

# #やまやまキャスト ホットクック回 用意したφ(..)メモ

2020年4月28日～5月1日 ©デイブ

---

## ■ 第1回でお話した主な内容

---

### ① ホットクックとはなにか

=「自動電気無水調理鍋」

- ・ほったらかしで調理してくれる 調理時間は長くても、そばにいないでOK
- ・無水調理ができる。もちろん汁物もできる
- ・神の「まぜ技ユニット」=自動でかき混ぜてくれる=焦げない

### ② ホットクックが向いていないこと

- ・火加減を自分で調整ができない=細かい温度管理はできない
- ・まぜ技ユニットは機械の腕なので、柔らかいものが多いのは苦手(例)とうふ

=ホットクックが得意な料理と食材の組合せを理解して調理するのがベター。  
麻婆豆腐など無理して作ると悲しくなるかも…

### ③ ホットクックでおいしい食事！ 鍵は目指せ塩分 0.6%

- ・基本的な考え方：どんな調味料でも、食材に対して加える塩分を食材総量の0.6%にすることで、素材の味を活かし、塩分を控えられる=「健康で美味しく長続きする食事」
- ・調理中に自分で細かく調整できない(しなくて良い)ので、調味料の複雑な組み合わせは失敗することもある。できるだけシンプルで良いものを使い、ベストな塩分量から量を導き出す

日々のレシピをどうやって考えているのか

**公式：「a 食べたい食材」x「b 調味料」x「c ホットクックが得意な調理方法」**

#### a 食べたい食材に：

- ・食べたいもの or 残り物、消費したいものをまず決めてしまう。
- ・そのまま投入しちゃえばOK。いわゆるレシピと違って、各分量を守る必要はない。
- ・基本は元の素材の形が見えるもの、きのこや根菜なども使って種類が増えれば味が複雑になっておいしくなる。肉・魚はメインではない

#### b 調味料について：

下記の中から選択。すべて塩分0.6%。これはロジカルクッキングの提唱者=水島弘史シェフの提案であり、勝間和代さんもこれを取り入れている。

調味料	食材100gに対する投入量
塩	0.6g
醤油	3.75g
味噌	5g
塩麴	6g
醤油麴	10g

塩麴 作り方：<https://www.davetanaka.net/entry/hotcook42-salted-ricemalt>

醤油麹作り方：<https://www.davetanaka.net/entry/hotcook43-soysource-ricemalt>

### c ホットクックが得意な調理方法

無水調理（食材からの水分が期待できる場合） 玉ねぎ・大根・白菜・キャベツ・トマト等

炒める（油を使用）

煮る（水を使用）

---

### ■ 第 2 回でお話した主な内容

---

### ④ ホットクックを買ったら作って欲しいおすすめメニュー

※2020 年】作ってみて本当に美味しかったホットクックレシピ【ベスト 20】より

<https://www.davetanaka.net/entry/hotcook-best>

おすすめ①：ホットクック レシピ#08：白菜豚肉塩胡椒…白菜豚肉塩胡椒…白菜豚肉塩胡椒…でたどり着く天国

<https://www.davetanaka.net/entry/hotcook08-hakusai-pork>

- ・シンプルなれど無水調理によるシンプルな旨さを満喫できるレシピ。ホント美味しい。
- ・塩だけは、ちょっと良いものを使ったほうが良いです

おすすめ②：ホットクック レシピ#64：「ちくわカレー」という正義の食べ物

<https://www.davetanaka.net/entry/hotcook64-chikuwa-curry>

- ・玉ねぎとトマトの水分で煮込むカレー。カレールーを使用しているが 1 段階味がアップ
- ・豚肉でも OK だが、カロリーを抑えるために代替品としてうちではちくわが活躍。タンパク質も摂取でき、穴が空いていて味も染み込むので実は美味しい

おすすめ③：ホットクック レシピ#45：ホットクックで塩麹豆乳鍋！

<https://www.davetanaka.net/entry/hotcook45-saltmalted-nabe>

- ・ホットクックで作った塩麹が味の決め手の豆乳鍋
- ・豆乳と塩だけでは出ない、深い味わいが特徴。お野菜はなんでも合う
- ・ホットクックだと、仕上がり時にはアクが激しいけど、まあ取ればいいですよ

---

### ■ 第 3 回でお話した主な内容

---

### ⑤ ミールキットもたまにはいいかも

ヘルシオデリまとめ

<https://www.davetanaka.net/entry/healsio-deli-matome>

- ・冷凍・食材と調味料は別にセットされている。ホットクックやヘルシオで仕上げる。
- ・ちゃんと調理した感じがある。味も美味しい。
- ・お値段は、1 食 1,280 円～1,800 円くらいとちょっと高いものもあるけど、引きこもりには良い。初回はお得なセットも

【初回限定】ホットクックお試し 3 メニューセット 2,980 円（単品合計より 2,100 円安い！）

<https://cocorostore.sharp.co.jp/kitchen/trial/fc-98028c>

<トマトソースの煮こみハンバーグ>

<5 種の野菜でバルサミコ酢豚>

<豚バラとなすの味噌だれ炒め>