

AEG製 電気ウォールオーブンセミナー

前菜

スキレットで焼くスペインオムレツ



ダッチオーブンで作る贅沢パエリア



串焼きシュラスコ モーリョソース



デザート

フローズンフルーツの即席ジュレテリーヌ



スキレットで焼くスペインオムレツ



材料(12~18人分)	分量
枝豆orそらまめ	お好み
玉ねぎ	1/2個
じゃがいも	1個
ベーコン	300g
たまご	8個
生クリーム	50cc
塩	少々
胡椒	少々
バター	少々

下準備

- ・枝豆orソラマメは塩ゆでをし皮をむく。
- ・ベーコン、玉ねぎ、じゃがいもは適当な厚さに切り、じゃがいもは下茹でをして冷ましておく。

作り方 スキレット(直径15.5cm 3枚分)

- ①スキレットを火にかけ、バターを溶かす。
ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、枝豆orそらまめを炒める。
- ②溶いた卵に生クリーム、塩胡椒少々を入れ混ぜ、スキレットに流し入れる。
火にかけて状態で軽く半熟状態になるまで混ぜ、火からおろしてオーブンに入れる。

加熱モード:  トゥルーフアン170℃ 15分

※分量はスキレット3枚分となりますので、必要に応じて分量を調整してください。

メモ

ダッチオーブンで作る贅沢パエリア



材料(5~6人分)	分量
米	200g
白身魚(いさき、めばるなど)	1尾
海老(殻付き)	5~7尾
あさり	20個
たこ,ホタルイカ等	お好み量
レモン	1/2個
ミニトマト	5個
アスパラガス	1/2束
玉ねぎ	1/2個
サフラン	ひとつまみ
トマト缶	150g
白ワイン	適量
塩・胡椒	少々

下準備

- ・魚のうろこを引き、内臓と鰓を取り除く。水気を拭きとり、塩、胡椒をふる。
- ・あさは塩水につけ、砂を抜いておく。
- ・玉ねぎはみじん切り、レモンはくし切り、たことアスパラは食べやすい大きさに切る。
- ・約100cc(分量外)にサフランを入れ、色を出す。

作り方 ダッチオーブン1個分(直径20cm)

- ①手鍋にオリーブオイルをひき、刻みにんにくと玉ねぎのみじん切りを焦げないように炒める。
白ワイン50ccを入れ、アルコールを飛ばす。トマト缶とサフラン水を入れ軽く火を入れる。
- ②フライパンにオリーブオイルをひき、魚の表面を焼く。
魚の表面が焼けたら、海老、あさり、たこ、ホタルイカも入れ、炒める。
白ワインを入れアルコールを飛ばす。魚介類をフライパンから取り出し、残った出汁を濾す。
- ③①と②の出汁、ソースフィッシュル、水(分量外)を合わせて、味を整え、
米重量の1.2倍の出汁を作る。
- ③ダッチオーブンに米を入れ、オリーブオイルで炒める。
火からおろして、③の出汁、②魚介類を入れ蓋をしてオーブンで加熱する。

加熱モード:  トゥルーフアン 170℃ 25分~

- ④アスパラガス、トマトを入れ10分蒸らす。
- ⑤お皿に盛ってレモンを添え、完成。

メモ

串焼きシュラスコ モーリョソース



材料(7~8人分)	分量
牛肉(ブロック)	500g~
玉ねぎ	1/4個
ピーマン(緑)	1個
パプリカ(赤・黄)	各1個
ハラペーニョ	1本
塩・胡椒	少々
白ワインビネガー	適量
オリーブオイル	適量
パイナップル	1/2個

下準備

- ・牛肉(ブロック)は塩胡椒で下味をつけておく。
- ・パイナップルは細長くカットする。
- ・玉ねぎ、ピーマン、パプリカはみじん切りにし、水にさらしておく。(★)
- ・ハラペーニョもみじん切りにする。(★)
- ・白ワインビネガーとオリーブオイルを1:3の割合で混ぜ、醤油と塩で味を整える。(★)
- ・★を全て合わせる→モーリョソースの完成

作り方

- ①下味をつけた牛肉を金串にさす。
- ②フードセンサーを使ってオーブンで焼く。
パイナップルは金串にさし、一緒にオーブンへ。

加熱モード:  170℃ 中心温度51℃

- ③加熱終了後、肉を包丁で回転させながら削ぐように切り落とす。
- ④お皿に盛り付けてモーリョソースをかけ完成。

メモ

フローズンフルーツの即席ジュレテリーヌ



材料(10~15人分)	分量
冷凍フルーツ (マンゴー、ベリーなど)	お好み量
水	1L
粉寒天	10g
グラニュー糖	90g
レモン果汁	10g
ブルーベリーソース	適量
ミント	適量

作り方

- ①鍋に水、寒天、グラニュー糖を入れ混ぜる。火にかけて溶かす。
粗熱を取っておく。
- ②型に冷凍のフルーツを入れ、その上から寒天を流し入れる。
固まるまで放置。
- ③固まったらお皿にソースを敷き、その上の方から外した寒天をのせて
ミントを飾り付け完成。



最近流行の万能アウトドアアイテム「メスティン」
オムレツ、パエリア、デザートなど様々な調理に使えます！！

メモ