

MUJI

無印良品輕料理

無印良品[®] 的花样土锅料理

無印良品の土鍋でつくるいろいろごはん



MUJI Recipe Book

[日]渡边 有子 - 著

李彩虹 - 译

[日]吉井 忍 - 审校



中信出版集团 · CHINACITICPRESS

無印良品[®] 的花样土锅料理

[日]渡边 有子 - 著

李彩虹 - 译 [日]吉井忍 - 审校



图书在版编目 (CIP) 数据

无印良品的花样土锅料理 / (日) 渡边有子著 ; 李彩虹译. —北京 : 中信出版社, 2015.5

书名原文 : 無印良品の土鍋でつくるいろいろごはん

ISBN 978-7-5086-5061-6

I. 无… II. ①渡… ②李… III. 食谱-日本 IV. TS972.183.13

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第 040964 号

MUJIRUSHI RYÔHIN NO DONABE DE TSUKURU IROIRO GOHAN

Copyright © 2011 Yuko Watanabe

First published in Japan in 2011 by Tokuma Shoten Publishing Co., Ltd.

Simplified Chinese translation rights arranged with Tokuma Shoten Publishing Co., Ltd.
through Japan Foreign-Rights Centre/Bardon-Chinese Media Agency

Photographs by Miwa Kumon

Simplified Chinese translation copyright © 2015 by China CITIC Press

ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限中国大陆地区发行销售

无印良品的花样土锅料理

著 者 : [日] 渡边有子

译 者 : 李彩虹

策划推广 : 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行 : 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者 : 鸿博昊天科技有限公司

开 本 : 787mm × 1092mm 1/16

印 张 : 5

字 数 : 88 千字

版 次 : 2015 年 5 月第 1 版

印 次 : 2015 年 5 月第 1 次印刷

京权图字 : 01-2013-3339

广告经营许可证 : 京朝工商广字第 8087 号

书 号 : ISBN 978-7-5086-5061-6/G · 1185

定 价 : 39.80 元

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线 : 010-84849555 服务传真 : 010-84849000

投稿邮箱 : author@citicpub.com

CONTENTS

- 04 美味之音
06 前言
07 开始使用之前·土锅的使用方法

CHAPTER -

1 米饭和面

- 08 白米饭
10 秋刀鱼饭
11 盐渍鲑鱼水晶菜饭
12 羊栖菜黑芝麻什锦饭
14 鲷鱼饭
16 小沙丁鱼蚕豆饭
17 香菇樱花虾蒸豆饭
18 蒸寿司
20 糙米粥
21 煨煮蛋粥
22 番茄奶酪粥
23 菜花烩饭
24 虾仁土豆牛奶烩饭
26 海鲜饭
28 茼蒿拌饭
30 异域风情番茄面
31 蔬菜粉丝
32 釜扬乌冬面

CHAPTER -

2 各式各样的菜肴

- 34 秋冬季节蒸蔬菜
36 春夏季节蒸蔬菜
37 蒸涮
38 中式蒸排骨
40 中式浇汁肉末蒸
41 焖煮卷心菜咸牛肉
42 土锅咖喱
44 猪肉炖豆子
45 土锅炖
46 参鸡汤
48 辣味蒸虾
49 蘑菇热香渍
50 黄油焖南瓜葡萄干
51 异域风情玉米蒸
52 奶酪火锅
54 手工豆腐
55 茶碗蒸

CHAPTER _

3 锅料理

- 56 芡汁鸡水晶菜锅
- 58 猪肉木耳豆浆锅
- 59 鲜虾云吞锅
- 60 鸡肉丸子锅
- 62 什锦火锅
- 63 海鲜番茄锅
- 64 泡菜饺子锅

CHAPTER _

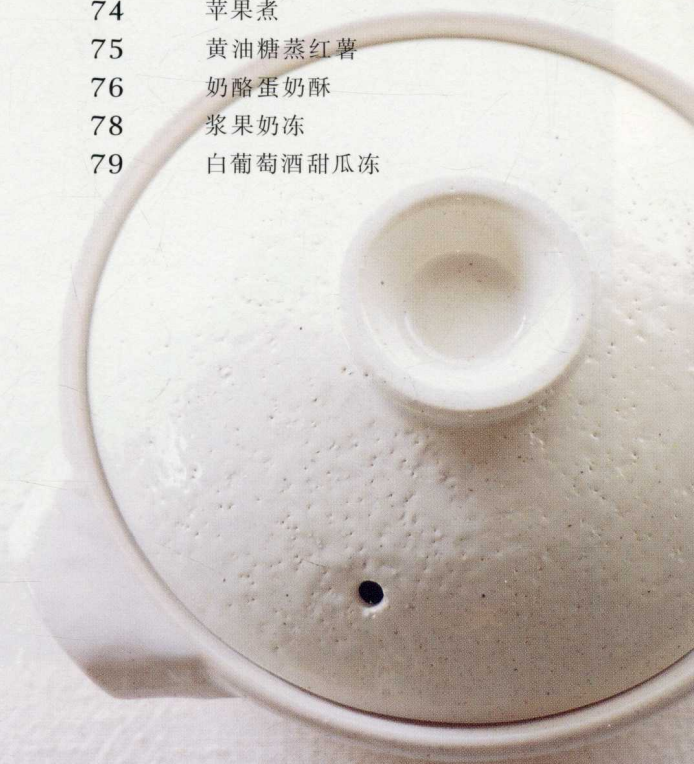
4 夏季土锅的使用

- 66 挂面
- 68 冷汁
- 70 冰镇水果
- 71 桑格利亚汽酒

CHAPTER _

5 甜点

- 72 蛋奶布丁
- 74 苹果煮
- 75 黄油糖蒸红薯
- 76 奶酪蛋奶酥
- 78 浆果奶冻
- 79 白葡萄酒甜瓜冻



無印良品[®] 的花样土锅料理

[日]渡边 有子 - 著

李彩虹 - 译 [日]吉井 忍 - 审校



MUJI Recipe Book

CONTENTS

- 04 美味之音
06 前言
07 开始使用之前·土锅的使用方法

CHAPTER -

1 米饭和面

- 08 白米饭
10 秋刀鱼饭
11 盐渍鲑鱼水晶菜饭
12 羊栖菜黑芝麻什锦饭
14 鲷鱼饭
16 小沙丁鱼蚕豆饭
17 香菇樱花虾蒸豆饭
18 蒸寿司
20 糙米粥
21 煨煮蛋粥
22 番茄奶酪粥
23 菜花烩饭
24 虾仁土豆牛奶烩饭
26 海鲜饭
28 茼蒿拌饭
30 异域风情番茄面
31 蔬菜粉丝
32 釜扬乌冬面

CHAPTER -

2 各式各样的菜肴

- 34 秋冬季节蒸蔬菜
36 春夏季节蒸蔬菜
37 蒸潮
38 中式蒸排骨
40 中式浇汁肉末蒸
41 焖煮卷心菜咸牛肉
42 土锅咖喱
44 猪肉炖豆子
45 土锅炖
46 参鸡汤
48 辣味蒸虾
49 蘑菇热香渍
50 黄油焖南瓜葡萄干
51 异域风情玉米蒸
52 奶酪火锅
54 手工豆腐
55 茶碗蒸

CHAPTER _

3

锅料理

- 56 芡汁鸡水晶菜锅
- 58 猪肉木耳豆浆锅
- 59 鲜虾云吞锅
- 60 鸡肉丸子锅
- 62 什锦火锅
- 63 海鲜番茄锅
- 64 泡菜饺子锅

CHAPTER _

4

夏季土锅的使用

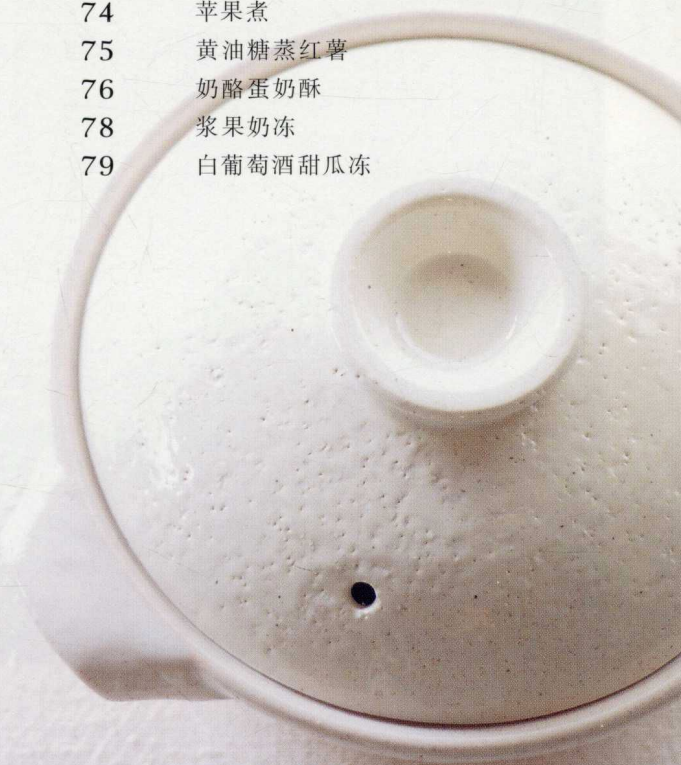
- 66 挂面
- 68 冷汁
- 70 冰镇水果
- 71 桑格利亚汽酒

CHAPTER _

5

甜点

- 72 蛋奶布丁
- 74 苹果煮
- 75 黄油糖蒸红薯
- 76 奶酪蛋奶酥
- 78 浆果奶冻
- 79 白葡萄酒甜瓜冻



美味之音

土锅里传出咕嘟咕嘟的声音，蒸汽袅袅上升，揭开盖子，热气呼地扩散开来，此情此景让人的心情多么愉悦！

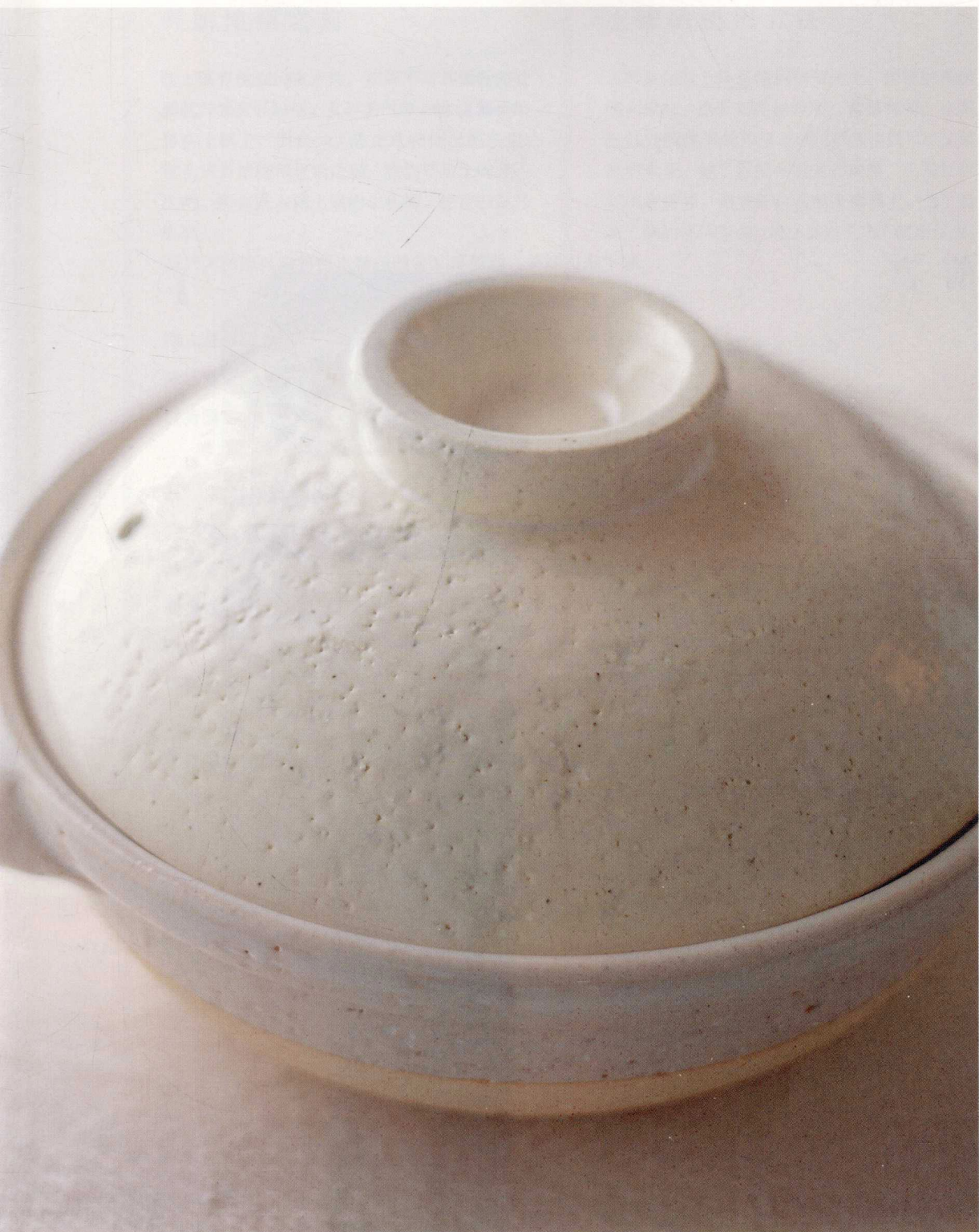
以前，土锅登场的日子必定是冬季。比如什锦锅——鸡肉加上白菜、豆腐、魔芋丝、茼蒿等。品尝冬季的锅料理时，大家开心地围坐在一起享受美味，那是多么惬意的事啊！但是，我知道土锅还有更好的用处，仅仅用来做冬季的锅料理真是太浪费了。

首先让我们试着做做白米饭吧！刚拿到土锅的时候，用土锅烹饪就是每天最大的乐趣。热气腾腾刚煮好的米饭，仿佛就是一场盛宴，那种美味是让人垂涎的。而且还可以顺带做出一些锅巴，这也是做土锅饭的乐趣之一。

其次要推荐的就是用土锅蒸制食物。将根茎类蔬菜放进土锅简单蒸制一下，就能让你体会到原味食材的魅力，不禁感叹：“啊，竟然如此美味！”就如同在逐渐传递的热量中，隐藏着化腐朽为神奇的力量。

用土锅代替我们日常使用的普通锅来制作每天的小菜，你将会惊异于二者的不同。甚至在经典的咖喱和炖菜中都可能有新的发现。而且，烹调后可以原样端上桌也是土锅的一大特色。听着土锅里的咕嘟咕嘟声，伴着这美味之音，请上坐吧！

渡边有子



前言

除了味道鲜美，既简单又节约的特点使得锅料理的人气居高不下。若是提起锅料理的主角，当然非土锅莫属。

同炭火一样，土锅也是由于放射出大量远红外线而被人们熟知。烤肉、烤鸡、鳗鱼等在炭火的远红外线效果下会被烹制得很好吃，同样道理，土锅在远红外线的作用下也可以把食材变得美味。

但令人遗憾的是，大部分家庭只把土锅用来做锅料理。“好想用土锅做出各种各样的美食啊”，怀揣着这种想法，我决定将土锅与蒸制食物的器皿结合起来使用。为了保持蒸制食物良好的口感，一定要在短时间内蒸制好食材，这一点是非常重要的。要想在短时间内进行烹饪，土锅的远红外线效果就派上用场了。当你把要蒸制的食材放入土锅时，一定能感受到土锅作为烹饪器具所独有的魅力。

作为从奈良时代流传下来的古窑的一种，伊贺烧曾经是用琵琶湖湖底的泥土烧制而成的。由于伊贺烧是多孔质坯体，比一般的土锅轻 10% 左右，所以即使是女性或者老年人也可以轻松使用。它本身还带有泥土的温度，能给人以温柔的手感。这样一想，用土锅烹制出来的食物味道鲜美也就不难理解了。

总而言之，使用伊贺烧的土锅来制作各种各样的美食一定错不了。



开始使用之前

新土锅有较强的吸水性。如果不对其做任何处理就开始烹饪的话，食材的气味和味道都会附着在土锅里。因此为了防止这种情况的发生，在正式开始使用土锅之前，我们要用土锅煮一次粥。粥会进入到土锅的小孔里，把它们很好地填上。

1



首先往土锅里倒入 8 分满的水，再放入 1/5 量的米（米饭亦可）。

2



为了防止煮沸溢出，我们用小火加热，煮制成粥。最好在关火以后，静置几个小时。

3



清洗完土锅后，仔细拭干。特别注意不要让外侧的锅底留有水分。在锅底有水的情况下对土锅进行加热，容易使土锅破裂。

土锅的使用方法

无印良品的土锅是使用伊贺的土、传统的釉烧制而成的。由于其质地厚实、蓄热性好，在其远红外线效果的作用下就可以煮出既可口又柔软的米饭。除了直接在明火上加温，土锅还可以用在烤箱、微波炉以及电烹调器上。为了延长土锅的使用寿命，请注意以下几个使用要点。

使用土锅时禁止的行为

- 空烧土锅容易产生裂纹，所以一定禁止空烧。
- 禁止用土锅制作天妇罗等油炸食物。因为土锅吸油后会迅速升温，有漏油的可能。
- 禁止在电磁炉上使用土锅。

为了防止土锅破裂

- 不要在土锅还温热的时候将它放进水里，或者突然将其放置到一个冰冷的环境，以防土锅冷缩破裂。
- 土锅的外侧，特别是锅底，一定要完全擦干以后再放到火上。锅底有水分残留的话也容易使土锅破裂。

其他的日常保养

- 用完土锅后请用中性洗涤剂清洗，并将土锅锅底朝上放置以尽快晾干。由于土锅有吸水性，所以一定要将其完全晾干。带着残留水分就装箱存放的话容易发霉。
- 由于土锅容易吸收食物的味道，所以不要在土锅里长时间存放食物或汤汁。
- 当土锅沾上食物的异味时，取足量的水和一把茶叶渣，一起煮 10 分钟左右，烧开后异味就会去除。当土锅上有霉味时，取足量的水加 2~3 大茶匙的醋放入土锅一起煮，便可去除霉味。
- 当煮制效果变差或者有漏水现象时，再次用土锅煮粥填埋小孔即可。

汤汁的制作方法

日式鲣鱼味高汤的制作方法

将 1000ml 水烧开，加入两把木鱼花，煮一会儿后关火。晾凉后用筛网过滤。

日式鲣鱼海带味高汤的制作方法

将海带切成 5cm 长的小块，放入 1000ml 水里浸泡 20 分钟。点火烧水，即将沸腾时捞出海带，放入两把木鱼花，煮一会儿后关火。晾凉后用筛网过滤。

米饭和面

做米饭和煮面条是土锅最擅长不过的了。
土锅的蓄热性使得热量能直达米粒中心，
这样就可以轻松做出一碗松软可口的米饭。
食物上桌后也能很好地保持刚做好时的温度，
作为一个保温容器，土锅的优越性也是无可比拟的。





白米饭

首先, 我们来做最基础的白米饭。
土锅的其中一个好处就是, 可以让多余的蒸汽充分蒸发掉。
这样做出来的米饭既松软又可口。

土锅型号: 中

材料

大米——2杯(一般的量米杯)

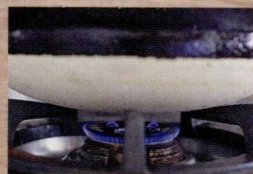
清水——360ml

做法

- 1 将大米淘洗干净, 经筛网滤掉水分后放进土锅, 倒水加盖浸泡30分钟以上。
- 2 用中火煮, 听到噗嗤噗嗤的声音后, 调至最小火继续煮10分钟。关火, 焖10分钟。



最开始用这样大小的火。



沸腾后调成小火, 请参考此图。



秋刀鱼饭

松软的葡萄干是甜咸味儿的重点。
由于将秋刀鱼事先烘烤去掉了脂肪，
看起来更轻巧，吃起来不油腻。

土锅型号： 中

材料（4人份）

大米——1杯
发芽糙米——1杯
清水——360ml
秋刀鱼——2条
生姜——1大片
葡萄干——40g
料酒——1大茶匙
A 生抽——1小茶匙
盐——1小茶匙
芽葱——适量
酸橘——适量

做法

- 1 将大米和发芽糙米淘洗干净，经筛网滤掉水分后放进土锅，加水浸泡30分钟以上。
- 2 去掉秋刀鱼的内脏，清洗干净后用纸巾吸去多余水分。将鱼切成两段，外表抹上盐（不包含在给出的材料中）腌制片刻。生姜切成细丝。
- 3 用纸巾吸掉秋刀鱼上的水分后，将鱼放到烤鱼架或者烤盘上，烤至两面略微上色（不需烤透）。
- 4 将A混入1中，撒上葡萄干，放上3之后加入生姜丝。
- 5 加盖中火加热至沸腾后改小火煮14分钟。关火，焖10分钟。
- 6 去掉秋刀鱼的头和骨头，将鱼肉捣碎并和米饭拌匀。撒上足量的芽葱，加入酸橘，大功告成。

盐渍鲑鱼水晶菜饭

足量的生姜可以去掉盐渍鲑鱼的腥味儿，最后的成品是一碗口感清爽的盐渍鲑鱼水晶菜饭。制作的要点就是不对水晶菜做任何处理，原生态地加进去，这样不仅颜色美观，吃起来的口感也是爽脆的。



土锅型号： 中

材料（4人份）

大米——2杯

清水——360ml

盐渍鲑鱼——2片

水晶菜——2棵

（外形类似苦菊的叶菜。——译者注）

生姜——2片

海带——3cm

A 料酒——1大茶匙

盐——1/3小茶匙

白芝麻——1大茶匙

做法

- 1 将大米淘洗干净，经筛网滤掉水分后放进土锅，加入水和海带浸泡30分钟以上。
- 2 水晶菜切成2cm长的小段，生姜切细丝。
- 3 将A加到1里充分混合，放上盐渍鲑鱼和生姜，加盖中高火加热。沸腾之后改小火煮10分钟。关火，焖15分钟。
- 4 去掉盐渍鲑鱼的头和骨头，将鱼肉捣碎，加上水晶菜和白芝麻，拌匀。



焖完之后取出海带，将盐渍鲑鱼捣碎后把所有原料混合。

加入足量的水晶菜，拌匀。

羊栖菜黑芝麻什锦饭

由于放了大量的羊栖菜和黑芝麻，乍一看是一碗黑黝黝的饭。
用勺子翻几下，会发现实际上是微微的紫色。
芝麻和黑米香气四溢，不知不觉中就吃多啦！

土锅型号： 中

材料（4人份）

大米——2杯
黑米——2大茶匙
清水——360ml
小羊栖菜（干）——10g
胡萝卜——1/2根
 盐——少于1小茶匙
 料酒——1大茶匙
A 甜料酒（味醂）——2小茶匙
 生抽——1小茶匙
 香油——1小茶匙
黑芝麻——2大茶匙

做法

- 1 将大米和黑米一起淘洗干净，用筛网滤掉水分，放入土锅，加入360ml清水浸泡30分钟以上。
- 2 羊栖菜用水泡开，洗净。胡萝卜去皮，切成碎末。
- 3 将A和2加到1里，搅拌几下。加盖中高火加热，沸腾之后改成最小火煮10分钟。
- 4 关火，加入黑芝麻，加盖焖15分钟。



黑米含糠的部分附有深紫色色素。



煮好之后，米饭带有一层薄薄的紫色。