

Lezo's

タジン



タジン
工房

はじめに

タジンは砂漠の国モロッコのお料理
少ない水で調理できる鍋です



戻った水分がフタにたまり
圧力鍋より力果あり！美味しくなります

蒸・焼・煮・オーブン・クマール・レンジ

全てOK！（IHは対応していません）

タジンの特徴

モスクのドームをイメージしたフタ



1/4の立上りで水分の飛び出しを
防止します。フタなしでも使い方も...



カニの蒸し調理

水なしで美味しく

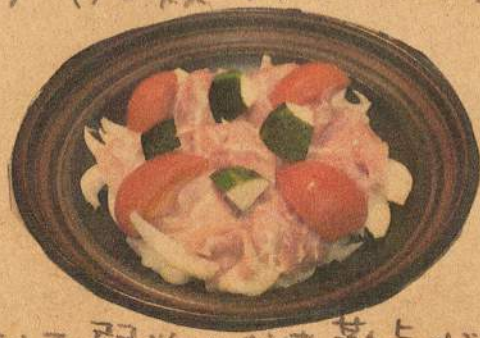
基本は弱火調理、油なしでヘルシー

底 → 玉ねぎ、モヤシ (水分の出やすいもの)

中 → 肉や魚

上 → 葉物 (途中で入れてモク)

周り → キノコ類、じゃがいも、アヲトマ



フタをして弱火にかける蒸気がふっふと出てきたら10分~15分(具材の大きさによる)で火を止めます。周りの水分が引いたらできあがり♪ 味付けはお酢、醤油、梅子(しょう)など。肉や魚に下味がついていればそのままです。



他にもいろいろ



『枝豆蒸し』
塩を少し
フタして10分!
ホクホクできり
さらば食べたいの
中火でOKです。

『蒸焼きそば』

フタをして
少し蒸焼に
してから
強火で
揚げます。



『茶わん蒸し』
別の器にタネを
入れて周囲に
水をはり、フタして
10分くらい
ホクホクほせん



便うとき

初めて便うときはお粥かとき汁を
炊いて下さい。

底が濡れたままでの加熱や

長時間の空焚きはしないで下さい。



しまうとき

よく乾かしてから収納して下さい。



お手入れ法

焦付きには「重曹 + 水」

臭いには「茶葉(カビ臭は酢) + 水」

を入れて煮て下さい。

漏りごとがあれば再度お粥か

とき汁で煮て下さい。