

DOSHISHA

ずっと使いたくなるフライパン

evercook α Tablet

RECIPE



ずっと使いたくなるフライパン
evercook α Tablet

A4サイズ[※]のタブレット型フライパン。
調理も後片付けもストレスフリー！

※内面の面積がA4サイズになります。

POINT 1

自信があるから 2年保証

一般的なフッ素コーティングのフライパンは使っていくうちにフッ素が剥がれていき、食材がこびりつき、快適なお料理ができなくなります。
evercook αは独自の製法によりこびりつきにくさが長持ちします。

保証は内面フッ素樹脂のはがれが対象です。

(強い火力や空だきによる変形・変色・こげつき、また使用により発生した傷は除く)
※取っ手などの樹脂部分は消耗品のため、保証対象外となります。

POINT 2

弱火～中火でおいしく 調理ができる

点火したらすぐに調理がはじめられ、強火にしなくても十分加熱できるので、ガス代の節約にも！
強火で調理をすると、フッ素樹脂を傷めてしまうので、使用しないでください。

POINT 3

信頼のツルすべ ゴールドコーティング

こびりつきやすい麺や卵、薄いクレープもくつかないから、形も崩れず、美しく仕上がり、調理がストレスフリー。
薄く油をひくだけでいいので、ヘルシー調理にも適しています。



POINT 4

専用ふた付き

ふたを使うことで、調理時に熱を閉じ込め、裏返さなくても熱がふっくらとお料理を仕上げます。

※四隅は中央より温度が上がりず、焼き具合の出来映えに差が出る場合があります。

POINT 5

汚れがラクに落とせる

料理がこびりつかないから、やわらかいスポンジで軽くこすって洗い流すだけで汚れはほとんど落ちます。

後片付けがとてもラクなので、こびりつきを落とすストレスがありません。

POINT 6

まな板スタンドに 立てられる

収納時の幅が約3.5cmなので、収納がとてもコンパクトです。



Contents

I | **evercook α Tablet** について

4 アクアパッツァ



5 チーズフォンデュ

6 トマトチーズ串焼き

7 ビックプレートビビンバ

8 シーフードパエリア

9 チーズナン

10 しらすピザ

11 プレートオムライス



12 ベーコン & コーンパン

13 お絵描きパンケーキ

14 オレンジチョコブラウニー





アクアパッツァ

〈材料〉

| | |
|------------------------|-------|
| 白身魚（うろこ、エラ、内臓、血合を取り除く） | 1尾 |
| あさり（砂抜きしておく） | 20個 |
| にんにく（みじん切り） | 1片 |
| アンチョビ（みじん切り） | 2枚 |
| ミニトマト | 10個 |
| ブラックオリーブ | 10個 |
| 白ワイン | 40cc |
| 水 | 150cc |
| オリーブオイル | 大さじ2 |
| ローズマリー | 少々 |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| イタリアンパセリ | 少々 |

〈作り方〉

- ① 魚に塩とこしょうを振って下味をつける。
- ② エバークックにオリーブオイルを入れ中火にかけ、にんにくとアンチョビを炒める。香りが出たらブラックオリーブとミニトマトを加える。
- ③ ②にあさりを加え、白ワインとローズマリーを入れる。
ふたをしてあさりが口を開くまで待つ。
- ④ 水を加え、弱火にしてふたをして15分くらい煮る。時々、レードルでスープを魚にかけ、火が通ったらイタリアンパセリを飾って完成。



チーズフォンデュ

〈材料〉

| | | |
|-----|----------------------|------|
| | ジャガイモ（乱切り） | 1個 |
| | ズッキーニ（乱切り） | 1本 |
| | パプリカ（乱切り） | 1/2個 |
| (A) | かぼちゃ（乱切り） | 1/8個 |
| | カリフラワー（乱切り） | 1/8房 |
| | ミニトマト | 4個 |
| | ベーコン（半分に切ってミニトマトに巻く） | 2~3枚 |
| | ソーセージ | 4本 |
| | カマンペールチーズ | 1個 |
| | 水 | 大さじ2 |
| | パン | お好み |

〈作り方〉

- ① カマンペールチーズは、包丁で上の硬い部分を削ぎ取る。
- ② エバークックに油(分量外)を薄くひき、エバークックの真ん中に①のカマンペールチーズを置き、周りを囲うようにして具材Ⓐを敷き詰め水を野菜全体にふりかける。
- ③ エバークックにふたをして、弱火で15~18分ほど蒸し焼きにする。
- ④ 蒸し焼きにした具材や、パンをカマンペールチーズにつけていただく。



トマトチーズ串焼き

〈材料〉

| | |
|----------------------|------|
| ズッキーニ(ピーラーで薄くスライスする) | 1本 |
| ミニトマト(お好きな色) | 12個 |
| マッシュルーム | 3個 |
| ベーコン(半分に切る) | 2~3枚 |
| ソーセージ(半分に切る) | 6本 |
| チーズ | 70g |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |
| 乾燥バジル | 少々 |
| オリーブオイル | 少々 |

〈作り方〉

- ① 薄くスライスしたズッキーニでミニトマトを巻く。
ベーコンでマッシュルームを巻く。
- ② ①とソーセージ、残ったズッキーニを串に刺す。
- ③ エバークックにオリーブオイルを少々入れ、串を並べて焼き、火が通ったら一度別の器に移す。
- ④ エバークックにチーズを乗せ、器に移した串をその上に並べ、塩、こしょう、乾燥バジルをお好みでふりかけ、チーズがカリッとしてきたら、完成。



ビックプレートビビンバ

〈材料〉

| | |
|----------------|----------|
| ごはん | 450g |
| ほうれん草 (5cmに切る) | 6束 |
| にんじん (千切り) | 1本 |
| もやし | 1/2袋 |
| 豚ひき肉 | 150g |
| ごま油 | 大さじ7 |
| 塩 | 小さじ1と1/2 |
| 白ごま | 適量 |
| すりおろしにんにく | 小さじ1/2 |
| しょうゆ | 大さじ1 |
| Ⓐ 酒 | 大さじ1 |
| みりん | 大さじ1 |
| 砂糖 | 小さじ1 |
| 卵黄 | 2個 |
| キムチ | 適量 |
| コチュジャン | 適量 |

〈作り方〉

- ① ほうれん草、にんじん、もやしをそれぞれ茹で、別々のボウルに入れ、各野菜ごとに、ごま油大さじ1、塩小さじ1/2で味付けし、白ごまを入れて混ぜる。
- ② エバークックにごま油大さじ2をひき、にんにくを入れ火にかけ、香りが出てきたら豚ひき肉を入れ炒める。
色が変わったらⒶをいれて水分がなくなるまで炒め、別の器に移す。
- ③ ②のエバークックを一度拭き取り、ごま油を大さじ2ひき、弱火にかけごはんを広げる。
ごはんの下に焼き色がついたら火を止める。
- ④ ①で作ったナムル、ひき肉、好みでキムチ、コチュジャン、卵黄をトッピングする。



シーフードパエリア

〈材料〉

| | | 1合 |
|---------------------|-------|----|
| 米 | | |
| お湯 | 300cc | |
| (A) コンソメ (キューブ) | 1個 | |
| サフラン | ひとつまみ | |
| オリーブオイル | 大さじ1 | |
| にんにく (みじん切り) | 1片 | |
| 玉ねぎ (みじん切り) | 1/4個 | |
| 鶏むね肉 (1口大に切る) | 100g | |
| あさり (砂抜きしておく) | 10個 | |
| (B) いか (腹わたを取って輪切り) | 1/4杯 | |
| 海老 (背わたを取っておく) | 4尾 | |
| トマト (1cmの角切り) | 1個 | |
| レモン | 1/4個 | |
| パセリ | 少々 | |

〈作り方〉

- ① (A)を合わせ、サフラン水を作つておく。
エバークックにオリーブオイルを入れ中火にかけ、にんにくを炒める。
香りが出たら玉ねぎを加えて透きとおったら鶏肉も入れる。
- ② 鶏肉の表面の色が変わつたらお米を入れ、透明になるまで炒め、
(A)のサフラン水を注ぎ入れる。
- ③ (B)を上に並べてグツグツと沸騰してきたらふたをする。
5分経つたら弱火にして15分火にかけて完成。
- ④ レモンとパセリを飾つて完成。



チーズナン

〈材料〉

| | | |
|-----|---------|----------|
| | 小麦粉 | 200g |
| (A) | ヨーグルト | 140g |
| | オリーブオイル | 大さじ1と1/2 |
| | 塩 | 2g |
| | ピザ用チーズ | 60g |
| | ソーセージ | 4本 |
| | レタス | 少々 |
| | トマト | 少々 |
| | コーン(缶詰) | 少々 |

] トッピング

〈作り方〉

- ① (A)をボウルに入れまとめるように手でこねる。叩いてこねてを繰り返し 弾力が出てなめらかになるまでこね、ひとまとまりにする。
- ② ラップをかけ15分程度寝かせたら、生地を4等分し、細長く薄く伸ばす。
- ③ エバーカックに油(分量外)を薄くひき、中火にかけ、薄く伸ばした生地を 焼く。
こんがり焼き色がついたらひっくり返して反対側も焼く。
この時に、ソーセージも一緒に焼く。
- ④ ③を取り出し、エバーカック全体にチーズを広げ中火にかける。
チーズが溶けてきたら、ナンを乗せる。
- ⑤ チーズの表面に焼色がついたら、裏返し焼く。
- ⑥ お好みでトッピングを飾る。



しらすピザ

〈材料〉

| | | |
|---|--------------|-------|
| | 強力粉 | 160g |
| | ドライイースト | 3g |
| Ⓐ | 砂糖 | 5g |
| | 塩 | 2g |
| | サラダ油 | 大さじ1 |
| | ぬるま湯 | 100cc |
| | トマトソース | 100g |
| | モツツアレラチーズ（小） | 10個 |
| | しらす | 120g |
| | 小口ねぎ | 適量 |
| | のり | 適量 |

〈作り方〉

- ① ポールにⒶを入れ、5分ほどよくこねる。
- ② 生地がまとまったら、まな板などに移し、体重をかけながら更に5分ほどよくこね、ひとまとまりにする。
- ③ エバークックに油(分量外)を薄くひき、②の生地を広げ、型に合わせて手で広げる。
- ④ トマトソースをぬり、モツツアレラチーズを並べ、しらすを全体にかける。ふたをして弱火で15分焼く。
- ⑤ 仕上げに小口ねぎとのりを飾る。



プレートオムライス

〈材料〉

| | |
|---------------|------|
| ごはん | 230g |
| 鶏モモ肉（2cm角に切る） | 80g |
| 玉ねぎ（みじん切り） | 1/2個 |
| ピーマン（1cm角に切る） | 1個 |
| コーン（缶） | 50g |
| トマトケチャップ | 大さじ4 |
| 塩 | 適量 |
| こしょう | 適量 |
| サラダ油 | 適量 |
| ■ 卵（よく溶く） | 4個 |
| Ⓐ 牛乳 | 大さじ4 |
| サラダ油 | 大さじ1 |
| ミニトマト | 好み |
| プロッコリー（ゆでておく） | 好み |
| パセリ | 少々 |

〈作り方〉

- ① エバーカックにサラダ油をひき、鶏肉を入れ焼き色がついたら、玉ねぎとピーマンを加えてしんなりするまで炒める。
- ② ①にごはん、コーンを加えて更に炒め、トマトケチャップ、塩、こしょうで味を整える。一旦、別の器に取り出しておく。
- ③ エバーカックを一度綺麗に洗う。Ⓐをよく混ぜ、サラダ油をひき中火にかけ、卵液を流し入れる。
- ④ 軽く箸でかき混ぜながら、ムラなく全体に広げたら弱火にし、ふたをして火を通す。
- ⑤ 完成したチキンライスを型に入れて、④の上に盛り付け、ミニトマト、プロッコリー、パセリを飾る。



ベーコン & コーンパン

〈材料〉

| | | |
|---|-----------------|-------|
| | 強力粉 | 280g |
| A | 砂糖 | 9g |
| | 塩 | 2g |
| | ドライイースト | 4g |
| | 牛乳 | 200ml |
| | マヨネーズ | 大さじ2 |
| | ベーコン (1cmの短冊切り) | 2枚 |
| | コーン (缶詰) | 80g |
| | マヨネーズ | 適量 |
| | 黒こしょう | 適量 |

〈作り方〉

- ① ポールにⒶを入れる。温めた牛乳をドライイーストに直接かからないように入れ、手で混ぜ合わせる。
- ② まとまたら、まな板などに移し15分ほど体重をかけながら更によくこね、ひとまとめにする。
- ③ ②より、ひと回り大きめのポールに40度ほどの人肌より少し温かいお湯を張り、②のポールを重ね30分ほど生地が2倍の大きさになるようにラップをかけて発酵させる。
- ④ 生地が膨らんだら、まな板などに移してガスを抜き、四角く広げる。
- ⑤ 表面にマヨネーズを塗り、ベーコン、コーンを全体に広げて前から奥に巻いていき、棒状にする。生地を12等分に切る。
- ⑥ エバーカックに油(分量外)を薄くひき、5秒ほど火にかけ熱したら火からおろし、生地を敷き詰めふたをする。
- ⑦ タオルで、エバーカックを覆い熱を逃げにくいたら25分ほど二次発酵する。
- ⑧ ふたをしたまま、弱火にかけ18分焼く。仕上げにマヨネーズと黒こしょうをトッピングする。
(オープン: ふたなしで200度に予熱したオーブンで12-15分焼く)



お絵描きパンケーキ

〈材料〉

| | |
|------------|-------|
| ホットケーキミックス | 200g |
| Ⓐ 卵 | 1個 |
| 牛乳 | 150cc |
| ココアパウダー | 小さじ1 |

〈作り方〉

- ① Ⓐを全て混ぜて、生地を作る。
- ② ①を大さじ2、皿に取り、ココアパウダーを混ぜる。
コルネや、調味料入れなどの口が狭い容器に入れる。
- ③ 火にかける前のエバークックに②の生地で好きな絵を描く。
- ④ ③のエバーカックを中火にかける。1分ほど焼いたら弱火にして残りの生地をお絵描きの上から流し込む。
- ⑤ プツプツと穴が空いてきたら裏返して1~2分焼く。





オレンジチョコブラウニー

〈材料〉

| | |
|-----------------|------|
| 板チョコ | 100g |
| 卵 | 2個 |
| バター | 60g |
| 砂糖 | 50g |
| 薄力粉 | 40g |
| ココア | 20g |
| アーモンドパウダー | 30g |
| 牛乳 | 大さじ1 |
| くるみ | 40g |
| サラダ油（焼き用） | 小さじ1 |
| クランベリー（ドライフルーツ） | 適量 |
| オレンジ（ドライフルーツ） | 6枚 |

〈下準備〉

薄力粉とココアはあわせてふるっておく。他の材料も常温に戻しておく。

〈作り方〉

- ① 細かく割ったチョコレートとバターをボウルに入れ、湯煎にかけて溶かす。
- ② 湯煎から外し、牛乳、卵、砂糖を入れてよく混ぜる。
- ③ ふるった薄力粉とココアを入れてよく混ざったら、アーモンドパウダー、くるみの半量も入れ生地にツヤが出るまで混ぜる。
- ④ エバークリックを温めサラダ油を全体にひき、その上に生地を流し入れ残りのくるみ、ドライフルーツを飾る。ふたをして弱火で12～13分焼く。
(オープン：ふたなしで180度に予熱したオーブンで13分焼く)



ずっと使いたくなるフライパン
evercook 情報ページ
<http://www.evercook-kitchen.com/>



株式会社ドウシシャ

お客様相談室 0120-104-481

〒556-0023 大阪市浪速区稻荷1-6

【受付時間 9:00~17:00 祝日以外の月~金】

www.doshisha.co.jp

※商品名、品番をご確認の上、お電話をいただきますようお願い致します。
※お電話をいただいた際にお話ししいただく情報は、お客様へのアfterserviceに
おいて利用させていただきますので、ご了承ください。

家庭用

業務用では使用できません

■商品の色は印刷のため実物とは多少異なることがあります。

■画像はイメージです。

D170818