

# LA-COOK RECIPE BOOK

ラ・クックで  
つくる、  
おいしいレシピ

Paloma

ラ・クック  
La-cook

## 取扱説明書

このたびはラ・クックをお買い上げいただきましてまことにありがとうございます。ご使用前にこの取扱説明書をよくお読みのうえ、正しくご使用ください。なお、お読みになったあとは大切に保管していただき、取り扱いのわからないときや、不具合が生じたときにお役立てください。

### ⚠ 警告



禁止

- グリル焼網の上にラ・クックをのせて使用しないでください。受け台に正しく取り付けないと不完全燃焼による一酸化炭素中毒になるおそれがあります。
- 汁物調理や水を入れて使用しないでください。不完全燃焼のおそれがあります。



必ず行う

- 使用中は窓を開けるか換気扇を回してください。不完全燃焼による一酸化炭素中毒になるおそれがあります。
- グリル調理中はふたをしてご使用ください。火災の原因になります。



禁止

- 調理中は火のそばを離れないでください。火災の原因になります。
- コンロの火にかけるときは底面より炎を大きくしないでください。衣服に炎が移ってやけどのおそれがあります。

### ⚠ 注意



禁止

- 製品が入ったままグリルの引き出し部ごと外したり、勢いよく引っ張らないでください。すべり落ちるおそれがあります。
- 天ぷらなど揚げ物料理には使わないでください。調理油の温度が高くなり、発火するおそれがあります。
- 空だきはしないでください。機器損傷のおそれがあります。



接触禁止


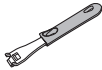
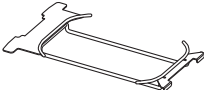

- 調理中・調理後は製品が大変熱くなりますので、やけどに注意してください。
- 幼児の手に触れないようにしてください。やけどやけがなど思わぬ事故の原因になります。
- ふたのハンドル取り付け穴から調理中・調理後に熱い蒸気が吹き出す場合があります。やけどに注意してください。



必ず行う

- ふたは「おく」と書かれた側を奥側にして使用してください。機器の変形・変色や故障の原因になります。

## 同梱部品

ラ・クック	ハンドル	受け台	レシピ集(本書)
			

鉄はさびる性質があります。ご使用後は必ずお手入れしてください。  
お手入れをしないと、焦げつきやさびの原因になります。

## 安全にお使いいただくために

- 機器の注意事項やお手入れ、グリルの使いかたは、機器の取扱説明書をあわせてよくお読みください。
- 持ち運び際は、必ず専用のハンドルを使用し、本体が固定されているのを確認の上、バランスを保ってください。他のものを代用されると落下ややけどの原因になります。
- 調理中はハンドルを取り外してください。
- 直接テーブルや熱に弱いクロスなどの上に置かないでください。焦げ、変色・変形の原因になります。

## ご使用前に

- このラ・クックセットを使用できない機器もあります。詳しくはお買い上げの販売店かパロマまでご相談ください。
- 初めてお使いになるときは食器用洗剤でよく洗ってから使用してください。本製品はさび止めの被膜を落とすための空だきは必要ありません。
- 材料の性質上、表面に多少の色ムラやふたと本体の色の違いが見られる場合がありますが、使用上の問題はありません。

## 使用時のご注意

- 薄く油を塗ってご使用ください。ひと手間かけることでくっつきにくくなります。
- 塗料の性質上、高温になると色が変化しますが、常温になると元の色に戻ります。
- 衝撃を与えたり、高温のまま冷水をかけるなどして急激に冷やさないでください。変形、塗装はがれ、加熱ムラの原因になります。
- 長時間料理を保存しないでください。さびの原因になります。
- 製品の上で包丁など鋭利な刃物で食材を切らないでください。製品に傷がつくことがあります。
- 食材の大きさや機種によって調理時間が異なります。レシピに記載の焼き時間を目安に、焼き具合を確認しながら調理してください。
- 食材の分量が少ない場合には、レシピの目安時間以内でも早めに調理完了温度に達し、操作部の表示画面に「02⇔5の交互表示」・「025」・「02」のいずれかを表示して消火する場合があります。焼き具合を確認して調理を終了してください。
- 冷凍された食材はしっかり解凍してから調理してください。上手に焼けない場合があります。
- ラ・クックは消耗部品です。繰り返しの洗浄や空だき、急激な温度変化などにより塗装は徐々に摩耗したり、細かなひび割れやはがれが生じ、食材や汚れがとれにくくなる場合があります。

## ラ・クックの取り付けかた

おくと  
まじり

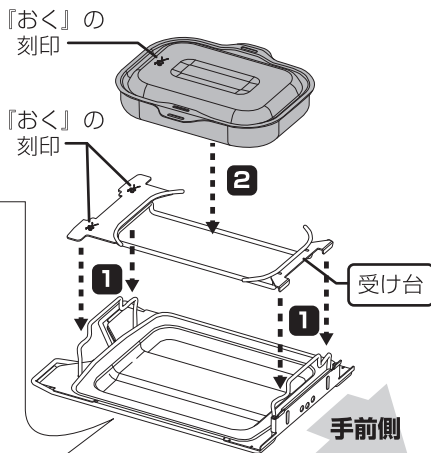
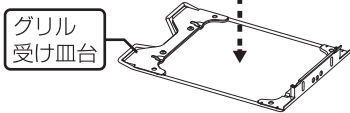
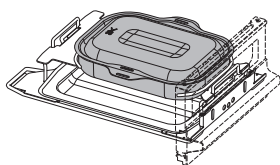
グリル扉をいっぱいまで引き出し、グリル焼網を取り外します。



※グリル焼網は  
使用しません

- 1 受け台の『おく』と書かれた側を奥側にし、4か所の引っ掛け部をグリル焼網台の上のせてください。
- 2 ラ・クックの『おく』と書かれた側を奥側にし、受け台の上のせてください。

### 【取り付け完成図】



ラ・クックや受け台は、がたつきのないように取り付けてください。浮きや傾きがあるとグリル内部で傷がつくおそれがあります。

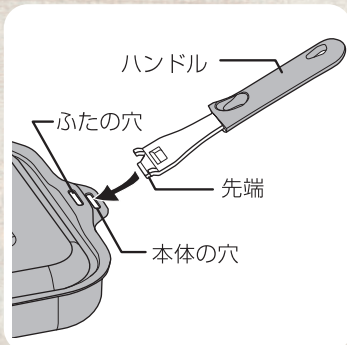
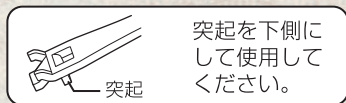
\*イラストはグリル扉を取り外した状態で説明していますが、通常はグリル扉がついた状態で取り付けてください。

\*グリル焼網台などの形状は機種により異なります。

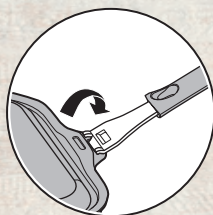
# ハンドルの使いかた

- 1** ハンドルの先端を穴に合わせ、差し込んでください。

- ふたを開けるとき：  
ふたの穴に差し込んでください。
- ラ・クック本体を取り出すとき：  
本体の穴に差し込んでください。



- 2** ハンドルを図のように倒し、ハンドルの先端が穴に確実にハマったことを確認してから持ち上げてください。



## お手入れについて

- 使用後はよく洗って早めに水気をふき取って乾燥させてください。汚れや水気を付着したまま放置したり、湿気の多いところに保管するとさびの原因になります。
- 油がなじむまで、料理によっては焦げつくことがあります。お手入れ後は本体内側に必ず油を塗って保管してください。
- 焦げつきや着色汚れなどを落とす際は、みがき粉、たわし、金属製の硬いものを使用しないでください。傷や色落ちの原因になります。焦げつきは熱湯に浸すと落としやすくなります。落ちにくい汚れにはパロマ専用クリーナーとやわらかい布をお使いください。
- 食器洗い乾燥機には使用しないでください。さびなどの原因になります。
- さびが発生したときは、さびを洗い落とし、油を塗ってから保管してください。

表面加工：本体・ふた／セラミック塗装  
ハンドル／クロムメッキ  
材料の種類：本体・ふた／鉄  
ハンドル／鉄・シリコンゴム  
外形寸法：長さ25 × 幅23 × 高さ5 cm



## 01 ローストチキン

材料 2人分

鶏もも肉 ..... 1枚 (300g)  
 しょうゆ ..... 大さじ1  
 はちみつ ..... 大さじ4  
 おろしにんにく ..... 1片分  
 オリーブオイル ..... 大さじ4  
 塩・黒こしょう ..... 少々

ブロッコリー ..... 適量  
 にんじん ..... 1/2本  
 ジャガイモ ..... 1個  
 アスパラガス ..... 2本





### Point

皮目をフォークなどで刺す事で  
味がしみ込みやすくなります。

### 作り方

- ① 鶏肉は包丁で切り込みを入れて均等な厚さにして、皮目にはフォークで数カ所穴を開けておきます。
- ② 鶏肉に塩・黒こしょうをふり、合わせたAに30分ほど漬込んでおきます。
- ③ ブロccoliー、にんじん、じゃがいも、アスパラガスは食べやすい大きさに切り、軽く茹でておきます。
- ④ ラ・クックに②と③の茹でたにんじん、じゃがいも、アスパラガスを入れてふたをして、グリルの弱火で14～15分焼きます。
- ⑤ ②で茹でたブロッコリーを添えます。







02

## ハンバーグ

## 材料 2人分

合い挽き肉	200g
塩	ひとつまみ
コショウ	少々
ナツメグ	少々
玉ねぎ	中1/4個
バター	5g
卵	1/2個
パン粉	大さじ2
ブロッコリー	適量
にんじん	1/3本
冷凍ポテト	適量



加熱：約7~8分  
余熱：約3~4分

## Point

コンロで焼き目をつける時は、  
油はねに注意してください。

## 作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、耐熱容器に入れ、バターをのせて軽くラップをかけて電子レンジで2分（500W）加熱します。
- ② にんじん、ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、軽く茹でておきます。
- ③ ボウルに合い挽き肉・塩・コショウ・ナツメグを入れ、ねばりが出るまでよく混ぜ、冷ました玉ねぎ・卵・パン粉を加えさらに混ぜ、4等分にして空気を抜きます。
- ④ ラ・クックをコンロにのせ、ハンバーグを両面焼き色がつくまで焼きます。
- ⑤ ラ・クックに②の茹でたにんじんと、冷凍ポテトをのせふたをして、グリルに入れ強火で7~8分焼きます。火を止めてそのまま余熱で3~4分ほど蒸し焼きにします。
- ⑥ ②で茹でたブロッコリーを添えます。





03

## ノンフライから揚げ

材料 2人分

鶏もも肉	1枚(300g)
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
おろしんにく	1片分
おろししょうが	1片分
片栗粉	大さじ2

A



Point

鶏肉の皮を除いて調理すると、さらにヘルシーになります。

作り方

- 鶏肉は一口大に切り、Aに漬け込んでおきます。
- ①に片栗粉を揉み込みます。
- ラ・クックに②を重ねないように並べ、ふたをしてグリルの弱火で10~12分焼きます。



# 野菜とベーコンのグリル焼き



Point 季節の野菜で  
アレンジできます。

## 材料 2人分

じゃがいも ..... 2個  
 アスパラガス ..... 4本  
 ベーコン(ブロック) ..... 100g  
 プチトマト ..... 8個  
 塩 ..... 適量  
 オリーブオイル ..... 大さじ1  
 粉チーズ ..... 適量

## 作り方

- ① じゃがいもは皮をむき1cm角の拍子木切りにします。ブロックベーコンも1cm角の拍子木切りにします。アスパラガスは根元2cmを切り落とし4等分に切ります。プチトマトは洗い、楊枝の先でプチトマトの表面を2〜3カ所刺しておきます。
- ② ①で準備した食材をラ・クックに入れ、食材の上に塩、オリーブオイル、粉チーズをかけます。
- ③ ふたをして、グリルに入れ強火で8〜9分焼きます。火を止めてそのまま余熱で5〜8分ほど蒸し焼きにします。



加熱: 約8〜9分  
 余熱: 約5〜8分





05

## きのこのホイル焼き

材料 | 1人分

しめじ…………… 50g  
 しいたけ…………… 2個 (40g)  
 エリンギ…………… 1本 (40g)  
 バター…………… 20g  
 黒こしょう…………… 少々

つくり方 |

- ① アルミホイルの上に食べやすい大きさに切ったきのこのをのせます。
- ② その上にバターをのせ、黒こしょうをふって、包みます。
- ③ ラ・クックに②を入れ、ふたをしてグリルの強火で8～9分焼きます。



### Point

数種類のきのこを組み合わせる事で香りが深く美味しくなります。



# さんまの塩焼き

材 料 3人分

さんま……………3匹(1匹100g)

塩……………大さじ1

つくり方

- ① さんまを水でサッと洗い、キッチンペーパー等で水けをふきます。
- ② 臭みをとるために30cmの高さぐらいから、さんま全体にいぎわたるように塩を振り10分程度放置し、表面に水分が出てきたらキッチンペーパー等でふきます。
- ③ さんまの頭を落とし十字に切れ目を入れ、ラ・クックに並べてふたをして、グリルの強火で12～13分焼きます。



## Point

さんまを焼く場合は、しっぽを手前にしていただき、十字に切れ目を入れていただくと、火の通り良くきれいに焼けます。



## Point

みそを取り除く際、水洗いしておくこと焦げにくくなります。

# さわら 鱈の西京焼

材 料 2人分

鱈……………2切れ(1切れ100g)

西京みそ……………50g

みりん……………大さじ1

つくり方

- ① 西京みそとみりんを合わせ、鱈を半日ほど漬けます。
- ② 鱈のまわりのみそを取り除きます。(または水洗いして、水けをふきます。)
- ③ ラ・クックに②を入れ、ふたをしてグリルの弱火で8～9分焼きます。





**Point** おにぎりはしっかりとにぎっておくと、しょうゆを塗ってもくずれにくいです。

## 08 焼きおにぎり

- 材料** 2人分
- ごはん ..... 360g
  - しょうゆ ..... 適量
  - サラダ油 ..... 適量



- つくり方**
- ① ごはんを4等分にしておにぎりを作り、両面にしょうゆを塗ります。
  - ② ラ・クックにサラダ油を塗って①を入れ、ふたをしてグリルの強火で6～7分焼きます。



## 09 焼き餅

- 材料** 2人分
- 餅 ..... 4個 (1個50g)
  - しょうゆ・焼きのり ..... 適宜



- つくり方**
- ① ラ・クックに餅を並べ、ふたをしてグリルの強火で6～7分焼きます。
  - ② お好みでしょうゆをつけ、焼きのりを巻きます。



**Point** 餅同士がくっつく場合がありますので、できるだけ間隔をあけてください。焼き時間は、餅の厚さによって加減してください。



10

## スコーン

材 料 | 2人分

A	薄力粉	150g
	ベーキングパウダー	小さじ1/2
	塩	少々
	バター	25g
	卵	1/2個
	牛乳	50ml



つくり方

- ① ボウルにAを混ぜ合わせ、小さく切ったバターを入れ指ですり混ぜる。
- ② ①に牛乳と卵を加えてさっくりと混ぜ、生地をまとめてラップをして30分ほど冷蔵庫で寝かせます。
- ③ 打ち粉(分量外)をした台の上で約1cmの厚さに伸ばし、丸型(直径5.5cm)で抜きます。
- ④ オープンシートを敷いたラ・クックに並べてふたをして、グリルの弱火で9~10分焼きます。



Point

はちみつやジャムを塗ってお楽しみください。



他にもいろいろなレシピ  
Webにて公開中!

<http://paloma.recipes/category/lacook/>



ノンフライとんかつ



鯛の塩釜焼



48379980001

① 48-37998