

タジン鍋 活用法



下宿をすると、どうしても自炊が面倒に感じてしまうことがありますよね。そんな方のために、今回は簡単に蒸し料理が作れるタジン鍋のしくみとその使い方をご紹介します。(三ツ矢)

タジン鍋とは？

タジン鍋とは、アフリカ北部で伝統的に使われてきた調理器具で、近年では日本でも注目されている鍋です。鍋の部分に円錐形に近い縦長のふたをかぶせて使うのが特徴です。このふたの形により、図のように内部で生じた水蒸気がふたの上部で冷やされて再び下部に戻り、料理に使う水分を節約することができます。

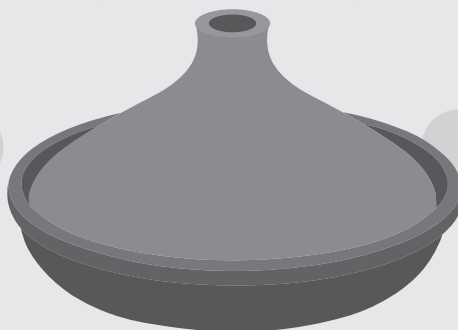


▲タジン鍋のしくみ

タジン鍋のここがいい！

調理が簡単！

普通、蒸し料理を作る場合は蒸し器や蒸し布などが必要になりますが、タジン鍋では食材を切って鍋で加熱するだけで簡単に蒸し料理を作ることができます。



鍋だけで使える！

ふたを取れば鍋の部分があるので、調理をした後で盛り付けせずにすぐ食べることができます。また洗い物を少なくすることもできます。

タジン鍋を使ったレシピ

ここでは、電子レンジで簡単に調理できる、シリコン製のタジン鍋を使った簡単なレシピを紹介します。

鶏肉のトマト煮込み



材料（1人分）

鶏もも肉	1/2枚
トマト	1個
キャベツ	1/8玉
玉ねぎ	1/4個
ケチャップ	大さじ1
塩コショウ	適量

野菜を切り、シリコンタジン鍋に入れて電子レンジで10分ほど加熱し、最後に調味料を加えます。調味料の入れ具合で好みの味付けにできます。

焼きりんご



材料（1人分）

りんご	1個
シナモン	適量
砂糖	適量

りんごを切り、シナモンと砂糖をかけてシリコンタジン鍋に入れて電子レンジで5分ほど加熱します。短時間で手軽にできるのが魅力です。