



9°

クド 基本の 10 レシピ

U90

思わず笑顔がこぼれる、楽しいレシピ！

U90 サイズで厳選の・5 レシピ

U150

クドならではのワンボール × ワンチンレシピ

U150 サイズで定番化したい・5 レシピ

クド、バックヤードキッチンから

レンジ調理のちょこっとコツなど。



スチームフォカッチャ

9°

クドで、ワンボール

発酵も電子レンジで、焼かないフォカッチャ。



発酵 10 秒 × 2 + ベンチタイム
加熱 2 分

材料 U90・1 個分

- A | 全粒粉……………30g
- A | 強力粉……………30g
- A | 砂糖……………小さじ 1
- A | ドライイースト……1g
- A | 塩……………少々

- B | オリーブオイル……小さじ 2
- B | 水……………50ml

・ローズマリー……………適量

作り方

- ①「U90」に、A を全て入れて、かき混ぜる。
- ②全体が混ざったら B を入れ、粉っぽさがなくなるまでよくかき混ぜる。
- ③フタをして【600W で 10 秒】加熱して、フタをしたまま 10 分置いて発酵させる。
- ④一度取り出し、軽くこねたらフタをして③を繰り返す。
- ⑤5ヶ所ほど穴をあけ、ローズマリーを散らしてフタをせず【600W で 2 分】加熱して完成です。

あったら便利な道具

・デジタル測り ・ゴムベラ



【バックヤードキッチンから】

所要時間 30 分以内で、
いわゆる「パン」が、電子レンジで
できるのが本当に驚き。

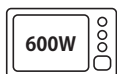
レンピストックにしておくと、

朝パンを買い忘れた！！時にも助かる。(実話)

グロッグ (北欧風ホットワイン)

9°

クドで、ワンボール。ひとり分でも、ふたり分でも。
クドは、飲み物をあったかくするのが得意です。



加熱 2.5 分

材料 U90・2 個分

- ・赤ワイン……………100ml×2
- ・ハチミツ……………大さじ1×2
- ・シナモンスティック…1本×2
- ・クローブ……………2個×2
- ・レモン……………1切れ×2

作り方

- ①「U90」に1個分の材料を全部入れる。
- ②フタをせず【600Wで2分30秒】加熱する。
- ③沸騰直前のグラツときたら完成です。

アレンジ

生姜のスライス（一切れ）ブラックペッパー（ホール2粒）
などもお勧めです。

メンテナンス

赤ワインは色が移りやすいので、飲み終わったらできる
だけ早く洗ってください。

クドに色がついてしまった時は「漂白剤」でメンテナンス
してください。

（*漂白剤をお使いになる際には、取り扱い説明書をよく読んでお使いください）

【バックヤードキッチンから】

「ホット日本酒」熱燗も得意、とくにひれ酒は相性がいい。

レンジで熱燗にして、あぶったひれをいれ

フタをして、しばし待つ。

フタをあけると至福に時間に。

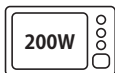
試してみてください。



豆腐のアヒージョ

9°

クドで、ワンボール。 こんな使い方ができるなんて！
いつもの食材でびっくりの美味しさです。



加熱 5分

材料 U90・1個分

- ・木綿豆腐……………130g
- ・オリーブオイル……………大さじ2
- A | 白だし……………小さじ1
- A | ニンニク……………2センチ
- A | 唐辛子 ……………少々
- A | 塩こしょう……………ひとつまみ

作り方

- ①「U90」にAを入れ全体を軽く混ぜる。
- ②オリーブオイルをいれて豆腐を一口大にちぎって入れ軽く混ぜる。
- ③フタをせずに【200Wで5分】加熱する。
- ④食べる直前に全体を混ぜて熱々をスプーンで召し上がりください。

ちょっとメモ

*必ず「200W」で加熱して下さい。

*「お豆腐」と「オリーブオイル」は、お好きな種類でOKです。

*味が濃いお豆腐の場合は、塩こしょうだけでも美味しくいただけます。

*食材・W数・時間によっては220℃を超える場合がありますので、必ずレシピの分量と時間は守ったうえで、お使いの電子レンジの取り扱い説明書に従ってお使いください。

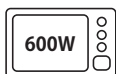


【バックヤードキッチンから】

200Wで、コトコト作るのがポイント。

ちりめん山椒

一度食べたらずみつきになる、あの味がクドで再現できちゃいました。



加熱 1分 × 2

材料 U90・1個分

- ・ちりめんじゃこ……………7分目 (50g)
- ・酒……………大さじ2
- A | しょうゆ……………小さじ1
- A | 砂糖……………小さじ½
- A | 実山椒 (下茹で済み) ……大さじ1

作り方

- ①「U90」にちりめんじゃこを入れ、酒を入れ軽く混ぜる。
- ③ フタをずらして【600Wで1分】加熱する。
- ④ いったん取り出し、Aを入れ軽く混ぜる。
- ⑤ フタをせずに【600Wで1分】加熱する。
- ⑥ 少し湿ったくらいで出来上がりです。
(水分が無くなっていないようなら、軽く混ぜ【600Wで30秒】加熱する。)

ちょこっとメモ

*実山椒がない時は出来上がりに粉山椒を加えて「なんちゃってちりめん山椒」に。

*冷蔵庫に入れて2～3日で食べきって下さい。



【バックヤードキッチンから】

「フタ」の使い方がポイントです。

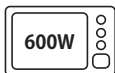
クドはフタの同じ素材なので、

同じ調理に使えます。

アーモンド豆腐 (アガーでつくる)

9°

「アガー」を使いこなすと、うれしい時間が倍増しそう。



加熱 1分

材料 U90・1個分

- A | アガー……………1g
- A | 砂糖……………小さじ2
- ・アーモンドミルク
(ストレートタイプ) ……70ml
- ・牛乳……………40ml
- ・フルーツ……………お好みで

作り方

- ① 別容器に A (砂糖とアガー) を混ぜておく。
- ② U90 にアーモンドミルクを入れ、
フタをせず【600W で 1分】加熱する。
(※沸騰直前までが目安)
- ③ ①のアガーと砂糖を振り入れ綺麗に溶けるまで混ぜる。
- ④ 牛乳を入れ混ぜて、冷蔵庫でしっかり冷やしてください。
- ⑤ 冷蔵庫から出して、お好みのフルーツを盛り付けて完成。

ちょこっとメモ

*アガーは単体で投入するとダメになります。必ず、事前に砂糖類と混ぜておいて下さい。



【バックヤードキッチンから】

アガーのことを知っておくと、レパートリーが増えそうです。

植物の抽出物から抽出された「アガー」は、なんといっても透明感で、食感は柔らかく舌触りがなめらかです。

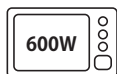
熱湯で溶かして使い常温で固まります。一度固まると夏場であっても常温で溶け出すことはなく、型崩れもしにくい特徴もあります。

なお、アガーで作ったゼリーなどは冷凍して解凍した後も形が崩れません。 *出典元 ネット検索を編集

鶏とジャガイモのオリーブ風味

9°

クドで、ワンボール×ワンチン
クドと、ジャガイモ（根菜）は相性抜群。



加熱 5 分

材料 U150・1個分

- ・鶏モモ（一口大）……………150g
- ・ジャガイモ（一口大）
男爵 6 cm 程 2 個分……………約 210g
- ・塩胡椒……………少々
- ・にんにく（すりおろし）…少々
- ・オリーブオイル……………大さじ 1
- ・ローズマリー……………2 本

作り方

- ①鶏モモの皮目をフォークで数回さして、一口大に切る。
- ②鶏モモに塩胡椒してにんにくをよく揉み込む。
- ③ジャガイモを鶏モモと同じ大きさに切り、「U150」の外側に並べる。
- ④鶏肉は皮目を下にして「U150」の真ん中に置く。
- ⑤ジャガイモに塩胡椒をふりオリーブオイルを回しかける。
- ⑥鶏モモの上にローズマリーをのせる。
- ⑦フタをして【600Wで5分】加熱して完成。
(加熱が足りない時は、1分ずつ加熱して様子みてください)



【バックヤードキッチンから・レンジ調理のちょこっとコツ】

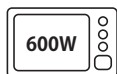
- ・ジャガイモは鶏肉と同じくらいの大きさにすると、火の通りが均一になります。

鶏ともやしと春雨の蒸し物

9°

クドで、ワンボール×ワンチン

間違いなく「もやし」は、レポートリー増やしたい素材です。



加熱 5 分

材料 U150・1 個分

- ・鶏ひき肉……………100g
- ・緑豆春雨……………15g
- ・もやし……………1/2 袋：約 100g
- ・えのき茸
……………1/2 パック：約 110g
- ・塩……………1つまみ

- ・あさつき（小口切り）……………1 本分
- ・ポン酢……………大さじ 2

作り方

- ①別の器で、鶏ひき肉に塩を加えて練っておく。
- ②「U150」に春雨を広げ、上からもやしをのせる。
- ③②に鶏ひき肉をスプーンですくって団子にしながら入れる。
- ④一番上にえのき茸を広げて入れて、フタをのせます。
（フタは閉まってなくても大丈夫です、加熱している間に閉まります。）
- ⑤【600W で 5 分】加熱する。
- ⑥電子レンジから取り出し、春雨をかるくほぐします。
- ⑦あさつきを散らして完成です、ポン酢をかけてお召し上がりください。

【バックヤードキッチンから・レンジ調理のちょこっとコツ】

- ・加熱後、フタをしておくとも熱で春雨が柔らかくなります。

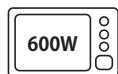
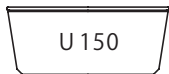


朝食・もち麦リゾット

9°

クドで、ワンボール×ワンチン

前日の夜に仕込んで、レンジで5分加熱するだけの充実の朝ごはん



加熱 5分

材料 U150・1個分

- ・もち麦 ……………50g
- ・スモークサーモン …… 30g
- ・アスパラガス ……………1本
- ・水 ……………150ml
- ・白味噌 ……………大さじ1
- ・豆乳（仕上げ用） …… 50ml
- ・ディル ……………適量

作り方

*夜の仕込み

- ①アスパラガスは根元の固い部分をピーラーで剥き、5mmの斜め切りにする。
- ②「U150」に水と白味噌を入れよく混ぜ、もち麦をいれ、かるくまぜる。
- ③そこに切ったアスパラとスモークサーモンを入れる
- ④冷蔵庫に6時間以上いれて、もち麦に吸水させる。

*翌朝

- ⑤冷蔵庫から取り出し【600Wで5分】加熱する。
- ⑥仕上げに豆乳を加え、ディルを散らして完成。

【バックヤードキッチンから】

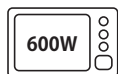
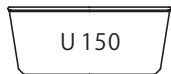
・クドらしいレシピのひとつ、ワンボールで充実のごはん。



ささみとレンコンの香り蒸し

9°

クドで、ワンボール×ワンチン
基本の調味料をマスターしたい、レシピです。



加熱 6 分

材料 U150・1 個分

- ・ ささみ …………… 3 本
- ・ レンコン 小 1 本 …… 100g

調味料類

- ・ かつお出汁（顆粒） …… 小さじ 1/2
- ・ 塩 …………… 1 つまみ
- ・ オリーブオイル …… 大さじ 1
- ・ 酒 …………… 大さじ 1
- ・ 片栗粉 …………… 小さじ 1/4
- ・ にんにく …………… 少々
- ・ 糸唐辛子 …………… お好みで

作り方

- ①レンコンを薄い乱切りにして水につけておく。
- ②ささみは、筋をとって三等分に切る
- ③「U150」に調味料類をいれて混ぜ、ささみを入れ揉みこむ。
- ④水気をきったレンコンを混ぜ込む。
- ⑤フタをして【600W で 6 分】加熱し、全体を軽く混ぜる。
- ⑥お好みで糸唐辛子を添えて完成。

【バックヤードキッチンから、美味しいポイント】

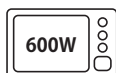
- ・ ほんの少しの「片栗粉」が味の決め手、片栗粉には食材の表面に味を定着させる役割があります。



アサリの酒蒸し

クドで、ワンボール×ワンチン
お酒のあてにもなる、定番のおかずでも。

9°



加熱 3 分

材料 U150・1 個分

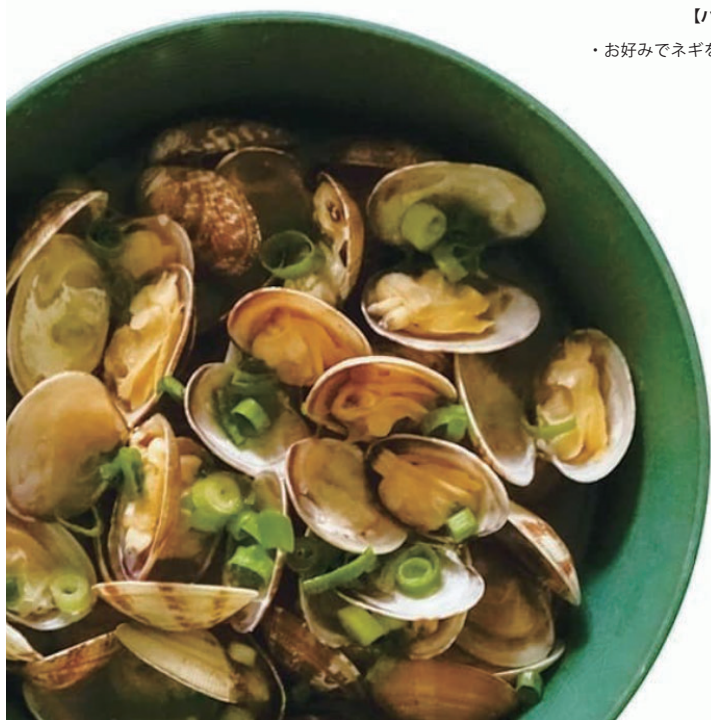
- ・アサリ…………… 300g
- ・水……………200ml (砂抜き用)
- ・塩…………… 小さじ 1
- ・酒…………… 大さじ 1
- ・あさつき (小口切り) 2本
……………お好みで

作り方

- ①U150 に、水と塩を入れきれいに溶かす。
- ②軽く洗ったアサリを入れフタをして冷蔵庫で 2～3 時間置く。
- ③水をすてアサリをこすりあわせてよく洗い「U150」に戻す。
- ④酒を振りかけ、フタをして【600w で 3 分】加熱する。
- ⑤軽く混ぜ、小口切りにしたネギをかけて完成。

【バックヤードキッチンから、美味しいポイント】

- ・お好みでネギをミツバなどにしても美味しくいただけます。





<http://9-do.net>



info@9-do.net

クドについてのお問い合わせ



[@9do2017](https://www.instagram.com/9do2017)

クドレシビ公開中

販売元

株式会社カブ・デザイン

〒123-0842

東京都足立区栗原 1-24-17 福澤製作所2階

Tel : 03-5831-5861

製造元

シロウマサイエンス株式会社

