

fleur®

Silicone **kitchenware**®

Silicone STEAMER OVAL

シリコンスチーマーオーバル

✂ Easy Cooking Recipes

簡単調理レシピ



©2014 CB JAPAN CO., LTD. www.cb-japan.com 047-272-7000



CB JAPAN CO., LTD.
www.cb-japan.com



底の溝に油が落ちて、余分な油をカットします。

✕こだわり構造

お料理をより簡単に、手軽に
よりおいしくできるように
様々な工夫を施しました。



蒸気をまわして加熱できるように突起をつけたフタ

fleur®

Silicone kitchenware.

Silicone STEAMER OVAL

シリコンスチーマーオーバル



底のウェーブ構造がレンジのマイクロウェーブを
中心部の食材まで効率よく伝えます。

耐熱温度 $-40^{\circ}\text{C} \sim 230^{\circ}\text{C}$



食器洗浄機 OK



冷凍庫 OK



オープン OK
電子レンジ OK

✂ ヘルシーレンジ蒸し



とうもろこし

【材料】

とうもろこし・・・1本

水・・・大さじ4

【作り方】

フタをしてレンジで5分加熱後、3分蒸らして完成。



5分

ブロッコリー

【材料】

ブロッコリー・・・100g (1/3個・細長く小房)

水・・・大さじ1/2

【作り方】

フタをしてレンジで2分30秒加熱して完成。



2分30秒

そらまめ

【材料】

そらまめ・・・4本(さやつき)

水・・・大さじ2

【作り方】

フタをしてレンジで4分加熱後、3分蒸らして完成。



4分

蒸し野菜のタレ

1. アンチョビとオリーブ油、粉チーズ、アンチョビ(おきたいもの)1粒+粉チーズ小さじ1+オリーブ油大さじ2 を混ぜ合わせる。
2. 梅干しとポン酢
梅干し(おきたいもの)1粒+ポン酢適量 を混ぜ合わせる。
3. ポン酢とオリーブ油、すりごま
ポン酢+オリーブ油+すりごま 各適量を混ぜ合わせる。
4. しもんバター
やわらかく溶いたバター大さじ2~3+しもんの油のすりおろし適量 を混ぜ合わせる。
5. ハーブバター
やわらかく溶いたバター大さじ2~3+ドライミックスハーブ適量 を混ぜ合わせる。



シリコンスチーマーでつくれる



✂ タラと長ネギの北欧グラタン



レンジ調理時間

600W

3分

600W

1分30秒

600W

3分

600W

5分

オープン

180度

20分

01

【材料】

生タラ・・・2切れ（4等分に切る）
長ネギ・・・1/2本（長さ3cmに切る）
玉ねぎ・・・1/2個（100g・薄切り）
エリンギ・・・1本（半分の長さに切って薄切り）
洋風スープの素・・・小さじ1/3
白ワイン・・・大さじ2
小麦粉・・・大さじ4
バター・・・大さじ4（5mm角に切る）
牛乳・・・2カップ
生クリーム・・・1/4カップ
ケッパー・・・大さじ1
塩・・・小さじ1/3
こしょう・ナツメグ・ピザ用チーズ・バター・パン粉・・・適量

【作り方】

1. シリコンスチーマーに長ネギ、玉ねぎ、エリンギを入れ、上から洋風スープの素、塩、こしょう少々と白ワインをふってフタをし、3分加熱する。
2. フタをとって小麦粉を茶こしなどでふりいれ、その上にバターを散らす。フタをし1分半加熱しゴムべらなどで混ぜ、牛乳を注ぎ入れまんべんなく混ぜる。
3. 2のフタをはずして3分加熱後、取り出してよく混ぜ、スチーマー本体の向きを変え5分加熱しなめらかに混ぜる。生クリームとケッパーを加え、塩、こしょう、ナツメグで味を整える。
4. 3に生タラを加えてチーズとパン粉をふりバター適量をちらし、180度のオーブンで20分ほど焦げ目がつくまでこんがり焼いて完成。

✕ 韓国風肉じゃが

02



【材料】

じゃがいも・・・150g (皮付き)
人参・・・50g
にんにくの芽・・・50g
玉ねぎ・・・1/4個 (50g)
水・・・1/4カップ
鶏ガラスープの素・・・小さじ1/4
A コチュジャン・・・大さじ1 + 1/2
みそ・・・大さじ1/2
しょうゆ・はちみつ・・・各小さじ2
酒・ごま油・・・各大さじ1
白すりごま・・・適量

【作り方】

1. ジャがいもはよく洗い、フォークなどで刺して味をしみこみやすくし、皮付きのまま4~6等分に切り水にさらす。人参は7mm厚さの輪切りに切るにんにくの芽は3cmの長さに切り、玉ねぎは1cm幅のくし型に切る。
2. 1と鶏ガラスープの素、水をシリコンスチーマーに入れフタをして6分加熱し混ぜ合わせたAを加えさらに5分加熱する。すりごまをふって完成。

レンジ調理時間

600W

6分

600W

5分

✂ キッシュ風オムレツ

03



【材料】

- A 卵・・・4個
粉チーズ・・・大さじ1+1/3
生クリーム・・・大さじ4
洋風スープの素・塩・・・各小さじ1/4
こしょう・・・適量
グリーンアスパラガス・・・3本 (70g)
玉ねぎ・・・1/4個 (50g)
ベーコン・・・2枚 (40g)
バター・・・大さじ1
塩・こしょう・・・適量

【作り方】

1. 卵は溶きほぐしAの材料をボールに合わせよく混ぜる。
2. アスパラは根元を切り落とし縦に半分に切って長さを2等分に切る。ベーコンは1cm幅に切り、玉ねぎは薄切りにする。
3. 2をシリコンスチーマーに入れバターと塩、こしょうをふりフタをして1分30秒加熱する。
4. 3にAを加え4分加熱し、スチーマー本体のむきを変えて30秒加熱しそのまま3分蒸らして完成。

レンジ調理時間



1分30秒



4分



30秒

✂ かぶとエビそぼろあん

04



【材料】

かぶ・・・3個 (250g)

A だし汁・・・1/2カップ

酒・・・大さじ1

みりん・・・小さじ1

薄口しょうゆ・・・小さじ2

塩・・・適量

エビ・・・50g (6尾 殻をむき背ワタを除き塩水で洗う)

B しょうが汁・片栗粉・・・各小さじ1

薄口しょうゆ・・・小さじ1

酒・・・小さじ1

絹さや・・・4～6枚

【作り方】

1. かぶは茎の部分を少し残し皮をむき6等分に切り、Aとともにシリコンスチーマーに入れフタをし4～4分30秒加熱する。
2. エビは粗く包丁でたたきBを混ぜ、1の上ののせ2分30秒加熱し、フタをはずし斜め千切りにした絹さやを敷らし2分蒸らして完成。

レンジ調理時間

600W



600W

4分～4分30秒

2分30秒

✕ キャベツとあさりのナンプラー蒸し



05

【材料】

キャベツ・・・1/8個(100g)
あさり・・・300g
春雨・・・20g
紹興酒または酒・・・大さじ1
水・・・1/4カップ

【作り方】

1. 春雨はさっと水にくぐらせ長さを2等分に切る。キャベツはくし型に半分切っておく。
2. シリコンスチーマーに春雨をしきつめ、上にキャベツ、あさりの順にのせ水をふる。フタをして5～6分加熱しナンプラーを加え3分蒸らす。お好みでライムやレモンをしぼって完成。

レンジ調理時間



5～6分



3分

✕ サーモンの白ワイン蒸し

06



【材料】

サーモン・・・2切れ

塩・こしょう・・・適量

白ワイン・・・大さじ1

ズッキーニ・・・1/4本

人参・・・5cm分

玉ねぎ・・・1/4個 (50g)

A サワークリーム・・・50g

ディルのみじん切り・んにくのすりおろし・・・適量

塩・・・小さじ1/4

レモンのくし型・・・2個

【作り方】

1. ズッキーニと人参はピーラーなどで薄切りにし、玉ねぎは薄切りにする。サーモンには塩・こしょうをふっておく。
2. 1の野菜をシリコンスチーマーに敷き詰め、上にサーモンをのせて白ワインをふりフタをし4分加熱する。Aを混ぜお好みでサーモンにのせてレモンをしぼって完成。

レンジ調理時間

600W

4分

✕ 玉ねぎまるごとスープ



【材料】

玉ねぎ・・・小3個（あれば新玉ねぎ）

水・・・2カップ

洋風スープの素・・・小さじ2

A しょうゆ・・・小さじ1

塩・・・小さじ1/4

ローリエ・・・1枚

万能ネギ・・・適量（小口切り）

【作り方】

1. 玉ねぎは高さを合わせて上下を少し切って、深く十字に切り込みを入れておく。
2. 玉ねぎ、水、スープの素、ローリエをシリコンスチーマーに入れ7分加熱し、Aを加えて味を整えさらに2分加熱する。3分蒸らして器に盛り万能ネギをふって完成。

レンジ調理時間



7分



2分

× スペアリブとれんこんの BBQ 風

08



【材料】

スペアリブ・・・300g

れんこん・・・1節 (200g)

A 焼き肉のたれ・・・1/4 カップ

しょうゆ・・・大さじ 2

あんずジャム・・・大さじ 3

酒・・・大さじ 2

白髪ねぎ・鷹の爪 (輪切り)・ごま油・・・適量

【作り方】

1. スペアリブは A で下味をつけておく。れんこんは皮ごと縦に大きめの乱切りにし、水にさらす。
2. シリコンスチーマーに 1 のスペアリブを漬け汁ごと中央にのせ、れんこんをまわりにおき、フタをし 8 分加熱する。フタをはずしさらに 5 分加熱する。白髪ねぎに鷹の爪を混ぜごま油でさっと和え、上に乗せて完成。

レンジ調理時間

600W

8分

600W

5分

✕ 鶏のレンジ照り焼き



【材料】

鶏もも肉・・・1枚

長ネギ・・・1本

A みりん・酒・砂糖・・・各大さじ1

しょうゆ・・・大さじ2

【作り方】

1. 鶏肉は皮目をフォークなどでさして味がしみ込みやすいようにしてAで下味をつける。
2. 長ネギは縦半分に切って3等分し、シリコンスチーマーにしき、鶏肉を漬け汁とともに加えフタをして6～8分加熱する。フタをはずしさらに6分（回転しないレンジの場合、3分で一度向きを変えて下さい。）途中でスチーマー本体の向きを変えながら加熱して完成。

レンジ調理時間



× レンジクリーミーパスタ

10



【材料】

ペンネ・・・50g

A 水・・・1カップ

洋風スープの素・・・小さじ1/3

B 豚挽肉・・・100g

マッシュルーム・・・4個

玉ねぎ・・・1/4個 (50g)

にんにく・・・1/2片

白ワイン・・・大さじ1+1/2

塩・・・小さじ1/2

こしょう・・・適量

ローズマリー・・・1枝 (なければドライミックスハーブ適量)

生クリーム・・・1/2カップ

【作り方】

1. ペンネをシリコンスチーマーに入れ、Aをかけてフタをして電子レンジで12分加熱する。
2. マッシュルームは4等分に切り玉ねぎとにんにくはみじん切りにし、Bと合わせておき、1の上のせ、生クリームをかけてさらに3分加熱する。
3. フタをはずし混ぜてさらに2分加熱して完成。

レンジ調理時間



12分



3分



2分

✕ アスパラのリゾット



【材料】

グリーンアスパラガス・・・2本

A たまねぎ・・・1/4個 (50g)

湯・・・2 + 1/2カップ

白ワイン・・・小さじ2

洋風スープの素・・・小さじ1/3

無洗米・・・1合

オリーブ油・・・大さじ1/2

粉チーズ・・・大さじ4

塩・・・小さじ1/2

こしょう・・・適量

【作り方】

1. アスパラは根元を切り落とし斜め薄切りにし、たまねぎは粗みじん切りにしておく。米はさっと洗ってザルに上げてオリーブ油をまぶしておく。
2. Aをシリコンスチーマーに入れてフタをし3分加熱する。
3. 2に米とアスパラを加え、水分がいきわたるよう混ぜ、6分加熱後300Wにして5～6分加熱する。フタをはずし粉チーズ、塩、こしょうで味を整えオリーブ油、こしょう適量をまわしかけて完成。

レンジ調理時間



× パンプキンプリン

12



【材料】

かぼちゃ・・・1/3個（蒸こしたものを250g）
卵・・・3個
グラニュー糖・・・50g
牛乳・・・1+1/4カップ
生クリーム・・・1/2カップ
ラム酒・・・小さじ2
生クリーム・スライスアーモンド・シナモン・・・適量
メープルシロップ・お好みのフルーツ・・・適量

【作り方】

1. かぼちゃはワタと種、皮を取り除き2cm角に切ってさっと水を通し、シリコンスチーマーに入れて5～6分加熱する。ザル等で蒸こして大きめのボールに入れる。
 2. 牛乳と生クリームは湯煎面まで温めておく。
 3. 卵をボールに割り入れよくしてグラニュー糖を加え混ぜ、2、ラム酒、シナモン適量を加える。
 4. 1のかぼちゃに少しずつ3を入れ、なめらかに混ぜプリン液が完成、シリコンスチーマーにプリン液を流し入れる。
 5. オープンの天板に4をおき、熱湯をはり*オープンで180度15分、160度にかけて20分蒸し焼きにする。
 6. 泡立てた生クリーム、ローストしたスライスアーモンド、お好みのフルーツとともにメープルシロップをかけて完成。
- *オープンに天板が無い場合は大きめのバットに熱湯をはり、その上の上のせて蒸し焼きにして下さい。

レンジ調理時間



*オープンに180度に予熱する。

✕ りんごとオレンジの白ワインコンポート



【材料】

りんご・・・1個
オレンジ・・・1個
A 白ワイン・・・1/4カップ
水・・・1カップ
グラニュー糖・・・100g
バニラビーンズ・・・1/2本
ミント・・・適量

【作り方】

1. りんごは皮をむき2cm厚さのくし型に切り、皮も残しておく。オレンジは皮をむいて実だけを取り出し、シリコンスチーマーにりんごとオレンジを交互に入れ皮も加える。
2. 1にAを注ぎ、バニラビーンズをのせて電子レンジで4分加熱する。そのまま冷ます。冷めたらシロップとともに器に盛り、ミントを散らして完成。

レンジ調理時間

600W

4分



チンゲン菜

【材料】

チンゲン菜・・・2株（4等分に切る）

塩・こしょう・・・適量

酒・・・大さじ1/2

【作り方】

フタをしてレンジで3分加熱後、3分蒸らして完成。

（ごま油をかけて食べるのもおすすめ）



3分

もやし

【材料】

もやし・・・250g（ひげねを除きさっと洗う）

塩・こしょう・・・適量

酒・・・大さじ1

【作り方】

フタをしてレンジで2分加熱後2分蒸らして完成。

（ごま油をかけて食べるのもおすすめ）



2分

じゃがいも

【材料】

じゃがいも・・・100g（皮ごと1cm厚さ）

水・・・少々

【作り方】

フタをしてレンジで3分加熱後、3分蒸らして完成。



3分

さつまいも

【材料】

さつまいも・・・100g（皮ごと6〜8等分に切る）

水・・・大さじ2

【作り方】

フタをしてレンジで5〜6分加熱後3分蒸らして完成。



5〜6分



fleur[®]
Silicone kitchenware

LINE UP



Silicone STEAMER OVAL
COLOR ● ● ● ●



Silicone MITTEN LONG
COLOR ● ● ● ●



Silicone WASH TUB D-shape
COLOR ○ ● ● ● ●



Silicone MULTI STRANER 20
COLOR ○ ● ● ● ● ●



Silicone MULTI STRANER 23
COLOR ● ● ● ●



Silicone GRIP STRANER 17
COLOR ○ ● ● ● ● ●



Silicone MULTI SHEET FLOWER
COLOR ● ● ● ● ● ●



Silicone MULTI SHEET DOT
COLOR ○ ● ● ● ● ●



Silicone COOKING BOWL 21
COLOR ○ ● ● ● ● ●



Silicone COOKING BOWL 24
COLOR ● ● ● ● ●



Silicone COOKING CLIP 18pcs

レシピ監修



料理家

堀 人美

センスよく、アイデアあふれる料理が人気で、テレビや雑誌、CMなどの料理制作や、企業のレシピ開発、フードコーディネート、スタイリングなど多方面で才能を発揮している。

SPECIAL THANKS

FOOD COORDINATOR: OZAWA TOSHIKO
PHOTOGRAPHER: NAGAO AKINO (artJO)
ASSISTANT: TAKAHASHI KEITA (artJO)
SUPERVISOR: TOMMY OKI
PRODUCER: KIKI OKI
PRODUCT DESIGN: KISHIMOTO
DIRECTOR: COJI OKI


CB JAPAN CO., LTD.
www.cbj.com

商品に関するお問い合わせ
株式会社シービージャパン
お客様フリーダイヤル：0120-934-699
(受付時間 平日 10:00~17:00)

fleur[®]

Silicone *kitchenware* ®



cb

CB JAPAN CO.,LTD.
www.cb-j.com