

Air Oven Recipe



AQUA

オリジナルレシピ集

8種

index



エスニック焼き鳥
サテ

[レシピを見る](#)



鶏ささみ
チーズフライ

[レシピを見る](#)



バスク
チーズケーキ

[レシピを見る](#)

Column

揃えたい! recolte キッチン家電 (1)

[見る](#)



エビパン

[レシピを見る](#)



わかさぎ
南蛮漬け

[レシピを見る](#)



長芋
カレー揚げ

[レシピを見る](#)

Column

揃えたい! recolte キッチン家電 (2)

[見る](#)



アボカドボード
2種

[レシピを見る](#)



五目
かた焼きそば

[レシピを見る](#)

Column

揃えたい! recolte キッチン家電 (3)

[見る](#)



いつもの焼き鳥にひと工夫！アジアンテイスト
エスニック焼き鳥 サテ

このレシピで使われているもの



エアーオーブン

[エアーオーブンを詳しく見る](#)





材料（串 6 ～ 8 本分）

とりもも肉 …250g ～ 300g

レモン …1個

<サテのたれの材料>

☆無糖ピーナッツバター …大さじ3

☆香菜のみじん切り ……3本分

☆砂糖 ……大さじ1/2

☆カレー粉 ……大さじ1/2

☆トマトケチャップ …大さじ1/2

☆ナンプラー ……大さじ1/2

☆オイスターソース …大さじ1/2

☆ココナッツミルク …大さじ3強

作り方

- 1 とりもも肉を1.5cm角に切る。
- 2 ボウルに☆の材料を合わせ、とり肉を加えて混ぜ、2～3時間漬け込む。
- 3 串に挿して、180℃に予熱したエアーオーブンの[バスケット]に②を並べて15分ほど加熱、裏返して2～3分、肉に火が通るまで焼く。
- 4 お好みでライムやレモンを絞って召し上がれ！



タレは垂れない程度に付けすぎないようにつけて焼いてください。日本の焼き鳥より肉を小さめにしてぎゅっとして串に挿すと本場っぽくなります。



ささみをノンフライで! 罪悪感もノン!
ささみチーズフライ

このレシピで使われているもの



エアーオーブン

[エアーオーブンを詳しく見る](#)





材料 (2 人分)

ささみ ……………3～4本
大葉 ……………4～8枚
梅肉チューブ ……適宜
とろけるチーズ ……3～4枚
塩コショウ ……………適宜
サラダ油 ……………適宜
パン粉 ……………適宜

<バター液材料>

☆小麦粉 ……………大さじ1
☆卵 ……………1個
☆水 ……………小さじ1
☆オリーブ油 ……大さじ2

作り方

1 ササミはスジを取って開き、包丁の背で叩いて平たく伸ばし半分に切り、塩コショウを軽くもみ込んでおく。

2 ☆の材料をダマがなくなるまでよく混ぜ、バター液を作り、最後に油を混ぜる。

3 ササミに大葉・梅肉・チーズを乗せ、くるくる巻き、バター液にくぐらせ、パン粉をつける。

4 180℃に予熱したエアーオーブンの[バスケット]に③を並べてオイルスプレーを全体にふきかけ、15分ほど加熱、裏返して更に5分加熱する。



ノンフライヤーで剥がれがちな衣が、バター液に油を加えることで剥がれにくくなります。

裏返した後にもう一度オイルスプレーをしておくと全体がカリッと仕上がりますが、カロリーが気になる方は、一度軽くオイルするだけでもOKです。



お店の味顔負け!しかも驚くほど簡単に作れる
バスクチーズケーキ

このレシピで使われているもの



エアーオーブン

[エアーオーブンを詳しく見る](#)





材料 (3 ~ 4 人分)

クリームチーズ …200g

生クリーム(純乳脂肪) …200cc

上白糖 ……………大さじ7

薄力粉 ……………大さじ1

卵 ……………2個

作り方

- 1 材料は常温に戻す。卵は溶いておき、薄力粉もふるいにかけておく。
- 2 クリームチーズ、グラニュー糖、卵をしっかり混ぜたあと、薄力粉をふるい入れ生クリームを混ぜる。
- 3 プリン型を使用の場合は、クッキングシートを敷き、②を流す。耐熱容器やマフィンカップでもOK。
- 4 200℃に予熱したエアーオーブンの[バスケット]に、③を並べて15分ほど加熱。膨らんで焼き色が付いたら160～180℃にし、竹串を刺して何も付かなければ出来上がり。好みの焼き色に焼き上げてください。



レコルト ハンディブレンダーで材料をなめらかになるまで
撹拌するとあっという間に簡単に混ぜ合わせれます。
そのままでも絶品、冷蔵庫で冷やして食べても美味しい！

レコルト ハンディブレンダー スリム



つぶす、混ぜる
1台2役♪



[ハンディブレンダー スリムを詳しく見る](#)



Column

揃えたい！recolte キッチン家電（1）



カプセルカッター ボンヌ



おろしや泡立てにも対応した、
1台7役の万能フードプロセッサー！



カプセルカッター ボンヌを詳しく見る



ラクレット & フォンデュメーカー メルト

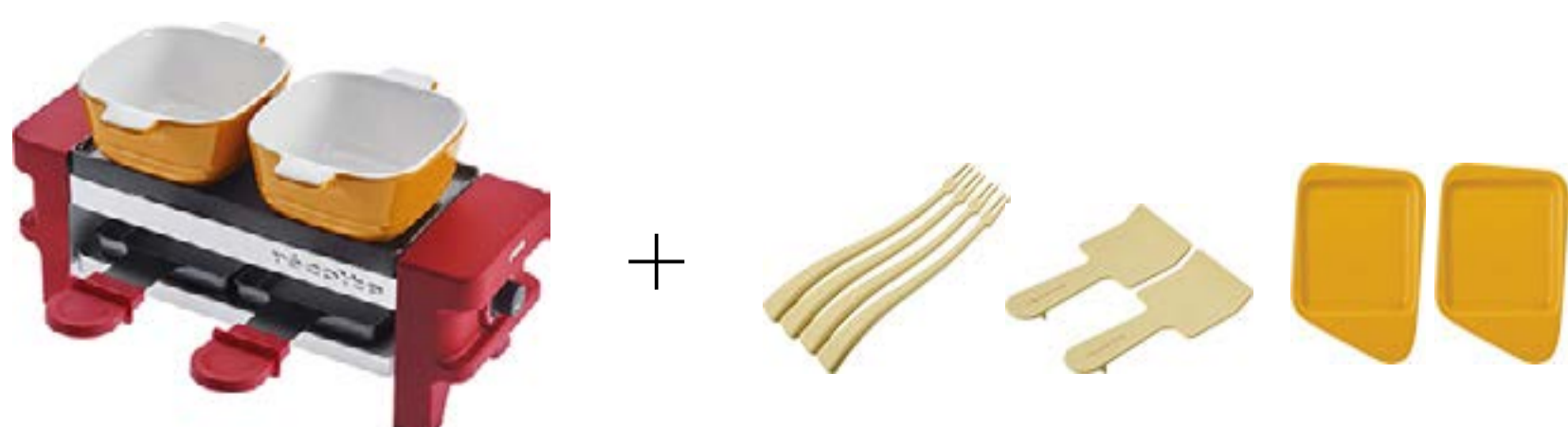


話題のラクレットが自宅で簡単に！



ラクレット & フォンデュメーカー メルトを
詳しく見る [>](#)

「メルト」がもっと便利になる、
オプション付きセットも！



ラクレット & フォンデュメーカー メルト
本体+オプションセットを詳しく見る [>](#)



エビのうまみがギュッ!おつまみに最適
エビパン

このレシピで使われているもの



エアーオーブン

エアーオーブンを詳しく見る





材料（2人分）

サンドイッチ用パン …2枚	☆片栗粉 ………大さじ1と1/2
むきえび ……………80g	☆ナンプラー …小さじ1
生姜 ……………小さじ1	☆酒 ……………小さじ1
パクチー ……………適宜	
スイートチリソース …適宜	

作り方

- 1 エビは包丁で叩いて細かくし、☆と生姜のみじん切りを入れてよく混ぜる。
- 2 サンドイッチ用のパンは、1枚を4等分に切り、①を乗せパクチーを乗せる。
- 3 180℃に予熱したエアーオーブンの[バスケット]に②を並べて15分ほど加熱。スイートチリソースをつけて召し上がれ。



エビはお好みで荒く刻んで食感のアクセントに。エビとパンの香ばしさがお酒にピッタリです。

パンが焦げてしまう可能性があるのでエビペーストは乗せすぎないようにしてください。



小魚をまるごといただき栄養バツグン!
わかさぎの南蛮漬け

このレシピで使われているもの



エアーオーブン

[エアーオーブンを詳しく見る](#)





材料（1～2人分）

わかさぎ …15～20匹

片栗粉 ……適量

☆醤油 ……大さじ2

☆酢 ……大さじ2

☆みりん …大さじ2

☆砂糖 ……大さじ2

☆昆布 ……3cmほど

☆水 ……大さじ2

☆唐辛子 ……輪切り8個

☆玉ねぎ ……1/2 薄切り

☆人参 ……1/3本 千切り

☆ピーマン …1個 千切り

作り方

1 わかさぎは水気を取ってビニール袋に入れ、まんべんなく小麦粉をまぶす。

2 180℃に予熱したエアーオーブンの [バスケット] に①を並べ、オイルスプレーを全体にふきかけ、10分加熱した後、裏返してさらに5分加熱する。

3 加熱している間につけダレの準備。☆の調味料を鍋に入れ、ひと煮立ちさせた後、野菜を入れてさらにひと煮立ちさせ火を止める。

4 唐揚げにしたわかさぎを、熱いうちに③に投入し漬け込む。



すぐに食べることもできますが、冷蔵庫で1時間～1晩漬け込んだ方が味がしみしみになります。

わかさぎの代わりに豆アジやいつでも手に入るししゃもでもバッチリ美味しくできます。



ポテトフライに負けません！
長芋カレー揚げ

このレシピで使われているもの



エアーオーブン

[エアーオーブンを詳しく見る](#)





材料（2人分）

長芋 ……………200g
片栗粉 ……………大さじ3
パン粉 ……………適宜
サラダ油 ……………適宜
パセリみじん切り ……適宜

<下味材料>

☆カレー粉 ……………小さじ1
☆溶き卵 ……………1/2個分
☆塩 ……………小さじ1/2
☆粗挽き胡椒 ……………適宜
☆ガーリックパウダー ……適宜

作り方

- 1 長芋は皮を剥き、ひと口大の乱切りにする。
- 2 ビニール袋に☆を全て入れ、①をまんべんなく絡める。
このまま10分、味をなじませる。
- 3 ②に片栗粉大さじ3を入れ、混ぜながら全体に絡めたあと
パン粉を付ける。
- 4 180℃に予熱したエアーオーブンの [バスケット] に③を並べ、
オイルスプレーを全体にふきかけ、15分ほど焼き色がつくまで
加熱する。
- 5 彩りにパセリをふりかけ、マヨネーズ+七味を付けて召し上がれ。



カレーと長芋が絶妙にマッチ！
彩りのパセリは、カプセルカッターボンヌで簡単に一気に
仕上げることができます。

レコルト カプセルカッターボンヌ



1台7役の
万能フードプロセッサー！

[カプセルカッターボンヌを詳しく見る](#)



Column

揃えたい！recolte キッチン家電（2）



ホームバーベキュー



手軽に本格バーベキューを楽しもう！



[ホームバーベキューを詳しく見る](#)



料理の幅がグッと広がる！
プレート 5枚セットもあります♪



+



[ホームバーベキュー プレート 5枚セットを
詳しく見る](#)



ポットデュオ タント



食卓でアツアツの料理を堪能できる！



ポットデュオ タントを詳しく見る



「焼く」「炒める」対応のグリルプレートで料理の幅が広がる！



+



ポットデュオ タント グリルプレートセットを詳しく見る





硬いアボカドでもチーズと一緒にとろける
焼きアボカドライス&焼きアボカド納豆

このレシピで使われているもの



エアーオーブン

[エアーオーブンを詳しく見る](#)





材料（2人分）

アボカド ……………2個
ピザ用チーズ ……………2つかみ分

<①焼きアボカドライス材料>

ご飯 ……………半膳
鰹節 ……………適宜
醤油 ……………適宜
パセリのみじん切り ……適宜

<②焼きアボカド納豆材料>

ひきわり納豆 ……1パック
ミニトマト ……4個

作り方

1 ①は、アボカド1個分の実をくり抜き潰す。
アボカドとご飯、鰹節、醤油を混ぜ、くりぬいた皮に戻し、
とろけるチーズを上に乗せ、さらにパセリを乗せる。

2 ②も、アボカド1個分の実をくり抜き、さいの目に切る。
半分に切ったミニトマトと納豆(付属のタレ)、アボカドを混ぜ、
皮に戻し、とろけるチーズを上に乗せる。

3 180℃に予熱したエアーオーブンの[バスケット]に並べて
10～15分加熱、チーズが溶けて焼き色が付いたら出来上がり。



アボカドがうまくくり抜けなくても、細かくしちゃうので
大丈夫。チーズの種類を変えたり、ミニトマトをハムなど
に変えてもOKです。



パリパリ麺まで気軽にできちゃう
五目かた焼きそば

このレシピで使われているもの



エアーオーブン

[エアーオーブンを詳しく見る](#)





材料（1人分）

中華そば（太麺）	……………1玉	☆醤油	……………大さじ1
たけのこ（水煮・千切り）	……………50g	☆酒	……………大さじ1
しいたけ（薄切り）	……………1個	☆みりん	……………大さじ1.5
人参（短冊切り）	……………1/5本	☆鶏ガラスープの素	…小さじ1
小松菜（食べやすい大きさに）	………1株	水	……………150ml
うずらのゆで玉子	……………1個	片栗粉	……………大さじ1
からし	……………適宜		

作り方

1 ☆を良く混ぜ合わせ、水、片栗粉を混ぜ具材も混ぜ合わせる。ラップをふんわりして600Wのレンジで4分加熱。全体をよく混ぜ、さらに2分ほど、とろみがつくまで様子を見ながら加熱する。

2 中華麺を茹で、油を絡ませてから、180℃に予熱したエアーオーブンの[バスケット]に麺を入れ10分加熱。さらに裏返して5分ほど加熱するとカリカリの揚げ麺になります。

3 麺の上にあんをかけて召し上がれ♪



パリパリ麺がお手軽にいつでもできるのは嬉しいですね。
………
上にかけるのは麻婆豆腐でも美味しいです。生野菜と一緒に
………
パリパリサラダにしても罪悪感が少なくおすすめです。
………

Column

揃えたい！recolte キッチン家電(3)



プレスサンドメーカー プラッド



たっぷり食材を挟める厚焼き設計！



プレスサンドメーカー プラッドを詳しく見る >



Air Oven Recipe

AQUA オリジナルレシピ集

発行日 2019年12月20日

発行元 株式会社 AQUA

<http://www.aqua-inc.co.jp/>

本書の掲載写真、記事の無断
転載・複製を一切禁じます。

TOP