

ゆでる

逆手でしっかりと持てて、
片手で楽々作業



炒める

「炒める」が
楽しい
具材が鍋底に
あつまる形



揚げる

少ない油で
しっかりと揚げる



自在鍋

日頃から台所道具は

「自然に還るもの」と決めています。

鉄鍋は耐久性が高く、熱の伝わりが

いい体にも安心な素材。調理しながら

自然と鉄分が取れることも女性には

嬉しいおまけ。もちろん

メンテナンスは必要ですが、使う程に

油のコーティングができてきて、

最初はグレー色だった表面が黒く、

鉄らしい色へと変わっていきます。

そうなるほどと焦げ付かない

ようになり、最高の台所の
パートナーになってくれます。

「深さ」

コンパクトだけど容量はしっかり
約 2.3L。鍋底が小さいから少量
から2〜3人分の料理までこな
せます。

「鍋肌」

立ち上がりがあるので、具材が
自然と鍋底にあつまり混ぜや
すい。油や調味料が飛び散り
にくいのも特徴です。

自在鍋

¥6,200(税抜価格)
縦 21.5× 横 40× 高さ 24cm
容量約 2.3L 重さ約 740g 素
材 本体:鉄 持ち手:天然木(ブ
ナ) 日本製

「持ち手」

特徴的な角度の持ち手は、逆
手で持ててしっかりと握れるから湯切りや、料理をお皿に盛
る時に力を発揮します。



自在鍋木蓋

¥3,900(税抜価格)
自在鍋の形状に合わせた専用蓋。蓋をすれば
お湯がすぐ沸く上に湯切の時にも重宝します。
縦 20.5× 横 22.5× 高さ 4.5cm 重さ約 210g
素材 天然木(さわら) 日本製



自在鍋

この形だからできること

松田美智子の
自在
道具
JIZAI DOUGU



「2016年
グッドデザイン賞
受賞」



炒める



トマトと
ふんわり卵の炒めもの
卵が鍋肌から自然に落ちてくるので
崩れやすい卵もふんわりと。

卵4個は白身をきりながら混ぜる。チェリートマト10個はへたを除き縦半分に分ける。ごま油大さじ1、にんにく(微塵切り) 小さじ1/2を合わせ、自在鍋に入れて中火にかける。香味が立ったらトマトと三温糖大さじ 1/2を加えさっと炒める。その後卵を加え大きな半熟のスクランブルに仕立てる。白胡椒を軽くふる。スパチュラですくうようにして大きくゆっくり返すと卵がふんわり仕上がります。

ゆでる



クレソンの油ゆで

鍋ごと片手でシンクへ。
しっかり最後まで湯切りができます。

クレソン 2束の軸下は落としておく。自在鍋に湯を沸かし、塩少々とオリーブ油大さじ2を加えてクレソンを茹でる。色が変わったらずらに取り水を切る。好みで炒りごまや塩昆布の細切りをちらす。中華の油通しからヒントを得た、素材の味が引き立つ松田流調理法。小松菜、青梗菜、ター菜、キャベツ等軸のしっかりした葉野菜にむいています。

揚げる



マリネポークのフライ

高さがあり上面が広いので最小限の油で厚切り肉2枚まで入ります。

豚肩ロースの厚切り 4枚を生姜の摺り下ろし小さじ1、オリーブ油大さじ3、麴味噌大さじ1、レモン汁大さじ3、胡椒少々で約1時間マリネする。水気を押さえて、パウダリングボトルで薄力粉を全体に薄くふる。揚げ油を中温に熱しカリッと揚げる。

自在道具

松田美智子の

道具の目利きである

松田美智子が手掛けた、

長く使えて用途が広い、育てる

楽しみもある本物の台所道具。

和洋折衷どんなシーンでも映える

美しいデザインと

機能美を兼ね備えた、

まさに自在に使える道具です。

松田美智子

松田美智子料理教室主宰
料理研究家/
テーブルコーディネーター/
女子美術大学講師

ホルトハウス房子氏に師事し、
各国の家庭料理を学ぶ一方、
日本料理、中国家庭料理を学ぶ。
季節感を大切に、素材の味、
風味を活かした理にかなった調理
方法を追究。他、雑誌、テレビな
ど多方面で活躍。著書も多数。



お問い合わせ 松田美智子の自在道具
TEL 03-6805-5337 E-mail jizai@m.email.ne.jp
ショッピングサイト www://m-cooking.com