



vacuumsolution

# CLICCA

Portable and Reusable Vacuum-Food Storage Solutions  
Enjoy great flavors and fresh aromas year round !

真空調理・食品保存「クリッカ」

## シェフの味を再現 簡単! 真空調理レシピ

監修：川平秀一



川平秀一 Hidekazu Kawahira

家庭版真空調理「パウチクック」の考案者。料理研究家。1949 年鹿児島県生まれ。16 歳で料理の世界に進み、24 歳のときにフランスへ。コルドンブルー料理学校で学び、レストランに勤務。帰国後、白馬ロイヤルホテル、斑尾東急ホテル、ホテルコートランドの総料理長を歴任。当時、まだ珍しかった真空調理をプロの世界へ導入。業務用では日本初のオール電化厨房を設計、導入。1991 年にはアメリカンカリナリークラシック世界料理コンテスト、ホット・コールド部門で銀メダルを獲得。現在、フードデザイン研究所代表として、プロの真空調理を家庭向けにアレンジした「ポリ袋レシピ（パウチクック）」の普及に努める。著書にシリーズ累計 28 万部のメガヒットとなった『ポリ袋レシピ 1・2』（アース・スター エンターテイメント）、グルマン世界料理本大賞ノミネート作品『ポリ袋で作るお弁当レシピ』（小学館）、『ポリ袋で作るおいしいレシピ』（二見書房）などがある。日本初の真空調理キット『真空マジック』（株式会社 日本真空調理推進会）のプロデュースを手掛ける。



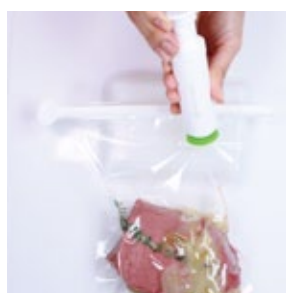
# 浸透圧で旨味凝縮！歯ごたえ柔らか！ 柔らかローストビーフ



3人分



玉ねぎや、他に野菜を入れる場合は、事前に炒めておくと甘味が増しておいしくなります。



割り箸などを使ってクリップが直接鍋に当たらないようにしてください

## 材料

## 分量

|                  |   |       |
|------------------|---|-------|
| 牛もも肉（塊）          | … | 300 g |
| 塩                | … | 適宜    |
| 黒胡椒              | … | 適宜    |
| <b>A</b> にんにく    | … | 1 片   |
| 玉ねぎ（薄切り）         | … | 1/4 個 |
| タイム              | … | 少々    |
| 醤油               | … | 大さじ 1 |
| <b>B</b> ウスターソース | … | 大さじ 1 |
| 酒                | … | 大さじ 1 |
| 大根おろし            | … | 大さじ 2 |

① クリッカを取り付けた袋に牛もも肉を入れ、**A** の香辛料を加え牛もも肉に十分なじませる。

② クリップで間口を留め、専用ポンプで空気を抜く。

③ 沸騰した鍋の火を止め、②を入れ、余熱で20分加熱する。

④ 出来上がったローストビーフをお好みの大きさに切り分けて、お皿に盛る。

⑤ **B** の調味料を混ぜ合わせたソースを添えて、完成！



## ここがポイント

真空にして低温で調理することで、**おいしさを逃がさず柔らかく仕上がります**。肉の側面に焼き色を付けると、さらにおいしくなりますよ。



＼ 浸透圧で旨味凝縮！ふっくらアツアツ！ ／

# さばの味噌煮



2人分



さばの切り身が  
中で重ならないように  
すると、熱が均一に  
通りやすくなります。



割り箸などを使って  
クリップが直接鍋  
に当たらないように  
してください

① クリッパを取り付けた袋に  
Aの調味料を入れ、よく混  
ぜ合わせる。

② さばを入れて、クリップで  
間口を留め、専用ポンプで  
空気を抜く。

③ 沸騰した鍋の火を止め、②を  
入れ余熱で20分加熱する。

④ お皿に盛りつけて完成！

## 材料

## 分量

|          |     |      |
|----------|-----|------|
| 鯖 (100g) | ... | 2切れ  |
| 味噌       | ... | 大さじ1 |
| 醤油       | ... | 小さじ1 |
| 酒        | ... | 小さじ1 |
| みりん      | ... | 小さじ1 |
| 砂糖       | ... | 小さじ1 |
| 生姜       | ... | 1片   |
| 片栗粉      | ... | 小さじ1 |



## ここがポイント

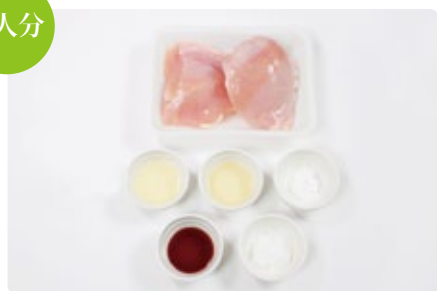
煮崩れしやすいサバの味噌煮も、袋の中で真空  
にして調理するので**煮崩れせず、より柔らかく仕  
上がります**。先に袋の中で調味料を混ぜることで、  
調理もスムーズに進みます。



# 食感やわらか&さっぱりレモン風味 鶏ムネ肉のレモン煮



2人分



割り箸などを使ってクリップが直接鍋に当たらないようにしてください

## 材料 分量

|      |   |                |
|------|---|----------------|
| 鶏むね肉 | … | 250 g (1/2カット) |
| レモン汁 | … | 小さじ 1          |
| 醤油   | … | 小さじ 1          |
| A 砂糖 | … | 小さじ 1          |
| 酢    | … | 小さじ 1          |
| 片栗粉  | … | 小さじ 1          |

- 1 クリッカを取り付けた袋に A の調味料を入れ、よく混ぜ合わせる。
- 2 鶏むね肉を入れて、クリップで間口を留め、専用ポンプで空気を抜く。
- 3 沸騰した鍋の火を止め、②を入れ余熱で 20 分加熱する。
- 4 出来上がった鶏むね肉を好みの大きさに切り分け、お皿に盛って完成！



## ここがポイント

火を通すと固くなりがちな鶏むね肉も、真空・低温で調理するのでやわらかく仕上がります。



# ＼ おいしいデザートもかんたんに作れる！ 苺のクリームチーズケーキ



5人分



クリームチーズは  
スプレッドタイプの  
柔らかめのものが  
おすすめ。  
常温に戻しておく  
と混ぜやすくなります。



割り箸などを使って  
クリップが直接鍋  
に当たらないように  
してください

① クリッカを取り付けた袋に  
Aの材料を入れ、よく混ぜ  
合わせる。

② クリップで間口を留め、専用  
ポンプで空気を抜く。

③ 沸騰した鍋の火を止め、②を  
入れ余熱で10分加熱する。

## 材料 分量

|          |           |
|----------|-----------|
| クリームチーズ  | … 200 g   |
| 砂糖       | … 大さじ 3   |
| ゼラチン     | … 大さじ 1   |
| A 牛乳     | … 1/2 カップ |
| バニラエッセンス | … 少々      |
| レモン汁     | … 小さじ 1   |
| ラム酒      | … 小さじ 1   |
| 苺        | … 5 個     |
| ビスケット    | … 5 枚程度   |



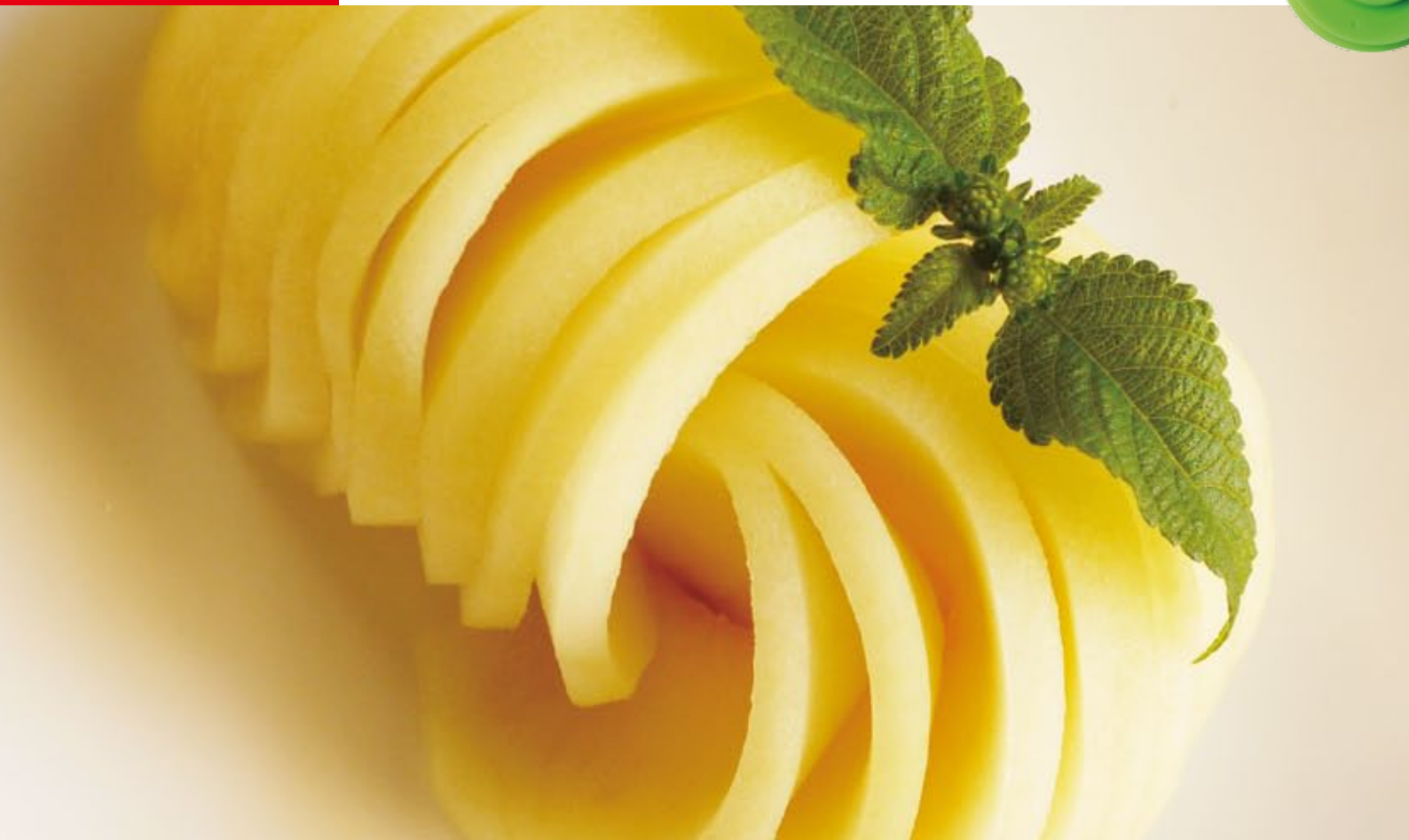
④ 袋ごと充分混ぜ合わせな  
じませる。



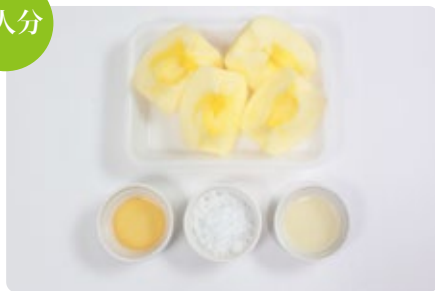
⑤ 18cmの型の容器に④を入れて苺を並べ、  
苺が埋まるようにもう1度④を度入れ、  
ビスケットを乗せて冷蔵庫で2時間冷やし固めて完成！



# ＼ シロップがしっかりりんごに染み込む ／ りんごのレモンシロップ漬け



2人分



割り箸などを使ってクリップが直接鍋に当たらないようにしてください

- ① クリッパを取り付けた袋にAの調味料を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ② りんごを入れて、クリップで間口を留め、専用ポンプで空気を抜く。
- ③ 沸騰した鍋の火を止め、②を入れ余熱で20分加熱する。
- ④ リンゴを袋ごと冷蔵庫で冷まし、お皿に盛りつけて完成！

## 材料

## 分量

|        |   |                      |
|--------|---|----------------------|
| りんご    | … | 1個<br>(皮を剥き 1/4 カット) |
| 砂糖     | … | 大さじ 1                |
| A レモン汁 | … | 小さじ 1                |
| ラム酒    | … | 小さじ 1                |



## ここがポイント

真空にすることで中まで味が浸透し、煮崩れしやすいうりんごも簡単に調理できます。加熱後は面倒な容器の移し替えもなく袋のまま冷蔵庫に入れます。





／ とろとろ卵&やわらかお肉の本格どんぶり ／

# とろとろ親子丼



2人分



調味料を吸い込まないようにゆっくり吸引するのがコツ。

① クリッカを取り付けた袋に **B** の調味料を入れ、よく混ぜ合わせる。

② **A** の材料を先に入れ、よく混ぜ合わせたら、卵を加え軽く溶きほぐす。

③ クリップで間口を留め、専用ポンプで空気を抜く。

④ 沸騰した鍋の火を止め、③を入れ余熱で20分加熱する。

⑤ 丼に御飯を盛り、上に④の具材を丁寧に添えて完成！



## 材料

## 分量

|          |         |   |         |
|----------|---------|---|---------|
| <b>A</b> | エノキ茸    | … | 1/2 パック |
|          | エリンギ茸   | … | 1 本     |
|          | たまねぎ    | … | 適宜      |
|          | 鶏肉（細切れ） | … | 100g    |
|          | 枝豆（冷凍）  | … | 適宜      |
| <b>B</b> | 醤油      | … | 大さじ 2   |
|          | 砂糖      | … | 大さじ 2   |
|          | 酒       | … | 大さじ 2   |
|          | 卵       | … | 3 個     |



## ここがポイント

袋に密閉するので素材のうま味が逃げず、少ない調味料でしっかり味付けできます。（卵に含まれている塩分も味付けの一部になってくれます。）



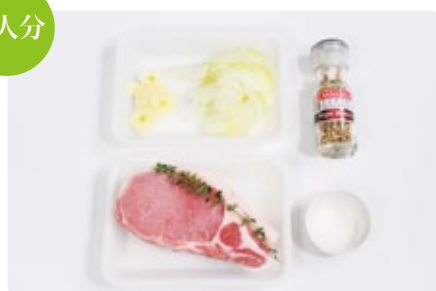


＼ 浸透圧で旨味凝縮！やわらかでおいしい！／

# ローストポーク



3人分



- ① クリッカを取り付けた袋に **A** の調味料を入れた後、もも肉を加え、よくなじませる。
- ② クリップで間口を留め、専用ポンプで空気を抜く。
- ③ 沸騰した鍋の火を止め、②を入れ余熱で20分加熱する。
- ④ 薄く切り分けお皿に盛って完成！

## 材料 分量

豚モモ肉(塊) … 300g  
焼き色を付けておく

**A** 塩・胡椒 … 適宜  
にんにく … 1片(薄切り)  
タイム … 少々  
玉ねぎ … 1/4個  
(薄切りにして炒めておく)



## ここがポイント

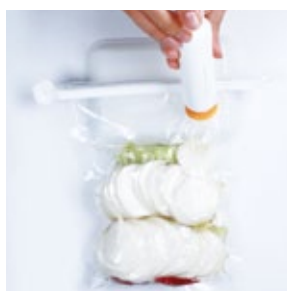
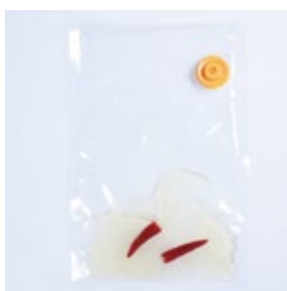
真空にして低温で調理することで、**おいしさを逃がさず柔らかく仕上がります**。肉の側面に焼き色を付けると、さらにおいしくなりますよ。



# お漬物も短時間でしっかり味付け 蕪の甘酢漬け



4 人分



③ 冷蔵庫で1時間程度おき、お皿に盛って完成！

① クリッカを取り付けた袋にAの調味料を入れ、よく混ぜ合わせる。

② 薄切りにしたかぶを加え、クリップで開口を留め、専用ポンプで空気を抜く。

## 材料

## 分量

|      |   |              |
|------|---|--------------|
| 蕪（大） | … | 4 個          |
|      |   | 皮を剥き 2mm厚薄切り |
| 酢    | … | 大さじ 2        |
| 砂糖   | … | 大さじ 2        |
| 塩    | … | 小さじ 1/3      |
| 鷹の爪  | … | 適宜           |
| レモン汁 | … | 小さじ 1        |



## ここがポイント

短時間でサッと作れる 1 品です。お好みでゆずのピールを乗せるとより香りが爽やかになります。

# ／ 生姜の風味をしっかりと味付け！野菜と相性抜群！／ ポークのサラダ(生姜たれ)



3人分



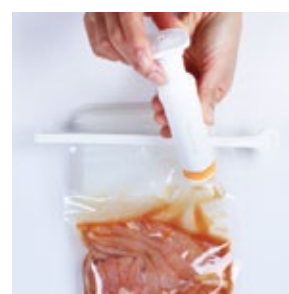
空気を入れた状態にすると混ぜやすくなります。



① クリッカを取り付けた袋にAの調味料を入れ混ぜ合わせる。



② 豚肉を入れ、さらに混ぜ合わせ調味料をなじませる。



③ 専用クリップで間口を留め、専用ポンプで空気を抜き、1時間程度冷蔵庫に置く。

## 材料 分量

|                          |   |       |
|--------------------------|---|-------|
| 豚ロース薄切り肉                 | … | 300 g |
| 好みの野菜<br>(レタスなど葉物であればOK) | … | 適量    |
| 醤油                       | … | 大さじ 2 |
| 砂糖                       | … | 大さじ 1 |
| みりん                      | … | 大さじ 1 |
| 酒                        | … | 小さじ 1 |
| おろし生姜                    | … | 大さじ 2 |
| 片栗粉                      | … | 大さじ 1 |



割り箸などを使ってクリップが直接鍋に当たらないようにしてください

④ 沸騰した鍋の火を止め、③を入れ余熱で 15 分加熱する。野菜と共に皿に盛り付けて完成！



## ここがポイント

普通に作るよりも大さじ一杯分の油(約921cal)をカットできるのでヘルシーです。



## ＼ 手を汚さず油も不要！簡単ヘルシー！ ／ ビーフハンバーグ



2人分



① クリッカを取り付けた袋に  
Aの食材を全部入れ、ねばりが  
でるまで充分混ぜ合わせる。

② 専用クリップで間口を留め、  
専用ポンプで空気を抜く。

③ ②のビーフハンバーグの形  
を整える。

⑤ Bの調味料を合わせソース  
を作り、ハンバーグに添えて  
お皿に盛りつけて完成！



④ 沸騰した鍋の火を止め、③を  
入れ余熱で15分加熱する。

### 材料

### 分量

|         |   |         |
|---------|---|---------|
| 牛ひき肉    | … | 200 g   |
| ねぎ(刻む)  | … | 1/4 本   |
| A 塩     | … | 適宜      |
| 黒胡椒     | … | 適宜      |
| おろしにんにく | … | 小さじ 1/4 |
| 大根おろし   | … | 大さじ 2   |
| B 醤油    | … | 大さじ 1   |
| みりん     | … | 小さじ 1   |
| マスタード   | … | 小さじ 1/2 |



### ここがポイント

袋の中で作るので手が汚れません。油を使わないのでとってもヘルシー。完成したら袋のまま冷凍しておけば次もすぐ食べられます。お弁当のおかずにもオススメです。



＼ 昆布のうま味浸透！魚のおいしさ長持ち！ ／

# 鯛の昆布締め



2人分



- ① 鯛に軽く塩を振り、1時間程度冷蔵庫におき水分をとる。
- ② クリッカを取り付けた袋にBの材料を入れ専用クリップで間口を留め専用ポンプで空気を抜き、1時間程度冷蔵庫に置く。
- ③ 1時間経ったら②の昆布を取り出し水分を拭き取る。
- ④ ①の鯛も水分を拭き取り③の昆布で挟み同じくポリ袋に密封し冷蔵庫で一晩寝かせる。
- ⑤ 一晩寝かせた④を取り出し薄くそぎ切りにし、お皿に盛りつけCのタレを添えて完成！



## 材料

## 分量

|   |      |   |         |
|---|------|---|---------|
| A | 生食用鯛 | … | 200g    |
|   | 塩    | … | 少々      |
| B | 昆布   | … | 20cm 1枚 |
|   | 酢    | … | 大さじ1    |
|   | 水    | … | 大さじ2    |
| C | 醤油   | … | 適宜      |
|   | わさび  | … | 適宜      |
|   | 柚子   | … | 少々      |



## ここがポイント

お酢を少量入れることで、魚の臭みを消します。袋に入れて真空にすることで昆布のうま味が効率よく魚に移り、おいしくなります。





人分



- ① クリッカを取り付けた袋にAの調味料を入れ混ぜ合わせる。
  - ② 次にカットしたサーモンを加え、よくなじませる。
  - ③ 専用クリップで間口を留め、専用ポンプで空気を抜き、1時間程度冷蔵庫に置く。
- ④ 出来上がった③を開封し、Bを加えて混ぜ合わせ、お皿に盛りつけて完成！

|                      |   |         |
|----------------------|---|---------|
| 生食用サーモン<br>(2cm角切り)  | … | 200 g   |
| 塩胡椒                  | … | 適宜      |
| 酢                    | … | 大さじ 1   |
| オリーブオイル              | … | 小さじ 1   |
| 砂糖                   | … | 小さじ 1/2 |
| レモン汁                 | … | 小さじ 1   |
| 大葉 (千切り)             | … | 2 枚     |
| 玉ねぎ<br>(スライス後、水でさらす) | … | 1/2 個   |
| つぶマスタード              | … | 適宜      |



 **ここがポイント**

普通は材料を調味料にひたしますが、袋の中で真空にすることで調味料の量が約 1/5 程度済み、しっかり味付けができます。