



GOOD GRIPS[®]

SPIRALIZER

テーブルトップベジヌードルカッター



TO SPIRALIZE/使い方

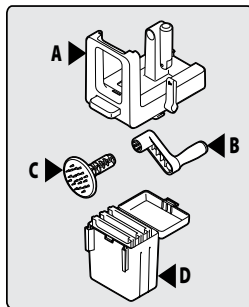
Spiralizing works best when the fruit or vegetable is straight. If it's not straight, cut into straight sections.

Food has to be at least 1½-in in diameter for successful spiralizing.

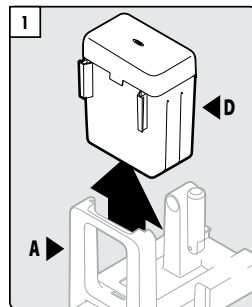
真っ直ぐな形の野菜や果物を使うとよりきれいにカットできます。カーブした形状の食材は予めカットしてからお使いください。(直径約3.8cm以上)

SPIRALIZE THESE FRUITS AND VEGETABLES おすすめの食材

Zucchini	Carrot	Daikon
Cucumber	Cabbage	Parsnip
Sweet potato	Onion	Pear
White potato	Beet	Celeriac
Apple	Pepper	Broccoli stem
Butternut squash		
ズッキーニ	ニンジン	大根
キュウリ	キャベツ	ブロッコリー(茎部分)
サツマイモ	タマネギ	ナシ
ジャガイモ	ピーツ	カリフラワー
リンゴ		

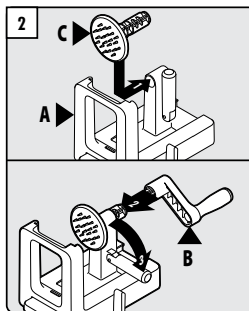


(A) Base (C) Food holder
(B) Rotating handle (D) Blade box
(A) ベース (C) フードホルダー
(B) ハンドル (D) ブレードケース



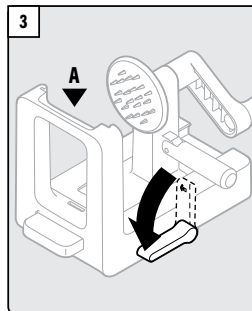
Slide Blade Box (D) up to detach from base (A).

ブレードケース(D)を真上にスライドさせてベース(A)から取り外す。



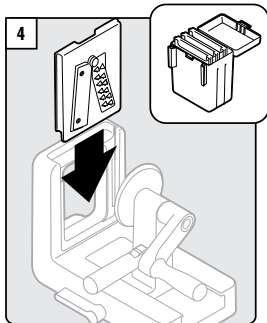
Attach food holder (C) and rotating handle (B) to base (A). Pull down side handle.

フードホルダー(C)とハンドル(B)をベース(A)に取り付けた後、サイドハンドルを手前に倒す。



Suction base (A) to countertop by flipping gray lever.

グレーのレバーを反対側に倒してベース(A)をテーブルやカウンターに吸盤で密着させる。

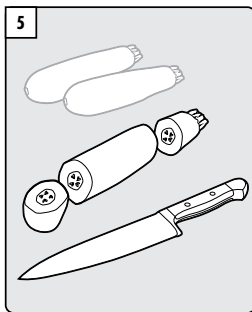


Insert desired blade.

- Spaghetti Cut (1/8-in spiral)
- Fettuccine Cut (1/4-in spiral)
- Ribbon Cut (straight blade)

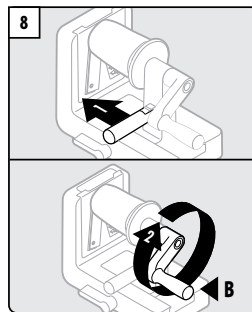
好みのブレードを取り付ける。

- スパゲッティカット(約3mm幅)
- フェットチーナカット(約6mm幅)
- リボンカット(食材の幅のままカット)



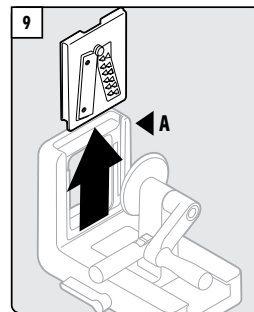
Cut ends of fruit/vegetable so they are flat and even.

果物や野菜の端を包丁で切り落とすことでより均一にカットが可能。



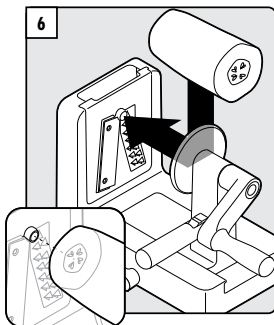
While pushing side handle towards the blade, turn rotating handle (B) to spiralize.

サイドハンドルをブレードの方向に押しながら時計回りにハンドル(B)を回してカットする。



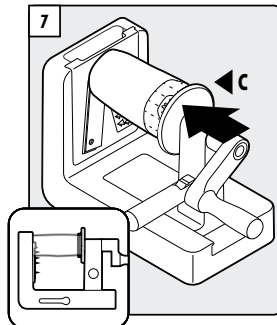
When done spiraling, remove blade by pulling it out of base (A).

カットし終わったらブレードを真上に引き抜いてベース(A)から外す。



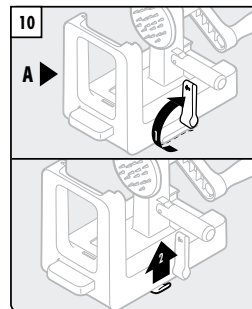
Align center of fruit/vegetable with cylindrical coring blade.

図のようにブレードの中央に食材の中心が当たるようにセットする。



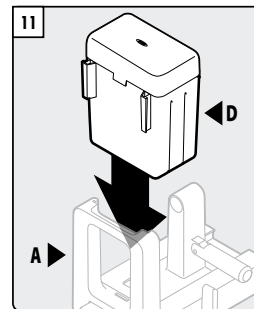
Push teeth of food holder (C) onto other side of fruit/vegetable.

食材のもう一方にフードホルダー(C)の歯を押し当てる。



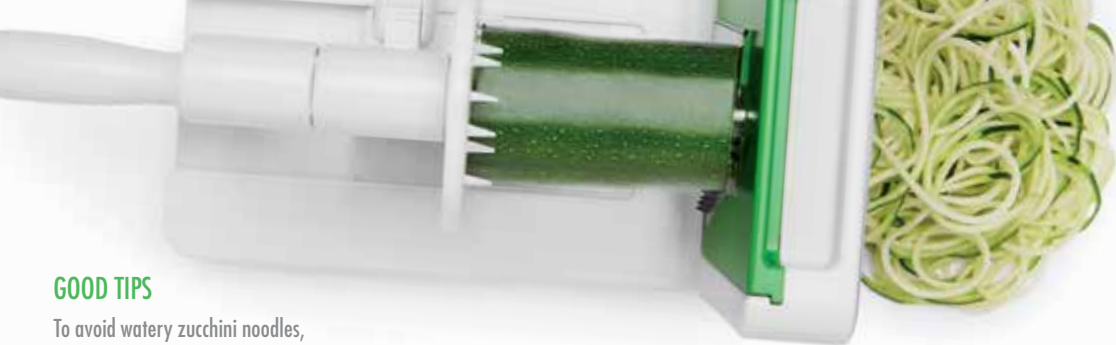
Detach base (A) from countertop by flipping gray lever and pulling suction tab.

グレーのレバーを元に戻し、吸盤のタブを引き上げてベース(A)をテーブルやカウンターから外す。



Slide blade box (D) back into base (A) for storage.

収納の際は、ブレードケース(D)をベース(A)に取り付ける。



GOOD TIPS

To avoid watery zucchini noodles,
pat noodles dry with a paper towel after spiralizing.

Spiralizing creates really long noodles.

We recommend making a few cuts to the noodles with a knife for more manageable pieces.

Can't find wide enough carrots?

Look for thick "horse" carrots. They are usually sold individually. (not in a bag)

Having trouble getting long strands?

Make sure food is centered on the circular coring blade.

Before Spiralizing apples and pears,

Remove the core with a fruit corer to avoid seeds.

To make individual slices using the straight blade,

use a knife to cut down one side of the fruit or vegetable, stopping just at the core. (Great for veggie or apple chips, potatoes au gratin and more!)

After suctioning Spiralizer to surface,

place wax or parchment paper on counter to catch spiralized food.

Visit www.oxo.com for more Spiralizer tips and recipes.

一口メモ

ズッキーニやキュウリは、カットした後ペーパータオルなどで水分を拭き取ると水っぽくなりません。

ベジヌードルカッターでカットした食材は長い麺状になるため、包丁などで好みの長さにカットしてください。

ニンジンには太さのあるものを使用してください。細すぎるとカットしにくい場合があります。

うまくカットできないときは、食材がベジヌードルカッターの中心に位置しているかを確認してください。ずれていると途中で切れてしまうことがあります。

リンゴやナシなどは芯を取り除いてからカットしてください。

リボンカットブレードはスライサーとしても使用できます。包丁で食材の中心に向かって半分ほど切れ目を入れてからカットすれば、ベジタブルチップスやアップルチップス、ポテトグラタンなどに最適です。

吸盤でテーブルやカウンターに密着させた後、カットした食材を受け止めるようクッキングシートなどを置いてください。

下記のサイトでもレシピをご覧くださいませ。

<http://www.oxo.com/>

RECIPES

“PASTA” WITH FAST TOMATO SAUCE MAKES 2 SERVINGS

3 tablespoons extra virgin olive oil or butter

1 medium onion, chopped

1 ½ to 2 pounds canned tomatoes, drained and chopped

Salt and freshly ground black pepper

3 medium zucchini, spiralized with the green blade

Freshly grated Parmesan or other cheese, to taste (optional)

Chopped fresh parsley or basil leaves for garnish (optional)

1. Put the olive oil or butter in a 10- or 12-inch skillet over medium-high heat. When the oil is hot or the butter is melted, add the onion and cook, stirring occasionally, until soft, 2 or 3 minutes. Add the tomatoes and a sprinkling of salt and pepper.
2. Cook, stirring occasionally, until the tomatoes break down and the mixture comes together and thickens, 10 to 15 minutes.
3. Add the spiralized zucchini “noodles,” toss to combine with the sauce, and cook for 3 to 4 minutes until slightly softened, adding a little more oil or water if the sauce seems dry. Taste and adjust the seasoning, then toss with some cheese and parsley if you’re using them.

Variations

Fresh Tomato Sauce

A superb option and useful for all the variations, but only for a couple of months a year (I like this very much with butter): Substitute chopped fresh ripe tomatoes (preferably peeled and seeded, about 2 cups) for the canned. Cooking time will be about the same. Garnish with lots of Parmesan or chopped parsley or basil.

Garlicky Tomato Sauce

Omit the onion. Lightly crush and peel 2 to 10 (or even more) cloves garlic; cook in the oil or butter over medium-low heat, turning occasionally, until golden brown, about 5 minutes. Raise the heat, add the tomatoes, and cook as directed. Garnish with parsley or basil.

Spicy Tomato Sauce

Known as *arabbiata*, this is one of those rare dishes in which garlic is actually browned intentionally; still, don’t overcook it. Omit the onion; put about 1 tablespoon chopped garlic in the oil along with 3 to 5 (to 10, for that matter) small dried red chilies. Cook, stirring, until the garlic is brown, then turn off the heat for a minute, add the tomatoes, and resume cooking. Remove the chilies before serving if you like. Garnish with parsley or basil.

CRISPY BAKED ZUCCHINI-POTATO PANCAKES MAKES 4 SERVINGS

Olive oil cooking spray

2 teaspoons olive oil

1 small onion, spiralized with the green blade

1 medium russet potato (about 8 ounces), peeled or unpeeled, spiralized with the green blade

1 medium zucchini (about 8 ounces), unpeeled, ends removed, spiralized with the green blade

2 large eggs

2 large egg whites

1 teaspoon fresh lemon juice

¼ cup all-purpose flour

½ teaspoon salt

¼ teaspoon freshly ground black pepper

1. Preheat the oven to 400°F. Coat a baking sheet with cooking spray.
2. Heat the oil in a large skillet over medium heat. Add the onion and cook, stirring, until softened and golden, about 5 minutes. Remove from the heat and allow to cool completely.
3. Roughly chop spiralized potato and zucchini into small pieces. Place the spiralized potato and zucchini in a kitchen towel or cheesecloth, and twist over the sink to squeeze out as much liquid as possible. Transfer the zucchini and potato to a bowl. In a small bowl, beat together the eggs and egg whites to combine. Add the eggs, lemon juice, flour, salt, and pepper to the zucchini-potato mixture and stir until well combined.
4. Heat the prepared baking sheet in the oven for 3 to 5 minutes until hot, but before the oil begins to smoke. Remove the baking sheet from the oven and immediately begin to make the pancakes and place them on the tray. Use about 2 tablespoons of batter for each, forming it into a flat, 2-inch pancake. You should wind up with 16 pancakes.
5. Bake until the edges begin to crisp, 7 to 8 minutes. Remove from the oven, spray the tops of the pancakes with cooking spray, and flip the pancakes. Bake until browned and crisp, about 5 minutes more. If you prefer, you can cook this batter in a waffle iron until done.

To make into waffles: Spray waffle iron with nonstick cooking spray and add batter. Cook until golden brown.

レシピ

トマトソースのズッキーニパスタ 2人分

エキストラバージンオリーブオイルまたはバター…大さじ3

タマネギ(みじん切り)…中サイズ1個

ホールトマト(水分を切って刻む)…680g〜900g

塩・黒コショウ…適量

ズッキーニ…中サイズ3個(スパゲッティカットブレードでヌードル状にカット)

粉チーズ…お好みで

パセリまたはバジル…お好みで

1.25〜30cmのフライパンを中火で熱し、エキストラバージンオリーブオイル(またはバター)を温めタマネギを炒める。時々混ぜながら2〜3分しんなりするまで炒めたらトマトを加え、塩コショウ少々を加える。

2.トマトがやわらかくなって、ある程度水分がなくなるまで時々混ぜながら10〜15分煮詰める。

3.ズッキーニのヌードルを加えて、やわらかくなるまでソースとあえながら3〜4分炒める。ソースが煮詰まりすぎた場合は少量のオイルまたは水を加える。塩コショウで味を調え、パセリやバジル、粉チーズを飾り付けて完成。

アレンジ例

フレッシュトマトソース

ホールトマトの代わりに新鮮なトマト(皮を剥いて種を取り除き、ざく切りにしたもの・約2.5カップ分)を使えばおもてなしや特別な日にも最適。お好みでたっぷりの粉チーズやパセリ、バジルを飾る。

ガーリックトマトソース

タマネギの代わりに、粗めにつぶした2〜10片(お好みで調整)のニンニクを中〜弱火のフライパンでオイルやバターと5分程度炒める。ニンニクが色づいたら火力を上げてトマトを加え、手順2から続けて調理する。お好みでパセリ、バジルを飾る。

スパイスートマトソース(アラビアータ)

アラビアータをきつね色のニンニクでアレンジ。ニンニクを焦がさないようにすることがポイント。タマネギの代わりに、大さじ1の刻んだニンニクと3〜5本(お好みで10本程度まで)の赤唐辛子(鷹の爪)をオイルに加えてから火にかけ、ニンニクが色づいたら一旦火を止める。トマトを加えて手順2から続けて調理する。お好みでパセリ、バジルを飾る。赤唐辛子(鷹の爪)は盛り付け前に取り除いても◎。

クリスピーズッキーニ&ポテトのパンケーキ 4人分

オリーブオイル(天板に塗布/スプレー式が便利)…適量

オリーブオイル…小さじ2

タマネギ(スパゲッティカットブレードでヌードル状にカット)…小サイズ1個

ジャガイモ(スパゲッティカットブレードでヌードル状にカット)…中サイズ2〜3個または約230g ※皮つき、皮むきどちらでもお好みで

ズッキーニ(皮つきのままヘタを落とすスパゲッティカットブレードでヌードル状にカット)…中サイズ1個 または約230g

卵…Lサイズ2個

卵白…Lサイズ2個

レモン果汁…小さじ1

中力粉…約35g

塩…小さじ1/2

黒コショウ…小さじ1/4

1.オーブンを200°Cに余熱し、オリーブオイルを適量天板に塗布(スプレー)する。

2.中火で熱した大きめのフライパン(スキレット)でオリーブオイルを温め、タマネギに火が通るまで約5分炒める。火からおろして完全に冷ます。

3.スパゲッティ状にカットしたジャガイモとズッキーニを包丁でざく切りにする。キッチンペーパーなどに包み、絞るようにして十分に水分を切ったらボウルに移す。別のボウルで卵と卵白をしっかりと混ぜる。混ぜた卵、レモン果汁、中力粉、塩、黒コショウをジャガイモとズッキーニとよくあえる。

4.天板をオーブン内で熱くなるまで3〜5分熱し(油から煙が出る直前)、取り出してすぐに生地を5cm程度の円形に広げる。(大さじ約2杯分で1枚、合計約16枚分)

5.オーブンで生地の端がこんがりするまで約7〜8分焼く。一旦取り出して、パンケーキの表面にオリーブオイルを塗布(スプレー)したら裏返してさらにオーブンで約5分焼く。全体がきつね色になったら完成。お好みでワッフル型で焼いても。

ワッフルの作り方:食用油を塗布(スプレー)した後、きつね色になるまで焼く。

USE & CARE

- Carefully remove blade, food holder, and rotating handle for thorough cleaning
- All Spiralizer parts and blades are dishwasher safe
- Hand wash blade box.

お手入れ方法

- ブレードやフードホルダー、ハンドルなどお手入れする際は、ケガをしないようご注意ください。
- ブレードケース、ベースは手洗いしてください。その他のパーツは食器洗い乾燥機がご使用いただけます。(低温設定)

⚠ WARNING: The OXO Good Grips Spiralizer blades are very sharp. Handle with care when unpacking, assembling, using and storing the Spiralizer and when cleaning its components. Do not leave the Spiralizer or any components within reach of children. Not for use with meats and cheeses.

⚠ 警告: ブレードは非常に鋭利です。扱う際には十分注意し、お子様の手の届かない場所に保管してください。お肉やチーズにはご使用いただけません。