

# RECIPE BOOK

レシピブック



HUROM



**HUROM JUICE**



## C O N T E N T S

**p.06** 1. 使用上の注意事項

**p.07** 2. 各食材の準備方法

**p.09** 3. HUROMレシピ



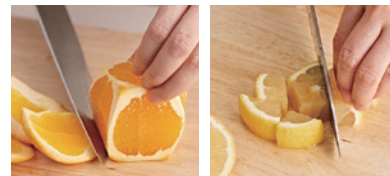
# 01 使用上の注意事項

ジューサーをできるだけ長くお使いいただけるよう、食材は以下の手順に従って準備してください。正しい食材の準備に関する情報については、取扱説明書とレシピブックを参照してください。

## 使用手順

1. 果汁のない食材（ゴマ、豆類、山椒、樹皮、根、酵素液、および酒、蜂蜜、砂糖漬けにした保存食用の果物）や、搾汁のできない食材（サトウキビ、ゆでた芋類、など）を使用しないでください。これらの食材を使うと、製品が損傷する可能性があります。
2. 大きな食材、または極端に大きな繊維を含む食材を投入しないでください。歯で噛み砕けない核果類（マンゴー、甘柿、スモモ、桃、サクランボなど）の種は取り除いてください。これらの種は、製品の損傷を招くおそれがあります。
3. 本製品のジュース排出口に、指や箸などを入れないでください。けがや事故、故障の原因となります。
4. 搾りかすカップが満杯にならないようにしてください。
5. ホッパーに入る程度の大きさに食材をお切りください。ジュース2杯分搾汁するたびに、搾汁、分解、洗浄の手順を繰り返してください。
6. 子供が使用するときには近くで見守り、子供だけで使用することがないようにしてください。
7. 製品モデルによっては、搾汁が難しい食材もあります。取扱説明書を参照してください。
8. 一度搾汁した搾りかすは再搾汁しないでください。

# 02 各食材の準備方法



**柑橘類**  
(グレープフルーツ、オレンジ、レモンなど)  
食材は、皮をむき、適当な大きさにカットします。噛み砕けないかたい種は、投入前にすべて取り除きます。



**根菜類**  
(ニンジン・ビーツ・ショウガ・ゴボウ・レンコン・サツマイモなど)  
流水で、根に付いている土や汚れを洗い落としてください。生姜などの繊維質が多い食材は皮をむき、長い食材は縦にカットして搾汁してください。



**種のある果物**  
(ブドウ、リンゴ、桃、柿、スモモ、サクランボ、梨、アボカドなど)  
桃の種など、かたくて噛み砕けない部分を取り除いた後、果肉のみを使用します。リンゴの種はすりつぶすと毒性を発揮する可能性があるため、できるだけ取り除いてください。ブドウは、房から実を外してよく洗います。



**皮が厚い果物**  
(パイナップル、ドラゴンフルーツ、メロン、スイカ、ザクロなど)  
食材は、皮をむき、適当な大きさにカットします。かたくて噛めない種は、投入前に取り除きます。



**葉物野菜と茎野菜**  
(セロリ、小松菜、ケール、キャベツ、ハウレン草など)  
食材を3cm以内にカットして搾汁してください。葉物野菜や茎野菜はきめが粗く繊維質が多いため、すぐに搾れずスクリューに絡むことがあります。



**やわらかい果物**  
(イチゴ、キウイ、バナナ、トマト、マンゴーなど)  
アボカドなど水分が少なく粘性のある食材は、他の食材と混ぜて搾汁してください。皮や茎は事前に取り除きます。マンゴーの種は取り除きます。

# 03 H U R O M R E C I P E

## P.10 簡単に作れるジュース

- [赤]ミニトマトジュース
- [黄]パイナップルジュース
- [紫]赤ブドウジュース
- [緑]ケールジュース
- [白]リンゴジュース

## P.15 風味豊かな野菜と果物のミックスジュース

- メロンアップルジュース[メロン、リンゴ、チンゲン菜、セロリ]
- チアシード入りジュース[チアシード、リンゴ、レモン、キュウリ、セロリ]
- アップルジンジャージュース[リンゴ、生姜、パイナップル]
- バジルパイナップルジュース[バジル、パイナップル、白ブドウ、ホウレン草]
- アップルミントヒーリングジュース[アップルミント、ケール、白ブドウ]

## P.20 カラダにうれしいヘルシージュース

- 梨 アシタバジュース [梨、アシタバ、白ブドウ]
- オレンジ ニンジン ジュース [オレンジ、人参、リンゴ]
- グレープフルーツ オレンジ ジュース [グレープフルーツ、オレンジ、パイナップル、人参]
- ビーツリンゴ ジュース [ビーツ、リンゴ、レモン]

## P.24 ナッツミルク

- アーモンドミルク・カシューナッツミルク

## P.26 HUROM COOKING

- クリーミートマトスープ
- シナモンアップルマフィン
- アップルジンジャー Dressing



## 簡単に作れる ジュース

### ミニトマトジュース

主なファイトケミカル [#赤]

1. ミニトマトのへたを取り除き、水を流しながら洗います。
2. 食材を投入し、ホッパーキャップを閉じて搾汁します。

**TIP.** ミニトマトのジュースは、少しとろみが強いと感じられるかもしれません。お好みでブドウや梨を加えると、より水分の多いジュースを楽しめます。



### パイナップルジュース

主なファイトケミカル [#黄]

1. パイナップルの皮をむき、縦にスライスにします。
2. 食材を投入し、ホッパーキャップを閉じて搾汁します。

**TIP.** 熟していないパイナップルには多くの酸が含まれています。口の中がチクチクするのを避けるには、熟したパイナップルをご使用ください。



## 赤ぶどうジュース

主なファイトケミカル【#紫】

1. ブドウを房から外して、水を流しながら洗います。
2. 食材を投入し、ホッパーキャップを閉じて搾汁します。



## ケールジュース

主なファイトケミカル【#緑】

1. ケールをよく洗い、3 cm 以下の長さにカットします。
2. 食材を投入し、ホッパーキャップを閉じて搾汁します。

**TIP.** 梨と一緒に搾ると、水分と甘みが増し、ケールの苦みが抑えられます。





## アップルジュース

主なファイトケミカル【#白】

1. 皮が付いたままのリンゴを洗い、適当な大きさにカットします。
2. 食材を投入し、ホッパーキャップを閉じて搾汁します。



## 風味豊かな 野菜と果物のミックスジュース

### メロンアップルジュース【114kcal】

メロン 200g、リンゴ 100g、チンゲン菜 30g、セロリ 40g

1. メロンの皮をむき、適当な大きさにカットします。
2. リンゴを洗い、適当な大きさにカットします。
3. チンゲン菜とセロリをよく洗い、3 cm にカットします。
4. 食材を投入し、ホッパーキャップを閉じて搾汁します。

TIP. メロンの代わりにハミウリを使用することもできます。





## チアシード入りジュース 【198kcal】

チアシード 10g、リンゴ 150g、レモン 30g、キュウリ 70g、セロリ 50g

1. レモンの皮をむきます。
2. リンゴとキュウリを、適当な大きさにカットします。
3. セロリをよく洗い、3 cm にカットします。
4. 食材を投入し、ホッパーキャップを閉じて搾汁します。
5. ジュースにチアシードを混ぜます。



## アップルジンジャージュース 【135kcal】

リンゴ 260g、生姜 5g、パイナップル 140g

1. パイナップルと生姜の皮をむき、縦にスライスします。
2. リンゴをよく洗い、適当な大きさにカットします。
3. 食材を投入し、ホッパーキャップを閉じて搾汁します。



## バジルパイナップルジュース [93kcal]

バジル 4g、パイナップル 220g、白ブドウ 100g、ホウレン草 40g

1. パイナップルの皮をむき、適当な大きさにカットします。
2. 白ブドウを房から外して、よく洗います。ホウレン草とバジルを 3 cm にカットします。
3. 食材を投入し、ホッパーキャップを閉じて搾汁します。



## アップルミント ジュース [129kcal]

アップルミント 3g、ケール 60g、白ブドウ 330g

1. 白ブドウを房から外して、よく洗います。アップルミントとケールを 3cm にカットします。
2. 食材を投入し、ホッパーキャップを閉じて搾汁します。





## カラダにうれしい ヘルシージュース

### 梨 アシタバ ジュース [121kcal]

梨 100g、アシタバ 100g、白ブドウ 120g

1. 白ブドウを房から外して、よく洗います。梨を適当な大きさにカットします。
2. アシタバを 3 cm にカットします。
3. 食材を投入し、ホッパーキャップを閉じて搾汁します。



### オレンジ ニンジン ジュース [127kcal]

オレンジ 200g、ニンジン 100g、リンゴ 100g

1. オレンジの皮をむき、適当な大きさにカットします。
2. ニンジンとリンゴをよく洗い、縦にカットします。
3. 食材を投入し、ホッパーキャップを閉じて搾汁します。





## グレープフルーツオレンジ ジュース [74kcal]

グレープフルーツ 100g、オレンジ 70g、パイナップル 180g、ニンジン 20g

1. グレープフルーツ、オレンジ、パイナップルの皮をむき、適当な大きさにカットします。
2. ニンジンをよく洗って、適当な大きさにカットします。
3. 食材を投入し、ホッパーキャップを閉じて搾汁します。



## ビーツリンゴ ジュース [148kcal]

ビーツ 20g、リンゴ 300g、レモン 20g

1. ビーツとレモンの皮をむき、適当な大きさにカットします。
2. リンゴをよく洗い、適当な大きさにカットします。
3. 食材を投入し、ホッパーキャップを閉じて搾汁します。





# ナッツミルク

## アーモンドミルク

アーモンド 50g、水 250ml、砂糖 小さじ2、塩 少々

1. アーモンドはよく洗い、水に浸して6時間以上ふやかします。
2. ジュースキャップを閉じた後、アーモンドを搾汁する。
3. 搾りかすが排出された後、水を注いでジュースキャップを開ける。
4. お好みによって、砂糖や塩を入れて完成です。



## カシューナッツミルク

カシューナッツ50g、水 250ml、砂糖 小さじ2、塩 少々

1. カシューナッツはよく洗い、水に浸して2時間以上ふやかします。
2. ジュースキャップを閉めた後、カシューナッツを搾汁する。
3. 搾りかすが排出された後、水を注ぎジュースキャップを開ける。
4. お好みによって、砂糖や塩を入れて完成です。





### シナモンアップルマフィン

中力粉 200g、卵1個、ブラウンシュガー 60g、バター 60g、  
ベーキングパウダー 3g、リンゴとニンジンのジュース 70ml、  
リンゴとニンジンのピューレ 50g、シナモンパウダー小さじ 1/2、塩

1. リンゴとニンジンを洗い、適当な大きさにカットします。
2. 準備した食材を投入し、ホッパーキャップを閉じて搾汁します。
3. 中力粉、ベーキングパウダー、塩を合わせてボウルにふるい入れます。
4. 室温に戻したバター、卵、ブラウンシュガーをミキシングボウルに入れて混ぜます。
5. リンゴとニンジンのジュース 1/3 カップ、シナモンパウダー、ふるいにかけて中力粉、リンゴとニンジンのピューレを加えて、よく混ぜます。
6. マフィン型にバターを塗り、混ぜた材料を型の7〜8分目まで入れます。蒸し器で20〜25分蒸します。

**TIP.** 事前にバターと卵を室温に戻しておきます。  
オーブンでの調理も可能です。(180°/20 分)。





## クリーミートマトスープ

ニンジン 100g、玉ねぎ 1/2個、ニンニク 3 片、  
ミニトマト 500g、バター 小さじ1、チキンスープの素 (または野  
菜スープの素)、乾燥タイム 小さじ1/2、生クリーム 小さじ2、  
パルメザンチーズ・塩・胡椒 (各適量)

1. ミニトマトのへたを取り除き、よく洗います。
2. 玉ねぎ、ニンニク、ニンジンの皮をむき、適当な大きさにカットします。
3. 準備したミニトマト、玉ねぎ、ニンニク、ニンジン投入し、ホッパージャップを閉じて搾汁します。
4. 鍋にバターを溶かし、中火で搾汁ピューレ(パルプ)を温めます。弱火にして乾燥タイムを振りかけます。
5. 搾汁したジュースとスープの素を加え、煮立てます。生クリームを加えてかき混ぜながら弱火で10分煮ます。
6. 塩と胡椒を加えて、味をととのえます。



## アップルジンジャー Dressing

リンゴ 50g、生姜 20g、レモン 130g、マスタード 15g、  
オリーブオイル 30ml、はちみつ 小さじ2、塩・胡椒少々

1. 生姜とレモンの皮をむき、縦にカットします。
2. レモン、生姜、リンゴを投入し、ホッパーキャップを閉じて搾汁します。
3. お好みにオリーブオイル、マスタード、はちみつを入れ混ぜて塩と胡椒で味を整えます。
4. 新鮮な野菜サラダにかけて召し上がってください。

**TIP.** お好みに搾りかすを加えても美味しくいただけます。

# HUROM

[www.huromjapan.com](http://www.huromjapan.com)

**MADE IN KOREA**

Copyright© All Rights Reserved by HUROM