

# RECIPE BOOK

レシピブック



HUROM

A vertical photograph of a vibrant yellow smoothie in a glass. The smoothie is garnished with several large, fresh mint leaves. The background is blurred, showing more of the smoothie and some yellow and white elements, possibly more fruit or a straw.

**HUROM JUICE**



## CONTENTS

**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、ホウレン草など）

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]パインアップルジュース
- [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、パインアップル]
- バジルパインアップルジュース[バジル、パインアップル、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、パインアップル、人参]
- ビーツリンゴ ジュース[ビーツ、リンゴ、レモン]

## P.24 ナツツミルク

- アーモンドミルク・カシューナツツミルク

## P.26 HUROM COOKING

- クリーミートマトスープ
- シナモンアップルレマフィン
- アップルジンジャードレッシング

# 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、少しう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。



## 風味豊かな 野菜と果物のミックスジュース

### 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。



### 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。



## アップルレ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。



## バジルレパインアップルジュース [93kcal]

バジル 4g、パインアップル 220g、白ブドウ 100g、ホウレン草 40g

1. パインアップルの皮をむき、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。ホウレンソウとバジルを 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。



## アップルレミント ジュース [129kcal]

アップルレミント 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。アップルレミントとケールを 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. ジュースカップを閉じた後、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カップを開ける。
4. お好みによって、砂糖や塩を入れて完成です。



- 24 -

## 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. ジュースカップを閉めた後、カシューナッツを搾汁する。
3. 搾りかすが排出された後、水を注ぎジュースカップを開ける。
4. お好みによって、砂糖や塩を入れて完成です。



- 25 -



## 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、ふるいにかけた中力粉、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<sup>¶</sup>

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、ニンジンを投入し、ホッパー・キ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。



## アップルレジンジャードレッシング

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、ホッパー缶を閉じて搾汁します。
3. お好みでオリーブオイル、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.** お好みで搾りかすを加えても美味しいだけます。

**HUROM**

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

**MADE IN KOREA**

Copyright© All Rights Reserved by HUROM