

修理・お取り扱い・消耗品や部品ご購入などのご相談は、まずお買い上げの販売店にお問い合わせください。  
ご転居やご贈答などでお困りの場合、弊社の窓口「お客様ご相談センター」にお問い合わせください。  
所在地、電話番号などは変更になることがありますので、あらかじめご了承ください。

**お客様ご相談センター**  
 **0570-011874**  
 ナビダイヤル 市内通話料金でご利用いただけます  
 受付時間 9:00～17:00  
 月曜日～金曜日（祝日、弊社休業日を除く）  
 ●携帯電話・PHSでのお問い合わせ Tel (06)6356-2451  
 ●ファクシミリでのお問い合わせ Fax (06)6356-6143  
 製品の「型名・お問い合わせ内容」と、お客様の「お名前・ご住所・電話番号・Fax番号」をご記入のうえ、お問い合わせください。

# ZOJIRUSHI

家庭用

## グリルなべ

型名 **EP-GT55 型**

## 取扱説明書 お料理ノート

このたびは、お買い上げいただき、まことにありがとうございました。  
この「取扱説明書・お料理ノート」をよくお読みのうえ、正しくお使いください。お読みになったあとは、大切に保存してください。

保証書つき

### グリルなべ保証書

持込修理

取扱説明書、本体表示などの注意書きに従った使用状態で保証期間内に故障した場合には、無料修理いたします。製品と本書をご持参のうえ、お買い上げの販売店にお申しつけください。製品のある場所での出張修理や製品輸送の場合は、出張料や輸送料などの実費を申し受けます。

型 名	EP-GT55		修理メモ
●お名前			
●お客様 ご住所 〒			
●お買い上げ日 年 月 日	●販売店名・住所		
保証期間 お買い上げ日より <b>本体1年</b>			

●印欄に記入のない場合は無効となりますから、必ずご確認ください。

- ご転居、ご贈答などで、お買い上げ販売店にお申しつけできない場合は、弊社のお客様ご相談窓口にお申しつけください。
- 保証期間内でも次の場合には有料修理になります。  
 (イ) 使用上の誤り、および改造や不当な修理による故障および損傷。  
 (ロ) お買い上げ後の輸送・移動・落下などによる故障および損傷。  
 (ハ) 火災、地震、水害、落雷、その他の天災地変、および公害、塩害、ガス害（硫化ガスなど）、異常電圧、指定外の使用電源（電圧、周波数）などによる故障および損傷。  
 (ニ) 一般家庭用以外（たとえば業務用の長時間使用、車輛、船舶へのとう載）に使用された場合の故障および損傷。  
 (ホ) 本書のご提示がない場合。  
 (ヘ) 本書にお買い上げ年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合あるいは字句を書きかえられた場合。  
 (ト) 消耗部品の交換。  
 3. 本書は日本国内においてのみ有効です。  
 This warranty is valid only in Japan.  
 4. 本書は盗難・火災などの不可抗力以外で紛失された場合は、再発行いたしませんので大切に保存してください。

●お客様にご記入いただいた記載内容は、保証期間内のサービス活動およびその後の安全点検活動のために利用させていただきます場合がございますので、ご了承ください。

●この保証書は、本書に明示した期間・条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。従ってこの保証書によって保証書を発行している者（保証責任者）、およびそれ以外の事業者に対するお客様の法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間経過後の修理などについてご不明の場合は、お買い上げの販売店または弊社のお客様ご相談窓口にお問い合わせください。

**象印マホービン株式会社**

〒530-8511 大阪市北区天満1丁目20番5号 ☎ (06)6356-2391

## 保証書

### 愛情点検

### 長年ご使用のグリルなべの点検を!

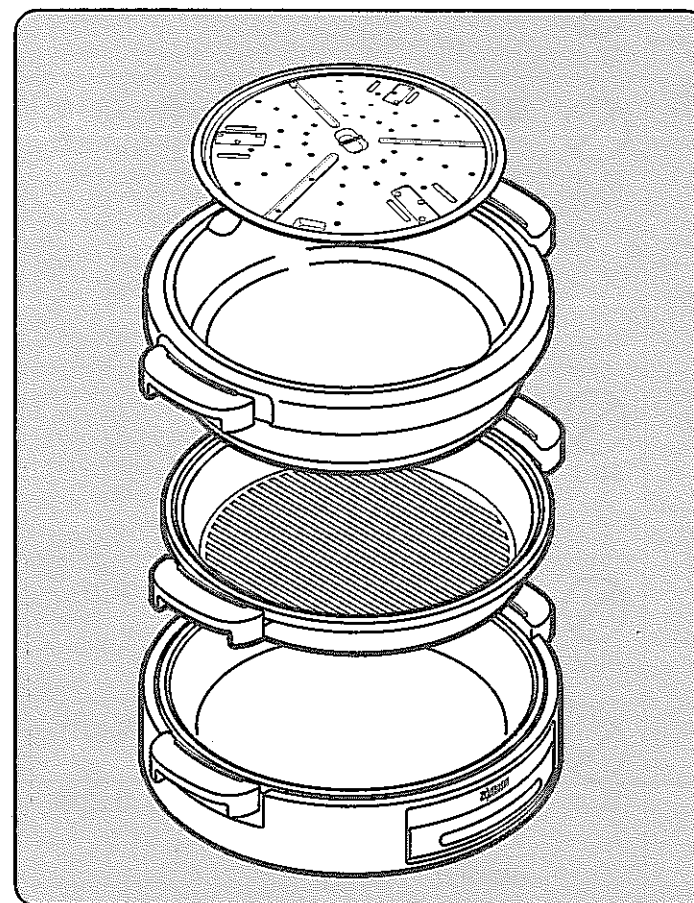


ご  
あ  
り  
ま  
せ  
ん  
状  
況  
は  
か

- ご使用中、電源コード・差込みプラグが異常に熱くなる
- ふたをして予熱し、30分経過してもパイロットランプが消えない
- その他の異常や故障がある

ご  
使  
用  
中  
止

こんな症状のときは、故障や事故の防止のため、必ず販売店に点検(有料)をご相談ください。



## もくじ

安全上のご注意……………2

お願い……………3

各部のなまえ……………4

仕様……………4

使い方……………5

1. 準備する……………5

2. 調理する……………6

お料理ノート……………8

◆土なべ風なべを使って  
寄せなべ/ちゃんこなべ……………8

◆平面プレート・焼肉プレートを使って  
コーンリゾット/ステーキ……………9

◆土なべ風なべ+蒸しプレートを使って  
海鮮蒸し/蒸し八宝菜……………10  
鶏蒸し/ヘルシー野菜蒸し……………11  
茶碗蒸し/白菜と貝柱の蒸しスープ/  
抹茶の蒸しケーキ……………12  
山菜おこわ/しゅうまい……………13

お手入れ……………14

故障かなと思ったとき……………15

アフターサービス……………15

お客様ご相談窓口……………裏表紙

保証書……………裏表紙

# 安全上のご注意 必ずお守りください

●ここに表した注意事項は、あなたや他の人々への危害や損害を未然に防止するためのものです。  
いずれも安全に関する重要な内容ですので、必ずお守りください。

**警告** 取り扱いを誤った場合、死亡または重傷※1を負うことが、想定される内容を表します。

**注意** 取り扱いを誤った場合、傷害※2または物的損害※3の発生が、想定される内容を表します。

※1 重傷とは、失明、けが、やけど（高温・低温）、感電、骨折、中毒などで、後遺症が残るものおよび治療に入院・長期の通院を要するものをさします。

※2 傷害とは、治療に入院・長期の通院を要さないけがややけど、感電などをさします。

**注意** △記号は、警告・注意を促す内容があることを告げるものです。具体的な注意内容は図の中や近くに文章や絵で表します。

**禁止** ⊘記号は、禁止の行為であることを告げるものです。具体的な禁止内容は図の中や近くに文章や絵で表します。

**指示** ●記号は、行為を強制したり指示したりする内容を告げるものです。具体的な指示内容は図の中や近くに文章や絵で表します。

※3 物的損害とは、家屋・家財および家畜・ペットなどにかかわる拡大損害をさします。

※お読みになった後は、お使いになる方がいつでも見られるところに必ず保存してください。

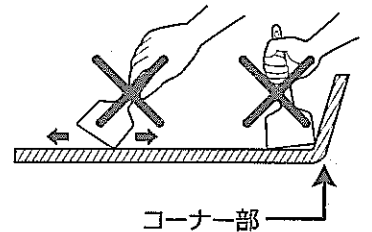
<b>警告</b>	
<b>分解禁止</b> <p>改造はしない。また、修理技術者以外の人は分解したり修理をしない 火災・感電・けがの原因になります。 修理はお買い上げの販売店または弊社のお客様ご相談窓口にご相談ください。</p>	<b>禁止</b> <p>交流100V以外では使用しない 火災・感電の原因になります。</p>
<b>水ぬれ禁止</b> <p>水につけたり、水をかけたりしない ショート・感電の恐れがあります。</p>	<b>禁止</b> <p>電源コードや差込みプラグが傷んでいたり、コンセントの差し込みがゆるいときは使用しない 感電・ショート・発火の原因になります。</p>
<b>ぬれ手禁止</b> <p>ぬれた手で差込みプラグを抜き差ししない 感電やけがをすることがあります。</p>	<b>禁止</b> <p>電源コードを傷つけない 無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたり、高温部に近づけたり、重いものをのせたり、挟み込んだり、加工したりすると電源コードが破損し、火災・感電の原因になります。</p>
<b>必ず実施</b> <p>器具用プラグにピンなど金属片やごみを付着させない 感電・ショート火災の原因になります。</p>	<b>禁止</b> <p>子供だけで使わせたり幼児の手の届くところで使わない やけど・感電・けがをすることがあります。</p>
<b>必ず実施</b> <p>定格15A以上のコンセントを単独で使う 他の器具と併用すると分岐コンセント部が異常発熱して発火することがあります。</p>	<b>禁止</b> <p>器具用プラグや差込みプラグをなめさせない 特に乳幼児が誤ってなめないよう注意する 感電やけがの原因になります。</p>
<b>必ず実施</b> <p>差込みプラグはコンセントの奥までしっかり差し込む 感電・ショート・発火の原因になります。</p>	
<b>禁止</b> <p>あげもの料理はしない 火災の原因になります。</p>	

<b>注意</b>	
<b>接触禁止</b> <p>使用中や使用後しばらくは高温部に触れない やけどの原因になります。</p>	<b>禁止</b> <p>不安定な場所や熱に弱い敷物の上では使用しない 火災の原因になります。</p>
<b>プラグを抜く</b> <p>使用時以外は、差込みプラグをコンセントから抜く けがややけど、絶縁劣化による感電・漏電火災の原因になります。</p>	<b>禁止</b> <p>缶詰や瓶詰めなどを直接加熱しない 缶や瓶が破裂したり過熱してやけどやけがをすることがあります。</p>
<b>必ず実施</b> <p>差込みプラグを抜くときは、電源コードを持たずに必ず先端の差込みプラグを持って引き抜く 感電やショートして発火することがあります。</p>	<b>禁止</b> <p>壁や家具の近くで使わない 蒸気または熱で壁や家具を傷め、変色、変形の原因になります。</p>
<b>必ず実施</b> <p>お手入れは冷えてから行う 高温部に触れ、やけどの恐れがあります。</p>	<b>禁止</b> <p>専用の器具用プラグ以外は使用しない 器具用プラグは他の機器に転用しない 故障、発火の恐れがあります。</p>
	<b>禁止</b> <p>調理以外の目的で使用しない</p>

## お願い

- なべもの料理、焼きもの料理、蒸し焼き料理以外の用途には使用しない
- なべを使用して焼きもの料理をしない
- なべ、プレートは必ずして通電しない（火災の原因）
- 加熱板に汚れや異物がついたままにしない（こびりつきや腐食の原因）
- 取り扱いがていねいに行う（故障・破損の原因）
- なべの「シリコンコート」、プレートの「チタンセラミックコート(フッ素樹脂加工)」を長持ちさせ、傷めないために次のことを必ず守ること

- ・なべ・焼肉プレートに金属ヘラは使用しない（傷がつく原因）
- ・プレートはヘラの先端やコーナー部で強くこすらない。またプレートのコーナー部をこすらない
- ・ナイフやフォークなど鋭利な刃物でこすらない
- ・長時間の空焼きはしない。またプレートを直火にかけない
- ・みがき粉やナイロンたわしまたは金属製のたわしなどは使用しない
- ・なべ、プレートの表面および裏面に汚れが残ったまま放置しない
- ・酸（酢）や塩分（ソース・しょうゆ・塩）などは腐食の原因になります。また付着物により焼きむらができて調理物の風味を損じます。必ずきれいに手入れしてください。



- ガラスふたは割れ防止のため次の点に注意する

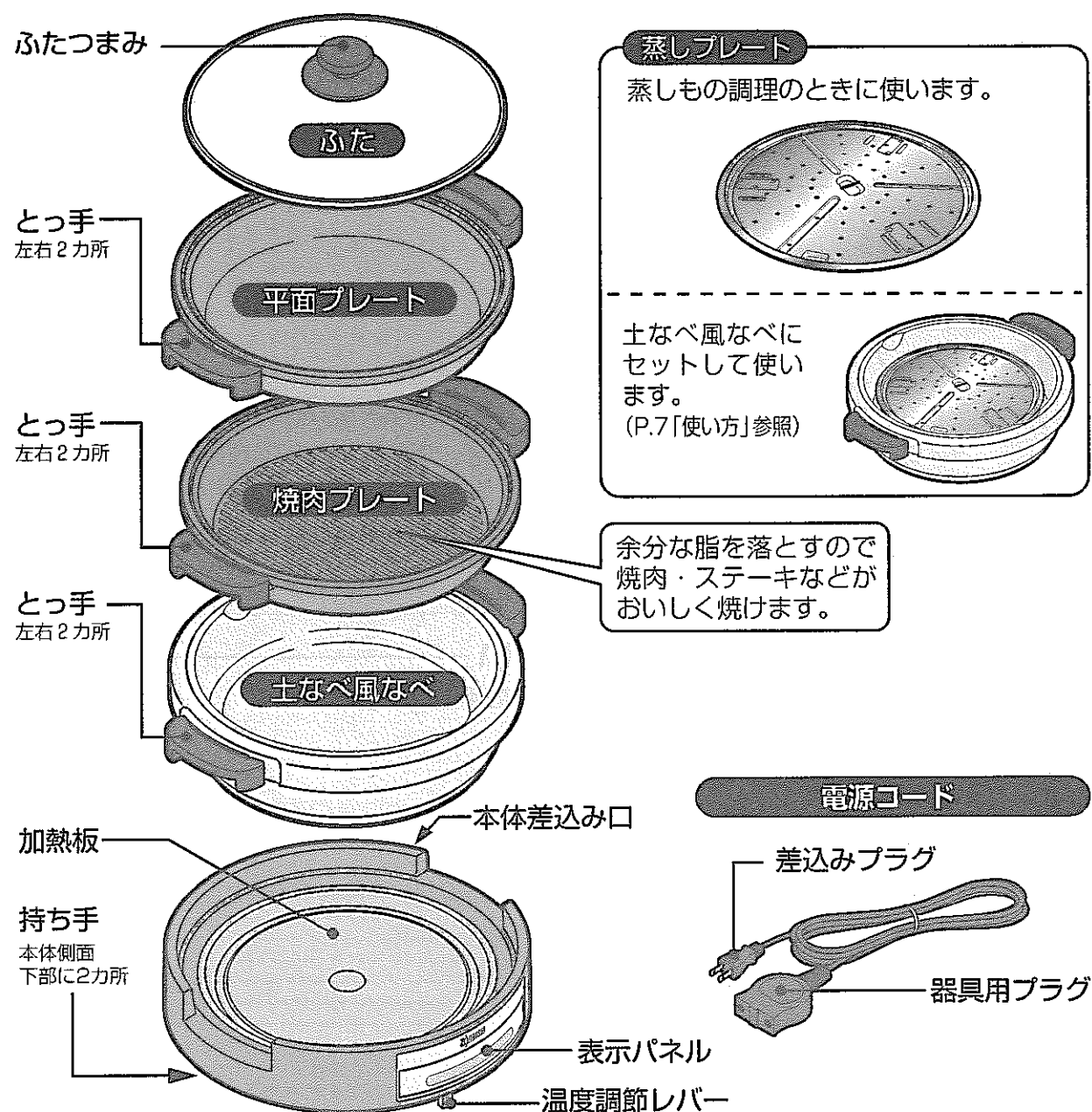
- ・急激に冷やさない
- ・傷をつけない
- ・強い衝撃を与えない

- ガスコンロでの空焼き、焼きもの、炒めものはしない

（シリコンコートやフッ素樹脂加工のはがれや腐食、なべの変形や変色の原因）



# 各部のなまえ

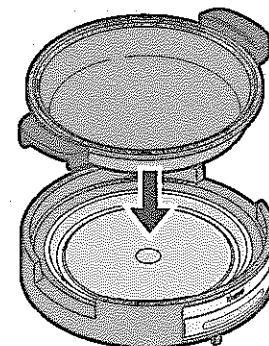


## 仕様

型 名	EP-GT55
定 格	交流100V 1300W 50/60Hz
電 源 コード	1.9m
外形寸法(約cm)	深なべ使用時:幅43.5×奥行38×高さ20.5(プレート使用時:高さ17.5)
質 量	約7.5kg
温度調節の範囲	保温～250℃

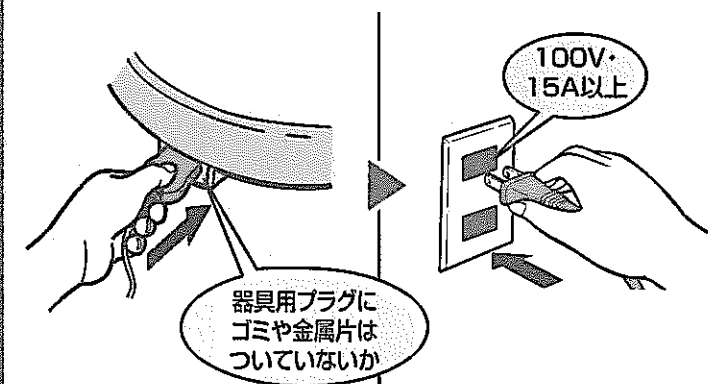
# 使い方 1.準備する

①なべ、またはプレートを本体に  
セットする



- なべ、プレートと加熱板の間に、水分のないことを確認してください。(性能の悪化、故障の原因)
- なべは傾かないようにセットしてください。
- 差込みプラグは根元まで確実に差し込んでください。

②温度調節レバーを「切」にし、プラグを接続する



## 調理のポイント

なべものは、ガスコンロで下ごしらえ

なべは直接ガスコンロにかけられます。  
お急ぎのときや、なべものの下ごしらえに、たいへん便利です。

**ご注意** 平面プレート・焼肉プレートは  
ガスコンロでは使えません。

- ガスコンロの火力はなべの大きさに合わせて調節してください。  
(火力が強すぎるととっ手が焦げたり、変形の原因になります。)
- なべもの以外(空焼き、焼きもの、炒めもの)には、ガスコンロは絶対に使わないでください。  
(なべの変形、シリコンコートのはがれや腐食の原因になります。)
- とっ手が熱くなるので、直接素手で持たずに、ミトンなどを使ってください。  
(やけどの恐れがあります。)



## ふたをすると…

ふたをしないときよりもなべ・プレートの表面温度が約20～30℃高くなります。

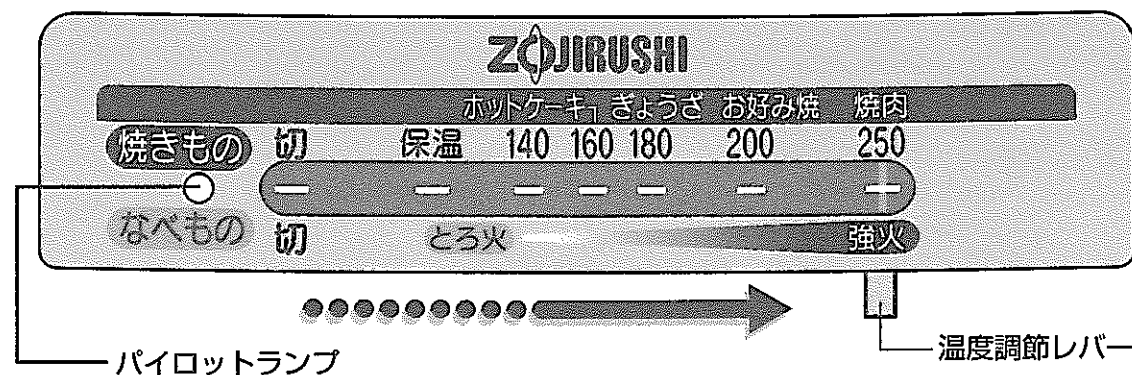
- 焼きものの料理の予熱時間が短くなります。
- 焼きものの料理や蒸し焼き料理(焼きぎょうざ・ハンバーグ・ステーキ・目玉焼きなど)のでき上がりが早くなり、ソフトに仕上がります。
- なべものの料理の湯(だし)が早く沸き上がります。

ふたを取るときは十分ご注意ください。

- 蒸し焼き料理の場合、ふたとなべ・プレートの間から蒸気が出ます。
- ステーキを焼く場合、ふたとプレートとの間から油が飛ぶことがあります。

# 使い方 2.調理する

## 操作部



●使用中、キシミ音や小さな音(「カチッ」)がすることがありますが、本体の熱膨張によるもので、故障ではありません。

## 土なべ風なべを使って なべものの調理をする場合

- ①水または、だし汁(スープ)を入れ、ふたをする
- ②温度調節レバーを「強火」にする  
(パイロットランプ点灯)
- ③沸とうしたら材料を入れ、調理を始める

### <なべものの料理の目やす>

目盛	メニュー	
とろ火 ↑ ↓ 強火	寄せなべ すき焼き 湯豆腐	ちゃんこなべ しゃぶしゃぶ おでん

## 平面プレート・焼肉プレートを使って 焼きものの調理をする場合

- ①ふたをして温度調節レバーを料理にあった目盛に合わせ、予熱する  
(パイロットランプ点灯)
- ②パイロットランプが消えたら、調理を始める

予熱時間の目やす 約10分

### <焼きものの料理の目やす>

目盛	メニュー
250	焼肉・焼そば・ステーキなど
200	お好み焼など
180	ぎょうざなど
160	ホットケーキなど
140	クレープ・うす焼卵など
保温	料理の保温

●目盛は、ふたをしていないときのプレートの表面温度の目やすです。

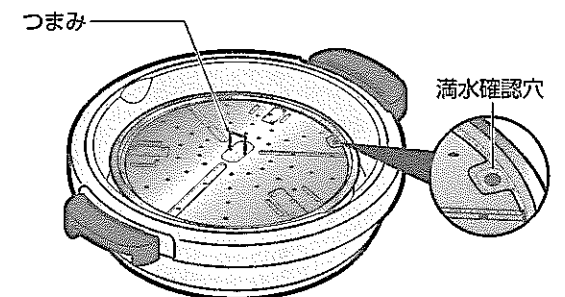
## 土なべ風なべ+蒸しプレートを使って 蒸しものの調理をする場合

- ①水、または湯を調理時間に応じて入れる  
●水量は右の表を参考にしてください。  
●右表の調理時間は、「強火」に設定し、沸とうしてから時間です。
- ②蒸しプレートをセットする  
●蒸しプレートは、水量に応じて脚(3カ所)の高さをかえてください。
- ③調理物を蒸しプレートの上にのせ、ふたをする
- ④温度調節レバーを「強火」にする  
(パイロットランプ点灯)

調理時間	最大約20分の場合	最大約40分の場合
水量	約800mL	約1500mL
蒸しプレートの高さ	低い 	高い 
メニュー例	・海鮮蒸し・鶏蒸し ・蒸し八宝菜 ・しゅうまい ・蒸しケーキなど	・おこわなど

### ご注意

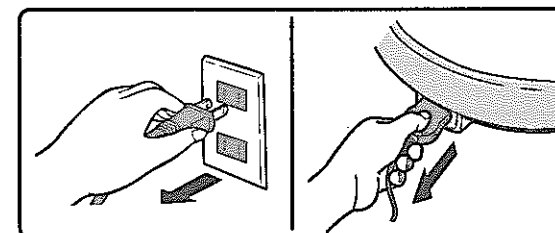
- 途中でふたを開ける場合は、蒸気に注意してください。
- 満水確認穴以上に水(湯)を入れないでください。水(湯)を入れすぎると調理物の仕上がりが悪くなることがあります。
- 蒸しプレートを取り出すときは、冷めてからつまみを持って取り出してください。



- 蒸している途中で蒸し水がなくなった場合、白や薄茶色の粉のようになってなべに付着することがあります。これは、水に含まれているミネラル成分(カルシウム・鉄分など)によるものでなべ自体の変色や腐食ではありません。衛生上問題はありませんが、使用後は早めにお手入れをしてください。

## 使用後は…

- ①温度調節レバーを「切」にする
- ②差込みプラグを抜き、器具用プラグをはずす



- 電源コードは必ず、差込みプラグを持って抜いてください。
- 調理が終わったら必ず電源コードをはずしてください。
- お手入れは本体が冷めてから(使用後約40分)行ってください。



土なべ風なべを使って

## 寄せなべ

強火 ~ とろ火



材料 (4人分)

カニ……………小4匹 水……………10カップ  
ほたて貝……………8個 こんぶ(切り目を入れる)……………10cm角1枚  
白身魚……………2切 粟味  
鶏肉……………200g { 大根おろし……………適宜  
もめんどろふ……………2丁 { さらしねぎ……………適宜  
白ねぎ……………4本 { 一味唐からし……………適宜  
にんじん……………1本 ポン酢  
春菊……………1束 { だし汁……………1/2カップ  
えのきだけ……………1袋 { しょうゆ……………1/2カップ  
こんにゃく……………1枚 { ゆず(またはすだち)の  
春雨……………1/2袋 { 絞り汁……………1/2カップ  
焼きふ……………8個  
ぎんなん(缶詰)……………8個

### 作り方

①白身魚は一口大に切り、鶏肉はぶつ切りにします。とうふはやっこ切りにします。白ねぎは斜め切り、にんじんは薄い輪切り、春菊は4~5cmのざく切り、えのきだけは根元を切っておきます。こんにゃくは薄切りにして熱湯に通します。春雨・焼きふはもどします。  
②なべに水とこんぶを入れてふたをして、目盛を強火に合わせます。  
③沸とうする直前にこんぶを引き上げ、カニを入れてしばらく煮ます。順次、魚介類・肉・野菜・とうふなどを加えて、煮ながら粟味とポン酢につけていただきます。  
◇火力は煮え具合を見ながら調節(強火~とろ火)します。

## ちゃんこなべ

強火 ~ とろ火



材料 (4人分)

豚ロース肉(薄切り)……………300g 生しいたけ……………4個  
鶏ひき肉……………300g 糸こんにゃく……………1袋  
しょうが(みじん切り)……………1かけ 油あげ……………2枚  
ねぎ(みじん切り)……………10cm もやし……………1袋  
④酒……………大さじ2 水……………10カップ  
片栗粉……………大さじ1 こんぶ……………10cm角1枚  
みそ……………大さじ2/3 鶏ガラスープの素……………大さじ3  
塩……………小さじ1/2 酒……………大さじ2  
にんじん……………1/2本 しょう油……………大さじ2  
白ねぎ……………2本 塩……………少々  
白菜……………5枚  
水菜または春菊……………1束

### 作り方

①鶏ひき肉は④とよくねり合わせておきます。にんじんは皮をむいてせん切りにし、白ねぎは幅2cmの斜め切り、白菜・水菜は長さ7~8cmに切ります。生しいたけは石づきを取り、糸こんにゃくは下ゆでして適当な長さに切ります。油あげは熱湯をかけて油抜きし、袋状にして中にもちを入れ楊枝で口を閉じます。  
②なべに水とこんぶを入れてふたをして、目盛を強火に合わせます。沸とうする直前にこんぶを引き上げ、鶏ガラスープの素を入れてアクを取ります。  
③クツクツ煮立っている中にスプーンで一口位の団子にした鶏ひき肉を落とします。味を見ながら酒・しょう油・塩を加え、豚肉・野菜などを入れていきます。  
◇火力は煮え具合を見ながら調節(強火~とろ火)します。

平面プレートを使って

## コーンリゾット

強火 ~ とろ火



材料 (2~3人分)

米……………1合(150g)  
玉ねぎ……………1/4個  
コーン(缶詰または冷凍)……………1カップ  
④固形スープの素(砕いておく)……………1個  
水……………4カップ  
塩、こしょう……………少々  
オリーブ油……………適宜  
パセリ(みじん切り)……………小さじ2  
おろしチーズ(またはパルメザンチーズ)……………大さじ2~5

☆このメニューはインディカ米(長粒種の米)にも適しています。

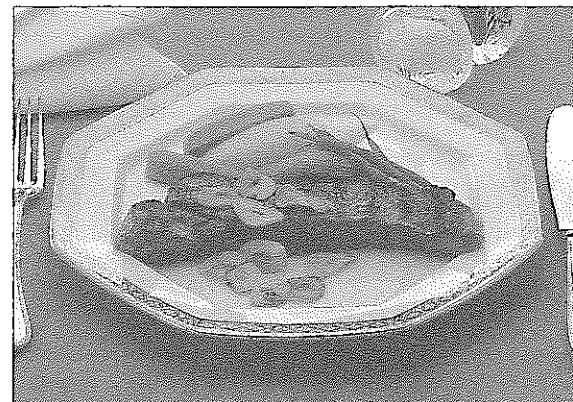
### 作り方

①米は洗ってざるにあげておきます。玉ねぎはみじん切りにします。  
②目盛を強火に合わせます。パイロットランプが消えれば薄くオリーブ油をひき、①を玉ねぎ、米の順に加えて炒めます。  
③米が透き通ってくれば④を加えてふたをして、沸とうすればとろ火にします。  
④約15分後、コーンを加えて再び強火にし、沸とうすれば塩・こしょうで味をととのえます。  
⑤器に盛り、お好みでパセリ、おろしチーズをかけます。

焼肉プレートを使って

## ステーキ

250



材料 (4人分)

サーロイン(またはヒレ)……………4枚  
塩・こしょう……………少々  
サラダ油……………適宜

◆お好みでにんにくの薄切りをご用意ください。

### つけ合わせ

にんじん・じゃがいも・いんげん……………適宜  
(お好みでブロッコリー、カリフラワーなど)

### 作り方

①つけ合わせのにんじん・じゃがいも・いんげんはゆでておきます。  
②目盛を250に合わせ、パイロットランプが消えれば、サラダ油を薄くひきます。(お好みでにんにくを香りがでる位まで焼き、取り出します。)焼く直前に塩・こしょうをした肉をのせ、適当な焦げ色がついたら裏返し、ふたをします。  
③お好みでレア・ミディアム・ウェルダンに焼きあげて、あたためた皿にのせ、にんじん・じゃがいも・いんげんを添えます。肉の上に焼いたにんにくをのせます。  
◇調理中にふたをとると、油が飛び散ることがありますので、十分に注意してください。

# お料理ノート つづき

土なべ風なべ + 蒸しプレートを使って

## 海鮮蒸し

◇卓上で蒸し上げて、みんなでつつきながらなべ感覚で楽しめます。

【材料】(4人分) ●直径約25cmで高さ約4cmの耐熱皿使用

はまぐり……………4個  
 ほたて貝……………4個  
 えび……………4尾  
 白身魚……………1切  
 いか……………1ぱい(約100g)  
 わかめ(もどす)……………70g  
 白菜……………1枚  
 くこの実(ぬるま湯でもどす)……………適宜  
 つくだれ 溶かしバター……………適宜  
 レモン……………適宜



### つくり方

①えびは殻をむいて背わたを取ります。白身魚・いか・わかめは一口大に切ります。白菜はゆでて縦4つに切り、端からくるくると巻いて上にくこの実をかざります。  
 ②皿にわかめを敷き、魚介類と白菜をのせます。  
 ③なべに蒸し水を3カップ入れます。蒸しプレートを低いにして、なべにセットします。

④②を蒸しプレートにのせてふたをします。  
 ⑤目盛を強火に合わせて、沸とうしたら(なべとふたの間から蒸気が出たら)8~10分蒸します。  
 ⑥蒸し上がれば目盛を切にします。溶かしバター・レモンにつけていただきます。

強火 蒸しプレート 低い

## 蒸し八宝菜(しゅうまい入り)

◇卓上で蒸し上げて、みんなでつつきながらなべ感覚で楽しめます。

【材料】(一皿分) ●直径約25cmで高さ約4cmの耐熱皿使用

① しゅうまい……………4個  
 むきえび……………4尾  
 いか……………1ぱい(約100g)  
 白菜……………1枚  
 ② チンゲンサイ……………4枚  
 にんじん……………1/4本  
 たけのこ……………60g  
 しめじ……………50g  
 ③ 酒……………大さじ1  
 しょうゆ……………小さじ1  
 鶏ガラスープの素……………小さじ3  
 砂糖……………大さじ1/2  
 ごま油……………小さじ1  
 ④ 片栗粉……………大さじ1 1/2  
 ⑤ 水……………大さじ2  
 ⑥ 白ねぎ(せん切り)……………適宜

### つくり方

①えびは背わたを取り、いかは表面にこの切り目を入れて、一口大に切ります。白菜・チンゲンサイは一口大に切り、にんじん・たけのこは短冊切りにします。しめじは根元を切ってばらしておきます。  
 ②①を混ぜて皿に盛り、よく混ぜ合わせた③をかけます。  
 ③なべに蒸し水を4カップ入れます。蒸しプレートを低いにしてなべにセットします。

④②を蒸しプレートにのせてふたをします。  
 ⑤目盛を強火に合わせて、沸とうしたら(なべとふたの間から蒸気が出たら)約15分蒸します。  
 ⑥蒸し上がれば目盛を切にします。  
 ⑦混ぜ合わせた④を加えて、全体をよく混ぜ合わせてとろみをつけます。白ねぎを添えます。

強火 蒸しプレート 低い

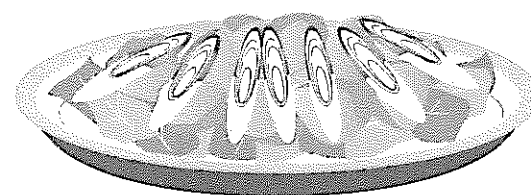
## 鶏蒸し

◇卓上で蒸し上げて、みんなでつつきながらなべ感覚で楽しめます。

【材料】(3~4人分)

●直径約25cmで高さ約4cmの耐熱皿使用

鶏むね肉……………2枚(約400g)  
 酒……………大さじ1  
 キャベツ……………1枚  
 白ねぎ……………1/2本  
 しょうが……………1かけ  
 ごまだれ……………適宜



### つくり方

①鶏肉は1cm幅に切り、酒をふりかけておきます。キャベツは5cm角に切り、白ねぎは約1cm幅の斜め切り、しょうがはせん切りにします。  
 ②皿にキャベツを敷き、鶏肉をのせて、上に白ねぎとしょうがをかぶせます。  
 ③なべに蒸し水を4カップ入れます。蒸しプレートを低いにして、なべにセットします。  
 ④②を蒸しプレートにのせてふたをします。  
 ⑤目盛を強火に合わせて、沸とうしたら(なべとふたの間から蒸気が出たら)15~20分蒸します。  
 ⑥蒸し上がれば目盛を切にします。ごまだれにつけていただきます。

強火 蒸しプレート 低い

## ヘルシー野菜蒸し

◇卓上で蒸し上げて、みんなでつつきながら楽しめます。

【材料】(4人分)

●直径約25cmの平皿使用

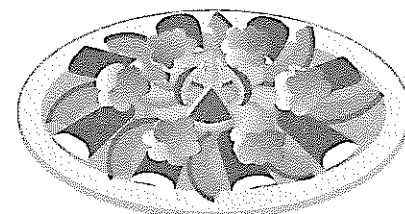
① ブロッコリー……………1/2株  
 にんじん……………1/4個  
 かぼちゃ……………130g  
 なす……………1個  
 生しいたけ……………2個  
 塩……………適宜  
 ヨーグルトソース(混ぜ合わせる)  
 ヨーグルト(プレーン)……………1カップ  
 マスタード……………小さじ2  
 砂糖……………小さじ1  
 酢……………小さじ1  
 塩……………少々

### つくり方

①野菜を洗います。ブロッコリーは小房に分け、なすは一口大に切って塩水につけておきます。にんじん・かぼちゃは薄切り、しいたけは石づきを取って半分に切ります。

②皿に①をならべて塩をふりかけます。  
 ③なべに蒸し水を3カップ入れます。蒸しプレートを低いにして、なべにセットしふたをします。  
 ④目盛を強火に合わせて、沸とうしたら(なべとふたの間から蒸気が出たら)蒸しプレートの上に②をのせて(蒸気に注意してください)、ふたをして約10分蒸します。  
 ⑤蒸し上がれば目盛を切にします。ヨーグルトソースを添えます。  
 ◇生ハムなどで巻いてもおいしく召し上がれます。

強火 蒸しプレート 低い





土なべ風なべ + 蒸しプレートを使って

## 茶碗蒸し

材料 (5個分) 強火 焼きもの 140 蒸しプレート 低い

卵……………4個  
だし汁……………3<sup>1</sup>/<sub>3</sub>カップ  
薄口しょうゆ  
④……………小さじ1/2 ⑤……………5尾  
みりん……………大さじ2 鶏肉……………80g  
塩……………小さじ1/2 かまぼこ……………小5切れ  
生しいたけ……………小5枚  
ぎんなん(缶詰)……………5個  
みつば……………1/4束

●直径約9cmで高さ約5cmの耐熱容器使用

### つくり方

- ①卵は泡を立てないように溶きほぐし、④と合わせて裏ごしにかけます。
  - ②えびは殻をむいて背わたを取り、鶏肉は一口大に切ります。しいたけは石づきを取ります。
  - ③⑤を耐熱容器に入れて、①を流し入れてラップをかぶせます。
  - ④なべに蒸し水を4カップ入れます。蒸しプレートを低いにしてなべにセットします。
  - ⑤蒸しプレートの上に③をならべてふたをします。
  - ⑥目盛を強火に合わせて、沸とうしたら(なべとふたの間から蒸気が出たら)目盛を焼きもの140に合わせて、20～25分蒸します。
  - ⑦蒸し上がれば目盛を切にします。
- ◇器を取り出すとき、熱くなっていますのでミトンなどを使ってください。

## 白菜と貝柱の蒸しスープ

材料 (5人分) 強火 蒸しプレート 低い

白菜……………1枚  
干し貝柱……………3個  
干しいたけ(もどす)……………小2枚  
水(干し貝柱と干しいたけのもどし汁含む)……………3<sup>3</sup>/<sub>4</sub>カップ  
④……………鶏ガラスープの素……………小さじ3  
塩……………少々  
こしょう……………少々  
くこの実(ぬるま湯でもどす)……………10個

●直径約9cmで高さ約5cmの耐熱容器使用

### つくり方

- ①白菜は一口位に切ります。干し貝柱は一晩水につけてもどし、手でさいておきます。干し貝柱と干しいたけのもどし汁は捨てずに取っておきます。
  - ②④はよく混ぜ合わせておきます。
  - ③白菜・貝柱・しいたけを耐熱容器に入れて、②を流し入れてラップをかぶせます。
  - ④なべに蒸し水を4カップ入れます。蒸しプレートを低いにしてなべにセットします。
  - ⑤蒸しプレートに③をならべてふたをします。
  - ⑥目盛を強火に合わせて、沸とうしたら(なべとふたの間から蒸気が出たら)20～25分蒸します。
  - ⑦蒸し上がれば目盛を切にします。スープにくこの実を加えます。
- ◇器を取り出すとき、熱くなっていますのでミトンなどを使ってください。

## 山菜おこわ

材料 (4人分) 強火 蒸しプレート 高い



材料 (4人分)

もち米……………3カップ  
山菜水煮……………150g  
だし汁……………150mL  
薄口しょうゆ……………大さじ1  
④……………砂糖……………大さじ1  
みりん……………大さじ1  
塩……………小さじ1/4

### つくり方

- ①もち米は洗って一晩水につけておきます。
- ②もち米は蒸す30分前位にざる上げて、水けを切っておきます。
- ③別なべに④と山菜を入れて一煮立ちさせ、煮汁と山菜に分けておきます。
- ④なべに蒸し水を7<sup>1</sup>/<sub>2</sub>カップ入れます。蒸しプレートを高いにして、なべにセットします。
- ⑤蒸しプレートに蒸し布を敷いて、ざる上げたもち米を入れてドーナツ状にします。もち米の上に蒸し布をかぶせます。
- ⑥ふたをして目盛を強火に合わせて、沸とうしたら(なべとふたの間から蒸気が出たら)20～25分蒸します。(途中約15分後に打ち水をします)
- ⑦蒸し上がれば目盛を切にします。ボールにもち米と③の煮汁を入れて、よく混ぜ合わせます。
- ⑧再び蒸し布の上にもち米を移して、③の山菜をのせます。
- ⑨ふたをして目盛を強火に合わせて、沸とうしたら(なべとふたの間から蒸気が出たら)約10分蒸します。
- ⑩蒸し上がったら目盛を切にします。ボールに移して全体を混ぜ合わせます。

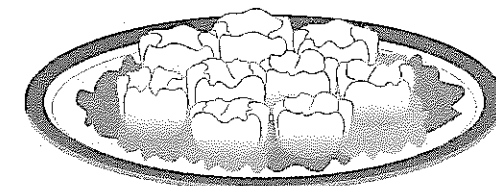
## しゅうまい

材料 (30個分) 強火 蒸しプレート 低い

豚ひき肉……………250g  
玉ねぎ……………中3/4個  
青ねぎ……………1本  
干しいたけ(もどす)……………2枚  
しょうが(すりおろす)……………1かけ  
片栗粉……………大さじ1  
酒……………小さじ2  
④……………砂糖……………小さじ1<sup>1</sup>/<sub>2</sub>  
しょうゆ……………小さじ1<sup>1</sup>/<sub>2</sub>  
ごま油……………小さじ1<sup>1</sup>/<sub>2</sub>  
塩……………小さじ1/2  
しゅうまいの皮(市販のもの)……………30枚  
白菜(5cm幅に切る)……………120g  
ポン酢(お好みで)……………適宜

### つくり方

- ①玉ねぎ・青ねぎ・しいたけはみじん切りにします。
  - ②ボールに豚ひき肉・④・⑤を入れ、手でよく混ぜ合わせます。
  - ③②を30等分し、皮で包みます。(左手の親指と人さし指で円をつくり、そこにしゅうまいの皮をのせて具を包むように形をつくりします。)
  - ④なべに蒸し水を4カップ入れます。蒸しプレートを低いにしてなべにセットします。
  - ⑤蒸しプレートに白菜を敷き、③をならべてふたをします。
  - ⑥目盛を強火に合わせます。沸とうしたら(なべとふたの間から蒸気が出たら)約15分蒸します。
  - ⑦蒸し上がれば目盛を切にします。お好みでポン酢につけていただきます。
- ◇続けて蒸す場合は、蒸し水を500～600mLつぎ足してください。水は満水確認穴以上入れないようにしてください。

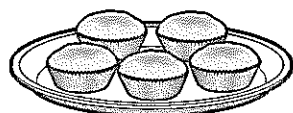


## 抹茶の蒸しケーキ

材料 (10個分) 強火 蒸しプレート 低い

ホットケーキミックス……………200g  
卵(L)……………1個  
牛乳……………3/4カップ  
砂糖……………大さじ3  
抹茶……………小さじ2

●直径約8cmのマドレーヌ型使用



### つくり方

- ①ボールに卵を割りほぐし、牛乳と砂糖を加えて泡立て器で混ぜます。
- ②①にホットケーキミックスと抹茶を入れて混ぜ合わせます。
- ③マドレーヌ型の8分目まで②を流し入れます。
- ④なべに蒸し水を4カップ入れます。蒸しプレートを低いにしてなべにセットします。
- ⑤蒸しプレートに③をならべてふたをします。
- ⑥目盛を強火に合わせて、沸とうしたら(なべとふたの間から蒸気が出たら)約15分蒸します。
- ⑦蒸し上がれば目盛を切にします。

# お手入れ

ご使用ことに必ずお手入れをしてください。こびりつきをそのまま放置しておくと、焼きついて取れにくくなります。

●お手入れは差込みプラグを抜き、製品が十分に冷めてから行ってください。

ふた 平面プレート 焼肉プレート 土なべ風なべ 蒸しプレート	①台所用洗剤を含ませたスポンジなどで洗う ②水洗いした後、乾いたふきんでふく ●プレート・なべ・ふたは、冷めてからお手入れをしてください。 ●こびりついた汚れは、ぬるま湯に少しつけてからスポンジで洗ってください。 ●ふたを洗う場合は洗剤が残らないよう、十分にすすぎ洗いをしてください。 (洗剤のアルカリ成分が残るとふたがくもることがあります。) ●平面プレート・焼肉プレートは洗った後、柔らかい布で水分を十分ふき取って通電し、加熱乾燥をした後で、表面に薄く食用油を塗ってください。 ●蒸しプレートは洗った後、よく水をきり、脚取りつけ部の水分を十分にふき取ってください。
加熱板	熱い湯を含ませたふきんを固く絞り、汚れをふき取る ●こびりついたときはサンドペーパー(400番程度)でみがいてください。 ●水をかけたり、丸洗いはしないでください。(故障の原因)
本体	柔らかい布を水にひたし、固く絞ってふく
電源コード (器具用プラグ・差込みプラグ)	乾いた柔らかい布でふく

●次のものは使用しないでください。

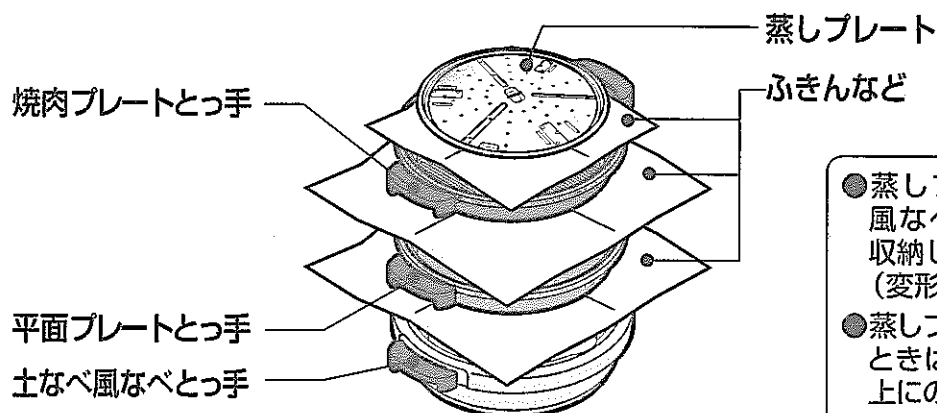
- 食器洗い乾燥機(変色の原因)
- 酸性洗剤、アルカリ性洗剤(さび・変色の原因)
- 台所用洗剤以外のもの、みがき粉、たわし(変形・変色・傷などの原因)

●お手入れした後は、乾いたふきんで水気をよくふき取ってください。

## 収納についてのお願い

プレート、なべを重ねて収納するときは、間にふきんなどの柔らかいものをはさんで、プレートのとっ手ととっ手が重なるようにしてください。

(とっ手が重なっていない場合、プレートに傷がつくことがあります。)



- 蒸しプレートを土なべ風なべに入れたまま、収納しないでください。(変形や傷がつく原因)
- 蒸しプレートを収納するときは、焼肉プレートの上にのせてください。

# 故障かなと思ったとき

修理を依頼される前に一度お調べください。

症 状	原 因
なべやプレートがあたたまらない (通電しない)	●差込みプラグが抜けている→確認してください。 ●器具用プラグがきちんとセットされていない→確認してください。
調理物が焼けにくい	●予熱が足りない →十分に予熱をしてから調理を始めてください。(約10分)
プレートがなかなかあたたまらない	●ふたをしていない →予熱時にふたをすると早くプレートがあたたまります。(約10分)
沸とうするまでに時間がかかる または沸とうしない	●ふたをしていない→ふたをすると早く沸とうします。 ●具材を一度にたくさん入れたため温度が下がった →具材は少しずつ足してください。 ●ガスコンロなどで沸とうさせてから調理をすると便利です。 ●加熱板が汚れているためなべに温度が伝わりにくくなっている →お手入れしてください。(P.14参照)
調理物がひどく焦げる	●プレート・なべが汚れている→お手入れしてください。(P.14参照)

# アフターサービス

## 1. 保証書の内容のご確認と保存のお願い

必ず「販売店印およびお買い上げ日」をご確認のうえ、お買い上げの販売店から受け取り、内容をよくお読みのうえ、大切に保存してください。

## 2. 保証期間は、お買い上げ日より1年間

## 3. 修理をお申しつけされるとき

### 《保証期間中》

製品に保証書を添えて、お買い上げの販売店にご持参ください。保証書の記載内容に基づき修理いたします。

### 《保証期間を経過しているとき》

修理すれば使用できる製品は、ご要望により有料修理いたします。

## 4. 補修用性能部品\*の保有期間は、製造打ち切り後5年間

※性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

## 5. 修理料金の仕組み

修理料金は、技術料、部品代、出張料などで構成されています。

「技術料」は、診断・故障箇所の修理および部品交換・調整・修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。

「部品代」は、修理に使用した部品および補助材料代です。

「出張料」は、製品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。

●お客様ご自身での修理、分解や改造は絶対にしないでください。