



型名 HP-DA/DB/DD/DE/DV

IHなべ 家庭用

取扱説明書・お料理ノート

保証書つき



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。
取扱説明書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。



SGマーク制度は、調理器具の欠陥によって発生した人身事故に対する補償制度です。

もくじ

IHなべの特長

特長.....3

ご注意とお願い 安全上のご注意

火加減のポイント.....4

調理時のポイント.....4

なべの設置について.....5

その他.....5

保温調理なべ (HP-DV22) をお買い上げの方へ.....5

アイテム紹介

アイテム紹介.....6

各部のなまえ

各部のなまえ.....7

保温調理なべの構造.....7

お料理の前に

初めてご使用になる前に.....8

保温調理なべの正しい使い方

正しい使い方.....8

お手入れ

お手入れ.....35

アフターサービスについて.....35

その他

保証書.....裏表紙

※保温調理なべのお料理には、
レシピの前に○が記載されています。

お料理ノート

○白米(ご飯)	9
○玄米(ご飯)	10
えんどうご飯	10
ハンガリー風炊き込みご飯	11
スタミナご飯	11
海のパエリア	12
米料理 栗おこわ	12
玄米の炊き込みご飯	13
○白がゆ	14
○いもがゆ	14
○中華風がゆ	14
おはぎ	15
コーンリゾット	15
にしんの照り煮	16
鯛のかぶと煮	16
たこの柔らか煮	17
いかのいんろう煮	17
筑前煮	18
和風 すじ肉のどて焼き	18
○肉じゃが	19
○ふるふき大根	19
しいたけと昆布の佃煮・ふきの佃煮	20
○黒豆	21
おでん	21
五目豆	22
○茶碗蒸し	22
揚げ物 鶏の唐揚げ	23
焼きいも	24
その他 野菜のゆで方	24
めん類のゆで方	24
○ビーフカレー	25
ビーフシチュー	25
ロールキャベツ	26
洋風 ○クリームシチュー	26
ハンバーグ	27
ステーキ	27
○いきなりスパゲティ	28
○ミネストローネ	28
八宝菜	29
中華風魚の丸蒸し	30
中華風 白菜の重ね蒸し	30
○五日焼きビーフン	31
○醬肉(ジャンロウ)	31
スポンジケーキ	32
ピローグ	32
お菓子とスナック ○りんごのプレーゼ	33
○カスタードプリン	33
チーズケーキ	34
包子(パオツォー)	34

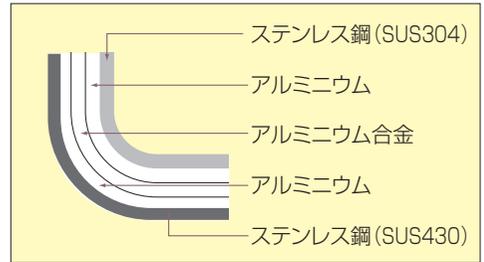
IHなべの特長

省エネ! 熱効率の良い「全面5層構造」

熱伝導の高いアルミニウムと、保温性、耐久性に優れたステンレスの全面5層構造です。

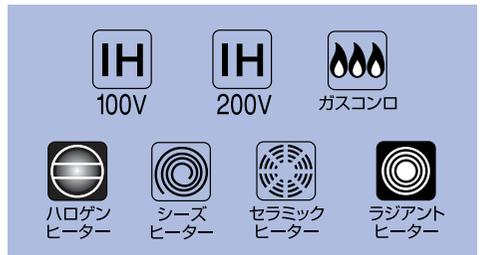
熱効率が大変良いので、底の熱がなべ全体にムラなく伝わります。ご飯はつやつやでふっくらと炊き上がり、煮物は煮崩れせず味がしっかりしみ込み、少量の油でも揚げ物がカラッと仕上がるのでヘルシーです。

■熱効率・熱伝導の良い全面5層構造



マルチ熱源に対応

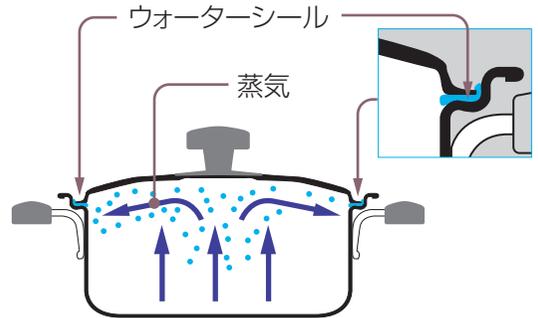
高温で長時間調理して底が変形しないので、100V・200Vの電磁調理器はもちろん、ガス、ハロゲンヒーター、シーズヒーターやラジアントヒーターにも使用できます。(電子レンジ、オーブンには使用できません。)



ウォーターシール効果で栄養分を逃がさない

なべの中の蒸気が、ふたと本体の間の溝にたまってできる水の膜がウォーターシールです。この効果により水分の余分な蒸発を防ぎます。

ほうれん草などの葉菜類は水洗いしたときの水分だけで、ジャガイモなどの根菜類は少量の水でゆでられます。また、肉類など素材に脂分を含むものは油を使わず、脂分を含まないものは少量の油で調理できます。余分な油を使わないので大変ヘルシーです。水に溶け出してしまうビタミンやミネラルなどの栄養分の流出を最小限に抑えられます。



高級ステンレスを外装に使用しているので、お手入れによって、いつもピカピカ!

衛生的で使用後のお手入れも簡単です。

安心の品質保証10年間

※ハンドルやとっ手、つまみなどの消耗部品は対象外です。

※保温調理なべ(HP-DV型)の保証は1年間です。

保温調理ができるなべ(HP-DV型)も品揃え 真空二重ふたと保温ホルダー採用 「省エネ保温調理」

ふた部分に真空二重層を採用している所以素早く沸とうします。特殊発泡樹脂の断熱材採用の「保温ホルダー」に入れると余熱でじっくり具材を煮込んでくれます。ぐつぐつ煮込まないので、電気代・ガス代の節約になります。

温かいまま食卓へ 保温ホルダー

特殊発泡樹脂採用の「保温ホルダー」が優れた断熱効果を発揮します。

安全上のご注意

使用上のご注意やお手入れのご注意に反したご使用による故障や損傷は保証の対象外になりますのでご注意ください。

必ずお守りください やけど・火災・損傷などを防ぐために、必ずお守りください。

〈火加減のポイント〉

強火は使用しない

- 熱効率が良いので弱火・ごく弱火で、じゅうぶん調理できます。

なべに材料を入れて中火以下で加熱する

- 本体とふたの間から蒸気が上がり、ウォーターシールができたなら（ふたを回してクルクル回る状態）必ず弱火かごく弱火にしてください。
- 火力が強すぎると、ウォーターシール効果も働かず、焦げつきなどの原因になります。
- 調理時に多少の蒸気が出て大丈夫ですが、ふたがカタカタ鳴る場合は、火が強すぎますので、火加減を調整してください。ごく弱火でもそうなる場合は、火を消して余熱を有効にお使いください。（余熱調理）

予熱以外の空炊きはしない

（熱したなべに水を数滴落とし、玉のようになべにころがる状態になれば予熱は完了です。）



〈調理時のポイント〉

吹きこぼれに注意

- 調理時は、フチまで水を満たした状態で使用せず、8分目以下で使用してください。吹きこぼれによりバーナーの火が消えて、ガス中毒や火災の危険を伴うことがあります。

湯の飛び散りに注意

- 調理時は、ウォーターシールのため湯が飛び散ることがあります。やけどにご注意ください。

調理後、ふたが取れなくなったら、もう一度あたためる

- あたためると、ふたは簡単に取れます。また、熱いふたを平らな所に置き、長時間放置すると取れなくなることがあります。ふたは、ふたつまみを下に置くようにしてください。

なべの熱いうちは、すぐに冷水につけない

- 本体の変形・ハンドルやとっ手、つまみの破損の原因になります。

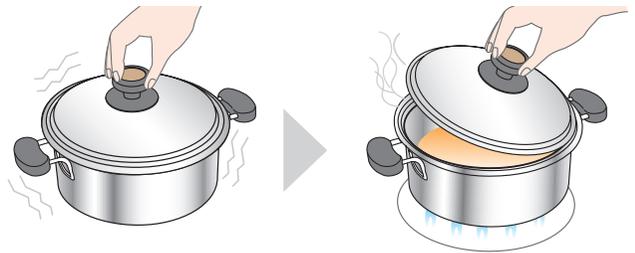
みそ汁などを一気に沸とうさせない

- みそ汁など調理物によっては加熱時、突沸現象により内容物が吹き出し、やけどや物品破損の恐れがありますので煮立てる場合は、お玉でよくかき混ぜてください。

ご使用の前には必ず各部に異状がないことを確認してください。また、各部にき裂、破損、へこみ、曲がり、ゆるみなどの異状を生じた場合は使用しないでください。

油を使うときは、なべのそばから絶対に離れない（離れるときは、必ず火を消す）

- 気がつかない間に油の温度が上がりすぎて火災の危険があります。



少量の油で揚げる場合は熱源の揚げ物用温度調節機能を使用しない

油を使うときは、ふたをしなない

必ずお守りください やけど・火災・損傷などを防ぐために、必ずお守りください。

〈なべの設置について〉

コンロのごとくは、なべの座りの良いものを使用する。また、なべはコンロが安定した状態で使用する

- 安定していないと、なべがコンロからはずれて転倒し、やけどの原因になります。

2口以上のコンロを同時に使用するときには、隣のコンロバーナーの炎がハンドルや、とっ手に当たらないように注意する

コンロの炎をなべの大きさによって調節し、炎が底の外に出ないようにする

- コンロの炎がハンドルやとっ手に当たると、焦げたり変形してハンドルやとっ手が取れることがあります。やけどの恐れがありますので使用しないでください。ハイカロリーバーナーのコンロを使用する場合は、特に注意してください。

なべは、必ずコンロの中心にのせる

〈その他〉

食品の調理以外には使用しない

ハンドルやとっ手、つまみの取り付け金具がゆるんだら必ず締め直す

- やけどの原因になります。

なべの中に調理物を長時間保存しない

- 調理物が腐敗する恐れがあります。

ご使用後、熱いうちはさわったり、紙などの燃えやすいものの上に置かない

調理のときは、小さな子供や幼児がコンロの周辺に近づかないよう注意する

- 調理中や調理直後は、本体、とっ手、つまみが熱くなっています。やけどの危険がありますので小さな子供や幼児の手に触れさせないようにしてください。

用途にあったなべ・調理器具を使用する

業務用などの大型コンロバーナーなどには使用しない

ストーブの上にはのせない

- やけどの原因になります。

電子レンジでは使用しない

- 電子レンジの故障や火災の原因になることがあります。

オープンでは使用しない

- とっ手破損の原因になり危険です。

ハロゲンヒーター、ラジアントヒーターなどの電気クッキングヒーターで調理後、トッププレートが熱いうちは、空のなべを放置しない

- 火災や本体変形の原因になります。



汚れたままで長時間放置しない

- 汚れが落ちにくく、いたみも早くなります。ご使用後はよく洗い、水けをふき取り、乾燥させます。汚れたままで放置すると腐食をおこしたり、もらいさびの原因になります。

正しいお手入れのしかたを守る

- 誤った使い方や保管方法、または使う食材などにより、ステンレスも傷ついたり、さびることがあります。「お手入れ」(P35)にしたがって、こまめにお手入れをしてください。

保温調理なべ (HP-DV22) をお買い上げの方へ

保温ホルダーに専用のなべ以外のものをのせない。また、丸洗いをしたり火にかけない

保温ホルダーになべをセットしての持ち運びや移動はしない

保温ホルダー使用後は熱くなっているので取り扱いに注意する

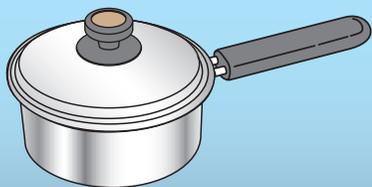
保温調理なべでの長時間保温は、6時間を目安に再度火をとおす

油調理(揚げ物)の後は保温ホルダーを使用しない

- 揚げ物や焼き物調理後すぐに保温ホルダーを使用すると、樹脂が溶けたり、変形の原因になります。

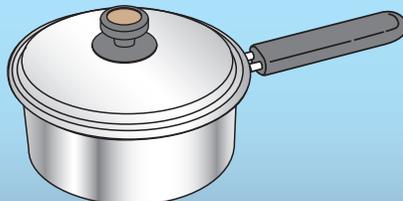
アイテム紹介

HP-DA14
(14cm片手なべ)



内径14cm・深さ7.5cm・1.2L(実容量1L)

HP-DA18
(18cm片手なべ)



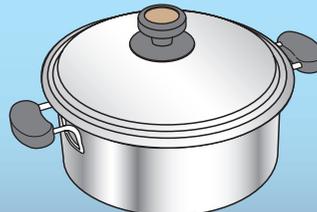
内径18cm・深さ9.5cm・2.3L(実容量2L)

HP-DB20
(20cm両手なべ)



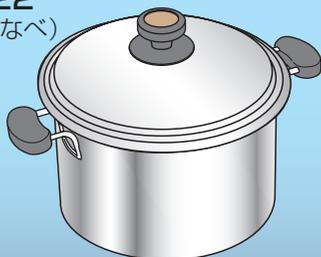
内径20cm・深さ11cm・3.4L(実容量3L)

HP-DB22
(22cm両手なべ)



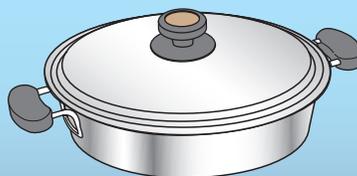
内径22cm・深さ9.5cm・3.5L(実容量3L)

HP-DD22
(22cm深なべ)



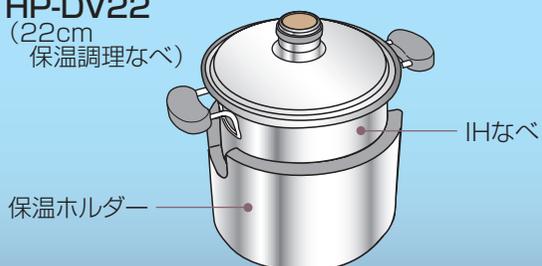
内径22cm・深さ13cm・4.9L(実容量4.5L)

HP-DE26
(26cm浅なべ)



内径26cm・深さ8cm・4.2L(実容量3.6L)

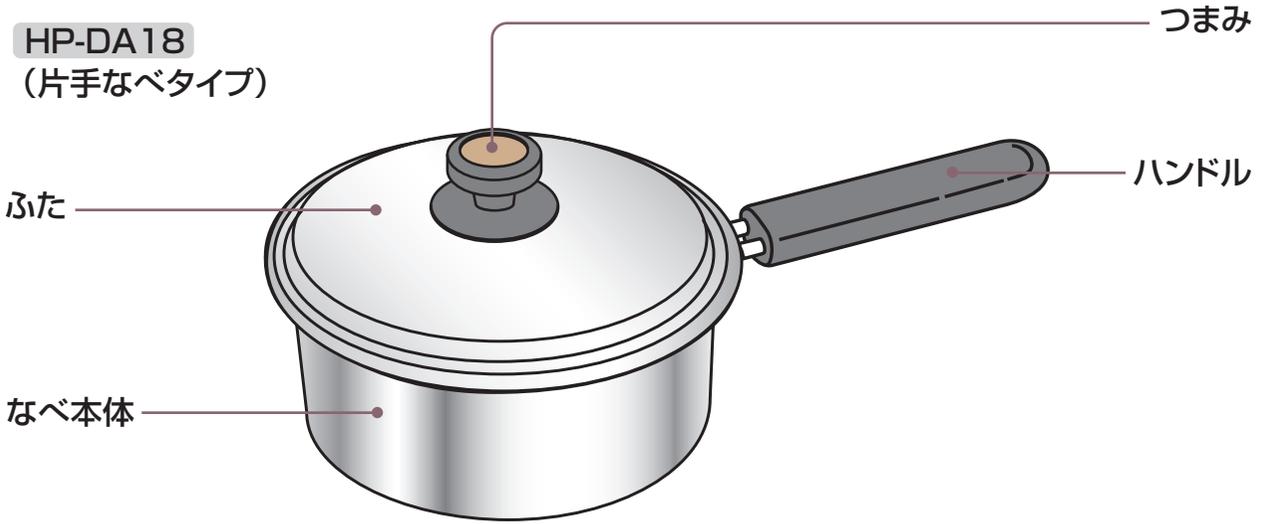
HP-DV22
(22cm
保温調理なべ)



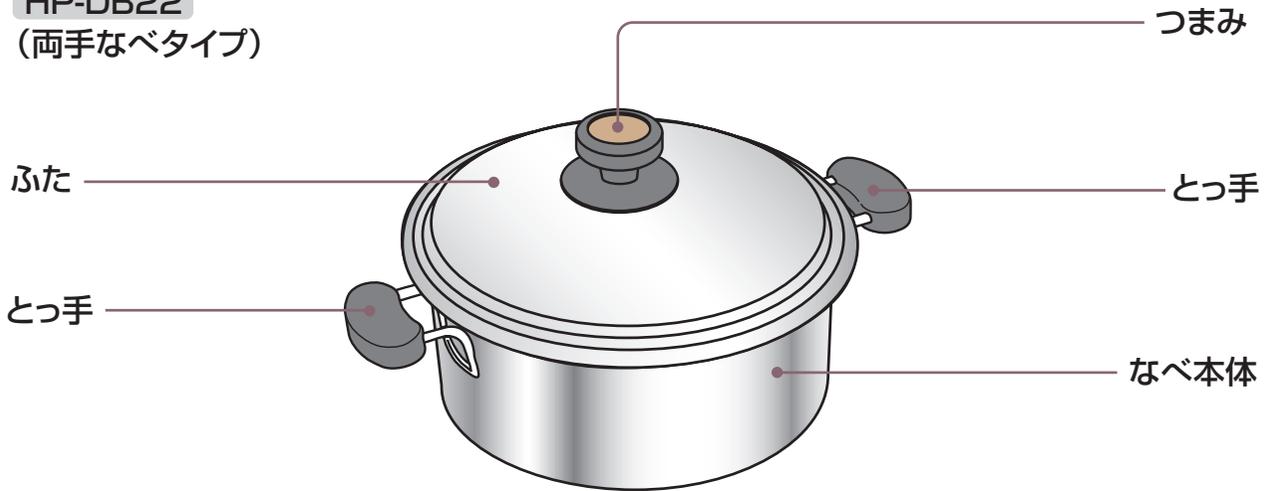
内径22cm・深さ13cm・4.9L(実容量4.5L)

各部のなまえ

HP-DA18
(片手なべタイプ)



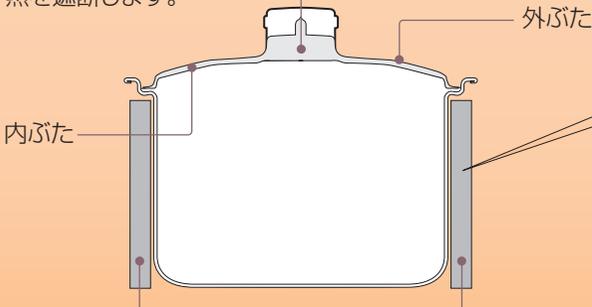
HP-DB22
(両手なべタイプ)



■保温調理なべの構造

真空層

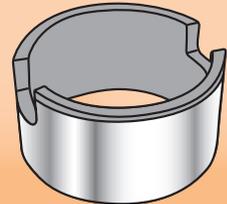
なべから上方向に逃げる熱を遮断します。



なべから横方向に逃げる熱を抑えます。

保温ホルダー

HP-DV22についています。

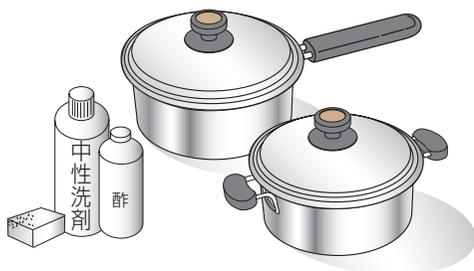


お料理の前に

《初めてご使用になる前に》

ハンドルやとっ手、つまみにぐらつきやひび割れなどの不具合がないことを確認してください。(ハンドルやとっ手、つまみは取りはずしができるため、ゆるんでいることがあります。その場合つまみは直接締め直してからご使用ください。また、ハンドルやとっ手はプラスドライバーで裏側のネジを締め直してからご使用ください。) 初めてご使用になる時には、下記の方法でよく洗ってください。

- 1 なべに油分やごみなどがついている場合がありますので、酢と中性洗剤を同量に混ぜ、スポンジに含ませて、なべをていねいに洗ってください。



- 2 なべに水を8分目入れ、酢を数滴落とし中火にかけて沸とうさせてから、火からおろし、水洗いしてください。(ご飯を炊くときは必ず実行してください。)

保温調理なべの正しい使い方

1 準備する

保温ホルダーからなべを取り出す。お料理ノートなどを参考に、材料や調味料を用意する

2 調理する

①用意した材料や調味料を、お料理ノートなどにしたがって、なべで調理します。

②なべにふたをして、火にかけ、火加減を調節しながら加熱する。通常、沸とうするまでは中火で、沸とう後は弱火・ごく弱火で調理します。

煮汁は材料全部が漬かるように、多めにするのがコツです。(均一に味をつけるため)ただし、なべの8分目以下でふきこぼれない程度にしてください。

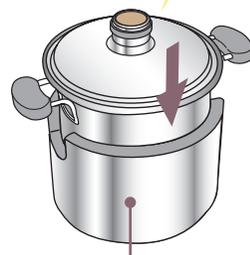
(ここまでは、保温ホルダーは使用しません。)

③なべを火からおろして、ふたをしたまま保温ホルダーになべをセットします。

所定の保温調理時間そのまま置きます。保温調理中は何度もふたを開けないでください。

寒冷地でのご使用の場合、保温調理中に何度もふたを開けると火の通りが不十分な場合があります。このようなときは、もう一度なべを加熱してください。なお、お料理ノートの調理時間や材料はあくまで一例です。ご家庭のお好みにあわせて調節し、わが家の味をお楽しみください。

ふたをしたまま
保温ホルダー
にセットする



保温ホルダー

3 できあがり

保温調理時間が終了したら調理は完了です

- このお料理ノートの調理に使用したなべは、22cm深なべ（HP-DD22）と22cm保温調理なべ（HP-DV22）です。他の種類のなべをご使用の場合は、お料理ノートの分量、調理時間などを参考に様子を見ながら調理してください。
- 熱源の種類によってお料理ノートの火力や調理時間に差が出ますので、目やずにして調理してください。

このお料理ノートで使用している計量単位

1カップ=200mL 大さじ1=15mL 小さじ1=5mL

それぞれの米を生かした
調理法を覚えましょう



白米（ご飯）

つくり方

1. 米は洗ってなべに入れ、水を加えて30分以上（冬は1時間以上）つけておきます。
2. 火にかけ、沸とう後、全体を混ぜ合わせて米を平らにし、**弱火**で加熱します。

●IHなべの場合

3. 火を止めて、蒸らしてから全体を混ぜ合わせます。

白米の分量	水の分量	加熱時間	蒸らし時間
1カップ	1.2カップ(240mL)	10分	10分
3カップ	3.3カップ(660mL)	15分	
5カップ	5.5カップ(1100mL)		

●保温調理なべの場合

3. 火からおろし、保温ホルダーに入れておいてから全体を混ぜ合わせます。

白米の分量	水の分量	加熱時間	保温ホルダーに入れておく時間
1カップ	1.2カップ(240mL)	7分	15分
3カップ	3.3カップ(660mL)	10分	
5カップ	5.5カップ(1100mL)		

玄米(ご飯)

材料(4~5人分)

玄米……………3カップ
水……………4.5カップ(900mL)

つくり方

1. 米は洗ってなべに入れ、水を加えて1時間以上(冬は少し長めに)つけておきます。

●IHなべの場合

2. 火にかけ、沸とう後、全体を混ぜ合わせて米を平らにし、**ごく弱火**で40分加熱します。
3. 火を止めて、15分蒸らしてから全体を混ぜ合わせます。

●保温調理なべの場合

2. 火にかけ、沸とう後、全体を混ぜ合わせて米を平らにし、**ごく弱火**で20分加熱します。
3. 火からおろし、保温ホルダーに入れて、35分おいてから全体を混ぜ合わせます。



えんどうご飯

材料(4~5人分)

米……………3カップ
水……………3.6カップ(720mL)
えんどう(冷凍のグリーンピースでもよい)……………1カップ
A { みりん……………大さじ1
塩……………小さじ1

つくり方

1. 米は洗ってなべに入れ、水を加えて30分以上(冬は1時間以上)つけておきます。

2. 1にAを入れて火にかけ、沸とう後、全体を混ぜ合わせて米を平らにし、えんどうをのせ、**弱火**で15分加熱します。

3. 火を止めて、10分蒸らしてから全体を混ぜ合わせます。



ハンガリー風炊き込みご飯

材料(4~5人分)

米	3カップ
A	ベーコン(あられ切り) 50g
	しめじ 1パック分
	にんにく(みじん切り) 1片
B	水 3.6カップ(720mL)
	固形スープの素(砕いておく) 2個
	(または鶏ガラスープの素小さじ2+塩小さじ1/2)
	パプリカ 小さじ1 1/2
	バター 大さじ2~3
	パセリ(みじん切り) 大さじ1

つくり方

1. 米は洗ってざるにあげます。
2. なべを熱し、米とAを入れて弱火で2~3分炒めめます。
3. Bを入れて中火で時々混ぜ、沸とう後、バターを加え、全体を混ぜ合わせて米を平らにし、ふたをしてごく弱火で25分加熱します。
4. 火を止めて、10分蒸らしてから全体を混ぜ合わせます。
パセリを添えます。



スタミナご飯

材料(4~5人分)

米	3カップ
キムチ(白菜)	150g
A	牛うす切り肉(せん切り) 150g
	しょうゆ 大さじ2 1/2
	にんにく(みじん切り) 1片
	すりごま 小さじ2
	こしょう 少々
	ごま油 小さじ2
B	しょうゆ 小さじ2
	水 3.5カップ(700mL)
卵(錦糸卵用)	2~3個

つくり方

1. 米は洗ってざるにあげます。
2. キムチはせん切りにし、Aと合わせてボールでよく混ぜ、10分以上おきます。
3. なべに半分の米を平らに入れ、その上に2の半分をのせます。これを繰り返します。
4. Bを混ぜ合わせて、3に静かに注ぎ入れ、火にか
5. 火を止めて、10分蒸らしてから全体を混ぜ合わせます。
6. 卵は卵黄と卵白に分け、錦糸卵(うす焼きにしてせん切り)にして、ご飯を盛りつけた上にのせます。



海のパエリア

材料(4~5人分)

米	3カップ
オリーブ油	大さじ2
A	
えび	4~5尾
はまぐり(またはムール貝)	4~5個
いか(一口位に切る)	150g
白ワイン	1/4カップ
ピーマン(一口位に切る)	3個
水(Aの蒸し汁を含む)	3.6カップ(720mL)
B	
固形スープの素(砕いておく)	1個
サフラン	約0.5g
塩	小さじ1/2

つくり方

1. 米は洗ってざるにあげます。
2. なべにAを入れて火にかけ、はまぐりが開いたら火を止めてピーマンを入れ、1分蒸らします。具と蒸し汁に分けます。
3. なべを熱し、オリーブ油を入れ、米を弱火で約2分炒めます。Bを入れ、沸とう後、全体を混ぜ合



- わせて米を平らにし、ふたをして弱火で10分加熱します。
4. 火を止めて15分蒸らします。
5. 4に2の具を混ぜ合わせ、約3分蒸らします。

栗おこわ

材料(4~5人分)

米	1カップ
もち米	2カップ
栗	150g
A	
みりん	大さじ1
塩	小さじ1
水	2.8カップ(560mL)

つくり方

1. 米ともち米を合わせて洗ってざるにあげ、30分以上(冬は1時間以上)おきます。
2. 栗は皮をむいて4つ切りにします。甘露煮を使う場合は汁けをきります。
3. なべに1とAを入れて火にかけ、沸とう後、全体を混ぜ合わせて米を平らにし、栗をのせ、ふたをして弱火で12分加熱します。
4. 火を止めて、10分蒸らしてから全体を混ぜ合わせます。



玄米の炊き込みご飯

材料 (4~5人分)

玄米	3カップ
鶏肉 (細かく切る)	90g
にんじん	50g
A 油あげ	1枚
こんにゃく	90g
ごぼう	小1/2本 (約35g)
薄口しょうゆ	大さじ3
B みりん	大さじ1/2
水	3.9カップ (780mL)

つくり方

1. 玄米は洗って1時間以上 (冬は少し長めに) 水につけておきます。
2. にんじんは小さめのたんざくに切ります。油あげとこんにゃくはたんざくに切り、湯通ししてざるにあげます。ごぼうはささがきにし、水にさらしてアクを抜き、ざるにあげます。
3. なべを熱し、水切りした玄米を入れて、**弱火**で約3分 (玄米が熱くなるまで) 炒めます。
4. Bを入れて、沸とう後全体を混ぜ合わせて米を



平らにし、Aをのせ、ふたをして**ごく弱火**で40~45分加熱します。※底面が焦げつきやすいので**ごく弱火**にしてください。

5. 火を止めて、15~20分蒸らしてから全体を混ぜ合わせます。

白がゆ・いもがゆ・中華風がゆ

材料(約3~4杯分)

■白がゆ

米	1カップ
水	5~6カップ
塩	適宜

つくり方

1. 米は洗ってなべに入れ、水を加えて火にかけます。

●IHなべの場合

2. 沸とう後、ふたを少しずらして弱火で20分加熱し、ふたをして火を止めて10分蒸らします。

●保温調理なべの場合

2. 沸とう後、ふたを少しずらして弱火で15分加熱し、ふたをして火からおろし、保温ホルダーに入れて15分おきます。

※粘り気のあるおかゆにしたい場合は、弱火を5分追加してください。



■いもがゆの場合

●追加材料

さつまいも(一口位に切り、水にさらしてアクを抜く) … 300g

つくり方

1. 洗った米と水、さつまいもをなべに入れて、白がゆと同様に加熱してください。



■中華風がゆの場合

●追加材料

骨付き鶏肉(ぶつ切りにして、湯通しする) … 200g

しょうが(せん切り) … 1片

白ねぎ(せん切り) … 適宜

つくり方

1. 洗った米と水、骨付き鶏肉をなべに入れて、白がゆと同様に加熱してください。

※沸とう後、アクを取ってください。

※お好みでしょうがや白ねぎ、油條(ゆうじゅう:棒状の揚げパン風のもの)を添えます。



おはぎ

材料(約20個分)

米……………1 1/2カップ
もち米……………1 1/2カップ
水……………3カップ
きなこ・青のり・粒あん……………適宜

つくり方

1. 米ともち米を合わせて洗ってざるにあげ、30分以上(冬は1時間以上)おきます。
 2. なべに1と水を入れて火にかけ、沸とう後、全体を混ぜ合わせて米を平らにし、ふたをして弱火で12分加熱します。
 3. 火を止めて10分蒸らします。
 4. なべの中で軽くつきつぶし、20個分に丸めます。ご飯を粒あんで包んだり、丸めた粒あんをご飯で包んで、きなこや青のりをまぶして仕上げます。
- ※手を水でぬらすとご飯が扱いやすくなります。また、ご飯やあんを広げる時、ラップの上で行うと中身が包みやすくなります。



コーンリゾット

材料(4人分)

米……………1カップ
玉ねぎ(みじん切り)……………中1/4個
オリーブ油……………大さじ1
A { 冷凍コーン(缶詰でもよい)…1カップ(110g)
水……………4カップ
固形スープの素(砕いておく)……………2個
(または鶏ガラスープの素小さじ2+塩小さじ1/2)
バター……………大さじ1
パセリ(みじん切り)……………大さじ1
パルメザンチーズ……………適宜
こしょう……………少々

つくり方

1. 米は洗ってざるにあげます。
2. なべを熱し、オリーブ油を入れ、米と玉ねぎを弱火で約1分炒めます。
3. Aを入れて中火でゆっくり混ぜながら加熱します。
4. 沸とう後バターを加え、ふたをして弱火で15分加熱します。



5. 火を止めて5分蒸らします。パセリ、パルメザンチーズ、こしょうを添えます。

にしんの照り煮

材料

身欠きにしん	6尾(約400g)
酒	1½カップ
しょうゆ	大さじ3
みりん	½カップ
砂糖	大さじ3

つくり方

1. 身欠きにしんは、米のとぎ汁につけて(かたいものは1~2日、柔らかいものは2~3時間つけて臭みやアクを取る)、えらやうろこなどを取り除きます。
2. なべに1と十分にひたる位の水を入れて火にかけ、沸とう後、1~2分加熱し、ゆで汁をすててにしんを洗います。
3. なべに2とAを入れ、ふたをして火にかけます。沸とう後、**ごく弱火**で40分煮た後、火を止めて10分蒸らします。
4. 3をとろみがつく位に煮詰めます。



鯛のかぶと煮

材料

鯛のあら	1尾分(約500g)
酒	½カップ
しょうゆ	½カップ
みりん	½カップ
砂糖	小さじ1
酢	小さじ1

つくり方

1. 鯛のあらは、うろこを取り除き、熱湯を通します。
2. なべに1とAを入れ、落としふたをし、ふたをして火にかけます。
弱火で15分煮た後、火を止めて5分蒸らします。
3. 2を1~2分煮詰めます。



中火にしてください。

たこの柔らか煮

材料

たこ(ゆでたもの)	500~800g
A { 酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ2

作り方

1. たこの足を1本ずつ切り離します。
2. なべに1とAを入れ、ふたをして火にかけます。
弱火で35分(途中で上下を返す)煮た後、火を止めて10分蒸らします。



いかのいんろう煮

材料(4人分)

いか	4はい(約400g)
もち米	1/2~1カップ(いかの大きさによる)
A { だし汁	1/3カップ
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2

作り方

1. もち米は洗って1~2時間水につけた後、ざるにあげます。
2. いかは内臓と足を取り出し、串で数カ所つきます。
3. 1cm長さに切ったいかの足ともち米を混ぜ、2に詰めて串で止め、手で均一になります。(もち米は6~7分目位にして、詰め過ぎない様にする)
4. なべに3とAを入れ、ふたをして火にかけます。沸とう後、弱火で20分(途中で上下を返す)煮た後、火を止めて10分蒸らし、2~3cmの輪切りにします。



筑前煮

材料(4人分)

鶏肉	400~500g
にんじん	中1本
れんこん	200g
こんにゃく	1枚
ごぼう	中1本(約200g)
水	1/2カップ
酒	1/4カップ
A しょうゆ	1/3カップ
みりん	1/3カップ
砂糖	大さじ4



つくり方

1. 具は一口位に切り、こんにゃくは下ゆでし、ごぼうは水にさらしてアクを抜き、ざるにあげます。
2. なべに1とAを入れ、ふたをして火にかけます。
3. **弱火**で40分(途中で1~2回全体を混ぜる)煮た後、火を止めて10分蒸らします。

すじ肉のどて焼き

材料

すじ肉	500~800g
白みそ	120~150g
A 砂糖	大さじ6~7(50~60g)
水	1~1 1/2カップ

つくり方

1. すじ肉は、沸とう後10分ゆで、はさみで食べやすい大きさに切ります。
2. なべに1とAを入れ、ふたをして火にかけます。
弱火で1時間~1時間30分(途中で1~2回全体を混ぜる)煮た後、火を止めて20分蒸らします。
※焦げやすいので注意してください。



肉じゃが

材料(4人分)

牛うす切り肉	200g
玉ねぎ	中1½個
じゃがいも	中4個
サラダ油	大さじ1
水	3カップ
酒	¼カップ
A しょうゆ	⅓カップ
砂糖	大さじ4

つくり方

1. 牛うす切り肉は5cm長さ、玉ねぎは2cm幅、じゃがいもは一口位に切ります。
2. なべを熱してサラダ油と牛うす切り肉を入れて炒め、肉の色が変われば玉ねぎ・じゃがいもの順に加えて炒め、水を加えます。

●IHなべの場合

3. 沸とう後アクを取り、Aを加えて混ぜ、ふたをして弱火で10分煮た後、火を止めて20分蒸らします。



●保温調理なべの場合

3. 沸とう後、アクを取り、Aを加えて混ぜ、ふたをして弱火で10分煮た後、火からおろし、保温ホルダーに入れて15分おきます。

ふろふき大根

材料(4人分)

大根	600~650g
昆布	10cm
水	約5カップ
赤みそ	25g
A みりん	大さじ½
砂糖	大さじ1½
ゆず・木の芽	適宜
白みそ	25g
B 砂糖	大さじ1
酒	大さじ½
ごま・青のり	適宜

つくり方

1. 大根は約3cm厚さに切り、面取りをして、片面に十字のかくし包丁を入れます。昆布は3つ位に切ります。
みそはA・Bそれぞれをよく混ぜながら加熱します。
2. なべに昆布をしき、大根を並べ、水を大根が十分にひたるまで入れ、ふたをして火にかけます。



●IHなべの場合

3. 沸とう後、弱火で40分煮た後、火を止めて10分蒸らします。
みそを添えます。

●保温調理なべの場合

3. 沸とう後、弱火で10分煮た後、火からおろし、保温ホルダーに入れて1時間30分おきます。
みそを添えます。



しいたけと昆布の佃煮・ふきの佃煮

しいたけと昆布の佃煮

材料

しいたけ	500g
昆布	20g
たかのみ	4~5本
酒	3/4カップ
A しょうゆ	1/2カップ
みりん	3/4カップ
砂糖	大さじ1 1/2
酢	大さじ1/2

作り方

- しいたけは柔らかい石づきは残して4つ割りに、昆布は適当な大きさに切ります。
- なべに1とAを入れ、ふたをして火にかけます。沸とう後、弱火で1時間(途中で1~2回全体を混ぜる)煮た後、火を止めて10分蒸らします。
- 煮汁の残り具合によって、2~3分ゆっくりと混ぜながら煮詰めます。

ふきの佃煮

材料

ふき	800g
酒	1/2カップ
A しょうゆ	1/2カップ
みりん	1/3カップ
砂糖	大さじ1 1/2

作り方

- ふきは塩もみした後、2~3分ゆでて水にとり、皮をむいて3cm位に切ります。2・3はしいたけと昆布の佃煮と同様にしてください。

黒豆

材料

黒豆……………1カップ(150g)
砂糖……………1カップ(130g)
しょうゆ……………大さじ1
塩……………小さじ1
水……………4カップ
さびくぎ(ガーゼで包む)……………3~4本



つくり方

●IHなべの場合

1. 黒豆は洗い、なべに材料すべてを入れてふたをして火にかけ、沸とう後、火を止め、そのまま一晩おきます。
2. なべを再び火にかけ、沸とう後、**ごく弱火**で2時間30分~3時間煮た後(途中で煮汁が減ってきたら湯を足します)、火を止めて冷めるまでそのままおきます。

●保温調理なべの場合

1. 黒豆は洗い、なべに材料すべてを入れてふたをして火にかけ、沸とう後、火からおろし、保温ホルダーに入れて一晩おきます。
2. なべを再び火にかけ、沸とう後、**ごく弱火**で2時間~2時間30分煮た後(途中で煮汁が減ってきたら湯を足します)、火からおろし、保温ホルダーに入れて冷めるまでそのままおきます。

※再度火を通すとより味がなじみます。

おでん

材料(4人分)

大根……………1/2本
こんにゃく……………1枚
さつまあげ……………2枚
ごぼう天……………4本
厚あげ……………2枚

ゆで卵……………4個
すじ肉……………200g
昆布(長さ15cm)……………1枚
水……………6カップ
うす口しょうゆ……………3/4カップ
みりん……………3/4カップ

つくり方

1. 大根は輪切り、こんにゃくは4つ切りにして下ゆでします。さつまあげ、ごぼう天、厚あげは湯通しして、ゆで卵は殻をむきます。
2. 昆布は水に通して、細長く切り結びます。

3. なべにすべての材料を入れて火にかけます。
4. 沸とう後、アクを取り、ふたをして**弱火**で1時間煮た後、火を止めて30分蒸らします。

五目豆

材料

大豆	1カップ(150g)	
水	5カップ	
A	ごぼう	70g
	にんじん	70g
	こんにゃく	70g
	昆布	8g
砂糖	1/2カップ(65g)	
B	しょうゆ	大さじ1
	塩	小さじ1/2

つくり方

- 大豆は洗い、なべに水と一緒にに入れてふたをして火にかけ、沸とう後、火を止め、そのまま一晩おきます。
- Aは大豆と同じ大きさに切ります。



- なべを再び火にかけ、沸とう後、**ごく弱火**で2時間30分煮た後、Aを入れてさらに**ごく弱火**で15分煮ます。Bを入れて一煮立ちさせた後、火を止めて冷めるまでそのままおきます。

茶碗蒸し

材料(4人分)

卵	3個	
A	だし汁	2 ² / ₃ カップ
	うす口しょうゆ	小さじ1/2
	みりん	大さじ1 1/2
	塩	小さじ1/3
B	えび	4尾
	鶏肉(一口位に切る)	50g
	かまぼこ	小4切れ
	生しいたけ	小4枚
	ぎんなん(缶詰)	8個
みつば	適宜	

*アルミホイル約20cm四方を用意します。

つくり方

- 卵は泡をたてないようにときほぐし、Aと合わせて裏ごしします。
- Bを器に入れ、1を入れて、ラップなどでふたをします。
- なべに水1カップを入れ、アルミホイルをしき、2を並べ、ふたをして火にかけます。



●IHなべの場合

- 沸とう後、**ごく弱火**で15分煮た後、火を止めて10分蒸らします。

●保温調理なべの場合

- 沸とう後、**ごく弱火**で10分煮た後、火からおろし、保温ホルダーに入れて15分おきます。
- ※串をさして、澄んだ液が出てくれば、できあがりです。

揚げ物

鶏の唐揚げ

材料(4人分)

鶏肉(骨なし).....	300~400g
A { しょうゆ.....	大さじ1
A { 一味唐辛子.....	少々
B { カレー粉.....	大さじ1
B { 塩.....	少々
C { 小麦粉.....	大さじ2
C { 片栗粉.....	大さじ2
揚げ油.....	適宜

つくり方

1. 鶏肉は一口位に切り、A・Bに半分ずつもみこみ、10分以上おきます。
2. Cをよく混ぜて半分に分け、1にそれぞれまぶします。



3. なべに油を深さ2~3cmまで入れて火にかけます。
Cの粉を落として適温(粉が途中まで沈んで浮き上がる)になれば、2を揚げます。

焼きいも

材料

さつまいも (200g・直径4~4.5cm) ……2本

作り方

1. なべを**中火**で熱してさつまいもを入れ、ふたをして**弱火**で40分、火を止めて10分蒸らします。
(途中で上下を返す必要はありません)
串がスッと入ればできあがりです。



野菜のゆで方

ゆで方

1. 野菜は水洗いし、水けをきらずになべに入れ、必要に応じて水を加えます。
 2. **中火**で加熱し、蒸気が出た後(ウォーターシール状態) **弱火**で加熱し、火を止めて蒸らします。
 3. アクの出るものは流水に取ります。
- ※分量、調理時間などは下表を目やすにしてください。

材料名	分量	水分量	加熱時間(弱火)	蒸らし時間	備考
ほうれん草	1束(200g)	無し	無し	30~60秒	
アスパラガス	1束(100g)	大さじ3	2分	1分	
さやいんげん	100g	大さじ2	2分	2分	
ブロッコリー	1株(200g)	大さじ2	2分	2~3分	小房に分ける
カリフラワー	1株(300g)	大さじ3	2分	4分	小房に分ける
じゃがいも	4個(600g)	180mL	30分	20分	
とうもろこし	2本(350g)	150mL	15分	10分	

めん類のゆで方

なべにたっぷりの水を入れて**中火**で加熱します。沸とう後、めんを入れてほぐし、再沸とうしたらふたをして、火を止めて蒸らします。余熱効果でゆで上げます。

材料名	分量	蒸らし時間
スパゲティ(直径1.6mm)	300g	7~9分
そうめん	300g	3分
うどん	300g	13分

※蒸らし時間はメーカー記載のゆで時間+1~2分位までの時間を目やすにしてください。

洋風

※なべを熱する時およびふたをして沸とうするまでは中火にしてください。
※肉を炒める時に油はまったく不要です。肉を入れた直後はくっつきませんが、30～40秒たつと混ぜてもくっつかなくなります。

ビーフカレー

材料(4人分)

牛バラ肉	600g
薄力粉	大さじ2～3
玉ねぎ	中2個
にんじん	中1本
じゃがいも	小4個
水	1½カップ
野菜ジュース	1½カップ
酒	大さじ3
A 酢	小さじ2
固形スープの素(砕いておく)	1個
ローレル	2枚
干しぶどう	大さじ3
市販カレールウ	4人分(100g)

つくり方

1. 具は一口位に切り、牛バラ肉には薄力粉をまぶします。
2. なべを熱して牛バラ肉を入れ、表面の色が変わるまでゆっくりと炒めます。
3. 玉ねぎとにんじんを入れて炒め、次にじゃがいもとAを入れ、沸とう後、アクを取り、カレールウを入れてよく混ぜ合わせます。

●IHなべの場合

4. 再び沸とう後、ふたをして**ごく弱火**で50分(焦げつきやすいので途中で数回混ぜる)煮た後、火を止めて20分蒸らします。

●保温調理なべの場合

4. 再び沸とう後、ふたをして**ごく弱火**で20分(焦げつきやすいので途中で数回混ぜる)煮た後、火からおろし、保温ホルダーに入れて1時間おきます。

ビーフシチュー

材料(4～6人分)

牛すね肉	400～600g
薄力粉	大さじ2～3
にんにく(うす切り)	2片
玉ねぎ	中2個
にんじん	中1本
じゃがいも	小4個
赤ワイン	2カップ
水	1½カップ
A ローレル	2枚
スパイス(オールスパイス・タイム・カルダモンなど)	適宜
B トマトピューレ	¾カップ
トマトケチャップ	大さじ3
固形スープの素(砕いておく)	2個

つくり方

1. 具は一口位に切り、牛すね肉には薄力粉をまぶします。
2. なべを熱して牛すね肉を入れ、表面の色が変わるまでゆっくりと炒めます。
3. にんにくとAを加え、沸とう後、アクを取り、ふたをして**ごく弱火**で30分煮ます。
4. Bと野菜を加えて**弱火**で40分煮た後、火を止めて20～30分蒸らします。



ロールキャベツ

材料(4人分)

キャベツ	大8枚
合挽き肉	300g
玉ねぎ(みじん切り)	中1個
卵	1個
A 塩	小さじ1
こしょう	適宜
スパイス(オールスパイス・ナツメグなど)	適宜
水	2カップ
トマトピューレ	1カップ
トマトケチャップ	1/2カップ
白ワイン	大さじ4
B 固形スープの素(砕いておく)	2個
ローレル	2枚
塩	適宜
こしょう	適宜
パセリ(みじん切り)	適宜



- キャベツの葉は芯の厚い部分を中心に合わせ、2枚1組にして、Aを包み、串で数箇所つつきます。
 - なべにBを入れて火をかけ、2を入れます。
 - 沸とう後、ふたをして弱火で25分(途中で一度上下を返す)煮た後、火を止めて10分蒸らします。器に盛り、パセリを添えます。
- ※キャベツの芯の厚い部分もそのまま使います。

つくり方

- キャベツの葉はゆでます。Aはよく混ぜ合わせて4等分にします。

クリームシチュー

材料(4人分)

鶏もも肉	250g
サラダ油	大さじ1
玉ねぎ	中2個
にんじん	中1本
じゃがいも	小4個
バター	大さじ3

薄力粉	大さじ3
水	1カップ
牛乳	2カップ
A 固形スープの素(砕いておく)	1個
塩	大さじ1/2
こしょう	適宜
パセリ(みじん切り)	適宜

つくり方

- 具は一口位に切ります。
- なべを熱してサラダ油と鶏もも肉を入れ、表面の色が変わるまでゆっくりと炒めます。
- 玉ねぎとにんじんを入れ、玉ねぎがしんなりするまで炒めます。次にじゃがいもを入れて、表面が透き通るまでよく炒めます。
- バターを加えて混ぜ合わせた後、薄力粉を入れ、しっかりと全体を混ぜ合わせます。
- Aを少しずつ加えながら混ぜ合わせます。

●IHなべの場合

- 沸とう後、ふたをして弱火で15分(途中で混ぜる)煮た後、火を止めて30分蒸らします。器に盛り、パセリを添えます。

●保温調理なべの場合

- 沸とう後、ふたをして弱火で10分(途中で混ぜる)煮た後、火からおろし、保温ホルダーに入れて30分おきます。器に盛り、パセリを添えます。

ハンバーグ

材料(4人分)

牛挽き肉	300g
玉ねぎ(みじん切り)	中1個
サラダ油	小さじ2
卵	1個
パン粉	40g
牛乳	大さじ2
塩	小さじ1/3
A トマトケチャップ	大さじ1
ねりがらし	小さじ1
スパイス(オールスパイス・こしょう・タイム・カルダモンなど)	適宜
トマトピューレ	1/4カップ
B 白ワイン	大さじ3
塩・こしょう	少々
ゆで野菜	適宜



作り方

1. なべを熱してから弱火にして、玉ねぎを入れて、サラダ油と牛挽き肉の1/5程度を加えてよく炒め、なべから取り出します。
2. ボールに残りの牛挽き肉とAを入れてよくねり混ぜ、1を加えて十分にねばりが出るまで混ぜてから4等分し、小判型に形を整えて中央を少しぼませます。
3. なべを熱して2を入れ、ふたをして弱火で10分焼き(途中5~6分後に一度裏返す)、火を止めて3~5分蒸らします。
4. ハンバーグを焼いた後のなべに、Bを加えて弱火で混ぜながら1分加熱したものを、ハンバーグにかけ、ゆで野菜を添えます。

ステーキ

材料(4人分)

牛肉(サーロイン・ロース・ヘレなど)	4切れ
塩・粗挽きこしょう	各少々
にんにく(うす切り)	3~4片
ゆで野菜	適宜

デビルドサワークリーム

サワークリーム	60g
ねりがらし	大さじ1
粒マスタード	小さじ1
サラダ油	小さじ1/2

作り方

1. 牛肉に塩と粗挽きこしょうをふります。デビルドサワークリームの材料は混ぜ合わせます。
2. なべを1分30秒~2分、水を落とすと弾けて散る位まで熱し、牛肉を入れてふたをして中火よりやや弱火で2~3分焼き、上下を返してにんにくを加え、好みの焼き加減まで裏側を焼きます。
3. 温めた器に2を盛り、デビルドサワークリームとにんにくをのせ、ゆで野菜を添えます。
※ステーキを焼いた後のなべに、白ワイン1/4カップを加え、なべ底を洗うように混ぜながら沸とうさせたものをステーキにかけてもおいしくいただけます。

いきなりスパゲティ

材料(4人分)

	スパゲティ(直径1.9mm).....	350g
	玉ねぎ(みじん切り).....	中 $\frac{1}{2}$ 個
	にんにく(うす切り).....	1片
	オリーブ油.....	大さじ2
A	ベーコンまたはハム(細切り).....	50g
	しめじ.....	50g
	ピーマン(あられ切り).....	2個
	オリーブの実.....	8粒
	水.....	2カップ
B	白ワイン.....	$\frac{1}{4}$ カップ
	トマト.....	400g
C	固形スープの素(砕いておく).....	1個
	レモン汁.....	大さじ1
	塩.....	適宜
	こしょう・オレガノ.....	適宜
	パルメザンチーズ.....	適宜

作り方

1. スパゲティは半分に折ります。オリーブの実は2つ割りにして種を取り出し、トマトは湯むきしてざく切りにします。
2. なべを熱してオリーブ油とにんにく・玉ねぎを入れて炒めます。



3. Aを入れて炒め、Bを加えて、沸とう後、スパゲティを入れて混ぜ合わせ、ふたをします。

●IHなべの場合

4. **ごく弱火**で15分(途中で混ぜる)煮た後、火を止めて10分蒸らします。
Cを混ぜ合わせ、パルメザンチーズを添えます。

●保温調理なべの場合

4. **ごく弱火**で10分(途中で混ぜる)煮た後、火からおろし、保温ホルダーに入れて10分おきます。
Cを混ぜ合わせ、パルメザンチーズを添えます。

ミネストローネ

材料(4人分)

	ベーコン.....	2枚
	玉ねぎ.....	中 $\frac{1}{2}$ 個
	にんじん.....	中1本
	セロリ.....	$\frac{1}{2}$ 本
	じゃがいも.....	小3個
	マカロニ.....	50g
	サラダ油.....	大さじ1
A	水.....	5カップ
	トマト.....	小1個
	トマトケチャップ.....	大さじ1
	固形スープの素(砕いておく).....	1個
	塩.....	小さじ $\frac{1}{2}$
	こしょう.....	適宜

作り方

1. ベーコン・野菜は1cm角に切ります。
2. なべを熱してサラダ油とベーコンを入れて炒め、次に玉ねぎ・にんじん・セロリ・じゃがいもの順によく炒め、Aとマカロニを入れます。

●IHなべの場合

3. 沸とう後、アクを取り、ふたをして**ごく弱火**で20分煮た後、火を止めて10分蒸らします。

●保温調理なべの場合

3. 沸とう後、アクを取り、ふたをして**ごく弱火**で15分煮た後、火からおろし、保温ホルダーに入れて15分おきます。

中華風

※なべを熱する時およびふたをして沸とうするまでは中火にしてください。



八宝菜

材料(4人分)

しょうが(せん切り).....	5g
サラダ油.....	大さじ1
むきえび.....	100g
焼き豚.....	100g
青ねぎ.....	2本
A にんじん.....	小1本
たけのこ.....	80g
白菜.....	2枚
干しいたけ(もどす).....	3枚

水(干しいたけのもどし汁を含む)...	1 1/2カップ
酒.....	大さじ1
しょうゆ.....	大さじ1/2
B 鶏ガラスープの素.....	適宜
砂糖.....	大さじ1/2
塩.....	小さじ1/2
C 片栗粉.....	大さじ1
水.....	大さじ1
白ねぎ(せん切り).....	適宜

つくり方

1. えびは背わたを取り、焼き豚・青ねぎ・にんじん・たけのこは短冊切り、白菜は5cm幅に切り、干しいたけはそぎ切りにします。
2. なべを熱して、サラダ油としょうがを入れて炒めます。
3. Aを加えて炒め、Bを入れてふたをします。
沸とう後、Cを加えてとろみをつけ、白ねぎを添えます。

中華風魚の丸蒸し

材料(4人分)

鯛(または白身魚).....	1尾(約500g)
A	
ハム.....	50g
しめじ.....	50g
にんじん.....	30g
たけのこ.....	50g
白ねぎ.....	2本
しょうが.....	10g
B	
酒.....	大さじ2
みりん.....	大さじ1
塩.....	小さじ1/2
C	
片栗粉.....	小さじ1
水.....	大さじ1

つくり方

1. 魚はうろこ・えら・内臓を取り除きます。Aはせん切りに、白ねぎは盛りつけ用に一部をせん切りに、残りは7~8cm長さのぶつ切り、しょうがは皮のままうす切りにします。



2. なべに入る大きさを少し深めの器に魚をおき、Bを全体にふりかけ、その上にかぶせる様にAとぶつ切りの白ねぎとしょうがをのせます。
3. なべに水2カップを入れ、2を入れ、ふたをして火にかけます。
沸とう後、**弱火**で20分煮た後、火を止めて5分蒸らして取り出します。
4. 3の器の汁を小なべに取り、沸とう後、Cを加えてとろみをつけたものを魚の上につけ、せん切りの白ねぎを添えます。
※お好みで酢じょうゆやごまだれ、コチジャンを添えます。

白菜の重ね蒸し

材料(4人分)

白菜.....	大4枚(小さい葉なら多めに)
A	
合挽き肉.....	200g
玉ねぎ(みじん切り).....	1/2個
生しいたけ(みじん切り).....	2枚
しょうが(みじん切り).....	3g
酒.....	大さじ1/2
しょうゆ.....	大さじ1/2
水.....	1カップ
B	
しょうゆ.....	小さじ2
鶏ガラスープの素.....	小さじ2
ごま油.....	小さじ2
C	
片栗粉.....	大さじ1
水.....	大さじ1

*アルミホイル20cm四方に串でブツブツと穴を開けます。

つくり方

1. 白菜は1枚を縦横の4つに切り、柔らかくゆでます。
2. Aの材料をよくねり混ぜ、3等分にします。



3. アルミホイルの上に白菜1枚分を少し重ねながら、円形におきます。その上に2の1/3をのせ、これを繰り返して上が白菜になるようにします。軽く押さえて丸く形を整え、アルミホイルのままなべに入れ、Bを加えてふたをして火にかけます。
4. 沸とう後、**弱火**で15分煮た後、火を止めて10分蒸らします。
アルミホイルのまま器に取り出します。
5. なべに残った汁を再び火にかけ、沸とう後、Cを加えてとろみをつけたものを4につけます。

五目焼きビーフン

材料(2人分)

ビーフン	150g
青ねぎ	1本
ごま油	大さじ2
A	
焼き豚	80g
にんじん	40g
たけのこ	40g
干しえび(もどす)	15g
干しいたけ(もどす)	3枚
ちくわ	1本
B	
水(干しえびと干しいたけのもどし汁を含む)	1½カップ
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1

作り方

1. ビーフンはもどさないで、半分に折ります。
青ねぎは小口切り、焼き豚・にんじん・たけのこ・干しいたけはせん切り、ちくわはうす切りにします。
2. なべを熱して、ごま油とAを入れてよく炒め、Bを加えます。



3. 沸とう後、ビーフンと青ねぎを加えてよく混ぜ、ビーフンがしんなりしてきたらふたをします。

●IHなべの場合

4. 沸とう後、**弱火**で5分(途中で1回混ぜる)煮た後、火を止めて15分蒸らします。

●保温調理なべの場合

4. 沸とう後、**弱火**で5分(途中で1回混ぜる)煮た後、火からおろし、保温ホルダーに入れて10分おきます。
※お好みで酢やねりがらしを添えます。

醬肉(ジャンロウ)

材料(4人分)

豚バラ肉(ブロック)	約600~700g
白ねぎ	1本
しょうが	30g
A	
水	1½カップ
酒	大さじ4
しょうゆ	2/3カップ
砂糖	大さじ2
八角	2片
(なければ干し山椒やこしょうで代用)	

作り方

1. 豚バラ肉はAにひたる位の大きさに切り分けます。白ねぎは4つ位に切り、しょうがは皮のままうす切りにします。
2. なべに1とAを入れて落としぶたをし、ふたをして火にかけます。



●IHなべの場合

3. 沸とう後、**弱火**で1時間~1時間20分煮た後、火を止めて10分蒸らします。

●保温調理なべの場合

3. 沸とう後、**弱火**で30~50分煮た後、火からおろし、保温ホルダーに入れて40分おきます。
※冷めるまでおくと味がよくしみます。
※煮汁は冷やして白く固まった脂分を取り除き、煮つめてたれとして添えます。

スポンジケーキ

材料(直径18cmケーキ型1個分)

卵(室温のもの).....	3個
砂糖.....	80g
水.....	小さじ1

バニラエッセンス.....	少々
薄力粉(ふるう).....	90g
溶かしバター(無塩).....	10g

*型の底と側面にクッキングシートをしきませう。

つくり方

1. ボールに卵を割りほぐして砂糖と水を加え、砂糖が溶けてザラザラしなくなるまでよくすり混ぜてから、リボン状(すくって落としたりした生地跡がしばらく消えない状態)になるまでしっかり泡立てます。
2. バニラエッセンス・薄力粉を加え、ゴムべらで手早く混ぜ合わせます。次に溶かしバターを加えて、

泡をつぶさない様に手早く混ぜ合わせ、型に流し入れます。

3. なべに2を入れ、ふたをして火にかけます。中火で2分、**ごく弱火**で35分焼いた後、火を止めて5分蒸らします。表面をさわってべとつかなければできあがりです。

※お好みでホイップした生クリームや果物でデコレーションします。

ピローク

材料(直径18cmで2個分)

A	強力粉.....	150g
	薄力粉.....	150g
	ドライイースト.....	小さじ1 $\frac{1}{3}$
	塩.....	小さじ $\frac{1}{2}$
	砂糖.....	小さじ $\frac{1}{2}$
	ぬるま湯(約40℃).....	1カップ
	ツナ缶.....	1缶(約165g)
B	生しいたけ.....	3枚
	玉ねぎ.....	中 $\frac{3}{4}$ 個
C	ゆで卵.....	2個
	トマトケチャップ.....	大さじ2
	塩.....	小さじ $\frac{1}{2}$
	ねりがらし.....	小さじ $\frac{1}{2}$
	こしょう.....	少々

*クッキングシート約20cm四方を4枚用意します。

つくり方

1. ボールに粉類をふるい、Aの材料を木じゃくしで混ぜ、生地がまとまってきたら手でよくこねます。表面がなめらかになれば、ボールに入れてラップをして、約30℃で2倍の大きさになるまで発酵します。
2. Bはあられ切りにします。
3. なべを熱して玉ねぎとしいたけを入れて炒め、ツナ缶を汁ごと入れます。さらにゆで卵とCを加えてよく混ぜ合わせ、2等分にします。



4. 1の生地を手で押してガス抜きをした後、4等分して丸め、ラップをして10分休ませます。
 5. クッキングシートの上に生地を直径18cm位にめん棒でのばします。これを4枚作ります。
 6. 1枚の生地に3の具をのせ、もう1枚の生地をクッキングシートを上にしてかぶせます。下のクッキングシートの端を持ち上げる様にして、生地のはちをしっかりと閉じ、串でプツプツと穴をあけます。これを2セット作り、室温で約20分おきます。
 7. なべを熱して、6の1セット分をおき、ふたをして**ごく弱火**で10分焼き、クッキングシートのまま裏返して10分焼いた後、火を止めて3分蒸らして取り出します。もう1セット分も同様に焼きます。
- ※からしやトマトケチャップ、ウスターソースなどを添えます。

までの火力は中火にしてください。
焦げやすいのでごく弱火にしてください。

りんごのブレーゼ

材料(4人分)

A	りんご(乱切り)……………2個(500~600g)
	しょうが(せん切り)……………うす切り1~2枚
	干しぶどう……………15g
	砂糖……………30g
	ラム酒……………大さじ1
	レモン汁…………… $\frac{1}{4}$ 個分
ヨーグルト……………適宜	

つくり方

1. なべにAを入れてふたをして火にかけます。

●IHなべの場合

2. **弱火**で15分煮た後、火を止めて5分蒸らします。
3. ふたを開けて、軽く混ぜながら少し煮詰めます。
4. 冷やしてヨーグルトを添えます。



●保温調理なべの場合

2. **弱火**で10分煮た後、火からおろし、保温ホルダーに入れて15分おきます。
- 3・4はIHなべと同様にしてください。

カスタードプリン

材料(ガラス製プリン型4個分)

卵……………2個
牛乳……………240mL
砂糖……………30g
バニラエッセンス……………適宜
サラダ油……………適宜

カラメルソース

砂糖……………35g
水……………20mL
湯……………10mL

*アルミホイル約20cm四方を用意します。

つくり方

1. プリン型にサラダ油をうすく塗ります。
2. カラメルソースを作ります。小なべに砂糖と水を入れ、焦げ色がついてきたらなべを動かし、色を均一につけ、湯を加えてのばし、プリン型に手早く均等に入れます。
3. 溶きほぐした卵と牛乳を合わせて一度裏ごしし、砂糖とバニラエッセンスを加えてよく混ぜ合わせ、2に静かに流し入れます。



4. なべに水1カップを入れ、アルミホイルをしいた上に3を並べ、ふたをして火にかけます。

●IHなべの場合

5. 沸とう後、**弱火**で12分加熱した後、火を止めて10分蒸らします。
表面が固まれば、冷蔵庫で冷やします。

●保温調理なべの場合

5. 沸とう後、**弱火**で8分加熱した後、火からおろし、保温ホルダーに入れて15分おきます。
表面が固まれば、冷蔵庫で冷やします。

チーズケーキ

材料(直径18cmケーキ型1個分)

クリームチーズ	200g
バター(無塩)	50g
卵(室温のもの)	3個
砂糖	60g
薄力粉(ふるう)	大さじ4
A	
レモンの皮のすりおろし	1/4個分
レモン汁	1/4個分

*型の底と側面にクッキングシートをしきます。

つくり方

1. ボールにクリームチーズとバターを入れ、室温において柔らかくし、十分に混ぜ合わせます。
2. 別のボールに卵を割りほぐして砂糖を加え、砂糖が溶けてザラザラしなくなるまでよくすり混ぜてから、リボン状(すくって落とす生地跡の跡がしばらく消えない状態)になるまでしっかり泡立てます。
3. 1に薄力粉とAを加えてよく混ぜ合わせ、2を加えて泡をつぶさない様に手早く混ぜ合わせ、型に流し入れます。
4. なべに3を入れ、ふたをして火にかけます。
ごく弱火で1時間10分焼いた後、火を止めて3分蒸らします。串をさして、生の生地がついてこなければできあがりです。
※冷やすとよりおいしくいただけます。

包子(パオツォー)

材料(小10個分)

	強力粉	130g
	薄力粉	70g
A	ドライイースト	小さじ1
	塩	小さじ1/3
	砂糖	小さじ1
	ぬるま湯(約40℃)	2/3カップ(約130mL)
B	豚うす切り肉	80g
	キャベツ	1枚
	干しいたけ(もどす)	2枚
	たけのこ	20g
	サラダ油	小さじ1
C	しょうが汁	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	片栗粉	小さじ1

*クッキングシート約20cm四方を2枚用意します。

つくり方

1. ボールに粉類をふるい、Aの材料を木じゃくしで混ぜ、生地がまとまってきたら手でよくこねます。表面がなめらかなになれば、ボールに入れ、ラップをして約30℃で2倍の大きさになるまで発酵します。
2. Bはあられ切りにします。



3. なべを熱して、サラダ油と2を入れて炒め、Cを加えて炒めて10等分にします。
4. 1の生地を手で押してガス抜きをした後、10等分して丸め、ラップをして10分休ませます。
5. 3の具を4の生地で包み、クッキングシートの上で5個ずつ並べ、これを2セット作ります。約30~35℃で1.5倍の大きさになるまで発酵します。
6. なべに水2カップを入れ、2cm位の高さの皿を置いた上に蒸し板を置き、5の1セット分をおき、ふたをして火にかけます。
7. 沸とう後、弱火で7分加熱した後、火を止めて3分蒸らして取り出します。
もう1セット分も同様に加熱します。
※からしやしょうゆ、酢などを添えます。

お手入れ

いつまでも清潔にご使用いただくために、必ずご使用ごとにお手入れをしてください。

《なべのお手入れ》

- 中性洗剤を湯に溶かし、スポンジで洗う
- 中性洗剤で落ちない場合は、市販のステンレス専用クレンザーをつけてこすり洗いをし、よくすすぎます。
- ステンレス専用スポンジを使用する場合は、水に浸してかたく絞り、不織布の部分でこすってから水ですすぐ
- 焦げついてしまった場合は、その部分を熱湯にしばらく浸し、焦げを取りやすくしてからお手入れする
- なべは少し冷めてからお手入れする
- 光沢がなくなったときは、柔らかい綿布かティッシュペーパーなどでステンレス専用クレンザーをつけて磨く

※ステンレス専用クレンザーやステンレス専用スポンジ以外のみがき粉や金属製のたわし、またはサンドペーパーなどを使用しないでください。なべを傷つけたり、もらいさびがついたり腐食をおこす原因になりますので、絶対に使用しないでください。

- お手入れの最後には、必ず水けをよくふき取り乾燥させる

《保温ホルダーのお手入れ》

- 中性洗剤を湯に溶かして布に含ませ、これをかたく絞り、汚れをふき取った後、乾いた布でよくふく



※丸洗いはしないでください。保温ホルダーの内部に水がたまります。

アフターサービスについて

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、内容をよくお読みのうえ、大切に保存してください。

修理を依頼されるとき

《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させていただきます。

《保証期間を経過しているとき》

お買い上げの販売店にご相談ください。修理によって機能が維持できる場合は、お客様のご要望により有料修理させていただきます。販売店にご依頼にならない場合には、弊社のお客様ご相談窓口にご連絡ください。

■お客様ご自身で修理されたり、手を加えたりすることは危険です。絶対にしないでください。

お客様ご相談窓口のご案内

弊社製品についての部品の購入、修理のご相談ならびにご依頼はお買い上げの販売店へお申し出ください。新製品などの商品選び、お取り扱い・お手入れ方法・部品の購入などのご相談、転居されたり贈答品などで販売店に修理の依頼ができない場合は、「お客様ご相談センター」にご相談ください。

お客様ご相談センター



市内通話料でOK
ナビダイヤル

0570-011874

市内通話料金でご利用頂けます

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の方はこちらへ Tel 06-6356-2451

●ファクシミリでのお問い合わせ Fax 06-6356-6143
ご愛用の製品の「品番・お問い合わせ内容」および、お客様の「お名前・住所・お電話番号・Fax番号」をご記入のうえ、お問い合わせ願います。

消耗品・部品のお求め方法

- ご購入になられた販売店でご購入(お取り寄せ)できます。
- 消耗品・部品については、下記インターネットHPからもご注文できます。
<http://www.zojirushi-fresco.com/>
ご不明な点は、お客様ご相談センターへお問い合わせください。

修理品送付先

拠点名	住所	電話番号
東日本 お客様センター	〒344-0048 埼玉県春日部市大字南中曽根852-1	048-761-7370
西日本 お客様センター	〒530-8511 大阪府大阪市北区天満1丁目18-12	06-6356-2618

IHなべ保証書

持込修理

保証期間内に取扱説明書、本体表示などの注意書きに従って正常な使用状態で使用して故障した場合には、保証書の記載内容に基づき、お買い上げの販売店が無料修理いたします。お買い上げの日から下記の期間内に故障した場合は、商品と本書をお持ちいただき、お買い上げの販売店に修理をご依頼ください。なお、お客様宅での出張修理や郵送などで製品を送られた場合は、出張や郵送などに要する実費を申し受けます。

型名	HP-[DA14・DA18・DB20・DB22・DD22・DE26・DV22]		修理メモ
※お客様	お名前 ご住所 〒		
※お買い上げ日	※販売店名・住所		
年月日			
保証期間 (お買い上げ日より)	消耗部品は除く		
本体 10年			
HP-DV22のみ 本体 1年			

※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、お買い上げの販売店に修理が依頼できない場合は、弊社のお客様ご相談窓口までお気軽にご相談ください。
- 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)による故障および損傷、部品の当然の消耗などの場合、消耗部品(樹脂部分)の交換は有料になります。
 - (ニ) 一般家庭用以外(たとえば業務用の長時間使用など)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。
- 本書は日本国内においてのみ有効です。
This warranty is valid only in Japan.
- 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。

- 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までお気軽にご相談ください。
- 保証期間経過後の修理・補修用性能部品の保有期間について詳しくは、アフターサービスについての項をご覧ください。

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 1(06)6356-2391