

# お客様ご相談窓口

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。

## ホームページのご案内

IHなべの情報・お料理ノートなど  
<http://www.zojirushi.co.jp>

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・IP電話など(ナビダイヤルが利用できない電話)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。

〒530-0043 大阪市北区天満1丁目19番9号

お客様からご提供いただく「お名前・ご住所・電話番号など」は、製品の  
 アフターサービスおよびその後の安全点検活動のために利用させて  
 いただく場合がございますのでご了承ください。



型名 HP-FA/HP-FB/HP-FD/HP-FE/HP-FF/HP-FV

**IHなべ** 家庭用

# 取扱説明書・お料理ノート

保証書つき

## 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、製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-FA14・HP-FA16・HP-FA18・HP-FB20・HP-FB22・HP-FD22・HP-FE26・HP-FF26・HP-FV22		修理メモ
※お客様 お名前 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 10年</b> HP-FV22のみ <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。
- とっ手・つまみなどの消耗部品は保証の対象外です。

- 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。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

HP-F / B



ホームページアドレス  
<http://www.zojirushi.co.jp>  
 多彩なレシピが掲載されています

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
<small>ご注意とお願い</small> 安全上のご注意	
必ずお守りください	4
なべの設置について	4
その他	5

### アイテム紹介

アイテム紹介	5
--------	---

### 各部のなまえ

各部のなまえ	6
保温調理なべ (HP-FV22) の構造	6

### お料理の前に

初めてご使用になる前に	6
-------------	---

### 保温調理なべ (HP-FV22) をお買い上げのお客様へ

お買い上げのお客様へ	7
------------	---

### 保温調理なべ (HP-FV22) の正しい使い方

正しい使い方	7
--------	---

### IHなべを上手に使いこなすためのワンポイントアドバイス

火加減のポイント	8
調理時のポイント	8

### お手入れ

お手入れ	33
------	----

### 商品Q&A

Q&A	35
-----	----

### その他

アフターサービス	35
お客様ご相談窓口	裏表紙
保証書	裏表紙

※保温調理なべ (HP-FV22) の保温ホルダーが活用できるお料理には、レシピの前に🍷が記載されています。

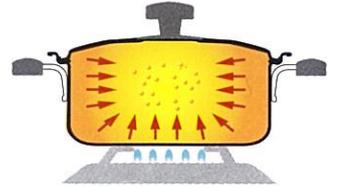
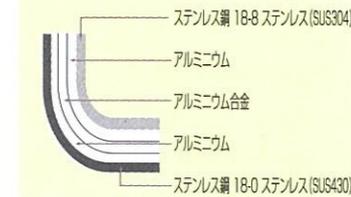
### お料理ノート

<b>無水調理 (ゆでる) 栄養を逃さない</b>	
無水調理のポイント	9
野菜のゆで方	9
温野菜サラダ (ヨーグルトソース添え)	10
キャベツとソーセージのさっぱり煮	10
<b>無油調理 (焼く) ヘルシー調理</b>	
無油調理のポイント	11
ステーキ	11
ハンバーグ	12
<b>炊く 格別のおいしさ!</b>	
炊くポイント	13
🍷 白米 (ご飯)	13
🍷 玄米 (ご飯)	14
えんどうご飯	14
🍷 白がゆ・いもがゆ・中華風がゆ	15
海のパエリア	16
コーンリゾット	17
おはぎ	17
<b>煮る はやく、おいしく、美しく仕上がる</b>	
煮るポイント	18
🍷 ビーフカレー	18
🍷 クリームシチュー	19
🍷 黒豆	20
🍷 五目豆	20
お米入りロールキャベツ	21
簡単パスタ	22
<b>揚げる 少量の油でカラッと揚がる</b>	
揚げるポイント	23
鶏のから揚げ	23
<b>炒める 温度が下がらず手早く作れる</b>	
炒めるポイント	24
八宝菜	24
<b>蒸す ふわふわの食感</b>	
蒸すポイント	25
中華風魚の丸蒸し	25
🍷 茶碗蒸し	26
<b>オープン調理 こんな調理もできる</b>	
オープン調理のポイント	27
スポンジケーキ	27
チーズケーキ	28
焼きいも	28
シナモンロール	29
レーズン&ナッツクッキー	30
ローストビーフ (コンソメのジュレ添え)	31
<b>余熱調理 余熱でめん類がゆでられる</b>	
余熱調理のポイント	32
めん類のゆで方	32
そうめん寿司	32

## IHなべの特長

### 全面5層構造 ~IHなべ最大の魅力

IHなべの一番の魅力は、熱効率に優れた「全面5層構造」。底面だけでなく側面からも熱が加わり、なべ全体が均一に加熱されます。さらに、保温性にも優れているので、余熱を活かした調理ができ、大変省エネです。この特長がさまざまな料理にメリットをもたらします。



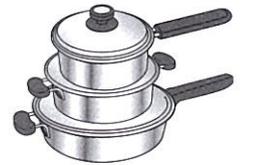
### ウォーターシール効果 ~栄養を逃がさない、ヘルシー調理

IHなべは、なべとふたが密着する設計になっているので、蒸気が出るとなべとふたの間に水の膜 (ウォーターシール) を作り、熱や水分を逃がしません。この効果を利用して、ヘルシーな無水調理や無油調理ができます。



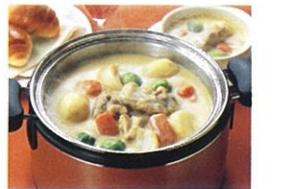
### スタッキング収納 ~収納に困らない

IHなべは、ケトルを除く全アイテムがスタッキング収納可能。ふたを裏返すとその上に小さいサイズのなべを積み重ねて置くことができるので、コンパクトに収納できます。



### 保温調理なべ (HP-FV22) を品揃え ~健康&省エネ調理

熱を逃がさない「高真空二重ふた」と「保温ホルダー」を採用した保温調理なべ (HP-FV22) は、優れた保温効果により火からおろして余熱で煮込み料理ができます。火にかける時間が短いので、熱に弱いビタミン・ミネラルなどのロスが少なく、素材の栄養や風味をたっぷり含んだ料理ができます。さらに、焦げつきや煮くすれの心配がないから、つきっきりでなくても安心。あいた熱源でもう一品作ったり、保温調理中に外出したりと、便利な使い方がいろいろできます。もちろん、ガス代、電気代も節約できてとても経済的。



### IHなべならではの調理方法 ~こんなこともできます

#### <オープン調理>

なべ全体で包みこむように加熱するIHなべなら、オープンでしかできないメニューがなべひとつで簡単に作れます。

#### <余熱調理>

優れた保温力を活かし、めん類を余熱でゆで上げることができます。



### マルチ熱源対応

100V・200VのIHはもちろん、ガス、ハロゲンヒーター、シーズヒーター、セラミックヒーター、ラジアントヒーターにも使用できます。(電子レンジ、オープンには使用できません)

### 10年間長期保証

※とっ手、つまみなどの消耗部品は保証の対象外です。※保温調理なべ (HP-FV22) の保証は1年間です。



# 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。

ご使用前には必ず各部に異常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、ゆるみなどの異常を生じた場合は使用しないでください。

### なべの熱いうちは、すぐに冷水につけない

- 本体の変形・とっ手、つまみの破損の原因になります。

### なべの突沸(ふきだし)現象に注意

- みそ汁など調理物によっては加熱時、内容物がふきだし、やけどや物品破損の恐れがあります。突沸現象防止のために以下のことを守ってください。
  - 一気に強火で煮立てないでください。
  - あたため直しの際は、事前によくかき混ぜてから加熱してください。
  - お玉でかき混ぜながら煮立ててください。

### 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

- コンロの炎がとっ手に当たると、焦げたり変形して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

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。

オーブンでは使用しない

- とっ手破損の原因になり危険です。

食器乾燥器・食器洗い乾燥機に、なべ・ふた・保温ホルダーを入れないでください。樹脂が変形し故障の原因になります。

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。

## 〈その他〉

食品の調理以外には使用しない

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なべに近づかないよう注意する

- 調理中や調理後は、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。

汚れたままで長時間放置しない

- 汚れが落ちにくく、傷みも早くなります。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起こしたり、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

- 誤った使い方や保存方法、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」(P33)に従って、こまめにお手入れをしてください。



## アイテム紹介



HP-FA14 (14cm片手なべ)  
内径14cm・深さ7.5cm・満水容量1.2L  
HP-FA16 (16cm片手なべ)  
内径16cm・深さ8cm・満水容量1.6L  
HP-FA18 (18cm片手なべ)  
内径18cm・深さ9cm・満水容量2.3L



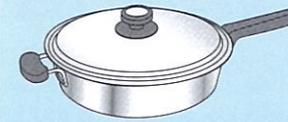
HP-FB20 (20cm両手なべ)  
内径20cm・深さ10.5cm・満水容量3.4L  
HP-FB22 (22cm両手なべ)  
内径22cm・深さ9cm・満水容量3.5L



HP-FD22 (22cm深なべ)  
内径22cm・深さ13cm・満水容量4.9L



HP-FE26 (26cm浅なべ)  
内径26cm・深さ8cm・満水容量4.2L



HP-FF26 (26cmフライパン)  
内径26cm・深さ7cm・満水容量3.7L



IHなべ  
保温ホルダー  
HP-FV22 (22cm保温調理なべ)  
内径22cm・深さ13cm・満水容量4.9L

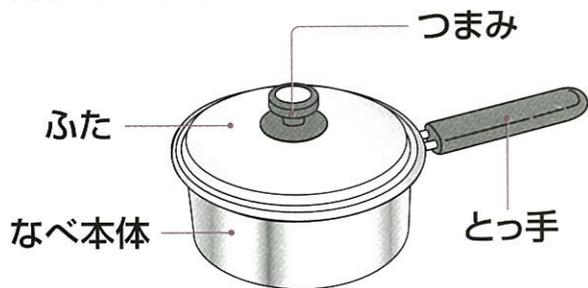


HP-FK30 (ケトル)  
満水容量3.1L (適正容量2.0L)  
(本体はステンレス単層です)

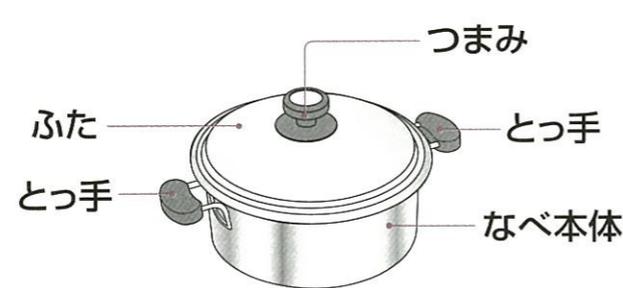
クックメールシリーズにはIHなべ以外にケトルもあります。

# 各部のなまえ

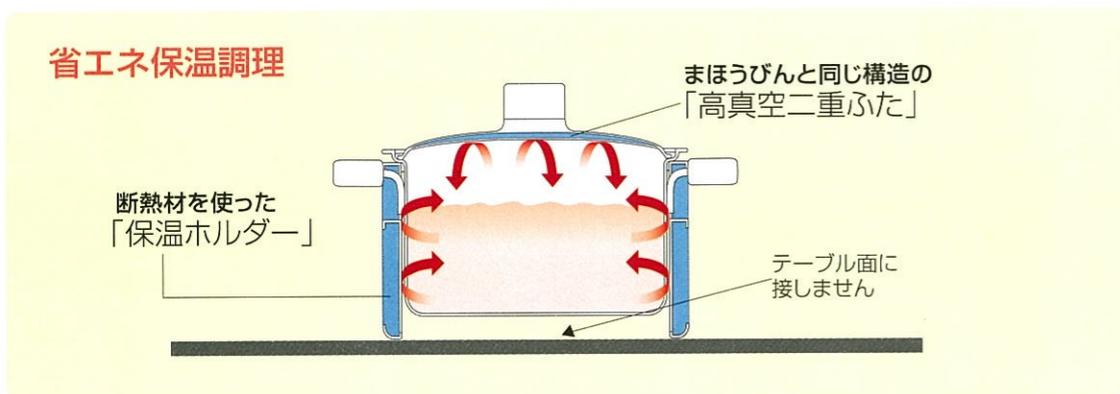
## 片手なベタイプ



## 両手なベタイプ



### 〈保温調理なべ (HP-FV22) の構造〉



# お料理の前に

## 〈初めてご使用になる前に〉

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。(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、とっ手はプラスドライバーで裏側のねじ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、やわらかい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。(ご飯を炊く前には必ず行ってください。)

※中性洗剤では取りきれない汚れや油などを除去するためです。初めにしっかりと洗浄しておかないと白い斑点(酸化膜)が残る場合があります。

# 保温調理なべ (HP-FV22) をお買い上げのお客様へ

無油調理、揚げ物、オーブン調理では保温ホルダーを使用しない

- 調理直後のなべは、非常に高温のため保温ホルダーに入れると保温ホルダーが変形する恐れがあります。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 (HP-FV22) での長時間保温は、6時間を目安に再度火を通す

# 保温調理なべ (HP-FV22) の正しい使い方

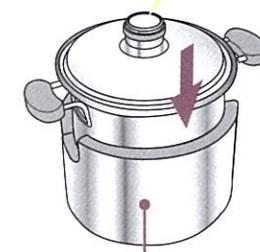
## 1 準備する

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従って、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

### 火からおろして、あとはじっくり余熱で煮込み調理。

焦げつきや煮くすれの心配がない保温調理。火からおろして保温ホルダーにセットしておけば、余熱でじっくり煮込まれた料理ができあがります。手間がかかるからと敬遠していた料理も、この保温調理なべなら簡単。キッチンに立つ時間がぐんと短縮され、家事にもゆとりが生まれます。



# IHなべを上手に使いこなすためのワンポイントアドバイス

## 〈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、十分調理でき大変経済的です。強火調理は食材の風味を損ねたり、焦げつきの原因になりますので必ず中火以下でお使いください。

### 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）

### 焼き物調理を焦がさず作るポイント

- なべを中火で十分に熱し、水を数滴落として玉のようになっている状態まで予熱してから材料を入れるのがポイントです。また、油を引く場合は薄く引くより多めに投入してなじませてから、余分な油をふき取る方が焦げつきにくくなります。



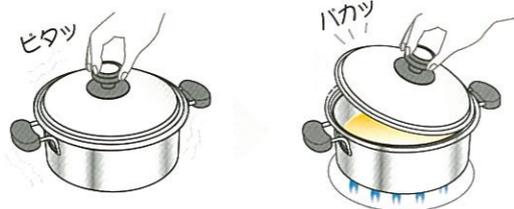
## 〈調理時のポイント〉

### ウォーターシール効果をうまくご使用いただくために

- ふたが本体と密着して調理をすることができますが、そのままにしておくとふたが取れなくなることがあります。予防方法としては、調理後火を止めてからすぐに、一度ふたを開けてなべ内に空気を入れてください。余熱効果をご利用の場合はそれからふたをしていただいても十分効果があります。

### 調理後、ふたが取れなくなったら、もう一度あたためる

- 数分あたためると、ふたは簡単に取れます。
- 長時間放置した場合や、ふきこぼれによりウォーターシール部に煮汁が付着した状態では10分程度かかる場合があります。
- 熱いふたを平らなところに長時間放置すると取れなくなることがあります。ふたはつまみを下にして置いてください。



### ふきこぼれに注意

- 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。ふ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。

# お料理ノート



このマークのあるお料理には、保温調理なべ（HP-FV22）の保温ホルダーはお使いいただけません。

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

- このお料理ノートの調理に使用したなべは、22cm深なべ（HP-FD22）と22cm保温調理なべ（HP-FV22）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。（サイズの小さいなべの場合は、お料理ノートの分量よりも少なめにして、加熱時間や蒸らし時間は少し長めにしてください。）
- 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、目やすにして調理してください。
- ふきこぼれないよう、材料はなべの8分目以下にしてください。

## お料理ノート

## 無水調理（ゆでる）

ほうれん草などの葉菜類なら水洗いしたときについた水分だけで、また硬めの野菜なら少量の水でゆで上げることができるので、ビタミン・ミネラルなどの損失を最小限に抑えることができます。

### 無水調理のポイント

必ずなべに材料（または水）を入れてから、ふたをして中火にかけます。なべとふたの間から蒸気が出て、ふたがクルクル回る状態（ウォーターシール）になれば、弱火にします。

## ◆野菜のゆで方

分量、調理時間などは下表を目やすにしてください。

### 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。  
※焦げやこびりつきを防止するためになべの予熱はしないでください。
2. ふたをして中火で加熱し、なべとふたの間から蒸気が出たら（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。ほうれん草などアクの出るものは流水に取ります。  
※加熱しすぎると焦げることがありますので注意してください。



材料名	分量	水分量	弱火での加熱時間	蒸らし時間	下準備
ほうれん草	1束(200g)	無し	無し	30~60秒	
キャベツ	8枚(250g)	大さじ1	3分	4分	
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	

### ◆温野菜サラダ (ヨーグルトソース添え)

いろんな野菜にノンオイルでヘルシーなヨーグルトソースをたっぷりつけていただきます。

#### 材料 (4人分)

ブロッコリー	1/2株 (約100g)
カリフラワー	1/2株 (約150g)
スナップえんどう	100g
にんじん	1/2本
エリンギ	1本
生しいたけ	2個
水	大さじ2

#### ヨーグルトソース

ヨーグルト (プレーン)	2カップ
マスタード	小さじ4
砂糖	小さじ2
酢	小さじ2
塩	小さじ1/4

#### 作り方

1. ブロッコリーとカリフラワーは小房に分けて、スナップえんどうはすじを取ります。にんじんとエリンギは薄切りに、生しいたけは2つに割いておきます。
2. 野菜を水洗いし、水けをきらずになべに入れ、水を加えます。  
※焦げやこびりつきを防止するためになべの予熱はしないでください。
3. ふたをして中火で加熱し、なべとふたの間から蒸気が出たら (ウォーターシール状態) 弱火で3分加熱し、火を止めて5分蒸らします。  
※加熱しすぎると焦げることがありますので注意してください。

### ◆キャベツとソーセージのさっぱり煮

IHなべならウォーターシール効果によりたっぷりのキャベツを少量の水で煮ることができます。ビタミン・ミネラルなどの損失を最小限に抑えることができるのでとてもヘルシーです。

#### 材料 (4人分)

キャベツ	1個 (約800g)
ソーセージ (大きめなら約10本、小さめなら約16本)	約400g
水	1/2カップ
ワインビネガー (酢でもよい)	大さじ5
白ワイン	大さじ3
A 固形スープの素 (砕いておく)	1個
砂糖	大さじ1
ローレル	2枚
ローズマリー (乾燥でもよい。生があれば小枝約10cm)	適宜
塩・こしょう	適宜
マスタード	適宜



#### 作り方

1. キャベツは芯を取り、2~3cm角に切ります。ソーセージの表面に包丁で浅く切り込みを入れます。
2. なべにAを入れ、切ったキャベツの半分を入れます。その上にソーセージをのせて、残りのキャベツを入れてふたをします。  
※キャベツはなべの9分目以下にしてください。また、ふたがきちんと閉まっていることを確認してください。(ふたが閉まっていないとウォーターシール状態になりません)

3. 中火にかけて、なべとふたの間から蒸気が出たあと (ウォーターシール状態)、弱火で10分加熱し、火を止めて10分蒸らします。
4. ソーセージは取り出しておきます。キャベツに塩・こしょうをして、なべ底に残った汁をキャベツになじませるように混ぜ合わせます。
5. 器に盛り、マスタードを添えます。



肉など素材に脂分を含む食材は、油を加えなくても食材そのものの脂分で焼くことができ、大変ヘルシーです。

#### 無油調理のポイント

肉類など素材に脂分を含むものは油を使わず調理できます。中火で熱したなべに水を数滴落として玉のようになる状態になれば材料を入れて調理します。肉を入れた直後はくっつきやすいので、しっかりめに焼いてからひっくり返すのがコツです。

### ◆ステーキ

全面から包み込むように加熱するので、肉汁を逃さずソフトでジューシーな仕上がります。にんにくの香りが食欲をそそります。



#### 材料 (4人分)

牛肉 (サーロイン・ロース・ヒレなど)	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. なべを中火で熱し、水を数滴落として玉のようになる状態になれば、牛肉を入れてふたをします。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。  
※ステーキを焼いたあとのなべに、白ワイン1/4カップを加えて中火にかけ、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。



### ◆ハンバーグ

肉汁を逃さず焼けるので中はソフトでジューシー、外はカリッと香ばしく仕上がります。



#### 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
A	
卵	1個
パン粉	40g
牛乳	大さじ2
塩	小さじ1/3
トマトケチャップ	大さじ1
ねぎがらし	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)	少々
B	
トマトピューレ	1/4カップ
白ワイン	大さじ3
塩・こしょう	少々
ゆで野菜	適宜

#### 作り方

- なべを**中火**で熱し、水を数滴落として玉のようになる状態になれば、**弱火**にして玉ねぎを入れて、サラダ油と牛挽き肉の1/6程度を加えてよく炒めます。なべから取り出して冷めます。
- 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くぼませます。
- なべを1と同様に**中火**で熱して、油をひかずに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。
- ハンバーグを焼いたあとのなべに、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て、ゆで野菜を添えます。

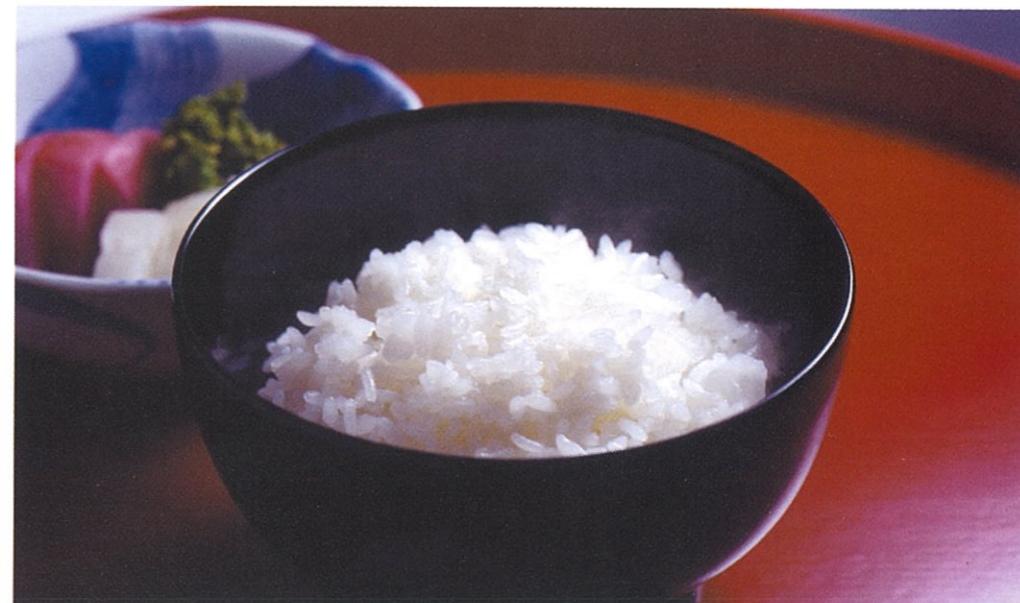
優れた熱効率でお米にすばやく熱を伝え、高い蓄熱力で熱をなべの中にしっかり閉じ込めるので、ふっくらおいしい甘みのあるご飯に炊き上げます。

#### 炊くポイント

ふたをして**中火**で加熱し、沸とうしたら**弱火**・ごく**弱火**で加熱します。

### ◆白米(ご飯)

ふっくらおいしく炊き上がります。底にうっすらと焦げがついて、香ばしい風味が食欲をそそります。



#### 作り方

※下表を目やすにして調理してください。

- 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。
- ふたをして**中火**にかけ、沸とうしたら全体を混ぜ合わせて**弱火**で加熱します。
- 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	弱火の加熱時間	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(HP-FV22)の場合

- 1~2.上記と同様にします。
- 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	弱火の加熱時間	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)

玄米は白米に比べてたんぱく質、ビタミンB群、鉄、食物繊維が多く、とてもヘルシーです。噛めば噛むほど甘味が出てきます。ふつうのなべではうまく炊くのがむずかしい玄米もふっくらおいしく作れます。

#### 材料(4~5人分)

玄米……………3カップ  
水……………4.5カップ(900mL)

#### 作り方

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。
2. ふたをして**中火**にかけ、沸とうしたら全体を混ぜ合わせて**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(HP-FV22)の場合

1. 左記と同様にします。
2. ふたをして**中火**にかけ、沸とうしたら全体を混ぜ合わせて**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

えんどうはたんぱく質、ビタミンB1、鉄、食物繊維などの栄養素が豊富です。



#### 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

#### 作り方

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を入れます。ふたをして**中火**にかけ、沸とうしたら全体を混ぜ合わせてえんどうのをせ、**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。

### ◆白がゆ・いもがゆ・中華風がゆ

お米はふっくらと、芋や肉もやわらかく炊き上がります。さつまいもはビタミンC、カリウム、食物繊維が豊富です。

#### 材料(約3~4杯分)

##### ■白がゆ

米……………1カップ  
水……………5~6カップ  
塩……………適宜

#### 作り方

1. 米は洗ってなべに入れ、水を加えます。
2. ふたをして**中火**にかけ、沸とうしたらふたを少しずらして**弱火**で20分加熱します。
3. ふたをして火を止め、10分蒸らします。

#### ●保温調理なべ(HP-FV22)の場合

1. 上記と同様にします。
2. ふたをして**中火**にかけ、沸とうしたらふたを少しずらして**弱火**で15分加熱します。
3. 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

#### 作り方

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

#### 作り方

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。  
※沸とうしたら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)を添えます。



### ◆海のパエリア

パエリアは魚介類とサフランで炊き上げたスペイン料理です。サフランは独特の甘い香りとほろ苦さがあり、魚介類によく合います。魚介類のエキスと一緒に炊きあげているので、お米に魚介のうまみがしみ込んでいます。



#### 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	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

#### 作り方

1. 米は洗ってざるにあげます。いかは輪切りにします。
2. なべにAを入れます。ふたをして中火にかけ、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. なべを中火で熱し、水を数滴落として玉のようにころがる状態になれば、オリーブ油を入れ、米を弱火で約2分炒めます。
4. Bを入れます。ふたをして中火にかけ、沸とうしたら全体を混ぜ合わせて弱火で10分加熱します。
5. 火を止めて15分蒸らしたら、2の具を混ぜ合わせて約3分蒸らします。

### ◆コーンリゾット

お米にコーンや玉ねぎを加えて炊きあげるので、甘みのあるリゾットです。

#### 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

#### 作り方

1. 米は洗ってざるにあげます。
2. なべを中火で熱し、水を数滴落として玉のようにころがる状態になれば、弱火にして、オリーブ油を入れ、米と玉ねぎを約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. 沸とうしたらバターを加えて全体を混ぜ合わせ、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。

### ◆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
粒あん・きなこ・ごま	適宜

#### 作り方

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と水を入れます。ふたをして中火にかけ、沸とうしたら全体を混ぜ合わせて弱火で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ごま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とき、ラップの上で行うと中身が包みやすくなります。



なべ全体が均一に加熱されるので、**弱火・ごく弱火**でもすばやく全体に味がしみこみます。また仕上げに火を止めて余熱でじっくり火を通しますので、煮くずれることなく美しく仕上がります。最後までグツグツ煮なくてもよいので、とても経済的です。

### 煮るポイント

ふたをして**中火**で加熱し、沸とうしたら**弱火・ごく弱火**で煮込みます。  
IHなべはウォーターシール効果で水分が逃げにくいいため煮汁は普通のなべの場合よりも少なめで調理できます。  
お料理ノートのメニューはほとんどが4人分の材料になっていますが、例えば、2倍の8人分をつくる場合、煮汁も2倍にすると多すぎたり、逆に半量だけつくる場合に煮汁が少なすぎたりすることがありますので、煮汁の量を加減してください。ふきこぼれの原因になりますので、材料はなべの8分目以下で調理してください。

### ◆ビーフカレー

お肉と野菜がたっぷりの具たくさんカレーです。IHなべの蓄熱力でお肉は無油調理でき、大変ヘルシーです。優れた余熱効果を利用し、蒸らして仕上げるのでじゃがいもなども煮くずれせず、上手に出来上がります。



#### 材料(4人分)

牛バラ肉	600g	水	1 1/2カップ
薄力粉	大さじ2~3	野菜ジュース	1 1/2カップ
玉ねぎ	中2個	酒	大さじ3
にんじん	中1本	A 酢	小さじ2
じゃがいも	小4個	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)

#### 作り方

1. 具は一口位に切り、牛バラ肉に薄力粉をまぶします。
  2. なべを**中火**で熱し、水を数滴落として玉のようにころがる状態になれば、牛肉を入れて表面の色が変わるまでゆっくりと炒めます。
  3. 次に玉ねぎとにんじんを入れて炒め、じゃがいもとAを入れます。ふたをして沸とうしたら、アクを取り、カレールウを入れてよく混ぜ合わせます。
  4. 再び沸とうしたら、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)煮たあと、火を止めて20分蒸らします。
- 保温調理なべ(HP-FV22)の場合  
1~3.左記と同様にしてください。  
4. 再び沸とうしたら、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)煮ます。火からおろし、保温ホルダーに入れて1時間おきます。

### ◆クリームシチュー

鶏肉を炒めるときにひっつきやすいので油を少し加えています。ヘルシー志向の方は油なしでも調理できます。



#### 材料(4人分)

鶏もも肉	250g	薄力粉	大さじ3
サラダ油	大さじ1	水	1カップ
玉ねぎ	中2個	牛乳(室温)	2カップ
にんじん	中1本	A 固形スープの素(砕いておく)	1個
じゃがいも	小4個	塩	大さじ1/2
バター	大さじ3	こしょう	適宜
		芽キャベツまたはブロッコリー(お好みで)	適宜

#### 作り方

1. 具は一口位に切ります。
  2. なべを**中火**で熱し、水を数滴落として玉のようにころがる状態になれば、サラダ油と鶏肉を入れて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、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。
  4. バターを加えて混ぜ合わせたあと、薄力粉を入れ、しっかりと全体を混ぜ合わせます。
  5. Aを少しずつ加えながら混ぜ合わせます。
  6. ふたをして沸とうしたら、**弱火**で15分(途中で混ぜる)煮たあと、火を止めて30分蒸らします。
  7. お好みでゆでた芽キャベツまたはブロッコリーを添えます。
- 保温調理なべ(HP-FV22)の場合  
1~5.は左記と同様にします。  
6. ふたをして沸とうしたら、**弱火**で10分(途中で混ぜる)煮たあと、火からおろし、保温ホルダーに入れて30分おきます。  
7. お好みでゆでた芽キャベツまたはブロッコリーを添えます。

### ◆黒豆

手間ひまかかる黒豆も、余熱効果を利用すれば、とても手軽においしい黒豆が作れます。黒豆はたんぱく質・脂質・ビタミンB群・鉄・食物繊維などを含む、とても栄養のある食材です。

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



#### 作り方

1. 黒豆は洗い、なべに材料すべてを入れます。ふたをして**中火**にかけ、沸とうしたら火を止めてそのまま一晩おきます。
2. なべを再び**中火**にかけ、沸とうしたらアクをとり、**ごく弱火**で2時間30分~3時間煮ます。(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。  
※再度火を通すとより味がなじみます。

#### ●保温調理なべ(HP-FV22)の場合

1. 黒豆は洗い、なべに材料すべてを入れます。ふたをして**中火**にかけ、沸とうしたら火からおろし、保温ホルダーに入れて一晩おきます。
2. なべを再び**中火**にかけます。沸とうしたらアクをとり、**ごく弱火**で2時間~2時間30分煮ます。(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。

### ◆五目豆

たんぱく質・脂質・ビタミンB群・食物繊維など栄養たっぷりの大豆に野菜や昆布が加わり、とてもヘルシーです。

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



#### 作り方

1. 大豆は洗い、なべに水と一緒に入れます。ふたをして**中火**にかけ、沸とうしたら火を止め、そのまま一晩おきます。
2. Aは大豆と同じ大きさ位に切ります。
3. なべを再び**中火**にかけます。沸とうしたらアクをとり**ごく弱火**で2時間30分煮たあと、Aを入れてさらに15分煮て、最後にBを加えて一煮立ちさせます。
4. 火を止めて冷めるまでそのままおきます。

#### ●保温調理なべ(HP-FV22)の場合

1. 大豆は洗い、なべに水と一緒に入れます。ふたをして**中火**にかけ、沸とうしたら火からおろし、保温ホルダーに入れてそのまま一晩おきます。
2. Aは大豆と同じ大きさに切ります。
3. なべを再び**中火**にかけます。沸とうしたらアクをとり**ごく弱火**で1時間45分煮たあと、火からおろし、保温ホルダーに入れて30分おきます。
4. なべにAを入れ、ふたをして**中火**にかけ、沸とうしたら**ごく弱火**で15分煮ます。最後にBを加えて一煮立ちさせます。
5. 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。

### ◆お米入りロールキャベツ

お米入りなのでボリュームのあるロールキャベツです。キャベツにたっぷり含まれているビタミンCを逃さないように無水調理で下ゆでします。キャベツは芯の部分にビタミンCが多く含まれています。芯の部分もやわらかくなりますので、捨てずにそのままお使いください。



#### 材料(4人分)

キャベツ	8枚
洗った米	1/2カップ
合挽き肉	200g
玉ねぎ(みじん切り)	中1/4個
A	
ベーコン(1cm幅に切る)	3枚
パン粉	大さじ2
塩	小さじ1/2
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

にんじん(一口位の乱切り)	1/2本
B	
水	3カップ
白ワイン	大さじ4
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

#### 作り方

##### <下準備>

- キャベツは水洗いし、水けをきらずになべに入れ、水を大さじ1加えます。  
ふたをして**中火**で加熱し、なべとふたの間から蒸気が出たら(ウォーターシール状態)**弱火**で3分加熱し、火を止めて4分蒸らします。  
※加熱しすぎると焦げることがありますので注意してください。

1. Aはよく混ぜ合わせて8等分にします。
2. ゆでたキャベツの葉にAを包み、つまようじで端をとめておきます。串で数ヶ所つついておきます。
3. なべに2とにんじんを入れ、Bを加えます。ふたをして**中火**にかけ、沸とうしたら**弱火**で30分煮たあと、火を止めて15分蒸らします。  
器に盛り、パセリを添えます。

### ◆簡単パスタ

とっても手軽で簡単にできます。野菜やきのこ類がたっぷり入っているのでビタミン類や食物繊維が豊富でヘルシーです。



#### 材料(4人分)

乾燥パスタ(ペンネなど).....	300g	塩・こしょう.....	適宜
水.....	220mL	イタリアンパセリ.....	適宜
A 白ワイン.....	1/2カップ	パルメザンチーズ.....	適宜
カットマト(缶詰).....	400g		
固形スープの素(砕いておく).....	2個		
ベーコン(2cm幅に切る).....	80g		
玉ねぎ(あられ切り).....	中1個		
しめじ.....	150g		
ピーマン(一口位に切る).....	小4個		
B 乾燥トマト(熱湯でふやかしてせん切り).....	4個		
アンチョビの油漬け(粗みじん切り).....	10g		
にんにく(うす切り).....	1片		
ケッパー.....	大さじ1		
オリーブ油.....	大さじ3		

#### 作り方

1. なべにAを入れ、ふたをして**中火**にかけます。
2. 沸とうしたらBを入れてかき混ぜ、ふたをします。
3. 再び沸とうしたら**弱火**で10~15分(途中で2~3回混ぜる)煮たあと、火を止めて5~10分蒸らします。
4. 塩・こしょうで味をととのえ、イタリアンパセリとパルメザンチーズを添えます。



保温ホルダー

高い蓄熱効果により、少ない油でも温度が下がりにくくカラッと揚げられます。

### 揚げるポイント

なべに油を入れ**中火**で加熱します。使用する油量は、普通より少なめ(なべ底から深さ2~3cm)で調理できます。油が適温になれば材料を入れ、火の通りが悪いものは**弱火**でゆっくりと揚げます。

### <ご注意>

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ご使用にならないでください。温度が上がりすぎる場合があります。

### ◆鶏のから揚げ

外はカラッと中はジューシーに揚げられます。



#### 材料(4人分)

鶏肉(骨なし).....	150~200g
A しょうゆ.....	大さじ1
一味唐辛子.....	少々
鶏肉(骨なし).....	150~200g
B カレー粉.....	大さじ1
塩.....	少々
C 小麦粉.....	大さじ2
片栗粉.....	大さじ2
揚げ油.....	適宜

#### 作り方

1. A・Bの鶏肉は一口位に切り、A・Bの調味料にそれぞれもみこんで、10分以上おきます。
2. Cをよく混ぜて半分に分け、1で味つけた鶏肉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**中火**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。具がなべ底にくっつくのを防ぐため時々、軽く混ぜてください。

# お料理ノート

## 炒める

なべの温度が下がりにくいので、炒め物も短時間でサッと出来上がります。

### 炒めるポイント

中火で熱したなべに水を数滴落として玉のようにならば材料を入れて調理します。

### ◆八宝菜

魚介や野菜など様々な食材を使ったバラエティ豊かな一品です。材料と調味料がうまからみ合うよう仕上げにとろみをつけていますので、コクのある仕上がります。



#### 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

#### 作り方

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**中火**で熱し、水を数滴落として玉のようにならば、サラダ油としょうがを入れて炒めます。
3. **弱火**にしてAを加えて炒め、Bを入れてふたをします。沸とうしたら、混ぜ合わせたCを加えてとろみをつけ、白ねぎを添えます。

# お料理ノート

## 蒸す

火を止めて余熱効果で仕上げるので、火が通りすぎることなくふんわり蒸し上がります。

### 蒸すポイント

ふたをして**中火**で加熱し、沸とうしたら**弱火**・**ごく弱火**で蒸します。

### ◆中華風魚の丸蒸し

鯛は脂肪が少なく栄養価の高いたんぱく質を含んでいるので大変ヘルシーです。丸ごと蒸すため煮くずれすることなく、きれいに仕上がります。魚から出た汁は栄養とうまみがあるので、とろみをつけて一緒にいただきます。



#### 材料(4人分)

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

#### 作り方

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して、残りは7~8cmのぶつ切りにします。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、その上にかぶせるように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を入れてふたをします。**中火**にかけて、沸とうしたら**弱火**で20分加熱し、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、**中火**にかけます。沸とうしたら混ぜ合わせたCを加えてとろみをつけ、魚の上にかけます。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。

### ◆茶碗蒸し

ウォーターシール効果により水分の余分な蒸発を防ぎ、上手に蒸すことができます。優れた余熱効果で「す」が立ちにくく、なめらかに仕上がります。



#### 材料(4人分)

卵	3個	ゆず	適宜
だし汁	2 <sup>2</sup> / <sub>3</sub> カップ	かいわれ	適宜
A { うす口しょうゆ	小さじ1/2	*アルミホイル約20cm四方を用意します。	
みりん	大さじ1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>		
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		

#### 作り方

- 卵は泡を立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を並べます。
- ふたをして中火にかけ、沸とうしたらごく弱火で15分加熱し、火を止めて10分蒸らします。(串をさして、澄んだ液が出てくれればできあがりです)
- ゆずとかいわれを添えます。

#### ●保温調理なべ(HP-FV22)の場合

- 1~3.左記と同様にします。
4. ふたをして中火にかけ、沸とうしたらごく弱火で10分加熱します。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ればできあがりです)
5. ゆずとかいわれを添えます。  
\*なべのふたからのつゆ落ちを防ぐため、器にラップなどでふたをします。  
\*調理中、器が動くのを防ぎ、できあがり表面をきれいに仕上げるためにアルミホイルをしきます。



なべ全体で包みこむように加熱するIHなべなら、オーブンでしか出来ないメニューが簡単に作れます。オーブンにつきものの予熱も不要。おっくうだったオーブン調理も手軽に楽しんでいただけます。

### オーブン調理のポイント

- なべを数分中火にかけたあと、弱火・ごく弱火で焼きます。
- 例えば、ケーキの場合、なべの中にケーキ型を入れてふたをして焼きます。(直接なべに生地を入れて焼くと底が焦げてしまいます。)底が焦げやすいためごく弱火で調理してください。
- \*底がこげる場合は、なべ底にアルミホイルをして調理物を火元から遠ざけてください。

#### なべ底にしくアルミホイルのつくり方

なべよりひとまわり大きいアルミホイル4~5枚をくしゃくしゃにします。なべ底に入る大きさと厚みが約1~1.5cmになるように広げて調節します。

### ◆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
*ケーキ型の底と側面にクッキングシートをしきます。	

#### 作り方

- ボールに卵と水を入れ、泡立てます。砂糖は途中3~4回に分けて加え、リボン状(すくって落としたりした生地の跡がしばらく消えない状態)になるまでしっかりと泡立てます。
- 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、泡をつぶさないように手早く混ぜ合わせ、ケーキ型に流し入れます。
- なべに2を入れ、ふたをして中火で2分加熱し、ごく弱火で35分焼いたあと、火を止めて5分蒸らします。竹串をさして、生の生地がついてこなければできあがりです。  
\*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。





### ◆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	生クリーム	50mL
砂糖	50g	レモン汁	小さじ4
砂糖(卵白泡立て用)	30g	バニラエッセンス	少々
卵(卵黄と卵白に分ける)	3個	溶かしバター(無塩)	20g
薄力粉(ふるう)	30g		

#### つくり方

##### <下準備>

- ※直径18cmケーキ型の底と側面にクッキングシートをしきます。
- ※ケーキの底が焦げないようにするため、なべ底にアルミホイルをしきます。

##### ●なべ底にしくアルミホイルのつくり方

なべよりひとまわり大きいアルミホイル4~5枚をくしゃくしゃにします。直径約20cmの円形で、厚みが約1~1.5cmになるように広げて調節します。

1. クリームチーズは室温にもどすか、電子レンジで約30秒加熱してやわらかくしておきます。
2. ボールに1を入れて木杓子でよく練り、なめらかになったら砂糖を加えて混ぜます。

3. 2に卵黄を1個ずつ加えて混ぜます。その後、薄力粉・生クリーム・レモン汁・バニラエッセンス・溶かしバターの順に加え、その都度よく混ぜます。
4. 別のボールに卵白を入れ、軽く泡立てます。その後、砂糖を2~3回に分けて加え、角(つ)が立つまでしっかりと泡立てます。
5. 3に4を加えて泡をつぶさないようにゴムべらで手早く混ぜ合わせ、ケーキ型に流し入れます。
6. なべに5を入れ、ふたをして中火で2分加熱し、ごく弱火で1時間10分焼いたあと、火を止めて3分蒸らします。竹串をさして、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。

### ◆焼きいも

#### 材料

さつまいも(200g・直径4~4.5cm).....2本

#### つくり方

1. なべを中火で熱し、水を数滴落として玉のようになる状態になれば、さつまいもを入れます。
2. ふたをして弱火で40分加熱し、火を止めて10分蒸らします。串がスッと入れればできあがりです。(途中で上下を返す必要はありません)  
※なべ底にアルミホイルをしいておくと、あとのお手入れが簡単です。



### ◆シナモンロール

直径18cmケーキ型を使って焼き上げるので、ボリュームのあるシナモンロールができてあがりです。

#### 材料(直径18cmケーキ型1個分)

パン生地	
牛乳	60mL
とき卵	1/2個
強力粉	150g
砂糖	12g(小さじ4)
塩	1.7g(小さじ1/3)
バター	30g
ドライイースト	2g(小さじ1/2)

#### 具

干しぶどう(粗くきざむ)	30g
グラニュー糖	大さじ1
シナモン	小さじ1/2

#### 仕上げ用ドリュウル(混ぜ合わせておく)

卵黄	1個
水	小さじ1
砂糖	少々

#### つくり方

##### <下準備>

- ※直径18cmケーキ型の底と側面にクッキングシートをしきます。
- ※パン底が焦げないようにするため、なべ底にアルミホイルをしきます。

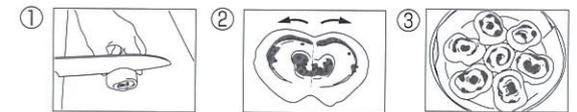
##### ●なべ底にしくアルミホイルのつくり方

なべよりひとまわり大きいアルミホイル4~5枚をくしゃくしゃにします。直径約20cmの円形で、厚みが約1~1.5cmになるように広げて調節します。

1. ボールにパン生地の材料をすべて入れ、木じゃくしでざっと混ぜ、ある程度まとまったら手でまとめて約10分こねます。(生地がなめらかになり伸びが出てきます)
2. 出来上がった生地を丸めてボールに入れ、ラップをかけて約30℃で約70分発酵させます。生地が約2倍に膨らみ、小麦粉(分量外)をつけた指を膨らんだ生地の中心にさして、指を抜き、穴がふさがらなければ第1発酵終了です。生地を手で軽くおさえてガス抜きします。
3. 生地を一つに丸めて上にラップをかけ、20分休ませます。
4. めん棒で生地を四角(縦約20×横約25cm)にのばして、上端5cmほど残して手前部分に具をまんべんなくのせます。



5. 生地を手前からくるくると軽く巻いて、巻き終わりをしっかりとしておきます。とじ目を下にして、包丁で7等分に切ります。1つは切り口を上にしてケーキ型の中央に置きます。残り6つは上から半分位まで切り込みを入れ(①)、切り目を左右に広げた形にして(②)ケーキ型に並べます(③)。



6. 霧吹きをして、約35℃で約40分発酵させます。生地が約2倍に膨らめば第2発酵終了です。
7. パンを焼いていきます。生地の表面にハケで仕上げ用ドリュウルをぬります。なべの底にアルミホイルをしき、できた生地をケーキ型ごと入れます。ふたをして中火で約2分加熱したあと、弱火で約20~25分加熱し、火を止めて約5分蒸らしてできあがりです。
8. 網の上に焼きあがったパンを取り出し、粗熱をとっていただきます。  
※できあがりパンの上面に焦げ色はつきません。



### ◆レーズン&ナッツクッキー

レーズンの甘味、ピーナッツの香りや食感が引き立ったクッキーです。

#### 材料(32個分)

A	{	ショートニング	50g
		バター	40g
B	{	薄力粉	150g
		ベーキングパウダー	小さじ1
		とき卵	1個
		ざらめ	80g
		塩	小さじ1/2
C	{	レーズン	60g
		ピーナッツ	90g

- \*お好みでシナモン小さじ1 1/2加えてもおいしくいただけます。
- \*クッキングシートを使用します。
- \*底が焦げやすいので、なべ底にアルミホイルをしきます。

#### <なべ底にしくアルミホイルのつくり方>

なべよりひと回り大きいアルミホイル2枚をくしゃくしゃとしてから、なべ底に入る大きさに調節します。

#### つくり方

1. Aはなめらかなクリーム状になるまで木べらなどで混ぜ合わせます。Bはふるっておきます。Cは砕いておきます。
2. A、とき卵、ざらめ、塩をボールに入れてよく混ぜ合わせます。
3. 2にBを混ぜ込み、次にCを加えて混ぜ合わせます。32等分にします。
4. クッキングシートの上に生地をのせて、直径約4~5cmになるようにスプーンなどで押さえて平たくします。(22cmのなべなら1回で7個、26cmの浅なべなら1回で10~12個焼けます)
5. なべ底にアルミホイルをしき、4を入れてふたをします。
6. **中火**で2分加熱し、**弱火**で約10分焼いたあと、火を止めて5分おきます。



### ◆ローストビーフ(コンソメのジュレ添え)

ローストビーフにコンソメのジュレを添えたおしゃれな一品です。おもてなし料理にもぴったりです。



#### 材料(4人分)

牛もも肉または牛ロース肉	800g
(厚さ約4~5cmのかたまり)	
塩・こしょう	適宜
ハーブなど(お好みで)	適宜
つけ合わせの野菜	適宜

#### コンソメのジュレ

水	300mL
粉ゼラチン	小さじ2(約6g)
固形スープの素(コンソメ)	1個

#### つくり方

##### ◇コンソメのジュレ

1. 固形スープの素は砕いておきます。
2. 小なべに水と1を入れて火にかけ、固形スープの素が溶けたら火を止めます。
3. 2に粉ゼラチンを入れて、よく混ぜて溶かします。
4. あら熱をとったあと、浅めの容器に入れて冷蔵庫で冷やし固めます。

##### ◇ローストビーフ

1. なべを**中火**で熱し、水を数滴落として玉のようにこるがる状態になれば、塩・こしょう、ハーブなどをかけた牛肉を入れて焼きます。表面にしっかりと焼き色がついたら、ふたをして**弱火**で15分焼き、火を止めて5分蒸らします。
2. 冷めたローストビーフをうす切りにして皿に盛り、細かく切ったコンソメのジュレを散らします。つけ合わせの野菜を添えます。

#### ~あたたかいソースをかけて~

◇牛肉を焼いたあとのなべに、赤ワイン1カップと玉ねぎ1/4個をすりおろして加えます。**中火**にかけて一煮立ちしたら**弱火**にし、混ぜながら約5分加熱したものをローストビーフにかけてもおいしくいただけます。

優れた保温力を活かし、めん類を余熱でゆで上げることができます。ふきこぼれる心配もなく、とても経済的です。

### 余熱調理のポイント

#### めん類のゆで方

沸とうした湯にめんを入れてほぐし、再び沸とうしたらふたをして火を止めて、余熱効果でゆで上げます。

### ◆めん類のゆで方

分量、蒸らし時間などは右表を目やすにしてください。

#### ゆで方

1. なべにたっぷりの水（なべの8分目以下にしてください）を入れます。
2. ふたをして**中火**にかけます。沸とうしたら、めんを入れてほぐします。
3. 再び沸とうしたらふたをして、火を止めて蒸らします。（蒸らし時間は、メーカー記載のゆで時間+1~2分位を目やすにしてください）

材料名(乾めん)	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

### ◆そうめん寿司

そうめん寿司は、そうめんを使ったアイデア料理です。そうめんは余熱効果を利用してゆで上げます。すし酢でさっぱりといただけますので、夏バテなど食欲のないときでもつろっと食べられるおいしさです。

#### 材料(4人分)

そうめん	3束
水	2L
A	
酢	大さじ4
砂糖	大さじ2½
塩	小さじ¼
ごま油	大さじ1
B	
さつま揚げ(せん切り)	1枚
こんにん(せん切り)	30g
生しいたけ(せん切り)	2枚
C	
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1½
砂糖	小さじ2
卵(錦糸卵用)	1個
塩	少々
D	
みつば	適宜
紅しょうが	適宜

#### つくり方

1. 卵は塩を混ぜて、錦糸卵(うす焼きにしてせん切り)にしておきます。
2. なべに水を入れて**中火**にかけ、沸とうしたらそうめんを入れて混ぜ合わせます。再び沸とうしたらふたをして、火を止めて蒸らします。蒸らし時間は、メーカー記載のゆで時間+1~2分位を目やすにしてください。(なべの余熱効果でゆで上げます)



3. 2をざるにあげ、手早く流水で冷やします。水をよくきり、キッチンタオルなどでそうめんについた水けをよくとります。
4. 3をボールに入れて、Aを混ぜ合わせます。(めんがくっつかないように時々混ぜてください)
5. なべを**中火**にかけ、水を数滴落として玉のように転がる状態になれば、ごま油とBを入れて炒めます。Cを加えて混ぜ合わせ、ふたをして火を止め、5分蒸らします。
6. 4に5を加えて全体を混ぜ合わせます。
7. 6の上に1とDをのせて盛りつけます。

## 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・ふたのお手入れ》

- 少し冷めてからお手入れしてください。
- ※本体の変形・とっ手、つまみの破損の原因になります。
- 調理終了後は早めにお手入れしてください。中性洗剤で洗ったあとは、キッチンタオルなどでよくふいて乾燥させてから収納してください。(汚れが取れにくい場合は、お手入れ方法P34を参照してください。)
- ※調理済みのものを長期間そのまま放置しておくと、料理に含まれる塩分や酸などでさびが生じたり、調理物の色がついてしまうことがあります。
- ※なべを洗ったあと、そのままにしておくと水道水中の微量なミネラル(鉄やカルシウムやマグネシウムなど)が付着してしみ(白い斑点や虹色)などが残りやすくなります。
- ※なべの中に鉄などの金属製品を入れたまま放置しないでください。鉄などから出たさびがステンレス表面に付着し「もらいさび」を生じ、ステンレス自体もさびることがあります。

クリームタイプのステンレス専用クレンザーややわらかいスポンジを使ってお手入れしてください。

※みがき粉や金属性のたわし、またはサンドペーパーなどは絶対に使用しないでください。なべを傷つけたり、さびなどの腐食を起こす原因になります。

- 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(保温調理なべ(HP-FV22)のみ)》

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



※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。

## お手入れ っづき

普通の汚れ	調理後は中性洗剤をつけたやわらかいスポンジで洗ってください。 ※調理済みのものを長期間そのままに放置せず、水につけておくと汚れが取れやすくなります。
焦げついた汚れ	なべに水を入れ沸とうさせます。焦げをやわらかくしてから湯を捨て、やわらかいスポンジにクリームタイプのステンレス専用クレンザーをつけて仕上げの目にそってこすってください。このときスポンジに酢を少々混ぜるとより効果的です。
焦げつき ひどい汚れ	 なべに半量程度の水を入れてふたをししないで沸とうさせます。 ※ふきこぼれにご注意ください。 沸とう後、約10分弱火にかけて、火を止めます。なべで沸とうさせた湯の中へ重曹(水1Lに対して重曹大さじ1の割合)を入れてふたをせずに2~3時間放置したあと、湯を捨てやわらかいスポンジにクリームタイプのステンレス専用クレンザーをつけて仕上げの目にそってこすってください。(ふたをしたまま放置するとふたが開かなくなる場合があります。) ※汚れが落ちにくい場合は、繰り返し行ってください。
なべの底に 白い斑点状の ものがついた	 なべに半量程度の水を入れ沸とうさせます。湯を捨ててから、やわらかいスポンジにクリームタイプのステンレス専用クレンザーと酢を少々つけて仕上げの目にそってこすってください。 ※なべを洗ったあと、そのままにしておくと水道水中の微量なミネラル(鉄やカルシウムやマグネシウムなど)が付着してしみなどが残りやすくなります。お手入れ後は、必ず水けをよくふき取り乾燥させて収納してください。
なべが虹色 に変色した	 やわらかいスポンジにクリームタイプのステンレス専用クレンザーをつけて仕上げの目にそってこすってください。 ※強い火を使った場合にときどき起こる現象です。 ※焼けしみがひどい場合は、落ちにくいことがあります。
なべ外側に 茶色の焼け しみができた	 やわらかいスポンジにクリームタイプのステンレス専用クレンザーをつけて仕上げの目にそってこすってください。 ※強い火を使った場合にときどき起こる現象です。 ※焼けしみがひどい場合は、落ちにくいことがあります。
とっ手・つまみが グラグラする	使用していると、とっ手・つまみがゆるんできてくる場合があります。やけどの原因になりますので、とっ手はプラスドライバーでねじを締め直してからご使用ください。つまみは手で右(時計方向)にねじると締まります。 ※締め直してもグラグラする場合は、購入店、またはお客様ご相談センターまでご相談ください。お客様ご自身で取りはずしをされると部品をなくされる場合もあるので、取りはずさないでください。
光沢がなくなったとき	光沢がなくなったときは、やわらかい綿布かやわらかいスポンジなどでクリームタイプのステンレス専用クレンザーをつけて仕上げの目にそってみがいてください。 ※みがき粉や金属製のたわし、またはサンドペーパーなどは使用しないでください。なべを傷つけたり、さびなどの腐食を起こす原因になります。

## 商品Q&A

ふたが開かない	→ もう一度あたためると、ふたは簡単に取れます。 取れない場合は、さらに15~20分程あたためてください。	→ P8
湯が飛び散る	→ 湯が飛び散る場合は、火加減を調整してください。 容量が多すぎる場合は、8分目以下でご使用ください。	→ P8
すぐに焦げる	→ 強火は使用しないでください。(中火以下で使用) 本体とふたから蒸気が上がってきたら弱火かごく弱火にして ください。	→ P8
10年保証について	→ とっ手、つまみなどは対象外です。 ●保温調理なべ(HP-FV22)の保証は1年間です。	→ P3

## アフターサービス

### 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。保証書は取扱説明書・お料理ノートの裏面に印刷しています。

#### 《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。