

ZOJIRUSHI

ステンレス真空保温調理鍋

グラングルメ

品番 SNA-B30・B45

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。

- ご使用前に「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、大切に保管してください。

ZOJIRUSHI

取扱説明書

- 必ずお守りください……………2～3
- ご注意とお願い……………4
- 各部のなまえ……………5
- お手入れ・仕様……………6
- 保温調理の特徴……………7
- 保温調理のポイント……………8
- 正しい使い方……………9～10
- 製品に関するお問い合わせは……………29

お料理ノート

調理例

- ビーフシチュー……………11～12

和風メニュー

- ご飯……………13
- けんちん汁……………13
- 白がゆ・いもがゆ……………13
- 茶碗蒸し……………14
- 肉じゃが……………14
- 豚の角煮……………15
- ふろふき大根……………15
- さといもの含め煮……………16
- 筑前煮……………16
- 五目豆……………17
- 黒豆……………17
- かつおの角煮……………18
- こんぶ巻き……………18

洋風メニュー

- ビーフカレー……………19
- ハヤシライス……………19
- クリームシチュー……………20
- ポルシチ……………20

- 牛肉のワイン煮……………21
- いきなりスパゲティ……………21
- ロールキャベツ……………22
- ミネストローネ……………22

中華風メニュー

- 中華風おかゆ……………23
- 什錦米麺(シーチーマイミエン)……………23
- ゆで豚……………24
- 白菜のクリーム中華風……………24
- 八宝菜……………25
- 中華スープ……………25

デザート

- カスタードプディング……………26
- りんごのプレーゼ……………26
- ヨーグルト……………27
- ぜんざい……………27

その他の利用方法

- 豆のふやかし……………28
- 酒のかん……………28
- アイスペール……………28
- レトルト食品のあたため……………28

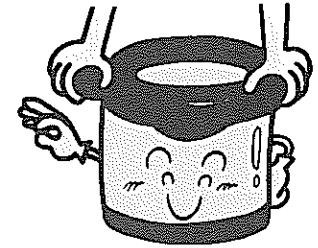
この製品は、保温調理や保冷を目的としたものです。保温調理や保冷以外にご使用にならないでください。

ご使用になるときは、やけどや調理物の変質・変色、製品の故障や汚れを防ぐために次のことは、必ずお守りください。

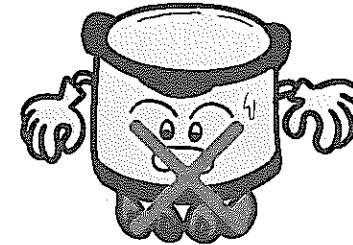
■幼児に使用させたり、いたずらさせないでください。
やけどなど危険です。



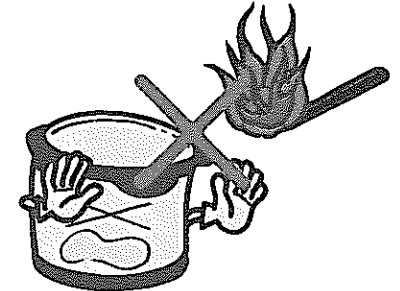
■持ち運ぶときは、必ず保温容器と手を持ってください。
やけどやけがの原因になります。



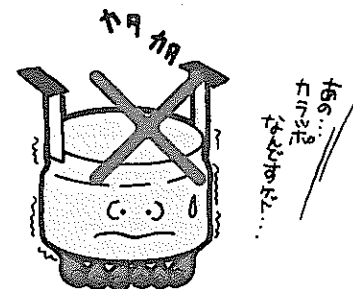
■保温容器は絶対に火にかけないでください。
底のプラスチックが燃えて火災・やけど・破損などの恐れがあり危険です。



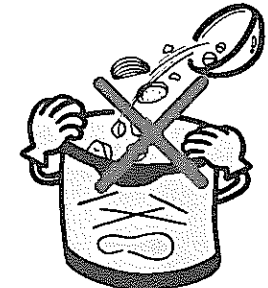
■保温容器を火や熱のそばに近づけないでください。
火災・破損の原因になります。



■内なべの空炊きはやめてください。
破損の原因になります。



■保温容器に直接食品や材料を入れないでください。
さびの原因になります。

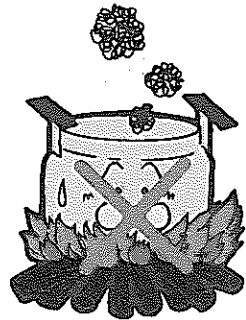


必ずお守りください

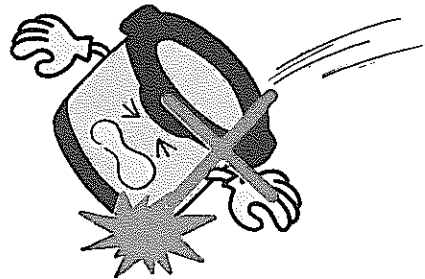
- 内なべを加熱するときは炎を大きくしないでください。
とっ手がこげ、破損の原因になります。



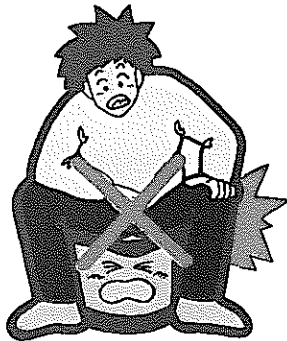
- 内なべをたき火・炭火にかけないでください。
とっ手がこげ、破損の原因になります。



- 落としたりぶつかけたり強い衝撃を与えないでください。
破損の原因になります。



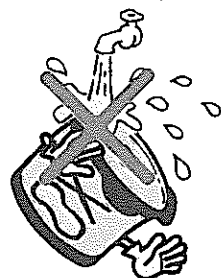
- 重いものをのせたり座らないでください。
変形・破損の原因になります。



- さらし粉など塩素系漂白剤は使用しないでください。
さびや穴あきなど故障の原因になります。



- 保温容器・外ふたのまる洗いはしないでください。
水が浸入し、さびが発生したり、他の物を汚したりします。



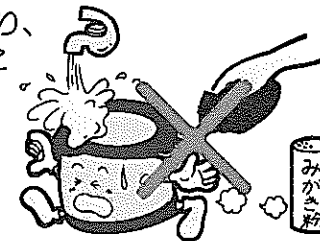
ご注意とお願い

- 内なべを保温容器にセットするときは、保温容器とっ手と内なべとっ手が重なるように確実にセットしてください。
破損などの原因になります。

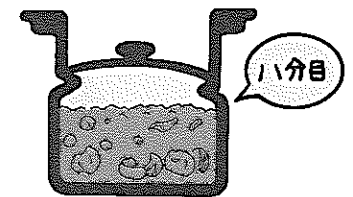
- 長時間の保温は、においがしたり、料理が腐敗する恐れがあります。
8時間をめやすに再度火をとおすか、内なべを冷蔵庫に移して保存してください。

- シンナー・ベンジン・みがき粉・かたいたわしなどを使用しないでください。

表面に傷がついたり、さび・変色の原因になります。



- 内なべに材料などを入れるときは、内なべの八分目までをめやすとして、ふちまで材料を満たした状態で使用しないでください。
ふきこぼれの原因になります。



- 内なべとっ手が熱くなる場合がありますのでご注意ください。
やけどの恐れがあります。

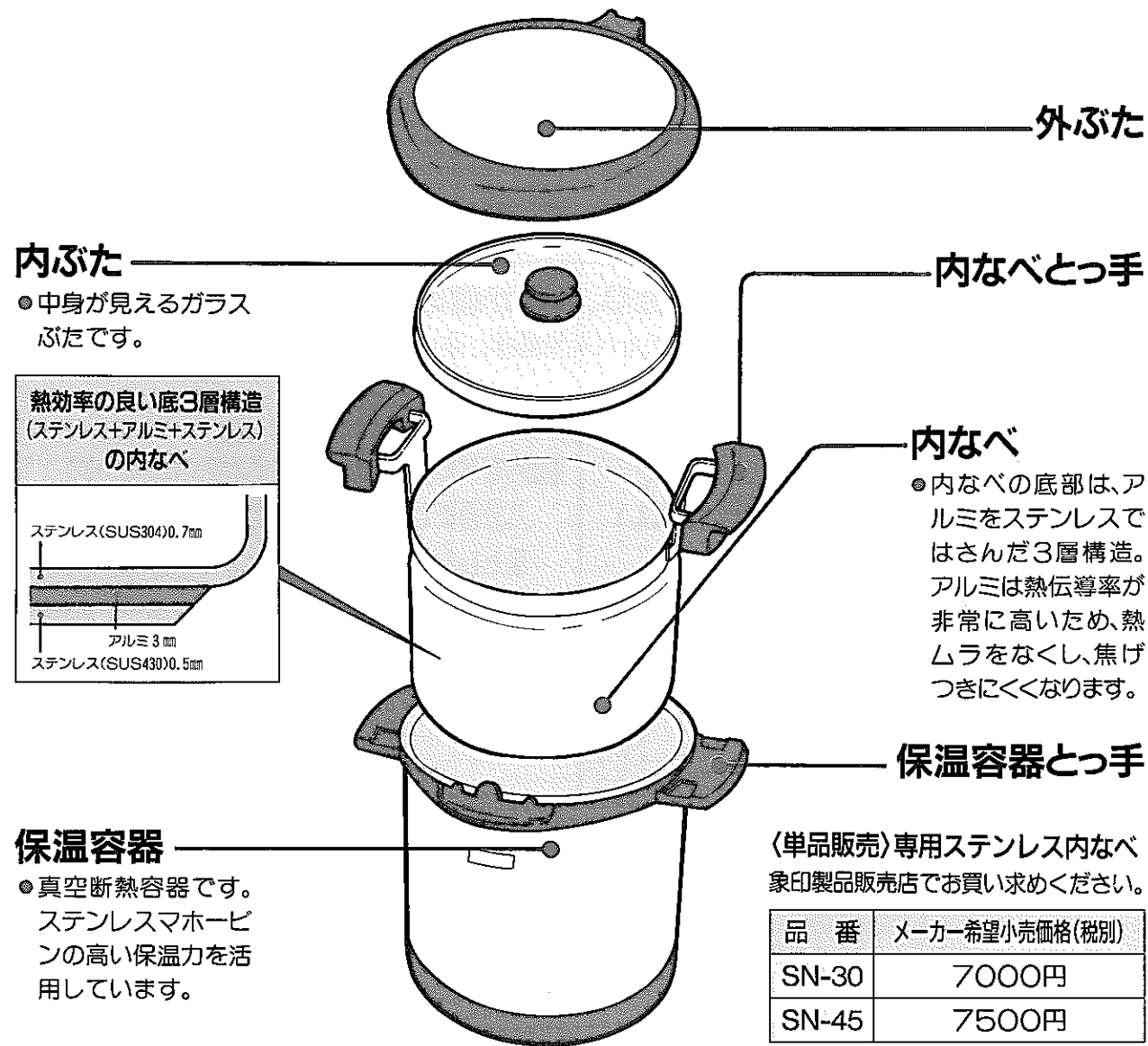
- 少量で保温すると、料理の温度が下がりやすく保温効果が低くなります。

- 保温調理中は何度も外ふたをあけないでください。

料理の温度が下がり調理ができなくなります。このようなときは、必ずもう一度内なべを加熱して沸とうさせてください。

- 寒冷地でご使用の場合、火の通りが不十分な場合があります。このようなときは、もう一度内なべを加熱してください。

各部のなまえ



内ぶた
●中身が見えるガラスぶたです。

熱効率の良い底3層構造 (ステンレス+アルミ+ステンレス) の内なべ
ステンレス(SUS304)0.7mm
アルミ 3mm
ステンレス(SUS430)0.5mm

外ぶた

内なべとっ手

内なべ
●内なべの底部は、アルミをステンレスではさんだ3層構造。アルミは熱伝導率が非常に高いため、熱ムラをなくし、焦げつきにくくなります。

保温容器とっ手

保温容器
●真空断熱容器です。ステンレスマホーピンの高い保温力を活用しています。

〈単品販売〉専用ステンレス内なべ
象印製品販売店でお買い求めください。

品番	メーカー希望小売価格(税別)
SN-30	7000円
SN-45	7500円

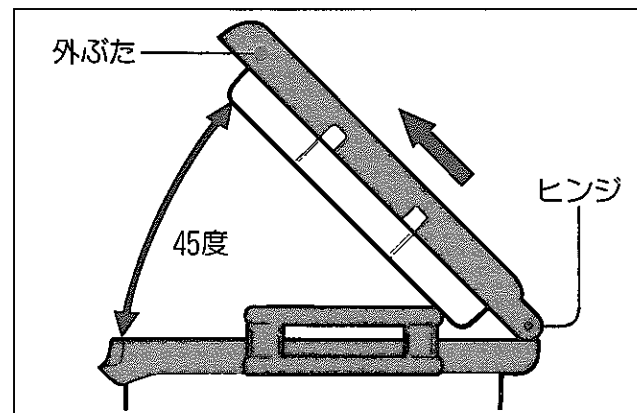
(平成8年3月現在)

外ぶたの取りはずし方

- ①外ぶたを約45度開けます。
- ②そのまま前に引いて、上に持ちあげると取りはずせます。

■取りつけるときは、取りはずし方の逆の手順で行ってください。

★保温容器に内なべを収納した状態では、必ず保温容器とっ手を持ってください。内なべとっ手を持つと外ぶたがはずれる場合があります、危険ですのでおやめください。



お手入れ

※ご使用前に保温容器・外ぶた・内なべ・内ぶたは十分お手入れください。またご使用後は、いつまでも清潔にご使用いただくために必ずお手入れください。

なまえ	方 法	ご 注 意
保温容器 外ぶた	湯で薄めた台所用洗剤を布に含ませ、固くしぼり、汚れをふき取った後、乾いた布でよくふく。	シンナー、ベンジン、みがき粉や、かたいたわしなどを使用しないでください。表面に傷がついたり、変色の原因になります。 ●保温容器、外ぶたのまる洗いはしないでください。
内なべ 内ぶた	水、またはぬるま湯に浸してから台所用洗剤を柔らかい布やスポンジに含ませ、汚れを洗い落とした後、水気をよくふき取って乾燥させる。	

■内なべにもらいサビがついたり、汚れがきつい場合は、市販のステンレス用クレンザーでこすり落としてください。

■こ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、こげを取りやすくしてからお手入れしてください。

仕様

品 名	ステンレス真空保温調理鍋	
	SNA-B30	SNA-B45
品 番	SNA-B30	SNA-B45
保温効力(6時間)	66度以上	71度以上
内なべ容量	3.0L	4.5L
内なべ寸法	内径 20cm	
外形寸法(cm)	幅約30×奥行約25×高さ約20	幅約30×奥行約25×高さ約25
材 料 の 種 類	保温容器	ステンレス鋼
	内なべ	ステンレス鋼(底3層構造)
	外ぶた	ポリプロピレン
	内ぶた	耐熱強化ガラス

※保温効力とは、室温20度±2度において内なべに熱湯を内ぶた下端まで満たし、湯温が95度±1度の時から6時間放置した場合における湯の温度

保温調理の特徴

内なべに材料を入れて途中まで加熱調理を行った後、保温効力の高い保温容器に内なべごと入れて、100℃以下の保温によって調理の続きを行うことを「保温調理」といいます。火からおろして調理する「保温調理」は、これまでの加熱調理に比べてエネルギーの節約になることはもちろん、そのほかにも次のような点で優れています。

1 煮くずれしません

火にかけて煮立てる時間が少なくすむため、じゃがいもなどのくずれやすい野菜もきれいな形のまま、ほっくりと煮上がります。

また、火にかけてグラグラと煮ることによって出てくる野菜や肉のアクも、保温調理中には出てこないため、汁もにごらず透明に仕上がります。

2 香りをとばさず調理できます

火にかけて沸とうを続けると、材料や調味料の香りも蒸発してしまいます。余分な加熱をしない保温調理なら、素材の香りをそのまま生かした料理ができます。

3 うっかり焦がす心配がなく、安全・安心です

長時間火にかけて煮込むと、水分が蒸発してなくなり、うっかり焦がしてしまうことも多いものです。保温調理では、ある程度煮た後は火からおろして保温で煮込むので、「うっかり忘れていて焦がしてしまった」という失敗もなくなります。また、保温調理中は火を使わないので、立ち消えなどの心配もなく、つきっきりで見ている必要がありません。だから、「お出かけ前にセットして、帰ってくれば料理ができている」という使い方もOKです。

4 あたため直しが少なくてすみます

保温容器は真空構造で保温効果が高いため、食べる時間が少しずれてもアツアツのまま。

あたため直しの手間がはぶけます。

(ビーフシチューの場合：保温開始後3時間で約75℃)

保温調理のポイント

保温調理鍋を使って上手にお料理を作るために、次のような点にご注意ください。

1 保温調理時は必ず内ふた・外ふたをセットして…

保温によって調理するので、ふたをきちんと閉めていないと保温効力が下がり、料理がうまくできないことがあります。

保温調理中は、内ふた・外ふたとも必ずきちんと閉めてください。

2 煮汁は材料全部が漬かるようにたっぷり…

保温調理中は、煮汁が沸とうしていないため煮返ることがなく、汁から材料が出ているとその部分だけ味がつきにくくなります。均一に味をつけるためには、煮汁を多めにするのがコツです。

※お料理ノート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人分を作る場合、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。こんな場合は、煮汁の量を加減して、材料がちょうど煮汁に漬かるように調節してください。分量を多くしすぎると、ふきこぼれの原因になりますのでご注意ください。

※残った煮汁はスープ、煮物などのだしとして利用できます。

3 保温調理前の調味はできあがりの味にあわせて…

保温調理中は水分の蒸発がほとんどないので、煮汁が煮詰まって濃い味になることがあります。だから、保温前の調味がそのままできあがりの味加減になります。

4 お好みにあわせて加熱や保温の時間を調節して…

お料理ノート中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。

※保温調理をする場所の気温が極端に低いときは、保温温度も下がりやすく、料理がうまくできないことがあります。こんな場合は加熱や保温の時間を長めに調節してください。

※お料理ノート中の「加熱時間」は、すべて沸とう後の時間になっています。

正しい使い方

初めてお使いになるときは、スポンジで

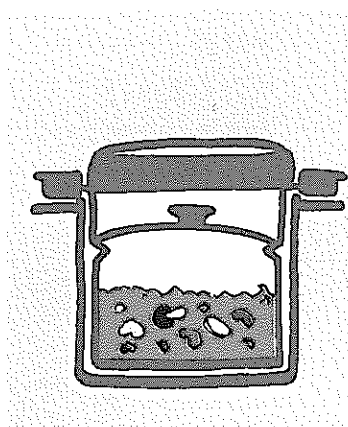
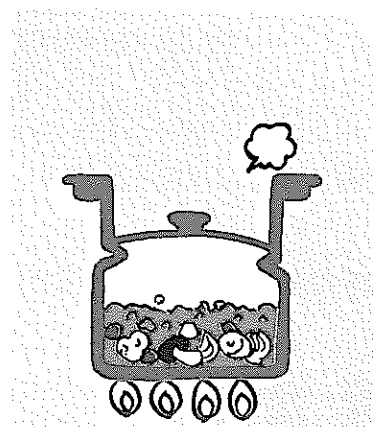
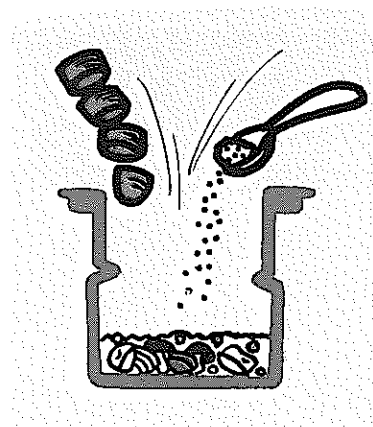
内なべをていねいに洗ってください。

1 準備する

内なべを保温容器から取り出します。

2 調理する

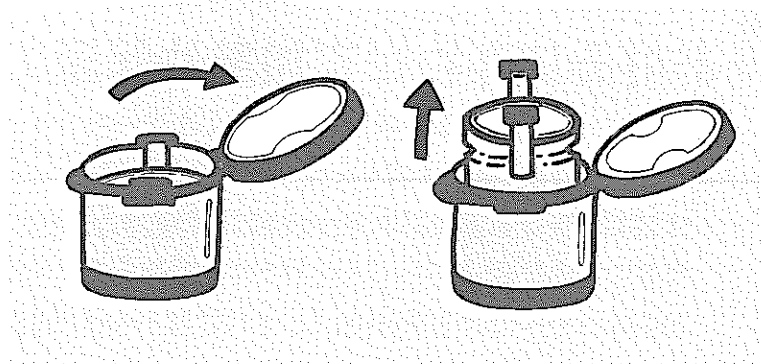
- ①お料理ノート(P. 11~P. 28)を参考に材料や調味料などを内なべに入れます。
- ②内なべに内ふたをかぶせて火にかけ、火加減を調節しながら加熱を続けます。
- ③内なべを火からおろして保温容器にセットし、外ふたをします。所定の保温調理時間そのまま置きます。



■内なべを保温容器に確実にセットしてください。

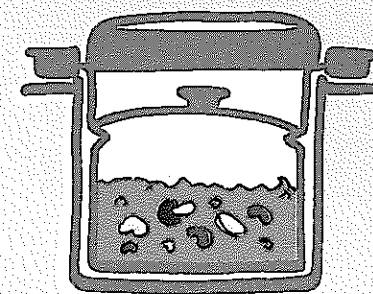
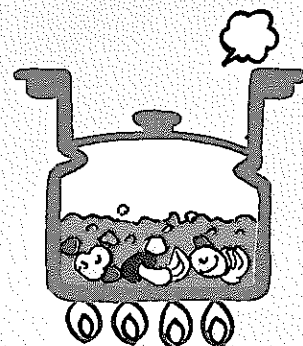
3 できあがり

- 保温調理時間が終了したら調理は完了です。外ふたを開け、内なべを取り出してください。



調理済みの料理を保温する場合

- 1 できあがった料理を内なべに入れ、内ふたをかぶせて、火にかけて沸とうさせます。
- 2 沸とうしたら火をとめて内なべを保温容器にセットし、外ふたをかぶせます。



調理上のご注意

- 内なべを保温容器にセットするときは、保温容器とつ手と内なべとつ手が重なるように確実にセットしてください。
- 内なべとつ手が熱くなる場合がありますのでご注意ください。
- 長時間の保温は、料理が腐敗することがあります。(8時間を目やずに再度火をとおすか、内なべを冷蔵庫に移して保存してください。)
- 少量で保温すると、料理の温度が下がりやすく保温効果が低くなります。
- 保温調理中に何度も外ふたを開けると、料理の温度が下がり調理ができなくなります。このようなときは、必ずもう一度内なべを加熱して沸とうさせてください。
- ふきこぼれの原因になりますので内なべに材料などを入れるときは内なべの八分目までを目やずとして、ふちまで材料を満たした状態で使用しないでください。
- 寒冷地でご使用の場合、火の通りが不十分な場合があります。このようなときは、もう一度内なべを加熱してください。
- 内なべを加熱するときは炎を大きくしないでください。内なべとつ手が破損したり、なべ底がこげる恐れがあります。

