

〈品質表示〉

■製品仕様

ベローナルファ
Velona
 Alpha

製品形状		製品寸法(mm)		満水容量	適性容量	製品重量
品番	商品名	最大外径×高さ (フタ、取っ手含む)	口径×内径深さ			
AF-S16	片手鍋 16cm	約335×166×117	φ160×72	1.5ℓ	1.0ℓ 以下	約1,050g
AF-S18	片手鍋 18cm	約356×186×130	φ180×82	2.1ℓ	1.5ℓ 以下	約1,290g
AF-P24	フライパン(フタ付) 24cm	約447×246×103	φ240×47	2.1ℓ	1.5ℓ 以下	約1,660g
AF-W20	両手鍋 20cm	約313×206×147	φ200×92	2.9ℓ	2.0ℓ 以下	約1,560g
AF-W22	両手鍋 22cm	約333×226×144	φ220×97	3.7ℓ	2.6ℓ 以下	約1,820g
AF-WD22	シチューパン 22cm	約333×226×202	φ220×142	5.1ℓ	3.6ℓ 以下	約2,210g
AF-KY22	兼用鍋(スノコ付) 22cm	約333×226×202	φ220×142	5.1ℓ	3.6ℓ 以下	約2,380g

■材料の種類(共通)

本体 ： 全面7層鋼 底厚(約3mm) 表面処理/内面：ポリッシュ加工 外面：ポリッシュ加工	ステンレス鋼(クロム18%・ニッケル8%) アルミニウム アルミニウム合金 アルミニウム アルミニウム合金 アルミニウム ステンレス鋼(クロム18%)
フタ ： ステンレス鋼(クロム18%・ニッケル8%) 表面処理/内面：ヘアライン加工 外面：ポリッシュ加工	
取っ手・つまみ ： ステンレス鋼(クロム18%・ニッケル8%) 樹脂部/フェノール樹脂	

アフターサービスについて

品質管理には万全の注意をはらっておりますが、万一不具合があった場合は、ご使用にならずにお買い求めのお店、または(株)万年までご相談ください。

●本製品に対するご意見、お気付きの点は、下記へご連絡ください。

株式会社 万年

〒332-0002 埼玉県川口市弥平3-3-17
 TEL.048(224)9531(代)

営業時間：
 平日9時～12時/13時～17時(土日祝日休業)

ホームページ <http://mannen.co.jp>

検索キーワードは

株式会社万年

検索



※捨てるときは、お住まいの自治体の区分に従ってください。

ダンボール 袋:PE

お願い

お読みになった後はこの「取扱説明書」を保存してください。
 ご使用方法やお手入れ方法の確認にご利用いただけます。

※掲載の写真はイメージ写真です。

8L 日本製



IH200V対応

The joy in your kitchen life.

Recipe &
 Instruction

お料理レシピ
 共通取扱説明書

鍋本体とフタの間のできる水の膜による密閉効果
 「ウォーターシール」でおいしさUP!

〈熱伝導+保温性+耐久性に優れた全面7層構造〉

ベローナルファ
Velona
 Alpha

※ご使用前に必ずお読みください。

鍋本体とフタの間でできる水の膜による密閉効果 「ウォーターシール」でおいしさUP!

油なし調理や、無水調理を可能にした、ステンレス7層鍋シリーズ

{ 全面7層構造・ペローナ アルファの特徴 }

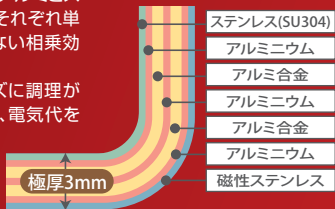
極厚3mm・全面7層構造が
優れた熱伝導と保温性を同時に実現

理想的な複合材

アルミには優れた熱伝導性があり、ステンレスは保温力や耐酸性、耐アルカリ性などから腐食に強く衛生的。ペローナ アルファはこれらの長を合わせ持つ、調理に理想的な金属複合材を使用しています。

全面7層構造では、アルミとステンレスの良さが、それぞれ単一素材ではありえない相乗効果を発揮します。
ごく弱火でスムーズに調理ができるので、ガス代、電気代を節約します。

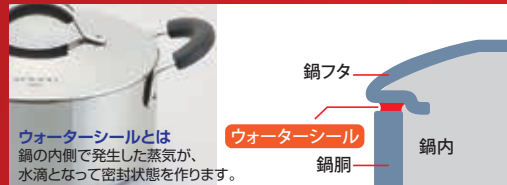
全面7層構造のしくみ



ウォーターシール効果で
美味しさを閉じ込める

素材の旨味や栄養素を鍋の中に 閉じ込めて美味しくヘルシー料理!

ウォーターシール(水の膜)が鍋と蓋の間をうめて密閉状態を作るため、素材の旨味や栄養素を鍋の中に閉じ込めて美味しくヘルシーな料理に仕上がります。



ウォーターシールとは
鍋の内側で発生した蒸気が、
水滴となって密封状態を作ります。

均一でソフトな熱伝導でふっくら仕上げ

多層構造で、プロが使う道具のように適度な厚みと重さがあり、変形しにくく、コンロ上でもしっかりした安定感があります。
しかも、熱が底から側面へと内部を包み込むように均一でソフトに回り、煮物料理なども芯からふっくらと柔らかく仕上げ、素材の旨味をのがしません。

効率的な熱伝導と保温性を実現

ハイカロリーな電磁調理器やハロゲンヒーター。これらの熱源で板厚の薄い鍋を使用すると、鍋底がそったり変形したりする場合があります。

ペローナ アルファは、板厚を極厚7層鍋にすることでそのトラブルを解消。さまざまな熱源に対して鍋底はいつもフラットな状態を保ち、熱は効率的に鍋全体に伝わります。

さらに、アルミニウムをステンレスでサンドイッチ状にした構造のため、保温性を大きく向上させています。

熱伝導のしくみ



人間工学に基づいた取っ手形状

手にジャストフィットして持ちやすい。

人間工学から生まれた、持ちやすい取っ手。太さと適度な手応えで手軽に使いこなしていただけます。さらに、火に強く燃えにくいフェノール樹脂加工を施しました。使いやすさに安心をプラスしたペローナ アルファ。使うほどにその優れた機能を実感してください。

耐久性にすぐれた取っ手接合部



鍋の内側に便利な水位メモリ



画期的な複合素材による優れた熱伝導率で、鍋全体から食材に熱が均等に伝わるため、ワンランク上の仕上がりを実感していただけます。

無水調理

青菜類はそれ自体にたくさんの水分を含んでいます。これらを茹でる時は、ほとんど水を使う必要がありません。水なしで茹でると、野菜の栄養分や味が損なわれず、おいしくヘルシーな料理ができます。

減油調理

脂肪分が多いお肉は、お肉の脂分だけで焼くことができます。油を使う必要がありません。脂肪分の少ないノンオイル調理は、ダイエットにもピッタリの健康的な料理に仕上がります。

スチーム調理

兼用鍋を使うと、茶碗蒸しをはじめ、プリン、シューマイや蒸し鶏の冷製、中華風味の蒸し魚など、あらゆる蒸し料理が手早くつくれます。

煮込み(軽加圧)調理

お米、赤飯やおこわがおいしく炊きあがります。煮豆をはじめ、各種煮物がふっくら柔らかく仕上がります。里芋、かぼちゃ、肉じゃがなど毎日のお惣菜づくりに欠かせません。

オープン風調理

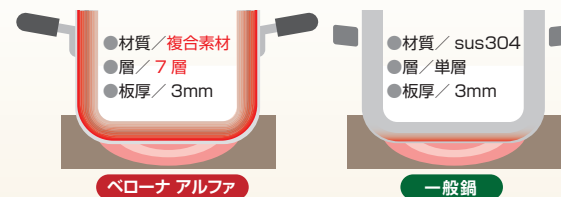
ローストビーフ、ローストチキンなどお肉料理はもちろん、パンケーキやクッキーを焼いたり、ラザニアづくりにも重宝します。鍋をゲーキ型に使うと、ふっくらしたおいしいスポンジケーキができます。

揚げもの調理

熱伝導の良さを利用して少なめの油でカラッと揚げもの調理が可能です。
▲揚げもの調理時にはフタは絶対にしないでください。

「ペローナ アルファ」と「一般鍋」の比較

室温：15℃ / 使用熱源：IH 電磁調理器具 (3.0kW)

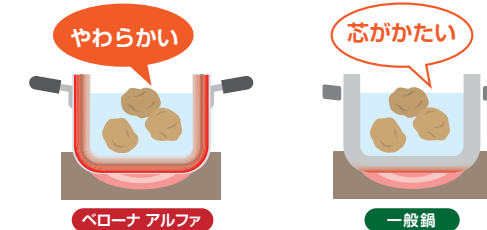


ペローナ アルファ

一般鍋

【調理時間と食品の硬さ】

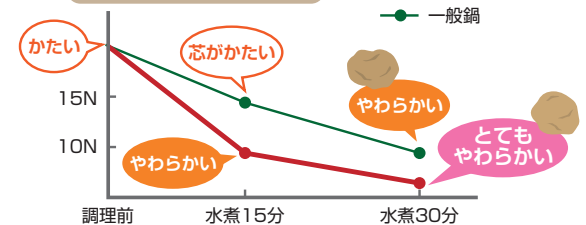
水煮したじゃがいもの硬さ



ペローナ アルファ

一般鍋

じゃがいもの硬さを計測



※財団法人日本食品分析センター調べ

〈おいしい料理のレシピ〉

うしろのページに詳しく載っています。



p10

無水調理



p14

無油調理



p15

煮込み調理



p17

オープン風調理



p18

スチーム調理



p19

揚げ調理

このたびは、ベローナルファをお買い求めいただきまして誠にありがとうございます。

対応の熱源



- IH200V対応**
- ▲ ハイカロリーバーナーは必ず中火以下でご使用ください。
 - ▲ カセットコンロのご使用ではガスボンベの上に本製品がかからないようにご注意ください。
 - ▲ 電子レンジ、オープンにおいてのご使用はできません。

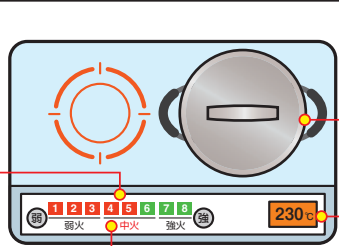
家庭用

IH クッキングヒーターをご使用時の注意

正しい使い方 本製品および、お使いのIHクッキングヒーターを正しくご使用ください。

メモリは必ず4~5以下※目安で使用

※火力、メモリはメーカー及び機種により異なりますので、IHクッキングヒーターの取扱説明書をよくご覧ください。



火力は中火以下※目安で使用

必ずIHヒーターの中心に置きます

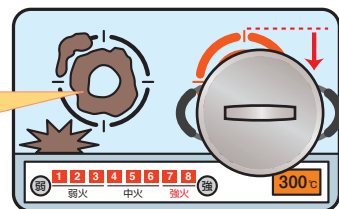
温度は240℃以下(700~1KW)※目安で使用

▲ 加熱中に「ジー」「ブー」などの雑音(共振音)が聞こえる場合がありますが、商品不良ではありません。鍋の位置を変えたり、火力を調整してください。

▲ 特に注意 高温(加熱しすぎ)での使用はキケンです

お使いの調理器具や本製品が破損するおそれがあります。

本製品が高温になると、IHクッキングヒーターのトッププレートが変色、変形するおそれがあります。絶対に高温で使用しないでください。



本製品をヒーターの中心からずらして使用すると、本体が異常高温になり変形します。調理は必ずヒーターの中心で行ってください。

- 本体は保温性が高いため加熱後は中火以下、中段階以下の熱量でご使用ください。
- 空焚きをすると、本体の熱でトッププレートが焦げて変色するおそれがありますので、十分ご注意ください。

▲ 本製品は防煙構造にはなっていません。

本製品は防煙タイプ構造ではないため、製品そのものから発火する素材は使用していませんが、魚油など食材によっては多量の煙や炎を発生する場合があります。換気や消火に万全の注意を払ってご使用ください。



食材によっては正しく使用しても煙や炎が出ます

ご使用前に本取扱説明書をよくお読みになり、正しく安全にご使用ください。間違ってお使用されますと、思わぬ事故やケガをされる場合があります。

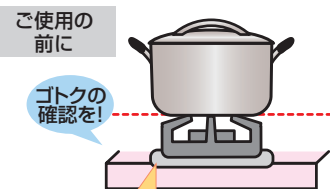
▲ 特に注意 本製品が破損するおそれがあります!



警告 絶対に空焚きはしないでください

ガスコンロをご使用時の注意

正しい使い方 本製品および、お使いのガスコンロを正しくご使用ください。



必ずガスコンロの中央に置きます



本製品がゴトクの上で、ガタツキなく安定した状態で使用できるかどうかあらかじめご確認ください。

▲ 温度センサー付ガスコンロでご使用の場合、温度検知機能によりガス火が一時的に小さくなったり、大きくなったりを繰り返すことがあります。センサー解除機能[高温調理ボタン](メーカーにより表示は異なります)などがある場合、解除のうえ、中火でご使用ください。

▲ 特に注意 強すぎる火力での使用はキケンです

お使いの調理器具や本製品が破損するおそれがあります。



炎の大きさに注意
鍋底より大きくしない



本製品とゴトクが付着



ゴトクが落下の危険性



ガスコンロが破損します

▲ 本製品の底面より炎がみだした状態で使用されますと、取っ手が熱くなり、ヤケドや、取っ手が溶解してしまうなどの事故の原因にもなります。

- 2口以上のコンロを同時にお使いの場合は、隣接するコンロの炎が取っ手にあたらないように、取っ手の向きを調節してください。
- 一部のホーロー製ゴトクでは、高温での使用を続けると、ゴトクが溶解し付着する場合があります。必ず中火以下でご使用ください。
- フッ素コート仕様の天板やガラストップでのご使用は、火力熱の反射により、傷む恐れがございますので十分に火力の調整をしてください。

ベローナ アルファ 用途に合わせて選べるステンレス7層鍋

全7点
シリーズ

片手鍋 手になじむ握りやすいグリップ



フライパン フタ付きで便利



両手鍋 持ち運びがラクな取っ手



シチューパン

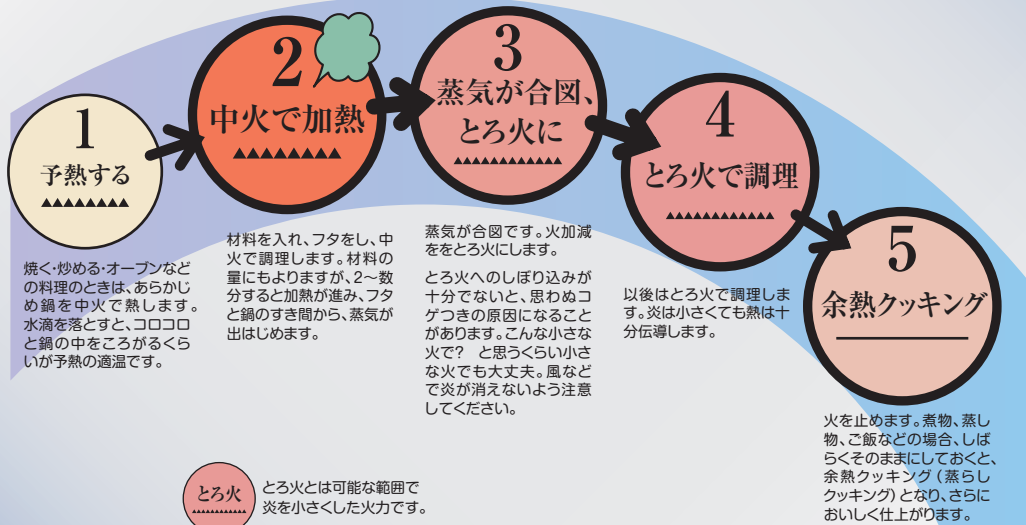


兼用鍋 スノコ付



中火でスタート、蒸気が出たら 火加減はとろ火。

ふつうのお鍋と違う点は、「蒸気が出たら、火はとろ火」にすること。熱効率がとてもいいので強火を用いる必要はありません。レンジの火加減を上手に中火からとろ火にしほり、おいしく経済的に調理しましょう。

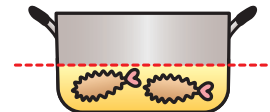


ご使用前の注意

- ご使用の前に必ず本取扱説明書をよくお読みのうえご使用ください。
- ご使用前に本製品を組み立て、破損やガタツキ、フタのツマミにゆるみがないかご確認ください。
- ご使用前に製品についているラベルシールをはがしてください。はがしにくい場合は、除光液（マニキュア落とし）や市販のシールはがし液をご利用ください。また、はがした後は液が残らないようにしてください。
- 初めてのご使用前には、中性洗剤などでやわらかいスポンジを使って軽く洗い、ぬるま湯ですすいで、すぐに水気をよく切ってください。
- ▲ 電子レンジ、オープンレンジでは使用しないでください。ダッチオーブンとしてのご使用はできません。
- ▲ ストープの上では絶対使用しないでください。ヤケド、火災の原因になります。
- ▲ カセットコンロでのご使用の場合、ガスボンベの上に製品がかからないようご注意ください。ガスボンベが加熱され、爆発のおそれがあります。
- ▲ 予熱時以外は空焚きはしないでください。火災や本体の変形、取っ手やツマミの破損等によるヤケドの原因になります。
- フタを逆さにして本体に収まった状態では、火にかけないでください。
- ご使用直後に水をかけるなど、急激な温度変化はさけてください。製品の破損につながります。
- IHクッキングヒーターは気温が低いと反応が鈍い場合があります。その場合、熱いお湯などを少し表面にかけると、反応が早くなることもあります。
- 2口以上のIHクッキングヒーターの場合、それぞれ使用可能な条件をそなえているかどうか、あらかじめご確認ください。
- IHクッキングヒーターの種類によっては、本体の発熱のしかたに差があります。電源が切れたり入ったりしながら、徐々に温度が高くなっていくこともありますので、ランプの点滅を確認しながらご使用ください。
- 取っ手やツマミも熱くなります。調理用ミトンや鍋つかみなどをご使用ください。また、調理中はミトンなどを鍋に乗せるなどしないでください。

〈天ぷらなどの揚げ物調理についてのご注意点〉


- 油に引火するおそれがありますので、鍋の縁まで油を満たした状態で使用しないでください（油量の目安は、深さの半分くらいまで）。
- 油の温度は200℃より上昇させないように気をつけてください。
- 揚げ物調理中はフタをしないでください。油の温度が非常に高温になるため、発火のおそれがあります。



- 油量は半分くらいまで
- 温度は200℃以下

▲ 本製品は食器洗い乾燥機はご使用になれません。

ご使用中の注意

- ご使用中においては、換気をよくしてください。
 - ご使用中は、そばを離れないでください。
 - 落とすなどの強い衝撃を与えないでください。
- ▲ 本体はコンロまた、クッキングヒーターの中央に乗せ、安定してご使用ください。
- 本製品でコンロのトッププレートをごすらないように、取り扱いにご注意ください。
- ▲ ご使用中やご使用直後は本製品が熱くなっています。ヤケドの危険がありますので、お子様は遠ざけ、絶対に手を触れさせないでください。
- 
- 強すぎる火力はキケンです！ 火加減は中火以下でご使用ください。
 - 炎が本体底面からはみ出さないよう火力の調整をしてください。破損のおそれがあります。本製品の底面より炎がはみだした状態で使用されますと、取っ手が熱くなり、ヤケドなどの事故の原因にもなります。
 - 調理使用中や調理直後の本製品は熱くなっています。ヤケドにご注意ください。また、本製品を置く際は置き場所にご注意ください。フッ素天板等、熱に弱い場所には置かないようご注意ください。平らな場所に安定した置き方を確認の上、ご使用ください。
 - 2口以上のコンロを同時にお使いの場合は、隣接するコンロの炎が取っ手にあたらないように、取っ手の向きを調節してください。
 - 200V IHクッキングヒーターをご使用の際には、空焚きなどによる異常加熱にご注意ください。特に2kw以上のクッキングヒーターをご使用の際は、大変早く加熱されます。急激な温度変化は、本製品および調理器を破損するおそれがあります。使用中は、そばを離れず、調理状況を十分にご注意ください。
 - 水や食材などを縁まで満たした状態で使用しないでください。食材の量は吹きこぼれなどを防ぐため、適性容量以下（鍋の6～7分目以下）を目安としてください。
 - 加熱した直後に鍋底を冷水につけるなど急冷しないでください。製品の破損の原因となります。
- ▲ みそ汁などを温め直すなど、中に食材が入った状態で急速に加熱しないでください。ごくまれに熱で局部的に沸騰し、鍋の中で発生した気泡が沈殿して溜まった食材を一気に押し上げ飛び出る突沸現象が発生するおそれがあり、ヤケドなどの原因となります。弱火から調整し、よく攪拌しながら温めてください。
- 強すぎる火力はキケンです！ 火加減は中火以下でご使用ください。IHクッキングヒーターにおいてはメモリ4～5以下（※目安）でご使用ください。※メーカーおよび機種により異なりますので、IHクッキングヒーターの取扱説明書をご確認ください。
 - IHクッキングヒーターにおいては加熱中に「ジー」「ブー」などの雑音（共振音）が聞こえる場合がございますが、商品不良ではございません。鍋の位置をずらしたり、火力を調整してください。
 - 温度センサー付ガスコンロでご使用の場合、温度検知機能によりガス火が一時的に小さくなったり、大きくなったりを繰り返すことがあります。センサー解除機能などがある場合、解除のうえ、中火でご使用ください。

▲ 本製品は防煙構造にはなっておりません。製品そのものから発火、発煙する素材は使用しておりませんが、魚油など食材によっては多量の煙や炎を発生する場合がありますので換気や消火に万全の注意を払ってご使用ください。

▲ 本製品は使用、加熱により変色することがございますが、ご使用には問題はございません。

- 本製品は構造上、完全密封はいたしません。

ご使用後の注意

〈お手入れ・保管について〉

▲ 本製品は使用後も、金属部分はたいへん熱くなっていますのでヤケドにご注意ください。特にお子様の手に触れることがないようにご注意ください。

- 使用直後は水をかけるなど急激な冷却をしないでください。急激な温度変化により変型やひび割れがおこる場合があります。
- ご使用後は食器洗剤などで十分に洗い、すぐに水気をよく拭き取り、十分に乾燥させてから収納してください。

▲ 食器洗い乾燥機にはご使用いただけません。食器洗い機、本製品ともに傷むおそれがございます。

- ご使用後の状態で長時間放置したり、塩分や酸等を含んだ汚れを付着したままにしますと、油分に含まれる成分によりサビ、腐食や変色の発生を促進させるおそれがありますのでご注意ください。
- 製品の中に料理を保存しないでください。
- つけ置き洗いはしないでください。サビや腐食の発生を促進させます。
- ご使用後、洗浄の際は中性洗剤、スポンジタワシで軽く洗ってください。磨き粉やスチールタワシ、メラミンスポンジなど硬いブラシなどで強く擦ると劣化し、サビや腐食の発生を促進させます。
- 水道水に含まれているカルキなどの影響で、鍋に白い斑点や虹色のシミが生じたり変色する場合がありますが、ご使用には問題ございません。
- 乾燥のために鍋を火にかけないでください（空焚きになり、破損の原因になります）。
- ご使用後収納されるときは、本体や取っ手が十分さめたことを確認してください。
- 本製品はお子様の手が届かないところに保管してください。
- 保管の際は、湿気のない場所に保管してください。
- 捨てるときは、お住まいの自治体の区分に従ってください。
- 本製品はご使用頻度により耐久性が異なります。

食器洗い乾燥機
▲ 使用不可

基本調理

無水調理

ほうれん草



■材料(1人分)

両手鍋20cm 使用

ほうれん草 1束(200g)

■作り方

- ① 根元に十字に切り込みを入れ、しっかり洗う。
- ② 洗った水気のまま鍋に入れ、フタをして中火にかけ、蒸気がでたら弱火にして約1分加熱する。
- ③ 茹で加減をみて火を止め、水でさっと洗いアクを取り、水気を切って食べやすい大きさに切る。

基本調理

無水調理

にんじん



■材料(1人分)

片手鍋16cm 使用

にんじん 1本1/2本(300g)
水 100ml

■作り方

- ① 乱切りにする。
- ② 鍋に入れ、水を回しかける。
- ③ フタをして中火にかけ2～3分加熱する。
蒸気がでたら弱火にして約7分加熱する。
- ④ そのまま余熱で5分ほどおく。

基本調理

無水調理

じゃがいも



■材料(1人分)

片手鍋18cm 使用

じゃがいも 4個(480g)
水 150ml

■作り方

- ① 皮をむき一口大に切る。
- ② 鍋に入れ、水を回しかける。
- ③ フタをして中火にかけ2～3分加熱する。
蒸気がでたら弱火にして約10分加熱する。
- ④ そのまま余熱で10分ほどおく。

基本調理

無水調理

かぼちゃ



■材料(1人分)

片手鍋16cm 使用

かぼちゃ 1/4個(400g)
水 100ml

■作り方

- ① 1cm幅のくし形に切る。
- ② 鍋に入れ、水を回しかける。
- ③ フタをして中火にかけ、2～3分加熱する。
沸騰したら弱火にして約5分加熱する。

基本調理

無水調理 ブロccoli



片手鍋16cm 使用

■材料(1人分)	
ブロッコリー	1株(300g)
水	100ml

■作り方

- 1 小房に分けたブロッコリーと、水を鍋にいれフタをする。
- 2 ①を中火にかけ、蒸気がでたら弱火にして1～2分加熱し、茹で加減をみて火を止め、2～3分余熱で茹でる。

余熱調理 簡単！ゆで卵

🕒 10～15分以内



片手鍋16cm 使用

■材料(1人分)	
卵	4個
水	50～100ml

※キッチンペーパーを湿らせて輪をつくり、卵のどがった方を下にして立てておくと、卵の黄身がほぼ真ん中になる。

■作り方

- 1 鍋に卵と水50～100mlを入れフタをする。
- 2 中火にかけて、蒸気が上がったら弱火にして8分ほど加熱する。
- 3 火をとめ、すぐに取り出せば黄身の中心部が半熟状態。
火をとめて2～3分ほどおいてから取り出せば固ゆで卵になる。

じゃがいもとブロッコリーのペンネ

余熱調理

🕒 20分以内



片手鍋18cm 使用

■材料(2人分)			
ペンネ	200g	食パン(8枚切り)	1枚
じゃがいも	2個	オリーブ油	大さじ1
ブロッコリー	2房	サラダ油	適量
ベーコン	3～4枚	塩・こしょう	各少々
にんにく	2片	パルメザンチーズ	適量
赤唐辛子	1本		

■作り方

- 1 じゃがいもは皮をむき、1cm角に切る。鍋にじゃがいもと100cc弱の水を入れ、フタをして中火にかける。
- 2 蒸気が上がったら弱火にして少し硬めに茹で、ざるに取りブロッコリーは小房にして少量の水で茹でる。(※下記【硬めの野菜を茹でる】参照)ざるにあげ、水気を切り冷ます。
- 3 ベーコンとにんにくは、みじん切りにする。
- 4 ペンネを茹でる。(※下記【麺を茹でる】参照)
- 5 食パンは耳を落とし1cm角に切ったものをカリッを揚げる。(※【揚げる】参照)
- 6 鍋を中火にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱し、オリーブ油をベーコン、にんにく、赤唐辛子を入れ、にんにくが焦げないように弱火にし炒める。香りが立ってきたらじゃがいもとブロッコリーを加えて炒め、塩、こしょうで味を調える。茹でたペンネを入れ全体からめる。
- 7 お皿に⑥を盛りつけ、パルメザンチーズをふって揚げたパンを散らす。

無油調理 和風ステーキ

🕒 10～15分以内



フライパン24cm 使用

■材料(1人分)	
牛ステーキ肉	1枚
塩	適量
こしょう(黒粗びき)	適量
【A】おろし大根	適量
酒	大さじ3
しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ1
レモン汁	大さじ1

【下準備】

鍋に【A】を入れて、中火でひと煮立ちさせ、火を止めて冷ます。レモン汁を加え、ソースを作る。

■作り方

- 1 フライパンを中火にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がるまで加熱し、塩、こしょうしたステーキ肉を入れて、火を弱める。
- 2 肉から脂が出て、焼き色がついたら裏返して焼く。
- 3 器に盛り、ソースをかける。

『じゃがいもとブロッコリーのペンネ』のポイント

【硬めの野菜を茹でる】

- 1 よく洗った野菜と大さじ3杯位の水を鍋に入れ、フタをする。
- 2 ①を中火にかけ、蒸気が上がりペーパーシールがかかったら(フタをまわしてくるくるまわる状態になったら)弱火にして1～2分間加熱し、茹で加減をみて火を止め2～3分間余熱で茹でる。
- 3 ざる等の他の容器に移す。

【麺を茹でる】

- 1 鍋にたっぷりの湯を沸かし、沸騰したら、麺類を入れよくほぐす。
- 2 再沸騰したら、フタをして火を止める。
- 3 各商品の指定時間を目安とし、余熱で茹であげる。

【揚げる】

- 1 鍋を中火にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱する。
- 2 ①に油を入れ、油の温度が上がったら材料を入れる。
- 3 片面が色づく程度に揚がったら裏返し、揚げ温度を保ちながら仕上げる。

※加熱時間は、200V IHクッキングヒーターで調理する場合の目安です。お使いの熱源により多少異なります。
※上記材料は目安です。分量に応じて調整してください。

※加熱時間は、200V IHクッキングヒーターで調理する場合の目安です。お使いの熱源により多少異なります。
※上記材料は目安です。分量に応じて調整してください。

無油調理 ぶりの照り焼き

🕒 15分以内



フライパン24cm 使用

■材料(4人分)

ぶり(切り身)	4切れ
みりん	大さじ6
しょうゆ	大さじ6
砂糖	大さじ1
片栗粉	小さじ1と1/2
水	大さじ1

【下準備】

照りしょうゆをつくる。

鍋にみりんを入れ中火にかけ、煮立ったらしょうゆ、砂糖を加えて軽く煮る。片栗粉を水で溶いて加え、とろみをつけておく。

■作り方

- 1 フライパンを中火にかけ、水滴を落とすと玉になりころころ転がる状態まで加熱してぶりを並べ入れる。
- 2 中火で1～2分程加熱し、焼き目をつけて、裏面も同様に焼く。
- 3 両面に焼き色がついたら弱火にし、フタをして2～3分程、蒸し焼きにする。照りしょうゆを加えて、1分ほど煮からめて火をとめる。
- 4 そのまま余熱で2分ほどおく。器に盛り、照りしょうゆをかける。

【ワンポイント】

焦げ付きやすい場合はペーパーなどに少量の油を含ませて鍋に塗るとよりくっつきにくくなります。

じっくり煮込んだ トマトチキンカレー

🕒 100分以内



両手鍋22cm 使用

■材料(4人分)

鶏もも肉	300g
玉ねぎ	大3個
完熟トマト	大4個
セロリ	1本
にんじん	1本
ローリエ	1枚
カレールー	5皿分

■作り方

- 1 鶏もも肉を一口大の大きさに切る。玉ねぎは2個は荒みじん、1個はスライス、完熟トマトは大き目の角切りに切る。セロリは葉を除いて薄切り、にんじんは乱切りに切る。
- 2 鍋に完熟トマト・荒みじん切りの玉ねぎ・スライスの玉ねぎ・セロリ・にんじん・鶏もも肉・ローリエの順に重ねて入れ、フタをして弱火で約60分加熱する。
- 3 火を止めてカレールーを入れ、とろみが出るまでよく溶かし、フタをして10分ほど余熱で味をなじませて完成。

煮込み調理 野菜ごろっとポトフ

🕒 45分以内



シチューパン22cm 使用

■材料(4人分)

ベーコン(ブロック)	250g
キャベツ	1/3個(約350g)
玉ねぎ	1個
セロリ	1/2本
にんじん	2/3本
白ワイン	大さじ1
水	200ml
ローリエ	1枚
塩	小さじ1/3

■作り方

- 1 ベーコンは4等分に切る。キャベツと玉ねぎは4等分に、くし形に切る。セロリ、にんじんも4等分に切る。
- 2 鍋を中火にかけ1分ほど加熱して温め、(1)のベーコンを入れてこんがり両面を焼き、一旦取り出す。
- 3 鍋に①の野菜を入れ、②のベーコンを戻し、白ワイン、水、ローリエを加え塩を振り入れ中火で加熱する。煮立ったらフタをし、弱火で約10分、さらにとろ火で10分ほど加熱する。
- 4 そのまま余熱で5分ほどおく。

煮込み調理 けんちん汁

🕒 30～40分以内



両手鍋20cm 使用

■材料(4人分)

大根	150g	木綿豆腐	1丁(300g)
にんじん	1/2本	水	400ml
ごぼう	1本	だし昆布	1枚
里いも	5個	ごま油	大さじ1
塩	適量	[A]みりん	大さじ1
こんにゃく	150g	濃口しょうゆ	大さじ2

【下準備】

- ・だし昆布は水に30分以上つけておく。
- ・木綿豆腐はザルに上げて水気をきる。

■作り方

- 1 大根・にんじんは小さめの乱切り、ごぼうは皮を包丁の背でこそげ取り斜め5mm幅に切る。里いもは皮をむき塩もみをし、さっと洗って7～8mmの厚さの輪切りにする。こんにゃくは熱湯をかけた水で洗いスプーンで一口大にちぎる。木綿豆腐も一口大に切る。
- 2 鍋にごま油を入れて中火で1分ほど温め、①の野菜とこんにゃくを入れて炒める。全体に油がなじんだら、だし昆布入りの水を加え、煮立つ寸前に昆布を取り出し、木綿豆腐も加える。
- 3 フタをし、とろ火で3分ほど加熱する。そのまま余熱で5分ほどおく。

煮込み調理 簡単! ブイヤベース

🕒 20分以内



■材料(2人分)		フライパン24cm 使用
たら(白身魚 切れ(80g))	白ワイン	50cc
海老(殻つき)	オリーブオイル	適量
あさり	パセリ	少々
玉ねぎ(小)	塩・こしょう	各少々
にんにく		1片

【下準備】

サフランブイオン	
・スープストック	2カップ
・サフラン	少々

■作り方

- 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて中火で加熱する。にんにくが色つき始めれば焦がさないよう弱火にし、きつね色になってきたら玉ねぎを加えてさらに炒める。
- ①に魚介類を加えて火加減を中火にし、さっと炒める。白ワインを加えアルコールを飛ばし、サフランブイオンを入れてフタをする。
- 沸騰したら、弱火にしてアクを取り再びフタをして10分ほど煮る。
- 仕上げに塩・こしょうで味をととのえて器に盛り、パセリのみじん切りを散らす。

- ※ あさは砂だしをしておく。
- ※ たらは食べやすい大きさに切る。
- ※ 海老は背中からはさみで切り込みを入れ、背わたを取っておく。
- ※ 玉ねぎ・にんにく・パセリのみじん切りしておく。
- ※ スープストックは水2カップに固形ブイオン1.5個を煮溶いて作る。
- ※ サフランブイオンを作っておく。スープストックにサフランを漬けて色を出しておく。

炊きもの 白ごはん

🕒 30分以内



■材料(4人分)		両手鍋20cm 使用
米	3合(450g)	
水	600ml	

■作り方

- 米は洗ってザルに上げ、鍋に入れて水を加えフタをして30分ほどおく。
- 中火にかけ8~9分加熱し、沸騰したら弱火にして10分ほど加熱する。そのまま蒸らす。
- フタを開け、しゃもじで底からひっくり返すようにして混ぜる。

炊きもの つやつや黒豆

🕒 00分以内



■材料(4人分)		両手鍋22cm 使用
黒豆	2カップ	塩 大さじ1/2
湯	4カップ	古釘(あれば)一握り
砂糖	160g	(洗ってガーゼなどに包み
しょうゆ	大さじ2	しばっておく)

■作り方

- 鍋に全ての材料を入れ、一晚浸す。
- 落とし蓋をして中火にかけ、沸騰したら差し水(1カップ位、分量外)をして、再び沸騰したらもう一度差し水をする。二度差し水をしたらく取る。
※差し水をする事で、豆がさらに水分を含んでふっくらとします。あくを取るときには、火を少し強めにするとあくがまとまり、取りやすくなります。
- 落とし蓋をして蓋をし、弱火に落として2時間30分ほど煮る。途中、吹きこぼれそうになるようなら、少し蓋をすらす。
- 煮あがったら蓋を取ってみて、豆が煮汁から出ているようなら、豆がひたひたになるまでお湯を足し、煮汁が足りているならそのまま⑤へ。
- もう一度蓋をして、5分くらい弱火で煮て火を止め、蓋を開けずにそのまま完全に冷めたらできあがり。
※④の最後で一度蓋を開けているので「火を止めてそのまま蓋を開けずに冷ます」ためにこの作業をしておきます。

【ワンポイント】

豆を煮ているときは、豆が空気に触れていないかチェックしてください。空気に触れていると皮にしわがよってしまいます。煮あがった豆は、冷めるまで「蓋を取らずに」冷ますのがポイント!火を止めてから完全に冷めるまでの間、蓋は取らないでください。

オープン調理 ローストビーフ

🕒 45~60分以内



■材料(4人分)		フライパン24cm 使用
牛もも肉(かたまり)	600g	
塩	小さじ1/2	
こしょう	適量	
にんにく	1片	
オリーブ油	小さじ1/2	
クレソン	適量	

■作り方

- 牛もも肉は塩・こしょうをすりこみ30分ほどそのままおく。にんにくは縦半分に分けて芯を取り除き、つぶす。
- 鍋ににんにくとオリーブ油を入れて弱火にかける。にんにくがきつね色になり、鍋が温まったら一旦取り出し①の牛もも肉を入れる。
- 牛もも肉の各面を弱めの中火で約2分ずつ焼き、最後に広い面を底にしてフタをし、弱火で3分ほど焼く。ひっくり返してフタをし、さらに3分焼く。にんにくを戻し入れ、フタをして、そのまま余熱で30分ほどおく。
- ローストビーフを取り出して好みの厚さに切り、クレソンを添えて盛り付ける。

オープン調理 **ベイクド チーズケーキ**

⌚ 45分以内



両手鍋20cm 使用

■材料(4人分)	
クリームチーズ	250g
サワークリーム	100g
卵	2個
粉砂糖	70g
小麦粉	20g
【クッキー台】	
クッキー	10枚
バター	20g

■作り方

- 鍋の底と側面にオープンシートを2枚重ねて敷く。
- クッキーを細かくつぶし、バターとよくこね合わせたものを鍋に平らに敷きつけておく。(これを鍋ごと冷蔵庫に入れて冷やしておくくと焦げにくくなる。)
- ボールにクリームチーズとサワークリームを入れ、混ぜ合わせてよく練っておく。
- 別のボールに卵と粉砂糖を入れ、泡立て器でしっかり泡立てたら、小麦粉を加えてサッと混ぜ合わせる。
- ③と④をさっくりと混ぜ合わせ、②の鍋に流し込む。底をトントンと軽く打ち付け、中の空気を抜く。
- 鍋にフタをし、極弱火で30分程焼く。竹串を刺してみて何もついてこなければOK。

スチーム調理 **茶碗蒸し**

⌚ 40分以内



兼用鍋22cm 使用

■材料(4人分)	
卵	2個
だし汁(昆布とかつお)	250ml
【A】酒	大さじ1/2
塩	大さじ1/4
薄口しょうゆ	小さじ2/3
エビ	4尾
酒・塩	適量
長芋	80g
しめじ	20g
かまぼこ(5mm厚さのもの)	4枚
絹さや	4枚

■作り方

- 卵は、だし汁と混ぜ合わせザル等でこし、【A】を加えて味を整える。
- エビは酒と塩を振って5分程おき、汁気をしっかりふき取る。長芋、しめじは4等分する。絹さやは筋を取り除いて斜め半分に切る。
- 器に②の絹さや以外の具材とかまぼこを入れ、①の卵液を注ぎ入れる。
- 鍋に水200ml(分量外)を入れて③の器を均等に並べ、フタをする。中火にかけ4～5分加熱し、沸騰したら絹さやを加えフタをし、弱火にして約10分加熱する。そのまま10分ほど蒸らす。

揚げもの **カニクリームコロッケ**

⌚ 30分以内



■材料(4人分) フライパン24cm・片手鍋18cm 使用

かにの身(缶詰)	150g	牛乳	400cc
玉ねぎ	1/2個	小麦粉	適量
マッシュルーム	50g	溶き卵	1個分
ゆで卵	2個	生パン粉	適量
パセリ(みじん切り)	大さじ1	塩・こしょう	各少々
小麦粉	50g	サラダ油(揚げ物用)	適量
無塩バター	50g		

【下準備】

- かにの身は水分をきっておく。
- 玉ねぎはみじん切りにする。
- マッシュルームとゆで卵は粗めのみじん切りにする。
- 小麦粉50gはふるっておく。
- 牛乳は人肌程度に温めておく。

■作り方

- フライパンを中火にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱し、サラダ油を入れて玉ねぎを加えて炒める。しんなりしてきたら、かにの身、マッシュルームを加えてさらに炒め、取り出しておく。
- 鍋にバターを入れ、弱火にかけて溶かし、小麦粉50gを加えてなめらかになるまでよく炒めあわせる。温めた牛乳を少しずつ加えながら、その都度しっかり混ぜ合わせ、とろみがつくまで絶えず混ぜ合わせながら煮詰める。
- ②の鍋に①、ゆで卵、パセリを加え塩・こしょうで味を調べてパットに取り出す。表面が乾燥しないようにラップをして冷蔵庫で冷やし固める。
- ③を8等分にして形を整え、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
- 鍋を中火にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱し、サラダ油を入れる。
- 油の温度が適温になったら、クリームコロッケを入れる。片面が色づく程度に揚がったら裏返し、揚げ温度を保ちながら仕上げる。

※加熱時間は、200V IHクッキングヒーターで調理する場合の目安です。お使いの熱源により多少異なります。
※上記材料は目安です。分量に応じて調整してください。

揚げもの **揚魚の甘酢あんかけ**

⌚ 30分以内



■材料(4人分) 片手鍋18cm 使用

魚(白身魚(カレイ等))	4切れ
油	材料がかぶる程度
片栗粉	適量
塩	適量
マッシュルーム	50g
ネギ	1/2本
【A】砂糖	大さじ5
酢	大さじ3
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ2/3
水	1カップ
水溶性片栗粉	大さじ1
紅しょうが	適量

■作り方

- 魚はうす塩をして片栗粉をつける。
- 鍋に油を入れて、180℃位に温めておく。①を入れて、中火で色良く揚げる。
- 【A】を鍋に入れて強火にかけ、沸騰したらマッシュルームを入れ片栗粉でとろみをつける。さらに、ネギの小口切りを入れる。
- 器に②を盛り、③をかけて紅しょうがをのせる。