

〈品質表示〉

ペローナヌオーヴォ
Velona
 nuovo

■製品仕様

製品形状		製品寸法 (cm)		満水容量	適正容量	製品重量
品番	商品名	最大外径×高さ (取っ手、フタ、つまみ含む)	口径×内径深さ			
NV-S18	片手鍋 18cm	35.5×18.5×13.5	φ18.0×8.2	2.1ℓ	1.5ℓ 以下	1,300g
NV-W20	両手鍋 20cm	31.0×20.5×14.5	φ20.0×9.2	2.9ℓ	2.0ℓ 以下	1,620g
NV-WD22	シチューパン 22cm	33.0×22.5×19.5	φ22.0×14.2	5.1ℓ	3.6ℓ 以下	2,400g
NV-KY22	兼用鍋(スノコ付) 22cm	33.0×22.5×19.5	φ22.0×14.2	5.1ℓ	3.6ℓ 以下	2,600g
NV-F24	フライパン(フタ付) 24cm	45.0×24.5×10.5	φ24.0×4.7	2.1ℓ	1.5ℓ 以下	1,680g

表示サイズ・容量・重量は多少誤差が生じることがあります。

■材料の種類 (共通)

本体：全面5層鋼 底厚 (2.8mm) ———— 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 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	

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。

CG 中国製



ダンボール 袋・PE

※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 **mannen**

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

ホームページ mannen.co.jp



Velona
 nuovo

STAINLESS STEEL

5-PLY

お料理レシピ
 共通取扱説明書

※ご使用前に必ずお読みください。



Velona
nuovo

STAINLESS STEEL

5-PLY

使い込むほどに広がる料理の世界

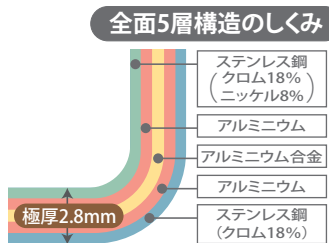
熱伝導＋保温性＋耐久性に優れた全面5層構造ステンレス。
鍋本体とフタの間のできる水の膜による密閉効果
「ウォーターシール」でおいしさを逃しません。

全面5層構造 Velona nuovo の特長

極厚2.8mm 全面5層構造が優れた熱伝導と保温性を同時に実現

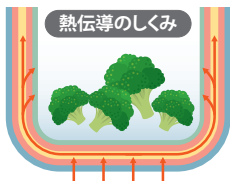
理想的な複合材

アルミニウム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。ペローナヌオーヴォはこれらの特長を併せ持つ、調理に理想的な金属複合材を使用しています。全面5層構造では、アルミニウム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。



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、鍋底が反ったり変形したりする場合があります。ペローナヌオーヴォは、板厚を極厚5層鋼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。更に、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。



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、素材の旨味を逃しません。

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)が鍋と蓋の隙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。



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。

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ヌオーヴォ。使うほどにその優れた機能を実感してください。



耐久性に優れた取っ手接合部

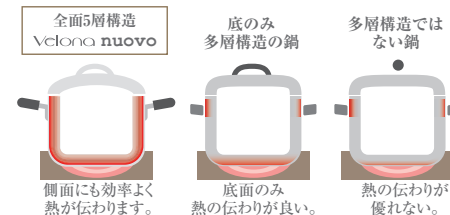
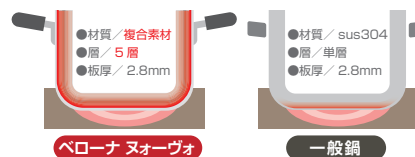


鍋の内側に便利な水位メモリ

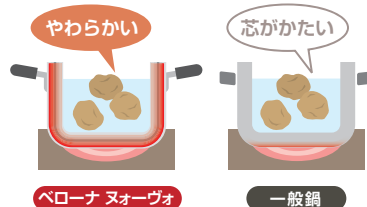


「ペローナヌオーヴォ」と「一般鍋」の比較

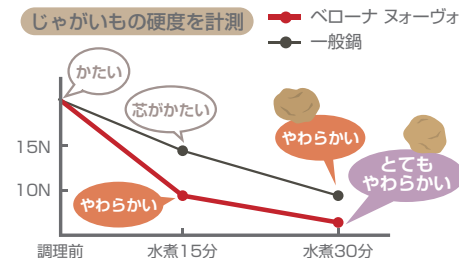
室温: 15°C / 使用熱源: IH 電磁調理器具 (3.0KW)



水煮したじゃがいもの硬さ



じゃがいもの硬度を計測



※財団法人日本食品分析センター調べ

このたびは、ペロリーヌオーヴォ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。

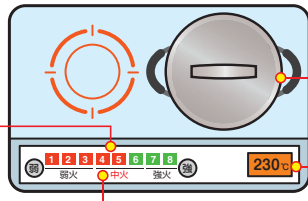
家庭用

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。



**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**

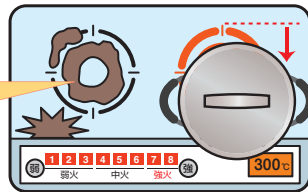
▲加熱中に「ジー」「ブーン」などの雑音(共振音)が聞こえる場合がありますが、商品不良ではありません。鍋の位置を変えたり、火力を調整してください。

火力は中火以下※目安で使用

▲ 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。

本製品が高温になり
すぎると、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。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。
間違ってご使用されると、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!

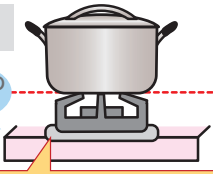


ガスコンロをご使用時の注意

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。

ご使用の前に

ゴトクの
確認を!



必ずガスコンロの中央に置きます

ご使用中の
注意点

▲火からずらすさない



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



▲ 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、ゴトクが溶解し腐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。



ガスコンロが
破損します

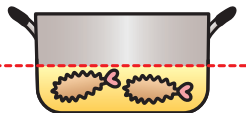
天板も焦げます

ご使用前の注意

- ▲ ご使用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。
- ▲ 電子レンジ、オーブンレンジでは使用しないでください。ダッチオープ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にご注意ください。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。
- ▲ 本製品は食器洗い乾燥機はご使用になれません。
 - ご使用前に本製品を組み立て、破損やガタつき、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。
 - 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載せるなどしないでください。

● 〈天ぷらなどの揚げ物料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

ご使用中の注意

- ▲ 本体はコンロまたはクッキングヒーターの中央に載せ、安定させてご使用ください。



- ヤケドにご注意ください

- ▲ 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。
- ▲ 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具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。
- ▲ 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。
 - 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。
 - 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、適正容量以下（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。

- 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。
- ▲ 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。
 - 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。
 - 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。
 - ご使用后、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）。
 - ご使用后収納されるときは、本体や取っ手が十分冷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

ステンレス製フライパン ワンポイントアドバイス

● ステンレス製フライパンを焦げつかせないコツ

- ▼ ポイント1: 十分な予熱は中火です。約2～3分（食材は入れない）
（強火厳禁！強火ですと熱ムラができて焦げつきやすくなる）
- ▼ ポイント2: 予熱は水を垂らして確認する。
（すぐ蒸発せず高い音を出してコロコロと転がればOK）
- ▼ ポイント3: 油は全体的にならしよく温める。
（油がなじむとすじ状の様が見えてくる）
- ▼ ポイント4: 予熱後、十分に湿らせた濡れ布巾を敷き、フライパンを載せ約10～15秒冷ます。（冷ますことにより食材が焦げ付きにくくなる）
- ▼ ポイント5: 食材を入れ、火力を弱火にする。
- ▼ ポイント6: 食材を入れたらしばらく動かさない。
（焼き色が付いたらひっくり返したり動かしても大丈夫）
- ▼ ポイント7: 調理終了後、熱いうちに洗う
（ただし、急激な冷却はせず、お湯で中性洗剤とスポンジで洗う）

※ ステンレス製フライパンは調理前に予熱をするのが大事です。予熱ができていないとフライパンに温度ムラができ、温度が低い部分では食材がこびり付きやすくなります。予熱に時間をかけてあげれば焦げ付くことなく、きれいに焼けます！



お手入れ ワンポイントアドバイス

● ステンレス鍋の焦げを落とす方法

- ▼ お湯に浸して焦げ付きを柔らかくして取り除く。
- ▼ 重曹、またはクエン酸を大さじ2杯程度加え、ぬるま湯をかぶるくらい入れてよく溶かし、そのまま弱火で10分ほど加熱する。冷めるまで待ってからスポンジでこすり落とす。
- ▼ さらに焦げ付きがひどい場合は、重曹（大さじ2杯）とクエン酸（大さじ1杯）を混ぜて鍋に入れ、ぬるま湯をかぶるくらい入れてよく溶かし、そのまま弱火で10分ほど加熱する。半日ほど放置したのち、スポンジでこすり落とす。
- ※ シュワシュワと泡がでますが、正常な反応ですのでそのまま放置してください。



無水調理 ほうれん草

🕒 10分以内



■材料(2~3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、蒸気が出たら弱火にして約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。

無水調理 にんじん

🕒 20分以内



■材料(2~3人分) 片手鍋18cm使用
にんじん 1・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。蒸気が出たら弱火にして約7分加熱する。
- 4 そのまま余熱で5分ほどおく。

無水調理 じゃがいも

🕒 30~40分以内



■材料(2~3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。蒸気が出たら弱火にして約10分加熱する。
- 4 そのまま余熱で10分ほどおく。

無水調理 かぼちゃ

🕒 15~20分以内



■材料(2~3人分) 片手鍋18cm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。

無水調理 ブロccoli

🕒 10~15分以内



■材料(2~3人分) 片手鍋18cm使用
ブロッコリー 1個(300g)
水 100ml

■作り方

- 1 小房に分けたブロッコリーと、水を鍋に入れフタをする。
- 2 ①を中火にかけ、蒸気が出たら弱火にして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。

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

- 1 米は洗ってざるに上げ、鍋に入れて水を加えフタをして30分ほどおく。
- 2 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。
- 3 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。

スチーム調理 茶碗蒸し

🕒 45分以内



■材料(4人分) 兼用鍋22cm使用

卵 2個
出汁(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
海老 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

- 1 卵は、出汁と混ぜ合わせザル等でこし、[A]を加えて味を調える。
- 2 海老は酒と塩を振って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。
- 3 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。
- 4 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。

※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。お使用の熱源により多少異なります。
※表示材料は目安です。分量に応じて調整してください。

じゃがいもと

余熱調理 ブロッコリーのペンネ

🕒 20分以内



■材料(2人分)	片手鍋18cm 使用
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 1/2個	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と揚げる。(※【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、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。

【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。

余熱調理 簡単！ゆで卵

🕒 10~15分以内



■材料(2~3人分)	片手鍋18cm 使用
卵 6個	
水 50~100ml	

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

■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 火を止め、すぐに取り出せば黄身の中心部が半熟状態。火を止めて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】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、蒸気が上がりベイパーシールがかかったら(フタをまわしてぐるぐ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。

【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ます。

無油調理 和風ステーキ

🕒 10~15分以内



■材料(1人分)	フライパン24cm 使用
牛ステーキ肉 1枚	[A] おろし大根 適量
塩 適量	酒 大さじ3
こしょう(黒粗びき)適量	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。

無油調理 ぶりの照り焼き

🕒 15分以内



■材料(4人分)	フライパン24cm 使用
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分ほど加熱し、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分ほど蒸し焼きにする。照りしょうゆを加えて、1分ほど煮からめて火を止める。
- 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

煮込調理 トマトチキンカレー

🕒 100分以内



■材料(3~4人分)

両手鍋20cm使用

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

■作り方

- 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。
- 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。
- 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。

煮込調理 けんちん汁

🕒 30~40分以内



■材料(4人分)

両手鍋20cm使用

大根	150g	木綿豆腐	1丁(300g)
にんじん	1/2本	水	400ml
ごぼう	1本	出汁昆布	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】

- 出汁昆布は水に30分以上つけておく。
- 木綿豆腐はざるに上げて水気を切る。

■作り方

- 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。
- 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、出汁昆布入りの水を加え、煮立つ前に昆布を取り出し、木綿豆腐も加える。
- 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。

煮込調理 野菜ごろっとポトフ

🕒 45分以内



■材料(4人分)

シチューパン22cm使用

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

- 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。
- 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。
- 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。
- そのまま余熱で5分ほどおく。

煮込調理 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

白身魚(たら等)	1切れ	白ワイン	50cc
海老(殻つき)	4尾	オリーブ油	適量
あさり	150g	パセリ	少々
玉ねぎ(小)	1/2個	塩・こしょう	各少々
にんにく	1片		

【下準備】

サフランブイヨン

- ・スープストック 2カップ
- ・サフラン 少々

■作り方

- 鍋にオリーブ油とにんにくを入れて中火で加熱する。にんにくが色づき始めたら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、サフランブイヨ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・こしょうで味を調えて器に盛り、パセリのみじん切りを散らす。

※ あさはりは砂出しをしておく。

※ 白身魚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・パセリはみじん切りにしておく。

※ スープストックは水2カップに固形ブイヨン1.5個を煮溶いて作る。

※ サフランブイヨンを作っておく。スープストックにサフランを浸して色を出しておく。

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】

- ・かにの身は水分を切っておく。
- ・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

- 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状態まで加熱し、サラダ油(分量外)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。
- 2 鍋に無塩バターを入れ、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合わせる。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。
- 3 ②の鍋に①、ゆで卵、パセリを加え塩・こしょうで味を調え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。
- 4 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。
- 5 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。
- 6 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。

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
白身魚(カレイ等) 4切れ	【A】砂糖 大さじ5
サラダ油(揚げ物用) 適量	酢 大さじ3
片栗粉 適量	しょうゆ 大さじ1
塩 適量	塩 小さじ2/3
マッシュルーム 50g	水 1カップ
ネギ 1/2本	水溶き片栗粉 大さじ1
	紅しょうが 適量

■作り方

- 1 白身魚はうす塩をして片栗粉をつける。
- 2 鍋にサラダ油を入れて、180℃位に温めておく。
 - ①を入れて、中火で色良く揚げる。
- 3 【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水溶き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。
- 4 器に②を盛り、③をかけて紅しょうがをのせる。

焼きもの **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

- 1 牛もも肉は塩・こしょうをすり込み30分ほどそのままおく。にんにくは縦半分に分けて芽を取り除き、つぶす。
- 2 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。
- 3 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。
- 4 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。

焼きもの **ベイクドチーズケーキ**

🕒 45分以内



■材料(4人分)	両手鍋20cm 使用
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
無塩バター	20g

■作り方

- 1 鍋の底と側面にオープンシートを2枚重ねて敷く。
- 2 クッキーを細かくつぶし、無塩バターとよくこね合わせたものを鍋に平らに敷きつめておく。(これを鍋ごと冷蔵庫に入れて冷やしておくとし焦げにくくなる。)
- 3 ボウ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。
- 4 別のボウ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。
- 5 底をトントンと軽く打ち付け、中の空気を抜く。
- 6 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。