

## gioia (ジョイア) series

〈品質表示〉

## ■製品仕様

製品形状	製品寸法(mm)		満水容量	適性容量	製品重量
呼称	最大外径×高さ (取っ手・フタ・ツマミ含む)	口径×内径深さ			
ソースパン 18cm	371×192×112	φ180×80	1.8ℓ	1.3ℓ 以下	855g
キャセロール 20cm	278×210×145	φ200×85	2.5ℓ	1.8ℓ 以下	1296g
キャセロール 24cm	314×251×165	φ240×100	4.3ℓ	3.2ℓ 以下	1748g

## ■材料の種類 (共通)

本体	アルミニウム合金 (はり底: ステンレス鋼(クロム18%)) 底厚 4.5mm (はり底を含む) 表面処理 / 内面: フッ素樹脂塗膜加工 外面: シリコンコート加工
フタ	アルミニウム合金 表面処理 / 内面: フッ素樹脂塗膜加工 外面: シリコンコート加工
取っ手・ツマミ	ステンレス仕様 / ステンレス鋼(クロム16%) 樹脂仕様 / フェノール樹脂

## ■品質表示 (ガラス面)

品名	強化ガラス製器具	
強化の種類	全面物理強化	
材料の種類	フチ巻	シリコンゴム
	ツマミ	フェノール樹脂

※本製品は、昭和34年12月厚生省告示第370号「食品添加物等の規格基準」  
(改正平成18年3月31日厚生労働省告示第201号)による試験結果に適合しております。

## 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。

BH 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 埼玉県川口市弥平3-3-17  
TEL.048(224)9531(代)  
ホームページ mannen.co.jp



The joy in your kitchen life.

Recipe &  
Instruction

お料理レシピ  
共通取扱説明書

〈アルミ鋳物製品〉  
ジョイア series

gioia

gioiaとは…

イタリア語で「ジョイア」は「喜び、楽しさ」のこと。  
毎日のお料理を楽しく、喜びのあるものに。

※ご使用前に必ずお読みください。

軽量なアルミダイカスト製造で、  
使いやすく、毎日楽しくクッキング。



## { gioia アルミ鋳物製品の特徴 }

### 軽い

アルミニウムの比重は(2.7)。鉄(7.8)や銅(8.9)と比べると、約3分の1！  
一般的な鋳鉄ホーロー製銅にくらべ、重さ約5分の2で、60%も軽量です。  
軽量なアルミダイカスト製造だから、使い勝手が良く、気軽に毎日使えます。



### 熱伝導が良い

アルミニウムの熱伝導率は鉄の約3倍！  
熱伝導率  $W/(m \cdot K)$  アルミ(238)、鉄(84)  
熱の伝わりが早いので、鋳鉄製にくらべ短時間で調理が可能です。また、熱のつたわりが均一だから、ふっくらおいしく調理できます。時間短縮でガス・電気代の節約でエコクッキング♪

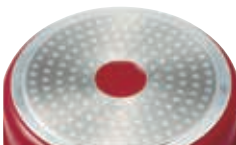
■一般的な材料の室温付近での熱伝導率

材 料	熱伝導率 (単位: $W \cdot m^{-1} \cdot K^{-1}$ )
鉄	84
ステンレス	16.7 - 20.9
アルミニウム	238

鉄の  
約3倍!

### ガス&IH オール熱源

幅広い熱源に対応  
ステンレス製のツمامミならばオープン調理にも対応。(240℃以下)  
鍋底面には有磁性ステンレスを圧着しているのでIHクッキングヒーターにも対応!



### 2層フッ素コート加工

汚れが落ちやすい2層フッ素コート加工。  
食材がこびり付きにくく、調理後の洗浄がラクラク♪



### ツمامミ 2通りのツمامミを使い分け

お好みや用途に応じて2種類のツمامミを標準装備  
(ステンレス製/樹脂製)  
ステンレス製ツمامミはオープン調理(240℃以下)に対応。  
樹脂製は熱くなりにくいので毎日の使用に便利。  
お好みと用途に応じて使い分けが可能です。  
(付け替えはプラスドライバーをご使用ください。)

※ソースパン18cmは樹脂製ツمامミのみになります。  
※ソースパン18cmはオープン調理には使用できません。



●オープン調理に



●オープン調理に

### フタ

調理中に食材から出た水分は蒸気になり、鍋内で対流し、フタ裏面にある無数の突起から食材にまんべんなく還元します。それにより食材本来の水分を逃がしにくく、ふっくら調理します。

※ソースパン18cmはガラス製フタになります。



サイズにより突起形状が異なります。

### 本体

- 外面/3層 シリコンコート加工
- 内面/2層 フッ素コート加工

外面は耐熱性に優れたシリコンコート加工、内面はくっつきにくく、お手入れのしやすい2層フッ素コート加工。  
底厚4.5mmのしっかりとした厚みノアルミダイカストで底面と側面の温度差が少なく、熱の伝わり方が均一だから、ふっくらおいしく調理できます。



このたびは、gioia アルミ鋳物製品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



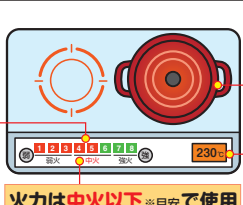
- IH200対応**
- ▲ハイカラーバーナーは必ず中火以下でご使用ください。
  - ▲カセットコンロのご使用ではガスボンベの上に本製品がかからないようにご注意ください。ボンベが過熱され爆発の恐れがあります。
  - ▲オーブンは最高240℃まで、最長継続時間を2時間以内でご使用ください。
  - ▲電子レンジにおいてのご使用はできません。
  - ▲片手鍋はオープンの使用はできません。

### 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**

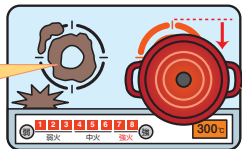
**火力は中火以下※目安で使用**

▲加熱中に「ジー」「フー」などの雑音(共振)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。

### 4. 特要注意 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ますと、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、アルミプレート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。
- 本製品は使用時に空焼きに近い状態になるため、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、十分注意してください。

### ▲ 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。

### 特要注意 本製品が破損するおそれがあります!



**警告 絶対にカラ焼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、ガツナ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。

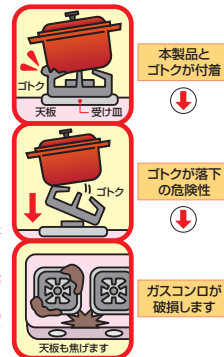
### 4. 特要注意 強すぎる火力での使用はキケンです

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。



▲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。
- ハイカラーバーナーは必ず中火以下でご使用ください。
- 一部のホーロー製ゴトクでは、高温での使用を続けると、ゴトクが溶弊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。



## ご使用の前の注意

- 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。
- 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。
- ▲お好みや用途に応じて2種類のツマミを標準装備しております。ツマミをお取り替えの際はブラスドライバーでネジをゆるめ、つけ替えてご使用ください。その際、ケガなどをしないようご注意ください。(ネジはステンレスのつまみについているものをご利用ください。)
- ▲ソースパン18cmは樹脂製ツマミのみになります。
- ▲鍋のフタが樹脂製ツマミの場合、ツマミの耐熱温度は180℃です。絶対にオープンには入れないでください。ステンレス製ツマミはオープンで使用いただけます。
- ▲オープン調理の場合は240℃以下、2時間以内を目安にご使用ください。
- ▲ソースパン18cmはオープン調理には使用できません。
- ▲電子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。
- ▲ストーブ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。ボンベが加熱され、爆発のおそれがあります。
- ▲予熱する時以外は空焚きをしないでください。空焚きをしますと、樹脂コーティング皮膜が損傷したり、取っ手や、フタが付属している製品の場合はツマミの損傷、本体の変形や溶解などによるヤケドやコンロの破損、火災の原因になります。特にIHクッキングヒーターでの使用は急速に高温になるため、空焚き状態になりやすくなります。
- ご使用前に製品についているラベルシールはすべてはがしてください。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で軽く洗い、ぬるま湯ですすいで、すぐに水気をよく切ってください。
- 本製品はアルミ製です。材質の性質上、水分が長時間残っていたり、乾燥に時間がかかりますと、サビや腐食の発生を促進させますのでよく拭き取り乾燥させてください。
- 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。
- フタを逆さにして本体に取まった状態では、火にかけないでください。
- 金属製のツール(ステンレス製お玉、スプーン、フォーク、ナイフなど)のご使用は、樹脂塗装面に傷をつけやすく、磨耗や汚れを生じやすくさせますので、木やプラスチック、シリコン素材のツールを推奨いたします。
- ご使用直後に水をかけるなど、急激な温度変化はおさげください。製品の破損につながります。
- 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満たしているかどうか、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、本体の発熱の仕方に差があります。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

- 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、適性容量以下(鍋の6~7分目以下)を目安としてください。
- 本製品は無水鍋ではございません。鍋本体とフタの密閉性が高く、均等な熱まわりで、通常より少ない水量で調理が可能ですが、無水状態で調理しますと、空焚き、焦げ付きなどの原因になりますので、必ず水分を加えてください。
- ご使用前に、サラダ油などを本体に塗ると、調理中の魚や肉がよりくっつきにくくなります。

## ガラス蓋部分に関するご使用の注意

- ▲本製品のガラス蓋は全面物理強化ガラス製品です。全面物理強化ガラス製品は破損した際、破片が細片となって激しく飛散する特性がございます。注意事項をよくお読みのうえご使用ください。
- ▲本製品は、耐熱ガラスではありません。急激な冷却や直火に当てたりすると割れることがあります。
- ▲電子レンジ、オープンでは使用しないでください。
- ▲ガラス蓋に直接炎を当てたり、蓋を本体からずらして加熱調理することを絶対にしないでください。部分的に加熱によりガラス蓋が突然割れて破片が飛散し、ケガや事故の原因になります。
- ▲使用直後に水をかけるなど急激な温度変化を与えないで下さい。ガラスが割れる恐れがございます。
- キズをつけたり、落とすなど、急激な衝撃を与えないでください。
- ご使用前にガラス面にキズ等がないかご確認のうえご使用ください。ガラス面にキズがあると、加熱により割れる恐れがございます。
- 調理中は、本体にキチンとセットした状態でご使用ください。
- 鍋からはすず際、ガラス面についての蒸気が水滴になり、こぼれ出る場合がございますのでヤケド等にご注意ください。
- お手入れの際はたわしや磨き粉等の使用はご遠慮ください。ガラス面をキズつける恐れがあります。

## 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。  
また、本製品は軽量のため、調理中にターナーや菜箸で鍋が動いてしまう場合がありますのでご注意ください。

▲ ご使用中やご調理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。



● ヤケドにご注意ください

▲ 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が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。

▲ フッ素コートは使用頻度や、加熱状態により劣化がはじまり、次第に効力が失われます。長くご利用いただくために、金属製のツールのご使用は避け、木やプラスチック、シリコン素材のツールをご使用ください。フッ素コートは食品安全法に基づいた安全性の高い塗料を使用しております。体内に蓄積されること無く、体外に排出されます。

▲ みそ漬、かす漬などの調理の際は、みそやかすを十分に取り除いてから調理してください。取り除きが不十分ですと、焦げ付きやフッ素コートの損傷、劣化を早めます。

- 本製品でコンロのトッププレートをこすらないように、取り扱いにご注意ください。
- 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。
- 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、取っ手を十分に調節してください。
- 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。
- 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。
- 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。

## ご使用の後の注意

### 〈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注意してください。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。
- ▲ 食器洗い洗浄機にはご使用いただけません。食器洗い器、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。磨き剤やスチールタワシ、メラミンスポンジなど硬いブラシなどで強く擦るとフッ素コート加工の剥離や劣化になり、サビや腐食の発生を促進させます。
- 酢など酸性のものや、アク抜き用の重曹などアルカリ性のもののご使用はお避けください。変色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、鍋に白い斑点や紅色のシミが生じたり変色する場合があります。毒性はなく人体に影響はありませんが、このような現象を生じさせないために、本製品を洗浄後は水気を十分に拭いて乾燥させてください。
- 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。
- 定期的にツマミのネジは、点検してください。  
(長い間ご使用いただくとおボルトがゆるむことがあります)

食器洗い乾燥機  
▲ 使用不可



※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。

## ルーから作る自家製ビーフカレー

⌚ 60分以内

🍳 ラウンドキャセロール 20cm 使用



### ■材料(4人分)

牛肉(カレー用)	350~400g
にんじん	1本
玉ねぎ	2個
じゃがいも	2個
にんにく・しょうが	1片
薄力粉	60g
カレーパウダー	大さじ3
はちみつ	大さじ3
りんご(すりおろし)	1/2個
サラダ油	大さじ1
バター	大さじ2
塩・こしょう	適宜
水	1000ml
トマトケチャップ	大さじ5
ウスターソース	大さじ3
しょうゆ	大さじ2
赤ワイン	大さじ2
ローリエ	2枚

### ■作り方

- 牛肉を一口大にカットし、塩・コショウをする。にんじん、じゃがいもは乱切り。玉ねぎはスライス。にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- 鍋にサラダ油を中火で熱し、牛肉、じゃがいも、にんじんを炒める。牛肉に焼き色がついたら一度取り出す。
- ②の鍋にバターを中火で熱し、玉ねぎ、にんにく、しょうがを入れ炒める。あめ色玉ねぎになったら、薄力粉を入れ木ベラでよく混ぜて火を通す。次にカレーパウダーをいれてさらに炒める。
- 全体になじんだら(A)を加え、煮立ったらフタをして弱火で10分ほど煮る。
- ④に②の肉と野菜、はちみつ、りんごを加えてフタをしてさらに15分煮込む。
- 火を消して余熱で10分、味をなじませて完成。

## 鍋炊きふっくら白ごはん

⌚ 30分以内

🍳 ラウンドキャセロール 20cm 使用



### ■材料(米4合)

米	4合
水	800~900ml

※水の量は目安です。  
 2回目以降、お好みの加減に調整してください。

### ■作り方

- お米は研ぎ、20分水に浸す(新米や夏場は10分でよい)。炊く前にザルに上げ水気をきる。
- 鍋にお米と分量の水を入れ、フタをして中火にかけて沸騰させる。
- 煮立ったら弱火にして、13分ほど炊く。その後、火を止め、15分蒸らして完成。

## ホクホク肉じゃが

⌚ 60分以内

🍳 ラウンドキャセロール20cm使用



### ■材料(4人分)

牛肉(豚肉)切り落とし	250g
じゃがいも	4個
にんじん	1本
玉ねぎ	1個
いんげん	50g
サラダ油	大さじ1
だし汁	600ml
しょうゆ	大さじ3
酒	大さじ2
みりん	大さじ3
砂糖	大さじ1

### ■作り方

- 牛肉(豚肉)は一口大にカット。玉ねぎはくし切り、にんじんは乱切りにする。じゃがいもは一口大に切って水にさらし、ザルに上げ水気をきる。いんげんはさつと茹でて半分に切る。
- 鍋にサラダ油を熱し、①の玉ねぎを炒め、牛肉(豚肉)も加えてさらに炒める。
- じゃがいも、にんじんを入れて炒め合わせる。
- だし汁と(A)の調味料を順に加え火にかける。アクが出たら取り、落し蓋をしてときどき返しながらか弱めの中火で20分ほど煮る。
- 火を消しフタをして余熱で10分、味をなじませて完成。

## オーブンで皮がパリッとローストチキン

⌚ 約60分

🍳 ラウンドキャセロール20cm使用



### ■材料(4人分)

鶏もも肉(骨付き)	4本
お好みのキノコ類	200g (しめじ、マッシュルームなど)
パプリカ	1個(細切り)
白ワイン	大さじ2
んにく	1片
塩・こしょう	適宜
オリーブオイル	適宜
お好みのハーブ (ローズマリー、タイムなど)	適宜

### ■作り方

- キノコ類、パプリカに塩、こしょうをして、白ワインを振りかけておく。
- 鶏もも肉は味を染みややすくするため、皮の表面をフォークなどで刺して塩、こしょうをする。
- 鍋にオリーブオイルと軽くつぶしたんにくを入れて熱し、香りが出てきたら皮を下にした②を2本ずつ2回に分けて入れ、しっかり焼き色をつけて一度取り出す。
- 鍋の底に①を入れ、その上に③を皮を上にして重ね、お好みのハーブを散らす。
- 約180℃に温めたオーブンで20~30分ほど焼き、こんがり良い色になったら完成。

## 野菜たっぷりラタトゥイユ (野菜煮込)

⌚ 約30分

🍳 ラウンドキャセロール 20cm 使用



### ■材料(4人分)

なす	2個
ズッキーニ	2本
玉ねぎ	2個
パプリカ(赤・黄)	各1個
トマト	3個
にんにく	1片
オリーブオイル	大さじ3
ローリエ	1枚
塩・こしょう	適宜
お好みのハーブ	適宜

### ■作り方

- ① なす、ズッキーニはヘタをとって2cmの輪切りにする。玉ねぎ、パプリカ(ヘタと種を除く)はそれぞれ2cm角に切る。
- ② トマトは湯むきをして2~3cmの角切りにしておく。
- ③ にんにくはたたいてつぶす。
- ④ 鍋にオリーブオイル大さじ2とにんにくを入れ弱火にかけ、香りが立ったらトマト、ローリエを加えてフタをし、5分煮る。
- ⑤ 残りのオリーブオイルを足し、玉ねぎ、パプリカ、なす、ズッキーニをそれぞれ2分ずつ炒めながら順に加えて塩、こしょうで調味し、フタをして中火にかけ、煮立ったら弱火にして15分ほどおく。
- ⑥ フタを外し水分を飛ばすように時々かき混ぜながら、さらに中火で5分ほど煮て、タイムやローズマリーなどお好みのハーブを添える。

## ジューシー煮込みハンバーグ

⌚ 60分以内

🍳 ラウンドキャセロール 20cm 使用



### ■材料(4人分)

合びき肉	500g
玉ねぎ	1個
にんじん	1本
ブロッコリー	100g
サラダ油	大さじ2
卵	1個
パン粉	80g
赤ワイン	40ml
塩	小さじ1
こしょう	少々
ナツメグ	少々
【ソース用】	
バター	10g
塩・こしょう	適宜
赤ワイン	100ml
デミグラスソース	200g
ケチャップ	小さじ2
水	200ml

### ■作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、塩を少々加えて軽くラップをして電子レンジで加熱したら、ラップをはずして冷ましておく。にんじん、ブロッコリーは一口大に切り、塩茹でしておく。
- ② ボウルに合びき肉、①、(A)を入れて粘りがでるまでよく混ぜ合わせ、4等分して空気を抜きながら小判型にまとめる。
- ③ 鍋にサラダ油を熱して②を2個ずつ2回に分けて入れ両面に焼き色をつける。
- ④ ③に(B)を加えてふたをし、中火で10分煮込み塩、こしょうで調味する。
- ⑤ 器に盛り、残ったソースにバターを加えてかけ、ブロッコリーとニンジン添えて完成。



## 押し麦パン

⌚ 120分～180分(発酵時間により変動)

🍳 ラウンドキャセロール 20cm 使用



### ■材料(※24cmの場合は1.5倍量)

A	押し麦	50g
	水	200～250cc
B	強力粉	220g
	砂糖	大さじ1
	塩	小さじ1/2
	ドライイースト	小さじ1

バター  
(室温でやわらかくしたもの)  
20g

艶出しバター  
又はオリーブオイル  
(分量外)適量

### ■作り方

- 片手鍋にAを入れて火にかけ、沸騰したら弱火にして数分加熱後、火を止めて冷ましておく。
- 大き目のボウルにBを軽量して入れ、ドライイーストにめがけてAを加えて手早く混ぜる。
- だいたい混ぜたら(粉っぽいところが残っていても可)捏ね台に出し、全体が均一になるまで捏ねる。一旦広げてバターを加え、さらに捏ねてすべて材料が均一になるまでよく捏ねる。
- 別のボウルにバターなどの油脂(分量外)を薄く塗り、Bを表面のしわを伸ばすように丸めて入れラップなどをかけ、室温(直射日光が当たらない温かい場所)なら1.5時間前後、発酵機能があるレンジなどなら30～50分、生地が1.5～2倍に膨らむまで発酵させる(一次発酵)。
- 捏ね台をきれいにしてから、生地の入ったボウルを逆さにして静かに台に取り出し、手で軽く押さえてガス抜きし、6等分する。  
※できるだけ小間切れにならないように。±5g程度の誤差はOK
- 6個それぞれを丸め直して球状にし、きつく絞った濡れふきんなどをかぶせ30分程度休ませる(ベンチタイム)。
- 6の丸めた閉じ口を右にして置き(左利きの場合は左に)、球の真ん中くらいの位置に手の平を置いて上下に動かし、コロんとした涙型にする。
- 20cm鍋の内側にバターを塗り、7を放射状に並べ、蓋をして④と同じように発酵させる(二次発酵)。
- オーブンを180℃に予熱し、8を鍋ごと入れて30～40分焼く。

※蓋をせずに焼くと表面がパリッと香ばしく、蓋をして焼くと蒸し焼きになりしっとり焼きます。

## ヒジキと豚バラの炊き込みご飯

⌚ 60分以内

🍳 ラウンドキャセロール 20cm 使用



### ■材料(3～4人分)

米	3合	
A	水	670cc
	酒	大さじ2
	醤油	大さじ1
	塩	小さじ1

ヒジキ(水に浸してもとしておく) 5～6g  
豚バラ 又は小間切れ肉 100g  
薬味(三つ葉、ネギなど) 適量

### 【24cmキャセロールの場合】

米	5合	
A	水	1120cc
	酒	大さじ3
	醤油	大さじ1と1/2
	塩	小さじ2

ヒジキ(水に浸してもとしておく) 10g  
豚バラ 又は小間切れ肉 150g  
薬味(三つ葉、ネギなど) 適量

### ■作り方

- 米は洗ってザルなどに上げておく。
- 戻したヒジキと豚肉は2cm程度の長さに切る。
- 鍋に①とAを入れてざっと混ぜ、②を乗せて蓋をし、強火にかける。
- 沸騰したら極弱火に落として20分炊く。
- 炊き上がったらそのまま15分程度蒸らし、全体を混ぜてから薬味を添える。

※お好みでゴマなどを振ってもおいしいです。  
※ご飯を炊く時間は、沸騰するまでの時間が違うだけで、沸騰後20分前後炊くという点は米の量が増減してもほぼ変わりません。

## ミックスアヒージョ(オイルフォンデュ)

🕒 約20分

🍳 ソースパン18cm使用



### ■材料(2~3人分)

エビ カキ イカ ホタテ  
マッシュルーム パプリカ  
アスパラ ニンジン  
ブロッコリー  
ジャガイモ(下茹でしておく)  
など、お好みで数種

オリーブオイル適量  
塩コショウ  
セルフィーユ、タイム、  
パセリなどのハーブ 適宜

### ■作り方

- ① エビは尻尾を残して皮をむき、背ワタを取り海水程度の塩水で洗い水分を拭く。カキも塩水で洗い水分を拭く。イカは内臓と軟骨を取ってゲソを外し、水洗いして水分を拭き、食べやすく輪切りに、ホタテは大きければ半分切る。
- ② 野菜は食べやすく切る。
- ③ 鍋に野菜を入れて被る程度のオリーブオイルを加えて強火にかけ、軽く湧いてきたら弱火にして魚介類を加える。軽く火が通ったらフォークなどで引き揚げ小皿などに取りだし、塩などを振って熟々をいただく。

## 茹でずに直煮で〜ポットパスタ

🕒 20分以内

🍳 ソースパン18cm使用



### ■材料(1人分)

パスタ(1.4~1.6mm) 100g  
水煮トマト  
(トマトジュースで代用可) 300g  
モッツアレラチーズ  
(溶けるタイプなら他でも可) 1/3個  
ニンニク 1カケ  
塩 少々  
オリーブオイル 大さじ3  
※調整用水 大さじ1~2

お好みで  
バジル数枚 タバスコ適宜

### ■作り方

- ① 鍋にスライスしたニンニクとオイルを入れて弱火にかけ、香りが出たら水煮トマトを崩しながら加える。
- ② 中火にして軽く湧いてきたら、パスタを4等分程度に折って加える。
- ③ 塩少々を加え、トマトをつぶしながら加熱し、メーカー記載の茹で時間になったらパスタを食べてみて柔らかさを確認する。  
※水分が少なく焦げそうなら水を加える。
- ④ チーズをちぎって加えて蓋をし、チーズが溶けたら蓋を取ってバジルなどを散らし仕上げにオリーブオイル適量を振る。

## ポーク ポットロースト

⌚ 約120分

🍳 ラウンドキャセロール20cm 使用



### ■材料(3人分)

豚肩ロースブロック	700g
塩	小さじ1と1/2(7g)
玉ねぎ	1個
ジャガイモ	1個
セロリ	1本
ニンジン	1本
ゴボウ	1本
白ワイン	1カップ
ローズマリー	2〜3枝
オリーブオイル	大さじ2〜3杯

※好みてマスタードなどを添える

### ■作り方

- 豚肉はネットか紐をかけて形を整え、肉重量の1%の塩を振って良くなじませる。
- 野菜は大きめにカットする。
- ①の脂身を下にして鍋に入れ、火を付けて中火でジリジリと脂身を焼く。たっぷりと脂が出たら強火にし、返しながら残りの5面全部に焼き色を付ける。
- 全体が焼けたら余白スペースに2を並べ、ローズマリーも乗せてワインを注ぎ、オリーブオイルを振って蓋をし、鍋ごと150℃のオーブンに入れ、90〜120分程度蒸し焼きにする。
- 肉に竹串を指して透明な肉汁が出れば焼き上がり。紐を外して厚切にし、野菜は食べやすく切って皿に盛る。
- 鍋に残った水分と油分をよ〜くかき混ぜてソースとし、肉と野菜にかける。



## 羊肉 スパイスカレー

⌚ 40分以内

🍳 ラウンドキャセロール20cm 使用



### ■材料(4人分)

ラムチョップ	4本
塩	適量(肉重量の1%)
カレー粉	大さじ2〜3
ヨーグルト	1カップ
▽カレーベース	
玉ねぎ2個	2個
(あればクミンシード 大さじ1)	
トマト2個	2個
〔A〕ニンニク、ショウガ	
各	大さじ1〜2杯
〔B〕カレー粉	大さじ4〜5杯
塩	小さじ1杯
香りが無いオイル	
(菜種油、グレープシード油、米油など)	
	大さじ4〜5

好みてパクチー 適宜

### ■作り方

- ラム肉に塩をすりこみ、カレー粉も塗りつける。ビニール袋に入れてヨーグルトを加えてよく揉みこみ、2〜12時間程度冷蔵庫でなじませる。
- 玉ねぎはみじん切、トマトは1cm角程度に切る。ニンニクとショウガはすり下ろす又は細かみじん切にする。
- 鍋にクミンシードとオイルを入れて弱火にかけて香りを出し、玉ねぎを加えて柔らかくしんなりと透明感が出るまで炒める。
- トマトを加えて粒がなくなり全体がトマト色になるまで炒めたらAも加えて炒め、さらにBを加えてよく混ぜる(カレーベース)。
- ①を冷蔵庫から出して4に入れ、かぶる程度の水(400cc前後)を加えて強火にかける。
- 沸騰してアクがあればすくい、弱火に落とすと蓋をし、肉が柔らかくなるまで30分程度煮る。
- 蓋を取り、塩で味を調べ、あればガラムマサラなどを振り、お好みてパクチーを添える。

※パーティーなどで肉が大きい(1kg以上)場合は24cmキャセロールがおススメです。隙間なく野菜を並べ、白ワインは2カップ(400cc)加えてください。

・熱伝導がよく密閉性も高いので、短時間で十分に柔らかく加熱することができます。  
・弱火で十分な熱量を確保できるため、省エネでエネルギー経費を節約できます。

## タジン風蒸し野菜 2色ソース添え

⌚ 約30分

🍲 ラウンドキャセロール 24 cm  
+ スチーマー蒸し器(別売)使用



### ■材料(4人分)

A	レンコン	3枚
	人参、黄人参	各1/2本
	新ジャガ	5個
	芽キャベツ	5個
B	マイタケ	1パック
	大シメジ	数個
	(エリンギ、生シイタケなど キノコなら何でも可)	
C	アスパラ、プチパール、 ブロッコリー、赤ピーマン	適量

### ■作り方

- 野菜は食べやすく切り、蒸し器にAとBを並べる。
- 鍋に半分程度の水を入れて蓋をして強火にかけ、沸騰して湯気が立ってきたら蓋を取って①の蒸し器をセットして蓋をする。
- 10分程度で一度蓋を取り、レンコンやゴボウの火通りを確認して少し寄せ、隙間に彩りよく(C)を配置してさらに5~10分程度蒸す。
- バーニャカウダ：ニンニクはバラして皮をむき、片手鍋に入れてかぶる程度の水を加えて柔らかくなるまで煮る。煮汁を捨ててフードプロセッサーなどに入れ薄口醤油を加えて攪拌し、オリーブオイルを加えてさらに攪拌する。
- レッドソース：片手鍋にオイル以外の材料を1:1:1で入れ、かき混ぜながら弱火で加熱し、温まってきたらオイルを適量加えてよく混ぜる。

※ソースの作りやすい分量

▽バーニャカウダ	▽四川風レッドソース
ニンニク 1個	豆板醤、トマトペースト、
薄口醤油 小さじ1/2	白味噌 各大さじ5
オリーブオイル 100cc	オリーブオイル(ごま油) 100cc



## フラン 洋風茶わん蒸し

⌚ 30分以内

🍲 ラウンドキャセロール 24 cm  
+ スチーマー蒸し器(別売)使用



### ■材料(200cc容器6個分)

A	卵	6個(360cc)
	鶏ガラスープ(昆布出汁)	720cc
	生クリーム200cc	200cc
B	鶏ささみ、マッシュルーム、 ホタテ、アサリむき身、 ベーコン、かにかま などから	お好みで2~3品を選択

### ■作り方

- ベースになるスープ(出汁)を用意する。
- ボウルにAの卵を割り入れてよくし、他の材料を加えてよく混ぜる。
- Bの中から数品選び食べやすく切る。
- 器に③の具材を入れて②を注いで蓋をし、蒸し器に並べる。
- 鍋に1/3量程度の湯を沸かし、沸騰したら極弱火に落として④の蒸し器を置いて蓋をして蒸す。
- 10~15分程度蒸したら火を消し余熱で火入れする。
- 仕上げにハーブを添える。

パプリカ、ロマネスコ(カリフラワー)、  
ブロッコリーなど彩りが良い野菜  
適量  
あれば、ディル、セルフィーユ  
など適宜

※卵液を容器にそそぐ際、あれば茶こしなどで濾すとより滑らかな舌触りになります。

●弊社ホームページにてお料理レシピ随時追加更新中