



COOKING BOOK



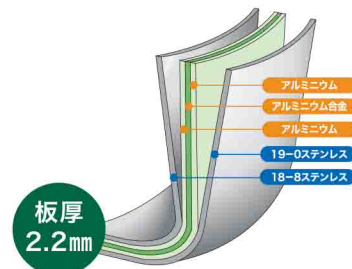
CINCOUCHE サンク・クーシュ
HIGH-QUALITY COOKWARE

このクッキングブックには取扱説明書と保証書の記載があります。ご使用前によくお読みの上大切に保管して下さい。

熱伝導を保ちつつ、強度を高めたアルミニウム3層を、保温性に優れたステンレスで挟み込みました。

国内の自社工場で造られた5層材には **UMIC** が培ってきた技術が生かされています。熱伝導性を保ちつつ、強度を高めたアルミニウム3層を保温性の高いステンレスで挟み込みました。その5層材を全面に使用したサンク・クーシュは、蓄えた熱を均一に伝えるので加熱ムラがなく、お料理が美味しく仕上がります。高い保温力は、無水調理や、余熱を利用した保温調理に力を発揮します。強度に優れ、IH・ガスなどあらゆる熱源との相性も抜群です。

【全面5層構造】



スチームシール効果で健康無水調理

加熱により食物から出た水分が、本体と蓋の密着部分に入り、水の膜を作ります。少ない水分で茹でる事ができるので、野菜等のビタミン・栄養・旨みを逃さず調理できます。



電磁調理器



ガス



ラジエントヒーター



シーズヒーター



ハロゲンヒーター



プレートヒーター

オール熱源対応 (電子レンジ・オーブンを除く)

200V電磁調理器はもちろん各種ヒーターでお使いいただけます。



このマークはすべてのクッキングヒーターに対応する調理器具の認定基準に合格したものに表示されます。



15年長期保証

サンク・クーシュはお客様に安心してお使いいただくためメーカー15年保証を設けました。**※取っ手・ツマミは保証外となります。**

取扱説明書

この製品はご家庭での調理用です。ご使用前に必ずこの「取扱説明書」をお読みの上、大切に保管して下さい。



安全のために必ずお守り下さい

絶対に空だきをしないで下さい。(予熱を除く)

空だきをしますと、取っ手やツマミの損傷、本体の変形や溶解等によるやけどや火災の原因になります。予熱は中火以下で加熱して下さい。

- 樹脂製の取っ手・ツマミは使用により劣化して、変色やふくれ、ひび割れが生じることがあります。脱落によるやけどなどの事故のおそれがありますので、ふくれ、やけど、ひび割れが生じた場合はご使用にならないで下さい。
- 天ぷらなどの揚げ物料理については、以下の点にご注意下さい。
 - ・ガス以外のクッキングヒーターでは揚げ物調理をしないで下さい。
 - ・16cm以下の鍋は油に引火するおそれがありますので使用しないで下さい。
 - ・縁まで油を満した状態での使用は避けて下さい。油に引火するおそれがあります。(めやすとして油の量は深さの半分くらいまでにして下さい)
 - ・調理に際しては、蓋をしないで下さい。油の温度が異常に高くなり、発火するおそれがあります。
- 200Vのヒーターをご使用の際、調理物を入れない状態(予熱等)では火力を中火以下にして下さい。最高出力でご使用されますと短時間で空だき状態になり、本体が変形するおそれがあります。

お使いいただく前に

- 初めてご使用になる前に、取っ手やツマミにぐらつきやひび割れなどの不具合がないことをご確認下さい。
- 本体にシールが貼ってある場合には、シールをはがしてからご使用下さい。はがしにくい場合は、シールはがし液をご利用下さい。
- 初めてご使用になる時は、内部をよく洗って下さい。
- 品質には万全を期しておりますが、万一不具合があった場合には、ご使用前にお買い求めのお店または、P26の〈お問い合わせ先〉にご相談下さい。

使用上ご注意いただきたいこと

- 調理中、調理後は取っ手やツマミが熱くなっている場合がありますので、ご注意ください。
- 調理物の吹きこぼれによりガスの火を消す場合がありますので、火加減や調理物の量にご注意下さい。
- コンロにのせる時、のせ方や五徳の形状によっては転倒する場合がありますので、安定した状態でご使用下さい。
- ストーブの上では絶対に使用しないで下さい。ストーブの上で使用されますと、調理物の入った本体の転倒、異常過熱などによるやけどのおそれがあります。また、長時間の連続使用となり、空炊きになりやすく、本体や樹脂部品の損傷の原因となったり、腐食など製品の品質低下の原因になります。
- 金属製の調理器具ですので、電子レンジでは使用しないで下さい。
- 取っ手やツマミが損傷しますので、オープンレンジでは使用しないで下さい。
- 加熱・冷却の繰り返しにより、ご使用中にネジ止めされた取っ手・ツマミがゆるむことがあります。そのままご使用になりますとぐらついて脱落し、やけどなどの事故のおそれがあります。締め直してご使用下さい。
- 吹きこぼれ、煮こぼれしないよう調理物の量や火加減を適切にして下さい。また、満水状態で使用しないで下さい。ガスの火が消えたり、調理機器の故障の原因となります。
- 焦げ付く事がありますので加熱調理中は時々中身をかきまぜて下さい。
- 味噌汁など調理物によっては加熱の際に突沸現象により内容物が吹き出す場合があります。「強火で一気に沸騰させない」「よくかき混ぜながら加熱する」の2点をお守り下さい。
- ステンレスは高温(300℃)になると黄金色～茶色や青黒く変色する性質があります。強火使用や空だきで生じますので火加減にご注意下さい。

長くお使いいただくために

- 調理の内容及び調理器具の大きさにより、火力の強弱を調整してお使い下さい。
- 熱した本体に冷水をかける等、急激な温度変化を与えないで下さい。変形の原因となります。
- 酢等の酸性のものや、アク抜き用重曹等アルカリ性のもののご使用はなるべく避けて下さい。使用された場合は、変色や腐食の原因になりますので、調理後速やかに中性洗剤で洗って下さい。
- 腐食防止のため、長時間(めやすとしては一昼夜程度)にわたり調理物を入れたままにしないで下さい。
- 鉄等の異種金属に接触したまま放置しないで下さい。サビ発生の原因になります。

ガス以外のクッキングヒーターをご使用の際は以下の点にご注意下さい

- 調理器具の底が濡れたままヒーターにかけないで下さい。また、ふきこぼれ等にご注意下さい。ヒーター加熱面に水がかかり、やけどのおそれがあります。
- クッキングヒーターの中心に調理器具を置いて下さい。
- 多量の油を入れる料理に際しては、蓋を使用しないで下さい。

電磁調理器 (IHクッキングヒーター) をご使用の際は以下の点にご注意下さい。

- ・電磁調理器はメーカーや機種によって出力(火力)や調節の方法が異なりますので、ご使用前にお使いの電磁調理器の取扱説明書をよくお読みの上適切な出力でご使用下さい。
- ・絶対に空だきしないで下さい。電磁調理器は機種によっては数秒で高温になるので、本体を变形させるおそれがあります。予熱の目安は、中火以下で開始し、水を1・2滴たらし玉状にころがるようになったら適温です。
- ・調理中におきる振動音(ジー、ブーンなど)は故障ではありません。鍋と電磁調理器の振動の波動が共鳴する為に生じるものです。鍋の位置を移動したり火力を調整して下さい。
- ・ご使用前に底に付着している水滴をきれいに拭き取って下さい。
- ・鍋の底に油や調味料等の汚れが付いたまま加熱しないで下さい。トッププレートに汚れが付くおそれがあります。
- ・底が変形した鍋は使用しないで下さい。電磁調理器の安全機能が正しく動作しなかったり、加熱が出来なくなったりする場合があります。



このマークはすべてのクッキングヒーターに対応する調理器具の認定基準に適合したものに表示されます。

SGマークは、Safety Goods (安全な製品) の略号で「製品安全協会」が定めたものです。調理器具の欠陥により発生した人身事故による保障制度です。

火加減について			
<p>強 火</p> <p>強 中 弱</p>	<p>中 火</p> <p>強 中 弱</p>	<p>弱 火</p> <p>強 中 弱</p>	<p>トロ火</p> <p>強 中 弱</p>
使用しません	<p>沸騰するまで (温度があがるまで) ※炎が底面に収まる程度</p>	通常使用します	通常使用します

※ご使用のガスレンジ・ヒーターによって熱量が違いますので、丁度よい火加減をマスターして下さい。

お手入れについて

□通常のお手入れ・・・

スポンジと中性洗剤できれいに汚れを落とし、十分にすすいでから、水気をよく拭き取って下さい。

※汚れや水分が付着した状態で放置しておくと、その部分が変色したり、点状のサビが発生することがあります。

□焦げや油がこびりついた場合・・・

※余熱が残っているうちに洗うと汚れが良く落ちます。

鍋の内側と外側の底ステンレス蓋の内側の場合



クリーム状又は粉末のクレンザーとナイロンタワシで洗います

※しつこい汚れはステンレス製のタワシで研磨目にそってこすり落として下さい。

鍋の外側の側面ステンレス蓋の外側の場合



クリーム状のクレンザーとスポンジで洗います

※鏡面仕上げの輝きを保つために固いものでこすらないで下さい。

□本品を食器洗い乾燥機で洗わないで下さい。本品を変色、劣化、損傷させるおそれがあります。

Q&A

鍋の内面が虹色に変色してしまったとき

ステンレス製の鍋では比較的良好に発生する現象です。これは、水が蒸発すると水の中に含まれる微量のカルシウムやケイ素などのイオンが、酸化皮膜に付着して虹色に見せている現象です。商品自体が変質したものではありませんので安心してご使用下さい。



鍋の内面に白い斑点やシミが発生したとき

この白い斑点やシミはもともと水に含まれるカルシウム・ケイ素・マグネシウム・鉄等のミネラル成分が、鍋の内側に沈殿、付着したものです。もともと水に含まれている成分ですのでご安心ください。ただし、この白い斑点やシミをそのままにされますと錆の原因となりますので、使用後は内面をよく洗って下さい。



料理が焦げ付いてしまった時の処置方法

鍋にお湯を入れて焦げが柔らかくなったら取り除きます。それでも取れない頑固な焦げは市販されているクレンザー等の研磨剤でこすり落としてください。その際、食用酢を少々混ぜると落ちやすくなります。



調理後、蓋が取れなくなったとき

密閉性が良いために蓋が開かなくなることがあります。中火で再び温め直して下さい。水分の少ないお料理の場合はトロ火で温め、十分に熱くなったら口のまわりに熱湯を注いで下さい。

※絶対に水をかけないで下さい。一層取れにくくなります。

以上の方法でも取れない場合はP26の〈お問い合わせ先〉へご相談下さい。

料理が焦げ付いてしまった時

火力が強すぎる事が原因です。火力を弱くするか、火を消して鍋の温度を下げて下さい。

弱火にしても吹きこぼれがおさまらない時

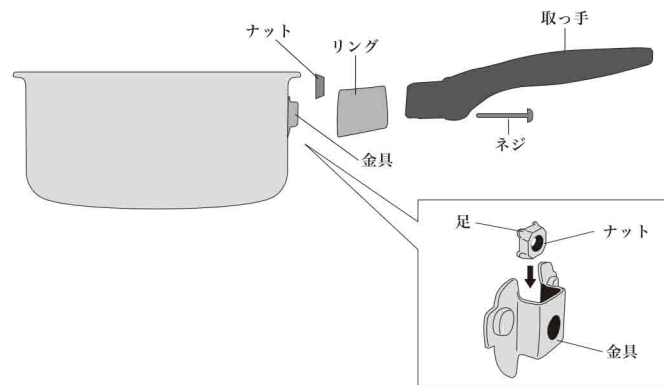
調理物の量が多いか、まだ火が強いためです。最小に弱めてもおさまらない時は火を消して下さい。余熱で調理できます。

取っ手やツマミが破損した時

調理機器の炎や熱で変形したり、落として破損した場合、交換用の部品を別売していますので、お問い合わせ先にご連絡下さい。

取っ手の交換方法

図のようにナットの足を鍋側に向けて金具の中に入れて下さい。取っ手とリングを取り付けてネジをしっかりと締めて下さい。





ラインナップ



Single hand pan

片手鍋

日頃よく使う片手鍋、握りやすいので使い勝手が良く
どんな料理にも手軽に使えます。



ミルクパン14cm



ソースパン16cm



ソースパン18cm

Double hands pan

両手鍋

スープや煮込み料理など、ちょっと多めのお料理も
両手鍋なら最適です。



シチューポット20cm



ディープポット22cm

Steamer

蒸し器

毎日のお料理にちょっとアレンジを。深めのスチーマーは
蒸し料理の幅も広がります。



スチーマー18cm
+
ソースパン18cm



スチーマー20cm
+
シチューポット20cm



レシピ目次



炊く

- 美味しいご飯の炊き方・・・9p
- 玄米の炊き方・・・10p
- おかゆ・・・10p
- エビピラフ・・・11p

煮る・保温調理

- 保温調理のコツ・・・12p
- キャベツと挽肉の
ミルフィーユ・・・13p
- 茄子とズッキーニの
カレー・・・14p

蒸す

- 蒸し調理のコツ・・・15p
- 茶碗蒸し・・・16p
- 中華ちまき・・・17p
- 小籠包・・・18p

無水調理・茹でる

- 無水調理のコツ・・・19p
- ツナ&玉子サンド・・・20p
- ジャガイモと枝豆のサラダ・・・21p
- フレッシュトマトと
ベーコンのパスタ

揚げる

- ライスコロッケ・・・23p

■ご使用に最適な鍋のサイズを表示しています。



ソースパン16



ソースパン18



シチューポット20



ディープポット22



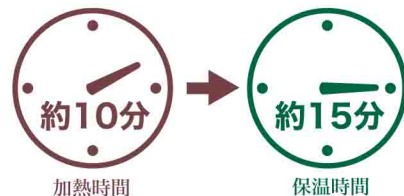
スチーマー18



スチーマー20

※表示していない鍋でも調理可能ですが、加熱時間が本レシピと変わりますのでご了承ください。

■加熱時間&保温時間を表示しています。



※お使いの熱源によって加熱時間が異なります。

炊く

保温性が良く、熱が均一に伝わるので
ふっくら炊き上がります。

美味しいご飯の炊き方



*comment cuire gohan
de l'icieux*

材料

米・・・3合

水・・・600cc【水の量は米の約1割増し】

※米の鮮度や季節により水の量を調整して下さい。

※無洗米の場合は水量を少し多めにして下さい。

作り方

シチューポット20cm使用

- 1 お米を洗い、鍋に入れ、分量の水を加え2時間ほど置きます。（お急ぎの場合は、夏場30分・冬場1時間）
 - 米を手早く洗い、ゴシゴシ研がず水を3～4回替えます。
 - 米の鮮度やお好みにより水の量を加減して下さい。
 - 米を2時間位水に浸すと、米の中心まで水が浸透します。
- 2 蓋をして沸騰するまで、弱火～中火で加熱します。
- 3 沸騰したら（蓋がカタカタ鳴り、吹きこぼれるのが目安）吹きこぼれない程度の弱火にして15分加熱します。
- 4 火を消して、そのまま13分蒸らします。
※蒸らした後、蓋を取るときに蓋の内側の水滴をご飯に落とさないようお気をつけ下さい。



炊飯量とお鍋のサイズ【1合は180cc】	
ソースパン16cm	1合～2合
ソースパン18cm	1合～3合
シチューポット20cm	2合～5合
ディープポット22cm	3合～7合

炊飯時間の目安			
		沸騰後（弱火）	蒸らし
1合～2合	沸騰するまで 弱火～中火で 加熱	約10分	約13分
2合～3合		15～20分	約13分
3合～7合		25～30分	約13分

失敗ご飯のお手当	
ご飯に芯が残る場合	① 鍋の底まで菜箸の太い部分等を使って3～4ヶ所穴を開けます。 ② 1合につきお湯大さじ2をふり入れ、蓋をして弱火で2～3分加熱し、10分程蒸らします。
やわらかくベタつく場合	① 蓋をして弱火で2～3分加熱し、中火でさらに1分追い炊きしてから、5分ほど蒸らします。

玄米の炊き方



材 料

4人分
 玄米・・・3合
 水・・・780cc
 【水の量は玄米の約4～5割増し】

作り方

ソースパン18cm使用

- 炊く5時間前に玄米をよくとぎ、鍋に入れ分量の水を加えておく。
- 中火にかけ沸騰したら弱火～トロ火の火加減で40分程炊く。
- 火を止めて10分蒸らす。

おかゆ



材 料

4人分
 米・・・1合
 塩・・・少々
 水・・・1080cc

作り方

シチューポット20cm使用

- 炊く30分以上まえに研ぎ、ザルにあげておく。
- 鍋に米・水・塩を入れて混ぜ合わせ、蓋をして中火にかける。
- 吹きこぼれそうになったら、トロ火にして30分～40分煮る。

炊く

熱伝導が良いので、短時間で
風味豊かにふんわり仕上がります。



エビピラフ



材 料

- 米・・・・・・・・・・ 3合
- エビ・・・・・・・・・・ 200g (適量)
- アスパラ・・・・・・・・ 3本
- 玉ねぎ・・・・・・・・ 1個
- ニンジン・・・・・・・・ 1本
- ピーマン・・・・・・・・ 2個
- マッシュルーム・・・・ 10個 (適量)
- バター・・・・・・・・ 20g
- コンソメスープ・・・・ 3合
- 塩&コショウ・・・・ 適量

作り方

シチューポット20cm使用

- 1 米を洗い、ザルを使って水を切る。エビは背わたを除く。マッシュルームは輪切り、それ以外の野菜はみじん切りにする。
- 2 お鍋にバターを入れ、野菜を炒めしんなりしてきたら米を加え、透明になるまで炒める。
- 3 コンソメスープ+塩・コショウを加え、蓋をして沸騰するまで弱火〜中火で加熱します。
- 4 沸騰したら（蓋がカタカタ鳴り、吹きこぼれるのが目安）弱火にしてエビとアスパラを加える。15分程加熱します。
火を消して、そのまま13分蒸らします。

※蒸らした後、蓋を取るときに蓋の内側の水滴をご飯に落とさないようお気をつけ下さい。

※炊飯量と鍋のサイズは【美味しいご飯の炊き方】を参考にして下さい。

煮る・保温調理

余熱を使った保温調理は素材の香りや栄養分を逃さず、味のしみ込みが良く、煮くずれしない等、簡単に優れた調理法です。さらに加熱時間が少なくすむので光熱費の節約になります。加熱が終われば鍋が調理してくれるので、お忙しい方にオススメの調理法です。

煮込み料理の3原則

① 長時間沸騰させないこと

食材の香りは蒸気と一緒に逃げていくので、長時間沸騰させないことが基本です。

② 食材に適した温度と時間で調理すること

食材の種類（肉・魚は約75℃で15分・野菜類は80℃で20分）。その形状によって最適の加熱温度と加熱時間があります。適した温度で時間で調理すると美味しくできます。

③ 食材に味をしみ込ますには冷ますこと

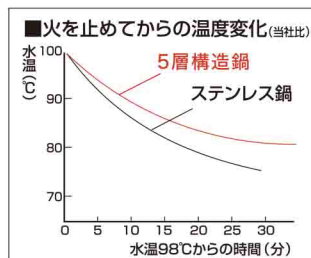
料理の味は冷めていく過程でしみ込み、温まるとしみ出していきます（冷めるペースは、3分に1℃ずつ冷めるのがベスト。10分間に3～4℃）。煮物を作った翌日の方が美味しくなるのはこのためです。多層構造鍋は一般のステンレス鍋と比べて保温力が優れているので、味のしみ込みが違います。



5層構造鍋



ステンレス鍋



この3原則を守って調理すると美味しい煮物ができます。プロの料理人は煮物を火にかけて冷ますという事を繰り返して、煮くずれしない味をよくしみ込んだ煮物を作ります。サンク・クーシュを使えばそのような大変な手間をかける必要がありません。

保温調理

素材の持つ風味や栄養分を逃さないの
で、少なめの煮汁で調理できます。



キャベツと挽肉の
ミルフィーユ



Millefeuille de chou
et a hache' de la viande



材 料

- キャベツ・・・・・・・・半玉
- 挽肉・・・・・・・・200g (適量)
- とろけるチーズ・・・4枚
- ★トマト・・・・・・・・1/2個
- ★固形コンソメ・・・2個
- ★酒・・・・・・・・大さじ2杯
- ★塩・・・・・・・・少々
- ★ケチャップ・・・・大さじ3杯
- ★水・・・・・・・・200cc

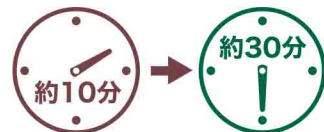
作り方

シチューポット20cm使用

- 1 キャベツを半玉にし、芯を切り取りさらに半分にします。挽肉に塩・コショウをまぶしておきます。
- 2 外側からキャベツを1枚はがし、挽肉のをせ、またはがして挽肉の上ののせて重ねてを繰り返します。
- 3 鍋に200cc水を入れ、そこにキャベツを重ねた状態のまま入れます。
- 4 キャベツを入れたら、★を加えて蓋をして中火～弱火で沸騰するまで煮込みます。
- 5 火を消して30分～1時間そのままにします。
- 6 食べる直前にとろけるチーズをのせて温め直します。

保温調理

中火で調理をはじめ、沸騰したら火を消しあとは余熱を使い経済的に調理できます。



茄子とズッキーニの カレー



*Curry d'aubergine
et courgette*



材 料

- 挽肉・・・・・・・・・・200g
- 茄子・・・・・・・・・・2本
- ズッキーニ・・・・・・・・1本
- トマト・・・・・・・・・・1/2個
- 玉ねぎ・・・・・・・・・・中1個
- 生姜&ニンニク・・・各1片
- バター・・・・・・・・・・20g
- トマトケチャップ・・・大さじ1強
- コンソメスープの素・・・1個
- カレールー・・・・・・・・4～5片
- 水・・・・・・・・・・200ml

作り方

ディープポット22cm使用

- 1 野菜を切る。玉ねぎ・トマトはみじん切りにします。茄子・ズッキーニは半月切りにします。
- 2 鍋に油をよくなじませ中火～弱火で玉ねぎを炒めます。
- 3 一旦、玉ねぎを取り出し、鍋にバターを引いて生姜&ニンニク（みじん切り）・挽肉を炒めます。
- 4 野菜を入れて火が通ったらケチャップを入れます。
- 5 さらに炒めて具材になじんでから、水・コンソメを投入。
- 6 コンソメが溶けたらカレールーを投入。ひと煮立ちさせ、火を消して30分そのままにします。

蒸し調理のコツ



ソースパン18cm・シチューポット20cmに専用のスチーマー(別売)を合わせるだけで、本格的な蒸し調理がご家庭で簡単に作ることができます。

材料の旨味や栄養分が逃げないので、素材の持ち味を保つことができます。
蒸気の対流でお料理全体にムラ無く熱がまわります。



トウモロコシ

皮をむいて半分に切り、水が沸騰してから中火で約12分蒸す。



ニンジン

皮をむいてタテに4等分し、水が沸騰してから中火で約10分蒸す。



ジャガイモ

よく洗い、皮が付いたまま2等分し、水が沸騰してから中火で約30分蒸す。



カボチャ

よく洗い、種を取り、1cmくらいにスライス。水が沸騰してから中火で約10分蒸す。



枝豆

塩もみしてからよく水で洗い、水が沸騰してから中火で約10分蒸す。

※水が無くなりそうになった場合は足してください。

※お使いの熱源により火力が異なりますので蒸し時間は目安となります。

蒸す

スチームシール効果で蒸気が逃げにくいので
少なめの水で蒸せます。



茶碗蒸し



材 料

4人分

- 卵・・・・・・・・・・・・・2個
- 出汁・・・・・・・・・・・・・2カップ
- 海老・・・・・・・・・・・・・4本
- かまぼこ・・・・・・・・・・4切れ
- 椎茸・・・・・・・・・・・・・2個
- ★薄口醤油・・・・・・・・小さじ1
- ★塩・・・・・・・・・・・・・少々

作り方

スチーマー20cm
+
シチューポット20cm 使用

- 1 海老は殻・背わたをとり、酒と醤油(分量外)を絡めておく。
- 2 椎茸を切り、海老とかまぼこを一緒に器に入れる。
- 3 卵は切るようにとく。
- 4 蒸気のあがった蒸し器に入れ中火で4～6分。竹串をさして澄んだ汁ができればOK。

※ 温度や一つの器に入れた卵液の量で蒸す時間は変わります。

La tasse à thé de
crevette rose

蒸す

深さのあるスチーマーなので、大きな物も
余裕で蒸すことができます。



中華ちまき



SAUCEPAN 18



STEW POT 20



STEAMER 18



STEAMER 20

*une boulette de riz a enveloppe'
dans les feuilles du bambou*



材 料

8個分

竹の皮・・・・・・・・・・8枚
もち米・・・・・・・・・・2カップ
油・・・・・・・・・・少々

[A] 豚肩ロース・・・・・・・・・・200g
干し椎茸（水で戻す）・・・・4枚
タケノコ水煮・・・・・・・・・・100g

[B] 醤油・・・・・・・・大さじ2
酒・・・・・・・・大さじ2
塩・・・・・・・・小さじ1/3
鶏ガラスープの素・・・・・・・・小さじ1
オイスターソース・・・・・・・・大さじ1
干し椎茸の戻し汁・・・・・・・・200cc

■ ソースパン18cm使用

作 り 方

■ スチーマー20cm
+
シチューポット20cm 使用

- 1 肉を1cm角に切り、酒・醤油(分量外)で下味をつけ1時間くらいおいておく。他の具は5mm角に切る。【B】の調味料をあわせておく。
- 2 竹の皮はお湯につけて柔らかくしておく。もち米は30分以上前に洗ってザルにあげておく。
- 3 鍋に油を熱し最初に豚肉を炒る。肉に火が通ったら残りの具ともち米を入れ、もち米が透明になるくらいまで炒める。
- 4 あわせておいた【B】を入れ汁気が無くなるまで炒める。
- 5 竹の皮は水気を拭き、内側にクッキングペーパーで油を塗る。竹の皮の端で三角のポケットを作り、具をつめる。形を整えながら包み、最後に糸で結ぶ。
- 6 スチーマーに入れて中火で20分蒸す。

蒸す

蒸気が対流し食材をまんべんなく包み込んで加熱します。

小籠包



xiao long bao



材 料

15~20個分

- 餃子の皮 (大判) 20枚
- 長ネギ 10cm
- 粉ゼラチン 小さじ1
- 鶏ガラスープの素 小さじ1
- ★豚挽肉 100g
- ★酒 大さじ1
- ★おろし生姜 小さじ1
- ★ごま油 小さじ1
- ★パン粉 大さじ1
- 酢醤油 お好み
- 生姜千切り お好み

作 り 方

スチーマー18cm
+
シチューポット18cm 使用

- 1 60ccの熱湯に鶏ガラスープの素を溶かし、粉ゼラチンを加え良くかき混ぜる。粗熱をとり、冷蔵庫で冷やし固めゼリーを作る。
※ゼリーは1時間くらいで固まります。
- 2 ネギはみじん切りにして、★の材料と混ぜこねる。1のゼリーも加えゼリーを崩しながら混ぜ合わせる。
- 3 餃子の皮で2の餡を包む。餃子と同じ要領で最後に上の方でまとめる。
- 4 3の下に濡らしたクッキングペーパーを敷き蒸し器で5分程度蒸します。
酢醤油+生姜千切りにつけてお召し上がり下さい。

無水調理のコツ

無水調理は少しの水を加えるだけで、お湯を沸かす手間を省いて野菜をおいしく茹でることができます。

野菜を茹でる

① 野菜をよく洗い水滴を切らずに、鍋の中にできるだけ重ならないように入れる。

※青菜類は洗った時の水滴で、それ以外の野菜は水量の水を加えます。（コツをつかむまでは、少し水の量を多めにして下さい。）

② 蓋をして中火～弱火で加熱します。

③ 蒸気が出始めたら、トロ火又は火を止めて余熱で加熱します。

※野菜の鮮度や量、種類によって加熱方法と時間が異なりますので下記を参考にして下さい。

野菜	加える水の量	蒸気が出始めてからの加熱時間	注意点
グリーンアスパラガス2束 (約300g)	大きじ4	トロ火で約2分	固い部分を落とし半分になり、根本側半分の上に穂先半分をのせるように入れる。
ブロッコリー1房 (約300g)	大きじ4	トロ火で約4分	1口大の小房に分けておく。
キャベツ4枚 (約200g)	大きじ2	火を止め余熱で約2分	固い芯をそぎ取っておく。葉の中に水分がたまらないように内側を下に向けて入れる。
キャベツ中 1玉 (丸ごと)	大きじ4	トロ火で3分、余熱で3分	芯をくり抜き、下に向けて入れる。
ニンジン中 3本 (約400g)	カップ1/2	トロ火で15～20分、余熱で5分	
ジャガイモ中 4個 (約400g)	カップ1/2	トロ火で15～20分、余熱で5分	
トウモロコシ中 2本 (約800g)	カップ3/4	トロ火で15～20分	途中一度上下を返す。

無水調理

ほんの少しの水を加えるだけで、お湯を
わかす手間を省いて美味しくできます。



ツナ&玉子サンド



SAUCEPAN 16



SAUCEPAN 18



STEW POT 20



DEEPPOT 22

*Tuna & Sandwich
doeb*



材 料

4人分

- 卵（常温）・・・・・・・・４個
- ツナ缶・・・・・・・・２缶
- レタス・・・・・・・・４枚
- マヨネーズ・・・・・・・・大さじ２
- 塩・・・・・・・・小さじ1/3
- コショウ・・・・・・・・お好み
- クッキングペーパー・・・２～３枚

作り方

- クッキングペーパーを水で十分に濡らし、軽く絞ってから鍋の底に敷く。
- その上に卵のとがった方を下にして乗せ、卵１個につき小さじ１の水を加えて蓋をし、中火で加熱する。

茹で時間の目安

やわらかめの半熟卵	約４分
かための半熟卵	約５分と余熱３分
かたゆで卵	約５分と余熱７分

※余熱時間を変えれば、お好みの堅さに調節できます。

- ツナにマヨネーズ・塩を入れ混ぜ合わせ、パンにツナ・ゆで卵・レタスなどはさめる。

無水調理

野菜本来の味を引き出し、
美味しく茹でることができます。



ジャガイモと
枝豆のサラダ



材 料

新ジャガ (小) 3個
枝豆 約200g
塩 適量
粗挽きコショウ 適量
マヨネーズ 大さじ2〜3
マスタード 大さじ2杯

作り方

シチューポット20cm使用

- 1 新ジャガはきれいに洗って一口大に切り、10分ほど蒸します。串が通るくらいまで加熱します。
- 2 枝豆は、10分程蒸してさやをとり 1 に加える。マヨネーズ・マスタード・粗挽きコショウを入れ混ぜ合わせます。

※ジャガイモと枝豆は加熱時間を調節してお好みの固さにして下さい。

※新ジャガ以外の場合は、皮を剥いてから調理して下さい。

potatoes & soybeans verde

茹でる

保温性が大変良いので、めん類は余熱で茹でることができます。



フレッシュトマトと
ベーコンの Pasta



*Tomate fraîche
pâtes du bacon*



材 料

- 2人前
パスタ・・・・・・・・・・160g
トマト（完熟）・・・・中サイズ2個
ニンニク・・・・・・・・・・1/4カケ
フレッシュバジル・・・・2枚
オリーブオイル・・・・大さじ1と1/2
★塩・・・・・・・・・・大さじ1
ベーコン・・・・・・・・・・3枚
赤唐辛子・・・・・・・・・・3本
塩・コショウ・・・・・・・・適量
バジル・・・・・・・・・・適量

作り方

シチューポット20cm使用
※別にフライパンもご用意下さい。

- 鍋に2Lの水と★を入れ湯沸かしをはじめる。ニンニクをみじん切り、赤唐辛子は種を取り輪切り、ベーコンは1枚を6等分する。
- フライパンにオリーブオイルを入れ、ニンニクと赤唐辛子を入れ、弱火でじっくりと熱する。そのあとベーコンを焼く。
- パスタを茹でる。お湯が沸騰したらパスタを入れ、くっつかないようにかき混ぜる。蓋をして蒸気が出始めたらずぐに火を消す。パスタの袋の表示に書いてある時間より、1分ほど短めに保温で茹でる。
- トマトは湯むきし細かく切る。2にトマトを入れて、トマトが軽く崩れる程度、中火で炒める。
- パスタをザルにあげ湯切り、4に加えてざっとまぜ、お好みで塩・コショウを入れる。バジルをちぎってのせる。

揚げる

食材を入れても油温が下がりにくいので
少ない油でカラッと揚げられます。



ライスコロッケ



*Croquette du riz dans
fromage fondant*



材 料

6個分

- ご飯・・・・・・・・・・ お茶碗1杯強
- ピーマン・・・・・・・・・・ 1個
- 玉ねぎ・・・・・・・・・・ 1/4個
- とろけるチーズ・・・・・・・・ 適量
- ケチャップ・・・・・・・・・・ 大さじ4杯
- バター・・・・・・・・・・ 10g
- パン粉・・・・・・・・・・ 適量
- 卵・・・・・・・・・・ 1個
- 小麦粉・・・・・・・・・・ 適量
- コンソメ・・・・・・・・・・ 小さじ1
- 塩・コショウ・砂糖・・・・ 適量

作り方

シチューポット20cm使用
※別にフライパンもご用意
下さい。

- 1 玉ねぎはみじん切り、ピーマンは1cm角に切る。
- 2 フライパンにバターを熱し玉ねぎが白っぽくなるまで炒める。ピーマンを加えてさらに炒める。
- 3 ご飯を加えてさらに炒め、ケチャップ・コンソメ・塩・コショウ・少量の砂糖で味付けする。
- 4 炒めあがったら、お皿などに平らにひろげ冷ます。
- 5 とろけるチーズを真ん中に入れておにぎりを作る。
- 6 小麦粉をまぶし、溶き卵につけ、パン粉をつけて180℃に熱した揚げ油でこんがりするまで揚げる。

※ご注意・・・電磁調理器などのクッキングヒーターでは揚げ物・天ぷら調理をしないで下さい。ヒーター付属の専用鍋をお使い下さい。

品質表示

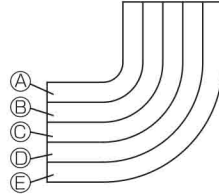
材料の種類

本体：複合材(底の厚さ：2.2mm)

- ① ステンレス鋼
(クロム18%・ニッケル8%)
- ② アルミニウム
- ③ アルミニウム合金
- ④ アルミニウム
- ⑤ ステンレス鋼
(クロム19%)

取っ手・ツマミ：フェノール樹脂

蓋：ステンレス鋼



品名	寸法	満水容量
ソースパン	16cm	1.6 L
ソースパン	18cm	2.2 L
シチューポット	20cm	2.8 L
ディープポット	22cm	4.5 L

この度は弊社製品をお求めいただき誠にありがとうございます。

ご使用されてのご意見・ご感想等ございましたら下記までお寄せ下さい。今後のより良い製品を開発する為の参考にさせていただきます。

日本製

〈お問い合わせ先〉

UMIC ウルシヤマ金属工業株式会社

【ユミック】 〒953-0041新潟県新潟市西蒲区巻甲4454番地

(お客様窓口) ☎0256-73-3500 ✉info@umic-all.com

受付時間：月～金曜日(祝祭日を除く)

9:00～12:00, 13:00～17:00



UMIC
【ユミック】

