

HEAVIES

Cast Iron Cooking Ware

Skillet

ヘビーズ 鉄スキレット

レシピ & 取扱説明書



18_{cm}



15_{cm}

※ご使用前に必ず取扱説明書をお読みください。お読みになった後は大切に保管してください。



※写真はイメージです。

必須!

⚠ 高温注意

コンロやオープンで加熱すると高温になります。
必ず、厚手のミトンをご使用ください。

オープンで簡単オムライ
野菜と鶏肉のチーズ焼き



＊材料	15cm	18cm
鶏もも肉	150g	250g
塩・こしょう	少々	少々
玉ねぎ	¼個	½個
エリンギ	小1本	中1本
ズッキーニ	½本	1本
赤パプリカ	¼個	½個
黄色パプリカ	¼個	½個
黒オリーブ	数粒	数粒
オリーブオイル①	小さじ2	大さじ1
オリーブオイル②	小さじ2	大さじ1
ピザ用チーズ	60g	100g

＊作り方

- ① オープンを200度に予熱します。
- ② 鶏もも肉は一口大に切り、塩・こしょうを振ります。野菜は食べやすい大きさに切ります。
- ③ 本体にオリーブオイル①を入れ中火で加熱し②の鶏もも肉を入れ、表面に焼き色がついたら一旦取り出します。
- ④ 再び本体にオリーブオイル②を入れ中火で加熱し②の野菜を入れて焼きます。
- ⑤ 火が通ったら塩・こしょうを振り、味を調えます。火を止めて③の鶏もも肉を入れて混ぜ、上面を平らにして全体にチーズを振りかけます。
- ⑥ 200度に予熱したオープンで10分程度加熱し、チーズが溶けて薄くきつね色になったら出来上がり。

ドイツ風パンケーキ
ダッチベイビー



＊材料 (15cm×2枚分、18cm×1枚分)

薄力粉	30g	砂糖	小さじ2
砂糖	小さじ1	バナナ	1本
卵(M玉)	1個	チョコレートシロップ	適量
牛乳	50ml	スライスアーモンド	適量
バター	小さじ1	粉砂糖	適量
生クリーム	100g	ミント	適量

＊作り方

- ① オープンを200度に予熱します。
- ② 薄力粉と砂糖をふるいにかけて、ボールに入れます。
- ③ ②に卵を加え、ダマがなくなるまで泡立器等でよく混ぜます。
- ④ ③に牛乳を3回に分けて加え、よく混ぜます。
- ⑤ 本体を中火で加熱し、内面が温まったら火を止めて内面全体にバターを塗ります。
- ⑥ ⑤に④を流し入れ、200度に予熱したオープンで15分程度加熱し、生地が膨らんで全体がきつね色になったら取り出します。
- ⑦ 生クリームに砂糖を入れて泡立て、ホイップクリームを作ります。バナナは1cm厚み程度の輪切りにします。
- ⑧ 少し熱がとれた生地にホイップクリーム、バナナ、チョコレートシロップをかけ、ローストしたスライスアーモンド、粉砂糖、ミントをトッピングして出来上がり。

ワイルドな味わい 牛ステーキ



＊材料	15cm	18cm
ステーキ用牛肉	200g	300g
塩・こしょう	適量	適量
玉ねぎ	小½個	中½個
サラダ油	小さじ2	大さじ1
粒コーン	70g	120g
バター	小さじ½	小さじ1
塩	少々	少々
クレソン	適量	適量

＊作り方

- ①牛肉は塩・こしょうを振ります。玉ねぎは皮をむいて5mm幅程度の薄切りにします。
- ②本体にサラダ油を入れ、中火で加熱し、内面が温まったら①の牛肉を入れます。
- ③牛肉の厚みが2.5cm程度の場合、1分程度加熱後に弱火で1分程度加熱します。
- ④牛肉を裏返して中火で1分程度加熱後に弱火で1分程度加熱します。
- ⑤牛肉を取り出してアルミホイルで包み、休ませます。
- ⑥本体を洗わず①の玉ねぎを入れ、中火で加熱し、全体がしんなりしたら血等に取り出します。
- ⑦本体を洗わず粒コーンを入れバターを加え、塩を振り、全体を混ぜながら中火で30秒程度加熱します。
- ⑧火を止めて粒コーンを端に寄せ、⑥の玉ねぎを敷き、⑤の牛肉を乗せ、クレソンを添えて出来上がり。

人気のスペイン料理 アヒージョ



＊材料	15cm	18cm
にんにく	1かけ	2かけ
赤唐辛子	1本	1本
オリーブオイル	150ml	300ml
塩	小さじ¼	小さじ½
エビ	6尾	10尾
マッシュルーム	6個	10個
ブロッコリー	6房	10房

＊作り方

- ①にんにくは縦半分につけて芯を取り、赤唐辛子は端を切って種を取ります。エビは背ワタと足、尾を取って洗います。マッシュルームは軽く洗い、石づきを切り取ります。ブロッコリーは食べやすいサイズの小房に切ります。
- ②本体にオリーブオイルと塩と①を入れ、弱火で5分程度加熱します。
- ③具材に火が通れば出来上がり。

取扱説明書

- ※ご使用前に取扱説明をよくお読みの上、正しく使用してください。
- お読みになった後は必ず保管してください。
- ※ご使用前に必ず各部に異常がないか事前に確認してください。

⚠注意 調理中は場所を離れないでください。火災の原因になります。

⚠注意 ご使用のコンロ・ヒーターの取扱説明書にそって正しく使用してください。

⚠鉄を初めて使用される方へのお願い

湯沸かし、煮物や汁物等の調理には絶対に使用しないでください。
水分が塗装に浸透し、剥離や腐食の原因になります。

表面塗装について

本品は流通段階でのサビ防止のために鍋の表面に食用油による塗装を施してあります。ご使用を重ねるうちに塗装は徐々に剥離・磨耗してきます。永久に付着しているものではありません。

鉄製品はふっ素樹脂加工製品とは異なり、「料理する材料に合った火加減と適切な油の量」を間違えますと、焦げ付きや、サビの原因になります。

焦げ付かないようにする解決方法

- 1.火加減をいつもより、少し弱火にする。
- 2.料理に必要な油の量を見つける。
- 3.次の「焦げ付きにくくするために」と「サビにくくするために」を必ず実行する。

焦げ付きにくくするために

鉄製品は、使い込んでいくうちに自然に油がなじんでいきます。ただし、油なじみが良くなるまでは次の「油ならし方法」を行ってください。

■油ならし方法

調理前に製品を空炊きし、煙が出始めたら多めの油をまわし入れ、さらに熱します。表面全体にまんべんなく油をなじませてから、余分な油をオイルポット等に戻し、その後、油を入れ油が熱くなってから野菜屑等を炒め、油を十分なじませてください。調理材料が冷たいと、焦げ付きやすくなりますので注意してください。

サビにくくするために

- ご使用後は製品が温かいうちに、お湯でたわしやササラ等で食器用洗剤を使わずに洗ってください(洗剤を使用すると、せっかく付いた油膜を落とす事になります)。洗浄後は火にかけて、水気を飛ばしてください。油は毎回塗らなくても、時々気になった時に塗る程度で十分です。ただし、長期間使用しない時は油を塗っておいてください。又、外面については内面を洗ったたわしに若干の油が付着しますので、その同じたわしで洗って頂ければ薄く油が付きますので十分です。
- ご使用後、汚れがひどく、食器用洗剤で洗った場合には必ず火にかけて水気を飛ばしてから、油を薄く塗ってください。水分が付着したままですと必ずサビますので注意してください。

万一焦げ付いたり、サビってしまった場合

- 焦げ付いた時は、お湯を入れてしばらく煮立たせ焦げ付きを柔らかくしてから、たわし等で落としてください。
- 頑固な焦げ付きや、焦げ癖(いつも同じ場所が焦げる)やサビが発生した場合には
 - 1.普段のお手入れとは逆に、まず食器用洗剤とたわしでゴシゴシ磨きます。
 - 2.油分がある程度取れたら洗って拭き取り、強火で鍋全体を「空炊き」します。
 - 3.熱が冷めたらサンドペーパー(100~150番程度)で磨きます。
 - 4.もう一度洗って拭き取り、強火で加熱します。
 - 5.熱がある程度冷めてから、「油ならし方法」を行います。

臭いが付着した場合

- 臭いの素は調理カスですので、鉄表面の汚れを落とす事が基本です。
 - 1.本体を中火で加熱し、煙が出始めたら火力をやや落として5分程度加熱します。
 - 2.冷めたらたわし等で炭化した調理カスを洗い落とし、火にかけて水気を飛ばします。
- 上記の方法でも臭いが落ちない場合、下記の方法で臭いが中和できます。
 - 1.本体に水を5分目程度、重曹を3g(小さじ1)程度入れて弱火で加熱します。
 - 2.湯が跳ねない程度(80~90℃)で3分程度加熱し火を止め、ぬるま湯程度まで冷めたらスポンジで内面を軽くこすり落として水洗いし、火にかけて水気を飛ばします。

※どちらの場合も、熱がある程度冷めてから、「油ならし方法」を行います。

⚠ 取扱上の注意

- 調理中や直後は本体、取っ手が熱くなっています。必ず厚手のミトン等を用いてヤケドに注意してください。ヤケドの危険がありますので、特にお子様の手に触れないように注意してください。
- 本体はコンロの中央部に乗せて安定させて使用してください。
- 炎が底面からはみ出さないように使用してください。
- 必要以上の**空炊きをしないでください**。空炊きは火災や本体の変形、ヤケドの原因になります。
- 空炊きをした場合に、水等をかけて急冷しないでください。変形の原因になります。
- ご使用の際は、薄く油を引いてください**。
- 縁まで水等を満たした状態で使用しないでください。
- 吹きこぼれ、煮こぼれしないように使用してください。ガスの火が消えたり、調理器の故障の原因になります。
- 調理後、テーブル等に運ぶ際は、ヤケド及び調理物がこぼれないように十分注意してください。
- 調理後、熱くなっている本体を置く際には鍋敷き等を使用してください。
- 調理後は**内容物を保存しない**でください。腐食の原因になりますので他の容器に移してください。
- 本体の表面で材料を刻んだりする事は避けてください。
- 天ぷら、揚げ物料理には、使用しないでください**。油温が**200度以上に達すると火災の危険があります**。
- 高い所から落とす等、急激な衝撃を与えないでください。破損や変形の原因になります。
- ストーブの上では危険ですので使用しないでください。
- 電子レンジでは使用しないでください。電子レンジの故障や火災の原因になる事があります。
- 効率良く加熱して頂くために、本体の底に付いた水滴、異物や調理カス、汚れ等はきれいに拭き取ってください。

※製品改良のため、仕様の一部を予告なく変更する事があります。

■下記対応熱源で使用してください。



ガス
コンロ



IHクッキング
ヒーター



エンクロ
ヒーター



ラジエント
ヒーター



ハロゲン
ヒーター



シューズ
ヒーター



オープン



電子
レンジ

⚠ クッキングヒーターでご使用の際の注意

- ※一般家庭用の200V熱源に使用できますが、食堂、レストラン等の業務用熱源で高出力タイプの場合は、変形の可能性がありますので、使用しないでください。
- ※IHクッキングヒーターでのご使用は、必ず**中火以下**で使用してください。最大火力でのご使用は**本体変形**及び器具の破損の原因になります。
- ※IHクッキングヒーターのプレート表面に本体の跡が付く場合があります。専用クリーナー等で取り除いてください。
- 本体はヒーターの中央に置いてください。加熱中に「ブーン」といった音が生じる場合がありますが、IHクッキングヒーターと本体の振動の波動が共鳴するために生じるもので、本体の異常ではありません。
- 変形やガタツキ等が生じた場合は使用しないでください。
- IHクッキングヒーターは電源を入れると急激に本体を加熱するため、**少量の油の場合 30秒で発火点に達します**。そのため、下ごしらえ等少量の油で炒め物を行う場合は、油温が必要以上に上昇しないよう、**火力(出力)を「中」以下で調理**してください。

⚠ お手入れ方法

- ご使用後は製品が温かいうちに、お湯でたわしやササラ等で食器用洗剤を使わずに洗ってください。**洗浄後は火にかけて、水気を飛ばしてください**。水分が付着したままですと必ずサビますので注意してください。
- 水道水中の**微量成分が残留し白い汚れ状に見える**場合があります。人体に入っても問題ありません。
- 金属たわし又は磨き粉で洗いますと傷が付く場合があります。
- つけ置き洗いはしないでください**。サビ発生の原因になります。
- 塩分や酸等を含んだ汚れを付着したまま放置したり、湿気の多い場所での保管はサビ発生の原因になります。
- 食器洗浄機や食器乾燥器には使用しないでください。



和平フレイズ株式会社

〒959-1292 新潟県燕市物流センター2丁目16番地

0256-66-8511 [アフターサービス係]

<http://www.wahei.co.jp>

受付時間 9:00~12:00 / 13:00~18:00 (土日・祝日は除く)