

HEAVIES

Cast Iron Cooking Ware

Skillet

ヘビーズ

鉄スキレット コンボセット15cm

レシピ & 取扱説明書



※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。



アツアツおこげも美味しい
簡単パエリア



蓋使用
(浅型スキレット)

＊材料 (深型スキレットで調理／浅型スキレットを蓋として使用)

玉ねぎ	小1/4個	オリーブオイル	大さじ1
にんにく	1/2かけ	米	0.5合
赤パプリカ	1/4個	シーフードミックス	100g
有頭エビ	1尾	黒オリーブ	数粒
湯	100ml	イタリアンパセリ	適量
固形スープの素	1/2個		
白ワイン	大さじ2		
サフラン	ひとつまみ(10～15本)		

＊作り方

- ①玉ねぎ、にんにくはみじん切りにします。赤パプリカは食べやすい大きさに切ります。有頭エビの背わたを取って洗い、水分を取ります。
- ②ボールに湯と固形スープの素を入れて溶かし、白ワインとサフランを入れておきます。
- ③本体にオリーブオイルとにんにくを入れ中火で加熱し、香りが出たら玉ねぎを加え、半透明になるまで炒めます。
- ④③に米を加えて炒め合わせ、米が透き通ってきたら②を加え混ぜます。
- ⑤④にシーフードミックスを加え混ぜ、沸騰してきたら蓋をし、弱火で5分程度加熱します。
- ⑥一度蓋を取り、赤パプリカと黒オリーブを加え混ぜ、平らにして有頭エビを乗せ、蓋をして弱火で6分程度加熱します。
- ⑦火を止めて5分程度蒸らし、蓋を取りイタリアンパセリを乗せて出来上がり。

サツと蒸し上がる
アサリの酒蒸し



蓋使用
(浅型スキレット)

＊材料 (深型スキレットで調理／浅型スキレットを蓋として使用)

アサリ	250g
生姜	1かけ
小ねぎ	適量
ごま油	小さじ2
日本酒	大さじ2

＊作り方

- ①アサリは砂抜きし、流水で殻をこすり合わせるように洗います。生姜はみじん切りにします。小ねぎは小口切りにします。
- ②本体にごま油を入れ中火で加熱し、生姜を入れて軽く炒め、アサリを加え炒めます。
- ③②に日本酒を入れ、蓋をして弱火で2分程度加熱します。
- ④蓋を取り、アサリの口が開いていたら火を止めて、小ねぎを散らして出来上がり。
(アサリの口が開いてなければ再び蓋をして加熱してください)

オープンで簡単オイシイ 野菜と鶏肉のチーズ焼き



＊材料（深型スキレット使用時）

鶏もも肉	150g
塩・こしょう	少々
オリーブオイル①	小さじ2
玉ねぎ	1/4個
エリンギ	小1本
ズッキーニ	1/2本
赤パプリカ	1/4個
黄色パプリカ	1/4個
黒オリーブ	数粒
オリーブオイル②	小さじ2
ピザ用チーズ	60g

※浅型スキレットで調理する
場合、材料は8割程度の
分量に調節してください。

＊作り方

- ①オーブンを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、味を調べ、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。
- ⑥200度に予熱したオーブンで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（深型スキレット使用時／2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オーブンを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。
- ③②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。
- ④③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。
- ⑥⑤に④を流し入れ、200度に予熱したオーブンで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（深型スキレット使用時）

ステーキ用牛肉	200g
塩・こしょう	適量
サラダ油	小さじ2
玉ねぎ	小½個
粒コーン	70g
バター	小さじ½
塩	少々
クレソン	適量

※浅型スキレットで調理する
場合、材料は8割程度の
分量に調節してください。

＊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、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軽く包み、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皿等に取り出します。
- 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（深型スキレット使用時）

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

※浅型スキレットで調理する
場合、材料は8割程度の
分量に調節してください。

＊作り方

- ①にんにくは縦半分に分けて芯を取り、赤唐辛子は端を切って種を取り、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、足の先を切り取り、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。

HEAVIES

Cast Iron Cooking Ware

Skillet

浅型、深型のスキレットで、それぞれ調理することができ、浅型スキレットを深型スキレットの蓋としても使えます。

また、燻製用アミを使って燻製も作れます。



★浅型スキレットで蓋ができます!



燻製用アミを入れて燻製も作れます。

★蒸気の調節ができます!



注ぎ口をずらすと蒸気の調節ができます。燻製調理時も内部が酸欠にならない様に調理できます。

★重ねてスッキリ収納!



浅型スキレットが深型スキレットの上に重なります。

燻製を楽しもう! スモーキーな香りがたまらない燻製をお好みの具材とスモークチップでお試ください。

⚠️注意 ご使用のスモークチップの取扱説明書にそって正しく使用してください。

⚠️注意 燻製調理をするとスモークチップから煙と共に臭いが出ます。屋内で調理する場合は換気扇等で必ず換気を行ってください。

***材料** (深型スキレットで調理 / 浅型スキレットを蓋として使用)
お好みの具材…… 適量 (具同士がつかない程度)

プロセスチーズ (溶けにくいもの)、ウインナーソーセージ、うずらの卵、ちくわ、刺身用のホタテ等、そのままでも食べられるもの

***用意するもの**

スモークチップ…… 20g (初めての方は桜のチップがオススメ)
アルミホイル…… 20cm四方程度

***作り方**



① 本体にアルミホイルを皿状に敷き、スモークチップを入れ、全体に広がります。



② 燻製用アミを入れ、具を乗せます。(具同士がつかないように)



③ 中火で加熱し、煙が出てきたら注ぎ口がふさがらないように取っ手をずらして蓋をし、弱火で5分程度加熱します。



④ 火を止めて蓋をしたまま2分程度おいて出来上がり。

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、油を十分に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。



▲ 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洗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。燻製用アミは食器用洗剤を付けて、スポンジ等で十分に洗い、水気を拭き取り乾燥させてください。
- 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、湿気の高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)