

BISTONI

ビストーニ IH対応真空煮込み鍋

取扱説明書 & レシピ



※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。
※レシピの写真は盛り付け例です。レシピ内容と多少異なる場合があります。

簡単!美味しい!

11
レシピ

安心・安全・簡単・省エネ。 「真空煮込み鍋」なら、ひと晩寝かせた あのおいしさが簡単に。

BISTONIのうれしい魅力

【安心・安全】

減圧(真空)のため噴き出す危険もなく、蒸気弁とロックをしない蓋の構造でさらに安全。ガラス蓋だから中身が確認できて安心です。

【とっても簡単】

お鍋に具材と調味料を入れて加熱し、後は火を止めて放っておくだけ。誰でも簡単に使えます。付属のレシピで、真空煮込み料理も簡単に!

【味の染み込み良好】

減圧による真空効果で味がじっくり染み込みます。さらに密着蓋で少量の水分や油での調理が可能。栄養分の流出を最小限に抑え、旨味を逃しません。

【お得でエコ】

加熱時間が短い真空煮込みが可能だから、光熱費の節約、CO₂の排出を抑えます。地球と人とお財布にとっても優しいお鍋です。

BISTONI各部の名称と特徴

蒸気弁

余分な圧力を逃がすとともに、真空状態を解除できます。

強化ガラス製蓋

調理中でも中身が見えるので安心です。

シリコンパッキン

密着性を高めるシリコンゴム製。

内面・外面

セラミック加工

汚れを落としやすいセラミック加工。

ハンドル

熱の伝わりにくい樹脂製。

本体

熱伝導に優れたアルミニウム製。

IHクッキングヒーターはもちろんガス火でもOK

BISTONIの使い方



1 蓋を外す。

- ①蒸気弁を傾けて空気を入れます。
 - ②蒸気弁を傾けたまま蓋を外します。
- ※蓋は密着する構造になっています。



2 材料を入れて蓋をする。

蓋をしたら蒸気弁に触れないように注意しながら、本体内の空気を押し出すように下へ押しします。



3 沸騰させる。

中火以下で加熱します。ガスコンロでもIHクッキングヒーターでも使えます。



4 蒸気弁から蒸気が出始めたら調理に合わせて加熱する。

※レシピの加熱時間を参照。



5 減圧(真空)調理を開始。

火を止めた瞬間から減圧が始まります。内圧が下がり真空状態に近づくので食材を柔らかくし味が染み込んでいきます。※レシピの減圧時間を参照。※お手持ちのガスコンロ・IHクッキングヒーターによっては、レシピの加熱・減圧時間は多少前後します。



6 蓋を外す。

- ①蒸気弁を傾けて空気を入れます。
 - ②蒸気弁を傾けたまま蓋を外します。
- ※蓋は密着する構造になっています。
※真空状態を急に解除すると本体内の食材が一瞬浮き上がることがあります。

※蒸気弁を傾けた状態でないと蓋は外れません。注意してください。



POINT

内面に水滴が残っている場合は、一旦かき混ぜてから蓋をし、約2~3分そのままおいて再蒸らしを行うと、ふっくらと仕上がります。

P16

マンガページ
にもあるよ!

ごはん & 玄米

沸騰後 加熱 5分 火を止めて 5分(減圧・真空)

沸騰後 加熱 8分 火を止めて 8分(減圧・真空)

[ごはんの炊き方] 3合

1. 研いだ白米(3合)を鍋に入れ、水540mlに30分以上浸す。
2. 蓋をし、中火で加熱する。
3. 蒸気弁から蒸気が出始めたら、弱火にして5分程度加熱する。
4. 火を止めて、5分程度減圧しながら蒸らす。

[玄米入りごはんの炊き方] 白米2合・玄米1合

1. 研いだ白米(2合)と研がない玄米(1合)を鍋に入れ、水540mlに1時間程度浸す。
2. 蓋をし、中火で加熱する。
3. 蒸気弁から蒸気が出始めたら、弱火にして8分程度加熱する。
4. 火を止めて、8分程度減圧しながら蒸らす。

※米の質・種類、ガスコンロやIHクッキングヒーターの機種等により、炊飯時間や水分量が異なるので、何度かお試しになり、お好みの炊き加減をお楽しみください。

きのこおこわ

沸騰後加熱 12分 火を止めて 10分(減圧・真空)

[材料] もち米1合・白米1合

もち米、白米……………各1合
 鶏もも肉……………100g
 しめじ……………2パック
 銀杏水煮……………お好みで
 だし汁……………400ml
 ★しめじの漬け汁
 しょうゆ……………大さじ1
 酒……………大さじ1

[作り方]

- 1.もち米、白米は洗って水気を切っておく。鶏もも肉は小さめに切り、しめじは小房に分けて漬け汁に漬けておく。
- 2.鍋にもち米、白米、鶏もも肉、だし汁を入れて蓋をし、中火で加熱する。
- 3.蒸気弁から蒸気が出始めたら、12分程度加熱する。
- 4.火を止めて、しめじ、銀杏を加えて軽く混ぜ合わせ再度蓋をして10分程度減圧しながら蒸らす。

POINT

舞茸やなら茸など2~3種のきのこを入れると、より深い味わいになります。



いわしの梅干煮

沸騰後加熱 10分 火を止めて 10分(減圧・真空)

[材料] 4人分

いわし(小) …………… 12匹

しょうが …………… 1片

キャベツ …………… 1枚

(白菜などでも良い)

梅干 …………… 6個

★調味料

しょうゆ …………… 50ml

みりん …………… 50ml

塩、こしょう …………… 少々

[作り方]

1. いわしは頭と内臓を取り除き、洗って海水程度の食塩水に5分程度浸けて水気を切る。

2. しょうがは薄切りにする。

3. 鍋にキャベツを敷いて調味料を入れ、中火で加熱する。

4. 煮立ったらいわし、しょうが、梅干を加えて蓋をする。

5. 蒸気弁から蒸気が出始めたら、弱火で10分程度加熱し、火を止めて10分程度減圧する。

POINT

濃い味つけです。太い骨は火が通りにくいので、丸ごと煮る魚はいわしのような小さい魚をおすすめします。





ゴロゴロ筑前煮

沸騰後加熱 4分 火を止めて 5分以上(減圧・真空)

[材料] 3~4人分

鶏もも肉 …………… 1枚
 里芋 …………… 3個
 にんじん …………… 1本
 ごぼう …………… 1/2本
 こんにゃく …………… 1枚
 サラダ油 …………… 大さじ1
 ごま油 …………… 大さじ1
 ★調味料
 しょうゆ …………… 大さじ2
 砂糖 …………… 大さじ2
 みりん …………… 大さじ2

[作り方]

1. 鶏もも肉はひと口大に切る。里芋、にんじん、ごぼうは乱切りにし、ごぼうは水にさらしてアクを抜き水気を切っておく。こんにゃくは手でちぎっておく。
2. 鍋にサラダ油とごま油をひいて中火で加熱し、①を炒める。
3. 調味料を加えて蓋をし、蒸気弁から蒸気が出始めたら、4分程度加熱する。
4. 火を止めて5分程度減圧する。

POINT

少し甘めに仕上がります。一味唐辛子などふって食べると、辛口になります。

豚バラ大根

沸騰後加熱 10分 火を止めて 10分(減圧・真空)

[材料] 3~4人分

豚バラ肉(ブロック)..... 500g
大根 1本
しょうが 1片
だし汁 400ml
サラダ油 大さじ1

★調味料

酒 大さじ2
砂糖 大さじ2
みりん 大さじ1
しょうゆ 大さじ3
塩 少々

[作り方]

1. 豚バラ肉は厚めにスライスする。大根は乱切りにし、しょうがは薄切りにする。
2. 鍋にサラダ油をひいて中火で加熱し、豚バラ肉を炒める。焼き目が付いたら大根を加えて全体に油をなじませる。
3. だし汁、調味料、しょうがを加えて煮立ったらアクを取り蓋をする。
4. 蒸気弁から蒸気が出始めたら、10分程度加熱し、火を止めて10分程度減圧する。





サバの辛味噌煮

沸騰後加熱 4分 火を止めて 4分(減圧・真空)

[材料] 4人分

サバ(半身) 2枚
 しょうが 2片
 水 200ml
 赤唐辛子 2本
 ★調味料
 赤味噌 大さじ3
 砂糖 大さじ4
 みりん 大さじ2
 酒 大さじ1

[作り方]

1. サバは半分に切る。しょうがは薄切りにする。
2. 調味料は混ぜ合わせておく。
3. 鍋に水、しょうがを入れて中火で加熱し、煮立ったらサバを加えて2分程度煮る。
4. ②、赤唐辛子を加えて蓋をし、蒸気弁から蒸気が出始めたら、弱火で4分程度加熱する。
5. 火を止めて4分程度減圧する。

豚肉の山椒煮

沸騰後加熱 5 / 10分 火を止めて 5 / 10分(減圧・真空)

[材料] 3~4人分

豚もも肉(ブロック)..... 800g
長ネギ..... 1本
しょうが..... 1片
ごぼう..... 1/2本
いんげん..... 8本
昆布だし..... 500ml
★調味料
酒..... 100ml
しょうゆ..... 100ml
山椒(顆粒)..... 大さじ1

POINT

山椒の実などを加えると、より風味が増します。
マグロ、カツオなどで作っても美味しいです。

[作り方]

1. 豚もも肉は角切りにする。長ネギは3cm程度の長さ
に切り、しょうがは薄切りにする。ごぼうはささがき
にし水にさらしてアクを抜き水気を切っておく。いん
げんはヘタを切り落とす。
2. 鍋に豚もも肉、長ネギ、しょうがを入れて水(分量
外)を食材が浸る程度注ぎ入れ、蓋をして中火で加
熱する。
3. 蒸気弁から蒸気が出始めたら、5分程度加熱し、火
を止めて5分程度減圧する。(下茹で)
4. 食材をザルに上げて鍋に戻し、ごぼう、昆布だし、調
味料を加えて蓋をし、再度中火で加熱する。
5. 蒸気弁から蒸気が出始めたら、10分程度加熱する。
6. 火を止めて、いんげんを加え再度蓋をして10分程度
減圧する。





POINT

初めは鍋にたっぷりの野菜ですが、煮ていると水気が出て、丁度良い量になります。ヨーグルトで味をやわらかくできます。

野菜たっぷり無水カレー

沸騰後加熱 20分 火を止めて 10分(減圧・真空)

[材料] 3～4人分

鶏もも肉	1枚
トマト	3個
キャベツ	1/4玉
玉ねぎ	1個
りんご	1個
にんにく	1片
しょうが	1片
赤ワイン	50ml
ヨーグルト(無糖)	80g
カレールウ	100～150g
サラダ油	大さじ1
塩、こしょう	少々

[作り方]

1. 鶏もも肉はひと口大に切り、塩、こしょうで下味を付ける。トマト、キャベツ、玉ねぎはザク切りにし、りんご、にんにく、しょうがはすりおろす。
2. 鍋にサラダ油をひいて中火で加熱し、鶏もも肉を炒める。焼き目が付いたら赤ワインを加えてアルコール分を飛ばす。
3. 残りの①を加えて水気が出てきたらヨーグルト、カレールウを加えて混ぜ合わせ蓋をする。
4. 蒸気弁から蒸気が出始めたら、20分程度加熱し、火を止めて10分程度減圧する。



POINT

生パン粉がない場合は、ドライパン粉に牛乳を合わせたものでも良いです。

煮込みハンバーグ

沸騰後加熱 5分 火を止めて 5分(減圧・真空)

[材料] 4人分

合いびき肉	360g
玉ねぎ	1個
にんにく	1片
卵	1個
粉チーズ	10g
生パン粉	40g
塩	小さじ1
こしょう	少々
ナツメグ	少々
サラダ油	大さじ1
しめじ	1パック
赤ワイン	100ml
デミグラスソース(市販)	1缶(200g)

[作り方]

1. 玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
2. 合いびき肉、①、卵、粉チーズ、生パン粉、塩、こしょう、ナツメグをよく混ぜ合わせて4等分にし形を整える。
3. 鍋にサラダ油をひいて中火で加熱し、ハンバーグを入れて両面焼き目を付ける。
4. しめじ、赤ワインを加えてアルコール分を飛ばし、デミグラスソースを加えて蓋をする。
5. 蒸気弁から蒸気が出始めたら、弱火で5分程度加熱し、火を止めて5分程度減圧する。

オニオンスープ

沸騰後加熱 5分 火を止めて 10分(減圧・真空)

[材料] 3~4人分

玉ねぎ…………… 3個
 ベーコン…………… 4枚
 バター…………… 30g
 コンソメ(固形) …… 2個
 水…………… 600ml
 塩、こしょう…………… 少々
 フランスパン(薄切り) …… 適量

[作り方]

- 1.玉ねぎは薄切りにし、ベーコンは細切りにする。
- 2.鍋にバターを入れて弱火で加熱し、玉ねぎを焦げ目が付かないように丁寧に10~15分程度炒める。(あめ色になると炒め過ぎなので注意)
- 3.ベーコン、コンソメ、水を加えて中火で加熱し、煮立ったらアクを取り蓋をする。
- 4.蒸気弁から蒸気が出始めたら、弱火で5分程度加熱し、火を止めて10分程度減圧する。
- 5.塩、こしょうで味を調えフランスパンを添える。



Recipe
10

POINT
 とにかくタマネギを丁寧に炒めるのが大切です。



Recipe
11

フルーツスープ (りんご・もも)

沸騰後加熱 各1分 火を止めて 各2分(減圧・真空)

[材料] 3~4人分

「りんご」	「もも」
りんご(紅玉) …… 1個	もも …… 1個
水…………… 600ml	水…………… 600ml
砂糖…………… 大さじ5~6	砂糖…………… 大さじ4~5
クローブ…………… お好みで	レモン汁 …… 小さじ1
シナモン…………… お好みで	

[作り方]

- | | |
|---|---|
| 「りんご」 | 「もも」 |
| 1.りんごの皮をむき角切りにする。(皮はとっておく) | 1.ももの皮をむき角切りにする。 |
| 2.鍋に皮と水を入れ中火で加熱し、紅色を煮出す。 | 2.鍋にもも、水、砂糖、レモン汁を入れ蓋をし中火で加熱する。 |
| 3.皮を取り出し、りんご、砂糖、お好みでクローブを入れ蓋をする。 | 3.蒸気弁から蒸気が出始めたら、弱火で1分程度加熱し、火を止めて2分程度減圧する。 |
| 4.蒸気弁から蒸気が出始めたら、弱火で1分程度加熱し、火を止めて2分程度減圧する。 | |
| 5.お好みでシナモンをふる。 | |

POINT
 砂糖の量は、果物の甘さに合わせて調節してください。お子様のカゼ予防にどうぞ。

※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。

! 取扱上の注意

- 調理中や直後は本体、**取っ手、つまみ**が熱くなっています。**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。
- 鍋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。**取っ手が焦げて危険**です。異臭も発生します。又、隣接するコンロの炎が取っ手にあたらないように向きを調整してください。
- 取っ手やつまみがゆるんだ状態で使用しないでください。脱落して**ヤケドの危険**があります。ネジを締め直してから使用してください。
- 取っ手やつまみのガタツキや破損に対し、改造や応急処置等の手当てをして使用する事は危険ですのでやめてください。
- 過度の**空炊き**をしないでください。空炊きは火災や本体の変形、セラミック加工の劣化、取っ手やつまみの破損やヤケドの原因になります。万一、**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。
- 縁まで水等を満たした状態で使用**しないでください。
- 鍋に3分の2以上の内容物を入れしないでください。**※量が増える豆類等の場合は3分の1以上入れ**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。
- 熱伝導のよいアルミニウムを用いています。火力は**中火以下**で使用してください。
- 臭いの強いもの（魚、カレー等）を調理すると本体やシリコンパッキン、蒸気弁等に臭いが付着する場合があります。
- 調理中は鍋に衝撃を与えないでください。
- 調理後は**内容物を保存**しないでください。セラミック加工の劣化やはがれの原因になりますので他の容器に移してください。
- 多量の酢、重曹等の酸性又はアルカリ性のもののご使用は避けて**ください。アルミニウムに腐食が生じる事があります。
- 蓋を開ける際は、必ず蒸気弁を調節してから開けてください。無理に開けようとしないで**ください。
- セラミック加工の表面で材料を刻まないで**ください。セラミック加工を傷付けます。
- 金属製の調理器具は**角の丸い滑らかなもの**を使用してください。鋭利な器具で傷が付いた場合、その部分よりセラミック加工がはがれやすくなります。木や竹、プラスチック製のものをご使用頂くと、いっそう長持ちします。
- 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。
- オープンでは**使用**しないでください。取っ手破損の原因になります。
- 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。
- 食器洗浄機には使用**しないでください。又、**つけ置き洗いは絶対**にしないでください。腐食発生の原因になります。

! 注意

みそ汁を作る場合は**具材のみを減圧調理**し、蓋を外してからみそを入れてください。みそ汁等、調理物によっては、調理中・再加熱（温め直し）の際、**突沸現象により内容物が噴き出したり、場合によっては鍋が転倒して、ヤケドや物品の破損の危険**があります。特に赤だし成分や麴（こうじ）が含まれるみそ、具が少なくなったみそ汁を再加熱（温め直し）する場合には必ず、以下事項を厳守してください。

- 加熱する前にお玉で良く、かき混ぜてください。
- 煮立てる際はお玉で良く、かき混ぜながら行ってください。
- 一気に強火で煮立てないでください。

温度センサー付ガスコンロでの注意

コンロの中央部に乗せて**温度センサーが確実に沈み込んだ事**を確認してください。

■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



シーズ
ヒーター



オープン



電子
レンジ

⚠ IHクッキングヒーターでのご使用の際の注意

- ※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鍋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。
- 過度の**空炊き**をしないで、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。
- 鍋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鍋の振動の波動が共鳴するために生じるもので、鍋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鍋を加熱するため、**少量の油の場合、数十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。
- ※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もは、変形の可能性がありますので、使用しないでください。

⚠ お手入れ方法

■ご使用前に

- 製造上、内面は細かい汚れが付着している事があります。最初に使用する時は食器用洗剤を付けて、スポンジ等で十分に洗い、すすいでください。

■ご使用後は

- ご使用後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**。お手入れが不十分ですと**白い汚れが付着してきますが、水道水中の微量成分が残留した**ものです。人体に入っても問題ありません。
- スチールたわし、磨き粉等を使用しないでください**。
- 焦げ付き等を落とす場合は、金属製の固いものを使用しないでください**。お湯に浸して焦げ付きを柔らかくしてから取り除いてください。
- 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腐食発生の原因になります。
- 鉄等の異種金属に製品を接触したまま放置しないでください。腐食発生の原因になります。
- お手入れが不十分だったり、内容物を入れたままにしておきますと、セラミック加工がはがれたり、ぶつぶつ状になる場合があります。又、こびりつきやすくなります。セラミック加工は、食品衛生法に適合したものを使用していますので、人体に入っても問題ありません。
- ※焼き物、炒め物料理をする場合は、ご使用ごとに薄く油を引いて調理しますと、セラミック加工が長持ちします。

⚠ 強化ガラスの取扱い上の注意

- 高い所から落とす等、急激な衝撃、強い衝撃を与えないでください。
- 耐熱ガラスではありません**。蓋が熱いうちに水に浸ける、又は温度をかける、濡れた布で触れる等、**急激な温度変化は避けてください**。破損する事があります。
- たわし又は磨き粉のご使用等、**傷が付くような取扱は避けてください**。
- 破損した場合、破片が細片となって激しく飛散しますので注意してください。
- 蓋をずらす等、蓋に直火があたるようなご使用はしないでください。ガラスの一部のみに炎の熱が加わり、破損の原因になります。
- 蓋以外には使用しないでください。
- 電子レンジやオープンに使用しないでください。
- 食器洗浄機や食器乾燥器には使用しないでください。白く濁ったり、割れる事があります。
- ※**落としたり、傷が付いたり、直火にあててしまったガラスは、外観上異常がなくても、「強化処理」をした表面のバランスが崩れ、ある日突然粉々に割れる事があります**のでご使用中を中止してください。