



ガスコンロ&電子レンジで
おいしく炊ける
土鍋ごはん

日々の食事で
旬をゆるりと楽しもう



※写真は
イメージです。

いい和 炊飯土鍋(1合炊き)

取扱説明書&特製レシピ

ガスコンロ&電子レンジで おいしく炊けます

電子レンジで発熱する特殊素材配合で、ガスコンロでも電子レンジでもおいしく炊ける炊飯土鍋です。

蓄熱性が高いため、加熱が終わっても余熱で調理が進みます。蓋が1つで洗い物が少なく、お手入れしやすいのもポイントです。



電子レンジ 700W以下対応

冬はガスコンロ、夏は電子レンジで快適調理!

冬場はガスコンロで暖かく、夏場は電子レンジで、キッチンに熱がこもらず、快適に調理ができます。

[レシピ上の注意]

- ・米の質・種類、ガスコンロや電子レンジの機種、季節等により、炊飯時間や水分量が多少異なるので、何度かお試しになり、好みの炊き加減をお楽しみください。
- ・電子レンジの自動メニューは使用しないで、手動で加熱時間を設定してください。
- ・ガスコンロは中火以下で使用してください。
- ・出力600Wの機種・設定の場合、レシピ調理時間より1割程度短くしてください。700Wの場合は2割程度短くしてください。
- ・本体内面に目安になる水位線が付いてます。お好みの分量で炊くときの目安としてご利用ください。

白米

● 材料

・ 白米	0.5合 (90ml)	1合 (180ml)
・ 水	105ml	210ml

[作り方]

- ①炊く分量の白米を洗ってザルに上げ、水気を切ります。
- ②ボール等に①と水を入れ、30分浸します。
※気温や水温の低い季節は1時間以上浸します。
- ③本体に②を入れ、蓋をし、ガスコンロ又は電子レンジで加熱します。
(下表参照)
- ④加熱後、そのまま15分程度蒸らし、しゃもじ等で混ぜます。

ガス コンロ	・0.5合:弱火で14分程度加熱 ・ 1合:弱火で15分程度加熱
ポイント	水が沸騰してきたら、3〜4分程度後に火を止め、15分程度蒸らします。

電子 レンジ	・0.5合:500Wで9分程度加熱 ・ 1合:500Wで10分程度加熱
-----------	--

沸騰中、水滴が噴き出す事がありますので、気になる場合はごく弱火にして8〜10分程度後に火を止めて15分程度蒸らしてください。

※土鍋は蓄熱性が高いので、徐々に噴き出す量が減っていきます。

赤飯

●材料

・もち米	1合(180ml)
・ささげ豆	20g
・水(作り方②で使用)	150ml
・水(作り方③で使用)	適宜

[作り方]

①炊く分量のささげ豆をよく洗います。

②鍋に水と①を入れ中火で加熱し、沸騰したら約10分後に火を止めます。

※電子レンジの場合は耐熱容器に水と共に①を入れ、電子レンジ(500W)で10分程度加熱し、そのまま電子レンジ庫内で5分程度置きます。

③ささげ豆はザルに上げ、茹で汁に180mlになるように水を足し、人肌程度まで冷まします。

④炊く分量のもち米を洗ってザルに上げ、水気を切ります。

⑤ボール等に③の調整した茹で汁と④を入れ、3時間以上浸します。

※気温や水温の低い季節は5時間以上浸します。

⑥本体に③のささげ豆と⑤を入れて軽く混ぜ、蓋をし、ガスコンロ又は電子レンジで加熱します。(下表参照)

⑦加熱後、そのまま15分程度蒸らし、しゃもじ等で混ぜます。

※再度蓋をして5分程度蒸らすと、より美味しくなります。

※お好みでごま塩等をふりかけてお召し上がりください。

ガス コンロ

弱火で13分程度加熱

ポイント

水が沸騰してきたら、3～4分程度後に火を止め、15分程度蒸らします。

電子 レンジ

500Wで10分程度加熱

沸騰中、水滴が噴き出す事がありますので、気になる場合はごく弱火にして8～10分程度後に火を止めて20分程度蒸らしてください。

※土鍋は蓄熱性が高いので、徐々に噴き出す量が減っていきます。





玄米ごはん

● 材料

・玄米	1合(180ml)
・水	270ml

[作り方]

- ①炊く分量の玄米を洗ってザルに上げ、水気を切ります。
- ②ボール等に①と水を入れ、8時間以上浸します。
※気温や水温の低い季節は10時間以上浸します。気温や水温が高い季節は炊く前に水を交換すると美味しく炊きあがります。水を交換する際は捨てる水と同量の水を入れ替えてください。
- ③本体に②を入れ、蓋をし、ガスコンロ又は電子レンジで加熱します。
(下表参照)
- ④加熱後、そのまま15分程度蒸らし、しゃもじ等で混ぜます。
- ⑤再度蓋をして5分程度蒸らします。

ガス コンロ	弱火で13分程度加熱後、ごく弱火で17分程度加熱
ポイント	水が沸騰してきたら、3～4分程度後にごく弱火にして20分程度加熱し、火を止め、15分程度蒸らします。

沸騰中、水滴が噴き出す事がありますので、気になる場合はごく弱火にして25～30分程度後に火を止めて15分程度蒸らしてください。

※土鍋は蓄熱性が高いので、徐々に噴き出す量が減っていきます。

電子 レンジ	500Wで10分程度加熱後、200Wで20分程度加熱
-----------	----------------------------

※200Wの設定がない場合は解凍モードでお試してください。

炊き込みごはん

●材料

・白米	1合(180ml)
・水	210ml
・ごぼう	10cm(20g)
・しいたけ	1枚
・にんじん	20g
・油揚げ	1/2枚
・鶏もも肉	40g
①酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
塩	小さじ1/2



[作り方]

- ①炊く分量の白米を洗ってザルに上げ、水気を切ります。
- ②ボール等に①と水を入れ、30分浸します。
※気温や水温の低い季節は1時間以上浸します。
- ③ごぼうは細めの笹がきにし、さっと水でさらしてザルに上げます。しいたけは薄切り、にんじん、油揚げは3cm程度の長さの千切りにします。鶏もも肉は1cm角程度に切ります。
- ④②に①を加えてよく混ぜ、本体に入れ、③をまんべんなく乗せ、蓋をし、ガスコンロ又は電子レンジで加熱します。(下表参照)
- ④加熱後、そのまま15分程度蒸らし、しゃもじ等で混ぜます。
※再度蓋をして5分程度蒸らすと、より美味しくなります。

ガス コンロ	弱めの中火で14分程度加熱
ポイント	水が沸騰してきたら3～4分程度後に火を止め、15分程度蒸らします。

電子 レンジ	500Wで14分程度加熱
-----------	--------------

沸騰中、水滴が噴き出す事がありますので、気になる場合は弱火にして8～10分程度後に火を止めて20分程度蒸らしてください。

※土鍋は蓄熱性が高いので、徐々に噴き出す量が減っていきます。

お粥



●材料 お茶碗 軽く2杯分

・白米	0.5合 (90ml)
・水	400ml

- [作り方] ①炊く分量の白米を洗ってザルに上げ、水気を切ります。
②ボール等に①と水を入れ、30分浸します。
※気温や水温の低い季節は1時間以上浸します。
③本体に②を入れ、蓋をし、ガスコンロ又は電子レンジで加熱します。(下表参照)
④加熱後、そのまま10分程度蒸らし、しゃもじ等で混ぜます。

ガス コンロ	弱火で12分程度加熱後、ごく弱火で12分程度加熱
ポイント	水が沸騰してきたら、ふきこぼれない程度のごく弱火で10～15分程度加熱し、10分程度蒸らします。

電子 レンジ	500Wで8分程度加熱後、200Wで10分程度加熱
-----------	---------------------------

※200Wの設定がない場合は解凍モードでお試ください。

離乳食お粥

●材料	10倍粥	7倍粥	5倍粥
	赤ちゃんの月齢 5～6ヶ月頃	赤ちゃんの月齢 7～8ヶ月頃	赤ちゃんの月齢 9～10ヶ月頃
・白米	大さじ1 (15ml) ※できあがり約140g	大さじ1 (15ml) ※できあがり約100g	大さじ2 (30ml) ※できあがり約130g
・水	150ml	105ml	150ml

- [作り方]
- ① 炊く分量の白米を洗ってザルに上げ、水気を切ります。
 - ② ボール等に①と水を入れ、30分浸します。
(気温や水温の低い季節は1時間以上)
 - ③ 本体に②を入れ、蓋をし、電子レンジ (200W) で15分程度加熱します。
※200Wの設定がない場合は解凍モードでお試ください。
 - ④ 加熱後、そのまま10分程度蒸らし、しゃもじ等で混ぜます。

材料の種類／耐熱陶器

MADE IN CHINA



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]

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

受付時間 9:00～12:00 / 13:00～17:00 (土日・祝日は除く)

この度は、お買い求め頂きまして誠にありがとうございます。
この商品は家庭で調理するために使うものです。ご使用の前に
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。
小さな傷やヒビは割れの原因になりますので使用しないでください。

⚠ 注意 ぶつけたり、高い所から落とす等、急激な衝撃を与えないでください。

⚠ 注意 ご使用の電子レンジ・ガスコンロ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

- 本製品本来の使用目的以外には使用しないでください。
- 電子レンジ・ガスコンロ以外には使用しないでください。IH クッキングヒーターには使用できません。
- 家庭用電子レンジ700W 以下で使用してください。本製品の特性上、高温になると破損する場合があります。
- 表面の水分を十分に拭き取ってから使用してください。
- 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。
- 調理中や直後は熱くなっています。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。
- ガスコンロで加熱する際はコンロの中央部に乗せて安定させ、中火以下で使用してください。(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。)
- 炎が底面からはみ出さないように使用してください。
- 長時間の空炊きをしないでください。破損やヤケドの原因になります。
- 本体・蓋が高温の時に水等をかけて急冷しないでください。破損の原因になります。
- 加熱中に熱い水滴が飛び散る事がありますので、ヤケドに注意してください。
- 加熱のしすぎに注意してください。食材が炭化し、発煙、発火する事があります。
- カレーやスープ等、ごはん以外で使用するとニオイがつく事があります。
- 天ぷら、揚げ物料理には、使用しないでください。
- 調理後は耐熱効果の高い鍋敷き（木製、金属製等）を敷いて置いてください。薄い布等では焦げる場合があります。又、木製品やカラーボード等に直接置いた場合、変色する恐れがあります。
- ラップは発熱した本体の熱で溶けますので絶対に使用しないでください。
- 本体・蓋が高温の時に液体調味料やソースをかけると飛び跳ねる場合がありますので十分注意してください。
- 食材を入れたまま長時間放置しないでください。食材の腐敗の原因になります。

- 調理物を本体に長時間(1日以上)残した場合は、しみ、臭いの原因になります。調理物はこまめに他の容器に移してください。
- 高い所から落とす等、急激な衝撃を与えないでください。破損の原因になります。
- 先端が鋭利なもの等で傷付けしないでください。破損の原因になります。
- 破損した場合は修理や改造等をせずにご使用を中止してください。
- 陶器の特性上、ご使用後に細かいヒビのようなものが本体や蓋に生じる場合があります。
- 本体・蓋は数回使用すると、焦げ付き等により黒くなる場合がありますが、ご使用上問題はありません。
- 乳幼児の手の届かない所に保管してください。



特に電子レンジでの調理直後は、突然一気に沸騰し液体が激しく噴き出すことがあります(突沸現象)。電子レンジから取り出す時は顔等を近づけないでください。

⚠️ お手入れ方法

- 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、水気を拭き取ってください。
- 目止めの為に、8分目のお湯に小麦粉を大さじ1～2杯ほど溶かし数分間沸騰させてください。
- 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。
- スチールたわし、研磨剤入りのナイロンたわしやスポンジ、磨き粉等を使用しないでください。
- 酸性、アルカリ性の洗剤は劣化の原因になります。
- 焦げ付きが取りにくい場合は、お湯を満たしてふやかした後、スポンジでていねいに取り除いてください。
- 水分や調理カスが残っている場合は、臭いやカビの原因になります。
- 水分が残った状態での加熱はヒビの原因になります。洗った後の水分は十分に拭き取り乾燥してください。拭き取り後に電子レンジ500W・600Wで1分程度加熱すると、手早く乾燥ができます。その際、本体から水分が染み出る場合がありますが、調理中に吸水した調理汁なので問題ありません。再度水洗いし、水気を拭き取った後、自然乾燥してください。
- 本体のニオイが気になる場合は8分目の水に茶葉小さじ1を入れ、数分間沸騰させるとニオイ取りに効果的です。
- 食器洗浄機や食器乾燥機には使用しないでください。

※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。