

## 取扱説明書

「お〜ばるばん」2515をお買い上げ頂きまして誠にありがとうございます。ご使用の前に以下の内容をよくお読み頂き正しくお使いください。いつでも取り出せる場所に保管し、取扱がわからなかったり、お手入れ方法を確かめる時にお役立てください。

### はじめてお使いになる前に

軽く水洗いし、水分をふきとった後、食油を入れ、香味野菜のくずなどを十分に炒めます。鉄鍋特有の臭いをおさえるとともに焦げ付きを防ぐ効果があります。

### お手入れ方法

ご使用後はなるべく温水を使いシュロタワシで洗います(金タワシは使わないでください)。洗剤は使いません。(但し、特に汚れが気になる場合は食器用洗剤を適宜ご使用下さい)よくすすぎ、拭いた後、軽く空焚きをして水気を完全にとりずす。

### サビが気になるときは

タワシで洗い落とした後、よくすすぎ、拭いて水気をとりずす。少量の油を入れて野菜くずを炒めます。(外側には油をぬらないで下さい)

### 保管方法

長期間ご使用にならない場合や、梅雨時など湿度の高い時期にはサビが出やすいので、完全に乾いた状態で和紙や新聞紙など吸湿性のよい紙に包み、乾燥した場所にしまってください。

### サビについて

鉄鋳物製品ご使用中のサビは、素材特性であり、いわゆる"故障"の範疇ではありません。経年変化やその他の要因がサビつきをまねく原因ですが、製品自体の機能を著しく損なうものではなく、また適切な使用で防いでいくことができます。サビがついてしまった場合には、上記の「お手入れ方法」に従ってお手入れをしてください。また、弊社で対処方法をご案内しておりますのでご不明な点がございましたらご相談ください。

### ご使用上の注意

**熱くなります、やけどに注意してください**  
熱の伝わり方がよく、冷めにくいのが鉄鋳物の特徴です。加熱時にはかなり熱くなります。直接手を触れず必ず鍋つかみなどをご使用になり取扱には十分にご注意ください。

### 水気は厳禁、サビの原因になります

鉄鋳物は湿気さらされているとサビつきを起しやすくなります。調理後は別の器に移し替えてから鍋を洗い、軽く空焚きをして水気を完全に取り去ってください。

### 急冷はしないでください

熱くなった状態で水を差すなどの急冷はおやめください。強い蒸気が上がったり、割れる恐れがあり、危険です。

### 電子レンジでのご使用は出来ません

直火・オープンなどでお使いいただけます。

### IH調理器について

IH調理器でもご使用いただけますが中には鉄製品が使用できないIH調理器もあるようです。お使いのIH調理器をご確認ください。

### 火加減を調節してください

調理の際、炎の勢いが強いと鍋の側面にまで火がまわり危険です。火傷の原因にもなりますので鍋のサイズに合った火加減で調理してください。IH調理器ご使用の際は、徐々に加熱するようにしてください。

### 落とすと割れる場合があります

鉄鋳物は炭素分を多く含む材質のため、比較的割れ安い金属です。高いところから落とす、硬いものにぶつけるなどの衝撃を与えないようにしてください。

### 重量物です 取扱は慎重に

鉄鋳物は構造上、厚手になりますので重量があり取扱や持ち運びの際には十分な注意が必要となります。調理物を入れる事で、更に重量が増しますのでご注意ください。

# お〜ばるばん 2515



クッキングアドバイザー及川喜久子さんの

## お〜ばるばん2515レシピ 1週間プラス1

### お〜ばるばん 移動ハンドル ご使用上の注意

移動ハンドルは調理台または食卓への移動の際にお使いいただくものです。以下のことにご注意いただきお使いください。

- ①ハンドルをしたまま調理しないで下さい。
- ②熱くなります。やけどに気をつけて下さい。
- ③移動時はハンドルが鍋におさまっていることを確認後、移動します。
- ④料理を空ける時は、お玉などを使います。  
ハンドルをしたまま鍋を傾けると危険です。
- ⑤オープンや魚焼きロースターに入れて調理できますが、ロースターのサイズによっては鍋が入らないこともあります。ロースターの庫内サイズをお確かめください。

製造/販売 及源鋳造株式会社  
〒023-0132 岩手県奥州市水沢区羽田町堀ノ内45  
Tel 0197-24-2411(代) Fax 0197-25-3619  
及源 東京営業所  
〒130-0011東京都墨田区石原4-13-7  
Tel 03-3626-5661 Fax 03-3623-2009  
●日本製 ●http://www.oigen.co.jp ●無断転載厳禁

OIGEN

## 煮魚

鉄鍋で煮魚を作ると、  
きりりとした本格派の味に・・・



材料	
魚(写真は、かさご)	1匹(25cm位)
塩	大さじ1
煮汁 酒	50cc
しょうゆ	50cc
砂糖	大さじ2
根しょうが	親指より少し大きめ



- 作り方
- ①魚はウロコとワタを取ってから、大さじ1の塩をまぶして5分ほどおき、水洗いして水分をふき取っておきます。  
(塩をふることによって、魚の余分な水分が取れて臭みをおさえ、煮崩れも防ぎます)
  - ②鉄鍋に調味料と薄切りのしょうが、魚を入れて中火にかけます。
  - ③煮汁が沸騰したら少し火を弱め、煮汁を魚にかけながら煮ます。  
※魚の大きさ、厚さにもよりますが7～10分ほど煮て煮汁がこってりと煮ついたらできあがり。

## 牛肉の赤ワイン煮

「切り落とし」でもおいしさは二重丸

材料	
牛肉(薄切り)	200g
玉ねぎ	1個
バター	50g
小麦粉	40g
赤ワイン	200cc
コンソメ(キューブ)	1個
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少し
ミニトマト	6個
ブロッコリー	1/2 株



- 作り方
- ①鉄鍋に牛肉・薄切りの玉ねぎ・バターを入れ中火にかけてバターをとかしながら炒め、玉ねぎが透き通ってきたら小麦粉を振り入れます。
  - ②中火のまま炒め小麦粉にこんがりとした色がついたら赤ワインを少しずつ注ぎ入れコンソメも加え、丁寧に混ぜながらとろみをつけます。
  - ③しょうゆを加え味を見て塩・こしょうを加えます。
  - ④十字に切れ込みを入れたミニトマトと、ゆでて小房に分けたブロッコリーを入れて食卓へ。

## 春色キャベツ



材料(2人分)  
春キャベツ  
ベーコン  
スイートコーン  
ポン酢しょうゆ  
辛子

1/2個  
6枚  
大さじ4

### 作り方

- ①キャベツは洗って適当な大きさにちぎっておきます。
  - ②ベーコンは3cmに切ります。スイートコーンの順に重ね、これをくりかえします。
  - ③鉄鍋にフタをして中火より少し弱めの火にかけ蒸し焼きにします。
  - ④ポン酢しょうゆと練り辛子を混ぜたタレにつけていただきます。
- ※タレはお好みの味で試してみてください。

## 鉄鍋ギョーザ

鍋ごと食卓にのせて  
アツアツを



材料  
ギョーザ(市販のもの)  
サラダオイル  
ごま油  
大根おろし  
ぽん酢しょうゆ

10個  
大さじ2  
小さじ1  
1/2カップ(100g)  
適量

### 作り方

- ①鉄鍋にサラダオイルを入れて中火にかけ、油が熱くなったらギョーザを並べて入れ、こんがりとした焼き色がついたらギョーザの高さの3分の1の熱湯を入れてフタをします。(やけどに注意)
- ②中火よりやや強めの火加減で加熱、鍋の中の水分が少なくなったらフタを取って残りの水分を飛ばします。
- ③ここでごま油をまわし入れるといっそう香ばしくなります。
- ④水分をかるく絞った大根おろしをギョーザの上のせ、ぽん酢しょうゆをお好みの量かけていただきます。

※ご家庭の手作りギョーザならおいしさもアップ!!

## 砂肝の照り煮



### 材料(4人分)

砂肝	100g	こんにゃく(小)	1枚
人参(小)	1本	ゆでたウズラの卵	8個
ごま油	小さじ2	砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ2~3	一味唐辛子	少し

### 作り方

- ①砂肝は食べやすい大きさに切ってザルに入れ熱湯を回しかけ、水気を取っておく。
- ②こんにゃくは2cm角に切ってさっと湯がきザルに上げて水気を取っておく。
- ③人参は皮をむいて2cmほどの乱切りにする。
- ④うずらの卵は固ゆでにし殻をむく。
- ⑤鉄鍋にごま油を入れて中火にかけ下ごしらえした砂肝・こんにゃく・人参を入れて炒めます。
- ⑥砂肝がちぢみはじめたら砂糖・しょうゆとうずらの卵を加えて煮詰め、煮汁が少なくなったら火を止めて一味唐辛子をふってできあがり。

## スペアリブの鉄鍋焼き



### 材料(2人分)

スペアリブ  
サラダオイル  
焼肉のタレ(市販のもの)

6~8本  
大さじ1  
適量

### 作り方

- ①鉄鍋にサラダオイルとスペアリブを入れて中火にかけます。
- ②両面こんがりとした焼き色がつくように何度か返しながらかきます。油がはねるのでやけどに注意。
- ③中まで火が通りづらいためしっかりと焼いてから、余分な油はペーパータオルを使って取り除き、焼肉のタレをまわしかけます。タレをよくからませてできあがり。
- ④野菜と一緒に焼いても良いでしょう。  
(かるくゆでた人参・くし型に切った玉ねぎ・パプリカなど)

## 海老のクリーム煮



### 材料(2人分)

玉ねぎ(大)	1個
海老	20本
シメジ	1/2株
バター	50g
牛乳	400cc
チキンコンソメ	1個
塩・こしょう	各少し

### 作り方

- ①鉄鍋に薄切りの玉ねぎ・殻をむいた海老・小房に分けたシメジを入れバターをのせてから中火にかけ、バターをとかしながらかめます。
- ②玉ねぎが透き通ったら小麦粉を振り入れよくまぜます。小麦粉がなじんで粉っぽさが無くなったなら牛乳を少しずつ注ぎ入れ、丁寧に混ぜながら、とろみをつけます。少し煮込み、チキンコンソメを加えてから味を見て塩・こしょうで味をととのえます。

## お手軽パスタ

市販のパスタソースを  
使えばかんたん



### 材料(2人分)

パスタ(ペンネ)  
パスタソース(市販のもの)  
合いびき肉  
赤ワイン  
塩・こしょう  
バジル  
パルミジャーノチーズ

150g  
200g  
100g  
大さじ3  
少し  
3枚  
大さじ3

### 作り方

- ①鉄鍋にパスタソースと赤ワインを入れてあたためます。合いびき肉を加えて5分ほど煮込み、塩・こしょうを加えて味をととのえます。
- ②ゆでたパスタを①に入れてソースをからめ、バジルを加えてさっとまぜたら火を止めます。
- ③パルミジャーノチーズをふりかけてどうぞ。  
※チーズをたっぷりかけてからオーブンで焼いても(250℃で7分)おいしくいただけます!  
(またはガスコンロのグリルで3分)