



料理研究家  
武蔵裕子先生

## 武蔵先生監修のレシピを Webで公開中

三世代の食卓を長年支えてきた中から生まれるレシピは合理的で作りやすく、体にやさしいと定評がある。書籍や雑誌のほか、企業のメニュー開発や講演会で活躍中。

スチームクッカー  
使いこなすレシピはこちら ▶



### 品質表示

外形寸法／約幅340×奥行215×高さ125mm(フタ含む)  
焼き面寸法／約幅220×奥行158mm  
使用材料／本体：アルミニウム合金(底厚11.5mm)  
(内面：ふっ素樹脂塗膜加工(炭配合))  
(底面：鉄溶射加工)  
フタ：ステンレス鋼(クロム18%)、全面物理強化ガラス、  
ナイロン(ガラス繊維入り)(耐熱温度180℃)  
水差し：ポリプロピレン(耐熱温度90℃)  
水入れ容量／約60ml

### 製造販売元

オークス株式会社  
〒955-0842 新潟県三条市島田2丁目8番3号

### 商品に関するお問合せ

0120-35-1217

受付時間 9:00~17:00(土、日、祝日を除く)

www.aux-ltd.co.jp



日本製

USER'S MANUAL

## 取扱説明書



スチームクッカー

# STEAM COOKER



# 基本の

蒸す

×

焼く



蒸し焼きだから煙が少ない

## さんまの塩焼き

材料〈2人分〉

- さんま…………… 2尾
- 大根おろし…… 1/2カップ
- すだち…………… 1~2個
- 塩…………… 小さじ1

つくりかた

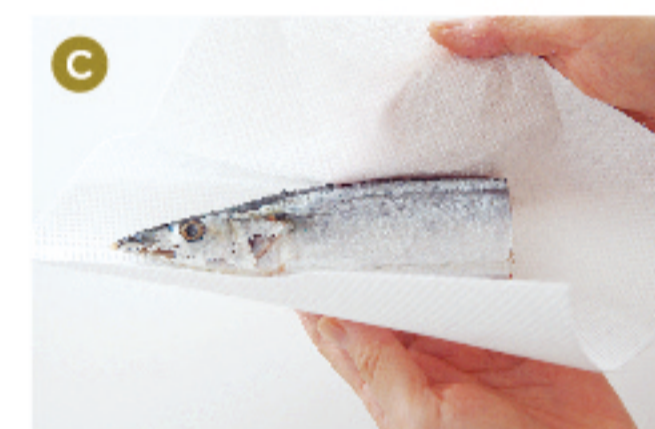
- 1 さんまは半分に切る **A**。さんまの両面に塩をふり **B**、10分ほどおいて軽く水気をふく **C**。大根おろしはざるにのせて自然に水切りをする **D**。
- 2 スチームクッカーを強めの中火で4分予熱してから、さんまをスチームクッカーにのせる **E**。
- 3 皮にしっかり焼き目がついたら、返して裏側もしっかり焼き目をつける。
- 4 弱火にして水を60ml入れてフタをして、約2分加熱する。フタを取り、再び強めの中火で水分をとばすように1~2分焼く。焼き上がったからお皿に大根おろし、すだちを添えて。



さんまを半分に。



両面に塩をふる。



水気をふくときはキッチンペーパーが便利。



大根おろしは最初にすっておき、水切りしておく。



予熱後、さんまをのせる。スチームクッカーは予熱で熱くなっているのに注意。



CHECK 1

予熱はどのくらいすればいい？

火力や熱源によって異なりますが、水を数滴たらし、玉状に転がれば予熱完了です(おおよそ4分)。



CHECK 2

魚の皮がこびりついて上手く焼けない時は？

予熱後、キッチンペーパーなどに油をふくませ、焼き面に薄く塗ってください。





身がふっくらと焼けるスチームクッカーの定番料理

## 鮭の西京焼き

材料 (2人分)

- 鮭の西京漬 (市販品) …… 2切れ
- サラダ油 …… 適量

つくりかた

- 1 スチームクッカーを弱めの中火で4分予熱し **A**、油を軽く塗る **B**。みそをさっとぬぐい取った鮭をのせてフタなしで2分焼く **C**。
- 2 焦げ目がついたら、ウォーターポケットに水を60ml入れ、フタをして1~2分加熱する。その後、鮭を返して **D**、フタを取って1分焼きつける **E**。



予熱は弱めの中火で4分。



キッチンペーパーなどに油をふくませて、軽く塗る。



フタなしで2分焼く。



水を入れ、フタをして加熱した後、鮭を返す。



フタを取って1分焼けば完成。

### CHECK 3 専用の水差し

ウォーターポケットに適量の水を注ぎやすい専用の水差し。内線までで約60mlです。

適度に脂が抜けてジューシーな仕上がり

## 鶏もも肉の塩焼き

材料 (2人分)

- 鶏もも肉 …… 大1枚 (300~350g)
- 塩 …… 適量
- 黒粗挽きこしょう …… 適量

つくりかた

- 1 鶏肉は余分な脂を切り取り **A**、フォークで何カ所か刺して **B**、塩こしょうをやや強めにふり手でなじませる **C**。
- 2 スチームクッカーを強めの中火で3~4分予熱し、皮目を下にして鶏をのせる。1分の加熱後、皮目に焦げ目がついたら、返して2分加熱する。
- 3 水60mlをウォーターポケットに入れてフタをし **D**、弱火で4分加熱した後、火を止める。フタをすぐにはずさず余熱で仕上げる **E**。



鶏肉からはみ出した脂身を切り取る。



フォークで刺すことで、皮目が縮むのを防ぐ。



塩とこしょうをふって、手でなじませる。量は好みで。



鶏肉にかからないように水を周囲の溝に入れる。



余熱で火を通しながら、たまにフタをあけ、焼き加減を確認する。



## 取扱説明書

この度は、スチームクッカーをお買い上げいただきまして誠にありがとうございます。  
ご使用前にこの取扱説明書をよくお読みのうえ、正しくご使用ください。  
なお、お読みになったあとは大切に保管していただき、取扱いのわからないときや、  
不具合が生じたときにお役立てください。

### 安全上の注意

#### ●絵表示について

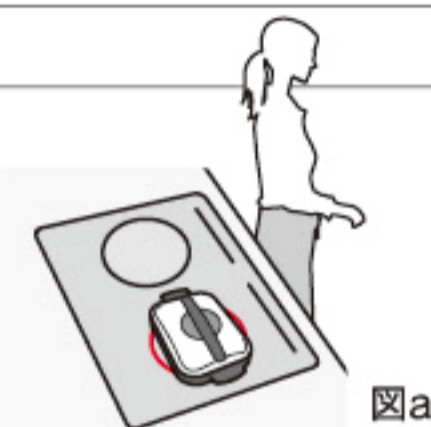
**警告** この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示しています。

**注意** この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が傷害を負う危険が想定される場合および物的損害のみの発生が想定される内容を示しています。

**禁止** 記号は禁止行為であることを告げるものです。図の中や近くに具体的な禁止内容が表示されています。

#### **警告**：火災の原因になります

- 加熱中はスチームクッカーのそばから離れないでください(図a)。
- 空だきや長時間の予熱はしないでください。
- 電子レンジ、ストーブ、オーブンでの使用はしないでください。



図a

#### **注意**

- 製品各部に亀裂、破損、変形、ハンドルのガタツキなどの異常が無いか、安全を確認してから使用し、異常がある場合は使用しないでください。また、製品の異常に対し、改造や応急処置などの手当てをして使用することは絶対にしないでください。製品が破損し、やけどの原因になります。
- ガスコンロ使用時、炎が底面からはみ出さないように火力を中火以下に調整してください(図b)。また、隣接する加熱器具の炎や熱が本体にあたらないように向きを調節してください。
- 加熱器具の中央部に置き、安定させてご使用ください。不安定な状態では製品が転倒し、やけどの原因になります。
- 使用によりハンドルのねじがゆるむことがあります。必ずねじを締めなおして使用してください。脱落し、ケガややけどの原因になります。
- 使用中、ハンドル部分が熱くなることがありますのでご注意ください。



図b

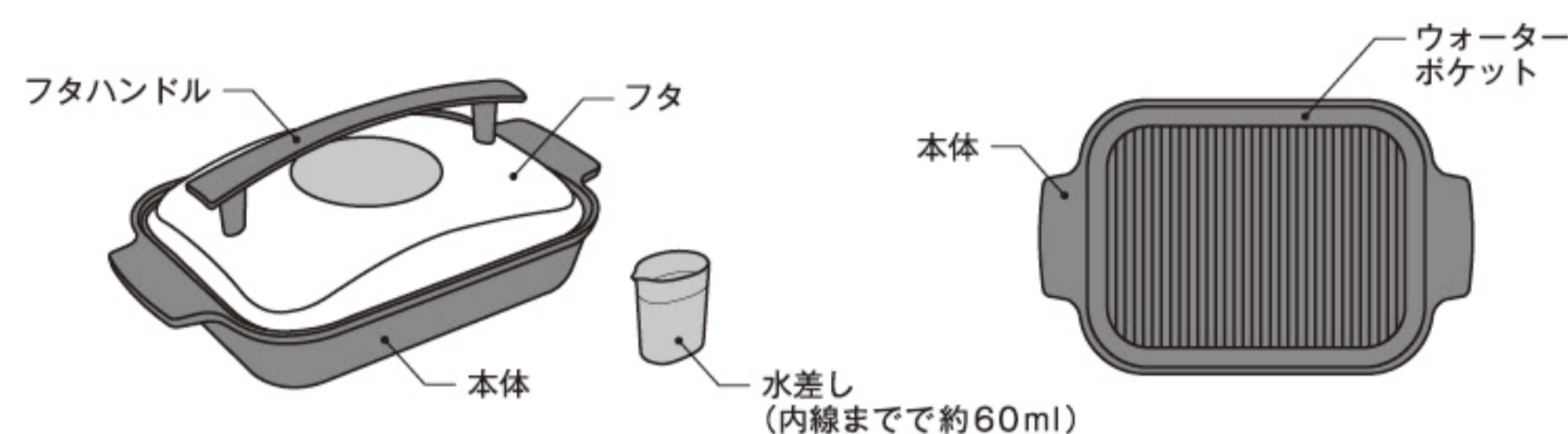
**警告** スチームクッカーは極厚プレート構造のため蓄熱性に優れており、長方形状でも全体に熱を伝わりやすくしています。そのため下記の点にご注意ください。

- 調理中は、本体・フタが熱くなっていますので、触れないようにしてください。特に乳幼児は遠ざけ、手を触れさせないでください。やけどの原因になります(図c)。
- 人工大理石などの熱に弱い面に本製品が熱いまま直接置かないでください。
- 【蒸し+焼き】の調理で、油の多い食材を使う場合は、**溝にたまった油を拭き取ってから水を入れて下さい。**油がたまったまま水を入れると、油はねなどによるやけどの原因になります。
- 水を入れる場合はやけどにご注意ください。
- 製品は冷めにくくなっていますので使用後も取扱いにご注意ください。



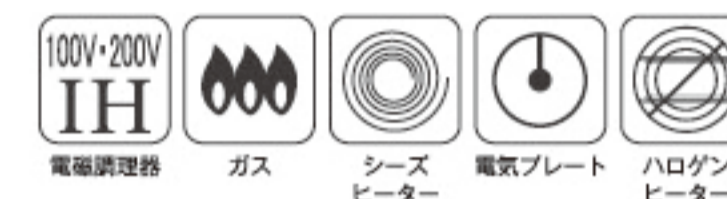
図c

## 各部の名称



### 様々な熱源に対応

100V、200V対応



※海外製IHクッキングヒーターでは使用できない機種もございます。

## ご使用前に

- 最初に使用する時は必ず、食器用洗剤をつけた柔らかいスポンジなどで十分に洗い、乾いた布などで水気を拭き取って、乾燥させてから使用してください。
- 本製品を使用する加熱器具の取扱説明書をよくお読みのうえ、正しくお使いください。加熱器具の機種によっては長時間の調理をすると安全装置が働き、消火することがあります。

## 取扱い上の注意

- 調理器具等を使用する場合は木製や樹脂製のものを使用してください。
- 急激な衝撃を与えたり冷水をかける等の急激な温度変化を与えないでください。変形やヒビ割れの原因になります。
- 製品の縁まで水等を満たした状態では使用しないでください。
- 製品の上で包丁など鋭利な刃物で食材を切らないでください。製品にキズがつくことがあります。
- 製品の中に料理を長時間保存しないでください。
- 中火以下で使用してください。
- 製品に異常を感じた場合は速やかにご使用を止めてください。

## お手入れ・保管について

- 使用後は製品がよく冷めてから洗浄してください。
- 使用後は食器用洗剤をつけたスポンジなどでよく洗い、水気を拭き取って乾燥させてください。塩分や酸・アルカリなどを含んだ汚れを付着させたまま放置したり、湿気の多い場所での保管は錆の原因になります。
- 水に浸して洗わないでください。ハンドルの中に水がたまり樹脂の早期劣化やねじの腐食の原因になります。
- 金属たわし・みがき粉・ナイフ等、ふっ素塗装やガラス部を傷つけるものは使用しないでください。
- 食器洗い乾燥機は使用できません(図d)。



図d

## ガラスに関する注意事項

- ガラス部に固いものをぶつけるなどの急激な衝撃を与えないでください。
- ガラス部が破損すると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。
- フタを火のそばに置いたり、本体からずらして加熱調理しないでください。
- フタが熱いうちに冷水をかけるなどの急激な温度変化を与えないでください。
- 金属たわしやみがき粉など、ガラスを傷つけるものを使用しないでください。割れることがあります。