

毎日キッチンと食事をとる人が健康のための基本

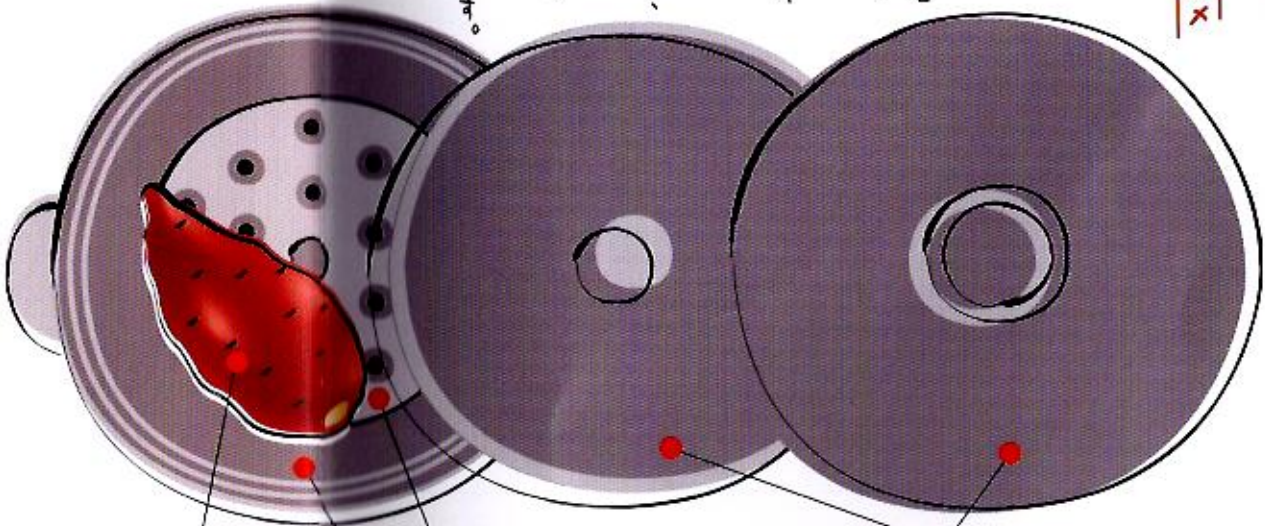
最新の日本人の食生活は

中食・外食が当たり前となり、自分で食事を作らなくなったことにより、

その結果、不必要に濃い味の、脂肪をとりすぎる不健康な食生活となり、三人に一人が肥満といふのが現実です。メタボリックシンドロームの状態で業者やスーパー、コンビニなどで買ってきた、

メニューなどを買ってきた、メニューなどを買ってきた。まず、毎日の食事をキッチンと取り、しっかりと摂ると健康を維持するのは大変です。毎日、メニューなどを買ってきた健康食品。メタボリックシンドロームの患者さんが増えています。

メタボリックシンドロームの患者さんが増えています



■二重ふた(ふた・中ふた)
ふたを二重にすることで、常温より少し加圧し均等に素早く加熱します。

■スノコ
スノコを入れ加熱すると、水分や脂肪分がスノコの下に落ち、キレイに分離できます。また過熱水蒸気が循環して、野菜や肉類を温度ムラが少なくふくら加熱できます。

■なべ
国産耐熱陶器の電子レンジ専用鍋です。鍋の内側に焼付けた特殊フェライト(磁性体)が電子レンジのマイクロ波を吸収し、食品が吸収しやすい200℃の遠赤外線に100%転換します。

加圧+スチーム加熱+遠赤外線

中ふたを入れ8重ふたで加熱すると、加圧効果とスノコで分離した水分が、過熱水蒸気になり循環します。200℃の遠赤外線の加熱と3つの相乗効果で中心部まで早く熱が通りソフトになります。



マイクロ波を吸収して遠赤外線に転換
耐熱陶器の内側にフェライト(磁性体)を焼き付けています。このフェライトは電子レンジの「マイクロ波」を食品が吸収しやすい200℃の遠赤外線に100%転換します。



理想の料理を作る 磁性鍋

なま、賢者の鍋びつ

磁性鍋は電子レンジのマイクロ波を食品が吸収しやすい遠赤外線に転換して調理する電子レンジ専用の鍋です。遠赤外線加熱は、必要な栄養素をしっかりと保ちながら余分な脂肪分を簡単にとりのぎれます。

しかも食材のアミノ酸を増加させる材料そのものの旨み(アミノ酸)を増やす。塩分控えめでも美味しい料理を作れます。電子レンジで調理するだけで調理の手間がかわらないから、健康料理を毎日手軽に調理でき、健康の基本です。メタボリックシンドロームの患者さんが増えています。キッチンと食事をとる人が健康のための基本

contents

03 調理のヒント	13 おたため、解凍
04 ご使用にあたって	14 簡単レシピ
05 磁性鍋の種類	17 正しいダイエットの考え方
07 下ごしらえ(野菜)	18 ダイエットのポイント
11 下ごしらえ(肉・魚・貝)	

電磁波カットで安心!

フェライト(磁性体)がマイクロ波を吸収するため、電子レンジ使用時にマイクロ波を拡散させません。

カロリーダウン

遠赤外線による分子ガストロノミー調理と、スノコの利用で食品の余分な脂肪分をきれいにカット。

素材の旨み・香りアップ!

200℃の遠赤外線調理でアミノ酸がアップし、素材そのもののおいしくなり、香りも増します。

省エネ実現!

調理時間の時間短縮により大幅な省エネを実現。また調理に必要なエネルギーだけを作り出すため、これまでの調理エネルギーの無駄を大幅カット。

※磁性鍋の作る200℃の遠赤外線は食品に無駄なく吸収される波長です。



カンタン・素早く調理

素材自体の味がおいしくなるため、シンプル料理でも食事がぐんと豊かになります。お子様、高齢者、ハンディキャップを持った方でも安全に簡単に料理を楽しむことができます。

調理のヒント

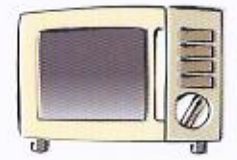
- 電子レンジは「強」(500W以上)と「弱」(300W以下)を使い分けて上手に調理するのを心がけてください。
- パチパチとはじける音、沸騰した時などは「弱」に切り替えて同じ時間が少し長く熱してください。また仕上げに「弱」で加熱したり、「余熱」を利用して美味しくいただきます。
- 調理時間は短めにスタートし、途中で加熱状態を確認して調整すると加熱しすぎを防げます。
- 一度ふたをおろし再加熱しても仕上げはかぶりませてください。
- 加熱むらが生じた時は、途中で食材の位置を変えてください。
- 「メニュー」を使用すると「加熱むら」が少なくなるので、ふたを仕上げます。

途中であけても仕上げは変わりません!



Let's Creative Cooking!

物価の高騰、食の安全への不信、社会の高齢化、生活習慣病やメタボの増加…。健全な食生活が危ぶまれる中、毎日の調理法を少し工夫することで、健康と家計を守ることができます。磁性鍋で「賢い」食生活を始めてみませんか。



マグ使用にあたって

取り扱っている注意

- 陶器ですのでも初めにお使いになる際、若干土のにおいが出る場合があります。使用の際は「マグ」一杯の水を入れ沸騰(約5分加熱)してください。陶器ですのでも落としたり、ぶつけると壊れます。
- 電子レンジ専用です。
- 電子レンジから取り出す時は、鍋つかみ、テーブルに置く時は、敷物をお使いください。

マグ使用の注意

- 電子レンジに入れる時は必ず「マグ」を選んでください。
- 電子レンジに入れた加熱するマグは、鍋の中に金属類、マルチホール、袋物などを入れないでください。
- 焦げが残っているときは、お水を入れてからお使いください。

※マグの注意

必ずマグのみを使用してください!



お手入れの方法

- 中性洗剤をお使いください。
- 鍋に食材の臭いが付いた場合、使用後の緑茶やコービーの出し液を入れて1〜2分加熱すると軽減します。
- 長時間の使用にならない場合は、加熱し水分を飛ばしてください。また、ふたをした状態でおいしく加熱とカバーなどの原因になります。
- 食器洗い乾燥機は使用しないでください。



磁性鍋の種類

両手鍋 L

器と外ふた、中ふた、スノコの4つの組み合わせになっています。
 中ふたは、容器と外ふたのどちらでも利用することも収まる構造になっています。
 ※必ずふたをして加熱してください。
 ※容器の大きさは利用する食材の量で選択してください。

フライパンのかわりに
 まるごとの野菜、
 大きな肉のかたまり、
 煮込料理に最適！



両手鍋 M・S

中ふたとスノコを利用して加熱すると
 二重ふたの加圧効果とスノコから落ちた
 水分の過熱水蒸気、そして遠赤外線効果に
 より早くソフトに仕上がります。

白米、玄米など
 ごはんにぴったり！



M: 9,800円(税抜) S: 7,800円(税抜)

片手鍋

握りやすい小振り1の鍋です。
 高齢者の方やお子様でも
 扱いやすく、磁性鍋で
 簡単・安全においしい料理を
 楽しんでいただけます。



マグカップ

少量調理、飲み物に
 手軽で便利なタイプ



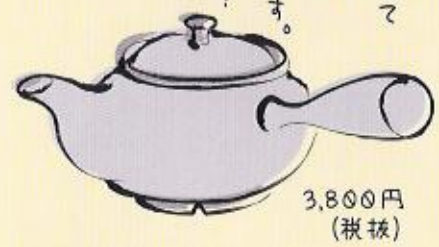
小判鍋

少量の調理に便利。



急須

茶葉と水を入れて
 チンするだけで
 簡単に美味しい
 お茶を楽しめます。
 ※お酒もOK！



か ぼちや S・M



※かぼちやは
種類によって違います。
途中で様子を見て時間を
調整してください。

1/4コを
一口大に切り並べます!

強 3~4分

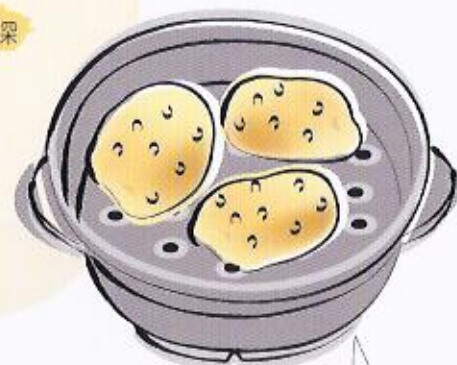
味付け(だし汁)

弱 2~3分

かぼちやの煮付け

水	200cc
砂糖	大さじ 2
みりん	大さじ 2
酒	大さじ 2
しょうゆ	大さじ 2

じゃがいも じゃがいも L深



皮つきのまま入れます!

強 4~5分

弱 2~3分

★カンタンメニュー

ポテトサラダ

皮をむきフォークでつぶします。
塩・こしょう・マヨネーズで味付けし
お好みの野菜を入れて出来上がり!

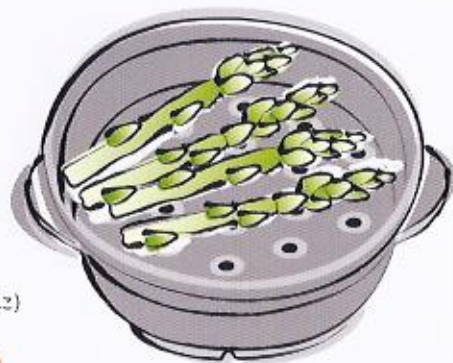
熱いうちに皮をむくとキレイに
むけます。皮に下の美味しい
部分が残ります旨味が増加!
ゴミの量も半減!

ア スパゲッス L浅



洗ってそのまま
(長い時は適当な大きさに)
1束を

強 1.5~2分



皮をむきスライス
して並べます!

シチューなどの
時はまるまま!

玉ねぎ L浅

スライスして

強 4~5分

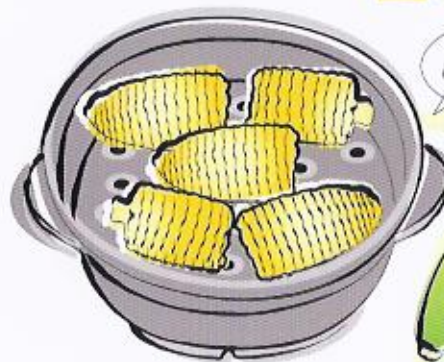
辛みがとれシャキシャキ
感が残ります。

弱 2~3分

しっとりした感じ
甘みアップで1/2の量に!

※まるままだと6分以上

ズ イートコーン L深



Lサイズの両手鍋を使う場合、
皮を一枚残して、まるまま加熱すると
美味しく仕上がります!

2本分で

強 4分

弱 3~4分

ほくほくの甘い
コーンの
出来上がり!



なす L深

皮つきのまま入れます!
2つで

強 3~4分

★カンタンメニュー

加熱後そのまま
田楽や
おひたし...で!



まるのまま
入れます!