geo

PRODUCT

Supervised by

YUKIO HATTORI

クッキングガイド

CONTENTS

4 製品特長
6 ご使用になる前に
7 火加減の基本

8 ゆでる(無水調理)
8 基本 野菜・卵のゆで方
10 応用 ほうれん草の温サラダ
11 応用 アスパラガスのフランドル風 ー卵ソースー

12 ゆでる(余熱調理)
12 基本 麺のゆで方
13 応用 スパゲティ カルボナーラ
14 応用 三色そうめん
15 応用 ゆで豚

16 焼く
16 基本 ステーキの焼き方／魚の焼き方
18 基本 餃子の焼き方／ホットケーキの焼き方／卵焼きの作り方
20 応用 チキンピカタ
21 応用 回鍋肉(ホイコーロー)

22 炒める
22 基本 肉野菜炒めの作り方/チャーハンの作り方/焼きそばの作り方
24 応用 鶏手羽先と栗の醤油煮込み
25 応用 きんぴらごぼう
26 応用 三色弁当〈小鍋で簡単！レシピ〉

27 煮る
27 基本 肉じゃがの作り方
28 応用 鯖(サバ)のみそ煮
29 応用 たけのこの土佐煮
30 応用 ポトフ
31 応用 けんちん汁
32 応用 金時煮豆
33 応用 かぼちゃ粥・野菜スープ〈小鍋で簡単！レシピ〉
34 応用 なめこ雑炊〈小鍋で簡単！レシピ〉
35 応用 おぼろ豆腐〈小鍋で簡単！レシピ〉

36 炊く
36 基本 白米の炊き方/玄米の炊き方/全がゆの作り方
38 応用 白ごまジャコご飯
39 応用 中華風おこわ

40 蒸す
40 基本 シューマイの蒸し方／茶碗蒸しの作り方
41 応用 赤飯(チンゲンサイ)
42 応用 青梗菜のカニあん蒸し
43 応用 マロン プディング

44 揚げる
44 基本 天ぷらの揚げ方
45 応用 ビーフカツ
46 応用 シナモンドーナツ
47 応用 夏野菜の揚げびたし

48 オーブン調理
48 基本 スポンジケーキの作り方
49 応用 モカクリームケーキ
50 応用 ベイクドチーズケーキ
51 応用 クッキー
52 応用 シーフードグラタン

53 こんな時は…？ Q&A
55 お手入れ
56 製品紹介
58 安全上のご注意
59 保証書

本ガイドは保証書になっておりますので
大切に保管してください。

毎日のお料理を、よりおいしく簡単に。

基本の和食「一汁一菜」から始まる
多彩な家庭料理を楽しみましょう。

ジオ・プロダクトのスーパーバイザーとして、
私が第一に要望したことは「美しさ」だ。

小細工はいらない。
ムダがなく、機能の必然から生まれたものは美しく、
そして世代を超えた価値をもち続けるだろう。
匠の心が注ぎ込まれた傑作と言ってもいい。
また、ジャンルのない家庭料理の世界では、
その性能が自在でなければならない。
このこだわりに応えてくれる
ジオ・プロダクトを、
私は自信をもっておすすめする。

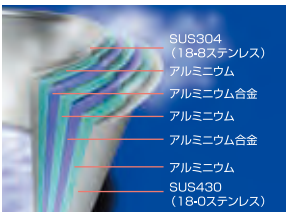
「ジオ・プロダクト」スーパーバイザー
服部栄養専門学校　校長／医学博士 **服部幸應**

製品特長

機能の必然性から生まれた美しさと品質　ジオ・プロダクト

特長1　全面7層構造

熱伝導性に優れたアルミニウムをステンレスでサンドイッチした全面7層構造です。
全体にムラなく伝わる熱効率性により、熱エネルギーを節約、調理時間も短縮します。



特長2　ウォーターシール効果

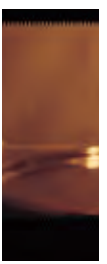
ジオ・プロダクトは本体とフタが密着する構造です。
またフタは適度な重さで蒸気穴がないため、加熱すると鍋の中の水分が水蒸気となり本体とフタの間に水の膜（ウォーターシール）を作って鍋を密閉します。
定温・定圧に近い状態を保つことができるため「無水調理」「余熱調理」が可能になります。

特長3　オール熱源対応

ガ　ス

ハロゲンヒーター

クッキングヒーター


オーブン

電磁調理器
（IHヒーター）

※電子レンジには使用できません。
※200VのIH（電磁調理器）にも使用できます。

特長4　オーブン調理2WAY機能

ジオ･プロダクトは、鍋そのものがオーブンとして使え、鍋ひとつでケーキ等を焼くことができます。また、表面がオールステンレス製なので鍋ごとオーブンに入れられます。

特長5　表面は丈夫なオールステンレス製

製品の表面はすべてステンレス製ですのでとても丈夫です。酸などの化学変化にも強く、その耐久性はきっと三世代に受け継いでご愛用いただけます。

特長6　使いやすさを追求したデザイン

〈便利な補助ハンドル〉

お使いいただく方の使い勝手を考えて、片手鍋などには「補助ハンドル」を付けました。収納時には掛け置き用のフックとしても活用できます。

〈注ぎやすいフチ〉

鍋のフチは注ぎやすく液だれしにくい形状です。

〈洗いやすいフォルム〉

鍋底の角やフチの段差がないので隅々までラクに洗えます。

〈日本ならではのアイテム〉

日本人の食生活を考え、「行平鍋」や「玉子焼」など日本ならではのアイテムを揃えました。

特長7　15年間の長期保証

15年間の長期保証は、製品に対する自信の表れです。またメンテナンスや修理なども国産メーカーという利点を活かして素早く丁寧に対応します。

ご使用になる前に

注意事項

●ハンドルやつまみの取り付けなど、製品に破損やガタツキなどがないか安全を確認してから使用してください。
※品質には万全を期していますが、万一不具合があった場合には、使用しないで購入店やお問合せ先に連絡してください。

●最初に使用する時は、酢で本体を拭き、その後食器用洗剤をつけてスポンジ等で充分に洗い、すすいでください。油分が残っていると、黄色い変色の原因になることがあります。

この製品はご家庭で調理をするために使用するものです。調理以外の目的では絶対に使わないでください。調理には火や熱などを使いますので、常に危険がつきまといます。不適切な取り扱いは火災や火傷（やけど）などの事故につながります。
ご使用の際にはP.6～7、P.58の注意事項等をよく読んでから使用してください。尚、このクッキングガイド（取扱説明書）は必ず保管してください。

200VのIH（電磁調理器）で使用する場合

注意事項

●火力は「中」以下で使用してください。火力が強いと、本体の変形や火災などの事故を引き起こす恐れがあります。

●お使いのIHの取扱説明書をよく読んでからご使用ください。

●各IHに固有の「揚げ物温度調節機能」は使用しないでください。この機能はIHに付属された専用鍋以外には正確に作動しない場合があります。揚げ物の際はご自分で油の温度を調節しながらおこなってください。

●加熱中に「ブーン」や「ジー」などの音（鍋と調理器の共振音）がする場合がありますが、鍋の位置をずらしたり、火力を弱めたり、使用するIHの場所を変えたりすると鍋の振動状態が変化して音が止まることがあります。

IH（電磁調理器）は磁力で鍋の底を直接発熱させることによって、鍋が温まる仕組みです。特に強力なパワーをもつ200VのIHは温度の上昇が早く、火加減を怠っているとすぐに想像を超える高温に達してしまいますので、火加減には充分注意してください。

注意事項

●食器洗い乾燥機でのご使用は劣化を早める恐れがありますのでご注意ください。

火加減の基本

ジオ･プロダクトは熱効率が良いため、一度鍋が温まったらわずかに逃げる熱を補うだけで充分です。通常の煮炊きの場合は最初「中火」で加熱し始め、鍋に熱がゆきわたり本体とフタの間から蒸気が出始めたら「弱火」にして煮込みます。

中火で温め　　弱火で調理

注意事項

- 強火で調理しないでください。鍋が焦げつく原因になります。
  ※お湯などが鍋にたっぷり入っている時は強火でも大丈夫ですが、その際はハンドルが熱くなることがありますので注意してください。
- 極端な空炊き（鍋に何も入っていない状態で長時間加熱すること）はしないでください。火災や鍋の変形･破損の危険があります。
- フタがカタカタなる場合は、火が強すぎますので火加減を調整してください。

■ 火加減の目安

火加減	極強火	強火	中火	弱火･極弱火
	使用しないでください。	通常使用しません。	加熱時に使用します。	調理時に使用します。
ガスコンロ	炎が鍋底からはみ出すくらいの強い火力	炎が鍋底の全体に当たるくらいの火力	炎の先端が鍋底に軽く当たるくらいの火力	炎が消えないくらいの弱い火力
IH	強	5･4	3･2	1･弱

※参考熱源／ガスコンロ:約2000～2800kcal/h、IH:200V調理器2KW(弱,1,2,3,4,5,強)
※お使いの熱源や鍋の大きさによって、同じ弱火･中火でも火加減が異なります。

● レシピページのポイント

応用レシピページには、下の内容が表示されていますので、調理する際の目安として参考にしてください。

…… それぞれのレシピに適した鍋の種類とサイズです。

カロリー　塩分 …… 1人分あたりのカロリーと塩分量です。

※材料の分量は、大さじ1＝15cc、小さじ1＝5cc、1カップ＝200ccで表しています。

「ゆでる」（無水調理）

鍋にたっぷりのお湯を沸かす一般的なゆで方の他に、ジオ・プロダクトはわずかな水分だけでゆでられる「無水調理」も可能です。

基本　野菜・卵のゆで方（無水調理）

■ アスパラガス（1束）の場合

① アスパラガスはハカマと茎の固い部分を切り落とし、洗う。鍋にアスパラガスと大さじ2の水を入れる。

② フタをして中火で加熱する。

③ 鍋とフタの間から蒸気が出始めたら弱火にして1分半程加熱する。

④ 火を止めて余熱で30秒程蒸しゆでにする。アスパラを取り出して水にさらす。

材料と水を入れる

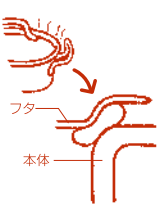
中火で加熱

弱火で加熱

余熱で蒸しゆで

無水調理とは

無水調理とは、少しの水分で野菜や卵をゆでる方法です。
ほとんど水を加えないので、ビタミン・ミネラル等の栄養分や旨み、風味を逃さず、色も鮮やかに仕上がります。
このような調理が実現できる理由は、鍋の精巧な構造にあります。鍋を加熱すると本体とフタの間にウォーターシール（水の膜）ができて鍋を密閉するのです。鍋の内部が定温・定圧状態に保たれるため、余分な水分を使わない無水調理が可能になります。



※材料を入れてフタをした後、鍋とフタの間から蒸気が出始めたら、フタを回してみてください。フタが滑るようにクルクル回転すればウォーターシールが効いている合図です。

〈ゆで時間の目安表〉

材料（分量）	準　備	加える水の量	弱火での加熱時間	余熱時間
ほうれん草（1束）	洗う	大さじ2	0分	1分
キャベツ（1/2個）	洗って一口大に切る	大さじ2	1分	1分
ブロッコリー（1株）	洗って小房に切り分ける	大さじ2	1分半	30秒
にんじん（中2本）	皮をむいて食べやすい大きさに切る	1カップ（200cc）	3分	1分
じゃがいも（中4個）	皮をむいて食べやすい大きさに切る	1カップ（200cc）	5分	2分
卵・半熟（M4個）		50cc	3分	2分
卵・普通（M4個）		50cc	4分半	2分
卵・固ゆで（M4個）		65cc	5分	3分

※鍋の種類や材料の分量、使用する熱源によって、水の量や加熱・余熱時間が異なる場合があります。

※火が強すぎると蒸気の圧力でフタが持ち上がり、ウォーターシールが崩れてしまうので火加減に注意してください。

水を加えないゆで方

ほうれん草などのやわらかい葉野菜は、水を加えずに野菜の水分だけでゆでることもできます。

■ ほうれん草1束の場合

① 鍋を中火で加熱し、中温になるまで予熱する（P.17「予熱の仕方」参照）。

② 予熱が完了したら、洗ったほうれん草を水気をきらずに鍋に入れる。

③ フタをして火を止め、余熱で1分程蒸しゆでにする。ほうれん草を取り出して水にさらす。

POINT!

初めての方は、まずたっぷりのお湯を使った一般的なゆで方をお試しになり、慣れてきたら少しずつ水の量を減らしていきましょう。

応用　ほうれん草の温サラダ

カロリー 106cal　塩分 0.5g

■材料（4人分）

- ほうれん草　2束
- しめじ　1パック

［2色ソース］

- ホワイトソース缶　1缶
- ケチャップ　大さじ1

① ほうれん草は洗って、4等分に切っておく。しめじは食べやすい大きさの小房に分け、軽く洗っておく。

② 鍋を中火で中温になるまで予熱する。予熱が完了したら弱火にし、①の材料を入れ、フタをして30秒～1分程加熱する。

③ 2色のソースを作る。別の鍋にホワイトソースを入れて中火にかけ、フツフツと温まったところで火を止める。半量にケチャップを加えてよく混ぜ合わせる。

④ 皿に②のほうれん草としめじを盛り、③の2色のソースをかけ、温かいうちにいただく。

加熱前

加熱後

応用　アスパラガスのフランドル風
―卵ソース―

浅型両手鍋25cm

カロリー 168cal　塩分 0.7g

■材料（4人分）

- アスパラガス　10本
- 卵　2個

[ソース]

- 生クリーム　1/2カップ（100cc）
- マスタード　大さじ1
- 塩、こしょう　少々

① アスパラガスをゆでる（P.8参照）。

② 鍋に水50ccと卵を入れ、フタをして中火で加熱し、蒸気が出始めたら弱火にする。弱火で5分程加熱したら火を止める。余熱で3分程蒸らしてから取り出して、水にさらし、殻をむく。

③ ソースを作る。②のゆで卵をみじん切りにし、ボールに入れ、ソースの材料と混ぜ合わせる。

④ ①のアスパラガスを皿に盛り、③のソースをかける。

「ゆでる」（余熱調理）

ジオ･プロダクトは火を止めても高温を保つことができるため、余熱で麺がゆでられます。
ふきこぼれの心配もなく、さし水の必要もないのでとても便利です。

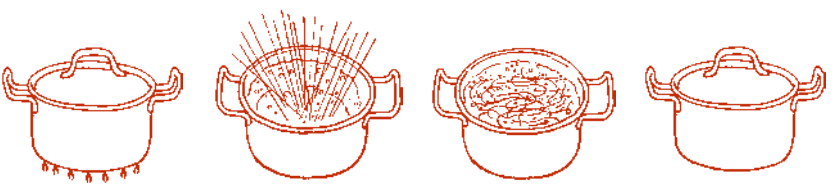
基本　麺のゆで方（余熱調理）

① 鍋に7分目まで水を入れ、フタをして中火で加熱する。

② お湯が沸騰したら、麺を入れて箸でよくほぐす。
※スパゲティやマカロニをゆでる時は、麺を入れる前に塩を入れる。

③ 再び沸騰したら火を止める。

④ フタをして余熱でゆであげる。余熱の時間は麺のパッケージに表示してある「ゆで時間」を目安にする。



中火で加熱　沸騰したら麺を入れる　再沸騰したら火を止める　余熱で蒸しゆで

POINT!

●余熱時間は、麺のパッケージに表示してある「ゆで時間」を目安に調節してください。特にスパゲティやマカロニは太さや種類によって時間が異なります。

【余熱時間例（乾麺）】※それぞれの麺のパッケージに表示してある一般的な「ゆで時間」です。

そうめん：2〜3分、 そば・うどん：4〜6分、 スパゲティ：5〜11分、
マカロニ：8〜10分

●鍋はなるべく大きなものを使い、たっぷりのお湯でゆでるとおいしく仕上がります。大きめの両手鍋でも良いですが、麺ゆで専用のパスタポットは湯切りも簡単にできておすすめです。

応用　スパゲティ カルボナーラ

カロリー 540 cal　塩分 1.5 g

■材料（4人分）

- スパゲティ　300g
- ブラックペッパー（粗びきこしょう）　少々
- 塩　適宜
- バジル　適宜

[ソース]

- 卵の黄身　2個分
- 細切りベーコン　3枚
- にんにく（すりおろし）　1片分
- オリーブ油　適宜
- 生クリーム　1/2カップ（100cc）

① パスタポットに水を7分目まで注いで中火にかけ、沸騰したら塩とスパゲティを入れて箸でほぐす。再び沸騰したら火を止める。フタをして余熱で10分程おいておく。

POINT!

余熱の時間は麺の種類や太さによって変わってくるので、麺のパッケージに表示してある「ゆで時間」を参考にしましょう。

② ソースを作る。麺を余熱でゆでている間に、ボールにソースの材料を合わせておく。

③ 余熱で麺がゆであがったら、中子を引き上げて水気を切る。麺が熱いうちに②のソースにからめ、塩・こしょうで味を調える。

④ 皿に③を盛り、バジルを添える。

応用　三色そうめん

カロリー 361cal　塩分 1.2g

■材料（4人分）

- 三色そうめん　300g
- 塩　適宜

［麺つゆ］

- だし汁　1カップ（200cc）
- しょうゆ　大さじ3
- みりん　大さじ2

［トッピング］

- きぬさや　4〜5枚
- うなぎの蒲焼き　1/4尾
- だし巻卵　適宜
- 青しそ　8枚
- みょうが（千切り）　4個
- 木の芽　適宜
- 漬物(好みのもの)　適宜

① 麺つゆを作る。鍋にだし汁と調味料を入れて中火にかけ、ひと煮立ち（沸騰）したら火を止める。つゆは冷蔵庫で冷やしておく。

② 鍋を中火で中温になるまで予熱する。予熱が完了したら弱火にし、洗ったきぬさやを入れ、火を止める。余熱で15〜20秒程蒸らして、取り出す（無水調理）。

③ パスタポットに水を7分目まで注いで中火にかけ、沸騰したら塩とそうめんを入れて箸でほぐす。再び沸騰したら火を止める。フタをして余熱で2〜3分程おく。余熱で麺がゆであがったら中子を引き上げ、流水でよく水洗いして麺をしめ、水気を切る。

④ 器に③のそうめんを一口分ずつ盛りつけ、その上に、一口大に切ったうなぎ、だし巻卵、青しそ、みょうが、きぬさや、木の芽、漬物など好みのものをトッピングする。①の麺つゆにつけていただく。

応用　ゆで豚

カロリー 380cal　塩分 1.1g

■材料（4人分）

- 豚肉ブロック　600g
- 長ねぎ　1本
- しょうが　2片
- 酒　1カップ（200cc）
- 水　12〜13カップ（2.4ℓ〜2.6ℓ）

[ソース]

- しょうゆ　大さじ3
- 砂糖　大さじ1 1/2
- 酢　小さじ1
- ラー油　小さじ1
- にんにく（すりおろし）　2片分

[盛りつけ用野菜]

- きゅうり　1本
- パプリカ　2個

① 豚肉をタコ糸で縛っておく。長ねぎはぶつ切りにし、しょうがは軽くつぶす。

② パスタポットに水を注いで中火にかける。沸騰したら①の豚肉と長ねぎ、しょうがを入れ、再沸騰したら弱火にして20分程ゆでる。

③ 豚肉がゆであがったら中子を引き上げて取り出し、豚肉を冷ます。

④ ソースを作る。ボールにソースの材料を入れてよく混ぜ合わせる。

⑤ きゅうりとパプリカは薄切りにして皿に敷き、③の豚肉をスライスしてその上に盛りつける。④のソースを添える。

「焼く」

ジオ･プロダクトは通常より少ない油でヘルシーに焼くことができます。特に、食材自体がたっぷり油分を含んでいる肉などは、油なしでも調理できます。

基本　ステーキの焼き方（無油調理）

■材料（4人分）

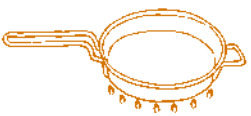
- 牛サーロイン　4枚
- 塩、こしょう　適宜

① 牛肉は筋きりをし、塩･こしょうをする。

② ソテーパンはフタをせず、中火で中温になるまで予熱する（P.17「予熱の仕方」参照）。

③ 予熱が完了したら弱火にし、牛肉を入れる。

④ 焼き色がついたところで裏返し、好みの焼き上がりで火を止めて、皿に盛る。



中火で予熱

弱火で焼く

サーロインステーキの焼き加減

	表	裏
レア	15秒	15秒
ミディアム	15秒	20秒
ウェルダン	15秒	25秒

レモンソースの作り方

ステーキを焼いたソテーパンを洗わずに、白ワイン（100cc）とレモン汁（1/2個分）を加えてひと煮立ち(沸騰)させ、そこにレモンの皮をすりおろしたものを加えて火を止める。
※ステーキにレモンソースをかけ、バジルとソテーしたりんご、しいたけを添えていただく。

POINT!

- 肉は入れてすぐに裏返そうとすると、身がくずれたり鍋底にくっついたりします。肉を入れたら動かさずに少しそのままにして、肉の表面が焼けるのを待ってから裏返すようにしましょう。
- 脂身が少なく、赤みの多い肉を使用する場合は、小さじ1程度の油をソテーパンによくなじませると上手に焼けます。
- 初めての方はまず油をひいて焼く一般的な焼き方でお試しになり、慣れてきたら少しずつ油の量を減らしましょう。

予熱の仕方

フタをせずに鍋を中火にかけます。水滴を落としてみて温度を確認し、中温になったら予熱完了です。

低温　水滴はジュッと音をたてて蒸発します。

中温　（160～180℃）：水滴は玉状になり、鍋の中を転がります。

高温　（220～250℃）：たくさんの小さな玉状になり、鍋の中を激しく走ります。

POINT!

- 予熱が不十分だと、食材が鍋にこびりついたり、焦げつく原因になります。焼く（炒める）時は、食材などを入れる前に鍋を中火でしっかり予熱し、鍋が充分に温まったら弱火で調理しましょう。
  またジオ・プロダクトは一度温まると冷めにくい特長がありますので、焦がさないよう火加減にはご注意ください。
- 中まで火が通りにくい食材を焼くときは、フタをして蒸し焼きにすると火が通りやすくなります。

基本　魚の焼き方（無油調理）

■材料（4人分）

・お好みの魚　　4尾

① ソテーパンの中にオーブンシートを敷き、その上に魚を並べる。

② フタをして中火で加熱し、じりじりと焼ける音がしたら弱火にする。

③ 途中でフタをあけ、様子を見ながら両面焼く。

オーブンシートを敷く

様子を見ながら焼く

POINT!

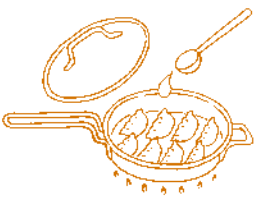
オーブンシートを敷くため、皮がはがれずきれいに焼きあがります。

基本　餃子の焼き方（少油調理）

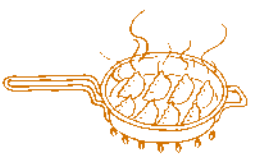
■材料（4人分）

- 餃子（チルドタイプ）　16個
- サラダ油　適宜（通常より少なめでOK）
- 水　大さじ3

① ソテーパンを中火で中温になるまで予熱する。
② 予熱が完了したらサラダ油をまんべんなくひき、餃子を並べる。
③ 餃子に焼き色がついたら水を加え、フタをして極弱火で蒸し焼きにする。
④ 水分がなくなったらフタをあけ、中火で1分程焼いて水分をとばす（最後にごま油を回しかけると、パリッと仕上がる）。



水を加え極弱火で蒸し焼きにする

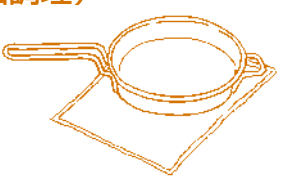


中火で1分程焼いて水分を飛ばす

基本　ホットケーキの焼き方（少油調理）

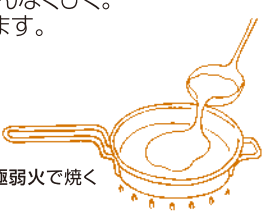
■材料（4人分）

- ホットケーキの生地　8枚分
- サラダ油　適宜（通常より少なめでOK）



ぬれ布巾の上でさます

① ソテーパンを中火で中温になるまで予熱する。
② 予熱が完了したら弱火にして、サラダ油をまんべんなくひく。ソテーパンをぬれ布巾などの上に置き、少し冷ます。
③ 生地を入れて極弱火で焼く。
④ 焼き色がついたら裏返して、両面を焼く。



極弱火で焼く

基本　卵焼きの作り方（少油調理）

■材料（4人分）

・卵	4個
・だし汁	大さじ4
・みりん	大さじ1 1/2
・しょうゆ	大さじ1 1/2
・サラダ油	適宜（通常より少なめでOK）

① 卵をボールに溶きほぐし、だし汁、みりん、しょうゆを加えてよく混ぜる。

② 「玉子焼」を中火で中温になるまで予熱する。

③ 予熱が完了したら弱火にして、サラダ油をまんべんなくひく。「玉子焼」をぬれ布巾などの上に置き、少し冷ます。

④ ①の卵液の1/3の量を流して広げ、表面が半熟状になったら向こう側からくるくると手前に巻いてくる。巻き終わった卵を向こう側に寄せる。

⑤ 卵液の1/2の量を流して同様に焼き、巻いた卵を芯にして、くるくると巻く。

⑥ 最後の卵液も同じように巻き、形を整える。

ぬれ布巾の上で少しさましてから　半熟状態で手前にクルクル巻く　向こう側へ寄せる　卵液を入れ同様の手順で

POINT!

- 予熱が不十分だと、食材が鍋にこびりついたり、焦げつく原因になります。焼く時は、食材などを入れる前に鍋を中火でしっかり予熱し、鍋が充分に温まったら弱火で調理しましょう。弱火でも焦げてしまう場合は、火を止めて予熱で焼いてください。
- 油をひく時は、油をしみ込ませたクッキングペーパーなどで、鍋の表面にまんべんなく塗りましょう。
- 卵焼きを巻いていく際、「玉子焼」のあいた所に油を薄くひいてから卵液を入れると、よりきれいに仕上がります。

応用　チキンピカタ

カロリー 224cal　塩分 0g

■材料（4人分）

- 鶏胸肉　300g
- 卵　3個
- 薄力粉　適宜
- サラダ油　小さじ1

[添野菜]

- レモン（またはライム）　適宜
- パセリ　適宜
- チャービル　適宜

① 鶏肉は薄くそぎ切りにし、薄力粉をまぶす。

② ソテーパンを中火で中温になるまで予熱する。予熱が完了したら、サラダ油をまんべんなくひき、弱火にする。①の鶏肉を溶き卵にくぐらせ、ソテーパンに入れて15秒程焼く。

③ 焼き色がついたら裏返して15秒程焼く。

④ 皿に盛り、レモン、パセリ、チャービルを添え、レモンを絞っていただく。

POINT!

- レモンのかわりに、好みのドレッシングをかけてもおいしいです。
- 肉は焼き色がつく前に裏返すと焦げつきやすくなりますので注意してください

応用

ホイコーロー 回鍋肉

ソテーパン25cm

カロリー 328cal　塩分 0.7g

■材料（4人分）

- 豚バラ肉　250g
- キャベツ　1/2個
- 長ねぎ（みじん切り）　大さじ3
- しょうが（みじん切り）　小さじ1
- にんにく（みじん切り）　小さじ1
- トウバンジャン　小さじ1
- ごま油　小さじ1

[合わせ調味料]

- テンメンジャン　大さじ2
- しょうゆ　大さじ1
- 酒　大さじ1
- 砂糖　小さじ2
- 酢　小さじ1

③

⑤

① キャベツは1枚ずつはがして洗い、食べやすい大きさに手でちぎって冷水にさらしパリッとさせておく。豚バラ肉は4～5cmの長さに切り揃える。

② 合わせ調味料を作っておく。

③ ソテーパンを中火で中温になるまで予熱する。予熱が完了したら弱火にし、①のキャベツを入れ、フタをして1分程加熱し、いったん取り出す（無水調理）。

④ ソテーパンを中火で中温になるまで予熱する。予熱が完了したら弱火にし、①の豚バラ肉を入れ、少し焼き色がつくまで焼く。

⑤ 肉から油が出たところで、長ねぎ、しょうが、にんにくを加えて炒め、②の合わせ調味料とトウバンジャンを加える。

⑥ ③のキャベツを⑤に加えてサッとひと混ぜし、香りづけにごま油をふり入れる。

「炒める」

熱効率の良いジオ・プロダクトは、炒め物もおいしく調理できます。またフタを上手に使うことによって、加える油の量を抑えながら炒めることができます。

基本　肉野菜炒めの作り方（少油調理）

■材料（4人分）

- 豚バラ薄切り肉　250g
- キャベツ　1/3個
- にんじん　2/3本
- サラダ油　適宜（通常より少なめでOK）
- 塩、こしょう　少々

① 豚肉とキャベツは食べやすい大きさに切り、にんじんは短冊切りにする。

② ソテーパンを中火で中温になるまで予熱する。予熱が完了したら弱火にして、サラダ油をまんべんなくひく。

③ 豚肉を炒め、豚肉の色が変わったらにんじん、キャベツの順に加えて混ぜる。

④ フタをして、キャベツが少ししんなりするまで蒸し焼きにする。

⑤ フタをあけて塩・こしょうをし、中火で水分を飛ばしながら炒め合わせる。

基本　チャーハンの作り方（少油調理）

■材料（2人分）

- 冷やご飯　茶碗2杯分
- 卵　2個
- 焼豚　60g
- 長ねぎ　10cm
- 塩、こしょう　少々
- 酒、しょうゆ　各小さじ1/2
- サラダ油　適宜（通常より少なめでOK）

最後に卵を戻して混ぜる

① 焼豚は1cm角に切り、長ねぎはみじん切りにする。

② ソテーパンを中火で中温になるまで予熱する。予熱が完了したら弱火にして、サラダ油をまんべんなくひく。溶きほぐした卵を入れて炒め、いったん取り出す。

③ 再びサラダ油をひき、焼豚と長ねぎを入れる。

④ 冷やご飯をほぐして入れ、塩、こしょう、酒、しょうゆで味つけをする。

⑤ 中火で水分を飛ばしながら炒め、最後に卵を戻して混ぜる。

基本　焼きそばの作り方（少油調理）

■材料（2人分）

・中華蒸し麺	2玉
・ソース（麺に付属のソース）	2袋
・豚バラ薄切り肉	100g
・キャベツ	1/4個
・にんじん	1/2本
・ピーマン	1個
・サラダ油	適宜（通常より少なめでOK）

① 豚肉とキャベツは一口大に切り、にんじんとピーマンは細切りにする。

② ソテーパンを中火で中温になるまで予熱する。予熱が完了したら弱火にして、サラダ油をまんべんなくひく。

③ 豚肉を炒め、豚肉の色が変わったらにんじん、ピーマン、キャベツの順に加えて中火で炒める。

④ 麺を入れてほぐすように炒め、ソースを加えて混ぜ合わせる。

油を使わない焼きそばの作り方

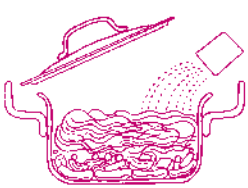
肉から出る油分と野菜の水分を利用した簡単焼きそばです。鍋に材料を入れて混ぜるだけで手軽に作ることができます。また、油を加えないのでヘルシーです。

① 上記の材料を用意して、野菜と肉を食べやすい大きさに切る。

② 鍋に肉、キャベツ、にんじん、ピーマン、蒸し麺の順に重ね、ソースを上から振り入れる。フタをして中火で加熱する。

③ 鍋とフタの間から蒸気が出始めたら弱火にして、全体に火が通るまで加熱する。

④ フタをあけてかき混ぜる。



POINT!

- 油をひく時は、油をしみ込ませたクッキングペーパーなどで、鍋の表面にまんべんなく塗りましょう。
- 予熱が不十分だと、食材が鍋にこびりついたり、焦げつく原因になります。炒める時は、食材などを入れる前に鍋を中火でしっかり予熱し、鍋が充分に温まったら弱火や中火で調理しましょう。

応用　鶏手羽先と栗の醤油煮込み

■材料（4人分）

カロリー 367cal　塩分 1.6g

- 鶏手羽先　12本
- 栗　12個
- たけのこ　100g
- 干ししいたけ（水にもどす）　4枚
- 青梗菜（チンゲンサイ）　3株
- 長ねぎ　1/2本
- しょうが　1片
- にんにく　1片
- オイスターソース　大さじ1
- スープ　3カップ（600cc）
- 片栗粉　大さじ2
- 炒め油　少々
- 揚げ油　適宜

［鶏手羽先下味用］
- しょうゆ　大さじ2
- 酒　大さじ1

［栗の味つけ用］
- しょうゆ　少々

［煮込み用］
- しょうゆ　大さじ 2 1/2
- 砂糖　大さじ 1 1/2
- 老酒　大さじ1
- こしょう　少々

① 鶏手羽先は、しょうゆ、酒で下味をつけて10分程おく。

② 鍋に底から2cm程の揚げ油を注ぎ、中火で加熱し①を揚げる。

③ 栗は皮をむき、しょうゆをかけ、②と同様に油通しをする。

④ たけのこ、干ししいたけを一口大に切る。青梗菜は縦に4〜6等分し、よく洗って水気を切る。

⑤ 鍋を中火で中温になるまで予熱する。予熱が完了したら少量の油をひき④の青梗菜を炒める。

⑥ 長ねぎ、しょうが、にんにくを薄切りにする。

⑦ 鍋を中火で中温になるまで予熱する。予熱が完了したら弱火にし、少量の油をひき⑥を炒め、香りが出たら④のしいたけとたけのこを加え、さらに炒める。

⑧ ⑦にオイスターソース、スープを加え沸騰させ、②の鶏手羽先、③の栗を入れ、煮込み用の調味料で味を調える。

⑨ 水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。

⑩ 器に⑨を盛り、⑤の青梗菜を添える。

応用　きんぴらごぼう

カロリー 77 cal　塩分 0.4 g

■材料（4人分）

- ごぼう　1/2本
- にんじん　1本
- サラダ油　適宜
- ごま油　小さじ1/2
- 白ごま　適宜

[調味料]

- しょうゆ　大さじ1
- 砂糖　大さじ1/2
- みりん　大さじ1

① ごぼうとにんじんは太めの千切りにする。ごぼうは水につけてアクを抜いておく。

② ソテーパンを中火で中温になるまで予熱する。予熱が完了したらサラダ油をひき、ごぼうを軽く炒める。次ににんじんを加えて2～3分程中火で炒める。

③ 調味料を加えてフタをし、弱火で2～3分程煮る。

④ フタをあけ、ごま油を加えて中火で炒りつける。

⑤ 器に盛り、白ごまをふりかける。

応用　三色弁当

小鍋で簡単!レシピ

カロリー 470cal　塩分 1.2g

■材料（4人分）

・ご飯	茶碗6杯分
・いんげん豆	8本
・サラダ油	適宜
[鶏そぼろ]	
・鶏ひき肉	150g
＜調味料＞	
・しょうがのしぼり汁	小さじ2
・砂糖	大さじ1
・しょうゆ	大さじ1
・みりん	大さじ1
・塩	小さじ1
[炒り卵]	
・卵	2個
・塩	小さじ1/2

① 鶏そぼろを作る。鍋を中火で中温になるまで予熱し、予熱が完了したらサラダ油をまんべんなくひく。鶏ひき肉を入れてほぐし、調味料を加える。箸4本をまとめて持ち、中火または弱火で炒りつける。

② 炒り卵を作る。卵を溶いて塩を加える。鍋を中火で中温になるまで加熱し、予熱が完了したらサラダ油をまんべんなくひく。卵液を入れ、箸4本をまとめて持って細かく炒りつける。

③ 別の鍋（片手鍋や両手鍋などフタ付きの鍋）にいんげん豆と大さじ2の水を入れ、フタをして中火にかける。蒸気が出始めたら弱火にして1分半程加熱して火を止める。余熱で30秒程蒸らして鍋から取り出し、千切りにする。

④ お弁当箱にご飯を盛り、①の鶏そぼろ、②の炒り卵、③のいんげん豆を彩りよくのせる。

「煮る」

煮物の味は冷めていく過程でしみ込んでいくため、火を止めて余熱を利用する調理方法は煮物をおいしく仕上げるのにぴったりです。

基本　肉じゃがの作り方（余熱調理）

■材料（4人分）

・じゃがいも	4個
・玉ねぎ	1個
・牛薄切り肉	200g
・サラダ油	適宜
・水	カップ1（200cc）

[調味料]

・酒	大さじ3
・砂糖	大さじ2
・みりん	大さじ1
・しょうゆ	大さじ3

① じゃがいもは大きめの一口大に切り、玉ねぎはくし形に切る。牛肉は食べやすい大きさに切る。

② 鍋を中火で中温になるまで予熱する。予熱が完了したら弱火にして、サラダ油をまんべんなくひく。肉を炒め、色が変わってきたら玉ねぎ、じゃがいもを加えて炒め合わせる。

③ ②の鍋に水と調味料の材料を加えて中火にかける。沸騰したらアクをすくい、フタをして弱火で煮る。途中で底を返すように混ぜ、全体に味がしみるようにする。

④ 材料がやわらかくなったら火を止め、フタをして3分程おき、味をなじませる。

弱火で煮る

余熱で蒸らす

予熱と余熱

どちらも「よねつ」と読みますが、「予熱」とは調理前にあらかじめ鍋を温めておくこと（P.17）、「余熱」とは火を止めた後も熱が冷めずに残っている状態のことです。
保温性の高いジオ・プロダクトは熱を外に逃がしにくい構造ですので「余熱」を利用して食材に火を通したり、味をしみ込ませることができます。

応用　鯖（サバ）のみそ煮

カロリー 345cal　塩分 3.3g

■材料（4人分）

・鯖	1尾
・しょうが	1片
・長ねぎ	1本
・砂糖	100g
[みそだれ用]	
・赤みそ	100g
・酒	少々
・水	適宜
[煮つけ用]	
・酒	大さじ1
・水	1カップ(200cc)

① 鯖は頭、ワタを取り除き、水洗いをして3枚におろす。半身を2～3切れに切り分け、味がしみ込みやすいように皮に十文字の切り込みを入れる。しょうがは皮をむいて薄切りにする。

② みそだれを作る。ボールに赤みそと砂糖を入れ、酒と水を加えて溶く。

③ 長ねぎは4cm長さの筒切りにし、金串（または竹串）に刺して焼き、少し焼き色をつける。

④ 鍋に水1カップと酒を入れて中火にかけ、沸騰したところで①の鯖としょうが（少量を残しておく）を入れる。再び沸騰したら②のみそだれの2/3の量を加え、弱火にしフタをして5～7分程ゆっくり煮込む。

⑤ 別の鍋にみそだれの残りと③の焼いた長ねぎを入れ、ひと煮立ち(沸騰)させる。

⑥ 器に煮あがった④の鯖と⑤の長ねぎを盛り、少量残したしょうがを針しょうがにして添える。

POINT!

- 長ねぎを金串に刺さない場合は、鍋を中火で予熱し、予熱が完了したら長ねぎを入れて焼き、転がしながら焼き色をつけます。
- 鯖を煮込む時、クッキングシート等で落としブタをすると、煮汁がまんべんなく上下にまわります。

応用　たけのこの土佐煮

カロリー 80 cal　塩分 0.7 g

■材料（4人分）

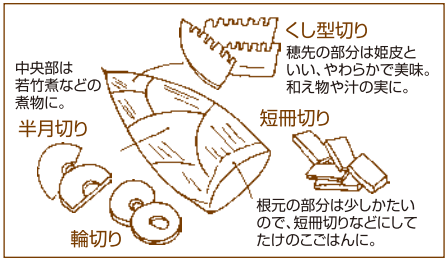
- たけのこ（ゆでたもの）　1本
- ふき（水煮）　2本
- だし汁　1 1/2カップ（300cc）
- 砂糖　大さじ2
- みりん　大さじ1
- しょうゆ　大さじ2
- かつお節　1カップ
- 木の芽　適宜

① たけのこは、根の硬い部分は厚さ1cmの半月切りにし、上の部分はくし形に切る。ふきは4～5cmの長さに切り揃える。

② 鍋にだし汁、砂糖、みりん、しょうゆを入れて中火にかけ、沸騰したら①の材料を加えて弱火にし、フタをして4～5分程煮る。

③ かつお節を加え、さらに2～3分程煮て、火を止める。余熱で1～2分程おき、味をなじませる。

④ ③を器に盛り、木の芽を添える。



応用　ポトフ

カロリー 341cal　塩分 2.0g

■材料（4人分）

- 牛肉（カレー・シチュー用）　400g
- にんじん　1本
- じゃがいも　2個
- 玉ねぎ　2個
- 長ねぎ　1本
- キャベツ　1/2個
- 水　5カップ（1ℓ）
- 固形スープの素　2個
- 塩　小さじ1 1/2
- こしょう　少々
- ローリエの葉　適宜

① 野菜はすべて大きめのざく切りにしておく。

② 鍋に水を注ぎ、牛肉とローリエの葉を入れて中火で加熱する。沸騰したらお玉等でアクをすくい取り、フタをして弱火で10分程煮る。

③ ②の鍋に①の野菜を加え、塩とこしょう、固形スープの素を入れる。お玉等でアクをとりながら中火で7～8分程煮る。火を止め、そのまま20分程おいて味をなじませる。

④ いただく時に味を調え、器に盛る。

応用　けんちん汁

カロリー 70 cal　塩分 3.2 g

■材料（4人分）

・大根	5cm
・板こんにゃく	1/2枚
・にんじん	1/2本
・しいたけ	4枚
・しめじ	1パック
・細たけ（水煮）	6本
・ごぼう	1/4本
・車麸	2個
・ごま油	大さじ1
・だし汁	5カップ（1ℓ）
[水溶き片栗粉]	
・片栗粉	大さじ3
・水	1/2カップ（100cc）
[調味料]	
・しょうゆ	大さじ2
・酒	大さじ1
・塩	小さじ2

① 大根、板こんにゃくは短冊切りにし、にんじん、しいたけは細切りにする。しめじは小房に分け、細たけは食べやすい大きさに切る。ごぼうはささがきにして、水にさらしておく。車麸は水にもどして食べやすい大きさに切る。

② 鍋を中火で中温になるまで予熱する。予熱が完了したらごま油をひき、①の材料を入れて炒める。

③ ②の鍋にだし汁を加えて中火で加熱し、沸騰したらお玉等でアクをすくい取る。調味料を入れて弱火で5分程煮る。水溶き片栗粉を加え、軽く混ぜて火を止める。余熱で10分程おいておく。

②

応用　金時煮豆

カロリー 253cal　塩分 0.1g

■材料（4人分）

- 金時豆　2カップ（300g）
- 昆布　10cm
- 水　5カップ（1ℓ）
- 砂糖　1カップ
- はちみつ　大さじ4
- しょうゆ　小さじ1

① 金時豆はよく洗って鍋に入れ、水6カップ（分量外）を加えて7〜8時間つけておく。

② ①の鍋をそのまま中火で加熱し、煮立ったら一度水を捨てる。新しい水（5カップ）を加えて中火で煮る。沸騰したらお玉等でアクをすくい取り、弱火で30分程煮る。

③ 1cm幅に切った昆布と砂糖を加えて、さらに弱火で15分程煮る。はちみつとしょうゆを加え、軽くなじませて火を止める。そのまま余熱で20分程おいて、味をなじませる。

応用　かぼちゃ粥・野菜スープ（離乳食）

小鍋で簡単!レシピ

■材料（4食分）

かぼちゃ粥

カロリー 46 cal　塩分 0 g

- ご飯　茶碗1/2杯分
- 水　1カップ（200cc）
- かぼちゃ　80g

① かぼちゃは皮をむいて種を取り、さいの目切りにする。

② 鍋に水とご飯を入れて中火で加熱する。沸騰したら弱火にして①のかぼちゃを入れて3分程煮る。

③ 火を止め、余熱で5分程おいておく。

野菜スープ

カロリー 30 cal　塩分 0.5 g

- にんじん　1/2本
- じゃがいも　1個
- 玉ねぎ　1/2個
- キャベツ　1枚
- チキンブイヨン　小さじ1
- 水　2カップ（400cc）

① にんじんとじゃがいも、玉ねぎは皮をむき、さいの目切りにする。キャベツも細かく刻む。

② 鍋に水を注いで①の野菜とチキンブイヨンを加え、中火で加熱する。沸騰したらお玉等でアクをすくい取り、弱火で2分程煮る。

③ 火を止め、余熱で7〜8分程おいておく。

POINT!

離乳食は鍋でまとめて作り、冷凍保存しておくと便利です。

小鍋で簡単!レシピ

応用　なめこ雑炊

カロリー 160cal　塩分 1.9g

■材料（2人分）

- なめこ　1/2袋
- ご飯　茶碗1杯分
- 卵　1個
- 三つ葉　少々
- だし汁　1 1/2カップ（300cc）
- 塩　小さじ1/2強

① ご飯はザルに入れて、サッと水洗いしておく。

② 鍋にだし汁を注ぎ、①のご飯を加えてフタをし、4～5分程弱火で加熱する。

③ なめこと塩を加え、フタをする。火を止めて余熱で2～3分程おいておく。

④ 卵を溶きほぐし、③の鍋に回し入れる。再びフタをして余熱で少々蒸らし、三つ葉を散らす。

④

応用　おぼろ豆腐

小鍋で簡単!レシピ

カロリー 23 cal　塩分 0 g

■材料（2人分）

- 豆乳　1カップ（200cc）
- にがり　小さじ1/2〜1
- 水　大さじ1 1/2
- 薬味（お好みで）　適宜

① 鍋に豆乳を入れて弱火で加熱する。豆乳の端がフツフツと煮立つくらい（80度くらい）に温める。

② にがりを水で溶き、①の鍋にゆっくりと回し入れる。木べらなどで豆乳を2〜3回ゆっくりと混ぜたら2〜3分程弱火で温め、火を止める。

③ 余熱で3〜4分程おいて豆腐を固める。

④ 豆腐が固まったら冷蔵庫で冷やし、器に盛りつけてお好みの薬味をのせていただく。

POINT!

豆乳ににがりを入れた後、木べらでかき混ぜすぎないようにしてください。にがりが全体になじむ程度でOKです。

「炊く」

ジオ･プロダクトは熱伝導と保温性に優れているため、お米が芯までふっくらと炊きあがります。

基本　白米の炊き方

■材料（4人分）

- 白米　3合
- 水　3カップ（600cc）

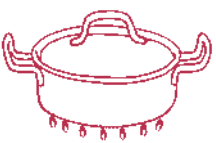
① 白米をといで鍋に入れ、水を加えて30分程つけておく。
※夏は約30分、冬は約1時間を目安に浸水させる。

② フタをして中火で加熱する。

③ 鍋とフタの間から蒸気が出始めたら弱火にして10～15分程加熱する。

④ 火を止めて余熱で10分程蒸らす。

⑤ フタをあけ、しゃもじで切るように混ぜ合わせる。


中火で加熱

弱火で加熱

余熱で蒸らす

POINT!

※米の分量は1合=180mℓです。
※水の分量は米に対して1割増。古米の場合は多め、新米は少なめに水加減を調節してください。

〈目安表①ー 鍋の種類と米の適正分量〉

種類とサイズ／容量	米の適正分量
両手鍋16cm／1.5ℓ	1～2合
両手鍋18cm／2.0ℓ	2～3合
両手鍋20cm／2.7ℓ	3～4合
両手鍋22cm／3.5ℓ	4～5合
両手鍋25cm／5.6ℓ	5～6合
ポトフ鍋20cm／4.0ℓ	4～5合
ポトフ鍋22cm／5.0ℓ	5～6合

お手持ちの鍋に適した分量のお米を炊くことをおすすめします。

〈目安表②ー 米の種類別／浸水時間と水の量〉

米の種類	米の浸水時間	加える水の量
白　米	30分	米の1割増
胚芽米	30分	米の3割増
玄　米	1時間	米の5割増
もち米	1時間	米と同量

浸水時間は白米の場合、夏は約30分、冬は約1時間を目安にしましょう。

〈目安表③ー 米の種類別／加熱時間と余熱時間〉

米の種類	弱火で加熱する時間（蒸気が出始めてからの時間）					余熱で蒸らす時間
	1〜2合	2〜3合	3〜4合	4〜5合	5合以上	
白　米	10分	10分	10〜15分	10〜15分	15〜20分	10分
胚芽米	10〜15分	10〜15分	15〜20分	15〜20分	20分	10分
玄　米	20〜25分	20〜25分	25〜30分	25〜30分	30分	15分
もち米	10〜15分	10〜15分	10〜15分	15〜20分	20分	10分

基本　玄米の炊き方

■材料（4人分）

・玄米　3合
・水　4カップ（800cc）（米に対して5割増）

① 玄米をといで鍋に入れ、水を加えて1時間程つけておく。
② フタをして中火で加熱する。
③ 鍋とフタの間から蒸気が出始めたら弱火にして25〜30分程加熱する。
④ 火を止めて余熱で15分程蒸らす。
⑤ フタをあけ、しゃもじで切るように混ぜ合わせる。

基本　全がゆの作り方

■材料（4人分）

・白米　1合
・水　4 1/2カップ（900cc）（米の5倍）
・塩　少々

① 白米をといで鍋に入れ、水を加える。
② フタをして中火で加熱する。
③ 鍋とフタの間から蒸気が出始めたら弱火にする。
④ 好みのとろみになるまで煮て、塩で味付けをする。

応用　白ごまジャコご飯

カロリー 232cal　塩分 1.8g

■材料（4人分）

- 白米　3合
- 水　3カップ（600cc）（米に対して1割増）
- ちりめんじゃこ　1/2カップ
- 白いりごま　大さじ1
- かぶの葉（みじん切り）　適宜
- 塩　適宜

① 白米をといで鍋に入れ、水を加えて30分程つけておく。

② フタをして中火で加熱する。鍋とフタの間から蒸気が出始めたら弱火にして10～15分程加熱する。火を止めて余熱で10分程蒸らす。

③ かぶの葉は塩でもみ、軽く手で絞って水気を切る。

④ 炊きあがったご飯に、白いりごまとちりめんじゃこを入れ、さっくりと混ぜ合わせる。

⑤ 茶碗に④のご飯を盛り、③のかぶの葉を添える。

応用　中華風おこわ

カロリー 477cal　塩分 2.7g

■材料（4人分）

- 白米・もち米　各2カップ
- 干ししいたけ　4枚
- 干しえび　30g
- 焼豚　150g
- ぎんなん　50g
- 長ねぎ　1本
- しょうが（みじん切り）　小さじ1
- 香菜（お好みで）　適宜
- 白髪ねぎ（お好みで）　適宜

[スープ]

- 鶏ガラスープ
- 干ししいたけのもどし汁　］4カップ強（800〜900cc）

[調味料]

- しょうゆ　大さじ2
- 塩　小さじ1/2強
- ごま油　適宜

① 白米ともち米を合わせてといで鍋に入れ、水を加えて30〜40分程つけておく。

② 干ししいたけはもどして粗みじん切りにする。干しえびは1/2カップ（分量外）の熱湯につけてもどす。長ねぎ、焼豚も粗みじん切りにする。

③ 鍋に①の米と②の材料、干しえびのもどし汁、調味料、スープを入れ、ぎんなん、しょうがのみじん切りを入れてフタをし、中火にかける。沸騰したら弱火にし10〜15分程加熱し火を止める。余熱で10分程蒸らし、炊きあげる。

④ 炊きあがったら混ぜ合わせ、器に盛り、お好みで香菜、白髪ねぎを添えていただく。

「蒸す」

専用の「蒸し器付鍋」はもちろん、茶碗蒸しなど容器に入った料理なら両手鍋でも手軽に蒸せます。

基本　シューマイの蒸し方

■材料（4人分）

- シューマイ（チルドタイプ）　16個
- キャベツや白菜の葉　適宜

中火で加熱する

① 下鍋に水を底から2cm程入れる。上鍋をのせてフタをし、中火で加熱する。

② お湯が沸騰したら上鍋の底にキャベツの葉を敷き、シューマイを並べる。

③ フタをして中火で10分程蒸す。

基本　茶碗蒸しの作り方

■材料（4人分）

- 生しいたけ　2枚
- かまぼこ　4枚（5mm厚さ）
- 三つ葉　適宜

［卵液］

- 卵　2個
- だし汁　2カップ（400cc）
- 塩　小さじ1/3
- しょうゆ、みりん　少々

① しいたけは軸を取っていちょう切りにし、かまぼこは半分に切る。卵液の材料を混ぜ合わせて、こす。

② 器に①の材料を均等に入れる。

③ 下鍋に水を底から2cm程入れる。上鍋をのせてフタをし、中火で加熱する。

④ お湯が沸騰したら上鍋に②の器を並べてフタをする。中火で2分、その後弱火で12分程蒸す。竹串を刺して透明な液があがってきたら、2cmの長さに切った三つ葉をのせて火を止める。

POINT!

- 蒸し時間の長い料理は、途中で下鍋にお湯を加える等して、調理中に水分がなくならないように注意してください。
- 蒸す時に布巾をフタの下に挟むと、蒸気が程よく抜けておいしく仕上がります。その際、外にはみ出した布巾はフタの上にあげる等して、ガスの火などに触れないようにしてください。

応用　赤飯

カロリー 487cal　塩分 1.1g

■材料（3〜4人分）

- もち米　3カップ
- 大納言小豆　1/2カップ
- 水　2カップ（400cc）
- ごま塩　適宜

① もち米は洗って、たっぷりの水に一晩つけておく。

② 小豆は鍋に入れ、水1カップを加えて中火で2〜3分程ゆでる。この1回目のゆで汁は色づけ用にとっておく。鍋に新しく水1カップを加えて中火で5分程ゆで、火を止めて余熱で8分程おいておく。2回目のゆで汁は捨てる。

③ 水気をきった①のもち米を、②でとっておいたゆで汁1カップにつけてしばらくおき、色をつける。色がついたら水気をきり、小豆を混ぜ込む。

④ 上鍋によく絞った布巾を敷き、③を入れて中央を少しくぼませ、布巾で覆う。

⑤ 下鍋に水を底から2cm程入れて中火で加熱する。沸騰したら④の上鍋を重ね、布巾を挟んでフタをする。中火で10分程加熱した後、途中で打ち水（フタと布巾を開け、赤飯の表面が軽く湿る程度に水をふりかけること）をし、弱火でさらに5分程蒸す。火を止めて余熱で5分程おいておく。

⑥ 蒸しあがったらご飯をさっくりと混ぜる。器に盛り、ごま塩をふりかけていただく。

応用　青梗菜（チンゲンサイ）のカニあん蒸し

カロリー 51cal　塩分 1.8g

■材料（4人分）

・青梗菜	4株
[あん]	
・卵白	4個分
・カニの缶詰	1缶（135g）
・鶏ガラスープ	50cc
・塩	適宜

① 青梗菜は葉と芯を切り分ける。芯の部分は縦6等分にし、芯の間に入っている泥などを水でよく洗い流す。

② 鍋を中火で中温になるまで予熱する。予熱が完了したら弱火にして、①の青梗菜を入れ、1分程加熱したら火を止め、取り出して耐熱皿に盛る。

③ あんを作る。卵白に鶏ガラスープを加えて軽くかき混ぜ、カニの缶詰も汁ごと加えて混ぜる。塩で味を調える。
※カニの身を飾り用に少量とっておく。

④ ②の青梗菜に③のあんをかける。

⑤ 下鍋に水を底から2cm程入れ、フタをして中火にかけ沸騰させる。蒸気が出てきたら弱火にして④を器ごと入れ、5〜8分程蒸す。

⑥ 蒸しあがった⑤の上に、飾り用に残しておいたカニの身を散らす。

応用　マロン プティング

カロリー 453 cal　塩分 0.2 g

■材料（4人分）

[型用]
- バター　大さじ1
- 砂糖　適宜
- 栗甘露煮　6粒

[プディング]
- バター　30g
- 砂糖　70g
- 卵　2個
- 牛乳　75cc
- バニラオイル　少々
- ブランデー　大さじ1
- 小麦粉　100g
- ベーキングパウダー　大さじ1

[飾り用]
- 生クリーム　100cc
- バニラエッセンス　少々

① クグロフ型（直径18cm）にバターを塗り、砂糖をふりかけ、栗のみじん切りの1/3を入れる。

② ボールにバターを入れ柔らかくし、砂糖、卵を加えてよく混ぜる。牛乳を加え、バニラオイル、ブランデーで風味をつけ、小麦粉、ベーキングパウダー、栗のみじん切りの残り2/3を加えて混ぜる。

③ ①の型に②を流し込む。

④ 下鍋に水を底から2cm程入れ、フタをして中火で加熱する。沸騰したところで③を上鍋に入れる。弱火にしてフタをし、10〜15分程蒸して取り出す。

⑤ ボールに生クリームを泡立ててバニラエッセンスを加え、8分立てにして④のプディングに添える。

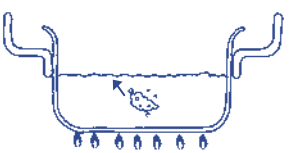
「揚げる」

保温性に優れたジオ・プロダクトは、油の温度を一定に保てるためカラリと上手に揚げられます。また油を少なめにして揚げることも可能です。

基本　天ぷらの揚げ方

■材料（4人分）

・エビ	8尾
・さつまいも	10cm
・しし唐	8本
・揚げ油	適宜
［天ぷら衣］	
・卵	1個
・薄力粉	1カップ
・冷水	1カップ（200cc）



約160～170度になるまで
中火で加熱する

① エビは頭を取って殻をむき、背わたを抜き取る。尾の先を斜めに切り、腹側に3箇所浅く切れ目を入れ、背側へそらしておく。さつまいもは厚さ5mmの輪切りにして水にさらす。しし唐は縦に1箇所包丁で切れ目を入れる。

② 天ぷら衣を作る。ボールに卵を溶きほぐし、冷水を加える。ふるった薄力粉を入れて、大きくさっくりと混ぜる。

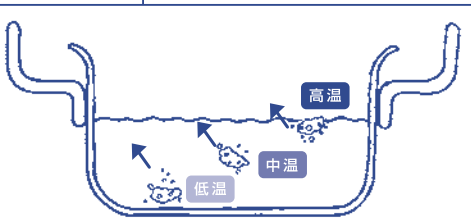
③ 鍋の底から1/2程の揚げ油を注ぎ、約160～170度になるまで中火で加熱する（下の「温度チェックの仕方」参照）。

④ 水気をよく拭き取った①の材料に②の衣をつけ、鍋の縁から滑らせるように入れて揚げる（野菜から先に揚げること）。

【温度チェックの仕方】

天ぷらの衣やパン粉を油に落としてチェックします。

低温（150～160℃）	衣が鍋の底まで沈んでから浮き上がる。
中温（170～180℃）	衣が鍋の底まで沈まず、途中から浮き上がる。
高温（190℃以上）	衣が油の表面で散る。



応用　ビーフカツ

カロリー 720 cal　塩分 0.7 g

■材料（4人分）

- 牛ロース肉　150g×4枚
  （肩ロース・リブロースどちらでも可）
- パン粉　適宜
- 卵　1個
- パルメザンチーズ　少々
- 塩　少々
- バター　適宜
- 揚げ油　適宜

[添野菜]
- アルファルファ　適宜
- いんげん豆　12本
- ラディッシュ　4個

① 牛肉をたたいて2～3mmの厚さにのばす。

② バットにパン粉とパルメザンチーズを入れて混ぜる。

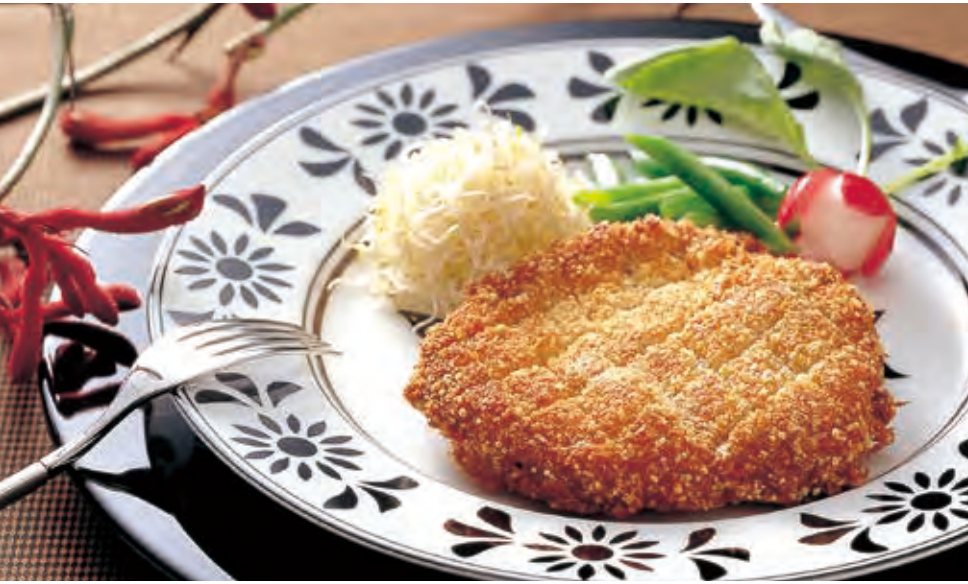
③ 溶き卵に塩を加えて①の牛肉をひたし、両面にまんべんなくつける。

④ ③を②に入れて全体にまぶしつけ、軽くたたいて余分なパン粉を落とす。油を吸いやすくするため包丁の背を使い、肉の表面に1cm間隔の格子模様をつける。

⑤ 鍋を中火で中温になるまで予熱する。予熱が完了したら弱火にし、油とバターを入れ、バターが溶けて泡立ってきたところで④の肉を入れる。片面がきつね色になったら裏返して、同じように揚げる。

⑥ 揚がったらペーパータオルなどの上に取り、余分な油をしっかり切る。

⑦ ⑥を皿に盛り、アルファルファ、ゆでたいんげん豆、飾り切りしたラディッシュを添える。



応用　シナモンドーナツ

カロリー 538 cal　塩分 0.1 g

■材料（4人分）

- バター　20g
- 砂糖　60g
- 卵　1個
- レモン汁　大さじ1 1/2
- 牛乳　80cc
- バニラオイル　少々
- ブランデー　大さじ1
- 小麦粉　250g
- ベーキングパウダー　大さじ1
- シナモンパウダー　小さじ1
- 揚げ油　適宜
- グラニュー糖　適宜

① ボールにバターを入れて柔らかくし、砂糖、卵を加えてよく混ぜ、レモン汁、牛乳を加え、バニラオイル、ブランデーで風味をつける。

② ①に小麦粉、ベーキングパウダー、シナモンパウダーを加えて混ぜ、ひとまとめにする。

③ ②を5mm程の厚さにのばし、1cm幅のひも状に切る。

④ ③のひも状になった生地を1本ずつ軽く巻いてまとめる。

⑤ 鍋に底から2cm程の揚げ油を注ぎ、中火にかけて加熱し、約160～170℃の油温できつね色に揚げる。

⑥ ⑤のドーナツが冷めたら、グラニュー糖をかける。

応用　夏野菜の揚げびたし

カロリー 190cal　塩分 1.5g

■材料（4人分）

- なす　4個
- オクラ　8本
- いんげん豆　8本
- かぼちゃ　1/8個
- 揚げ油　適宜
- 塩　適宜

[漬け汁]

- だし汁　2カップ（400cc）
- みりん　大さじ2 1/2
- しょうゆ　大さじ2 1/2

① なすはヘタを取り、縦2～4等分に切り、塩水につけておく。オクラはヘタの先を切り落とし、塩をまぶして板ずりをしてから洗う。いんげん豆は筋を除いて洗う。かぼちゃは厚さ5mmのくし形に切る。各々よく水気を切っておく。

② 漬け汁を作る。鍋にだし汁と調味料を入れて中火にかけ、ひと煮立ち（沸騰）したら火を止める。

③ 別の鍋に揚げ油を注ぎ、中火で加熱し、約160～170度になったら①の野菜を素揚げする。揚げる時間は30秒～1分程度。

④ ③で揚げた野菜を②の漬け汁に浸し、冷蔵庫で冷やしていただく。

「オーブン調理」

ケーキやグラタンなど通常ならオーブンを使う料理も、鍋ひとつで手軽に作れます。
また耐久性に優れているので、鍋ごとオーブンの中に入れて調理することも可能です。

基本　スポンジケーキの作り方

■材料（直径18cm1台分）

- 卵（卵黄と卵白に分ける）　3個
- 砂糖　90g
- 薄力粉　90g
- 無塩バター　90g

［鍋用］

- バター　少々
- 薄力粉　少々

① 砂糖、薄力粉は各々ふるっておく。鍋に水1カップ（分量外）を入れて中火にかけ、沸騰したら火を止める。余熱を利用し、耐熱容器に入れたバターを湯せんにかけて溶かしておく。

② ボールに卵黄を入れ、砂糖の2/3の量を加え、白っぽくマヨネーズ状になるまで混ぜる。

③ 別のボールに卵白と残りの砂糖1/3の量を加え、角が立つまでしっかりと8分立てに泡立てる。

④ ③に②を合わせ、卵白の泡を消さないように手早く混ぜる。

⑤ ①でふるっておいた薄力粉を④に2〜3回に分けてふり入れ、切るようにしてさっくりと混ぜ合わせる。①のバターを加え、練らないように手早く混ぜる。

⑥ 鍋の内側にバターを塗り、薄力粉をふって全体にムラなくつけ、余分な粉は落としておく（鍋の底と側面にオーブンシートを敷くと、生地がくっつきにくく、取り出す時も簡単）。

⑦ 鍋に生地を流し入れ、底をトントンと軽く打ちつけ中の空気を抜く。

⑧ フタをして極弱火で25〜30分程焼き、竹串で生地の中心を刺して何も付いてこなければOK。

底を打ちつけて空気を抜く

極弱火で焼く

竹串で刺して
チェックする

POINT!

●ケーキ型を使って焼く場合

ケーキ型は鍋よりもワンサイズ小さいものを用意してください。
予熱した鍋に生地の入ったケーキ型を入れ、フタをして
極弱火で焼きます。

応用　モカクリームケーキ

カロリー 660 cal　塩分 0 g

■材料（4人分）

・スポンジケーキの材料　P.48参照
・シロップ　40cc
（砂糖20g・水40cc）

[モカクリーム]
・生クリーム　1カップ（200cc）
・砂糖　大さじ2
・インスタントコーヒー　大さじ2
・コーヒーリキュール　大さじ1
（またはお湯）

[トッピング用]
・コーヒー豆チョコレート　適宜

① P.48「スポンジケーキの作り方」を参照し、スポンジケーキを作る。

② スポンジケーキが焼きあがったら鍋から取り出し、粗熱をとる。

③ 完全に冷めてから横に2～3枚に切り、切り口にハケを使ってシロップを塗る。

④ モカクリームを作る。ボールに生クリームを入れ、砂糖、コーヒーリキュール（またはお湯）で溶いたインスタントコーヒーを加えて泡立てる（7～8分立て）。

⑤ ③のスポンジの間に④のモカクリームをサンドし、表面もコーティングする。仕上げにコーヒー豆チョコレートをトッピングする。

応用　ベイクドチーズケーキ

カロリー 551 cal　塩分 1.2 g（1/4切れ）

■材料（4人分）

- クリームチーズ　250g
- サワークリーム　100g
- 卵　2個
- 粉砂糖　70g
- 小麦粉　20g

[クッキー台]

- クッキー　10枚
- バター　20g

POINT!

ケーキ型を使う場合は、予熱した鍋に生地の入ったケーキ型を入れ、フタをして極弱火で50分程かけて焼きあげます。

① 鍋の底と側面にオーブンシートを2枚重ねて敷く。

② クッキーを細かくつぶし、バターとよくこね合わせたものを①の鍋に平らに敷きつめておく（これを鍋ごと冷蔵庫に入れて冷やしておくと焦げにくくなる）。

③ ボールにクリームチーズとサワークリームを入れ、混ぜ合わせてよく練っておく。

④ 別のボールに卵と粉砂糖を入れ、泡立て器でしっかり泡立てたら、小麦粉を加えてサッと混ぜ合わせる。

⑤ ③と④をさっくりと混ぜ合わせ、②の鍋に流し込む。底をトントンと軽く打ちつけ、中の空気を抜く。

⑥ 鍋にフタをし、極弱火で30分程焼く。竹串を刺してみて何もついてこなければOK。

応用　クッキー

カロリー 341cal　塩分 0.4g

■材料（4人分・20枚分）

- 小麦粉　130g
- ベーキングパウダー　小さじ1/2
- バター　80g
- グラニュー糖　50g
- 卵　1個
- バニラエッセンス　少々

① 小麦粉とベーキングパウダーは一緒にふるっておく。

② ボールに、室温にもどして柔らかくしたバターとグラニュー糖を入れて混ぜ合わせ、泡立て器で泡立てる。卵を溶いたものを2～3回に分けて加え、さらによく泡立てる。バニラエッセンスを加える。

③ ②のボールに①を入れてヘラでさっくりと混ぜ合わせ、絞り袋に入れる。

④ ソテーパンにオーブンシートを2枚重ねて敷き、その上に絞り袋で③の生地を絞り出す。

⑤ ソテーパンを極弱火にかけ、フタをして10分程焼く。焼き色がついたら生地を裏返してさらに5分程焼く。

応用　シーフードグラタン

カロリー 392cal　塩分 1.4g

■材料（4人分）

- 大正エビ　8尾
- ホタテ貝柱　8個
- マッシュルーム缶（ホール）　1缶
- 玉ねぎ（みじん切り）　1/2個
- バター　大さじ4
- 薄力粉　大さじ4
- 牛乳　1 1/2カップ（300cc）
- 塩　少々
- こしょう　少々
- 白ワイン　大さじ2
- ピザ用チーズ　適宜

① エビは背わたを抜いて殻をむく。ホタテは大きければ2つに切る。マッシュルームは洗って縦2つに切る。

② 鍋を中火で中温になるまで予熱する。予熱が完了したら弱火にし、バター大さじ1を入れ、エビ、ホタテを軽くソテーし、白ワインを加え、火を止めていったん取り出す。

③ ②の鍋は洗わず、バター大さじ3を入れ、弱火で玉ねぎを炒める。玉ねぎが透き通ったら薄力粉を加え、焦がさないように注意しながら1～2分程炒める。

④ 鍋をいったん火からおろし、牛乳を加えてよく混ぜ、塩・こしょうで味を調える。再び弱火にかけ、ひと煮立ち（沸騰）させる。

⑤ ④に②でソテーしたエビやホタテをもどし、マッシュルームを加えてサッとひと混ぜし、ピザ用チーズを上から散らす。あらかじめ220度に温めておいたオーブンに入れ、表面に焼き色がつき、中までしっかり熱くなるよう10分程焼く。

※オーブンを使用しない場合は、フタをして弱火で10分程ゆっくり焼きあげる。

Q1 焦げてしまいましたが、どうしたらよいでしょう。

A1 料理が焦げてしまう原因としては、調理前の予熱不足の場合と、調理中の火力が強すぎる場合があります。
焼いたり炒めたりの調理の際は、中火で充分に予熱をし、水滴を落としてみて玉になってコロコロ転がれば適温ですので、弱火にして油をひき(無油調理の場合は除く)材料を入れて調理します。それでも焦げる時は、さらに火力を落としてください。
お肉などは入れてすぐに裏返そうとすると、身がくずれたり、こびりついたりして焦げやすくなりますが、少しそのままにし、身が縮まりかけてお肉の油が出始めると、はがれやすくなります。
焼き魚など焦げつきやすい料理の場合は、市販のオーブンシートをご使用いただくと、失敗も少なく調理できます。

Q2 フタが取れなくなってしまったので、取り方を教えてください。

A2 本体とフタがぴったりと密着する構造になっていますので、ウォーターシール効果が強く働くと取れなくなることもあります。そんな時は弱火で鍋を再加熱していただければ取れるようになります。
蒸気が出はじめてウォーターシールがゆるんできたら水平方向にねじるように回してから取ってください。

Q3 ステンレスのハンドルは熱くなりますか？

A3 ジオ・プロダクトでは中火以下での調理をお願いしていますので、その鍋のサイズに合った中火以下でご使用いただきますと、熱くなりにくく、逆にハンドルが熱くなって握れない時は、火が強すぎるということがすぐにわかります。ハンドルは適正な熱量のバロメーターにもなるのです。
また、フタのつまみや片手鍋の補助ハンドル、オーブン内で調理した後などは熱くなりますので、ミトンや乾いた布巾をご使用ください。
※隣のコンロなどの熱源により熱くなる場合がありますので、ハンドルの位置にご注意ください。

Q4 取扱上の注意に「料理を保存しないように」とあるのはどうしてですか？

A4 本体のサビを防ぐための表示です。料理を長時間保存されますと、料理に含まれる塩分や酸などがサビを誘発する恐れがありますので、長時間保存する場合は他の容器に移しかえてください。長時間といっても時間的な基準はなく、少しの間入れたままにしておいたからといって、すぐに鍋がサビてしまうわけではありません。また、保存することで体の害になるようなものが溶け出すわけでもありませんのでご安心ください。
ご使用後はよくこすり洗いをして、水気を拭き取ってください。

Q5 ステンレス製なのにサビたのはどうしてでしょう？

A5 ステンレスは「サビない金属」と思われている方もいらっしゃいますが、実はそうではなく、「とてもサビにくい金属」とご理解ください。
ステンレスはもともと鉄の仲間で「18-8ステンレス」と呼ばれているのは、鉄に18%のクロムと8%のニッケルが含まれた合金になります。
ステンレスの表面はクロムの働きにより、肉眼では目に見えない薄い酸化皮膜におおわれていて、これがサビにくさの秘密です。そしてさらにニッケルはこの酸化皮膜をより安定させ、酸などに対しても侵されにくくしています。この酸化皮膜はキズがついてしまっても、空気に直接触れるようにしておけば、すぐに再生され、働きを取り戻します。
ところが、水分、塩分、鉄分、水垢などがついて空気に触れない状態では、その部分の酸化皮膜は威力を発揮することができず、サビてしまうことがあります。

そこで、サビを防ぐ方法としては、

- 鉄製の包丁やフライパン等と接触したままにしない。
- 焦げつき、汚れなどは完全に取り除き、洗い残しのないようにする。
- 料理を鍋の中に保存しない。
- 使用後は水気を拭き取り、湿気の多い場所では保管しない。

以上のようにありますが、サビてしまった時はクレンザー等で磨き、すすいだ後水気をよく拭き取って乾燥させますと、元のようにご使用いただけます。

お手入れ

■普段のお手入れ

使用後は食器用洗剤をつけてスポンジ等で洗い、水気をよく拭き取ってください。

⚠ 注意

- 塩分や酸等を含んだ汚れを付着したまま放置したり、湿気の多い場所で保管しないでください。サビが発生する原因となります。
- 鉄やアルミ等の異種金属の製品と接触したまま放置しないでください。サビが発生する原因となります。
- 食器洗い乾燥機でのご使用は劣化を早める恐れがありますのでご注意ください。

■焦げついてしまった時

焦げついた鍋に水を半分くらい入れ、お湯を沸かします。焦げが柔らかくなったら、クレンザーをつけたスポンジ等で磨いてください。

⚠ 注意

- 熱いうちに磨くと焦げが取れやすいですが、火傷（やけど）には充分注意してください。
- 焦げつきを落とす際、ナイフ等の傷つけやすいものは使用しないでください。

■サビてしまった時

ステンレスはサビにくい素材ですが、水分や汚れが付着したまま、または異種金属（鉄やアルミ等）の製品と接触させたままの状態で放置していると、サビが発生する場合があります。
サビてしまった時は、クレンザーをつけたスポンジ等で磨き、水気をよく拭き取って乾燥させてください。

■白い斑点や虹色の変色が出た時

使用後、鍋の内面に白い斑点や虹色の変色が出ることがありますが、これは水道水中の微量成分（マグネシウム、カルシウム等）が付着したものです。体への害はありませんが、取り除きたい場合は、その鍋に水を半分くらい入れ、酢またはクエン酸（各大さじ１～2くらい）を加えてお湯を沸かし、その後食器用洗剤やクレンザーをつけたスポンジ等でこすり落としてください。また。これらの発生を防ぐために、使用後はすぐに鍋をこすり洗いするよう心がけてください。

白い斑点

虹色の変色

■修理が必要な時

うっかり鍋を空炊きしてしまったり、鍋の焦げがきれいに落ちないという場合は実費にて修理いたします。(株)宮﨑製作所までお気軽にご連絡ください。

■ 片手鍋

使い勝手がよく、何にでも手軽に使えます。

GEO-14N 14cm (1.0ℓ)
製品サイズ/A:35.2 B:15.8 C:7.0 D:10.9cm　重量/890g

GEO-16N 16cm (1.5ℓ)
製品サイズ/A:39.5 B:17.8 C:8.0 D:12.0cm　重量/1,080g

GEO-18N 18cm (2.0ℓ)
製品サイズ/A:41.7 B:19.8 C:8.5 D:12.5cm　重量/1,290g

GEO-20N 20cm (2.7ℓ)
製品サイズ/A:43.8 B:21.8 C:8.9 D:13.0cm　重量/1,490g

■ 行平鍋

ちょっとした下ごしらえに便利です。

GEO-15YH 15cm (0.9ℓ)
製品サイズ/A:29.0 B:17.0 C:6.0 D:9.4cm　重量/450g

GEO-18YH 18cm (1.5ℓ)
製品サイズ/A:34.7 B:20.0 C:7.0 D:9.9cm　重量/680g

GEO-21YH 21cm (2.5ℓ)
製品サイズ/A:40.0 B:23.6 C:8.0 D:11.3cm　重量/920g

■ 浅型両手鍋

魚をまるごと煮たり、鍋物やおでんにも。

GEO-22S 22cm (2.5ℓ)
製品サイズ/A:32.4 B:23.8 C:7.0 D:11.5cm　重量/1,480g

GEO-25S 25cm (3.4ℓ)
製品サイズ/A:35.2 B:26.8 C:7.4 D:12.5cm　重量/1,780g

GEO-28S 28cm (5.9ℓ)
製品サイズ/A:38.4 B:29.8 C:8.5 D:13.6cm　重量/2,280g

■ 両手鍋

オールマイティーに使える万能鍋です。

GEO-14T 14cm (1.0ℓ)
製品サイズ/A:24.0 B:15.8 C:7.0 D:10.9cm　重量/850g

GEO-16T 16cm (1.5ℓ)
製品サイズ/A:26.4 B:17.8 C:8.0 D:12.0cm　重量/1,040g

GEO-18T 18cm (2.0ℓ)
製品サイズ/A:27.8 B:19.8 C:8.5 D:12.5cm　重量/1,260g

GEO-20T 20cm (2.7ℓ)
製品サイズ/A:30.2 B:21.8 C:8.9 D:13.0cm　重量/1,410g

GEO-22T 22cm (3.5ℓ)
製品サイズ/A:32.4 B:23.8 C:9.5 D:13.5cm　重量/1,670g

GEO-25T 25cm (5.6ℓ)
製品サイズ/A:35.2 B:26.8 C:12.0 D:17.0cm　重量/2,160g

GEO-28T 28cm (7.8ℓ)
製品サイズ/A:38.4 B:29.8 C:13.0 D:18.1cm　重量/2,650g

■ ポトフ鍋

本格的な煮込み料理が楽しめます。

GEO-20PF 20cm (4.0ℓ)
製品サイズ/A:30.2 B:21.8 C:13.0 D:17.2cm　重量/1,700g

GEO-22PF 22cm (5.0ℓ)
製品サイズ/A:32.4 B:23.8 C:14.0 D:18.5cm　重量/1,920g

■ ソテーパン

炒める・焼く・揚げるなど、幅広い調理に使用できます。

GEO-21ST 21cm (1.8ℓ)
製品サイズ/A:43.8 B:22.8 C:5.3 D:9.5cm　重量/1,490g

GEO-25ST 25cm (2.5ℓ)
製品サイズ/A:50.8 B:26.8 C:6.0 D:10.0cm　重量/1,920g

■ 深型両手鍋

たくさん作って大人数で食べる煮込み料理に。

GEO-21D 21cm (6.8ℓ)
製品サイズ/A:31.0 B:22.8 C:20.0 D:24.0cm　重量/2,070g

■ パスタ用中子

深型両手鍋とセット可能。

GEO-21NA 21cm
製品サイズ/A:31.0 B:22.8 C:26.0cm　重量/860g

■ パスタポット

麺の湯切りが、素早く簡単にできます。

GEO-21P 21cm (6.8ℓ)
製品サイズ/A:31.0 B:22.8 C:25.3 D:29.0cm　重量/2,930g

細く注ぐことができ、ドリップにも最適です。

■ ケトル

GEO-25K 2.5ℓ
製品サイズ/A:24.2 B:21.5 C:15.3 D:19.2cm　重量/960g

■ 蒸し器付鍋

ヘルシーなスチームフードが楽しめます。

GEO-25M 25cm (3.4ℓ)
製品サイズ/A:35.2 B:26.8 C:15.5 D:20.5cm　重量/2,830g

GEO-28M 28cm (5.9ℓ)
製品サイズ/A:38.4 B:29.8 C:18.5 D:23.5cm　重量/3,650g

※下鍋は浅型両手鍋としても使えます。

■ 蒸し器

両手鍋・浅型両手鍋・ソテーパン(25cmのみ)とセット可能。

GEO-25UE 25cm
製品サイズ/A:35.2 B:26.8 C:10.8 D:13.2cm　重量/1,050g

GEO-28UE 28cm
製品サイズ/A:38.4 B:29.8 C:12.0 D:15.0cm　重量/1,370g

■ 玉子焼

熱のあたりがやわらかくきれいに焼けます。

GEO-15EP
製品サイズ/A:37.7 B:20.0 C:17.0 D:3.4cm　重量/710g

■ ハンドルカバー

黒　GEO-KC1
青　GEO-KC2
赤　GEO-KC3
黄　GEO-KC4

ケトル用シリコン製のハンドルカバーです。

製品サイズ/A:22.0 B:3.3 C:1.5cm　重量/80g

●表示サイズ・重量・容量は、概算表記のため、測り方等により多少誤差が生じることがあります。

安全上のご注意

⚠ 警　告

●加熱中は火元を離れないでください。火元を離れる時は必ず火を止めてください。

●調理中や直後は本体が熱くなっています。火傷（やけど）の恐れがありますので注意してください。特に幼児の手に触れることのないようにしてください。

●空炊きは絶対にしないでください。空炊きは火災や本体の変形、取っ手やつまみの破損等による火傷（やけど）の原因になります（空炊き＝鍋に何も入っていない状態で長時間加熱すること）。

●天ぷら料理等に使用する場合は油の過熱により、火災の恐れがあります。調理中に場所を離れる時は必ず火を止めてください。

●ストーブの上では危険ですから使用しないでください。

●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引火する危険があります。

⚠ 注　意

●鍋は調理器の中央部にのせて安定させて使用してください。特に小さい鍋の場合は不安定になりやすいので注意してください。

●ふきこぼれ、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となります。

●取っ手やつまみは熱くなり、火傷（やけど）の危険があります。

●縁まで水等を満たした状態で使用しないでください。

●ガスコンロで使用される場合、炎が底面からはみ出さないように使用してください。また、隣接するコンロの炎が取っ手に当たらないように向きを調整してください。尚、鍋が小さい場合はさらに火を弱めてください。

●製品の破損や変形に対し、改造や応急処置等の手当てをしての使用は危険ですのでやめてください。

●極端な空炊き状態に近い調理は、鍋底の変色、変形の危険があります。特に200V電気熱源の使用や炒め物等の調理の際は注意してください。

●調理物によっては調理中や再加熱の際に、急に噴き出すことがありますので強火で一気に加熱しないでください。特にだしやみそ等を入れた直後や温めなおしの際は強火で一気に加熱しないで、弱火でゆっくりとかき混ぜながら調理してください。

●グラグラと沸騰したお湯などが、鍋の側面（水面より上の部分）に当たってジュッとはじけることがありますが、そのまま加熱を続ける場合は火を弱め、注いだりする場合は火を止め、一呼吸おいてからそっと注ぐようにしてください。

●鍋の中に料理を保存しないでください。

●ジオ・プロダクトは鍋が厚手のため、中身が入っているとかなり重くなります。取り扱いに注意してください。特にお子様が使用される場合は充分注意してください。

いいもの、確かなもので永いおつきあい

Miyaco 株式会社 宮崎製作所

日本製