

さらに、おいしいご飯のために

ごはんの楽しさが広がる、味わえる

NEW

マスタークック

●自然な圧力がかかる

おいしい工夫  
二重ふた構造

●ふきこぼれなし

おいしい工夫  
ふち深構造

●本格かまど炊き風

おいしい工夫  
肉厚構造

## こだわりの炊飯専用土鍋つくりました

●体に一番大切な主食のお米だからこそ、炊飯用をつくりました。

- 一層肉厚構造になり、蓄熱力UP。本格的なかまど炊き風ご飯が気軽にご家庭で楽しめます。
- 二重ふた構造、ふち深構造でふきこぼれを解消することによって旨みと甘みを逃しません。
- 従来品通り表面がすべすべして洗いやすく、お手入れカンタンです。
- かに穴が多いこと、お米が真直に立つのはおいしさの証明。一段とモチモチ、おねばも増します。
- 用途は広く、炊飯以外でも煮物・ゆで物・炒り物・蒸し物などにご利用できます。
- 10～30年と使い込むほどに味が良くなり、長持ちする丈夫な土鍋です。

●土鍋のご飯の顔

おいしい証明

カニ穴がいっぱい



お米が立っている

玄米・白米・胚芽米・発芽玄米・雑穀・粥  
赤飯が、手軽においしくいただけます。

## 主食へのこだわりが生んだ 3つのNEW LINE UP



NEWマスタークック  
1.5合炊き 炊飯用土鍋  
5,980円(税別)

直径20cm 深さ11.6cm 重さ2.2kg 容量1ℓ



NEWマスタークック  
3合炊き 炊飯用土鍋  
8,740円(税別)

直径22.5cm 深さ11.8cm 重さ3kg 容量1.5ℓ



NEWマスタークック  
6合炊き 炊飯用土鍋  
14,375円(税別)

直径28cm 深さ14.5cm 重さ4.8kg 容量2.6ℓ

●炊き方や使用上の注意は、マスタークックの要領をご参考にしてください。 ●1.5合炊く場合は3合の容量の半分の加減で炊いてください。

# セラミックスの料理力

素材の旨さ、調理の手軽さが味わえるスグレモノ

食材の酸化を抑え、旨みをひきだす  
健康のこと、考えた片手鍋



小サイズ 朱色/黒色

ガス直火用 **けんこう片手鍋**

- 栄養もそのままに、料理がとてもマイルドにおいしく仕上がります。
- セラミックス鍋は金属鍋より、金気臭が少なく臭いが気になりません。
- 少量の料理、みそ汁、スープ類、温め物、湯煎、ごまを炒るのに重宝。
- 軽くて丈夫、一番使い勝手のよい片手鍋です。



4,370円(税別)

直径 14.5cm 深さ 7.5cm 茶色  
重さ 約750g 容量 600ml 日本製  
手作りに近いので色ムラがあります。

- ご使用法**
- ご使用に際しては、ぬるま湯で洗うだけですぐ可以使用です。
  - 加熱する際は、鍋の外側の水気をふき取ってからご使用ください。
  - 火加減は中火の弱か弱火が基本です。強火での加熱はひび割れの原因となります。

## マスタークック土鍋を活用したステキな料理本が出版されました!



その名も“なんでも土鍋! 四季の料理術”メニュー全ての料理が土鍋使用です。穀物菜食研究家として、人気の尾形妃樺怜先生(リマッキングスクール主任講師)の料理本が「サンマーク出版」より出版されました。先生もマスタークックの愛好者です。

### 著者の土鍋へのこだわり

土鍋で作った玄米ごはんやおかずを食べているうちに体がリラックスし、気持ちものんびりしてくるのがわかりました。それまで強くもっていた「玄米を食べなければならぬ」という思いが、「玄米を食べたいから食べよう」に変わり、いつの間にかかたくなっていた私の気持ちが、土鍋料理を食べているうちに、徐々にやわらかくなったように感じます。(中略)土鍋ひとつで、体も心も変わることがあるのです。 「はじめに」より



尾形妃樺怜・・・おがた・ひかり

1948年、東京都生まれ。穀物菜食料理研究家。78年、マクロビオティックの提唱者、故桜沢如一氏の理論に出会う。以来、穀物と料理を中心とした食事を実践。現在、リマッキングスクール初級主任講師を務めるほか、全国各地において料理講習を行い、穀物菜食の普及に努めている。著書に「ナチュラルクッキングレシピ(「毎日のマクロビオティックレシピ140」の改題)」がある。

マクロビオティックが誰でも気軽に学べる、体に優しいメニューが50点全て解説付です。



春の土鍋メニュー  
土鍋炊き込みごはん  
春野菜のみそ汁

夏の土鍋メニュー  
しょうがの炊き込みごはん  
焼きなすのみそだれ煮

秋の土鍋メニュー  
色紙ごはん  
かぼちゃのシンプル煮

冬の土鍋メニュー  
玄米のいもがゆ  
小松菜チャンプルー

- 土鍋料理は体をあたためる ● 現代人の体は冷えている ● 低体温児の増加は、深刻な問題
  - 「冷え」はさまざまな病気を引き起こす ● 土鍋の遠赤外線効果が体をあたためる ● 土鍋料理の四大効果
- 心身をやわらげる土鍋料理 ● 心と体の快適は陰陽バランスでつくる ● 土鍋料理は食材と調理法の陰陽配分で
- 調理法も自由自在の土鍋レシピ ● くつくつコックリ煮る料理 ● 甘みが引き立つゆでる料理 ● 炒める・いる料理
  - ふっくらおいしいごはん料理 ● うまみをそのまま蒸す料理 ● じっくりこんがり焼く料理 ● あったか鍋・汁もの料理

好評発売中 B5変形版 111頁  
サンマーク出版刊  
当社取り扱います **1,500円(税別)**



発売元 **健康総合開発株式会社**

東京都新宿区新宿5-4-1 新宿Qフラットビル  
TEL 03 (3354) 3948 FAX 03 (3354) 3243  
<https://www.kenkosogo.jp>

取扱店