

HEALTHY"MASTER-COOK"DONABE COOKING

遠赤外線でおいしく煮炊きできる。

最も古くして最も新しい鍋

マスタークック

大自然の食材の恵みを極限までおいしく生かす
「身体と心」を癒す土鍋料理をはじめませんか。

MASTER-COOK

いつまでも受け継がれ、語り継がれたい調理道具、マスタークック土鍋

毎日、料理をするとき、材料の吟味、栄養、おいしさを求めます。しかし、調理道具をおろそかにしていませんか。良い材料に良い道具、良い調理法こそ、人に優しく心と体に優しい、健康にこだわる料理が出来るのです。



使いやすさがいい、ロングセラー中のロングセラー



3合炊深鍋 6,670円(税別)

直径22cm 深さ11cm
重さ2.3kg 容量1.8ℓ

玄米は3合炊けます。炊飯、煮物、煮込み物、汁物、ゆで物、蒸し物、鍋物などに、3〜4人のご家族で多用途に使えます。

6合炊深鍋 10,580円(税別)

直径28cm 深さ13cm
重さ3.5kg 容量3ℓ

玄米は6合炊けます。炊飯、煮物、特に、煮込み料理には最適です。一度にたくさん煮て、煮置きしておく味がますます含まります。

いろいろ多用途に使いこなしていただきたい鍋



3合浅鍋 5,290円(税別)

直径22cm 深さ8cm
重さ1.9kg 容量1ℓ

玄米は1合炊けます。少量の炊飯、煮物、煎り物、炒め物、温めなおしに軽くて重宝です。蒸し板を使った蒸し料理は最高の味です。

6合肉厚浅鍋 7,820円(税別)

直径28cm 深さ10cm
重さ3.7kg 容量2.2ℓ

玄米は4合炊けます。炊飯、煮物、鍋物、鉄火味噌、キンピラ、煮魚、ムニエルに便利です。一段と肉厚鍋になっていますので味が良く含みます。

香ばしく、ふんわりと焼ける、丈夫な陶板



陶板 4,830円(税別) 別売の6合用フタ 2,070円(税別) で合います。

直径28cm 高さ3.5cm 重さ1.2kg フタなし

焼き物、炒め物の味が生きる。クレープ、お餅、おやき、お好み焼き、焼きそば、パン、鉄板焼、餃子、ムニエル、味がワンランクアップしておいしくなります。また、オーブンで焼く大判のグラタンにも便利です。

オールシーズン蒸し料理が楽しめる 蒸して味が逃げない温野菜は体にいい。



蒸し板 3合用 1,495円(税別) 6合用 2,415円(税別)

直径17cm 高さ2.8cm 重さ390g 直径21cm 高さ2.8cm 重さ600g

土鍋に少量の水を入れ、蒸し板を置き、野菜、茶碗蒸し、餃子、シュウマイなどを入れて蒸せば、素材の味が逃げません。浅鍋に蒸し板を置き、野菜や白身魚を入れて蒸し、鍋ごと食卓でお好みのタレでおいしくいただけます。

お茶がおいしい 煎じ薬が 生きる



けんこう土瓶 黒色/茶色

小サイズ 700ml 4,370円(税別)
直径13cm 深さ9.5cm 重さ650g

大サイズ 1.6L 4,600円(税別)
直径16cm 深さ12cm 重さ1.1kg

お湯がマイルドになります。

コンロの上に置くだけ 火のとおりがまるやか あなたも料理名人



クッキングガスマット 1,200円(税別)

直径20cm 厚み5mm

土鍋、ステンレス鍋、フライパンなどの下に敷くだけで、ふきこぼれ、コゲつきを防ぎます。ガスのとろ火を緩和するから、粥、煮込みなど、とろ火料理が一段とおいしい。

お米は毎日つきたての新鮮なものを炊く

キッチン精米器 1合〜1升タイプ 33,000円(税別)



外形寸法 幅22cm 高さ40cm
奥行38cm 重さ9kg

お米は精米したときからどんどん酸化が進みます。玄米の保存状態を良くして、炊くときに精米することが大切です。玄米食が家族全員で出来なければ、5分づき胚芽米くらいに精米して、土鍋で炊くと白米ご飯のようにふっくらとしたおいしいご飯になります。良質なご飯は健康への第一歩です。



炊く



煮る・煮込む



炒る・炒める



ゆでる



焼く



蒸す

セラミックの効用

マスタークック土鍋はセラミック(陶器)で出来ており、表面はガラス様になっています。金属の溶解の心配も無く、熱や酸、アルカリ、塩分、糖分、油、酢に強いので素材の栄養を損なわず、酸化変質を最小限におさえますから安心です。必要以上に砂糖や調味料を使わずに、おいしくシンプルで健康的な調理が出来ます。



蓄熱・保温力の効用

「羽釜で炊いたご飯はおいしい」「七輪のtorchでコトコト煮る」「温まりにくくて、冷めにくい厚手の鍋はよい」……土鍋はこれらの調理効果を兼ね備えています。肉厚土鍋のゆっくり加熱は低めの温度帯で素材の酵素をじっくり活性化させ、甘味、旨味を最大限に引き出し、セラミック特有の保温力は、ゆっくり冷ましますので煮物によく味がしみ込みます。(膨張収縮作用の効果)

マスタークック土鍋には5つのおいしさの秘密がある



遠赤外線効用

ガスの火の加熱作用と共に、土鍋から放射される遠赤外線輻射熱のおだやかな発熱作用との相乗効果によって、下記の炊飯データが示すように、栄養の損失や酸化をおさえ、澱粉質を十分にアルファー化させます。カニ穴の多さでわかるように芯部からふっくらと炊きあげられた玄米は、消化吸収が良く、冷めてもボソボソしない甘味のあるご飯になります。栄養素を生かし食味感をアップさせる調理法に遠赤外線の効用は不可欠なのです。

泡立ちの効用

マスタークック肉厚土鍋のtorch加熱調理法はフツフツとした小さな泡立ちがとても優れています。良質な泡立ち効果は乳化作用を効率よく促進させ、煮物の水分、脂肪、蛋白質、ミネラルが渾然と解け合い、おいしく煮含めることができます。また長く煮ても煮くずれせず、見栄えの美しい仕上がりになります。

燃える火の効用

人類が火を使ったことが地球上で他の動物との最大の違いです。「燃える火」薪、炭は古代からの熱源であり、今日でもこれらを使った羽釜、炭火焼、石焼などの調理法はおいしいと評価されています。現代では燃える火のガスの「炎」を利用し、素材を100%活かしかける土鍋での調理法が健康料理作りには不可欠なのです。

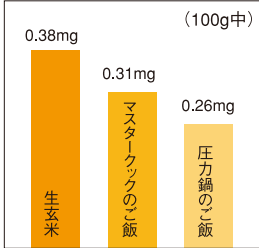


▼土鍋のご飯

▲圧力鍋のご飯

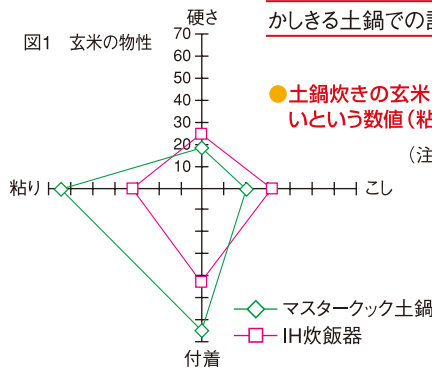


ビタミンB1の損失比較 (100g中)



圧力鍋のご飯が、米粒が小さく茶褐色に見えるのは、高温・高圧をかけて炊いたためです。米粒が小さくて、酸化・変質しているのは酵素の活性が少ない高温加熱による褐変現象です。さらにジャーの保温で褐変が進むのはご飯の酸化現象の証です。この高温・高圧の炊飯方法では玄米に含まれている貴重な栄養素やビタミンB1を破壊「上表参照」し、大切な酵素の活性を損ないます。一方、マスタークック土鍋のご飯は米粒が大きくふっくらとしていて、玄米ご飯とは思えない自然の色合いで、冷めても甘みが出ておいしいのです。

図1 玄米の物性



玄米の炊飯試験結果

炊飯器	マスタークック土鍋	IH炊飯器	
玄米重量(g)	400.0	400.0	
浸漬米重量(g)	465.4	468.2	
加水量(g)	744.6	741.8	
米飯重量(g)	1129.2	1034.4	
炊き増え(倍)	2.82	2.59	
水分蒸発量(g)	80.8	175.6	
米飯含水率(%)	68.9	66.8	
物性	味度値	86	79
	硬さ	18.52±3.03	23.79±3.14
	こし	21.65±3.35	32.36±3.01
	付着	63.61±11.11	42.71±7.81
	粘り	64.68±28.05	31.35±8.95
厚さ(mm)	7.930±0.120	8.597±0.293	



土鍋ご飯はカニ穴が多い

土鍋のご飯粒



IH炊飯器のご飯はカニ穴が少ない

IH炊飯器のご飯粒

● 図1 玄米の物性の説明

玄米ご飯は、白米より硬さとこしが強く、粘りと付着の数値が低いものですが、土鍋のご飯は白米と同じように硬さとこしが少なく、粘りと付着が高くなっています。それは、ふっくらとしたおいしい玄米ご飯という証です。

● 土鍋のご飯の顔

カニ穴(水蒸気の通気穴)が多いことは、沸騰がよく鍋内部の水が均一に対流していることを表わします。

● 土鍋のご飯粒

「ご飯粒は米が立つと良い」いいです。土鍋で炊いたご飯粒は大きくまっすぐに炊き上がっています。一方、IH炊飯器の米粒は曲がって炊き上がっています。これは火力の弱さで水分の吸収が少ないことを表わします。

マスタークック土鍋で炊く 玄米ご飯の基本的な炊き方

玄米3合 (3カップ) の炊き方



1 洗う。水につける時間は、季節や水加減によって変わります。



2 水加減を正確にはかるために、ざるでよく水きりをする。



3 水の量・自然塩は適切に入れて、2～6時間水につけてから炊く。



4 木栓をはずして火にかけ、中火で20分～25分炊く。

ポイント1

火加減は、適切に

中火



5 とうろにし、フタに木栓をして、とうろ火で45～50分以上炊く。



6 とうろ火の火加減は、できるだけ弱くして、長時間かけて炊くのがコツ。



7 最後に30秒ほど中火にし、水分をとばして火を止め、蒸らし、天地返りする。



ポイント2

とうろ火調節が難しくコゲの場合は、ガスマットを敷くと便利です。

とうろ火



上記の中火・とうろ火の炎の状態を目安にして炊く。

	お米の量	水につける時間	水の量(カップ)	自然塩	火 加 減	蒸らし時間
玄米	1.5カップ	1～2時間	3	小さじスリキリ1杯弱	中火で 夏場20分 (木栓しない) とうろ火で45分～50分以上 (木栓をする)	30秒ほど中火にして水分をとばし火を止める 10分蒸らす
	2カップ	1～2時間	3.4～3.5			
		6時間以上	3.4			
	3カップ	1～2時間	5.1		中火で 夏場20分 (木栓しない) とうろ火で50分～60分以上 (木栓をする)	
6時間以上		4.8～5.1				
5分づき	3カップ	1～2時間	4.5	〃	中火で夏場20分 (木栓しない) とうろ火で20分 (木栓をする)	〃
胚芽米	3カップ	1～2時間	4	〃	中火で夏場12分 (木栓しない) とうろ火で15分 (木栓をする)	〃
白米	3カップ	30分	3.8～3.9	〃	中火で夏場12分 (木栓しない) とうろ火で10分 (木栓をする)	〃
玄米がゆ	1カップ	2時間以上	8～10	〃	中火で夏場20分 (木栓しない) とうろ火で100分ふかないかぎり木栓をする	10分蒸らす
炊きおこわ	もち米3カップ 小豆 $\frac{1}{3}$ カップ	なし	小豆の煮汁込みで2.7	〃	小豆は先に30分煮てから入れる 中火で夏場15分 (木栓しない) とうろ火で15分 (木栓をする)	10分蒸らす

水加減・火加減のコツ

ポイント3

マスタークック土鍋の使用上の注意

ご飯の好みは千差万別です。上記の表の、水の割合いやつける時間、火加減は必ずしも絶対ではありません。玄米や豆などは固いので水につける時間によって、水の割合が変わります。ことに夏場と冬場の違いや、室温によってかなり変わります。さらに新米、古米、お米の産地によっても大きく変わります。また、各ご家庭のガスコンロの中火・とうろ火の調節の状態でも違ってきます。炊飯の条件をよく把握して、まず、2、3度上記の表のとおり炊いて、その結果に応じてご自分のお好みにあった炊き方を工夫してください。

- 土鍋は陶器(セラミックス)です。一部手作業のためピンホールや色むらが出ています。また、金属のように強度はございませんのでお取り扱いには充分注意してください。使っていくと、表面がはがれたり、多少のひび割れが生じますが、土鍋は問題なく使用できます。土鍋に煮汁がしみ込み炭素化する結果、遠赤外線が増幅されて味はますます良くなります。
- ご使用に際してはお湯で洗うだけでお使いになれます。できれば、土鍋に8分目の水を入れ、片栗粉を大きじ2杯(米ぬか、または小麦粉を大きじ2杯水にといたものでも可)を入れて20分～30分ほど煮立て、3時間以上放置してから洗って一度乾燥させてください。土鍋の表面の小さな穴が目詰まりしてひび割れの防止に役立ちます。
- 火加減はとうろ火が基本です。温まるまでは中火でも良いのですが、温まったらとうろ火にしてください。強火での加熱やたび重なるコゲつかせは表面のはがれ、ひび割れの原因になります。
- お手入れは荒熱がおさまるうちにスポンジかたわし(金属製でないもの)でお洗いください。土鍋は吸収性が高いので洗剤を使っても手早く洗うようにしてください。漂白剤の使用は厳禁です。コゲつきは水かお湯を入れて1回ないしとれなければ数回煮立てて自然に冷ませばとれていきます。
- 土鍋に10cm以上の、ひび割れが入りましたら、割れる危険性がありますのでご使用にならないでください。多少のひび割れはお粥を数回炊きますとひびの部分が目詰まりして、水もれがとまる場合もあります。
- ガスの直火かオープンでご使用ください。てんぷらなどの油鍋としては使わないでください。電子レンジ、電磁調理器ではご使用できません。取手、フタは熱くなりますので鍋づかみを使うなり、くれぐれもご注意ください。コンロから降ろすときは、必ず耐熱性の鍋敷をご使用ください。