松田美智子の
自在道具
JIZAI DOUGU

IHでもガスでも一合のお米を
5分で炊き上げます。

鉄の小さなごはん鍋（大・小）

ガス・IH
使用可能

鉄の小さなごはん鍋（大・小）

ガスでもIHでも
両方に使える
鉄の小さなお鍋です。
錆びないように
窒化加工をしました。
料理科学を踏まえて
考えた鉄鍋です。
一合のお米が5分で炊けます。

専用飯へら
大きさ：16.5×5.5×1.5cm
重さ：15g
素材：天然木（東濃ひのき）

松田美智子の
自在道具

道具の目利きである
松田美智子が手掛けた、
長く使えて用途が広い、育てる
楽しみもある本物の台所道具。
和洋折衷どんなシーンでも映える
美しいデザインと
機能美を兼ね備えた、
まさに自在に使える道具です。

窒化加工をしていますので、
サビにくく臭いもつきません。

鉄の小さなごはん鍋
小 容量：約1.2L
大 容量：約2.2L
素材：本体・鉄（底厚 3.2mm）
フタ・鉄（底厚 3.2mm）
ハンドル・鉄
表面塗装：
窒化処理（シリコン塗装）

空気穴を2つ開けたことにより、空気の対流が
しっかり起こり、一合のお米が5分で炊けます。

松田美智子
松田美智子料理教室主宰
料理研究家／
テーブルコーディネーター／
女子美術大学講師

ホルトハウス房子氏に師事し、各国の家庭料理を学ぶ一方、日本料理、中国家庭料理を学ぶ。季節感を大切に、素材の味、風味を活かした理にかなった調理方法を追及。他、雑誌、テレビなど多方面で活躍。著書も多数。

お問い合わせ　松田美智子の自在道具
TEL 03-6805-5337　E-mail　jizai@m.email.ne.jp
ショッピングサイト　www://m-cooking.com

このカタログは2023年10月のものです

煮物に使う

鳥もも肉のコンフィー

材料

骨つき鶏モモ上肉……2枚

A
- 塩・にんにく（すりおろす）……小さじ½
- ローズマリー……1茎
- ベイリーフ……1枚
- レモン汁……大さじ3
- 胡椒……少々

オリーブオイル……約1カップ
白ワイン……大さじ3

作り方

❶鶏もも肉の余分な脂を取り除き、合わせた A をすり込み、15分おく。
❷JIZAIの鉄の小さなごはん鍋にマリネした鶏もも肉とオリーブオイルを加え白ワインも加える。
❸蓋をして中火の弱の火加減で10分～15分煮て、火を切りそのまま粗熱がとれるまでおく。再度加熱していただく。

オーブンで使う

マカロニグラタン

材料

茹でたマカロニ……1カップ
ツナ缶（油をきる）……½カップ
玉ねぎ（千切り）……¼個

A
- サワークリーム……½カップ
- 卵……1個
- ナンプラー……大さじ1
- 白胡椒……少々

ナチュラルチーズ……¼カップ
パルメザンチーズ……大さじ2

作り方

❶ボールに A を合わせて混ぜる。ナチュラルチーズ、ツナ缶、玉ねぎの千切りを加えまぜる。
❷茹でたマカロニをまぜ、JIZAIの鉄の小さなごはん鍋にバターを塗り、合わせたマカロニを入れ、パルメザンチーズを表面にふる。
❸200度に熱したオーブンまたはオーブントースターにいれ、表面に香ばしい焼き色のつくまで焼く。

米を炊く

白飯の炊き方

材料

米……1カップ
水……1と¼カップ

作り方

❶米をとぎ、水に10分浸水させ、15分水を切る。
❷JIZAIの鉄の小さなごはん鍋に米と水を入れる。

ガスの場合

❶強火にかけ、蒸気口から蒸気が上がったら、ごくごく弱火にして3分程で炊き上がる。
❷鍋中を確かめ、米の周りの水分が引いていたら火を止め、蓋をしたまま5～10分蒸らして、鍋中を切るように上下を返し、盛り付ける。

IH調理器の場合

❶器具を中火の強(6～8)に設定し、蒸気口から蒸気があがったら、弱火（2～3)に設定し約3分で炊き上がる。
❷鍋中を確かめ、米の周りの水分が引いていたら火を止め、蓋をしたまま5～10分蒸らして、鍋中を切るように上下を返し、盛り付ける。

取り扱いの注意

- ガスで使用の場合は器具の真ん中に置き、持ち手に直接火が当たらないようにしてください。
- IH調理器でご使用の場合にはIH調理器具の取り扱い説明書の指示に従ってご使用ください。
- 鍋の縁まで水、油等を満たした状態で使用しないでください。
- 蓋には空気穴が2箇所設置されていますので、加熱後には熱い蒸気がでますので、火傷にご注意ください。
- 鉄製品ですので、鍋の中に長時間料理等を入れておくとサビが生じることがあるので、調理後はすぐに別の容器に移す事をお奨めします。

使用後のお手入れ

- 水とタワシで洗い、コンロの弱火にかけてよく乾かし、必ず水気を取り除いてしまってください。
- 錆びた場合は食器用のクレンザーでよく磨いて、洗い流し、水気を取り除いてください。
- 焦げ付いた場合はお湯を煮立たせ、焦げをふやかしてから、洗ってください。