

copan

無水調理ができる鍋

使いこなしレシピ
- ORIGINAL RECIPE BOOK -



ORIGINAL RECIPE BOOK
CONTENTS

P.03	取扱説明について	INSTRUCTION MANUAL
P.04	品質表示について	QUALITY INDICATION
P.05	ポークカレーピラフ	PORK CURRIED PILAF
P.06	鶏ごぼうの炊き込みご飯	CHICKEN BURDOCK COOKED RICE
P.07	豚バラ大根	BOILED RADISH AND PORK
P.08	チリコンカン	CHILI CON CARNE
P.09	かぼちゃのデザートサラダ	PUMPKIN DESSERT SALAD
P.10	豚肉のキャベツ蒸し	ROAST PORK
P.11	ローストポーク	PORK CURRIED PILAF
P.12	チキンとジャガイモのハーブ焼き	HERB-ROASTED CHICKEN AND POTATOES
P.13	鶏ハム	CHICKEN HAM
P.14	れんこんときのこのガーリック炒め	STIR FRIED LOTUS ROOT AND MUSHROOM WITH GARLIC

・本レシピブックの写真、レシピ、記事の一切の転載を禁じます。

・レシピの写真はすべてイメージです。作られる環境や材料などによってはイメージと異なる場合があります。

本商品について



旨味を引き出す構造

食材の水分が本体とフタの間に水の膜を作り、鍋を密封状態にすることで中を定温・定圧に保ちます。少量の水や油・素材の持つ水分や油分だけで調理出来るので、水に溶けだしてしまうビタミンやミネラル旨味成分の損失が少ない調理が可能です。



水滴を生み出す蓋形状

蓋の裏側の凸形状に蒸気が当たることで、水滴が生まれやすくなっています。密閉状態となっている鍋の中で水分と蒸気を効率よく循環させる作りとなっています。

1kg

LIGHT WEIGHT

本体重量が約1kgなので、女性でも簡単に持ち運び出来ます。

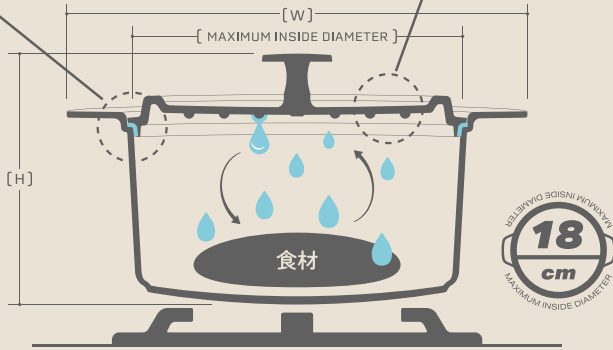
時短に最適

熱伝導率が高いアルミ製なので、食材へ熱を伝えやすく、スピーディーな調理が出来ます。

Ceramic coating

- Non stick
- Anti abrasion
- Anti scratch

MAX 2.5L



PRODUCT SIZE

[W]250mm × [D]200mm × [H]130mm

この鍋一つで、 多彩な料理が楽しめる。



炊く



蒸す



煮る



茹でる



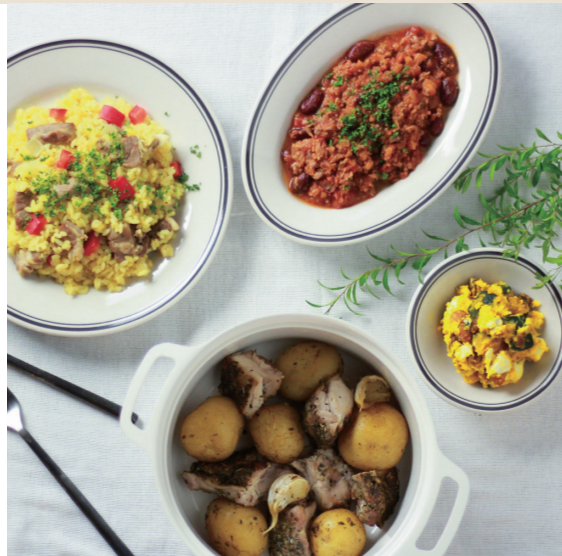
焼く



炒める

毎日使いたくなる鍋を目指して・・・

この鍋一つで朝から晩まで美味しい料理を作れます。旨味を逃しにくい構造だからこそ、あなたの暮らしに健康的で美味しい料理をご提供致します。是非、オリジナルレシピを参考に、多彩な料理をお楽しみ下さい。



取扱説明について

この度は、当社商品をお買い上げ頂きありがとうございます。
この商品は家庭用です。業務用ではありません。ご使用になる前に必ず説明書をよくお読みの上、
正しくお使い下さい。読んだ後は必ず大切に保管して下さい。

お手入れについて

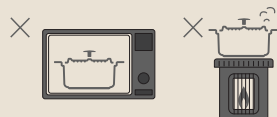
- ご使用後は**食器用洗剤を付けて、柔らかいスポンジなどで十分に洗い、水気を拭き取ってよく乾燥させて下さい。**
- 食器洗浄機・食器乾燥機は使用しないで下さい。**
変形や破損する恐れがあります。
- スチールたわし・磨き粉・ナイロンたわしなどは使用しないで下さい。**傷が付く恐れがあります。
- 焦げ付きなどを落とす場合は、**金属製の硬い物は使用しないで下さい。**
鍋が冷めてからお湯を入れ、焦げが柔らかくなってからスポンジなどでお手入れして下さい。
- 塩素系漂白剤は使用しないで下さい。
- 浸け置き洗いはしないで下さい。
サビの原因になる場合があります。
- 塩分や酸などを多く含んだ汚れを付着させたまま放置したり、湿気の多い場所での保管は腐食発生の原因になりますので、お止め下さい。
- 鉄などの異種金属に商品を接触させたまま放置しないで下さい。
腐食発生の原因になります。

取扱上の注意

- ご使用の前に必ず各部に異状がないか確認して下さい。また各部に亀裂、破損、へこみ、曲がり、緩みなどの異状が生じた場合は使用しないで下さい。

※不足、あるいは破損した部品を他の物で代用するのは絶対にお止め下さい。事故に繋がる恐れがあります。

- 調理中は**場所を離れないで下さい。**火災や思わぬ事故の原因になります。
- 調理中や直後はお子様を周辺に近づけないで下さい。
やけどや事故につながる恐れがあります。
- 最初に使用するときは、食器用洗剤を柔らかいスポンジなどにつけて2~3回洗い、よくすすいで下さい。
- 調理中や直後は、**本体・蓋・つまみが熱くなっていますので、ミトンなどを使用して下さい。**
やけどなどの恐れがあります。
- 蓋・つまみが焦げたり、ひび割れ、変形した場合や、取付けがゆるんだ状態では使用しないで下さい。
本体が落下する恐れがあり大変危険です。
- 鍋は必ず**熱源の中心**に置き、安定させてからご使用下さい。
- IHクッキングヒーターを使用する場合でも、必ず**中火以下**でご使用下さい。最大火力でのご使用は、本体変形及び器具の破損に繋がります。
- 隣接する調理機器などで同時に使用するときは、隣接する調理機器などの炎や、グリルの排気口からの熱にあたらないよう**本体の向きを調整**して下さい。
- ガスコンロのゴトクに載らない場合は使用しないで下さい。
やけどの恐れや、取っ手・蓋・つまみが焦げる、溶ける、割れるなどの原因になります。
- 強火で一気に過熱しないで下さい。**
コンロの火は底面の大きさに合わせ、炎が底面よりはみ出ないように**中火以下**でご使用下さい。
- 天ぷらなどの料理には使用しないで下さい。
- 用途にあった調理器具を使用して下さい。
- 金属ヘラのご使用はお止め下さい。表面塗装を傷める恐れがあります。木製・樹脂製のヘラをご使用下さい。**
- 空だきは絶対にしないで下さい。**変形や破損の原因になります。万一誤って空だきをしてしまった場合は、**水などで急に冷やさず、そのまま自然に冷やして下さい。**
- 満水容量は2.5Lですが、**使用時は7分目(1.75L)を目安**にして、吹きこぼれ、煮こぼれしないよう注意してご使用下さい。コンロの火が消えたり、調理機器などの故障の原因や、やけどの恐れがあります。(お湯が沸いたら放置せず加熱を止めて下さい。)
- 沸騰直後に注ぐとお湯が散乱する場合があります、やけどの恐れがあります。注ぐ際は加熱をやめて20秒ほど待ってから、十分注意して注いで下さい。
- 調理の際は、**内容物をよくかき混ぜながら温めて下さい。**内容物が急に噴出したり、場合によっては飛び散ることがあります。**温めなおしの際も、事前によくかき混ぜてから加熱して下さい。**
- 鍋の中に料理を保存しないで下さい。**
内面コーティングの劣化や腐食の原因になります。
- 多量の酢、重曹などの酸性、またはアルカリ性のもののご使用は避けて下さい。**アルミニウムに腐食が生じる場合があります。
- 落下などによってひび、割れ、傷、変形、塗装の剥がれ、破損などを招く恐れがあるので、**強い衝撃を与えないで下さい。**また、破損した部分は鋭利になっていることに注意し、破損したものは使用しないで下さい。
- 業務用大型コンロなどで使用しないで下さい。
- 電子レンジやオープンでは使用しないで下さい。**
- ストーブの上では使用しないで下さい。**



品質表示について

品質表示

商品名：コパン 無水調理ができる鍋 18cm

【本体】

表面加工：〔内面〕セラミック塗装加工

〔外面〕セラミック塗装加工

材料の種類：〔本体〕アルミニウム合金

〔はり底〕ステンレス鋼(クロム18%)

〔つまみ〕アルミニウム合金

〔つまみ〕ステンレス鋼

最大内径：18cm

底の厚さ：4.4mm (はり底を含む)

満水容量：2.5ℓ



電子レンジ
オープン
使用不可



食器洗浄機
食器乾燥機
使用不可



金属へら
使用不可

SG マークの制度について

料理器具の欠陥によって発生した人身事故に対する一般財団法人製品安全協会の補償制度です。



使用可能な熱源について



IH100V
IH200V



ハロゲン



ラジエント



シーズ



エンクロ



ガス

※ IHクッキングヒーター使用時の注意点

● IHクッキングヒーターの取扱説明書に従って正しくご使用下さい。

● IHクッキングヒーター対応製品でも、火力が強いと、

塗装がはがれたり破損する場合があります。特に空だきにはご注意ください。

商品についてのお問い合わせ先



CB JAPAN CO.,LTD.

発売元：株式会社シービージャパン

お客様サービス：☎0120-934-699

(受付時間 平日10:00~17:00)

URL：www.cb-j.com E-mail：info@cb-j.com

ご紹介



商品はこちらからご購入いただけます。
<http://www.fueru-mall.jp/f-cb/>

シービージャパン

検索

弊社サイトはこちらから
<http://www.cb-j.com>



WEB
SITE

<http://cb-j.com>





炊く

ポークカレーピラフ

PORK CURRIED PILAF



🍴 材料 (4人分)

- ・豚肩ロース肉(厚切)…200g
- ・玉ねぎ…1/4個
- ・にんにく…1かけ
- ・赤パプリカ…1/4個
- ・米…2合
- ・水…360ml
- ・ローリエ…1枚
- ・カレー粉…小さじ1
- ・白ワイン…大さじ1
- ・コンソメ…小さじ2
- ・オリーブオイル…大さじ1
- ・塩コショウ…少々

🍴 作り方

01. 豚肩ロース肉は一口大の大きさに切って塩コショウを少々振り、玉ねぎ・赤パプリカは1cm角、にんにくはみじん切にする。
02. 鍋にオリーブオイルと豚肉を入れて中火で焼いていく。
03. にんにく・玉ねぎを加えて炒める。
04. 米・カレー粉を加えて5分炒める。
05. 白ワイン・水・コンソメ・ローリエの順に入れて沸騰したら蓋をし、弱火にして12分加熱する。
06. 加熱後赤パプリカを加えて再び蓋をし12分蒸らしたら出来上がり。



炊く

鶏ごぼうの炊き込みご飯

CHICKEN BURDOCK COOKED RICE



🍴 材料 (4人分)

- 鶏もも肉…1枚(250g)
- ごぼう…80g
- 人参…30g
- 米…2合
- 醤油…大さじ2
- A** • みりん…大さじ2
- 酒…大さじ1

🍴 作り方

01. 米は洗ってざるに空けておく。
02. 鶏もも肉は小さめの一口大に、ごぼうはささがきにして水に浸し、人参は3センチほどの長さの細切りにする。
03. 調味料Aと水を合わせて360mlにする。
04. 鍋に米・ごぼう・人参・鶏もも肉を加えて[03]を流し入れる。
05. 強火にかけて沸騰したら弱火にして蓋をし10分加熱する。
06. 加熱後12分蒸らしたら出来上がり。



煮る

豚バラ大根

BOILED RADISH AND PORK



🍴 材料 (2~3 人分)

- ・豚バラ肉(厚切)…200g
- ・大根…300g
- ・砂糖…大さじ3
- ・酒…大さじ2
- ・みりん…大さじ1
- ・醤油…大さじ2
- ・ごま油…大さじ1

🍴 作り方

01. 豚肉は食べやすい大きさに切る。
02. 大根は皮をむき1cmほどの厚さで割切りにした後半分にして半月切りにする。
03. 鍋にごま油を入れ中火にかけ豚肉を焼く。
04. 豚肉に焼き色がついたら大根を加えて軽く透き通るまで焼く。
05. 砂糖・酒を加えて蓋をし5分煮る。
06. さらに醤油・みりんを加えて蓋をし20分煮る。
07. 加熱後蓋をして10分蒸らしたら出来上がり。



煮る

チリコンカン

CHILI CON CARNE



🍴 材料 (4人分)

- ・合挽き肉…250g
- ・クミンパウダー…小さじ1
- ・玉ねぎ…1/2個
- ・チリパウダー…小さじ1
- ・トマト缶…1缶(400g)
- ・ローリエ…1枚
- ・にんにく…1かけ
- ・トマトケチャップ…大さじ3
- ・コンソメ…小さじ2
- ・塩コショウ…少々
- ・金時豆の水煮…200g

🍴 作り方

01. 玉ねぎとにんにくをみじん切にする。
02. 鍋に合い挽き肉とみじん切にしたにんにく、塩コショウを加えて中火で炒める。
03. 合い挽き肉に火が通ったら玉ねぎを加えてよく炒める。
04. 玉ねぎが透き通ってきたら残りの材料をすべて加えて蓋をして弱火で10分煮込む。
05. 蓋を開けて軽く混ぜてさらに5分煮たら出来上がり。



蒸す

かぼちゃのデザートサラダ

PUMPKIN DESSERT SALAD



🍴 材料 (2~3 人分)

- かぼちゃ… 300g
- アーモンド …30g
- 干しブドウ …40g
- はちみつ …大さじ1~2
- バター… 10g
- クリームチーズ… 80g

🍴 作り方

01. かぼちゃは1cmほどの厚さに切り、3~4等分に切る。
02. 鍋にかぼちゃを入れて蓋をし中火で5分加熱してから火を消し、そのまま5分蒸らす。
03. はちみつとバター・干しブドウを加えて軽く潰すように混ぜる。
04. 最後にクリームチーズを加えてさっと混ぜ合わせたら出来上がり。



蒸す

豚肉のキャベツ蒸し

STEAMED PORK AND CABBAGE



🍴 材料 (4人分)

- ・豚肩ロース肉(かたまり肉)…400g
- ・白ワイン…大さじ1
- ・ブーケガルニ(パック)…1パック
- ・胡椒…少々
- A** ・砂糖…小さじ1
- ・塩…小さじ1
- ・粒マスタード…大さじ2
- B** ・はちみつ…大さじ1
- ・レモン汁…大さじ1

🍴 作り方

01. 豚肉に塩・砂糖を全体にすり込み、ナイロン袋に入れて1時間常温に置いたら余分な水分をペーパーでふき取る。キャベツはザク切りにする。
02. 鍋にキャベツを敷き、その上に豚肉をのせて白ワイン・ブーケガルニ・胡椒を加えて蓋をし中火にかける。沸騰したら弱火で30分加熱する。
03. 加熱後そのまま10分蒸らす。
04. 材料Bを混ぜ合わせてソースを作る。
05. 豚肉を薄く切って[04]をかけて出来上がり。



焼く

ローストポーク

ROAST PORK



🍴 材料 (2~3 人分)

- ・豚肩ロース(かたまり)…約500g
- ・にんにく…3かけ
- ・ローズマリー…2枝
- ・塩…小さじ1
- ・胡椒…少々
- ・オリーブオイル…大さじ1

🍴 作り方

01. 豚肉に塩・胡椒をすり込み。
02. ナイロン袋につぶしたにんにくとローズマリー・オリーブオイル豚肉を入れて常温で1時間ほど置く。
03. 鍋に[02]を入れて中火にかける。
04. 豚肉の前面に焼き色がつくように5分ずつ焼く。
05. 蓋をして火を消し、そのまま蒸らす。
06. 鍋が触れる程度にまで冷めたら出来上がり。



チキンとジャガイモのハーブ焼き

HERB-ROASTED CHICKEN AND POTATOES



🍴 材料 (4人分)

- ・鶏もも肉…1枚(約250g)
- ・じゃが芋…小300g
(大きい場合は4等分くらいに切る)
- ・乾燥ミックスハーブ…大さじ1
- ・塩コショウ…少々
- ・にんにく皮付き…2かけ
- ・オリーブオイル…大さじ2

🍴 作り方

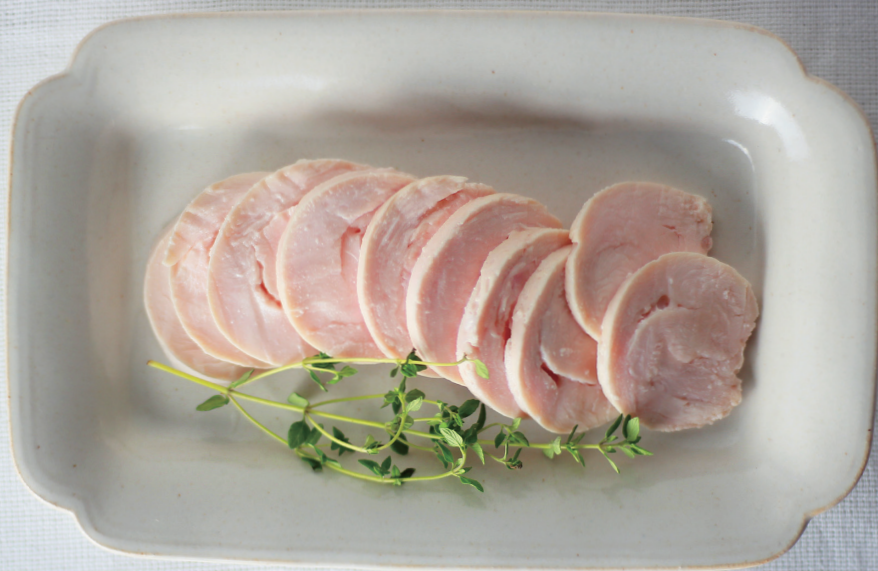
01. 鶏もも肉に塩コショウと乾燥ミックスハーブを振って10分おく。
02. 鍋に皮目を下にして鶏もも肉を置き隙間にじゃが芋とにんにくを置きオリーブオイルを回しかける。
03. 蓋をして中火で20分焼く。
04. 加熱後そのまま20分蒸らしたら出来上がり。



茹でる

鶏ハム

CHICKEN HAM



🍴 材料

- ・鶏むね肉…2枚
- ・砂糖…小さじ1
- ・塩…小さじ1

🍴 作り方

01. 鶏むね肉に砂糖・塩をまんべんなくすり込みナイロン袋に入れて一晩(6時間ほど)漬けこむ。
02. 鶏むね肉についた砂糖と塩を洗い流し水に10分付けておく。
03. 鶏むね肉の水気をペーパーでふき取りぐるぐると巻いてラップでしっかり包み両端を輪ゴムで止める。
04. 鍋にたっぷりのお湯を沸かし[03]を入れる。再び沸騰したら火を消して蓋をしてそのまま冷やす。
05. 完全に冷えたら食べやすい薄さに切って出来上がり。



炒める

れんこんときのこのガーリック炒め

STIR FRIED LOTUS ROOT AND MUSHROOM WITH GARLIC



🍴 材料 (4人分)

- ・エリンギ…80g
- ・しめじ…40g
- ・マッシュルーム…4個
- ・れんこん…40g
- ・にんにく…1かけ
- ・輪切り唐辛子…1/2本
- ・オリーブオイル…大さじ2
- ・塩コショウ…少々
- ・タイム…2~3枝

🍴 作り方

01. エリンギは半分の長さから縦4等分に、しめじは小房に分け、マッシュルームは半分に切る。にんにくはみじん切りに、れんこんは5mmほどの厚さで半月切りにする。
02. 鍋にオリーブオイルをしき、にんにくと唐辛子を入れて中火にします。[01]のエリンギ・しめじ・マッシュルームとタイムを入れて5分ほど炒めます。
03. エリンギ・しめじ・マッシュルームに焼き色がついてきたられんこんを加えて軽く炒め、そのまま3分ほど炒めます。
04. れんこんに火が通ってきたら塩コショウを加え、炒めたら出来上がり。

