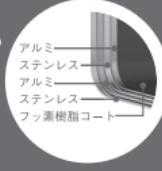


HARIO

ステンレスとアルミの
4層構造
+
フッ素樹脂コート



フタがガラスの IH 対応ご飯釜

雪平

製品についてのお問い合わせ先

HARIO株式会社

〒103-0006 東京都中央区日本橋富沢町9-3

ナビダイヤル: 0570-022-555

<https://www.hario.com>

取扱説明書

お買いあげ誠にありがとうございます。
正しくご使用していただくため、この
取扱説明書を必ずお読みください。
また、お読みになりましたら、大切に
保管してください。

IH200V・100V対応



全ての熱源に対応しています。
(電子レンジ・オープンレンジには使用できません。)

パーツについて

HARIO パーツ

検索

91035201 GIS-200 レシピ説明書 2406

家庭用品品質表示法による表示

ガラスフタの品質表示

品 名 耐熱ガラス製器具

使 用 区 分 热湯用

耐熱温度差 120°C

取扱い上の注意

- 調理の時は外側の水滴をぬぐい、途中で差し水をする時は冷水をさけ、またガラスの部分が熱くなっている時はぬれた布でふれたり、ぬれた所に置かないで下さい。
- 空だきをしないで下さい。
- 洗う時は、研磨材入りたわし、金属たわしやクレンザーなどを使用しないで下さい。
- 使用区分以外には使用しないで下さい。

鍋身の品質表示

表 面 加 工 フッ素樹脂塗膜加工

材 料 の 種 類 ステンレス鋼(クロム18%)

アルミニウム

スチール(クロム18%)

アルミニウム

底の厚さ

1.6mm

寸 法 18cm

満 水 容 量 2.8l

取扱い上の注意

- 急激な衝撃を与えると空だきをしないで下さい。
- 空だきをした場合に水等をかけて急冷しないで下さい。
- 使用後はよく洗い、乾燥させて下さい。
- 縁まで水等を満たした状態でしないで下さい。
- 鍋の中に料理を保存しないで下さい。
- スチールたわし・磨き粉等を使用しないで下さい。
- 焦げ付き等を落とす際は金属製の固いものを使用しないで下さい。
- ストーブの上で使用しないで下さい。

HARIO株式会社

〒103-0006

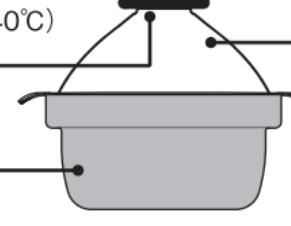
東京都中央区日本橋富沢町9-3

材質のご案内

フタグリップストッパー :
ポリプロピレン(耐熱温度140°C)

フタグリップ :
シリコーンゴム
(耐熱温度180°C)

鍋身 :
ステンレス、アルミニウム



ガラスフタ : 耐熱ガラス

(耐熱温度差120°C)

HARIO Glass®

HARIO Glass® は HARIO の
耐熱ガラス素材の商標です。

MADE IN JAPAN

△フタは鍋とセットでご使用ください △火力は中火以下でご使用ください

お手入れの方法

●ガラスフタについて

△洗浄する場合は、やわらかい
スポンジに中性洗剤を使用
して下さい。

△やわらかいスポンジでも、右図

のようにクレンザーやガラスに傷のつく研磨材、または研磨
粒子がついているスポンジなどは使用しないで下さい。
思わぬときに破損する原因となります。



●最初に使用する時は中性洗剤をスポンジにつけて2~3回洗いよくすすいで下さい。

●ケガ防止の為、お取り扱い前にはビビや欠けが無いかご確認ください。

●ガラスフタ、樹脂パーツは食器洗い乾燥機のご使用ができます。ご使用の際は、お手持ちの食器洗い乾燥機の取扱説明書をよくお読みください。

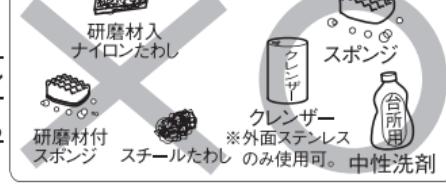
●ガラスフタの汚れがひどいときは「家庭用漂白剤」を薄めてご使用ください。その際「家庭用漂白剤」の取扱注意事項を必ずお守りください。漂白後は十分に水洗いしてください。

●鍋身について

△鍋身は食器洗い乾燥機を使用
しないでください。外面ステン
レスのサビの原因になります。

△内面に研磨材付きスポンジ、

スチールたわし、研磨材入りナイロンたわし、クレンザー
は使用しないで下さい。フッ素樹脂を傷つけ、剥離の
原因となります。



*外表面ステンレスのみ使用可。中性洗剤

- 最初に使用する時は中性洗剤をスポンジにつけて2~3回洗いよくすすいでください。
- スチールたわし、研磨剤入ナイロンたわし、研磨剤付スポンジを使用するとキズが付く場合があります。
- ご使用後は中性洗剤をスポンジにつけてよく洗い、水気をふき取ってから保管してください。
- 焦げ付いた際には水に浸し、焦げ付きを柔らかくしてからスポンジ等で取り除いてください。
- 鉄・アルミ等の異種金属を外面ステンレスに触れたまま保管すると腐食の原因となります。
- 塩分や酸などを含んだ汚れを外面ステンレスに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。
- 万一、外面ステンレスにサビが生じた時はクリームクレンザーをスポンジ等に付けてこすり落としてください。その後、食器用洗剤を柔らかいスポンジにつけてよく洗い、すすいでください。
- 漂白剤は使用しないでください。
- 洗浄後等に拭き取ると黒いものが付着することがあります、酸化被膜が擦り取られたもので、ご使用上は問題ありません。

フタグリップの取り外し方法

③ストッパーを外します。

フタグリップは外して洗浄することができます。

- ①右手でフタグリップを持ち、左手でフタ裏側をおさえる。
- ②右手で反時計回りにグリップを回し、外してください。



⚠ フタグリップはしっかりと締めてご利用ください。フタグリップがゆるんじゃまを持つと落下の危険性があります。



※ホイッスルレバーツを外して洗浄できます。下図の様にスプーン等を差し込み、取り外してください。

※ホイッスルレバーツは紛失しないよう、ご注意ください。

※ホイッスルレバーツ内に水が溜まっているとまく鳴らない可能性があります。水気を切ってご使用ください。

お取扱い上の注意

- ⚠ ガラスは割れるものです。洗浄やご使用時はていねいにお取扱いください。**
- ⚠ お子様に使用させないでください。また、幼児のそばで使用したり、幼児の手の届く所に置かないでください。**
- ⚠ 天ぷら、フライ等の揚げ物は絶対にしないでください。火災の原因になります。**
- ⚠ 空だきは絶対にしないでください。必ず食材や水分を入れた状態で調理してください。空だきはフッ素樹脂を傷めたり、変形や破損、変色の原因となります。**
- ⚠ 空だきをした場合、水等をかけて急激に冷やさないでください。変形・破損の原因となります。**
- ⚠ 調理中は鍋身が大変熱くなり、フタ中央の空気穴から蒸気が噴き出します。鍋つかみ等を必ず使用し、フタや鍋身に直接触れないでください。やけどの原因になります。また、調理後はテーブル等には直接置かず、鍋敷きを使用してください。**
- ⚠ 縁まで水等を満たした状態で使用しないでください。**
- ⚠ 鍋底が高温になりますので市販のIH保護シート等は使用しないでください。**
- ⚠ IH調理器でご使用の際は、必ずトッププレートの中央に置いてご使用ください。**

- ヒビ、欠け、強いスリ傷の入ったものは、思わぬときに破損することがありますので、使用しないでください。
- フタを金属スプーンなどで強くたたいたり強くこすったりしないでください。破損の原因になります。
- 破損した際のお取扱いは、ケガをしないよう十分ご注意ください。
- 廃棄する際は、各自治体の指示に従い分別してください。
- フタが熱いうちにぬれた布でふれたり、ぬれた台の上に置くと急激な温度変化により破損する場合があります。おやめください。
- 直火調理、IH加熱後は本体が大変熱くなりますので持ち運びの際は、鍋つかみなどを使って鍋身全体を持ってください。また、ビニール製のテーブルクロスなど、熱に弱いものの上には置かないでください。



- 鍋身の材料及び構造上、火のかけ始めに板の共振が原因で異音が生じるものがありますが、製品の異常によるものではありません。
- IH調理器でご使用される際は必ず中火以下で使用してください。最大火力(出力)での使用は鍋身の変形及び器具の破損の原因になります。また強火での使用はフッ素樹脂を傷め劣化を早める原因になります。

- 変形やガタつきが発生した場合は使用しないでください。
- 鍋身を温める(予熱する)時は、長時間加熱して温度を上げすぎないように注意してください。弱火~中火以下に調節した火力で30秒程度としてください。
- 揚げ物料理には使用できません。揚げ物の際には天ぷら鍋をご使用ください。
- 電子レンジやオーブンで使用しないでください。鍋身の破損の原因となります。また、電子レンジの破損の原因にもなります。
- 腐食防止のために料理を鍋身の中で保存しないでください。
- 金属へらを使用できますが、角の丸いなめらかなものを使用してください。角のとがった部分で強くこすらないでください
- 鍋身の中で材料を切らないでください。フッ素樹脂が傷つき剥離の原因になります。
- 熱した鍋身に冷水をかける等、急激な温度変化は避けてください。内面のフッ素樹脂を傷めたり、鍋身の変形の原因となります。

IHを使用した白米の炊き方

IH炊飯の基本

30分
以上
浸水

中火
3合の場合
約8~11分
ホイッスルが
鳴るまで

そのまま
中火
2~3分

蒸らし
15分

※炊飯は必ず**中火**(600W~1000W)で行ってください。

※火力が強い場合、フタ中央の空気穴から水分が噴き出す場合がありますので、ご注意ください。

1.お米をとぎ、水気をザル等で切ってから鍋身に移します。目安ラインまで水を入れます。またはお米1合に対し200mLを入れてください。

2.**30分以上**(冬場は1時間程度)水に浸します。※米の袋等の記載に沿って浸水してください。

3.中火で加熱します。火力10段階の場合は4~6・火力7段階の場合は4~5、約600W~1000Wが目安です。

沸騰しホイッスルが鳴りはじめてから(ガラスフタ内側に泡が上がってたら)2~3分後に火を止めます。

4.15分程蒸らしたら出来上がり。※ご使用のお米やIH調理機の性能・電圧などにより炊飯時間・炊き上がりが異なります。上記を目安として水分量・火力を調整してお試しください。

直火炊飯の基本

30分
以上
浸水

弱火
約10~13分
ホイッスルが
鳴るまで

そのまま
弱火
2~3分

蒸らし
15分

※炊飯は必ず**弱火**で行ってください。

※火力が強い場合、また加熱時間が10分以下の場合、お米に芯が残ることがあります。

1.お米をとぎ、水気をザル等で切ってから鍋身に移します。目安ラインまで水を入れます。またはお米1合に対し200mLを入れてください。

2.**30分以上**(冬場は1時間程度)水に浸します。※米の袋等の記載に沿って浸水してください。

3.弱火で加熱します。**加熱時間は約10分~13分**

沸騰しホイッスルが鳴りはじめてから(ガラスフタ内側に泡が上がってたら)2~3分後に火を止めます。

4.15分程蒸らしたら出来上がり。

●お米に芯が残る場合

火力が強く、炊飯時間が短くなるとお米に芯が残ることがあります。その際は火を弱めて炊飯時間を長くしてください。

※ご使用のお米やガスコンロ、季節や室温などの条件によって炊飯時間・炊き上がりが異なります。水分量・火力を調整してお試しください。

炊飯時のお取り扱いの注意

⚠ 直火炊飯の際は下図を参考に必ず弱火でご使用ください。



中火以上で炊飯すると
お米に芯が残る場合があります

弱火でホイッスルが鳴る
まで約10~13分で加熱

⚠ キズの原因になりますのでお米をご飯釜でとがないでください。

■ ホイッスルについて

ホイッスル
沸騰し蒸気が中央から噴きあがると
ホイッスルが鳴りはじめます



※炊飯時の状況によりホイッスルが鳴らなかったり聞こえにくいうことがあります。その場合はガラスフタ内側の泡を目安にしてください。

⚠ 火力、加熱時間によって吹きこぼれる場合がありますのでご注意ください。

⚠ 炊きあがり時にフタがガタつく場合があります。その場合は火力を調整してください。

■ やけに注意

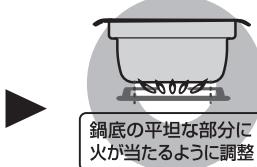
調理中は鍋身が大変熱くなり、**フタ中央の空気穴から蒸気が噴き出します**。

鍋つかみ等を必ず使用し、フタや鍋身に直接触れないでください。

※無洗米や玄米等は米の袋等に記載されている作り方に沿って炊飯してください。

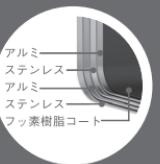
炊飯以外の調理時のお取り扱いの注意

⚠ 直火調理の際は下図を参考に火が鍋底より大きくならないように火力を調整してご使用ください。



⚠ IH調理機でのご使用の際は必ず火力(出力)を中でご使用ください。最大火力(出力)での使用は鍋身の変形及び器具の破損の原因になります。

ステンレスとアルミの
4層構造
+
フッ素樹脂コート



フタがガラスの IH 対応ご飯釜



IH 対応ご飯釜で作る 5 つのレシピ
レシピ監修 料理研究家 中山章子



釜飯風五目炊き込みご飯

材料

米	2合	<A>	
鶏もも肉	200g	だし汁	400mL
ゆでたけのこ	小1/2本	しょうゆ	大さじ2
ごぼう	1/2本	みりん	大さじ2
こんにゃく	1/4枚	砂糖	小さじ2
しいたけ	4枚		
銀杏	8個		
にんじん	1/4本		
みつば	適宜		
サラダ油	小さじ2		

作り方

1. 米を研ぎ、たっぷりの水に 30 分程浸水させる。
2. 鶏もも肉は小さめの一口大に、ゆでたけのこはうす切り、ごぼうは斜めうす切り、こんにゃくは短冊切り、しいたけはうす切り、にんじんは細切りにする。
3. ご飯釜にサラダ油を熱し、鶏もも肉を色が変わるまで炒め、その他の 2 の材料と銀杏を順次入れて炒める。
4. 3のご飯釜に 1 で浸水した米を水をよく切ってから入れ、<A>の調味料を加えてフタをして中火で加熱する。ホイッスルが鳴ったら 2 分加熱して火を止め、10 ~ 15 分蒸らす。
5. 4 にみつばを散らす。

* 最初に具材をサラダ油で炒めるのが美味しいコツです。

* 直火を使用して炊飯する場合、米の浸水時間を 30 分ほど長くすると美味しい炊き上がりります。



梅風味じやこご飯

材料

米	3合
水	3カップ (600mL)
梅干し	大3個
ちりめんじやこ	40g
ごま油	小さじ1
大葉	6枚

作り方

1. 米を研ぎ、分量の水に30分以上浸水させる。
 2. ご飯釜でごま油を熱し、ちりめんじやこを中火で加熱して香りが出たら火を止める。
 - 3.2のご飯釜に1の米と水、種を取ってちぎった梅干しを加えてフタをして中火で加熱する。
ホイッスルが鳴ってから2分加熱して火を止め、10~15分蒸らす。
 - 4.3のご飯を茶碗に盛り、大葉しそのせん切りを散らす。
- *梅干しの代わりに梅肉ペーストを使用しても美味しいだけです。
(米1合につき、大さじ1杯程度)
- *お好みで白いりごまと加えるとコクが出ます。
- *直火を使用して炊飯する場合、米の浸水時間を30分ほど長くすると美味しい炊き上がりります。



えびとマッシュルームのピラフ

材料

米	3合
水	3カップ (600mL)
むきえび	16尾
マッシュルーム缶	100g
玉ねぎのみじん切り	大さじ4
にんにくのみじん切り	大さじ1
コンソメスープの素	2個
バター	30g
塩こしょう	少々
好みのハーブ	適宜

作り方

1. 米を研ぎ、別容器でたっぷりの水に30分ほど浸水させる。
2. ご飯釜でバターを熱し、にんにくのみじん切りを中火で炒め、軽く色づいたら玉ねぎのみじん切りを加えて透き通るまで炒める。
- 3.2のご飯釜にむきえびとマッシュルームを加えてさらに2~3分炒め、軽く塩こしょうする。
- 4.3のご飯釜に1で浸水した米を水をよく切ってから入れ、軽く炒めたら水・コンソメスープの素を加え中火で加熱する。ホイッスルが鳴ってから2分加熱して火を止め、10~15分蒸らす。お好みでハーブを散らす。

*具はむきえびの他、あさりやいかなどのシーフード等をいれても美味しいだけです。
*直火を使用して炊飯する場合、米の浸水時間を30分ほど長くすると美味しい炊き上がりります。



イタリアンハンバーグのトマトソース煮込み

材料

<イタリアンハンバーグ>

牛ひき肉	400 g
ベーコンのみじん切り	2 枚
玉ねぎのみじん切り	1/4 個分
粉チーズ	大さじ 2
卵	1 個
パン粉	大さじ 4
塩こしょう	少々
サラダ油	小さじ 2

<トマトソース>

カットトマト缶	1 缶
玉ねぎ	1/2 個
にんにくのみじん切り	大さじ 1
セロリのみじん切り	1/2 本分
オリーブオイル	大さじ 3
コンソメスープの素	1 個
新ジャガイモ	8 個
ブロッコリー	1/4 個
好みのハーブ	適宜

作り方

1. イタリアンハンバーグを作る：ボウルに牛ひき肉・ベーコンのみじん切り・玉ねぎのみじん切り・粉チーズ・卵・パン粉・塩こしょう少々を入れてよく練り、小さめのハンバーグを作る。ご飯釜にサラダ油を熱し、ハンバーグを両面焼く。焼きあがったら一旦、他の皿に移しておく。
2. 1のイタリアンハンバーグを焼いたご飯釜に、オリーブオイルとにんにくのみじん切りを入れて中火にかける。軽く色づいたら玉ねぎ、セロリのみじん切りを加えてさらに炒め、しんなりしたらカットトマト缶・コンソメスープの素を加えて弱火で 10 分程加熱する。
3. 2の釜に1と下茹で(又は電子レンジ加熱)した新じゃがいもを加えて弱火で 10 分程煮込む。
4. 3の釜に小房にわけたブロッコリーを加えて2~3分さらに煮る。好みでハーブを入れる。
* ひき肉は合挽き肉でもよいです。
- * トマトソースに入る野菜はお好みで芽キャベツ・マッシュルーム、その他きのこ類・普通のじゃがいも等でも美味しいいただけます。
- * トマトソースが固めになった時は少量の水を加えて調整してください。
- * 直火・IHどちらでも調理の火加減は同じです。

豚肉と根菜の和風ポトフ

材料

豚肩ロース肉(ブロック)

400g
1/4 本
1 本
中 1 本
少々
3 カップ(600mL)
大さじ 1~2
大さじ 1

作り方

1. 大根は皮をむき 2cm 厚の半月型に切る。にんじん・れんこんは皮をむいて乱切りにする。(皮はゆで汁に使うのでとっておく)
2. 大根を米のとぎ汁で 30 分ほど下茹でする。
3. 豚肩ロース肉(ブロック)の表面に軽く塩こしょう(分量外)をすり込み、大根・1 で取つておいたにんじんの皮・れんこんの皮とともにご飯釜に入れる。豚肉がかくれる位の水を加えて中火にかけ、沸騰したら弱火にして 1 時間程煮る。
4. 3 の豚肉を取り出し、残ったゆで汁をザルで漉す。
5. 4 の豚肉を大きめの一口大に切る。にんじん・れんこん・2 で下茹でした大根を洗つてからご飯釜に入れ、4 の漉した茹で汁とだし汁・だし醤油、酒を加えて中火にかけ、沸騰したら弱火にして 30 分程煮る。味をみて足りなければ塩で調味し、万能ねぎを散らす。
- * お好みで里芋、じゃがいも、いんげんなどを入れても美味しいいただけます。
- * 直火・IHどちらでも調理の火加減は同じです。

炊き上がり具合が見える耐熱ガラス製のフタ

- 透明な耐熱ガラスフタなので、ご飯が炊けていく様子が見えます。
- フタを取らずに中の様子が見えるので、蒸気を逃がさず食べ頃を確認できます。

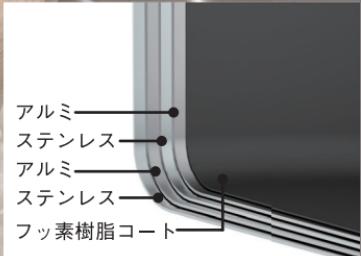


音で炊き上がりをお知らせ

- 炊き上がりをホイッスルでお知らせするので、消し忘れがなく安心。
- 沸騰後の泡が落ち着いてさらに3分程度火にかけておくと香ばしい「おこげご飯」ができます。

鍋身全体に熱を伝える4層構造

- ステンレスにはさまれたアルミが効率よく鍋身全体に熱を伝えます。



フッ素樹脂加工でお手入れ簡単

- 鍋身の内面にはフッ素樹脂加工を施しました。「おこげご飯」もこびりつきにくく、お手入れが簡単です。
- ご飯釜としてだけではなく、炒め物や煮込み料理にもお使いいただけます。

IH・直火どちらも火加減調節不要

- IH・直火どちらの熱源を使用する場合でも炊飯中の火加減調節なしでご飯を炊き上げることができます。
(詳しい炊飯方法は別紙取り扱い説明書をご参照ください)



- ・ご使用する熱源の種類、お米の種類や季節、水の温度や具材により炊き上がり具合は変化しますので、調整しながらお試しください。
- ・1合、2合、3合の水ラインは目安です。お米の種類、季節、お好みにより加減してください。