

Life tastes great.



WMF

鍋 & フライパン
使い方・調理ポイント



Representative consumer study on unregistered brand awareness • May 2015

WMF ステンレス鍋・フライパン

はじめてご使用になる前に…

- **必ずお酢を2～3滴と中性洗剤をスポンジにとって泡だて**、中も外も、鍋についている油やほこりをよく洗い流してください。
ステンレス製品は製造段階で油を使用するので、製品にも少し油が残っているからです。
- 油分が残ったまま火にかけると、黄色く変色しこびりついて取れにくくなります。
- 本体とツマミやハンドルがしっかりとまっているか確認してください。



火加減は必ず中火以下で…

- WMFの鍋・フライパンは**強火不要**です。
鍋・フライパンの**底面から炎が絶対にはみ出さないように注意**してお使いください。
- **中火～弱火**で充分調理できます。
- 焦げ付きや空だき、変形の原因のほとんどが強火によるものです。
- ストープの上や電子レンジでは、絶対に使用しないでください。



鍋底全体に、炎が勢いよくあたるくらいの火加減。決して鍋底から炎がはみ出さない程度。



鍋底に炎があたるかあたらないか程度の火加減。



中火の半分程度の炎の高さ(強さ)。



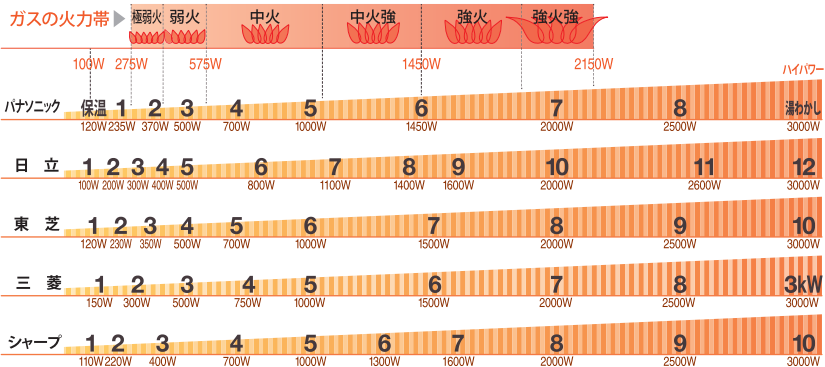
鍋底から炎がはみ出ている状態。鍋の取っ手を焦がしてしまいます。絶対にこの火加減では使用しないでください。

IH調理器やハロゲン・ラジエントヒーターでのご注意…

- **必ず弱火から中火でスタート**してください。強火にすると温度が一気に上がり、火加減調整が難しくなります。
- 調理器自体の余熱が強く、火を止めてもトッププレートが熱いため、**調理後はヒーター部からずらすなどして熱しすぎ**にご注意ください。

IHクッキングヒーターの火力の目安

IHクッキングヒーターは、炎が目に見えないため、実際どの程度の火力がわかりにくいものです。下表はIHクッキングヒーターの主なメーカーの火力表示とワット数を一覧にしたものです。



各メーカーの火力表示及びワット数は取扱説明書に表示されている数値を参考にしています。実際の火力とは異なる場合があります。詳しくは各メーカーのサイトをご覧ください。

穴の無いフタのお取扱いにはご注意を…

(グルメプラスなど、フタに穴があるものは除きます。)

- WMFの鍋は密閉度が高いので、調理後や調理中に鍋が冷えると本体とフタがくっついてしまう場合があります。その場合、**中を沸騰させると簡単に開きます。**
中身がご飯など水気の少ない物の場合は、焦げやすいため湯煎にかけるとし、鍋を温めてください。尚、熱い鍋に急に水をかけて冷やすことはおやめください。
- ご飯の蒸らしなど余熱調理の場合、フタ裏の水滴を拭いておくとフタがくっつきにくくなります。
- フタを置く時は、必ずツマミを下にして置いてください。

WMF ステンレス鍋の使い方・調理ポイント

1 煮る

野菜からでる水分と少量の出汁（または水）、調味料で煮ることができます。

～シチューやカレーは、一般的な鍋で煮る時と比較し、1～2割少ない水分量でもOK～

調理例

かぼちゃの煮物（1/4個）

鍋に適当に切ったかぼちゃと調味料・水約100ccを入れ、フタをして中火にかける。蒸気が出てきたら、弱火で7～8分加熱し火を止め、かぼちゃを裏返して余熱約5分でできあがり。

ラトトウユ

ホールトマト1缶で煮ることができる。（水はいりません）あとは野菜の水分だけで調理でき、野菜の旨味が凝縮される。温かいままでも、冷たくしてもおいしい。

肉じゃが

予熱をする。水滴を落として玉のように転がれば予熱完了。全体に油をひく。鍋に肉を広げ弱火で軽く火が通るまで焼く。野菜と出汁、調味料（少なめ）をいれ中火で沸騰したら弱火にしフタをする。8割ほど熱が通っていれば火をとめ余熱調理する。



2 蒸す

電子レンジを使うより均等にジーンワリ加熱できるので、おいしくムラなく、色も美しく蒸せます。

*フタは頻繁に開けない（温度が下がり、仕上がりが水っぽくなることを防止）、食材を小さく切りすぎない（切り口から旨味や栄養がにげるのを防止）こともポイントです。

*茶碗蒸し、プリンなどは、スチーマー（すのこ）無しでも大丈夫。（鍋底に1～2cmの水をはる）

調理例

茶碗蒸し

- ① 水（鍋底に1～2cm）をはり、沸騰させる。
- ② 具を入れた器をならべる。
- ③ 極弱火で15分加熱する。
- ④ うわづみが透き通っていればできあがり。

プリン

- ① 水（鍋底に1～2cm）をはり沸騰。
- ② プリン液を入れた器をならべる。
- ③ 弱火で8分加熱する。
- ④ 火を止めて3～4分蒸らす。



便利なスチームプレート（別売り）もございます。

3 茹でる／無水調理

無水調理とは、水を一滴も加えない調理法ではありません。
少量の水分を加えることが 旨味の呼び水になります。

少量の水で茹でればビタミンの損失が少なく
素材の旨味が引き出せます。

- *葉物野菜は、洗った時の水滴だけで火を通せます。
- *フタをして無水調理もOK。大さじ3～1/2カップの水を加え中火で加熱し、蒸気がではじめたら弱火でお好みの硬さに茹でます。
- ※野菜をたっぷりのお湯で茹でる場合は、色あせ・ビタミンの流出を防ぐため、素早く水にさらします。

～地上で育つ野菜は熱湯から、
土の中でできる野菜は
水から茹でるのが基本です～



	水分量	蒸気がでてからの火加減	加熱時間 (約)
葉物野菜 (ほうれん草・小松菜・もやしなど)	洗った時の水分のみ	すぐに火を消す	1分蒸らす (もやしは、30秒蒸らす)
ブロッコリー・アスパラガス	大さじ2	弱火	3分
枝豆	大さじ3～4	弱火	5～7分
とうもろこし	100ml	弱火	15～20分
じゃがいも・さつまいも・にんじん	50～100ml	弱火	適宜フタを開けて確認
たけのこ (皮1～2枚残し、水・ぬかを加え たけのこを加え沸騰させる)	たっぷり	火を消す	余熱調理 (鍋がさめるまでそのまま)
ゆで卵 (半熟)	大さじ3	弱火	8分 (時間をのばすと固ゆで)

麺類を茹でる

麺類を茹でる時は、鍋にたっぷりのお湯を沸騰させ、麺をバラバラと入れます。
麺がくっつかないように軽くほぐし、かき混ぜます。(加熱時間中)
フタをして蒸気が出たら火を止め、余熱調理します。

麺類	加熱時間	余熱時間 (約)
そうめん	0分	1分
うどん (乾燥)	2分	7分
そば (乾燥)		5分
ラーメン		3分
パスタ (マカロニ)		10分
パスタ (スパゲッティ太さ1.6～1.9mm)		10分

パッケージに
表記されている
時間から
マイナス1分



4 炊く(炊飯) 米の分量にかかわらず、炊く時間は同じですが、お好みで調節してください。 米は研いだあとザルにあげ水を切った後浸水させます。



	水分量(米に対して)	火加減	弱火で炊く時間	蒸らし時間
白 米	同量(または1~2割増) (浸水約30分)	中火にかけて沸騰させ 蒸気が出たらごく弱火	10~15分	約10分
もち米	2割減(浸水約60分)			
全 粥	約5倍(30~60分浸けておく)		50分	
赤 飯	小豆と適量の水を鍋に入れ中火で沸騰させ煮汁は捨てる。(渋きり) 小豆にかぶるくらいの水を入れ中火で加熱、沸騰したら弱火で15分 煮る。 ザルに小豆をあげて、煮汁に水を加えてもち米の2割減の分量にする。 鍋にもち米、水、塩少々を入れ炊く。(浸水約60分)		15分	
玄 米	5~7割増し(浸水約60分)		50分	

※1合=180mlです。1カップ=200mlです。

※お好みに合わせて、分量・時間は調節してください。

5 揚げる

食材や衣に適した温度であれば、少ない油でカラッと美味しく揚げられます。

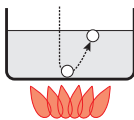
- ※片面ずつ色づいたら、裏返して揚げます。
- ※一度にたくさんの食材をいれすぎないでください。
⇒油の温度が一気にさがり、カラッと揚がりません。
- ※食材の水分はしっかりとります。⇒油はね防止のため。
- ※少ない油（2cm程度の深さ）で揚げることもできます。
- ※IH調理器、ハロゲン・ラジエントヒーターでご利用の場合は、それぞれの調理器の取扱説明書をご参照ください。
- ※調理中は絶対に鍋から離れず、フタはしないでください。
必ず油温は180℃以下に。
- ※ガスコンロ・IH調理器の「自動揚げ物調理ボタン（機能）」は使用しないでください。



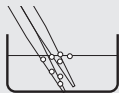
低温（150～160℃）

野菜・イモの素揚げ・
エビの天ぷらなど

油に落とした衣が
底まで沈んで
ゆっくり浮いてきます



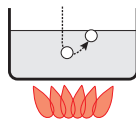
菜箸を入れて
細かい泡が静かに
上がってくる状態



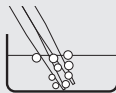
中温（160～170℃）

唐揚げ・竜田揚げ・
野菜の天ぷらなど

油に落とした衣が
なかまで沈んで
浮いてきます



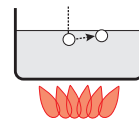
菜箸を入れて
やや大きめの泡が
上がってくる状態



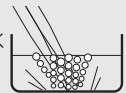
高温（170～180℃）

コロッケ・豚カツ・
魚介類の天ぷらなど

油に落とした衣が
沈まず
すぐに浮きあがります



菜箸を入れて
多量の泡が勢よく
上がる状態



■「焼く・炒める」の使い方・調理ポイントは、
7ページフライパンのオールステンレス製の場合を
ご参照ください。

充分熱してから油をなじませます



WMF フライパンの使い方・調理ポイント

オールステンレス(クロマーガン) 製の場合

充分熱してから油をなじませます

■「焼く」・「炒める」のコツ

充分に予熱してから調理します。(予熱とは、空だきではありません。)

- 1) 何も入れていない状態で中火にかける。
- 2) 水滴を落として、玉のように転がれば予熱完了。
- 3) 油をひく。(キッチンペーパーなどでなじませる)
- 4) 一旦フライパンを火からおろして濡れフキンの上に10秒ほど置き温度を下げる。
- 5) 料理に応じて、中火〜弱火で調理する。



▲充分な予熱で玉のように転がる水滴

無油調理

～食材から油がでてくるものに～

(空だきになるので、長時間調理はお薦めしません。)

※上記3)を除いて調理する。

※中火〜弱火で調理する。食材がくっついて、無理に剥がさないでしばらくそのまま待つ。

→表面が焼けると、きれいに返せます。

→両面に焼き色がついたら、弱火にしてフタをすると、食材の中まで早く火が通ります。

※薄い肉の場合は、ひろげてフタをし、弱火で約1分で火が通ります。

※クッキングシートを使っても調理できます。

→魚の場合は、皮が剥がれずキレイに焼けます。お餅やトーストも焼けます。



少量の油で

～食材から油がでないものに～

目玉焼き、うす焼き卵

上記の 1) ～4) のあと、卵を割り入れてフタをし火を止める。2分後に取り出す。

餃子

上記の 1) ～4) のあと、餃子を並べて焦げ目がつくまで中火で焼く。水大さじ2～3を入れてフタをし、弱火で3～4分蒸し焼きにする。水分がなくなったらフタを開けて中火に戻し、1～2分焼く。最後にごま油をたらすとカリッと焼けます。

野菜炒め

上記の 1) ～5) の通り焼く。火から離してあおったり菜箸で混ぜるよりヘラで大きく返す方が水分が出にくい。

チャーハン

上記の 1) ～2) のあと、油は多めにひきます。卵を炒め一度取り出す。

肉を入れてフタをし30秒中火で加熱し、フタをとって野菜を炒める。

冷えた白飯を入れ、ほぐしながら炒める。水分を飛ばして、卵を戻しひと混ぜして完成。



■「揚げる」コツは6ページ参照

コーティング (フッ素樹脂・セラミックなど) の場合

加熱する前に油をひきます

コーティングのフライパンは、焦げ付きにくい表面加工をしておりますが、ご使用方法やお手入れの方法を誤ると、短期間で焦げ付いてくるようになったり、コーティング面が劣化してしまいます。以下の注意点を必ずお守りの上で使用ください。



▲加熱する前に油をひく

■「焼く」・「炒める」のコツ

予熱は弱火で、調理中は中火か弱火でご使用ください

- 1) 冷たいフライパンに油をひき、中火～弱火で約1～2分程度予熱する。
- 2) 食材を入れて中火～弱火で焼く。調理中も中火～弱火で充分です。
- 3) 金属製のフライ返しやヘラは、コーティングにキズがつきますので使わないでください。
- 4) 使用後は、フライパンが自然に冷めてから洗浄する。汚れのひどい場合は、お湯で汚れを緩ませてから洗浄する。



| 注意点

- ・予熱の際も必ず、冷たいフライパンに少量の油をひいてから加熱してください。
- ・空だきはコーティングの劣化を早めるのでおやめください。
- ・調理物が少ない場合も空だきになります、できる限りフライパンに材料を均等に置いてください。
- ・クッキングシートだけを使用した調理は、空だきに近い状態になりますのでおやめください。
- ・一度フライパンが温まってしまうと、連続調理の際は予熱せず、そのまま中火か弱火で充分です。
- ・調理温度は180℃を超えないように調整し、油を焦げ付かせないように調理してください。
- ・200℃を超えると食材が焦げ、油や食材がこびりつきしますので、温度管理にご注意ください。
- ・貝や骨付き肉のような硬い食材でもキズになる場合がありますのでご注意ください。



WMF 鍋・フライパンのお手入れについて

ステンレス製鍋またはフライパン

Q 鍋底(内側)に白い斑点が残り、洗っても落ちない

A 水に含まれるマグネシウム・カルシウム・鉄等のミネラル成分が蒸着・沈澱・固着したもので、鍋やケトルに発生するものです。これは、もともと水に含まれるものなので無害ですが、そのままにしておくと、ステンレスの表面を徐々に浸食する原因になります。洗淨後は鍋の水分をよく拭き取ってから保管してください。

⇒落とし方…

クロマーガン磨き剤にお酢を2～3滴含ませ、食品用ラップをまるめて、円をかくように「鍋の磨き目」にそってこすりおとすことができます。

Q 鍋の内側が虹色に変化した

A この変色はステンレス鋼製の鍋に比較的良好に発生する現象です。特に新品の場合に発生しやすく、水に含まれる微量の鉄・銅等のイオンが水の蒸発によってステンレスの表面に付着し虹色に見えるもので無害です。

⇒落とし方…

中性洗剤とお酢をスポンジに数滴含ませ、落とすことができます。

Q 鍋の外側に青や黄色の斑点が残った

A 強い火を使った場合に時々起こる現象ですが無害です。

⇒落とし方…

鍋肌にそってクロマーガン磨き剤をこすりつけて数分おいた後、次に布かナイロンたわしにお酢2～3滴を含ませ、こすり洗いして落とすことができます。

Q 焦げ付いた場合

⇒落とし方…

鍋に水を入れ沸騰させます。

焦げ付いた部分を柔らかくしてお湯を捨て、クロマーガン磨き剤や中性洗剤を使いラップでこすり落とします。

特にひどい焦げの場合は、さらにお酢を2～3滴加えスチールたわしで円をかくように「鍋の磨き目」にそってこすり落としてください。

ただし、多少表面に傷が残る場合があります。

最後に食器用洗剤と流水で洗い流します。



お酢 + ラップ + クロマーガン磨き剤 がおすすめです

コーティング（フッ素樹脂・セラミックなど）フライパン

- 通常は食器用スポンジ・中性洗剤でお洗ってください。
- 調理直後の熱いままのフライパンに冷たい水をかけないでください。
- 食材がくっついたり、焦げつかせてしまった場合は、調理後すぐにお湯を入れておくことで落としやすくなります。その後、食器用の固めのスポンジで磨いてください。
- 研磨性のある洗剤は、コーティングを傷めるので使用しないでください。





Life tastes great.

株式会社 グループセブ ジャパン

本社：〒107-0062 東京都港区南青山1-1-1 新青山ビル東館4F

お 客 様
相談センター



0570-077725

受付時間：月～金9:00～18:00(土・日・祝日・弊社休業日を除く)
※全国各地より市内通話料金にてご利用いただけます。

2018年6月作成
WSP-009