

# T-fal®

取扱説明書

## キャストライン アロマ プロ ライスポット



---

安全にご使用いただくためのしおり

---

## ～短時間でむらなくふっくらご飯を炊き上げる～

キャストライン アロマ プロ ライスポットは、  
3合までのお米をおいしく炊き上げるためのお鍋です。

※おかゆや具材の多い炊き込みご飯などは、最大炊飯量が3合以下の場合  
がありますので、レシピを参照してください。



### 短時間で炊ける

---

優れた熱伝導で、温まるのが早いアルミ製の鍋とふただから、  
すばやく沸騰して短時間で炊けます。

### むらなく炊ける

---

- 丸味のある形状で、お米がしっかり対流しむらなく熱が伝わります。
- ふた裏の突起が、調理中に蒸気(水分)をお米にまんべんなく循環させます。

## ふっくら炊ける

---

- 厚い底面設計が蓄熱力を高め、安定した温度を保って
- むらなく加熱し、ふっくら炊き上げます。
- アルミ製のふたにも熱が伝わり、鍋とふた全体で包み込
- むように炊き上げます。

## 手間なく炊ける

---

- ふたの周りが立ちあがった深型で噴きこぼれを防ぎます。
- 内面、外面ともノンスティック加工で、ご飯がこびりつきにくく、よそいやすい。
- 軽くて割れない丈夫なアルミキャスト製(アルミ鋳物)で、毎日気軽に使えます。

## 色々な料理に使える

---

- 食材を入れるベストなタイミングが目で見えて分かる「お知らせマーク」や、こびりつきを防ぐノンスティック加工で、炊飯以外のお料理にも活躍します。  
蓄熱力が高く、やわらかな熱のあたりが安定して続くので、煮込み料理もおいしく仕上がります。

IH(電磁調理器)を含むいずれの熱源でも使えます。

# 基本の白米の炊き方

● 水加減、時間はお米の質やお好みによって調節してください。

## 1 研ぐ

最初はたっぷりの水で手早くかき混ぜるように洗い、すぐに水を捨て、さらに4～5回水を替えて研ぎます。

## 2 浸水させる



分量の水につけます。最低でも夏は30分間、冬は1時間が目安です。

## 3 沸騰させる



ふたをして、中強火で火にかけます。蒸気がでてくるまでしっかり沸騰させます。

## 4 炊く



沸騰したら、とろ火～弱火にして12分間加熱します。

※ おこげを作りたい場合は、最後に強火で30秒ほど加熱します。

取っ手やふたのつまみも熱くなります。必ずミトン等を使用し、やけど等しないよう十分にご注意ください。

## 5 蒸らす

火を止めて  
15分間



火を止めて、ふたをしたまま  
15分間蒸らします。

## 6 ほぐす

しゃもじで底からふんわりとご飯を返し、  
切るようにほぐします。

### 白米の水加減について

白米の量	1 合 (180ml)	2 合 (360ml)	3 合 (540ml)
水の量	200~220ml	400~440ml	600~650ml

- 白米の水加減の基本はお米の容量の約1.1~1.2倍です。
- 白米の種類や季節により、炊き上がりに差がでることがあります。
- お使いになりながら、お好みの固さになるよう水の量を調節してください。
- 新米は水分が多いので、やや水の量を少なめにしてください。
- 無洗米はヌカ分を取り除いてあるので、精白米より米の正味量が多くなります。米1カップにつき大さじ1から2杯、水を増やしてください。無洗米専用カップで無洗米を計ったときは、精白米と正味量は変わらないので通常の水加減にしてください。
- 玄米の水加減は、玄米の炊き方を参照してください。

## 玄米の炊き方

### 玄米の水加減について

玄米の量	1合 (180ml)	2合 (360ml)	3合 (540ml)
水の量	260~290ml	510~580ml	760~860ml

※玄米の水加減の基本はお米の容量の約 1.4~1.6倍です。

- ① 玄米は1~2回水を替えてさっと研ぎます。
- ② 分量の水につけます。最低でも夏は2時間、冬は6時間が目安です。
- ③ ふたをして、中強火で火にかけます。蒸気がでてくるまでしっかり沸騰させます。
- ④ 沸騰したら、とろ火~弱火にして25~30分間加熱します。
- ⑤ 火を止めて、ふたをしたまま15分間蒸らします。
- ⑥ しゃもじで底からふんわりとご飯を返し、切るようにほぐします。

## 赤飯の作り方

### 材料 (3~4人分)

もち米……………2合    ① ゆで汁+水……………400ml  
小豆……………50g

- ① 小豆は水(分量外)からひと煮立ちさせて、ゆでこぼします。
- ② ①に小豆がかぶるくらいの水(分量外)を加え、再び火にかけます。煮立ったら火を弱めて20~30分間加熱し、固めにゆでます。
- ③ ②の小豆をざるにあげて冷まし、ゆで汁はお玉などですくって風にあてて冷まします。(こうすることで、発色が良くなります。)
- ④ もち米を研ぎ、①に30分~1時間つけておきます。
- ⑤ ③の小豆と④をライスポットに入れ、ふたをして、中強火で火にかけます。蒸気がでてくるまでしっかり沸騰させます。
- ⑥ 沸騰したら、とろ火~弱火にして12分間加熱します。
- ⑦ 火を止めて、ふたをしたまま15分間蒸らします。
- ⑧ しゃもじで底からふんわりとご飯を返し、切るようにほぐします。

## おかゆ (全がゆ)の 作り方

### 材料 (2~3人分)

白米	1合
水	900ml

- ① 白米は研いで、分量の水に10分間つけておきます。
- ② ふたをして、中強火で火にかけます。蒸気がでてくるまでしっかり沸騰させます。
- ③ 沸騰したら、とろ火~弱火にして、蒸気が逃げるよう少しだけふたをずらして20~30分間加熱します。
- ④ 好みの固さになったら、火を止め、ふたをして5分間蒸らします。

## 鶏の炊き込み ご飯の 作り方

### 材料 (3~4人分)

白米	2合
だし汁	300ml
鶏もも肉	1/2枚

薄口醤油	40ml
酒・みりん	各 30ml

ごぼう	小1/2本
にんじん	1/4本
しいたけ	2枚
※いずれも5mm角に切っておく	

- ① 白米は炊く30分前に研ぎ、ざるにあげておきます。
- ② ①を合わせ、その中に1cm角に切った鶏肉を10分間つけておきます。
- ③ ライスポットに①、②、だし汁、④を加え、ふたをして、中強火で火にかけます。蒸気がでてくるまでしっかり沸騰させます。
- ④ 沸騰したら、とろ火~弱火にして12分間加熱します。  
※おこげを作りたい場合は、最後に強火で30秒ほど加熱します。
- ⑤ 火を止めて、ふたをしたまま15分間蒸らします。
- ⑥ シャもじで底からふんわりとご飯を返し、切るようにほぐします。

## 初めてご使用になる前に

---

- ・ご使用になる前に、必ず各部に不具合がないことをご確認ください。き裂や破損、へこみ、曲がり、緩み、ぐらつき等の異常がある場合はご使用をおやめください。
- ・品質には万全を期しておりますが、万一不具合があった場合は、ご使用前にお買い求めの店またはお客様相談センターまでご相談ください。
- ・本製品の底面にステッカーが付いている場合は、前もってはがしてください。
- ・スポンジに中性洗剤をつけて洗い、流水でよくすすいでください。

## 安全にお使いいただくためのご注意

---

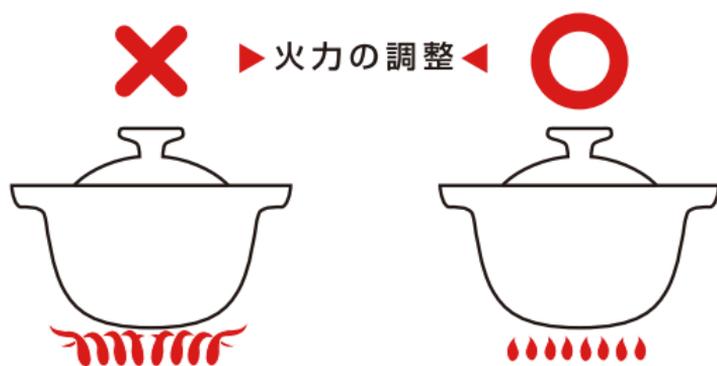
- ・本製品は一般家庭でご使用いただくためのものです。業務用としてはお使いにならないでください。
- ・電子レンジではお使いになれません。オーブンではお使いいただけません。(耐熱温度210度/最大1時間まで)
- ・冷凍庫および冷凍室ではお使いになれません。
- ・加熱調理中、および直後は本体や取っ手が熱くなっております。やけどをする恐れがありますので、十分ご注意ください。  
特に取っ手やふたのつまみはアルミニウム製のため熱くなりやすいので、必ずミトン等をご使用ください。小さなお子様の手にふれることのないようご注意ください。
- ・危険ですのでガス台等の調理機器から取っ手が突き出ないようにしてください。
- ・ストーブの上で使用しないでください。
- ・ガスコンロの上で、鍋やフライパンが安定していないと落下してやけどをする恐れがありますので、以下の点にご注意ください。  
①ガスコンロの種類や形状によっては、鍋・フライパンが傾きやすいことがあります。コンロの上での安定を確認したうえでご使用ください。特に温度センサー(Siセンサー)付ガスコンロでは取っ手を持って注意してお使いください。

- ②鍋・フライパンは、必ずガスコンロの中央に置いて調理してください。
- ③鍋・フライパンの底面、またはガスコンロの五徳の汚れや付着物により、コンロの上で安定しない場合は使用しないでください。
- ・強火でのご使用は避けてください。底面変形の原因になります。
- ・フチまで水等を満たした状態で使用しないでください。吹きこぼれの原因になります。
- ・急激な衝撃を与えたり、空だきをした場合に水等をかけて急冷しないでください。
- ・天ぷら等の料理に際しては、油の温度を200度以上に上昇させないでください。
- ・揚げ物にお使いになるときは、火災ややけどの危険がありますので、下記の点にご注意ください。
  - ①直径16cm以下の鍋・エッグロースターは引火する恐れがあるので使用しないでください。
  - ②油量は本体の深さの半分以下にしてください。
  - ③短時間に油の温度が上昇し、発火する恐れがありますので、調理中は絶対にそばを離れないでください。
  - ④ふたをしないでください。油の温度が異常に高くなり危険です。（揚げ物以外の調理であれば、ふたはご使用いただけます。）
  - ⑤水や水気の多い材料はできるだけ入れないでください。油がはねてやけど等の恐れがあります。
- ・温め直しの際、調理物によっては突沸（噴き出し）を起こすことがあり、やけどや物品破損の恐れがあります。
- ・ふたつまみが緩んだ場合は、マイナスドライバーでネジをしめ直してください。緩みが直らない場合はお客様相談センターまでご相談ください。
- ・フライパン・鍋本体より小さなサイズのふたをお使いになると、外れなくなる場合がありますので、ご注意ください。
- ・パッケージ類のフチ等や、製品の使用時に製品のフチ等で手を切らないようご注意ください。

# ノンスティック製品をより長く お使いいただくためのご注意

この製品は、調理面に「ふっ素樹脂コーティング」を施しており、食材のこびりつきを防ぐノンスティック効果を発揮します。より長くノンスティック効果を保つため、下記の点にご注意ください。

- **空だきは絶対におやめください。**内側のコーティングをいためてこびりつきやすくなったり、底面変形の原因になります。また、底面が変形するとはり底がはがれる原因にもなります。
- お餅やおにぎり等を焼く時は、食材がふれていない部分が空だき状態になるので、時々食材を動かしてください。
- **炊飯以外の調理をする際は、必ず油をひいてご使用ください。**ノンスティックコーティングは消耗品です。
- **強火は避けてください。**本製品は熱伝導に優れたアルミニウム合金でできています。中火または弱火で十分です。本体の側面や取っ手まで火が回るような強火は本製品のノンスティック効果を劣化させる原因になります。



- **金属製のフライ返し等の調理器具は、コーティング面にキズをつけないよう、角の丸いものをご使用ください。**より長くお使いいただくために、ナイロン樹脂製、シリコーン製または木製のものをおすすめします。
- **酢・重曹等の酸性またはアルカリ性のものの使用はなるべく避けてください。**腐食を避けるために、調理後は早めに洗ってください。

- ・調理後は、腐食防止のため料理を長時間(目安として一昼夜以上)本製品に入れたままにしないでください。
- ・コーティングは食品衛生法の規格に適合しており、長期間の使用において、万一キズついてはがれ体内に入っても自然に排出されますのでご安心ください。
- ・連続して調理される場合は、汚れでコーティングが劣化するのを防ぐため、なるべく調理のたびに中性洗剤で洗っていただくことをおすすめします。

## お知らせマークの使い方

適温になると図のように模様が消えて、食材を入れるタイミングをお知らせします。



まだまだ



今です

※イメージです。火加減・照明等により見え方が異なる場合があります。

- ・炒め物や焼き物の場合、フライパン、鍋を火にかけ油をなじませ、「お知らせマーク」の模様が消えたらすぐに調理を始めましょう。調理中の火加減はレシピに合わせて調節してください。
- ・「お知らせマーク」の模様は、ご使用環境により、消えるまでの時間に差があります。
- ・「お知らせマーク」の模様が消えたら、調理を始めてください。そのまま放置すると「空だき」状態になり、マークが赤黒く見えることがあります。
- ・多量の油・水分を使用した際は「お知らせマーク」の模様が消えるまで時間がかかり調理開始の目安になりませんので、ご注意ください。
- ・バター等は、「お知らせマーク」の模様が消えるまで待つとこげる場合がありますので、模様が消える前に材料を入れてください。
- ・照明が暗い場合は、模様の消え方が見えづらいことがあります。

## ご使用後のお手入れ

---

- ・ご使用後は、本製品をすぐに水に浸したり冷水をかける等、急激な温度変化をさせず、自然に冷めるのを待ってください。底面の変形防止になります。
- ・ある程度冷めてから、スポンジに中性洗剤をつけてよく洗ってください。洗い残しはこびりつきの原因になります。
- ・汚れがこびりついたりした場合、しばらくぬるま湯につけてから洗ってください。
- ・漂白剤および塩素系洗剤を使用しないでください。
- ・金属たわし、研磨剤の入った洗剤・スポンジ等はコーティング面をキズつけるので使用しないでください。こげつき等を落とす際は、金属製の固いものを使用しないでください。
- ・洗った後は、水分を十分に拭きとってから収納してください。火にかけて乾かす必要はありません。
- ・湿気の多いところで保管されたり、塩分や酸等を含んだ汚れを付着したまま放置されますと、腐食する場合がありますのでご注意ください。
- ・食器洗い機をお使いになる場合は、食器洗い機専用の中性洗剤をお使いください。IH(電磁調理器)対応製品に使用される場合、アルカリ性の洗剤をお使いになられるとアルミニウム合金が腐食し、はり底がはがれることがあります。本体がアルミニウム製のIH(電磁調理器)対応製品は、底面の銀色部分が食器洗い機の使用により黒く変色する場合がありますが、製品の機能には影響ありません(ステンレス製品の場合は除きます)。食器洗い機およびご使用になる洗剤の取扱説明書や使用上の注意をご確認のうえ、従ってください。

## IH(電磁調理器)でお使いの場合のご注意

---

- ・IH(電磁調理器)は、メーカーや機種により出力や火力が異なりますので、お使いのIH(電磁調理器)の取扱説明書をお読みのうえ、適切な出力でご使用ください。

- ・IH(電磁調理器)は、ガスに比べ熱量出力が非常に高く急激に底面が加熱されます。出力(火力)の調節を行い、空だきにご注意ください。
- ・効率よく加熱するために、底に付着している水滴はきれいに拭きとってからご使用ください。
- ・まれに一部のIH(電磁調理器)で使えない場合があります。
- ・天ぷら・揚げ物モードではご使用になれないこともあります。お使いのIH(電磁調理器)のメーカー推奨もしくは付属の天ぷら鍋をご使用ください。

パッケージの表示マークをご確認ください。

・IH(電磁調理器)でご使用いただける製品は、パッケージ(箱やスリーブ)にIH(電磁調理器)表示マークのある製品のみとなります。



ガス



電気プレート  
コイル



セラミック  
ヒーター



ハロゲン  
ヒーター



IH  
(電磁調理器)



100V-200V  
対応

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



**0570-077772**

受付時間：月～金 9:00～18:00(土・日・祝日・弊社休業日を除く)