



製造・販売  **アサヒ軽金属工業株式会社**

お問い合わせ TEL.0120-63-5550 午前9:00～午後8:00 ※年末年始を除く

修理品などの  
ご送付 【アサヒ軽金属工業株式会社 兵庫工場】  
〒679-0105 兵庫県加西市朝妻町 加西工業団地内

税込価格 1,100円 22 K © 30



フライパン〈グラビティー鑄造〉シリーズ

# まいにちレシピ

「あ、今日は  
何つくろ？」



取扱説明書(保管用)





# フライパン本体 再加工サービス(有償)

「長年大切にしてきたフライパンを、これからも使い続けたい。」  
そんなご要望から生まれた「おなべの病院」。  
フライパン内面のフッ素樹脂コートと外面のホーロー加工、  
底面のクリーニングなどの再加工を行い、美しい状態に仕上げてください。

お申し込みからご返送まで

1 白い紙に必要事項を書いて  
本体と一緒に送ってください。

- ・お名前
- ・ご住所
- ・お電話番号
- ・お客さまコード  
(分かれば)



本体のみ  
ご送付  
ください

●蓋・シリコンカバー・着脱式ハンドルは入れないでください。

弊社への送料は、**お客様のご負担**となります。

**事前連絡は不要です。**直接工場へお送りください。

2 約3週間前後で、ご返送します。  
※場合により、ご返送までにお時間を頂戴することがございます。



お客さまへの送料は、**弊社が負担**いたします。

料金は**代金引換**(一括払い)にてお支払いください。

## 対象製品



オールパンゼロ [各サイズ]



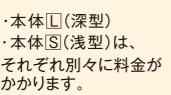
オールパン [各サイズ]



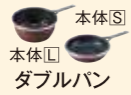
ディナーパン [各サイズ]



本体 [ ]  
本体 [ ]  
ワイドオープン



・本体 [ ](深型)  
・本体 [ ](浅型)は、  
それぞれ別々に料金が  
かかります。



本体 [ ]  
本体 [ ]  
ダブルパン



ローストパンゼロ [各サイズ]    ローストパン

※2023年1月31日の受け取り分を  
持ちまして**再加工サービス終了**と  
させていただきます。

## 再加工料金

1台につき一律 **5,500円**(税込6,050円)

※再加工は各種割引対象外です。  
※料金は予告なく変更となる場合があります。

## 送付先

〒679-0105 兵庫県加西市朝妻町 加西工業団地内  
アサヒ軽金属工業株式会社 兵庫工場  
「おなべの病院・再加工」係

電話番号(兵庫工場): 0790-47-1009 ※お問い合わせに対応していません。

お問い合わせ アサヒ軽金属工業株式会社 お問い合わせ窓口

**0120-63-5550** 午前9:00~午後8:00まで  
年末年始を除く

### ① あらかじめご了承ください

#### 以下の場合は、再加工できません

ご送付いただいたも、そのままご返送とさせていただきます。

- 腐食や傷による損耗がある場合
- 変形または損傷している場合
- ハンドル接合部分が損傷している場合
- 対象外の製品、他社の製品

再加工対象外の製品についてなど、公式サイト(www.asahikei.co.jp)でも詳細をご確認いただけます。  
(上部メニューの「ご購入者様向け」よりお進みください)

### ① 色の指定はできません

再加工後の外面の色のご指定はできません。  
仕上げの色につきましては、弊社におまかせください。

※再加工ができない場合は、そのままご返送とさせていただきます。送付時の送料はご返金できませんのでご了承ください。

※再加工の可否については、お電話ではお答えできません。

まいにちレシピ、OPEN!



全ての熱源で  
使えます。



# Contents

- 1 フライパン本体 再加工サービス
- 5 ご使用前に／ご使用上の注意
- 7 ご使用上のルール／より長くお使いいただくために
- 9 火加減の目安
- 10 適温と余熱調理について

## 水ナシ?料理

- 17 ゆで時間一覧
- 18 ほうれん草のごまあえ
- 19 ゆで卵
- 20 枝豆
- 20 ゆでとうもろこし
- 21 温野菜サラダ
- 22 かぼちゃの煮物
- 23 なすのまるごと煮
- 24 肉じゃが
- 25 八宝菜
- 26 水炊き

- 11 〈ゼロ専用〉シリコンガラス蓋について
- 12 〈ゼロ専用〉着脱式ハンドルについて
- 13 フライパン〈グラビティー鑄造〉シリーズのご紹介
- 15 あると便利な専用アクセサリ

## 油ナシ!料理

- 28 ホットケーキ
- 29 オープンオムレツ
- 30 サバの塩焼き
- 31 ブリの照り焼き
- 32 焼きギョーザ
- 33 チャーハン
- 34 チキンソテー野菜添え
- 35 揚げないから揚げ
- 36 揚げない酢豚
- 37 煮込みハンバーグ

## オーブン風料理

- 39-40 ふっくらパン
- 41-42 スポンジケーキ
- 43 スフレチーズケーキ
- 44 ピザ
- 45 ローストビーフ
- 46 石焼きいも
- 47 アップルパイ
- 49 ジャがいものそぼろ煮
- 50 筑前煮
- 51 豚バラ大根
- 52 おでん
- 53 ロールキャベツ

## 煮物料理

## ごはん料理

- 55 白ごはん
- 56 赤飯
- 57 炊き込みごはん
- 58 石焼き風ビビンバ

## 揚げ物料理

- 60 とんかつ
- 61 大学いも

## 蒸し物料理

- 63 肉まん
- 64 茶碗蒸し
- 65 蒸しパン
- 66 プリン

★このレシピ集は、一部を除いて2人分を基本にしています。  
★材料欄に使用製品が記載されていないレシピは、フライパン〈グラビティー鑄造〉シリーズのどの製品でもお作りいただけます。ただし、加熱時間等はお使いの製品に合わせて調節してください。



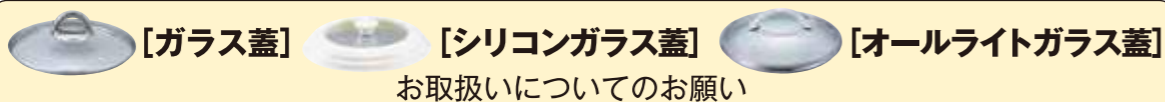
## ご使用前に

お買い上げいただき、  
まことにありがとうございます。



- この製品は、家庭用の調理道具です。家庭用以外、または調理以外での用途ではご使用にならないでください。
- ご使用前に本書、注意書きラベル、パッケージ上の注意などをよくお読みください。
- 本書をお読みになった後は、お使いになる方がいつでも見られるところに保管してください。
- はじめてご使用になる時は、蓋と本体を中性洗剤を含ませた柔らかいスポンジなどでよく洗い、十分に乾かしてから調理してください。
- ご使用前には必ず、各部に亀裂、破損などの異常がないことをご確認ください。  
万一、不具合があった場合は、弊社までお問い合わせください。

アサヒ軽金属工業(株) お客様係 ☎0120-63-5550 (午前9:00～午後8:00まで ※年末年始を除く)



- ◎耐熱ガラスではありません。火のそばや熱排気口付近、ご使用後すぐのコンロ上などに置く、熱いうちに冷水をかけると、急激な温度変化により、**その時またはその後に破損する**恐れがあります。強化ガラス製ですが、キズや亀裂がきたり、落とすなど強い衝撃を与えると、**その時またはその後に破損する**恐れがあります。
- ◎食器洗い乾燥機などをご使用いただきますと、洗浄中にガラス表面にキズが付いたり、温風によってひずみが発生するなどし、破損の原因になりますので、ご使用にならないでください。
- ◎万一、破損した場合は、ガラスの破片が飛散しますので、けがのないようお取扱いには充分ご注意ください。  
※ [ガラス蓋 22cm]、[オールライトガラス蓋 22cm]、には、蒸気穴はありません。蒸気は蓋と本体の間から出ます。

この商品は材質の特性上、通常のフライパンと比べて重量感があります。  
それは、フライパンに蓄えた熱で調理するためです。

**調理の際は、フライパンを持ち上げておったりする調理法ではなく、フライパンをコンロ上に置いたまま、中の食材を箸・ターナーなどで動かすように混ぜて調理してください。**

## ⚠️ ご使用上の注意 (安全のために必ずお守りください)

- 加熱調理中・直後は本体及び把手・蓋全体が高温になっていますので、直接触れないでください。  
やけどの恐れがあります。
- 使用中や使用後は乳幼児の手に触れることのないようご注意ください。  
やけど、けがなどの恐れがあります。
- 2口以上のコンロをお使いの場合は、隣接するコンロの炎が把手にあたらないように、把手の向きにご確認ください。また、炎が底面より大きくならないようにしてください。  
把手が高温になり、やけどの恐れや、把手の損傷・脱落の原因になります。
- 蓋のガラス部分にキズがついたまま使用しないでください。また、ガラス部分にキズをつけないようにしてください。  
落とす、強い衝撃を与える、熱いうちに水で急冷する、火のそばに置く、直接炎をあてるなどすると、その時またはその後、破損する原因となります。
- 金属製の調理器具ですので、電子レンジでは使用しないでください。  
けがや電子レンジの故障、発火の原因になります。
- 蓋を洗う際、金属タワシやクレンザーなどを使用しないでください。  
ガラス表面にキズがつき、その時またはその後のガラス破損の原因になります。
- 調理中、蓋を本体からずらして使用しないでください。  
部分的に加熱され、破損の原因になります。
- 調理後すぐ、熱いうちに冷水につけるなどの急冷は、避けてください。  
本体や蓋の変形の原因になります。
- 落としたり、衝撃を与えたりしないでください。  
本体や蓋の変形、破損の原因となります。
- 〈適温〉後の空焚きは、絶対にしないでください。  
フッ素樹脂塗膜層の劣化、把手・つまみの損傷、本体の変形・溶解などによるやけどや、火災の原因になります。
- でき上がった料理はすぐに他の容器に移し、本体の中では絶対に保存しないでください。  
フッ素樹脂塗膜層の劣化、腐食の原因となります。
- 固定式ハンドルタイプのフライパンシリーズ・ガラス蓋は温度が変化する際、ステンレスの熱膨張でパキンと音が鳴る場合がありますが、ご使用上に問題はありません。

### 調理中には、絶対にそばを離れないでください。

特に天ぷらなどの揚げ物料理については、火災ややけどの危険がありますので、以下の点にご注意ください。短時間に油の温度が上昇し、発火するおそれがあります。

- ◎縁まで油を満たした状態でのご使用は避けてください。油が引火する恐れがあります。
- ◎天ぷらなどの調理に際しては、蓋をしないでください。油の温度が異常に高くなり発火する恐れがあります。
- ◎高温になっている本体に水気の多いものを入れると、油がはねてやけどするなどの恐れがありますのでご注意ください。
- ◎ [揚げ物専用キー] はご使用にならないでください。
- ◎ お使いのガスコンロの [揚げ物専用センサー] についても、取扱説明書をご確認の上調理してください。

## ご使用上のルールに従い、やさしくお使いください

フライパン(グラビティー鑄造)シリーズに耐用保証はありません。

### ⚠ 調理の際のご注意

- フッ素樹脂塗膜層を長持ちさせるために、[ 適温 ] 後は必ず中火以下でご使用ください。
- お餅、なす、さつまいもなどの素焼きは、食材に含まれるヤニやアクがフッ素樹脂塗膜面にこびりつき、シミ状の汚れが残りますので避けてください。
- 乾燥した大豆、ごま、かたい丸干しいわしなど、強い火加減で調理しないでください。空焚き状態になります。
- 木製ヘラ、ナイロン製ヘラ、シリコン製ヘラをお使いください。金属製のものや先のとがったものなどは、フッ素樹脂塗膜層をキズつけますので使わないでください。金串、ケーキ型などの金属器具や金属タワシも使用しないでください。
- できあがった料理はすぐ器に移し、フライパンを保存容器として使わないでください。
- 本体把手及びガラス蓋つまみがぐらつく場合は、固定ネジを充分しめ直してください。ネジをしめ直しても改善しない場合は、弊社までお問い合わせください。

### IH(電磁調理器)やハロゲンヒーターで使用する場合のご注意

- 押ししたり、引きずったりしないように静かに置いてください。盤面にキズがついたり、ヒーターの誤使用の原因になることがあります。
- 底面に水分がついていない状態でお使いください。

### ⚠ ご使用後のご注意

- ご使用後は、そのつどきれいに洗ってください。汚れ落としが不十分だと、汚れが蓄積して落ちにくくなり、その部分の塗膜の非粘着性が劣化します。

### 内面のお手入れについて

- 内面のフッ素樹脂塗膜加工面は、柔らかいスポンジタワシに中性洗剤をつけてよく洗い、水分を拭きとってください。食器洗い乾燥機での洗浄、金属タワシ、研磨剤入りのスポンジタワシ、かたいナイロンタワシ、アルカリ性洗剤、クレンザーなどは使わないでください。
- しつこい汚れは水を入れて煮立て、そのまま10分ほどゆっくり沸騰させると、汚れが落ちやすくなります。
- 目に見えにくい油汚れにご注意ください。そのままにしておくと、塗膜の非粘着性は長持ちせず、汚れもますます落ちにくくなります。ご使用後は、中性洗剤をつけたスポンジで油汚れを落としてください。

### 外面や底面のお手入れについて

- 外面のホーロー加工面や底面も汚れたらそのつど中性洗剤をつけたスポンジですぐに洗いましょう。汚れがしつこくて落ちない場合は、かためのナイロンタワシにクレンザーをつけて汚れを落としてください。

より長くお使いいただくために 以下のことに注意してお使いください。

できあがった料理はすぐに他の容器に移し、フライパンの中では絶対に保存しないでください。

料理を保存すると、表面塗膜の細かな穴から塩分などの調味料が入りこんで、表面の塗膜を押し上げ、ふくれたような状態になることがあります。また、そのまま使用をお続けになると、ふくれた塗膜が破れたり、フライパンの地肌が腐食することがあります。

アサヒのフライパンシリーズには独自のフッ素樹脂加工が施されています。  
以下のことを守ってお使いいただきますと加工が長持ちし、より長くご愛用いただけます。

### ■ 強火・過度の空焚きは厳禁です。

フッ素樹脂加工の耐熱温度は 260℃。耐熱温度を超えた場合、フッ素の性能が損なわれてしまいます。空焚きは食材を入れているときよりも温度上昇が早く、表面温度が短時間で耐熱温度を超えてしまう可能性がありますので、厳禁です。

### ■ お手入れは柔らかいスポンジで!

表面加工の汚れは中性洗剤と柔らかいスポンジで充分落とせます。金属製や研磨剤入りのものは絶対に使わないでください。また、頑固な汚れの場合、汚れが隠れる程度まで水を入れて火にかけ、しばらく沸騰させると、汚れがやわらかくなり、落としやすくなります。

### ■ [ 適温 ] を守りましょう。

[ 適温 ] の温度は約 180℃。焼き物に適した温度です。強火で 1~2 分加熱した後、少量の水を振り入れて、その水が玉状にコロコロと転がったら適温ですので、すばやく弱火にして食材を入れてください。食材の準備がまだなら、一度火を止めてください。保温力の優れた多孔質アルミなので、しばらくは高温の状態を保ちます。

### ■ IH クッキングヒーター(電気調理器)で使うときは火加減に注意。

IH クッキングヒーターの場合、他の熱源と比べて温度上昇が早いといわれています。また、目で見て火力を判断できないため、必要以上の高温になりやすいようです。調理中は中火~弱火を保ってください。調理前の加熱時間は短めに、最初から強火にかけずに中火であたためましょう。

### ■ フッ素樹脂塗膜加工を長持ちさせる裏技!

ご使用になった後は、中性洗剤を含ませた柔らかいスポンジなどでよく洗い、しっかりと乾かしてから収納してください。その際、薄く油を塗ってから収納していただくと、より長持ちします。(ご使用になる前にはその油分を洗い落としてからご使用ください)  
また、アサヒのフライパンシリーズは油を使わずに調理することが可能ですが、表面のすべりのよい状態を一層長持ちさせるためには、ごく薄く食用油をひいていただくと、食用油が表面層になじみを作り、すべりのよい状態を長く保ちます。



## 火加減の目安

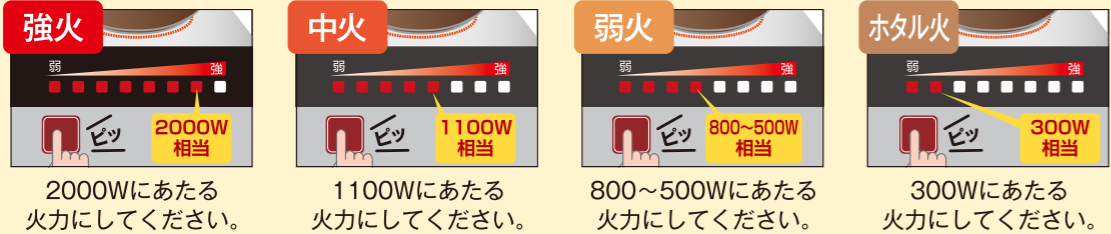
熱源の種類、器具の使用年数、電圧、天然ガスとプロパンガスの違いなど、それぞれの熱源の火力は千差万別なので、ご家庭の熱源の火力に応じた火加減に調節してお使いください。必要以上の強い火力は、フッ素樹脂塗膜層を早く劣化させる原因になります。慣れないうちは、火力をこころもち弱めにするのが秘訣です。



※天然ガス等の高カロリーガスを使用される地域や200VのIH調理器の場合は、特に火加減に注意してください。この本に記載の加熱時間は、あくまでも一般的なタイプの子コンロを使った場合の目安としてお考えください。

## IHクッキングヒーター(電磁調理器)でお使いの場合

●IHクッキングヒーターはメーカーや機種によって火力や火力調節の方法が異なりますので、ご調理の前に、お使いのIHクッキングヒーターの取扱説明書をよくお読みください。アサヒのフライパンシリーズでは、2000Wを超える最強火(ハイパワー)は使わないでください。



- 調理を始める際の火力は、最大温度調節目盛の半分程度(中火)を目安とし、調理の様子を見ながら、火力を調節してください。
- IHクッキングヒーターでは、加熱終了後もヒーター上は熱く、熱を逃がす仕組みにはなっていないため、余熱中に料理が焦げついてしまうことがあります。加熱終了後は必ずヒーターから下ろしてください。
- IHクッキングヒーターは鍋本体から発熱させるため、短時間で高温になります。慣れるまでは、弱めの火力を心がけてご使用になることをお勧めします。
- IHの「揚げ物専用キー」はご使用にならないでください。
- お使いのガスコンロの「揚げ物専用センサー」についても、取扱説明書をご確認の上調理してください。
- 鍋底が変形したり、損傷した場合は、使用しないでください。そのままご使用になりますと、IHクッキングヒーターを損傷する原因となります。

## 「焼く」料理の基本 [適温]

[適温]とは…火にかけて、調理に適した温度まであらかじめ熱を与えること。(強火で1~2分加熱すると[適温]になります。加熱時間はコンロの熱量、気温などによって変わります。)

IHクッキングヒーターの場合、機種により急激に温度が上がることがありますので、**中火で加熱**してください。

●適温計を使う場合(ガス火の場合)



フライパンをコンロにのせ、中央に適温計を置きます。蓋はしないでください。

強火で1~2分加熱し、適温計がパチッと鳴ったら[適温]です(音は一度しか鳴りません)。

適温計を取り出してぬれふきんの上に置いてください(取り出した適温計は温度が下がるときにもう一度パチッと音が鳴ります)。

※適温計の底面部分の温度が室温程度に戻れば再びお使いいただけます。

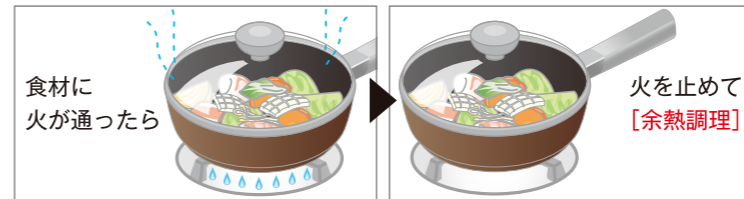
●適温計を使わない場合

強火で1~2分加熱した後、少量の水を振り入れてください。その水が玉状にコロコロと転がれば、[適温]です。

※振り入れた水が玉状にならずにジュウと広がるようならまだ温度が低いので、もう10~20秒くらい強火で加熱してください。



## 「煮る」「炊く」「蒸す」料理の基本 [余熱調理]



[余熱調理]とは…食材に火が通った後、火を止めることにより、食材に充分火を通し、味をより染み込ませる調理方法です。味は、火を止めた後に染み込みます。煮込み料理はこの間に味がじっくり染み込み、炊飯ではふっくらと蒸され、蒸し物は食材に程よく熱が通ります。

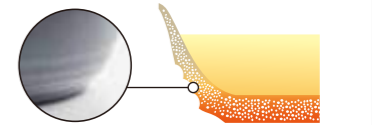
オールライトは弱めの火加減(火力)でお使いください。

●オールライトは内底面に熱が集中する「ヒートダム構造」のため、記載されている火加減よりも弱い火加減でお使いください。

●適温後、強火で加熱し続けると、内面加工の早期劣化につながります。ご注意ください。

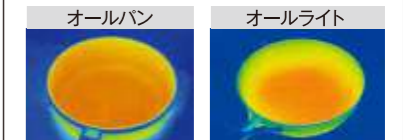
## [適温]が早く、焼き物に最適なオールライトの「ヒートダム構造」

本体側面の下部に凹凸を設けた構造にすることで、側面へ流れる熱を軽減・内底面へスピーディーに熱を集中《ヒートダム》させ、約2.5mmの厚みでも、高い蓄熱性\*を実現しました。



★厚みや構造が異なるため、オールバンシリーズと同じ蓄熱性能ではありません。

## オールバンシリーズとオールライトとの包熱効果の違い



内底・中心部が180℃(適温)に達した時のサーモグラフィー比較

側面までしっかり熱が伝わっている。オールバンより適温までの時間が早い。厚み(約4mm)があるため包み込むようなソフトな火当たり。側面まで熱を伝えるにはごく弱い火加減(弱火~ホタル火)で調理に最適。

## シリコンガラス蓋について

### 特長



中央部分のみ強化ガラス、周囲はシリコン素材を採用。そのため通常のガラス蓋に比べて衝撃に強く、重量は約30%軽量化。手軽に扱えます。

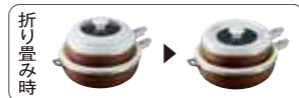
### 収納



シリコンガラス蓋を裏返してフライパンに重ねれば、その上にフライパンを積み重ねても表面加工を傷めることはありません。

製品をお届けした際、フライパン本体のハンドル接続部分に「保護カバー」を付けております。ご使用になる際は外してハンドルを取り付けていただき、また収納される際は、この保護カバーを付けて保管していただく、さらに安心です。  
ただし耐熱性はございませんので、熱い状態のフライパンには取り付けしないでください。

### 折り畳み



収納棚につかえる…という場合、上部の蓋をベコンと折り畳めば約1.8cmほど低くなり、省スペース化できます。

### 注意事項 (P5「お取り扱いについてのお願い」に加え、下記のことにご注意ください)

- 常温時では、サイズが少し小さいと感じられることがありますが、シリコンの特性上、加熱後にサイズがやや大きくなりますので、ご使用に問題ありません。
- 開封時、シリコン特有のニオイがありますが、時間の経過とともになくなります。
- 電子レンジ・オーブンで使わないでください。変形・破損の原因になります。
- 直火・火のそば・高温になっているIH調理器の上に置かないでください。変形する恐れがあります。
- 揚げ物を調理する際に、ご使用にならないでください。
- 先の鋭い刃物などに触れないようにご注意ください。キズや破損の原因になります。
- 変形・破損した場合は、分解・改造などせず、使用を中止してください。
- カレーなど色の濃い食材を調理した場合、変色する場合がありますが、ご使用に問題はございません。
- 食器洗浄機・食器乾燥機で使用しないでください。
- 折り畳んだまま使用しないでください。水蒸気が手にあたり、やけどの危険性があります。
- フライパンを積み重ねて収納する際は、フライパンの底部分がガラス部分と接触しないようにしてください。ガラス表面にキズがつき、破損の原因になります。

### お手入れ

- ニオイが感じられた場合は、熱湯での煮沸消毒ができます。
- 研磨剤や金属タワシは、キズや変質の原因になりますので、ご使用にならないでください。
- 塩素系漂白剤は、変質・色落ちの恐れがありますので、ご使用にならないでください。
- シンナー、ベンジン、ガソリン、軽油などの溶剤はご使用にならないでください。

ハンドルの取り付け方は動画でもご覧いただけます。



## 〈ゼロ専用〉着脱式ハンドルの取扱いについて



### ハンドルの取付け方

① **正**  
斜め上から差し込む。

② **誤**  
横から差し込まないでください。

② 本体と把手に付いている▲マークを合わせ、隙間を開けないように差し込む。

③ ▲マークが離れないようにくっつけたまま、ハンドルを下げ、カチッと音がすれば取り付け完了。

**注意** 隙間がある状態でハンドルを下げると、破損の原因となります。

**注意** ハンドルを持ち上げても外れないことを確認してからお使いください。

### ハンドルの取外し方

①

ロック解除レバー

②

斜めに持ち上げ、外す。

**注意** 加熱中・加熱直後の取外しにご注意

アルミカバー部分が熱くなっているので指を触れないようご注意ください。

### 注意事項

- 分解・改造しないでください。正確に作動しなくなる上、危険です。
- 取外し(または取付け)が固くてできない場合は、無理に取外せず、弊社までお問い合わせください。
- ハンドルに耐用保証はありません。炎が底面からはみ出す強火や、位置ズレはハンドルの劣化を早め、破損する恐れがあります。熱による変形や破損をしたハンドルは、事故の原因となりますので、使用しないでください。
- ハンドルのロック解除レバーに指を挟まないようにご注意ください。
- 調理中にハンドルを握る際は、写真Aのように握ってください。写真Bのように握ると、調理中に誤ってロック解除をしてしまうことがありますので、ご注意ください。  
※ロック解除すると、直ちにハンドルが外れるということではありません。



### お手入れ

- ハンドルが汚れたときは、中性洗剤をつけた柔らかいスポンジでやさしく洗ったあと、布きんなどで水分を拭き取ってください。