

ホットプレート式“環健クックプレート α” 使用法、留意事項、特徴など

●環健クックプレート α を使用する際に、市販の金属製フライ返しを2本ご用意下さい。●油は、初めて使用する時には、調理前にキッチンタオルなどで軽く引いて下さい。後は、油は不要ですが、油を還元してくれるので、油を使った料理も積極的にしてみてください。(還元油の積極的な摂取をお奨め致します。)●ホットプレートの温度設定について、①調理可能な温度になるまでにフタをした状態で、10～15分程度かかります。[予め食材の準備をしている間に、200℃ぐらいの設定にしておき、ホットプレートのコントローラー部分のランプが消灯したら、お好みの温度に調整して調理を開始して下さい。]②後は、180℃～250℃を目安に温度調整をしながら調理を進めて下さい。【フタをしないで調理する場合(焼肉・豆腐ステーキなど)は230℃～250℃、フタをして調理する場合(温野菜・ピザ・餃子・焼き魚など)は180℃～230℃程度がお奨めです。焼時間は量や温度設定によって変化します。繰り返しご使用いただく中で適温・時間などを是非、掴んで下さい♪【低温調理(160℃以下で2～6時間)もお奨めです♪】●餃子は、もやしやキャベツ等を一杯のせて、野菜の水分だけで焼く方法がお奨めです。水分が必要な場合は、必ず熱湯を使用して下さい。水を使うと(急冷は)石焼プレートに負担がかかり破損の原因となります。●お魚は、一度蒸し焼きで調理した後に、フタを取って水分を飛ばして仕上げることで、外はパリッと・中はジューシーでやわらかな美味しいお魚料理が出来ます。(魚は張り付きやすいので、クッキングシートを使用して頂く事をお奨め致します。)【魚介類などはホイル焼もお奨めです。】●掃除(水洗い)は、石焼プレートが冷めてから行って下さい。●石焼プレートの取り外しは、金属へらを使って鉱石プレートの端から起こし上げる要領で行います。(油ものを調理した後は、必ず石焼プレートを洗浄して下さい。頑固な汚れは、浸け置き洗いや洗剤を使用して金属たわしや金属へらで洗浄して下さい。)**【洗浄時の注意!!】●プレート鍋に石焼プレート載せたままシンクへ持っていき、そのまま!石焼プレートの表裏を洗浄し(金属へらでひっくり返して裏面も洗浄し)、石焼プレートを洗浄後は、いったんプレート鍋から外して任意の場所に仮置きし、続いてプレート鍋も洗い終わったら、直ぐに石焼プレートをプレート鍋上に戻して、常にプレート鍋に石焼プレートがセットされた状態で保管して下さい。石焼プレート単体での洗浄・保管は、衝撃・割れリスクがとて大きい為、絶対に避けて下さい。】**●急冷は、ヒビや割れの原因となりますので、避けて下さい。●落下等による破損には十分ご注意下さい。また、石焼プレートをガスコンロや炭火などの直火で加熱する事は避けて下さい。●優しく取扱いのほど宜しくお願い申し上げます。

【留意事項】①ヒビ割れ等に関する保証：一般の陶器製品と同様に、ヒビ割れ等に関する保証はございません。急冷や無理な加温(直火・炭火など)、ホットプレート以外での使用は避けて下さい。また、落下や衝撃には十分注意の上、お取扱願います。②煙の発生の原理：煙の発生は、酸化が原因です。(酸化すると煙が出ます。)通常、200℃程度では、天然鉱石の還元力が酸化力に勝るため、煙の発生はほとんどありません。しかし、200℃を超えるような高温状態においては、酸化優位の状態となり煙が発生する場合があります。特に超高温下での調理は、煙が発生しやすくなりますのでご留意願います。また、糖類は低温で酸化する為、焦げと煙が発生しやすくなります。砂糖・みりん・味噌・醤油・タレ等を使用する時は、低温で酸化させない温度に調整して下さい。(還元優位の温度帯を探してみてください。)健康・還元料理を推奨します♪