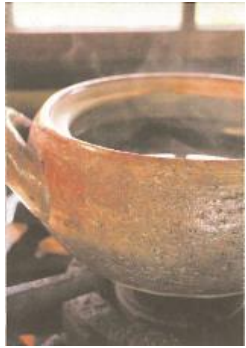


## 《長谷園伊賀燒》日式風味燉煮鍋系列



圓狀厚實的土鍋，即使熄火後，也能利用餘熱烹煮料理。

圓闊的底部利於瓦斯直火加熱，圓狀鍋身可促進燉煮時的對流，食材能均勻受熱。

### 使用前養鍋步驟

因為土鍋是用蓄熱性高的粗土所製成，在初次使用之前，建議以「煮粥方式」進行一次養鍋步驟。因米飯中的澱粉，正好能將粗土的空隙填滿，防止水份溢散，土鍋就能使用得更長久。

簡單的「養鍋」步驟如下：

- 1) 於土鍋內注入八分滿的水，以及水份 1/5 以上的白飯。
- 2) 利用小火慢慢燉煮。
- 3) 煮成粥的狀態後熄火，靜置至完全冷卻(約需一小時)後，取出粥後徹底清洗土鍋。

※可依土鍋狀況重覆進行以上步驟。

### 使用注意事項

- 加熱前請務必確認土鍋已徹底乾燥，以免因加熱造成鍋子破裂。
- 請勿將土鍋做急速冷卻，以免造成鍋子破裂。
- 土鍋具有吸水性，未食用完畢之食材建議移至其他容器內保存。

- 收納前請務必將鍋子徹底曬乾。
- 請勿以土鍋做油炸料理，以免造成火災發生。
- 請勿將土鍋做乾燒，以免造成鍋子破裂。
- 同樣是土鍋商品，可使用的調理方式並非完全相同，請務必確認後才進行加熱。

可以燉煮出美味味道的原因：遠紅外線與負離子相乘效果。



室內：溫度 24°C/濕度 55%

吸引式測定機「空氣負離子測量 ITC-201A」

伊賀土鍋的遠紅外線效果，可以有效傳遞熱源直達食材中。

伊賀粗土形成的厚實鍋身，可安定傳遞熱能，有效蓄熱保溫，利用餘熱調理，保留美味不流失。

為加強負離子功能，鍋身含有鑷系礦石，可讓食材更加入味，使得鹽分圓潤柔和，讓料裡更添旨味。

## 食譜

### 1) 煮豆

材料：

- 大豆...150g
- 水...450ml
- 鹽...適量

作法：

1. 將大豆洗淨，泡在水中一夜
2. 燉煮鍋內放入大豆、水，蓋上鍋蓋中火加熱。沸騰後稍微移開鍋蓋，轉為小火，撈去泡沫，煮約 20~25 分鐘。  
放入鹽巴並熄火，利用餘熱燉煮 30 分鐘以上，讓味道入味。

※可依喜好加入砂糖、醬油。

---

### 2) 小魚乾高湯 (出汁)

材料：

- 水...1000ml
- 小魚乾...40g

作法：

1. 去除小魚乾的頭和內臟
  2. 燉煮鍋內放入小魚乾、水，浸泡 30 分鐘~一夜。
  3. 大火加熱，沸騰後熄火，利用餘熱燉煮 10~20 分鐘。
  4. 撈起小魚乾。小魚乾高湯可當成味噌湯或煮物的高湯使用。
- ※如製作柴魚高湯，沸騰熄火後，再倒入一杯水，2~3 分鐘後撈起柴魚即可。

## 食譜

### 3) 豚汁

材料：

- 豬肉...100g
- 茼蒿、豆腐、紅蘿蔔、白蘿蔔、牛蒡、野芋、白菜、四季豆、蔥等，  
喜好食材 適量
- 水...600ml
- 味噌...3~4 大匙
- 食用油...適量



作法：

1. 燉煮鍋內放入食用油，大火加熱，放入已切適當大小的食材拌炒。
2. 蔬菜變軟後，加入水。沸騰後轉小火，燉煮 5~10 分鐘。  
放入味噌攪拌溶化後熄火，燉煮 15~30 分鐘。盛起放入食器中，灑上蔥花末，可依喜好加入七味。

## 食譜

### 4) 燉肉

材料：

- 豬肩肉...500g
- 馬鈴薯...2~3 個
- 胡蘿蔔...1 條
- 洋蔥...1 個
- 蘑菇...1 包
- 水煮番茄罐頭...1 罐



作法：

1. 猪肉、蔬菜切塊狀。於猪肉上塗抹鹽、胡椒、小麥粉。
2. 燉煮鍋內放入食用油，中火加熱，再放入猪肉，呈現燒烤色後倒入番茄罐頭、雞湯塊、月桂葉、淹過食材的水量，燉煮約 20 分鐘。
3. 放入蔬菜類食材，轉小火煮約 20 分鐘。使用鹽巴調味後熄火，利用餘熱燉煮 1 小時。

※利用餘溫燉煮料理，既節能又能將大塊肉類燉的細致軟嫩，鎖住原味。

## 食譜

### 5) 味噌湯

材料(4 人份)：

- 高湯...800ml
- 味噌...3~4 大匙
- 豆腐、蔥、白蘿蔔、油炸豆皮、海帶芽等...適量

作法：

1. 將食材切適當大小
2. 燉煮鍋內放入高湯，放入食材，蓋上鍋蓋加熱。鍋蓋孔穴冒出大量蒸氣時熄火。
3. 溶化味噌後放入，蓋上鍋蓋利用餘熱燉煮約 2 分鐘。灑上蔥花末即可。

鍋緣凹槽



以上各食譜的分量都是使用《長谷園伊賀燒》日式風味燉煮鍋(3-5 人份)的量，如使用《長谷園伊賀燒》日式風味燉煮鍋(2-3 人份)，請將分量減半，再依實際狀況調整分量。

