



Iwatani
IFM-140

爽やか健康ミルサーです。

Millser

Iwatani

ミルサーでヘルシーライフアップ

健康的な生活に必要な栄養バランス

栄養的に似たもの同士のグループに分けて、積極的にとりたい順に、第1群、第2群、第3群、第4群と名づけて分類してみました。この4つの食品群を毎日の献立にとり入れるようにすれば、必要な栄養素をとり忘れることもありません。

● 第1群 〈牛乳・卵〉

この二つの食品には、良質なたんぱく質がふくまれており、ビタミン、ミネラルも豊富です。とくに、ビタミンA、B₁₂が多くて、卵は鉄、牛乳はカルシウムの宝庫です。

〈その他の第1群の食品〉 チーズ、ヨーグルト。

● 第2群 〈肉・魚・豆〉

第2群は、献立の主菜となる肉、魚、豆です。良質なたんぱく質を豊富に含み、体や、筋肉、血液をつくる食品群です。豆は低脂肪、しかも植物油なので、動物性脂肪の取りすぎを防ぐためにもよい食品です。

● 第3群 〈野菜・芋・果物〉

第3群の食品の特長は、体の調子を整える働きがあることです。野菜には、ビタミン、ミネラル、繊維質が含まれており、体調を整え、皮膚や血管を強くし、がんや成人病を予防する働きがあります。

● 第4群 〈穀物・油〉

第4群は、エネルギーとなる食品群です。穀物、砂糖、油脂、お菓子、酒などがあります。穀物は、米を中心に。米は小麦より良質なたんぱく質を含んでいます。

第1群

マヨネーズ



〈応用編〉油を使わない豆腐マヨネーズ

〈材料〉別売品のミルサー大型容器の分量です。

水切りした豆腐 …………… 1/4丁
プレーンヨーグルト …………… 大さじ4
全卵 …………… 1コ
ねりからし …………… 少々
塩・こしょう …………… 少々
タイム、タラゴン …………… 少々(あれば)

〈作り方〉

- ①豆腐は乾いたふきんにくるんで、まな板などで重石をしておき水気をきります。
- ②①で水気をきった豆腐と、その他の材料をすべてミルサーに入れ、約10秒ほどまわします。

〈材料〉

全卵 …………… 1コ
塩 …………… 小さじ1/2
ねりからし …………… 小さじ1
砂糖 …………… 小さじ1
酢 …………… 大さじ2
(リンゴ酢・レモン酢・ワインビネガーなどがよい)
サラダオイル …………… 1カップ
(なるべく新しいもの。できればノール酸オイルがよい)

〈作り方〉別売品のミルサー大型容器の分量です。

- ①卵は割った時に黄身のくずれていない新鮮なものを、(冷蔵庫の卵は常温にもどしてから)使います。
 - ②まず、サラダオイル以外の材料をミルサーに入れ、約5～6秒ほどまわします。
 - ③次にサラダオイルを1/3ずつ3回に分けて加えます。1回目にオイルを加えて約5～6秒まわします。2回目にオイルを加えてさらに5～6秒まわします。この時、味をみてください。そして、残りのオイルを加えて約15秒(ミルサーの音が、ク〜ンク〜ンと変わる時が目安です)まわして、できあがりです。
- (パセリマヨネーズ)を作る場合は、この後に、手でちぎったパセリを入れ、ミルサーを必ず手に持って、4～5秒軽く振りながら混ぜます。

〈応用編〉グリーンマヨネーズ

〈材料〉別売品のミルサー大型容器の分量です。

基本のマヨネーズの材料(上記の材料)

ピーマン …………… 小1コ(30g)

〈作り方〉

- ①基本のマヨネーズを、上記の通りに作ります。
- ②水洗し、種をとったピーマンを、1cm角に切りその中に入れ、約10秒振りながらミルサーにかけて、できあがりです。

第2群

煮干みそ汁 (4人分)



〈材料〉

煮干	10g (7尾)
水	3カップ
みそ	60g
豆腐	1/2丁
ねぎ	少々

〈作り方〉

- ①煮干を約10秒ミルサーに入れ、粉碎します。
- ②それを、水3カップを入れた鍋の中に入れ、煮立たせます。
- ③豆腐をさいの目に切り、鍋に加え、ひと煮立ちさせ、みそをおとしいれ、煮立つ寸前にねぎを加えて火を止めます。



〈応用編〉ふりかけ

〈材料〉

煮干	10g (7尾)
いりごま	10g
乾燥したさくらえび	10g
たらこ	40g (1腹)
のり	少々
干し椎茸	少々
乾燥した昆布	少々
削りふし	少々



〈作り方〉

- ①湿気のある煮干はフライパンで空煎りし(乾燥しているものはそのままでもよい)、約10秒ミルサーにかけ、そのうえにさくらえび、削りふしを入れ、約2~3秒まわします。
 - ②干し椎茸は、4つに切っておき、乾燥した昆布も2cm位に切っておきミルサーに入れます。
 - ③最後にごま、のりを入れ、約2秒まわします。
 - ④たらこはよく焼き手でほぐし、以上の材料と合わせます。
- ※このふりかけは、お茶づけにしてもおいしく、お好み焼き、焼きそばにふりかけても召し上がれます。

第3群

にんじんジュース



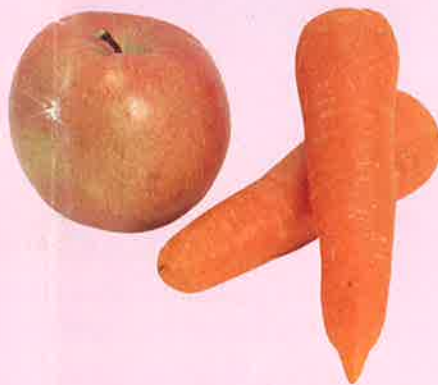
〈材料〉別売品のミルサー大型容器の分量です。

かためにゆでたにんじん25g
りんご50g
牛乳(又は水) 1/2カップ
はちみつ少々

〈作り方〉

- ①かためにゆでたにんじんとりんごを1cm角に切ったものと、牛乳(又は水)をミルサーに入れてスイッチをいれて30秒でできあがり。
- ②お好みで、はちみつを少々加えてください。

※にんじんは、かためにゆでた方が
ビタミンの吸収がよくなります。



〈応用編〉こまつなのジュース

〈材料〉別売品のミルサー大型容器の分量です。

こまつな20g
水 1/4カップ
氷 2~3コ

〈作り方〉

- ①こまつなを3cm位にきざみ、ミルサーに入れ、水を加えて約20秒で、できあがりです。
 - ②飲む時に、氷を入れると、飲みやすくなります。
- ☆パセリ、ほうれん草などもよいでしょう。

〈応用編〉バナナジュース

〈材料〉別売品のミルサー大型容器の分量です。

バナナ 1/2本
牛乳 1カップ

〈作り方〉

バナナは皮をむき、手で小さくちぎりミルサーに入れ、牛乳を加えて、約20秒でできあがります。

☆バナナの他には、イチゴなどもよいでしょう。

第4群

玄米スープ (4人分)



〈材料〉

玄米	1/2カップ(70g)
干し昆布	5g
水	4カップ
塩	小さじ1
牛乳	1カップ

〈作り方〉

- ①まず、玄米1/2カップをミルサーに入れ、約30秒ミルサーにかけます。そして、一度取り出して他の容器に移しておきます。
- ②干し昆布も同様にして、(大きい場合は2cm位にはさみで切っておきます) ミルサーにかけます。
- ③鍋に①と②をあわせて入れ、水4カップとともに火にかけ、柔らかくなるまで約20分ほど煮込みます。
- ④火から下ろすときに牛乳1カップと塩で調味します。
※お好みによって、牛乳の代わりに4ページのふりかけを入れて味をつけてもおいしく召し上がれます。

〈応用編〉プロテインジュース

〈材料〉別売品のミルサー大型容器の分量です。

煎った大豆	大きじ2 (20g)
牛乳	1カップ

〈作り方〉

煎った大豆をミルサーに入れ約20秒ぐらい回し、牛乳を1カップ入れ、さらに20秒回します。

※大豆の煎り方は、200gの大豆を別の容器に入れ、4分間電子レンジで加熱。一度とり出して、軽くまぜて、更に4分間電子レンジで加熱します。煎りあがった大豆は、スジが入った状態になるのが目安です。

〈応用編〉豆乳オレンジ果汁

〈材料〉別売品のミルサー大型容器の分量です。

オレンジ	小1コ
豆乳	1カップ

〈作り方〉

- ①オレンジは皮をむき、中の皮もきれいにとって一房を半分位の大きさにちぎってミルサーに入れ、約15秒回します。
- ②それに、規定のラインまで豆乳を加えて約15秒回します。

ストレスには、カルシウム。

カルシウムには、骨を丈夫にすることの他に、精神を安定させる作用があります。イライラをおさえ、興奮をしずめる働きがありますから、ストレスのたまりやすいビジネスマン、集中力を必要とする受験生には、カルシウムたっぷりのメニューを。

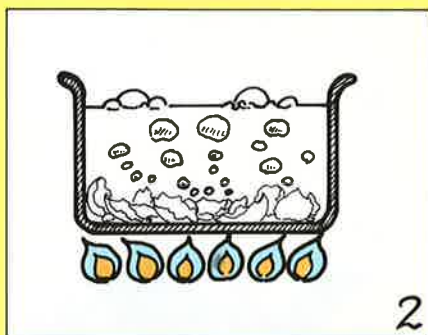
酢 卵

〈材料〉

煮沸した卵のから……………18g (約3コ分)

米酢……………2カップ(又は、500mlビン1本)

〈作り方〉



①卵のからは、中身を割って出した直後の、まだ内側がぬれている状態で、薄皮をはがします。

②それを、約5分煮沸します。

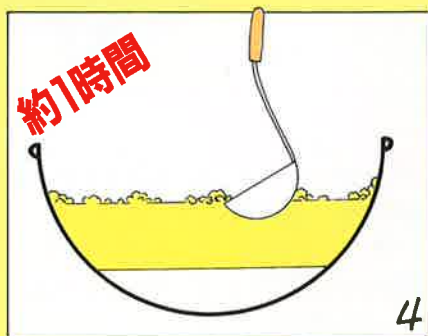
③煮沸した卵のからをざるにとり、乾かしてミルサーで約30秒粉碎しますと、パウダー状になります。



④2カップの米酢(又は、500mlビン1本)をボールに入れ、その中にミルサーした卵のからを入れます。そのまま約1時間おきます。そうすると、泡が浮いてきますので、その泡やアクをきれいにすくいとります。

⑤きれいになった酢卵をもとのビンに入れておきます。

※沈殿物は、ご使用にならないでください。澄んだ部分のみご使用ください。



ご利用方法

酢のもの等の普通のお料理にお使いください。酢の中にカルシウムが含まれていますので、難なくカルシウムを補給することができます。成人が1日に必要なカルシウムは、0.6gです。卵のから1コ分をミルサーしたものと、約6gできますので、充分酢卵でカルシウムを補給することができます。

ざらめ

上白糖を使うなら、ざらめをミルサーしたものを。

ざらめは、精製されていない砂糖です。

〈作り方〉

- ①ざらめをミルサーに約15秒かけます。そうすると、真っ白なパウダー状の砂糖になります。

ご利用方法

普通のお砂糖をお使いになるように、お料理、お菓子を作る時や、コーヒーなどに入れてお使いください。



柿の葉茶

ビタミンの宝庫、柿の葉を使って。

ビタミンは体の調子を整えるためには、欠かせないもの。柿の葉には、ビタミンCがみかんの30倍、レモンの20倍（柿の葉100g中に1,000mg）も含まれています。

〈作り方〉

- ①乾燥させた柿の葉をミルサーに入れ、軽く約10秒まわします。

ご利用方法

ミルサーした柿の葉を袋に入れ、普通のお茶と同じように、1日数回飲んでください。柿の葉は、4月～6月の若葉を影干しして乾燥したものをお使いいただくと、よりいっそうおいしくなります。



手作りパン粉

〈作り方〉

食パンを手で小さくちぎって、約3秒、必ずミルサーを手に持って軽く2、3回振りながら使用してください。

〈ご利用方法〉

普通のパン粉と同じように揚げ物やフライ、ハンバーグの中にご使用ください。

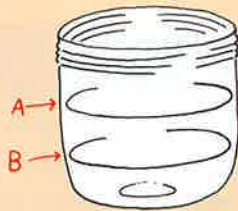
●● 材料別ミルサーの使用時間の目安

材 料	時間	状態	料理例	使 い 方
煮 干	15秒	粉	みそ汁 おひたし 山芋手切り	4 P参照。(具は、何でも良い) ほうれんそう等あらゆるものにふりかけて、食べる。 直接、しょう油と一緒にふりかけて食べる。酢を少々入れると、酒の肴に良い。 だしとして煮込む。 直接ふりかける。
			10秒	顆粒
★ごま	2秒	粉 (半すり状態)	あえ物 ごましょう油 その他	ごまとしょう油、砂糖であえる。 しょう油と砂糖とごまで作り、野菜や冷奴にかける。 野菜、漬物、おひたし、サラダ等あらゆる料理に好みでふりかける。
干しいたけ 乾燥した昆布	10秒	顆粒	ふりかけ	4 P参照
★ピーナッツ ★アーモンド ★くるみ	15秒	顆粒	クッキー お菓子	クッキーやお菓子、アイスクリーム等に入れる。
しそ葉	10秒	顆粒	ゆかり	うめぼしの残ったしそ葉を水洗いし、乾かしたものをミルサーする。
★パン粉	2秒	顆粒	揚げ物 フライ ハンバーグ	8 P参照
卵のから	30~40秒	粉	酢 その他	7 P参照 そのままオブラートに包んで飲んでも良い。
果物 野菜 アロエ	20秒	液状	ジュース類	5 P参照 野菜や果物は、2 cm角に切ってからミルサーする。
ざらめ	15秒	粉	砂糖	8 P参照
コーヒー豆	10秒	あらびき	コ ー ヒ ー	サイフォン用コーヒー
	15秒	中びき		ペーパーフィルター用コーヒー
	20秒	細びき		エスプレッソコーヒー

★印のついている食品をミルサーする場合は、必ずミルサーをしっかりと手で持って軽く振るようにして使用してください。

ミルサーの使い方と留意点

1. ジュース等はこのライン(A)以上入れないでください。
ペースト、粉末にする場合は、内容物をこのライン(B)以上入れないようにしてください。



2. ①ミルサーする材料をカップの中に入れます。そして、刃のついたフタをしっかりとしめます。
②それを、ミルサー本体にさかさまにするようにしてセットします。この時、刃のついた容器フタは本体側にピッタリとはめ込みます。ゴム山と樹脂山が完全にかみ合っていることを確認してください。
③スイッチカバーをセットしてください。



3. 置いてご使用の場合、スイッチを入れる時は、図のようにします。スイッチカバー全体を押すと、スイッチが入っています。押え方が弱いと、スイッチが入らなかったり、容器が飛び上がったりしますので、ご注意ください。

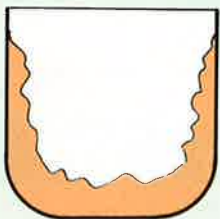
負荷がかかっている状態とは？

モーターが動いていても内容物が回転しない場合は、負荷がかかっている状態ですので、内容物の量を減らすか、不適當なものを入れていないか、確認してください。

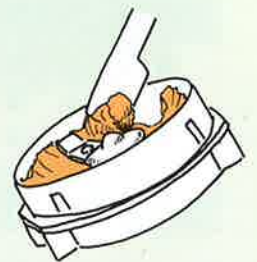
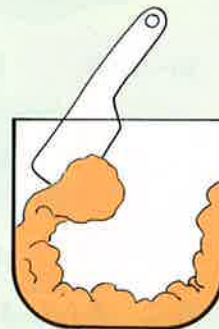
〈内容物が容器の内側に付着している場合〉

容器側に付着しているとき

カッターに付着しているとき



特に、ピーナツ、いわしのつみれなど、ペースト状のものを作る時に考えられます。



容器の内側に付着している内容物をへらでそぎおとしてから、再開してください。

4. ミルサーを振る時は、必ず親指を図のようにかけ、両手でしっかりと持って振るようにしてください。(スイッチを入れた状態で振って下さい。)



5. ごま、いわしのすりみ、ピーナッツなどのペーストやマヨネーズを作る時、ご使用中にモーター音がク〜ンク〜ンという音に変わりましたら、スイッチを止めて中を確認してください。
再開後、1〜2秒で再びク〜ンク〜ンという音がした場合は、限界ですのですみやかに中止してください。



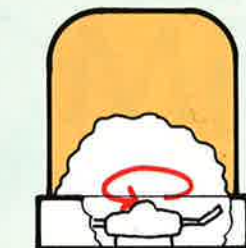
〈刃に内容物がはさまってしまっている場合〉

容器の中にミルサーでは粉碎できない固いもの、大きなものを入れた時、または、ごま等の粘着性の強いものをミルサーする場合に考えられます。

- ①容器フタにはさまっている内容をヘラで取り除き再開してください。
- ②大きなものが、刃にはさまっている場合は、小さくしてからミルサーに入れて再開してください。
- ③ミルサーできない固いもの(根コンブ等)のご使用はやめてください。



〈空回りしている場合〉



- ジュース等を作る時、液体が容器の上の方にあがって刃にあたらない場合

ミルサーを4図のようにして手に持ち、軽く振るようにして内容物が刃にあたるようにしてください。



- 少量の大豆などを粉碎する時、内容物がポンポン跳ねあがってしまう場合

- ①スイッチを断続的に入れるようにしてください。
- ②量が少ない場合(特に、柿の葉など軽いものときは注意してください)は、増やしてください。

●各部の名称と働き



＜ご使用方法＞

1. 本機はスイッチカバーをセットした状態の時のみ動きます。
2. 電源プラグをコンセントに差込み、適量の材料を容器をはずして入れます。
3. 容器と容器フタを完全にしめます。
4. 容器フタを本体に完全セットします。
5. スwitchカバーをセットしてから、スイッチカバー全体を押して作動させます。
6. 材料のあらさ、細かさは運転時間の長短によって調節できます。(運転時間は1分間以内にして下さい。)
7. スwitchカバーから手を離すと止まります。
8. カッターが完全に止まったことを確かめてから、容器を本体からはずし、調理したものを取出します。
9. 野菜・くだもの・いわし等を粉砕する時は、本体を両手でしっかりと持ち上げ、上下に振るようにして粉砕して下さい。

＜次のことは必ず守ってください＞

1. から回しは、絶対にしないで下さい。
2. 1回の運転は1分以内とし、1回の運転が30秒以内であれば1分休止で5回まで連続使用可能です。
3. 使用後及び掃除の際はプラグをコンセントからはずして下さい。
4. 本体の水洗いは絶対おやめ下さい。
5. 容器フタと本体が完全に接続している事を確かめてからスイッチカバーを押して下さい。
6. 粉砕物は規定の線以上入れないで下さい。(特にコーン、大豆、ピーナツ、玄米等の穀物)
7. せんい質の強いもの(例えば肉のせんい質等)はさけて下さい。

F104 東京都港区西新橋3-21-8
 岩谷産業(株)生活商品部
 TEL 03-5405-5971
 FAX 03-5405-5637

フリー
 ダイヤル 0120-182-328

Iwatani