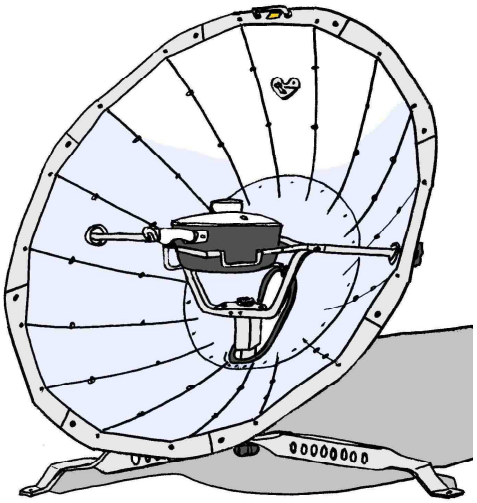
ソーラークッカー きらぴか シリーズ

かるぴか

取扱説明書 V4-Ⅲ



型式　ＩＰ８Ｃ

（国内向け完成品）

保証書添付

工房 あまね

○○○　もくじ　○○○

安全上のご注意・・・・・2
お使いになる前に・・・・3
セッティングと使い方・・4
季節別の組み換え・・・・8
海外でのご使用・・・・10
クッキング特性・・・・10
お手入れ・・・・・・・11
使用後・・・・・・・・・11
反射板等の交換について・・・12
返品について　・・・・・・・13
かるぴかＱアンドＡ・・・・13
トラブル対策・・・・・・・・15
主な仕様　・・・・・・・・・17
調理レシピ・・・・・・・・・18
調理例／保証書　・・・・19/21
ミラーご注文書・・・・・添付

このたびは かるぴか をお買いあげいただき、ありがとうございました。

YouTube 「検索ワード」

この枠のある項目は、動画サイト YouTube にてご説明動画を閲覧いただけます。
参考になさってください（内容は付属 DVD の収録動画と同一です）。

安全上のご注意

お使いになる人や他の人への危害、物的損害を未然に防止するため、
必ずお守りいただきたいことを、次のように説明しています。

■表示内容を無視して誤った使い方をしたときに生じる危害や物的損害の程度を、
次の表示で区分し、説明しています。

誤った使用による損害の責任は、弊社では負いかねます。

	警告	この表示の欄は、 「死亡または重傷を負うことが想定される危害の程度」です。
	注意	この表示の欄は、「傷害を負うことが想定されるか、または物的損害の発生が想定される危害・損害の程度」です。
		製品および付属品の取り扱い等に関する重要なご注意です。

警告

1. 使用時はパラボラ中央部が高温になりますので、体の一部や可燃物をおかないでください。
2. ご使用にならない時は、カバーをかけてください。
   カバーなしで放置し、焦点付近に可燃物が舞い込めば発火し、火災等に結びつく可能性があります。

   また、クッカー周辺にも可燃物を置かないでください。パラボラ外部の一点に焦点を結ぶことはありませんが、ある程度の密度で反射光が周辺部に集まることはあり得ます。

図1

3. 落雷のおそれがある時は、すぐに使用を中止し、本体を屋内にしまってください。
4. 本体が倒れる危険のある状況では使用しないでください。

   ①風の強いとき
   ②付近で子供が遊んでいるとき
   ③人が密集しているところ
   ④不安定な場所、勾配の大きな傾斜

   脚をペグ固定しても、転倒を完全には防げません。

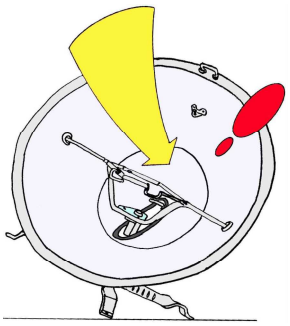


図2

5. 調理器具によっては、取っ手・つまみが高温になります
   保持する際には手袋着用、または厚い布を当てるなどの措置をしてください。

標準装備の片手鍋は素手で扱えます。

6. ***かるぴか*** は調理目的に限った商品です。
着火など、他の目的には使用しないでください。

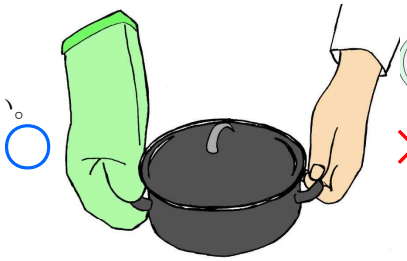


図3

⚠注意

1. 焦点を裸眼で見つめ続けると目に疲労感が残ります。
「目に入る紫外線が多ければ白内障罹病可能性を高める」ことが明らかです。
ご使用にあたっては、必ずサングラスを着用してください。

図4

2. 反射鏡の継ぎ目に、指や棒などを入れないでください。

3. 車両での運搬など、「組み立て状態」のまま激しい振動を受けますと、フレーム類が変形することがあります。
三脚を取り外し、「収納状態」で運搬して下さい。

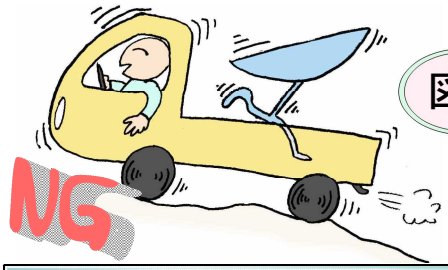


図5

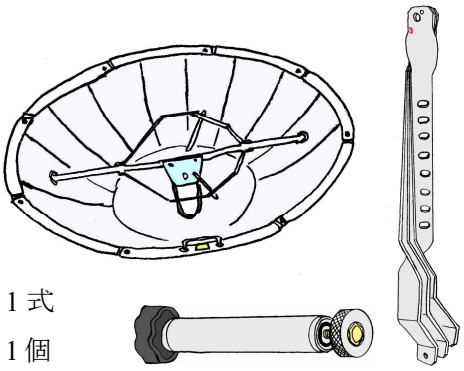
運ぶ時は たたむ！

お使いになる前に

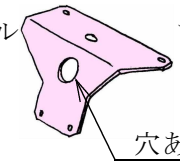
商品の確認をお願いします。

【 機 体 】

・パラボラ Assy・・・・1 式
・三 脚 （支柱と脚 3 本）・・・・・・・・・・1 式
・交換用アングル（鍋コーナーの中）・・・1 個

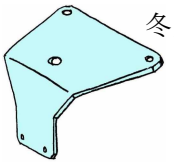


・夏用アングル



穴あり

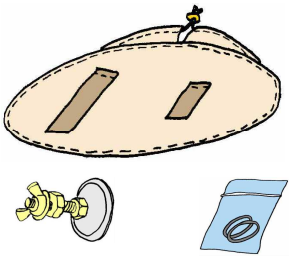
または



冬用アングル

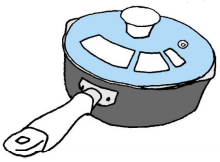
【標準付属品】

・パラボラカバー・・・・・・・・・・・・・・・1 枚
・アジャストボルト（鍋コーナーの中）・・・・ 1 個
・O リング（鍋の中）・・・・・・・・・・・・・2 個
・IP 18cm 片手黒鍋 ・・・・・・・・・・・・1 個



【同 梱 書 類】

・取扱説明書・保証書・・・・・・・・・・・・各 1 部
・DVD・ミラー注文書・・・・・・・・・・・各 1 部



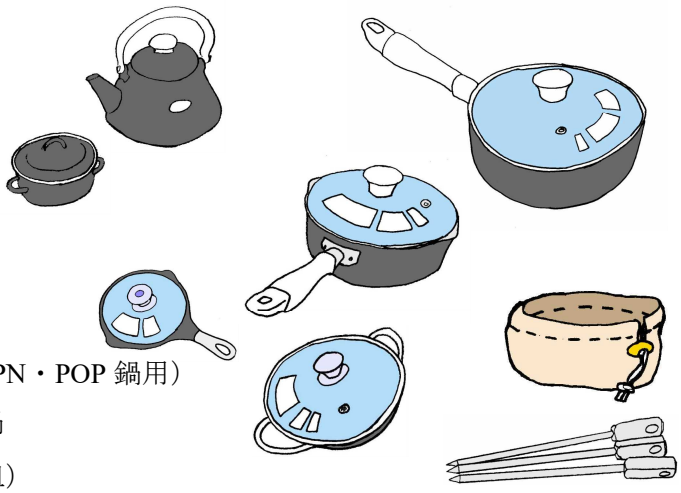
【オプション】

・黒ケトル　（1.2　L）
・20cm 片手黒鍋

・14cm 両手黒鍋
・18cm 片手黒鍋

・15cm フライパン

・鍋袋（S・M サイズ、FPN・POP 鍋用）
・ポップコーン（POP）鍋
・ペグ（脚固定用　3 本組）



セッティングと使い方

YouTube「かるぴか」「セッティング」

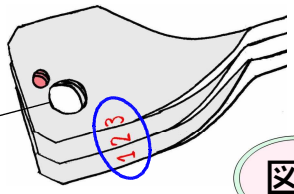
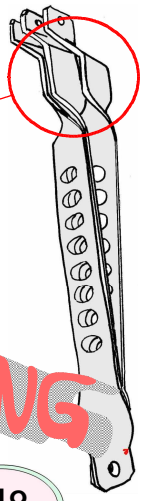


図6

1. 三脚の設置

a. 脚 1 2 3 を刻印順に重ね、ネジ穴が見通せることを確認して下さい。
脚三本は寸法が異なり、重ね順を誤ると整列せず、穴も見通せません

b. ノブボルト D ネジ先を、まず脚三本裏面から貫通させます。
次にネジ先を支柱にねじ込み、仮締めします。
締める過程で支柱ピンを 脚 No.3 のピン穴に入れます



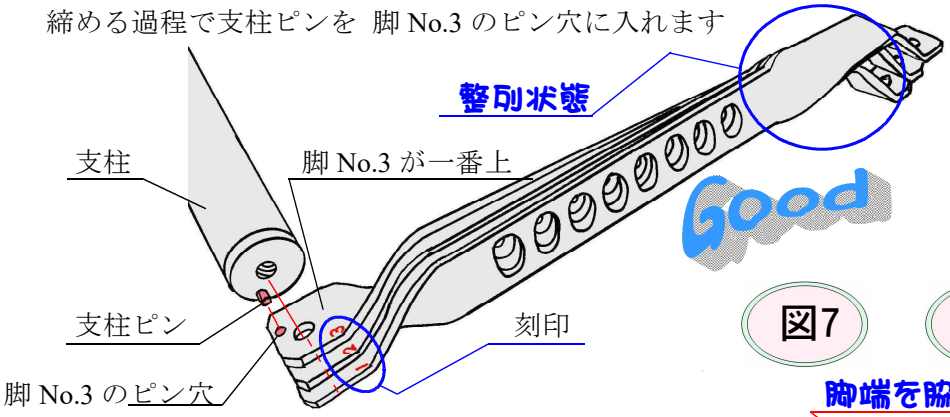
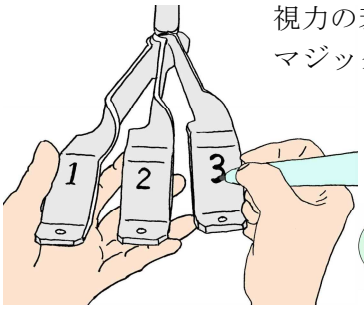


図7　図8



視力の衰えている方には、
マジックインキなどで
脚への番号印字を
お奨め致します。

図9

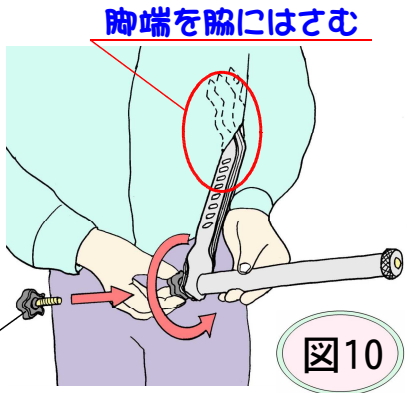


図10

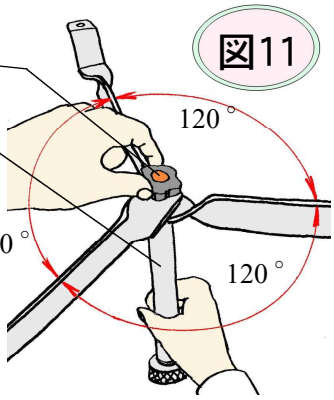
注　組み付けの際、脚の重ね順を誤りますと、正しく設置できません。

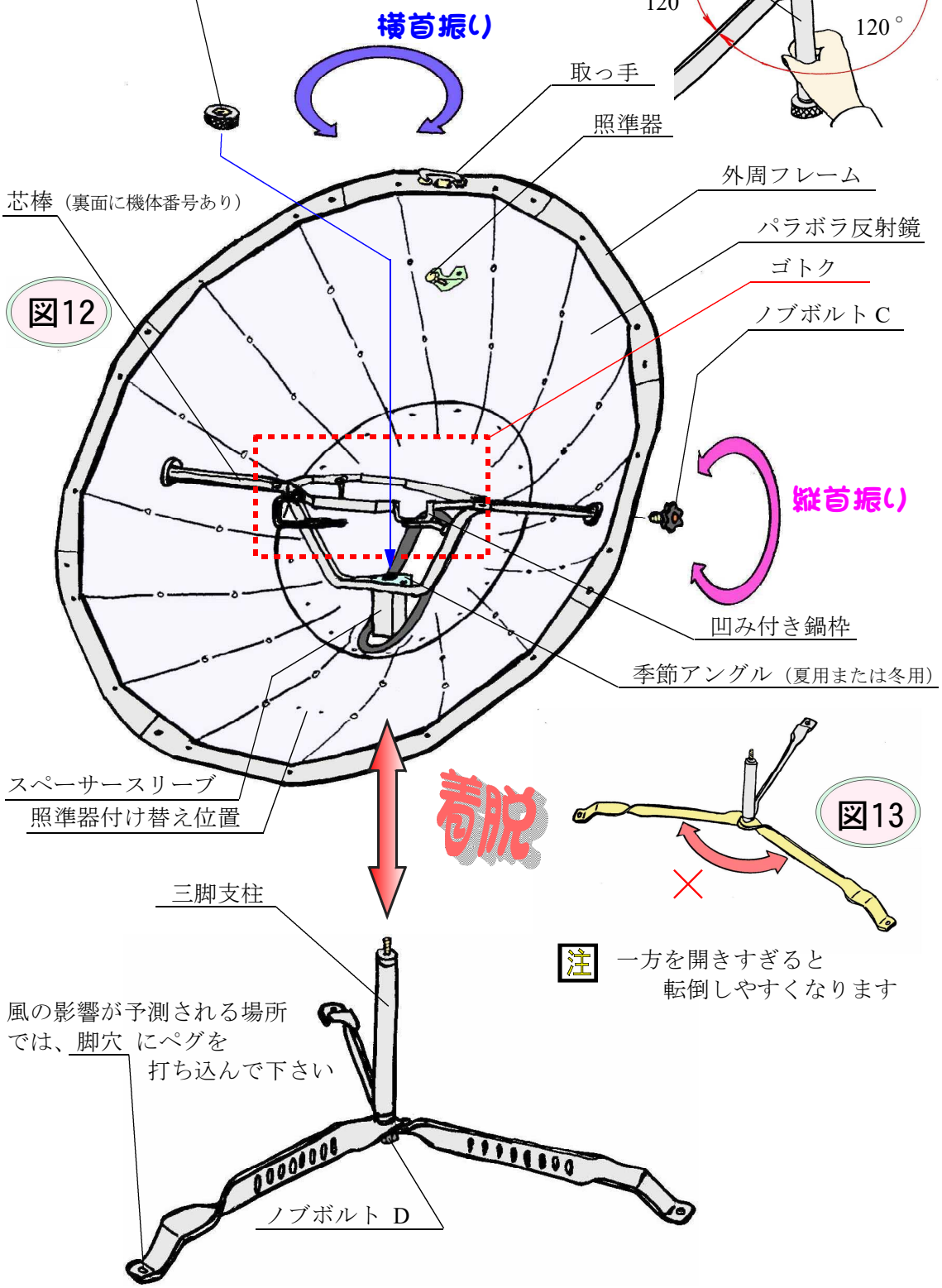
c. 脚 3 本を放射状に拡げ、ノブボルト D を
しっかりと締めて下さい。

三脚支柱は傾けずに扱って下さい

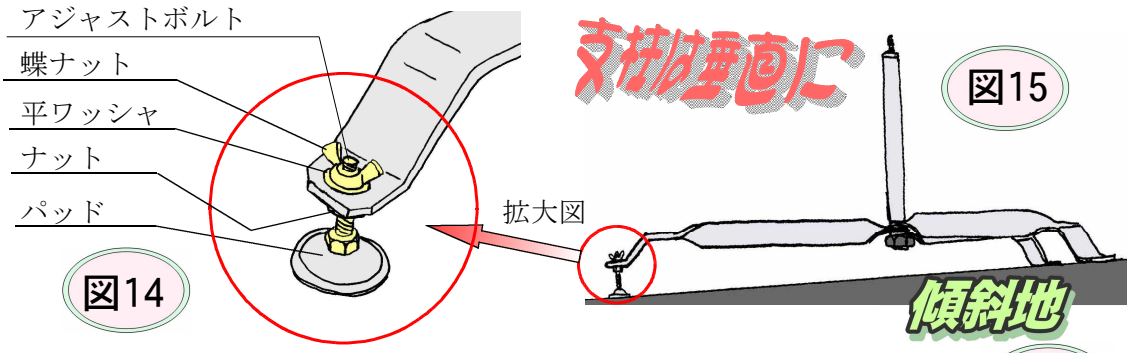
d. 平坦な場所に三脚を設置してください。

e. 三脚の頂部の ツマミナット K を外してください。





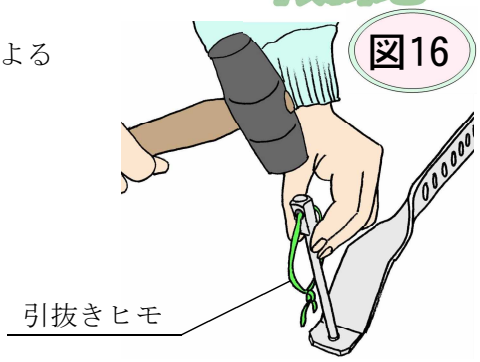
f.　傾斜地セッティングでは、斜面下側の脚穴にアジャストボルトを取り付けて支柱を垂直に調節して下さい。



g. **かるぴか** は軽量です。屋外設置の際は強風等による転倒を防ぐため、脚をペグ（オプション）で固定するなど対策を施してください。

特に鍋を載せていないときは軽量ですので注意が必要です。

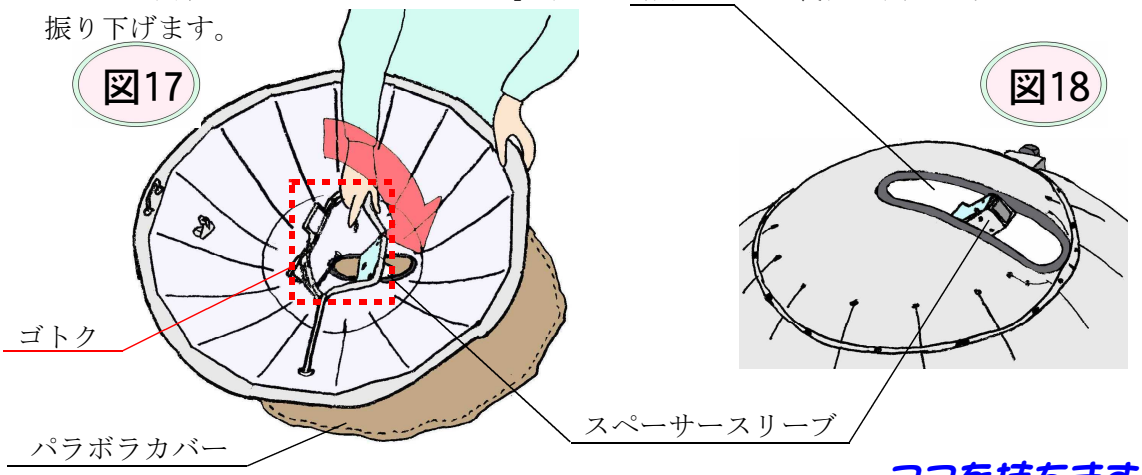
ペグは 3 本異なる方向に斜め打ちすれば抜けにくく、より安全です。



2. 機体の組み付け

a. 傷防止のためカバーを敷き、パラボラ Assy を仰向けに寝かせます（初回のみ）。

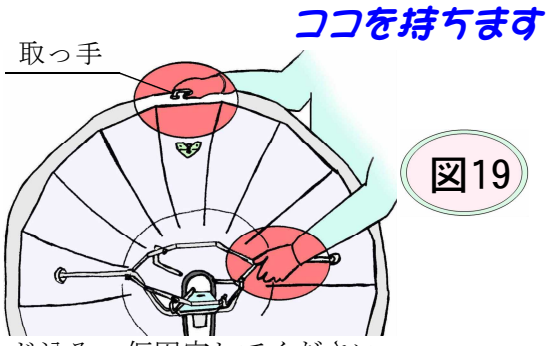
b.　ゴトク下部の「スペーサースリーブ」下端が 楕円穴 から裏面に出るようにゴトクを振り下げます。



c. スペーサースリーブを三脚支柱頂部に差し込んでください。

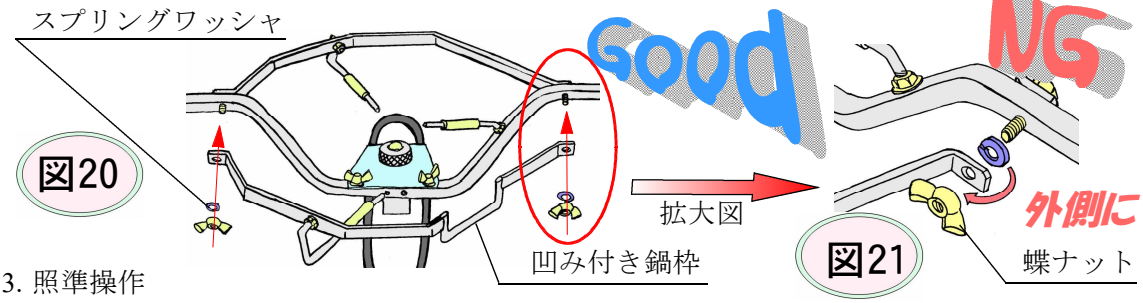
慣れれば上記 a,b の作業は図 **19** 状態のまま可能です。

注　パラボラ着脱時は取っ手と芯棒を持ち、ミラーには直接手をかけないでください。



d. 1-e で外したツマミナット K を支柱頂部にねじ込み、仮固定してください。

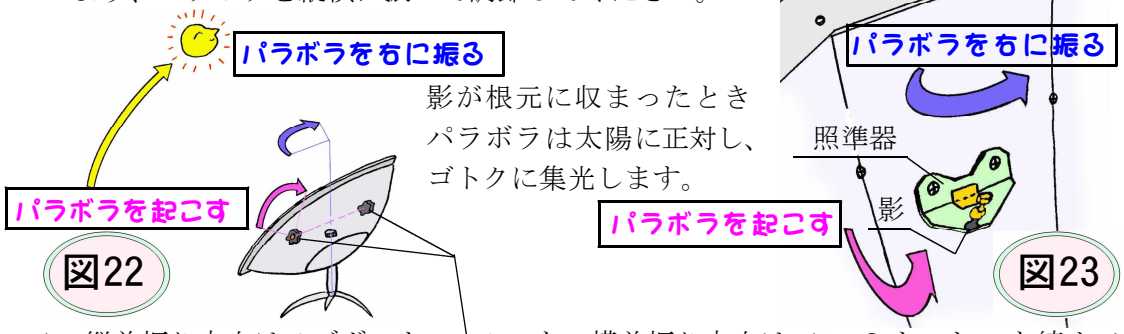
e. 凹み付き鍋枠を蝶ナット 2 個で芯棒に取り付けてください（初回のみ）。



3. 照準操作

YouTube 「かるぴか」「照準」

a. パラボラ内側に取り付けられた照準器の影が根本に納まるよう、パラボラを縦横に振って調節してください。



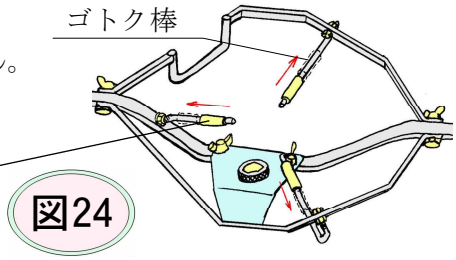
b. 縦首振り方向はノブボルト C 2 コを、横首振り方向は ツマミナット K を締めて、パラボラを固定してください。

設置場所の日当たり制約に対応し、照準器はパラボラ下部（図 **12** 参照）に付け替えが可能です。

注 照準器を変形させぬよう注意して下さい。
曲げてしまいますと、焦点が鍋に合いません。

4. 調理

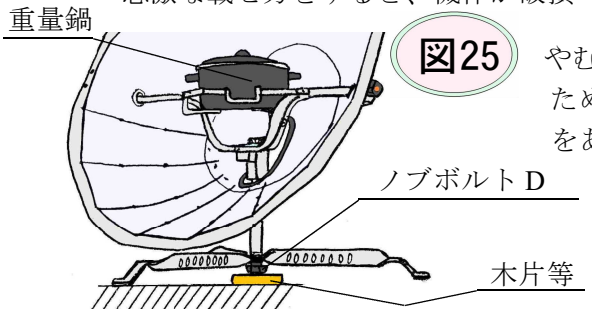
a. ゴトクに調理器具を載せますと調理開始です。
ゴトク棒の滑り止め耐熱ゴムチューブの位置は、標準装備鍋に合わせています。



特に大きな調理器具をご使用の際は、チューブの位置を移動させてお使いください。

注 空だきは調理器具を傷めますので、適当な内容物を入れてください。

注 ゴトクに載せられる最大静荷重は 4 kg です。これ以上重いものを載せたり、急激な載せ方をすると、機体が破損・変形することがあります。



やむを得ず重量鍋を載せる場合は、変形を防ぐためノブボルト D の下に木片などのかませ物をあてがって下さい。

サイズの大きい鍋は放熱量が多いため、小鍋に比べ相対的な火力は下がります。

b. 太陽の運行に合わせ、15 ～ 20 分間隔でパラボラを動かして太陽光軸のズレを修正してください。

注 ツマミナットＫは、これをゆるめずに横首振りさせますと、きつく締まり過ぎる事があります。ゆるめてから首振りして下さい。

きつく締まったときは、パラボラを左旋回させますと緩みます。

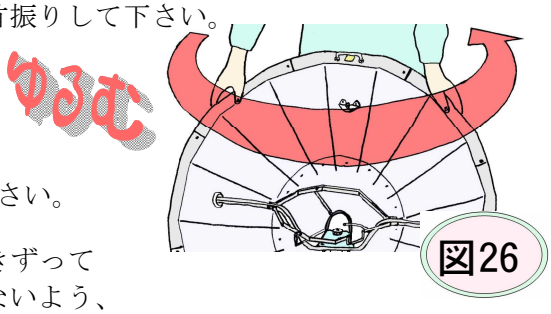


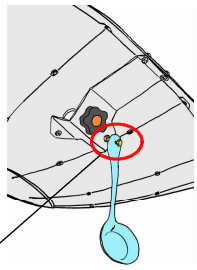
図26

c. 移動時はパラボラ頂部の取っ手を持って下さい。

その際、地面に引きずって開脚角度がずれないよう、ご注意下さい。

図27

図28



d. パラボラ右側には お玉吊り下げフック を備えています。

e. 調理者が*かるぴか* 前面に立つと
その影で火力は著しく低下します。

背後に立てばその影響は抑えられます。

図29

季節別の組み換え

YouTube 「かるぴか」「季節組み替え」

特にこの作業は動画が解りやすいです。作業省略の裏技も併せてご覧ください。

かるぴか の可動仰角 ↔ は、仕様により変わります。

右図に示す交換用アングルは、
一方は機体に組み付けてあり、
もう一つは鍋コーナーの中に入っています。

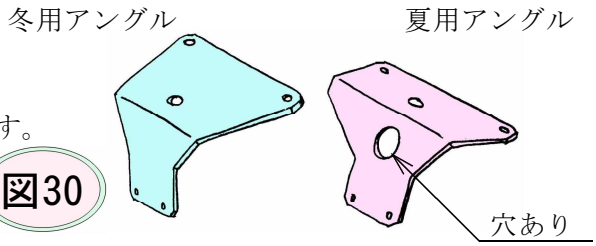
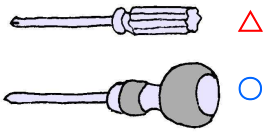
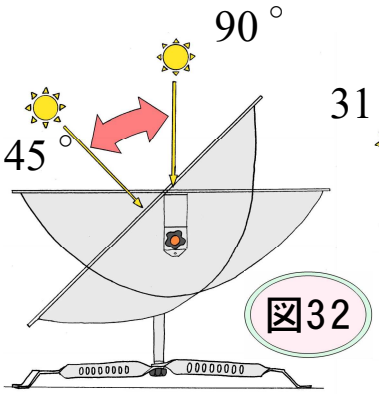


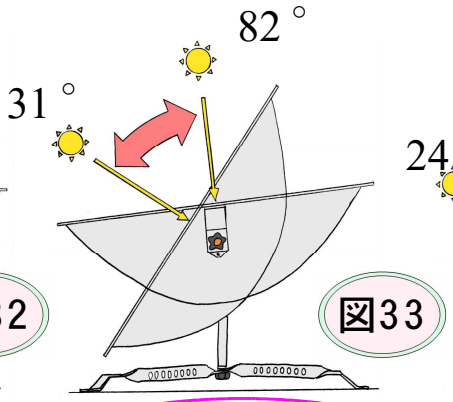
図30

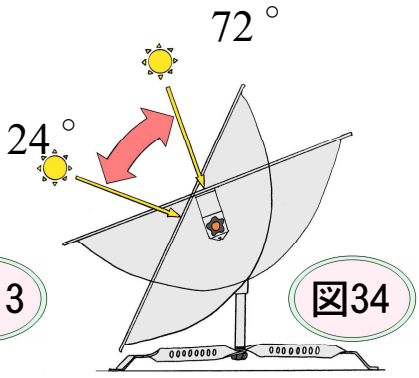
図31



← 交換作業には柄の太いドライバー
（先端ビット No.2 規格）をご用意下さい。







海外の低緯度仕様　　日本国内の夏仕様　　日本国内の冬仕様

太陽高度の高い**夏至前後には夏用アングルを組み付け、それ以外の季節では冬用アングルを組み付け**てください。

かるぴか は、4 月中旬～ 8 月中旬出荷では夏仕様、それ以外の時期では冬仕様としております。

***仕様変更の例として、冬仕様から夏仕様への組み替えを下記します **

1. 背面のタッピングビス 2 本を取り外します。

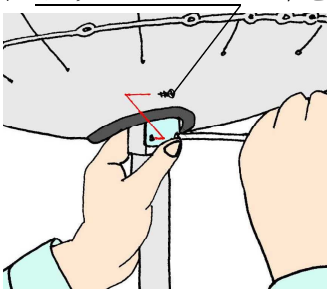
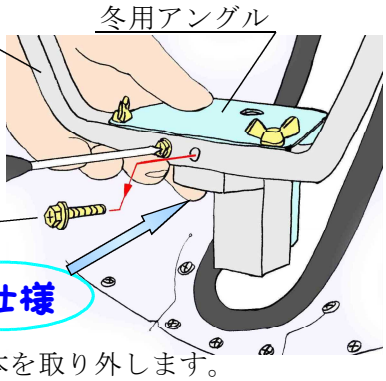


図35

図36



2. 外したパラボラを仰向けに寝かせ、アプセットビス 2 本を取り外します。

3. 芯棒から、蝶ボルト 2 本を取り外します。

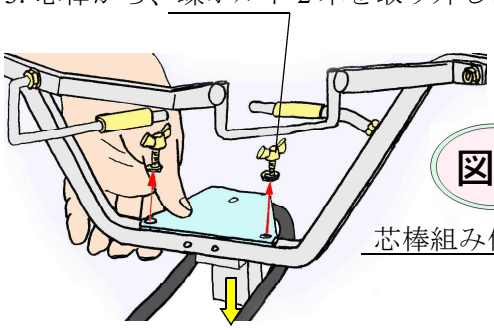
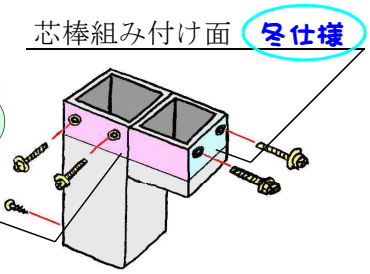


図37

図38



スペーサースリーブ抜き取り

4.スペーサースリーブの向きを縦横 90°替えて、交換したアングルを組み付けてください。

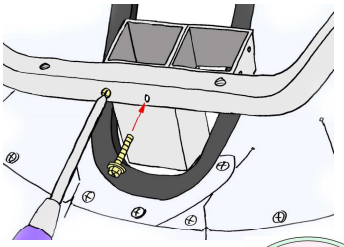


図39

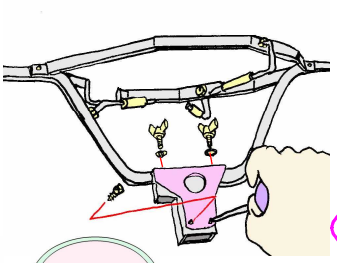


図40

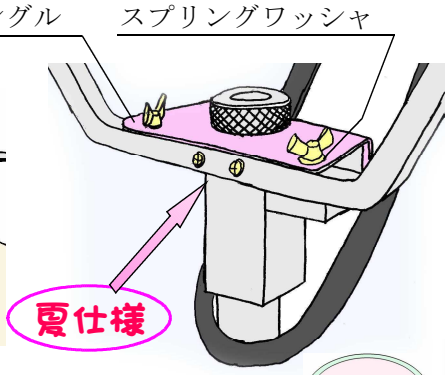


図41

注 まず全てのビスを仮締めした後で、本締めしてください。

注 夏仕様のままですと、太陽高度の低い冬至（東京）では
照準可能範囲が約 1 時間に制約されます。

図42

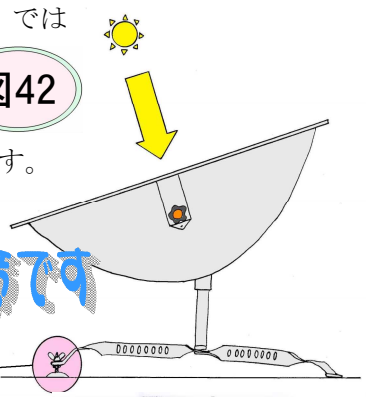


図 42 は、仕様変更せず応急的に可動仰角域を補う裏技です。
冬仕様のまま夏至時期の真昼に照準可能ですが、
鍋が傾く欠点があり、推奨はいたしません。

海外でのご使用について

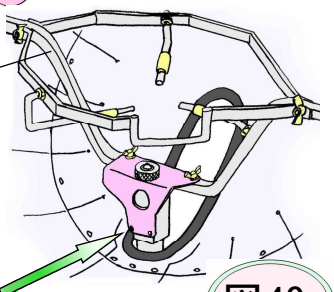


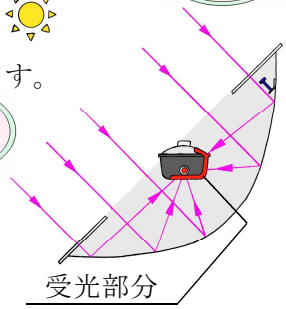
図43

赤道付近で春分・秋分時期にご使用になる場合は、
夏用アングルとスペーサースリーブを
芯棒前面に付け替えてください。
真上の太陽への照準が可能になります。ただし、朝夕の照準
範囲は 45°までに制約されます（**図 32** 参照）。

クッキング特性

かるぴか は、ガスコンロと比較して以下の調理特性を持っています。

図44



1. 上下面からの加熱となります。
太陽高度によって度合いが違いますが、高度が低い
ときは上方・背面加熱の割合加熱が強くなります。
特に粘る調理物では背面の焦げつきを防ぐため、
時々鍋を 180°回して下さい。

図45

注 側方・上方も加熱されるため、鍋の取っ手・つまみが
黒色プラスチック製のものは使わないでください。
オプション鍋類に付属する陶製ツマミは長時間使用で
過熱します。ナベツカミをお使いください。
標準付属鍋は対策を施しており、素手で扱えます。

2. パラボラ反射集光の特徴として、焦点部に近づくほど高温になります。

ガスコンロは炎が円周状に配置されているため鍋底はほぼ均一に加熱されますが、
かるぴか は加熱ムラがあり、鍋底中央部ほど強いです。
このため薄手のフライパンで調理しますと、中央部が焦げ付きやすいです。

3. 赤外線加熱なので、直接光で焼く場合は表面を焦がさず食材の中まで熱が通ります。
餅など白い食材は、光を反射するため加熱に時間を要します。
逆に一旦黒く焦げますと熱吸収が高まり、一気に焦げが進みます。

4. 屋外調理ですので風の影響を受けやすく、熱損失は無視できません。
設置場所選定は風の通りにくい場所を選んで下さい。

5. ソーラークッキング火力の決め手は何といっても空です。
カラッと晴れた青い空では高く、ジトッとした日の白っぽい空では低いです。
時間を要する調理では、途中で曇った時の伏線を敷くことも必要です。

お手入れ

YouTube 「かるぴか」「メンテナンス」

1. パラボラ反射鏡は錆止め処理を施しておりますが、潮風や酸にさらされるとアルミ錆が発生しやすくなります。特に調味料や煮汁・海水などが付着した場合は、使用後当日中に中性洗剤を用い、柔らかい布かスポンジで水洗いしてください。
汚れのカラ拭きはしないで下さい。反射面を傷つけることがあります。

注 汚れを空拭きしないでください。反射面を傷つけることがあります。

注 シンナー・ベンジン類及び研磨剤は鏡面のハードコーティング層を傷めますので使用しないでください。傷は磨いても復元できません。

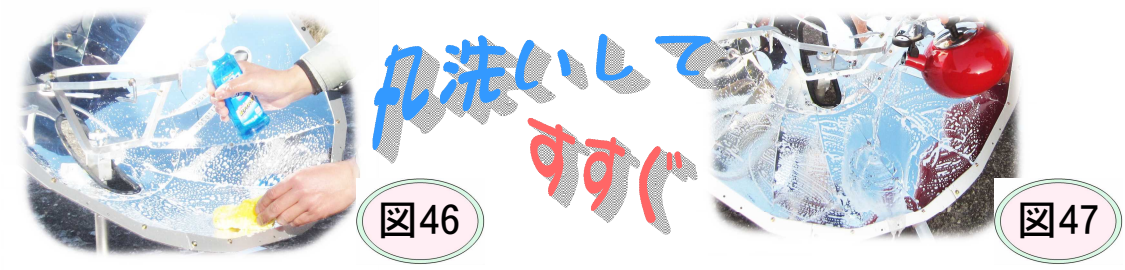


図46 図47

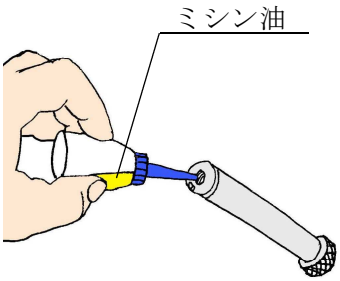
2. 流水ですすぎ、乾燥間際にタオルで水分を拭き上げますと、美しい鏡面が保てます。
3. ゴトク棒の滑り止めシリコンチューブに付着した汚れは洗浄してください。

4. 乾燥させて、お子さまの手の届かないところに保管してください。

軒下など露や湿気にさらされる場所で長期保管しますとミラーが酸化し表面が白く濁る事があります。

乾燥した屋内で保管してください。

図48



5. 支柱底部のノブボルト D およびネジ穴は、
時々クリーニング・注油して下さい。
砂塵や雨水・洗浄水が入り込んだままですとネジが
渋くなったり錆が発生しやすくなります。

使用後

YouTube 「かるぴか」「収納」

1. パラボラを横首振りさせ 大きく照準を外し、鍋を取り除きます。

注 ゴトク周辺部材は高温なので、安全のため手袋をご着用下さい。

2. 三脚頂部のツマミナットKを取り外します。
3. パラボラカバーをかけヒモを引き絞り、
   パラボラを上方に引き抜いてください
   （逆順序で、外したパラボラにカバーをかけるのは困難です）。
4. 三脚を折り畳み、支柱に ツマミナットKを戻して下さい。

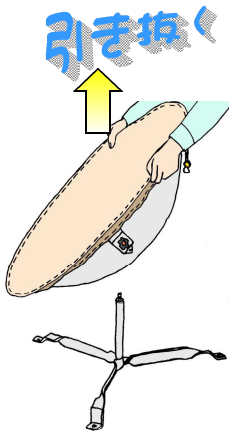


図49

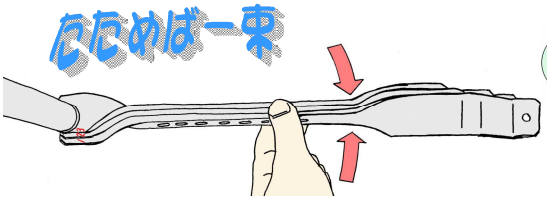


図50

5. パラボラカバーをかけて ひも止めを引き絞ってから、
   脚3本と三脚支柱をカバー前面のポケットに
   収納して下さい。

   脚は**図51**の向きで収納しないと、
   長期使用で脚先の角がポケットの
   底を傷めることがあります。

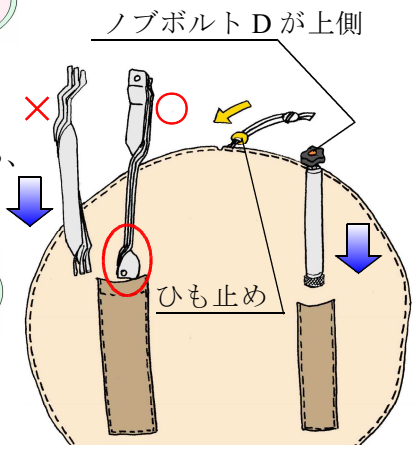


図51

反射板等の交換について

反射板は長期間のご使用で傷がつき、反射効率が低下します。
その際は交換をお勧め致します。
添付のミラー注文書にご記入の上、FAX・郵便またはe-mailにて種類と枚数をご注文ください。
合計金額をご通知の上、3日以内に**商品代引き**で発送させていただきます。

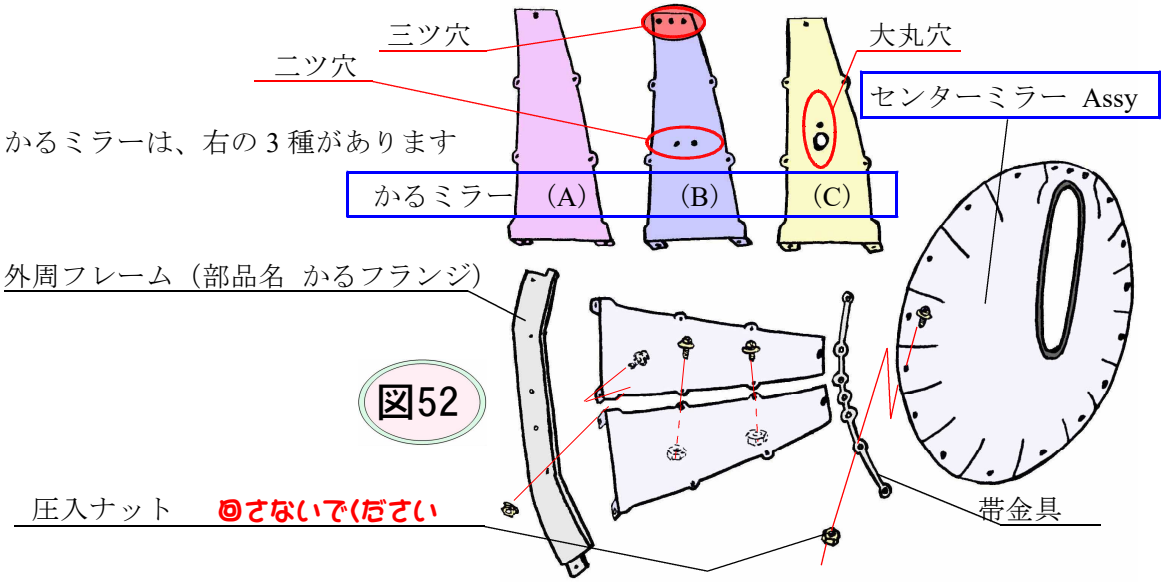


図52

部品名	1 台あたりの枚数	単価	送料	代引手数料
センターミラー Assy	1	8,800 円	全国一律 770 円	330 円
かるミラー（A）	12	3 種同額 1,650 円		
（B）	2			
（C）	2			

注　かるミラーだけ交換の場合は、複数枚交換するときでも 1 度に複数枚を取り外さず、1 枚ずつ交換をしてください。
同時に複数枚を取り外すとパラボラの形が大きく崩れ、修復困難です。

1. センターミラー Assy を交換される場合は、全てのミラーを交換してください。
   帯金具・ネジ類と共に組立補助具と組立説明書を添付致します。
2. 支柱頭の O リングは横首振りのブレーキ機能を担っています。
   これが摩耗しますと、微妙なブレーキ調整がしにくくなります。
   3 年程度使用しましたらスペア新品に交換してください。

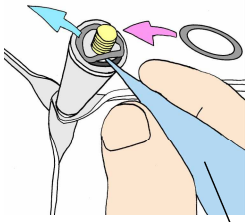


図53

3. 上記以外の部品も販売致します。
   IP8E/F 型をご購入のお客様は、組立説明書の部品番号と数量をご指示ください。
   IP8C 型をご購入のお客様には、弊社よりリストを FAX/e-mail でお送り致します。

返品について

ご納品より 10 日以内に弊社までお申し出いただいた未使用品に限り、返品をお受け致します。

ご使用になった商品の返品は、原則として承りません。

【返品送料】商品欠陥による返品に限り、弊社で負担致します。
その他（イメージ違い等）に関する返品送料は、お客様でご負担願います。

かるぴか Q アンド A

Q 集光焦点では何度くらいになるのですか？

A 焦点では10cmの球状に光が集まります。16cm両手黒鍋を空だきしますと晴天時で205℃に達します。
火力はガスコンロの弱火程度です。

Q 調理中ずっとついていないといけないのですか？

A 太陽の運行に合わせて、15～20分に1度反射鏡の向きを調節してください。反射鏡内側にある光軸ボルトの影がなくなるように、角度と向きを合わせます（**図 23** 参照）。火力を弱めたいときはこの光軸をずらしてください。

Q 鍋をかけたまま忘れるとどうなりますか？

A 太陽の移動分だけ焦点がずれて、集光効率が下がります。光軸がずれても焦点はパラボラ内部にあり高温です。
そこに可燃物が舞い込めば火災に結びつく可能性があります。
不使用時は必ずパラボラを付属のカバーで覆って下さい。

Q どんな調理に向いていますか？

A 煮物や汁物・炊飯が可能です。逆に火力を必要とする揚げ物・炒め物には不向きです。冬に窓際で湯沸かしすると、室内加湿器としても使えます。

Q 手持ちの鍋を使いたいが・・・？

A 白いものは適しません。黒でしたら良いでしょう。
ただし、黒いプラスチック取っ手はアルミホイルで巻くなど、光から保護してください。

最大鍋底径21cmの鍋を使用できますが、表面積の大きな器具は放熱ロスが大きいため、見た目の火力は下がります。

ふたはガラス製でもOKです。

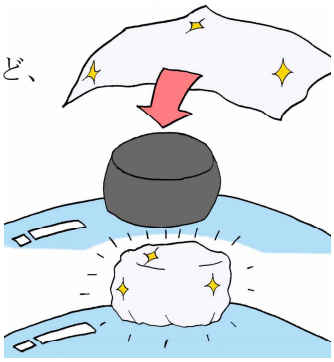


図54

Q 夏でも冬でも使えますか？

A 使えます。大気が澄んで乾燥している冬の方が性能が高い傾向があります。
湿度が高いと地表に届く赤外線が衰え、性能は劣ります。目安として、
青い空ならば火力が高く、水蒸気が満ちた白い空では低いです。

青い空

図55

白い空

図56

Q 曇りの日は？

A 性能はかなり落ちます。晴れの時しか使えないと考えてください。また、朝日や夕日は大気中の塵の影響のため、真昼より性能は低下します。

Q 反射板に煮汁をこぼしても大丈夫？

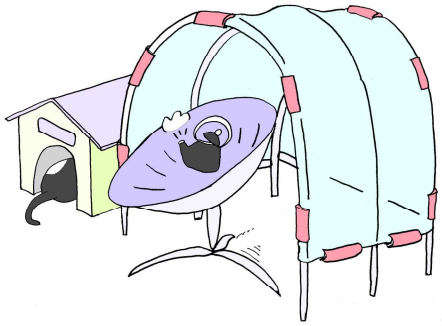
A さび止め処置はしてありますが、酸に触れ続けるとアルミ錆が発生します。
柔らかいスポンジで汚れを水洗いし（ **図 46・47** 参照）、乾燥間際にタオルで拭き上げますと、水滴マークが残らず美観が保てます。
油汚れには中性洗剤や石けん水を使ってください。
シンナー・ベンジン類、研磨剤は使用しないでください。
特に汚れそうなときは、予めラップを張り、反射板を保護すると良いでしょう。

Q 反射板全体が熱くなるのでは？

A それはありません。熱を持つのは焦点周辺だけです。

Q 強風時にパラボラが動いてしまうが？

A パラボラを完全固定すると、風に屈せず機体ごと転倒する危険がありますので、本機は風になびく柳構造としております。
例え三脚をペグ固定していても、安全のため強風下での使用は避けてください。
特に調理器具を載せてないときは軽いため、風の影響を受けやすいです。



また農業ハウス（難燃素材）の防雨防風囲いは有効です。

図57

Q 地域によって性能は変りますか？

A 乾燥地は水蒸気によるロスが少なく性能が高いです。また、大気清浄度が劣る都会では性能が低いです。
標高が高いと沸点が下がるため、見かけの性能は上がります。

Q 屋外に放置してもだいじょうぶ？

A おすすめできません。強風で転倒しかねません。使用後は屋内に収納して下さい。
長期間風雨にさらしますと、パラボラ反射鏡が腐食します。弊社の1年間屋外放置テストですと、特にパラボラの下半分ミラーが腐食で白く曇ってきます。
海岸近くでは、塩分で腐食が加速されます。
この腐食は磨いても復元できず、交換 が必要です。
放置品の反射面を洗浄し、新品との1リットル湯沸かし性能を比較しますと、沸騰に要する時間は6分増加しています。

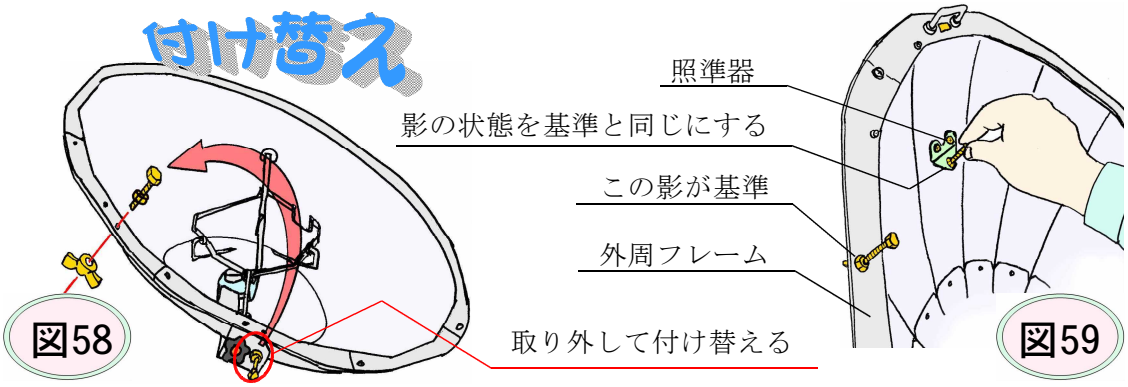
トラブル対策

Q 調理能力が低下してしまった。

A 反射板が著しく汚れていませんか？汚れを洗い流してから試してください。
腐食したり多くの傷がついた反射板は反射率が低下します。復元には反射板交換が必要です。→ 12 ページ参照。

A 照準は適正（**図 23** 参照）ですか？
もし照準器が変形しておりましたら、それを矯正します。

a. パラボラ右側のお玉吊り下げフックボルトを取り外し パラボラ外周フレームの穴（どこでも良い）に取り付けてください。
フックボルトが曲がっていないことを予め確認してください。



b. パラボラを太陽に向け、2 つのボルトの影が同じになるように照準器の光軸ボルトの角度を矯正してください。

c. お玉吊り下げフックを、元の位置に取り付けてください。

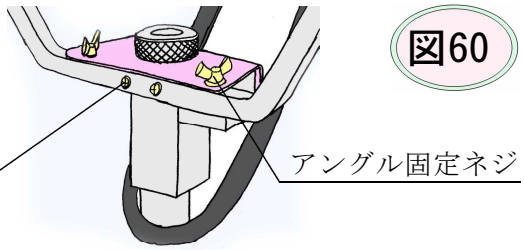
Q 鍋が傾いてしまいます。

A 設置面が傾斜地でしたら、付属のアジャストボルトで補正して下さい（**図 15** 参照）。

A **図 24** のゴトク棒が変形しておりましたら、手で曲げて水平調整して下さい。

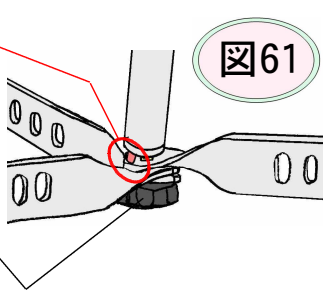
Q パラボラが風で揺れてぐらつきます。

A ネジ緩みが原因です。
右図のビスを強く締めて下さい。



A **図 7** に示すピン穴にピンが入っていなければ支柱がぐらつきます。

脚 No.3 のピン穴にピンを入れてからノブボルト D を締め直して下さい（**図 7** 参照）。



Q ノブボルト D のねじ込みが渋くなりました。

A ボルトとネジ穴に微量注油して下さい。
砂塵や雨水・洗浄水が残らぬよう、日常管理にご注意下さい。

Q 三脚が安定して設置できません。

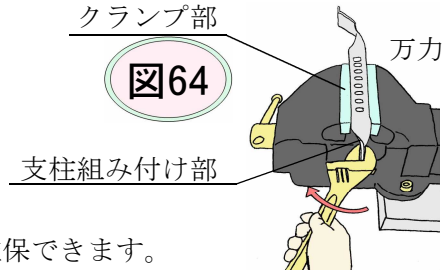
A 脚の重ね順が誤っていませんか？→**図 6・7** 参照。番号順に 1,2,3 と重ねて下さい。

A ノブボルト D が接地しているようでしたら、脚が上向きに変形しています。
機体を地面に強く落としたり、機体をたたまずに車両運搬した振動などが原因です。

変形した脚を矯正する必要があります。

支柱組み付け部がクランプ面と平行に
なるようモンキースパナなどで矯正します。

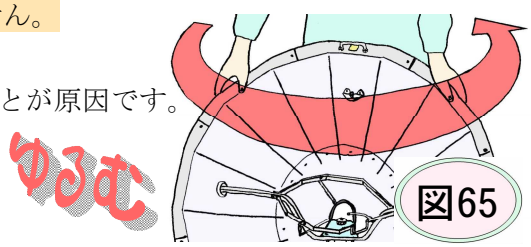
ユーザー様で修復困難な場合は弊社で修理を
請け負います。ご相談下さいませ。



かるぴか は脚先端での 3 点接地で機体の安定が確保できます。

Q ツマミナット K がきつく締まって緩みません。

A パラボラを左旋回させれば緩みます。
パラボラを横首振りした際に供回りしたことが原因です。



主な仕様

型　　式	かるぴか IP8C 型
機 体 番 号	芯棒下面に印字
パラボラ反射鏡直径	80cm
基準焦点距離	パラボラ最深部より 16cm
反射鏡材質	アルミ蒸着高反射アルミ板　ハードコーティング処理材
仰角（太陽高度）調節範囲	回帰線内【低緯度仕様 45 度～ 90 度】
	回帰線外（日本国内）【夏仕様 31 度～ 82 度】【冬仕様 24 度～ 72 度】
ゴトク地上高（標準）	38.5cm
占有設置面積	0.44 ㎡
機 体 重 量	3.08kg
付 属 品	パラボラカバー・アジャストボルト 交換用アングル・Oリング

付属鍋の家庭用品品質表示法に基づく表示

標準付属鍋			IP 18cm 片手黒鍋	
材 料	本 体	アルミニウム合金 2.0mm	表面加工	フッ素樹脂塗膜加工
	取っ手	ベークライト製	寸法〔直径×深さ〕	18.0cm × 7.0cm
	フ タ	強化ガラス	満水容量	1.5L

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊　性能について　＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

弊社では湯沸かしテストデータに基づいて出力を算出しておりますが、この数値を公称　データとしてはおりません。
この類の機材には国際工業規格がないため、各メーカー独自の方法で出力を算出し、W　数を表示しているのが現状です。
ところが、太陽高度・大気状態・調理器具等の諸条件に加え、放熱ロスの扱いなどにより算出性能は変わりますので他メーカーのそれとは単純比較ができません。
そのため弊社では、現時点での W 数公称能力表示は控えています。
目安として、晴天時に IP 18cm 片手黒鍋に入れた 1L の水が 38 分で沸点に達します。

測定条件

測定地：長野県　　標高：650 m　沸点：98.4 ℃　初期水温：14.1 ℃
気温：24.7 ℃　　時々微風　　測定日：2010 年 5 月 4 日　11:11 開始

調 理 レシピ

ソーラークッキングだからといって、調理法が特に変わる訳ではありません。
ここでは快晴時（空気の澄んだ地域）の目安時間を捉えて下さい。

1. 炊飯　IP 18cm 片手黒鍋を使用し、3 合炊きの場合

①白米を研ぎ、同量の水を入れます。
② 38 分ほどでご飯が炊きあがります。炊きあがりを均一にするため、終了 2 ～ 3 分前に鍋を 180 度廻してください。
■オプションの IP 20cm 片手黒鍋で 4 合の炊飯ができます。

2. ポップコーン　オプションの POP 鍋を使用し、ナベツカミ用意

①余熱した鍋に薄く油を引き、一握りのコーンを入れます。
② 3 分ほどではじけ始めたら、時々鍋を上下に振ってコーンを天地返ししてください。
③ 5 分ほどではじけきったら塩をふって味付けします。
■標準付属の片手鍋はポップコーンには適しません。
■はじけ残ったコーンは さらに加熱を続けてもはじけません。

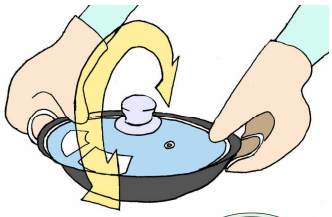


図66

3. 豆腐とわかめのみそ汁　IP 18cm 片手黒鍋を使用し、4 人分の場合

①水・だし・高野豆腐・わかめを鍋に入れる。
② 25 分ほどで煮立ったら鍋をおろし、味噌をといてできあがりです。

改良のため、製品の仕様及び外観の一部、材質、付属 品を予告なく変更する場合があります。予めご了承ください。

総発売元・製造元　工 房 あ ま ね

〒 384-2102　長野県 佐久市 塩名田 1138-1
TEL　0267-51-5430　　FAX　0267-51-5431
e-mail　info@amane-studio.jp　　http://amane-studio.jp/

調 理 例

ソーラーステーキと目玉焼きは厚手のフライパンで。
ガラスフタは油飛散を防ぎ、保温にも有効です。

蒸しシュウマイ

ラーメン

蒸しパン

カレーライスとお味噌汁

パンケーキ

ポップコーン（POP 鍋 使用）

アジの開き

このページの調理器具類は http://amane-studio.jp/ でご紹介しています。