

お買い上げ頂き、誠にありがとうございました。  
この取扱説明書をお読み頂き、より一層本製品の使いやすさを実感して頂き、末永くご愛用頂けたら幸いです。

## ののじ<sup>®</sup> かぼ-ちょう 取扱説明書

ご使用の前にこの取扱説明書をよく読んで理解し、正しく使用して下さい。  
お読みになった後は保管し、不明な点があった時に再読して下さい。

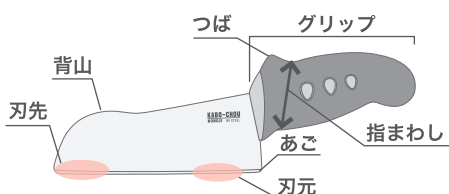
### 取り扱い上の注意

#### ⚠️ 特にご注意下さい

- **ご使用の際は、本品に破損、変形、ひび割れ等の異常ないか確認して下さい。**  
異常が見られた場合は、ご使用にならないで破棄して下さい。
- **ぐらつく不安定な台の上で使用しないで下さい。**  
ケガの原因となります。
- **本品は自然に無理なく力が入る構造となっておりますが、切れない場合や刃が刺さって先に進まなくなった時は無理に切ろうとしないで下さい。**  
ケガをする危険があります。刃が刺さって先に進まなくなった時は一旦抜いて下さい。

- 本品は調理を目的としています。調理以外には使用しないで下さい。
- 本品は刃物ですので、取り扱いや保管には十分注意し、ケガのない様に取り扱って下さい。
- お子様には本品を使用させないで下さい。
- 使用前に必ず折れ、サビ、キズがないかを確認してからご使用下さい。
- 刃は非常に切れやすくなっています。直接刃に触れて手や指等を傷つけないように注意して下さい。また、人に対して刃や刃先を向けたり、足元に落としたりしないように注意して下さい。
- ステンレス部分は通電性があるため、感電防止のため、電気製品・器具のお近くでのご使用の際はご注意ください。
- 最初に使用する時は、食器用洗剤を付けて、スポンジ等で洗い、十分にすすいでからお使い下さい。
- まな板は必ずご使用下さい。滑りにくい木製やプラスチック製のまな板を使用し、金属や石などの硬いものの上では使用しないで下さい。
- 本品は滑り止めが付いていますが、使用状況によっては手が滑る場合もあります。手やグリップに汚れが付いた状態や濡れた状態で使用しないで下さい。
- 包丁の背を手で強く押さえる時は背に布をあてるなどして調理してください。
- 食品以外のものを切ったり、刃先で缶のプルトップ、ピンの蓋を開けるのに使用しないで下さい。
- 振りかざして勢いよく力を入れ、叩き切るなど、衝撃を伴う使い方をしないで下さい。破損や変形の原因になります。
- 硬い食材を切る際、左右にこじる等、横方向に無理な力をかけないで下さい。破損や変形の原因になります。
- 台所シンクや床への落下等で包丁に強い衝撃を与えた場合、破損の原因になります。丁寧に取り扱い下さい。
- 肉や魚の骨などの極端に硬い食材や氷、凍った状態の冷凍食品にはご使用頂けません。刃こぼれや折れなどの破損の原因になります。
- 本品は菜切り包丁としてご使用頂けますが、野菜や果物等の皮を剥くことには適していません。ケガの危険がありますので、皮剥きの際はベティナイフ等をお使い下さい。
- 刃身を直接火であぶったり、近づけたりしないで下さい。焼きなまりや破損の原因になります。
- コンロ等火の近くに置かないで下さい。柄が変形したり溶ける原因になります。
- 洗う時は刃や刃先に十分注意して下さい。
- 金属束子や研磨剤でこすると傷が付きやすくなります。洗浄には柔らかいスポンジ等をお使い下さい。
- 本品の耐熱温度は100℃です。100℃を超える食器洗浄機等にはご使用頂けません。
- 電子レンジやオープンの中に入れて乾燥させないで下さい。
- 本品はサビに強い金属を採用しておりますが、塩気を含んだ水分が付着した状態にしておく(柑橘類・漬物等を切り、放置した場合等)サビが発生する場合があります。ご使用後は食器用洗剤をスポンジ等につけて、汚れをよく水洗いし、水分を拭き取って、湿気の少ない乾燥した場所で保管して下さい。
- 異種金属と接触しないように保管して下さい。サビが発生したり変色したりする場合があります。
- サビが発生した場合は、サビを取り除いてから使用して下さい。
- お子様の手の届かない場所に保管して下さい。
- 切れ味が落ちてきたら砥いで下さい。鋭い切れ味が持続します。
- 破棄する時は、刃や刃先でケガをする危険のないよう刃を包み、地区の廃棄物取り扱い規定に従い、不燃物(危険物)として破棄して下さい。
- 消毒保管に関する注意  
耐熱温度は100℃ですが、長時間の高温にさらすと軟化や変色するおそれもありますので避けて下さい。また、消毒保管庫の温風噴出し口付近は高温のため品質劣化が起こる場合があります。噴出し口付近に入れることは避けて下さい。

### 各部の名前



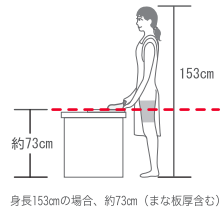
### より効果的に使用して頂くために

#### ● 台の高さと足の位置

< 台の高さ >

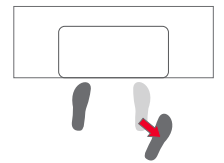
硬いものを切る際には、上方から力を加える必要があります。作業台の適切な高さは、直立時に太もものあたる高さが目安です。流し台の高さが適切ではない場合は、食卓用のテーブルの上で作業を行うことをお勧めいたします。

\* まな板は、濡れふきんを下に敷くなどして、台の上を滑らないようにして下さい。

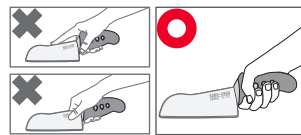


< 足の位置 >

作業台からこぶしひとつ分下がります。包丁を握っている方の肩と足を半歩後ろに引き、まな板に対して少し斜めになる姿勢をとると切りやすくなります。



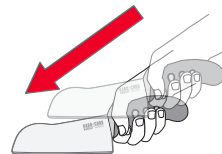
#### ● 正しい持ち方



本品は自然に無理なく握れて力が入る構造となっております。親指と人差し指で指まわし部を握って下さい。つま部を握ったり、刃に人差し指を添えたりすると力が十分に伝わりません。

#### ● 切り方のアドバイス

< スムーズに切るには >



斜め下方向に押し出すようにして切ると、よりスムーズに切ることができます。

\* 添え手について  
食材を支える方の手は食材が動かないように押さえて下さい。

< あごを使いましょう >

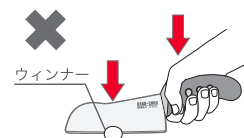


特に硬い野菜の場合はあご部分から押し当てるように使用すると効果的です。

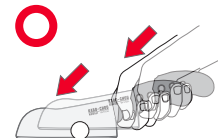


< 練習してみましょう >

かぼちゃのように硬い食材を包丁で切る際に、「硬い」というイメージから、力に無理に押しつけて切ってしまうがちです。本品は力を十分に伝えることのできる構造になっておりますので、無理な力をかける必要はありません。斜め下方向に押し出すようにしてお切り頂くことができます。まずはその感覚に慣れて頂くため、ウィンナーやトマトなどでお試し下さい。



上から押すと切れにくい。

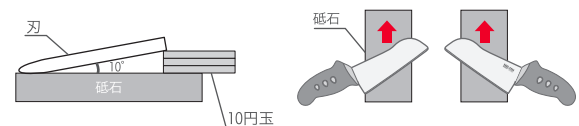


斜め下方向に押し出すように切るときれいに切ることができます。

#### ● お手入れの仕方

- ・ 切れ味が落ちてきたら、刃を砥いで切れ味を持続させて下さい。
- ・ 水分等が付いたまま放置しますと表面にサビが出る場合があります。使用後は食器用洗剤をスポンジ等につけてよく水洗いし、乾燥保管して下さい。表面にサビが出た場合、紙ヤスリ等で表面のサビを落として下さい。

< 砥石を使った砥ぎ方 >



砥石(中砥\*1)を気泡が出なくなるまで水につけたら、平らな場所に置き、包丁を砥石に対して約10°(10円玉3枚分)に保ったまま、表も裏も同じ回数砥ぎます。グリップ部が砥石に当たらないように注意して砥いでください。破損の原因になります。

\*1 包丁の砥ぎ方は荒砥・中砥・仕上げ砥の順に砥いでいきますが、普段のお手入れには中砥があれば十分です。更なる切れ味をお求めの場合は仕上げ砥石で仕上げして下さい。また、包丁をより長く使って頂く為にできるだけ砥石を使って砥ぐ事をお勧めします。

# 簡単なかぼちゃの切りかた ※包丁を扱う際は安全を確保し、十分に気をつけてお使い下さい。

## 切り分ける

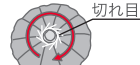
### へたをとる

#### ① あごを使って切れ目を入れる

あご部分を斜めに傾け、へたの外側周辺に浅く切れ目を入れます。



「へたの周辺に切れ目が入るように差し込み、抜いてからかぼちゃを回す」を2周※ほど繰り返します。



※各工程ごとの回数は目安です。もし刃が入りにくく、十分に切れていない場合は、回数を増やすなど無理のない切り方をして下さい。

#### ② 切れ目を利用して、刃先から深く差し込む

①でできた切れ目に刃先を差し込みます。



「へたの中心に向かって深めに差し込んで、抜いたらからかぼちゃを回す」を繰り返します。

#### ③ へたを刃先で押し上げる

②を繰り返し、へたがぐらついてとれそうになったら刃先で押し上げてへたをとります。



取れない場合は無理をせず、②を更に繰り返して下さい。

#### ④ へたの中心に穴をあける

へたをとった部分の中心に菜ばしを刺し、菜ばしの先が種にあたったら、菜ばしを抜きます。



※穴を開けることで内圧の関係により、切りやすくなります。

### 半分に切る

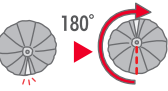
#### ① 中心から刃先で切り込みを入れる

穴を開けた部分に刃先をあて、そこからかぼちゃの表面に沿うように手首を使って浅く切れ目を入れます。



#### ② 反対側から切れ目を入れる

180°回転させて反対側から同じように切れ目を入れます。



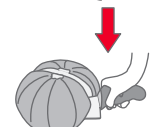
#### ③ 体重を乗せて切る

①・②と同じように180°回転させたら、切れ目に沿って体重を乗せ、深く切り込み事を繰り返します。



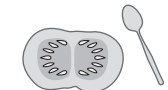
#### ④ 押し下げて切る

刃先が種まで達したら、包丁を差し込み、グリップを押し下げ、切ります。反対側からも同じようにして切ります。



#### ⑤ 種をとる

スプーンなどで実を傷つけないように優しく種をとります。



※わたの部分は果肉よりもβカロテンが豊富に含まれているので、わたを残して煮物や、スープに利用されることをお勧めします。

### 1/4に切る

#### ① あごを使って中心に切れ目を入れる

皮側を上にし、あごをかぼちゃの中心にあてて、1cmほど深く切れ目を入れます。



#### ② 中の空洞に達するまで切る

①の切れ目の部分に刃を入れ、中の空洞に達するまで表面に沿うように手首を使って切ります。力が入りにくい場合は、背山に手をかけ、軽く体重を乗せて切ります。



#### ③ 押し下げるように切る

切り込み部分に刃先から差し込み、体重をのせ、グリップを押し下げるように切ります。反対側からも同じようにして切ります。



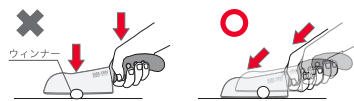
### かぼちゃの保存方法は？

切っていないかぼちゃは10~15°Cくらいの風通しのよい場所に置いておくことが可能です。切ったかぼちゃは、わたと種をとった後、ラップで全体をびったりと覆い、冷蔵庫に保管して、できるだけ早く使うようにしましょう。

## きざむ

### まずはウォーミングアップ！ ～ウィンナー・野菜を切る～

食材を軽い力で抑え、各食材の厚みに合わせて、斜め下方向に押し出して切ることを意識しながら切ります。



#### ●刃元を意識して切りましょう

刃元で切ると一番力が入り、切りやすくなるので、食材を切るときは刃元で切ること意識して切ってみましょう。



#### 応用レシピ 野菜炒め(2人分)

ウィンナー	150g	キャベツ	200g
玉ねぎ	1/4個	ごま油	小さじ2
にんじん	20g	塩・こしょう	少々

- ウィンナーは5mm厚の輪切り・玉ねぎは3mm厚の薄切り・にんじんは千切り・キャベツは細切りにする。
- フライパンにごま油を熱し、にんじん・キャベツを炒める。油が回ったら、ウィンナーを加え炒める。最後に玉ねぎを加えて炒める。
- 塩・こしょうで味付けをする。

### かぼちゃの食べすぎにはご注意ください！

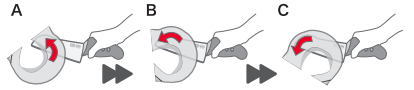
かぼちゃに含まれているβカロテンは過剰摂取すると肌が黄色くなる(柑皮症：かんびしょう)恐れがありますので、他の食材とバランスよく摂取し、適度な量でお召上がり下さい。また、高脂血症の方は柑皮症が起りやすくなりますのでご注意ください。

### 薄切りにする

※1/4のかぼちゃの場合



① 1/4にしたかぼちゃの切り口がまな板に対して垂直になるように添え手でかぼちゃを持ち上げます。(刃があたらない位置で支えて下さい。)



② A・B・Cの各地点で、「かぼちゃを矢印の方向に回しながら切る」を繰り返します。慣れてきたら、A～Cを一連の動作で行うときれいに切ることができます。

③ ①・②の要領で薄く切っていきます。

④ かぼちゃを支えることが難しくなってきたら、皮側を上にして切して下さい。

#### 応用レシピ かぼちゃの天ぷら(4人分)

かぼちゃ	1/4個	小麦粉	100g
冷水	150ml	揚げ油	適量
卵	1個		

- 1/4のかぼちゃを5mmほど(割箸一本分)の厚さに薄く切る。
- 切ったかぼちゃを水につけ、あく抜きをする。
- ボールに冷水と卵を混ぜ合わせたら、小麦粉を加え、菜ばしで粉っぽさが残るくらいにあらめに混ぜる。
- 水気をとったかぼちゃを衣につける。
- 深さのある鍋に3~5cmほどの油を入れて、中火にかける。約170°C(衣が途中まで沈み、すぐ浮かんでくるくらい)になったら、かぼちゃを入れ、黄金色になるまで揚げる。

### 角切りにする

※1/4のかぼちゃの場合



① 1/4にしたかぼちゃを皮側を背に向け、切り口部分の中央に(○)あごで切れ目を入れます。180°回転させて皮側を手前にし、切れ目を入れた部分に刃先を差し込み、グリップを押し下げるように切ります。



② 皮側を背に向け、実の切り口部分から押し出すように3等分に切り分けます。

③ 皮側を背に向け、実の部分から切りたい大きさに押し出すようにして切り分けます。

#### 応用レシピ かぼちゃの煮物(4人分)

かぼちゃ	1/4個	砂糖	小さじ2
だし汁	200ml	しょうゆ	小さじ4
みりん	小さじ2		

- 1/4のかぼちゃを一口大の角切りにする。
- 鍋に皮側を下にして入れ、だし汁を加える。中火にし、フタを少しずらして5分ほど煮る。
- 砂糖、みりんを加え、少しおいた後にしょうゆを入れて、弱火でかぼちゃが柔らかくなるまで煮る。(10分くらい)