



今、話題の美人素材！！  
ココナッツオイル、ヘンプオイル、  
そして日本伝統食“麴”を使った  
お料理をいたします。

●日時：3月10日(火) 厚別  
11日(水) 本店  
AM11:00～PM2:30

●場所：まほろば各店 ●参加費：500円  
(お子様は無料)  
●申込み：665-6624 (本店) 894-5551 (厚別)  
●講師：堀名穂子

(プロフィール/サラダマスター公認インストラクター、龍村式指ヨガ マスターインストラクター、東城百合子先生に師事して15年、その他さまざまな料理教室、ヨガを学び現在にいたる。)

- メニュー：五目炊き込みご飯(塩麴)・蒸し野菜のヘルシーマヨサラダ(ヘンプオイル)、スープ(醤油麴)、チキンのハーブソテー(ヘンプオイル)、りんごのココナッツオイルコンポート、ごまとくるみのケーキ(ココナッツオイル)、ロイヤルソイラテ(ココナッツオイル)

■当教室は、「サラダマスター316Ti鍋」を使用して行います。食材と同じく、料理道具も安心安全なモノを使用していますので、お子様づれの方も安心してご参加ください。

サラダマスターを  
すでにお使いの方も、  
ぜひご参加  
下さい！

■お料理後は、  
お家で簡単セルフケア！  
「指ヨガ」をお教え  
いたします。

栄養素を  
引き出す  
サラダマスターで作る！  
お料理講座 & 実演会



私たちは、サラダマスターをお勧めします。

ホールフード協会代表理事 / 料理家  
タカコナカムラ

こだわりの「野菜の無水調理」がサラダマスターなら美味しくできます。

鍋フェチの私が一番鍋にこだわる点は、「野菜の無水調理」が美味しくできるかどうかです。つまり、プレヒートできることは、安全な材質である証明であり、少量の水で調理できることは保温性、熱伝導がよいことの証しでもあります。安全な食材を選ぶのと同じくらい、安全な料理のための鍋選びも大切なことだと思います。



料理人  
日高 良実

サラダマスターは、全ての条件をクリアする、プロも納得の鍋だと思います。


プロ料理人の鍋選びは「保温性が高い」「耐熱性が高い(蓋がしっかりと水が飛びすぎない)」「熱が均一にまわる」「オープンに入れられる」「耐久性がある」など厳しい条件があります。特に鍋の材質は重要で、ゆっくりと全体が入る鍋は、美味しい料理を作ってくれます。サラダマスターは、これら全ての条件をクリアする、プロも納得の鍋だと思います。



自然食の店まほろば  
宮下 洋子

チタン“合金”ステンレスという手がありました。

私のライフワークは「食と健康」。そのために一番大切なことは環境適能力(生命力)、新鮮で酸化していない食事をすることです。また、新鮮な食材を調理法や調理器具で台無しにしないことにも注意が必要です。長年の研究で調理器具はステンレス製が良く、無毒で抗酸化力が高いチタン製はさらに良い事がわかりました。それで、以前はステンレスにチタンコーティングしたフライパンを使っていましたが、コーティングが剥げるので定期的な替える必要がありました。ところが、サラダマスターのフライパンはチタン合金ステンレスで剥げることがなく「一生もの」。鍋や蒸し器もあるので、食と健康のための鍋探し長い旅も、ようやく終わりました。



管理栄養士  
長嶋 貴代

野菜の甘さ、肉や魚のふわりとした仕上がりに驚くことでしょう。


これから料理を始める方には是非おすすめしたいお鍋です。加熱時間や火加減を気にする調理で、87℃を知らせてくれるペイポバルブは強い味方、栄養の破壊を最小限に食い止めてくれます。食材の旨味を引き出し、栄養を損なわずに調理ができます。食材の旨味ってなに？と思う方、ぜひ使ってみてください。野菜の甘さ、肉や魚のふわりとした仕上がりに驚くでしょう。そして主婦にとっては光熱費が節約できるのも嬉しい性能です。



アンチエイジング  
ダニエラ・シガ

世界の健康人に愛される鍋が日本でも購入できることを喜びたい。

サラダマスターとの出会いは3年前。アメリカのThe Longevity Now Conference(ローフード、スーパーフード学会)で友人のローフードスペシャリストが、自分が使うサラダマスター社の鍋のオフィシャルインストラクターであるジャエル・タンディーを紹介してくれたことがきっかけでした。この鍋が優れている点は栄養の破壊を抑制できる中低温調理が容易にできること。医療用としても使われる316Tiチタン合金ステンレスを調理器具に用いたことです。無水調理が可能な鍋は他にもありますが、金属溶出のないサラダマスター鍋は「水分」の純度が高く、食材を傷つけたり酸化させる事はありません。お医者様が鍋の安全性を比較する重曹テストを行なった時、この鍋の金属だけが変化しないことを知り、その安全性に驚きました。世界中の健康に敏感な人が絶賛するこの鍋が日本でも購入できるようになり、家族や子供により安全で美味しい料理を提供できることは本当に嬉しいことです。



マクロビオティック  
磯貝 昌寛

食材の味をそこなわず、仕上がりの味がすばらしい。

よい料理には、食材と鍋、料理する人の調和が欠かせません。なかでも食材と鍋の選択は料理の味を大きく左右します。わが家では土鍋、鉄鍋、圧力鍋も使用しますが、もっとも使用頻度が高いのが、チタン合金ステンレス鍋のサラダマスターです。玄米ごはんや分湯き米ごはん、煮物、炒め物、蒸し物など、熱伝導がやさしく、食材の味を損なわずに引き出してくれるので、仕上がりの味がすばらしいのです。また、金属溶出ゼロなので調理後そのまま料理を入れておけるのもありがたい。サラダマスターはわが家になくてはならない鍋です。



サラダマスター316Ti鍋で調理した玄米ご飯や野菜が、美味しいと感じるのは、なぜでしょう。

それは、不純物が溶け出さないから。

調理器具で最も大切なことは、食材を傷めず美味しく安全に調理できることではないでしょうか。鍋は、使用する素材による程度の差はありますが、食材との化学反応により鍋の素材が溶け出しています。それが料理の味や風味を損ない、場合によってはアレルギー症状など人体に悪い影響を及ぼします。サラダマスター316Ti鍋は、医療機関でも使用される安全性の高い最高級ステンレス「316Tiチタン合金ステンレス」を鍋の内側全面に使用しています。そのため酸や酵素などの化学反応をブロック、鍋からの素材溶出を強力に防ぎ、食材の味や風味が損なわれず、安全です。現在、この素材を調理器具として使用しているのは、世界中でサラダマスター社だけ\*です。「予防医療」に注目が集まる昨今ですが、健康の基本は毎日の食生活です。安全な食材を選ぶことはもとより、調理器具も安全で安心できるものを選ぶ必要があります。サラダマスター316Ti鍋は、美味しく安全な食生活の強い味方です。

それは、栄養素が壊れないから。

玄米ご飯は、匂いや食感がどうしても好きになれない。健康に良いから我慢して食べている。そう言う方が少なくありません。玄米ご飯は本当に美味しくないのでしょか？健康に良いものを、本来カラダは美味しいと感じるはず。正しく炊飯された玄米は、お米の芳潤な香りと味わいがあり、とても美味しいものです。玄米炊飯によく使用される通常の圧力釜は、内部の温度が非常に高温になります。そのために食材の栄養や風味が殺されてしまい、いやな匂いやベタつく食感になりがちです。サラダマスター316Ti鍋は、中低温の加熱温度と鍋内部に出来る水蒸気の膜により食材を優しく効率よく加熱するため、栄養が損なわれず風味も引き立ちます。また、玄米も短時間で効率的に炊きあげます。炊きあがった玄米は、本来の旨味と食感が生きてるので、きっと美味しいと感じるはず。さあ、これからは美味しく楽しく玄米ご飯や野菜料理を味わってください。




3/10(火) 厚別  
3/11(水) 本店  
サラダマスター  
料理教室開催！

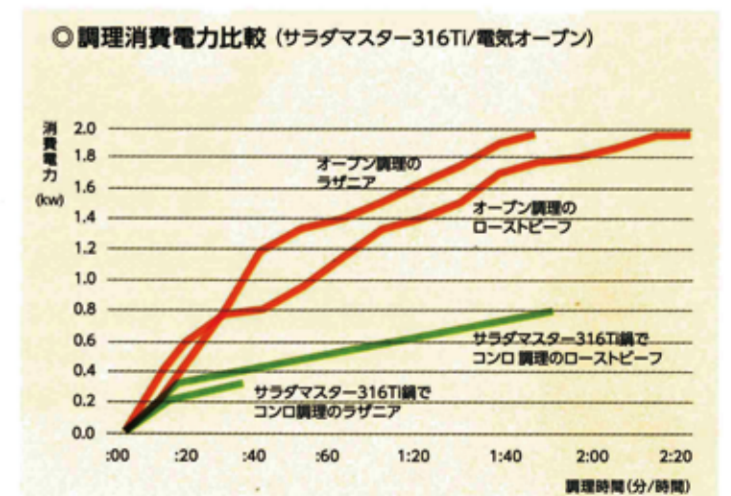
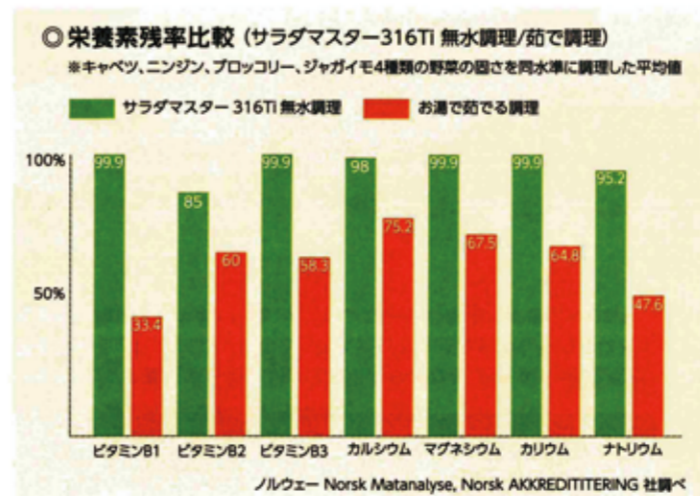
さらに、  
機能と品質が  
使うほどに  
真価を発揮します。

ペイポバルブ+ドーム空間が、  
食材の栄養をのがさず閉じ込めます。

中低温調理のための温度管理を容易にするペイポバルブ。鍋本体と立体的な蓋がつくるドーム型の空間が内部に水分の膜をつくり、食材をやさしく包み込んで調理、食材の栄養素を逃がさず、風味を最大限に引き出します。



ペイポバルブとドーム内の熱対流




本体+ハンドル この合理性が、  
クッキングスタイルを自由にします。

クッキングはクリエイティブ!だからキッチンツールもフレキシブルな方がよい。鍋本体にロングとショートの2種類のハンドルを自由に組み合わせ、使う人のスタイルでクッキングを存分に楽しめます。ハンドルを外せば食卓でも使いやすい。



独自多重構造が、調理時間を短縮し  
省エネルギーも実現します。

手間をかけずに美味しく、そんなワガママを実現するために開発された独自の多重構造。最小のエネルギーで最大の熱効率を生みだします。特許取得済みのステンレス外壁は美しいさを長く保ち、あらゆる調理機器にも対応しています。



IH 電気調理器  
ガス直火  
電気ヒーター  
オープン  
赤外線ヒーター

\*2014年クックワエアソリューション調べ