

ThiOuThe LIFE（シアザライフ）問候語

在此，非常感謝您購買 ThiOuThe LIFE 『不黏鍋露營神器2.0』。

經由露營教練伊原伸彥的指導，我們共同經歷了長時間的企劃、設計和製作過程，誕生了『不黏鍋露營神器』（Ver. 1.0）。

在 Ver. 1.0 的基礎上，我們解決了加工メスティン的一個重要問題：耐熱溫度和耐久性的不足，進而推出了『不黏鍋露營神器2.0』。

我們對這款不黏鍋露營神器充滿了堅持和熱情，希望您能長期使用並喜愛它。

帶著我們的誠意和堅持，希望您在**使用**這款不黏鍋露營神器的時刻，享受更加豐富的露營生活.....。

監修者：伊原伸彥（いはら のぶあき）問候語

非常感謝您購買由ThiOuThe LIFE合作推出的『不黏鍋露營神器2.0』。

您是否喜愛露營生活呢？在大自然中，和喜愛的人或獨自一人，悠閒度過的露營時光是多麼美好啊！

而且，說到露營，怎麼能少了露營飯呢？上一代的Ver. 1.0以其不易黏附的特點而受到喜愛。

而這次的『不黏鍋露營神器2.0』，我們特別考慮擴展露營飯的範疇。

相比上一代，本次升級版更加提升了防黏性能，並增強了耐熱性和耐久性，使其能夠適應高火力烹飪！還可以用於最適合的燻製和炸物。

除了在指南書中提供的10道原創食譜外，也歡迎您挑戰自己獨特的露營飯！請一定要親自體驗這個進化的不黏鍋露營神器！

監修者簡介

名字：伊原伸彥（いはら のぶあき）

資格：露營地教練

經歷：

學生時代，在筑波大學野外運動研究室專攻野外教育和野外運動。

通過指導小中高生的露營活動，獲得了露營地教練的資格。

目前，他以車中泊的方式在日本全國旅行，同時作為戶外活動作家活躍。

喜歡的活動包括露營、登山、衝浪、潛水、滑雪等。

製品内容

■不黏鍋露營神器 本體2.0 (S尺寸)

【尺寸(約)】 高15.0×寬8.0×高5.2公分

【容量(約)】 500毫升

【重量(約)】 130克

【刻度】 100～400毫升 (50毫升間隔)、0.5～1.0合 (0.5合間隔)

【材質】 鋁 (表面：矽膠樹脂加工)

【耐熱溫度】 350℃

【使用注意事項】 不適用於微波爐

【內容物】 產品本體、使用說明書兼保證書

■不黏鍋露營神器2.0 本體 (M尺寸)

【尺寸(約)】 高16.5×寬9.5×高6.7公分

【容量(約)】 800毫升

【重量(約)】 170克

【刻度】 100～500毫升 (100毫升間隔)、0.5～1.5合 (0.5合間隔)

【材質】 鋁 (表面：矽膠樹脂加工)

【耐熱溫度】 350℃

【使用注意事項】 不適用於微波爐

【內容物】 產品本體、使用說明書兼保證書

■不黏鍋露營神器2.0 本體 (L尺寸)

【尺寸(約)】 高19.3×寬13.3×高7.5公分

【容量(約)】 1,000毫升

【重量(約)】 270克

【刻度】 100～1,000毫升 (100毫升間隔)、0.5～3.0合 (0.5合間隔)

【材質】 鋁 (表面：矽膠樹脂加工)

【耐熱溫度】 350℃

【使用注意事項】 不適用於微波爐

【內容物】 產品本體、使用說明書兼保證書

■使用說明書兼保證書 (本書)

使用前須知：

■不需進行打磨

本款不黏鍋露營神器已經進行了打磨修整，但在初次使用前，請確認是否仍有邊緣毛刺等情況。

打磨修整：去除金屬加工後邊緣的粗糙部分（毛刺）。

■無需進行開鍋處理

本款不黏鍋露營神器經過不粘加工處理，因此無需進行開鍋處理。

開鍋處理：在使用前用米糊等煮沸，以去除黏附或金屬味的處理方式。

為了讓不粘加工更持久：

■避免長時間的空焚、不要使用過強的火力

因為可能會超過耐熱溫度：350°C，造成不粘加工受損。

建議在使用單口爐、煤氣爐等時，使用『火力：弱火～中火』。即使不使用油，也不容易黏附，但請注意，加入食材時溫度的快速變化可能會導致黏附。

※可以在火堆上使用，但請注意火力不要太強。

■使用柔軟的烹飪工具

雖然金屬製的烹飪工具也可以使用，但由於可能會導致不粘塗層受損並容易剝落，因此建議使用樹脂製、矽膠製、塑料製等柔軟的烹飪工具。

■避免將食物放入鍋中長時間保存（一晚以上）

將食物放入鍋中長時間保存（一晚以上），可能會損害不粘加工。基於衛生考慮，建議烹飪後盡早享用美食。

■烹飪後不要急速冷卻

如果在鍋子還熱的情況下進行急速冷卻，可能會損害不粘加工表面。建議等待一段時間，待其冷卻後再進行清潔保養。

■使用柔軟的布或海綿進行保養

如果使用金屬製的硬海綿等硬物進行保養，可能會導致不粘加工受損並容易剝落。建議使用柔軟的布或海綿進行保養。

（可以使用洗碗用清潔劑，但請不要使用含研磨劑的產品。

清潔方式

①

在使用『不黏鍋露營神器』後，請在污垢凝固之前使用柔軟的布料或廚房紙巾等迅速擦拭油污。

※如果污垢難以清除，可以將『不黏鍋露營神器』放在火爐上加熱，

然後使用油濕潤的柔軟布料或廚房紙巾等擦拭污垢。

※由於『不黏鍋露營神器』不容易沾黏，所以在水分較少的情況下，

僅通過步驟①的護理就可以保持清潔。

②

在冷卻後，使用柔軟的布料或海綿，並配合食器用洗劑（※不可使用帶有磨損劑的洗劑），

輕輕地清洗『不黏鍋露營神器』。

③

當污垢清除乾淨後，請用流水充分沖洗『不黏鍋露營神器』，

然後用布料擦乾，使其完全乾燥即完成清潔。

原創食譜：鬆軟美味的白飯

<https://vimeo.com/740993787/2a6132fac5>

■料理時間（預估）

約30分

■食材（1 人份）

米飯.....1 杯

水.....200 毫升

固體燃料（30 克）...1 個

■準備工作

預先量好要煮的米飯，然後分裝到塑膠袋或密封袋中。

■製作方法

- ①把米飯放入鍋中，進行沖洗。洗好後，加入水，水位應達到內部刻度標記的「白米：1 杯」位置。
 - ②設置口袋爐並放上固體燃料，點燃它。
 - ③關上鍋蓋，把鍋放在口袋爐上。
 - ④等到固體燃料完全燃燒完畢後，把鍋裝進保溫袋中，蒸煮約 10 分鐘。
- 完成蒸煮後，從保溫袋中取出鍋。

■重點提示

溫柔地洗米，換水 2 到 3 次即可。不要過度洗米，否則米飯會變得黏糊糊。
注意不要洗到水變得完全透明，否則煮出的米飯會容易破裂且黏粘在一起。

特製食譜「不黏鍋布丁」

<https://vimeo.com/740997112/5a63b9c229>

■料理時間（預估）

約20分

■材料（2人份）

※使用全尺寸（S、M、L）的不黏底炊具

【蛋液】

蛋．．．．．2顆
牛奶．．．．．200毫升
砂糖．．．．．45克
香草香精．．．．．少許

【焦糖醬】

砂糖．．．．．適量
水．．．．．適量

■準備工作

- ・將蛋液的材料全部混合在一起，然後用茶漏網過濾。
- ・將蛋液倒入塑膠盒等容器中，確保不會漏出。

■製作方法

- ①將蛋液倒入不黏鍋露營神器 S尺寸中，蓋上蓋子後，再放入不黏鍋露營神器 M尺寸中。
- ②在不黏鍋露營神器 M尺寸中加入水，水位大約浸泡到底部約1厘米左右。
- ③用小火加熱約10分鐘，然後保持蒸燉狀態10分鐘。

【製作焦糖醬】

- ④在不黏鍋露營神器 L尺寸中加入砂糖和水，用小火加熱。當變成焦糖色時，關火。
- ⑤不停攪拌，並適時加水，以防止焦糊。
- ⑥取出蒸煮完畢的不黏鍋露營神器 S尺寸，倒入製作好的焦糖醬

■重點提示

將細砂糖撒在布丁上，使用燃氣焰燒烤，即可製作出美味的焦糖布丁風味！

特製食譜「醬汁涼拌涮涮沙拉」

<https://vimeo.com/740997217/ff38ad532a>

■料理時間（預估）

約3分

■材料（2人份）

豬肉．．．．．100克

生菜．．．．．4-5片

料理酒．．．．．大匙1

麻油．．．．．準備：1大匙、調味：適量

韓國辣醬沙拉醬．．．．．1包

芝麻．．．．．適量

韓國海苔．．．．．適量

■準備工作

- ①在豬肉上撒上料理酒。
- ②將水煮沸後，用熄火的開水燙豬肉。
- ③煮至變色後，用麻油拌勻。
- ④將生菜手撕成一口大小。
- ⑤將材料分別放入塑膠袋或密封袋中。

■製作方法

- ①將生菜和豬肉放入不黏鍋露營神器中。
- ②加入韓國辣醬沙拉醬、麻油，拌勻。
- ③撒上切碎的韓國海苔和芝麻。

■重點提示

- ・在豬肉上撒上料理酒後茹煮，可使豬肉更加柔軟美味。
- ・用翻滾沸騰的水煮豬肉會導致肉質乾燥。如果水溫下降，使豬肉無法煮熟，請調至小火加熱。
- ・使用植物性油，如麻油，拌勻豬肉，防止脂肪冷卻凝固並導致乾燥。

特製食譜「蛋包飯」

<https://vimeo.com/740997402/9c1974a58d>

■料理時間（預估）

約50分

■材料（1人份）

白米．．．．．1杯
水．．．．．200毫升
蛋．．．．．2顆
洋蔥．．．．．1/4顆
香腸．．．．．適量
青椒、胡蘿蔔、香菇等．．．．．依個人喜好
番茄醬．．．．．適量
牛油．．．．．適量
高湯塊．．．．．適量
鹽胡椒．．．．．少許

■準備工作

- ・將香腸和蔬菜切碎。
- ・將材料分別放入塑膠袋或密封袋中。

■製作方法

- ①將白米放入不黏底炊具中，洗淨後加入番茄醬、牛油、高湯塊。
- ②加水，放入切碎的洋蔥、香腸，以及依個人喜好的青椒等。
- ③蓋上不黏鍋露營神器的蓋子，在中小火下加熱約20分鐘。
- ④打蛋，加入鹽和胡椒，攪拌均勻。
- ⑤熄火，將蛋液倒在雞肉飯上。蓋上不黏鍋露營神器的蓋子，放入保溫袋中蒸燉約30分鐘。
- ⑥蒸燉結束後，從保溫袋中取出不黏鍋露營神器。依個人喜好加上番茄醬。

■重點提示

加入太多蔬菜可能導致炊飯不夠成功，請注意控制份量。

特製食譜「串炸」

<https://vimeo.com/740997429/b4ef5c1c58>

■料理時間（預估）

約10分～

■材料（1人份～）

您喜歡的食材・ ・ ・ ・ ・

大葉、乳酪、培根、熱狗、蘆筍、山藥、鵪鶉蛋、小番茄、海鮮混合等，適量

串棒・ ・ ・ ・ ・ 具材數量

蛋・ ・ ・ ・ ・ 1顆

水・ ・ ・ ・ ・ 100毫升

低筋麵粉・ ・ ・ ・ ・ 70克

細面包粉・ ・ ・ ・ ・ 適量

沙拉油・ ・ ・ ・ ・ 適量

英式辣醬・ ・ ・ ・ ・ 適量

■準備工作

- ・ 將您喜愛的食材串起來。將其分別放入塑膠袋或密封袋中。
- ・ 將蛋和水打勻，確保低筋麵粉不會結塊，製作麵糊液。
- ・ 將麵糊液和細面包糠分別放入塑膠盒或容器中，確保不會漏出。

■製作方法

- ①在不黏鍋露營神器中倒入足夠的油，以使食材可以浸泡其中，用中火加熱。放入一些細面包粉，當出現氣泡時表示達到適當溫度。
 - ②將食材逐一浸泡在麵糊液和細面包粉中，均勻包裹。
 - ③將食材放入油中炸至金黃色。取出串，淋上英式辣醬。
- ※如果使用豬肉等生食材，請注意烹飪的程度。

■重點提示

- ・ 培根和熱狗等食材不必擔心煮熟程度。
- ・ 推薦將大葉、乳酪和培根疊在一起捲起，然後油炸！
- ・ 如果使用解凍的冷凍海鮮混合等食材，請擦乾水分，以免油濺出。

特製食譜「蒜香烤菇」

<https://vimeo.com/740997457/cce877bc29>

■料理時間（預估）

約15分

■材料（2人份）

您喜愛的菇類

香菇、金針菇、白玉菇、舞茸等，適量

法國麵包 依個人喜好

橄欖油 50毫升

大蒜 3瓣

辣椒乾 適量

香草鹽 依個人喜好

高湯塊 少許

■準備工作

- 用刀背擊碎大蒜，切碎成小塊。
- 把辣椒乾切成輪片。（原本是輪片狀也可以）
- 將您喜愛的菇類切成一口大小。
- 將材料分別放入塑膠袋或密封袋中。

■製作方法

- ①將橄欖油、大蒜和辣椒乾倒入不黏鍋露營神器中，深度約2厘米。
加入香草鹽和高湯塊，用小火加熱。
- ②當橄欖油煮沸，並且大蒜的香氣散發出來時，加入菇類。
- ③當菇類變軟時，熄火。依個人喜好可將菇類放在法國麵包上。

■重點提示

- 從橄欖油的冷狀態下開始煮大蒜，可以讓香氣更容易散發出來！

特製食譜「西班牙海鮮飯」

<https://vimeo.com/740997480/6a6e101929>

■調理時間（預估）

約50分

■材料（2人份）

白米．．．．．1杯
水．．．．．200毫升
培根．．．．．1包薄片
海鮮混合．．．．．適量
甜椒．．．．．適量
大蒜．．．．．1瓣
辣椒乾．．．．．適量
橄欖油．．．．．適量
海鮮炒飯調味料（市售）．．．．．1包
高湯塊．．．．．適量

■準備工作

- ・將培根和甜椒切成易於食用的大小。
- ・用刀背擊碎大蒜，切碎成小塊。
- ・將材料分別放入塑膠袋或密封袋中。

■製作方法

- ①在不黏鍋露營神器中倒入大蒜、辣椒乾和橄欖油，用小火翻炒。
- ②當大蒜的香氣散發出來時，加入培根和未洗的白米，炒至米粒透明。
- ③熄火，加入海鮮混合、甜椒、海鮮炒飯調味料、高湯塊和水。
蓋上不黏鍋露營神器的蓋子，用中小火煮沸約10分鐘。
- ④蒸燉約30分鐘。

■要點提示

- ・白米不需要洗，這樣可以吸收湯汁，更加美味！
- ・海鮮混合不需要解凍，放入塑膠袋或密封袋中，現場再去除水分即可。
- ・甜椒切成丁狀，更容易攪拌均勻。

特製食譜「鮭魚柳薄煎」

<https://vimeo.com/740997503/b119147f87>

■調理時間（預估）

約10分

■材料（2人份）

【薄煎】

鮭魚片．．．．．2片
檸檬．．．．．1/8個
鹽和胡椒粉．．．．．適量
麵粉．．．．．適量
沙拉油．．．．．適量
牛油．．．．．適量

【塔塔醬】

煮熟的蛋．．．．．1個
洋蔥．．．．．1/8個
美乃滋．．．．．3大匙
鹽和胡椒粉．．．．．適量

■準備工作

【塔塔醬】

- ・將洋蔥切成小丁，放入水中泡浸。
- ・將煮熟的蛋、美乃滋、切碎的洋蔥、鹽和胡椒粉放入碗中，同時壓碎蛋，充分攪拌均勻。
- ・將材料分別放入塑膠袋或密封袋中。

■製作方法

- ①將鮭魚片上的水份擦乾，兩面撒上鹽和胡椒粉，輕薄地撒上麵粉。
- ②在不黏鍋露營神器中倒入油，用中火煎至魚皮變脆。
- ③翻轉魚片，再煎約5分鐘。
- ④再次翻轉魚片，加入牛油和檸檬，充分混合。
- ⑤當牛油融化後，淋上塔塔醬。

■要點提示

- ・將塔塔醬中的洋蔥泡在水中，可以去除辛辣成分。
- ・市售可撒式小麥粉非常方便！
- ・在煎魚皮時，用手輕壓使其形成煎炸的外皮，增添香氣。

特製食譜「韓式辣炖鍋」

<https://vimeo.com/740997547/48ecba161b>

■調理時間（預估）

約30分

■材料（2人份）

豬五花肉．．．．．50克
蛤蜊（真空包裝的）．．．．．1包
豆腐．．．．．1塊
白菜．．．．．適量
韭菜．．．．．適量
泡菜調味料（市售）．．．．．放入不黏鍋露營神器底部1~2厘米
水．．．．．100毫升
大蒜．．．．．1顆
辣椒乾．．．．．1支
芝麻油．．．．．適量

■準備工作

- ・將白菜、韭菜切成食用大小。
- ・豬五花肉每片都用保鮮膜包裹好後冷凍保存，攜帶時更加方便。
- ・豆腐為防止變質，將容器中的水倒掉，放入密封袋中。
- ・將材料分別放入塑膠袋或密封袋中。

■製作方法

- ①在不黏鍋露營神器中倒入大蒜、辣椒乾和芝麻油，用中火炒香。
- ②當大蒜香氣散發時，加入泡菜調味料。
- ③當泡菜調味料開始冒泡時，關火並加入白菜、豆腐、韭菜、蛤蜊、豬肉和水。
- ④用中弱火煮約20分鐘。

■重點提示

- ・炒煮泡菜調味料可以增添風味！
- ・您也可以根據個人喜好添加海鮮混合料！

特製食譜「燻製」

<https://vimeo.com/740997654/beca7c73ac>

■調理時間（預估）

約10分

■材料（1人份～）

您喜愛的食材

培根、起司、煮熟的鵪鶉蛋、鮭魚、雞胸肉等，適量

您喜愛的燻製木屑 適量

■準備工作

- ・ 若不想讓燻製的燻燒物品沾污不黏鍋露營神器，可將燻製木屑放在錫箔紙上。
- ・ 將材料分別放入塑膠袋或密封袋中。

■製作方法

- ①在不黏鍋露營神器中鋪上燻製木屑，放置網架。
- ②將您喜愛的食材放入，關上不黏鍋露營神器蓋子，用小火燻製約10分鐘。

■重點提示

- ・ 慢火細心燻製是關鍵。
- ・ 嘗試不同喜愛的食材會令烹飪變得更有趣！
- ・ 愛好酒精的朋友們，推薦使用燻製木屑：威士忌橡木。
它能讓燻製的食物完美搭配威士忌的風味！

Q：與其他公司製造的矽膠塗層鍋相比，為何耐熱溫度較低？

A：我們進行了實驗室測試和內部測試，確定在影響不粘性的情況下所能承受的最高溫度（即外觀和食物不會出現變化或粘附等現象），並將其設定為耐熱溫度為350°C。

※除非進行特殊的高溫加熱，一般的烹飪方式（烤、煮、炸、熏等）

通常不會超過基本的耐熱溫度：350°C。

在正常烹飪過程中，鍋具的溫度（含食材）通常約為150~190°C，

熱食用油時開始冒煙的溫度約為200°C。

Q：加熱後，可以立即浸泡在水中或清洗嗎？

A：經過實驗室的測試後，未發現異常情況。但為了保持不粘性塗層的持久性，我們建議在冷卻後再進行浸泡或清洗。

※根據日本試驗機構JIS標準下進行的"熱衝擊試驗"，

加熱至200°C後立即浸泡在水中等操作並未發現異常。

Q：可以使用金屬製的烹飪器具或工具嗎？

A：經過實驗室的測試，耐磨損性已經得到證實。但為了保持不粘性塗層的持久性，我們建議使用較為柔軟的材質，如樹脂製、矽膠製、塑料製等烹飪工具。

※金屬與金屬之間的橫向接觸具有較高的耐久性。然而，當金屬之間出現垂直接觸，例如碰撞時，塗層可能會更容易剝離，請注意。

※根據日本試驗機構JIS標準下進行的"塗膜的耐摩耗性試驗"，未發現基材暴露等異常情況。

Q：進行空焚（在烹飪器具中不放入任何食材進行加熱）是否會有問題？

A：根據我們的內部測試，進行空焚，持續在耐熱溫度：約350°C左右加熱10分鐘，並未發現異常情況。然而，請避免長時間進行空焚，因為這可能會超過耐熱溫度：350°C。

※在燻製時，請注意不要讓溫度過高。

燻製的適當溫度範圍：50~120°C。

Q：可以在火堆（明火）上使用嗎？

A：可以在火堆上使用。然而，請注意不要火力過大，以免超過耐熱溫度：350°C。

Q：是否可以在IH電磁爐和微波爐使用？

A：不可以。

Q：「不粘鍋露營神器2.0」是對其他公司製造的MESSTIN進行不粘加工的產品嗎？

A：不是對其他公司製造的MESSTIN進行加工，而是對 ThiOuThe LIFE 自家製造的原創MESSTIN進行不粘加工的產品。

Q：蓋子也進行了不粘加工嗎？

A：是的，蓋子也在內側和外側全面進行了不粘加工。

Q：在開啟和關閉時，蓋子內側不粘加工會被刮傷嗎？

A：經過試驗機構的測試，耐磨損性已經得到證實。然而，
由於蓋在開啟和關閉過程中會接觸到主體的四個角落，
有可能會導致蓋的內側不粘加工出現刮傷。

※這不是產品的缺陷，因為內側的不粘加工是根據設計來進行的，無法完全避免。

※所使用的矽膠塗層和樹脂塗層符合食品衛生法的標準。

矽膠塗層和樹脂塗層即使意外進入口中，也不會被人體吸收，而是會通過體內排出。

安全注意事項



**爲了防止火災和事故
請務必遵守以下注意事項。**

- 本產品請勿用於食品烹飪以外的其他用途。
- 請勿空燒、空燒。有毒氣體發生、火災、燒傷、書籍可能會導致身體變形或變質。
- 請在通風良好的地方烹飪。沒有換氣扇和窗戶的室內，請勿在烤箱內等處烹飪。
- 本產品在周圍沒有易燃物品、穩定的場所進行烹飪。
- 本產品請勿僅供兒童使用。
- 請勿將液體等放入本產品內進行烹飪。否則會導致燙傷或烹飪器具破損等。
- 請勿將強酸性、鹼性液體放入本產品中。可能會發生有害氣體。
- 不能在微波爐烤箱中使用。
- 如果火焰從底部冒出來，把手就會加熱，有燒傷的危險。
- 請勿將食品或液體放入本產品中長時間保存。否則會導致產品性能劣化或食品變質。
- 使用前請確認各部分有無破損或變形。
- 本產品可能會因加熱而變形、變色，但並非不良產品。
- 本產品設計時考慮到了安全，但使用時請多加注意，防止受傷或火災。
- 使用本產品，請確認溫度下降後，清洗或收納。
- 急冷會使本產品的性能劣化或變形。
- 根據氣溫、氣壓、氣象條件，按照本指南的食譜進行烹飪。

產品保固

本書兼任保證書的作用。請不要廢棄，請妥善保管。

本產品的客戶支持聯繫方式:

※聯絡方法請參閱下欄。

保修條款和條件

1. 產品初期不良時，往返運費、更換費用均免費。
2. 如不能視為初期不良，請承擔往返運費、更換費用。
3. 超過保固期的產品不接受更換。
4. 使用不推薦的使用方法發生故障時，不接受退貨、換貨。
5. 本產品在1年的保固期內，保證更換。

【販賣者】 株式会社シアザボ

〒599-0201 大阪府阪南市尾崎町4-16-15-3

<https://thiouthebo.co.jp/>

如有產品疑問、不良品對應等，

請諮詢中文客戶服務。

電子郵件地址: service@neochoice.tw