

## 健康三役さんS

pd版

# H-4441 取扱説明書

このたびは、お買い上げいただきまして、誠にありがとうございました。この取扱説明書をよく読んでから使用してください。不適切な取扱いは事故につながります。この取扱説明書は必ず保管してください。

RF0208D

## ご使用上のご注意

ツインバード工業株式会社は、この資料並びにコンテンツの著作権を有しています。

この資料並びにコンテンツは、著作権法等の法律で保護されており、お客様はこの資料並びにコンテンツに関し下記に記載されている条件でのみ利用することができます。

- 1 お客様は非営利目的に限り、ダウンロード、使用することができます。
- 2 お客様がダウンロード、使用するときは、この著作権表示及び使用条件を一緒に付す必要があります。
- 3 お客様は、この資料並びにコンテンツを改変したり、頒布、公衆送信、上映等に利用することはできません。

当社及び当社の関係会社は、お客様に対して、この資料並びにコンテンツに関する著作権、特許権、商標権、意匠権及びその他の知的財産権をライセンスするものではありません。ならびに資料並びにコンテンツの内容についてもいかなる保証をするものでもありません。

またこの資料並びにコンテンツ内に別の定めがある場合は、当該著作権表示、使用条件を厳守する必要があります。

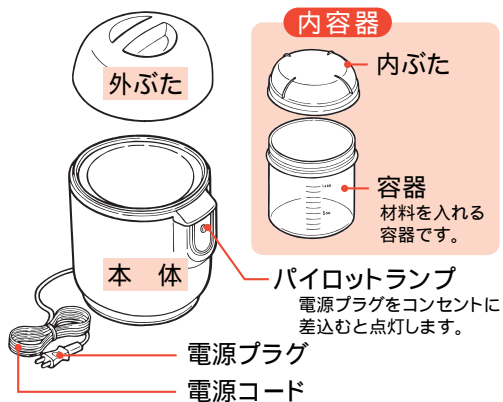
このコンテンツはWeb上で使用を前提とし再編集を加えているため、必ずしも製品添付の取扱説明書とは同一ではありません。特にページ順は編集上、入れ替えている場合があります。

この資料並びにコンテンツに保証書は掲載しておりません。

この資料並びにコンテンツに記載されている内容は、それぞれの商品の発売時点のものです。

デザイン、仕様等は商品改良のため予告なく変更する場合があります。

## 各部の名称とはたらき



### ご注意

この器具は、果実酒、ヨーグルト、温泉卵作り専用です。この取扱説明書に記載されている使用以外にお使いにならないください。材料は本体に直接入れないで、必ず容器へ入れてください。

## 仕様

品名	健康三役さんS
品番	日+4441
定格	100V 33W
コード	長さ 1.8m
製品寸法(約)	幅 160x 奥行 180x 高さ 230mm
製品質量(約)	700g

## お手入れ

電源プラグをコンセントから抜いてお手入れしてください。

### 容器・外ぶた・内ぶた



食器用中性洗剤を含ませた柔らかいスポンジや布で、水またはぬるま湯で洗い流したあと、大きめの器に入れて熱湯消毒してください。シンナー・ベンジン・ナイロンたわし・みがき粉等は表面を傷めますので使用しないでください。

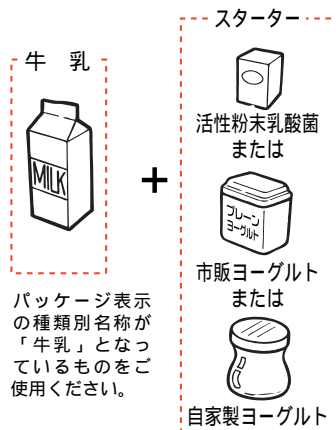
### 本体



柔らかい布をぬるま湯にひたし、固くしぼってから、汚れた部分をふきとってください。本体をまるごと水洗いしないでください。故障や感電事故の原因になります。

## ヨーグルトの作りかた

### 1.材料を用意します。



パッケージ表示の種類別名称が「牛乳」となっているものをご使用ください。

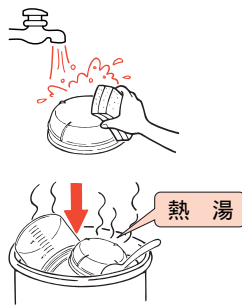
### スターターとは

ヨーグルトを作るもとになるものです。活性粉末乳酸菌及び市販ヨーグルトを使います。また、このヨーグルトメーカーで作られたヨーグルトもスターターとして使用できます。(活性粉末乳酸菌は市販されています。)

### ご注意

フルーツ入りヨーグルトは、フルーツが変質する恐れがありますので、使用しないでください。砂糖入りヨーグルトは、発酵しにくいので、使用しないでください。牛乳及びスターターとして使うヨーグルトは、品質保持期限または、消費期限になるべく余裕のあるものをご使用ください。自家製ヨーグルトをスターターとして使用する場合、2~3回くり返し使用しましたら、市販ヨーグルトまたは、活性粉末乳酸菌に替えてください。(菌の力が弱くなるためです。)

### 2.熱湯消毒します。



容器、内ぶた、使用するスプーンなどを食器用中性洗剤で洗い、よくすすいでください。洗ったあと大きめの容器に入れ、容器や内ぶたがかぶるくらいに沸騰したお湯を入れて数分おいて消毒します。

### ご注意

汚れや雑菌は、乳酸菌の育成をさまざまの原因になりますので必ず熱湯消毒してください。なべなどに入れて煮沸消毒することはおやめください。変形することがあります。

### 3.容器に材料を入れます。

容器に牛乳とスターターを入れ静かに良くかき混ぜます。



### 材料と量

牛乳……………200~900cc  
スターター……ヨーグルトの場合  
牛乳の量の約10%  
20~90cc

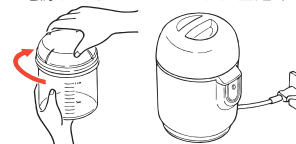
活性粉末乳酸菌を使う場合はその取扱説明に従った量を入れてください。

### ご注意

より良く早く作るためには牛乳を一度沸騰させて40前後にさましたものをお使いください。スターターは50以上になりますと乳酸菌が死んでしまいますのでご注意ください。牛乳は栄養豊富なため、乳酸菌ばかりでなく、他の雑菌も繁殖しやすいので衛生に気をつけ、一度沸かしたものをうける方が安全です。

### 4.容器を本体にセットし、通電します。

容器に内ぶたをしっかりとしめます。容器を本体に入れ、外ぶたをかぶせます。電源プラグをコンセントに差し込みます。(パイロットランプが点灯します。)



### ご注意

内ぶたは雑菌が入らないようにしっかりと締めてください。本体をセットしてからできあがるまでは振ったり、中をかき混ぜたりしないでください。

### 5.できあがり。

クリーム状になったらできあがりです。電源プラグをコンセントから抜き、容器ごと冷蔵庫に入れ冷めます。(やや固くなります。)

出来上がり時間の目安		
スターターの種類	冷たい牛乳で作る場合	あたたかい牛乳で作る場合
活性粉末乳酸菌	約9時間	約7時間
ヨーグルト	約6時間	約4時間

### ご注意

ヨーグルトは生きものですから、いつも時間通りにできるとはかぎりません。市販ヨーグルト、自家製ヨーグルトをスターターとして使用する場合は、スターターの種類によって、出来具合、出来上がり時間が異なりますので、通電時間、スターターの量を調整してください。ヨーグルトは時間とともにすっぱさを増します。お好みに合わせて通電時間を調整してください。冷蔵庫内でも少しずつ乳酸菌の生育が進み、酸っぱさが増します。できるだけ早くにお召上がりください。冷凍庫には入れないでください。

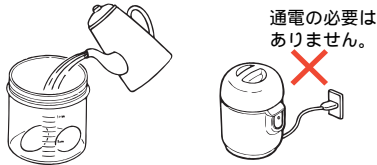
## チェックポイント

現象	原因	対策
水分が分離していたり、かたまり方が不均一になった。	スターターを加えるとき充分かきまぜなかったのでは？ 通電中に本体を振ったり、中をかきまぜたのでは？	うまかたまったが酸っぱすぎず。 12時間以上通電してもかたまらない。
味やおいに変化がなければよく搅拌し、なめらかにして召し上がってください。	発酵しすぎただけなので、はちみつやジャムなどで甘くしたり、料理に使ってください。	召し上がりず、新しい材料で作っておいてください。
粘りがあったり、たくさんの泡やすじが見られたり、悪いにおいがする。	スターターが古かったのでは？ 牛乳が古くて腐敗していたのでは？ 容器などの消毒が不十分で雑菌が入り込んでいたのでは？ 内ぶたをしっかりとくぶせなかったために雑菌が入り込んだのでは？	スターターの量が少なかったのでは？ スターターと牛乳を充分かき混ぜなかったのでは？ スターターが古かったり、初めから死んでいたのでは？ 自家製のスターターを何度もくり返して使っているのでは？ 牛乳の温度が高すぎて、乳酸菌が死んでしまったのでは？ 洗浄や熱湯消毒が不十分で容器や内ぶたなどが汚れていたのでは？

## 温泉卵の作りかた...通電の必要がありません。

### 1.容器に卵を入れます。

容器に室温の卵を2~3個入れます。沸騰したお湯を容器の目盛1000mlまで注ぎます。容器に内ぶたをしっかりとしめ、本体に入れ、外ぶたをかぶせます。



通電の必要はありません。

### 2.できあがり。

セットしてから20分前後でできあがりです。容器を本体から取り出し、卵をすぐ水で冷してください。室温、卵の温度、個数、大きさなど条件によりでき具合がちがうことがありますので時間やお湯を調整してご使用ください。

#### ご注意

容器は熱くなっていますのでご注意ください。温泉卵はできあがったらすぐに水で冷してください。そのままにしておきますと、かためになります。冷蔵庫で保存した卵はかたまりにくいので、室温に戻してから使ってください。

## 果実酒の作りかた

### 1.材量を用意します。

新鮮な材量をお使いください。



### 2.容器に材量を入れます。

ホワイトリカー、砂糖を入れかき混ぜてから果実を入れてください。

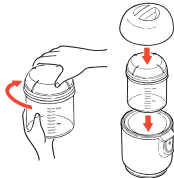


#### ご注意

ホワイトリカーは、500ml以上入れないでください。

### 3.容器に内ぶたをし、本体にセットします。

容器に内ぶたをしっかりとしてから、本体に入れて外ぶたをかぶせます。

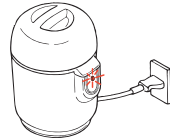


#### ご注意

アルコールは気化しやすく、内ぶたをしっかりとしないとう量が少なくなってしまういます。

### 4.電源を入れます。

電源プラグをコンセントに差込みます。(パイロットランプが点灯します。)



できあがり時間は種類により違います。裏面の使用例をごらんください。

### 5.できあがり。

できあがり時間になったら電源プラグをコンセントから抜きます。容器を本体から取り出し中の果実を取り出します。1~2回茶こしでこすとさらに色が美しくなります。容器に内ぶたをしっかりと閉め冷蔵庫に入れてください。

#### 次のことは法律で禁じられています。

20度未満のアルコールをご使用になること。材料として、穀類、ぶどう、やまぶどうをご使用になること。ご家庭でつくられた果実酒を他人に譲渡、販売すること。

### ワンポイントアドバイス

裏面の使用例の分量は目安です。お好みにより加減してください。果実酒は材料の酸味が強い程シンのあるおいしい味になります。特に酸味の少ない材料の場合は、レモンの果肉だけを輪切りにして加えるといっそうおいしくなります。砂糖の量はお好みにより、加減してください。マイルドに飲み易くするのは、砂糖のかわりにハチミツを加えるとよいでしょう。かんきつ類は、皮を入れると香りが増しますが、入れすぎると苦くなります。皮をつかうときは熱めのお湯の中で(中性洗剤をつかわずに)タワシを使ってよく洗い、表面のワックスを取り除きます。果実酒はすぐに飲めますが、2~3日おくとさらにまろやかな味になります。果実酒はそのままストレート、ロック、水割りでお飲みになるほか、お菓子やお料理の味つけにも使えます。作ったあとの実は、ジャムやシロップ、ゼリー、フルーツケーキに利用できます。

## 安全上のご注意 必ずお守りください。

お使いになる人や他の人への危害、財産への損害を未然に防止するため、ご使用前に、この「安全上のご注意」をよくお読みのうえ、正しくお使いください。

## 警告



水場での使用禁止

水につけたり、水をかけたりしないでください。

ショート・感電の恐れがあります。



禁止

子供だけで使わせたり、乳幼児の手の届く所で使わないでください。



思わぬ事故の原因になります。



分解禁止

修理技術者以外の方は、絶対に分解したり修理・改造は行わないでください。発火したり、異常動作してけがをすることがあります。



強制

電源プラグに金属やほこりなどのゴミを付着させないでください。

感電・ショート・発火の原因になります。

## 注意



禁止

不安定な場所や熱に弱い敷物の上、壁やカーテン、火気の近く、水や油のかかる所では使用しないでください。



禁止

材量を入れないで通電して放置しないでください。火災や故障の原因になります。



禁止

強い衝撃を与えないでください。火災や故障の原因になります。



強制

電源プラグを抜く時は、電源コードを持たずに必ず先端の電源プラグを持って引き抜いてください。

感電・ショート・発火の原因になります。



禁止

電源コードや電源プラグが傷んだり、コンセントの差込みがゆるいときは、使わないでください。



禁止

電源コードを傷つけたり、破損させたり、加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたりしないでください。また、重い物を載せたり、挟み込んだりすると、電源コードが破損し、火災・感電の原因になります。



禁止

交流100V以外では使わないでください。

火災・感電の原因になります。

## ヨーグルトで健康美人

エアロビクス・ジョギングと私たちの健康に対する関心は年々高まる一方です。それにつれて健康食品への関心も高まってきました。ヨーグルトは低カロリー・高タンパクでビタミン・ミネラルが多い健康食品の優等生なのです。そしてもう一つうれしいことにヨーグルトは腸の中をきれいにし、素肌美人にしてくれるのです。ヨーグルトは続けて飲んでこそ、その真価を発揮してくれるもの。手作りヨーグルトをおいしく食べてヘルシーライフを。



## ヨーグルトの調理ポイント

- ヨーグルトでケーキやデザートを作る時、バニラエッセンスはヨーグルトの発酵臭と相性が悪く、臭いを強くしてしまい、バニラの甘い香りが生きません。注意してください。
- ケーキやゼリーを作る時、ヨーグルトに加えるゼラチンが熱すぎるとヨーグルトが分離してしまいます。ひと肌(40℃)ぐらいにさましてから混ぜ合わせるようにしてください。
- ヨーグルトでドレッシングを作る時、ヨーグルトに油を加えてもヨーグルトには乳化力がないので分離してしまいます。ドレッシングを作る時は、上手に利用しましょう。
- ヨーグルトは冷凍すると、水分と乳固形分に分離してしまいますので冷凍しても、もとのなめらかな状態にはもどりませんからヨーグルトの冷凍保存はできません。

## 温泉卵

温泉卵は白身と黄身のかたまる温度の差を利用して作る料理で黄身だけがねっとりと固まり白身がとろとろした半固まりになるように仕上げるもので、このような状態の卵は消化吸収が良く、栄養面からも好ましい卵料理です。



- 材料(2人分)  
温泉卵: 2個
- 八方汁 { だし汁: カップ1/8(約25cc)  
みりん: 大さじ1/2(約3g)  
しょうゆ: 大さじ1/2(約3g)
- 刻みネギ: 1/10本(約2g)
- もみのり: 適量
- 作り方  
健康三役さんで作った温泉卵に、八方汁(だし8、みりん1、しょうゆ1の割合で合わせたもの)と薬味少々をかけてお召しあがりください。

## ヨーグルトでドリンク!

野菜のヨーグルトドリンクは、甘みなしのヘルシードリンク、フルーツのヨーグルトドリンクは、好みのフルーツをヨーグルトと合わせていただくコクのある飲みものです。お好きな材料でいろいろおためしください。



- ① キャロットヨーグルト  
●材料(1~2杯分)  
ヨーグルト: カップ1(200cc)  
にんじん: 1/3本(皮をむき小さく切る)  
塩: 少々
- 作り方  
材料をミキサーにかけ、グラスに注ぐ。
- ② ストロベリーセーキ  
●材料(1~2杯分)  
ヨーグルト: カップ1/4(50cc)  
牛乳: カップ1/2(100cc)  
イチゴ: 4~5個  
卵黄: 1個分  
砂糖: 少々

## 楽しいホームパーティー 洒落た料理に手づくりリカー

お酒は百薬の長といわれるが、実際耳にするのは芳しくない話が多いようです。しかし果実酒なら体にもよく、生のままでは摂取できない栄養まで溶け込んで、とってもヘルシーなお酒です。普通でしたら熟成まで気長に待たねばなりません、TWINBIRDの健康三役さんSでしたら、ほとんどの果実酒がわずか1日で飲み頃となります。果実酒にしたい果物が手に入る時期を逃さず、我が家ならではの味をお試しください。

### チェリー酒



- 材料:  
さくらんぼ: 150g  
レモン: 1/2個(約100g)  
砂糖: 30g  
ホワイトリカー: 350ml
- 時間: 約15時間
- 作り方: さくらんぼは流水の下で良く洗って水気をふいて使います。レモンは果肉だけの輪切りを使います。

### アップル酒



- 材料:  
リンゴ: 1/2個(約100g)  
砂糖: 30g  
ホワイトリカー: 350ml
- 時間: 約15時間
- 作り方: 青りんごなど酸味の強いものを使います。よく洗い、皮をむかずに八等分にして使います。酸味の足りない場合はレモン1/2個分を加えます。

### オレンジ酒



- 材料:  
オレンジ: 小1個(果肉約100g)  
砂糖: 30g  
ホワイトリカー: 350ml
- 時間: 約12時間
- 作り方: お湯の中で、タワシでよく洗い皮を白皮までむき、厚めに輪切りにし、香りを出すために皮を少し加えます。

### ストロベリー酒



- 材料:  
いちご: 100g  
レモン: 1/2個  
砂糖: 30g  
ホワイトリカー: 350ml
- 時間: 約12時間
- 作り方: いちごは洗って水気をふきヘタを取って使います。レモンは果肉だけの輪切りを使います。

### 梅酒



- 材料:  
梅: 120g  
砂糖: 30g  
ホワイトリカー: 350ml
- 時間: 約36~54時間
- 作り方: 粒のそろった青梅を水洗いし、水気をよくふいて使います。杏仁を少し入れるとさらに香りが引き立ちます。

### コーヒー酒



- 材料:  
コーヒー豆: 20g  
砂糖: 20g  
ホワイトリカー: 350ml
- 時間: 約15時間
- 作り方: お好みのコーヒー豆を挽かずにそのまま使います。

### 青じそ酒



- 材料:  
青じそ: 20~30枚  
レモン: 1/2個  
砂糖: 20~30g  
ホワイトリカー: 350ml
- 時間: 約12時間
- 作り方: じそは洗って水気をふいて切らずに使います。レモンは果肉だけを輪切りにして使います。

### カリン酒



- 材料:  
カリン: 小1/2個(約100g)  
砂糖: 30g  
ホワイトリカー: 350ml
- 時間: 約15時間
- 作り方: よく熟したものを選びます。タワシでよく洗い、2cmくらいの輪切りにして種も一緒に入れます。