

No.081

玄米の炊きこみご飯

388kcal/1人分



炊きこみご飯を玄米で美味しく食べましょう。

材料

4~5人分	
玄米	3カップ
鶏もも肉	80g
油あげ	1枚
にんじん	35g
こんにゃく	35g
ごぼう	35g
A	薄口しょうゆ 大さじ3
	みりん 大さじ½

作り方 自動玄米 1時間40分

- 鶏もも肉は1cm角に切り、油あげは湯通しして小さめのたんざく切りにします。
 - にんじん、こんにゃくはたんざく切りにし、こんにゃくは、湯通ししてざるにあげておきます。ごぼうはさがきにして水にさらしてアクを抜き、ざるにあげます。
 - なべに洗った玄米を入れ、Aを加え、【玄米】の水位目盛3まで水をたして、なべの底からよく混ぜます。
 - 1と2の具を3の米の上に平らにのせ、本体にセットします。のせた具は米と混ぜないでください。
 - 『自動調理』キーを押して【玄米】を選び、『スタート』キーを押します。
 - 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、具とご飯を混ぜてほぐします。
- 米や具の量が多いとうまくできません。

No.083

山菜おこわ

333kcal/1人分



素朴な味わいの山菜おこわです。

材料

4~5人分	
もち米	3カップ
山菜水煮(パック入り)	75g
A	みりん 大さじ1
	塩 小さじ1

作り方 自動おこわ 1時間

- もち米は洗い、ざるにあげて約30分水切りします。
 - 1をなべに入れてAを加え、【おこわ】の水位目盛3まで水をたして、なべの底からよく混ぜます。
 - 2の米の上に水切りした山菜水煮を平らにのせます。のせた具は米と混ぜないでください。
 - 『自動調理』キーを押して【おこわ】を選び、『スタート』キーを押します。
 - 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、具とご飯を混ぜてほぐします。
- 米や具の量が多いとうまくできません。

No.082

赤飯

376kcal/1人分



お祝いごとにはぜひ作りたい一品です。

あずきはゆでて、あずきと煮汁に分け、常温に冷ましたものをお使いください。ゆでないで炊くと、あずきの量が増え、蒸気経路の目詰まりの原因になり危険です。煮汁は水加減の際に水の代わりに加えてください。

材料

4~5人分	
もち米	3カップ
あずき	50g
ごま塩	適宜

作り方 自動おこわ 1時間

- あずきは洗って別のなべに入れ、400mL(分量外)の水を加えて火にかけ、約2分沸とうさせてゆでこぼします。再び水600mL(分量外)を入れ、豆の腹が割れずに指で押すとつぶれる程度まで約20分ゆでて、あずきと煮汁を分け、両方とも常温まで冷まします。
 - もち米は洗い、ざるにあげて約30分水切りします。
 - 2をなべに入れて1の煮汁を加え、【おこわ】の水位目盛3まで水をたして、なべの底からよく混ぜます。
 - 1のあずきを3の米の上に平らにのせ、本体にセットします。のせた具は米と混ぜないでください。
 - 『自動調理』キーを押して【おこわ】を選び、『スタート』キーを押します。
 - 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、具とご飯を混ぜてほぐし、器に盛りつけます。
- お好みでごま塩をふりかけてください。
●米や具の量が多いとうまくできません。

No.084

栗おこわ

378kcal/1人分



栗の甘さが引き立つおこわです。

材料

4~5人分	
もち米	3カップ
栗 生(正味)または甘露煮	150g
A	みりん 大さじ1
	塩 小さじ1

作り方 自動おこわ 1時間

- もち米は洗い、ざるにあげて約30分水切りします。
 - 栗は皮をむいて2~4つ切りにします。甘露煮を使う場合は汁けを切ります。
 - なべに1とAを入れて、【おこわ】の水位目盛3まで水をたし、なべの底からよく混ぜます。
 - 3の米の上に栗を平らにのせます。のせた具は米と混ぜないでください。
 - 『自動調理』キーを押して【おこわ】を選び、『スタート』キーを押します。
 - 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、具とご飯を混ぜてほぐします。
- 米や具の量が多いとうまくできません。

No.085

油飯
ユーファン

437kcal/1人分



もち米を使った台湾のおこわ料理。五香粉(ウーシャンフン)の香りが口の中で広がります。

材 料

4~5人分	
もち米	3カップ
干しえび	20g
干しいたけ	3枚
A たけのこ(水煮)	100g
焼き豚	100g
にんじん	½本(70g)
青ねぎ	1½本
ごま油	大さじ2
干しえび・干しいたけのもどし汁	130mL
B しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
五香粉(ウーシャンフン)	小さじ½

作り方 自動おこわ 1時間

- 1 もち米は洗い、ざるにあげて約30分水切りします。
- 2 干しえびと干しいたけは、水にもどしておきます。
- 3 **A**はあられ切り(7~8mm角)、青ねぎは小口切りにしておきます。
- 4 中華なべにごま油を入れて熱し、強火で**3**をよく炒めます。
- 5 なべに**1**と**B**を入れて、【おこわ】の水位目盛3まで水をたし、なべの底からよく混ぜます。
- 6 **5**の米の上に**4**を平らにのせます。のせた具は米と混ぜないでください。
- 7 『自動調理』キーを押して【おこわ】を選び、『スタート』キーを押します。
- 8 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、具とご飯を混ぜてほぐします。

●米や具の量が多いとうまくできません。

No.086

白がゆ

107kcal/1人分



お米から炊き上げた甘みが広がるシンプルな白がゆです。

材 料

4~5人分	
米	1カップ
水	900mL
塩	少々

作り方 温度 100℃ 25分

- 1 米は洗い、ざるにあげます。
- 2 なべに**1**と水を入れます。
- 3 『温度調理』キーを押して【100℃】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【25分】に設定、『スタート』キーを押します。
- 4 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、塩を加えて軽く混ぜます。

No.087

七草がゆ

110kcal/1人分



おせち料理が続いたあとに七草がゆをどうぞ。

材 料

4~5人分	
米	1カップ
水	900mL
青菜類 (春の七草* その他の野菜でもよい)	75g
塩	少々

※春の七草

セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・
ホトケノザ・スズナ(カブ)・
スズシロ(ダイコン)の7種

「七草がゆ」などの青菜を入れるおかゆを作る場合は、青菜はあらかじめゆでておき、おかゆが炊き上がってから加えてください。ふきこぼれや蒸気経路の目詰まりの原因になり危険です。

作り方 温度 100℃ 25分

- 1 青菜類は洗って、熱湯でゆで、水にとって冷まし、水けを絞って小口切りにしておきます。
- 2 米は洗い、ざるにあげます。
- 3 なべに**2**と水を入れます。
- 4 『温度調理』キーを押して【100℃】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【25分】に設定、『スタート』キーを押します。
- 5 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、**1**と塩を加えて軽く混ぜます。

No.088

コーンリゾット

154kcal/1人分



コーンや玉ねぎを加えて炊きあげる
ので、甘みのある
リゾットに仕上が
ります。

材 料

4~5人分	
米	1カップ
玉ねぎ	¼個(50g)
冷凍コーン(缶詰でもよい)	100g
A	
水	800mL
固形スープの素(砕く)	2個
バター	12g
パルメザンチーズ	適量
こしょう	適量
パセリ	適量

作り方 温度 100℃ 20分

- 米は洗い、ざるにあげます。
- 玉ねぎはみじん切りにし、冷凍コーンは解凍します。
- なべに1とAを入れてなべの底からよく混ぜます。その上に2を平らにのせ、本体にセットします。
- 「温度調理」キーを押して【100℃】を選び、「▽」「△」キーで調理時間を【20分】に設定、「スタート」キーを押します。
- 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、バターを入れて混ぜ、器に盛りつけて、パルメザンチーズ、こしょうをかけ、刻んだパセリを添えます。

No.090

丸パン

181kcal/¼切れ分



ほんのり甘いパン
です。焼きたてを
どうぞ。

材 料

1個分	
強力粉	150g
牛乳(約30℃)	100mL
砂糖	12g(小さじ4)
塩	1.5g(小さじ¼)
バター(無塩)	7.5g
ドライイースト	1.5g(小さじ½)

- 18cm×18cmに切ったクッキングシートを用意します。
- バターは室温に戻しておきます。

作り方 自動 40分 自動 40分 自動 45分 自動 30分

- ボウルに材料を入れて、木じゃくしで混ぜ合わせます。
- 生地がまとまってきたら、手でよくこねます。目安は約15~18分です。
 - 表面がなめらかになり、生地が透けて、指が見えるくらいに薄くのばせるようになればこね上がりです。
- なべの中央にクッキングシートを敷きます。生地の表面がなめらかになるように丸め、合わせ目をつまんでしっかりと閉じ、合わせ目を下にしてなべの中央(クッキングシートの上)に置き、本体にセットします。
- 「自動調理」キーを押して【パン発酵】を選び、「▽」「△」キーで【40分】に設定、「スタート」キーを押します。
- 発酵終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、外ぶたを開け、発酵の状態を確認します。3の生地が約2~3倍の大きさになっていれば2次発酵完了です。外ぶたを閉め、「とりけし」キーを押します。
- 「パン焼き」の設定のまま、「▽」「△」キーで調理時間を【30分】に設定、「スタート」キーを押します。
 - 熱いので必ずミトンなどを使用し、やけどにご注意ください。
- 焼き終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、外ぶたを開けパンの中央に竹ぐしをさして焼き上がりを確認します。竹ぐしに生地がついてくる場合は焼き不足です。焼き時間を追加してください。
- 焼き上がったパンは、すぐになべから取り出し、脚つきアミなどにのせて、あら熱を取ります。パンを取り出すときはなべの側面をすべらせるようにしてください。
 - 熱いので必ずミトンなどを使用し、やけどにご注意ください。
 - あら熱が取れたらラップなどをして保存し、お早めにお召上がりください。



- 生地がまとまりにくい場合は、強力粉(分量外)を少量ふってください。

2次発酵

- 【パン発酵】の設定のまま、「▽」「△」キーで調理時間を【40分】に設定、「スタート」キーを押します。

- 発酵終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、外ぶたを開け、発酵の状態を確認します。7の生地が約2~3倍の大きさになっていれば2次発酵完了です。外ぶたを閉め、「とりけし」キーを押します。

焼き

- 【自動調理】キーを押して【パン焼き】を選び、「▽」「△」キーで調理時間を【45分】に設定、「スタート」キーを押します。
- 焼き終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、クッキングシートを敷いたまま、パンを裏返し、外ぶたを閉めます。



No.089

中華風
玄米おかゆ

136kcal/1人分



玄米の食感が楽しめる
おかゆ。しょうが
や長ねぎを加えて、
更においしく召し上
がれます。

材 料

4~5人分	
玄米	1カップ
鶏もも肉	75g
水	900mL
塩	適宜
しょうが・長ねぎ	適宜

作り方 温度 100℃ 1時間

- 鶏もも肉は、2cm角に切り、湯通しをします。
- 玄米は洗い、ざるにあげます。
- なべに2と水を入れて、1をのせ、本体にセットします。
- 「温度調理」キーを押して【100℃】を選び、「▽」「△」キーで調理時間を【1時間】に設定、「スタート」キーを押します。
- 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、器に盛りつけます。
 - お好みで塩を加えて軽く混ぜ、せん切りにしたしょうがと長ねぎを添えます。

No.091

ごはんパン

173kcal/1/4切れ分

材 料

1個分	
強力粉	130g
ご飯	75g
湯(約80℃)	60mL
砂糖	7.5g(小さじ2½)
塩	2.5g(小さじ½弱)
バター(無塩)	7.5g
ドライイースト	1.5g(小さじ½)

- 18cm×18cmに切ったクッキングシートを用意します。
- バターは室温に戻しておきます。

作り方

- 1** 耐熱容器にご飯と湯を入れ、軽くほぐしてからラップをかけて約10分浸します。
- 2** スプーンの背で器にすりつけるようにして、ご飯粒を軽くつぶしながら、人肌の温かさにします。
- 3** **2**と全ての材料をボウルに入れて、木じゃくしでご飯に粉をまぶすようによく混ぜます。
- 4** パラパラの生地を手でひとつにまとめます。
- 5** **4**をボウルから出し、手でよくこねます。目安は約15～18分です。
●表面がなめらかになり、生地が透けて、指が見えるくらいに薄くのばせるようになればこね上がりです。



- 生地がまとまりにくい場合は、強力粉(分量外)を少量ふってください。

- 6** なべの中央にクッキングシートを敷きます。生地の表面がなめらかになるように丸め、合わせ目をつまんでしっかりと閉じ、合わせ目を下にしてなべの中央(クッキングシートの上)に置き、本体にセットします。



もちもち食感が
おいしい
ごはんパンです。

1次発酵

- 7** 『自動調理』キーを押して【パン発酵】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【40分】に設定、『スタート』キーを押します。
- 8** 発酵終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、外ぶたを開け、発酵の状態を確認します。**6**の生地が約2倍の大きさになり、強力粉(分量外)をつけた指をさし込んで、指穴がそのまま残れば1次発酵完了です。
●指穴が戻る場合は、発酵が不十分のため、発酵時間を追加してください。
- 9** 生地を手で軽く押さえてガス抜きをします。
- 10** 生地の表面がなめらかになるように丸め、合わせ目をつまんでしっかりと閉じ、合わせ目を下にしてなべの中央(クッキングシートの上)に置き、外ぶたを閉めます。

2次発酵

- 11** 【パン発酵】の設定のまま、『▽』『△』キーで調理時間を【40分】に設定、『スタート』キーを押します。
- 12** 発酵終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、外ぶたを開け、発酵の状態を確認します。**10**の生地が約2倍の大きさになっていれば2次発酵完了です。『とりけし』キーを押し、外ぶたを閉めます。

焼き

- 13** 『自動調理』キーを押して【パン焼き】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【50分】に設定、『スタート』キーを押します。
- 14** 焼き終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、クッキングシートを敷いたまま、パンを裏返し、外ぶたを閉めます。
●熱いので必ずミトンなどを使用し、やけどにご注意ください。
- 15** 【パン焼き】の設定のまま、『▽』『△』キーで調理時間を【10分】に設定、『スタート』キーを押します。
- 16** 焼き終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、パンの中央に竹ぐしをさして焼き上がりを確認します。竹ぐしに生地がついてくる場合は焼き不足です。焼き時間を追加してください。
- 17** 焼き上がったパンは、すぐになべから取り出し、脚つきアミなどにのせて、あら熱を取ります。パンを取り出すときはなべの側面をすべらせるようにしてください。
●熱いので必ずミトンなどを使用し、やけどにご注意ください。
●あら熱が取れたらラップなどをして保存し、お早めにお召上がりください。



No.092

カレーパン

284kcal/1個分

材 料

4個分	
強力粉	150g
牛乳(約35℃)	100mL
A 砂糖	9g(小さじ1)
塩	1.5g(小さじ¼)
ドライイースト	1.5g(小さじ½)
バター(無塩)	15g
牛ひき肉	100g
玉ねぎ	25g
にんじん	25g
塩・こしょう	少々
B カレー粉	小さじ2
コンソメ(顆粒)	小さじ½
とろけるチーズ	30g

- 18cm×18cmに切ったクッキングシートを用意します。
- バターは室温に戻しておきます。

作り方

- 1** ボウルに**A**を入れ、手早く混ぜてまとめます。
- 2** まとまったら1分ほど手でこねてバターを加えます。さらに約10分、なめらかになるまでこねます。はじめのうちはベタベタとしますがしばらくこね続けると、べたつきなくなります。
- 3** なべの中央にクッキングシートを敷きます。生地の表面がなめらかになるように丸め、合わせ目をつまんでしっかりと閉じ、合わせ目を下にしてなべの中央(クッキングシートの上)に置き、本体にセットします。

1次発酵

- 4** 『自動調理』キーを押して【パン発酵】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【40分】に設定、『スタート』キーを押します。
- 5** 玉ねぎ、にんじんをみじん切りにし、牛ひき肉とフライパンで炒めます。塩、こしょうをふります。
- 6** 肉の色が変わったら、**B**を加えて味つけし、チーズを加えて混ぜ合わせます。

自動
パン発酵 40分 → 自動
パン発酵 40分 → 自動
パン焼き 30分 → 自動
パン焼き 15分

- 7** 発酵終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、発酵の状態を確認します。**3**の生地が約1.5倍の大きさになり、強力粉(分量外)をつけた指をさし込んで、指穴がそのまま残れば1次発酵完了です。
●指穴が戻る場合は、発酵が不十分のため、発酵時間を追加してください。

- 8** 生地を手で軽く押さえてガス抜きをします。
- 9** なべを本体から取り出し、**8**を4等分にして丸め直し、なべの底に置き、水にぬらして固く絞ったふきんをかけて、約5分休ませます。

- 10** **9**の生地を直径12cmの円形にめん棒でのばし、中央に**6**の具を4等分にのせておきます。

- 11** 生地のふちに肉の油がつかないようにきれいに包み、しっかり閉じます。残り3つも同様に手早く成形し、なべに敷いたクッキングシートの上に4つかためて並べ、本体にセットします。

2次発酵

- 12** 【パン発酵】の設定のまま、『▽』『△』キーで調理時間を【40分】に設定、『スタート』キーを押します。

- 13** 発酵終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、発酵の状態を確認します。**11**の生地が約1.5～2倍の大きさになっていれば2次発酵完了です。『とりけし』キーを押し、外ぶたを閉めます。

焼き

- 14** 『自動調理』キーを押して【パン焼き】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【30分】に設定、『スタート』キーを押します。
- 15** 焼き終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、クッキングシートを敷いたまま、パンを裏返します。
●熱いので必ずミトンなどを使用し、やけどにご注意ください。

- 16** 【パン焼き】の設定のまま、『▽』『△』キーで調理時間を【15分】に設定、『スタート』キーを押します。

- 17** 焼き終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、パンの中央に竹ぐしをさして焼き上がりを確認します。竹ぐしに生地がついてくる場合は焼き不足です。焼き時間を追加してください。

- 18** 焼き上がったパンは、すぐになべから取り出し、脚つきアミなどにのせて、あら熱を取ります。パンを取り出すときはなべの側面をすべらせるようにしてください。
●熱いので必ずミトンなどを使用し、やけどにご注意ください。
●あら熱が取れたらラップなどをして保存し、お早めにお召上がりください。



油で揚げない
カレーパンです。
アツアツをお楽しみ
ください。

No.093

シナモンロール

210kcal/1個分

材 料

6個分	
強力粉	150g
牛乳(約35℃)	70mL
A 溶き卵	25g
砂糖	27g(大さじ3)
塩	2g(小さじ½)
ドライイースト	1.5g(小さじ½)
バター(無塩)	30g
レーズン	45g
B グラニュー糖	18g(大さじ½)
シナモン	小さじ⅔
●18cm×18cmに切ったクッキングシートを用意します。	
●バターは室温に戻しておきます。	
アイシング	
C 粉糖(コーンスターチ入り)	20g
水またはレモン汁	小さじ½~

作 り 方

- 牛乳を大さじ1ほど残してボウルに**A**を入れ、手早く混ぜてまとまったらバターを加え、バターが生地になじむまで、しっかりとこねます。
- 生地がなじんできたら、様子を見ながら、残りの牛乳を少しずつ(ティースプーン1杯くらいずつ)加えながらこねます。はじめのうちはベタベタとしますがしばらくこね続けると、べたつかなくなります。生地の状態により牛乳は残ってもかまいません。なめらかになるまで約15分こねます。
- なべの中央にクッキングシートを敷きます。生地の表面がなめらかになるように丸め、合わせ目をつまんでしっかりと閉じ、合わせ目を下にしてなべの中央(クッキングシートの上)に置きます。

1次発酵

- 『自動調理』キーを押して【パン発酵】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【40分】に設定、『スタート』キーを押します。



シナモンの風味とレーズンの甘酸っぱさが口いっぱいに広がります。

自動パン発酵 40分 → 自動パン発酵 40分 → 自動パン焼き 40分 → 自動パン焼き 15分

- 発酵終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、発酵の状態を確認します。**3**の生地が約1.5倍の大きさになり、強力粉(分量外)をつけた指をさし込んで、指穴がそのまま残れば1次発酵完了です。
- 指穴が戻る場合は、発酵が不十分のため、発酵時間を追加してください。

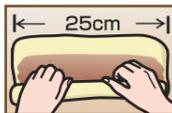
- 生地を手で軽く押さえてガス抜きをします。

- なべを本体から取り出し、**6**を丸め直してなべの底に置き、水でぬらして固く絞ったふきんをかけて、約10分休ませます。

- B**を混ぜ合わせておきます。

- 7**の生地を20cm×25cmにめん棒でのばし、上端を3cmほど残して手前に**8**をまんべんなくのせます。

- 生地を手前から巻いて巻き終わりをしっかりと閉じます。



- スケッパーで6等分にカットし、切り口を上にして、なべのクッキングシートの上にかためて並べ、本体にセットします。



2次発酵

- 【パン発酵】の設定のまま、『▽』『△』キーで調理時間を【40分】に設定、『スタート』キーを押します。

- 発酵終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、発酵の状態を確認します。**11**の生地が約1.5~2倍の大きさになっていれば2次発酵完了です。『とりけし』キーを押します。

焼 き

- 『自動調理』キーを押して【パン焼き】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【40分】に設定、『スタート』キーを押します。

- 焼き終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、クッキングシートを敷いたまま、パンを裏返します。
- 熱いので必ずミトンなどを使用し、やけどにご注意ください。

- 【パン焼き】の設定のまま、『▽』『△』キーで調理時間を【15分】に設定、『スタート』キーを押します。

- 焼き終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、パンの中央に竹ぐしをさして焼き上がりを確認します。竹ぐしに生地がついてくる場合は、焼き不足です。焼き時間を追加してください。

- 焼き上がったパンは、すぐになべから取り出し、脚つきアミなどにのせて、あら熱を取ります。取り出すときはなべの側面をすべらせるようにし、パンを上向きに取り出してください。
- 熱いので必ずミトンなどを使用し、やけどにご注意ください。

●お好みで**C**を混ぜ合わせてアイシングを作り、あら熱の取れたパンに塗ってもおいしくいただけます。アイシングを作る際、気温や水温が低い場合には、湯煎にかけると扱いやすくなります。また、水(レモン汁)は入れすぎないように小さじ½から少しずつ足してください。

●水分を多めに入れた方がふっくら柔らかく焼き上がります。慣れてきたら、お好みで牛乳を小さじ1程度増やしてください。

No.094

フォカッチャ

491kcal/1個分

材 料

1個分	
強力粉	110g
水(約30℃)	70mL
砂糖	4.5g(大さじ½)
塩	1.5g(小さじ¼)
ドライイースト	2g(小さじ⅔)
オリーブ油	4g(小さじ1)
オリーブ油(仕上げ用)	適宜

●18cm×18cmに切ったクッキングシートを用意します。

作 り 方

自動パン発酵 20分 → 自動パン焼き 45分 → 自動パン焼き 25分

- ボウルに材料を入れて、木じゃくしで混ぜ合わせます。

- 生地がまとまってきたら、手でよくこねます。目安は約12~15分です。
- 表面がなめらかになり、生地が透けて、指が見えるくらいに薄くのばせるようになればこね上がりです。



●生地がまとまりにくい場合は、強力粉(分量外)を少量ふってください。

- なべの中央にクッキングシートを敷きます。生地の表面がなめらかになるように丸め、合わせ目をつまんでしっかりと閉じ、合わせ目を下にしてなべの中央(クッキングシートの上)に置きます。

1次発酵

- 『自動調理』キーを押して【パン発酵】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【20分】に設定、『スタート』キーを押します。

- 発酵終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、発酵の状態を確認します。**3**の生地が約2倍の大きさになり、強力粉(分量外)をつけた指をさし込んで、指穴がそのまま残れば1次発酵完了です。



イタリアのパン、フォカッチャ。お料理やワインと一緒にどうぞ。

『とりけし』キーを押します。

●指穴が戻る場合は、発酵が不十分のため、発酵時間を追加してください。

- 生地を手で軽く押さえてガス抜きをします。

- 生地の表面がなめらかになるように丸め、合わせ目をつまんでしっかりと閉じます。合わせ目を下にして台に置き、めん棒で直径16cmののばします。
- めん棒に生地がつきやすい場合は、強力粉(分量外)をふってください。

- なべを本体から取り出し、**7**をなべの底(クッキングシートの上)に置き、水でぬらして固く絞ったふきんをかけて約10分休ませます。

- 8**のふきんを取り、生地の表面に指でくぼみをつけます。
- くぼみをつけすぎると、焼き上がりの厚みが薄くなる場合があります。



焼 き

- 『自動調理』キーを押して【パン焼き】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【45分】に設定、『スタート』キーを押します。



No.095

中華まんじゅう

171kcal/1個分

材料

蒸しカゴ使用

6個分

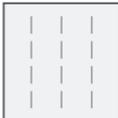
強力粉	30g
薄力粉	120g
ドライイースト	1.5g(小さじ½)
A 塩	ひとつまみ
砂糖	6g(小さじ2)
水(約35℃)	80mL
サラダ油	小さじ2

豚ひき肉	90g
玉ねぎ	¼個(50g)
白菜	60g
しいたけ	2枚
たけのこ(水煮)	40g

ごま油	小さじ2
砂糖	大さじ½
酒	小さじ2
B オイスターソース	大さじ½
鶏ガラスープの素	小さじ1
しょうゆ	小さじ2

塩・こしょう	少々
--------	----

- 18cm×18cmに切ったクッキングシートを2枚用意し、1枚には蒸気が通りやすくなるよう、何か所か切り込みを入れておきます。
- 外ぶたとなべの間にクッキングシートが挟まらないように注意してください。



作り方

- ボウルにAを入れ、手早く混ぜてまとめます。
- まとまったらボウルから取り出し、なめらかになるまで約10分こねます。
- なべの中央にクッキングシート(切り込みなし)を敷きます。生地を表面がなめらかになるように丸め、合わせ目をつまんでしっかりと閉じ、合わせ目を下にしてなべの中央(クッキングシートの上)に置き、本体にセットします。



小麦粉をこねて発酵させ、蒸して作ります。手作りの中華まんじゅうは格別です。



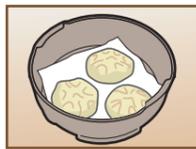
1次発酵

- 『自動調理』キーを押して【パン発酵】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【30分】に設定、『スタート』キーを押します。
- 玉ねぎはみじん切り、白菜、石づきを取ったしいたけ、たけのこは粗みじんに切り、白菜は塩(分量外)をふり、しばらく置いて、水けをしっかり絞ります。
- 豚ひき肉とBを加えてよく混ぜ合わせ、6等分にします。
- 発酵終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、発酵の状態を確認します。3の生地が約1.5倍の大きになり、強力粉(分量外)をつけた指をさし込んで、指穴がそのまま残れば1次発酵完了です。
●指穴が戻る場合は、発酵が不十分のため、発酵時間を追加してください。

- 生地を取り出して軽く押さえ、ガス抜きをします。
- なべを本体から取り出し、8を6等分して丸め直し、なべの底に置き、水にぬらして固く絞ったふきんをかけて約5分休ませます。
- 生地を直径12cmの円形にめん棒でのばします。中央を厚く端を薄くすると閉じ口に生地がかたまりません。
- 生地を中央に6をのせて生地の端をひっぱり、つぼみのようにしっかりと閉じます。閉じ口を上にして、なべのクッキングシートの上に3個だけ並べ、本体にセットします。

2次発酵

- 『自動調理』キーを押して【パン発酵】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【20分】に設定、『スタート』キーを押します。残りの3個はふんわりとラップをし、室温で約40分発酵させます。
- 発酵終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、11を取り出します。
- クッキングシート(切り込みあり)を敷いた蒸しカゴに発酵した生地を間を空けて並べます。



蒸し

- なべに水150mL(分量外)と14を入れ、蒸しカゴを本体にセットします。
- 『圧力調理』キーを押して【一定圧力】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【20分】に設定、『スタート』キーを押します。
- 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、中華まんじゅうを取り出します。
- 残りの3個を14~17の手順で同様に蒸します。

No.096

きつねうどん

413kcal/1人分

材料

1人分	
うどん(半生)	100g
だし汁	300mL
A 薄口しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
塩	少々
味付き油あげ	2枚
青ねぎ	適量
七味とうがらし	適宜

作り方 自動 12分 ※

- 別のなべにAを入れて温め、うどんだしを作っておきます。

- なべに水900mL(分量外)を入れ、本体にセットします。
- 『自動調理』キーを押して【麺】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【12分】に設定、『スタート』キーを押します。
※レシピは【12分】と記載していますが、麺の分量とゆで時間は、袋に記載されている時間を参考にしてください。
- 沸かし終了のブザーが鳴ったら、うどんを入れて手早く箸でよくほぐし、外ぶたを閉め、『スタート』キーを押します。

- 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、ゆで汁を残したまま、うどんをざるなどにすくい上げ、冷水でもみ洗いをしてめりりを取ります。
- 水けを切ったあと、再度うどんをなべのゆで汁にさっとくぐらせて温め、器に入れます。温めた1をかけ、油あげと斜め切りにした青ねぎをのせます。

- お好みで七味とうがらしを添えていただきます。

火加減調整いらず
自動でおまかせ。

No.097

ざるそば

355kcal/1人分

材料

1人分	
そば(乾麺)	100g
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1½
だし汁	大さじ5
きざみのり	適宜
青ねぎ	適宜
わさび	適宜

作り方 自動 6分 ※

- 別のなべにみりんを入れ、ひと煮立ちさせます。砂糖を加えて混ぜ、よく溶かします。

- 1にしょうゆを加えて沸とうさせない程度に温めたら、だし汁を加えて混ぜ、温めます。
- 2のあら熱をとったあと、冷蔵庫で冷やします。
- なべに水900mL(分量外)を入れ、本体にセットします。
- 『自動調理』キーを押して【麺】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【6分】に設定、『スタート』キーを押します。
※レシピは【6分】と記載していますが、麺の分量とゆで時間は、袋に記載されている時間を参考にしてください。

- 沸かし終了のブザーが鳴ったら、そばを入れて、手早く箸でよくほぐし、外ぶたを閉め、『スタート』キーを押します。
- 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、そばを取り出します。ざるにあげ、冷水でもみ洗いをしてめりりを取ります。
- 水けを切って、器に盛り、きざみのりをふりかけます。冷やしておいた3と、刻んだ青ねぎ、わさびを添えていただきます。

- 3のつけ汁は、ざるうどんにもご使用いただけます。

火加減調整いらず
自動でおまかせ。

No.098

スパゲッティー

396kcal/1人分

火加減調整いらず
自動でおまかせ。

●写真はミートソーススパゲッティーです。

材 料

1人分	
スパゲッティー(乾麺)	100g
塩	小さじ1
オリーブ油	適宜
好みのパスタソース	適宜

作り方 自動 7分 ※

- なべに水900mL(分量外)を入れ、本体にセットします。
- 『自動調理』キーを押して【麺】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【7分】に設定、『スタート』キーを押します。
※レシピは【7分】と記載していますが、麺の分量とゆで時間は、袋に記載されている時間を参考にしてください。
- 沸かし終了のブザーが鳴ったら、塩を入れたあとにスパゲッティーを入れて、手早く箸でよくほぐし、外ぶたを閉め、『スタート』キーを押します。
- 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、なべを取り出し、スパゲッティーをざるにあげます。
- ボウルに入れ、オリーブ油をからめておきます。
- 好みのパスタソースでいただきます。

パスタのアレンジメニュー

ナポリタン
スパゲッティー

773kcal/1人分

たっぷり入った
玉ねぎの
甘みと食感が
楽しめます。

材 料

1人分	
スパゲッティー(乾麺)	100g
塩	小さじ1
オリーブ油	適宜
玉ねぎ	½個(100g)
ピーマン	½個(15g)
ウィンナー	2本
にんにく	½片(5g)
オリーブ油	大さじ1
トマトケチャップ	大さじ4
A ウスターソース	小さじ2
塩・こしょう	少々
パルメザンチーズ	適宜

作り方

- スパゲッティーをゆでます。(ゆで方は上記「スパゲッティー」の1~5を参照してください。)
- 玉ねぎ、ピーマン、ウィンナー、にんにくを薄切りにします。
- フライパンにオリーブ油を入れて熱し、2をしんなりするくらいまで炒めます。
- 3にゆでたスパゲッティーとAを入れてさっと炒めます。

●お好みでパルメザンチーズを
ふっていただきます。

パスタソース

ミートソース

278kcal/1人分

肉のうまみが
楽しめる
一品です。

材 料

1人分	
牛ひき肉	40g
ベーコン	½枚
A にんにく	20g
玉ねぎ	60g
にんにく	少々
オリーブ油	大さじ½
カットトマト(缶詰)	100g
白ワイン	大さじ½
コンソメ(顆粒)	小さじ¼
ウスターソース	小さじ½
B しょうゆ	小さじ½
砂糖	小さじ¾
ローリエ	1枚
オールスパイス・ ローズマリー(粉末)	少々

一定圧力
作り方 20分

- ベーコンは5mm角に、にんにく、玉ねぎ、にんにくはみじん切りにします。
- フライパンにオリーブ油を入れて熱し、Aをよく炒めます。
- なべに2とBを入れ、本体にセットします。
- 『圧力調理』キーを押して【一定圧力】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【20分】に設定、『スタート』キーを押します。
- 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、塩、こしょうで味を調えます。
- パスタやパンなどとともにいただきます。

●お好みでオリーブ油(仕上げ用)と
刻んだパセリ、パルメザンチーズ
をかけます。

塩・こしょう	少々
オリーブ油(仕上げ用)	適宜
パセリ	適宜
パルメザンチーズ	適宜



パスタのアレンジメニュー

ツナとトマトの
冷製パスタ

599kcal/1人分

トマトと大葉が
食欲を
そそります。

材 料

1人分	
スパゲッティー(乾麺)	100g
塩	小さじ1
ツナの缶詰(オイルタイプ)	小½缶(40g)
トマト	½個(75g)
大葉	2枚
めんつゆ(ストレート)	大さじ2
A ツナの缶詰のオイル	小さじ1~2
おろしにんにく	少々

作り方

- スパゲッティーは、袋に記載されているゆで時間+1分ゆでて、冷水で冷やし、水をよく切っておきます。(ゆで方はP.84「スパゲッティー」の1~4を参照してください。)
- ツナは、オイルと分けておき、トマトは1.5cm角に切り、大葉はせん切りにします。
- 1を器に盛りつけ、その上にツナ、トマト、大葉をのせます。
- Aをよく混ぜて、3にかけていただきます。



調味料

No.100

白みそ

1484kcal/1回分



無添加で美味しい
白みそが、たった
一日できあがり
ます。

材料

1回分	
大豆(乾燥)	150g
水	700mL
米麹(乾燥)	300g
塩	45g

●白みそを使ったレシピ
P.10 牛すじ肉のどて焼き
P.20 鶏肉のかす汁

作り方

一定圧力
温度50℃ 3時間 → 1時間 → 温度70℃ 13時間

- なべに洗った大豆と水を入れ本体にセットします。
- 『温度調理』キーを押して【50℃】に合わせ、『▽』『△』キーで【3時間】に設定、『スタート』キーを押します。
- 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、『とりけし』キーを押したあと、『圧力調理』キーを押して【一定圧力】を選び、『▽』『△』キーで【1時間】に設定、『スタート』キーを押します。
- ボウルに米麹をほぐし入れ粒状にし、塩を入れてよく混ぜます。
- 3の終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、『とりけし』キーを押して外ぶたを開け、大豆が指でつぶせる固さになっていることを確認し、豆とゆで汁を分けます。
●ゆで汁は残しておいてください。
- 豆は熱いうちに厚手のビニール袋または、フリーザーバッグに入れ、手でペースト状になるまでつぶします。
- 6に4と人肌に冷ました5のゆで汁300mLを入れてよく混ぜ合わせます。
- きれいに洗い、アルコール消毒をしたなべに7を入れ、平らにし、本体にセットします。
- 『温度調理』キーを押して【70℃】に合わせ、『▽』『△』キーで【13時間】に設定、『スタート』キーを押します。終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、外ぶたを開け、全体をよくかき混ぜます。

●できた白みそは、清潔な密閉容器に入れて冷蔵庫で保存してください。

No.099

塩麹

572kcal/1回分

●塩麹を使ったレシピ
P.15 アイスバイン



米麹、塩、水だけで作る塩麹が、たった半日できあがります。手作りの塩麹を使って、お料理の幅も広がります。

材料

1回分	
米麹(乾燥)	200g
塩	60g
水	300mL

作り方

温度60℃ 6時間

- なべに米麹をほぐし入れ、塩と水も入れてよく混ぜ、本体にセットします。
- 『温度調理』キーを押して【60℃】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【6時間】に設定、『スタート』キーを押します。
- 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、一度全体をよくかき混ぜます。米麹が指でつぶれるくらいになっていれば完成です。

●できた塩麹は、清潔な容器に入れて冷蔵庫で保存してください。