

簡単なのに
深い味わい
いろいろ作りたくなる
おいしいレシピ



このレシピブック以外にも、下記のWebサイトにて、圧力IHなべを使った
レシピを随時掲載しています。ぜひご覧ください。

<http://www.zojirushi.co.jp/recipe/ih-atsuryoku/niku.html>

お客様ご相談センター



0120-345135

※携帯・PHSからもご利用になれます。

受付時間 9:00~17:00 月曜日~金曜日(祝日・弊社休業日を除く)

一部のIP電話など、フリーダイヤルがご利用いただけない電話でのお問い合わせ
.....TEL (06)6356-2451(有料)

象印マホービン株式会社

EL-MA30 型 ©

EL-MA30 型

100 レシピブック

圧力調理

一定圧力メニュー

調理中に一定の圧力をかけ続けるメニューです。

1.2気圧のやさしい圧力をかけることで、魚介類、野菜類などの煮くずれをおさえながらも、味をしっかり染み込ませます。
食感とおいしさの両方が楽しめる仕上がりです。

(調理の目的)

●食材を柔らかくしたい料理のときに
おすすめ

レシピ例

ビーフシチュー / 肉じゃが / たこの柔らか煮
筑前煮 / 五目豆

圧力



一定圧力



可変圧力メニュー

1.2気圧から1気圧まで加圧と減圧を繰り返すメニューです。

最初に1.2気圧で食材を柔らかくしてから、加圧と減圧を繰り返します。
減圧することで、煮汁が対流し、食材の上から煮汁をかけることで、味を染み込ませる効果があります。

(調理の目的)

●食材に味を染み込ませたい料理のときに
おすすめ

レシピ例

豚の角煮 / いわしのしょうが煮 / おでん
かぼちゃの煮物 / ひじきの煮物

圧力



可変圧力



温度調理

40℃～100℃まで、10℃刻みで温度調節ができます。

長時間の煮込みも、火加減の必要がないので、つきっきりになる手間や時間がかかりません。

温度調節も自動で安心。温度調節の難しい温泉卵やヨーグルトなども作れます。

調理中に圧力はかかりません。

レシピ例

40℃調理	50℃調理	60℃調理	70℃調理	80℃調理	90℃調理	100℃調理
ヨーグルト	水煮大豆	甘酒	温泉卵	卵豆腐	豆腐	白がゆ



自動調理

白米メニュー

白米を調理するメニューです。
圧力をかけて、うまさを引き出します。

レシピ例

五目ご飯



玄米メニュー

玄米を調理するメニューです。
圧力をかけてムラをおさえ、芯からふっくら炊き上げます。

レシピ例

玄米の炊きこみご飯



おこわメニュー

もち米を調理するメニューです。
もち米は洗米後、30分程度水切りしてください。

レシピ例

赤飯



パン発酵メニュー

パン生地を発酵をするメニューです。

レシピ例

丸パン



パン焼きメニュー

パンを焼くメニューです。
丸パン、ごはんパン、フォカッチャなどが作れます。

レシピ例

カレーパン



麺メニュー

麺をゆでるメニューです。
半生や乾麺などをゆでることができます。

レシピ例

きつねうどん



●白米・玄米を使う場合でも、おかゆを作るときは「温度調理」で調理してください。

調理法から選ぶ

一定圧力



ビーフシチュー	8
肉じゃが	9
スペアリブの柔らか煮	13
サムゲタン風スープ	18
鶏ときのこのすまし汁	21
たこの柔らか煮	29
ブイヤベース	32
筑前煮	35
マセドアンサラダ	41
ミネストローネ	42
ビシソワーズ	43

しょうが入り根菜ごろごろスープ	46
五目豆	48
ポークビーンズ	49
ミートソース	85
蒸しカゴ使用	
野菜の豚肉巻き	14
鶏手羽先のオイスター蒸し	18
やわらかソーセージ	21
豆腐入り肉団子	22
おからシュウマイ	23
たらの洋風重ね蒸し	25

鯛の中華風蒸し	25
鮭の蒸しもの タルタルソース添え	26
さわらの柚香蒸し	26
鰻とれんこんのシュウマイ	30
えび餃子	31
洋風かぶら蒸し	38
豆サラダ	51
利休まんじゅう	59
抹茶蒸しパン	60
栗蒸ししょうかん	61
カスタードプリン	62

プラス 複数の調理方法で

ビーフカレー	8
牛すじの煮込み	9
牛すじ肉のどて焼き	10
ビーフストロガノフ	11
クリームシチュー	19
バターチキンカレー	20
鶏肉のかす汁	20
ぶり大根	28
冬瓜のそぼろ煮	39

可変圧力



牛肉の八幡巻き	10
豚の角煮	12
醬肉 (ジャンロウ)	13
鶏といちじくの赤ワイン煮	15
いわしのしょうが煮	27

いかと里いもの田舎煮	29
おでん	34
かぼちゃの煮物	39
しいたけと昆布の佃煮	40
里いもの含め煮	41

大豆と鶏手羽先の煮物	49
昆布巻き	53
ひじきの煮物	53

プラス 複数の調理方法で

白菜の重ね蒸し	36
大根の宝蒸し	37
さつまいものオレンジ煮	40

温度調理

ポトフ	12
アイスバイン	15
しっとりゆで鶏	16
さんまの甘露煮	27
三平汁	28
けんちん汁	42
豆腐	52

卵豆腐	55
茶碗蒸し	56
温泉卵	57
甘酒	63
ジャム (キウイ、いちご)	64
コンポート (いちじく、りんご、オレンジ)	65
ヨーグルト	66

白がゆ	75
七草がゆ	75
コーンリゾット	76
中華風玄米おかゆ	76
塩麴	86

プラス 複数の調理方法で

かぼちゃのスープ	44
きのこ汁	44
中華風コーンスープ	45
水煮大豆	48
黒豆	50
チリコンカン	51
白玉ぜんざい	67
白みそ	87

自動調理

ターメリックライス	11
海南鶏飯 (ハイナンチーファン)	17
パエリア	69
五目ご飯	70
そぼろ入り雑穀巻きずし	71

玄米の炊きこみご飯	72
赤飯	72
山菜おこわ	73
栗おこわ	73
油飯 (ユーフアン)	74

プラス 複数の調理方法で

丸パン	77
ごはんパン	78
カレーパン	79
シナモンロール	80
フォカッチャ	81

蒸しカゴ使用

中華まんじゅう	82
きつねうどん	83
ざるそば	83
スパゲッティ	84

もくじ 素材 から選ぶ

肉料理			魚介料理			豆料理・乾物			米・パン・麺料理		
ビーフカレー	8		たらの洋風重ね蒸し	25		水煮大豆	48		パエリア	69	
ビーフシチュー	8		鯛の中華風蒸し	25		五目豆	48		五目ご飯	70	
肉じゃが	9		鮭の蒸しもの タルタルソース添え	26		大豆と鶏手羽先の煮物	49		そばろ入り雑穀巻きずし	71	
牛すじの煮込み	9		さわらの柚香蒸し	26		ポークビーンズ	49		玄米の炊きこみご飯	72	
牛すじ肉のどて焼き	10		さんまの甘露煮	27		黒豆	50		赤飯	72	
牛肉の八幡巻き	10		いわしのしょうが煮	27		チリコンカン	51		山菜おこわ	73	
ビーフストロガノフ	11		ぶり大根	28		豆サラダ	51		栗おこわ	73	
ターメリックライス	11		三平汁	28		豆腐	52		油飯(ユーフアン)	74	
ポトフ	12		いかと里いもの田舎煮	29		昆布巻き	53		白がゆ	75	
豚の角煮	12		たこの柔らか煮	29		ひじきの煮物	53		七草がゆ	75	
醬肉(ジャンロウ)	13		鰻とれんこんのシュウマイ	30					コーンリゾット	76	
スペアリブの柔らか煮	13		えび餃子	31					中華風玄米おかゆ	76	
野菜の豚肉巻き	14		ブイヤベース	32					丸パン	77	
アイスバイン	15								ごはんパン	78	
鶏といちじくの赤ワイン煮	15								カレーパン	79	
しっとりゆで鶏	16								シナモンロール	80	
チキンスープ	16								フォカッチャ	81	
海南鶏飯(ハインチーフアン)	17								中華まんじゅう	82	
鶏手羽先のオイスター蒸し	18								きつねうどん	83	
サムゲタン風スープ	18								ざるそば	83	
クリームシチュー	19								スパゲッティー	84	
バターチキンカレー	20								ナポリタンスパゲッティー	84	
鶏肉のかす汁	20								ミートソース	85	
鶏ときのこのすまし汁	21								ツナとトマトの冷製パスタ	85	
やわらかソーセージ	21										
豆腐入り肉団子	22										
おからシュウマイ	23										

圧力調理での時間設定の目安

●できあがりやお好みで調節してください。

- なべに食材を入れたときの高さは、煮汁を含めてなべに表示している「調理MAX」線を越えないようにしてください。
- 食材は、一切れの大きさが同じになるように切ってください。
- 違う種類の食材を一度に調理するときは、火の通りやすい食材を大きめに切ってください。
- 色素の濃い食材(にんじん・葉菜類など)は蒸しカゴに食材の色が移ることがありますので蒸しカゴの底にクッキングシートを敷いてその上に食材を置いてください。

		食 材	切り方・分量の目安・調理時のポイント		設定 時間	
煮る ゆでる 炊く 煮汁の量は レシピを参考 にお好みで 加減してくだ さい。	肉 	牛肉	薄切り 200g		10分	
			角切り(3cm角) 300g		25分	
			すじ肉 500g		1時間	
		豚肉	薄切り 200g		10分	
			角切り(3cm角) 400g		45分	
			かたまり(ばら肉、もも肉) 250g		40分	
		鶏肉	もも肉 1枚250g		15分	
			もも肉(ぶつ切り)40g×5切れ		10分	
			手羽先 8本(1本50g前後のもの)		15分	
	魚 介 	いわし	3尾	●身を煮含める	15分	
				●骨まで柔らかく	2時間	
		さんま	1尾	●身を煮含める	10分	
				●骨まで柔らかく	1時間30分	
		ぶり	アラ 300g		20分	
		いか	1ばい(幅1cm幅の輪切り)		15分	
		たこ(ゆでだこ)	400g(食べやすい大きさに切る)		25分	
		有頭えび	4尾		10分	
		むきえび	100g		10分	
		あさり	殻のまま 300g		10分	
		野 菜 	じゃがいも	330g(3個を二つ割りにする)		10分
			さつまいも	200g(2cm幅の輪切り)		10分
			里いも	200g(皮なし)		15分
			かぼちゃ	250g(食べやすい大きさに切る)		15分
大根	510g(3cm幅の輪切り)			20分		
卵	卵	M寸 2個		10分		
豆 	大豆	150g(水に一晩つけたもの)		1時間		
	黒豆	150g(調味液に一晩つけたもの)		1時間		
	金時豆	200g(水に一晩つけたもの)		20分		
	あずき	150g(ゆでこぼしたもの)		45分		
蒸す なべに 水150mL + 蒸しカゴ	肉	鶏肉	もも肉 1枚250g(蒸しカゴに触れる下側に切れ目を入れる)		30分	
		魚 介	魚(白身魚、鮭など)	切り身150g(厚さ2cm以下に切る) ●アルミホイルに包んで蒸してください。	15分	
	えび		殻のまま 150g(15尾)	10分		
	ホタテ貝		殻を除く 150g ●蒸しカゴにひつつく場合は白菜やキャベツなどを敷いて蒸してください。	10分		
	野 菜 	にんじん	200g	(一口大に切り分ける)	15分	
		ブロッコリー	200g		8分	
		ほうれんそう	100g		8分	
		かぼちゃ	250g		10分	
		じゃがいも	330g		25分	
		さつまいも	300g		20分	
		とうもろこし	200g		20分	
		そ の 他	シュウマイ・餃子・小籠包(冷蔵)		200g	●詰めすぎず適度な間隔をあけて並べてください。
	シュウマイ・餃子・小籠包(冷凍)		200g	●詰めすぎず適度な間隔をあけて並べてください。	15分	

調理時間について

調理にかかる時間は 「沸かし時間(約1分～30分)」+「設定時間」

調理にかかる時間



- 沸かし時間とは、なべの中の調理物を一定の温度まで上げる(沸かす)のに必要な時間です。
沸かしが終わると、設定時間の調理が始まります。沸かしが終わるまで表示部の表示時間は変わりません。
沸かし中は表示部に「沸かし中」が表示されます。
- 沸かし時間は調理物の分量が多いほど長くなります。
- 沸かし時間はメニューによって異なりますので、取扱説明書の圧力調理・温度調理・自動調理の各ページをご覧ください。
- 「白米」・「玄米」・「おこわ」・「パン発酵」・「パン焼き」メニューに沸かし時間はありません。

表示内容について

レシピブックに記載している計量単位

大さじ1=15mL 小さじ1=5mL

エネルギー (kcal)について

人数・個数に幅がある場合は多い方の人数・個数で算出しています。
例)4～5人分のときは「5人分」として1人分のエネルギーを算出

米・パン・麺料理

P.68～米料理に記載している計量単位

米の計量は付属の計量カップで行ってください。

- 付属の計量カップ…1カップ=約180mL(約1合)

具や調味料を加えて炊くとき

- 具……小さめに切り、米の上に平らにのせて、混ぜないで炊いてください。
●量は、米の質量の30%～50%にします。多すぎると、うまく炊けません。
●煮えにくい具は、下ごしらえをします。
- 調味料…だし汁や水などで薄めて米に加え、水加減したあと、なべの底からよく混ぜます。米に直接調味料を加えたり、なべの底からよく混ぜない場合、焦げがきつくなったり、うまく炊けない原因になります。

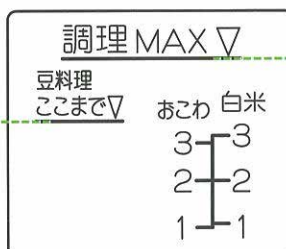
なべの表示について

なべの表示の「調理MAX」「豆料理 ここまで」 「めん ここまで」以上に内容物を入れて 使用しないでください。

- 蒸気がもれたり外ぶたが開く恐れがあります。

なべの表示

豆料理をするときは、この線を越えない
豆+調味料(水を含む)



材料(調味料を含む)をMAX線以上に入れない

なべの表示



麺をゆでるときは、水+麺でこの線を越えないようにする

肉料理

No.001

ビーフカレー

385kcal/1人分

カレールーを入れたあとは、圧力のかかるメニューで調理をしないでください。ふきこぼれや蒸気経路の目詰まりの原因になります。



肉と野菜が
たっぷりの
カレーが簡単に
できます。

材 料

4人分	
牛肉(カレー・シチュー用)	300g
玉ねぎ	1個(200g)
A ジャガイモ	2個(220g)
にんじん	½本(100g)
水	400mL
市販カレールー	60g

一定圧力
作り方 30分 → 温度 90℃ 4分

- 1 Aを一口大に切ります。
- 2 なべに1と牛肉と水を入れ、本体にセットします。
- 3 『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【30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、『とりけし』キーを押して外ぶたを開け、カレールーを入れて混ぜ、外ぶたを閉めます。
- 5 『温度調理』キーを押して【90℃】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【4分】に設定、『スタート』キーを押します。
- 6 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、もう一度全体を混ぜます。

No.003

肉じゃが

311kcal/1人分



定番の肉じゃがが
簡単に
調理できます。

材 料

4人分	
牛肉(薄切り)	200g
玉ねぎ	1½個(300g)
じゃがいも	4個(440g)
だし汁	150mL
A 酒	大さじ3
しょうゆ	大さじ3
砂糖	大さじ2

一定圧力
作り方 15分

- 1 牛肉は5cm長さ、玉ねぎは芯の部分を少し残して、2cm幅のくし切り(バラバラにならないように)、じゃがいもは一口大に切ります。
- 2 ボウルにAと牛肉を入れ、混ぜてほぐしておきます。
- 3 なべにじゃがいもを入れ、2を広げて置き、その上に玉ねぎを平らになるようにのせ、なべを本体にセットします。(玉ねぎは混ぜないでください。)
- 4 『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【15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、全体を混ぜ、外ぶたを閉めて、そのまま約5分蒸らします。
●切った玉ねぎをバラバラにしたり、他の食材と混ぜた状態で調理をすると、玉ねぎが柔らかくなりすぎる場合があります。

No.002

ビーフシチュー

365kcal/1人分



肉も柔らか
手作りの
ビーフシチューを
どうぞ。

材 料

4人分	
牛肉(カレー・シチュー用)	300g
にんにく	½片(5g)
玉ねぎ	1½個(300g)
じゃがいも	1個(110g)
にんじん	½本(100g)
塩こしょう	少々
薄力粉	大さじ1½
水	400mL
赤ワイン	50mL
トマトピューレ	大さじ4
とんかつソース	大さじ2
A オイスターソース	大さじ1
固形スープの素(砕く)	2個
オールスパイス	適宜
ローリエ	1枚
薄力粉	大さじ2
クレソン	適宜

一定圧力
作り方 35分

- 1 にんにく、玉ねぎは薄切り、じゃがいも、にんじんは一口大に切り、牛肉には塩、こしょうをふり薄力粉をまぶします。
- 2 なべにAを入れ、薄力粉がだまにならないように混ぜ合わせ、1を加え本体にセットします。
- 3 『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【35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、全体を混ぜます。
●お好みでクレソンを添えます。

No.004

牛すじの煮込み

208kcal/1人分



可変圧力で
柔らか調理。
お酒のおともにも
ぴったり。

材 料

4人分	
牛すじ肉	400g
大根	200g
しょうが	1片(10g)
こんにゃく	1枚(250g)
水	150mL
A 酒	大さじ3
しょうゆ	大さじ3
砂糖	大さじ2
青ねぎ	適量
七味とうがらし	適量

一定圧力 可変圧力
作り方 1時間 → 45分

- 1 牛すじ肉を下ゆでします。なべに牛すじ肉と水400mL(分量外)を入れ、本体にセットします。

- 2 『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【1時間】に設定、『スタート』キーを押します。
- 3 大根は5mm厚さのいちょう切り、しょうがはせん切りにします。こんにゃくはスプーンで一口大にちぎり別のなべでさっとゆでます。
- 4 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、牛すじ肉をざるにあげ、ゆで汁は捨てます。牛すじ肉は一口大に切っておきます。
- 5 なべに3、4とAを入れてよく混ぜ、本体にセットします。
- 6 『圧力調理』キーを押して【可変圧力】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。
- 7 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、器に盛りつけ、小口切りにした青ねぎを散らし、七味とうがらしをふります。

No.005
牛すじ肉の
どて焼き

299kcal/1人分



可変圧力で柔らかく調理。
白みその風味が食欲をそそります。

材 料

4人分	
牛すじ肉	500g
白みそ	120g
A 砂糖	50g
水	200mL

作り方 一定圧力 1時間 → 可変圧力 40分

- 1 牛すじ肉を下ゆでします。なべに牛すじ肉と水400mL(分量外)を入れ、本体にセットします。

- 2 『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【1時間】に設定、『スタート』キーを押します。

- 3 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、牛すじ肉をざるにあげ、ゆで汁は捨てます。牛すじ肉は一口大に切っておきます。

- 4 なべに3とAを入れてよく混ぜ、本体にセットします。

- 5 『圧力調理』キーを押して【可変圧力】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。

- 6 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、器に盛りつけます。

●時間を追加する場合は、焦げやすいので注意してください。

No.006
牛肉の
八幡巻き

97kcal/1個分



ごぼうは下ゆで
いらず。
可変圧力で肉も
ごぼうも柔らかく調理。

材 料

20個分	
牛肉(薄切り)	10枚(400g)
ごぼう	2本(400g)
ごま油	少々
しょうゆ	大さじ4
酒	大さじ4
A みりん	大さじ4
砂糖	大さじ3
水	300mL

可変圧力
作り方 1時間30分

- 1 ごぼうは5cmぐらいに切り、縦に四つ割り、または八つ割りにして水にさらし、アクを抜き、ざるにあげます。全体を20等分に分けておきます。

- 2 牛肉を広げて半分に切り、ごぼうを芯にしてきっちり巻き、ごま油を引いたフライパンでまわりを軽く焼き色がつく程度に炒めておきます。

- 3 なべに2とAを入れて、本体にセットします。

- 4 『圧力調理』キーを押して【可変圧力】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【1時間30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、器に盛りつけます。

No.007
ビーフストロガノフ

531kcal/1人分



ロシアの家庭料理
をご家庭で楽しめます。
まろやかな味付け
が特長です。

材 料

4人分	
牛ロース肉(薄切り)	400g
薄力粉	大さじ2
バター	30g
玉ねぎ	1個(200g)
にんにく	1片(10g)
固形スープの素(砕く)	1個
A こしょう・オールスパイス・クローブ・タイム・セージなど	合わせて小さじ½
ローリエ	2枚
白ワイン	100mL
水	300mL
サワークリーム	90g
B トマトケチャップ	大さじ2
塩	少々
パセリ	適宜

一定圧力 20分 → 温度 90℃ 5分

- 1 牛ロース肉は5cm長さに切り、薄力粉を全体にまぶします。フライパンにバターを入れて熱し、牛ロース肉の表面を焼きます。玉ねぎは1cm幅に切り、にんにくは薄切りにします。

- 2 1とAをなべに入れ、本体にセットします。

- 3 『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。

- 4 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、Bを加えて混ぜ、外ぶたを閉めます。

- 5 『温度調理』キーを押して【90℃】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【5分】に設定、『スタート』キーを押します。

- 6 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら器に盛り、刻んだパセリを添えます。

●お好みでターメリックライスとご一緒にお召し上がりください。

ターメリックライス

271kcal/1人分

材 料

4人分	
米	2カップ
A ターメリック	小さじ1
(カレー粉小さじ2でもよい)	
固形スープの素(砕く)	1個

自動 白米 1時間

- 1 なべに洗った米を入れ、Aを加え、水を【白米】の水位目盛2までたして、なべの底からよく混ぜます。

- 2 『自動調理』キーを押して【白米】を選び、『スタート』キーを押します。

- 3 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、炊き上がったご飯をほぐします。

色鮮やかな
ターメリックライス
はカレーなどにも
おすすめです。

No.008

ポトフ

351kcal/1人分



コトコト煮込んで、
素材に味を染み
込めます。

材 料

4人分	
豚肩ロース肉(ブロック)	400g
ウィンナー	4本
玉ねぎ	½個(100g)
にんじん	½本(100g)
キャベツ	100g
水	400mL
A 固形スープの素(砕く)	1個
ローリエ	2枚
塩・こしょう	少々
粒マスタード	適宜

作り方 温度 100℃ 1時間30分

- 1 豚肩ロース肉は4等分に切り、ウィンナーは浅く切り込みを入れます。玉ねぎとにんじんは4つに切ります。
- 2 キャベツは1.5cm幅に切ります。
- 3 なべに、1とAを入れ、2を上に乗せて本体にセットします。
- 4 『温度調理』キーを押して【100℃】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【1時間30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、塩、こしょうで味を調え、器に盛りつけます。

- お好みで粒マスタードを添えます。
- キャベツは崩さずに入るときれいです。

No.010

醬肉 ジャンロウ

372kcal/1人分

材 料

4人分	
豚もも肉または豚ばら肉(ブロック)	650g
長ねぎ	1本(150g)
しょうが	3片(30g)
水	300mL
酒	大さじ4
A しょうゆ	120mL
砂糖	大さじ2
八角	2片

可変圧力
作り方 1時間10分

- 1 豚もも肉は2つに切ります。長ねぎは5cm長さのぶつ切り、しょうがはよく洗って皮つきのまま薄切りにします。
- 2 なべに1とAを入れて、本体にセットします。
- 3 『圧力調理』キーを押して【可変圧力】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【1時間10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、できあがりです。食べやすい大きさに切り、器に盛りつけます。

●写真は豚ばら肉を使用。

可変圧力で
柔らか調理。
ラーメンなどの
トッピングにも
よく合います。

No.009

豚の角煮

478kcal/1人分



定番の豚の角煮
を可変圧力で
柔らかく
調理します。

材 料

4人分	
豚ばら肉(ブロック)	400g
長ねぎ	1本(150g)
しょうが	2片(20g)
酒	50mL
水	50mL
A みりん	大さじ3
氷砂糖(砂糖でもよい)	25g
しょうゆ	大さじ3

可変圧力
作り方 1時間10分

- 1 豚ばら肉は約3cm角に切り、熱湯でまわりが白くなる程度湯通しします。長ねぎは5cm長さのぶつ切りにし、しょうがはよく洗って皮つきのまま薄切りにします。
- 2 なべに1とAを入れて、本体にセットします。
- 3 『圧力調理』キーを押して【可変圧力】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【1時間10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、できあがりです。

No.011

スペアリブの 柔らか煮

254kcal/1本分

材 料

8本分	
スペアリブ	8本(700g)
塩・こしょう	少々
水	150mL
A 白ワイン	200mL
ローズマリー	1枝
イタリアンパセリ	10枝
にんにく	1片(10g)
B オリーブ油	大さじ1
水	大さじ1
レモン汁	大さじ1
塩・こしょう	少々

一定圧力
作り方 1時間5分

- 1 スペアリブは塩、こしょうをして、約15分おきます。
- 2 Bをすり鉢などでよくすりつぶしてグリーンソースを作ります。
- 3 フライパンを熱し、スペアリブを入れて表面の色が変わるまで中火で焼きます。
- 4 なべに3とAを入れて、本体にセットします。
- 5 『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【1時間5分】に設定、『スタート』キーを押します。
- 6 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、スペアリブを取り出します。
- 7 残った汁をフライパンに移し、ふたをせずに中火にかけて煮つめます。
- 8 器にスペアリブを盛りつけて、7をかけ、2のグリーンソースを添えていただきます。

豚肉と酸味の
効いたグリーン
ソースとの相性
は抜群です。

No.012

野菜の豚肉巻き

42kcal/1本分



たっぷりの野菜を豚肉で巻いた彩りの良い一品です。

No.013

アイスバイン

288kcal/1人分

材料

4人分	
豚肩ロース肉(ブロック)	
400g	
A	塩麹
	40g
A	黒こしょう
	適量
キャベツ	
200g	
B	水
	400mL
	白ワイン
	100mL
	固形スープの素(砕く)
	1個
B	ローリエ
	3枚
にんにく(みじん切り) 1片(10g)	
こしょう・オールスパイス・ローズマリー(粉末) など	
合わせて 小さじ1	
粒マスタード	
適宜	

作り方 温度 100℃ 3時間30分

- 1 豚肩ロース肉は4等分に切ってAをすり込み、冷蔵庫で1～2時間おきます。黒こしょうは多めにします。
 - 2 キャベツは1.5cm幅に切ります。
 - 3 なべに1とBを入れ、2を上に乗せて、本体にセットします。
 - 4 『温度調理』キーを押して【100℃】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【3時間30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、器に盛りつけます。
- お好みで粒マスタードを添えます。

豚肉を塩麹につけてからハーブ類と一緒に煮込む、ドイツの家庭料理です。

材料

蒸しカゴ使用

8本分		
豚肉(しゃぶしゃぶ用)	8枚(150g)	
長ねぎ	¼本(35g)	
にんじん	30g	
えのきたけ	¼袋(20g)	
さやいんげん	8本	
塩・こしょう	少々	
A	コチュジャン	小さじ½
	みそ	大さじ1
	砂糖	小さじ1
	酢	小さじ⅓
	白すりごま	小さじ½
	ごま油	小さじ½
	蒸し汁または湯	大さじ1

- 18cm×18cmに切ったクッキングシートを用意します。
- 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

一定圧力 20分

- 1 長ねぎは4cm長さの斜め薄切り、にんじんは皮をむき4cm長さの細切りにします。
- 2 えのきたけは石づきを取り半分の長さに切り、さやいんげんもすじを取り半分の長さに切ります。
- 3 1、2をそれぞれ8等分にします。
- 4 豚肉を広げ、塩、こしょうをふります。
- 5 3を芯にして、豚肉で巻きます。
- 6 蒸しカゴにクッキングシートを敷き、5を並べます。
- 7 なべに水150mL(分量外)と6を入れ、本体にセットします。
- 8 『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。
- 9 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、器に盛りつけ蒸し汁を大さじ1取り、Aを混ぜ合わせて、たれを作ります。
- 10 9のたれをつけていただきます。

No.014

鶏といちじくの赤ワイン煮

344kcal/1人分

材料

4人分		
鶏もも肉	2枚(500g)	
塩・こしょう	少々	
いちじく	6個	
サラダ油	大さじ½	
A	赤ワイン	75mL
	水	150mL
	トマトケチャップ	大さじ½
	とんかつソース	大さじ½
	砂糖	小さじ½
	固形スープの素(砕く)	1個
クレソン	適宜	

可変圧力 25分

- 1 鶏もも肉は1枚を6等分に切り、塩、こしょうをします。
 - 2 いちじくは皮をむいて半分に切ります。
 - 3 フライパンを熱しサラダ油を入れて、1の鶏もも肉の両面に焼き色をつけます。(鶏もも肉から出る余分な脂はキッチンペーパーなどでふきとってください。)
 - 4 なべに3、2、Aの順に入れて本体にセットします。
 - 5 『圧力調理』キーを押して【可変圧力】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。
 - 6 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、器に盛りつけます。
- お好みでクレソンを添えます。

可変圧力で柔らかく調理します。いちじくの甘みが鶏肉を引き立てます。

No.015

しっとりゆで鶏

256kcal/1人分



シンプルな味が魅力の鶏肉料理です。サラダや冷麺の具など、お好みでお召し上がりください。

材 料

4人分	
鶏もも肉	2枚(500g)
長ねぎ(青い部分)	10cm 2本くらい
しょうが	1片(10g)
A	鶏ガラスープの素
	小さじ2
	塩
	小さじ%
酢	小さじ%
	水
	800mL

作り方

温度 100℃ 25分

- 1 なべに鶏もも肉のかたまり、長ねぎ、よく洗い皮つきのまま5mm厚さに切ったしょうが、Aを入れて、本体にセットします。
- 2 『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。
- 3 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、ゆで汁ごと別の容器に移しかえて、冷めます。
- 4 冷めたら取り出し、お好みの大きさに切ります。

●残ったゆで汁は、スープなどにお使いください。

しっとりゆで鶏のアレンジメニュー

チキンスープ

16kcal/1人分



「しっとりゆで鶏」のゆで汁を使って簡単に作れます。

作り方

- 1 鶏肉のゆで汁は、「しっとりゆで鶏」の作り方(上記)を参照してください。
- 2 別のなべにこした鶏肉のゆで汁と水(分量外)をたして600mLにします。(鶏肉のゆで汁が十分あれば、水をたす必要はありません。)
- 3 2をコンロで熱し、沸騰してきたら、アクを取り、弱火にし、Aを加えて味を調えます。
- 4 最後に斜め薄切りにした青ねぎを散らします。

材 料

4人分	
鶏肉のゆで汁	約600mL
A	酒
	小さじ½
	こしょう
	少々
塩	適宜
	ごま油
	適宜
青ねぎ	適宜

しっとり ゆで鶏のアレンジメニュー

海南鶏飯

ハイナンチーファン

554kcal/1人分



東南アジアの定番料理。「しっとりゆで鶏」のゆで汁で炊いたご飯に、ゆで鶏をのせるだけでワンプレートランチのできあがり。

材 料

4人分	
ゆで鶏	2枚
鶏肉のゆで汁	200mL
米	2カップ
塩	少々
トマト	適宜
きゅうり	適宜
A	しょうゆ
	大さじ1½
	水
	大さじ1
レモン汁	大さじ½
	砂糖
	小さじ1
しょうが(すりおろし)	小さじ1
ごま油	小さじ1
香菜	適宜

作り方

自動 白米 1時間

- 1 ゆで鶏と鶏肉のゆで汁は、「しっとりゆで鶏」の作り方(P.16)を参照して作り、冷ましておきます。
- 2 なべに洗った米を入れ、冷ました鶏肉のゆで汁と塩を加え、【白米】の水位目盛2まで水をたして、なべの底からよく混ぜます。
- 3 2を本体にセットしたら、『自動調理』キーを押して【白米】を選び、『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、軽く混ぜます。
- 5 4のご飯を茶碗で丸く型抜きして皿に盛りつけます。
- 6 ゆで鶏を食べやすい大きさにそぎ切りにし、くし切りにしたトマトと斜め薄切りにしたきゅうりをご飯の横に盛りつけ、Aを混ぜ合わせたしょうがソースを添えます。

●お好みで香菜を添えます。

No.016
鶏手羽先の
オイスター蒸し

64kcal/1本分



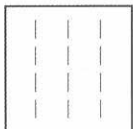
オイスターソース
で鶏のうまみを
引き出します。

材 料

蒸しカゴ使用

8本分	
鶏手羽先	8本(400g)
塩・こしょう	少々
A	オイスターソース 大さじ2
	酒 大さじ½

- 18cm×18cmに切ったクッキングシートを用意し、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。



一定圧力
作り方 25分

- 1 鶏手羽先の骨の間に切り込みを入れて、塩、こしょうをふります。
- 2 混ぜ合わせたAに、1を約5分つけ込みます。
- 3 蒸しカゴにクッキングシートを敷き、2の鶏手羽先を、切れ目を入れた方を上にして並べ、つけ汁をかけます。
- 4 なべに水150mL(分量外)と3を入れ、本体にセットします。
- 5 『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【25分】に設定、『スタート』キーを押します。
- 6 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、器に盛りつけます。

No.018
クリームシチュー

338kcal/1人分



肉も柔らかく、
手作りのクリーム
シチューをどうぞ。

材 料

4人分	
鶏もも肉	200g
薄力粉	大さじ1
玉ねぎ	1½個(300g)
にんじん	½本(100g)
じゃがいも	2個(220g)
A	バター 35g
	薄力粉 大さじ2
牛乳	400mL
B	水 150mL
	固形スープの素(砕く) 1個
塩	小さじ1
こしょう	適宜
パセリ	適宜

一定圧力
作り方 10分 → 温度 100℃

- 1 耐熱容器にAを入れ、電子レンジ(600W)で約2分加熱します。
- 2 溶けたAをよくかき混ぜたら、半量の牛乳を少しずつ加えながら、混ぜ入れます。なめらかになったら電子レンジ(600W)で約2分加熱します。
- 3 残りの牛乳を少しずつ加え、なめらかになったら電子レンジ(600W)で約2分加熱し、さらによく混ぜます。
- 4 鶏もも肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもは一口大に切り、鶏もも肉に薄力粉をまぶしておきます。
- 5 なべに4とBを入れ、本体にセットします。
- 6 『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【10分】に設定、『スタート』キーを押します。
- 7 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、3を少しずつ入れて全体をよくかき混ぜ、外ぶたを閉めます。
- 8 『温度調理』キーを押して【100℃】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【10分】に設定、『スタート』キーを押します。
- 9 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こしょうで味を調えます。器に盛りつけたら、最後に刻んだパセリを散らします。

No.017
サムゲタン風
スープ

238kcal/1人分



やさしい味の
スープです。
夏場の疲労回復
におすすめです。

材 料

4人分	
もち米	大さじ4(50g)
水	600mL
鶏手羽元	8本(400g)
塩	小さじ½
こしょう	少々
ごぼう	30g
長ねぎ	1本(150g)
にんにく	1片(10g)
A	しょうが(すりおろし) 小さじ1
	鶏ガラスープの素 小さじ1
A	松の実 大さじ1
	クコの実 大さじ1
B	干なつめ 4個
	甘栗(皮むきタイプ) 4個
B	ごま油・塩・こしょう・一味とうがらし 適宜

一定圧力
作り方 20分

- 1 もち米は洗い、2～3時間水につけておきます。鶏手羽元は、全体をフォークでさして、塩、こしょうをふります。ごぼうは、縦半分になり、5mm厚さの斜め薄切りにして、水にさらしてアクを抜き、ざるにあげます。長ねぎは2cm長さに切り、にんにくは軽くつぶします。
- 2 なべに1とAを入れ、本体にセットします。
- 3 『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。
- 4 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、器によそいます。お好みで、Bの中から好きなものをかけてください。

●柔らかくとしみの強い状態がお好みの場合は、終了のメロディー(ブザー)が鳴ったあと、さらに5～10分蒸らしてください。

No.019
バターチキンカレー

481kcal/1人分

材 料

4人分	
鶏もも肉	2枚(500g)
玉ねぎ(みじん切り)	½個(100g)
プレーンヨーグルト	200g
しょうが(すりおろし)	1片(10g)
A にんにく(すりおろし)	2片(20g)
カレー粉	大さじ4
塩	小さじ¾
ガラムマサラ	小さじ½
B バター	30g
トマト(水煮)	400g
鶏ガラスープの素	大さじ1
牛乳	120mL
バター	30g
塩	適量

一定圧力
作り方 20分 → 温度 100℃ 10分

- 1 鶏もも肉は食べやすい大きさに切ってビニール袋に入れ、**A**を加えてよくもんで、20～30分おきます。
- 2 なべに**1**と**B**を入れ、よく混ぜ、本体にセットします。
- 3 『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。

- 4 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ます。牛乳とバターを入れて混ぜ、外ぶたを閉めます。
- 5 『温度調理』キーを押して【100℃】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【10分】に設定、『スタート』キーを押します。
- 6 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、塩で味を調えます。



チキンたっぷりのマイルドなカレーです。

No.021
鶏ときのこのすまし汁

188kcal/1人分

材 料

4人分	
鶏もも肉	200g
しいたけ	2枚
えのきたけ	½袋(40g)
だし汁	600mL
A 鶏ガラスープの素	小さじ1½
酒	大さじ3
ぎんなん(ゆでたもの)	8粒
薄口しょうゆ	少々
もち	2個
みつば	適量
すだちの皮	適量

一定圧力
作り方 10分

- 1 鶏もも肉は1cm幅の食べやすい大きさに切ります。しいたけは軸を取り薄切りに、えのきたけは石づきを取り4cm幅に切ります。
- 2 なべに**1**と**A**を入れ、本体にセットします。
- 3 『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【10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、外ぶたを開け、アクを取り除きます。ぎんなんを加え、薄口しょうゆで味を調えます。
- 5 もちを小さめに切り、フライパンなどで少し焦げ目がつくまで焼きます。
- 6 **4**を器に盛り、**5**をのせ、みつば、すだちの皮を添えます。



すだちの香りが上品なすまし汁です。

No.020
鶏肉のかす汁

182kcal/1人分

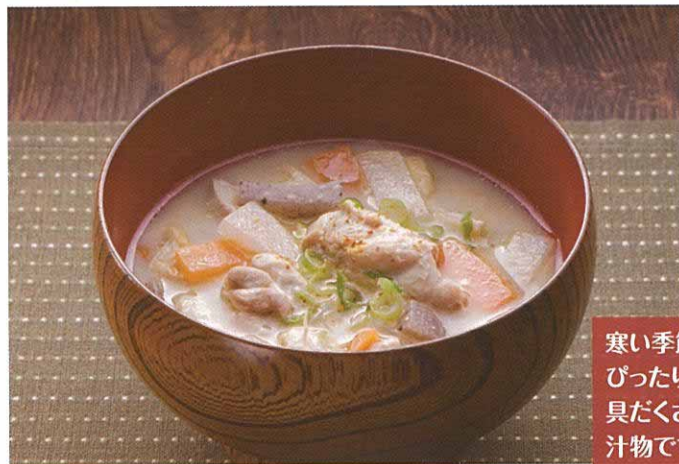
材 料

4人分	
鶏もも肉	150g
大根	80g
にんじん	40g
油あげ	1枚
こんにゃく	50g
だし汁	600mL
A 酒かす	60g
酒	大さじ3
B 白みそ	大さじ2
薄口しょうゆ	少々
青ねぎ	1本
一味とうがらし	適宜

一定圧力
作り方 15分 → 温度 100℃ 5分

- 1 鶏もも肉は1cm幅の食べやすい大きさに切ります。大根、にんじん、油あげ、こんにゃくは、たんざく切りにします。油あげとこんにゃくは、それぞれ湯通ししてざるにあげます。
- 2 なべに**1**と**A**を入れ、本体にセットします。
- 3 『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【15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、『とりけし』キーを押して外ぶたを開け、アクを取り除きます。
- 5 **B**を加え、全体をよく混ぜ、外ぶたを閉めます。
- 6 『温度調理』キーを押して【100℃】を選び、『▽』『△』キーで調理時間を【5分】に設定、『スタート』キーを押します。
- 7 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、器に盛り、刻んだ青ねぎを散らし、お好みで一味とうがらしをふっていただきます。



寒い季節に
びったりの
具たくさん
汁物です。

No.022
やわらか
ソーセージ

87kcal/1本分

材 料

8本分	
豚ひき肉	200g
鶏ひき肉(もも)	100g
塩	小さじ½
砂糖	小さじ1
A セージ(ドライ)	小さじ1
ナツメグ	少々
しょうゆ	少々
黒こしょう	少々
薄力粉	大さじ2
●11cm×11cmに切ったアルミホイルを8枚用意します。	

蒸しカゴ使用

一定圧力
作り方 12分

- 1 **A**を粘りが出るまでよく混ぜ合わせます。
- 2 **1**を8等分にし、約10cm長さのソーセージ状に成型します。
- 3 薄力粉をボウルに入れ、**2**をひとつずつ入れて転がし、全体にごく薄くまぶします。
- 4 **3**をアルミホイルで包んで、両端をキャンディーのようにねじって止め、蒸しカゴに並べます。

- 5 なべに水150mL(分量外)と**4**を入れ、本体にセットします。
- 6 『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【12分】に設定、『スタート』キーを押します。
- 7 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、器に盛りつけます。



腸づめにする
かわりに薄力粉
をまぶすので、
手軽に作れます。

No.023

豆腐入り肉団子

75kcal/1個分



豆腐を加えた
食べごたえの
ある肉団子です。

材料

蒸しカゴ使用

10個分

牛ひき肉	200g
木綿豆腐	200g
しいたけ	2枚
たけのこ(水煮)	30g
玉ねぎ	30g
長ねぎ	3cm
A しょうが	1片(10g)
片栗粉	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ¼
酒	小さじ1
ごま油	小さじ¼
しょうゆ	大さじ1
トマトケチャップ	大さじ1
B 砂糖	小さじ1
鶏ガラスープの素	大さじ½
酒	小さじ2
水	大さじ4
C 片栗粉	小さじ1
水	大さじ1½

- 18cm×18cmに切ったクッキングシートを用意します。
- 外ふ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

一定圧力
25分

- 1 木綿豆腐はキッチンペーパーを巻き、皿などの重しをのせて約150gになるまでしっかり水切りします。
- 2 石づきを取ったしいたけ、たけのこ、玉ねぎ、長ねぎをみじん切りにします。しょうがは皮をむいてすりおろします。
- 3 Aを混ぜ合わせて、10等分し、空気を抜きながら丸めます。
- 4 蒸しカゴにクッキングシートを敷き、3を並べます。
- 5 なべに水150mL(分量外)と4を入れ、本体にセットします。
- 6 『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【25分】に設定、『スタート』キーを押します。
- 7 たれを作ります。別のなべにBを混ぜ合わせ、ひと煮立ちさせたら、混ぜ合わせたCを加えてとろみをつけ、火を止めます。
- 8 6の終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、器に盛りつけ、7をかけます。

No.024

おから
シュウマイ

43kcal/1個分



おからを入れた
シュウマイなので
食物繊維が豊富
です。

材料

蒸しカゴ使用

8個分

豚ひき肉	50g
むきえび	35g
おから	30g
玉ねぎ	25g
にんじん	15g
A しょうが	3g
卵	M寸½個
片栗粉	大さじ½
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ½
塩	少々
シュウマイの皮	8枚
グリーンピース	8粒
しょうゆ	適宜
からし	適宜

- 18cm×18cmに切ったクッキングシートを用意します。
- 外ふ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

一定圧力
25分

- 1 蒸しカゴにクッキングシートを敷いておきます。
- 2 玉ねぎ、にんじん、しょうがをみじん切りにします。
- 3 むきえびは背わたを取り粗みじんに切ります。
- 4 Aをよく混ぜ合わせ、8等分にします。
- 5 シュウマイの皮のまん中に4のをせ、下から包みます。上にグリーンピースをのせます。
- 6 1の蒸しカゴに、5をくっつかないように並べます。
- 7 なべに水150mL(分量外)と6を入れ、本体にセットします。
- 8 『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【25分】に設定、『スタート』キーを押します。
- 9 終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら、器に盛りつけます。

- お好みでしょうゆやからしをつけていただきます。