

お料理ノート

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)

●FAXでのお問い合わせ
FAX (06) 6356-6143 (有料)

製品の「型名・お問い合わせ内容」と、お客様の「お名前・ご住所・電話番号・FAX番号」をご記入のうえ、お問い合わせください。



圧力IH炊飯ジャー



極め炊き®

NW-AT10

【お料理ノートに記載している計量単位】

- 大さじ1=15mL ●小さじ1= 5mL
- 米の計量は付属の計量カップで行ってください。

1カップ当たりの分量の目安

計量カップ	合数	容量	重量	アドバイス
 白米用	約1合	約180mL	約150g	玄米を炊くときは「白米用」計量カップをお使いください。
 無洗米専用	約1合	約171mL	約147g	「金芽米」は無洗米仕上げのお米です。必ず「無洗米専用」計量カップをお使いください。

【調味料や具を加えて炊くとき】

- 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。
- 具……●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。
 - 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。

【エネルギー(kcal)について】

人数・個数に幅がある場合は多いほうの人数・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

すべてのご飯メニューにおいて無洗米を炊くとき、
お米選択は **無洗米** を選択してください。

メニュー選択 は  キーで選択してください。



もくじ

ご飯メニュー

胚芽米のご飯	4
麦混ぜご飯	4
みそかつ丼	5
五目ご飯	6
パエリア	7
ちらしずし	8
七草がゆ	9
かぼちゃのおかゆ	10
中華風玄米おかゆ	11
山菜おこわ	12
赤飯	13
豚ばら肉のおこわ	14
玄米の炊きこみご飯	15
きのこ入り肉巻きご飯	16
茶巾ずし	17
黒米のオードブルクラッカー	18

雑穀メニュー

そばろ入り雑穀巻きずし	19
たこと里芋のみそ雑穀ご飯	20
海鮮雑穀おかゆ	21
おもち入り雑穀おかゆ	22

鉄器おこげメニュー

おこげ八宝あんかけ	23
台湾風おこげかやくご飯	24
おこげビビンバ	25
おこげ風味のバジルライス	26

湯の子メニュー

湯の子	27
鶏団子入り赤米・黒米湯の子	28
酒粕湯の子	29
ミネストローネ湯の子	30
豆腐チゲ湯の子	31

胚芽米のご飯

319kcal/1人分

お米選択： メニュー選択：

材料(4~5人分)

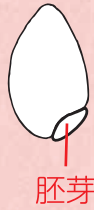
胚芽米*.....3カップ

作り方

1. 米は洗い、**白米**の水位目盛3まで水を入れます。(胚芽米は、胚芽がとれないように優しく手早く洗います。)
2. **お米選択** キーを押して を選びます。
3. **メニュー選択** キーを押して を選びます。
4. **炊飯/再加熱** キーを押します。
5. 炊き上がったたら、混ぜてほぐします。

※胚芽米：

胚芽を残してぬか層を取り除いている米。特殊な精米技術で精米したもので、家庭用精米機では精米できません。お米屋さんで購入してください。



麦混ぜご飯

302kcal/1人分

お米選択： メニュー選択：

材料(4~5人分)

米.....2²/₅カップ

押し麦.....³/₅カップ

作り方

1. 米と押し麦は合わせて洗い、**白米**の水位目盛3まで水を入れます。(押し麦は軽くて流れやすいため、ざるを用意してそこへ水を流すようにすると押し麦が流れません。)
2. **お米選択** キーを押して を選びます。
3. **メニュー選択** キーを押して を選びます。
4. **炊飯/再加熱** キーを押します。
5. 炊き上がったたら、混ぜてほぐします。

押し麦を混ぜる量は、炊飯量の20%までにしてください。押し麦の量が多いとうまく炊けない場合があります。

例)1カップ炊飯のとき

- 白米 0.8カップ(4/5カップ)
- 押し麦 0.2カップ(1/5カップ)

みそかつ丼

600kcal/1人分

お米選択： メニュー選択：

材料(4~5人分)

米.....3カップ

豚ヒレ肉.....280g

小麦粉.....適宜

衣 とき卵.....1個

パン粉.....適宜

揚げ油.....適宜

山椒.....適宜

- A
- みそ(八丁みそ・信州みそなど).....80g
 - 酒.....大さじ3
 - 砂糖.....大さじ3
 - 水(またはだし汁).....大さじ4~5
 - 土しょうがのしぼり汁.....小さじ1
 - 青ねぎ(みじん切り).....大さじ1

作り方

1. 米は洗い、**白米**の水位目盛3まで水を入れます。
2. **お米選択** キーを押して を選びます。
3. **メニュー選択** キーを押して を選びます。
4. **炊飯/再加熱** キーを押します。
5. 炊き上がったたら、混ぜてほぐします。
6. 豚ヒレ肉は1人分が5切れになるように切り、小麦粉・とき卵・パン粉の順に衣をつけて180℃の揚げ油で揚げます。
7. なべにAを入れてあたためます。
8. 丼にご飯を入れ、6のカツを5切れずつ並べて7のみそだれを上からかけ、お好みで山椒をふりかけます。





パエリア

433kcal/1人分

お米選択: 白米 雑穀米
メニュー選択: 炊きこみ 炊き込み

材料(4~5人分)

米	3カップ	オリーブ油	大さじ2
えび	4~6尾	塩	小さじ1/2
はまぐり(あればムール貝)	4~6個	A { 固形スープの素(砕く).....1個 サフラン.....小さじ1/2 (ターメリック小さじ1/2でもよい)	
いか	150g		
ピーマン	3個		

作り方

- えびは殻をむいて背わたを取り、はまぐりは砂出しをして洗います。いかは一口大に切り、ピーマンはあられ切りにします。
- フライパンなどで1をオリーブ油で炒め、塩を加えて味をととのえます。はまぐりの貝が開くまでふたをして加熱します。
- 米は洗い、ひたひたになるくらいに水を入れ、Aを加えてさらに **白米** 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。
- お米選択** キーを押して **白米** を選びます。
- メニュー選択** キーを押して **炊きこみ** を選びます。
- 炊飯/再加熱** キーを押します。
- 炊き上がったら、2の煮汁大さじ2を混ぜてほぐします。
- 器に7を盛り2の具を上のにのせます。

五目ご飯

381kcal/1人分

お米選択: 白米 雑穀米
メニュー選択: 炊きこみ 炊き込み

材料(4~5人分)

米	3カップ	干しいたけ(もどす)	2~3枚
鶏もも肉	50g	A { 薄口しょうゆ・みりん...各大さじ1 1/2 塩.....小さじ1/2 だしの素.....小さじ1/2	
油あげ	1/2枚		
にんじん	35g		
こんにやく	35g	干しいたけのもどし汁・みつば	適宜
ごぼう	35g		

作り方

- 1cm角に切った鶏もも肉と、一度熱湯に通して(油抜き) 小さめのたんざくに切った油あげをAに5分間つけておきます。
- にんじん・こんにやくは小さめのたんざくに切り、こんにやくは熱湯に通してざるにあげておきます。ごぼうはささがきにし、水にさらしてアクを抜き、ざるにあげておきます。干しいたけは細切りにします。
- 干しいたけのもどし汁に1のつけ汁を加え、全体をよく混ぜておきます。
- 米は洗い3を加え、**白米** 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4の米の上に平らにのせます。のせた具は米と混ぜないでください。また米や具の量が多いとうまくできません。
- お米選択** キーを押して **白米** を選びます。
- メニュー選択** キーを押して **炊きこみ** を選びます。
- 炊飯/再加熱** キーを押します。
- 炊き上がったら、混ぜてほぐします。
- 器に盛り、みつばを添えます。





ちらしずし

488kcal/1人分

お米選択: 白米 メニュー選択: すしめし

材料(4~5人分)

米……………3カップ
合わせ酢
 酢……………大さじ4
 砂糖……………大さじ3
 塩……………小さじ1
具
 にんじん……………20g
 ごぼう……………35g
 たけのこ(水煮)……………30g
 生しいたけ……………2枚
 ちくわ……………1本

だし汁……………120mL
 砂糖……………大さじ2
 しょうゆ……………大さじ1
 みりん(または酒)……………大さじ1
A
 卵……………2個
B
 みりん……………小さじ1
 塩……………少々
 酢レンコン・のり・紅しょうが…適宜
 えび・いか・さやえんどう(ゆでる)…適宜

作り方

1. 米は洗い、**すしめし**の水位目盛3まで水を入れます。
2. **お米選択** キーを押して 白米 を選びます。
3. **メニュー選択** キーを押して すしめし を選びます。
4. **炊飯/再加熱** キーを押します。
5. 炊き上がったら、ぬれぶきんでふいたすし桶にご飯を移し、すぐに**合わせ酢**をふりこみ、時々大きく混ぜて冷めます。
6. にんじんはみじん切り、ごぼうはさがぎ、たけのこは小さなたざぐ切り、生しいたけはせん切りにし、ちくわはたて2つに割り、小口切りにします。**A**で汁気がなくなるまで煮ます。**B**は混ぜ合わせて薄焼きにして細く切り、錦糸卵を作ります。
7. **5**のすしめしに**6**の**具**を混ぜこみ、最後に錦糸卵・酢レンコン・のりを散らして、えび・いか・さやえんどうを飾り、紅しょうがを添えます。



七草がゆ

110kcal/1人分

お米選択: 白米 メニュー選択: おかゆ

材料(4~5人分)

米……………1カップ
 青菜類
 (春の七草*・なければその他の野菜類)…75g
 塩……………少々

1. おかゆを炊く場合は、必ず おかゆ メニューを選ぶ
2. 「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る

以上のことを守らないと、ふきこぼれや圧力調整装置および安全弁の目詰まりの原因になり危険です。

作り方

1. 青菜類は洗って熱湯でゆで、水にとって冷まし、水気を絞って小口切りにしておきます。
2. 米は洗い、**おかゆ**の水位目盛1まで水を入れます。
3. **お米選択** キーを押して 白米 を選びます。
4. **メニュー選択** キーを押して おかゆ を選びます。
5. **炊飯/再加熱** キーを押します。
6. 炊き上がったら、**1**と塩を加えて軽く混ぜます。または器に盛り、**1**を上のにせます。

※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

かぼちゃのおかゆ

120kcal/1人分

お米選択： メニュー選択：

材料(4~5人分)

米……………1カップ
かぼちゃ……………70g
塩……………少々

作り方

1. かぼちゃは1~1.5cm角に切ります。
2. 米は洗い、**おかゆ**の水位目盛1まで水を入れ、かぼちゃをのせます。
3. **お米選択** キーを押して を選びます。
4. **メニュー選択** キーを押して を選びます。
5. **炊飯/再加熱** キーを押します。
6. 炊き上がったら、お好みで塩を加えて軽く混ぜます。



中華風玄米おかゆ

136kcal/1人分

お米選択： メニュー選択：

材料(4~5人分)

玄米……………1カップ
鶏もも肉(ぶつ切りにして、湯通しする)…75g
塩……………少々
土しょうが・白ねぎ(せん切り)……………適宜

作り方

1. 米は洗い、**おかゆ**の水位目盛1まで水を入れ、鶏もも肉をのせます。
2. **お米選択** キーを押して を選びます。
3. **メニュー選択** キーを押して を選びます。
4. **炊飯/再加熱** キーを押します。
5. 炊き上がったら、お好みで塩を加えて軽く混ぜ、土しょうが・白ねぎを添えます。

玄米は、もみ殻などを取り除く程度に洗ってください。

山菜おこわ

333kcal/1人分

お米選択： メニュー選択：

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

1. 米は洗い、ざるにあげて約30分水切りします。
2. 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、**なべの底からよく混ぜます**。そ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。また米や具の量が多いとうまくできません。

3. **お米選択** キーを押して を選びます。
4. **メニュー選択** キーを押して を選びます。
5. **炊飯/再加熱** キーを押します。
6. 炊き上がったら、混ぜてほぐします。

もち米に白米または無洗米を混ぜて炊く場合は、水加減を水位目盛より少し多めにしてください。

赤飯

376kcal/1人分

お米選択： メニュー選択：

材料(4~5人分)

- もち米 …………… 3カップ
- あずき …………… 50g
- ごま塩 …………… 適宜

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、圧力調整装置および安全弁が目詰まりするなど、やけどの恐れがあります。煮汁は水加減の際に、水のかわりに加えてください。

作り方

1. 米は洗い、ざるにあげて約30分水切りします。
2. あずきは洗って別のなべに入れ、400mLの水を入れ、火にかけて約2分間沸とうさせ、ゆでこぼします。再び600mLの水を入れ、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ます。
3. 1をなべに入れ、2の煮汁を加えて、**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**、2のあずきを米の上に平らにのせます。のせた具は米と混ぜないでください。また米や具の量が多いとうまくできません。

4. **お米選択** キーを押して を選びます。
5. **メニュー選択** キーを押して を選びます。
6. **炊飯/再加熱** キーを押します。
7. 炊き上がったら、混ぜてほぐします。器に盛り、お好みでごま塩をふりかけてください。

もち米に白米または無洗米を混ぜて炊く場合は、水加減を水位目盛より少し多めにしてください。





豚ばら肉のおこわ

451kcal/1人分

お米選択: 白米 白米 メニュー選択: すしめし すしめし

材料(4~5人分)

もち米……………3カップ	土しょうが……………1片
豚ばら肉(ブロック)……………150g	昆布……………20g
塩・こしょう……………少々	A { 酒……………小さじ2
にんじん……………30g	しょうゆ……………大さじ1½

作り方

1. 米は洗い、ざるにあげて約30分水切りします。
2. 豚ばら肉は1cm角に切り、塩・こしょうをします。
3. にんじんと土しょうがは皮をむき、せん切りにします。
4. 昆布は少し湿らせて柔らかくし、ハサミで2mm幅程度に細く切ります。
5. 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、**なべの底からよく混ぜます**。その上に2~4の具を平らにのせます。のせた具は米と混ぜないでください。また米や具の量が多いとうまくできません。
6. **お米選択** キーを押して 白米 白米 を選びます。
7. **メニュー選択** キーを押して すしめし すしめし を選びます。
8. **炊飯/再加熱** キーを押します。
9. 炊き上がったら、混ぜてほぐします。

もち米に白米または無洗米を混ぜて炊く場合は、水加減を水位目盛より少し多めにしてください。



玄米の炊きこみご飯

388kcal/1人分

お米選択: 玄米 玄米 メニュー選択: ふつう ふつう

材料(4~5人分)

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

作り方

1. 鶏もも肉は1cm角に切り、油あげは一度熱湯に通して(油抜き)小さめのたんざくに切ります。
2. にんじん・こんにゃくはたんざくに切り、こんにゃくは熱湯に通してざるにあげておきます。ごぼうはささがきにして水にさらしてアクを抜き、ざるにあげておきます。
3. 米は洗い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**。
4. 1と2の具を3の米の上に平らにのせます。のせた具は米と混ぜないでください。また米や具の量が多いとうまくできません。
5. **お米選択** キーを押して 玄米 玄米 を選びます。
6. **メニュー選択** キーを押して ふつう ふつう を選びます。
7. **炊飯/再加熱** キーを押します。
8. 炊き上がったら、混ぜてほぐします。

玄米は、もみ殻などを取り除く程度に洗ってください。



きのこ入り 肉巻きご飯

310kcal/1個分

お米選択: メニュー選択:

材料(8個分)

米	2カップ	生しいたけ	2枚	
牛肉(すき焼き用)	8枚	まいたけ	50g	
塩・こしょう	少々	エリンギ	1本	
A	酒	小さじ2	ゆでぎんなん	8粒
	しょうゆ	大さじ1½	青じそ	4枚
	砂糖	小さじ1	梅干し(刻む)	大1個
	ごま油	小さじ1	サラダ油	適宜

作り方

- 米は洗い、**白米**の水位目盛2まで水を入れます。
- お米選択** キーを押して を選びます。
- メニュー選択** キーを押して を選びます。
- 炊飯/再加熱** キーを押します。
- 牛肉は塩・こしょうをし、**A**につけます。
- きのこ類・ぎんなん・青じそは粗みじんに切ります。
- きのこ類・ぎんなんは軽く塩・こしょうをしてサラダ油で炒めます。
- 4**が炊き上がったら、ご飯をボール等に移し、**7**と青じそ・梅干しを混ぜ合わせ、8等分にして俵型にします。
- 5**の余分なタレを切り、**8**を包みます。(タレはとっておきます。)
- フライパンにサラダ油をひき、**9**を入れ牛肉の表面に焼き色をつけます。
- 9**のタレを加え、表面に味をつけます。最後にふたをして約1分蒸し焼きにします。



茶巾ずし

195kcal/1個分

お米選択: メニュー選択:

材料(8個分)

米	1カップ	干しいたけ(もどす)	2枚	にんじん	30g	みつば	1束(約20本)					
A	昆布	1枚(3cm角)	B	だし汁	50mL	C	だし汁	50mL				
	酒	小さじ1		D	酒		小さじ1	E	みりん	大さじ1½		
	合わせ酢	酢			大さじ1½		生鮭		しょうゆ	大さじ½	片栗粉	大さじ½
		砂糖			小さじ1				砂糖	大さじ1		塩
塩		小さじ¼										

作り方

- 米は洗い、**A**を加えて **すしめし**の水位目盛1まで水を入れます。
- お米選択** キーを押して を選びます。
- メニュー選択** キーを押して を選びます。
- 炊飯/再加熱** キーを押します。
- 干しいたけ・にんじんはみじん切りにし、干しいたけは**B**で、にんじんは**C**で汁気がなくなるまで煮つめます。
- 生鮭は2~3等分に切って**D**をふり、ラップをして500Wの電子レンジで約1分半加熱します。火が通っていれば、身をほぐして冷まします。
- みつばは1束のうち16本をさっとゆでて、残りはみじん切りにします。
- 卵を溶きほぐし、**E**を加えて直径20cm程度の薄焼き卵を8枚作ります。
- 4**が炊き上がったら、ぬれぶきんでふいたすし桶にご飯を移し、すぐに**合わせ酢**をふりこみ、時々大きく混ぜて冷まします。
- 9**に**5**・**6**・みじん切りにしたみつばを混ぜこみ、8等分にして軽く丸めます。
- 8**の中央に**10**のをせて茶巾に包み、みつばで結びます。



黒米の オードブル クラッカー

56kcal/1枚分

お米選択: 白米 雑穀米
メニュー選択: ややもちもち

材料(12枚分)

米(白米) …… 1/2カップ	A	マヨネーズ…小さじ1	揚げ油 …… 適宜
黒米 …… 大さじ1/2		塩 …… 小さじ1/3	リーフレタス …… 適宜
塩 …… 小さじ1/4		ブラックペッパー…少々	オリーブの実 …… 6個
じゃがいも(男爵) …… 1個(小さめのもの)		ごぼう …… 1/2本	カマンベールチーズ…適宜
		カラピーマン(赤・黄) …… 各1/8個	かいわれ菜 …… 適宜

作り方

- 米は洗い、**白米** の水位目盛0.5まで水を入れます。黒米と追加の水(大さじ1/2)を加え、軽く混ぜます。
- お米選択** キーを押して 白米 雑穀米 を選びます。
- メニュー選択** キーを押して ややもちもち を選びます。
- 炊飯/再加熱** キーを押します。
- 炊き上がった後、塩(小さじ1/4)を加えて混ぜ、熱いうちにつぶし、クッキングシートの上で15×20cmに伸ばします。190℃に予熱したオーブンで5分焼き、裏返してもう5分焼きます。(焼き足りない場合は加熱時間を延長してください。)
- 両面が乾燥したら取り出し、12枚の正方形(約5cm角)に切り分けます。
- じゃがいもの皮をむき、柔らかくゆでてつぶし、熱いうちにAを混ぜます。
- ごぼうは3cm長さのせん切りにして水にさらし、アクを抜きます。カラピーマンは3cm長さの細切りにします。
- カラピーマンを160℃の油でさっと揚げます。次に水気をよくふき取ったごぼうを入れ、こんがりしたら取り出して塩少々(分量外)をふります。
- リーフレタスは一口位にちぎり、オリーブの実は半分に切ります。
- 6の6枚の上にリーフレタス・ごぼう・じゃがいも・カラピーマンを重ね、オリーブの実をようじ等で留めます。
- 残りの6枚の上にリーフレタス・ごぼう・カマンベールチーズ・かいわれ菜を重ね、オリーブの実をようじ等で留めます。

そばろ入り 雑穀巻きずし

607kcal/1本分

お米選択: 白米 雑穀米
メニュー選択: 雑穀米

材料(巻きずし4~5本分)

米 …… 3カップ	にんじん …… 1/2本	E	卵 …… 3個
雑穀 …… 大さじ4(30g程度)	だし汁 …… 100mL		酒 …… 大さじ1
合わせ酢 …… 大さじ5	C	薄口しょうゆ …… 大さじ1	砂糖 …… 大さじ1 1/2
		みりん …… 小さじ2	塩 …… 小さじ1/3
砂糖 …… 大さじ4		砂糖 …… 大さじ2	かに風味かまぼこ …… 4~5本
塩 …… 小さじ1強		生しいたけ(細切り) …… 4~5枚	サラダ菜 …… 適宜
合びき肉 …… 120g		だし汁 …… 60mL	いんげんまめ(ゆでる) …… 8~10本
A	D	酒 …… 小さじ2	※しょうがの甘酢漬(せん切り)
		しょうゆ・みりん…各大さじ1	砂糖…大さじ1 1/2
砂糖 …… 小さじ1		みりん …… 大さじ1	…… 10g程度
B		砂糖 …… 大さじ1	焼きのり …… 全形4~5枚
片栗粉 …… 大さじ1			
水 …… 大さじ2			

しょうがの甘酢漬

新しょうが …… 1片	
F	酢 …… 大さじ2
	砂糖 …… 大さじ1 1/2
	塩 …… 小さじ1/2

雑穀の水加減などは市販品の取り扱い方法に従ってください。

作り方

- 米は洗い、**白米** の水位目盛3まで水を入れ、雑穀を加えて軽く混ぜます。
- お米選択** キーを押して 白米 雑穀米 を選びます。
- メニュー選択** キーを押して 雑穀米 を選びます。
- 炊飯/再加熱** キーを押します。
- 炊き上がった後、ぬれぶきんでふいたすし桶に雑穀ご飯を移し、すぐに**合わせ酢**をふりこみ、時々大きく混ぜて冷めます。
- 合びき肉とAを火にかけ、よく混ぜて火が通ったらBでとろみをつけます。
- にんじんは1cm角弱の棒状に切り、Cで約10分煮て、汁気を切ります。
- 生しいたけをDで約5分煮つめます。
- Eで厚焼き卵を作り、棒状に切ります。
- かに風味かまぼこは縦半分にします。
- 巻きずしの上に焼きのりを置き、5の1/4~1/5程度をのせます。手前から焼きのりの3/4程度までまんべんなく広げます。
- 11の雑穀すしめしの中央にサラダ菜、その上に6~10の具・いんげんまめ・しょうがの甘酢漬をのせ、雑穀すしめしの手前側と端側を合わせ、巻き込んでいきます。これを4~5本作ります。

巻きずしを切り分ける時、包丁を一回ずつぬらしながら切り分けます。

※しょうがの甘酢漬は手作りもできます。新しょうがをせん切りにし、Fにつけこみます。





海鮮雑穀おかゆ

169kcal/1人分

お米選択： メニュー選択：

材料(4~5人分)

米……………1カップ
 雑穀……………大さじ2(15g程度)
 だしの素……………小さじ1
 刺身(2~3種)……………100g程度
 A { しょうゆ……………大さじ1
 みりん……………大さじ1
 B { 生わさび(せん切り)……………少々
 青じそ・みょうが(せん切り)・かいわれ菜など…適宜

雑穀の水加減などは市販品の取り扱い方法に従ってください。

作り方

1. 刺身を食べやすい大きさに切り、Aで1時間以上つけこみます。
2. 米は洗い、**おかゆ**の水位目盛1まで水を入れ、だしの素と雑穀を加えて混ぜます。
3. **お米選択** キーを押して を選びます。
4. **メニュー選択** キーを押して を選びます。
5. **炊飯/再加熱** キーを押します。
6. 炊き上がったら、器に盛り、1を上に乗せてBを添えます。

たこと里芋のみそ雑穀ご飯

401kcal/1人分

お米選択： メニュー選択：

材料(4~5人分)

米……………3カップ
 雑穀……………大さじ4(30g程度)
 ゆでだこ……………100g
 里芋……………大2個(約80g)
 芽ひじき(もどす)……………大さじ1
 土しょうが(せん切り)……………1/2片
 A { みそ(大さじ2の水で溶く)……………大さじ2
 薄口しょうゆ……………小さじ2
 だしの素……………小さじ1
 炒りごま……………適宜

雑穀の水加減などは市販品の取り扱い方法に従ってください。

作り方

1. ゆでだこは1cm角、里芋は1.5cm角に切ります。
2. 米は洗い、Aを加えて の水位目盛3まで水をたし、雑穀を加えてなべの底からよく混ぜます。
3. 1の具と芽ひじき・土しょうがを2の米の上に平らにのせます。
 のせた具は米と混ぜないでください。
 また米や具の量が多いとうまくできません。
4. **お米選択** キーを押して を選びます。
5. **メニュー選択** キーを押して を選びます。
6. **炊飯/再加熱** キーを押します。
7. 炊き上がったら、混ぜてほぐします。
8. 器に盛り、炒りごまをふります。

みそを使用しているため、底のご飯に少し色付きができますが、おいしく召し上がれます。





鉄器おこげメニューで作ったおこげに八宝あんをかけていただくレシピです。

おこげ 八宝あんかけ

188kcal/1人分

お米選択： 白米 雑穀米がゆ
メニュー選択： 鉄器おこげ

材料(4~5人分)

米	1カップ	土しょうが(薄切り)	1/2片	C	片栗粉	大さじ1 1/2
えび	3尾	にんにく(薄切り)	1片		水	大さじ3
いか	30g	ごま油	小さじ1	青ねぎ(斜め切り)	適宜	
A	豚薄切り肉	50g	B	鶏ガラスープの素	小さじ1 1/2	
	たけのこ(水煮)	30g		水	200ml	
	玉ねぎ	30g		酒・しょうゆ・みりん	各大さじ1	
	にんじん	20g				
	ピーマン	1個				
	生しいたけ	1枚				

*八宝あん作り

作り方

*おこげ作り

1. 米は洗い、**白米** の水位目盛1まで水を入れます。
2. **お米選択** キーを押して **白米** を選びます。
3. **メニュー選択** キーを押して **鉄器おこげ** を選びます。
4. **炊飯/再加熱** キーを押します。
5. 炊き上がったたら、おこげを取り出し、切り分けて器に盛ります。

6. えびは殻と背わたを取ります。えび・いか・豚肉・たけのこ・玉ねぎ・にんじん・ピーマンは一口位に切り、生しいたけは薄切りにします。
7. 土しょうが・にんにくをごま油で炒め、香りが出れば、**A**を加えて炒めます。
8. **7**に**B**を入れ、沸とうしたら、えび・いかを加えて中火で3~4分煮ます。仕上げに**C**を入れ、とろみをつけます。
9. **おこげ作り**の**5**に**8**のあんをかけ、青ねぎを添えます。

おもち入り 雑穀おかゆ

182kcal/1人分

お米選択： 白米 雑穀米がゆ

材料(4~5人分)

米	1カップ	もち	2個
雑穀	大さじ2(15g程度)	あられ・香菜(お好みで)	適宜
切干大根(もどす)	5g		
きくらげ(もどす)	1枚(約5g)		
A	鶏ガラスープの素	小さじ2	
	しょうゆ	小さじ2	
	ごま油	小さじ1	

雑穀の水加減などは市販品の取り扱い方法に従ってください。

作り方

1. 切干大根は水気を絞って3cm長さに切り、きくらげは3cm長さのせん切りにします。
2. 米は洗い、**おかゆ** の水位目盛1まで水を入れ、**A**と雑穀を加えて混ぜます。
3. **2**に**1**の具をのせます。
のせた具は米と混ぜないでください。また米や具の量が多いとうまくできません。
4. **お米選択** キーを押して **白米** を選びます。
5. **メニュー選択** キーを押して **雑穀米がゆ** を選びます。
6. **炊飯/再加熱** キーを押します。
7. 小さめに切ったもちを少し焦げ目がつくまで焼きます。
8. **6**が炊き上がったたら、器に盛り、**7**とあられ・香菜をのせます。



台湾風おこげ かやくご飯

411kcal/1人分

お米選択： 白米 雑穀米
メニュー選択： 鉄器おこげ 陶器おこげ

材料(4~5人分)

米……………3カップ
焼き豚……………60g
にんじん……………30g
干し貝柱(もどす)…10g
干しえび(もどす)…10g
干しいたけ(もどす)…1枚
きくらげ(もどす)
……………1枚(5g)
干しいちじく(あれば)
……………5個

干し貝柱・干しえび・
干しいたけのもどし汁
……………適宜
みりん・サラダ油
……………各大さじ1
塩・ウーシャンフェン(五香粉)
……………各小さじ1/4
鶏ガラスープの素
……………小さじ1

クコの実……………大さじ1
高菜漬(お好みで)
……………適宜

作り方

1. 焼き豚・にんじんは小さめのたんざくに切り、干し貝柱はほぐし、干しえびは殻を外します。干しいたけ・きくらげは細切りにし、干しいちじくは半分に切ります。
2. 米は洗い、**A**を加えて **白米** 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. **1**の具を**2**の米の上に平らにのせます。のせた具は米と混ぜないでください。また米や具の量が多いとうまくできません。
4. **お米選択** キーを押して **白米** を選びます。
5. **メニュー選択** キーを押して **鉄器おこげ** を選びます。
6. **炊飯/再加熱** キーを押します。
7. 炊き上がったら、クコの実を加え、混ぜてほぐします。
8. 器に盛り、お好みで高菜漬を添えます。



おこげビビンバ

594kcal/1人分

お米選択： 白米 雑穀米
メニュー選択： 鉄器おこげ 陶器おこげ

材料(4~5人分)

米……………3カップ
牛薄切り肉……………250g
しょうゆ……………小さじ1
砂糖……………大さじ2
A 白菜キムチ(刻む)
……………80g(汁も含む)
ラー油……………小さじ1/4
しめじ……………80g
いんげんまめ……………8~10本
黄ピーマン……………1/3個
にんじん……………1/2本
糸こんにゃく……………200g
B しょうゆ……………大さじ1
みりん……………大さじ1
炒りごま……………少々
ごま油……………適宜
白菜キムチ(刻む)
……………100g程度
卵(卵黄または目玉焼き)
……………4~5個
ラー油(お好みで)…適宜

作り方

1. 米は洗い、**白米** の水位目盛3まで水を入れます。
2. **お米選択** キーを押して **白米** を選びます。
3. **メニュー選択** キーを押して **鉄器おこげ** を選びます。
4. **炊飯/再加熱** キーを押します。
5. 牛肉は3cm位に切り、**A**に約20分つけた後、ごま油で炒めます。
6. しめじはごま油で炒めておき、いんげんまめはゆでて、大きめの斜め切りにし、ごま油で炒めます。
7. 黄ピーマンはせん切りにし、下ゆでします。
8. にんじんはせん切りにし、塩少々(分量外)で塩もみした後、絞ってごま油と炒りごまを混ぜ合わせます。
9. 糸こんにゃくは下ゆでし、**B**で煮つめて10cm位に切ります。
10. **4**が炊き上がったら、**5~9**の具・白菜キムチのそれぞれ1/2量をご飯によく混ぜます。器に盛り、残りの具を上のにせ、卵を添えます。お好みでラー油をかけます。



おこげ風味の バジルライス

452kcal/1人分

お米選択： 白米 玄米
メニュー選択： 鉄器おこげ 湯の子

材料(4~5人分)

米……………2³/₄カップ
マカロニ(ゆで時間が8分以上のもの)……40g
固形スープの素(砕く)……………1個
バジルソース(市販品)……………100g
赤ピーマン……………1/2個
パルメザンチーズ・バジルの葉……………適宜

作り方

1. 米は洗い、**白米**の水位目盛3まで水を入れます。
2. 1に固形スープの素を入れて混ぜ、その上にマカロニを平らにのせます。のせた具は米と混ぜないでください。また米や具の量が多いとうまくできません。
3. **お米選択** キーを押して 白米 玄米 を選びます。
4. **メニュー選択** キーを押して 鉄器おこげ 湯の子 を選びます。
5. **炊飯/再加熱** キーを押します。
6. 赤ピーマンは3cm長さの薄切りにします。
7. 5が炊き上がったら、バジルソースと赤ピーマンを入れてよく混ぜます。器に盛り、パルメザンチーズをふりかけてバジルの葉を飾ります。



湯の子

57kcal/1人分

お米選択： 白米 玄米
メニュー選択： 鉄器おこげ 湯の子

昔のかまどでは、釜底に焦げついたおこげをおかゆにし、「湯の子」として食べていました。鉄器おこげメニューで炊いたおこげをなべに残し、水を入れて湯の子メニューで炊くと、昔ながらのおこげのおかゆが再現できます。

材料(4~5人分)

米……………1/2カップ 青ねぎ(小口切り)… 適宜
水またはだし汁…600mL 塩……………適宜

メニュー	炊飯時間の目安
鉄器おこげ	約1時間11分
湯の子	約15分

作り方

*おこげ作り

1. 米は洗い、**白米**の水位目盛0.5まで水を入れます。
2. **お米選択** キーを押して 白米 玄米 を選びます。
3. **メニュー選択** キーを押して 鉄器おこげ 湯の子 を選びます。
4. **炊飯/再加熱** キーを押します。
5. 炊き上がったら、一度 **とりけし** キーを押します。

*湯の子作り

6. 水やだし汁600mLをなべに入れます。(目安：**白米**の水位目盛2まで)
7. **メニュー選択** キーを押して 湯の子 鉄器おこげ を選びます。
8. **炊飯/再加熱** キーを押します。
9. できあがれば器に盛り、お好みで塩を加えたり、青ねぎを添えます。

鶏団子入り 赤米・黒米 湯の子

88kcal/1人分

お米選択： 白米 赤米 黒米
メニュー選択： 鉄器おこげ 湯の子

材料(4~5人分)

米(白米) …… 1/2カップ
赤米 …… 小さじ1
黒米 …… 小さじ1

A 鶏ひき肉 …… 80g
土しょうがのしぼり汁 …… 小さじ1
しょうゆ …… 小さじ1/2

だし汁 …… 600mL
青ねぎ(小口切り) …… 適宜

作り方

*おこげ作り

1. 米(白米)は洗い、**白米**の水位目盛0.5まで水を入れます。
2. 1に赤米・黒米と追加の水(小さじ2)を加えて軽く混ぜます。
3. **お米選択** キーを押して 白米 赤米 黒米 を選びます。
4. **メニュー選択** キーを押して 鉄器おこげ 湯の子 を選びます。
5. **炊飯/再加熱** キーを押します。
6. 炊き上がったたら、一度 **とりけし** キーを押します。

*湯の子作り

7. Aを混ぜ、16個分の鶏団子を作ります。
8. できたおこげにだし汁と鶏団子を入れます。
9. **メニュー選択** キーを押して 鉄器おこげ 湯の子 を選びます。
10. **炊飯/再加熱** キーを押します。
11. できあがれば器に盛り、青ねぎを添えます。



酒粕湯の子

118kcal/1人分

お米選択： 白米 赤米 黒米
メニュー選択： 鉄器おこげ 湯の子

材料(4~5人分)

米 …… 1/2カップ
油あげ …… 1/2枚
だし汁 …… 600mL
生しいたけ …… 1枚
A 酒粕 …… 50g
みそ …… 大さじ1
サラダ油 …… 少々
青ねぎ(小口切り) …… 適宜

作り方

*おこげ作り

1. 米は洗い、**白米**の水位目盛0.5まで水を入れます。
2. **お米選択** キーを押して 白米 赤米 黒米 を選びます。
3. **メニュー選択** キーを押して 鉄器おこげ 湯の子 を選びます。
4. **炊飯/再加熱** キーを押します。
5. 炊き上がったたら、一度 **とりけし** キーを押します。

*湯の子作り

6. 油あげは少し焼き目をつけ、せん切りにし、生しいたけは薄切りにしてサラダ油で炒めます。
7. できたおこげによく混ぜたAを入れます。
8. **メニュー選択** キーを押して 鉄器おこげ 湯の子 を選びます。
9. **炊飯/再加熱** キーを押します。
10. できあがれば器に盛り、6と青ねぎを添えます。

ミネストローネ 湯の子

101kcal/1人分

お米選択: 白米 メニュー選択: 鉄器おこげ 湯の子

材料(4~5人分)

米	1/2カップ	マカロニ(ゆで時間が4分以内のもの)	20g
水	600ml	ホールトマト缶(つぶす)	200g (1/2缶)
じゃがいも	40g	固形スープの素(砕く)	2個
にんじん	20g	パルメザンチーズ	適宜
A 玉ねぎ	30g	バジルの葉	適宜
黄ピーマン	20g		
セロリ	15g		

作り方

*おこげ作り

1. 米は洗い、**白米**の水位目盛0.5まで水を入れます。
2. **お米選択** キーを押して 白米 を選びます。
3. **メニュー選択** キーを押して 鉄器おこげ を選びます。
4. **炊飯/再加熱** キーを押します。
5. 炊き上がったたら、一度 **とりけし** キーを押します。

*湯の子作り

6. **A** をせん切りにし、じゃがいもとにんじんはラップをして電子レンジ500Wで1分~1分半加熱します。
7. できたおこげに水と**A**・マカロニ・ホールトマト缶・固形スープの素を入れ、軽く混ぜます。
8. **メニュー選択** キーを押して 湯の子 を選びます。
9. **炊飯/再加熱** キーを押します。
10. できあがれば器に盛り、パルメザンチーズをふりかけ、上にバジルの葉を添えます。



豆腐チゲ 湯の子

184kcal/1人分

お米選択: 白米 メニュー選択: 鉄器おこげ 湯の子

材料(4~5人分)

米	1/2カップ	緑豆はるさめ	10g
水	600ml	白菜キムチ(1.5cm幅に切る)	200g
テンメンジャン	小さじ1強	ごま油	大さじ1
豚薄切り肉	120g	A 酒	大さじ3
コチジャン	小さじ2	A 鶏ガラスープの素	小さじ1
豆腐	140g	水	200ml
きのこ(しめじ・まいたけ・えのきなど)	40g	青ねぎ(斜め切り)	適宜

作り方

*おこげ作り

1. 米は洗い、**白米**の水位目盛0.5まで水を入れます。
2. **お米選択** キーを押して 白米 を選びます。
3. **メニュー選択** キーを押して 鉄器おこげ を選びます。
4. **炊飯/再加熱** キーを押します。
5. 炊き上がったたら、一度 **とりけし** キーを押します。

*湯の子作り

6. 豚肉は3cm位に切り、コチジャンをすりこみます。
7. 豆腐ときのは食べやすい大きさに切り、緑豆はるさめは7~8cmの長さに切ります。

8. **6**をごま油で炒め、きのこ・白菜キムチも加えて軽く炒めた後、**A**を入れて2~3分煮ます。
9. できたおこげに水とテンメンジャンを入れ、豆腐と緑豆はるさめも加えます。
10. **メニュー選択** キーを押して 湯の子 を選びます。
11. **炊飯/再加熱** キーを押します。
12. できあがれば**8**を入れ、軽く混ぜます。器に盛り、青ねぎを添えます。

