

料理集

いろいろ使える、メニュー広がる。

もくじ

白米メニュー

野菜ピラフ
さつまいもと黒ごまのごはん
たいめし
お赤飯
山菜おこわ
栗五目おこわ
鶏がゆ
青菜がゆ
すしめし

麦ごはんメニュー

麦とろごはん

雑穀米・玄米メニュー

雑穀ごはん
黒米の中華風炊き込みごはん
きのこごはん
かやくごはん
えびピラフ
ひじき入り玄米ごはん

- この料理集で使用しているカップは
お米 …… 1カップ 180mL(約1合)
(付属の計量カップ)
- この料理集に記載されている時間の目安は、
下ごしらえの時間を含みません。
- この料理集で使用している単位は
1 kcal(キロカロリー)=4.2kJ(キロジュール)
1 mL(ミリリットル)=1cc(シーシー)

- 料理集に記載されている分量は一例です。
実際に炊飯されるお米の量に合わせて、具材や
調味料の分量も調節してください。

- この料理集で使用しているスプーンは

	小さじ(5mL)	大さじ(15mL)
酢・酒	5g	15g
しょうゆ・みりん	6g	18g
塩	6g	18g
砂糖	3g	9g

白米メニュー



野菜ピラフ

- 選ぶお米とコース:「白米」「炊込み」
- でき上がり目安時間:約60分
- 1人分:約500kcal

●材料(4人分)

お米(うるち米)……………カップ3
 小玉ねぎ(半分に切る)……………1個
 じゃがいも(1cm角切り)……………小1個(約100g)
 にんじん(7mm角切り)……………30g
 グリーンアスパラガス(1cmの長さに切る)……………1本
 カリフラワー(小房に分ける)……………30g
 ホールコーン(缶詰・水気をきる)……………20g
 グリンピース(缶詰・水気をきる)……………20g
 サラダ油……………大さじ2
 塩・こしょう……………各少々
 スープ
 (固形スープ1½個を少量のお湯で溶いたものに水を加えて)……………550mL

●作りかた

- ①お米は研いでからざるにあげ、水気をきっておきます。
- ②フライパンでサラダ油(大さじ1)を熱し、**A**をサッと炒め、軽く塩・こしょうをし、器にあけておきます。
- ③フライパンでサラダ油(大さじ1)を熱し、①のお米が透き通るまで炒め、内がまに入れます。
- ④③にスープを加え、塩・こしょうをしたらよく混ぜます。
- ⑤②を④のお米の上のせ、かき混ぜずに、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米ボタンで「**白米**」を、コースボタンで「**炊込み**」を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ⑥炊き上がったたらほぐして器に盛ります。



さつまいもと黒ごまのごはん

- 選ぶお米とコース:「白米」「炊込み」
- でき上がり目安時間:約55分
- 1人分:約500kcal

●材料(4人分)

お米(うるち米)……………カップ3
 さつまいも(さいの目切り)……………200g
 黒すりごま……………大さじ4
A しょうゆ……………大さじ2
 だし汁……………200mL
 塩……………小さじ½弱

●作りかた

- ①さつまいもは皮を厚くむいてさいの目に切り、しばらく水にさらしてから、水気をきります。
- ②お米は研いでからざるにあげ、水気をきります。
- ③内がまに②を入れ**A**を加えます。
- ④③に水を「白米・無洗米」の水位目盛3まで加えてかき混ぜます。
- ⑤お米の上に①のをせ、かき混ぜずに、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米ボタンで「**白米**」を、コースボタンで「**炊込み**」を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ⑥炊き上がったたらほぐして器に盛ります。

白米	無洗米	水位目盛
5	5.5	5.5
4	4	4
3	3	3
2	1.5	1.5
1	0.5	0.5



たいめし

- 選ぶお米とコース:「白米」「炊込み」
- でき上がり目安時間:約55分
- 1人分:約600kcal

●材料(4人分)

お米(うるち米)……………カップ3
 たい……………1尾(約350g)
A しょうゆ……………大さじ1
 塩……………大さじ¼
 酒……………大さじ1
 みりん……………大さじ1½
 昆布(5cm角)……………1枚
 しょうが(細切り)……………1かけ

●作りかた

- ①たいは軽く塩をしてからグリルで焼き、八分通り火が通ったら取り出し、半分に切っておきます。
- ②お米は研いでからざるにあげ、水気をきっておきます。
- ③内がまに②と**A**を入れ、水を「白米・無洗米」の水位目盛3まで加えてかき混ぜます。
- ④お米の上にしょうがの半量をちらし、昆布と①のをせ、かき混ぜずに、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米ボタンで「**白米**」を、コースボタンで「**炊込み**」を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ⑤炊き上がったたら昆布を取り出し、たいの身をほぐしながら骨を取り除き、混ぜ込みながら残りのしょうがをちらします。
- ⑥器に盛り、お好みで木の芽などを飾ります。

白米	無洗米	水位目盛
5	5.5	5.5
4	4	4
3	3	3
2	1.5	1.5
1	0.5	0.5



炊き込みのポイント

- ★水と調味料を合わせて水加減し、よくかき混ぜてください。沈殿するとうまく炊けないことがあります。(汁気の多い具材を使うときは、汁気を絞り、その汁と調味料を合わせてください)
- ★具は米の上に広げてのせ、混ぜないでください。(市販の炊込みの具で、かき混ぜる指示があっても混ぜないでください)
- ★予約炊飯・保温はしないでください。においや変質の原因になります。
- ★具の量はお米の重量の30~50%が適当です。(お米1カップ分につき具の量は45~75g)
- ★水を吸いやすい具は、あらかじめ火を通しておきます。



お赤飯

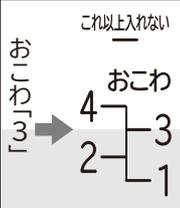
- 選ぶお米とコース:「白米」「おこわ」
- でき上がり目安時間:約50分
- 1人分:約440kcal

●材料 (4人分)

お米(うるち米)……………カップ 1½
 もち米……………カップ 2 ½
 ささげ……………50g
 塩……………小さじ ½
 ごま塩……………少々

●作りかた

- ① ささげは一度ゆでこぼし、新しい水で硬めにゆで、ささげとゆで汁とに分けて冷まします。
- ② お米ともち米は合わせて研いだから、ざるにあげ、水気をきります。
- ③ 内がまに②を入れ、
①のゆで汁と水を「おこわ」の水位目盛3まで加え、塩を入れてかき混ぜます。
- ④ お米の上に①のささげをのせ、かき混ぜずに、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米ボタンで「白米」を、コースボタンで「おこわ」を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ⑤ 炊き上がったらほぐして器に盛り、ごま塩をふりかけます。



●ささげのゆでこぼしかた

- ① ささげを冷水でよく洗います。
- ② 他の鍋に①と水(400mL)を入れてゆで、煮立ったらゆで汁を捨てます。
- ③ あらためて鍋に水(400mL)を入れ、弱火で20~30分程度食べられる程度の硬さまでゆでます。水が減って水面からささげが出るようなら、ときどき水を足します。



警告

ささげ(小豆)はゆでたものに加える
 ゆでないで炊くと、ささげの量が増え、調圧弁が目詰まりするなど、やけどのおそれがあります



山菜おこわ

- 選ぶお米とコース:「白米」「おこわ」
- でき上がり目安時間:約55分
- 1人分:約480kcal

●材料 (4人分)

お米(うるち米)……………カップ 1
 もち米……………カップ 2
 山菜ミックス(水煮)……………200g
 油揚げ……………1枚
 酒……………大さじ 2
 しょうゆ……………大さじ 1
 塩……………小さじ ½
 砂糖……………大さじ 1
 白ごま……………少々

●作りかた

- ① お米ともち米は合わせて研いだから、ざるにあげ、水気をきっておきます。
- ② 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、たんざくに切ります。山菜は水気をきっておきます。
- ③ 内がまに①と②を入れてから、水を「おこわ」の水位目盛3まで加えてかき混ぜます。
- ④ お米の上に②をのせ、かき混ぜずに、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米ボタンで「白米」を、コースボタンで「おこわ」を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ⑤ 炊き上がったらほぐして器に盛り、白ごまをふりかけます。



栗五目おこわ

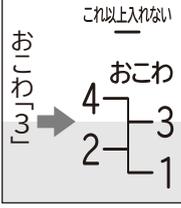
- 選ぶお米とコース:「白米」「おこわ」
- でき上がり目安時間:約55分
- 1人分:約490kcal

●材料 (4人分)

お米(うるち米)……………カップ 1
 もち米……………カップ 2
 油揚げ……………½枚
 にんじん(いちょう切り)……………20g
 ごぼう(ささがきにして酢水につける)……………40g
 しめじ(小房に分ける)……………40g
 栗の甘露煮(半分に切る)……………6粒
 だし汁……………200mL
 しょうゆ……………大さじ 1
 酒……………大さじ 2
 砂糖……………大さじ 1
 塩……………小さじ ½

●作りかた

- ① 油揚げは熱湯をかけて油抜きしてから縦半分に切り、細切りにします。
- ② お米ともち米は合わせて研いだからざるにあげ、水気をきります。
- ③ 内がまに②と③を加えてから、水を「おこわ」の水位目盛3まで加えてかき混ぜます。
- ④ お米の上に①と④をのせ、かき混ぜずに、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米ボタンで「白米」を、コースボタンで「おこわ」を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ⑤ 炊き上がったらほぐして器に盛ります。



白米メニュー



鶏がゆ

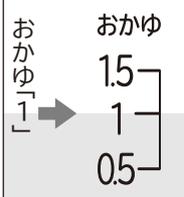
- 選ぶお米とコース：「白米」「おかゆ」
- でき上がり目安時間：約75分
- 1人分：約160kcal

●材料（4人分）

- お米（うるち米）……………カップ1
- 鶏むね肉（皮なし）……………50g
- 固形スープの素……………1個
- ④ { 長ねぎの葉……………少々
- しょうがの皮……………少々
- ⑤ { 酒……………大さじ1
- しょうゆ……………小さじ1
- 塩……………小さじ1/2
- 長ねぎ（白髪ねぎ）……………少々
- 白ごま……………少々

●作りかた

- ①お手持ちのなべに鶏肉を入れ、水600mLと④を加えて火にかけ、鶏肉に火が通ったらゆで汁をこして別容器にとります。
- ②①の鶏肉は手で細かくさき、⑤をふりかけて下味をつけます。
- ③お米を研いでから、内がまに①のゆで汁と水を「おかゆ」の水位目盛1まで加え、塩とスープの素を入れて軽く混ぜます。
- ④炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米ボタンで「白米」を、コースボタンで「おかゆ」を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ⑤炊き上がったら、②の鶏肉を入れて混ぜ、器に盛り、白髪ねぎ、白ごまをふりかけます。



❖ おかゆのポイント

- ★保温はせずに、お早めにお召し上がりください。
- ★時間がたつとノリ状になります。



青菜がゆ

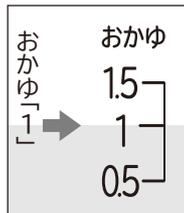
- 選ぶお米とコース：「白米」「おかゆ」
- でき上がり目安時間：約75分
- 1人分：約130kcal

●材料（4人分）

- お米（うるち米）……………カップ1
- 大根の葉またはお好みの青菜……………20g
- 塩……………少々

●作りかた

- ①お米を研いでから、水を「おかゆ」の水位目盛1まで加えます。
- ②炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米ボタンで「白米」を、コースボタンで「おかゆ」を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ③大根の葉または青菜はサッとゆでて水気をきり、みじん切りにしておきます。
- ④炊き上がったら、③を入れ、お好みで塩を加えて軽く混ぜ、器に盛ります。



⚠ 警告

青菜などの葉ものは炊き上がった後に入れる
炊く前に入れると、調圧弁が目詰まりするなど、やけどのおそれがあります

❖ おかゆのポイント

- ★保温はせずに、お早めにお召し上がりください。
- ★時間がたつとノリ状になります。

麦ごはんメニュー



すしめし

- 選ぶお米とコース:「白米」「しゃっきり」
- でき上がり目安時間:約35分
- 1人分:約420kcal

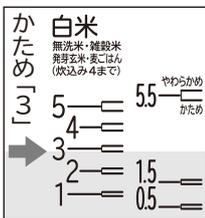
●材料(4人分)

- お米(うるち米)……………カップ3
- 昆布(5cm角)……………3枚
- 【合わせ酢】
- 酢……………大さじ5
- 砂糖……………大さじ1
- 塩……………小さじ1弱

※甘めがお好きな方は、砂糖を大さじ2にするなどお好みで調節してください。

●作りかた

- ①昆布はふきんでふいて汚れを取り、切り込みを入れておきます。
- ②お米は研いであら、水を「白米・無洗米」の「かため」の水位目盛3まで加えます。
- ③お米の上に①の昆布をのせ、かき混ぜずに、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「白米」を、コースボタンまたは炊き分けボタンで「しゃっきり」を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ④炊き上がったら、昆布を取り出し、飯台にごはんを移し、しゃもじで広げます。【合わせ酢】を全体にかけて、切るように混ぜます。混ぜて1分ほどしたら、うちわであおいで人肌程度に冷まし、ぬれふきんをかけておきます。



麦とろごはん

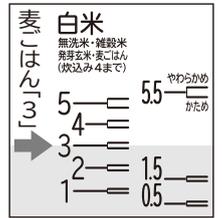
- 選ぶお米とコース:「麦ごはん」「ふつう」
- でき上がり目安時間:約55分
- 1人分:約440kcal

●材料(4人分)

- お米(うるち米)……………カップ2
- 押し麦……………カップ1
- 山芋……………250g
- だし汁……………100mL
- ④しょうゆ……………大さじ1
- ④みりん……………小さじ1
- 青のり粉……………少々

●作りかた

- ①お米と押し麦は合わせて軽く研いであら、水を「麦ごはん」の水位目盛3まで加えます。
 - ②炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米ボタンで「麦ごはん」を、コースボタンまたは炊き分けボタンで「ふつう」を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
 - ③④を合わせます。
 - ④山芋は酢水につけながら皮をむき、おろしがねでおろし、すり鉢でよくすり、③を少しずつ加えてのばします。(③の量はお好みで加減してください)
 - ⑤器に②の麦ごはんを盛り、④のとろ汁をかけ、青のり粉をちらします。
- ※押し麦の量はお好みでカップ 1/2~1の間で調節してください。



雑穀米・玄米メニュー



雑穀ごはん

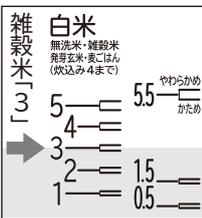
- 選ぶお米とコース:「雑穀米」「ふつう」
- でき上がり目安時間:約85分
- 1人分:約400kcal

●材料(4人分)

お米(うるち米)……………カップ2 1/3
雑穀……………カップ 2/3

●作りかた

①お米と雑穀は別々に研いでから合わせ、水を「雑穀米」の水位目盛3まで加えます。



- ②炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米ボタンで「雑穀米」を、コースボタンまたは炊き分けボタンで「ふつう」を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ③炊き上がったたらほぐして器に盛ります。

●雑穀ごはんのポイント

- ★雑穀は白米に混ぜて炊飯します。混ぜる量は2~3割程度までにしてください。
- ★粒の小さな雑穀(アマランサスやキヌアなど)は、茶こしなどを使って洗うと便利です。
- ★市販の雑穀の説明書(袋などに記載)も参考にしてください。



黒米の中華風炊き込みごはん

- 選ぶお米とコース:「雑穀米」「炊込み」
- でき上がり目安時間:約85分
- 1人分:約580kcal

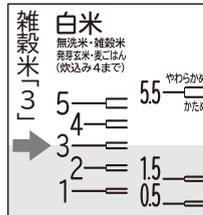
●材料(4人分)

お米(うるち米)……………カップ2 2/3
黒米……………カップ 1/3

- 鶏がらスープの素(顆粒状のもの)……………小さじ1 1/2
- ① しょうゆ・酒……………各大さじ1 1/2
- ② 塩……………小さじ 2/3
- ③ にんじん(小さめの角切り)……………50g
- ④ ゆでたけのこ(小さめの角切り)……………50g
- ⑤ しょうが(みじん切り)……………1片
- ⑥ 干しえび(100mLの水で戻す)……………20g
- ⑦ カシューナッツ(薄めの色に揚げて粗く刻む)……………80g
- ⑧ サラダ油……………適量
- ⑨ 香菜……………適量
- ⑩ 塩・こしょう……………少々

●作りかた

- ①フライパンでサラダ油を熱し、⑧を軽く炒め、塩・こしょうをして冷ましておきます。
- ②お米と黒米は別々に研いでから合わせておきます。
- ③内がまに②と①と⑥の戻し汁を加えてから水を「雑穀米」の水位目盛3まで加えてかき混ぜます。
- ④お米の上に①と③をのせ、かき混ぜずに、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米ボタンで「雑穀米」を、コースボタンで「炊込み」を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ⑤炊き上がったたらほぐして器に盛り、香菜を飾ります。



きのこごはん

- 選ぶお米とコース:「雑穀米」「炊込み」
- でき上がり目安時間:約85分
- 1人分:約470kcal

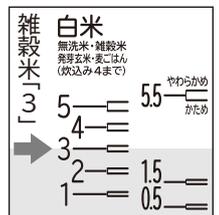
●材料(4人分)

お米(うるち米)……………カップ2 2/3
雑穀……………カップ 1/3

- ① 生しいたけ(薄切り)……………4枚
- ② マッシュルーム(4等分に切る)……………4個
- ③ しめじ、まいたけ(各小房に分ける)……………各80g
- ④ サラダ油……………大さじ2
- ⑤ 塩・こしょう……………各少々
- ⑥ スープ(固形スープ1個を少量のお湯で溶いたものに水を加えて)……………200mL
- ⑦ 塩……………小さじ 1/2
- ⑧ しょうゆ……………少々

●作りかた

- ①フライパンでサラダ油を熱し、②を軽く炒め、塩・こしょうをして冷ましておきます。
- ②お米と雑穀は別々に研いでから合わせ、ざるにあげ、水気をきっておきます。
- ③内がまに②と⑥を加えてから水を「雑穀米」の水位目盛3まで加えてかき混ぜます。
- ④お米の上に①をのせ、かき混ぜずに、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米ボタンで「雑穀米」を、コースボタンで「炊込み」を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ⑤炊き上がったたらほぐして器に盛り、お好みで香菜を飾ります。





かやくごはん

- 選ぶお米とコース:「雑穀米」「炊込み」
- でき上がり目安時間:約85分
- 1人分:約480kcal

●材料 (4人分)

- お米(うるち米)……………カップ2 2/3
 雑穀……………カップ 1/3
- A { だし汁……………200mL
 酒……………大さじ3
 しょうゆ……………大さじ1 2/3
 塩……………小さじ 2/3
- B { 鶏もも肉(1cm角切り)……………70g
 酒……………小さじ 1/2
- C { ごぼう(さがきにして酢水につける)……………40g
 にんじん(せん切り)……………30g
 干しいたけ(水で戻して薄切り)……………1枚
- 油揚げ……………1/2枚
 こんにゃく……………1/4枚

●作りかた

- ①お米と雑穀は別々に研いでから合わせ、ざるにあげ、5~10分おきます。
- ②Bの鶏肉は酒をふりかけておきます。油揚げは熱湯をかけて油抜きしてから縦半分に切り、細切りにします。
- ③こんにゃくは厚みを2等分してから縦半分に切り、薄切りにしてサッとゆでて、水気をきっておきます。
- ④内がまに①とAを加えてから、水を「雑穀米」の水位目盛3まで加えてかき混ぜます。
- ⑤お米の上にCと②、③をのせ、かき混ぜずに、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米ボタンで「雑穀米」を、コースボタンで「炊込み」を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ⑥炊き上がったらほぐして器に盛り、お好みで木の芽を飾ります。



えびピラフ

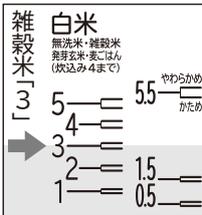
- 選ぶお米とコース:「雑穀米」「炊込み」
- でき上がり目安時間:約85分
- 1人分:約480kcal

●材料 (4人分)

- お米(うるち米)……………カップ2 2/3
 雑穀……………カップ 1/3
- 大きめのむきえび……………200g
 玉ねぎ(みじん切り)……………1/4個(約50g)
 マッシュルーム(ホール)……………小1缶(約50g)
 バター……………10g
 塩・こしょう……………各少々
- A { スープ(固形スープ1個を少量のお湯で溶いたものに水を加えて)……………200mL
 塩……………小さじ 2/3

●作りかた

- ①フライパンでバターを熱し、玉ねぎを炒めます。
- ②さらに、えびとマッシュルームを加えてサッと炒め、軽く塩・こしょうをして冷ましておきます。
- ③お米と雑穀は別々に研いでから合わせ、ざるにあげ、水気をきっておきます。
- ④内がまに③のお米とAを加えてから水を「雑穀米」の水位目盛3まで加えてかき混ぜます。
- ⑤お米の上に②をのせ、かき混ぜずに、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米ボタンで「雑穀米」を、コースボタンで「炊込み」を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ⑥炊き上がったらほぐして器に盛り、お好みでパセリをふりかけます。



ひじき入り玄米ごはん

- 選ぶお米とコース:「玄米」「炊込み」
- でき上がり目安時間:約100分
- 1人分:約460kcal

●材料 (4人分)

- 玄米……………カップ3
- A { 油揚げ……………2枚
 乾燥ひじき(水で戻す)……………20g
 にんじん(せん切り)……………60g
- B { 酒……………大さじ2
 しょうゆ……………大さじ1 1/2
 塩……………小さじ1

●作りかた

- ①油揚げは熱湯をかけて油抜きしてから、たんざくに切ります。
- ②玄米は軽く洗い、ごみなどを取り除きます。
- ③内がまに②の玄米を入れ、Bを入れて水を「玄米」の水位目盛3弱まで加えてかき混ぜます。
- ④お米の上にAをのせ、かき混ぜずに、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米ボタンで「玄米」を、コースボタンで「炊込み」を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ⑤炊き上がったらほぐして器に盛ります。

