

五穀米・玄米メニュー



五穀ごはんのポイント

- ★五穀米（雑穀米）は白米に混ぜて炊飯します。混ぜる量は2～3割程度にしてください。
- ★粒の小さな雑穀は、茶こしなどを使って洗うと便利です。

使用するお米の種類と炊きかた

五穀米 極上1

1人分
約260
kcal

でき上がり目安
約85分

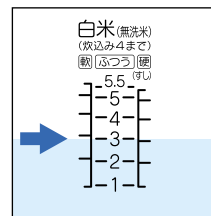
五穀ごはん

●材料（6人分）

お米（うるち米）……………カップ2 $\frac{1}{3}$
五穀米（雑穀米）……………カップ $\frac{2}{3}$

●作りかた

- ①お米と五穀米（雑穀米）は別々に研いであらわせ、水を「白米」の水位目盛3まで加えます。
- ②水タンクに水を入れ、ふた加熱板に取り付けます。（RZ-GVタイプのみ）
- ③炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
- ④お米（調理）ボタンで「五穀米」を、メニューボタンで「極上1」を選び、炊飯ボタンを押します。
- ⑤炊き上がったら、ほぐして器に盛ります。



銘柄別の「炊きかた」の選びかた

白米（うるち米）とブレンドして炊くことが多い雑穀は、お好みの炊き上がりにするのが難しいもの。スチームと圧力を加減しておいしく炊きわけ3つのコースの中から、ブレンドに合わせた炊きかたを選べます。※たとえば、軟らかめに炊ける配合が多いときは「極上2」をお選びください。

銘柄
選択

極上2

軟らかめに炊ける雑穀の多いとき

極上1

標準的な炊きかた

極上3

硬めに炊ける雑穀の多いとき

アマランサス

あわ

押し麦

ハト麦

黒米

軟らかめ



硬め

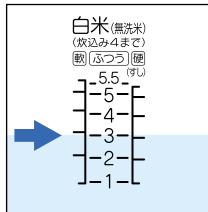
きのこごはん

●材料(6人分)

- お米(うるち米).....カップ2 $\frac{1}{3}$
 五穀米(雑穀米).....カップ2 $\frac{2}{3}$
A { 生しいたけ(薄切り).....6枚
 マッシュルーム(半分に切る).....6個
 しめじ、まいたけ(各小房に分ける).....各100g
 サラダ油.....大さじ2
 塩・こしょう.....各少々
B { スープ(固形スープ1個をとく).....200mL
 塩.....小さじ $\frac{1}{2}$
 こしょう.....少々

●作りかた

- ①お米と五穀米(雑穀米)は別々に研いでから合わせます。
- ②フライパンでサラダ油を熱し、**A**を軽く炒め、塩・こしょうをして冷ましておきます。
- ③内がまに**B**を加えてから水を「白米」の水位目盛3まで加え、上に②をのせます。
- ④炊飯器に内がまをセットして、ふたを閉めます。
- ⑤お米(調理)ボタンで「**五穀米**」を、メニューボタンで「**炊込み**」を選び、炊飯ボタンを押します。
- ⑥炊き上がったら、ほぐして器に盛り、お好みで香葉を飾ります。



使用するお米の種類と炊きかた

五穀米 **炊込み**

1人分
 約**300**
 kcal

でき上がり目安
 約**90**分

かやくごはん



使用するお米の種類と炊きかた

五穀米 **炊込み**

1人分
 約**350**
 kcal

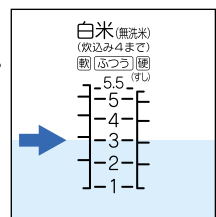
でき上がり目安
 約**90**分

●材料(6人分)

- お米(うるち米).....カップ2 $\frac{1}{3}$
 五穀米(雑穀米).....カップ2 $\frac{2}{3}$
A { だし汁.....200mL
 酒.....大さじ3
 しょうゆ.....大さじ2 $\frac{1}{2}$
 塩.....小さじ $\frac{3}{4}$
B { 鶏もも肉(1cm角切り).....150g
 酒.....大さじ $\frac{1}{2}$
 ごぼう(ささがきにして水にさらす).....80g
 にんじん(せん切り).....50g
 干しいたけ(水でもどして薄切り).....2枚
 油揚げ.....1枚
 こんにゃく..... $\frac{1}{2}$ 枚

●作りかた

- ①お米と五穀米(雑穀米)は別々に研いでから合わせ、ざるにあげ、5~10分おきます。
B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タテ半分に切り、細切りにします。
- ②こんにゃくは厚みを2等分してからタテ半分に切り、薄切りにしてさっとゆでて、水気をきっておきます。
- ③内がまに①と**A**を入れ、水を「白米」の水位目盛3まで加え、上に混ぜ合わせた具をのせます。
- ④炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
- ⑤お米(調理)ボタンで「**五穀米**」を、メニューボタンで「**炊込み**」を選び、炊飯ボタンを押します。
- 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。



黒米の中華風炊き込みごはん

使用するお米の種類と炊きかた

五穀米 炊込み

1人分
約440
kcal

でき上がり目安
約105分

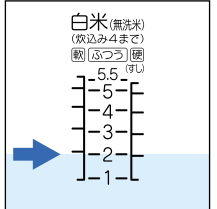


●材料(4人分)

- お米(うるち米).....カップ1 $\frac{3}{4}$
- 黒米.....カップ $\frac{1}{4}$
- 鶏がらスープの素(顆粒状のもの).....小さじ1
- しょうゆ・酒.....各大さじ1
- 塩.....小さじ $\frac{1}{2}$
- 干しえび(水でもどす).....20g
- カシューナッツ(薄めの色に揚げて粗く刻む).....80g
- にんじん(小さめの角切り).....50g
- ゆでたけのこ(小さめの角切り).....50g
- しょうが(みじん切り).....1片
- サラダ油.....適量
- 香菜.....適量

●作りかた

- ①お米と黒米は別々に研いでから合わせておきます。
- ②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。
- ③内がまに①とえびのもどし汁を加えてから水を「白米」の水位目盛2まで加え、混ぜ合わせた具をのせます。
- ④炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
- ⑤お米(調理)ボタンで「五穀米」を、メニューボタンで「炊込み」を選び、炊飯ボタンを押します。
- ⑥炊き上がったたらほぐして器に盛り、香菜を飾ります。



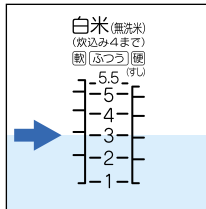
えびピラフ

●材料(4人分)

- お米(うるち米).....カップ2 $\frac{1}{3}$
- 五穀米(雑穀米).....カップ $\frac{2}{3}$
- 大きめのむきえび.....300g
- 玉ねぎ(みじん切り).....小 $\frac{1}{2}$ 個(100g)
- マッシュルーム(ホール).....小1缶(約50g)
- バター.....20g
- 塩・こしょう.....各少々
- ① スープ(固形スープ1個をとく).....200mL
- 塩.....小さじ $\frac{2}{3}$

●作りかた

- ①お米と五穀米(雑穀米)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。
- ②フライパンでバターを熱し、玉ねぎを炒めます。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内がまに①と①を入れ、水を「白米」の水位目盛3まで加え、上に②をのせます。
- ④炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
- ⑤お米(調理)ボタンで「五穀米」を、メニューボタンで「炊込み」を選び、炊飯ボタンを押します。
- ⑥炊き上がったたら、ほぐして器に盛り、お好みでパセリをふりかけます。



使用するお米の種類と炊きかた

五穀米 炊込み

1人分
約490
kcal

でき上がり目安
約95分



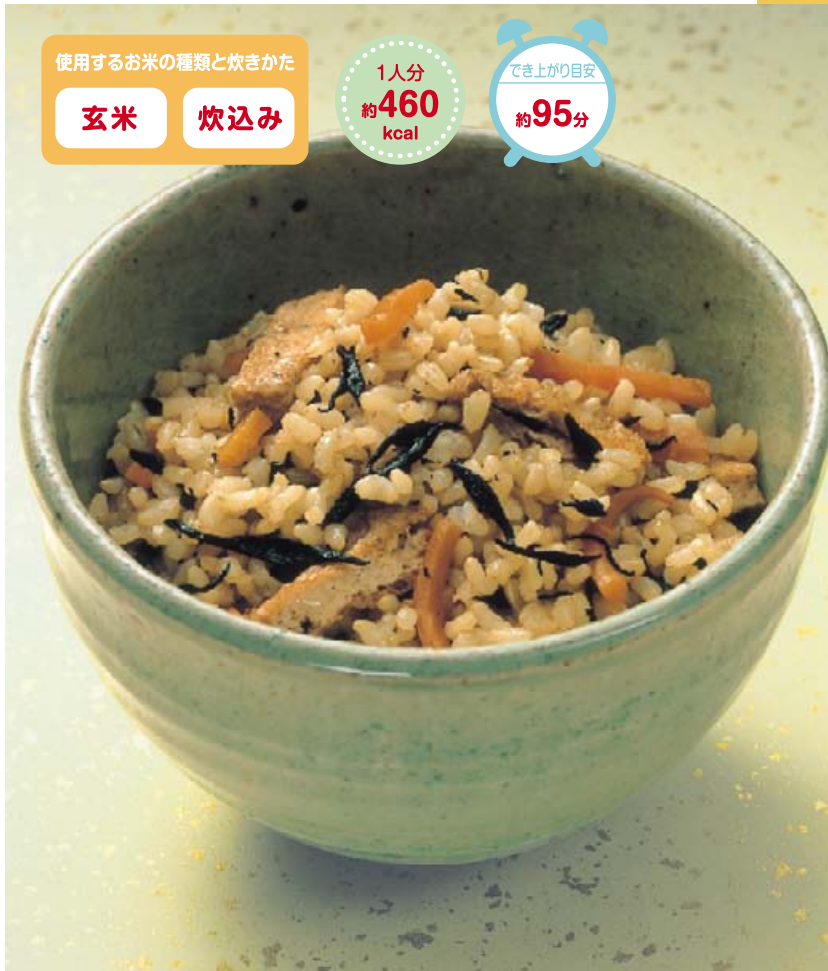
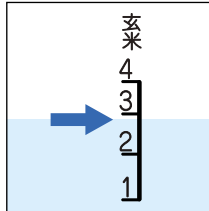
ひじき入り玄米ごはん

●材料(4人分)

玄米	……………	カップ3
A	油揚げ	……………2枚
	もどしたひじき	……………80g
	にんじん(せん切り)	……………60g
B	酒	……………大さじ2
	しょうゆ	……………大さじ1½
	塩	……………小さじ1

●作りかた

- 油揚げは熱湯で油抜きしてから、たんざくに切ります。
- 玄米は軽く洗い、ごみなどを取り除いてからBを入れて軽くかき混ぜます。水を「玄米」の水位目盛3弱まで加え、上にAをのせます。
- 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
- お米(調理)ボタンで「玄米」を、メニューボタンで「炊込み」を選び、炊飯ボタンを押します。
- 炊き上がったら、ほくして器に盛ります。



使用のお米の種類と炊きかた

玄米

炊込み

1人分
約460
kcal

でき上がり目安
約95分

玄米あずきがゆ



使用のお米の種類と炊きかた

玄米

おかゆ

1人分
約130
kcal

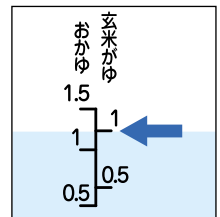
でき上がり目安
約95分

●材料(4人分)

玄米	……………	カップ1
あずき	……………	30g

●作りかた

- あずきは一度ゆでこぼし、新しい水で硬めにゆで、あずきとゆで汁とに分けて冷まします。
- 玄米は軽く洗い、ごみなどを取り除いてから①のゆで汁と水を「玄米がゆ」の水位目盛1まで加え、上にゆであずきをのせます。
- 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
- お米(調理)ボタンで「玄米」を、メニューボタンで「おかゆ」を選び、炊飯ボタンを押します。
- 炊き上がったら、お好みで塩を加えて軽く混ぜます。



警告

あずきはゆでたものを加えてください。ゆでないで炊くと、あずきの量が増え、調圧弁が目づまりするなど、やけどの恐れがあります。



いろいろな調理メニュー

ロールキャベツ



使用するお米の種類と炊きかた

調理 煮込み

1人分
約260
kcal

でき上がり目安
約40分

●材料 (4人分)

キャベツ	8枚
合びき肉	200g
玉ねぎ(みじん切り)	1/4個(約50g)
牛乳	大さじ3
① パン粉	30g
卵	1/4個
ナツメグ、塩、こしょう	各少々
② スープ(固形スープ1・1/2個をとく)	300mL
③ トマトケチャップ	カップ1/4
④ しょうゆ	大さじ1
⑤ 塩、こしょう	各少々
⑥ 玉ねぎ(薄切り)	50g

●作りかた

- ① キャベツは熱湯で1~2分ゆでてしんなりしたら、ざるにとり、水気をきります。芯は そぎとり、みじん切りにします。
- ② ボウルに①とみじん切りにしたキャベツの芯を入れてよく混ぜます。
- ③ ②を8等分して俵形にし、広げたキャベツにのせて包みます。
- ④ 内がまに玉ねぎを敷き、③を並べ⑤を加えます。
- ⑤ 炊飯器に内がまをセットして、小さめの瀬戸皿をかぶせ、ふたを閉めます。
- ⑥ お米(調理)ボタンで「調理」を、メニューボタンで「煮込み」を選び、加熱時間を40分に設定して炊飯ボタンを押します。
- ⑦ でき上がったら、器に盛ります。

筑前煮

●材料 (4人分)

鶏もも肉(ひと口大に切る)	200g
にんじん(乱切り)	100g
ごぼう(乱切り、酢水につける)	150g
れんこん(乱切り、酢水につける)	100g
干しいたけ(もどして石づきを取る)	4枚
こんにゃく(ひと口大にちぎる)	1枚
だし汁	カップ1
酒	大さじ3
① 砂糖	大さじ4
しょうゆ	カップ1/2
サラダ油	適量

●作りかた

- ① フライパンでサラダ油を熱し、鶏肉を炒めて取り出し、次に野菜とこんにゃくを炒めます。
- ② 内がまに①と合わせた①を加えてかき混ぜます。
- ③ 炊飯器に内がまをセットして、小さめの瀬戸皿をかぶせ、ふたを閉めます。
- ④ お米(調理)ボタンで「調理」を、メニューボタンで「煮込み」を選び、加熱時間を45分に設定して炊飯ボタンを押します。
- ⑤ でき上がったら、器に盛り、お好みでゆでたいんげんを飾ります。



使用するお米の種類と炊きかた

調理 煮込み

1人分
約270
kcal

でき上がり目安
約45分

ポトフ

●材料(4人分)

牛すね肉	300g
玉ねぎ(1/4に切る)	1個(約200g)
にんじん(ひと口大の乱切り)	1本(約100g)
じゃがいも(半分に切る)	大1個(約150g)
セロリ(葉・筋をとって5cmに切る)	小1本(約80g)
スープ(固形スープ2個をとく)	700~800mL
塩・こしょう	各少々
ローリエ	1枚

●作りかた

- 1 内がまに①とスープ、ローリエを入れます。
- 2 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
- 3 お米(調理)ボタンで「調理」を、メニューボタンで「煮込み」を選び、加熱時間を60~80分に設定して炊飯ボタンを押します。
- 4 でき上がったら、塩・こしょうで味をととのえ、器に盛ります。
※煮込みが足りないときは、時間を調節して追加加熱してください。



使用のお米の種類と炊きかた

調理

煮込み

1人分
約160
kcal

でき上がり目安
約80分

豚の角煮



使用のお米の種類と炊きかた

調理

煮込み

1人分
約600
kcal

でき上がり目安
約100分

●材料(4人分)

豚バラ肉(かたまりを8つに切る)	500g
しょうが(薄切り)	2かけ(30g)
大根(厚めの半月切り)	1/4本(200g)
水	カップ1 1/2~2
酒	カップ1/2
しょうゆ	カップ1/2
砂糖	50g
みりん	大さじ1
水	カップ4
酒	大さじ3

●作りかた

- 1 内がまに豚バラ肉としょうが(1かけ)と、②を加えます。
- 2 炊飯器に内がまをセットして、小さめの瀬戸皿をかぶせ、ふたを閉めます。
- 3 お米(調理)ボタンで「調理」を、メニューボタンで「煮込み」を選び、加熱時間を40分に設定して炊飯ボタンを押します。
- 4 ゆで汁としょうがを捨て、豚バラ肉の表面についたあくや汚れを水で洗い流します。
- 5 内がまに④の豚バラ肉、残りのしょうが、大根、①を加えます。
- 6 炊飯器に内がまをセットして、小さめの瀬戸皿をかぶせ、ふたを閉めます。
- 7 お米(調理)ボタンで「調理」を、メニューボタンで「煮込み」を選び、加熱時間を60分に設定して炊飯ボタンを押します。
- 8 でき上がったら、器に盛り、お好みでゆでたいんげんと練りがらしを添えます。

いかめし



使用するお米の種類と炊きかた

調理 煮込み

1ばい
約350
kcal

でき上がり目安
約40分

●材料 (2はい分)

もち米	カップ1½
すめいか (正味250gのもの)	2はい
しょうゆ	小さじ1
グリーンピース	5g
水	カップ1~1½
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうが (薄切り)	3枚

●作りかた

- ①もち米は洗って1時間以上水につけておきます。いかは足を抜いて内臓を切り取り、きれいに洗います。
- ②足は細かく刻み、水気をきった①のもち米、グリーンピースと合わせ、しょうゆをまぶします。
- ③②をいかの胴に詰め、口を楊枝で止めたら、内がまに入れ、合わせたAを加えます。
- ④炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
- ⑤お米 (調理) ボタンで「調理」を、メニューボタンで「煮込み」を選び、加熱時間を40分に設定して炊飯ボタンを押します。
- ⑥でき上がったら、いかを裏返して、煮汁をいか飯全体に含ませます。
- ⑦取り出して好みの厚さに切り、器に盛ります。

肉じゃが

●材料 (4人分)

豚バラ薄切り肉 (3cm幅に切る)	150g
じゃがいも (ひと口大に切る)	300g
玉ねぎ (くし形切り)	中2個 (約250g)
にんじん (小さ目の乱切り)	小1本 (約75g)
干しいたけ (4つに切る)	4枚
だし汁としいたけのつけ汁を合わせて	250mL
しょうゆ	大さじ4
酒、みりん	各大さじ1
砂糖	大さじ2
絹さや (ゆでたもの)	適量

●作りかた

- ①内がまに材料とAを入れ全体を軽く混ぜます。
- ②炊飯器に①をセットして、小さな瀬戸皿をかぶせ、ふたを閉めます。
- ③お米 (調理) ボタンで「調理」を、メニューボタンで「煮込み」を選び、加熱時間を1.0Lタイプは30分 (1.8Lタイプは40分) に設定して炊飯ボタンを押します。
- ④でき上がったら、全体を軽く混ぜ、絹さやを飾ります。



使用するお米の種類と炊きかた

調理 煮込み

1人分
約250
kcal

でき上がり目安
1.0Lタイプ
約30分

でき上がり目安
1.8Lタイプ
約40分

トマトとツナのリゾット風雑炊

●材料(4人分)

保温中のごはんまたは冷やごはん 300g
 トマトの水煮(缶詰・皮があれば取り除く) 小1缶(200g)
 ツナ(缶詰・ノンオイル) 小1缶(165g)
 A { 玉ねぎ(みじん切り) 小 $\frac{1}{2}$ 個
 マッシュルーム(スライス) 6~8個
 バター 20g
 スープ(固形スープ1個をとく) 500mL程度
 塩、こしょう 各少々
 パセリ(みじん切り) 少々

●作りかた

- ① トマトの水煮は、汁を別の容器に取り、トマトを1cm角に切って汁と合わせておきます。ツナは汁気をきってほぐしておきます。
- ② 保温中の場合「切」ボタンを押して保温を切り、内がまの残りごはんを①で用意したトマトの水煮とスープを加え、塩・こしょうをして軽く混ぜ、上にAとツナをのせます。
- ③ お米(調理)ボタンで「調理」を、メニューボタンで「雑炊」を選び、炊飯ボタンを押します。
- ④ でき上がったら、器に盛り、パセリを散らします。



使用するお米の種類と炊きかた

調理

雑炊

1人分
約300
kcal

でき上がり目安
約12分

たまご雑炊



使用するお米の種類と炊きかた

調理

雑炊

1人分
約130
kcal

でき上がり目安
約6分

●材料(4人分)

保温中のごはんまたは冷やごはん 300g
 だし汁(水+粉末だし1袋) 400~450mL
 とき卵 1個

●作りかた

- ① 保温中の場合「切」ボタンを押して保温を切り、内がまの残りごはんにだし汁を加え、ごはんをほぐしておきます。
- ② お米(調理)ボタンで「調理」を、メニューボタンで「雑炊」を選び、炊飯ボタンを押します。
- ③ でき上がったら、とき卵をまんべんなくかけ、軽くかき混ぜてから、器に盛ります。

❖ だし汁のポイント

★だし汁は「市販の雑炊のもと+水」でもおいしくできます。だし汁の量はごはんの量にあわせて調節してください。すでに火の通った具(おかずの残り物など)や、にらなどの火の通りやすい野菜を入れてもおいしくできます。

❖ 雑炊のポイント

- ★だし汁(スープ)を入れたら、よくごはんをほぐしてください。
- ★具はごはんとは混ぜずに、ごはんの上のせてください。
- ★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。

蒸しとうもろこし

使用するお米の種類と炊きかた

調理

蒸し

1本分
約280
kcal



●材料(1~2本)

生のとうもろこし 1~2本

●作りかた

- ①とうもろこしは、内がまに入る大きさに切ります。
- ②水を「白米」の水位目盛2まで加え、付属の蒸し板を置いて、とうもろこしを並べます。
- ③炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
- ④お米(調理)ボタンで「調理」を、メニューボタンで「蒸し」を選び、加熱時間を25~30分に設定して炊飯ボタンを押します。

●蒸しかたのポイント

★一度に並べきれない場合は、二度にわけて蒸します。

中華まんじゅうのあたたため(冷凍/冷蔵)

●材料(1~3個分)

市販の中華冷蔵まんじゅう(1個・80~100gのもの) 1~3個

●作りかた

- ①水を1.0Lタイプは「白米」の水位目盛1(1.8Lタイプは「白米」の水位目盛2)まで加え、付属の蒸し板を置いて冷蔵中華まんじゅうを並べます。(中華まんじゅうは重ならないように並べてください。または分量を1~2個にしてください。)
- ②炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
- ③お米(調理)ボタンで「調理」を、メニューボタンで「蒸し」を選び、加熱時間を15分に設定して炊飯ボタンを押します。

・冷凍中華まんじゅうをあたためるときは、加熱時間を20~25分にします。

使用するお米の種類と炊きかた

調理

蒸し

冷凍
約25分

冷蔵
約15分



●あたためのポイント

★蒸し板にクッキングシートを敷いておくと、取り出しがラクです。

手作りシュウマイ

●材料(15個分)

豚ひき肉	75g
ムキエビ	75g
玉ねぎ(みじんぎり)	中1個(約100g)
干し椎茸(もどしてみじんぎり)	1枚分
しょうが(すりおろし)	少々
しょうゆ	大さじ1
ごま油	小さじ $\frac{1}{2}$
塩	少々
片栗粉	大さじ1強
シュウマイの皮	15枚
クッキングシート	

●作りかた

- ① ボウルに全ての材料と調味料を入れ粘りが出るまでよく混ぜ合わせます。
- ② ①の具を大さじ1弱の分量(約15g)ずつ、シュウマイの皮に包み込みます。
- ③ 水を1.0Lタイプは「白米」の水位目盛1(1.8Lタイプは「白米」の水位目盛2)まで加え、付属の蒸し板を置きます。
- ④ ③の上に蒸し板よりひとまわり小さく切ったクッキングシートを敷き、その上にシュウマイを15個並べます。
- ⑤ 内がまを炊飯器にセットしてふたを閉めます。
- ⑥ お米(調理)ボタンで「調理」を、メニューボタンで「蒸し」を選び、加熱時間を20分に設定して炊飯ボタンを押します。
- ⑦ でき上がったら、器に盛ります。



使用のお米の種類と炊きかた

調理

蒸し

15個分
約450
kcal

でき上がり目安
約20分

シュウマイのあたため(冷凍/冷蔵)



使用のお米の種類と炊きかた

調理

蒸し

冷凍

約20分

冷蔵

約15分

●材料(15~20個分)

市販の冷凍シュウマイ 15~20個(200~300g)

●作りかた

- ① 水を1.0Lタイプは内がまの「白米」の水位目盛1(1.8Lタイプは「白米」の水位目盛2)まで加え、付属の蒸し板を置いて、冷凍シュウマイを並べます。
- ② 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉めます。
- ③ お米(調理)ボタンで「調理」を、メニューボタンで「蒸し」を選び、加熱時間を20分に設定して炊飯ボタンを押します。

・冷蔵シュウマイや冷めたシュウマイをあたためるときは、加熱時間を約15分にします。

●あたためのポイント

★蒸し板にクッキングシートを敷いておくと、取り出しがラクです。