

おひつ御膳 RZ-TS201M
メニューガイド



⚠ 警告

🚫 食材がとび出したり、湯がふき出したり、突然ふたが開いてやけどのおそれ

- 取扱説明書・料理集、メニューガイドに記載の炊飯以外の用途には使わない
- 次のような料理には使わない
- ・ねりもの(はんぺんなど)や豆類、麺類などの加熱中にふくらむ具材の煮込み料理(赤飯は、ささげを別にゆでてから調理します。詳しくは4ページをご覧ください)
- ・急激にあわの出る「重そう」などを使う料理

- ・多量の油を入れる料理
- ・「カレー」や「シチュー」のルーなど、のり状になる料理
- ・ジャムなど泡立つ料理
- ・食材をポリ袋などに入れて炊飯器で加熱する料理
- 青菜、トマトなど薄皮状のものが浮きやすい野菜、具材を入れた料理や、クッキングシート、アルミ箔、ラップを使った料理はしない

大根ごはん

コース「炊込み」

でき上がり時間目安 約55分

1人分 約590kcal



材料（2人分）

お米（うるち米）……カップ2
 大根……………80g
 大根の葉……………30g
 帆立貝柱の水煮……………50g
 昆布（5cm角）……………1枚
 酒……………大さじ1
 いくらのしょうゆ漬け…適量

作りかた

- ①お米を研いであげ、ざるにあげ、水気をきります。
- ②大根はいちょう切りにします。帆立貝柱の水煮は適当な大きさにほぐします。
- ③大根の葉は粗みじん切りにし、塩少々（分量外）をふりかけ、しばらくおいて水気をよく絞ります。
- ④内がまに①と酒を加えてから、水を「白米」の水位目盛2まで加えてかき混ぜます。
- ⑤お米の上に昆布と②のをのせ、かき混ぜずに、炊飯器に内釜をセットしてふたを閉め、電源ボタンを押し、「炊込み」のコースを選び、炊飯ボタンを押します。
- ⑥炊き上がったたら、昆布を取り除き、③を加えて全体をさっくりと混ぜ、器に盛り、お好みでいくらのしょうゆ漬けをのせます。

白米 (炊込み)	
2 — ㇿ	やわらかめ
1.5 — ㇿ	かため
1 — ㇿ	白米
0.5 — ㇿ	白米

あさりごはん

コース「炊込み」

でき上がり時間目安 約60分

1人分 約590kcal



材料（2人分）

お米（うるち米）……カップ2
 あさり（殻つき）……300g
 酒……………100g
 しょうが……………ひとかけ
 にんじん……………50g
 A { しょうゆ ……大さじ1½
 みりん ……大さじ1
 塩 ……小さじ½
 細ねぎ ……適量

作りかた

- ①あしりは塩水（分量外）につけてしっかり砂出しをし、貝同士をこすり合わせるようにして水でよく洗います。
- ②フライパンに①と酒を入れ、ふたをして、あさりが開くまで加熱します。あさりが開いたら、煮汁とあしりを分け、殻から身を取り出し冷ましておきます。
- ③しょうがは細切りにし、にんじんは3mm角に切っておきます。
- ④お米は研いであげ、ざるにあげ、水気を切ります。
- ⑤内がまに④と②の煮汁、Aを入れ、水を「白米」の水位目盛2まで加えてかき混ぜます。
- ⑥お米の上に②の身と③のをのせ、かき混ぜずに、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、電源ボタンを押し、「炊込み」のコースを選び、炊飯ボタンを押します。
- ⑦炊き上がったたらほぐして器に盛り、小口切りにした細ねぎを飾ります。

白米 (炊込み)	
2 — ㇿ	やわらかめ
1.5 — ㇿ	かため
1 — ㇿ	白米
0.5 — ㇿ	白米

たけのこごはん

コース「炊込み」

でき上がり時間目安 約60分

1人分 約630kcal



材料（2人分）

お米（うるち米）……カップ2
 たけのこ（ゆでてあるもの）…100g
 油揚げ……………1½枚
 A { だし汁 ……300mL
 酒 ……大さじ1
 しょうゆ ……大さじ1½
 みりん ……大さじ1
 塩 ……小さじ½
 木の芽 ……適量

作りかた

- ①たけのこは穂先は薄切りにし、根元は1cm幅のいちょう切りにします。
- ②油揚げは熱湯をかけて油抜きし、たんざくに切ります。
- ③お米は研いであげ、ざるにあげ、水気を切ります。
- ④内がまに③とAを入れ、水を「白米」の水位目盛2まで加えてかき混ぜます。
- ⑤お米の上に①と②のをのせ、かき混ぜずに、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、電源ボタンを押し、「炊込み」のコースを選び、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、木の芽を飾ります。

白米 (炊込み)	
2 — ㇿ	やわらかめ
1.5 — ㇿ	かため
1 — ㇿ	白米
0.5 — ㇿ	白米

まつたけごはん

コース「炊込み」

でき上がり時間目安 約60分

1人分 約570kcal



材料 (2人分)

- お米 (うるち米) ……カップ2
- まつたけ ……約50g
(大きいものなら1本, 小さいものなら2~4本)
- しょうゆ ……大さじ1/2
- 酒 ……大さじ2
- 塩 ……ふたつまみ
- 昆布だし ……300mL
- 細ねぎ ……適量

A

作りかた

- ① 下処理したまつたけを繊維に沿って薄く切ります。
- ② お米は研いでからざるに上げ、水気をきります。
- ③ 内釜に②とAを入れて、水を「白米」の水位目盛2まで加えてかき混ぜます。
- ④ お米の上に①のまつたけをのせ、かき混ぜずに、炊飯器に内釜をセットしてふたを閉め、電源ボタンを押し、「炊込み」のコースを選び、炊飯ボタンを押します。
- ⑤ 炊き上がったたらほぐして器に盛り、小口切りにした細ねぎを散らします。

白米 (炊込み)	
2	やわらかめ
1.5	かため
1	白米
0.5	白米

昆布だしのとり方

- ① ぬれた布巾やキッチンペーパーなどで昆布の表面を拭き、汚れを落とします。
 - ② 昆布を水につけ、一晚冷蔵庫で置いておきます。
 - ③ 出来上がったたら、昆布を取り出します。
- ※昆布の目安量は、水に対して1%くらいです。(例・・・水1Lに対して昆布10g)
※昆布は利尻昆布や羅臼昆布がおすすめです。

まつたけの下処理

- ① まつたけは石づきを切り落とします。
- ② ためた水の中でさっと土を落とす程度に、表面をなでるように洗います。
- ③ 洗ったまつたけはすぐにタオルやキッチンペーパーなどで水気をやさしく押さえるようにして拭きとります。

さつまいもごはん

コース「炊込み」

でき上がり時間目安 約55分

1人分 約630kcal



材料 (2人分)

- お米 (うるち米) ……カップ2
- さつまいも ……100g
- みりん ……大さじ1
- 酒 ……大さじ1/2
- 塩 ……ひとつまみ
- ごま塩 ……適量

A

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 内釜に②とAを入れ、水を「白米」の水位目盛2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、炊飯器に内釜をセットしてふたを閉め、電源ボタンを押し、「炊込み」のコースを選び、炊飯ボタンを押します。
- ⑤ 炊き上がったたらほぐして器に盛り、お好みでごま塩をふりかけます。

白米 (炊込み)	
2	やわらかめ
1.5	かため
1	白米
0.5	白米

サムゲタン風 おかゆ

コース「おかゆ」

でき上がり時間目安 約60分

1人分 約340kcal



材料 (2人分)

- もち米 ……カップ1/2
- 長ねぎ ……10cm (約20g)
- 鶏手羽元 ……2本 (約140g)
- 甘栗 (むいたもの) ……4粒
- 鶏ガラスープの素 (顆粒) ……小さじ1
- 水 ……300mL
- おろししょうが ……小さじ1
- おろしにんにく ……小さじ1/2
- ごま油 ……適量
- 塩 ……適量
- くこの実 (水で戻す) ……適量
- 白ごま ……適量
- 糸唐辛子 ……適量

A

B

作りかた

- ① もち米は研いでから、ざるにあげ、水気をきります。
- ② 長ねぎは長さを4等分に切ります。
- ③ 鶏手羽元は、骨に沿って2から3力所切り込みを入れておきます。
- ④ 内釜に①とAを入れ、軽くかき混ぜます。
- ⑤ もち米の上に②、③、甘栗をのせ、かき混ぜずに、炊飯器に内釜をセットしてふたを閉め、電源ボタンを押し、「おかゆ」のコースを選び、炊飯ボタンを押します。
- ⑥ 炊き上がったたら、お好みでごま油と塩を加えて軽く混ぜ、器に盛り、Bを飾ります。

山菜おこわ

- コース:「炊込み」
- でき上がり目安時間:約55分
- 1人分:約610kcal



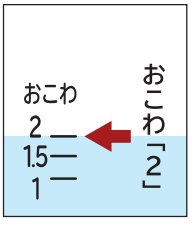
材料(2人分)

- お米(うるち米) ……カップ1
- もち米 ……カップ1
- 山菜ミックス(水煮) ……100g
- 油揚げ ……1/2枚
- 酒 ……大さじ1 1/2
- しょうゆ ……大さじ2/3
- 塩 ……ひとつまみ
- 砂糖 ……大さじ2/3
- 白ごま ……少々

④

作りかた

- 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。
- お米ともち米は合わせて研いでから、ざるにあげ、水気をきります。
- 内がまに②と④を入れ、水を「おこわ」の水位目盛2まで加えてかき混ぜます。
- お米の上に①の油揚げと山菜をのせ、かき混ぜずに、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、電源ボタンを押し、「炊込み」のコースを選び、炊飯ボタンを押します。
- 炊き上がったたらほぐして器に盛り、白ごまをふりかけます。



材料(2人分)

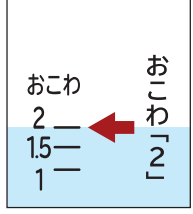
- お米(うるち米) ……カップ1 1/2
- もち米 ……カップ1 1/2
- ささげ ……30g
- 塩 ……ひとつまみ
- ごま塩 ……少々

ささげのゆでこぼしかた

- ささげを冷水でよく洗います。
- 他の鍋に①と水(200mL)を入れてゆで、煮立ったらゆで汁を捨てます。
- あらためて鍋に水(200mL)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。

作りかた

- 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。
- お米ともち米は合わせて研いでから、ざるにあげ、水気をきります。
- 内がまに②を入れ、①のゆで汁と水を「おこわ」の水位目盛2まで加え、塩を入れてかき混ぜます。
- 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、電源ボタンを押し、「炊込み」のコースを選び、炊飯ボタンを押します。
- 炊き上がったたらほぐして器に盛り、ごま塩をふりかけます。



お赤飯

- コース:「炊込み」
- でき上がり目安時間:約50分
- 1人分:約590kcal



警告

ささげ(小豆)はゆでたものを加える

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。

豆ごはん

- コース:「炊込み」
- でき上がり目安時間:約60分
- 1人分:約610kcal



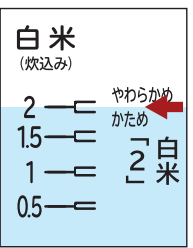
材料(2人分)

- お米(うるち米) ……カップ2
- グリーンピース ……100g
- 酒 ……50mL
- 塩 ……小さじ1/2

④

作りかた

- お米は研いでから、ざるにあげ、水気をきります。
- 内がまに①と④を入れ、水を「白米」の水位目盛2まで加えて軽くかき混ぜます。
- お米の上にグリーンピースをのせ、かき混ぜずに、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、電源ボタンを押し、「炊込み」のコースを選び、炊飯ボタンを押します。
- 炊き上がったたらほぐして器に盛ります。



炊込みのポイント

- 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30~40%が適当です。(お米1カップ分につき具の量は45~60g)
- 水を吸いやすい具は、あらかじめ火を通しておきます。

うなぎの混ぜごはん

- コース:「ふつう」
- でき上がり目安時間:約50分
- 1人分:約890kcal

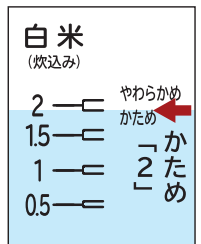


材料 (2人分)

お米(うるち米)……カップ2
 うなぎのかば焼き……1枚
 うなぎのかば焼きのタレ…60g
 みょうが……1本
 大葉……10枚
 いら卵……卵2個分
 白ごま……適量

作りかた

- ①お米を研いでから、水を「かため」の水位目盛2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、電源ボタンを押し、炊飯ボタンを押します。
- ③みょうがと大葉は千切りにします。
- ④うなぎのかば焼きは電子レンジ等で温めて縦半分に切り、さらに1cm幅に切ります。
- ⑤ごはんが炊き上がった後、飯台にごはんを移し、かば焼きのタレを全体にかけて、切るように混ぜます。
- ③、④、いら卵を混ぜ合わせて器に盛り、お好みで白ごまをふりかけます。

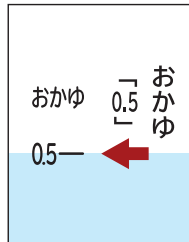


材料 (2人分)

お米(うるち米)……カップ1/2
 大根の葉または……10g
 お好みの青菜
 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0.5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、電源ボタンを押し、「おかゆ」のコースを選び、炊飯ボタンを押します。
- ③大根の葉またはお好みの青菜はサツとゆでて水気をきり、みじん切りにしておきます。
- ④炊き上がった後、③を入れ、お好みで塩を加えて軽く混ぜ、器に盛ります。



青菜がゆ

- コース:「おかゆ」
- でき上がり目安時間:約60分
- 1人分:約130kcal



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。

鶏がゆ

- コース:「おかゆ」
- でき上がり目安時間:約60分
- 1人分:約160kcal

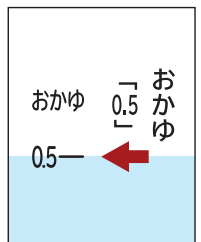


材料 (2人分)

お米(うるち米)……カップ1/2
 鶏むね肉(皮なし)……30g
 固形スープの素……1/2個
 A { 長ねぎの葉……少々
 しょうがの皮……少々
 B { 酒……大さじ1/2
 しょうゆ……小さじ1/2
 塩……ひとつまみ
 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300mLとA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、冷ましておきます。
- ②①の鶏肉は手で細かくさき、B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0.5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、電源ボタンを押し、「おかゆ」のコースを選び、炊飯ボタンを押します。
- ⑤炊き上がった後、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。

すしめし

- コース:「ふつう」
- でき上がり目安時間:約50分
- 1人分:約560kcal



材料 (2人分)

- お米(うるち米)……………カップ2
- 昆布……………10cm
- 【合わせ酢】 酢……………大さじ3 $\frac{1}{2}$
- 砂糖……………大さじ2 $\frac{2}{3}$
- 塩……………大さじ $\frac{1}{2}$

※甘めがお好きな方は、砂糖を大さじ1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3~4カ所入れておきます。
- ②お米は研いでから、水を「かため」の水位目盛2まで加え、お米の上に①の昆布をのせます。
- ③炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、電源ボタンを押し、炊飯ボタンを押します。
- 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。



玄米

- コース:「ふつう」
- でき上がり目安時間:約60分
(浸し時間を含まず)
- 1人分:約530kcal

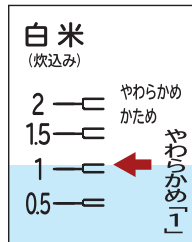


材料 (2人分)

- 玄米……………カップ1

作りかた

- ①玄米を研いでから、水を「やわらかめ」の水位目盛1まで加え2時間浸します。
- ②炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、電源ボタンを押し、炊飯ボタンを押します。
- ③炊き上がったらほぐして器に盛ります。



玄米のポイント

- ★2時間浸してから炊飯します。
- ★1カップまでしか炊飯できません。

雑穀ごはん

- コース:「ふつう」
- でき上がり目安時間:約50分
- 1人分:約590kcal

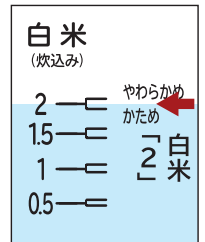


材料 (2人分)

- お米(うるち米)……………カップ2
- 雑穀……………30g

作りかた

- ①お米と雑穀は別々に研いでから合わせ、水を「白米」の水位目盛2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、電源ボタンを押し、炊飯ボタンを押します。
- ③炊き上がっ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1割以下の量にしてください。
- ★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。

- このメニューガイドで使用しているカップは
お米(白米)……………1カップ 0.18L(約1合)(付属の計量カップ)
- このメニューガイド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。
- このメニューガイドでは1合を1人前として材料、カロリーを表示しています。
- このメニューガイド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)

- このメニューガイド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