

おひつ御膳 RZ-TS202M

メニューガイド

〈カンタンご使用ガイド付〉



カンタンご使用ガイド

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12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

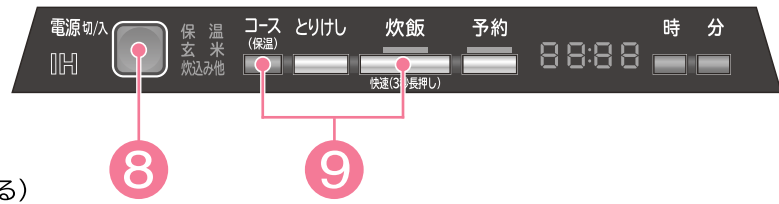
カンタンご使用ガイド

詳しくは「取扱説明書」をご覧ください。
また「取扱説明書」の「安全上のご注意」をお読みいただき、正しくお使いください。
→ P.00 このマークは「取扱説明書」の記載ページです。

ごはんの炊きかた → P.12~15

予約炊飯をする場合 → P.16

- 付属の計量カップでお米を計量する
- お米を研ぐ
- 炊きかたに合った水位目盛で水加減をする
- 内がまをおひつ部本体にセットする
- ふたを閉める（「カチッ」と音がするまで確実に閉める）
- おひつ部を熱源部にのせる（フックボタンを前側にのせ、おひつ部が浮いていないことを確認する）
- 電源プラグをコンセントに差し込む



- 電源ボタンを押し、現在時刻を表示させる（電源ボタンを押さないと操作ができません）

9 炊飯する

「ふつう」を炊く	「快速」を炊く	「玄米」を炊く	「炊込み」を炊く	「おかゆ」を炊く
炊飯ボタンを押す	炊飯ボタンを3秒押し	コースボタンで「玄米」を点灯させる	コースボタンで「炊込み他」を点灯させる	コースボタンで「炊込み他」を点滅させる
炊飯ランプ点灯	炊飯ランプ点灯	炊飯ボタンを押す	炊飯ボタンを押す	炊飯ボタンを押す
炊飯ランプ点灯	炊飯ランプ点灯	炊飯ランプ点灯	炊飯ランプ点灯	炊飯ランプ点灯

メロディーが鳴ったら炊飯終了、自動的に保温になります
ごはんの量が少なく乾燥しやすいため、長時間の保温はできません。6時間以内にしてください。

炊きかた（コース）の使い分け → P.15

こんなときに	使うコース	使うお米	炊飯できる量（カップ）	使う水位線	炊飯時間の目安（分）
白米・無洗米をふつうに炊飯	ふつう コース表示なし	白米 または 無洗米	0.5~2	白米 お好みで 「やわらかめ」 「かため」を使う	40~55
短時間で炊飯したいときに	快速 コース表示なし	白米 または 無洗米	0.5~2	白米 お好みで 「やわらかめ」 「かため」を使う	23~38
玄米	玄米	玄米	0.5~1	白米 「やわらかめ」を使う	75~85
炊込み（具を入れた）ごはん	炊込み他 点灯	白米 または 無洗米	0.5~2	白米 お好みで 「やわらかめ」 「かため」を使う	45~65
おかゆ（全がゆ）に	炊込み他 点滅	白米 または 無洗米	0.5	おかゆ	55~65
おこわ（赤飯）に	炊込み他 点灯	もち米と 白米、無洗米 のブレンド	1~2	おこわ	40~60
雑穀米（雑穀を白米・無洗米に 混ぜたごはん）	ふつう コース表示なし	雑穀は白米の 1割以下の 量をブレンド	0.5~2	白米 お好みで 「やわらかめ」 「かため」を使う	40~55

「切」状態から保温にする → P.17

- 電源ボタンを押し、現在時刻を表示させる



- コースボタンを押し、「保温」を点灯させる



- 炊飯ボタンを押す



電源ボタンについて → P.2

この炊飯器には電源ボタンがあります。
（誤操作・誤動作を防ぐためです）

- 電源ボタンを押さないと操作ができません。
- 電源ボタンを押して、電源を入れるとコース表示が全て点灯して消え、現在時刻を表示します。
- 電源を入れたまま何も操作しないと10分後に電源が自動的に切れます。
- 炊飯動作中におひつ部を外した場合は、30秒後に電源が自動的に切れます。保温動作中におひつ部を外した場合は、10分後に電源が自動的に切れます。炊飯中は30秒以内、保温中は10分以内に熱源部へおひつ部を戻すと動作を再開します。
- 炊飯や予約、保温など動作中に電源ボタンを押すと動作を中止し、電源が切れます。炊飯中に電源を誤って切ってしまった場合は、すぐに電源を入れ、炊飯ランプが点滅している間（約30秒間）に、炊飯ボタンを押すと、元の炊飯に戻すことができます。予約・保温中の場合は電源を入れてから再度設定しなおしてください。



高温注意表示について → P.2

- 熱源部が高温のときにおひつ部を熱源部から外すと、炊飯ランプと時刻・時間表示が点滅し、高温注意をお知らせします。
- 電源ボタンで電源を切っても、高温中は点滅します。冷めると自動的に消えます。

お困りのときは → P.21~25

修理を依頼される前に次の点および取扱説明書「お困りのときは」をもう一度お調べください。

こんなときは	ここを確認
ごはんが軟らかい、ベタつく、硬い、芯がある、生煮え、ムラがある	●お米の量は付属の計量カップで計ってください。 ●すすぎ水がきれいになるまでよくすすいでください。 ●炊き上がったごはんは、すぐにほぐしてください。
炊飯中にふきこぼれる	●やわらかめの水位目盛以上に水加減しないでください。 ●すすぎ水がきれいになるまでよくすすいでください。
保温でごはんが乾燥する、黄変する	保温するごはんの量が少ないため、乾燥・黄変しやすくなります。 ●保温は6時間以内にしてください。 ●内ふた・蒸気口は忘れずに取り付けてください。 ●すすぎ水がきれいになるまでよくすすいでください。

メニューガイド

春 におすすめ

- たけのこごはん 5
- ほたてとグリーンアスパラガスごはん 5
- 手まり寿司 6

秋 におすすめ

- まつたけごはん 8
- さつまいもごはん 9
- 牛ごぼうごはん 9

- 山菜おこわ 11
- お赤飯 12
- 豆ごはん 12
- うなぎの混ぜごはん 13
- 青菜がゆ 13

夏 におすすめ

- あさりごはん 7
- たこごはん 7
- れんこんごはん 8

冬 におすすめ

- 大根ごはん 10
- 七草がゆ 10
- サムゲタン風おかゆ 11

- 鶏がゆ 14
- すしめし 14
- 玄米 15
- 雑穀ごはん 15

●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

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.....1/2枚
 だし汁.....300mL
 酒.....大さじ1
 しょうゆ.....大さじ1 1/2
 みりん.....大さじ1
 塩.....小さじ1/2
 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お米は研いでから、ざるにあげ、水気を切ります。
 ④内がまに③と④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、コース(保温)ボタンを押し、「炊込み他」コースを点灯させ、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 — やわらかめ
 1.5 — かため
 1 — 2
 0.5 — 白米

ほたてとグリーンアスパラガスごはん

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
 ほたて貝柱.....3個
 グリーンアスパラガス.....2本
 だし汁.....300mL
 しょうゆ.....大さじ1
 酒.....大さじ1
 バター.....10g

作りかた
 ①ほたては6等分に切ります。
 グリーンアスパラガスは5mm幅に切ります。
 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と④を入れ、水を「白米」「かため」の水位目盛2まで加えてかき混ぜます。
 ④お米の上に①とバターをのせ、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、コース(保温)ボタンを押し、「炊込み他」コースを点灯させ、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ます。

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

手まり寿司

コース「ふつう」 でき上がり時間目安 約50分 1人分 約730kcal



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3½
- 砂糖……………大さじ2⅔
- 塩……………大さじ½

※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。

【サーモン 2個分】

- サーモン(刺身)……………2切れ
- レモン(飾り用・いちょう切り) ……2枚

【ほたてといくら 2個分】

- ほたて(刺身)……………2枚
- いくら(しょうゆ漬け)……………5g
- 大葉……………2枚

【鯛 2個分】

- 鯛(刺身)……………2切れ
- 細ねぎ(飾り用)……………1½本

【甘海老 2個分】

- 甘海老(刺身用)……………4尾
- きゅうり……………2cm
- マヨネーズ……………適量

【まぐろ 2個分】

- まぐろ(刺身)……………2切れ
- 細ねぎ(飾り用)……………1½本

【茶巾風 2個分】

- 薄焼き卵(直径10cm)……………2枚
- 桜でんぶ(飾り用)……………適量

【生ハム 2個分】

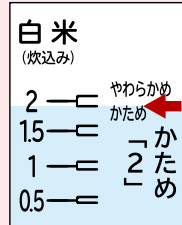
- 生ハム……………2枚
- アボカド(飾り用・スライス)……………2枚
- クリームチーズ(室温に戻す)……………適量

手まり寿司のポイント

- ★刺身が厚い場合は、薄くスライスしてください。
- ★この他、お好みの具材でお楽しみください。

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「白米」「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炊飯器に内釜をセットしてふたを閉め、電源ボタンを押し、「保温」「玄米」「炊込み他」コースが点灯していることを確認し、炊飯ボタンを押します。
- ④炊き上がったたら、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。
- ⑤ごはんを14等分にして、ラップに包んで丸くします。



【サーモン 2個】

- ⑥ラップの上にサーモン1切れをおき、その上に⑤をのせます。
- ⑦ラップをキュッと捻って丸く形を整えます。
- ⑧ラップをはずして器に盛り、レモンを飾ります。同様に、もう1個作ります。

【鯛 2個】

- ⑥ラップの上に鯛1切れをおき、その上に⑤をのせます。
- ⑦ラップをキュッと捻って丸く形を整えます。
- ⑧ラップをはずして器に盛り、3~5cmの長さに切った細ねぎを飾ります。同様に、もう1個作ります。

【まぐろ 2個】

- ⑥ラップの上にまぐろ1切れをのせ、その上に⑤をのせます。
- ⑦ラップをキュッと捻って丸く形を整えます。
- ⑧ラップをはずして器に盛り、小口切りにした細ねぎを飾ります。同様に、もう1個作ります。

【生ハム 2個】

- ⑥ラップの上に生ハムを広げてのせ、その上に⑤をのせます。
- ⑦ラップをキュッと捻って丸く形を整え、5~10分ほどおいておきます。
- ⑧ラップをはずして器に盛り、クリームチーズをのせます。その上に、レモン汁(分量外)をかけたアボカドを飾ります。同様に、もう1個作ります。

【ほたてといくら 2個】

- ⑥ラップの上にほたて1枚、大葉1枚の順におき、その上に⑤をのせます。
- ⑦ラップをキュッと捻って丸く形を整えます。
- ⑧ラップをはずして器に盛り、いくらを飾ります。同様に、もう1個作ります。

【甘海老 2個】

- ⑥ラップの上に尾をはずした甘海老2尾を円を描くようにおき、その上に⑤をのせます。
- ⑦ラップをキュッと捻って丸く形を整えます。
- ⑧ラップをはずして器に盛り、中央にマヨネーズを少量絞って、その上にみじん切りにしたきゅうりを飾ります。同様に、もう1個作ります。

【茶巾風 2個】

- ⑥ラップの上に薄焼き卵をのせ、その上に⑤をのせます。
- ⑦ラップをキュッと捻って丸く形を整え、5から10分ほどおいておきます。
- ⑧ラップをはずして器に盛り、桜でんぶを飾ります。同様に、もう1個作ります。

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

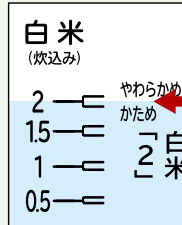


材料 (2人分)

- 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
- 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あさりは塩水(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、あさがりが開くまで加熱します。あさがりが開いたら、煮汁とあさを分け、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お米は研いでから、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、コース(保温)ボタンを押し、「炊込み他」コースを点灯させ、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。



たごごはん

コース「炊込み」 でき上がり時間目安 約60分 1人分 約630kcal

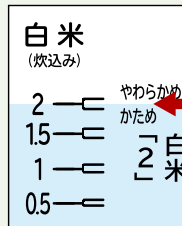


材料 (2人分)

- お米(うるち米)……………カップ2
- ゆでたこ……………100g
- しょうが……………ひとかけ
- だし汁……………300mL
- しょうゆ……………大さじ1
- 酒……………大さじ2
- みりん……………大さじ½
- 細ねぎ……………適量

作りかた

- ①お米は研いでから、ざるにあげ、水気をきります。
- ②ゆでたこは5mm幅の輪切り、しょうがはみじん切りにします。
- ③内がまに①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②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、電源ボタンを押し、コース(保温)ボタンを押し、「炊込み他」コースを点灯させ、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飾ります。



れんこんごはん

コース「炊込み」 でき上がり時間目安 約60分 1人分 約610kcal

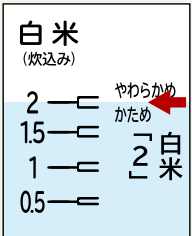


材料 (2人分)

- お米(うるち米) ……カップ2
- れんこん ……120g
- しょうが ……ひとかけ
- しょうゆ ……大さじ1
- 酒 ……大さじ2
- 塩 ……ひとつまみ
- だし汁 ……300mL
- 大葉 ……適量

作りかた

- れんこんはさいの目切りにして酢水につけておきます。しょうがは千切りにします。
- お米は研いであら、ざるにあげ、水気を切ります。
- 内がまに②と④を入れ、水を「白米」の水位目盛2まで加えてかき混ぜます。
- お米の上に①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、コース(保温)ボタンを押し、「炊込み他」コースを点灯させ、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、千切りにした大葉を飾ります。



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

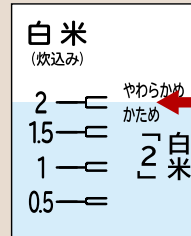


材料 (2人分)

- 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

作りかた

- 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。
- お米は研いであら、ざるにあげ、水気をきります。
- 内がまに②と④を入れ、水を「白米」の水位目盛2まで加えてかき混ぜます。
- お米の上に①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、コース(保温)ボタンを押し、「炊込み他」コースを点灯させ、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、お好みでごま塩をふりかけます。



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

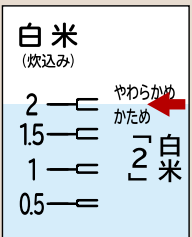


材料 (2人分)

- 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

作りかた

- 下処理したまつたけを繊維に沿って薄く切ります。
- お米は研いであらざるにあげ、水気をきります。
- 内釜に②と④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。
- 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、コース(保温)ボタンを押し、「炊込み他」コースを点灯させ、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、小口切りにした細ねぎを散らします。



昆布だしのとり方

- 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。
- 昆布を水につけ、一晚冷蔵庫で置いておきます。
- 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

- まつたけは石づきを切り落とします。
- 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。
- 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。

牛ごぼうごはん

コース「炊込み」 でき上がり時間目安 約60分 1人分 約750kcal

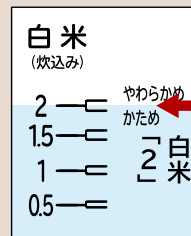


材料 (2人分)

- お米(うるち米) ……カップ2
- 牛切り落とし肉 ……80g
- ごぼう ……30g
- にんじん ……30g
- しょうゆ ……大さじ2
- 砂糖 ……大さじ1
- みりん・酒 ……各小さじ2
- サラダ油 ……小さじ1
- 細ねぎ ……適量

作りかた

- 牛切り落とし肉は1cm幅に切ります。
- ごぼうはささがきにして水にさらし、にんじんは細切りにします。
- フライパンにサラダ油を熱し、①を強火で炒め、焼き色がついてきたら②を加えてさらに炒めます。全体的に焼き色がついてきたら、④を加えて中火でさっと炒め合わせ、火を止め、具と汁に分けて冷ましておきます。
- お米は研いであら、ざるにあげ、水気を切ります。
- 内がまに④と③の煮汁を入れ、水を「白米」の水位目盛2まで加えてかき混ぜます。
- お米の上に③の具をのせ、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、コース(保温)ボタンを押し、「炊込み他」コースを点灯させ、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、小口切りにした細ねぎを飾ります。



大根ごはん

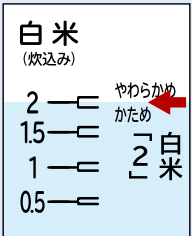
コース「炊込み」 でき上がり時間目安 約55分 1人分 約590kcal



- 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
 いくらしょうゆ漬け ……適量

作りかた

- お米を研いでから、ざるにあげ、水気をきります。
- 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。
- 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。
- 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。
- お米の上に昆布と②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、コース (保温) ボタンを押し、「炊込み他」コースを点灯させ、炊飯ボタンを押します。
- 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、お好みでいくらしょうゆ漬けをのせます。



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 $\frac{1}{2}$
 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
 A 水 ……300mL
 おろししょうが ……小さじ1
 おろしにんにく ……小さじ $\frac{1}{2}$
 ごま油 ……適量
 塩 ……適量
 B クコの実 (水で戻す) ……適量
 白ごま ……適量
 糸唐辛子 ……適量

作りかた

- もち米は研いでから、ざるにあげ、水気をきります。
- 長ねぎは長さを4等分に切ります。
- 鶏手羽元は、骨に沿って2から3カ所切り込みを入れておきます。
- 内がまに①とAを入れ、かき混ぜます。
- もち米の上に②、③、甘栗をのせ、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、コース (保温) ボタンを押し、「炊込み他」コースを点滅させ、炊飯ボタンを押します。
- 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。



七草がゆ

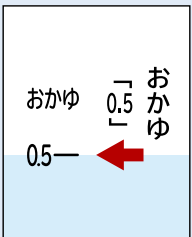
コース「おかゆ」 でき上がり時間目安 約60分 1人分 約160kcal



- 材料 (2人分)**
 お米 (うるち米) ……カップ $\frac{1}{2}$
 七草 ……100~150g
 (セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロを合わせて)
 塩 ……少々

作りかた

- 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。
- 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、コース (保温) ボタンを押し、「炊込み他」コースを点滅させ、炊飯ボタンを押します。
- 七草はサッとゆでて水気をきり、細かく刻んでおきます。
- 炊き上がったたら、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 七草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。

山菜おこわ

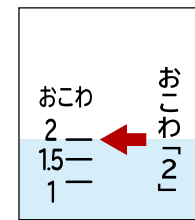
コース「炊込み」 でき上がり時間目安 約55分 1人分 約610kcal



- 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 …… $\frac{1}{2}$ 枚
 A 酒 ……大さじ $1\frac{1}{2}$
 しょうゆ ……大さじ $\frac{2}{3}$
 塩 ……ひとつまみ
 砂糖 ……大さじ $\frac{2}{3}$
 白ごま ……少々

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A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、コース (保温) ボタンを押し、「炊込み他」コースを点灯させ、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。



お赤飯

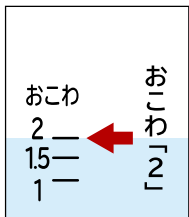
コース「炊込み」 でき上がり時間目安 約50分 1人分 約590kcal



材料 (2人分)
 お米 (うるち米) ……カップ1½
 もち米 ……カップ1½
 ささげ ……30g
 塩 ……ひとつまみ
 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でから、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2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、電源ボタンを押し、コース(保温)ボタンを押し、「炊込み他」コースを点灯させ、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、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(200mL)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(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。



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。

豆ごはん

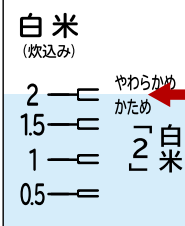
コース「炊込み」 でき上がり時間目安 約60分 1人分 約610kcal



材料 (2人分)
 お米 (うるち米) ……カップ2
 グリーンピース ……100g
 A { 酒 ……50mL
 塩 ……小さじ½

作りかた

- ① お米は研いでから、ざるにあげ、水気をきります。
- ② 内がまに①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。
- ③ 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、コース(保温)ボタンを押し、「炊込み他」コースを点灯させ、炊飯ボタンを押します。
- ④ 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」 でき上がり時間目安 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
 いり卵 ……卵2個分
 白ごま ……適量

作りかた

- ① お米を研いでから、水を「白米」「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、「保温」「玄米」「炊込み他」コースが消灯していることを確認し、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たら、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、いり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。



青菜がゆ

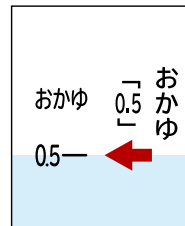
コース「おかゆ」 でき上がり時間目安 約60分 1人分 約130kcal



材料 (2人分)
 お米 (うるち米) ……カップ1½
 大根の葉またはお好みの青菜 ……10g
 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、コース(保温)ボタンを押し、「炊込み他」コースを点滅させ、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。

鶏がゆ

コース「おかゆ」 でき上がり時間目安 約60分 1人分 約160kcal

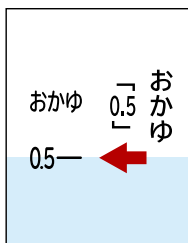


材料 (2人分)

お米 (うるち米) ……カップ $\frac{1}{2}$
 鶏むね肉 (皮なし) ……30g
 固形スープの素 …… $\frac{1}{2}$ 個
 A { 長ねぎの葉 ……少々
 しょうがの皮 ……少々
 B { 酒 ……大さじ $\frac{1}{2}$
 しょうゆ ……小さじ $\frac{1}{2}$
 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お米を研いであら、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、コース (保温) ボタンを押し、「炊込み他」コースを点滅させ、炊飯ボタンを押します。
- 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。



玄米

コース「玄米」 でき上がり時間目安 約80分 1人分 約530kcal



材料 (2人分)

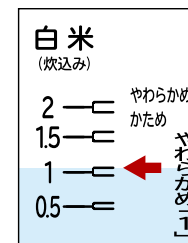
玄米 ……カップ1

玄米のポイント

★1カップまでしか炊飯できません。

作りかた

- ①玄米を研いであら、水を「白米」「やわらかめ」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、電源ボタンを押し、コース (保温) ボタンを押し、「玄米」コースを点灯させ、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。



すしめし

コース「ふつう」 でき上がり時間目安 約50分 1人分 約560kcal



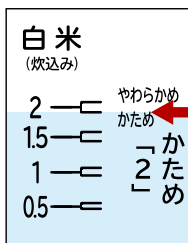
材料 (2人分)

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 $\frac{2}{3}$
 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お米は研いであら、水を「白米」「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、「保温」「玄米」「炊込み他」コースが消灯していることを確認し、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。



雑穀ごはん

コース「ふつう」 でき上がり時間目安 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あら合わせ、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、「保温」「玄米」「炊込み他」コースが消灯していることを確認し、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。



はじめにご確認ください

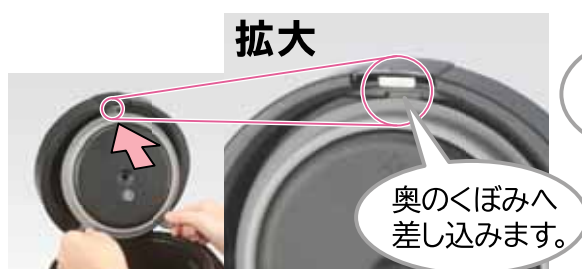
ふたが閉まらない

内ふたが完全に取り付けられていない場合、ふたが閉めにくく感じる構造になっています。取り付けかたを一度ご確認ください。

1 内ふたの向きを確認します。



2 内ふたの上の部分を本体へ差し込みます。



3 内ふたの下の部分を押し込みます。



※内ふたを完全に取り付けても、実際にふたを閉めるときに重く感じる場合があります。蓋を強めに押しながら、ゆっくりと閉めてください。(調圧式のため、本体の密閉度を上げるためです)

内ふたが外れにくい

内ふたのつまみをつまんで手前に引っ張ります。



本体を動かすとカラカラと音がする

内ふたの調圧弁（小さなボール）が動く音がします。

その他、詳しい内容につきましては、取扱説明書をご確認ください。

日立アプライアンス株式会社

〒105-8410 東京都港区西新橋2-15-12 電話03(3502)2111