

おひつ御膳 RZ-TS203M

# メニューガイド

〈カンタンご使用ガイド付〉



メニューガイド

カンタンご使用ガイド

## 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、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11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

# ごはんの炊き方 → P.12~15

予約炊飯をする場合 → P.16

- 炊飯する分のお米を研ぎ、内がまの水位目盛に合わせて水加減をする
- 内がまをおひつ部にセットしふたを閉める
- おひつ部を熱源部にのせ、電源ボタンを押す



## 4 コースを選び、炊飯する

「ふつう」を炊く

炊飯 を押す

炊飯 点灯

「快速」を炊く

炊飯 を3秒押す

炊飯 点灯

「おかゆ」を炊く

コース (保温) で「おかゆ」を点灯させる

保温 点灯

炊飯 を押す

炊飯 点灯

「玄米」を炊く

コース (保温) で「玄米/炊込み」を点灯させる

保温 点灯

炊飯 を押す

炊飯 点灯

「炊込み」を炊く

コース (保温) で「玄米/炊込み」を点滅させる

保温 点滅

炊飯 を押す

炊飯 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

ご飯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。

## 炊飯コースの使い分け

→ 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	快速 コース表示なし				23~38
玄米	玄米/炊込み 点灯	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	玄米/炊込み 点滅	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)	おかゆ		0.5	おかゆ	55~65
おこわ(赤飯)	玄米/炊込み 点滅	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

# もくじ

## メニューガイド 4~14

### 春 におすすめ

たけのこごはん	4
ほたてとグリーンアスパラガス ごはん	4
手まり寿司	5

### 夏 におすすめ

あさりごはん	6
たこごはん	6
れんこんごはん	7

### 秋 におすすめ

まつたけごはん	7
さつまいもごはん	8
牛ごぼうごはん	8

### 冬 におすすめ

大根ごはん	9
七草がゆ	9
サムゲタン風おかゆ	10

山菜おこわ	10
お赤飯	11
豆ごはん	11
うなぎの混ぜごはん	12
青菜がゆ	12
鶏がゆ	13
すしめし	13
玄米	14
雑穀ごはん	14

## カンタンご使用ガイド 15~16

保温をする ..... 15

お困りのときは ..... 15

電源ボタンについて ..... 16

高温注意表示について ..... 16

内ふたの外し方 ..... 16

- このメニューガイドで使用しているカップは  
付属の計量カップです。  
お米(白米).....1カップ 約180mL(約1合)
- 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

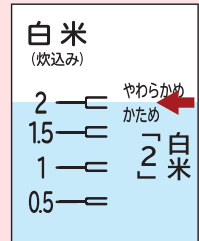


## 材料 (2人分)

- 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
- ④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2mm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 お米は研いだから、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、「玄米/炊込み」コースを点滅させ、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、木の芽を飾ります。



# 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

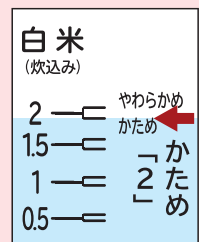


## 材料 (2人分)

- 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
- ④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 お米は研いだからざるにあげ、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、「玄米/炊込み」コースを点滅させ、炊飯ボタンを押します。
- ⑤ 炊き上がったらほぐして器に盛ります。



# 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3 $\frac{1}{2}$
- 砂糖 ……大さじ2 $\frac{2}{3}$
- 塩 ……大さじ1 $\frac{1}{2}$

※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。

## 【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) …… $\frac{1}{2}$ 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) …… $\frac{1}{2}$ 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】

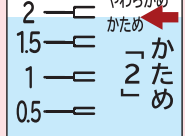
- 生ハム ……2枚
- アボカド (飾り用・スライス) ……2枚
- クリームチーズ (室温に戻す) ……適量

## 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」「おかゆ」「玄米/炊込み」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。
- ⑤ ごはんを14等分にして、ラップに包んで丸くします。

## 白米

(炊込み)



## 【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。

## 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。

# 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

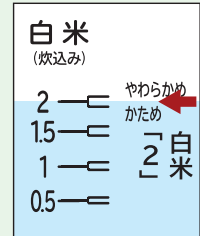


## 材料 (2人分)

- 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、あさりが開くまで加熱します。あさりが開いたら、煮汁とあさりを分け、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お米は研いだから、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、「玄米/炊込み」コースを点滅させ、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

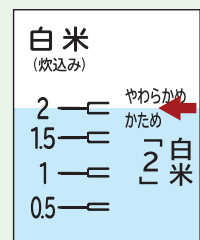


## 材料 (2人分)

- お米 (うるち米) ……カップ2
- 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お米は研いだから、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、「玄米/炊込み」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



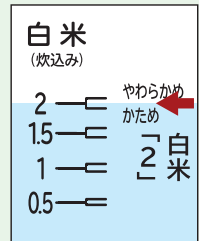
## 材料（2人分）

- 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

④

## 作りかた

- ①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。
- ②お米は研いでから、ざるにあげ、水気を切ります。
- ③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。
- ④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、「玄米/炊込み」コースを点滅させ、炊飯ボタンを押しします。
- ⑤炊き上がったらほぐして器に盛り、千切りにした大葉を飾ります。



メニューガイド

# 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



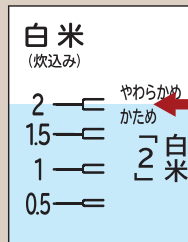
## 材料（2人分）

- 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

④

## 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。
- 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、コース（保温）ボタンを押し、「玄米/炊込み」コースを点滅させ、炊飯ボタンを押しします。
- ⑤炊き上がっ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。



## 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出来上がった後、昆布を取り出しています。  
※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60分

1人分 約630kcal

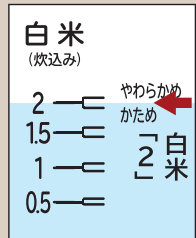


## 材料 (2人分)

- お米(うるち米) ……カップ2
- さつまいも ……100g
- みりん ……大さじ1
- ④酒 ……大さじ1/2
- 塩 ……ひとつまみ
- ごま塩 ……適量

## 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お米は研いだから、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」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/炊込み」コースを点滅させ、炊飯ボタンを押します。
- ⑤炊き上がったらほぐして器に盛り、お好みでごま塩をふりかけます。



# 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

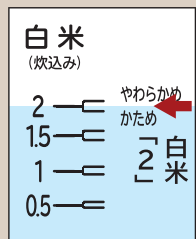


## 材料 (2人分)

- 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
- ④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

- ①牛切り落とし肉は1cm幅に切ります。
- ②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。
- ③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。
- ④お米は研いだから、ざるにあげ、水気を切ります。
- ⑤内がまに③と②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。
- ⑥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、「玄米/炊込み」コースを点滅させ、炊飯ボタンを押します。
- ⑦炊き上がっ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60分

1人分 約590kcal

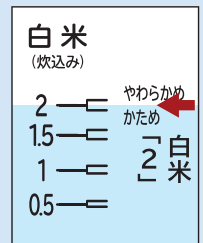


## 材料（2人分）

- 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お米を研いであら、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、「玄米/炊込み」コースを点滅させ、炊飯ボタンを押します。
- ⑥炊き上がったら、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。



# 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

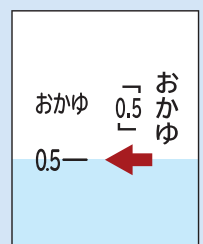


## 材料（2人分）

- 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

- ①お米を研いであら、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、「おかゆ」コースを点灯させ、炊飯ボタンを押します。
- ③七草はサッとゆでて水気をきり、細かく刻んでおきます。
- 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**

**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。

# 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

- ①もち米は研いであらうから、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カ所切り込みを入れておきます。
- ④内がまに①とAを入れ、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、「おかゆ」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、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

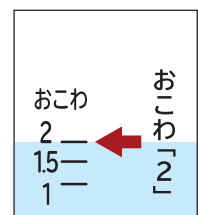


## 材料 (2人分)

- 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
- 酒 ……………大さじ $1\frac{1}{2}$
  - A**
    - 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

- ①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。
- ②お米ともち米は合わせて研いであらうから、ざるにあげ、水気をきります。
- ③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。
- ④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、「玄米/炊込み」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)

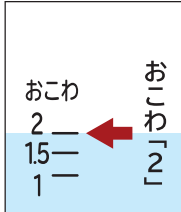
- お米 (うるち米) ……カップ $\frac{1}{2}$
- もち米 ……カップ $1\frac{1}{2}$
- ささげ ……30g
- 塩 ……ひとつまみ
- ごま塩 ……少々

## ささげのゆでこぼしかた

- 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。

## 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、「玄米/炊込み」コースを点滅させ、炊飯ボタンを押します。
- ⑤炊き上がったらほぐして器に盛り、ごま塩をふりかけます。



**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

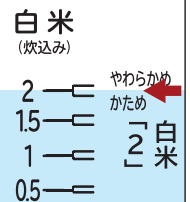


## 材料 (2人分)

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

## 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、「玄米/炊込み」コースを点滅させ、炊飯ボタンを押します。
- ④炊き上がっ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お米を研いであら、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」「おかゆ」「玄米/炊込み」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

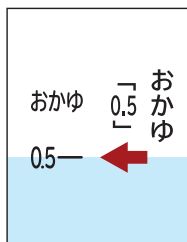


## 材料 (2人分)

- お米(うるち米) ……カップ1/2
- 大根の葉またはお好みの青菜 ……10g
- 塩 ……少々

## 作りかた

- ①お米を研いであら、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、「おかゆ」  
コースを点灯させ、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炊き上がった後、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

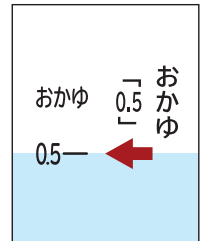


## 材料 (2人分)

- 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
- ① { 長ねぎの葉……………少々
- しょうがの皮……………少々
- ② { 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①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、②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、コース(保温)ボタンを押し、「おかゆ」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。



# 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



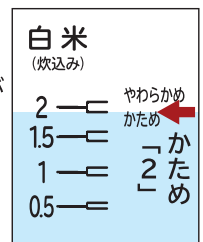
## 材料 (2人分)

- 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 $2\frac{2}{3}$
- 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「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」「おかゆ」「玄米/炊込み」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。



# 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)

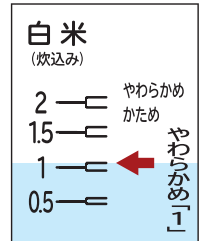
玄米 ……………カップ1

## 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玄米を研いしてから、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/炊込み」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。



# 雑穀ごはん

コース 「ふつう」

でき上がり時間目安 約55分

1人分 約590kcal

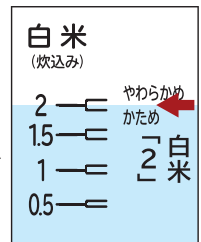


## 材料 (2人分)

お米(うるち米) ……………カップ2  
雑穀 ……………30g

## 作りかた

- ①お米と雑穀は別々に研いしてから合わせ、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、「保温」「おかゆ」「玄米/炊込み」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。

# 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。

## 保温をする

→ P.17

### 自動保温

炊飯が終了すると自動的に保温になります。

- 保温中におひつ部を熱源部から外すと、保温動作を停止し10分後に電源が自動的に切れます。
- 「炊込み（おこわ）」「おかゆ」は具が変質したり、ベトついたり、塩分で内釜のフッ素被膜が傷みますので、保温しないでください。

### おひつ部を熱源部に戻して保温を続ける（「切」状態から保温にする）

- 電源が「切」になっている状態から保温する場合

1	 を押し、現在時刻を表示させる	
2	 を押し、「保温」を点灯させる	
3	 を押し	

カンタンご使用ガイド

## 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」をもう一度ご確認ください。

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	<ul style="list-style-type: none"><li>●お米の量は付属の計量カップで計ってください。</li><li>●すすぎ水がきれいになるまでよくすすいでください。</li><li>●炊き上がったごはんは、すぐにほぐしてください。</li></ul>
炊飯中にふきこぼれる	<ul style="list-style-type: none"><li>●おかゆ・おこわを炊くときは指定の水位線以上に水を入れしないでください。その他のお米を炊くときは「やわらかめ」の水位線以上に水加減しないでください。</li><li>●すすぎ水がきれいになるまでよくすすいでください。</li></ul>
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。 <ul style="list-style-type: none"><li>●保温は6時間以内にしてください。</li><li>●内ふた・蒸気口は忘れずに取り付けてください。</li><li>●すすぎ水がきれいになるまでよくすすいでください。</li></ul>

## 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）  
電源ボタンを押して、電源を入れてからご使用ください。

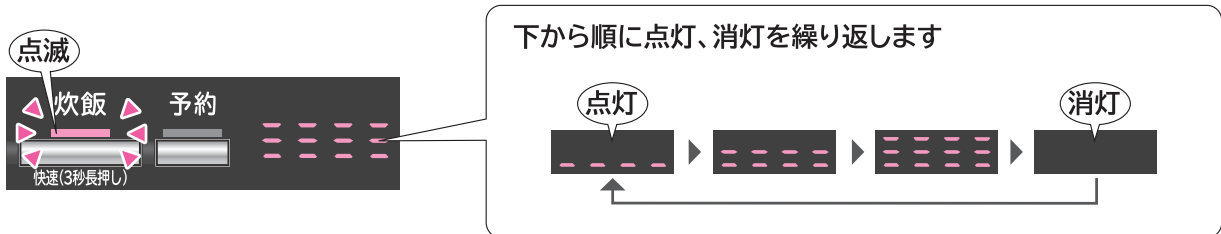
- 電源ボタンを押さないと操作できません。
- 電源を入れたまま何も操作しないと10分後に電源が自動的に切れます。



## 高温注意表示について

→ P.2

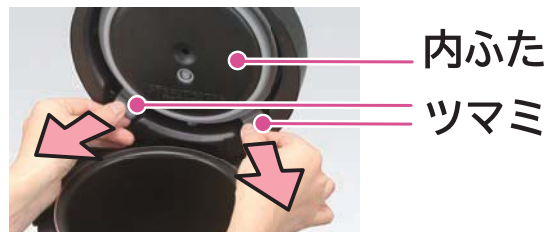
- 熱源部が高温のときにおひつ部を熱源部から外すと、下図のように炊飯ランプが点滅、時刻・時間表示が点灯、消灯を繰り返し、高温注意をお知らせします。
- 電源ボタンで電源を切っても、高温中は点滅します。冷めると自動的に消えます。
- 表示が消えるまでお手を触れないようご注意ください。



## 内ふたの外し方

→ P.19

内ふたのツマミをつまんで  
手前に引っ張ります。



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。

日立グローバルライフソリューションズ株式会社

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