

# 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

### 京の米老舗監修のすしめしメニュー

すしめし  
さば寿司  
カラフルてまり寿司  
ちらし寿司  
お祝いちらし寿司

### 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

●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)

●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。

●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。

●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、**①**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。
- ④**③**にスープを加え、塩・こしょうをしてからよく混ぜます。
- ⑤**②**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  
 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**①**を加えます。
- ④**③**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	雑穀米
5	5.5	5.5
4	4.5	4.5
3	3.5	3.5
2	2.5	2.5
1	1.5	1.5



## 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

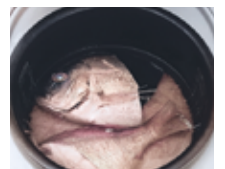
### ●材料 (4人分)

お米 (うるち米) ……カップ3  
 たい ……1尾 (約350g)  
 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**①**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	雑穀米
5	5.5	5.5
4	4.5	4.5
3	3.5	3.5
2	2.5	2.5
1	1.5	1.5



## 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

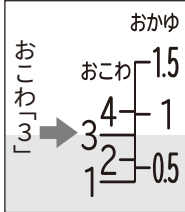
- 選ぶお米とコース:「白米」「おこわ」
- でき上がり目安時間:約50分
- 1人分:約440kcal

### ●材料 (4人分)

お米(うるち米)……………カップ $\frac{1}{2}$   
 もち米……………カップ $2\frac{1}{2}$   
 ささげ……………50g  
 塩……………小さじ $\frac{1}{2}$   
 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「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



## 山菜おこわ

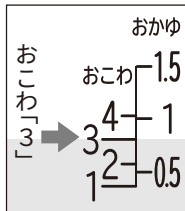
- 選ぶお米とコース:「白米」「おこわ」
- でき上がり目安時間:約55分
- 1人分:約480kcal

### ●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 $\frac{1}{2}$   
 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でから、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「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

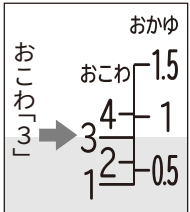
- 選ぶお米とコース:「白米」「おこわ」
- でき上がり目安時間:約55分
- 1人分:約490kcal

### ●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…………… $\frac{1}{2}$ 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 $\frac{1}{2}$

### ●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でからざるにあげ、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、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

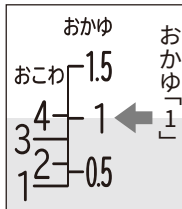
- 選ぶお米とコース:「白米」「おかゆ」
- でき上がり目安時間:約75分
- 1人分:約160kcal

### ●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
- ① { 長ねぎの葉 .....少々
- しょうがの皮 .....少々
- ② { 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。



### お米のポイント

- ★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

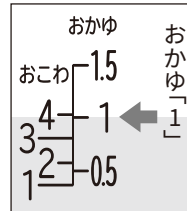
- 選ぶお米とコース:「白米」「おかゆ」
- でき上がり目安時間:約75分
- 1人分:約130kcal

### ●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

### お米のポイント

- ★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。

# 京の米老舗監修のすしめしメニュー



## すしめし

- 選ぶお米とコース:「白米」「極上すしめし」
- でき上がり目安時間:約27分
- 1人分:約421kcal

### ●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7  
 砂糖 …… 大さじ1 $\frac{1}{3}$   
 塩 …… 小さじ1強

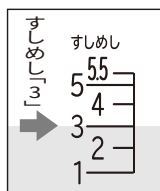
※甘めがお好きな方は、砂糖を大さじ2にするなどお好みで調節してください。

### お願い

内がまでごはんに合わせて酢を混ぜないでください。フッ素皮膜の傷つき、はがれなどの原因になります。

### ●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お米は研いでから、水を「すしめし」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、お米ボタンで「白米」、コースボタンまたは極上ボタンで「極上すしめし」を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。

- ④飯台に10分程度水を溜めてから、水を捨て、水分をふき取ってラップを敷きます。

- ⑤炊き上がったら、すぐに昆布を取り出し、飯台にごはんを移ししゃもじで広げます。

- ⑥【合わせ酢】をしゃもじに伝わせながら半分量をまんべんなく全体にかけ、ごはんを切るように混ぜます。

- ⑦上下を返し、合わせ酢の残りを全体にかけ、切るように混ぜます。

- ⑧ラップを外し、すしめしを飯台の端にまとめます。

- ⑨ぬれふきんをすしめしに沿ってかけ、10分程度置きます。



## さば寿司

- 選ぶお米とコース:「白米」「極上すしめし」
- でき上がり目安時間:約27分
- 1人分:約703kcal

### ●材料 (4本、4人分)

- 【すしめし】
- お米 (うるち米) …… カップ2  
 昆布 (5cm角) …… 2枚
- 【合わせ酢】  
 酢 …… 大さじ4 $\frac{2}{3}$   
 砂糖 …… 大さじ1弱  
 塩 …… 小さじ1弱
- さば (生食用) (3枚におろす) …… 2尾分  
 塩 …… 120g
- ① { 酢 …… 400mL  
 水 …… 100mL  
 昆布茶 …… 小さじ2  
 ガリ (みじん切り) …… 40g  
 ごま …… 適量  
 ガリ (飾り用) …… 適量

### ●作りかた

- ①すしめしは「すしめし」の作りかたで作ります。(2カップ以下は「少量」で合数を設定して炊飯します)
- ②さばを3枚におろし、中骨と腹骨をとったさばに塩をまぶして1時間置く。
- ③②のさばを水で洗い、水分を拭きとり④に45分漬けてしめさばを作る。
- ④しめさばは頭側から薄皮をはぎ、巻きます、ラップ、しめさば、ガリ、ごま、①の順にのせ、ラップで包んでひっくり返して巻きすで形を整える。
- ⑤器に盛り、お好みでガリをそえる。

### 【ひとくちメモ】

市販のしめさばを使っても作れます。

### お願い

生魚には寄生虫がいる場合がありますのでお気をつけください。

## すしめしのポイント

- 飯台は10分程度水を溜めておくと、合わせ酢が飯台に染み込みにくくなります。
- 飯台にラップを敷くことで、ごはんによく酢がなじみます。
- 合わせ酢とごはんを混ぜるときはしゃもじを立てて、切るようにほぐすことで、粘りが出にくくなります。
- 30~40分程度置くと、合わせ酢とごはんがよりなじみます。
- すぐに召し上がらない場合は、ラップに包んで保存すると酢が飛びにくくなります。
- 食べる前に人肌程度に温めるとおいしく召し上がれます。
- 合わせ酢を作るときは人肌程度に温めると溶けやすくなります。

# 京の米老舗監修のすしめしメニュー



## カラフルてまり寿司

- 選ぶお米とコース:「白米」「極上すしめし」
- でき上がり目安時間:約27分
- 1人分:約687kcal

### ●材料 (8種各2個、2人分)

#### 【すしめし】

お米 (うるち米) ……………	カップ2
昆布 (5cm角) ……………	2枚
【合わせ酢】	
酢 ……………	大さじ4 $\frac{2}{3}$
砂糖 ……………	大さじ1弱
塩 ……………	小さじ1弱

錦糸卵 ……………	適量
まぐろ (刺身) ……………	2切れ
青しそ (飾り用) ……………	適量
スモークサーモン ……………	2切れ
のりつくだ煮 ……………	適量
焼き穴子 (5cmの長さに切ったもの) ……………	2切れ
野沢菜 (漬物) (半分に切る) ……………	1枚
たい (刺身) ……………	2切れ
ほたて (刺身) (横半分に切る) ……………	1枚
木の芽 (飾り用) ……………	2枚
いくら (飾り用) ……………	適量

### ●作りかた

①すしめしは「すしめし」の作りかたで作ります。(2カップ以下は「少量」で合数を設定して炊飯します)

②①を16等分にして、ラップに包んで丸くします。

#### 【錦糸卵】

③②のラップを外して器に盛り、錦糸卵を乗せ、細切りにした青しそを飾ります。

#### 【のりつくだ煮】

③②のラップを外して器に盛り、のりつくだ煮を乗せます。

#### 【野沢菜】

③ラップの上に野沢菜を乗せ、その上に②をのせます。

④ラップをキュッとひねって丸く形を整えます。

⑤ラップを外して器に盛ります。

【まぐろ、スモークサーモン、穴子】

③ラップの上に刺身1切れを置き、その上に②をのせます。

④ラップをキュッとひねって丸く形を整えます。

⑤ラップを外して器に盛ります。

#### 【たい】

③ラップの上に刺身1切れを置き、その上に②をのせます。

④ラップをキュッとひねって丸く形を整えます。

⑤ラップを外して器に盛り、木の芽を飾ります。

#### 【ほたて】

③ラップの上に刺身1切れを置き、その上に②をのせます。

④ラップをキュッとひねって丸く形を整えます。

⑤ラップを外して器に盛り、いくらを飾ります。

### 【ひとくちメモ】

○いろいろな色の食材を使うと彩りがきれいです。お好みの具材でお楽しみください。

赤色系(まぐろ、トロ、スモークサーモン、車えび、赤貝、みょうが、フルーツマトなど)

白色系(たい、いか、ほたて、はまぐり、貝柱、さよりなど)

黄色系(薄焼き卵、うに、たけのこなど)

茶色系(焼き穴子、うなぎ、かきの時雨煮、ちりめんさんしょうなど)

緑色系(万願寺とうがらし、野沢菜など)

黒色系(焼きしいたけ、のりのつくだ煮など)

光物系(あじ、さば、さんまなど)

○ねじり目の部分を少し押すと盛り付けたとき、座りがよくなります。



## ちらし寿司

- 選ぶお米とコース:「白米」「極上すしめし」
- でき上がり目安時間:約27分
- 1人分:約536kcal

### ●材料 (4人分)

#### 【すしめし】

お米 (うるち米)	……………	カップ3
昆布 (5cm角)	……………	3枚
【合わせ酢】		
酢	……………	大さじ7
砂糖	……………	大さじ1 1/3
塩	……………	小さじ1強

サーモン (刺身)	……………	4切れ
まぐろ (刺身)	……………	4切れ
えび (ポイル済み)	……………	4尾
いか (刺身)	……………	4切れ
焼き穴子	……………	40g
絹さや	……………	4枚
錦糸卵	……………	卵1個分
焼きのり	……………	適量

### ●作りかた

- ①すしめしは「すしめし」の作りかたで作ります。
- ②サーモン、まぐろ、いかをそれぞれ横半分に切り、えびは殻と尾をむき縦半分に切ります。
- ③焼き穴子を1cm幅に切ります。
- ④絹さやを塩ゆでし、斜め半分に切ります。
- ⑤器に①を半分盛り、ちぎった焼きのりを敷き詰め、その上に残りの①を盛ります。
- ⑥⑤の上に②③④、錦糸卵を彩りよくちらします。

### 【ひとくちメモ】

いろいろな色の食材を使うと彩りがきれいです。お好みの具材でお楽しみください。  
 赤色系(まぐろ、サーモン、中トロ、甘えび、車えび、赤貝、いくらなど)  
 白色系(たい、あわびやまぐり、つぶ貝、とり貝などの貝類、いか、かんぱちなど)  
 黄色系(うに、錦糸卵、厚焼き卵など)  
 茶色系(焼き穴子、うなぎ、焼きしいたけなど)  
 緑色系(大葉、絹さや、アボカドなど)  
 季節もの(ぶり、さんま、ほたるいか、海ぶどう、たけのこなど)



## お祝いちらし寿司

- 選ぶお米とコース:「白米」「極上すしめし」
- でき上がり目安時間:約27分
- 1人分:約550kcal

### ●材料 (4人分)

#### 【すしめし】

お米 (うるち米)	……………	カップ3
昆布 (5cm角)	……………	3枚
【合わせ酢】		
酢	……………	大さじ7
砂糖	……………	大さじ1 1/3
塩	……………	小さじ1強

中トロ (刺身)	……………	60g
甘えび (刺身)	……………	9尾
たい (刺身)	……………	60g
焼き穴子	……………	40g
厚焼き卵	……………	40g
いくら	……………	適量
焼きのり	……………	適量
木の芽	……………	適量

### ●作りかた

- ①すしめしは「すしめし」の作りかたで作ります。
- ②中トロ、たい、焼き穴子、厚焼き卵をそれぞれ1cm角に切ります。
- ③器に①を半分盛り、ちぎった焼きのりを敷き詰め、その上に残りの①を盛ります。
- ④③の上に②と甘えび、いくらを彩りよくちらします。
- ⑤木の芽を飾ります。



## 麦とろごはん

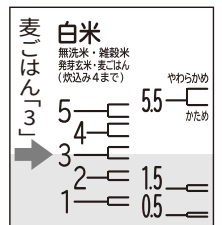
- 選ぶお米とコース:「麦ごはん」「極上」
- でき上がり目安時間:約55分
- 1人分:約440kcal

### ●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
しょうゆ	……………	大さじ1
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極上ボタンで「極上」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

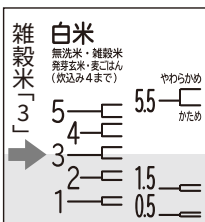
- 選ぶお米とコース:「雑穀米」「極上」
- でき上がり目安時間:約70分
- 1人分:約400kcal

### ●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極上ボタンで「極上」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70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

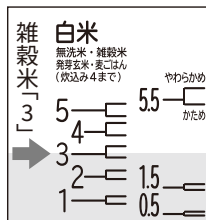
- 鶏がらスープの素(顆粒状のもの) ……小さじ1 1/2
- ① しょうゆ・酒 ……各大さじ1 1/2  
塩 ……小さじ 2/3
- ② にんじん(小さめの角切り) ……50g  
ゆでたけのこ(小さめの角切り) ……50g  
しょうが(みじん切り) ……1片  
干しえび(100mLの水で戻す) ……20g
- ③ カシューナッツ(薄めの色に揚げて粗く刻む) ……80g
- サラダ油 ……適量  
香菜 ……適量  
塩・こしょう ……少々

### ●作りかた

①フライパンでサラダ油を熱し、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とえび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70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

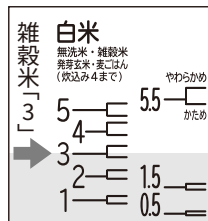
- 生しいたけ(薄切り) ……4枚
- ① マッシュルーム(4等分に切る) ……4個  
しめじ、まいたけ(各小房に分ける) ……各80g
- サラダ油 ……大さじ2  
塩・こしょう ……各少々
- ② スープ(固形スープ1個を少量のお湯で溶いたものに水を加えて) ……200mL  
塩 ……小さじ 1/2  
こしょう ……少々

### ●作りかた

①フライパンでサラダ油を熱し、①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②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

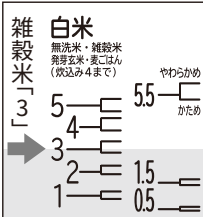
- 選ぶお米とコース:「雑穀米」「炊込み」
- でき上がり目安時間:約70分
- 1人分:約480kcal

### ●材料 (4人分)

お米(うるち米)	……………	カップ2 $\frac{2}{3}$
雑穀	……………	カップ $\frac{1}{3}$
だし汁	……………	200mL
酒	……………	大さじ3
しょうゆ	……………	大さじ1 $\frac{2}{3}$
塩	……………	小さじ $\frac{2}{3}$
鶏もも肉(1cm角切り)	……………	70g
酒	……………	小さじ $\frac{1}{2}$
ごぼう(さ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	……………	$\frac{1}{2}$ 枚
こんにゃく	……………	$\frac{1}{4}$ 枚

### ●作りかた

- お米と雑穀は別々に研いであら合わせ、ざるにあげ、5~10分おきます。
- ②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。
- 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。
- 内がまに①と②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。
- お米の上に③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。
- 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

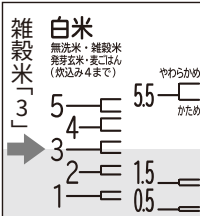
- 選ぶお米とコース:「雑穀米」「炊込み」
- でき上がり目安時間:約70分
- 1人分:約480kcal

### ●材料 (4人分)

お米(うるち米)	……………	カップ2 $\frac{2}{3}$
雑穀	……………	カップ $\frac{1}{3}$
大きめのむきえび	……………	200g
玉ねぎ(みじん切り)	……………	$\frac{1}{4}$ 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
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 $\frac{2}{3}$

### ●作りかた

- 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。
- お米と雑穀は別々に研いであら合わせ、ざるにあげ、水気をきっておきます。
- 内がまに③のお米と②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。
- 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。
- 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85分
- 1人分:約460kcal

### ●材料 (4人分)

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

### ●作りかた

- 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。
- 玄米は軽く洗い、ごみなどを取り除きます。
- 内がまに②の玄米を入れ、③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。
- お米の上に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「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。
- 炊き上がったらほぐして器に盛ります。

