

HITACHI

日立IHジャー炊飯器
取扱説明書・料理集

RZ-IHE 10形 RZ-IHF 10形
RZ-IHE 15形 RZ-IHF 15形
RZ-IHE 18形 RZ-IHF 18形
家庭用



株式会社 日立製作所 株式会社 日立ホームテック
〒105 東京都港区西新橋 2-15-12 電話03(3502)2111

も く じ

●ご使用前にご覧ください

安全のため必ずお守りください	2
各部のなまえ	4
時計の合わせかた	5

●ごはんの炊きかたのページ

ごはんの炊きかた/ 白米・炊込み・おこわ	6
タイマーの使いかた	8
白米のかたさ・すしめし 白米少量を選んで炊くとき	10
早炊き・おかゆ・玄米・分づき米を炊くとき	12
おやすみ保温で保温するとき	13

●扱いかたのページ

お手入れ	14
こんなときは	15
おいしく食べるひとくふう	16
炊飯容量と炊きあがるまでの時間の目安	17
仕 様	17
保証とアフターサービス	18

●料 理 集

白 米	19
すしめし	22
炊 込 み	25
お こ わ	28
玄 米	30
応 用 編	31

この取扱説明書をよくお読みになり、正しくご使用ください。
お読みになったあとは保証書、ご相談窓口一覧表とともに大
切に保存してください。

安全のため必ずお守りください

●ここに示した注意事項は、危害や損害を未然に防止するために重要な内容ですので、必ず守ってください。

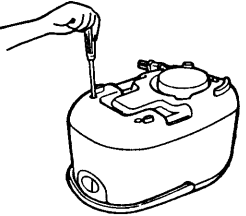
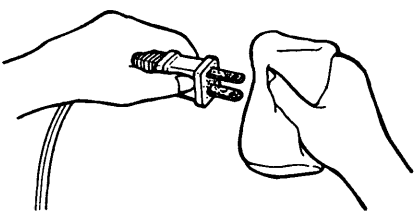
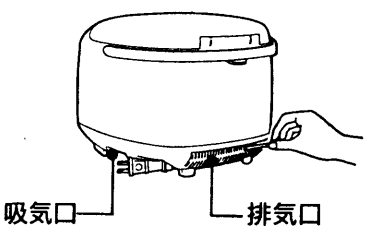
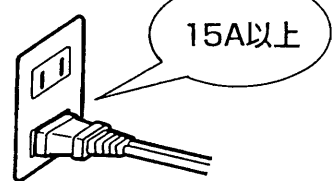
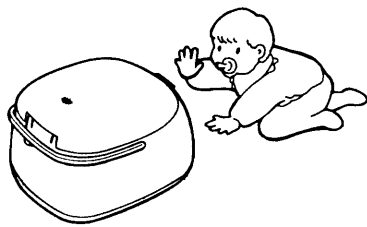
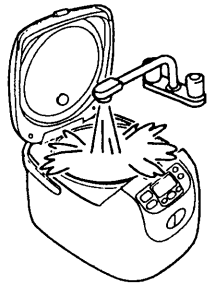
⚠ 警告 人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容。

⚠ 注意 人が傷害を負う可能性及び物的損害のみの発生が想定される内容。

絵表示の例

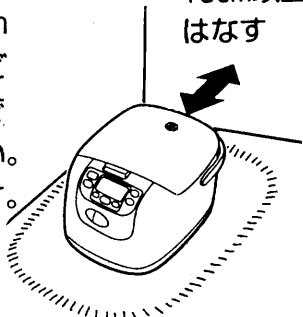
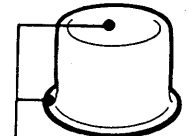
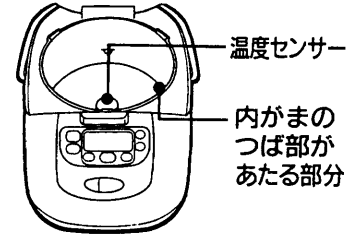
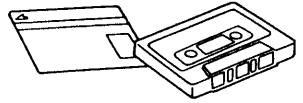
⊘記号は、「禁止」(しないでください)を示します。

●記号は、「強制」(必ずしてください)を示します。

⚠ 警告	
改造はしない 修理技術者以外は、絶対に分解したり修理をおこなわない 火災・感電・けがの原因 修理はお買い上げの販売店または日立家電品のお客様ご相談窓口にご相談ください 	プラグの刃や刃の取付部分にほこりが付着している場合はよく拭く 火災の原因 
吸排気口やすき間にピンや針金などの金属物等、異物を入れない 感電や異常動作によるけがの原因 	定格15A以上のコンセントを単独で使用する他の器具と併用すると分岐コンセント部の異常発熱による発火の原因 
子供だけで使用させたり、幼児の手の届くところで使用しない 感電・やけど・けがの原因 	水につけたり、水をかけたりしない 感電・ショートの原因 

⚠ 注意

⚠ プラグを抜くときは、コードを持たずに必ずプラグ部分を持って引き抜く 感電・ショート・発火の原因	⊘ 専用の内がま以外は使用しない 過熱・異常動作の原因
⊘ コードやプラグが傷んでいたり、コンセントの差し込みがゆるいときは使用しない 感電・ショート・発火の原因	⊘ 不安定な場所や熱に弱い敷物の上では使用しない 火災の原因
⊘ 水のかかるところや、火気の近くでは使用しない 感電・漏電の原因	● 使用時以外は、プラグをコンセントから抜く 絶縁劣化による感電・漏電による火災・やけど・けがの原因
⊘ コードを傷つけたり、破損させたり、加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたり、重いものをのせたり、はさみ込んだりしない 感電・火災の原因	⚠ 心臓用のペースメーカーをご使用の場合は、本製品の使用にあたっては、医師とよくご相談ください 本製品の動作がペースメーカーに影響を与えることがあるため
⊘ 交流100V以外の電源は使用しない 感電・火災の原因	⊘ コードを巻き取るときは、プラグを持っておこなう コードがあたってけがの原因
	⊘ 蒸気口に手を触れない やけどの原因 特に乳幼児には触れさせない

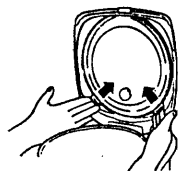
● 吸・排気口をふさぐような場所(壁から10cm以内、じゅうたんやビニール袋などの上)で使用しないでください。 故障の原因になります。 	● 異物がついたまま使わないでください。 故障やうまく炊けない原因になります。  
● ふきんをかけて使わないでください。 変色・変形・故障の原因になります。 	● 磁気に弱いものを近づけないでください。 キャッシュカード・自動改札用定期券・カセットテープなどの記憶が消える恐れがあります。 またテレビ・ラジオ・インターホン・コードレス電話の雑音の原因となる恐れがあります。 

各部のなまえ

ふたパッキン

(はずせます)

ふたパッキンのはずしかた



矢印の方向に押しながらか手前に引く
(ふたが冷めてからはずしてください)

蒸気口パッキン

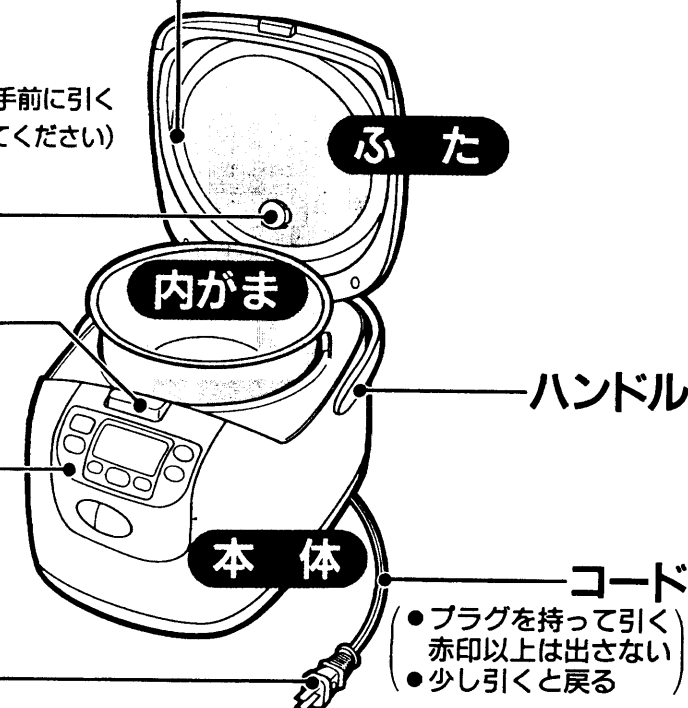
(はずして洗えます)

フックボタン

(押すとふたが開く)

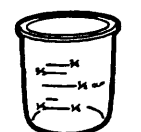
操作部

プラグ



- プラグを持って引く
赤印以上は出さない
- 少し引くと戻る

付属品 (各1個)



約180mL
約1合

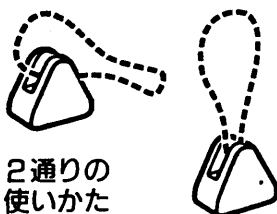
計量カップ



しゃもじ



しゃもじ立て



2通りの
使いかた
ができる

操作部

表示部

切/保温キー

(保温ランプ)

おやすみ保温キー

(おやすみ保温ランプ)

メニューキー

●メニューを選ぶときに押す

白米少量キー

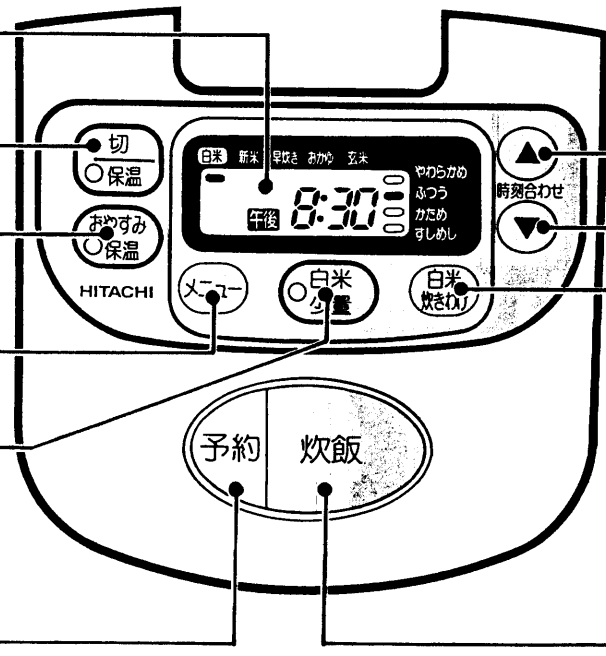
(白米少量ランプ)

●白米少量モードを選ぶときに
押す

●白米・新米以外はできません

予約キー

(予約ランプ)



時刻合わせキー

●時刻を合わせるとき押す

白米炊きわけキー

●かたさを選ぶときに押す
●白米・新米以外はできません

炊飯キー

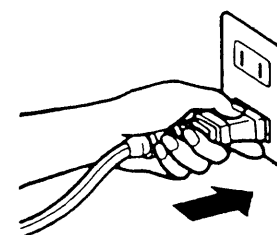
(炊飯ランプ)

時計の合わせかた

例: 現在午後8時30分で
表示は午後8時27分の場合

●時計合わせは、予約・炊飯・保温の動作中にはできません。

1 プラグを差し込む



2 ▲又は▼を押し、時刻が点滅したら手を離す



押すと点滅状態になる。

3 再び▲又は▼を押す



押し続けると早送りになる。

4 キーから手を離して(最後に操作してから) 5秒後にピッとなって自動的に点灯に変わり、時計合わせ完了

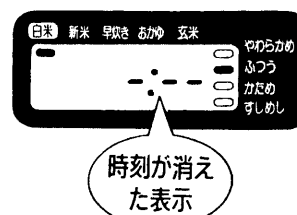


この炊飯器には……

プラグを抜いたままでも時計を動かし、予約時刻を記憶し続ける長寿命リチウム電池が入っています。プラグを差し込んでいる時は、電池が消耗しません。

電池が消耗してくると……

予約時刻の記憶がなくなり、時刻が消えた表示となります。再びプラグを差し込み、時刻を合わせると、プラグを差し込んでいる間だけ使えますが、早めに電池の交換をご依頼ください。



電池の交換は……

電池は専用部品ですので、お買い求めの販売店にご依頼ください。

電池を取り換えたら、時計を合わせる……

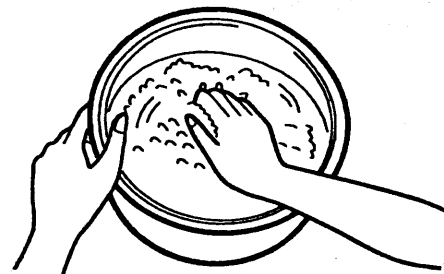
予約時刻は、午前6:00と午後6:00の時刻に戻ります。

時計は工場出荷時から動いていますが、室温により1カ月に約120秒遅れることがあります。ずれているときは、例を参考にして合わせてください。

ごはんの炊きかた/白米・炊込み・おこわ

例 白米の場合 (3カップのお米を炊くとき)

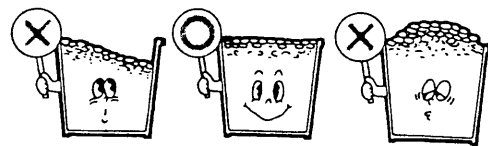
1 お米をはかって洗う



内がまで洗米ができます

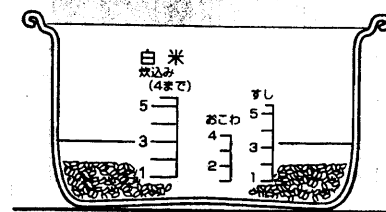
- 付属の計量カップでお米を3杯はかる。
- たっぷりの水でサッとかき混ぜ、水を素早く捨て、水がきれいになるまで手早く洗う。
(洗米が不十分なときは、強めのおこげができます)

- 泡立て器などを使わないで必ず手で洗ってください。
- すりきり1杯が約180mL (約1合) です。



- 胚芽米・炊込み・おこわは白米の最大炊飯量まで炊けません。炊飯容量は17ページを参照してください。

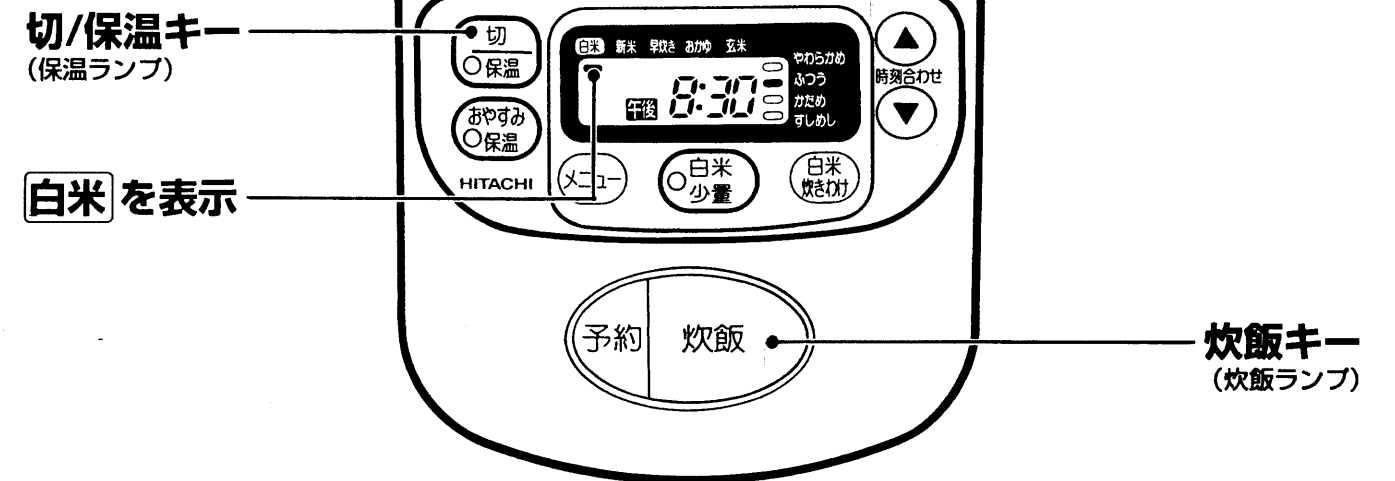
2 内がまをセットする



(イラストはRZ-IHE10形の場合)

- 平らなところで、白米「3」の水位目盛りまで水を入れ、お米を水平にならして、内がまを本体にセットする。

- 内がまのまわり、底の水気をふきとってください。
- 蒸気口パッキンがついているか確かめてください。
- ふたパッキンがめくれているなら全周の溝に入れてください。
- ふたは「カチッ」と音がするまで確実に閉めてください。
- 内がまが入っていないとブザーが鳴り、炊飯・保温に入りません。



3 プラグを差し込み 炊飯キーを押す



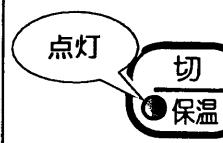
白米・炊込み・おこわを自動的に炊きわけ

むらしに入ると炊きあがりまでを1分きざみで表示

13 → 12 ... 1

- 工場出荷時は「白米」(「ふつう」のかたさ) になっています。
- 胚芽米は、「やわらかめ」を選んで (10ページ参照) 炊いてください。

4 ブザーが鳴ったら ごはんをほぐす



ブザーが鳴り、保温ランプが点灯したら炊きあがり

保温に入ると...保温経過時間を12時間59分まで表示

04 → 12H ... 13時間を超えると現在時刻を表示

- できるだけ早く (30分以内に) ごはんをほぐす。
 - ごはんは全体をよくほぐさないとべとついたり固まったりします。
- 使用後は キーを押してプラグを抜く。

- 保温中は、つゆがふたの内側、ふたパッキン・内がまにつきますが、ごはんの乾燥を防ぐため故障ではありません。
- 炊きあがったごはんの中央部がややくぼんで見えることがあります。これはIH加熱の特徴である内がま自体が発熱して、ごはんをつつみ込んで炊きあげるためです。

タイマーの使いかた

「食べたい時刻」を予約するタイマーです。

初めてお使いになるときは、あらかじめ2通りの予約時刻が記憶されています。

① 予約キーを押すごとに表示が変わる。

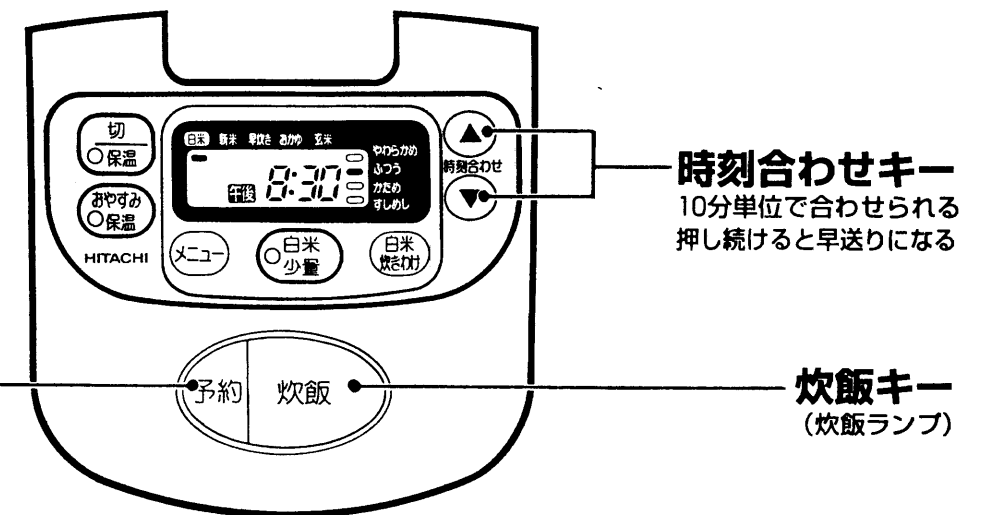
② 午前6時に炊きあげたいときは①の表示の次に炊飯キーを押す。ブザーが二度鳴り「予約ランプ」が点灯……予約完了

●内がまが入っていないと、ブザーが鳴り予約することができません。

予約できない時間（すぐに炊飯を始める）

白 米	やわらかめ	60分以内
	ふ つ う	52分以内
	か た め	47分以内
	す し め し	1時間以内
新 米	やわらかめ	58分以内
	ふ つ う	50分以内
	か た め	45分以内
	す し め し	57分以内
早 炊 き		40分以内
お か ゆ		1時間20分以内
玄 米		1時間30分以内

- タイマー予約は、12時間以内を目安にしてください。最長24時間までですが、長時間お米を水に浸しておくと、ごはんが変質することがありますのでご注意ください。
- 水温、室温、電圧、炊飯量、水加減などにより、炊きあがりには予約した時間より多少早くなったり、遅くなったりすることがあります。
- 予約の使えないメニュー
具や調味料の入るもの、炊込み、おこわ、具がゆ、胚芽米は具がいたんだり、調味料が沈殿してうまく炊けません。



予約キー
(予約ランプ)

炊飯キー
(炊飯ランプ)

食べたい時刻を予約して炊く 例 予約1に午前7:30を予約する場合

メニューと炊きわけを選んでからタイマーセットする。

1 予約1を選ぶ

2 時刻を合わせる

3 炊飯キーを押す

●予約2に予約するときも同じ要領です。

一度記憶させた予約時刻で炊く

1 予約キーを押す

2 炊飯キーを押す

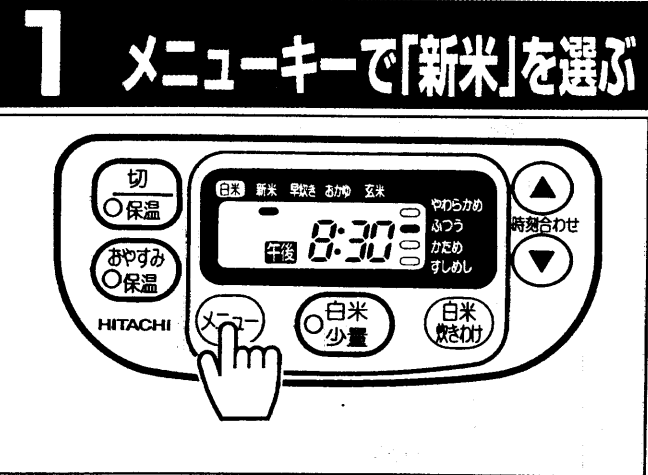
一度記憶させた予約時刻は、**時刻合わせ**キーを押しても、プラグを抜いても覚えていています。（予約時刻を変更するまで覚えています）

予約の取消し
予約完了後に、予約時刻を変更するときは、**時刻合わせ**キーを押してから予約し直してください。

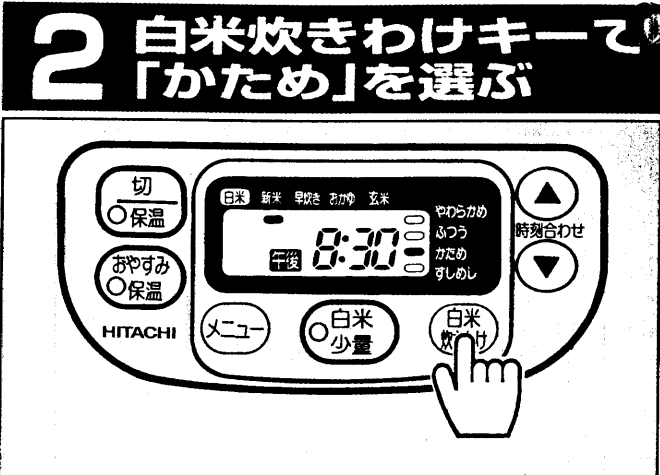
白米のかたさ・すしめし

白米少量を選んで炊くとき

例 新米メニューで、白米炊きわけ「かため」、モードは「少量」を選んで炊く場合



- 炊きたいメニューの下に(●)が表示しているか確認してください。



- 炊きたいかたさの位置に(●)が表示しているか確認してください。
- 一度かたさを選んで炊くと、次回もそのかたさを記憶しています。
「すしめし」を選んだ場合は、次回「ふつう」に戻ります。
- 白米炊きわけで、お好みのかたさにならないときは、水加減を調整してください。

メニューキーで

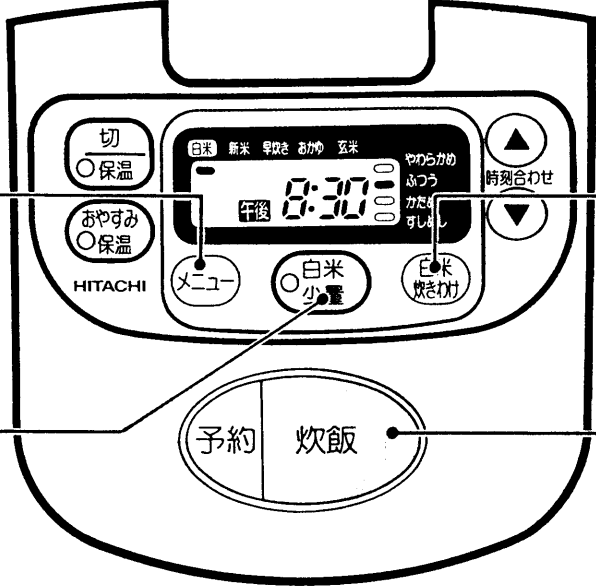
白米 又は新米を選ぶ

- 白米** メニュー：新米の時期を過ぎてもふっくら炊きあげます。
(年明け～新米がでるまで)
- 新米** メニュー：新米の水っぽさをおさえしゃっきり炊きあげます。
(新米がでてから～年末まで)

白米炊きわけキーで

かたさ を選ぶ

「やわらかめ」・「ふつう」・「かため」・「すしめし」の4通りのごはんのかたさが選べます。



メニューキー

押すごとに順次●の位置が変わる
(「白米」、新米、早炊き、おかゆ、玄米のメニュー)が選べます。

白米少量キー

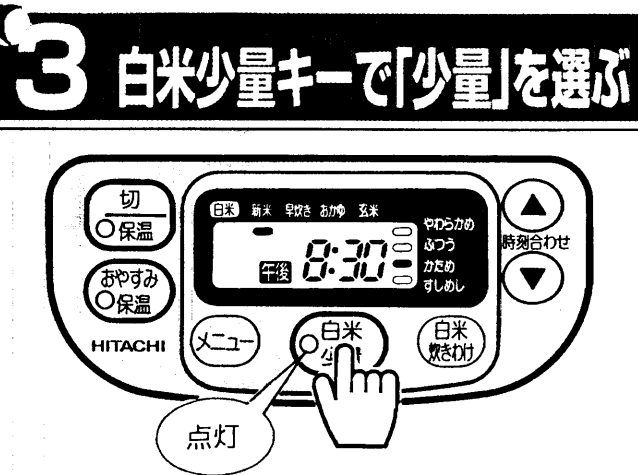
(白米少量ランプ)
押すごとにランプが点灯したり、消えたりする
(白米少量モードと標準モード)が選べます。

白米炊きわけキー

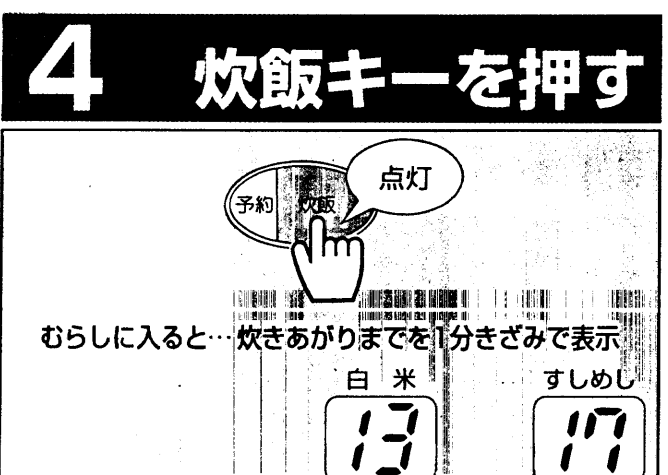
押すごとに順次●の位置が変わる
(やわらかめ、ふつう、かため、すしめしの4通りのかたさが選べます)。

炊飯キー

(炊飯ランプ)



- 白米少量ランプの点灯を確認してください。
- 白米少量モードを選ぶと、次回もそのモードを記憶しています。
- 白米少量モードでも、炊きあがるまでの時間は標準モードとほぼ同じです。



- ブザーが鳴り「保温ランプ」が点灯したら、炊きあがり。

炊くメニューに合った水位線で!

例 すしめしの場合



白米少量キーで

標準 又は白米少量を選ぶ (●白米少量) キーを押すごとに標準と白米少量のモードが切り換わります。

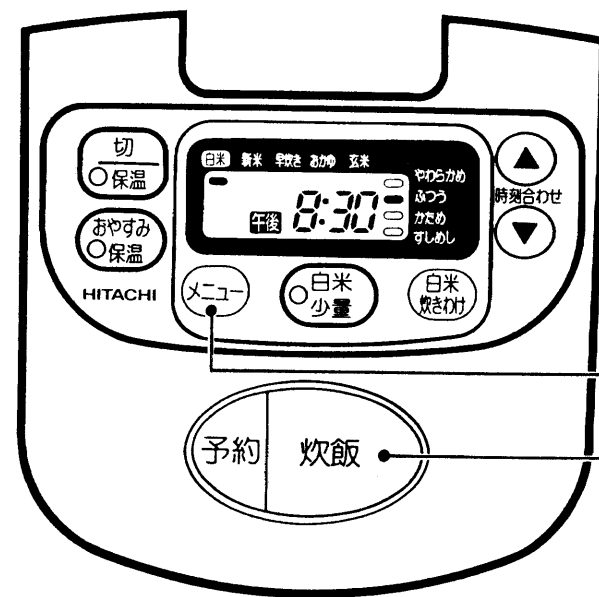
標準 モードです。主に中量～満量を炊くご家庭や炊く量が一定でないご家庭に向くモードです。

少量 用のモード (白米少量モード) です。少量炊いたときの、ベチャッとした水っぽさやこげを少なくおさえます。ふだん少量しか炊かないご家庭に向くモードです。
白米又は新米メニューで、白米炊きわけが「やわらかめ」「ふつう」「かため」のときだけ使えます。

白米少量モード選択の目安

	白米少量モード
RZ-IHE10形 RZ-IHF10形	1～2カップ
RZ-IHE15形 RZ-IHF15形	2～3カップ
RZ-IHE18形 RZ-IHF18形	2～3カップ

早炊き・おかゆ・玄米・分づき米を炊くとき



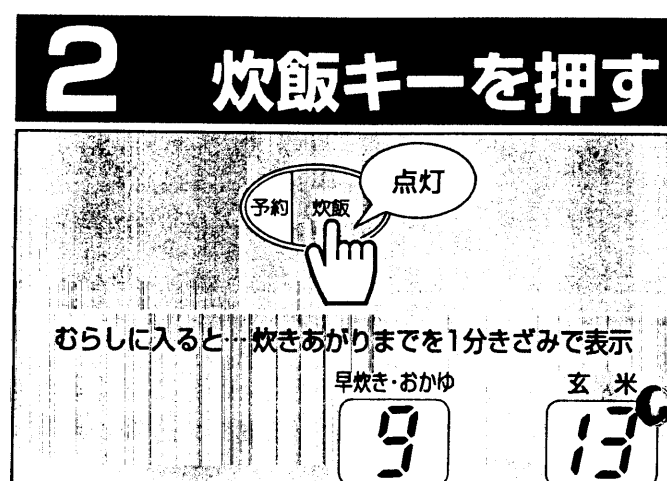
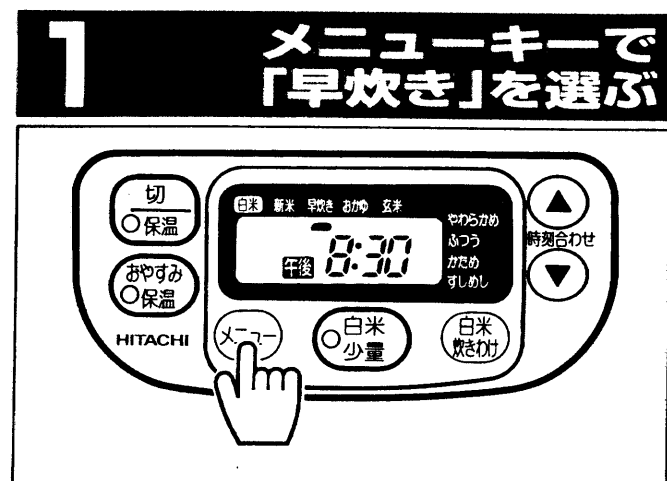
分づき米とは

白米（精白米）と玄米の間の精米度合のお米です。

メニューキー

炊飯キー
(炊飯ランプ)

例「早炊き」を選んで炊く場合



●ブザーが鳴り「保温ランプ」が点灯したら、炊き上がり。

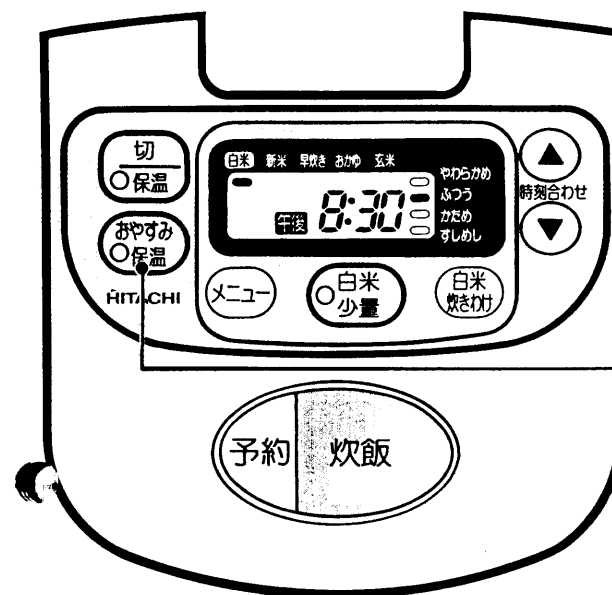
- 炊きたいメニューの下に(●)が表示しているか確認してください。
- 早炊きでは、白米以外は炊かないでください。
- 「早炊き」「おかゆ」「玄米」を選んだ場合、次回は「白米」に戻ります。

- おかゆは時間がたつとのり状になりますので、早めにお召しあがりください。
- 分づき米は、7分づき（白米に近い状態）はメニュー「白米」の炊きわけ「やわらかめ」で、5分づき・3分づき（玄米に近い状態）はメニュー「玄米」を選んで炊いてください。

おやすみ保温で保温するとき

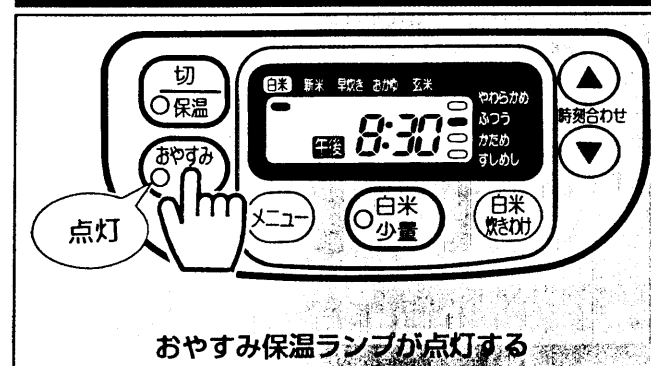
おやすみ保温とは

約7時間保温の温度を下げ、ごはんの乾燥をおさえます。



おやすみ保温キー
(おやすみ保温ランプ)

保温中に おやすみ保温キーを押す



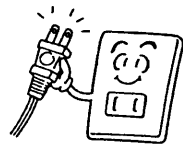
おやすみ保温ランプが点灯する
おやすみ保温が終了するとランプは消えます

- おやすみ保温中は、つゆがふたの内側、ふたパッキン、内がまにつきますが、ごはんの乾燥を防ぐため故障ではありません。

お手入れ

お手入れするときは

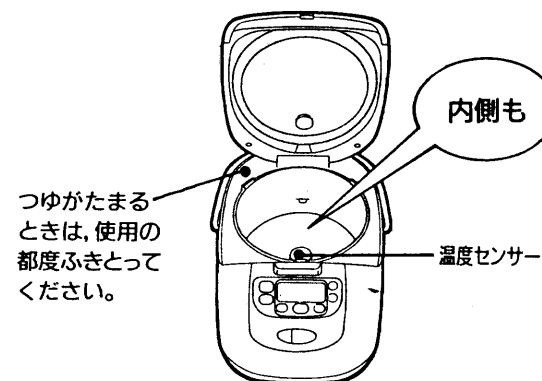
プラグを抜き、本体が冷めてからおこなう。



本体・ふた

固く絞ったふきんでふく。

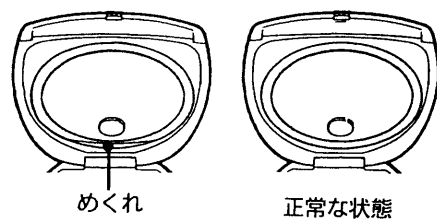
水加減の多いときや米の種類などにより乾燥したおねば(炊飯時に出るのり状のもの)がつく場合がありますので、ぬれふきんでふきとってください。遠赤外線処理をほどこしています。汚れたままお使いになると汚れが落ちにくくなります。



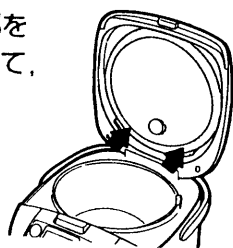
温度センサーにこびりつきができれば細かい紙ヤスリ(600番程度)に水をつけてこすり落とし、固く絞ったふきんでふきます。

ふたパッキンにごはん粒やおねばがついたまま保温しますと、ごはんが乾燥することがありますので取り除いてください。

ふたパッキンがめくれた場合は、下図のように全周の溝に入れてください。



ふたパッキンは、右図の↑部を「バチン」と音がするまで押し、取り付けてください。



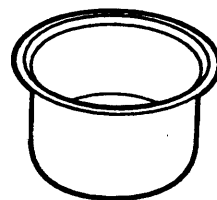
食器用洗剤をお使いください。ベンジン、シンナー、みがき粉、たわし類は使わない。(表面を傷つける原因)



内がま

スポンジなどのやわらかいもので洗う。

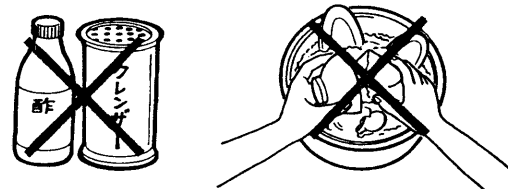
内がまの外側は、洗って水気をふきとる。さびなどがでたら、ナイロンたわしでこすり落とす。



変形するとおいしく炊けなくなることがあります。取り扱いには注意を。

フッ素被膜をいためないために

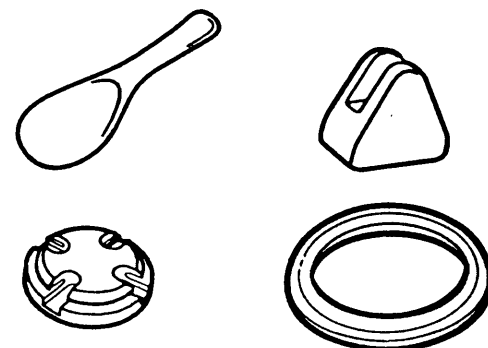
- 付属のしゃもじを使う。
- スプーンや茶わんなどを入れて洗わない。
- 酢は使わない。
- 内がまの内側はみがき粉、たわし類で洗わない。



使っているうちに、多少色むらがあらわれることがありますが、ごはんの炊きあがりや衛生面には影響ありませんのでそのままお使いください。

しゃもじ・しゃもじ立て・蒸気口パッキン・ふたパッキン

食器用洗剤とスポンジなどのやわらかいもので洗う。炊飯のたびお手入れを。



こんなときは

お調べ いただくこと	参照 ページ													
	6・8	6・16	6・16	14	12・16	10・16	10・11	-	15	-	7・16	16	6	14
●12時間以上の予約をしてごはんを炊いた。														
●保温中、プラグを抜いたり、「切/保温」キーを押したり。														
●内がま、ふた内側をきれいに手入れしなかった。														
●内がまの縁にごはん粒などがついている。														
●ふたパッキンがめくれている。														
●蒸気口パッキンをつけ忘れた。														
●冷えたごはん(白米以外のごはん)を保温した。														
●ごはんをほぐさなかった。														
●延長コードの使用、たこ足配線をした。														
●停電があった。														
●炊飯中にふたを開けた。														
●ごはんの量が多いのに、白米少量モードで炊いた。														
●炊きわけをまちがえた。														
●メニューをまちがえた。														
●内がまの底が変形していたり、温度センサーに異物がついている。														
●十分洗米しなかった。														
●お米の量・水加減をまちがえた。														
●内がまが本体に入っていない。														
キー操作できない	●													
かたすぎる・やわらかすぎる・炊きむらになる		●		●	●	●	●	●	●	●				
しんが残る(生煮えになる)におう		●		●	●	●	●	●	●					
おこげがキツネ色以上になる			●	●		●			●					
ふきこぼれる		●	●	●	●		●	●				●		
におう			●									●		●
黄変する			●	●							●	●	●	●
かたくなる		●									●	●	●	●
多量につゆがたれる									●		●			●
ふたを閉める操作が重い												●	●	
時計表示が「-」になった(プラグをコンセントに差し込んでいるとき)														
炊飯するときにおいがする														
使用中停電になったとき														
他の器具で炊いたごはんを保温したいとき														
内がまが変形・腐食したとき														
使用中に音がする														
表示部にE1...E9を表示したとき														

※以上の点をお調べいただき、その上でご不審の点がありましたら、お求めになった販売店などにご相談ください。

おいしく食べるひとくふう

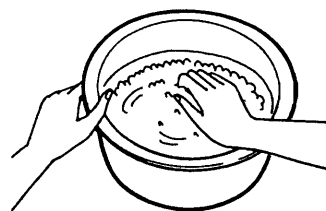
お米は正しくはかる



計量米びつは扱いがたによってお米の量が異なることがあります。また計量表示の量が、付属の計量カップ(約1合)の量と異なる場合がありますのでよくご確認ください。

洗米は手早く十分に

洗米は最初の水をいち早く吸収します。ヌカのおいがつかないように最初の水は手早く捨てましょう。水がきれいになるまで十分に洗いましょう。



水加減はお米に合わせて



●「白米」・「新米」メニューは、ふつう、やわらかめ、かため、すしめしの4通りのかたさを選べます。お好みに合わせてお選びください。

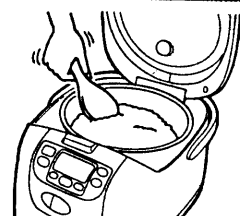
●白米の炊きわけでもお好みのかたさにならないとき、白米以外のメニューはお好みに合わせて水加減してください。内がまの水位目盛りは標準の水加減です。

お米の種類	メニュー	白米炊きわけ	水加減
軟質米	白米	ふつう	白米の目盛りどおり
新米	新米		
硬質米			
麦まぜ米			
胚芽米			1カップあたり 白米の目盛りより約30cc多め
分づき米(7分づき)			
長粒種(輸入米)	白米	やわらかめ	
ブレンド米			
古米			白米の目盛りよりやや多め
玄米			玄米の目盛りどおり
分づき米(5分づき)	玄米	—	白米と玄米の目盛りの間でお好みに合わせて調整

上手に炊きわけ

「かため」………しっかりとかみごたえのあるごはんを炊くとき。
メニュー例(銘柄米、カレー、お茶漬、チャーハン)
「やわらかめ」………ふっくらとやわらかめのごはんを炊くとき。
メニュー例(胚芽米、麦ごはん、古米)
「すしめし」………一粒、一粒ほぐれやすく、粘りを出さずに合わせ酢を混ぜることができます。

炊きあがったらすぐほぐす

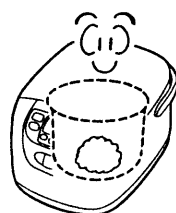


おいしいごはんに炊き上げる最後の仕上げです。底のほうからごはんをつぶさないように、大きく掘りおこすようにほぐします。余分な水蒸気が逃げ、おいしいごはんになります。炊きあがった後、そのまま保温する場合でも必ずほぐしてください。

なぜおこげができるの?

炊きあがったごはんの余分な水分をとり、香ばしさと風味を生み出すためです。おこげが気になる方は、洗米のとき十分にお米を洗い、米ヌカをよく落としてから炊いてください。また白米以外のごはんや輸入米を炊くとおこげができやすくなります。

おいしく保温



少量のごはん、内がま側面についたごはんは乾燥しやすくなりますので、内がまの中央に盛るようにしてください。長時間ごはんを保温すると、ごはんが乾燥して黄変し、風味が損なわれます。

おいしく保温するために次のことにご注意ください

- 白米だけ保温しましょう。
- 12時間以上の保温はやめましょう。
- 冷えたごはんの温め直し、ごはんのつぎたしも風味を損ないます。
- しゃもじを入れたままの保温はやめましょう。
- 内がまの縁にごはん粒をつけたまま保温するとごはんが乾燥しやすくなります。
- 輸入米(ブレンド米も含む)は、時間がたつとバサツいたりにおいがきつくなります。お早めにお召し上がりください。
- ごはんを入れたままプラグを抜くのはやめましょう。

炊飯容量と炊きあがるまでの時間の目安(分)

白米・すしめし・早炊き

形名	炊飯容量 (カップ数)	白米(新米)				
		ふつう	かため	やわらかめ	すしめし	早炊き
RZ-IHE10 RZ-IHF10	1~5.5	42~49	35~42	47~55	51~57	26~35
RZ-IHE15 RZ-IHF15	2~8.3	40~49	35~45	51~59	50~57	27~38
RZ-IHE18 RZ-IHF18	2~10					

炊込み・おこわ・胚芽米・おかゆ・玄米

形名	炊飯容量 (カップ数)	炊込み	おこわ	胚芽米 (白米やわらかめ)	全がゆ		5分がゆ		玄米
					米の量		米の量		
RZ-IHE10 RZ-IHF10	1~4	41~55	45~55	53~59	0.5~2		0.5~1		65~85
RZ-IHE15 RZ-IHF15	2~6			51~59	1~3	55~85	0.5~1.5	55~85	
RZ-IHE18 RZ-IHF18	2~7				1~3		0.5~1.5		

- 電圧100V・室温20℃・水温18℃の場合。
- 炊飯時間は、電圧・室温・水温・水加減・お米の種類などにより変わります。
- 表中の炊飯容量(カップ数)は、それぞれの形名で炊飯できる最小と最大の容量を示します。

仕様

形名	RZ-IHE10 RZ-IHF10	RZ-IHE15 RZ-IHF15	RZ-IHE18 RZ-IHF18
炊飯容量	0.18L(1合)~1.0L(5.5合)	0.36L(2合)~1.5L(8.3合)	0.36L(2合)~1.8L(1升)
電源	交流100V		
定格周波数	50/60Hz共用		
消費電力	炊飯時 1070W	1270W	1270W
電力	保温時(平均) 33W	40W	40W
コードの長さ	1.2 m		
大きさ	幅	26.6cm	30cm
	奥行	34.9cm	39.1cm
	高さ	23.9cm	26.4cm
重さ	約4.4kg	約5.3kg	約5.3kg

※保温時(平均)の電力は、1時間あたりの保温消費電力です。(室温20℃の場合)

※「切」の状態での1時間あたりの消費電力は3Whです。

保証とアフターサービス (必ずお読みください)

■保証書 (別添)

保証書は、必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店から受け取っていただき内容をよくお読みのあと大切に保管してください。

- 保証期間はお買い上げの日から1年です。

■補修用性能部品の最低保有期間

IHジャー炊飯器の補修用性能部品の最低保有期間は、製造打ち切り後6年です。

- この期間は通商産業省の指導によるものです。
- 補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

■ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または最寄りの「ご相談窓口」(別添)にお問い合わせください。

■ご転居されるときは

ご転居により、お買い上げの販売店のアフターサービスを受けられなくなる場合は、前もって販売店にご相談ください。ご転居先での日立の家電品取扱店を紹介させていただきます。

■修理を依頼されるときは **出張修理**

「こんなときは」(15ページ)を調べていただき、なお異常のあるときは、運転を中止し、お買い上げの販売店に修理をご依頼ください。

●保証期間中は

修理に際しましては、保証書をご提示ください。ご連絡していただきたい内容

品名	日立IHジャー炊飯器
形名	RZ-IHE10(または15か18) または RZ-IHF10(または15か18)
お買い上げ日	
故障の状況	できるだけ具体的に
ご住所	付近の目印等も合わせてお知らせください。
お名前	
電話番号	
訪問ご希望日	

●保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

修理料金の仕組み

技術料	故障した製品を正常に修理するための料金です。技術教育費、測定機器等設備費、一般管理費等が含まれています。
-----	--

+

部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材等を含む場合もあります。
-----	--

+

出張料	製品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途駐車料金をいただく場合があります。
-----	---

愛情点検



長年ご使用のIHジャー炊飯器の点検を / ●IHジャー炊飯器の補修用性能部品の最低保有期間は、製造打ち切り後6年です。

こんな症状はありませんか

- プラグやコードが異常に熱くなる。
- コードに傷がついていたり、触れると通電したりしなかったりする。
- こげくさいにおいがする。
- 炊飯中底部のファンが回っていない。
- その他の異常・故障がある。

お願い

故障や事故防止のため、スイッチを切りコンセントからプラグを抜き販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは販売店にご相談ください。

新商品情報・商品選択など、家電品のお買物相談を承る窓口

0120-312111

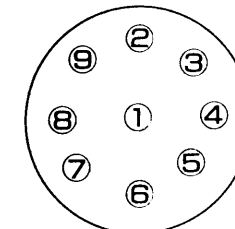
お買物相談センター

株式会社 日立製作所 株式会社 日立ホームテック

〒105 東京都港区西新橋 2-15-12 電話03(3502)2111

楽しいバリエーション

おにぎり



	炊きわけ	炊飯時間
白米	ふつつ	約45分

作りかた

- ①鶏そぼろごはんおにぎり
鶏そぼろを混ぜたごはんを丸くにぎり、卵1個に水ときかたくり粉(かたくり粉、水各大さじ1)を加えてといて薄く焼いた薄焼き卵で包み、サッと熱湯に通したみつばの茎で結ぶ。
- ②牛肉巻おにぎり
たれ(砂糖小さじ2、しょう油大さじ1、酒大さじ2)に漬けた牛薄切り肉で、ごはんにあさつきのみじん切りを混ぜて丸くにぎったおにぎりを包み、うすく油をひいたフライパンで焼く。
- ③おぼろ包みおむすび
塩昆布のみじん切りとじゃこを混ぜたごはんを三角形ににぎり、おぼろ昆布で包む。

- ④たくあんと白ごまのおにぎり
ごはんにつくあんのみじん切りをまぜて三角形ににぎり、白ごまをまぶす。
- ⑤おおば巻おにぎり
ゆかりとじゃこを混ぜたごはんを俵型ににぎり、おおばを巻く。
- ⑥めんたいとチーズの焼きおにぎり
丸くにぎったおにぎりの片面にほぐしためんたいを塗り、とろけるスライスチーズをのせてオーブントースターで焼く。
- ⑦梅おかかまぶしおにぎり
梅干を芯にして三角形ににぎり、かつおぶしをまぶす。
- ⑧シーチキンおにぎり
シーチキンに玉ねぎのみじん切り(同量)としょう油少々を混ぜて芯にしてにぎったおむすびにのりを巻く。
- ⑨スモークサーモン巻おにぎり
パセリのみじん切りを混ぜたごはんを俵型ににぎり、スモークサーモンを巻く。

この料理集で使用しているカップは
お米…1カップ0.18L(1合)
その他の材料…1カップ
0.2Lです。

おなかがすいたら手軽に

カツ丼

	炊きわけ	炊飯時間
白米	ふつつ	約45分

材料(4人分)

お米	………カップ3	しょう油	………大さじ2
豚ロース肉	……4枚	煮汁	………大さじ1½
卵	………1個	酒	………大さじ2
小麦粉	………大さじ4	だし汁	………1カップ
パン粉	………適量	玉ねぎ	………1個
揚げ油	………適量	卵	………4個
		みつば	………少々

作りかた

- ①お米を洗って「白米」の水位目盛り3に水加減し、キーを押す。
- ②カツを作る。豚肉にとき卵と小麦粉を混ぜたものとパン粉を順につけて中温の油で揚げる。色よく揚げたら食べやすい大きさに切る。
- ③煮汁の材料を合わせ4等分しておく。玉ねぎはたて2等分にして薄切りし、4等分しておく。
- ④炊きあがったごはんをどんぶりに盛っておく。
- ⑤仕上げは1人分ずつ作っていく。
小さなフライパンまたは浅なべに煮汁を煮たて、玉ねぎを入れて少し煮て透きとおってきたら、カツを入れて煮汁をからめ、とき卵をかけて半なま状になったらどんぶりに盛ったごはんの上にのせ、みつばを散らす。



ごぼうの香りにお肉のうまみをプラス

牛肉とごぼうごはん

	炊きわけ	炊飯時間
白米	ふつつ	約52分

材料(4人分)

お米	………カップ3	しょうが汁	………小さじ1
牛薄切り肉	……150g	酒	………大さじ3
ごぼう	………70g	砂糖	………大さじ2½
あさつき	………適量	しょうゆ	………大さじ2
サラダ油	………大さじ1	酒	………大さじ2
		しょうゆ	………大さじ1

作りかた

- ①お米を洗って②を加えて水加減します。
- ②好みの硬さを選びキーを押します。
- ③牛肉は1センチ幅に切り、ごぼうはささがきにして水につけ、アク抜きしてザルにあげます。
- ④鍋に油を熱してごぼうを炒め、しんなりしてきたら牛肉を入れてさっと炒め、④を加えて煮めます。
- ⑤ブザーが鳴ったら②を加え、軽く混ぜて器に盛り小口切りにしたあさつきを散らします。



あつあつがおいしい

きのこのドリア

	炊きわけ	炊飯時間
白米	やわらかめ	約55分

材料(4人分)

お米	カップ2	バター	大さじ1
しめじ	2パック	塩・こしょう	各少々
えのき	1束	ホワイトソース	
玉ねぎ	中½個	〔バター、小麦粉 各大さじ4 牛乳カップ4 塩、こしょう 各少々 溶けるチーズ、パセリ (みじん切り) 各少々〕	
ベーコン	4枚		
④	バター大さじ1		
	塩小さじ1		

作りかた

- ①お米を洗って「白米」の水位目盛り3に水加減し④を入れます。
- ②白米炊きわけを「やわらかめ」にしてキーを押します。
- ③しめじ、えのきは石づきをとり、しめじは手で細くさき、えのきは半分に切ります。玉ねぎはみじん切り、ベーコンは1センチ角に切ります。
- ④フライパンにバターを溶かし③を炒め、塩、こしょうをします。



- ⑤ホワイトソースはなべに小麦粉を入れ、牛乳を少しずつ加えてよく混ぜます。次にバターを加えて弱火にかけ、とろみがつくまで混ぜ、塩、こしょうをします。
 - ⑥グラタン皿にバター(分量外)を塗り、ごはんを入れて④をのせ、⑤をかけます。溶けるチーズをのせオーブンで焦げ色がつくまで約8分間焼きます。焼きあがったらパセリのみじん切りをかけます。
- ★残りごはんを利用してかまいません。その場合はフライパンにバターを溶かし、ごはんを炒めて塩、こしょうをします。

素朴なあじわい

麦とろごはん

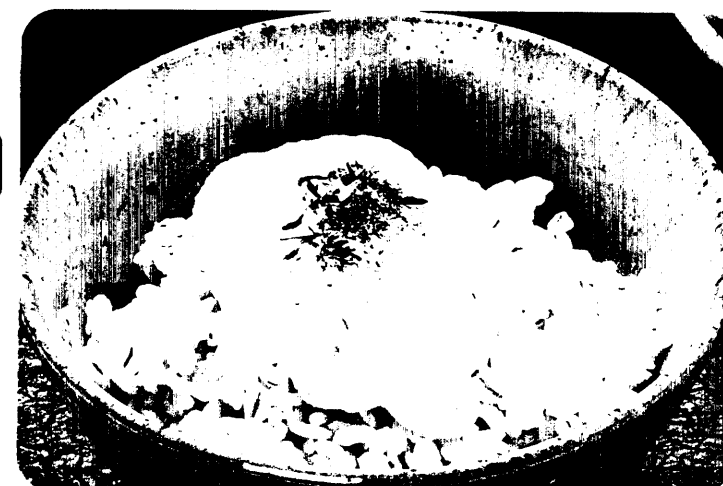
	炊きわけ	炊飯時間
白米	やわらかめ	約55分

材料(4人分)

お米		カップ2	
押麦		カップ1	
山芋		250g	
④	だし汁		カップ½
	しょうゆ		大さじ1
	みりん		小さじ1
青のり		少々	

作りかた

- ①お米と押麦を混ぜて軽く洗います。
- ②「白米」の水位目盛り3よりやや多め(+30cc)に水加減し、約1時間浸します。
- ③白米炊きわけを「やわらかめ」にしてキーを押します。
- ④④を合せます



- ⑤山芋は酢水につけながら皮をむき、おろしがねでおろし、すり鉢でよくすります。
- ④を少しずつ加えます。(好みにより加減してください)
- ⑥器に麦ごはんを盛りとろろ汁をかけ、青のりを散らします。

おすしの基本

すしめし

材料(4人分)

お米 ……………カップ3
昆布 ……………15センチ

合わせ酢①

酢 ……………大さじ5
砂糖 ……………大さじ1
塩 ……………小さじ1

合わせ酢②

酢 ……………大さじ5
砂糖 ……………大さじ2
塩 ……………小さじ1

合わせ酢は、好みにより調節してください。魚介類を使った江戸前のおすしは、甘さをおさえた①の合わせ酢で。ちらしずし、いなりずしなどは②の合わせ酢にしてください。



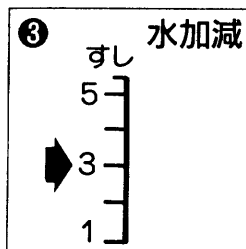
① 洗米

お米はよく洗いザルに上げて水気をきります。



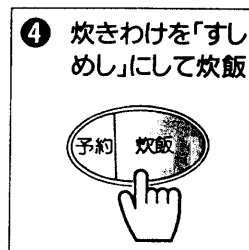
② 下ごしらえ

昆布は布巾で汚れを取り、切り込みを4〜5箇所入れておきます。



③ 水加減

内がまに①を入れ、「すし」の水位目盛り3に水加減し、②の昆布をのせます。



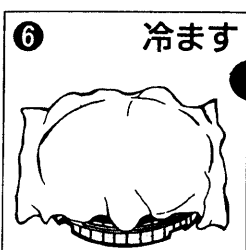
④ 炊きわけを「すしめし」にして炊飯

「白米炊きわけ」キーで「すしめし」を選び、炊飯キーを押します。



⑤ 酢をかける

ブザーが鳴ったら昆布を取り出し、飯台にごはんを移し合わせ酢を全体にかけて切るように混ぜます。



⑥ 冷ます

混ぜて1分位したら、うちわであおぎ肌位に冷まし、ぬれぶきんをかけておきます。

家族みんなで

手巻きずし

材料(4人分)

まぐろ、ひらめ、甘えび、いくら、いかなど
きゅうり、たくあん、かに棒、納豆、明太子、青じそなど
わさび、のり……各適量

作りかた

- ①合わせ酢①ですしめしを作ります。
②具は食べやすいように細く切ります。



- ③のりはあぶって適当な大きさに切り、すしめしをのせ、お好みの具を巻いて食べます。
★ご家庭でお好みの具を巻いてお楽しみください。

パーティメニューに

手まりずし

材料(4人分)

まぐろ、いか、白身魚 ……………各80g
スモークサーモン ……………3枚
木の芽、わさび ……………各適量

作りかた

- ①合わせ酢①ですしめしを作ります。
②まぐろ、いか、白身魚は薄くそぎ切りにします。
③スモークサーモンは1枚を2等分にします。



- ④ラップにねたをおき、わさびを適量つけてすしめしをのせ、丸く形を整えます。

ちょっと豪華に

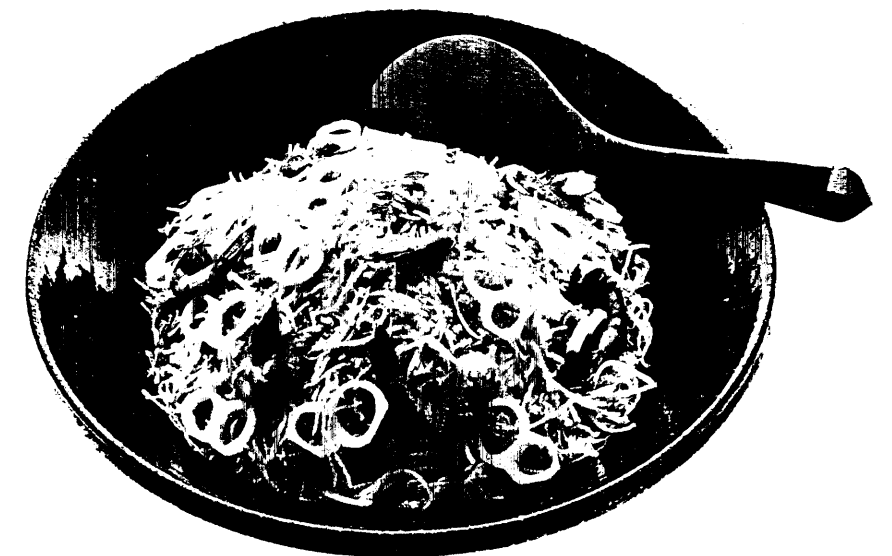
五目ちらし

材料(4人分)

干しいたけ ……………8枚
にんじん ……………30g
干びょう ……………30g
④ だし汁カップ2、砂糖大さじ6、しょうゆ大さじ4、みりん大さじ3、塩少々
れんこん ……………80g
⑤ だし汁、酢各大さじ2、砂糖大さじ1、塩少々
きんし卵 ……………1個分
えび10尾、木の芽10枚、ごま大さじ2、でんぶ、紅しょうが各少々

作りかた

- ①合わせ酢②ですしめしを作ります。
②水にもどして石づきをとった干しいたけ、にんじんはせん切りにします。干びょうは塩もみして洗い、やわらかくゆでたら1センチに切ります。
③②を④で汁がなくなるまで煮つめます。

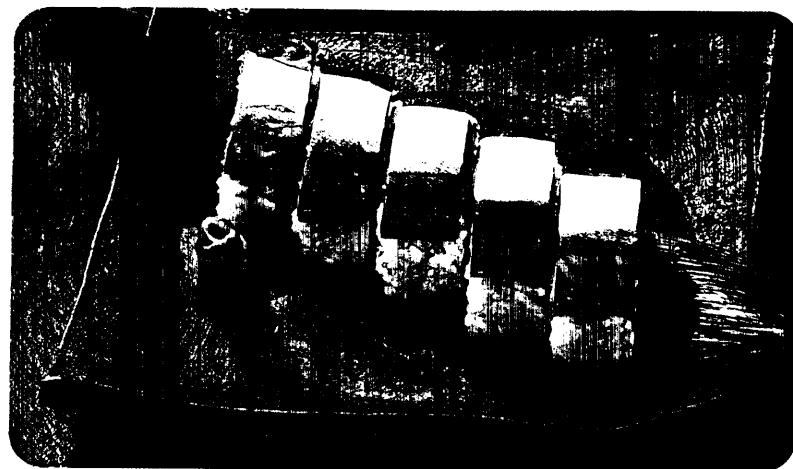


- ④れんこんは薄切りにして酢水につけてアクを抜き、軽く熱湯に通して⑤につけておきます。
⑤えびは背わたをとり、からをむいてゆでます。
⑥①に③とごまを混ぜ合わせ、器に盛って④、⑤、でんぶ、きんし卵、紅しょうが、木の芽を飾りつけます。

さばの棒ずし

材料(2本分)

お米		カップ3
さば		1尾
塩		大さじ2
A	酢	1カップ
	砂糖	大さじ1
B	酢	大さじ4
	塩	小さじ1
C	砂糖	大さじ2
	酢	1カップ
D	酢	1カップ
	砂糖	大さじ1



作りかた

- ①さばは新鮮な生食用のものを使用し、3枚におろします。毛ぬきなどで身に残った骨を抜いておきます。
- ②両面に塩をふり、盆ざるに皮を下にして置き、ラップをして5～6時間冷蔵庫でねかせます。
- ③②をバットに入れAをかけて1時間おきます。
- ④③を盆ざるにあげ、ラップをして1晩おきます。
- ⑤Bのあわせ酢ですしめしを作っておきます。
- ⑥④の身の厚みを半分にそぎCにくぐらせます。まきすの上に固く絞ったぬれぶきんをおき、半身の皮を下にしておき、そいだ部分を長方形になるように重ねます。
- ⑦⑥のすしめしの半量を⑥のさばの上にのるように形を整えてさばの上におき、まきすで巻いて形を整えます。
- ⑧残りの半身も同様にして作ります。

サラダ感覚でどうぞ

ライスサラダ

材料(4人分)

お米		カップ2
ニンニク		1/2個
オリーブ油		大さじ4
A	酢	大さじ2
	塩	小さじ1
B	イタリアンシーズニング	適量
	えび	16尾
C	きゅうり	1本
	ピーマン	1個
D	パセリ	適量
	スイートコーン(缶詰)	小1缶
E	プチトマト	8個
	サラダ菜	適量



作りかた

- ①米は洗って「すし」の水位目盛り2に水加減し、Dキーを押します。外米(インディカ米)を使用の場合は水加減だけ「白米」の水位目盛り2にしてください。
- ②ニンニクは薄くスライスし、オリーブ油で弱火でじっくりいためきつね色にカリカリにして取り出します。
- ③②のオリーブ油をさまし、Aと合わせてドレッシングを作ります。
- ④エビはゆでて皮をむき、きゅうりは5mm厚さの輪切り、ピーマンは大きめのみじん切り、パセリもみじん切りにしておきます。スイートコーンは缶汁をきっておきます。
- ⑤ごはんが炊きあがったらボールにとり、③とピーマンをあえて冷まします。
- ⑥十分冷めたら⑤に④を混ぜ、プチトマトとサラダ菜をかざり、上から②のニンニクをかけます。
※イタリアンシーズニング：オレガノ、マージョラム、タイム、バジル、セージ、ローズマリーの乾燥ハーブをブレンドしたもの

料理集 炊込み

わが家の人気ナンバーワン

五目炊込みごはん



	炊きわけ	炊飯時間
白米	ふつう	約55分

材料	お米		カップ3
	鶏もも肉		100g
	絹さや		少々
	干しいたけの戻し汁		カップ1弱
A	にんじん		1/3本(約60g)
	糸こんにゃく		60g
B	干しいたけ		中3枚
	油揚げ(油抜き)		1枚
C	酒		大さじ3
	塩		小さじ1
D	砂糖		大さじ1
	しょうゆ		大さじ1

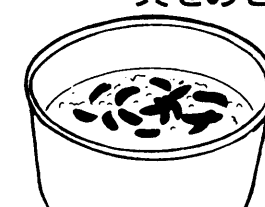
① 材料の下ごしらえ

干しいたけは水でもどしてせんぎり。もも肉、にんじん、油あげもせん切り。糸こんにゃくは2～3センチ長さに切ります。

② 白米 炊込み (4まで) 水加減

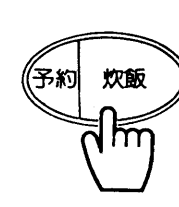
洗ったお米を内がまに入れ、Bと水で「白米」の水位目盛り3に水加減します。

③ 具をのせる



具をお米の上にのせます。具はかきまぜないでください。

④ 炊飯



「白米炊きわけ」キーで好みのかたさに合わせ、Dキーを押します。

⑤ ほぐす



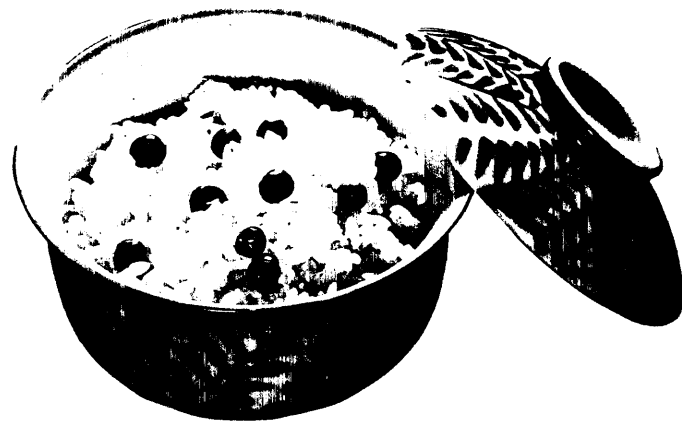
ブザーが鳴ったらごはんをほぐし、器に盛って塩ゆでして細く切った絹さやを散らします。

ワンポイント

- 具の量はお米の重量の30～50%が適当です。(お米1カップ分のときの具の量は45～76g)
- とろみの強い調味料や塩分の濃い調味料を使うと炊飯が早めに終わりごはんが炊けません。
- お米と具を混ぜて炊くとうまく炊けないことがあります。
- 水加減は調味料と水で内がまの水位目盛りに合わせてください。栗、豆など水分を吸う具のときは少し多めに水加減します。
- 白米よりおこげが強くなります。
- においや変質のもとになるので、保温はしないでください。

新鮮な春の味覚

グリーンピースごはん



メニュー	炊きわけ	炊飯時間
白米	ふつう	約49分

材料(4人分)

お米……………カップ3
グリーンピース(むいて)……………カップ1½
酒……………大さじ2
塩……………小さじ1½

作りかた

- ①グリーンピースは水で洗って水気をきり、塩小さじ½をまぶしておきます。
- ②お米を洗って、酒を入れ「炊込み」の水位目盛り3に水加減し、残りの塩を入れ混ぜ①のをせ  キーを押します。

- ③ブザーが鳴ったらよくほぐし、器に盛ります。

★冷凍のグリーンピースを使う場合は、サッと塩ゆでにし、調味料を加えたごはんに混ぜます。

海の香りがいっぱいの

洋風ほたてごはん



メニュー	炊きわけ	炊飯時間
白米	ふつう	約45分

材料(4人分)

お米……………カップ3
ほたて貝柱水煮缶(180g)…1缶
固形スープの素……………1コ
④ 白ワイン……………大さじ2
塩……………小さじ1
ほたて缶の缶汁
香草(パセリ、セルフィーユ等) 少々

作りかた

- ①お米を洗って水気を切ります。
- ②ほたて缶を身と缶汁に分けます。
- ③お米を内がまに入れ、④と水で「白米」の水位目盛り3に

水加減し、  キーを押します。

- ④ほたての身は、粗くほぐしておきます。
- ⑤炊きあがったごはん④を混ぜ、香草を散らします。

ボリュームたっぷり

オムライス

	炊きわけ	炊飯時間
白米	ふつう	約48分

材料(4人分)

お米……………カップ3
玉ねぎ……………½個
鶏むね肉……………150g
バター……………大さじ½
塩、こしょう……………少々
固形スープの素(砕く)…1個
④ 塩……………小さじ1
ケチャップ……………大さじ2
卵……………8個
塩……………少々
サラダ油……………少々
ケチャップ……………少々

作りかた

オムライス用チキンライスを作ります。

- ①玉ねぎはみじん切り、鶏肉は1センチ角に切ります。
- ②フライパンにバターを溶かし、玉ねぎ、鶏肉をいため、軽く塩、こしょうをして冷ましておきます。
- ③お米を洗って「白米」の水位目盛り3に水加減し、④を入れ、軽く混ぜ合わせます。
- ④③に冷ました②のをせ、  キーを押します。

オムライスを作ります(1人分ずつ作ってください)

- ①炊きあがったチキンライスを4等分にして、それぞれをだ円状にまとめておきます。

- ②卵2個を割りほぐし、塩少々を加え混ぜます。
- ③うすくサラダ油をひいてよく熱したフライパンに①を流し入れて広げます。
- ④卵の下の方が固まって、表面がまだ生っぽい位になったら、ぬれぶきを上げた上に卵をフライパンからすべらせておろし、チキンライスをのせて包み、ぬれぶきの上から形を整えます。
- ⑤皿に盛り、ケチャップを少々かけます。

★チキンライスは、残りごはんを利用して作ってもかまいません。その場合は、上記のチキンライス用の材料をごはんのため合わせてください。

スパイシーなおいしさ

カレーピラフ

	炊きわけ	炊飯時間
白米	かため	約55分

材料(4人分)

お米……………カップ3
鶏肉(もも)……………200g
玉ねぎ……………½個
サラダ油(いため用)…少々
カレー粉……………大さじ2
固形スープの素……………2個
塩……………小さじ1
ホールトマト(缶汁共) 200g
グリーンピース缶……………1缶

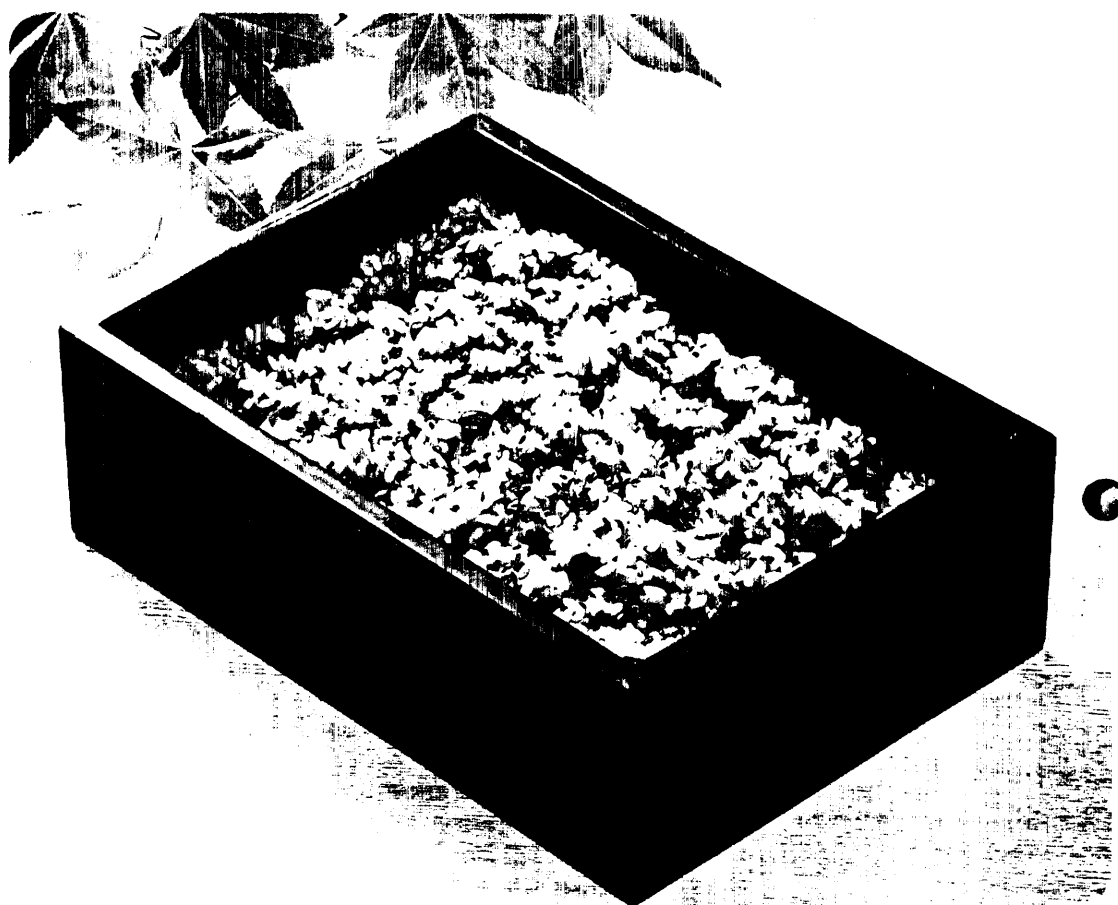
作りかた

- ①鶏肉は1口大に切り、玉ねぎはみじん切りにします。
- ②なべにサラダ油少々をひき、玉ねぎ、鶏肉、ピーマンの順にいため、カレー粉大さじ1をふって混ぜ、冷ましておきます。
- ③お米を洗い、みじん切りのホールトマト缶と水で「白米」

- の水位目盛り3に水加減し、固形スープの素を砕いて入れ、塩とカレー粉大さじ1も入れて混ぜる。
- ④③に冷ました②を入れふたをして、メニューを「白米」炊きわけを「かため」にして  キーを押します。

お祝いの日のこちそう

赤飯

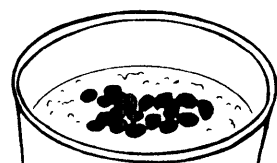


	炊きわけ	炊飯時間
白米	かため	約46分

材料(4人分)

お米……………カップ½
もち米……………カップ2½
あずき……………50g
(塩……………小さじ½)

③ あずきを入れる



あずきをお米の上にのせます。
かき混ぜないでください。

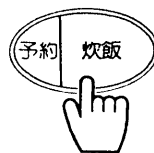
ワンポイント

- あずきは皮が破れないように弱火で20～30分硬めにゆでてください。
- 水加減したあとはすぐ炊いてください。時間がたつとあずきが水を吸って、うまく炊けないことがあります。

① 材料の下ごしらえ

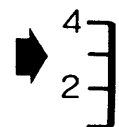
お米ともち米は1時間くらい前に洗い、ザルにあげて水きりします。
あずきは一度ゆでこぼし、更に新しい水で硬めにゆで、あずきとゆで汁を分けて冷まします。

④ 炊飯



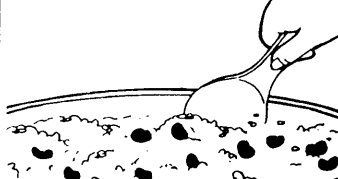
白米炊きわけキー「かため」を選び、
炊飯キーを押します。

② おこわ 水加減



内がまに水きりしたお米、もち米を入れ、ゆで汁と水で「おこわ」の水位目盛り3に水加減し(塩を入れてかき混ぜ)ます。

⑤ ほぐす



ブザーが鳴ったら軽くほぐし、あずきを混ぜます。

さめても固くならない

中華風おこわ／山菜おこわ



	炊きわけ	炊飯時間
白米	かため	約46分

材料(4人分)

お米……………カップ1
もち米……………カップ2
豚肉……………75g
干しいたけ……………3枚
にんじん……………50g
長ねぎ……………½本
いり白ごま……………大さじ2
サラダ油……………大さじ1
スープの素……………1個
④ 酒……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ1

作りかた

- ①お米、もち米は炊く1時間くらい前に洗い、水きりします。
- ②豚肉、水でもどしたしいたけ、にんじんはせん切りにします。中華鍋に油を熱して具を炒めます。
- ③内がまに①を入れ、干しいたけのもどし汁と④と水で「おこわ」の水位目盛り3に水加減します。
- ④くだいたスープの素を加えてかき混ぜ②をのせます。
- ⑤白米炊きわけキーで「かため」を選び、炊飯キーを押します。
- ⑥ブザーが鳴ったらねぎのみじん切り、白ごまを入れてほぐします。

秋の味覚

おはぎ

材料(約20個分)

お米……………カップ1
もち米……………カップ2
あん……………
きな粉……………
砂糖……………
塩……………
きな粉……………
砂糖……………

	炊きわけ	炊飯時間
白米	かため	約46分

作りかた

- ①あんを作ります。
あずきは洗って、くず豆を取り除き、なべに入れてたっぷりの水でゆでこぼし、再びたっぷり水を入れて軟らかくなるまで煮ます。軟らかくなったら砂糖を加えてかき混ぜながら、ゆっくり煮つめ、塩を入れて、ちょうどよい硬さになる少し前に火を止めます。
- ②きな粉は、分量の砂糖とよく合わせておきます。
- ③お米ともち米は一緒にして洗い、30分以上ザルに上げておきます。

材料(4人分)

お米……………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½
砂糖……………大さじ1
白ごま……………少々

作りかた

- ①お米ともち米は一緒にして洗ってザルに上げておきます。
- ②油揚げは熱湯で油抜きし、たんざくに切っておきます。山菜は水気を切っておきます。
- ③内がまにお米と②を入れ、「おこわ」の水位目盛り3に水加減します。
- ④③の上に④を散らして、ふたをし白米炊きわけキーで「かため」を選び、炊飯キーを押します。
- ⑤炊きあがったら器に盛り、白ごまをふりかけます。



- ④内がまに③を入れ、「おこわ」の水位目盛り3に水加減し、メニューキーで「白米」を選び、炊飯キーを押します。
- ⑤炊きあがったら、ボールにとり熱いうちにすりこ木で、ごはんを3分づき程度につぶします。
- ⑥⑤を20等分にして丸めます。
- ⑦①のあんを10等分して丸め、平たくして⑥を包みます。
- ⑧残りの⑤に②のきな粉をまぶしつけます。

栄養満点

玄米

材料(4人分)
玄米………カップ3メニュー 炊飯時間
玄米 約80分

① 洗米

もみがらなどをとり除きながらたっぷりの水で4~5回よく洗います。

② 水加減

玄米
4
2

「玄米」の水位目盛り3に水加減し、約2時間浸しておきます。

③ メニューを玄米にして炊飯



メニューを「玄米」に合わせ
炊飯キーを押します。

④ ほぐす



ブザーが鳴ったら玄米をほぐします。

ワンポイント

- 炊く2時間くらい前に洗米し、水加減して浸しておいてください。
- 炊込むときは固い材料と合わせてください。大豆、黒

豆、あずきなどの豆類、ちりめんじゃこ、栗、根菜類と比較的固いものと炊込むと玄米とのバランスがとれ、おいしく食べられます。

干しえびの香りがひろがる

玄米の炊込みごはん

メニュー 炊飯時間
玄米 約90分

材料(4人分)

玄米………カップ3
干しいたけ………3枚
ごぼう………70g
ゆでたけのこ………60g
にんじん………50g
油揚げ(油抜き)………2枚
干しえび………30g
A [酒、しょうゆ…各大さじ2]



作りかた

- ① 干しいたけはカップ2の水でもどしてせん切りに、ごぼうはささがきにして水でアク抜きします。たけのこは幅3センチの薄切りに、油抜きした油揚げは長さ3センチのせん切りに、にんじんは少し太めのせん切りにします。
- ② ①にAをふり、約30分おいて下味をつけます。

③ 洗った玄米を①のしいたけのもどし汁と水で、「玄米」の水位目盛り3より180mL 多めに水加減し、2時間浸しておきます。

④ ③に②の具、干しえびをのせメニューを「玄米」にして、炊飯キーを押します。

⑤ ブザーが鳴ったらごはんをほぐし、器に盛ります。

スナックとしてもどうぞ

春巻きライス

材料(4人分)

冷やごはん ……茶わん2杯
プロセスチーズ ……50g
焼きのり ……2枚半
青じそ ……10枚
A [パセリのみじん切り…少々
塩、こしょう ……各少々
春巻きの皮 ……1袋(10枚)
小麦粉 ……大さじ1
水 ……大さじ1
揚げ油 ……適量]



作りかた

- ① チーズは細長く、焼きのりは1/4の大きさに切ります。
- ② ごはんにAを入れ、軽く混ぜます。
- ③ 春巻きの皮に焼きのり(または青じそ)をのせ、その上に②をのせチーズを中心に置いてしっかり包み込み、水大さじ1で溶いた小麦粉でのりづけします。

- ④ 160℃の油で③をこんがりときつね色になるまで揚げます。
好みによりケチャップなどでどうぞ。

※春巻きの皮の代りにワンタン、ぎょうざの皮でもできます。

体が暖まる

ニラ卵雑炊

材料(4人分)

冷やごはん ……茶わん2杯
ニラ ……1束
卵 ……3個
だし汁 ……カップ6
A [しょうゆ、酒…各大さじ1
塩 ……小さじ1]



作りかた

- ① 冷やごはんをざるに入れ、熱湯をかけてごはんの表面の粘りを取り、水気をきっておきます。
- ② ニラは長さ2センチに切り、卵は割りほぐしておきます。

③ 鍋に①とAを入れて火にかけ、煮立ってきたらニラを加えて1~2分煮ます。

④ ③にとき卵を手早く回し入れ、ひと煮立ちしたら、火を止めてふたをします。