

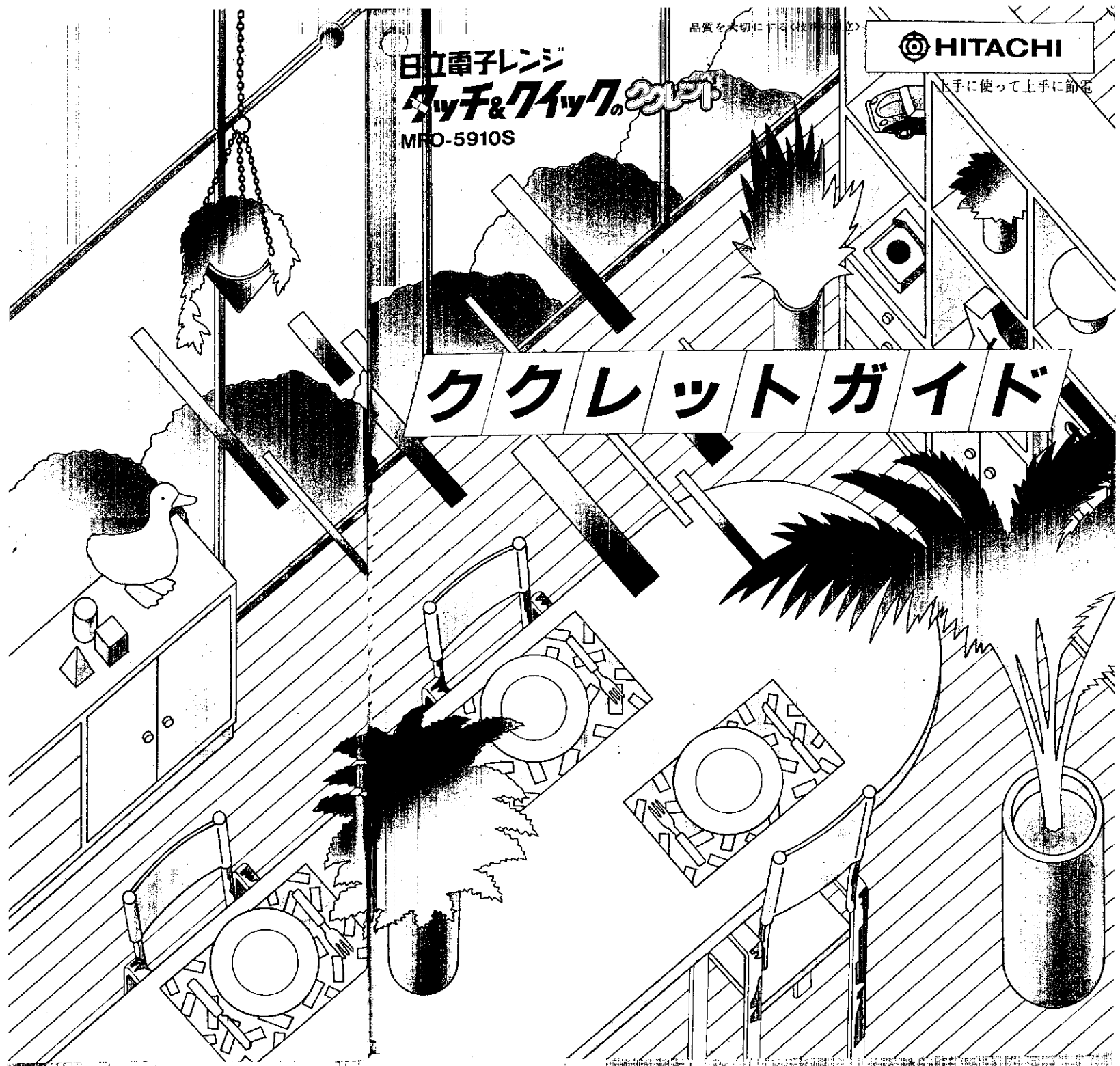
品質を大切に作る（材料・加工）

 HITACHI

上手に使って上手に節電

日立電子レンジ
タッチ&クイックのククレット
MRO-5910S

ククレットガイド



日立電子レンジ
タッチ&クイックのククレット
MRO-5910S
ククレットガイド
昭和59年7月発行
発行：日立家電販売株式会社
日立熱器具株式会社
〒105 東京都港区西新橋2-15-12
TEL 03(502)2111
禁無断転載・不許複製
861008(B)(H)

ククレットで、 毎日すてきな食卓づくり。

ククレットは幅広いメニュー作りに大活躍の便利な一台。電子レンジクッキング、オーブンクッキング、グリルクッキング、スチーム・ベアスチームクッキングとおいしさがいっぱいです。

自慢はバラエティー豊かな味を集めたオートクッキング。肉・魚料理からお菓子までの多彩なメニューも、メニューキーにふれてスタートボタンを押すだけの簡単操作です。さらにクイックペア加熱がプラスされて、お料理がスピードアップ。もちろん手動クッキングで、わが家のオリジナルメニューも楽しめるキッチンのおきアシスタントです。毎日の献立やおやつ、またおもてなしに、心のこもったすてきな食卓づくりを演出してください。

このガイドブックとあわせて「ククレットお料理教室」にもぜひご参加ください(120ページ参照)。

もくじ

ククレットで、毎日すてきな食卓づくり.....1
 各部の名称/付属品の使い分け.....4
 加熱のしくみとお料理のレパートリー.....6
 オートクッキングと手動クッキングについて.....8
 向く容器・向かない容器.....12

—電子レンジクッキング—

おいしく仕上げるテクニック.....14
 正しくお使いいただくためのアドバイス.....15
 ゆでもの.....16
 ほうれん草のおひたし.....17
 キャベツの酢づけ.....17
 なすの中華風あえもの.....18
 もやしのナムル.....19
 野菜サラダ.....19
 ゆでた野菜を使ったあえものいろいろ.....20
 芽キャベツの辛子じょうゆ/小松菜のピーナッツじょうゆ/青やぎとわけぎの辛子酢みそ/なすのしょうがじょうゆ/さやいんげんのごまじょうゆ.....20
 ゆでた野菜に手作りドレッシングを.....22
 キャベツ/にんじん/もやし/なす/カリフラワー/アスパラガス(ドレッシング=フレンチ・ごま・しょうゆ・いちご・ガーリック・オニオン).....22
 つけあわせ.....23
 粉ふきいも/さやいんげんのソテー/小玉ねぎのグラッセ/ほうれん草のソテー/にんじんのグラッセ.....23
 蒸しもの.....24
 茶わん蒸し.....25
 さつまいもの茶巾しぼり.....25
 鶏肉の酒蒸し.....26
 鶏肉のねぎみそあえ.....26
 あさりのワイン蒸し.....27
 ポテトサラダ.....27
 焼きもの.....28
 いり卵.....29
 たらこ.....29
 鶏肉のつけ焼き.....29
 目玉焼き.....30
 チーズ入りココット.....30
 えび入りココット.....30
 巣ごもり卵.....30
 ベーコンエッグ.....30
 ウィナーソーセージのベーコン巻き.....31
 レバーのベーコン巻き.....31

さやいんげんとチーズのベーコン巻き.....31
 かきのベーコン巻き.....31
 煮もの.....32
 さといもの含め煮.....32
 かぼちゃの含め煮.....33
 大根といかの煮つけ.....33
 ポークカレー.....34
 クリームシチュー.....34
 豚肉の角煮.....35
 じゃがいものそば煮.....35
 じっくり煮込んだ煮込料理.....36
 ロールキャベツ/ビーフシチュー/牛肉と野菜のスープ煮.....36
 ふっくらやわらかい乾物料理.....38
 身欠きにしんの棒煮/昆布巻き/大豆と昆布の煮もの/金時豆.....38
 ご飯を炊く.....39
 炊飯.....40
 ビースご飯.....41
 たき込みご飯.....41
 赤飯.....42
 山菜おこわ.....43
 あずきがゆ.....43
 冷凍食品の解凍.....44
 ●生もの調理済み食品の解凍・解凍・調理のポイント.....44
 さしみの盛りあわせ.....45
 冷凍いかの木の芽あえ.....46
 えびのケチャップ煮.....47
 ●上手なホームフリージング.....47
 さめた料理のあたため.....48
 リフォーム.....50
 牛丼/チャーハン/蒸しずし/ピザ風トースト/カレーうどん.....50
 固くなったおもちをやわらかく.....51
 あべ川もち/いそべ巻き/大福もち.....51
 飲みものとお菓子.....52
 ホットワインレモネード.....52
 ホットチョコレート.....52
 クレープ.....53
 ハワイアンケーキ.....53
 レアチーズケーキ.....54
 レモンゼリー.....54
 牛乳豆腐.....55
 コーヒーゼリー.....55
 りんごのブリザード.....56
 いちごジャム.....56
 あんタルト.....56
 ベっこうあめ.....57
 チョコフレック.....57
 電子レンジならではのオリジナルメニュー.....58
 果実酒を楽しむ.....58

⑤のマークのついているメニューはクイックペア加熱のメニューです。

つけものも簡単.....59
 湯せん上手.....59
 手軽に乾燥.....60
 おもちを手作り.....61
 ひと味がうソース&クリーム.....62
 気のきいた酒のさかな.....63

—オーブンクッキング—

⑤焼き豚.....64
 ⑤ローストビーフ.....65
 ⑤スペアリブ.....66
 ⑤ロールチキン.....67
 ⑤ミートローフ.....67
 ローストチキン.....68
 ホイル焼き.....69
 スペイン風炊き込みご飯.....69
 ⑤アップルパイ.....70
 ⑤パンプキンパイ.....71
 ⑤スイートポテト.....71
 ⑤ミートパイ.....72
 ⑤デコレーションケーキ.....73
 ⑤キャロットケーキ.....74
 ショコラ.....75
 マドレーヌ.....76
 ロールケーキ.....76
 パウンドケーキ.....77
 カップケーキ.....77
 パン作りの基本バターロール.....78
 パンのいろいろ.....81
 あんパン/動物パン.....81
 食パン.....82
 ピザ.....83
 チーズケーキ.....83
 タルトレット.....84
 クッキーバリエーション.....85
 しほり出しクッキー/ロッククッキー/チーズクッキー/型抜きクッキー.....85
 目先のかわった野菜のクッキー.....86
 にんじんクッキー/じゃがいもクッキー/ほうれん草クッキー/コーンクッキー.....86
 シュークリーム&エクレア.....88
 ヨーグルト作り.....89
 —グリルクッキング—
 ⑤マカロニグラタン.....90
 ⑤ほうれん草とかきのグラタン.....91
 ⑤えびのドリア.....91
 ⑤キッシュのいろいろ.....92
 ベーコンと玉ねぎのキッシュ/ほうれん草のキッシュ/にんじんのキッシュ/きのこのキッシュ/トマトのキッシュ.....92
 ⑤ハンガリアンポテト.....94
 ⑤なすとトマトのチーズ焼き.....94

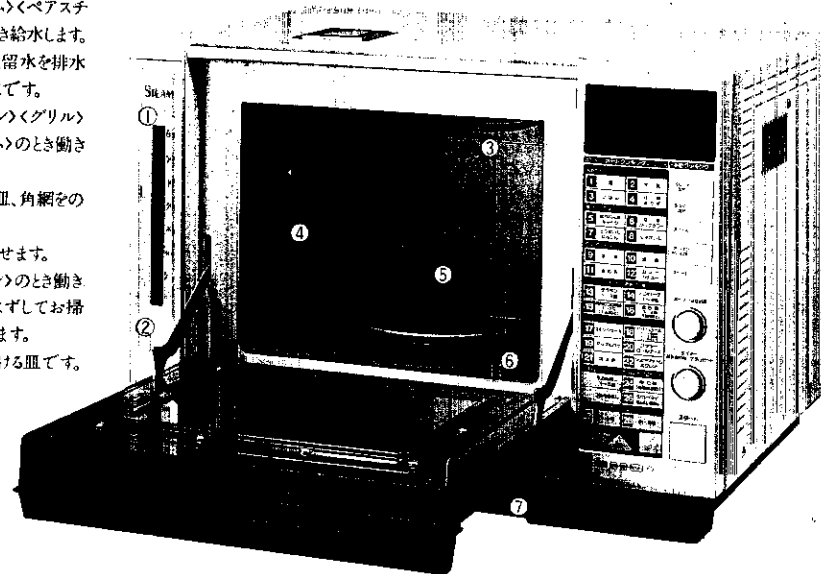
⑤ 鮭のマヨネーズ焼き.....95
 ⑤ 鶏肉の三味焼き.....95
 ⑤ 鶏のもも焼き.....96
 ⑤ 鶏肉の南蛮焼き.....96
 スタッフドビーマン.....96
 ハンバーグ.....97
 さばの塩焼き.....97
 ぶりの照り焼き.....97
 いかのつけ焼き.....98
 さんまの塩焼き.....98
 干もの各種.....98
 ホットドッグ&ハンバーガー.....99
 焼きいも.....99
 ベークドポテト.....99

—スチーム・ペアスチームクッキング—

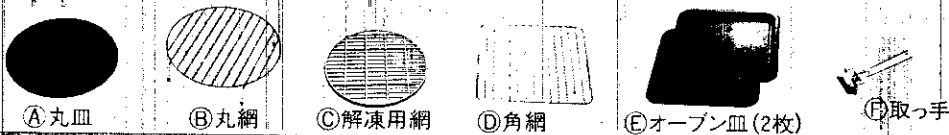
⑤茶わん蒸し.....100
 ⑤空也蒸し.....101
 ⑤小田巻き蒸し.....101
 ⑤パンプディング.....102
 プリン.....102
 ゆで卵.....102
 卵豆腐.....103
 ごま豆腐.....103
 ⑤いかのつめもの蒸し.....104
 いかめし/いかのひき肉づめ/いかのけんちんづめ.....104
 ⑤油揚げのつめもの蒸し.....105
 ⑤鯛のけんちん蒸し.....106
 ⑤豚肉の信田巻き.....107
 ⑤かぼちゃの印ろう蒸し.....107
 ⑤蒸しいも.....108
 白菜の変わり蒸し.....108
 豚肉とザーサイの蒸しもの.....109
 鶏肉のあえもの.....109
 肉だんごもち米蒸し.....110
 シューマイ.....110
 蒸しギョーザ.....111
 蒸し豚のさしみ風.....111
 ⑤ 鮭の冷製.....112
 ちり蒸し.....112
 豆腐の茶巾蒸し.....113
 おし豆腐の辛み蒸し.....113
 利久まんじゅう.....114
 ぐず蒸しようかん.....114
 ぐず桜.....115
 おまんじゅう.....115
 あんまん・肉まん.....116
 ⑤.....116
 標準計量カップ・スプーンの重量表.....117
 さくいん.....118
 お料理教室ご案内.....120

各部の名称

- ①給水タンク(「スチーム」<ベアスチーム>のとき給水します。
- ②排水ツマミ:内部の残留水を排水するツマミです。
- ③上ヒーター:<オープン><グリル><スチーム>のとき働きます。
- ④皿受棚:オープン皿、角網をのせます。
- ⑤回転台:丸皿をのせます。
- ⑥下ヒーター:<オープン>のとき働きます。とりはずしてお掃除ができます。
- ⑦水受皿:排水を受ける皿です。



付属品の使い分け オートクッキングの場合は表示窓に使用する付属品が表示されます。



子レンジクッキング

| | | |
|---------------------|------------------|---------------|
| A | A+B | A+C |
| | | |
| ゆでもの、蒸しものなど、大半の料理に。 | カラッと仕上げる焼きものなどに。 | 冷凍食品の生もの解凍専用。 |

スチームベアスチームクッキング

| | | |
|---------------------------------------|---|--|
| D | A または A+B | |
| | | |
| シューマイなどスチーム料理の大半に。ただし、グリルはオープン皿を使います。 | 茶わん蒸し、蒸しものなどのクイックベア加熱と「ベアスチーム」(「スピード加熱」と「スチーム」の併用加熱)の料理に。 | |

クイックベア加熱

| | |
|------------------------|---|
| E | A |
| | |
| バターロール、クッキーなどはとんどの料理に。 | スポンジケーキなどのクイックベア加熱と「スピード加熱」と「オープン」で加熱する料理に。 |

クイックベア加熱

| | | |
|------------|--------------------------|---|
| E+D または E | A または A+B | |
| | | |
| 焼き魚などの料理に。 | ハンバーグなど網の上では形のくずれやすいものに。 | グラタン、鶏肉の三味焼きなどのクイックベア加熱と「スピード加熱」と「グリル」で加熱する料理に。 |

表示窓

メニューキー番号、加熱方法、付属品、時間、温度などが、緑、赤の2色で表示されます。
時計をセットしておけば、使わないとき時刻表示をします。

オートクッキング

オートクッキングのとき、料理に合わせて押します。
13 15 17 19 21 23 25 は、日立独自の「クイックベア加熱」で、従来の加熱方法に比べ、調理時間が大幅に短縮されます。

手動クッキング

スピード加熱

ゆっくり加熱

グリル

オープン

スチーム

手動クッキングのとき、料理に合わせて「スピード加熱」<ゆっくり加熱><グリル><オープン><スチーム>から選んで押します。
★「オープン」は1度押すと予熱あり、2度押すと予熱なしになります。

オープン温度調節

手動クッキングで、オープン料理の温度セットに使用します。

タイマー

手動クッキングで加熱時間をセットするときに使用します。
オートクッキングの生もの解凍のときの食品の重量(グラム)セットにも使用します。

スタート

オートクッキングで、仕上がりを調節するときに押します。
スタートボタンを押す前に調節します。

時刻をセットするときに押します。
タイマーツマミを使って の順にセットします。

押すと加熱がはじまります。

加熱のしくみとお料理のレパートリー

加熱のしくみ

電子レンジ

電子レンジは、電波で食品を加熱。この電波は、マグネトロンという真空管から出される「マイクロ波」と呼ばれるものです。マイクロ波は、テレビ放送(UHF)で使われる電波と同じ種類のもので、その周波数は、2,450メガヘルツ(波長12.2cm)です。

おぼえておきたい 電波の3つの性質

①金属にあたると「反射」します。
電波はまっすぐ進みますが、金属にあたると反射します。庫内壁は金属で作られています。



すから、庫内で反射をくり返しながら、あらゆる方向から食品に電波がそそがれます。

②ガラス、陶磁器などは「透過」します。
電子レンジに使う容器は、このように電波を通すものが向いています。



③水分を含んだものには「吸収」されます。
電波は、水の分子のまさつ運動を活発に

します。このまさつ熱によって食品そのものが発熱し、加熱されます。



このように電波は金属壁で「反射」、容器を「透過」し、中の食品だけに「吸収」され内も外も同時に加熱します。ですから加熱時間が早いのが特長です。

この性質は電子レンジを使う上で、最も基本的なことから、よく覚えておいてください。

オーブン

上下のヒーターで、庫内の温度を一定に保って加熱する間接焼きのひとつです。安定した温度で、食品全体を包みこむようにじっくり焼き上げます。

庫内はいつも高温に保たれています。焼

きながら食品の余分な水分を上手に逃がし、表面にきれいな焼き色をつけます。ヒーターで焼き上げるので、肉などは生臭みがとれて外側は香ばしく、中はしっとりやわらかい蒸し焼き状態になります。

電子レンジの「スピード加熱」と組み合わせたクイックベア加熱なら、予熱の必要がなく、しかも加熱時間の短縮に大いに役立ちます。

グリル

強力な上ヒーターで調理する直火焼きです。食品の表面はすばやくこげめがつき、中はやわらかく仕上がります。

炭火なみの温度で、食品の上から加熱し

ますので網にこびりついたり、身くずれの心配もなく、表面はみろみろこげめがつき香ばしさをプラスします。

電子レンジの「スピード加熱」と組み合

わせたクイックベア加熱を使えば電子レンジで中からすばやく火を通し、表面はサクッとこげめをつけますので、調理時間がグンと短縮されます。

スチーム・ペアスチーム

スチームを庫内に充満させ、そのスチームで食品を蒸し上げます。〈ペアスチーム〉の場合は電子レンジの「スピード加熱」も働きます。

庫内はスチームのソフトな温度と水分で保たれて食品全体を包み、しっとり、や

わらかに仕上げます。

〈ペアスチーム〉や電子レンジの「スピード加熱」と組み合わせたクイックベア加熱を使えば〈スチーム〉だけでは時間のかかる調理も、表面は蒸気でおいしながら中から「スピード加熱」でスピーディー

に調理します。



お料理のレパートリー

電子レンジクッキング

●生からの調理

野菜のゆでもの、肉・魚の蒸しものなどは、水を使わず食品の持っている水分だけで調理するので、色や風味もそのままに、スピーディーな仕上がりが。さらに卵料理、煮込料理、お菓子など、幅広く楽しめます。

●下ごしらえ

野菜類の下ゆでもとても簡単。煮もの、揚げもの、焼きものなどの素材も、あらかじめ加熱しておく、早く仕上がります。



●冷凍食品の解凍・解凍・調理

すばやく解凍しますので、液汁が流れ出にくく、鮮度やうま味を保ちます。シューマイのような調理済み食品なら、一気に解凍から調理へ。

●おそうざいなどのあたたため

器に盛ったままで、手早くあたためられ、できたての状態に。牛乳や日本酒のおかんも手軽です。



●湯せん効果

こげつかない利点を利用すれば、今まで面倒な湯せんにかけていたバターやチョコレート、ゼラチンなどが、少量でも簡単にとかせます。

●乾燥効果

湿気たせんべいや食塩を、素早くもとのパリパリ、サラサラの状態にもどします。

●その他

つけもの、おもち、果実酒など、電子レンジならではのオリジナルメニューがいろいろ。

オーブンクッキング

●パン

イースト発酵が簡単なので、パン作りがとてもラクです。基本はバターロール、あとはその応用です。

●お菓子

クッキーをはじめ、デコレーションケー

キ、アップルパイなど、ホームメイドの味がいつでも。

●肉料理

ローストチキンやローストビーフのような本格料理からスペアリブや鶏のもも肉



を使ったロールチキンなどが手軽に作れます。

●その他、ヨーグルトも

材料をセットしたらあとはでき上がりを待つだけ。オーブンならヨーグルト作りが手軽です。

グリルクッキング

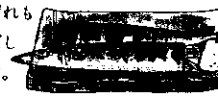
●グラタン

みろみろおいしそうなかげめ。お好みにあわせてお楽しみください。



●焼き魚

さんまやさばの塩焼き、ぶりの照り焼きが、身くずれもなく、香ばしく焼けます。



●野菜・肉料理

丸ごとのさつまいもやじゃがいもがホカホカ。鶏肉などもきれいな焼き色がつき、しかも中はやわらかく仕上がります。

スチーム・ペアスチームクッキング

●魚・肉料理

シューマイをはじめ、蒸し豚やいかのつめもの蒸しなど、本格スチーム料理がいつでも手軽に楽しめます。

●卵料理

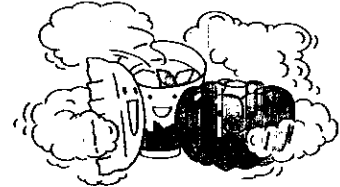
おなじみの茶わん蒸しからゆで卵まで、幅広いメニューが自慢です。

●野菜料理

丸ごとのかぼちゃ、さつまいもなど、大きな素材もスピーディーにおいしく。

●お菓子

利久まんじゅうやくざ桜など、ひと味違う手づくりの和菓子も簡単に作れます。

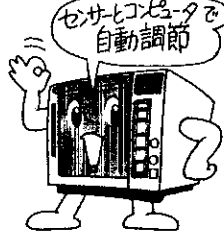


オートクッキングと手動クッキングについて

この電子レンジは、「オートクッキング」と「手動クッキング」の2つの操作方法があります。料理に合わせ、上手に使い分けてお楽しみください。

「オートクッキング」はククレットまかせ

センサーとコンピュータが料理にあった加熱方法・加熱時間・焼き上げ温度を自動的に調節しておいしく仕上げます。操作はメニューキーを選び、スタートボタンを押すだけで簡単です。さらに使用する付属品とそのセット位置が表示窓に表示されて一目でわかり、付属品の使い分けが上手にできます。



「手動クッキング」は奥さままかせ

作りたい料理に合わせ、加熱方法・加熱時間・焼き上げ温度をその都度自分でセットして加熱する方法です。それぞれのセットは、このガイドブックを目安に決めます。



オートクッキング

28の豊富な加熱パターン。幅広いレパートリーもタッチ操作で簡単。ふだんよく作られるお料理の大半が、このオートクッキングで楽しめます。

「電子レンジクッキング」

さめた料理のあたためをはじめ、ゆでの、蒸しもの、煮もの、冷凍食品の解凍・解凍・調理など、ふだんよく作られる電子レンジ料理のほとんどがオートクッキングでOK。あたため、生からの調理、炊く、蒸込料理は①～⑫、生もの解凍は⑭～⑯の中から料理に合わせて選びます。



「グリルクッキング」

お子さまの大好きなグラタンやハンバーグがグンと手軽。鶏のもも焼きや焼き魚など、幅広いグリル料理がオートクッキングでいつもおいしく。操作は分量によりメニューキーのタッチ回数をかえるだけ。たとえばグラタン1個なら1回、2個なら2回というように、押す回数をかえるだけで調節できます。しかも、表裏両面焼く必要のあるハンバーグ、焼き魚などは、途中で裏返しのブザーが「ピピピピピピー」と鳴り、知らせてくれるのもうれしいことです。⑬～⑰の4つのメニューキーを使い分けます。



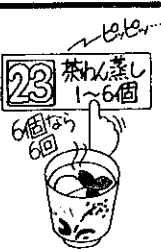
「オーブンクッキング」

ケーキ、パイ、クッキー、シュークリームなどのお菓子からパン、肉料理までオーブンクッキングの代表的メニューがオートセットされとても簡単。中でもバターロールは、メニューキーのタッチ回数によって1次発酵、2次発酵、そして焼き上げがオートセットされています。予熱が必要なメニューの場合は、予熱が終了すると「ピピピピピピー」とブザーが鳴って知らせます。⑰～⑲の6つの中から料理に合わせて選びます。



「スチーム・ペアスチームクッキング」

茶わん蒸しや卵豆腐などの卵料理、つめもの蒸し、シューマイといった蒸し料理もオートセット。とくに茶わん蒸しは、メニューキーのタッチ回数をかえるだけで1～6個が思いのまま。またゆで卵は仕上がり調節キー⑳をセットすれば、半熟に仕上げることが出来ます。メニューキーは㉓～㉖の4つです。



クイックペア加熱はおいしく、はやく、しかも経済的です。

オートクッキングの中でも ⑬ グラタン ⑮ 鶏肉のつけ焼き ⑰ スポンジケーキ ⑲ アップルパイ ㉑ 焼き豚 ㉓ 茶わん蒸し ㉕ つめもの蒸し のキーは、日立独自のクイックペア加熱となっています。

クイックペア加熱は、じっくりおいしく仕上げるヒーター加熱(スチーム、オーブン、グリル)とすばやく仕上げる電子レンジ加熱の理想的な組み合わせパターンを、コンピュータがコントロールする新しい加熱方法です。このため、従来にはない大きな特長があります。

●加熱のスピードが早いので、調理時間が従来になく短縮されて光熱費の節約にもなります。
●電子レンジで内側からすばやく、ヒーター加熱で外側からじっくり加熱。しかも仕上げはヒーター加熱でソフトに仕上げ、おいしさを逃がしません。

●オーブン料理は予熱の必要がなく、最初から材料を入れておけて手間が省けます。

★クイックペア加熱は手動クッキングではできません。

★クイックペア加熱のメニューについては、ガイドブックのメニュー名の頭にマークがついています。



「オートクッキング」のご注意

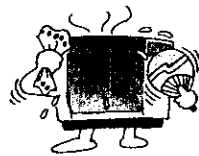
●1回分の分量は適量で

分量が極端に多すぎたり、少なすぎたりすると上手に仕上がらないことがあります。加熱1回分の分量は、右の表を目安にしてください。



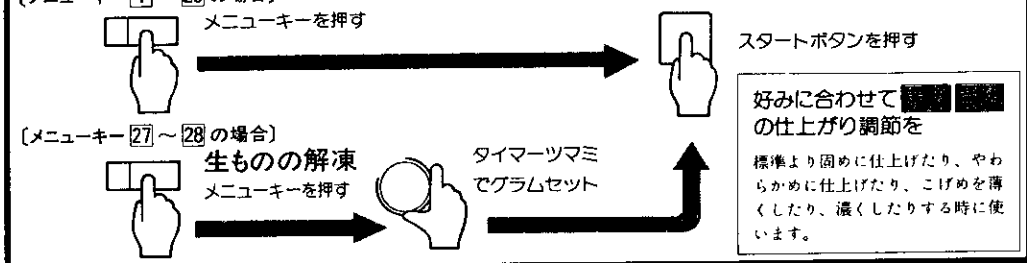
●オート表示が点滅したら庫内をさまして

オーブンクッキング、グリルクッキング、スチームクッキングのあとは庫内が熱くなっています。直後はオート表示が点滅し、①～⑫の調理ができません。庫内を充分さますか、急ぐときは手動クッキングで調理してください。



| メニューキー-NO. | 分量の目安 | |
|------------|------------|---------------------------------------|
| ①～④ | 1～2人分 | |
| ⑤～⑥ | 100～500g | |
| ⑦～⑧ | 100～1,000g | |
| ⑨～⑩ | 1～3カップ | |
| ⑪～⑫ | 2～4人分 | |
| ⑬ | 1～3個 | 分量によって押す回数をかえます。(例)⑬で3個加熱するときは3回押します。 |
| ⑭ | 1～4個 | |
| ⑮～⑯ | 1～4切れ(個) | 分量によって押す回数をかえます。 |
| ⑰～⑲ | 4～6人分 | |
| ㉓ | 1～6個 | 分量によって押す回数をかえます。 |
| ㉔ | 1～10個 | |
| ㉕～㉖ | 2～4人分 | |
| ㉗～㉘ | 10～1,000g | 重量に合わせて、タイマーでグラムセットをします。 |

オートクッキングの操作の手順



オートクッキングと手動クッキングについて

手動クッキング

メニューに合わせて加熱方法を選び、加熱時間、焼き上げ温度をセット。

電子レンジクッキングの加熱方法

①<スピード加熱>で

直火でいうなら強火にあたり、スピーディーに仕上がります。ゆでもの、蒸しものなど電子レンジ料理のほとんどに使用します。オートクッキングメニュー以外では、鶏肉のつけ焼き、べっこうあめなどに使用します。

②<ゆっくり加熱>で

直火でいうなら弱火にあたり、ゆっくりソフトに熱を通したい料理に向いています。目玉焼きなどの卵料理、バターやチョコレートをとろかすのにもってこい。

③<スピード加熱>と<ゆっくり加熱>の併用で

煮豆や豚肉の角煮など、煮込料理にピッタリ。<スピード加熱>で煮立てたら、自動的に<ゆっくり加熱>に切りかわり、じっくり煮込みます。面倒な火の調節がなく、こぼつきの心配もありません。

●加熱時間を決める4つのポイント

手動クッキングで大切なことは、食品にふさわしい加熱時間を決めることです。加熱時間は食品の種類(材質)、分量、加熱前の食品温度(初温)、使う容器によって違います。また食品は加

熱しすぎるともにはもどきません。タイマーはいつもひかえめにセットし、様子をみながら加熱するようにしてください。

食品の種類(材質)によって早い遅いがあります。

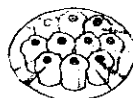
食品の種類がちがえば仕上がる時間がちがいます。その目安はつぎの通りです。

加熱前の食品温度によっても違います。

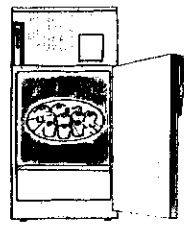
同じ食品でも、冷蔵庫や冷凍室から出して使う場合は、加熱時間はかなりふえます。また、夏と冬では室温が違い、食品の温度も違ってきますから、多少ですが加熱時間に違いがでます。

本文中の加熱時間は、標準温度(20℃)を基準にしています。

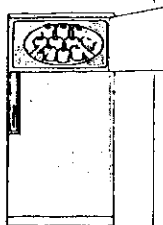
- 標準温度の場合
- 冷蔵の場合
- 冷凍の場合



食品温度
20℃で
約1分30秒



食品温度
5℃で
約2分
(標準温度の約1.3倍)



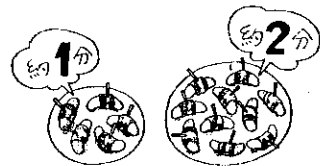
食品温度
-18℃で
約3分30秒
(標準温度の約2.3倍)

| 食品の種類 | 生からの調理 | あたため | |
|----------------|----------|-------------|----------|
| 野菜類 | 葉菜類 | 1分20秒～1分50秒 | 1分～1分20秒 |
| | 根菜類 | 2分～2分30秒 | 1分～1分20秒 |
| 魚貝類 | 2分～2分30秒 | 1分～1分20秒 | |
| 肉類 | 2分30秒～3分 | 1分20秒～1分40秒 | |
| ご飯類 | | 40秒～1分 | |
| めん類 | | 1分～1分20秒 | |
| 汁もの(みそ汁・スープなど) | | 1分30秒～2分 | |
| 飲みもの(酒・牛乳など) | | 40～60秒 | |
| パン・まんじゅう | | 30～50秒 | |
| ケーキ | 1分～1分20秒 | | |

(食品100g当り<スピード加熱>の加熱時間)

食品の分量によって違います。

加熱時間は、分量にはば比例します。分量が倍になれば時間も倍、半になれば時間も半分になります。



使う容器によっても違います。

容器は食品から熱をうばうので、使う容器によって加熱時間がかわってきます。耐熱ガラス容器や陶磁器は、プラスチック容器(ポリプロピレン)に比べて時間がかかります。また、容器の大きさは、食品の量に合ったものを選びましょう。

オーブンクッキングの加熱方法

(1)<オープン>で

マドレーヌやロッククッキーなどのお菓子からヨーグルトまで、お子さまのおやつづくりが手軽です。

(2)<スピード加熱>と<オープン>で

パウンドケーキのように焼き上げに時間のかかるものに最適。こげすぎず、中はふっくら仕上がります。

グリルクッキングの加熱方法

(1)<グリル>で

いかのつけ焼きなどが香ばしく、形よく焼き上がります。

(2)<スピード加熱>と<グリル>で

焼きいもやペーカドポテトの丸ごとの野菜など、火の通りにくい料理に、やわらかく、しかも調理時間がグンと短縮されます。

スチーム・ペアスチームクッキングの加熱方法

(1)<スチーム>で

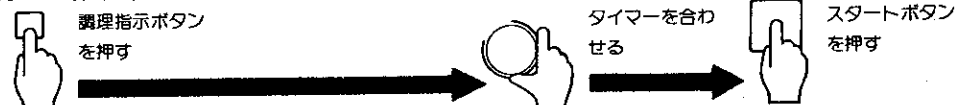
くず蒸しやかんなどもなめらかな仕上がりに。固くなった食パンが、ふっくらホカホカに。

(2)<ペアスチーム>〔<スピード加熱>と<スチーム>〕で

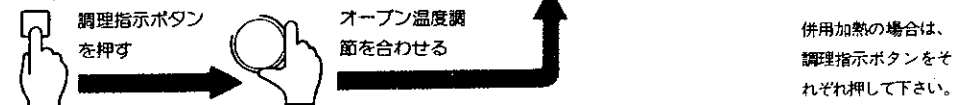
蒸し豚や丸ごとの野菜がスピーディーにやわらかく。表面がスチームでおおわれますので、おいの必要もありません。

手動クッキングの操作手順

〔電子レンジ、グリル、スチーム・ペアスチームクッキングの場合〕




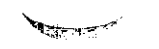






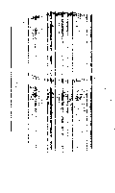





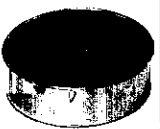


























〔オープンクッキングの場合〕



併用加熱の場合は、調理指示ボタンをそれぞれ押して下さい。

向く容器、向かない容器

陶磁器 × 向かない容器

| 種類 | 陶磁器 | | | | 金属容器 | | | | | |
|-------------|--|---|---|--|---|--|--|--|--|--|
| | 耐熱容器 | 普通容器 | 耐熱容器 | 普通容器 | ステンレス | アルミ | 銅 | 鉄 | スチール | その他 |
| 加熱方法 | バイレックス、パイロセラム、コレール、クックマスターなどの商品名で売られています。  煮込容器  コレール皿 |  牛乳ビン  コップ |  グラタン皿  |  とっくり  どんぶり |  リングケーキ型  | スチール製、ポリエチレン製、メラミン製、フェノール製などがあります。  コップ  皿 |  ホローびき鍋  アルミホイル |  スポンジ型  パウンド型 |  ラップ |  紙コップ  おわん  ザル |
| 電子レンジ | 原則として電波を通すもので、食品の仕上がり温度より高い耐熱性のあることが必要です。 | 酒や牛乳のあたために使えます。 ※カット、クリスタル、強化ガラスは使えません。 |  | ひび割れや傷があったり、金・銀粉や派手な色絵付のものは使えません。 | 家庭用品品質表示法の表示で、耐熱温度が120℃以上のものは、食品の温度が100℃をこえない場合に使えます。 | 電波を吸収したり、耐熱性がないので使えません。 | 電波を通さないので使えません。 ※金串、アルミホイルは料理によっては使えます。 |  | 耐熱温度が120℃以上のものは、食品の温度が100℃をこえない場合に使えます。ただし、肉類などを包んで加熱するととけることがあります。 | こげたり、塗料がはがれることがあります。 ※竹串や楊枝などは料理によっては使えません。 |
| オーブン | 庫内が高温になりますので、耐熱性の容器をお使いください。 |  |  |  |  |  |  | <スピード加熱>と併用する場合は使えません。 |  | ※パラフィン紙などは料理によっては使えません。 |
| グリル | 耐熱性の容器をお使いください。 |  |  |  |  |  |  | <スピード加熱>と併用する場合は使えません。 |  |  |
| スチーム・ペアスチーム | 蒸気に耐える容器をお使い下さい。 | ※カット、クリスタル、強化ガラスは使えません。 |  | ひび割れや傷があったり、金・銀粉や派手な色絵付のものは使えません。 | 家庭用品品質表示法の表示で、耐熱温度が120℃以上のものは、食品の温度が100℃をこえない場合に使えます。 |  |  | <スピード加熱>と併用する場合は使えません。 |  | 耐熱温度が120℃以上のものは、食品の温度が100℃をこえない場合に使えます。ただし、肉類などを包んで加熱するととけることがあります。 |

●耐熱容器でも、高温になった容器を急冷すると割れることがあります。

電子レンジクッキング

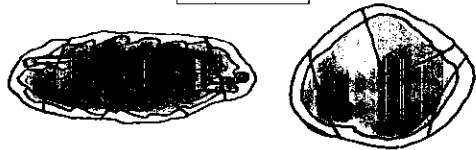
●おいしく仕上げるテクニック●

ゆでものから乾燥まで幅広いレパートリーの電子レンジクッキング。おいしく作るためにはいくつかのコツがあります。ラップなどのおおいを使い分け、アルミホイルを上手に利用するなどおぼえておくことで役立ちます。

1. おおいの使い分け

●おおいをするもの 従来の調理のゆでもの、蒸しもの、煮もの、炊飯などはラップや共ぶた、皿などでおおいをし、水分を逃がさないようにして加熱します。

ラップで包む



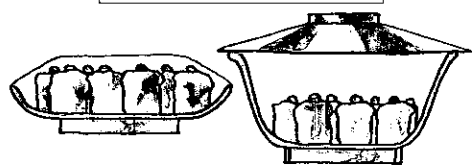
ほうれん草、じゃがいもなど

共ぶた、皿、ラップなどでおおう



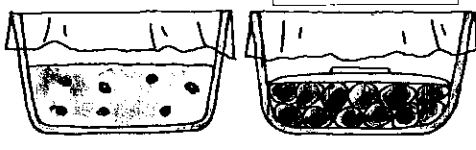
カレールー、ポタージュなど

器に並べてラップや皿でおおう



シューマイなど

味を含ませたいときは落としぶたもする



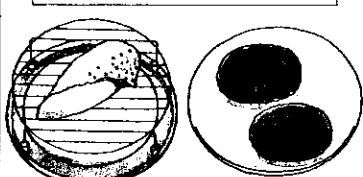
赤飯など

さといもの含め煮など

●おおいをしないもの 従来の調理の焼きもの、揚げもの、あたため、乾燥などはおおいをしないで加熱します。

揚げものあたため

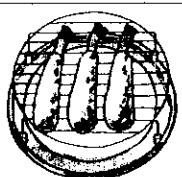
丸網にのせ、下に汁受け皿を置く
網にのらないものは皿にのせる



つけ焼きなど

ハンバーグなど

丸網にのせる 網にのらないものは皿にのせる



フライなど

丸網にのせる 網にのらないものは皿にのせる



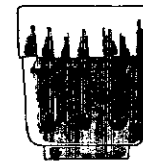
せんべいなど

ごまめなど

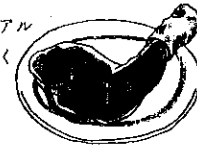
2. アルミホイルの利用

魚や鶏肉のように形が不均一のものは、細い部分が先に加熱されてしまいます。また茶わん蒸しは上の方が早く仕上がってしまいます。このような調理にはアルミホイルを利用し、加熱をおさえるようにします。

器の $\frac{1}{2}$ までアルミホイルをかぶせて加熱する。



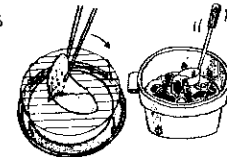
加熱の途中でアルミホイルを巻く



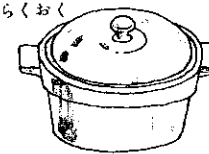
3. 加熱途中と加熱後のポイント

加熱途中では、裏返したりかき混ぜたりすることがおいしく仕上げるコツ。とくに中まで味を含ませたい煮ものなどは、加熱が終わったあとそのまま煮汁につけておくと、一層味がよくなります。

加熱途中で裏返したり、かき混ぜたりする



加熱後しばらくおく

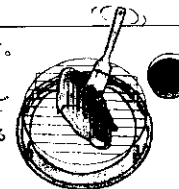


4. こげ目のつけ方

電子レンジでふつうに加熱すると、こげめはつきませんが鶏肉のつけ焼きのように、あらかじめタレにつけておき、加熱の途中でもタレをぬりながら加熱するとこんがりこげ色がつきます。その他の肉、魚などの焼きものはくオー

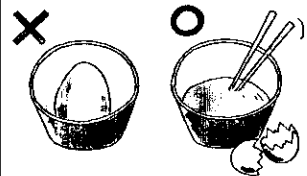
ブン> やくグリル> を使います。

加熱途中でタレをぬる



正しくお使いいただくためのアドバイス

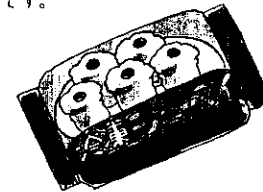
卵は割りほぐしてから
卵は卵黄までよくときほぐさないで破裂します。このためゆで卵や目玉焼きのあたためもできません。
*目玉焼きはくゆっくり加熱で加熱すれば作れます。



殻や皮つきの食品は割れめを入れて
栗やぎんなんなどはあらかじめ殻を割るか、皮をむいてから加熱してください。そのまま加熱すると破裂します。



包装されたものは密封をといてから
密封された食品は包装をとくか、別の容器に移しかえるかして加熱してください。そのまま加熱すると破裂することがあります。びん詰のふたや栓も同じです。



加熱時間はひかえめに
食品は加熱しすぎると、もとにもどすことができません。このためタイマーはひかえめにセットし、ようすを見ながら加熱するようにしてください。

空焼きは故障の原因になります
食品を入れずにスタートボタンを押す空焼きはおやめください。電子レンジのもっとも大切な部分<マグネトロン>に負担がかかり、寿命を縮めたり、故障の原因になることがあります。

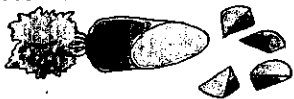
必要以上に加熱しないこと
少量の食品を必要以上に加熱しすぎると固くなり、炭化して煙がでたりすることがあります。また、バターや油などを長時間加熱することもさけてください。

ゆでもの

野菜のゆでものの大半はオーブンで調理が出来ます。お湯を使わず、しかもスピード調理が出来るので、ビタミン類が多く残ります。ゆでものの時間がわかる下のゆでものから、ほとんども話します。

●ポイント●

形や大きさをそろえて
大きさをそろえて切って



小房にわけて



切りめを入れて



1枚ずつはがし、芯をそいで

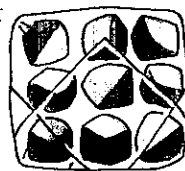


水気を完全にさらすに
食品の水だけで調理しますから、
洗ったあと水気を完全にさらさないよ
うにします。

厚さを均一にしてラップでピッタリ
包んで
交互に重ねて



均一に並べて

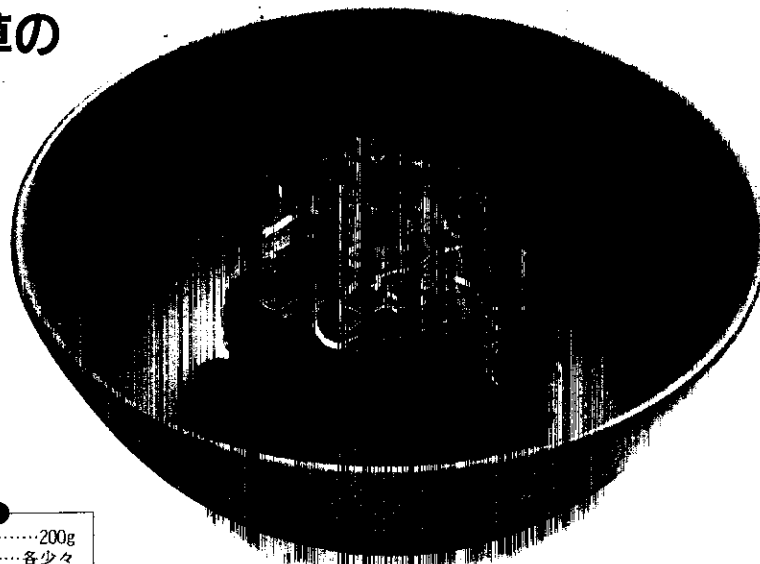


加熱後、色どめとアク抜きを
加熱後冷水にとって
色どめとアク抜きを
します。



*ごぼう、れんこんなど、とくにア
クが強く色がかわりやすいものは、
酢を少量ふりかけて加熱します。

ほうれん草の おひたし



材料(4人分)

ほうれん草……………200g
糸がつつお、しょうゆ……………各少々

作り方

①ほうれん草は洗って軽く水気をきり、
根元の太いものは十文字に切りこみを
入れ、葉先と根元を交互にしてラップ

でピッタリ包みます。

② [] で加熱し、冷水にさ
らしてアク抜きと色どめをします。
(手動は<スピード加熱>で約2分30秒)

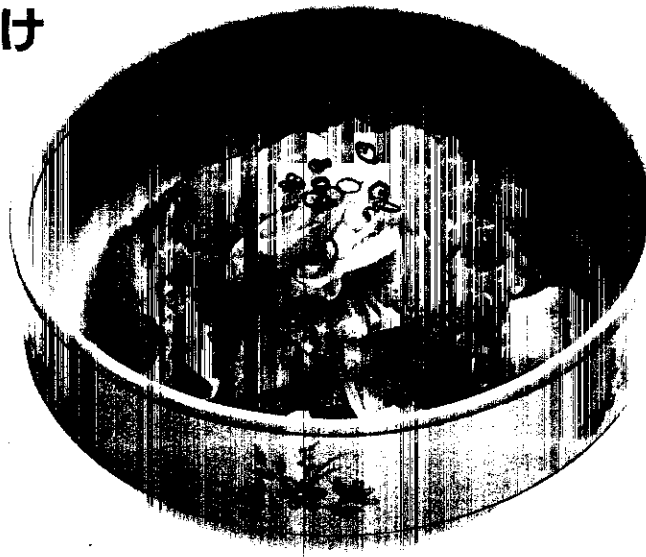
③そろえて水気を固く絞り、食べやす
い長さで切って器に盛り、糸がつつおを
のせ、しょうゆを添えます。

ゆでもの 一覧表

<オートクッキング>1回分の分量は100~500gが目安です。

| | | | | |
|---|---|---|------|--------------|
| ほうれん草・小松菜・春菊 もやし 白菜・わけぎ キャベツ・芽キャベツ | 5 | ○ | 200g | 2分20秒 ~3分 |
| なす カリフラワー・ブロッコリー グリーンアスパラガス さやいんげん・さやえんどう そら豆・枝豆 かぼちゃ・小玉ねぎ | 6 | ○ | 200g | 3~4分 |
| にんじん ごぼう・れんこん | 7 | ○ | 200g | 4~5分 |
| 大根 | 8 | ○ | 200g | 5~6分 |

キャベツの酢づけ



材料(4人分)

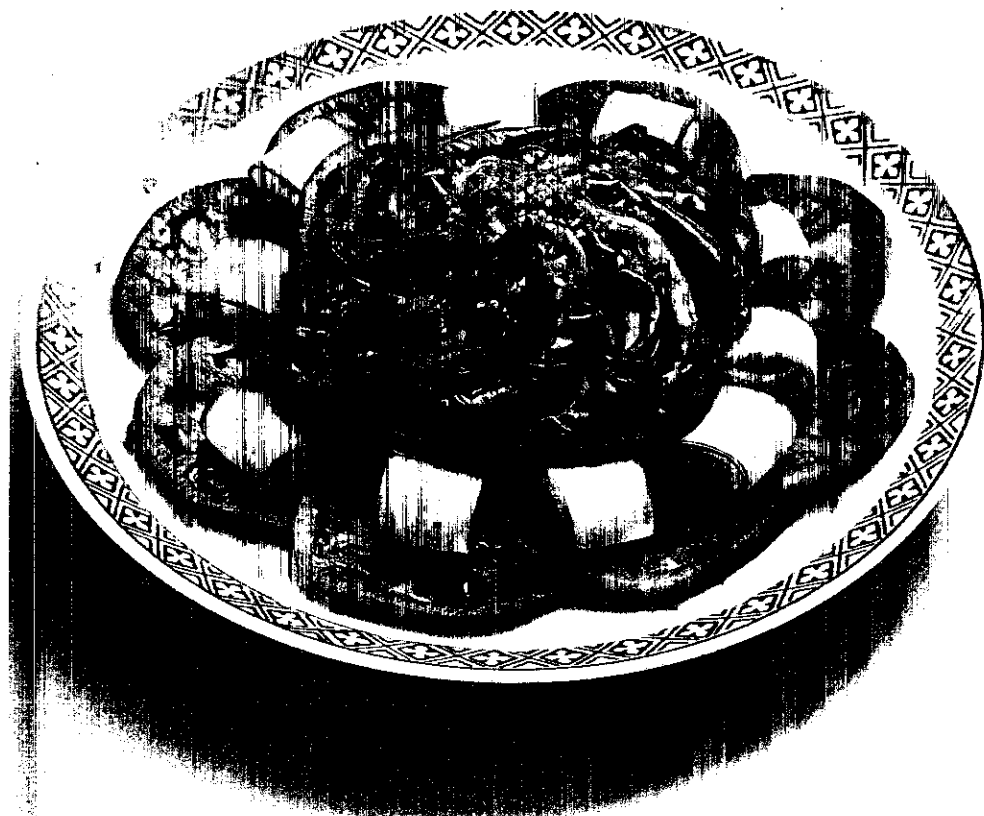
キャベツ……………200g
合わせ酢
酢……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ1
砂糖、ごま油……………各小さじ½
ラー油、赤唐辛子の小口切り
……………各少々

作り方

①キャベツははがして洗い、芯をそい
で一口大に切り、水気のついたままラ
ップで包みます。

② [] で加熱し、水気を切
ります。
(手動は<スピード加熱>で約3分)
③容器に合わせ酢を入れます。

④<スピード加熱>で [約30秒] 加熱し、
さめたらキャベツを加えて混ぜ合わせ、
味がなじむまで冷やします。



なすの中華風あえもの

材料(4人分)

なす……………小4～5個(約300g)
 かけ汁
 しょうゆ……………大さじ2
 酢……………大さじ1
 ごま油、砂糖……………各小さじ1
 にんにく、赤唐辛子(みじん切り)……………各少々
 トマト(輪切り)……………中2個
 きゅうり(そぎ切り)……………1本

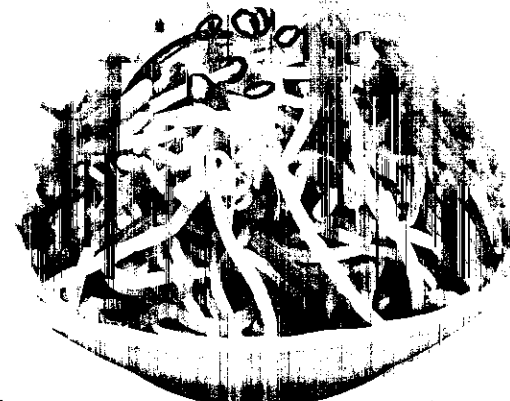
作り方

- ①なすはヘタを切ってタテ4つ割りにし、皮に切りめを入れ、塩水につけてアク抜きし、水気のついたらまらップで包みます。
- ② [] で加熱し、冷水にとり、色どめをして水気をきります。
〔手動はくスピード加熱〕で約4分30秒〕
- ③かけ汁を合わせ、なすをつけて味をなじませます。
- ④器にトマトときゅうりを並べて中央になすを盛り、残ったつけ汁をかけ冷

やします。

*かけ汁はしょうがじょうゆ、辛子じょうゆ、ごまだれでもおいしく召し上がれます。

もやしのナムル



材料(4人分)

もやし……………200g
 ビーマン……………1個
 赤唐辛子……………少々
 酢じょうゆ
 しょうゆ、酢……………各大さじ½
 砂糖、ごま油……………各小さじ1

作り方

- ①ビーマンはタテ2つ割りにして種を除き、せん切りにし、もやしと合わせてラップで包みます。
- ② [] で加熱し、水気をき

ります。

- 〔手動はくスピード加熱〕で約3分30秒〕
 ③酢じょうゆであえて器に盛り、赤唐辛子の小口切りを散らします。

野菜サラダ

材料(4人分)

カリフラワー……………200g
 ブロッコリー……………100g
 グリーンアスパラガス……………1束(約200g)
 ビーマン、赤ビーマン……………各1個
 ブラックオリーブ……………少々
 ドレッシング……………適量

作り方

- ①カリフラワーは小房に分け、ラップで包みます。
- ② [] で加熱し、さまします。
〔手動はくスピード加熱〕で約3分〕
- ③ブロッコリーは小房に分け、ラップで包みます。
- ④ [] で加熱し、冷水にあって色どめをします。
〔手動はくスピード加熱〕で約1分40秒〕

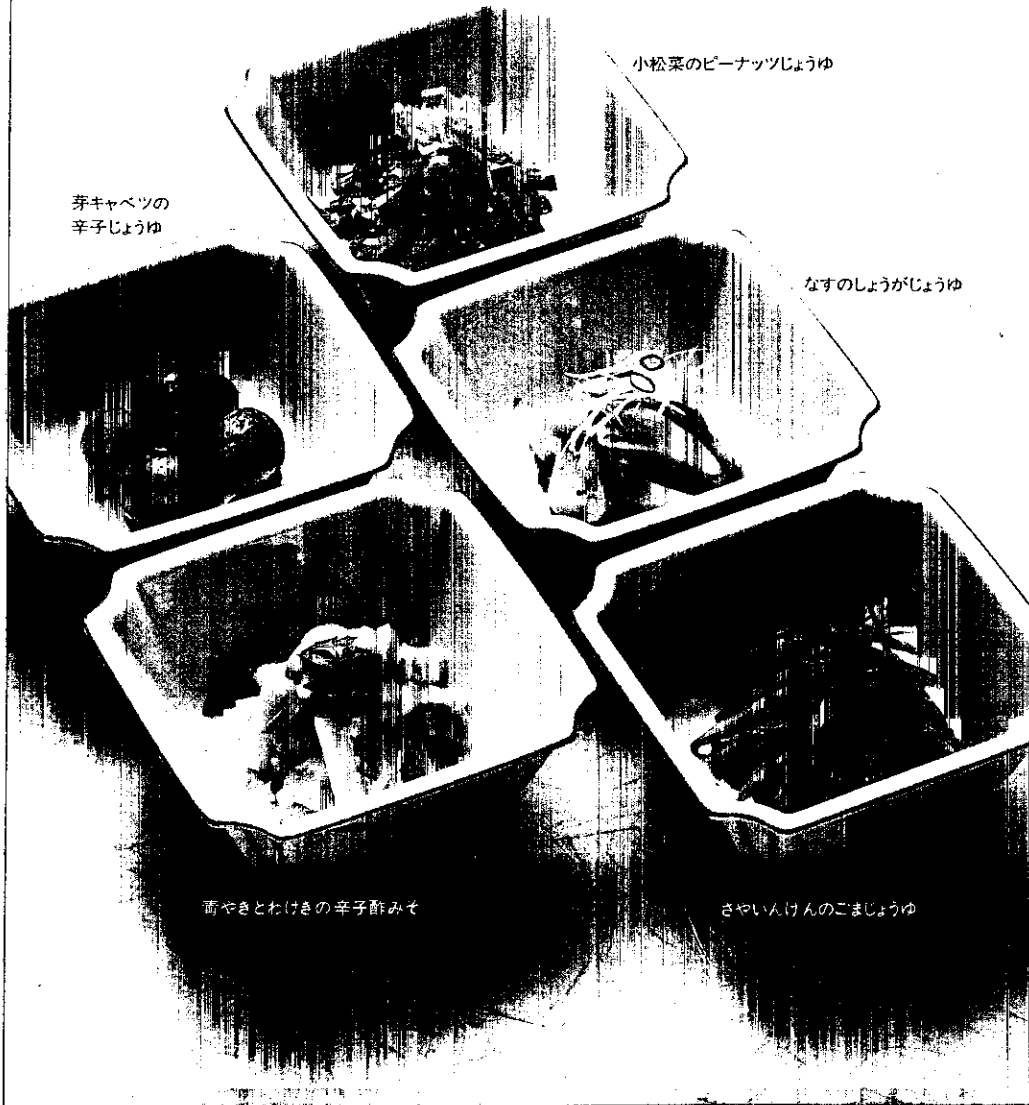


- ⑤グリーンアスパラガスは固い部分を切りとり、葉先と根元を交互にしてラップで包みます。
- ⑥ [] で加熱し、冷水にあって色どめをします。

- 〔手動はくスピード加熱〕で約3分30秒〕
 ⑦ゆでた野菜を盛り合わせてビーマンやオリーブを散らし、好みのドレッシングを添えます。

ゆでた野菜をつかった あえもののいろいろ

食卓に季節の香りや色を添えるさわやかなあえもの。
食材が同じでもあえごろもをかえるだけでいつもの
味のバリエーションが楽しめます。



芽キャベツの
辛子じょうゆ

小松菜のピーナッツじょうゆ

なすのしょうがじょうゆ

青やぎとわけぎの辛子酢みそ

さやいんげんのごまじょうゆ

芽キャベツの 辛子じょうゆ

材料(4人分)

| | |
|--------|------|
| 芽キャベツ | 200g |
| 辛子じょうゆ | |
| しょうゆ | 大さじ2 |
| 練り辛子 | 小さじ1 |
| 塩 | 少々 |

作り方

- 芽キャベツは根元に十文字の切りめを入れ、水気のついたままラップで包みます。
- で加熱し、冷水にとり、色どめをします。
〔手動は<スピード加熱>で約2分40秒〕
- 水気をきり、辛子じょうゆであえます。

小松菜の ピーナッツじょうゆ

材料(4人分)

| | |
|--------------|-------|
| 小松菜 | 200g |
| ピーナッツじょうゆ | |
| ピーナッツ(あらみじん) | 大さじ2½ |
| だし汁 | 大さじ1 |
| しょうゆ | 小さじ2 |
| 糸がとお | 少々 |

作り方

- 小松菜は、水気のついたまま葉先と根元を交互にしてラップで包みます。
- で加熱して冷水にとり、色どめをします。
〔手動は<スピード加熱>で約2分40秒〕
- 固く水気を絞って2~3cm長さに切り、ピーナッツじょうゆであえ、糸がとおのをせませます。

青やぎとわけぎの 辛子酢みそ

材料(4人分)

| | |
|---------|-------|
| わけぎ | 200g |
| 青やぎ | 150g |
| 酒 | 大さじ1 |
| 辛子酢みそ | |
| 白みそ(甘口) | 大さじ4 |
| 酢、砂糖 | 各大さじ2 |
| 練り辛子 | 小さじ2 |
| 青やぎの蒸し汁 | 約大さじ1 |
| 木の芽 | 少々 |

作り方

- 青やぎはザルに入れて塩水でふり洗いし、水気をきります。深めの皿に広げて酒をふり、ラップでおおいをします。
- <スピード加熱>で **約1分30秒** 加熱し、蒸し汁と別にしてさませます。
- わけぎは半分に切り、水気のついたまま葉先と根元を交互にしてラップで包みます。
- で加熱します。
〔手動は<スピード加熱>で約2分40秒〕
- わけぎは包丁の背でしごいてヌメリをとり、3cm長さに切り、青やぎと一緒に辛子酢みそであえて器に盛り、木の芽を飾ります。

なすの しょうがじょうゆ

材料(4人分)

| | |
|----------------|------------|
| なす | 中3個(約200g) |
| しょうがじょうゆ | |
| しょうゆ | 大さじ1 |
| おろししょうが | 少々 |
| 塩、みりん | 各少々 |
| 針しょうが、赤唐辛子の輪切り | 各少々 |

作り方

- なすはヘタを切って皮をむき、塩水でアク抜きし、水気を軽くきってラップで包みます。
- で加熱して冷水にとり、水気をきります。
〔手動は<スピード加熱>で約3分〕
- 1個をタテに4~6つに切って器に盛り、合わせたしょうがじょうゆをかけ、針しょうが、赤唐辛子をのせます。

さやいんげんの ごまじょうゆ

材料(4人分)

| | |
|-----------|-------|
| さやいんげん | 200g |
| ごまじょうゆ | |
| 白ごま(八分ずり) | 大さじ2 |
| 砂糖、しょうゆ | 各大さじ2 |
| 塩 | 少々 |
| のりの細切り | 少々 |

作り方

- さやいんげんはスジをとり、水気のついたままラップで包みます。
- で加熱して冷水にとり、色どめをします。
〔手動は<スピード加熱>で約3分30秒〕
- 水気をきって食べやすい長さに切り、ごまじょうゆであえて器に盛り、のりの細切りをのせます。

ゆでた野菜に手作りドレッシングを

① フレンチドレッシング

材料(できあがり1カップ分)

| | |
|------|-------|
| サラダ油 | 120cc |
| 酢 | 80cc |
| 塩 | 小さじ1½ |
| こしょう | 少々 |

作り方
ボールに塩、こしょうを入れ、サラダ油を少量加えて泡だて器で混ぜてから、残りのサラダ油と酢を、交互に少しずつ加えてさらによく混ぜ合わせます。

② ごまドレッシング

フレンチドレッシング(カップ½)に、ごま油、切りごま(各大さじ1)を混ぜます。

③ しょうゆドレッシング

フレンチドレッシング(カップ½)に、しょうゆ(大さじ2)、砂糖(小さじ1)、練り辛子(小さじ2)を混ぜます。

④ いちごドレッシング

フレンチドレッシング(カップ½)に、いちご4〜5個を裏ごしして混ぜます。

⑤ ガーリックドレッシング

フレンチドレッシング(カップ½)に、んにくのみじん切り、パセリのみじん切り(各小さじ1)を混ぜます。

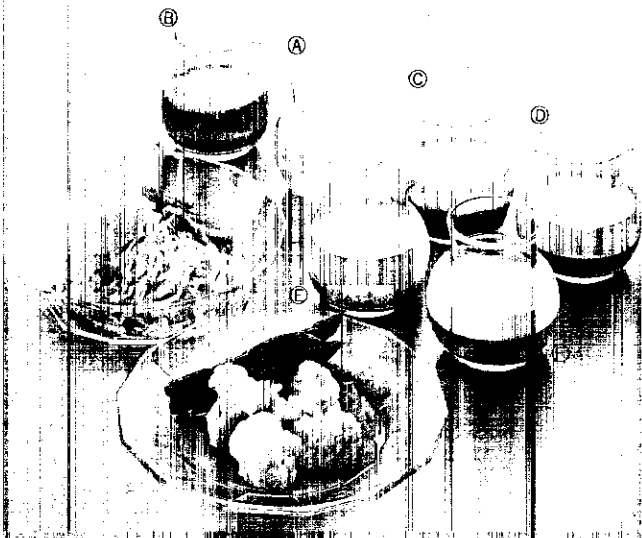
⑥ オニオンドレッシング

フレンチドレッシング(カップ½)にあろし玉ねぎ(大さじ2)、練り辛子(小さじ2)、塩、砂糖(各小さじ1)、こしょう(少々)を混ぜます。

ゆでキャベツ

①キャベツ(200g)ははがして洗い、芯をそいで一口大に切り、水気のついたままラップで包みます。

電子レンジでゆでた野菜は、色あざやかで持ち味と栄養を生かします。手作りドレッシングをかければさらにおいしいいただけます。



② [] で加熱し、水気をきります。
[手動は<スピード加熱>で約3分]

をむき、タテ4つ割りにし、塩水につけてアク抜きをし、水気のついたままラップで包みます。

ゆでにんじん

①にんじん(200g)は皮をむき、5cm長さの拍子木切りにしてラップで包みます。

② [] で加熱し、水気をきります。
[手動は<スピード加熱>で約5分]

② [] で加熱し、冷水にとり色どめをして水気をきります。
[手動は<スピード加熱>で約3分]

ゆでカリフラワー

①カリフラワー(200g)は小房に分け、塩水につけてアク抜きし、軽く水気をきり、ラップで包みます。

② [] で加熱し、水気をきります。
[手動は<スピード加熱>で約3分]

ゆでアスパラガス

①グリーンアスパラガス(200g)は洗って軽く水気をきり、葉先と根元を交互にしてラップで包みます。

② [] で加熱し、冷水にとり色どめをします。
[手動は<スピード加熱>で約3分30秒]

ゆでもやし

①もやし(200g)は洗って軽く水気をきりラップで包みます。

② [] で加熱し、水気をきります。
[手動は<スピード加熱>で約3分]

ゆでなす

①なす3個(200g)はヘタを切って皮

つけあわせ 粉ふきいも

材料

| | |
|--------|------------|
| じゃがいも | 中2個(約300g) |
| 塩、こしょう | 各少々 |

作り方
①じゃがいもは丸ごとラップで包みまず。
② [] で加熱し、熱いうちに皮をむき、4つ切りにします。
[手動は<スピード加熱>で約6分30秒]
③容器に入れて塩、こしょうをし、よくゆすって表面に粉をふかせます。

さやいんげんのソテー

材料

| | |
|------------|------|
| さやいんげん | 200g |
| 塩、こしょう、バター | 各少々 |

作り方
①さやいんげんはスジをとって水気のついたままラップで包みます。
② [] で加熱し、5cm長さに切り、塩、こしょうをしてバターをのせます。
[手動は<スピード加熱>で約3分30秒]
③<スピード加熱>で [約1分] 加熱し、かき混ぜます。

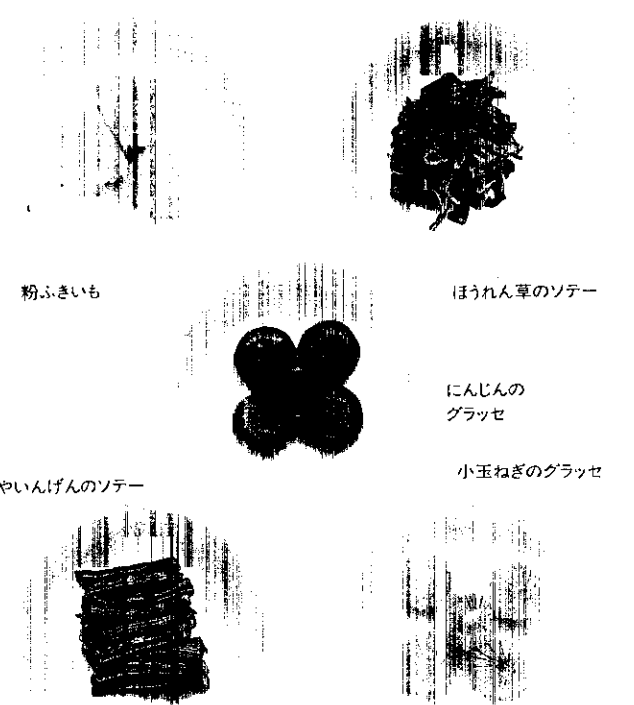
小玉ねぎのグラッセ

材料

| | |
|------------|------------|
| 小玉ねぎ | 10個(約200g) |
| 塩、こしょう、バター | 各少々 |

作り方
①小玉ねぎは皮をむき、両端を切り落としてラップで包みます。
② [] で加熱し、手早く容器にあけて塩、こしょうをし、バターをのせます。
[手動は<スピード加熱>で約3分30秒]
③<スピード加熱>で [約2分] 加熱し、かき混ぜます。

肉料理のひきたて役のつけあわせは、色どりよくたっぷり添えたいもの。電子レンジなら、いつでも手軽に作れます。



粉ふきいも

ほうれん草のソテー

にんじんのグラッセ

小玉ねぎのグラッセ

ほうれん草のソテー

材料

| | |
|------------|------|
| ほうれん草 | 200g |
| 塩、こしょう、バター | 各少々 |

作り方
①ほうれん草は、水気のついたまま葉先と根元を交互にしてラップで包みます。
② [] で加熱し、冷水にとり色どめ、アク抜きして水気を絞ります。食べやすい長さに切って容器に入れ、塩、こしょうをし、バターをのせます。
[手動は<スピード加熱>で約2分30秒]
③<スピード加熱>で [約1分] 加熱し、かき混ぜます。

にんじんのグラッセ

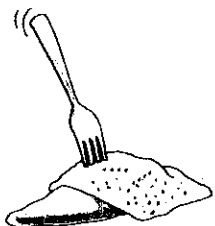
材料

| | |
|--------|------------|
| にんじん | 大1本(約200g) |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| バター | 15g |
| 塩、こしょう | 各少々 |

作り方
①にんじんは厚めの輪切りにして皮をむき、さらに面とりしてラップで包みます。
② [] で加熱し、手早く容器にあけて砂糖とバターをからめ、塩、こしょうをします。
[手動は<スピード加熱>で約4分30秒]
③<スピード加熱>で [約1分30秒] 加熱します。

●ポイント●

フォークや竹串で穴をあけて
鶏肉のように皮のあるものは、フォークや竹串で穴をあけてから加熱しましょう。



大きさをそろえて切る
材料を切ってから調理するものは、なるべく形や大きさをそろえて切ります。



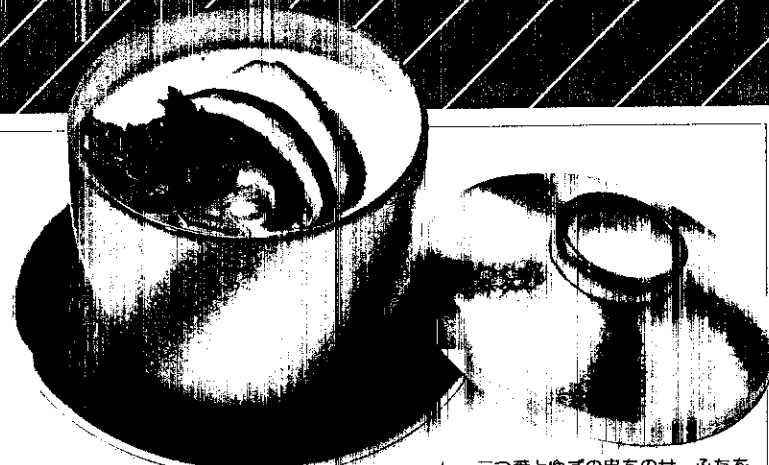
ふたやラップでおおいをして
加熱中に表面が乾かないように、必ずふたやラップでおおいをして加熱します。



アルミホイルを利用して
上からの電波をおさえてゆっくりと調理する茶わん蒸しなどは、アルミホイルでふたをします。



茶わん蒸し



材料(1個分)

卵液(卵1にだし汁3の割合)
卵……………大1/2個(約30cc)
だし汁……………90cc
しょうゆ……………小さじ1弱
みりん、塩……………各少々
具
鶏肉(そぎ切り)……………15~20g
かまぼこ(薄切り)……………2枚
生しいたげ(そぎ切り)……………1~2枚
ゆでざんなん……………2個
三つ葉、ゆず……………各少々

作り方

- 卵をときほくして、調味料を加えて、さまざまだし汁と合わせ、裏ごしします。
- 器に具を入れて①を静かにそそぎ、器の1/2までをピッタリとアルミホイルでおおいます。
- ⑥(ゆっくり加熱)で **4~5分** 加熱

し、三つ葉とゆずの皮をのせ、ふたをしてすすめます。
*器の形、具の内容により加熱時間を調節してください。
*器は背の低いものの方が上手に仕上がります。
*3~6人分と多く作る場合は「スチーム」で作ると手軽で便利です。(100ページ参照)

さつまいもの茶巾しぼり

材料(8個分)

さつまいも(皮をむき正味で)……………400g
砂糖……………適量
塩……………少々

作り方

- さつまいもは輪切りにして皮を厚めにむき、水につけてアク抜きしてからラップで包みます。
- で加熱します。
(手動はスピード加熱で約6分)
- 熱いうちに裏ごしして砂糖、塩を混ぜます。
- これを8等分して固く絞ったふきんで包み、上をキュッと絞って茶巾しぼりにします。



| | | | | |
|---------|---|---|------|------|
| さつまいも | 7 | ○ | 200g | 4~5分 |
| さといも | | | | |
| じゃがいも | 8 | ○ | 200g | 5~6分 |
| 貝の酒蒸し | | | | 3~4分 |
| 魚のレモン蒸し | 6 | ○ | 200g | 約4分 |
| 鶏肉の酒蒸し | | | | 4~5分 |

鶏肉の酒蒸し



材料(4人分)

鶏手羽肉……………1枚(約200g)
 酒……………大さじ1
 塩、こしょう……………各少々
 しょうが汁……………少々
 辛子しょうゆ……………適量
 練り辛子……………適量
 しょうゆ……………適量
 青じその葉、にんじんのせん切り、
 アルファルファ……………適量

作り方

- ①鶏肉は皮にフォークや竹串で穴をあけ、塩、こしょうをして深めの皿に入れ、酒としょうが汁をふりかけておおいをします。
- ②[]で加熱し、そのままお

いてさします。

(手動はくスピード加熱)で約4分)

- ③酒蒸しを刺身状に切ってつけあわせの野菜とともに器に盛り、辛子しょうゆを添えます。

鶏肉の ねぎみそあえ



材料(4人分)

鶏肉の酒蒸し……………1枚分
 ねぎみそ……………大さじ3
 砂糖……………大さじ1½
 みりん……………大さじ1
 酢……………大さじ2
 ねぎのみじん切り……………大さじ3
 しらがねぎ、あさつきの小口切り……………各適量

作り方

- ①鶏肉の酒蒸しは皮をせん切り、身は手で細かくさきます。

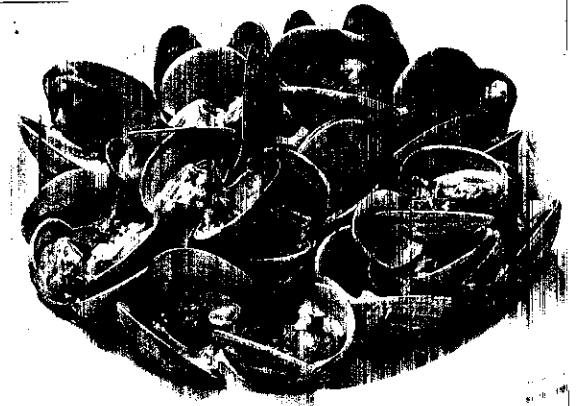
- ②容器にねぎを除いたねぎみその材料を混ぜ合わせます。

- ③(スピード加熱)で[約40秒]加熱し、

ねぎを加えます。

- ④鶏肉をねぎみそであえ、しらがねぎを敷いた器に盛り、あさつきのをせます。

あさりのワイン蒸し



材料(4人分)

あさり(殻つき)……………400g
 白ワイン……………大さじ3
 バター……………適量
 パセリのみじん切り……………少々

作り方

- ①あさは塩水につけて砂をはかせ、殻と殻をこすり合わせてよく洗い、水気をきります。
- ②深めの皿に並べてワインをふりかけ、バターをちぎってのせ、おおいをします。

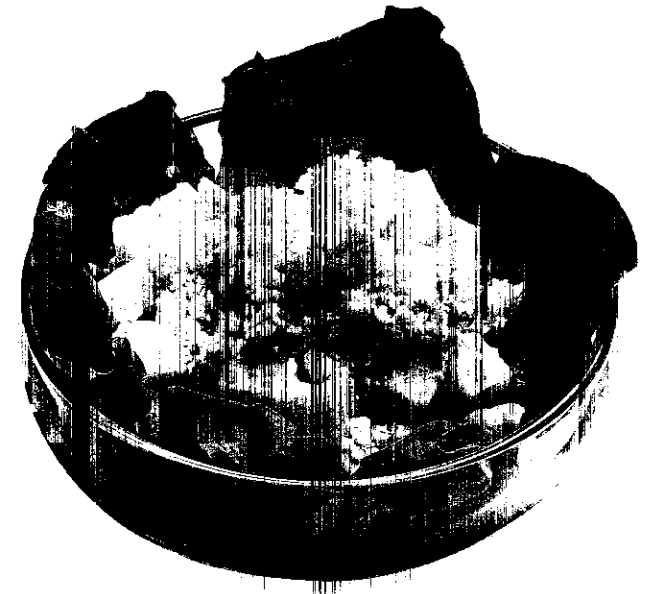
- ③[]で加熱し、パセリをふります。

(手動はくスピード加熱)で約4分)

- *貝があげばでき上がり。加熱しすぎると身が固くなりますので、様子を見ながら加熱してください。

●あさりの砂のはかせ方●
 貝をボールに入れ、半分の食塩水を加えて、約3時間から半日、暗く、涼しい場所に置いて砂をはかせます。

ポテトサラダ



材料(4人分)

じゃがいも……………中2個(約300g)
 いら卵……………1個
 砂糖……………小さじ½
 塩……………少々
 マヨネーズ、サラダ菜……………各適量

作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて1.5cm角に切り、水にさらし、ラップで包みます。
- ②[]で加熱します。
- (手動はくスピード加熱)で約5分30秒)
- ③耐熱コップに卵と調味料を入れ箸で混ぜます。
- ④(スピード加熱)で[約40秒]加熱し、手早くかき混ぜてさらに[約10秒]加熱していら卵を作ります。
- ⑤じゃがいもをマヨネーズであえてサラダ菜を敷いた器に盛り、いら卵を散

らします。

- *さらし玉ねぎ、さいの目に切って加

熱したにんじんなどと、一緒にあえてもよいでしょう。

焼きもの

焼きものをもっとおいしく仕上げます。

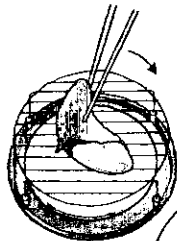
ポイント

切りめや穴をあけてソーセージや鶏肉は、皮に包丁で切りめを入れたり、フォークや竹串で穴をあけてから加熱します。

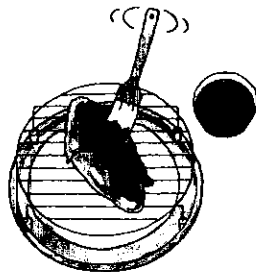


厚さを均一に鶏肉などは肉の厚い部分にかくし包丁を入れ、切り身だったら厚みのそろったものを用意します。また骨つき肉などは、加熱途中で細い部分にアルミホイルを巻き、火の通りやすい部分の加熱をおさえるようにします。

おいをしないで丸網にのせて下に汁受け皿をおき、おいをしないで加熱します。形のくずれやすいもの、小さくて丸網にのらないものは皿にのせてそのまま加熱をします。ただし、はじけるものはおいをします。



こげめをつけたいときつけ焼きなどは、あらかじめタレにつけておき、加熱途中でもタレを何度かぬってこげめをつけます。その他の焼きものはオープンやグリルを使ってこげめをつけます。



<オートクッキング>1回分の分量は100~500gが目安です。

| | | | | |
|------------|---|---|------|--------------|
| ウィンナーソーセージ | 6 | × | 100g | 1分~ 1分30秒 |
| ハム | | | | |

手動クッキング<スピード加熱>で

| | | | |
|----------------|---|----------------|--------------|
| えびの塩焼き | × | 100g | 約1分20秒 |
| はまぐりの塩焼き | × | 200g | 2分~ 2分30秒 |
| 干もの | × | 100g | 2分~ 2分30秒 |
| 鶏もも肉のつけ焼き(骨つき) | × | 1本 (約200g) | 5~6分 |
| あじの塩焼き | × | 1尾 (約150g) | 2分30秒 ~3分 |
| 魚のかす漬け・みそ漬け | × | 1切れ (約100g) | 約2分 |

いり卵

材料(1人分)

卵.....1個(約60g)
調味料
砂糖.....小さじ½
塩.....少々

作り方

①耐熱コップに卵を割り入れ、調味料を加えて箸でよくかき混ぜます。



②<スピード加熱>

で【約40秒】加熱して手早くかき混ぜ、さらに【約10秒】加熱しよく混ぜます。



*砂糖の分量はお好みで、また、バター、牛乳などを加えてもよいでしょう。

*三色弁当やサンドイッチなどの具にも利用できます。

たらこ

材料

たらこ.....1腹(70~80g)

作り方

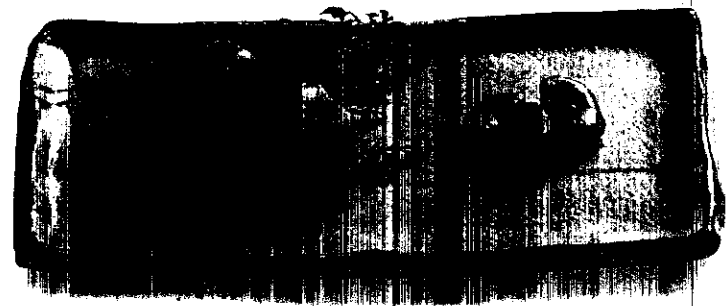
①たらこはラップで包みます。

②<スピード加熱>で【約1分30秒】加熱します。

*身がはじけず、きれいに焼き上がります。

*加熱時間を調節して、お好みの焼き加減に仕上げてください。

*のりで巻いたり(磯巻き)、おにぎり、細かくほぐしてふりかけなどと、いろいろにご利用ください。



鶏肉のつけ焼き

材料

鶏もも肉.....1枚(約200g)
タレ
しょうゆ.....大さじ2
みりん.....大さじ1
砂糖.....小さじ1
しょうが汁.....少々

作り方

①鶏肉の皮にフォークや竹串で穴をあけます。さらに筋切りをし、肉の厚いところにかくし包丁を入れます。

②タレに水気をふきとった鶏肉を入れ

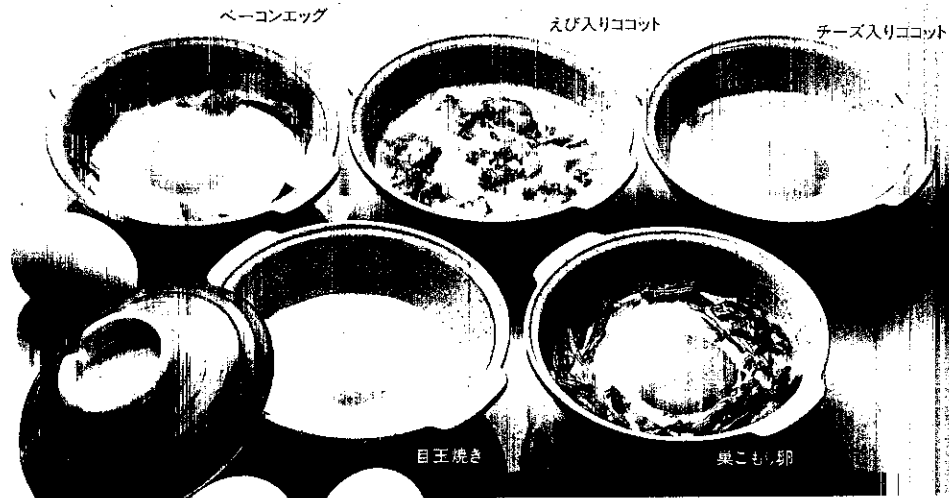


ととき返ししながら30分くらいつけこんでおきます。

③鶏肉は丸網にのせて下に汁受け皿をおきます。

④<スピード加熱>で【約4分30秒】加熱します。鶏肉を裏返してハゲでタレをぬり、さらに【約1分30秒】加熱し、食べやすく切って器に盛ります。

朝のメニューを電子レンジで手軽にひと工夫。
おなじみの目玉焼きにはチーズやハム、野菜を加えて、
色あざやかなでさ上がりです。
ポイントはおいをして「ゆっくり加熱」で加熱することです。



目玉焼き

材料(1人分)

卵……………1個(約60g)

作り方

- ①ココットに卵を割り入れ、おおいをします。
- ②「ゆっくり加熱」で「約1分30秒」加熱します。

チーズ入りココット

材料(1人分)

卵……………1個(約60g)
チーズ(三角形)……………3枚(約20g)

作り方

- ①ココットに卵を割り入れてまわりにチーズをのせておおいをします。
- ②「ゆっくり加熱」で「1分40秒～2分」加熱します。

えび入りココット

材料(4人分)

卵(約60gのもの)……………4個
大正えび……………4尾
アンチョビー……………1枚
トマトの水煮……………3個(約100g)
トマトの水煮の汁……………カップ¼
玉ねぎ……………50g
バター……………10g

作り方

- ①大正えびの殻と背わたをとって小さく切り、アンチョビーをみじん切り、トマトは荒みじん切りにします。
- ②玉ねぎのみじん切りとバターを容器に入れます。
- ③「スピード加熱」で「約2分」加熱し、①とトマトの水煮の汁を加えてさらに「約3分」加熱して塩、こしょうをします。
- ④ココット4個に薄くバター(分量外)をぬり、卵を1個ずつ割り入れて③のソースを分け入れおおいをします。
- ⑤「ゆっくり加熱」で「約6分」加熱します。

巣ごもり卵

材料(1人分)

卵……………1個(約60g)
ゆでたほうれん草……………20g

作り方

- ①ほうれん草を食べやすく切ってココットに敷き、卵を割り入れておおいをします。
- ②「ゆっくり加熱」で「1分40秒～2分」加熱します。

ベーコンエッグ

材料(1人分)

卵……………1個(約60g)
ベーコン……………1枚

作り方

- ①ベーコンを3つに切ってココットに敷き、卵を割り入れておおいをします。
- ②「ゆっくり加熱」で「1分40秒～2分」加熱します。

ベーコンさえあればちどころに酒の
さかなのでき上がり。中身はチーズ、
野菜などありあわせの材料でどうぞ。

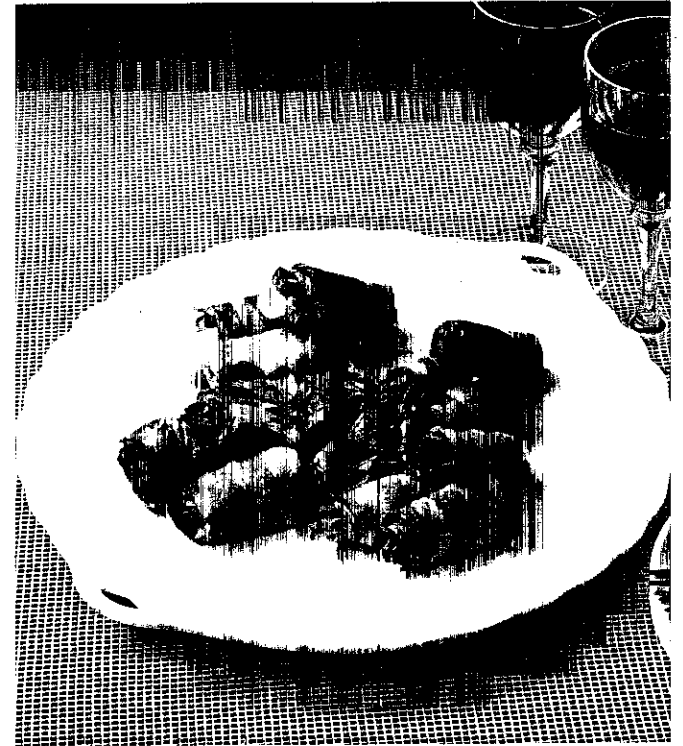
ウイナーソーセージの ベーコン巻き

材料

ベーコン……………6枚(約100g)
ウイナーソーセージ……………6本(約100g)
楊枝……………12本

作り方

- ①ウイナーソーセージはフォークや竹串で穴をあけるか、包丁で切りめを入れて半分に切ります。
- ②ベーコンを半分に切ってウイナーソーセージを巻き、楊枝でとめて皿に並べます。
- ③「スピード加熱」で加熱します。
〔手動は「スピード加熱」で約2分〕
- *ベーコンの脂が気になるときは、加熱後紙にとるとよいでしょう。



レバーの ベーコン巻き

材料

ベーコン……………4枚
豚レバー……………100g
しょうゆ……………小さじ1
楊枝……………8本

作り方

- ①レバーは8つに切って塩水につけて血抜きをします。水気をきり皿に並べてしょうゆをかけ、おおいをします。
- ②「スピード加熱」で「約1分」加熱します。
- ③ベーコンを半分に切り、レバーを巻いて楊枝でとめ、皿に並べます。
- ④「スピード加熱」で加熱します。
〔手動は「スピード加熱」で約1分40秒〕

さいいんげんとチーズの ベーコン巻き

材料

ベーコン……………4枚
さいいんげん……………4～5本
チーズ……………40g
楊枝……………8本

作り方

- ①さいいんげんはスジをとり、水気のないままラップで包みます。
- ②「スピード加熱」で「約30秒」加熱し、冷水にとって色どめをし、水気をきって3cm長さに切ります。
- ③チーズは8本の拍子木切りにします。
- ④ベーコンを半分に切って②と③を巻き、楊枝でとめて皿に並べます。
- ⑤「スピード加熱」で加熱します。
〔手動は「スピード加熱」で約1分40秒〕

かきの ベーコン巻き

材料

ベーコン……………4枚
かきのむき身……………16個(約200g)
塩、レモン汁……………各少々
楊枝……………8本

作り方

- ①かきはザルに入れ、塩水でふり洗います。水気をきって皿に並べ、塩、レモン汁をふりかけ、おおいをします。
- ②「スピード加熱」で「約1分」加熱します。
- ③かきは2個ずつ半分に切ったベーコンで巻き、楊枝でとめて皿に並べます。
- ④「スピード加熱」で加熱します。
〔手動は「スピード加熱」で約2分〕

煮もの

みんなが大好きな煮込料理ですが、困るのは、火加減の調節が面倒なことでも「オートクッキング」や、「スピード加熱」から「ゆっくり加熱」の自動切替えなら火加減する手間がなくて簡単。しかも煮くずれや、こげ付きの心配もありません。煮込み料理の味は、

●ポイント●

容器は深めのものを

煮込料理は、沸とうすると煮汁がふきこぼれやすいので、容器は深めのものを使います。別売品の専用煮込容器があれば便利です。

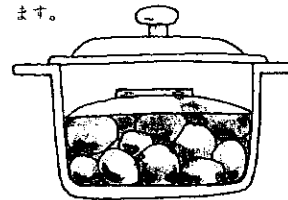
大きさをそろえて切る

全体が平均に加熱されるように、材料はなるべく大きさをそろえて切ります。



落としぶたをして

落としぶたをして煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたは手近な平皿などで結構ですが、やや重めのものの方が具合よく仕上がります。



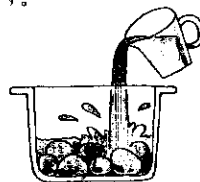
料理に合わせて下ごしらえを

アクのある野菜や煮えにくい野菜は下ゆでしてから。こげめがほしいものはフライパンで炒めておくなど、あらかじめ下ごしらえをしてから煮込みます。

* <オートクッキング> での下ゆでの場合、仕上がり調節キーは **■** にして加熱します。

煮汁は多めに

煮汁は多めにし、煮汁から材料が出て脱水したり、こげたりしないようにします。



加熱後はしばらくおいて

加熱後はそのまましばらくおき、よく味を含ませましょう。

さといもの 含め煮

材料(4人分)

| | |
|------|-------|
| さといも | 500g |
| 煮汁 | |
| だし汁 | カップ1 |
| しょうゆ | 大さじ2弱 |
| 砂糖 | 大さじ1 |

作り方

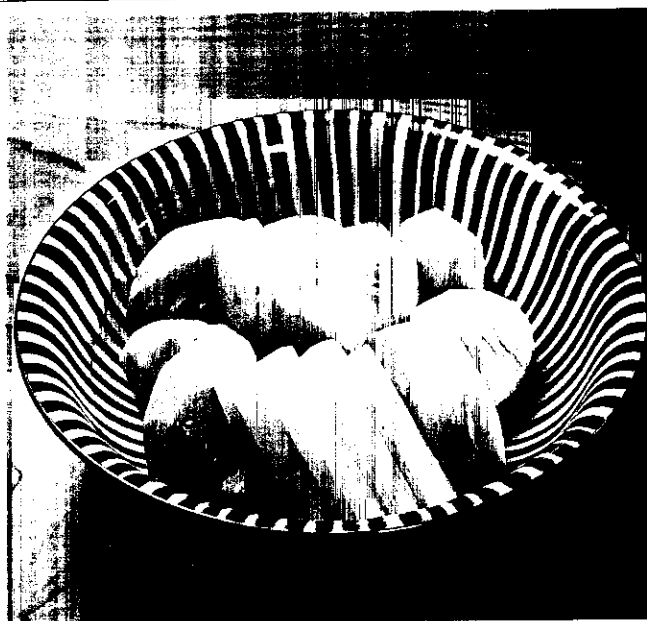
①さといもは皮をむいて一口大に切り、塩をふってよくもみ、水で洗ってヌメリをとります。

②容器に入れて煮汁を加え、落としぶたとふたをします。

③ **■** で加熱します。

[手動は<スピード加熱>で約12分加熱したあと<ゆっくり加熱>で約20分]

*ゆずの皮を散らしたり、ふきを塩ゆでにして添えるとよいでしょう。



かぼちゃの 含め煮

材料(4人分)

| | |
|------|------|
| かぼちゃ | 500g |
| 煮汁 | |
| だし汁 | カップ1 |
| しょうゆ | 大さじ2 |
| 砂糖 | 大さじ2 |
| みりん | 大さじ1 |
| 塩 | 少々 |

作り方

①かぼちゃは適当な大きさに切って皮をとるところをむき、面とりします。

②容器に入れて煮汁を加え、落としぶたとふたをします。

③ **■** で加熱します。

[手動は<スピード加熱>で約12分加熱したあと<ゆっくり加熱>で約20分]

*塩ゆでのいんげんなどを盛り合わせます。



大根といかの 煮つけ

材料(4人分)

| | |
|-------|-------|
| 大根 | 500g |
| ロールいか | 300g |
| 煮汁 | |
| だし汁 | カップ1½ |
| しょうゆ | 大さじ4 |
| みりん | 大さじ1½ |
| 砂糖 | 大さじ3 |

作り方

①大根は2cm厚さの輪切りか、大きいものは半月に切り、皮をむいて面とりをし、さらに裏に十文字のかくし包丁を入れ、ラップで包みます。

② **■** で加熱します。

[手動は<スピード加熱>で約10分]

③いかは皮をむいて両面から浅く切りめを入れ、2cm幅のだんざくに切ります。

④容器に大根といかを入れて煮汁を加



え、落としぶたとふたをします。

⑤ **■** で加熱します。

[手動は<スピード加熱>で約12分加熱したあと<ゆっくり加熱>で約50分]

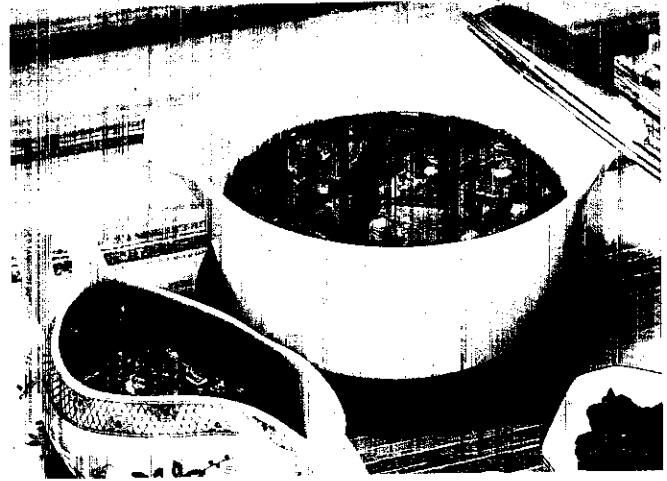
*いかは冷凍ものやすずめいか、たこなどでもよいでしょう。冷凍ものの解

凍は、44ページの解凍を参照してください。

*とてもやわらかく煮込めるので、お年寄りの方にも喜ばれます。

*ゆずの皮のせん切りを添えると、風味が一層増します。

ポークカレー



材料(4人分)

- 豚肉(角切り).....200g
- じゃがいも.....大1個(約200g)
- 玉ねぎ.....小1個(約150g)
- にんじん.....小1本(約100g)
- { カレールー.....1箱(約120g)
- { 水.....カップ2½
- サラダ油.....適量

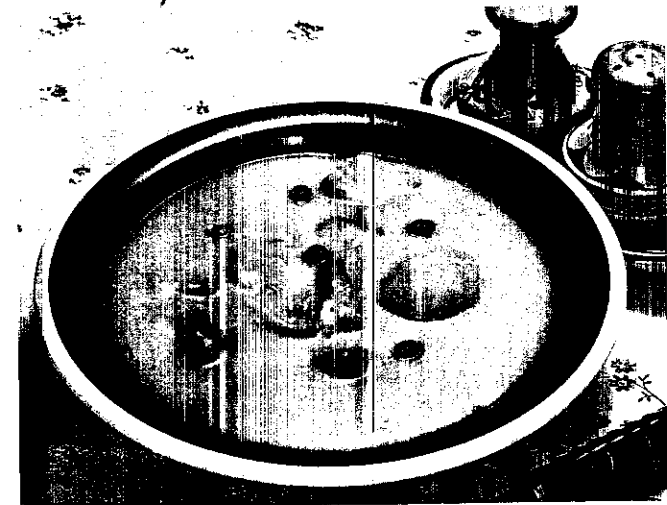
作り方

- ①じゃがいも、にんじんは皮をむいて乱切りにし、玉ねぎはくし形に切ります。
- ②フライパンにサラダ油を熱し豚肉を手早く炒めてとりだし、つぎに野菜を入れて充分炒めます。

- ③容器にカレールーと水を入れてふたをします。
- ④<スピード加熱>で約10分加熱し、よくかき混ぜてルーをとかし、豚肉と野菜を加えてふたをします。
- ⑤[]で加熱します。
〔手動はくスピード加熱〕で約10分加熱

したあと<ゆっくり加熱>で約50分)
*肉は鶏肉や牛肉でもよく、また好みの香辛料を加えてもよいでしょう。
*仕上げにグリーンピースを散らすときれいです。

クリームシチュー



材料(4人分)

- 鶏肉(ぶつ切り).....200g
- じゃがいも.....2個(約300g)
- 玉ねぎ.....小1個(約150g)
- にんじん.....小1本(約100g)
- { クリームシチューの素(固型)
- { 水.....1箱(約120g)
- 水.....カップ3

作り方

- ①じゃがいも、にんじんは皮をむいて乱切りにし、玉ねぎはくし形に切ります。
- ②容器にシチューの素と水を入れてふたをします。

- ③<スピード加熱>で約10分加熱し、よくかき混ぜてルーをとかし、鶏肉と野菜を加えてふたをします。
- ④[]で加熱します。
〔手動はくスピード加熱〕で約10分加熱したあと<ゆっくり加熱>で約50分)

*シチューの素が粉末や顆粒の場合は、水をカップ3½~4に増やします。
*仕上げにグリーンピースやパセリのみじん切りなどを散らします。

豚肉の角煮



材料(4人分)

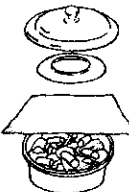
- 豚バラ肉(かたまり).....約500g
- ねぎ.....1本
- しょうが.....1かけ
- ゆで汁
- { 水.....カップ2
- { 酒.....大さじ3
- 調味料
- { しょうゆ.....カップ1弱
- { 酒.....カップ¾
- 砂糖.....130g

作り方

- ①豚肉を4つに切って容器に並べ、ゆで汁を加えて落としふたとふたをします。
- ②<スピード加熱>と<ゆっくり加熱>で、約20分加熱してゆで汁を捨てます。
- ③豚肉をていねいに水洗いしたあと、それぞれを2等分して再び容器に入れ、ぶつ切りのねぎ、薄切りのしょうが、

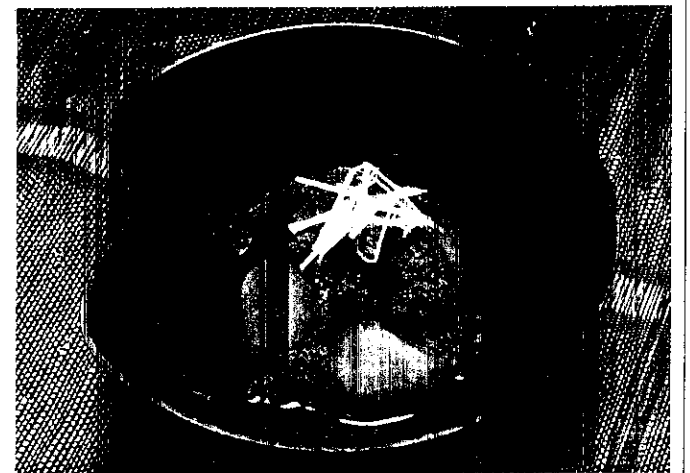
調味料を加えます。これにアルミホイルをのせ、さらに落としふたとふたをします。

- ④<スピード加熱>と<ゆっくり加熱>で約40分加熱します。



*ゆで汁は、肉がかぶるまでたっぷり入れます。
*残った煮汁は、野菜の煮ものなどに利用するとよいでしょう。

じゃがいものそぼろ煮



材料(4人分)

- じゃがいも.....4個(約500g)
- 牛ひき肉.....200g
- 煮汁
- { だし汁.....カップ1½
- { しょうゆ、酒.....各大さじ4½
- { 砂糖.....大さじ3
- { しょうがのみじん切り.....大さじ1
- { 片栗粉.....大さじ1
- { 水.....大さじ1
- 針しょうが.....適量

作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、一口大に切った面とりをし、水にさらして水気をきっておきます。
- ②容器に煮汁を入れ、ひき肉を加えよくかき混ぜてほぐし、じゃがいもを入れて混ぜ合わせ、落としふたとふたを

します。
③[]で加熱し、水どきの片栗粉を加え、よく混ぜ合わせてトロミをつけま。盛りつけてから針しょうがをのせます。
〔手動はくスピード加熱〕で約15分加熱したあと<ゆっくり加熱>で約50分)

じっくり煮込んだ 煮込料理

電子レンジで煮込めば本格的な煮込料理も手軽に。
ひき肉やスネ肉を使った
おいしい煮込料理を3品ご紹介します。

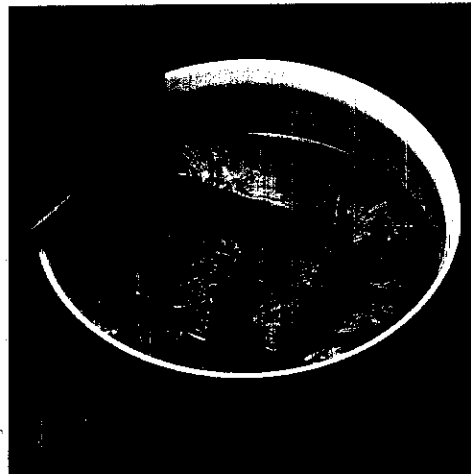
ロールキャベツ

材料(4人分)

| | |
|------------------|----------------------|
| キャベツ……8枚(約500g) | ナツメグ、塩、こしょう |
| 中身 | ……………各少々 |
| 合びき肉……………200g | 煮汁 |
| 玉ねぎ(みじん切り) | スープ(固型スープ2個 |
| ……………中1/2個(約50g) | をとく)……………カップ2½ |
| 牛乳……………大さじ3 | トマトケチャップ……………カップ½ |
| パン粉……………30g | しょうゆ……………大さじ1 |
| 卵……………1/2個 | 塩、こしょう……………各少々 |
| | 玉ねぎ(薄切り)・中1/2個(約50g) |

作り方

- ①キャベツは洗ってラップで包みます。
- ② [] で加熱して芯をそぎ、水気をきります。
〔手動はくスピード加熱〕で約7分)
- ③ボールに中身の材料を入れてネバリがでるまでよく混ぜ合わせ、8等分して俵型にします。
- ④中身をキャベツで包んで楊枝でとめ、玉ねぎの薄切りを敷



いた容器に並べます。煮汁を加えて落としふたとふたをします。

- ⑤ [] で加熱します。
〔手動はくスピード加熱〕で約15分加熱したあとくゆっくり加熱〕で約50分)

ビーフシチュー

材料(4人分)

| | |
|-------------------|------------------|
| 牛バラ肉(かたまり)……約400g | トマトピューレ……………カップ½ |
| じゃがいも……大1個(約200g) | 赤ワイン……………大さじ3 |
| にんじん……中1本(約150g) | 砂糖……………大さじ½ |
| 玉ねぎ……中1個(約200g) | 塩……………小さじ1弱 |
| ブラウンソース | こしょう……………少々 |
| バター……………25g | ローリエ……………3枚 |
| 小麦粉……………大さじ5 | サラダ油……………少々 |
| スープ(固型スープ2個 | 生クリーム……………適量 |
| をとく)……………カップ3 | |

作り方

- ①バラ肉は一口大に切って塩、こしょうをし、小麦粉を薄くまぶします。じゃがいもは皮をむき乱切りにして水にさらし、にんじんは皮をむき小さめの乱切り、玉ねぎは8個のくし形に切ります。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、バラ肉にこげめがつくまで炒めてとりだし、野菜を入れてよく炒めます。
- ③フライパンにバターをとかして小麦粉を加え、茶色になるまでよく炒めます。ここでスープを加えて泡だて器でダマがでかないようによくかき混ぜ、調味料とローリエを加え、ひと煮たちさせてブラウンソースを作ります。



④容器にバラ肉と野菜、ブラウンソースを入れて落としふたとふたをします。

- ⑤〔スピード加熱〕とく〔ゆっくり加熱〕で [90~120分] 加熱します。食べるときに生クリームをかけます。



牛肉と野菜のスープ煮

作り方

- ①スネ肉は水でよく洗い、一口大に切って容器に入れ、水、香味野菜を加えてふたをします。
- ②〔スピード加熱〕で [約15分] 加熱します。とりだして水で洗い、よく水気をきっておきます。
- ③にんじんは皮をむいて乱切り、小かぶも皮をむき、2つに切って面とりをします。小玉ねぎは皮をむいて両端を切り落とし、セロリーはスジをとり、大きめの乱切りにします。
- ④容器にスネ肉と野菜を入れ、煮汁を加えて落としふたとふたをします。
- ⑤〔スピード加熱〕とく〔ゆっくり加熱〕で [120~150分] 加熱します。
*固いスネ肉が、とろけるほどやわらかくなります。

材料(4人分)

| | |
|------------------------------|--|
| 牛スネ肉(かたまり)……………約300g | |
| 水……………カップ2 | |
| 香味野菜(セロリー、玉ねぎなどの残り野菜)……………少々 | |
| にんじん……………小1本(約100g) | |
| 小かぶ……………3個 | |
| 小玉ねぎ……………8個(約150g) | |
| セロリー……………小1本 | |
| 煮汁 | |
| スープ(固型スープ2個をとく)……………カップ4 | |
| 塩、こしょう……………各少々 | |
| ローリエ……………3枚 | |

ふっくらやわらかい 乾物料理

直火ではコトコト半日がかかりですが
電子レンジなら、長いものでも2時間たらず。
ふっくらやわらかく煮上がるので、お年寄りの方にも喜ばれます。

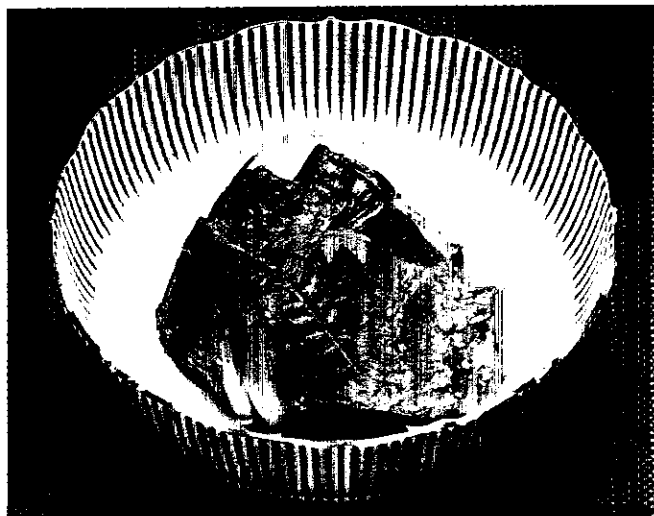
身欠きにしんの 棒煮

材料(4人分)

半乾きにしん……………2本(約220g)
しょうが……………1かけ
水……………カップ1½
煮汁
〔だし汁……………カップ1
酒……………カップ½
しょうゆ、砂糖……………各大さじ3〕

作り方

- ①にしんは熱湯をかけて油抜きし、頭と背びれを切りとり1本を2〜3つに切つて容器に入れて水を加え、落としふたとふたをします。
- ②<スピード加熱>で約10分加熱し、



ゆで汁を捨ててたたきつぶしたしょうが、煮汁を加え、落としふたとふたをします。

③<スピード加熱>で加熱します。

〔手動は<スピード加熱>で約10分加熱したあと<ゆっくり加熱>で約50分〕
*木の芽やみょうがの甘酢漬など、季節のものを色どりにします。

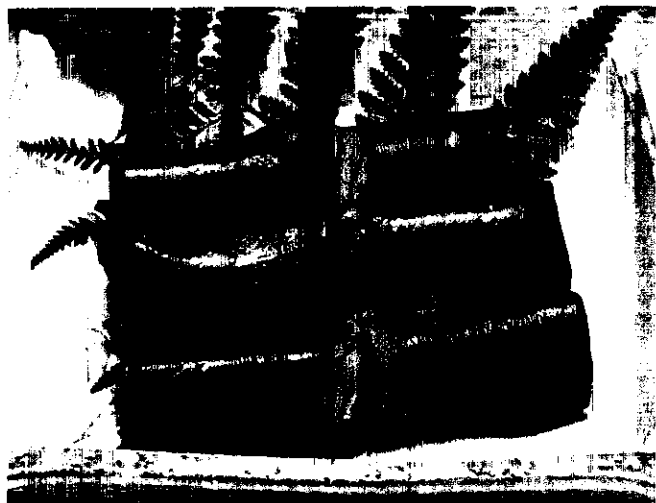
昆布巻き

材料(4人分)

昆布(5cm幅のもの)……………約1m
半乾きにしん……………2本(約220g)
かんぴょう……………2m
煮汁
〔昆布のつけ汁……………カップ3
砂糖……………大さじ5
しょうゆ……………大さじ4
酒……………大さじ4〕

作り方

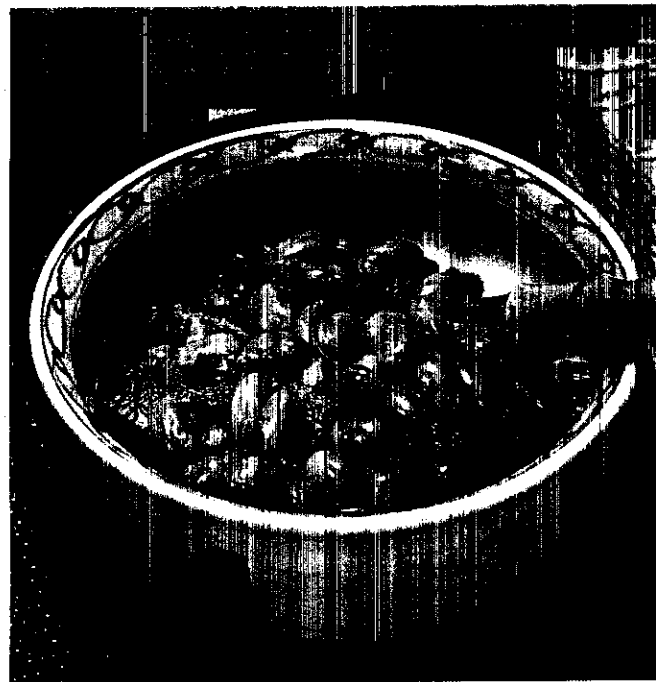
- ①昆布はふきんで汚れをおとし、カップ4の水に約10分つけて水気をきり、8枚に切ります。つけ汁はふきんでこし、調味料と合わせます。
- ②にしんは熱湯をかけて油抜きし、頭と背びれ、中骨を除いてタテ半分に切り、さらに半分に切ります。かんぴょうは軽く洗って塩でもみ、水につけてもどします。



③にしんを芯にして昆布で巻き、かんぴょうでゆるめに結び、容器に並べて煮汁を加え、落としふたとふたをしま

す。
④<スピード加熱>と<ゆっくり加熱>で約90分加熱します。

大豆と昆布の 煮もの



材料(4人分)

大豆……………カップ1(約150g)
水……………カップ4
だし昆布……………20g
調味料
〔砂糖……………100g
しょうゆ……………カップ½〕

作り方

- ①大豆を洗って容器に入れ、分量の水と調味料を加えて一晩おき、落としふたとふたをします。
- ②昆布はふきんで汚れをおとし、1cm角に切ります。
- ③①を<スピード加熱>と<ゆっくり加熱>で約150分加熱します。残り時間が30〜40分になったら昆布を加

えてザツとかき混ぜ、再び落としふたとふたをし、加熱します。
*さめてからの方が味の含みがよくな

り、おいしく召し上がれます。
*煮汁が多めのときは、煮込時間を追加するとよいでしょう。

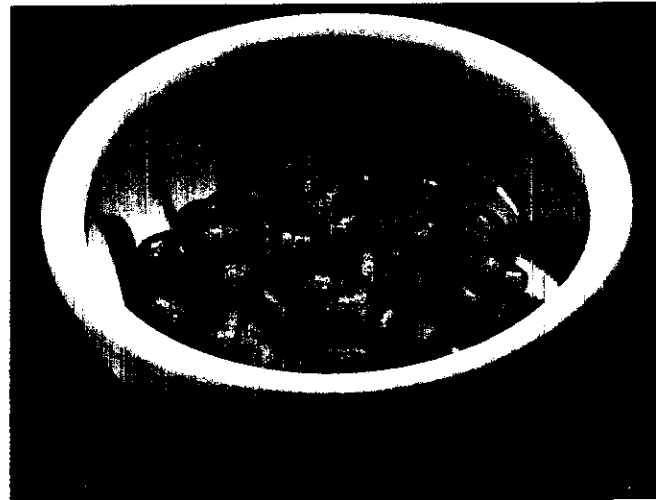
金時豆

材料(4人分)

金時豆……………カップ1(約150g)
水……………カップ2
砂糖……………110g
塩……………小さじ½

作り方

- ①金時豆は洗って容器に入れ、水カップ3(分量外)を加え、ふたをして一晩つけておきます。
- ②<スピード加熱>で約10分加熱し、ゆで汁を捨て、分量の水を加えて落としふたとふたをします。
- ③<スピード加熱>で加熱してもう一度ゆで汁を捨てます。



〔手動は<スピード加熱>で約12分加熱したあと<ゆっくり加熱>で約20分〕

りの砂糖と塩を加えます。
④<スピード加熱>で約3分加熱します。

ご飯を炊く

少量のご飯はなかなか上手に炊けません。でも「オートクッキング」ならこげつかず、ふっくらおいしく、赤飯やたき込みご飯まで手軽にお楽しみいただけます。

ポイント

米は充分吸水させて

洗ってすぐに炊くと芯が残ってしまい、ふっくら仕上がりにません。加熱前に約1時間つけて米に充分吸水させます。



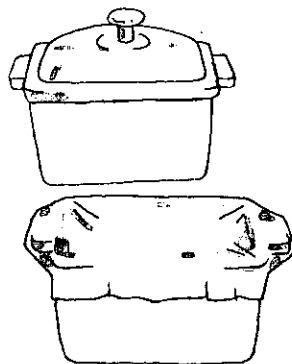
容器は深めのものを

加熱途中でふきこぼれないように大きめの容器を使います。米と水を入れたときの水面の高さが、容器の高さの1/2以下になっていればよいでしょう。



ふたをして

ふっくらとムラなく仕上げるために、必ず共ぶたやラップでふたをします。



炊飯

材料(4人分)

米……………カップ2
水……………440~480cc

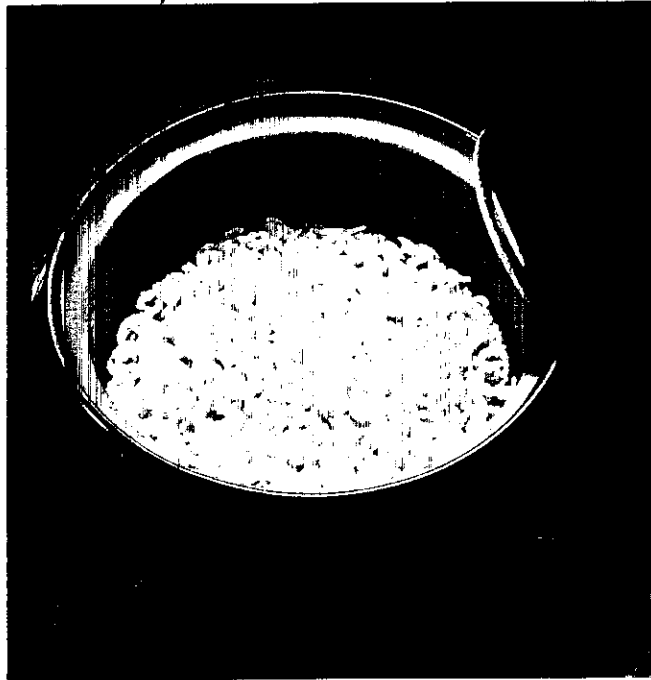
作り方

①米は洗い、ザルにあげて水気をきってから容器に入れ、分量の水を加えて約1時間つけておき、ふたをします。

② [] で加熱し、かき混ぜてしばらく蒸らします。

(手動は「スピード加熱」で約10分加熱したあと「ゆっくり加熱」で約20分)

*水の量は米の2割増しですが、米の質(産地、新米、古米)によって加減してください。



ピースご飯

材料(4人分)

米……………カップ2
水……………440~480cc
グリーンピース(さやつきで約200g)
……………カップ1/2(約60g)
塩……………小さじ1

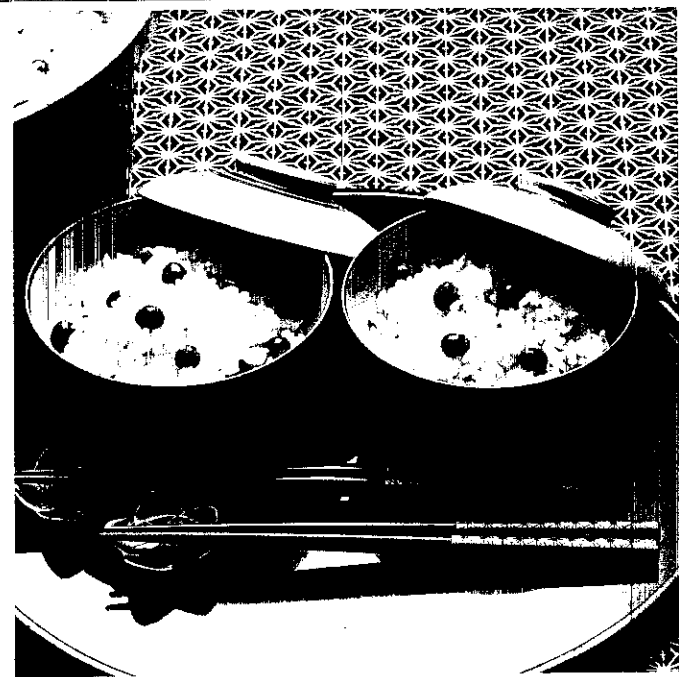
作り方

①米は洗い、ザルにあげて水気をきってから容器に入れ、分量の水を加えて約1時間つけておきます。

②グリーンピースをさやからだして洗い、①に塩とともに加えてかき混ぜ、ふたをします。

③ [] で加熱し、かき混ぜてしばらく蒸らします。

(手動は「スピード加熱」で約10分加熱したあと「ゆっくり加熱」で約20分)



たき込みご飯

材料(4人分)

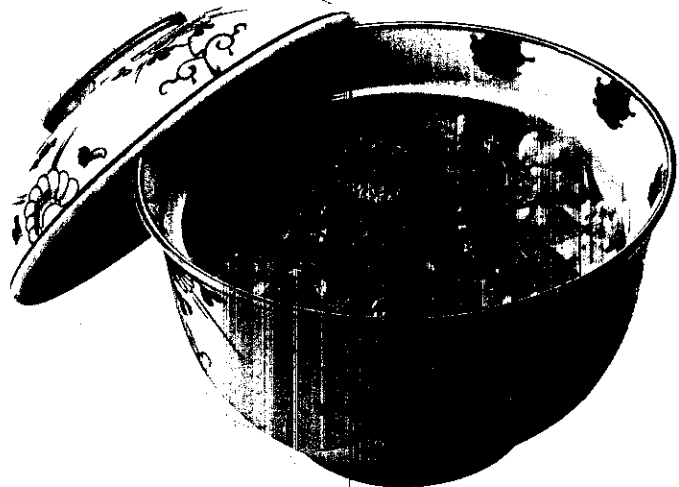
米……………カップ2
だし汁……………カップ2
酒……………大さじ1/2
鶏肉……………100g
しょうゆ……………大さじ1/2
塩……………小さじ1/2
油揚げ……………1枚
干しいたけ……………2枚
にんじん、ごぼう……………各50g
ゆでたさやえんどう、のりの細切り……………各少々

作り方

①米は洗い、ザルにあげて水気をきってから容器に入れ、だし汁と酒を加えて約1時間つけておきます。

②鶏肉は小さくそぎ切りにし、調味料で下味をつけておきます。

③油揚げは油抜きし、干しいたけはもどして、それぞれせん切りにします。



にんじんもせん切り、ごぼうはささがきにして酢水につけ、水気をきります。

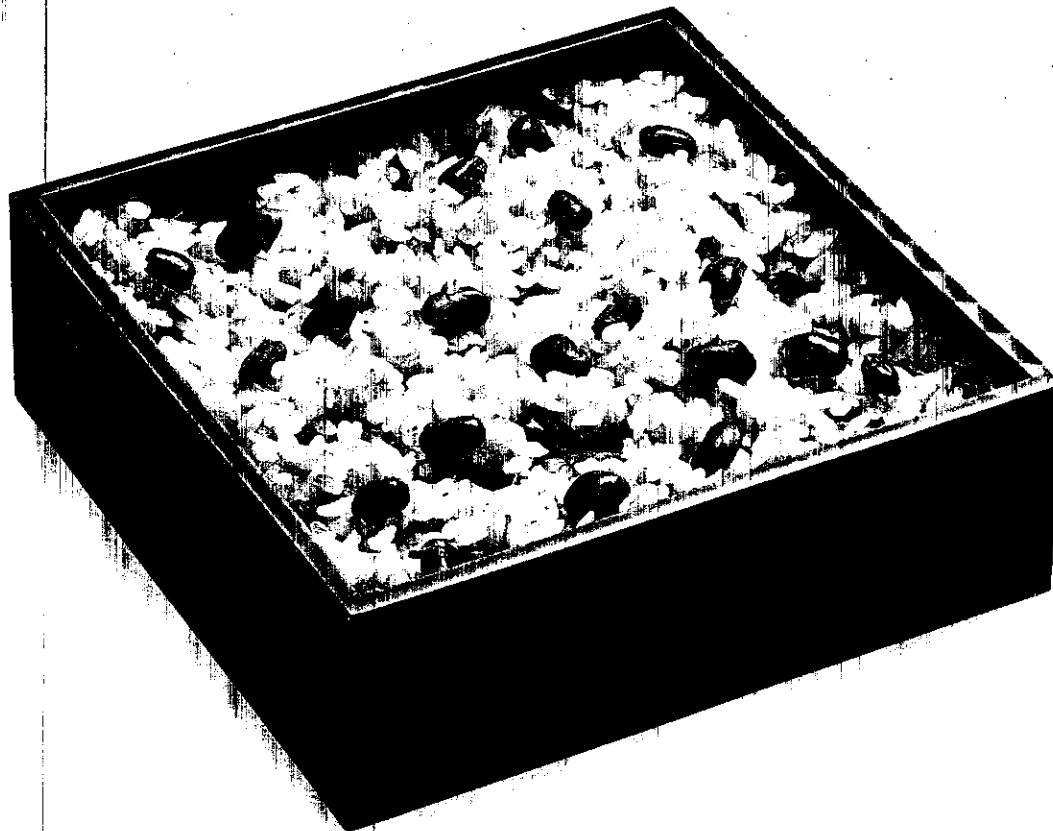
④下ごしらえした具を①に加えてよくかき混ぜ、ふたをします。

⑤ [] で加熱し、か

き混ぜてしばらく蒸らします。

(手動は「スピード加熱」で約12分加熱したあと「ゆっくり加熱」で約25分)

⑥器に盛り、さやえんどうとのりを飾ります。



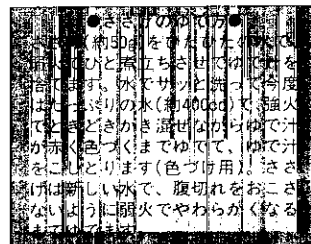
赤飯

作り方

- ①もち米は洗い、ザルにあげて水気をきり、容器に入れて分量の水を加え、約1時間つけておきます。
- ②ささがを加えてかき混ぜ、ふたをします。
- ③ [] で加熱し、かき混ぜてしばらく蒸らし、器に盛り、ごま塩を添えます。

[手動は<スピード加熱>で約15分]

- *容器は耐熱性のキャセロールをお使いください。
- *ささがの量は好みで加減しましょう。
- *短時間に炊けて色あざやかです。



| 材料(4人分) | |
|----------------------|--------|
| もち米 | カップ2 |
| ゆでささが・約100g(乾燥豆約50g) | |
| ささがのゆで汁 | 約320cc |
| 水 | |
| ごま塩 | 少々 |

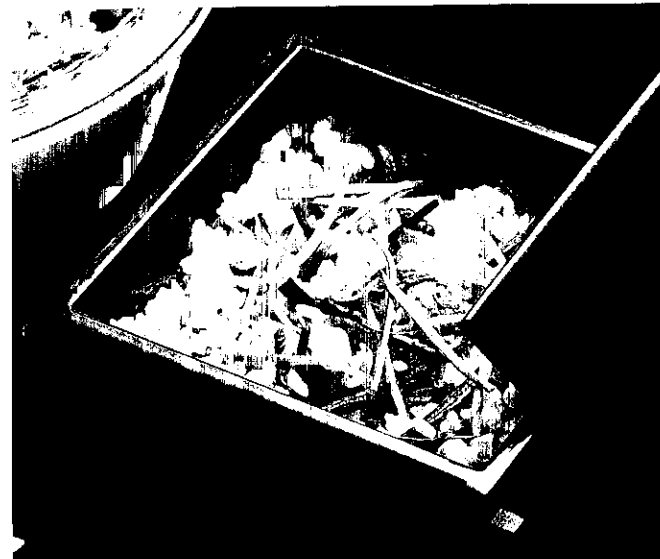
山菜おこわ

材料(4人分)

| | |
|------------------|-------|
| もち米 | カップ2 |
| 山菜(びん詰、またはパック入り) | 120g |
| 水 | 320cc |
| 調味料 | |
| 酒 | 大さじ1 |
| しょうゆ | 大さじ½ |
| 塩 | 少々 |

作り方

- ①もち米は洗い、ザルにあげて水気をきり、容器に入れて分量の水を加え、約1時間つけておきます。
- ②汁気をきった山菜、調味料を加えてよくかき混ぜ、ふたをします。
- ③ [] で加熱し、かき混ぜてしばらく蒸らし、器に盛ります。[手動は<スピード加熱>で約18分]



- *容器は耐熱性のキャセロールをお使いください。
- *山菜のつけ汁を加えるときは、その分だけ水の量をひかえます。
- *山菜はものによって塩味が違うので、味をみて塩を加減します。

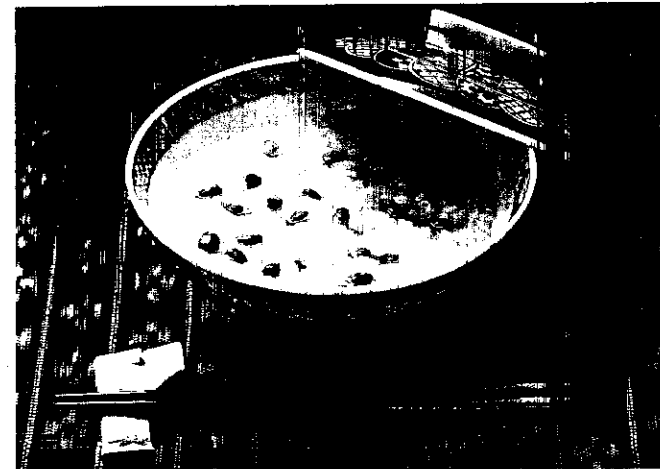
あずきがゆ

材料(4人分)

| | |
|----------------|-------|
| 米 | カップ½ |
| 水 | カップ3½ |
| 固ゆであずき | |
| ゆであずき(乾燥豆約30g) | カップ½ |
| 塩 | 少々 |

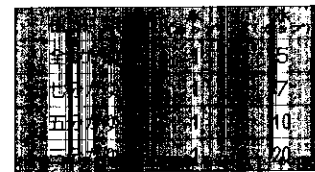
作り方

- ①米は洗い、ザルにあげて水気をきり、容器に入れて分量の水を加え、約1時間つけておきます。
- ②ゆであずきを加えてかき混ぜ、ふたをします。
- ③<スピード加熱>と<ゆっくり加熱>



- で約30分加熱し、塩を添えてすずめます。
- *薄い色に仕上げたいときは、残り時間が15~20分になってからあずきを加えます。
- *あずきを除けば白がゆ(七分がゆ)になります。

●おかゆの水加減●



生もの・調理済み食品の解凍、解凍・調理のポイント

生もの〔素材をそのまま冷凍〕……〈オートクッキング〉で解凍

さしみ類
肉・魚類

①袋や包装をはずします。 ②解凍用網にのせ、下に汁受け皿をおいて解凍します。小さいものは皿にのせて解凍します。 ③中心が凍っている状態であれば、あとは自然解凍します。

調理済み食品……〈オートクッキング〉〈スピード加熱〉で解凍・調理

| | | | | |
|--------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|---|-----------------------------------|
| 野菜類 | | 袋や包装からだしてラップで包みます。 | ※加熱後は、そのままでも、また味つけて酒のさかなに、煮ものの素材としても便利です。 | |
| 蒸しもの (シューマイなど) | ①包装からだし、別の容器に移して霧を吹くか、水にくぐらせて水分を補います。 | | ②おおいをして加熱します。 | |
| 焼きもの (ハンバーグなど) | ①包装のままか、別の容器に移しておおいをし、解凍します。 | | ②解凍したらおおいをとり、そのまま加熱します。 | |
| スープ・シチュー類 | ①包装のまま解凍し、よくもみほぐします。 | ②別の容器に移します。水や牛乳を加えるものはここで入れます。 | ③おおいをして途中2〜3度かき混ぜながら加熱します。 | ※包装からだせるものははじめから別の容器に移し、一気に加熱します。 |
| アルミケース入り 焼きもの 蒸しもの | ①包装からだして別の容器に移し、おおいをして解凍します。 | | ②焼きものはおおいをとって加熱します。蒸しものはそのまま加熱します。 | |

解凍の目安

〈オートクッキング〉1回分の分量は10〜1,000gが目安です。

| | | | | |
|-----|------|--|----------------|---|
| 生もの | さしみ類 | いか・まぐろ・かに・ほたて貝 平貝・あわび・たこ | 27 〈グラムセット〉 | |
| | 肉・魚類 | 尾頭つき魚(にじます・ひめます・あゆ) 魚の切り身(鮭・おひょう・たら・むつ) えび(むき身・殻つき) 貝のむき身 鶏肉・豚肉・牛肉 (薄切り・ブロック・角切り・ひき肉) | 28 〈グラムセット〉 | × |

〈オートクッキング〉1回分の分量は100〜500gが目安です。

| | | | | | | |
|--------|------|--------------------------------------|---|---|------------------|--------------|
| 調理済み食品 | 野菜類 | 枝豆・そら豆 | 6 | ○ | 200g | 約5分 |
| | | スイートコーン | | | 300g(1本) | 約6分 |
| | | ミックスベジタブル・グリーンピース かぼちゃ・いんげん・芽キャベツ | 5 | | 200g | 2分30秒 〜3分 |
| | 蒸しもの | シューマイ | 4 | | 200g (10〜12個) | 約3分30秒 |

〈スピード加熱〉または〈スピード加熱〉⇒〈オートクッキング〉で

| | | | | | | |
|---------|-----------|-----------|-----------------|--------|---|---|
| 調理済み食品 | 蒸しもの | あんまん | 50〜100g (1個) | 約1分 | ○ | 4 |
| | | 肉まん | | 約1分20秒 | | |
| | 焼きもの | ハンバーグ | 180g(2個) | 約3分20秒 | | |
| | | ピザ | 200g(1枚) | 約2分30秒 | | |
| | | グラタン | 200g(1人分) | 約5分 | | |
| | スープ・シチュー類 | コーンポタージュ | 300g(1人分) | 約3分30秒 | | |
| ビーフシチュー | | 500g(1人分) | 約5分 | | | |
| ミートボール | | 200g(1人分) | 約2分30秒 | | | |

さしみの盛り合わせ



材 料

冷凍のまぐろ、いか、平貝、甘えびなど……………各適量
大根やきゅうりのけん、つま、わさびなど……………各適量

作り方

- ①それぞれ袋から出して解凍用網にのせ、下に汁受け皿をおきます。
- ② [] でグラムセットをして解凍します。

③好みの大きさに切り、けん、つま、わさびと一緒に器に盛りつけます。

冷凍いかの木の芽あえ



材料(4人分)

冷凍紋甲いか……………200g
練りみそ
白みそ……………大さじ2強
砂糖……………小さじ2
みりん、だし汁……………各小さじ1
木の芽……………6枚
青じその葉……………少々

作り方

- ①冷凍いかは袋から出して解凍用網にのせ、下に汁受け皿をおきます。
- ② [] でグラムセットをして解凍します。
- ③いかは水洗いをして水気をふき、糸づくりにします。

④練りみその材料を合わせていかをあえ、刻んだ木の芽も加えて混ぜます。

⑤器に青じその葉を敷き、いかを小高くこんもりと盛ります。

*みその味は砂糖で、固さはだし汁で加減します。

*塩たらこや練りうにであえてもよいでしょう。

えびのケチャップ煮



材料(4人分)

冷凍大正えび(殻つき)……………200g
酒……………大さじ2
塩……………少々
片栗粉……………大さじ1
サラダ油……………大さじ1
ねぎ……………1/2本
しょうが……………1かけ
んにく……………1/2片
調味料
トマトケチャップ……………大さじ4
酒……………大さじ1
豆板醤……………小さじ1
砂糖……………小さじ1
塩……………少々

作り方

- ①冷凍えびは袋から出して解凍用網にのせ、下に汁受け皿をおきます。
- ② [] でグラムセットをして解凍します。

③えびは尾と1節残して殻をむき、青わたをとって深めの皿に入れ酒と塩で下味をつけておきます。

④片栗粉を加えてよく混ぜ、さらにサラダ油をふりかけます。

⑤ねぎ、しょうが、んにくをみじん切りにして調味料と合わせ、④にかけてよく混ぜ合わせ、おおいをします。

⑥《スピード加熱》で [約5分] 加熱し、熱いうちに炒めた青菜などと盛り合わせます。

*えびは、冷凍のむきえびや生えびでもかまいません。生えびを使うときは、酒を大さじ3にふやします。

*仕上げりに、好みで七味唐辛子をふってもよいでしょう。

●上手なホームフリージング●

特売日のお買得品はホームフリージングのチャンス。いつもと同じものが安いだけ多く買えます。料理は1人分でも4人分でも作る手間は同じです。まとめて作ってフリージングしましょう。不意のお客さまや夜食など、すぐに役立って大助かりです。

容器は

プラスチック製の袋やラップ類は形が自由になり、食品にピッタリ密着して便利です。電子レンジで加熱するときは別の容器に移して加熱します。

☆ ☆

ポリプロピレン製や耐熱ガラス製の容器に直接入れて冷凍すれば、解凍から調理まで一気に電子レンジ加熱ができます。

薄く、小さく冷凍

冷凍する食品はなるべく薄くし、大きさも1人分とか1回分に小さくします。薄く、小さければそれだけ早く凍り、また解凍も早くできて便利です。

液状のものは容器に八分めが適量スープ、シチューなどは凍ると体積がふえます。冷凍するときは容器からはみだしたり、袋が破れたりしないように、八分め程度にとどめます。

野菜類は固ゆでにしてから

冷凍できるほうれん草やにんじんは、固めに下ゆでし、水気を充分にきってからラップなどで包んで冷凍します。

よくさましてから

下ゆでしたり、調理した食品はよくさましてから冷凍室へ。理想的には、一度冷蔵庫で冷やしてから冷凍室に入れることです。

積み重ねないで

重ねて冷凍すると凍るのに時間がかかり、食品の味もおちます。ただし凍ってからの積み重ねはかまいません。

さめた料理のあたたため

電子レンジでいちばん得意な使い方です。器に盛ったままですぐにアツアツに。しかもほとんどが「オートクッキング」まかせで、1人分でも2人分でも簡単にあたためられます。

●ポイント●

おいを使い分けて

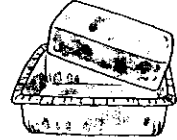
冷やご飯やめん類など、大半のあたためはおいをして水分を逃がさないようにあたためるのがコツ。反対に焼きもの、揚げものようにカラッとさせたいものは、おいをしないであたためます。



器の材質に注意して

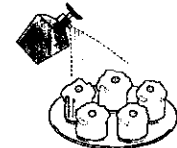
みそ汁や市販のおそう菜のあたためは、器の材質や包装状態に注意して。

電子レンジに向かないものは、向く器に移しかえてからあたためましょう。



水分を補う

ご飯もの、パン類、蒸しものなどが乾燥気味の場合は、霧を吹いたりして水分を充分補って加熱すると、ふっくらおいしく仕上がります。



丸網を上手に使う

揚げものや焼きものを丸網にのせて加熱すると、カラッとあたたまります。小さくて丸網にのらないカキフライなどは皿にのせて、油や汁気が心配なときは、下に汁受け皿をおくによいでしょう。



加熱後の余熱を利用

井ものやカレーライスのように、ごはんといかがひとつの器に盛ってあるものは、加熱が終ってしばらくそのままおくと効果的です。



スープ、シチューはかき混ぜて加熱後、表面に膜がはるようになるのでかき混ぜます。



びん詰めは栓を抜いて

日本酒はびんのままあたためられますが、必ず栓を抜いてからにします。パン類は食べる直前にあたためて加熱しておくといくくなりやすいので、食べる直前にあたためます。



あたたため一覧表

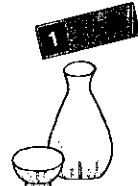
〈オートクッキング〉1回分の分量は1〜2人分が目安です。

この表の〈オートクッキング〉の指示は、あくまで目安です。

ご飯ものあたためには、お好みの汁もの、おかずのあたためには、とメニューキーを使

い分けるだけで充分ですが、好みで仕上がりを調節することができます。あつめをお好みの場合は、仕上がりを調節を、ぬるめをお好みの場合は、を押します。

、の場合、さらに仕上がりを調節ツマミを調節することで、微妙な飲みごころの温度に仕上げられます。

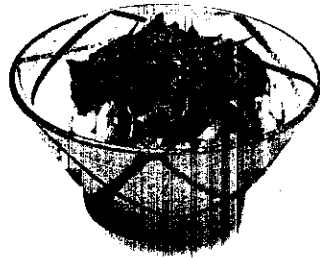


| 品名 | 加熱時間 | 加熱モード | 分量 | 備考 |
|----------------|-------------|-------|--------------|-----------------------|
| ご飯ものあたため | ご飯 | 3 | 150g(1杯分) | 約1分10秒 |
| | おにぎり | | 150g(2個分) | |
| | カツ丼・親子丼 | | 400g(1人分) | 3分〜3分30秒 |
| | カレーライス | | 250g(1人分) | 約2分 |
| めん類のあたため | チャーハン・ピラフ | × | 250g(1人分) | 約2分 |
| | スパゲッティ・焼きそば | ○ | 250g(1人分) | 2分30秒 |
| 焼きものあたため | マカロニグラタン | × | 200g(1人分) | 〜3分 |
| | 焼き魚 | × | 80g(1切れ) | 約1分10秒 |
| | 焼きとり | | 150g(5本) | 約2分 |
| | 鶏もも肉のつけ焼き | | 150g(1本) | 約2分 |
| | 焼き肉 | | 100g | 約1分20秒 |
| | ハンバーグ | | 80g(1個) | 約1分20秒 |
| | ギョーザ | | 100g(5個) | 約1分 |
| | お好み焼き | | 200g(1枚) | 約2分 |
| | たこ焼き | | 200g(10個) | 約1分20秒 |
| | たい焼き | | 180g(2個) | 約1分20秒 |
| 炒めものあたため | 野菜の炒めもの | | × | 200g |
| 煮ものあたため | 酢豚・八宝菜 | ○ | 350g(1人分) | 約3分50秒 |
| | 野菜の煮もの | ○ | 200g | 約2分 |
| | おでん | | 300g(1人分) | 約3分30秒 |
| 煮魚 | 80g(1切れ) | | 約1分 | |
| 揚げものあたため | 天ぷら・フライ | × | 100g(2個) | 約1分 |
| | コロッケ | | 150g(2個) | 約1分40秒 |
| 蒸しものあたため | シューマイ | ○ | 200g(12個) | 約1分30秒 |
| | あんまん・肉まん | | 80g(1個) | あんまん 約30秒 肉まん 約40秒 |
| スープ・シチュー類のあたため | ポタージュ | ○ | 150cc(1人分) | 約2分30秒 |
| | ガレールー | | 300g(1人分) | 約4分 |
| | ビーフシチュー | | 150cc(1杯分) | 約2分10秒 |
| | みそ汁 | | 150cc(1人分) | 約2分 |
| その他のあたため | コンソメスープ | × | 200cc(カップ1) | 約2分(冷蔵) |
| | 牛乳 | | 200cc(カップ1) | 約2分(冷蔵) |
| | 日本酒のおかん | | 130cc(徳利1本分) | 約1分 |
| パン類 | パン類 | ○ | 180cc(徳利1本分) | 約1分20秒 |
| | パン類 | | 80g(1個) | 20〜30秒 |

リフォーム

前日のおかずの残りものがあれば電子レンジでひと工夫。目先のかわった丼ものやおすしがたちどころ。手軽なランチメニューのでき上がりです。

冷やご飯とすきやきの残りで牛丼



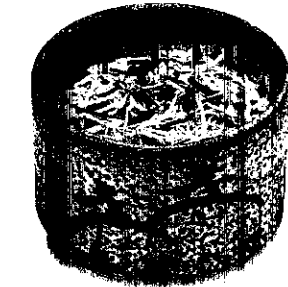
冷やご飯(200g)を器に入れて、おおいをし、**■**で加熱します。
[手動は〈スピード加熱〉で約1分30秒]
すきやきの残りの具と汁をかけ、おおいをして**■**で加熱します。
[手動は〈スピード加熱〉で約2分]

冷やご飯に好みの具を入れてチャーハン



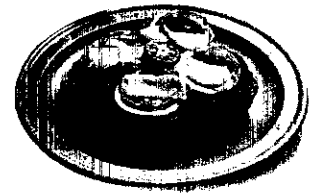
容器にねぎのみじん切り、サラダ油(各大さじ1)を合わせて**■**で加熱します。
[手動は〈スピード加熱〉で約40秒]
冷やご飯(200g)、きざみハム、いり卵(27ページ参照)、グリーンピース、塩、こしょう(各少々)を加えて混ぜ合わせ、おおいをして**■**で加熱します。
[手動は〈スピード加熱〉で約2分]

冷やご飯に市販のすしの素を加えて蒸しずし



冷やご飯(200g)を器に入れ、すしの素(大さじ1½)を加えて混ぜ、おおいをして**■**で加熱します。きんし卵、のり、青みの野菜を散らします。
[手動は〈スピード加熱〉で約2分]

残ったトーストでピザ風トースト



残りトースト1枚にピサソース(またはトマトケチャップ)をぬり、ベーコン、玉ねぎ、ピーマン、チーズのスライスをおいて**■**で加熱します。チーズがとけたらでき上がり。
[手動は〈スピード加熱〉で約50秒]

うどん玉とカレーでカレーうどん

水どおししたうどん1玉(約200g)を器に入れ、おおいをして**■**で加熱します。
[手動は〈スピード加熱〉で約2分]
カレーの残り(カップ1½)、湯(カップ½)、しょうゆ(大さじ1)を合わせて加え、おおいをして**■**で加熱します。
[手動は〈スピード加熱〉で約3分]
カレーは缶詰やインスタントものでもよいでしょう。

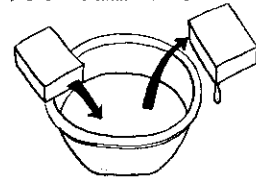


固くなったおもちをやわらかく

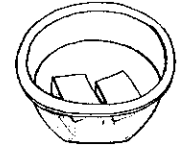
電子レンジで加熱すれば、つきたてのようにやわらかく。ポイントは水にくぐらせて加熱すること。

ポイント

まず水にくぐらせてから加熱します。

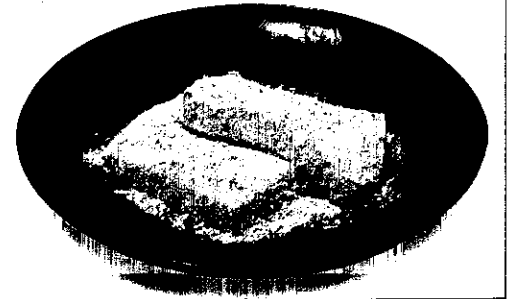
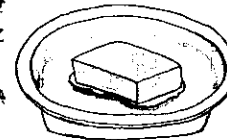


とくに固いおもちの場合は、水をはった皿に入れて加熱します。



あべ川もち

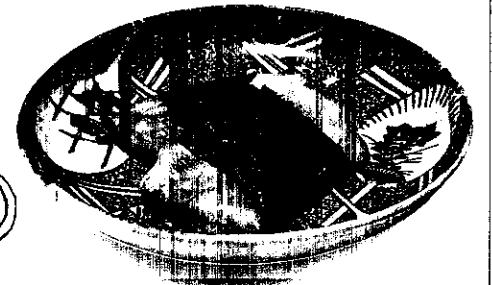
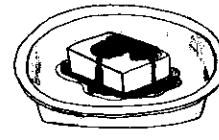
もち1切れ(約40g)に砂糖を混ぜ、だきな粉をたっぷりまぶして皿にのせます。
〈スピード加熱〉で**約30秒**加熱します。



*皿にラップを敷いておくと、もちが皿にくっつかないのでラクにとれます。

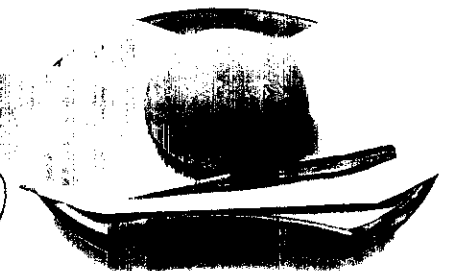
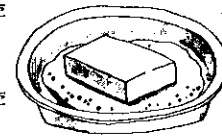
いそべ巻き

もち1切れ(約40g)は割りしょうゆ、または生しょうゆを少量入れた皿にのせます。
〈スピード加熱〉で**約1分**加熱し、すぐにのりを巻きまます。



大福もち

もち1切れ(約40g)は片栗粉を敷いた皿にのせます。
〈スピード加熱〉で**約40秒**加熱し、ふくらんだもちの上に一口大に丸めたあんをのせて包みこみます。



飲みものとお菓子

●ポイント●

電子レンジで使えるケーキ型で
金属製の型は使えません。耐熱ガラ
ス製のものやポリプロピレン製のもの
を使いましょう。

キャンディー作りは耐熱温度の高い
容器で
砂糖をとかすときはかなり高温にな
りますので、容器は耐熱温度の高い


ものにし、やけどに充分ご注意ください。

ホットワイン レモネード

材料(1人分)

赤ワイン……………大さじ1½
レモン汁……………小さじ1
おろしたレモンの皮……………少々
砂糖……………小さじ1
はちみつ……………小さじ2
水……………カップ½

作り方

- ①器に材料を入れて混ぜます。
- ②  で加熱します。

[手動は〈スピード加熱〉で約1分]




ホット チョコレート

材料(1人分)

牛乳……………カップ1
板チョコ……………30g
はちみつ……………小さじ½
卵黄……………½個

作り方

- ①卵黄とはちみつを混ぜ合わせておきます。

- ②牛乳は容器に入れて  であたためます。

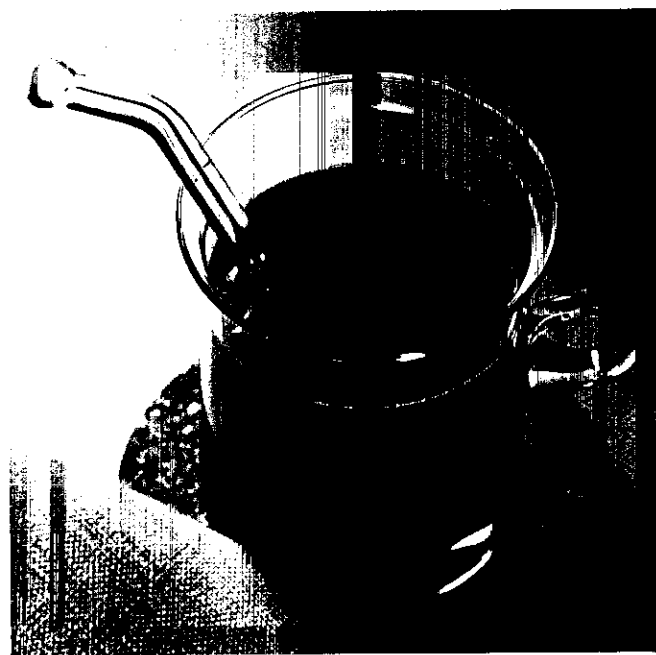
[手動は、〈スピード加熱〉で約2分]

- ③小さめの容器に板チョコを割り入れ、②の牛乳大さじ2を加え、〈ゆっくり加熱〉で **約2分** 加熱してかき混ぜます。

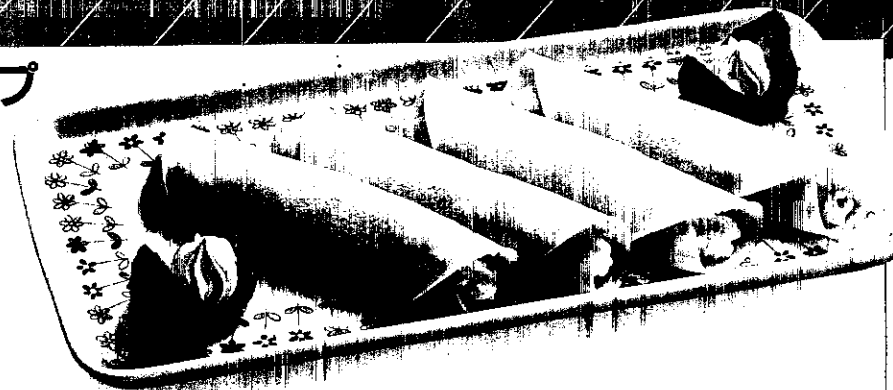
- ④②の牛乳に③のとかしたチョコを加えてよくかき混ぜてから①を加えます。

- ⑤  で加熱して混ぜます。

[手動は、〈スピード加熱〉で約2分]



クレープ



材料(10枚分)

小麦粉(薄力粉)……………120g
砂糖……………大さじ3
塩……………少々
卵……………3個
牛乳……………カップ1
バター……………25g
カスタードクリーム

(材料・作り方62ページ参照)

作り方

- ①小麦粉、砂糖、塩をボールにふるい入れて中央をくぼませ、卵と牛乳を加えて泡だて器でよく混ぜます。

- ②バターを〈ゆっくり加熱〉で **約1分10秒** 加熱し、①に加え混ぜて裏ごしし、冷蔵庫に1時間くらいねかせて生地をなじませます。

- ③直径20cmくらいの皿に水(大さじ2)を入れ、図のようにラップでピッタリおおいます。



- ④(スピード加熱)で **約1分** 加熱します。

- ⑤ピンとはったラップの上にクレープ生地大さじ3を丸く流します。

- ⑥(スピード加熱)で **約1分30秒** 加熱します。残りも同様にして焼き、カスタードクリームを包みます。

*ホイップクリームとくだもの、チョコレート、クリームチーズ、ツナなど中味をかえるだけで、味のバリエーションが楽しめます。

ハワイアンケーキ



作り方

- ①パインナップル3枚を2枚にそいでサラダ油をぬったケーキ型にはりつけ、パインナップルの穴にチェリーを入れます。残りのパインナップルはあらみじん切りにし、汁大さじ5を残します。

- ②砂糖(大さじ1を残す)とバターをすり混ぜ、卵黄を加え混ぜたら、パインナップルの汁とみじん切りのもの、ラ

- ム酒、バニラエッセンス、パン粉の順に入れて混ぜます。

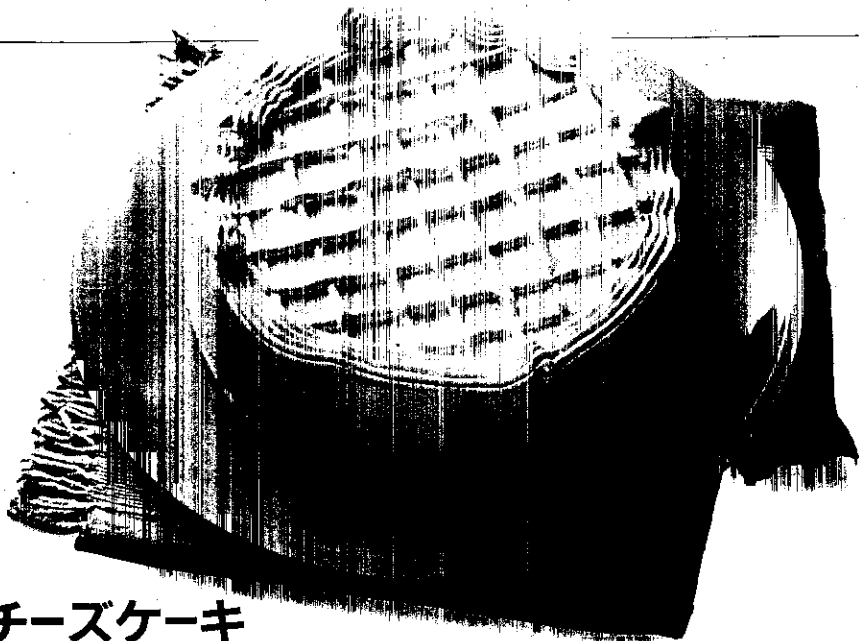
- ③卵白を充分泡だて、残した砂糖を加えて固く泡だて、②に加えて練らないように混ぜます。

- ④①のケーキ型に流し入れてラップでおおいます。

- ⑤(スピード加熱)で **約5分30秒** 加熱し、器に戻します。

材料(リングケーキ型1個分)

パインナップル(缶詰)……………5枚
チェリーの砂糖漬け……………適量
パン粉……………100g
卵(卵白と卵黄に分ける)……………2個
砂糖……………80g
バター……………25g
ラム酒……………大さじ1
バニラエッセンス……………少々



レアチーズケーキ

材料(直径18cmのケーキ型1個分)

| | |
|---------|-------|
| クリームチーズ | 250g |
| レモン汁 | 1/2個分 |
| 牛乳 | カップ2 |
| 生クリーム | カップ1 |
| 砂糖 | 100g |
| 粉ゼラチン | 約15g |
| バター | 少々 |

作り方

①容器にクリームチーズを入れ、ゆつくり加熱で、4～5分加熱してから、レモン汁を加えます。

②別の容器に砂糖、粉ゼラチンを入れて混ぜ、牛乳を徐々に加えながら混ぜ合わせます。

③(スピード加熱)で約3分30秒加熱し、砂糖と粉ゼラチンをときます。これを①に少しずつ加えながら充分かき混ぜます。

④容器ごと氷水につけ、トロリとする程度に軽く泡だてた生クリームを少しずつ加えながら混ぜます。全体が冷えてトロミ



がついてきたら、薄くバターをぬった型に手早く流しこみ、冷蔵庫で冷やし固めます。

⑤型をぬるま湯にサッとつけるか、熱いぬれぶきんで包むかして器に戻しとりだします。泡だてた生クリーム(分量外)を絞りだして仕上げます。

*型の底に季節のくだものや、缶詰を並べてからタネを流してもよいでしょう。



牛乳豆腐

材料(4人分)

| | |
|------------|--------|
| 寒天 | 1/2本 |
| 水 | カップ1 |
| 砂糖 | 大さじ2 |
| 牛乳 | カップ1 |
| アーモンドエッセンス | 少々 |
| シロップ | |
| 水 | カップ1/2 |
| 砂糖 | 50g |
| レモン汁 | 大さじ2 |
| くだもの | 適量 |

作り方

①寒天は洗って水で30分以上ふやかし、固く絞って容器に入れます。分量の水を加え、おおいをします。

②(スピード加熱)で加熱して寒天を完全にときます。

(手動は(スピード加熱)で約5分)

③砂糖を加えて煮ごしします。

④(スピード加熱)で牛乳をあためます。

(手動は(スピード加熱)で約2分)

⑤③に④とエッセンスを加え、器に流して浮いた泡をとり、冷やしておきま

す。

⑥シロップの水と砂糖を容器に入れ、おおいをします。

⑦(スピード加熱)で約4分30秒加熱し、レモン汁を加えて冷やしておきます。

⑧牛乳豆腐にひし形に包丁を入れ、シロップをそいでくだものを飾ります。

レモンゼリー

作り方

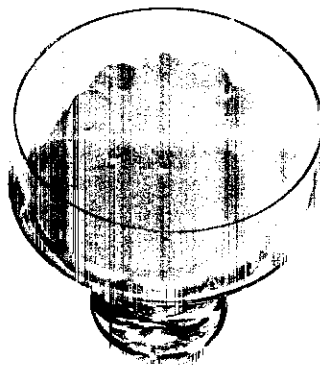
①容器に粉ゼラチン、砂糖を入れて混ぜ、水カップ1を加え混ぜます。

②(スピード加熱)で加熱します。

(手動は(スピード加熱)で約2分)

③残りの水、レモン汁を加えて水でぬらした型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固めます。

*レモン汁をオレンジジュースやグレープジュースにかえるなど、お好みのフルーツゼリーをお楽しみください。



材 料

| | |
|-------|--------------|
| 粉ゼラチン | 約10g |
| 砂糖 | 100g |
| 水 | カップ1 1/4 |
| レモン汁 | 1/2個分(約70cc) |

コーヒーゼリー

材 料

| | |
|------------|------|
| 粉ゼラチン | 約10g |
| インスタントコーヒー | 大さじ2 |
| 砂糖 | 60g |
| 水 | カップ2 |
| ホイップクリーム | 少々 |

作り方

①容器に粉ゼラチン、コーヒー、砂糖を入れて混ぜ合わせ、水を半量加えながらよく混ぜます。

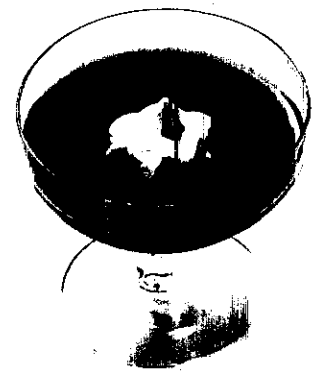
②(スピード加熱)で加熱します。

(手動は(スピード加熱)で約2分)

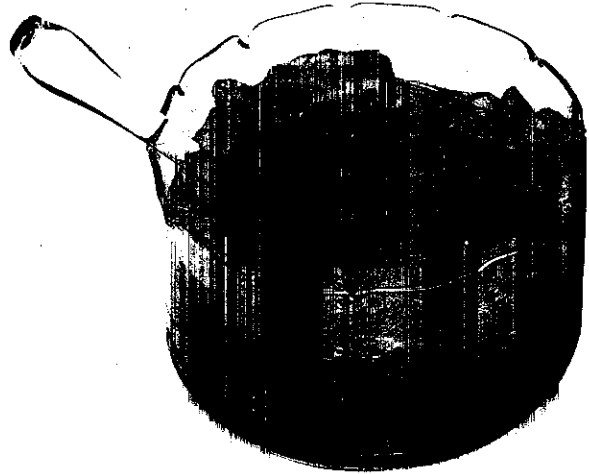
③残りの水を加え混ぜたら、水でぬらした型に流し入れて冷蔵庫で冷やし固め、食べるときにクリームを飾ります。

*水を半分にし、牛乳を加えてミルクコーヒーゼリーにしてもよいでしょう。

*グラスなどに冷やし固める場合は、ゼラチンの量を1割程度ひかえ、やわらかめに作るとよいでしょう。



りんごのプリザーブ



材 料

りんご(紅玉).....2個
砂糖.....80g
レモン汁.....小さじ2

作り方

①りんごはタテ4つ割りにして芯と皮をとり、2~3mm厚さのくし形に切り、塩水に通してザルにあげます。
②砂糖と一緒に深めの耐熱容器に入れ、

おいをします。

③(スピード加熱)で約9分、おいをとって約9分加熱します。まだ汁気が残っているようなら、さらにスピード加熱)で約2分加熱し、レモン汁を加えます。アップルパイ用にでき上がったプリザーブの汁気をきり、シナモン少々を混ぜて使います。

いちごジャム

材 料

いちご.....200g
砂糖.....150~200g
レモン汁.....少々

作り方

①いちごは洗ってヘタを取り、その½量をつぶし、深めの耐熱容器に入れて砂糖を加えて、おいをします。
②(スピード加熱)で約5分加熱し、おいをとってさらに約10分加熱し、上に浮いたアクを除き、レモン汁を加えます。



あんタルト

材 料

練りこしあん.....200g
卵黄.....1個
卵白.....1個
上新粉.....小さじ2
サラダ油.....少々

作り方

①ボールにあん半量と卵黄を入れてよく混ぜ合わせ、上新粉を加えて白っぽくなるまでよくかき混ぜます。
②卵白を固く泡だて、①に加えて軽く混ぜ合わせます。
③長方形の容器に薄くサラダ油をぬり、平らに流しておおいをします。
④(スピード加熱)で約2分加熱します。

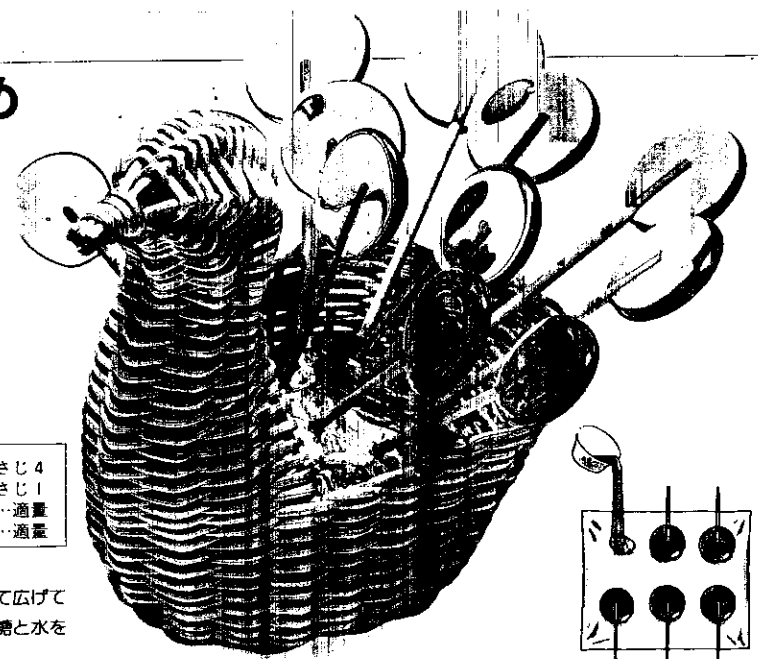


⑤巻きすに固く絞ったふきんを広げて④を返し、残りのあんを棒状にまとめて中



央にのせます。巻きすごと持って端をつき合わせにし、フルリと巻きます。
⑥このまま少しおいて形を安定させ、好みの厚さに切ります。

べっこうあめ



材 料

砂糖.....大さじ4
水.....大さじ1
楊枝.....適量
アルミホイル.....適量

作り方

①アルミホイルの表を上にして広げておき、小さめの耐熱容器に砂糖と水を入れます。
②(スピード加熱)で約3分少し黄色に色づくまで加熱し、とりだします。
③アルミホイルの上に②を好みの大き

さに流し、楊枝をつけます。さめたところをアルミホイルからとります。
*少し色づきはじめてところで加熱を

やめると、ちょうどよいべっこう色になります。ピーナッツを加えてピーナツツファイアにしてもよいでしょう。

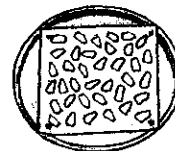
チョコフレーク

材 料

パンのみみ.....70g
ころも
砂糖.....大さじ4
ココア.....大さじ2
バター.....大さじ1
牛乳.....15g

作り方

①丸皿にふきんを広げ、そぎ切りにしたパンのみみを並べます。



②(スピード加熱)で2~3分、途中かき混ぜながら加熱します。

③ころもの材料を耐熱容器に入れて(スピード加熱)で約2分30秒加熱し、かきまわしても泡が消えない程度に煮つめます。
④ここにパンのみみを入れ、箸でかき

混ぜてからめ、さめます。
*パンの乾燥具合によって、加熱時間を調節しましょう。
*ふきんがこげる場合がありますから、様子をみながら加熱してください。

電子レンジならではの オリジナルメニュー

果実酒を楽しむ

しこんでから3~4ヶ月もかかる果実酒ですが電子レンジなら1週間でおいしく。材料がいつでも手に入るレモン酒やコーヒーリキュールなら、すぐに作れます。

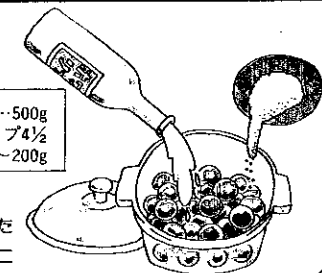
梅酒

材 料

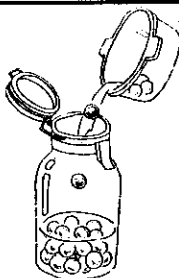
青梅……………500g
ホワイトリカー……………カップ4½
グラニュー糖……………100~200g

作り方

①きれいに洗って水気をふいた青梅、ホワイトリカー、グラニュー糖（好みに加減）を容器に入れ、ふたをします。



② [] で加熱し、静かにかき混ぜて砂糖をとかしさします。
〔手動は〈スピード加熱〉で約6分〕



③清潔な密封容器に入れ、ふたをきっちりして保存します。1週間めくらいで飲めます。

レモン酒

材 料

レモン……………5個
ホワイトリカー……………カップ4½
グラニュー糖……………200g

レモンは表皮だけをむき、白い部分をとって輪切りにし、レモンの皮1個分、残りの材料と合わせて [] で加熱します。3日めでレモンの皮を、1週間でレモンの輪切りを引き上げます。

〔手動は〈スピード加熱〉で約6分〕

コーヒーリキュール

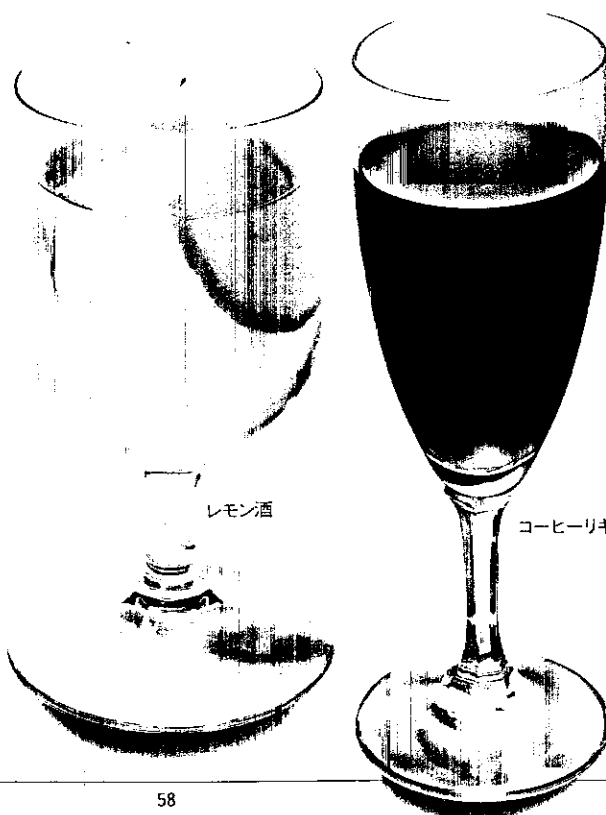
材 料

コーヒー豆……………70粒
ホワイトリカー……………カップ4½
グラニュー糖……………200g
オレンジまたはレモンの皮…少々

作り方

材料全部を合わせて [] で加熱し、オレンジの皮だけを1週間くらいで引き上げます。オレンジの皮は表皮だけを使います。

〔手動は〈スピード加熱〉で約6分〕



つけものも簡単

ご飯党にはやはりつけもの電子レンジなら作ってすぐ食べられます。きゅうりや大根、小かぶなど季節の材料でお楽しみください。

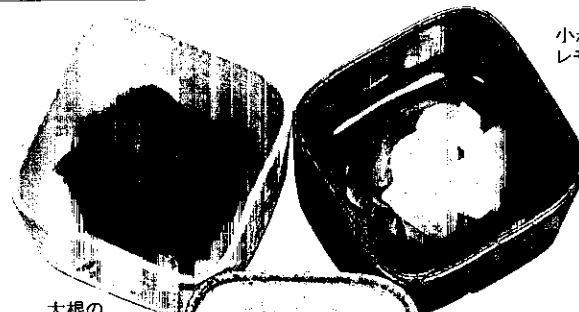
大根の さくらづけ

材料(4人分)

大根……………100g
塩……………少々
梅干しのつけ汁……………小さじ2

作り方

①大根はだんごくに切るか、薄切りにして型で抜きます。
②容器に入れて塩でもみ、梅干しのつけ汁を加えて混ぜます。
③ [] で加熱し、さします。
〔手動は〈スピード加熱〉で約40秒〕



大根のさくらづけ

小かぶのレモン酢づけ

きゅうりの塩づけ

きゅうりの 塩づけ

材料(4人分)

きゅうり……………1本
塩……………少々

作り方

①小かぶは皮をむいて薄切りにし、容器に入れて塩でもみます。
② [] で加熱し、水気を絞って器に盛り、レモン酢をふりかけてレモンの皮を散らします。
〔手動は〈スピード加熱〉で約40秒〕

作り方

①きゅうりは板ずりして乱切りにし、容器に入れて塩でもみます。
② [] で加熱し、さします。
〔手動は〈スピード加熱〉で約40秒〕

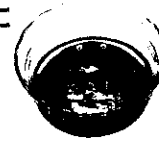
湯せん上手

お菓子やパン作りに バター



バター大さじ4(60g)を容器に入れ、〈ゆっくり加熱〉で [] 1分30秒~2分 加熱してときます。用途に応じてとけ具合を加減します。

あんみつなどのミツに 黒砂糖



黒砂糖(90g)と水(カップ½)を容器に入れ、〈ゆっくり加熱〉で [] 約7分 加熱します。熱いうちにスプーンなどでかたまりをくずし裏ごしします。

ケーキやアイスクリームに チョコレート



チョコレート(50g)は、細かく砕いて容器に入れ、〈ゆっくり加熱〉で [] 約3分 途中かき混ぜながら加熱してときます。チョコレートの種類によって加熱を調節します。

砂糖のかわりに はちみつ 水あめ



かたまつたはちみつ大さじ1(22g)を容器に入れ、〈ゆっくり加熱〉で [] 約30秒 加熱してときます。小びんの場合はふたをとり、びんごと加熱しても結構です。

手軽に乾燥

電子レンジは食品を乾燥させる作用があります。湿気ってしまったせんべいやあらが素早くもとのおいしさに。ポイントは、おいをせずに加熱時間をひかえめにすることです。ごまめをいれるのも簡単です。

田作り

| 材 料 | |
|-------|------|
| ごまめ | 50g |
| タレ | |
| 砂糖 | 大さじ4 |
| しょうゆ | 大さじ2 |
| 酒 | 大さじ1 |
| 白いりごま | 少々 |

作り方
①ごまめを重ねないように皿に広げ



ます。

②<スピード加熱>で約1分加熱します。

③タレの材料を耐熱容器に入れて混ぜます。

④<スピード加熱>で約3分加熱

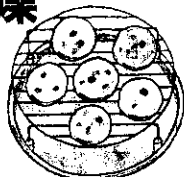


してごまめにからめ、器に盛って上からごまを散らします。
*ごまめの乾燥加減で、加熱時間を調節してください。

せんべいの乾燥

せんべい6枚(40g)は丸網に並べて<スピード加熱>で約1分加熱します。

*加熱直後はやわらかですが、さめるにつれてパリッとしてきます。



*もともと水分の少ないものだけに、加熱しすぎないようにしてください。

塩の乾燥

塩(100g)を皿に広げて<スピード加熱>で約1分加熱します。



カルシウムのふりかけ

| 材 料 | |
|-------------|------|
| 焼き魚の残り(骨つき) | 200g |
| いりごま | 大さじ1 |
| もみのり、塩 | 各少々 |

作り方
①魚は皿に広げます。
②<スピード加熱>で10~15分途中返しながらか乾燥させ、塩を加えてすり鉢ですりつぶし、ごま、のりを混ぜ合わせます。
*すりつぶさずに、骨せんべいとして召しあがってもよいでしょう。



たらこのふりかけ

| 材 料 | |
|--------------|-----------|
| みかんの皮(みじん切り) | 1個分(約30g) |
| 焼きたらこ(ほぐして) | 80g |
| パセリ(みじん切り) | 大さじ2 |
| 塩 | 少々 |

作り方
①みかんの皮を皿に広げます。
②<スピード加熱>で約6分途中でかきまぜながらか乾燥します。同様にたらこは約5分、パセリは約4分加熱し、合わせて塩を加えます。



かつおのふりかけ

| 材 料 | |
|-------------------------|---------|
| かつお節(だしをとったあと、水気をきったもの) | カップ1 |
| しょうゆ、みりん | 各大さじ1/2 |
| 砂糖、いりごま | 各少々 |

作り方
①ごま以外の材料を混ぜて皿に広げます。
②<スピード加熱>で約4分途中で混ぜながらか乾燥し、さめたらもみほくしていりごまを加えます。
*煮干し、だし昆布も同様に乾燥させ、ミキサーにかければふりかけが作れます。



おもちを手作り

おもちはつくたてが一番。電子レンジとミキサーで、手軽に短時間でおもちが作れます。よもぎを入れて草もちに、大豆の入った豆もちもおいしいですね。

おもち

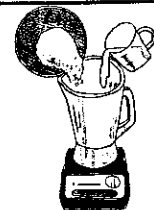
| 材 料 | |
|-----|---------|
| もち米 | カップ1 |
| 水 | 80~90cc |

作り方

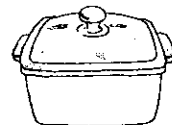
①もち米は洗って約1時間水(分量外)につけ、ザルにあげて水気をきります。



②米と水を合わせ、約2分ミキサーにかけて容器に移し、ふたをします。



③ [] で加熱します。〔手動は<スピード加熱>で約4分〕



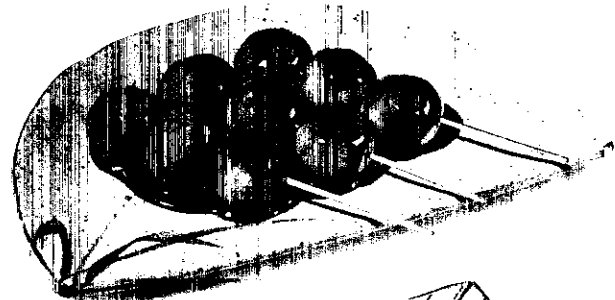
④熱いうちに木杓子で練り混ぜます。



*ミキサーにかけたあと、ゆでた大豆を加えて加熱すると豆もちになります。
*消費電力180W以上のミキサーをご使用ください。
*ミキサーには、一度にカップ1以上かけないでください。

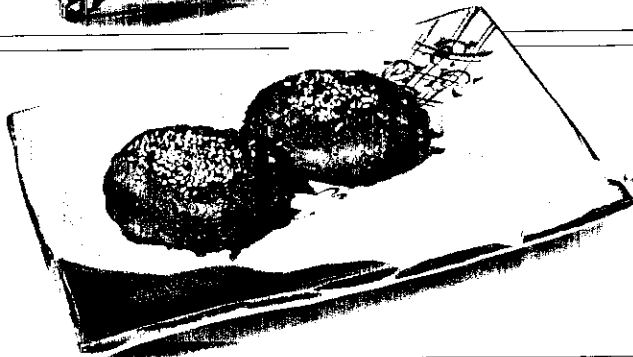
みたらし団子

うるち米(カップ1/2)、もち米(カップ1/2)、水(90cc)でもちを作り、手に水をつけながら丸めて竹串を刺します。砂糖(大さじ3)、水(大さじ2)、しょうゆ、黒砂糖(各大さじ1)、片栗粉(小さじ1)を合わせて<スピード加熱>で約1分加熱し、団子にからめてでき上がり。



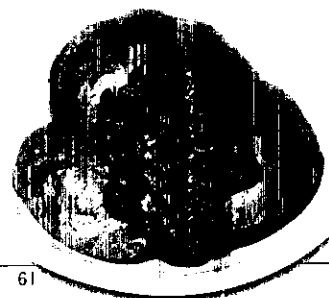
ごへいもち

うるち米(カップ1)、水(120cc)でもちを作り、4等分し小判形にして割り箸を刺します。白みそ、砂糖(各大さじ2)、水(小さじ2)を合わせて<スピード加熱>で約1分加熱したタレをぬりながら、<スピード加熱>で4~5分加熱し、白ごまをふります。練りあんをからめると糸切り団子に。



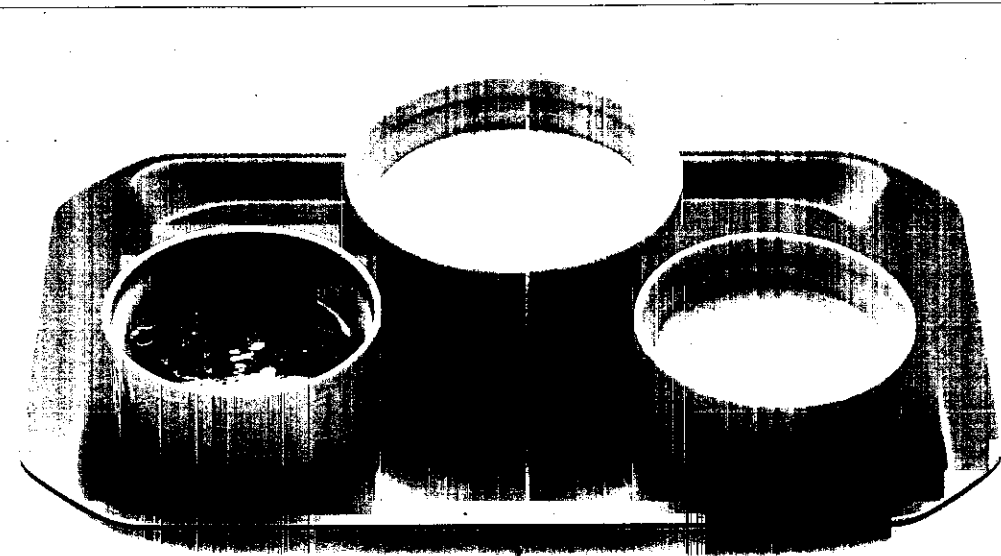
草もち

もち米をミキサーにかけるとき、ゆでたよもぎか春菊(50g)を加えて草もちを作り、一口大にちぎってゆであずきをかけます。



ひと味ちがう ソース&クリーム

洋風料理やおやつにかかせないソースとクリームも電子レンジにおまかせください。ふだんよく使う3つをご紹介します。



カラメルソース

材料(プリン8個分)

砂糖……………60g
水……………大さじ2

作り方

- ①耐熱容器に砂糖と水を入れます。
- ②<スピード加熱>で **4分30秒~5分30秒** カラメル色になるまで加熱し、水大さじ1(分量外)を加えます。このときソースが飛び散りますので、やけどしないように注意してください。
*加熱不足だと、べっこうあめ状態になり固まってしまうので、また逆に加熱しすぎると苦くなるので、途中で色を見ながら頃合でとりだします。

ホワイトソース

材料(マカロニクラタン4個分)

牛乳……………カップ2
小麦粉(薄力粉)……………大さじ4
バター……………40g
塩、こしょう……………各少々

作り方

- ①牛乳を容器に入れます。
- ② **約2分** で加熱しておきます。
[手動は<スピード加熱>で約3分]
- ③深めの容器に小麦粉とバターを入れます。
- ④<スピード加熱>で **約2分** 加熱し、泡だて器でよくかき混ぜ、牛乳を徐々に加えながらときのぼします。
- ⑤<スピード加熱>で **約8分** 途中でかき混ぜながら加熱して、塩、こしょうします。

カスタードクリーム

材料(シュークリーム8~11個分)

牛乳……………カップ2
砂糖……………80g
小麦粉(薄力粉)……………40g
卵黄……………4個分
バター……………25g
バニラエッセンス……………少々

作り方

- ①牛乳を容器に入れます。
- ② **約8分** で加熱します。
[手動は<スピード加熱>で約3分]
- ③深めの容器に砂糖と小麦粉を入れ、②を徐々に入れながら泡だて器でよく混ぜます。
- ④<スピード加熱>で **約8分** 途中でかき混ぜながら加熱します。卵黄を手早く混ぜこんで、さらに **約1分** 加熱し、熱いうちにバターを混ぜ、あら熱がとれたらバニラエッセンスを落とします。

気のきいた 酒のさかな

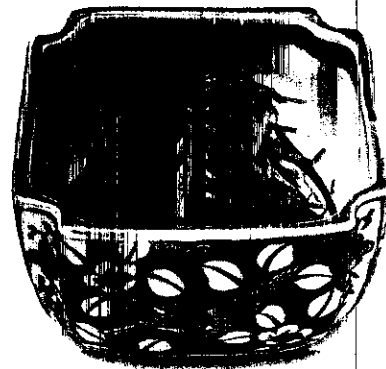
つい無駄にしてしまいがちな残り材料で手軽なおつまみはいかが。電子レンジはスピードクッキングすぐ作れてお待たせしません。

うどん皮のきんぴら

作り方

- ①うどん皮を4cm長さのせん切りにして酢水につけておき、ピーマン、にんじんもせん切りにします。
- ②うどんの水気をきってピーマン、にんじんと一緒に容器に入れ、サラダ油をからめます。
- ③<スピード加熱>で **約2分** 加熱します。
- ④調味料を加えてさらに **約3分** 加熱し、唐辛子をふります。

材料
うどん皮……………150g
ピーマン、にんじん……………各50g
サラダ油……………大さじ1
調味料
しょうゆ……………大さじ1
みりん……………小さじ1/2
砂糖、酒……………各小さじ1/2
七味唐辛子……………少々



鶏皮のおつまみ

作り方

- ①鶏皮を細く切ります。容器に調味料を合わせて鶏皮を入れ、30分くらいつけておきます。
- ②<スピード加熱>で **約3分** 途中で混ぜながら加熱します。

材料
鶏皮……………100g
調味料
しょうゆ……………大さじ3
砂糖、酒……………各大さじ1
しょうが汁……………少々
赤唐辛子(小口切り)……………少々



千草なます

作り方

- ①れんこんは薄切りにして酢水にさらし、大根はせん切りにします。しいたけは水でもどしてせん切り、油揚げは開いて2枚に切り、熱湯で油抜きをしてせん切りにします。
- ②容器に調味料を合わせ、①を入れてよくかき混ぜ、おおいをします。
- ③<スピード加熱>で **約5分** 加熱し、4cm長さに切った三つ葉を混ぜます。

材料
れんこん、大根……………各100g
にんじん……………小1/2本(約50g)
干しいたけ……………3枚
油揚げ……………1枚
三つ葉……………適量
調味料
しょうゆ……………大さじ1
酢……………大さじ4
砂糖、ごま油……………各大さじ2
塩……………小さじ1/2
赤唐辛子(小口切り)……………1本



オーブンクッキング

オーブンクッキングには、予熱不要のクイックベア加熱と、予熱を必要とする従来のオープン機能で焼き上げる方法があります。

クイックベア加熱は予熱なしですばやく調理

●調理時間がグンとスピードアップ
電子レンジの「スピード加熱」とくオープンがコンピュータで組み合わされた方式なので、調理時間がグンと短縮。電気代の節約にもつながります。

●予熱の必要がありません。
電波により食品内部からも加熱していくため、スポンジケーキなどは生地そのものがふくらみに必要な温度に上がり、予熱が不要となります。しかも、最初から材料を入れておけるので時間も省けます。

おいしく仕上げるテクニック

材料は正確に
お菓子やパンの材料は、正確にはかることが大切です。さらに小麦粉や砂糖などの粉類は、必ず2～3回ふるってから使いましょう。

ドアの開閉は手早く
オープンから料理を出し入れする際、ドアの開閉はできるだけ手短かにしてください。長く開けておくと庫内の温度が下がり、ふくらみかけたお菓子などがぼんやりします。

焼き具合は目で確かめて
この本の加熱時間や温度は一応の目安です。仕上がりが加減は自分の目で確かめ、時間や温度を調節します。

たとえば焼き足りないようなら、温度を10℃上げたり、時間を2～4分のばすなどしてみてください。

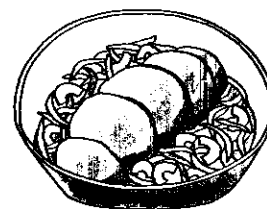
焼き上がったらすぐとりだしてそのまま庫内におくと余熱でこげ、せっかくの料理がだいなしということもあります。焼き上がったら庫内からとりだして型などからはずし、角納にのせ余分な蒸気を逃がします。従来のオープン機能での焼き上げは予熱をして庫内を適温にしてから焼きはじめます。予熱が終了するとブザーが鳴って知らせます。



ローストビーフ

作り方

- ①牛肉に塩、こしょうをし、すりおろしたんにくをすりこみ、木綿のたこ糸でしばって形をととのえ、サラダ油を全体にぬります。
- ②野菜を薄切りにして浅めの容器に広げ、上に牛肉をのせます。
- ③ で丸皿にのせて焼きます。
- ④野菜と肉汁を鍋に移し、スープを加え煮つめてふきんでこし、塩、こしょうをしてグレービーソースを作ります。



⑤牛肉のたこ糸をとって野菜とともに器に盛り、ソースを添えます。

焼き豚



材料

豚もも肉(かたまり)……約500g
つけ汁
しょうが(みじん切り)……1かけ
ねぎ(みじん切り)……½本
しょうゆ……大さじ4
酒……大さじ4
砂糖……大さじ½

作り方

- ①豚肉は木綿のたこ糸でしばって形をととのえます。
- ②ボールにつけ汁を合わせ、豚肉を入れてときどき返しながら約2時間つけておき、汁気をきって浅めの容器に移



します。

- ③ で丸皿にのせて焼きます。
- ④たこ糸をとって3～4mm厚さに切り、器に盛りつけます。
*豚もも肉は直径6～7cmのものを使いましょう。



🍷スペアリブ

材料(4人分)

スペアリブ……………800g
塩、こしょう……………各少々
つけ汁
トマトケチャップ……………大さじ3
ウスターソース……………大さじ5
赤ワイン……………大さじ5
しょうゆ……………大さじ5
サラダ油……………大さじ1
豆板醤……………小さじ1/2
おろしにんにく……………小1片
塩……………小さじ1
こしょう、ナツメグ…各少々

作り方

- ①スペアリブに塩、こしょうをよくすりこみます。
- ②つけ汁の材料を合わせ、スペアリブを入れてときどき返しながらいつけこみ、皿に並べます。
- ③ [] [] で丸皿のせて焼きます。

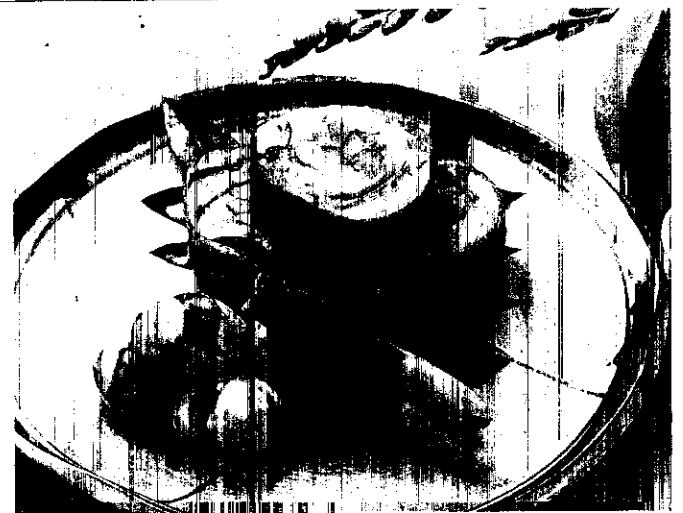
🍷ロールチキン

材料(4人分)

鶏もも肉(約200gのもの)……4枚
つけ汁
しょうゆ……………カップ1/2
砂糖……………大さじ3
みりん、酒……………各大さじ2
しょうが汁……………少々
ごぼう……………中1本(約200g)
酢……………少々

作り方

- ①鶏肉は皮にフォークや竹串で穴をあけ、肉の厚い部分にかくし包丁を入れて水気をふきとります。
 - ②つけ汁を合わせて鶏肉を入れ、ときどき返しながらいつけこみます。
 - ③ごぼうは包丁の背で皮をこそげとり、15cmくらいの長さに切ります。薄い酢水でアク抜きし、酢をふりかけてラップで包みます。
 - ④ [] で加熱し、水気をきってさめます。
- [手動は〈スピード加熱〉で約4分]



⑤ごぼうを芯にして鶏肉1枚でクルリと包み、巻き終りを中にしてもう1枚で包んだら、木綿のたこ糸でしばって形をととのえます。残りも同様にして



- 浅めの容器に入れます。
- ⑥ [] で丸皿のせて焼きます。
 - ⑦たこ糸をとって食べやすい厚さに切り、器に盛ります。
- *にんじんやさやいんげんを芯にしても色どりがきれいです。

🍷ミートローフ

材料(4人分)

合びき肉……………500g
玉ねぎ……………1個(約200g)
バター……………15g
パン粉……………カップ1/2
牛乳……………大さじ3
卵……………1個
塩、こしょう……………各少々
ソース
トマトケチャップ……………カップ1/2
ウスターソース……………大さじ3
しょうゆ……………大さじ1
ミートローフの焼き汁……………適量

作り方

- ①焼き型に薄くバター(分量外)をぬっておき、パン粉は牛乳でしめらせておきます。
- ②玉ねぎはみじん切りにして容器に入れ、バターを加え(スピード加熱)で [約3分] 加熱します。
- ③ボールにひき肉を入れて①のパン粉、②、とき卵、塩、こしょうを加え、ネ



パ리가でるまでよく練り混ぜます。

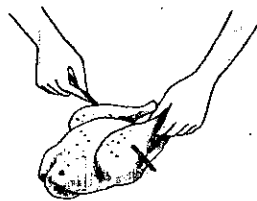
- ④片手に数回たたきつけて中の空気をぬき、型にきっちりつめて表面を平らにします。
- ⑤ [] で丸皿のせて焼きます。
- ⑥型にでた焼き汁をこして容器に入れ、ソースの材料を加えて(スピード加熱)

- [約1分30秒] 加熱します。
- ⑦野菜と一緒に器に盛り合わせ、ソースをかけます。
- *焼き型は電子レンジ加熱ができるものを使います。

ローストチキン

材料

(若鶏(内臓抜きで1kgくらいのもの).....1羽
 レモン.....1/2個
 塩.....小さじ2
 こしょう、サラダ油.....各少々
 にんじん、玉ねぎ、セロリ.....各50g
 スープ(固型スープ1/2個をとく).....カップ1



作り方

①鶏は足先を関節の少し先で切り落とし、首は皮を残してつけ根から切り落とす。
 ②腹の中まできれいに洗って水気をふき、レモンの切り口で全体をこすって臭みをとります。もう一度洗って水気をふき、腹の中まで、塩、こしょうをすりこみます。

③手羽を背中て組ませて胸を上にしておき、両足を胴に押しつけて竹串を1本通してとめ、さらに木綿のたこ糸でしばって形をととのえます。
 ④全体にサラダ油をぬり、足先がこげないようにアルミホイルを巻きます。
 ⑤野菜を薄切りにし浅めの容器に広げ、上に鶏をのせます。



⑥<スピード加熱>と<オープン>で温度 **240℃**、時間 **約34分** に合わせて予熱をし、ブザーが鳴ったら丸皿にのせて焼きます。
 ⑦鶏の竹串とたこ糸をはずして野菜とともに器に盛り、65ページ「ローストビーフ」④の要領で作ったグレービーソースを添えます。

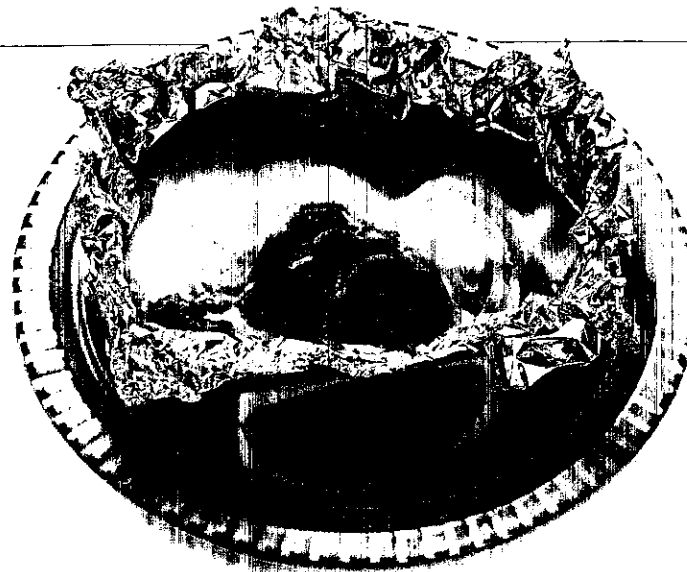
ホイル焼き

材料(4人分)

ベーコン.....4枚
 ビーマン.....1個
 玉ねぎ.....小1個(約100g)
 にんじん.....小1/2本(約50g)
 マッシュルーム.....2個
 卵.....4個
 白ワイン.....小さじ4
 バター、塩、こしょう.....各少々

作り方

①ビーマン、玉ねぎ、にんじん、マッシュルームはそれぞれ薄切りにします。
 ②にんじんは水にくぐらせてラップで包みます。
 ③<スピード加熱>で **約50秒** 加熱します。
 ④アルミホイル(20×20cm)を4枚用意して薄くバターをぬり、半分に切ったベーコン、①③を等分に盛りこみ、アルミホイルを箱状に形づくってから卵を割り入れます。



⑤これに塩、こしょうをしてワインをふり、アルミホイルの口をとじます。
 ⑥<オープン>で温度 **230℃**、時間 **約10分** に合わせて予熱をし、ブザーが鳴ったらオープン皿に並べて

で焼きます。
 *ベーコンをえびに、卵を白身魚の切り身にかえてもよいでしょう。

中段

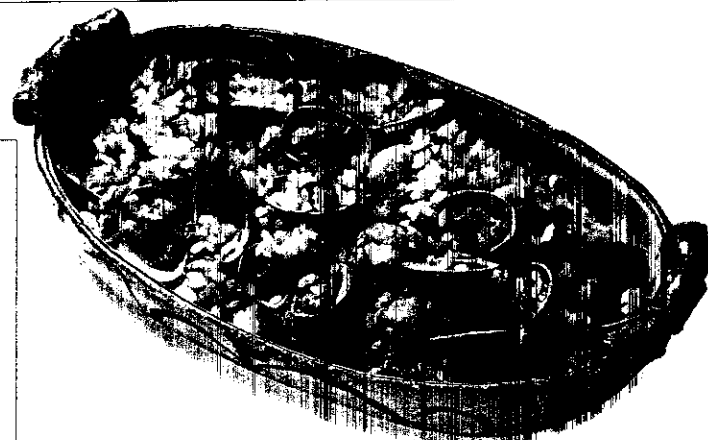
スペイン風 たき込みご飯

材料(4人分)

米.....カップ2
 具
 あさり(殻つき).....300g
 むきえび.....80g
 鶏もも肉(皮なし).....100g
 玉ねぎ.....小1個(約100g)
 にんじん.....小1本(約100g)
 トマト.....小1個(約100g)
 生しいたげ.....3枚
 さやいんげん.....20g
 バター.....25g
 スープ(固型スープ2個をとく).....カップ2
 塩、こしょう.....各少々

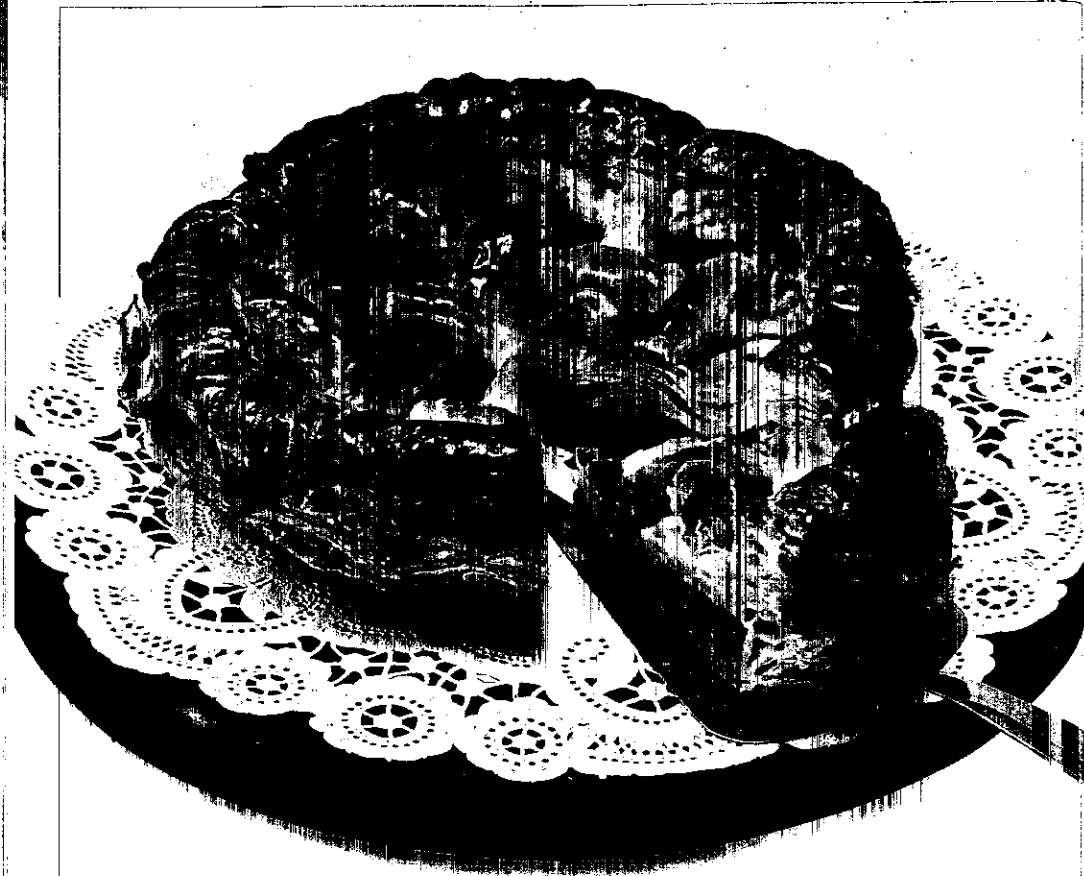
作り方

①米は洗ってザルにあげ、水気をきっておきます。
 ②あさはり砂だしをしたあと、殻と殻をこすり合わせるようにして洗い、ザルに上げておきます。
 ③むきえびは背わたをとって塩、こしょうをし、鶏肉は1cmのさいのめに切



ります。
 ④トマトは皮と種をとり、果肉だけを1cm角に切り、残りの野菜も同じくらいの大きさに切ります。
 ⑤フライパンにバターをとかし、米を入れて表面がすき通るまで炒めます。つぎにあさり、トマト以外の具の材料を加えてさらに炒め、容器に移してあ

さり、トマト、スープを加え、ふたをします。
 ⑥<スピード加熱>と<オープン>で温度 **250℃**、時間 **約40分** に合わせて予熱をし、ブザーが鳴ったら丸皿にのせて炊きます。
 *あさりの砂のはかせ方は、27ページをご参照ください。



アップルパイ

材料(直径19cmの全金属パイ皿1個分)

| | |
|-----------------|-------|
| パイ生地 | |
| 小麦粉(強力粉) | 100g |
| 小麦粉(薄力粉) | 100g |
| バター | 140g |
| 冷水 | 110cc |
| りんごのプリザーブ | 適量 |
| (材料・作り方56ページ参照) | |
| つやだし用卵 | |
| 卵黄 | 1個 |
| 水 | 大さじ1 |

作り方

①小麦粉を合わせ、ふるってボールに入れ、2cm角に切った冷たいバターを加え、指先でほぐすようにして粉と混

ぜませず。

②これに冷水を加えながら、バターをなるべくくずさないように混ぜて全体に水分をゆきわたらせませす。

③軽く押さえてひとまとめにしてラップで包み、冷蔵庫で1時間くらい休ませませす。

④軽く打ち粉をした台にのせ、めん棒で長方形にのばして3つ折りにし、合わせめを下にします。

再び長方形にのばし、これを2~3回くり返して4mm厚さで30×40cmの長方形にのばしませす。

⑤この上にパイ皿をふせて型よりひとまわり大きく切りとり、残りで2cm幅

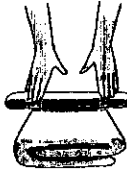
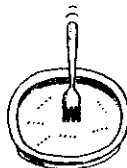
のテープを8本切りとります。

⑥パイ皿に生地をのせてピッタリと敷きこみ、底全体にフォークで穴をあけてからりんごのプリザーブをつめます。

⑦つやだし用卵をパイの周囲にぬり、テープを組んで端をはりつけませす。周囲にもテープをのせ、フォークでおさえ、つやだし用卵をさらに全体にぬりませす。

⑧パイ皿にのせて焼きませす。

*冷凍パイシートを使うと手軽です。



パンプキンパイ

材料(直径18cmの金属製タルト型1個分)

| | |
|----------------|-----------|
| 冷凍パイシート | 2枚(約200g) |
| くりかぼちゃ | 正味約400g |
| バター | 30g |
| 砂糖 | 30~40g |
| 生クリーム | 80~100cc |
| 粉末スパイス | |
| シナモン | 小さじ1/2 |
| オールスパイス、ジンジャー、 | |
| ナツメグ | 各少々 |
| 卵黄 | 1個 |
| コーンスターチ | 大さじ1弱 |
| つやだし用卵 | |
| 卵黄 | 1/2個 |
| 水 | 大さじ1/2 |

作り方

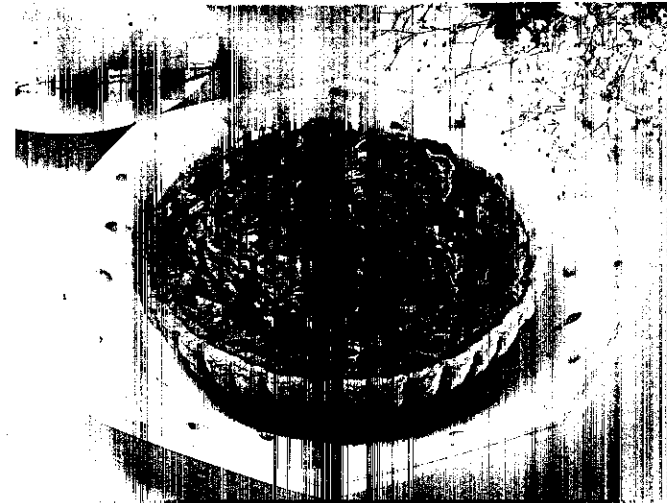
①かぼちゃは種をとって乱切りにし、皮をむいてラップで包みます。

②パイ皿で加熱し、熱いうちに裏ごしませす。

(手動はくスピード加熱で約6分)

③容器にかぼちゃを入れ、バター、砂糖、生クリームを加えてよく練り混ぜ、スパイスも加えて混ぜませす。

④くスピード加熱で約1分30秒加熱し、卵黄を加えて手早く混ぜたら、コーンスターチを加えて混ぜ、さまませす。



⑤冷凍パイシートは室温に15~20分おいて解凍し、生地2枚を重ねて軽く打ち粉をした台にのせ、めん棒で23×23cmくらいにのばしませす。

⑥これをタルト型にのせてピッタリと敷きこみ、余分を切りとって底全体にフォークで穴をあけませす。

⑦かぼちゃをつめ、表面は多少でこぼがあるようにならし、つやだし用卵をぬりませす。

⑧パイ皿にのせて焼きませす。

*パイ生地はアップルパイの練りパイ生地(70ページ参照)、チーズケーキのタルト生地(83ページ参照)など、手作り生地でもよいでしょう。

*かぼちゃによって生クリームや砂糖の量を加減してください。

スイートポテト

材料(4個分)

| | |
|-------------------|--------|
| さつまいも(300gくらいのもの) | 2本 |
| 牛乳 | カップ1/2 |
| 砂糖、バター | 各30g |
| 卵黄 | 1/2個 |
| つやだし用卵 | |
| 卵黄 | 1/2個 |
| 水 | 大さじ1/2 |

作り方

①さつまいもは丸のままラップで包みます。

②パイ皿で加熱しませす。

(手動はくスピード加熱で約8分)

③熱いうちにタテ半分に切り、皮を破かないように中身をスプーンでくり抜き、裏ごしませす。

④容器に③、牛乳、砂糖、バター、卵黄を入れて混ぜませす。

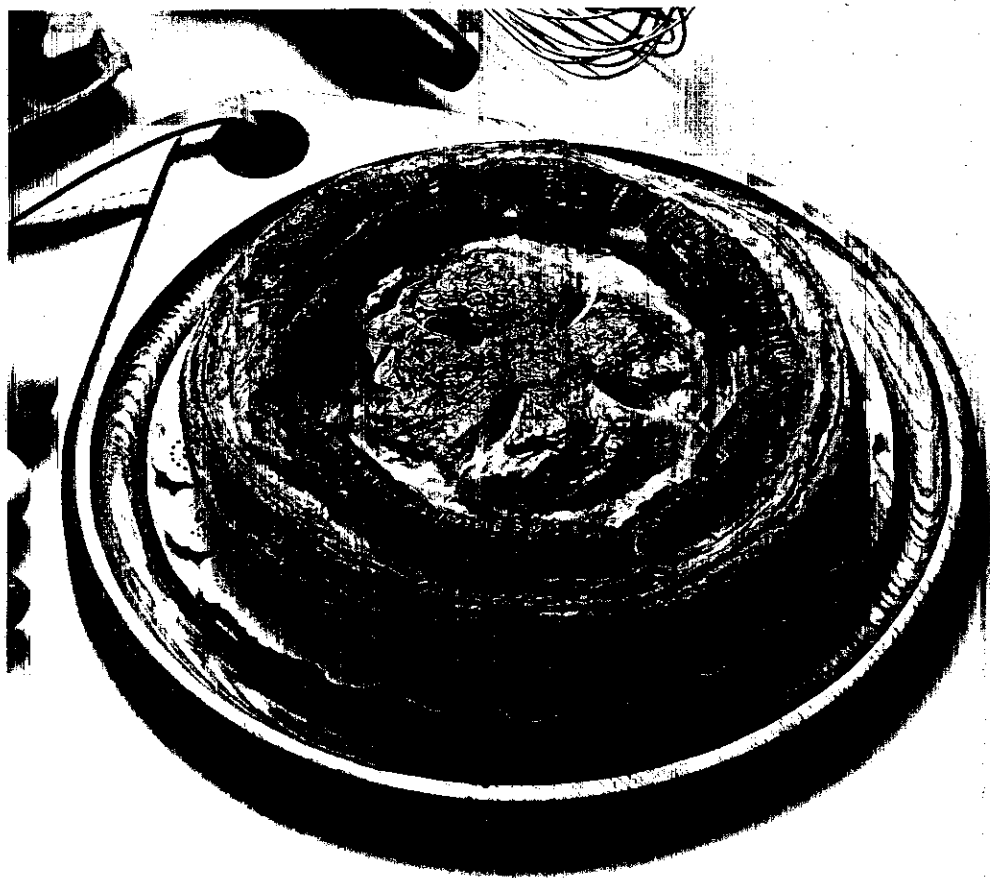


⑤くスピード加熱で約1分30秒加熱してよく練り混ぜませす。

⑥さつまいもの皮に⑤をこんもりとつ

め、表面につやだし用卵をぬりませす。

⑦パイ皿に並べて焼きませす。



ミートパイ

材料(直径19cmの金属製パイ皿1枚分)

冷凍パイシート… 3枚分(約300g)
 牛ひき肉……………200g
 玉ねぎ(みじん切り)………100g
 バター……………約25g
 マッシュルーム(みじん切り)
 ……小½缶(約25g)
 ビーマン(みじん切り)
 ……½個(約20g)
 にんじん(みじん切り)………20g
 調味料
 トマトケチャップ……大さじ2
 ウスターソース……………大さじ1
 粉チーズ……………大さじ1
 塩、こしょう、ナツメグ、
 パプリカ、タバスコ……各少々
 つやだし用卵
 {卵黄……………1個
 水……………大さじ1

作り方

- ①フライパンにバターをとかし、玉ねぎをすき通るまで炒め、牛ひき肉を加えて炒めます。残りの野菜も加えてさらに炒め、調味料で味つけてさましておきます。
- ②冷凍パイシートは室温に15～20分おいて解凍します。生地3枚を重ねて軽く打ち粉をしたのし台にのせ、めん棒で4mm厚さで22×45cmくらいに伸ばします。
- ③上にパイ皿をふせて型より1.5cmくらい大きめの円を2枚切りとり、残りではふち飾り用のテープを切りとります。
- ④パイ皿に生地1枚をのせてピッタリと敷きこみ、底全体にフォークで穴をあけてから①をつめます。

⑤つやだし用卵を生地の周囲にぬってもう1枚の生地をかぶせ、さらに周囲にテープをのせてフォークで押さえま

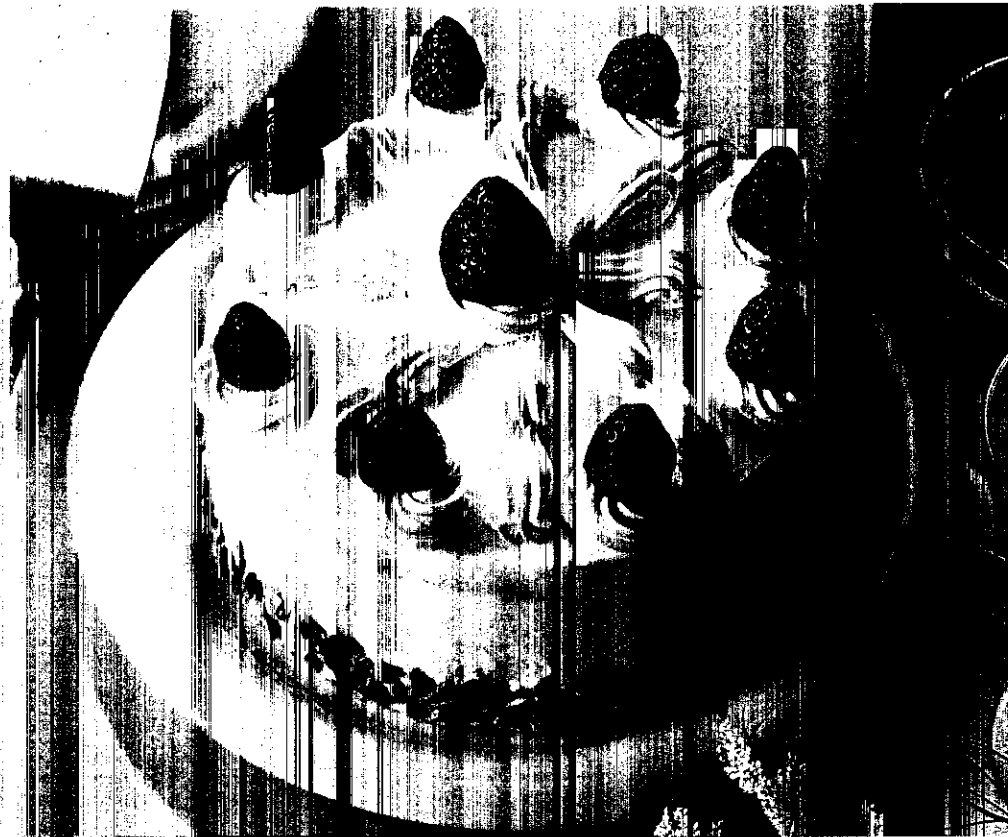
す。

⑥包丁の先で、表面に4ヶ所切りめを入れ、全体につやだし用の卵をぬります。

⑦ [] で丸皿にのせて焼きま

す。

*パイ生地は、アップルパイの練りパイ生地(70ページ参照)でもよいでしょう。



デコレーションケーキ

作り方

- ①型にバター(分量外)をぬり、パラフィン紙を底と側面にピッタリと敷きます。
- ②バターは容器に入れ、〈ゆっくり加熱〉で [約1分] 加熱してときます。
- ③ボールに卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡だてます。砂糖を加え、白くもったりするまでさらに泡だててバニラエッセンスを加えます。
- ④小麦粉をふるいながら加え、木杓子で練らないように混ぜ、とかしバターを加えて手早く混ぜます。
- ⑤型に一気に流し入れ、型を上から落として表面を平らにします。



⑥ [] で丸皿にのせて焼き

ます。

⑦網の上に戻し、パラフィン紙をとって充分さします。

⑧全体にホイップクリームをぬり、さらに絞りだしたり、好みのくだものやアーモンドを飾ります。

材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)

小麦粉(薄力粉)……………120g
 砂糖……………120g
 卵……………4個
 バター……………20g
 バニラエッセンス……………少々
 ホイップクリーム……………適量
 くだもの、アーモンドなど……各適量



◎ キャロット ケーキ

材料(直径21.5cm金属製リング型1個分)

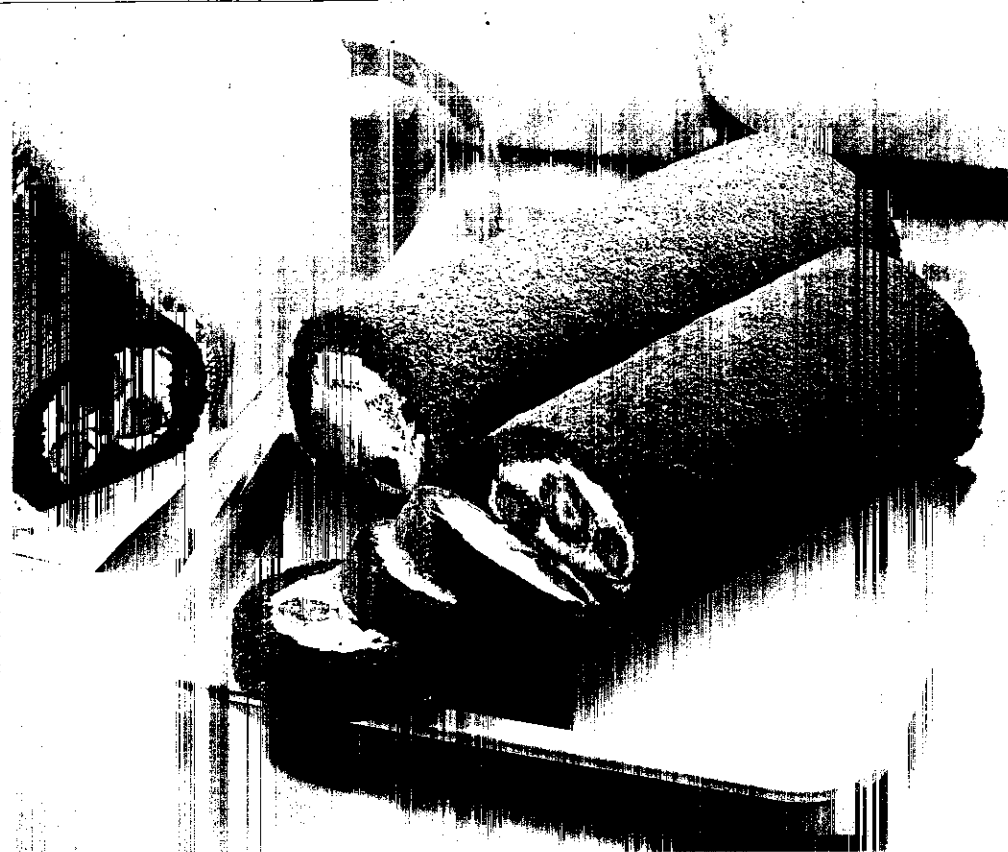
| | |
|-----------|--------|
| 小麦粉(薄力粉) | 150g |
| ベーキングパウダー | 小さじ1/2 |
| シナモン | 小さじ1 |
| 塩 | 少々 |
| にんじん | 120g |
| 卵 | 2個 |
| 砂糖 | 120g |
| サラダ油 | 120cc |
| 粉砂糖 | 適量 |

作り方

- ①型に薄くバター(分量外)をぬり、小麦粉(分量外)を軽くふっておきます。
- ②にんじんの皮をおいてすりおろします。
- ③ボールに卵、砂糖、サラダ油を入れ、ハンドミキサーでなめらかになるまで混ぜ、にんじんを加えてよく混ぜ合わせます。
- ④粉類をあわせてふるいながら加えて

木杓子で練らないように混ぜ、型に一気に流し入れます。

- ⑤ [] で丸皿にのせて焼きます。
- ⑥型からだし、冷めたら粉砂糖をふります。



シヨコラ

材料(オープン皿2枚分)

| | |
|---------------|---------|
| ココア | 60g |
| ベーキングパウダー | 小さじ1弱 |
| スイートチョコレート | 60g |
| 水 | 60~70cc |
| 卵 | 6個 |
| 砂糖 | 200g |
| バニラエッセンス | 少々 |
| 生クリーム | カップ1 |
| 砂糖 | 大さじ2 |
| バナナ、キウイ、いちごなど | 適量 |

作り方

- ①オープン皿2枚に薄くバター(分量外)をぬり、パラフィン紙を敷きます。
- ②容器に刻んだチョコレートと水を入れます。
- ③(ゆっくりに加熱)で [約3分] 加熱し、

スプーンでよく混ぜてときます。

④卵は卵黄と卵白に分け、別々のボールに入れます。

⑤卵白をハンドミキサーで十分に泡だててから砂糖を半量加え、さらに泡だてて角がピンとたつ固めのメレンゲを作ります。

⑥卵黄をハンドミキサーで混ぜながら残りの砂糖を加え、白っぽくなるまで泡だて、とかしチョコレートを加えてさらに泡だてます。

⑦ココアとベーキングパウダーを合わせ、ふるいながら⑥に加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを入れます。

⑧⑤のメレンゲに⑦のチョコレート生地を3回くらいに分けて加え、木杓子で切るようにして混ぜこみます。

⑨オープン皿2枚に流しこみ、オープン皿を軽くたたいて表面を平らにします。

⑩ [] で予熱をし、プザーが鳴ったらオープン皿1枚ずつ [中段] で焼きます。

(手動はくオープン)で温度190℃、時間約16分)

⑪ふきんの上に返してパラフィン紙をとり、充分さませます。

⑫ナイフで1~2cm間隔にスジをつけ、砂糖を加え泡だてた生クリームをたっぷりぬり、小さく切ったかき豆を全体に並べます。端をつき合わせにして包みこみ、ふきんで包んで冷蔵庫で冷やし、食べるときに好みて粉砂糖やココアを茶こしに入れてふりかけます。

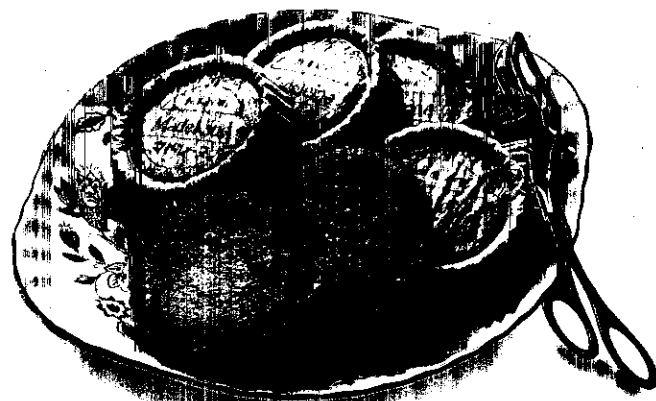
マドレーヌ

材料(直径10cmの金属製マドレーヌ型8個分)

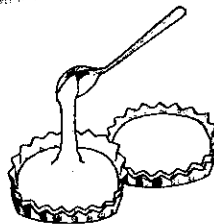
小麦粉(薄力粉).....100g
ベーキングパウダー.....小さじ½
バター、砂糖.....各100g
卵.....2個
レモン汁.....大さじ1
おろしたレモンの皮.....1個分

作り方

- ①型にバター(分量外)をぬって型紙を敷いておきます。
- ②バターは容器に入れ、(ゆっくり加熱)で【約2分】加熱します。
- ③ボールに卵を割り入れてハンドミキサーで七分通り泡だて、砂糖を加え白っぽくもったりするまで泡だてます。
- ④レモン汁、レモンの皮を加えてさらに混ぜ、小麦粉とベーキングパウダー



- を合わせてふるいながら加えて、木杵で練らないように混ぜ合わせたら、とかしバターを加えて手早く混ぜます。
- ⑤型に分け入れ、オープン皿2枚に並べます。
 - ⑥〈オープン〉で温度【180℃】、時間【約20分】に合わせて予熱をし、プザーが鳴ったらオープン皿1枚ずつ【中段】で焼きます。



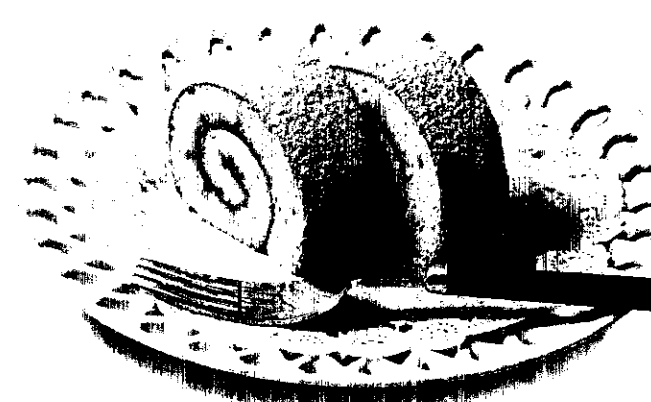
ロールケーキ

材料(オープン皿1枚分)

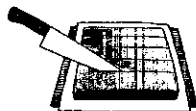
小麦粉(薄力粉).....60g
砂糖.....90g
卵.....4個
バニラエッセンス.....少々
あんずジャム(粒のあるものは要せず).....適量
粉砂糖.....適量

作り方

- ①オープン皿に薄くバター(分量外)をぬり、パラフィン紙を敷いておきます。
- ②卵をボールに割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡だて、砂糖を加えてさらに泡だて、白くもったりしたらバニラエッセンスを加えます。
- ③小麦粉をふるいながら加えて木杵で練らないように混ぜ、①のオープン皿に一気に流しこみます。オープン皿を2~3回たたき、表面を平らにします。
- ④【予熱】で予熱をし、プザーが鳴ったら【中段】で焼きます。



- 〔手動は〈オープン〉で温度190℃、時間約16分〕
- ⑤ふきんの上に④を返し、軽く霧を吹いてパラフィン紙をとります。
 - ⑥ナイフで1~2cm間隔にスジをつけジャムをぬって手前から巻き、巻き終りを下にしてさします。仕上げに粉砂糖を茶こしに入れてふりかけ、好みの幅に切って器に盛ります。



パウンドケーキ

材料 19×8.5×6cmの金属製パウンド型1個分

小麦粉(薄力粉).....120g
ベーキングパウダー.....小さじ½
砂糖.....100g
バター.....120g
卵.....2個
バニラエッセンス.....少々
レーズン.....30g
アンゼリカ.....20g
チェリーの砂糖漬け.....10g
ラム酒.....少々
スライスアーモンド、あんずジャム.....各適量

作り方

- ①型にバター(分量外)をぬってパラフィン紙を敷いておきます。
- ②レーズン、アンゼリカ、チェリーは細かく刻み、ラム酒をふりかけておきます。
- ③ボールに室温でやわらかくしたバターを入れ、ハンドミキサーでよくすり混ぜ、砂糖を2回くらいに分けて加え、



- 白っぽくなるまで混ぜたらバニラエッセンスを加えます。
- ④ときほぐした卵を少しずつ加え混ぜたあと、水気をきったドライフルーツを入れ、木杵で混ぜ合わせます。
 - ⑤小麦粉とベーキングパウダーを混ぜ、ふるいながら加えて練らないように混ぜ、型に入れて生地中央をへこませるようにして表面をならします。
 - ⑥〈スピード加熱〉と〈オープン〉で温度【200℃】、時間【約20分】に合わせて予熱をし、プザーが鳴ったら丸皿に

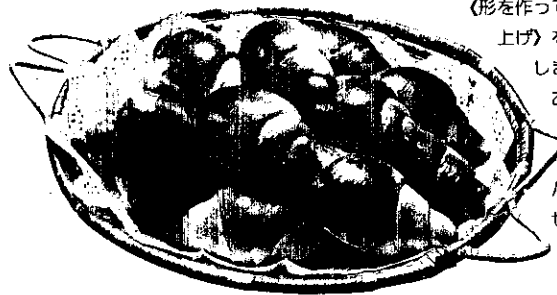
- のせて焼きます。
- ⑦焼きあがったら型とパラフィン紙をとって角網にのせ、上にあんずジャムをぬってフライパンでいったアーモンドをのせます。
- *〈オープン〉だけで焼くときは、温度【170℃】、時間【約50分】に合わせて予熱をし、プザーが鳴ったらオープン皿にのせ【下段】で焼きます。

パウンドケーキ生地 カップケーキ

- ①金属製カップケーキ型9個を用意し、バター(分量外)をぬってパラフィン紙を敷きます。
 - ②「パウンドケーキ」②~⑤の要領で生地を作りますが、ドライフルーツは半量だけを混ぜます。
 - ③生地を型に等分に入れ、表面に残りのドライフルーツを飾ります。
 - ④〈スピード加熱〉と〈オープン〉で温度【210℃】、時間【約16分】に合わせて予熱をし、プザーが鳴ったら丸皿に並べて焼きます。
- *〈オープン〉だけで焼くときは、温度【180℃】、時間【約30分】に合わせて予熱をし、プザーが鳴ったら型をオープン皿に並べて【下段】で焼きます。



パン作りの基本 バターロール



材料(12個分)

小麦粉(強力粉).....300g
砂糖.....30g
塩.....小さじ1
つやだし用卵.....1個
水.....大さじ1

ドライイースト.....6g
砂糖・ひとつまみ
ぬるま湯・カップ1/4
卵.....大1/2個
牛乳.....カップ1/2
バター.....30g

*材料は正確にはかりましょう。
*ドライイーストで粉類と一緒にふるって使える、予備発酵不要のタイプも市販されていますので利用するとよいでしょう。
*生イーストの場合は、倍量(12g)を用意します。
*牛乳の代わりにぬるま湯でも。

バターロールは小形で生地も扱いやすくパン作り入門として格好なもの。パン作りの3つのプロセス(生地をこねて1次発酵)

(形を作って2次発酵)焼き上げ)をここでマスターしましょう。

あとはアイデアしだい。いくらでもバリエーションがふやせます。

作り方



① 予備発酵します
器にぬるま湯(約40℃)と砂糖を入れ、イーストをふり入れてよくときます。室温が高いときはそのまま、低いときは50℃くらいの湯に浮かべ湯せんにし、表面が盛り上がり始めるまで10分くらいおきます。
*60℃以上の湯ではイースト菌が死んで発酵しないので注意します。
*砂糖ひとつまみ加えることで、イースト発酵が活発になります。
*生イーストはぬるま湯でとくだけで使え、予備発酵の必要はありません。

② 粉類をふるいます
小麦粉、砂糖、塩を合わせ、粉ふるいで2~3回ふるってボールに入れます。
*粉類はふるってかたまりを除き、軽くします。

③ 材料を混ぜ合わせます
粉類の入ったボールの中に、1/2個分のとき卵、で加熱して人肌くらいまでさました牛乳、①のイーストを加え、手で軽くかき混ぜます。
〔手動は<スピード加熱>で約1分30秒〕
*生の牛乳はイーストの発酵をおさえるので、一度70℃くらいにあたため、さましたものを使います。
*粉がとばないように軽く混ぜ、水分が平均にゆきわたるようにします。

④ 生地をひとまとめにします
つぎに室温でもどしてやわらかくしたバターをちぎって加え、手でサクリとムラなく混ぜ合わせてひとまとめにします。

生地がもちつき感が手でフピーできたら、手順③④の材料全部を入れ、7~8分(寒いときは約10分)混ぜると⑥の生地ができあがります。



⑤ ボールの中でこねます
生地が手にべつつかなくなり、ボールからくると離れるようになるまでよくこねます。このとき生地が固いようなら、ぬるま湯を少量加えます。
*はじめは手についてこねにくいのですが、こねているうちにべつつかなくなります。



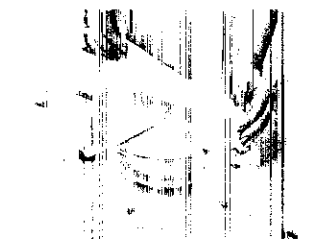
⑧ フィンガーテストをします
指に小麦粉をつけて生地の中央をついてみます。穴がすぐもどらないようなら充分。穴がすぐもどって生地に弾力があるようなら発酵不足。もう一度庫内にもどし、さらに15分くらい発酵させるとよいでしょう。
*発酵がたりないと、焼きあげても固いパンになってしまうたり、イーストの臭いが気になるパンになります。



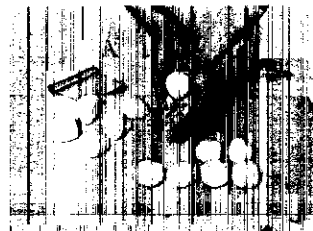
⑥ のし台の上でさらにこねます
生地をのし台にとりだして、こねたり、ひっぱったり、台にたたきつけたりしながら、表面がもちのようにキメ細くなるまで、15~20分くらいこねます。
*生地がべつついてこねにくいときは、台に打ち粉をするとよいでしょう。ただし、ふりすぎないように。
*パンのおいしさの決め手はこね加減。こね方がたりないとキメの荒いパンになってしまいます。



⑨ ガス抜きをします
生地をボールからそっととりだしてのし台におきます。手のひらで軽く押すようにして生地の中のガスを抜き、もとの大きさをくらいにもどします。
*生地をいためないように、手のひらでそっと押すのがコツです。



⑦ 1次発酵させます
生地はひとつに丸めて薄くバター(分量外)をぬったボールに入れて霧を吹き、固く絞ったふきんをかけます。オープン皿にのせて「下段」に入れます。
[手動は<オープン>で温度発酵、時間約50分]
*発酵前の生地温度は25~27℃が最適。室温によって発酵時間に多少差がありますので、室温の高いときは、低いときは、というように仕上がり調節で加減してください。



⑩ 等分に分割して丸めます
生地をスケッパー(または包丁)で12個に分割し、ひとつひとつを手のひらか、台の上で表面がなめらかになるように丸めます。
*必ずスケッパーか包丁で切り分けること。手でちぎると生地がいたみ、ふくらみが悪くなります。また等分することで、焼くときに平均に火が通り同時に焼き上げることができます。

パンのいろいろ



あんぱん

材料(12個分)

- バターロール生地 (材料・作り方は78ページ参照)
- 小倉あん……………400g
- けしの実……………適量
- つやだし用卵
- {卵黄……………1個
- {水……………大さじ1}

作り方

- ①「バターロール」①～⑩を参照して生地を作り、ベンチタイムしておきます。
- ②あんを12個に丸めて生地で包み、バター(分量外)を薄くぬったオープン皿2枚にとじ口を下にして並べます。
- ③包丁の先で表面に浅く切り込みを入れ、霧を吹いて1枚を「上段」に、もう1枚を「下段」に入れます。
- ④ [表示窓] を2回押して(表示窓 []) 2次発酵させます。
〔手動は「オープン」で温度発酵、時間約30分〕
- ⑤つやだし用卵をぬり、けしの実を散らします。
- ⑥ [表示窓] を3回押して(表示窓 []) 予熱をし、プザーが鳴ったらオープン皿1枚ずつ「中段」で焼き上げます。
〔手動は「オープン」で温度210℃、時間約14分〕

動物パン

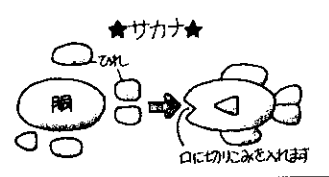
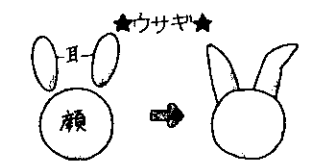
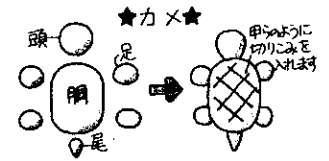
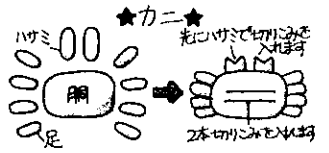
材料(8個分)

- バターロール生地 (材料・作り方は78ページ参照)
- ドライフルーツ、けしの実など……………各適量
- つやだし用卵
- {卵黄……………1個
- {水……………大さじ1}

作り方

- ①「バターロール」①～⑨を参照して生地を作り、8個分に分割してベンチタイムしておきます。
- ②つぎのイラストを参照して好みの動物を作ります。生地1個分の $\frac{2}{3}$ で胴体を作り、残り $\frac{1}{3}$ で作った足や耳をつけ、薄くバター(分量外)をぬったオープン皿2枚に並べます。
- ③霧を吹いて1枚を「上段」に、もう1枚を「下段」に入れます。
- ④ [表示窓] を2回押して(表示窓 []) 2次発酵させます。
〔手動は「オープン」で温度発酵、時間約30分〕
- ⑤つやだし用卵をぬり、けしの実を散らしたり、ドライフルーツで目や口をつけます。
- ⑥ [表示窓] を3回押して(表示窓 []) 予熱をし、プザーが鳴ったらオープン皿1枚ずつ「中段」で焼

き上げます。
〔手動は「オープン」で温度210℃、時間約14分〕



⑪ ベンチタイム

丸めた生地はのし台に並べ、固く絞ったふきんをかけて約20分休ませます。
*生地の温度が下がりにくいように室温に注意してください。とくに冬場は、あたたかい場所を選ぶことです。



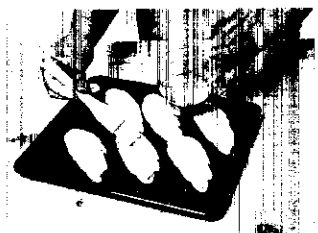
⑫ 形を作ります

まず円すい形にしてめん棒で細長い三角形のばしします。つぎに三角形の頂点を左手で持ち、右手で底辺の方からフルフル巻き、巻き終りは頂点を少し引っばるようにして止めます。
*のし台やめん棒に生地がくっついてのばしにくいときは、軽く打ち粉をするとよいでしょう。
*形が悪くてもやり直さないこと。やり直すと生地がいたみ、ふくらみが悪くなります。



⑬ 2次発酵させます

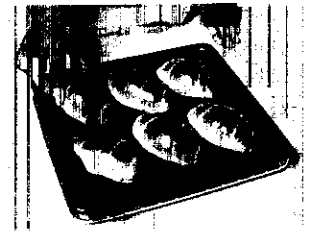
薄くバター(分量外)をぬったオープン皿2枚に巻き終りを下にして並べ、霧を吹いて1枚を「上段」に、もう1枚を「下段」に入れます。
[表示窓] を2回押して(表示窓 []) 発酵させます。
(手動は「オープン」で温度発酵、時間約30分)
*もとの大きさの2.5～3倍にふくらみます。生地を指でさわってみて、ゆっくもどってきたら適当、すぐにもどるのは発酵不足なので、さらに15分くらいい発酵させます。



⑭ つやだし用卵をぬり焼きます

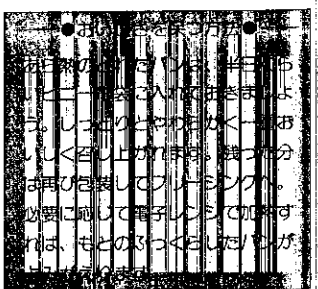
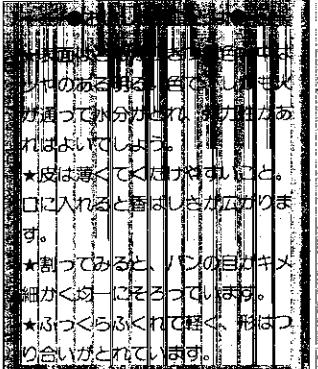
つやだし用卵をパンの表面に2～3回ハケでいてないにぬります。
[表示窓] を3回押して(表示窓 []) 予熱をし、プザーが鳴ったらオープン皿1枚を「中段」で焼き上げます。

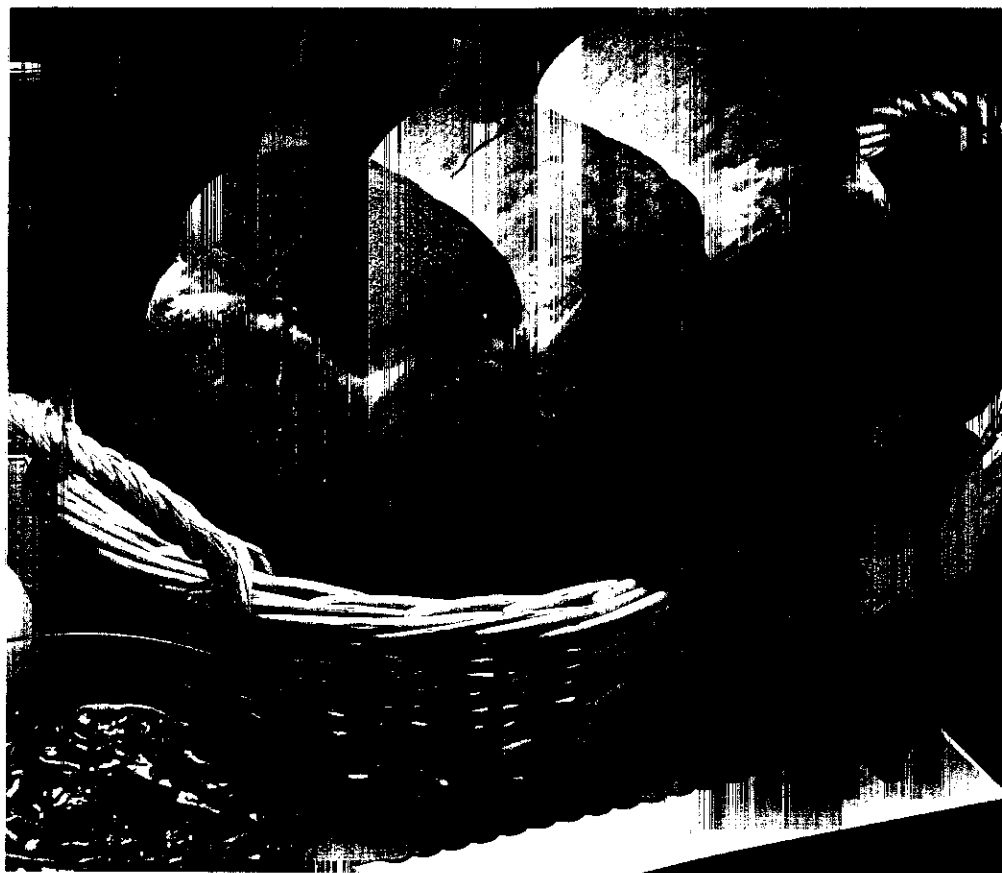
〔手動は「オープン」で温度210℃、時間約14分〕
*つやだし用卵は薄くぬること。ハケに卵をたっぷり含ませてぬるとオープン皿に流れ落ち、焼いたときパンの底がこげついてしまいます。



⑮ 焼き上がったなら熱をとります

焼き上がりは角網などにのせ、あら熱をとります。オープン皿2枚めも⑭と同様に予熱をして焼きますが、生地の表面が乾いているようなら霧を吹いてから焼きます。





食パン

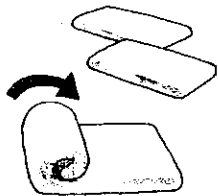
作り方

- ①「バターロール」①～⑥を参照してパン生地を作り、1次発酵させます。
- ②ガス抜きし、スケッパーで3等分して丸め、のし台において固く絞ったふきんをかぶせ、20分くらい休ませます。
- ③タテ10cm、ヨコ20cmの長方形にのぼしてタテの方から固く巻き、巻き終りを下にし両端をげんこつで軽くたたいて形をととのえ、バター(分量外)をぬった型に並べオープン皿にのせます。

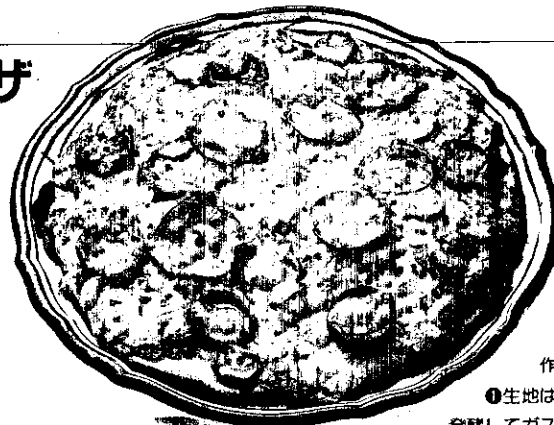
- ④ [] を2回押して(表示窓 []) 下段 で発酵させます。
〔手動は「オープン」で温度発酵、時間約30分〕
このあと室温でしばらく固く絞ったふきんをかけて休ませます。
- ⑤「オープン」で温度 [210℃]、時間 [約50分] に合わせて予熱をし、ブザーが鳴ったら [下段] に入れます。5～6分すると表面に焼き色がつきはじめますが、こげそうだったらアルミホイルをかぶせて焼き上げます。
- ⑥型からとり出して角網に返し、バター(分量外)をぬって固くなるのを防ぎます。

材料(19×10×8.5cmのバウンド型1個分)

| | |
|---------------|----------|
| 小麦粉(強力粉)..... | 300g |
| 砂糖..... | 15g |
| 塩..... | 小さじ1(5g) |
| バター..... | 10g |
| 牛乳..... | カップ¾ |
| ドライイースト..... | 6g |
| 砂糖..... | ひとつまみ |
| ぬるま湯..... | カップ½ |



ピザ



作り方

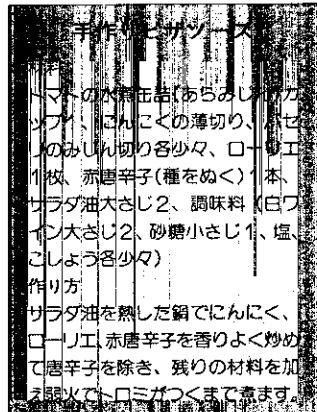
- ①生地は1次発酵してガス抜き

し、4等分して丸め、固く絞ったふきんをかけて10分くらい休ませます。
②オープン皿にアルミホイルを敷き、サラダ油をぬっておきます。①を直径20cmくらいにのぼしてオープン皿にのせ、ピザソースをぬってチーズ以外の具を½量並べ、塩、こしょうして最後にチーズをのせます。

- ③ [] を3回押して(表示窓

材料(4枚分)

| | |
|--------------------------|------------|
| 食パン生地 (材料・作り方82ページ参照) | |
| ピザソース..... | 適量 |
| 具 | |
| 玉ねぎ(薄切り)..... | 中½個(約100g) |
| ピーマン(輪切り)..... | 2個 |
| マッシュルーム(薄切り)..... | 小2缶(約100g) |
| サラミソーセージ(薄切り)..... | 50g |
| ベーコン(たんざく切り)..... | 50g |
| ピザ用チーズ..... | 250g |



予熱をし、ブザーが鳴ったらオープン皿1枚ずつ [中段] で焼きます。残りも同様にして焼きます。
〔手動は「オープン」で温度210℃、時間約14分〕
*具はこれにかぎらず、お好みのものを用意するとよいでしょう。

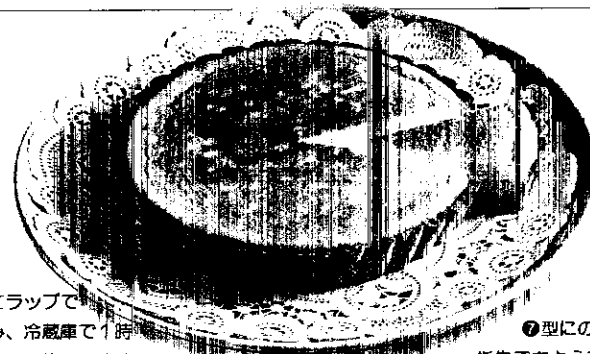
チーズケーキ

材料(直径18cmの金属製タルト型1個分)

| | |
|----------------|------|
| タルト生地 | |
| 小麦粉(薄力粉)..... | 80g |
| バター..... | 40g |
| 砂糖..... | 大さじ2 |
| 卵黄..... | 1個 |
| おろしたレモンの皮..... | 小さじ1 |
| 中身 | |
| クリームチーズ..... | 125g |
| 卵..... | 2個 |
| 生クリーム..... | カップ½ |
| 砂糖..... | 40g |
| 小麦粉(薄力粉)..... | 大さじ½ |
| おろしたレモンの皮..... | 小さじ1 |
| レモン汁..... | 大さじ1 |

作り方

- ①タルト生地を作ります。ボールに室温でやわらかくしたバターを入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまで練り、砂糖を加えてよく混ぜます。
- ②つぎに卵黄を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、さらにレモンの皮を加えて混ぜます。
- ③小麦粉をふるいながら加えて木杓子で練らないように混ぜ、ひとまために



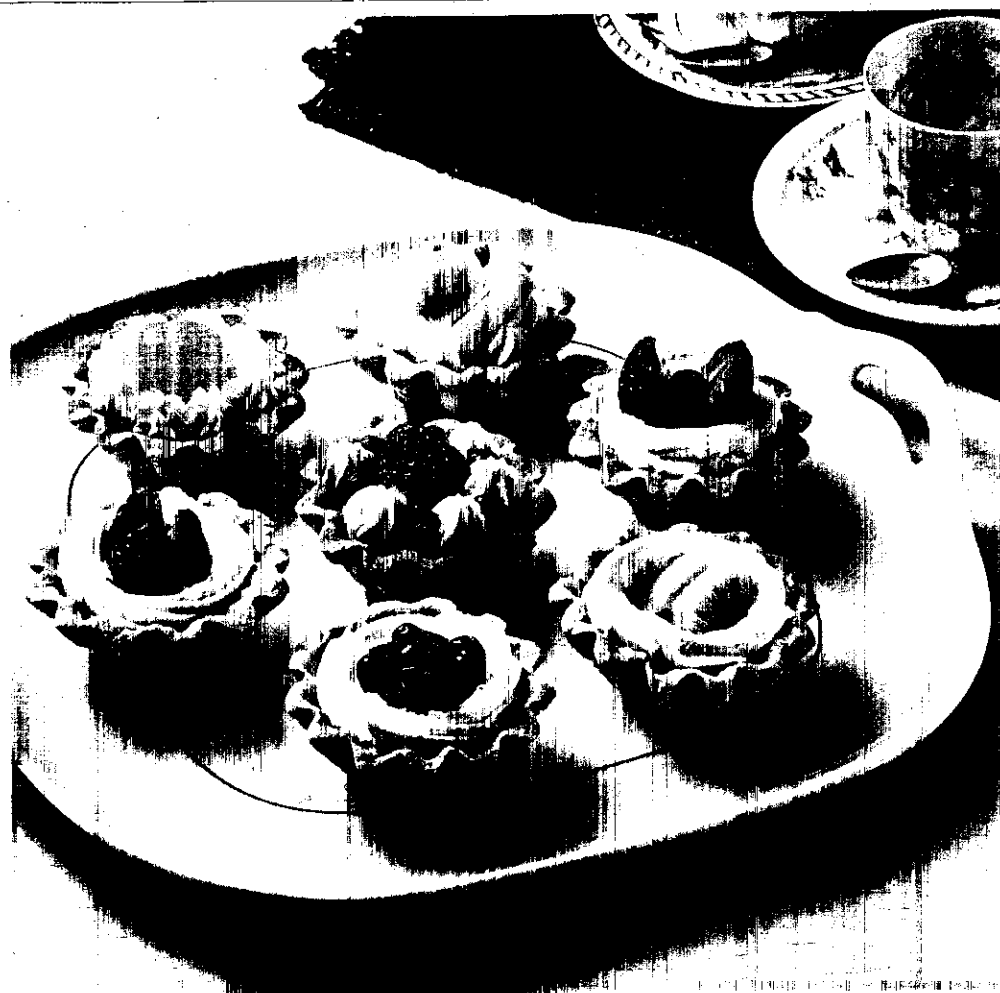
してラップで

包み、冷蔵庫で1時間くらい休ませます。

- ④中身を作ります。大きめの容器にクリームチーズを入れます。
- ⑤「ゆっくり加熱」で [約2分] 加熱し、ハンドミキサーで練り混ぜます。割りほぐした卵を少しずつ加えて混ぜ、砂糖、レモンの皮、レモン汁を加えて混ぜたら、小麦粉をふるいながら加えて混ぜこみ、最後に生クリームをサッと混ぜます。
- ⑥打ち粉をしたのし台に生地をのせ、めん棒で5mm厚さにのぼし、型よりひとまわり大きく切りとります。

⑦型にのせ、指先でおさえてピ

- ⑧ [] で予熱をし、ブザーが鳴ったらオープン皿にのせ、 [中段] で焼きます。
〔手動は「オープン」で温度190℃、時間約16分〕
- ⑨これに⑥の中身を流します。
- ⑩今度は [] で予熱をし、ブザーが鳴ったら [下段] で焼きます。
〔手動は「オープン」で温度210℃、時間約24分〕



タルトレット

材料 直径6.5cmの
金風製タルト型9個分

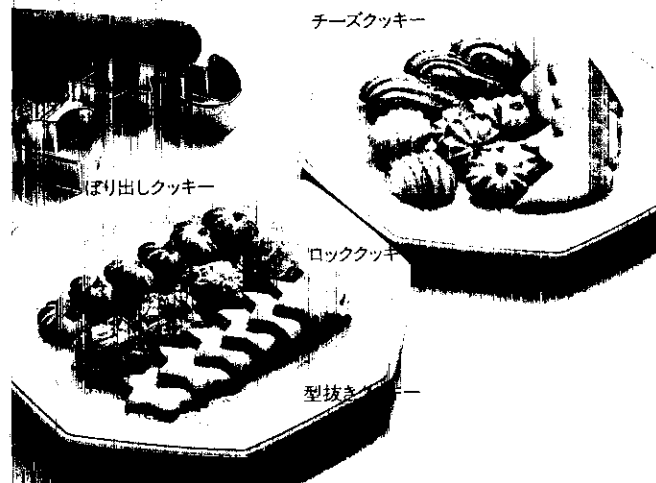
タルト生地
小麦粉(薄力粉).....100g
バター.....60g
砂糖.....40g
卵黄.....1個
バニラエッセンス.....少々
カスタードクリーム
(材料・作り方62ページ参照)
ホイップクリーム.....適量
いちご、キウイなどフルーツ.....適量

作り方

- ①型にバター(分量外)をぬっておきます。
- ②ボールに室温でやわらかくしたバターを入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖を加えてさらによく混ぜます。
- ③つぎに卵黄を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。
- ④小麦粉をふるいながら加え、木杵子で練らないように混ぜます。これをひとまとめにラップで包み、冷蔵庫で約1時間休ませます。

- ⑤打ち粉をしたのし台にのせ、めん棒で5mm厚さにのばし、型よりひと回り大きく切りとります。
- ⑥型にのせ、指先を使ってピッタリと敷きこみ、フォークなどで底全体に穴をあけてオープン皿に並べます。
- ⑦ [] で予熱をし、プザーが鳴ったら [中段] で焼きます。
(手動は<オープン>で温度190℃、時間約16分)
- ⑧熱いうちに型からはずし、さめてからカスタードクリームをつめ、ホイップクリームやくだもので飾ります。

クッキーバリエーション



しほり出しクッキー ロッククッキー

材料(オープン皿2枚分)
小麦粉(薄力粉).....130g
バター.....70g
砂糖.....70g
卵.....1個
バニラエッセンス.....少々
ドライフルーツ.....適量

作り方

- ①ボールに室温でやわらかくしたバターを入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖を加えさらによく混ぜます。
- ②つぎにとき卵を加えてクリーム状になるまで充分混ぜ、バニラエッセンスを加えます。
- ③小麦粉をふるいながら加え、木杵子で練らないように混ぜ、菊型の口金をつけた絞りだし袋に入れます。
- ④アルミホイルを敷いたオープン皿2枚に絞りだし、上に小さく切ったドライフルーツを飾ります。
- ⑤ [] で予熱をし、プザーが鳴ったらオープン皿1枚ずつ [中段] で焼きます。
(手動は<オープン>で温度190℃、時間約16分)

材料(オープン皿2枚分)
小麦粉(薄力粉).....200g
ベーキングパウダー.....少々
バター.....80g
砂糖.....80g
卵.....1個
バニラエッセンス.....少々
スライスアーモンド.....100g

作り方

- ①「しほり出しクッキー」①②の要領でつくり、小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるい入れ、木杵子で練らないように混ぜてアーモンドを加え混ぜます。
- ②アルミホイルを敷いたオープン皿2枚に、大きじ1ずつこんもりと落としていきます。
- ③<オープン>で温度 [200℃]、時間 [約20分] に合わせて予熱をし、プザーが鳴ったらオープン皿1枚ずつ [中段] で焼きます。

チーズクッキー

材料(オープン皿2枚分)

小麦粉(薄力粉).....120g
ベーキングパウダー.....小さじ1/2
バター.....60g
砂糖.....60g
卵.....1個
粉チーズ.....50g

作り方

- ①「しほり出しクッキー」①~③の要領で、エッセンスのかわりに粉チーズを混ぜ、小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるい入れ生地を作ります。
- ②アルミホイルを敷いたオープン皿2枚に絞りだします。
- ③ [] で予熱をし、プザーが鳴ったらオープン皿1枚ずつ [中段] で焼きます。
(手動は<オープン>で温度180℃、時間約16分)

型抜きクッキー

材料(オープン皿2枚分)

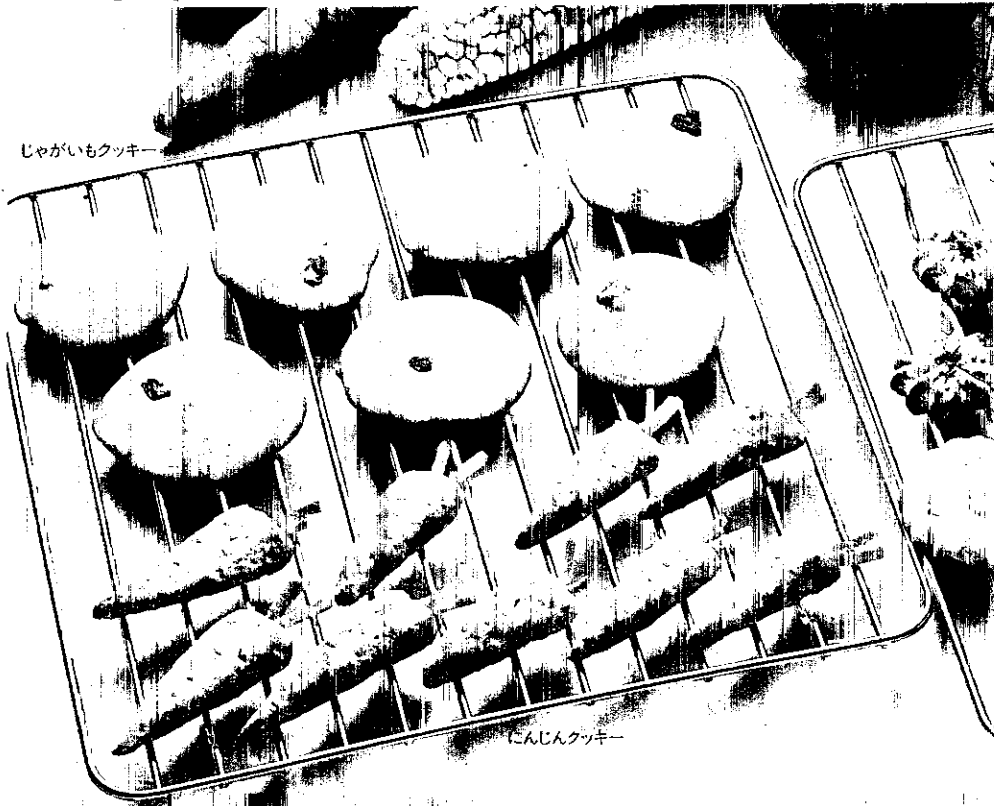
小麦粉(薄力粉).....130g
バター.....70g
砂糖.....50g
卵黄.....1個
バニラエッセンス.....少々

作り方

- ①「しほり出しクッキー」①~③の要領で生地を作ってひとまとめにし、ラップで包み冷蔵庫で約1時間休ませます。
- ②打ち粉をした台に生地をのせ、めん棒で5mm厚さにのばして抜き型で抜き、アルミホイルを敷いたオープン皿2枚に並べます。
- ③<オープン>で温度 [200℃]、時間 [約10分] に合わせて予熱をし、プザーが鳴ったらオープン皿1枚ずつ [中段] で焼きます。

目先のかわった 野菜のクッキー

いま人気のあるのがにんじんやほうれん草のクッキー。野菜だからとてもヘルシー。おいしさを生かすように甘さをグンとひかえました。



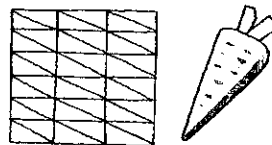
にんじんクッキー

材料(オーブン皿2枚分)

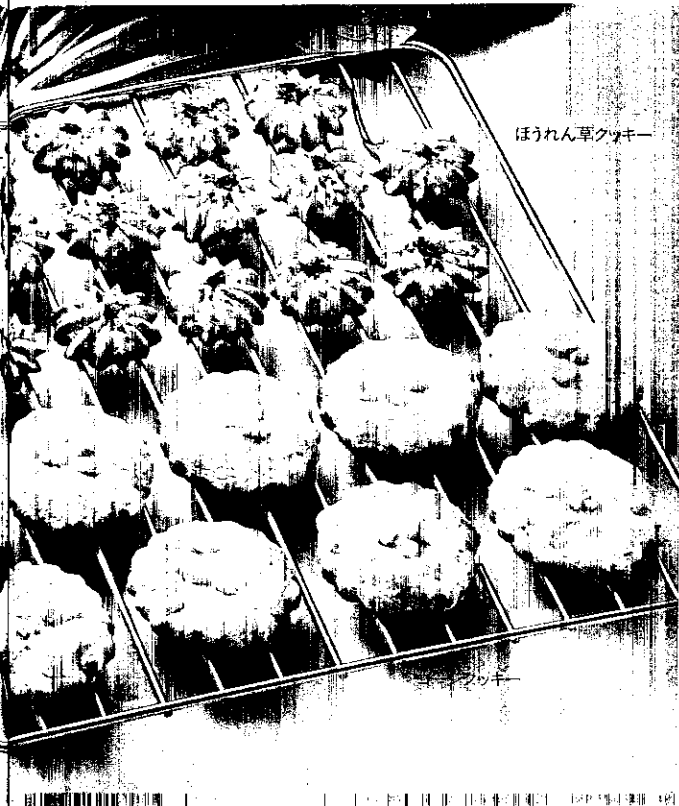
| | |
|------------------------|------|
| 小麦粉(薄力粉) | 120g |
| バター | 70g |
| 砂糖 | 40g |
| 卵黄 | 1個 |
| にんじん(すりおろして軽く水気を絞ったもの) | 80g |
| バニラエッセンス | 少々 |
| アンゼリカ(2cm長さの細い斜め切り) | 適量 |

作り方
①ボールに室温でやわらかくしたバターを入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖を加えてさら

によく混ぜます。
②つぎに卵黄を加えてクリーム状になるまでよく混ぜたら、にんじんを加え混ぜ、バニラエッセンスも加えます。
③小麦粉をふるいながら加え、木杓子で練らないように混ぜ、ひとまとめにします。
④ラップを広げて軽く打ち粉をし、生地をのせてもう1枚ラップをかぶせます。めん棒で15×18cmの長方形にのばし、冷蔵庫で約1時間休ませます。
⑤生地を打ち粉をした台の上のせて36個に切り分け、長めの円すい形に丸め、アンゼリカの葉を刺しこんでところどころフォークで刺し、アルミホイルを敷いたオープン皿2枚に並べます。



⑥ [] で予熱をし、プザーが偏ったらオープン皿1枚ずつ [中段] で焼きます。
(手動は<オープン>で温度190℃、時間約16分)



じゃがいもクッキー

材料(オーブン皿2枚分)

| | |
|----------|------------|
| 小麦粉(薄力粉) | 70g |
| じゃがいも | 中1個(約150g) |
| 卵 | 2個 |
| 砂糖 | 40g |
| シナモン | 小さじ1/2 |
| バター | 70g |
| レーズン | 適量 |

作り方
①じゃがいもは皮をむき、ラップで包みます。
② [] で加熱し、熱いうちに裏ごしします。
(手動は<スピード加熱>で約3分30秒)

③ボールにじゃがいも、ときほくした卵を入れてハンドミキサーでよく練り混ぜ、砂糖とシナモンを合わせてふるいながら加え、さらによく混ぜます。
④小麦粉もふるいながら加えて木杓子で練らないように混ぜ、くっつき加熱で [約2分] 加熱してとがしたバター、レーズンを加えて手早く混ぜます。
⑤アルミホイルを敷いたオープン皿2枚にスプーンで少量ずつ落とし、にんじんクッキー⑥の要領で焼きます。

ほうれん草クッキー

材料(オーブン皿2枚分)

| | |
|----------|------|
| 小麦粉(薄力粉) | 120g |
| バター | 70g |
| 砂糖 | 40g |
| 塩 | 少々 |
| 卵 | 1/2個 |
| ゆでたほうれん草 | 40g |
| バニラエッセンス | 少々 |

作り方
①ほうれん草は水気を絞り、みじん切りにしておきます。
②「にんじんクッキー」①～③の要領で生地を作りますが、節り用を残してほうれん草を加えて混ぜます。
③菊型の口金をつけた絞りだし袋に入れてアルミホイルを敷いたオープン皿2枚に絞りだし、上に残しておいたほうれん草を飾り、「にんじんクッキー」⑥の要領で焼きます。

コーンクッキー

材料(オーブン皿2枚分)

| | |
|----------|------|
| 小麦粉(薄力粉) | 120g |
| バター | 70g |
| 砂糖 | 40g |
| 卵黄 | 1個 |
| スイートコーン | 60g |
| バニラエッセンス | 少々 |
| つやだし用卵 | |
| { 卵黄 | 1個 |
| { 水 | 大さじ1 |

作り方
①「にんじんクッキー」①～③の要領で生地を作りますが、節り用を残してスイートコーンを最後に混ぜ、ひとまとめにラップで包み、冷蔵庫で1時間くらい休ませます。
②打ち粉をした台に生地をのせ、めん棒で5mm厚さにのばします。抜き型で抜き、アルミホイルを敷いたオープン皿2枚に並べ、つやだし用の卵をぬってコーンをのせ、「にんじんクッキー」⑥の要領で焼きます。



シュークリーム&エクレア

作り方

①容器にバターと水を入れ、おおいをして「スピード加熱」で「約3分」加熱し、小麦粉を加えよく混ぜ、おおいをしないでさらに「約1分」加熱します。

②卵をよくときほぐし、加減をみながら少しずつ加えて充分練り混ぜます。木杓子で生地をすくったとき、ゆっくりと落ちるくらいの状態になったら卵を加えるのをやめ、直径1cmの口金をつけた絞りだし袋に入れます。

③オープン皿2枚にアルミホイルを敷

き、1枚には直径3~4cmの山を5個、もう1枚には7~8cmの棒状を6個絞りだします。

④「**下段**」で予熱をし、ブザーが鳴ったら③に霧を吹き、オープン皿1枚ずつ「**下段**」で焼きます。
〔手動は「オープン」で温度210℃、時間約24分〕

⑤熱いうちにアルミホイルからはがし、充分にさめます。切りめを入れ、カスタードクリームをつめます。仕上げにシュークリームには粉砂糖をふり、エクレアにはとかしチョコレートをぬります。

*生地は絞りだし袋に入れなくて、オープンで落としてもよいでしょう。



材料(11個分)

| | |
|-----------------|------|
| シュー生地 | |
| 小麦粉(薄力粉) | 50g |
| バター | 50g |
| 水 | 60cc |
| 卵 | 約3個 |
| カスタードクリーム | |
| (材料・作り方62ページ参照) | |
| とかしチョコレート | |
| (作り方59ページ参照) | |
| 粉砂糖 | 適量 |

プレーン ヨーグルト作り

健康食ブームで見直されているヨーグルトですがオープンを使えば手作りが簡単。ホームメイドならプレーンからデザート用のムースまでいろいろ楽しめます。

| 材 料 | |
|--------------|--------------------------|
| 牛乳 | カップ5 |
| 市販のプレーンヨーグルト | |
| | カップ $\frac{1}{2}$ (100g) |

作り方

①牛乳を容器に入れてふたをし、「スピード加熱」で「約10分」加熱したあと約35℃までさめます。

②プレーンヨーグルトをかき混ぜてなめらかにし、①に加えてよく混ぜ合わせます。できた泡はきれいにすくいと、ふたをしてオープン皿にのせます。

③「オープン」で温度「発酵」に合わせ、「**下段**」で「4~5時間」発酵させます。

④でき上がったら冷蔵庫で冷やし、召し上がってください。ジャムなど好みて甘みを添えて。

*プレーンヨーグルトは新しいものをお使いください。

*使用する容器、道具は熱湯をかけ殺菌します。

*ヨーグルトの種類で固まる時間が多少かわりますので、様子をみて発酵時間を加減してください。



プレーンヨーグルトを使って

さわやかな飲みごち ヨーグルトドリンク

① バイナップル、キウイなどのフルーツ250gをあらく刻み、はちみつ大さじ1と一緒にミキサーに。プレーンヨーグルト、牛乳各カップ1を加え、再びミキサーにかけます。

しゃれた味 ヨーグルトソース

② 色どりをよく盛り合わせた季節のフルーツに。そのままプレーンでもおいしい、つぶしたいちごなどを混ぜてもしゃれていきます。

デザートにピッタリ ヨーグルトムース

① 粉末ゼラチン5gを水大さじ2にふり入れてふやかしておきます。

② 牛乳カップ $\frac{1}{2}$ を「**下段**」で加熱し、①を加えてとろけます。

〔手動は「スピード加熱」で約1分30秒〕

③ プレーンヨーグルトカップ1、砂糖30g、レモン汁 $\frac{1}{2}$ 個分を合わせた中に②を加えて混ぜます。

④ 生クリームカップ $\frac{1}{2}$ を八分立てにして③と合わせ、内側を水でぬらしたゼリー型やカップに入れて冷やし固めます。

グリルクッキング

グリルクッキングには、時間短縮に役立つクイックペア加熱と、じっくり焼き上げる従来のグリル機能があります。

クイックペア加熱で すばやくこんがり

●調理時間がグンとスピードアップ
電子レンジの「スピード加熱」と「グリル」がコンピュータで組み合わせられた方式なので、調理時間がグンと短縮。電気代の節約にもつながります。
●内はやわらか、外は香ばしく
従来ヒーターだけの加熱とちがいで、電波で食品内部からも加熱していくため、やわらかく、しかも表面にみるみるおいしそうなおこげめをつけます。

おいしく仕上げるテクニック

予熱は必要ありません
オーブンクッキングと違い、グリルクッキングは予熱する必要がありません。
焼き魚などは途中裏返しを途中でブザーが鳴ったら裏返しをして、両面からおこげめをつけます。

魚を焼くときは、
角網にサラダ油をぬって
角網にサラダ油をぬってから焼くと、皮がくっつきたりしないできれいに仕上がります。



マカロニグラタン



材料(4人分)

マカロニ……………100g
具
鶏もも肉……………100g
玉ねぎ……………中1個(約100g)
マッシュルーム…小1缶(約50g)
バター……………25g
ホワイトソース…カップ2
(材料・作り方62ページ参照)
パン粉、粉チーズ…各適量
バター……………25g
塩、こしょう…各少々

作り方
①マカロニは熱湯に塩少々を加え途中でゆで、ゆでたものをザルにあげたものに塩、こしょうをし、さらにサラダ油をまぶします。
②鶏肉は1cm角に、玉ねぎはみじん切り、マッシュルームは薄切りにして深めの容器に入れ、バターを加えます。
③「スピード加熱」で「約5分」加熱します。
④マカロニと③を合わせてホワイトソ

ースの半量であえ、バター(分量外)をぬったグラタン皿に等分に入れます。上から残りのソースをかけてパン粉と粉チーズをふり、さらに「ゆっくり加熱」で「約1分」加熱したとカレーバターをかけます。
⑤丸皿に2皿ずつ並べます。
⑥「スピード加熱」で「約5分」を2回押しして焼きます。

ほうれん草と かきのグラタン

材料(4人分)

ほうれん草……………400g
かき(むき身)……………300g
えび(むき身)……………150g
生しいたけ……………中4枚
白ワイン……………大さじ4
レモン汁、バター…各少々
香辛料(ローリエ、セロリーの葉など)……………少々
ホワイトソース…カップ2
(材料・作り方62ページ参照)
粉チーズ……………大さじ4
塩、こしょう……………各少々

作り方

①ほうれん草は洗ってラップで包みます。
②「スピード加熱」で加熱して冷水にとり、水気を固く絞って5cm長さに切ります。
〔手動は「スピード加熱」で約4分30秒〕
③かきは薄い塩水でサッと洗って水気をきり、えびは背わたをとって塩水で



洗って水気をきってからそれぞれに塩、こしょうします。生しいたけはサッと洗って石づきをとり、4つくらいに切ります。

④浅い容器に③を広げて入れ、白ワイン、レモン汁をふりかけ、香辛料、小さくちぎったバターをのせ、おおいをします。



⑤「スピード加熱」で「約6分」加熱し、香辛料を除いて蒸し汁は別の器に移しておきます。
⑥ホワイトソースに⑤の蒸し汁(約100cc)を混ぜます。
⑦バター(分量外)をぬったグラタン皿にほうれん草を広げ、⑥を散らしてホワイトソースをかけ、チーズをふりかけ、丸皿にのせます。
⑧「スピード加熱」を2回押しして焼きます。

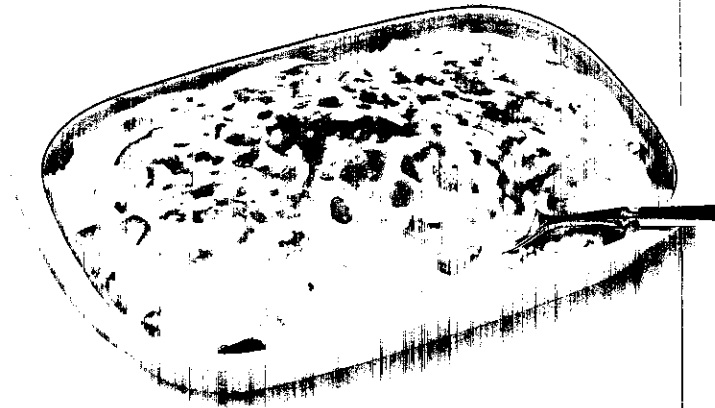
えびのドリア

材料(4人分)

具
えび(むき身)……………200g
玉ねぎ……………中1/2個(約100g)
生しいたけ……………4枚
バター……………25g
ホワイトソース…カップ2
(材料・作り方62ページ参照)
冷やご飯……………400g
バター……………15g
粉チーズ……………適量

作り方

①玉ねぎはみじん切りに、生しいたけはサッと洗って石づきをとり、半分に切ってから薄切りにします。
②深めの容器にえび、①、バターを入れます。
③「スピード加熱」で「約5分」加熱し、ホワイトソースであえます。



④大きな深めの容器にバターを入れます。
⑤「ゆっくり加熱」で「約1分」加熱してとかし、冷やご飯を加えてかき混ぜます。

⑥「スピード加熱」で「約5分」加熱し、ホワイトソースであえます。

⑦バター(分量外)をぬった容器にご飯を入れ、上に⑤をかけ、粉チーズをふりかけ、丸皿にのせます。
⑧「スピード加熱」を2回押しして焼きます。

みんなに大好評 キッシュのいろいろ

フランス、ロレーヌ地方の名物料理が、グリルで手軽に作れます。材料は卵やチーズ、そしてベーコンや野菜と、すぐ手に入るものばかり。スナックにはもちろん、ワインとの相性もピッタリです。

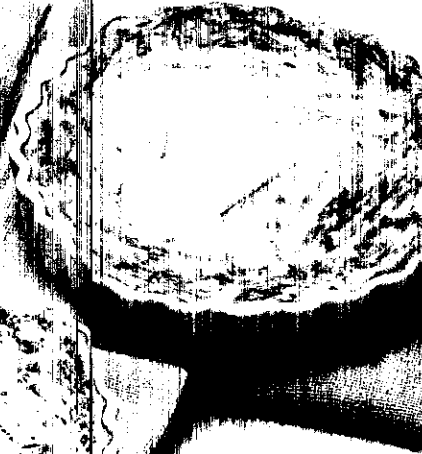
ベーコンと玉ねぎのキッシュ



ほうれん草のキッシュ



にんじんのキッシュ



きのこのキッシュ

◎ベーコンと玉ねぎのキッシュ

材料(直径23cmのキッシュ皿1枚分)

- ベーコン……………150g
- 玉ねぎ……………小1個(約150g)
- 塩、こしょう……………各少々
- 卵……………3個
- 牛乳……………カップ1
- 植物性生クリーム……………カップ½
- スープ(固型スープ½個をとく)……………カップ½
- 塩、こしょう……………各少々
- エメンタルチーズ、グリュイエールチーズ(おろしたのもの)……………各20g

作り方

- ①ベーコンは細切り、玉ねぎは薄切りにします。
- ②フライパンを熱してベーコンの脂が出るまでよく炒め、玉ねぎを加えずき通るまで炒めて塩、こしょうをします。
- ③ボールに卵を割り入れてよくときほぐし、牛乳、生クリーム、スープ、塩、こしょうを加えて混ぜ、蒸ごしします。
- ④②とおろしチーズ½量を加えて混ぜ、薄くバター(分量外)をぬったキ

◎ほうれん草のキッシュ

材料(直径23cmのキッシュ皿1枚分)

- ほうれん草……………1束(約300g)
- 卵……………3個
- 牛乳……………カップ1
- 植物性生クリーム……………カップ½
- スープ(固型スープ½個をとく)……………カップ½
- 塩、こしょう……………各少々
- エメンタルチーズ、グリュイエールチーズ(おろしたのもの)……………各20g

作り方

- ①ほうれん草は洗ってラップで包みまず。
- ②■で加熱して冷水にとり、固く水気を絞って3cm長さに切ります。
〔手動はくスピード加熱〕で約3分20秒
- ③あとは「ベーコンと玉ねぎのキッシュ」③～⑤と同様にします。

◎にんじんのキッシュ

材料(直径23cmのキッシュ皿1枚分)

- にんじん……………小1½本(約150g)
- 卵……………3個
- 牛乳……………カップ1
- 植物性生クリーム……………カップ½
- スープ(固型スープ½個をとく)……………カップ½
- 塩、こしょう……………各少々
- エメンタルチーズ、グリュイエールチーズ(おろしたのもの)……………各20g

作り方

- ①にんじんはせん切りにし、あとは「ベーコンと玉ねぎのキッシュ」③～⑤と同様にします。

シユ皿に流し入れ、上に残りのチーズをふって丸皿にのせます。

- ④■を3回押して■で焼きます。
*焼き皿はグラタン皿など、手近かにあるものを利用するとよいでしょう。
*チーズはとけるタイプのものならよいでしょう。

◎きのこのキッシュ

材料(直径23cmのキッシュ皿1枚分)

- しめじ……………150g
- 生しいたけ……………8枚
- にんにく……………1片
- バター……………15g
- 塩、こしょう……………各少々
- 卵……………3個
- 牛乳……………カップ1
- 植物性生クリーム……………カップ½
- スープ(固型スープ½個をとく)……………カップ½
- 塩、こしょう……………各少々
- エメンタルチーズ、グリュイエールチーズ(おろしたのもの)……………各20g

作り方

- ①しめじは石づきの固い部分を切りとって小分けにし、しいたけは石づきをとって薄切りにし、にんにくはみじん切りにします。
- ②フライパンにバターをとかしてにんにくを炒め、きのこを加えてさらに炒め、塩、こしょうをします。
- ③あとは「ベーコンと玉ねぎのキッシュ」③～⑤と同様にします。

◎トマトのキッシュ

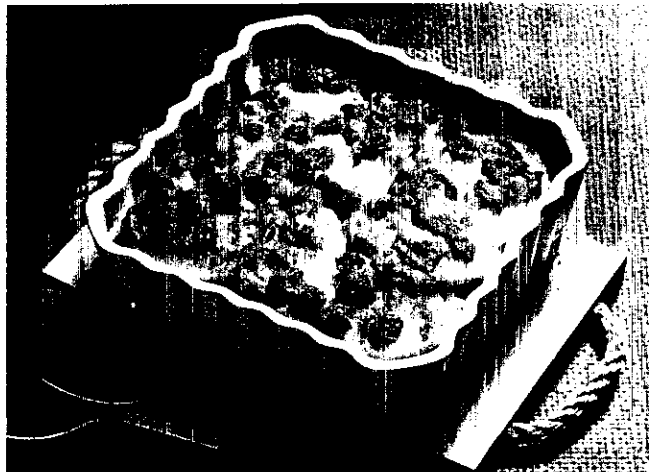
材料(直径23cmのキッシュ皿1枚分)

- 完熟トマト……………中2個(約300g)
- バジルコ……………少々
- 卵……………3個
- 牛乳……………カップ1
- 植物性生クリーム……………カップ½
- スープ(固型スープ½個をとく)……………カップ½
- 塩、こしょう……………各少々
- エメンタルチーズ、グリュイエールチーズ(おろしたのもの)……………各20g

作り方

- ①トマトは皮を湯むきし、種を除いてから1cm角に切り、バジルコと合わせます。
- ②あとは「ベーコンと玉ねぎのキッシュ」③～⑤と同様にします。

ハンガリアンポテト



材料(4人分)

じゃがいも……………4個(約450g)
 トマト……………1個(約150g)
 玉ねぎ……………中1個(約200g)
 バター……………約60g
 塩、こしょう……………各少々
 粉チーズ……………適量

作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて2~3mm厚さの輪切りにし、水にさらし、ラップで包みます。
- ②[加熱]で加熱します。
〔手動は<スピード加熱>約6分〕
- ③トマトは皮を湯むきし、種を抜いて

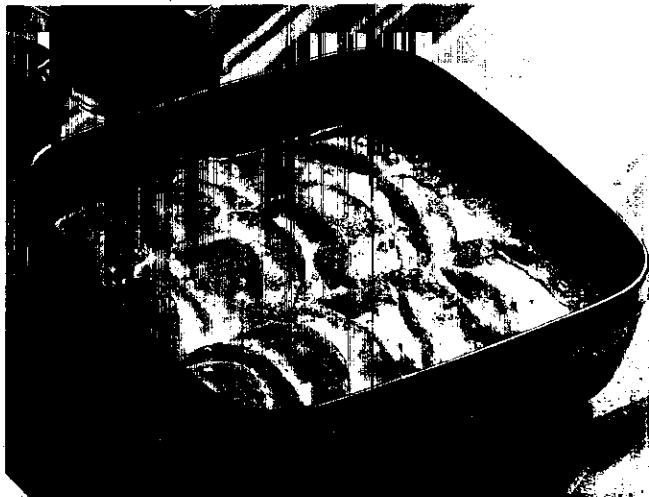
果肉だけを1cm角に切ります。玉ねぎは薄切りにします。

- ④容器にバター(分量外)をぬって玉ねぎ、じゃがいも、トマトの順に分量ずつ重ね、塩、こしょうしてバターも分量をちぎってのせます。残りも同様にして3層にし粉チーズをふいて丸皿に

のせます。

- ⑤[加熱]を3回押し、[加熱]で焼きます。

なすとトマトのチーズ焼き



材料(4人分)

{ なす……………中3個(約200g)
 { サラダ油……………大さじ2~3
 トマト……………大2個(約400g)
 牛ひき肉……………200g
 玉ねぎ……………中1個(約200g)
 バター……………25g
 エメンタルチーズ(おろしたもの)……………50g
 グリュイエールチーズ(おろしたのもの)……………50g
 粉チーズ……………大さじ2
 ナツメグ、塩、こしょう……………各少々

作り方

- ①なすは7~8mm厚さに切り、塩水につけてアク抜きし、水気をきります。フライパンにサラダ油を熱し、少量ずつ入れて両面に焼き色をつけます。
- ②トマトは7~8mmの輪切りにして種

をとります。

③玉ねぎをみじん切りにして容器に入れ、バターを加えて<スピード加熱>で[約3分]加熱します。ひき肉を加えてよく混ぜ合わせ、ナツメグを入れ、塩、こしょうで味をととのえます。

④容器にバター(分量外)をぬって③をきつちりつめ、上になすとトマトを交互に並べてチーズをふり、丸皿にのせます。

- ⑤[加熱]を2回押しして焼きます。

鮭のマヨネーズ焼き



材料(4人分)

生鮭(80~100gのもの)…4切れ
 白ワイン、レモン汁…各大さじ2
 塩……………大さじ1/2
 こしょう……………少々
 カリフラワー……………200g
 塩、こしょう……………各少々
 マヨネーズ……………100g

作り方

- ①鮭は両面に塩、こしょうして容器に並べ、白ワインとレモン汁をふりかけておきます。
- ②カリフラワーは小房に分け、塩水につけてアク抜きしてからラップで包みます。
- ③[加熱]で加熱して塩、こしょうします。

〔手動は<スピード加熱>て約3分〕

④鮭の間にカリフラワーをはさみ、上にマヨネーズを絞りだし、丸皿にのせます。

- ⑤[加熱]を2回押しして焼きます。
*他の白身魚の切り身でも、同様に焼くことができます。

鶏肉の三味焼き



材料(4人分)

鶏もも肉(骨なしで約200gのもの)……………2枚
 つけ汁
 にんにく……………小1片
 赤唐辛子……………小1本
 白ごま……………大さじ2 1/2
 しょうゆ……………大さじ3
 酒……………大さじ2
 ごま油……………小さじ1

作り方

- ①にんにくは包丁の腹でたたきつぶしてみじん切りに、赤唐辛子はヘタを切って種をとり、細かく小口切りにします。白ごまは香ばしくいってすり鉢ですります。
- ②①に調味料を加えて混ぜ、つけ汁を作ります。
- ③鶏肉は皮にフォークや竹串で穴をあけ、肉の厚い部分にかくし包丁を入れ

て水気をふきとり、つけ汁に入れ、ときどき返しながらか3時間くらいつけこみます。

- ④丸皿に丸網をのせ、鶏肉を皮を上にしておき、下に汁受け皿をおきます。
- ⑤[加熱]を2回押しして焼きます。

鶏のもも焼き

材料(2人分)

鶏もも肉(骨つきで約200gのもの) 2本
つけ汁
しょうゆ……………大さじ4
みりん……………大さじ2
しょうが汁……………少々

作り方

鶏肉は皮にフォークや竹串で穴をあけ、肉の厚い部分にかくし包丁を入れます。つけ汁に3時間くらいつけておき、95ページの「鶏肉の三昧焼き」の要領で焼きます。



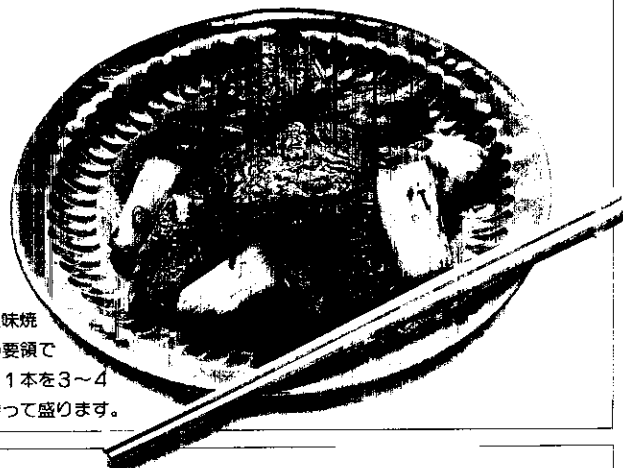
鶏肉の南蛮焼き

材料(2人分)

鶏もも肉(骨つきで約200gのもの) 2本
塩……………少々
つけ汁
ねぎ(5cm長さのぶつ切り)……………3本
赤唐辛子(種を抜き小口切り)……………2本
酒、しょうゆ……………各大さじ3

作り方

鶏肉は皮にフォークや竹串で穴をあけ、肉の厚い部分にかくし包丁を入れ、全体に塩をすりこみます。つけ汁に3時間くらいつけ、ねぎと共に95ページ「鶏肉の三昧焼き」の要領で焼き、1本を3~4つに切って盛ります。



スタッフドピーマン

材料(4人分)

ピーマン……………中4個
合びき肉……………200g
玉ねぎ……………中½個(約50g)
パン粉……………大さじ3
牛乳……………大さじ1
卵……………½個
片栗粉……………少々
調味料
塩……………小さじ½
ナツメグ、こしょう……………各少々
トマトケチャップ、ウスターソース……………各適量

作り方

①ピーマンはタテ2つ割りにしてヘタと種をとり、ラップで包みます。
②(スピード加熱)で約1分30秒加熱します。
③玉ねぎはみじん切り、パン粉は牛乳

でしめらせてひき肉、卵、調味料とともにボールに入れ、肉のネバリがでるくらいまで練り混ぜて8等分します。



④ピーマンの内側に片栗粉をふってひき肉をきつちりつめます。
⑤丸皿に丸網をのせ、④を並べて下に汁受け皿をおきます。
⑥(スピード加熱)とグリルで約14分焼きます。
⑦トマトケチャップとウスターソースを半々に合わせてソースにします。



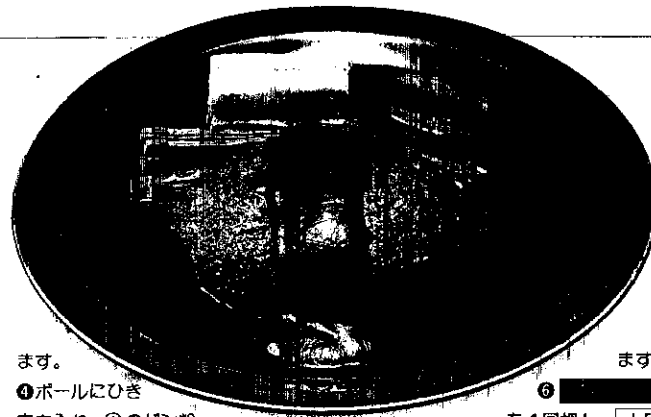
ハンバーグ

材料(4人分)

合びき肉……………300g
玉ねぎ……………小1個(約100g)
バター……………15g
パン粉……………カップ¾
牛乳……………大さじ3
卵……………1個
調味料
塩……………小さじ1弱
ナツメグ、こしょう……………各少々
サラダ油……………適量
トマトケチャップ、ウスターソース……………各適量

作り方

①オープン皿にサラダ油をぬっておき、パン粉は牛乳でしめらせておきます。
②玉ねぎをみじん切りにして容器に入れ、バターを加えます。
③(スピード加熱)で約2分加熱し



ます。
④ボールにひき肉を入れ、①のパン粉を4回押し、上段と③、卵、調味料を加えてネバリがでるまでよく練り混ぜます。
⑤ひき肉を4等分し、片手に数回たたきつけて中の空気をぬき、小判型にして中央をくぼませ、オープン皿に並べ

で焼きます。途中、ブザーが鳴ったら裏返しをして表面を焼きます。(手動はグリルで約17分)
⑦ケチャップとウスターソースを半々に合わせ、ハンバーグにかけます。

さばの塩焼き

材料(4人分)

さばの切り身(約100gのもの) 4切れ
塩……………少々

作り方

①さばは全体に塩をふって20~30分おいたあと、サッと洗って水気をふきとり、全体に軽く塩をふり、オープン皿に角網をのせて並べます。
②を4回押し、上段で焼きます。途中ブザーが鳴ったら裏返しをして裏面を焼きます。



(手動はグリルで約15分) みを漬け、かつ揚げも同様焼けます。
* 鮭、まぐろ、さわらなどの照り焼き、

ぶりの照り焼き

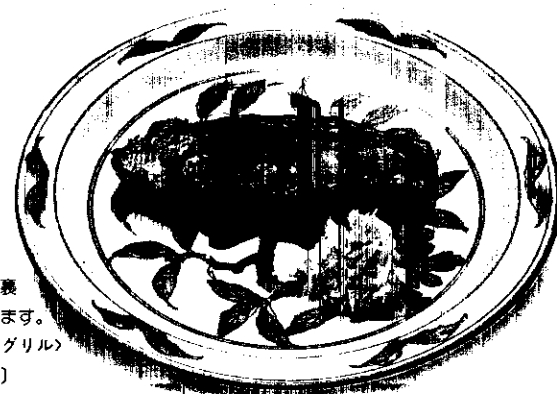
材料(4人分)

ぶりの切り身(約100gのもの) 4切れ
つけ汁
しょうゆ……………カップ¾
みりん……………カップ¾

作り方

①ぶりの切り身は水気をふき、つけ汁に30分~1時間つけておき、オープン皿に角網をのせて並べます。
②を4回押し、上段で焼きます。途中ブザーが鳴つ

たら裏返しをして表面を焼きます。(手動はグリルで約12分)



いかのつけ焼き

材料
 いか(約400gのもの)……2はいつけ汁
 {しょうゆ……………カップ½
 {みりん……………カップ½

作り方

①いかは足を抜いて内臓を切りとり、きれいに水洗いをして水気をきってから、ときどき返しながらつけ汁に30分～1時間つけておきます。



②胴に足を詰めて金串で焼うように刺して焼きます。途中ブザーが鳴ったら裏返し、オープン皿に角網をのせて並べます。③〈グリル〉で約11分、上段で焼きます。

さんまの塩焼き

材料(4人分)
 さんま(約120gのもの)……4尾
 塩……………少々

作り方

①さんまはサツと洗って水気をきり、全体に軽く塩をふり、オープン皿に角網をのせて並べます。

②さんまを4回押し、上段で焼きます。途中ブザーが鳴ったら裏返しをして表面を焼きます。〔手動は〈グリル〉で約18分〕

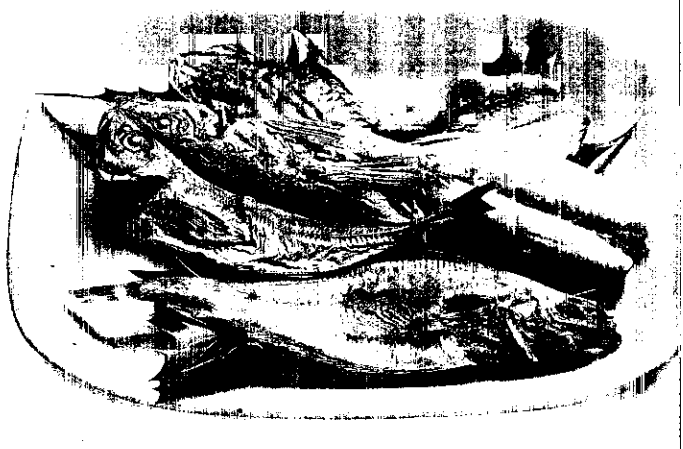


干もの各種

材料
 干もの(約90gのもの)……2～4枚

作り方

①オープン皿に角網をのせて並べます。②〈グリル〉で約11分、上段で焼きます。途中ブザーが鳴ったら裏返しをして表面を焼きます。



ホットドック & ハンバーガー

材料(4個分)

ホットドック
 {ドック用のパン……………4本
 {ウイナーソーセージ……………12本
 {キャベツ(せん切り)……………100g
 {バター、塩、こしょう…各適量
 ハンバーガー
 {ハンバーガー用のパン……………4個
 {ハンバーグ……………4個
 {スライスチーズ……………4枚
 {サラダ菜……………4枚
 辛子バター……………適量

作り方

①ホットドックを作ります。パンはタテに切りめを入れ、辛子バターをぬります。キャベツをバターで炒めて塩、こしょうをし、ウイナーソーセージは細かく切りめを入れて、それぞれパンにはさみます。②ハンバーガーを作ります。パンを2



つに切って辛子バターをぬり、サラダ菜、ハンバーグ、チーズをはさみます。③丸網に4個ずつ並べて丸皿にのせまして、④〈スピード加熱〉と〈グリル〉で約7分焼きます。

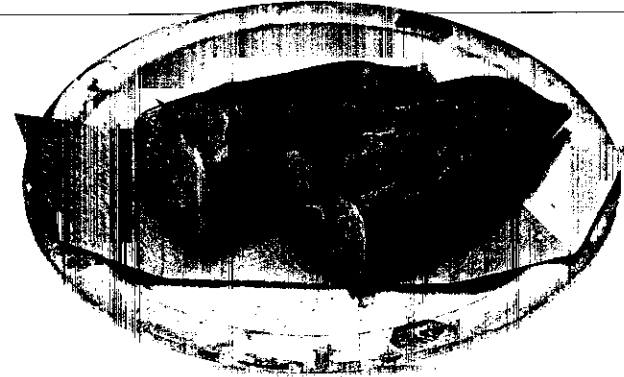
焼きいも

材料(4人分)

さつまいも(約200gのもの)……4本

作り方

①さつまいもはきれいに洗い、丸網に並べて丸皿にのせます。②〈スピード加熱〉と〈グリル〉で約26分焼きます。



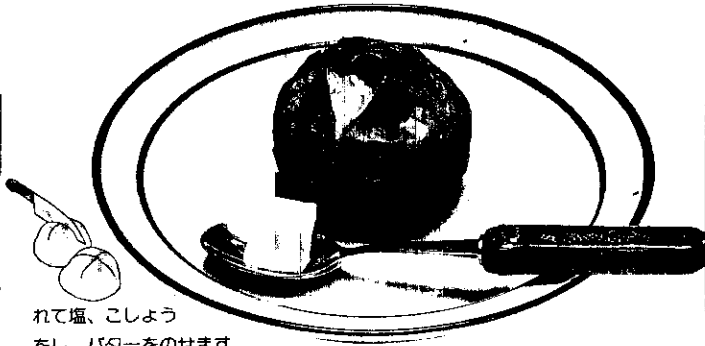
ベークドポテト

材料(4人分)

じゃがいも(約150gのもの)……4個
 バター……………適量
 塩、こしょう……………各少々

作り方

①じゃがいもはきれいに洗い、丸網に並べて丸皿にのせます。②〈スピード加熱〉と〈グリル〉で約28分焼きます。③焼き上がりに十字の切りこみを入れて塩、こしょうをし、バターをのせます。



スチーム・ペアスチームクッキング

スチームクッキングには、時間短縮に役立つクイックペア加熱と、ゆづり蒸し上げる従来のスチーム機能があります。

クイックペア加熱で すばやくふっくら

- 調理時間がグンとスピードアップ
電子レンジの〈スピード加熱〉と〈スチーム〉がコンピュータで組み合わせられた方式なので、調理時間がグンと短縮。電気代の節約にもつながります。
- スピーディーでソフトな仕上がりに
電波によって食品内部から、スチームで食品の外側から加熱。電波のスピーディーさとスチームのソフトな熱が理想的に組み合わせられているので、ふっくらやわらかく蒸し上がります。

おいしく仕上げるテクニック

おいを使い分けて
大半のスチーム料理は、そのままおいをしないで蒸しますが、茶わん蒸しや空也蒸しのように器のまま蒸し上げるものは、共ぶたをして蒸します。
材料は均一な状態にして
平均にスチームをあてるように、材料は同じ大きさにそろえたり、平らに広げたりして、全体を均一な状態にして庫内に入れます。

調理中ドアは開けないで
スチーム料理は、一気に蒸し上げるの
がおいしく作るコツ。蒸している途中で、ドアを開けないようにしましょう。開けると庫内温度が下がって時間がかかるだけでなく、仕上がりの味も悪くなります。途中で開けた場合は、加熱時間を多めに追加してください。

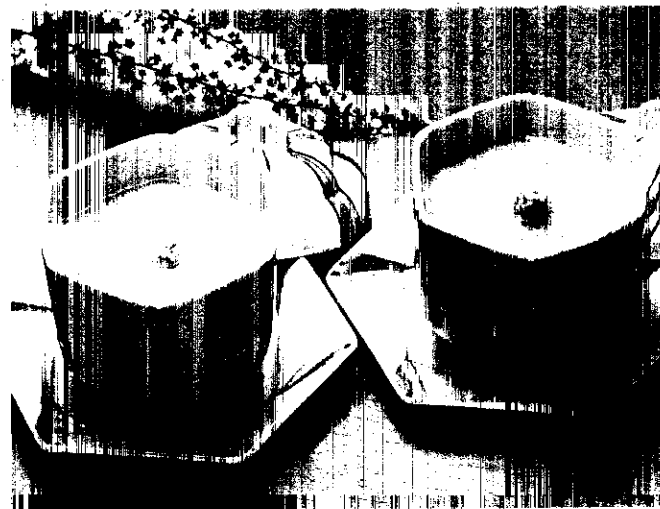
空也蒸し

材料(4個分)

| | |
|----------------|-------------|
| 絹ごし豆腐 | 1丁 |
| 卵液(卵1にだし汁4の割合) | |
| 卵 | 大2個(約100cc) |
| だし汁 | 400cc |
| 塩 | 小さじ1/2 |
| しょうゆ | 小さじ1/2 |
| みりん | 小さじ1 |
| かけあん | |
| だし汁 | カップ1/2 |
| しょうゆ、みりん | 各小さじ1/2 |
| 塩 | 少々 |
| 片栗粉 | 大さじ1/2 |
| おろししょうが | 少々 |

作り方

- 豆腐は軽く水気をきって4等分し、器に分け入れます。
- ボールに卵を割り入れてよくときほぐし、だし汁に調味料を加えてさましたものを混ぜ、裹ごしします。
- 器に卵液を静かにそそぎ、浮いた泡はスプーンなどですくいとり、ふたをして丸皿に並べます。
- を4回押し、■



で蒸します。

●片栗粉以外のかけあんの材料を容器に入れます。

⑥〈スピード加熱〉で約3分加熱し、同量の水でといた片栗粉を加えてトロミをつけます。

●あんをかけ、おろししょうがをあしらいます。

*作れる分量は1~6個です。分量によって押し回数をかえます。

茶わん蒸し

材料(4個分)

| | |
|----------------|------------|
| 卵液(卵1にだし汁3の割合) | |
| 卵 | 3個(約150cc) |
| だし汁 | 450cc |
| しょうゆ、塩 | 各小さじ1 |
| みりん | 小さじ1/2 |
| 具 | |
| 鶏肉(そぎ切り) | 60g |
| かまぼこ(薄切り) | 8枚 |
| 生しいたけ(そぎ切り) | 8枚 |
| ゆでたぎんなん | 8個 |
| 三つ葉、ゆず | 各適量 |

作り方

- ボールに卵を割り入れてよくときほぐし、だし汁に調味料を加えてさましたものを混ぜ、裹ごしします。
- 器に具を色どりよく盛りこみ、上から卵液を静かにそそぎ入れます。浮いた泡はスプーンなどですくいとり、ふたをして丸皿に並べます。
- を4回押しして蒸し、蒸し上がりに三つ葉とゆずの皮をのせます。



*作れる分量は1~6個です。分量によって押し回数をかえます。

*1~2個なら電子レンジで短時間で仕上げるができます。(25ページ)

小田巻き蒸し

材料(4個分)

| | |
|----------------|------------|
| 卵液(卵1にだし汁3の割合) | |
| 卵 | 3個(約150cc) |
| だし汁 | 450cc |
| しょうゆ、みりん | 各小さじ1 |
| 塩 | 小さじ1強 |
| うどん(ゆでたもの) | 1玉(250g) |
| 鶏肉(そぎ切り) | 50g |
| なると(薄切り) | 4枚 |
| 生しいたけ | 小4枚 |
| さやえんどう | 8枚 |

作り方

- ボールに卵をときほぐし、だし汁に調味料を加えてさましたものを混ぜ、裹ごしします。
- 生しいたけは石づきをとり、さやえんどうはスジをとってラップで包みます。
- 〈スピード加熱〉で約30秒加熱し、冷水にとり、色どめをして水気をきります。
- うどんは水通ししてから等分にして器に分け入れ、共ぶたをラップをします。
- 〈スピード加熱〉で約2分加熱



します。上に具を盛りこんで卵液をそそぎ、ふたをして丸皿に並べます。

⑥ ■ を4回押し、■

で蒸します。

*作れる分量は1~6個です。分量によって押し回数をかえます。

パンプディング

材料(直径9.5cmのバイレックス型4個分)

牛乳……………カップ2
卵……………3個
砂糖……………60g
食パン(8枚切り)……………2枚
バニラエッセンス……………少々
あんずジャム、ブランデー……………各適量

作り方

①食パンは耳を切りとり、小さめのさいの目に切って薄くバター(分量外)をぬった型に分け入れます。

②牛乳を容器に入れます。

③ [] で加熱し、砂糖を加えてとがします。
(手動は<スピード加熱>で約3分30秒)

④卵はよくときほぐし、牛乳と合わせ、バニラエッセンスを加えてから蒸ごし

します。

⑤①の型にそそぎ、丸皿に並べます。

⑥ [] を4回押して蒸し、冷蔵庫で冷やして型からぬきます。

⑦蒸ごししたあんずジャムとブランデー

を

⑧ [] を4回押して蒸し、冷蔵庫で冷やして型からぬきます。

⑨蒸ごししたあんずジャムとブランデー

を

⑩ [] を4回押して蒸し、冷蔵庫で冷やして型からぬきます。

⑪蒸ごししたあんずジャムとブランデー

を

⑫ [] を4回押して蒸し、冷蔵庫で冷やして型からぬきます。

⑬蒸ごししたあんずジャムとブランデー

を

⑭ [] を4回押して蒸し、冷蔵庫で冷やして型からぬきます。

⑮蒸ごししたあんずジャムとブランデー

を

⑯ [] を4回押して蒸し、冷蔵庫で冷やして型からぬきます。

⑰蒸ごししたあんずジャムとブランデー

を

⑱ [] を4回押して蒸し、冷蔵庫で冷やして型からぬきます。

⑲蒸ごししたあんずジャムとブランデー

を

⑳ [] を4回押して蒸し、冷蔵庫で冷やして型からぬきます。

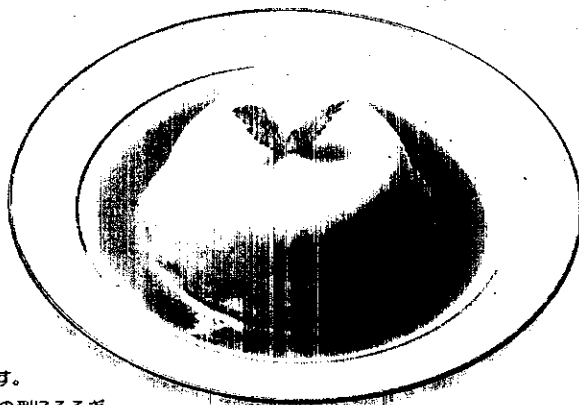
㉑蒸ごししたあんずジャムとブランデー

を

㉒ [] を4回押して蒸し、冷蔵庫で冷やして型からぬきます。

㉓蒸ごししたあんずジャムとブランデー

を



プリン

材料(8個分)

牛乳……………カップ2
卵……………4個
砂糖……………80~100g
バニラエッセンス……………少々
カラメルソース
(材料・作り方62ページ参照)

作り方

①アルミのプリン型にバター(分量外)をぬり、カラメルソースを小さじ1ずつ流し入れ、さましておきます。

②牛乳を容器に入れます。

③ [] で加熱し、砂糖を加えてとがし、さまします。
(手動は<スピード加熱>で約3分30秒)

④ときほぐした卵と合わせ、バニラエ

ッセンスを加え蒸ご

⑤ [] を4回押して蒸し、冷蔵庫で冷やして型からぬきます。

⑥蒸ごししたあんずジャムとブランデー

を

⑦ [] を4回押して蒸し、冷蔵庫で冷やして型からぬきます。

⑧蒸ごししたあんずジャムとブランデー

を

⑨ [] を4回押して蒸し、冷蔵庫で冷やして型からぬきます。

⑩蒸ごししたあんずジャムとブランデー

を

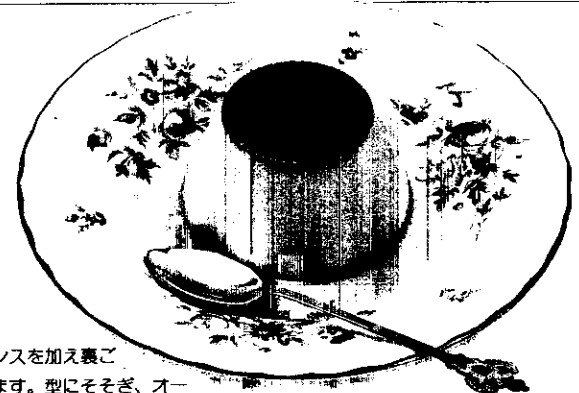
⑪ [] を4回押して蒸し、冷蔵庫で冷やして型からぬきます。

⑫蒸ごししたあんずジャムとブランデー

を

⑬ [] を4回押して蒸し、冷蔵庫で冷やして型からぬきます。

⑭蒸ごししたあんずジャムとブランデー



ゆで卵

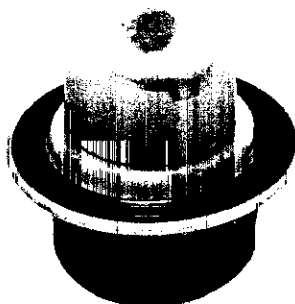
材料

卵……………1~10個

作り方

①角網を [下段] に入れて卵をのせます。

② [] で蒸し、蒸し上がったらすく冷水にとり、さまします。
(手動は<スチーム>で約18分)
*半熟にしたいときは、仕上げ調節 [] で蒸します。



卵豆腐

材料(4人分)

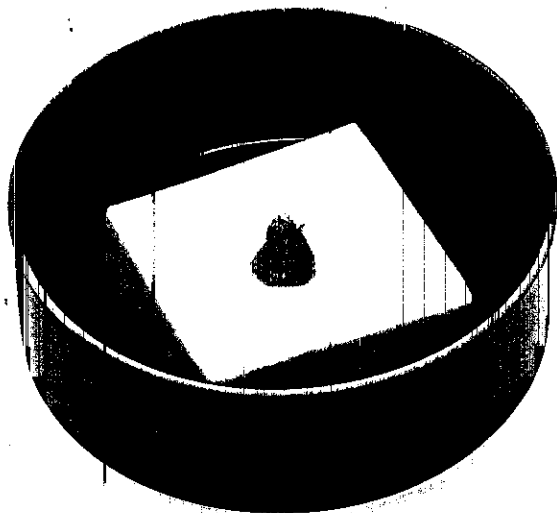
★14.5×13.0×4.5cmのステンレス型1個分
卵液(卵1にだし汁2の割合)
卵……………4個(約200cc)
だし汁……………400cc
みりん……………小さじ2
薄口しょうゆ……………小さじ1
塩……………小さじ½
かけあん
だし汁……………カップ½
みりん……………大さじ½
薄口しょうゆ……………小さじ½
塩……………少々
片栗粉……………小さじ1
ゆず……………適量

作り方

①ボールに卵を割り入れてよくときほぐし、だし汁に調味料を加えてさましたものを混ぜ、蒸ごしします。

②水でぬらした型に①を入れ、表面に浮いた泡をスプーンでとり除きラップでおおいをして角網にのせます。

③ [] で [下段] で蒸し、充分さまします。



(手動は<スチーム>で約20分)

④片栗粉以外のかけあんの材料を容器に入れます。

⑤<スピード加熱>で [約3分] 加熱し、同量の水でといた片栗粉を加えて

トロミをつけます。

⑥卵豆腐は4つに切り分けて器に盛り、あんをかけ、ゆずの皮のすりおろしをあしらいます。

*ポリプロピレン製の型は使えません。

ごま豆腐

材料(4人分)

★14.5×13.0×4.5cmのステンレス型1個分
白ごま……………カップ½
くず粉……………カップ½(約75g)
水……………カップ3
塩……………小さじ½
しょうゆ……………大さじ½
おろしわさび……………少々

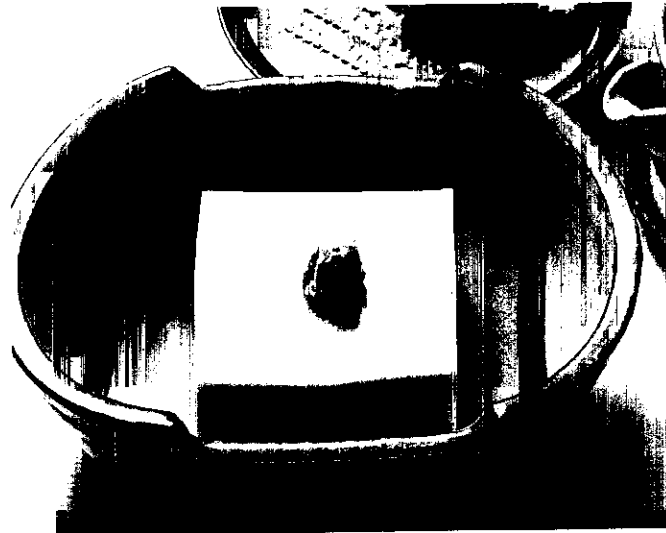
作り方

①白ごまはフライパンで色をつけないように弱火でいり、すり鉢で油が出るくらいまで充分すりませます。

②くず粉を加えてすり混ぜ、水を徐々に加えてすりのばし、調味料を加えて蒸ごしし、容器に入れます。

③<スピード加熱>で [約7分]、途中2~3回かき混ぜながら全体が半透明になるまで加熱します。

④水でぬらした型に入れ、表面を平ら



にしてラップでおおいをし、角網にの

⑤ [] で [下段] で蒸し、充分さまします。

(手動は<スチーム>で約20分)

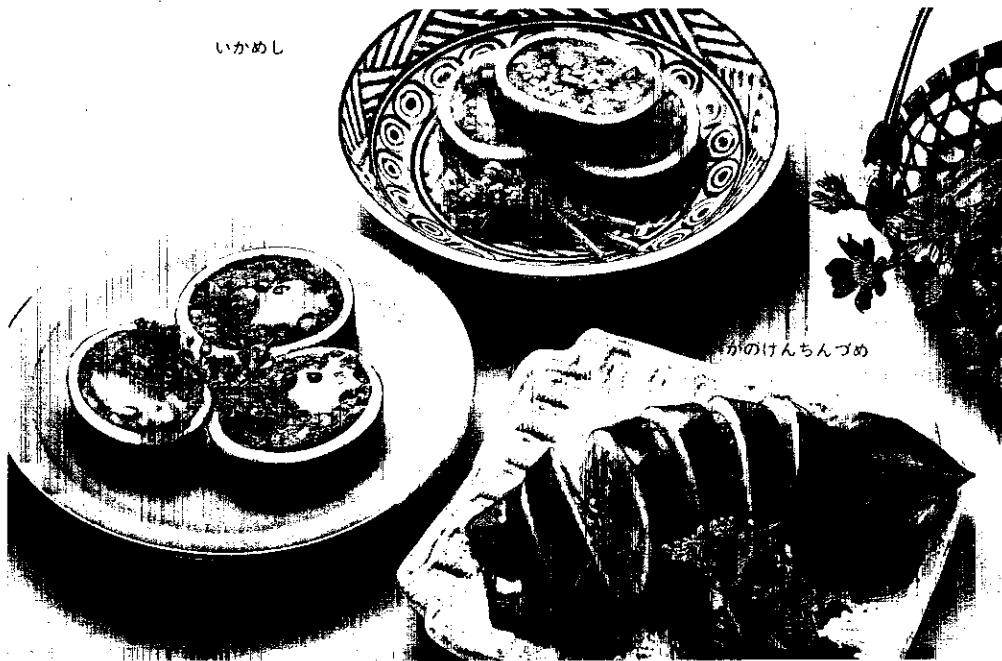
⑥ごま豆腐を4つに切り分けて器に盛り、上にわさびをのせます。

*好みであんをかけてもよいでしょう。

*ポリプロピレン製の型は使えません。

ボリュームたっぷり いかのつめもの蒸し

豆腐をつめたり、野菜をつめたり、いつもの材料にひと工夫。スチームなら簡単に、しかもふっくらおいしいごちそうに早変わり。ボリュームがあるので、育ち盛りのおさまも大満足です。



いかめし

がのけんちんづめ

いかめし

材料(4人分)

| | |
|-------------------|-------------------|
| いか(約400gのもの)..... | 2はい |
| つけ汁 | |
| {しょうゆ..... | 30cc |
| {みりん..... | 70cc |
| もち米..... | カップ1 |
| だし汁..... | カップ $\frac{3}{4}$ |
| 酒..... | 大さじ1 |
| 塩..... | 少々 |
| しいたけ..... | 1枚 |
| にんじん..... | 少々 |
| さやいんげん..... | 5本 |

作り方

- ①いかは足を抜いて内臓を切りとり、足も一緒にきれいに水洗いをして水気をきり、ときどき返しながらかき混ぜつけ汁に約1時間つけておきます。
- ②もち米は洗い、ザルにあげて水気をきってから容器に入れ、だし汁と調味料を加え、約1時間おきます。
- ③いかの足は小口切りにし、しいたけ、にんじんはみじん切りにします。

- ④さやいんげんはスジをとり、ラップで包みます。
- ⑤<スピード加熱>で **約30秒** 加熱して冷水にとり、水気をきって小口切りにします。
- ⑥②にふたをします。
- ⑦<スピード加熱>で **約6分** 加熱し、③のいかと野菜を加えてかき混ぜ再びふたをします。
- ⑧さらに **約3分** 加熱してさやいんげんを加え、かき混ぜます。
- ⑨①の汁気を軽くきって中に⑧をつめ、口を橋杖でとめ、深めの皿に向きを交互にして並べ、丸皿にのせます。
- ⑩ **蒸し** で蒸します。
*好みであんをかけてもよいでしょう。

いかのひき肉づめ

材料(4人分)

| | |
|-------------------|-----------------|
| いか(約400gのもの)..... | 2はい |
| つけ汁 | |
| {しょうゆ..... | 30cc |
| {みりん..... | 70cc |
| 牛ひき肉..... | 150g |
| キャベツ、もやし..... | 各100g |
| ねぎ..... | $\frac{1}{2}$ 本 |
| にんにく..... | 1片 |
| りごま..... | 大さじ1 |
| しょうゆ..... | 大さじ1 |
| 塩、こしょう..... | 各少々 |
| ごま油、片栗粉..... | 各大さじ1 |

作り方

- ①いかは「いかめし」と同様にしてつけ汁につけておきます。
- ②キャベツともやしはそれぞれ洗ってラップで包みます。
- ③ **蒸し** でそれぞれ加熱し、水気をきっておきます。

[手動は<スピード加熱>で約1分40秒]

- ④③、ねぎをみじん切りに、にんにくはおろしておきます。ごまは切りごまに、いかの足は小口切りにします。
- ⑤フライパンにごま油を熱して牛ひき肉を炒め、④を加えて軽く炒め調味料を加えます。少しさまして片栗粉を加え、よくかき混ぜます。
- ⑥「いかめし」⑨の要領で作り、深めの皿に交互に並べて丸皿にのせます。
- ⑦ **蒸し** で蒸します。
*蒸し汁をこし、あんを作ってからかけてもよいでしょう。

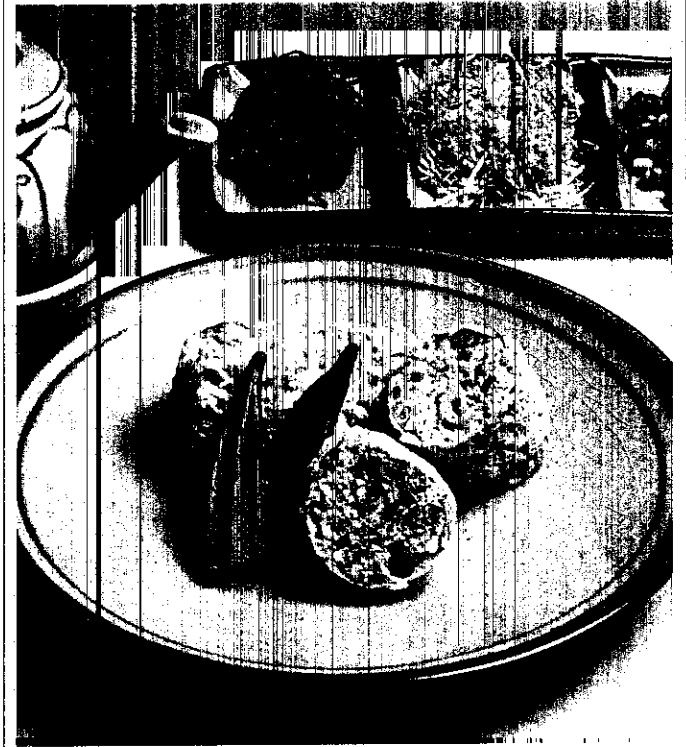
いかのけんちんづめ

材料(4人分)

| | |
|-------------------|-----------------------|
| いか(約400gのもの)..... | 2はい |
| つけ汁 | |
| {しょうゆ..... | 30cc |
| {みりん..... | 70cc |
| 木綿豆腐..... | $\frac{1}{2}$ 丁 |
| しいたけ..... | 2枚 |
| にんじん..... | $\frac{1}{2}$ 本(約50g) |
| さやえんどう..... | 30g |
| 卵..... | $\frac{1}{2}$ 個 |
| {しょうゆ、みりん..... | 各小さじ1 |
| 塩..... | 少々 |

作り方

- ①いかは「いかめし」と同様にしてつけ汁につけておきます。
- ②豆腐は固めに水気をきり、さらにふきんに包み水気を絞ってほぐします。
- ③さやえんどうはスジをとり、ラップで包みます。
- ④<スピード加熱>で **約40秒** 加熱し、冷水にとって水気をきります。
- ⑤しいたけ、にんじん、④のさやえんどうはみじん切りに、①のいかの足は小口切りにします。
- ⑥豆腐、⑤、卵、調味料を合わせてよく混ぜ、「いかめし」⑨の要領で作り、深めの皿に交互に並べて丸皿にのせます。
- ⑦ **蒸し** で蒸します。
*蒸し汁をこし、あんを作ってからかけてもよいでしょう。



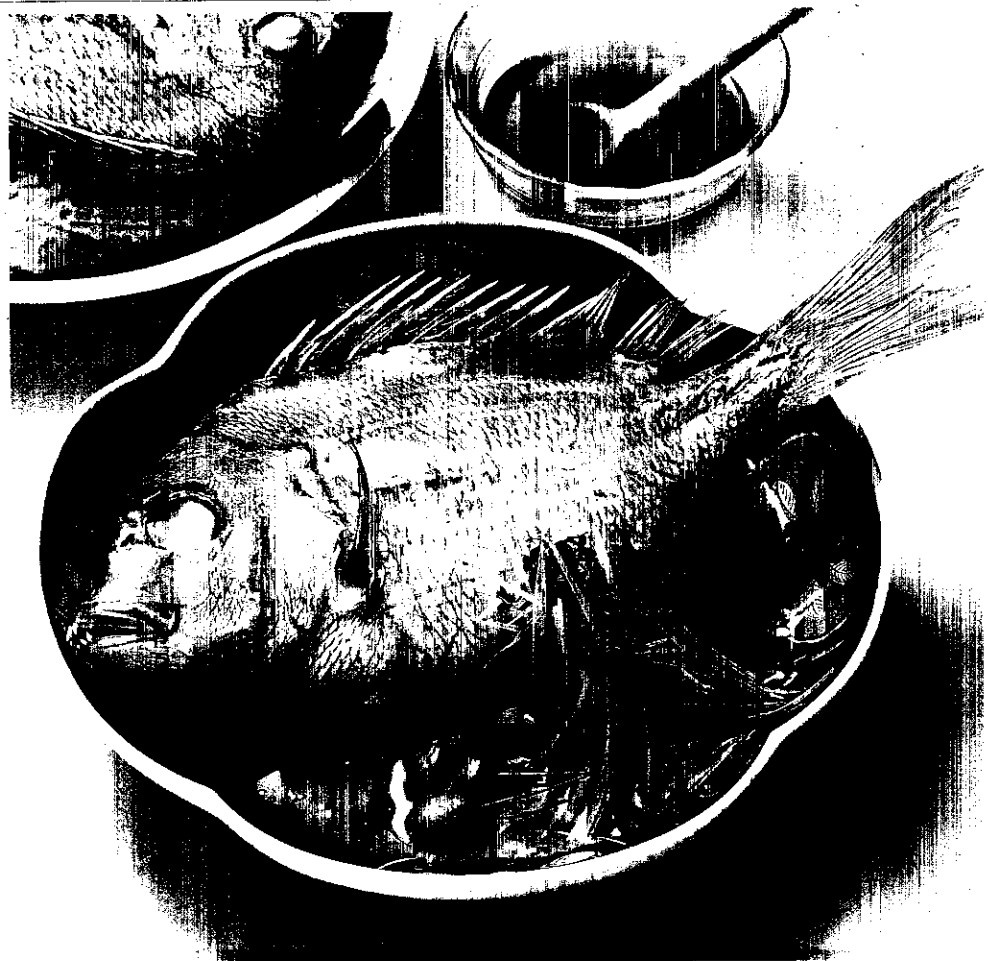
油揚げのつめもの蒸し

材料(4人分)

| | |
|-----------------------|-------------------|
| 油揚げ..... | 4枚 |
| 豚ひき肉..... | 150g |
| 焼き豆腐..... | 1丁 |
| しらたき..... | $\frac{1}{2}$ 丁 |
| にんじん..... | 30g |
| 干しいたけ..... | 2枚 |
| グリーンピース..... | 少々 |
| {砂糖..... | 大さじ1 |
| {しょうゆ..... | 大さじ $\frac{1}{2}$ |
| 塩..... | 小さじ $\frac{1}{2}$ |
| カレー粉..... | 小さじ1 |
| 薬味(青じそ、糸がっつお、ねぎ)..... | 各適量 |

作り方

- ①油揚げは2つに切って裏返しにし、熱湯をかけて油抜きをします。
- ②しらたきは2cm長さで切って容器に入れます。
- ③<スピード加熱>で **約1分** 加熱し、ザルに広げてさめます。
- ④にんじんはせん切り、干しいたけはもどしてせん切りにします。
- ⑤焼き豆腐はくずしてひき肉と混ぜ合わせ、③④、グリーンピース、調味料を加えてよく混ぜ、8等分します。
- ⑥油揚げに⑤をつめて口を橋杖でとめ、とめ口を下にして深めの皿に並べ、丸皿にのせます。
- ⑦ **蒸し** で蒸し、薬味としょうゆを添えます。



鯛のけんちん蒸し

材料(4人分)

| | |
|---------------------------|--------------------------|
| 鯛(約400gのもの).....1尾 | 中身 |
| 木綿豆腐..... $\frac{1}{2}$ 丁 | にんじん.....20g |
| しいたけ.....1枚 | 三つ葉.....少々 |
| ぎんなん.....6個 | 卵..... $\frac{1}{2}$ 個 |
| しょうゆ.....大さじ1 | 砂糖.....大さじ $\frac{1}{2}$ |
| 昆布.....適量 | かけあん |
| だし汁.....カップ $\frac{1}{2}$ | 薄口しょうゆ.....大さじ1 |
| 砂糖.....小さじ $\frac{1}{2}$ | みりん.....大さじ1 |
| 片栗粉.....小さじ2 | |

作り方

- 鯛はうろこ、えらをとり除き、背開きにして中骨と背のれを残す。内臓をとり、塩水でよく洗います。水気をよくふきとり、塩、酒各少々(分量外)をふっておきます。
- 豆腐は固めに水気をきり、さらにふきんで包み、水気を絞ってもみほくします。
- にんじん、しいたけはせん切り、三つ葉は2cm長さに。ぎんなんは殻に傷



をつけ、ラップで包みます。

- (スピード加熱)で 40~50秒 加熱し、殻と炭皮を除きます。
- 豆腐に③④、卵、調味料を加えて混ぜ、鯛の背から形よくつめます。
- 昆布の汚れをふいて深めの皿に敷き、鯛をのせて丸皿にのせます。
- で蒸します。
- 片栗粉以外のかけあんの材料を容器に入れます。
- (スピード加熱)で 約3分 加熱し、同量の水でといた片栗粉を加えてトロミをつけ、⑦の上にかけます。

豚肉の信田巻き

材料(4人分)

| | |
|----------------------------|--|
| 豚薄切り肉.....300g | |
| つけ汁 | |
| しょうゆ.....大さじ $\frac{1}{2}$ | |
| みりん.....大さじ3 | |
| しょうが汁.....少々 | |
| 油揚げ.....4枚 | |
| だし汁.....大さじ2 | |
| しょうゆ.....大さじ1 | |
| 砂糖.....小さじ1 | |
| さやいんげん.....50g | |
| にんじん.....50g | |
| 片栗粉.....少々 | |

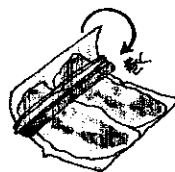
作り方

- 豚肉はつけ汁につけておきます。
- 油揚げは3方を切って広げ、熱湯をかけて油抜きし、水気をきって調味料につけておきます。
- さやいんげんはスジをとり、ラップで包みます。
- (スピード加熱)で 約1分 加熱



し、冷水にとり水気をきっておきます。

- にんじんは10cm長さの棒状に切ってラップで包みます。
- (スピード加熱)で 約1分20秒



加熱します。

- 油揚げの内側に片栗粉をふって豚肉を広げ、さやいんげんとにんじんを芯にしてのり巻きを要領で巻きます。巻き終りを楊枝でとめて深めの皿に並べ、丸皿にのせます。
- で蒸します。

かぼちゃの印ろう蒸し

材料(4人分)

| | |
|---------------------------|--|
| かぼちゃ(600~700gのもの).....1個 | |
| つめもの | |
| むきえび.....40g | |
| 豆腐..... $\frac{1}{2}$ 丁 | |
| 卵白.....1個 | |
| 薄口しょうゆ.....小さじ1 | |
| 塩.....少々 | |
| かけあん | |
| だし汁.....カップ $\frac{1}{2}$ | |
| みりん.....大さじ1 | |
| 薄口しょうゆ、砂糖各小さじ1 | |
| 塩.....少々 | |
| 片栗粉.....小さじ1 | |

作り方

- かぼちゃは上から $\frac{1}{4}$ のところまで2つに切り、種をくり抜きます。
- 豆腐は軽く水気をきっておきます。
- えびは背わたをとってすり鉢でよくすり、豆腐と卵白を加えてさらにすり混ぜ、調味料を加えます。



- かぼちゃの内側に片栗粉少々(分量外)をふり②をつめて皿にのせ、ふたも一緒にのせて丸皿にのせます。
- で蒸します。
- 片栗粉を除いたかけあんの材料を容器に合ませます。
- (スピード加熱)で 約3分 加熱

し、同量の水でといた片栗粉を加えてトロミをつけます。これをかぼちゃにかけ、好みで針しょうがをあしらいます。

◎ 蒸しいも



材 料

さつまいも(約200gのもの)……4本

作り方

① さつまいもをきれいに洗って深皿に

並べ、丸皿にのせます。

② [] で蒸します。

* 竹串を刺して、ずんわり通るような
ら蒸し上がっています。

白菜の変わり蒸し

材料(4人分)

白菜の軸(12cm長さのもの)……12枚(約500g)

中身

豚ひき肉……150g
ねぎ(みじん切り)……大さじ2
おろししょうが……小さじ1
酒、片栗粉……各小さじ1
塩……小さじ½
だし汁……大さじ1
塩……小さじ½

作り方

① 白菜の軸にタテ8cmの切りめを4本入れてラップで包みます。

② [] で加熱し、水気をきります。

(手動は<スピード加熱>で約5分)

③ 中身の材料をよく練り混ぜ、12個に分けます。

④ 白菜の中央に中身をのせて2つに折

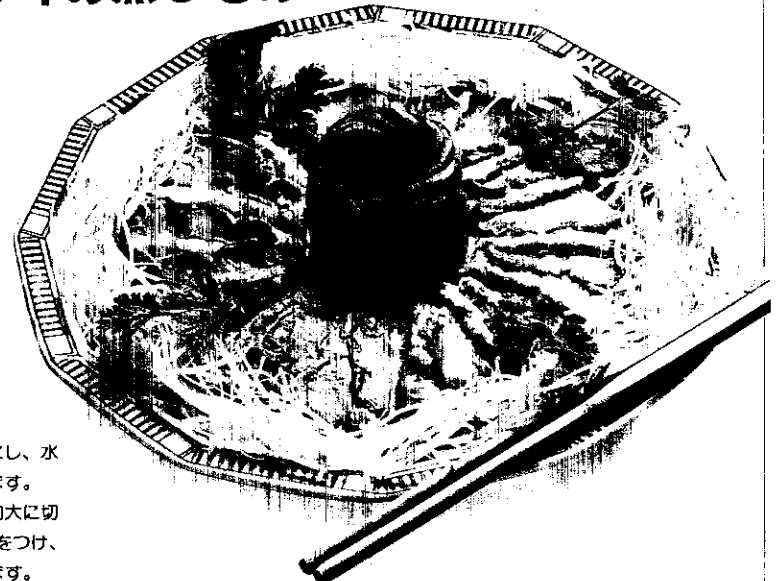


り、軽くおさえて器に菊の花びらのように並べます。

⑤ だし汁と塩を合わせて④にふりかけ、角網にのせます。

⑥ [] で下段で蒸します。
(手動は<スチーム>で約20分)

豚肉とザーサイの蒸しもの



材料(4人分)

豚薄切り肉……200g
ザーサイ(かたまり)……100g
しょうが汁……小さじ1
塩……少々
酒……大さじ½
片栗粉……大さじ1
卵白……½個分
ごま油……小さじ½

作り方

① ザーサイは一口大の薄切りにし、水につけて軽く塩抜きしておきます。

② 豚肉もザーサイと同様に一口大に切り、しょうが汁、塩、酒で下味をつけ、表面に片栗粉、卵白をまぶします。

③ ザーサイの水気をきり、豚肉を1枚ずつ広げながら交互に器に並べ、ごま

油をかけ、丸皿にのせます。

④ <スピード加熱>と<スチーム>で

約16分 蒸します。

* 好みであんをかけてもよいでしょう。

鶏肉のあえもの

材料(4人分)

鶏手羽肉(約200gのもの)……2枚
つけ汁
酒……大さじ3
長ねぎ(ぶつ切り)……少々
しょうが(薄切り)……少々
塩……少々
きゅうり……2本
セロリ……小1本(約100g)
にんじん……小1本(約100g)
かけ汁
しょうゆ……大さじ3
酢……大さじ½
ごま油……大さじ1
砂糖……小さじ1
ラー油……少々
おろしにんにく、またはしょうが汁……少々

作り方

① 鶏肉はフォークや竹串で穴をあけ、容器に入れ、ときどき返しながらつけ汁に30分くらいつけ、丸皿にのせます。

② <スピード加熱>と<スチーム>で約20分 蒸し、さまして身は手でさき、皮はせん切りにします。

③ セロリはスジをとり、水気のついたま

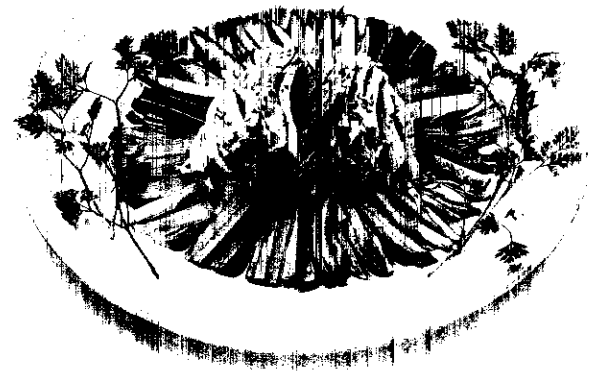
まラップで包みます。

④ <スピード加熱>で約1分 加熱し、鶏の大きさに合わせて棒状に切り

⑤ にんじんも棒状に切り、ラップで包みます。

⑥ [] で加熱します。

(手動は<スピード加熱>で約2分)

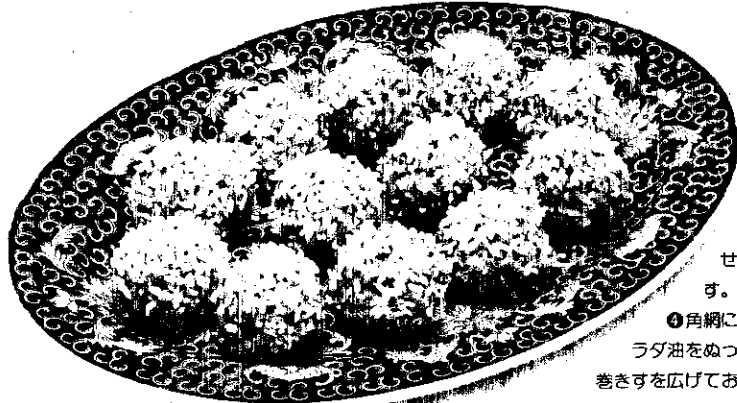


⑦ きゅうりも鶏の大きさに合わせて切ります。

⑧ 材料全部をきれいに盛り、かけ汁をかけます。

* 鶏肉はサラダにしてもおいしく、また蒸し汁は冷やし中華そばのかけ汁に利用できます。

肉だんごのもち米蒸し



材料(12個分)

| | | |
|--------|-------|------|
| もち米 | | カップ½ |
| 中身 | | |
| 豚ひき肉 | | 200g |
| ねぎ | | ½本 |
| しょうが汁 | | 少々 |
| しょうゆ | | 大さじ½ |
| 砂糖 | | 小さじ½ |
| 塩、こしょう | | 各少々 |
| 片栗粉 | | 大さじ½ |

作り方

- ①もち米は洗って1時間くらい水につけたあと、ザルにあげて水気をきり、さらにふきんで水気をよくふきとります。
- ②ボールにひき肉、みじん切りにしたねぎ、しょうが汁、調味料を入れて肉のネバリがでるまでよく練り混ぜます。

③片栗粉を加えてさらによく混ぜ合わせ、12等分して丸めます。

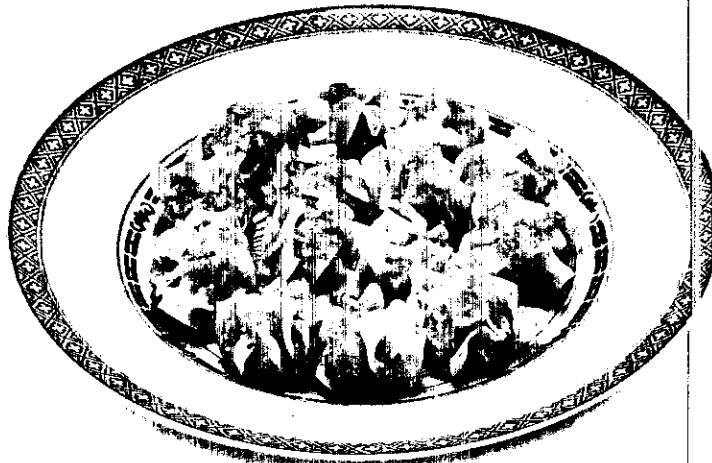
④角網にサラダ油をぬった巻きすを広げておきます。

⑤③のだんごにもち米をまぶしつけ、はがれないように軽くにぎって巻きすに並べます。

⑥ [] で [下段] で蒸し、蒸したてに辛子しょうゆを添えてすめます。(手動は「スチーム」で約20分)



シューマイ



材料(24個分)

| | | |
|----------------|-------|-------|
| 豚ひき肉 | | 200g |
| むきえび | | 50g |
| ねぎ | | 1本 |
| 干しいたけ | | 2枚 |
| しょうが汁 | | 少々 |
| 片栗粉 | | 大さじ2 |
| 調味料 | | |
| しょうゆ | | 大さじ½ |
| 酒、砂糖 | | 各大さじ1 |
| 塩 | | 小さじ½ |
| ごま油、こしょう | | 各少々 |
| シューマイの皮(24枚入り) | | 1袋 |

作り方

①むきえびをあらみじんに切り、ねぎ、水でもどしたいたけは、みじん切りにします。

②ボールにひき肉、①、しょうが汁、片栗粉、調味料を入れ、よく混ぜ合わ

せます。

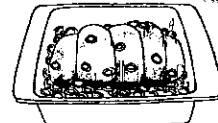
③角網に、サラダ油をぬった巻きすを広げておきます。

④親指と人差し指で輪を作って皮のほみで円筒形にし、形をととのえてから

皮の角を折りこみ、巻きすに並べます。

⑤ [] で [下段] で蒸し、蒸したてに辛子しょうゆを添えてすめます。

(手動は「スチーム」で約20分)



蒸しギョーザ

材料(24個分)

| | | |
|---------------|-------|------------|
| 豚ひき肉 | | 120g |
| キャベツ | | 小4枚(約150g) |
| にら | | 20g |
| ゆでたけのこ | | 40g |
| しょうが | | 1かけ |
| にんにく | | ½片 |
| 調味料 | | |
| しょうゆ | | 小さじ2 |
| 塩 | | 小さじ1弱 |
| ごま油 | | 小さじ½ |
| ギョーザの皮(24枚入り) | | 1袋 |

作り方

①キャベツは芯をそいでからラップで包みます。

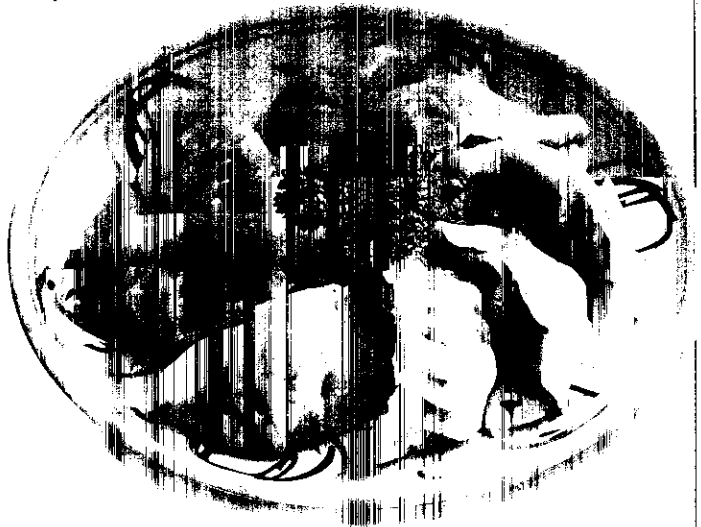
② [] で加熱してみじん切りにし、水気を絞ります。

(手動は「スピード加熱」で約2分)

③にら、たけのこ、しょうがのみじん切りにし、にんにくはおろします。

④ボールにひき肉、②③、調味料を入れ、よく混ぜます。

⑤角網に、サラダ油をぬった巻きすを広げておきます。



⑥皮の中央にひき肉をのせ、周囲に水をつけヒタをとりながら包み、巻きすに並べます。

⑦ [] で [下段] で蒸し、

蒸したてを好みの調味料とともにすめます。

(手動は「スチーム」で約20分)

蒸し豚のさしみ風

材料(4人分)

| | | |
|------------|-------|-------|
| 豚もも肉(かたまり) | | 約500g |
| つけ汁 | | |
| ねぎ | | 1本 |
| しょうが | | 1かけ |
| 酒 | | 大さじ5 |
| 塩 | | 大さじ1 |

作り方

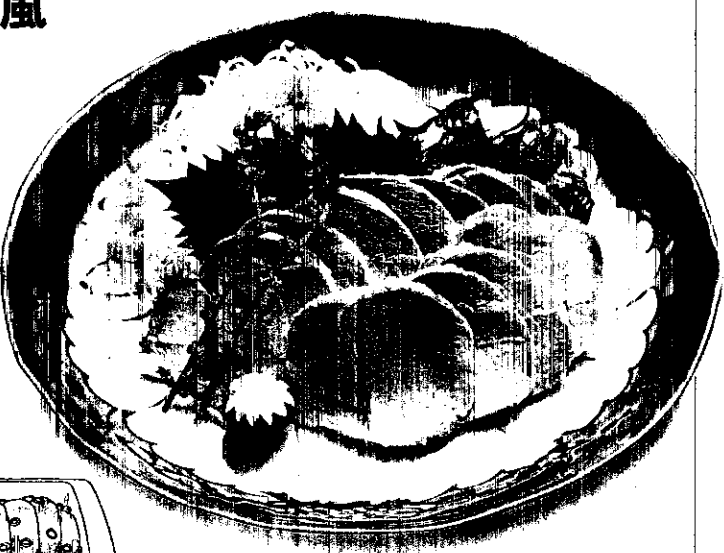
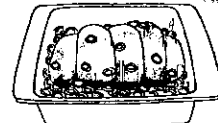
①豚もも肉はだこ糸でしばって形をととのえます。

②ねぎは小口切りに、しょうがはみじん切りにして深めの容器に入れ、酒と塩を加えてつけ汁を作ります。この中に豚肉を入れときどき返

しながら20~30分つけて味を含ませ、丸皿にのせます。

③「スピード加熱」とス

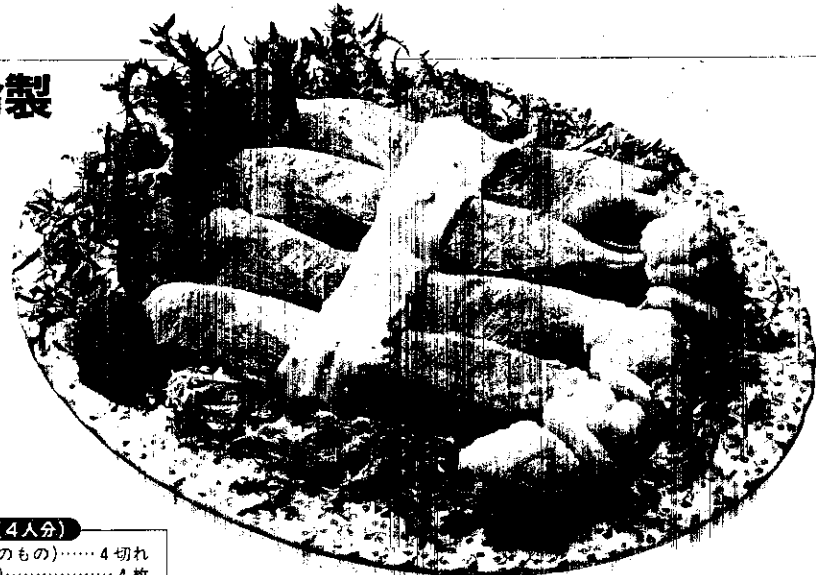
チーム」で [約34分] 蒸します。蒸し上がったそのまま庫内でさまし、2



~3mm厚さに切って器に盛り、辛子しょうゆを添えます。

*サラダにしてもおいしく、また残った蒸し汁はスープなどに利用できます。

鮭の冷製



材料(4人分)

生鮭(80~100gのもの)……4切れ
レモン(薄切り)……4枚
玉ねぎ(薄切り)……小1/2個分(約50g)
ローリエ、クローブ……各少々
レモン汁……大さじ3
バター、塩、こしょう……各少々
タルタルソース……適量

作り方

①容器に玉ねぎの半量を広げて、塩、

こしょうした鮭を並べ、上に残りの玉ねぎ、レモン、ローリエ、クローブ、小さく切ったバター2~3個をのせ、レモン汁をふりかけ、丸皿にのせます。

②<スピード加熱>と<スチーム>で約18分 蒸します。

③あついうちに骨や皮を除き、充分さましてつけ合わせの野菜とともに、盛り合わせ、鮭にタルタルソースをかけてすすめます。

*他の白身魚も、同様にしてレモン蒸しが作れます。

豆腐の茶巾蒸し

材料(4人分)

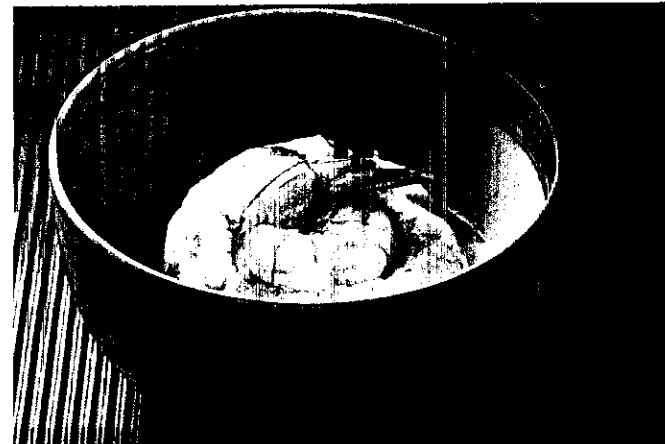
豆腐……1丁
はんぺん……1枚(約100g)
片栗粉……大さじ1/2
砂糖……小さじ1
塩、しょうゆ……各少々
大正えび……小4尾
にんじん、さやえんどう(せん切り)……各10g
生しいたけ(せん切り)……2枚
かけあん
だし汁……カップ1/2
みりん……大さじ1/2
しょうゆ……小さじ1
塩、しょうが汁……各少々
片栗粉……小さじ1

作り方

①すり鉢ではんぺんをすりつぶした中に、軽く水気をきった豆腐、調味料を加えてすり混ぜます。

②えびは背わたと殻を除いて塩、酒(分量外)をふっておきます。

③野菜全部をラップで包み、<スピード加熱>で約40秒 加熱し、豆腐に混



ぜこみます。

④容器に大きめに切ったラップを敷いて②を等分に入れ、上に②のえびをのせ、ラップで包んでだこ糸などでしばり、丸皿にのせます。

⑤<スピード加熱>と<スチーム>で約14分 蒸

し、ラップをとって器に盛ります。

⑥片栗粉以外のかけあんの材料を容器に合わせます。

⑦<スピード加熱>で約3分 加熱し、同量の水でといた片栗粉を加えてかけあんを作ります。これを⑥にかけます。

ちり蒸し

材料(4人分)

豆腐……1丁
白身魚(約100gのもの)……2切れ
えび……4尾
生しいたけ……4枚
さやえんどう……12枚
にんじん(薄切り)……8枚
なると(薄切り)……8枚
昆布(8cm角)……4枚
酒……小さじ4
塩……少々
ポン酢、ゆず、小ねぎの小口切り……各適量

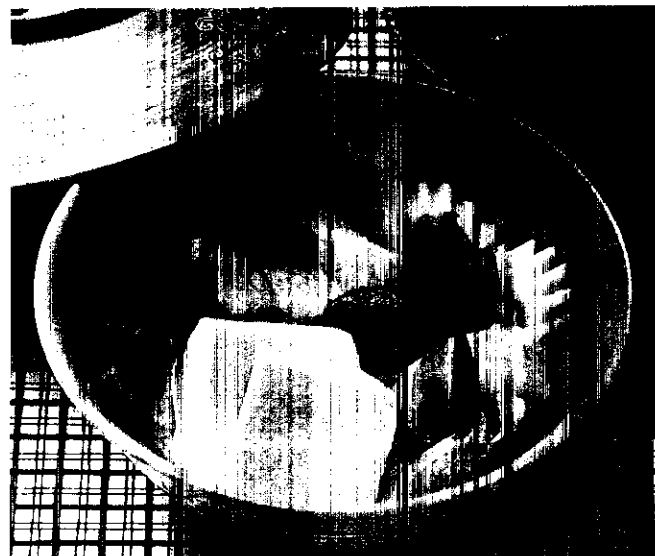
作り方

①豆腐は軽く水気をきり、8つに切ります。白身魚も8切れになるように切ります。

②えびは殻と背わたをとり、しいたけは石づきを、さやえんどうはスジをとります。昆布はふきんで汚れをふきます。

③にんじん、さやえんどうはそれぞれラップで包みます。

④<スピード加熱>でそれぞれ「20-



30秒 加熱し、さやえんどうは冷水にとり、水気をきっておきます。

⑤器に昆布を敷いて材料を分け入れ、酒、塩をふっておおいをし、丸皿にの

せます。

⑥<スピード加熱>と<スチーム>で約20分 蒸し、ポン酢と薬味を添えてすすめます。

おし豆腐の辛み蒸し

材料(4人分)

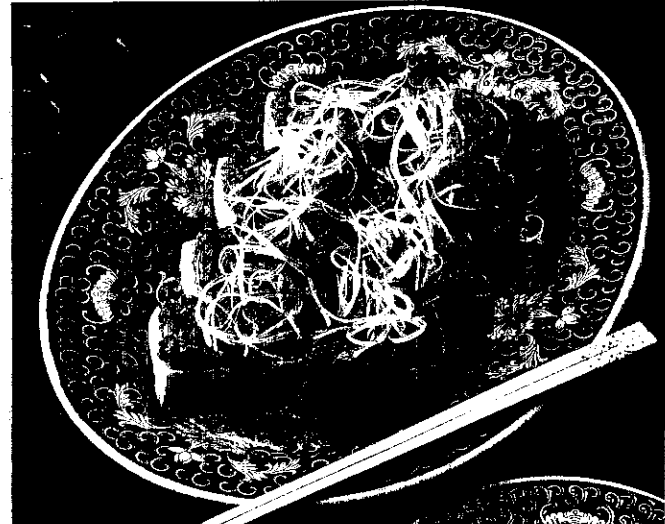
木綿豆腐……1丁
豚ひき肉……100g
卵……1/2個
ねぎ、しょうが、にんにく(みじん切り)……各少々
豆板醤……小さじ1
しょうゆ……大さじ1
酒……大さじ1
砂糖、片栗粉……各小さじ1
かけあん
スープ(豆腐の蒸し汁+水)……カップ1/2
塩……少々
片栗粉……小さじ1
しらがねぎ……適量

作り方

①豆腐は固めに水気をきり、8つに切ります。

②ボールにひき肉を入れて残りの材料を加え、よく練り混ぜます。

③豆腐に片栗粉(分量外)をふってひき肉を平らにぬりつけ、容器に並べて丸



皿にのせます。

④<スピード加熱>と<スチーム>で約12分 蒸します。

⑤かけあんのスープと塩を容器に入れ

⑥<スピード加熱>で約2分 加熱し、同量の水でといた片栗粉を加えてトロミをつけ、④にかけて上にしらがねぎを散らします。

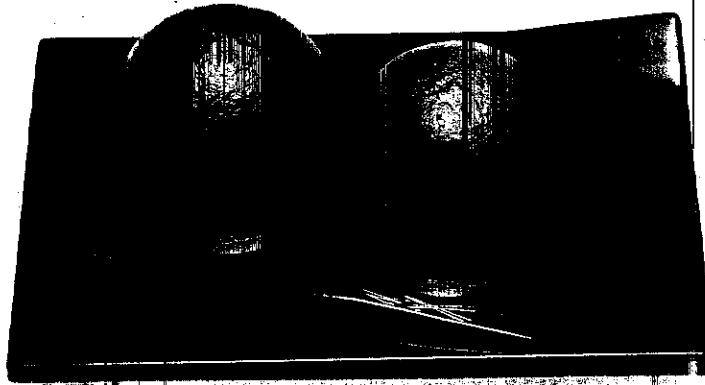
利久まんじゅう

材料(12個分)

| | |
|----------|-------|
| 小麦粉(薄力粉) | 120g |
| 黒みつ | |
| 黒砂糖 | 90g |
| 水 | カップ½ |
| 重そう | 小さじ1弱 |
| 水 | 小さじ1弱 |
| こしあん | 360g |

作り方

- ①角網に巻きすを広げ、5cm角のバラフィン紙12枚を並べておきます。
- ②黒みつは材料を合わせます。
- ③〈ゆっくり加熱〉で約7分加熱し、裏ごししてさましておきます。
- ④あんは12個に丸めます。
- ⑤ボールに黒みつと水どきの重そうを入れ、小麦粉をふるいながら加えて木杓子で手早く混ぜ合わせたら、手でこねてなめらかな生地にします。
- ⑥打ち粉をした台にのせ、棒状にま



とめて12等分します。生地を丸くのばしてあんを包みこみ、腰高に形をととのえて巻きすに並べます。

⑦ [] で下段で蒸しします。
(手動はくスチーム)で約20分)

*黒みつは完全にさましてから重そうと合わせます。
*こしあんの作り方は115ページの“くず桜”を参照してください。

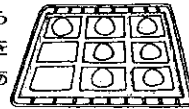
くず桜

材料(9個分)

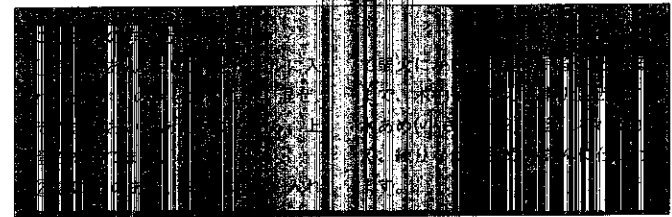
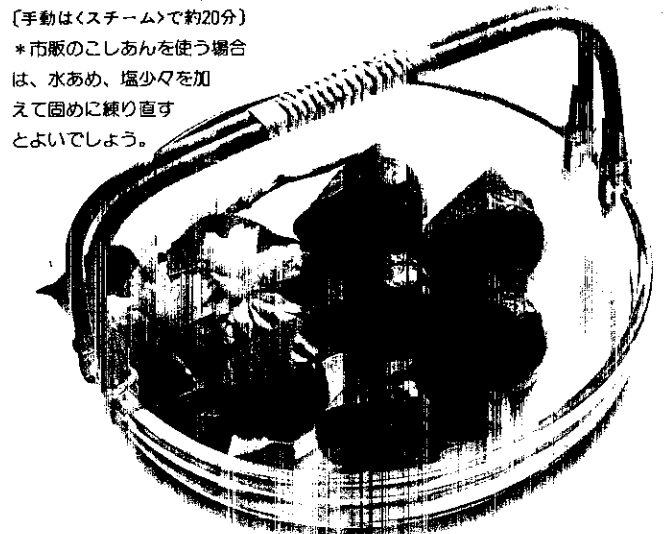
| | |
|------|-------|
| くず粉 | 50g |
| 水 | 160cc |
| 砂糖 | 100g |
| こしあん | 300g |
| 桜の葉 | 9枚 |

作り方

- ①角網に巻きすを広げ、5cm角のバラフィン紙9枚を並べておきます。
- ②こしあんを9個に丸めます。
- ③容器にくず粉と砂糖を入れ、水を加えて泡だて器でよくとき、裏ごしします。
- ④〈スピード加熱〉で約2分30秒加熱して手早くかき混ぜ、さらに約1分全体が半透明になるまで加熱します。
- ⑤手を水でぬらして④の½量を取り、広げてあんを包みこみ、とじ口を下にして巻きすに並べます。
- ⑥ [] で下段で蒸しします。蒸し上がりに冷水をかけてツヤをだし、そのままさましてから桜の葉で



包みます。
〔手動はくスチーム〕で約20分
*市販のこしあんを使う場合は、水あめ、塩少々を加えて固めに練り直すとよいでしょう。



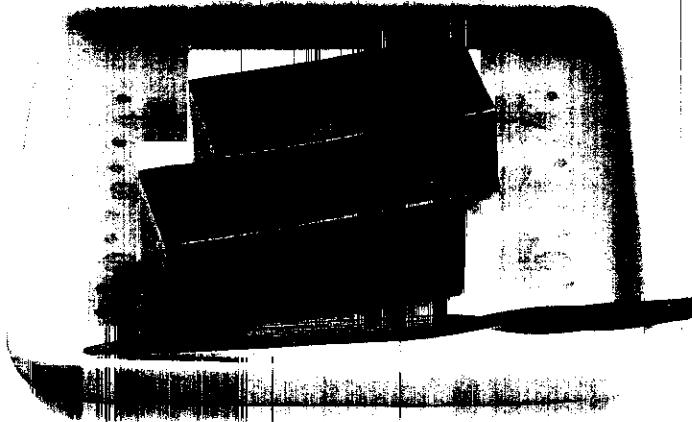
くず蒸しようかん

材料(14.5×13.0×4.5cmのステンレス型1個分)

| | |
|------|-------|
| くず粉 | 60g |
| 水 | カップ1½ |
| こしあん | 80g |
| 砂糖 | 120g |
| 塩 | ひとつまみ |

作り方

- ①大きめの容器にくず粉を入れ、水を半量加え、混ぜてかします。
- ②①にこしあんを加えてなめらかなるまでかき混ぜ、残りの水、砂糖、塩を加えて混ぜ、裏ごしします。
- ③〈スピード加熱〉で約2分30秒加熱します。とりだしてよくかき混ぜ、さらに約2分30秒、トロミがつく



まで加熱します。

④水でぬらした型に③を流して表面を平らにし、ラップでおおって角網にのせます。

- ⑤〈スチーム〉で約30分、下段で蒸します。
- ⑥充分さめたら型からはずし、食べやすい大きさに切ります。

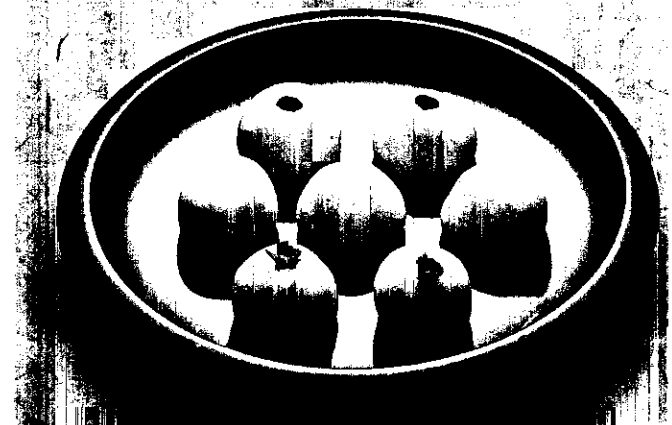
おまんじゅう

材料(10個分)

| | |
|---------------|---------|
| 蒸しパンミックス(市販品) | 150g |
| 水 | 60~75cc |
| こしあん | 250g |
| 甘納豆、桜の花の塩漬け | 各少々 |

作り方

- ①角網に巻きすを広げて5cm角のバラフィン紙10枚を並べておきます。
- ②こしあんは10個に丸めておきます。
- ③ボールに蒸しパンミックスを入れ、水を徐々に加えながら混ぜて耳たぶくらいの固さの生地を作り、これも10個に丸めます。
- ④生地を直径5cmくらいののばし、中央にあんをのせて包みこみ、まん中をく



せて巻きすに並べます。

- ⑤ [] で下段で蒸しします。
(手動はくスチーム)で約20分)

ほませて甘納豆や桜の花の塩漬けをの

あんまん・肉まん

材料(各4個分)

- 皮
- 小麦粉(強力粉).....200g
 - 小麦粉(薄力粉).....100g
 - 砂糖.....大さじ2
 - 塩.....小さじ½
 - ぬるま湯.....カップ½
 - ドライイースト.....6g
 - ぬるま湯.....カップ¼
 - 砂糖.....ひとつまみ
- あんまん中身
- こしあん.....160g
 - ラード、切りごま.....各大さじ1
- 肉まん中身
- 豚ひき肉.....60g
 - ねぎ.....½本
 - ゆでたけのこ.....30g
 - 干しいたけ.....3枚
 - しょうが.....少々
 - 片栗粉.....大さじ½
 - しょうゆ.....小さじ½
 - ごま油、砂糖、塩.....各小さじ½

作り方

①78ページの「バターロール」①～⑥を参照して生地を作り、ひとまとめします。薄くバター(分量外)をぬったボールに入れて固く絞ったふきんをかけ、

オープン皿にのせて「下段」に入れます。

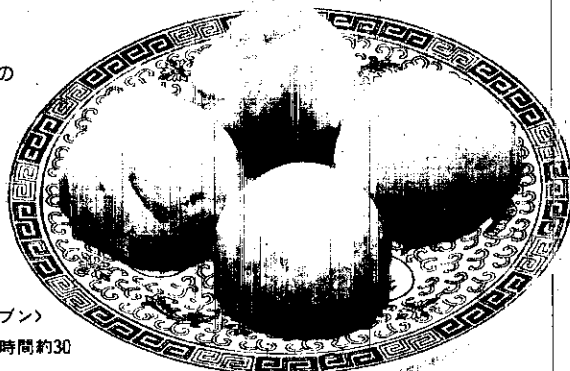
② [] を2回押し(表示窓 []、発酵させます。

[手動はくオープン]で温度発酵、時間約30分]

③あんまんの中身を作ります。鍋にラードを入れて熱し、あんを入れてよくなじむまで練り、切りごまを加えて混ぜ合わせ、さめてから4つに丸めます。

④肉まんの中身を作ります。ねぎ、たけのこ、もどしいたけ、しょうがをみじん切りにし残りの材料と合わせてよく練り混ぜ、4つに丸めます。

⑤生地をのし台にとり、ガス抜き、スゲッターで8割に分けて丸めます。



⑥生地を丸くのばして中身をのせ、ヒタをとりながら包んで口をとじ、あんはとじ口が下、肉は上になるようにして10cm角のパラフィン紙にのせます。

⑦角網に巻きすを広げてあんまんを並べます。

⑧ [] で「下段」で蒸します。肉まんも同じ要領で蒸します。[手動はくスチーム]で約20分]

あたたためメニュー一覧表

| メニュー名 | 分量 | あたため方 |
|-----------------------------|-------|---|
| 冷凍シューマイ | 3～4人分 | ●角網に巻きすを広げて並べ、[] で「下段」で蒸します。[手動はくスチーム]で約16分] |
| 冷凍あんまん・肉まん さめたあんまん・肉まん | 4個 | ●角網に並べ、[] で「下段」で蒸します。[手動はくスチーム]で約20分] |
| 固くなったあん入りもち菓子 (柏もち、大福など) | 4～6個 | ●角網に巻きすを広げて並べ、[] で「下段」で蒸します。[手動はくスチーム]で約16分] |
| 固くなったもち菓子 (申だんご、ちまきなど) | 4～6個 | ●丸網に並べて丸皿にのせ、〈スピード加熱〉と〈スチーム〉で「10～12分」蒸します。 |
| ポロポロのご飯 | 3人分 | ●深めの皿に広げて丸皿にのせ、〈スピード加熱〉と〈スチーム〉で「10～12分」蒸します。 |
| 固くなった食パン | 2～4枚 | ●角網に並べ、〈スチーム〉で「6～8分」[] で蒸します。 |

このガイドブックで使用している計量カップ・スプーンの計量はつぎの表の通りです。

標準計量カップ・スプーンの重量表(単位g)

| 食品名 | 計量 | 小さじ (5cc) | 大さじ (15cc) | カップ (200cc) |
|-------------|----|--------------|---------------|----------------|
| 水・酢・酒 | | 5 | 15 | 200 |
| しょうゆ・みりん・みそ | | 6 | 18 | 230 |
| 食塩 | | 5 | 15 | 210 |
| 上白糖・片栗粉 | | 3 | 9 | 110 |
| 小麦粉(薄力粉) | | 3 | 8 | 100 |
| 小麦粉(強力粉) | | 3 | 8 | 105 |
| パン粉 | | 1 | 4 | 45 |
| 粉ゼラチン | | 3 | 10 | 130 |
| トマトケチャップ | | 6 | 18 | 240 |
| トマトピューレ | | 5 | 16 | 210 |
| ウスターソース | | 5 | 16 | 220 |
| マヨネーズ | | 5 | 14 | 190 |
| 粉チーズ | | 2 | 6 | 80 |
| 生クリーム | | 5 | 15 | 200 |
| 油・バター・ラード | | 4 | 13 | 180 |
| ココア | | 2 | 6 | 80 |
| 白米 | | — | — | 160 |
| たきたてご飯 | | — | — | 120 |

さくいん

野菜

| | | |
|--------------------|-----|-----|
| うど皮のきんぴら | ページ | 63 |
| かぼちゃの印ろう蒸し | | 107 |
| かぼちゃの含め煮 | | 33 |
| きのこのキッシュ | | 93 |
| キャベツの酢づけ | | 17 |
| きゅうりの塩づけ | | 59 |
| 小かぶのレモン酢づけ | | 59 |
| 小玉ねぎのグラッセ | | 23 |
| 粉ふきいも | | 23 |
| 小松菜のピーナッツじょうゆ | | 20 |
| さといもの含め煮 | | 32 |
| さやいんげんとチーズのベーコン巻き | | 31 |
| さやいんげんのごまじょうゆ | | 20 |
| さやいんげんのソテー | | 23 |
| じゃがいものそばろ煮 | | 35 |
| 大根といかの煮つけ | | 33 |
| 大根のさくらづけ | | 59 |
| 千草なます | | 63 |
| トマトのキッシュ | | 93 |
| なすとトマトのチーズ焼き | | 94 |
| なすのしょうがじょうゆ | | 20 |
| なすの中華風あえもの | | 18 |
| にんじんのキッシュ | | 93 |
| にんじんのグラッセ | | 23 |
| 白菜の変わり蒸し | | 108 |
| ハンガリアンポテト | | 94 |
| ベークドポテト | | 99 |
| ほうれん草とかきのグラタン | | 91 |
| ほうれん草のキッシュ | | 93 |
| ほうれん草のおひたし | | 17 |
| ほうれん草のソテー | | 23 |
| ポテトサラダ | | 27 |
| 蒸しいも | | 108 |
| 芽キャベツの辛子じょうゆ | | 20 |
| もやしのナムル | | 19 |
| 野菜サラダ | | 19 |
| 焼きいも | | 99 |
| ゆで野菜 | | 22 |
| アスパラガス/カリフラワー/キャベツ | | |

／なす／にんじん／もやし

| | | |
|---------|-----|----|
| ロールキャベツ | ページ | 36 |
|---------|-----|----|

肉

| | | |
|-------------------|-----|-----|
| ウィンナーソーセージのベーコン巻き | ページ | 31 |
| 牛肉と野菜のスープ煮 | | 37 |
| クリームシチュー | | 34 |
| シューマイ | | 10 |
| スタッフビーマン | | 96 |
| スペアリブ | | 66 |
| 鶏皮のおつまみ | | 63 |
| 鶏肉のあえもの | | 109 |
| 鶏肉の酒蒸し | | 26 |
| 鶏肉の三味焼き | | 95 |
| 鶏肉のつけ焼き | | 29 |
| 鶏肉の南蛮焼き | | 96 |
| 鶏肉のねぎみそあえ | | 26 |
| 鶏のもも焼き | | 96 |
| 肉だんごのもち米蒸し | | 110 |
| ハンバーグ | | 97 |
| ビーフシチュー | | 36 |
| 豚肉とザーサイの蒸しもの | | 109 |
| 豚肉の角煮 | | 35 |
| 豚肉の信田巻き | | 107 |
| ベーコンと玉ねぎのキッシュ | | 92 |
| ポークカレー | | 34 |
| ミートローフ | | 67 |
| 蒸しギョーザ | | 111 |
| 蒸し豚のさしみ風 | | 111 |
| 焼き豚 | | 64 |
| レバーのベーコン巻き | | 31 |
| ローストチキン | | 68 |
| ローストビーフ | | 65 |
| ロールチキン | | 67 |

魚・貝

| | | |
|---------------|-----|-----|
| 青やぎとわけぎの辛子酢みそ | ページ | 20 |
| あさりのワイン蒸し | | 27 |
| いかのけんちんづめ | | 105 |

| | | |
|------------|-----|-----|
| いかのつけ焼き | ページ | 98 |
| いかのひき肉づめ | | 104 |
| いかめし | | 104 |
| えびのケチャップ煮 | | 47 |
| かきのベーコン巻き | | 31 |
| かつおのふりかけ | | 60 |
| カルシウムのふりかけ | | 60 |
| 鮭のマヨネーズ焼き | | 95 |
| 鮭の冷製 | | 112 |
| さしみの盛りあわせ | | 46 |
| さばの塩焼き | | 97 |
| さんまの塩焼き | | 98 |
| 鯛のけんちん蒸し | | 106 |
| たらこ | | 29 |
| たらこのふりかけ | | 60 |
| ちり蒸し | | 112 |
| 干もの各種 | | 98 |
| ぶりの照り焼き | | 97 |
| 冷凍いかの木の芽あえ | | 46 |

卵・豆腐

| | | |
|------------|-----|--------|
| 油揚げのつめもの蒸し | ページ | 105 |
| いり卵 | | 29 |
| えび入りココット | | 30 |
| おし豆腐の辛み蒸し | | 113 |
| 空也蒸し | | 101 |
| 葉ごもり卵 | | 30 |
| 卵豆腐 | | 103 |
| チーズ入りココット | | 30 |
| 茶わん蒸し | ページ | 25・100 |
| 豆腐の茶巾蒸し | | 113 |
| ベーコンエッグ | | 30 |
| ホイ乳焼き | | 69 |
| 目玉焼き | | 30 |
| ゆで卵 | | 102 |

乾物

| | | |
|-----------|-----|-----|
| 金時豆 | ページ | 39 |
| ごま豆腐 | | 103 |
| 昆布巻き | | 38 |
| 大豆と昆布の煮もの | | 39 |
| 田作り | | 60 |
| 身欠きにしんの棒煮 | | 38 |

ご飯・もち・パン・麺

| | | |
|-------------|-----|-----|
| あずきがゆ | ページ | 43 |
| あべ川もち | | 51 |
| あんパン | | 81 |
| いそべ巻き | | 51 |
| えびのドリア | | 91 |
| 小田巻き蒸し | | 101 |
| おもち | | 61 |
| カレーうどん | | 90 |
| 牛丼 | | 50 |
| 草もち | | 61 |
| ごへいもち | | 61 |
| 山菜おこわ | | 43 |
| 食パン | | 82 |
| 炊飯 | | 40 |
| スペイン風たき込みご飯 | | 69 |
| 赤飯 | | 42 |
| 大福もち | | 51 |
| たき込みご飯 | | 41 |
| チャーハン | | 50 |
| 動物パン | | 81 |
| バターロール | | 78 |
| ハンバーガー | | 99 |
| ピザ | | 83 |
| ピザ風トースト | | 50 |
| ピースご飯 | | 41 |
| ホットドッグ | | 99 |
| マカロニグラタン | | 90 |
| みたらし団子 | | 61 |
| 蒸しずし | | 50 |

お菓子

| | | |
|-------------|-----|-----|
| アップルパイ | ページ | 70 |
| あんタルト | | 56 |
| あんまん | | 116 |
| エクレア | | 88 |
| おまんじゅう | | 115 |
| 型抜きクッキー | | 85 |
| カップケーキ | | 77 |
| キャロットケーキ | | 74 |
| 牛乳豆腐 | | 95 |
| くず桜 | | 15 |
| くず蒸しようかん | | 14 |
| クレープ | | 53 |
| コービーゼリー | | 55 |
| コーンクッキー | | 87 |
| ざつまいもの茶巾しぼり | | 25 |
| しぼり出しクッキー | | 85 |
| じゃがいもクッキー | | 87 |
| シュークリーム | | 88 |
| ショコラ | | 75 |
| スイートポテト | | 71 |
| タルトレット | | 84 |
| チーズクッキー | | 85 |
| チーズケーキ | | 83 |
| チョコフレック | | 57 |
| デコレーションケーキ | | 73 |
| 肉まん | | 116 |
| にんじんクッキー | | 86 |
| パウンドケーキ | | 77 |
| ハワイアンケーキ | | 53 |
| パンキンパイ | | 71 |
| パンピング | | 102 |
| プリン | | 102 |
| べっこうあめ | | 57 |
| ほうれん草クッキー | | 87 |
| マドレーヌ | | 76 |
| ミートパイ | | 72 |
| ヨーグルトムース | | 89 |
| 利久まんじゅう | | 114 |
| レアチーズケーキ | | 54 |

| | | |
|---------|-----|----|
| レモンゼリー | ページ | 54 |
| ロッククッキー | | 85 |
| ロールケーキ | | 76 |

飲みもの

| | | |
|-------------|-----|----|
| 梅酒 | ページ | 58 |
| コーヒーキュール | | 58 |
| ホットチョコレート | | 52 |
| ホットワインレモネード | | 52 |
| ヨーグルトドリンク | | 89 |
| レモン酒 | | 58 |

その他

| | | |
|-------------|-----|----|
| いちごジャム | ページ | 56 |
| いちごドレッシング | | 22 |
| オニオンドレッシング | | 22 |
| カスタードクリーム | | 62 |
| カラメルソース | | 62 |
| ガーリックドレッシング | | 22 |
| 黒砂糖(湯せん) | | 59 |
| ごまドレッシング | | 22 |
| 塩の乾燥 | | 60 |
| しょうゆドレッシング | | 22 |
| せんべいの乾燥 | | 60 |
| チョコレート(湯せん) | | 59 |
| バター(湯せん) | | 59 |
| はちみつ(湯せん) | | 59 |
| フレンチドレッシング | | 22 |
| プレーンヨーグルト | | 89 |
| ホワイトソース | | 62 |
| 水あめ(湯せん) | | 59 |
| ヨーグルトソース | | 89 |
| ヨーグルトドレッシング | | 89 |
| りんごのプリザーブ | | 56 |

(各項五十音順)



お料理教室ご案内

日立ではアフターサービスのひとつとして、ククレットの使い方をマスターしていただくため、専任のクッキングレディーによる「ククレットお料理教室」を全国各地で開催しています。一度お近くの教室におでかけになりませんか。ご参加になりますと、このガイドブックもさらに有効にお使いいただけると思います。

| |
|----------------------------|
| お問合せ先一覧●いずれも「ククレットお料理教室」係へ |
|----------------------------|

| | | |
|------------|---|--------------------------------|
| 北海道地区●札幌 | 日立家電販売(株)札幌営業所 〒060 札幌市中央区南1条西1-1(札幌東ビル) | (011)251-1291 |
| 東北地区●仙台 | 日立家電販売(株)仙台営業所 〒980 仙台市中央3-2-27(日産生命館) | (0222)22-3141 |
| 関東甲信越地区●東京 | 日立家電販売(株)東京第一営業所 | (03) 200-5330 |
| | 日立家電販売(株)東京第三営業所 関東営業所 | (03) 200-8400 (03) 200-5224 |
| | 〒160 東京都新宿区大久保1-1-4(日立家電新宿ビル) | |
| ●横浜 | 日立家電販売(株)横浜営業所 〒231 横浜市中区尾上町6-90(サッポロ大江橋ビル) | (045)661-1461 |
| 中部地区●名古屋 | 日立家電販売(株)名古屋営業所 〒460 名古屋市中区栄4-1-7(名古屋朝日生命館) | (052)251-4111 |
| 北陸地区●金沢 | 日立家電販売(株)北陸営業所 〒920 金沢市諸江町下丁367 | (0762)37-7111 |
| 近畿地区●大阪 | 日立家電販売(株)大阪第1・第2営業所 〒530 大阪市北区堂島1-5-20(毎日大阪会館南館) | (06) 344-1481 |
| 中国地区●広島 | 日立家電販売(株)広島営業所 〒730 広島市中区八丁堀16-14(第2広電ビル) | (082)221-6181 |
| 四国地区●高松 | 日立家電販売(株)四国営業所 〒760 高松市寿町2-4-20(千代田生命高松ビル) | (0878)22-1161 |
| 九州地区●福岡 | 日立家電販売(株)九州営業所 〒812 福岡市博多区店屋町7-18(博多渡辺ビル) | (092)291-9131 |