

自動メニュー	水位	煮こみ	目安時間
煮物		下段	
乾物の煮物	水位1以上	角皿	約45分

バリエーション

ひじきの煮物

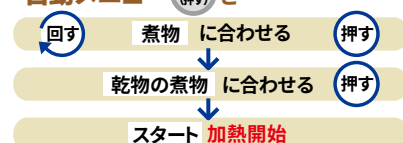
- 煮こみは「切り干し大根の煮物」と同じ要領です。

材料(4人分)

ひじき 30g(乾燥)
 油揚げ 2枚
 にんじん 40g
 A { だし汁 1/2カップ
 しょうゆ、みりん 各大さじ3
 砂糖 大さじ1
 オープン用クッキングペーパー

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- ② ひじきは、約15分水につけてもどす。もどったら、2〜3回水をかえてすすいで水気を絞る。油揚げは熱湯で油抜きをし、縦半分に切ってから細切りにする。にんじんも細切りにする。
- ③ 深い耐熱容器に2とAを入れる。オープン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落とし布タにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
- ④ 角皿に3をのせる。
- ⑤ 4を下段に入れる。切り干し大根の煮物(下記)の5と同じ操作をする。

自動メニュー を...



手動でするときは: 煮こみで約45分

ひじきの煮物

心落ちつく優しい味わい。 切り干し大根の煮物

材料(4人分) 142kcal 塩分 2.1g

切り干し大根 70g
 油揚げ 2枚
 A { だし汁 2カップ
 砂糖、薄口しょうゆ 各大さじ4
 酒 大さじ2
 オープン用クッキングペーパー

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- ② 切り干し大根は、約20分水につけてもどす。もどったらすすいで水気を絞る。

油揚げは熱湯で油抜きをし、縦半分に切ってから細切りにする。

- ③ 深い耐熱容器に油揚げを下に入れ、上に切り干し大根を入れてAを加える。オープン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落とし布タにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。

- ④ 角皿に3をのせる。
- ⑤ 4を下段に入れる。



「煮物」のコツとポイント

容器やフタについて

- ・過熱水蒸気加熱ができる材質の耐熱容器・フタ(アルミホイルなど)をお使いください。(26〜27ページ参照)
- ※写真は耐熱性のあるガラス容器ですが、ステンレスのボールなども使えて便利です。
- ※アルミホイルでフタをする場合は、端をしっかりと押さえます。
- ・煮豆やビーフシチューなど汁気の多いものは、ふきこぼれのしにくい2.5L以上の深めの耐熱容器をお使いください。
- ・落とし布タには火の通りやすいオープン用クッキングペーパーが適しています。ない場合は、アルミホイルや耐熱性の皿でも代用できますが、オープン用クッキングペーパーに比べて火が通りにくいので、加熱終了後、加熱が足りない場合は様子を見ながら延長してください。

オープン用クッキングペーパーで落とし布タ

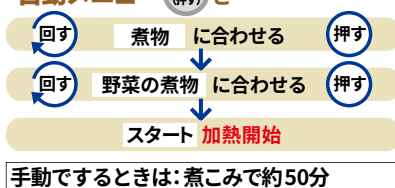


里いもの煮物

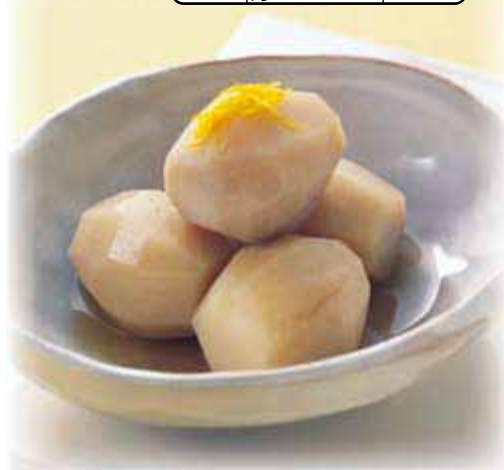
材料(4人分) 161kcal 塩分 1.6g

里いも 800g
 A { だし汁 2カップ
 薄口しょうゆ 大さじ2
 砂糖、みりん 各大さじ3
 塩 小さじ1/2
 ゆずの皮(せん切り) 適量
 オープン用クッキングペーパー

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- ② 里いもは皮をむいて塩でぬめりを取り、水で洗って深い耐熱容器に入れる。Aを加えて、オープン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落とし布タをし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
- ③ 角皿に2をのせる。
- ④ 3を下段に入れる。

自動メニュー (決定 押す) を...

自動メニュー	水位	煮こみ	目安時間
煮物 野菜の煮物	水位1以上	下段 角皿	約50分



- ⑤ 加熱後、ゆずの皮を散らす。
アドバイス...庫内から出してそのままさめるまでおいておくと、いっそう味がなじみます。

かぼちゃの煮物

材料(4人分) 196kcal 塩分 1.2g

かぼちゃ 600g
 A { だし汁 1 1/2カップ
 砂糖 大さじ3
 みりん、酒 各大さじ2
 しょうゆ 大さじ1
 塩 小さじ1/3
 オープン用クッキングペーパー

- ① 水タンクに水を入れる。(水位1以上)
- ② かぼちゃは3~4cm角に切り、ところどころ皮をけずり取る。
- ③ 深い耐熱容器に2とAを入れる。オープン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落とし布タにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
- ④ 角皿に3をのせる。
- ⑤ 4を下段に入れる。里いもの煮物(上記)の4と同じようにするが、スタートを押して約30秒以内に自動メニューつまみを回してひかえめに合わせる。

手動でするときは: 煮こみで約40分

自動メニュー	水位	煮こみ	目安時間
煮物 野菜の煮物(ひかえめ)	水位1以上	下段 角皿	約40分

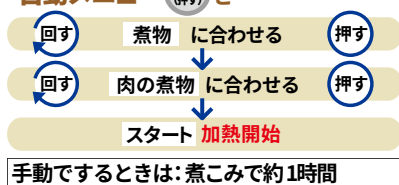


肉じゃが

材料(4人分) 270kcal 塩分 2.3g

じゃがいも(4~8つ切り) 4個(600g)
 玉ねぎ(くし切り) 2個(400g)
 牛薄切り肉(3~4cm幅に切る) 200g
 水 1 1/2カップ
 しょうゆ 大さじ5
 砂糖 大さじ3
 酒、みりん 各大さじ2
 オープン用クッキングペーパー

- ① 水タンクに水を入れる。(水位2(満水))
- ② 深い耐熱容器に牛肉をほぐして入れ、じゃがいも、玉ねぎの順に入れて残りの材料を加える。
- ③ 2にオープン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落とし布タにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
- ④ 角皿に3をのせる。
- ⑤ 4を下段に入れる。

自動メニュー (決定 押す) を...

自動メニュー	水位	煮こみ	目安時間
煮物 肉の煮物	水位2(満水)	下段 角皿	約1時間



自動メニュー	水位	煮こみ	目安時間
煮物 肉の煮物	水位2 (満水)	下段 角皿	約1時間



油抜きしたとり肉を使って とりの柔らか梅酒煮

材料(4人分) 254kcal 塩分 2.6g

とりもも肉……2枚(1枚250g)(油抜き前)

梅酒、水……………各1カップ
しょうゆ…………… $\frac{1}{4}$ カップ
A コンソメ(顆粒)……………小さじ $\frac{1}{2}$
豆板醤(トウバンジャン)…小さじ $\frac{1}{2}$
オープン用クッキングペーパー

① 肉の油抜き(86ページ)の1～5と同じようにしてとり肉の油抜きをし、1枚を4等分に切る。

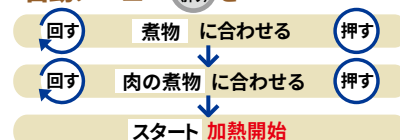
② 水タンクに水を入れる。(水位2(満水))

③ 深い耐熱容器に油抜きした肉を入れる。Aを加えてオープン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としづたにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。

④ 角皿に3をのせる。

⑤ 4を下段に入れる。

自動メニュー 決定(押す) を…



手動でするときは: 煮こみで約1時間

自動メニュー	水位	煮こみ	目安時間
煮物 肉の煮物(しっかり)	水位2 (満水)	下段 角皿	約1時間 10分



油抜きした豚バラ肉を使って 豚の角煮

材料(4人分) 817kcal 塩分 1.8g

豚バラ肉(かたまり)……800g(油抜き前)

酒…………… $\frac{1}{2}$ カップ
砂糖、しょうゆ……………各大さじ5
A にんにく、しょうが(各薄切り)…各ひとかけ
八角……………1個
水……………2カップ
オープン用クッキングペーパー

オープン用クッキングペーパー

① 肉の油抜き(86ページ)の1～5と同じようにして豚肉の油抜きをする。

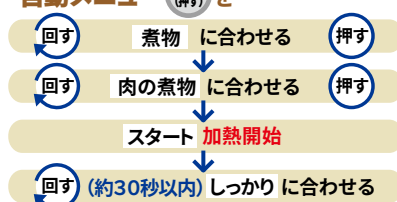
② 水タンクに水を入れる。(水位2(満水))

③ 深い耐熱容器に油抜きした肉を入れる。Aを加えてオープン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としづたにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。

④ 角皿に3をのせる。

⑤ 4を下段に入れる。

自動メニュー 決定(押す) を…



手動でするときは: 煮こみで約1時間10分

ポイント…加熱後、煮汁の油浮きが気になるときは、キッチンペーパーを煮汁の表面に当てて油を吸い取るとよいでしょう。



お肉が驚くほど柔らかく仕上がります。

油抜きしたとり肉を使って

とりの赤ワイン煮

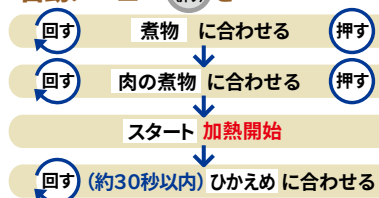
材料(4人分) 135kcal 塩分 1.8g

とりもも肉・2枚(1枚250g)(油抜き前)
赤ワイン、水……………各1カップ
トマトケチャップ……………100g
固形ブイヨン……………1個
ベイリーフ……………1枚
塩、こしょう……………各少々
タイム……………少々
しめじ……………1パック(100g)
マッシュルーム……………8個
オーブン用クッキングペーパー

- ① 肉の油抜き(86ページ)の1～5と同じようにしてとり肉の油抜きをする。
- ② 水タンクに水を入れる。(水位2(満水))
- ③ 深い耐熱容器に油抜きをした肉とAを入れ、容器の中で肉にAをからめる。
- ④ 3に小房に分けたしめじとマッシュルームを加える。オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としフタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
- ⑤ 角皿に4をのせる。
- ⑥ 5を下段に入れる。

自動メニュー	水位	煮こみ	目安時間
煮物 肉の煮物(ひかえめ)	水位2 (満水)	下段 角皿	約50分

自動メニュー(決定)を…



手動ですときは: 煮こみで約50分

⑦ 加熱後、適当な大きさに切って器に盛る。

ビーフシチュー

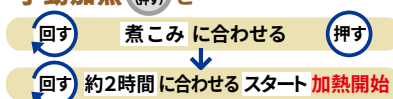
材料(4人分)

610kcal 塩分 3.2g mL=cc

牛角切り肉(塩、こしょう、薄力粉大さじ2をまぶす)……………400g
サラダ油……………適量
赤ワイン……………大さじ3
じゃがいも(乱切り)……………2個(300g)
にんじん(乱切り)……………1本(200g)
玉ねぎ(くし切り)……………1個(200g)
マッシュルーム(缶詰・ホール)……………50g
A トマトピューレ……………100mL
砂糖……………大さじ1
ベイリーフ……………1枚
塩、こしょう……………各少々
バター……………50g
薄力粉……………50g
固形ブイヨン……………2個
水……………3 1/2 カップ
オーブン用クッキングペーパー

- ① 水タンクに水を入れる。(水位2(満水))
- ② 熱したフライパンにサラダ油を入れて強火で牛肉に焼き色をつけ、赤ワインをふりかけて沸とうさせる。牛肉を取り出し、深い耐熱容器に入れる。続けてフライパンにサラダ油を入れ、野菜もサッと炒め、Aとともに牛肉の入った容器に入れる。
- ③ フライパンにバターを溶かし、弱火で薄力粉を褐色になるまで炒める。固形ブイヨンと水2カップを少しずつ加えてのばし、2に加え、残りの水も加える。
- ④ 2の容器に、オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としフタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
- ⑤ 角皿に4をのせる。
- ⑥ 5を下段に入れる。

手動加熱(決定)を…



手動加熱	水位	煮こみ
煮こみ	水位2 (満水)	下段 角皿



自動メニュー	水位	煮こみ	目安時間
煮物 魚の煮つけ	水位1 以上	下段 角皿	約30分



かれいの煮つけ

材料(2尾分)

119kcal(1尾) 塩分 1.1g mL=cc

かれい……………2尾(1尾200g)

水……………70mL

A 砂糖……………大さじ1

酒、みりん……………各大さじ1 1/2

しょうゆ……………大さじ2

オープン用クッキングペーパー

① 水タンクに水を入れる。(水位1以上)

② かれいはうろこを取って頭と尾を切り落とし、内臓を取って水洗いし、切り目を入れる。大きい場合は横半分に切る。

③ 深い耐熱容器に2の表を上にして並べてAを加える。オープン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としフタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。

④ 角皿に3をのせる。

⑤ 4を下段に入れる。

自動メニュー(決定)を押す

① 煮物 に合わせる (押す)

② 魚の煮つけ に合わせる (押す)

スタート 加熱開始

手動でするときは: 煮こみで約30分

⑥ 加熱後、器に盛りつけて煮汁をはる。

自動メニュー	水位	煮こみ	目安時間
煮物 魚の煮つけ	水位1 以上	下段 角皿	約30分



さばのみそ煮

材料(4人分)

238kcal 塩分 1.2g mL=cc

さば……………4切れ(1切れ100g)

八丁みそ……………100g

熱湯……………150mL

A 砂糖……………大さじ2 1/2

みりん……………大さじ3

酒……………大さじ2

土しょうが(せん切り)……………適量

オープン用クッキングペーパー

① 水タンクに水を入れる。(水位1以上)

② 深い耐熱容器にさばを重ねないように並べて、熱湯で溶いた八丁みそ、混ぜ合わせたAを加える。オープン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としフタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。

③ 角皿に2をのせる。

④ 3を下段に入れる。かれいの煮つけ(上記)の5と同じ操作をする。

自動メニュー	水位	煮こみ	目安時間
煮物 煮豆	水位2 (満水)	下段 角皿	約3時間



材料(4人分) 419kcal 塩分 2g

黒豆……………2カップ(280g)

水……………5 1/2カップ

A 砂糖……………90g

しょうゆ……………大さじ2

塩……………小さじ1

重曹……………小さじ1/3

砂糖……………90g

オープン用クッキングペーパー

① 深い耐熱容器に黒豆とAを入れフタをして一晩つけておく。

② 水タンクに水を入れる。(水位2(満水))

③ 1にオープン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としフタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。

④ 角皿に3をのせる。

⑤ 4を下段に入れる。

自動メニュー(決定)を押す

① 煮物 に合わせる (押す)

② 煮豆 に合わせる (押す)

スタート 加熱開始

途中、ピッピッ…という報知音が鳴れば(残り時間が1時間のとき)取り出し砂糖を加えて混ぜ合わせ、落としフタとフタをしてスタートを押す。

※ 加熱中に容器を取り出す際は、とりけしは押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止させ、食品を取り出してください。

加熱時間の目安: 約3時間

※ 加熱中に停電などで中断したときは、手動加熱のウォーターオープン(ロースト)・予熱なしの140°Cで様子を見ながら加熱してください。

⑥ 5の表面に出ている豆があれば煮汁に沈めてそのまま一昼夜おき、味を含ませる。
ポイント…さびた釘(9~10本を洗って布袋に入れたもの)を入れて煮るとより黒く仕上がります。

すぐに煮汁から取り出すと、豆にひび割れやしわができてしまうので注意しましょう。

自動メニュー	水位	煮こみ	目安時間
煮物 煮豆	水位2 (満水)	下段 角皿	約3時間



昆布豆

材料(4人分) 363kcal 塩分 1.8g

大豆……………2カップ(280g)

水……………6カップ

A 砂糖……………70g

しょうゆ……………大さじ3 1/2

みりん……………大さじ1 1/2

塩……………少々

だし昆布……………10cm角

オープン用クッキングペーパー

① 黒豆の1~5と同じようにする。ただし、加熱途中の報知音では、適当な大きさに切った昆布を加える。

② 加熱後、そのまましばらくおき、味を含ませる。