

「ゆで・蒸し物・煮物」のコツとポイント

ゆで・蒸し物の使いこなしポイント

→ ゆで・蒸し物は、水蒸気(約100℃まで)の加熱です。蒸し器を出さなくても本格蒸し物メニューが手軽に楽しめます。

→ 水蒸気を庫内に充満させて酸素濃度を下げするため、食品の酸化を抑え、野菜の大切な栄養素を保存しながら加熱できます。

→ 電子レンジではできない食材の加熱や、使えない容器も使えます。

卵や、レトルト食品の加熱が、殻のまま、または、レトルトパックのままできます。金属製のザルは細かい野菜をゆでるのに役立ちます。

ご注意 ゆで卵やレトルト食品、金属容器の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

→ 加熱時間が同じなら、異なる食品(野菜と卵、スパゲティとソースなど)も同時に加熱でき、手間が省けて便利です。

例)ミモザサラダ(21 ページ) スパゲティ&ソース(28 ページ)

→ ゆで・蒸し物加熱は、加熱途中、できるだけドアを開けないでください。蒸気が逃げて上手に仕上がりにません。

煮物の使いこなしポイント

→ 煮物は過熱水蒸気で加熱します。**ウォーターオープン**の加熱で使える耐熱容器とフタ(アルミホイルなど)をお使いください。

(取扱説明編20~21ページ参照)
※右の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、端をしっかり押さえます。

オープン用クッキングペーパーで落としフタをする。



→ 落としフ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ため、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。

→ 汁気が多いものは、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。

ゆで卵



材料 141kcal(2個) 塩分0.4g

卵(冷蔵のもの).....M4個

ゆで卵のポイント

- 冷蔵保存の卵を使います。
- 2~8個なら右記とほぼ同じ時間で加熱できます。
- 卵の保存状態や形、大きさなどによって仕上がりが変わることがあります。
- レトルトカレー1~2袋もゆで卵と同じ加熱方法であたためられます。

ご注意

ゆで卵やレトルト食品の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

1 水タンクに水を入れる。水位2まで

2 角皿に高アミのをせて、卵のをせる。上段に入れる。



手動加熱 →

26 蒸し物(強) → 手動加熱

→ 14~15分 → スタート

3 加熱後、必ず流水につけて十分に冷めてから殻をむく。

※十分に中まで冷まさないで卵が破裂する場合があります。



*ゆで卵&冷凍ごはん&レトルトカレーが同時にできます。

ゆで卵と同じようにして、角皿に高アミのをせて、冷凍ごはん、卵、レトルトカレーを高アミにのせる。加熱時間は16~17分にする。

※レトルトパックを開けるときは、中身が熱くなっていますので、やけどに注意してください。



冷凍ごはん(150~200g)
1人分を平らにして冷凍したものラップをはずし、はずしたラップを高アミに置いてその上に冷凍ごはんのをせる。

茶わん蒸し

材料(4人分) 112kcal 塩分1.7g

干しいたけ(水でもどす)	2枚
干しいたけのもどし汁	大さじ2
A しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
ささ身	100g
酒、薄口しょうゆ	各少々
えび	4尾
かまぼこ	4切れ
ぎんなん(缶詰)	8粒
卵液	
卵	M2個
だし汁	2カップ
塩	少々
薄口しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ2
みつ葉	適量

*1~4人分まで自動でできます。



蒸し
上段
角皿

目安時間
約35分
(蒸らし10分
含む)

- 1 干しいたけは、半分に切って大きめの耐熱容器にAとともに入れ、フタをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)

次の操作をする

● **手動加熱** を押す。



- 2 水タンクに水を入れる。水位2まで
※20 ページのブロッコリー&アスパラのサラダ参照。
- 3 ささ身は筋を取ってそぎ切りにし、酒と薄口しょうゆをふっ
ておく。えびは尾を残して殻をむき、背ワタを取る。
- 4 卵をよく溶きほぐしてだし汁でのばし、塩、薄口しょうゆ、み
りんを加えて混ぜ、こす。

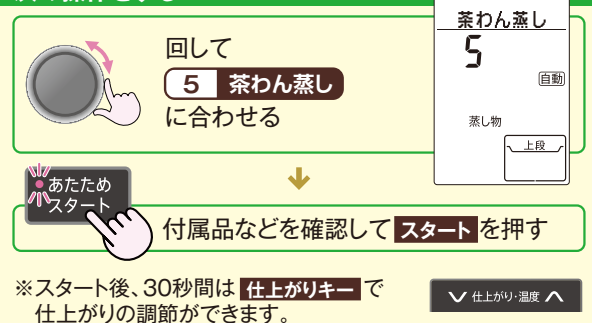
- 5 蒸し茶わんに具を入れ、卵液を8分目まで注ぎ、共ブタをする。
- 6 角皿に5を並べる。

共ブタがない場合、
アルミホイルでフタ
をします。



- 7 6を上段に入れる。

次の操作をする

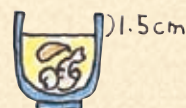


※スタート後、30秒間は **仕上がり温度** で
仕上がりの調節ができます。

- 8 加熱後、みつ葉を散らす。

茶わん蒸しのポイント

- 卵の溶き方が足りないとう
まく固まらないことがありま
す。はしをボールの底から離
さないで混ぜると泡が立ち
ません。
- 卵とだし汁の割合はおおよ
そ1:4が適当です。
- 卵液の温度は15~25℃が
適当です。温度が高いとス
がたったりします。
- 具や卵液は同量ずつ入れま
す。具は蒸し茶わんの1/3以
下(約50g)、卵液の量は蒸
し茶わんの口から1.5cm下
くらいが適当です。



ビタミン保存

ブロッコリー&アスパラのサラダ

材料(4人分) 137kcal 塩分0.7g

ブロッコリー	1個
アスパラガス	12本
粗びきウインナー	4本
うずら卵	4個
ドレッシング	
玉ねぎ(すりおろす)	50g
ポン酢しょうゆ	大さじ4
オリーブオイル	大さじ1
塩、こしょう	各少々

*2人分も自動でできます。

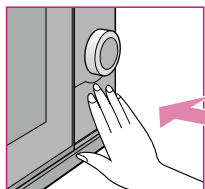
蒸し 高アミ 目安時間 約12分 角皿・上段



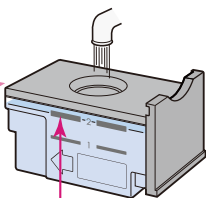
ご注意

ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

1 水タンクに水を入れる。水位2まで

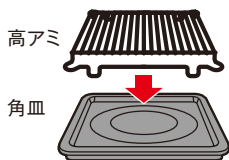


水タンクをセットする
(奥までしっかり押し込む)



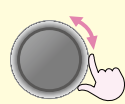
水位2まで
水を入れる
水位2を超えて入れると
こぼれやすくなります。

2 ブロッコリーは、小房に分け、大きな房は2つに切る。アスパラガスは固い部分を落とす。角皿に高アミをのせて材料を並べる。



3 2を上段に入れる。

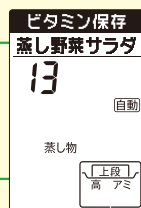
次の操作をする



回して
13 蒸し野菜サラダ
に合わせる



付属品などを確認して スタート を押す



手動ですときは:26蒸し物(強)で約12分

4 加熱後、うずら卵は流水につけ充分に冷めてから殻をむき、盛りつけてドレッシングをかける。

バリエーション

ビタミン保存

キャベツの卵サラダ

材料(4人分) 184kcal 塩分0.6g

A	アスパラガス	4本
	キャベツ	4枚(200g)
	卵(冷蔵のもの)	M4個
	ベーコン	4枚
B	黒こしょう、粉チーズ	各適量

*2人分も自動でできます。

ご注意

ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

1 水タンクに水を入れる。水位2まで

2 角皿に高アミをのせ、卵にキャベツがかぶらないようにしてAを並べる。 ※卵以外の材料は重なってもかまいません。

3 2を上段に入れる。

13 蒸し野菜サラダ → スタート

手動ですときは:26蒸し物(強)で約12分

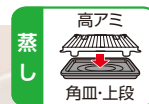
4 加熱後、卵は必ず流水につけて充分冷めてから殻をむき、ベーコン、野菜は、食べやすい大きさに切ってBをかける。 ※卵の保存状態や形、大きさによって仕上がりが変わることがあります。

蒸し 高アミ 目安時間 約12分 角皿・上段





目安時間
約17分



目安時間
約12分



じゃがいもの薬味あえ

材料(4人分) 69kcal 塩分0.7g

じゃがいも 2個(300g)
A [しょうゆ、みりん 各大さじ1
水 小さじ1
B [白ねぎ(みじん切り) 大さじ3
かつおぶし 1パック(3g)
青ねぎ(小口切り) 適量

- 1 水タンクに水を入れる。水位2まで
- 2 じゃがいもは皮をむき、それぞれ4等分に切る。
- 3 角皿に高アミをのせ、じゃがいもを並べ、上段に入れる。
[手動加熱] →
[26 蒸し物〔強〕] → [手動加熱]
→ 約22分 → スタート
- 4 加熱後、ボールに入れて軽くつぶす。混ぜ合わせたAを回しかけ、Bを加えて混ぜ、青ねぎを散らす。

ビタミン保存

にんじん&ウインナーのサラダ

材料(4人分) 224kcal 塩分0.9g

にんじん(1cm厚さの輪切り) 1本(200g)
玉ねぎ(1cm厚さの半月切り) 1個(200g)
粗びきウインナー 8本
A [マヨネーズ 大さじ2
牛乳 大さじ2
すりごま 大さじ2
塩 少々

*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。水位2まで
- 2 角皿に高アミをのせ、野菜とウインナーを並べ、上段に入れる。
[13 蒸し野菜サラダ] → スタート
→ [▽仕上がりへ] [△(強め)] ※30秒以内に押す
手動するときには:26蒸し物〔強〕で約17分
- 3 加熱後、ウインナーは半分に切り、混ぜ合わせたAをかける。

ビタミン保存

ミモザサラダ

材料(4人分) 57kcal 塩分0.1g

ブロッコリー(小房に分ける) 150g
玉ねぎ(薄切り) 50g
にんじん(3mm厚さの半月切り) 50g
卵(冷蔵のもの) M2個

*2人分も自動でできます。

ご注意

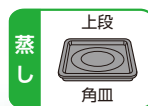
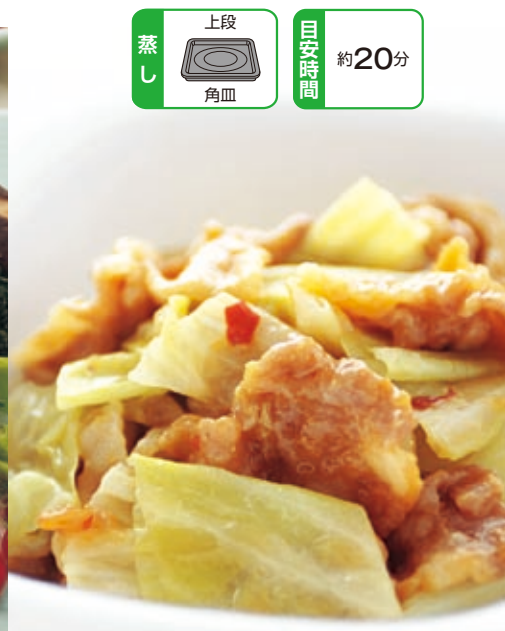
ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

- 1 水タンクに水を入れる。水位2まで
- 2 金ザルに野菜を入れて(にんじんも薄く切れば同時に加熱できます)高アミをのせた角皿にのせ、横に卵をのせる。



- 3 2を上段に入れる。
[13 蒸し野菜サラダ] → スタート
手動するときには:26蒸し物〔強〕で約12分
- 4 加熱後、金ザルごと野菜だけ取り出す。
- 5 回転つまみを回し、延長で3~5分卵を加熱する。加熱後、必ず流水につけて充分冷めてから殻をむき、白身と黄身に分けて刻む。

※このメニューは[13 蒸し野菜サラダ]で加熱したあと、すぐに金ザルごと野菜を取り出して卵を庫内に残したまま延長で加熱を追加してゆで卵に仕上げます。



いろいろ野菜の蒸し煮

材料(4人分) 99kcal 塩分1.0g

玉ねぎ	1/2個(100g)	
キャベツ	1/4個(300g)	
かぼちゃ	100g	
しめじ	1パック(100g)	
ベーコン	2枚	
にんにく	1かけ	
A	コンソメ(顆粒)	小さじ2
	白ワイン	大さじ2
	塩、黒こしょう	各少々

- 1 水タンクに水を入れる。水位2まで
- 2 玉ねぎ、キャベツは4等分のくし切り、かぼちゃは5mm厚さのくし切り、しめじは小房に分ける。ベーコンは半分に切り、にんにくはつぶしておく。
- 3 底の平らな少し深さのある耐熱容器に2を並べ、Aを全体にふりかける。
- 4 角皿に3をのせて上段に入れる。

15 野菜と肉の蒸し物

→ スタート

→ ※30秒以内に押す

手動でするときは:26蒸し物〔強〕で約22分

たっぷり野菜の豚しゃぶ

材料(4人分) 350kcal 塩分0.1g

豚バラ肉(薄切り)(半分に切る)	320g
もやし	1袋(200g)
ブロッコリー(小房に分ける)	1個(250g)
えのきだけ(汚れた部分を切り落とす)	
	2パック(200g)
生しいたけ(石づきを取る)	4枚
にんじん(3mm厚さの薄切り)	60g
アルミホイル	

- 1 水タンクに水を入れる。水位2まで
- 2 角皿にアルミホイルを敷き、半分にもやしを広げ、上に豚肉を並べ、他の野菜を残し半分に重ならないように並べる。
- 3 2を上段に入れる。

15 野菜と肉の蒸し物

→ スタート

→ ※30秒以内に押す

手動でするときは:26蒸し物〔強〕で約17分

※お好みでポン酢やごまだれを添えてもよいでしょう。

キャベツのみそ蒸し

材料(4人分) 308kcal 塩分2.6g

キャベツ	350g	
玉ねぎ	1個(200g)	
豚バラ肉(薄切り)	200g	
A	みそ、砂糖	各大さじ2 1/3
	しょうゆ	大さじ1 2/3
	トウバンジャン	
	豆板醤	適量
	片栗粉	大さじ2 1/3

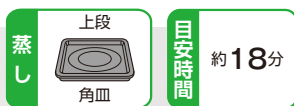
- 1 水タンクに水を入れる。水位2まで
- 2 キャベツは3~4cm角のざく切りに、玉ねぎは薄切りにする。
- 3 豚肉は3cm幅に切り、Aと混ぜ合わせておく。
- 4 底の平らな耐熱容器に2の野菜を敷き、3を平らにのせる。
- 5 角皿に4をのせて上段に入れる。

15 野菜と肉の蒸し物

→ スタート

手動でするときは:26蒸し物〔強〕で約20分

- 6 加熱後、混ぜる。



たらのちり蒸し

材料(4人分) 120kcal 塩分1.4g

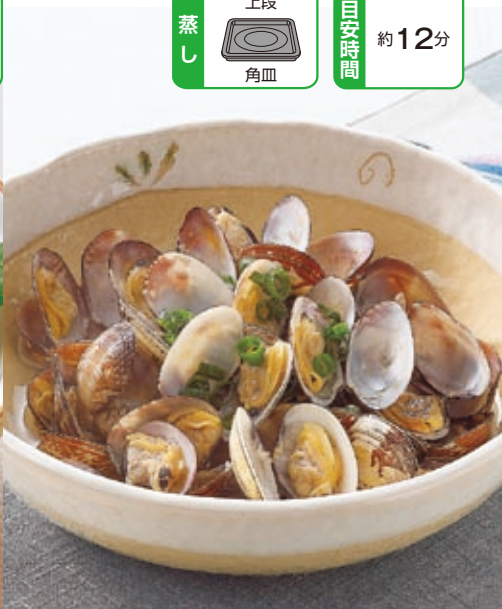
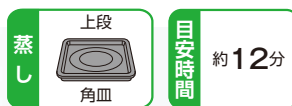
生たら.....4切れ(1切れ80g)
豆腐(16等分に切る).....1丁(300g)
生しいたけ(石づきを取る).....4枚
えび(殻、背ワタを取る).....4尾
A だし汁.....1 1/2カップ
塩.....小さじ1/2
薄口しょうゆ.....小さじ1

- 1 水タンクに水を入れる。水位2まで
- 2 生たら、生しいたけ、えびに薄く塩をする。耐熱性の器4つに材料を4等分して形よく盛り、混ぜ合わせたAを等分に注ぐ。
- 3 角皿に2をのせ、上段に入れる。

16 魚介の蒸し物 → スタート

→ ▼仕上がりへ ▲(強め) ※30秒以内に押す

手動でするときは:26蒸し物(強)で約18分



あさりの酒蒸し

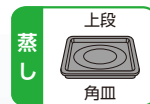
材料(4人分) 26kcal 塩分0.9g
mL=cc

あさり.....400g
酒.....50mL
(酒のかわりに白ワインでもよいでしょう)

- 1 水タンクに水を入れる。水位2まで
- 2 あさは塩水にしばらくつけて砂を出す。
- 3 底の平らな浅い耐熱容器にあさを重ならないように入れ、酒をふる。
- 4 角皿に3をのせ、上段に入れる。

16 魚介の蒸し物 → スタート

手動でするときは:26蒸し物(強)で約12分



蒸し鶏のサラダ仕立て

材料(4人分) 198kcal 塩分1.6g

鶏むね肉.....300g
塩、こしょう.....各適量
酒.....大さじ2
好みの野菜.....適量
好みのドレッシング.....適量

- 1 水タンクに水を入れる。水位2まで
- 2 鶏は身の厚いところを切り開き、半分に分けてから塩、こしょうする。底の平らな浅い耐熱容器に鶏を重ならないように並べて、酒をかけて2~3分おく。
- 3 角皿に2の容器をのせて上段に入れる。

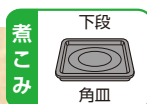
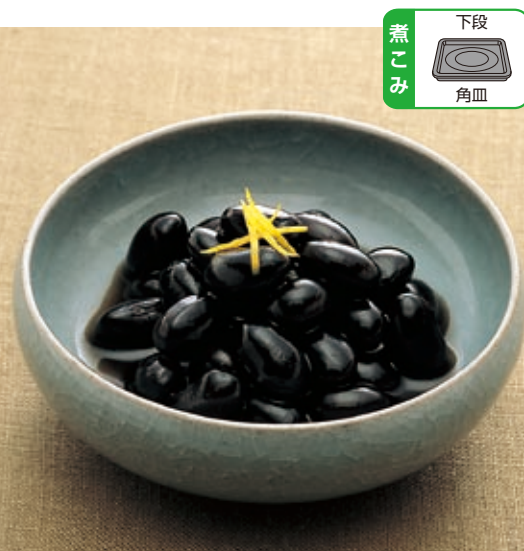


手動加熱 →

26 蒸し物(強) → 手動加熱

→ 約18分 → スタート

- 4 加熱後、そぎ切りにして器に盛り、野菜をそえて、好みのドレッシングをかける。



黒豆

材料(4人分) 471kcal 塩分2.8g

黒豆	2カップ(280g)
水	5 1/2カップ
砂糖	90g
A 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。

<ポイント>

ふきこぼれのしにくい深めの耐熱容器(2.5L以上)を使います。

2 水タンクに水を入れる。水位2まで

※加熱時間が長い場合途中で水が足りなくなります。6の時に水を水位1以上まで追加してください。

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、下段に入れる。

手動加熱 →

29 ウォーターオープン・発酵(予熱無)

→ 手動加熱 → 温度 220℃

→ 約1時間 → スタート

5 加熱後、とりけしを押し、すぐに次の操作をする。

手動加熱 →

29 ウォーターオープン・発酵(予熱無)

→ 手動加熱 → 温度 140℃

→ 約1時間 → スタート

6 加熱後、取り出して砂糖を加えて混ぜ合わせ、落とし布タとフタをする。水タンクに水を入れる。水位1以上

7 すぐにもう一度5と同じ操作をする。

8 7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。

アスパラのかんたん餃子

材料(4人分・16個) 202kcal 塩分0.2g

アスパラガス	8本
ぎょうざの皮	16枚
豚ひき肉	200g
酒	大さじ3
A しょうが(すりおろす)	小さじ2
塩、こしょう	各適量
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2まで

2 アスパラガスは固いところを切り落とし半分切る。

3 Aを混ぜ合わせ、ぎょうざの皮にのせ、アスパラガスをのせて巻く。角皿に高アミをのせて、オープン用クッキングペーパーを敷き、その上に巻き終わりを下にして並べる。

4 3を上段に入れる。

6 手作りシュウマイ → スタート

→ 仕上がりへ (弱め) ※30秒以内に押す

手動ですときは:26蒸し物〔強〕で約12分

手作りシュウマイ

材料(4人分・20個) 210kcal 塩分1.4g

具	豚ひき肉	300g
	玉ねぎ(みじん切り)	1/2個(100g)
	塩	小さじ1/3
	片栗粉	大さじ2
	しょうゆ、酒、砂糖	各大さじ1
	しょうが(すりおろす)	小さじ1
	水	大さじ2
	片栗粉(倍量の水で溶く)	大さじ1
	シュウマイの皮	20枚
		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まで

2 具の全材料をよく混ぜ合わせる。

3 親指と人差し指で輪を作り、シュウマイの皮をのせて輪の中に押し込み、具を入れるくぼみを作る。具をスプーンかナイフで皮のくぼみに押し込み、皮の端を具にはりつけるようにして形づくる。シュウマイの上部を水溶き片栗粉に軽くひたす。角皿に高アミをのせてオープン用クッキングペーパーを敷き、シュウマイを並べる。

<ポイント>

水溶き片栗粉をシュウマイの上部につけることにより、しっとり、つややかに蒸し上がります。

4 3を上段に入れる。

6 手作りシュウマイ → スタート

手動ですときは:26蒸し物〔強〕で約15分

※写真は、加熱後にきざんだ赤パプリカを飾っています。

炊き上げ
付属品は
入れません



炊き上げ
付属品は
入れません



蒸し
高アミ
角皿・上段



ごはん

材料 151kcal(1カップの1/4量)
塩分0g mL=cc 1カップ=200mL

米の量	水の量	加熱方法
1カップ (170g)	260mL~ 280mL	レンジ600W 約4分30秒 ↓ レンジ200W 約17分
2カップ (340g)	520mL~ 560mL	レンジ600W 約8分 ↓ レンジ200W 約27分

1 洗った米は深い耐熱容器に入れ、分量の水を加えて約1時間つけておく。

2 1にラップをして端を少し折り返してすき間を開け、(右図参照)庫内中央に置く。(角皿は入れません)



手動加熱 → 25 レンジ
→ 手動加熱 → 600W → 手動加熱
→ 設定時間(上記参照) → スタート

3 加熱後、とりけしを押してすぐに

手動加熱 → 25 レンジ
→ 手動加熱 → 200W → 手動加熱
→ 設定時間(上記参照) → スタート

4 加熱後、全体を混ぜ、乾いたフキンをかけて約10分蒸らす。

おかゆ

材料(4人分) 151kcal 塩分0g
1カップ=200mL

米.....1カップ(170g)
水.....7カップ

1 洗った米は深めの耐熱容器に入れ、分量の水を加えて、約30分つけておく。

2 1をフタをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)

手動加熱 → 25 レンジ
→ 手動加熱 → 500W
→ 手動加熱 → 約30分
→ スタート

加熱後、延長で約5分加熱し、そのまま庫内で約10分蒸らす。

赤飯

材料(米2カップ分) 345kcal(1/4量)
塩分0g mL=cc 1カップ=200mL

もち米.....2カップ(340g)
あずき.....50g
あずきのゆで汁(足りないときは水を加える)
.....300mL

1 水タンクに水を入れる。水位2まで

2 あずきを鍋でゆでる(ゆで汁は残しておく)。金属製バット(底25.5×19×高さ3.5cm)に洗ったもち米とあずきのゆで汁(足りないときは水を加える)を入れ、約1時間つけ、ゆでたあずきを加える。

3 角皿に高アミのをせ、2をのせる。



4 3を上段に入れる。

手動加熱 →
26 蒸し物(強) → 手動加熱
→ 21~23分 → スタート

5 加熱後、軽く全体を混ぜ、乾いたフキンをかけて約10分蒸らす。

ごはんのポイント

- もち米やお米は、1カップが200mLのもので計量してください。
- ごはん・おかゆはレンジ加熱を使います。
レンジ加熱できる材質の耐熱容器と、フタはラップをお使いください。(取扱説明編20~21ページ参照)
※ふきこぼれないように、分量の米と水を入れた2倍以上の深さが必要です。