

「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、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。**ウォーターオーブン**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。
- 落としフタには火の通りやすいクッキングシートが適しています。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、クッキングシート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。
- 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、卵をのせる。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。



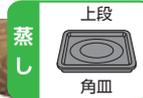
冷凍ごはん(150~200g)
1人分を平らにして冷凍したもののラップをはずし、はずしたラップを高アミに置いてその上に冷凍ごはんをのせる。

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。



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しておく。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。

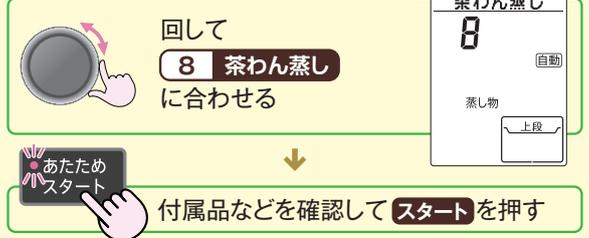
6 角皿に5を並べる。

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 仕上がりキー で仕上がり調節ができます。

手動するときには:26蒸し物(弱)で約25分加熱後、庫内で約10分蒸らす。

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固まることがあります。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。
- 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。

● 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。温度が高いとスガ立ったりします。



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。

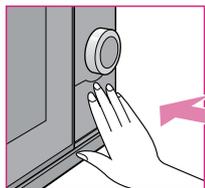


蒸し
高アミ
角皿・上段
目安時間
約12分

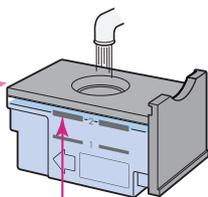
ご注意

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。

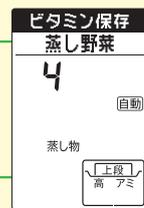


3 2を上段に入れる。

次の操作をする



付属品などを確認して **スタート** を押す



手動でするときは:26蒸し物(強)で約12分

4 加熱後、うずら卵は必ず流水につけ十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。

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)	A	マヨネーズ	大さじ2
玉ねぎ(1cm厚さの半月切り)	1個(200g)		牛乳	大さじ2
粗びきウインナー	8本		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。



手動でするときは:26蒸し物(強)で約17分



蒸し
高アミ
角皿・上段
目安時間
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。



ゆで・蒸し物・煮物・ごはん

ポテトサラダ

材料(4人分) 241kcal 塩分0.4g

鶏むね肉(皮なし).....	150g
塩、こしょう.....	少々
白ワイン.....	小さじ2
A [じゃがいも(皮をむいて1cm幅のいちよう切り).....	2個(300g)
にんじん(皮をむいて5mm幅のいちよう切り).....	80g
卵(冷蔵のもの).....	M2個
マヨネーズ.....	大さじ5
B [わさび.....	少々
塩、こしょう.....	各少々
好みの野菜(トマトなど).....	適量

*2人分も自動でできます。
加熱スタート後、30秒以内に仕上がりキーの (弱) を押します。

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 鶏肉は半分に切り、塩、こしょうをして白ワインをふり、2~3分おいておく。
- 3 金ザルにAを入れる。
- 4 角皿に高アミをのせ、2、3と卵をのせる。



- 5 4を上段に入れる。

6 マカロニサラダ → スタート

手動ですときは:26蒸し物〔強〕で約20分(2人分は約16分)

- 6 加熱後、卵は必ず流水につけて十分に冷めてから殻をむき、好みの大きさに切る。
- 7 鶏肉は、適当な大きさにさき、野菜と6に加えてBであえる。
- 8 好みの野菜とともに盛りつける。



マカロニサラダ

材料(4人分) 214kcal 塩分0.3g mL=cc

A [マカロニ(8分ゆでタイプ).....	70g
水.....	300mL
塩.....	少々
ささ身(筋を取る).....	2本
塩、こしょう.....	各少々
B [玉ねぎ(薄切り).....	1/2個(100g)
にんじん(半月切り).....	50g
卵(冷蔵のもの).....	M2個
マヨネーズ.....	大さじ3
C [塩、こしょう.....	各少々
好みの野菜(きゅうり、ラディッシュなど).....	適量

*2人分も自動でできます。
加熱スタート後、30秒以内に仕上がりキーの (弱) を押します。

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 金属製バットにAを入れる。
- 3 ささ身に塩、こしょうをし、金ザルにBとともに入れる。
- 4 角皿に高アミをのせ、2、3と卵をのせる。



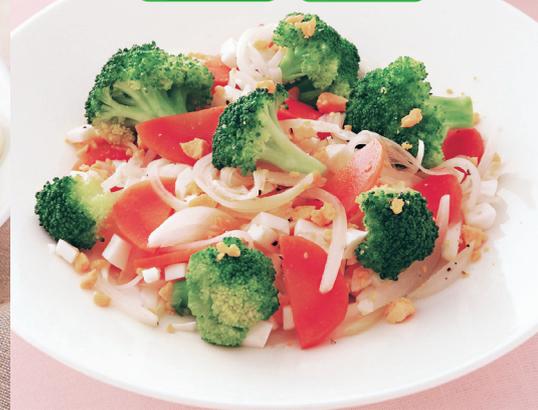
- 5 4を上段に入れる。

6 マカロニサラダ → スタート

手動ですときは:26蒸し物〔強〕で約20分(2人分は約16分)

*金属製バットを取り出すとき、すべりやすいので注意してください。

- 6 加熱後、卵は必ず流水につけて十分に冷めてから殻をむき、好みの大きさに切る。ささ身は適当な大きさにさく。
- 7 金ザルでマカロニの水気をきり、加熱した野菜とささ身に加えてCであえる。
- 8 好みの野菜、卵とともに盛りつける。



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。



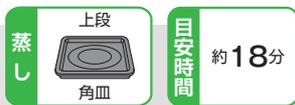
- 3 2を上段に入れる。

4 蒸し野菜 → スタート

手動ですときは: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 **4 蒸し野菜** 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がります。



たらちり蒸し

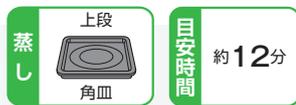
材料(4人分) 120kcal 塩分1.4g

- 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
- だし汁.....1 1/2カップ
- A 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のをせ、上段に入れる。

7 魚介の蒸し物 → スタート
→ 仕上げ ↑ (強) ※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

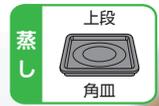
材料(4人分) 26kcal 塩分0.9g
mL=cc

- 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 あさり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りを重ならないように入れ、酒をふる。
- 4 角皿に3のをせ、上段に入れる。

7 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

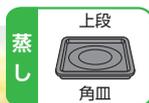
- 1 水タンクに水を入れる。水位2まで
- 2 鶏は身の厚いところを切り開き、半分に分けてから塩、こしょうをする。底の平らな浅い耐熱容器に鶏を重ならないように並べて、酒をかけて2~3分おく。

- 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。



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。ベーコンは半分に分切り、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のをのせて上段に入れる。

手動加熱 →
26 蒸し物〔強〕
→ 手動加熱 → 約22分
→ スタート

蒸し 高アミ 目安時間 約15分 角皿・上段



ゆで・蒸し物・煮物・ごはん

カンタン中華まん

材料(8個分) 151kcal(1個) 塩分0.8g
mL=cc

A	蒸しパンミックス	200g
	水	50mL
	サラダ油	大さじ1 1/2
	冷蔵シューマイ(市販品)	8個
	クッキングシート	

*4~8個まで自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。水位2まで
- 2 ボールにAを入れて混ぜ、ひとまとまりになるまでこねる。
- 3 2を8等分し、直径8~10cmの円形にのばしてシューマイを1個ずつ包む。
- 4 角皿に高アミをのせてクッキングシートを敷き、その上に3を閉じ目を下にして並べる。
- 5 4を上段に入れる。

5 飲茶メニュー → スタート

手動ですときは:26蒸し物(強)で約15分

※ホットケーキミックスでも同じようにできます。ただし、水は70mLにします。

※冷蔵シューマイの代わりに、小さく切ったようかん1個あたり20~25gを包むとあんまん風になります。



蒸し 高アミ 目安時間 約12分 角皿・上段



アスパラの カンタン餃子

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
A	豚ひき肉	200g
	酒	大さじ3
	しょうが(すりおろす)	小さじ2
	塩、こしょう	各適量
	クッキングシート	

*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 アスパラガスは固いところを切り落とし半分にする。
- 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、クッキングシートを敷き、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。

5 飲茶メニュー → スタート

→ ▼仕上がりへ ▼(弱) ※30秒以内に押す

手動ですときは:26蒸し物(強)で約12分

蒸し 高アミ 目安時間 約15分 角皿・上段



手作りシューマイ

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
	シューマイの皮	20枚
	クッキングシート	

*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 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、シュー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。シュー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クッキングシートを敷き、シューマイを並べる。

<ポイント>

水溶き片栗粉をシュー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。

5 飲茶メニュー → 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ブリカを飾っています。

炊き上げ
付属品は
入れません



蒸し
高アミ
角皿・上段



煮こみ
下段
角皿



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

ごはんと同じようにするが、米1カップ(170g)に水7カップを加え、フタをせずに手動25レンジ500Wで約30分加熱後、さらに**延長**で約5分加熱し、そのまま庫内で約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。

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。
※金属製バットは底が平らで浅いので、蒸気がまんべんなくあたります。
- 3 角皿に高アミをのせ、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。

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
しょうゆ.....大さじ2
塩.....小さじ1
重曹.....小さじ1/3
砂糖.....90g
クッキングシート

- 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**
※加熱時間が長いので途中で水が足りなくなりますが、6の時に水を水位1以上まで追加してください。

- 3 1にクッキングシート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、下段に入れる。

手動加熱 →
29 ウォーターオープン(予熱無)
→ 手動加熱 → √温度へ 220℃
→ 約1時間 → スタート

- 5 加熱後、**とりけし**を押して、すぐに次の操作をする。

手動加熱 →
29 ウォーターオープン(予熱無)
→ 手動加熱 → √温度へ 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、落としフタとフタをする。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。