

# 煮物・ごはん



## 「煮物・ごはん」のコツとポイント

### 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。(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、端をしっかりと押さえます。



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。
- 豚バラ肉や鶏もも肉を煮こむ場合は、「肉の油抜き」(90ページ)で加熱してから使うと、余分な脂が落とせ、肉も柔らかく仕上がります。
- 汁が多いものは、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。

#### ごはん・おかゆはレンジ加熱で加熱します

- 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。(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。
- レンジ加熱を使用しますので、角皿は使わず庫内中央に置きます。
- お米は、1カップが200mLのもので計量してください。

### 煮物・ごはん

### ページ数

切り干し大根の煮物	111	かれいの煮つけ	113	鶏の赤ワイン煮	114
ひじきの煮物	112	肉じゃが	113	ごはん	115
里いもの煮物	112	豚の角煮	113	おかゆ	115
かぼちゃの煮物	112	黒豆	114	スパゲティ&ソース	115

## 切り干し大根の煮物

材料(4人分) 161kcal 塩分3.1g

切り干し大根	70g
油揚げ	2枚
だし汁	2カップ
A 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	

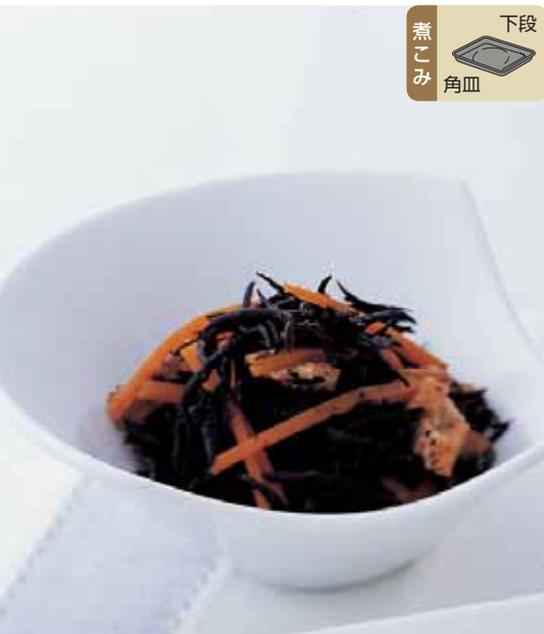
- 1 水タンクに水を入れる。水位ライン以上
- 2 切り干し大根は、約20分水につけてもどす。もどったらすいすいで水気を絞る。油揚げは熱湯で油抜きをし、縦半分にしてから細切りにする。
- 3 深い耐熱容器に油揚げを下に入れ、上に切り干し大根を入れてAを加える。オープン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としフタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
- 4 角皿に3をのせる。
- 5 4を下段に入れる。

ウォーターオープン発酵のメニュー  
番号 32 で「1段」予熱なし(表示  
部の「予熱有」消灯)」に合わせる

→ 手動決定

→ 温度 220℃ → 35~40分 → スタート





煮こみ 下段  
角皿

## ひじきの煮物

材料(4人分) 123kcal 塩分2.3g

ひじき	30g (乾燥)
油揚げ	2枚
にんじん	40g
だし汁	1/2カップ
<b>A</b> 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。水位ライン以上
- 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

で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。

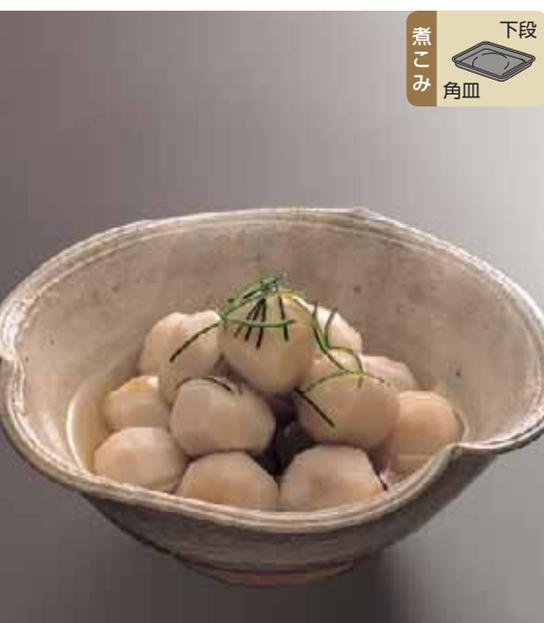
**3** 深い耐熱容器に**2**と**A**を入れる。オープン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としフタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。

**4** 角皿に**3**をのせる。

**5** **4**を下段に入れる。

ウォーターオープン発酵のメニュー番号 **32** で「1段」[予熱なし(表示部の「予熱有」消灯)]に合わせる → 手動決定

→ 温度 **220°C** → 約**40分** → **スタート**



煮こみ 下段  
角皿

## 里いもの煮物

材料(4人分) 164kcal 塩分2.3g

里いも	800g
だし汁	2カップ
<b>A</b> 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。水位ライン以上
- 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フタをし、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。

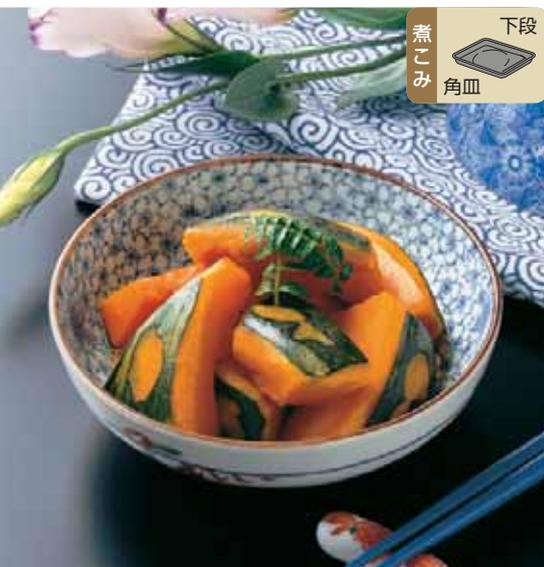
**4** **3**を下段に入れる。

ウォーターオープン発酵のメニュー番号 **32** で「1段」[予熱なし(表示部の「予熱有」消灯)]に合わせる → 手動決定

→ 温度 **220°C** → 約**50分** → **スタート**

**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冷めるまでおいておくと、いっそう味がなじみます。



煮こみ 下段  
角皿

## かぼちゃの煮物

材料(4人分) 184kcal 塩分1.2g

かぼちゃ	600g
だし汁	1 1/2カップ
<b>A</b> 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。水位ライン以上

**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。

ウォーターオープン発酵のメニュー番号 **32** で「1段」[予熱なし(表示部の「予熱有」消灯)]に合わせる → 手動決定

→ 温度 **220°C** → 約**40分** → **スタート**

## かれいの煮つけ

材料(4人分)

128kcal 塩分1.6g mL=cc

かれい	4切れ(1切れ100g)
水	70mL
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

A 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。水位ライン1以上
- 2 かれいは皮に切り目を入れる。
- 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のをのせる。
- 5 4を下段に入れる。

ウォーターオープン発酵のメニュー  
番号 32 で「1段」[予熱なし(表示部の(予熱有)消灯)]に合わせる

→ 手動決定

→ 温度 220°C → 約30分 → スタート

- 6 加熱後、器に盛りつけて煮汁をはる。

下段  
煮こみ  
角皿



## 肉じゃが

材料(4人分) 314kcal 塩分3.3g

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

A 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。水位ライン2
- 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のをのせる。
- 5 4を下段に入れる。

ウォーターオープン発酵のメニュー  
番号 32 で「1段」[予熱なし(表示部の(予熱有)消灯)]に合わせる

→ 手動決定

→ 温度 220°C → 約1時間 → スタート

下段  
煮こみ  
角皿



## 豚の角煮

材料(4人分) 835kcal 塩分3.5g

豚バラ肉(かたまり)	800g(油抜き前)
酒	1/2カップ
砂糖、しょうゆ	各大さじ5
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

A オープン用クッキングペーパー

- 1 肉の油抜き(90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。水位ライン2
- 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のをのせる。
- 5 4を下段に入れる。

ウォーターオープン発酵のメニュー  
番号 32 で「1段」[予熱なし(表示部の(予熱有)消灯)]に合わせる

→ 手動決定

→ 温度 220°C → 約1時間10分 → スタート

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。

下段  
煮こみ  
角皿





煮こみ 下段  
角皿

- 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。水位ライン2
- 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。

ウォーターオープン・発酵のメニュー番号 32 で「1段」予熱なし(表示部の「予熱有」消灯)に合わせる → 手動決定

→ 温度 220℃ → 約1時間 → スタート

加熱後、取り出して砂糖を加えて混ぜ合わせる。

## 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

- 6 すぐに5に落としフタとフタをして角皿にのせ、下段に入れる。

ウォーターオープン・発酵のメニュー番号 32 で「1段」予熱なし(表示部の「予熱有」消灯)に合わせる → 手動決定

→ 温度 140℃ → 約1時間 → スタート

- 7 加熱後、とりけしを押してすぐにもう一度6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。



煮こみ 下段  
角皿

- 1 肉の油抜き(90ページ)の1~5と同じようにして鶏肉の油抜きをし、1枚を4等分に切る。
- 2 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
- 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。
- 5 角皿に4をのせる。
- 6 5を下段に入れる。

## 鶏の赤ワイン煮

材料(4人分) 316kcal 塩分1.5g

- 鶏もも肉……………2枚(1枚250g)(油抜き前)
- 赤ワイン、水……………各1/2カップ
- トマトケチャップ……………100g
- 薄力粉……………大さじ1
- A 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
- オープン用クッキングペーパー

ウォーターオープン・発酵のメニュー番号 32 で「1段」予熱なし(表示部の「予熱有」消灯)に合わせる → 手動決定

→ 温度 220℃ → 約50分 → スタート

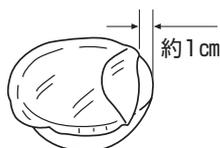
## ごはん

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	レンジ 600W のあと 200W
1カップ (170g)	260mL~280mL	約4分30秒 → 約17分
2カップ (340g)	520mL~560mL	約8分 → 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、(図参照) 庫内中央に置く。(角皿は入れません)



レンジのメニュー  
番号 29 に合わせる → 手動決定 → 600W

→ 手動決定 → 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

レンジのメニュー  
番号 29 に合わせる → 手動決定 → 200W

→ 手動決定 → 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。

炊き上げ

付属品は  
入れません

## 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)

レンジのメニュー  
番号 29 に合わせる → 手動決定 → 500W

→ 手動決定 → 約30分 → スタート

3 加熱後、延長で約10分加熱する。

炊き上げ

付属品は  
入れません

昼食にも便利！  
スパゲティのゆでと  
ソースの加熱が同時に  
できます。



## スパゲティ&ソース

材料(2人分) mL=cc

- スパゲティ  
(7分ゆで・太さ1.6mmのもの) … 200g
- 水 … 300mL
- サラダ油 … 小さじ2
- 塩 … 適量
- スパゲティソース(1~2人分用)(缶詰または、レトルト) 1缶または1袋(290g)

1 水タンクに水を入れる 水位ライン2

2 スパゲティは、レンジ用パスタゆで容器(9×27×高さ6cm)に入れ、分量の水、サラダ油、塩を入れる。

3 角皿に2の容器とスパゲティソースをのせ上段に入れる。蒸し物(メニュー番号「30」)「強」で約23分加熱する。



※スパゲティのメーカーなどにより仕上がりが変わることがあります。表面が固い場合は延長してください。

4 加熱後、スパゲティをよくほぐして水気をきり、ソースをかける。