

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、端をしっかり押さえます。

→ 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。



オープン用クッキングペーパーで落としフタをする。

→ 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。

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	117
ひじきの煮物	117
里いもの煮物	118
かぼちゃの煮物	118

かれいの煮つけ	118
肉じゃが	119
豚の角煮	119
黒豆	119

鶏の赤ワイン煮	120
ビーフシチュー	120
ごはん	121
おかゆ	121
バエリア	121

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1以上

2 切り干し大根は、約20分水につけてもどす。もどい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祥のメニュー番号38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



ひじきの煮物

材料(4人分) 123kcal 塩分2.3g

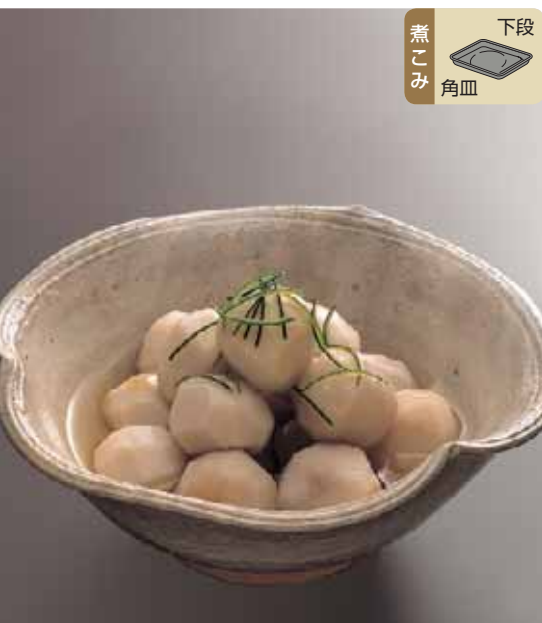
ひじき	30g(乾燥)
油揚げ	2枚
にんじん	40g
だし汁	1/2カップ
A しょうゆ、みりん	各大さじ3
砂糖	大さじ1
オープン用クッキングペーパー	

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

2 ひじきは、約15分水につけてもどす。もどしたら、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。切り干し大根の煮物(上記)と同じ手順と操作で加熱時間を約40分にする。





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
A 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。

ウォーターオープン・発酵のメニュー番号 38 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

- 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
A 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。

ウォーターオープン・発酵のメニュー番号 38 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40分 → スタート



煮こみ 下段
角皿

かかれいの煮つけ

材料(4人分)
128kcal 塩分1.6g mL=cc

かかれい	4切れ(1切れ100g)
A 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
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。

ウォーターオープン・発酵のメニュー番号 38 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30分 → スタート

- 6 加熱後、器に盛りつけて煮汁をはる。

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
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。

32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、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 **38** 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**

煮こみ 下段
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
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

- 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、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 **38** 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。

煮こみ 下段
角皿



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、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 **38** 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。

6 すぐに**5**に落とし、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 **38** で「1段」「予熱なし(表示部の「予熱有」消灯)」に合わせる

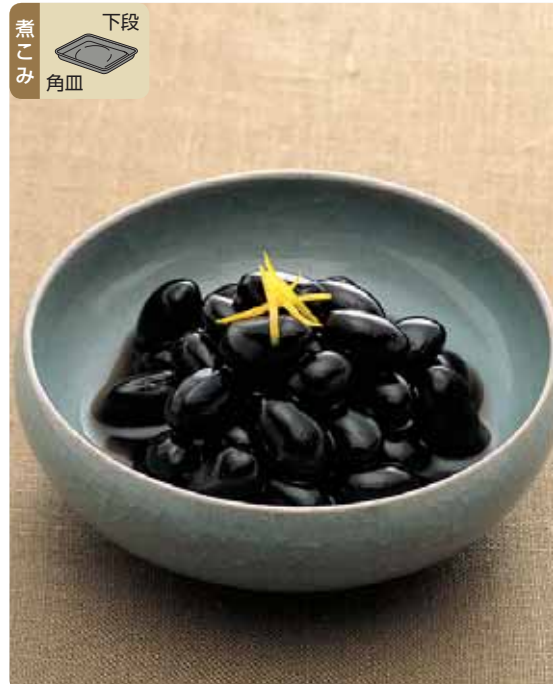
→ **手動決定**

→ **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布タにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
- 5 角皿に4のをのせる。
- 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
- オーブン用クッキングペーパー

ウォーターオーブン・発酵のメニュー番号 38 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



- 1 水タンクに水を入れる。水位ライン2
- 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 3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布タにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
- 5 角皿に4のをのせる。
- 6 5を下段に入れる。

ビーフシチュー

材料(4人分)

662kcal 塩分2.2g mL=cc

- 牛角切り肉(塩、こしょうをし、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
- トマトピューレ.....100mL
- A 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

ウォーターオーブン・発酵のメニュー番号 38 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

7 加熱後、とりけしを押してすぐに

ウォーターオーブン・発酵のメニュー番号 38 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

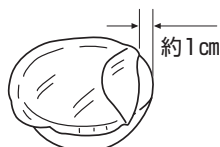
→ 170℃ → 約1時間 → スタート

ごはん

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

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35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35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

炊き上げ

付属品は
入れません

- 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)

レンジのメニュー
番号35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

ゆで・蒸し・煮物

煮物・ごはん

パエリア

材料(4人分) 511kcal 塩分2.3g

1カップ=200mL mL=cc

米.....1 1/2カップ(260g)
サフラン.....小さじ1/2
いか.....100g
えび.....120g
ベーコン(1cm幅に切る).....3枚
玉ねぎ(みじん切り).....1/2個(100g)
にんにく(みじん切り).....ひとかけ
ピーマン(小切り).....100g
オリーブオイル.....大さじ2
鶏ぶつ切り肉.....200g
あさり(塩水につけて砂ぬきをする)・200g
水.....約1カップ
白ワイン.....50mL
塩.....小さじ1
オープン用クッキングペーパー
アルミホイル

- 1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
- 2 米は洗って適量の水に約10分間つけておく。サフランは大さじ1の水につけておく。
- 3 いかは輪切りに、えびは殻のまま背に切り込みを入れ、背ワタを取る。
- 4 熱したフライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ、えび、いか、あさり、ピーマンを加えてフタをし、

焼き上げ
上段
角皿



あさりの口が開くまで炒める。フライパンから取り出し、具と煮汁に分けておく。

- 5 熱したフライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ、にんにく、鶏肉、ベーコンを入れて、鶏肉の色が変わるまで炒める。玉ねぎ、水気をきった米を加えて玉ねぎと米が透き通るまでさらに炒める。

- 6 5に、4の煮汁と水をたして1カップにしたもの、白ワイン、サフラン(汁ごと)、塩を加え、弱火で水気がほとんどなくなるまで炒める。

- 7 角皿にオープン用クッキングペー

パーを敷き、6を入れて角皿のふちから1cmあけるようにして広げ、アルミホイルで表面全体をしっかりとおう。

※空気の抜け道があると、乾燥しますので、きっちりおおいます。

※4の具は加熱後に加えます。

- 8 7を上段に入れる。

ウォーターオープン・発酵のメニュー
番号38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 250℃ → 25~27分 → スタート

- 9 加熱後、あたためた4の具を加えて全体をよく混ぜ合わせる。