

# 「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、端をしっかりと押さえます。



オーブ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ブ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、オーブ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』(25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。(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。

→ 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。

## 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。
- 4 角皿に3をのせて下段に入れる。

手動加熱 →

ウォーターオーブン・発酵 のメニュー番号 **37** で「予熱なし(表示部の〔予熱無〕点灯)」に合わせる

→ 手動加熱 → 温度 **220°C**

→ **35~40分** → スタート



煮込み  
下段  
角皿



煮こみ 下段  
角皿

## 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         |
| 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をのせて下段に入れる。

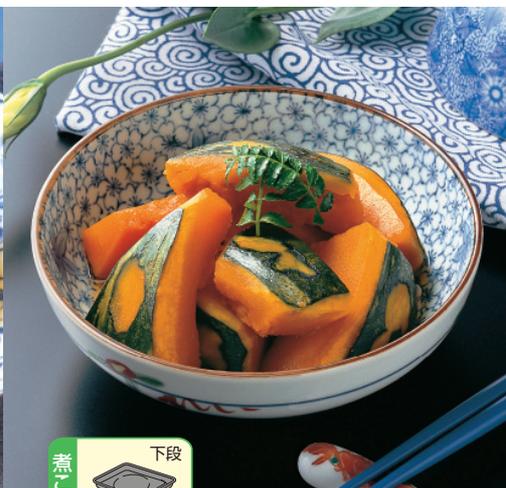
手動加熱 →

ウォーターオープン・発酵 のメニュー番号 **37** で「予熱なし(表示部の[予熱無]点灯)」に合わせる

→ 手動加熱 → 温度 220°C

→ 約30分 → スタート

- 5 加熱後、器に盛りつけて煮汁をはる。



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をのせて下段に入れる。

手動加熱 →

ウォーターオープン・発酵 のメニュー番号 **37** で「予熱なし(表示部の[予熱無]点灯)」に合わせる

→ 手動加熱 → 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   |
| 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をのせて下段に入れる。

手動加熱 →

ウォーターオープン・発酵 のメニュー番号 **37** で「予熱なし(表示部の[予熱無]点灯)」に合わせる

→ 手動加熱 → 温度 220°C

→ 約50分 → スタート

- 4 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

## 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。もどいたら、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をのせて下段に入れる。

手動加熱 →

ウォーターオープン・発酵 のメニュー番号 **37** で「予熱なし(表示部の[予熱無]点灯)」に合わせる

→ 手動加熱 → 温度 220°C

→ 約40分 → スタート



## 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。
- 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をのせて下段に入れる。

【手動加熱】 →

ウォーターオープン・発酵 のメニュー番号 **37** で「予熱なし(表示部の〔予熱無〕点灯)」に合わせる

→ 手動加熱 → 温度 220°C

→ 約1時間 → スタート



## 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1かけ  
 ハツカク ..... 各1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(25 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をのせて下段に入れる。

【手動加熱】 →

ウォーターオープン・発酵 のメニュー番号 **37** で「予熱なし(表示部の〔予熱無〕点灯)」に合わせる

→ 手動加熱 → 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。



## 鶏の柔らか梅酒煮

材料(4人分) 339kcal 塩分2.4g

鶏もも肉 ..... 2枚(500g)(油抜き前)  
 A 梅酒、水 ..... 各1カップ  
 しょうゆ ..... 1/4カップ  
 コンソメ(顆粒) ..... 小さじ1/2  
 トウバンジャム ..... 小さじ1/2  
 豆板醤 ..... 小さじ1/2  
 オープン用クッキングペーパー

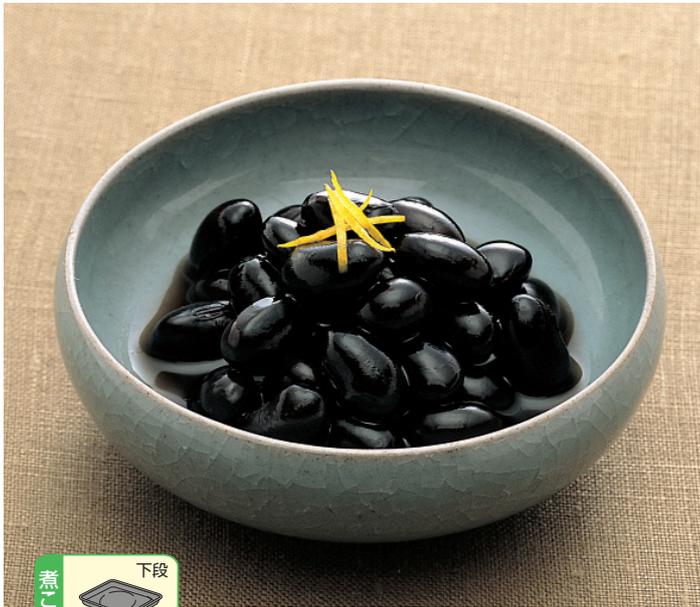
- 1 肉の油抜き(25 ページ)の1~5と同じようにして鶏肉の油抜きをし、1枚を4等分に切る。
- 2 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**
- 3 深い耐熱容器に油抜きした肉を入れる。Aを加えてオープン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としフタにし、耐熱性のフタ(アルミホイルなど)をする。
- 4 角皿に3をのせて下段に入れる。

【手動加熱】 →

ウォーターオープン・発酵 のメニュー番号 **37** で「予熱なし(表示部の〔予熱無〕点灯)」に合わせる

→ 手動加熱 → 温度 220°C

→ 約1時間 → スタート



## 黒豆

材料(4人分) 471kcal 塩分2.8g

|        |            |                |     |
|--------|------------|----------------|-----|
| 黒豆     | 2カップ(280g) | 砂糖             | 90g |
| 水      | 5 1/2カップ   | オープン用クッキングペーパー |     |
| 砂糖     | 90g        |                |     |
| A しょうゆ | 大さじ2       |                |     |
| 塩      | 小さじ1       |                |     |
| 重曹     | 小さじ1/3     |                |     |

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をのせて下段に入れる。

→ 手動加熱 →

ウォーターオープン・発酵のメニュー番号 **37** で「予熱なし(表示部の[予熱無]点灯)」に合わせる

→ 手動加熱 → 温度 **220°C**

→ 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 →

ウォーターオープン・発酵のメニュー番号 **37** で「予熱なし(表示部の[予熱無]点灯)」に合わせる

→ 手動加熱 → 温度 **140°C**

→ 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る。すぐに落としフタとフタをして角皿にのせ、下段に入れる。もう一度5と同じ操作をする。

→ 手動加熱 →

ウォーターオープン・発酵のメニュー番号 **37** で「予熱なし(表示部の[予熱無]点灯)」に合わせる

→ 手動加熱 → 温度 **140°C**

→ 約1時間 → スタート

7 6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。



## 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     | A トマトピューレ      | 100mL    |
| サラダ油                        | 適量       | 砂糖             | 大さじ1     |
| 赤ワイン                        | 大さじ3     | ベイリーフ          | 1枚       |
| じゃがいも(乱切り)                  | 2個(300g) | 塩、こしょう         | 各少々      |
| にんじん(乱切り)                   | 1本(200g) | バター            | 50g      |
| 玉ねぎ(くし切り)                   | 1個(200g) | 薄力粉            | 50g      |
| マッシュルーム(缶詰・ホール)             | 50g      | 固形ブイヨン         | 2個       |
|                             |          | 水              | 3 1/2カップ |
|                             |          | 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 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ぼし、2に加え、残りの水も加える。
- 4 3の容器に、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。
- 5 角皿に4をのせて下段に入れる。

→ 手動加熱 →

ウォーターオープン・発酵のメニュー番号 **37** で「予熱なし(表示部の[予熱無]点灯)」に合わせる

→ 手動加熱 → 温度 **220°C**

→ 約1時間 → スタート

6 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 →

ウォーターオープン・発酵のメニュー番号 **37** で「予熱なし(表示部の[予熱無]点灯)」に合わせる

→ 手動加熱 → **170°C**

→ 約1時間 → スタート



焼き上げ 上段  
角皿

## 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  
 鶏もも肉(ひと口大に切る)…………… 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。サフランは小さじ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、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っておく。  
 ※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。

手動加熱 →

ウォーターオープン・発酵 のメニュー番号 37 で「予熱なし(表示部の〔予熱無〕点灯)」に合わせる

→ 手動加熱 → 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。



焼き上げ 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)

手動加熱 →

レンジ のメニュー番号 33 を表示

→ 手動加熱 → 500W → 手動加熱

→ 約30分 → スタート

- 3 加熱後、延長で約10分加熱する。

焼き上げ 付属品は  
入れません

## ごはん

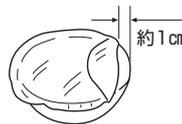
材料 151kcal(1カップの1/4量)

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)



手動加熱 →

レンジ のメニュー番号 33 を表示

→ 手動加熱 → 600W → 手動加熱

→ 設定時間(左記参照) → スタート

- 3 加熱後、とりけしを押してすぐに

手動加熱 →

レンジ のメニュー番号 33 を表示

→ 手動加熱 → 200W → 手動加熱

→ 設定時間(左記参照) → 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。

