

「ゆで・蒸し・煮物・ごはん」のコツとポイント

使いになしポイント

→ 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) スパゲティ&ソース(27ページ)

おさえておきたいコツとポイント

→ 加熱途中では、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。

→ 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。

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。

ゆで卵

材料 141kcal(2個) 塩分0.4g

卵(冷蔵のもの)..... 4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。**水位ライン2**

2 角皿に高アミをのせて、卵をのせる。上段に入れる。

手動加熱 →

蒸し物のメニュー番号 **24** で「強」に合わせる

→ **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。

※十分に中まで冷まないと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、角皿に高アミをのせ、冷凍ごはんのラップをはずし、はずしたラップを網に置いてその上に冷凍ごはんをのせる。卵、レトルトカレーも網にのせる。加熱時間は16~17分にします。

※レトルトパックを開けるときの、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、はずしたラップを調理網に置いてその上に冷凍ごはんをのせる。



たっぷり野菜の豚しゃぶ

蒸し
上段
角皿

目安時間
約17分

材料(4人分)344kcal 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ccoli(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
 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。**水位ライン2**
- 2 角皿にアルミホイルを敷き、半分にもやしを広げ、上に肉を並べ、他の野菜を残り半分に重ならないように並べる。
- 3 2を上段に入れる。

野菜と肉の蒸し物のメニュー番号15に合わせる → スタート

→ (V)仕上がり (A) (V) (弱め) ※約30秒以内に押す

手動でするときは:蒸し物(メニュー番号「24」「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。

バリエーション

キャベツのみそ蒸し

材料(4人分)286kcal 塩分2.4g

キャベツ.....1/4個(300g)	A	みそ、砂糖.....各大さじ2
玉ねぎ.....1個(200g)		しょうゆ.....大さじ1 2/3
豚バラ肉(薄切り).....200g		酒.....小さじ4
		豆板醤.....適量
		片栗粉.....大さじ2



- 1 キャベツは3~4cm角のざく切りに、玉ねぎは薄切りにする。
- 2 豚バラ肉は3cm幅に切り、Aと混ぜ合わせておく。
- 3 底の平らな耐熱容器にキャベツと玉ねぎを敷き、2を平らにのせる。たっぷり野菜の豚しゃぶと同じ操作をするが、仕上がりキーは押さない。

加熱時間の目安:約20分

手動でするときは:蒸し物(メニュー番号「24」「強」)で約20分

いろいろ野菜の蒸し煮

材料(4人分)99kcal 塩分1g

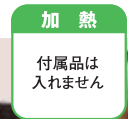
玉ねぎ.....1/2個(100g)	A	にんにく.....1かけ
キャベツ.....1/4個(300g)		コンソメ(顆粒).....小さじ2
かぼちゃ.....100g		白ワイン.....大さじ2
しめじ.....1パック(100g)		塩、黒こしょう.....各少々
ベーコン.....2枚		



- 1 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。
- 2 底の平らな少し深さのある耐熱容器に1の野菜を並べ、Aを全体にふりかける。
- 3 たっぶり野菜の豚しゃぶと同じ操作をするが、スタートを押して、約30秒以内に仕上がりキーの(A)(強め)を押す。

加熱時間の目安:約22分

手動でするときは:蒸し物(メニュー番号「24」「強」)で約22分



黒豆

材料(4人分)471kcal 塩分2.8g

黒豆	2カップ(280g)
水	5½カップ
砂糖	90g
しょうゆ	大さじ2
塩	小さじ1
重曹	小さじ⅓
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**
※加熱時間が長いので途中で水が足りなくなります。6の時に水を水位ライン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ブタにし、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。
手動加熱 →
ウォーターオープン・発酵のメニュー番号 27 で予熱なし(表示部の[予熱]消灯)に合わせる
→ **手動加熱** → **V温度** **140°C**
→ **約60分** → **スタート**
- 6 加熱後、**とりけし**を押し、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 27 で予熱なし(表示部の[予熱]消灯)に合わせる
→ **手動加熱** → **V温度** **220°C**
→ **約60分** → **スタート**
加熱後、取り出して砂糖を加えて混ぜ合わせ、落としブタとフタをする。水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**
- 7 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。

赤飯

材料(米2カップ分)345kcal(14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。**水位ライン2**
- 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 角皿に高アミをのせ、2をのせる。
- 4 3を上段に入れる。




- 手動加熱** → **蒸し物**のメニュー番号 24 で「強」に合わせる
→ **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

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
ごはん 1カップ (170g)	260mL ~280mL	レンジ600W約4分30秒 ↓ レンジ200W約17分
		レンジ600W約8分 ↓ レンジ200W約27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、(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 23 に合わせる
→ **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、すぐに
手動加熱 →
レンジのメニュー番号 23 に合わせる
→ **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、フタをせずにレンジ500Wで約30分加熱する。