VERMICULAR
MADE IN JAPAN

VERMICULAR RICEPOT MINI

Recipe Book

VERMICULAR
MADE IN JAPAN

VERMICULAR RICEPOT
MINI

Recipe Book

VERMICULAR RICEPOT

MINI

Recipe Book

Introduction

はじめに

バーミキュラ ライスポットは、「世界一、おいしいご飯が炊ける炊飯器」を目指して鍋炊きのおいしさを追求した革新的な炊飯器です。「鍋でおいしいご飯を炊きたいけれど、火加減が難しそう」、「忙しいけれど、家族においしいご飯を食べてほしい」。そんな悩みも、バーミキュラ ライスポットがあれば解決。指先ひとつで、家族や仲間の顔がほころぶおいしい料理が、どなたでも、簡単に作ることができます。火加減もおまかせだからそばについている必要もありません。炊飯だけにとどまらず、バーミキュラを代表する人気料理の無水カレーや無水ミネストローネなど、「無水調理」「煮る」「炒める」「ロースト」「スチーム」といったすべての調理が可能で、さらに簡単に作れるところも魅力です。
メイド・イン・ジャパンの技術力を駆使した鋳物ホーロー鍋・バーミキュラがさらに進化し、日本のハイテク技術と融合することで、現代のライフスタイルにふさわしい、シンプルで機能的なデザインと、本物の鍋炊きの味を実現したバーミキュラ ライスポット。さらに、2人暮らしの方やシニアの方にも使いやすいバーミキュラ ライスポットミニも登場。ライスポットが食卓にあることで、日々の暮らしがより心豊かなものへと変わります。

Contents

2 Introduction
はじめに

6 ライスポットの各部の名称
7 ライスポットの特徴
8 操作パネルの名称と機能
8 ポットの使用上の注意
10 ライスポットを設置する前の注意
11 ポット単体で使用するときの注意
12 ライスポットのお手入れ方法

14 Part 1
RICEPOT MINI Recipe
ご飯のおいしい炊き方と楽しみ方

ご飯を炊く前に

17 炊飯モードの使い方
18 白米の炊き方
19 ご飯のおいしい保存法と温め直し方
20 ご飯パーティー お供いろいろ

Chapter1 卵かけご飯

23 納豆とアボカドの卵かけご飯／トリュフの卵かけご飯／薬味みその温泉卵かけご飯

Chapter2 のっけご飯

24 トロたくのっけご飯
25 くずし豆腐とザーサイののっけご飯／明太子とおくらののっけご飯

Chapter3 混ぜご飯

27 キンパ風混ぜご飯
28 アボカドとベーコンの混ぜご飯
31 牛肉とごぼうの混ぜご飯
32 ひじきとツナの混ぜご飯／高菜とチャーシューの混ぜご飯
35 うなぎと青じそ、みょうがの混ぜご飯

Chapter4 スープかけご飯

37 鶏飯
38 鯛ごま茶漬け
39 カルビキムチクッパ

Chapter5 チャーハン

41 チャーシューとねぎのチャーハン
42 高菜と明太子のチャーハン／えびあんかけチャーハン

44 玄米の炊き方

Chapter6 玄米ご飯レシピ

47 玄米酢めしのちらしずし

Chapter7 炊き込みご飯

49 焼きとうもろこしの炊き込みご飯
50 北海めし
53 かきご飯／鶏ときのこの炊き込みご飯
54 赤飯
57 牛肉とクレソンの炊き込みご飯
58 シンガポールチキンライス／ケチャップライス

Column_01
おこげモードでCooking
61 炊き込みビビンバ

Chapter8 おかゆ

63 白米おかゆ
64 茶がゆ／中華がゆ

66 Part 2
RICEPOT MINI Recipe
ライスポット ミニでクッキング

料理を作る前に

68 調理モードの使い方

Column_02
保温モードでCooking
71 一番出汁のとり方

Chapter1 無水調理

73 無水ロールキャベツ
74 無水カレー
77 野菜のオリーブオイル蒸し
78 蒸し豚とたっぷり野菜の柚子こしょう風味
80 無水ポトフ
81 無水ミネストローネ
83 いかと里いもの煮もの
84 かぼちゃの煮もの／ぶり大根
87 ほっこり焼きいも／蒸しとうもろこし／蒸し枝豆

Chapter2 スープ

89 きのこのクリームシチュー
90 ポタージュ3種
93 豚汁／簡単サムゲタン
94 スンドゥブチゲ

Chapter3 炒めもの

97 えびチリ
98 豚肉とトマトの中華炒め
101 チャプチェ／麻婆豆腐

Chapter4 ソテー・ロースト

103 豚肩ロースと根菜のポットロースト
104 ふわふわ煮込みハンバーグ
107 豚の角煮
108 肉じゃが
111 鶏肉となすのみぞれ煮／スペインオムレツ
112 豚肉のマスタードクリーム

Chapter5 低温調理

115 ローストビーフ・グレービーソース
116 鶏ハム
119 サーモンのミ・キュイ
120 砂肝のコンフィ
121 まぐろのコンフィ
123 くみ上げ湯葉／鍋ごと豆腐

Chapter6 発酵レシピ

125 甘酒
126 塩麹／しょうゆ麹
127 白みそ
128 ヨーグルト
129 カッテージチーズ

Chapter7 ライスポット+オーブン調理

131 マカロニグラタン
132 塩豚のカスレ
136 ローズマリーのフォカッチャ
137 カンパーニュ
139 食パン
140 アップルリング

Chapter8 作りおき

144 ひじきの煮もの
145 なめたけ／五目豆
147 切り干し大根の煮もの／黒豆
148 筑前煮／オイルサーディン
150 ミートソース

Chapter9 ワインに合うメニュー

153 牛肉の赤ワイン煮込み
154 タコとブロッコリーのアヒージョ
157 バーニャカウダ／かきのオイル漬け
158 フンギペースト／フンギポタージュ
161 チーズフォンデュ
162 豚肉のリエット
165 豚肉の低温ロースト

Chapter10 朝ごはん

168 ベーコンエッグ／スクランブルエッグ
169 ほうれん草と卵のココット
171 固ゆで卵／半熟卵／温泉卵
172 フレンチトースト

Chapter11 デザート・パン

175 なめらかカスタードプリン
177 チョコチップのちぎりパン
178 ジャム4種

180 ライスポットが生まれるまで
184 メイド・イン・ジャパン
186 トラブルシューティング
188 主材料別索引

この本の使い方

- 材料表に記した分量は、小さじ1＝5ml（cc）、大さじ1＝15ml（cc）です。米は1カップ（1合）＝180mlです。炊飯の際は、付属の米用計量カップ（180ml）と、水用計量カップ（1目盛り180ml）をお使いください。
- 出汁のとり方は71ページを参照してください。
- ライスポットを使ったレシピには、操作の手順や加熱時間などが一目でわかるように右記のようなマークを表示しています（炊飯は「Mode Set」、調理は「Cooking Flow」）。
- 保存期間は目安です。

Mode Set

▸【白米・ふつう】2カップ ▸ OK ▸ START STOP

Cooking Flow

▸【弱火】20分

NAME OF PARTS

ライスポットの各部の名称

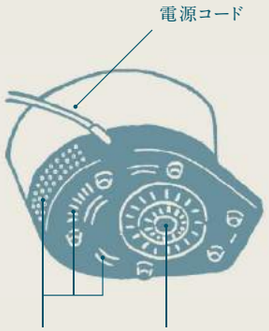
ライスポットは、炊飯用に進化したメイド・イン・ジャパンの鋳物ホーロー鍋と、
理想の火加減を指先ひとつで可能にするポットヒーターが一組になった、
全く新しい炊飯・調理鍋。各部の名称をご紹介します。

ポット（専用炊飯鍋）　ポットヒーター　バーミキュラ ライスポットミニ

ポットヒーターの各部名称

正面・内部

背面・底面



操作パネル

※イラストはすべての表示内容。
操作はタッチパネル式で、必要なボタン・表示のみを点灯させて手順をガイドしてくれます（P8参照）。

THE RICEPOT

ライスポットの特徴

ライスポットには、ご飯や料理を画期的においしくするテクノロジーがいっぱい。
そのうえ、操作は指先ひとつでOK。私たちの暮らしを変える調理道具です。

トリプルサーモテクノロジー

進化したメイド・イン・ジャパンの鋳物ホーロー鍋

バーミキュラならではの0.01㎜以下の精度の高い気密性、全面鋳物ホーローによる遠赤外線加熱に加え、鍋底にお米を躍らせる泡を発生させる新開発のリブを採用。高い熱伝導、蒸気対流を実現しました。フタには新技術のフローティングリッドを採用し、気密性を保ちながら、蒸気の吹き出し方向をコントロール。吹きこぼれを最小限に抑えました。

ラップアップヒートテクノロジー

炎が鍋を包み込むかまどのような加熱を実現

鍋炊きご飯のおいしさを追求し、ご飯のおいしさを損なう保温機能はあえてカット。底面のIHコイルと側面のアルミヒーター、断熱カバーを組み合わせることで、かまどの炎のような立体的な加熱を実現。鍋の中に激しい対流を起こすことで、お米がムラなく炊き上がり、調理においても素材に均一に火を通します。

ヒートセンサー

鍋底の温度を常に監視し、火加減をコントロール

指先でタッチパネルの火加減を設定すれば、あとは、ヒートセンサーが最適な火加減をキープしてくれます。バーミキュラの得意な無水調理も手軽に。温度設定も可能なので、ローストビーフなど、プロ級の「低温調理」が家庭でできます。自家製甘酒などの発酵料理も楽しめます。

シンプル＆セーフティー

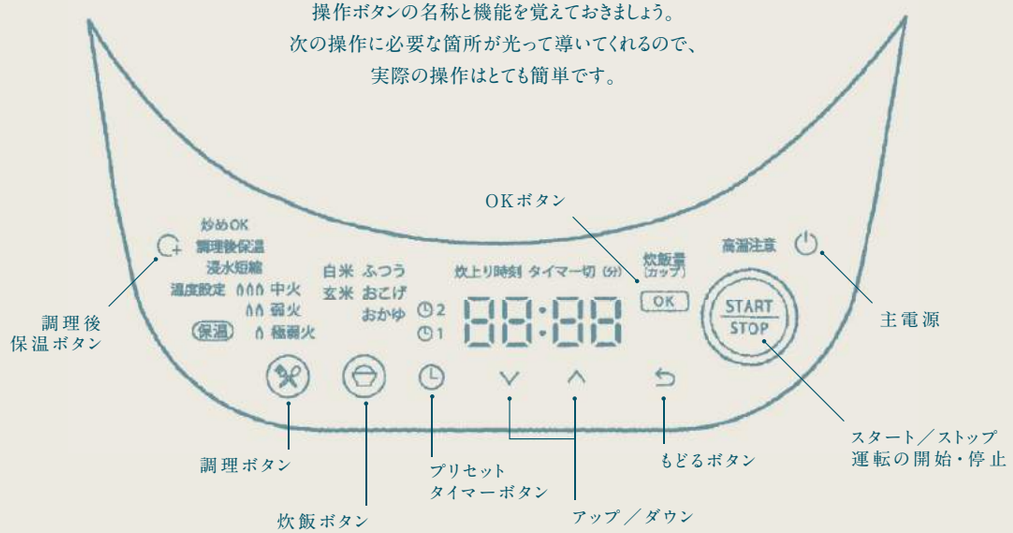
扱いやすさと世界基準の安全性

「炊飯器の内フタ」などの複雑な部品がなく、継ぎ目のない一体構造の鍋のため、メンテナンスも簡単です。安全面でも、ポットヒーター側面内部に「アルミ電磁波シールド」を設置。前後左右上方向にて国際基準IECの約10分の1のレベルを達成しています。

CONTROL PANEL

操作パネルの名称と機能

ライスポットの操作パネルについて、
操作ボタンの名称と機能を覚えておきましょう。
次の操作に必要な箇所が光って導いてくれるので、
実際の操作はとても簡単です。



操作ボタン詳細

主電源		•起動 •各操作の取り消し・やり直し（タッチ） •**3秒長押し**で、時計設定の画面へ
スタート／ストップ	START STOP	•運転の開始（タッチ）、停止（**1秒長押し**） （開始すると青点灯から赤点滅に切り替わります）
OKボタン	OK	•炊飯時に炊飯コース・炊飯量の決定 •【温度設定】モードで設定温度の決定
もどるボタン		•各操作のやり直し
アップ／ダウン		•炊飯時に、【炊飯量】【炊上り時刻】の設定 •調理時に、【タイマー切（分）】【温度設定】の設定 •時計の設定（長押しすると数字の早送りができます）
プリセットタイマーボタン		•炊飯時に、メモリーされた【炊上り時刻】を呼び出します •調理時に、メモリーされた【タイマー切（分）】を呼び出します
炊飯ボタン		•「モード選択画面」から【炊飯】モードに切り替わり、 お米の種類【白米】【玄米】と、 炊き方【ふつう】【おこげ】【おかゆ】を選択　※全5パターン
調理ボタン		•「モード選択画面」から【調理】モードに切り替わり、 火力【中火】【弱火】【極弱火】【保温】を選択
調理後保温ボタン		•調理時に［調理後保温］モードを設定（**1秒長押し**）

PRECAUTIONS

1 ポットの使用上の注意

ポットを取り扱ううえで気をつけたいことをまとめました。

熱い持ち手を持つときは鍋つかみをご使用ください
ポットはぶつけないでください

鋳物ホーロー製のポットは、調理中や長時間の調理後しばらくは熱くなっています。やけどには十分注意し、ポットや持ち手に直接触れないようにしてください。ポットを持つときは、鍋つかみなどをご利用ください。また、ホーローは、ガラス質でできており、繊細なので、ポットを落としたり、ぶつけたりなど、強い衝撃を与えないように気をつけてください。破損する原因となります。

柔らかい調理器具とスポンジを使用してください

金属製の調理器具の使用は、ポットを傷める原因になるので、柔らかい木製やシリコン製の調理器具をご使用ください。洗うときも、タワシやクレンザー、研磨剤入りのスポンジなど、固いものでこすらずに、台所用の中性洗剤と柔らかいスポンジで洗ってください。

Check! **フタと本体の接地面のケアについて**

ポットのフタと本体の合わさる部分は、密閉性を高めるために、ホーローがかかっていません。洗ったあとは、サビないように、すぐに水気を拭き取ってください。また、長時間ポットに食材を入れておくときや、使いはじめの数回は、使う前に薄く食用油を塗ると、サビにくくなります。鉄鋳物のサビは人体に無害です。たとえサビてしまっても、ポットの内部まで浸食しないので、スポンジで簡単に落とせます。

PRECAUTIONS

2 ライスポットを設置する前の注意

ライスポットを安全にご使用いただくために、
設置場所に気をつけて正しくお使いください。

子どもの手の届かないところに設置してください

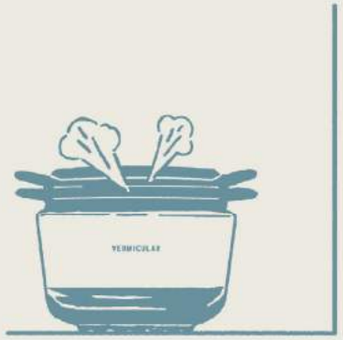
ライスポットは、調理中はポットが熱くなり、高温の蒸気が吹き出すので、子どもの手の届かないところに据えつけてください。転倒や落下によるケガを防ぐためにも、丈夫で平らなところに、水平に設置してください。

電源コードを引っ掛ける可能性がある状態で使用しないでください

ライスポットの電源コードは、本体から取り外すことができません。電源コードを引っ掛けると製品が転倒し、ケガ・やけど・故障の原因となりますのでご注意ください。

蒸気口の位置を確認し、壁や家具から離して設置を

ポットのフタのマークのある部分から蒸気が出ます。蒸気の吹き出す方向に物を置いたり、手や顔を近づけたりしないでください。また、吹きこぼれを最小限に抑える機構が採用されていますが、内容物や使用環境により、少量の吹きこぼれが発生する場合があります。



吸気口、排気口をふさがないでください

じゅうたんやテーブルクロスなどの上でライスポットを使って吸気口や排気口をふさぐと、内部の温度が高くなり、火災や故障の原因になるのでご注意ください。また、壁や家具からは10㎝以上離して設置してください。アルミ箔やアルミシート、ステンレスシートなども敷かないでください。

PRECAUTIONS

3 ポット単体で使用するときの注意

ポットだけで、バーミキュラと同じように鍋として使えます。
調理のときに注意したいことを、頭に入れておきましょう。

強火、空炊きにご注意ください

強火で調理したり、中火で7分以上の空炊きをしたりすると、ホーローが割れる原因になるので避けてください。空炊きしてしまったときは、絶対に水などをかけて冷まそうとせず、そのまま冷めるまでお待ちください。

○使用できる熱源

直火

IH

ハロゲンヒーター

オーブン
（～300℃）

×使用不可の熱源

電子レンジは
不可

直火・IH・ハロゲンヒーター・オーブン（～300℃）など、電子レンジ以外の熱源に使用できます。

! 安全上の注意

- 定格12A以上・交流100Vのコンセントを単独で使ってください。タコ足配線をすると発火や火災の原因になります。
- ポットの外側についた水滴は拭き取ってから使用してください。ヒーターの効率が悪くなり、過熱や故障の原因になります。
- 他の熱源で加熱した高温状態のポットを、ポットヒーターにセットしないでください。
- 揚げもの調理は禁止です。油ハネで機器を傷める恐れがあります。
- 満水で使用しないでください。中身が吹きこぼれ、やけどやケガの原因になります。調理のときに多量の水分を加えるときは、いったんポットをヒーターから外して加えてください。
- 使用中と使用後、しばらくはガラストップやアルミヒーターは高温になりますので触れないように注意してください。

HOW TO TAKE CARE

ライスポットのお手入れ方法

ライスポットを一生愛用するための、簡単なお手入れの仕方です。
鍋が焦げついたときや、着色してしまったときのケアも併せてご紹介します。

ポットヒーター

Point 1

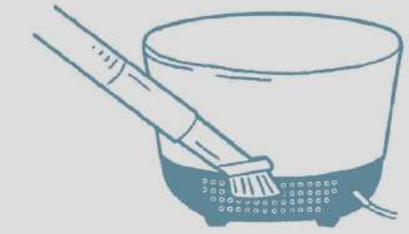
水洗いは絶対にしないでください

ポットヒーターは、側面にヒーターが備わって鍋を立体的に加熱するIH調理器です。長く使い続けるためにも、水洗いはくれぐれも避けてください。中に水が入って電気部分が濡れてしまうと火災や漏電、感電の原因になることがあります。

Point 2

電源を切り、冷えてから拭く

電源を切って本体が冷えたら、よく絞ったふきんで拭いてください。汚れが取れにくいときは、本体は、薄めた台所用中性洗剤を含ませた柔らかい布で拭き、よく絞った布などで洗剤を拭き取ります。シリコンリングは汚れたら取り外して水洗いし、水気を拭き取ります。ガラストップとヒートセンサーは、液体タイプの磨き粉を少量つけてこすり取ってください。



Point 3

吸気口、排気口のほこりは掃除機で吸い取ってください

吸気口や排気口についたほこりは、掃除機で吸い取りましょう。ピンや針金などで取り除くのは厳禁。異物や指を絶対に入れないでください。故障の他、火災・感電・ケガの原因になります。

ポット（鍋）

Point 1

洗った後は、すぐ水気を拭き取ってください

炊飯や調理後、洗ったらすぐに乾いたふきんで水分を拭き取ってください。フタと本体が合わさるフチの部分はホーロー加工がされておらず、サビる場合があるので、とくにきちんと拭くのがポイント。長期間使わないときは、フタと本体の間にキッチンペーパーを挟んでおくと安心です。

Point 2

鍋での料理の保存の仕方

作った料理を鍋に入れたまま長時間保存するときは、サビつきを防ぐため、フタと本体の合わせ面の部分に食用油を薄く塗っておくのがコツ。もし、サビてしまった場合は、中性洗剤で洗ってください。それでも取れないときはキッチン用クリーム状サビ取り剤を使うと簡単に取れます。

Point 3

しつこい焦げの取り方

鍋に焦げが隠れる程度の水と小さじ2〜3杯の重曹を入れ、中火で10分ほど沸騰させます。鍋が冷めるまでおいておくと焦げが浮いてくるので、柔らかいスポンジなどで簡単に取れます。しつこい焦げの場合は、これを何度か繰り返してください。絶対に強くこすらないことが大切です。

Point 4

着色汚れの取り方

長く使い続けていると、調理の際の色素が鍋に沈着することも。着色した部分に泡タイプのキッチン用漂白剤を吹きかけて、10〜20分おいて洗い流すと、着色汚れが簡単にキレイに取り除けます。

Part 1

RICEPOT MINI Recipe

ご飯のおいしい炊き方と楽しみ方

バーミキュラ ライスポットミニを使ったおいしいご飯の炊き方から、ご飯の甘味と旨みを引き立てる卵かけご飯やのっけご飯、絶品炊き込みご飯にチャーハンなど、ライスポットで炊いたご飯を余すことなく楽しめる選りすぐりのレシピ集です。おこげモードを使ったレシピもぜひお試しください。

ご飯を炊く前に

Rice Cooking Mode

炊飯モードの使い方

ライスポットなら、どなたでも、簡単に、驚くほどおいしいご飯が炊けます。
操作はたったの2ステップ。炊飯コースと炊飯量をセットしたら、炊き上がり時刻を設定するだけ。
お好みの時間に炊き上げることができます。

注意

① 【炊飯モード】は、ポットヒーター専用炊飯鍋「ポット」を必ずご使用ください。
② 炊飯中や炊き上がり後しばらくは、ポットが高温になっています。やけどに注意し、直接触れないようにしてください。
③ ご飯の保温機能はありません（7ページ参照）。余ったご飯は冷凍保存をし、温め直しておいしく食べることをおすすめします（19ページ参照）。

Step 1

炊飯コース・炊飯量を設定

【白米】
【ふつう】【おこげ】【おかゆ】
【玄米】
【ふつう】【おこげ】
から選択

※全5パターン、㊂ボタンを押すことで順に切り替わります。

＋

【白米】
0.5〜3カップまで
【白米】【おかゆ】
0.5〜1カップまで
【玄米】
0.5〜3カップまで

▶ OK ▶

Step 2

炊上り時刻を設定

※1・2
or
※3

▶

START / STOP

※運転の停止は、1秒長押し。

※炊飯量の設定がご飯をおいしく炊くポイントです。
必ず正しい炊飯量を設定してください。
※米計量カップ　1カップ（1合）= 180ml

※1　白米の場合
自動浸水30分＋炊飯30分の最短炊上り時刻が表示されます。
お急ぎの場合や、あらかじめポットヒーターの外で浸水している場合は、【∨】ボタンで浸水時間を短縮することができます。

※2　玄米の場合
あらかじめポットヒーターの外で浸水していることを前提としていますので、浸水時間を含まない最短炊上り時刻が表示されます。玄米の炊き方について、詳しくは45ページをご覧ください。

※3　【◷】プリセットタイマーボタンで、よく使う【炊上り時刻】を2つまでメモリーすることができます。
【◷1・◷2】を選択し、【∨∧】で【炊上り時刻】を設定します。

How to Cook White Rice

白米の炊き方

ライスポットまかせでおいしい白米ご飯が
炊けますが、ポイントを押さえればさらに絶品ご飯に！

Point

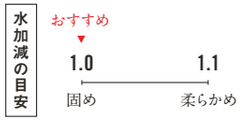
1. 米は傷つけないように、やさしく洗う。
2. 米と水の分量は正確に測る。
3. ご飯の固さは水の量で調整する。

材料

白米　0.5〜3カップ／90〜540ml
水　白米1：水1〜1.1の割合

★付属の米用計量カップは、1カップ＝180mlです。
★付属の水用計量カップの目盛りは、白米：水＝1：1の割合に設定しています（0.5カップのみ白米：水＝1：1.1の割合です。1目盛り＝180ml）。

※　柔らかめのご飯がお好みの場合は、水の量を5〜10%増やしてください。



※　無洗米の場合は、一度軽く洗米し、通常のお米と同量の水（白米：水=1：1）で炊飯することをおすすめいたします。
※　「白米・おこげ」コースを選べば、おいしいおこげを楽しむこともできます（おこげについては、60ページ参照）。

白米の洗い方

1

米を正確に計量する

付属の米用計量カップを使用し、米の量をすりきりで正確に測る。

2

水を張り、すぐ捨てる

ボウルにザルを重ねて米を入れ、水を張ったらすぐにザルを上げて水気を切る。

3

米を傷つけないように やさしく洗う

ザルをボウルに戻して水を張り、3本指（親指・人差し指・中指）で米を傷つけないようにやさしく洗い、水を手早く取り替える。これをもう一度行う。

4

しっかりと水気を切り、 ポットに入れる

3のザルを上げ、しっかりと水気を切り、ポットに入れる。

白米の炊き方

5

付属の計量カップで 水を正確に測る

付属の水用計量カップで水の量を正確に測ってポットに注ぎ、フタをしてポットヒーターにセットする（米3カップの場合なら、水用計量カップの3の目盛りまで測って入れる）。

6

炊飯コース、 炊飯量を設定し、スタート

ポットヒーターの電源を入れ、炊飯を選択する。「白米・ふつう」コースを選択して炊飯量を設定し、「OK」を押す。炊き上がり時刻を設定し、スタートボタンを押す。

7

炊き上がったら 飯返しする

60分ほどしてアラームが鳴ったら、フタを開け、ご飯を十字で分けてそれぞれしゃもじで上下を返し、全体を混ぜて完成。

※運転の停止は、ストップボタンを1秒長押し。

How to Store and Reheat

ご飯のおいしい保存法と温め直し方

ご飯が余ったときは、すぐに冷凍ストックを。上手に解凍すれば、
おいしいご飯をいつでも手軽に楽しむことができます。

保存法

1

熱いうちにラップに包む

ご飯は冷めるにつれて水分が抜けていき、味が落ちてしまうので、熱いうちにラップに包むのがポイントです。茶碗1杯分ずつ小分けにし、あとでムラなく解凍できるように平らにして、ご飯粒がつぶれないようにふんわりと包みます。浅めの小さい冷凍用保存容器に入れてもOK。

2

粗熱が取れたら冷凍庫へ

ラップで包んだ後も、ご飯から水分が抜け出て劣化が進むので、粗熱が取れたらすぐに冷凍庫に入れて保存します。このとき、ステンレスのトレイやバットなどにのせるとスピーディーに固まります。

Point

保存した日付を 書いておくと便利

ご飯を冷凍ストックした日付を、マスキングテープなどに書いて貼っておくのがおすすめです。優先して食べるご飯が一目でわかり、便利です。

温め直し方

A

電子レンジで急速解凍を

おいしさをキープするために急速に冷凍保存したご飯。解凍の際も、水分が出ないようにラップのまま耐熱皿にのせ、電子レンジで一気に加熱します。加熱時間は、600Wの電子レンジで1杯分につき2分30秒が目安。食べる直前に解凍するのがコツです。

B

蒸し器やせいろで解凍してもOK

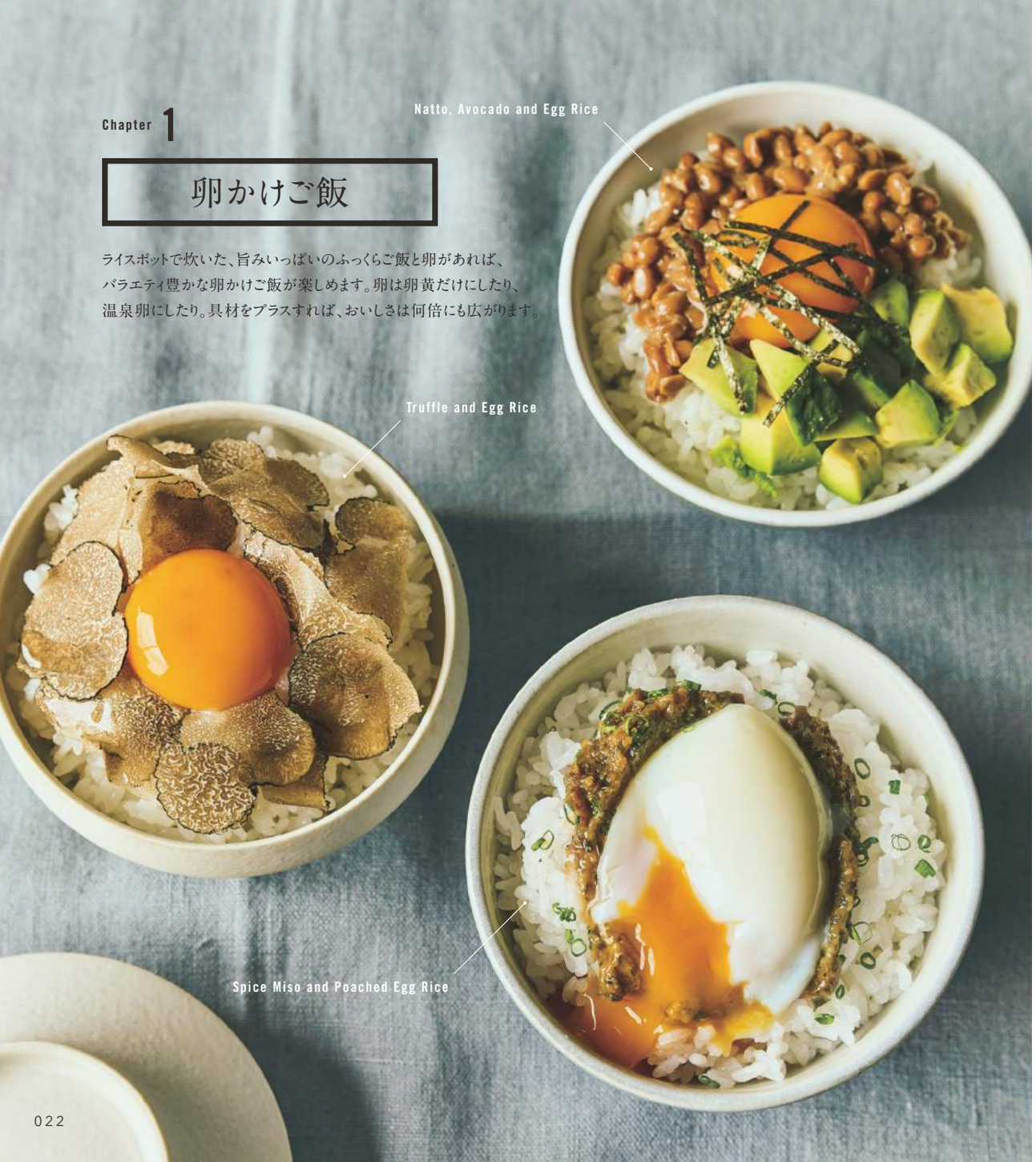
蒸し器やせいろがある場合は、冷凍したご飯のラップを取って耐熱皿などに入れ、ふんわりとラップをかけ、蒸気が上がった蒸し器やせいろで、強火で10分ほど蒸し、ご飯をほぐしてからお召し上がりください。

Point

一度解凍したご飯を再度冷凍すると、おいしさや風味が損なわれるので、おすすめできません。

ご飯パーティー お供いろいろ

ライスポット ミニでご飯が炊けたら、ポットをおひつのようにテーブルの真ん中へ。今日の主役はご飯。まわりに塩昆布やいくら、漬けものなど、ご飯のおいしさをストレートに楽しめるシンプルなお供を並べましょう。ライスポットで炊いた甘味と旨みのあるご飯には、少し塩味のあるおかずがマッチ。ご飯の驚きのおいしさと、ライスポットの存在感に、みんなのテンションが上がります！



Chapter 1

卵かけご飯

ライスポットで炊いた、旨みいっぱいのふっくらご飯と卵があれば、
バラエティ豊かな卵かけご飯が楽しめます。卵は卵黄だけにしたり、
温泉卵にしたり。具材をプラスすれば、おいしさは何倍にも広がります。

納豆とアボカドの卵かけご飯

Natto, Avocado and Egg Rice

納豆+卵の王道コンビに、
アボカドをプラスし、さらにコク旨に！

材料（2人分）

ご飯　茶碗2杯分/300g
卵黄　2個分
納豆　1パック
アボカド　1個（1cm角）
刻みのり　適宜
しょうゆ　適宜

作り方

1. 納豆に付属のタレを加えて混ぜる。
2. 茶碗に温かいご飯を盛って1・アボカド・卵黄の順にのせ、しょうゆを回しかけ、刻みのりを散らしたら完成。

トリュフの卵かけご飯

Truffle and Egg Rice

香り高いトリュフをトッピング。
リッチな、大人の卵かけご飯です。

材料（2人分）

ご飯　茶碗2杯分/300g
卵黄　2個分
トリュフ　12〜18枚（スライス）
しょうゆ　大さじ2

作り方

1. 茶碗に温かいご飯を盛り、トリュフ・卵黄をのせる。
2. しょうゆを回しかけたら完成。

Memo

お好みでトリュフ塩やトリュフオイルをふりかけると、
より贅沢な香りが口いっぱいに広がります。

薬味みその温泉卵かけご飯

Spice Miso and Poached Egg Rice

薬味たっぷりのみそに卵がとろ〜り。
おかわり必至のおいしさです！

材料（2人分）

ご飯　茶碗2杯分/300g
温泉卵（P171）　2個
[薬味みそ]
　ししとうがらし　80g
　（ヘタと種を取り、みじん切り）
　長ねぎ　1/2本（みじん切り）
　しょうが　40g（みじん切り）
　青じそ　10枚（みじん切り）
　合わせみそ　200g
　酒・みりん　各50ml
　砂糖　大さじ3
　ごま油　大さじ2

★薬味みそは作りやすい分量です。

作り方

1. [薬味みそを作る]
　別鍋を中火で熱し、温まったら、ごま油大さじ1・ししとうがらし・長ねぎ・しょうがを入れて炒める。しんなりとしてきたら合わせみそ・酒・みりん・砂糖を加え、汁気が軽く煮詰まるまで弱火で10分ほど加熱しながら混ぜる。全体がなじんだら残りのごま油と青じそを加え、混ぜて冷ます。
2. 茶碗に温かいご飯を盛って1の適量・温泉卵をのせたら完成。お好みで小口切りにした万能ねぎをふっても。

Chapter 2

のっけご飯

材料を切ってのせるだけだから
時間のないときや、疲れて料理がおっくうなときでもラクラク。
シンプルかつ絶品！のっけご飯をご紹介します。

トロたくのっけご飯

Toro and Yellow Pickled Radish Rice

ねっとりしたまぐろに
たくあんの塩味と食感がマッチ。

材料（2人分）

ご飯　茶碗2杯分/300g
まぐろのたたき
（ねぎトロ用）　80g
たくあん　20g（5㎜角）
万能ねぎ　適宜（小口切り）
しょうゆ　適宜

作り方

1. 茶碗に温かいご飯を盛り、まぐろをのせる。
2. たくあんをのせて万能ねぎを散らし、しょうゆを回しかけて完成。

くずし豆腐とザーサイののっけご飯

Tofu and Za-sai Rice

ザーサイの塩気とごま油の香りで
ご飯がいくらでも食べられそう。

材料（2人分）

ご飯　茶碗2杯分/300g
絹ごし豆腐　1/2丁
長ねぎ　1/4本
（粗みじん切り）
ザーサイ　30g
（粗みじん切り）
A ごま油　小さじ1/2
A 酢　小さじ2
A しょうゆ　大さじ1

作り方

1. 茶碗に温かいご飯を盛り、豆腐をスプーンでざっくりとくずしてのせる。長ねぎ・ザーサイをのせ、よく混ぜ合わせたAを回しかけて完成。

明太子とおくらのっけご飯

Mentaiko and Okra Rice

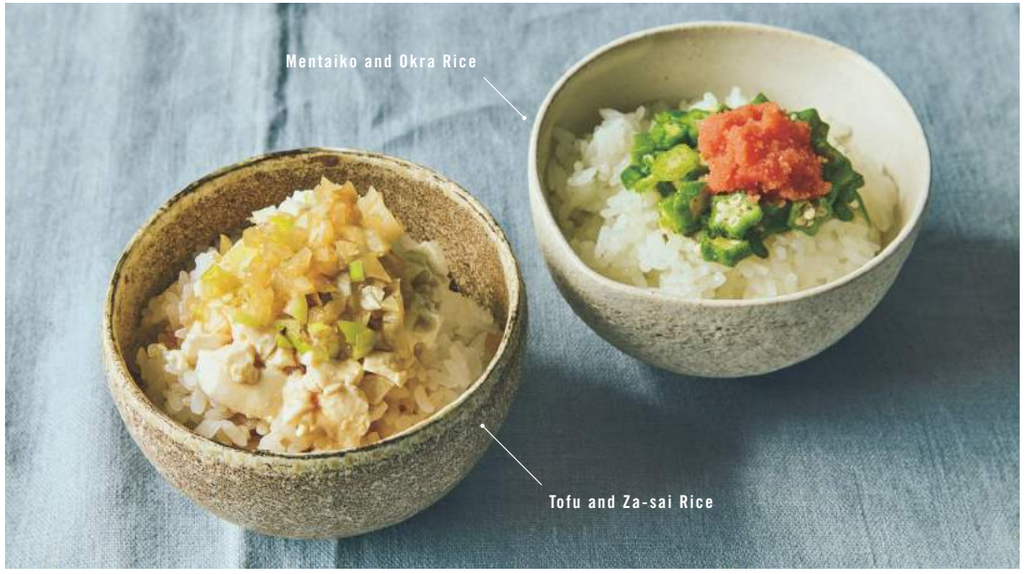
ねばねば、シャキシャキのおくらに
明太子の辛味をきかせて。

材料（2人分）

ご飯　茶碗2杯分/300g
おくら　4本
（塩茹でしてスライス）
明太子　30g（ほぐす）
しょうゆ　小さじ2

作り方

1. ボウルにおくら・しょうゆを入れてよく混ぜる。
2. 茶碗に温かいご飯を盛り、1・明太子をのせて完成。



Chapter 3

混ぜご飯

ご飯が熱い状態で具を混ぜるのが、おいしい混ぜご飯作りの基本。
ライスポットでご飯を炊いている間に具材を準備するとスムーズです。
ご飯をつぶさないように具をさっくりと混ぜるのがポイントです。

キンパ風混ぜご飯

Kimbap-style Mixed Rice

キンパの具材をご飯に混ぜてアレンジ。巻く手間いらずで
あの味を楽しめます。彩りもよく、目にもおいしい一品です。

Mode Set

▸【白米・ふつう】2カップ ▸ OK ▸ START STOP

材料（3〜4人分）

米　2カップ/360ml
牛こま切れ肉　150g
A ごま油　大さじ1
A 砂糖　小さじ1
ほうれん草　1/2把/100g
A みりん　大さじ1
A しょうゆ　大さじ1
A にんにく　1片（すりおろす）
B ごま油　小さじ2
B 塩　小さじ1
にんじん　小1本（半分に切り、千切り）
塩　小さじ1/4
たくあん　40g（粗みじん切り）
C ごま油　大さじ1
C 塩　小さじ1
白いりごま　大さじ1

作り方

1

米は洗って水気をしっかり切り、ポットに入れる。分量の水を入れてフタをし、【白米・ふつう】コース・炊飯量2カップで炊飯する。

2

ボウルに牛肉を入れ、Aを加えて揉み込む。中火で熱したフライパンに汁ごと入れ、肉の色が変わるまで炒める。

3

ほうれん草はさっと塩茹でし（塩は分量外）、ザルに上げて冷ます。水気を絞り、根元を落として4cmの長さに切り、Bであえる。にんじんはごま油（分量外）でさっと炒め、塩をふる。ほうれん草とにんじんをあえる。

4

1のアラームが鳴ったらご飯を飯返ししてCを加え、さっくりと混ぜる。2・3・たくあん・いりごまを加えてよく混ぜる。お好みで刻みのりを散らしても。

アボカドとベーコンの混ぜご飯

Avocado and Bacon Mixed Rice

バターで風味よく炒めたきのことベーコンの塩気が
ご飯のおいしさを引き立てます。アボカドを加えてコクをアップ！

Mode Set

▸【白米・ふつう】2カップ ▸ OK ▸ START STOP

材料（3〜4人分）

米　2カップ/360ml
アボカド　1個（2㎝角）
ブロックベーコン　150g（1㎝角）
マッシュルーム　6個（四つ割り）
しょうゆ　大さじ2
バター　10g
黒こしょう　適量

作り方

1. 米は洗って水気をしっかり切り、ポットに入れる。分量の水を入れてフタをし、【白米・ふつう】コース・炊飯量2カップで炊飯する。
2. フライパンにベーコン・バターを入れ、弱火で加熱する。ベーコンから脂が出てきたらマッシュルームを加え、中火で1分ほど加熱し、しょうゆを加えて混ぜておく。
3. 1のアラームが鳴ったら、ご飯を飯返しして2・黒こしょうを混ぜる。アボカドを加えて軽く混ぜたら完成。

Point

炒めたベーコンとマッシュルームをご飯に混ぜてからアボカドを加え、彩りよく仕上げます。

牛肉とごぼうの混ぜご飯

Beef and Burdock Mixed Rice

甘辛い牛肉とごぼうの煮ものを、炊きたてのご飯に混ぜれば完成。
熱いご飯に具材も熱いまま混ぜると、味が均一になじみます。

Mode Set

▸【白米・ふつう】2カップ ▸ OK ▸ START STOP

材料（4人分）

米　2カップ/360ml
牛切り落とし肉　150g
ごぼう　150g（ささがき）
にんにく　1片（すりおろす）
しょうゆ　大さじ2
酒　大さじ1
砂糖　小さじ1
ごま油　小さじ1

作り方

1. 米は洗って水気をしっかり切り、ポットに入れる。分量の水を入れてフタをし、【白米・ふつう】コース・炊飯量2カップで炊飯する。
2. 別鍋を中火で熱し、温まったらごま油を入れてなじませる。ごぼうを入れ、表面が透き通ってくるまで中火で炒める。
3. 牛肉・にんにくを加え、肉の色が変わってくるまで中火で炒める。しょうゆ・酒・砂糖を加え、弱火にして汁気が軽く煮詰まるまで加熱する。
4. 1のアラームが鳴ったら、ご飯を飯返しして3を加え、よく混ぜて完成。食べるときにお好みで白ごまをふっても。

Point

炒め煮にした具材は、煮汁を軽く煮詰めるのがコツ。ご飯がべちゃっとせずに、おいしく仕上がります。

ひじきとツナの混ぜご飯

Hijiki and Tuna Mixed Rice

余ったひじきの煮ものとツナ缶で
栄養バランス◎の混ぜご飯にアレンジ。

Mode Set

▸【白米・ふつう】2カップ ▸ OK ▸ START STOP

材料（4人分）

米　2カップ/360ml
ひじきの煮もの（P144）　200ml
ツナ缶　1缶/70g

作り方

1. 米は洗って水気をしっかり切り、ポットに入れる。分量の水を入れてフタをし、【白米・ふつう】コース・炊飯量2カップで炊飯する。
2. 1のアラームが鳴ったら、ご飯を飯返ししてひじきの煮もの・缶汁を切ったツナを混ぜて完成。

高菜とチャーシューの混ぜご飯

Takana and Roast Pork Mixed Rice

チャーシューの旨みと高菜の塩気で
白いご飯のおいしさが際立ちます。

Mode Set

▸【白米・ふつう】2カップ ▸ OK ▸ START STOP

材料（4人分）

米　2カップ/360ml
高菜漬け　100g（食べやすく刻む）
チャーシュー　100g（5㎜角）
白いりごま　大さじ1
ごま油　大さじ1

作り方

1. 米は洗って水気をしっかり切り、ポットに入れる。分量の水を入れてフタをし、【白米・ふつう】コース・炊飯量2カップで炊飯する。
2. フライパンを中火で熱し、温まったらごま油を入れてなじませる。高菜・チャーシューを入れて温め、いりごまを加えて混ぜる。
3. 1のアラームが鳴ったら、ご飯を飯返しして2を混ぜて完成。

うなぎと青じそ、みょうがの混ぜご飯

Eel, Shiso and Japanese Ginger Mixed Rice

こってり味のうなぎと白ご飯の組み合わせは間違いないおいしさ。
香味野菜をたっぷり混ぜてさわやかな口当たりに。

Mode Set

▸【白米・ふつう】2カップ ▸ OK ▸ START STOP

材料（4人分）

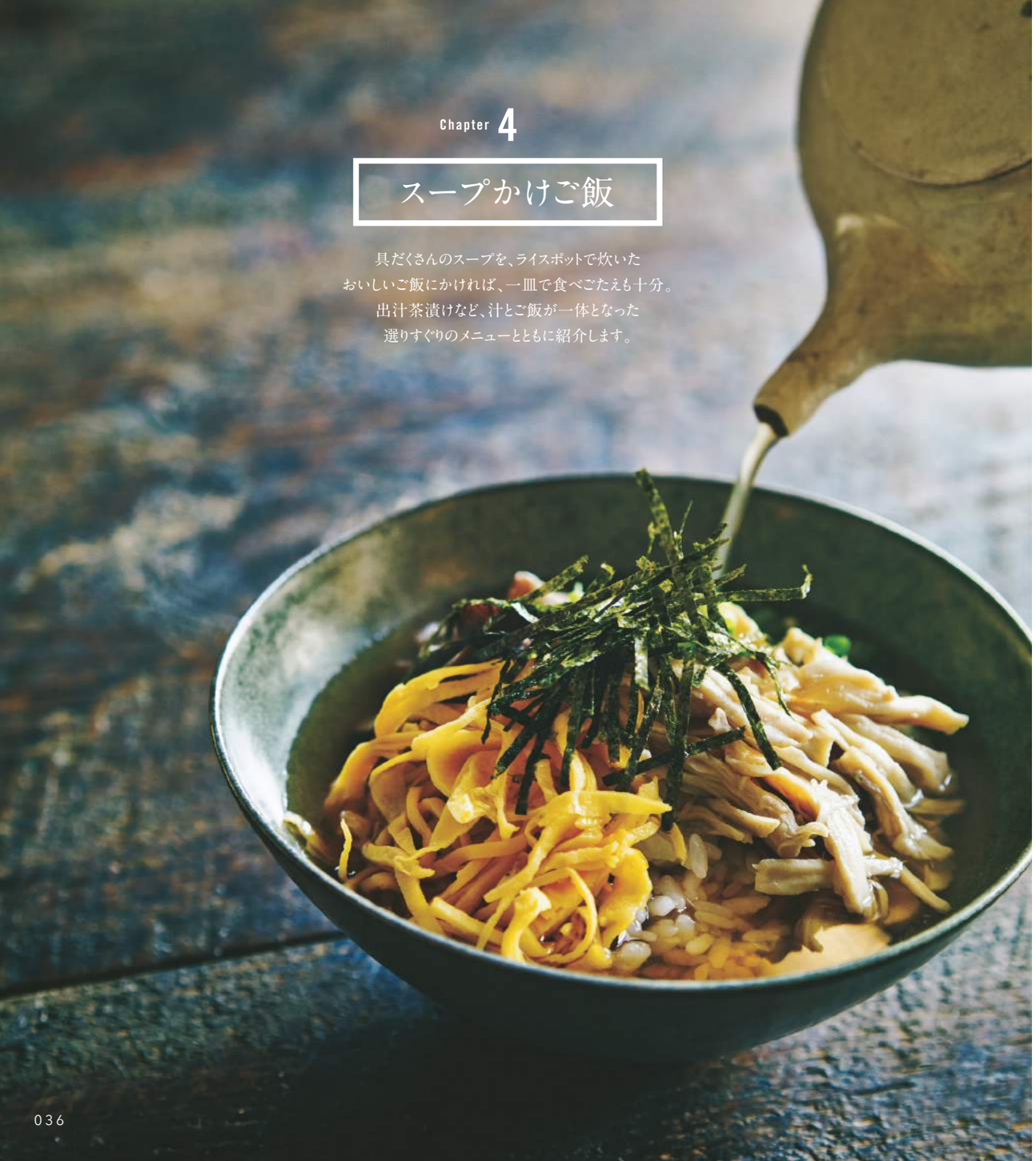
米　2カップ/360ml
うなぎのかば焼き　1尾（1㎝幅に切る）
A
- しょうゆ　大さじ2
- みりん　大さじ2
- 酒　大さじ1
- 砂糖　小さじ2

青じそ　5枚（千切り）
みょうが　3本（千切り）

作り方

1. 米は洗って水気をしっかり切り、ポットに入れる。分量の水を入れてフタをし、【白米・ふつう】コース・炊飯量2カップで炊飯する。
2. 別鍋にAを入れて中火で加熱し、ひと煮立ちさせてタレを作る。熱いうちにうなぎを漬け込んでおく（付属のタレのご使用でも差し支えありません）。
3. 1のアラームが鳴ったら、ご飯を飯返しして2を混ぜる。青じそ・みょうがを散らしたら完成。

わさびやさんしょうを添え、出汁をかけて
ひつまぶし風にして楽しむのもおすすめです。



Chapter 4

スープかけご飯

具だくさんのスープを、ライスポットで炊いた
おいしいご飯にかければ、一皿で食べごたえも十分。
出汁茶漬けなど、汁とご飯が一体となった
選りすぐりのメニューとともに紹介します。

鶏飯

Keihan-Chicken Rice

奄美地方の郷土料理です。ご飯に鶏肉や錦糸卵などの具をのせて鶏からとったおいしいスープをかけてどうぞ。

材料（3人分）

ご飯　茶碗3杯分/450g
鶏むね肉　1枚/200g
A 酒　大さじ1
A 塩　小さじ1/2
A 干ししいたけ　4枚
A 水　800ml
しょうが　1片（薄切り）
卵　2個（溶きほぐしておく）
B 薄口しょうゆ　小さじ1
B みりん　小さじ1
B 酒　小さじ1
万能ねぎ　適量（小口切り）
刻みのり　適量

作り方

1. 鶏肉はAを揉み込み、10分ほどおく。干ししいたけは分量の水でもどし、軸を取って薄切りにする。
2. 別鍋に、1の鶏肉ともどした干ししいたけ・しょうがを入れて干ししいたけのもどし汁を加え、中火で煮立てる。アクを取ってフタをし、火を止める。30分ほどおいて余熱で火を通し、そのまま冷ます。
3. 粗熱が取れたら鶏肉を取り出し、キッチンペーパーを2枚重ねたザルにあけてスープをこし、塩少々（分量外）を加えて味を調える。鶏肉は皮を取り、手で細かく裂く。
4. 錦糸卵を作る。フライパンにサラダ油少々（分量外）を引き、混ぜたBの半量を入れて薄く広げ、両面を焼いて取り出す。これを繰り返して薄焼き卵を2枚作り、重ねて三つ折りにし、千切りにする。
5. 器にご飯を盛り、3の鶏肉としいたけ・4の錦糸卵・万能ねぎ・刻みのりをのせ、温めたスープをかけて完成。

Point 1

鶏肉はぱさつかないように、余熱でじっくりと火を通します。

Point 2

鶏肉と干ししいたけの旨みがたっぷりの煮汁をこして、スープに利用します。

鯛ごま茶漬け

Sea Bream Chazuke

あったかご飯にごまの風味がいっぱいの鯛をのせて。
滋味豊かな味わいは、夜食やお酒のしめにもおすすめです。

材料（2人分）

ご飯　茶碗2杯分/300g
鯛の刺し身　100g
A　しょうゆ　大さじ2
A　みりん　大さじ2
白すりごま　大さじ2
一番出汁（P71）　400ml
三つ葉　適宜（2〜3㎝の長さに切る）
わさび　適宜

作り方

1. 別鍋にAを入れて中火にかけ、煮立ったらボウルに移して冷ます。
2. 1に鯛・すりごまを加えてあえる。
3. 器に温かいご飯を盛り、2の鯛をのせて出汁を注ぐ。三つ葉を散らしてわさびを添え、お好みで白いりごまをふって完成。

Memo

すりごまは、鯛などとあえる直前にいりごまをすり鉢ですって使うのがおすすめです。香りが際立ち、よりおいしさが増します。

カルビキムチクッパ

Korean Soup Rice

牛肉と鶏ささみ、たっぷりの野菜を使ったピリ辛スープを
おいしいご飯にかければ、おなかも大満足！

材料（2人分）

ご飯　茶碗2杯分/300g
牛ばら焼き肉用肉　100g
鶏ささみ　1枚
干ししいたけ　4枚（400mlの水でもどしてスライス）
にんじん　1本（短冊切り）
大根　1/2本（いちょう切り）
長ねぎ　1本（斜め切り）
たけのこ（水煮）　100g（一口大の薄切り）
キムチ　100g
卵　1個（溶きほぐしておく）
コチュジャン　大さじ2
塩　小さじ1/2
ごま油　小さじ1

作り方

1. フライパンを中火で熱し、ごま油を入れてなじませ、牛肉を炒める。
2. 牛肉の色が変わったら、鶏肉・もどしたしいたけ・にんじん・大根・長ねぎ・たけのこ・キムチの半量・コチュジャン・干ししいたけのもどし汁・塩を加え、中火で煮る。
3. スープが沸騰したら弱火にし、さらに10分煮る。
4. 鶏肉を取り出し、食べやすい大きさにほぐしてフライパンに戻し、残りのキムチも加える。卵を流し入れ、固まったら、器に盛った温かいご飯に汁ごとかけて完成。

Chapter 5

チャーハン

ライスポットは火力が安定しているので
中華料理店で食べるようなパラパラの
チャーハン作りもお手のもの。卵とねぎはマストで
用意し、具のアレンジをお楽しみください。

チャーシューとねぎのチャーハン

Fried Rice with Roast Pork and Scallions

チャーシューは小さく切ることでご飯となじみやすくなります。
卵が半熟状になったらご飯を入れ、手早く炒めてパラパラに。

Cooking Flow

▸【中火】約3分

調理モードについてはP68参照

材料（2人分）

ご飯　茶碗2杯分/300g
卵　2個（溶きほぐしておく）
チャーシュー　100g（5㎜角に切る）
長ねぎ　1/2本（小口切り）
塩　小さじ1/2
しょうゆ　小さじ1
サラダ油　大さじ1

作り方

1

ポットに何も入れずに【中火】で加熱し、【炒めOK】の表示が出たら、サラダ油を入れてなじませる。

2

卵を入れ、木ベラでよく混ぜながら加熱し、半熟状になったらすぐにご飯を加える。

3

ご飯をほぐしながら3分ほど加熱し、パラパラになってきたらチャーシュー・長ねぎ・塩の順に加えて混ぜる。

4

ポットのフチからしょうゆを焦がすように回し入れ、全体を混ぜて完成。お好みで万能ねぎの小口切りを散らしても。

高菜と明太子のチャーハン

Fried Rice with Takana and Mentaiko

手軽な漬けものや明太子を具に利用。
焦がしじょうゆの香りもごちそうです。

Cooking Flow

▸【中火】約3分

調理モードについてはP68参照

材料（2人分）

ご飯　茶碗2杯分/300g
卵　2個（溶きほぐしておく）
高菜漬け　50g（食べやすく刻む）
明太子　1/2腹（皮をむき、ほぐしておく）
万能ねぎ　2本（小口切り）
しょうゆ　小さじ1
サラダ油　大さじ1

作り方

1. ポットに何も入れずに【中火】で加熱し、【炒めOK】の表示が出たら、サラダ油を入れてなじませる。
2. 卵を入れ、木ベラでよく混ぜながら加熱し、半熟状になったらご飯を加える。
3. ご飯をほぐしながら3分ほど加熱し、パラパラになってきたら高菜・明太子・万能ねぎの順に加えて混ぜる。ポットのフチからしょうゆを焦がすように回し入れ、全体を混ぜて完成。

えびあんかけチャーハン

Fried Rice with Shrimp Sauce on Top

カニ入りのチャーハンにえびあんをとろり。
スペシャルなおいしさです。

Cooking Flow

▸【中火】約3分

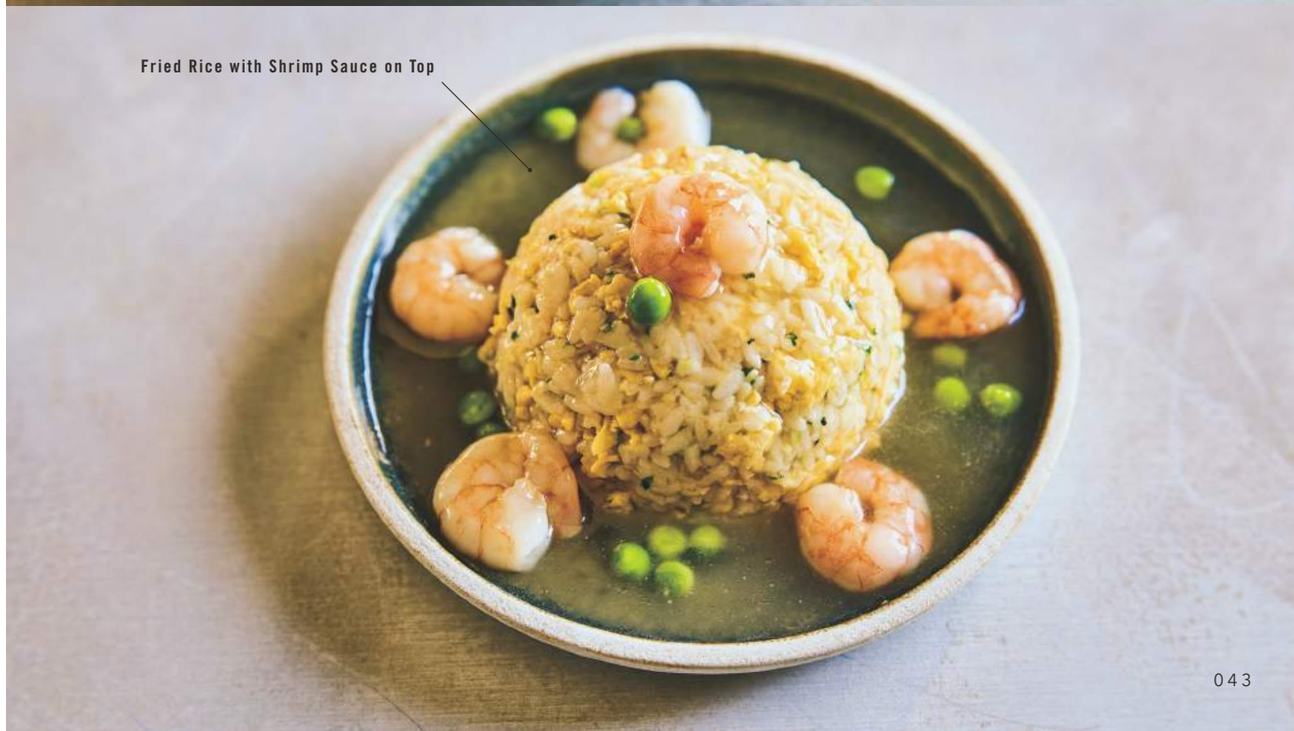
調理モードについてはP68参照

材料（2人分）

ご飯　茶碗2杯分/300g
卵　2個（溶きほぐしておく）
カニ身　50g
万能ねぎ　2本（小口切り）
塩　小さじ1/2
サラダ油　大さじ1
[えびあん]
- A
  - むきえび　80g
  - チキンスープ　200ml
  - 薄口しょうゆ　小さじ1
  - しょうがのおろし汁　小さじ1
  - 酒　大さじ1
- B 片栗粉・水　各大さじ1
- C
  - ごま油　小さじ1
  - グリーンピース　適宜

作り方

1. ポットに何も入れずに【中火】で加熱し、【炒めOK】の表示が出たら、サラダ油を入れてなじませる。
2. 卵を入れて木ベラでよく混ぜながら加熱し、半熟状になったらご飯を加え、ほぐしながら3分ほど加熱する。パラパラになってきたらカニ身・万能ねぎ・塩の順に加え、全体を混ぜて器に盛る。
3. [えびあんを作る]
   別鍋にAを入れて中火にかけ、えびに火が通り、煮立ったら火を止め、混ぜたBでとろみをつける。Cを加えて中火でひと煮立ちさせ、2のチャーハンにかけて完成。



How to Cook Brown Rice

玄米の炊き方

玄米は、事前に十分浸水させてから
ポットに入れて炊きます。スイッチひとつで
プチプチの食感と甘味のある
玄米ご飯が楽しめます。

材料

玄米　0.5〜3カップ/90〜540ml
水　玄米1：水0.9〜1.2の割合

★付属の米用計量カップは、1カップ＝180mlです。
★付属の水用計量カップの目盛りは、玄米：水＝1：1の割合に設定しています（0.5カップのみ玄米：水＝1：1.1の割合です。1目盛り＝180ml）。

Point

1. 玄米は6時間以上浸水させ、浸水した水は捨てる。
2. 米と水の分量は正確に測る。
3. 玄米ご飯の固さは水の量で調整する。

玄米の研ぎ方

1

玄米を正確に計量する

付属の米用計量カップを使用し、玄米の量をすりきりで正確に測る。

2

水を張り、すぐ捨てる

ボウルにザルを重ねて玄米を入れ、水を張ったら軽く混ぜ、すぐにザルを上げ、水気を切る。

3

玄米を研ぐ

ザルをボウルに戻して水を張り、手のひらのつけ根を使ってザルの網目に玄米をこすりつけるようにして研ぎ、水を取り替える。これをもう一度行う。

4

十分に浸水させ、浸水した水は捨てる

たっぷりの水で6時間以上浸水させる。ザルを上げ、しっかりと水気を切り、ポットに玄米を入れる。

玄米の炊き方

5

付属の計量カップで水の量を正確に測る

付属の水用計量カップで水の量を正確に測ってポットに注ぎ、フタをしてポットヒーターにセットする（玄米3カップの場合、水用計量カップの3の目盛りまで測って入れる）。

6

炊飯コース、炊飯量、時刻を設定し、スタート

ポットヒーターの電源を入れ、炊飯を選択する。「玄米・ふつう」コースを選択して炊飯量を設定し、「OK」を押す。炊き上がり時刻を設定し、スタートボタンを押す。

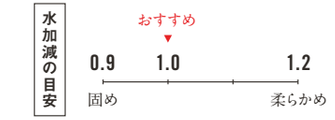
※運転の停止は、ストップボタンを1秒長押し。

7

炊き上がったら飯返しする

60分ほどしてアラームが鳴ったらフタを開け、ご飯を十字で分けて、それぞれしゃもじで上下を返し、全体を混ぜて完成（写真は炊き上がり）。

※　固めがお好みの場合は水の量を少なめに（玄米の量に対して0.9倍くらいまで）、柔らかめがお好みの場合は水の量を多めに（玄米の量に対して1.2倍くらいまで）入れてください。



※　「玄米・おこげ」コースを選べば、おいしいおこげを楽しむこともできます（おこげについては、60ページ参照）。

※　ライスポットで炊いたおいしい玄米ご飯の保存法と温め直し方は、19ページを参照してください。

Chapter 6

玄米ご飯レシピ

ライスポットでもっちり、ふっくらと炊けた玄米ご飯。
玄米が苦手な方にもぜひ試していただきたい、体が喜ぶおいしさです。
和洋のおかずに合いますが、ここでは、おもてなしにも最適のレシピを紹介します。

玄米酢めしのちらしずし

Brown Rice Chirashi Bowl

目にも舌にもおいしい色鮮やかなちらしずし。
味わい深い玄米で作ると、ひと味違います。

Mode Set

▸【玄米・ふつう】3カップ ▸ OK ▸ START STOP

材料（6人分）

玄米　3カップ/540ml
水　玄米1：水0.9〜1.2の割合
昆布　5×10cm（1枚/4g）
A 酢　大さじ5
A 砂糖　大さじ3
A 塩　小さじ2
まぐろ（刺し身用・さく）　200g（1.5cm角に切る）
サーモン（刺し身用・さく）　200g（1.5cm角に切る）
ホタテ貝柱（刺し身用）　4個（1.5cm角に切る）
いくら　適量
厚焼き卵（右記）　全量（1.5cm角に切る）
油揚げ　2枚（表面を焼いて1.5cm角に切る）
アボカド　1個（種と皮を取り、1.5cm角に切る）

作り方

1. 45ページを参照し、ポットに玄米・分量の水を入れ、昆布をのせて炊飯する。
2. アラームが鳴ったらフタを開け、昆布を取り除く。よく混ぜ合わせたAをしゃもじに伝わせて炊きたてのご飯に均一に回しかけ、ご飯を切るように混ぜてうちわであおぐ。これを数回繰り返して人肌に冷ます。
3. すし桶などに2の酢めしを広げ、具材を彩りよく散らして完成。

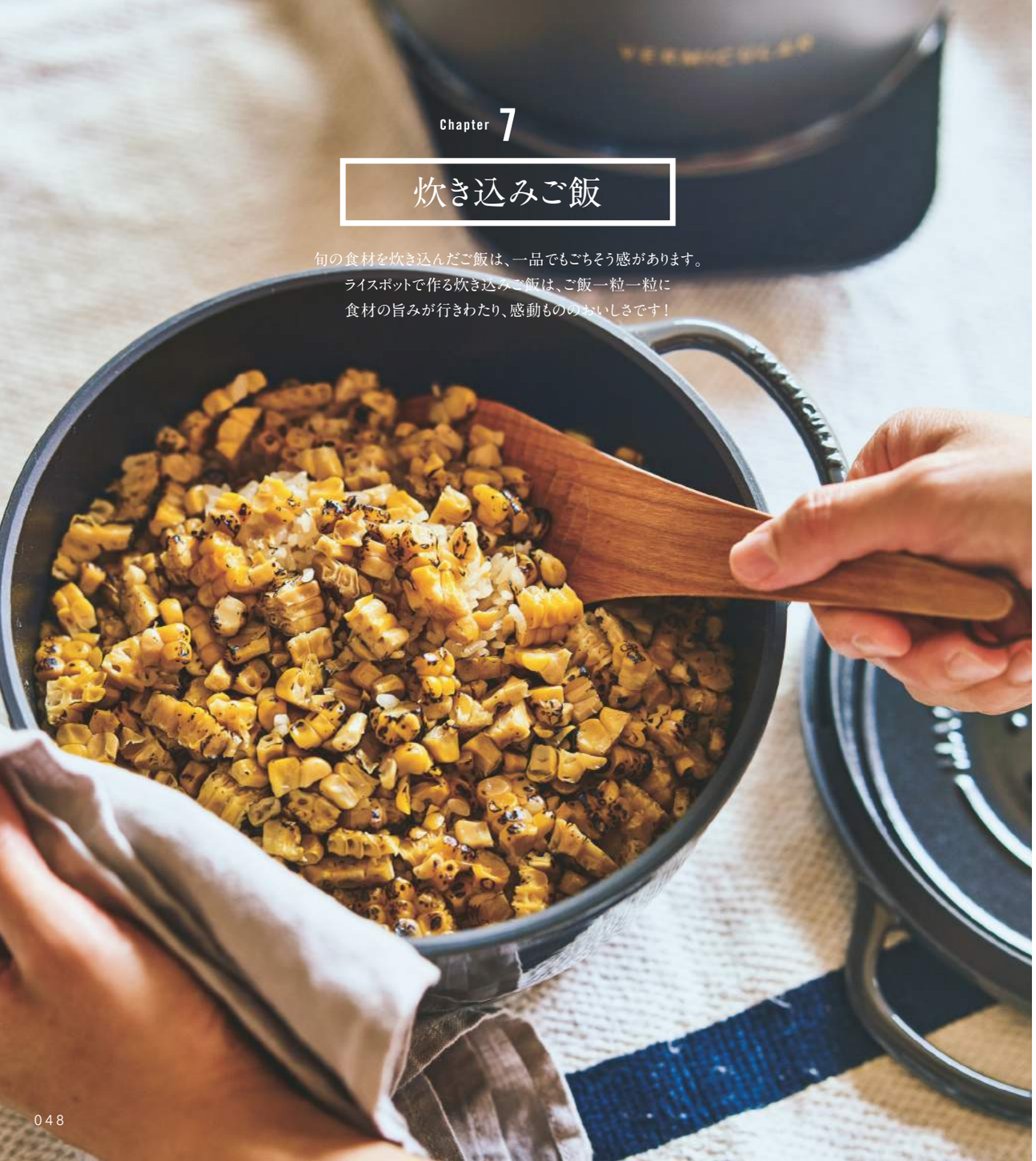
厚焼き卵の作り方

材料（作りやすい分量）

卵　3個（溶きほぐしておく）
砂糖・薄口しょうゆ　各小さじ2
サラダ油　適量

作り方

1. ボウルに卵・砂糖・薄口しょうゆを入れて混ぜる。
2. 卵焼き器を中火で熱し、サラダ油少々をキッチンペーパーで薄く広げる。1の1/3量を流して軽くかき混ぜ、半熟状になったら奥から手前に巻き、巻いた卵を奥へ寄せる。
3. 手前のあいたところに再び油少々を広げて残りの卵液の半量を流し、寄せた卵の下にも卵液を流す。半熟状になったら奥から手前に巻き、これをもう一度繰り返す。表面に好みの焼き色をつけ、取り出して完成。



Chapter 7

炊き込みご飯

旬の食材を炊き込んだご飯は、一品でもごちそう感があります。
ライスポットで作る炊き込みご飯は、ご飯一粒一粒に
食材の旨みが行きわたり、感動もののおいしさです！

［炊き込みご飯のキホン］

① 具材約130gにつき、炊飯量を1カップ多めにセット

炊き込みご飯を炊くときは、加える具材の量約130gにつき、炊飯量を1カップ多めに設定して炊いてください。米・水・調味料を順に入れたらひと混ぜし、具をのせて加熱するとムラなく炊けます。

② 調味料を混ぜたらすぐに炊飯を

しょうゆなど調味料を入れてから炊飯開始までに時間がたつと、調味料が底にたまって焦げやすくなるので、間をあけずに炊飯してください。

焼きとうもろこしの炊き込みご飯

Grilled Corn Cooked Rice

人気のとうもろこしご飯も、ライスポットで炊くと格別。
とうもろこしは無水調理し、香ばしく焼き目をつけて炊きます。

Cooking Flow

▸【弱火】20分

調理モードについてはP68参照

Mode Set

▸【白米・ふつう】2.5カップ ▸ OK ▸ START STOP

材料（2〜3人分）

米　1.5カップ/270ml
とうもろこし　1本（皮をむいて半分に切る）
（具材合計　165g）
バター　10g
水　260ml
しょうゆ　大さじ1
塩　小さじ1/2

Memo

とうもろこしをバーナーであぶるときは、粒の上下を返しながら、表面をゆっくりとあぶります。バーナーがない方は、とうもろこしの実をそぎ落とす前に魚焼きグリルなどで焼き目をつけてください。

作り方

1

ポットに水大さじ1（分量外）・とうもろこしを順に入れ、フタをして【弱火】で20分加熱する。

2

とうもろこしを取り出して実を縦に包丁でそぎ落とし、ステンレスのバットに入れ、別のバットを台にしてのせる。バーナーであぶり、焼き目をつける。

3

米は洗って水気をしっかり切り、ポットに入れる。分量の水・しょうゆ・塩を加えてひと混ぜし、2のとうもろこし・バターの順にのせる。

4

フタをして【白米・ふつう】コース・炊飯量2.5カップで炊飯する。アラームが鳴ったら、しゃもじで全体を飯返しして完成（写真は炊き上がり）。

北海めし

Salmon Cooked Rice

鮭やいくら、タラコなど、海の幸がいっぱいの炊き込みご飯。
彩りもよく、おもてなしにもおすすめのメニューです。

Mode Set

▸【白米・ふつう】3カップ ▸ OK ▸ START STOP

炊き込みご飯を炊くときは、具材約130gにつき、
炊飯量を1カップ多めにセットしてください。

材料（2〜3人分）

米　1.5カップ/270ml
┌ 生鮭　2切れ/150g
※ 甘塩タラコ　1/2腹/60g（5〜6等分）
└ 刻み昆布　5g
（※具材合計　215g）
水　260ml
酒　大さじ1
薄口しょうゆ　小さじ1/2
いくら　50g

作り方

1. 米は洗って水気をしっかり切り、ポットに入れる。分量の水・酒・薄口しょうゆを入れてひと混ぜし、刻み昆布・生鮭・タラコを順にのせる。
2. フタをして【白米・ふつう】コース・炊飯量3カップで炊飯する。
3. アラームが鳴ったら、鮭を取り出し、きれいに骨を取って身だけをポットに戻した後、いくらを散らして完成。

Point

米に刻み昆布をのせたら鮭を重ならないように並べ、タラコをところどころにのせて炊きます。

かきご飯

Oysters Cooked Rice

濃厚なかきの旨みを吸ったご飯が絶品。
三つ葉を散らして香りよく。

Mode Set

▸【白米・ふつう】3カップ ▸ OK ▸ START STOP

炊き込みご飯を炊くときは、具材約130gにつき、
炊飯量を1カップ多めにセットしてください。

材料（2〜3人分）

米　1.5カップ/270ml
※ かき（むき身）　200g
※ しょうが　1片/10g（千切り）
※ 昆布　5×10cm（1枚/4g）
（※具材合計　214g）
水　220ml
酒　大さじ1
しょうゆ　大さじ1
三つ葉またはせり　適宜（3cm幅に切る）

作り方

1. かきは塩（分量外）で軽くもみ洗いして流水でよく洗う。キッチンペーパーで水気をふき取っておく。
2. 米は洗って水気をしっかり切り、ポットに入れる。分量の水・酒・しょうゆを入れてひと混ぜし、しょうが・昆布・1をのせる。
3. フタをして【白米・ふつう】コース・炊飯量3カップで炊飯する。アラームが鳴ったら、しゃもじで全体を飯返しし、三つ葉を散らして完成。

★かきは水分が多いので、炊飯用の水の量を減らします。

鶏ときのこの炊き込みご飯

Chicken and Mushrooms Cooked Rice

ライスポットでとったおいしい出汁で炊く
具だくさんご飯です。

Mode Set

▸【白米・ふつう】3カップ ▸ OK ▸ START STOP

炊き込みご飯を炊くときは、具材約130gにつき、
炊飯量を1カップ多めにセットしてください。

材料（2〜3人分）

米　1.5カップ/270ml
※ 鶏もも肉　小1/2枚/100g(小さめの一口大に切る)
※ しめじ　1/2パック/50g
※ （石づきを取って小房に分ける）
※ しいたけ　2枚/40g(軸を取り、5㎜幅にスライス)
※ 油揚げ　1枚/25g(油抜きをし、12等分に切る)
（※具材合計　215g）
一番出汁（P71）　240ml
みりん　大さじ1
薄口しょうゆ　大さじ1

作り方

1. 米は洗って水気をしっかり切り、ポットに入れる。出汁・みりん・薄口しょうゆを入れてひと混ぜし、しめじ・しいたけ・油揚げ・鶏肉を順にのせる。
2. フタをして【白米・ふつう】コース・炊飯量3カップで炊飯する。
3. アラームが鳴ったら、しゃもじで全体を飯返しし、お好みで小口切りにした万能ねぎを散らして完成。

赤飯

Red Bean Rice

小豆を茹でるのもライスポットで。もち米を小豆の茹で汁で炊いて
自然な色をつけます。豆の旨みを含んだ、もちもちの赤飯です。

Cooking Flow

▸ 【中火】約1分 ×3 ＋ 約3分 ▸ 【弱火】15分

調理モードについてはP68参照

Mode Set

▸ 【白米・ふつう】2.5カップ ▸ OK ▸ 【∨】浸水短縮 ▸ START STOP

炊き込みご飯を炊くときは、具材約130gにつき、
炊飯量を1カップ多めにセットしてください。

材料（2〜3人分）

もち米　1カップ/180ml
白米　0.5カップ/90ml
小豆　40ｇ（具材合計　茹で小豆で100g）
水　300ml
酒　大さじ1
塩　小さじ1/4
砂糖　少々

作り方

1. もち米と白米は洗ってザルに上げ、水気を切る。
   ★もち米は吸水性が高いので浸水しなくてOKです。
2. ポットに小豆と小豆がかぶるくらいの水（分量外）を入れる。フタをして【中火】で加熱し、沸騰したらそのまま1分茹でてザルに上げ、これをあと2回繰り返して茹でこぼす（茹で汁に渋みがなければ、茹でこぼしは繰り返さなくてOK）。
3. ポットに2の小豆と分量の水を入れ、フタをして【中火】で3分ほど加熱し、蒸気が勢いよく吹き出したら【弱火】にして15分加熱する。小豆を指でつまんで若干固さが残る程度に柔らかくなったら火を止め（固い場合は様子を見ながらさらに【弱火】で加熱）、小豆と煮汁を分けて冷ます。煮汁に酒と水（分量外）を足して300mlにする（もち米を炊飯するときは、水の量を2割減らします）。
4. ポットに1・3の煮汁・塩・砂糖を加えてひと混ぜし、小豆を平らにそっとのせ、フタをして【白米・ふつう】コース・炊飯量2.5カップで炊飯する（【∨】ボタンを押して炊上り時刻を一番短い時間に設定して炊く）。アラームが鳴ったら、しゃもじで全体を飯返しして器に盛り、お好みでごま塩をふって完成。

牛肉とクレソンの炊き込みご飯

Beef and Watercress Cooked Rice

ご飯が炊けたら、クレソンはテーブルで混ぜて演出を。
ライスポットの存在感や、そのおいしさに歓声が上がります！

Mode Set

▸【白米・ふつう】3カップ ▸ OK ▸ START STOP

炊き込みご飯を炊くときは、具材約130gにつき、
炊飯量を1カップ多めにセットしてください。

材料（2〜3人分）

米　1.5カップ/270ml
「牛切り落とし肉　120g
※
└マッシュルーム　4個/80g（縦に四つ割り）
（※具材合計　200g）
A
- しょうゆ　大さじ1
- 酒　大さじ1
- みりん　小さじ1

水　230ml
塩　小さじ1/2
グリーンピース　50g（茹でておく）
クレソン　2束（ざく切り）

作り方

1. 牛肉にAを揉み込んでおく。
2. 米は洗って水気をしっかり切り、ポットに入れる。分量の水・塩を入れてひと混ぜし、1・マッシュルームの順にのせる。
3. フタをして【白米・ふつう】コース・炊飯量3カップで炊飯する。
4. アラームが鳴ったら、グリーンピースを加えてしゃもじで全体を飯返しする。クレソンをのせたら完成。

Point

米に下味つきの牛肉とマッシュルームをのせて炊飯スタート。グリーンピースとクレソンは炊き上がりに加え、彩りよく仕上げます。

シンガポールチキンライス

Singapore Chicken Rice

人気のアジアンメニューも
ライスポット調理で本格派の味わい！

Mode Set

▸【白米・ふつう】3カップ ▸ OK ▸ START STOP

炊き込みご飯を炊くときは、具材約130gにつき、
炊飯量を1カップ多めにセットしてください。

材料（2〜3人分）

米　1.5カップ/270ml
※
- 水　170ml
- トマト　大1/2個/120g（1cm角に切る）

（※トマトは水分が多いので炊飯用の水の量を減らす）

※
- 鶏もも肉　1/2枚/180g
- 塩　小さじ1/2
- こしょう　適宜

長ねぎの青い部分　1本分/20g
しょうが　1片/10g（スライス）

（※具材合計　210g　トマトは具材に含まない）

A
- 長ねぎの白い部分　1本分（みじん切り）
- ナンプラー　大さじ2
- ごま油　大さじ1
- しょうが　1片（みじん切り）
- 酢　大さじ1
- はちみつ　小さじ1/2

作り方

1. 鶏肉に塩・こしょうを手ですり込んでおく。
2. 米は洗って水気をしっかり切り、ポットに入れる。分量の水を入れてひと混ぜし、長ねぎの青い部分・しょうがのスライス・トマト・1の順にのせる。
3. フタをして【白米・ふつう】コース・炊飯量3カップで炊飯する。アラームが鳴ったら、フタを開けて長ねぎ・しょうが・鶏肉を取り出し、全体を飯返しする。器にご飯を盛ってカットした鶏肉をのせ、Aを混ぜてかけたら完成。お好みの野菜やハーブを添えても。

ケチャップライス

Ketchup Flavored Rice

懐かしい味わいのケチャップライス。
材料をポットに入れ、スイッチひとつで調理OK。

Mode Set

▸【白米・ふつう】3カップ ▸ OK ▸ START STOP

炊き込みご飯を炊くときは、具材約130gにつき、
炊飯量を1カップ多めにセットしてください。

材料（2〜3人分）

米　1.5カップ/270ml
※
- 鶏もも肉　100g（小さめの一口大に切る）
- ベーコン　50g（1cm幅の短冊切り）
- 玉ねぎ　中1/4個/60g（みじん切り）

（※具材合計　210g）

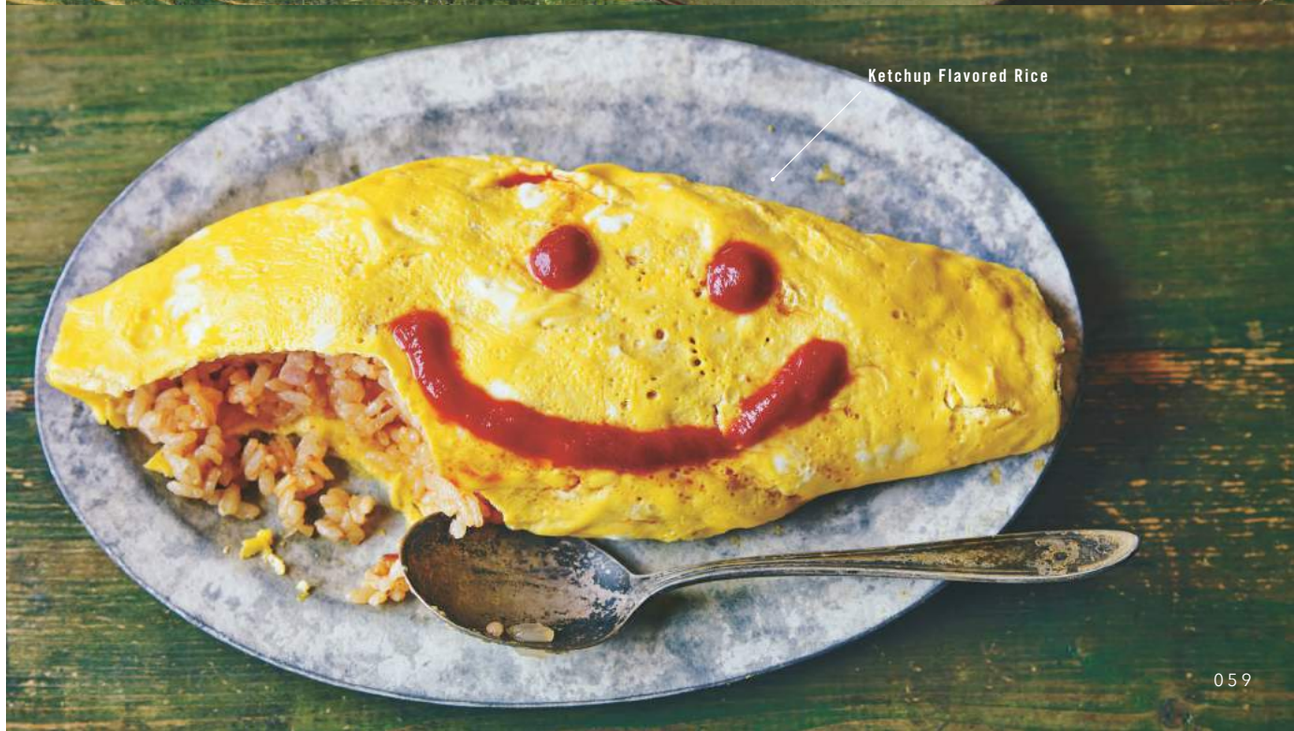
バター　10g
水　220ml
トマトケチャップ　大さじ3
塩　小さじ1/2

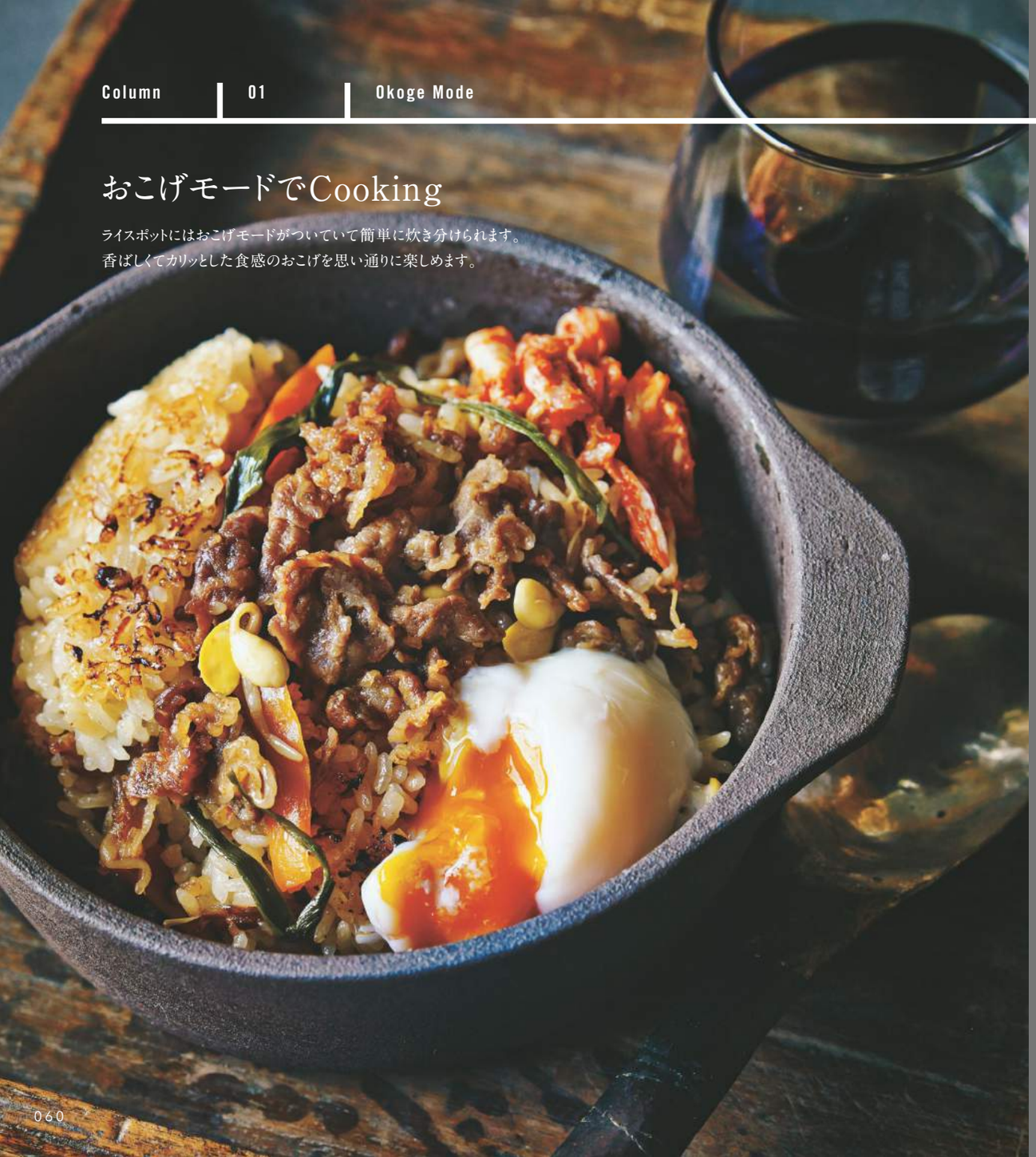
作り方

1. 米は洗って水気をしっかり切り、ポットに入れる。分量の水・塩を入れてよく混ぜ、ケチャップ・ベーコン・玉ねぎ・鶏肉・バターの順にのせる。
2. フタをして【白米・ふつう】コース・炊飯量3カップで炊飯する。
3. アラームが鳴ったら、ケチャップが全体に混ざるように飯返しして完成。

Memo

薄く焼いた卵で包んで、おなじみのオムライスにすると、さらに楽しみが広がります。





Column 01 Okoge Mode

おこげモードでCooking

ライスポットにはおこげモードがついていて簡単に炊き分けられます。
香ばしくてカリッとした食感のおこげを思い通りに楽しめます。

炊き込みビビンバ

Bibimbap

パリパリのおこげがおいしい本格ビビンバが
ライスポットまかせで手軽に味わえます。

Mode Set

▸【白米・おこげ】3カップ ▸ OK ▸ START STOP

炊き込みご飯を炊くときは、具材約130gにつき、
炊飯量を1カップ多めにセットしてください。

Point

ビビンバもおこげモードを使って炊飯すれば、石焼き鍋で作ったような香ばしいおこげが作れます。

材料（2〜3人分）

米　1.5カップ/270ml
※
- 牛こま切れ肉　100g（一口大に切る）
- 豆もやし　50g
- にんじん　1/2本/60g（5cm長さの短冊切り）
- にら　20g（5cm幅に切る）

（※具材合計　230g）

A
- 焼肉のたれ　大さじ1
- しょうゆ　大さじ1
- 酒　小さじ2
- ごま油　小さじ1
- コチュジャン　小さじ2

水　240ml
塩　小さじ1/2
ごま油　大さじ1

作り方

1. 牛肉にAを揉み込んでおく。
2. 米は洗って水気をしっかり切り、ポットに入れる。分量の水・塩・ごま油を入れてひと混ぜし、豆もやし・にんじん・にら・1を順にのせる。
3. フタをして【白米・おこげ】コース・炊飯量3カップで炊飯する。
4. アラームが鳴ったら、しゃもじで全体を飯返しして完成。お好みで、温泉卵（P171）・白菜キムチ・コチュジャンをトッピングしても。

Chapter 8

おかゆ

おかゆを鍋で炊くと、吹きこぼれや焦げつきに気をつけて
そばで見ていなくてはなりませんが、ライスポット調理なら
ほったらかしで大丈夫。とろとろのおかゆの完成を待つだけです。

［おかゆのキホン］

① ポットに米と水を入れてからヒーターへ

ポットに水分をたくさん入れるときは、ポットヒーターからポットを外した状態で行うのが基本です。ポットに米と5倍量の水を入れてから、ヒーターにセットして炊きます。

② 必ずフタを開けたまま炊飯する

ライスポットでおかゆを作るときは、必ずフタを取って炊飯してください。吹きこぼれを防ぎます。ライスポットなら火加減を調整する必要もなく、ラクちんです。

白米おかゆ

Rice Porridge

白米に対して5倍量の水で作る、基本的な全がゆのレシピです。
ライスポットで炊くと、米の甘味や旨みを存分に味わえます。

Mode Set

▸【白米・おかゆ】炊飯量を設定 ▸ OK ▸ START STOP

ライスポットでおかゆを作るときは、必ずフタを取って炊飯してください。

材料

白米　0.5〜1カップ／90〜180ml
水　白米に対し、5倍の分量／450〜900ml

作り方

1

白米の洗い方（P18）の1〜4の要領で、付属の米用計量カップで米の量をすりきりで正確に測り、ザルを重ねたボウルに入れ、水を張ったらすぐに水気を切る。水を張って米を洗い、手早く水を替え、これをもう一度行い、しっかりと水気を切ってポットに入れる。

2

付属の水用計量カップで水の量を正確に測ってポットに注ぎ、フタをせずにポットヒーターにセットする（米1カップの場合なら水900mlを測って入れる）。ポットヒーターの電源を入れ、炊飯を選択する。【白米・おかゆ】コースを選択して炊飯量を設定し、【OK】を押す。炊き上がり時刻を設定し、スタートボタンを押す。

3

65分ほどして、アラームが鳴ったら完成。

★運転の停止は、ストップボタンを1秒長押し。

茶がゆ

Tea Porridge

米のやさしい甘味とほうじ茶の香りでいただきます。
塩昆布の塩味がアクセント。

Mode Set

▸【白米・おかゆ】1カップ ▸ OK ▸ START STOP

ライスポットでおかゆを作るときは、
必ずフタを取って炊飯してください。

材料（4人分）

米　1カップ/180ml
ほうじ茶　900ml
塩昆布　適宜

作り方

1. 米は洗って水気をしっかり切り、ポットに入れる。ほうじ茶を入れ、フタをせずにポットヒーターにセットする。
2. 【白米・おかゆ】コースを選択し、炊飯量1カップで炊飯する。アラームが鳴ったら器に盛り、塩昆布をのせて完成。

中華がゆ

Congee

鶏肉と干し貝柱が具材と出汁を兼ねます。
ライスポットで作ると味も本格的。

Mode Set

▸【白米・おかゆ】1カップ ▸ OK ▸ START STOP

ライスポットでおかゆを作るときは、
必ずフタを取って炊飯してください。

材料（4人分）

米　1カップ/180ml
鶏むね肉　1枚
干し貝柱　4個（分量の水でもどす）
水　900ml
塩　小さじ1
しょうが　1片（千切り）
万能ねぎ　適宜（小口切り）

作り方

1. 米は洗って水気をしっかり切り、ポットに入れる。分量の水・塩を入れてひと混ぜし、もどした貝柱・しょうが・鶏肉を入れて、フタをせずにポットヒーターにセットする（鶏肉がしっかりと水に漬からないようなら、横半分に切って入れる）。
2. 【白米・おかゆ】コースを選択し、炊飯量1カップで炊飯する。
3. アラームが鳴ったら鶏肉と貝柱を取り出し、食べやすい大きさに裂く。器におかゆを盛り、鶏肉・貝柱をのせ、万能ねぎを散らして完成。

Part 2

RICEPOT MINI Recipe

ライスポットミニでクッキング

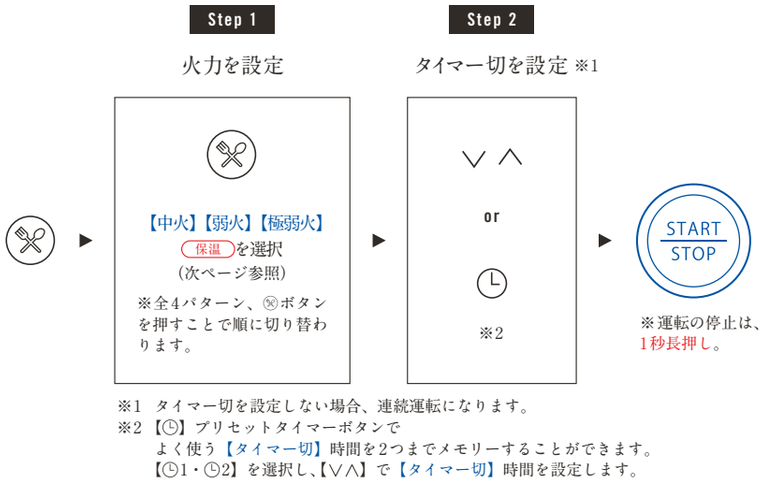
無水調理はもちろん、ソテーやロースト、炒めもの、煮もの、蒸しものに加え、繊細な温度調整が必要な低温調理や発酵料理、オーブンとの連続調理までライスポットミニにおまかせ。ワインに合うメニューや朝ごはんなど、ミニならではのレシピもたくさんご紹介します。料理のレパートリーとともに作る楽しさも広がります。

料理を作る前に

Cooking Mode

調理モードの使い方

バーミキュラ調理の基本となる3つの火加減【中火】【弱火】【極弱火】と保温を
ライスポットならワンタッチでセットできるので、どんな料理も失敗しません。
炊飯と同様に、2ステップの簡単な操作で
煮もの、蒸しもの、炒めもの、焼きものからデザートやパンまで
バラエティ豊かなメニューが楽しめ、
おいしさはワンランクアップといいことずくめです。



※1 タイマー切を設定しない場合、連続運転になります。
※2 【◷】プリセットタイマーボタンで
よく使う【タイマー切】時間を2つまでメモリーすることができます。
【◷1・◷2】を選択し、【∨∧】で【タイマー切】時間を設定します。

火加減について

【中火】

炒めものや焼きつけ調理、
お湯を沸かすときに使います。

Check!

**炒め最適温度
お知らせ機能について**

鍋に何も入れず、【中火】で加熱をスタート。ピピッと音が鳴って【炒めOK】の表示が出たら、炒め・焼きつけ可能です。

【弱火】

無水調理をするときの、
基本の火加減です。

Check!

吹きこぼれ防止機能について

沸騰が長時間続いている場合は、最適な状態に自動で調整します。

★豆を煮る場合など粘性の高いものを調理する際は吹きこぼれる場合があります。ご注意ください。

【極弱火】

焦げやすい食材を無水調理するとき・
煮込み料理で沸騰を維持するときに使います。

Check!

焦げ防止機能について

ヒートセンサーによる温度管理で、焦げつきにくくなっています。

保温

お好みの温度に設定できるので、料理の保温はもちろん、低温調理にも最適です（30〜95℃まで設定可能）。
※ ご飯の保温はしないでください。

安全機能について

タイマー切を設定しない場合は、90分で加熱を停止します。【中火】加熱は、30分で【弱火】に切り替わります。

注意すること

- 揚げもの調理は禁止です。油がハネて製品を傷める恐れがあります。
- 調理中や調理直後しばらくは、直接、鍋に触れないでください。高温になっているため、やけどする恐れがあります。

保温の仕方

お好みの温度に設定し、保温することができます。
※　ご飯の保温はしないでください。

Step 1
保温を選択

Step 2
温度を設定

▶ 【温度設定】が表示 ▶ ∨ ∧ 30〜95℃まで設定可能 ▶ OK ▶ START / STOP

※　保温は温度を設定してからスタートします。スタート後は【⮌】を押すと再度温度設定ができます。

※　【タイマー切】も設定できます。

※運転の停止は、1秒長押し。

調理後自動保温の仕方

加熱がタイマーで切れた後、自動で保温に切り替えることができます。

Step 1
調理後保温モードへ（1秒長押し）

Step 2
温度を設定

調理モードで【タイマー切】を設定 ▶ 【調理後保温】と【温度設定】が表示 ▶ ∨ ∧ 30〜95℃まで設定可能 ▶ OK ▶ START / STOP

※　調理後、120分保温します。

※　調理中でも設定できます。
※　【中火】【弱火】【極弱火】のいずれかで設定できます。

※運転の停止は、1秒長押し。

Column 02 Keep Warm

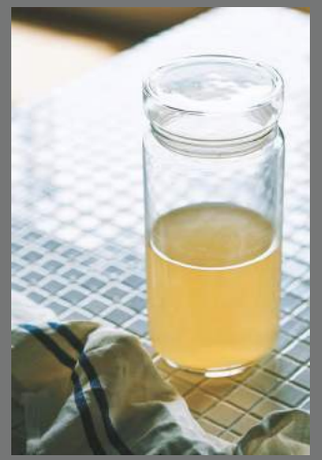
保温モードでCooking

ライスポットの保温機能を使った、とても簡単でおいしい一番出汁のとり方をご紹介します。

一番出汁のとり方

Dashi Broth

材料をすべてポットに入れたら、スイッチを押してこすだけ。
遠赤外線効果で昆布に低い温度からよく熱が伝わります。



Cooking Flow

▶ 保温 80℃約8分

材料（作りやすい分量）

昆布　10g
かつお節　20g
水　1リットル

作り方

1

昆布は表面の汚れを乾いたふきんで軽く拭き取る。ポットに水・昆布・かつお節を入れてフタをする。

★昆布は水で洗うと旨み成分が流れてしまうので、ふきんで拭き取ります。

2

ポットをヒーターにセットして80℃で【保温】する。

3

約8分後にピピッと音が鳴ったら、さらしなどでこして完成。

保存法

冷凍用保存袋に入れて平らにして冷凍庫で保存します。いつでも、必要な分だけ割って使えて便利です。

Chapter 1

無水調理

水を使わず、素材のもつ水分を利用して蒸し煮にする無水調理は
バーミキュラ ライスポットが得意とする代表的な調理法。
素材の甘味を引き出し、旨みを凝縮したスチーム料理は絶品です！

［無水調理のキホン］

① 火加減は【弱火】を基本に

素材の水分を利用して蒸し煮にする無水調理は、弱火でじっくり加熱するのがポイント。焼きいもなど水分の少ない食材だけで調理するときは、焦げつかないように、大さじ1程度の少量の水を入れて加熱します。

② 野菜は、洗ったら水切りせずにポットへ

野菜は洗ったら水気をつけたままライスポットに入れます。焦げつきを防ぎながら、食材の旨みを引き出す呼び水にもなります。

③ 材料を少なめにするときは加熱時間を調整

材料を少なめにして調理するときは、加熱時間を調節してください。蒸気が出てから約10分が完成の目安になります。

無水ロールキャベツ

Stuffed Cabbage Rolls

無水調理でキャベツやベーコン、
きのこから出る旨みいっぱいのスープで
蒸し上げるから一段上のおいしさ。

Cooking Flow

▸【弱火】30分

材料（3人分）

キャベツ
（外側の大きな葉） 6枚
合いびき肉 300g
（冷蔵庫でよく冷やしておく）
塩 小さじ1/2
卵 1個（溶きほぐしておく）
A 牛乳 大さじ2
パン粉 150ml
玉ねぎ 1/2個
B （細かいみじん切り）
こしょう・ナツメグ 各少々
スライスベーコン 6枚
玉ねぎ 1/2個（スライス）
しめじ 1パック
（石づきを取って小房に分ける）
マッシュルーム 4個
（半分に切る）
ローリエ 1枚
塩・粗びき黒こしょう 各少々

作り方

1

キャベツは熱湯でさっと茹でて芯をそぎ、冷ましておく。

2

ひき肉に塩を加え、粘り気が出るまでよく混ぜ合わせる。混ぜ合わせたA・Bの順に加えては混ぜ、均一になるまで混ぜる。6等分にし、空気を抜きながら小判形に整える。

3

まな板に1のキャベツを縦に置き、2の肉ダネを手前にのせて巻き、途中で片方の葉を折り込んで巻き上げ、もう片方の葉を指で押し込む。とじ目を下にしてベーコンを巻く。これを6個作る。

4

ポットにスライスした玉ねぎを入れて3のベーコンのとじ目を下にして重ね、しめじとマッシュルーム・ローリエの順に重ね、塩・黒こしょうをふる。フタをして【弱火】で30分加熱して完成。

無水カレー

Curry

バーミキュラ調理で大好評の無水カレーも火加減不要。
野菜の甘味がいっぱいのマイルドな味わいです。

Cooking Flow

▸【弱火】60分 ▸ 余熱10分

材料（5皿分）

鶏もも肉　200g（一口大に切る）
完熟トマト　大3個（大きめの角切り）
玉ねぎ　大2個（1個は粗みじん切り、1個はスライス）
セロリ　1/2本（葉を除いて薄切り）
にんじん　小1本（乱切り）
ローリエ　1枚
カレールウ　3皿分

作り方

1. ポットにトマト・粗みじん切りにした玉ねぎ・スライスした玉ねぎ・セロリ・にんじん・鶏肉・ローリエの順に重ねて入れる。
2. フタをして【弱火】で60分加熱する。火を止めてカレールウを入れ、木ベラなどでよく溶かし混ぜてとろみをつける。

   ★野菜の甘味がたくさん出るので、ふだん使っているものより辛めのルウを使うのがおすすめです。

3. フタをして10分おき、余熱で味をなじませる。器にご飯を盛り、カレーをかけて完成。

Point 1

トマトや玉ねぎなど、水分の多い野菜を鍋いっぱいに入れます。苦手な野菜があれば除いて玉ねぎの量を増やしてください。

Point 2

ダマにならないよう、火を止めてからルウを加え、とろみが出るまでしっかり混ぜるのがポイントです。

Memo

なすやかぼちゃを使った夏野菜カレー、きのこと牛肉を使った秋のカレーなど、季節ごとに具材をアレンジして旬の味覚をお楽しみください。

野菜のオリーブオイル蒸し

Steamed Vegetables with Olive Oil

色とりどりの野菜をオリーブオイルで和えて無水調理。
野菜の旨みや甘味、風味をダイレクトに楽しめる一品です。

Cooking Flow

▸【弱火】10分＋20分

材料（2人分）

A
- にんじん　1/2本（皮をむいて1㎝幅の輪切りから半月切り）
- じゃがいも　小1個（1㎝幅に切る）
- さつまいも　1/2本（1㎝幅に切る）
- オリーブオイル　大さじ1
- 塩　小さじ1/2

B
- かぶ　小1個（皮をむいて4等分する）
- ズッキーニ　1/2本（1㎝幅に切る）
- パプリカ（赤・黄）　各1/4個（大きめの一口大に切る）
- カリフラワー　1/2株（小房に分ける）
- オリーブオイル　小さじ1
- 塩　小さじ1/4

バター　10g（常温にもどしておく）

作り方

1. ポットにAを入れてひと混ぜし、フタをして【弱火】で10分加熱する。
2. フタを開けてBを加え、ひと混ぜする。再びフタをし、【弱火】で20分加熱する。
3. にんじんに火が通っていたらバターを加え、全体をやさしく混ぜて完成。

Point

根菜やいもなど火の通りにくい野菜を先に加熱してから、火の通りやすい野菜を加え、食感よく仕上げます。

蒸し豚とたっぷり野菜の柚子こしょう風味

Steamed Pork and Vegetables with Yuzu Pepper

豚肉と、香りや食感のよい野菜をポットに重ねてスイッチオン。
ライスポットまかせでジューシーな蒸し豚がラクラク完成します。

Cooking Flow

▸【弱火】20分

材料（3〜4人分）

豚薄切り肉/ロースまたはばら肉　200g（大きめの一口大に切る）
みょうが　1パック（千切り）
おくら　4本（1㎝幅に切る）
青じそ　5枚（3㎜幅に切る）
豆もやし　1袋
えのき　1束（根元を切り、食べやすく裂く）

A
- ポン酢しょうゆ　大さじ3
- 柚子こしょう　小さじ1
- オリーブオイル　大さじ1

作り方

1. ボウルに野菜をすべて入れて混ぜる。別のボウルにAを混ぜ合わせる。
2. 1の野菜・豚肉をそれぞれ3等分にし、野菜・豚肉の順に交互にポットに敷き詰める。
3. Aを回しかけ、フタをして【弱火】で20分加熱して完成。

Point 1

はじめに野菜を敷いてから豚肉を重ねるのがポイント。野菜の水分で豚肉がしっとり蒸し上がります。

Point 2

具材を重ねたら調味料を加えてフタをし、加熱するだけ。とても簡単です。

無水ポトフ

Pot-Au-Feu

ライスポットだからできる無水ポトフ。
刻んだ玉ねぎをたっぷり入れるのが
ポイントです。

Cooking Flow

▸【弱火】50分

材料（3人分）

ベーコン　200g（大きめの拍子木切り）
ソーセージ　6本
玉ねぎ　2個（粗みじん切り）
キャベツ　1/8個（芯ごと2等分のくし形切り）
じゃがいも（皮つき）　2個（半分に切る）
にんじん　1/2本（縦に四つから六つ割り）
大根　1/4本（縦に六つから八つ割り）
マッシュルーム　6個
A 塩・こしょう　各小さじ1/4
A 粒こしょう（黒・白・ピンク）　各適宜
A ローリエ　1枚

★じゃがいもは、皮をむいて使うと他の野菜から出たスープを吸いすぎてしまうので、皮つきのまま使います。

作り方

1. ポットに玉ねぎを敷き詰め、上に他の食材を詰める。
2. Aを加えてフタをし、【弱火】で50分加熱する。

   ★スープを多めにしたい場合は、無水調理した後、具材の九分目くらいまで水を足し、さらに【弱火】で10分加熱します。
3. 味をみて、お好みで塩・粗びき黒こしょうで味を調えて完成。

無水ミネストローネ

Minestrone

無水調理で野菜の甘味と旨みを
存分に引き出してから、味わいの豊かな
トマトソースを加えて煮込みます。

Cooking Flow

▸【弱火】約3分 ＋ 30分 ＋ 10分

材料（3人分）

A ベーコン　150g（7㎜角）
A トマト　2個（7㎜角）
A 玉ねぎ　1/2個（7㎜角）
A なす　1本（7㎜角）
A ズッキーニ　1本（7㎜角）
A にんじん　1本（7㎜角）
にんにく　1片（みじん切り）
トマトソース　1缶/200g
ローリエ　1枚
塩・こしょう　各少々
オリーブオイル　大さじ1

作り方

1. ポットにオリーブオイル・にんにくを入れ、【弱火】で3分ほど加熱する。
2. にんにくのいい香りがしてきたら、Aをベーコンから表記順に加えて塩・こしょうをし、フタをして【弱火】で30分加熱する。
3. にんじんに火が通っていたら、トマトソース・ローリエを加え、フタをしてさらに【弱火】で10分加熱して完成。

いかと里いもの煮もの

Simmered Squid and Taro

難しい和の煮ものも、ライスポットなら失敗知らず。
いかは柔らか、里いもはほっこり煮上がります。

Cooking Flow

▸【弱火】10分 ▸【極弱火】10分 ＋ 5分 ▸ 余熱5分

材料（2人分）

いか（おろしたもの） 1杯分/160g
（胴は輪切り・足は2～3本ずつ切り分けて食べやすい長さに切る）
里いも 小10～13個
絹さや 6枚（すじを取る）
A 酒 小さじ2
A みりん・しょうゆ 各大さじ1
A 砂糖 小さじ1/2

作り方

1. 里いもは皮をむき、水洗いしてザルに上げる。
2. ポットに1の里いもを入れ、Aを加えてひと混ぜし、フタをして【弱火】で10分加熱し、【極弱火】にしてさらに10分加熱する。
3. 里いもに竹串を刺してすっと通ったら、いかを入れて大きく混ぜる。絹さやをのせてフタをし、【極弱火】で5分加熱する。
4. 火を止め、余熱で5分味をしみ込ませて完成。

★粘度が高く、吹きこぼれやすいため、2の【弱火】で10分加熱後、必ず【極弱火】で加熱してください。

Point

里いもは季節によって火の通り具合に差があります。竹串を刺してチェックし、火が通ったのを確認してから、いかを加えます。

かぼちゃの煮もの

Simmered Kabocha Squash

ライスポット調理だから出汁も水も不要。
煮くずれることもなく、甘くてホクホク！

Cooking Flow

▸【弱火】20分

材料（4人分）

かぼちゃ　1/2個/約450g
（種とわたを取り、大きめの一口大に切る）

A
- みりん　小さじ2
- しょうゆ　小さじ2
- 酒　小さじ2

作り方

1. ポットに水大さじ2（分量外）を入れ、クッキングシートを敷いた上にかぼちゃ・混ぜ合わせたAを入れ、全体をよく絡める。フタをして【弱火】で20分加熱して完成。

   ★かぼちゃは調味料を吸いやすいので、クッキングシートを使用すると焦げつきにくくなります。

ぶり大根

Buridaikon

ふっくら煮えたぶりと味のしみた大根。
こっくりした味わいは白いご飯と相性抜群。

Cooking Flow

▸【極弱火】35分 + 10分

材料（2人分）

ぶり　2切れ（軽く塩をふっておく）
大根　8cm（2cm幅の半月切り）
昆布　5×10cm（1枚/4g）
しょうが　1片（3mm幅のスライス）

A
- 水　500ml
- 酒　大さじ1

B
- 酒　大さじ2
- みりん　大さじ2
- 砂糖　小さじ1
- しょうゆ　大さじ2

針しょうが　適宜

作り方

1. ぶりはザルに並べ、沸騰させたAを回しかけ、キッチンペーパーなどで水気を拭き取る。

   ★ぶりに酒を加えた熱湯をかけ、臭みを除きます。

2. ポットに大根・昆布・混ぜ合わせたBを入れ、フタをして【極弱火】で35分加熱する。
3. 大根をいったん取り出してぶりとしょうがを入れ、その上に大根を戻し、【極弱火】で10分加熱する。器に盛り、針しょうがを添えて完成。

   ★【極弱火】で加熱することで、昆布の旨みを含んだ調味料が大根によくしみます。

ほっこり焼きいも

Steamed Japanese Sweet Potatoes

ライスポットの遠赤外線効果で
石焼きいものようにほっくり！

Cooking Flow

▸【弱火】40分

材料（2人分）

さつまいも　小2本

作り方

1. ポットに水大さじ1（分量外）を入れ、さつまいもを並べてフタをし、【弱火】で40分加熱する。竹串を刺してすっと通れば完成。食べるときにバターを塗っても。

★さつまいもの大きさにより、調理時間が変わります。大きいさつまいもを使う場合は、10〜15分加熱時間を延ばしてください。

蒸し枝豆

Steamed Edamame

少量の水で蒸すことで
枝豆の旨みをぎゅっと凝縮。

Cooking Flow

▸【弱火】25分

材料（2人分）

枝豆　約400g（洗っておく）
塩　少々

作り方

1. ポットに水大さじ2（分量外）を入れ、枝豆を房ごと入れて塩をふり、フタをして【弱火】で25分加熱して完成。

蒸しとうもろこし

Steamed Corn

シャキッとしてみずみずしく、
とうもろこし本来の甘味を堪能できます。

Cooking Flow

▸【弱火】25分

材料（2人分）

とうもろこし　1本（皮をむいて半分に切る）
塩　少々

作り方

1. ポットに水大さじ2（分量外）を入れ、とうもろこしを入れて塩をふり、フタをして【弱火】で25分加熱して完成。

★とうもろこしに焼き色をつけたくない場合は、ポットに水大さじ2を入れた後にクッキングシートを敷いて加熱してください。

Chapter 2

スープ

シチューやポタージュ、豚汁など、
和・洋・アジアンの
定番スープ＆汁ものを紹介します。
最初に弱火で無水調理することで
旨みたっぷりのスープが作れます。

［スープ作りのキホン］

無水調理をしてから水分をプラス

まず、無水調理で素材の味と水分を引き出してから、牛乳などスープのベースとなる水分を足りない分だけ加えます。素材本来の強い旨みを生かした絶品スープの完成です。

※材料を少なめで調理する場合は、加熱時間を調整してください。

きのこのクリームシチュー

Creamy Mushroom Soup

きのこをミックスして使えば旨みも倍増。
鶏肉やじゃがいもの旨みも溶け合った
滋味豊かな味わいです。

Cooking Flow

▸【弱火】40分＋10分

材料（4人分）

鶏もも肉　200g（一口大に切る）
しめじ　1パック（石づきを取って小房に分ける）
エリンギ　1本（食べやすい大きさに裂く）
マッシュルーム　4個（7㎜角に切る）
玉ねぎ　1個（スライス）
じゃがいも　1個（一口大に切る）
生クリーム　100ml
牛乳　300～400ml
A ローリエ　1枚
A 塩　小さじ1
A 粗びき黒こしょう　少々
小麦粉　大さじ3（ふるっておく）

作り方

1

ポットに玉ねぎ・じゃがいも・きのこ類・鶏肉・Aを入れ、フタをして【弱火】で40分加熱する。

2

いったん火を止めて小麦粉を加え、じゃがいもをくずさないようにしながら、粉っぽさがなくなるまでヘラで全体を大きくかき混ぜる。

3

生クリーム・牛乳を具材がかぶるくらいまで入れ、フタをして【弱火】で10分加熱して完成。

ポタージュ3種

Vegetable Potages

野菜の水分だけで蒸し煮にしてなめらかに混ぜ、
仕上げに牛乳を加えれば、絶品ポタージュが完成！

Cooking Flow

▸【弱火】20〜30分 + 10分

じゃがいものポタージュ

Potato Potage

材料（4人分）

じゃがいも　中2個/約160g
（皮をむいて薄めにスライス）
玉ねぎ　1個（スライス）
牛乳　400ml
塩　小さじ1/2
こしょう　少々

作り方

1. ポットに水大さじ3（分量外）を入れて玉ねぎ・じゃがいもを順に入れ、フタをして【弱火】で20分加熱する。
2. 粗熱が取れたら、フードプロセッサーに入れてなめらかになるまで撹拌し、牛乳を混ぜて塩・こしょうで味を調え、ポットに戻す。
3. フタをして【弱火】で10分加熱して完成。

にんじんのポタージュ

Carrot Potage

材料（4人分）

にんじん　中3本/約360g
（小さめの乱切り）
玉ねぎ　1/2個（スライス）
牛乳　400ml
塩　小さじ1/2
こしょう　少々

作り方

1. ポットに水大さじ2（分量外）を入れて玉ねぎ・にんじんを順に入れ、フタをして【弱火】で30分加熱する。
2. 粗熱が取れたら、フードプロセッサーに入れてなめらかになるまで撹拌し、牛乳を混ぜて塩・こしょうで味を調え、ポットに戻す。
3. フタをして【弱火】で10分加熱して完成。

とうもろこしのポタージュ

Corn Potage

材料（4人分）

とうもろこし　3本
（包丁で実をそいでおく）
牛乳　400ml
塩　小さじ1/2

作り方

1. ポットに水大さじ3（分量外）を入れてとうもろこしを入れ、フタをして【弱火】で20分加熱する。
2. 粗熱が取れたら、フードプロセッサーに入れてなめらかになるまで撹拌し、裏ごしをする。牛乳を混ぜて塩で味を調え、ポットに戻す。
3. フタをして【弱火】で10分加熱して完成。

★フードプロセッサーでつぶした後に裏ごしをすることで、よりなめらかな口当たりに。

豚汁

Pork Miso Soup

出汁は不要。無水調理で豚ばら肉の旨みを
野菜に移し、水を加えて煮ます。

Cooking Flow

▸【弱火】20分＋10分

材料（4人分）

豚ばら薄切り肉　130g（一口大に切る）
A
- ごぼう　1/4本（ささがき）
- 里いも　2個（皮をむいて一口大に切る）
- にんじん　1/2本（一口大に切る）
- こんにゃく　1/2枚（一口大に切る）
- 長ねぎ　1/2本（斜め切り）
- 大根　5cm（皮をむいていちょう切り）

木綿豆腐　1/2丁/150g（2cm角に切る）
水　450ml
合わせみそ　80〜100g

作り方

1. ポットにAを入れて豚肉を並べてのせ、フタをして【弱火】で20分加熱する。
2. 里いもに火が通ったら、豆腐と水を加え、フタをしてさらに【弱火】で10分加熱する。
3. みそを溶かし入れて完成。

★みその量は、味をみながらお好みで調整してください。

Point

里いもは季節によって火の通りやすさがかなり変わるので、竹串などで刺して火が通っているのを確認してから、豆腐と水を入れます。

簡単サムゲタン

Samgyetang

水を加える前に鶏肉を無水調理するから
より柔らかな仕上がりに。

Cooking Flow

▸【弱火】20分 ▸【極弱火】40分

材料（4人分）

鶏もも肉（骨つき）　1枚/400g（大きめのぶつ切り）
しょうが　1片（皮つきのままスライス）
長ねぎ（青い部分）　1本分
ご飯　茶碗1杯分/150g
水　360ml
塩　小さじ1/2
鷹の爪　1本（種を取る）

作り方

1. ポットに鶏肉・しょうが・長ねぎ・塩を入れ、フタをして【弱火】で20分加熱する。
2. 水・ご飯・鷹の爪を加え、フタをして【極弱火】で40分加熱する。

★水を加えたら、吹きこぼれを防ぐため、【極弱火】で加熱してください。

3. 長ねぎを除いて器に盛り、お好みで白髪ねぎを散らす。

★辛味が苦手な方は、鷹の爪を入れずに調理してください。

スンドゥブチゲ

Sundubu Jjigae

豚ばら肉やあさりの旨み+発酵調味料で奥深い味わい。
ピリ辛味があとを引く、体が温まるスープです。

Cooking Flow

▸【中火】約1分 + 約3分 ▸【極弱火】10分

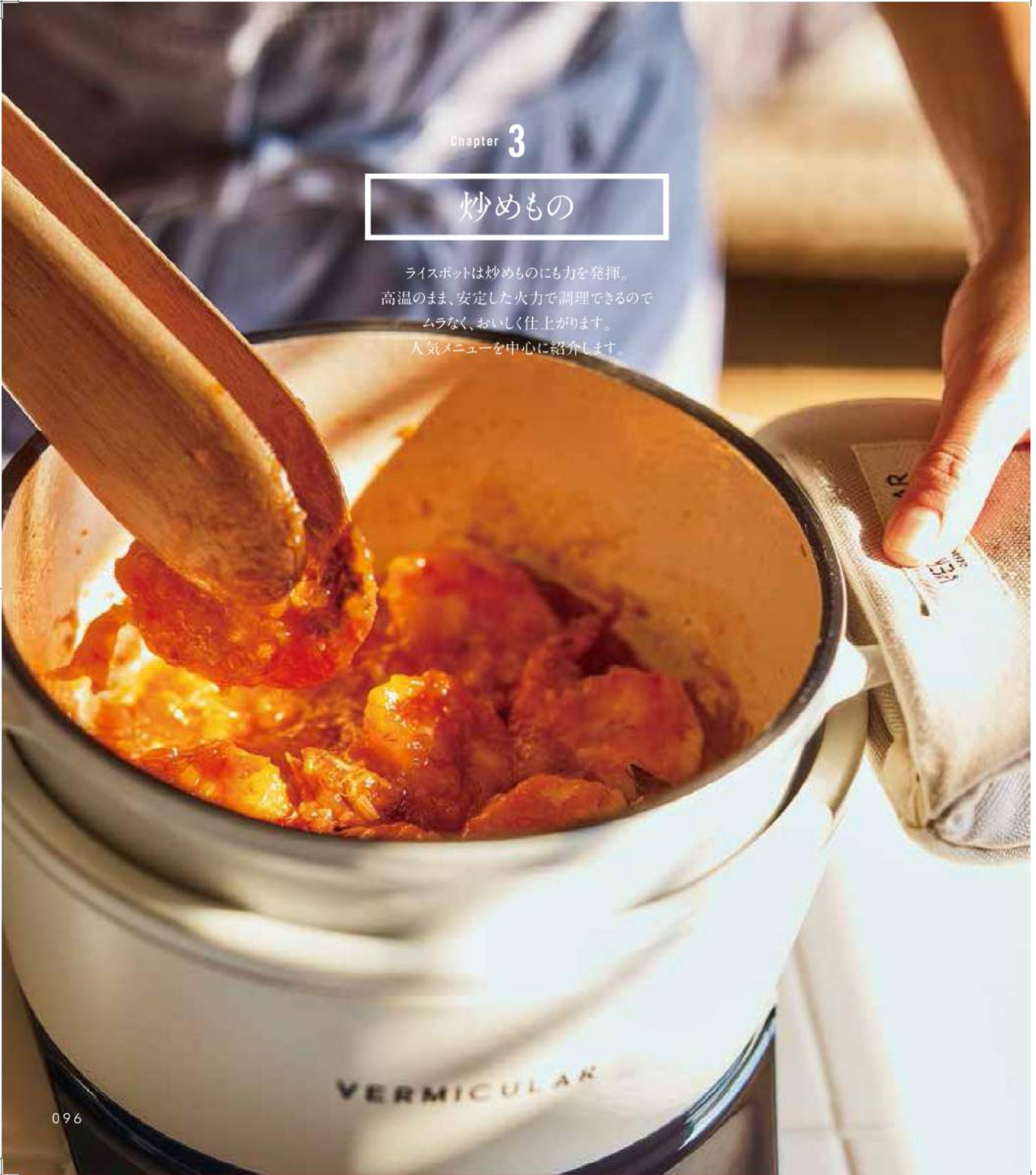
材料(4人分)

木綿豆腐　1丁/350g（4cm角に切る）
豚ばら薄切り肉　100g（食べやすい大きさに切る）
あさり（殻つき）　250g（砂抜きをしてよく洗う）
長ねぎ　1/2本（斜め切り）
チキンスープ　400ml
A
- 合わせみそ　大さじ1
- コチュジャン　大さじ2
- チリパウダー　小さじ1/2
- にんにく　1片（すりおろす）

ごま油　大さじ1

作り方

1. ポットに何も入れずに【中火】で加熱し、【炒めOK】の表示が出たらごま油を入れ、なじんだら豚肉を入れて1分ほど炒める。
2. チキンスープを加え、フタを開けたまま3分ほど加熱し、沸騰したらAを加えてひと混ぜする。アクを取り、豆腐・あさり・長ねぎを入れてフタをし、【極弱火】で10分加熱する。
3. フタを開け、あさりが開いていたら完成。



Chapter 3

炒めもの

ライスポットは炒めものにも力を発揮。
高温のまま、安定した火力で調理できるので
ムラなく、おいしく仕上がります。
人気メニューを中心に紹介します。

［炒めもののキホン］

中火で予熱し、「炒めOK」の表示が出たら調理

ポットに何も入れずに、中火で加熱開始。「炒めOK」のサインが出たら油をなじませ、食材を炒めます。炒めものに適した高温をキープし、均一に加熱するのでムラなく仕上がります。肉や魚はジューシー、卵はふんわり！

えびチリ

Prawns in Chili Sauce

えびを炒めたら、加熱しすぎないように
いったん取り出し、ソースに戻し入れることで
ぷりっと柔らかな食感に。

Cooking Flow

▸【中火】約2分 ＋ 約1分 ＋ 約3分

材料（2人分）

えび　7〜8尾
A 酒・片栗粉　各大さじ1
A 塩　小さじ1/2
A ごま油　小さじ1
長ねぎ　1/2本（みじん切り）
にんにく・しょうが
　各1片（すりおろす）
豆板醤　小さじ1
はちみつ・しょうゆ
　各小さじ2
トマトケチャップ
　大さじ1
チキンスープ　120ml
片栗粉・水　各小さじ1
酢　大さじ1
サラダ油　大さじ2

作り方

1

えびは尾の一節を残して殻をむき、背に切り目を入れて背わたを取る。塩（分量外）をふって軽く揉み、汚れが浮き出てきたら水で洗い、キッチンペーパーで水気を拭いてAを揉み込む。

2

ポットに何も入れずに【中火】で加熱し、【炒めOK】の表示が出たら、サラダ油大さじ1を入れてなじませる。1を入れて【中火】のまま各面1分くらい加熱し、えびの色が変わったらいったん取り出す。

3

ポットに残りのサラダ油・長ねぎ・にんにく・しょうが・豆板醤を入れ、【中火】のままゴムベラなどで混ぜながら1分ほど加熱する。香りが出てきたら、はちみつ・しょうゆ・ケチャップ・チキンスープを入れて3分ほど加熱し、ひと煮立ちさせて2のえびを戻し入れる。

4

火を止め、水で溶いた片栗粉を回しかけて手早く混ぜる。【中火】でひと煮立ちさせたら酢を加え、よく混ぜて完成。

豚肉とトマトの中華炒め

Stir Fried Pork and Tomatoes

ライスポット調理なら、炒めものもワンランク上のおいしさに。
ジューシーな豚肉や野菜を、ふわふわの卵でまとめます。

Cooking Flow

▸【中火】約10秒 + 約1分 + 約3分

材料（2人分）

豚ばら薄切り肉　100g（一口大に切る）
卵　2個（溶きほぐしておく）
乾燥きくらげ　4g（もどしておく）
トマト　中2個（8等分のくし形切り）
A
- オイスターソース　小さじ2
- しょうゆ　小さじ2
- 酒　小さじ2
- 砂糖　小さじ1/4

サラダ油　大さじ1

作り方

1. ポットに何も入れずに【中火】で加熱し、【炒めOK】の表示が出たらサラダ油を入れてなじませる。
2. 卵を入れ、木ベラなどでよく混ぜながら加熱し（10秒目安）、半熟状になったらいったん取り出す。
3. 豚肉を入れて【中火】のまま1分ほど加熱し、肉の色が変わったら、きくらげ・トマトを加えて3分ほど加熱する。
4. よく混ぜ合わせたAを加え、ひと煮立ちさせる。2の卵を戻し入れてひと混ぜしたら完成。

チャプチェ

Japchae

本格韓国料理にも挑戦。
材料を準備しておき、一気に炒めるのがコツ。

Cooking Flow

▸【中火】約1分 + 約3分 + 約3分

材料（2人分）

韓国春雨　100g
（別鍋で表示通りにゆで、食べやすい長さに切る）
牛こま切れ肉　100g（一口大に切る）
A 焼肉のたれ　大さじ1
A コチュジャン・ごま油　各小さじ1
しいたけ　3枚（軸を取って5㎜幅にスライス）
にら　1/2把（5㎝幅に切る）
玉ねぎ　1/2個（5㎜幅にスライス）
にんじん　1/3本（短冊切り）
パプリカ（赤）　1/4個（5㎜幅にスライス）
B しょうゆ　大さじ2
B 砂糖　小さじ2
B みりん　大さじ1
ごま油　小さじ1

作り方

1. 牛肉にAを揉み込んでおく。Bを混ぜておく。
2. ポットに何も入れずに【中火】で加熱し、【炒めOK】の表示が出たらごま油を入れてなじませる。1を入れて1分ほど加熱し、肉の色が変わってきたら、しいたけ・にら・玉ねぎ・にんじん・パプリカを入れ、そのまま3分ほど炒める。
3. よく混ぜ合わせたBを加え、ひと煮立ちしたら春雨を加え、さらに3分ほど加熱して完成。

麻婆豆腐

Mapo Tofu

おなじみの中華も簡単&スピーディー！
2種の肉を使うのがおいしさのポイント。

Cooking Flow

▸【中火】約3分 + 約1分 + 約2分

材料（2人分）

合いびき肉　100g
豚こま切れ肉　100g（小さめの一口大に切る）
絹ごし豆腐　1丁/350g（2㎝角に切る）
A 甜麺醤・しょうゆ・酒　各大さじ2
A 豆板醤・豆豉醤・ごま油　各小さじ2
チキンスープ　150ml
長ねぎ　1/2本（みじん切り）
片栗粉・水　各大さじ1
サラダ油　大さじ1

作り方

1. ポットに何も入れずに【中火】で加熱し、【炒めOK】の表示が出たらサラダ油を入れてなじませる。ひき肉・豚肉を入れて3分ほど炒め、ひき肉がパラパラになってきたらAを加え、焦がさないように混ぜながら1分ほど炒める。
2. チキンスープ・豆腐を加えてさらに2分ほど加熱し、長ねぎを加える。
3. 火を止め、水で溶いた片栗粉を加えて手早く混ぜ、ひと煮立ちするまで【中火】で加熱する。お好みで花椒・ラー油をかけ、刻んだ長ねぎをふって完成。

Chapter 4

ソテー・ロースト

熱伝導がよく厚手のポットはソテーやローストも得意。
鍋底のリブでおいしそうな焼き色もつきます。
密閉性にも優れ、食材の水分を蒸気として巡らせるので
スチームオーブンで焼いたようにジューシー！

［ソテー・ローストのキホン］

① 予熱をして「炒めOK」のサインが出たら焼く

食材をソテーするときは十分に予熱をし、「炒めOK」の表示が出てから焼きつけると、鍋にこびりつかず、きれいに焼けます。焼きつけ調理は25分まで可能です。

② 鍋底に押しつけるように焼く

食材はトングなどで鍋底に押しつけながら、ジューッという音がしなくなるまで焼きつけます。表面が焼けると自然に浮いてくるので、途中で無理に剥がさないことも上手に焼くポイントです。

※材料を少なめで調理する場合は、加熱時間を調整してください。

豚肩ロースと根菜のポットロースト

Pork Pot Roast with Root Vegetables

火入れの難しい塊肉も、簡単&ジューシー。蒸らして
肉を落ち着かせると、切ったときに肉汁が流れにくくなります。

Cooking Flow

▸【中火】約12分 ▸【弱火】10分 + 10分
▸ 余熱10分

材料（4人分）

豚肩ロース塊肉　500g（常温にもどしておく）
塩・粗びき黒こしょう　各少々
オリーブオイル　大さじ1
ローリエ　1枚
ハーブ（タイム・ローズマリーなど）　適宜
玉ねぎ　1/2個（皮つきのまま4等分に切る）
にんじん　1/2本（皮つきのまま縦に四つ割り）
ごぼう　1/2本（6cmの長さに切り、太い部分は半割り）
じゃがいも　小2個（皮つきのまま2〜4等分に切る）
にんにく　1片（皮つきのままつぶす）
A ケッパー　10g（みじん切り）
A アンチョビ　30g（みじん切り）
A オリーブオイル　大さじ3

作り方

1

豚肉に、塩・黒こしょう・オリーブオイルを手ですり込み、ローリエ・ハーブをのせて10分おく。

2

ポットに何も入れずに【中火】で加熱し、【炒めOK】の表示が出たら、1の豚肉を入れ、各面2分くらいずつ焼いて表面全体に焼き色をつける。

3

豚肉を取り出して、玉ねぎ・にんじん・ごぼう・じゃがいも・にんにくを入れ、脂をなじませるように混ぜる。豚肉を戻してのせ、フタをして【弱火】で10分加熱する。

4

フタを開けて肉と野菜の上下をそれぞれ返し、【弱火】で10分加熱する。火を止め、そのまま10分蒸らす。豚肉を取り出して切り、お好みでよく混ぜたAをかけて完成。

ふわふわ煮込みハンバーグ

Stewed Hamburg Steak

みんなの大好きなハンバーグもふっくら、ジューシー。
ライスポットひとつでおいしいつけ合わせも同時に作れます。

Cooking Flow

▸【中火】約2分 ▸【弱火】30分＋10分 ▸ 余熱5分

材料（2人分）

合いびき肉　200g（冷蔵庫でよく冷やしておく）
塩　小さじ1/4
A
- 卵　1/2個
- パン粉　100ml
- 牛乳　大さじ2

B
- 玉ねぎ　1/4個（細かいみじん切り）
- こしょう・ナツメグ　各少々

C
- カットトマト缶　150ml
- ウスターソース　大さじ1
- トマトケチャップ　大さじ1
- 白ワイン　大さじ1
- バター　10g

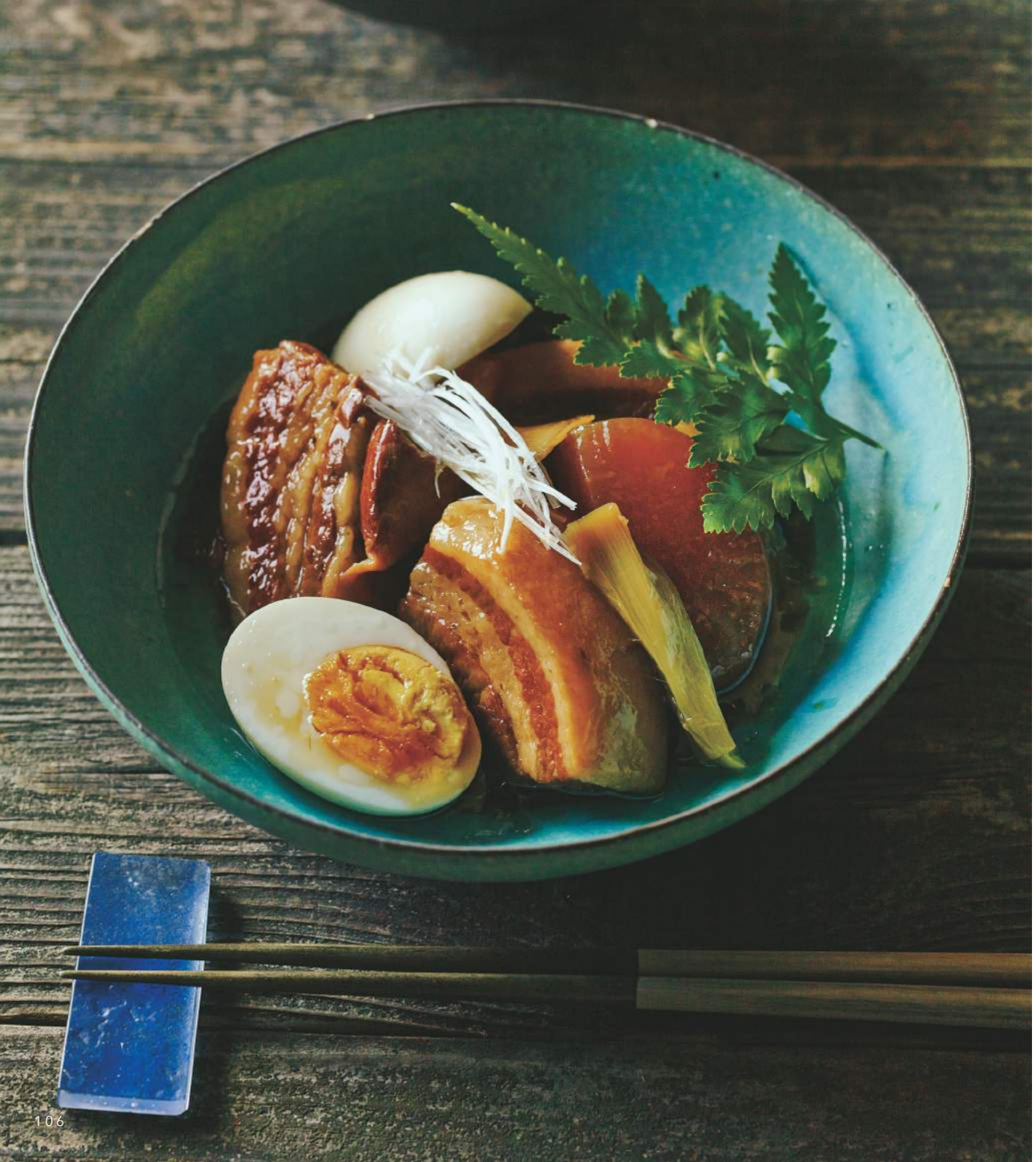
にんじん　1/2本（縦に四つ割り）
ブロッコリー　1/2株（小房に分ける）

作り方

1. ひき肉に塩を加え、粘り気が出るまでよく混ぜ合わせる。混ぜ合わせたA・Bの順に加えては混ぜ、均一になるまで混ぜる。2等分にし、空気を抜きながらポットに入る大きさの小判形に整える。
2. ポットに何も入れずに【中火】で加熱し、【炒めOK】の表示が出たら、1の肉ダネの両面をそれぞれ1分くらいずつ色よく焼く。
3. 2に、にんじん・混ぜ合わせたCを加え、フタをして【弱火】で30分加熱する。ブロッコリーを加え、さらに【弱火】で10分加熱する。
4. にんじんに火が通っていたら火を止め、フタをしたまま余熱で5分蒸らして完成。

Point

肉ダネの表面を焼きつけて旨みを閉じ込めてから、にんじんとソースを加えて煮込みます。



豚の角煮

Pork Kakuni

手のかかる豚の角煮も、ライスポットで作るととても簡単。
茹でこぼす必要もなく、じっくり加熱でとろけるように柔らか！

Cooking Flow

▸【中火】約6分 ▸【弱火】90分

材料（2〜3人分）

豚ばら塊肉　400g（4等分）
大根　8cm（2cm幅の半月切り）
長ねぎ　1本（4cmの長さに切る）
しょうが　2片（皮つきのまま薄い輪切り）
鷹の爪　1本
A
- しょうゆ　大さじ3
- 酒　大さじ4
- みりん　大さじ4
- 砂糖　大さじ3

半熟卵（P171）　3個

作り方

1. ポットに何も入れずに【中火】で加熱し、【炒めOK】の表示が出たら、豚肉の表面を脂身のほうから各面1分くらいずつ軽く焼きつける。余分な脂をキッチンペーパーで拭く。
2. 大根・しょうが・鷹の爪を加え、長ねぎをのせる。よく混ぜ合わせたAを加え、フタをして【弱火】で90分加熱する。
3. 火を止め、粗熱が取れたら半熟卵を加え、なじませて完成。お好みで白髪ねぎを添えても。

Point

肉は柔らかくなるまで煮込むと縮んでしまうので、やや大きめに切ると見栄えも食感もよく仕上がります。

肉じゃが

Nikujaga

最初に豚ばら肉をソテーしてコクと旨みをアップし、野菜とともに
無水調理。にんじんは甘味が際立ち、じゃがいもはホクホクに！

Cooking Flow

▸【中火】約1分 ▸【弱火】20分＋5分 ▸ 余熱約10分

材料（2〜3人分）

豚ばら薄切り肉　100g（一口大に切る）
じゃがいも　中2個（皮をむいて2〜4等分）
玉ねぎ　1/2個（1㎝幅にスライス）
にんじん　1/2本（乱切り）
結びしらたき　1/2袋
しょうゆ　大さじ2
みりん　大さじ1
いんげん　4本（斜め半分に切る）

作り方

1. ポットに何も入れずに【中火】で加熱し、【炒めOK】の表示が出たら、豚肉を1分ほど炒める（油はなしでOK）。
2. じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・しらたきの順に入れ、しょうゆ・みりんを加えて木ベラなどでひと混ぜし、フタをして【弱火】で20分加熱する。
3. いんげんを加え、フタをしてさらに【弱火】で5分加熱する。
4. 火を止めて軽く混ぜ、フタをして余熱で10分程度味を含ませて完成。

Point

煮る前と、煮た後に軽く混ぜることがおいしく作るポイントです。具材と調味料を混ぜてから加熱し、火を止めたら混ぜて蒸らすことで味がよくなじみます。

鶏肉となすのみぞれ煮

Simmered Chicken and Eggplant with Grated Daikon Radish

焼きつけた鶏肉と野菜に黒酢をきかせて
おろし煮に。箸が止まらないおいしさです。

Cooking Flow

▸【中火】約2分 ＋ 約2分 ▸【弱火】10分 ＋ 10分

材料（2人分）

鶏もも肉　1枚/300g（一口大に切る）
塩　小さじ1/2
片栗粉　適量
なす　1本（1.5㎝幅の輪切り）
大根おろし　1/4本分
ピーマン　2個（ヘタと種を取り、4等分に切る）
A しょうゆ　大さじ2
黒酢・みりん　各大さじ1
鷹の爪　適宜（小口切り）
サラダ油　大さじ1

作り方

1. 鶏肉に塩をふり、片栗粉を薄くまぶしておく。
2. ポットに何も入れずに【中火】で加熱し、【炒めOK】の表示が出たらサラダ油を入れてなじませる。なすを入れ、両面を約1分ずつ焼きつけていったん取り出し、1を入れて両面を約1分ずつ焼き、焼き色をつける。
3. なすを戻し入れ、混ぜ合わせたAを回しかけ、フタをして【弱火】で10分加熱する。大根おろし・ピーマンを加え、再びフタをして【弱火】で10分加熱する。お好みであさつきの小口切りを散らして完成。

スペインオムレツ

Spanish Omelet

具材の旨みを卵に閉じ込めます。
ライスポットで作るからふんわり、柔らか。

Cooking Flow

▸【弱火】15分 ＋ 5分 ＋ 12分

材料（4人分）

じゃがいも　中1個（皮をむいて2㎜幅の半月切り）
玉ねぎ　中1/2個（スライス）
ほうれん草　50g（3㎝幅に切る）
ブロックベーコン　100g（拍子木切り）
A 卵　4個（溶きほぐしておく）
塩　小さじ1/4
こしょう　少々

作り方

1. ポットにクッキングシートを敷いて玉ねぎ・じゃがいも・ベーコンの順に入れ、フタをして【弱火】で15分加熱する。ほうれん草を加え、フタをしてさらに【弱火】で5分加熱する。
2. フタを開けてひと混ぜし、混ぜ合わせたAを注ぎ、全体に行きわたるようにさっと混ぜる。フタをしてさらに【弱火】で12分加熱する。
3. クッキングシートごと取り出し、下記の要領で皿に返し、人肌に冷ます。食べやすい大きさに切り分けて完成。

Point

クッキングシートごと取り出したオムレツの上に皿をかぶせ、上下を返し、シートを除きます。

豚肉のマスタードクリーム

Creamy Mustard Pork

ジューシーな豚肉に、マスタードをきかせた
クリーミーなソースが美味。特別な日のメニューにもぴったりです。

Cooking Flow

▸【中火】約6分 ＋ 約1分 ▸【弱火】10分 ▸ 余熱10分

材料（2人分）

豚肩ロース塊肉　300g（常温にもどしておく）
塩・こしょう・小麦粉　各適量
マッシュルーム　4個（半割り）
玉ねぎ　1/4個（スライス）
いんげん　8本（斜め半分に切る）
バター　10g
白ワイン　小さじ2
生クリーム　50ml
粒マスタード　小さじ2
サラダ油　大さじ1

作り方

1. 豚肉に塩・こしょうで下味をつけ、小麦粉を薄くまぶす。
2. ポットに何も入れずに【中火】で加熱し、【炒めOK】の表示が出たら、サラダ油を入れてなじませる。1の豚肉を入れて各面1分くらいずつ焼き、表面全体に焼き色をつける。
3. 豚肉をいったん取り出し、バター・マッシュルーム・玉ねぎを入れ、【中火】のまま1分ほど炒める。
4. 豚肉を戻し入れ、いんげんを加えて白ワインを回しかけ、フタをして【弱火】で10分加熱する。火を止め、そのまま10分蒸らす。
5. ポットに生クリーム・粒マスタードを加え、塩・こしょうで味を調えたらひと煮立ちさせる。豚肉をスライスして器に盛り、ソースをかけたら完成。お好みで刻んだイタリアンパセリを散らしても。

Point

仕上げに生クリームとマスタードを加え、コクと辛味をプラス。加熱しすぎると生クリームが分離するので注意してください。

Chapter 5

低温調理

ローストビーフや、半生に加熱するミ・キュイなど、
低温でゆっくり熱を通したい料理も、ライスポットが
絶妙の火加減で調理。プロの味を家庭で手軽に楽しめます。

［低温調理のキホン］

① 温度管理の難しい料理作りに最適

保温機能を使えば、ローストビーフや鶏ハム、コンフィなど、低温でじっくり火を通す料理も、スイッチひとつでちょうどよい熱通りに。豆腐や湯葉作りも手軽に楽しめます。

② 保温温度と加熱時間を正確にセット

ライスポットの保温温度は、80℃に初期設定されています。30～95℃まで1℃単位で設定できて、温度をキープします。調理に合わせた保温温度と加熱時間を正確に設定してお使いください。

ローストビーフ・グレービーソース

Roast Beef with Gravy

バーミキュラ調理で大人気のメニューも、ライスポットの
保温機能を使えば火加減もおまかせ。さらに簡単に作れます。

Cooking Flow

▸【中火】約6分 ▸ 保温 70℃60分

材料（3～4人分）

牛塊肉（ランプ・ロース・ももなど）
　500g（常温にもどしておく）
塩　小さじ1
粗びき黒こしょう　小さじ1
A
- 玉ねぎ　1/2個（すりおろす）
- にんにく　小1片（すりおろす）
- 赤ワイン　大さじ3
- しょうゆ　大さじ3
- はちみつ　大さじ2
- ローリエ　1枚

サラダ油　大さじ1

作り方

1

牛肉に塩・黒こしょうをまぶし、肉の形を整えるようにしながら手ですり込む。

2

ポットに何も入れずに【中火】で加熱し、【炒めOK】の表示が出たら、サラダ油を入れてなじませる。1を入れて各面1分くらいずつ焼き、肉汁を閉じ込めるように全体にしっかりと焼き色をつける。

3

いったん火を止め、よく混ぜ合わせたAのソースを入れる。

4

牛肉を転がしてソースをまぶし、70℃で60分【保温】する。牛肉を取り出し、粗熱が取れたら、薄く切って器に盛り、ソースをかけて完成。

★ソースを入れない場合は、Aの代わりに水大さじ2を入れ、ポットの温度を下げたあと、70℃で60分【保温】してください。

鶏ハム

Chicken Ham

淡泊な鶏むね肉は塩麹に漬けて旨みをアップ。
お湯をたくさん沸かす必要もなく、しっとりおいしい鶏ハムが完成。

Cooking Flow

▸【中火】4分 ▸ 保温 80℃30分

Point

鶏肉をロール状に巻いて、ハーブとともにラップで巻いて風味をつけます。

材料（4人分）

鶏むね肉　2枚/1枚あたり250g
塩麹　大さじ2
粗びき黒こしょう　適量
ローズマリー　2本

作り方

1. 鶏肉は皮を剥いですじと脂を取り除き、厚みのあるところは包丁で切り込みを入れて開き、厚さを均一にする。全体に包丁で軽く切り込みを入れ、包丁の背などで叩く。両面に塩麹を手でしっかりとすり込み、密閉袋に入れて空気を抜いて閉じ、冷蔵庫に入れて一晩おく。
2. 1の鶏肉をボウルなどに1枚ずつ入れて塩麹を軽く洗い流し、キッチンペーパーなどで水気を拭き取り、常温にもどす。
3. 鶏肉1枚を丸みが均一になるようにクルクル巻き、表面全体に黒こしょうをふってローズマリーを1本のせる。ラップをしっかりと巻き、両端をゴムなどで留めてキャンディ状に包む。同様にもう1枚も巻く。
4. ポットに水大さじ3を入れてクッキングシートを敷き、間隔をあけて3を並べる。フタをして【中火】で4分加熱したら、80℃で30分【保温】する。ラップを外してお好みの厚さに切り、器に盛って完成。

サーモンのミ・キュイ

Salmon Mi-Cuit

「ミ・キュイ」とはフランス語で半生で、ほどよく加熱する調理法。
火加減の難しい本格フレンチも、プロ級のおいしさです。

Cooking Flow

▸ 保温 45℃25分 + 20分

材料（作りやすい分量）

サーモン（刺し身用・さく） 2さく/400g
塩 小さじ1・1/2
バジル（大きめ） 4枚
イタリアンパセリ 4本
[バジルペースト]
- バジルの葉 50g（洗って水気を拭く）
- A
  - 松の実 50g（ローストする）
  - オリーブオイル 100ml
  - にんにく 2片
  - 塩 小さじ1/2
  - 粉チーズ 少々

作り方

1. キッチンペーパーでサーモンの水気を拭き取り、塩を全体にまぶす。バジル・イタリアンパセリを均等にのせて1さくずつラップに包み、冷蔵庫に一晩おく。ラップを外し、キッチンペーパーで水気を拭き取り、常温にもどす。
2. ポットに水大さじ4を入れてクッキングシートを敷き、フタをして45℃で【保温】する。ピピッと鳴ったら1のサーモンを入れ、フタをして25分加熱する。サーモンを裏返して再度フタをし、さらに20分【保温】する。取り出して冷蔵庫でしっかり冷やし、お好みの大きさにカットする。
3. [バジルペーストを作る]
   フードプロセッサーにAを入れ、なめらかになるまで撹拌する。バジルを加え、さらになめらかになるまで撹拌する。
4. 器に2のサーモンを盛り、バジルペースト適量をかけて完成。

砂肝のコンフィ

Chicken Gizzard Confit

一定の温度をキープして加熱する
ライスポットならオイル煮も安心。
柔らかでおいしい砂肝がやみつきに。

Cooking Flow

▸ 保温 80℃60分

材料（3〜4人分）

砂肝　200g（5㎜幅くらいの浅い切り込みを入れる）
塩　小さじ2
粗びき黒こしょう　小さじ1/2
にんにく　1片（つぶす）
ローリエ　1枚
ローズマリー　2枚
オリーブオイル　180ml

作り方

1. 砂肝に塩をふってそのまま15分おく。出てきた水気をキッチンペーパーでしっかりと拭き取り、黒こしょうをふる。
2. ポットに1・残りの材料を入れ、フタをして80℃で60分【保温】したら完成。

★オリーブオイルに漬けたまま1週間ほど冷蔵保存できます。

まぐろのコンフィ

Tuna Confit

ふっくらした口当たりと
フレッシュなハーブの香りを
楽しめるのは、自家製ならでは。

Cooking Flow

▸ 保温 70℃60分

材料（作りやすい分量）

まぐろ（刺し身用・さく）　1さく
塩　まぐろの重量の2%
ローズマリー　2枚
タイム　4枚
ローリエ　1枚
オリーブオイル　まぐろが浸る程度
にんにく　1片（つぶす）
粒こしょう（黒・白・ピンク）　各適量

作り方

1. まぐろに塩をすり込み、ローズマリー・タイム・ローリエをのせてラップでぴったりと包む。冷蔵庫に1時間おく。
2. 1のラップを外し、キッチンペーパーで水気を拭き取り、ポットに入れる。オリーブオイルを注いでにんにく・粒こしょうを入れ、70℃で60分【保温】する。
3. 粗熱が取れたらオリーブオイルごと保存容器に移し、冷蔵庫で冷やして完成。

★オリーブオイルに漬けたまま1週間ほど冷蔵保存できます。

くみ上げ湯葉

Yuba

豆乳があればOK。
自家製には1枚ずつすくう楽しさもあります。

Cooking Flow

▸ 保温 90℃1分（1枚分）

材料（作りやすい分量）

豆乳（無調整） 200ml

★豆乳200mlでおよそ20枚の湯葉が作れます。

作り方

1. ポットに豆乳を入れてフタをする。
2. 90℃で【保温】し、ピピッと音が鳴ったらフタを開ける。
3. 1分ほどそのまま【保温】し、表面に湯葉ができてきたら箸などですくう。これを繰り返す。

Memo

3分ほど加熱すると、厚みのある湯葉が作れます。

鍋ごと豆腐

Tofu

家庭でできたてのおいしさを楽しめます。
ポットごと食卓に出し、取り分けてどうぞ。

Cooking Flow

▸ 保温 80℃50分

材料（3〜4人分）

豆乳（無調整） 600ml
にがり（原液タイプ） 6g

作り方

1. ボウルに豆乳・にがりを入れて軽く混ぜる。
2. 1をポットに移してヒーターにセットし、フタをして80℃で50分【保温】したら完成。

Memo

豆乳の大豆固形分の割合によってでき上がる豆腐の固さが変わります。10%の場合は柔らかくてなめらかな口当たりに、12%の場合はしっかりした食感の豆腐が完成します。

Point

材料をポットに入れてふたをしたら、保温温度と時間をセットするだけ。驚くほど手軽です。

Chapter 6

発酵レシピ

甘酒や塩麹、ヨーグルトなど
ヘルシーでおいしい発酵食品や発酵調味料が大人気。
ライスポットを使えば
手軽に自家製のおいしさを楽しむことができます。

［発酵料理のキホン］

保温モードを使えば温度管理が簡単

人気の甘酒や塩麹作りなど、ライスポットは発酵料理も得意です。保温モードで温度と加熱時間を正確に設定するだけで、あとは温度管理も自動で行ってくれるのでラクラク。自家製のみそやヨーグルト作りにもトライしてみてください。

甘酒

Amazake

【保存】冷蔵1週間

炊飯器で作ると温度管理が面倒ですが、
ライスポットを使えばラクにおいしく作れます。

Mode Set

▸【白米・おかゆ】1カップ ▸ OK ▸ START STOP

ライスポットでおかゆを作るときは、必ずフタを取って炊飯してください。

Cooking Flow

▸ 保温 60℃480分

材料（作りやすい分量）

白米　1カップ／180ml
水　900ml
米麹（乾燥）　200g

作り方

1

米は洗ってしっかり水気を切り、ポットに入れる。分量の水を加え、フタをせずにヒーターにセットしたら【白米・おかゆ】コースを選択し、炊飯量1カップで炊飯する。

2

アラームが鳴ったらポットをヒーターから取り出し、常温になるまで冷ます。

3

麹を手でほぐして2に加え、ひと混ぜしたら平らにならす。

4

フタをしてヒーターにセットし、60℃で480分【保温】したら完成。

★保温中は、写真のように、およそ120分ごとに一度軽く混ぜてください。

★お好みで、お湯や豆乳で割っても。

塩麹

Salted Rice Malt

【保存】冷蔵約3か月

材料をポットに入れ、保温モードで
1時間に1回ずつ混ぜればOK。

Cooking Flow

▸ 保温 60℃360分

材料（作りやすい分量）

米麹（乾燥） 200g
塩 60g
水 400ml

作り方

1. 麹は手でほぐし、塩をよく混ぜ合わせる。
2. ポットに1・水を入れてひと混ぜし、フタをしてヒーターにセットする。60℃で360分【保温】したら完成。

★60分ごとにフタを開けて軽く混ぜてください。

しょうゆ麹

Soy Sauce Rice Malt

【保存】冷蔵約3か月

発酵がすすんで
とろみが出てきたらでき上がり。

Cooking Flow

▸ 保温 60℃240分

材料（作りやすい分量）

米麹（乾燥） 200g ┆ 水 100ml
しょうゆ 250ml

作り方

1. 麹は手でほぐす。
2. ポットに1・しょうゆ・水を入れ、しっかりと混ぜたら平らにならし、フタをしてヒーターにセットする。60℃で240分【保温】したら完成。

★60分ごとにフタを開けて軽く混ぜてください。

白みそ

Miso

【保存】冷蔵約6か月

大豆を茹でるのも、発酵させるのも
ライスポットひとつで。

Cooking Flow

▸【中火】約10分 ▸【極弱火】120分
▸ 保温 60℃480分

材料（作りやすい分量）

大豆 150g
米麹（乾燥） 200g
塩 30g

作り方

1. 大豆はたっぷりの水で半日浸水させる。一粒を半割りにし、中心までしっかり吸水していることを確認したら、水を捨てて大豆をポットに移す。十分にかぶるくらいの水を入れ、フタをせずにヒーターにセットする。
2. フタを開けたまま【中火】で10分ほど加熱し、沸騰してきたらアクを取り、フタをして【極弱火】で120分加熱する。
3. 大豆が指で簡単につぶれるくらいに柔らかくなったらザルに上げ（茹で汁は少量とっておく）、ハンドブレンダーなどでペースト状にする。茹で汁を加え、手で丸められるくらいの固さに調整する。
4. 麹は手でほぐし、塩をよく混ぜ合わせる。3とともにポットに入れてしっかりと混ぜたら平らにならし、フタをしてヒーターにセットする。60℃で480分【保温】したら完成。

★120分ごとにフタを開けて軽く混ぜてください。

ヨーグルト

Yogurt

【保存】冷蔵2〜3日

市販のヨーグルトを種菌にして
発酵させます。ガラス容器は
熱湯消毒してから使ってください。

Cooking Flow

▸ 保温 50℃240〜300分

材料（作りやすい分量）

牛乳（生乳100%使用） 500ml
プレーンヨーグルト 50g

準備

耐熱のガラス容器やスプーンなどの器具は、煮沸して自然乾燥させておく。

作り方

1. ボウルに牛乳・ヨーグルトを入れてよく混ぜ、耐熱のガラス容器に移してフタをする（フタがない場合は、ラップをかける）。
2. ポットに水100mlを入れて1を容器ごと入れる。フタをして50℃で240〜300分【保温】し、冷蔵庫で冷やしたら完成。

★作ったヨーグルトは、種菌として使わないでください。

Point

牛乳に少量のヨーグルトを混ぜ、水を張ったポットに入れて保温。保温時間が短いと酸味のあるヨーグルトに、長いとまろやかなヨーグルトになります。

カッテージチーズ

Cottage Cheese

【保存】冷蔵2〜3日

温めた牛乳にレモン汁を混ぜて
分離するのを待つだけ。
ライスポットで手軽に作れます。

Cooking Flow

▸ 保温 70℃

材料（4人分）

牛乳（生乳100%使用） 1リットル
レモン汁 大さじ4

作り方

1. ポットに牛乳を入れてフタはせず、70℃で【保温】する。
2. ピピッと鳴ったらレモン汁を加えて火を止め、手早く全体を混ぜる。そのまま分離するまで5分ほどおく。ふきんなどでこし、冷蔵庫で冷やして完成。お好みでジャムやはちみつを添えても。

Point

牛乳が温まったらレモン汁を加えます。レモン汁以外に、他の柑橘類の果汁や酢でも代用できます。

Chapter 7

ライスポット+オーブン調理

ポットはオーブン調理にも使えます。
ライスポットで調理した料理や、発酵させたパンの
仕上げにオーブンで焼くことができるので
あつあつの料理や香ばしいパンもお手のもの！

［ライスポット+オーブン調理のキホン］

ライスポットで調理した後、ポットをオーブンに入れて加熱

ライスポット調理で食材の旨みを引き出したら、ポットを外してオーブンへ。連続調理で、表面をこんがり焼き上げるグラタンやパリッと香ばしいパンも作れ、おいしさがさらに広がります。

マカロニグラタン

Macaroni Gratin

人気のマカロニグラタンもライスポット調理なら格別の味わい。
えびや肉の旨みが溶け出たマイルドなソースにとろ〜りチーズが美味。

Cooking Flow

▸【弱火】20分 ＋ 約3分 ▸【中火】約3分 ▸ オーブン250℃約5分

材料（4人分）

鶏もも肉　150g（食べやすい大きさに切る）
むきえび　8尾
玉ねぎ　1個（スライス）
しめじ　1パック（石づきを取って小房に分ける）
マカロニ　50g（茹でておく）
ブロッコリー　1/2株（小房に分けて茹でておく）
バター　45g
強力粉　45g
牛乳　400ml
ローリエ　1枚
塩・こしょう　各適宜
ピザ用チーズ・生パン粉　各適量

作り方

1. ポットにバターを入れ、【弱火】で加熱する。バターが溶けたら玉ねぎ・鶏肉・えび・しめじ・ローリエを入れ、塩・こしょうをしてひと混ぜする。フタをして【弱火】のまま20分加熱する。
2. 強力粉を加え、焦がさないように混ぜながら【弱火】で3分ほど加熱し、途中で牛乳を3回に分けて加える。
3. 均一に混ざったらマカロニ・ブロッコリーを加え、とろみが出るまで混ぜながら【中火】で3分ほど加熱する。チーズ・パン粉の順にのせたら、250℃に予熱したオーブンに入れ、5分ほど焼き、焼き色がついたら完成。

Point 1

具材＋ホワイトソースをライスポットで調理。チーズとパン粉をトッピングしてオーブンへ。

Point 2

カリカリに焼けたパン粉とクリーミーなホワイトソース。食感のコントラストも楽しめます。

塩豚のカスレ

Cassoulet

フランスの家庭料理をライスポットで。塩豚やいんげん豆など、
いろいろな具材の旨みが溶け出た煮込みをオーブンで焼き上げます。

Cooking Flow

▸【中火】約3分 ＋ 約3分 ＋ 約1分 ▸【弱火】40分 ▸ オーブン250℃10分

Point

ライスポットで塩豚といんげん豆をじっくり煮込み、オーブンで焼き上げます。あつあつをテーブルへ。

材料（4人分）

[塩豚]
- 豚ばら塊肉　200g
- 塩　8g

白いんげん豆　150g
玉ねぎ　1/2個（1㎝角）
にんじん　1/2本（1㎝角）
生ハム　50g
にんにく　1片（みじん切り）
トマトペースト　20g
カットトマト缶　100g
白ワイン　100ml
ローリエ　1枚
ナツメグパウダー・クローブパウダー・シナモンパウダー　各少々
塩・こしょう　各適宜
生パン粉　大さじ5
パルメザンチーズ　大さじ3
イタリアンパセリ　適宜（みじん切り）

作り方

1. [塩豚を作る]
   豚肉に塩を手ですり込む。保存袋に入れ、冷蔵庫に一晩から二晩おく。
2. 白いんげん豆は洗ってたっぷりの水に8時間浸す。水ごと別鍋に入れて中火で加熱し、煮立ったらザルに上げる。再び鍋に入れ、たっぷりの水を入れて中火で加熱する。煮立ったら弱火で10〜15分加熱し、少し固さが残る程度で火を止める。豆と茹で汁に分けておく。
3. 1の塩豚は流水で洗い、キッチンペーパーなどで水気をしっかりふき取り、1.5㎝幅の拍子木切りにする。
4. ポットに何も入れずに【中火】で加熱し、【炒めOK】の表示が出たら3の塩豚を入れて3分ほど加熱する。焼き色がついたらにんにく・ナツメグ・クローブ・シナモンを入れ、いい香りがしてきたら玉ねぎ・にんじん・生ハムを加え、玉ねぎがしんなりするまで【中火】で3分ほど加熱する。
5. トマトペーストを入れ、木ベラなどで混ぜながら【中火】で1分ほど加熱し、トマトペーストが色づいてきたらカットトマト・白ワイン・ローリエを加える。ひと煮立ちしたら2のいんげん豆・茹で汁300mlを入れ、フタをして【弱火】で40分加熱する。
6. フタを開け、塩・こしょうで味を調えたら生パン粉・パルメザンチーズをふり、250℃に予熱したオーブンで10分加熱する。イタリアンパセリを散らしたら完成。

ローズマリーのフォカッチャ（作り方はP136）
カンパーニュ（作り方はP137）
VERMICULAR

ローズマリーのフォカッチャ

Rosemary Focaccia

オリーブオイルと岩塩、ハーブの組み合わせがおいしく、
外はカリッ、中はふわふわ。

Cooking Flow

材料（作りやすい分量）

A
- 強力粉　200g
- 薄力粉　50g

ドライイースト　3g
塩　小さじ1
三温糖　小さじ1
ぬるま湯　120ml
牛乳　50ml
オリーブオイル　大さじ4
ローズマリー　2枝（枝から外す）
岩塩　適量

準備

Aは合わせてふるっておく。

作り方

1. ボウルに塩・A・三温糖・ドライイースト・水・牛乳・オリーブオイル大さじ1の順に入れてこねる。生地がなじんできたら台にのせ、押し延ばしては巻き込むように戻してこね上げる。
2. 表面のザラつきがなくなってツヤが出てきたら、生地の表面を張るように丸め、とじ目を下にしてオーブンペーパーを敷いたポットの中央にのせ、フタをして35℃で40分【保温】する。
3. オリーブオイル大さじ1を回しかけ、指で穴を7か所あけて、ローズマリーを差し込み、岩塩をふる。
4. 230℃に予熱したオーブンに、3のフタを開けたまま入れて10分焼く。オリーブオイル大さじ1を回しかけたら、再びオーブンで6分焼く。さらにオリーブオイル大さじ1を回しかけ、温度を190℃に下げて6分焼いたら完成。

Point 1

保温モードを使って発酵。生地が倍量に膨らみ、指を入れても生地が戻らなければ発酵完了。バランスよく穴をあけてローズマリーを差します。

Point 2

発酵させた生地をポットごとオーブンで焼くだけ。

カンパーニュ

Pain De Campagne

本格的なパンも、ライスポットを使えばおいしく焼けます。
パリッと香ばしく、かむほどに味わいが増します。

Cooking Flow

材料（作りやすい分量）

- 強力粉　200g
- 全粒粉・ライ麦粉　各25g
- ドライイースト　3g
- ぬるま湯　175ml
- はちみつ　大さじ1
- 塩　小さじ1
- 米粉　適量

準備

丸型の発酵かごに米粉をしっかりとふっておく。

作り方

1. 小さいボウルにぬるま湯・はちみつを混ぜ合わせておく。
2. 別のボウルに塩・粉類・イーストの順に入れ、1を一気に注ぐ。混ぜ合わせるようにこね、生地がひとまとまりになったら台にのせ、押し延ばしては巻き込むように戻してこね上げる（手にくっつくようなら少量の米粉を手粉として使う）。1分ほどこねたら（生地はまだザラついていてよい）、生地を張るように丸め、とじ目を下にしてポットに入れる。フタをして35℃で60分【保温】する。
3. 生地が約2倍に膨らんだら台にのせ、指で押し広げるようにガス抜きをして三つ折りにする。生地を折るように丸め、とじ目を上にして発酵かごに入れ、ぬれ布巾をかぶせて20分おく。
4. オーブンペーパーをポットにすっぽり収まる大きさに切り、発酵かごにフタをするようにかぶせる。ひっくり返してオーブンペーパーごとポットに入れ、フタをして35℃で20分【保温】する。生地がポットの八分目まで膨らんだらペーパーごと取り出し、約5㎜深さの切り込みを十字に入れる。ポットは何も入れずに【炒めOK】の表示が出るまで【中火】で加熱しておく。
5. 生地をペーパーごとポットにそっと戻し入れ、250℃に予熱したオーブンに入れ、フタをして20分焼く。温度を230℃に下げ、フタを取って10分焼いたら完成。

Point 1

カンパーニュにきれいな模様をつけられる発酵かごで生地を休ませたら、ポットに移して二次発酵させます。

Point 2

十字にクープを入れた生地をポットに入れ、フタをしてオーブンで加熱。フタを取り、再度オーブンでこんがり焼き上げます。

食パン

White Bread

見た目もかわいい、まあるい食パン。

ライスポット+オーブン調理で手軽に作れます。

Cooking Flow

▸ 保温 35℃60分 + 30分 ▸ オーブン190℃30分

材料（作りやすい分量）

強力粉　315g
ドライイースト　3g
ぬるま湯　125ml
牛乳　100ml
三温糖　大さじ1
塩　小さじ1
バター　20g
卵黄　1個分（溶きほぐしておく）

作り方

1. ボウルに塩・粉・三温糖・ドライイースト・水・牛乳の順に入れてこねる。生地がなじんできたら台にのせ、押し延ばしては巻き込むように戻してこね上げる。
2. バターを加え、生地にツヤが出てくるまでさらにこねる。生地の表面を張るように丸め、とじ目を下にしてポットの中央にのせ、35℃で60分【保温】する。
3. 生地がポットの九分目まで発酵したら取り出し、生地を押さえて軽くガス抜きをする。4等分に切り分けて生地の表面を張るように丸め、とじ目を下にしてオーブンペーパーを敷いたポットに詰める。フタをして35℃で30分【保温】する。
4. 表面に刷毛で卵黄を適量塗り、フタを開けたまま190℃に予熱したオーブンで30分焼き、焼き色がついたら完成。

Point

ガス抜きして4等分した生地を丸めてポットに入れ、保温モードで二次発酵。

アップルリング

Apple Bread Ring

フィリングもライスポットで作るからりんごの味が立ってジューシー。
パンもふっくら。やめられないおいしさです。

Cooking Flow

[フィリング]

▸【中火】約5分 ▸ 余熱20分

[パン]

▸ 保温 35℃60分 + 30分 ▸ オーブン190℃30分

材料（作りやすい分量）

強力粉　250g
ドライイースト　3g
ぬるま湯　100ml
牛乳　80ml
三温糖　大さじ1
塩　小さじ1
バター　15g

[アイシング]
- 粉糖　50g
- 水　10ml

[フィリング]
- りんご　1個
  （皮をむいて芯を取り、一口大に切る）
- グラニュー糖　25g
- レモン汁・ラム酒　各大さじ1
- レーズン　25g
- シナモンパウダー　小さじ1/2
- バター　15g

準備

粉糖と水をよく混ぜ合わせ、アイシングを作る。

作り方

1. [フィリングを作る]ポットにバターを入れて【中火】で加熱し、バターが溶けたらりんご・グラニュー糖・レモン汁を入れて炒める。5分ほど加熱し、りんごがしんなりしてきたらレーズン・ラム酒・シナモンを加えて混ぜ、火を止め、フタをして余熱で20分おく。
2. ボウルに塩・粉・三温糖・ドライイースト・ぬるま湯・牛乳の順に入れてこねる。生地がなじんできたら台にのせ、押し延ばしては巻き込むように戻してこね上げる。バターを加え、生地にツヤが出てくるまでさらにこねる。生地の表面を張るように丸め、とじ目を下にしてポットの中央にのせ、35℃で60分【保温】する。
3. 生地を取り出し、ぬれ布巾をかけて10分おく。生地を麺棒で20㎝の正方形にのばし、手前3㎝を残して1をまんべんなくのせて巻き、6等分に切る。
4. ポットにオーブンペーパーを敷き、アルミホイルを棒状にしてサラダ油を塗った筒を中央に置き、まわりに3を並べる。フタをして35℃で30分【保温】する。
5. 190℃に予熱したオーブンに4のフタを開けて入れ、30分焼く。焼き色がついたらオーブンから取り出し、アイシングをかけて完成。

Point 1

手前3㎝をあけてフィリングを全体にのせ、奥から手前に巻いて6等分にカット。

Point 2

生地の切り口を見せるようにして筒のまわりに詰め、二次発酵させます。

Chapter 8

作りおき

ライスポット調理で素材の旨みを生かした
おいしい作りおきがあると、おかずが足りないときも安心。
ちょっと豊かな気持ちになれます。ライスポット ミニで作る常備菜は
小ポーション。飽きずにおいしく食べきれる量です。

ひじきの煮もの

Hijiki Seaweed Salad

【保存】冷蔵約1週間

昔ながらの和の常備菜も手軽に作れます。
無水調理でひじきもふっくら。

Cooking Flow

▸【弱火】20分

材料（作りやすい分量）

乾燥ひじき　30g
（水でもどし、食べやすい長さに切る）
にんじん　1/2本（食べやすい大きさの細切り）
油揚げ　1/2枚（縦半分に切って細切り）
ちくわ　1本（縦半分に切って薄切り）
大豆水煮缶（缶汁を切ったもの）　100ml
A しょうゆ　大さじ3
A 酒　大さじ2
A みりん　大さじ2

作り方

1. ポットにひじき・にんじん・油揚げ・ちくわ・大豆の順に入れ、混ぜ合わせたAを回しかける。フタをして【弱火】で20分加熱する。
2. 火を止めて全体を大きく混ぜて完成。

なめたけ

Nametake

【保存】冷蔵約1週間

ライスポットで手作りすると、ホームメイドのやさしい味に。
ご飯のお供にも最高です。

Cooking Flow

▸【弱火】10分 ▸【中火】約1分

材料（作りやすい分量）

えのき　2束（石づきを取って3等分に切る）
A 酒　大さじ3
A しょうゆ　大さじ2
A みりん　大さじ1
A 砂糖　小さじ1
酢　小さじ1

作り方

1. ポットにえのき・Aを入れ、フタをして【弱火】で10分加熱する。
2. 酢を加え、お好みの水分量になるまで【中火】で1分ほど煮詰めて完成。

五目豆

Simmered Soybeans and Vegetables

【保存】冷蔵約1週間

豆、根菜、海藻、こんにゃくと、
ファイバーたっぷり。体が喜ぶおかずです。

Cooking Flow

▸【弱火】30分 ▸ 余熱10分

材料（作りやすい分量）

ミックスビーンズ水煮　200g
ごぼう　1/2本（7㎜角に切る）
昆布　5×15㎝（1枚/5g）
（水でもどして1㎝角に切る）
こんにゃく　1/2枚（7㎜角に切って下茹でする）
にんじん　1/2本（7㎜角に切る）
れんこん　50g（7㎜角に切る）
A 昆布のもどし汁　60ml
A 砂糖　大さじ2
A 酒　大さじ2
A しょうゆ　大さじ2
A みりん　大さじ1

作り方

1. ポットにごぼう・昆布・こんにゃく・にんじん・れんこん・ミックスビーンズ・Aの順に入れ、フタをして【弱火】で30分加熱する。
2. 大きくひと混ぜし、再びフタをして余熱で10分、味を含ませて完成。

切り干し大根の煮もの

Simmered Kiriboshi-Daikon

【保存】冷蔵約1週間

ほっとする味わいの定番常備菜。
切り干し大根の食感をほどよく残します。

Cooking Flow

▸【中火】5分 ＋3分

材料（作りやすい分量）

切り干し大根　30g
にんじん　1/2本（千切り）
油揚げ　1枚（油抜きをして千切り）
A 出汁　200ml
A 酒・みりん・薄口しょうゆ　各大さじ1
A ごま油　小さじ1/2

作り方

1. 切り干し大根はさっと洗い、食べやすい長さに切る。
2. ポットに1・にんじん・油揚げ・Aを入れ、フタをして【中火】で5分加熱する。
3. フタを取って混ぜながら3分ほど加熱し、煮汁がなくなってきたら完成。

Point

切り干し大根は水でもどさずに使うので、風味や栄養を損ないません。

黒豆

Simmered Black Soybeans

【保存】冷蔵約1週間

ライスポットで作ると、短時間の加熱で
ふっくら、つやつやの黒豆が完成します。

Cooking Flow

▸【中火】約10分 ＋ 約10分 ▸【弱火】60〜120分

材料（作りやすい分量）

黒豆　150g
A 水　700ml
A 砂糖　100g
A しょうゆ　大さじ1
A 塩　ひとつまみ
A 重曹　小さじ1/2

準備

1. サビ釘を数本用意する。サビ釘を入れて煮ることで、黒豆が鮮やかな黒色に仕上がる。
2. 黒豆を煮汁に漬けて一晩おくので、ポットのフチがサビないように、フタと本体のフチに油を塗っておく。

作り方

1. 黒豆は洗って水気を切る。ポットにAを入れ、フタをして【中火】で10分ほど加熱する。蒸気が強く吹き出してきたら火を止め、黒豆とサビ釘を加え、フタをして一晩おく。
2. 1のフタを開けたまま【中火】で10分ほど加熱し、沸騰したらアクを取り除く。
3. フタをして【弱火】で60〜120分加熱し、火を止める。そのまま冷まし、味を含ませたら完成。

★固めの食感がお好みの方は60分加熱、柔らかめの食感がお好みの方は120分加熱してください。サビ釘を除いて盛ります。

筑前煮

Chikuzenni

【保存】冷蔵3日

ストックしてあるとうれしい和の煮もの。

仕上げに余熱で火を通し、味を含ませます。

Cooking Flow

▸【弱火】25分 ＋ 5分 ▸ 余熱10分

材料（4人分）

- 鶏もも肉　1枚/200g（一口大に切る）
- 里いも　2個/約80g（皮をむいて一口大に切る）
- にんじん　小1本/約80g（乱切り）
- れんこん　約80g（1cm幅のいちょう切り）
- A ごぼう　約60g（乱切り）
- 干ししいたけ　3枚
  （軸を取って水でもどし、一口大に切る）
- こんにゃく　1/2枚
  （スプーンで一口大にちぎり、下茹でする）
- B 薄口しょうゆ　大さじ2
- B みりん　大さじ2
- 絹さや　8枚（すじを取って斜め半分に切る）

作り方

1. ポットにAの具材を入れ、Bを加えてひと混ぜし、フタをして【弱火】で25分加熱する。
2. 上下を返すようにひと混ぜして絹さやを加え、フタをしてさらに【弱火】で5分加熱する。
3. 火を止めて余熱で10分味を含ませて完成。

オイルサーディン

Oiled Sardine

【保存】冷蔵3日

火加減に注意が必要なオイルサーディン。

ポットで低温調理し、ラクにおいしく！

Cooking Flow

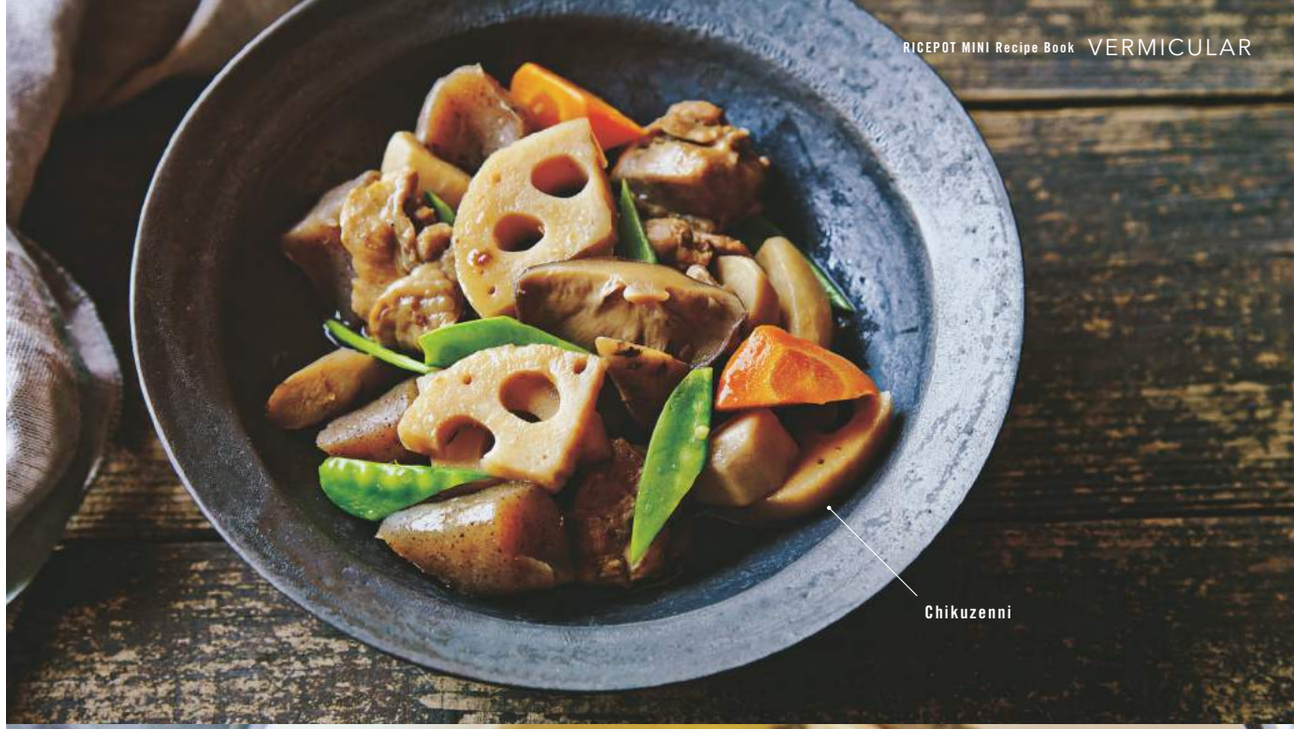
▸ 保温 60℃60分

材料（4人分）

- いわし　4尾（3枚におろして骨を除く）
- 塩　小さじ1
- オリーブオイル　200ml
- A にんにく　1片（つぶす）
- A ローリエ　1枚
- A ローズマリー　1枚
- A レモン　2枚（スライス）

作り方

1. いわしは両面に塩を均等にふり、冷蔵庫に15分おく。流水で洗い流してキッチンペーパーなどで水気をしっかりと拭き取る。
2. ポットに1の皮目を上にして並べたら、オリーブオイルを入れてAを散らす。フタをして60℃で60分【保温】する。
3. 粗熱が取れたらオイルごと保存容器に移し、冷蔵庫で冷やして完成。



ミートソース

Meat Sauce

【保存】冷蔵3日

コクのあるレバーを加えるのがおいしさの秘訣。

味にぐっと深みが増し、いつものパスタもランクアップ。

Cooking Flow

▸【弱火】約3分 ＋ 約10分 ▸【中火】約3分 ▸【弱火】30分

材料（作りやすい分量）

合いびき肉　300g
鶏レバー　30g（流水で血抜きをして1cm幅に切る）
玉ねぎ　1/2個（みじん切り）
にんじん　1/2本（みじん切り）
セロリ　1/2本（みじん切り）
マッシュルーム　6個（みじん切り）
にんにく　1片（みじん切り）
赤ワイン　100ml
カットトマト缶　1缶/400g
ローリエ　1枚
オリーブオイル　大さじ2
塩・こしょう　各適量

作り方

1. ポットにオリーブオイル・にんにくを入れて【弱火】で3分ほど加熱する。にんにくのいい香りがしてきたら玉ねぎ・にんじん・セロリ・マッシュルームを加え、野菜がしんなりするまで【弱火】で10分ほど炒める。
2. 1の野菜をポットの端に寄せてひき肉を入れ、塩・こしょうをして焼き色がつくまで【中火】で3分ほど加熱して混ぜる。レバーを加え、色が変わったら赤ワインを入れて沸騰させる。
3. トマト缶・ローリエを加えてフタをし、【弱火】で30分加熱する。塩・こしょうで味を調えて完成。

Point

ひき肉を香ばしく炒めてからレバーを投入。ワインを加えてアルコール分を飛ばし、旨みがいっぱいのトマト缶を加えて煮込みます。

Memo

ミートソースは写真のパスタの他、グラタンやドリアなどに応用できます。

Chapter 9

ワインに合うメニュー

小さめサイズのライスポット ミニは、おつまみ作りにもぴったり。
煮込みやアヒージョ、チーズフォンデュなど
ワインといっしょに楽しみたい、極上レシピを集めました。

牛肉の赤ワイン煮込み

Beef Bourguignon

ミニで作る煮込みは、夫婦の特別な日のディナーの
メインにも向く、リッチなおいしさです。

Cooking Flow

▸【中火】約6分 ▸【弱火】40分 ▸【中火】約3分 ▸【弱火】60分 + 約10分

材料（4人分）

牛ばら塊肉　400g（8等分に切る）
A
- 玉ねぎ　1/2個（すりおろす）
- 赤ワイン　200ml

ベーコン　70g（拍子木切り）
にんじん　1/2本（1㎝幅の輪切り）
小玉ねぎ　6個
マッシュルーム　4個
塩・こしょう　各適量
ブーケガルニ　1束
小麦粉　大さじ1（ふるっておく）
サラダ油　大さじ1

作り方

1. 牛肉に塩・こしょうをふって手ですり込む。
2. ポットに何も入れずに【中火】で加熱し、【炒めOK】の表示が出たらサラダ油を入れてなじませる。1を入れ、各面1分くらいずつ焼いて表面全体に焼き色をつける。別の容器に取り出して混ぜ合わせたAをまぶし、保存袋に入れて冷蔵庫に一晩おく。
3. 2を牛肉と漬け汁に分けておく。
4. ポットに何も入れずに【中火】で加熱し、【炒めOK】の表示が出たらベーコン・にんじん・小玉ねぎ・マッシュルーム・3の牛肉・塩・こしょうを入れ、ひと混ぜしてブーケガルニを加え、フタをして【弱火】で40分加熱する。
5. 3の漬け汁を加え、フタを開けたまま【中火】で3分ほど加熱する。ひと煮立ちしたらフタをして【弱火】で60分加熱する。
6. 牛肉が箸で切れるくらいに柔らかくなったら、小麦粉を少量ずつ溶かし入れ、粉っぽさがなくなり、とろみがつくまでかき混ぜながら【弱火】で10分ほど加熱する。塩・こしょうで味を調えて完成。お好みでサワークリームを添えても。

Point 1

牛肉を赤ワインベースの漬け汁に一晩漬けることで、とろけるような仕上がりに。

Point 2

肉と野菜を無水調理し、火が通ったら漬け汁を加えて煮込みます。

タコとブロッコリーのアヒージョ

Octopus and Broccoli Ajillo

アヒージョも短時間で作れて簡単。タコは大きめに切って
加熱しすぎないようにするのがおいしく作るコツです。

Cooking Flow

▸【中火】約3分 ▸【弱火】5分＋2分

材料（2〜3人分）

ゆでタコ　150g（一口大に切る）
ブロッコリー　1株（小房に分ける）
オリーブオイル　150ml
にんにく　1片（みじん切り）
塩　小さじ1/2
イタリアンパセリ　少々（みじん切り）
ブラックオリーブ　適量

作り方

1. ポットにオリーブオイル・塩・にんにくを入れて軽く混ぜ、フタをして【中火】で3分ほど加熱する。
2. にんにくのいい香りがしてきたら、ブロッコリーを入れてひと混ぜし、フタをして【弱火】で5分加熱する。
3. タコを加えて軽く混ぜ、フタをして【弱火】で2分加熱する。イタリアンパセリ・ブラックオリーブを散らしたら完成。

バーニャカウダ

Bagna Cauda

ライスポットで作ったソースは
野菜の味をさらにおいしくしてくれます。

Cooking Flow

▸【中火】3分 ＋3分

材料（作りやすい分量）

にんにく　小2株/100g
（半割りにして芽を取り、粗みじん切り）
アンチョビ　30g（包丁の背で叩く）
オリーブオイル　50ml
牛乳　80ml
白ワイン　30ml

作り方

1. ポットににんにく・アンチョビ・オリーブオイルを入れ、ひと混ぜしたらフタをして【中火】で3分加熱する。
2. 1に牛乳・白ワインを加え、フタを開けたまま【中火】で3分加熱する。
3. 耐熱ボウルに移し、ハンドブレンダーなどでつぶし、なめらかになったら完成。

★パプリカ、かぼちゃ、ズッキーニ、プチトマトなど、お好みのグリル野菜やフレッシュ野菜にディップしてお楽しみください。

かきのオイル漬け

Grapeseed Oil Marinated Oysters

かきを加熱したら取り出し、
煮汁を煮詰めてから戻してぷりっと仕上げます。

Cooking Flow

▸【弱火】約3分 ＋5分 ▸【中火】約2分

材料（3〜4人分）

かき（むき身）　400〜500g
にんにく　1片（みじん切り）
鷹の爪　1本（種を取り、半分に裂く）
白ワイン　大さじ2
ローリエ　1枚
オイスターソース　小さじ1
グレープシードオイル　大さじ8

作り方

1. かきは塩（分量外）で軽くもみ洗いして流水でよく洗う。キッチンペーパーで水気をしっかり拭き取る。
2. ポットにグレープシードオイル大さじ2・にんにくを入れ、【弱火】で3分ほど加熱する。にんにくのいい香りがしてきたら、1・鷹の爪を入れる。かきから水分が出てきたら白ワインを加え、フタをしてさらに【弱火】で5分加熱する。
3. かきを取り出し、ポットに残った煮汁がとろりとするまで【中火】で2分ほど加熱する（かきを取り出したときに出てきた煮汁もポットに戻す）。かきを戻し入れてローリエ・オイスターソースを加え、煮汁を絡める。
4. ポットに残りのグレープシードオイルを入れて混ぜ合わせる。器に移し、冷蔵庫に一晩おいて完成。

フンギペースト

Mushroom Pate

きのこの旨みがぎゅっと詰まった
ペーストはワインとも好相性。

Cooking Flow

▸【弱火】約3分 + 約1分 + 30分

材料（作りやすい分量）

A
- まいたけ　1パック/80g（細かく裂く）
- しいたけ　3枚/60g（石づきを取ってスライス）
- エリンギ　1パック/100g（細かく裂く）
- マッシュルーム　6個/100g（スライス）

玉ねぎ　1/2個（スライス）
にんにく　1/2片（みじん切り）
アンチョビ　2枚
スライスベーコン　2枚/30g（2㎜幅に切る）
塩　小さじ1
ローリエ　1枚
バター　10g

作り方

1. ポットにバター・にんにくを入れ、ゴムベラなどで混ぜながら【弱火】で3分ほど加熱し、にんにくのいい香りがしてきたらアンチョビ・ベーコンを加え、ベーコンから脂が出てくるまで【弱火】で1分ほど炒める。
2. A・玉ねぎ・塩・ローリエを加えてひと混ぜし、フタをして【弱火】で30分加熱する。
3. ローリエを取り除いて耐熱ボウルに移し、ハンドブレンダーなどでなめらかになるまでつぶしたら完成。

フンギポタージュ

Mushroom Potage

濃厚なペーストを生クリームと
牛乳でのばしたリッチなスープです。

Cooking Flow

▸【弱火】約10分

材料（作りやすい分量）

フンギペースト（左記）　全量
牛乳　350ml
生クリーム　50ml

作り方

1. フンギペーストに牛乳・生クリームを加えてしっかりと混ぜる。
2. 1をポットに入れてフタをし、【弱火】で約10分加熱したら完成。

チーズフォンデュ

Cheese Fondue

ライスポット ミニでぜひ、お試しいただきたいメニューです。
とろとろのチーズを、パンや野菜などお好みの具材につけてどうぞ。

Cooking Flow

▸【中火】約2分 ＋ 約3分 ▸ 保温 80℃

材料（4人分）

グリエールチーズ　200g（細かく切る）
エメンタールチーズ　100g（細かく切る）
コーンスターチ　小さじ2
にんにく　1/2片
白ワイン　150ml
こしょう・ナツメグ　各少々

作り方

1. ポットの内側の側面と底面に、にんにくの切り口をこすりつける。チーズにコーンスターチをまぶしておく。
2. ポットに白ワインを入れ、フタを開けたまま沸騰するまで【中火】で2分ほど加熱する。
3. 【中火】のまま1のチーズを3回に分けて加え、しっかり溶かす。
4. こしょう・ナツメグを加え、よく混ぜたら80℃の【保温】にして完成。バゲットなどお好みの食材をつけて食べる。

温野菜を具材にするのもおすすめです。ほくほくのじゃがいも、甘味と旨みの増したにんじんやいんげん、きのこなど季節の野菜でお楽しみください。

豚肉のリエット

Pork Rillettes

豚肉は、野菜と一緒にワインでじっくりと煮て
フレーク状につぶします。バゲットを添えてテーブルへ。

Cooking Flow

▸【中火】約6分 ▸【弱火】90分 ▸【極弱火】約20分

材料（作りやすい分量）

豚ばら塊肉　400g（約8等分）
塩　小さじ1/2
玉ねぎ　1個（8等分のくし形切り）
にんじん　1/2本（小さめの一口大に切る）
にんにく　1片（スライス）
ブロックベーコン　100g（大きめの短冊切り）
白ワイン　50ml

作り方

1. 豚肉に塩を手ですり込み、ラップに包んで冷蔵庫に一晩おく。
2. 1のラップを外してキッチンペーパーで水気を拭き取る。ポットに何も入れずに【中火】で加熱し、【炒めOK】の表示が出たら豚肉の脂身から各面1分くらいずつ焼いて、表面全体に焼き色をつける。
3. 玉ねぎ・にんじん・にんにく・ベーコン・白ワインを加えてひと混ぜし、フタをして【弱火】で90分加熱する。豚肉が柔らかくなったら火を止め、ポットをヒーターから外して木ベラなどでフレーク状にほぐしてすりつぶす。フタを開けたまま【極弱火】で焦がさないようにときどき混ぜながら20分ほど加熱し、煮汁を煮詰める。
4. そのまま常温で冷ますと肉からラードが浮き出てくるので、肉を木ベラなどで押さえながらラードをスプーンですくい、取り分けておく。
5. 肉を別容器に移し、表面にフタをするように4のラードをそっと入れる。冷蔵庫で一晩冷やしたら完成。

Point 1

白ワインでほどよい酸味と香りをプラスします。弱火にして豚肉が柔らかくなるまでゆっくり煮詰めます。

Point 2

柔らかく煮た豚肉の繊維がほぐれるくらいに粗くつぶします。

豚肉の低温ロースト

Roasted Pork Loin

火の通し方が難しい豚の塊肉も
低温調理で火を通すから驚くほど柔らかでジューシー。

Cooking Flow

▸【中火】約12分 ▸ 保温 70℃60分

材料（4人分）

豚肩ロース塊肉　400〜500g（常温にもどしておく）
塩・粗びき黒こしょう　各適量
にんにく　1片（つぶす）
オリーブオイル　大さじ1

作り方

1. 豚肉に塩・黒こしょうをまぶして手ですり込んでおく。
2. ポットに何も入れずに【中火】で加熱し、【炒めOK】の表示が出たらオリーブオイルを入れてなじませ、にんにくを入れ、焦がさないように炒め、いい香りがしてきたらいったん取り出す。1の各面を2分くらいずつ焼きつけ、表面全体に焼き色をつける。
3. にんにくを戻し入れ、フタをして70℃で60分【保温】して完成。お好みで粒マスタードをつけても。

★500〜700gの豚肉を調理する場合は、保温時間を90分にしてください。

Point

冷蔵庫から出したての冷たい豚肉をすぐに加熱すると、加熱時間が変わってきます。必ず常温にもどしてから加熱してください。

Chapter 10

朝ごはん

慌ただしい朝でもライスポットがあればおいしい
料理をテーブルでささっと作ってサーブできます。
小さめサイズのミニならコンパクトで
食卓にもすんなりなじみます。

ベーコンエッグ

Sunny Side Up Eggs and Bacon

定番のベーコンエッグも
ライスポットで作るとひと味違います。

Cooking Flow

▸【中火】約1分 ▸【弱火】3分

材料（2人分）

卵　2個
スライスベーコン　2枚（半分の長さに切る）
塩・粗びき黒こしょう　各適宜
サラダ油　小さじ1

作り方

1. ポットに何も入れずに【中火】で加熱し、【炒めOK】の表示が出たらサラダ油を入れてなじませ、ベーコンを入れて脂が出てくるまで1分ほど加熱する。ベーコンをひっくり返したらすぐに卵を入れ、フタをして【弱火】で3分加熱して完成。器に盛って塩・黒こしょうをふる。

★卵の加熱時間を5分にすると、卵黄が固めに仕上がります。

スクランブルエッグ

Scrambled Eggs

朝食にうれしいクイックレシピ。
ふんわり、トロトロの卵が美味！

Cooking Flow

▸【極弱火】約1分

材料（2人分）

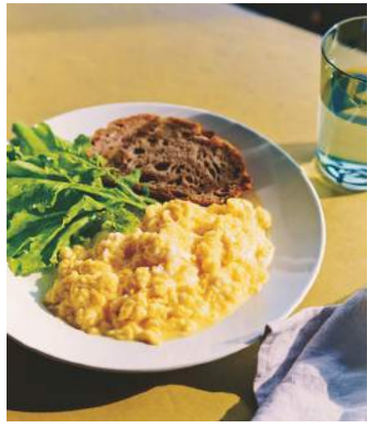
卵　3個
塩・こしょう　各適宜
牛乳　大さじ3
バター　10g

作り方

1. ボウルに卵・塩・こしょう・牛乳を入れ、しっかり混ぜる。
2. ポットに何も入れずに【中火】で加熱し、【炒めOK】の表示が出たら【極弱火】にしてバターを入れる。
3. バターが半分ほど溶けたら1を一気に注ぎ入れ、ゴムベラなどで外側から中心へ寄せるようにして1分ほど混ぜる。お好みの固さになったら器に盛って完成。

Point

ライスポットを予熱してから極弱火で炒めれば、スクランブルエッグもふわふわに仕上がります。



ほうれん草と卵のココット

Eggs en Cocotte with Spinach

簡単に作れて栄養バランスもgood。
忙しい朝にぴったりのメニューです。

Cooking Flow

▸【中火】3分 ▸【弱火】5分

材料（3人分）

ほうれん草　約70g（ざく切り）
卵　3個
ソーセージ　3本（1cm幅の輪切り）
塩・粗びき黒こしょう　各適量

作り方

1. 耐熱容器にほうれん草とソーセージを詰め、その上に卵を割り入れて塩・黒こしょうをふる。
2. ポットに大さじ4の水・1の容器を入れ、フタをして【中火】で3分加熱する。
3. 【弱火】にしてさらに5分加熱し、卵がお好みの固さになったら完成。

固ゆで卵・半熟卵

Hard-boiled Eggs / Soft-boiled Eggs

ごく少量の水を沸かすだけなので手軽。
多めに茹でておけばお弁当にも重宝です。

Cooking Flow

▸【中火】約3分30秒
▸【弱火】固ゆでは8分・半熟は4分

材料（4個分）

卵　4個（常温にもどしておく）

作り方

1. ポットに水大さじ4と卵を入れてフタをし、【中火】で加熱して沸騰させる（約3分30秒加熱し、蒸気が勢いよく吹き出したら沸騰したサイン）。【弱火】にして固ゆでは8分、半熟は4分加熱し、火を止めて卵を取り出し、すぐに冷水に浸す。
2. 冷めたら、殻をむいて完成。

温泉卵

Poached Eggs

ライスポットの保温モードを使えば簡単で失敗なし。
温泉卵を使った卵かけご飯も魅力的。

Cooking Flow

▸ 保温 70℃20分

材料（4個分）

卵　4個（常温にもどしておく）
水　1リットル

作り方

1. ポットに分量の水を入れて70℃で【保温】する。
2. 約5分後、ピピッと音が鳴って70℃になったら卵を入れてフタをし、20分【保温】して完成。

フレンチトースト

French Toast

ライスポットで作ったフレンチトーストは贅沢なおめざ。

表面はカリッと香ばしく、中は卵液がしみてしっとり！

Cooking Flow

▸【弱火】約6分 ＋ 約8分

材料（2人分）

卵　1個
砂糖　大さじ1
牛乳　100ml
バゲット　10㎝（3等分に切る）
バター　10g

作り方

1. ボウルに卵・砂糖を入れ、卵のコシを切るようによく混ぜ、牛乳を加えて均一に混ぜる。卵液をバットにあけてバゲットを浸し、途中で上下を返して10分ほどおいてしみ込ませる。
2. ポットに何も入れずに【中火】で加熱し、【炒めOK】の表示が出たら【弱火】にし、バターを入れる。バターが溶けたら1のバゲットを並べ、フタをして【弱火】で6分ほど加熱する。
3. バゲットに焼き色がついたら上下を返し、フタをして【弱火】で8分ほど加熱し、焼き色がついたら完成。器に盛り、お好みでメープルシロップをかける。

Point

パンは途中で動かさずに、弱火でじっくり焼くのがポイント。鍋底が均一に加熱されるライスポットで焼くから、焼き色もきれい。

Chapter 11

デザート・パン

保温性の高いライスポットのスチーム調理は、蒸し焼きプリンなどのデザート作りにも大活躍。保温モードを使えばパンの発酵もでき、オーブンを使わなくてもふわふわのパンが焼けます。

［デザート・パン作りのキホン］

① 高気密性&高保温性で蒸し焼きプリンや無水ジャムも簡単

気密性と保温性が高いライスポットなら、少ない水分でスチーム調理が可能。蒸気が効率よく巡って熟通りも柔らかいので、蒸し焼きで作るプリンやチーズケーキなどもなめらかな食感に。無水で作るジャムも絶品です！

② 保温モードを使えば、パンの発酵もおまかせ

パンを作るとき難しいのが温度管理。一定の温度を保ってイーストを上手に働かせることが大切です。保温モードを使えば、温度管理はライスポットが自動で行ってくれるのでとてもラク。初心者でも失敗なし！です。

なめらかカスタードプリン

Custard Pudding

ライスポットなら、きめ細かく、なめらかに仕上がります。

Cooking Flow

▸【中火】約3分 ▸ 保温 95℃30分 ▸ 余熱15分

材料（容量200mlの耐熱容器3個分）

- 卵　2個
- 卵黄　1個分
- グラニュー糖　40g
- 牛乳　300ml
- バニラエッセンス　少々

［カラメルソース］
- グラニュー糖　30g
- 水　大さじ2
- 湯　大さじ1

Point

加熱の途中で水滴が入らないように、プリンの容器にはラップをかけておきます。ポットの水が沸騰して蒸気が立ってきたら、クッキングシートを敷いて容器を並べ入れます。

作り方

1. 耐熱ボウルに牛乳・バニラエッセンスを入れ、電子レンジ（500W）で2分温めておく。
2. 別のボウルに卵・卵黄・グラニュー糖を入れ、泡立て器をボウルの底にあてて左右に動かし、卵のコシを切るようにしてよく混ぜる。卵液を混ぜながら1を注ぎ入れ、均一になるまで混ぜてこし器でこす。

   ★この状態で一晩おくと生地が落ち着き、気泡も抜けるので、すが立ちにくくなります。
3. 耐熱容器に2を3等分に注ぎ、表面に浮いている泡をキッチンペーパーなどで取り、ラップをかける。
4. ポットに水100ml（分量外）を入れ、フタをして【中火】で約3分加熱する。沸騰したらクッキングシートを敷いて3を並べ、フタをして95℃で30分【保温】する。火を止めてそのまま余熱で15分蒸らす。取り出して粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やして完成。
5. ［カラメルソースを作る］
   別の小鍋にグラニュー糖と水を入れ、鍋を傾けるように回転させながら中火で加熱する。カラメル色になったら、火を止めて湯を加え（はねるので注意）、なめらかになるまで混ぜ合わせ、プリンに適量をかける。

チョコチップのちぎりパン

Tear and Share Chocolate Chip Bread

ココア風味の生地にチョコチップをミックス。
オーブンいらずでしっとり、ふわふわのパンが焼けます。

Cooking Flow

▸ 保温 35℃40分 ＋ 30分 ▸ 【弱火】18分 ＋ 10分 ▸ 余熱10分

材料（4人分）

強力粉　300g
ココア　5g（ふるう）
ドライイースト　3g
牛乳　175ml
卵　1個
はちみつ　大さじ3
塩　小さじ1/2
バター　35g（常温にもどす）
チョコチップ　50g

作り方

1. 牛乳を人肌に温め、ドライイースト・卵・はちみつを加えて混ぜる。
2. ボウルに塩・強力粉・ココアの順に入れ、1を加えてボウルの中でこねる。生地がなじんできたらバターを入れ、均一になるまでこねる。台にのせ、押し延ばしては巻き込むように戻してこね上げる。
3. 生地のザラつきがなくなってツヤが出てきたらチョコチップを入れ、全体に行きわたるように混ぜ込む。生地の表面を張るように丸め、とじ目を下にしてポットの中央にのせ、フタをして35℃で40分【保温】する。生地が倍量に発酵して指を入れても生地が戻らなければOK。
4. 生地を取り出し、ポットに水大さじ1を入れてクッキングシートを敷いておく。生地を軽く押さえてガス抜きをしたら6等分に切り分け、生地の表面を張るように丸め、とじ目を下にしてポットに敷き詰め、フタをして35℃で30分【保温】する。
5. 生地が倍量に発酵したら、【弱火】で18分加熱する。クッキングシートごと取り出して生地をひっくり返し、ポットに戻し入れる。再度フタをして【弱火】で10分加熱し、火を止めてそのまま余熱で10分おく。クッキングシートごと取り出して完成。

Point 1

一次発酵後の状態。チェック時は、指に粉か水をつけると生地がくっつきません。

Point 2

ガス抜き後切った生地のフチを左右・前後と下へ丸め込み、ポットに並べます。

Point 3

クッキングシートごとまな板の上に取り出した生地に、シートと皿を順にかぶせ、上下を返してポットに戻します。上のシートを取って加熱します。

りんごジャム
Apple Jam

材料

りんご　2個（皮をむいて芯を取り、
　1/2個はすりおろし、1・1/2個は小さめのスライス）
りんごの皮　2個分
きび砂糖　皮をむいて芯を取ったりんごの重量の15%
レモン汁　1/2個分

作り方

1. ポットにりんごを敷き詰め、りんごの皮をのせる。きび砂糖・レモン汁を回しかけたらフタをして60分おく。
2. りんごの水分が十分に出たら、フタをして【極弱火】で20分加熱する。フタを開けて皮を取り除き、お好みの濃さになるまでときどき混ぜながら煮詰めて完成。

いちごジャム
Strawberry Jam

材料

いちご　2パック（ヘタを取る）
グラニュー糖　ヘタを取ったいちごの重量の15%
レモン汁　1/2個分

作り方

1. ポットにいちごを敷き詰め、グラニュー糖・レモン汁を回しかけたらフタをして20分おく。
2. いちごの水分が十分に出たら、フタをして【極弱火】で20分加熱する。フタを開け、お好みの濃さになるまでときどき混ぜながら煮詰めて完成。

キウイジャム
Kiwi Jam

材料

キウイ　5個（皮をむいてスライス）
グラニュー糖　皮をむいたキウイの重量の20%

作り方

1. ポットにキウイを敷き詰め、グラニュー糖を入れたらフタをして20分ほどおく。
2. キウイの水分が十分に出たら、フタをして【極弱火】で20分加熱する。フタを開け、お好みの濃さになるまでときどき混ぜながら煮詰めて完成。

ブルーベリージャム
Blueberry Jam

材料

ブルーベリー　2パック
グラニュー糖　ブルーベリーの重量の20%

作り方

1. ポットにスプーンでつぶしたブルーベリーを敷き詰め、グラニュー糖を入れたら、フタをして20分ほどおく。
2. ブルーベリーの水分が十分に出たら、フタをして【極弱火】で20分加熱する。フタを開け、お好みの濃さになるまでときどき混ぜながら煮詰めて完成。

Point

ジャムは粘度が高く、吹きこぼれやすいので、必ず【極弱火】で加熱してください。

ジャム4種
Fruit Jams

鋳物ホーローのポットはジャム作りにも最適。
作りたてのおいしさは格別です。

Cooking Flow

▸【極弱火】20分 ＋ お好みの濃度になるまで加熱

History

ライスポットが生まれるまで

VERMICULAR HISTORY

愛知ドビーと
バーミキュラ開発ヒストリー

「この鍋で料理をすると野菜が甘い」「無水調理で驚くほどおいしいカレーが作れる」と、口コミで火がついて注文が殺到し、手に届くまで最長15か月待ちになった人気鍋、バーミキュラ。料理のプロをはじめ、食や暮らしを楽しむ人たちがこぞって使うこの鍋が生まれたのは、名古屋の小さな町工場でした。
愛知ドビーは、1936年に創業した老舗の鋳造メーカーです。ドビー機という繊維機械のメーカーとして発展を遂げたものの、繊維産業の衰退とともに工業部品の下請け工場に。下請けは景気に翻弄されて業績が不安定。三代目となる社長の土方邦裕・副社長の智晴兄弟は、幼いころから慣れ親しんだ職人たちが元気をなくしていく姿に、自分たちが会社を支えようと決意。勤めていた大企業を辞めて工場の現場に入り、一から知識と技術を習得しながら再建していきました。
一方で兄弟には、「下請けだけでは将来的な成長は見込めない。自分たちで生み出したものを直接お客様に届けたい」という思いがありました。「鋳造」と「精密加工」という自社の二つの強みを生かし、世の中にないものを作り出そうと必死に模索する中、海外製の鋳物ホーロー鍋が世界的に人気だと知ります。実際に調理してみても鋳物の優れた熱伝導とホーロー加工の保温性・遠赤外線効果により、素材の旨みが引き出されておいしかったのですが、世界一と評価されていたのは密閉性が高く、食材の栄養を逃さず無水調理ができる、ステンレスとアルミを加工した鍋でした。そこで、無水調理可能で緻密な鋳物ホーロー鍋を作ることができれば、「世界一、素材本来の味を引き出す鍋」になる、それがうちの技術ならできる、と兄弟は確信します。しかし、開発は苦労の連続。鋳物へのホーロー加工に高い技術を要し、密閉性を高めることとの両立は困難を極めました。そして3年の歳月が流れ、ついにバーミキュラが誕生。兄弟と職人たちの熱い思いが結実したのです。

バーミキュラのフタと本体の隙間は、100分の1㎜以下という高い気密性を誇ります。
カドミウムなど有害物質を含んだ鮮やかな色のホーローは使わず、やさしい色合いです。

VERMICULAR AND RICEPOT

バーミキュラのヒットと
炊飯器作りのきっかけ

バーミキュラは発売後8年、数か月待ちの状態が続く大ヒット商品になりました。メイド・イン・ジャパンの高品質とともに、お客様にバーミキュラを毎日楽しんで使っていただくため、一生サポートするところが、バーミキュラが愛されているもう一つの理由です。あらゆる相談にコンシェルジュがきめ細やかに対応。専属シェフが日々レシピを開発し、ホームページで公開。他社にはない、ホーローの再コーティングも行っています。
お客様の信頼を得て、リピーターも増加中の愛知ドビーが次に目指したのは「世界一、おいしいご飯が炊ける炊飯器」でした。ライスポットは、バーミキュラを炊飯のために進化させた鍋と、その鍋の性能を最大限引き出すポットヒーターが一体になった新しい炊飯器ですが、そもそもなぜ鋳物メーカーが炊飯器作りに着手したのでしょうか？
「お客様から“火加減の感覚がわからない”“炊飯が一番難しい”という声もあり、誰もが簡単にバーミキュラの調理を楽しむには、鍋に匹敵する理想の熱源を作る必要がありました。お米は日本人の食の根源ともいえる最もシンプルな食材ですから、その味をより引き出せる炊飯器になる熱源を作れば、調理も手軽においしくできると考えました。その実現のためには、熱源は扱いやすくて繊細なコントロールができる電気である必要がありました。“家電製品”ではなく、あくまでも調理道具としての感覚にこだわり、自分の思い通りに使える、道具としての熱源を作ろうと思ったのです」（智晴）

左がライスポットの原型となったデザイン。悩んだ末、保温機能はつけずに鍋炊きご飯のおいしさを追求。通常、炊飯器についている保温用のフタはなくすことに。

RICEPOT HISTORY

バーミキュラ ライスポットの
開発ストーリー

ライスポットは、素材の旨みを引き出すバーミキュラのトリプルサーモテクノロジーはそのままに、鍋は丸みを帯び、底面のリブ加工を水紋状にして炊飯に最適な形に進化。フタと本体の接地面には、密閉性を保ちながら吹きこぼれを抑える機能も追加しました。そのままおひつとして使えるよう、フタにリング状の突起をつけ、水滴がご飯に落ちてべちゃつくのを防ぎました。ご飯のおいしさを極め、保温機能はなくしたので通常の炊飯器のような内フタはありません。外気にさらされる鍋上部と、加熱されている下部との大きな温度差で激しい熱対流が起こることで米一粒一粒までムラなく加熱。また、フタがないことでポットヒーターに内蔵したファンで素早く冷まして蒸らすことができるので、ツヤのある食感のよいご飯に仕上がります。
「想像以上に苦労したのはポットヒーターの熱の回り方のバランスでした。IHは底面からしか加熱できないので、直火とは鍋中の水の対流やお米の炊き上がりに大きな違いが出ます。底面のIHコイルと側面のアルミヒーターを組み合わせることで鍋を包み込むような加熱が可能になり、直火のおいしさと電気の繊細なコントロールが両立して、炊飯も調理もおいしくできるようになりました。町工場から世界最高の鍋を作りたいという情熱をもってバーミキュラの開発に取り組んだときの気持ちを呼び起こし、3年がかりで直火を超える理想の熱源が完成しました」（智晴）
ライスポットは発売前から反響を呼び、ふっくらと粒が立ったおいしいご飯が炊けると大人気。無水調理やローストの他、温度管理が難しい低温調理や発酵も簡単に楽しめ、料理が苦手な方からトップシェフまで幅広い方に喜ばれています。2017年にはグッドデザイン特別賞［ものづくり］を受賞し、さらにライスポット ミニも発売。2人家族やシニアの方にも使いやすい小さめのサイズを開発しました。今後も愛知ドビーは、料理や生活が楽しくなる「道具」を作り、暮らしが変わるものの作りを目指していきます。

ヒーターのラップアップヒートテクノロジーで、底と側面から鍋を立体的に加熱。鍋のフローティングリッドが吹きこぼれを防ぐので、高い密閉性を保ちながら高火力の加熱が可能に。

小さいサイズのライスポット ミニが登場。ソリッドシルバー、トリュフグレー、シーソルトホワイトの3色展開で、インテリアに合わせて選べ、幅広いライフスタイルに対応。

ライスポットが素材のおいしさを最大限に引き出せるのは、鋳物ならではの熱伝導のよさとホーロー加工による遠赤外線効果、0.01㎜にこだわった気密性の高さにあります。職人による高い鋳造の技術と繊細な手作業からなる精密加工、そして、世界最高のものを作ろうと、真摯に、ひたむきに取り組む熱い思いがあってこそ実現しました。鍋はホーローが剥がれたり、傷がついたりしても、何度でも修理が可能。一生サポートいたします（有料）。また、気になるIHの電磁波対策も、国際基準IECの約10分の1以下のレベルと万全。メイド・イン・ジャパンならではの高品質と安心・安全性です。

Made in Japan

世界に誇る品質の高さと
安心・安全なもの作り

Troubleshooting

トラブルシューティング

Q1

ポットがサビてしまいました

ポットのフタと本体の合わさる部分は、密閉性を高めるため、ホーロー加工がされていないので、サビる場合があります（P9参照）。サビても、鉄鋳物のサビは鉄の内部に浸食しない性質をもっているので、基本的にはスポンジで軽くこするだけできれいになります。それでも取れない場合は、キッチン用のクリーム状サビ取り剤を使うときれいに取れます。サビつきを防ぐため、ポットを洗ったあとは、乾いた布ですぐに水気を拭き取ってください。また、ポットに長時間食材を入れておく場合は、薄く食用油を塗っておくと安心です（鉄鋳物のサビは人体に無害なので口に入っても心配ありません）。

Q2

ポットが焦げてしまいました

ポットが焦げついた場合は、絶対に固いものでこすらないでください。焦げは重曹を使うことで簡単に取れます（P13参照）。焦げつきがしつこい場合は、これを何回か繰り返すことできれいになります。焦げてしまう理由として、食材が少なすぎるか、ポット単体で使用した場合なら火加減が強すぎることが考えられます。食材の量については、まず、このレシピブック通りの分量でお試しいただくと、次第に感覚がつかめていくと思います。焼きいもなど多少の焦げが避けられないレシピもありますが、ポットに大さじ1〜2の少量の水を加えることでお手入れがラクになります。

Q3

ポットが着色で汚れてしまいました

調理で食材や調味料などの色がついてしまった場合は、焦げつきと同様に、絶対に固いものでこすらないようにしてください。ホーローはガラス製で、摩擦や衝撃には弱いですが、化学的に非常に強い性質をもっています。キッチン用の漂白剤を使ってお手入れすることで、ホーローを傷めることなく、簡単にきれいにすることができます（キッチン用の漂白剤は、泡タイプが特におすすめです）。

Q4

ホーローが割れてしまいました

ポットのフチの細かいカケは、そのままお使いいただいても問題はありません。ただし、大きなカケや、内部のカケが発生した場合には、危険ですので、ご使用を中止し、リペアサービスをご利用ください（納期2〜3週間）。長期間のご使用でホーローが傷んでも、ホーローをすべて剥がし、再度ホーロー加工を施すことで新品同様の状態でお届けします。価格など詳細についてはバーミキュラ オーナーズデスク（P191）までお問い合わせください。

Q5

調理後、思ったよりも水分が出ません

水分が多く出る食材の量が少なすぎることが考えられます。まずは、このレシピブック通りに料理を何品か作っていただくと、感覚をつかんでいただけます。また、じゃがいもなどの、水分を吸ってしまう野菜を多く入れすぎていることも考えられます。その場合は、じゃがいもを皮つきで調理することで、水分を吸わせにくくすることができます。また、食材の切り方によっても、出る水分量は変わります。細かく切るほど、水分は多く出ます。

Q6

時間通りに火が入りません うまく炊飯・調理ができません

レシピ通りに作っても、火が入らない原因のひとつとして、食材の量が考えられます。食材の量によって、調理時間は変わります。食材の量が多ければ長く時間がかかり、少なければ短い時間で調理が完成します。
おいしく作れない場合は、冬場で室温が低すぎたり、水温が低すぎたりして温度が上がらないなど、調理前にポットが冷えすぎていることが理由のひとつとして考えられます。ポットが冷えている場合は、フタをして中火で2〜3分予熱するか、お湯で温めてから調理を開始してください。

Q7

調理中、フタが音をたてます 調理後、フタが開きません

鍋の密閉性が高いので、中火で加熱するときには、蒸気が強く吹き出て、ガタガタと音を立てることがあります。バーミキュラ ライスポットは、弱火でじっくりと加熱することで食材の旨みを引き出すので、蒸気が強く吹き出したら弱火に落としてください。フタが開かなくなってしまったときは、まず、フタを横にずらすように開けてみてください。それでも開かない場合や、何度も同じ現象が起こる場合は、バーミキュラ オーナーズデスク（P191）までお問い合わせください。

Q8

操作パネルのボタンをタッチしても反応しません

操作パネルは、指以外のものでタッチしたり、ボタンとボタンの間をタッチしたり、同時に2つ以上のボタンをタッチしたりすると、反応しません。また、タッチする間隔が短い場合、指やボタンが濡れていたり、汚れていたりする場合も反応しないことがありますので、これらを確認のうえ、改めて操作してください。
加えて、操作パネルにシールを貼ったり、ペンで書き込んだりすると反応が鈍くなる原因になるので、避けてください。

INDEX 主材料別索引

＊材料項目内の料理名はページ順です。「ご飯もの」と「パン」の項目も設けました。

肉・肉加工品

牛肉 »
キンパ風混ぜご飯 27
牛肉とごぼうの混ぜご飯 31
カルビキムチクッパ 39
牛肉とクレソンの炊き込みご飯 57
炊き込みビビンバ 61
チャプチェ 101
ローストビーフ・グレービーソース 115
牛肉の赤ワイン煮込み 153

鶏肉 »
鶏飯 37
カルビキムチクッパ 39
鶏ときのこの炊き込みご飯 53
シンガポールチキンライス 58
ケチャップライス 58
中華がゆ 64
無水カレー 74
きのこのクリームシチュー 89
簡単サムゲタン 93
鶏肉となすのみぞれ煮 111
鶏ハム 116
砂肝のコンフィ 120
マカロニグラタン 131
筑前煮 148
ミートソース 150

ひき肉 »
無水ロールキャベツ 73
麻婆豆腐 101
ふわふわ煮込みハンバーグ 104
ミートソース 150

豚肉 »
蒸し豚とたっぷり野菜の柚子こしょう風味 78
豚汁 93
スンドゥブチゲ 94
豚肉とトマトの中華炒め 98
麻婆豆腐 101
豚肩ロースと根菜のポットロースト 103
豚の角煮 107
肉じゃが 108
豚肉のマスタードクリーム 112
塩豚のカスレ 132
豚肉のリエット 162
豚肉の低温ロースト 165

ソーセージ・生ハム »
無水ポトフ 80
塩豚のカスレ 132
ほうれん草と卵のココット 169

チャーシュー »
高菜とチャーシューの混ぜご飯 32
チャーシューとねぎのチャーハン 41

ベーコン »
アボカドとベーコンの混ぜご飯 28
ケチャップライス 58
無水ロールキャベツ 73
無水ポトフ 80
無水ミネストローネ 81
スペインオムレツ 111
牛肉の赤ワイン煮込み 153
豚肉のリエット 162
ベーコンエッグ 168

魚介・魚加工品

あさり »
スンドゥブチゲ 94

いか »
いかと里いもの煮もの 83

いわし »
オイルサーディン 148

えび・カニ »
えびあんかけチャーハン 42
えびチリ 97
マカロニグラタン 131

かき »
かきご飯 53
かきのオイル漬け 157

サーモン・鮭・いくら »
玄米酢めしのちらしずし 47
北海めし 50
サーモンのミ・キュイ 119

鯛 »
鯛ごま茶漬け 38

タコ »
タコとブロッコリーのアヒージョ 154

ぶり »
ぶり大根 84

ホタテ貝柱 »
玄米酢めしのちらしずし 47

まぐろ »
トロたくのっけご飯 24
玄米酢めしのちらしずし 47
まぐろのコンフィ 121

タラコ・明太子 »
明太子とおくらののっけご飯 25
高菜と明太子のチャーハン 42
北海めし 50

練り製品・缶詰他、魚加工品 »
ひじきとツナの混ぜご飯 32
うなぎと青じそ、みょうがの混ぜご飯 35
ひじきの煮もの 144

海藻

ひじきとツナの混ぜご飯 32
北海めし 50
ひじきの煮もの 144
五目豆 145

卵

納豆とアボカドの卵かけご飯 23
トリュフの卵かけご飯 23
薬味みその温泉卵かけご飯 23
鶏飯 37
カルビキムチクッパ 39
チャーシューとねぎのチャーハン 41
高菜と明太子のチャーハン 42
えびあんかけチャーハン 42
玄米酢めしのちらしずし 47
厚焼き卵 47
豚肉とトマトの中華炒め 98
豚の角煮 107
スペインオムレツ 111
ベーコンエッグ 168
スクランブルエッグ 168
ほうれん草と卵のココット 169
固ゆで卵 171
半熟卵 171
温泉卵 171
フレンチトースト 172
なめらかカスタードプリン 175

野菜・野菜加工品

青じそ »
薬味みその温泉卵かけご飯 23
うなぎと青じそ、みょうがの混ぜご飯 35

いんげん »
肉じゃが 108
豚肉のマスタードクリーム 112

おくら »
明太子とおくらののっけご飯 25
蒸し豚とたっぷり野菜の柚子こしょう風味 78

かぶ »
野菜のオリーブオイル蒸し 77

かぼちゃ »
かぼちゃの煮もの 84

カリフラワー »
野菜のオリーブオイル蒸し 77

絹さや »
いかと里いもの煮もの 83
筑前煮 148

きのこ・干しきのこ »
アボカドとベーコンの混ぜご飯 28
鶏飯 37
鶏ときのこの炊き込みご飯 53
牛肉とクレソンの炊き込みご飯 57
無水ロールキャベツ 73
蒸し豚とたっぷり野菜の柚子こしょう風味 78
無水ポトフ 80
きのこのクリームシチュー 89
豚肉とトマトの中華炒め 98
なめたけ 145
筑前煮 148
牛肉の赤ワイン煮込み 153
フンギペースト 158
フンギポタージュ 158

キャベツ »
無水ロールキャベツ 73
無水ポトフ 80

クレソン »
牛肉とクレソンの炊き込みご飯 57

ごぼう »
牛肉とごぼうの混ぜご飯 31
豚肩ロースと根菜のポットロースト 103
五目豆 145
筑前煮 148

さつまいも »
野菜のオリーブオイル蒸し 77
ほっこり焼きいも 87

里いも »
いかと里いもの煮もの 83
豚汁 93
筑前煮 148

じゃがいも »
野菜のオリーブオイル蒸し 77
無水ポトフ 80
きのこのクリームシチュー 89
じゃがいものポタージュ 90
豚肩ロースと根菜のポットロースト 103
肉じゃが 108
スペインオムレツ 111

ズッキーニ »
野菜のオリーブオイル蒸し 77
無水ミネストローネ 81

大根・切り干し大根 »
無水ポトフ 80
ぶり大根 84
豚の角煮 107
鶏肉となすのみぞれ煮 111
切り干し大根の煮もの 147

玉ねぎ »
無水カレー 74
無水ポトフ 80
豚肩ロースと根菜のポットロースト 103
肉じゃが 108
牛肉の赤ワイン煮込み 153

とうもろこし »
焼きとうもろこしの炊き込みご飯 49
蒸しとうもろこし 87
とうもろこしのポタージュ 90

トマト・プチトマト »
シンガポールチキンライス 58
無水カレー 74
無水ミネストローネ 81
豚肉とトマトの中華炒め 98

トマト缶・トマト加工品 »
ふわふわ煮込みハンバーグ 104
塩豚のカスレ 132
ミートソース 150

なす »
無水ミネストローネ 81
鶏肉となすのみぞれ煮 111

にら »
炊き込みビビンバ 61
チャプチェ 101

にんじん »
キンパ風混ぜご飯 27
野菜のオリーブオイル蒸し 77
にんじんのポタージュ 90
豚汁 93
豚肩ロースと根菜のポットロースト 103
肉じゃが 108
ひじきの煮もの 144
五目豆 145
切り干し大根の煮もの 147
筑前煮 148
牛肉の赤ワイン煮込み 153

にんにく »
バーニャカウダ 157

ねぎ »
薬味みその温泉卵かけご飯 23
くずし豆腐とザーサイののっけご飯 25
チャーシューとねぎのチャーハン 41
豚汁 93
豚の角煮 107

パプリカ・ピーマン »
野菜のオリーブオイル蒸し 77
鶏肉となすのみぞれ煮 111

ブロッコリー »
ふわふわ煮込みハンバーグ 104
マカロニグラタン 131
タコとブロッコリーのアヒージョ 154

ほうれん草 »
キンパ風混ぜご飯 27
スペインオムレツ 111
ほうれん草と卵のココット 169

みょうが »
うなぎと青じそ、みょうがの混ぜご飯 35
蒸し豚とたっぷり野菜の柚子こしょう風味 78

もやし »
炊き込みビビンバ 61
蒸し豚とたっぷり野菜の柚子こしょう風味 78

れんこん »
五目豆 145
筑前煮 148

こんにゃく・春雨 »
豚汁 93
チャプチェ 101
肉じゃが 108
五目豆 145
筑前煮 148

漬けもの >>

トロたくのっけご飯 24
くずし豆腐とザーサイののっけご飯 25
高菜とチャーシューの混ぜご飯 32
カルビキムチクッパ 39
高菜と明太子のチャーハン 42

フルーツ

アボカド >>

納豆とアボカドの卵かけご飯 23
アボカドとベーコンの混ぜご飯 28
玄米酢めしのちらしずし 47

りんご >>

アップルリング 140
りんごジャム 178

その他 >>

キウイジャム 178
いちごジャム 178
ブルーベリージャム 178

豆・豆製品

納豆とアボカドの卵かけご飯 23
くずし豆腐とザーサイののっけご飯 25
鶏ときのこの炊き込みご飯 53
赤飯 54
蒸し枝豆 87
豚汁 93
スンドゥブチゲ 94
麻婆豆腐 101
くみ上げ湯葉 123
鍋ごと豆腐 123
白みそ 127
塩豚のカスレ 132
ひじきの煮もの 144
五目豆 145
切り干し大根の煮もの 147
黒豆 147

乳製品

きのこのクリームシチュー 89
じゃがいものポタージュ 90
にんじんのポタージュ 90
とうもろこしのポタージュ 90
ヨーグルト 128
カッテージチーズ 129
マカロニグラタン 131
バーニャカウダ 157
フンギポタージュ 158
チーズフォンデュ 161
フレンチトースト 172
なめらかカスタードプリン 175

米・パスタ

簡単サムゲタン 93
甘酒 125
マカロニグラタン 131

米麹

甘酒 125
塩麹 126
しょうゆ麹 126
白みそ 127

ご飯もの

肉・肉加工品 >>

キンパ風混ぜご飯 27
牛肉とごぼうの混ぜご飯 31
高菜とチャーシューの混ぜご飯 32
鶏飯 37
カルビキムチクッパ 39
チャーシューとねぎのチャーハン 41
鶏ときのこの炊き込みご飯 53
牛肉とクレソンの炊き込みご飯 57
シンガポールチキンライス 58
ケチャップライス 58
炊き込みビビンバ 61
中華がゆ 64
無水カレー 74

魚介・魚加工品 >>

トロたくのっけご飯 24
明太子とおくらののっけご飯 25
ひじきとツナの混ぜご飯 32
うなぎと青じそ、みょうがの混ぜご飯 35
鯛ごま茶漬け 38
高菜と明太子のチャーハン 42
えびあんかけチャーハン 42
玄米酢めしのちらしずし 47
北海めし 50
かきご飯 53

卵 >>

納豆とアボカドの卵かけご飯 23
トリュフの卵かけご飯 23
薬味みその温泉卵かけご飯 23

野菜・豆・フルーツ >>

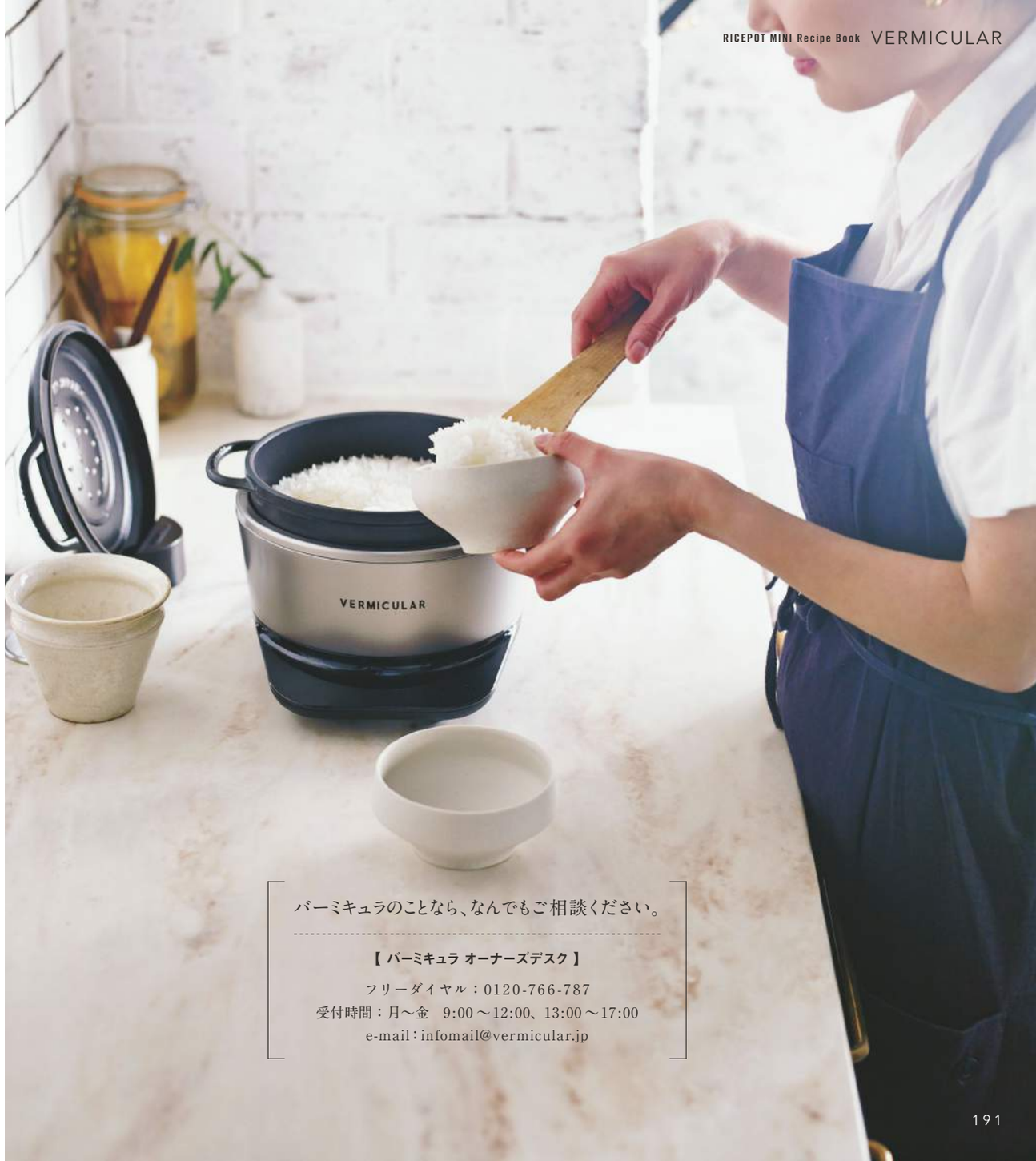
アボカドとベーコンの混ぜご飯 28
焼きとうもろこしの炊き込みご飯 49
赤飯 54

その他 >>

白米ご飯 18
くずし豆腐とザーサイののっけご飯 25
玄米ご飯 45
白米おかゆ 63
茶がゆ 64

パン

ローズマリーのフォカッチャ 136
カンパーニュ 137
食パン 139
アップルリング 140
フレンチトースト 172
チョコチップのちぎりパン 177



バーミキュラのことなら、なんでもご相談ください。

【 バーミキュラ オーナーズデスク 】

フリーダイヤル：0120-766-787
受付時間：月〜金　9:00〜12:00、13:00〜17:00
e-mail：infomail@vermicular.jp

土方邦裕（兄）

愛知ドビー社長

1974年、愛知県生まれ。大学卒業後、豊田通商で為替ディーラーを務める。2001年、祖父が作った愛知ドビー株式会社へ入社。3代目として家業を継ぐ。鋳造技師の資格を持つ技術者でもある。

土方智晴（弟）

愛知ドビー副社長

1977年、愛知県生まれ。大学卒業後、トヨタ自動車に入社。原価企画などに携わる。2006年、兄邦裕の要請に応えて愛知ドビーに入社。精密加工技術を習得し、バーミキュラ全製品のコンセプト策定から製品開発までを主導。

バーミキュラの名前は、鋳物の特殊材質「コンパクテッド・バーミキュラ」に由来します。
バーミキュラ鋳鉄という材質は、「熱伝導に優れ」「強度も高い」、鋳物鍋にとって最適な材質です。
この材質が製品開発を成功させる上でのキーポイントとなったことから「バーミキュラ」と名づけられました。
「バーミキュラ ライスポット」は、進化したバーミキュラと理想の熱源が合わさった全く新しい炊飯器。
みなさまの暮らしを変える鍋になってくれたらうれしいです。

VERMICULAR RICEPOT MINI Recipe Book

2018年3月1日　第1刷発行
2018年6月1日　第2刷発行
2018年8月1日　第3刷発行

staff
企画・構成　折橋みな（愛知ドビー株式会社）
調理・レシピ開発　吉見将宏　戸谷直樹（愛知ドビー株式会社）
バーミキュラ オーナーズデスク（愛知ドビー株式会社）
撮影場所　愛知ドビー株式会社 本社2階キッチンスタジオ

photo　田村昌裕（FREAKS）
　高重乃輔（FREAKS／撮影アシスタント）
styling　つがねゆきこ
　佐藤枝里子（スタイリングアシスタント）
　大迫祐子（スタイリングアシスタント）
illustration　Yunosuke（P6〜13）
　くぼあやこ（P1）
writing　鹿野育子
cooking　東真智子（調理アシスタント）
design　金子りえ（PEACS Inc.）
dtp　角田篤則（PEACS Inc.）
editorial　河崎秀明（椎出版社 ei cooking）
advertising　布川祐子（椎出版社）

協力
星野奈々子
森崎繭香
株式会社鷗来堂
株式会社椎出版社 ei cooking

発行・発売元
Vermicular Books（愛知ドビー株式会社）
〒454-0821
名古屋市中川区宗円町1-28
TEL:052-352-2531
FAX:052-353-5401

印刷・製本　大日本印刷株式会社

©Vermicular Books 2018 Printed in Japan

※本書に掲載されている写真・記事などを、無断掲載・無断転載することを固く禁じます。
※万一、乱丁・落丁のある場合はお取替えいたします。

Vermicular Books

www.vermicular.jp

Vermicular Books
www.vermicular.jp