VERMICULAR
MADE IN JAPAN

VERMICULAR RICEPOT

Recipe Book

VERMICULAR
MADE IN JAPAN

VERMICULAR RICEPOT

Recipe Book

VERMICULAR RICEPOT

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、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、家族や仲間の笑顔がほころぶおいしい料理を、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のが、この「バーミキュラ ライスポット」です。バーミキュラ 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
9 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 RECIPE
ご飯のおいしい炊き方と楽しみ方

ご飯を炊く前に

16 バーミキュラ ライスポットの炊飯モードの使い方
17 白米を炊く 白米の洗い方
18 白米の炊き方
19 ライスポットで炊いたご飯のおいしい保存法と温め直し方

白米のおいしい食べ方

Chapter1
のせて

20 牛しぐれ煮のせご飯 漬け卵黄の卵かけご飯
21 鮭といくらの親子丼
22 明太バター山かけ丼 なめたけのせご飯
23 くずし豆腐とザーサイのせご飯 じゃこねぎご飯
24 きゅうりの漬けもののせご飯 肉そぼろのせご飯

Chapter2
にぎって

26 基本の塩むすび
27 梅・しそ・ごまのおにぎり 焼きタラコのおにぎり 天むす

Chapter3
巻いて

29 手巻きずし
30 手まりずし
31 キンパ

Chapter4
スープをかけて

33 鶏飯
34 鯛ごま茶漬け
35 カルビキムチクッパ

Chapter5
混ぜて

37 牛肉とごぼうの混ぜご飯
38 あさりとたけのこの混ぜご飯
39 タコと枝豆の混ぜご飯
40 ガパオライス

Chapter6
白ご飯をアレンジ

43 パラパラチャーハン
44 鶏肉とえびのドリア
45 ほうれん草とベーコンのリゾット

46 玄米を炊く 玄米の研ぎ方
47 玄米の炊き方

玄米のおいしい食べ方

Chapter1
和風

48 玄米おにぎり
49 玄米のとろろご飯
51 玄米酢めしのちらしずし 厚焼き卵
52 カリカリ梅の玄米チャーハン

Chapter2
洋風

53 グレインボウル オリーブオイルかけ玄米ご飯

炊き込みご飯の炊き方

55 焼きとうもろこしの炊き込みご飯
56 鶏ときのこの炊き込みご飯
57 栗ご飯
58 さんまの炊き込みご飯
59 北海めし
60 鯛めし
61 赤飯
62 シンガポールチキンライス
63 ケチャップライス

おかゆの炊き方

67 白米おかゆ お正月のおかゆ／七草がゆ 小豆がゆ
68 中華がゆ
69 茶がゆ

70 Part 2
RICEPOT RECIPE
ライスポットでクッキング

料理を作る前に

72 バーミキュラ ライスポットの調理モードの使い方

無水調理

75 野菜のオリーブオイル蒸し
77 無水カレー
78 無水ロールキャベツ
80 無水ミネストローネ
81 無水ポトフ
82 筑前煮
83 ぶり大根
84 かぼちゃの煮もの 白菜と豚肉のミルフィーユ
87 蒸しとうもろこし ほっこり焼きいも 蒸し枝豆

ソテー・ロースト

91 鶏のジューシーロースト
93 ふわふわ煮込みハンバーグ
94 肉じゃが
97 アクアパッツァ
98 スペインオムレツ
99 ジャーマンポテト
101 野菜ステーキ／大根ステーキ れんこんステーキ たけのこステーキ
102 豚の角煮
105 豚肩ロースと根菜のポットロースト

低温調理

107 ローストビーフ・グレービーソース
108 サーモンのミ・キュイ
109 まぐろのコンフィ
111 鶏ハム
112 おでん

スープ

119 きのこのクリームシチュー
120 豚汁
121 鶏肉のトマトスパイス煮込み
123 ポタージュ3種／とうもろこしのポタージュ じゃがいものポタージュ にんじんのポタージュ

デザート・パン

125 しっとりスフレチーズケーキ
127 チョコレートプリン
128 パンプディング
129 桃のコンポート
130 おはぎ
133 ちぎりパン

25 Column_01
ふりかけカタログ
わかめとじゃこのふりかけ
塩鮭ふりかけ
小松菜と桜えびのふりかけ
梅ひじきふりかけ

64 Column_02
おこげモードを使ってCooking
65 炊き込みビビンバ

88 Column_03
無水調理でワンランク上のパエリアCooking
89 魚介と鶏肉のパエリア

114 Column_04
低温調理で卵の定番メニュー
115 茶碗蒸し
116 固ゆでたまご 半熟たまご 温泉たまご

117 Column_05
一番出汁のとり方

134 ライスポットが生まれるまで
138 世界に誇る品質の高さと安心・安全なもの作り
140 トラブルシューティング
142 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、水用計量カップをお使いください。

・出汁のとり方は117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」）。

Mode Set

▸【白米・ふつう】4.5カップ ▸ OK ▸ START STOP

Cooking Flow

▸【弱火】25分

NAME OF PARTS

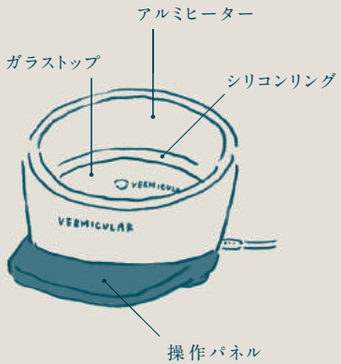
ライスポットの各部の名称

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。

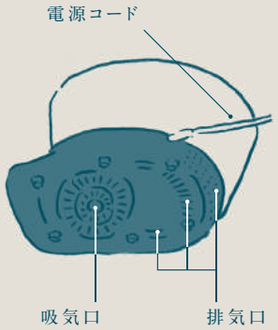
ポット（専用炊飯鍋）　＋　ポットヒーター　＝　バーミキュラ ライスポット

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

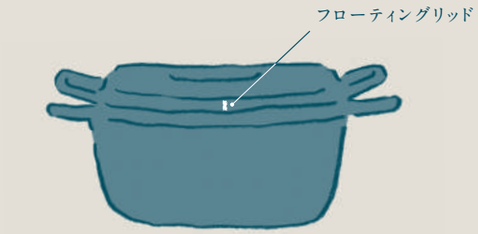
ライスポットの特徴

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

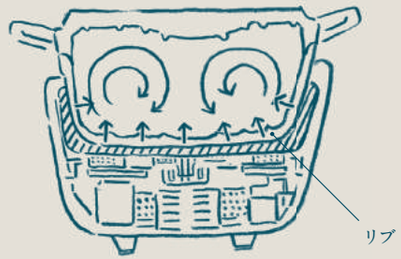
バーミキュラならではの0.01㎜以下の精度の高い気密性、全面鋳物ホーローによる遠赤外線加熱に加え、鍋底にお米を躍らせる泡を発生する新開発のリブを採用。高い熱伝導、蒸気対流を実現しました。フタには新技術のフローティングリッドを採用し、気密性を保ちながら蒸気の吹き出し方向をコントロール。吹きこぼれを最小限に抑えました。



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

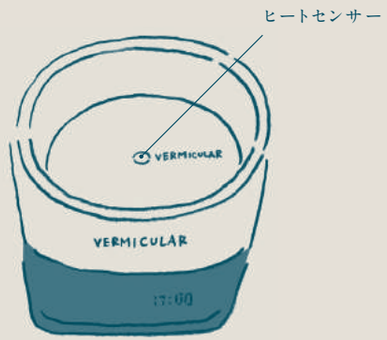
鍋炊きご飯のおいしさを追求し、あえてご飯のおいしさを損なう保温機能はカット。底面のIHコイルと側面のアルミヒーター、断熱カバーを組み合わせることで、かまどの炎のような立体的な加熱を実現。鍋の中に激しい対流を起こすことで、お米がむらなく炊き上がり、調理においても素材に均一に火を通します。



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。



シンプル＆セーフティー

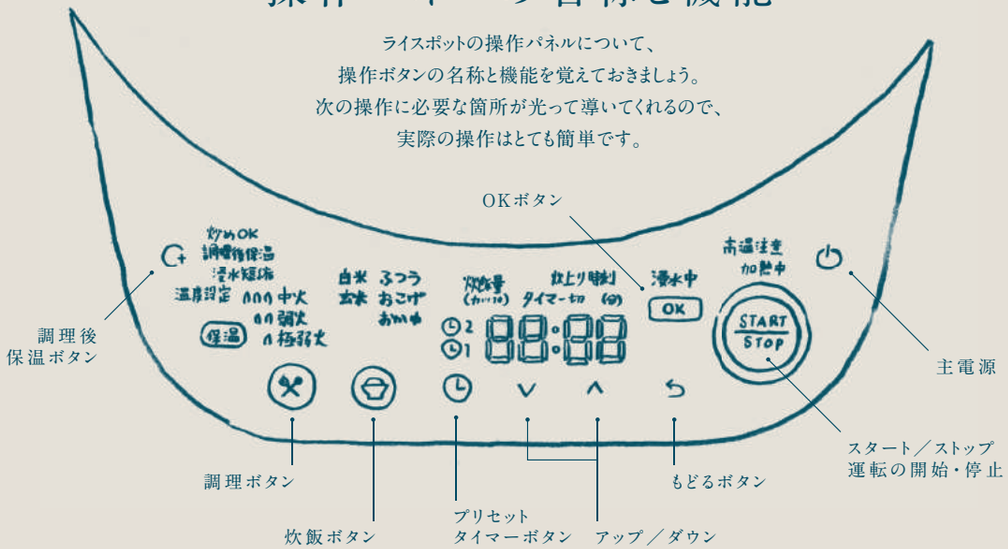
扱いやすさと世界基準の安全性

「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

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。

ホーローが破損するのでぶつけないでください

ホーローは、ガラス質で繊細です。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避け、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。

Column

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、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。

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

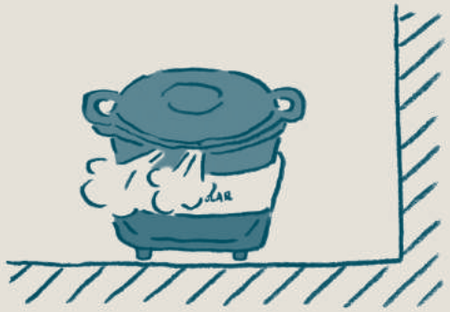
ライスポットは、調理中はポットが熱くなり、高温の蒸気が吹き出すので、子どもの手の届かないところに据えつけてください。転倒や落下によるケガを防ぐためにも、丈夫で平らなところに、水平に設置してください。

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て製品が転倒し、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。

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せうとせず、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15A・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。
- 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。
- 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。

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

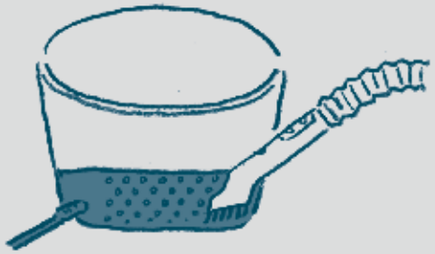
水洗いは絶対にしないでください

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

洗ったあとは、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、とくにしっかり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 RECIPE

ご飯のおいしい炊き方と楽しみ方

バーミキュラ ライスポットを使ったおいしいご飯の炊き方をはじめ、ご飯の味を引き立てる簡単なおかず、絶品炊き込みご飯にチャーハン、人気のスープかけご飯など、ライスポットのご飯を余すことなく楽しめるレシピ集です。香ばしいおこげが炊ける、おこげモードを使ったレシピもご紹介します。ぜひお試しください。

ご飯を炊く前に

Rice Cooking Mode

バーミキュラ ライスポットの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るのでやけどに注意し、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、㊀ボタンを押すことで順に切り替わります。

＋ ∨∧

【白米】
1〜5カップまで
【白米】【おかゆ】
1〜1.5カップまで
【玄米】
1〜4カップまで

▶ OK ▶

Point
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。

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。**

※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46〜47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

白米を炊く

ライスポットまかせで白米をおいしく炊くことができますが、
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　1〜5カップ／180〜900ml
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。

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。炊き上がり時間を設定し、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

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。

※ 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。

水加減の目安

おすすめ ▼

1.0 固め ― 1.1 柔らかめ

※ 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。

※ 付属の水用計量カップは、3.5カップまでしか目盛りがありません。例えば、5カップを炊く場合は3＋2といった要領で2回に分けて計量してください。

Point

「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（64ページ参照）。

How To Store And Reheat

ライスポットで炊いた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どんどん水分が抜け、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。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

ラップで包んだあとも、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。どのご飯から優先して食べればよいか、一目でわかります。

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。

白米のおいしい食べ方

牛しぐれ煮のせご飯

Sweet Soy Beef On Rice

甘辛い味つけで、
ご飯がすすむこと請け合いです。

材料（4人分）

ご飯　茶碗4杯分/600g
牛切り落とし肉　200g（2cm幅に切る）
しょうが　1片（皮をむいて千切り）
A しょうゆ　大さじ2
A 砂糖　大さじ1
A 酒　大さじ2
ごま油　大さじ1

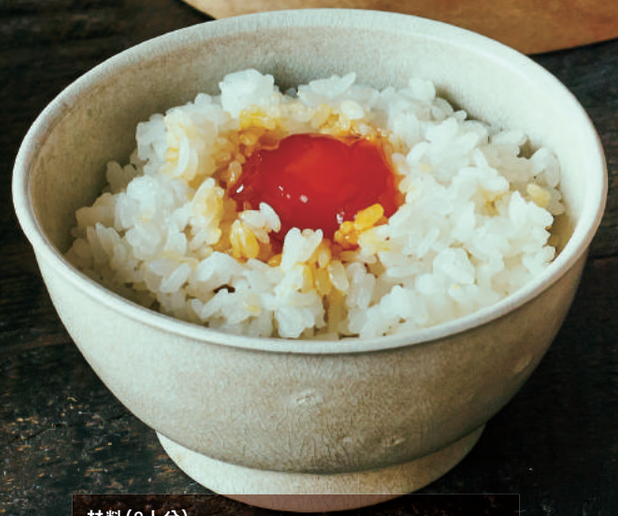
作り方

1. 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、牛肉を入れて色が変わるまでそのまま中火で炒める。しょうが・Aを加え、汁気がほぼなくなるまで炒め煮にする。
2. 茶碗に温かいご飯を盛り、1をのせて完成。

漬け卵黄の卵かけご飯

Soy Marinated Egg On Rice

卵のねっとりした食感がやみつきになる、
ぜいたくな卵かけご飯です。



材料（2人分）

ご飯　茶碗2杯分/300g
卵黄　2個分
しょうゆ　大さじ1
みりん　小さじ1

作り方

1. 保存容器にしょうゆ・みりんを入れて軽く混ぜ、卵黄を入れて一晩から4日ほど漬け込む。
2. 茶碗に温かいご飯を盛って卵黄をくずさないようにのせ、好みで漬け汁を回しかけて完成。

Point

卵黄は、長く漬け込むほど水分が抜け、しっかりした食感になります。なめらかな食感がお好みでしたら、漬け込み時間を短めにしてください。

Chapter 1

のせて

ライスポットで炊いた白いご飯のおいしさをストレートに楽しめる、
シンプルなおかずを集めました。ライスポットの甘みと旨みのあるご飯には、
ちょっと塩気のあるおかずがぴったりです。

鮭といくらの親子丼

Salmon And Roe

漬け焼きにした鮭と旨みいっぱいのいくらを
たっぷりのせて食べごたえ満点に。

材料（2人分）

ご飯　茶碗2杯分/300g
生鮭　2切れ
A しょうゆ　大さじ1
A みりん　大さじ1
A 酒　大さじ1
いくらのしょうゆ漬け　20g
青じそ　2枚

作り方

1. バットなどにAを合わせて鮭を入れ、30分以上漬ける。汁気を切って網または魚焼きグリルで両面を焼く。漬け汁は取っておく。
2. 鮭に八割ほど火が通ったら、ハケで漬け汁を塗ってさらに焼く。これを2〜3回繰り返し、焼き上げる。
3. 茶碗に温かいご飯を盛って青じそをのせ、半分に切った2の鮭といくらをのせて完成。

明太バター山かけ丼

Butter, Mentaiko And Yam

炊きたてご飯の熱でとろけるバターの風味がたまりません。
よく混ぜてどうぞ。

材料（2人分）

ご飯　茶碗2杯分/300g
明太子　1腹（ほぐす）
長いも　200g（皮をむいてすりおろす）
しょうゆ　大さじ1
バター　5g
刻みのり　適量

作り方

1. 長いもにしょうゆを加えて混ぜる。
2. 茶碗に温かいご飯を盛って1をかけ、明太子・バター・のりの順にのせて完成。

なめたけのせご飯

Nametake

なめたけはぜひ手作りで。
簡単で、ご飯との相性が格別です。

材料（2人分）

ご飯　茶碗2杯分/300g
えのき　2束（石づきを取って3等分に切る）
A
- 酒　大さじ3
- しょうゆ　大さじ2
- みりん　大さじ1
- 砂糖　小さじ1

酢　小さじ1

★なめたけの材料は一度に作りやすい分量になっています。

作り方

1. 別鍋にえのきとAを入れて混ぜ、中火で10分煮る。酢を加え、好みの水分量になるまで中火で約5分煮詰める。
2. 茶碗に温かいご飯を盛り、1の適量をのせて完成。

くずし豆腐とザーサイのせご飯

Tofu And Za-sai

あったかご飯に冷たい豆腐の組み合わせが絶妙。
ザーサイの旨みと食感がアクセント。

材料（4人分）

ご飯　茶碗4杯分/600g
絹ごし豆腐　1丁
ザーサイ　60g（粗みじん切り）
長ねぎ　1/2本（粗みじん切り）
A
- ごま油　小さじ1
- 酢　大さじ1
- しょうゆ　大さじ2

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。
2. ザーサイ・長ねぎをのせ、よく混ぜ合わせたAを回しかけて完成。

じゃこねぎご飯

Dried Young Sardine With Green Onion Shoots

カリカリに焼いたじゃこの香ばしさもおいしさのうち。
ねぎの風味をきかせます。

材料（4人分）

ご飯　茶碗4杯分/600g
ちりめんじゃこ　50g
ごま油　大さじ1
万能ねぎ　適量（小口切り）

作り方

1. フライパンにごま油を中火で熱し、ちりめんじゃこを加えて弱火でカリカリになるまで炒める。
2. 火を止め、万能ねぎを加えて混ぜ、熱いうちに茶碗に盛った温かいご飯にのせて完成。

きゅうりの漬けもののせご飯

Cucumber Pickles

ピリ辛味の中華風浅漬けをご飯にのせて。
しょうがの千切りを加えても美味。

材料（2人分）

ご飯　茶碗2杯分/300g
きゅうり　3本（1cm厚さの斜め切り）
塩　小さじ1
A しょうゆ　大さじ4
A みりん　大さじ2
A 花椒　小さじ1

★きゅうりの漬けものの材料は一度に作りやすい分量になっています。密閉容器に入れて1週間ほど冷蔵保存可能です。

作り方

1. きゅうりは塩をふって軽く揉み、30分ほどおく。
2. 別鍋にAを入れて煮立て、1の汁気を切って加える。ふたたび煮立ったら火を止め、鍋のまま冷ます。完全に冷めたら保存容器に入れ、冷蔵庫で一晩冷やす。
3. 茶碗に温かいご飯を盛り、2の適量をのせて完成。

肉そぼろのせご飯

Meat Soboro On Rice

ご飯のお供といえばこれ。
おにぎりの具やお弁当にもおすすめです。

材料（2人分）

ご飯　茶碗2杯分/300g
鶏ひき肉　200g
A しょうゆ　大さじ1
A みりん　大さじ1
A 砂糖　小さじ1

★肉そぼろの材料は一度に作りやすい分量になっています。

作り方

1. フライパンを中火で熱し、温まったらひき肉を入れて炒める。
2. 肉の色が変わったら、Aを加え、汁気がなくなるまでさらに炒める。
3. 茶碗に温かいご飯を盛り、2の適量をのせて完成。

Column | 01 | Rice Seasoning

ふりかけカタログ

ライスポットで炊いたご飯のおいしさを引き立てる、
手作りふりかけのバリエーションをご紹介します。

保存期間

密閉容器に入れて冷蔵庫で約1週間、ひじきのみ3日間保存可能です。

わかめとじゃこのふりかけ

常備している食材で簡単に作れます。
温かいご飯にさっとかけてどうぞ。

材料（作りやすい分量）

カットわかめ（乾燥）　1.5g
（揉みほぐして細かくする）
ちりめんじゃこ　50g
かつお節　適量
白いりごま　適量
塩　小さじ1/2
ごま油　小さじ1

作り方

1. フライパンにごま油を熱してすべての材料を入れ、乾燥するまで弱火で炒ったら完成。

塩鮭ふりかけ

鮭フレークを自家製で。
お茶漬けやチャーハンの具にも使えます。

材料（作りやすい分量）

塩鮭　2切れ
白いりごま　大さじ1
酒　大さじ2

作り方

1. 鮭は魚焼きグリルで両面に焼き色がつくまで焼く。粗熱がとれたら骨と皮、血合いを取り除いて細かくほぐす。
2. フライパンに1・酒・塩分が足りなければ塩（分量外）を加え、水気がなくなるまで炒り、いりごまを加えてさっと混ぜたら完成。

小松菜と桜えびのふりかけ

甘辛く炒めた青菜に桜えびの塩味が加わり、
白いご飯と相性抜群です。

材料（作りやすい分量）

小松菜　1株（1cmの長さに切る）
桜えび　大さじ4
かつお節　4g
しょうゆ　小さじ1
みりん　小さじ1
サラダ油　小さじ1

作り方

1. フライパンにサラダ油を中火で熱し、小松菜を入れてしんなりするまで炒める。しょうゆ・みりんを加え、汁気がなくなるまで炒める。
2. 桜えび・かつお節を加えてさっと混ぜ合わせ、火からおろして冷ましたら完成。

梅ひじきふりかけ

おいしい出汁とみりん、しょうゆで煮含めたひじきに、
梅を加えて味を引き締めます。

材料（作りやすい分量）

ひじき（乾燥）　30g
（たっぷりの水でもどし、食べやすい長さに切る）
カリカリ梅　10個（種を取って粗みじん切り）
白いりごま　適量
A 一番出汁（P117）　50ml
A みりん　大さじ1
A しょうゆ　大さじ1

作り方

1. 別鍋に水気をきったひじき・Aを入れて中火にかけ、煮汁がほとんどなくなるまで煮る。
2. カリカリ梅を加えてさらに炒め、いりごまを加えて混ぜたら完成。

Chapter 2

にぎって

炊きたての、ふっくら、ツヤツヤのご飯で、丁寧ににぎったおむすび。
口に運ぶと、ほっこり、幸せな気持ちになります。
基本のにぎり方と、バリエーションレシピをご紹介します。

基本の塩むすび

Rice Ball

あつあつご飯をにぎるので、手を
よく冷やしてから作るのがコツです。

材料（1個分）

ご飯　茶碗1杯分/150g
塩　少々

作り方

1

両手の手のひらを濡らし、
塩を広げる。

2

ご飯を左手にのせる。

3

三角むすび ご飯を両手でふんわりまとめ、右手は山にして角を作り、左手は底を作るようにして転がしながら三角ににぎる。**俵むすび** ご飯を両手でふんわりまとめ、右手は両端を押さえ、左手は厚みを調整するようにして俵形ににぎる。

梅・しそ・ごまのおにぎり

Umeboshi, Shiso And Sesame

王道の、3種の具の組み合わせは
ほっとする味わいです。

材料（2個分）

ご飯　茶碗2杯分/300g
梅干し　2個（種を取り、
　細かくちぎる）
青じそ　4枚（千切り）
白いりごま　大さじ1
塩　少々

作り方

1. ボウルにご飯・梅干し・青じそ・いりごまを入れて、しゃもじで均一に混ぜる。
2. 前ページの要領で、両手に塩を広げてご飯をのせ、俵むすびにする。全部で2個作る。

焼きタラコのおにぎり

Grilled Tarako

タラコの片面を開くことで油が中まで入り、
しっとり、おいしく焼けます。

材料（2個分）

ご飯　茶碗2杯分/300g
タラコ　1/2腹（片面の
　皮を切って軽く開く）
焼きのり　2枚
塩　少々
サラダ油　少々

作り方

1. フライパンにサラダ油を熱し、タラコを開いたほうを下にして入れ、中火で焼く。焼き目がついたら裏面も焼き、4等分に切る。
2. 前ページの要領で、手に塩を広げる。ご飯を両手でふんわりまとめ、真ん中をくぼませてタラコを入れ、具を隠してご飯をかぶせ、三角むすびにする。上にもタラコを押し込み、のりを巻く。全部で2個作る。

天むす

Shrimp Ten-Musu

えびの天ぷらをおいしいご飯で包んだ
名古屋めし。食べごたえ満点です。

材料（2個分）

ご飯　茶碗2杯分/300g
えびの天ぷら　2個
のり（全形）1枚
　（横2等分に切る）
塩　少々

作り方

1. 前ページの要領で、手に塩を広げる。ご飯を両手でふんわりまとめ、真ん中をくぼませててんぷらを入れ、尾以外の部分を隠してご飯をかぶせ、三角むすびにする。のりを横長に置いて中央におにぎりをのせ、のりの左右を内側へ折り重ねて巻く。全部で2個作る。

Chapter 3

巻いて

米が立った、ツヤツヤのご飯は、
おすしにもピッタリ。
ホームパーティーでふるまえば
歓声が上がること間違いなしのメニューを紹介します。

手巻きずし

Hand-Rolled Sushi

魚介や野菜、卵など好きな具材を思い思いに巻いて。
ご飯と具の、味のバリエーションを楽しみます。

材料（4人分）

ご飯　米2カップ分
A 酢　大さじ3
A 砂糖　大さじ1
A 塩　小さじ1
のり　適量
好みの刺し身
（まぐろ・サーモン・いか・えび・ホタテ貝柱など）
適量（さくは太めの棒状に切る）
好みの野菜
（きゅうり・ラディッシュ・茹でたおくら・
貝割れ菜・アボカドなど）
適量（スティック状に、または食べやすく切る）
厚焼き卵（P51・太めの棒状に切る）・とびこ・
いくらのしょうゆ漬け・青じそ・しょうゆ
各適量

作り方

1. ライスポットで炊いた、炊きたてのご飯に混ぜ合わせたAを回しかけ、しゃもじで切るように混ぜて人肌に冷ます。
2. のりの片端に1の酢めしを薄く広げ、好みの具材をのせてくるりと巻く。好みでしょうゆをかけて完成。

手まりずし

Sushi Balls

ライスポットで炊いたおいしいご飯と刺し身で作る
簡単、華やかメニュー。持ちよりにもおすすめです。

材料（4人分・24個分）

ご飯　米2カップ分
A
- 酢　大さじ3
- 砂糖　大さじ1
- 塩　小さじ1

まぐろ（刺し身・薄切り）　8切れ
鯛（刺し身・薄切り）　8切れ
えび（刺し身・茹でたもの）　8尾
木の芽　適量

作り方

1. ライスポットで炊いた、炊きたてのご飯に、混ぜ合わせたAを回しかけ、しゃもじで切るように混ぜて人肌に冷ます。
2. ラップに刺し身1切れを表面が下になるように置き、1のご飯一口分を丸めてのせ、下の写真の要領で口をねじって絞る。これを繰り返し、全部で24個作る。
3. 2のラップを外し、器に盛って完成。

Point

鯛の手まりずしは、ラップに木の芽、鯛、ご飯の順にのせ、ラップで包んで茶巾に絞って成形します。

キンパ

Kimbap

焼き肉やナムルなど、ご飯に合う味つけの具を
彩りよく巻きました。

材料（4本分）

ご飯　茶碗2杯分/300g
牛こま切れ肉　200g
A
- ごま油　大さじ1
- 砂糖　小さじ1
- みりん　大さじ1
- しょうゆ　大さじ1
- にんにく　1片（すりおろす）

ほうれん草　1把/200g
B
- ごま油　大さじ2
- 塩　小さじ1

にんじん　1本（千切り）
塩　小さじ1/2
たくあん　80g（細切り）
C
- ごま油　大さじ1
- 塩　小さじ1
- 白いりごま　大さじ1

のり（全形）　4枚
白すりごま　適量

作り方

1. 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で色が変わるまで炒める。
2. 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。粗熱が取れたら水気を絞り、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。
3. 温かいご飯にCを加えて、しゃもじでさっくりと混ぜる。
4. 巻きすにのり1枚をのせ、奥を2cmほど残して3のご飯の1/4量を薄く広げる。具を並べて白すりごまをふり、手前から巻く。巻きすを外し、食べやすい大きさに切る。残りも同様に作る。

Point

ご飯に具材を並べてごまをふり、手前から一気に巻いて丸い形に整え、両手でしめます。

Chapter 4

スープをかけて

ライスポットで炊いたおいしいご飯に、
旨みいっぱいのスープをかけた“スープご飯”。
一皿でお腹が満たされるので、時間のないときの食事や、
ひとりご飯にもおすすめです。

鶏飯

Keihan-Chicken Rice

奄美大島の郷土料理、鶏飯を家庭で手軽に楽しめるレシピです。
鶏からとったおいしいスープを炊きたてのご飯にかけてどうぞ。おもてなしにもおすすめです。

材料（3人分）

ご飯　茶碗3杯分/450g
鶏胸肉　1枚/200g
A
- 酒　大さじ1
- 塩　小さじ1/2

干ししいたけ　4枚
水　800ml
しょうが　1片（薄切り）
B
- 卵　2個（溶きほぐす）
- 薄口しょうゆ　小さじ1
- みりん　小さじ1
- 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に漬けてもどし、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

白いご飯にごまの風味いっぱいの鯛をのせ、ライスポットでとった極上の出汁を注ぎます。
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（P117）　400ml
三つ葉　適宜（2〜3cm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、食べ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

具だくさんのピリ辛スープを白いご飯にかけて。
食べごたえ満点で、栄養面も文句なしの一皿ご飯です。

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（溶いておく）
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

混ぜて

煮たり、炒めたりした具材をライスポットのご飯に混ぜれば、
それだけでもごちそうです。
ボリュームも満点なので、あとはあえものや汁ものを
添えるくらいで立派な献立になります。

牛肉とごぼうの混ぜご飯

Beef And Burdock Mazegohan

そのままおかずにもなる煮ものを具材に。
牛肉とごぼうの甘辛い味が、白いご飯と相性抜群。
ご飯はつぶさないよう、しゃもじで切るように、さっくりと混ぜてください。

材料（4人分）

ご飯　茶碗4杯分/600g（米2カップ分）
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. 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。
2. 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・砂糖を入れ、弱火にして汁気が軽く煮詰まるまで加熱する。
3. 温かいご飯に2を加え、よく混ぜて完成。食べるときに、白ごまをふっても。

Point 1

炒め煮にした具材は、煮汁がほとんどなくなるまで煮詰めると、ご飯と混ぜたときに水っぽくならず、おいしく仕上がります。

Point 2

炊きたての熱いご飯に、具材も熱いまま混ぜ合わせると、味が均一になじみます。ご飯を炊いている間に具材を準備するとスムーズです。

あさりとたけのこの混ぜご飯

Clams And Bamboo Shoots Mazegohan

あさりの旨みが移ったご飯がしみじみおいしく、
たけのこの歯触りも楽しめます。

材料（2人分）

ご飯　茶碗2杯分/300g
- あさり（殻つき・砂抜きしたもの）　200g
- 酒　大さじ1

たけのこ（水煮）
　100g（穂先は一口大の放射状に切り、
　根元は薄いいちょう切り）
しょうが　1片（千切り）
みりん　小さじ1
しょうゆ　大さじ1
きび砂糖　小さじ1/2
絹さや　2枚（すじを取り、茹でて斜め細切り）

作り方

1. 別鍋にあさり・酒を入れ、フタをして中火で加熱する。あさりが開いたら、鍋から取り出し、殻から身を外す。
2. 1の鍋にたけのこ・あさりの身・しょうが・みりん・しょうゆ・きび砂糖を入れて中火にかけ、軽く煮詰める。
3. 温かいご飯に2をよく混ぜる。器に盛り、絹さやをのせて完成。

タコと枝豆の混ぜご飯

Octopus And Green Soybeans Mazegohan

タコと豆は味の相性がよく、食感の違いも楽しい組み合わせ。
タコのきれいな桜色と枝豆のグリーンが白いご飯に映える、ごちそう混ぜご飯です。

材料（3人分）

ご飯　茶碗3杯分/450g
ゆでタコ　200g（小さめの一口大に切る）
蒸し枝豆（P87/さやから取り出した正味）　100g
一番出汁（P117）　100ml
しょうが　1片（千切り）
しょうゆ　大さじ2
酒　大さじ1

作り方

1. 別鍋にタコ・出汁・しょうが・しょうゆ・酒を入れ、煮汁がほぼなくなるまで中火で加熱し、枝豆を加えて混ぜる。
2. 温かいご飯に1を加え、よく混ぜたら完成。

Memo

主菜と主食を兼ねる混ぜご飯は、お弁当にもおすすめ。一品で食べごたえがあるので、卵焼きなど簡単な副菜を添えるだけで、目にも舌にもおいしいお弁当が完成します。

ガパオライス

Gapao Rice

人気のタイ料理も、ライスポットで炊いたご飯を使うとおいしさも格別。
さわやかなバジルの風味が鼻をくすぐります。
具と卵、ご飯をよく混ぜてお召し上がりください。

材料（2人分）

ご飯　茶碗2杯分/300g
豚ひき肉（粗びき）　200g
赤パプリカ　1/2個（5㎜幅のスライス）
玉ねぎ　1/2個（5㎜幅のスライス）
バジル（大きめ）　8枚
にんにく　1片（みじん切り）
しょうが　1片（みじん切り）
鷹の爪　1本（縦半分に裂き、種を取る）
A ナンプラー　大さじ1
A オイスターソース　大さじ1
A きび砂糖　小さじ1
目玉焼き　2個
サラダ油　小さじ1

Point

ひき肉、野菜と一緒にフレッシュバジルを加えて香りよく炒めます。風味が飛ばないように、半量は取っておき、仕上げに散らします。

作り方

1. フライパンにサラダ油・にんにく・しょうが・鷹の爪を入れ、弱火で熱する。
2. にんにくのいい香りがしてきたら、ひき肉・パプリカ・玉ねぎ・バジルの半量を入れ、中火で炒める。
3. 玉ねぎのフチが透き通りはじめたら、Aを入れて煮詰める。
4. 器に温かいご飯・3・目玉焼きを盛り、残りのバジルを散らしたら完成。

Chapter 6

白ご飯をアレンジ

チャーハン、ドリア、リゾットなど、
ライスポットのおいしいご飯が余ったときにぜひ作っていただきたい、
選りすぐりのメニューをご紹介します。

パラパラチャーハン

Chinese Fried Rice

ちょっとしたコツをつかめば、ライスポットの安定した火力で
中華料理店で食べるような、パラパラの黄金チャーハンが家庭で手軽に作れます。

Cooking Flow

▸【中火】約4分

調理モードについてはP72参照

材料（2人分）

ご飯　茶碗2杯分/300g
卵　2個（溶きほぐしておく）
鮭フレーク　30g
万能ねぎ　2本（小口切り）
白ごま　大さじ1
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、木ベラなど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4分ほど加熱し、パラパラになってきたら塩・鮭フレーク・万能ねぎ・白ごま・しょうゆの順に入れ、全体を混ぜて完成。

Point 1

油を含んだ卵が半熟状になったところにご飯を入れ、手早く炒めます。ご飯1粒1粒の表面が卵の膜でコーティングされることでパラリと仕上がります。

Point 2

ご飯をしっかり炒めてほぐれたら具材を投入。具材はご飯粒程度の大きさにそろえると、ご飯となじみやすくなります。

鶏肉とえびのドリア

Chicken And Shrimp Rice Casserole

ツヤツヤのおいしいご飯とクリーミーな具だくさんソース、とろ〜りチーズが
口の中で溶け合って美味。焼き立てのあつあつをお召し上がりください。

材料（3人分）

ご飯　茶碗3杯分/450g
鶏もも肉　150g（一口大に切る）
えび　8尾（背わたを取って殻をむく）
玉ねぎ　1/2個（1cm幅に切る）
しめじ　1パック
（石づきを取って小房に分ける）
［ホワイトソース］
バター　30g
強力粉　30g
牛乳　300ml
ピザ用チーズ　50g
サラダ油　小さじ1
イタリアンパセリ　適宜（粗みじん切り）

作り方

1. ［ホワイトソースを作る］別鍋にバターを入れて弱火で溶かし、強力粉を加え、木ベラなどで焦がさないように混ぜながら加熱する。
2. クッキーの焼けるような香りがし、強力粉のコシがなくなってきたら、ダマにならないように牛乳を少しずつ加えながら混ぜ、濃度がついてきたら火からおろす。
3. フライパンを中火で熱し、サラダ油を入れてなじませ、鶏肉を炒める。肉の色が変わったら、えび・玉ねぎ・しめじを加えてさらに炒める。玉ねぎが透き通ってきたら、2のホワイトソースに加えて混ぜる。
4. 耐熱皿にバター（分量外）を塗り、ご飯を敷き詰めて3をかけ、チーズをかける。230℃に予熱したオーブンに入れて10分焼き、チーズに焦げ目がついたら取り出す。イタリアンパセリを散らして完成。

ほうれん草とベーコンのリゾット

Spinach Bacon Risotto

炊いたご飯を使って手軽に作るレシピです。ライスポットの旨みのあるご飯に、
ベーコンやきのこなど、旨みの強い素材を合わせることで、さらにおいしさが増します。

Cooking Flow

▸【弱火】約5分 ＋ 約5分 ▸【中火】約3分

調理モードについてはP72参照

材料（3人分）

ご飯　茶碗2杯分/300g
ブロックベーコン　50g（1cm幅の短冊切り）
ほうれん草　100g（5cm幅に切る）
玉ねぎ　1/4個（みじん切り）
エリンギ　1本（食べやすい大きさに切って裂く）
にんにく　1片（みじん切り）
水　500ml
パルミジャーノチーズ　適宜
塩　小さじ1/2
粗びき黒こしょう　適量
バター　10g

作り方

1. ポットにバター・にんにく・玉ねぎ・ベーコンを入れ、【弱火】で5分ほど炒める。
2. にんにくのいい香りがし、玉ねぎが透き通ってきたら、ほうれん草・エリンギを加え、【弱火】でさらに5分ほど炒める。
3. エリンギに火が通ったら水を加え、【中火】で3分ほど沸騰させる。ご飯を加えてひと混ぜし、火を止めてパルミジャーノチーズ・塩・こしょうを加えてよく混ぜる。器に盛り、お好みでオリーブオイル（分量外）・パルミジャーノチーズをかけて完成。

How To Cook Brown Rice

玄米を炊く

白米とは違って、十分に浸水させて炊きます。
ポイントを押さえれば、
甘味とプチプチ食感の絶品玄米ご飯に。

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。

材料

玄米　1〜4カップ／180〜720ml
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。

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正確に水の量を測る

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。炊き上がり時間を設定し、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

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。

※　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。

水加減の目安

おすすめ
0.9　1.0　1.2
固め　柔らかめ

※　付属の水用計量カップは、3.5カップまでしか目盛りがありません。例えば、4カップを炊く場合は3＋1といった要領で2回に分けて計量してください。
※　「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、64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。

玄米のおいしい食べ方

Chapter 1

和風

シンプルなメニューから、おもてなし向きの一品まで。
甘みのある玄米ご飯で作る、体が喜ぶレシピです。

Brown Rice Ball

Brown Rice With Grated Yam

玄米おにぎり
Brown Rice Ball

玄米のプチプチの食感を楽しみます。

材料（4人分）

玄米ご飯　茶碗4杯分／600g
塩　適量

作り方

1. 塩むすび（P26）の1～3の要領で、手に塩をつけ、ご飯を茶碗1杯分ずつにぎって三角むすびを作る。

玄米のとろろご飯
Brown Rice With Grated Yam

素朴で味わい深いおなじみのメニュー。
ねばねばのとろろをご飯にかけると
玄米が苦手な人でも食べやすくなります。

材料（2人分）

玄米ご飯　茶碗2杯分／300g
長いも　200g（皮をむいてすりおろす）
A 卵黄　1個分
A しょうゆ　大さじ1

作り方

1. 長いも・Aを混ぜ合わせる。
2. 器にご飯を盛り、1を添えて完成。

玄米酢めしのちらしずし

Brown Rice Sushi Bowl

お祝いや記念日のごちそうに作ってあげたいちらしずし。
もっちりと、甘みのある玄米で作ると新鮮な味わいです。

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（下記）　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. 46〜47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を下の写真の要領で炊きたての玄米ご飯に回しかけ、しゃもじでご飯を切るように混ぜて人肌に冷ます。
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。

Point

すし酢をしゃもじに伝わせてご飯に均一に回しかけます。ご飯をつぶさないよう、切るように混ぜてうちわであおぎ、これを数回繰り返し、具と混ざりやすい人肌くらいの温かさに冷まします。

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　小さじ2
薄口しょうゆ　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1度繰り返す。表面に好みの焼き色をつけ、取り出して完成。

カリカリ梅の玄米チャーハン

Dried Plum Fried Brown Rice

旨みがあって、パラリとした食感の玄米は、ぜひチャーハンに。
甘酸っぱいカリカリ梅が食欲をそそります。

Cooking Flow

▸【中火】約4分

調理モードについてはP72参照

材料（2人分）

玄米ご飯　茶碗2杯分/300g
卵　2個（溶きほぐす）
カリカリ梅　6個（種を取って粗く刻む）
万能ねぎ　2本（1cm幅に切る）
しょうが　小1片（みじん切り）
白いりごま　大さじ1
しょうゆ　大さじ1
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、半熟状になったら玄米ご飯を加える。
3. ご飯をほぐしながら4分ほど加熱し、パラパラになってきたらカリカリ梅・万能ねぎ・しょうが・白いりごま・しょうゆの順に入れ、全体を混ぜて完成。

Point

卵が半熟のうちにご飯を加えるのがパラリと仕上げるコツ。
最後にしょうゆを鍋肌から加えて香ばしい風味をつけます。

グレインボウル

Grain Salad

玄米ご飯をサラダ仕立てに。
食べる直前によく混ぜてください。

材料（4人分）

玄米ご飯
　茶碗3杯分/450g
ミックスビーンズ　100g
プチトマト　10個
　（半分に切る）
パプリカ（黄）
　1/2個（1cm角に切る）
レタス　2枚（千切り）
ピーナッツ　30g
　（粗みじん切り）

A
- オリーブ油　大さじ1
- 酢　大さじ1
- 塩　小さじ1/4
- こしょう　少々

作り方

1. ボウルにミックスビーンズ・プチトマト・パプリカを入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。
2. 器にご飯を盛り、あればリーフレタスを添え、レタスと1をのせ、ピーナッツを散らして完成。

オリーブオイルかけ玄米ご飯

Brown Rice With Olive Oil

とってもシンプルだけれど、
かむほどに味わい深くて美味。

材料（4人分）

玄米ご飯　茶碗4杯分/600g
オリーブオイル　大さじ2
塩　小さじ1/2

作り方

1. 器にご飯を盛り、オリーブオイル・塩をかけて完成。

Memo

玄米ご飯こそ、洋食と合わせてみてください。やみつきになるおいしさです。肉のソテー、ラタトゥイユなどと一緒に盛り合わせ、ワンプレートご飯にすると食事も楽しくなります。栄養バランスも満点！

Chapter 2

洋風

玄米は、洋風のおかずとも好相性。
新しいおいしさに出会えます。

炊き込みご飯の炊き方

米に旬の食材を合わせて炊いたご飯は、いつもの食卓にちょっと特別感を添えてくれます。
ライスポットで作ると甘みに満ちたご飯1粒1粒に食材の旨みが行きわたり、格別のおいしさです。

炊き込みご飯の基本ルール

1 具材約330g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330g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ことがむらなく炊くポイントです。

2 調味料を入れて、ひと混ぜしたらすぐに炊飯スタート

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、調味料がポットの底にたまって焦げやすくなります。

焼きとうもろこしの炊き込みご飯

Grilled Corn Cooked Rice

ライスポットで蒸したとうもろこしを香ばしく焼いてご飯に炊き込みます。
ご飯の甘みにバターしょうゆ味のコーンがよく合い、箸がすすみます。

Cooking Flow

▸【弱火】20分

調理モードについてはP72参照

Mode Set

▸【白米・ふつう】4カップ ▸ OK ▸ START STOP

材料（4人分）

米　3カップ/540ml
とうもろこし　2本
（皮をむいて半分に切る）
（具材合計　330g）
バター　20g
水　520ml
しょうゆ　大さじ2
塩　小さじ1

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、バーナーでゆっくりと表面をあぶって香ばしさをプラスします。
- バーナーがない方は、とうもろこしの実を包丁でそぎ落とす前に魚焼きグリルなどで焼き目をつけて、実をそぎ落としてください。

作り方

1

ポットに水大さじ1・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4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）。

鶏ときのこの炊き込みご飯

Chicken And Mushrooms Cooked Rice

旨みいっぱいの具材を、ライスポットでとった一番出汁で炊き込んだごちそうご飯。
滋味豊かなおいしさです。

Mode Set

▸【白米・ふつう】4.5カップ ▸ OK ▸ START STOP

炊き込みご飯を炊くときは、具材約330g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（4人分）

米　3カップ/540ml
※
- 鶏もも肉　1枚/300g（小さめの一口大に切る）
- しめじ　1パック/100g(石づきを取って小房に分ける)
- しいたけ　4枚/80g（軸を取り、5㎜幅にスライス）
- 油揚げ　2枚/50g（油抜きをし、1枚を12等分に切る）

（※具材合計　530g）

一番出汁（P117）　500ml
みりん　大さじ2
薄口しょうゆ　大さじ2
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。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4.5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、お好みで万能ねぎを散らして完成。

栗ご飯

Chestnut Cooked Rice

秋の味覚を楽しむ栗ご飯。ライスポットで作れば、
栗を丸のままごろごろ入れても、甘く、ほっくりと炊き上がります。

Mode Set

▸【白米・ふつう】4.5カップ ▸ OK ▸ START STOP

炊き込みご飯を炊くときは、具材約330g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（4人分）

米　3カップ/540ml
栗（殻つき）　600g
（具材合計　殻と薄皮をむいて　480g）
水　520ml
酒　大さじ2
塩　小さじ1

作り方

1. 栗は殻つきのまま1時間ほど水に浸し、包丁で内側の薄い皮までをむく。
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・塩を入れ、ひと混ぜして1の栗をのせる。
3. フタをして【白米・ふつう】コース・炊飯量4.5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。

さんまの炊き込みご飯

Saury Cooked Rice

丸ごと焼いたさんまを豪快に炊き込んで迫力満点に。おもてなしにも最適です。
存在感のあるライスポットごとテーブルに出せば、場が盛り上がること間違いなし！

Mode Set

▸【白米・ふつう】4カップ ▸ OK ▸ START STOP

炊き込みご飯を炊くときは、具材約330g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（4人分）

米　3カップ/540ml
※ さんま　2尾/焼いたもので200g
（内臓を取って身全体に斜めに切り目を入れ、
半分に切って塩焼きにする）
舞茸　1パック/80g（手で裂く）
しいたけ　4枚/80g（軸を取ってスライス）
（※具材合計　360g）
一番出汁（P117）　500ml
みりん　大さじ2
しょうゆ　大さじ2

★3枚おろしのさんまを使用する場合は、分量を3尾にしてください。

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・しょうゆを入れてひと混ぜし、舞茸・しいたけ・さんまの順にのせる。
2. フタをして【白米・ふつう】コース・炊飯量4カップで炊飯する。
3. アラームが鳴ったら、さんまを取り出し、骨と頭を取って身だけをポットに戻し、全体をさっくりと混ぜて完成。好みでみょうがや青じそを散らしても。

Point

さんまは、両面をこんがりと焼いておき、きのことともにポットに入れて炊飯します。

北海めし

Salmon Cooked Rice

鮭やいくら、タラコと、海の幸をふんだんに使った、見た目も鮮やかなご飯。
魚の旨みを含んだ、甘く、もちもちのご飯はおかわり必至です！

Mode Set

▸【白米・ふつう】4カップ ▸ OK ▸ START STOP

炊き込みご飯を炊くときは、具材約330g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（4人分）

米　3カップ/540ml
水　520ml
酒　大さじ2
薄口しょうゆ　小さじ1
※ 生鮭　2切れ/160g
甘塩タラコ　1腹/120g（5〜6等分）
刻み昆布　10g
（※具材合計　290g）
いくら　100g

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4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あと、いくらを散らして完成。

Point

米に刻み昆布をのせて鮭を並べ、タラコをところどころに置いて加熱します。

鯛めし

Sea Bream Rice

骨つきの切り身で手軽に作ります。ライスポットの遠赤外線効果で
鯛の強い旨みが米の芯までしみ渡り、料亭でいただくような上品で奥深い味に。

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330g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（4人分）

米　2カップ/360ml
鯛の切り身（骨つき）　3切れ/300ｇ（具材合計　300ｇ）
昆布　5×10㎝を1枚/4g
水　330ml
酒　大さじ1
薄口しょうゆ　大さじ2
三つ葉　適宜（2㎝長さに切る）

Point

鯛は重ならないように米の
上に並べて炊きます。

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、ひと混ぜして昆布・皮目を上にした鯛を順にのせる。
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、鯛を取り出し、きれいに骨を取って身だけをポットに戻す。全体をさっくりと混ぜ、三つ葉を散らして完成。

赤飯

Red Beans Rice

小豆の煮汁で炊いて豆の旨みをしみ込ませた、
もっちもちの赤飯です。

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P72参照

Mode Set

▸【白米・ふつう】3.5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330g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（4人分）

もち米　2カップ/360ml
白米　1カップ/180ml
小豆　80ｇ（具材合計　茹で小豆で200ｇ）
水　500ml
塩　小さじ1
砂糖　少々
酒　大さじ2

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430ml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3.5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、好みでごま塩をふる。

シンガポールチキンライス

Singapore Chicken Rice

カフェ風ワンプレートご飯も、ライスポットひとつで簡単に作れます。
鶏の旨みを吸った、ふっくらおいしいご飯があとを引きます。

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330g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（4人分）

米　2カップ/360ml

※
- 水　240ml
- トマト　1個/150g（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枚/300g
- 塩　小さじ1
- 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　330g　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の鶏肉の順にのせる。
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、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。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

チキンやベーコンを加えたケチャップライスは、どこか懐かしい味わい。
ライスポットなら米と具材、調味料を入れてセットするだけで完成！

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330g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（4人分）

米　2カップ/360ml

※
- 鶏もも肉　150g（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1/2個/120g（みじん切り）

（※具材合計　320 g）

水　300ml
トマトケチャップ　大さじ4
塩　小さじ1
バター　15g

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。

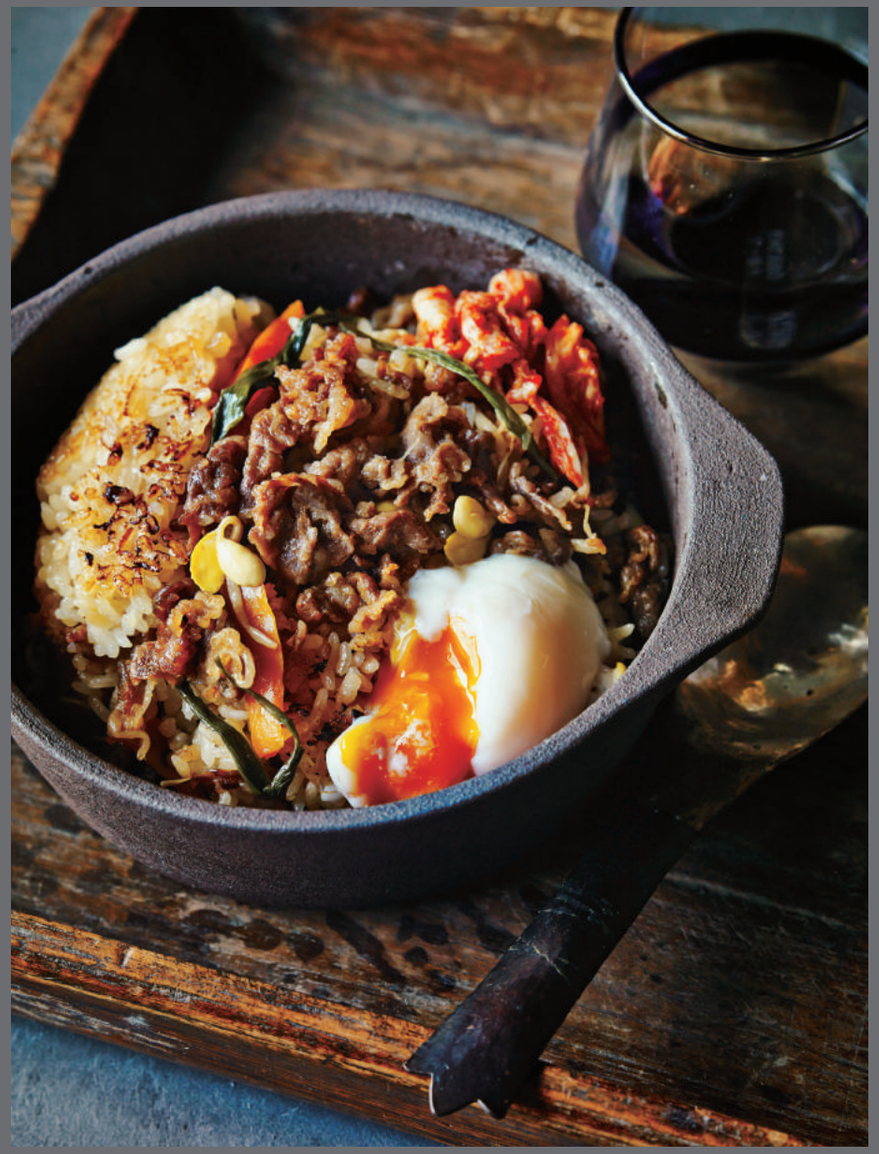
Memo

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 | 02 | Okoge Mode

おこげモードを使ってCooking

ライスポットにはおこげモードがついています。スイッチひとつで、
お店で食べるような、パリッとした香ばしいおこげが家庭でも簡単に味わえます。



炊き込みビビンバ

Bibimbap

ライスポットで作ったビビンバは、石焼き鍋で焼いたような本格派。
パリパリの香ばしいおこげがまた、ごちそうです。

Mode Set

▸【白米・おこげ】4.5カップ ▸ OK ▸ START STOP

炊き込みご飯を炊くときは、具材約330g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（4人分）

米　3カップ/540ml
※
- 牛こま切れ肉　200g（一口大に切る）
- 豆もやし　150g
- にんじん　中1本/120g（5cm長さの短冊切り）
- にら　50g（5cm幅に切る）

（※具材合計　520g）

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

水　480ml
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の牛肉を順にのせる。

3

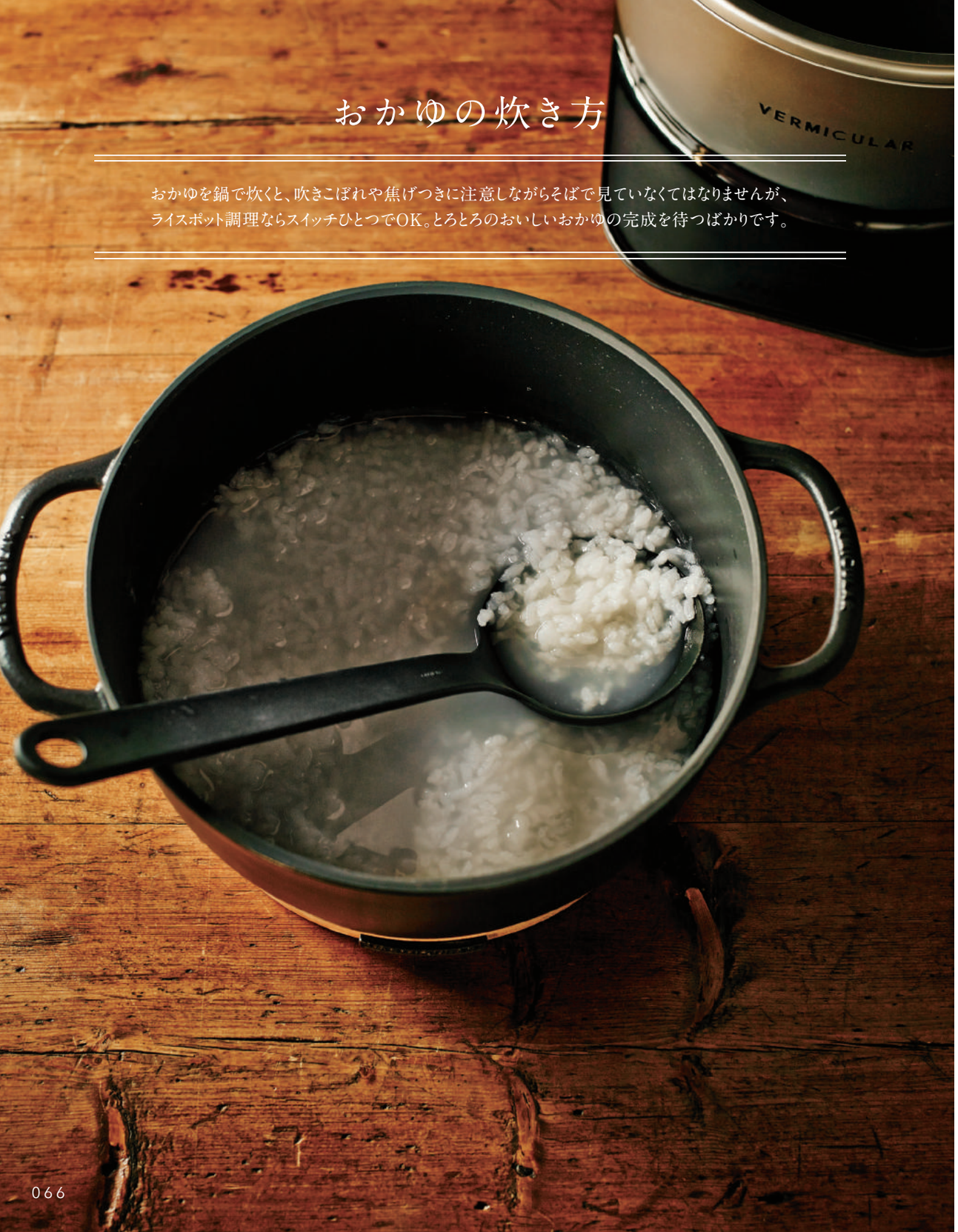
フタをして【白米・おこげ】コース・炊飯量4.5カップで炊飯する（写真は炊き上がり）。

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。好みで温泉たまご（P116）・キムチ・コチュジャンをトッピングしても。

Point

牛肉の下味には、発酵調味料のコチュジャンや、市販の焼き肉のたれなどを利用。旨みいっぱいの調味料を肉によく揉み込んでおき、味をなじませるのがおいしさアップの秘訣です。



おかゆの炊き方

おかゆを鍋で炊くと、吹きこぼれや焦げつきに注意しながら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スイッチひとつでOK。とろとろのおいしいおかゆの完成を待つばかりです。

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をご紹介します。

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　1〜1.5カップ/180〜270ml
水　白米に対し、5倍の分量/900〜1350ml

作り方

1. 白米の洗い方（P17）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）。
3. 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。炊き上がり時間を設定し、スタートボタンを押す。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。**

おかゆの基本ルール

吹きこぼれを防ぐため必ずフタを開けて炊飯を

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。吹きこぼれる心配もなく、火加減を調整する必要もないので、とてもラクです。

※写真は茶がゆです。

お正月のおかゆ

New Year's Porridge

春の七草にいただく七草がゆと、1月15日にいただく
小豆がゆ。伝統的なおかゆレシピも覚えておきましょう。

七草がゆ ｜ Seven Herbs ｜

材料（4人分）

米　1カップ/180ml
水　900ml
塩　小さじ1/2
塩（塩茹で用）　適量
七草（市販品）　1パック
（すずなとすずしろの実は
大きい場合は皮をむき、いちょう切り）

作り方

1. すずなとすずしろの実は2〜3分塩茹でする。葉はすべて流水でよく洗い、さっと塩茹でし、冷水にとってザルに上げ、軽く絞って刻む。
2. 白米おかゆ（左記）の作り方の要領で、米を洗って、ポットに入れ、水を入れてヒーターにセットし、【白米・おかゆ】コース・炊飯量1カップで炊飯する。塩小さじ1/2・1を加えてさっと混ぜて完成。

小豆がゆ ｜ Azuki Beans ｜

材料（4人分）

米　1カップ/180ml
小豆　約大さじ3
塩　小さじ1/4

作り方

1. 小豆は赤飯（P61）の作り方2〜3の要領で茹で、小豆と煮汁に分けて冷ます。煮汁に水を足して900mlにする。
2. 白米おかゆ（左記）の作り方の要領で、米を洗って、ポットに入れ、1の小豆と塩・1の茹で汁を入れ、ヒーターにセットし、【白米・おかゆ】コース・炊飯量1カップで炊飯して完成。お好みで約2㎝角に切った角餅を熱湯で茹でて加えても。

中華がゆ

Congee

2つの具材が出汁の役目も兼ねています。
鶏肉の旨みと、干し貝柱のエキスを米に吸わせながら、ゆっくり、柔らかく炊き上げます。

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。

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）

Point

ポットに米と水、塩を入れ、具材をすべて入れたらスイッチオン。本格的な中華がゆも、シンプル調理でおいしく仕上がります。

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、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、横に2等分して入れる）。
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。

茶がゆ

Tea Porridge

米のやさしい甘みとほうじ茶の香りでいただきます。
トッピングの塩昆布がおいしさのアクセント。

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

Point

ポットに米とお茶を入れてから、ヒーターにセット。ポットに水分をたくさん入れるときは、ヒーターからポットを外した状態で行うのが基本です。

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。

Part 2

RICEPOT RECIPE

ライスポットでクッキング

バーミキュラの得意技の無水調理はもちろん、ローストやソテー、煮もの、スープ、蒸しものから、ローストビーフなど繊細な温度調整が必要な低温調理まで、調理はすべてライスポットにおまかせ。スイッチひとつで絶品料理が完成します。デザートやパンも作れ、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

バーミキュラ ライスポットの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。

Step 1 火力を設定

【中火】【弱火】【極弱火】
保温 を選択
（次ページ参照）
※全4パターン、㊙ボタンを押すことで順に切り替わります。

▶

Step 2 タイマー切を設定 ※1

∨ ∧
or
※2

▶

START / STOP

※ 運転の停止は、**1秒長押し。**

※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℃まで設定可能です。設定温度に達するとピピッと音が鳴ってお知らせします。）
※ 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

▶

【温度設定】が表示

▶

Step 2 温度を設定

∨ ∧ 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。
※ 設定温度に達するとピピッと音が鳴ってお知らせします。

※【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。

調理モードで【タイマー切】を設定 ▶

Step 1 調理後保温モードへ（1秒長押し）

【調理後保温】と【温度設定】が表示

▶

Step 2 温度を設定

∨ ∧ 30～95℃まで設定可能

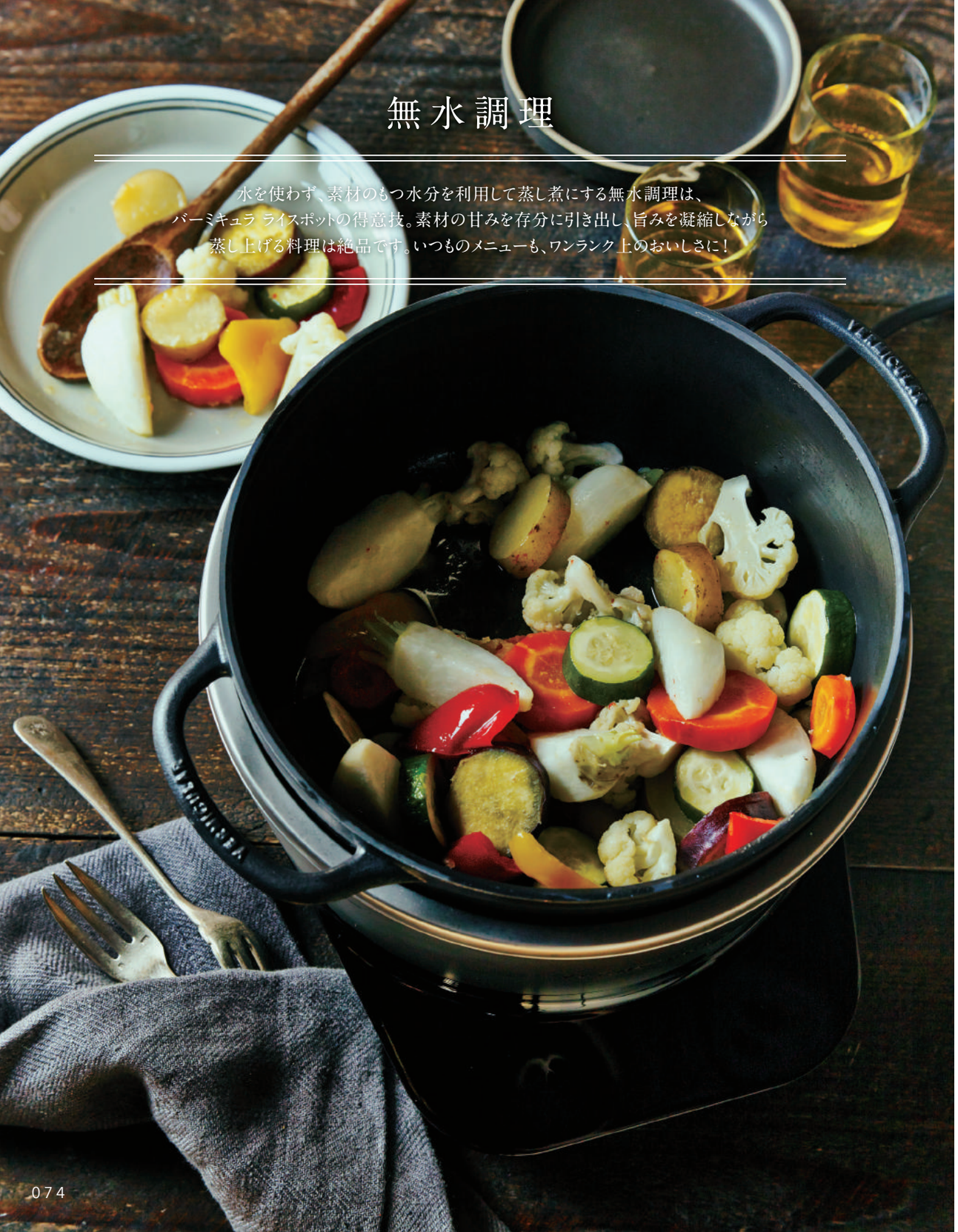
▶ OK

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。**



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 ライスポットの得意技。素材の甘みを存分に引き出し、旨みを凝縮しながら
蒸し上げる料理は絶品です。いつものメニューも、ワンランク上のおいしさに！

無水調理の基本ルール

1 火加減は【弱火】が基本

素材の水分を生かして蒸し煮にする無水調理は、弱火の火加減でじっくりと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、焦げつきを防ぐため、大さじ1程度の少量の水を入れて加熱を。

2 野菜は、洗ったら水きりせずにポットへ

野菜は洗ったら水気をつけたままポットに入れます。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 材料を少なく調理する場合のコツ

材料を少な目で調理する場合は、加熱時間を調節してください。目安としては蒸気が出てから約10分で完成です。

野菜のオリーブオイル蒸し

Steamed Vegetables With Olive Oil

お好みの旬の野菜をオリーブオイルで和えて、ライスポットで無水調理するだけ。
野菜の甘みやおいしさをストレートに味わえます。

Cooking Flow

▸【弱火】10分 ＋ 20分

材料（4人分）

A
- にんじん　1本（皮をむいて1cm幅に切る）
- じゃがいも　小2個（1cm幅に切る）
- さつまいも　小1本（1cm幅に切る）
- オリーブオイル　大さじ1
- 塩　小さじ1

B
- かぶ　小2個（皮をむいて4等分する）
- ズッキーニ　1本（1cm幅に切る）
- パプリカ（赤・黄）　各1/2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　大さじ1
- 塩　小さじ1/2

バター　20g（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。

無水カレー

Curry

素材のもつ水分だけで作る、バーミキュラ調理でも大好評の無水カレー。
ライスポットを使えば、そばについて火加減を調整する必要もなく、スイッチひとつでOK。
あとは完成を待つだけだから、さらにラクちんです！

Cooking Flow

▸【弱火】60分 ▸ 余熱10分

材料（8皿分）

鶏もも肉　300g（一口大に切る）
完熟トマト　大4個（大きめの角切り）
玉ねぎ　大3個
（2個は粗みじん切り、1個はスライス）
セロリ　1本（葉を除いて薄切り）
にんじん　1本（乱切り）
ローリエ　1枚
カレールウ　5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。

★鍋いっぱいに水分の多い野菜を入れることがポイント。苦手な野菜があれば除いて、その分、玉ねぎの量を増やしてください。

2

フタをして【弱火】で60分加熱する。

3

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。

★野菜の甘みがたくさん出るので、ふだん使っているものより辛目のルウを使うのがおすすめです。ダマにならないように、火を止めてから、ルウを混ぜます。

4

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。

Memo

ルウを入れる前に、野菜の甘みがいっぱいの、澄んだスープもぜひ味わってみてください。
夏には、なすやかぼちゃを使った夏野菜カレー、秋には、きのこと牛肉のカレーなど、季節の素材を使ったオリジナルの無水カレーで旬の味覚をお楽しみください。

無水ロールキャベツ

Stuffed Cabbage Rolls

おなじみのロールキャベツも、ライスポット調理なら水は不要。
キャベツやベーコン、たっぷりのきのこから出る
旨みたっぷりのスープでやさしく蒸し上げます。

Cooking Flow

▸【弱火】30分

材料（4人分）

キャベツ（外側の大きな葉） 8枚
- 合いびき肉 400g（冷蔵庫でよく冷やしておく）
- 塩 小さじ1/2
- A 卵 1個（溶きほぐす）
- A 牛乳 50ml
- A パン粉 1カップ（200ml）
- B 玉ねぎ 1/2個（細かいみじん切り）
- B こしょう・ナツメグ 各少々

スライスベーコン 8枚
玉ねぎ 1個（スライス）
しめじ 1パック
（石づき取って小房に分ける）
マッシュルーム 6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。8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、途中で左右の葉を折り込んで最後まで巻く。とじ目を下にし、さらにベーコンを巻く。これを8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・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。

Memo

トマトを加えて煮込んだり、風味のよいタイムやローズマリーを加えてハーブ仕立てにしたりするのもおすすめです。

無水ミネストローネ

Minestrone

野菜の旨みが凝縮したスープが絶品！　肉や魚のローストに添えたり、
茹でたパスタとあえたりしてもおいしく、料理のレパートリーが広がります。

Cooking Flow

▸【弱火】約3分 ＋ 30分 ＋ 10分

材料（4人分）

- A
  - ベーコン　200g（1cm角）
  - トマト　大3個（1cm角）
  - 玉ねぎ　1個（1cm角）
  - なす　1本（1cm角）
  - ズッキーニ　1本（1cm角）
  - にんじん　1本（1cm角）
- にんにく　1片（みじん切り）
- トマトソース　1缶/300g
- ローリエ　1枚
- 塩・こしょう　各少々
- オリーブオイル　大さじ2

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。

Point

はじめに無水調理で野菜のやさしい甘みと旨みを引き出し、トマトソース、ローリエを加えてさらに旨みと風味をプラスします。

無水ポトフ

Pot-Au-Feu

ポットに具材を入れてセットするだけ。水を使っていないのに、
フタを開けるとおいしいスープができているのは感動もの！

Cooking Flow

▸【弱火】50分

材料（4人分）

- ベーコン　300g（大きめの拍子木切り）
- ソーセージ　8本
- 玉ねぎ　大3個（粗みじん切り）
- キャベツ　1/4個（芯ごと4等分のくし形切り）
- じゃがいも（皮つき）　小8個
- にんじん　1本（半分に切って縦に四つ割り）
- 大根　1/2本（半分に切って縦に六つ割り）
- マッシュルーム　8個
- 塩・こしょう　各小さじ1/2
- 粒こしょう（黒・白・ピンク）　適宜
- 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、皮つきのままで使います。

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. 塩・こしょう・粒こしょう・ローリエを加えてフタをし、【弱火】で50分加熱する。
   ★スープを多めにしたい場合は、無水調理したあと、具材の九分目ぐらいまで水を足し、さらに【弱火】で10分加熱します。
3. 味をみて、お好みで塩・こしょう（分量外）で味を調えて完成。

Point

旨みの豊富な玉ねぎをポットの底に敷き、ベーコンやソーセージ、残りの野菜を押し込みながらポットいっぱいに詰め、ポットヒーターにセット。

筑前煮

Chikuzenni

定番の和のおかずも、ライスポットで調理すればとても簡単。
上品な味わいで、やさしい野菜の風味が口いっぱいに広がります。

Cooking Flow

▸【弱火】30分 ＋ 5分 ▸ 余熱10分

材料（4人分）

A
- 鶏もも肉　1枚/300g（一口大に切る）
- 里いも　4個/約160g（皮をむいて一口大に切る）
- にんじん　中1本/約120g（乱切り）
- れんこん　約150g（1㎝幅のいちょう切り）
- ごぼう　約80g（乱切り）
- 干ししいたけ　4枚
  （石づきを取って水でもどし、一口大に切る）
- こんにゃく　1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3
- みりん　大さじ2

絹さや　10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30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。

Point

具材は加熱しすぎず、余熱で火を通すのがコツ。食感を残しながら、味を含ませます。

ぶり大根

Buridaikon

固くなりがちな魚の煮ものも、ライスポットで作れば失敗なし。
こっくり味のしみた大根と、ふっくら柔らかなぶりのおいしさにご飯がすすみます。

Cooking Flow

▸【弱火】35分 ＋ 15分

材料（4人分）

- ぶり　4切れ（半分に切って軽く塩をふっておく）
- 大根　1/2本（2㎝幅の半月切り）
- 昆布　5×10㎝を1枚/4g
- しょうが　1片（3㎜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3
- 砂糖　大さじ1
- しょうゆ　大さじ3

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。
   ★ぶりは酒を加えた熱湯をかけ、臭みを除いてから調理します。
2. ポットに大根・昆布・混ぜ合わせたBを入れ、フタをして【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、【弱火】で15分加熱する。器に盛り、針しょうがを添えて完成。

Point

調味料と昆布で煮た大根をいったん取り出し、ぶりの上に大根を重ねてポットに入れるのがポイント。ぶりに味がよくしみます。

かぼちゃの煮もの

Simmered Pumpkin

出汁も水も使わず、調味料を絡めて無水調理。
煮くずれの心配もなく、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650g
（種とわたを取り、大きめの一口大に切る）

A
- みりん　大さじ1
- しょうゆ　大さじ1
- 酒　大さじ1

作り方

1. ポットに水大さじ2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を入れて全体によく絡め、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。

白菜と豚肉のミルフィーユ

Pork And Chinese Cabbage Hot Pot

白菜と豚肉を交互に重ねたおなじみの煮ものも無水調理ならさらにおいしく作れます。
ケーキのような見栄えはホームパーティーにもぴったり。

Cooking Flow

▸【弱火】40分

材料（4人分）

豚薄切り肉（ロース肉またはばら肉）　400g
白菜　1/2個（洗って芯を取り除く）
しょうが　1片（千切り）

A
- 酒　大さじ3
- みりん　大さじ3
- 白しょうゆ　大さじ1
- 塩　2つまみ

作り方

1. 豚肉に塩（分量外）を軽くふり、なじませておく。
2. ポットに白菜を内側の葉から薄く並べ、その上に豚肉を並べる。これを白菜の形になるように繰り返し重ねて、最後は大きな葉で覆う。
3. 2によく混ぜ合わせたAをまんべんなく回しかけ、しょうがを散らし、フタをして【弱火】で40分加熱して完成。

★白菜を両側からヘラでしっかりと挟み込んで一気に器に移し、食べやすく切り分けていただきます。

Point

白菜は内葉から、外側を下にして3枚程度敷き、肉を葉に沿って重ね、これを繰り返して最後の外葉は外側を上にして覆いかぶせます。

蒸しとうもろこし

Steamed Corn

甘みが強く、シャキッとみずみずしい！

Cooking Flow

▸【弱火】25分

材料（4人分）

とうもろこし　2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。

Point

少量の水ととうもろこしを入れ、塩をふったらあとはポットにおまかせ。

★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から加熱してください。

蒸し枝豆

Steamed Green Soybeans

旨みがぎゅっと凝縮。枝豆本来のおいしさを楽しめます。

Cooking Flow

▸【弱火】25分

材料（4人分）

枝豆　700 g（洗っておく）
塩　少々

作り方

1. ポットに水大さじ2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。

Point

少量の水で蒸すので、旨みが逃げません。

ほっこり焼きいも

Steamed Sweet Potatoes

石焼きいものように、甘くてしっとり&ホクホク！

Cooking Flow

▸【弱火】40分

材料（4人分）

さつまいも　小4個

作り方

1. ポットに水大さじ1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。

Point

焦げつかないよう、少量の水を入れて調理。

★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。

Column | 03 | Cooking without Water

無水調理でワンランク上のパエリアCooking

無水調理で具材からおいしい出汁をとって作る、
旨みたっぷりの絶品パエリアを紹介します。

魚介と鶏肉のパエリア

Paella

魚介や肉をぜいたくに使った彩り鮮やかなパエリアは、おもてなしに最適。
米は透き通るまでよく炒めるのがパラパラに仕上げるポイントです。

Cooking Flow

▸【弱火】約3分 ▸【中火】約3分 ▸【弱火】20分 ▸【中火】1分 + 約1分 + 約3分 ▸【極弱火】10分 ▸ 余熱13分

材料（4人分）

米　2カップ/360ml（洗わない）
鶏もも肉　1枚（小さめの一口大に切る）
生ハム　100g（小さめの一口大に切る）
有頭えび　4尾（殻つきのまま足を取る）
貝類（あさり・はまぐり・ムール貝など）
（殻つき・下処理したもの）　300g
いか（おろしたもの）　1杯分
（胴は輪切り・足は２～３本ずつに
切り分けて食べやすい大きさに切る）
玉ねぎ　1/2個（みじん切り）
パプリカ　1/2個（1cm角に切る）
トマト　1個（1cm角に切る）
にんにく　1片（みじん切り）
白ワイン　50ml
ローリエ　1枚
サフラン　0.3g
塩　小さじ1/2
オリーブオイル　大さじ2
レモン　好みで1/2個くらい
イタリアンパセリ　適宜
（粗みじん切り）

作り方

1. ポットにオリーブオイル大さじ1・にんにくを入れ、【弱火】で約3分加熱する。にんにくのいい香りがしてきたら、玉ねぎ・鶏肉・生ハムを入れ、玉ねぎが透き通ってくるまで【中火】で約3分加熱する。
2. えび・貝類・パプリカ・トマト・白ワイン・ローリエを入れ、フタをして【弱火】で20分加熱する。貝類が開いたら材料をすべてザルに上げ、具材と蒸し汁に分ける。蒸し汁は360mlになるように、計量して足りない分は水を足す。サフラン・塩を加えておく。
3. ポットを洗わずにオリーブオイル大さじ1を入れ、【中火】で1分予熱をし、米を入れる。そのまま【中火】で米が透き通ってくるまで約1分炒め、2の蒸し汁を入れて沸かす。米を平らにならしていかをのせ、フタをして【中火】で約3分加熱する。
4. 蒸気が出てきたら【極弱火】にして10分加熱し、フタを開け、2で取り分けた具材を手早く入れてフタをし、火を止めて余熱で13分蒸らす。好みでレモンを絞り、イタリアンパセリを散らして完成。

Point

鶏肉、生ハム、数種の魚介の旨みが凝縮した蒸し汁にサフランを加えて風味をつけ、炒めた米を炊きます。

ソテー・ロースト

熱電導がよく、厚手のポットはソテーも得意。鍋底のリブでおいしそうな焼き色もつきます。
密閉性にも優れているので、食材から引き出された水分が蒸気となって鍋の中で循環し、
スチームオーブンで焼いたかのように柔らかくジューシーに仕上がります。

ソテー・ローストの基本ルール

1 予熱をして「炒めOK」のサインが出てから焼く

食材をソテーするときは、十分に予熱をし、「炒めOK」の表示が出てから油をなじませて焼きつけると、鍋にこびりつかず、きれいな焼き上がりに。焼きつけ調理は25分まで可能です。

2 押しつけるように焼く

食材を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くのがポイント。食材の表面が焼けると自然に鍋底から浮いてくるので、焼いている途中で無理に剥がさないことも大切です。

※材料を少な目で調理する場合は、加熱時間を調整してください

鶏のジューシーロースト

Roast Chicken

ライスポットひとつで手軽に作れるごちそうメニュー。
ふっくら、ジューシーな骨つき鶏の旨みに、きのこの豊かな風味が溶け合います。

Cooking Flow

▸【中火】約3分 ▸【弱火】20〜30分

材料（4人分）

鶏もも肉（あれば骨つき） 2本
きのこ類
（マッシュルーム・エリンギ・しめじなど） 200g
塩 少々
粗びき黒こしょう 少々
オリーブオイル 大さじ1
にんにく 1片（つぶす）
ハーブ（ローズマリー・オレガノなど） 適宜

作り方

1

鶏肉は骨に沿って切り目を入れ、余分な脂肪を取る。両面をフォークなどで刺し、少し強めに塩・黒こしょうをふる。

★鶏肉に穴を開けておくことで焼き縮みを防ぎ、味のなじみもよくなります。

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、オリーブオイルを入れてなじませ、にんにくを入れる。いい香りがしてきたら、1の鶏肉の皮目を下にして入れ、きつね色になるまで3分ほど色よく焼く。

3

鶏肉を取り出してきのこ類を入れ、鶏肉の皮目を上にして戻す。

4

ハーブをのせ、フタをして【弱火】で20〜30分加熱する。竹串を刺し、透明な肉汁が出てきたら完成。

ふわふわ煮込みハンバーグ

Stewed Hamburg Steak

トマトベースのソースでじっくり煮込んだハンバーグはふんわり、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（4人分）

合いびき肉　400g
（冷蔵庫でよく冷やしておく）
塩　小さじ1/2
A
卵　1個（溶きほぐす）
牛乳　50ml
パン粉　1カップ/200ml
B
玉ねぎ　1/2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　200ml
ウスターソース　大さじ2
トマトケチャップ　大さじ2
白ワイン　大さじ2
バター　20g
にんじん　1本（半分に切って縦に四つ割り）
ブロッコリー　小1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。4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分ぐらいずつ色よく焼く。
3. 2に、にんじんと混ぜ合わせた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 1

ひき肉はよく冷やしておき、脂が溶けないように手を冷やしながら肉ダネを作り、表面に焼き色をつけるまで段取りよく進めることが、ふっくら、ジューシーに仕上げるコツです。

Point 2

ハンバーグの表面を焼きつけ、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。

肉じゃが

Nikujaga

はじめに豚ばらを焼いて旨みとコクを出し、あとは無水調理でコトコト蒸し煮にします。
じゃがいものホクホクの食感や、にんじんの甘さはバーミキュラならではの味わいです。

Cooking Flow

▸【中火】約3分 ▸【弱火】25分＋5分 ▸ 余熱約10分

材料（4人分）

豚ばら薄切り肉　150g（一口大に切る）
じゃがいも　中4個（皮をむいて4～6等分）
玉ねぎ　中1個（半分に切って1cm幅にスライス）
にんじん　中1本（乱切り）
結びしらたき　1袋
しょうゆ　大さじ3
みりん　大さじ2
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3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25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。

Memo

煮る前と、煮たあとのひと混ぜが大切。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。

アクアパッツァ

Acqua Pazza

簡単で、短時間で作れるのに、味は本格派。
ホームパーティーやおもてなしにもぴったりの、テーブルが華やぐ一品です。

Cooking Flow

▸【中火】約3分 ▸【弱火】15分

材料（2人分）

鯛　2切れ
あさり（殻つき）　200g
（砂抜きをしてよく洗っておく）
プチトマト　8個
ブラックオリーブ　8個
にんにく　2片（みじん切り）
ケッパー　大さじ1（みじん切り）
アンチョビ　2切れ（みじん切り）
白ワイン　大さじ3
塩・こしょう　各少々
ローリエ・タイム　各少々
オリーブオイル　大さじ2

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、オリーブオイルを入れてなじませ、鯛の皮目を3分ほど焼きつける。

★鯛はすぐに動かすと皮が剥がれてしまいます。いじらず、やや押しつけながら焼きつけると、自然に剥がれてきます。

2

鯛の皮目にいい焼き色がついたら、いったん取り出す。

3

2のポットを【中火】で加熱したまま、にんにく・ケッパー・アンチョビを入れ、ひと混ぜする。取り出した鯛の皮目を上にして戻す。

4

あさり・プチトマト・ブラックオリーブ・塩・こしょう・ローリエ・タイム・白ワインを加え、フタをして【弱火】にして15分加熱して完成。

Point

はじめに鯛の皮目に焼き色をつけて取り出し、旨みいっぱいの具材とともに蒸し煮にすることで、香ばしい風味をつけながら、ふっくらと仕上がります。

スペインオムレツ

Spanish Omelet

ふんわり、柔らかな口当たり。
ライスポットで引き出された素材の旨みを卵でまとめます。

Cooking Flow

▸【弱火】15分 + 10分 + 10分

材料（6人分）

じゃがいも　大1個（皮をむいて2㎜幅の半月切り）
玉ねぎ　中1個（スライス）
ほうれん草　1袋/100g（3㎝幅に切る）
ブロックベーコン　150g（拍子木切り）
A 卵　6個（溶きほぐす）
A 塩　小さじ1/2
A こしょう　少々

Point

取り出したオムレツの上にクッキングシートをかぶせ、さらに皿をかぶせて上下を返します。

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10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10分加熱する。
3. クッキングシートごと取り出し、左記の要領でまな板に返し、人肌に冷ます。食べやすい大きさに切り分けて完成。

ジャーマンポテト

German Potatoes

じゃがいもをハーブとともに風味よく蒸し上げます。
お酒のおつまみにもおすすめです。

Cooking Flow

▸【弱火】約3分 + 25分

材料（4人分）

じゃがいも　6個（よく洗い、皮つきのまま4等分）
スライスベーコン　6枚（1㎝幅に切る）
にんにく　1片（つぶす）
ローズマリー　4枝
塩　小さじ1/2
粗びき黒こしょう　適宜
オリーブオイル　大さじ1

Point

じゃがいもは水分が抜けないように、皮をつけたまま無水で調理します。

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】で約3分加熱し、にんにくのいい香りがしてきたら、じゃがいも・ベーコン・塩・こしょうを入れて木ベラなどでひと混ぜする。
2. ローズマリーをのせてフタをし、【弱火】で25分加熱する。
3. じゃがいもに火が通っていれば完成。

野菜ステーキ

Vegetable Steaks

香ばしく焼きつけ、無水で柔らかく蒸した野菜は甘みが増してジューシー。
簡単に作れて食べごたえがあり、ヘルシーなところも魅力です。

Cooking Flow

▸【中火】約2分 ▸【弱火】大根15分・れんこん10分・たけのこ3分

大根ステーキ | Daikon Radish Steaks |

材料（4人分）

大根　8cm（皮をむいて2cm幅の輪切りにし、
　両面に格子状に切り目を入れる）
しょうゆ　大さじ1
みりん　大さじ1
ごま油　大さじ1
ゆずの皮　少々（千切り）

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、ごま油を入れてなじませ、大根を入れて約2分加熱し、焼き色をつける。
2. 大根を裏返してしょうゆ・みりんを入れ、【弱火】にしてフタをし、15分加熱する。大根に火が通ったら、ゆずの皮を散らして完成。

れんこんステーキ | Lotus Root Steaks |

材料（4人分）

れんこん　200g（皮をむいて1cm幅の半月切り）
塩　小さじ1/2
粗びき黒こしょう　少々
オリーブオイル　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】の表示が出たらオリーブオイルを入れてなじませ、れんこんを入れて約2分加熱し、焼き色をつける。
2. れんこんを裏返して塩・黒こしょうをふり、【弱火】にしてフタをし、10分加熱してれんこんに火が通ったら完成。

たけのこステーキ | Bamboo Shoot Steaks |

材料（4人分）

たけのこ（水煮）　200g（縦に4等分）
薄口しょうゆ　大さじ1
青のり　大さじ1
バター　30g

作り方

1. ポットに何も入れずに【中火】で加熱し、【炒めOK】の表示が出たらバターの半量を入れてなじませ、たけのこを入れて約2分加熱し、焼き色をつける。
2. たけのこを裏返して残りのバター・薄口しょうゆ・青のりを加え、【弱火】にしてフタをし、3分加熱してたけのこに火が通ったら完成。

豚の角煮

Pork Kakuni

ライスポットで作る角煮は驚くほど簡単。肉を焼きつけて大根とねぎ、調味料を入れたらあとは待つだけ。豚肉のとろけるように柔らかで、甘辛い味が白いご飯によく合います。

Cooking Flow

▸【中火】約6分 ▸【弱火】90分

材料（4人分）

豚ばら塊肉　600g（8等分）
大根　10cm（2cm幅の半月切り）
白ねぎ　2本（4cmの長さに切る）
しょうが　3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4
酒　大さじ6
みりん　大さじ6
砂糖　大さじ4

半熟たまご（P116）　4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。

2

余分な脂をキッチンペーパーで拭く。

3

大根・しょうが・鷹の爪を加え、白ねぎをのせる。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。

4

火を止め、粗熱が取れたら半熟たまごを加え、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、大きめに切るのがコツ。見栄えも食感もよく、おいしく仕上がります。

豚肩ロースと根菜のポットロースト

Pork And Vegetables Pot Roast

火の入れ方が難しい塊肉も、ライスポットなら簡単&ジューシー。
豚肉の旨みを含んでほっこり蒸し上がった根菜のおいしさも格別です。

Cooking Flow

▸【中火】約12分 ▸【弱火】10分 + 10分 ▸ 余熱15分

材料（4〜5人分）

- 豚肩ロース塊肉　600〜700g（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個（皮つきのまま8等分）
にんじん　1本（皮つきのまま3等分にして縦に六つ割り）
ごぼう　1本（6㎝の長さに切って縦半分に切る）
じゃがいも　小4個（皮つきのまま2〜4等分に切る）
にんにく　2片（皮つきのままつぶす）

A
- ケッパー　10g（みじん切り）
- アンチョビ　30g（みじん切り）
- 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分くらいずつ表面全体に焼き色をつける。

3

豚肉をいったん取り出して、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ひと混ぜする。豚肉を戻してのせ、フタをして【弱火】で10分加熱する。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、そのまま余熱で15分蒸らす。

4

豚肉を取り出してカットし、お好みでよく混ぜ合わせたAをかけて完成。

Point

火を止めて蒸らし、肉を落ち着かせることで、切ったときに肉汁が流れにくくなります。

低温調理

保温モードを使えば、ローストビーフや鶏ハムなど、低温でゆっくり熱を通したい料理も失敗知らず。
絶妙の火加減で調理してくれるから、初心者でもプロの味に仕上がります。
おでんなど味をしみ込ませたい料理も保温モードを使えば期待を裏切らないおいしさに！

低温調理の基本ルール

1 温度管理の難しい料理作りに最適

ローストビーフなど塊肉を使った料理や、ミディアム状に加熱するミ・キュイなどのおもてなしメニューから、コンフィ、温泉卵、茶碗蒸しなどの料理は保温機能を使えばちょうどよい熱通りに。

2 温度と加熱時間の設定を正確に

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セット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 Gravysauce

バーミキュラ調理で大人気のメニューが、ライスポットでさらに簡単に作れます。
保温機能を使えば、難しかった火加減もスイッチひとつでラクラク。

Cooking Flow

▸【中火】約6分 ▸ 保温 70℃60分

材料（4人分）

牛塊肉（ランプ・ロース・ももなど）
　500〜700g（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
サラダ油　大さじ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

作り方

1. 牛肉に塩・黒こしょうをまぶし、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の牛肉を各面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. ソースをまぶすように牛肉を転がしたら、フタをして70℃で60分【保温】する。牛肉を取り出し、粗熱が取れたら、薄く切って器に盛る。ソースをかけて完成。

Point

牛肉は、表面全体に焼き色をつけて旨みを閉じ込めてから、おいしい肉汁を含んだソースをからめます。

★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後、70℃で60分【保温】してください。

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のこと。
絶妙な火加減が必要なフレンチも、しっとり、なめらか。

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）
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

❶ 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。
❷ 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❶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。
❸ ［バジルペーストを作る］フードプロセッサーにⒶを入れ、なめらかになるまで撹拌してバジルを加え、さらになめらかになるまで撹拌する。
❹ 器に❷のサーモンを盛り、バジルペースト適量をかけて完成。

まぐろのコンフィ

Tuna Confit

ふっくらした口当たりと
フレッシュハーブの風味を楽しめるのは、手作りならでは。

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） 2さく
塩　まぐろの重量の2%
ローズマリー　4枝
タイム　8枝
ローリエ　2枚
オリーブオイル　まぐろが浸る程度
にんにく　2片（つぶす）
粒こしょう（黒・白・ピンク） 適宜

作り方

❶ まぐろに塩をすり込んで、ローズマリー・タイム・ローリエを均等にのせ、1さくずつラップでぴったりと包む。冷蔵庫に1時間おく。
❷ ❶を取り出して水気をキッチンペーパーで拭き取り、ポットに並べる。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。
❸ 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約1週間冷蔵保存可。

Point

まぐろはハーブとオリーブオイルで臭みを取りながら風味をつけて保温します。

鶏ハム

Chicken Ham

塩麹に漬けて旨みがアップした鶏肉を、ライスポットで低温調理。
お湯をたくさん沸かす必要もなく、無水でしっとり、おいしい鶏ハムが簡単に作れます。

Cooking Flow

▸【中火】約5分 ▸ 保温 80℃20分

材料（4人分）

鶏むね肉　2枚
塩麹　大さじ2
粗びき黒こしょう　適宜
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、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

❶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。鶏肉1枚を丸みが均一になるようにクルクルと巻き、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。

3

ポットに水大さじ2を入れてクッキングシートを敷き、❷を並べる。

4

フタをして【中火】で蒸気が勢いよく吹き出してくるまで5分ほど加熱したら、80℃で20分【保温】する。ラップを外して好みの厚さに切り、器に盛って完成。

おでん

Oden

煮えにくい大根とじゃがいもを先に無水調理することがおいしさの秘訣です。
ライスポットでとった一番出汁を加えて低温調理し、旨みを具材によくしみ込ませます。

Cooking Flow

▸【極弱火】45分 ▸【中火】約15分 ▸ 保温 95℃90分

材料（4人分）

大根　1/2本（2cm幅の輪切りにして皮をむき、十字に切り目を入れる）
じゃがいも　中2個（皮をむいて半分に切る）
こんにゃく　1枚/130g（4等分の三角形に切る）
厚揚げ　1/2枚/250g（4等分の三角形に切る）
さつま揚げ　4枚
がんもどき　小4個
ちくわ　2本/110g（斜め半分に切る）
ゆで卵　4個（殻をむく）
A 一番出汁（P117）　900ml
A 薄口しょうゆ　大さじ5
A みりん　大さじ7

作り方

1

こんにゃく・厚揚げ・さつま揚げ・がんもどきは軽く湯通ししてキッチンペーパーの上に置き、水気を切る。ポットに水大さじ2を入れて、大根を敷き、その上にじゃがいもをのせてフタをし、【極弱火】で45分加熱する。

★練りものや厚揚げなどは湯通しして表面の油を落とすことで、味がしみ込みやすくなります。

2

火を止め、いったんポットをポットヒーターから外す。フタを開け、1の材料・ちくわ・ゆで卵・よく混ぜ合わせたAを入れ、フタを開けたまま【中火】で15分ほど加熱する。沸騰してきたらフタをして、95℃で90分【保温】して完成。

Column | 04 | Egg Menu

低温調理で卵の定番メニュー

茶碗蒸しや温泉たまごも低温調理であの食感が簡単に実現！
併せて、おなじみの卵メニューの作り方も紹介します。

茶碗蒸し

Japanese Steamed Egg Custard

ふるふる、なめらかな食感が魅力の茶碗蒸し。
柔らかな火通りで、すが入らず、きめ細かく仕上がります。

Cooking Flow

▸ 保温 95℃30分

材料（容量約200mlの耐熱容器4個分）

卵　2個（溶きほぐす）
鶏むね肉　1/2枚（小さめの一口大に切る）
山いも　60g（皮をむいて一口大に切る）
干ししいたけ　4枚（水でもどして軸を取る）
かまぼこ　4切れ（お好みの厚さに切る）

A
一番出汁（P117）　300ml
薄口しょうゆ　小さじ1
みりん　小さじ1
塩　一つまみ
干ししいたけのもどし汁　50ml

三つ葉　4本（葉先を切る）

作り方

1

ボウルに卵・Aを混ぜ合わせ、ザルなどでこす。耐熱容器に鶏肉・山いも・もどしたしいたけ・かまぼこを均等に入れ、卵液を静かに注ぎ、ラップをかける。

2

ポットに水100ml（分量外）を入れ、フタをして【中火】で蒸気が勢いよく吹き出してくるまで3分ほど加熱し、フタを開け、クッキングシートを敷いて1を並べる。フタをして95℃で30分【保温】する。取り出してラップを外し、三つ葉を添えて完成。

Column 04 Egg Menu

固ゆでたまご
Hard Boiled Egg

サラダやお弁当に便利。

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（常温にもどす）

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8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。

半熟たまご
Soft Boiled Egg

とろりとした食感がたまりません。

材料（4個分）

卵　4個（常温にもどす）

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。

温泉たまご
Poached Egg

温度調整はおまかせ。

Cooking Flow

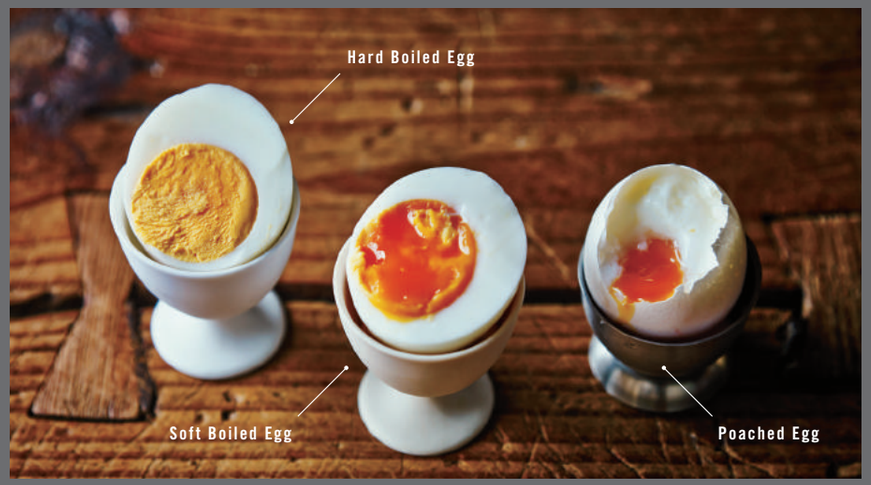
▸ 保温 70℃20分

材料（4個分）

卵　4個（常温にもどす）
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。



Column 05 Dashi Soup

一番出汁のとり方

ライスポットは出汁をとるのにも最適です。ポットの遠赤外線効果で
昆布に低い温度からよく熱が伝わり、おいしい出汁がとれます。
昆布とかつお節でとる、上品で香り高い一番出汁のとり方をご紹介します。

Cooking Flow

▸ 保温 95℃約10分 ▸【中火】約3分

材料（約1.5リットル分）

昆布　20g/水に対して1%の重量
かつお節　40g/水に対して2%の重量
水　2リットル

作り方

1

昆布は、表面の汚れを乾いたふきんなどで軽く拭き取る。ポットに水と昆布を入れ、フタをして20分おき、95℃で【保温】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

約10分後、ピピッと音が鳴って95℃になったらフタを開け、細かい泡がフツフツと出てきたら昆布を取り出す。

3

再びフタをして【中火】で3分ほど加熱し、蒸気が勢いよく出てくるまで沸騰させる。

★よく沸騰させることで、カルキと昆布の臭みを飛ばします。

4

火を止めてかつお節を入れ、フタをせずに【中火】で加熱し、そのまま10秒ほど煮立てて火を止める。かつお節が底に沈んだら、ふきんなどでこして完成。

★長時間煮立てると、香りが飛んで渋みも出てしまうので、短時間で火を止めます。

保存方法

密閉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。

スープ

シチューやポタージュ、煮込みなどのスープメニューは、
ライスポットで無水調理をしてから、水分を加えるのが基本。
食材の強い旨みと甘みが溶け出た、とてもおいしいスープに仕上がります。

スープ作りの基本ルール

まずは無水調理。仕上げに水分をプラス

はじめに弱火で無水調理をし、食材の水分と味を引き出します。その
あとスープのベースとなる水分を足りない分だけ加えるのがポイント。

※材料を少な目で調理する場合は、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

Mushroom Cream Stew

鶏ときのこを組み合わせて風味豊かに。生クリームでコクをプラスします。
きのこは3種をミックスして使うことで、旨みがさらに増します。

Cooking Flow

▸【弱火】45分 + 10分

材料（4人分）

鶏もも肉　300g（一口大に切る）
玉ねぎ　2個（スライス）
じゃがいも　2個（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　5個（7㎜角に切る）
小麦粉　大さじ4（ふるっておく）
生クリーム　100ml
牛乳　400〜500ml
ローリエ　1枚
塩　小さじ1
粗びき黒こしょう　少々

作り方

1

ポットに玉ねぎ・じゃがいも・きのこ類・鶏肉・ローリエ・塩・こしょうを入れ、フタをして【弱火】で45分加熱する。

2

いったん火を止めて小麦粉を加え、じゃがいもがくずれ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。

Memo

余ったら、グラタンやパスタのソースに利用しても。夏は生クリームを1/4量に減らしてあっさりと、冬には倍量にして濃厚な味わいにするなど季節に合わせてアレンジするのもおすすめです。

豚汁

Pork Miso Soup

無水調理で豚ばらのコクと旨みを野菜に移してから、水を加えて煮ます。
出汁を使わなくても奥深い味わいです。

Cooking Flow

▸【弱火】20分 + 10分

材料（4人分）

豚ばら薄切り肉　150g（一口大に切る）
A
- ごぼう　1/3本（ささがき）
- 里いも　3個（皮をむいて一口大に切る）
- にんじん　1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本（斜め切り）
- 大根　5cm（皮をむいていちょう切り）

木綿豆腐　1丁/300g（2cm角に切る）
水　600ml
合わせ味噌　100〜150g

作り方

1. ポットにAを入れ、その上に豚肉を並べてのせ、フタをして【弱火】で20分加熱する。
2. 里いもに火が通っていたら、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. 味噌を溶かし入れて完成。

★味噌の量は、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、火が通っているのを確認してから、豆腐と水を入れます。

鶏肉のトマトスパイス煮込み

Spicy Chicken Tomato Stew

いろいろな具材の旨みが溶け合った、ふくよかなおいしさです。

Cooking Flow

▸【中火】約2分 + 約3分 ▸【弱火】10分 ▸【中火】約8分 ▸【弱火】15分 + 20分

材料（作りやすい分量）

鶏肉（骨つきまたは手羽元）　350g
A
- 大根　400g（皮をむいて1cm幅のいちょう切り）
- にんじん　250g（皮つきのまま6cm長さの短冊切り）
- 玉ねぎ　100g（スライス）

塩　小さじ2
B
- かぶ　200g（4〜6等分に切る）
- さつまいも　300g（皮つきのまま2cm幅の輪切り）
- 乾燥大豆　100g（水でもどし、柔らかく茹でておく）
- ホールトマト　1缶/400g
- 水　200ml

C
- パプリカパウダー　大さじ1
- クミンパウダー　大さじ2
- コリアンダーパウダー　大さじ2
- カイエンペッパー　少々
- しょうが　小さじ1（すりおろす）
- にんにく　2片（皮つきのまま2等分に切る）

オリーブオイル　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、オリーブオイルをなじませ、鶏肉を入れて両面を1分くらいずつこんがりと焼く。
2. A・塩半量を入れてひと混ぜし、フタをして【中火】で約3分加熱し、蒸気が出てきたら【弱火】にして10分加熱する。
3. フタを開けてBを入れ、ひと混ぜしてCと残りの塩を加える。ひと混ぜしてフタをし、【中火】で約8分加熱し、蒸気が出てきたら【弱火】にして15分加熱する。フタを開けてひと混ぜし、さらに【弱火】で20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、牛乳をプラスします。
濃厚な野菜の味と、なめらかなのどごしを楽しんでください。

Cooking Flow

▸【弱火】20〜30分 ＋ 10分

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

★フードプロセッサーでつぶしたあとに裏ごしをし、さらになめらかな口あたりに。

作り方

1. ポットに水大さじ2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。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。フタをして【弱火】で10分加熱して完成。

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2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。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。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1を入れ、なめらかになるまで撹拌する。牛乳と合わせてよく混ぜ、塩・こしょうで味を調える。
3. 2をポットに戻し、フタをして【弱火】で10分加熱して完成。

デザート・パン

保温性が高いライスポットの蒸し調理はデザート作りにも大活躍。
チーズケーキやプリン、コンポートなど、人気のスイーツが簡単においしく作れます。
保温モードを使えばパンの発酵も可能。オーブンいらずでふわふわのパンが焼けるのも魅力です。

デザート・パン作りの基本ルール

1 高気密性、高保温性で少量の水分でスチーム可能

非常に高い気密性と、保温性をもつポット。蒸し料理も少ない水分ででき、蒸気が効率よく巡り、熱通りも柔らかいので、チーズケーキやプリンなどしっとりなめらかな食感を楽しむデザート作りにおすすめです。

2 保温調理でパンの発酵も可能

おいしいパンを作るには、温度をしっかり管理してイーストを働かせることがポイントです。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、パン作りがぐっとラクになり、失敗しません。

しっとりスフレチーズケーキ

Soufflé Cheese Cake

生地にメレンゲを加え、ライスポットでスチーム調理。
オーブンで湯せん焼きしたような、ふんわり、しっとりした食感になります。

Cooking Flow

▸【中火】約5分 ▸【弱火】15分 ▸ 保温 95℃50分

材料（18cmの丸型1個分）

クリームチーズ　250g（常温にもどす）
卵白　2個分
グラニュー糖　60g
卵黄　2個分
生クリーム　100ml
薄力粉　30g（ふるう）
ブルーベリージャム　適量

準備

型の底と側面にクッキングシートを敷く。

Point

蒸気が出たら生地をポットに入れ、じんわり、やさしく加熱します。

作り方

1. 卵白にグラニュー糖半量を加え、ハンドミキサーで角が立つまで泡立て、メレンゲを作る。
2. クリームチーズに残りのグラニュー糖を少しずつ加えてヘラですり混ぜる。卵黄・生クリームの順に加えてはハンドミキサーでよく混ぜ、薄力粉を加えてさらに混ぜる。
3. 2にメレンゲの半量を加えてヘラでよく混ぜ、残りのメレンゲはつぶさないように、さっくりと混ぜる。型に流してアルミホイルをかぶせる。
4. ポットに水400ml（分量外）を入れ、直径19cmくらいの平皿を2枚程度を重ね入れてフタをし、【中火】で約5分加熱して沸騰させる。蒸気が勢いよく出てきたら、フタを開けて3を皿の上に置く。フタをしてそのまま【弱火】で15分加熱したら、95℃で50分【保温】する。
5. フタを開け、生地に竹串を刺して何もついてこなければ、フタを開けたまま粗熱が取れるまでおく。取り出して型を外し、冷蔵庫でよく冷やす。切り分けて器に盛り、ブルーベリージャムを添えて完成。

チョコレートプリン

Chocolate Pudding

ライスポットで作るプリンは口溶けもなめらか。
濃厚なカカオの風味がするリッチな味わいです。

Cooking Flow

▸【中火】約3分 ▸ 保温 95℃30分 ▸ 余熱15分

材料（容量約200mlの耐熱容器4個分）

チョコレート　50g（刻む）
牛乳　400ml
卵　2個
卵黄　2個分
グラニュー糖　60g
ココア　大さじ2

Point

ポットの中の水が沸騰し、蒸気が立ったら、クッキングシートを敷き、プリンを並べて加熱します。

作り方

1. ボウルにチョコレートと、電子レンジ（500W）で2分温めた牛乳を1/4量程度入れ、ラップをかけて1分ほど蒸らし、ヘラなどでよく混ぜて溶かす。
2. 別のボウルに卵・卵黄・グラニュー糖を入れて泡立て器でよく混ぜる。ココアを茶こしなどで少しずつふり入れ、さらにしっかり混ぜる。1・残りの牛乳を加え、均一になるまで混ぜてこし器でこす。
3. 耐熱容器に2を4等分に注ぎ、表面の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、食べる直前にココア（分量外）をふる。

パンプディング

Bread Pudding

ポット内のスチームでやさしく蒸し焼きにするからしっとり仕上がります。
おやつにも、朝食にもおすすめです。

Cooking Flow

▸【弱火】10分 ▸ 余熱10分

材料（作りやすい分量）

牛乳　600ml
卵　3個
三温糖　大さじ9
バニラエッセンス　適宜
バゲット　約20㎝（2㎝角に切る）
ブルーベリー　適宜
粉糖　適宜

作り方

❶ ボウルに牛乳・卵・三温糖・バニラエッセンスを入れて泡立て器でよく混ぜる。
❷ ❶にバゲットを浸し、卵液をしっかり吸い込ませておく。
❸ ポットの内側の底と側面に無塩バター（分量外）を塗り、フタをして【中火】で2分予熱する。❷を入れてフタをし、【弱火】で10分加熱して火を止める。そのまま余熱で10分おいて固め、ブルーベリーを散らし、茶こしで粉糖をふって完成。

Memo

バゲットを食パンにかえてもおいしいです。

桃のコンポート

Peach Compote

水分は少量の白ワインだけ。ライスポットで作ると煮くずれもしません。
砂糖は控えめにし、フレッシュな桃の甘みを楽しんでください。

Cooking Flow

▸【弱火】20分 + 10分

材料（4人分）

桃　4個
白ワイン　50ml
グラニュー糖　50g
レモン汁　大さじ1

作り方

❶ 桃はよく洗って包丁で縦に切り目を入れ、種に沿って1周刃を入れる。切り目を真ん中にして果肉を両手で持ち、ひねって2つに割る。スプーンで種をくり抜き、皮をむく。
❷ ポットに❶の桃を入れ、白ワイン・グラニュー糖・レモン汁の順に回しかけ、フタをして【弱火】で20分加熱する。フタを開け、桃の上下を返してフタをし、さらに【弱火】で10分加熱する。
❸ 火を止めて粗熱を取り、冷蔵庫で冷やして完成。

おはぎ

Ohagi

ライスポットであんこを作りながら、もち米も続けて炊きます。
もちもちのご飯に、甘く、香ばしいあんこが絶品です。

Cooking Flow［小豆］

▸ 【中火】約5分 + 1分 ×3 ▸
【弱火】60分 + 10分 ▸ 【中火】約10分

Mode Set［もち米+うるち米］

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

材料（18個分）

もち米　2カップ/360ml
うるち米　1/2カップ/90ml
水（ご飯用）　500ml
小豆　250g
水（小豆用）　100ml
砂糖　230g
塩　少々
A
- きなこ　大さじ3
- 塩　少々
- 砂糖　大さじ1・1/2

青のり　適量

Point 1

「あんこのおはぎ」は、丸めたご飯をあんこ適量で包みます。

Point 2

「きなこ・青のりのおはぎ」は、約5cm大のあんこ玉を12個作って丸めたご飯でそれぞれ包み、混ぜ合わせたAと青のりを6個ずつまぶします。

作り方

1. ポットに小豆とかぶるくらいの水（分量外）を入れ、フタをして【中火】で約5分加熱し、沸騰したらそのまま1分茹でてザルに上げる。これをあと2回繰り返して茹でこぼす。ポットに小豆と水1リットル（分量外）を入れ、フタをして【弱火】で60分加熱する。小豆が指でつぶせるくらいに柔らかくなったら、煮汁だけを捨て、分量の水100mlと砂糖を入れ、再びフタをして【弱火】で10分加熱する。火を止めて別の容器にあけ、60分ほど冷ます。
2. もち米・うるち米は洗って水気を切り、分量の水500mlとともに洗ったポットに入れ、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、ご飯を取り出し、熱いうちにすりこぎでつぶし、18等分にして丸める。

   ★もち米は吸水率が高いので浸水しなくてOKです。
3. 1の小豆を洗ったポットに戻し、塩を加えて【中火】で10分ほど煮詰め、全体がぽってりとしてきたら、あんこの完成。左の写真の要領で、3種のおはぎを6個ずつ作って完成。

   ★小豆はいったん冷ましてから煮詰めることで、豆の中心まで甘みが入ります。

ちぎりパン

Tear And Share Bread

温度管理ができるライスポットは、パンの発酵もおまかせです。
オーブンを使わなくても、もっちり、ふわふわのパンが焼けます。

Cooking Flow

▸ 保温 35℃40分 ＋ 30分 ▸ 【弱火】20分 ＋ 5分 ▸ 余熱15分

材料（作りやすい分量）

強力粉　400g
塩　小さじ1
ドライイースト　3g
牛乳　240ml
卵　1個
はちみつ　大さじ2
バター　50g（常温にもどす）

Point 1

発酵のチェックは、指に粉か水をつけて行うと、抜いたときに生地がくっつきません。

Point 2

切り分けた生地は、左右・前後と生地のフチを下へ丸め込みます。

Point 3

クッキングシートごと取り出した生地の上に、シートと皿を順にかぶせ、上下を返して上になったほうのシートを取り、ポットに戻して焼き上げます。

作り方

1. 牛乳を人肌に温め、卵・はちみつを加えて混ぜる。
2. ボウルに塩・強力粉・ドライイーストの順に入れ、1を加えて水分が粉に吸収されるまで菜箸で混ぜ、バターを加えてボウルの中でこねる。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。
3. 生地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。生地を押さえて軽くガス抜きをしたら12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20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5分加熱し、火を止めてそのまま余熱で15分おく。クッキングシートごと取り出して完成。

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か月待ちにもなった人気鍋、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となりました。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するうえ、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。

フタと本体の間は100分の1㎜以下という高い気密性を誇ります。カドミウムなどの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2010年2月発売以降、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）

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1粒1粒までむらなく加熱。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）

今後も愛知ドビーは料理や生活が楽しくなる「道具」作りを目指していきます。

ポット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は吹きこぼれを防ぎ、高い密閉性を保ちながら高火力の加熱が可能。

Made in Japan

世界に誇る品質の高さと
安心・安全なもの作り

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。

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ることができます（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、もう一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（P144）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ず、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、お湯で温めてから炊飯・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ら、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（P144）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 >>
- 牛しぐれ煮のせご飯 020
- キンパ 031
- カルビキムチクッパ 035
- 牛肉とごぼうの混ぜご飯 037
- 炊き込みビビンバ 065
- ローストビーフ・グレービーソース 107

鶏肉 >>
- 鶏飯 033
- 鶏肉とえびのドリア 044
- 鶏ときのこの炊き込みご飯 056
- シンガポールチキンライス 062
- ケチャップライス 063
- 中華がゆ 068
- 無水カレー 077
- 筑前煮 082
- 魚介と鶏肉のパエリア 089
- 鶏のジューシーロースト 091
- 鶏ハム 111
- 茶碗蒸し 115
- きのこのクリームシチュー 119
- 鶏肉のトマトスパイス煮込み 121

ひき肉 >>
- 肉そぼろのせご飯 024
- ガパオライス 040
- 無水ロールキャベツ 078
- ふわふわ煮込みハンバーグ 093

豚肉 >>
- 白菜と豚肉のミルフィーユ 084
- 肉じゃが 094
- 豚の角煮 102
- 豚肩ロースと根菜のポットロースト 105
- 豚汁 120

ソーセージ・生ハム >>
- 無水ポトフ 081
- 魚介と鶏肉のパエリア 089

ベーコン >>
- ほうれん草とベーコンのリゾット 045
- 無水ロールキャベツ 078
- 無水ミネストローネ 080
- 無水ポトフ 081
- スペインオムレツ 098
- ジャーマンポテト 099

魚介・魚加工品・海藻

あさり >>
- あさりとたけのこの混ぜご飯 038
- アクアパッツァ 097

いか・えび >>
- 天むす 027
- 手まりずし 030
- 鶏肉とえびのドリア 044
- 魚介と鶏肉のパエリア 089

鮭・サーモン・いくら >>
- 鮭といくらの親子丼 021
- 塩鮭ふりかけ 025
- 手巻きずし 029
- パラパラチャーハン 043
- 玄米酢めしのちらしずし 051
- 北海めし 059
- サーモンのミ・キュイ 108

さんま >>
- さんまの炊き込みご飯 058

鯛 >>
- 手まりずし 030
- 鯛ごま茶漬け 034
- 鯛めし 060
- アクアパッツァ 097

タコ >>
- タコと枝豆の混ぜご飯 039

ぶり >>
- ぶり大根 083

ホタテ貝柱 >>
- 玄米酢めしのちらしずし 051

まぐろ >>
- 手巻きずし 029
- 手まりずし 030
- 玄米酢めしのちらしずし 051
- まぐろのコンフィ 109

桜えび・ちりめんじゃこ >>
- じゃこねぎご飯 023
- わかめとじゃこのふりかけ 025
- 小松菜と桜えびのふりかけ 025

タラコ・明太子 >>
- 明太バター山かけ丼 022
- 焼きタラコのおにぎり 027
- 北海めし 059

練り製品 >>
- おでん 112
- 茶碗蒸し 115

海藻 >>
- わかめとじゃこのふりかけ 025
- 梅ひじきふりかけ 025
- 北海めし 059

卵

- 漬け卵黄の卵かけご飯 020
- 手巻きずし 029
- 鶏飯 033
- ガパオライス 040
- パラパラチャーハン 043
- 玄米酢めしのちらしずし 051
- 厚焼き卵 051
- カリカリ梅の玄米チャーハン 052
- スペインオムレツ 098
- 豚の角煮 102
- おでん 112
- 茶碗蒸し 115
- 固ゆでたまご 116
- 半熟たまご 116
- 温泉たまご 116
- しっとりスフレチーズケーキ 125
- チョコレートプリン 127
- パンプディング 128
- ちぎりパン 133

野菜・野菜加工品

かぶ >>
- 野菜のオリーブオイル蒸し 075
- 鶏肉のトマトスパイス煮込み 121

かぼちゃ >>
- かぼちゃの煮もの 084

カリフラワー・ブロッコリー >>
- 野菜のオリーブオイル蒸し 075
- ふわふわ煮込みハンバーグ 093

きのこ >>
- なめたけのせご飯 022
- 鶏ときのこの炊き込みご飯 056
- さんまの炊き込みご飯 058
- 鶏のジューシーロースト 091
- 茶碗蒸し 115
- きのこのクリームシチュー 119

キャベツ >>
- 無水ロールキャベツ 078
- 無水ポトフ 081

きゅうり >>
- きゅうりの漬けもののせご飯 024
- 手巻きずし 029

ごぼう >>
- 牛肉とごぼうの混ぜご飯 037
- 豚肩ロースと根菜のポットロースト 105

小松菜・ほうれん草 >>
- 小松菜と桜えびのふりかけ 025
- キンパ 031
- ほうれん草とベーコンのリゾット 045
- スペインオムレツ 098

さつまいも >>
- 野菜のオリーブオイル蒸し 075
- ほっこり焼きいも 087

里いも >>
- 筑前煮 082
- 豚汁 120

じゃがいも >>
- 野菜のオリーブオイル蒸し 075
- 肉じゃが 094
- スペインオムレツ 098
- ジャーマンポテト 099
- おでん 112
- じゃがいものポタージュ 123

ズッキーニ・なす >>
- 野菜のオリーブオイル蒸し 075
- 無水ミネストローネ 080

セロリ >>
- 無水カレー 077

大根 >>
- ぶり大根 083
- 大根ステーキ 101
- 豚の角煮 102
- おでん 112
- 鶏肉のトマトスパイス煮込み 121

たけのこ >>
- あさりとたけのこの混ぜご飯 038
- たけのこステーキ 101

玉ねぎ >>
- 無水カレー 077
- 無水ミネストローネ 080
- 豚肩ロースと根菜のポットロースト 105

とうもろこし >>
- 焼きとうもろこしの炊き込みご飯 055
- 蒸しとうもろこし 087
- とうもろこしのポタージュ 123

トマト・プチトマト >>
- グレインボウル 053
- シンガポールチキンライス 062
- 無水カレー 077
- 無水ミネストローネ 080
- アクアパッツァ 097

長いも・山いも >>
- 明太バター山かけ丼 022
- 玄米のとろろご飯 049
- 茶碗蒸し 115

にら >>
- 炊き込みビビンバ 065

にんじん >>
- キンパ 031
- 野菜のオリーブオイル蒸し 075
- ふわふわ煮込みハンバーグ 093
- 肉じゃが 094
- 豚汁 120
- にんじんのポタージュ 123

ねぎ >>
- くずし豆腐とザーサイのせご飯 023
- 豚の角煮 102

白菜 >>
- 白菜と豚肉のミルフィーユ 084

パプリカ・ピーマン >>
- ガパオライス 040
- 野菜のオリーブオイル蒸し 075

もやし >>
- 炊き込みビビンバ 065

れんこん >>
- 筑前煮 082
- れんこんステーキ 101

こんにゃく >>
- 筑前煮 082
- おでん 112
- 豚汁 120

缶詰 >>
- 無水ミネストローネ 080
- ふわふわ煮込みハンバーグ 093
- 鶏肉のトマトスパイス煮込み 121

梅干し・漬けもの >>
- くずし豆腐とザーサイのせご飯 023
- 梅ひじきふりかけ 025
- 梅・しそ・ごまのおにぎり 027
- カルビキムチクッパ 035
- カリカリ梅の玄米チャーハン 052

フルーツ・種実

- 栗ご飯 057
- パンプディング 128
- 桃のコンポート 129

豆

- タコと枝豆の混ぜご飯 039
- グレインボウル 053
- 赤飯 061
- 小豆がゆ 067
- 蒸し枝豆 087
- 鶏肉のトマトスパイス煮込み 121
- おはぎ 130

豆腐・油揚げ・厚揚げ

- くずし豆腐とザーサイのせご飯 023
- 鶏ときのこの炊き込みご飯 056
- おでん 112
- 豚汁 120

乳製品

- きのこのクリームシチュー 119
- とうもろこしのポタージュ 123
- じゃがいものポタージュ 123
- にんじんのポタージュ 123
- しっとりスフレチーズケーキ 125
- チョコレートプリン 127
- パンプディング 128
- ちぎりパン 133

ご飯もの

肉・肉加工品 >>
- 牛しぐれ煮のせご飯 020
- 肉そぼろのせご飯 024
- キンパ 031
- 鶏飯 033
- カルビキムチクッパ 035
- 牛肉とごぼうの混ぜご飯 037
- ガパオライス 040
- 鶏肉とえびのドリア 044
- ほうれん草とベーコンのリゾット 045
- 鶏ときのこの炊き込みご飯 056
- シンガポールチキンライス 062
- ケチャップライス 063
- 炊き込みビビンバ 065
- 中華がゆ 068
- 無水カレー 077
- 魚介と鶏肉のパエリア 089

魚介・魚加工品 >>
- 鮭といくらの親子丼 021
- 明太バター山かけ丼 022
- じゃこねぎご飯 023
- 焼きタラコのおにぎり 027
- 天むす 027
- 手巻きずし 029
- 手まりずし 030
- 鯛ごま茶漬け 034
- あさりとたけのこの混ぜご飯 038
- タコと枝豆の混ぜご飯 039
- パラパラチャーハン 043
- 鶏肉とえびのドリア 044
- 玄米酢めしのちらしずし 051
- さんまの炊き込みご飯 058
- 北海めし 059
- 鯛めし 060
- 魚介と鶏肉のパエリア 089

卵 >>
- 漬け卵黄の卵かけご飯 020
- ガパオライス 040
- パラパラチャーハン 043
- 玄米酢めしのちらしずし 051
- カリカリ梅の玄米チャーハン 052

野菜・豆・種実 >>
- なめたけのせご飯 022
- くずし豆腐とザーサイのせご飯 023
- きゅうりの漬けもののせご飯 024
- 梅・しそ・ごまのおにぎり 027
- 玄米のとろろご飯 049
- グレインボウル 053
- 焼きとうもろこしの炊き込みご飯 055
- 栗ご飯 057
- 赤飯 061
- 七草がゆ 067
- 小豆がゆ 067
- おはぎ 130

その他 >>
- 白米ご飯 017-018
- 基本の塩むすび 026
- 玄米ご飯 046-047
- 玄米おにぎり 048
- オリーブオイルかけ玄米ご飯 053
- 白米おかゆ 067
- 茶がゆ 069

パン

- パンプディング 128
- ちぎりパン 133

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へ入社し、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。

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

VERMICULAR RICEPOT Recipe Book

2016年12月1日　第1刷発行
2019年11月21日　第5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（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）

photo　田村昌裕（FREAKS）
　　市原慶子（FREAKS／撮影アシスタント）
styling　つがねゆきこ
　　小島めぐみ（スタイリングアシスタント）
illustration　くぼあやこ
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.）
　　中山博美（PEACS Inc.）
　　金沢知枝（PEACS Inc.）
　　佐藤優子（PEACS Inc.）
dtp　佐藤守理（PEACS Inc.）
editorial　河崎秀明（柮出版社）
advertising　布川祐子（柮出版社）

株式会社鷗来堂
株式会社柮出版社 ei cooking
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

発行・発売元
Vermicular Books（愛知ドビー株式会社）
〒454-0805
名古屋市中川区舟戸町2 運河沿い
バーミキュラ ビレッジ スタジオエリア2F
TEL: 052-352-2531
FAX: 052-353-5401

印刷・製本　大日本印刷株式会社

©Vermicular Books 2016 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。

www.vermicular.jp

Vermicular Books

www.vermicular.jp

Vermicular Books