



毎日のごはん作りに使える！
おいしい 70レシピ

R E C I P E B O O K



CONTENT

Category 1 ごはん

- 3 白米
- 4 玄米／おかゆ
- 5 中華おこわ／お赤飯
- 6 ひじきと切り干し大根の雑穀炊き込みご飯
- 7 中華風ほたて粥／雑穀ごはん
- 8 きのこチーズリゾット
- 9 シーフードピラフ

Category 2 お肉のおかず

- 10 牛すじ甘辛ばっかけ
- 11 角煮／牛すねコーンビーフ
- 12 煮込みハンバーグ／ビーフシチュー
- 13 よだれ鶏／醤油麹肉じゃが
- 14 スペアリブのはちみつしょうゆ煮
- 15 カムジャタン

Category 3 お魚のおかず

- 16 イワシの梅生姜煮
- 17 タコとごぼうのトマト煮
- 18 ぶり大根／いかめし
- 19 アクアパッツア
- 20 鮭の塩麹煮／鮭の昆布巻き
- 21 オイルサーディン

Category 4 毎日のおかず

- 22 カポナータ
- 23 きのことパプリカのバルサミコ酢和え
厚揚げと切り干し大根、昆布の煮物
- 24 ごぼうとにんじんのツナサラダ／ふろふき大根
- 25 ジャーマンポテト／チャーシュー
- 26 丸ごとかぶの煮物／黒豆
- 27 キャベツと鶏ひき肉の挟み蒸し

Category 5 煮込み料理

- 28 おでん
- 29 チリコンカン／フムス
- 30 クリームシチュー／ポークカレー
- 31 スープカレー
- 32 根菜ごろごろ和風牛すじカレー
醤油麹入り豚汁
- 33 ごぼうのポタージュ／かぼちゃのポタージュ
- 34 黄金鶏ガラスープ／ミネストローネ
- 35 オニオングラタン風スープ

Category 6 スロー調理

- 36 骨付き鶏のコンフィ／サムゲタン風スープ
- 37 塩豚のポトフ／おうち焼きいも

Category 7 発酵・低温調理

- 38 甘酒／醤油麹・塩麹
- 39 ピタパン／フォカッチャ
- 40 鶏ハム
- 41 ローストビーフ

Category 8 無水調理

- 42 野菜のスパイス煮込み
- 43 かぼちゃの甘煮
- 44 ミートソース
- 45 トマトハヤシライス

Category 9 炒め料理

- 46 白菜と豚肉の炒め鍋
- 47 エスニック豆苗炒め

Category 10 デザート

- 48 いちごジャム
- 49 手作りあんこ
- 50 リンゴの丸ごとコンポート
- 51 チョコチーズブラウニー

■ この本の使い方

- ・料理を始める前に、必ず取扱説明書をご覧ください。
- ・設定時間は、圧力が上がるまでの時間、ピンが下がるまでの時間は含まれません。
- ・大きじ1=15ml、小さじ1=5ml、1カップ=200ml、1合=180mlです。

浸水無しで炊けるので急いでいるときなどにぴったり。



白米ごはん 毎日食べたい、やわらかで粘りのあるおいしいごはん。

材料 *4合分

白米…4合
水…適量

作り方

- 1 米は洗って内鍋に入れ、水を**白米4**の線まで入れてふたをする。
- 2 【**圧力炊飯 01 白米**】で加熱する。
- 3 ピンが下がったらふたを開け、さっくりと混ぜる。

MEMO

炊飯器で炊くよりも少しやわらかめになりますので、お好みで水加減を調節してください。

玄米



玄米ごはん

ヘルシーな玄米も圧力鍋で。

材料 *4合分

玄米…4合
水…適量

作り方

- 玄米はサッと洗って内鍋に入れ、水を玄米4の線まで入れてふたをする。
- 【圧力炊飯 02 玄米】で加熱する。
- ピンが下がったらふたを開け、さっくりと混ぜる。

おかゆ

朝ごはんにもぴったり。

おかゆ

材料 *4~5人分

白米…1合
水…内鍋のおかゆ1合メモリまで
塩…ふたつまみ

作り方

- 米は洗って内鍋に入れ、水、塩を加えて、ひと混ぜし、ふたをする。
- 【自動メニュー 06 おかゆ】で加熱する。
- ピンが下がったらできあがり。

MEMO

炊飯器で炊くよりも少しやわらめになります。
お好みで水加減を調節してください。
浸水不要なのでお急ぎの時などにも便利です。





赤飯

中華おこわ

蒸し器を使わなくてもかんたん&本格的。

材料 *3合分

もち米…3合(30分ほど浸水しておく)	にんじん…1/3本(50g)
干しシイタケ…3枚	うずらの卵…6個
干しエビ…30g	豚こま切れ肉…150g
たけのこの水煮…100g	砂糖…大さじ1/2
戻し汁+水…450ml	鶏がらスープの素…小さじ1
	ごま油…大さじ1
A [酒…大さじ1と1/2 オイスターソース…大さじ1と1/2]	

作り方

- 干しシイタケと干しエビをたっぷりの水につけ戻す。※戻した水は取っておく。
シイタケは水気を絞って細切りにする。もち米は洗って浸水(30分ほど)しておく。
- にんじん、たけのこ、豚肉を1cmほどに細かく切る。
- 内鍋に水を切ったもち米を入れ、1のシイタケと干しエビ、うずらの卵、2とAを加える。戻した水と合わせた水を入れてよく混ぜる。
- 【圧力炊飯 03 赤飯】で加熱する。

お赤飯

お祝いごとがある日に手作りで。

材料 *4合分

もち米…4合
ささげ…70g
ささげの煮汁+水…600ml

手動圧力

圧力1 2分

赤飯

作り方

- もち米は洗ってザルにあけ、水気を切つておく。内鍋にさっと水洗いしたささげ、水700mlを入れてふたをし【圧力1】[2分]加熱する。
- ピンが下がったらふたを開け、煮汁とささげを分け粗熱を取る。
- 内鍋に1のもち米とささげ、煮汁と水を入れてひと混ぜし再びふたを閉め【圧力炊飯 03 赤飯】で加熱する。ピンが下がったらふたを開けさっくりと混ぜる。



雑穀米



ひじきと切り干し大根の雑穀炊き込みご飯

材 料 *4合分

米…4合	切り干し大根…20g	にんじん…1本	A 醤油…大さじ4
雑穀ご飯の素…2袋	舞茸…1パック	だし汁…4カップ	みりん…大さじ2
芽ひじき…10g	油揚げ…2枚	梅干し…適宜	

作り方

- 1 ひじきと切り干し大根は水で戻し、切り干し大根は2~3cmに切っておく。舞茸は手で細かく裂きにんじんと油揚げは千切りにしておく。米は洗ってザルに上げておく。
- 2 内鍋に米と雑穀ご飯の素、だし汁、Aを入れて軽く混ぜ、1の具材を上に置き【圧力炊飯 04 雜穀米】で加熱する。
- 3 お好みで梅干しをのせて頂く。



おかゆ

中華風ほたて粥

材料 *4~5人分

白米…1合
水…内鍋のおかゆ1合メモリまで
ごま油…小さじ1
塩…小さじ1/2
ホタテ缶 汁ごと…1缶(120g)
鶏がらスープの素(顆粒)…小さじ1/4
生姜スライス…1枚
生姜の千切り…適宜
青ネギ…適宜

作り方

- 1 米は洗ってごま油をまぶしておく。
ホタテ缶(汁ごと)、鶏がらスープの素、塩を加え内鍋のおかゆ1合のメモリまで水を入れる。
- 2 【自動メニュー 06 おかゆ】で加熱する。
- 3 ピンが下がったらできあがり。お好みで生姜青ネギを添える。

雑穀ごはん

材料 *4合分

米…4合
雑穀ご飯の素…2袋
水…4カップ

作り方

- 1 米を洗い、内鍋に米と雑穀ご飯の素、水を入れて【圧力炊飯 04 雑穀米】で加熱する。

雑穀米



MEMO

やわらかめに炊けるので
水加減を調整してください。

白米

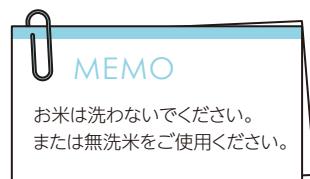


きのこチーズリゾット

コクのあるバターの効いた洋風ごはん。

材料 *2合分

米 (洗わずに使用) ……2合	水…1ℓ
玉ねぎ…1個	パルメザンチーズ…50g+適宜
ベーコン…100g	コショウ…適宜
しめじ…1パック	レモン…適宜
バター…20g	コンソメ…固形1個



作り方

- 1 玉ねぎはみじん切り、ベーコンは短冊状、しめじはほぐす。
- 2 【炒め】[160℃]にしてバターを入れ、米、玉ねぎ、ベーコンを入れて炒め、米が半透明になり玉ねぎもしんなりしたら火を止める。
- 3 2にしめじ、コンソメ、水を入れ【圧力炊飯 01 白米】で加熱する。
- 4 ピンが下がったらふたを開け、パルメザンチーズ(50g)を入れて全体に大きく混ぜて味を馴染ませる。
- 5 器に盛ったら、パルメザンチーズ・コショウをふって完成。お好みでレモンを絞る。

白米



MEMO

冷凍のシーフードミックスを使う場合は解凍後しっかりと水気を切ってください。

シーフードピラフ お米が素材の旨みをぎゅっと吸い込んだピラフ。

材 料 *4合分

シーフードミックス…400g	塩…小さじ2強	コーン缶詰…100g
マッシュルーム…1パック	コショウ…適量	パセリ(飾り)…適量
玉ねぎ…1個	米…4カップ	バター(最後)…20g
バター…40g	お湯…600ml	粗びきコショウ…適量
白ワイン…1/2カップ	鶏がらスープの素(顆粒)…小さじ2	

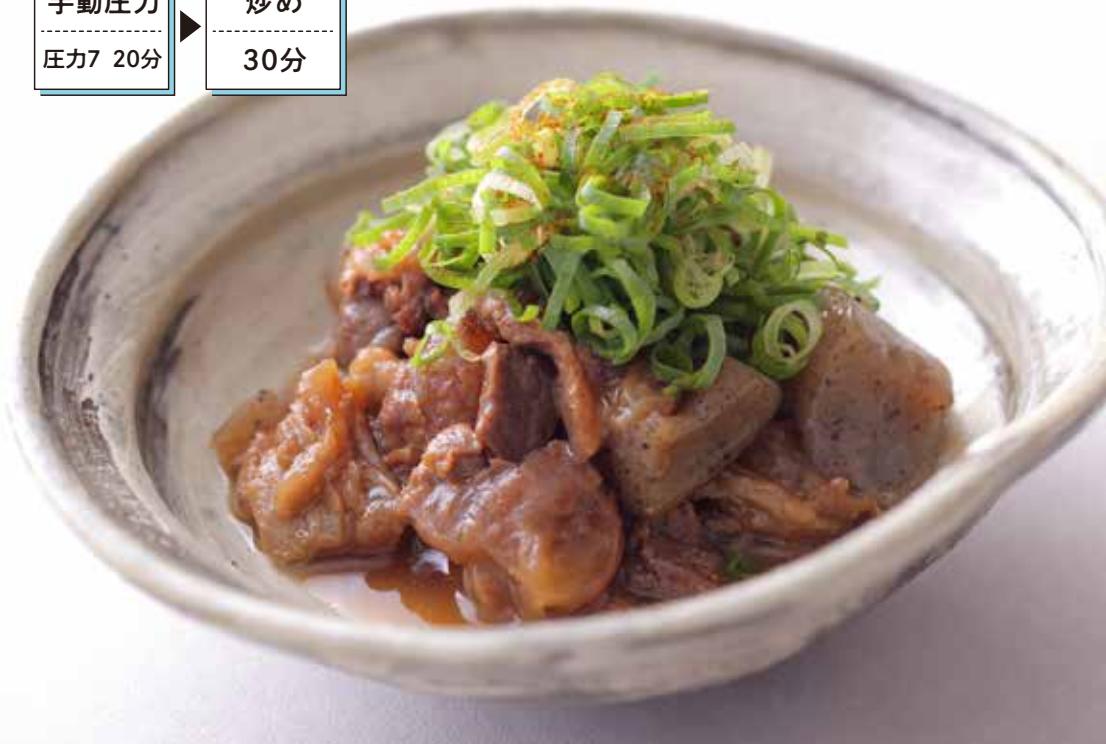
作り方

- 1 玉ねぎをみじん切り、マッシュルームをスライスする。
- 2 【炒め】[150℃]でバターを溶かし、1の玉ねぎをしんなりするまで炒め更に1のマッシュルームを入れて炒める。
- 3 2にシーフードミックスを入れ、白ワインを加えて水分を飛ばし塩コショウをして米を入れ、透明になるまで炒める。
- 4 3にお湯と鶏がらスープの素を入れて【圧力炊飯 01 白米】で加熱する。
- 5 ピンが落ちたらふたを開けバターとコーンを入れて全体を混ぜ合わせ、粗びきコショウをかけパセリを散らして完成。

手間のかかりそうなお肉料理もかんたんに作れます。

手動圧力
圧力7 20分

炒め
30分



牛すじ甘辛ばっかけ

白ご飯にはもちろん、うどんの具にしても。

材 料 *4~5人分

牛すじ…500g

生姜…1片

こんにゃく…1枚 (350g)

A [水…400ml 酒…30ml
醤油…60ml 砂糖…大さじ2
みりん…60ml]

九条ネギ…適量

一味唐辛子…お好みで

作り方

- 別鍋で牛すじを煮湯でさっとゆでザルに上げ、水洗いし、食べやすく切る。内鍋に牛すじとスライスした生姜、水をひたひたに入れ、【圧力7】【20分】加熱し、ピンが下がったらザルに上げておく。
- こんにゃくはスプーンを使って一口大にちぎる。
- 内鍋に1と2とAを入れて【炒め】【160℃】約30分加熱し、汁を1/3くらいになるまで煮詰める。
※途中焦げないように時々混ぜる。
- お好みで九条ネギと一味唐辛子をかける。



角煮

30分

角煮

材料 *2~3人分

豚バラかたまり肉…450g

ゆで卵…2個

長ネギ…青い部分1/2本

生姜…1片

酒…大さじ3

醤油…大さじ3

A みりん…大さじ3

砂糖…大さじ2

だし汁…1/2カップ

練りからし、白髪ねぎ…適量

作り方

1 豚肉を4cm角の角切りにする。生姜は薄切りにする。

2 お湯を沸かし**1**の豚肉を2分ほど下茹でしアクを除き取り出す。

3 内鍋に**2**の豚肉、ゆで卵、生姜、**A**を入れる。
【自動メニュー 01 角煮】で加熱する。

4 粗熱が取れるまで置いておき余熱で味をしみこませる。

盛り付け時、からしや白髪ねぎを添えて。



MEMO

一度冷やして固まった脂を取り除けば、カロリーダウンできます。

牛すねコーンビーフ

材料 *4~5人分

牛すね肉…600~700g

ローリエ…2枚 水…適量

醤油…大さじ1 コショウ…少々

砂糖…大さじ1 バゲット…適宜

塩…大さじ1/2 マヨネーズ…適宜

作り方

1 内鍋に牛すね肉、ローリエを入れて水を肉がひたひたになるまで注ぎ【圧力4】[20分]加熱する。

2 1のピンが下がったら、ふたを開け、ゆで汁のアクを除き300ml別でとっておく。

3 内鍋をサッと洗い、1の肉と2のゆで汁と醤油、砂糖、塩を入れて【圧力7】[10分]加熱する。ピンが下がったらふたを開け、粗熱をとってほぐす。お好みでバゲットにマヨネーズを塗りコーンビーフをのせてコショウを少々ふる。

手動圧力

圧力4 20分

圧力7 10分



手動圧力

圧力3 10分



ビーフシチュー

材 料 *4人分

牛シチュー用かたまり肉…800g 玉ねぎ…中1個 セロリ…1本
にんじん…小1本 バター…20g サラダ油…大さじ1
塩コショウ…少々 赤ワイン…1カップ 小麦粉…適量
デミグラスソース缶…1缶

A [コンソメ…1個 水…300ml 砂糖…小さじ2]
ローリエ…1枚 トマトペースト…大さじ1(15g)
生クリーム…適量

作り方

- 1 牛肉を4~5cm角に切り塩コショウ少々をふり小麦粉を薄くまぶす。
- 2 玉ねぎ、セロリ、にんじんはみじん切りにする。
- 3 内鍋に油をひき1の肉を入れ【炒め】【160°C】で表面に焼き色を付け取り出す。
- 4 鍋に残った余分な油をふき取り、バターと塩少々(分量外)を加え2を【炒め】【160°C】【15分】ほど炒め、赤ワインを入れて煮立たせる。3の肉を戻し入れ、Aを加えて煮立たせたらアスクをとる。
- 5 【圧力7】【10分】加熱しひんが下がったらふたを開けてデミグラスソースを入れる。【炒め】【160°C】【15分】ほど煮詰める。器に盛り生クリームを適量かける。

煮込みハンバーグ

材 料 *4人分

A [合挽肉…500g
玉ねぎ…中1個
卵…2個] パン粉…大さじ4
塩…小さじ1
コショウ…少々

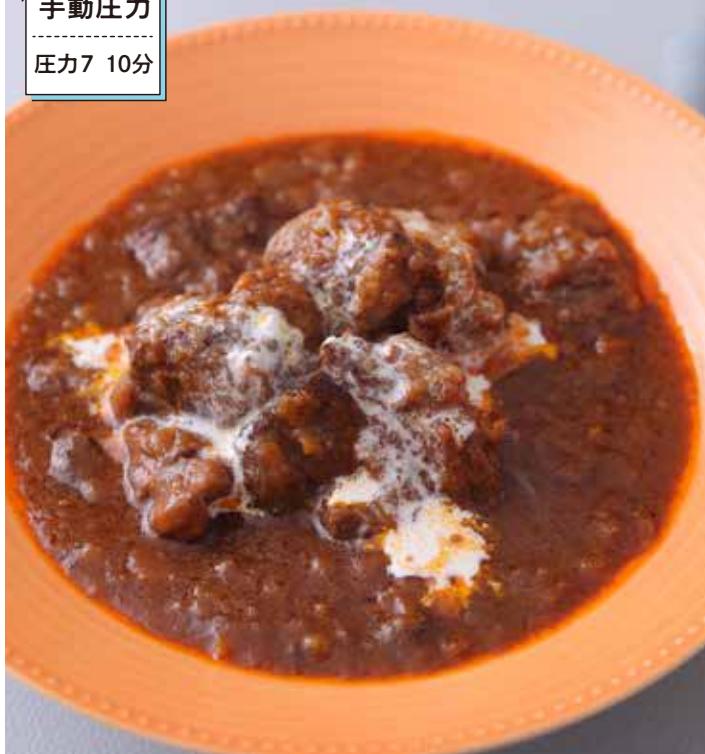
バター…10g ウスターソース…大さじ2
マッシュルーム…1パック コンソメ(顆粒)…小さじ1
しめじ…1パック はちみつ…大さじ1/2
にんじん…1本 水…100ml
トマトピューレ…200g

作り方

- 1 玉ねぎは粗みじん切り、マッシュルームは縦1/2個に切り、にんじんは一口大の乱切り、しめじはほぐしておく。
- 2 Aを混ぜ合わせてハンバーグを8個作る。
- 3 内鍋に2を入れ【炒め】【150°C】でハンバーグを両面焼き、焼き色が付いたら止める。
- 4 鍋底の余分な油はキッチンペーパーで拭き取り、残りの材料を入れて【圧力3】【10分】で加熱する。

手動圧力

圧力7 10分





手動圧力

圧力2 1分

よだれ鶏

材料 *2人分

鶏むね肉…300g
砂糖、塩…各小さじ2
酒…大さじ2
水…適量

A 醤油…大さじ4
黒酢(なければお酢)…大さじ2
砂糖…大さじ1
ラー油…小さじ2
ごま油…大さじ2
いりごま、ピーナッツ…各大さじ1
きゅうり…適量

作り方

- 鶏肉に砂糖、塩の順で刷り込み30分ほど置く。
- 内鍋に1と酒を入れ、水をひたひたに注ぐ。
- 【圧力2】[1分]で加熱する。
- ピンが下がったらふたを開け、ゆで汁ごと冷ます。
- Aを混ぜ合わせタレを作る。
- 鶏肉を薄切りにし、器に盛り付け5のタレをかけ、きゅうりを添える。

醤油麹肉じゃが

材料 *4人分

豚こま肉…300g
じゃがいも…5個
玉ねぎ…中1～2個

A 醤油麹…大さじ5
酒…大さじ3
はちみつ…大さじ3
水…50ml
顆粒だし…小さじ1

作り方

- じゃがいも、にんじんは皮を剥いて一口大に玉ねぎはくし切りに、いんげんは3等分にする。
- 内鍋に1とA、豚こま肉をかさならないように入れ【自動メニュー 02 肉じゃが】で加熱する。

肉じゃが

10分

MEMO

いつもの肉じゃがも麹で深い味わいに。



手動圧力
圧力7 15分炒め
5~10分

スペアリブのはちみつしょうゆ煮

骨からほろほろと取れるやわらかさ。

材料 *4人分

豚スペアリブ…15本(1kg)
塩、コショウ…各少々
にんにく(漬す)…2片

A 醤油…50ml
みりん…50ml
砂糖…大さじ2
はちみつ…大さじ2

酒…大さじ2
塩…小さじ1
ウスターーソース…大さじ3

粗びき黒コショウ…適量
お好みの葉野菜、レモン…適宜

作り方

- 1 豚スペアリブに塩、コショウを振る。
- 2 内鍋に1、にんにく、Aを入れてふたをし、【圧力7】【15分】加熱する。
ピンが下がったらふたを開け【炒め】【130°C】5~10分お好みで煮詰める。
- 3 器に盛り、粗びき黒コショウを振る。お好みで葉野菜とレモンを添えて。

肉じゃが
10分

カムジャタン お肉とじゃがいもがゴロゴロと入った韓国料理。

材 料 *4~5人分

豚のスペアリブ…800g
じゃがいも…小6個
長ネギ…1本
にんにく…1片

生姜…1片
油…大さじ1
水…1ℓ
エゴマの葉…適宜

A

砂糖…大さじ2
酒…50ml
味噌…大さじ2
コチュジャン…大さじ2

B

唐辛子の粉…大さじ2
ごま油…大さじ1
白すりごま…大さじ2

作り方

- 豚スペアリブをフォークで数か所穴をあける。
- 別鍋にお湯を沸かし、スペアリブを入れ、色が変わったらザルにあげ、水で丁寧に洗い流し、ペーパーで水気を拭きとておく。
- じゃがいもは皮を剥き、長ねぎは斜め薄切りにする。にんにくと生姜はすりおろしておく。
- 内鍋【炒め】[160℃]に油を入れて、2の肉を焼きつけ、3とAを入れて全体が混ざったら水を加え【自動メニュー 02 肉じゃが】で加熱する。
- ピンが下がったらBを入れて軽く混ぜ、お好みで刻んだエゴマの葉を散らして完成。

お魚料理のレパートリーを増やしたい方に。

イワシの
梅生姜煮

6分



イワシの梅生姜煮 毎日摂りたい青魚をもっと手軽に。

材 料 *4人分

イワシ…8尾
生姜…1片
梅干し…6個

A [酒…大さじ2
みりん…大さじ2
砂糖…大さじ1] 醤油…大さじ2
水…150ml

作り方

- 1 イワシは頭と内臓を取り除き、綺麗に洗う。
- 2 1のイワシに塩を振り(分量外)5分ほど置き、水洗いして熱湯でさっと湯通しする。
- 3 生姜は千切り、梅干しはほぐす。
- 4 内鍋にAを入れ、イワシを並べて生姜と梅干しを入れる。【自動メニュー 07 イワシの梅生姜煮】で加熱する。



炒め

10分

手動圧力

圧力1 15分

タコとごぼうのトマト煮 おいしい意外な組み合わせ。パスタソースにも。

材 料 *4人分

タコ…400g	塩…小さじ1
ごぼう…2本	砂糖…大さじ1
トマト缶…1缶 (400g)	ローリエ…1枚
にんにく…1片	オリーブオイル…大さじ2
玉ねぎ…1個	赤唐辛子…1本

作り方

- 1 玉ねぎ、にんにくはみじん切り、タコは4cm角ほどに切る。ごぼうは一口大に切り、水にさらしておく。
- 2 玉ねぎとにんにく、塩、オリーブオイルを内鍋にいれ【炒め】[140°C][10分]玉ねぎが透き通るまで炒める。
- 3 2にタコと水を切ったごぼうを加え、トマト缶、砂糖、ローリエ、赤唐辛子を加える。【圧力1】[15分]加熱する。

手動圧力

圧力2 10分



ぶり大根

材 料 *4人分

ぶり…4切れ
大根…1/2本 (16cmほど)
生姜…2片

A 酒…大さじ4
醤油…大さじ4
みりん…大さじ4
砂糖…大さじ3
水…400ml
顆粒だし…小さじ1/2

作り方

- ぶりに塩を振って15分ほど置いてから熱湯をかけて洗い流し水気を拭く。
- 生姜を薄切り、大根を2cmほどの輪切りにする。
- 内鍋に1と2、Aを入れてふたをする。
- 【圧力2】[10分]加熱する。

いかめし

材 料 *2人分

スルメイカ…3杯 もち米…150g

A [水…300ml
砂糖…大さじ2
醤油…大さじ4
酒…大さじ2
みりん…大さじ3
顆粒だし…小さじ2]

作り方

- イカは足を胴から外して、胴の中にある透明の細い軟骨を取り除き、綺麗に流水で洗い流す。もち米はさっと水で洗い、30分浸水しておく。
- イカの足を細かく切り、もち米と合わせる。
- 2のもち米を、スプーンでイカに詰め込む。約7分目までもち米を入れ、爪楊枝で口を止める。胴体の数か所、爪楊枝で穴をあける。
- 内鍋に3とAを入れ【圧力1】[20分]加熱する。煮汁につけたまま冷ます。

手動圧力

圧力1 20分





アクアパッツア

2分

アクアパッツア お魚の旨みがおいしい、おもてなしの一品。

材 料 *4~5人分

鯛(小さめ)…1尾	マッシュルーム…5個	お好みのハーブ(タイムやローズマリーなど)…少々
ミニトマト…15個	アンチョビ…2枚	オーリーブオイル…大さじ2
黒オリーブ…30g	白ワイン…1/2カップ	イタリアンパセリ…適量
あさり…15個くらい	塩…少々	
にんにく…1片	コショウ…少々	

作り方

- 鯛の内臓と鱗はとる。にんにくは包丁の背で潰し、マッシュルームは薄切りにしておく。アンチョビも細かく切っておく。
- 内鍋に鯛を並べ、全ての材料を入れ【自動メニュー 08 アクアパッツア】で加熱する。
- お皿に盛り、イタリアンパセリをのせて完成。

手動圧力

圧力1 2分



鮭の塩麹煮

材 料 *4人分

生鮭…4枚
塩…適量
えのき…1パック
豆苗…1パック
長ネギ…1本
塩麹…大さじ3
水…200ml
ポン酢…好みで

作り方

- 1 生鮭に塩を適量振ってしばらく置き、出た水分を拭く。
- 2 長ネギを斜め薄切りに、えのき、豆苗は根元の部分を切る。
- 3 内鍋に1を置き、2の野菜をかぶせ、水200mlに塩麹を溶き入れて【圧力1】[2分]加熱する。
- 4 好みでポン酢を少量入れても美味しい。

鮭の昆布巻き

材 料 *4~5人分

早煮昆布…16枚(6×25cm)
かんぴょう…16本(15cm)
生鮭…4~5切れ(350g)
昆布の戻し汁…400ml

A 酒…大さじ2
みりん…大さじ4
砂糖…大さじ4
醤油…大さじ4

手動圧力

圧力5 10分

作り方

- 1 昆布は水に浸して戻しておく。(戻し汁は使用する)
かんぴょうは10分ほど浸水して戻し、塩もみして洗い流す。
- 2 昆布の幅に合わせて鮭を切る。
- 3 昆布の端に鮭の切り身を乗せ、しっかりと巻いていく。
- 4 巻き終わりを下にして、かんぴょうで巻く。
- 5 4を内鍋に並べ、Aを入れ昆布の戻し汁を昆布が浸る量を入れる。【圧力5】[10分]加熱する。
- 6 【炒め】[120°C]10~15分好みで煮汁を煮詰めて完成。





オイルサーディン

自家製無添加の保存食が作れます。

材 料 *作りやすい分量

イワシ…小6尾

塩…適量

A [にんにく…1片
オリーブ…6粒
ミニトマト…6個
赤唐辛子…1本
タイムなどお好みのドライハーブ…適宜
ローリエ…1枚]

オリーブオイル…適宜 (300ml)

作り方

- 1 イワシは頭と内臓をとって水洗いする。塩を刷り込み10分ほど置いて水洗いをし、キッチンペーパーで水気を拭く。
- 2 にんにくは薄切り、赤唐辛子は種をとつておく。
- 3 イワシを内鍋に並べる。Aを鍋に入れ、オリーブオイルをひたひたになるまで加え【圧力7】**【45分】**加熱する。

ちょっとした副菜から作り置きまでプラスの1品メニュー

手動圧力

圧力1 5分



カボナータ

野菜たっぷり常備菜にもなる、シチリアの伝統料理。

材料 *4~5人分

ナス…3本	ミニトマト…20個	A	オリーブオイル…大さじ5	塩…小さじ1と1/2
玉ねぎ…1個	パプリカ…2個		砂糖…大さじ1	はちみつ…大さじ1/2
しめじ…1パック	ベーコン…6枚		コンソメ(顆粒)…小さじ2	コショウ…少々
いんげん…10本	バジル…適宜		ローリエ…1枚	

作り方

- 1 ナス、パプリカ、玉ねぎを一口大に切る。いんげんは1/2の長さに切り、しめじは石づきをとりほぐし、ミニトマトはヘタをとる。
- 2 ベーコンは細切りにする。
- 3 内鍋に1と2、Aを加えたら、全体をまぜる。
- 4 ローリエを最後に入れて【圧力1】【5分】加熱する。
- 5 器に盛り付け、お好みでバジルを添える。



手動圧力
圧力1 1分

きのことパプリカの バルサミコ酢和え

材料 *作りやすい分量

エリンギ…1パック えのき…1パック
舞茸…1パック パプリカ…2個
しめじ…1パック パセリ…適量

A バルサミコ酢…大さじ3
醤油…大さじ2
はちみつ…小さじ2
オリーブオイル…大さじ2
塩コショウ…少々

作り方

- エリンギは4cm長さのスティック状に、えのきは4cm長さ、パプリカは横半分にして1cm幅に切る。
- しめじと舞茸はほぐす。パセリはみじん切りする。
- 1と2を内鍋に入れ、合わせたAを入れる。
【圧力1】【1分】加熱する。
- ピンが下がったらふたを開け、全体を混ぜて塩コショウで味を整え、パセリを散らす。

厚揚げと切り干し大根、 昆布の煮物

材料 *作りやすい分量

厚揚げ…2枚 きざみ昆布…20g
切り干し大根…50g にんじん…1本

A 水…600ml
みりん…50ml
砂糖…大さじ4
醤油(3倍濃縮)…大さじ3
塩…小さじ1

作り方

- 厚揚げは1cmの厚さの一口大に切る。
にんじんは薄い短冊切り、切り干し大根は食べやすい長さに切る。
- 内鍋に1、きざみ昆布、Aを入れてふたをして【圧力4】【1分】加熱する。



手動圧力
圧力4 1分

手動圧力

圧力2 1分



ふろふき大根

材料 *作りやすい分量

大根…中1本 米…大さじ1
昆布…1枚(15cm) 水…適量

甘味噌(すべて混ぜて600W、2分加熱)

だし汁…大さじ4

みそ…大さじ2

砂糖…大さじ2

みりん…小さじ2

作り方

- 1 大根は2cmの厚さに切って面取りをし、切り口の片面に十字の切り込みを入れる。
- 2 内鍋に1、昆布、米を入れ、かぶるくらいの水を入れふたをして【圧力2】[1分]加熱する。
- 3 ピンが下がったらふたを開けそのまま冷ます。
- 4 甘みそを添えて完成。

ごぼうとにんじんの
ツナサラダ

材料 *作りやすい分量

ごぼう…1本(150g)
にんじん…1本(150g)
ツナ缶…1缶
酢…小さじ3
塩コショウ…少々
砂糖…小さじ2
マヨネーズ…大さじ3

作り方

- 1 ごぼうとにんじんを4~5cmの長さで細切りにする。
- 2 内鍋に1、酢を入れ、水を大さじ1(分量外)砂糖を入れる。
【圧力2】[1分]加熱する。
- 3 2の水気を切り粗熱が取れたらマヨネーズツナを和える。
- 4 塩コショウで味を整え冷やす。

手動圧力

圧力4 1分





手動圧力

圧力2 5分

ジャーマンポテト

材料 *4~5人分

じゃがいも…5個 (600g)

玉ねぎ…1個

ベーコン…140g

にんにく…1片

オリーブオイル…大さじ2

マヨネーズ…大さじ1

粒マスタード…大さじ1

塩コショウ…少々

作り方

1 ジャガイモを一口大に切る。にんにくをみじん切りにする。

2 玉ねぎの繊維を断つように薄切りにする。

3 ベーコンを短冊切りにする。

4 1、2、3とマヨネーズ、粒マスタード、オリーブオイル、塩コショウを内鍋に入れ混ぜ合わせ
【圧力2】[5分] 加熱する。

チャーシュー

材料 *4~5人分

豚肩ロース塊…800g

A 生姜すりおろし…小さじ1/2
にんにくすりおろし…小さじ1/2
砂糖…大さじ5
醤油…50ml
オイスターソース…大さじ1
カイワレ大根…適宜

作り方

1 Aを混ぜて豚肉につけ込む。(1時間~半日程)

2 1の豚肉を漬け汁から取り出し、内鍋に入れ
【炒め】[160°C]で全体に焼き色を付ける。

3 2に漬け汁を入れて【自動メニュー 01 角煮】
で加熱する。

4 ピンが下がったら肉を取り出し【炒め】
[160°C][10分]ほどでタレをお好みで煮詰
める。カイワレ大根を適宜添えて。

角煮
30分



手動圧力

圧力2 1分



MEMO

丸ごとかぶもきれいに
煮あがります。

丸ごとかぶの煮物

材料 *4~5人分

かぶ…小10個	みりん…大さじ1
かぶの葉…3個分	薄口醤油…大さじ1
昆布…1/2枚	塩…少々
水…400ml	砂糖…小さじ2
酒…大さじ1	

水溶き片栗粉
片栗粉…小さじ2
水…小さじ4

作り方

- かぶは茎を少し残して皮をむき、葉は3~4cm長さに切る。
- 内鍋に水と酒と刻んだ昆布を入れ、かぶを並べる。**【圧力2】[1分]**加熱する。
- ピンが下がったら、かぶと昆布を取り出し、**A**を入れる。**【炒め】[160°C]**で沸騰したら葉を入れ、再沸騰したら葉を取り出す。
- そのまま汁をお好みの濃さまで煮詰め、水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつける。
- かぶとかぶの葉を器に盛り、あんをかけたら完成。

黒豆

材料 *作りやすい分量

黒豆 (丹波の黒豆がおすすめ) …200g
水…1ℓ
砂糖…350g
醤油…小さじ2
鉄…あれば

作り方

- 黒豆は水で2~3回洗い1ℓの水に1晩(10時間ほど)浸水する。(鉄を入れると色が鮮やかになる)
- 内鍋に浸水していた水600mlと黒豆、砂糖、醤油を入れて**【圧力1】[5分]**加熱する。(鉄は外す)
- ピンが下がったら粗熱をとって完成。
(この時に鉄を戻すと色が鮮やかになる)
蜜に浸しながら冷ますことにより
豆のしわがなくなる。

手動圧力

圧力1 5分



MEMO

手作りすると甘みも調整出来て
お豆もホクホクです。



キャベツと鶏ひき肉の挟み蒸し キャベツたっぷりヘルシーおかず。

材 料 *4人分

鶏ひき肉…400g	トマト…2個	ローリエ…1枚
キャベツ…1/2個	水…400ml	
玉ねぎ…1/2個	コンソメ(顆粒)…小さじ3	

A [卵…1個 パン粉…大さじ2]	カレー粉…小さじ1	B [パルメザンチーズ…適量 イタリアンパセリ…適量]
------------------------	-----------	----------------------------------

作り方

- 1 キャベツは芯を残したまま半分にカットする。玉ねぎはみじん切り、トマトは2cm角に切る。
- 2 ボールに鶏ひき肉、玉ねぎ、Aを入れて練り合わせる。
- 3 キャベツの葉の間に2をはさみ入れ更に半分に切る。
- 4 内鍋に3を並べ、トマト、コンソメ、水、ローリエを入れて【圧力1】【5分】加熱する。
- 5 ピンが下がったら器に盛り、Bをかけて完成。

面取りしなくてもカタチ良く、おいしい味の染みた煮込みレシピ。

おでん
50分



おでん 冬になったら食べたくなる定番料理。



MEMO

お好みで具材を変えて。
※練り物によって柔らかさが変わります。

材料 *4人分

ちくわ…5本
こんにゃく…2枚
大根…300g
ゆで卵…4個
さつま揚げなどお好みの練り物…8個ほど
昆布…4枚 (5cm)

A | だし汁…1200ml
酒・みりん・醤油…各大さじ4
塩…小さじ2
練りからし…お好み量

作り方

- こんにゃくは4等分にする。さつま揚げは適宜ざるに乗せ熱湯をかける。
大根は約2cmの厚さの輪切りにする。
- 内鍋に1、ちくわ、ゆで卵、昆布、Aを入れてふたをし、【自動メニュー 05 おでん】で加熱する。
- ピンが下がったらふたを開けて器に盛り、お好みでからしを添える。

手動圧力
圧力1 3分炒め
10分

チリコンカン

材料 *2~3人分

ひよこ豆(乾燥)…100g
レッドキドニービーンズ(乾燥)…100g
合いびき肉…200g
玉ねぎ…1個
にんにく…1片
オリーブオイル…大さじ2
チリパウダー…大さじ1

A カレー粉…小さじ1
ウスターーソース…小さじ1
コンソメ(顆粒)…小さじ1
水…100ml
トマト水煮缶…400g
ローリエ…1枚
塩…小さじ1
コショウ…少々

作り方

- 1 ひよこ豆とレッドキドニービーンズをたっぷりの水に一晩(約10時間ほど)浸水する。
- 2 別鍋に1を水ごと入れ、一度茹でこぼす。
- 3 内鍋に2の豆とひたひたの水を入れて【圧力1】[3分]加熱する。
- 4 玉ねぎとにんにくはみじん切りにしておく。
- 5 【炒め】[150°C]で内鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ、香りが出たら肉と玉ねぎを入れて炒める。その後Aと水を切った3の豆を入れ、10分程煮込む。(時々かき混ぜる)
- 6 最後にチリパウダーを入れ、かき混ぜて完成。

フムス

材料 *2~3人分

ひよこ豆(乾燥)…100g
水…適量

A 練り胡麻…100g
にんにく…2片
レモン汁…大さじ3
塩、コショウ…少々
オリーブオイル…大さじ4
オリーブオイル…適量

手動圧力

圧力1 3分



作り方

- 1 ひよこ豆をたっぷりのお水に一晩(約10時間ほど)浸水する。
- 2 別鍋に1を水ごと入れ、一度茹でこぼす。
- 3 内鍋に2のひよこ豆とひたひたの水を入れて【圧力1】[3分]加熱する。
- 4 ミキサーに水を切った3のひよこ豆と、Aの材料を入れてペーストにする。
- 5 お皿に盛り、オリーブオイルをかけて完成。

カレー
20分炒め
5分

MEMO

生クリームをすべて牛乳に置き
換えるとあっさりと軽いシチューに

クリームシチュー

材料 *4~5人分

鶏もも肉…400g
玉ねぎ…1個と1/2
じゃがいも…2個

A	バター…20g 塩…小さじ1 水…300ml コンソメ(顆粒)…小さじ3	B	牛乳…200ml 生クリーム…100ml 小麦粉…30g
---	---	---	------------------------------------

作り方

- 1 鶏もも肉は一口大に、じゃがいもは4等分にする。玉ねぎは1cm幅のくし切り、にんじんは乱切りにする。
- 2 Bを泡立て器でよく混ぜ合わせておく。
- 3 内鍋に1とAを入れて【自動メニュー 03 カレー】で加熱する。
- 4 ピンが下がったら2を入れて混ぜながらろみが出るまで【炒め】[120°C]【5分】加熱する。ろみがついたら塩、コショウで味を整える。

ポークカレー

材料 *4~5人分

豚肩ロースカレー用肉…500g	バター…30g
玉ねぎ…中2個	水…4カップ(800ml)
じゃがいも…中3個	カレールウ…1箱(約180g)
にんじん…大1本	はちみつ…適宜
にんにく…2片	塩コショウ…適宜

炒め 15分	▶	カレー 20分
-----------	---	------------

作り方

- 1 にんにくはみじん切り、豚肉は一口大に、じゃがいもは4等分にする。玉ねぎは1cm幅のくし切り、にんじんは乱切りにする。
- 2 内鍋にバターとにんにく、玉ねぎを入れ【炒め】[120°C]【15分】時々混ぜて炒める。
- 3 2に豚肉、にんじん、じゃがいも、水を入れ【自動メニュー 03 カレー】で加熱する。
- 4 ピンが下がったらふたを開けカレールウを加え溶かす。
- 5 【炒め】[120°C]で加熱しろみがついたら、はちみつ、塩コショウで味を整え完成。





カレー
20分

スープカレー 骨付き鶏の旨みとスパイスで本格的なカレーに。

材 料 *4人分

鶏の手羽元…12本	じゃがいも…小4個
玉ねぎ…1個	油…大さじ1
生姜…1片	カレー粉…大さじ1
にんにく…1片	ガラムマサラ…大さじ1/2
にんじん…1本	

A	水…5カップ(1ℓ) 鶏がらスープの素…大さじ1と1/2 ウスターソース…大さじ1 ケチャップ…大さじ1 塩…小さじ1	カレールウ…2個(約50g) ドライバジル…大さじ2 お好みの野菜 茄子・パプリカ・ピーマン・レンコンなど 玄米…適量
---	---	---

作り方

- 玉ねぎ、にんにく、生姜はみじん切りに、にんじんは乱切りに、じゃがいもは半分に切っておく。
- 【炒め】【160℃】で、内鍋に油を敷き、にんにくと生姜が香りが出るまで炒め、更に玉ねぎと鶏の手羽元を加え、鶏の表面に少し焼き色が付くくらいまで炒める。
- 2にじゃがいもとにんじんを加え、カレー粉、ガラムマサラも入れて炒める。(計10分程)
- 3にAの材料を入れて、【自動メニュー 03 カレー】で加熱する。
- 5 ピンが落ちたらふたを開け、カレールウを溶かし、ドライバジルを入れる。
- 6 お好みの野菜(茄子・パプリカ・ピーマン・レンコンなど)は多めの油で焼いておく。
- 7 器にカレースープを入れ、6の野菜を添えて完成。

手動圧力
圧力7 20分カレー
20分

醤油麹入り豚汁

材 料 *4~5人分

豚肉 (バラ肉やこま切れ肉) ...200g	にんじん...中1本
醤油麹...大さじ2	こんにゃく...200g
ごま油...大さじ1	水...1ℓ
ごぼう...1/2本	顆粒だし...8g
里芋...小6個	味噌...100g
さつまいも...200g	木綿豆腐...1丁

手動圧力
圧力1 3分MEMO
味噌と醤油麹の麹ダブル
使いで旨味アップ

作り方

- 豚肉をひと口大に切り、醤油麹を揉みこみ1時間ほど置く。
- ごぼう、さつまいもは乱切りにして水にさらしておく。
にんじんは乱切り、里芋は皮をむき一口大にしておく。
- こんにゃくはさっと湯がいてアク抜きをして、スプーンを使って一口大にちぎっておく。豆腐は8等分に切る。
- 内鍋を【炒め】[160°C]にしてごま油を温め、1を炒める。
- 2の野菜と3のこんにゃく、顆粒だし、水を入れて【圧力1】[3分]加熱する。
- 5 ピンが下がったら豆腐を入れ、味噌を溶いて完成。



根菜ごろごろ 和風牛すじカレー

材 料 *4~5人分

牛すじ...500g	にんにく(すりおろし)...1片
生姜(スライス)...1片	生姜(すりおろし)...1片
レンコン...300g	醤油...大さじ1
ごぼう...1/2本	水...4カップ(800ml)
にんじん...中1本	カレールウ...1箱(約180g)
長ネギ...2本	

作り方

- 別鍋で牛すじを熱湯でさっとゆでてザルに上げ、水洗いし、食べやすい大きさに切る。
内鍋に牛すじとスライスした生姜、水をひたひたに入れ【圧力7】[20分]加熱し、ピンが下がったらザルに上げておく。(生姜は外す)
- レンコン、ごぼう、にんじんは乱切りにして、レンコンとごぼうは水にさらす。長ネギは斜め薄切りにし、にんにく、生姜はすりおろしておく。
- 内鍋に1の牛すじ、2の野菜、醤油を入れて【自動メニュー 03 カレー】で加熱する。
- 5 ピンが下がったらカレールウを加え溶かして完成。



ごぼうのポタージュ

材 料 *2~3人分

ごぼう…1本(約160g)	味噌…大さじ1と1/2
じゃがいも…2個	豆乳…300ml
玉ねぎ…中1個	青ネギ…適宜
バター…15g	油揚げ…適宜
水…100ml	

作り方

- ごぼうは1cm幅の小口切り、じゃがいもは8等分、玉ねぎはみじん切りにする。
- 内鍋にバターと玉ねぎ、塩少々(分量外)を入れ
【炒め】[120°C]で軽く色がつくまで炒める。
(10分ほど)
- 水、じゃがいも、ごぼうも加えて【圧力7】[3分]加熱する。
- 油揚げをフライパンかグリルで焼き色がつき
カリっとするまで焼く。
- ピンが下がったらマッシュヤーでごぼうと、じゃが
いもをつぶす。(ミキサーをかけると滑らかになります)
- 味噌を入れて全体に馴染んだら、豆乳を少
しづつ入れて混ぜる。
- 器に盛り、油揚げと青ネギを乗せて完成。

かぼちゃのポタージュ

材 料 *2~3人分

かぼちゃ…1/4個(400g)	牛乳…200ml
玉ねぎ…1/2個	水…150ml
バター…20g	塩…少々
コンソメ(顆粒)…小さじ2	パセリ…適量

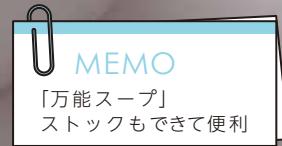
作り方

- かぼちゃのワタと皮をとり3cm角に切る。
- 玉ねぎはみじん切りにする。
- 内鍋にバターを入れ、【炒め】[140°C] [10分]
ほどかき混ぜながら玉ねぎが色づくまで炒める。
- 火を止め、かぼちゃ、コンソメ、水を入れて
【圧力6】[2分]加熱する。
- ピンが下がったら、ふたを開けてかぼちゃを
木べらなどで潰す。
(ミキサーをかけると滑らかになります)
- 牛乳を少しづつ入れて混ぜ仕上げに塩で味
を整える。器に盛り、パセリを振って完成。



手動圧力

圧力3 15分



ミネストローネ

材 料 *4人分

白いんげん豆…200g	キャベツ…3~4枚	水…800ml
プロックベーコン…200g	トマト…中2個	塩…小さじ2
にんにく…1片	じゃがいも…中2個	コショウ…少々
玉ねぎ…1/2個	オリーブオイル…大さじ2	パルメザンチーズ…適量
にんじん…1本	ローリエ…2枚	
セロリ…1/2本	コンソメ(顆粒)…小さじ2	

作り方

- 1 白いんげん豆は2~3回水で洗い、たっぷりの水で1晩(10時間くらい)浸水する。
- 2 にんにくはみじん切りに、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、キャベツ、トマトは2cmの角切りに、セロリは薄くスライスする。
- 3 【炒め】[160°C]を使いオリーブオイルとにんにくを入れ香りが立ったら、野菜とベーコンを入れて炒める。
- 4 3に白いんげん豆、水、コンソメ、塩コショウ、ローリエを入れ【圧力1】[5分]加熱する。
- 5 ピンが下がり、器に盛りパルメザンチーズを振って完成。

黄金鶏ガラスープ

材 料 *作りやすい分量

鶏ガラ…1羽分	生姜…1片
長ねぎ(青い部分)…1本分	玉ねぎ…1/2個
にんにく…1片	水…2ℓ

【シンプルなスープ】

鶏ガラスープ…適量	小口ねぎ…適量
塩…適量	

【ラーメンスープ】* 2人~3人分

鶏ガラスープ…1ℓ	みりん…大さじ1
薄口醤油…大さじ2	塩…小さじ1/2

作り方

- 1 別鍋にお湯を沸かし、鶏ガラを入れ、色が変わったらザルにあげ、血合いなどの部分を水で丁寧に洗い流す。
- 2 生姜は皮つきのままスライスし、にんにくは皮を剥き包丁の背で潰しておく。玉ねぎは皮つきのままでOK。
- 3 全ての材料を内鍋に入れて、【圧力3】[15分]加熱する。ピンが下がったらペーパーを敷いたザルで濾して完成。

手動圧力

圧力1 5分





オニオングラタン風スープ バゲットに染み込んだスープが美味しい。

材 料 *4人分

玉ねぎ…3個	バゲット…適量
バター…40g	とろけるチーズ…適量
水…800ml	パセリ…適量
コンソメ(顆粒)…小さじ2	

作り方

- 1 玉ねぎの皮を剥き、半分に切る。
- 2 内鍋を【炒め】【160°C】にし、バターと玉ねぎを入れてそのままにして焼き色をしっかり付ける。
10分経ったら裏返し、更に10分反対の面もそのまま焼く。
- 3 玉ねぎを少し崩し、水とコンソメを入れて【圧力6】【5分】加熱する。
- 4 スライスしたバゲットを浸し、とろけるチーズをのせてふたをして余熱でチーズを溶かす。
パセリを振り完成。

沸騰する直前の温度で食材をゆっくりと煮込む調理法



骨付き鶏のコンフィ

鶏肉を油でじっくり煮込むフランス伝統料理

材 料 *2人分

骨付き鶏もも肉…2本(計300g程)
塩…小さじ2
コショウ…少々
にんにく…1片
オリーブオイル…300ml
ローズマリー…2枝
パプリカ…1個

作り方

- 1 鶏もも肉を骨に沿って切り込みを入れる。塩を塗りこむ。
- 2 パプリカを3cm角ほどに切る。にんにくの皮を剥き半分に切り、潰す。
- 3 内鍋に1を皮目を上にして入れ、2、ローズマリーを入れオリーブオイルを注ぐ。
- 4 【スロー調理】[80°C] [2時間] 加熱する。
- 5 油が冷めるまでそのまま置く。
- 6 油を取り、お好みで鶏肉の皮面を【炒め】[160°C]で焼き目をつけて、コショウを振りできあがり。

サムゲタン風スープ

材 料 *4~5人分

鶏肉(骨付きのぶつ切り)…600~700g	
水…1ℓ	松の実…大さじ1
もち米…1/2カップ	クコの実…大さじ1
にんにく…2片	塩…お好みで
生姜…2片	白髪ねぎ…適量

スロー調理

3時間



作り方

- 1 にんにくは皮を剥き、包丁の背で潰し、生姜はスライスする。
- 2 内鍋に鶏肉と水、もち米、松の実、クコの実1を入れて【スロー調理】[95°C] [3時間] 加熱する。
- 3 お皿に盛り、上に白髪ねぎをのせ、お好みで塩をかけて完成。



スロー調理

2時間

塩豚のポトフ

材料 *4人分

豚肩ロースかたまり肉…500g	にんじん…1本
塩…25g(肉の重量の5%)	キャベツ…1/4個
かぶ…2個	ソーセージ…4本
ペコロス…8個	

A 水…1ℓ	
	コンソメ(顆粒)…小さじ1
	粒マスタード…適宜

作り方

- 1 塩豚を作る。豚肉の全体に塩をすりこみラップで包んでバットにのせ、冷蔵庫で一晩おく。
- 2 にんじんは横半分に切り、縦に4等分にする。かぶは皮を剥いて半分に切る。キャベツは芯をつけたまま4等分に切る。ペコロスは皮を剥いておく。**1**はキッチンペーパーで水気をとり、8等分に切る。
- 3 内鍋に**2**、ソーセージ、**A**を入れてふたをし
【スロー調理】[95℃] [2時間]加熱する。
- 4 ピンが下がったらふたを開けて器に盛り、粒マスタードを添える。

おうち焼きいも

材料 *作りやすい分量

さつまいも…中3本 (1本200~250g)

スロー調理

2時間

炒め

20分



作り方

- 1 さつまいもを洗い、水のついたまま内鍋に入れる。
- 2 **【スロー調理】[100℃] [2時間]**加熱する。
- 3 ふたを開けて上にアルミホイルをかぶせて**【炒め】[160℃] [20分]**ほど皮を焼く。
途中返して全面を焼き付ける。
(芋の太さや大きさによって加熱時間を適宜延ばしてください)



MEMO

芋の甘味を引き出す温度帯でじっくり加熱することでねっとりと甘いお店の様な焼きいもができます。

自宅ではなかなか温度管理が難しい料理もかんたんに。



MEMO

麹の味をしっかり楽しめ甘さも控えめでサラッと飲みやすい。

甘酒

材 料 *作りやすい分量

乾燥麹…200g
水…400ml

飲むとき

お湯(60度以下)や豆乳、牛乳…適宜
※60°C以上にすると麹菌が死滅してしまう

作り方

- 1 鍋とふたをしっかり洗い、消毒しておく。
- 2 乾燥麹の固まりを手でほぐし、パラパラな状態にしておく。
- 3 内鍋に乾燥麹と水を入れ、表面にラップをして【発酵・低温】[60°C]【10時間】加熱する。
- 4 完成したら、麹の粒をヘラで潰すように全体を混ぜ、飲むときはお湯や牛乳、豆乳などでお好みの濃度に薄める。
冷蔵庫で保管する。
(表面が乾燥していても、混ぜ合わせれば問題ない)
※お好みでそのままでもミキサーに掛けてもよい。

醤油麹・塩麹

材 料 *作りやすい分量

【醤油麹】	【塩麹】
乾燥麹…200g	乾燥麹…200g
醤油…200ml	塩…60g
水…100ml	水…300ml

発酵・低温

6~8時間

MEMO

万能調味料を家庭で手軽に作れます。



作り方

- 1 内鍋とふたをしっかり洗い、消毒しておく。
- 2 乾燥麹の固まりを手でほぐし、パラパラな状態にしておく。
- 3 内鍋に材料を全部入れ、表面にラップをして、
醤油麹【発酵・低温】[60°C]【6時間】
塩麹【発酵・低温】[60°C]【8時間】 加熱する。
- 4 完成したら消毒したヘラで少し麹を潰すように全体を混ぜ、冷蔵庫で保管する。
(表面が乾燥していても、混ぜ合わせれば問題ない)

発酵・低温
調理
FERMENTED
LOW TEMPERATURE
COOKING

CAUTION
おもりのツマミを
開放して調理して
ください。

発酵・低温
30分

炒め
1枚片面2分

ピタパン

材料 *6枚分

強力粉…250g
インスタントドライイースト…小さじ1
オリーブオイル…大さじ1
砂糖…大さじ1
塩…小さじ1/2
ぬるま湯…160ml
オリーブオイル(鍋に塗る用)…適量

作り方

- 1 ボウルに強力粉、イースト、砂糖、塩を入れ混ぜる。
- 2 別ボウルにぬるま湯にオリーブオイルを入れる。
- 3 1に2を入れ10分程捏ねて丸くし、内鍋にオリーブオイルを薄く塗り、【発酵・低温】[30°C] [30分]で発酵させる。(約2倍くらいに膨らむ)
- 4 3を6等分にして、丸める。(乾燥しないように布巾をかけ10分ほど休ませる)
- 5 4の1つを綿棒で平たく楕円に広げ、【炒め】[160°C]で約2分ずつ両面焼き、焼きあがったらすぐに布巾に包みポリ袋に入れておく。同様に5つ焼く。
- 6 粗熱が取れたら、半分に切って袋状に開いておく。



フォカッチャ

材料 *1枚分

強力粉…180g	砂糖…大さじ1
薄力粉…70g	塩…小さじ1/2
イースト…小さじ1	牛乳…50ml
オリーブオイル…大さじ1	水…120ml
黒オリーブ…適量	ローズマリー…適量
オリーブオイル(鍋に塗る用)…適量	

作り方

- 1 ボウルに強力粉、イースト、砂糖、塩を入れ混ぜる。
- 2 1に牛乳、水、オリーブオイルを加える。
- 3 10分程捏ねて丸くし、内鍋にオリーブオイルを薄く塗り【発酵・低温】[30°C] [40分]で発酵させる。(約2倍くらいに膨らむ)
- 4 膨らんだ3に指の腹で数か所押し(ピケする) 黒オリーブとローズマリーを押し入れる。
- 5 【炒め】[160°C] [20分]にセットし、上にアルミホイルをかぶせて焼く。10分したら上下を返して裏面も色がつくまで焼く。

発酵・低温
40分

炒め
20分



発酵・低温
調理
FERMENTED
LOW TEMPERATURE
COOKING

CAUTION 発酵・低温
おもりのツマミを
開放して調理して
ください。

発酵・低温
2時間



鶏ハム しっとりジューシーなヘルシーハム

材料 *2人分

鶏むね肉(皮なし)…300g (2枚 厚さ3~4cm)	水…適量	コショウ…適宜
砂糖…小さじ1	オリーブオイル…適宜	サラダ菜…適宜
塩…小さじ1 (肉量の1%ほど)		

作り方

- 1 鶏むね肉の厚みを整え、フォークで全体につき、砂糖、塩の順に刷り込む。
- 2 ラップをしき、1の鶏肉を置き、くるくると巻いたらラップで空気が入らないようにしっかりと包む。
30分ほど置く。
- 3 2を耐熱袋に入れ、なるべく空気を抜き封をする。
- 4 内鍋に3を入れ、水をひたひたになるまで注ぐ。
- 5 お皿で重しをして【発酵・低温】【60°C】【2時間】加熱する。
- 6 粗熱が取れたらお好みの厚さに切り、オリーブオイル、コショウを適宜ふりかける。
お好みでサラダ菜に添える。



発酵・低温

2時間

ローストビーフ 火入れ加減が難しいローストビーフも失敗なくやわらかに。

材 料 *4~5人分

牛ももかたまり肉…500g (2枚 厚さ3~4cm)

塩…5g (肉量の1%ほど)

油…小さじ2

水…適量

コショウ…少々

作り方

- 1 肉に塩コショウをし、フリーザーバックに油と一緒に入れる。
- 2 袋の空気をできるだけ抜き、封を閉じる。
- 3 内鍋に2を入れ、水をひたひたになるまで注ぐ。
- 4 上にお皿で重しをして【発酵・低温】[60°C]【2時間】加熱する。
- 5 内鍋の水を捨て、袋から出した牛肉の表面にコショウを少々ふり【炒め】[160°C]で焦げ色をつける。
- 6 粗熱を取り、薄くスライスして完成。

余分な水は加えず、素材の水分や旨みを引き出す調理方法です。

無水
30分



野菜のスパイス煮込み（モロッコの家庭料理）

材料 *2~3人分

鶏もも肉…300g	さつまいも…中1本(水にさらす)
にんじん…中1本	クミンパウダー…小さじ1/2
玉ねぎ…中1個	コリアンダーパウダー…小さじ2
パプリカ(赤や黄色)…1個	塩…小さじ1
いんげん…6~8本	オリーブオイル…大さじ2

作り方

- 1 鶏もも肉は一口大の大きさに切る。
- 2 にんじん、さつまいも、パプリカは大きめの乱切りにしていんげんは2等分に、玉ねぎはくし切りにする。
- 3 内鍋に1の鶏肉を並べ、2の材料を置き、スパイス、塩を振り入れ上からオリーブオイルを回し入れ【無水】[100℃]【30分】加熱する。



かぼちゃの甘煮 味がしっかり染みてほくほくです。

材 料 *作りやすい分量

かぼちゃ…1/2個 (約500g)

砂糖…大さじ1と1/2

A | 酒…大さじ3
みりん…大さじ3
顆粒だし…小さじ1/3
醤油…小さじ1と1/2

作り方

1 かぼちゃはワタを取り、大きめの一口大にカットし砂糖をまぶし15分ほどおく。

2 内鍋にかぼちゃの皮を下にして並べる。

3 Aの材料を混ぜ合わせて2にかけ和える。【無水】【90℃】【30分】加熱する。

無水
30分

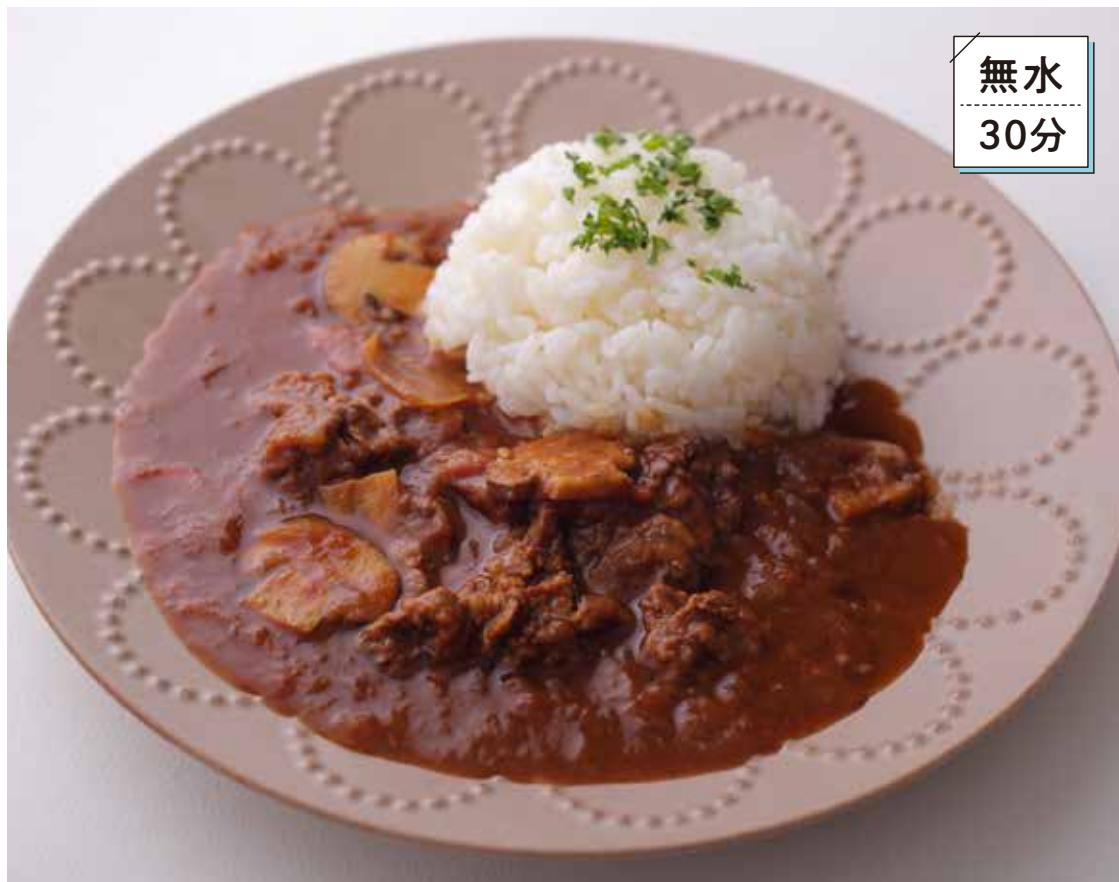
ミートソース 水なしでコクのある味わいに

材料 *4~5人分

合いびき肉…600g	トマト缶…2缶(800g)	ローリエ…1枚
玉ねぎ…中1個	塩…小さじ2	ウスターーソース…大さじ2
にんじん…中1本	コショウ…少々	コンソメ(顆粒)…大さじ1
セロリ…1本	はちみつ…大さじ1	オリーブオイル…大さじ2
にんにく…1片	砂糖…大さじ1	

作り方

- 1 にんにく、玉ねぎ、セロリ、にんじんをみじん切りにする。
- 2 内鍋に材料の全てを入れてよく混ぜる。
- 3 【無水】【110℃】【30分】加熱する。
- 4 ふたを開け、塩コショウ(分量外)を適宜して味を整える。


 無水
30分

トマトハヤシライス トマトを入れて栄養たっぷり。

材 料 *4人分

トマト…中5個	バター…30g
玉ねぎ…中2個	牛肉薄切り…300g
マッシュルーム…1パック	ハヤシライスのルウ…1箱 (約160g)
コンソメ(顆粒)…小さじ1	ごはん…適量



作り方

- 1 トマトはざく切りに、玉ねぎとマッシュルームは薄切りにする。
- 2 内鍋に1とバターとコンソメを加えひと混ぜし、牛肉の薄切りを重ならないように入れて【無水】【110℃】【30分】加熱する。
- 3 ピンが下がったらルウを溶かして完成。

煮る料理だけでなく、炒め料理にも使えます。

炒め
15分



白菜と豚肉の炒め鍋 豚肉の旨みが白菜に染みておいしい。

材料 *4~5人分

白菜…1/2個 (1/4にカットしておく)	塩…小さじ1
豚バラ肉…300g	コショウ…少々
酒…50ml	顆粒だし…小さじ2
ポン酢…適量	

作り方

- 1 洗った白菜の根元を切り離さずに豚肉をはさんでいく。
- 2 1を葉先の方から6cmほどの幅で切り、内鍋に切り口を上にして詰める。
- 3 上から酒と塩、コショウ、顆粒だしを振りかける。
- 4 上にアルミホイルをして、【炒め】[150℃] [15分] 加熱する。
- 5 ポン酢を添えてタレにする。

MEMO

ふたを外して調理してください。



炒め

エスニック豆苗炒め ナンプラーの香りが良くお酒のおつまみにも。

材 料 *4人分

豆苗…2パック	唐辛子…1本	油…大さじ2
にんにく…1片	ナンプラー…小さじ2	レモン果汁…小さじ2
ハム…6枚	塩…適量	レモン…適宜
干しエビ…10g	コショウ…適量	

作り方

- 1 にんにくはみじん切り、ハムは半分に切り細切り、豆苗は半分に切る。
唐辛子は半分に切り、種をとっておく。
- 2 内鍋を【炒め】【160℃】にして油を入れ、にんにくと唐辛子、干しエビを炒め香りが出たらハムを炒める。
- 3 2に豆苗を入れサッと炒めナンプラーを加え、塩、コショウで味を整える。
- 4 加熱を止め、レモン汁を入れる。
- 5 器に盛り、お好みでレモンを添える。



おやつタイムのデザートも作れます。



いちごジャム 旬のおいしいいちごを手軽にジャムにして長く楽しめます。

材料 *作りやすい分量

いちご…600g 砂糖…160g レモン汁…大さじ2

作り方

- 1 いちごは洗ってヘタを取り、キッチンペーパーで水気をふく。
- 2 1に砂糖をまぶし、水分が出るまで置いておく。
- 3 内鍋に2とレモン汁を加え【圧力1】【1分】加熱する。
- 4 ピンが下がったら、ふたを開けて【炒め】【120℃】で5分~10分お好みの硬さまで煮詰めて途中アツがでたらしくい取る。
- 5 保存する場合は温かいうちに煮沸消毒したビンの口いっぽいまで入れてふたをしめ、冷めれば冷蔵庫に入れる。



手動圧力

圧力3 20分

炒め

15分

手作りあんこ 漬水がいらないので手軽に作れます。

材 料 *作りやすい分量

あずき…500g 白玉団子…適宜
水…1ℓ フルーツ…適宜
砂糖…300g
塩…適宜

MEMO

砂糖の量を調節すると
お好みの甘さで作れます

作り方

- 1 内鍋にたっぷりの水(分量外)を【炒め】[120℃]で沸騰させたら、あずきを入れて5分ほど煮る。
- 2 内鍋のお湯を捨て、分量の水を加えて【圧力3】[20分]加熱する。
- 3 ピンが下がったらふたを開け【炒め】[120℃][15分]加熱する。
- 4 2回に分けて砂糖を加え、適宜混ぜながらお好みの硬さまで煮詰める。
- 5 仕上げにお好みで塩を少々加え、白玉団子やフルーツを添える。

手動圧力

圧力1 3分



リンゴの丸ごとコンポート 丸ごとリンゴで見た目も贅沢華やかスイーツ。

材料 *4人分

リンゴ…4個	赤ワイン…大さじ4	レモン汁…大さじ1
レーズン…大さじ4	水…100ml	生クリーム…適宜
砂糖…大さじ4	バター…20g	
はちみつ…大さじ4		

作り方

- 1 リンゴは上部を切り、下部の芯をスプーンでくり抜く。くり抜いたところにレーズンを入れ上から砂糖、はちみつを振りかける。
- 2 バターをのせて上部を置き内鍋に並べる。
- 3 赤ワイン、水、レモン汁を2に加え【圧力1】[3分]加熱する。
- 4 リンゴを取り出し【炒め】[160℃] [10分]ほど汁を煮詰めソースにする。
お好みで生クリームと一緒に。



玄米

チョコチーズブラウニー しっとり、重量感のある濃厚なチョコレートケーキ。

材 料 *直径約24cmのもの1個分

ホットケーキミックス粉…150g	卵…2個
板チョコレート…100g	サラダ油…大さじ2
クリームチーズ…100g	ココアパウダー…大さじ2
グラニュー糖…40g	胡桃…適量

作り方

- 1 常温に戻したクリームチーズをボウルに入れて、滑らかになるまで混ぜる。
- 2 1に卵を少しづつ加え混ぜ、グラニュー糖を少しづつ入れてよく混ぜる。
- 3 チョコレートを割り、別鍋で湯煎にかけて溶かし2に加え混ぜる。粉とココアパウダーを入れて混ぜ、最後に油を加えてよく混ぜる。
- 4 内鍋に3を流し入れ、胡桃を適量散らす。**【圧力炊飯 02 玄米】**で加熱する。



add Delicious & Fun



株式会社 山善 家庭機器事業部

■ お問い合わせ

お客様ご相談窓口

ナビダイヤル 0570-019-700

※PHS、IP電話など一部の電話からのご利用はできません。

受付時間／10:00～17:00(土・日・祝日を除く)

・Eメールでのご相談は info_a@yamazen.co.jp

くわしくはこちら



レシピ・監修：Motti & Benton Food Consulting inc.