

 **TIGER**

タイガー魔法瓶

5

COOK BOOK

取扱説明書

このたびは、お買い上げありがとうございます。
ご使用になる前に、この取扱説明書を最後までお読みください。お読みになったあとは、お
使いになる方がいつでも見られるところに必ず保
管してください。万一ご使用中にわからないこと
や不具合が生じたとき、必ずお役に立ちます。

タイガー保温調理鍋



(真空ステンレス)

NFA

目次

各部のなまえとはたらき	P2
必ずお守りください	P3
ご注意とお願い	P4
保温調理のしくみ	P5
クッキングブック利用の手引き	P6
ご使用方法	P7・8
お手入れの方法	P9
保温調理のポイント	P10
調理時間早見表	P11・12
保温調理の手順	P13・14

〈肉・卵の料理〉

肉じゃが	P16
豚の角煮	P17
ビーフシチュー	P18
ポトフ	P19
カレー	P20
ロールキャベツ	P21
鶏手羽先の煮込み	P22
チキンのオレンジ煮	P23
茶碗蒸し	P24
わかめ入り卵豆腐	P25
温泉たまご	P26

〈魚介類の料理〉

きんめ鯛とうどの煮物	P28
ぶり大根	P29
こぶとにしんの煮物	P30
魚介類のプロバンス風	P31
いかのトマト煮込み	P32
干し貝柱と野菜の煮込み	P33
ふかのヒレの煮込み	P34

このクッキングブックで使用されている商品の写真及びイラストは、保温調理鍋NFA-A300です。
お買い上げいただいた保温調理鍋の品番が異っても、調理方法及び調理時間は同じです。

〈野菜・豆類の料理〉

筑前煮	P36
けんちん汁	P37
おでん	P38
湯豆腐	P39
かぼちゃのそぼろ煮	P40
里いもの煮ころがし	P41
切り干し大根の煮物	P42
こぶ巻き	P43
ひじきとれんこんの炒め煮	P44
セロリと玉ねぎのスープ煮	P45
白菜のクリーム煮	P46
ミネストローネ田舎風	P47
黒豆	P48
五目豆	P49
ぜんざい	P50

〈その他の料理〉

りんごのワイン煮	P52
パンプディング	P53
マーマレード	P54
ヨーグルト	P55
甘酒	P56

〈下ごしらえ〉

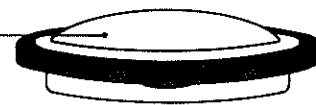
大豆をもどす	P57
ピザ生地	P58
チキンスープ	P59
たけのこのあく抜き	P60
マカロニをゆでる	P61
保温機能の利用法	P62

料理制作協力：辻学園 辻クッキングスクール

各部のなまえとはたらき

外ふた

- 断熱構造になって
います。



内ふた

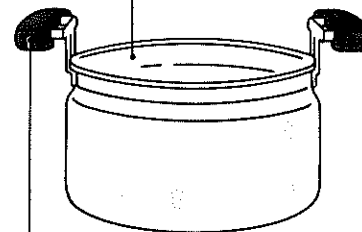
- 耐熱強化ガラス製です。
※耐熱強化ガラス製です
が直火にかけたり、急
激に冷却したりしない
でください。破損する
おそれがあります。



※直火で加熱する際、本体からふたを
ずらしていると、火力が直接ふたに
伝わり破損するおそれがあります。

内鍋

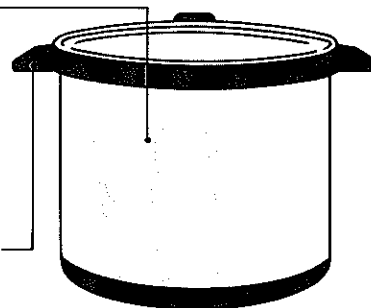
- 底部は熱をよく伝
えるアルミをステ
ンレスでサンドイ
ッチした三層構造
です。電磁調理器
でもご使用になれ
ます。



とっ手(内鍋のとっ手)

外鍋

- 真空断熱容器です。
魔法瓶と同じよう
に高い保温・保冷
機能を持っていま
す。



とっ手(外鍋のとっ手)

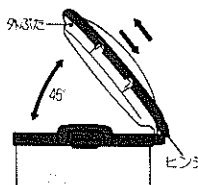


ふたロック

- レバーをあげるにより、
外ふたと本体を固定します。
(NFA-B600・B800のみ)

外ふたのはずし方、取りつけ方

- はずし方 ●外ふたを約45°開けて、そ
のまま前方に引き上げるとはずれます。
取りつけ方 ●外ふたをヒンジに差し込
みます。



仕 様

	3Lタイプ	4.5Lタイプ	6Lタイプ	8Lタイプ
内 鍋 容 量	3Lタイプ	4.5Lタイプ	6Lタイプ	8Lタイプ
保温効力(6時間)	66度以上	71度以上	73度以上	75度以上
内 鍋 内 径(約)cm	20	20	24.5	24.5
外 径 寸 法(約)cm	幅30.5×奥行25.4×高さ20.4	幅30.5×奥行25.4×高さ25.4	幅36.5×奥行31.7×高さ28.8	幅36.5×奥行31.7×高さ28.1
重 量(約)kg	3.2	3.6	4.9	5.4

※保温効力とは、室温20度において内鍋に熱湯を内鍋ふた下端まで満たし、湯温が95度
の時から6時間放置した場合におけるその湯の温度です。

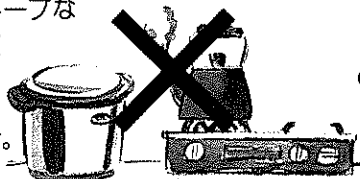
必ずお守りください

(ご使用前に必ずお読みください。)

■ 次のような場所では使用しないで

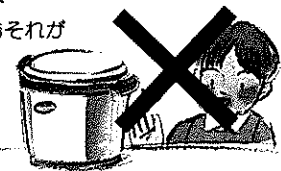
- コンロやストーブなど火気の近く

★樹脂部の変形、変色や火災の原因になります。



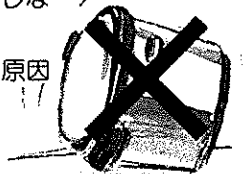
● お子様のそば

★やけどなどのおそれがあります。



■ 本体の横置きはしないで

- 内容物がもれる原因になります。



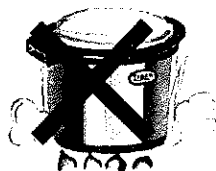
■ 外鍋には、直接食品や材料をいれないで

- サビの原因になります。



■ 外鍋(真空断熱容器)は、絶対に火にかけないで

- 変形や火災の原因になります。



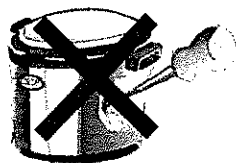
■ 加熱調理の際は、内鍋のとっ手にかかると、炎を強くして使用しないでください。

- とっ手の変形・変色や、やけどの原因になります。

やけど・故障などを防ぐため、次のことは必ず守ってください。

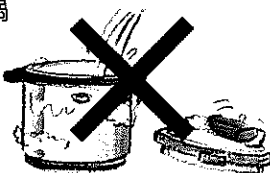
■ 外鍋を、アイスピックやキリのような先のとがったもので突かないで

- 真空断熱容器がやぶれて、調理や保温ができなくなります。



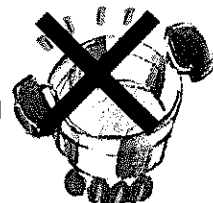
■ 外ぶた・外鍋の丸洗いはしないで

- 水が侵入し、外鍋にサビが発生し、他のものを汚したり、外ぶたの断熱材が腐敗する原因になります。



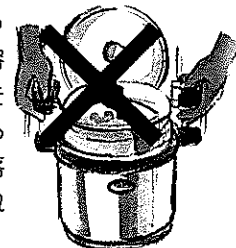
■ 内鍋のカラダきはしないで

- やけどや火災の原因になります。



■ 内鍋を外鍋にセットして移動する際は、必ず外鍋のとっ手を持ってください。

- 内鍋のとっ手を持って移動すると、内容物がもれてやけどをしたり、外ぶたから外鍋がはずれて落ち、けがをする恐れがあります。



■ 分解修理はしないで

- 故障や事故の原因になります。

※内鍋を直火で加熱した際に内鍋が虹色に変色する場合がありますが、これはテンパーカラー(酸化被膜による変色)で、ご使用上の品質に支障はございません。

ご注意とお願い

(ご使用前に必ずお読みください。)

※初めてご使用になる時は、外ぶた・外鍋・内ぶた・内鍋を十分お手入れしてから使用してください。

■ やけどにご注意

- 使用中、内鍋のとっ手が熱くなる場合がありますのでご注意ください。

使用上の注意

- 倒したり、落としたり、ぶつけたり、強い衝撃を与えないで

- 表面がへこみ、保温効果が低下したり、もれる恐れがあります。



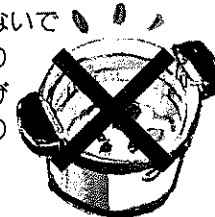
- 内鍋は衝撃を与えないように、静かに外鍋へセットしてください。

■ 長時間の保温はしないで

- 内容物を長時間保存すると、腐敗する恐れがあります。(8時間を目安に、もう一度火をとおすか、内鍋を冷蔵庫へ移して保存してください。)

■ 少量での保温はしないで

- 料理の温度が下がりやすく、保温効果が低下する原因になります。



■ 内鍋に材料を入れ過ぎないで

- 内鍋に材料などを入れる時は、内鍋の8分目までを目安として入れてください。内鍋のふちまで材料を入れて調理しますと、内容物があふれたりして上手く調理できません。

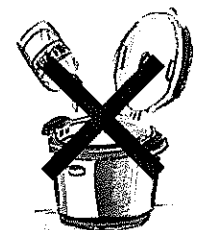


■ お手入れをする際、シンナー類・フレンザー・金属たわし・化学ぞうきんなどは使用しないで

- キズやサビ、故障の原因になります。

■ お手入れをする際、塩素系漂白剤は使用しないで

- サビたり、穴があく原因になります。



■ 保温調理中は、何度も外ぶたをあけないで

- 料理の温度が下がり、保温調理ができなくなります。このような場合は、必ずもう一度内鍋を火にかけて沸とうさせてください。



■ 内鍋を火にかけて油を熱する際は熱しすぎに十分ご注意ください。

- 煙が出るほど油を加熱すると、発火する恐れがあります。もし油が発火した場合は、火を止めて内ぶたをかぶせ、そのまま内鍋が冷めるまでお待ちください。すぐに内ぶたをはずすと、再び発火することがあります。

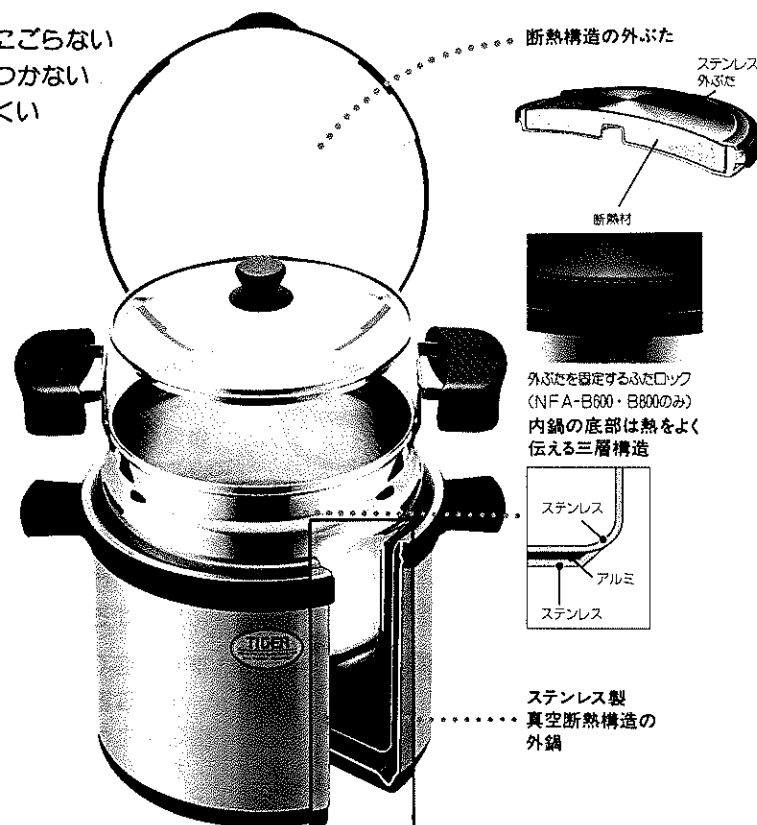
※寒冷地で使用する際、火のとおりが不十分な場合があります。このようなときは、もう一度加熱調理を行ってください。

保温調理のしくみ

保温調理鍋は、内鍋と外鍋の二つの鍋を使って料理をつくるしくみの調理器具です。内鍋で加熱した食品を、魔法瓶と同じ保温機能を持つ外鍋に入れて保温することで、簡単においしい料理ができて上がります。

料理を加熱途中で火からおろして、高真空の断熱容器に入れて調理することから、この調理方法を“保温調理”と呼びます。保温調理には、加熱を続けながら行うふつうの調理方法に比べて、次のようなメリットがあります。

- ①煮くずれしにくい
- ②スープ、汁などがにこらない
- ③保温調理中はこげつかない
- ④味がくどくなりにくい
- ⑤味がよくしみこむ



これは料理を煮込む段階で火をとめてしまうため、加熱しすぎることがないからです。こうして火からおろされた料理は、高い保温性能を持つ外鍋の中で、引き続きじっくりと煮込まれていきます。この保温調理鍋では、通常の料理で手間のかかるといわれているとろ火とか弱火という火加減を、すべて高真空断熱の外鍋がやってくれるのです。

どうかこの調理器具・保温調理鍋を使って、おいしい料理をお作りください。

クッキングブック利用の手引き

●このクッキングブックは、次の5項目で構成されています。

①調理時間早見表 (P11~12)

いろいろな材料を、保温調理鍋で調理する場合の加熱調理時間・保温調理時間の早見表です。おおよその目安になっていますので、これを参考にしてお家庭のお好みの調理時間を決めてください。

②保温調理の手順 (P13~14)

鶏のクリームシチューを例にあげて、保温調理の手順をやさしく説明してあります。

基本的な調理手順をおぼえてください。

③保温調理鍋で作る料理 (P15~56)

〈肉・卵〉〈魚介類〉〈野菜・豆類〉〈その他〉の順で料理がならんでいます。このほかにも保温調理鍋ではいろいろな料理を作ることができます。これらの料理を参考に、新しいご家庭の味をお作りください。

④材料の下ごしらえ (P57~61)

さまざまな料理に応用できる、べんりな材料の下ごしらえのしかたが書かれています。

⑤保温調理鍋で料理を保温する方法 (P62)

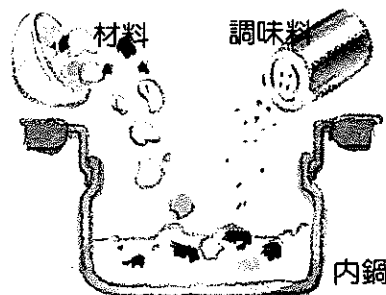
料理以外に使える保温調理鍋のべんりな保温機能です。

ご使用方法

〔1〕保温調理機能

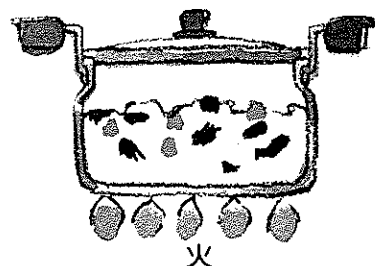
①内鍋を外鍋から取り出します。

②本書を参考にして、材料や調味料などを内鍋に入れます。



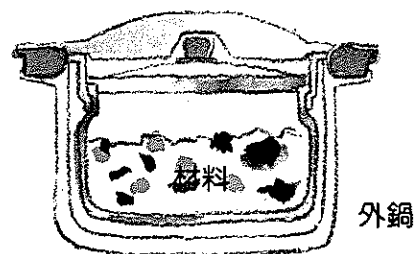
③内鍋に内ぶたをかぶせて火にかけます。

④沸とうしはじめたら、ふきこぼれないように火の加減を調節しながら加熱をつづけます。この時間を加熱調理時間と呼びます。



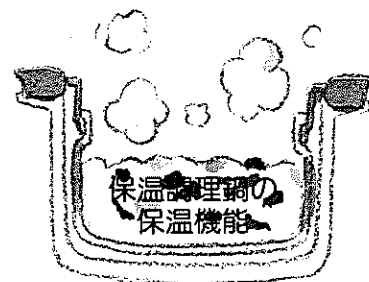
●加熱調理時間については、本書を参考に、各ご家庭の味に合った時間を設定してください。

⑤加熱調理時間が終わりましたら、内鍋を火からおろして外鍋にセットし外ぶたをかぶせて所定の時間そのまま置いてください。この時間を保温調理時間と呼びます。



●内鍋の中の材料は、真空断熱された外鍋の中で引き続き高い温度で保温され続けるため、段々に煮込まれ味がしみて調理されていきます。保温調理時間についても、本書を参考に、ご家庭の味に合わせてお決めください。

⑥保温調理時間が終了したら、調理は完了です。



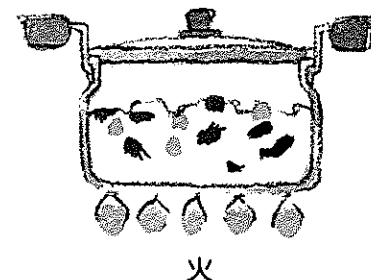
●保温調理時間というのは、料理を外鍋の中で煮込むための最短時間です。つまりこれより早く取り出しても、料理が煮えていない場合があるということです。逆に、保温調理時間をこえて外鍋の中に入れておいた場合は、料理は保温機能によって温かく保たれます。

●メニューに「保温調理時間〇〇分以上」と記載されている料理は、所定の時間をこえて保温調理を続けるとより味がしみこんで美味しくなる料理です。保温調理時間経過後も、そのまま保温してもかまいません。

〔2〕保温機能

この保温調理鍋には調理機能のほかに、真空断熱の外鍋を利用した保温機能があります。調理済みの料理を保温する場合には、次の手順で行なってください。

①でき上がった料理を内鍋に入れ、内ぶたをしたあと火にかけて沸とうさせます。



②沸とうしたら火をとめて、内鍋を外鍋にセットします。外ぶたをかぶせて完了です。



お手入れの方法

●外ぶた、外鍋の丸洗いはしないで
※水が浸入し、外鍋にサビが発生し、他のものを汚したり、外ぶたの断熱材が腐敗する原因になります。

●お手入れをする際、シンナー類・ワレンザー・金属たわし・化学ぞうきんなどは使用しないで
※キズやサビ、故障の原因になります。

●お手入れをする際、塩素系漂白剤は使用しないで
※サビたり穴があく原因になります。

※ご使用後は、いつまでも清潔に使用していただくために、必ずお手入れをしてください。

●外ぶた

お湯でうすめた台所用合成洗剤を布に含ませかたくしぼりふいた後、乾いた布で十分にふいてください。丸洗いをしますと、ふたの中に水が入ることがありますので絶対にしないでください。

●内ぶた、内鍋

台所用合成洗剤に浸して洗った後、水気をふき取ってよく乾燥させてください。

※初めて内鍋を使用される時には、ていねいに洗ってください。

※ふたが破損した場合、細かく割れます。とりのぞくときは手を切らないようご注意ください。

●外鍋

お湯でうすめた台所用合成洗剤を布に含ませかたくしぼってから、汚れをふき取ってください。丸洗いをしますと、金属とプラスチックの間に水が入り、サビの原因となりますのでおやめください。洗剤でふいた後は、水気をふき取ってよく乾燥させてください。

※外鍋に内鍋をセットした状態では、必ず外鍋のとっ手を持ってください。内鍋のとっ手を持つと外ぶたが外れる場合があります、危険ですのでおやめください。

このような場合は

内鍋がこげついた場合

●台所用合成洗剤にしばらく浸してから鍋表面のすじ目(研磨目)にそってスポンジでよく洗ってください。それでも取れない場合は、市販のステンレス用クリームクレンザーなどでこすりおとした後、十分に水洗いをしてください。

内鍋が変色した場合

●カラダキや加熱をしすぎると内鍋が虹色に変色することがあります。変色した時は、鍋表面のすじ目にそってスポンジで市販のステンレス用クリームクレンザーなどでこすりおとした後、十分に水洗いをしてください。

内鍋がサビした場合

●ステンレスはサビにくい材料ですが、汚れたままや濡れたまま放置したり、サビた金属と接触させた場合やキズなどによって、サビが出ることがあります。万一サビが発生した場合は、鍋表面のすじ目にそってスポンジで市販のステンレス用クリームクレンザーなどでこすりおとした後、十分に水洗いをしてください。

保温調理のポイント

●味つけは、でき上がりの好みに合わせて保温調理鍋を使った保温調理では加熱時間が普通の調理より短いため、水分の蒸発が普通より少なめになります。そのため料理が煮つまって味が濃くなるということがほとんどありません。つまり、最初につけた味ができ上がりの味になるわけです。だから味つけは、でき上がりの好みに合わせてください。

※味を濃くする場合は加熱調理時間を長くしてください。

●煮汁は多めに……

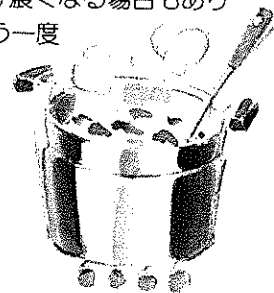
材料が煮汁に十分にひたっていないと、料理に味がしみこみません。汁は、材料すべてにたっぷりかかるくらい用意してください。

●材料の大きさと、火にかける時間を加減する……

材料の大きさにより、火の通る時間に差があります。大きめの材料を使って料理するときは、加熱調理時間・保温調理時間とも長くしてください。

●火の通りが不十分のときは……

もう一度加熱調理を行なってください。ただし、この時は加熱調理を繰り返すことによって味が濃くなる場合もありますので、もう一度味見を忘れずに……。



●分量が変わるときには……

保温調理鍋のメニューは4人分の材料でかかれています。分量を増減する場合、材料を増減したのと同じ割合で水・だし汁などを増減すると、汁けがやや多め(少なめ)になる場合などがあります。

分量は、つぎのように加減してください。
減量……分量を減らす場合は、材料が

煮汁に十分ひたるように注意してください。とくに加熱調理時間の長いものについては水・だし汁などをやや多めにしてください。

増量……分量を増やす場合に材料などが鍋の8分目を超えないよう注意してください。とくに加熱調理時間が長いものについては水・だし汁などをやや少なめにしてください。

※最低分量は2人以上としてください。



調理時間早見表

材 料	分 量	加熱調理時間	保温調理時間	水の分量	湯または水
そら豆	(豆のみ) 200g	5分 開蓋	15分	5カップ	湯
えだ豆	(さやごと) 500g	3分	5分	10カップ	湯
大根	厚さ3cm 200g	10分	30分	5カップ	水
さやいんげん	100g	1分 開蓋	2分	3カップ	湯
かぼちゃ	一口大 200g	5分	10分	5カップ	湯
アスパラガス	150g	1分	2分	3カップ	湯
カリフラワー	小房 100g	1分	3分	3カップ	湯
ブロッコリー	小房 100g	30秒 開蓋	2分	3カップ	湯
キャベツ	小1個丸ごと (700g)	5分	20分	10カップ	湯
ごぼう	乱ざり 3cm大1本	5分 開蓋	20分	3カップ	水
にんじん	乱ざり 3cm大1本	5分 開蓋	15分	3カップ	水
なす	丸ごと 70g	2分	10分	5カップ	湯
とうがん	皮なし5cm角 200g	5分	20分	3カップ	湯
とうもろこし	丸ごと 200g	5分	20分	8カップ	湯
さつまいも	丸ごと 200g	10分	40分	8カップ	水
じゃがいも	丸ごと	10分	40分	8カップ	水
	2cm角ざり 100g	5分	15分	3カップ	水
さといも	小(40g)丸ごと 200g	10分	30分	3カップ	湯

●青い野菜は塩を加えて茹で、茹であがったら水にとるときれいな色に仕上がります。

材 料	分 量	加熱調理時間	保温調理時間	水の分量	湯または水
大豆	乾物2カップ	5分	2時間30分	8カップ	水
黒豆	乾物2カップ	/	8~10時間	4カップ	50~80℃の調味液 (P48参照)
うずら豆	乾物2カップ	/	6時間	6カップ	豆に熱湯を加える
金時豆	乾物2カップ	/	6時間	6カップ	豆に熱湯を加える

材 料	分 量	加熱調理時間	保温調理時間	水の分量	湯または水
大豆	乾物2カップをもどした量	5分	2時間	2カップ	水
黒豆	乾物2カップをもどした量	20分	6時間	豆をもどした調味液をそのまま使う(P48参照)	
小豆	乾物1カップ	20分	2時間	5カップ	水
うずら豆	乾物2カップをもどした量	10分	3時間	3カップ	水
金時豆	乾物2カップをもどした量	10分	3時間	3カップ	水

材 料	分 量	加熱調理時間	保温調理時間	水の分量	湯または水
牛タン	500g 塊	10分	3時間	10カップ	湯
牛すね肉	400g 塊	10分	2時間	10カップ	湯
牛もも肉	500g 塊	10分	2時間	10カップ	湯
牛ばら肉	4cm角ざり400g	5分	30分	5カップ	湯
豚もも肉	400g 塊	10分	2時間	10カップ	湯
豚ばら肉	3cm角ざり400g	5分	30分	10カップ	湯
鶏ささ身	厚さ約1cm 100g	1分	10分	2カップ	湯
鶏もも肉	一口大 100g	5分	30分	2カップ	湯
鶏 1/2羽	(丸ごと) 約500g	10分	2時間	10カップ	湯

材 料	分 量	加熱調理時間	保温調理時間	水の分量	湯または水
アジ	丸ごと(15cm)	3分	10分	3カップ	湯
いわし	丸ごと(10cm)	2分	10分	3カップ	湯
さば	切り身	3分	10分	3カップ	湯
カレイ	1尾 (20cm)	2分	10分	3カップ	湯
鯉	1尾 (25cm)	5分	15分	5カップ	湯
だい	1尾 (30cm)	5分	15分	5カップ	湯
まぐろ	切り身(1cm厚)	3分	10分	3カップ	湯
イカ	丸ごと(1ぱい約200g)	30秒	2分	3カップ	湯

材 料	分 量	加熱調理時間	保温調理時間	水の分量	湯または水
昆布	だし用 5cm角 4枚	5分	30分	4カップ	水
(だしをとる)	(水に1時間浸してから使用)				
卵	固ゆで 4個	沸とうしたら火を止める	20分	5カップ	水
	半熟 4個	沸とうしたら火を止める	10分	5カップ	水
茶碗蒸し	蒸す 2~4個	2分	10分	4カップ	湯
ヨーグルト	牛乳 500ml	45度まで温める	6時間		
もち	切りもち 4切れ	沸とうしたら火を止める	5分	5カップ	湯
栗	むき栗 200g	5分	10分	3カップ	湯
マカロニ	10分ゆで表示のかんめん200g	1分	10分	8カップ	湯
スパゲティ	8分ゆで表示のかんめん200g	1分	8分	8カップ	湯
そうめん	2分ゆで表示のかんめん200g	30秒	2分	8カップ	湯

*早見表の中に記載されている〈湯または水〉の項目は次の意味です。

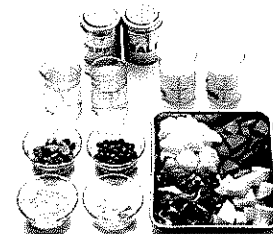
湯：湯が沸とうしたら材料を入れてください。

水：水のときから材料を入れてください。

この場合の加熱調理時間は、水が沸とうしてから加熱時間です。



●つくり方



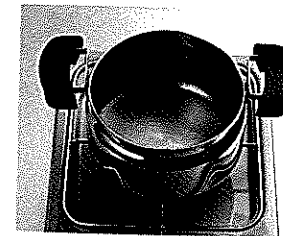
① 鶏もも肉は一口大に切り、にんじんはいちょう切りにし、玉ねぎは色紙切り、じゃがいもは小さめの角切りにします。



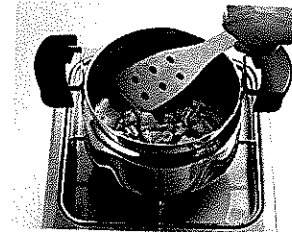
⑤ じゃがいもの表面が透き通ってきたら、小麦粉を振り入れます。



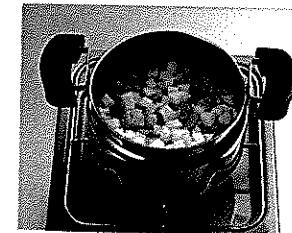
⑨ 内鍋にふたをして、内鍋ごと外鍋にセットします。



② 内鍋にバターを入れ熱します。



③ 鶏もも肉を炒めます。



④ 玉ねぎ、にんじんを炒め、玉ねぎがしんなりしてきたら、じゃがいもとマッシュルームを加え、よく炒めます。



⑥ ブイヨン、牛乳を入れ徐々にのぼします。



⑦ 塩、コショウで味付けします。



⑧ 沸とうしたら中火にして5分間加熱します。
(加熱調理時間5分)
☆ふたをした方が良い



⑩ 外ふたを閉めて20分以上保温します。
(保温調理時間 20分以上)



⑪ 最後にグリーンピースを加えてでき上がり。

●材料 (4人分)

鶏もも肉.....大1枚
にんじん.....1/2本
玉ねぎ.....1コ
じゃがいも.....2コ
マッシュルーム.....大さじ2
グリーンピース.....大さじ2
〈ホワイトソース〉
バター.....大さじ4
小麦粉.....大さじ5
ブイヨン.....1カップ
牛乳.....2カップ
塩.....小さじ1 1/2
コショウ.....少々



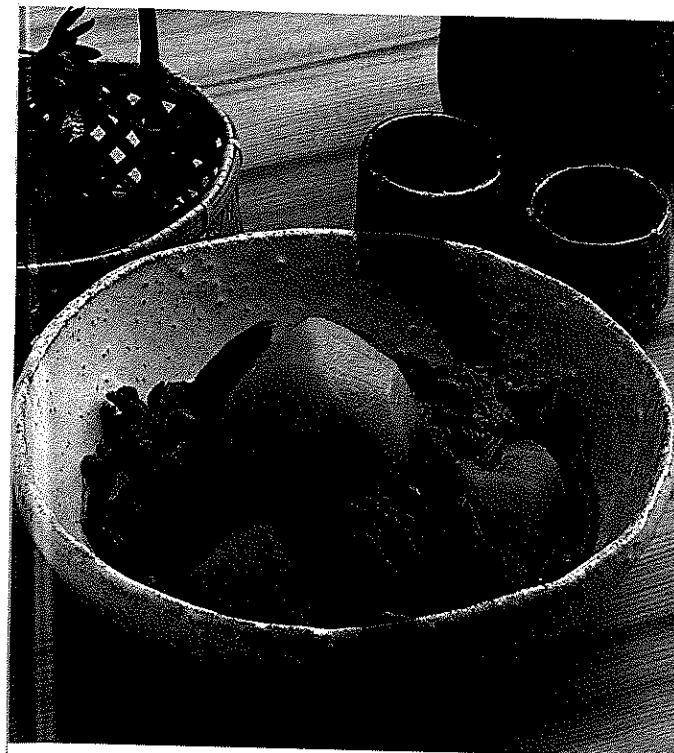
▲加熱調理時間 10分
●保温調理時間 30分以上

●材料（4人分）

じゃがいも(小).....500g
牛うす切肉.....150g
玉ねぎ.....1コ
にんじん.....120g
グリーンピース.....大さじ4

〈煮汁〉

・だし汁.....1½カップ
・砂糖.....大さじ4
・みりん.....大さじ2
・こいくちしょう油.....大さじ3
・うすくちしょう油.....大さじ1½
サラダ油.....大さじ3



●作り方

①じゃがいもは皮をむき2つに切り、水にさらします。(小さい物を使用しない時には4つに切ります。)

②牛肉は3cm長さに切ります。玉ねぎはうす切り、にんじんは皮をむいて乱切りにします。

③内鍋にサラダ油を熱し、牛肉をさっと炒めて取りだし、次に玉ねぎ・にんじん・じゃがいもの順で炒めます。

④玉ねぎがしんなりし、じゃがいもの表面が透きとおってきたら、牛肉とだし汁を加えます。沸とうしたら砂糖・みりんを入れ、中火にしてアクをすくいながら5分間加熱します。しょう油を入れ、さらに5分間アクをすくいながら加熱します。(加熱調理時間 10分)

⑤内鍋ごと外鍋にセットし、30分以上保温します。グリーンピースを加えてでき上がりです。(保温調理時間30分以上)

豚の角煮

▲加熱調理時間 10分
●保温調理時間 2時間

△再加熱調理時間 10分
○再保温調理時間 1時間以上



●材料 (4人分)

豚バラ肉(固まり).....400g
土しょうが.....10g
栗(瓶詰め).....4片
干しいたけ.....8コ
絹さや.....12枚
米のとぎ汁.....適量

〈煮汁〉

・水.....1カップ
・酒..... $\frac{1}{2}$ カップ
・砂糖.....大さじ1 $\frac{1}{2}$
・みりん.....大さじ1 $\frac{1}{2}$
・しょう油.....大さじ3
・水あめ.....大さじ1

塩.....少々

●作り方

①豚バラ肉を3cm角に切ります。

②内鍋にたっぷりの米のとぎ汁とバラ肉を入れ火にかけます。沸とうしたら中火にして10分間加熱します。
(加熱調理時間 10分)

③内鍋ごと外鍋にセットし、2時間保温します。(保温調理時間 2時間)

④内鍋を外鍋から取りだし、バラ肉を残して、ゆで汁をすてます。
土しょうがは皮をむき、うす切りにします。

⑤内鍋に土しょうがと煮汁を入れ火にかけ、沸とうしたら中火にして10分間加熱します。(再加熱調理時間 10分)

⑥内鍋ごと外鍋にセットし、1時間以上保温します。(再保温調理時間 1時間以上)

⑦絹さやを塩ゆでします。干しいたけは水でもどし軸をとります。

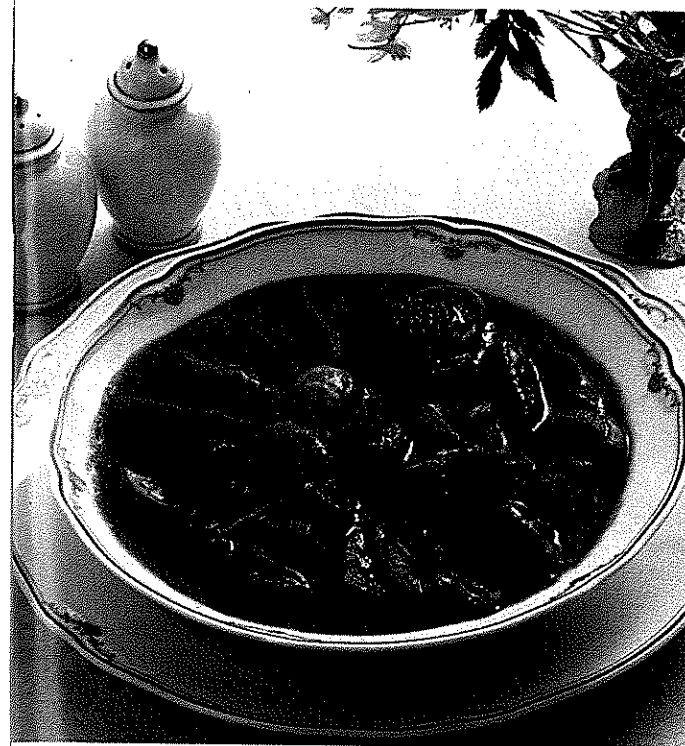
⑧内鍋を外鍋から取りだし、栗としいたけを加え火にかけます。煮汁を煮つめながらバラ肉にからめます。

⑨器に盛り付け、絹さやを添えます。

ビーフシチュー

▲加熱調理時間 10分
●保温調理時間 1時間

△再加熱調理時間 8分
○再保温調理時間 30分以上



●材料 (4人分)

牛もも肉(固まり).....400g
にんじん.....1本
玉ねぎ.....2コ
じゃがいも.....2コ
ブロッコリー.....1株
マッシュルーム.....8コ
サラダ油.....大さじ1
バター.....大さじ3
赤ワイン..... $\frac{1}{2}$ カップ
小麦粉.....大さじ4
ブイヨン.....2カップ
塩.....少々
コショウ.....少々

〈調味料〉

・トマトピューレ..... $\frac{1}{2}$ カップ
・ウスターソース.....大さじ1 $\frac{1}{2}$
・ローレル.....1枚
・クローブ.....1コ
・塩.....小さじ $\frac{2}{3}$ 強
・コショウ.....少々
・砂糖.....小さじ1

●作り方

①牛肉は3cm角に切り、塩・コショウをします。にんじんはシャトー切り、玉ねぎはフシ形切りにします。じゃがいもは4等分し、水にさらします。
小麦粉は炒り粉にします。

②内鍋にサラダ油を熱し牛肉を炒めます。ブイヨン・赤ワインを加え火にかけ、沸とうしたら中火にして10分間加熱します。(加熱調理時間 10分)

③内鍋ごと外鍋にセットし、1時間保温します。(保温調理時間 1時間)

④外鍋から内鍋を取りだし、一旦牛肉とゆで汁を取りだします。ゆで汁の表面に浮いた油分をすくって除きます。

⑤内鍋にバターを入れ、焦がさないように中火で溶かします。にんじん・玉ねぎを入れてよく炒め、玉ねぎがしんなりしてきたら、マッシュルームとじゃがいもを加えます。

⑥じゃがいもの表面が透き通ってきたら牛肉を入れ炒り粉を全体にからませるように炒めます。④のゆで汁、調味料を加え、沸とうしたら中火にして8分間加熱します。(再加熱調理時間 8分)

⑦内鍋ごと外鍋にセットし、30分以上保温します。(再保温調理時間 30分以上)

⑧ブロッコリーを小房に分けて塩ゆでし、⑦が仕上がる直前に加えます。



●材料 (4人分)

牛肉(いちぼ・ばら肉など)……400g
にんじん……………中1本
小玉ねぎ……………8コ
セロリ……………1本
じゃがいも……………3コ
キャベツ……………400g
パセリ……………少々
クローブ……………2粒
塩……………少々
コショウ……………少々

〈煮汁〉

・ブイヨン……………5カップ
・塩……………小さじ1/2
・コショウ……………少々
・オールスパイス……………4粒
・ブーケガルニ……………1束

●作り方

- ①牛肉は2cm厚さに切り、塩・コショウをします。
キャベツはくし形切り、にんじんは縦半分に切り、じゃがいもは半分に切り、セロリは筋を取り5cm長さに切ります。
小玉ねぎは皮をむき、クローブを刺します。
- ②内鍋に牛肉・ブイヨンを入れ火をかけ、沸とうしたら塩・コショウ・オールスパイス・ブーケガルニを加え、アクを取りながら弱火で10分間加熱します。
(加熱調理時間 10分)
- ③内鍋ごと外鍋にセットし、30分保温します。(保温調理時間 30分)

- ④外鍋から内鍋を取りだし、にんじん・小玉ねぎ・セロリ・じゃがいも・キャベツを加え火にかけます。沸とうしたら弱火にし5分間加熱します。
(再加熱調理時間 5分)
- ⑤内鍋ごと外鍋にセットし、20分以上保温します。(再保温調理時間 20分以上)
- ⑥材料がやわらかくなった事を確認してから、具を取りだし、煮汁をこします。
- ⑦器に盛り、パセリのみじん切りを散らします。



●材料 (4人分)

豚肉……………200g
玉ねぎ……………2コ
にんじん……………1本
じゃがいも……………2コ
ニンニク……………1片
しょうが……………10g
市販カレールウ……………100g (4人分)
水……………2カップ
バター……………大さじ3
バターライス……………600g

●作り方

- ①豚肉は3cmの長さに切り、玉ねぎは1コをみじん切り、もう1コを色紙切り、にんじんは乱切り、じゃがいもは4等分に切って水にさらします。
ニンニク・しょうがはみじん切りにします。
- ②内鍋にバターを熱し、みじん切りの玉ねぎを中火でよく炒めます。やや色がついたらニンニク・しょうがを炒め香りをだします。
さらに豚肉と残りの玉ねぎ・にんじん・じゃがいもを加えて炒めます。

- ③水を加えて、火にかけ沸とうしたら中火にして7分間加熱します。
- ④③にカレールウを割り入れて溶かし、3分間中火で加熱します。
(加熱調理時間 10分)
- ⑤内鍋ごと外鍋にセットし、1時間以上保温します。(保温調理時間 1時間以上)

ロールキャベツ

▲加熱調理時間 5分
●保温調理時間 15分以上

●材料 (4人分)

キャベツ……………4枚
ベーコン……………2枚
(小麦粉)

〈詰め物〉

・合挽き肉……………200g
・玉ねぎ…………… $\frac{1}{2}$ コ
・生卵…………… $\frac{1}{2}$ コ
・パン粉……………大さじ3
・牛乳……………大さじ3
・塩・コショウ・ナツメグ

〈煮汁〉

・ブイヨン……………2カップ
・トマトケチャップ…… $\frac{1}{3}$ カップ
・ウスターソース…………大さじ1
・塩……………小さじ1
・コショウ……………少々
・ローレル……………1枚

●作り方

①キャベツは柔らかくゆで、ザルにあげて、熱いうちに塩を振り、冷まし、水をふきます。パン粉は牛乳にひだし、玉ねぎはみじん切りにしてバターで炒め冷まします。ベーコンは3cm長さに切ります。

②ボールに合挽き肉、炒めた玉ねぎと生卵を合わせ塩・コショウ・ナツメグを加えてよく練りパン粉を加えさらに練り、詰め物を作ります。

③キャベツを広げ芯をそぎ取り、内側に小麦粉を振り、詰め物をのせ、ロール型に整えます。

④内鍋にブイヨン・ロールキャベツ・ベーコン・トマトケチャップ・ウスターソース・塩・コショウ・ローレルを入れ5分間中火で沸とうさせ、アクをとります。(加熱調理時間5分)

⑤内鍋ごと外鍋にセットし、15分以上保温します。(保温調理時間15分以上)

鶏手羽先の煮込み

▲加熱調理時間 5分
●保温調理時間 20分以上

●材料 (4人分)

鶏手羽肉……………12本
ねぎ…………… $\frac{1}{3}$ 本
しょうが……………10g
貝割菜……………1パック

〈煮汁〉

・鶏スープ…………… $1\frac{1}{2}$ カップ
・かき油……………大さじ3
・しょう油……………小さじ2
・砂糖……………大さじ1
・酒……………大さじ2



●作り方

①鶏手羽先は関節の部分で2つに切り離し、しょう油をからめて20分位おきます。

②しょうがは皮をむき薄切り、ねぎは1cm幅の斜め切りにします。

③内鍋に少量の油を入れ180℃に熱し、汁気をふいた手羽先をカラッと揚げます。

④内鍋の油をあけて、ねぎ・しょうがを炒め香りが出たら煮汁を加えて煮立てます。沸とうしたら③の手羽先を入れふたをして中火で5分間加熱します。(加熱調理時間5分)

⑤内鍋ごと外鍋にセットし、20分以上保温します。(保温調理時間20分以上)

⑥外鍋から内鍋を取りだし、ふたをはずして火にかけ、照りが出るまで煮詰めます。

⑦器に貝割菜を敷き手羽先を盛り付け、ねぎの細切りをさらして上にのせます。

チキンのオレンジ煮

▲加熱調理時間 10分
●保温調理時間 30分以上

●材料 (4人分)

鶏肉(骨付のもも肉).....4本
サラダ油.....大さじ2
塩.....少々
コシヨー.....少々
白ワイン.....大さじ3
玉ねぎ..... $\frac{1}{2}$ コ
セロリ..... $\frac{1}{3}$ 本
バター.....大さじ $\frac{1}{2}$

〈煮汁〉

・オレンジ.....3コ
・オレンジジュース..... $\frac{2}{3}$ カップ
・白ワイン.....1カップ
・チキンコンソメ..... $\frac{1}{2}$ コ
・塩.....小さじ $\frac{1}{2}$
・コシヨー.....少々
・ローレル.....2枚
・カラメル.....角砂糖4コ
・レモン汁.....小さじ1

〈ブルマニエ〉

・バター.....大さじ2
・小麦粉.....大さじ2
クレソン.....4本

●作り方

①鶏肉はぶつ切り、塩・コシヨーをして、サラダ油で両面を焼き、白ワインをふりかけます。玉ねぎとセロリはみじん切りにします。

②オレンジ2コ分は絞って果汁にします。1コは実を取りだし、皮は白い部分を除いてから細切りし熱湯でさつとゆえます。

③内鍋にバターを溶かし、みじん切りの玉ねぎ・セロリを炒めます。白ワイン・②のオレンジ・オレンジジュース・チキンコンソメ・ローレルを入れます。沸とうしたら①の鶏肉・塩・コシヨーを加え、中火にして10分間加熱します。(加熱調理時間 10分)

④内鍋ごと外鍋にセットし、30分以上保温します。(保温調理時間 30分以上)

⑤別鍋で角砂糖に水を少々加え火にかけ、かきまぜながら焦がしてカラメルを作ります。バターと小麦粉を練ってブルマニエを作ります。

⑥外鍋から内鍋を取りだし、⑤のカラメルとレモン汁を加えて火にかけ、ブルマニエを溶かしてとろみをつけます。

⑦器に盛りつけ、クレソンを添えます。

茶碗蒸し

▲加熱調理時間 2分
●保温調理時間 10分以上

●材料 (4人分)

卵.....2コ
鶏もも肉.....80g
えび.....4尾
銀杏.....4コ
しいたけ.....1枚
みつば.....4本
かまぼこ..... $\frac{1}{2}$ 枚
だし汁.....2カップ
みりん.....小さじ2
うすくちしょう油.....小さじ1
塩.....小さじ $\frac{1}{2}$
しょう油.....少々
酒.....少々



●作り方

①だし汁を人肌程度に温めみりん・うすくちしょう油・塩で味をつけ、卵の割りほぐしたものと混ぜ合わせてこし、卵液を作ります。

②鶏もも肉は一口大に切りしょう油・酒各少々で下味をつけます。えびは尾を残し頭・殻・背わたを取り酒を振りかけます。銀杏は鬼殻を割り塩ゆでし、薄皮をむきます。しいたけは薄切り、みつばは3cm長さに切ります。

③器にみつば以外の材料を入れ、卵液を注ぎ浮いた泡を取ります。

④内鍋に③の器を入れ、器の高さの半分まで湯を注ぎ火にかけ、沸とうしたら2分程弱火で沸とうさせます。(加熱調理時間2分)

⑤内鍋ごと外鍋にセットし、10分以上保温します。(保温調理時間10分以上)

⑥かざりにみつばを散らします。

わかめ入り卵豆腐

▲加熱調理時間 2分
●保温調理時間 10分以上

●材料

卵……………4コ
だし汁……………1カップ
塩……………小さじ1
うすくちしょう油……………小さじ1
みりん……………小さじ1
生わかめ……………8g

〈えびそばろあん〉

・むきえび……………40g
・酒……………少々
・だし汁……………1カップ
・塩……………小さじ1
・うすくちしょう油……………小さじ1
・みりん……………小さじ1
・水溶き片栗粉……………適量

木の芽……………4枚

●作り方

①だし汁を人肌に温め、塩・うすくちしょう油・みりんを味をつけ、卵の割りほぐしたものと混ぜ合わせてこし、卵液を作ります。

②わかめは塩を洗い、熱湯にさっと通してから冷水にとって冷まし、細かく刻みます。

③プリン型に卵液を注ぎ、わかめを入れます。

④内鍋にプリン型を入れ、プリン型の高さの半分まで湯を注ぎ火にかけ、沸とうしたら弱火にして2分間加熱します。(加熱調理時間 2分)

⑤内鍋ごと外鍋にセットし、10分以上保温します。(保温調理時間 10分以上)

⑥えびの背わたを取り、包丁でたたいて別鍋に入れ、酒をふってから炒めます。だし汁を加えて沸とうさせ、アクを取ってから塩・うすくちしょう油・みりんを加え、水溶き片栗粉でとろみをつけます。

⑦器に卵豆腐を盛りつけ、⑥のえびそばろあんをかけ、木の芽をのせます。

温泉たまご

●保温調理時間 50分

●材料(4人分)

卵……………4コ
あさつき……………2本

〈うまだし〉

・みりん……………大さじ1
・うすくちしょう油……………大さじ2
・こいくちしょう油……………大さじ2
・だし汁…………… $\frac{3}{4}$ カップ
・花かつお……………10g

●作り方

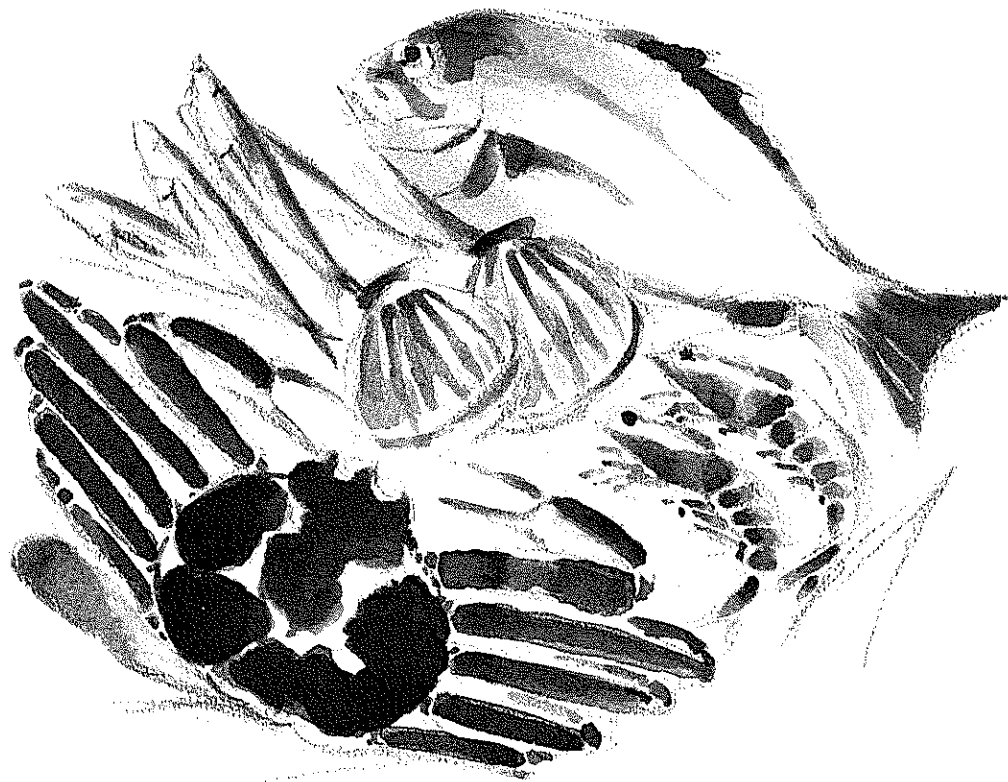
①卵はあらかじめ冷蔵庫より取りだし、室温に戻しておきます。

②内鍋に8分目まで水を入れ、70℃に調整します。

③内鍋に卵を加え、外鍋にセットし、50分間保温します。(保温調理時間 50分)

④別鍋にみりん・うすくちしょう油・こいくちしょう油・だし汁を入れて一煮立ちさせ、花かつおを加えて火を止めます。しばらくおいてから、布ごししてうまだしを作ります。

⑤器に卵を割り入れ、④のうまだしをはり、小口切りしたあさつきを散らします。



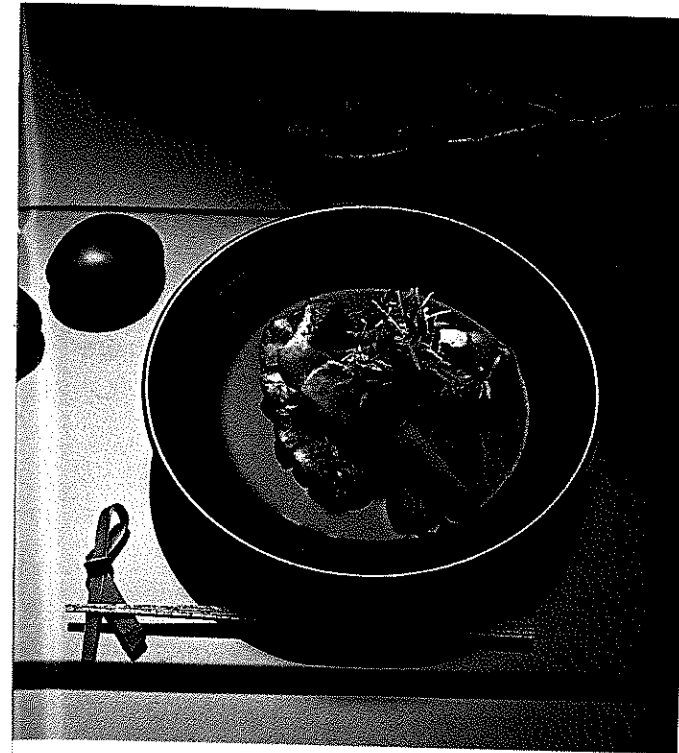
▲加熱調理時間 5分
●保温調理時間 10分以上

●材料（4人分）

きんめ鯛……………4切れ
うど……………80g
木の芽……………8枚
しょうが……………10g

〈煮汁〉

・だし汁……………1カップ
・みりん……………大さじ3
・酒……………大さじ3
・砂糖……………大さじ2
・しょう油……………大さじ3
・塩……………小さじ1/2



●作り方

- ①うどは皮をむき、3cm長さの短冊切りにし酢水にさらします。
- ②内鍋に煮汁を合わせ沸とうさせ、その中にきんめ鯛、うどを入れ5分間中火で沸とうさせます。（加熱調理時間5分）
- ③内鍋ごと外鍋にセットし、10分以上保温します。（保温調理時間10分以上）
- ④器に盛り付け天盛りに針しょうがと木の芽をのせます。

ぶり大根

▲加熱調理時間 5分
●保温調理時間 20分以上

●材料（4人分）

ぶり……………500g
大根……………400g

〈煮汁〉

・水……………1カップ
・酒……………1カップ
・砂糖……………大さじ3
・みりん……………大さじ3
・しょう油……………大さじ6

塩……………少々
米のとぎ汁……………適量

●作り方

①ぶりのあらと切り身はひと口に切って、塩をふり、熱湯をかけて霜ふりにします。

②大根はぶりよりやや小さく切り、米のとぎ汁で下ゆでします。

③内鍋にぶり・水・酒を入れて火にかけ、沸とうしたら中火にして、アクを取りながら5分間加熱します。

④大根を加え加熱し、再び沸とうしたら砂糖・みりん・しょう油を加え、中火にしてアクをとりながら5分間加熱します。（加熱調理時間 5分）

⑤内鍋ごと外鍋にセットし、20分以上保温します。（保温調理時間 20分以上）

こぶとにしんの煮物

▲加熱調理時間 10分
●保温調理時間 1時間以上

●材料（4人分）

昆布……………2本(30～40g)
身欠きにしん……………3本
木の芽……………4枚

〈煮汁〉

・水……………3カップ
・砂糖……………大さじ4
・しょう油……………大さじ3
・酒……………大さじ3
・酢……………大さじ1/2

●作り方

①昆布はきれいにふき、ぬれ布巾に包み戻します。

②にしんは5cm幅、戻した昆布は3cmの長さに切ります。

③内鍋に煮汁を合わせ昆布を下に敷き、その上になしんをのせ火にかけ、沸とうしたら弱火で10分間加熱します。（加熱調理時間10分）

④内鍋ごと外鍋にセットし、1時間以上保温します。（保温調理時間1時間以上）

⑤器に盛り付け、上に木の芽を散らします。

魚介類のプロバンス風

▲加熱調理時間 5分
●保温調理時間 20分以上



●材料（4人分）

白身魚……………200g
アサリ(殻付)……………300g
ムール貝……………4コ
イカ……………1ばい
玉ねぎ……………1コ
トマト……………2コ
パセリ……………少々
ニンニク……………1片
魚のブイヨン……………4カップ
サフラン……………少々
ローレル……………1枚
塩……………小さじ1/2
コショウ……………少々
オリーブ油……………少々

※ 魚のブイヨンのかわりにチキンのスープでもかまいません。

●作り方

①魚は一口大切り、アサリは塩水につけ砂をはかせます。ムール貝は毛を取り殻をきれいにします。イカは内臓を取り水洗いし輪切りにします。(目・足も使います。)

②玉ねぎはみじん切り、トマトは皮を湯むきし粗みじんに切り、ニンニクはみじん切りにします。

③内鍋にオリーブ油をなじませ、ニンニク・玉ねぎをよく炒め、サフラン・トマトを加え、魚のブイヨンを入れ数分程煮込みます。サフランの色が出たら魚介類・ローレル・塩・コショウを加え5分間中火で沸とうさせます。(加熱調理時間5分)

④内鍋ごと外鍋にセットし、20分以上保温します。(保温調理時間20分以上)

⑤器に盛り付け、パセリのみじん切りを散らします。

いかのトマト煮込み

▲加熱調理時間 5分
●保温調理時間 10分以上



●材料（4人分）

いか……………2はい
白ワイン……………大さじ4
塩……………少々
コショウ……………少々

〈トマトソース〉

・玉ねぎ……………1コ
・セロリ……………1本
・ニンニク……………1/2片
・きゅうりのピクルス……………1本
・トマト(水煮)……………400g
・白ワイン……………1/3カップ
・オレガノ……………少々
・ローレル……………1枚

●作り方

①玉ねぎは薄切り、セロリは筋を取り5cm長さの短冊切り、ニンニクはみじん切り、トマトは粗みじん、ピクルスは薄切りにします。

②いかは内臓をぬいて洗い、胴は皮のついたまま1cmの輪切りにします。足は目・口を取り吸盤をこそげ取って食べやすい大きさに切ります。

③内鍋にサラダ油を少々熱し、いかをさっと炒め白ワインを振りかけます。いかを別皿に取りだし、新たに内鍋にサラダ油を多めに熱しニンニクを炒めまします。別皿に取りだしたいかと①の材料も加えて炒め、白ワイン・オレガノ・ローレルを入れ、塩・コショウで味つけ5分間中火で沸とうさせます。(加熱調理時間5分)

④内鍋ごと外鍋にセットし、10分以上保温します。(保温調理時間10分以上)

干し貝柱と野菜の煮込み

▲加熱調理時間 10分
●保温調理時間 50分以上



●材料（4人分）

干し貝柱……………2コ
にんじん……………1本
大根……………100g
きゅうり……………1本
鶏油（チーユ）
水溶き片栗粉……………大さじ2

〈煮汁〉

・鶏スープ（中華だし）…2カップ
・酒……………大さじ1
・塩……………小さじ1/2
・コショウ……………少々
・うまみ調味料……………少々

●作り方

①干し貝柱は湯につけておきます。

②にんじん・大根はかたゆでし、くりぬきで丸く取ります。きゅうりは皮をむき、一口大のひし形に切ります。

③内鍋に煮汁を合わせ火にかけ、沸とうしたら水溶き片栗粉でとろみを付けその中ににんじん・大根・きゅうり・貝柱を入れ10分位中火で加熱します。
（加熱調理時間10分）

④内鍋ごと外鍋にセットし、50分以上保温します。（保温調理時間50分以上）

⑤器に盛り鶏油を入れます。

ふかのヒレの煮込み

●保温調理時間 6時間以上



●材料（4人分）

ふかのヒレ（銀糸）……………100g
しょうが……………30g
長ねぎ……………小1本

〈煮汁〉

・スープ……………2カップ
・酒……………大さじ3
・砂糖……………大さじ2
・しょう油……………大さじ1

〈水溶き片栗粉〉

・片栗粉……………大さじ1
・水……………大さじ2

鶏油（チーユ）……………少々
サラダ油……………大さじ2

●作り方

①内鍋に半分の水を入れ、ふかのヒレを加えて火にかけ、沸とうしたら火を止めます。

②内鍋ごと外鍋にセットし、6時間以上保温します。（保温調理時間6時間以上）

③外鍋から内鍋を取りだし、ふかのヒレは水でよく洗い、ザルに取って水切りをします。
ゆで汁はすてます。

④内鍋にサラダ油を熱し、ふたつに切ったねぎ、しょうがを固まりで炒め、香りが出てきたら取りだします。煮汁を入れ、ふかのヒレを加え沸とうしたら中火にして5分間加熱します。
水溶き片栗粉でとろみを付け、鶏油で香りをつけます。



●材料（4人分）

鶏もも肉……………1枚
たけのこ（ゆでたもの）……200g
にんじん……………大1本
ごぼう……………中1本
れんこん……………200g
干しいたけ……………4枚
こんにゃく…………… $\frac{1}{2}$ 丁
さやえんどう……………12枚
サラダ油……………大さじ2
酢……………少々

〈煮汁〉

・しいたけのもどし汁…3カップ
・砂糖……………大さじ3
・みりん……………大さじ2
・酒……………大さじ2
・しょう油…………… $\frac{1}{3}$ カップ

●作り方

①鶏肉は一口大に切ります。たけのこ・にんじんは小さめの乱切りにします。ごぼうは小さめの乱切りにして、水にさらします。れんこんも小さめの乱切りにして酢水にさらします。干しいたけは水に1時間位つけてもどし、軸は取りのぞいて半分に切ります。

②さやえんどうは筋を取り、塩ゆでします。

③こんにゃくはゆでて、一口大に手でちぎります。

④内鍋にサラダ油を熱し鶏肉を炒め、こんにゃくと①の野菜を加えよく炒めま

す。
煮汁を加えて煮たて、沸とうしたら中火にしてアクをとりながら5分間加熱します。（加熱調理時間 5分）

⑤内鍋ごと外鍋にセットし、15分以上保温します。（保温調理時間 15分以上）

⑥さやえんどうを加え、器に盛り付けま

す。

けんちゃん汁

▲加熱調理時間 5分
●保温調理時間 10分以上



●材料

もめん豆腐.....1丁
にんじん.....40g
大根.....80g
ごぼう.....40g
こんにゃく..... $\frac{1}{4}$ 丁
油揚げ.....1枚
わけぎ.....1本
だし汁.....4カップ
塩.....小さじ1
しょう油.....小さじ1
サラダ油.....大さじ1

●作り方

①豆腐はふきんに包んで軽く絞った後つぶします。にんじん・大根は4cm長さの短冊切りにし、油揚げは熱湯に通して油抜きし、半分に切ってから短冊切りにします。
ごぼうは笹がきにして水にさらします。こんにゃくは小口から薄切り、わけぎは斜め切りにします。

②内鍋にサラダ油を熱し、にんじん・大根・ごぼう・こんにゃくを炒めます。豆腐・油揚げ・だし汁を加え、沸とうしたら弱火にしてアクをすくい、5分間加熱します。(加熱調理時間 5分)

③塩・しょう油を加え、内鍋ごと外鍋にセットし、10分以上保温します。
(保温調理時間 10分以上)

④わけぎを入れて盛り付けます。

おでん

▲加熱調理時間 5分
●保温調理時間 30分以上



●材料 (4人分)

大根.....300g
ゆで卵.....4コ
厚揚げ.....4枚
ちくわ.....2本
がんも.....4コ
こんにゃく..... $\frac{2}{3}$ 丁

〈煮汁〉

・だし汁.....3カップ
・チキンコンソメ.....1コ
・塩.....小さじ1
・砂糖.....大さじ $\frac{1}{2}$
・みりん.....大さじ1
・しょう油.....大さじ $\frac{1}{2}$
・酒.....大さじ $\frac{1}{2}$

●作り方

①大根は2.5cm厚さの輪切りにし皮を厚めにむき、米のとぎ汁でかたゆでします。

②厚揚げ・がんもは熱湯をかけ油抜きします。ちくわは斜め半分に切ります。

③こんにゃくはゆで、両面に浅く切り込みを入れ半分に切り、さらに対角線に切ります。ゆで卵は殻をむきます。

④内鍋に煮汁を合わせて煮立て具を入れ、沸とうしたら中火にして5分間加熱します。(加熱調理時間5分)

⑤内鍋ごと外鍋にセットし、60分以上保温します。(保温調理時間 60分以上)

※かたゆでとは

沸とうするまで強火、あとは弱火にして竹串が通る位までゆでることです。米のとぎ汁によって辛味やクセがなくなり甘味がでます。

湯豆腐

●保温調理時間 5分



●作り方

- ①昆布はぬれ布巾でふきます。
- ②内鍋に昆布を敷き、やっこに切った豆腐・水を入れ、火にかけ沸とう直前に火からおろします。
- ③内鍋ごと外鍋にセットし、5分程保温します。(保温調理時間5分)
- ④つけ汁・薬味を添えます。

●材料(4人分)

豆腐……………2丁
 昆布……………5cm角
 水……………4カップ

〈薬味〉

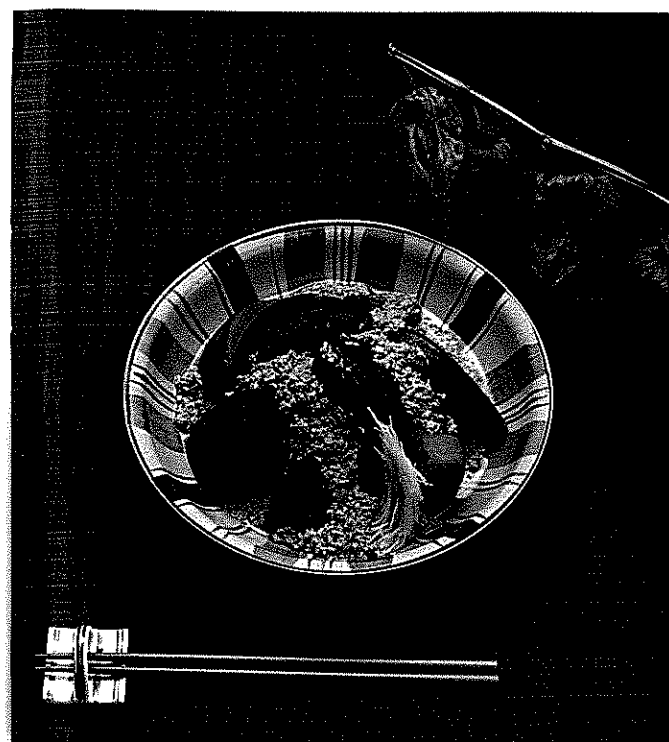
・青ねぎ・もみじおろし
 ・しょうが・花かつお
 ・七味とうがらし又はポン酢

〈つけ汁〉

・だし汁……………大さじ3
 ・みりん……………大さじ2
 ・しょう油……………70cc

かぼちやのそぼろ煮

▲加熱調理時間 5分
 ●保温調理時間 10分以上



●材料(4人分)

かぼちゃ……………400g
 鶏挽き肉……………100g
 しょうが……………10g

〈煮汁〉

・だし汁……………2カップ
 ・砂糖……………大さじ2
 ・みりん……………大さじ1
 ・うすくちしょう油……………大さじ2

水溶き片栗粉
 サラダ油

●作り方

- ①かぼちゃは種を取り、所々皮をむき一口大に切ります。
- ②しょうがは一部を細切り(針しょうが)にし水にさらします。残りは、すりおろし絞り汁にします。
- ③内鍋に煮汁を合わせ、かぼちゃを入れ5分中火で沸とうさせます。(加熱調理時間5分)
- ④内鍋ごと外鍋にセットし、10分以上保温します。(保温調理時間10分以上)

- ⑤別鍋にサラダ油をなじませ鶏挽き肉を入れ炒め、バラバラになったら④の煮汁を1カップ程加え煮立ったらしょうがの絞り汁を加え水溶き片栗粉でとろみをつけてそぼろあんを作ります。

- ⑥器にかぼちゃを盛り、そぼろあんをかけ針しょうがを天盛りにします。

里いもの煮ころかし

▲加熱調理時間 10分
●保温調理時間 30分以上



●材料（4人分）

里いも……………400g
ゆず……………少々

〈煮汁〉

・だし汁……………3カップ
・砂糖……………大さじ4
・うすくちしょう油……大さじ3

●作り方

- ①里いもは米のとぎ汁でかためにゆで洗ってぬめりを取ります。
- ②内鍋に煮汁を煮立て里いもを入れ10分間中火で沸とうさせます。
（加熱調理時間10分）
- ③内鍋ごと外鍋にセットし、30分以上保温します。（保温調理時間30分以上）
- ④器に盛り付け、ゆずの皮をすりおろし散らします。

切り干し大根の煮物

▲加熱調理時間 5分
●保温調理時間 15分以上



●材料（4人分）

切り干し大根(干)……………40g
油揚げ……………1枚
干しいたけ……………2枚
絹さや……………12枚

〈煮汁〉

・切り干し大根の戻し汁…1カップ
・干しいたけの戻し汁…1カップ
・砂糖……………大さじ3
・しょう油……………大さじ3½
・サラダ油……………大さじ2

●作り方

- ①切り干し大根は洗って水にしばらくつけて戻します。
- ②干しいたけも水につけて戻し、細切りにします。
- ③油揚げは熱湯に通して油抜きし、細切りにします。
- ④内鍋にサラダ油をなじませ①、②、③を炒め、戻し汁を入れ沸とうしたら中火にして2～3分加熱します。
砂糖を加え中火で2～3分加熱し甘味を含ませたら、しょう油を入れてひと煮立ちさせます。
（加熱調理時間 5分）
- ⑤内鍋ごと外鍋にセットし、15分以上保温します。（保温調理時間 15分以上）
- ⑥絹さやをゆで、斜め半分に切ります。
- ⑦器に盛り付け、絹さやを添えます。

こぶ巻き



●作り方

①こぶは水につけてやわらかくします。
ごぼうは皮をこそげ、5mm角の棒状に切り、水につけ、アクぬきをします。
にんじんも皮をむき、5mm角の棒状に切ります。
さやいんげんは熱湯でゆでます。
カンピョウは塩でもみ、水洗いしてから、さっと固めにゆでます。

②こぶの上に豚もも肉をひろげ、ごぼう・にんじん・さやいんげんをしんにして巻き、カンピョウで軽く縛ります。

③内鍋に煮汁を入れ、②のこぶ巻きを加え火にかけます。沸とうしたら中火にしてアクをとりながら5分間加熱します。

(加熱調理時間 5分)

●材料 (4人分)

こぶ(10cm幅).....12枚
ごぼう.....中1本
にんじん.....100g
さやいんげん.....24本
豚もも肉(うす切).....200g
カンピョウ(20cm長さ).....12本
塩.....少々

〈煮汁〉

・水.....2カップ
・しょう油..... $\frac{1}{2}$ カップ
・みりん..... $\frac{1}{4}$ カップ
・砂糖.....大さじ3

▲加熱調理時間 5分
●保温調理時間 1時間以上

ひじきとれんこんの炒め煮



●材料 (4人分)

ひじき(乾).....40g
れんこん.....150g
さつま揚げ..... $\frac{1}{2}$ 枚
絹さや.....8枚
酢.....少々
サラダ油.....大さじ2
だし汁.....1カップ
砂糖.....大さじ3
しょう油.....大さじ2

▲加熱調理時間 5分
●保温調理時間 15分以上

●作り方

①ひじきはたっぷりの水に20~30分つけてもどします。

②れんこんは皮をむいて乱切りにし、酢水につけてアク抜きをします。

③さつま揚げは油抜きし、うす切りにします。

④内鍋にサラダ油を熱し、れんこんを炒め、ひじきを加えて弱火でよく炒めまぜる。

⑤だし汁・さつま揚げを加え沸とうしたら砂糖・しょう油を加え、中火にしてアクを取りながら5分間加熱します。
(加熱調理時間 5分)

⑥内鍋ごと外鍋にセットし、15分以上保温します。(保温調理時間 15分以上)

⑦絹さやをゆでで細切りにし、散らします。

セロリと玉ねぎのスープ煮

▲加熱調理時間 5分
●保温調理時間 30分以上



●材料（4人分）

セロリ……………4本
玉ねぎ……………2コ
パセリ……………少々
ブイヨン……………2カップ
塩……………小さじ1/2
コショウ……………少々
ローレル……………1枚

●作り方

- ①セロリは筋を取り長さをそろえて切ります。玉ねぎは大きめのくし型切り、パセリはみじん切りにします。
- ②内鍋に煮汁を合わせ、セロリ・玉ねぎ・ローレルを入れ5分間中火で沸とうさせます。（加熱調理時間5分）
- ③内鍋ごと外鍋にセットし、30分以上保温します。（保温調理時間30分以上）
- ④器に盛り付けパセリのみじん切りを振ります。

白菜のクリーム煮

▲加熱調理時間 5分
●保温調理時間 10分以上



●材料（4人分）

白菜……………400g
コースハム……………1枚
パセリ……………少々
サラダ油……………大さじ2
鶏ガラスープ……………1 $\frac{1}{2}$ カップ
酒……………大さじ1
塩……………小さじ1/2
コショウ……………少々
生クリーム…………… $\frac{1}{2}$ カップ
水溶き片栗粉……………大さじ2~3

●作り方

- ①白菜は横半分に切ってから縦に3~4cmの幅に切ります。
- ②ハム・パセリはみじん切りにします。
- ③内鍋を熱しサラダ油を入れ、白菜を加えてさっと炒めます。スープ・酒・塩・コショウを加えふたをし、沸とうしたら中火で5分間加熱します。（加熱調理時間5分）
- ④内鍋ごと外鍋にセットし、10分以上保温します。（保温調理時間10分以上）
- ⑤外鍋から内鍋を取りだし、火にかけ、生クリームをまわし入れ、沸とうしたら水溶き片栗粉を入れてとろみをつけます。
- ⑥器に盛り、ハムとパセリのみじん切りを散らします。

●材料 (4人分)

玉ねぎ	1コ
にんにく	1片
にんじん	1/2本
ベーコン(厚めのもの)	100g
ピーマン	1コ
ズッキーニ	1本
トマト(湯むいたもの)	2コ
米	1/2カップ
ブイヨン	5カップ
オリーブ油	1/4カップ
塩	大さじ1/2
コショウ	少々
砂糖	大さじ1
ウスターソース	大さじ1
トマトピューレ	1/4カップ
パルメザンチーズ	少々

●作り方

①にんにくはみじん切りにし、その他の野菜とベーコンは1cm角に切ります。米は洗って水をきります。

②内鍋にオリーブ油を熱し、にんにくとベーコンをかるく炒めます。野菜を加えて炒め、さらに米を加えてかるく炒めます。

③ブイヨンを加えて、こがさない様に煮たてます。沸とうしたら、砂糖・塩・コショウ・ウスターソース・トマトピューレを加え、弱火で3分間加熱します。(加熱調理時間 3分)

④内鍋ごと外鍋にセットし、15分以上保温します。(保温調理時間 15分以上)

⑤器に盛り、パルメザンチーズを散らします。

●材料

黒豆	2カップ
水	4カップ
砂糖	250g
しょう油	大さじ2
塩	小さじ2
重曹	小さじ1/2~1
古釘	10本 (または還元鉄 少々)



●作り方

①黒豆はきれいに水洗いします。

②内鍋に黒豆以外の物(釘はさびのついたままさつと洗って、ガーゼのふきんで作った袋に入れ、口をくくる)を入れ、50~60℃の煮汁を作り、その中に洗った黒豆を入れます。

③内鍋ごと外鍋にセットし、8~10時間保温します。(保温調理時間 8~10時間)

④内鍋を外鍋から取りだし、加熱します。沸とうしたら中火にして、アクを取りながら20分間加熱します。(再加熱調理時間 20分)

⑤内鍋ごと外鍋にセットし、6時間以上保温します。(再保温調理時間 6時間以上)



●材料 (4人分)

大豆(乾物).....1カップ
 にんじん.....100g
 ごぼう.....中1本
 れんこん.....100g
 こんにゃく..... $\frac{1}{2}$ 丁
 こぶ.....20cm角
 砂糖.....大さじ9
 しょう油.....大さじ6
 だし汁.....2カップ
 水.....4カップ

●作り方

①内鍋に大豆と水を入れ火にかけ、沸とうしたら火を止めます。

②内鍋ごと外鍋にセットし、8時間以上保温します。(保温調理時間 8時間以上)

③にんじん・ごぼう・れんこんは皮をむいて、1cm角に切ります。こんにゃくは湯を通し、1cm角に切ります。こぶは表面をぬれぶきんでさつとふき、はさみで1cm角に切ります。

④外鍋から内鍋を取りだし、大豆のゆで汁をすてます。だし汁・砂糖・しょう油を入れ火にかけ、③の具も加えます。沸とうしたらアクをとり、弱火にして5分間加熱します。
(再加熱調理時間 5分)

⑤内鍋ごと外鍋にセットし、1時間以上保温します。(再保温調理時間 1時間以上)



●材料 (4人分)

小豆.....200g
 水..... $9\frac{1}{2}$ カップ
 砂糖.....200g
 もち.....4コ

●作り方

①小豆はよく洗い、内鍋に小豆と水4カップを入れ2〜3分沸とうさせます。赤く色づいているゆで水是てす。

②新たにゆであげ用の水 $5\frac{1}{2}$ カップと①の小豆を入れ強火で加熱し、沸とうしたら中火で20分間加熱します。
(加熱調理時間 20分)

③内鍋ごと外鍋にセットし、2時間以上保温します。(保温調理時間 2時間以上)

④外鍋から内鍋を取りだし、火にかけ砂糖を加え10分間中火で加熱します。
(再加熱調理時間 10分)

⑤碗にぜんざいを盛り、焼いたもちを入れます。



●材料（4人分）

りんご	2コ
レモン	1/2コ
赤ワイン	2カップ
砂糖	1カップ
キリッシュ酒	少々



●作り方

①りんごは皮をむき、2つ割りにして芯を取り塩水にさらします。
レモンは輪切りにします。

②内鍋に赤ワイン・砂糖・レモンを入れ火にかけ、煮立ったらりんごを入れ紙ブタをし、5分間中火で沸とうさせます。
（加熱調理時間 5分）

③内鍋ごと外鍋にセットし、30分間保温します。（保温調理時間 30分）

④キリッシュ酒を加え煮汁ごと冷まします。

パンプディング

▲加熱調理時間 2分
●保温調理時間 30分



●材料 (4人分)

卵.....2コ
牛乳.....200cc
砂糖.....50g
バニラエッセンス.....少々
食パン.....1枚

〈カラメルソース〉

・砂糖.....大さじ4
・水.....大さじ4

●作り方

①食パンは1cm位の角切りにします。プリンカップにうすくバターをぬります。

②内鍋に砂糖大さじ4と水を大さじ2杯入れ、混ぜ合わせて火にかけます。細かい泡から大きな泡に変わり一部が焦げてきたら鍋をまわして全体を混ぜ、濃い黄金色になったら火を止め残りの水を加えてのばしてカラメルソースを作ります。

③プリンカップにカラメルソース・食パンを入れます。

④人肌程度に温めた牛乳の中に砂糖を入れます。卵を割りほぐし牛乳を少しずつ入れ、バニラエッセンスを数滴加えてプリン液を作ります。

53

⑤プリンカップに流し入れ泡を取り除きます。

⑥内鍋にプリンカップを入れ容器の高さの約半分位までお湯を注ぎ2分間沸とうさせます。(加熱調理時間 2分)

⑦内鍋ごと外鍋にセットし、30分間保温します。(保温調理時間 30分)

⑧内鍋のお湯を水に変えて冷やします。

マーマレード

●保温調理時間 1時間以上



●材料

オレンジ.....4コ
レモン汁.....大さじ1
砂糖.....250g

●作り方

①オレンジは皮と身の部分に分けます。

②皮はよく洗って、白い綿の部分包丁で取りのぞいてから、一晩水にさらします。

③たっぷりのお湯で②の皮をさっとゆでます。さらに2・3回水をかえてゆでます。そしてもう一度水にさらします。

④オレンジの皮はできるだけ細く切ります。オレンジの身は絞って果汁にします。

⑤内鍋に④のオレンジの皮と果汁・レモン汁・砂糖を入れ、アクを取りながら弱火で煮たてます。

⑥沸とうしたら火を止め、内鍋ごと外鍋にセットし、1時間以上保温します。(保温調理時間 1時間以上)

⑦外鍋から内鍋を取りだし、ふたをはずして火にかけ、弱火でこげつかないようにかきまぜながら、皮が透明になるまで煮つめます。煮つめすぎると、火をとめてから硬くなるので、汁が十分残っている内に火をとめます。

54

ヨーグルト

●保温調理時間 6時間以上

●材料 (4人分)

牛乳.....500cc
ヨーグルト菌.....1g
(またはプレーンヨーグルト...大さじ3)

●作り方

①内鍋で牛乳を沸かし、沸とうさせた後45℃にさませます。

②別の器に①の牛乳を大さじ3杯くらい取り出し、ヨーグルト菌(又はプレーンヨーグルト)を入れ、よく溶かします。

③②を①に入れ、よくかきまぜます。

④内鍋ごと外鍋にセットし、6時間以上保温します。(保温調理時間 6時間以上)

⑤器にうつし、冷蔵庫で冷やします。
砂糖・ジャム・果物などを好みで加えます。

(注) 使用する道具は熱湯消毒してください。

甘酒

●保温調理時間 4時間以上

○再保温調理時間 6時間以上

●材料

麴.....1カップ(約125g)
ぬるま湯..... $\frac{1}{2}$ カップ

〈ごはん〉

・米..... $\frac{1}{2}$ カップ
・水..... $\frac{3}{4}$ カップ

(砂糖
しょうが)

●作り方

①ごはんをやわらかめに炊きます。

②ごはんを45℃位に冷まし、ぬるま湯でほぐした麴を混ぜます。

③内鍋ごと外鍋にセットし、4時間以上保温します。(保温調理時間 4時間以上)

④外鍋から内鍋を取りだし、水で3倍にうすめます。内鍋を火にかけ、沸とうする直前に火からおろします。

⑤内鍋ごと外鍋にセットし、6時間以上保温します。(再保温調理時間 6時間以上)

⑥必要分量を温め、好みに応じて砂糖・しょうが汁等を加えてください。

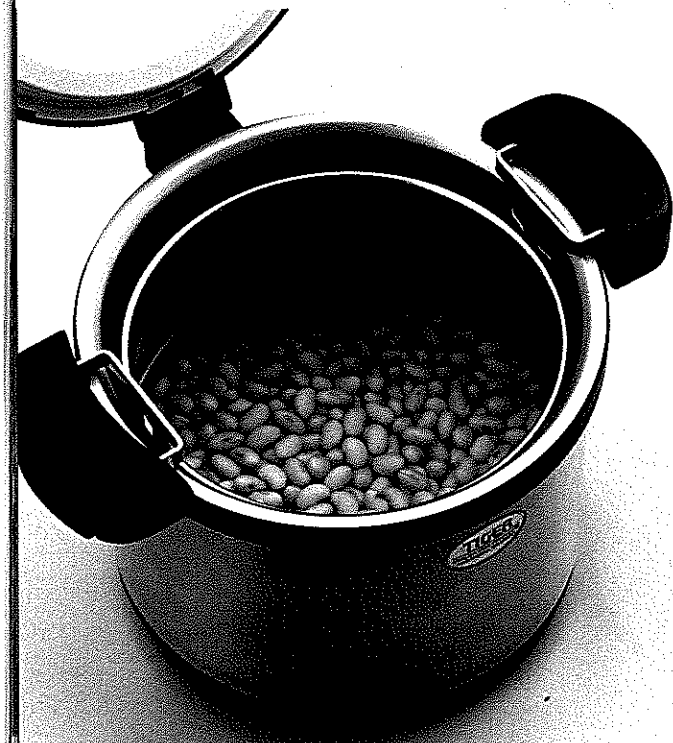
* 残ったら、殺菌のために4~5日に一度火を通してください。

下ごしらえ・大豆をもどす

▲加熱調理時間 5分
●保温調理時間 2時間30分以上

●材料

大豆……………1カップ
水……………4カップ



●作り方

- ①大豆はさつと水洗いします。
- ②内鍋に大豆と水を入れ火にかけ、沸とうしたら弱火にしてふたをし5分間加熱します。(加熱調理時間 5分)
- ③内鍋ごと外鍋にセットし、2時間30分以上保温します。(保温調理時間 2時間30分以上)

※ 戻して、さらに調理するのに適当な硬さです。そのまま食べる時は、保温調理時間を8時間程度にしてください。

ピザ生地

●保温調理時間 50分以上

●材料 (18cm/パイ皿2枚分)

強力粉……………160g
ドライイースト……………小さじ1
サラダ油……………小さじ1

〈イースト液〉

・ぬるま湯……………120cc
・砂糖……………小さじ2
・塩……………小さじ $\frac{1}{2}$



●作り方

- ①強力粉・ドライイーストを混ぜます。
イースト液・サラダ油を加え箸でかきまぜ、ある程度まとまってきたら手で練り、生地が手につかなくなるようにします。
- ②ボウルに薄くサラダ油を塗り、丸くまとめた①の生地を入れラップをかけます。
- ③内鍋にぬるま湯(30～35℃)を入れ、②のボウルを入れ蓋をします。
- ④内鍋ごと外鍋にセットし、50分以上保温します。(発酵)
(保温調理時間 50分以上)

チキンスープ

▲加熱調理時間 10分
●保温調理時間 1時間以上

●材料

鶏もも肉……………2本
水……………5カップ
ねぎ……………10cm
土しょうが……………10～15g

●作り方

①鶏肉は骨の部分に包丁を入れます。

②内鍋に水と鶏肉・ねぎ・土しょうがを入れ、中火で加熱します。沸とうしたら、アクを取りながら中火で10分間加熱します。(加熱調理時間 10分)

③内鍋ごと外鍋にセットし、1時間以上保温します。(保温調理時間 1時間以上)

たけのこのアク抜き

▲加熱調理時間 20分
●保温調理時間 45分以上

●材料

たけのこ(生)……………400～500g
赤とうがらし……………1本
こめぬか……………1カップ
水

●作り方

①たけのこは土をよく洗い、頭の部分を斜めに切り落します。切り口から根元に向かって皮に切り込みを1本入れます。

②内鍋にたけのことたけのこにたっぷりかかるだけの水・こめぬか・赤とうがらしを入れ火にかけます。沸とうしたら中火にして20分間加熱します。(加熱調理時間 20分)

③内鍋ごと外鍋にセットし、45分以上保温します。(保温調理時間 45分以上)

マカロニをゆでる

▲加熱調理時間 1分
●保温調理時間 10分

●材料

マカロニ250g
水5カップ
塩小さじ1

●作り方

①内鍋に水を入れ火にかけ、沸とうしたら塩・マカロニを入れ、中火にして全体を箸で混ぜながら1分間加熱します。
(加熱調理時間 1分)

②内鍋ごと外鍋にセットし、10分間保温します。(保温調理時間 10分)

保温機能の利用法

●でき上がった料理をそのまま保温
保温調理鍋で調理した後、そのまま保温できます。煮つまず、まだ料理が固くならずに保温できます。

●調理済みの料理の保温

内鍋に料理を移して一度沸とうさせた後、内鍋ごと外鍋にセットし、保温します。

●レトルト食品のあたため

内鍋に沸とうしたお湯を入れ、保温します。その他にも冷やごはんや酒のかんにも利用できます。

●保温調理鍋の保冷機能

内鍋に氷を入れて、その中でワインやくだものを冷たく保冷することができます。



●冷やし固める

保温調理鍋の保冷機能を使ってゼリー、パピロア等も冷やして固めることができます。内鍋に氷を入れて、外鍋にセットし、ご使用ください。

