

 **TIGER**

タイガー魔法瓶

タイガー保温調理鍋

②



(真空ステンレス)

辻学園・辻ウェルネス監修

COOKBOOK

取扱説明書



辻学園・辻ウェルネス
主任教授 廻戸俊雄



辻学園
辻ウェルネス
廻戸俊雄

このたびは、お買い上げまことに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。

NFB

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
保温調理のポイント	P5
お手入れの方法	P6
ご使用方法	P7・8
保温調理の手順	P9・10

和食

肉じゃが	P11
おでん	P11
さつま芋の梅尾煮	P12
小芋の白煮	P12
白身魚の煮物	P13
エビしんじょうの煮物	P13
ひじきと鶏肉の煮物	P14
冬瓜とエビの煮物	P14
かぼちゃのそぼろ煮	P15
筑前煮	P15
湯葉包みの含め煮	P16
豚の角煮	P16
にしんの昆布巻き	P17
鮭の三平汁	P17
茶碗蒸し	P18
温泉卵	P18
黒豆	P19
金時豆	P19
五目煮豆	P19
ご飯	P20
赤飯	P20
白がゆ	P20

洋食

ビーフシチュー	P21
ビーフカレー	P21
ポトフ	P22
ブイヤベース	P22
鶏のマスタード煮	P23
鮭のアスパラ巻チーズ煮	P23
たらのスープ煮	P24
すずきのレタス包みのクリーム煮	P24

イカのトマト煮	P25
ポークビーンズ	P25
ロールキャベツ	P26
かぶらのファルシー	P26
野菜のスープ	P27
下茹でなしのスパゲティ	P27
ピラフ	P28
イカスミのリゾット	P28

中華

棒々鶏	P29
水餃(水ぎょうざ)	P29
五目中華ちまき	P30
大根もち	P30
肉団子と白菜の煮物	P31
牛タンのおイスターソース煮込み	P31
トムヤムクン	P32
鶏肉としいたけのスープ	P32
煮豚	P33
豚バラ肉と大根の煮込み	P33
スペアリブと小芋の煮物	P33

デザート

カスタードプリン	P34
メレンゲのクリームソース添え	P34
りんごのコンポート	P35
ヨーグルト	P35
タピオカ入りココナッツミルク	P35
ぜんざい	P36
甘酒	P36
白玉団子のみつ煮	P36

下ごしらえ

豆のもどし	P37
ピザやパンの生地	P37
うどん・そばのかけだし	P38
下茹で(たけのこ)	P38

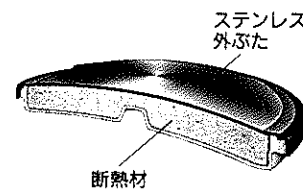
アウトドアでの利用法	P39
保温機能の利用法	P40
調理時間早見表	P41・42

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NFB-A520です。

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。

とっ手(内鍋のとっ手)

とっ手(保温容器のとっ手)

フックボタン

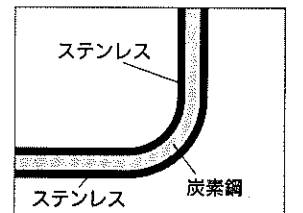
●ボタンを押すことにより、外ふたを開けることができます。外ふたを閉めると自動的にロックします。

保温容器

●ステンレス製の真空断熱容器です。魔法瓶と同じように高い保温・保冷機能を持っています。

内鍋

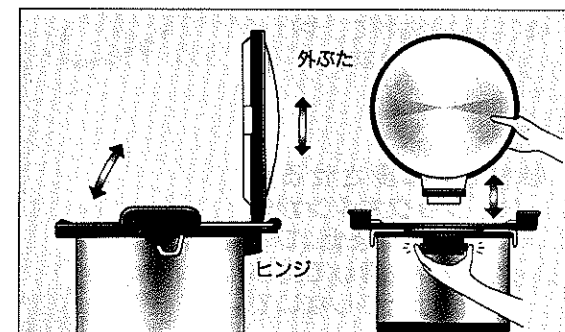
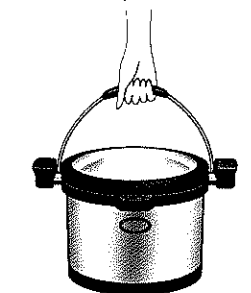
●熱をよく伝える炭素鋼をステンレスでサンドイッチした三層構造(クラッド材)です。電磁調理器でもご使用になれます。



熱をよく伝えるクラッド材(3層構造)の内鍋

ハンドル式とっ手

●片手で持ち運べるので便利です。



外ふたのはずし方、取り付け方

はずし方 ●外ふたを垂直に開けて、ヒンジボタンを押してそのまま引き上げるとはずれます。

取り付け方 ●外ふたをヒンジに差し込みます。

仕様

内鍋容量	3.6Lタイプ	5.2Lタイプ
保温効力(6時間)	62度以上	68度以上
内鍋内径(約)cm	21.8	21.8
外径寸法(約)cm	幅35.9 × 奥行32.6 × 高さ18.2	幅35.9 × 奥行32.6 × 高さ22.5
重さ(約)kg	3.6	4.0

※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。

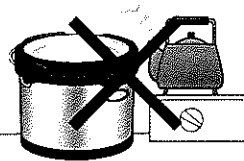
必ずお守りください

(ご使用前に必ずお読みください。)

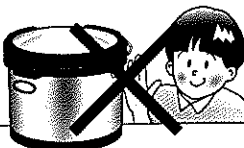
やけど・故障などを防ぐため、次のことは必ず守ってください。

■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。

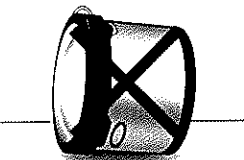


- お子様のそば
- ★やけど・けがの恐れがあります。



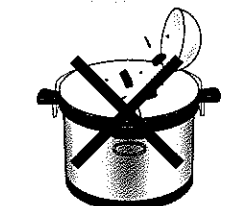
■本体の横置きはしないで

- 内容物がもれる原因になります。



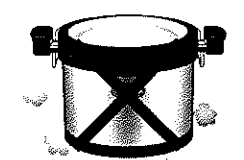
■保温容器には、直接食品や材料をいれないで

- サビの原因になります。



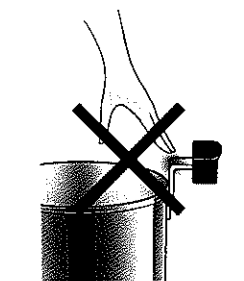
■保温容器は、絶対に火にかけないで

- 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ほど、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。



- 加熱調理が終わった内鍋を保温容器にセットする際、内鍋のとっ手は熱くなっていますのでご注意ください。特にとっ手の金属部は絶対に触れないでください。
- やけどの恐れがあります。

■保温容器を、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。



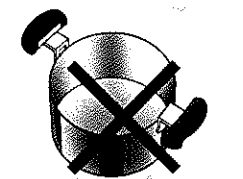
■外ふた・保温容器の丸洗いはしないで

- 水が侵入し、保温容器にサビが発生し、他のものを汚したり、外ふたの断熱材が腐敗する原因になります。



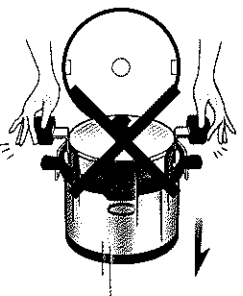
■内鍋のカラダきはしないで

- やけどや火災の原因になります。



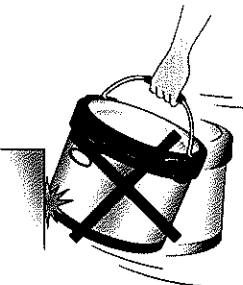
■本体を持ち運ぶときは、絶対に内鍋のとっ手を持たないでください。

- 内容物がもれてやけどをしたり、外ふたから保温容器がはずれて落ち、けがをする恐れがあります。



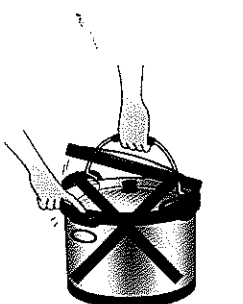
■ハンドル式とっ手を持って移動する際は、本体に振動や衝撃を与えたり、かたむけたりしない様、ご注意ください。

- 内容物がもれて、やけどの恐れがあります。



■本体を移動させる際は、フックボタンが体に触れたり、また、フックボタンを押して外ふたを開けたりしないでください。

- 外ふたが開き、内容物がもれて、やけどの恐れがあります。



■分解修理はしないで

- 故障や事故の原因になります。

ご注意とお願い

(ご使用前に必ずお読みください。)

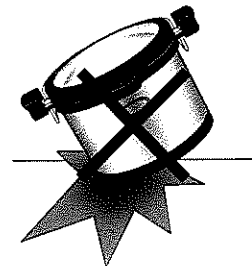
※初めてご使用になる時は、外ふた・保温容器・内ふた・内鍋を十分お手入れしてから使用してください。

■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。

■倒したり、落したり、ぶつかけたり、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、内容物がもれる恐れがあります。



- 内鍋は衝撃を与えないように、静かに保温容器へセットしてください。

■お手入れをする際、シンナー類・みがき粉・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。

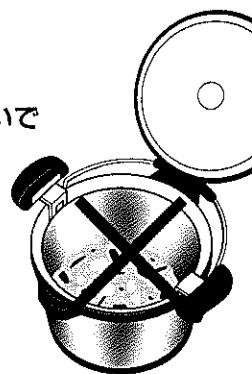


■保温中は、保温条件により料理の温度が下がる場合があります。

- 保温中60度以下に低下している場合は腐敗する恐れがありますので再加熱してください。

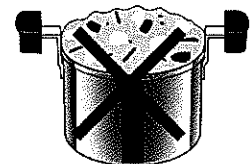
■少量での保温はしないで

- 料理の温度が下がりやすく、短時間で腐敗する恐れがあります。



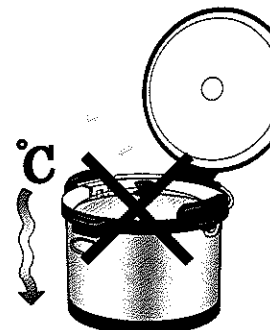
■内鍋に材料を入れ過ぎないで

- 内鍋に材料等を入れる時は、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。



■保温調理中は、何度も外ふたをあけないで

- 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、火を止めて内ふたをかぶせ、そのまま内鍋が冷めるまでお待ちください。すぐに内ふたをはすと、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。

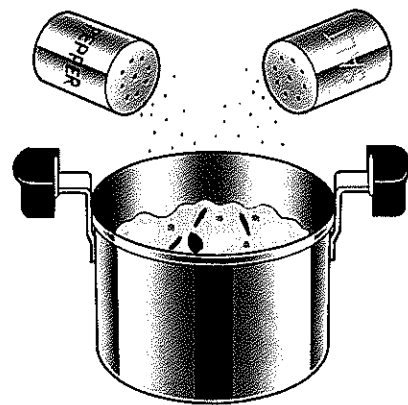
使用上の注意

調理上の注意

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。

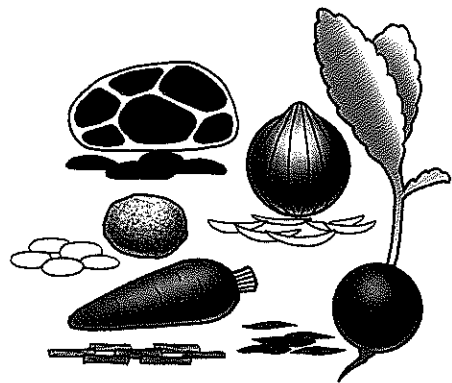


●煮汁は多めに……

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。

●材料の大きさで、 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、加熱時間・保温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。

お手入れの方法

●外ふた、保温容器の丸洗いはしないで
※水が侵入し、保温容器にサビが発生し、
他のものを汚したり、外ふたの断熱材が
腐敗する原因になります。

●お手入れをする際、シンナー類・み
がき粉・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。

●外ふた

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、乾いた布で充分に
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。

●内ふた、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。

●保温容器

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。

※保温調理中に保温容器の内部に水滴が不着
することがあります。その場合は、乾いた
布でふき取ってください。

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、充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、充分に水洗いをしてください。

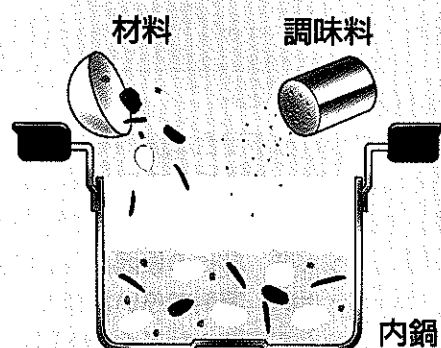
内鍋がサビした場合 ……●ステンレスはサビにくい材料ですが、汚れたままや濡れたま
まで放置したり、サビた金属と接触させた場合やキズなどに
よって、サビが出ることがあります。万一サビが発生した場
合は、鍋表面のすじ目にそってスポンジで市販のステンレ
ス用クリームクレンザーなどでこすりおとした後、充分に水洗
いをしてください。

ご使用方法

(1) 保温調理機能

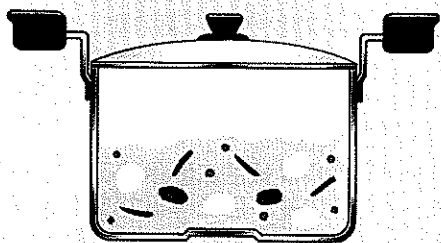
①内鍋を保温容器から取り出します。

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。

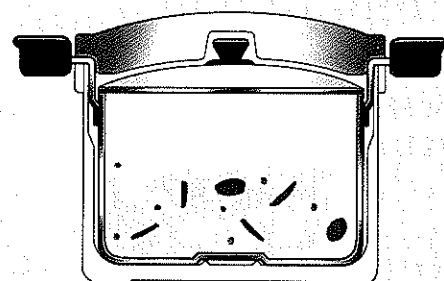
④沸とうしはじめたら、ふきこぼれないように火の加減を調節しながら加熱をつづけます。この沸とうしはじめてからの時間を加熱時間と呼びます。



火

●加熱時間については、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加熱時間が終わりましたら、内鍋を火からおろして保温容器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。この時間を保温時間と呼びます。



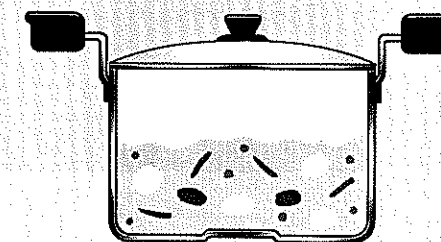
保温容器

●内鍋の中の材料は、真空断熱された保温容器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。

(2) 保温機能

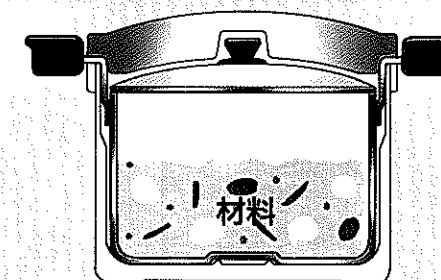
この保温調理鍋には調理機能のほかに、真空断熱の保温容器を利用した保温機能があります。調理済みの料理を保温する場合には、次の手順で行なってください。

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。



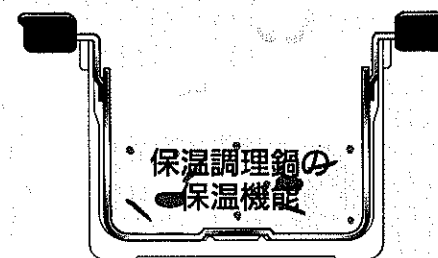
火

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



保温容器

⑥保温時間が終了したら、調理は完了です。



●保温時間というのは、料理を保温容器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、保温時間をこえて保温容器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て美味しくなる料理です。保温時間経過後も、そのまま保温してもかまいません。
※料理を長時間保温する場合は、食べる前にもう一度火を通してください。よりおいしくいただくことができます。

保温調理の手順

クリームシチュー

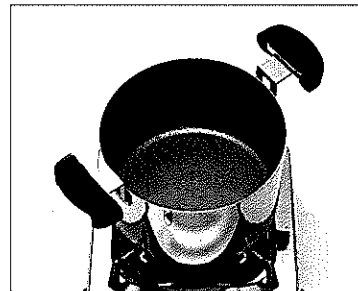
■加熱時間…10分 ■保温時間…20分以上

材料(4人分)

鶏モモ肉(骨付)……………500g	〈ホワイトソース〉
グリーンアスパラ……………1束	バター……………大さじ4
にんじん……………½本	小麦粉……………大さじ5
マッシュルーム……………8コ	ブイヨン……………1カップ
小玉ねぎ……………8コ	牛乳……………2カップ
じゃが芋……………2コ	塩……………小さじ½
	コショウ……………少々



① 鶏モモは一口大に切り、にんじん・じゃが芋は皮をむいて一口大に切った後、面取りします。小玉ねぎは皮をむき、グリーンアスパラははかまを取って塩茹でにして冷水に取り、4cmに切ります。



② 内鍋にバターを加えて熱します。



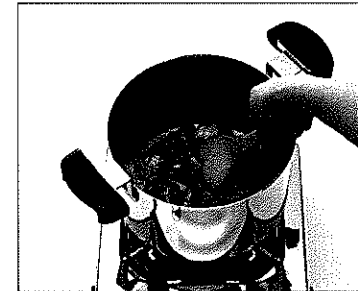
⑥ ブイヨン・牛乳を少しづつ加えながら伸ばします。



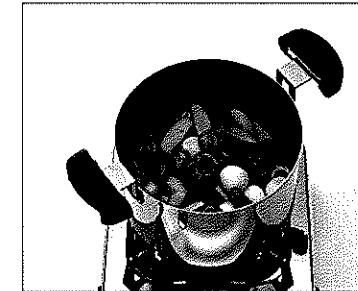
⑦ 塩・コショウで味付けします。



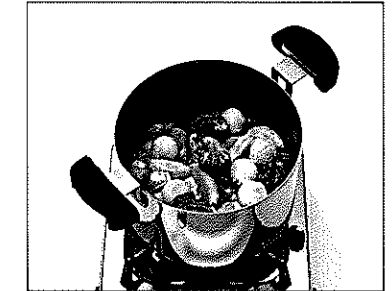
⑧ 沸とうしたら中火にし、ふたをして、10分加熱します。



③ 鶏モモ肉を加え炒めます。



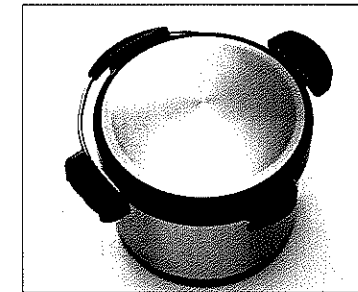
④ 玉ねぎ・にんじんを炒め、しんなりしてきたらじゃが芋・マッシュルームを加えてよく炒めます。



⑤ じゃが芋の表面がすき通ってきたら小麦粉を振り入れます。



⑨ 内鍋を保温容器にセットします。



⑩ 外ふたを開けて、20分以上保温します。



⑪ 最後にグリーンアスパラを加えて出来上がりです。

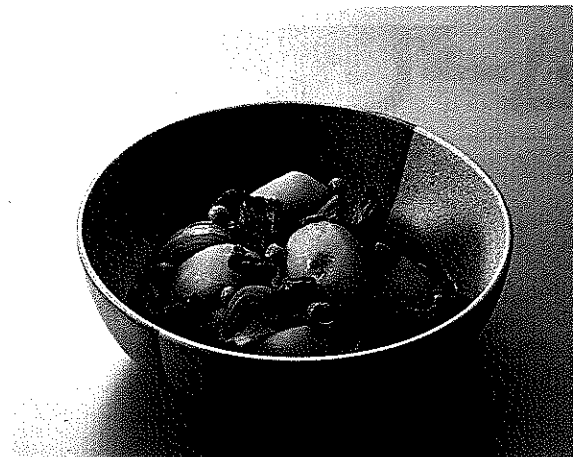


※加熱時間は、火加減、材料などにより、若干変わることがありますので各ご家庭に合った時間を設定してください。



肉じゃが

■加熱時間…5分 ■保温時間…30分以上



材料(4人分)

じゃが芋(小)……………500g	〈煮汁〉
牛モモ(うす切)肉……………150g	だし汁……………400cc
玉ねぎ(小)……………2コ	砂糖……………大さじ5
グリーンピース……………大さじ4	みりん……………大さじ2½
	こいくちしょう油……………大さじ5
	サラダ油 or バター……………大さじ2

作り方

- ①じゃが芋は皮をむき、大きめの一口大に切り、軽く水にさらします。
- ②牛肉は3cm幅に、玉ねぎはくし型に切ります。
- ③内鍋を熱し油を入れ、牛肉をさっと炒めて取りだし、玉ねぎ、じゃが芋を炒めます。
- ④玉ねぎがしんなりとなれば、だし汁を加え、煮立てば牛肉と砂糖、みりんを入れて、アクを取りながら5分加熱し、こいくちしょう油を加え5分煮て、保温容器に入れ、30分以上保温して、出来上がりにグリーンピースを加えて仕上げます。

とがのおに
さつま芋の桐尾煮

■加熱時間…10分 ■保温時間…15分以上



材料(4人分)

さつま芋……………1kg	〈煮汁〉
くちなし……………3コ	だし汁……………1カップ
水……………5カップ	砂糖……………½カップ
	塩……………小さじ2

作り方

- ①さつま芋は8cm幅に切って厚めに皮をむき、四つ割りにして面取りし、棒状にそろえ、水にさらします。※面取りしたくずは、残しておきます。
- ②くちなしの実は、たたいてガーゼに包み、5カップの水と共に内鍋に入れて、きれいな黄色が出るまで煮て取り出します。
- ③②に①のさつま芋とくず芋を入れて10分煮て、15分以上保温します。
- ④③の茹で汁を捨て、だし汁と砂糖と塩を加えて火にかけ、鍋底をかき混ぜながら仕上げます。

おでん

■加熱時間…5分 ■保温時間…30分以上



材料(4人分)

大根……………200g	ゆで卵……………4コ
里芋……………8コ	〈煮汁〉
じゃが芋(小)……………4コ	だし汁……………4カップ
ゆでだこ(足、小)……………4本	チキンコンソメ……………1コ半
厚揚げ……………2枚	みりん……………60cc
竹輪……………2本	うすくちしょう油……………大さじ4
ひろうす(小)……………4コ	塩……………少々
こんにゃく……………¾丁	

作り方

- ①大根は2.5cmの厚さに輪切りにし、皮を厚めにむいて、米のとぎ汁で茹で、水にさらします。里芋も大根同様に固茹でにします。じゃが芋は固ゆでにして皮をむきます。
- ②ゆでだこは足を一本づつ切り離し、厚揚げ、ひろうすは熱湯をかけて油抜きをします。こんにゃくは表面に切り目を入れて、三角型に切り、サッと茹でます。
- ③ゆで卵はカラをむいて、竹輪はななめ半分に切っておきます。
- ④内鍋に煮汁を煮立て材料を加え5分煮て、保温容器に入れて、30分以上保温します。

小芋の白煮

■加熱時間…5分 ■保温時間…15分 ■再加熱時間…5分 ■再保温時間…15分以上



材料(4人分)

小芋……………30コ	砂糖……………大さじ½
米のとぎ汁……………適量	塩……………小さじ½
新ぎんなん……………12粒	うすくちしょう油……………大さじ½
〈煮汁〉	酒……………大さじ4
だし汁……………2カップ	削りかつお……………15g
みりん……………大さじ3	柚子……………¼コ

作り方

- ①小芋は六方にむき、米のとぎ汁と共に内鍋に入れて5分煮て保温容器に入れ15分保温した後、水にさらします。
- ②ぎんなんは鬼皮を剥ぎ、少量の水で塩茹でにして薄皮をむきます。
- ③内鍋にだし汁と調味料を合わせて小芋を入れ、5分加熱し、ガーゼに包んだ削りかつおを加えて、保温容器に入れ、15分以上保温します。
- ④仕上げに②のぎんなんを加え、松葉に切った柚子の皮を添えます。

白身魚の煮物

■加熱時間…5分 ■保温時間…10分



材料(4人分)

いとより(小)……………4尾	だし汁……………2カップ
わかめ(もどして)……………100g	酒…………… $\frac{1}{2}$ カップ
しめじ……………1パック	砂糖……………大さじ8
土しょうが……………10g	うすくちしょう油……………大さじ8

作り方

- ①いとよりはうろこを取り、水洗いして半分に切ります。しめじは石づきを取り、大きくほぐします。わかめはもどして食べやすい大きさに切ります。しょうがは皮をむいて細切りにします。
- ②鍋に煮汁を煮立て、しょうがといとよりを入れて、5分加熱して10分保温します。
- ③②を盛り付け残りの煮汁でしめじとわかめをさっと煮て添えます。

ひじきと鶏肉の煮物

■加熱時間…5分 ■保温時間…15分以上



材料(4人分)

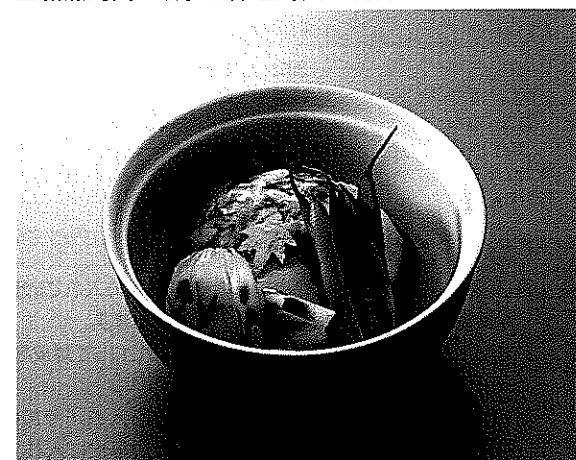
ひじき(乾)……………40g	〈煮汁〉
れんこん……………150g	煮だし汁……………2カップ
鶏もも肉……………150g	砂糖……………大さじ4
アスパラガス……………4本	しょう油…………… $\frac{1}{4}$ カップ
	サラダ油……………少々

作り方

- ①ひじきはたっぷりの水に20～30分漬けてもどし、ザルに上げ水気をきります。
- ②れんこんは皮をむいてうす切りにして、水にさらし、アクを抜き、ザルに上げ水気をきります。
- ③鶏肉は皮目に竹串で所々穴をあけて小切りにします。
- ④内鍋にサラダ油を熱し、鶏肉とれんこんを炒め、鶏肉の色が変われば①のひじきを加えて炒め、煮だし汁を加え、煮立てばアクを取り、調味料を加えて5分煮て、保温容器に入れ15分以上置きます。
- ⑤アスパラガスを塩茹でし、斜め輪切りにして④に混ぜ合わせます。

エビしんじょうの煮物

■加熱時間…5分 ■保温時間…10分



材料(4人分)

無頭エビ……………4尾	百合根(大)……………12枚
エビのすり身……………100g	三度豆……………12本
白身魚のすり身……………80g	柚子の皮…………… $\frac{1}{4}$ コ分
卵白…………… $\frac{1}{2}$ コ分	〈八方地〉
昆布だし……………大さじ2	だし汁……………2カップ
塩……………少々	塩……………小さじ $\frac{1}{2}$
みりん……………大さじ1	うすくちしょう油……………大さじ $\frac{1}{2}$
ラップ紙……………4枚	みりん……………大さじ2
輪ゴム……………4本	水とき片栗粉……………適量

作り方

- ①すり鉢でエビのすり身、白身魚のすり身、卵白、昆布だし、塩、みりんをよく混ぜてしんじょう地を作ります。
- ②エビを開いて背わたを取り、ラップ紙の上に置き①を4等分にして上にのせて包んで輪ゴムで止めます。
- ③内鍋に2Lの湯をわかし、②を入れて5分煮て火を止め10分保温します。
- ④百合根は網で焼き目をつけ、三度豆は塩茹でにして共に八方地で炊き、水とき片栗粉でとろみをつける。
- ⑤③のラップを取り、器に盛り付け④の野菜と煮汁をかけ、柚子の皮をのせます。

とうがん
冬瓜とエビの煮物

■加熱時間…5分 ■保温時間…20分以上



材料(4人分)

冬瓜……………600g	みりん……………大さじ2
無頭エビ……………16尾	塩……………小さじ1
えだ豆(むき身)……………30g	うすくちしょう油……………大さじ2
煮だし汁……………4カップ	しょうがの絞り汁……………小さじ2
砂糖……………大さじ2	

作り方

- ①冬瓜は3cmの輪切りにしてわたを取り、厚めに皮をむいて3cm角に切り、サッと塩茹でしておきます。
 - ②エビは皮をむいて背わたを取ります。
 - ③内鍋にだしと調味料、冬瓜を入れて煮立て、5分煮てえだ豆と②を加え、20分以上保温し、しょうが汁を加えます。
- ※夏の暑い時期は冷蔵庫で冷やすと良いでしょう。

かぼちゃのそぼろ煮

■加熱時間…5分 ■保温時間…15分



材料(4人分)

西洋かぼちゃ	400g	〈煮汁〉	
鶏挽肉	100g	だし汁	2カップ
土しろうが	10g	砂糖	大さじ2
サラダ油	少々	みりん	大さじ1
水とき片栗粉	少々	うすくちしょう油	大さじ2

作り方

- ①かぼちゃは種を取り、所々皮をむいて一口大に切ります。
- ②土しろうがは一部を細切りにし、水にさらし針しょうがにし、残りはすりおろします。
- ③内鍋に煮汁を合わせて①のかぼちゃを加え、煮立てばアクを取り5分煮て、保温容器に入れ15分保温します。
- ④別鍋にサラダ油をなじませて鶏挽肉を炒め、バラバラになれば③の煮汁1カップを加え、煮立てばアクを取り、しょうが汁と水とき片栗粉でとろみをつけてあんを作ります。
- ⑤器にかぼちゃを盛り付けて針しょうがを飾ります。

湯葉包みの含め煮

■加熱時間…5分 ■保温時間…15分



材料(4人分)

生ゆば	4枚	〈煮汁〉	
〈けんちん地〉		だし汁	3カップ
もめん豆腐	1/2丁	砂糖	大さじ2
山芋	50g	酒	大さじ3
干しいたけ	2枚	塩	小さじ1
にんじん	20g	しょう油	小さじ1
たけのこ	30g	もみじ麴	1本
塩・砂糖	少々	三度豆	12本
卵	1/2コ	木の芽	8枚

作り方

- ①豆腐は重しをのせ十分に水切りして裏ごし、山芋は、皮をむいてアク抜きをしてすりおろします。干しいたけは水に漬けてもどし、軸を取って細切り、にんじん、たけのこは細切りにしてボイルします。
- ②①の材料をよく混ぜ合わせ、卵・塩・砂糖で下味をつけ、けんちん地を作ります。
- ③湯葉を広げて②を四等分にして丸く包み込みます。
- ④内鍋に煮汁を煮立て、③を加え5分煮て、15分保温します。
- ⑤器に④を盛り付け、残りの汁で塩茹でにした三度豆ともみじ麴をサッと煮て添え、上に木の芽をのせます。

筑前煮

■加熱時間…5分 ■保温時間…15分以上



材料(4人分)

鶏モモ肉	1枚	サラダ油	大さじ2
たけのこ(茹でたもの)	200g	酢	少々
にんじん	150g	〈煮汁〉	
ごぼう	200g	しいたけのもどし汁	3カップ
れんこん	200g	砂糖	大さじ3
干しいたけ	4枚	みりん	大さじ2
こんにゃく	1/2丁	酒	大さじ2
さやえんどう	12枚	しょう油	1/2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、塩茹でします。
- ③こんにゃくは茹でて、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。煮汁を加えて煮立て、沸とうしたら中火にしてアクを取りながら5分加熱します。
- ⑤内鍋ごと保温容器にセットし、15分以上保温します。
- ⑥さやえんどうを加え、器に盛り付けます。

豚の角煮

■加熱時間…30分 ■保温時間…2時間以上



材料(4人分)

豚バラ肉(固まり)	500g	みりん	大さじ2
小松菜	1/2束	しょう油	大さじ6
しょうが	30g	水あめ	大さじ2
水	2カップ	塩	少々
酒	1カップ	とき辛子	少々

作り方

- ①豚バラ肉は3cm角に切り、サッと茹でて冷水で洗いくさみを取ります。
 - ②内鍋に水・酒・スライスしたしょうがと共に、①の豚肉を入れて火にかけ、煮立てばアクを取りながら30分加熱します。
 - ③調味料を加えて一煮立ちさせた後、保温容器に入れて2時間以上保温します。
 - ④器に盛り付け、残りの煮汁で4cmに切った小松菜をサッと煮て共に盛り、とき辛子を添えます。
- ※肉の型により水の量を増やして下さい。

にしんの昆布巻き

■加熱時間…15分 ■保温時間…1時間以上



材料(4人分)

昆布	10cm角8枚	砂糖	1/2カップ
身欠きにしん	4本	こいくちしょう油	2/3カップ
干びょう	15cm×8本	みりん	80cc
〈煮汁〉		米のとぎ汁	適量
昆布の漬け汁	4カップ	ほうじ茶	適量
酒	1/2カップ	木の芽	8枚

作り方

- ①身欠きにしんを米のとぎ汁に一晩漬けてもどしほうじ茶の中で1〜2分茹でて水洗いし、腹骨をとり血合いの所から半分に切ります。
 - ②昆布はぬれ布巾で両面をサッとふき、水に漬けてもどし、干びょうは、塩もみして水で洗い、かためにもどしておきます。
 - ③昆布を横にしてにしんをのせて巻き、干びょうで結びます。
 - ④内鍋に昆布巻きをならべて調味料と、昆布の漬け汁を加え15分煮立て、1時間以上保温します。
 - ⑤切り分けて上に木の芽を飾ります。
- ※昆布はふくれますので少し多目の煮汁を用意しましょう。

鮭の三平汁

■加熱時間…5分程度 ■再加熱時間…5分 ■保温時間…10分以上



材料(4人分)

塩鮭	100g	白ねぎ	1本
大根	60g	昆布だし	4カップ
にんじん	40g	酒	大さじ2
しいたけ	4枚	塩・うすくちしょう油	各少々

作り方

- ①塩鮭は2cm角に切り、昆布だしと共に内鍋に入れて、火にかけて煮立てばアクを取り5分程度煮ます。
 - ②大根・にんじんは皮をむいて厚目のいちよう切りに、しいたけは四つ割りに、白ねぎは斜目輪切りにします。
 - ③①の中に②を加えて5分煮て、10分以上保温し、塩・しょう油を加え仕上げます。
- ※鮭より塩が出るので味はひかえ目に//

茶碗蒸し

■加熱時間…2分 ■保温時間…10分



材料(4人分)

卵	2コ	かまぼこ	1/2枚
鶏モモ肉	80g	だし汁	2カップ
エビ	4尾	みりん	小さじ2
さんなん	4コ	うすくちしょう油	小さじ1
しいたけ(小)	4枚	塩	小さじ1/2
みつば	4本	しょう油・酒	少々

作り方

- ①だし汁を温め、みりん、うすくちしょう油、塩で味つけし、卵を割りほぐした中に加えて混ぜ、一度こし、卵液を作ります。
- ②鶏モモ肉は一口大に切り、しょう油、酒、各少々で下味をつけます。エビは尾を少し残し、頭、殻、背わたを取り、酒をふりかけます。さんなんは鬼皮を割り、塩茹でにし、薄皮をむきます。しいたけは花切り、みつばは3cmの幅に切ります。
- 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内鍋に容器の高さの半分までの湯を沸かし、③を入れて2分沸とうさせた後、保温容器に入れて10分保温します。
- ⑤みつばをちらし、1分程度蒸らします。

温泉卵

■保温時間…40分



材料(4人分)

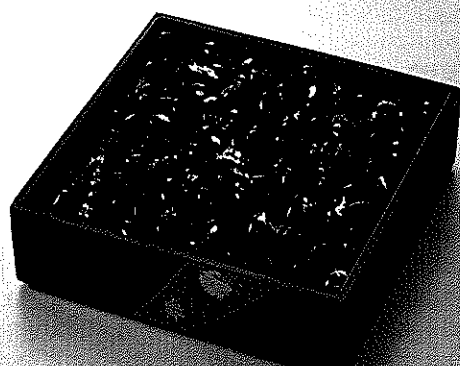
卵	4コ	うすくちしょう油	大さじ2
木の芽	8枚	こいくちしょう油	大さじ2
〈うまだし〉		だし汁	3/4カップ
みりん	大さじ1	花かつお	10g

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、保温容器にセットし、40分保温します。
 - 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。しばらく置いてから、布ご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、木の芽を散らします。
- ※寒い時期は保温容器にセット後、5分でもう一度調温して下さい。

黒豆

■加熱時間…30分 ■保温時間…6時間



材料(4人分)

黒豆 ……2カップ 塩 ……小さじ2
 水 ……4カップ 重曹 ……小さじ½～1
 砂糖 ……250g 古釘 ……10本
 しょう油 ……大さじ2 (または還元鉄 ……小さじ½)

作り方

- ①豆はきれいに洗います。
 - ②内鍋に調味液を作り軽く温めて調味料をとかします。
 - ③②に①の黒豆を入れて一晩おきます。
 - ④③を火にかけ、アクを取りながら中火で30分加熱し、6時間保温します。
- ※豆が固い場合は10分加熱してもう一度外鍋に入れて6時間保温します。
- ※保存する時は、毎日この作業をしていただきますと日持ちがします。

金時豆

■加熱時間…20分 ■保温時間…2時間 ■再保温時間…1時間以上



材料(4人分)

金時豆 ……320g 塩 ……少々
 水 ……6カップ 砂糖 ……200g

作り方

- ①金時豆と水、塩を内鍋に入れて一晩漬けます。
- ②①を火にかけて煮立てばアクを取りながら、20分加熱し、2時間保温します。
- ③②に砂糖を加えて火にかけ、一煮立ちさせて保温容器に入れ、1時間以上保温します。

五目煮豆

■加熱時間…2分 ■保温時間…3時間 ■再加熱時間…30分 ■再保温時間…2時間以上



材料(4人分)

大豆 ……1カップ こんにゃく ……½丁
 水 ……5カップ 昆布 ……5cm角
 ごぼう ……50g 酒 ……½カップ
 にんじん ……80g 砂糖 ……大さじ4
 れんこん ……50g みりん ……大さじ4
 干しいたけ ……3枚 しょう油 ……大さじ4

作り方

- ①内鍋に洗った大豆と水を入れ2分煮て、3時間保温し、豆をやわらかくします。
- ②ごぼう・にんじん・れんこん・干しいたけ・こんにゃく・昆布は1cm角に切りそろえます。
- ③①の鍋に調味料を加え②の材料を入れて火にかけ、煮立てばアクを取り、弱火にして30分煮て、2時間以上保温します。

ご飯

■加熱時間…10分程度 ■保温時間…15分



材料(4人分)

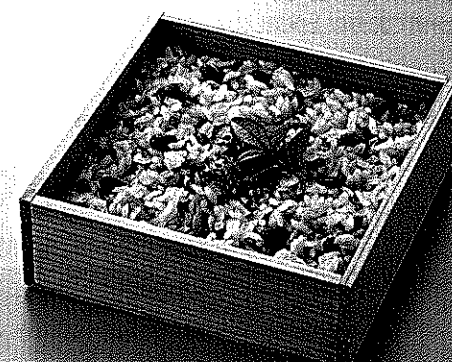
米 ……3カップ 水 ……3¾カップ

作り方

- ①米は洗って、水3¾カップとともに内鍋に入れ、30分以上浸します。
- ②①の内鍋を火にかけ、煮立てば火を弱め10分程度加熱し、保温容器に入れて15分保温した後、一度全体をよくほぐし、10分程蒸らします。

赤飯

■加熱時間…5分 ■保温時間…20分 ■再加熱時間…10分程度 ■再保温時間…15分



材料(4人分)

もち米 ……3カップ 黒胡麻塩 ……適量
 ささげ ……60g

作り方

- ①ささげを水洗いし、内鍋に入れ、かぶる程度の水を加えて煮立て茹でこぼします。
- ②新しい水2カップを加えて煮立て、5分加熱し、20分保温した後、小豆と煮汁を別々にし冷やします。
- ③もち米は洗って3時間程度水に漬け、ザルに上げて水気をきります。
- ④内鍋にもち米と茹で汁と水で2カップ半。ささげを加えてよく混ぜ合わせます。
- ⑤④を火にかけ、煮立てば火を弱め10分程度加熱し、保温容器に入れて15分保温した後、一度全体をよく混ぜ合わせ、10分程蒸らします。
- ⑥器に盛り付け黒胡麻塩をふりかけ供します。

白がゆ

■加熱時間…10分 ■保温時間…30分



材料(4人分)

洗い米 ……1カップ 塩 ……小さじ1
 水 ……5カップ

作り方

- ①米は洗って30分水に漬け、水5カップと共に内鍋に入れ、煮立てば弱火で10分加熱し、30分保温します。

ビーフシチュー

■加熱時間…10分 ■保温時間…1時間以上 ■再加熱時間…8分 ■再保温時間…30分以上



材料(4人分)	
牛モモ肉……………400g	ブイヨン……………2½カップ
にんじん……………100g	塩・コショウ……………各少々
小玉ねぎ……………8コ	バター……………適量(仕上用)
じゃが芋……………2コ	〈調味料〉
ブロッコリー……………60g	デミグラスソース……………½カップ
マッシュルーム……………8コ	トマトピューレ……………大さじ3
サラダ油……………大さじ1	ウスターソース……………大さじ1
バター……………大さじ3	ローリエ……………1枚
赤ワイン……………½カップ	クローブ……………1コ
小麦粉……………大さじ4	塩・コショウ・砂糖……………各少々

作り方

- ①牛肉は3cm角に切り、塩・コショウします。にんじんはくし形に切って面取りし、小玉ねぎは皮をむきます。じゃが芋は4等分にして水にさらし小麦粉は炒って茶色くします。
- ②内鍋にサラダ油を熱して牛肉を炒めます。ブイヨン・赤ワインを加えて火にかけ、アクを取りながら10分加熱して保温容器に入れて1時間以上保温します。
- ③フライパンにバターを熱して野菜を炒め小麦粉をからめます。
- ④③に②の煮汁を少しづつ加えて伸ばして内鍋にもどし調味して8分煮て30分以上保温します。

ビーフカレー

■加熱時間…10分程度 ■保温時間…1時間



材料(4人分)	
牛バラ肉……………300g	りんご……………¼コ
じゃが芋……………200g	カレールー……………120g〜125g
玉ねぎ……………250g	ブイヨン……………3カップ
にんじん……………200g	塩・コショウ・カレー粉……………少々
ニンニク……………1片	サラダ油・ご飯……………各適量
土しょうが……………10g	
〈薬味〉……………らっきょう・ふくじん漬・ゆで卵などお好みで	

作り方

- ①牛バラ肉は2cmの角切りにし、塩・コショウ・カレー粉をまぶし下味をつけます。
- ②じゃが芋は皮をむいて8等分し、水にさらしてアク抜きし、にんじんは一口大の乱切りにして、玉ねぎは8等分のくし型にします。ニンニク・しょうがはみじん切りにし、りんごは皮をむいてすりおろします。
- ③内鍋を熱しサラダ油を入れ、ニンニク、しょうがのみじん切りを炒め、①を加え焦げ目がつく程度炒め、②を加えさらに炒めます。
- ④③にブイヨンを加え、一煮立ちすればアクを取り、10分程度煮込み、保温容器に入れて1時間保温します。
- ⑤カレールーを細かくきざみ、④を取りだし加えて混ぜ、ルーがとければもう一度火にかけて温め、りんごをすりおろし、塩・コショウで味を整えます。

ポトフ

■加熱時間…10分 ■保温時間…1時間以上 ■再加熱時間…10分 ■再保温時間…20分以上



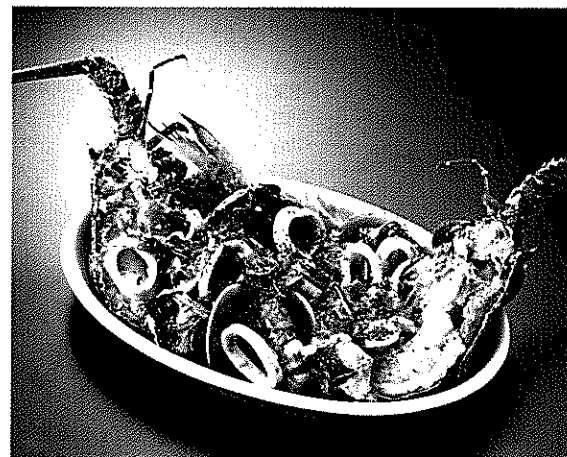
材料(4人分)	
牛肉(いちぼ・プリスケetc)…400g	ローリエ……………1枚
鶏モモ肉(骨付)……………2本	タコ糸……………1本
にんじん(中)……………1本	〈煮汁〉
小玉ねぎ……………8コ	ブイヨン……………5カップ
セロリ(大)……………1本	塩……………小さじ1
じゃが芋……………2コ	コショウ・オールスパイス……………各少々
キャベツ……………300g	ブーケガルニ……………1束
パセリ・クローブ・塩・コショウ……………各少々	

作り方

- ①牛肉は塩・コショウをしてタコ糸で絞り、型をととのえます。
 - ②内鍋に牛肉とブイヨンを入れて火にかけ、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10分煮て保温容器に入れて1時間以上保温します。
 - ③鶏モモ肉は塩・コショウをし、キャベツはくし形に切って糸で形をととのえます。にんじんは縦半分に、小玉ねぎは皮をむき、セロリは筋を引き半分に分けます。じゃが芋は固茹でにして皮をむきます。
 - ④②の保温容器に③を加え、火にかけて、煮立てばアクを取りながら10分煮て、保温容器に入れて20分以上保温します。
 - ⑤材料がやわらかくなれば具を取りだし器に盛り付け煮汁をこして上からかけます。
- ※マスタードと塩を添えてお出しします。

ブイヤベース

■加熱時間…5分 ■保温時間…10分



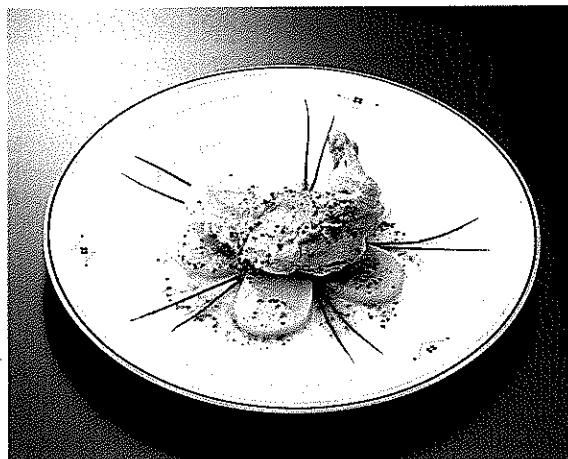
材料(4人分)	
メバル……………1尾	トマトペースト……………小さじ1½
ロブスター……………1尾	白ワイン……………½カップ
大正エビ(有頭)……………4尾	ブイヨン……………4カップ
スルメイカ……………1パイ	サフラン……………小さじ½
ハマグリ……………4コ	ローリエ……………1枚
ムール貝……………4コ	バター……………30g
玉ねぎ(小)……………1コ	オリーブ油……………大さじ2
ニンニク……………1片	塩・コショウ……………各少々
トマト……………2コ	パセリのみじん切り……………少々
赤唐辛子……………1本	

作り方

- ①メバルはうろこを引いて頭と内臓を取り3cmの筒切りに、ロブスターはたて半分に切ります。大正エビは背わたを取ります。イカは内臓を取り皮をむいて1cm幅に切り、ハマグリ・ムール貝はきれいに洗います。
- ②玉ねぎ・にんにくはみじん切りに、トマトは湯むきにして種をとり、あらみじん切り、赤唐辛子は種を取って輪切りにします。
- ③内鍋にオリーブ油とバターを熱し、玉ねぎ・にんにく・赤唐辛子を炒め、トマト・トマトペーストを加えてさらに炒めます。
- ④③に①の魚貝類を入れて白ワイン・ブイヨンを注ぎ塩・コショウで調味し、煮立てばアクを取り、5分煮て保温容器に入れて10分保温します。

鶏のマスタード煮

■加熱時間…10分 ■保温時間…30分



材料(4人分)

鶏モモ肉(骨付)……………4本	ローリエ……………1枚
玉ねぎ……………1/2コ	マスタード……………大さじ3
あさつき……………1束	生クリーム……………150cc
じゃが芋……………2コ	バター……………大さじ3
白ワイン……………1カップ	塩・コショウ……………各少々
ブイヨン……………2カップ	

作り方

- ①鶏モモ肉は皮目にフォークで穴をあけて塩・コショウをよくすり込みます。
- ②玉ねぎはみじん切り、じゃが芋は茹でて皮をむき1cm幅で輪切りにします。
- ③内鍋にバターを溶かし鶏肉の表面を焼いて一度取りだし、玉ねぎを加えてよく炒め、白ワイン・ブイヨンを加えて鶏肉をもどしマスタード・塩・コショウで調味します。煮立てばアクを取り、10分加熱して30分保温します。
- ④器にじゃが芋を敷き、鶏肉をのせます。
- ⑤煮汁は半量に煮つめ、塩・コショウ・生クリームで味をつけ④の上からかけてあさつきを飾ります。

鮭のアスパラ巻チーズ煮

■加熱時間…5分 ■保温時間…10分



材料(4人分)

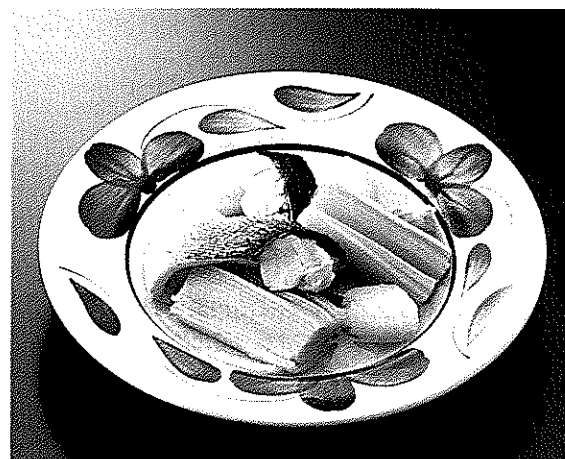
鮭(上身)……………400g	レモン汁……………小さじ1
グリーンアスパラガス……………2束	生クリーム……………100cc
マッシュルーム……………8コ	バター……………大さじ2
エストラゴン……………10g	小麦粉……………大さじ2
エシャロット……………3コ	トマトの角切り……………大さじ2
白ワイン……………1カップ	塩・コショウ……………各少々
魚のブイヨン……………2カップ	小麦粉……………少々
とけるチーズ……………150g	タコ糸(30cm程度)……………4本

作り方

- ①鮭は4等分にスライスし、塩・コショウをしておきます。(身が厚い場合は開いて薄くして下さい。)
- ②アスパラを鮭の身で巻き、タコ糸で止めます。
- ③内鍋にバターを入れ、エシャロットを炒めて、小麦粉をふりかけ、魚のブイヨンを少しづつ加えて伸ばします。これに、白ワイン・塩・コショウで味付けし、②の魚を並べ、マッシュルームを加え5分煮10分保温します。
- ④鮭を器に盛り付け煮汁を半量に煮つめチーズと生クリームを加えます。
- ⑤仕上げにレモン汁を加えて、塩・コショウで味をととのえ器に盛り付けてトマトの角切りとエストラゴンを添えます。

たらのスープ煮

■加熱時間…5分 ■保温時間…30分



材料(4人分)

たら(上身)……………300g	シェリー酒……………大さじ2
ポロねぎ(又は)白ねぎ……………2本	ローリエ……………1枚
じゃが芋……………3コ	あさつき……………3本
魚のブイヨン……………4カップ	

作り方

- ①たらは少し大き目の一口大に切り、ザルに入れて熱湯をかけます。
- ②ポロねぎは5cm幅に切り半分に割ります。じゃが芋は皮をむいて6等分に切り分けれます。
- ③内鍋にブイヨン・ポロねぎ・じゃが芋を加えて煮立て、①のたらを加えてアクを取り塩・コショウし、5分煮た後、保温容器に入れて30分保温しておきます。
- ④仕上げにシェリーを加えて器に盛り付けてあさつきの小口切りをちらします。

すずきのレタス包みのクリーム煮

■加熱時間…5分 ■保温時間…10分



材料(4人分)

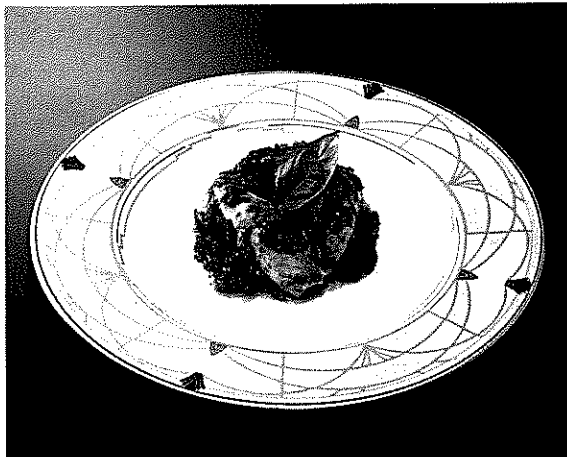
すずき(上身)……………320g	ブランデー……………大さじ2
しめじ……………1パック	生クリーム……………200cc
レタス(外葉)……………4枚	バター……………40g
白ワイン……………50cc	塩・コショウ……………各適量
魚のブイヨン……………2カップ	セルフィーユ……………適量
レモン……………1/4コ	

作り方

- ①すずきは皮をひいて人数分に切り分けて塩・コショウをしておきます。
 - ②レタスは塩茹で、しめじはバターで炒め、塩・コショウをしておきます。
 - ③レタスを広げて①のすずきと②のしめじを包み、バターをぬった内鍋にならべてブイヨン・白ワインを加え、5分加熱10分保温します。
 - ④すずきのレタス包みを器に盛り付け煮汁を半量煮つめ、生クリーム・塩・コショウ・ブランデー・レモンで味をつけてレタスの上からかけます。
- ※煮つめてからソースを仕上げて下さい。汁の中の旨味を十分味わえます。

イカのトマト煮

■加熱時間…10分 ■再加熱時間…5分 ■保温時間…10分以上



材料(4人分)

やりイカ(小)……………12ハイ	セロリ……………40g
白ワイン…………… $\frac{1}{2}$ カップ	トマトピューレ……………大さじ3
バジリコ……………少々	オレガノ……………少々
トマトソース……………1杯	ローリエ……………1枚
トマトの缶詰(4号カン)……………1カン	塩・コショウ……………各少々
ニンニク……………1片	オリーブ油……………大さじ3
玉ねぎ…………… $\frac{1}{2}$ コ	

作り方

- ①イカは足を抜き、骨と薄皮をむき内蔵を取ります。足とエンペラは小さく切り胴につめ、つま楊枝で止めます。
 - ②内鍋にオリーブ油を熱し、にんにく・玉ねぎ・セロリのみじん切りを炒めトマト缶・トマトピューレ・オレガノ・ローリエ・塩・コショウを加え10分煮てから①のイカを加えます。さらに5分煮てアクを取り保温容器に入れて10分以上保温します。
 - ③器に盛り付けバジリコを飾ります。
- ※イカの大きさによりソースを増やして下さい。

ポークビーンズ

■加熱時間…5分 ■保温時間…3時間以上 ■再加熱時間…5分 ■再保温時間…1時間以上



材料(4人分)

白インゲン…………… $\frac{1}{2}$ カップ	ブイヨン……………8カップ
豚バラ肉……………200g	クローブ……………1本
ベーコン……………100g	ローリエ……………1枚
玉ねぎ…………… $\frac{1}{4}$ コ	黒砂糖……………大さじ $\frac{1}{2}$
トマト……………2コ	サラダ油・塩・コショウ……………各少々
トマトピューレ…………… $\frac{1}{2}$ カップ	

作り方

- ①白インゲンはさっと水洗いしてブイヨンと共に内鍋に入れ5分間加熱し保温容器に移し3時間以上置きます。
 - ②豚肉とベーコンは1cm角に切り、トマトは湯むきして種を取り、荒くざみします。玉ねぎは1cm角にざみします。
 - ③内鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎ・豚肉・ベーコンを炒め①のブイヨン・白インゲンとクローブ・ローリエ・トマト・トマトピューレ・黒砂糖・塩・コショウを加えて、5分加熱し、1時間以上保温します。
- ※出来あがったとき、汁が多いなら再度、内鍋を火にかけて煮詰めると良いでしょう。

ロールキャベツ

■加熱時間…5分 ■保温時間…20分以上



材料(4人分)

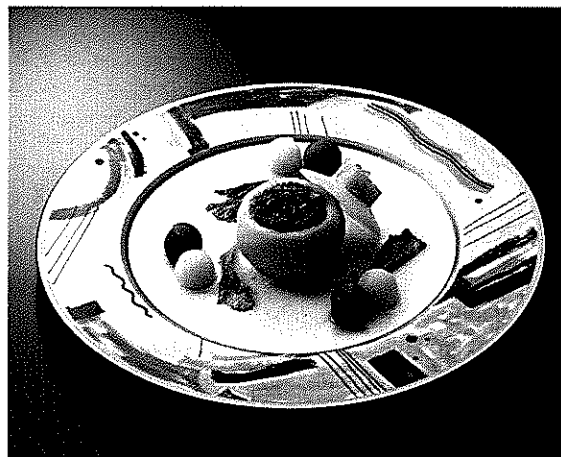
キャベツ……………8枚	〈詰めもの〉
にんじん…………… $\frac{1}{2}$ 本	合挽肉……………150g
玉ねぎ(小)……………1玉	鶏レバー(小)……………30g
ベーコン1cm厚さ……………100g	玉ねぎ(小)……………1コ
ブイヨン……………3カップ	卵(小)……………1コ
バター・塩・コショウ……………各少々	牛乳……………大さじ1
トマトの角切り……………大さじ2	タイム……………少々
セルフイーユ……………1枚	ナツメグ……………少々
	塩・コショウ……………各少々

作り方

- ①キャベツは葉を一枚づつはずし塩茹でにします。鶏レバーは血抜きしてみじん切りにします。玉ねぎもみじん切りにしバターできつね色になるまで炒めます。パン粉は牛乳にひたしておきます。
- ②にんじんは棒状に切り、玉ねぎはくし形、ベーコンは1cm幅に切ります。トマトは湯むきして種を取り、5cm角に切ります。
- ③詰めものの材料をよく混ぜ合わせ、4等分にしてキャベツで包みます。
- ④内鍋にバターを溶かして、にんじん・玉ねぎ・ベーコンを炒め、ロールキャベツとブイヨンを入れて塩・コショウで味をつけます。
- ⑤煮立てばアクを取り5分煮て保温容器に入れて20分以上保温します。

かぶらのファルシー

■加熱時間…5分程度 ■保温時間…15分程度



材料(4人分)

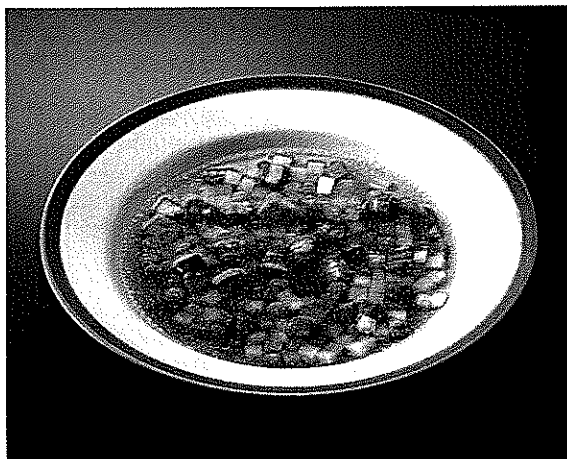
かぶら……………4コ	〈詰めもの〉
にんじん…………… $\frac{1}{2}$ 本	牛挽肉……………160g
ブイヨン……………4カップ	玉ねぎ…………… $\frac{1}{2}$ コ
ローリエ……………1枚	生クリーム……………50cc
バター……………20g	オールスパイス・塩・コショウ……………各少々
塩・コショウ……………各少々	

作り方

- ①かぶらは皮をむいて固目に茹で頭の方を切りおとして中身をくり抜き、きれいな球状のものを12コ残り、残りはみじん切りにします。にんじんも球状に抜いておきます。
- ②玉ねぎはみじん切りにしてバターで炒め、かぶらのみじん切り・生クリーム・オールスパイス・塩・コショウ・挽き肉と共によく混ぜ合わせてかぶらの中に詰めます。
- ③②のファルシーと球状にしたかぶら・にんじん・かぶらの頭を入れ、ブイヨンとローリエ・塩・コショウを加え5分煮て保温容器に入れて15分程度保温します。
- ④③を器に盛り付けて、かぶらの葉の塩茹でしたものを飾ります。

野菜のスープ

■加熱時間…3分 ■保温時間…10分以上



材料(4人分)

ベーコン	100g	じゃが芋	50g
玉ねぎ	1/2コ	グリーンピース	大さじ2
にんじん	1/2本	赤ワイン	50cc
セロリ	1/2本	オリーブ油	大さじ3
かぼちゃ	60g	塩・コショウ	各少々

作り方

- ①ベーコン・玉ねぎ・にんじん・セロリ・かぼちゃ・じゃが芋は1cm角に切ります。
- ②内鍋にオリーブ油を熱し①の素材を炒め、赤ワインとブイオンを加え煮立てばアクを取り、塩・コショウして3分加熱し、10分以上保温します。

※パルメザンチーズなどをかけて供するとおいしいです。

ピラフ

■加熱時間…15分 ■保温時間…20分



材料(4人分)

洗米	2カップ	パセリのみじん切り	少々
ブイオン	2カップ	バター	大さじ3
エビ	200g	塩	小さじ1/2
マッシュルーム	8コ	コショウ	少々
玉ねぎ	1コ	ローリエ	1/2枚

作り方

- ①米は洗って30分程度おいて水気をきります。
- ②エビは殻と背わたを取り1cm角に切ります。マッシュルームは8等分に玉ねぎのみじん切りにします。
- ③内鍋にバターをとかし、玉ねぎを入れて炒め、しんなりすればエビ・マッシュルームを炒め、米を加えてさらに炒めます。
- ④米がすきとおってくればブイオンを加えて塩・コショウ・ローリエを加え、15分煮立て、20分保温します。

下茹でなしのスパゲティ

■加熱時間…5分 ■保温時間…5分



材料(4人分)

スパゲティ	360g	トマト缶詰	1kg
挽肉	200g	ブラックオリーブ	4粒
玉ねぎ	50g	バジリコ	少々
にんじん	50g	塩・コショウ	少々
セロリ	50g	スープの素	1コ
オリーブ油	60g	ナツメグ・パルメザンチーズ	少々

作り方

- ①野菜はみじん切りにし、トマトは芯をつぶし、スパゲティは半分に割ります。
- ②内鍋にオリーブを熱し、玉ねぎ、にんじん、セロリをよく炒め、挽肉を入れ、トマト、スープの素、バジリコ、塩・コショウを加えて煮詰め、沸とうすればスパゲティを加えて5分煮ます。
- ③保温容器にセットして5分保温し、器に盛り分け、パルメザンチーズとスライスしたブラックオリーブを飾ります。

イカスミのリゾット

■加熱時間…5分 ■保温時間…15分程度



材料(4人分)

米	1 1/2カップ	ニンニク	1片
スルメイカ	2杯	玉ねぎ	1/4コ
魚のブイオン又は		トマトペースト	大さじ2
チキンブイオン	4カップ	塩・コショウ・オリーブ油	
イカのシミ	10g	パセリのみじん切り	各適量
白ワイン	大さじ3		

作り方

- ①イカは内蔵と皮をむき輪切りにします。シミはつぶして白ワインで伸ばします。
- ②ニンニク・玉ねぎはみじん切りにします。米はサッと洗います。
- ③内鍋を熱してニンニク・玉ねぎ・イカ・米の順に加えて炒めます。
- ④③にトマトペースト・イカのシミ・魚のブイオンを加え、かき混ぜながら5分煮て、塩・コショウし、保温容器に入れて15分程度保温して器に盛り付けてパセリをちらします。

棒々鶏

■加熱時間…5分 ■保温時間…30分

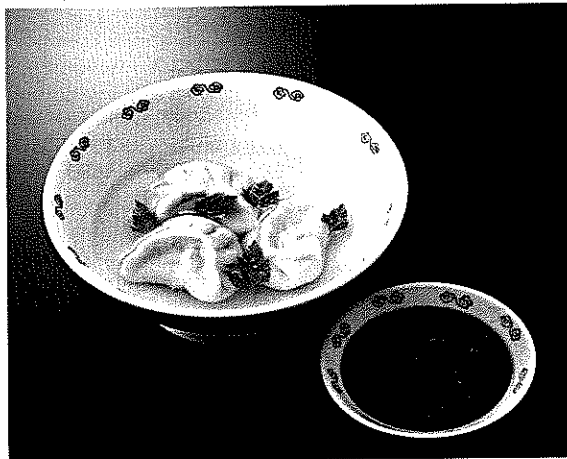


材料(4人分)			
鶏胸肉……………	1枚	〈胡麻ダレ〉	
塩くらげ……………	100g	白胡麻……………	大さじ1½
水……………	2カップ	しょう油……………	大さじ1½
きゅうり……………	2本	砂糖……………	大さじ2
トマト……………	1コ	酢……………	大さじ1
〈鶏の下味〉		胡麻油……………	小さじ1
白ねぎの葉……………	5cm	ラー油……………	小さじ¼
しょうがの皮……………	2枚	しょうが……………	少々
酒……………	大さじ2	にんにく……………	少々
塩……………	少々	青ねぎ……………	2本
粒山椒……………	少々		

- 作り方**
- ①鶏に下味の調味料をからめてしばらく置き、水3カップを加えて火にかけ、アクを取りながら5分煮て、保温容器に入れ30分保温します。
 - ②塩くらげは塩を洗い流し、流水で塩抜きした後、60℃くらいの湯をさっと通して冷水に取り、しっかりと戻して4～5cm幅に切ります。
 - ③すり鉢で胡麻をよくすり、調味料を加えて胡麻ダレを作ります。
 - ④①の鶏肉を冷まし、手でさばいて、皮は細切りにします。
 - ⑤きゅうりを斜目半月に切り、④の鶏肉と皮に③のダレで和えて器に盛り付け、トマトを飾ります。
- ※茹で汁はスープとして使って下さい。

水餃(水ぎょうざ)

■加熱時間…5分 ■保温時間…10分

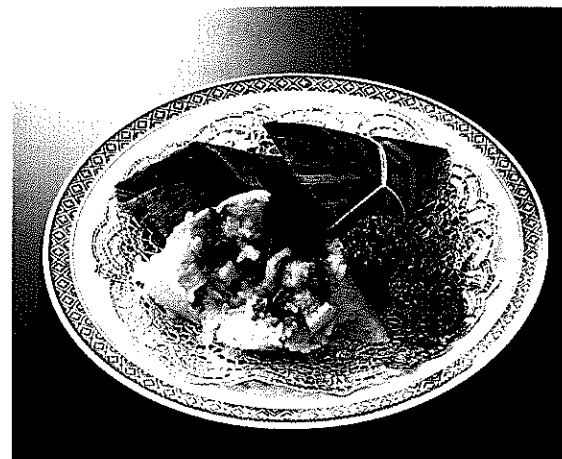


材料(32コ分)			
〈皮〉		しょう油……………	大さじ1
強力粉……………	200g	塩……………	小さじ½
塩……………	少々	酒……………	小さじ2
水……………	¾カップ	胡麻油……………	小さじ1
〈具〉		コショウ……………	少々
豚挽肉……………	100g	〈タレ〉	
白菜……………	200g	しょう油……………	大さじ4
ニラ……………	20g	酢……………	大さじ3
白ねぎ……………	¼本	ラー油・白ねぎのみじん切り・	
しょうが……………	8g	ニンニクのみじん切り……………	各少々

- 作り方**
- ①強力粉・塩・水を合わせて生地を作り、1時間程ねかせて32等分に丸め、円形に伸ばします。
 - ②白菜は細かくきざんで塩もみし、かたく絞り、ニラ・白ねぎ・しょうがのみじん切り・豚挽肉と共によく混ぜ合わせ調味します。
 - ③①の皮で②をひだをつけながら包みます。
 - ④内鍋に2L以上の湯をわかし、③を加えて5分煮て、10分保温します。
 - ⑤タレの調味料を合わせて添えます。

五目中華ちまき

■加熱時間…15分 ■保温時間…2時間



材料(12コ分)			
もち米……………	3カップ	竹の皮……………	12枚
干しいたけ……………	2枚	タコ糸……………	
茹でたけのこ……………	50g	〈下味〉	
干しエビ……………	30g	砂糖……………	小さじ2
干し貝柱……………	2コ	しょう油……………	大さじ5
豚バラ肉……………	200g	塩……………	小さじ½

- 作り方**
- ①豚肉は2cm角で12等分に切り分けて、下味の調味料に一晩漬けておきます。
 - ②もち米を洗って、2時間程度水に漬けた後、水気をきって①の漬け汁に2時間程度漬けます。
 - ③茹でたけのこは1cm角に、しいたけももどして1cm角に切ります。干し貝柱・干しエビ・竹の皮も水に漬けてもどします。
 - ④竹の皮をしょうこ型におり、もち米・肉・しいたけ・たけのこ・干しエビ・干し貝柱を入れ、もち米を加えて包み、タコ糸で止めます。
 - ⑤内鍋に2L以上の湯をわかし④を加えて、15分煮た後、2時間保温します。

大根もち

■加熱時間…10分 ■保温時間…30分



材料(4人分)			
白玉粉……………	120g	干し貝柱……………	6コ
水……………	120cc	わけぎ……………	3本
上新粉……………	240g	粉山椒……………	少々
ぬるま湯……………	180cc	塩……………	小さじ¾
大根……………	400g	ラード……………	大さじ2
塩……………	少々	砂糖……………	大さじ½
ハム……………	100g	コショウ・旨味調味料……………	各少々
干しエビ……………	30g	油……………	大さじ2

- 作り方**
- ①大根は3cm幅の細切りにして塩をふりかけしばらく置き、塩がまわれば水気を絞ります。
 - ②ハムは細切り、干し貝柱は水でもどして手でほぐし、干しエビ、わけぎはみじん切りにします。
 - ③鍋に油を熱し、②を炒め、①の大根を加え強火で水気をとばしながら炒め、調味料を加えて味付けします。
 - ④白玉粉に水を合わせ、上新粉にはぬるま湯を合わせて、よく練り、両方合わせて一つにし、③の材料を加えてよく練り合わせ、ラップに包み、直径5cmの筒状にまとめ両はしを輪ゴムで止め、内鍋に2Lの湯を沸かして加え、10分加熱し、30分保温します。
 - ⑤1cm幅で切り分けて辛子しょう油か豆板醤をつけて供します。
- ※冷えて固くなった場合は、スライスしたものをフライパンで焼いて下さい。

肉団子と白菜の煮物

■加熱時間…5分 ■保温時間…15分



材料(4人分)

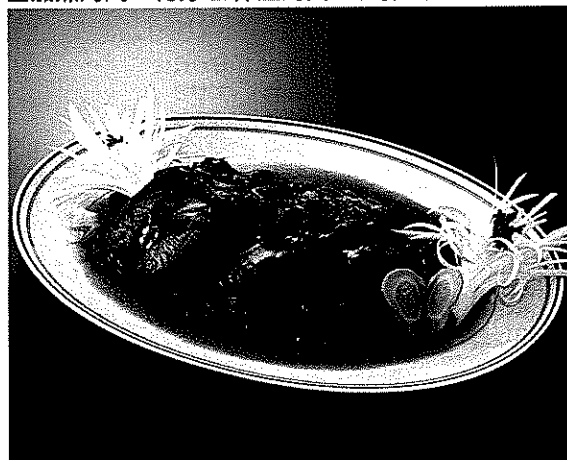
合挽肉	300g	胡麻油	小さじ1
中国くわい(缶詰)	8コ	卵	1コ
白ねぎ	1/2本	片栗粉	小さじ2
しょうがの絞り汁	小さじ1	白菜(大)	4枚
砂糖	小さじ1	スープ	4カップ
酒	小さじ1/2	砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/4	酒	大さじ1
コショウ	少々	塩	少々
しょう油	大さじ1/2	しょう油	大さじ4

作り方

- ①くわいは5mm角に切り、白ねぎはみじん切りにし、白菜はたて半分に切ってそぎ切りにします。
- ②ボールに肉団子の材料と調味料を加え、ねばりが出るまでよく練りまぜます。
- ③②の生地を8等分にして小判型に丸め、表面に片栗粉をつけてフライパンで表面を焼きます。
- ④内鍋に油を熱して白菜を炒め、スープと砂糖・酒・塩・しょう油で味付けし、煮立てば③を加えて5分煮て15分保温します。

牛タンのオイスターソース煮込み

■加熱時間…15分 ■保温時間…1時間以上



材料(4人分)

牛タン(皮むき)	800g	スープ	4カップ
ほうれん草	1束	カキ油	大さじ3
青ねぎ	1/2本	砂糖	大さじ3
土しょうが	25g	しょう油	大さじ3
八角	1コ	水とき片栗粉	大さじ2
粒山椒	小さじ1/2	胡麻油	大さじ1/2

作り方

- ①ほうれん草は塩茹でにして5cm幅に切ります。ねぎは5~6cm幅に、しょうがは適当な厚さに切ったたたきつぶします。
- ②内鍋に煮汁を煮立て1cm厚さに切った牛タン・しょうが・ねぎ・八角・山椒を加えて火にかけ、アクを取りながら15分煮込みます。
- ③保温容器に入れて1時間以上保温します。
- ④器にほうれん草と牛タンをのせて内鍋をもう一度火にかけ、水とき片栗粉でとろみをつけ胡麻油を加えて上からかけます。

トムヤムクン

■加熱時間…1分 ■保温時間…10分



材料(4人分)

エビ	12尾	スープ	5カップ
ふくろだけ	100g	トムヤムクンペースト	1袋
レモン	1/2コ	乾燥コブミカンの葉	3枚
ナンプラー	少々		

作り方

- ①エビは尾を残して殻と背わたを取り、ふくろだけは、たて半分に割ります。
- ②5カップのスープを内鍋に入れて調味し、一煮立ちさせてえびとふくろだけを加え、1分加熱し、保温容器に入れて10分保温します。

鶏肉としいたけのスープ

■加熱時間…10分程度 ■保温時間…3時間



材料(4人分)

鶏骨付モモ肉	300g	老酒	150cc
干しいたけ	8枚	塩	小さじ1/2
茹でたけのこ(小)	1本	しょう油	少々
干し貝柱	4コ	〈下味〉	
高麗にんじん	1本	酒・塩	各少々
スープ	6カップ		

作り方

- ①干しいたけは水でもどし、たけのこは下茹でします。
- ②鶏肉に酒と塩で下味を付け熱湯でサッと霜ふりします。
- ③内鍋に①・②・貝柱・高麗にんじん・スープ・酒・塩を加えて、煮立てばアクを取り、10分程煮て、3時間保温します。

煮豚

■加熱時間…20分 ■保温時間…1時間以上



材料(4人分)

豚モモ(塊) ……600g	青ねぎ ……1本
水 ……3カップ	土しょうが ……5g
酒 ……1/2カップ	八角 ……1コ
しょう油 ……1カップ	山椒 ……小さじ1
砂糖 ……大さじ4	桂皮 ……1/2本

作り方

- ①豚肉はタコ糸でくくって形を整えます。
 - ②内鍋にサラダ油を熱して表面を焼いて豚肉を取りだし、煮汁の調味料と青ねぎ・しょうが共にぶつぎりにして加え、好みで八角・山椒・桂皮を入れて煮立てます。
 - ③②に①の豚肉を入れて20分加熱し、1時間以上保温します。
 - ④タコ糸をはずし好みの厚さにスライスして盛り付けます。
- ※肉の形により、調味料と水を増やして下さい。

材料(4人分)

豚バラ肉 ……150g	砂糖 ……大さじ5
大根 ……650g	しょう油 ……大さじ4 1/2
土しょうが ……10g	サラダ油 ……少々
〈味付け〉	香菜 ……少々
スープ ……3カップ	

作り方

- ①豚肉は一口大に切り、大根は皮をむいて大きめの乱切りにします。
- ②しょうがは皮をむいて薄切りにします。
- ③内鍋にサラダ油を加えて熱し、しょうがを炒め、香りが出れば豚肉・大根を炒め合わせてスープと調味料を加え、煮立てばアクを取り、10分加熱し、30分以上保温します。
- ④器に盛り付けて香菜を飾ります。

材料(4人分)

スペアリブ ……400g	砂糖 ……大さじ4
小芋 ……300g	酒 ……大さじ2
青ねぎ ……1本	しょう油 ……大さじ4
土しょうが ……15g	水とき片栗粉 ……大さじ2
〈煮汁〉	サラダ油 ……大さじ1
スープ ……3カップ	

作り方

- ①スペアリブは4cm幅で骨ごとに切り分けます。青ねぎはぶつ切り、土しょうがは薄切りにします。
- ②小芋は、固目に下茹でします。
- ③内鍋にサラダ油を熱し、青ねぎ・土しょうが・スペアリブを入れて炒めます。
- ④③に煮汁の調味料を加えて、煮立てばアクを取りながら10分程煮て保温容器に入れ、1時間以上保温します。
- ⑤再加熱し、水とき片栗粉でとろみをつけて器に盛り付けます。

豚バラ肉と大根の煮込み

■加熱時間…10分 ■保温時間…30分以上



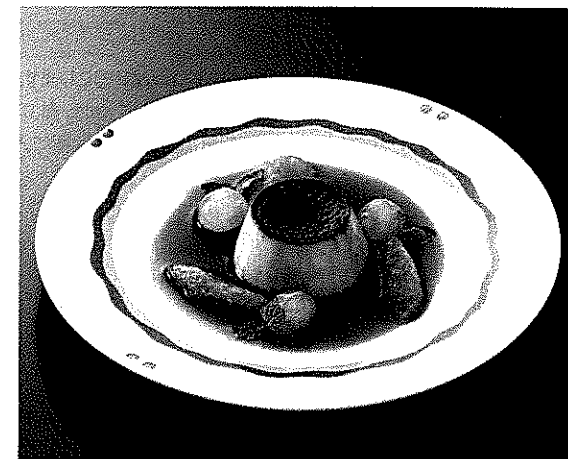
スペアリブと小芋の煮物

■加熱時間…10分程度 ■保温時間…1時間以上



カスタードプリン

■加熱時間…2分 ■保温時間…20分



材料(4コ分)

〈生地〉	〈カラメルソース〉
卵 ……2コ	砂糖 ……30g
牛乳 ……200cc	水 ……大さじ2
砂糖 ……55g	バター ……適量
バニラエッセンス ……少々	フルーツ ……適量
	ミントの葉 ……適量

作り方

- ①プリン型4コに薄くバターを塗ります。
- ②鍋にカラメルソースの砂糖と水大さじ1を加えて火にかけ、濃い黄色になれば火を止めて水大さじ1を加え、①のプリンケースに四等分にして加えます。
- ③牛乳を人肌程度に温め砂糖を加えてとろします。
- ④ボールに卵を割りほぐし、③の牛乳を少しづつ加えてのばし、バニラエッセンスを加えます。
- ⑤④のカップに生地を四等分に流し込み、泡を取り除きます。
- ⑥内鍋にプリンカップと容器の高さ半分の水を入れて火にかけ、煮立てば2分加熱し、20分保温します。
- ⑦冷たく冷やし、皿に返してフルーツを飾ります。

メレンゲのクリームソース添え

■保温時間…5分



材料(4コ分)

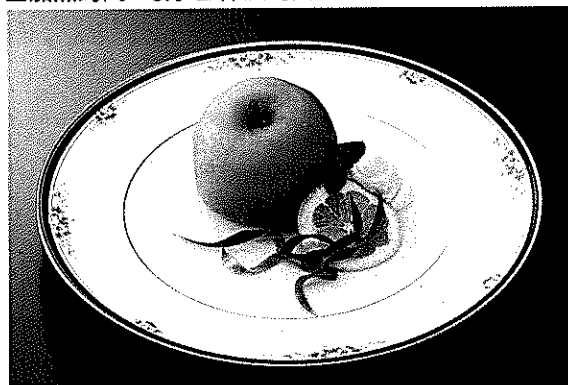
卵白 ……3コ分	卵黄 ……2コ
砂糖 ……45g	バニラエッセンス ……少々
〈ソースアングレーズ〉	カラメルソース ……大さじ3
牛乳 ……1カップ	ピスタチオ・スライスアーモンド ……各適量
砂糖 ……50g	水 ……4カップ

作り方

- ①ボールに卵黄と砂糖を入れて白っぽくなるまで混ぜます。
- ②①に人肌程度に温めた牛乳を加えてのばし、鍋に入れて少しとろみが出る程度火にかけ、こした後、冷やし、バニラエッセンスを加えます。
- ③卵白に砂糖を加えてよく泡立て、メレンゲを作ります。
- ④内鍋に4カップ以上の湯をわかし、③をスプーンで丸く取りながら加えます。
- ⑤保温容器に入れ、5分保温します。
- ⑥器に④のソースを敷き、⑤のをせ、カラメルソースと炒ったナッツを飾ります。

りんごのコンポート

■加熱時間…5分 ■保温時間…30分



材料(4コ分)

りんご(紅玉) ……4コ レモンの輪切り ……4枚
砂糖 ……200g ホイップクリーム・ペパーミント…各適量
水 ……4カップ キルシュ ……少々
白ワイン ……1カップ

作り方

- ①りんごは皮をむいて塩水にさらし、レモンは輪切りにします。
- ②内鍋に水・砂糖・ワイン・レモンを入れて火にかけ、煮立てばりんごを入れて紙ふたをし、中火で5分加熱し、保温容器に入れて30分保温します。
- ③キルシュを加えて煮汁と共に冷たく冷やします。

ヨーグルト

■保温時間…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℃に冷まします。
 - ②別の器に①の牛乳を大さじ3杯くらい取りだし、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、よくかき混ぜます。
 - ④内鍋ごと保温容器にセットし、6時間以上保温します。
 - ⑤器にうつし、冷蔵庫で冷やします。砂糖・ジャム・果物などを好みに加えます。
- ※使用する道具は熱湯消毒してください。

タピオカ入りココナッツミルク

■保温時間…1時間程度



材料(4人分)

タピオカ ……50g 砂糖 ……100g
ココナッツミルク ……450g レモン輪切り ……2枚
牛乳 ……1/2カップ ミントの葉 ……少々
水 ……1カップ

作り方

- ①内鍋に1Lの湯をわかし、タピオカを加えて保温容器に入れて1時間程度保温します。
- ②別鍋に牛乳と水・砂糖を火にかけ、一煮立ちすればココナッツミルクを加え一混ぜし、レモンを加えて冷たく冷やします。
- ③①のタピオカを水で洗いぬめりを取り、②と共にグラスにそそぎ、ミントを飾ります。

ぜんざい

■加熱時間…20分 ■保温時間…2時間以上 ■再加熱時間…10分



材料(4人分)

小豆 ……200g 砂糖 ……200g
水 ……2L もち ……4コ

作り方

- ①小豆はよく洗い、内鍋に小豆と水1Lを入れ2〜3分沸とうさせます。赤く色づいている茹で水は捨てます。
- ②新たに茹で上げ用の水1Lと①の小豆を入れ強火で加熱し、沸とうしたら中火で20分加熱します。
- ③内鍋ごと保温容器にセットし、2時間以上保温します。
- ④保温容器から内鍋を取りだし、火にかけ砂糖を加え10分中火で加熱します。
- ⑤碗にぜんざいを盛り、焼いたもちを入れます。

甘酒

■保温時間…4時間以上 ■再保温時間…6時間以上



材料

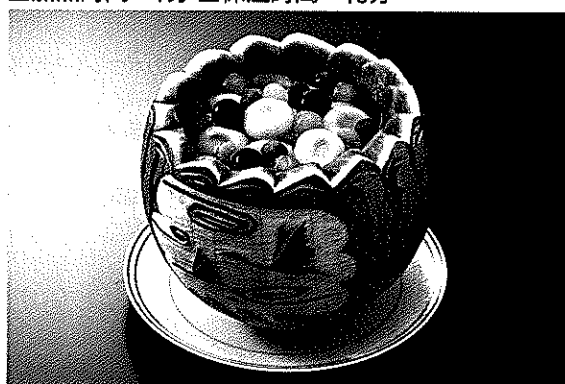
麹 ……1カップ(約125g) 〈ごはん〉
ぬるま湯 ……1/2カップ 米 ……1/2カップ
水 ……3/4カップ
砂糖・しょうが ……各適量

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麹を混ぜます。
 - ③内鍋ごと保温容器にセットし、4時間以上保温します。
 - ④保温容器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内鍋ごと保温容器にセットし、6時間以上保温します。
 - 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。

白玉団子のみつ煮

■加熱時間…1分 ■保温時間…10分



材料(4人分)

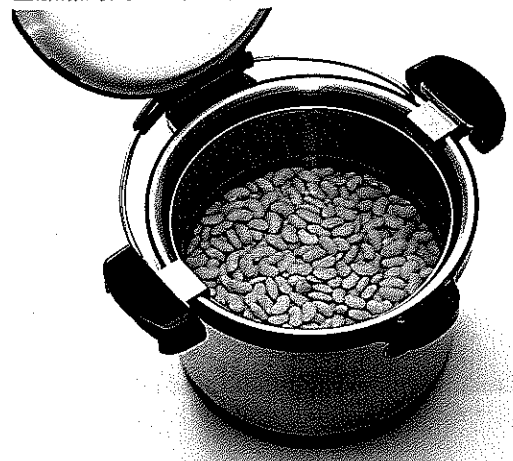
白玉粉 ……200g 〈シロップ〉
水 ……180cc〜1カップ 砂糖 ……200g
小豆こしあん ……150g 水 ……2カップ
〈フルーツ〉 水とき片栗粉 ……大さじ1
ぶどう・みかん・すいかなど…各適量

作り方

- ①シロップの砂糖と水を加えて煮立て、水とき片栗粉でとろみをつけ、冷やします。
- ②白玉粉に水を加えて耳たぶ程度の固さに練り上げ、24〜30℃に切り分け、こしあんを包み、指で中央を軽くおさえ形をつけます。
- ③内鍋に2L以上の湯をわかし、②の団子を加え、ふたたび煮立てば1分間加熱し保温容器に入れて、10分保温し、冷水に取ります。
- ④好みのフルーツと共に③を器に盛り、①のシロップをかけます。

豆のもどし

■加熱時間…5分 ■保温時間…2時間30分以上



材料(4人分)

豆……………1カップ 水……………4カップ

作り方

- ①豆はさっと水洗いします。
 - ②内鍋に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。(加熱時間 5分)
 - ③内鍋ごと保温容器にセットし、2時間30分以上保温します。(保温時間 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、保温時間を8時間程度にしてください。

うどん・そばのかけだし

■保温時間…15分程度



材料(8杯分)

水……………2.5L みりん……………30cc
 昆布……………10g 酒……………30cc
 さば節……………40g 砂糖……………15g
 かつお節……………40g 塩……………少々
 うすくちしょう油……………120cc

作り方

- ①水と昆布を内鍋に入れて火にかけ、煮立てばかつお節・さば節を加えてアクを取り、火を止めて調味料を加えます。
- ②保温容器に①を入れ15分程度保温しておきます。
- ③②をこし、うどん・そばのかけ汁として使用します。

ピザやパンの生地

■保温時間…50分程度



材料(18cmパイ皿2枚分)

強力粉……………160g 〈イースト液〉
 ドライイースト……………小さじ1 ぬるま湯……………120cc
 サラダ油……………小さじ1 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混ぜ、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のボウルを入れふたをします。
 - ④内鍋ごと保温容器にセットし、50分程度保温します。(発酵)(保温時間 50分程度)
- ※イースト菌や粉の温度、気候条件で多少保温時間が異なります。

下茹で(たけのこ)

■加熱時間…20分 ■保温時間…45分以上



材料(4人分)

たけのこ(生)……………400～500g 米ぬか……………1カップ
 赤唐辛子……………1本 水……………適量

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、たけのこにたっぷりかかるだけの水・米ぬか・赤唐辛子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。(加熱時間 20分)
- ③内鍋ごと保温容器にセットし、45分以上保温します。(保温時間 45分以上)

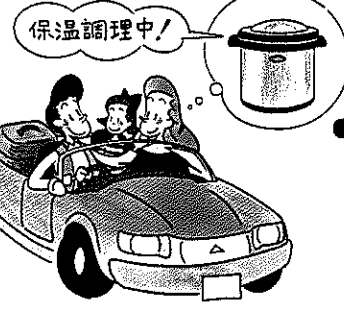
アウトドアでの利用法

■出かける前に下ごしらえ(加熱調理)をする場合は

①出かける前に下ごしらえ
(加熱調理)をする



②移動時間を利用して
保温調理



③目的地に着いたら
すぐに食事



●みその香りが食欲をそそる実だくさんの汁物

豚汁

■加熱時間…5分 ■保温時間…1時間以上



材料(4人分)

豚うす切り肉……………200g	なめこ……………50g
里いも……………200g	しょうが……………1かけ
ごぼう……………1/2本	だし汁……………4カップ(800ml)
にんじん……………1/2本	みそ……………80g
白ねぎ……………1本	

作り方

- ①里いもは皮をむき、2〜3個に切って塩をふってもみ、水洗いします。
- ②ごぼうは皮をこそば、厚さ5mmの斜め切りにし、酢水につけてアクを取ります。
- ③にんじんは皮をむき、厚さ5mmのいちょう切り、白ねぎは1cm幅の小口切り、豚肉は一口大に切ります。しょうがはせん切りにしておきます。
- ④内鍋に豚肉、里いも、ごぼう、にんじん、しょうがとだし汁を入れ、ふたをして加熱します。
- ⑤④が沸とうしたらアクを取り、火を弱めて、5分間加熱します。
- ⑥⑤にみそを溶かし、ねぎとなめこを入れ、ふたをして一煮立ちしたら内鍋ごと保温容器に移し、1時間以上保温します。

アウトドアで利用する際のご注意

- 使用中は、外ふたを確実に閉じてください。そうしない場合、内容物がこぼれてやけどや、他のものを汚す恐れがあります。
- 内容物がもれる原因になりますので、本体の横置きはしないでください。やけどや、他のものを汚す恐れがあります。
- 本体に座ったり、重いものを載せたりしないでください。破損の原因になります。
- 本体の内鍋は、たき火や炭火にかけて使用しないでください。熱でとっ手が溶けたり、破損の原因になります。
- 車で移動中に保温調理をする場合は、4人分より多く作らないでください。振動で内容物がもれる恐れがあります。特に水気の多い料理は内鍋の1/2より多く作らないでください。

※3、4ページ「必ずお守りください」、「ご注意とお願い」をお読みの上、正しく使用してください。

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。煮つまらず、また料理が固くならず保温できます。

●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、内鍋ごと保温容器にセットし、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、ババ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、保温容器にセットし、ご使用ください。

調理時間早見表

野菜を煮る

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
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	乱ぎり 3cm大1本	■ 5分 開蓋	■ 20分	3カップ	水
にんじん	乱ぎり 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角ぎり 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。

豆をゆずる

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	■ 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	50~60℃の調味液(P19参照)
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

豆を煮る

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(P19参照)	
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

肉を煮る

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
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角ぎり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角ぎり400g	■ 5分	■ 30分	10カップ	湯
鶏ささ身	厚さ約1cm100g	■ 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

魚を煮る

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
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
たい	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ばい約200g)	■ 30秒	■ 2分	3カップ	湯

その他

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 (だしをとる)	だし用 5cm角 4枚 (水に1時間浸してから使用)	■ 5分	■ 30分	4カップ	水
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。