

HARIO

HEATPROOF CERAMIC WARE



フタがガラスのご飯釜

- 1合専用 -

ご飯の炊き方と8つのレシピ

How to cook perfect rice and 8 recipes.

レシピ監修 料理研究家 中山章子



ガラスフタの品質表示

取扱い上の注意

- 調理の時は外側の水滴をぬぐい、途中で差し水をする時は冷水をさけ、またガラスの部分が発熱している時はぬれた布でふれたり、ぬれた所に置かないで下さい。
- 洗う時は、研磨材入りたわし、金属たわしやクレンザーなどを使用しないで下さい。
- 使用区分以外には使用しないで下さい。

品名 耐熱ガラス製器具

使用区分 熱湯用

耐熱温度差 120度

HARIO株式会社

〒103-0006

東京都中央区日本橋富町9-3

910471 GN-150 レシピ説明書 1210

- 白米の炊き方 -



1. お米をとき（洗い）水気をザル等で切ってからご飯釜に移します。目安ラインまで水を入れます。またはお米1合に対し220mlを入れてください。
2. 30分程度（冬場は1時間程度）水に浸します。
3. 中火～強火で加熱します（8～10分程度）。火力は鍋底から火がはみ出さないように調整してください。沸騰しホイッスルが鳴りはじめたら（ガラスフタ内側に泡が上がってきたら）火を止めます。
4. 15分程蒸らしたら出来上がり。

- おかゆの炊き方 -



□材料
米 1/2 合
水 300ml

■作り方

1. お米をとき（洗い）水気をザル等で切ってからご飯釜に移します。水を目安ラインまたはお米1/2合に対し300mlを入れてください。
2. 30分程度（冬場は1時間程度）水に浸します。
3. 中火～強火で加熱します（8～10分程度）。沸騰しホイッスルが鳴りはじめたら（ガラスフタ内側に泡が上がってきたら）火を止めます。
4. 15分程蒸らしたら出来上がり。

炊き上がり具合が見える耐熱ガラスフタ

- 透明な耐熱ガラスフタなので、ご飯が炊けていく様子が見えます。
- フタを取らずに中の様子が見えるので、蒸気を逃がさず食べ頃を確認できます。



Piiiiiii

音で炊き上がりをお知らせ

- 炊き上がりをホイッスルでお知らせするので、消し忘れがなく安心。

火加減の調節は不要

- 「はじめちよろちよろ、中ばっぱ」ご飯の炊き方の秘訣とされる言い回し。最初は弱火、中頃から強火とするのがよい、といった意味です。鍋の厚みを持たせることで火加減の調節をしなくてもゆっくり沸騰し、沸騰後は蓄熱された熱でご飯がおいしく炊ける温度に保ちます。



吹きこぼれにくい構造

1合の水ライン

肉厚にこだわった形状

製品についてのお問い合わせ先

HARIO株式会社

〒103-0006東京都中央区日本橋富町9-3

フリーダイヤル:0120-39-8208

http://www.hario.com/

●部品の取扱い・お問い合わせ

パーツについて

HARIOパーツ

検索

またはフリーダイヤル:0120-39-8208

お手入れの方法

- ▲洗淨する場合は、やわらかいスポンジに中性洗剤を使用して下さい。
- ▲やわらかいスポンジでも、上図のようにクレンザーや陶器、ガラスに傷のつく研磨材、または研磨粒子がついているスポンジなどは使用しないでください。思わぬときに破損の原因となります。
- ▲使用後の釜は長時間水や洗剤に浸したままにしないでください。カビや臭気の原因になります。汚れは早めに落とし、洗淨後水気を拭き取ってください。収納するときは風通しの良いところで完全に乾燥させてから収納してください。



- ガラスフタ、樹脂パーツは食器洗い乾燥機のご使用ができます。ご使用の際はお手持ちの食器洗い乾燥機の取扱説明書をよくお読みください。釜は食器洗い乾燥機のご使用はできません。
- ガラスフタの汚れのひどいときは「家庭用漂白剤」を薄めてご使用ください。その際「家庭用漂白剤」の取扱注意事項を必ずお守りください。漂白後は十分に水洗いしてください。釜に「家庭用漂白剤」等は使用しないでください。
- 釜の焦げ付きがひどい場合は、釜に水を適量入れ重曹を小さじ2杯程度加え、弱火で煮立たせ、しばらく置いてからスポンジでこすってください。

■末永くご使用いただくために

カビやニオイが付く原因になりますので、調理前後に鍋の中に食材を長時間放置するのはおやめください。また使い始めより5回程度の間は、濃い味付けの炊飯は避けてください。

お取扱い上の注意

- ▲ガラス、陶器は割れるものです。洗淨やご使用時ははいてないにお取扱ってください。
- ▲お子様に使用させないでください。また、幼児のそばで使用したり、幼児の手の届く所に置かないでください。
- ▲天ぷら、フライ等の揚げ物は絶対にしないでください。火災の原因になります。
- ▲空焚きは絶対にしないでください。必ずお米、食材や水分を入れた状態で調理してください。
- ▲調理中は本体が大変熱くなり、フタ中央の空気穴から蒸気が噴き出します。鍋つかみ等を必ず使用し、フタや釜に直接触れないでください。やけどの原因になります。また、調理後はテーブル等には直接置かず、鍋敷きを使用してください。

- ヒビ、欠け、強いスリ傷の入ったものは、思わぬときに破損することがありますので、使用しないでください。
- フタ、釜の内面を、金属スプーンなどで強くたたいたり強くこすったりしないでください。破損の原因になります。
- 破損した際のお取扱いは、ケガをしないよう十分ご注意ください。
- 廃棄する際は、各自治体の指示に従い分別してください。
- フタ、釜本体が熱いうちにぬれた布でふれたり、ぬれた台の上に置くと、急激な温度変化により破損する場合があります。おやめください。
- 調理後は本体が大変熱くなりますので持ち運びの際は、なべつかみなどを使って釜全体を持ってください。また、ビニール製のテーブルクロスなど、熱に弱いものの上には置かないでください。



調理時のお取り扱いの注意

■炊飯時の注意

- ▲調理時の火力が強すぎる場合、釜の内側に白米がこびりつく可能性があります。お使いのコンロに合わせて火加減の調整をおこなってください。



■ホイッスルについて

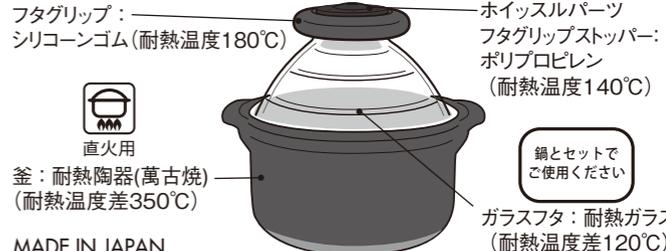
- ▲沸騰し蒸気が中央から噴きあがるとホイッスルがなりはじめます
- ※炊飯時の状況によりホイッスルが鳴らなかつたり聞こえないことがあります。その場合はガラスフタ内側の泡を目安にしてください。
- ▲火力、加熱時間によって吹きこぼれる場合がありますのでご注意ください。
- ▲炊きあがり時にフタがガタつく場合があります。その場合は火力を調整してください。

■やけどに注意

調理中は本体が大変熱くなり、フタ中央の空気穴から蒸気が噴き出します。鍋つかみ等を必ず使用し、フタや釜に直接触れないでください。



材質のご案内



フタグリップ：シリコーンゴム（耐熱温度180℃）

ホイッスルパーツ
フタグリップストッパー：
ポリプロピレン
（耐熱温度140℃）

直火用

釜：耐熱陶器（萬古焼）
（耐熱温度差350℃）

鍋とセットで
ご使用ください

ガラスフタ：耐熱ガラス
（耐熱温度差120℃）

MADE IN JAPAN

フタグリップの取り外し方法

- フタグリップは外して洗淨することができます。
- ①右手でフタグリップを持ち、左手でフタ裏側をおさえる。
- ②右手で反時計回りにグリップを回し、はずしておさえる。
- ③ストッパーを外します。
- ※ホイッスルパーツを外して洗淨できます。下図の様にスプーン等を差し込み、取り外してください。
- ※ホイッスルパーツは紛失しないよう、ご注意ください。※ホイッスルパーツ内に水が溜まっているとうまく鳴らない可能性があります。水気を切ってご使用ください。

フタグリップはしっかりと閉めてご使用ください。フタグリップがゆるんだまま持つと落下の危険性があります。

- 春 -

たけのご飯



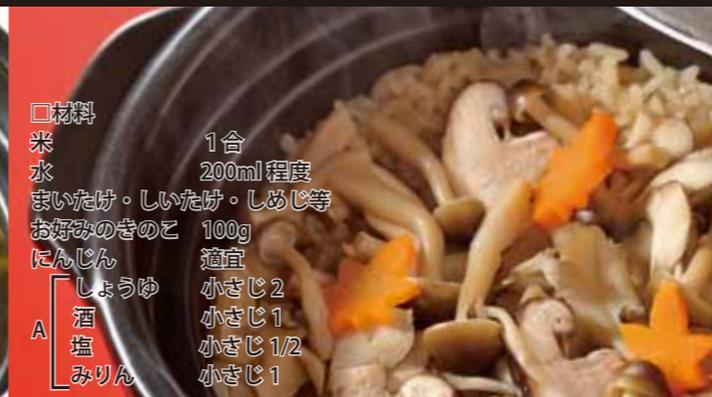
- 作り方
1. 米はよく洗ってザルにあげ、よく水気を切ってからご飯釜に入れ、Aの調味料を入れ、目安ラインまで水を入れ、30分程浸す。
 2. たけのこはなるべく薄く切り、油揚げは細めの短冊に切る。
 3. 1.に2.を加えて中火～強火で加熱し、沸騰しホイッスルがなりはじめたら火を止めて15分ほど蒸らす。
※鶏もも肉を入れる場合は細かく切って加える。
 4. 茹でた絹さやを散らす。

- 夏 - とうもろこしと枝豆の炊き込みご飯



- 作り方
1. 米はよく洗ってザルにあげ、よく水気を切ってからご飯釜に入れ、目安ラインまで水を入れ、30分程浸す。
 2. とうもろこしは包丁で実をこそげとり、枝豆と共に1.に加える。
 3. 2.にAを加えて中火～強火で加熱し、沸騰してホイッスルがなりはじめたら火を止めて15分程蒸らす。

- 秋 - きのこの炊き込みご飯



- 作り方
1. 米はよく洗ってザルにあげ、よく水気を切ってからご飯釜に入れ、Aの調味料を入れ、目安ラインまで水を入れ、30分程浸す。
 2. 1.に食べやすい大きさに切ったきのこ、薄切りにするか、又はお好みの型で抜いたにんじんを加えて中火～強火で加熱し、沸騰してホイッスルが鳴りはじめたら火を止めて15分程蒸らす。

- 冬 - かきご飯



- 作り方
1. 米はよく洗ってザルにあげ、よく水気を切ってからご飯釜に入れ、Aの調味料を入れ、目安ラインまで水を入れ、30分程浸す。
 2. かきは塩(分量外)をふってから流水で洗よく水気を切る。
 3. 2.とせん切りにしたしょうがを1.に加えて中火～強火で加熱し、沸騰してホイッスルが鳴りはじめたら火を止めて15分程蒸らす。
 4. 最後に三つ葉を散らしてできあがり。

ツナとセロリのピラフ



- 作り方
1. 米はよく洗ってザルにあげ、よく水気を切ってからご飯釜に入れ、目安ラインまで水を入れ、30分程浸す。
 2. セロリは筋をとって薄切りにし、他の材料と共に1.に加え中火～強火で加熱し、沸騰してホイッスルが鳴りはじめたら、火を止めて15分程蒸らす。
※最後にお好みでレモンを絞ってもおいしい。

中華風チャーシューとザーサイの炊き込みご飯



- 作り方
1. 米はよく洗ってザルにあげ、よく水気を切ってからご飯釜に入れ、目安ラインまで水を入れ、30分程浸す。
 2. チャーシューは5mm角に切り、他の材料と共に1.に加えて中火～強火で加熱し、沸騰してホイッスルが鳴りはじめたら、火を止めて15分程蒸らす。
 3. 最後に小口切りの万能ネギを散らしてできあがり。

トマト風味のチーズリゾット



- 作り方
1. 米はよく洗ってザルにあげ、よく水気を切ってからご飯釜に入れ、カットトマト缶を缶汁ごと入れ、目安ラインまで水を入れ、30分程浸す。
 2. マッシュルームは薄切り、ハムは1cm角、いんげんは小口切りにする。
 3. 1.に2.とその他の材料を全て加えて中火～強火にかけ、沸騰してホイッスルが鳴りはじめたら火を止め15分程蒸らす。
※最後にお好みのハーブを散らすと彩りが良い。

薬膳がゆ



- 作り方
1. 干しえびは水で戻す。
 2. 干し貝柱は100mlの水で戻しておく。
 3. 米はよく洗ってザルにあげ、よく水気を切ってからご飯釜に入れ、Aをまぶしておく。
 4. 3.に干しえびを加え、干し貝柱は戻し汁ごと加える。
 5. 4.にBを入れ、目安ラインまで水を加え、中火～強火で加熱し、沸騰しホイッスルが鳴ったら火を止めて15分程蒸らす。

HARIO

HEATPROOF CERAMIC WARE



Glass Lid Rice Cooker

- 1合専用 -



- How to cook white rice -



1. Rinse your rice and drain water with strainer. Put rice into ceramic pot and pour water following indication line. Or pour 220ml water per 1 cup of rice.
2. Soak rice in water for 30 minutes (about 1 hour in winter)
3. Cook rice with middle to high heat. (about 8 ~ 10 minutes). Adjust the heat not to spill over the pot bottom. Stop the heat after boiling and hearing whistle blowing sound (or when you see bubbling inside the pot.)
4. Allow the rice to settle about 15 minutes and it's Ready!

- How to cook porridge -



Ingredients
Rice 1/2 cup
Water 300ml

Directions

1. Rinse your rice and drain water with strainer. Put rice into ceramic pot and pour water following indication line or pour 300ml of water per 1/2 cup of rice.
2. Soak rice in water for 30 minutes (about 1hour in winter)
3. Cook rice with middle to high heat. (about 8 ~ 10 minutes). Adjust the heat not to spill over the pot bottom. Stop the heat after boiling and hear whistle blowing sound (or you see bubbling inside the pot.)
4. Allow the rice to settle about 15 minutes and it's Ready!

See-through Heatproof glass lid

- Enjoy the cooking process through glass lid.
- By checking cooking process through glass lid, easy to see the best time to eat the dish without open the lid.

Whistle sound tells you finish cooking

- Whistle sound alarms you and help you not to forget to turn the heat off.

No need to adjust the heat level

- Pot wall thickness is the key of cooking delicious steam rice. The pot gets Gradually warmer and starts storing the heat inside the wall after boiling. Stored heat keeps the temperature inside the pot and you can cook steam rice without adjusting the heat level.

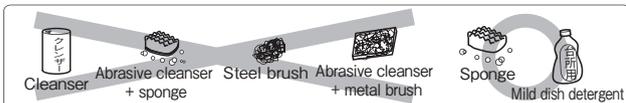


HARIO CO., LTD.

9-3 Nihonbashi Tomizawa-Cho,
Chuo-ku, Tokyo 103-0006 Japan
<http://www.hario.jp>

Product Care

- ⚠ Do not use sponges with abrasives or metals scouring pads attached. Cleaning with such sponges may cause damage.
- ⚠ Do not use abrasive cleansers. This may cause damage or scratch the surface of the glassware. Use a soft sponge and mild dish detergent for cleaning.
- ⚠ Do not soak ceramic pot into water or detergent liquid for long hours after cooking. This may cause mold or bad smell from ceramic pot. Clean a pot after use. Wipe liquid on surface and dry completely, then store in the cool and well ventilated place.



- Glass lid and plastic parts are available for dishwasher. Please follow your dishwasher manual. Ceramic pot cannot be washed in dishwasher.
- When glass lid has tough stain, use a little amount of household bleach. When you wash with the bleach please follow a household bleach instruction. Do not use household bleach to ceramic pot.
- When ceramic pot get burned and stuck on inner surface, pour moderate amount of water in a pot and add 2 teaspoons of baking soda. Boil gently, leave it for a while and clean with a sponge by gently rubbing the surface.

■ To use for a long time, please prevent following

Cause of molding and bad smell to ceramic pot Do not leave ingredients in a pot for a long time before cooking. It is not recommended to cook seasoning rice in a pot for the first of five times.

Handling Precautions

- ⚠ Handle the glassware and ceramic pot with utmost care.
- ⚠ Do not let children to use this product. Do not use near children and keep out of reach the product from them.
- ⚠ Do not use ceramic pot to cook fry dish.
- ⚠ Do not boil ceramic pot when empty. Always cook with some ingredients or water inside.
- ⚠ Ceramic pot become extremely hot and steam comes out from the air-hole on top of the lid while cooking. Always be sure to use oven glove or pot holder and do not touch the lid and pot directly to prevent from getting burned. Do not put the ceramic pot directly onto a table right after cooking. Always use pot stand.

- Do not use this product when the glass is cracked, chipped or scratched.
- Do not tap or rub inside of the glass lid and. This may cause breakage.
- Be careful when handling chipped or broken glass part.
- Please follow your local regulations for disposal.
- Do not touch with wet towel or put on wet table when glass lid and ceramic pot was too hot. This may cause crack because of sudden temperature change.
- After cooked with direct flame or microwave, glass lid and ceramic pot become very hot. Always use oven gloves and hold firmly. Please do not put on plastic table-cross or on any weak materials to heat.



Cooking Precautions

- Precaution for cooking rice
 - ⚠ If the heat was too high, white rice may stuck on inner of the pot. Please adjust the heat according to your stove.
 - ⚠ Whistle may not be blowing if the heat becomes weak
 - ⚠ Please change the amount of water and heating duration according to rice type, season and to your liking.
 - ⚠ Please follow directions when cook wash-free rice and brown rice.
 - ⚠ Do not rinse your rice with ceramic pot to prevent scratches inside.

- Whistle
 - Whistle
 - Whistle starts blowing when the contents start to boil and starts steaming from the top of the lid
 - ※ Sometimes you may not hear whistle blowing depending on cooking condition. In this case, please check bubbling through glass lid.
 - ⚠ Depending on heat level and time, pot may be boiled over.
 - ⚠ Glass lid may wobble. When this happens please adjust the heat.

- Danger of burns
 - Hot steam comes out from the air-hole on top of the lid while cooking. Always be sure to use oven glove or pot holder and do not touch the lid and pot directly to prevent from getting burned.



Material guide

- Lid grip : Silicone (Handles temperature up to 180°C)
- Pot : Heat proof ceramic pot(Banko ceramic ware) (heatproof temperature difference: 350°C)
- Whistle parts, Lid grip stopper : polypropylene (Handles temperature up to 140°C)
- Glass lid : Heatproof glass (heatproof temperature difference: 120°C)
- MADE IN JAPAN
- Use together with lid and pot as a set.

- How to remove the lid grip
 - Lid grip is able to remove and wash
 - ① Hold the lid grip with right hand and hold the other side of the lid grip.
 - ② Move the grip to anti-clock wise by right hand and remove.
 - ③ Remove the stopper.
 - ※ Whistle parts are removable and washable. Insert a spoon edge like a below picture.
 - ※ Please be careful not to lose whistle parts. Whistle may not blow well when dropping liquid stuck inside the parts. Please drain the water before use.

Tuna and celery pilaf



Ingredients

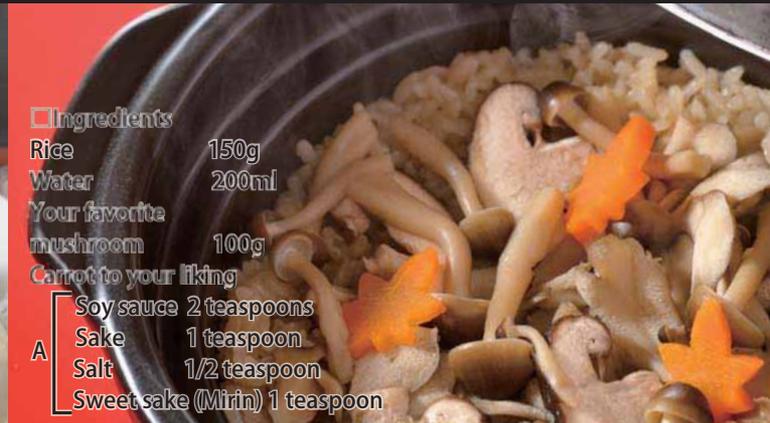
Rice	150g
Water	220ml
Canned tuna	80g
Celery	1/4
Onion (Chopped)	2 tablespoons
Carrot (5mm dice cut)	2 tablespoons
Consommé	1/2 teaspoon
Butter	10g

Direction

1. Wash rice and drain the water. Put rice into Gohan-gama, seasoning A and add water up to indication line. Soak it for 30minutes.
2. Slice celery and take string and add to rice with other ingredients to 1. Heat with medium to high heat. After boiled and hear the whistle sound, stop the heat and steam for 15 minutes.

* Good match with squeeze lemon over the rice.

Mushroom rice



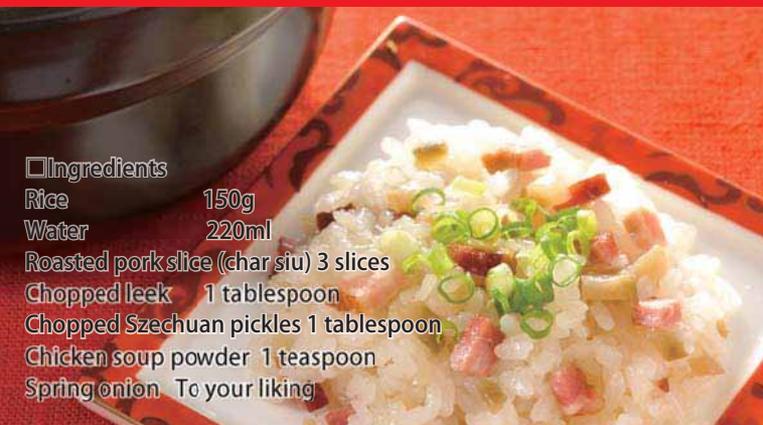
Ingredients

Rice	150g
Water	200ml
Your favorite mushroom	100g
Carrot to your liking	
A	Soy sauce 2 teaspoons
	Sake 1 teaspoon
	Salt 1/2 teaspoon
	Sweet sake (Mirin) 1 teaspoon

Direction

1. Wash rice and drain the water. Put rice into Gohan-gama, seasoning A and add water up to indication line. Soak it for 30 minutes.
2. Cut mushroom to easy-to-eat size, slice or dice cut carrot and add to rice and heat with medium to high heat. After boiled and hear the whistle sound, stop the heat and steam for 15 minutes.

Roasted pork slice (char siu) and Szechuan pickles (zha cai) rice



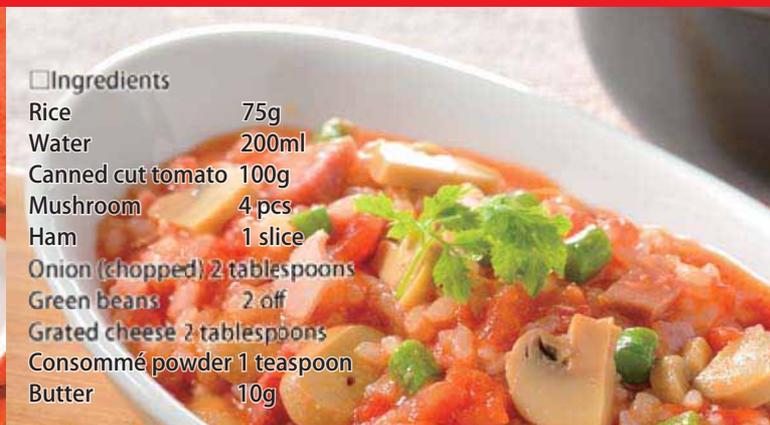
Ingredients

Rice	150g
Water	220ml
Roasted pork slice (char siu)	3 slices
Chopped leek	1 tablespoon
Chopped Szechuan pickles	1 tablespoon
Chicken soup powder	1 teaspoon
Spring onion	To your liking

Direction

1. Wash rice and drain the water. Put rice into Gohan-gama, add water up to indication line. Soak it for 30minutes.
2. Cut roasted pork slice into 5mm dice size and add to 1. with other ingredients. Heat with medium to high heat. After boiled and hear the whistle sound, stop the heat and steam for 15 minutes.
3. Sprinkle finely chopped spring onion on top.

Tomato and cheese risotto



Ingredients

Rice	75g
Water	200ml
Canned cut tomato	100g
Mushroom	4 pcs
Ham	1 slice
Onion (chopped)	2 tablespoons
Green beans	2 off
Grated cheese	2 tablespoons
Consommé powder	1 teaspoon
Butter	10g

Direction

1. Wash rice and drain the water and put into Gohan-gama. Add canned cut tomato with juice and pour water up to the indication line. Soak it for 30 minutes.
2. Slice mushroom, 1 cm dice cut for ham and chop green beans.
3. Add 2. and other ingredients to 1. Heat with medium to high heat. After boiled and hear the whistle sound, stop the heat and steam for 15 minutes.