



ご飯釜

フタがガラスの

1～2合用レシピ



基本の炊飯：白米の炊き方



おかゆ



とうもろこしと枝豆の炊き込みご飯



きのこの炊き込みご飯



かきご飯



たけのこご飯



ツナとセロリのピラフ



中華風チャーシューとザーサイの炊き込みご飯



トマト風味のチーズリゾット



薬膳がゆ



基本の炊飯：白米の炊き方

浸水
30分
以上

中火
7～10分
ホイッスルが
鳴るまで

そのまま
中火
1分

むらし
15分

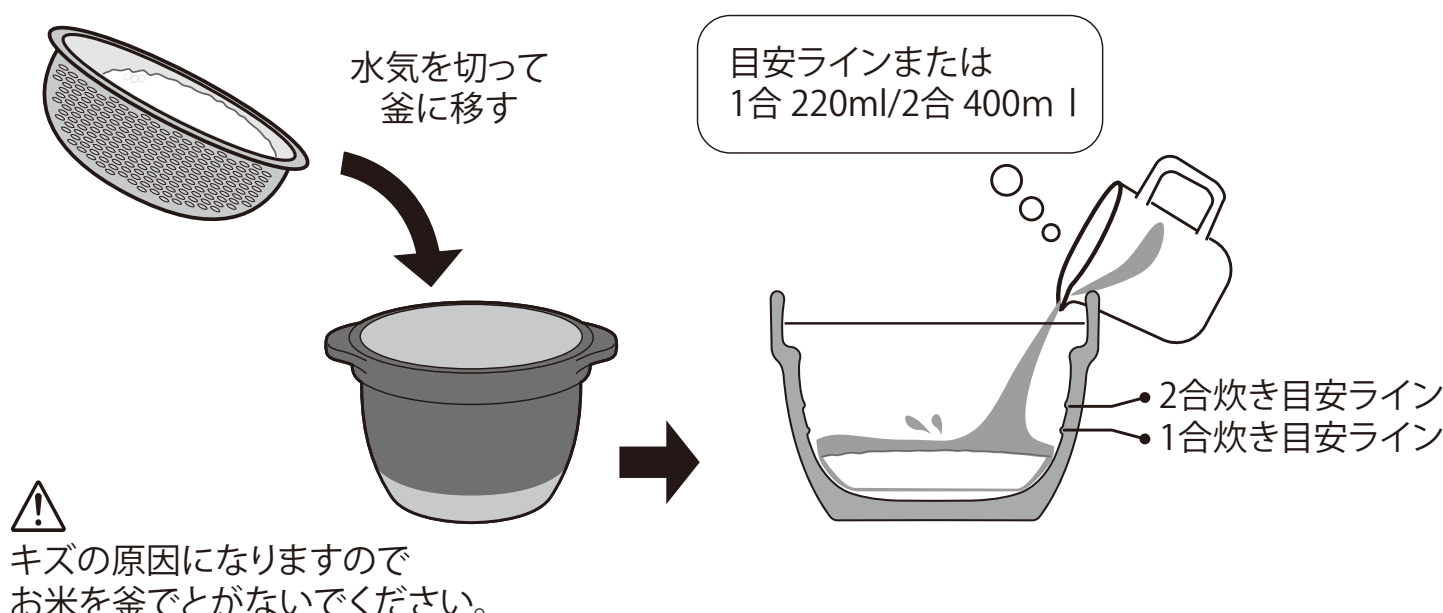
加熱時間は中火で7～10分程度。
炊飯時に火加減の調整は必要ありません。

1 お米をとぎ(洗い)水気をザル等で切ってから、釜に移します。
炊飯するお米の量に合わせて、目安ラインまで水を入れます。

またはお米1合(150g)の時は水220ml、2合(300g)の時は
400mlを入れてください。

そのまま30分程度(冬場は1時間程度)水に浸します。

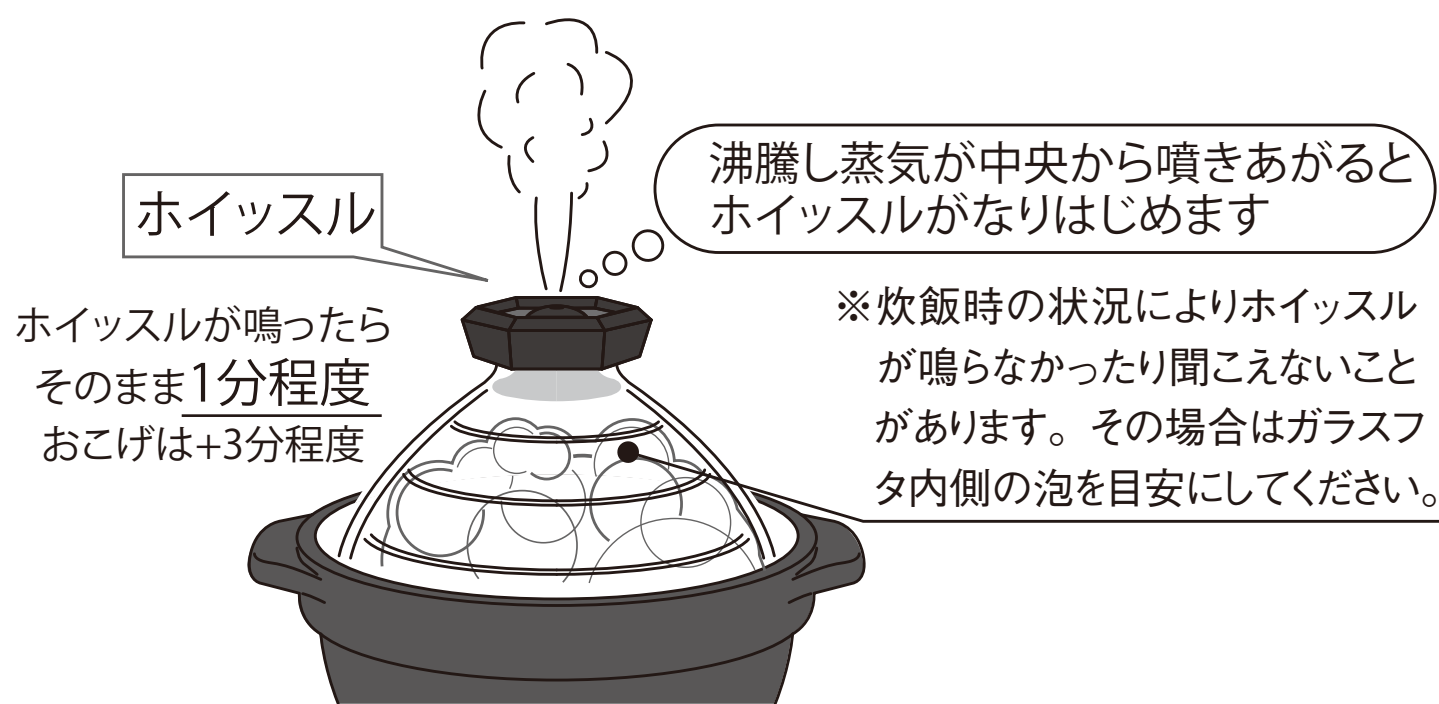
※ラインは目安です。お米の種類・季節・お好みにより加減をしてください。



2 中火で加熱します(7分～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)
そのまま1分程度待ち、火を止めます。

※火加減によって炊飯時間は前後します。

※おこげをつけたいときはさらに3分程度火にかけます。



△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。

3 15分ほど蒸らしたら出来上がり。

△お米の種類や季節、水の温度によって炊き上がりが変化しますので調整してください。

△無洗米や玄米等は記載されている作り方に沿って炊飯してください。

火加減のポイント

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。

※炊飯時間が7～10分程度になるように火加減調節をしてください。



強火が鍋底から外側に
大きく飛び出している



鍋底の平坦な部分に
火が当たるように調整



おかゆ

材 料 (1 合 分)

米	1 合
水	600ml

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、水 6 0 0 ml を入れ、3 0 分程浸す。
2. 中火で加熱し、沸騰しホイッスルがなりはじめたら火を止めて1 5 分ほど蒸らす。

※全粥より少し硬めに炊けます。



とうもろこしと枝豆の炊き込みご飯

材 料 (1 合 分)

米	1 合
水	220ml
茹でた枝豆	20 ～ 30 粒程度
とうもろこし (生)	1/2 本
<A>	
バター	10g
コンソメ (顆粒)	小さじ 1/2

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。



きのこの炊き込みご飯

材料（1 合分）

米	1 合
水	200ml 程度
まいたけ・しいたけ・しめじ等	
お好みのきのこ	100g
にんじん	適宜

<A>

しょうゆ	小さじ 2
酒	小さじ 1
塩	小さじ 1/2
みりん	小さじ 1

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、又は好みの型で抜いたにんじんを加えて中火で加熱し、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。



かきご飯

材 料 (1 合 分)

米	1 合
水	200ml 程度
かき	8 個
しょうがの薄切り	1 枚
<A>	
しょうゆ	小さじ 1
酒	小さじ 1
三つ葉	適宜

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いきよく水気を切る。
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。



たけのこご飯

材 料 (1 合分)

米	1 合
水	200ml 程度
ゆでたけのこ	100g
油揚げ	1/2 枚
きぬさや	適宜
(お好みで) 鶏もも肉	50 g

<A>

しょう油	大さじ 1
みりん	大さじ 1
さとう	小さじ 2
酒	小さじ 1
だしの素 (顆粒)	小さじ 2

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 分程蒸らす。
※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。



ツナとセロリのピラフ

材 料 (1 合 分)

米	1 合
水	220ml
ツナ	小 1 缶 (80 g)
セロリ	1/4 本
玉ねぎ (みじん切り)	大さじ 2
にんじん (5mmのさいの目切り)	大さじ 2
コンソメ顆粒	小さじ 1/2
バター	10 g

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. セロリは筋を取って薄切りにし、他の材料と共に 1. に入れ、中火で加熱し、沸騰しホイッスルがなりはじめたら火を止めて 15 分程蒸らす。

＊最後にお好みでレモン汁をかけてもおいしいです。



中華風チャーシューとザーサイの炊き込みご飯

材 料 (1 合 分)

米	1 合
水	220ml
チャーシュー	3 枚
長ネギみじん切り	大さじ 1
ザーサイ (みじん切り)	大さじ 1
鶏ガラスープの素 (顆粒)	小さじ 1
万能ねぎ	適宜

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. に入れ、中火で加熱し、沸騰しホイッスルがなりはじめたら火を止めて 15 分程蒸らす。
3. 最後に小口に切った万能ねぎを散らす。



トマト風味のチーズリゾット

材 料 (1 合分)

米	1 合
水	400ml 程度
カットトマト缶	200 g
マッシュルーム	8 個
ハム	2 枚
玉ねぎ (みじん切り)	大さじ 4
いんげん	4 本
粉チーズ	大さじ 4
コンソメ顆粒	小さじ 2
バター	20 g

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. とその他の材料をすべて加え、中火で加熱し、沸騰しホイッスルがなりはじめたら火を止めて 15 分程蒸らす。

＊最後にお好みでハーブを散らすと香りが良いです。



薬膳がゆ

材 料 (1 ／ 2 合分)

米	1/2 合
---	-------

<A>

サラダ油	小さじ 1/2
------	---------

塩	小さじ 1/4
---	---------

水	200ml
---	-------

干しえび	大さじ 1
------	-------

干し貝柱	1 個
------	-----

干し貝柱の戻し汁	100ml
----------	-------

クコの実	16 粒
------	------

松の実	16 粒
-----	------

鶏ガラスープの素（顆粒）	小さじ 1
--------------	-------

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、1 合の目安ラインまで水を加え、中火で加熱し、沸騰しホイッスルがなりはじめたら火を止めて 15 分程蒸らす。