



# ご飯釜

フタがガラスの

2～3合用レシピ



基本の炊飯：白米の炊き方



たけのご飯



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



梅とひじきの十穀ご飯



えび入りひすいご飯



鶏釜飯



## 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

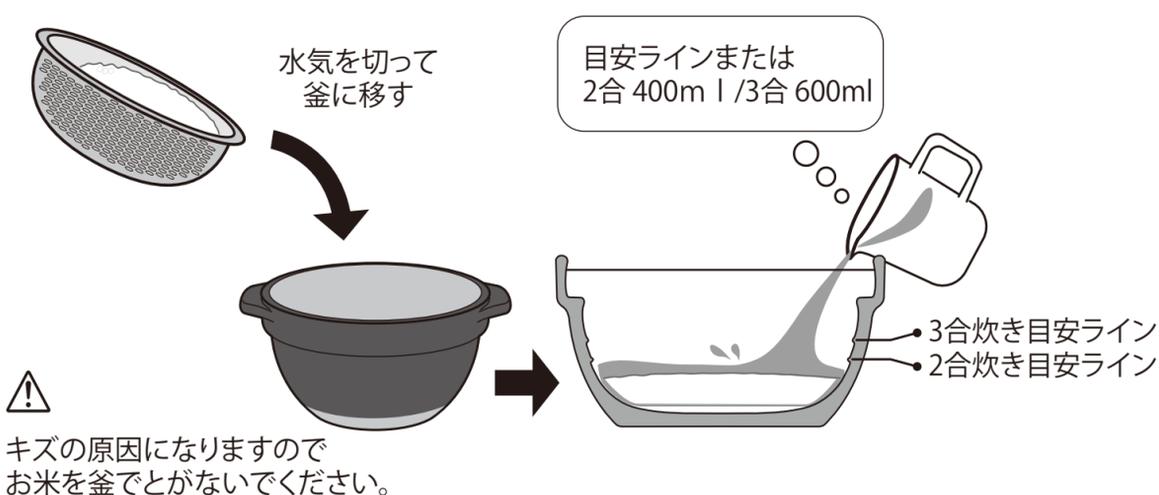
むらし  
15分

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)に対して水200ml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。

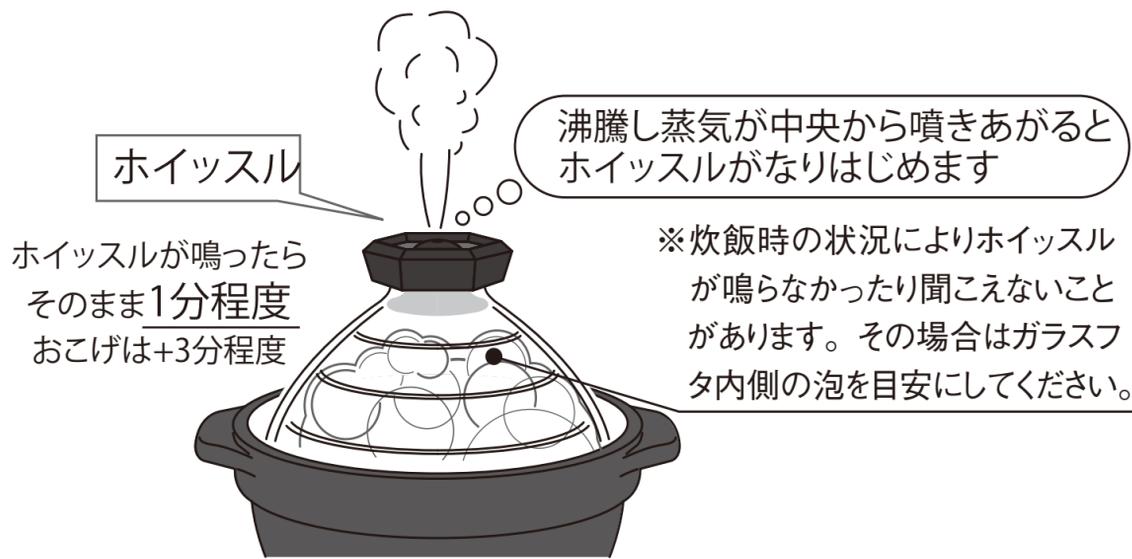
※ラインは目安です。お米の種類・季節・お好みにより加減をしてください。



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。

△炊き上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



## たけのこご飯

### 材料(2合分)

米	2合
水	300ml程度
ゆでたけのこ	200g
油揚げ	1枚
きぬさや	適宜
(お好みで) 鶏もも肉	100g

#### <A>

しょう油	大さじ2
みりん	大さじ2
さとう	小さじ4
酒	小さじ2
だしの素(顆粒)	小さじ4

## 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。



## とうもろこしと枝豆の炊き込みご飯

### 材料(2合分)

米	2合
水	400ml
茹でた枝豆	50粒程度
とうもろこし(生)	1本
<A>	
バター	20g
コンソメ(顆粒)	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、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(2合分)

米	2合
水	350ml 程度
まいたけ・しいたけ・しめじ等	
お好みのきのこ	200g
にんじん	適宜

#### <A>

しょうゆ	小さじ4
酒	小さじ2
塩	小さじ1
みりん	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. 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(2合分)

米	2合
水	380ml 程度
かき	16個
しょうがの薄切り	2枚
<A>	
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ2
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。



## 梅とひじきの十穀ご飯

### 材料（3合分）

米	3合
十穀米	25～30g
水	600ml
ひじき（乾燥）	大さじ1
梅肉	大さじ3
しらす干し	100g
みょうが、大葉	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、3合の目安ライン（600ml）まで水を入れ、十穀米も入れ、30分程水に浸す。
2. ひじきは水で戻しておく。
3. 1.のご飯釜に水気をきったひじき、梅肉を入れ中火にかける。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. 3.にしらす干しを加え、さっくり混ぜ、刻んだみょうがと大葉を散らして出来上がり。



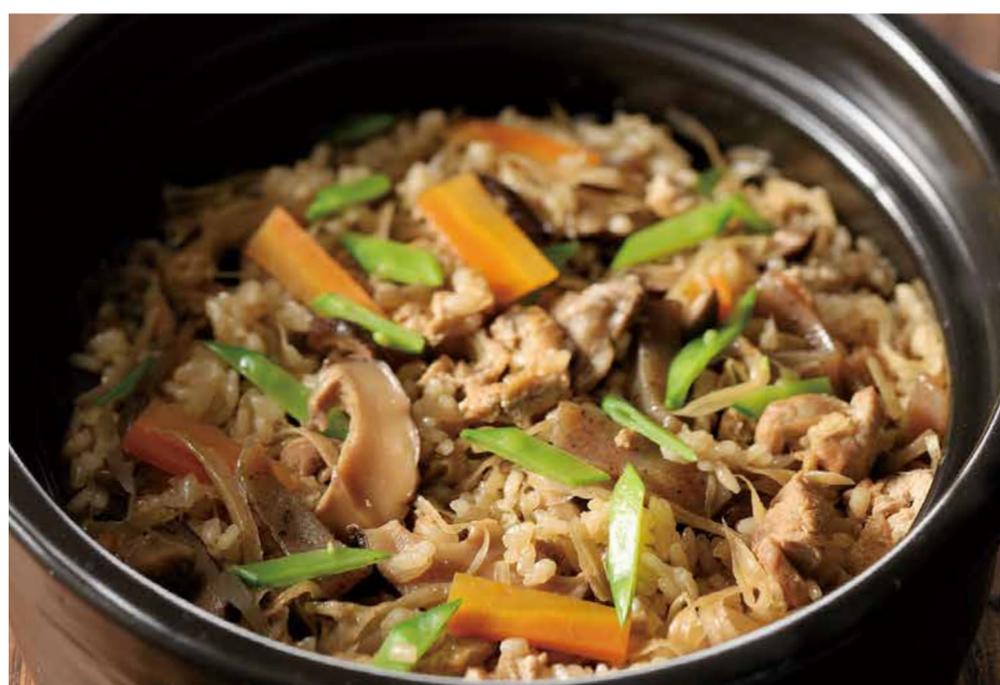
## えび入りひすいご飯

### 材料（2合分）

米	2合
水	400ml
むきえび	16尾
ぎんなん	20粒
にんじん	少々
塩	適宜
酒	少々
<A>	
塩	小さじ1
酒	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、2合の目安ライン(400ml)まで水を入れ、30分程水に浸す。
2. ぎんなんは鬼皮(硬い殻)を割り、塩を少々入れた熱湯でゆで、お湯が冷めたら、お湯の中で甘皮を取る。
3. にんじんはもみじ等の型で抜いておく。
4. むきえびは塩でもんでよく洗い、酒を少々振りかけておく。
5. 1.のご飯釜に2.のぎんなん、3.のにんじん、4.のむきえび、Aを入れ中火にかける。ホイッスルが鳴りはじめたら火を止めて15分程蒸らす。



## 鶏釜飯

### 材料（2合分）

米	2合
水	煮汁を加えて 400ml
鶏もも肉	200g
干しいたけ	3枚
にんじん	1/2本
こんにゃく	1/2枚
ごぼう	1/2本
油揚げ	1/2枚
サラダ油	大さじ 1.5
絹さや	4~5枚

#### <A>

しょうゆ	大さじ 4
酒	大さじ 2
みりん	大さじ 2
砂糖	大さじ 1
干しいたけの戻し汁	100ml

### 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別容器で30分程水に浸す。
2. 干しいたけは水で戻し、千切りにする。
3. 鶏肉は1cm角、にんじん、こんにゃく、油揚げは短冊切りにし、ごぼうはささがきにして水に浸けておく。絹さや斜め切りにしておく。
4. ご飯釜にサラダ油を熱し、鶏肉を炒め、色が変わったらにんじん、こんにゃく、油揚げ、水気をきったごぼう、干しいたけを入れ全体に油が回ったらAを加え、弱火で5~6分煮る。
5. 4.をザルなどでこし、具と煮汁を分け、煮汁は冷ましておく。
6. ご飯釜に水気をきった1.と5.の煮汁を入れ、水を2合の目安ラインまで入れる。  
(煮汁と水を合わせて400ml)
7. 中火にかけて、ホイッスルが鳴りはじめたら火を止めて、5.の具と絹さやを加えてフタをして、15分程蒸らす。

\*煮汁はよく冷ましてから炊きましよう。温かいと米がふっくらと炊けません。