

91053600 GNC-165 レシピ付説明書 2506

Glass made with

HARIO Glass®

MADE IN JAPAN

Sustainable materials

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沢町9-3

ナビダイヤル: 0570-022-555

<https://www.hario.com>

HARIO CO., LTD.

9-3 Nihonbashi Tomizawa-Cho,

Chuo-ku, Tokyo 103-0006 Japan

<https://global.hario.com>

部品のお取扱い・お問い合わせ

パーツについて

HARIOパーツ

検 索

ナビダイヤル : 0570-022-555

HARIO

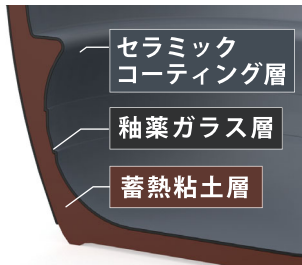


HARIO 萬古焼 中身が見えるご飯釜

・ セラミックコーティング ・

取扱説明書・レシピブック

お買いあげ誠にありがとうございます。正しくご使用していただくため、この取扱説明書を必ずお読みください。また、お読みになりましたら、大切に保管してください。



火加減の調節不要・炊きあがり音を知らせ

釜に厚みがあるため、火加減調節をしなくても約 10 分の加熱時間でおいしくご飯が炊けます。炊きあがり音をフタのホイッスルが教えてくれるので、火の消し忘れがなく安心です。

セラミックコーティング釜

釜の内側にセラミックコーティングを施しているため、焦げ付きにくくお手入れがしやすいです。

炊いてる様子が見える耐熱ガラス製フタ

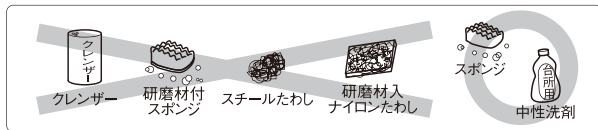
透明な耐熱ガラス製フタのため、調理の様子が見えて安心です。

お取り扱い上の注意

- ⚠️ ガラス、陶器は割れるものです。洗浄やご使用時はていねいにお取扱ください。
- ⚠️ 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。
- ⚠️ 空だ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。
- ⚠️ 調理中はガラスフタや釜が大変熱くなり、ガラス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。
- ご使用前には洗浄してください。
- 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。
- ガラスフタや釜の内面を、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。
- ガラスフタや釜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。
- プラスチック製の部品は火のそばに置かないでください。
- フタグリップは匂いの強いものが付着した状態で放置することで匂い残りの場合があります。ご使用後は早めに洗浄してください。

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ください。
- ⚠️ やわらかいスポンジでも、下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。思わぬときに破損する原因となります。
- ⚠️ 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、プラスチック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、プラスチックパーツ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。
- プラスチックパーツは、「家庭用漂白剤」に長時間浸け置きしますと耐久性が低下しますので、短時間の使用としてください。

調理時のお取り扱いの注意

⚠️ やけどに注意

調理中はガラスフタや釜が大変熱くなり、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、ガラスフタや釜に直接触れないでください。



鍋つかみ等を使用する

⚠️ 焦げ付きの原因になります。

炊飯中の加熱時間(加熱しすぎ)に注意してください。

焦げ付いてしまったら・・・

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。

⚠️ カビやニオイが付く原因になります。

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。

⚠️ 使用後の鍋身はよく乾燥させてください。

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。

釜とセットで
ご使用ください

ガラスフタ：耐熱ガラス
(耐熱温度差120℃)

HARIO Glass®

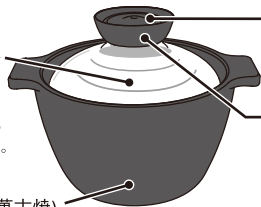
HARIO Glass® は HARIO の
耐熱ガラス素材の商標です。



直火用

釜：耐熱陶器(萬古焼)
(耐熱温度差350℃)

材質のご案内

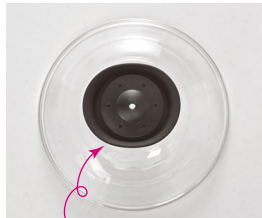


樹脂パーツ

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℃)

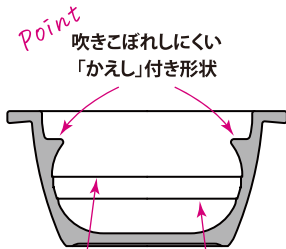
フタグリップ：
シリコーンゴム
(耐熱温度180℃)

フタグリップ：ベトナム製
その他：日本製



Point 楕円形のグリップ

逆さにおいても転がりにくく、
握みやすい形状。



Point

吹きこぼれしにくい
「かえし」付き形状

2合炊き
水位目安線

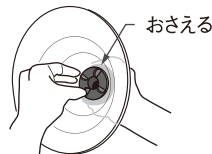
1合炊き
水位目安線

Point

水位目安線つき

フタグリップの取り外し方法

1 右手でフタグリップを持ち、
左手でガラスフタ裏側をお
さえる。



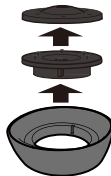
おさえる

2 右手で反時計回りにグリップ
を回し、はずしてください。



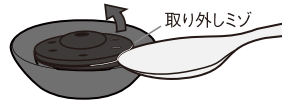
反時計回り

3 ストッパーを外します。



フタグリップはしっかりと締め
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。

※ホイッスルパーツを外して洗浄できます。
下図のようにスプーン等を差し込み、取り外し
てください。



取り外しミゾ

※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。

基本の炊飯

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。

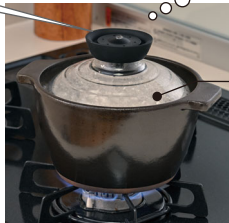


2. 中火で加熱します(7分～10分程度)。沸騰しホイッスルが鳴りはじめたら(ガラスフタ内側に泡が上がってきたら)火を止めます。
※火加減によって炊飯時間は前後します。
※おこげをつけたいときはさらに3分程度火にかけます。
3. 15分ほど蒸らしたら出来上がり。

- ⚠️ 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、ご使用になるお米のパッケージの裏等に記載されている作り方に沿って炊飯してください。

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

ホイッスル



※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。

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



玄米ご飯

材料（※ 1 合用で炊く場合）

玄米… 1 合

※2合以上だと水分量の関係で吹きこぼれます。ご注意ください。

< 作り方 >

- 1.玄米をとき(洗い)、ザル等でよく水気を切ったら釜に入れる。
たっぷりの水につけて一晩おく。
2. 1の玄米の水気を切ったらもう一度釜に入れ、300mLの水を加えてフタをする。
- 3.強火で加熱し、ホイッスルが鳴り始めたら弱火にし20分程加熱して火を止める。
4. 20分程度蒸らして出来上がり。

春 レシピ



桜エビとアスパラガスの ピラフ

材料（2 人分）

米…1 合

桜エビ（乾燥）…5 g

アスパラガス…3 本

玉ねぎ…1/4 個

バター…10 g

A 水……………190mL
コンソメ（顆粒）…小さじ 1
塩……………ひとつまみ
こしょう……………少々

< 作り方 >

1. 米は炊く 30 分前には洗ってザルにあげてしっかり水気を切っておく。
2. アスパラガスは根元を切り落として 1cm 幅に、玉ねぎはみじん切りにする。
3. 釜にバターを入れて中火にかけ、玉ねぎがしんなりするまで炒める。1 を加えて米が熱くなるまで炒める。
4. Aを加えて混ぜ合わせ、上にアスパラガス、桜エビをのせてフタをし、中火で加熱をする。ホイッスルが鳴りはじめたら火を止めて 15 分蒸らす。

◎調理ポイント

- ・ 米をバターで炒めてから炊く事で、米粒全体に油がまわり、パラっと炊き上がります。米を炒めずに具をのせて作る場合には、水分量を 180mL に減らして炊きます。

夏
レシピ



枝豆とじゃこの さっぱり梅風味ご飯

材料（2人分）

米…1合

枝豆（茹で）…正味 60 g

ちりめんじゃこ…15 g

梅干し…大 1 個

だし汁…200mL 程度

A

酒	……………	大さじ 1/2
醤油	……………	小さじ 1
塩	……………	ひとつまみ

< 作り方 >

1. 米は洗って 30 分以上浸水させ、ザルにあげて水気を切っておく。
2. 釜に1、Aを入れて 1 合の目安ラインまでだし汁を入れて混ぜる。上に枝豆、ちりめんじゃこ、梅干しをのせてフタをし、中火で加熱。沸騰してホイッスルが鳴りはじめたら火を止めて 15 分蒸らす。
3. 炊き上がったたら梅干しをつぶして種を取り除き、ほぐして混ぜる。

◎調理ポイント

- ・だし汁は昆布と鰹節のだしパックでとったものを使用しています。

秋
レシピ



鮭といくらの 親子炊き込みご飯

材料（2人分）

米…1合

塩鮭（甘口）…1切れ

だし汁…200mL 程度

A

酒	……………	大さじ 1/2
醤油	……………	小さじ 1
塩	……………	ひとつまみ

いくら…適量

三つ葉…適量

< 作り方 >

1. 米は洗って 30 分以上浸水させ、ザルにあげて水気を切っておく。
2. 釜に1、Aを入れて 1 合の目安ラインまでだし汁を入れて混ぜる。上に鮭をのせてフタをし、中火で加熱。沸騰してホイッスルが鳴りはじめたら火を止めて 15 分蒸らす。
3. 炊き上がったたら鮭をほぐして混ぜ、いくら、三つ葉をちらす。

◎調理ポイント

- ・だし汁は昆布と鰹節のだしパックでとったものを使用しています。



大根と油揚げの 生姜ご飯

材料 (2 人分)

米…1 合

大根…100 g

油揚げ…1/2 枚

生姜…1 片

だし汁…180mL 程度

A 醤油……………大さじ 1
酒……………小さじ 1
塩……………ひとつまみ

万能ねぎ…適量

< 作り方 >

1. 米は洗って 30 分以上浸水させ、ザルにあげて水気を切っておく。
2. 大根は 1.5cm 角、油揚げは長さを半分に切って細切り、生姜はせん切りにする。
3. 釜に 1、A を入れて 1 合の目安ラインまでだし汁を入れて混ぜる。上に 2 をのせてフタをし、中火で加熱。沸騰してホイッスルが鳴りはじめたら火を止めて 15 分蒸らす。
4. 炊き上がったら万能ねぎをちらす。

◎調理ポイント

- ・だし汁は昆布と鰹節のだしパックでとったものを使用しています。



土鍋チキンカレー

材料 (2 ～ 3 人分)

鶏もも肉…200 g

玉ねぎ…3/4 個 (150 g)

にんじん…1/2 本 (80 g)

じゃがいも (メークイン) …1 個 (120 g)

にんにく・生姜 (みじん切り)
…各 1/2 片

サラダ油…大さじ 1/2

水…400mL

カレールウ…1/4 箱 (55 g)

ごはん…適量

< 作り方 >

1. 鶏もも肉は大きめの一口大に切る。玉ねぎは薄切り、にんじんは乱切り、じゃがいもは大きめの乱切りにする。
2. 釜にサラダ油、にんにく、生姜を入れて中火にかけ、香りがしてきたら玉ねぎを炒め、しんなりしたら鶏肉、にんじんを炒める。全体に油が回ったら水を加えてじゃがいもをのせてフタをし煮立たせる。
3. アクをとって再びフタをし、ホイッスルが鳴ったらそのまま中火で 1 分加熱をして火を消し、15 分余熱で火を通す。
4. 野菜がやわらかくなったらカレールウを入れて溶かし、弱火でとろみがつくまで煮る。(約 5 分) 皿にごはんを盛り、ルウをかける。



肉じゃが

材料 (2 人分)

牛薄切り肉…120 g
 じゃがいも (メークイン)…250 g
 玉ねぎ…1/2 個 (100 g)
 にんじん…1/2 本 (80 g)
 サラダ油…小さじ 1
 A
 だし汁……………200mL
 醤油……………大さじ 2 と 1/2
 砂糖……………大さじ 1 と 1/2
 みりん……………大さじ 1
 酒……………大さじ 1
 いんげん (茹で)…適量

< 作り方 >

1. 牛肉は 4 ～ 5cm 幅、じゃがいもは 2 ～ 3 等分、玉ねぎはくし形切り、にんじんは乱切りにする。
2. 釜にサラダ油を入れて中火にかけ、牛肉を炒める。色が変わったら玉ねぎ、にんじんを炒め、全体に油が回ったら A を加えてじゃがいもをのせてフタをし煮立たせる。
3. アクをとって再び蓋をし、ホイッスルが鳴ったらそのまま中火で 1 分加熱をして火を消し、20 分余熱で火を通す。
4. お好みで煮汁を煮詰めて器に盛り、いんげんを添える。

◎調理ポイント

- ・だし汁は昆布と鰹節のだしパックでとったものを使用しています。



豚の角煮

材料 (2 人分)

豚バラ肉 (かたまり)…350 g
 生姜 (薄切り)…1 片
 長ねぎ (青い部分)…1 本分
 A
 水……………200mL
 醤油……………大さじ 3
 みりん……………大さじ 3
 砂糖……………大さじ 2
 酒……………大さじ 2
 白髪ねぎ・小松菜 (茹で)…適宜

< 作り方 >

1. 豚肉は 3cm 厚さに切って釜に入れ中火にかける。肉全面が白っぽく火が入ったら生姜、長ねぎ、かぶるくらいの水を加えてフタをし沸騰させる。アクをとって再び蓋をして弱火で 20 分加熱をする。
2. 肉の色が変わり、脂が出てきたらザルにあげ、軽く水で洗う。釜の内側もさっと洗っておく。
3. 釜に肉、A を入れフタをして中火にかける。沸騰したらアクをとり、キッチンペーパーで落し蓋をして弱火で 40 分、火を止めて 20 分保温して味を染み込ませる。
4. 器に盛り付け、白髪ねぎ、小松菜など添える。

◎調理ポイント

- ・肉の表面を焼く事で、下茹でした際の煮崩れを防ぎます。
- ・キッチンペーパーで落し蓋をすることで途中でひっくり返さなくても全体に調味料がうまく回ります。



鶏手羽と大根の さっぱりぽん酢煮

材料（2人分）

鶏手羽先…6本

大根…200g

生姜（薄切り）…5枚

A	水……………	150mL
	ぽん酢……………	80mL
	みりん……………	大さじ1
	砂糖……………	大さじ1

< 作り方 >

1. 手羽先は先を切り落としておく。大根は2cm厚の半月切りにする。
2. 釜に1、Aを入れてフタをして中火にかける。沸騰したらアクをとり、キッチンペーパーで落とし蓋をしてガラスフタをし、弱火で15分、火を消して15分間余熱で火を通す。

レシピ監修

キッチンスタジオ

ぱいおご食堂



調理器具料理研究家 / 管理栄養士

野川 彩

調理家電・調理器具の特徴をフルに生かした

『手間暇かけなくても美味しく手軽に作れる健康的なレシピ』を

日々開発・発信中。

管理栄養士の資格を生かし、レシピ監修・栄養コラムなど執筆。