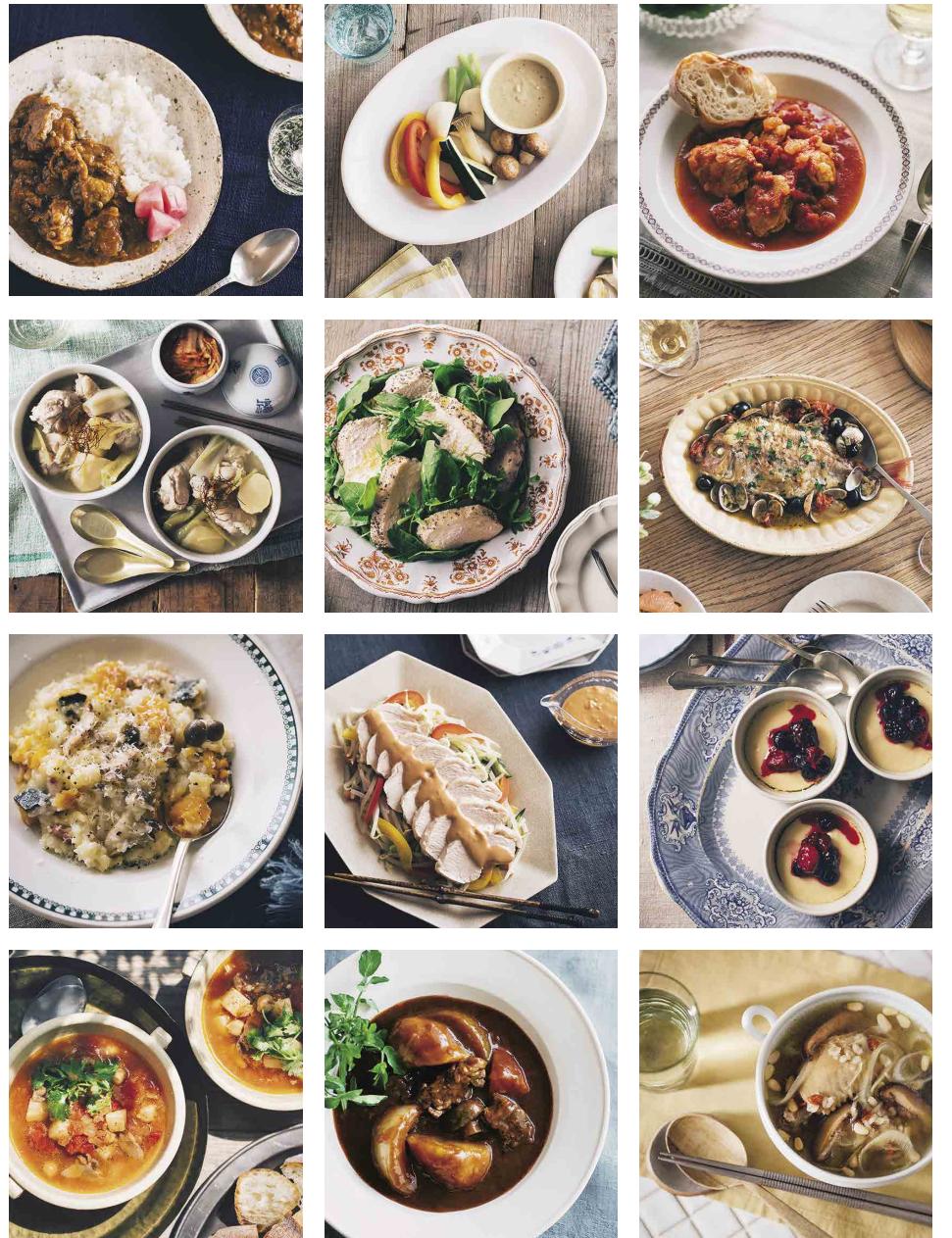


siroca PRESSURE COOKER RECIPE BOOK



siroca



4 589919 823543

SP-2DP251 / SP-2DM251

19141913



「おうちシェフ」はみなさまのいそがしい毎日の中で実力を発揮します。

手は抜かず、少し樂をして、おうちシェフにおまかせしている間に、

盛りつけやテーブルセッティングにもうひと手間。

多彩な機能でふだん使いしやすく、

おいしさと栄養をぎゅっととじこめ、

いつものごはんがひと味違った新鮮なおいしさにかわります。

毎日の食卓で大活躍の料理。

大切な家族や親しい仲間とたのしみたい料理。

四季折々の旬な食材をまるごと使った料理。

そしてご自身やご家族の体調に寄り添うやさしい料理。

この本には、そんな日々の食卓が笑顔であふれるような料理を集めました。

材料をそろえ鍋に入れたら、さっそくスイッチオン。――

ていねいに暮らし、食べることをたいせつにしている

みなさまの「いただきます」のため、

シロカがお役に立てるのであれば幸いです。





# CONTENTS

## 目次

CHAPTER	基本の料理		CHAPTER	忙しい毎日につかせない常備菜	
	レシピ	ページ		レシピ	ページ
1 肉料理	豚の角煮	08	かぼちゃの煮物	34	
	手羽元と卵のさっぱりお酢煮	09	たこじやが	34	
	鶏肉のトマト煮込み	10	ひじきの煮物	34	
	ゆで鶏肉のバンバンジー	12	筑前煮	35	
	● 肉じゃが	13	切り干し大根	35	
	煮込みハンバーグ	13	五目豆	37	
	もつ煮込み	13	黒豆煮	37	
	● 肉豆腐	13	金時豆	37	
	● 一尾魚の煮つけ	14	大豆水煮	37	
	いわしの梅煮	15	● ポテトサラダ	38	
魚料理	さんまのしょうが煮	16	● 簡単ピクルス	38	
● ぶり大根	16				
● 鮭ときのこのしょうゆ煮	16				
● さばの味噌煮	17				
● いかと里芋の煮物	17				
野菜料理	● ポトフ	18			
	根菜の温野菜サラダ	19			
	厚揚げとかぶの丸ごと煮	19			
	ふろふき大根	19			
	蒸しかばちゃのサラダ	19			
	玉ねぎ丸ごとスープ	20			
	● キャベツと肉だんごのトマト煮	22			
米料理	● さつまいのこわ	24			
	● かぼちゃのリゾット	25			
	● ベーコンとチーズのリゾット	26			
	● 山菜おこわ	26			
	いかめし	26			
	● 白米	27			
	赤飯	27			
	玄米	27			
	もち麦のおかゆ	27			
定番料理	● ゆで卵	28			
	● 温泉卵	28			
	● 茶わん蒸し	28			
	ポークカレー	29			
	おでん	29			
	● クリームシチュー	29			
	● スタミナ牛丼	29			
スープ	● キャベツたっぷりミネストローネ	30			
	● 豚汁	31			
	● かぼちゃのスープ	32			
	● キャベツのスープ	32			
			CHAPTER	あなたの体調に合わせてやさしい料理	
				サラダチキン	40
				● 簡単薬膳スープ	42
				野菜たっぷりカレー	44
				糀甘酒	45
				八宝がゆ	46
			CHAPTER	休日に楽しみたい心おどる料理	
				● アクアパッツア	48
				牛すじカレー	50
				ビーフシチュー	51
				スペアリブのやわらか煮	52
				紅茶豚	54
			CHAPTER	みんなで楽しみたいおもてなし料理	
				● サーモンのコンフィ	56
				● バーニヤカウダ	57
				ローストポーク	58
				バクテー	60
				ローストビーフ	61
				牛タンシチュー	62
				● 白菜と豚肉のミルフィーユ煮	64
			CHAPTER	デザート／スイーツ	
				● チーズケーキ	66
				● りんごとフルーツのコンポート	67
				● チョコとオレンジのカップケーキ	68
				● カスタードプリン	68
				● ミニ蒸しケーキ	68
				田舎しるこ	68
			CHAPTER	おうちごはんで旅をする世界の料理	
				サムゲタン風がゆ	70
				● ゴロゴロ野菜のラタトゥイユ	72
				● カオマンガイ風	74
				● グリーンカレー	75
				タッカンマリ	76
				中華風海鮮がゆ	77
				ひよこ豆と野菜のスープ	78

アイコンはクリックレシピです。 マニュアルモードでお作りいただく際は、このアイコンに書かれている調理モードでお作りください。

● クリックレシピとは…総調理時間が45分以内のレシピです。

● 総調理時間とは…なべに食材を入れボタンを押してからふたを開けることができるようになるまでの時間のことです。

## CONTROL PANEL

( 操作パネル )



## OPERATION METHOD

( 操作方法 )

オートモードを使った  
調理のしかた

- 1 オートボタンを押して、コースを選ぶ。
- 2 ▲/▼ボタンでオートメニュー番号を選ぶ。

## POINT

時短ボタンを押して時短モードを設定すると、加圧終了後に自動で排気を行い、調理時間を短縮します。時短モード対応のメニューは、時短ランプが点滅します。

- 3 スタートボタンを押して、調理を開始する。

圧力調理モードを使った  
調理のしかた

他の調理方法については取扱説明書をご覧下さい。

- 1 マニュアルボタンを押して、調理モードの「圧力調理」を選ぶ。
- 2 ▲/▼ボタンで圧力を設定し、決定ボタンを押す。
- 3 ▲/▼ボタンで加圧時間を設定する。
- 4 スタートボタンを押して、調理を開始する。

# ▲ CAUTION!

## ご使用に関する大切なお知らせ 安全のため必ずお読みください！

圧力鍋は加熱されると内部が極めて高温・高圧になります。

取り扱いを誤ると、やけどなどの危険がありますので、

本書および取扱説明書に記載の注意事項を必ずお守りください。

### ( 調理前のご注意 )

#### • ふたの組み立て・本体の準備 •

##### けが・やけどを防ぐため、必ず守る

- 取扱説明書の「準備」を参照し、必ず次の点を確認する。
  - ・ふたにパッキンがしっかりと取りつけられていること
  - ・ノズルが目詰まりしていないこと
  - ・圧力切替弁と蒸気ふたが、ふたにしっかりと取りつけられていること
- 圧力調理の際は、  
圧力切替弁と蒸気ふたを必ず取り付ける。

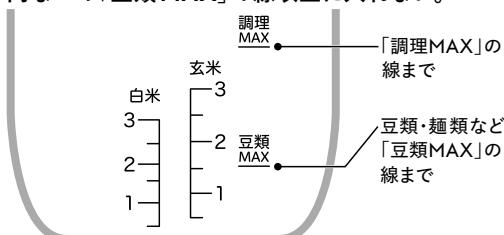
##### 故障を防ぐため、次のことはしない

- 内なべや本体内部、ふたなどに、  
食品かすなどの異物を付けたまま使用しない。

#### • 食材の準備 •

##### けが・やけどを防ぐため、次のことはしない

- 内なべの「調理MAX」の線以上に、  
水や食材を入れて使わない。  
豆類や麺類など調理によって分量が増えるものは、  
内なべの「豆類MAX」の線以上に入れない。



- カレーやシチューのルウ、ジャムなど、  
粘りけのあるものを入れて圧力調理しない。
- 重曹など発泡するものや、  
多量の油を入れて調理しない。

### ( 調理中・調理後のご注意 )

#### • 調理中 •

##### けが・やけどを防ぐため、次のことはしない

- 圧力表示ピンや蒸気ふたに触ったり、  
手や顔を近づけない。
- 振動などで蒸気が噴き出すおそれがあるため移動させない。

#### • お手入れ •

##### けが・やけど・故障を防ぐため、必ず守る

- 使用後はしっかりとお手入れする。
- お手入れは、必ず電源プラグをコンセントから抜いて本体を冷まし、各パーツを取りはずしてから行う。

#### • ふたを開けるとき •

##### けが・やけど・故障を防ぐため、必ず守る

- 圧力調理後は、圧力表示ピンが  
下がっていることを確認してから、  
ふたを開ける。

内部の圧力が残っている状態で、絶対にふたを開けないでください。蒸気や調理物が噴出し、けが・やけどの原因になります。



- ふたを回して重く感じたとき、  
ふたに内なべがくっついて離れないときは  
絶対にふたを無理に開けない。

siroca PRESSURE COOKER  
RECIPE BOOK

# CHAPTER 1

---

基本の料理  
肉／魚／野菜／米  
定番料理／スープ

( BASIC COOKING )

# BASIC COOKING [MEAT DISHES]

## 基本の料理。肉料理。



MENU\_001

### 豚の角煮

とろけるほど甘くやわらかく仕上がります。  
ウーロン茶で煮こむことで脂っこさがひかれに。

総調理時間  
約48分



#### 材料 [2人分]

豚バラ肉(ブロック)……	300g
長ねぎ(青い部分含む)……	100g
しょうが……	20g
ウーロン茶……	80ml
酒……	大さじ3
A みりん……	大さじ2・1/2
砂糖……	大さじ2
しょうゆ……	大さじ2・1/2

#### 作り方

- 豚バラ肉は3cm程度の厚さに切る。長ねぎは5cm程度のぶつ切りにし、しょうがは薄切りにする。
- Aを混ぜ合わせる。
- 内なべに1.と2.を入れて本体にセットし、真ん中に1cm程度の穴を開けたアルミ箔をかぶせてふたを閉める。オートボタンを押しておすすめ 3(圧力95、15分)に設定し、スタートする。(時短モード対応)
- 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら出来上がり。

●スロー調理の調理方法は手順3以降を下記にご変更ください。

- 内なべに1.と2.を入れて本体にセットし、真ん中に1cm程度の穴を開けたアルミ箔をかぶせてふたを閉める。
- マニュアルボタンを押して、「スロー調理」を選び、調理時間を4時間に設定し、スタートする。終了音が鳴ったら出来上がり。



MENU\_002

## 手羽元と卵のさっぱりお酢煮

ジューシーな鶏肉は酢で味付けることで食べやすくなります。  
ほぐれるほどやわかいお酢煮は多めに作ってお弁当のおかずにもどうぞ。

総調理時間  
約72分



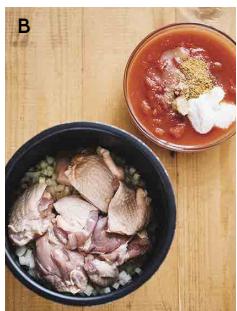
### 材料 [2人分]

手羽元	6本
ゆで卵	2個
酢	80ml
しょうゆ	50ml
A 水	25ml
砂糖	大さじ2
みりん	70ml

ゆで卵の作り方はP28を  
参照してください。

### 作り方

- 内なべに手羽元とひたるくらいの水(分量外)を入れて、本体にセットし、ふたを閉める。
- マニュアルボタンを押して、「圧力調理」を選び、圧力を**70**、加圧時間を**2分**に設定し、スタートする。(時短モード対応)
- 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったらふたを開けてゆで汁を捨てる。
- Aを混ぜ合わせる。
- 内なべに**3.**とゆで卵・**4.**を入れて本体にセットし、ふたを閉める。オートボタンを押して肉・魚**1**(圧力**70**、**6分**)に設定し、スタートする。(時短モード対応)  
加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら出来上がり。



#### POINT

- B. 手順③の通り食材を入れてください。  
C. お好みでイタリアンパセリや粉チーズをふりかけてください。

## BASIC COOKING [MEAT DISHES]



MENU\_003

**鶏肉のトマト煮込み**

無水で調理してトマトソースをじっくりからめます。  
ヨーグルトとニンニクの風味が  
効いているからパスタソースにも。

— 総調理時間 —  
約 56分

材料 [2人分]

鶏もも肉	… 250g
玉ねぎ	… 1/2個
セロリ	… 1本
トマト缶(カット)	… 400g
コンソメ(顆粒)	… 大さじ1/2
砂糖	… 大さじ1/2
A 塩	… 小さじ1/2
こしょう	… 少々
すりおろしにんにく	… 小さじ1/2
プレーンヨーグルト	… 大さじ2
ローリエ	… 1枚

作り方

1. Aを混ぜ合わせる。
2. 鶏もも肉は一口大に切り、玉ねぎ・セロリは粗みじん切りにする。
3. 内なべに玉ねぎ→セロリ→鶏もも肉→A→ローリエの順に入れて本体にセットし、ふたを開める。オートボタンを押しておすすめ 13 (圧力70、15分) に設定し、スタートする。(時短モード対応)
4. 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったらふたを開け、軽くかき混ぜたら出来上がり。  
お好みでイタリアンパセリや粉チーズをふりかけてください。

## ゆで鶏肉のバンバンジー

家中華の定番も45分ほどでできあがります。

ゆでるからふくらジューシー、  
濃厚なタレと相性抜群。

### 材料 [2人分]

鶏むね肉……300g  
水……300ml  
酒……大さじ2

	すりおろししょうが
	……小さじ1/2
A	練り白ごま……大さじ1・1/2
	しょうゆ……大さじ1/2
	砂糖……小さじ1
	酢……大さじ1
	豆板醤……小さじ1/3

総調理時間  
約46分



### 作り方

1. Aを混ぜ合わせる。
2. 内なべに鶏むね肉と水・酒を入れて、本体にセットしふたを閉める。オートボタンを押して肉・魚 2 (圧力70、6分) に設定し、スタートする。(時短モード対応)
3. 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら鶏むね肉を取り出し、薄切りにする。
4. 3.に1.をかけたら出来上がり。  
お好みでゆでたもやしやきゅうりの細切りを添えて召し上がってください。



MENU\_005

## 肉じゃが

じゃがいもは中までホクホク、玉ねぎニンジンはいっそう甘く。蓋を開ける前に少し待つと、さらにうまいがしみこみます。

材料 [2人分]

牛こまぎれ肉	200g	水	250ml
玉ねぎ	1/2個	砂糖	大さじ1・1/2
じゃがいも	3個	A しょうゆ	大さじ3
にんじん	1/2本	みりん	大さじ2
サラダ油	大さじ1	酒	大さじ1

約42分  
圧力調理



作り方

- 玉ねぎはくし切り、じゃがいもは2等分、にんじんは一口大の乱切りにする。
  - Aを混ぜ合わせる。
  - サラダ油をひいた内なべを本体にセットする。マニュアルボタンを押して「温度調理・炒め」を選び、温度を200°Cに設定し、スタートする。
  - 設定温度になったら、牛こまぎれ肉を炒め、色が変わったら1.を加えて2分程度炒め、取消／保温ボタンを押す。
  - 内なべに2.を加えて、ふたを閉める。
  - オートボタンを押しておすすめ 7 (圧力60、10分)に設定し、スタートする。(時短モード対応) 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら出来上がり。
- スロー調理の調理方法は手順6以降を下記にご変更ください。
- マニュアルボタンを押して「スロー調理」を選び、調理時間を3時間に設定し、スタートする。終了音が鳴ったら出来上がり。

MENU\_006

## 煮込みハンバーグ

タネを丸めて鍋に入れるだけ、火加減の手間はありません。付け合わせの野菜も一緒に煮込んだら華やかなワンプレートのできあがり。

約52分  
圧力調理



材料 [2人分]

【ハンバーグ】	【ソース】
玉ねぎ	1/4個
合びき肉	250g
パン粉	大さじ1
牛乳	大さじ1
A 卵	1/2個
塩・こしょう	各適量
ナツメグ	適量
	玉ねぎ 1/4個、にんじん 1/2本 エリンギ 1本、しめじ 50g デミグラスソース 1/2缶 (145g) トマト缶 (カット) 1/2缶 (200g) トマトケチャップ 大さじ1/2 ウスターーソース 大さじ1/2 みそ 小さじ1 コンソメ (顆粒) 小さじ1/2

約42分

作り方

- ハンバーグの玉ねぎはみじん切りにし、Aと混ぜ合わせたら2等分にして俵型にする。
- ソースの玉ねぎは薄切り、にんじんとエリンギは一口大の乱切りにし、しめじは小房に分ける。Bを混ぜ合わせる。
- 内なべに2.→B.→1.の順に入れて本体にセットし、ふたを閉める。オートボタンを押して肉・魚 3 (圧力70、15分)に設定し、スタートする。(時短モード対応) 圧力表示ピンが下がったら出来上がり。

MENU\_007

## もつ煮込み

とろとろのモツとたっぷりの根菜を食べられるヘルシーなひと皿。下処理をきちんとしておくさみのないモツを味わえます。

約200分  
スロー調理

材料 [3~4人分]

豚もつ(ボイル)	200g	だし汁	200ml
長ねぎ(青い部分)	1本	すりおろしにんにく	
A しょうが	20g	小さじ1/3	
酒	80ml × 2~3回分	B きび砂糖	小さじ2
にんじん	1/2本	しょうゆ	大さじ1・1/2
大根	160g	みりん	大さじ2
こんにゃく	1/2枚	酒	大さじ3
しょうが	15g	赤みそ	大さじ1
		白みそ	大さじ1・1/2

スロー調理

作り方

- 豚もつは白い脂の部分を取り除き、Aの長ねぎの青い部分はぶつ切り・しょうがは薄切りにする。
- 1.を水2L(分量外)と酒80mlで30分程度ゆでて、ざるにあけてぬるま湯で洗う。(2回~3回ほど繰り返す。2回目以降ゆでこぼす際は、都度、酒80mlを入れる。)
- にんじん・大根は7mm幅のいちょう切りにし、こんにゃくはスプーンなどで一口大にちぎる。しょうがはみじん切りにする。Bを混ぜ合わせる。
- 内なべに2.と3.を入れて本体にセットし、ふたを閉める。オートボタンを押しておすすめ 5 (スロー調理2時間)に設定し、スタートする。
- 終了音が鳴ったらふたを開け、みそを加えふたを閉めて1時間保温したら出来上がり。

MENU\_008

## 肉豆腐

出汁の甘みと牛肉のうま味がしみこんだ熱々の肉豆腐。キンキンに冷えたビールにも熱燗にもぴったり合う極上のおつまみです。

約32分  
圧力調理

圧力調理

クイック

材料 [2人分]

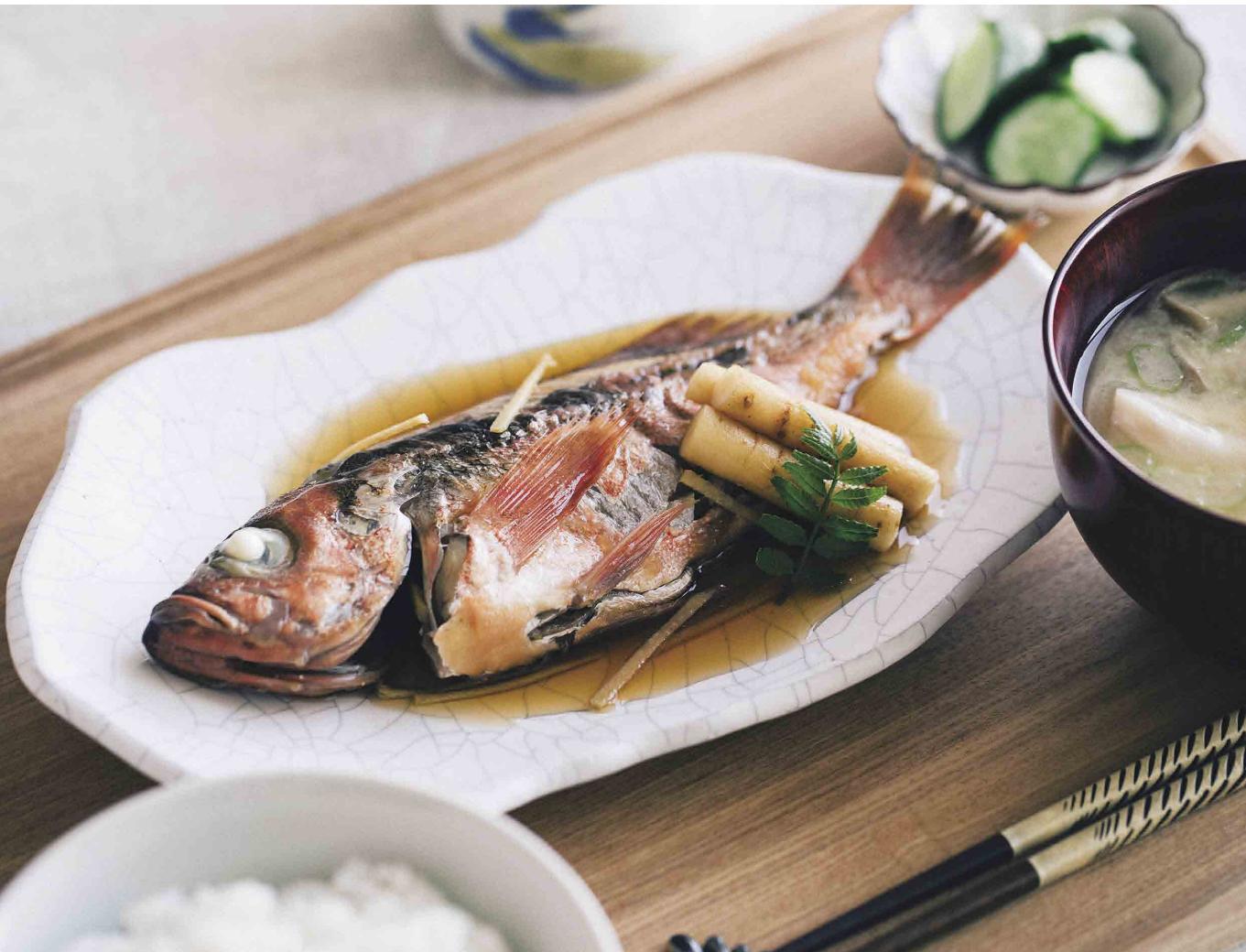
木綿豆腐	1/2丁	だし汁	200g
牛もも肉(薄切り)	150g	酒	大さじ1・1/2
長ねぎ	1本	A 砂糖	大さじ1/2
しらたき	120g	しょうゆ	大さじ2
		みりん	大さじ1

作り方

- 木綿豆腐はキッチンペーパーなどで水気を切り、4等分にする。長ねぎは斜め切りにし、しらたきはざく切りにする。
- Aを混ぜ合わせる。
- 内なべに1.と2.・牛もも肉を入れて本体にセットし、真ん中に1cm程度の穴を開けたアルミ箔をかぶせてふたを閉める。
- オートボタンを押して肉・魚 4 (圧力70、4分)に設定し、スタートする。(時短モード対応) 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら出来上がり。

# BASIC COOKING [FISH DISHES]

## 基本の料理。魚料理。



MENU\_009

### 一尾魚の煮つけ

ふっくらとやわらかく、やさしい口あたり。

一尾まるまる使っても、一気に炊き上げるので煮くずれしません。

総調理時間  
約23分

圧力  
調理

クイック

#### 材料 [1-2人分]

めばるなど小さめの魚	1尾
しょうが	10g
しょうゆ	大さじ1・1/2
酒	大さじ1・1/2
A みりん	大さじ1・1/2
砂糖	小さじ1
水	200ml

#### 作り方

- 魚はうろことワタ、頭（大きい場合）を取り除く。
- しょうがは千切りにする。
- Aを混ぜ合わせる。
- 内なべに1.と2.、3.を入れて本体にセットし、ふたを閉める。オートボタンを押して肉・魚 5（圧力70、1分）に設定し、スタートする。
- 加圧が終り、圧力表示ピンが下がったら出来上がり。

## いわしの梅煮

骨まで一気に熱を加えるので、小骨取りは必要ありません。  
新鮮なまま煮て梅のすっぱさをまとわせるとお酒にもぴったり。

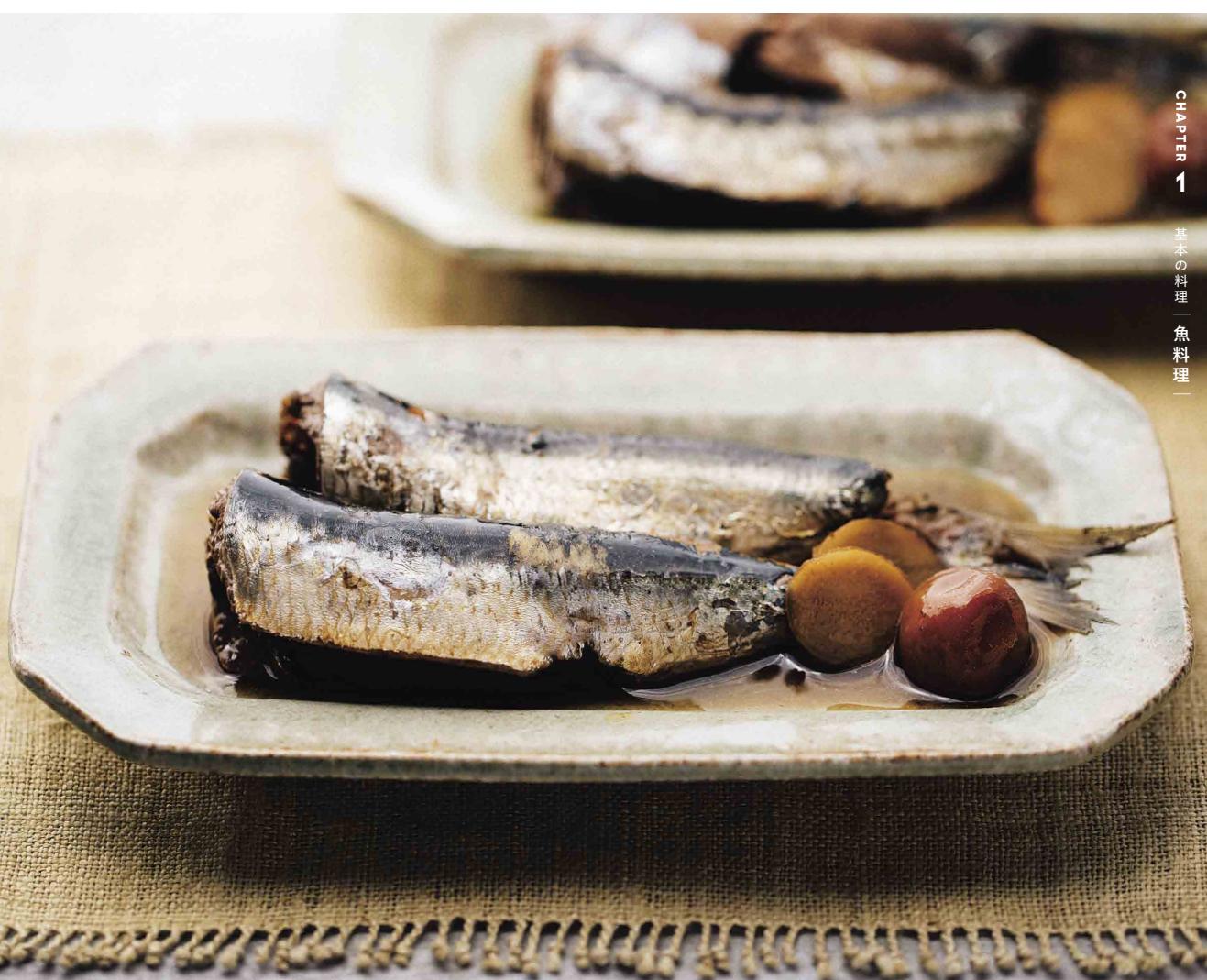
総調理時間  
約**63分**

圧力  
調理

### 材料 [2人分]

いわし…… 2尾	作り方
しょうが…… 10g	
梅干し…… 2個	
水…… 200ml	1. いわしはうろこを取り、頭とワタを除いて水で洗い、水
酒…… 大さじ3	気をふく。しょうがは薄切りにする。
A みりん…… 大さじ1	2. Aを混ぜ合わせる。
しょうゆ…… 大さじ3	3. 内なべに1.と2.・梅干しを入れて、本体にセットし、ふた
砂糖…… 大さじ1/2	を閉める。オートボタンを押しておすすめ 8 (圧力 95、30分) に設定し、スタートする。

- いわしはうろこを取り、頭とワタを除いて水で洗い、水気をふく。しょうがは薄切りにする。
- Aを混ぜ合わせる。
- 内なべに1.と2.・梅干しを入れて、本体にセットし、ふたを閉める。オートボタンを押しておすすめ 8 (圧力 95、30分) に設定し、スタートする。
- 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら出来上がり。



## さんまのしょうが煮

骨までしなりとやわらかくなつて丸ごと食べられます。  
パッパとふりかけた粉山椒のすがすがしい香りとともにどうぞ。

総調理時間  
約63分



### 材料 [2人分]

さんま	2尾
しょうが	15g
水	150ml
酒	大さじ2
砂糖	大さじ1
A 酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1・1/2

### 作り方

- さんまは頭とワタを取り除いて洗い、水気をふいて3等分にする。  
しょうがは千切りにする。
- Aを混ぜ合わせる。
- 内なべに1.と2.を入れて本体にセットし、ふたを閉める。オートボタンを押しておすすめ 9 (圧力70、20分)に設定し、スタートする。
- 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら出来上がり。  
お好みで粉山椒をふりかけてください。

## ぶり大根

しょうがの効いた甘辛いぶりとくたくたに柔らかくなつた大根。  
ふうふう吹きながら熱いうちに食べると体もあたたまります。

総調理時間  
約42分



### 材料 [2人分]

ぶりの切り身	2切れ
サラダ油	大さじ1
大根	200g
しょうが	15g
水	300ml
砂糖	大さじ2
A 酒	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ2

### 作り方

- 大根は約2cm幅の半月切りにし、しょうがは薄切りにする。
- Aを混ぜ合わせる。
- ぶりは切り身を2等分にする。
- サラダ油をひいた内なべを本体にセットし、マニュアルボタンを押して「温度調理・炒め」を選び、温度を200°Cに設定してスタートする。
- 設定温度になったら、3.を入れて、表面に焼き色を付ける。焼き色が付いたら取消／保温ボタンを押す。
- 内なべに1.と2.を入れて、ふたを閉める。オートボタンを押しておすすめ 10 (圧力70、11分)に設定し、スタートする。(時短モード対応)
- 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら出来上がり。

## 鮭ときのこのしょうゆ煮

淡い紅色の肉がほろりと溶け、味わいこっくり。  
ふわりと立つしめじの香りも楽しみながらいただきましょう。

総調理時間  
約32分



### 材料 [2人分]

玉ねぎ	1/2個
しめじ	80g
鮭	2切れ
塩・粗びき黒こしょう	各少々
しょうゆ	大さじ1
A 酒	大さじ1
みりん	大さじ1

### 作り方

- 玉ねぎは粗みじん切りにし、しめじは小房に分け、鮭には塩・粗びき黒こしょうをふる。Aを混ぜ合わせる。
- 内なべに玉ねぎ→しめじ→Aの順に入れ、その上に鮭をのせ、本体にセットしふたを閉める。
- オートボタンを押して肉・魚 6 (圧力70、3分)に設定し、スタートする。(時短モード対応) 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら出来上がり。鮭に玉ねぎとしめじをかけて召し上がってください。

## BASIC COOKING [FISH DISHES]

MENU\_O14

## さばの味噌煮

大きなさばは切り身を使うと楽に調理できます。  
赤味噌ならば濃厚に白味噌ならば滑らかに甘い、  
味噌煮もいろいろ。



## 材料 [2人分]

さばの切り身(半身) …… 1枚
しょうが …… 25g
長ねぎ …… 1本
A 水 …… 100ml
しうゆ …… 大さじ1/2
砂糖 …… 大さじ1
みりん …… 大さじ1・1/2
酒 …… 大さじ1
みそ …… 大さじ1・1/2

## 作り方

1. さばは2等分にし、長ねぎは5cm幅に切る。しょうがは薄切りにする。
2. Aを混ぜ合わせる。
3. 内なべに1.と2.を入れて本体にセットし、ふたを閉める。
4. オートボタンを押して肉・魚 7 (圧力70、11分)に設定し、スタートする。(時短モード対応)
5. 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら出来上がり。

MENU\_O15

## いかと里芋の煮物

いかの身が締まり、やわらかいのにぼくぼくとした  
何とも言えない食感。ワタも入れたり、いかをタコにも  
変えたりしても里芋との相性は抜群です。



## 材料 [4人分]

いか …… 1杯
里芋 …… 140g
A 酒 …… 大さじ1・1/2
だし汁 …… 200ml
しうゆ …… 大さじ2
みりん …… 大さじ1
砂糖 …… 大さじ1

## 作り方

1. いかはワタと足を抜いて軟骨を取り除き、胴は2cm幅に切る。足は吸盤をこそげとて、長いものは2等分にする。里芋は一口大の乱切りにする。
2. Aを混ぜ合わせる。
3. 内なべに1.と2.を入れて本体にセットし、ふたを閉める。オートボタンを押して肉・魚 8 (圧力70、8分)に設定し、スタートする。(時短モード対応)
4. 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら出来上がり。

# BASIC COOKING [VEGGIE DISHES]

## 基本の料理・野菜料理。



MENU\_016

### ポトフ

ごろごろ野菜すべてに熱がいきわたり、どれをとってもホクホク。  
ジューシーなソーセージと彩り野菜たっぷりなのでごちそう感があります。

総調理時間  
約**43分**

圧力  
調理

クイック

#### 材料 [2人分]

じゃがいも……2個  
にんじん……1/2本  
かぶ……2個  
玉ねぎ……1/2個  
セロリ……1/2本  
ソーセージ……4本  
水……400ml  
コンソメ（顆粒）……大さじ1/2  
ローリエ……1枚  
塩……適量  
粗びき黒こしょう……少々

#### 作り方

- じゃがいも・にんじん・かぶ・玉ねぎは2等分に切る。セロリは筋をとり、4等分に切る。
- 内なべに1.とソーセージ・水・コンソメ（顆粒）・ローリエを入れて本体にセットし、ふたを閉める。オートボタンを押しておすすめ 11(圧力 50、7分)に設定し、スタートする。(時短モード対応)
- 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら塩と粗びき黒こしょうで味を調えて出来上がり。

MENU\_O17

## 根菜の温野菜サラダ

「野菜をたくさん食べたい」そんなときに  
おすすめしたいメニューです。

甘みを引き出されたあたたかい野菜は、  
ゆず胡椒を少量つけて食べても。

材料 [2人分]

【ディップソース】	
かぶ……1個	マヨネーズ……大さじ2
かぼちゃ……60g	粒マスタード……小さじ1
さつまいも……60g	しょうゆ……小さじ1
にんじん……1/2本	すりおろしにんにく……少々
水……150ml	

総調理時間  
約34分

作り方

1. ディップソースを混ぜ合わせる。
2. かぶ・かぼちゃ・さつまいもは4等分にし、にんじんは6等分に切る。
3. 水を入れた内なべを本体にセットし、蒸し台を置く。
4. 蒸し台に2つ折りにしたクッキングシートを敷き、2.をのせてふたを閉める。オートボタンを押して野菜・豆 3(圧力70、5分)に設定し、スタートする。(時短モード対応)
5. 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら出来上がり。ディップソースを付けて召し上がってください。

MENU\_O18

## 厚揚げとかぶの丸ごと煮

厚揚げの歯ざわりはそのままに  
中の豆腐はふんわり。かぶのこころよい  
苦みとその後の甘みを堪能してください。

材料 [2人分]

厚揚げ……1/2枚(約150g)	だし汁……250ml
かぶ……2個	砂糖……大さじ1/2
しいたけ……2枚	酒……大さじ1/2
A みりん……大さじ1/2	
しょうゆ……大さじ1	
塩……ひとつまみ	
すりおろししょうが……小さじ1/3	

総調理時間  
約32分

作り方

1. 厚揚げは2等分にする。しいたけは石づきを取って切れ目を入れる。  
かぶは茎を5cmほど残して葉を切り落とし、皮をむく。茎の付け根をひろげて汚れを洗い流す。
2. Aを混ぜ合わせる。
3. 内なべに1.と2.を入れて本体にセットし、ふたを閉める。
4. オートボタンを押して野菜・豆 5(圧力70、3分)に設定し、スタートする。(時短モード対応)
5. 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら出来上がり。

MENU\_O19

## ふろふき大根

昆布を大根の上に乗せ、出汁を  
浸透させる調理法。ぎゅっと加圧して、  
一気にやわらかく煮上げます。

総調理時間  
約45分

材料 [2人分]

大根……約2cm幅を4切れ	【田楽みそ】
昆布……15cm	白みそ……大さじ1
水……650ml	赤みそ……大さじ1/2
A 塩……小さじ1/2	酒……大さじ1・1/2
しょうゆ……小さじ2	砂糖……小さじ1
みりん……大さじ1	
酒……小さじ2	

作り方

1. 内なべに水と昆布を入れて10分程度浸し、Aと混ぜ合わせる。
2. 1.に大根を入れて昆布を大根の上にのせ本体にセットし、真ん中に1cm程度の穴を開けたアルミ箔をかぶせてふたを閉める。オートボタンを押して野菜・豆 4(圧力70、4分)に設定し、スタートする。(時短モード対応)
3. 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら出来上がり。  
田楽みその材料を小鍋に入れ、混ぜ合わせながら温めて、大根にかけて召し上がってください。

MENU\_O20

## 蒸しかぼちゃのサラダ

蒸してほっくりとし甘みを増した  
かぼちゃにクリームチーズでコクを足して。  
デリ風のおしゃれなサラダは食卓を  
盛り上げてくれます。

総調理時間  
約25分

材料 [2人分]

かぼちゃ……150g	
水……250ml	
玉ねぎ……1/8個	
クリームチーズ……20g	
マヨネーズ……大さじ1	
塩・粗びき黒こしょう……各適量	

作り方

1. かぼちは一口大に切る。
2. 玉ねぎは薄くスライスして水に放ち、5分程経ったら水気を切る。
3. 水を入れた内なべを本体にセットし、蒸し台を置く。蒸し台に2つ折りにしたクッキングシートを敷きかぼちゃをのせる。オートボタンを押して野菜・豆 6(圧力70、5分)に設定し、スタートする。(時短モード対応)
4. 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったらかぼちゃを取り出す。
5. 2.と4.・クリームチーズ・マヨネーズを混ぜ合わせて、塩・粗びき黒こしょうで味を調えたら出来上がり。

siroca PRESSURE COOKER RECIPE BOOK

BASIC COOKING [**VEGGIE DISHES**]





MENU\_O21

## 玉ねぎ丸ごとスープ<sup>°</sup>

野菜を丸ごと使うことができるのも  
圧力鍋の利点です。玉ねぎも芯までトロトロ、  
コンソメの風味が混ざり合うスープが完成。

総調理時間  
約46分

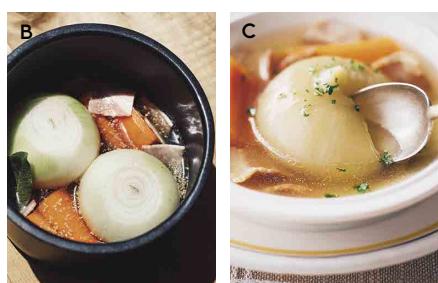
圧力  
調理

### 材料 [2人分]

玉ねぎ	2個 (約500g)
にんじん	1本 (約120g)
ベーコン	2枚
水	300ml
A コンソメ (顆粒)	小さじ2
ローリエ	1枚
塩	少々
こしょう	少々
きざみパセリ	適量

### 作り方

- にんじんは4等分に切る。ベーコンは1cm幅に切る。
- 内なべに1.と玉ねぎ・Aを入れて、本体にセットしふたを閉める。オートボタンを押して野菜・豆 1 (圧力70、15分) に設定し、スタートする。(時短モード対応)
- 加圧が終わり、終了音が鳴ったら30分程度保温する。
- ローリエを取り出し、塩とこしょうで味を調整、きざみパセリを散したら出来上がり。



### POINT

- 玉ねぎは丸ごと入れてください。
- 芯までトロトロに柔らかくなります。



## BASIC COOKING [VEGGIE DISHES]

MENU\_022

## キャベツと肉だんごのトマト煮

ごちそうの定番ロールキャベツの“包む手間”を省いたレシピです。  
一口サイズの肉団子と一緒に、熱いうちに召し上がり。

総調理時間  
約38分



## 材料 [2人分]

キャベツ	1/4個
豚ひき肉	130g
玉ねぎ	1/8個
にんにく	1/3片
塩	少々
こしょう	少々
トマト缶(カット)	250g
水	50ml
トマトケチャップ	大さじ2
ウスターーソース	大さじ1・1/2
A しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
コンソメ(顆粒)	大さじ1/2

## 作り方

- キャベツはくし切りにする。玉ねぎ・にんにくはみじん切りにする。
- 玉ねぎ・にんにく・豚ひき肉と塩・こしょうを混ぜ合わせて6個分の肉だんごを作る。
- Aを混ぜ合わせる。
- 内なべに1.のキャベツと2.・3.を入れて、本体にセットしふたを閉める。オートボタンを押して野菜・豆 2 (圧力 70、6分) に設定し、スタートする。(時短モード対応)
- 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら出来上がり。お好みでパセリやチーズをふりかけてください。



# BASIC COOKING [RICE DISHES]

## 基本の料理。米料理。

MENU\_023

### さつまいものごはん

白ごはんにサツマイモのきれいな黄色と紫色が点々と映え、見映えも満点。ごはんはもちろん、サツマイモまでもっちり。

総調理時間  
約45分

圧力  
調理

クイック

#### 材料

##### 【2合分】

もち米……300g  
さつまいも……140g  
昆布……10cm  
水……300ml  
A 酒……大さじ1・1/2  
塩……小さじ1/2

#### 作り方

- Aを混ぜ合わせて、昆布を入れる。
- もち米は洗い、ざるに上げて3分程度水を切る。
- さつまいもは1cm幅のいちょう切りにする。
- 内なべに2.→1.→3.の順に入れて、昆布は上に乗せ本体にセッ  
トし、ふたを閉める。
- オートボタンを押して米 1 (圧力70、10分) に設定し、スター  
トする。(時短モード対応)
- 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったらふたを開け昆布を取  
り除き、さっくり混ぜ合わせたら出来上がり。





MENU\_O24

## かぼちゃのリゾット

材料をまとめて鍋に入れて仕上げられる簡単レシピ。  
もち麦がはじける新食感の、白ワインとよく合うリゾットです。

総調理時間  
約40分



### 材料 [4~5人分]

米	200g
もち麦	50g
水	650ml
白ワイン	30ml
コンソメ(顆粒)	小さじ2
A 塩	小さじ1/2
すりおろしにんにく	小さじ1/4
すりおろしうちご	小さじ1/4
かぼちゃ	80g
しめじ	50g
玉ねぎ	1/4個
ハーフベーコン	4枚
ピザ用チーズ	70g
B 粉チーズ	6g
粗びき黒こしょう	小さじ1/2

### 作り方

- 米は洗い、ざるに上げて水を切ったら、もち麦とともに内なべに入れる。
- Aを混ぜ合わせて内なべに入れる。
- かぼちゃは1cm角に切る。しめじはほぐし、玉ねぎは粗みじん切りにする。ハーフベーコンは1cm幅に切る。
- 2.に3.を入れて、内なべを本体にセットしふたを閉める。
- オートボタンを押して米 2 (圧力70、1秒) に設定し、スタートする。(時短モード対応)
- 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら、Bを混ぜて出来上がり。  
好みで粉チーズや黒こしょう・ハーブミックスをふりかけてください。

MENU\_O25

## ベーコンとチーズのリゾット

ベーコンを拍子切りしてゴロゴロとさせれば食べごたえじゅうぶんです。

### 材料【4~5人分】

米………200g	
もち麦………50g	
水………650ml	
白ワイン………30ml	
コンソメ（顆粒）………小さじ2	
A 塩………小さじ1/2	
すりおろしにんにく………小さじ1/4	
すりおろししょうが………小さじ1/4	

総調理時間  
約41分



### 作り方

1. 米は洗い、ざるに上げて水を切ったら、もち麦とともに内なべに入れる。
2. Aを混ぜ合わせて内なべに入れる。
3. マッシュルームは4等分(大きいものは8等分)にし、玉ねぎは粗みじん切りにする。ブロックベーコンは1cm幅の拍子切りにする。
4. 2.に3.を入れて、内なべを本体にセットしふたを閉める。オートボタンを押して米 3(圧力70、1秒)に設定し、スタートする。(時短モード対応)
5. 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら、Bを混ぜて出来上がり。お好みで粉チーズや黒こしょう・ハーブミックスをふりかけてください。

MENU\_O26

## 山菜おこわ

よりもちもと炊き上がる米飯が山菜のシャキシャキ感を引き立てます。

冷めて味が落ち着いたころおにぎりにすれば、二度おいしい。

### 材料

【2合分】	
もち米………300g	水………240ml
山菜水煮………70g	みりん………大さじ1/2
A 酒………大さじ1/2	
塩………小さじ1/3	
しょうゆ………大さじ1・1/2	

総調理時間  
約42分



### 作り方

1. もち米は洗い、ざるに上げて3分程度水を切る。
2. 山菜水煮はざるに上げて水気を切る。
3. Aを混ぜ合わせる。
4. 内なべに1.と2.・3.を入れて本体にセットし、ふたを閉める。オートボタンを押して米 4(圧力70、9分)に設定し、スタートする。(時短モード対応)
5. 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら混ぜ合わせて出来上がり。

MENU\_O27

## いかめし

身の締まつたいかの中にふっくらとしたもち米をつめ込んで。いかのうま味と汁出しがしみこんだごはんは奥深い風味がします。

総調理時間  
約54分



### 材料【2人分】

もち米………50g	だし汁………220ml
いか………2杯	しょうゆ………大さじ2・1/2
しょうが………5g	A 酒………大さじ2
	みりん………大さじ1
	砂糖………大さじ1

### 作り方

1. もち米は洗い、ざるに上げて水を切る。しょうがはみじん切りにする。いかはワタと足を抜いて軟骨を取り除き、足は吸盤をこそげとり小口切りにする。
2. もち米としょうが・いかの足を混ぜ合わせて、いかの胴に詰め、口を楊枝で閉じる。
3. Aを混ぜ合わせる。
4. 内なべに2.と3.を入れて本体にセットし、ふたを閉める。オートボタンを押して米 5(圧力80、25分)に設定し、スタートする。(時短モード対応)
5. 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら出来上がり。



MENU\_O28

## 白米

あまり知られていませんが圧力鍋なら  
浸水いらずで炊飯が可能。  
甘みを最大限に引き出してつやつや  
もっちりとした炊き上がりです。

材料

【1合分】	【3合分】
米…… 150g	米…… 450g
水…… 180ml	水…… 540ml

【2合分】

米…… 300g  
水…… 360ml

作り方

1. 米は洗い、ざるに上げて3分程度水を切る。
2. 内なべに1.と水(新米の場合、1合に対して小さじ1杯程度減らす)を入れて本体にセットし、ふたを閉める。オートボタンを押しておすすめ 14 (圧力60、8分)に設定し、スタートする。(時短モード対応)
3. 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら出来上がり。

総調理時間

約43分



MENU\_O30

## 玄米

玄米につきものの長時間浸水はいりません。  
玄米慣れしていない人でも食べやすい  
やわらかでプチプチした食感。

材料

【1合分】	【3合分】
玄米…… 156g	玄米…… 468g
水…… 250ml	水…… 750ml
塩…… ひとつまみ	塩…… ひとつまみ

【2合分】

玄米…… 312g  
水…… 500ml  
塩…… ひとつまみ

作り方

1. 玄米は洗い、ざるに上げて3分程度水を切る。
2. 内なべに1.と水・塩を入れて本体にセットし、ふたを閉める。オートボタンを押しておすすめ 15 (圧力90、25分)に設定し、スタートする。(時短モード対応)
3. 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら出来上がり。

総調理時間

約78分



MENU\_O29

## 赤飯

もち米メニューの代表格、お赤飯が約70分で  
炊き上がります。ヘルシーなささげをたっぷり  
入れて、ふだんの食卓でも楽しみたいですね。

総調理時間  
約71分材料

【2合分】
もち米…… 300g ささげ…… 30g 水…… 500ml 塩…… 小さじ1/3

作り方

1. 内なべに、ささげと水を入れて本体にセットし、ふたを閉める。マニュアルボタンを押して、「圧力調理」を選び、圧力を70、加圧時間を5分に設定し、スタートする。(時短モード対応)
2. 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったらふたを開け、ささげとゆで汁に分けて常温に冷ます。
3. もち米は洗い、ざるに上げて3分程度水を切る。
4. 内なべに3.と2.のゆで汁340ml・塩を加えて軽く混ぜ合わせる。さらに2.のささげを入れて本体にセットし、ふたを閉める。
5. オートボタンを押して米 6 (圧力70、10分)に設定し、スタートする。(時短モード対応)
6. 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら混ぜ合わせて出来上がり。

MENU\_O31

## もち麦のおかゆ

夜食などちょっと何か口にしたいとき、  
シンプルなおかゆはいかがでしょう?  
もち麦を入れて食感に少し変化をつけた  
素ばくな味わいです。

総調理時間  
約46分材料 [3人分]

米…… 50g
もち麦…… 20g
水…… 400ml
梅干し…… お好みで

作り方

1. 米は水で洗い、ざるに上げて3分程度水を切る。
2. 内なべに1.ともち麦・水を入れて本体にセットし、ふたを閉める。オートボタンを押しておすすめ 16 (圧力60、18分)に設定し、スタートする。
3. 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら出来上がり。お好みで梅干しなどで召し上がってください。

## BASIC COOKING [STANDARD MENU]

### 基本の料理 。定番料理。

MENU\_O32 総調理時間 約12分

#### ゆで卵

朝食、おでん、カレーに添えてと出番の多いゆで卵も圧力鍋で簡単に。



材料 [2個分]

卵……2個

水……130ml



作り方

1. 水を入れた内なべを本体にセットし、蒸し台を置く。蒸し台に卵を並べて、ふたを閉める。
2. オートボタンを押してスープ・卵 1(圧力70、30秒)に設定し、スタートする。加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら出来上がり。

MENU\_O33 総調理時間 約40分

#### 温泉卵

温度調節が難しく自宅では再現しづらかった温泉卵もらくらく出来上ります。



材料 [2個分]

卵……2個



作り方

1. 内なべに水1L(分量外)を入れて本体にセットし、ふたを閉める。オートボタンを押してスープ・卵 2(低温調理30分)に設定し、スタートする。
2. 設定温度になったら卵を入れる。  
終了音が鳴ったら取り出し、冷水につけて冷ましたら出来上がり。

MENU\_O34 総調理時間 約15分

#### 茶わん蒸し

ふたを開けたとたん、ふわりと広がるシイタケの香り。



材料 [2人分]

卵……1個 むきえび……2尾

だし汁……150ml しいたけ……1枚

しょうゆ……小さじ1 ぎなんん水煮……4個

A みりん……小さじ1/2 水……150ml

塩……ひとつまみ



作り方

1. しいたけは2等分にする。
2. 卵を溶きほぐし、Aを混ぜ合わせて茶こしなどでこし、なめらかにする。
3. 耐熱容器に1・むきえび・ぎなんん水煮を入れ、2.を流し入れてアルミ箔でふたをする。
4. 水を入れた内なべを本体にセット蒸し台を置いて3.をのせる。
5. オートボタンを押してスープ・卵 3(圧力50、3分)に設定し、スタートする。  
加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら出来上がり。

MENU\_035

## ポークカレー

とくにニンジンの甘さが違うと感じられる  
はずです。お好みで数種のルウを  
ブレンドすると味に奥行きが出ます。

総調理時間

約49分

圧力  
調理

材料 [2~3人分]

豚肉(角切り)…200g	水…300ml
玉ねぎ…1/2個	ローリエ…1枚
にんじん…1/2本	カレールウ…60g
じゃがいも…中2個	

作り方

- 玉ねぎはくし切りにする。にんじんは一口大の乱切りにする。  
じゃがいもは2等分にする。
- カレールウは細かく刻む。
- 内なべに1.と豚肉・水・ローリエを入れて本体にセットし、真ん中に1cm程度の穴を開けたアルミ箔をかぶせてふたを閉める。  
オートボタンを押しておすすめ 1 (圧力70、13分) に設定し、スタートする。(時短モード対応)
- 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったらふたを開け、アルミ箔とローリエを取り出す。
- カレールウを加えて混ぜ合わせたら、ふたを閉めてマニュアルボタンを押して、「温めなおし」を選び、スタートする。温めが終了したら出来上がり。

MENU\_036

## おでん

スロー調理で出汁をしっかりとしみ込ませる  
のがコツです。残ったつゆで炊く、  
風味ゆたかな炊き込みご飯もお楽しみください。

総調理時間

約255分

スロー  
調理

材料 [2人分] ゆで卵の作り方はP28を参照してください。

A 大根…2cm幅2個	だし汁…500ml
じゃがいも…2個	塩…ひとつまみ
ゆで卵…2個	B 酒…大さじ2
厚揚げ…1/2枚(150g)	みりん…大さじ1・1/2
結び昆布…2本	しょうゆ…大さじ2
さつまあげ…2枚	

作り方

- 厚揚げは2等分にする。
  - Bを混ぜ合わせる。
  - 内なべにAと2.を入れて、本体にセットしふたを閉める。
  - オートボタンを押して野菜・豆 7(スロー調理4時間)に設定し、スタートする。
  - 終了音が鳴ったら出来上がり。
- 圧力調理での調理方法は手順4以降を下記にご変更ください。
- マニュアルボタンを押して「圧力調理」を選び、圧力を70、加圧時間を10分に設定し、スタートする。(時短モード対応)
  - 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら、マニュアルボタンを押して、「温めなおし」を選び、スタートする。温めが終り、60分保温したら出来上がり。

MENU\_037

## クリームシチュー

短時間でトロトロに仕上がるクリームシチュー。  
鶏肉のうま味は濃厚さを増し、  
野菜はどれも甘みが引き出されます。

総調理時間

約41分

圧力  
調理

-クイック-

材料 [2~3人分]

鶏もも肉…150g	にんじん…1/3本
塩・こしょう(下味用)…各少々	水…300ml
小麦粉…適量	ホワイトソース…1缶(290g)
サラダ油…大さじ1	塩…小さじ1/2
玉ねぎ…1/4個	こしょう…少々
じゃがいも…2個	ゆでたプロッコリー…適量 (お好みで)

作り方

- 鶏もも肉は一口大に切り、塩・こしょう(下味用)と小麦粉をまぶす。玉ねぎはくし切りにし、じゃがいも・にんじんは一口大の乱切りにする。
- サラダ油をひいた内なべを本体にセットする。マニュアルボタンを押して、「温度調理・炒め」を選び、温度を200°Cに設定し、スタートする。設定温度になら鶏もも肉を炒め、焼き色がついたら玉ねぎ・じゃがいも・にんじんを加えて2分ほど炒めて、取消・保温ボタンを押す。
- 内なべに水を入れて、ふたを閉める。オートボタンを押して肉・魚 9 (圧力70、6分) に設定し、スタートする。(時短モード対応)
- 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったらふたを開け、ホワイトソースを加えて混ぜ合わせる。
- ふたを閉めてマニュアルボタンを押して、「温めなおし」を選び、スタートする。温め目安時間10分が終了したら、塩・こしょうを加え、混ぜ合わせたら出来上がり。お好みでゆでたプロッコリーを添えて召し上がってください。

MENU\_038

## スタミナ牛丼

牛肉のあぶらみとににくの風味が  
しみたおいしいどんぶりめし。  
しょうゆベースのシンプルな味つけです。

総調理時間

約32分

圧力  
調理

-クイック-

材料 [2人分]

牛肉薄切り…180g	だし汁…120ml
玉ねぎ…1/2個	砂糖…大さじ1
にんにくの芽…50g	A しょうゆ…大さじ2・1/2
ごはん…2膳分	酒…大さじ2
	みりん…大さじ1/2

作り方

- 玉ねぎは3cm幅に切る。にんにくの芽は4cm幅に切る。
- Aを混ぜ合わせる。
- 内なべに牛肉と玉ねぎ・2.を入れて本体にセットし、ふたを閉める。オートボタンを押して肉・魚 10 (圧力70、6分) に設定し、スタートする。(時短モード対応)
- 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら、にんにくの芽を入れてふたを閉めて、20分保温する。
- 器にごはんをよそい、4.を盛り付けたら出来上がり。

# BASIC COOKING [SOUP]

## 基本の料理。スープ。



MENU\_039

### キャベツたっぷりミネストローネ

キャベツの甘みとトマトの酸味のハーモニー。

具材がどれもトロトロになるのでおかゆを食べるよう味わえます。

総調理時間  
約42分



#### 材料 [2人分]

にんにく	1/2片
オリーブ油	大さじ1
キャベツ	1/8個
玉ねぎ	1/4個
にんじん	1/3本
セロリ	1/3本
ベーコン	3枚
水	250ml
トマト缶(カット)	120g
ローリエ	1枚
A コンソメ(顆粒)	小さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々

#### 作り方

- にんにくはみじん切りにする。
- キャベツはざく切り、玉ねぎ・にんじん・セロリは1cm角程度に切る。ベーコンは2cm幅に切る。
- 内なべにオリーブ油を入れ、マニュアルボタンを押して、「温度調理・炒め」を選び、温度を200°Cに設定し、スタートする。設定温度になったら1.を入れ、香りが立ってきたら2.を入れて1分程度炒めて、取消／保温ボタンを押す。
- Aを混ぜ合わせる。
- 内なべに4.を入れて、ふたを閉める。オートボタンを押しておすすめ 12 (圧力70、8分)に設定し、スタートする。
- 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら出来上がり。



MENU\_040

## 豚汁

野菜の甘みに加え豚肉のあぶらみがとけ出したやさしい味わい。  
だし汁のかわりに削り節を4g程度入れてもおいしくいただけます。

総調理時間  
約42分



### 材料 [2人分]

豚こまぎれ肉……120g  
ごぼう……20g  
長ねぎ……1/3本  
里芋……小2個  
大根……40g  
にんじん……1/3本  
しいたけ……2枚  
こんにゃく(あく抜き済みのもの)……30g  
だし汁……400ml  
みそ……大さじ2  
七味唐辛子……適宜

### 作り方

- ごぼうと長ねぎは斜め切りにし、里芋は半分に切る。大根・にんじんは5mm幅のいちょう切りにし、しいたけは薄切りに、こんにゃくはたんざく切りにする。
- 内なべに1.と豚こまぎれ肉・だし汁を入れて本体にセッ  
トし、真ん中に1cm程度の穴を開けたアルミ箔をかぶせ  
てふたを閉める。
- オートボタンを押してスープ・卵 4 (圧力70、7分) に  
設定し、スタートする。
- 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら、ふたを開け  
てアルミ箔を取り除き、みそを溶いて出来上がり。  
好みで七味唐辛子をかけて召し上がってください。

## BASIC COOKING [SOUP]

MENU\_O41

## かぼちゃのスープ°

かぼちゃの甘みと玉ねぎの甘み、2つが相まってコクが深まります。  
ひと口大に切れば加圧時間の短縮が可能です。

総調理時間  
約**43分**



## 材料 [2人分]

かぼちゃ……1/8個  
玉ねぎ……1/2個  
しめじ……40g  
ミニトマト……5個  
ブロックベーコン……50g  
水……300ml  
コンソメ（顆粒）……小さじ1  
ローリエ……1枚  
無調整豆乳……100ml  
ゆでたアスパラ……1本（好みで）

## 作り方

1. 玉ねぎは**4**等分にし、しめじは小房に分ける。ブロックベーコンは一口大に切る。
2. 内なべに、かぼちゃと**1.**・ミニトマト・水・コンソメ（顆粒）・ローリエを入れて本体にセットし、ふたを閉める。
3. オートボタンを押してスープ・卵 **5**（圧力**70**、8分）に設定し、スタートする。（時短モード対応）
4. 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったらふたを開けて、かぼちゃを食べやすい大きさに崩し、無調整豆乳を入れて混ぜ合わせたら出来上がり。  
お好みで、**3cm**幅程度の斜め切りにしたアスパラを入れてください。

MENU\_O42

## キャベツのスープ°

芯までくたくたになるのでキャベツの栄養素をまるごといただけるレシピ。  
エリンギ以外にしめじやマッシュルームを入れてもおいしくなります。

総調理時間  
約**44分**



## 材料 [2人分]

キャベツ（小ぶりのもの）……1/2個  
にんじん……1/4本  
エリンギ……1本  
玉ねぎ……1/4個  
豚ばら肉（薄切り）……50g  
水……250ml  
コンソメ（顆粒）……小さじ1  
**A**  
塩……小さじ1/2  
ローリエ……1枚  
塩・粗びき黒こしょう……各少々  
きざみパセリ……少々（好みで）

## 作り方

1. キャベツは**4**等分、にんじんは**1cm**の角切り、エリンギは縦**4**等分に、玉ねぎはくし切りにする。豚ばら肉は**5cm**幅に切る。
2. 内なべに**1.**と**A**を入れて本体にセットし、ふたを閉める。
3. オートボタンを押してスープ・卵 **6**（圧力**70**、5分）に設定し、スタートする。（時短モード対応）
4. 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったらふたを開け、塩・粗びき黒こしょうで味を調えたら出来上がり。  
お好みで、きざみパセリを散らして召し上がってください。

siroca PRESSURE COOKER  
RECIPE BOOK

# CHAPTER 2

## 忙しい毎日にかかせない 常備菜

( MEAL PREP )

## MEAL PREP



MENU\_043

**かぼちゃの煮物**

皮まで栄養たっぷりのかぼちゃを  
圧力調理でやわらかく。きび砂糖の  
優しい味つけは毎日食べても飽きません。



## 材料 [3人分]

かぼちゃ	…… 1/4個
水	…… 50ml
きび砂糖	…… 大さじ1/2
A	しょうゆ
	…… 大さじ1/2
B	酒
	…… 大さじ1
	みりん
	…… 大さじ1

## 作り方

1. Aを混ぜ合わせる。かぼちゃは一口大の乱切りにする。
2. 内なべに1.を入れて本体にセットし、ふたを閉める。オートボタンを押して野菜・豆 8 (圧力70、5分) に設定し、スタートする。(時短モード対応)
3. 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら出来上がり。



MENU\_044

**たこじゃが**

たこの出汁をふんだんに絡ませた  
たこじゃがは食欲をそそるので  
先付けに。



## 材料 [2~3人分]

ゆでだこ	…… 120g
じゃがいも	…… 中2個
水	…… 80ml
砂糖	…… 小さじ2
A	塩
	…… ひとつまみ
	しょうゆ
	…… 大さじ1・1/2
B	酒
	…… 大さじ2
	みりん
	…… 大さじ1/2

## 作り方

1. ゆでだこは一口大の乱切りにし、じゃがいもは4等分にする。Aを混ぜ合わせる。
2. 内なべに1.を入れて本体にセットし、真ん中に1cm程度の穴を開けたアルミ箔をかぶせてふたを閉める。  
オートボタンを押して肉・魚 11 (圧力70、3分) に設定し、スタートする。  
(時短モード対応)
3. 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら出来上がり。



MENU\_045

**ひじきの煮物**

はちみつを使って  
まろやかなコクを出します。  
栄養価が高いので日々の副菜に。



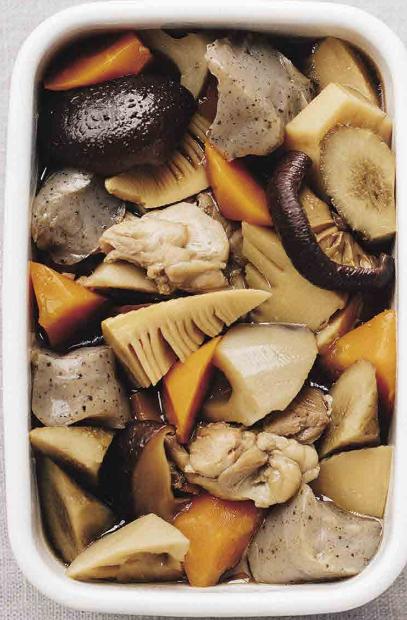
## 材料 [4人分]

ひじき	…… 15g
にんじん	…… 1/2本
大豆水煮	…… 40g
厚揚げ	…… 1/4枚
	だし汁
A	しょうゆ
	…… 大さじ1・1/2
	はちみつ
	…… 小さじ2

大豆水煮の作り方はP37を参照してください。

## 作り方

1. ひじきはたっぷりの水(分量外)で20分程度戻す。にんじんは細切りにし、厚揚げは7mm程度の薄切りにする。Aを混ぜ合わせる。
2. 大豆水煮と1.を混ぜ合わせたら、内なべに入れて本体にセットし、ふたを閉める。オートボタンを押して野菜・豆 9 (圧力70、7分) に設定し、スタートする。(時短モード対応)
3. 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら出来上がり。



MENU\_046

## 筑前煮

お正月に数日かけて食べることもあり、  
日持ちすることで知られています。  
圧力調理で大きめに切った野菜を芯まで柔らかく。



### 材料 [2~3人分]

鶏もも肉	100g	だし汁	100ml
こんにゃく(あく抜き済みのもの)	1/4枚	しょうゆ	大さじ2
干ししいたけ	2枚	みりん	大さじ1
A ごぼう	40g	砂糖	大さじ1・1/2
れんこん	50g		
にんじん	1/2本		
たけのこ水煮	50g		

### 作り方

- 干ししいたけは200mlの水(分量外)に一晩  
つけて戻す。
- 鶏もも肉は一口大に切る。こんにゃくは一口  
大にちぎり、干ししいたけ・Aは一口大の乱切  
りにする。
- Bを混ぜ合わせる。
- 内なべに1.の戻し汁100mlと2.・3.を入れて  
本体にセットし、ふたを閉める。
- オートボタンを押して野菜・豆 11 (圧力  
70.6分)に設定し、スタートする。(時短モー  
ド対応)
- 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら出  
来上がり。



MENU\_047

## 切り干し大根

加圧することで干して凝縮された  
大根の栄養をそのままとじこめます。  
しなりとし、食べやすくなります。



### 材料 [4人分]

切り干し大根	30g
にんじん	1/2本
油揚げ	1/2枚
A だし汁	200ml
きび砂糖	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1

### 作り方

- 切り干し大根は水で軽く洗い、水気を切る。  
にんじんは細切りにし、油揚げは7mm程度  
の薄切りにする。
- Aを混ぜ合わせる。
- 内なべに1.と2.を入れて本体にセットし、ふ  
たを閉める。オートボタンを押して野菜・豆  
10 (圧力70.5分)に設定し、スタートする。  
(時短モード対応)
- 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら出  
来上がり。



## MEAL PREP

MENU\_048

**五目豆**

具材を同じ大きさに切って味を均一にしみこませます。冷めるほどに味が落ち着きおいしくなるので翌日のお弁当の具にも。

材料 [3~4人分]

大豆水煮	60g
にんじん	1/2本
ごぼう	50g
こんにゃく(あく抜き済みのもの)	1/4枚
干ししいたけ	2枚
大豆水煮の作り方	P37を参照してください。

総調理時間  
約36分

A	だし汁	200ml
	しょうゆ	大さじ1
	みりん	大さじ1
	酒	大さじ1
	砂糖	大さじ1/2
	塩	小さじ1/3

作り方

- 干ししいたけは水(分量外)に一晩つけて戻す。
- にんじん・ごぼう・こんにゃく・1.の干ししいたけは1cm角に切る。
- Aを混ぜ合わせる。
- 内なべに2.と3.・大豆水煮を入れて本体にセットし、ふたを閉める。
- オートボタンを押して野菜・豆 15 (圧力70、22分)に設定し、スタートする。加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら出来がり。

MENU\_049

**黒豆煮**

甘さひかえめで食べやすく、どんな料理に添えても食卓を上品に演出してくれます。クリーミーチーズとあえたディップをクラッカーにのせてオードブルにしても。

材料

黒豆	150g
水	300ml
砂糖	120g
A	しょうゆ
	大さじ1/2
	塩
	小さじ1/3

総調理時間  
約50分

作り方

- 黒豆はたっぷりの水(分量外)に一晩つけて、水気を切る。
- 内なべに1.と混ぜ合わせたAを入れ、本体にセットする。真ん中に1cm程度の穴を開けたアルミ箔をかぶせてふたを閉める。
- オートボタンを押して野菜・豆 14 (圧力70、16分)に設定し、スタートする。
- 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら、マニュアルボタンを押して、「温めなおし」を選び、スタートする。温めが終わり、1時間程度保温したら出来上がり。

総調理時間  
約55分**金時豆**

たんぱく質や鉄分、カルシウム、食物繊維が豊富。継続して食べたいから、やさしい甘さに仕上げます。

材料 [2人分]

金時豆	150g
水	300ml
A 砂糖	160g
塩	小さじ1/2

作り方

- 金時豆は、たっぷりの水(分量外)に一晩つけて、水気を切る。
- 内なべに1.と混ぜ合わせたAを入れ、本体にセットし、真ん中に1cm程度の穴を開けたアルミ箔をかぶせてふたを閉める。
- オートボタンを押して野菜・豆 15 (圧力70、22分)に設定し、スタートする。加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら出来がり。常温まで冷まして召し上がってください。

MENU\_050

**大豆水煮**

MENU\_051

**大豆水煮**総調理時間  
約39分

ふっくらと炊き上がり、大豆の食べごたえを実感できるレシピ。作り置きしておくと、サラダにみそ汁、チリビーンズなどにアレンジできて便利です。



材料 [2~3人分]

大豆	100g
水	500ml

作り方

- 大豆はたっぷりの水(分量外)に一晩つけて、水気を切る。
- 内なべに1.と水を入れて本体にセットし、ふたを閉める。
- オートボタンを押して野菜・豆 12 (圧力50、1分)に設定し、スタートする。  
(大豆の皮がむけて、内ふたなどに付着することがあります。)

## MEAL PREP

MENU\_052

## ポテトサラダ

ニンジンといっしょにじゃがいもも一緒に蒸して、  
粉ふきいもを作る手間を省きます。1日3食の副菜にはもちろん、  
パンにはさんでサンドイッチにてもおいしい。

総調理時間  
約35分

材料 [2人分]

じゃがいも	2個
にんじん	1/3本
きゅうり	1/3本
マヨネーズ	大さじ4
A 塩	ひとつまみ
ねりからし・ねりわさび	各小さじ1/3
塩・こしょう	各少々
水	150ml

作り方

- じゃがいも・にんじんは一口大の乱切りにする。
- 水を入れた内なべを本体にセットし蒸し台を置く。蒸し台に2つ折りにしたクッキングシートを敷き、1.をのせてふたを閉める。オートボタンを押して野菜・豆 16(圧力70、5分)に設定し、スタートする。(時短モード対応)
- 加圧が終わり圧力表示ピンが下がったら、じゃがいもとにんじんを取り出して冷ます。
- きゅうりは薄切りにする。
- 3.と4.・Aを混ぜ合わせて、塩・こしょうで味を調えたら出来上がり。

MENU\_053

## 簡単ピクルス

漬け込まず、短時間で一気に酢や白ワインなどの調味料をしみ込ませるレシピです。酢のものは日持ちしますので、お弁当の添えものやお酒のおつまみなど出番はたくさん。

総調理時間  
約34分

材料 [2人分]

大根	130g
にんじん	1/2本
パプリカ(赤・黄)	各1/2個
水	70ml
米酢	80ml
A 白ワイン	100ml
はちみつ	60g
塩	小さじ1
鷹の爪	1本
B 黒こしょう(ホール)	15粒
ローリエ	1枚

作り方

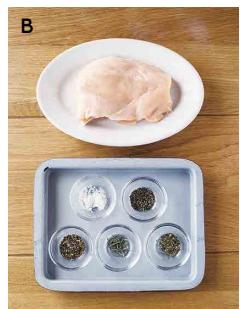
- 大根・にんじんは1cm角の拍子切りにする。パプリカは縦に幅2cmに切る。Aを混ぜ合わせる。
- 内なべに1.とBを入れて本体にセットし、ふたを閉める。オートボタンを押して野菜・豆 17(圧力50、1分)に設定し、スタートする。(時短モード対応)
- 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったらふたを開け、バットなどに移して冷ましたら出来上がり。  
(3~4日程度保存できます。)

siroca PRESSURE COOKER  
RECIPE BOOK

# CHAPTER 3

あなたの体調に合わせて  
やさしい料理

( HEALTHY DISHES )



#### POINT

B. 鶏むね肉は皮をはがしてください。

C. 密封袋に鶏むね肉とAを入れ空気を抜きます。

D. Aがなじむよう20回ほど揉んでください。

## HEALTHY DISHES



MENU\_054

## サラダチキン

ゆっくりと低温で調理するので、せっかくの肉質が壊れません。難しい温度調節をしなくてもしっとりとやわらかく仕上がります。

総調理時間  
約85分

低温  
調理

材料 [2~3人分]

鶏むね肉	250g
塩	小さじ1/3
粗びき黒こしょう	小さじ1/3
A バジル(乾燥)	小さじ1/3
ローズマリー(乾燥)	小さじ1/2
オレガノ(乾燥)	小さじ1/3

作り方 低温調理は必ずピニール手袋をして調理してください。

1. 鶏むね肉は皮を取り除き、厚みのある部分は半分に切り開く。
2. 1.にAをまぶし、密封袋に入れて空気を抜きながら閉じる。
3. 内なべに水1.5L（分量外）を入れて本体にセットし、ふたを開める。オートボタンを押しておすすめ 18（低温調理70分）に設定し、スタートする。設定温度になったら2.を入れてふたを閉める。
4. 終了音が鳴ったら取り出し、粗熱を取って出来上がり。

●スロー調理の調理方法は手順3以降を下記にご変更ください。

3. 内なべに水1.5L（分量外）を入れて本体にセットし、2.を入れてふたを閉める。マニュアルボタンを押して「スロー調理」を選び、調理時間を1時間に設定し、スタートする。
4. 終了音が鳴ったら出来上がり。

## HEALTHY DISHES

MENU\_055

## 簡単薬膳スープ

もち麦を入れておかゆのように仕上げた  
あたまるスープ。どこか調子がでないようなとき、  
豊かな滋味を味わってみてください。

総調理時間  
約43分



## 材料 [4人分]

手羽先	…… 4本
干しいたけ (300mlの水で一晩戻す)	…… 2枚
水	…… 400ml
長ねぎ	…… 1/2本
にんにく	…… 1/2片
しょうが	…… 10g
酒	…… 大さじ1
塩	…… 小さじ1
A もち麦	…… 20g
クコの実	…… 7g
松の実	…… 18g
八角	…… 1個

## 作り方

- 干しいたけは、水気を切って5mm幅に切る。  
戻した汁と水を混ぜ合わせる。
- 長ねぎは斜め薄切りにし、にんにくは薄切りに、  
しょうがは千切りにする。
- 内なべに1.と2.・手羽先とAを入れて本体にセッ  
トし、ふたを閉める。オートボタンを押してスー  
プ・卵 7 (圧力70、8分) に設定し、スタート  
する。(時短モード対応) 加圧が終わり、圧力表  
示ピンが下がったら出来上がり。



B. 材料一覧。

C. 圧力調理で手羽先も柔らかくなります。



## 野菜たっぷりカレー

ぎゅーっと加圧して引き出す野菜の水分で作る  
無水調理法です。スパイシーだけれど、  
素材のいちばんおいしいところを集めた自然な味わい。

「総調理時間」  
約57分

圧力  
調理

### 材料 [2人分]

鶏もも肉	200g
完熟トマト	2個
玉ねぎ	1個
A にんじん	1本
セロリ	1本
ローリエ	1枚
カレールウ	60g

### 作り方

1. 鶏もも肉は一口大に切る。Aは粗みじん切りにする。
2. カレールウは細かく刻む。
3. 内なべに1.の野菜→鶏もも肉→ローリエの順に入れて本体にセットしふたを閉める。オートボタンを押しておすすめ 2 (圧力70、15分)に設定し、スタートする。(時短モード対応)
4. 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったらふたを開け、ローリエを取り出す。
5. カレールウを加えて混ぜ合わせたら、ふたを閉めてマニュアルボタンを押して、「温めなおし」を選び、スタートする。温めが終了したら出来上がり。



## HEALTHY DISHES



MENU\_057

**糀甘酒（マルコメ社監修レシピ）**

甘酒は体をあたため疲れもはらってくれる、  
いわば栄養ドリンク。糀の香りが引き立ち、  
お米はひと粒ひと粒とろりとなって飲みやすくなります

総調理時間  
約**45分**

材料

乾燥米糀……100g  
ごはん……200g  
お湯(70°C程度に温める)……300ml

作り方

- ごはんとお湯を混ぜ合わせる。更に、乾燥米糀を入れて混ぜ合わせて内なべに入れ、本体にセットし、ふたを閉める。
- オートボタンを押して、おすすめ 17に設定し、スタートする。  
終了音が鳴ったら出来上がり。粗熱を取り冷蔵庫で保存する。  
調理中、1時間後・3時間後・4～5時間後の3回程度全体を混ぜ合わせるとムラなくできます。



MENU\_058

## 八宝がゆ

黒砂糖で味をととのえる、もともとはぜんざいに似た台湾のデザート。  
甘みとろみのからんだお米はひと口ふくむだけで心まであたためてくれます。

総調理時間  
約52分

圧力  
調理

### 材料 [3~4人分]

米	45g
A もち米	20g
黒米	10g
小豆	30g
ハスの実 (ほかの豆類でもよい、ただし大豆、綠豆を除く)	15g
B ハトムギ (もち麦でも可)	10g

C 落花生 (薄皮付き、味付けなしのもの)	30g
ナツメ	3粒ほど (10g)
干し龍眼 (なければレーズンでも可)	12g
クコの実	5g
水	750ml
黒砂糖	大さじ2

### 作り方

1. B (小豆、ハスの実、ハトムギ) を水洗いし、一晩水に浸けておく。
2. Aは研ぎ、Cはサッと水洗いをする。
3. 水気をきったA・B・Cを内なべに入れ、水を加え本体にセットし、ふたを閉める。
4. オートボタンを押して米 7 (圧力70、14分) に設定し、スタートする。
5. 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったらふたを開ける。
6. 黒砂糖で味付けする。  
甘めが好きな方はさらに上からお好みで振ってください。

siroca PRESSURE COOKER  
RECIPE BOOK

# CHAPTER 4

休日に楽しみたい  
心おどる料理

( HOLIDAY DISHES )

siroca PRESSURE COOKER RECIPE BOOK

## HOLIDAY DISHES





MENU\_059

## アクアパッツァ

イタリア・ナポリの伝統的な漁師風スープを約45分で。そして旨味が濃縮された出汁にご飯をあえればもう1品リゾットも楽しめます。



### 材料 [2人分]

白身魚（鯛など）	ブラックオリーブ……4個
……1尾	あさり（砂抜きしたもの）……100g
玉ねぎ……1/2個	オリーブ油……大さじ1
ミニトマト……6個	水……150ml
アンチョビフィレ	A 白ワイン……50ml
……1枚	塩……小さじ1/2
にんにく……1/2片	乾燥ハーブミックス……少々
	こしょう……少々
	粗びき黒こしょう……少々

### 作り方

- 玉ねぎは粗みじん切りにし、ミニトマトは2等分に切る。アンチョビフィレとにんにくは細かく刻む。
- 白身魚はうろことワタを取り除く（大きい場合は頭を取ってください）。
- 内なべに1.→2.→Aの順に入れて本体にセットし、ふたを閉める。オートボタンを押して肉・魚 12(圧力70、10分)に設定し、スタートする。
- 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら出来上がり。



### POINT

- B.玉ねぎ、にんにく、アンチョビフィレは細かく刻む。
- C.準備ができたら刻んだ食材と魚とAをいれるだけ。



MENU\_060

## 牛すじカレー

コラーゲンやビタミンが豊富にふくまれ薬膳料理にも使われる牛すじが主役。とろとろになったお肉に実山椒のさわやかな辛みをきかせれば、滋味豊かになります。

総調理時間  
約53分



### 材料 [3~4人分]

牛すじ肉	400g
水	600ml
玉ねぎ	1個
にんじん	90g(小1本)
しょうが	40g
実山椒	大さじ1/2~1
塩	少々
A オイスターソース	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
カレーフレーク	105g
実山椒がない場合は、	好みで山椒の粉
小さじ1/2を混ぜ合わせてください。	
カレーフレークがない場合は、	カレールウ
80g	を入れてください。

### 作り方

- 鍋に水と牛すじを入れて2分程度沸騰させる。スープはアクを取り、240ml残す。
- 下茹でした牛すじは一口大に切る。玉ねぎは薄切りにし、にんじんはすりおろす。しょうがは千切りにする。
- 内なべに1.のスープと2.・Aを入れて本体にセットし、ふたを閉める。オートボタンを押して肉・魚 13(圧力95、15分)に設定し、スタートする。(時短モード対応)
- 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら、カレーフレークを入れ、混ぜ合わせたら出来上がり。

### お子様も一緒に楽しむには

実山椒は入れず、りんご半分をすりおろして、スープの量を200mlに減らすとお子様にも食べやすくなります。  
大人向けには好みで実山椒やしょうがをトッピングするのをおすすめします。

## HOLIDAY DISHES



MENU\_O61

## ビーフシチュー

かたまり肉も大きな野菜もほぐれるほどやわらかい、味わい深いごちそうです。お味噌でより濃厚な味わいに仕立てるから、グラタンなどにもアレンジ可能。

総調理時間  
約64分



## 材料 [2~4人分]

牛肉(ブロック)……160g  
塩・こしょう(下味用)……各少々  
玉ねぎ……1/2個  
じゃがいも……1個  
にんじん……1/2本  
マッシュルーム……4個  
バター(牛肉用)……大さじ1  
赤ワイン……大さじ1  
バター(野菜用)……大さじ1  
水……150ml  
固体ブイヨンの素……1個  
トマトケチャップ……大さじ1  
デミグラスソース……1缶(290g)  
みそ……大さじ1/2  
塩・こしょう……各少々

## 作り方

1. 牛肉は一口大に切り、塩・こしょう(下味用)をふる。玉ねぎはくし切りにする。じゃがいも・にんじんは一口大に切る。マッシュルームは石づきを取り、2等分にする。
2. 水・固体ブイヨンの素・ケチャップとデミグラスソース大さじ2を混ぜ合わせる。
3. バター(牛肉用)を熱したフライパンで牛肉を炒め、焼き色がついたら赤ワインを加え、水分を飛ばしたら内なべに入れる。
4. 3.のフライパンにバター(野菜用)を入れて熱し、1.の野菜を2分程度炒めて内なべに入れる。さらに2.を入れて本体にセットし、ふたを閉める。オートボタンを押しておすすめ 6 (圧力80、15分)に設定し、スタートする。(時短モード対応)
5. 加圧が終り、圧力表示ピンが下がったら、ふたを開けて残りのデミグラスソースとみそを加え、混ぜ合わせる。
6. ふたを閉めてマニュアルボタンを押して、「温めなおし」を選び、スタートする。温めが終したら、塩・こしょうで味を調えて出来上がり。

siroca PRESSURE COOKER RECIPE BOOK

**HOLIDAY DISHES**





MENU\_062

## スペアリブのやわらか煮

香味野菜の風味がしみこんだ

煮込み風スペアリブにも挑戦してみましょう。

焼き色を付けて短時間加圧するだけほろほろ、  
オープン焼きに負けないおいしさに。

総調理時間  
約**53分**

圧力  
調理

### 材料 [2人分]

豚スペアリブ	6本
サラダ油	大さじ1/2
玉ねぎ	1/4個
A	
すりおろしにんにく	小さじ1/2
すりおろししょうが	小さじ1/2
赤ワイン	50ml
水	50ml
しょうゆ	大さじ2
はちみつ	大さじ2

### 作り方

1. サラダ油をひいた内なべを本体にセットする。  
マニュアルボタンを押して「温度調理・炒め」  
を選び温度を **200°C** に設定しスタートする。  
設定温度になったら、豚スペアリブを焼き色  
がつくまで焼き、取消／保温ボタンを押す。
2. 玉ねぎはすりおろし、Aと混ぜ合わせる。
3. 1.に2.を入れて、ふたを閉める。オートボタ  
ンを押しておすすめ **4** (圧力 **95**、**15分**) に  
設定し、スタートする。(時短モード対応)
4. 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら出  
来上がり。

## 紅茶豚

紅茶で煮込むとふっくらと柔らく、さっぱりとした味わいに。  
チャーシューより濃く色づいて、食卓で豪華に映えます。

総調理時間  
約90分

圧力  
調理

### 材料 [2人分]

豚肩ロース(ブロック)……	250g
A 紅茶ティーバッグ……	1バッグ
水……	500ml
ゆで汁……	250ml
しょうゆ……	大さじ1・1/2
酒……	大さじ1・1/2
B みりん……	大さじ1・1/2
はちみつ……	大さじ1

### 作り方

- 内なべにAを入れて本体にセットし、ふたを閉める。マニュアルボタンを押して、「圧力調理」を選び、圧力を90、加圧時間を15分に設定しスタートする。(時短モード対応)
- 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったらふたを開けて豚肩ロースを取り出す。Bとゆで汁を混ぜ合わせる。(ティーバッグは取り除く。)
- 内なべに2.を入れて本体にセットし、ふたを閉める。
- オートボタンを押して肉・魚 14 (圧力90、10分)に設定し、スタートする。(時短モード対応)加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら取り出して薄切りにする。
- フライパン等で煮汁をとろみが出るまで煮詰めたら、4.にかけて召し上がってください。



siroca PRESSURE COOKER  
RECIPE BOOK

# CHAPTER 5

みんなで楽しみたい  
おもてなし料理

( "OMOTENASHI" DISHES )

**"OMOTENASHI" DISHES**

MENU\_064

## サーモンのコンフィ

オイルで長時間煮詰めていくフランスの伝統料理コンフィも  
短時間でできあがります。ジューシーでふっくらとした  
サーモンをメインディッシュにめしあがれ。

総調理時間  
約35分

**材料 [2人分]**

サーモン(刺身用)……1柵

| 水……360ml

A 塩……36g

| 砂糖……18g

オリーブ油……大さじ3

ディル……2本

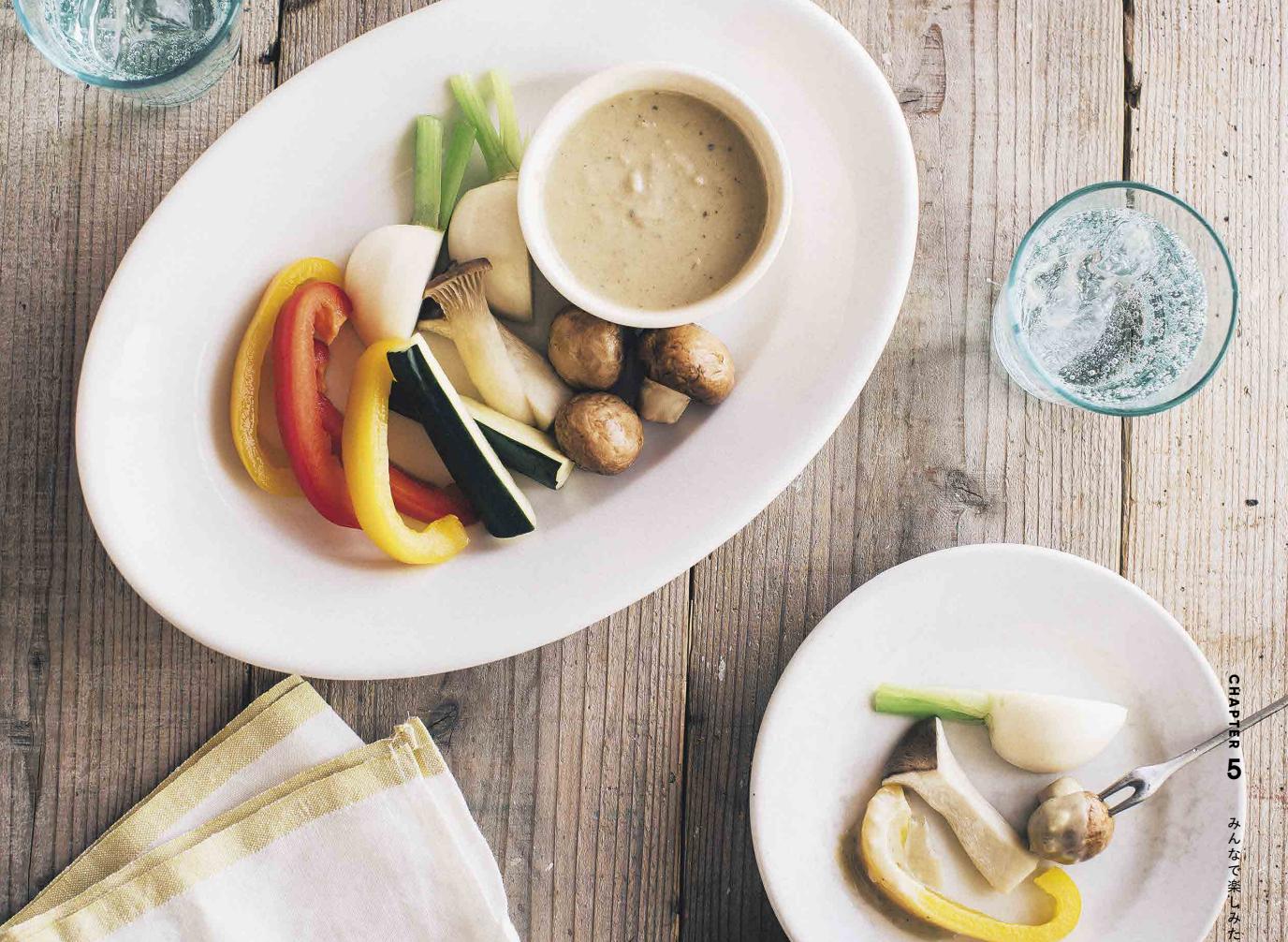
レモン汁……小さじ1

バルサミコ酢……小さじ1

**作り方** 低温調理は必ずビニール手袋をして調理してください。

1. A を混ぜ合わせてサーモンを漬けて、1時間冷蔵庫で冷やす。
2. キッチンペーパーなどで1.の水分をふき取る。
3. 密封袋に2.とオリーブ油・ディルを入れ、空気を抜きながら閉じる。
4. 内なべに水を1.5L(分量外)入れて本体にセットし、ふたを閉める。  
オートボタンを押して肉・魚 15(低温調理20分)に設定し、スタートする。
5. 設定温度になったら3.を入れてふたをかぶせる。
6. 終了音が鳴ったら5.を取り出して一晩寝かせる。
7. サーモンは2等分に切り、6.のオリーブ油大さじ1とレモン汁・バルサミコ酢を混ぜ合わせてサーモンにかけたら出来上がり。





## MENU\_065

**バーニャカウダ**

野菜などをホットディップにつけて食べるイタリア・ピエモンテ地方を代表するレシピ。あらかじめ野菜を蒸しておくと、濃厚なディップソースがいっそう香り立ちます。

総調理時間  
約23分

材料 [2人分]

- 水……150ml
- ズッキーニ……1/4本
- パプリカ（赤・黄）……各1/4個
- エリンギ……1本
- かぶ……1個
- マッシュルーム……4個

バーニャカウダソースの材料

- にんにく……2片
- アンチョビフィレ……7枚
- オリーブ油……40ml
- 生クリーム……50ml
- 粗びき黒こしょう……少々

作り方

1. ズッキーニとパプリカ・エリンギは縦に2等分に切る。かぶは4等分に切る。
2. 水を入れた内なべを本体にセットし蒸し台を置く。蒸し台に2つ折りにしたクッキングシートを敷き、1.とマッシュルームをのせてふたを閉める。
3. オートボタンを押しておすすめ 20（圧力50、1分）に設定し、スタートする。（時短モード対応）
4. 加圧が終わり圧力表示ピンが下がったら出来上がり。バーニャカウダソースを付けて召し上がってください。

バーニャカウダソースの作り方

1. にんにくは電子レンジで20秒～30秒加熱し、包丁などでつぶす。アンチョビフィレはみじん切りにする。
2. 小さめの鍋にオリーブ油と1.を入れてとろ火で2～3分、にんにくとアンチョビフィレを木べらなどでつぶしながら温める。
3. 火を止めて粗びき黒こしょうと生クリームを入れて混ぜ合わせたら出来上がり。

## ローストポーク

塩麹をていねいにもみこんで、  
香草で香りづけする華やかなパーティプレート。  
難しい低温調理が上手にでき、  
きれいな薄ピンク色のローストポークが完成します。

総調理時間  
約255分

低温  
調理

### 材料 [4人分]

豚肩ロース肉…… 400g  
塩麹…… 大さじ1  
砂糖…… 小さじ1  
ローズマリー(乾燥)…… 小さじ1  
タイム…… 2本  
A バター…… 12g  
白ワイン…… 大さじ2  
A はちみつ…… 大さじ1  
塩…… 少々  
粒マスタード…… 大さじ2

**作り方** 低温調理は必ずビニール手袋をして調理してください。

- 密封袋に豚肩ロース肉と塩麹・砂糖を入れてもみ込み、ローズマリー・タイムを入れて**2**時間程度おく。
- 内なべに水**1.5L**(分量外)を入れて本体にセッ トし、ふたを閉める。オートボタンを押して肉・魚 **16**(低温調理**4**時間)に設定し、スター トする。
- 設定温度になったら**1.**を入れてふたを閉める。
- 終了音が鳴ったら取り出し、粗熱を取る。
- あたためたフライパンで焼き色を付けて、**1cm**程度の厚さに切る。
- 5.**のフライパンに**A**を入れて混ぜ合わせながら**30**秒ほど煮立たせて粒マスタードを入れて混ぜ合わせ、火を止める。ローストポークにかけて召し上がってください。



**"OMOTENASHI" DISHES****POINT**

- B. ローズマリーとタイムを入れて香りづけ。
- C. 低温調理でジューシーな仕上がりに。



**"OMOTENASHI" DISHES**

MENU\_067

**バクテー**

スペアリブを香辛料入りスープでホロホロになるまで煮こむマレーシア発祥のレシピ。  
八角やクローブが甘く香り肉の臭みをおさえながらまろやかな味に仕上げてくれます。

総調理時間  
約 **98分**

**圧力  
調理**

**材料 [3人分]**

豚スペアリブ	500g
大根	1/4本
玉ねぎ	1個
塩	少々
A   しょうゆ	大さじ1/2
オイスターソース	大さじ1/2

B	水	600ml
	鶏ガラスープの素(顆粒)	
	…… 小さじ2	
	にんにく	4～5片
	しょうが	20g
	黒こしょう(ホール)	7粒
	クローブ	5粒
	シナモンスティック	1本
	八角	1個
	酒	大さじ1・1/2

**作り方**

- Aを混ぜ合わせ、豚スペアリブを10分以上つける。
- 大根は縦に6等分にし、玉ねぎは8等分のくし切りにする。
- Bを内なべに入れて混ぜ合わせ、1・2.を入れて本体にセットし、真ん中に1cm程度の穴を開けたアルミ箔をかぶせてふたを閉める。オートボタンを押して肉・魚 17 (圧力95、15分)に設定し、スタートする。(時短モード対応)
- 加圧が終わり圧力表示ピンが下がったら出来上がり。お好みで粗びき黒こしょうをふってください。



MENU\_068

## ローストビーフ

クリスマスやバースデーなど特別な日にふるまいたいローストビーフ。

蓋をしたらおいしくなあれとおまじない、低温管理でちょうどいいあんばいに仕上げます。

総調理時間  
約105分

低温  
調理

### 材料

牛もも肉かたまり	400g
塩	小さじ1
こしょう	小さじ1
すりおろしにんにく	小さじ1
赤ワイン	大さじ3
ウスターーソース	大さじ1・1/2
A しょうゆ	小さじ2
はちみつ	小さじ2
黒こしょう	適量

### 作り方 低温調理は必ずピニール手袋をして調理してください。

1. 牛もも肉に塩・こしょう・すりおろしにんにくをすりこみ、一晩おく。
2. あたためたフライパンで焼き色を付け、粗熱が取れたら密封袋に入れて空気を抜きながら閉じる。
3. 内なべに水1.5L（分量外）を入れて本体にセットし、ふたを閉める。オートボタンを押しておすすめ 19（低温調理1時間30分）に設定し、スタートする。
4. 設定温度になったら2.を入れてふたを閉める。終了音が鳴ったら取り出し、粗熱を取ってから冷蔵庫に入れてしっかり冷ます。
5. あたためたフライパンにAを入れ、混ぜ合わせながら、30秒程度煮立たせる。
6. 4.をスライスし、5.をかけたら出来上がり。

siroca PRESSURE COOKER RECIPE BOOK

"OMOTENASHI" DISHES



総調理時間

約85分

## 牛タンシチュー

大きなお肉の入った熱々シチューは  
みんなを笑顔にしてくれる幸せのレシピ。

ちょっとぜいたくな牛タンは、  
ていねいにしっかりと熱を加えてふくらとさせます。



### 材料 [2人分]

牛タン(ブロック)……	200g	バター(牛タン用)……	大さじ1/2
塩・こしょう(下味用)		赤ワイン……	大さじ1
…… 各少々		バター(野菜用)……	大さじ1/2
玉ねぎ……	1/2個	水……	125ml
じゃがいも……	1個	A 固形ブイヨンの素……	1個
にんじん……	1/2本	トマトケチャップ……	大さじ1
しめじ……	40g	デミグラスソース……	1缶(290g)
セロリ……	1本	塩・こしょう……	各少々

### 作り方

1. 牛タンは一口大に切り、塩・こしょう（下味用）をふる。玉ねぎはくし切りにする。じゃがいも・にんじんは一口大に切る。しめじは小房に分ける。セロリは薄切りにする。
  2. Aとデミグラスソース大さじ2を混ぜ合わせる。
  3. バター（牛タン用）を入れて熱したフライパンに、牛タンを入れて焼き色が付く程度に焼いたら赤ワインを加え、水分を飛ばしたら内なべに入れる。
  4. 3.のフライパンにバター（野菜用）を入れて熱し、1.の野菜を2分程度炒めて内なべに入れる。さらに2.を入れて本体にセットし、ふたを閉める。オートボタンを押して肉・魚 18(圧力85、30分)に設定し、スタートする。（時短モード対応）
  5. 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら、ふたを開けて残りのデミグラスソースを加えて混ぜ合わせる。
  6. ふたを閉めてマニュアルボタンを押して、「温めなおし」を選び、スタートする。
- 温めが終了したら、塩・こしょうで味を調えて出来上がり。



MENU\_070

## 白菜と豚肉のミルフィーユ煮

白菜のうま味と豚バラ肉の甘みがあつという間にからまりあい、どちらもしなり。とろりと芯までやわらかくなった白菜が大ぶりのフリルのようでテーブル映えします。

総調理時間  
約29分

圧力  
調理

クイック

### 材料 [2人分]

白菜	1/8株
豚バラ肉(薄切り)	120g
水	80ml
酒	30ml
A コンソメ(顆粒)	大さじ1/2
塩	小さじ1/3
粗びき黒こしょう	少々

### 作り方

- 白菜は半分に切る。豚肉は2等分にする。
- Aを混ぜ合わせる。
- 内なべに白菜→豚バラ肉→白菜→豚バラ肉の順に入れて2.を加える。白菜は芯に近い硬いものを下に敷く。オートボタンを押して野菜・豆 18(圧力70、2分)に設定し、スタートする。(時短モード対応)
- 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら出来がり。

siroca PRESSURE COOKER  
RECIPE BOOK

CHAPTER  
6

デザート／スイーツ  
( DESSERT )



MENU\_071

## チーズケーキ

ココットに入れて作る、可愛いらしいサイズのチーズケーキです。焼かずに短時間蒸すだけで、クリームチーズの濃厚さが感じられるニューヨーク風に。

総調理時間  
約20分



材料 [3個分] 耐熱容器 直径約7cm×高さ約6cm

クリームチーズ……150g

グラニュー糖……45g

薄力粉……9g

生クリーム……45g

卵……30g

レモン汁……小さじ1/2

ビスケット……20g

バター……13g

水……130ml

作り方

1. ビスケットは細かく碎き、バターを溶かして混ぜ合わせ、容器の底に押し付けてながら入れる。
2. クリームチーズは室温に戻してゴムべらなどで滑らかにし、グラニュー糖を混ぜ合わせる。更に、生クリーム→卵→レモン汁の順に少しづつ入れながら混ぜ合わせる。なめらかになったら、薄力粉をふるいながら入れて混ぜ合わせる。
3. 1.に2.を流し入れて、アルミ箔をかぶせる。
4. 水を入れた内なべを本体にセットし、内なべの中に蒸し台を置いて、3.を置き、本体にセットしてふたを閉める。オートボタンを押してスープ・卵 8(圧力70、5分)に設定し、スタートする。加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら粗熱を取り、冷蔵庫で冷やしたら出来上がり。

お好みでブルーベリージャムなどを添えて召し上がってください。

## りんごとプルーンのコンポート

甘く煮てもりんごのシャキシャキとした食感がほのかに残るコンポート。  
美しいワイン色になるまで果肉にシロップをしみ込ませる大人味のデザートです。

総調理時間  
約15分



### 材料 [2人分]

りんご	1個
赤ワイン	120ml
水	270ml
A	
グラニュー糖	80g
レモン汁	大さじ1
シナモンスティック	1本
ドライプルーン	4個

### 作り方

1. りんごは皮をむき、4等分にする。
2. Aを混ぜ合わせる。
3. 内なべに1.と2.・シナモンスティックとドライプルーンを入れて本体にセットし、ふたを閉める。
4. オートボタンを押してスープ・卵 9 (圧力 50、1分) に設定し、スタートする。
5. 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら煮汁ごと保存容器に移す。粗熱が取れたら冷蔵庫に入れて一晩冷やしたら出来上がり。



MENU\_073

## チョコとオレンジの カップケーキ

おしゃれな見た目の甘いカップケーキは  
フランスのオランジェットを思わせます。

材料 [4個分] 紙のマフィン型: 5cm × 6cm

薄力粉……… 65g	牛乳……… 大さじ2
ベーキングパウダー…… 4g	サラダ油……… 小さじ2
ココア……… 5g	オレンジピール……… 15g
卵 (Mサイズ)……… 1個	チョコレートチップ……… 20g
砂糖……… 25g	水……… 120ml

### 作り方

1. 薄力粉とベーキングパウダー・ココアは合わせてふるう。
2. 卵と砂糖を混ぜ合わせ、牛乳とサラダ油をさらに加えて混ぜ合わせる。
3. オレンジピールはきざむ。
4. 1.と2.をゴムべらでさっくり混ぜ合わせる。なじんできたらオレンジピールとチョコレートチップを加えて混ぜ合わせる。
5. マフィン型に8割の高さまで流し入れる。
6. 水を入れた内なべを本体にセットし、蒸し台を置き5.の型をのせてふたを閉める。
7. オートボタンを押してスープ・卵 10 (圧力55、5分) に設定し、スタートする。
8. 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら出来上がり。

MENU\_074

## カスターードプリン

冷蔵庫の中にいつもありそうな材料を使って  
30分ほどできてしまうお手軽デザート。

材料 [4個分] プリン型 直径約6cm × 高さ約6cm

【プリン液】	【カラメルソース】
卵 (Mサイズ)……… 2個	砂糖……… 30g
牛乳……… 280g	水……… 大さじ1・小さじ2
砂糖……… 35g	

### 作り方

1. 卵を溶きほぐし、50°Cくらいに温めた牛乳を混ぜ合わせて裏ごしする。
  2. 1.に砂糖を加えてよく混ぜ合わせ、プリン型に静かに流し入れてアルミ箔でふたをする。
  3. 内なべに水120ml (分量外) を入れて本体にセットし、蒸し台を置く。蒸し台にプリン型を置いてふたを閉める。
  4. オートボタンを押してスープ・卵 12 (圧力50、3分) に設定し、スタートする。
  5. 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら、取り出す。
  6. 小さめの鍋に、砂糖と大きさ1の水を加えて中火にかける。焦げ色がついてきたら、鍋を動かしながら色を均一にする。
  7. 火を止めて、素早く小さじ2の水を加えてのばし、プリン型に流し入れたら冷蔵庫で冷やして出来上がり。
- プリン型から抜いて仕上げる場合は、初めにカラメルソースを作り、プリン型に流し入れて冷蔵庫で冷やした後に、プリン液を流し入れ3.～5.の工程で作ってください。

総調理時間

約18分



MENU\_075

## ミニ蒸しケーキ

卵と牛乳を使う昔ながらの  
素朴なカップケーキはやさしい甘さ。  
さっと蒸すので、ふわっときれいにふくらみます。

材料 [4個分] 紙のマフィン型: 5cm × 6cm

薄力粉……… 70g	牛乳……… 大さじ2
ベーキングパウダー…… 4g	サラダ油……… 小さじ2
卵 (Mサイズ)……… 1個	レーズン……… 20g
砂糖……… 25g	水……… 120ml

### 作り方

1. 薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるう。
2. 卵と砂糖を混ぜ合わせ、牛乳とサラダ油を加えてさらに混ぜ合わせる。
3. レーズンは飾り用に12粒取り分けておく。
4. 1.と2.をゴムべらでさっくり混ぜ合わせる。なじんできたら残りのレーズンを混ぜ合わせる。
5. マフィン型に8割の高さまで流し入れ、飾り用のレーズンをのせる。
6. 水を入れた内なべを本体にセットし蒸し台を置き5.をのせてふたを閉める。
7. オートボタンを押してスープ・卵 11 (圧力55、5分) に設定し、スタートする。加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら出来上がり。

MENU\_076

## 田舎しるこ

小豆には体内の老廃物を取り除く効果が期待できます。

材料 [2人分]

小豆……… 80g
水(下ゆで用)……… 200ml

水……… 200ml
A 砂糖……… 60g
塩……… 小さじ1/3

切りもち……… 2個 (焼きもちにする)

### 作り方

1. 鍋に小豆とひたる程度の水 (分量外) を入れて、沸とうしてから5分程度ゆでて、ゆで汁を捨てる。
2. 内なべに1.と下ゆで用の水を入れて本体にセットし、ふたを閉める。マニュアルボタンを押して「圧力調理」を選び、圧力を70、加圧時間を15分に設定し、スタートする。(時短モード対応)
3. 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったらふたを開け、混ぜ合わせたAを入れてふたを閉める。
4. オートボタンを押してスープ・卵 13 (圧力70、5分) に設定し、スタートする。加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら、椀に焼きもちとともに盛り付けて出来上がり。

siroca PRESSURE COOKER  
RECIPE BOOK

CHAPTER  
7

おうちごはんと旅をする  
世界の料理

( WORLD DISHES )

siroca PRESSURE COOKER RECIPE BOOK

**WORLD DISHES**





MENU\_077

## サムゲタン風がゆ

人気の韓国料理、サムゲタンをおかゆにアレンジ。あっさりとしたなかに鶏の旨味と薬味がちゃんときいています。

総調理時間  
約48分

圧力  
調理

### 材料〔2人分〕

もち米……70g	水……600ml
手羽中……4本	松の実……8g
塩・こしょう……各少々	A 鶏がらスープの素(顆粒) ……小さじ1
にんにく……1片	塩……小さじ1/2
しょうが……10g	クコの実……10粒
長ねぎ……1/3本	

### 作り方

1. もち米は洗い、ざるに上げて3分程度水を切る。
2. 手羽中に塩・こしょうをふり、にんにくは皮をむいておく。しょうがは薄切りにし、長ねぎは3cm幅に切る。
3. Aを混ぜ合わせる。
4. 内なべに1.と2.・3.・クコの実を入れて、本体にセットしふたを閉める。オートボタンを押して米 8(圧力70、18分)に設定し、スタートする。
5. 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら、出来上がり。



B.材料一覧。C.圧力調理で手羽中もホロホロに。

## ゴロゴロ野菜のラタトゥイユ

いろいろ野菜を炒めてからトマトと香草を加えて煮込むフランス南部の郷土料理。焼かずに無水調理することで野菜の栄養とうまみをとじこめます。



### 材料 [2~3人分]

なす……1本	トマト缶(ホール)……280g
ズッキーニ……1本	にんにく……2片
パプリカ……1個	ローリエ……2枚
玉ねぎ……1個	A コンソメ(顆粒)……大さじ1/2
	オリーブ油……大さじ1
	塩……ひとつまみ

### 作り方

1. なすとズッキーニ・パプリカは一口大の乱切りにする。玉ねぎはくし切りにする。
2. 内なべに1.とAを入れて本体にセットし、ふたを閉める。
3. オートボタンを押して野菜・豆 19 (圧力 50、15分) に設定し、スタートする。
4. 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら出来上がり。
5. 皿に盛り付け、オリーブ油(分量外)をまわしかける。  
パプリカの食感を楽しみたい方は、加圧が終わり圧力表示ピンが下がったら、混ぜ合わせ、5分保温してください。

季節ごとに旬の食材を入れてお楽しみください。

春:そら豆・アスパラ等

夏:とうもろこし等

秋:かぼちゃ等

冬:じゃがいも・かぶ等



### POINT

- B. 野菜は一口大の乱切りに。  
C. 切った野菜と調味料を入れるだけ。



WORLD DISHES



# カオマンガイ風

鶏のスープで炊いたご飯の上に  
茹で鶏をのせた、東南アジアでは  
ポピュラーなレシピ。  
お米と鶏肉と一緒に炊いてしまえば  
40分ほどで食卓に出すことができます。

総調理時間  
約45分



## 作り方

1. 鶏もも肉は半分に切り、フォークで穴を開け、酒と塩・こしょうをふってもみ込み15分程度おく。
2. Aを混ぜ合わせる。
3. 米は水で洗い、ざるに上げて3分水を切る。
4. 内なべに3.→2.の順に入れ、1.と長ねぎの青い部分をのせて本体にセットし、ふたを閉める。オートボタンを押して米 9 (圧力60、8分)に設定し、スタートする。(時短モード対応)
5. 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったらふたを開け、鶏もも肉と長ねぎを取り出す。鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。きゅうりは斜め薄切りにする。
6. 皿にごはんと5.を盛りつけ、パクチーを添えたら出来上がり。ソースをつけて召し上がってください。

## ソースの作り方

1. 長ねぎはみじん切りにする。
2. 1.とBを混ぜ合わせたら出来上がり。

## 材料 [2人分]

米	150g
鶏もも肉	1枚(約250g)
酒	小さじ2
塩・こしょう	各少々
水	160ml
A	鶏ガラスープの素(顆粒) 小さじ1
	すりおろししょうが 小さじ1/4
	すりおろしにんにく 小さじ1/4
長ねぎ	(青い部分) 1本分
きゅうり	1/4本
パクチー	適量

## 【ソース】

長ねぎ	5cm
すりおろししょうが	小さじ1/4
すりおろしにんにく	小さじ1/4
しょうゆ	大さじ1
オイスター紹興酒	小さじ1
レモン汁	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
ごま油	小さじ1/2
ナンプラー	適量(好みで)



## WORLD DISHES



MENU\_080

## グリーンカレー

市販のペーストがあれば、彩り豊かなタイカレーの代表格にも挑戦。ココナッツミルクの甘さとスパイシーさが後をひくおいしさです。

「総調理時間  
約28分」



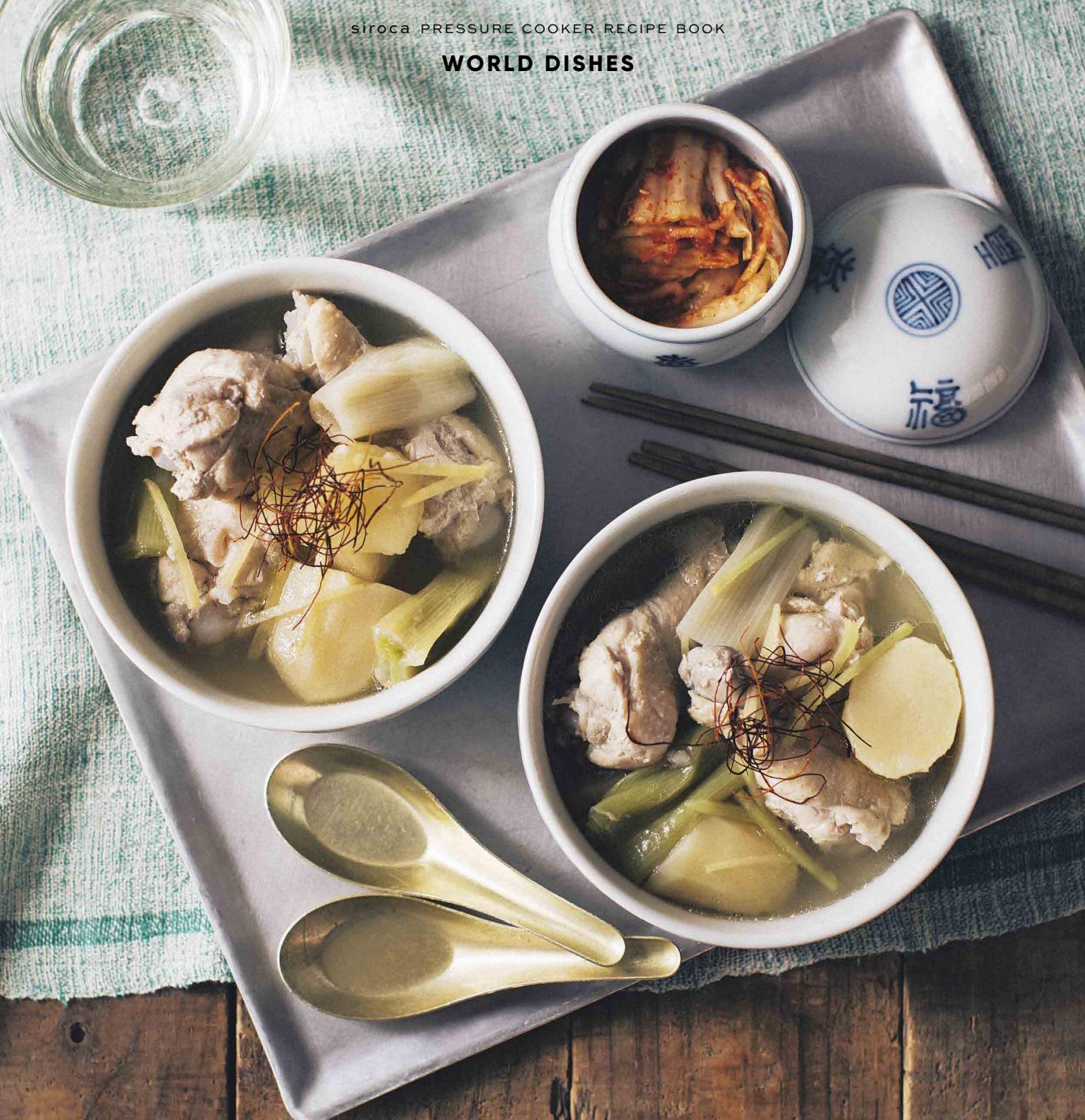
## 材料 [2~3人分]

たけのこ水煮	50g
しめじ	50g
ピーマン	1個
パブリカ(赤)	1/4個
鶏ささみ肉	2本
グリーンカレーペースト	25g
水	100ml
A ココナッツミルク	200ml
鶏ガラスープの素(顆粒)	大さじ1/2
B ナンプラー	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
サラダ油	小さじ1
パクチー	適量

## 作り方

- たけのこ水煮は薄切りにする。しめじは石づきを取り、ほぐす。ピーマンとパブリカは1cm幅に切る。鶏ささみは筋を取り除き、斜め薄切りにする。
- サラダ油をひいた内なべを本体にセットし、マニュアルボタンを押して、「温度調理・炒め」を選び、温度を200°Cに設定し、スタートする。設定温度になったら、1.を入れて1分程度炒め、取消／保温ボタンを押す。
- 2.にグリーンカレーペーストを加えて混ぜ合わせたら、Aを入れてふたをする。オートボタンを押して肉・魚 19 (圧力70、1分)に設定し、スタートする。(時短モード対応)
- 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったらBを入れて味を調整する。器にごはんと3.を盛り付けて、パクチーを添えたら出来上がり。

## WORLD DISHES



## MENU\_081

**タッカンマリ**

タッカンマリとは韓国の代表的な鍋料理のひとつ。自宅では小ぶりな手羽元を使って、ほっこり滋養スープにアレンジしましょう。

総調理時間  
約52分

圧力  
調理

## 材料 [2人分]

手羽元……6本  
長ねぎ……1/4本  
じゃがいも……1個  
しょうが……10g  
にんにく……1/2片  
水……500ml  
塩……小さじ1

## 作り方

- 長ねぎは2cm幅に切り、じゃがいもは2等分にする。しょうがは千切りにし、にんにくはみじん切りにする。
- 内なべに1.と手羽元・水・塩を入れて本体にセットし、ふたを閉める。
- オートボタンを押して肉・魚 20 (圧力70、10分)に設定し、スタートする。(時短モード対応)加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら出来上がり。

## 中華風海鮮がゆ

干ししいたけや干しエビの出汁と、オイスターソース、  
XO醤で味を調える中華料理仕立て。  
じっくりと炊き出したスープでご飯の味と栄養をふくらませます。

総調理時間  
約57分

圧力  
調理

### 材料 [3~4人分]

米	75g
干ししいたけ(200mlの水で一晩戻す)	1枚
干ししいたけ戻し汁	合わせて630ml
水	
A	
あさり水煮缶(煮汁)	25ml
カニ缶(煮汁)	35ml
ほたて缶(煮汁)	15ml
B	
塩	小さじ1/2
XO醤	小さじ1/3
オイスターソース	小さじ1/3
しょうが	3g
長ねぎ	1/4本
あさり水煮缶(むき身)	20g
カニ缶(ほぐし身)	25g
ほたて缶(むき身)	20g
干しエビ	4g
ごま油	少々

### 作り方

- 干ししいたけの戻し汁はこしてごみなどを取り除き、水と合わせて630mlにする。
- 1.とAを混ぜ合わせる。
- 3.米は洗い、ざるに上げて3分程度水を切る。
- 4.干ししいたけは薄切りにし、しょうがは千切りにする。長ねぎは斜め薄切りにする。
- 5.内なべに2.と3.・4.・Bを入れて軽く混ぜ合わせ、本体にセットし、ふたを閉める。オートボタンを押して米10(圧力70、20分)に設定し、スタートする。加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら、ごま油を混ぜ合わせて出来上がり。





MENU\_083

## ひよこ豆と野菜のスープ

モロッコでラマダン(断食月)明けに供されるハリラ(スープ)をイメージ。栄養たっぷりなのに胃にやさしく、少し食べるだけでも満腹感をえられます。

総調理時間  
約**48分**

圧力  
調理

### 材料 [4人分]

完熟トマト……2個  
玉ねぎ……1/2個  
セロリ……1/2本  
じゃがいも……1個  
ひよこ豆(水煮)……50g  
牛肉(薄切り)……100g

トマト缶(カット)……100g  
すりおろしにんにく……小さじ1/2  
すりおろししょうが……小さじ1  
**A** コンソメ(顆粒)……大さじ1/2  
塩……小さじ1/2  
粗びき黒こしょう……少々  
シナモンパウダー……小さじ1/3  
シナモンパウダーは好みで量を調整してください。

### 作り方

- 完熟トマト・玉ねぎ・セロリは粗みじん切りにする。じゃがいもは5mm程度の角切りにする。
- A**を混ぜ合わせる。内なべに完熟トマト→玉ねぎ→セロリ→じゃがいも→ひよこ豆→牛肉→**A**の順に入れて本体にセットし、ふたを閉める。オートボタンを押してスープ・卵 14 (圧力70、10分)に設定し、スタートする。
- 加圧が終り、圧力表示ピンが下がったらふたを開け、かき混ぜたら出来上がり。

# おうちシェフでつくる おいしいレシピ

発行 シロカ株式会社  
〒 101-0051  
東京都千代田区神田神保町  
2丁目4番地  
東京建物神保町ビル5階

## STAFF

### Planning

鶴野 拓人  
[Siroca]

### Produce

二村 康太  
[経営のための創造社]

### Edit

大内 康行

### Recipe

金井 まり、溝上 直枝  
[Siroca]

### Food Styling

茂庭 翠

### Photo

田中 舞

### Art Direction

松浦 周作  
[mashroom design]

### Design

石澤 縁、神尾 瑠璃子、  
山田 彩子、佐野 まなみ  
[mashroom design]

### Text

小林 麻

シロカの最新情報、新レシピはこちらでチェック！

 シロカ公式 Facebook

[www.facebook.com/siroca.jp](https://www.facebook.com/siroca.jp)



◎ シロカ公式インスタグラム

[www.instagram.com/siroca.jp/](https://www.instagram.com/siroca.jp/)



シロカレシピサイト

今日から使える、かんたんおいしいレシピが満載

[siroca.co.jp/recipe/](https://siroca.co.jp/recipe/)



修理・使いかた・お手入れなどに関する

ご相談・ご依頼は、下記までお問い合わせください。

 ホームページ(お客様サポート)

よくあるご質問やメールでのお問い合わせは  
こちらをご覧ください。

<https://siroca.co.jp/support/>



部品・消耗品のご購入については  
こちらをご覧ください。

<https://siroca.jp>



📞電話でのお問い合わせ：シロカサポートセンター

📞 0570-001-469 ナビダイヤル

上記番号がご利用いただけない場合 03-3234-8800

受付時間：平日 10:00-17:00

土日祝 10:00-12:00 / 13:00-17:00

(弊社指定休業日を除く。詳しくはホームページをご覧ください)

時間帯によっては電話が混み合い、つながりにくい場合がございます。通話中の場合、  
しばらく経ってからおかけ直してください。サポートセンターの電話番号、住所は予告  
なく変更することがあります。