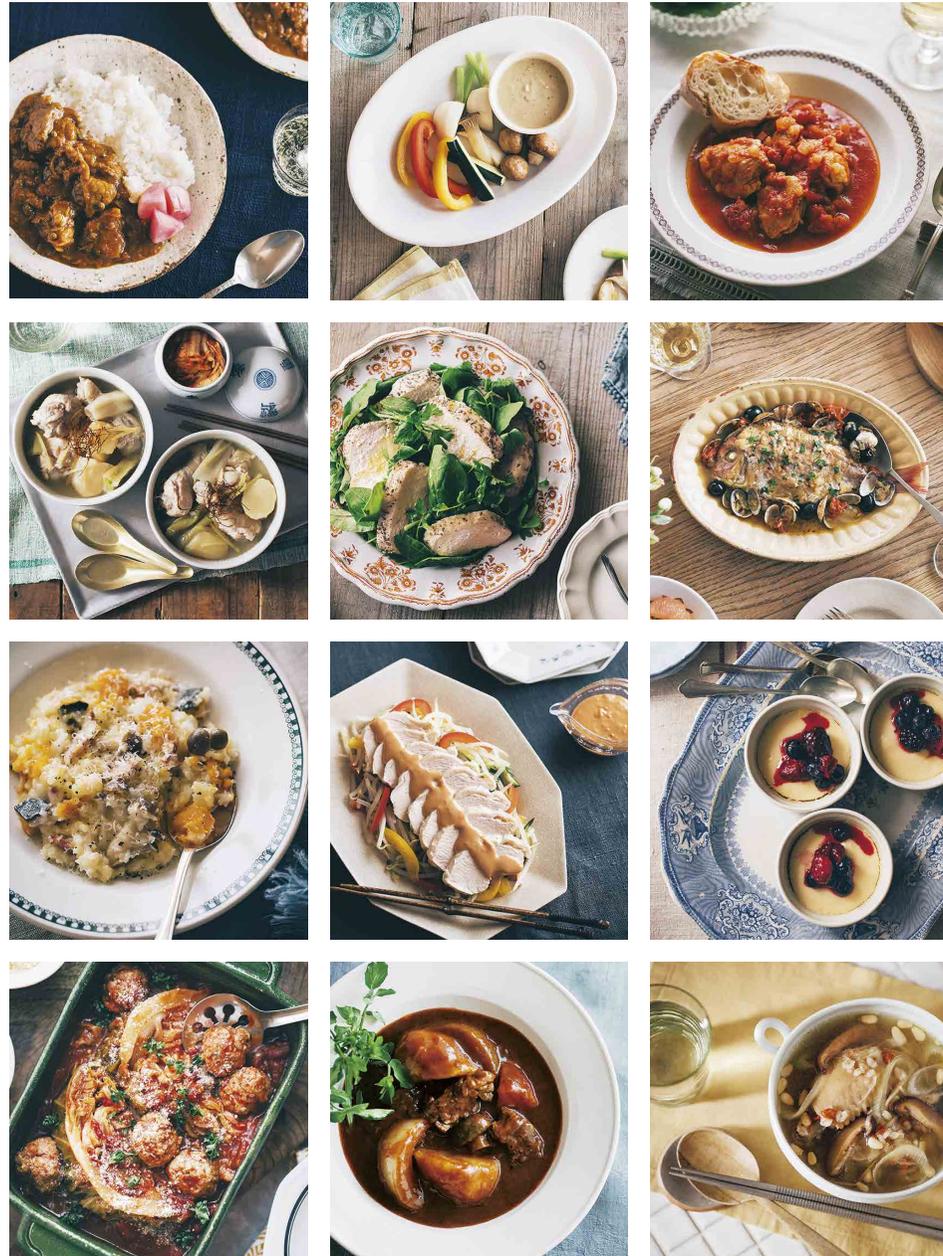


siroca PRESSURE COOKER RECIPE BOOK



siroca



SP-2DS271  
19241510

siroca PRESSURE COOKER  
RECIPE BOOK

おうちシェフでつくる  
おいしいレシピ

おうちシェフでつくるおいしいレシピ

siroca

siroca

「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、少し楽をして、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やすく、  
おい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 1

| 基本の料理 |                 |    |
|-------|-----------------|----|
| 肉料理   | 豚の角煮            | 08 |
|       | 手羽元と卵のさっぱりお酢煮   | 09 |
|       | 鶏肉のトマト煮込み       | 10 |
|       | ゆで鶏肉のバンバンジー     | 12 |
|       | 肉じゃが            | 13 |
| 肉料理   | 煮込みハンバーグ        | 13 |
|       | もつ煮込み           | 13 |
| 肉料理   | 肉豆腐             | 13 |
|       | <hr/>           |    |
| 魚料理   | 一尾魚の煮つけ         | 14 |
|       | いわしの梅煮          | 15 |
|       | さんまのしょうが煮       | 16 |
|       | ぶり大根            | 16 |
|       | 鮭ときのこのしょうゆ煮     | 16 |
| 魚料理   | さばの味噌煮          | 17 |
|       | いかと里芋の煮物        | 17 |
| <hr/> |                 |    |
| 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 |
|       | 蒸しかぼちゃのサラダ      | 19 |
| 野菜料理  | 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 |
| <hr/> |                 |    |
| 米料理   | さつま芋のおこわ        | 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              |    |
| 米料理   | もち麦のおかゆ         | 27 |
|       | <hr/>           |    |
| 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 |
| 定番料理  | クリームシチュー        | 29 |
|       | スタミナ牛丼          | 29 |
| <hr/> |                 |    |
| 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 |
| スープ   | キャベツのスープ        | 32 |

## CHAPTER 2

| 忙しい毎日にかかせない常備菜 |         |    |
|----------------|---------|----|
| CHAPTER 2      | かぼちゃの煮物 | 34 |
|                | たこじゃが   | 34 |
|                | ひじきの煮物  | 34 |
|                | 筑前煮     | 35 |
|                | 切り干し大根  | 35 |
|                | 五目豆     | 37 |
|                | 黒豆煮     | 37 |
|                | 金時豆     | 37 |
|                | 大豆水煮    | 37 |
|                | ポテトサラダ  | 38 |
| 簡単ピクルス         | 38      |    |

## CHAPTER 3

| あなたの体調に合わせてやさしい料理 |           |    |
|-------------------|-----------|----|
| CHAPTER 3         | 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 4

| 休日を楽しみたい心おどる料理 |             |    |
|----------------|-------------|----|
| CHAPTER 4      | アクアパッツァ     | 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 5

| みんなで楽しみたいおもてなし料理 |           |    |
|------------------|-----------|----|
| CHAPTER 5        | サーモンのコンフィ | 56 |
|                  | バーニャカウダ   | 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        |    |

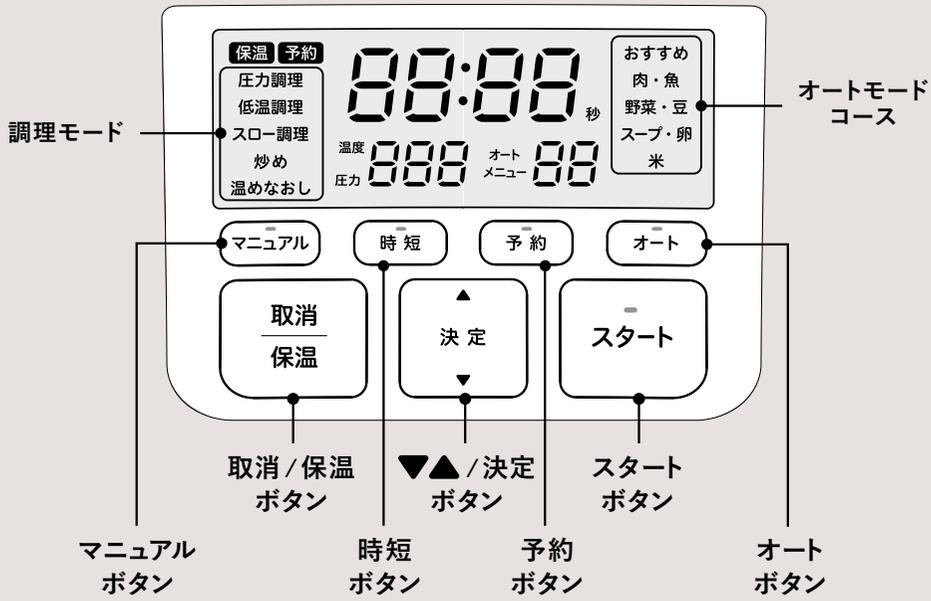
## CHAPTER 6

| デザート/スイーツ |                 |    |
|-----------|-----------------|----|
| CHAPTER 6 | チーズケーキ          | 66 |
|           | りんごとプルーンのコンポート  | 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 |

🕒 アイコンはクイックレシピです。🔲 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。  
 ● クイックレシピとは…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

### 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ください。

**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。

**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。

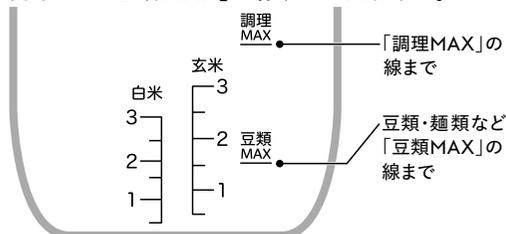
故障を防ぐため、次のことはしない

- ☑ 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ー、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。

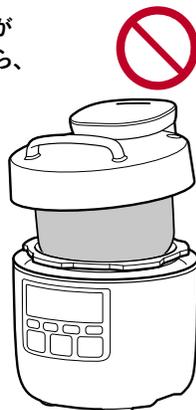
### • ふたを開けるとき •

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、絶対にふたを無理に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えめに。

総調理時間  
約**48分**

圧力  
調理

#### 材料 [2人分]

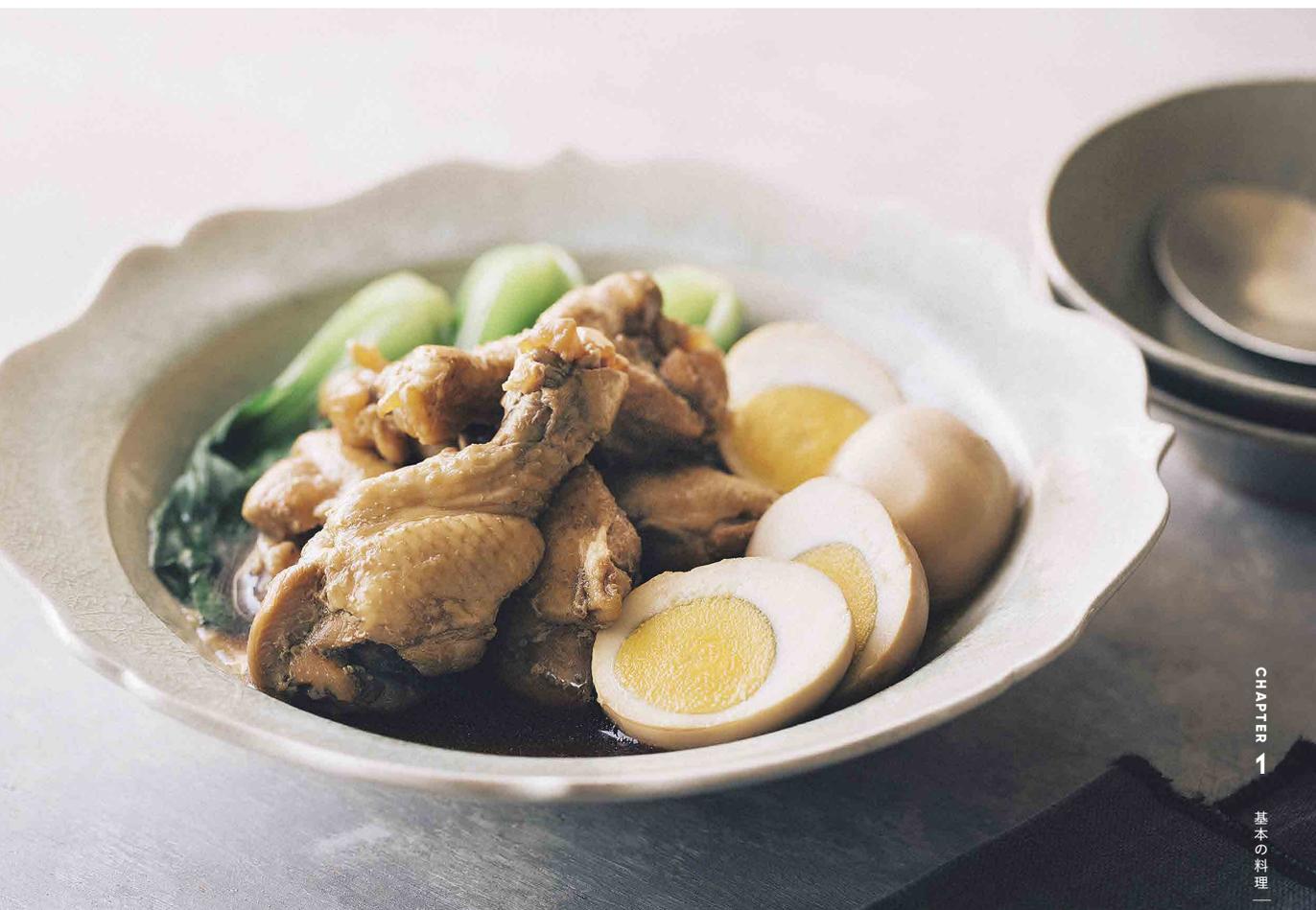
豚バラ肉(ブロック)…… 300g  
長ねぎ(青い部分含む)…… 100g  
しょうが…… 20g  
ウーロン茶…… 80ml  
酒…… 大さじ3  
A みりん…… 大さじ2・1/2  
砂糖…… 大さじ2  
しょうゆ…… 大さじ2・1/2

#### 作り方

1. 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。
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、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)
4. 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。

3. 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。
4. 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。  
ほぐれるほどやさし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

圧力  
調理

### 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

1. 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。
2. 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)
3. 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。
4. Aを混ぜ合わせる。
5. 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。

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ませます。  
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、ふたを閉める。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分ほどできあがります。  
ゆでるからふっくらジューシー、  
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  
練り白ごま…… 大さじ1・1/2  
しょうゆ…… 大さじ2  
A 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**

圧力  
調理

### 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.**をかけたなら出来上がり。  
お好みでゆでたま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。



## 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、さらにうまみがしみこみます。

圧力調理



## 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    | <b>A</b> 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             |

## 作り方

1. 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。
2. **A**を混ぜ合わせる。
3. 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「炒め」を選び、スタートする。
4. 予熱が終わったら、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。
5. 内なべに2を加えて、ふたを閉める。
6. 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。

●スロージョウリの調理方法は手順6以降を下記にご変更ください。

6. マニュアルボタンを押して「スロージョウリ」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。

## 煮込みハンバーグ

タネを丸めて鍋に入れるだけ、火加減の手間はいりません。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。

圧力調理

## 材料[2人分]

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

## 作り方

1. 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。
2. 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、しめじは小房に分ける。**B**を混ぜ合わせる。
3. 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。

## 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。下処理をきちんとすることで、くさみのないモツを味わえます。

スロージョウリ

## 材料[3~4人分]

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

## 作り方

1. 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つ切り・しょうがは薄切りにする。
2. 1.を水2L(分量外)と酒80mlで30分程度ゆでて、ざるにあげてぬるま湯で洗う。(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。)
3. にんじん・大根は7mm幅のちょう切りにし、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。
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おすすめ **5** (スロージョウリ2時間)に設定し、スタートする。
5. 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。

## 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。

圧力調理

## 材料[2人分]

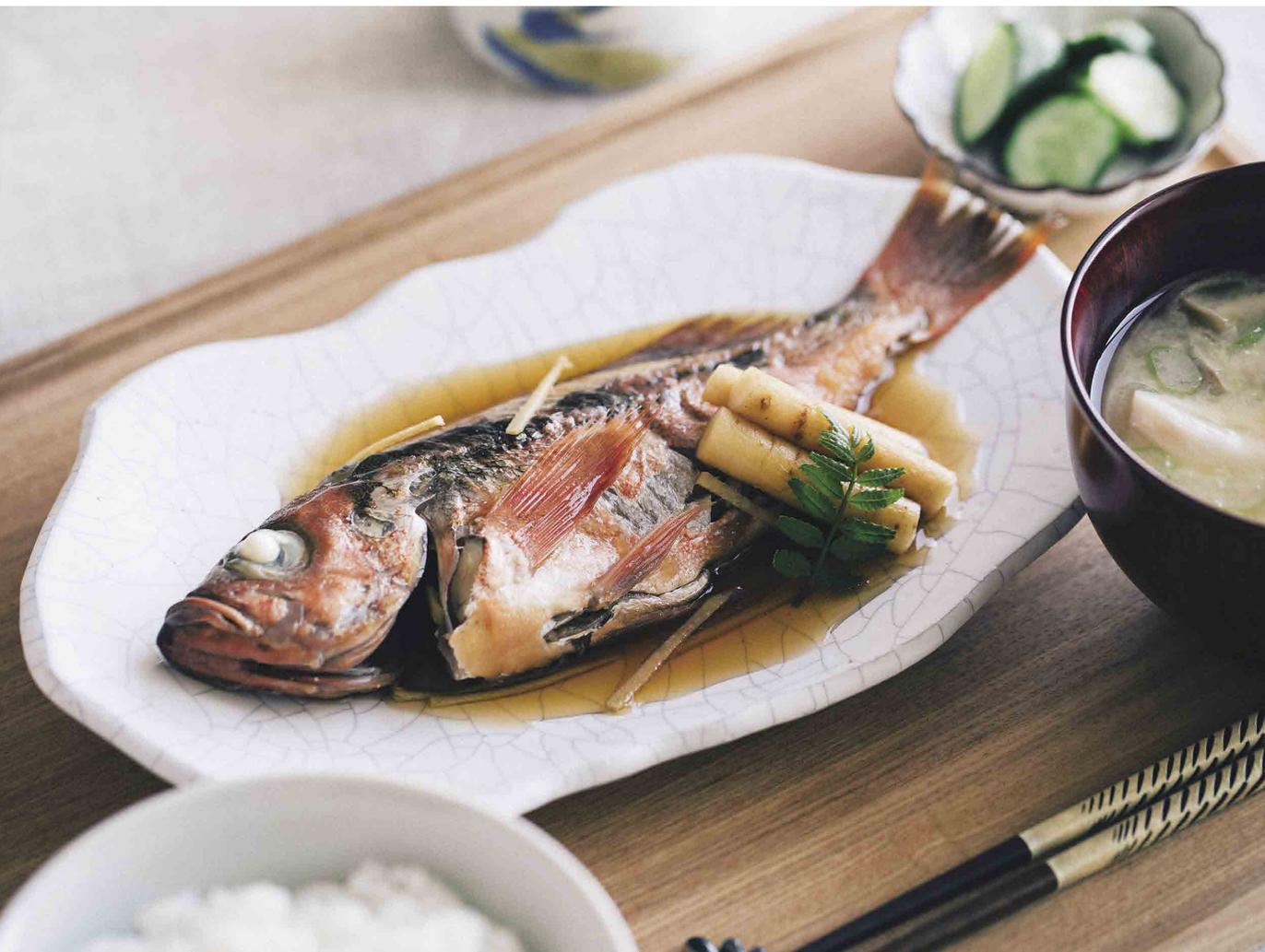
|                  |                      |
|------------------|----------------------|
| 木綿豆腐…… 1/2丁      | だし汁…… 200g           |
| 牛もも肉(薄切り)…… 150g | 酒…… 大さじ1・1/2         |
| 長ねぎ…… 1本         | <b>A</b> 砂糖…… 大さじ1/2 |
| しらたき…… 120g      | しょうゆ…… 大さじ2          |
|                  | みりん…… 大さじ1     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

## 作り方

1. 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。
2. **A**を混ぜ合わせる。
3. 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。
4. 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]

めばらなど小さめの魚…… 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

1. 魚はうろことワタ、頭（大きい場合）を取り除く。
2. しょうがは千切りにする。
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肉・魚 5（圧力70、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どわせるとお酒にもぴったり。

総調理時間  
約**63分**



### 材料 [2人分]

いわし…… 2尾  
しょうが…… 10g  
梅干し…… 2個  
| 水…… 200ml  
| 酒…… 大さじ3  
**A** みりん…… 大さじ1  
| しょうゆ…… 大さじ3  
| 砂糖…… 大さじ1/2

### 作り方

1. 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。
2. **A**を混ぜ合わせる。
3. 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**、調理**30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。



## さんまのしょうが煮

骨までしんなりとやわらかくなっ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。



### 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  
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

1. 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。
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おすすめ 9 (圧力70、20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。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とくたくたに柔らかくなった大根。  
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。



### 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  
酒…… 大さじ1  
みりん…… 大さじ1  
しょうゆ…… 大さじ2

### 作り方

1. 大根は約2cm幅の半月切りにし、しょうがは薄切りにする。
2. Aを混ぜ合わせる。
3. ぶりは切り身を2等分にする。
4. 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「炒め」を選び、スタートする。
5. 予熱が終わったら、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。
6. 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)
7. 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す。



### 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  
酒…… 大さじ1  
みりん…… 大さじ1

### 作り方

1. 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。
2. 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。
3. 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\_014

## 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  
しょうゆ……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\_015

## いかと里芋の煮物

いかの身が締まり、やわらかいのぼくぼくとした  
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  
だし汁……200ml  
しょうゆ……大さじ2  
A 酒……大さじ1・1/2  
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って、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

1. 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。
2. 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)
3. 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べて出来上がり。

## 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。

圧力調理

クイック

## 材料 [2人分]

かぶ…… 1個  
かぼちゃ…… 60g  
さつまいも…… 60g  
にんじん…… 1/2本  
水…… 150ml

## 【ディップソース】

マヨネーズ…… 大さじ2  
粒マスタード…… 小さじ1  
しょうゆ…… 小さじ1  
すりおろしにんにく…… 少々

## 作り方

- ディップソースを混ぜ合わせる。
- 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。
- 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、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)
- 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。

## 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。かぶのころよい苦みとその後の甘みを堪能してください。

圧力調理

クイック

## 材料 [2人分]

厚揚げ…… 1/2枚(約150g)  
かぶ…… 2個  
しいたけ…… 2枚

だし汁…… 250ml  
砂糖…… 大さじ1/2  
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

## 作り方

- 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。
- 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 5(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。

## 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。

圧力調理

クイック

## 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  
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  
A みりん…… 大さじ1  
酒…… 小さじ2

## 作り方

- 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。
- 1.に大根を入れて昆布を大根の上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)
- 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。

## 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。

圧力調理

クイック

## 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

- かぼちゃは一口大に切る。
- 玉ねぎは薄くスライスして水に放ち、5分経ったら水気を切る。
- 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)
- 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。
- 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。





MENU\_021

## 玉ねぎ丸ごとスープ

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**



### 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

1. にんじんは4等分に切る。ベーコンは1cm幅に切る。
2. 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)
3. 加圧が終わり、終了音が鳴ったら30分程度保温する。
4. ローリエを取り出し、塩とこしょうで味を調え、きざみパセリを散らしたら出来上がり。



### POINT

- B.玉ねぎは丸ごと入れてください。  
C.芯までトロトロに柔らかくなります。



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れ。

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  
A トマト缶(カット)…… 250g  
水…… 50ml  
トマトケチャップ…… 大さじ2  
ウスターソース…… 大さじ1・1/2  
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

1. 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。
2. 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。
3. Aを混ぜ合わせる。
4. 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)
5. 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら出来上がり。お好みでパセリや粉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

### さつまいものおこわ

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



#### 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

1. Aを混ぜ合わせて、昆布を入れる。
2. もち米は洗い、ざるに上げて3分程度水を切る。
3. さつまいもは1cm幅のいちょう切りにする。
4. 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。
5. 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)
6. 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\_024

## 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  
すりおろししょうが…… 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

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. 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。
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。
5. 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)
6. 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。

## 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           | マッシュルーム…… 5個        |
| もち麦…… 50g          | 玉ねぎ…… 1/4個          |
| 水…… 650ml          | ブロックベーコン…… 80g      |
| 白ワイン…… 30ml        | ピザ用チーズ…… 60g        |
| コンソメ(顆粒)…… 小さじ2    | 粉チーズ…… 30g          |
| A 塩…… 小さじ1/2       | B 粗びき黒こしょう…… 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 |                     |

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。

## 山菜おこわ

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

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。

## いかめし

身の締まったいかの中にふっくらとした  
もち米をつめ込んで。いかのうま味と出汁が  
しみこんだごはんは奥深い風味がします。



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\_028

総調理時間  
約**43分**

## 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ちりとした炊き上がりです。

圧力調理



### 材料

|              |              |
|--------------|--------------|
| <b>【1合分】</b> | <b>【3合分】</b> |
| 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。

MENU\_029

総調理時間  
約**71分**

## 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。

圧力調理

### 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\_030

総調理時間  
約**78分**

## 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。

圧力調理

### 材料

|              |              |
|--------------|--------------|
| <b>【1合分】</b> | <b>【3合分】</b> |
| 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。

MENU\_031

総調理時間  
約**46分**

## 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朴な味わいです。

圧力調理

### 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\_032

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。

圧力  
調理

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、圧力表示ビンが下がったら出来上がり。

MENU\_033

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。

低温  
調理

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がり。



MENU\_034

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。

圧力  
調理

材料 [2人分]

卵……1個

むぎえび……2尾

だし汁……150ml

しいたけ……1枚

しょうゆ……小さじ1

ぎんなん水煮……4個

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・むぎえび・ぎんなん水煮を入れ、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、圧力表示ビンが下がったら出来上がり。

## 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。お好みで数種のルーをブレンドすると味に奥行きが出ます。

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  
 ジャがいも……中2個

作り方

1. 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。ジャがいもは2等分にする。
2. カレールウは細かく刻む。
3. 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)
4. 加圧が終わり、圧力表示ビ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。
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。

MENU\_036

総調理時間

約255分

## 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。

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。

大根……2cm幅2個 だし汁……500ml  
 ジャがいも……2個 塩……ひとつまみ  
 ゆで卵……2個 B酒……大さじ2  
 A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

1. 厚揚げは2等分にする。
2. Bを混ぜ合わせる。
3. 内なべにA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 7(スロー調理4時間)に設定し、スタートする。
5. 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。

4. 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)
5. 加圧が終わり、圧力表示ビンが下がったら、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、60分保温したら出来上がり。

MENU\_037

総調理時間

約41分

## 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。

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  
 ジャがいも……2個 ゆでたブロッコリー……適量  
 (お好みで)

作り方

1. 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、ジャがいも・にんじんは一口大の乱切りにする。
2. 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、「炒め」を選び、スタートする。予熱が終わったら鶏もも肉を炒め、焼き色がついたら玉ねぎ・ジャがいも・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。
3. 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)
4. 加圧が終わり、圧力表示ビ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。
5. 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。お好みでゆでたブロッコリーを添えて召し上がってください。

MENU\_038

総調理時間

約32分

## スタミナ牛丼

牛肉のあぶらみとにん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。

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

1. 玉ねぎは3cm幅に切る。にんにくの芽は4cm幅に切る。
2. Aを混ぜ合わせる。
3. 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)
4. 加圧が終わり、圧力表示ビンが下がったら、にんにくの芽を入れてふたを閉めて、20分保温する。
5. 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に味わえます。

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

1. にんにくはみじん切りにする。
2. 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。
3. 内なべにオリーブ油を入れ、マニュアルボタンを押して、「炒め」を選び、スタートする。予熱が終わったら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。
4. Aを混ぜ合わせる。
5. 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。
6. 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

1. 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。
2. 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。
3. 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。
4. 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら、ふたを開けてアルミ箔を取り除き、みそを溶いて出来上がり。お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\_041

## 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**

圧力  
調理



## 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（お好みで）

## 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\_042

## 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**

圧力  
調理



## 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  
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（お好みで）

## 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。

総調理時間  
約**26分**

圧力調理

クイック

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
- 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。

総調理時間  
約**25分**

圧力調理

クイック

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
- 塩…… ひとつまみ
- A しょうゆ…… 大さじ1・1/2
- 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。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。

総調理時間  
約**32分**

圧力調理

クイック

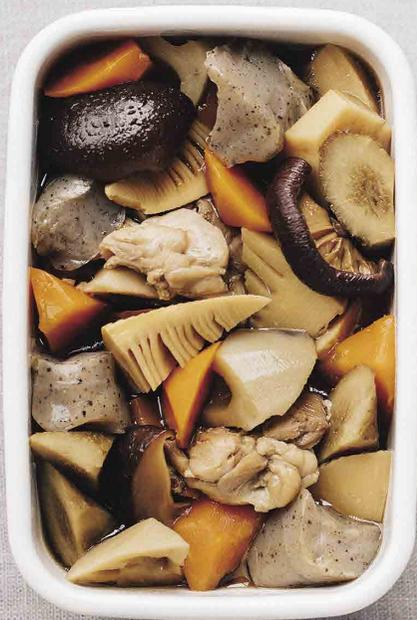
材料 [4人分]

- 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…… 80ml
- 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             |              |
| こんにゃく(あく抜き済みのもの)……1/4枚 |              |
| 干しいたけ……2枚              |              |
| ごぼう……40g               | だし汁……100ml   |
| れんこん……50g              | しょうゆ……大さじ2   |
| にんじん……1/2本             | みりん……大さじ1    |
| たけのこ水煮……50g            | 砂糖……大さじ1・1/2 |

作り方

1. 干しいたけは200mlの水(分量外)に一晩つけて戻す。
2. 鶏もも肉は一口大に切る。こんにゃくは一口大にちぎり、干しいたけ・Aは一口大の乱切りにする。
3. Bを混ぜ合わせる。
4. 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。
5. 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)
6. 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら出上来上がり。

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。しんなりとし、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    |  |
| 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

1. 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。
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)
4. 加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら出上来上がり。



MEAL PREP

MENU\_048

五目豆

総調理時間  
約**36分**

食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              | A | だし汁…… 200ml |
| にんじん…… 1/2本             |   | しょうゆ…… 大さじ1 |
| ごぼう…… 50g               |   | みりん…… 大さじ1  |
| こんにゃく(あく抜き済みのもの)…… 1/4枚 |   | 酒…… 大さじ1    |
| 干しいたけ…… 2枚              |   | 砂糖…… 大さじ1/2 |
| 大豆水煮の作り方はP37を参照してください。  |   | 塩…… 小さじ1/3  |

作り方

- 干しいたけは水(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 13 (圧力70、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がり。

MENU\_049

黒豆煮

総調理時間  
約**50分**

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。クリーム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    |

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。

MENU\_050

金時豆

総調理時間  
約**55分**

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\_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、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。  
加圧が終わり、圧力表示ピンが下がったら出来上がり。  
(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一気に蒸して、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してもおいしい。

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

1. じゃがいも・にんじんは一口大の乱切りにする。
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.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)
3. 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。
4. きゅうりは薄切りにする。
5. **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

1. 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。
2. 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)
3. 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。)

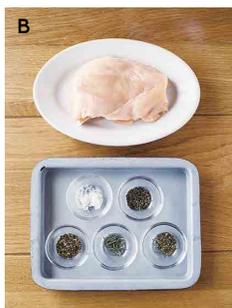
siroca PRESSURE COOKER  
RECIPE BOOK

## 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やわらかく仕上がります。

総調理時間  
約 **85分**



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 パジル(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** 低温調理は必ずビ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、ふたを閉める。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  
 もち麦…… 20g  
 クコの実…… 7g  
 松の実…… 18g  
 八角…… 1個

## 作り方

1. 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。
2. 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。
3. 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**



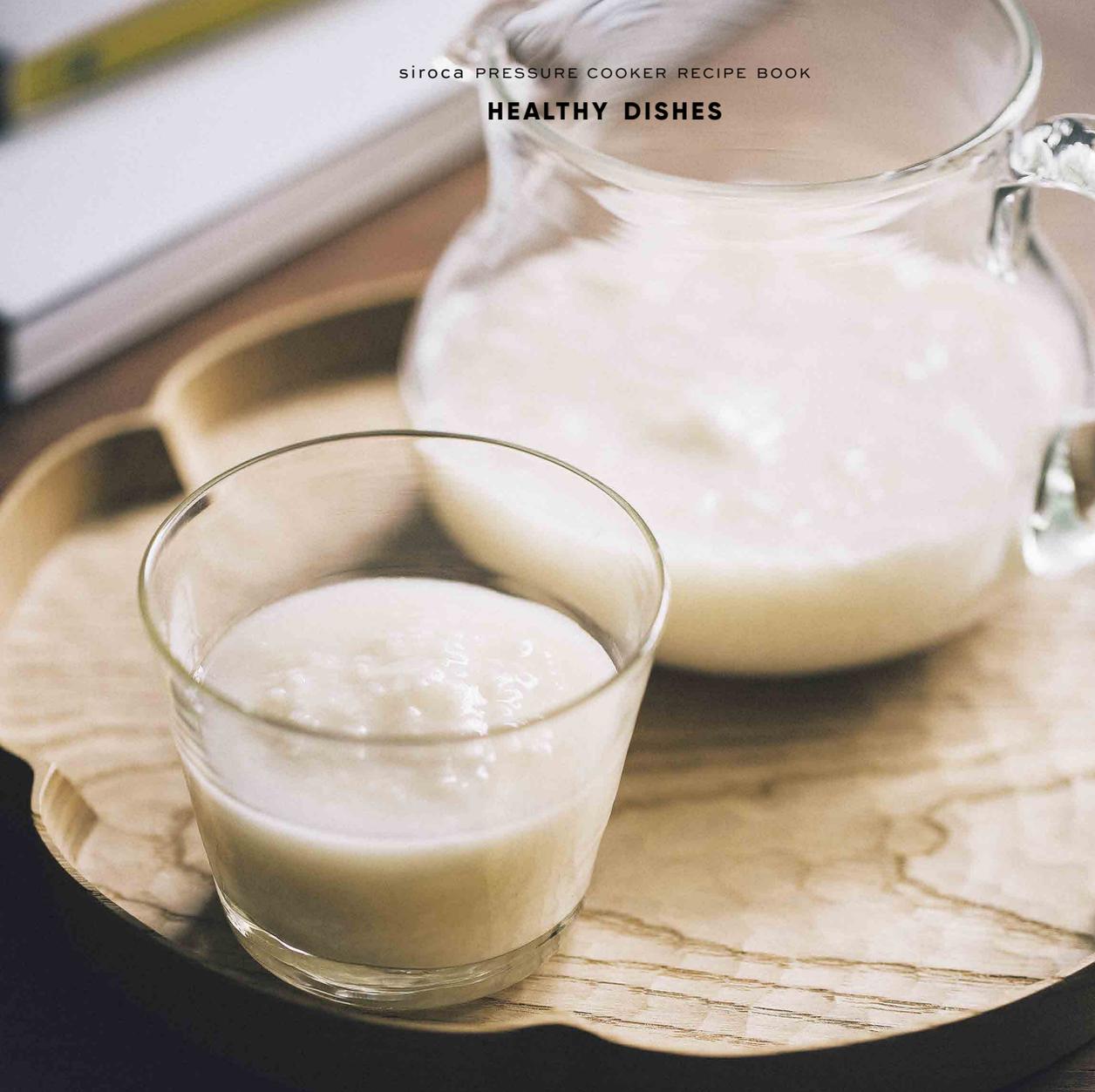
### 材料 [2人分]

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。





MENU\_057

## 糰甘酒 (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。糰の香りが引き立ち、  
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**455分**

### 材料

乾燥米糰…… 100g  
ごはん…… 200g  
お湯(70℃程度に温める)…… 300ml

### 作り方

1. ごはんとお湯を混ぜ合わせる。更に、乾燥米糰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。
2. 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**



### 材料 [3~4人分]

|   |   |
|---|---|
| <p>米…… 45g</p> <p><b>A</b> もち米…… 20g</p> <p>黒米…… 10g</p> <p>小豆…… 30g</p> <p><b>B</b> ハスの実 (ほかの豆類でもよい、<br/>ただし大豆、緑豆を除く)…… 15g</p> <p>ハトムギ (もち麦でも可)…… 10g</p> | <p><b>C</b> 落花生<br/>(薄皮付き、味付けなしのもの)…… 30g</p> <p>ナツメ…… 3粒ほど (10g)</p> <p>干し龍眼<br/>(なければレーズンでも可)…… 12g</p> <p>クコの実…… 5g</p> <p>水…… 750ml</p> <p>黒砂糖…… 大さじ2</p> |
|---|---|

### 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。  
甘めが好きの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 )

**HOLIDAY DISHES**



## 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。

総調理時間  
約**45分**

圧力  
調理

クイック

### 材料 [2人分]

|                   |                      |
|-------------------|----------------------|
| 白身魚(鯛など)<br>…… 1尾 | ブラックオリーブ…… 4個        |
| 玉ねぎ…… 1/2個        | あさり(砂抜きしたもの)…… 100g  |
| ミニトマト…… 6個        | オリーブ油…… 大さじ1         |
| アンチョビフィレ<br>…… 1枚 | 水…… 150ml            |
| にんにく…… 1/2片       | <b>A</b> 白ワイン…… 50ml |
|                   | 塩…… 小さじ1/2           |
|                   | 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

1. 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。
2. 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)。
3. 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。
4. 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.**準備ができれば刻んだ食材と魚と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**

圧力  
調理

### 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、お好みで山椒の粉  
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。

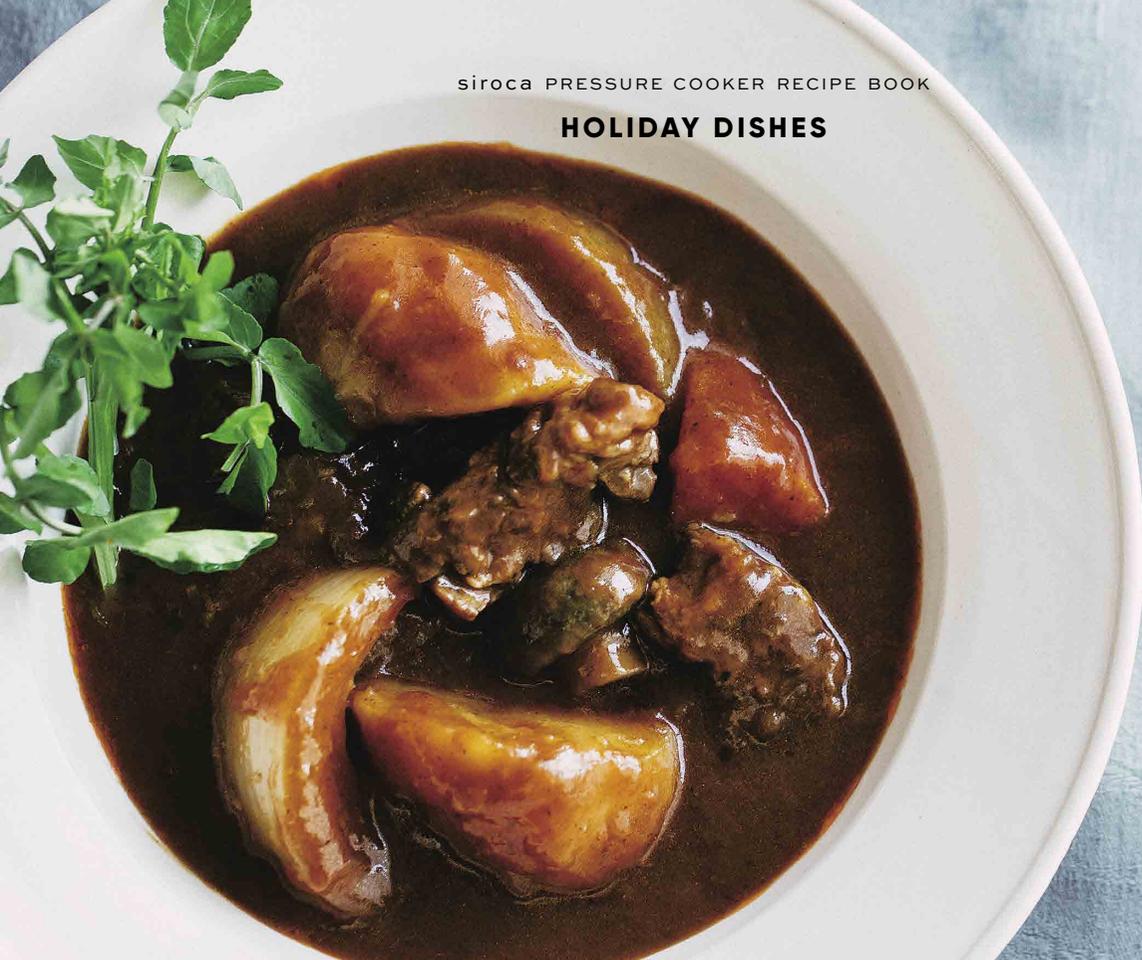
### 作り方

1. 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。
2. 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。
3. 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)
4. 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。

### お子様と一緒に楽しむには

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。  
大人向けにはお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\_061

## 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  
 ジャがいも…… 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  
 固形ブイヨンの素…… 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。ジャがいも・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・固形ブイヨンの素・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。温めが終了したら、塩・こしょうで味を調べて出来上がり。

**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でほろほろ、  
オープン焼きに負けないおいしさに。



### 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
  - 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
- A 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「炒め」を選び、スタートする。予熱が終わったら、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かく、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**

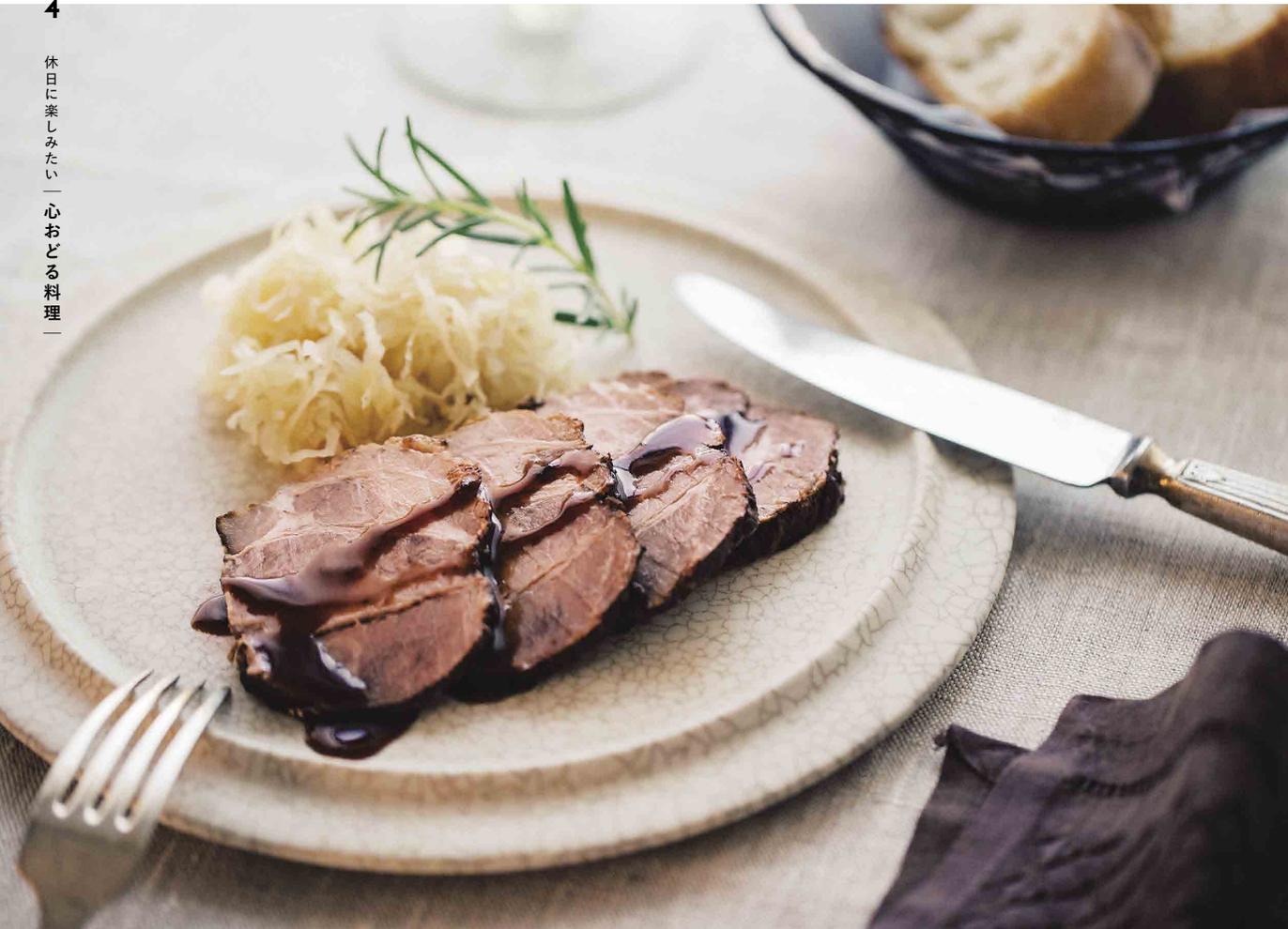


### 材料 [2人分]

- | 豚肩ロース(ブロック)…… 250g
- A** 紅茶ティーバッグ…… 1パック
- | 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

1. 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)
2. 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。)
3. 内なべに**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 **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。
5. 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**

低温  
調理

クイック

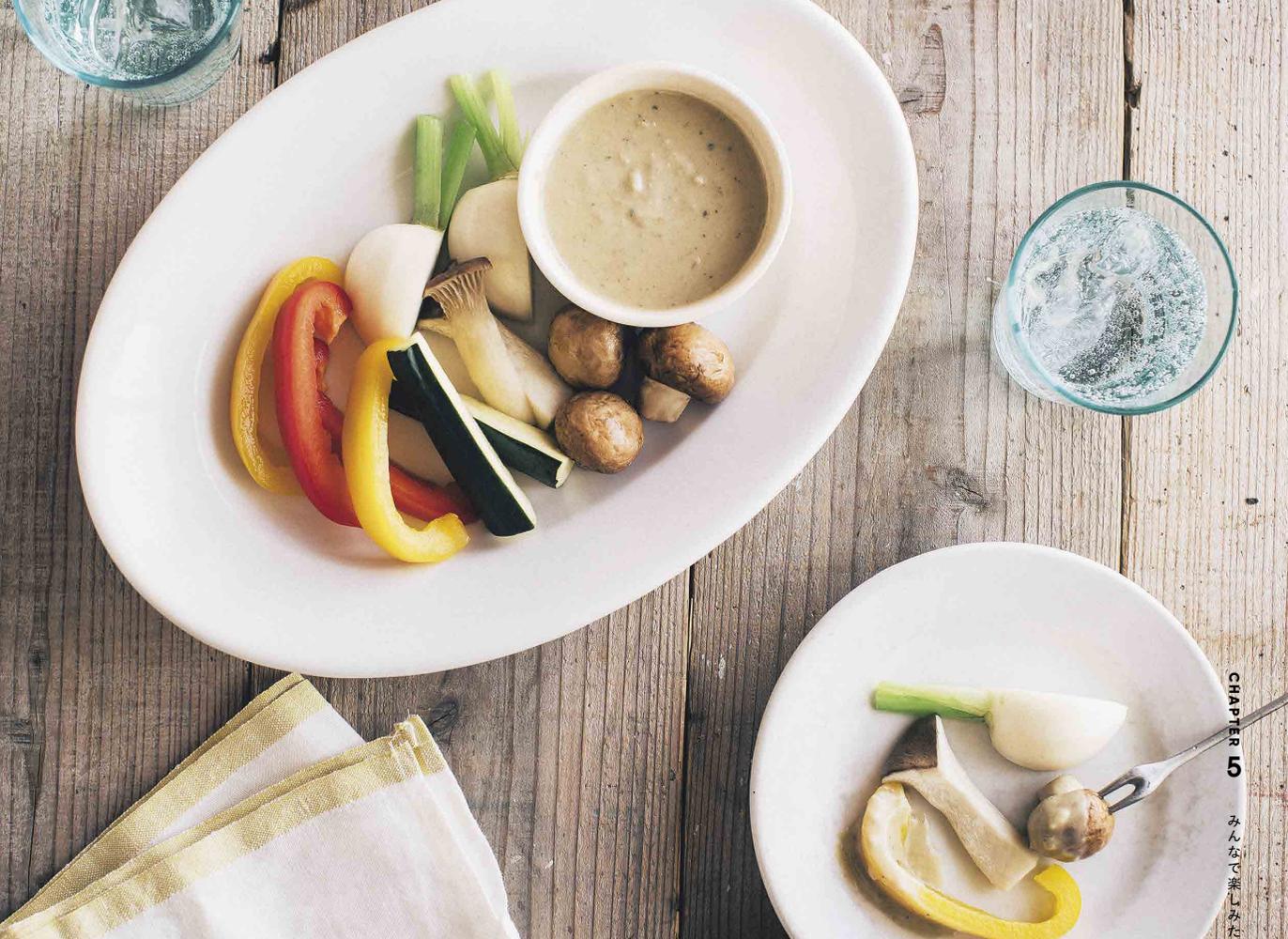
## 材料 [2人分]

サーモン(刺身用)…… 1冊  
 | 水…… 360ml  
**A** 塩…… 36g  
 | 砂糖…… 18g  
 オリーブ油…… 大さじ3  
 デイル…… 2本  
 レモン汁…… 小さじ1  
 パルサミコ酢…… 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・デイルを入れ、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・パ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、濃厚なディップソースがいっそう香り立ちます。



### 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

- 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。
- 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。
- 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)
- 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

- 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。
- 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。
- 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

塩糀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。



### 材料 [4人分]

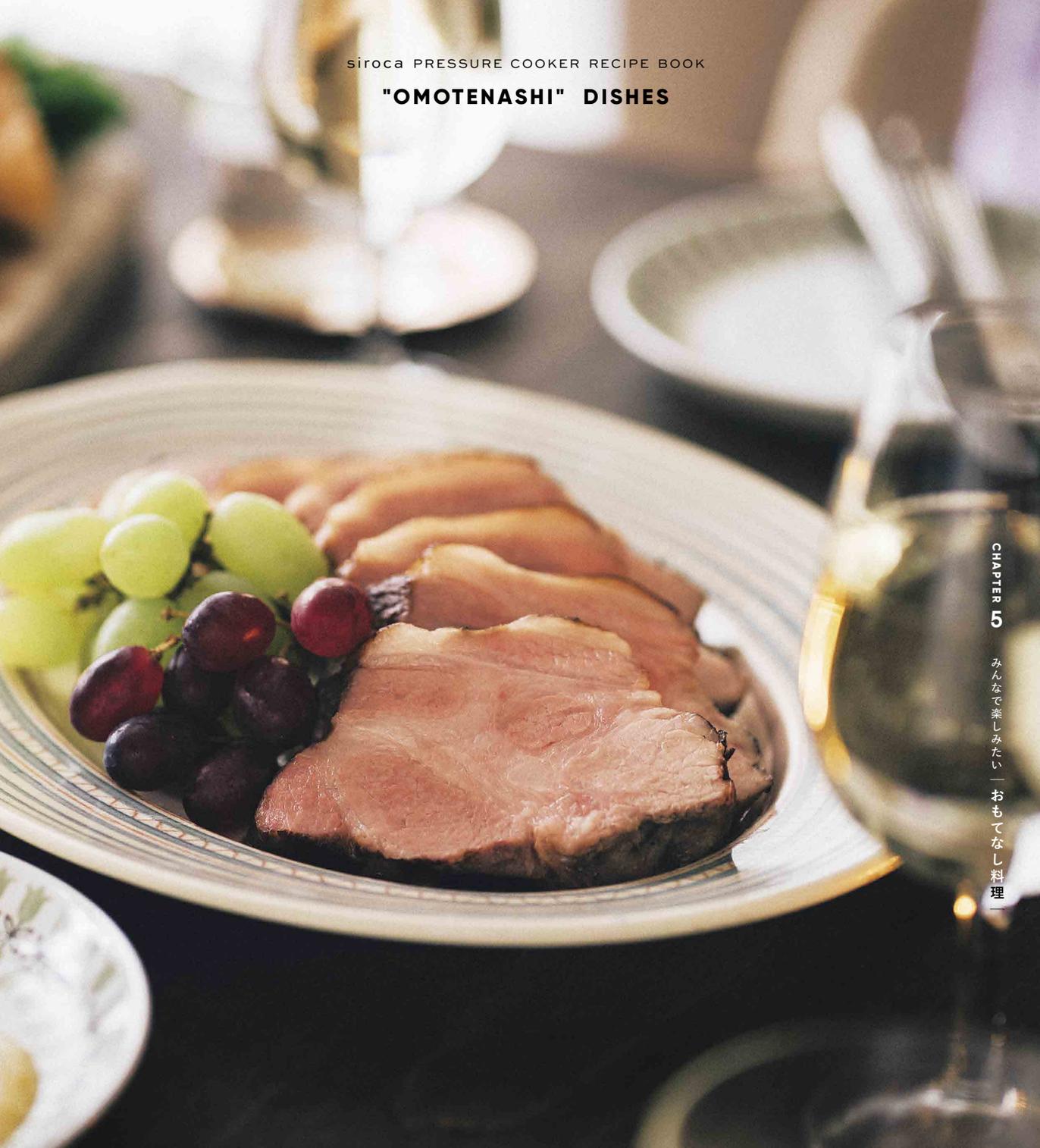
豚肩ロース肉…… 400g  
 塩糀…… 大さじ1  
 砂糖…… 小さじ1  
 ローズマリー(乾燥)…… 小さじ1  
 タイム…… 2本  
 | バター…… 12g  
 | 白ワイン…… 大さじ2  
**A** | はちみつ…… 大さじ1  
 | 塩…… 少々  
 粒マスタード…… 大さじ2

**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。

1. 密封袋に豚肩ロース肉と塩糀・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。
2. 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。
3. 設定温度になったら1.を入れてふたを閉める。
4. 終了音が鳴ったら取り出し、粗熱を取る。
5. 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。
6. 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

 総調理時間  
約 98分

 圧力  
調理

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られます。

## 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

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

B 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

1. Aを混ぜ合わせ、豚スペアリブを10分以上つける。
2. 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。
3. 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）
4. 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

総調理時間  
約**105分**

低温  
調理

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。

### 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** 低温調理は必ずビ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、一晚おく。
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めます。
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。

"OMOTENASHI" DISHES



## 牛タンシチュー

総調理時間

約85分

圧力  
調理

大きなお肉の入った熱タンシチューは  
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っくらとさせます。

## 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)<br>…… 各少々 | 赤ワイン…… 大さじ1         |
| 玉ねぎ…… 1/2個            | バター(野菜用)…… 大さじ1/2   |
| じゃがいも…… 1個            | 水…… 125ml           |
| にんじん…… 1/2本           | ▲ 固形ブイヨンの素…… 1個     |
| しめじ…… 40g             | トマトケチャップ…… 大さじ1     |
| セロリ…… 1本              | デミグラスソース…… 1缶(290g) |
|                       | 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. ▲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. ふたを開け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・こしょうで味を調べて出来上がり。



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っという間にからまりあい、どちらもしんなり。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

1. 白菜は半分に切る。豚肉は2等分にする。
2. Aを混ぜ合わせる。
3. 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)
4. 加圧が終わり、圧力表示ビ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

圧力  
調理

クイック

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砕き、バターを溶かして混ぜ合わせ、容器の底に押し付けながら入れる。
2. クリームチーズは室温に戻してゴムベラなどで滑らかにし、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ず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**

圧力  
調理

クイック

### 材料 [2人分]

りんご…… 1個  
 赤ワイン…… 120ml  
 水…… 270ml  
 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。



## 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

- 薄力粉とベーキングパウダー・ココアは合わせてふるう。
- 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。
- オレンジピールはきざむ。
- 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。
- マフィン型に8割の高さまで流し入れる。
- 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。
- オートボタンを押してスーブ・卵 10 (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。

総調理時間

約18分

圧力  
調理

クイック

## 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

- 薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるう。
- 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。
- レーズンは飾り用に12粒取り分けておく。
- 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。
- 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。
- 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。
- オートボタンを押してスーブ・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。

総調理時間

約17分

圧力  
調理

クイック

## カスタードプリン

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

- 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。
- 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。
- 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。
- オートボタンを押してスーブ・卵 12 (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、取り出す。
- 小さめの鍋に、砂糖と大さじ1の水を入れて中火にかける。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。
- 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る。～5.の工程で作ってください。

総調理時間

約15分

圧力  
調理

クイック

## 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

- 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。
- 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)
- 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。
- オートボタンを押してスーブ・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。

総調理時間

約66分

圧力  
調理



ゴロゴロ野菜のラタトゥイユ  
シロカレシビサイトにてレシピ掲載中



## タッカンマリ

シロカレシビサイトにてレシピ掲載中

# 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

鷗野 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

受付時間: 10:00-17:00

(土日祝、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)

非通知設定の方は「186」をつけて発信番号通知のご協力をお願いします。  
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。