



スチームクツカ、

かんたん



レシピ



温野菜

バーニャカウダ



蒸し時間

25分

材料(4人分)

ブロッコリー……………1/2 個
パプリカ……………1/2 個
アスパラ……………4 本
にんじん……………1/2 本
スナップえんどう……4 本
ヤングコーン…………4 本
等 お好みの野菜

<ソース>

オリーブオイル…………80ml
アンチョビ……………30g
にんにく……………10g

作り方

1 野菜の準備

野菜はそれぞれ食べやすいサイズに切る。
蒸し器の穴を塞ぎすぎないように、切った野菜を入れる。

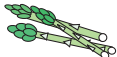
2 ソースの準備

アンチョビはみじん切り、にんにくはすりおろしてオリーブオイルと混ぜて耐熱容器に入れて、蒸し器に入れる。

3 蒸す

野菜とソースをセットして、20～25分蒸す。
蒸し上がった野菜とソースを皿に盛ってできあがり。

材料と時間の目安

材 料	分 量	蒸し時間	備 考
 ほうれん草	1束	5～7分	
 キャベツ	1/3個 (400g)	6～8分	大きめのザク切り
 アスパラガス	8本	6～9分	根元を切る
 いんげん	100g	8～11分	
 にんじん	1本 (150g)	15～20分	乱切り
 ブロッコリー	300g	7～10分	小房に分ける
 なす	3本 (250g)	8～11分	
 じゃがいも	3個 (500g)	40～50分	
 さつまいも	3本 (500g)	35～45分	
 かぼちゃ	1/4個 (400g)	15～20分	ひと口大に切る
 パプリカ	3個	3～5分	
 たまご	5個	11～12分	半 熟
		15～17分	かたゆで

ご注意

蒸し時間は目安です。材料の大きさ、分量、置き方などにより蒸し時間は異なります。
蒸しあがり時間に近づきましたら、材料の蒸しあがり具合を確認してお好みの状態で
取り出してください。

材料(2～3人分)

豚バラブロック……………500g
しょうゆ……………大さじ2
みりん……………大さじ2
しょうが……………1かけ

1 漬ける

ポリ袋にしょうゆ・みりん・しょうが・豚バラブロックを入れてよく揉み込む。しっかり口を閉じて、冷蔵庫で2時間～1晩漬け込む。

2 蒸す

クッキングシートの上に豚バラブロックを置いて、蒸し器に入れ、40分蒸す。

蒸し時間

40分

漬ける&蒸す

蒸し豚

ひとくちサイズの 肉巻き白菜



材料(2～3人前)

豚バラ……………200g
白菜……………5～6枚

<たれ>

小ねぎ……………1本
しょうが……………10g
しょうゆ……………大さじ2
酒……………大さじ1
酢……………大さじ1
ごま油……………大さじ1
砂糖……………大さじ1/2

蒸し時間

20分

1 白菜と肉を巻く

白菜は5cm幅に縦に切り、豚バラを均等に乘せ巻く。巻き終わりは爪楊枝を刺してとめる。

2 蒸す

巻いた白菜を蒸し器に入れ、15分～20分、火のとおりに具合を確かめながら蒸す。

3 たれをかけてできあがり

小ねぎ・しょうがをみじんぎりにして、よく混ぜる。

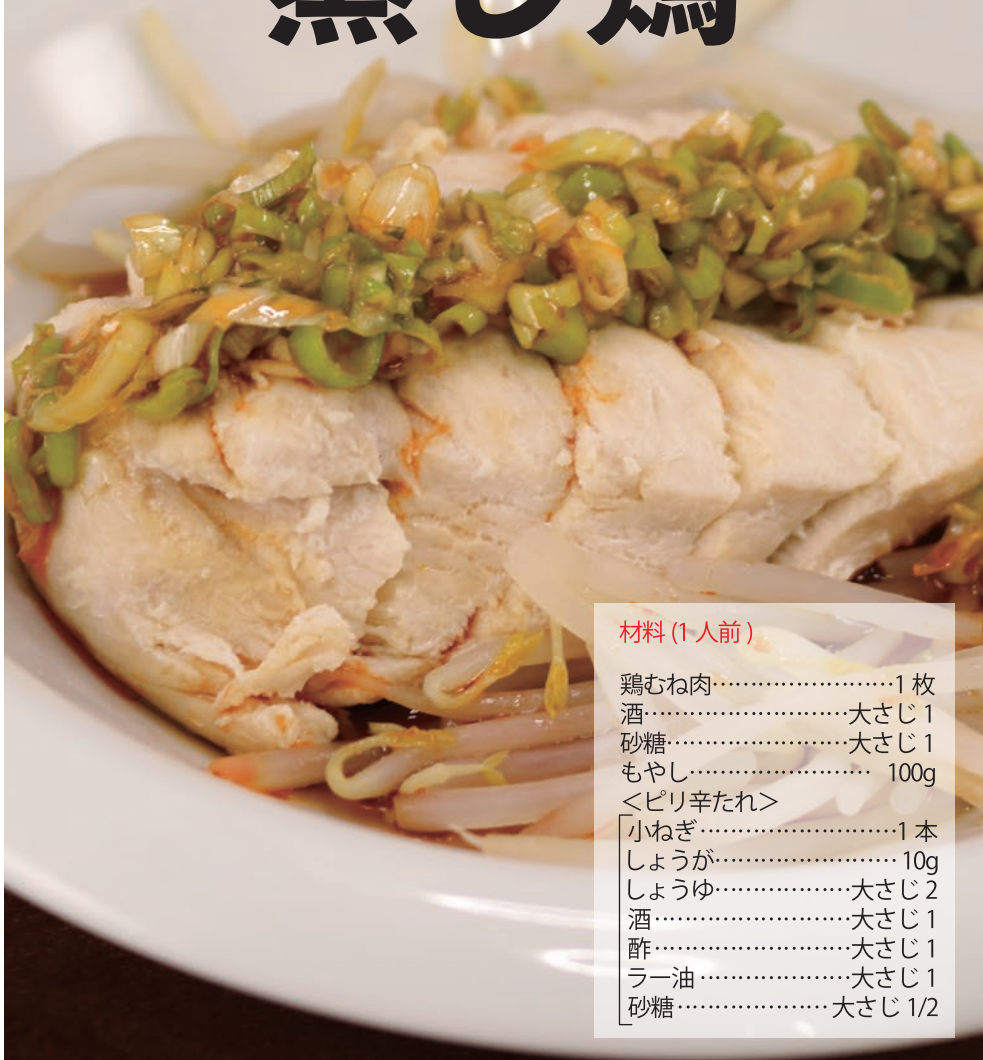
たれをかけてできあがり！

ピリ辛 たれの

蒸し鶏

蒸し時間

30分



材料 (1人前)

鶏むね肉……………1枚
酒……………大さじ1
砂糖……………大さじ1
もやし……………100g

<ピリ辛たれ>

小ねぎ……………1本
しょうが……………10g
しょうゆ……………大さじ2
酒……………大さじ1
酢……………大さじ1
ラー油……………大さじ1
砂糖……………大さじ1/2

1 鶏むね肉の処理

鶏むね肉は皮を剥いて数箇所にはフォークを刺し、酒と砂糖を揉み込む。

2 蒸す

鶏むね肉・もやしを蒸し器に入れ、30分蒸す。

3 ピリ辛たれを作る

小ねぎ、しょうがをみじん切りにして他の材料とよく混ぜて、食べやすいサイズに切った鶏むね肉にかけたら、できあがり！

小籠包

材料 (16 個分)

スープゼリー

粒状中華スープだし… 小さじ 1
ぬるま湯…………… 80cc
粉ゼラチン…………… 5g

皮 (餃子の皮でも可)

薄力粉…………… 70g
強力粉…………… 70g
砂糖…………… 大さじ 1
塩…………… ひとつまみ
サラダ油…………… 大さじ 1/2
ぬるま湯…………… 60ml

あん

豚ひき肉…………… 150g
塩…………… ひとつまみ
干しいたけ…………… 3 枚
青ねぎ…………… 1/2 本
しょうが…………… 10g
紹興酒…………… 小さじ 2

蒸し時間

15分

1 前準備

干しいたけは全体が浸かる水に入れ、冷蔵庫で戻しておく。

平たい容器に粒状中華スープだしをぬるま湯で溶き、粉ゼラチンを溶いて冷蔵庫で冷やし固める。

2 皮を作る

粉類と砂糖、塩をふるい合わせ、ぬるま湯を少しずつ入れながらこねる。

サラダ油を入れ、よくこねたら冷蔵庫の中で 1 時間休ませる。できた生地は 16 等分する。

3 あんを作る

よく冷やした豚ひき肉と塩を混ぜ、みじん切りにした干しいたけ・青ねぎ・しょうが・紹興酒
フォークで細かく崩したスープゼリーを入れて、よくこねる。

16 等分して冷蔵庫でよく冷やした後、伸ばした皮であんを包む。

4 蒸し方

クッキングシートの上に隙間を開けて包んだ小籠包を並べ、クッキングシートごと蒸し器に入れて
15 分蒸す。

もちもち

じゅーしー

焼売

材料(約 16 個分)

焼売の皮……………16 枚

グリーンピース……………16 個

あん

豚ひき肉……………200g

玉ねぎ……………3/4 玉

しょうがの絞り汁……………大さじ 2

片栗粉……………大さじ 2

しょうゆ……………大さじ 1

酒……………小さじ 2

砂糖……………小さじ 2

ごま油……………小さじ 1

蒸し時間

10分

1 あんを作る

豚ひき肉に、みじん切りした玉ねぎ・しょうがの絞り汁・片栗粉・しょうゆ・酒・砂糖・ごま油を入れて、粘りが出るまでよくこねる。

2 焼売を包む

親指と人差指で輪っかを作り、その上に焼売の皮を乗せる。中央にくぼみを作りあんを乗せ、円筒形に形を整える。グリーンピースを中央に乗せる。

3 蒸し方

クッキングシートの上に隙間を開けて包んだ焼売を並べ、クッキングシートごと蒸し器に入れて 10 分蒸す。

茶碗蒸し

蒸し時間

30分

材料 (4人分)

たまご……………2個
だし汁……………400ml
塩……………小さじ1/2
みりん……………小さじ1
しょうゆ……………小さじ1
しいたけ……………4枚
えび……………4尾
ぎんなん……………8個
みつば……………適量

1 卵液を作る

ボウルにたまごを割りほぐし、だし汁・塩・みりん・しょうゆを泡立てないように混ぜて、裏ごしする。

2 具材を入れる

茶碗に切ったしいたけ・えび・ぎんなんを入れて、気泡が入らないように卵液を注ぎ、みつばを浮かべる。

3 蒸す

蒸し器に並べて入れ、25～30分蒸す。

蒸し時間

40分

ほくほく ほっこり

じゃがバター

材料

じゃがいも……………5個
バター……………20g
塩、しょうゆ……………適量

1. 蒸す

じゃがいもはしっかり洗っておく。
蒸し器にじゃがいもを入れて40分
蒸す。竹串がスッと通ればOK。

2. お好みで

熱いうちに十字に切れ目を入れて、
バターをのせる。
お好みで塩・しょうゆをかけてお召
し上がりください。

魚の酒蒸し

蒸し時間

15分

材料 (1 人前)

魚の切り身…………… 1 枚
酒…………… 大さじ 3
塩…………… ひとつまみ
昆布…………… 1 枚
しいたけ…………… 2 枚
ポン酢…………… 適量

1 魚の下処理

魚の切り身は塩を振って 10 分ほど置く。蒸す前にキッチンペーパーで水気をとる。

2 蒸す

皿の上に昆布、切り身、しいたけの順に乗せ酒をふりかけ、蒸し器に入れ、15 分蒸す。よく火が通っていることを確認したらポン酢をかけて、できあがり！

蒸し時間

10分

材料 (1 人前)

あさり…………… 200g
酒…………… 大さじ 3
小ねぎ…………… 1 本

1 あさりの下処理

あさはたっぷりの塩水 (分量外) に浸して十分砂抜きをする。

2 蒸す

砂抜きしたあさを深めの皿に入れ、酒をまぶして 10 分蒸す。刻んだ小ねぎをふりかけて、できあがり。

あさりの酒蒸し

蒸し時間

5分

10分以上までダイヤルを
回してから
5分にセットする

材料(1人分)

食パン(6～8枚切)……2枚
レタス……2枚
ハム……2枚
スライスチーズ……1枚
マヨネーズ……大さじ1
からし(チューブ)……1cm分

作り方

1 食パンを蒸す

食パンを重ならないように蒸し器に入れ、しんなりするまで約5分蒸す。

2 からしマヨネーズを塗る

マヨネーズとからしを混ぜて片方の食パンに塗る。

3 食材を挟む

レタス・ハム・チーズを食パンで挟んで、斜めに切ったらできあがり！

蒸し サンドイッチ

もちもち新食感

蒸し時間

40分

材料

さつまいも……400g
バター……20g
牛乳……大さじ3
砂糖……大さじ2
塩……ひとつまみ
卵黄……適量

作り方

1. 蒸す

さつまいもを蒸し器に入れて40分蒸す。竹串がスッと通ればOK。

2. 潰して混ぜる

さつまいもが熱いうちに皮を向いて潰す。砂糖・バター・塩を入れて混ぜる。固さを調整しながら牛乳を入れてよく混ぜる。

3. 裏ごしして形を整える

よく混ぜた2を裏ごしして、一口サイズに形を整える。

4. 焼く

卵黄を表面に塗って、オーブントースターで10分焼く。

しっとりなめらか

スイートポテト

濃厚&しっとり

蒸しプリン

材料 (4 個分)

たまご……………2 個
砂糖……………50g
牛乳……………250cc
＜カラメル＞
砂糖……………大さじ 2
水……………大さじ 2
熱湯……………大さじ 1

作り方

1 カラメルをつくる

砂糖に水をかけ、レンジで 2 分半加熱。
その後色を見ながら 10 秒ずつ加熱。
カラメル色になったら熱湯を入れて混ぜる。

2 混ぜる

たまごに砂糖を加え、泡立てないように混ぜる。

3 濾す

沸騰直前まで温めた牛乳を少しずつ加えよく混ぜて濾す。

4 蒸してカラメルをかける

マグカップに注ぎ、アルミホイルでふたをして、蒸し器で 15 分蒸す。
最後にカラメルをかける。

蒸し時間

15 分

しっとりもちもち

蒸しパン

材料 (16 個分)

ホットケーキミックス……………200g
牛乳……………150cc
たまご……………1 個
砂糖……………大さじ 2
サラダ油……………大さじ 1

作り方

1 混ぜる

たまご、牛乳、砂糖を混ぜホットケーキミックスをふるい入れ、最後にサラダ油を入れてさらによく混ぜる。

2 蒸す

カップの半分まで生地を注ぎ、蒸し器に入れて 10～15 分蒸す。
竹串を刺して何もくっつかなければできあがり！

蒸し時間

10 分

あたためなおし 時間の目安

材 料	分 量	蒸し時間	備 考
 中華まん (冷凍)	2 個	20～25分	
 シューマイ(冷凍)	6 個	15～20分	
 中華まん	2 個	9～10分	冷蔵または常温
 シューマイ	6 個	5～6分	冷蔵または常温
 食パン	1 枚	3～5分	
 蒸しパン 蒸しケーキ	2 個	5分	
 冷ご飯	1 膳	4分	冷蔵または常温
 冷凍ごはん	1 膳	7分	

※10分以下でのご使用の場合は、一度10分以上に回してからご希望の調理時間に戻してセットしてください。

ご注意

蒸し時間は目安です。材料の大きさ、分量、置き方などにより蒸し時間は異なります。
蒸しあがり時間に近づきましたら、材料の蒸しあがり具合を確認してお好みの状態で取り出してください。