

KOIZUMI

小泉成器株式会社

おかゆ大好き！！
毎日食べたい！！



楽しい おいしい

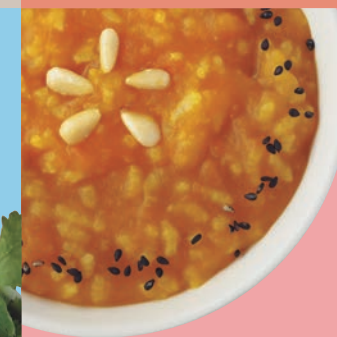
世界のおかゆ

OKAYU RECIPE

レシピ25



小泉成器株式会社



監修：鈴木かゆ

掲載の写真は調理後の盛り付け例です。
お料理を始める前に、
必ず取扱説明書をご覧ください。



よりとろみのある
おかゆにしたいとき

「やわらかモード」はじっくり炊き上げるため、お米の特徴をはっきりと感ずることができます。おかゆにとろみを出したいとき、米粒を大きく開かせたいときにおすすめです。また、内なべの水分量を減らすともちり感を出すこともできます。

具材を
追加したいとき

「再調理モード」は炊き上がったおかゆに具材を追加して加熱ができるモードです。牛乳や豆乳など煮詰めすぎたくない食材や、薄切り肉など火を入れすぎたくない食材を使いたいときにぴったりです！



by お粥研究家 鈴木かゆさん

////////// おかゆメーカーの使い方 //////////

1.



本体の外なべの水位線
(約300ml)まで水を入れる

2.

材料を入れた内なべを、
本体に入れてふたを閉める



3.



メニューを選択して
スタートボタンを押す

4.



器に盛り、トッピングを
乗せたら出来上がり！

okayu contents

- | | |
|-----------------------------------|--|
| P.03 食感ちよい足し キヌア粥 (日本・薬膳) | P.13 おかずに合う合う 芋粥 (台湾) |
| P.04 すっきりリセット あずき粥 (日本・薬膳) | ： あったかスイーツ 抹茶粥 (日本) |
| P.05 ごちそうすぎる きのご粥 (創作) | P.14 化学反応的に旨い 豚ピータン粥 (中国) |
| ： 冷凍シーフードミックスで 海鮮粥 (中国) | P.15 どろどろ感がたまらん タイ風鶏粥 ジョーク (タイ) |
| P.06 スタミナ満点 ニラ粥 (中国) | ： 濃厚肉味 ベトナム風牛肉粥 チャオポー (ベトナム) |
| P.07 すりたてのすりごまで 韓国風黒ごま粥 (韓国) | P.16 肉団子+ワンタンの 冷凍餃子粥 (創作) |
| P.08 食べる豆乳トウジャン粥 (台湾) | P.17 魅惑の半レア明太子 明太子チーズ粥 (創作) |
| P.09 みんなにんまりかぼちゃ粥 (韓国) | ： 辛うま トムヤムクン風粥 (タイ) |
| P.10 アレンジ自在 やわらか茶粥 (日本) | P.18 カニ缶つかって カニの中華風粥 (香港) |
| P.11 秘訣はオリーブオイル
トマトリゾット風粥 (創作) | P.19 ぼかぼかほくほく ラム粥 (創作) |
| ： イカしたお味の イカ塩辛中華風粥 (中国・創作) | P.20 旨味たっぷり 韓国風牡蠣粥 (韓国) |
| P.12 ココナッツ香る トムカーガイ粥 (タイ) | ： コリコリやみつき 鶏軟骨粥 (中国・創作) |
| | P.21 食べるアロマ インドのスパイス粥
キチュリ/キッチャリー (インド) |

※ 本レシピブックは全てお米からメニューで記載しています。
 ※ レシピ内に記載されているカロリーは全てトッピングを含まずに計算しています。
 ※ 米以外の具材を入れての予約設定調理はできません。予約設定で長時間放置すると、具材が傷む場合があります。

食感ちょい足し キヌア粥

キヌアの食感が加わるため食べ応えがアップ！香ばしさも加わるため、とろろや納豆、生ハムなど個性強めのトッピングとの相性が良いのもうれしいポイント。キヌアの代わりに好みの雑穀でのアレンジもおすすめです。



1人前あたり | 158 kcal |

【材料・2人前】

・米…付属の計量スプーン2 ・キヌア…大さじ1
・水…500ml ・塩…小さじ1/3

〈トッピング〉生ハム、ベビーリーフ、オリーブオイル

【レシピ】

- ① 内なべに研いだ米、キヌア、水を入れる。
- ② 「スタート」ボタンを押す。
- ③ 塩で味付けをして完成！

すっきりリセット あずき粥

デトックス食材の王様、あずき！あずき粥は1月15日小正月にいただく行事食として親しまれていますが、むくみや食べ過ぎのリセット食としてもおすすめです。ちなみに奄美地方ではあずき粥は日常食。夏にも「冷やし」で食べる文化があります。夏が厳しい奄美地方ならではの知恵なのでしょうね。



1人前あたり | 166 kcal |

【材料・2人前】

・米…付属の計量スプーン2 ・あずき水煮…50g
・水…500ml ・塩…小さじ1/3

〈トッピング〉桜の塩漬(塩抜きをしたもの)

【レシピ】

- ① 内なべに研いだ米、あずき水煮、水を入れる。
- ② 「スタート」ボタンを押す。
- ③ 塩で味付けをして完成！



ごちそうすぎる きのこ粥

1人前あたり | 148kcal |

- 【材料・2人前】
 ・米…付属の計量スプーン2 ・きのこ…100g
 ・水…500ml ・塩…小さじ1
 〈トッピング〉焼きチーズ、黒胡椒

- 【レシピ】
 ① きのこをカットする。
 ② 内なべに研いだ米、きのこ、水を入れる。
 ③ 「スタート」ボタンを押す。
 ④ 塩で味付けをして完成！

きのこから溢れてくる旨味、旨味、旨味……！なんと表現したら良いかわからないほどのごちそう粥です。ポイントは3種類以上のきのこを組み合わせること。しいたけ、しめじ、舞茸、えのき、マッシュルーム……組み合わせも切り方もお好みで。一期一会なおいしさが魅力です。



冷凍シーフードミックスで 海鮮粥

1人前あたり | 185kcal |

- 【材料・2人前】
 ・米…付属の計量スプーン2 ・ごま油…小さじ1
 ・シーフードミックス…100g ・水…650ml ・塩…小さじ1
 〈トッピング〉白髪ネギ、黒胡椒

- 【レシピ】
 ① 内なべに研いだ米、ごま油を入れ混ぜる。
 ② シーフードミックス、水を入れる。
 ③ 「やわらか」ボタン→「スタート」ボタンを押す。
 ④ 塩で味付けをする。
 ⑤ 保温状態のまま5分ほど置いて全体を馴染ませたら完成！

お家でこの味に出会えるなんて感動！シーフードミックスを使った海鮮粥です。ボリュームが出るので食べ応えも満点。スープのポジションで中華のおかずに合わせてやすいのも魅力です。濃いめのお味を欲するときには中華風の顆粒出汁を追加してもOK。気分やおかずに合わせて調節を。



スタミナ満点 ニラ粥

ファンの多いスタミナ粥です！にんにくを入れたかのようなパンチのある香りも、身体がほかほかする心地も、一度食べたらやみつき。卵黄の他に「温泉卵」のトッピングも絡みが良くておいしいです。ニラはキッチンバサミでカットすると洗い物が少なくてラクラクです◎



- 【材料・2人前】
 ・米…付属の計量スプーン2 ・ごま油…小さじ1
 ・ニラ…1/2束 ・水…500ml ・塩…小さじ1
 〈トッピング〉卵黄

- 【レシピ】
 ① ニラを5cm幅に切る。
 ② 内なべに研いだ米、ニラ、ごま油を入れ混ぜる。水を入れる。
 ③ 「スタート」ボタンを押す。
 ④ 塩で味付けをして完成！

1人前あたり | 159kcal |

すりたてのすりごまで 韓国風黒ごま粥

お砂糖で味付けをした甘い黒ごまおかゆです。
「ごま団子」をイメージすると味が想像できるでしょうか。
イチオシのトッピングは、キムチやチャンジャなどの辛味のトッピング！
甘辛がそそるのです！すりごまの代わりに練りごまを使ったり、
はちみつで甘味をつけるとより本格的。



1人前あたり | 194kcal |

【材料・2人前】

・米…付属の計量スプーン2 ・炒り黒ごま…大さじ2
・水…500ml ・砂糖…大さじ1 ・塩…少々
〈トッピング〉チャンジャ、ミックスナッツ

【レシピ】

- 炒り黒ごまをする。
- 内なべに研いだ米、すった黒ごま、水を入れる。
- 「スタート」ボタンを押す。
- 砂糖、塩で味付けをして完成！

食べる豆乳 トウジャン粥

台湾の朝ごはんの定番「鹹豆漿（シェントウジャン）」風のおかゆです。
カリカリの揚げパン（油条）と一緒にいただくと最高です！
トースターや魚焼きグリルで焼いた「油揚げ」を添えるとかなり近い雰囲気。
お好みで酢や胡椒、お醤油をたたりとかけて召し上がれ！



1人前あたり | 191kcal |

【材料・2人前】

・米…付属の計量スプーン2 ・顆粒の中華出汁…小さじ1 ・桜えび…ひとつまみ
・水…400ml ・無調整豆乳 200ml ・塩…小さじ1
〈トッピング〉焼き油揚げ、小ねぎ、ラー油

【レシピ】

- 内なべに研いだ米、顆粒の中華出汁、桜えび、水を入れる。
- 「スタート」ボタンを押す。
- 調理完了後、無調整豆乳を入れ、「再調理」ボタンを押す。
- 塩で味付けをして完成！



みんなにんまり かぼちゃ粥

1人前あたり | 246 kcal |

韓国の伝統粥のひとつである甘いかぼちゃ粥。
大人も子どもも大好きなお味です。

ポイントは米粒感を潰すこと！おたまで押し潰すだけでもいい感じの「どろどろ感」がですが、ブレンダーで潰すとより本格的に。白玉や焼きもちを添えても食感がたのしくなっておすすめです。



【材料・2人前】

・米…付属の計量スプーン2 ・かぼちゃ…1/4個
・水…500ml ・砂糖…小さじ1～ ・塩…ひとつまみ
〈トッピング〉松の実、黒ごま

【レシピ】

- 1 かぼちゃを3cm角に切る。皮をむく。
- 2 内なべに研いだ米、かぼちゃ、水を入れる。
- 3 「やわらか」ボタン→「スタート」ボタンを押す。
- 4 おたまで米粒を押しつぶして、粒感を崩す。
- 5 砂糖、塩で味付けをして完成！

アレンジ自在 やわらか茶粥

奈良・和歌山の郷土料理である「茶粥」。本来はさらさらとした口当たりのおかゆですが、今回はもっちり仕立て。ほうじ茶や玄米茶、ルイボ스티ーなど、食事と合わせて違和感のないお茶ならなんでも合う合う。お漬物などを添えるしょっぱい系も、フルーツティーやハーブティーをヒントにした甘い系も美味。アレンジのしやすさも魅力です。



【材料・2人前】

・米…付属の計量スプーン2
・ルイボ스티ー…500ml ・塩…ひとつまみ
〈トッピング〉ドライフルーツ、ミント

【レシピ】

- 1 内なべに研いだ米、ルイボ스티ーを入れる。
- 2 「スタート」ボタンを押す。
- 3 塩で味付けをして完成！



1人前あたり | 135 kcal |



秘訣はオリーブオイル トマト リゾット風粥

1人前あたり | 209kcal |

【材料・2人前】

・米…付属の計量スプーン2 ・玉ねぎ…1/4個
・にんにく…1かけ・無塩トマトジュース…200ml
・オリーブオイル…小さじ1 ・水…400ml ・塩…小さじ1
〈トッピング〉パセリ、黒胡椒、クルトン、粉チーズ

【レシピ】

- ① 玉ねぎとにんにくをみじん切りにする。
- ② 内なべに研いだ米、刻んだ玉ねぎとにんにく、オリーブオイルを入れ混ぜる。水を入れる。
- ③ 「スタート」ボタンを押す。
- ④ 調理完了後、無塩トマトジュースを入れ、「再調理」ボタンを押す。
- ⑤ 塩で味付けをして完成！

洋風なおかずにも合わせやすいリゾット風のおかゆです。ポイントは小さじ1ほどのオリーブオイル！絶妙な「出汁」となって、とろみと旨みを出してくれます。ばっちりお味を決めたいときは、ベーコンやコンソメを加えるのもおすすめ。トマトジュースをトマト缶や野菜ジュースなどに置き換えても、また違ったおいしさに出会えますよ。



イカしたお味の イカ塩辛 中華風粥

1人前あたり | 186kcal |

【材料・2人前】

・米…付属の計量スプーン2 ・ごま油…小さじ1 ・水…550ml
・イカの塩辛…50g ・おろし生姜…小さじ1 ・塩…小さじ1/2~
〈トッピング〉コーン、青しそ

【レシピ】

- ① 内なべに研いだ米、ごま油を入れ混ぜる。水を入れる。
- ② 「スタート」ボタンを押す。
- ③ 調理完了後、イカの塩辛、おろし生姜を入れ、「再調理」ボタンを押す。
- ④ 塩で味付けをする
- ⑤ 全体を混ぜ5分ほど保温状態で蒸らして完成！

イカの塩辛はパスタや蒸したじゃがいもなどに調味料のように使えますよね。実はおかゆにもばっちり合うのです！具となり、出汁となり、香りの濃いそそる一皿に仕上がります。生の塩辛を「追い塩辛」をしても美味ですし、黒胡椒や海苔、バターなどもよく合います。おつまみに、シメに。ちょっと濃い味を欲する場面には是非是非。



ココナッツ香る トムカーガイ粥

1人前あたり | 445kcal |

タイの人気スープをお粥に！トム＝煮る、カー＝生姜、ガイ＝鶏肉。ココナッツミルクの甘味と生姜&にんにくの力強さが絶妙なコクうま。鶏の旨味だけでもじゅうぶんおいしいのですが、物足りなさがある場合は鶏の顆粒出汁を入れても◎ しめじやマッシュルームなどのきのこ類と煮込んでもおいしいです。



【材料・2人前】

・米…付属の計量スプーン2 ・鶏もも肉…150g ・生姜…1かけ ・にんにく…1かけ
・水…450ml ・ココナッツミルク…200g ・塩…小さじ1 ・ナンプラー…大さじ1
〈トッピング〉パクチー、パプリカ

【レシピ】

- ① 一口大に切った鶏もも肉に塩胡椒(分量外/少々)をもみ込む。生姜をスライスにして、にんにくの皮をむく。
- ② 内なべに研いだ米、鶏もも肉、生姜、にんにく、水を入れる。
- ③ 「スタート」ボタンを押す。
- ④ 調理完了後、ココナッツミルクを入れ、「再調理」ボタンを押す。
- ⑤ 塩、ナンプラーで味付けをして完成！



おかずと合う合う 芋粥

1人前あたり | 213kcal |

【材料・2人前】

- ・米…付属の計量スプーン 2
- ・水…550ml
- ・さつまいも…小1本 (100~150g程度)

【レシピ】

- ① さつまいもを乱切りにして水にさらす。
- ② 内なべに研いだ米、水を切ったさつまいも、水を入れる。
- ③ 「スタート」ボタンを押す。
- ④ 全体を混ぜ5分ほど保温状態で蒸らして完成！

台湾では「清粥」という正統派のお粥に括られている芋粥。中華料理風の小皿料理と合わせて、日本のごはんのようなポジションでいただきます。ごはんに比べてボリュームがあるため、食べ過ぎ防止にもぴったり。塩は好みで。塩がさつまいもの甘味をひきたてる面もあるのですが、塩っ気のおかずにあわせる場合は塩なしでもおいしいです。



あったか和スイーツ 抹茶粥

1人前あたり | 138kcal |

【材料・2人前】

- ・米…付属の計量スプーン 2
 - ・水…500ml
 - ・抹茶…小さじ1
 - ・塩…ひとつまみ
- 〈トッピング〉甘栗、きなこ、甘納豆

【レシピ】

- ① 内なべに研いだ米、水を入れる。
- ② 「やわらか」ボタン→「スタート」ボタンを押す。
- ③ 小皿に抹茶、水（小さじ2程度/分量外）を入れ、よく混ぜる。
- ④ おかゆに③の練り抹茶を混ぜ込み、塩で味付けをして完成！

炊いたおかゆに抹茶を混ぜ込むだけ！和スイーツのおかゆさんです。きなこや黒蜜、あんこなど和スイーツの定番食材のほか、柚子皮や山椒などの「和の香り」のちょい足しも最高です！甘いおかゆはしょっぱいお粥に比べて少量で満足感があるため、1人前を2人で分けるくらいでもじゅうぶんかも。ちびちびとていねいに食べたくなる一皿です。



化学反応的に旨い 豚ピータン粥

1人前あたり | 395kcal |

超定番、超人気！一体どうして赤の他人の豚肉と発酵させたアヒルの卵が合うんですかねえ……？豚の脂とピータンの化学反応的なウマさは一度食べたらメロメロ必至です！ピータンはカットしてから少々空気にさらしておくとも風味が落ち着くので、早めに下ごしらえをしておくともGOOD。



【材料・2人前】

- ・米…付属の計量スプーン 2
 - ・ごま油…小さじ1
 - ・水…600ml
 - ・豚バラ肉…100g
 - ・生姜…1かけ
 - ・ピータン…1個
 - ・顆粒の中華出汁…小さじ1
 - ・塩…小さじ1/2
- 〈トッピング〉青ネギ、花椒

【レシピ】

- ① 内なべに研いだ米、ごま油を入れ混ぜる。水を入れる。
- ② 「スタート」ボタンを押す。
- ③ 具材の下ごしらえをしておく。
豚バラ肉を一口大に切り塩胡椒（分量外/少々）をもみ込む。
生姜を千切りにする。ピータンの皮をむき、さいの目切りにしておく。
- ④ 調理完了後、おたまで米粒を押しつぶして、粒感を崩す。
- ⑤ 豚バラ肉、生姜、ピータン、顆粒の中華出汁を入れ「再調理」ボタンを押す。
- ⑥ 塩で味付けをして完成！



どろどろ感がたまらん タイ風鶏粥 ジョーク



1人前あたり | 251kcal |

【材料・2人前】

・米…付属の計量スプーン2 ・顆粒の鶏出汁…小さじ2
・パクチーの根…1束分(あれば) ・水…計600ml ・塩…小さじ1

【肉団子の材料】

・豚ひき肉…100g ・おろし生姜…小さじ1 ・塩胡椒…少々
〈トッピング〉パクチー、パプリカ、黒胡椒、レモン

【レシピ】

- 1 内なべに研いだ米、顆粒の鶏出汁、刻んだパクチーの根、水400mlを入れる。
- 2 「スタート」ボタンを押す。
- 3 おたまで米粒を押しつぶして、粒感を崩す。
- 4 肉団子の材料を袋に入れてこねる。一口サイズに丸め、内なべに入れる。水200mlを入れ「再調理」ボタンを押す。
- 5 塩で味付けをして完成！

タイの朝ごはんの定番、ジョークというおかゆです！タイは屋台文化が発展しているため自炊する方は少数派。おかゆも家庭料理ではなく外で食べるものという感覚が強いようです。大鍋で米粒がなくなるまで煮込まれたおかゆの口当たりは、少量ずつ調理される日本のおかゆとはびっくりするほど別物。生姜、ネギ、卵など現地風のトッピングもぜひお試しあれ。



濃厚肉味 ベトナム風 牛肉粥 チャオボー



1人前あたり | 349kcal |

【材料・2人前】

・米…付属の計量スプーン2 ・水…500ml
・牛こま肉…150g ・生姜…1かけ ・塩…小さじ1
〈トッピング〉さけるタイプのチーズ、小ネギ

【レシピ】

- 1 牛こま肉に塩胡椒(分量外/少々)をもみ込んでおく。
- 2 内なべに研いだ米、水を入れる。
- 3 「スタート」ボタンを押す。
- 4 牛こま肉、薄切りにした生姜を入れ、「再調理」ボタンを押す。
- 5 塩で味付けをして完成！

ベトナムはフォーや生春巻きなどお米料理が得意なお米大国。おかゆもポピュラーなお料理のひとつです。中でも人気なのが、牛肉のおかゆ！お米が牛肉の旨味を吸って、隔々まで「肉味！」って感じてとってもおいしいのです。お好みで牛肉出汁を入れたり、米粒感を崩すのもおすすめです。ネギ、刻みセロリ、玉ねぎなど香り系のトッピングとは是非一緒に。

肉団子＋ワンタンの的な 冷凍餃子粥

冷凍の餃子をお釜にイン。なんと！肉団子とワンタンを入れたかのような、旨味たっぷりのおかゆがでちゃいます！
ごはんに合うものはだいたいおかゆにも合いますから、餃子を具として使っちゃうのも全然アリ。
冷凍餃子の代わりに、シューマイや春巻きもおいしいです。
特にエビシューマイはプリプリ系でおいしいですよ。



【材料・2人前】

・米…付属の計量スプーン2 ・冷凍餃子…4個
・顆粒の鶏出汁…小さじ1 ・水…600ml ・塩…小さじ1/2～
〈トッピング〉小ネギ、糸唐辛子、ラー油、黒胡椒

【レシピ】

- 1 内なべに研いだ米、冷凍餃子、顆粒の鶏出汁、水を入れる。
- 2 「スタート」ボタンを押す。
- 3 塩で味付けをして完成！

1人前あたり | 210kcal |



魅惑の半レア明太子 明太子チーズ粥

1人前あたり | 230kcal |

【材料・2人前】

- ・米…付属の計量スプーン2 ・顆粒の和風出汁…小さじ1
- ・水…500ml ・とけるタイプのチーズ…20g
- ・明太子…2本 ・塩…小さじ1/3
- 〈トッピング〉青しそ、刻みのり、白ごま

【レシピ】

- ① 内なべに研いだ米、顆粒の和風出汁、水を入れる。
- ② 「スタート」ボタンを押す。
- ③ 塩で味つけをする。とけるタイプのチーズ、切れ目を入れた明太子を内釜に入れる。
- ④ 5～10分間保温状態のまま放置して、完成！

みんな大好き明太子チーズ！和だしでおかゆを炊き上げて、最後に明太子を入れて「保温」で放置するのがポイントです。焼き明太子ともまた違う「半レア食感」をたのしむことができます！保温での放置時間の目安は5分～10分。個人的には8分20秒の保温がベストでした！ぜひお好みのレア加減を見つけてみてくださいね。



辛うま トムヤムクン風粥

1人前あたり | 271kcal |

【材料・2人前】

- ・米…付属の計量スプーン2 ・冷凍エビ…6匹
- ・顆粒の鶏出汁…小さじ2 ・マッシュルーム…3個 ・水…500ml
- ・ココナッツミルク…100g ・トムヤムペースト…大さじ1 (約20g)
- ・唐辛子…1本 (お好みで) ・塩…少々
- 〈トッピング〉パクチー

【レシピ】

- ① 内なべに研いだ米、冷凍エビ、顆粒の鶏出汁、半分に切ったマッシュルーム、水を入れる。
- ② 「スタート」ボタンを押す。
- ③ ココナッツミルク、トムヤムペースト、お好みで唐辛子を入れ、「再調理」ボタンを押す。

タイの人気スープ、トムヤムクン風のおかゆです！トム＝煮る、ヤム＝混ぜる、クン＝えび！辛ウマがそそります。冷凍エビの代わりに桜海老、マッシュルームの代わりにしめじ、ココナッツミルクの代わりに牛乳を使っても、それなりに「っぽい」お味に仕上がります。エビ・きのこ・乳製品の旨味を組み合わせる構成自体がトムヤムクンらしさをつくるのかもしれませんが。



カニ缶つかって カニの中華風粥

カニ缶を使ったウマウマなおかゆさんです！
身だけでなく汁にもカニの旨味がたっぷり詰まっていますから、汁までまるっと使いましょう！おすすめはカリカリ食材のトッピング。あられやナッツなどの菌触りの良いものを添えると、おかゆのとろとろ感がいっそう引き立ちます。カニ缶の代わりにほたて缶を使っても最高においしいです！



【材料・2人前】

- ・米…付属の計量スプーン2 ・ごま油…小さじ1
- ・カニ缶(ほぐし身)…1個 ・水…500ml ・塩…小さじ1/2～
- 〈トッピング〉柿の種、ピーナツ、豆苗

【レシピ】

- ① 内なべに研いだ米、ごま油を入れ混ぜる。カニ缶、水を入れる。
- ② 「スタート」ボタンを押す。
- ③ 塩で味付けをして完成！



1人前あたり | 174kcal |



1人前あたり | 285kcal |

ぽかぽかほくほく ラム粥

身体の内側からぽかぽかに温まるっておきの一皿です！
ラムの温め効果はほんとうに力強いです。ポイントはにんにくと生姜。風味づけであり、臭み消しであり、具材であり。ラム肉の魅力をぐっと引き立ててくれる欠かせない存在です。お肉を入れるときにしっかり広げて入れるとボリュームアップ。バター乗せもグルメ度が増しておすすめです。



【材料・2人前】
・米…付属の計量スプーン 2
・薄切りのラム肉…100g ・にんにく…2かけ
・生姜…1かけ ・水…500ml ・塩…小さじ1
〈トッピング〉オニオンスライス、クミンシード

【レシピ】
① 薄切りのラム肉に塩胡椒(分量外/少々)をもみ込んでおく。にんにくの皮をむき、生姜を薄切りにする。
② 内なべに研いだ米、にんにく、生姜、水を入れる。
③ 「スタート」ボタンを押す。
④ ラム肉を入れ「再調理」ボタンを押す。
⑤ 塩で味付けをして完成！



1人前あたり | 207kcal |

旨味たっぷり 韓国風牡蠣粥

【材料・2人前】
・米…付属の計量スプーン 2 ・ごま油…小さじ2 ・水…500ml
・鍋用牡蠣…100g ・おろし生姜…小さじ1 ・塩…小さじ1/2~
〈トッピング〉にんじん、水菜

レシピ
① 内なべに研いだ米、ごま油を入れ混ぜる。水を入れる。
② 「スタート」ボタンを押す。
③ よく洗った牡蠣、おろし生姜を入れ、「再調理」ボタンを押す。
④ 塩で味付けをして完成！

韓国で人気の海鮮粥といえばあわび粥と牡蠣粥でしょうか。ごま油のコクと磯の旨味、それはそれはおいしいのです……！牡蠣は火を通しすぎてしまうと固くなってしまいますが「再加熱モード」を使えばちょうどよい加減に仕上がります。もち米や割ったお米を使うと、より本格的なお味に！海苔や卵黄のトッピングもおすすめです。



1人前あたり | 178kcal |

コリコリやみつき 鶏軟骨粥

【材料・2人前】
・米… 付属の計量スプーン 2 ・鶏軟骨…150g
・おろし生姜… 小さじ1 ・水…500ml ・塩… 小さじ1
〈トッピング〉黒胡椒、小ネギ、クコの実、サワークリーム

【レシピ】
① 鶏軟骨に塩胡椒(分量外/少々)をもみ込む。可能であれば数十分から一晩置く。
② 内なべに研いだ米、鶏軟骨、おろし生姜、水を入れる。
③ 「スタート」ボタンを押す。
④ 塩で味付けをして完成！

まるっとコリコリ食べられちゃう鶏軟骨！骨つき肉の魅力はそのままに、食べやすく作りやすい魅力たっぷりの一皿です。鶏軟骨の種類は「やげん」でも「ひざ」でもどちらでもおいしいです。鶏軟骨からあふれる濃厚な旨味で白濁したおかゆと、コリコリ食感の鶏軟骨……！食べ応えもじゅうぶんで、晩ごはんの主役になれるポテンシャルを秘めています。



食べるアロマ インドのスパイス粥

キチュリ / キッチャリー



1人前あたり | 281kcal |

毎日食べたいくらいやさしい、スパイス香るインドのおかゆです。
世界三大伝統医学「アーユルヴェーダ」でも元気を支えるお料理として
中心的な存在です。スパイスには「刺激物」というイメージがあるかもしれませんが、
このおかゆはむしろ「癒し&アロマ」に近い感じ。
じわ〜んじわ〜んと温まるスパイスの力にうっとりしちゃいます。



【材料・2人前】

- ・米…付属の計量スプーン 1
- ・ムングダール…付属の計量スプーン 2
- ・ターメリック…小さじ 1/2
- ・塩…小さじ 1/2
- ・水…500ml
- ・ギー（またはバター）…大さじ 1
- ・クミンシード…小さじ 1
- ・にんにく…1かけ
- 〈トッピング〉ミニトマト

【レシピ】

- ① 内なべに研いだ米、さっとすすいだムングダール、ターメリック、水、塩を入れる。
- ② 「スタート」ボタンを押す。
- ③ お粥が炊き上がるころ、スパイスオイルを作り始める。小鍋にギー、クミンシード、刻みにんにくを入れ香りが立つまで熱する。
- ④ 炊き上がったおかゆにスパイスオイルを混ぜ込んで完成！

レシピ・監修

鈴木かゆ すずきかゆ

お粥研究家。おかゆ研究中。
おかゆが好きすぎて24時間おかゆのことを考えている人。「食事でじぶんを整える」をテーマに、毎朝の自分の体調に合わせたおかゆを作っている。各種 SNS、メディアにてお粥レシピ/レポ/歴史/文化などを発信中。今の目標は「おかゆ好き？嫌い？」の問いを「どのおかゆが好き？」に変えること！



アジア各国のお粥の知恵を拝借し、
おうちで楽しめるレシピにアレンジしました！
とっておきの推し粥に
出会えますように！