



三菱 **IH** 電子鍋

NJ-C18NH (1.8 ℓ)

使用說明書 / 食譜集



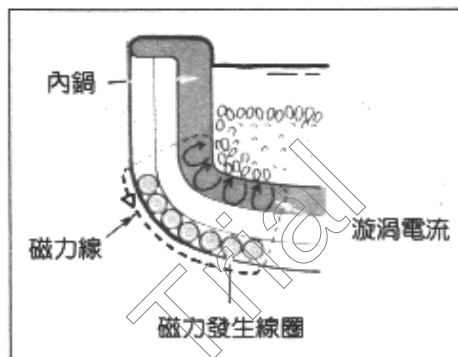
承蒙您惠顧三菱 **IH** 電子鍋，本公司謹此致上十二萬分的謝意，並希望它的優異性能為府上帶來便利和歡樂

- 使用前請詳閱本說明書，以瞭解正確的使用方法。
- 請妥善保管本說明書，以便不瞭解時可再查閱。
- 當您需要服務時，請與就近的歌林服務站連絡。

特 長

利用效率高、火力強的（IH）電磁加熱方式，集中火力、一氣呵成地煮飯。

- 利用磁力線產生的漩渦電流，內鍋本身會發熱。
- 內鍋是由不銹鋼及鋁的雙層構造所製成，故能均勻地傳熱。



利用無段變速器控制，可以精密地調節火候。

- 無段變速器控制，乃是在連續加熱的過程中，依實際需要自動調節火力大小以類似傳統大灶煮飯的方式煮出香Q可口的飯。

利用NEURO Fuzzy從較軟到較硬完全隨心所欲。

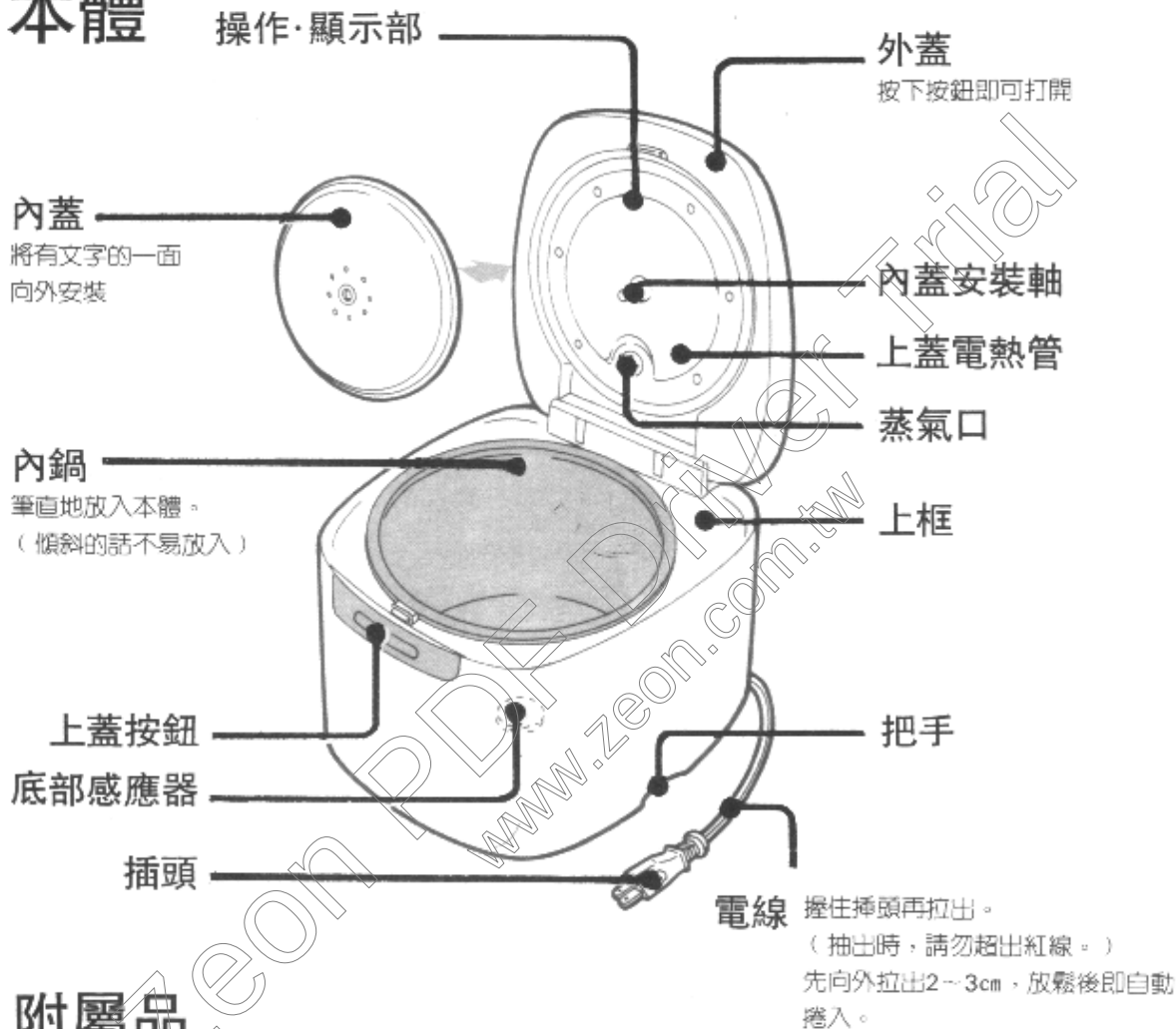
- 利用溫度感應器正確地掌握煮飯量及時間。而且，應用Fuzzy理論，控制火候及煮飯溫度。也就是利用NEURO Fuzzy的高科技原理，精密控制米量、水量、沸騰時間、燜煮時間等要素，依食用者的設定，煮出五種軟硬不同的米飯。

目錄

	頁次
使用前	
特長	1
各部份的名稱及使用方法 本體・附屬品	3
操作顯示部	4
特別注意事項	5
使用方法	
煮飯的方法	7
白米・胚芽米・什錦飯・糯米	9
新米・壽司・快煮・粘米・稀飯	11
預約方法	13
保溫時的注意事項	15
保養方法	16
現在時刻的調整方法	17
停電時	18
所需時間	18
使用中有疑問時	19
有關消耗用品	21
規格	21
食譜集	22 ~ 38
食譜的目錄	22

各部份的名稱及使用方法

本體



附屬品

量杯1個
(約0.18ℓ)

※平平的1杯
剛好是0.18ℓ。

※糯米飯的計量方法
請參照第29頁。



飯杓1個 飯杓架1個



使用說明書 / 食譜集1本



操作·顯示部

炊きわけ 鍵

(軟硬調整鍵)

- 煮白米・新米時，可依喜好的軟硬程度做適當調節。

➡9頁

指示燈

顯示部



朝食・夕食 鍵

- 預約煮飯時使用。➡13頁

メニュー 鍵 (米飯種類鍵)

- 可設定白米、新米、壽司飯、快煮、糙米、稀飯的炊煮。➡11頁

炊飯 鍵

- 煮飯或預約煮飯時使用。

取消・保温 鍵

- 操作錯誤、保温或取消保温時使用。

時間設定鍵

重新調整現在時刻時使用。➡17頁



※按各個按鍵後，請確認有無嗶聲。

※在預約、煮飯或保温中，除接受取消・保温鍵之外，其他按鍵皆不發生作用。

※開始煮飯時，會發出“噴”的聲音，此乃為讓內部熱量散發至外面的風扇聲，並非故障。

特別注意的事項

注意使用場所。

在下列場所使用，容易造成變形、故障等情形。

- 水、油容易淋到的地方。
 - 火源附近。
 - 不平的地方。
 - 陽光直射的地方。
 - 堵塞排、吸氣口的地方。
- (離牆壁10公分以內，地毯、塑膠袋的上面等處)



金屬絲、物體插入或堵塞排、吸氣口。

容易造成觸電、故障等情形。



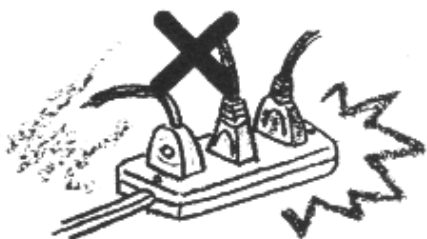
米粒、異物等須清除。

米粒、水滴、異物附著時，會發生故障。

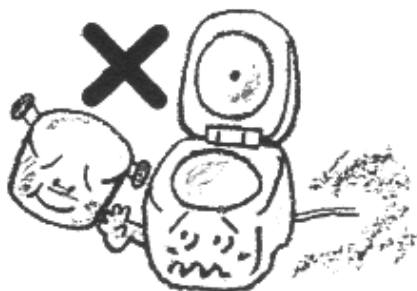


使用在15A以上的插座。

請勿使用於多頭配線的插座。



必須使用專用的內鍋。



避免燙傷！

煮飯中，及剛煮好時，呈高溫狀態。

※剛煮好飯，打開鍋蓋時，須注意冒出的蒸氣，以免被燙傷。



蒸氣口附近，絕對不可用手觸摸。

請放在小孩拿不到的地方。

勿將抹布置於鍋上！

熱和蒸氣會使上蓋變色和變形。



煮飯中、保溫中，請勿將抹布放在鍋上。

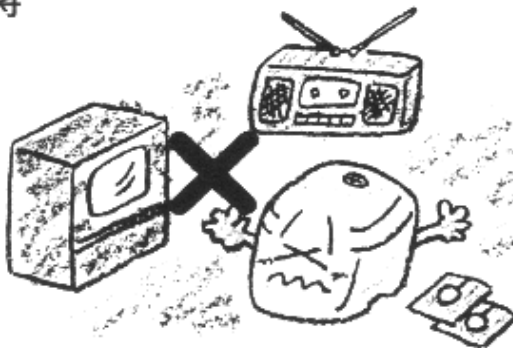
請勿用水沖洗機體！

否則會造成漏電、觸電、故障等情形。



由於會產生磁力線，請勿將畏懼磁氣的東西靠近本體！

- 金融卡、信用卡、電話卡、定期票、錄音帶、電腦磁碟片等（會有消失記憶之虞）。
- 電視機、收音機（會有雜音之虞）。



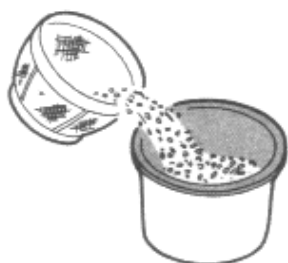
※使用心律調節器的人，請與醫師詳談之後再使用。（由於會產生磁力線，故請確認是否會對調節器造成影響。）

煮飯的方法

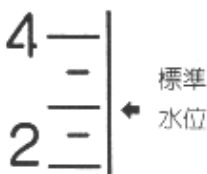
準備

1 量米、洗米，把米放入內鍋加入適當的水。

最好使用其他容器洗米。



3杯米時的水量。



- 淘洗不乾淨時，會使米發臭、變色。
- 請不要用熱水（50℃以上）來煮飯。

2 將內鍋放入本體中，插上插頭。

把米水平地放入再蓋上蓋子。



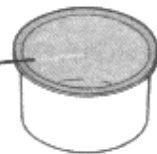
- 請將內鍋外側的水分及污垢確實地擦拭乾淨。
- 請勿用潮濕的手碰觸插頭，插座，以免發生危險。

關於鐵氟龍加工部分

內鍋部分是採用不沾鍋的鐵氟龍加工，為了保護鐵氟龍皮膜，請注意下列事項。

- 請勿使用金屬製的飯杓、湯匙以及陶器等硬物。
- 請勿在內鍋中洗米。
- 請勿使用醋。
- 使用完調味料之後，應立即沖洗。
- 請勿使用漂白劑。

鐵氟龍加工



經過長期的使用，可能會有顏色不一的現象產生，這是由於水分和蒸氣的緣故。在使用及衛生方面不會有問題，敬請您安心使用。

煮飯

3 煮飯時

請參照各頁說明，操作按鍵。

米 飯 種 類	參 照 頁 數
白 米	一般煮法 9、10
	快速煮法 11、12
新 米	11、12
壽 司	
胚 芽 米	9、10
什 錦 飯	
糯 米	
糙 米	11、12
稀 飯	
預 約 煮 飯	13、14

煮好→保溫

4 聽到嗶嗶聲時，請充分地將飯拌勻，再保溫。

在15分鐘以內將飯拌勻，使多餘的水分能蒸發掉。

- 嗶嗶聲響完畢後，即自動進入保溫狀態。



- 根據打開外蓋的時間、室溫的變化，水蒸氣會從內蓋滴落到上框，故請擦拭乾淨。
- 關於保溫的注意事項請參照15頁。

關於保溫燈

○保溫



○保溫

保溫電熱器通電時，燈會由橘色變綠色。

保溫超過12小時的話，燈會變成紅色。

- 一旦燈變成紅色，請按 **取消·保溫鍵**，儘速停止保溫。（長時間保溫的話，米飯會發臭變色。）

使用後，請將插頭拔出。



- 請手握插頭將插頭拔出，切勿拉扯電線。
- 插頭拔下後，操作顯示部會暫時消失約1秒鐘，這並非故障。

白米・胚芽米・什錦飯・糯米

煮飯過程的顯示。
顯示從預熱到飯煮好的時間。

保溫指示燈的顏色隨著保溫時間由橘色→紅色。



無段變速火力控制器發生作用時，會亮燈。

按下炊 **炊きわけ** 鍵
(軟硬調整)，設定想要的
位置。

1 按下 **炊きわけ** 鍵 (軟硬調整)



- 依據自己的喜好來設定。
因為會記憶先前的設定，所以除了要變更以外，不需每次都重新設定。
- 做什錦飯、胚芽米、糯米飯時，請按鍵至 **ふつう・炊き込み** (適中)。

2 按下 **炊飯** 鍵

若已將米充分浸泡過，則按2次炊飯鍵。



- 按2次炊飯鍵，則可省略預熱過程，直接開始煮飯。
所需時間約縮短12分鐘。

	軟 硬 程 度	建 議 事 項	食譜頁數
白 米	• 能夠依喜好的軟硬程度來調節。	• 用新米時，利用 米飯種類 鍵按至 新米 就可以煮飯了。 (新米也可以利用 炊きわけ 鍵來做調節。)	23 ~ 26
胚芽米	• 請按至 ふつう・炊き込み 開始煮飯。	• 水量應配合內鍋白米的刻度。 • 切勿淘洗過度，否則胚芽會剝落。	37 · 38
什錦米	• 請按至 ふつう・炊き込み 開始煮飯。	• 請參照食譜的頁數來斟酌水量	31 · 32
糯 米	• 請按至 ふつう・炊き込み 開始煮飯。	• 能夠煮糯米飯。 • 水量應配合內鍋糯米的刻度。	29 · 30



注意事項

保溫白米以外的食物，容易造成變質或變味。請儘量避免！



盛入的白米量，請勿超過內鍋盛量的60%以上。若過量的話，則無法炊煮。

NJ-C18NH

6杯
(1.08ℓ) 以下

新米・壽司飯・快煮・糙米・稀飯

顯示煮飯的過程。
顯示從預熱到飯煮好的時間。
在快煮、糙米的狀態下，則省略預熱過程。

保溫指示燈隨著保溫時間做橘色→紅色的變化。煮稀飯時，此燈會閃爍。

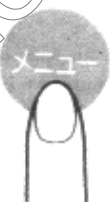
白米、新米時，
便能夠分開煮。



無段變速火力控制器發生作用時，會亮燈。

每按一下 **メニュー** 鍵，則依次顯示米飯種類指示燈。

1 按下 **メニュー** 鍵 (米飯種類)



- 設定在想要的食譜種類。
- 下次使用時，要恢復至白米的狀態。請先確認是否為所需的食譜鍵。
- **白米**、**新米** 以外的情形下，不接受 **炊きわけ** 的指示。

2 按 **炊飯** 鍵。

假若米已在水中充分浸泡過請按2次此鍵。



- 按2次炊飯鍵時，則省略預熱，直接開始煮飯。所需時間大約縮短12分鐘。
- 在快煮、糙米的狀態下，則省略預熱過程。

米飯的種類	建議事項	食譜頁數
新米	- 由於新米水分多，故應以比白米稍強的火候來炊煮。 - 能夠以 炊きわけ 鍵來調節。	23、26
壽司飯	請依內鍋壽司飯的刻度，加入適量的水。	27、28
快煮	- 比白米快約20分鐘左右，即可煮好。 (請參照18頁) 想要煮稍硬的飯時，可以使用快煮。	23、26
糙米	- 請依內鍋糙米飯的刻度，加入適量的水。 - 因為炊煮的原理不盡相同，所以與用壓力鍋煮出來的味道稍有不同。	35、36
稀飯	- 請依內鍋稀飯的刻度，加入適量的水。 (內鍋刻度中，“全”指較乾的稀飯；5分指較稀的稀飯。) - 此時無法保溫。(保溫指示燈會閃爍) 稀飯如果保溫的話，會變成糊狀且喪失原有的風味，因此會自動切斷保溫狀態。	33、34

注意事項

※為了維持電子鍋的壽命，請儘量避免在鍋內燉煮食物。若必須燉煮時，請使用“稀飯”按鍵，煮好後，請徹底清洗內鍋及內蓋等附件。

煮稀飯如果用 **おかゆ** 以外的按鍵來煮，會使湯汁溢出。



務必選擇正確的按鍵。

保溫白米以外的食物時，會產生怪味、變質的現象。



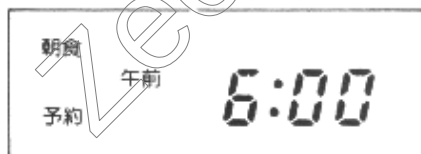
預約方法



例

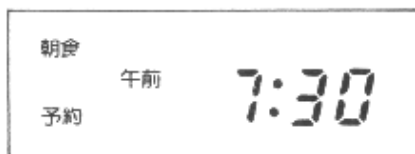
預定明天早上7:30吃飯 (預約晚餐時，請按夕食鍵。)

1 按一次 **朝食** 鍵。



- 顯示出內部原已設定好的預約時刻。(初次使用時，早餐設定在早上6:00，晚餐設定在下午6:00)
- 如果要使用 **メニュー** (米飯種類)、**炊きわけ** (軟硬調整) 鍵時，請先設定好，再預約。

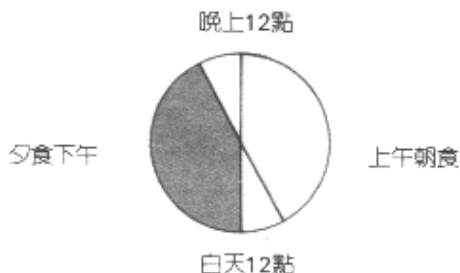
2 設定所需的預約時間



- 每按一次 **朝食** 鍵，即增加10分鐘，按著不放時，則會一直增加。

「朝食」・「夕食」鍵的功能與注意事項（預約14小時以內）

- 可自由設定任何吃飯時間。
- 早餐、晚餐2種記憶定時設定，設定的時間如下所示。



例：

晚上12：00時，按「朝食」鍵並設定在上午12：00。

白天12：00時，按「夕食」鍵並設定在下午12：00。

能夠預約的時間

- 距離現在時刻1個小時以上24個小時以下時，則可以設定。（每按一次增加10分鐘）
- 一小時以內無法預約，會立即開始煮飯。（糙米為1小時40分鐘以下無法預約）

※夏天時，如果長時間地浸泡，容易發出怪味。

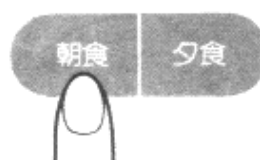
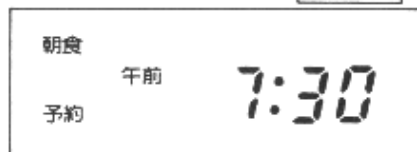
※菜飯、紅豆糯米飯、糙米等，需要放入佐料及調味料的食物，請不要使用預約煮飯。因為如此一來，不但會使佐料失去原味，也容易使調味料沉澱，無法煮出好吃的料理。

3 按「炊飯」鍵，預約結束。



- 預約指示燈會亮，表示預約結束。顯示部立刻回到現在的時間。

4 預約中，想要確認預約時刻時，請按「朝食」鍵。（晚餐時則按「夕食」鍵。）



- 按下按鈕時，預約時刻會立刻顯示出來。
- 預約中，不會執行其他鍵的功能。發生錯誤或想要停止預約時，請按「取消・保溫」鍵之後，再重新設定。

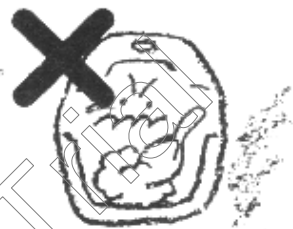
保溫時的注意事項

請儘量避免下列情形（這些是使米飯變黃、變味、變乾的主因）

- 保溫12小時以上
（保溫指示燈，會
變成紅色，警告
不可再保溫。）

● 保溫

- 飯經冷凍後再保溫。
- 在保溫中的飯加上冷凍過的飯。
- 淘米不乾淨的飯予以保溫。
- 保溫白米飯以外的食物。
- 將飯杓放入鍋內一起保溫。



少量的飯請放在鍋的中央予以保溫。



- 在內鍋中的飯如經長時間的保溫，會產生變硬的現象。
- 如果少量的飯經長時間的保溫，可能會產生一部分的飯漲大或變硬的現象。

如插頭拔離插座，請立刻插回插座。

（溫度下降是造成米飯變味以及黏稠在一起的原因。）

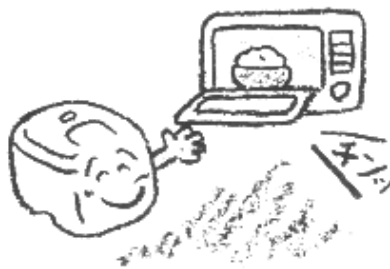


外蓋確實要蓋緊。



打開保溫中的外蓋時，室溫產生變化或發生停電時，水蒸氣會積存在上框，故請擦拭乾淨。

如果必須保溫12小時以上，或有少量剩飯時，請先放入冰箱內冷凍保存，想食用時用微波爐溫熱一下，味道還是一樣美味可口。



保養方法

使用後，必須將插頭自插座拔下，俟電鍋冷卻後再開始清洗保養。

內鍋·飯杓·飯杓架·內鍋上蓋

- 請使用廚房用的中性洗潔劑和海綿清洗。
- 煮糯米飯、什錦飯之後，水位刻度上面可能會出現污垢，請用溫水浸泡後予以清洗。



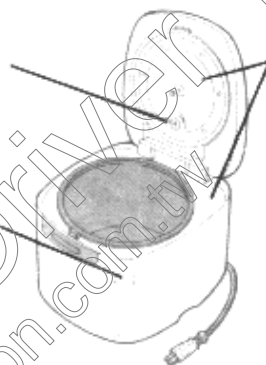
本體·外蓋·上蓋電熱線部分

- 請用擰乾柔軟的布來擦拭。

蒸氣口骯髒時，要擦乾淨。

上蓋電熱線部分和上框部分骯髒時要擦拭乾淨。

底部溫度感應器附著雜質時，請以砂紙（400號左右）輕輕擦拭，再以擰乾的布擦拭乾淨。



有難聞的怪味附著在鍋上時：

1. 在內鍋內加入1的水，確實蓋好上蓋。
2. 將「炊飯」的按鍵按2次，大約煮10分鐘之後，按下「取消·保溫」鍵。
3. 將內鍋、內蓋取出，仔細地清洗。

注意事項

請不要使用下列的物品！

（會造成斑痕、腐蝕、變色等現象）

- 揮發油、漂白劑、去污粉、稀釋劑。
- 不銹鋼刷子、尼龍刷子。



切勿整台沖洗！

（造成故障的原因）



現在時刻的調整方法

- 計時器有時會因室溫的變化，而產生些微的偏差。
請依照下圖所示予以順序調整。
- 現在預約、煮飯及保溫時，無法變更現在時刻。



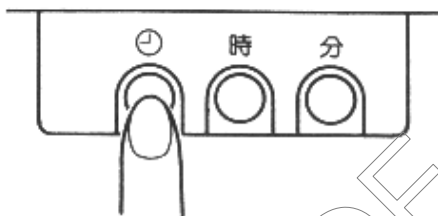
時間設定鍵

例

現在時間為上午7：35，而顯示器上亮著7：33的時候。

1

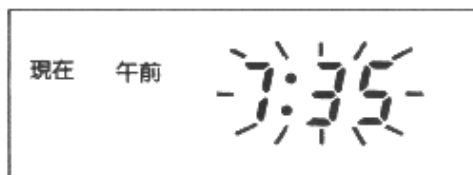
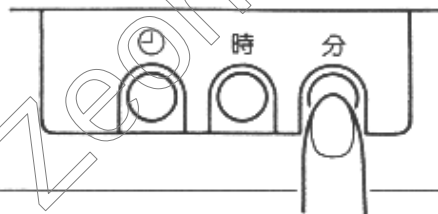
按1次 鍵。



時間顯示部會閃爍

2

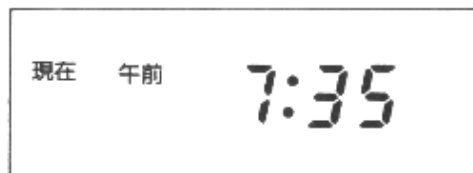
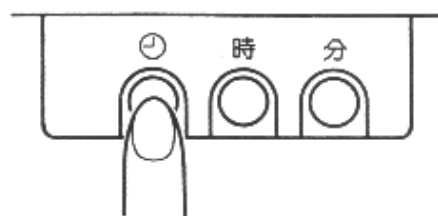
按 **分** 鍵，直到調整到“35”分。



每按一次就前進1分鐘，連續按著不放就會快速前進。

3

按1次 鍵。

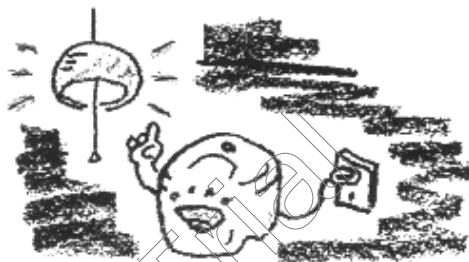


數字閃爍停止，即完成設定。

停電時

與拔掉插頭時的狀況一樣。

煮飯中	電來時，會繼續煮飯。
預約中	電來時，會依照原來的預約的時間煮飯。
保溫中	電來時，會繼續保溫。 (長時間停電後，若米飯已完全冷掉，則會自動停止保溫。)



所需時間

煮飯完成，所需的標準時間。

- 下表係指在電壓110V、室溫20℃、水溫18℃，標準水位等條件下的煮飯時間。
- 所需時間會隨著米、水、季節、水溫、電壓的不同，稍有變化。若省略預熱時間的話，約可縮短12分鐘。

米飯種類		型 名	NJ - C18NH
白 米 新 米	較 軟		49分～1小時3分
	適 中		44分～48分
	較 硬		42分～48分
壽 司 飯			43分～45分
快 煮			31分～34分
什 錦 飯			45分～49分
糯 米 飯			40分～43分
糙 米 飯			1小時9分～1小時14分
稀 飯	全 稀 飯		44分～49分
	5 分 稀 飯		45分～49分

使用中有疑問時

檢查下列情況，確實有異常現象的話，請洽各地歌林服務站。

（如果是在保證期間內，請出示保證書。）

故障情形	檢查內容
• 使用時發出聲音	• 「噴」的聲音乃是為讓內部熱量散發至外面而發出的風扇聲，是正常現象。 • 「噠哩噠哩」的聲音乃是因通電而引起的，並非故障。
• 無法炊煮 • 花費很長的時間 • 預約的時間到了卻還沒煮	• 揸頭是否確實地揸好？ • 在煮飯中是否停過電？ • 是否忘記按 炊飯 的按鍵？ • 是否按錯 メニュー 的按鍵？
• 水份不斷地溢出	• 內蓋是否裝上？ • 上蓋是否蓋好？ • 內鍋的邊緣和內蓋之間，是否黏著像飯粒般的異物？ • 是否水量太多？ • 煮的飯是否超過電鍋的最大容量？ • 在高山上煮飯，水過多而溢出時，請以 炊きわけ 按鍵設定至“やわらかめ”的位置。
• 按 炊飯 鍵、取消保溫 鍵，之後蜂鳴器便會響。	• 不要放入內鍋而按下 炊飯 鍵、取消・保溫 鍵。俟之保溫後，每 6 秒鐘蜂鳴器會叫以示通知（約 1 分鐘）。在蜂鳴器叫的時候，放入內鍋關閉蓋子的話，則開始煮飯・保溫。不要放入內鍋保持原來的狀態，則會自動地停止通電。

故 障 情 形	檢 查 內 容
• 煮出的飯過軟 • 煮出的飯過硬	• 米和水的份量是否量得很正確？ • 內鍋中的水是否保持水平狀態？ • 是否依照內鍋水位刻度而放入正確的水量？ • 是否按錯 メニュー 的按鍵？ • 是否已按下 炊きわけ 的按鍵，決定個人喜好的軟硬程度？
• 保溫的飯呈現變味、變黃、變硬的狀態	• 保溫中是否把插頭拔掉了？ • 是否遵守保溫時限（不超過12小時）？ • 內蓋是否安裝好？ • 上蓋是否蓋好？ • 內鍋的邊緣和內蓋之間，是否黏著像飯粒般的異物？ • 內鍋、內蓋、上蓋的內側有經常保養嗎？ • 保溫時，是否把飯杓放入裡面一起保溫？是否有把冷飯加入一起保溫？ • 是否充分地淘洗？
• 形成鍋巴	下列情形會形成鍋巴。 • 淘洗得不夠充分時。 • 米長時間浸泡在水裡時。 • 煮過胚芽米和什錦飯時。 • 內鍋外側和本體內，有附著飯粒等異物時。

發生下列情形時，請洽歌林服務站。

- 電線有損傷等異常現象時。
- 按鍵發生故障時。
- 使用中，插頭異常變熱時。
- 其他，有任何可不正常情況發生時。



有關消耗用品

請向歌林經銷商或服務站購買更換用消耗用品。

鋰電池

- 鋰電池約可使用4~5年（室溫20℃）。插頭插入插座時，因為不會消耗電池電力，所以更能長久使用。
- 出現下列情況時，請換購電池。

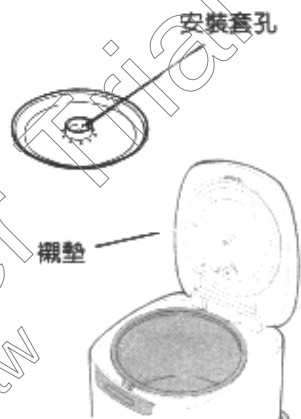
插頭拔下時，時刻顯示、預約記憶皆會完全消失。

- 換裝電池時，請洽詢各地服務站不要自行換裝。



襯墊類

- 變形、變色時，請向服務站換購。



規格

電 源	AC 110V (60 Hz)	主要特性	預熱・煮飯・燜煮自動方式
			記憶型定時器方式
			四季均衡溫度保溫
			附有安全裝置（底部感應器+溫度保險絲）
			不銹鋼・鋁雙層構造內鍋
			預熱選擇方式
			自動電線捲盤（電線長1.4m）

保溫時所消耗的電力為電壓 110V、室溫20℃的平均電力

型 名	煮飯容量（最小～最大）							消耗電力		重量 kg	外形尺寸
	白米新米 胚芽米	壽司米	什錦米	糯米	糙米	稀 飯		煮飯	保飯		寬×深×高（mm）
						全稀	5分稀				
NJ-C18NH	0.36	0.54	0.36	0.36	0.18	0.09	0.09	1215W	35W	6.8	274×325×281
	1.8ℓ	1.8ℓ	1.08ℓ	1.08ℓ	1.08ℓ	0.45ℓ	0.27ℓ				

食譜的目錄

頁次

白米	白米飯	23
	乾魚飯	24
	鰻魚菜泡飯	24
	栗子飯	25
	菜飯	26
	飯糰子	26
壽司米	壽司飯	27
	豆腐皮壽司	28
	鮭魚壽司	28
糯米	紅豆糯米飯	29
	山菜糯米飯	30
	糯米飯糰	30
什錦飯	午錦飯	31
	青豆飯	32
	竹飯筍	32
稀飯	全稀飯	33
	青菜稀飯	34
	紅豆稀飯	34
糙米	糙米飯	35
	糙米海鮮雜燴飯	36
	糙米沙丁魚飯	36
胚芽米	胚芽米飯	37
	胚芽米什錦飯	38
	芋汁麥飯	38

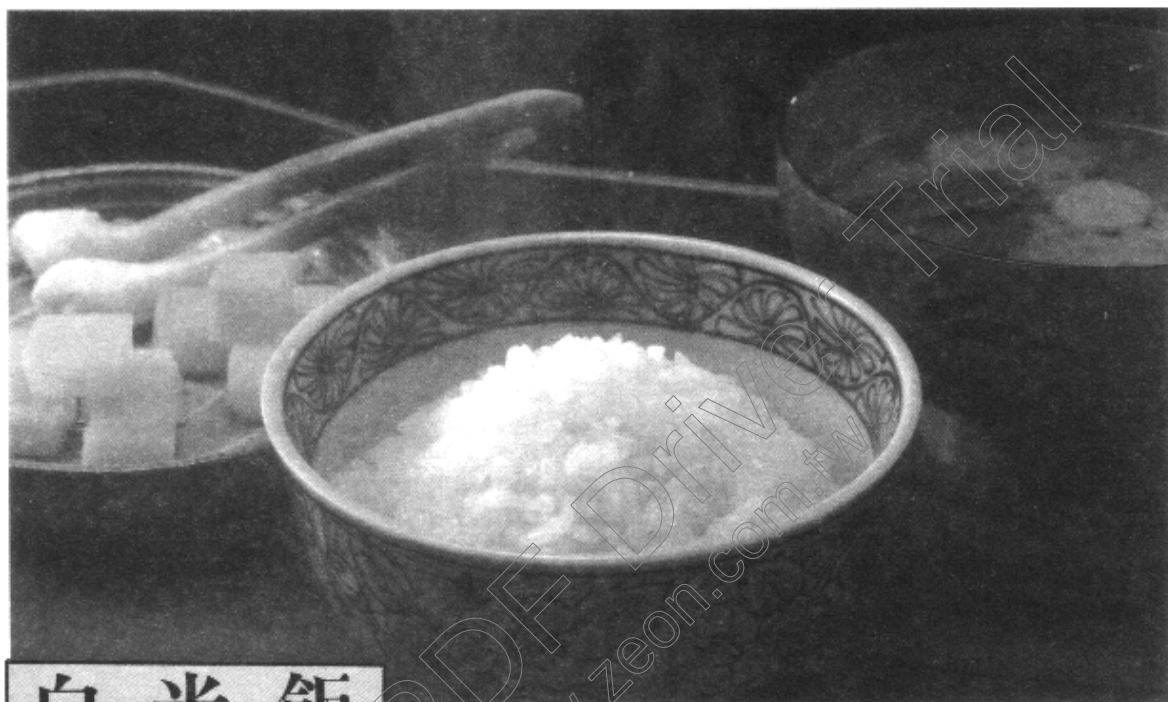


白米飯

※本食譜所使用的計量器

米：1杯（附屬的計量杯）=180C.C（1合）

米以外：1杯=200C.C



白米飯

材料（4人份）

米……………3杯（540C.C）

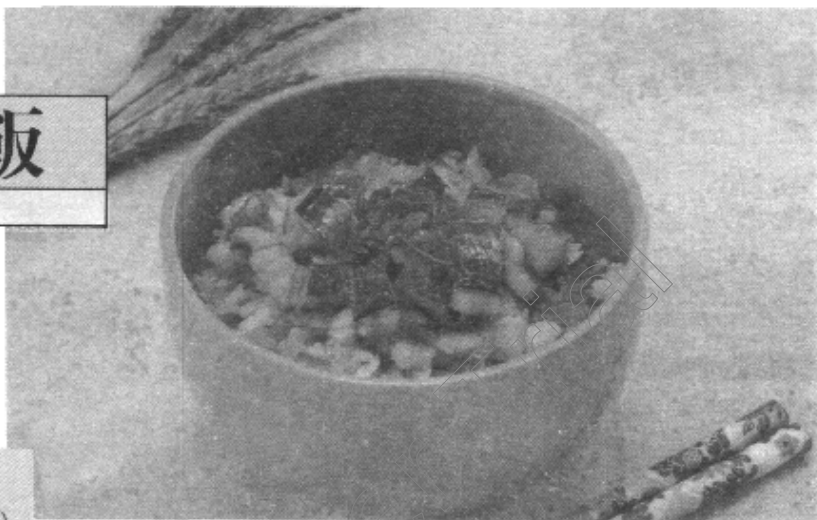
製作方法：

- ①米淘洗乾淨，放入竹簍。
- ②將①放入內鍋，再倒入水直到水位刻度 **白米** 到3為止。
- ③將煮好的飯充分攪拌均勻。

美味可口米飯的訣竅

- 米 米若長時間保存的話，由於品質會降低，所以在購買後應儘速地食用。請保存在通風良好的陰涼場所。
- 淘洗方法 由於第一次的水會充分吸收，所以應趁著尚未吸收米糠臭味時，迅速地沖洗掉，然後再充分地淘洗直到水不渾濁為止。

乾魚飯



材 料 (4人份)

米	3杯 (540C.C)
乾魚	2 隻
醬油	1½ 大匙
甜酒	1½ 大匙
砂糖	1 小匙
酒	1 大匙
水	½ 杯
酸菜	適量

製作方法

- ①煮飯方法與P.23相同。
- ②A煮熟之後放入乾魚。再一面淋湯汁一面煮，俟之冷卻，切成約2cm寬度。
- ③酸菜製切成細絲，與煮好的飯攪拌。
- ④將飯盛於容器內，再擺置②的乾魚。

鯛魚菜泡飯

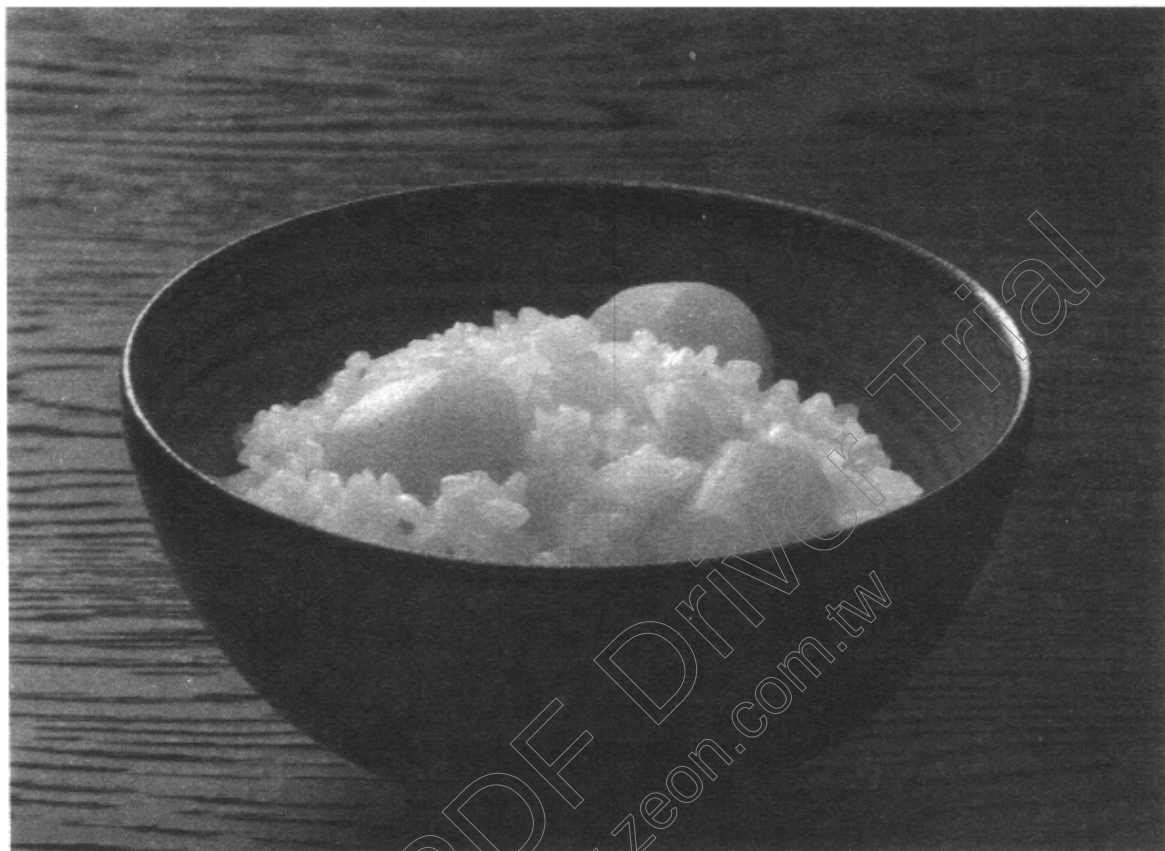


材 料 (1人份)

剛煮好的熱飯	1 碗
鯛魚生魚片	4 片
低鹽醬油	2 大匙
酒	2 大匙
鰹魚片	½ 杯
白芝麻、芥末	
海苔 (切成細絲)	各適量
茶葉	少許

製作方法

- ①煮飯方法與P.23相同。
- ②熬煮A的調味料，將鯛魚生魚片浸泡4~5分鐘。
- ③少許地盛放熱騰騰的飯，並放上鯛魚。
- ④以熱水泡茶葉，淋在③的上面。
- ⑤蓋上蓋子，在小碟子裡放入芥末、白芝麻和海苔。



栗子飯

材 料 (4人份)

米	3杯 (540C.C)
栗子 (連皮)	300g
高湯用海帶	10公分
鹽	1小匙
酒	1大匙

製作方法

- ① 將高湯用海帶剪成麩狀，以700CC的水煮至沸騰，後再予將海帶撈出。
(海帶高湯)
- ② 剝除栗子的外皮與澀皮，浸泡在稀釋的鹽水中15分鐘。瀝乾水分、切成兩半。
- ③ 將米淘洗乾淨，放入竹簍內。
- ④ 在內鍋中，放入 ③ 與調味料，加入海帶高湯直到水位刻度 [白米] 到3為止，再混合攪拌。
- ⑤ 放入栗子予以炊煮。

菜飯



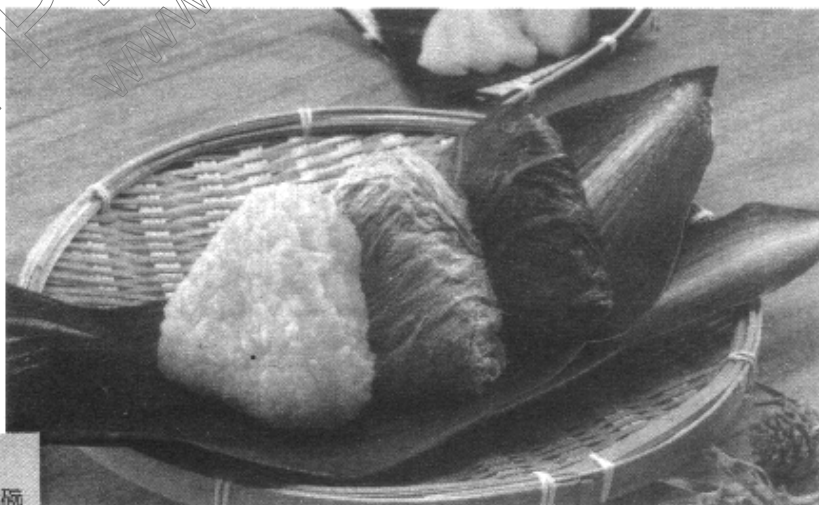
材 料 (4人份)

米……………3杯 (540C.C)
高湯用的海帶……………10公分
蘿蔔菜葉或無莖菜葉 …… 150g
酒……………1大匙
鹽……………少許

製作方法

- ①製作海帶高湯。(參照P.25)
- ②將蘿蔔菜葉或無莖菜葉在熱水中燙過後立即取出，再放入冷水中冷卻。瀝乾水分後，撒上鹽、酒，切成碎末。
- ③將米洗淨，放入竹簍內。
- ④將③放入內鍋，加進海帶高湯直到水位刻度「白米」到3為止。
- ⑤在煮好的飯上加進蘿蔔菜葉、鹽，再予以混合攪拌。

飯糰子



材 料 (3個份)

熟騰騰的飯……………3碗
鹽……………少許
芥末明太子……………½隻
山藥汁海帶……………1片
酸菜……………半片

製作方法

- ①煮飯方法與P.23相同。
- ②將飯盛於碗內，添飾明太子並握住。
- ③同樣地握住，將山藥汁海帶、酸菜製予以捲入。

壽司米



壽司飯

材 料 (4人份)

米	3杯 (540C.C.)
酒	1大匙
合成醋	
米醋	4大匙
砂糖	2大匙
鹽	1小匙

製作方法

- ①將米淘洗乾淨，放入竹簍內。
- ②將①與酒放入內鍋中，加入水直到水位刻度 **壽司** 到3為止，並予以混合攪拌。
- ③以沾有醋水的布巾來擦拭壽司桶，並將煮好的飯一口氣地倒入壽司桶。
- ④用扇子搗飯以散發熱氣，並立刻淋上合成醋並攪拌均勻，不使其成為糊狀。

煮壽司飯的秘訣

- **醋** 務必使用上等的高級米醋（標準分量為米的10%）。
- **高湯** 日本關東式的煮法是加入水及少量的酒而煮成。關西式的煮法則是加入海帶柴魚湯。（海帶柴魚湯務必先冷卻再加入）。
- **合成醋** 使用鰯魚等生魚片當作佐料的話，由於會抑制甜度，故應比上列的壽司飯少放一點砂糖。
- **攪拌合成醋時**
 - 飯應趁熱攪拌，如此一來，味道比較容易滲透進去。
 - 用扇子大力搗的話，色澤會變得比較漂亮。
 - 將飯杓直立起來如同切割般地攪拌，避免米飯發黏。



豆腐皮壽司



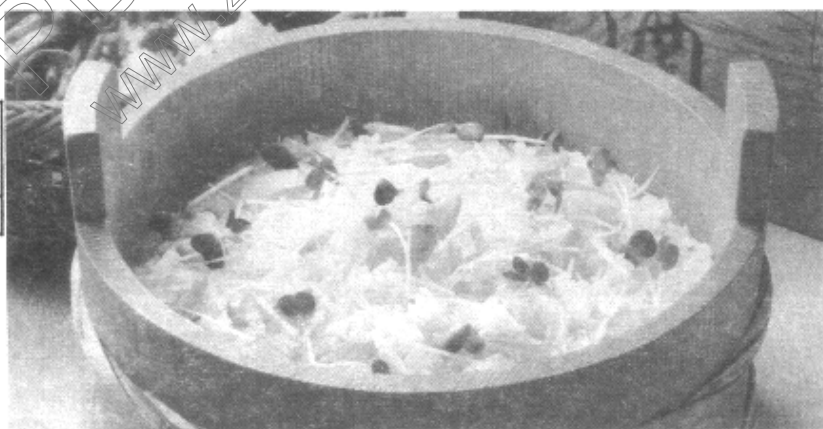
材 料 (4人份)

米與合成醋	與P.27相同分量
油豆腐 (長方形)	8片
A { 高湯	1杯
砂糖	7大匙
酒	半杯
醬油	3大匙
甜酒	2大匙
醋水	適量
醃嫩薑	適量

製作方法

- ①與P.27一樣地，請先做好「壽司飯」。
- ②先將油豆腐切半，再捲開成袋狀，將油豆腐放入碗內，倒入熱水去油滯乾。
- ③將A放入鍋內，混合在一起加熱，倒入油豆腐，加入醬油和甜酒，蓋上鍋蓋以小火慢煮，將湯汁加以熬煮，再將油豆腐放進去煮，會呈現出光澤。
- ④將手塗上白醋，慢慢地擰乾油豆腐的湯汁，再塞入壽司飯。
- ⑤放入盤中，旁邊加一些醃嫩薑。

鮭魚壽司



材 料 (4人份)

米與合成醋	與P.27相同份量
鹹鮭魚切片	3片
生薑	2片
白芝麻	2大匙
豆苗菜	適量
酒、醋	少許

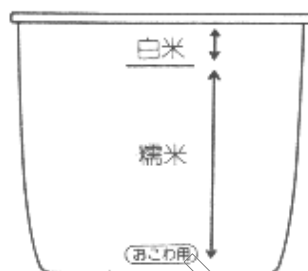
製作方法

- ①與P.27一樣地，請先做好「壽司飯」。
- ②不使鮭魚燒焦地予以烤製，去掉皮與刺，加入酒、醋予以攪拌。
- ③將生薑洗淨去皮，切成細絲。用乾布將水瀝乾去澀汁。將豆苗菜洗淨切成2cm長度。
- ④將鮭魚、白芝麻、生薑絲放入壽司飯中予以拌勻。
- ⑤將壽司飯盛於容器內，撒上豆苗菜。

糯米

計量杯的刻度

計量杯上面有糯米、白米的刻度顯示。在混合粳米炊煮糯米的時候，先加入糯米到達刻度，再加入粳米至白米的刻度的話，那麼粳米、糯米的比列會變得恰到好處。



紅豆糯米飯

材 料 (4人份)

糯米	剛好是3杯計
米 (粳米)	量杯的份量。
紅豆	45g
黑芝麻・鹽	少許

製作方法

- ①將米淘洗乾淨，放入竹簍內。
- ②把紅豆泡在水中，開始煮。煮開之後將湯汁倒掉。
- ③用杓子撈起，觀察是否煮好。再加入水用小火煮至稍硬的程度。把紅豆和紅豆湯汁分開，俟之冷卻。
- ④將①放入內鍋，並加入③冷卻的紅豆湯汁直到水位刻度 **おこわ** 到3為止。(不夠時，加入水。)並加入紅豆浸泡2小時。
- ⑤煮好後，予以攪拌，盛於容器內，並依喜好加入黑芝麻和鹽。

註：生的紅豆，不可以直接加入飯中煮。
請使用煮熟的紅豆！

山菜糯米飯



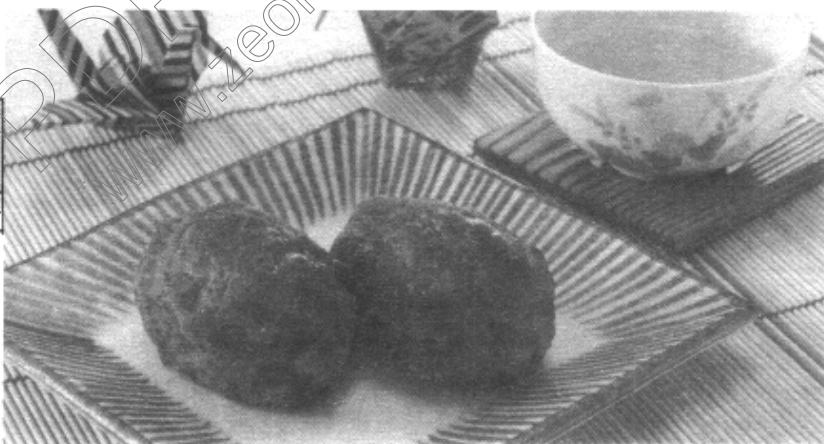
材 料 (4人份)

糯米	
米 (粳米)	剛好是3個計量杯的份量。
山菜 (水煮)	100g
煮熟的香菇	100g
低鹽醬油	2大匙
甜酒	1大匙
A { 鹽	1小匙
酒	1大匙
高湯精	適當

製 法

- ①將米淘洗乾淨，放入竹簍內。
- ②山菜用水快速洗過，香菇要滷乾水分並切成細絲。
- ③將A與①放入內鍋，加入水直到水位刻度「お二」到達3為止。將材料放入浸泡2小時。
- ④煮好後，予以攪拌，盛於容器內。

糯米飯糰



材 料 (24個份)

糯米	
米 (粳米)	剛好是2個計量杯的份量。
小紅豆	2杯
砂糖	280g
鹽	少許

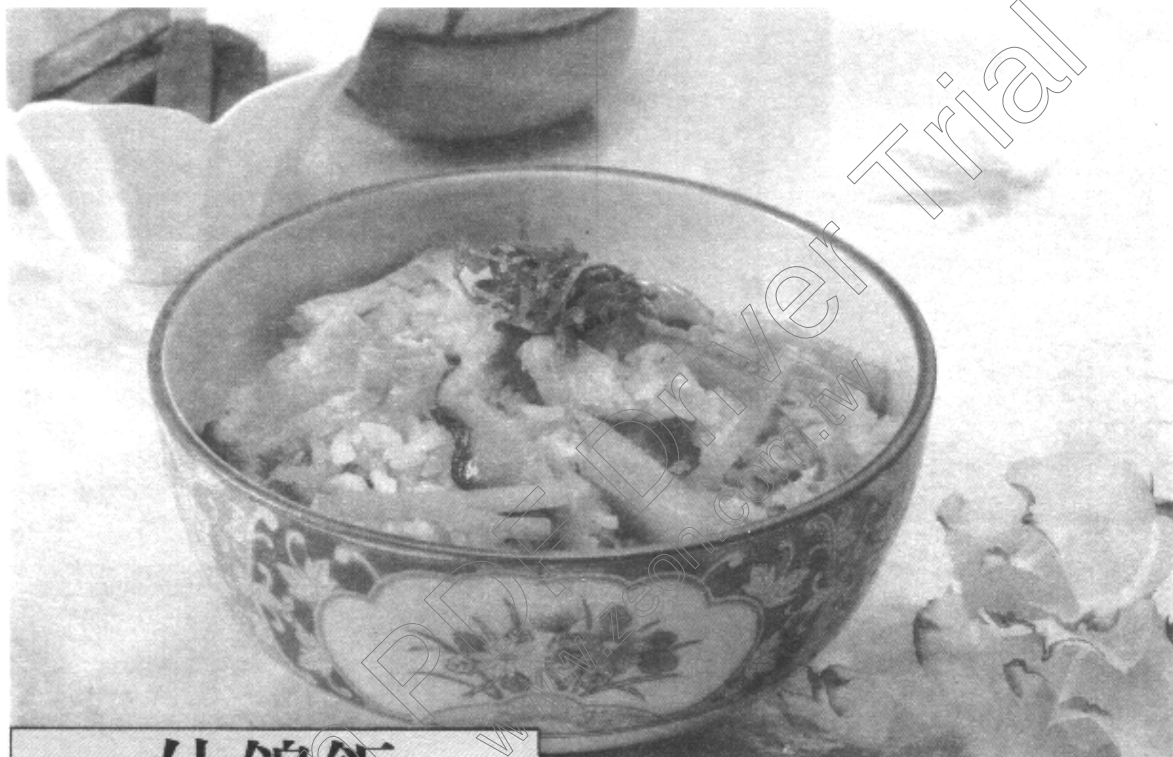
製作方法

- ①事先將小紅豆浸泡一個晚上。
- ②將小紅豆用足夠的水放入鍋內煮沸，一旦沸騰即倒掉湯汁。再以足夠的水用小火慢慢地熬煮，中途時加入水，煮到柔軟的程度為止。
- ③在②的小紅豆中，加入砂糖，然後熬煮不使其燒焦。在關掉火源之前，加入鹽，俟之冷卻。
- ④將米淘洗乾淨，放入竹簍內。
- ⑤將④放入內鍋，加入水直到水位刻度「お二」到達2為止，浸泡2小時。
- ⑥煮完後，手一直沾水一直搓圓，包裹著豆沙餡。

什錦飯

由於什錦飯有加入材料，所以在煮飯容量方面有上限。

	煮飯容量
NJ-C18CH (1升)	6杯以下



什錦飯

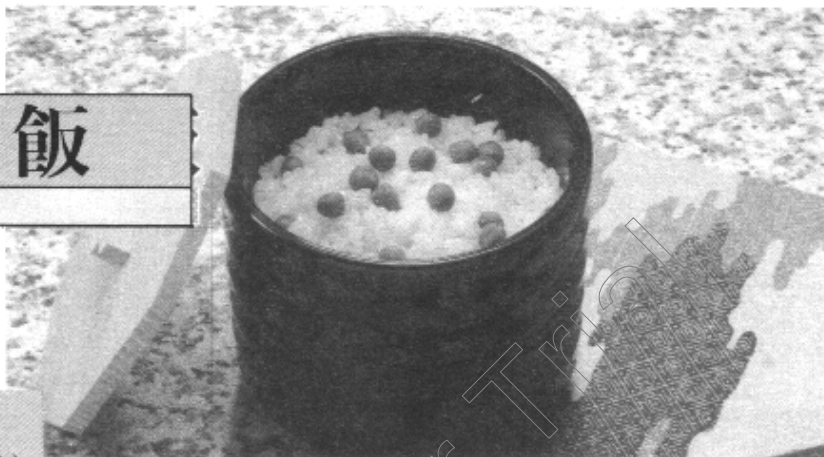
材 料 (4人份)

米	3杯 (540C.C)
雞胸肉	50g
紅蘿蔔	中半條 (50g)
油豆腐	1片
竹筍 (水煮罐頭)	30g
乾燥的香菇	2片
泡乾香菇的水	600c.c
低鹽醬油	2大匙
甜酒	1大匙
鹽	1小匙
酒	1大匙
高湯精	少許

製作方法

- ①將米淘洗乾淨，放入竹簍內。
- ②紅蘿蔔洗後削皮，把油豆腐用熱水泡開以去除油分。把竹筍從罐頭中拿出並洗好；把乾香菇去掉蒂並用水浸泡，分別將雞胸肉、竹筍切成細絲。
- ③將 ①的米與A放入內鍋，加入泡乾香菇的水直到水位刻度 **白米** 到達3為止，予以攪拌。
- ④擺放②的材料，予以煮炊。
- ⑤煮完後，將米飯充分攪拌均勻直到鍋底。

青豆飯



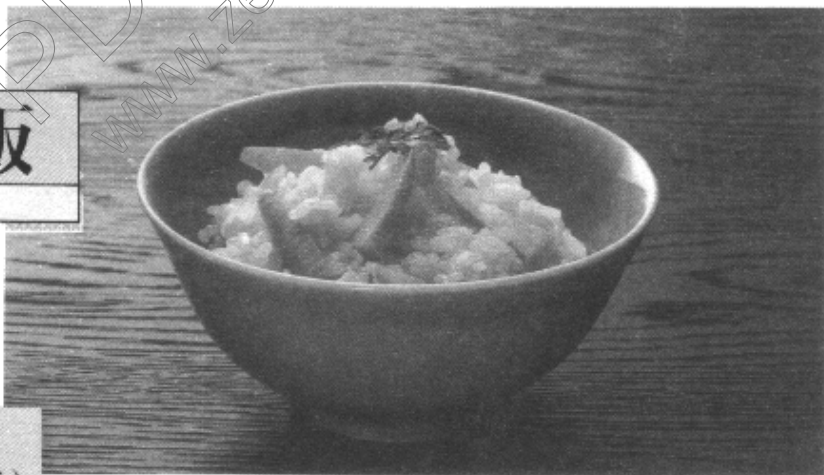
材 料 (4人份)

米	3杯 (540C.C)
青豆 (剝去豆莢)	200g
A { 酒	1大匙
鹽	1 1/2 小匙

製作方法

- ①將米淘洗乾淨，放入竹簍內。
- ②先將青豆去除豆莢，再用水清洗乾淨，瀝乾水分浸泡在鹽水裡。
- ③將①與A放入內鍋，加入水直到水位刻度 白米 到達3為止，攪拌均勻。
- ④放入青豆，予以煮炊。
- ⑤煮完後，將米飯攪拌均勻。

竹筍飯



材 料 (4人份)

米	3杯 (540C.C)
煮熟的竹筍	120g
A { 低鹽醬油	2大匙
砂糖	2小匙
酒	2大匙
鹽	1/2 小匙
高湯精	適量

製作方法

- ①將米淘洗乾淨，放入竹簍內。
- ②竹筍洗淨切成細絲。
- ③將①與A放入內鍋，加入水直到水位刻度 白米 到達3為止，攪拌均勻。
- ④放入②的竹筍，予以煮炊。
- ⑤煮完後，將米飯攪拌均勻。

稀飯

以少量的米就能做出份量多的稀飯，且易於消化，故適合於疲勞時、宿醉的早晨、減肥時食用。

稀飯的米與水之比例

	米(杯)	水(杯)
全稀飯	1	5
5分稀飯	1	10
3分稀飯	$\frac{1}{2}$	10



稀飯

製作方法

- ①將米淘洗乾淨，放入竹簍內。
- ②將米放入內鍋，加入水直到水位刻度 **全がゆ** 達1為止。
- ③煮完後，放入保溫器。

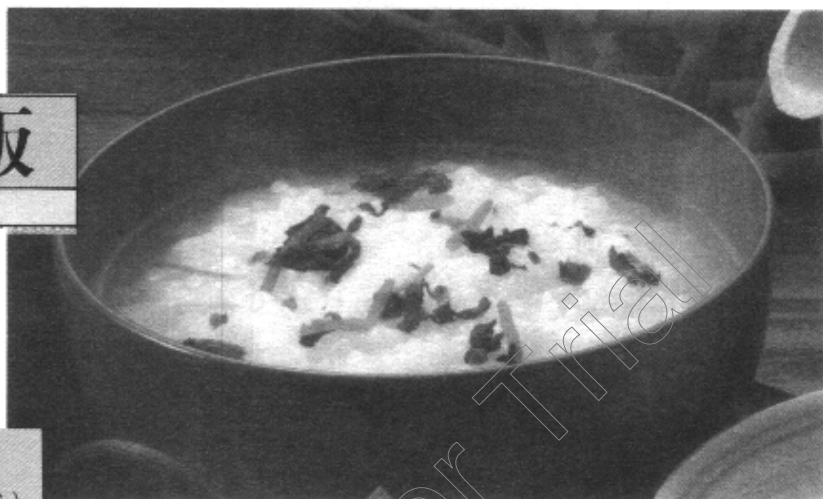
材 料(4人份)

米.....1杯(180C.C)

青菜稀飯

材 料 (4人份)

米……………1杯 (180C.C)
青菜 (蘿蔔葉、油菜葉、水芹、
鴨兒芹等) ……50g
鹽……………少許



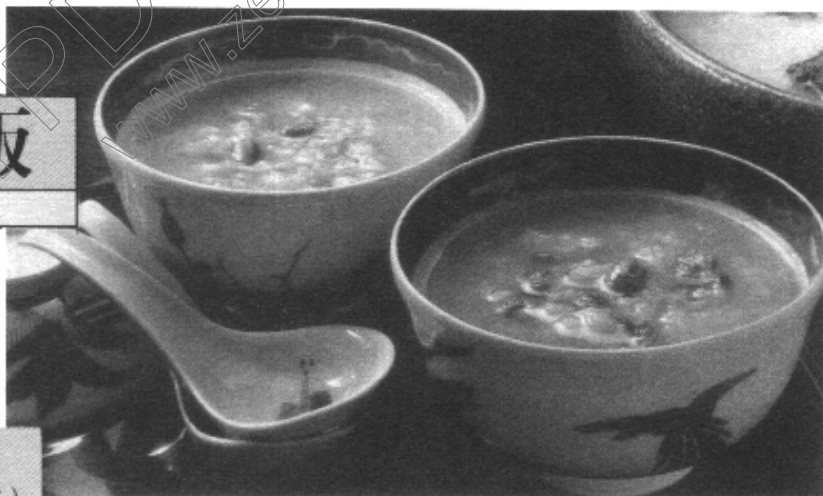
製作方法

- ①將米淘洗乾淨，放入竹簍內，倒入內鍋，加入水直到水位刻度 **全がゆ** 達1為止。
- ②將青菜洗淨燙過之後，去除澀味。把青菜撈出，放入冷水中冷卻。
- ③擰乾，切成細末。
- ④稀飯煮好之後，放入容器，依個人喜好添加少許的鹽、撒上青菜。

紅豆稀飯

材 料 (4人份)

米…………… $\frac{1}{2}$ 杯 (90C.C)
小紅豆或大紅豆…………… $\frac{1}{2}$ 杯
鹽……………少許



製作方法

- ①小紅豆以2杯水煮軟，沸騰之後將湯汁倒掉。
- ②再加入2杯水，繼續煮紅豆，但不要任其沸騰。(此時湯汁不要倒掉)
- ③將米淘洗乾淨，放入竹簍內，放入內鍋，加入②的湯汁直到水位刻度 **5分がゆ** 到達0.5為止。(水量不夠時可再加入少許的水)
- ④加入紅豆，予以炊煮，煮好之後，盛於容器之中。

糙米

糙米乃是自收割的米中，去除掉稻殼而稱之。糙米比精白米更優良，而且比精白米蘊含豐富的食物纖維、維他命、蛋白質等。

由於食用少量就能夠充飢，所以是一種很好的健康減肥食品。糙米的表皮比較堅硬，請您務必好好地咀嚼，才能容易消化。



糙米飯

材 料 (4人份)

糙米……………3杯 (540C.C)

製作方法

- ①將糙米淘洗乾淨，避免損傷糙米的表皮，然後放入竹簍內。
- ②摺入內鍋，加入水直到水位刻度 **玄米** 到達3為止。

糙米海鮮雜燴飯



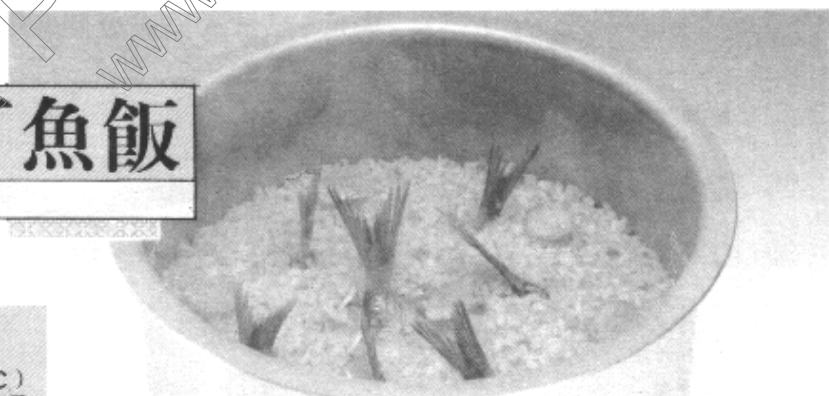
材 料 (4人份)

糙米	3杯 (540C.C)
洋菇	半個
磨菇	8個
紅辣椒、青辣椒	各1個
蝦 (黑虎)	8隻
蛤仔 (連殼)	200g
魷魚	小1隻
松葉蟹 (腳)	700g
奶油	2大匙
咖哩粉	2大匙
沙拉油	2大匙
鹽、胡椒	少許
高湯 (熱水+2匙高湯精)	500c.c
荷蘭芹	少許

製作方法

- ①將糙米淘洗乾淨，放入竹簍內。
- ②洋蔥切成碎末狀，磨菇切成薄片，辣椒直切成絲條狀，並除去種籽。
- ③將蝦的內腸及外殼除去，蛤仔清洗乾淨，除去魷魚的腳與腸子，切成容易食用的長度。松葉蟹要清洗乾淨。
- ④奶油放入平底鍋內加熱，加入糙米，以中火炒至米呈透明狀為止。加入咖哩粉予以攪拌均勻。
- ⑤沙拉油放入另一平底鍋內加熱，煎炒松葉蟹以外的材料。
- ⑥將④放入內鍋，加入高湯直到水位刻度玄米到達3為止，再撒上鹽、胡椒。
- ⑦擺放⑤的材料與松葉蟹，予以煮炊。
- ⑧煮完後，盛於容器，撒上荷蘭芹。

糙米沙丁魚飯



材 料 (4人份)

糙米		3杯 (540C.C)
沙丁魚		中5~6隻
鹽		少許
A {	醬油、甜酒、酒	 適量
	生薑汁	 2大匙
B {	醬油	 2大匙
	酒	 1大匙
	甜酒	 1小匙
	鹽	 1小匙
生薑薄片		1根份

製作方法

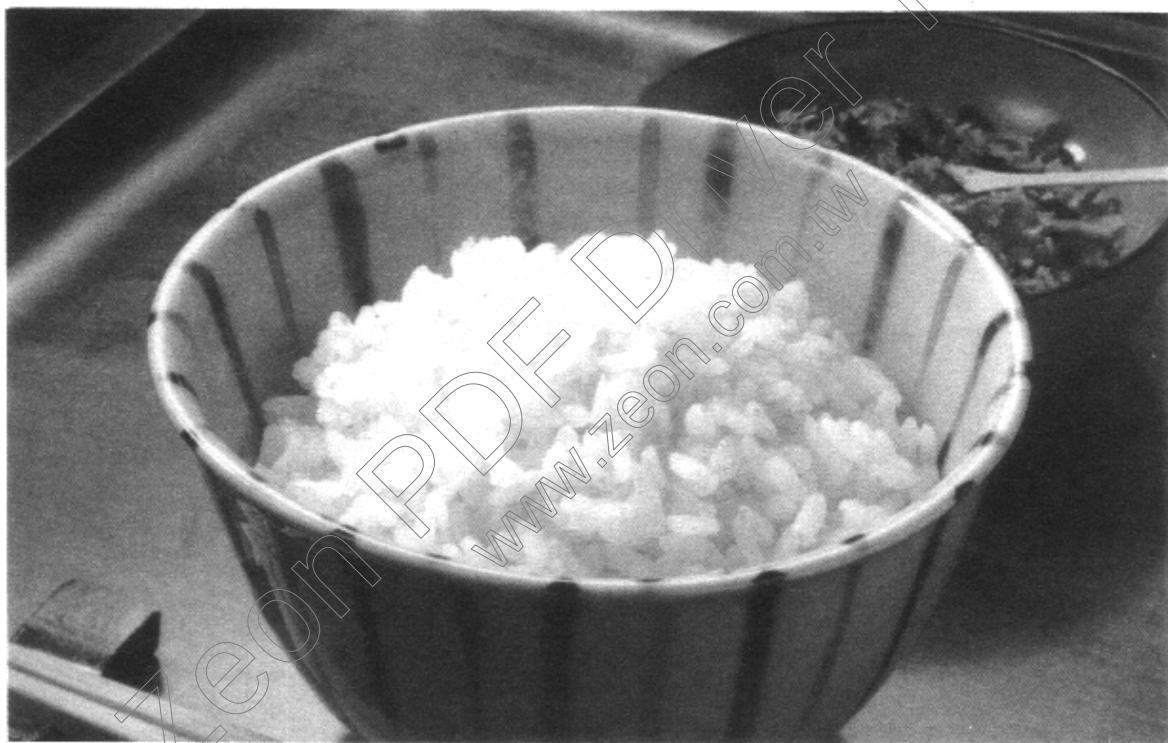
- ①將糙米淘洗乾淨，放入竹簍內。
- ②去除沙丁魚的頭與內臟，用水清洗乾淨，撒鹽放置一段時間。
- ③將②浸泡在A的調味汁中，放置30~40分鐘。
- ④將①與B放入內鍋，加入水直到水位刻度[玄米]到達3為止，予以攪拌均勻。
- ⑤如同要扎進糙米般放入③的沙丁魚，擺放生薑薄片予以煮炊。
- ⑥煮完後，拉沙丁魚的尾巴，去除魚刺，輕輕地攪拌全體。

胚芽米

胚芽米中，胚芽的部分（黃色部位）雖然不大，但是卻蘊含豐富的維他命B1、食物纖維，也蘊含著精白米缺乏的維他命E。

煮胚芽米飯的訣竅

在水中輕輕地搖動，只是更換2~3次的水，切勿過度淘洗米，避免胚芽的部分會分離。



胚芽米飯

製作方法

- ①不要淘洗胚芽米，只是輕輕地更換2~3次的水，然後放入竹簍內。
- ②放入內鍋，加入水直到水位刻度 **白米** 到達3為止。

材 料（4人份）

胚芽米……………3杯（540C.C）

胚芽米什錦飯



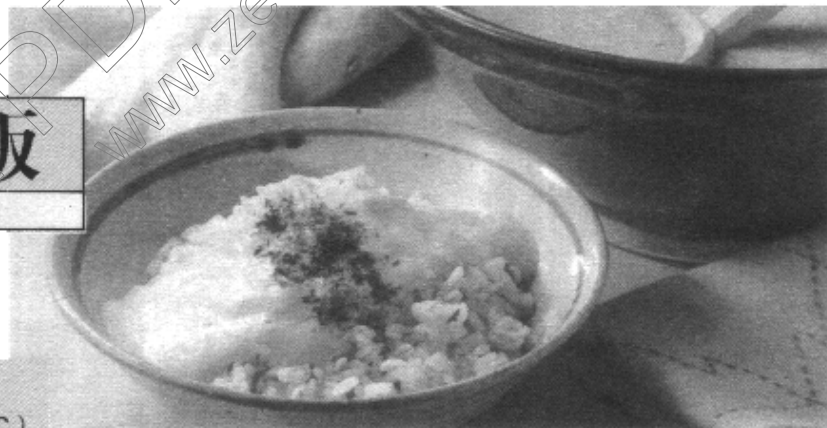
材 料 (4人份)

胚芽米	3杯 (540C.C)
紅蘿蔔	40g
油豆腐	2片
乾的香菇	3個
牛蒡	40g
蒟蒻	50g
醬油	3大匙
甜酒	2大匙
鹽	1小匙
酒	1大匙
泡乾香菇的水	1杯

製作方法

- ①將胚芽米洗淨，放入竹簍內。
- ②削除紅蘿蔔的皮，油豆腐要用熱水燙過，以去除油分。把乾香菇去掉蒂並用水浸泡；牛蒡要削成小薄片浸泡在醋水中；蒟蒻要以熱水燙過並切細。
- ③利用A來煮2的材料。
- ④將①放入內鍋，加入水直到水位刻度 **白米** 到達3為止。
- ⑤煮完後，迅速地將③攪拌均勻。

芋汁麥飯



材 料 (4人份)

胚芽米	2杯 (360C.C)
麥	1杯 (180C.C)
山芋	中半條 (約600g)
高湯	2杯
低鹽醬油	3大匙
甜酒	1大匙
醋水、綠紫菜	適當

製作方法

- ①將胚芽米與麥混合在一起，輕輕地沖洗，放入竹簍內。
- ②將米放入內鍋，加入水直到水位刻度 **白米** 到達3.5為止。(因為麥的吸水能力約比米大2倍，所以要多加一點水。)
- ③山芋要削皮、浸泡醋水，並把山芋削成泥狀。
- ④利用研磨棒把山芋搗碎，並將高湯、醬油、甜酒混合在一起，依自己的喜好來決定濃度。
- ⑤煮完後，盛於容器澆上青芋汁並撒上一點點綠紫菜。