



- menu -

豚の角煮

肉じゃが

カレーの煮つけ

豚肉と大根の煮物

シーフードピラフ

無水カレー

バエリア風炊き込みご飯

金目鯛のアクアパッツア

蒸し野菜のチーズフォンデュ

かぼちゃのミルク煮

煮込みハンバーグ

野菜のポトフ

チーズケーキ

あしたのすてきに!



〒456-8511
名古屋市熱田区桜田町19-18
www.tohogas.co.jp



多機能減圧鍋「グルミール」

レシピブック



「減圧調理」「自動炊飯」「無水調理」も可能な 多機能減圧鍋グルミール



減圧調理

加熱調理後、火を消すと密閉されて、中が減圧状態に。減圧効果で煮崩れを抑えて、より味が染み込みます。

自動炊飯

ゴム栓を取り外すことで、コンロの自動炊飯機能に対応。ガスの直火で早くおいしいごはんを炊き上げます。

無水調理

水をほとんど使用せず、野菜から出る水分で調理をする無水調理。素材本来の味を楽しむことができます。

付属品

- ①ミトン：鍋の取っ手を持つ際に使用する、シリコン製
- ②レシピブック：グルミールの専用レシピ13品を掲載
- ③取扱説明書：グルミールを使用する上での注意事項等を記載



「減圧調理」の使い方

STEP 1 ふたを開けて材料を入れる



ゴム栓を傾けたまま、ふたを開けて材料を入れます。
※ゴム栓を傾けないとふたが外れません。

STEP 2 加熱調理



ふたを閉めて押さえた後、レシピに合わせて加熱します。
※ふたを閉めた後はゴム栓に触れないよう注意してください。

STEP 3 放置して減圧調理



ふたをしたまま火を止めて放置することで減圧状態になります。放置時間はレシピをご参照ください。

STEP 4 ゴム栓を倒してふたを開ける



ゴム栓を倒して空気を入れ、ふたを開けます。
※ゴム栓を倒した際に音がします。

「自動炊飯」の使い方

自動炊飯方法の詳細については、使用するコンロの取扱説明書をご確認ください。

STEP 1 ゴム栓を取り外す



ふたに取り付けられているゴム栓を外します。
※コンロの自動炊飯機能ではゴム栓を外してください。
吹きこぼれの原因になります。

STEP 2 お米を研ぎ浸水後、自動炊飯



お米を研いだ後、鍋内側の水位線（下から1合、2合、3合）に合わせて水を入れて30分～1時間ほど浸水させ、コンロの自動炊飯機能を使って炊き上げます。

※コンロに自動炊飯機能が無い場合には、手動で炊飯をすることもできます。
目安としては、2合の場合で、中火10分、極弱火5分、消火してむらし10分程度です。（大バーナの場合）



肉じゃが

2~3人分 **減圧調理**
(ゴム栓あり)

材料

じゃがいも … 300g(2~3個)(4つ切り)
たまねぎ … 1/2個(4つにくし切り)
にんじん … 1/2本(皮をむき乱切り)
牛肉薄切り … 100g(食べやすい大きさに切る)
糸こんにゃく … 100g(食べやすい大きさに切る)
油 … 大さじ1

- A**・水 … 1カップ
・しょうゆ … 大さじ2~3
・砂糖 … 大さじ2
・みりん … 大さじ1
・酒 … 大さじ1

きぬさや … 5枚(半分に切る)

作り方

- 鍋に油を熱し、牛肉を中火で炒める。色が変わったらじゃがいも、たまねぎ、にんじん、糸こんにゃくを加えて混ぜる。(鍋をおさえる際は、やけどにご注意ください)
- 全体に油がまわったら、**A**を加えてよく混ぜ、アルミホイルの落し蓋をしてから鍋のふたをし、中火で10分加熱後、消火。**10分減圧**。全体を混ぜる。
- 仕上げに下茹でしたきぬさやをのせる。

豚の角煮

2~3人分 **減圧調理**
(ゴム栓あり)

材料

豚バラブロック肉 600g(4cm角に切る)
大根 300g(2cm幅のいちょう切り)

- A**・水 … かぶる位
・砂糖 … 大さじ1
・酒 … 100cc
・ねぎ … (青い部分)(5cm程度の長さにきる)
・しょうが … 1片(皮をむかず輪切り)
- B**・水 … 600cc
・しょうゆ … 100cc
・砂糖 … 大さじ4
・はちみつ … 大さじ3
・みりん … 大さじ3

卵(半熟) … 2個
小松菜(茹でる) … 適量

作り方

- 鍋で、豚バラブロック肉と大根を少し焦げ目がつくまで焼く。
- 1の中に**A**を入れて弱火で40分、下茹でする。
- 下茹で後、豚ブロックと大根以外は捨てる。
- 鍋に3と**B**を一緒に入れ、落とし蓋をして、鍋のふたをする。
- 弱火で60分加熱後、消火。**10分減圧**。
- 仕上げに別で作っておいた半熟卵と小松菜をのせる。



カレイの煮つけ

2人分

減圧調理

(ゴム栓あり)

材料

カレイ … 2切れ
しょうが … 1片(皮つきの薄切り)
ごぼう … 1/2本(軽く洗い、すりこぎ等で叩いて
食べやすい大きさに切る)

- A・水 … 1カップ
- ・しょうゆ … 大さじ2
 - ・みりん … 大さじ2
 - ・酒 … 大さじ2
 - ・砂糖 … 大さじ2

し唐辛子 … 5個
しょうが(薬味用) … 1片(千切り)

作り方

1. カレイは熱湯をかけて、水洗いし水気を切っておく。
2. 鍋にAとしょうが、ごぼうを入れ、中火で加熱し沸騰させる。
3. 1をその上に並べ、落とし蓋をし、鍋のふたを乗せて弱火で10分加熱、消火。
5分減圧。
4. 仕上げに焼いたしし唐辛子と薬味用のしょうがを乗せる。



豚肉と大根の煮物

2人分

減圧調理

(ゴム栓あり)

材料

豚バラ薄切り肉 … 100g(食べやすい大きさに切る)
大根 … 300g(皮をむいた状態)
(1~1.5cm幅のちょう切り)

しょうが … 5g(千切り)
ごま油 … 大さじ1

- A・水 … 200cc
- ・酒 … 大さじ2
 - ・砂糖 … 大さじ2
 - ・しょうゆ … 大さじ2

ねぎ、しょうが等 … 適宜

作り方

1. 鍋にごま油をいれ加熱後、中火で豚肉、しょうがを炒める。
(鍋をおさえる際は、やけどにご注意ください)
2. 豚肉に軽く火が通ったら大根を加えてざっと混ぜ、Aを加え鍋のふたをする。
3. ゴム栓より蒸気が出始めたら弱火で10分加熱し、消火。**10分減圧。**
4. 仕上げに全体を軽く混ぜ、ねぎ、しょうがを飾る。



シーフードピラフ

4人分

自動炊飯

(ゴム栓なし)

材料

米 … 2合
冷凍シーフードミックス … 250g

- A・水 … 450cc
- ・コンソメ … 小さじ1
 - ・オリーブオイル … 小さじ2
 - ・こしょう … 少々

乾燥パセリ … 適宜

作り方

1. 米を洗い、ざるに上げ水気をきっておく。
2. 鍋に1とAをいれて良く混ぜ、その上にシーフードミックスをのせて鍋のふたをする。
3. **自動炊飯機能** で炊飯する。
(自動炊飯方法は、ご使用のコンロの取扱説明書をご覧ください)
4. 皿に盛り付け、仕上げに乾燥パセリを振りかける。

自動炊飯機能がない場合の目安

3. 中火で沸騰させ、沸騰後そのままの火力で10分、消火し、むらし10分。





パエリア風炊き込みご飯

4人分

自動炊飯

(ゴム栓なし)

材料

米 … 2合
 たまねぎ … 1/2個(みじん切り)
 鶏もも肉 … 1/2枚(150g)(一口大にきる)
 あさり … 100g(殻付、洗しておく)
 えび … 4~8尾(殻をむいておく)
 パプリカ赤・黄 … 各1/4個(縦1cm幅に切る)
 ピーマン … 1個(縦1cm幅に切る)
 にんにく … 1かけ(みじん切り)
 オリーブオイル … 大さじ1
 白ワイン … 大さじ2

A・水 … 400cc
 ・塩 … 小さじ1
 ・コンソメ(顆粒) … 小さじ1
 ・ケチャップ … 大さじ1
 ・カレー粉 … 小さじ1/2~1
 ・こしょう … 少々
 ・サフラン(あれば) … 少々

ミニトマト … 4個(1/4に切る)
 イタリアンパセリ … 適量

作り方

1. 米を洗い、ざるに上げ水気をきっておく。
2. 鍋にオリーブオイルを中火で熱し、たまねぎ、にんにくを炒める。
(鍋をおさえる際は、やけどにご注意ください)
しんなりしたら、白ワインを加えアルコールを飛ばす。
(水分が残った状態で問題なし)
3. いったん火をとめ、1とAを入れて全体に混ぜ、その上に鶏もも肉、あさり、エビ、パプリカ、ピーマンのをせ、鍋のふたをする。
4. **自動炊飯機能** で炊飯する。
(自動炊飯方法は、ご使用のコンロの取扱説明書をご覧ください)
5. 仕上げにミニトマト、イタリアンパセリを飾る。

自動炊飯機能がない場合の目安

4. 中火で沸騰するまで加熱し、沸騰したら弱火で13分加熱。消火して、むらし15分。

無水カレー

2~3人分

無水調理

(ゴム栓あり)

材料

鶏もも肉 … 100g(食べやすい大きさに切る)
 たまねぎ … 大1/2個(2cmの角切り)
 にんじん … 中1/2本(5mm厚のいちょう切り)
 じゃがいも … 小1個(1.5cmの角切り)
 しめじ … 1/2パック(小房に分ける)
 トマト … 2個(2cmの角切り)
 しょうが(チューブ) … 5g
 にんにく(チューブ) … 5g
 油 … 大さじ1
 カレールウ … 50g(2かけ・1/4箱)

A・ウスターソース … 大さじ1
 ・赤ワイン … 大さじ1

作り方

1. 鶏肉をAと合わせておく。
2. 鍋に油、しょうが、にんにく、トマトを入れてよく混ぜ、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、しめじを重ねるように入れる。
その上に細かく刻んだカレールウ、最後に1を入れ、鍋のふたをする。
3. 蒸気が出るまで中火で加熱後、弱火に変え、20分加熱。
4. 鍋のふたを開けて全体によく混ぜる。



金目鯛のアクアパッツア

2人分 減圧調理
(ゴム栓あり)

材料

金目鯛 … 2切れ(鱈や鯛などの白身魚でも可)

塩 … 小さじ1/2

アサリ … 10粒(砂出したもの)

A・にんにく(みじん切り) … 1片分

- ・オリーブオイル … 大さじ1
- ・セロリ … 20g(斜め薄切り)
- ・ごぼう … 40g(斜め薄切り)

B・プチトマト … 4個

- ・白ワイン … 大さじ1
- ・水 … 200cc
- ・塩、こしょう … 少々

パセリ … 少々

ブラックオリーブ … 4こ

作り方

1. 金目鯛に塩をする。アサリはこすり洗いをする。
2. 鍋に**A**をいれ中火で加熱し、セロリとごぼうを炒める。
(鍋をおさえる際は、やけどにご注意ください)
3. 2に金目鯛、アサリを入れ、**B**を加え、中火で加熱し、沸騰したら鍋のふたをして弱火で5分加熱し、消火。5分減圧。
4. 仕上げにパセリ、ブラックオリーブをのせる。



蒸し野菜のチーズフォンデュ

2~3人分 無水調理
(ゴム栓あり)

蒸し野菜

A・キャベツ … 1/8

- ・じゃがいも … 中1個(4つに切る)
- ・かぼちゃ … 40g(1cm幅に切る)
- ・にんじん … 40g(乱切り)
- ・パプリカ(黄) … 1/4個(1~2cm幅に切る)
- ・エリンギ … 1本(縦4つに切る)
- ・ウインナー … 2本(半分に切る)
- ・たまねぎ … 1/2個(4つのくし形に切る)

B・ブロッコリー … 50g(小房に分ける)

- ・カリフラワー … 50g(小房に分ける)
- ・オクラ … 2本(へたとがくの部分を切り落とし、塩をまぶしたオクラをまな板の上で板すりして、産毛を取り、洗って水けをきっておく)
- ・アスパラガス … 2本(半分に切る)

1. 鍋にクッキングシートをひく。
2. **A**を鍋のふちに沿わせるように並べる。
3. 弱火で20分加熱後、火を消さず鍋のふたをとり**B**をいれ再度鍋のふたをして、10分加熱。

チーズソース

ピザ用チーズ … 80g

牛乳 … 1/2カップ

バター … 10g

小麦粉 … 小さじ1

黒こしょう … 少々

1. 小鍋にバターを入れて弱火で熱し、小麦粉を加えて焦げないようによく混ぜる。
2. 牛乳を加え、ダマにならないようによく混ぜる。
3. ピザ用チーズを加え、なめらかになるまでよく混ぜる。
4. 器に盛りつけ、黒こしょうをふる。

バーニャカウダソース

アンチョビ … 2枚

にんにく(チューブ) … 5g

オリーブオイル … 大さじ2

1. アンチョビは細かく刻む
2. 小鍋に1、にんにく、オリーブオイルを入れ、弱火で香りがたつまで加熱する。

白みそ豆乳ソース

西京味噌 … 大さじ1

豆乳 … 大さじ1

しょうが(チューブ) … 少々

ごま油 … 小さじ1

1. 材料をよく混ぜる。





煮込みハンバーグ

3人分 減圧調理
(ゴム栓あり)

材料

合いびき肉 … 300g

油 … 大さじ1

A・塩 … 小さじ1/2

- ・たまねぎ … 1/2個(みじん切りにしたら600Wの電子レンジで1分加熱)
- ・卵 … M1個
- ・生パン粉 … 大さじ5(乾燥パン粉 大さじ4)
- ・牛乳 … 大さじ1(乾燥パン粉使用時は大さじ2)
- ・ナツメグ … 少々
- ・黒こしょう … 少々

B・しめじ … 1パック(小房に分ける)

- ・デミグラスソース缶 … 290g1缶
- ・水 … 100cc
- ・赤ワイン … 100cc
- ・コンソメ(顆粒) … 小さじ1
- ・塩、こしょう … 適量

生クリーム、パセリ … 適量

作り方

1. 合いびき肉とAを混ぜ合わせて形を整える。
2. 1を3等分に丸めて、鍋に油を入れ、両面に焼き色がつくまで中火で焼く。
3. 2にBを入れて鍋のふたをし、中火で10分加熱、消火。 **10分減圧**。
4. 仕上げに生クリームとパセリを散らせる。

かぼちゃのミルク煮

2人分 減圧調理
(ゴム栓あり)

材料

オリーブオイル … 大さじ1(またはバター10g)
 たまねぎ … 100g(スライスする)
 しめじ … 50g(小房に分ける)
 薄切りベーコン … 40g(2cm幅に切る)
 小麦粉 … 大さじ1
 かぼちゃ … 200g(2cmの角切り)
 水 … 200cc
 コンソメ … 小さじ1
 塩 … 小さじ1/2
 こしょう … 少々

- A・牛乳 … 150cc
 ・ブロッコリー … 60g(小房に分ける)

作り方

1. 鍋にオリーブオイルを入れ中火で加熱する。たまねぎ、しめじ、ベーコンを入れ、焦げないように弱火で炒める。(鍋をおさえる際は、やけどにご注意ください)
2. 小麦粉を加えて粉っぽさがなくなるまで混ぜ、かぼちゃを加えて軽く混ぜる。
3. 水、コンソメ、塩、こしょうを加えて鍋のふたをし、中火で5分加熱する。
4. 鍋のふたをとりAを入れ、再度鍋のふたをして弱火で3分加熱し、消火。 **5分減圧**。
5. ふたをあけて全体をよく混ぜる。



野菜のポトフ

2~3人分 **減圧調理**
(ゴム栓あり)

材料

バター … 10g

A・厚切りベーコン … 200g(4cm幅に切る)

・じゃがいも … 中2個(皮をむく)

・にんじん … 1本(4つ割り)

・かぶ … 300g(葉は1cm程度残して切り落とし皮をむき4つ割り)

・たまねぎ … 1個(4つ割り)

B・コンソメ固形 … 1個

・水 … 3カップ

・ローリエ … 1枚

・塩、こしょう … 少々

ブロッコリー … 5房程度

プチトマト … 4コ

マスタード、塩、こしょう

作り方

1. 鍋にバターを溶かし中火で**A**を軽く炒め、**B**を加え沸騰したら落とし蓋をし、鍋のふたをする。
(鍋をおさえる際は、やけどにご注意ください)
2. 弱火で10分加熱後、落とし蓋の中にブロッコリー、プチトマトをいれ鍋のふたをし、中火で2分加熱、消火。**10分減圧**。
3. 仕上げにマスタードを添え、塩、こしょうをかける。



チーズケーキ

減圧調理
(ゴム栓あり)

材料

クリームチーズ … 200g

砂糖 … 100g

卵 … 2個

生クリーム … 200cc

レモン汁 … 大さじ1

薄力粉 … 30g

粉砂糖 … 少々

作り方

1. クリームチーズは室温で柔らかくし、ホイッパーでよく混ぜる。
2. 砂糖、卵、生クリーム、レモン汁を順に加えてよく混ぜる。
(一つの材料をいれる都度、1分程度かけてしっかり混ぜる)
3. ふるった薄力粉を加え、粉っぽさがなくなるまで1分程度かけてよく混ぜる。
4. クッキングシートを敷いた鍋に流し入れ、鍋のふたをして弱火で25分加熱後、消火。**10分減圧**。
※減圧時間が長いと解除時にチーズケーキが持ち上がり、ふたにつく場合があります。
5. 冷蔵庫で冷やし、食べるときに粉砂糖を振りかける。

