

電鍋の キホン BOOK

／ L i H o ．



電鍋生活が簡単にたのしくはじめられる、基本の使い方ブック

電鍋とのくらし はじめよう。

台湾を代表する万能調理家電「大同電鍋」。

1960年の発売から60年以上にわたり、たくさんのご家庭で

愛され続けています。使い方はとってもシンプルで簡単。

材料と水を入れて、スイッチを押すだけです。

また、蒸気の力で調理するから、

驚くほどしっとりふっくら

仕上がるのが自慢です。

電鍋のある豊かなくらし、

はじめてみませんか。

Contents

- 03 電鍋って、こんな鍋です！
- 05 まずはやってみよう！〈ごはん／卵／点心〉

Recipe

- 09 メインのおかず
 - ごはんもの／サラダ／スープ
 - スイーツ
- 20 お手入れ方法
- 21 大同日本について・よくある質問・公式サイトQR
- 22 電鍋コラム



電鍋って、こんな鍋です！

台湾の家庭には、一家に一台あるといわれている大同電鍋。
とってもシンプルな作りだけど、実は一台でできることがたくさんあるんです。
朝昼晩、あなたならではの使い方で、電鍋を心強い味方にしてください！

＼ 電鍋のいいところ ＼

1 一台で万能調理。

炊く・蒸す・煮込む・温める
ことが可能です。

2 外鍋の水がなくなれば

自動的に加熱オフ。
火加減・タイマーいらずで
ほったらかし。

3 蒸気の力で

しっとり、ふっくら。
素材本来の味を
引き出します。



※外鍋に入れる水は、すべてこちらの計量カップで計ります

炊



白米はもちろん、玄米、赤飯、
炊き込みごはん、おかゆにも。
蒸気で炊くごはんのおいしさを
ぜひ味わってみてください。

蒸



蒸し料理、根菜や葉もの野菜、
卵、お肉やお魚、そしてパンまで。
蒸気の力で、ふっくらおいしく
蒸し上げることができます。

煮



外鍋に入れる水の量で、時間を
調整できるから長時間の煮込みでも
ほったらかし。直火ではないので、
焦がす心配ありません。

温



冷やごはんやできあいの惣菜、
冷めたおかずやレトルト食品など。
蒸気の力で温めるから、電子レンジと
ちがい、水分が失われません。

point

離乳食や、油を使わない
ヘルシー料理にもぴったり。
同時調理、低温調理、
湯煎料理なども得意です。



まずは やってみよう！

電鍋のコツをつかむための、
キホンの使い方をご紹介します。
パーツがたくさんあってややこしそう？
そんな心配はご無用です。
まずはシンプルな使い方から試してみましょう。



ごはんを炊く

炊

電鍋を手に入れたら、まず試してほしいのがごはん。
炊飯器とちがい、蒸気で炊き上げるから
ふっくらしっとり、おいしく仕上がります。

材料（2合分）

白米または玄米 --- 2合（計量カップ2杯）
水 --- 内鍋の2の線まで あるいは計量カップ2杯

下準備

〈白米〉

- 1 お米を洗い、ザルにあげて30分置く。
- 2 内鍋に1を入れ、水を2の線まで入れる。

〈玄米〉

- 1 ボウルに水、玄米を入れる。玄米の表面を少し傷つけるようなイメージで、手でこすり合わせるように洗い、ザルに上げる。
- 2 内鍋に洗った玄米を入れ、水を2の線まで入れる。内鍋ぶたもしくはラップをして冷蔵庫に入れ6時間～ひと晩置く。

炊き方

- 1 外鍋に、付属の計量カップで水を1杯入れ、下準備した内鍋を入れて、外鍋ぶたをしてスイッチオン。（玄米は内鍋ぶた、ラップをはずしてから炊く。）
- 2 スイッチ上がったらずぐに外鍋ぶたを開けずに、そのまま10～15分程度蒸らす。そのあと全体を混ぜる。

point

外鍋に入れる水の量で硬さを調整できます。玄米の場合、かためは1杯、やわらかめは1.5杯。中間から試して、好みの硬さを見つけてください。

〈外鍋に入れる水〉



卵を蒸す

蒸

電鍋なら火加減の調整いらずで、理想の半熟卵が簡単に作れます。取り出す時間で、硬さを加減します。



材料

卵Lサイズ --- 4個（常温に戻す）

作り方

- 1 卵は丸い方にピンで小さな穴をあけておく。
- 2 外鍋に水を1/2杯入れ、スチームプレートを置き、その上に卵を隙間を開けて並べる。
- 3 外鍋ぶたをしてスイッチを押し、時間を計りはじめ、好みのタイミングで卵を取り出す。

※卵のサイズや温度により若干加熱時間が変わります。

※加熱後は電鍋全体が熱くなりますので取り出す際はやけどにご注意ください。

蒸して
おいしい！

●外鍋に入れる水の目安量



じゃがいも、
さつまいもなどの根菜
→1.5杯



子房に分けたブロッコリー、
とうもろこし、スナップエンドウなど
→4～5目盛り

点心を温める

温

冷めたものを温めるのも、電鍋の得意技。蒸気の力で温めるから水分を失わず、ふわふわ、しっとり仕上がるのが電鍋自慢の特徴です。



材料

肉まん --- 2個

焼売 --- 4個

作り方

- 1 耐熱皿に肉まんと焼売を並べる。
- 2 外鍋に水を計量カップの4～5目盛り入れ、スチームプレートを置き、1の皿をのせる。
- 3 外鍋ぶたをしてスイッチを押す。スイッチが上がったら完成。



温めて
おいしい！

●外鍋に入れる水の目安量



レトルト食品、冷めたおかず、冷凍ご飯
→1杯



パン、ソーセージ、豆腐
→4～5目盛り



巻かないロールキャベツ 煮

ロールキャベツが食べたい…でもキャベツを蒸して、
お肉を巻いてかんぴょうで結んで…うーん、やっぱりまた今度、などと諦めない。
思い立ったら材料全部電鍋へIN!
驚きの手軽さですが、巻かずとも見た目もそこそこイケてます。

材料 (4人分・電鍋Lサイズの場合。Mサイズは半量で)

合いびき肉 --- 150g
キャベツ(芯をつけたまま4等分のくし切り) --- 1/2個(600g)
人参(短冊切り) --- 1/2本(50g)
しめじ --- 1株
にんにく(スライス) --- 1片
しょうが(おろす) --- 1片
トマトジュース --- 200ml
A 中濃ソース --- 大さじ2
コンソメスープの素(顆粒) --- 小さじ1
塩 --- 小さじ1/2
こしょう --- 少々



作り方

- 1** 内鍋に**A**を入れて混ぜ合わせる。さらに合いびき肉を入れてしっかり混ぜ、15分ほどなじませる。
- 2** **1**の内鍋にキャベツを入れ、ひき肉をヘラでキャベツの全体になすりつけ、人参としめじをのせる。
- 3** 外鍋に水を1杯入れ、内鍋をセットして外鍋ふたをし、スイッチを入れる。
- 4** スイッチが上がったら、キャベツをやさしくひっくり返し、さらに外鍋に水を1/2杯追加して加熱する。
- 5** 再びスイッチが上がったら、塩こしょうで味を調えて完成。

point

1と**2**の作業は、使い捨ての手袋またはポリ袋を使うと作業がとてもラクです。



さば 缶大根 煮

短時間の仕込みであとは電鍋まかせの簡単レシピ。
栄養もたっぷり！

材料（4人分）

大根（皮をむいて一口大に切る） --- 500g

さば缶 --- 1缶

A 砂糖・みりん・醤油 --- 各大さじ2

作り方

- 1 内鍋に**A**とさば缶の汁を入れて混ぜ、大根を入れて絡ませたあと、さばを入れる。
- 2 フェルトタイプのキッチンペーパーを**1**の上にのせて密着させ、外鍋にセットする。
- 3 外鍋に水を1杯入れて、外鍋ぶたをしてスイッチを入れる。スイッチが上がったら完成。



point

キッチンペーパーを使って少ない調味料で味しみしめ！忙しい人のためのお助けおかずです。



肉豆腐 煮

電鍋に材料を入れてほったらかしにするだけで定番おかずの完成です。
調味料は付属のカップで計量できるのでとっても簡単！

材料（4人分）

木綿豆腐（3cm角に切る） --- 2丁（450～500g）

長ねぎ（斜めにスライス） --- 1本

牛こま切れ肉（食べやすい大きさに切る） --- 200g

えのきだけ（半分の長さに切ってほぐす） --- 1パック

A（付属カップで計量）

砂糖 --- 3目盛り

醤油 --- 4目盛り

酒 --- 2目盛り

みりん --- 5目盛り

水 --- 5目盛り



作り方

- 1 **A**を内鍋に入れて混ぜ、すべての具材を並べる。
- 2 外鍋に水を1杯入れ内鍋をセットし、外鍋ぶたをしてスイッチを入れる。
- 3 スイッチが上がったらそのまま冷まして味を含めて完成。

point

キッチンペーパーを落とし蓋にすると味がしみやすいです。



鮭の包み蒸し 蒸

魚と野菜のバランスがよく、
彩りも華やかなヘルシーメニューです。

材料 (2人分)

鮭 --- 2切れ	オレンジスライス(いちょう切り) --- 1枚分
玉ねぎ(スライス) --- 1/2個	黒こしょう --- 小さじ1/4
パプリカ赤・黄(細切り) --- 1/4個	塩 --- 小さじ1/2
しめじ --- 80g	ローズマリー --- 少々
ヤングコーン水煮 --- 4本	

作り方

- 1 鮭とAに塩・こしょうをする。
- 2 クッキングシートに1をのせ、オレンジとローズマリーをのせて包む。
- 3 外鍋にスチームプレート、水1杯を入れ、2を入れる。外鍋ぶたをしてスイッチON。
- 4 スイッチが上がったら、完成。皿に盛る。



海南鶏飯 炊

鶏肉とごはんを別に調理することで、鶏はジューシー、
お米はベタベタせずふっくらと炊きあがります。

材料 (3~4人分)

鶏もも肉 --- 2枚
米 --- 2合
にんにく(つぶしておく) --- 1片
しょうがスライス --- 1片
長ねぎの青い部分 --- 1本分
酒 --- 大さじ1
ごま油 --- 小さじ1
塩 --- 適量
こしょう --- 適量
八角 --- 1個(お好みで)
花椒 --- 小さじ1(お好みで)

作り方

- 1 鶏肉を内鍋に入れ、塩こしょうを全体にまぶし、さらににんにく、しょうが、ごま油、酒をまぶしつけ、ねぎをのせる。お米は洗ってザルにあげておく。
- 2 外鍋に水を1杯入れ、1の内鍋をセットし外鍋ぶたをしてスイッチを入れる。スイッチが上がったら鶏肉をザルにあげ、鶏肉から出たスープを濾して取っておく。
- 3 内鍋にお米と2のスープを入れ、2の線まで水を足す。塩小さじ1(分量外)を入れて混ぜる。
- 4 外鍋に水を1杯入れ3をセットし外鍋ぶたをしてスイッチを入れる。スイッチが上がったらご飯をほぐして少し蒸らす。
- 5 器にご飯と鶏肉を盛り付け、ねぎソースや市販のスイートチリソースを添えて完成。

● ねぎソース

長ねぎ(みじん切り) --- 10cm/おろししょうが、おろしにんにく --- 各1片分/
醤油 --- 大さじ3/レモン汁 --- 小さじ1 すべての材料を混ぜる。



背徳のガリバタ飯 炊

思い立ったら即できる、電鍋一発のズボラ飯。

ツナとにんにく、バターの香りがふわっと広がる背徳グルメ！

材料 (2人分)

無洗米 --- 1合
ツナ缶 --- 1缶
コーン --- 大さじ2
バター --- 1片 (5g)
塩 --- 小さじ1/2
黒こしょう --- 少々
にんにくチューブ --- 3cm
水 --- 1合

作り方

- 1 内鍋に全ての材料を入れる。
- 2 外鍋に水を1杯入れて、外鍋ぶたをしてスイッチを入れる。
- 3 スイッチが上がったら全体を混ぜて完成。器に盛り付ける。

デパ地下風ポテトサラダ 蒸

冷蔵庫にあると安心な一品♪ ついつい食べ過ぎてしまうので要注意！



材料 (6人分)

じゃがいも --- 中5個 (600g)
卵 --- 3個
ロースハム (千切り) --- 5枚 (50g)
パプリカ (角切り) --- 40g
玉ねぎ (スライス) --- 1/2個
きゅうり (スライス) --- 1/2本
パセリ (みじん切り) --- 大さじ1
マヨネーズ --- 大さじ5
酢 --- 大さじ1
砂糖 --- 小さじ1
塩 --- 小さじ1
粒マスタード --- 小さじ1
黒こしょう --- 小さじ1/4

作り方

- 1 外鍋にスチームプレートを置き、水を1.5杯入れ、耐熱皿に入れたじゃがいもと卵を置き、外鍋ぶたをしてスイッチを入れる。
- 2 1を蒸している間に玉ねぎときゅうりにそれぞれ塩小さじ1/2弱、水大さじ2 (分量外) を入れて混ぜておく。
- 3 スイッチが上がったら、じゃがいもに串をさし、中までスッと通れば蒸し上がり。熱いうちにじゃがいもの皮を剥きマッシャーで軽くつぶし、塩を加え混ぜ粗熱を取る。卵は殻を剥き、白身を大きめに刻む。
- 4 2をよく絞り水分を切る。
- 5 じゃがいもに砂糖、黒こしょう、粒マスタードを加えて混ぜる。
- 6 酢、パセリも加えて混ぜ、さらにマヨネーズを加えてよく混ぜる。
- 7 具材をすべて入れて混ぜて完成。皿に盛る。





彩りバンバンジー 蒸

高たんぱく低カロリー、ビタミンもたっぷり、
柑橘の香りがきいた、見た目も美味しいおかずサラダ。

材料 (4人分)

鶏むね肉 --- 1枚
砂糖、塩 --- 各小さじ1/2
こしょう --- 少々
水菜(4cmに切る) --- 1/2袋
きゅうり(千切り) --- 1本
人参(千切り) --- 1/2本
レッドオニオン(スライス) --- 1/2個
ミニトマト(半分に切る) --- 8個
かいわれ大根 --- 1/2パック
レモンや柚子などの柑橘 --- 少々

●ドレッシング

砂糖 --- 大さじ1
醤油 --- 大さじ1・1/2
酢 --- 大さじ1
ごま油 --- 大さじ1/2
白ごま --- 大さじ1
粒マスタード --- 小さじ1/2
おろしにんにく、しょうが --- 各小さじ1/4

作り方

- 1 鶏むね肉に砂糖と塩、こしょうをまぶしつけ、アルミホイルで包む。
- 2 水菜は耐熱ポリ袋に入れ、口を弱めに結ぶ。
- 3 きゅうり、人参、レッドオニオンは軽く塩をして10分置き、水気を絞る。
- 4 外鍋に水を1/2杯入れ、スチームプレートを置き1をのせ、その上に2を鍋肌につかないように重ね、外鍋ぶたをしてスイッチを入れる。
- 5 7分ほどしたら一旦外鍋ぶたを開けて水菜の袋のみ取り出し、水気をしぼっておく。
- 6 スイッチが上がったら鶏むね肉はそのまま自然に冷ましておく。冷めたら手で割いておく。
- 7 ボウルにドレッシングの材料を合わせ、水菜、きゅうり、人参、レッドオニオンをよく混ぜ合わせ、1の鶏むね肉も混ぜ、最後にトマトを加えつぶれないように混ぜる。
- 8 器に盛り、かいわれ大根と柑橘をあしらう。完成。



オニオンスープ 煮

電鍋に材料を入れてほったらかすだけで、うま味たっぷりのオニオンスープが完成!

材料 (2人分)

玉ねぎ(スライス) --- 大2個
コンソメ顆粒 --- 大さじ1
塩 --- 小さじ1/2
水 --- 800ml

作り方

- 1 内鍋に材料を全て入れる。
- 2 外鍋に水を1.5杯入れ、1をセットし、外鍋ぶたをしてスイッチを入れる。
- 3 スイッチが上がったら完成。



基本のプリン 蒸

カラメルのはろ苦さとプリンの甘さがマッチ。手作りならではの優しい美味しさです。

材料（4人分）

卵 --- 2個
牛乳 --- 400ml
砂糖 --- 60g
カラメルタブレット --- 4個

作り方

- 1 ボウルに卵を割りほぐし、砂糖を加えて混ぜる。
- 2 沸騰直前まで温めた牛乳を1に加えて混ぜる。
- 3 プリンカップにカラメルタブレットを1つつ入れ、2を茶こしで濾しながら注ぐ。
- 4 外鍋に水を計量カップの4目盛り入れ、2～3cm高さの耐熱皿を置いた上にスチームプレートを置き、3を並べる。
- 5 外鍋に濡れ布巾をかけ、外鍋ふたをしてスイッチを入れる。
- 6 スイッチが上がったら、すぐに水を張ったバットにカップを移し、粗熱を取ったら冷蔵庫で冷やす。
- 7 器に盛り付ける。完成。



5

point

スチームプレートの下に耐熱皿を置いて上げ底することで、熱源から遠ざけ、「す」が入りにくくなります。

外鍋のお手入れ方法

外鍋は、丸洗いができないため、日常のお手入れが大切です。
万が一汚れがひどくなってしまった場合のお手入れ方法をご紹介します。

日常のお手入れ

使用後は毎回、清潔な湿った布で拭き取り、外鍋を乾燥した状態に保ってください。

汚れがひどい場合

使用後に、水質や使用頻度によって水垢が生じる場合がありますが、自然現象です。
また、食材の付着が繰り返しの高温加熱により、焦げ跡になる場合があります。
定期的なお手入れがおすすめです。

- 1 外鍋に水を本体の6～7分目まで入れます。（Mサイズは約2ℓ、Lサイズは約3ℓ）
- 2 食品用クエン酸30gを投入してよく混ぜます。（公式商品あり・別売り）
- 3 外鍋ふたをしてスイッチを入れ、加熱します。
- 4 沸騰後、そのまま30～40分ほど沸かしたら、手動でスイッチを上げ、電源コードを抜きます。（※空焚きにご注意ください）
- 5 クエン酸入りの湯が入ったまま、30分～1時間ほど置きます。
（長時間クエン酸に浸すと、外鍋の表面が損傷する可能性があるため、放置しすぎないようにご注意ください）
- 6 火傷をしない程度の温度まで水温が下がったら、中の水を捨ててください。
- 7 その後、きれいな水とやわらかいスポンジでよく洗い、水分を拭き取って乾かしてください。
（丸洗いはできません）



よくある質問

- Q** ステンレス製の内鍋を使い続けると、虹のような模様が
出てくることがありますが、そのまま使用しても大丈夫でしょうか？
- A** ご安心ください。ステンレスに虹色の模様が出るのはステンレス特有の
自然現象であり、製品の品質や安全性に問題はありません。
- Q** 電鍋で調理した後、外鍋の内側にサビや焦げのような
跡がついているのですが…。
- A** 大同電鍋の外鍋はステンレス製のため、通常の使用環境でサビることは
ほとんどありません。外鍋につく跡のおもな原因は以下の2点です。
- ① 水垢の沈着：水道水に含まれるミネラル成分（カルシウム、マグネシウム）が
加熱によって残留し、茶色や黒の斑点に見えることがあります。
 - ② 食材の焦げ付き：調理中に吹きこぼれたスープなどが外鍋に付着し、
繰り返し的高温加熱によって濃い茶色や黒色の焦げ跡になることがあります。
（お手入れ方法はP.20を参照ください）

大同日本株式会社について

台湾の大同公司とは、100年以上歴史ある台湾を代表する総合電機メーカー。大同
日本株式会社は、「大同公司」資本100%の子会社です。1975年（昭和50年）8月
1日設立した大同日本（株）は、大同電鍋をはじめ、重電（モーター、ケーブル、変圧
器）、スマートメーターなどを取り扱っております。社会的に信頼される企業として、
持続的な成長を目指し、社会貢献に積極的に取り組んでまいります。日本から資材
設備の調達や日本企業との技術提携もしており、日本と台湾の貿易業務や日台文化
交流の促進に励んでおります。



大同電鍋
公式Instagram



大同電鍋公式レシピ
<https://dennabe-official.tatung.co.jp/recipe.html>

電鍋、むずかしくないよ！

電鍋料理家 ● 川口美恵 (Mimi)

手軽で楽しい、電鍋ライフのはじまり

こんにちは！ 大同電鍋を手にしたあなたへ。
まず言いたいのは、「電鍋を難しく考えない
で！」ということ。難しそう、と誤解されることも
ありますが、慣れてしまえば超イージーモード。

最初はいくつかレシピ通りに作ってみて。
炊飯、スープ、煮物、チルドの肉まんの加熱
がおすすめです。

材料を入れたらスイッチオン！ あとは電鍋

におまかせで、あなたは他のことをしていて
も大丈夫。その間にキッチンにはブワ〜っ
と、おいしい香りが広がります。

「外鍋に入れる水はこれくらいかな？」とい
う感覚がだいたい掴めたら、もうあなたのも
の。あとは自分流にアレンジするだけ。

その手軽さとおいしさに、きっと手放せなく
なりますよ。

電鍋が生まれる場所、想像してみませんか？

生産工場は、電鍋好きにとってパラダイ
ス！ 工場のドアを開けるとそこにはたくさん
のカラフルな電鍋が並んでいます。

電鍋づくりの工程の多くは職人さんの
手作業。細かいパーツをセットしたり、温度
のテストを繰り返したり…ひとつひとつの
作業が、料理をおいしくするための大事

なステップ。まるで小さな魔法を少しずつか
けているみたい。

そして、電鍋の要となる、外からは見えな
いボウルの部分は、高温で溶かしたインゴッ
トから成形されていて、職人さんの情熱が
ギュッと詰まっています。

電鍋に触れながら、職人さんたちのことを
想像してみてください。

きっとあたたかみを感じるのではないかな？
そして、料理ももっと楽しくなるはずです！

たくさんの電鍋の中から選ばれてあなたの
元にやってきた一台の電鍋が、末永く大
切な相棒になりますようにと、心から願っ
ています！

さあ、今日も気楽にスイッチオン！





〒101-0021 東京都千代田区外神田六丁目14番地7号 VORT末広町四階(三階受付)
TEL03-5688-2187 FAX03-5688-2183 dennabe@tatung.co.jp