

**HITACHI**  
Inspire the Next

# クッキングガイド 〈取扱説明書・料理集〉

保証書別添付

日立過熱水蒸気オーブンレンジ **家庭用**

型式 **MRO-JS7**

鶏のからあげ

このたびは日立過熱水蒸気オーブンレンジをお買い上げ  
いただき、まことにありがとうございました。

このクッキングガイドをよくお読みになり、正しく  
お使いください。

お読みになったあとは、保証書とともに大切に保存して  
ください。

「安全上のご注意」→P.8~12 をお読みいただき、  
正しくお使いください。



コンパクト  
**ヘルシーシェフ**

日立過熱水蒸気オーブンレンジ



# はじめに

一度ドアを開閉し、表示部に「0」を表示させてからお使いください。

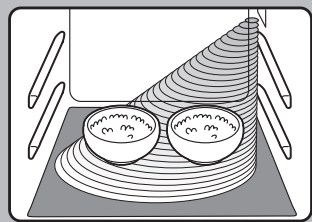
- 使用していないときの消費電力を節約するため、「0」表示の状態では放置すると、約10分後に、自動的に電源を切ります。また、電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。(待機時消費電力オフ機能)



ドアを開閉すると電源が「入」になり、表示部に「0」を表示します。「電源の入れかた」→P.4

## オート調理を上手に使うために

- 食品の表面温度を計ってオート調理する赤外線センサーが内蔵されています。
- 加熱方法や時間、温度の設定が不要な35種類のオートメニューを用意しています。メニューを選んでスタートするだけで上手に仕上がります。



食品を加熱室のテーブルプレートの中央に置いてください。  
※食品を端に置いたり、少量の食品を加熱すると正しく食品の温度が計れず加熱し過ぎや加熱むらとなり、発煙、発火のおそれがあります。

# もくじ

## まず 確認

はじめに	2
初めて使うときの確認と準備	4~5
・据え付けの確認	4
・電源の入れかた	4
・空焼き(脱臭)のしかた	5
各部のなまえ・操作パネル・付属品	6~7
・操作パネルのはたらき	7
安全上のご注意	8~12
加熱のしくみ	13
付属品の使いかた	14~17
・オート調理で使う付属品	14~15
・手動調理で使う付属品	16
・給水タンクの使いかた	17
使える容器・使えない容器	18~19

## 使いかたとコツ

上手な使いかた・調理のコツ	20~21
・食品の分量と容器の大きさ・重さ	20
・食品を置く位置	20
・2個以上の食品の同時あたため	20
・オート調理の仕上がり調節	21
・調理中の仕上がり状態確認	21
・オート調理後の追加加熱	21
・調理後の食品(容器)や付属品の取り出し	21
・終了音(メロディー)の切り替え	21

## あたためる

・ごはん、お総菜のあたため	22~23
1あたため	
・冷凍保存したごはん、お総菜のあたため	24~25
2解凍あたため	
・飲み物のあたため	26
3牛乳 4酒かん	
・コンビ二弁当のあたため	27
5コンビ二弁当	
・スチームあたため	28~29
11しっとりあたため 12中華まん(冷蔵)	
13中華まん(冷凍) 14シューマイ 15天ぷらあたため	

## オート調理

## 下ごしらえする

・野菜の加熱(ゆでる)	30~31
6葉・果菜 7根菜	
・肉や魚の解凍	32~33
16解凍	

## 調理する

予熱「なし」メニューの調理	34~36
・飲み物、デイリー	34
8グラタン 10焼きそば	
・スチーム調理	35
予熱「なし」	
17自家製食品 18茶わん蒸し 19たいの塩釜焼き	
20白身魚の姿蒸し 21豚肉の蒸し物	
22蒸し焼きいも 23蒸しチョコレートケーキ	
24柔らかプリン 25簡単パン 27スポンジケーキ	
・過熱水蒸気	36
28鶏のハーブ焼き 29鶏のから揚げ	
30ヒレカツ 31オープン天ぷら	
32焼き野菜 33焼き魚	
予熱「あり」メニューの調理	37
予熱「あり」	
9ピザ	
26フランクパン	

## オート調理

## レンジ 加熱

・一定の出力(W)で加熱する	38~39
・加熱途中で出力(W)を自動的に下げる(リレー加熱)	40

## グリル 加熱

・魚など表面に焦げ目をつけながら加熱する	41
----------------------	----

## オーブン 加熱

・予熱「あり」で加熱する	42
・予熱「なし」で加熱する	43
スチーム との組み合わせ	
・レンジ・グリル・オーブン加熱にスチームを組み合わせる	44
・スチームショット	45

## 発酵

・スチームレンジ発酵で加熱する	46
・スチームオーブン発酵で加熱する	47

手動調理をするときの加熱時間	48~49
----------------	-------

## 手動調理

## お手入れ

・本体・付属品のお手入れ	50
・水抜き(しかた)	51
34清掃	
・臭いが気になるとき(脱臭)	51
35脱臭	
・加熱室の清掃(しかた)	51
34清掃	

## こんなときは

● うまく仕上がらないとき	52~55
・ごはんのあたため	52
・解凍	52
・お総菜のあたため	53
・牛乳のあたため	53
・野菜	54
・スイーツ	54
(スポンジケーキ、シュークリーム、クッキー)	
・パン	54
(トースト、バターロール)	
・その他	55
● お困りのときは	55~56
● お知らせ表示が出たとき	57
● 保証とアフターサービス	91
● ご相談窓口	91
● 仕様	裏表紙

## 料理集

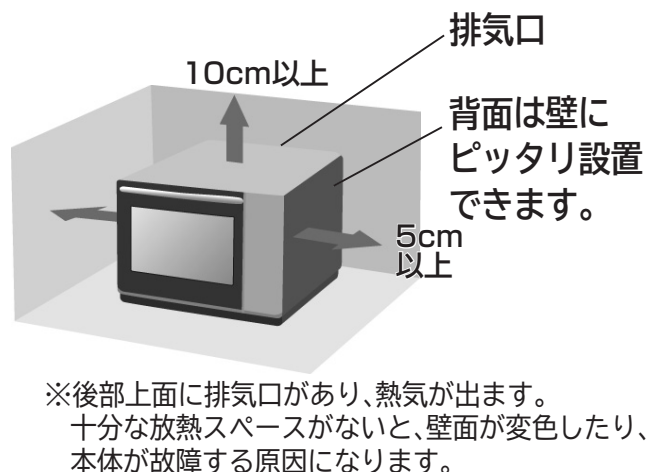
58~90

・料理集 もくじ	58~59
----------	-------

# 初めて使うときの確認と準備

## 据え付けの確認

- 設置の際は下図にしたがって放熱スペースをあけてください。  
※後部上面に排気口があり、熱気が出ます。



- 本体の背面は、壁や家具などぴったりつけてても大丈夫ですが次のことを確認してください。

- ・壁や収納棚が熱に弱い物ではありませんか。
- ・壁の材質によっては壁に本体との接触跡がつく場合がありますので、少しすき間をあけてください。背面の壁がガラスの場合、20cm以上間があいていますか。
- ※近いと温度差で割れるおそれがあります。

- 熱に弱い物やカーテンのそばに据え付けしないでください。
- 底面の吸気口をふさぐ設置はしないでください。
- 事故防止のため、アースを確実に取り付けてください。→P.9、12
- 5面(上面・左側面・右側面・背面・底面)を囲む設置はしないでください。  
・製品の周りにすき間があっても、上面・左側面・右側面・背面のいずれか1面を開放してください。
- 水平で丈夫な台の上に据え付けてください。

## 電源の入れかた

ドアを開けると電源が入ります。(表示部に「0」を表示)

- 使用していないときの消費電力を節約するため電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。



- 一度ドアを開けると電源が入り、表示部に「0」を表示します。



- 電源を「入」の状態に放置すると、約10分後には、自動的に電源が切れます。(待機時消費電力オフ機能)



## 空焼き(脱臭)のしかた

35脱臭

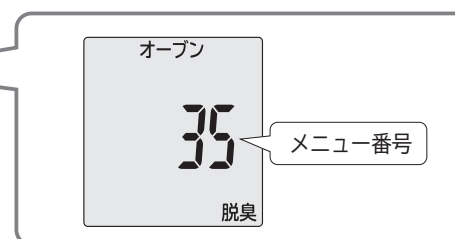
- 加熱室壁面にはさびを防ぐため油が塗ってあります。初めてお使いになるときには、「空焼き(脱臭)」を次の手順で行い、油を焼き切ってください。
- 梱包材は、すべて取り除いてからご使用ください。
- 空焼き(脱臭)はヒーター(オーブン加熱)で行いますので、本体が熱くなります。

### 準備 加熱室を空の状態にしてドアを閉める



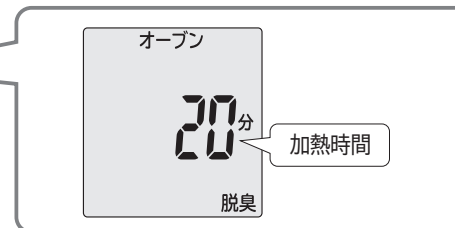
### 1 空焼き(脱臭)をする

清掃脱臭を2回押し、**35脱臭**を選択する  
押すごとに「34清掃」▶「35脱臭」▶「34清掃」と選択できます。  
※空焼き(脱臭)はヒーター(オーブン加熱)で行います。加熱時間は20分です。



### 2 あたためスタートを押してスタートする

終了音が鳴ったら終了です  
※空焼き終了後、冷却のため約2分間ファンが回転します。  
※空焼き終了後はすぐに調理せず、加熱室が冷めてから使用してください。

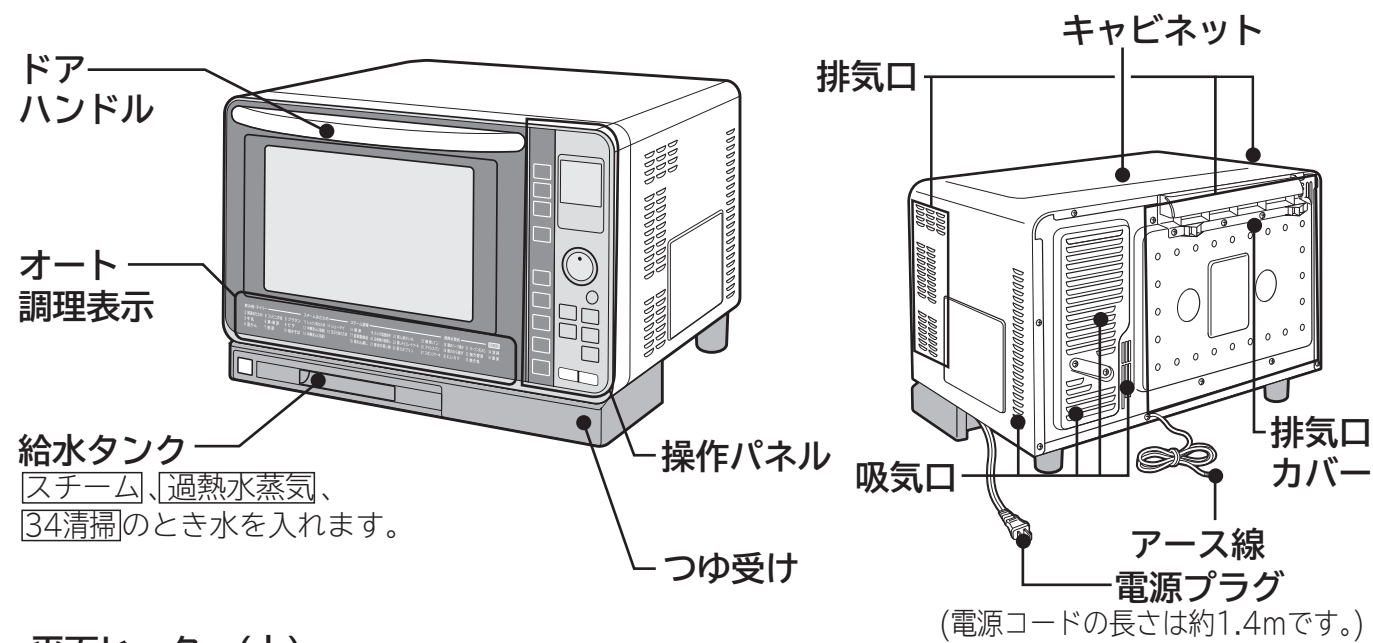


## 注意

- (やけど・けが・火災の原因になります)
- 空焼き(脱臭)の加熱中や終了後しばらくは、本体(ドア、キャビネット、加熱室とその周辺)に触れない。
- 空焼き(脱臭)を行うときは、加熱室に何も入れない。
- 空焼き(脱臭)を行うときは、油の焼ける臭いや、煙が出る場合があるので、窓を開けるか、換気扇を使って換気を行う。
- 煙や臭いなどに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移す。
- 加熱室が冷めてから使用する

# 各部のなまえ・操作パネル・付属品

各部のなまえ・操作パネル・付属品



(電源コードの長さは約1.4mです。)

## 平面ヒーター(上)

加熱室天井部に内蔵されています。

## 赤外線センサー

センサー部に指や物を入れないでください。

## 皿受棚

上段または下段に黒皿をのせます。

## テーブルプレート(耐熱セラミック製)

加熱室底面に設置され、食品を中心に置いて加熱します。お手入れ方法 → P.50  
※警告文は印刷されているため、はがせません。

## スチームボイラー

水を沸とうさせるボイラーです。本体内部に組み込まれています。

## 庫内灯

加熱中に点灯し、ドアを開けると消灯します。

(オープン予熱中は、節電のため消灯しています。予熱中に加熱室(庫内)の様子を見たいときは「あたためスタート」ボタンを押すと約5秒間庫内灯が点灯します。)

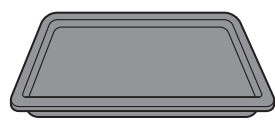
## ドアファイナダー

## 平面ヒーター(下)

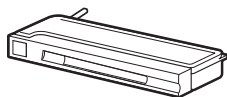
加熱室底部に内蔵されています。

## 付属品

### ■黒皿 (ホーロー製)



### ■給水タンク



### ■焼網

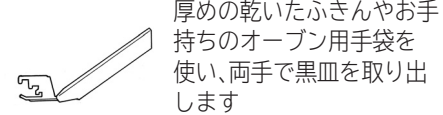


### ■クッキングガイド (本書)

### ■保証書

## 黒皿用の「取っ手」(別売品)

黒皿用「取っ手」を別売品として扱っています。お買い上げの販売店にご相談ください(黒皿以外には使用できません)



厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使い、両手で黒皿を取り出します

2011年7月現在

部品名	部品番号	希望小売価格
取っ手	MRO-N80003	840円(税抜800円)

## 操作パネルのはたらき

飲み物・デ일리	スチームあたため	スチーム調理	過熱水蒸気	清掃脱臭
2 解凍あたため	5 コンビニ弁当	8 グラタン	11 しっとりあたため	14 シューマイ
3 牛乳	6 葉・果菜	9 ピザ	12 中華まん(冷蔵)	15 天ぷらあたため
4 酒かん	7 根菜	10 焼きそば	13 中華まん(冷蔵)	17 自家製食品
			18 茶わん蒸し	21 豚肉の蒸し物
			22 蒸し焼きいも	24 柔らかプリン
			25 簡単パン	27 スポンジケーキ
			28 鶏のハーブ焼き	31 オープン天ぷら
			29 鶏のから揚げ	32 焼き野菜
			30 ヒレカツ	33 焼き魚

### オート調理表示

オート調理で選択できるメニューを番号とともにドアの前面部分に表示しています。

### 手動調理を使う

手動調理で調理するとき加熱の種類に合わせて選択します。スチームショットは「スチーム」を押します。 → P.45

### あたためスタートランプ

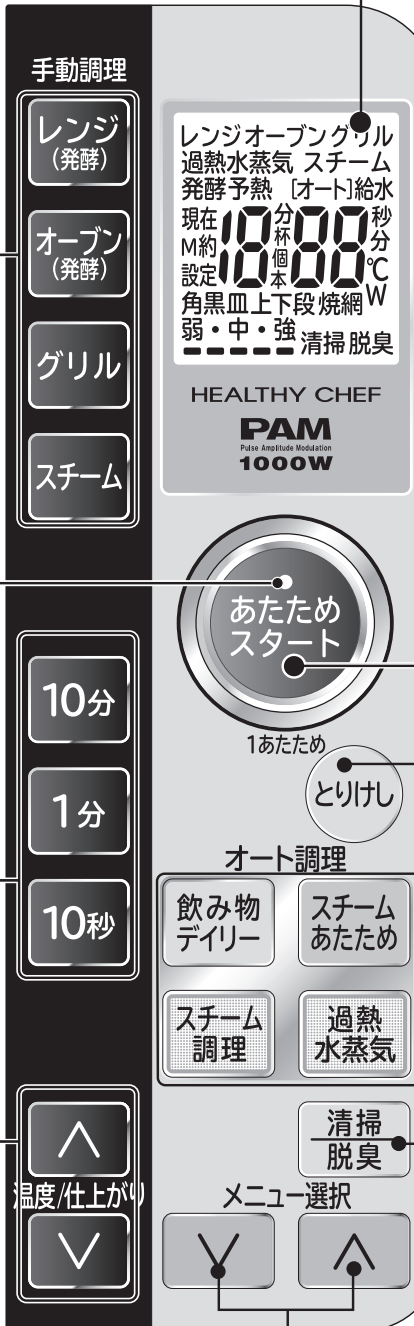
オート調理、手動調理のとき点滅して「あたためスタート」ボタンを押してスタートすることをお知らせします。(加熱を開始すると消えます。)

### 時間を設定する

手動調理の時間の設定を行います。

### 温度/仕上がりを選ぶ

オート調理の仕上がりや手動調理の温度の設定を行います。



### 表示部

設定内容や運転状況を表示します。(表示は全点灯イメージ図です。)

### 加熱をスタートする

オート調理、手動調理などの運転のスタートを行います。

### とりけしをする

設定内容や運転のとりけしを行います。

### オート調理を使う

ボタンを押してオート調理の種類を選択します。

### お手入れをする

加熱室の汚れを落としやすくしたり、臭いを軽減します。

### メニューを選択する

オート調理のメニュー番号の設定を行います。

※PAM1000Wについて

高周波出力1000Wは、短時間高出力機能(最大3分間)です。オート調理の「あたため」等の限定したメニューにのみ働きます。

※オート調理の場合、メニューによってスタート直後、表示部に「あたため」を表示します。

# 安全上のご注意

この製品は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

人身への危害、財産への損害を未然に防ぐため、お守りいただくことを、次のように区分して説明しています。本文中の注意事項についてもよくお読みのうえ、正しくご使用ください。

■誤った使いかたをしたときに生じる危害や損害の程度を区分して、説明しています。

■お守りいただく内容を図記号で区分して説明しています。

**危険** 「死亡または重傷を負うおそれが高い」内容です。

**警告** 「死亡または重傷を負うおそれがある」内容です。

**注意** 「傷害を負うおそれや、物的損害の発生のおそれがある」内容です。

「警告や注意を促す」内容です。

してはいけない「禁止」内容です。

実行しなければならない「指示」内容です。

## 製品内部には高圧部があります

### 危険

**改造はしない**  
修理技術者(サービスマン)以外の人は修理・分解をしない  
火災・感電・けがの原因になります  
故障した場合は、お買い上げの販売店にご相談ください。

吸気口・排気口・給水タンク収納部など、製品の穴やすき間に指や物を差し込まない(特に子供のいたずらなどに注意する)  
火災・感電・けがの原因になります  
異物が本体に入った場合は、電源プラグを抜いて、お買い上げの販売店にご相談ください。

## 電源プラグ・電源コード・コンセントは

### 警告

ぬれた手で電源プラグの抜き差しをしない  
感電のおそれがあります  
ぬれ手禁止

傷付いた物、ゆるんだコンセントを使用しない  
感電・発火・火災の原因になります

電源は、交流100V・定格15A以上のコンセントを単独で使用するほかの器具との併用は、コンセント部が異常発熱して、発火の原因になります。

(タコ足配線は禁止)

電源プラグ、電源コードを傷付けない  
感電・発火・火災の原因になります  
傷付けのおそれのある取り扱い例  
●加工する ●束ねる  
●無理に曲げる ●重いものをのせる  
●引っ張る ●挟み込む  
●ねじる

電源プラグのほこりは確実にふき取る(特に刃や刃の取り付け面)  
ほこりに湿気がたまり、絶縁が弱まり、火災の原因になります

長期間使用しないときは、電源プラグをコンセントから抜く  
絶縁が弱まり、漏電・感電・火災の原因になります  
電源プラグを抜く

### 注意

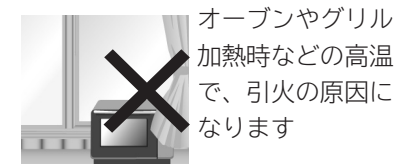
電源コードは排気口などの高温部に近づけない  
電源コードを傷める原因になります

電源プラグを抜くときは、電源コードを引っ張って抜かない  
断線して、発火の原因になります  
電源プラグを持って抜いてください。

## 据え付けは

### 警告

次のような場所では使用しない  
●幼児の手の届く場所  
事故・やけど・けがの原因になります  
●カーテンやスプレー缶など燃えやすい物の近く  
●たたみ、じゅうたん、テーブルクロスなど、熱に弱い物の上



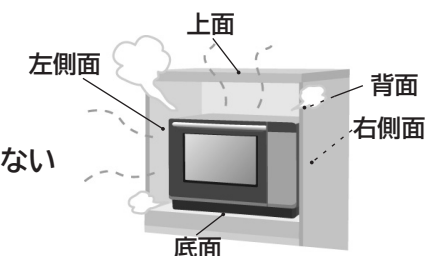
本体の上に物を置かない  
オープンやグリル加熱時などは、高温となり過熱して焦げたり、変形することがあります

製品や付属品の梱包材はすべて取り除き、ポリ袋は幼児の手の届かない場所に保管、または廃棄する  
梱包材の発火、ポリ袋をかぶることによる窒息事故の原因になります

### 注意

5面(上面・左側面・右側面・背面・底面)を囲む設置はしない  
製品の周りにすき間があっても、上面・左側面・右側面・背面のいずれか1面を解放してください。

流しやコンロなど、水のかかるところや火気・熱気の近くで使用しない  
感電や漏電、発火の原因になります



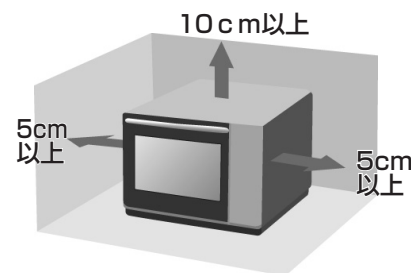
水平で丈夫な場所に据え付ける  
不安定な場所は、振動・騒音・本体落下の原因になります

本体と壁などの間は、下表の距離以上にあける  
距離をあげないと、壁や置いた物が過熱して、変色・変形・発火する原因になります

この電子レンジは、「消防法 設置基準」に基づく試験基準に適合しています。

場所	上方	下方	左方	右方	前方	後方
隔離距離(cm)	10	0	5	5	開放	0

「消防法 設置基準」組込型



#### 周囲の保護のために

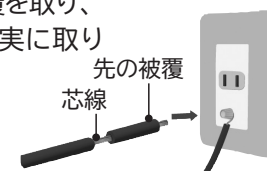
周囲が熱に弱い壁材や家具でない場所・コンセントが排気口近傍に無い場所に据え付けてください。後方がガラスの場合、温度差で割れるおそれがあるので、20cm以上あけてください。表や図の距離をあけても、排気で汚れたり結露することがあります。距離をさらにあけるか、壁面側にアルミホイルを貼ると汚れや結露を軽減できます。

## アース線は

### 警告

アースを確実に取り付ける  
感電や漏電の原因になります  
コンセントにアース端子がある場合アース線先端の被覆を取り、芯線をアース端子に確実に取り付ける

アース線を接続せよ



●アース端子がない場合は、アース設置工事する  
接地工事には「電気工事士」の有資格者による接地工事が法律で義務付けられています。お買い上げの販売店にご相談ください(本体価格には、工事費は含まれていません)

●湿気の多い場所や水気のある場所に設置する場合は、感電事故を防止するため「電気工事士」の有資格者によるD種接地工事が法律で義務付けられています  
→ P.12

ガス管、水道管、電話や避雷針のアースには取り付けしないでください(法令で禁止されています)。

### 調理にあたっては

## 安全上のご注意(つづき)

### 警告

- ⊘ 子供だけで使わせたり、幼児に触れさせたりしない  
やけど・感電・けがの原因になります
- ⊘ 調理の目的以外には使用しない  
やけど・けが・火災の原因になります

- ❗ 食品分量・容器・使用付属品など、本書記載の内容に従って調理する  
発火・火災の原因になります

### 注意

- ⊘ ドアに物を挟んだまま調理しない  
電波もれや熱もれによる傷害・やけど・発火・火災の原因になります
- ⊘ 本体が転倒・落下した場合は、そのまま使用しない  
電波もれや熱もれ・感電・やけどの原因になります  
お買い上げの販売店へ点検をご依頼ください  
転倒・落下を防ぐ「転倒防止金具」(別売品)をご利用ください(部品番号MRO-N80-016)
- ⊘ 加熱室壁面やテーブルプレートなどに食品くずがついたまま調理しない  
発火・火災の原因になります
- ⊘ テーブルプレートは、容器を強く当てたり落としたりしない  
ひびや割れるおそれがあり、そのままの使用は故障の原因になります  
ひびや割れた場合はそのまま使用せず、お買い上げの販売店へ点検をご相談ください。
- ⊘ 吸気口・排気口をふさがない  
発火・火災の原因になります
- ⊘ 本体に水をかけない  
誤って水をこぼした場合は、お買い上げの販売店へ点検をご相談ください。

- ⊘ ドアに無理な力を加えたり、本体にのったりしない  
ドアがガタつき、電波もれや熱もれによる傷害・やけどの原因になります

- ❗ 空焼き(35脱臭)は次の状態で行う
  - 加熱室内に何も入れない
  - 窓を開けるか換気扇を使って換気する  
油の焼ける臭いや煙が出る場合があります
  - 煙や臭いなどに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移す

### 調理中や調理後は(34清掃と空焼き(35脱臭)運転を含む)

### 警告

- ❗ 調理を中止するときは「とりけし」ボタンを押す  
先に電源プラグを抜くと、火災・感電の原因になります

### 注意

- ⊘ ドアを開けるときは、のぞき込まない  
熱気や水蒸気などで、やけどの原因になります
- ⊘ 高温のドアガラス(ファインダー)やテーブルプレートなどに水をかけない  
割れるおそれがあります
- ⊘ 高温になっているので、キャビネットドア・加熱室・テーブルプレート・黒皿・焼網などに直接触れない  
接触禁止  
やけど・けがの原因になります
- ❗ 食品や容器、付属品などの出し入れは、厚めの乾いたふきんや、市販のオーブン用手袋を使用する  
直接接触すると、やけど・けがの原因になります
- ⊘ 加熱室内で食品が燃え出したときはドアを開けない  
勢いよく燃えるおそれがあります  
1. すぐに「とりけし」ボタンを押し、運転を止め、電源プラグを抜く  
2. 本体から燃えやすい物を遠ざけ、鎮火するまで待つ。火がなかなか衰えないときは水か消火器で消す  
鎮火後、そのまま使用せず、お買い求めの販売店に点検をご相談ください。
- ⚠️ ドアを開閉するときは、指の挟み込みに注意する  
やけど・けがの原因になります

### オート調理(あたため)や手動調理(レンジ加熱)は

### 警告

- ⊘ 食品以外は加熱しない  
やけど・けが・火災の原因になります  
市販のレンジ加熱用の湯たんぽ、哺乳びん(消毒パック)、玩具などは加熱しないでください。
- ⊘ 生卵やゆで卵(殻付き・殻なしとも)、目玉焼きは加熱しない  
●卵を加熱する場合は、溶きほぐしてから加熱する。卵が破裂して、テーブルプレートやドアファインダーが破損するおそれがあります



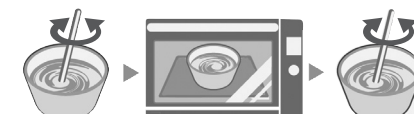
- ⊘ 次のような状態のまま加熱しない  
やけど・けが・火災の原因になります  
●鮮度保持剤(脱酸素剤など)を入れた状態  
●包装や食品にラベルやテープを貼った状態  
●びんや容器にふたや栓などをした状態  
●缶詰の缶のままの状態  
●市販のレトルト食品の袋のままの状態  
鮮度保持剤は出す、ラベル・テープをはがす、ふたや栓は外し、缶詰などは別の容器に移し換えて加熱してください。

- ⊘ 1あたためで飲み物や汁物などを加熱しない  
加熱し過ぎとなり、沸とうや突然の沸とうの原因になります  
●牛乳・コーヒー・お茶・水などは3牛乳で加熱する  
●お酒は4酒かんで加熱する

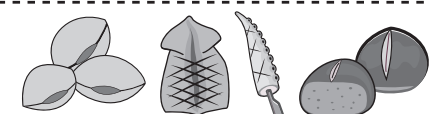
- ❗ 食品を加熱し過ぎないように、次のようにする  
発火の原因になります  
加熱中や加熱後に突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけど・けが・テーブルプレート破損の原因になります  
●少量(100g未満)の食品は手動調理のレンジ600W以下で加熱時間を20~50秒に設定し、様子を見ながら加熱する  
●オート調理は、食品分量・容器など本書記載の内容に従って加熱する → P.39  
・少量(100g未満)の食品は手動調理で様子を見ながら加熱する  
・容器の重さは、食品分量と同じくらいの物を使用して加熱する  
●手動調理は、時間設定を控えめにし、食品の仕上がりをしながら加熱する



- ❗ 次の食品は、加熱前と加熱後にかき混ぜる。加熱室から取り出すときは、静かに取り出す  
加熱中や加熱後に突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけど・けが・テーブルプレート破損の原因になります  
●飲み物(水、牛乳、お酒、コーヒー、豆乳など)  
●とろみのある物(カレーやシチューなど)  
●油脂分の多い物(生クリーム、バターなど)



- ❗ 殻や膜のある食品は、割れ目や切り目を入れてから加熱する  
破裂して、やけど・けがの原因になります



### 注意

- ⊘ 加熱室に食品を入れない状態で加熱しない  
故障・発火の原因になります
- ⊘ 金属製の次の物は使用しない  
火花(スパーク)で故障・発火・ガラス破損の原因になります  
●付属品の黒皿・焼網(オート調理の一部は除く)
- 金ぐしや金属の調理用具
- アルミホイル
- アルミなどで表面加工されたプラスチック容器
- ❗ 乳幼児用ミルクやベビーフードはオート調理で加熱しない  
手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱する
- ❗ 市販のベビーフードは、別の容器に移し換えて加熱する  
(手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱し、仕上げり温度を確認してください)
- ⚠️ ラップなどのおおいは、ゆっくりはがす  
蒸気が一気に出てやけどの原因になります

## 給水タンクは 安全上のご注意(つづき)

### 注意

- |  |   |
|--|---|
| 水以外は入れない<br>アルコール類を入れると発火の原因になります              | 破損したまま使わない<br>水がもれて故障の原因になります                                       |
| 食器洗い乾燥機や食器乾燥器などで洗ったり、乾燥したりしない<br>破損・変形の原因になります | コンロのそばや本体の上など高温になる場所に置かない<br>オープンやグリル加熱などは、本体が高温となるため、破損・変形の原因になります |
| 使用するたびに新しい水を入れ換える<br>前の水は衛生上の問題の発生の原因になります     | 熱湯につけたり、熱湯消毒などはしない<br>破損・変形の原因になります                                 |
| こまめに洗い、清潔を保つ<br>洗わないと衛生上の問題の発生の原因になります         |   |

## お手入れをするときは

### 警告

- |                                       |                                       |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| 電源プラグを抜いてから行う<br>差し込んだままでは、感電の原因になります | 本体各部や付属品などが冷めてから行う<br>熱いと、やけどの原因になります |
|---------------------------------------|---------------------------------------|

## 異常・故障時は

### 警告

- |  |  |
|--|--|
| 直ちに「とりけし」ボタンを押し使用を中止する<br>火災・感電・けがの原因になります<br>すぐに電源プラグをコンセントから抜き、お買い上げの販売店に点検・修理をご相談ください | 異常・故障の例<br><ul style="list-style-type: none"> <li>●電源コードや電源プラグが異常に熱い</li> <li>●焦げくさい臭いがする</li> <li>●異常な音がある</li> <li>●火花(スパーク)が出る</li> <li>●本体に触れるとビリビリと電気を感じる</li> <li>●ドアに著しいガタつきや変形がある</li> <li>●加熱が自動的に終了しないときがある</li> </ul> |
|--|--|

## お願い

- 本体は、ラジオ、テレビ、無線機器(無線LAN)やアンテナ線などから3m以上離す  
雑音や映像の乱れ、通信エラーの原因になります
- 落雷のおそれがあるときは、電源プラグをコンセントから抜く  
故障の原因になります

## アース工事が必要なときは

- 次の場合は、感電事故を防止するため電気工事士の資格のある者による、施工「D種設置工事」が法律で義務づけられています。  
お買い上げの販売店、電気工事店にご相談ください。(本体価格には工事費は含まれていません)
- 湿気の多い場所  
水蒸気が充満する場所、土間・コンクリート床、酒・しょうゆなどを醸造または貯蔵する場所
- 水気のある場所(漏電遮断機の取り付けも義務づけられています)  
水を取り扱う土間、洗い場など水気のある場所  
地下室など常に水滴が漏出したり、結露する場所

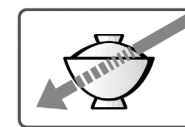
## 加熱のしくみ 8種類の加熱方法があります。

### レンジ

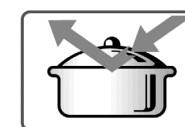
電波(高周波)で食品を加熱します。  
電波(高周波)には3つの性質があります。



水分を含んだ食品には「吸収」されます。



ガラス、陶磁器などの容器は「透過」します。



金属にあたると「反射」します。

食品に吸収された電波は、水の分子のまさつ運動を活発にし、熱を発生させます。このまさつ熱で食品をスピーディーに加熱します。

### レンジ加熱の特長

スピーディーで経済的です。

水を使わないので栄養素が保たれます。

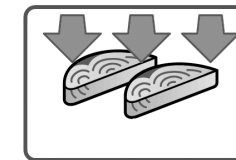
色や形、風味が保たれます。

盛りつけたままで加熱できます。



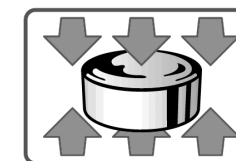
### グリル

食品を上ヒーターで加熱し、食品に焦げ目をつけ、中はやわらかく仕上がります。



### オーブン

上下ヒーターで加熱室の温度を均一に保ち、食品全体を包み込むようにして焼きます。

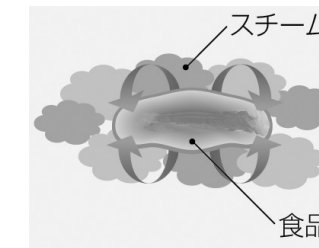


### スチーム + レンジ

### スチーム + グリル

### スチーム + オーブン

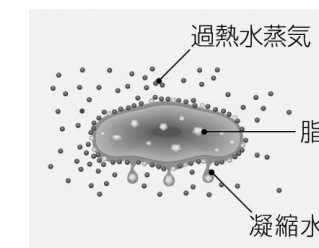
加熱室にスチーム(100℃前後の水蒸気)を充満させながらレンジ、またはグリル、オーブンと組み合わせて食品を加熱します。食品に水分を加えてしっとりやわらかく仕上がります。



### 過熱水蒸気 + グリル

### 過熱水蒸気 + オーブン

加熱室に過熱水蒸気を充満させながらグリルまたはオーブンと組み合わせて食品を加熱します。  
肉などから余分な脂や魚などの塩分を凝縮水とともに落としてヘルシーに仕上がります。  
※オート調理の場合のみの加熱方法です。手動調理の場合は設定できません。



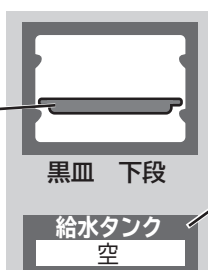
# 付属品の使いかた

## オート調理で使う付属品

●メニューによって、使う付属品が異なります。操作手順や料理集のイラストに従い、正しくセットしてください。

### 付属品イラストの見かた

付属品のセット位置  
黒皿を皿受棚の下段にセットする。

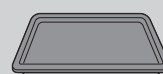


例:黒皿を使う場合

給水タンクの状態  
水を入れないで本体にセットする。  
(「満水」は、水を満水まで入れて  
本体にセットする)

●オート調理では、レンジ出力やオーブン、グリルの温度・時間を自動でコントロールするため  
手動調理(→P.16)の場合と異なり下記に記載されている付属品が使えます。

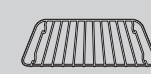
黒皿を使う



黒皿を使わない



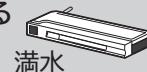
焼網を使う



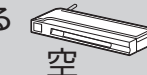
焼網を使わない



給水タンクを満水にする  
満水



給水タンクを空にする  
空

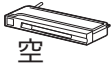





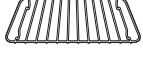



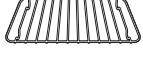



	メニュー分類	参照ページ		付属品の使用について		
		操作手順	作りかた・コツ	黒皿	焼網	給水タンク
あたため	1 あたため	→P.22	→P.23			
	2 解凍あたため	→P.24	→P.25			
	3 牛乳	→P.26	→P.26			
	4 酒かん	→P.26	→P.60			
	5 コンビニ弁当	→P.27	→P.27			
	6 葉・果菜	→P.30	→P.31			
	7 根菜	→P.30	→P.31			
	8 グラタン	→P.34	→P.76			
	9 ピザ	→P.37	→P.77			
	10 焼きそば	→P.34	→P.70			
スチームあたため	11 しっとりあたため	→P.28	→P.29,61			
	12 中華まん(冷蔵)	→P.28	→P.73			
	13 中華まん(冷凍)	→P.28	→P.73			
	14 シューマイ	→P.28	→P.61			
	15 天ぷらあたため	→P.28	→P.29,61			
スチーム調理	16 解凍	→P.32	→P.33			
	17 自家製食品	→P.35	→P.78,79			

	メニュー分類	参照ページ		付属品の使用について		
		操作手順	作りかた・コツ	黒皿	焼網	給水タンク
スチーム調理	18 茶わん蒸し	→P.35	→P.72			
	19 たいの塩釜焼き	→P.35	→P.64			
	20 白身魚の姿蒸し	→P.35	→P.71			
	21 豚肉の蒸し物	→P.35	→P.71			
	22 蒸し焼きいも	→P.35	→P.62			
	23 鮎チョコレートケーキ	→P.35	→P.83			
	24 柔らかプリン	→P.35	→P.83			
	25 簡単パン	→P.35	→P.88			
	26 フランスパン	→P.37	→P.86			
	27 スポンジケーキ	→P.35	→P.80			
過熱水蒸気	28 鶏のハーブ焼き	→P.36	→P.64			
	29 鶏のから揚げ	→P.36	→P.68			
	30 ヒレカツ	→P.36	→P.68			
	31 オーブン天ぷら	→P.36	→P.68			
	32 焼き野菜	→P.36	→P.63			
	33 焼き魚	→P.36	→P.67			
清掃・脱臭	34 清掃	→P.51	—			
	35 脱臭	→P.5	—			



## 手動調理で使う付属品

		給水タンク	黒皿	焼網
レンジ加熱	レンジ	 水は入れずに、空で本体にセットします	使えません 	使えません 
	スチームレンジ	 水を満水まで入れ、本体にセットします	黒皿と皿受棚の間で火花(スパーク)が発生し損傷します。	網の間で火花(スパーク)が発生し損傷するおそれがあります。
オーブン加熱	オーブン	 水は入れずに、空で本体にセットします	使えます 	使えます 
	スチームオーブン	 水を満水まで入れ、本体にセットします		
グリル加熱	グリル	 水は入れずに、空で本体にセットします	使えます 	使えます 
	スチームグリル	 水を満水まで入れ、本体にセットします		

### ■オート調理でのご使用について

オート調理ではレンジ出力やオーブンまたはグリルの温度を自動でコントロールするため、上記の手動調理の場合と異なり本書のオート調理一覧に記載されている付属品が使えます。 → P.14、15

### ■黒皿と焼網は、本書に従い、下の絵を参考に上段、下段に正しくセットしてお使いください。

## 黒皿・焼網の使いかたの例

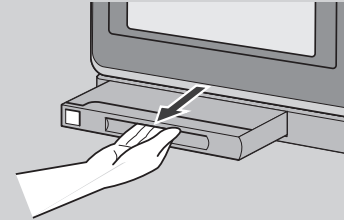


## 給水タンクの使いかた(スチーム機能を使うときセットします。)

### 取り外しかた

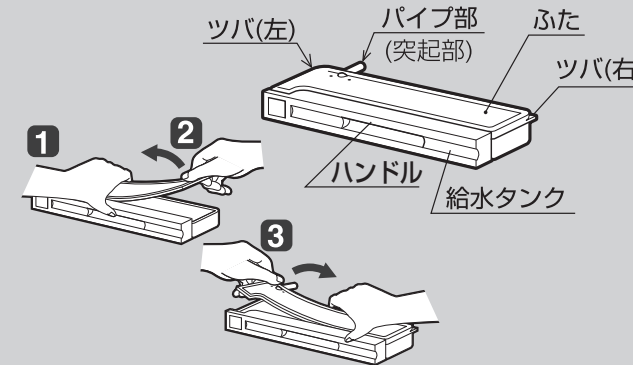
#### 本体から外す

給水タンクに手をかけ、そのまま水平に引き抜きます。



### ふたの外しかた

- 1 パイプ部には触れないようにして、給水タンク全体を軽く持ちます。
- 2 ふたのツバ(右)に指をかけ、右側面全体を持ち上げます。
- 3 ツバ(左)に指をかけ、左側面全体を持ち上げ、ふたを外します。



### 水(水道水)の入れかた

- 1 給水タンクを水平にして満水ラインまで水(水道水)を入れます。
- 2 周囲全体を押さえて確実にふたを閉めてください。  
※傾けると水がこぼれることがあります。水平の状態でご確認ください。

### 本体にセットする

給水タンクを水平に持って、挿入口に入れ、しっかり奥まで差し込みます。  
※確実にセットしないと、水もれやスチーム不足の原因になります。

## ⚠ 注意

(変形・破損の原因になります)

- 給水タンクには、水以外は入れない。(アルコール類を入れると発火するおそれがあります。)

(健康懸念の原因になります)

- 給水タンクの水は、使うたびに新しい水を入れる。(水は水蒸気となって直接食品に触れるので衛生的で新しい水を使用してください。)

(やけどの原因になります)

- スチーム、過熱水蒸気とオーブンやグリルを併用した場合は給水タンク内の残水が熱くなっているのに注意する。

## お願い

- 給水タンクを5℃以下の環境では使用しないでください。(スチーム、過熱水蒸気調理が上手にできなくなります。)
- 使用する水は、塩素消毒された水道水を使用してください。なお硬度の高い水を使用した場合は、カルキ(白い粉)が噴出したり長期間使用するとスチーム噴出口が詰まる場合があります。噴出口が白く付着が目立つようであれば、国内産のミネラルウォーターをおすすめします。また、下記の水を使うときは カビや雑菌が発生しやすくなるため、毎回給水タンクを洗ってください。 → P.55



- スチーム調理終了後、お手入れとパイプの水抜きを行ってください。そのまま放置すると、カビや雑菌が繁殖しやすくなります。 → P.50、51
- スチーム、過熱水蒸気を使う場合は給水タンクの満水ラインまで水を入れ、確実に本体にセットしてください。水が少なかったり、半挿入で行うと「給水」表示が出てスチームが止まり、仕上がりが悪くなります。 → P.57
- 使用しない場合は、空にして本体に取り付けておいてください。

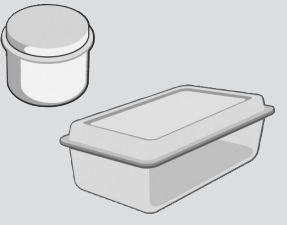
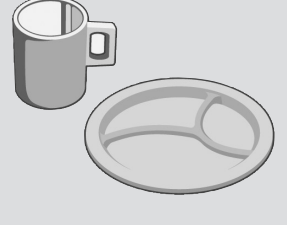

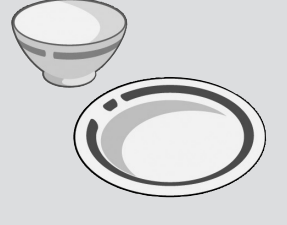
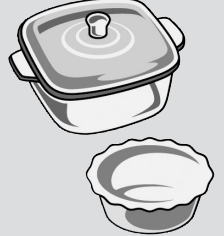
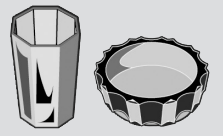
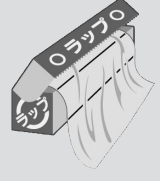
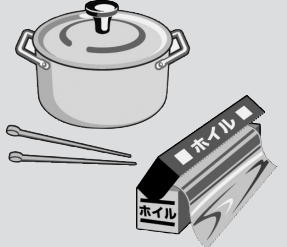
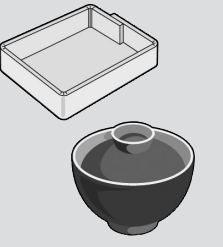
# 使える容器・使えない容器

○ は使える。  
× は使えない。

- レンジ加熱とオーブン、グリル加熱を間違えないでください。間違えると食品や容器が発煙・発火することがあります。加熱する前に、加熱の種類を確認してください。
- プラスチック類は家庭用品質表示法に基づく耐熱温度表示をごらんください。
- 材質や耐熱温度がわからない容器は使わないでください。

使える容器・使えない容器

使える容器・使えない容器



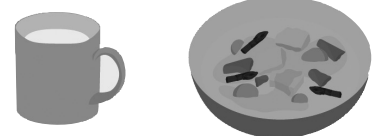
	プラスチック容器		陶器・磁器		ガラス容器		その他		
	<p>耐熱性のあるプラスチック容器 ポリプロピレン製など</p> 	<p>その他のプラスチック容器</p> 	<p>耐熱性のある陶器・磁器 ココット皿 グラタン皿など</p> 	<p>日常使っている陶器・磁器 茶わん・皿など</p> 	<p>耐熱性のあるガラス容器</p> 	<p>耐熱性のないガラス容器 強化ガラス クリスタルガラス カットグラスなど</p> 	<p>ラップ類</p> 	<p>金属容器・金串・アルミホイルなど</p> 	<p>竹・木・藤・紙・ニス塗り・漆塗り容器など</p> 
レンジ	○	×	○	○	○	×	○	×	×
	<p>耐熱温度が140℃以上の物で、「電子レンジ使用可」の表示のある物を使います。 ただし、砂糖、バター、油を使った料理は高温になり、容器が変形してしまうので使えません。</p>	<p>耐熱温度が140℃未満の物(ポリエチレン、スチロール樹脂など)や耐熱温度が高くても電波で変質する物(メラミン、フェノール、ユリア樹脂、アルミなどで表面加工した樹脂など)は使えません。 ただし、<b>16解凍</b>のときにだけ、発泡スチロールのトレーが使えます。</p>	<p>ただし、色絵付け、ひび模様、金、銀模様のある物は、器を傷めたり、火花(スパーク)が出るので使えません。 また素焼きの陶器など吸水性の高い物や、長時間浸水させた陶器、磁器は、熱くなることがあるので注意してください。</p>	<p>ただし、色絵付け、ひび模様、金、銀模様のある物は、器を傷めたり、火花(スパーク)が出るので使えません。 また素焼きの陶器など吸水性の高い物や、長時間浸水させた陶器、磁器は、熱くなることがあるので注意してください。</p>	<p>加熱後、急冷すると割れることがあります。</p>	<p>加熱後、急冷すると割れることがあります。</p>	<p>耐熱温度が140℃以上の物は使えます。 ただし、油、バター、砂糖を使った料理は高温になり、ラップが溶けてしまうので使えません。 オーブン、グリル加熱後は、加熱室が熱くラップ類が溶けるおそれがあるので注意してください。</p>	<p>電波を反射するので使えません。 ただし、アルミホイルは電波を反射する性質を利用し、加熱し過ぎる部分をおおうなど、部分的に使えます。 このとき、加熱室壁面、ドアファインダーに触れると火花(スパーク)が出て、破損や故障のおそれがあるので注意してください。</p>	<p>焦げたり、塗りはげたり、ひび割れることがあるので使えません。 とくに針金を使っている物は燃えやすくなります。 ただし、竹ぐし、楊子、紙は料理集に記載している使いかたに限り使えます。</p>
オーブン、グリル	×	×	○	×	○	×	×	○	×
	<p>ただし「グリル、オーブン使用可」の表示のある物は使えます。</p>				<p>ただし、加熱後、急冷すると割れることがあります。</p>	<p>ただし、加熱後、急冷すると割れることがあります。</p>	<p>ただし発酵では使えます。</p>	<p>ただし、取っ手がプラスチックの物は使えません。</p>	<p>ただし、硫酸紙や耐熱性の加工を施した紙製品は使えます。</p>


# 上手な使いかた・調理のコツ

上手な使いかた・調理のコツ

上手な使いかた・調理のコツ

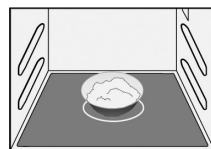
## 食品の分量と容器の大きさ・重さ

	食品の分量		容器の大きさ
あたためる	100g未満  手動調理で	100g~600g  オート調理か手動調理で	 食品が7~8分目になる容器が目安 食品分量と同じくらいの重さが目安

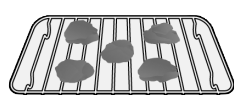
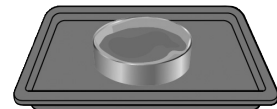
調理する	<b>オート調理</b> 飲み物 デイリー スチーム あたため スチーム 調理 過熱 水蒸気	オート調理や手動調理は、本書に記載されている分量や容器に従ってください。	
	<b>手動調理</b> レンジ (発酵) オープン (発酵) グリル	食品の分量や容器は本書の該当ページに従ってください。	

## 食品を置く位置

■中央部に置く。2個以上の場合も中央部にまとめる。



※テーブルプレート中央部分の温度を計っているため、食品を端に置いて加熱すると正しく食品の温度が計れず加熱し過ぎや加熱むらの原因となります。

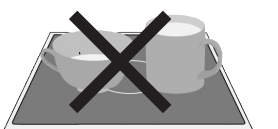


## 2個以上の食品の同時あたため

■分量を同じくらいにして中央部に寄せて置きます。



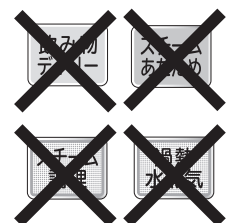
■異なる容器や食品はうまく調理できません。





■異なる食品は手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します。→ P.38

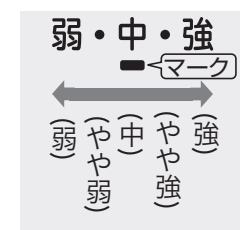



■異なる食品はオート調理はできません。



## オート調理の仕上がり調節

■仕上がり調節(あたためや焼き加減調節)は「中」に自動設定されますが、お好みで調節できます。調節は、を押す前にを押して「強」~「弱」の希望の表示に設定します。  
※3牛乳、4酒かんは前回の仕上がり設定を記憶しています。



■1あたためのみを押した後に仕上がり調節をします。  
※メニューによっては「強 やや強 中 やや弱 弱」の5段階と「強 中 弱」の3段階の調節となります。

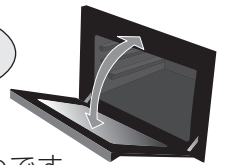
## 調理中の仕上がり状態確認

■調理中のドアの開閉はできるだけさけ、開閉するときは短時間にする。

確認はドアごしに



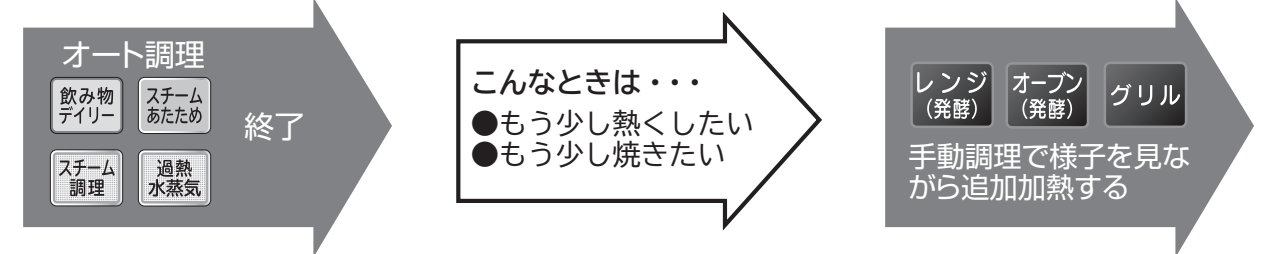
開閉するときは短時間に



※温度を下げないためです。※ドアを開けると調理は中断されます。

## オート調理後の追加加熱

■追加加熱は、手動調理で様子を見ながら行う。



## 調理後の食品(容器)や付属品の取り出し

### 注意

!(やけどの原因になります)  
調理中や調理終了後は食品や容器、付属品、加熱室、ドアなど各部が熱くなる場合がありますので、注意する。

■調理が終了したら、食品を早めに出す。  
※余熱で仕上がりが変わることがあるためです。

取り出し忘れ防止のために調理終了後、ドアが開けられるまでに3分間、1分ごとに「ピピピッ」と3回鳴ってお知らせします。(取り出し忘れ防止音)

調理終了音が鳴ったら取り出してください。

※オープン、グリル調理で黒皿を取り出すときは、中央部分を厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使い両手で取り出します。



## 終了音(メロディー)の切り替え

■終了音(メロディー)は「ブザー音」や「無音」に切り替えられます。

→メロディー音▶ブザー音▶無音

ドアを開けて表示部に「0」を表示させる



温度 仕上がり



を3秒間押す

メロディー音とブザー音の切り替え完了  
同じ操作でブザー音を無音に切り替えられます

※さらに同じ操作で無音をメロディー音にもどすことができます。  
※「無音」にしたときは、取り出し忘れ防止音・操作音も無音になります。

「ピッ」とブザー音が鳴り、表示部に「0」が表示すると切り替えが完了です



# オート調理 (あたためる)

## ごはん、お総菜のあたため

1 あたため

- 常温や冷蔵で保存した食品をあたためます。
- 牛乳、コーヒー、水、お茶、豆乳のあたためは「3牛乳」を使います。→ P.26
- お酒のあたためは「4酒かん」を使います。→ P.26
- その他の飲み物のあたためは手動調理(レンジ加熱)で加熱します。→ P.38、39、49
- 冷凍保存(ホームフリージング)した食品は、「2解凍あたため」であたためます。→ P.24

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

**準備** 食品を入れた容器や皿を  
テーブルプレートの中央に  
置き、ドアを閉める

**1** **あたためスタート** を押してスタート  
する

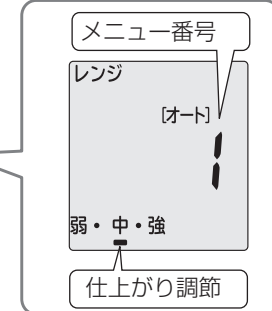
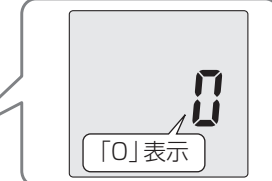
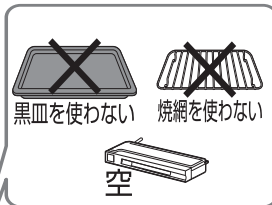
**1 あたため** (常温や冷蔵保存品)

- メニュー番号「1」を表示し、自動的に加熱がスタートします

**仕上がり調節をするときは**  
(加熱時間を表示する前に調節します。)  
表示部に「0」が表示されているときに  
調節できます。

**終了音が鳴ったら食品を取り出す**  
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

**仕上がり** **仕上がり調節のしかた**  
弱・中・強 仕上がりは「中(標準)」に自動設定され  
ます。調節は加熱時間を表示する前に  
「**あたためスタート**」を押して、「強」~「弱」の希望の表示  
に設定します。



残り加熱時間：食品によって変わります。



### 食品の置きかた

- テーブルプレートの中央に置く
- 
- ※食品を端に置いたり、少量の食品を加熱すると、正しく食品の温度を計れず加熱し過ぎとなり、発煙・発火のおそれがあります。

- 「1 あたため」は、ドアを閉めて約10分以内(表示部に「0」が表示されている間)に押してください。ドアを開閉して約10分を過ぎるとスタートしません。ドアを開閉して押してください。
- 仕上がりがぬるかったときは、「レンジ600W」→ P.38 で様子を見ながら、さらに加熱します。オート調理で追加加熱すると、熱くなり過ぎます。
- 黒皿、焼網は火花(スパーク)が発生するので使用しないでください。

### 次の食品は「手動調理(レンジ加熱)」で様子を見ながらあたためる → P.38、39

- 重量が100g未満の食品
  - まんじゅう
  - パン類
  - 冷凍野菜
  - 市販のおにぎり
  - 乳幼児用ミルク、ベビーフード
  - 市販の調理済み食品
- 
- ※包装を外して皿に移し換えます
- ※別の容器に移し換えます
- ※別の容器に移し換えます

## あたためられる食品と上手なあたためかた オート調理 1 あたため

- お総菜やご家庭で調理した食品で、分量と容器の重さは同じくらいにしてください。
- オート調理の1回分の分量の目安は1~2人分です。(分量は食品と容器を合わせて1200gまでが目安です。)
- 食品の温度は、常温は約20℃、冷蔵は0~10℃が目安です。

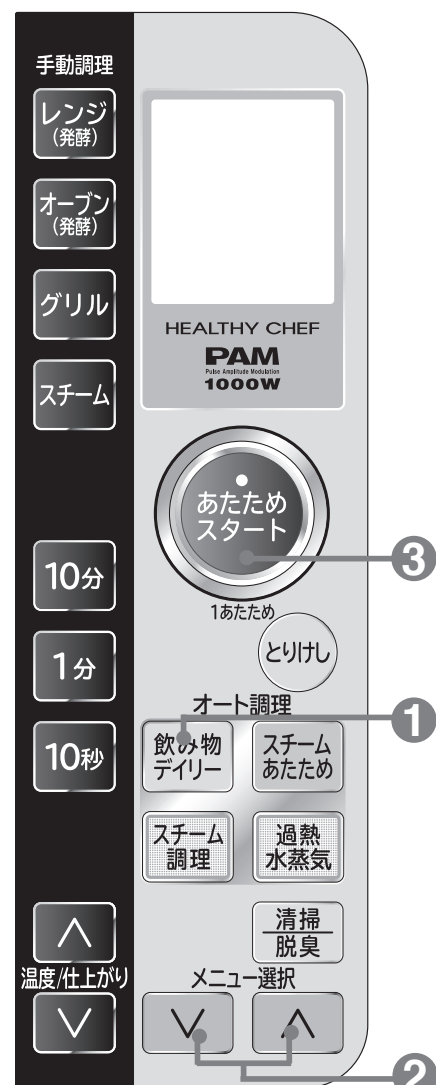
このマークの付いた食品はラップなどのおおいをする。

		常温や冷蔵保存した食品をあたためる	あたためスタート 1 回押し
ごはん物		ごはん 仕上がり調節「やや弱」で加熱する。  チャーハン・ピラフ 加熱後、かき混ぜる。	
めん類		スパゲッティ・焼きそば 皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。	
焼き物		焼き魚 飛び散ることがあるのでおおいをする。	
		ハンバーグ ソースは飛び散ることがあるので加熱後にかける。  焼きとり・焼き肉 皿に並べる。たれを塗ってから加熱する。	
揚げ物		天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。えびやいかは飛び散ることがあるのでおおいをする。 分量の少ないときは仕上がり調節「やや弱」または「弱」に合わせる。	
いため物		野菜のいため物・酢豚・八宝菜 容器に入れる。野菜のいために乾燥している場合は、バターかサラダ油を加える。 加熱後、かき混ぜる。	
煮物		野菜の煮物・おでん(たまごは取り除く) 容器に入れて、煮汁をかける。  煮魚 容器に入れて、煮汁をかける。煮魚は身が飛び散ることがあるので、深めの皿を使い、おおいをする。	
		シューマイ 少しすき間をあけて皿に並べ、水分を補ってから加熱する。乾燥ぎみのときは、サッと水にくぐらせる。	
汁物(とろみのある物)		カレー・シチュー えびやいか、丸ごとのマッシュルームは飛び散ることがあるのでおおいをする。加熱後かき混ぜる。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き加熱後、加える)仕上がり調節「やや強」か「強」に合わせる。 ※みそ汁・スープなどは、手動調理(レンジ加熱)で加熱します。→ P.38、39、49 使用する容器は、陶磁器や耐熱性のある容器を使います。→ P.18、19 漆器や耐熱性のない容器は使えません。	

# オート調理 (あたためる)

## 冷凍保存したごはん、お総菜のあたため 2解冻あたため

● 冷凍で保存した食品をあたためます。



**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

**準備** 食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

**1** **飲み物 デイリー** を押す

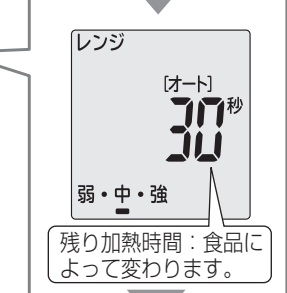
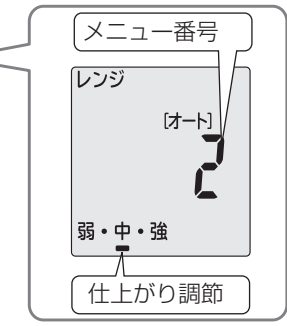
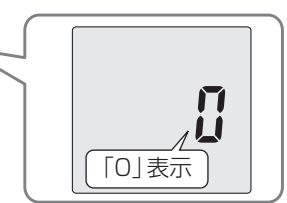
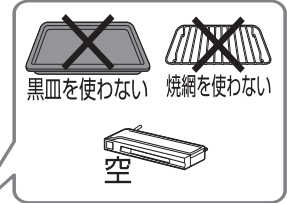
**2** **メニュー選択** を押し **メニュー番号「2」** を選択する

**3** **あたためスタート** を押し **メニュー番号「2」** を選択する

**仕上がり調節をするときは → P.21** (スタートボタンを押す前に調節します。)

**3** **あたためスタート** を押し **スタート** する

**終了音が鳴ったら食品を取り出す**  
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。



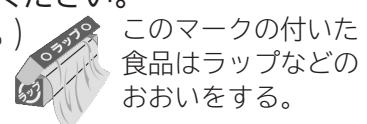
**食品の置きかた**

● テーブルプレートの中央に置く

※食品を端に置いたり、少量の食品を加熱すると、正しく食品の温度が計れずに加熱し過ぎとなり、発煙・発火のおそれがあります。

## あたためられる食品と上手なあたためかた オート調理 2解冻あたため

■ お総菜やご家庭で調理した食品で、分量と容器の重さは同じくらいにしてください。  
 ■ オート調理の1回分の分量の目安は1~2人分です。(分量は食品と容器を合わせて100~1200gまでが目安です。)  
 ■ 食品の温度は、冷凍は約-18℃が目安です。



		冷凍保存した食品を解冻してあたためる オート調理 2解冻あたため
ごはん物		<b>冷凍ごはん</b> 四角形に形作ったごはんを平皿にのせる。2個以上のときは分量を同じにして、中央にのせる。 <b>冷凍チャーハン・ピラフ</b> ほぐして皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。
めん類		<b>冷凍スパゲッティ・焼きそば</b> 皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。
焼き物		<b>冷凍ハンバーグ</b> 皿にのせる。加熱後、裏返してしばらくおく。
揚げ物		<b>冷凍天ぷら・フライ・コロッケ</b> 皿に並べる。仕上がり調節 [やや弱] か [弱] に合わせる。油が気になるときは、加熱後、ペーパータオルで取る。
いため物		<b>冷凍八宝菜・ミートボール</b> 容器に入れる。加熱後、かき混ぜる。
蒸し物		<b>冷凍シューマイ</b> サッと水にくぐらせて皿に並べる。加熱後はすぐにラップを外す。
汁物 (とろみのある物)		<b>冷凍カレー・シチュー</b> 容器に入れ、おいをする。ふたの代わりにラップをするときは、ゆとりをもっておい、仕上がり調節 [やや強] か [強] に合わせる。加熱後、かたまりをほぐし、かき混ぜる。 ※スープなどは、手動調理(レンジ加熱)で加熱します。 → P.38, 39, 49 使用する容器は、陶磁器や耐熱性のある容器をします。 → P.18, 19 漆器や耐熱性のない容器は使えません。

オート調理

オート調理

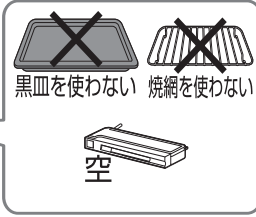
# オート調理（あたためる）

## 飲み物のあたため

3牛乳 4酒かん

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

**準備** 飲み物を入れた容器やマグカップを入れ、ドアを閉める



**1** 飲み物 デイリー を押す

**2** メニュー選択 を押し 希望のメニュー番号を選択する

例: 3牛乳 2杯の場合  
メニュー番号  
杯数または本数  
レンジ [オート] 2 3  
弱・中・強  
仕上がり調節

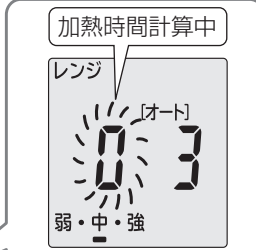
3牛乳は1~4杯、酒かんは1~4本と数量も設定します。  
メニュー選択 または 飲み物 デイリー を押すごとに 2解凍あたため  
▶ 3牛乳 1杯 ▶ 3牛乳 2杯 ・▶ 4酒かん 1本  
▶ 4酒かん 2本 ・▶ 10焼きそば の順に選択できます。

仕上がり調節をするときは → P.21  
(スタートボタンを押す前に調節します。)

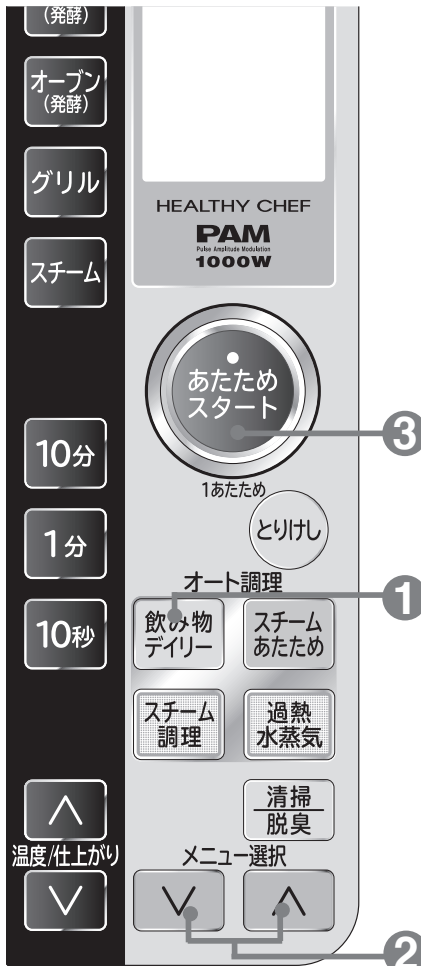
※3牛乳、4酒かんは仕上がり設定の目盛を記憶します。

**3** あたため スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す  
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。



残り加熱時間：食品によって変わります。



**飲み物の分量について**  
●容器の7~8分目が適量です。容器に対して少量(1/2量以下)しか入れないと、加熱室から取り出した後でも、突然沸とうして飛び散り、やけどすることがあるので加熱し過ぎに注意しながら手動調理(レンジ加熱)で加熱します。  
→ P.38、39、49

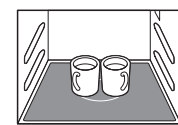
## オート調理 3牛乳のコツ

●1回であたためられる分量は1~4杯(本)です。

1mL=1cc

飲み物の種類	1杯分の分量
牛乳	200mL(冷蔵)
コーヒー	150mL
水	180mL
お茶	180mL

●2個以上の場合は、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。



- 牛乳は冷蔵室から出したての物を使います。
- 牛乳びんでの加熱はできません。
- 100mL未満の場合は、手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します。→ P.38、49
- 酒かんのコツは → P.60



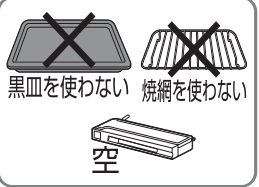
# オート調理（あたためる）

## コンビニ弁当のあたため

5コンビニ弁当

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

**準備** コンビニ弁当を入れ、ドアを閉める



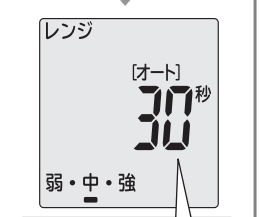
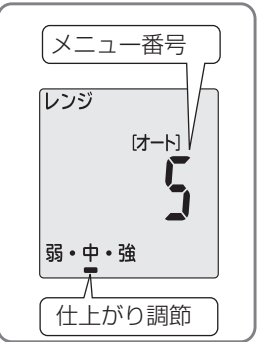
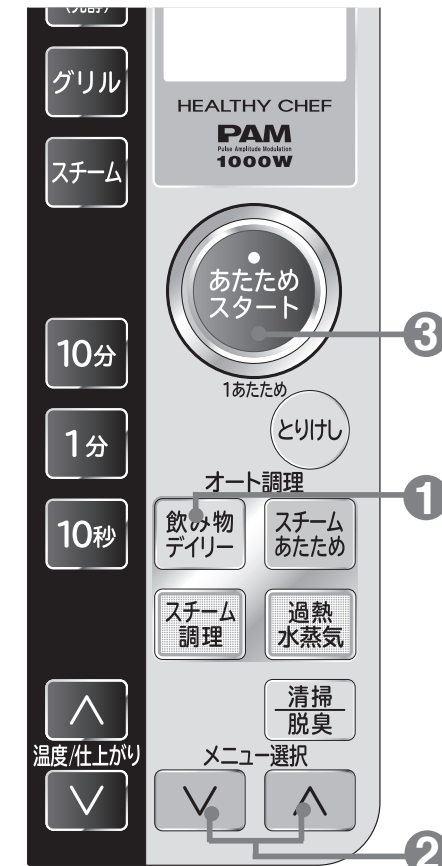
**1** 飲み物 デイリー を押す

**2** メニュー選択 を押し メニュー番号「5」を選択する

仕上がり調節をするときは → P.21  
(スタートボタンを押す前に調節します。)

**3** あたため スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す  
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

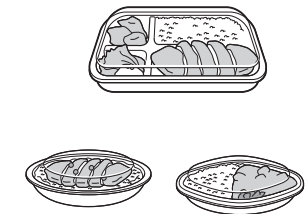


残り加熱時間：食品によって変わります。



## オート調理 5コンビニ弁当のコツ

- あたためられる弁当はコンビニエンスストアなどで販売されている弁当です。
- ごはんとおかずが分かれて入っている弁当(加熱時間の目安 1個(約450g)約1分30秒)  
他に「のり弁当」や「鮭弁当」のように、ごはんの上に具がのっている物もあたためられます。
- 丼物(カツ丼・カレーライス・チャーハン・スパゲッティーなど)  
\*あんかけ類(中華丼、あんかけ焼きそばなど)をあたためる場合、容器やふたが変形したり、あんかけの具(いか、えび、うずらの卵など)が加熱中に破裂したりする場合があります。ふたを取り外し、これらの具を取り除いてから加熱し、加熱後加えます。
- 1回の分量は1個(1人分)です。  
※冷蔵庫から出した物は仕上がり調節「やや強」か「強」にします。



## 5コンビニ弁当であたためられない弁当の例

- レンジ加熱に使用できない容器を使用している弁当  
(紙や木でできた容器、アルミで加工された容器、発泡スチロール製の容器、ホッチキスなどで止めた容器などを使用した弁当)
- 1種類ずつ小分けしている弁当  
(から揚げ・シューマイなど)
- 弁当屋さんの持ち帰り弁当
- おにぎり → P.22、49

**警告** ゆで卵や目玉焼きは破裂するおそれがあるので、加熱しない。(あたためる前に取り出します。)

オート調理

オート調理

# オート調理 (あたためる)

## スチームでお総菜をあたためる (スチームあたため)

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

**準備** 食品とメニューにあった付属品を入れ、ドアを閉める  
給水タンクに満水まで水を入れる

**1** スチームあたためを押す

**2** メニュー選択を押して希望のメニュー番号を選択する

12中華まん(冷蔵)、13中華まん(冷凍)は個数(1~4個)もセットします。

メニュー選択 または スチームあたためを押すごとに 11しっとりあたため  
▶ 12中華まん(冷蔵)1個 ▶ 12中華まん(冷蔵)2個  
… ▶ 13中華まん(冷凍)1個 ▶ 13中華まん(冷凍)2個  
… ▶ 14シューマイ ▶ 15天ぷらあたため  
の順に選択できます。

仕上がり調節をするときは → P.21  
(スタートボタンを押す前に調節します。)

**3** あたためスタートを押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。  
※使用後、給水タンクを空にします。

※スチーム使用後は、本体が冷めてからふきんなどで加熱室やドアの水滴をふき取ります。

→ P.50

11しっとりあたため → P.61

12中華まん(冷蔵) → P.73

13中華まん(冷凍) → P.73

14シューマイ → P.61

14シューマイは  
黒皿を使わない 焼網を使わない  
満水

15天ぷらあたためは  
黒皿を使う 焼網を使う  
満水

例: 12中華まん(冷蔵)1個の場合

メニュー番号  
「中華まん」個数  
レンジ スチーム(オート)  
1個 12  
弱・中・強  
仕上がり調節

加熱時間計算中  
レンジ スチーム(オート)  
0:12  
弱・中・強  
レンジ (オート) 30秒  
弱・中・強  
残り加熱時間: 食品によって変わります。

## オート調理 11しっとりあたためのコツ

スチームで包み込んでふっくらあたためます。

- ラップなどのおおいはしません。スチームで食品の乾燥を防ぎながら、しっとりふっくらあたためます。
- 陶磁器や耐熱性のガラス容器に入れて加熱します。
- 1あたためより加熱時間は長くなります。
- 冷蔵庫から出した物は 仕上がり調節「やや強」で加熱します。
- 調理済み冷凍食品は上手にあたためません。2解凍あたためで加熱します。 → P.24, 25

● 冷凍のごはんや冷凍のお総菜は上手にあたためません。

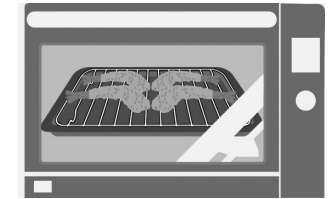
2解凍あたため または 手動調理(レンジ加熱)であたためてください。

→ P.24, 25, 38, 48

## オート調理 15天ぷらあたためのコツ

冷めた天ぷらやフライをパリッとカラッとあたためます。

- 冷凍の揚げ物はあたためることができません。
- 100g未満のあたためはできません。100g以上にするか「オープン」予熱なし 180℃で様子を見ながら加熱します。 → P.43
- 天ぷらなど加熱後に底面がベタつくときは、ペーパータオルなどで油分を取ります。



# オート調理 (下ごしらえする)

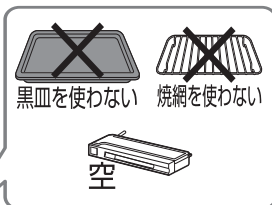
## 野菜の加熱 (ゆでる)

6葉・果菜 7根菜



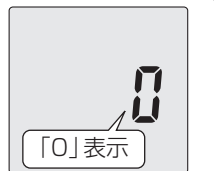
**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

**準備** ラップで包んだ食材をテーブルプレートの中央に直接置きドアを閉める

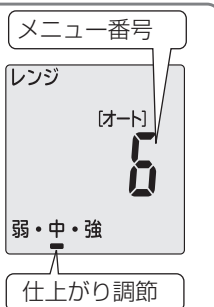


**1** 飲み物 デイリー を押す

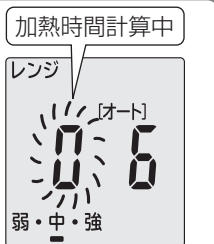
例: 6葉・果菜 の場合



**2** メニュー選択 (上下) を押し、  
6葉・果菜 はメニュー番号「6」  
7根菜 はメニュー番号「7」  
を選択する

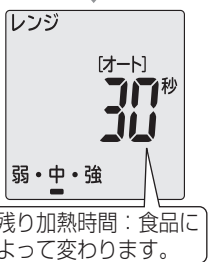


メニュー選択 (上下) または 飲み物 を押すごとに 2 解凍あたため  
▶ 3牛乳・・・・▶ 6葉・果菜 ▶ 7根菜  
・・・▶ 10焼きそば の順に選択できます。



仕上がり調節をするときは → P.21  
(スタートボタンを押す前に調節します。)

**3** あたため スタート を押してスタートする



**終了音が鳴ったら食品を取り出す**  
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。



## オート調理 6葉・果菜 7根菜 のコツ

水気を切らずラップでぴったりと包み、テーブルプレートの中央に直接置き加熱します。

加熱する分量は 6葉・果菜 で100~300g 7根菜 で100~600gです。

6葉・果菜



ほうれん草、小松菜など葉が食べられる物

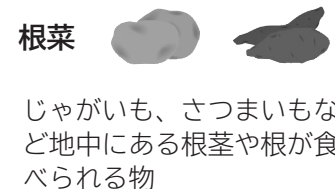
果菜

なす、かぼちゃなど果実や種子が食べられる物

花菜

カリフラワー、ブロッコリーなど花弁やつぼみが食べられる物

7根菜



じゃがいも、さつまいもなど地中にある根茎や根が食べられる物

●丸のままのじゃがいもなど複数個を加熱するときは、中央を開けてまとめてラップに包んで加熱します。(じゃがいもを丸のまま加熱したときは、加熱後、上下を返してしばらくそのまま置きます。)



●料理に合わせた下ごしらえを

葉、果・花菜の根の太い物には、十文字の切り目を入れたり、房になっている物は小房に分けます。根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさの物を選びます。



●材料に合ったアク抜きを

ほうれん草などは、加熱後すぐに水に取ります。なすやカリフラワーなどは、加熱前に薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。

**注意**



(火災の原因になります)

分量が100g未満のときはオート調理で加熱しない。

レンジ500Wで様子を見ながら加熱します。→ P.38

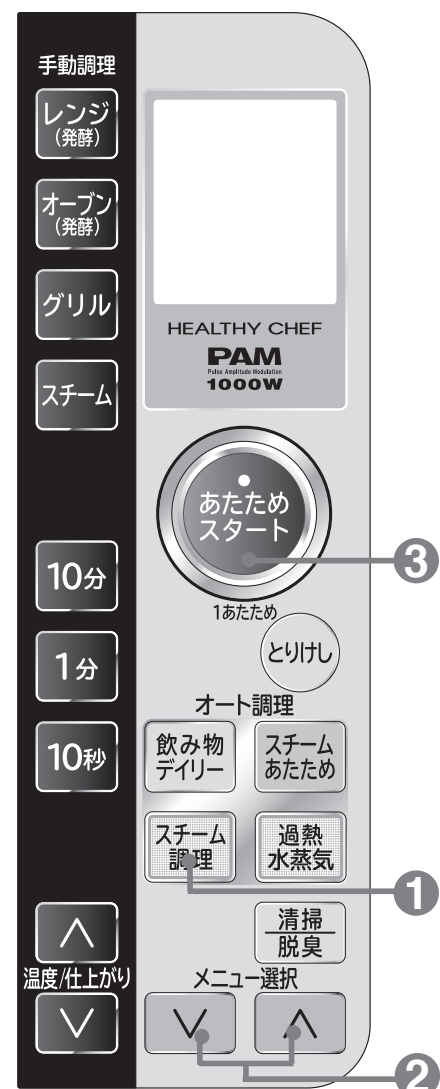
●クッキングシートなどの紙類で包んで加熱しない。



# オート調理 (下ごしらえする)

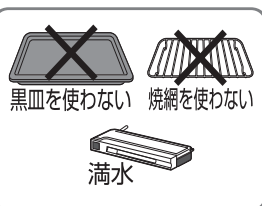
## 肉や魚の解凍

16解凍

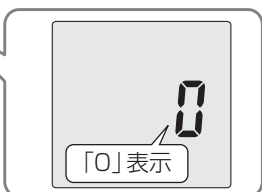


**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

**準備** 食品とメニューにあった付属品を入れ、ドアを閉める  
給水タンクに満水まで水を入れる

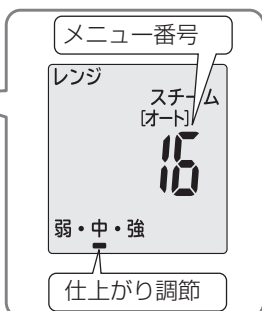


**1** スチーム調理 を押す



**2** メニュー選択 を押しメニュー番号「16」を選択する

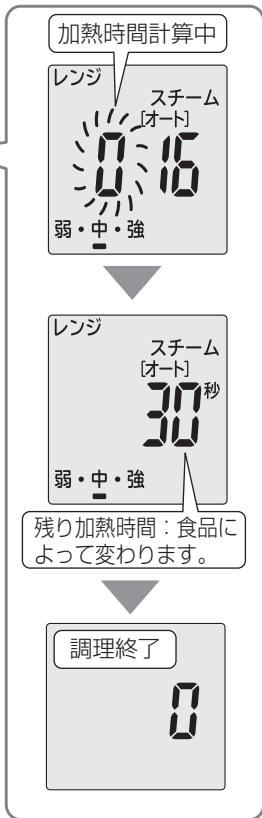
メニュー番号 または スチーム調理 を押すごとに 16解凍  
▶ 17自家製食品 ▶ 18茶わん蒸し  
・・・▶ 27スポンジケーキの順に選択できます。



仕上がり調節をするときは → P.21  
(スタートボタンを押す前に調節します。)

**3** あたためスタート を押してスタートする

**終了音が鳴ったら食品を取り出す**  
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。  
※使用后、給水タンクを空にします。



※スチーム使用後は、本体が冷めてからふきんなどで加熱室やドアの水滴をふき取ります。  
→ P.50

## オート調理 16 解凍 のコツ

- 解凍できるのは、冷凍室から出したばかりのコチコチに凍った肉か魚です。
- 一度に解凍できる分量は、100～600gです。
- 給水タンクに水を入れないで解凍したり、途中で表示部に「給水」表示が点灯した状態で解凍すると、解凍し過ぎになることがあります。
- 加熱室は冷ましてから使ってください。  
加熱室が熱いと表示部に「E06」を表示して加熱できません。  
グリル、オープンの使用後は加熱室やテーブルプレートが熱くなっています。発泡スチロールのトレーが溶けたり、加熱し過ぎることがあります。十分冷ましてから使ってください。
- 発泡スチロールのトレーは、生もの解凍以外には使用しないでください。
- 形、厚みが均一でない物はアルミホイルを使って解凍します。  
形、厚みが均一でない物は、細いところや薄いところに巻きます。大きなかたまりには周り(側面)に巻きます。頭や尾の部分は、先に加熱されやすいのでアルミホイルをピッタリと巻いて解凍すると、変色や煮えが防げます。  
アルミホイルが加熱室壁面、ドアファインダーに触れると火花(スパーク)が出て、テーブルプレートやドアファインダーが割れるおそれがあります。
- 発泡スチロール製のトレーにのせたまま解凍します。  
ラップなどの包装を外し、テーブルプレートの中央にのせて解凍します。陶磁器や耐熱性の皿などは使わないでください。トレーがない場合は、テーブルプレートにオープンシートかペーパータオルを敷いて解凍します。
- 解凍後そのまましばらく置き自然解凍をします。



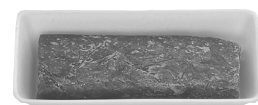
次の場合は手動調理(レンジ加熱)で途中様子を見ながら解凍します。→ P.38、39

●調理済み冷凍食品や冷凍野菜  
解凍の目安は200gで4～5分です。  
レンジ 200W で加熱する。

●分量が100g未満の場合  
●バラバラになって凍っている物  
●解凍が足りなかったとき  
●-20℃以下の冷凍食品  
オート調理で行う解凍は、冷凍保存温度が-18℃を基準にしています。  
●オート調理で加熱不足の場合  
レンジ 100W で加熱する。

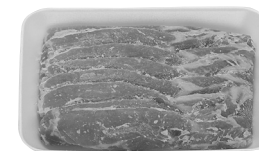
●溶けかけている食品  
レンジ 100W または  
レンジ 200W で加熱する。

さしみを解凍後、そのまま生で食べる場合：仕上がり調節 **弱**



食品の中心が、少し凍っている状態に仕上がります。包丁で切りやすく、食卓に出すとき食べごろになります。

肉や魚を解凍後、すぐ調理する場合：仕上がり調節 **中**



薄切り肉は、解凍後両手で大きくしなませます。ひき肉やかたまり肉は仕上がり調節 **やや強** に合わせて解凍します。

## 上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

- 材料は新鮮な物を1回分ずつ(200～300g)に分け、2～3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にまとめます。
- ラップなどでピッタリ密封をします。
- 魚の下ごしらえは魚はうろこやえら、内臓を取り、塩水で洗って水気をふき取り、一尾ずつ冷凍します。
- バラなどの飾りや敷き物は取り除きます。
- 熱い物はよく冷ましてから冷凍します。
- ごはんやカレーなどはごはんは1杯分(150g)ずつに、カレーなどは100～300gずつに分け、薄く(厚さ2～3cm)平らにして冷凍します。(丸ごとのマッシュルームなど飛び散りやすい物は、あらかじめ半分に切っておきます。)
- 野菜は固めにゆで、水気をよく切って1回分(100～200g)ずつラップなどで包み、冷凍します。



# オート調理（調理する）

## 予熱「なし」メニューの調理

8グラタン 10焼きそば

料理集参照ページ

- 8 グラタン → P.76
- 10 焼きそば → P.70

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

**準備** 食品とメニューにあった付属品を入れ、ドアを閉める

8グラタンは  
黒皿を使う 焼網を使わない  
空

10焼きそばは  
黒皿を使わない 焼網を使わない  
空

**1** 飲み物デイリーを押す

**2** メニュー選択 ↓ ↑ を押し、

8グラタンはメニュー番号「8」  
10焼きそばはメニュー番号「10」  
を選択する

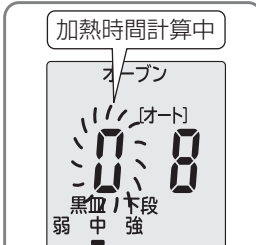
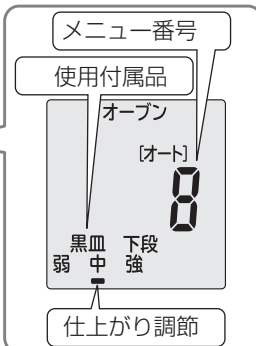
メニュー番号 ↓ ↑ または 飲み物デイリー を押すごとに 2解凍あたため  
▶ 3牛乳 ▶ 4酒かん・・・▶ 10焼きそば の順  
に選択できます。

仕上がり調節をするときは → P.21  
(スタートボタンを押す前に調節します。)

**3** あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す  
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

例: 8グラタン の場合



残り加熱時間：食品によって変わります。



# オート調理（調理する）

## 予熱「なし」メニューの調理（スチーム調理）

料理集参照ページ

- 20 白身魚の姿蒸し → P.71
- 21 豚肉の蒸し物 → P.71
- 22 蒸し焼きいも → P.62
- 23 蒸しチョコレートケーキ → P.83
- 24 柔らかプリン → P.83
- 25 簡単パン → P.88
- 27 スポンジケーキ → P.80
- 17 自家製食品 → P.78,79
- 18 茶わん蒸し → P.72
- 19 たいの塩釜焼き → P.64

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

**準備** 食品とメニューにあった付属品を入れ、ドアを閉める  
給水タンクに満水まで水を入れる

17自家製食品～  
27スポンジケーキは  
黒皿を使う 焼網を使わない  
満水

**1** スチーム調理を押す

**2** メニュー選択 ↓ ↑ を押し希望のメニュー番号を選択する

メニュー番号 ↓ ↑ または スチーム調理 を押すごとに 16解凍  
▶ 17自家製食品 ▶ 18茶わん蒸し  
・・・▶ 27スポンジケーキ の順に選択できます。

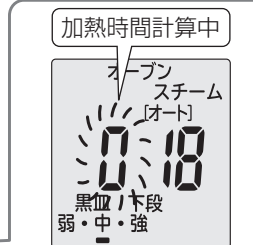
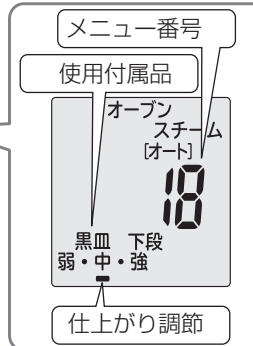
仕上がり調節をするときは → P.21  
(スタートボタンを押す前に調節します。)

**3** あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す  
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。  
※使用後、給水タンクを空にします。

※スチーム使用後は、本体が冷めてからふきんなどで加熱室やドアの水滴をふき取ります。  
→ P.50

例: 18茶碗蒸し の場合



残り加熱時間：食品によって変わります。



# オート調理（調理する）

## 予熱「なし」メニューの調理（過熱水蒸気）

料理集参照ページ

28 鶏のハーブ焼き → P.64	31 オープン天ぷら → P.68
29 鶏のから揚げ → P.68	32 焼き野菜 → P.63
30 ヒレカツ → P.68	33 焼き魚 → P.67

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

**準備** 食品とメニューにあった付属品を入れ、ドアを閉める  
給水タンクに満水まで水を入れる

**1** **過熱水蒸気** を押す

**2** **メニュー選択** を押し希望のメニュー番号を選択する

メニュー番号 **↑** または **↓** を押し **過熱水蒸気** を押しごとに 28 鶏のハーブ焼き ▶ 29 鶏のから揚げ …… ▶ 33 焼き魚 の順に選択できます。

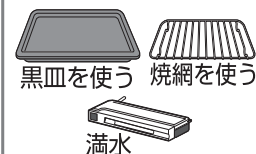
**仕上がり調節をするときは** → P.21 (スタートボタンを押す前に調節します。)

**3** **あたためスタート** を押してスタートする

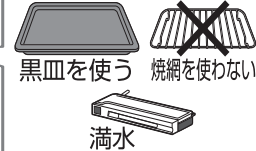
**終了音が鳴ったら食品を取り出す**  
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。  
※使用後、給水タンクを空にします。

※スチーム使用後は、本体が冷めてからふきんなどで加熱室やドアの水滴をふき取ります。  
→ P.50

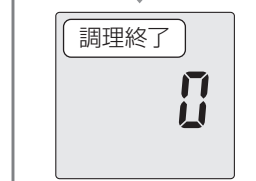
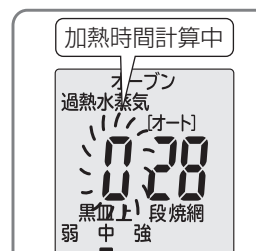
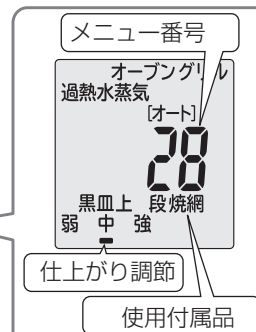
28 鶏のハーブ焼き～  
31 オープン天ぷらは



32 焼き野菜～  
33 焼き魚は



例: 28 鶏のハーブ焼きの場合



# オート調理（調理する）

## 予熱「あり」メニューの調理 9ピザ 26フランスパン

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

**準備** 給水タンクに満水まで水を入れてドアを閉める

**1** **9ピザ** は **飲み物デイリー**、  
**26フランスパン** は **スチーム調理** を押す

**2** **メニュー選択** を押し

**9ピザ** はメニュー番号「9」  
**26フランスパン** はメニュー番号「26」  
を選択する

**仕上がり調節をするときは** → P.21 (スタートボタンを押す前に調節します。)

**3** **あたためスタート** を押す

(予熱を開始します)

予熱終了音が鳴り予熱が終わったらドアを開けて食品をのせた黒皿を入れます。

■予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。予熱中に **あたためスタート** を押すと約5秒間点灯します。

**4** **あたためスタート** を押してスタートする

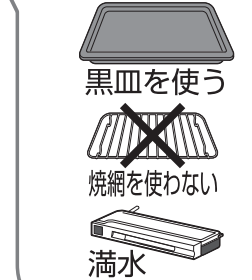
**終了音が鳴ったら食品を取り出す**  
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。  
※使用後、給水タンクを空にします。

※調理後は、本体が冷めてからふきんなどで加熱室やドアの水滴をふき取ります。→ P.50

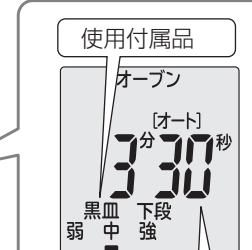
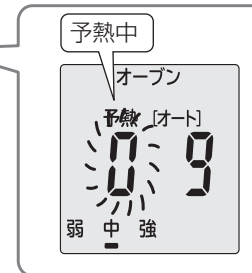
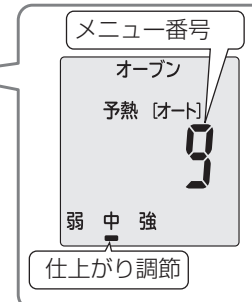
料理集参照ページ

9 ピザ → P.77
26 フランスパン → P.86

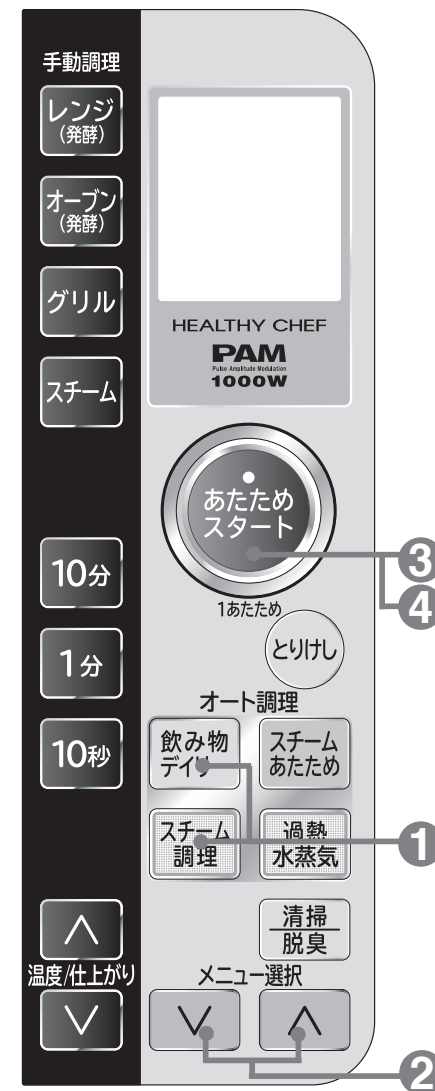
9ピザ、  
26フランスパンは



例: 9ピザの場合



残り加熱時間：食品によって変わります。



### 注意

(やけどの原因になります)  
黒皿の出し入れは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う。

- 取り出した黒皿は、熱に弱い場所には置かないでください。開いたドアの上に置きます。
- 子供や幼児が触れないように気をつけてください。
- 破れたオーブン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください。

# 手動調理 (レンジ加熱)

## 食品を一定の出力(W)で加熱する

800W 600W 500W 200W 100Wの操作方法を説明しています。スチーム レンジの操作方は(→P.44)、スチーム レンジ 発酵の操作方は(→P.46)を参照してください。

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

**準備** 食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

**1** **レンジ** を押し **出力(W)を選択する**

出力(W)選択  
800W ▶ 600W ▶ 500W ▶ 200W  
← スチームレンジ発酵 ▶ 100W ←  
の順に表示します。

**2** **10分 1分 10秒** を押し、**加熱時間を設定する**

800W (最大設定時間3分)  
600W 500W (最大設定時間19分50秒)  
200W 100W (最大設定時間90分)

**3** **あたためスタート** を押し**スタートする**

終了音が鳴ったら食品を取り出す  
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

例:レンジ800Wで1分20秒加熱する場合

レンジ出力(W)

加熱時間

残り加熱時間

黒皿を使わない 焼網を使わない

空

HEALTHY CHEF PAM  
Pulse Air Fryer Roaster  
1000W

あたためスタート

10分 1分 10秒

オート調理

飲み物 デイリー スチーム あたため

スチーム 調理 過熱 水蒸気

清掃 脱臭

メニュー選択

温度/仕上がり

加熱時間選択範囲	
800W	10秒~3分:10秒単位
600W 500W	10秒~19分50秒:10秒単位
200W 100W	10秒~19分50秒:10秒単位 20分~90分:1分単位

**警告**



レンジ加熱で生卵やゆで卵(殻付き、殻なしとも)、目玉焼きは加熱しない。(卵が破裂してテーブルプレートやドアファインダーが破損するおそれがあります)



生卵

ゆで卵

黄身や目玉焼き

(※卵を加熱する場合は、溶きほぐしてから加熱する。)

## 加熱時間の決めかた

●同じ分量でも食品の種類(材質)によって調理時間も違います。  
食品100g当たり **レンジ 800W** の加熱時間の目安

食品の種類		生からの調理	あたため	食品の種類	生からの調理	あたため
野菜類	葉・果菜類	50秒~ 1分20秒	40秒~50秒	めん類	—	40~50秒
	根 菜	1分20秒~ 1分40秒	40秒~50秒	揚げ物 (フライ、コロッケなど)	—	40~50秒
魚介類		1分20秒~ 1分40秒	40秒~50秒	汁物 (みそ汁・スープなど)	—	1分10秒~ 1分30秒
肉 類		1分40秒~2分	50秒~1分10秒	飲み物 (お酒・牛乳など)	—	20~40秒
ごはん類		—	20~40秒	パン・まんじゅう	—	20~30秒

※ **レンジ 500W** で加熱する場合は、約1.5倍の加熱時間にします。(加熱前の食品温度が常温(約20℃)のとき)

● **レンジ 1000W** は手動調理では設定できません  
**レンジ 800W** で加熱します。オート調理の **1あたため** 等の限定したメニューにのみ働きます。

● **食品の分量にほぼ比例します**  
分量が倍になれば時間もほぼ倍、半分になれば時間もほぼ半分に なります。

● **加熱前の食品温度によっても違います**  
同じ食品でも、冷蔵室や冷凍室から出して使う場合は、加熱時間がかかります。常温(約20℃のとき)に対して、冷蔵は約1.3倍、冷凍は約2.3倍が目安です。また夏と冬で多少加熱時間が違います。

● **使う容器によっても違います**  
容器の材質や大きさ、形状によっても加熱時間は多少違ってきます。

● **少量の食品(100g未満)を加熱する場合**  
**レンジ 500W** で加熱時間を20~50秒に設定し、様子を見ながら加熱します。特に小さく切ったにんじんなど野菜が少量(100g未満)のときに乾燥したり、火花(スパーク)が発生し、焦げたりすることがあります。水を多めにふりかけてラップに包むか皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。

## 下準備をする はじけや飛び散りを防ぎます。

● **エビ、イカ、タコなどの皮や殻付きの物は、表面に切り目を入れる**

※ **レンジ 200W** で加熱時間をひかえめにします。

● **殻付きの栗やぎんなん**

※ 切れ目や割れ目を入れておおいをして加熱します。

● **マッシュルームは半分に切る**

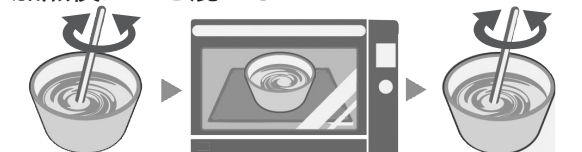
● **ひじき**

※ **レンジ 200W** で加熱時間をひかえめにします。

● **さいの目野菜(にんじんなど)**

※ 100g以上にするか、水をふりかけ、ラップをして **レンジ 500W** で加熱します。

● **とろみのある物などはおおいをして加熱前と加熱後にかき混ぜる**



# 手動調理（レンジ加熱）

## 加熱途中で出力(W)を自動的に下げる（リレー加熱）

●煮込みや炊飯など加熱の途中から弱火にする加熱方法です。

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

**準備** 食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

例:レンジ600Wで10分加熱後、レンジ200Wで25分加熱する場合

**1** レンジ を押し 800Wまたは600W、500Wを選択する

出力(W)選択  
800W▶600W▶500W▶200W  
スチームレンジ発酵◀100W◀  
の順に表示します。

**2** 10分 1分 10秒 を押し、加熱時間を設定する

800W (最大設定時間3分)  
600W 500W (最大設定時間19分50秒)

**3** レンジ を押し 200W または 100Wを選択する

出力(W)選択  
200W▶100W  
の順に表示します。

**4** 10分 1分 10秒 を押し、加熱時間を設定する

200W 100W (最大設定時間90分)

**5** あたため スタート を押し、スタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す  
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

黒皿を使わない 焼網を使わない

空

レンジ出力(W)

加熱時間

レンジ出力(W)

加熱時間

レンジ出力(W)

加熱時間

レンジ出力(W)

加熱時間

出力(W)	加熱時間選択範囲
800W	10秒～3分:10秒単位
600W 500W	10秒～19分50秒:10秒単位
200W	10秒～19分50秒:10秒単位
100W	20分～90分:1分単位

手動調理

# 手動調理（グリル加熱）

## 魚など表面に焦げ目をつけながら加熱する

●切り身の魚やくし焼き、焼きとりなどを焼きます。※焼きもち、丸身の魚は焼けません。

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

**準備** 食品をのせた焼網と黒皿、または黒皿を入れ、ドアを閉める

例:グリルで15分加熱する場合

**1** グリル を押し

**2** 10分 1分 10秒 を押し、加熱時間を設定する

(最大設定時間40分)

加熱時間選択範囲  
10秒～19分50秒:10秒単位  
20分～40分:1分単位

**3** あたため スタート を押し、スタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す  
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

**注意**

(やけどのおそれがあります)  
熱くなった黒皿や焼網の取り出しは、厚めの乾いたふきんや、お手持ちのオープン用手袋を使う。

調理後の加熱室の油污れは「臭いが気になるとき(脱臭)」を参照して 35脱臭 で加熱してください。→ P.5

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。→ P.55  
※40分以上の調理のときは残り時間を追加加熱してください。

**グリルの上手な使いかた**

**黒皿と焼網を使い分けて**  
肉は黒皿にのせた焼網に並べて、魚は黒皿に並べて上段に入れて焼きます。  
途中で裏返しをしてさらに焼く  
片面を焼いてから裏返して、さらに焼きます。魚などは盛り付けたとき上になる方を下にして並べて焼き、途中裏返してさらに焼きます。

**並べかたは**  
くし焼き、焼きとりなど  
切り身の魚

食品の焼き色を調節するため、加熱途中で加熱時間を変えることができます。  
■加熱時間を変えるときは温度/仕上がり ▼ ▲ を押し、1分単位で増減できます。  
但し、最大加熱時間(40分)を設定した場合、加熱時間を追加することはできません。また、残時間表示が1分未満となった場合は加熱時間を増減することはできません。

手動調理

# 手動調理（オーブン加熱）

## 予熱「あり」で加熱する

●先に加熱室を予熱してから調理します。

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

**準備** 食品をのせた黒皿を用意する  
※メニューによっては焼網に食品をのせます。

**1** **オープン** を1回押す  
■ボタンを押すごとに予熱「あり」▶予熱「なし」▶予熱「あり」の順に選択できます  
予熱「あり」→「予熱」が点灯  
予熱「なし」→「予熱」が消灯  
※約2秒後に時間表示に切り替わりますがそのまま②に進みます。

例:オープン予熱あり170℃で18分加熱する場合

**2** **温度/仕上がり** を押し **温度を設定する**  
100℃~210℃(10℃単位)・250℃まで設定できます。(加熱室が熱い場合、最大設定温度は210℃になります。)  
※時間表示のときは **温度/仕上がり** を押し、温度表示にしてから操作します。

**3** **10分** **1分** **10秒** を押し、**加熱時間を設定する** (最大設定時間90分)  
※予熱時間は、加熱時間(調理時間)に含まれません。

**4** **あたためスタート** を押し (予熱を開始します)

予熱終了音が鳴り予熱が終わったらドアを開けて食品をのせた黒皿を入れます。

■設定した温度になるか、30分経過すると予熱は終了します。  
■予熱が終わってそのままにしておくと、10分間予熱を継続した後、設定した時間を加熱します。(庫内灯は消灯しています。)

**5** **あたためスタート** を押ししてスタートする  
終了音が鳴ったら食品を取り出す。庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わりです。

加熱時間選択範囲  
10秒~19分50秒:10秒単位  
20分~90分:1分単位

■予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。予熱中に **あたためスタート** を押しすと約5秒間と点灯します。  
※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。  
→ P.55  
250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。

# 手動調理（オーブン加熱）

## 予熱「なし」で加熱する

●加熱室を予熱しないで調理します。

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

**準備** 食品をのせた黒皿を入れドアを閉める  
※メニューによっては焼網に食品をのせます。

**1** **オープン** を2回押す  
■ボタンを押すごとに予熱「あり」▶予熱「なし」▶予熱「あり」の順に選択できます  
予熱「あり」→「予熱」が点灯  
予熱「なし」→「予熱」が消灯  
※約2秒後に時間表示に切り替わりますがそのまま②に進みます。

例:オープン予熱なし200℃で30分加熱する場合

**2** **温度/仕上がり** を押し **温度を設定する**  
100℃~210℃(10℃単位)・250℃まで設定できます。(加熱室が熱い場合、最大設定温度は210℃になります。)  
※時間表示のときは **温度/仕上がり** を押し、温度表示にしてから操作します。

**3** **10分** **1分** **10秒** を押し、**加熱時間を設定する** (最大設定時間90分)

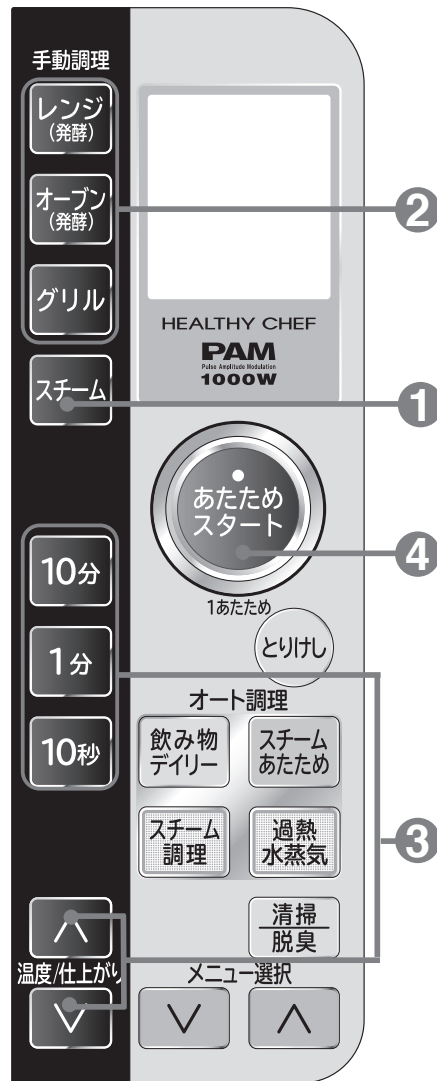
**4** **あたためスタート** を押ししてスタートする  
終了音が鳴ったら食品を取り出す  
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わりです。

**注意**  
(やけどのおそれがあります)  
熱くなった黒皿や焼網の取り出しは、厚めの乾いたふきんや、お手持ちのオープン用手袋を使う。

**加熱のポイント**  
食品の焼き色を調節するため、加熱途中で温度と加熱時間を変えることができます。  
■加熱中に **オープン** を押しと、セットした温度が表示されます。温度/仕上がり **温度/仕上がり** を押しして温度を変えることができます。約2秒後に時間表示に戻ります。  
■**オープン** 加熱中に、加熱時間を変えるときは、温度/仕上がり **温度/仕上がり** を押しと、1分単位で増減できます。但し、最大加熱時間(90分)を設定した場合、加熱時間を追加することはできません。また、残時間表示が1分未満となった場合は加熱時間を増減することはできません。

# 手動調理 (スチームとの組み合わせ)

## レンジ・グリル・オーブン加熱にスチームを組み合わせる



**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

**準備** 食品と加熱に合わせ、黒皿・焼網を入れ、給水タンクに満水まで水を入れ、ドアを閉める

**1** **スチーム** を押す

**2** スチームレンジは **レンジ(発酵)**  
 スチームオーブンは **オープン(発酵)**  
 スチームグリルは **グリル**  
 を押す

**3** 加熱に合わせ、加熱時間と温度を設定する

温度/仕上がり ▲ ▼ を押し

スチーム	レンジ	.....	最大19分50秒
スチーム	オープン	.....	最大90分
スチーム	グリル	.....	最大40分

まで設定できます。

**4** **あたためスタート** を押してスタートする

**終了音が鳴ったら食品を取り出す**

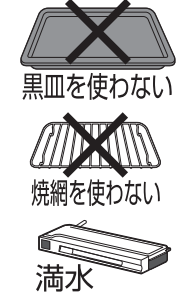
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

※使用後、給水タンクを空にします。

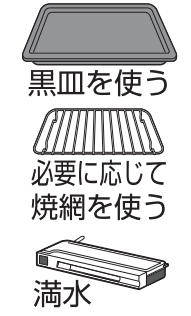
※スチーム使用後は、本体が冷めてからふきんなどで加熱室やドアの水滴をふき取ります。

→ P.50

スチームとレンジの組み合わせの場合



スチームとグリル、スチームとオープンの組み合わせの場合



■操作の手順の詳細はページを参照します。

**レンジ(発酵)**  
→ P.38、39

**オープン(発酵)**  
→ P.42、43

**グリル**  
→ P.41

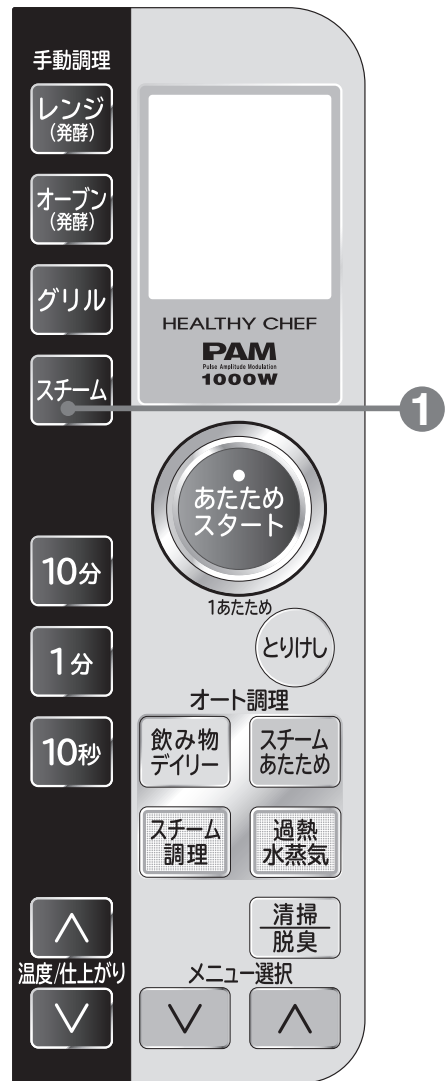
**注意**  
 (やけどのおそれがあります)  
 熱くなった黒皿や焼網の取り出しは、厚めの乾いたふきんや、お手持ちのオープン用手袋を使う。

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。 → P.55

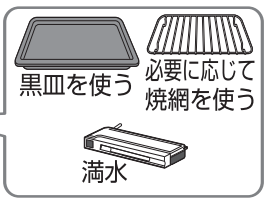
# 手動調理 (スチームショット)

## スチームショットを使う

オープン・グリル・スチームオープン・スチームグリル、スチームオープン発酵の加熱中にスチームを追加します。



**準備** 給水タンクに満水まで水を入れる



**1** 加熱中にスチームを入れたタイミングで **スチーム** を押す

例:オープン調理中にスチームショットを2分に設定した場合



- ボタンを押すごとに 3分 ▶ 2分 ▶ 1分 ▶ 0秒とセットできます。(スチームショット動作中にスチームショットを取り消す場合は、0秒を選択してください。)
- ボタンの押し換えはボタンを押した後約2秒間受けつけます。
- 残時間が減算し、スチームショットが始まります。
- スチームショットが終了すると、元の加熱に戻ります。

※残り時間が5分以内のときは使用できません。  
 ※使用後、給水タンクを空にします。

※ スチームは調理中に何度でも設定できますが、スチームを入れるとヒーターが停止するので、仕上がりに影響が出ることがあります。

- スチーム動作中は、温度/仕上がり ▲ ▼ を押して時間を増減することはできません。
- スチーム動作中は **オープン** の温度の変更はできません。
- オープン予熱中にスチームは使用できません。
- **レンジ** や **スチームレンジ** ではスチームショットは設定できません。

### スチームショットの入れかたのコツ

- **スチームオープン発酵** の発酵途中に、生地の状態に合わせてスチームをふきかけます。
- 手動調理 **オープン** でスポンジケーキやシュークリームを焼いている途中で、効果的にスチームをふきかけるとふくらみがよくなります。焼き時間の1/2が経過する前に入れるとよいでしょう。
- 手動調理 **グリル** で焼き魚を焼き上げる時は、焼き時間の1/2が経過した時に入れるとよいでしょう。

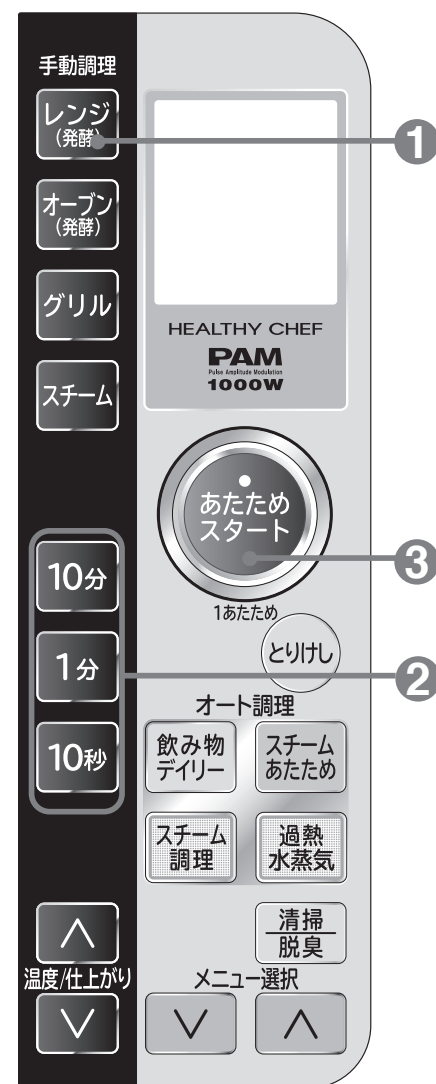
手動調理

手動調理

# 手動調理 (発酵)

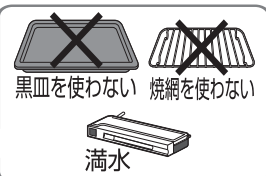
## スチームレンジ発酵で加熱する

●簡単パンの生地など少量の発酵が手早くできます。



**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

**準備** 食品をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める  
給水タンクに満水まで水を入れる

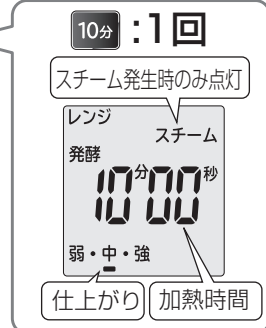


例: スチーム|レンジ|発酵  
で[10分]加熱する場合

**1** [レンジ|発酵] を6回押し「スチームレンジ発酵」を選択する  
800W▶600W▶500W▶200W  
スチームレンジ発酵◀100W◀  
の順に表示します。



**2** [10分] [1分] [10秒] を押し、  
**加熱時間を設定する**  
(最大設定時間90分)



**仕上がり調節をするときは** → P.21  
(スタートボタンを押す前に調節します。)

**3** [あたためスタート] を押してスタートする  
終了音が鳴ったら食品を取り出す  
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、  
加熱が終わります。  
※使用後、給水タンクを空にします。

**発酵温度の目安**  
こね上げた生地の温度が約25℃のとき、  
[中]設定(約10分)のときは、発酵終了時の生地の温度は約30℃になります。

### スチームレンジ発酵のコツ

▶ つづく



**注意** (やけどの原因になります)  
加熱室の温度が低いとき、上ヒーターが加熱する場合があります、  
ドア、キャビネット、加熱室とその他の周辺に触れない。

- 黒血を使って[スチーム|レンジ|発酵]はできません。火花(スパーク)の原因となります。
- メニューによって発酵温度が違います。温度/仕上がり調節ボタンを使い分けます。(右表参照)  
[スチーム|レンジ|発酵]は温度/仕上がり [温度/仕上がり] [温度/仕上がり] を誤って設定すると上手に仕上がりにません。
- 市販の料理ブックの発酵や、お好みの料理の発酵は [オープン|予熱なし] で温度/仕上がり [温度/仕上がり] を押して [スチーム|オープン|発酵] 30℃~45℃ に合わせ様子を見ながら行ってください。 → P.47

[スチーム|レンジ|発酵]メニューと記載ページ

ボタン	仕上がり調節	メニュー	記載ページ
[スチーム レンジ 発酵]	[中]	簡単パン	→ P.88
		グラハムパン・カレーパン	→ P.89
		簡単肉まん	→ P.73
		簡単あんパン	→ P.89
		ピザ・カルツォーネ	→ P.77
	[やや弱]	ヨーグルト	→ P.90
	[弱]	カスピ海ヨーグルト	→ P.90

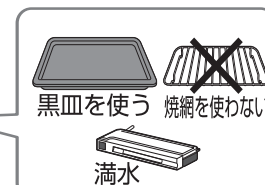
## スチームオープン発酵で加熱する

●パンの生地などの発酵をします。



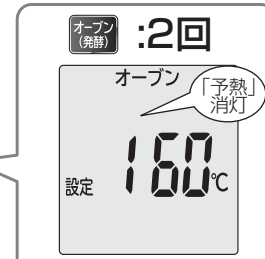
**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

**準備** 食品をのせた黒血を入れ、  
給水タンクに満水まで水を入  
れドアを閉める

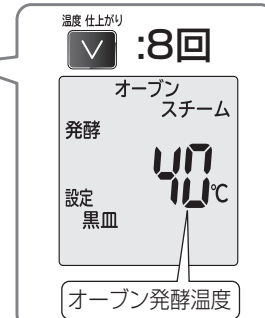


例: スチーム|オープン|  
予熱なし|40℃|  
50分|加熱する場合

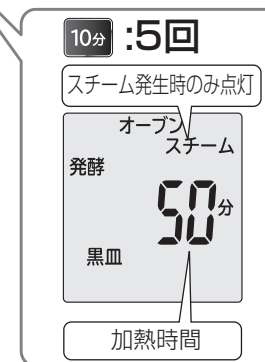
**1** [オープン|発酵] を2回押す  
■ ボタンを押すごとに予熱「あり」▶予熱「なし」  
▶予熱「あり」の順に選択できます。  
予熱「あり」→「予熱」が点灯  
予熱「なし」→「予熱」が消灯  
※約2秒後に時間表示に切り替わりませんが  
そのまま②に進みます。



**2** [温度/仕上がり] を押し 発酵温度を設定する  
■ 発酵温度は30・35・40・45℃の4段階に  
設定できます。  
※時間表示のときは [温度/仕上がり] を押し、温度表示に  
してから操作します。



**3** [10分] [1分] [10秒] を押し、  
**加熱時間を設定する**  
(最大設定時間90分)



**4** [あたためスタート] を押してスタート  
する  
終了音が鳴ったら食品を取り出す  
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加  
熱が終わります。  
※使用後、給水タンクを空にします。

▶ つづき

### スチームレンジ発酵のコツ

- 料理集に記載してある山形食パン、バターロール、ピザなどの一次発酵を [スチーム|レンジ|発酵] で行う場合は  
●こね上げた生地を耐熱性ガラスのボウルに入れてそのままテーブルプレートにのせて発酵します。(黒血や金属製の容器は使えません。)
- 簡単パン(→ P.88)を参照し、ポリ袋を使ってこねることもできます。この場合は袋のまま、記載の発酵時間の少なめの時間を目安にして発酵させます。
- 二次発酵は黒血を使います。[スチーム|レンジ|発酵]ではできません。[スチーム|オープン|発酵]で行います。

[スチーム|レンジ|発酵] 仕上がり調節 [中] で調理します。

メニュー・記載ページ	一次発酵時間
ピザ → P.77	約10分
バターロール → P.85	20~30分
山形食パン → P.87	
フランスパン(バターロール・クーペ)エビ・ベーコンエビシャンピニオン → P.86、87	



# 手動調理をするときの加熱時間

## レンジ調理 (野菜)

\*オート調理する場合、葉菜、果・花菜は「6葉・果菜」で、根菜は「7根菜」で加熱します。→ P.30

メニュー名	調理のコツ	手動調理の目安(レンジ600W)		おおいの有無
		分量	加熱時間	
葉菜	ほうれん草 小松菜・春菊	200g	2分~2分30秒	有
	白菜・もやし キャベツ			
果・花菜	カリフラワー ブロッコリー	200g	2分30秒~3分	有
	なす			
	アスパラガス			
	さやいんげん さやえんどう			
根菜	とうもろこし	300g(1本)	5分~6分	有
	かぼちゃ	200g	3分~3分30秒	
	にんじん	200g	約4分	
	さつまいも			
	さといも			
	ごぼう れんこん			
じゃがいも 大根	150g 300g	約4分 6分~7分		

## レンジ調理 (生ものの解凍)

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ100W	おおいの有無
まぐろ(ブロック)	200g	4~6分	-
いか(ロール)	100g	2~3分	-
えび	10尾(約200g)	3~5分	-
切り身魚	1切れ(約100g)	2~3分	-
ひき肉	200g	5~7分	-
薄切り肉	200g	4~6分	-
鶏もも肉(骨なし)	250g	6~7分	-
鶏もも肉(骨あり)	250g	7~8分	-

## レンジ調理 (冷凍食品の解凍あため)

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ600W	おおいの有無
冷凍ごはん(2~3cm厚さの固まり)	1杯(150g)	2分~2分40秒	有
冷凍おにぎり(固まり)	1個(150g)	2分~2分40秒	有
冷凍ピラフ(パラパラの物)	1人分(250g)	3分20秒~4分	有
冷凍スパゲッティ	1人分(250g)	3分20秒~4分	有
冷凍ハンバーグ	1個(100g)	2分30秒~3分	有
冷凍フライ	2~4個(100g)	1分50秒~2分	-
冷凍シューマイ	15個(220g)	3分~4分20秒	有
冷凍肉だんご(甘酢あんかけ)	1袋(200g)	2分~3分20秒	有
冷凍カレー・シチュー	1人分(200g)	3分50秒~4分	有
冷凍ミックスベジタブル	100g	2分~2分40秒	有
冷凍さやいんげん	100g	2分40秒~3分	有
冷凍枝豆・かぼちゃ	200g	2分~3分20秒	有
冷凍スイートコーン	300g	5分~6分40秒	有
冷凍あんまん・肉まん	各1個(80g)	50秒~1分20秒	有

## レンジ調理 (ゆでて冷凍した野菜の解凍)

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ600W	おおいの有無
ミックスベジタブル	100g	1分50秒~2分10秒	-
さやいんげん	100g	約2分	-

- ラップやふたなどのおおいを外し、発泡スチロール製のトレーにのせて加熱します。
- 加熱後3~5分放置して自然解凍します。
- あんまん、肉まんのあためは、底の紙を取り、サッと水にくぐらせてから、ゆとりをもってラップで包み、皿にのせて加熱します。
- パンやまんじゅうのあためは、時間がたつと固くなるので、食べる直前に加熱します。
- ミックスベジタブルや枝豆は、水にくぐらせて皿に広げて加熱します。少量(100g未満)をラップに包んで加熱すると、火花(スパーク)が発生して食品が焦げたり、乾燥することがあります。(→ P.39)「少量の食品(100g未満)加熱の場合」参照
- 水を多めにふりかけてラップで包む皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。
- 市販の冷凍食品(フライやコロッケなど)を加熱するときは、食品メーカーが指示するトレーや容器に入れて、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。加熱時間は、食品メーカーが表示している「レンジ500W」の時間を目安にして、加熱します。

## レンジ調理

(ごはん、お総菜のあため)

メニュー名	分量	加熱時間		おおいの有無
		レンジ600W	レンジ	
ごはん	1杯(150g)	50秒~1分	-	
おにぎり	1個(150g)	約1分	-	
チャーハン・ピラフ	1人分(各250g)	約1分50秒	-	
スパゲッティ・焼きそば	1人分(各250g)	約2分40秒	-	
焼き魚	1人分(100g)	約1分	有	
ハンバーグ	1個(100g)	約1分	-	
フライ	2~4個(100g)	40~50秒	-	
コロッケ	2個(150g)	50秒~1分	-	
野菜のいため物	1人分(200g)	約1分50秒	-	
八宝菜	1人分(300g)	約2分40秒	-	
野菜の煮物	1人分(200g)	1分50秒~2分	-	
煮魚	1切れ(100g)	約50秒	有	
シューマイ	1人分(200g)	約1分50秒	-	
みそ汁・コンソメスープ	1人分(150g)	1分~1分50秒	-	
カレー・シチュー	1人分(各200g)	約1分50秒	有	
ポタージュスープ	1人分(150g)	1分40秒~2分	-	
牛乳	1杯(200ml)	約1分40秒	-	
コーヒー	1杯(150ml)	約1分10秒	-	
お酒	1本(180ml)	50秒~1分	-	
ハンバーガー	1個(100g)	30~40秒	-	
ホットドッグ	1本(80g)	20~30秒	-	
バターロール	2個(80g)	約20秒	-	
あんまん・肉まん	各1個(80g)	30~40秒	有	
まんじゅう	2個(100g)	20~30秒	-	
コンビニ弁当	1個(500g)	1分40秒~2分	-	

おおいの有無の「-」は、ラップ等のおおいのなしを示す。

## スチーム レンジ調理

(ごはん、お総菜のあため)  
(冷凍食品の解凍あため)

しっとりふっくらあためたい物や、固くなりやすいお総菜をあためます。

メニュー名	分量	加熱時間		おおいの有無
		スチーム	レンジ	
ごはん	1杯(150g)	2分~2分30秒	-	
シューマイ	8個(160g)	2分30秒~3分	-	
肉まん	1個(100g)	1分30秒~2分	-	
焼きそば	1人分(250g)	3~4分	-	
まんじゅう	1個(80g)	50秒~1分20秒	-	
ハンバーグ	1個(100g)	2分~2分30秒	-	
うなぎのかば焼き	1串(120g)	2分~2分30秒	-	
焼き魚	1人分(100g)	2分~2分30秒	-	
煮魚	1切れ(100g)	2分~2分30秒	-	
ハンバーガー	1個(100g)	1分30秒~2分	-	
ホットドッグ	1本(80g)	1分~1分30秒	-	
冷凍シューマイ	15個	7~9分	-	
冷凍肉まん	(240g)	2~3分	-	
冷凍焼きおにぎり	1個(100g)	3~4分	-	
冷凍肉だんご	2個(100g)	3~4分	-	

- 焼き魚や煮魚、カレーやシチューのあためは、加熱中に飛び散ることがあるのでおおいをします。

## オーブン調理

## グリル調理

メニュー名	分量	皿受棚	温度	加熱時間		記載ページ	
				予熱あり	予熱なし		
グラタン	4皿	下段	210℃	15~21分	24~30分	76	
ピザ	黒皿1枚		180℃	20~25分	25~30分	77	
ケーキ		直径15cm	下段	150℃	30~35分	38~42分	80
	直径18cm	35~40分			42~46分		
	直径21cm	36~42分			43~48分		
フランスパン (バター/ターボ/EI/バーコン/EI/ ジャンピオン)	黒皿1枚	下段	200℃	30~35分	-	86 87	
簡単パン	8個			180℃	22~27分	25~30分	88 89
グラハムパン	1個						
油で揚げないカレーパン 簡単あんパン	各8個						
焼き魚	塩揚げ ぶりの照り焼き	各4切れ	上段	グリル	-	23~33分 21~31分	67

- 黒皿を皿受棚に入れて使用します。

- ※作りかたは、記載ページを参照してください。
- ※焼きむらが気になるときは、加熱途中で食品の前後を入れ換えたり、黒皿の前後を入れ換えます。入れ換えるタイミングは、加熱時間の $\frac{2}{3}$ ~ $\frac{3}{4}$ が経過してからにしてください。
- ※市販の料理ブックのオープンメニューや市販の生地を使うときは、料理集の類似したメニューの温度と時間を参考に、手動調理で様子を見ながら焼いてください。
- ※焼き魚類は焼き時間の $\frac{3}{4}$ を経過してから、裏返しをしてさらに焼きます。

# 本体・付属品のお手入れ

お手入れは**すぐにこまめ**にポイントです。

### スチーム噴出口

- スチーム使用後は白いあとが残ることがあります。こまめにかたく絞ったぬれぶきんでふき取ります。

### 焼網・黒皿・給水タンク

台所用中性洗剤をつけたスポンジたわしで汚れを落として水洗いし、水気を十分にふき取ります。

- 給水タンクは食器洗い乾燥機、食器乾燥機、食器洗い機には入れないでください。給水タンクの変形、破損の原因になります。
- 黒皿をお酢や重曹などの酸性やアルカリ性系の水溶液に浸しておくとも表面が白化する場合があります。

### テーブルプレート

かたく絞ったぬれぶきんでふきます。

- ふきんで取れにくい汚れは、市販のクリームクレンザー(研磨剤入り)少量をラップにつけてこすると、取りやすくなります。
- 外周に充填してあるシール材は強くこすらないでください。剥がれることがあります。

衝撃を加えると割れるおそれがあります。

- 割れたり、ひびが入ったときは、そのまま使用せず、お買い上げの販売店にご相談ください。そのまま使用すると故障の原因になります。

### 加熱室壁面・前面ドア内側

かたく絞ったぬれぶきんでふきます。

- 加熱室内についた水滴はかたく絞ったぬれぶきんでふき取ります。
- 汚れがひどいときは、台所用中性洗剤をつけた布でふき取り、その後かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふき取ります。

### 外側

やわらかい布でふき取ります。

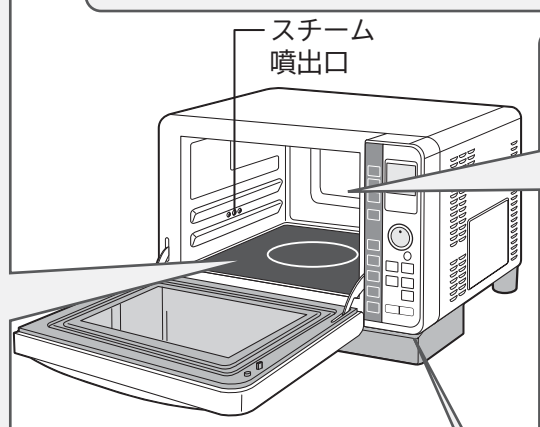
- 汚れがひどいときは、台所用中性洗剤をつけた布でふき取り、その後必ず、かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふき取ります。

### 前面ドア内側


- 勘合部のすき間があるため、飲み物や汁物をこぼさないように注意してください。

### つゆ受け

割りばしの先などにやわらかい布を巻いてふき取ってください。



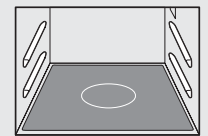
## ⚠️ 注意

<p>(さびる原因になります)</p> <p>⊘ 黒皿、焼網は、金属たわしや鋭利な物でこすらない。</p>	<p>(傷・変形の原因になります)</p> <p>⊘ 操作パネルやドア、加熱室などをオープンクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがき、漂白剤などでふかない。</p> <p>★化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください。</p> 	<p>(火花(スパーク)が出たり、さびや悪臭の原因になります)</p> <p>⊘ 加熱室壁面、ガラス、テーブルプレートに食品くずや汁をつけたままにしない。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●加熱室内は塗装コート処理がしてあります。傷付きやすいので、たわしなど固い物でこすらないでください。</li> </ul>
<p>(けが・破損の原因になります)</p> <p>⊘ テーブルプレートは金属たわしや鋭利な物でこすらない。</p>	<p>(さび、感電、故障の原因になります)</p> <p>⊘ キャビネットやドア、操作パネル、加熱室内に水をかけない。</p>	<p>(けが・破損の原因になります)</p> <p>⊘ テーブルプレートに衝撃を加えない。</p>

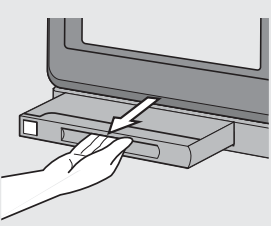
# 水抜きのみしかた

スチーム調理終了後には、パイプの水抜きを行ってください。

加熱室を空にしてドアを閉める




**1** 表示部の「0」表示を確認し、給水タンクを本体から引き抜く




**2** 清掃脱臭を1回押し、34清掃を選択する

押すごとに 34清掃 ▶ 35脱臭 ▶ 34清掃 と選択できます。




**3** あたためスタートを押してスタートする



終了音が鳴ったら水抜きが終わる

※水抜き終了後、給水タンクを戻します。加熱室内についた水滴はかたく絞ったぬれぶきんでふき取ります。



## ⚠️ 注意

(やけどの原因になります)

- 34清掃の加熱中や終了後、顔などを近づけて、ドアを開けない。加熱終了後も、一部スチームが出ていることや、お湯がとび出すことがあります。
- 34清掃の中断や、終了後は加熱室側面のスチーム噴出口には触れない。スチーム噴出口の近傍は熱くなっており、やけどの原因になります。加熱室が熱くなくても、スチーム噴出口やネジ部が高温になっていることがあります。

# 臭いが気になるとき (脱臭)

清掃脱臭 35脱臭 を選択します。

操作の手順は「■空焼き(脱臭)をする」を参照してください。→P.5

魚を焼いた後、別の料理をするときや、加熱室の臭いが気になるときに使います。加熱室の油汚れを取り、臭いを軽減することができます。

※油の焼ける臭いや煙が出る場合があるので、窓を開けるか換気扇を回して換気を行ってください。

### 脱臭のしくみ

ヒーター(オープン加熱)の高熱で高温にし、加熱室に残った油や臭いの成分を分解して加熱室外に排出します。

加熱室に残った食品くずは取れませんので、あらかじめふき取ってください。(高温により発煙、発火のおそれがあります。)

# 加熱室の清掃のみしかた

スチームを発生させ、加熱室内の汚れをふき取りやすくします。

加熱室を空にしてドアを閉める

**1** 表示部の「0」表示を確認し、給水タンクに満水まで水を入れセットする (給水タンクの使いかた → P.17)

**2** 清掃脱臭を1回押し、34清掃を選択する

**3** あたためスタートを押す

終了音が鳴ったら次の手順で掃除する

**4** 加熱室が冷めてから汚れをふき取る

**5** 加熱室の清掃終了後には、パイプ(本体内部)の水抜きを行う (操作の手順は、「水抜きのみしかた」を参照してください。)

本体・付属品のお手入れ

本体・付属品のお手入れ

# うまく仕上がらないとき

調理を上手に上げるために

食品をテーブルプレートの中央に置いてください。

→ P.20

## ごはんのあたたため

ごはんがあたたまらない 仕上がりにむらが見られる	<ul style="list-style-type: none"><li>●プラスチック製の容器に入れたり、ふたをしたままで加熱していませんか。陶器・磁器(茶わんなど)に入れて、おいをしないで加熱してください。</li><li>●ごはんの分量(重量)に合った大きさの容器(茶わんなど)に入れて加熱します。</li><li>●2杯を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの容器に入れ、テーブルプレートの中央に寄せて置き、加熱します。</li></ul>
ごはんが熱くなり過ぎる	<ul style="list-style-type: none"><li>●ごはんの分量(重量)に対して、大き過ぎたり、深過ぎる容器を使っていませんか。</li><li>●<b>1あたため</b> 仕上げ調節 <b>やや弱</b> で加熱してください。</li></ul>
<b>11</b> しっとりあたためでごはん をあたためたら、うまくあ たたまらない	<ul style="list-style-type: none"><li>●給水タンクに満水ラインまで水を入れてから加熱します。</li><li>●容器(茶わんなど)に入れてラップなどのおおいをしないで加熱します。</li></ul>
ごはんがぱさつく	<ul style="list-style-type: none"><li>●<b>11</b> しっとりあたため を使うか、<b>1あたため</b> 仕上げ調節 <b>やや弱</b> で、加熱前に霧を吹いてから加熱すると、しっとり仕上がります。</li></ul>
冷凍ごはんがあたたまらない 仕上がりにむらが見られる	<ul style="list-style-type: none"><li>●ラップの重なっている部分を下にして皿にのせ、加熱します。</li><li>●プラスチック製の容器でふたをしたまま加熱していませんか。うまくあたたまりません。</li><li>●使う容器(平皿)の大きさは、冷凍ごはんの分量(重量)に合った大きさの物を使います。</li><li>●ごはんを冷凍するときは、1杯分、1人分(約150gくらい)に分け、厚みは2~3cmの四角形に作ります。</li><li>●2個を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの物で加熱します。むらの原因になります。</li><li>●2個を同時にあたためるときは、中央をあけるようにして並べ、重ねないでください。</li></ul>
冷凍ごはんが熱くなり過ぎる	<ul style="list-style-type: none"><li>●ごはんの分量(重量)に対して、大き過ぎたり、深過ぎる容器を使っていませんか。</li><li>●溶けかけていませんか。冷凍室から取り出して、すぐに加熱します。</li></ul>

## 解凍

解凍不足でかたい	<ul style="list-style-type: none"><li>●おいを最後まで加熱していませんか。</li><li>●半解凍(七~八分解凍)状態に仕上げます。加熱後3~5分の自然解凍をすると、きれいに解凍されます。</li><li>●食品(肉やさしみ等)や使用用途(解凍後すぐ調理する場合、そのまま生で食べる場合)によって「仕上げ調節」が必要な物があります。仕上げ調節 <b>弱</b> はさしみ用です。</li><li>●テーブルプレートの中央にのせて加熱します。</li></ul>
食品が煮えた	<ul style="list-style-type: none"><li>●給水タンクに水を入れてから加熱しましたか。スチームが出ない状態で加熱すると加熱し過ぎになることがあります。</li><li>●皿などの上ののせて加熱していませんか。スチロール製の発泡トレーにのせて加熱します。</li><li>●食品の厚みや形が不均一だと、細い部分やうすい部分が煮えやすくなります。魚などは、尾にアルミホイルを巻きます。</li><li>●冷凍するときは、食品の厚みを3cm以下にそろえてください。</li><li>●加熱するときはラップなどの包装は外してください。</li><li>●同時に2つ以上を解凍するときは、同じ種類の物で、同じ大きさの物にしてください。</li><li>●さしみ解凍の場合は、<b>16</b> 解凍 仕上げ調節 <b>弱</b> に設定します。</li></ul>

## お総菜のあたたため

食品をあたたためても熱く ならない	<ul style="list-style-type: none"><li>●ラップやふたをしたままで加熱していませんか。</li><li>●食品が、金属容器かアルミホイルでおおわれていると加熱されません。</li><li>●テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。</li><li>●保存状態(常温、冷蔵、冷凍)が違う物を一緒にあたためると上手にあたたまりません。</li></ul>
食品をあたためると熱く なり過ぎる	<ul style="list-style-type: none"><li>●あたためる食品の量が少な過ぎませんか。100g以上にしてください。</li><li>●オート調理でぬるかった物を、オート調理で追加加熱をしていませんか。<b>レンジ</b> <b>600W</b> または <b>レンジ</b> <b>500W</b> で様子を見ながら、追加加熱をしてください。</li><li>●冷めかけた食品をオート調理で加熱していませんか。<b>レンジ</b> <b>600W</b> または <b>レンジ</b> <b>500W</b> で様子を見ながら加熱してください。</li></ul>
カレーやシチューがあた まらない	<ul style="list-style-type: none"><li>●とろみがある物はラップなどでおおいをして「仕上げ調節」を <b>やや強</b> か <b>強</b> に設定して加熱します。→ P.21</li><li>●加熱後、かき混ぜます。</li></ul>
冷凍食品があたたまらない	<ul style="list-style-type: none"><li>●<b>2</b> 解凍あたため であたためます。→ P.24</li><li>●テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。</li><li>●分量に対して大き過ぎる容器を使ったり、ふたをしたまま加熱するとうまくあたたまりません。</li><li>●ラップの重なっている部分を上にして加熱していませんか、重なっている方を下にして加熱してください。</li></ul>

## 牛乳のあたたため

牛乳が熱くなり過ぎる	<ul style="list-style-type: none"><li>●牛乳の分量(重量)は少なくないですか。容器の大きさに対して半分以下の量のときは <b>レンジ</b> <b>600W</b> で加熱してください。</li><li>●冷めかけた牛乳を加熱していませんか。</li><li>●メニュー番号をまちがえていませんか。 <b>1あたため</b> で加熱すると熱くなります。</li><li>●<b>3</b> 牛乳 は「仕上げ調節」の目盛を記憶します。セットされている目盛を確認してください。</li></ul>
牛乳がぬるい	<ul style="list-style-type: none"><li>●容器の八分目くらいまで入れて加熱してください。</li><li>●市販のパックのまま加熱していませんか。マグカップやコップに移し換えて加熱してください。</li><li>●セットされている分量(1~4杯)または「仕上げ調節」の目盛を確認してください。</li><li>●メニュー番号をまちがえていませんか。 <b>4</b> 酒かん で加熱すると上手にあたたまりません。</li><li>●テーブルプレートの中央に置いて加熱してください。2~4杯を一度に加熱するときは、分量を同じくらいにして、テーブルプレートの中央に寄せて並べ、加熱します。</li></ul>

# うまく仕上がらないとき(つづき)

## 野菜

野菜がうまくゆであがらない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●野菜はラップで包んだままの状態、テーブルプレートの中央に直接のせて加熱します。</li> <li>●ラップの重なっている部分を上にして加熱するとうまくゆであがりません。</li> <li>●ほうれん草などの葉菜は100~300g、じゃがいもなどの根菜は100~600gまで加熱できます。分量が多過ぎたり、少な過ぎるとうまくできません。</li> </ul>
ほうれん草など葉菜が乾燥したり、むらがある	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ほうれん草などの葉菜は、洗ったあとの水気を切らない状態で、ラップで包みます。</li> <li>●ラップで包むときは、茎と葉を交互にして重ね、しっかり包みます。ラップの包みかたがゆるかったり、広げた状態で包むと、うまくできません。</li> </ul>
ブロッコリーなどの果菜類を包むときは	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ブロッコリーなどの果菜類は小房に分けて、ラップに重ならないようにすき間を作らないようにして並べ、ピッタリと包みます。</li> </ul>
じゃがいもやにんじんなどの根菜類が加熱し過ぎになった	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ラップの重なった方を下にしてテーブルプレートの中央に直接のせて加熱します。</li> <li>●100g未満のオート調理はできません。レンジ500Wで様子を見ながら加熱してください。</li> </ul>
じゃがいもが加熱不足になった	<ul style="list-style-type: none"> <li>●加熱後ラップを外さないですぐに上下を返してしばらくおいて、蒸らします。</li> </ul>

## スイーツ

スポンジケーキ	ケーキのふくらみが悪い	<ul style="list-style-type: none"> <li>●卵はしっかりと泡立てましたか。</li> <li>●ハンドミキサーや泡立て器の先から落ちる泡で「の」の字が書けるくらい、しっかりと泡立ててください。→P.80</li> <li>●粉を加えた後やバターを加えたあとに、混ぜ過ぎていませんか。</li> </ul>
	いくら泡立てても泡立ちが悪い	<ul style="list-style-type: none"> <li>●泡立てるときのボウルや泡立て器に、水分や油がついていると泡立ちが悪くなります。卵は新鮮な物を使ってください。</li> </ul>
	きめがあらく、粉がダマになって残る	<ul style="list-style-type: none"> <li>●小麦粉はよくふるいながら入れましたか。</li> <li>●小麦粉を加えてから、粉がなじむまでしっかり混ぜてください。</li> </ul>
シュークリーム	ケーキがうまく焼けない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●手動調理で焼く場合の温度と時間は、「手動調理をするときの加熱時間」→P.49を参照して焼いてください。</li> <li>●分量に合った大きさの型で焼いてください。</li> </ul>
	ふくらみが悪い	<ul style="list-style-type: none"> <li>●分量は正しく計りましたか。</li> <li>●シュークリームの作りかた→P.84を参照し、作りかた①のバターと水の加熱のとき、十分に沸とうさせてください。</li> </ul>
クッキー	大きさにむらがある	<ul style="list-style-type: none"> <li>●生地を同じ大きさに絞り出しましたか。量が異なると焼き上がったときにむらになります。</li> </ul>
	焼き色にむらがある	<ul style="list-style-type: none"> <li>●生地の高さや厚みはそろえてください。</li> </ul>

## パン

トースト	焼き色がつかない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●手動調理(グリル加熱)で様子を見ながら加熱時間を調節して焼きます。→P.85</li> </ul>
バターロール	ふくらみが悪い	<ul style="list-style-type: none"> <li>●生地の発酵は十分でしたか。発酵途中で生地の表面が乾いているときはスチームショットで水分を補ってください。→P.45</li> <li>●成形するとき生地をいじめていませんか。生地はていねいに扱ってください。</li> </ul>
	焼き色にむらがある	<ul style="list-style-type: none"> <li>●生地の高さが異なると焼いたときにむらになります。</li> </ul>

## その他

●焼きもち、丸身の魚は上手に焼けません。






# お困りのときは

現象	原因	
動作しない	電源が入らない 1あたためを押しても受け付け ボタンを押しても受け付け 加熱しない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●電源プラグが抜けていませんか。</li> <li>●配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。</li> <li>●表示部に「0」が表示されていますか。表示がない場合ドアを開閉してください。「0」表示します。(待機時消費電力オフ機能がはたらいています。) →P.2</li> <li>●ドアはきちんと閉まっていますか。</li> <li>●ドアを開け閉めしなおしても正常になりませんか。</li> <li>●専用ブレーカーを切り入れなおしてドアを開閉しても正常になりませんか。</li> </ul>
	食品がまったくあたえ まらない	とりけしボタンを押し表示部に「M」だけが表示されていませんか。店頭用の「モード」に設定されています。「」を3回押し、「」を1回押し」この操作を3回繰り返すと、表示部の「M」表示が消え、加熱できます。
音・火花・煙・附着物	スチームが出ない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●給水タンクに水が入っていますか。</li> <li>●室温が低くありませんか。給水経路が凍結している可能性があります。</li> <li>●カルシウムの多い水を使い続けるとスチームボイラーにカルキが溜まりスチームが出なくなる場合があります。本書記載の「ご相談窓口」に修理についてお問い合わせください。→P.91</li> </ul>
	加熱中「カチ、カチ・・・」と音がする	マイコンがレンジやヒーターなどの切り替えをするときのスイッチ音です。
音・火花・煙・附着物	加熱中「ジージー」と音がする	インバーターの作動音です。
	レンジ加熱のとき「パチン」と音がする	ドアと加熱室の接触面に付着していた水滴がはじける音です。
	オーブン、グリル加熱のとき「ポコッ」と音がする	高温のため、加熱室が膨張する音がすることがありますが故障ではありません。
	スチーム使用中音がする	給水タンクから水を吸込むときに空気をかむ音です。
	調理終了後、しばらくすると「カチ」と音がする	調理終了後にドアを閉めてから10分過ぎたときにはたらく待機電力をオフするスイッチの音です。
	調理が終了してもファンの風切り音がする	調理終了後(合計調理時間10分以上の場合)やを押した時、電気部品を冷却するためファンが約2分間回転する場合がありますが故障ではありません。冷却が終了するとファンは自動的に停止します。
	終了音の音色が切り替わったり、無音になった	ドアを開閉して表示部に「0」を表示させてから、温度/仕上がりにを3秒間押しすと「ピッ」と鳴り、終了音の音色が切り替わります。同じ操作でブザー音を無音に切り替えられます。→P.21
電源プラグを差し込むとき「カチッ」と音がしたり、火花(スパーク)が出る	電源回路に充電するため故障ではありません。	
はじめてオーブンを使ったとき煙がでた	加熱室は防錆のため油を塗っています。はじめてお使いのときは、空焼き(脱臭)をして油を焼き切ってください。→P.5	

# お困りのときは(つづき)

現象	原因
音・火花・煙・付着物 レンジのとき火花(スパーク)が出る	<ul style="list-style-type: none"> <li>●黒皿を誤って使用していませんか。</li> <li>●焼網にアルミホイルを敷いていませんか。</li> <li>●加熱室壁面、ドアファインダーなどに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。</li> <li>●テーブルプレートなどに食品くずがついていませんか。</li> </ul>
スチーム噴出口に白い付着物が残る	白い付着物の成分は水道水に含まれているミネラル分(カルシウム、マグネシウム)が蒸発して残った物です。食品にかかる場合がありますがミネラル分は有害ではありません。かたく絞ったぬれぶきんでふき取ります。
水滴・庫内灯・ヒーター 加熱中、表示部やドアがくもったり、水滴が落ちる	メニューによって食品から出た水分が水蒸気となり、表示部やドアの内側がくもることがありますが故障ではありません。ドアの内側などに露がつき、床に落ちたときは、ふきんでふき取ってください。
加熱室内に水滴が付着したり溜まる	スチーム調理やメニューによって食品から出た水蒸気が加熱室壁面に水滴として付着したり、加熱室底面に溜まることがあります。水滴はこまめにふき取ってください。→P.50
ドアから蒸気がもれる	少量の蒸気が出ることはありますが異常ではありません。
オープン予熱中に庫内灯が消灯している	予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。[オープン] 予熱中にスタートボタンを押すと5秒間庫内灯が点灯します。
庫内灯の明るさが変わるときがある	断続運転のとき庫内灯の明るさが変わることがあります。故障ではありません。
設定・表示・その他 250℃に設定できないことがある	加熱室が熱い場合の場合の最大設定温度は210℃になります。
セットした温度が途中で変わることがある。	[オープン] のとき、250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。
予熱途中で加熱室温度の表示が10~20℃上下する	加熱室温度が安定するまで温度表示が変わります。故障ではありません。
予熱設定温度が表示される前に予熱が終了した	電源電圧や室温等の影響で設定温度まで表示される前に予熱が終了することがあります。また予熱開始より30分が経過すると予熱は終了します。そのままにしておくと、10分予熱を継続した後、設定した時間を加熱します。
残り時間が途中で変わることがある	オート調理のとき、料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの加熱時間が変わることがあります。
ドアを開けると加熱が取り消される	オート調理では残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。
表示部に「給水」表示が出てスチームメニューの食品の仕上がりが悪い	給水タンクに水が入っていないためです。水を補給してください。約1~2分後に「給水」表示が消灯します。補給してもオート調理では「給水」表示が消灯しない場合があります。
市販の料理ブックのオープンメニューや市販の生地を使うと上手にできないことがある	この料理集の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動調理で様子を見ながら焼いてください。→P.49
過熱水蒸気が出ているのがわからない	過熱水蒸気の粒子が非常に細かいため見えません。

## お知らせ表示が出たとき

表示例	原因・調べるところ	直しかた
	●給水タンクの水がありません。	給水タンクに水を補給します。 →P.17
	●加熱室が熱いため、赤外線センサーが食品の温度を正しく計れないので加熱できません。(例：調理終了後や[35脱臭] 終了後、まだ加熱室が熱いうちに[1あたため]や[16解凍]を使った。)	ドアを開いて十分に冷却します。(15分~30分)
 ※※は2けたの数字が表示します。	●外来ノイズなどの影響による一時的な誤動作や機械室内の異常を検出した際に運転を停止します。	⓪(トリプル) を押します。「H ※ ※」の表示は消えます。 または電源プラグを抜いて、差し込みなおした後、ドアを開閉し、もう一度電源を入れてください。
H ※ ※表示例  	●部品の故障表示	

正常にならない場合や同じ表示がでる場合は、電源プラグを抜き、本記載の「ご相談窓口」にお問い合わせください。→P.91

標準計量カップ・スプーンでの質量表 ..... 59

## あたたため

- 牛乳のあたため ..... 60
- お酒のあたため ..... 60
- インスタント食品 ..... 60
- ラーメン・ヌードル・カレー・丼物の具・ごはん

## スチームあたたため

- ごはんのあたため ..... 61
- お総菜のあたため ..... 61
- 天ぷらのあたため ..... 61
- シューマイのあたため ..... 61

## ゆで物

- ほうれん草のおひたし ..... 62
- イタリアンサラダ ..... 62

## 焼き物

- 蒸し焼きいも ..... 62
- 野菜のオープン焼き ..... 63
- 野菜の肉巻き焼き ..... 63
- 豚肉と野菜のくし焼き ..... 63
- 鶏のハーブ焼き ..... 64
- たいの塩釜焼き ..... 64
- 牛肉の塩釜焼き ..... 65
- ローストビーフ ..... 65
- グレービーソース
- ハンバーグ ..... 65
- くし焼き ..... 66
- 焼きとり ..... 66
- ほたて貝ときのこのホイル焼き ..... 66
- 塩ざけ ..... 67
- ぶりの照り焼き ..... 67
- さばのごま焼き ..... 67
- あじのみりん風味 ..... 67

## 揚げ物

- 鶏のから揚げ ..... 68
- ヒレカツ ..... 68
- 煎りパン粉
- ヘルシー天ぷら ..... 68
- きす／かぼちゃ／さつまいも／れんこん

## 煮物

- ポークカレー ..... 69
- ロールキャベツ ..... 69
- ビーフシチュー ..... 69

## いため物

- 焼きそば ..... 70
- ゴーヤーチャンプル ..... 70
- 牛肉とピーマンの細切りいため (チンジャオロウスー) ..... 70

## 蒸し物

- 白身魚の姿蒸し ..... 71
- 豚肉と野菜の蒸し物 ..... 71
- キャベツの皮シューマイ ..... 71
- 茶わん蒸し ..... 72
- 手作り豆腐 ..... 72
- 中華まんのあたため ..... 73
- 簡単肉まん ..... 73

## ごはん物

- ごはん(炊飯) ..... 74
- おかゆ(白がゆ) ..... 74
- 赤飯(おこわ) ..... 74

## 朝食メニュー

- ベーコンエッグ ..... 75
- いり卵 ..... 75
- コロッケ丼 ..... 75
- ウインナーソーセージのベーコン巻き ..... 75
- たらこ ..... 75

## グラタン・ピザ

- マカロニグラタン ..... 76
- ホワイトソース
- 市販の冷凍グラタン
- ピザ ..... 77
- カルツォーネ(野菜の包みピザ) ..... 77
- 市販のピザを焼くときは

## 自家製食品〔肉〕

- 手作りソーセージ ..... 78
- 手作りソーセージのサラミソーセージ風 ..... 78
- ビーフジャーキー(中華風味) ..... 78
- 手作りポークハム ..... 78

## 自家製食品〔魚、果物〕

- さんまのコンフィ ..... 79
- わかさぎのコンフィ(南蛮漬け風) ..... 79
- ドライフルーツ7種 ..... 79

バナナ、りんご、キウイ、ブルーベリー、ぶどう、いちご、パイナップル

## スイーツ

- デコレーションケーキ(スポンジケーキ) ..... 80
- ロールケーキ ..... 81
- マドレーヌ ..... 81
- パウンドケーキ ..... 81
- 型抜きクッキー ..... 82
- 絞り出しクッキー ..... 82
- アーモンドクッキー ..... 82
- 蒸しチョコレートケーキ ..... 83
- 柔らかプリン ..... 83
- シュークリーム ..... 84
- カスタードクリーム ..... 84

●印は「オート調理」で調理できます

## パン

- バターロール(ロールパン) ..... 85
- トースト ..... 85
- フランスパン ..... 86
- バターロール/クーベ
- ベーコンエピ ..... 87
- エピ ..... 87
- シャンピニオン ..... 87
- 山形食パン ..... 87
- 簡単パン ..... 88
- グラハムパン ..... 89
- 油で揚げないカレーパン ..... 89
- 簡単あんパン ..... 89

## ヨーグルト

- ヨーグルト ..... 90
- ヨーグルトソース ..... 90
- カスピ海ヨーグルト ..... 90

- 加熱時間  約5分 5分を目安にして加熱します。
- 5~10分 5~10分を目安にして加熱します。
- 料理集に使われる単位は、次のとおりです。  
容量: 1mL(ミリリットル) = 1cc(シーシー)
- 加熱時間の目安は、食品温度(常温)を基準にしています。
- 料理写真は調理後盛りつけた物です。

## 標準計量カップ・スプーンでの質量表(単位g) (1mL=1cc)

食品名	計量			食品名	計量		
	小さじ(5mL)	大さじ(15mL)	カップ(200mL)		小さじ(5mL)	大さじ(15mL)	カップ(200mL)
水・酢・酒	5	15	200	トマトピューレ	5	15	210
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	ウスターソース	6	18	240
食塩	6	18	240	マヨネーズ	4	12	190
砂糖(上白糖)・片栗粉	3	9	130	粉チーズ	2	6	90
小麦粉(薄力粉)	3	9	110	生クリーム	5	15	200
小麦粉(強力粉)	3	9	110	油・バター・ラード	4	12	180 ラードは170
パン粉	1	3	40	ココア	2	6	90
粉ゼラチン	3	9	130	白米	—	—	160
トマトケチャップ	5	15	230	炊きたてごはん	—	—	120

※料理集本文に記載している  はオート調理を示し、  は手動調理を示します。

# あたため

**オート調理**

飲み物  
デ일리 レンジ

3牛乳  
→P.26

給水タンク  
空

## 牛乳のあたため

加熱時間の目安 (200mL) 約1分38秒



牛乳はマグカップやコップに入れて  
飲み物・デ일리 [3牛乳] で加熱する。

【ひとくちメモ】

●牛乳のあたためのコツ →P.26

**オート調理**

飲み物  
デ일리 レンジ

4酒かん  
→P.26

給水タンク  
空

## お酒のあたため

加熱時間の目安 (1本・180mL) 約1分



お酒はコップまたは徳利に入れて  
飲み物・デ일리 [4酒かん] で加熱する。

【ひとくちメモ】

●徳利であたためるときは、くびれた部分より1cmほど下くらいまで入れます。  
●びん詰めのお酒は、栓を抜いてからあたためます。

## 4酒かんのコツ

- 一度にあたためられる分量は1～4本です。
- テーブルプレートの中央に置いて加熱します。2本以上の場合は、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。
- [1あたため]では熱くなり過ぎます。
- 仕上がりがぬるかったときはレンジ[800W]で様子を見ながら加熱します。→P.38

# スチームあたため

**オート調理**

スチーム  
あたため レンジ  
スチーム

11しっとりあたため  
→P.28

給水タンク  
満水

## ごはんのあたため

加熱時間の目安 1杯 (約150g) 約2分



### 材料

ごはん…………… 1杯 (約150g)

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② ラップなどのおおいをしないでスチームあたため [11しっとりあたため] で加熱する。

## お総菜のあたため

加熱時間の目安 1人分 (約200g) 約2分30秒



### 材料

焼きそばなど…………… 100～300g

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② ラップなどのおおいをしないでスチームあたため [11しっとりあたため] で加熱する。

## 11しっとりあたためのコツ

- [11しっとりあたため]のコツ →P.29
- 冷凍のごはんや調理済み冷凍のお総菜は上手にあたたまりません。
- ②解凍あたためを使ってください。

→P.24, 25

**オート調理**

スチーム  
あたため オープン  
スチーム  
グリル

15天ぷらあたため  
→P.28

給水タンク  
満水

## 天ぷらのあたため

加熱時間の目安 200gで約15分



### 材料

天ぷらまたはフライ…………… 100～500g

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② ラップなどの包装を外し、黒血にのせた焼網の中央に重ならないように寄せて並べ、上段に入れ [スチームあたため] [15天ぷらあたため] で加熱する。

## 15天ぷらあたためのコツ

- [15天ぷらあたため]のコツ →P.29
- 冷凍の揚げ物はあたためることができません。
- 100g未満のあたためはできません。
- 天ぷらなど加熱後に底面がベタつくときはペーパータオルなどで油分を取り除きます。

**オート調理**

スチーム  
あたため スチーム  
レンジ

14シューマイ  
→P.28

給水タンク  
満水

## シューマイのあたため

加熱時間の目安 200gで3～4分



### 材料

冷めたシューマイまたは  
チルドシューマイ…………… 100～300g

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② シューマイは包装を外し、皿に間隔をあけて並べる。
- ③ [スチームあたため] [14シューマイ] で加熱し、辛子じょうゆを添える。

## 14シューマイのコツ

- 一度にあたためられる分量は表示の分量です。
- 加熱前に水分を補って加熱前に水をくぐらせたり、霧を吹いてから加熱すると、よりやわらかく仕上がります。
- 容器は直径22～25cmの陶磁器や耐熱性の皿を使います。
- おおいはいしません
- 加熱が足りなかったときは [スチーム] [レンジ] で様子を見ながら加熱します。→P.44

# インスタント食品

\*パッケージに電子レンジでの使いかたが指示してあるときは、その指示を目安に加熱してください。  
\*加熱時間は、レンジ[600W]の目安時間です。→P.38 (1mL=1cc)

種類	作りかたとコツ	加熱時間
ラーメン・ヌードルなど (発泡スチロールや袋入り)	カップまたは袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移します。水の量はめんが水面から出ないように400～500mLを入れて図のようにラップをします。 ●調味料は食品メーカーの指示に従って加えます。 ●容器は、めんが水面から出ない大きさの物を使います。 ●加熱後、よくかき混ぜます。	カップめん(標準量) レンジ[600W] 4～5分 袋入りラーメン レンジ[600W] 6～7分
カレー・丼物の具など (アルミパックのレトルト食品)	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、ラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●おかゆなどは、加熱後しばらくおくとやわらかくなります。 ※いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげなどが入っている物、カレーなどトロみのある物は、飛び散ることがあります。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後加えます。)	1あたため
ごはん物など (真空パック食品)	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、よくほぐしてからラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●パックのまま加熱するときは食品メーカーの指示に従い、穴をあけたり一部シールをはがしたりしてから、加熱室のテーブルプレートの中央に置いて、手動調理(レンジ加熱)で加熱します。 ●加熱時間は、食品メーカーの指示時間を目安にして様子を見ながら加熱します。 ●市販のおにぎりをあたためるとき →P.22	1あたため

# ゆで物

オート調理

飲み物 デイリー レンジ

6葉・果菜 → P.30

給水タンク 空

## ほうれん草のおひたし

加熱時間の目安 約2分



材料(4人分)  
ほうれん草 ..... 200g  
糸がとお、しょうゆ ..... 各適量

### 作りかた

① ほうれん草は洗って軽く水気を切り、根元の太い物は十文字に切り込みを入れる。



② 葉先と根元を交互にしてラップでピツパリ包む。



③ 飲み物・デイリー [6葉・果菜] で加熱し、水に取ってアク抜きと色どめをする。器に盛り、糸がとおのをせ、しょうゆを添える。

オート調理

飲み物 デイリー レンジ

6葉・果菜 → P.30

7根菜 → P.30

給水タンク 空

## イタリアンサラダ

加熱時間の目安 約8分



材料(4人分)  
さやいんげん ..... 200g  
じゃがいも ..... 大2個(約400g)  
サラミソーセージ(薄切り) ..... 12枚  
プロセスチーズ(1cm角切り) ..... 60g  
スタッドオリーブ(薄切り) ..... 12個  
アンチョビー(みじん切り) ..... 8枚  
玉ねぎ(みじん切り) ..... ¼個(約50g)  
④ パセリ(みじん切り) ..... 大さじ1  
レモン汁 ..... 大さじ1  
こしょう ..... 少々  
オリーブ油 ..... カップ½  
レモン(くし形切り) ..... 適量

### 作りかた

① さやいんげんはへたを取り、長い物は半分に切ってラップで包み 飲み物・デイリー [6葉・果菜] で加熱してざるに取る。

② じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包む。

飲み物・デイリー [7根菜]

で加熱し、熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにする。

③ ボウルに④を入れ、かき混ぜながらオリーブ油を加えてドレッシングを作る。

④ 材料すべてを③のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾る。



# 焼き物

オート調理

スチーム調理 スチーム オープン

22蒸し焼きいも → P.35

黒皿 下段 給水タンク 満水

## 蒸し焼きいも

加熱時間の目安 約59分



材料  
さつまいも(1本約250gの物) ... 2~4本

### 作りかた

① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

② さつまいもは皮にフォークで穴をあけるか包丁で切り目を入れてから、黒皿に並べて下段に入れ スチーム調理 [22蒸し焼きいも] で焼く。

③ 竹くしで刺してみ、通ればでき上がり。

### 22蒸し焼きいものコツ

●一度に作れる分量は2~4本です。

細いさつまいも(180g以下)や小さいさつまいも(約130g)は仕上がりに調節 [弱] で焼きます。

●加熱が足りなかったときは

オープン [予熱なし] [190℃] で様子を見ながら加熱します。→ P.43

オート調理

過熱水蒸気 オープン 過熱水蒸気 グリル

32焼き野菜 → P.36

黒皿 上段 給水タンク 満水

## 野菜のオープン焼き

加熱時間の目安 約23分



### 材料(4人分)

かぼちゃ、さつまいも、パプリカ(赤、黄)、ヤーコン、ブロッコリー、なす、グリーンアスパラ、エリンギ、トマト、カリフラワーなど合わせて ..... 500g  
塩、こしょう ..... 各少々  
オリーブ油、水 ..... 各大さじ1

### 作りかた

① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

② 野菜をひとくち大に切り、塩、こしょう、オリーブ油、水をふっておく。

③ 黒皿に②を並べ、上段に入れ 過熱水蒸気 [32焼き野菜] で焼く。

### 【ひとくちメモ】

・パセリ(みじん切り)、オリーブ油大さじ2、ワインビネガー小さじ2を混ぜてかけると「野菜のマリネ」になります。

・フレンチドレッシング(塩小さじ1、からし小さじ1、こしょう少々、酢大さじ3、サラダ油大さじ6)に、玉ねぎ½個(みじん切り)を混ぜてかけると「ラビゴットソースかけ」になります。

## 野菜の肉巻き焼き

仕上げ調節 [強]

加熱時間の目安 約26分



### 材料(4人分)

豚バラ薄切り肉(しゃぶしゃぶ用) ..... 300g  
かぼちゃ、パプリカ(赤、黄)、ヤーコン、オクラ、水菜、グリーンアスパラ、えのきだけ、山芋などの野菜 ..... 約250g  
塩、こしょう ..... 各少々

### 作りかた

① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

② 各野菜を5cm長さの棒状に切り、肉は巻きやすく広げる。

③ 広げた肉を②のそれぞれの野菜に端から巻き付け塩、こしょうをふっておく。

④ ③の巻き終わりを下にして黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ 過熱水蒸気 [32焼き野菜] 仕上げ調節 [強] で焼く。

## 豚肉と野菜のくし焼き

仕上げ調節 [強]

加熱時間の目安 約26分



### 材料(6人分)

豚バラかたまり肉 ..... 300g  
しょうが汁 ..... 大さじ1  
にんにく(みじん切り) ..... 小1かけ  
④ 酒 ..... 大さじ2  
しょうゆ ..... 大さじ2  
はちみつ ..... 大さじ1½  
ねぎ、オクラ、山芋、ズッキーニ、かぼちゃ、パプリカ(赤、黄)など合わせて ..... 約250g

### 作りかた

① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

② 豚バラかたまり肉をひとくち大に切り、④を合わせた中に1~2時間漬けておく。

③ ズッキーニとかぼちゃは薄切りにし、ひとくち大に切った他の野菜と②を竹くしに刺し黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ、過熱水蒸気 [32焼き野菜] 仕上げ調節 [強] で焼く。

### 6葉・果菜、7根菜のコツ → P.31 (他の野菜は → P.48)

●料理に合わせた下ごしらえを  
葉、果・花菜類の根の太い物には、十文字の切り目を入れたり、房になっている物は小房に分けます。

根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさの物を選びます。

●材料に合ったアク抜きを  
ほうれん草などは、加熱後すぐに水に取ります。なすや、カリフラワーなどは、加熱前に薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。

●水気を切らずにラップでぴつたり包み、テーブルプレートに直接のせて加熱  
皿などは使いません。

### 32焼き野菜のコツ

●分量は  
一度に焼ける分量は表示の分量の0.8~1.3倍量です。

●黒皿に直接並べて加熱します。

●加熱が足りなかったときは、グリルで様子を見ながら焼きます。→ P.41

●黒皿の汚れが気になるときは  
オープンシートを敷きます。

●加熱後、黒皿を取り出すとき  
脂や焼き汁が黒皿に溜まることがあります。傾けないようにして取り出してください。



オート調理

過熱水蒸気

オーブン 過熱水蒸気

28鶏のハーブ焼き

グリル

→ P.36

焼網

黒皿 上段

給水タンク

満水

## 鶏のハーブ焼き

加熱時間の目安 約28分



**材料**  
鶏胸肉またはもも肉(皮つき).....2枚(約500g)  
塩、こしょう.....各適量  
④ タイム、ローズマリー、マジョラムなどのハーブ(生または乾燥品).....各少々

**作りかた**  
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。  
② 鶏肉は、皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れて④をまぶす。  
③ ②の皮を上にして黒皿にのせた焼網の中央に寄せて並べ、上段に入れ、**過熱水蒸気** **28鶏のハーブ焼き** で焼く。

### 28鶏のハーブ焼きのコツ

- 一度に焼ける分量は1~2枚分です。
- 黒皿の汚れが気になるときは、オープンシートを敷いてから焼きます。
- 加熱が足りなかったときは**グリル**で様子を見ながら加熱します。→ P.41
- 加熱後、黒皿を取り出すときは傾けないようにしてください。脂や焼き汁が黒皿上に落ち、溜まっていることがあります。

オート調理

スチーム調理

スチーム

オーブン

19たいの塩釜焼き

→ P.35

黒皿 下段

給水タンク

満水

## たいの塩釜焼き

加熱時間の目安 約40分



**材料(1尾分)**  
たい(1尾約400gの物).....1尾  
塩.....500g  
卵白.....1個分  
白ワイン.....大さじ2  
レモンの皮(すりおろす).....½個分  
レモンの皮(包丁で厚くむく).....½個分  
① にんにく(半分に切る).....1片  
② タイム、ローズマリー(生).....各1枝  
オリーブ油、レモン汁.....各少々

**作りかた**  
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。  
② 魚はうろこ、内臓、えらを取って水洗いし、水気を切ってからお腹に②を詰める。  
③ ボウルに①を入れてよく混ぜる。  
④ 黒皿にオープンシートを敷き、②をのせ、その上に③をかぶせ手でしっかり押さえ、下段に入れ、**スチーム調理** **19たいの塩釜焼き** で加熱する。  
⑤ フォークなどで釜を割り、お好みでレモン汁とオリーブ油をふる。

### 19たいの塩釜焼きのコツ

- 一度に焼ける分量は  
たいは1尾(約400g)、牛肉は約300~500gです。
- 加熱が足りなかったときは  
**オープン** **予熱なし** **200℃** で、様子を見ながら加熱します。→ P.43
- オープンシートを敷いて  
オープンシートは黒皿の汚れや身のくっつきを防ぐために敷きます。

オート調理

スチーム調理

7根菜(下ごしらえ)

スチーム

オーブン

19たいの塩釜焼き

→ P.35

黒皿 下段

給水タンク

満水

## 牛肉の塩釜焼き

加熱時間の目安 約40分



**材料(3~4人分)**  
牛もも肉(直径約6cmのかたまり).....500g  
塩、こしょう.....適量  
サラダ油.....適量  
① 塩.....500g  
卵白.....1個分  
白ワイン.....大さじ2  
セロリ(薄切り).....1本  
じゃがいも.....2個(約200g)  
② 赤ワイン.....大さじ2  
③ バルサミコ酢.....大さじ2  
しょうゆ.....大さじ1  
クレソン.....適量

**作りかた**  
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。  
② じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包み **飲み物・デiyリー** **7根菜** 仕上がり調節 **弱** で加熱しラップを取ってあら熱を取る。肉は塩、こしょうをしておく。  
③ ボウルに①を入れてよく混ぜる。  
④ 黒皿にオープンシートを敷き、セロリを広げてのせる。  
⑤ ④の上に②をのせて、③をかぶせて手でしっかり押さえ、下段に入れ、**スチーム調理** **19たいの塩釜焼き** で加熱する。  
⑥ 加熱後20分程度おいて肉汁を落ちつかせ、フォークなどで釜を割って肉を切り分けてじゃがいもとクレソンを盛りつけ、③をかける。

「7根菜の使いかた」→ P.30

手動調理

オープン(発酵)

210℃

加熱時間

オープン 50~60分(予熱なし)

→ P.43

黒皿 下段

給水タンク

空

## ローストビーフ



**材料**  
牛もも肉(かたまり).....約800g  
にんにく(すりおろす).....1片  
にんじん、玉ねぎ、セロリ(各薄切り).....各50g  
塩、こしょう.....各少々  
サラダ油.....大さじ2

**作りかた**  
① 牛肉に塩、こしょうをし、にんにくをすり込み、木綿製のたこ糸でしばって形を整え、サラダ油を全体に塗る。  
② 黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、黒皿の中央に寄せて野菜を広げ、上に①をのせる。  
③ ②を下段に入れ **オープン** **予熱なし** **210℃** **50~60分** で焼く。  
④ 十分冷ましてからたこ糸を取って薄く切り、好みの野菜(分量外)とともに器に盛り、グレービーソースを添える。

**【ひとくちメモ】**  
●冷蔵室で十分に冷やしてから切ると切りやすく、うま味そのまま保てます。

## グレービーソース

**作りかた**  
黒皿に残っている加熱後の野菜と肉汁を鍋に移し、スープ(カップ1・固形スープ½個を溶く)を加えて煮詰め、ふきんでこし、塩、こしょうをする。

手動調理

オープン(発酵)

レンジ800W

約1分30秒(下ごしらえ)

オープン(予熱なし) 250℃

加熱時間 22~26分

→ P.43

黒皿 下段

給水タンク

空

## ハンバーグ



**材料(4個分)**  
① 玉ねぎ(みじん切り).....½個(約100g)  
バター.....15g  
合びき肉.....300g  
パン粉.....カップ¾(約30g)  
② 牛乳.....大さじ3  
卵(溶きほぐす).....1個  
塩.....小さじ½  
こしょう、ナツメグ.....各少々  
トマトケチャップ、ウスターソース.....各適量

**作りかた**  
① 容器に①を入れ **レンジ** **800W** **約1分30秒** 加熱する。あら熱を取り、②を加えてよく混ぜ、4等分します。  
② 手にサラダ油(分量外)をつけ、生地を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5~2cmの小判形にして中央をくぼませる。  
③ 黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、②を並べて下段に入れ **オープン** **予熱なし** **250℃** **22~26分** で焼く。ハンバーグを皿に盛り、トマトケチャップとウスターソースをよく混ぜ合わせかける。

**【ひとくちメモ】**  
● **スチーム** **オープン** で焼くときは、給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットし、焼き時間を **25~30分** にします。→ P.44

「レンジ加熱の使いかた」→ P.38  
「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」→ P.43

**手動調理**

レンジ 600W  
約50秒  
(下ごしらえ)

グリル 加熱時間  
20~25分  
裏返して  
7~12分

→P.41

焼網  
黒血 上段

給水タンク  
空

## くし焼き



**材料(4くし分)**  
牛ロース肉(3cmくらいの角切り) ..... 100g  
えび(殻つき) ..... 2尾  
いか(ひとくち大に切る) ..... 50g  
ほたて ..... 2個  
にんじん(ひとくち大に切る) ..... 小1/2本(約50g)  
玉ねぎ(くし型切り) ..... 1/2個  
ピーマン(半分に切る) ..... 2個  
なす(輪切りにして、塩水につける) ..... 1個  
生しいたけ ..... 4枚  
赤パプリカ、黄パプリカ(ひとくち大に切る) ..... 各1/4個  
塩、こしょう ..... 各少々

**作りかた**  
①牛ロース肉は軽く塩、こしょうをする。にんじんはレンジ600W約50秒で加熱する。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。  
②材料を竹ぐしに刺し、全体に塩、こしょうをする。  
③②を黒血にのせた焼網に並べ、上段に入れグリル20~25分で焼き、裏返してグリル7~12分で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.38

「グリル加熱の使いかた」 →P.41

**手動調理**

加熱時間  
17~22分  
裏返して  
6~11分

グリル

→P.41

焼網  
黒血 上段

給水タンク  
空

## 焼きとり



**材料(12くし分)**  
鶏もも肉(1枚約250gの物、ひとくち大に切る) ..... 2枚  
長ねぎ(4~5cm長さに切る) ..... 2本  
しし唐辛子(種を取る) ..... 12本  
しょうゆ ..... カップ1/2  
みりん ..... カップ1/4  
砂糖 ..... 大さじ2~3  
サラダ油 ..... 大さじ1

**作りかた**  
①合わせた②の中に④をつけ込み、ときどき返しながらか、30分~1時間おいて、肉と野菜を交互に竹ぐしに刺しておく。  
②①を黒血にのせた焼網に並べ、上段に入れグリル17~22分で焼き、裏返してグリル6~11分で焼く。

「グリル加熱の使いかた」 →P.41

**手動調理**

210℃  
加熱時間  
25~30分

オープン(発酵)

オープン(予熱なし)

→P.43

黒血 上段

給水タンク  
空

## ほたて貝ときのこの ホイル焼き



**材料(4個分)**  
ほたて貝 ..... 8個  
大正えび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る) ..... 4尾  
生しいたけ ..... 4枚  
しめじ(小房に分ける) ..... 1パック  
えのきだけ(小房に分ける) ..... 1袋  
バター ..... 20g  
酒 ..... 大さじ1 1/2  
塩、こしょう、レモン汁 ..... 各少々

**作りかた**  
①ほたて貝は塩水で洗って水気を切り、塩、こしょうをする。  
②25×25cmの大きさに切ったアルミホイル4枚に薄くバター(分量外)を塗る。  
③②に①、えび、しいたけ、しめじ、えのきだけをそれぞれ分け入れ、塩、こしょうをしてレモン汁、酒をふり、バターを散らす。  
④アルミホイルの口を閉じて黒血に並べ、上段に入れオープン予熱なし210℃25~30分で焼く。

「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」 →P.43

**オート調理**

過熱水蒸気

オープン  
過熱水蒸気  
グリル

33焼き魚

→P.36

黒血 上段

給水タンク  
満水

## 塩ざけ

仕上がり調節強  
加熱時間の目安 約28分



**材料(4切れ分)**  
塩ざけの切り身(甘塩・1切れ約80gの物) ..... 4切れ

**作りかた**  
①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。  
②黒血にオープンシートを敷き、盛りつけたときに上になる方を上にして黒血の中央に寄せて並べ、上段に入れ、過熱水蒸気33焼き魚仕上がり調節強で焼く。  
【ひとくちメモ】  
●生ざけ(1切れ約100gの物・4切れ)に塩をふってから焼くときはグリルで焼きます。 →P.41

## ぶりの照り焼き

加熱時間の目安 約23分



**材料・作りかた**  
ぶり、まぐろ、さわら(1切れ約100gの物・各4切れ)は、たれ(しょうゆ、みりん各カップ1/4)に約30分ほどつけてから、塩ざけを参照し過熱水蒸気33焼き魚仕上がり調節中 で焼く。

## さばのごま焼

仕上がり調節弱  
加熱時間の目安 約18分



**材料(8個分)**  
さばの切り身(3枚におろした物を4つに切る) ..... 2枚(約300g)  
しょうゆ ..... 大さじ2  
酒 ..... 大さじ1  
砂糖 ..... 大さじ1/2  
しょうが(すりおろす) ..... 小さじ1  
白ごま(粗くきざむ) ..... 適量

**作りかた**  
①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。  
②さばは、合わせた④に15分以上つけて下味をつける。  
③②の汁気を軽く切り、白ごまを全体にまぶす。  
④黒血にオープンシートを敷き、③の皮を上にして黒血の中央に寄せて並べ、上段に入れ、過熱水蒸気33焼き魚仕上がり調節弱で焼き、仕上げに青のり粉(分量外)をふる。  
【ひとくちメモ】  
●さばは、あじに換えてもよいでしょう。

## あじのみりん風味

仕上がり調節弱  
加熱時間の目安 約18分



**材料(8個分)**  
あじ(3枚におろした物) ..... 8枚(約360g)  
つけ汁  
しょうゆ ..... 大さじ2  
砂糖 ..... 大さじ2 1/2  
酒 ..... 大さじ1  
みりん ..... カップ1/4  
白ごま ..... 適量

**作りかた**  
①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。  
②あじは、合わせた④に30分以上つけて下味をつけ、ペーパータオルで汁気をふき取る。  
③黒血にオープンシートを敷き、②の皮を上にして黒血の中央に寄せて並べ、上段に入れ、過熱水蒸気33焼き魚仕上がり調節弱で焼き、仕上げにごまをふる。  
【ひとくちメモ】  
●あじは、さばに換えてもよいでしょう。

## ご 注 意

- 臭いが気になるときは、換気扇を回してください。
- ドアの周りに蒸気や煙が出ますが、故障ではありません。

## 33焼き魚 のコツ

- 分量は  
切り身は2~4切れ(160~400g)まで焼けます。
- 1切れが70g以下のときは2切れ以上で焼きます。
- 並べかたは  
黒血の中央に寄せて並べます。
- 黒血の汚れが気になるときはオープンシートを敷きます。
- 加熱直後にドアを開けるときの油の飛び散りなどに注意し静かに開けてください。
- 手動調理のスチームグリルで焼くときは  
給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットし、スチームグリルで様子を見ながら焼きます。 →P.44
- 焼きが足りなかったときはグリルで様子を見ながら焼きます。 →P.41

# 揚げ物

オート調理

過熱水蒸気

オーブン 過熱水蒸気 グリル

焼網 黒皿 上段

29鶏のから揚げ

30ヒレカツ → P.36

31オープン天ぷら

給水タンク 満水

## 鶏のから揚げ

加熱時間の目安 約24分



材料(12個分)

鶏もも肉(1枚約250gの物)..... 2枚

しょうゆ..... 大さじ2

酒..... 大さじ1½

しょうが(すりおろす)..... 小さじ1½

にんにく(すりおろす)..... 小さじ1½

こしょう..... 少々

片栗粉..... 大さじ1½

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 鶏肉は1枚を6等分してAにつけ込み、15分以上おく。
- ②の汁気をかるく切っておき、ポリ袋(市販)に片栗粉を入れ、そこへ鶏肉を加えてもみ込むようにしてまぶす。
- ③の鶏肉をポリ袋から取り出して、余分な片栗粉をたたいて落とし、皮を上にして黒皿にのせた焼網の中央に寄せて並べ、上段に入れ **過熱水蒸気** **29 鶏のから揚げ** で加熱する。

### 29鶏のから揚げのコツ

- 分量は 表示の分量の0.8~1.3倍量です。
- 片栗粉の量は 油を使わないので少量にします。たくさんまぶすと、粉が残る仕上がりになります。
- 骨付きの鶏肉は 仕上がりを強にします。
- 市販のから揚げ粉は Aと片栗粉の代わりに使うと便利です。から揚げ粉の分量は、食品メーカーの指示に従い調整します。
- 黒皿の汚れが気になるときは オープンシートを敷きます。
- 加熱が足りなかったときは **グリル** で様子を見ながら加熱します。 → P.41

## ヒレカツ

加熱時間の目安 約28分



材料(12個分)

豚ヒレ肉(かたまり)..... 300g

塩、こしょう..... 各少々

煎りパン粉(パン粉50g、オリーブ油またはひまわり油大さじ1で作る)..... 適量

小麦粉(薄力粉)..... 大さじ2

卵(溶きほぐす)..... 1個

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 豚ヒレ肉は12等分に切り、塩、こしょうをする。
- ②に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ③を黒皿にのせた焼網の中央に寄せて並べ、上段に入れ **過熱水蒸気** **30ヒレカツ** で加熱する。

### 30ヒレカツのコツ

- 一度に作れる分量は 表示の分量の0.8~1.3倍量です。
- 加熱が足りなかったときは ヒレカツを裏返して **オープン** **予熱なし** **210℃** で様子を見ながら加熱します。 → P.43
- 冷めたヒレカツのあたためは **スチームあたため** **15天ぷらあたため** で加熱します。 → P.28

### 煎りパン粉の作りかた

フライパンにパン粉とオリーブ油またはひまわり油を入れ、中火で煎り、焦がさないように途中でこまめにゆすって煎る。



## ヘルシー天ぷら (きす・かぼちゃ・さつまいも・れんこんの天ぷら)

加熱時間の目安 約21分



材料(10個分)

きす(開いた物)..... 4枚(約100g)

かぼちゃ、さつまいも、れんこんの薄切り..... 各2枚(約150g)

小麦粉(薄力粉)..... 大さじ1強

卵(溶きほぐす)..... ½個

天かす..... 約60g

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 天かすをビニール袋に入れ、めん棒で細かく砕いて容器に入れる。
- 水気を切ったきす、野菜に小麦粉、卵、②の順につける。
- きすは皮を上にして、それぞれ黒皿にのせた焼網の中央に寄せて並べ、上段に入れ **過熱水蒸気** **31オープン天ぷら** で加熱する。

### 31オープン天ぷらのコツ

- 一度に作れる分量は 表示の分量の0.8~1.3倍量です。
- 加熱が足りなかったときは **オープン** **予熱なし** **180℃** で様子を見ながら加熱します。 → P.43
- 冷めた天ぷらのあたためは **スチームあたため** **15天ぷらあたため** であたためます。 → P.28
- 油は使わない 衣は天かすを使います。
- 材料は きすは、えび・いか・あなごなどの魚介類に換えても作れます。
- 材料の大きさ、厚さはそろえて 大きさは同じくらいの物を使います。かぼちゃやさつまいもなどの野菜は、5mmくらいの厚さに切ります。

# 煮物

手動調理

レンジ(発酵)

600W 4~5分30秒 (下ごしらえ)

600W 加熱時間 6~10分

200W 加熱時間 50~60分

給水タンク 空

→ P.40

## ポークカレー



材料(4人分)

豚肉(角切りにし、塩、こしょうをする)..... 200g

じゃがいも(乱切りにして水にさらす)..... 大1個(約200g)

玉ねぎ(くし形切り)..... 中1個(約200g)

にんじん(乱切り)..... 小1本(約100g)

カレールー..... 小1箱(約120g)

水..... カップ2½~3

サラダ油..... 適量

作りかた

- フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を手早くいため取り出し、Aを入れて十分いためる。
- 容器にBを入れて、ふたをする。 **レンジ** **600W** **4分~5分30秒** 加熱し、よくかき混ぜてルーを溶かす。
- ②に①を加えてよくかき混ぜ、ふたをして **レンジ** **600W** **6~10分**、**レンジ** **200W** **50~60分** でリレー加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.38

### 煮物のコツ (リレー加熱の使いかた → P.40)

- 容器は大きくて深めの物を 心きこぼれないようにします。市販の煮込容器を使うと便利です。
- 材料は大きさをそろえて 材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくでき上がります。

手動調理

レンジ(発酵)

6葉・果菜 (下ごしらえ)

600W 加熱時間 6~10分

200W 加熱時間 50~60分

給水タンク 空

→ P.40

## ロールキャベツ



材料(4人分)

キャベツ..... 8枚(約500g)

合びき肉..... 200g

玉ねぎ(みじん切り)..... 1/4個(約50g)

牛乳..... 大さじ3

パン粉..... 30g

卵..... 1/4個

ナツメグ、塩、こしょう..... 各少々

スープ(固形スープ1個を溶く)..... カップ1½

トマトケチャップ..... カップ¼

しょうゆ..... 小さじ2

塩、こしょう..... 各少々

玉ねぎ(薄切り)..... 1/4個(約50g)

作りかた

- キャベツは芯の部分と葉先を交互に重ねてラップで包み **飲み物・デシリ** **6葉・果菜** で加熱してから芯を薄くそぎ取り、水気を切る。
- ボウルにAと芯のみじん切りを入れてよく練り混ぜる。
- ②を8等分して俵型にし、広げたキャベツにのせて包む。
- 容器に玉ねぎを敷き、③を並べて合わせたBを加え、落としふた(煮物のコツ参照)とふたをして、**レンジ** **600W** **6~10分**、**レンジ** **200W** **50~60分** でリレー加熱する。 「**6葉・果菜**」の使いかた → P.30

- 落としふたをする 煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としふたは、平皿またはオープンシートを丸形に切って、十文字の切り目を入れた物を使います。

手動調理

レンジ(発酵)

600W 加熱時間 6~10分

200W 加熱時間 80~90分

給水タンク 空

→ P.40

## ビーフシチュー



材料(4人分)

牛肉(シチュー用3~4cmの角切り)..... 400g

塩、こしょう..... 各少々

小麦粉(薄力粉)..... 大さじ1

じゃがいも(乱切りにして水にさらす)..... 大1個(約200g)

にんじん(乱切り)..... 中1本(約150g)

玉ねぎ(くし形切り)..... 中1個(約200g)

バター..... 25g

小麦粉(薄力粉)..... 40g

スープ(固形スープ2個を溶く)..... カップ2~2½

トマトピューレ..... カップ¼

赤ワイン..... 大さじ3

砂糖..... 大さじ½

塩..... 小さじ½

こしょう..... 少々

ローリエ..... 3枚

サラダ油..... 少々

生クリーム..... 適量

作りかた

- 牛肉は塩、こしょうをし、小麦粉を薄くまぶす。
- フライパンにサラダ油を熱し、①を表面に焦げめがつくまでいため取り出し、野菜を入れてよくいためる。
- フライパンにAを入れ、茶色になるまでよくいため、合わせたBを加え、泡立て器でダマができないようによくかき混ぜ、ひと煮立ちさせる。
- 容器に②と③を入れてかき混ぜ、ふたをして **レンジ** **600W** **6~10分**、**レンジ** **200W** **80~90分** でリレー加熱し、途中で1~2度かき混ぜて加熱する。好みで生クリームをかける。 [ひとくちメモ] ●牛肉はばら、すねなどのかたまり肉を3~4cm角に切るとよいでしょう。

# いため物

オート調理

飲み物  
デイリー レンジ

10焼きそば

→ P.34

給水タンク  
空

## 焼きそば

加熱時間の目安 約6分



### 材料(1~2人分)

焼きそば用めん(ソース付き)..... 1袋  
野菜ミックス(約250gの物)..... 1袋  
豚薄切り肉(ひとくち大に切る)..... 50g  
塩、こしょう..... 各少々

### 作りかた

- ① 深めの皿にめん、豚肉、野菜ミックスの半量を順に入れ、ソース、塩、こしょうをかけ、残りの野菜をのせてラップをする。
- ② **飲み物・デイリー** **10焼きそば** で加熱し、かき混ぜる。

### 10焼きそばのコツ

- 分量は表示の分量です。この分量以外はオート調理ではできません。
- 容器は少し深さのある陶磁器や耐熱性の皿を使います。
- 軽くラップをして耐熱温度が140℃以上の物を使います。
- 加熱が足りなかったときは**レンジ500W**で様子を見ながら加熱します。→ P.38

## ゴーヤーチャンプル

加熱時間の目安 約6分  
(下ごしらえ)レンジ800W 約1分40秒  
レンジ500W 40秒~1分



### 材料(2~3人分)

ゴーヤー(にがうり)..... 1本(約200g)  
赤ピーマン(種を取り、タテに細切り)..... ½個(約50g)  
豚バラ肉(薄切り、ひとくち大に切る)..... 50g  
木綿豆腐..... ½丁  
卵..... 1個

しょうゆ..... 小さじ1  
塩..... 小さじ½  
酒..... 大さじ1  
砂糖..... 小さじ1  
鶏がらスープ(顆粒)..... 小さじ1  
片栗粉..... 小さじ½

### 作りかた

- ① ゴーヤーはタテ半分に切り、種とワタを取り5mm幅の薄切りにして、軽く塩をふり(分量外)、しんなりするまでしばらく置いた後、もみ洗いし、水気を切っておく。
- ② 木綿豆腐は皿にのせ、おおいをしないで**レンジ800W**約1分40秒で加熱し、ふきんなどで水気をふき取り、水切りしておく。
- ③ 卵は耐熱コップに割り入れ、箸でよくかき混ぜ、**レンジ500W**40秒~1分で加熱し、いり卵にしておく。
- ④ 深めの皿に①と手でくずした②、赤ピーマン、豚肉、合わせたAを入れて軽く混ぜ、ラップをする。
- ⑤ **飲み物・デイリー** **10焼きそば** で加熱し、最後に③を加えてかき混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」→ P.38

## 牛肉とピーマンの細切りいため(チンジャオロウスー)

加熱時間の目安 約5分



### 材料(2~3人分)

牛もも肉(細切り)..... 150g

A { ピーマン(種を取り、タテに細切り)..... 4個  
ゆでたけのこ(細切り)..... 50g  
しょうゆ..... 小さじ1  
オイスターソース..... 大さじ1  
酒..... 大さじ1

B { 砂糖..... 小さじ1  
鶏がらスープ(顆粒)..... 小さじ1  
片栗粉..... 小さじ1

### 作りかた

- ① 牛もも肉に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしておく。
- ② 深めの皿に①とA、合わせたBを入れて軽く混ぜ、ラップをする。
- ③ **飲み物・デイリー** **10焼きそば** で加熱し、かき混ぜる。

### 【ひとくちメモ】

- Bは市販のチンジャオロウスーの素(液状の物約½袋)に換えてもよいでしょう。
- 牛もも肉は豚肉に換えてもよいでしょう。
- 切った野菜は、しっかり水切りしておくともよいでしょう。

### 市販の合わせ調味料も使えます。



手作りの調味料は、市販の中華合わせ調味料に換えると、より簡単にいため物が出来ます。

- 掲載している食品のパッケージイラストは参考例です。

# 蒸し物

オート調理

スチーム調理 スチームオープン

20白身魚の姿蒸し

→ P.35

黒皿 下段

給水タンク  
満水

## 白身魚の姿蒸し

加熱時間の目安 約43分



### 材料(2人分)

かれい(1尾約300gの物)..... 1尾  
長ねぎ..... 1本  
しょうが(せん切り)..... 1かけ

A { オイスターソース..... 小さじ2  
しょうゆ..... 小さじ2  
紹興酒(または酒)..... 40mL  
片栗粉..... 小さじ½  
塩・こしょう..... 少々  
鶏がらスープの素..... 小さじ½  
水..... 110mL

B { しょうゆ..... 小さじ2  
サラダ油..... 大さじ½

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
  - ② 魚はうろこ、内臓、えらを取って水洗いし、厚みのあるところは切り目を入れて、水気を切っておく。
  - ③ 長ねぎは白い部分は4~5cmの長さで切る。芯を取り除いて水にさらし、せん切りにし、水気を切って白髪ねぎにする。
  - ④ 青い部分は4~5cmの斜め切りにする。
  - ⑤ 黒皿に、オープンシートを敷き、しょうが、③のねぎの芯の部分、④を並べ、その上に②を皮を上にして置く。汁気が出ないようにオープンシートの両端をねじり、合わせたAをかけ、口を閉じる。
- 下段に入れ**スチーム調理** **20白身魚の姿蒸し** で加熱する。
- ⑥ 皿に盛り白髪ねぎをのせ、食べる直前にBを小鍋に入れて熱し、上からかける。

オート調理

スチーム調理 スチームオープン

21豚肉の蒸し物

→ P.35

黒皿 下段

給水タンク  
満水

## 豚肉と野菜の蒸し物

加熱時間の目安 約35分



### 材料(2人分)

豚バラ肉(薄切り)..... 200g  
塩、こしょう..... 各少々

A { しょうが汁..... 少々  
酒..... 大さじ2  
しょうゆ..... 小さじ½

B { しょうゆ..... 大さじ1  
黒酢..... 大さじ½  
すりごま..... 少々

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② 豚バラ肉は軽く塩、こしょうをしてAをもみ込む。
- ③ 黒皿に、アルミホイルまたはオープンシートを敷き、野菜を広げてのせ平らにする。
- ④ ③の上に②を広げてのせ、下段に入れ、**スチーム調理** **21豚肉の蒸し物** で加熱する。
- ⑤ 皿に盛り、合わせたBを添える。

## キャベツの皮シューマイ

仕上がり調節弱 加熱時間の目安 約27分  
(下ごしらえ) **6葉・果菜**



### 材料(15個分)

キャベツ..... 約3枚(約150g)  
豚ひき肉..... 130g  
しょうが汁..... 適量  
水..... 大さじ1

A { 塩..... 少々  
しょうゆ..... 小さじ1  
片栗粉..... 大さじ1

コーン..... 15粒  
しょうゆ、酢、とき辛子..... 各適量

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② キャベツは芯の部分と葉先を交互に重ねてラップで包み**飲み物・デイリー** **6葉・果菜** で加熱し、芯の部分をさけて6cm角に切り取って15枚用意し残りはみじん切りにする。
- ③ 豚ひき肉はAの材料と②のきざんだキャベツを加え、よく混ぜ合わせる。
- ④ 四角に切ったキャベツに③のたねをのせて、シューマイを作る要領で包み、上にコーンをのせる。
- ⑤ 黒皿に、アルミホイルまたはオープンシートを敷き、④を並べ下段に入れ、**スチーム調理** **21豚肉の蒸し物** 仕上がり調節弱で加熱する。
- ⑥ 皿に盛り、しょうゆ、酢、好みでとき辛子を添える。

「6葉・果菜の使いかた」→ P.30

### 20白身魚の姿蒸し 21豚肉の蒸し物 のコツ

- 一度に作れる分量は白身魚の姿蒸しと、豚肉と野菜の蒸し物は、2人分です。キャベツの皮シューマイは表示の分量の0.8~1.3倍量です。
- 「給水」表示が出たときは給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットします。→ P.17

- 加熱が足りなかったときは白身魚の姿蒸しは、**スチーム** **オープン** **予熱なし** **160℃** で様子を見ながら加熱します。→ P.44
- 豚肉と野菜の蒸し物とキャベツの皮シューマイは皿に移し換えラップをして**レンジ** **500W** で様子を見ながら加熱します。→ P.38
- 一般調理器(蒸し器)で作った物とは、仕上がりが若干異なります。

オート調理

スチーム調理 レンジ200W 2~3分 (下ごしらえ)

18茶わん蒸し スチームオープン

→ P.35

黒皿 下段

給水タンク 満水

## 茶わん蒸し

加熱時間の目安 約45分



材料(4人分)

卵	2個(約100mL)
だし汁	350~400mL
しょうゆ、塩	各小さじ1/2
みりん	小さじ1
鶏肉(そぎ切り)	約40g
酒	少々
えび(殻つき)	小4尾(約40g)
かまぼこ(薄切り)	8枚
干しいたけ(もどして石づきを取り、そぎ切り)	2枚(8切れ)
ゆでぎんなん	8個
三つ葉	適量

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルに卵を割り入れてよく溶きほぐし、④を加えて混ぜ、裏ごしする。
- 鶏肉は酒をふりかけておく。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- 深めの容器に③を入れてラップまたはふたをして レンジ200W 2~3分 加熱する。
- 茶わん蒸し容器に④と、三つ葉以外の具を盛り込み、②を4等分して注ぎ入れ、さっとかき混ぜ、共ぶたをする。
- 黒皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ1/4(約50mL)を注ぎ入れ、その上に⑤を茶わん蒸しのコツの容器の置きかたの図を参照し並べ、下段に入れ スチーム調理 18茶わん蒸し で加熱し、加熱後、加熱室から出して三つ葉のをせ、ふたをして約5分ほど蒸らす。

## 手作り豆腐

仕上がり調節弱

加熱時間の目安 約39分



材料(4人分)

豆乳(成分無調整・大豆固形成分10%以上の物)	500mL
にがり	30~40mL
あん	
だし汁	カップ1/2
みりん	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
塩	少々
片栗粉(小さじ1の水で溶く)	小さじ1
しょうが(すりおろす)	適量
あさつき(小ぐち切り)	適量

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルに豆乳とにがりを入れよく混ぜる。
- 茶わん蒸し容器に②を4等分して注ぎ入れ、共ぶたをする。
- 黒皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ1/4(約50mL)を注ぎ入れ、その上に③を茶わん蒸しのコツの容器の置きかたの図を参照し並べ、下段に入れ スチーム調理 18茶わん蒸し 仕上がり調節弱 で加熱する。
- 小さめの鍋にあんの材料を入れて煮立て、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ④に⑤のあんをかけ、おろししょうが、あさつきのをせる。

### 【ひとくちメモ】

- でき上がりの豆腐の固さは、豆乳の温度やにがりの種類、量によって変わります。
- にがりの量は、食品メーカーの指示に従い調整します。
- あんは湯豆腐用のたれに換えてもよいでしょう。

オート調理

スチームあたため スチームレンジ

12中華まん(冷蔵) 13中華まん(冷凍) → P.28

給水タンク 満水

## 中華まんのあたたため

加熱時間の目安

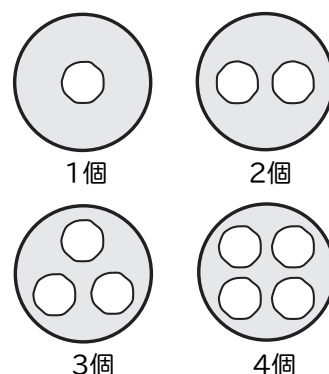
- 12中華まん(冷蔵) 100gで約3分
- 13中華まん(冷凍) 100gで約5分



材料  
中華まん(1個約100gの物) … 1~4個

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 中華まんは図のように皿にのせて、テーブルプレートの中央に置く。
- スチームあたため 12中華まん(冷蔵) で個数をセットして加熱する。(冷凍中華まんはサッと水にくぐらせてから図のように皿にのせて スチームあたため 13中華まん(冷凍) で個数をセットして加熱する。)



### 中華まんのあたたためのコツ

- 一度にあたためられる分量は1個(約100g)~4個(約400g)まで個数を設定して加熱します。
- 大きさ、重さによって仕上がり調節を使い分ける。1個当り80~90gの物は やや弱 ~弱 で、110~150gの物は やや強 ~強 にしてあたためられます。
- 冷凍の肉まんは食品メーカーや保存状態、形状によってうまく加熱されない場合があります。仕上がり調節を上手に使い分けます。加熱後、あたたまりかたにむらが見られたときは、ラップなどをかがせ、しばらくおきます。
- あんまんは仕上がり調節 やや弱 または 弱 にします。
- おいしいはしないラップなどのおいしいはしません。
- 分量(個数)にあった大きさの皿にのせて陶磁器などの皿を使ってあたためます。
- 底に紙がついている物はそのままで紙がない物は、皿にオープンシートを敷いてその上にのせて加熱します。
- 加熱が足りなかったときは スチーム レンジ で様子を見ながら加熱します。 → P.44
- 手作りの中華まんは簡単肉まんを参照します。

手動調理

レンジ(発酵) 200W 加熱時間 5~6分

レンジ → P.38

給水タンク 満水

## 簡単肉まん



材料(6個分)  
簡単パンの生地  
(材料・作りかた → P.88) …… 1回分  
冷凍シューマイ(室温にもどしておく) …… 6個

### 作りかた

- 簡単パン 作りかた ①~⑧を参照して生地を作り、一次発酵、ガス抜きをし、6個(1個約45g)に切り分けて丸める。 → P.88
- 生地を丸くのばしてシューマイを包み、口をしっかり止める。
- 深めの皿に2個を並べて霧を吹き、ラップをする。
- テーブルプレートの中央に置き レンジ 200W 5~6分 で加熱する。加熱後はすぐにラップを外し、残りも同様に加熱する。

### 【ひとくちメモ】

- まんじゅうの閉じ口はしっかり止めます。
- シューマイを冷凍のミートボールなどに換えてもよいでしょう。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.38

# ごはん物

手動調理

レンジ(発酵) 600W 加熱時間 約10分  
200W

レンジ(リレー加熱) 加熱時間 20~25分

給水タンク 空

→ P.40

## ごはん(炊飯)



材料(4人分)  
米 .....カップ2(320g)  
水 ..... 440~480mL

作りかた  
① 米は洗い、ざるにあげて水気を切り容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約1時間つけて吸水させる。  
② レンジ600W(約10分)、レンジ200W(20~25分)でリレー加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

手動調理

レンジ(発酵) 600W 加熱時間 約10分  
200W

レンジ(リレー加熱) 加熱時間 30~35分

給水タンク 空

→ P.40

## おかゆ(白がゆ)



材料(4人分)  
米 .....カップ1/2(80g)  
水 ..... 500~600mL  
塩 ..... 少々

作りかた  
① 米は洗い、ざるにあげて水気を切り、深めの容器に入れて分量の水を加え、ふたをして、30分以上つけて吸水させる。  
② レンジ600W(約10分)、レンジ200W(30~35分)でリレー加熱し、塩を加える。

手動調理

レンジ(発酵) 600W

レンジ 加熱時間 約15分

給水タンク 空

→ P.38

## 赤飯(おこわ)



材料(4人分)  
もち米 .....カップ2(320g)  
ゆでささげ乾燥豆約40g ..... 約80g  
ささげのゆで汁 ..... 280~320mL  
水 .....  
ごま塩 ..... 少々

作りかた  
① もち米は洗い、ざるにあげて水気を切り、容器に入れて分量の水を加え、約1時間つけて吸水させる。  
② ささげを加えてかき混ぜ、ふたをしてレンジ600W(約15分)で加熱し、残り時間4~5分でかき混ぜ、再び加熱してかき混ぜる。  
③ 器に盛り、ごま塩を添える。

【ひとくちメモ】  
• ささげの量は好みで加減します。  
• 赤飯の色の濃淡は、ささげのゆで汁の量で加減します。

### 赤飯のコツ

- 米は吸水させる  
炊く前に分量の水に1時間ほどつけ、十分吸水させます。
- 加熱途中でかき混ぜる  
むらなく上手に炊けます。そのタイミングは加熱時間の $\frac{2}{3}$ くらいです。
- 水の量と加熱時間 (1mL=1cc)

米の量	水の量	加熱時間 レンジ600W
カップ1 (160g)	160~180mL	約10分
カップ3 (480g)	460~480mL	18~20分

### ごはん、おかゆのコツ

(リレー加熱の使いかたは → P.40)

- 大きくて深めの容器で  
ふきこぼれないようにします。市販の煮込容器を使うと便利です。
- 米は吸水させる  
ごはんのとき、炊く前に分量の水に1時間ほどつけ、十分吸水させます。
- ごはんの水の量と加熱時間 (1mL=1cc)

米の量	水の量	レンジ600W (リレー加熱)	レンジ200W
カップ1(160g)	240~260mL	約6分	約15分
カップ3(480g)	640~700mL	約13分	約30分

- おかゆの水の量と加熱時間 (1mL=1cc)

米の量	水の量	レンジ600W (リレー加熱)	レンジ200W
カップ1/4(40g)	300mL	約6分	約30分

# 朝食メニュー

手動調理

レンジ(発酵) 200W 加熱時間 2~3分

レンジ 加熱時間 2~3分

給水タンク 空

→ P.38

## ベーコンエッグ



材料(1個分)  
卵 ..... 1個  
ベーコン(1cm角に切る) ..... 1/2枚  
玉ねぎ(薄切り) ..... 少々

作りかた  
① 玉ねぎを器に敷いて卵を割り入れ、卵黄膜を竹ぐしで2~3か所つき刺して穴を開け、ベーコンを散らす。  
② ラップまたはふたをしてレンジ200W(2~3分)で加熱する。

【ひとくちメモ】  
• 器はココット型が最適ですが、ない場合は、深めの小さな器にラップまたはふたをして使ってください。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.38

手動調理

レンジ(発酵) 500W 加熱時間 40秒~1分

レンジ 加熱時間 40秒~1分

給水タンク 空

→ P.38

## いり卵



材料(1個分)  
卵 ..... 1個  
① 砂糖 ..... 小さじ1/2  
塩 ..... 少々

作りかた  
① 耐熱カップに卵を割り入れ、①を加えて箸でよくかき混ぜる。  
② レンジ500W(40秒~1分)で加熱する。途中ふくらんできたら手早くかき混ぜ、再び加熱する。

手動調理

スチーム レンジ(発酵)

スチーム 加熱時間 4~5分

レンジ → P.44

給水タンク 満水

## コロッケ丼



材料(丼1個分)  
ごはん ..... 200g  
キャベツのせん切り ..... 40g  
揚げたコロッケ(1個約60g) ..... 2個

作りかた  
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。  
② 丼にごはんを入れ、上にキャベツを広げ、コロッケをのせる。  
③ スチームレンジ(4~5分)で加熱し、好みのソース(分量外)をかける。  
【ひとくちメモ】  
• 80~100gのコロッケのときは半分に切ります。

### 警告

卵をレンジ800W、レンジ600W、レンジ500Wで加熱しない。(破裂するおそれがあります) レンジ200Wで加熱する。  
溶きほぐさない卵を、卵だけで加熱しないでください。加熱直後、卵黄を竹ぐしなどでつき刺さないでください。破裂することがあります。  
• レンジ200Wでも、加熱し過ぎると破裂することがあります。

手動調理

レンジ(発酵) 800W 加熱時間 1分40秒~2分40秒

レンジ 加熱時間 1分40秒~2分40秒

給水タンク 空

→ P.38

## ウィンナーソーセージのベーコン巻き



材料(12個分)  
ベーコン(半分に切る) ..... 6枚(約100g)  
ウィンナーソーセージ ..... 6本(約100g)

作りかた  
① ウィンナーソーセージは切り目を入れるか、フォークや竹ぐしで穴をあけ、半分に切る。  
② ウィンナーソーセージをベーコンで巻き、楊枝で止めて皿に並べレンジ800W(1分40秒~2分40秒)で加熱する。  
【ひとくちメモ】  
• ベーコンの脂が気になるときは、加熱後、ペーパータオルなどで取るとよいでしょう。

手動調理

レンジ(発酵) 200W 加熱時間 2~3分

レンジ 加熱時間 2~3分

給水タンク 空

→ P.38

## たらこ



材料  
たらこ ..... 1腹 (70~80g)

作りかた  
① たらこは軽くラップで包み、テーブルプレートに置く。  
② レンジ200W(2~3分)で加熱し、途中上下を返して加熱する。

【ひとくちメモ】  
• 身がはじけず、きれいに仕上がります。

# グラタン・ピザ

オート調理

飲み物・デイリー レンジ 600W 約5分30秒 (下ごしらえ)

8グラタン オープン

→ P.34

黒血 下段 給水タンク 空

## マカロニグラタン

加熱時間の目安 約25分



- 材料(4人分)
- マカロニ ..... 80g
  - 鶏もも肉(1cm角切り) ..... 100g
  - 大正えび(尾と殻を取り、背わたを取って半分切る) ..... 8尾(約100g)
  - 玉ねぎ(薄切り) ..... 1/2個(約100g)
  - マッシュルーム缶(スライス) ..... 小1缶(約50g)
  - バター ..... 25g
  - 塩、こしょう ..... 各少々
  - ホワイトソース ..... カップ3
  - ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物 または粉チーズを適量) ..... 80g

作りかた

① マカロニはゆでてざるにあげ、サラダ油(分量外)をまぶす。

② 深めの容器に④を入れ、レンジ 600W 約5分30秒 で加熱し、マカロニと合わせる。

③ ②にホワイトソースの半量を加えてあえる。

④ バター(分量外)を塗ったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らす。

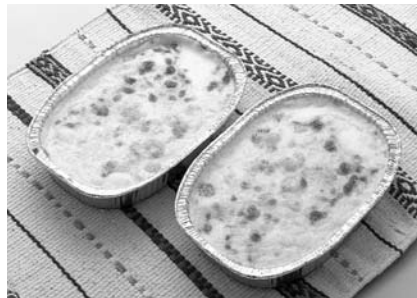
⑤ ④を黒血に並べ、下段に入れ、飲み物・デイリー 8グラタン で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.38

### 注意

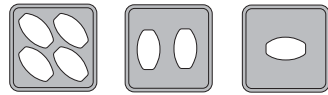
具によっては飛び散ることがある。いかに使うときは全体に切れ目を入れ、マッシュルームは切った物を使ってください。

## 市販の冷凍グラタン



● 冷凍グラタン(1個・約240g)は、手動調理で焼く。アルミケース皿のまま(1~4皿まで)、黒血に皿の置きかたの図を参照して並べ、皿受棚の下段に入れ、オープン 予熱なし 210℃ 30~35分 で焼く。

● 焼くときの皿の置きかた



4皿が斜めに入らないときはこのように並べます。

※アルミケース皿のふちを折り上げて焼くと、ふきこぼれが防げます。※レンジ用のプラスチック製容器の物は焼けません。(容器変形の原因になります)

「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」 → P.43

## ホワイトソース

作りかた

① 深めの容器に小麦粉とバターを入れ、レンジ 600W で加熱して泡立て器でよく混ぜる。

② 牛乳を少しずつ加えながらのばし、レンジ 600W で途中かき混ぜながら加熱する。

「レンジ加熱」の使いかた → P.38

分量	カップ1	カップ2	カップ3
牛乳	200mL	400mL	600mL
小麦粉(薄力粉)	20g	30g	40g
バター	30g	40g	50g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
作りかた	小麦粉、バターを加熱	約1分10秒	約1分40秒
①	レンジ 600W		
作りかた	牛乳を加えて加熱	2~4分	5~7分
②	レンジ 600W		9~11分

## 8グラタンのコツ

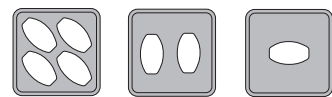
● 分量は

1~4皿まで焼けます。また数人分を大きな皿にまとめて焼くこともできます。

● 容器は

金属製の容器は使わない。耐熱性の陶器・磁器か耐熱性ガラスのグラタン皿を使ってください。

● 焼くときの皿の置きかたは



4皿が斜めに入らないときはこのように並べます。

● 焼く前に冷めてしまったら

具やソースがあたたかいうちに焼きます。焼く前に冷めてしまったら、レンジ 500W で人肌くらい(約40℃)にあたたためてから焼きます。 → P.38

● 具の状態によって焼き色が違う

ホワイトソースのかたさやチーズの種類、食品メーカーによって、焼き色が異なります。

● 加熱が足りなかった時は

グリル で様子を見ながら、さらに焼きます。 → P.41

● 焼きむらが気になるときは

残り時間3~5分で黒血の前後を入れ換えてさらに焼きます。

● 冷凍グラタンは飲み物・デイリー 8グラタン では焼けません。市販の冷凍グラタンを参照して焼きます。

オート調理

飲み物・デイリー スチームレンジ発酵 約10分 (下ごしらえ)

9ピザ (予熱あり) 予熱 約10分

→ P.37

黒血 下段 給水タンク 満水

## ピザ

加熱時間の目安 約16分



材料(直径24cmのピザ1枚分)

- 小麦粉(強力粉) ..... 70g
- 小麦粉(薄力粉) ..... 30g
- 砂糖 ..... 大さじ1弱(約6g)
- 塩 ..... 小さじ1/4(約1.5g)
- ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物) ..... 小さじ1/2(約1.5g)
- ぬるま湯 ..... 50~60mL
- オリーブ油 ..... 大さじ1弱(約10g)
- ピザソース(市販の物) ..... 適量
- 玉ねぎ(薄切り) ..... 大1/4個(約50g)
- ベーコン(たんざく切り) ..... 30g
- サラミソーセージ(薄切り) ..... 8枚
- ピーマン(輪切り) ..... 1個
- マッシュルーム缶(スライス) ..... 小1/2缶(約25g)
- スタッドオリーブ(薄切り) ..... 4個
- ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物) ..... 80g
- 塩、こしょう ..... 各少々

作りかた

① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

② ポリ袋(市販)に④とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。

③ ②にぬるま湯とオリーブ油を入れて5分間こねる。

この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。( → P.88) 簡単パン作りかた⑤参照)

④ ③をテーブルプレートの中央にのせ、スチーム レンジ 発酵 仕上がり調節 中 約10分 で一次発酵させる。(発酵の目安は簡単パンのコツ → P.88)

⑤ のし台に少し打ち粉(強力粉・分量外)をして、袋から取り出す。

⑥ 生地を軽く押して中のガスを抜き、丸める

⑦ 丸めた生地を直径24cmくらいの円形にのばして、オープンシートを敷いた黒血にのせる。

⑧ のばした生地にフォークで穴をあけ、ピザソースを塗り、⑧を並べて軽く塩、こしょうをし、チーズとオリーブを全体に散らす。

⑨ 飲み物・デイリー 9ピザ に設定し、スタートして予熱する。

⑩ 予熱終了音が鳴ったら、⑧を下段に入れて焼く。

「スチームレンジ発酵の使いかた」 → P.46

## 9ピザのコツ

● 一度に焼ける分量は黒血1枚分です。

● 焼き上がったピザを切り分けるときはキッチンばさみを使うと便利です。

● 焼きが足りなかったときは

オープン 予熱なし 200℃ で様子を見ながら焼きます。 → P.43

● 市販のピザは飲み物・デイリー 9ピザ では焼けません。市販のピザを焼くときは参照して焼きます。

## カルツォーネ (野菜の包みピザ)



材料(1個分)

- ピザの生地 (材料・作りかたはピザ参照) ..... 1枚分
- ブロッコリー(ひとくち大に小さく切る) ..... 1/4株(約50g)
- パプリカ(薄切り) ..... 大1/4個(約40g)
- ④ しめじ(石づきを取る) ..... 1/2株(約80g)
- 玉ねぎ(薄切り) ..... 1/4個(約60g)
- ベーコン(たんざく切り) ..... 3枚(約50g)
- オリーブ油 ..... 大さじ1
- ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物) ..... 100g
- 塩、こしょう ..... 各少々

作りかた

① フライパンにオリーブ油を熱し、④を手早くいためて塩、こしょうをふり、冷ます。

② ピザ作りかた①~⑥を参照して生地を作る。

③ 生地を直径24cmくらいの円形にのばす。

④ 生地の片側に①の具をのせ、チーズを散らし、2つ折りにし、合わせ目を指でつまんでしっかりと閉じる。

⑤ 生地の表面にオリーブ油(分量外)を塗り、オープンシートを敷いた黒血にのせる。

⑥ ピザ作りかた⑨~⑩を参照して焼く。

## 市販のピザを焼くときは

市販のピザを焼くときは、手動調理で様子を見ながら焼く。

黒血にのせて下段に入れ、オープン 予熱なし 200℃ 冷凍の場合 23~30分、冷蔵の場合 15~28分 で焼く。

予熱してから焼くときは、冷凍の場合 10~18分、冷蔵の場合 10~15分 で焼く。



「オープン(予熱あり)加熱の使いかた」 → P.42

「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」 → P.43

# 自家製食品〔肉〕

オート調理

スチーム調理 スチームオープン

17自家製食品

→ P.35

黒血 上段

給水タンク 満水

## ビーフジャーキー (中華風味)

仕上がり調節 やや弱

加熱時間の目安 60~90分



**材料**  
牛赤身肉(薄切り) 150~200g  
しょうゆ 大さじ2  
白ワイン 大さじ1  
はちみつ 大さじ1  
④ にんにく(すりおろす) 少々  
しょうが(すりおろす) 少々  
ごま油 小さじ1  
七味唐辛子・こしょう 各少々

**作りかた**  
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。  
② 牛肉は合わせた④に3時間以上つけてから、ペーパータオルで汁気を取る。  
③ ②をオープンシートを敷いた黒血に広げ、上段に入れ **スチーム調理** 17自家製食品 仕上がり調節 **やや弱** で、途中裏返しをしながら加熱する。  
④ さらに **スチーム調理** 17自家製食品 仕上がり調節 **やや弱** で様子を見ながら加熱する。

## 手作りポークハム

加熱時間の目安 約60分



**材料**  
豚ロース肉(かたまり) 約200g  
塩 大さじ1  
砂糖 小さじ1  
白ワイン 大さじ1½  
玉ねぎ・にんじん(各薄切り) 各10g  
④ セロリの葉 少々  
にんにく(薄切り) 1片  
こしょう、ナツメグ、パプリカ、クローブ、タイム、ローズマリーなどの香辛料 各少々  
砂糖、サラダ油 各小さじ½

**作りかた**  
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。  
② 豚肉は表面をフォークで刺し、塩と砂糖をよくすり込み、④を合わせて入れたポリ袋(市販)に入れ、空気を抜いて袋の口を閉める。  
③ ②を容器に入れ、約300gくらいの重石をのせ、冷蔵庫で2~3日つけ込む。  
④ 袋から出し、水を入れた容器に入れ、ときどき水を換えながら、冷蔵庫で半日ほど塩抜きする。  
⑤ 水気をペーパータオルなどでふき取り、砂糖とサラダ油を混ぜ合わせた物を塗り、オープンシートを敷いた黒血にのせ、上段に入れ **スチーム調理** 17自家製食品 で加熱する。  
⑥ よく冷ましてからラップで包み、冷蔵庫で冷やす。  
【ひとくちメモ】  
● 保存料を使っていませんので、日持ちはしません。1週間くらいで食べきるようになります。  
● オードブルとしてそのまま食べるときは、塩抜きは一昼夜行います。

## 手作りソーセージ

加熱時間の目安 約60分



**材料**  
豚ももひき肉 400g  
玉ねぎ(すりおろす) 大さじ1  
にんにく(すりおろす) 小さじ1  
牛乳 大さじ3  
片栗粉 大さじ2  
塩 小さじ1½  
こしょう、ナツメグ、パプリカ、クローブ、タイムなど 各少々  
サラダ油 少々

**作りかた**  
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。  
② 材料全部を合わせてよく練り混ぜ、2等分して、手にサラダ油をつけて片手にのせ、もう一方の手にたたきつけるようにしながら空気を抜き、なめらかにする。  
③ 生地をそれぞれ直径4cmくらいの棒状にしてオープンシートで巻き寿司の要領で巻き、両端をねじる。  
④ ③を黒血に図を参照してのせ、上段に入れ **スチーム調理** 17自家製食品 で加熱する。  
【ひとくちメモ】  
● 香辛料が入っているので、冷蔵庫で1週間くらいは味が変わりません。  
● オードブルに、サラダやチャーハンの具と使いみちがあります。

## 手作りソーセージの サラミソーセージ風

手作りソーセージを十分冷ましてからオープンシートを外し、黒血にのせ上段に入れ、**スチーム調理** 17自家製食品 仕上がり調節 **弱** で加熱する。

# 自家製食品〔魚、果物〕

## さんまのコンフィ

仕上がり調節 強

加熱時間の目安 約180分



**材料**  
さんま 2尾  
塩 適量  
④ オリーブ油 20g  
穀物酢 20g  
にんにく(薄切りにする) 1片  
ローリエ(半分にちぎる) 1枚

**作りかた**  
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。  
② さんまは、頭と内臓を取り、水気をふき取り、塩をふる。  
③ 30×40cmの大きさに切ったオープンシート2枚に、さんまを1尾ずつおき、④を等分に分け入れ、両端をねじって閉じ、アルミホイルを敷いた黒血に並べてのせる。  
④ ③を上段に入れ **スチーム調理** 17自家製食品 仕上がり調節 **強** で加熱する。  
⑤ さらに **スチーム調理** 17自家製食品 仕上がり調節 **強** で加熱する。

## ドライフルーツ(7種)

仕上がり調節 やや弱

加熱時間の目安 90~120分

**作りかた**  
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。  
② 材料を選んで用意する。  
● キウイ(2~3個)、パイナップル(¼個)はそれぞれ皮をむき、2~3mm厚さの輪切り、または薄切りにする。  
● いちご(½パック分)、ぶどう(½房分)は1粒ずつよく洗い水気を切り2~3mmの薄切りにする。  
● バナナ(2本約200g)は皮をむき、3mm厚さの輪切りにして、レモン汁(½個分)をふりかけてしばらくおき、水気を切る。

## わかさぎのコンフィ (南蛮漬け風)

加熱時間の目安 約60分



**材料**  
わかさぎ 150g  
塩 適量  
オリーブ油 20g  
穀物酢 20g  
乾燥ハーブ類・香辛料類 (ローリエ、クローブ、黒こしょう、唐辛子など) 適量  
赤パプリカ ½個  
黄パプリカ ½個  
ピーマン 1個  
玉ねぎ(せん切り) ½個

④ ワインビネガー、米酢 各大さじ3  
④ 水 カップ½  
④ 塩、砂糖、しょうゆ 各小さじ1  
④ こしょう 適量

**作りかた**  
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。  
② わかさぎは水気をふき取り、塩をふる。  
③ 30×40cmの大きさに切ったオープンシートにわかさぎ、オリーブ油、穀物酢、乾燥ハーブ類、香辛料を入れ、両端をねじって閉じる。(さんまのコンフィ作りかた③を参照)  
④ アルミホイルを敷いた黒血にのせ上段に入れ、**スチーム調理** 17自家製食品 で加熱する。  
⑤ ドライ野菜を作る。赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマンは種を取り半分に切る。  
⑥ オープンシートを敷いた黒血にのせ上段に入れ、**スチーム調理** 17自家製食品 仕上がり調節 **弱** で加熱する。  
⑦ わかさぎと、ドライ野菜を、それぞれせん切りにし、④につけ込む。

● りんご(中1個)は皮をしっかりと洗い、タテ4つ割りにして芯を取り、タテの薄切りにして塩水につけてからさっと水洗いし、水気を切る。  
● ブルーベリー(1パック)は、よく洗い、半分に切る。  
③ 用意したフルーツを、オープンシートを敷いた黒血に広げ上段に入れ **スチーム調理** 17自家製食品 仕上がり調節 **やや弱** で、途中裏返しをしながら加熱する。  
④ さらに **スチーム調理** 17自家製食品 仕上がり調節 **やや弱** で途中様子を見ながら加熱する。

作りかた  
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。  
② わかさぎは水気をふき取り、塩をふる。  
③ 30×40cmの大きさに切ったオープンシートにわかさぎ、オリーブ油、穀物酢、乾燥ハーブ類、香辛料を入れ、両端をねじって閉じる。(さんまのコンフィ作りかた③を参照)  
④ アルミホイルを敷いた黒血にのせ上段に入れ、**スチーム調理** 17自家製食品 で加熱する。  
⑤ ドライ野菜を作る。赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマンは種を取り半分に切る。  
⑥ オープンシートを敷いた黒血にのせ上段に入れ、**スチーム調理** 17自家製食品 仕上がり調節 **弱** で加熱する。  
⑦ わかさぎと、ドライ野菜を、それぞれせん切りにし、④につけ込む。

## 17自家製食品のコツ

● **使いかたは2つ**  
野菜や果物などをドライにする、**17自家製食品** 仕上がり調節 **弱** または **やや弱** と手作りハムやソーセージ、魚のコンフィ(油で低温調理する調理法)など、時間をかけて調理する  
**17自家製食品** 仕上がり調節 **中** ~ **強** がありメニューによって使い分けます。

● **17自家製食品** 仕上がり調節 **弱** または **やや弱** で作るドライメニューは  
食品の量や形状、厚み、水分の含有率によって、加熱時間が違うので、加熱途中で様子を見ながら調理時間を加減してください。

● **1回で設定できる調理時間は**  
仕上がり調節 **弱** 約60分から仕上がり調節 **強** 約90分です。  
メニューや調理法によって2時間から3時間必要なときは、2回、3回と設定して追加加熱をしてください。

● **加熱が足りなかったときは**  
手作りハムやソーセージなど加熱が足りなかったときは、仕上がり調節 **中** で様子を見ながら、追加加熱をしてください。

**黒血にアルミホイルを敷いて調理を行ってください。また、調理が終わった黒血は水洗いした後にふいてください。**  
そのまま放置しておく、お酢などの酸性やアルカリ性の影響で黒血が白化する場合があります。



# スイーツ

**オート調理**

レンジ 200W  
1~2分  
(下ごしらえ)

スチーム調理  
27スポンジケーキ  
(予熱なし)  
→ P.35

黒血 下段  
給水タンク  
満水

## デコレーションケーキ(スポンジケーキ)

加熱時間の目安 約43分



材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)  
小麦粉(薄力粉)..... 90g  
砂糖.....90g  
卵(卵黄と卵白に分ける)..... 3個  
バニラエッセンス..... 少々  
④ 牛乳(室温にもどす)..... 小さじ2  
バター..... 15g  
ホイップクリーム..... 適量  
くだもの(いちごなど)..... 各適量

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 型にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷く。④を合わせ **レンジ 200W 1~2分** で加熱して溶かす。(直径18cmの場合、その他は右表を参照)
- ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。(別立て法)



- 卵黄を加えてさらに泡立ててからバニラエッセンスを加え混ぜる。
- 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじで練らないように、粉気がなくなるまでさっくりと混ぜ、④を加えて手早く混ぜる。
- 一気に型に流し入れ、型をトントンと軽く落として空気を抜き、黒血にのせて下段に入れ **スチーム調理 27スポンジケーキ** で焼く。
- 型ごと10~20cmの高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出して硫酸紙をはがす。十分に冷まし、ホイップクリームやくだもので飾る。「レンジ加熱」の使いかた **→ P.38**

### 共立て法の作りかた

- ボウルに卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てる。砂糖を加え、もったりするまで泡立てて(生地で「の」の字が書ける)からバニラエッセンスを加え混ぜる。作りかた ⑤から同様にする。



### スポンジケーキ作りのポイント

断面				
状況	●ふくらみが悪い ●全体にきめ(目)がつかまっている ●固くしまっている	●ふくらみが悪い ●ぼそぼそしている ●きめが荒く、粉がダマになって残っている	●表面に目立つシワがある ●全体にきめが荒い ●中央部が沈む	●部分的に目のつまったところがある ●ふくらみやきめにむらがある
原因	●卵の泡立てかたが足りない ●粉やバターを入れた後に混ぜ過ぎて、卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる) ●生地を長時間放置した ●砂糖の量が少なかった	●小麦粉の混ぜかたが足りない ●小麦粉をふるっていない	●きちんと空気抜きをしていない ●ボウルに残っている泡の消えた生地を、型の中央に入れた(端の方へ入れる) ●小麦粉の量が少なかった ●粉やバターを入れた後に混ぜ過ぎて卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる)	●溶かしバターが均一に混ざっていない(バターが熱いうちに混ぜること)

## 27スポンジケーキのコツ

●直径15~21cmのケーキが作れます。

材料	直径15cm	直径18cm	直径21cm	
小麦粉(薄力粉)	50g	90g	120g	
砂糖	50g	90g	120g	
卵	2個	3個	4個	
バター	10g	15g	20g	
牛乳	大さじ1/2	小さじ2	大さじ1	
作りかた	②	約1分	約1分30秒	約2分
	⑤	スチーム調理 27スポンジケーキ		
	⑥	仕上がり調節		
	やや弱	中	やや強	
加熱時間の目安	約39分	約43分	約48分	

### ●ケーキの型は

金属製で側面は止め金などのないフラットな物を使います。

●卵やボウルはあたためると泡立ちやすくなります。

●卵白の泡立ては十分に

泡立ての目安は、泡立て器がハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立ったようになるまでです。

●良好な仕上がりは

きめがそろっていてふくらみがよい。



●焼きが足りなかったときは

**オープン 予熱なし 150℃** で様子を見ながら焼きます。 **→ P.43**

●表面がへこむときは

型から出し、底を上にして冷ますとよいでしょう。

**手動調理**

レンジ 200W  
1~2分  
(下ごしらえ)

オープン(予熱あり)  
予熱 約9分  
170℃  
加熱時間 12~16分  
→ P.42

黒血 下段  
給水タンク  
空

## ロールケーキ



材料(黒血1枚分)  
小麦粉(薄力粉)..... 60g  
砂糖..... 60g  
卵(溶きほぐす)..... 3個  
バニラエッセンス..... 少々  
④ 牛乳..... 大さじ1  
バター..... 大さじ1(約12g)  
あんずジャム(粒のある物は裏ごす)..... 適量

### 作りかた

- 黒血に薄くバター(分量外)を塗り、硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷く。
- ④を合わせ **レンジ 200W 1~2分** で加熱し、溶かす。
- 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと粉気がなくなるまで混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。
- オープン 予熱あり 170℃ 12~16分** に設定し、スタートして予熱する。
- ①に④の生地を一気に流し込み、黒血の底をたたいて、表面を平らにする。
- 予熱終了音が鳴ったら⑥を下段に入れて焼く。
- 焼き上がったならふきんの上に黒血を返し、硫酸紙をはがして、焼き色のついている面を上にしてあら熱を取る。
- 生地を裏返してナイフで1~2cm間隔にすじをつけ、巻き終わりは2cmほど残してあんずジャムを塗り、手前から巻き、巻き終わりは下にしてしばらくおいてから切る。

**手動調理**

レンジ 200W  
3~4分  
(下ごしらえ)

オープン(予熱あり)  
予熱 約9分  
160℃  
加熱時間 22~28分  
→ P.42

黒血 下段  
給水タンク  
空

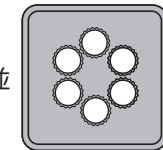
## マドレーヌ



材料(直径9cmの金属製マドレーヌ型6個分)  
小麦粉(薄力粉)..... 60g  
砂糖..... 60g  
バター..... 60g  
卵(溶きほぐす)..... 1 1/2個  
④ レモン汁..... 大さじ1  
レモンの皮(すりおろす)..... 1/2個分

### 作りかた

- 型にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷く。
  - バターは容器に入れ **レンジ 200W 3~4分** で加熱し、溶かす。
  - 卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立てる。④を加えて混ぜ、小麦粉をふるい入れ木しゃもじで練らないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。
  - ③を型に分け入れ、黒血の中央に寄せて並べる。
  - オープン 予熱あり 160℃ 22~28分** に設定し、スタートして予熱する。
  - 予熱終了音が鳴ったら④を下段に入れて焼く。
- [ひとくちメモ]**  
●溶かしバターはあたためた物を使います。



「レンジ加熱の使いかた」 **→ P.38**

「オープン(予熱あり)加熱の使いかた」 **→ P.42**

**手動調理**

150℃  
加熱時間  
48~54分

オープン(予熱なし)  
→ P.43

黒血 下段  
給水タンク  
空

## パウンドケーキ



材料(19×8.5×6cmの金属製パウンド型1個分)  
小麦粉(薄力粉)..... 100g  
④ ベーキングパウダー..... 小さじ1/2  
砂糖..... 80g  
バター(室温にもどす)..... 100g  
卵(溶きほぐす)..... 2個  
バニラエッセンス..... 少々  
レーズン、アンゼリカ、チェリーなどのドライフルーツ(細かくきざみ、ラム酒大さじ1につけた物)..... 60g

### 作りかた

- 型にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷く。
- ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで練り、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加え混ぜる。
- 卵を少しずつ加えながら混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせる。④を合わせてふるい入れ、練らないように混ぜる。
- ③を型に入れ、型を軽く落として生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、黒血にタテにのせる。( **→ P.87** 山形食パン参照)
- 黒血を下段に入れ **オープン 予熱なし 150℃ 48~54分** で焼く。

### [ひとくちメモ]

●ドライフルーツの代わりに、薄切りのバナナ(約100g)ときざんだチョコレート(約30g)を加えてチョコバナナケーキにしてもよいでしょう。

「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」 **→ P.43**

**手動調理**

オーブン (発酵) 予熱 約9分  
160℃  
オーブン 加熱時間  
(予熱あり) 16~22分  
→ P.42

黒皿 下段  
給水タンク  
空



## 型抜きクッキー

材料(黒皿1枚分)  
小麦粉(薄力粉)..... 140g  
バター(室温にもどす)..... 70g  
砂糖 .....50g  
卵(溶きほぐす) ..... ½個  
バニラエッセンス ..... 少々

### 作りかた

- ① バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖を加えて、さらによく混ぜる。
- ② 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。
- ③ 小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜます。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵庫で約1時間休ませる。
- ④ 生地をラップの間にはさみ、めん棒で5mmの厚さにのばす。



- ⑤ 上のラップを外し、直径3cmの型で抜き、黒皿にアルミホイルを敷き、並べる。



- ⑥ オープン 予熱あり 160℃ 16~22分に設定し、スタートして予熱する。
- ⑦ 予熱終了音が鳴ったら⑤を下段に入れて焼く。

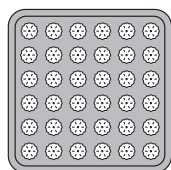
「オープン(予熱あり)加熱の使いかた」 → P.42

## 絞り出しクッキー

材料(黒皿1枚分)  
小麦粉(薄力粉)..... 120g  
バター(室温にもどす)..... 80g  
砂糖 ..... 40g  
卵(溶きほぐす) ..... ½個  
バニラエッセンス ..... 少々  
ドライフルーツ(小さく切った物)..... 適量

### 作りかた

- ① 型抜きクッキー作りかた①~③の要領で作る。菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れる。
- ② 黒皿にアルミホイルを敷いて①を絞り出し、上にドライフルーツを飾る。
- ③ 型抜きクッキー作りかた⑥~⑦を参照して焼く。



中央に寄せる

## アーモンドクッキー

材料(黒皿1枚分)  
① 小麦粉(薄力粉)..... 110g  
ベーキングパウダー ... 小さじ½  
バター(室温にもどす)..... 35g  
砂糖 ..... 35g  
卵(溶きほぐす) ..... 20g  
スライスアーモンド ..... 60g

### 作りかた

- ① 型抜きクッキー作りかた①~③の要領で作る。バニラエッセンスの代わりにスライスアーモンドを加え、①を合わせてふるい入れて混ぜる。
- ② 黒皿にアルミホイルを敷いて①を大さじ1ずつこもりと落とします。
- ③ 型抜きクッキー作りかた⑥~⑦を参照して焼く。

## クッキーのコツ

### ●小麦粉を混ぜるとき

切るようにさっくりと混ぜ、練らないようにします。

### ●生地がベタつくときは

ラップで包み、冷蔵庫でしばらく冷やしてから作ります。打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当たりが悪くなります。

●生地の大きさや厚みはそろえて  
大きさや厚みが違うと、焼き上がりにむらができます。

### ●市販の生地を使うときは

生地の種類により焼けかたが違うので、様子を見ながら焼きます。

### ●生地の保存は

冷蔵庫で1週間、冷凍室で1か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。

### ●焼き上がったらすぐ取り出す

そのまま加熱室に置くと、余熱で焦げ過ぎることがあります。

### ●焼きむらが気になるときは

残り時間3~4分で黒皿の前後を入れ換えてさらに焼きます。

**オート調理**

スチーム調理 レンジ 200W  
4~5分 (下ごしらえ)  
23蒸しチョコレートケーキ (予熱なし) スチーム オープン  
→ P.35

黒皿 下段  
給水タンク  
満水

## 蒸しチョコレートケーキ

加熱時間の目安 約40分



材料(直径7.5cm、高さ4cmスフレ型 6個分)  
① 小麦粉(薄力粉)..... 大さじ1弱(約8g)  
ココア..... 小さじ2(約4g)  
② ブラックチョコレート..... 70g  
バター..... 40g  
ラム酒..... 小さじ1  
卵(卵黄と卵白に分ける)..... 2個  
砂糖..... 50g

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② 容器に①を入れ レンジ 200W 4~5分 で途中かき混ぜながら加熱して溶かし、なめらかになったらラム酒を加えて混ぜる。
- ③ ボウルに卵黄と砂糖½量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまで混ぜ、②を加えてハンドミキサーの低速でさっと混ぜる。①を合わせてふるい入れ、なめらかになるまで混ぜる。
- ④ 別のボウルに卵白と塩ひとつまみ(分量外)を入れ、ハンドミキサーで軽く泡立ててから残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。
- ⑤ ③に④の½量を加えて、ハンドミキサーの低速で混ぜ、残りは木しゃもじでさっくり混ぜて容器に分け入れる。
- ⑥ 黒皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして敷き、水カップ¼(約50mL)をペーパータオルへ注ぎ入れ、その上に⑤を蒸しチョコレートケーキのコツの並べかたの図のように並べ、下段に入れ スチーム調理 23蒸しチョコレートケーキ で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.38

**オート調理**

スチーム調理 レンジ 500W  
3~4分 (下ごしらえ)  
24柔らかプリン (予熱なし) スチーム オープン  
→ P.35

黒皿 下段  
給水タンク  
満水

## 柔らかプリン

加熱時間の目安 約39分



材料(直径7.5cm、高さ5.5cmの耐熱性ガラス容器6個分)  
カラメルソース  
① 砂糖 ..... 40g  
水 ..... 大さじ1½  
水 ..... 大さじ½  
② 牛乳 ..... カップ1¼  
生クリーム ..... 100mL  
砂糖 ..... 50g  
卵黄(溶きほぐす)..... 4個分  
バニラエッセンス ..... 少々

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② 耐熱容器に①を入れ レンジ 500W 3~4分 様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加える。(このとき、ソースが飛び散るので注意すること)
- ③ 型に②を小さじ1ずつ入れる。
- ④ 容器に③を合わせて入れ レンジ 500W 約4分 加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。卵黄と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、③の型に流し入れる。
- ⑤ 黒皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ¼(約50mL)を注ぎ入れ、その上に④を柔らかプリンのコツの並べかたの図のように並べ、下段に入れ スチーム調理 24柔らかプリン で加熱し、あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

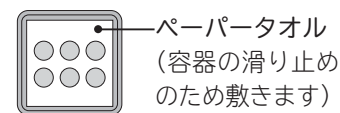
## 23蒸しチョコレートケーキのコツ

### ●分量は

1回に作れる分量は、直径7.5cm、高さ4cmのスフレ型4~6個までです。

### ●加熱が足りなかったときは

オープン 予熱なし 130℃ で様子を見ながら追加加熱します。 → P.43



ペーパータオル (容器の滑り止めのため敷きます)

蒸しチョコレートケーキの並べかた

## 24柔らかプリンのコツ

### ●分量は

1回に作れる分量は、直径7.5cm高さ5.5cmの耐熱性ガラス容器6個分です。

### ●容器は

直径7.5cm高さ5.5cmの耐熱性ガラス容器が適しています。容器の形状や材質によって仕上がりが異なることがあります。様子を見ながら加熱してください。

### ●卵液の温度は

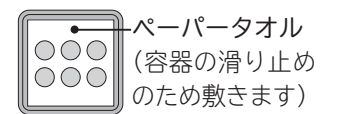
約35~40℃にします。

### ●加熱が足りなかったときは

オープン 予熱なし 140℃ で様子を見ながら追加加熱します。 → P.43

### ●加熱室は冷ましてから

オープン、グリル、35脱臭 使用後で、加熱室が熱いと上手に仕上がりにません。



ペーパータオル (容器の滑り止めのため敷きます)

柔らかプリンの並べかた

手動調理

オーブン(発酵) レンジ 600W 3~4分  
レンジ 800W 約1分  
(下ごしらえ)

オーブン(予熱あり) 予熱 約10分  
180℃  
加熱時間 30~35分

→ P.42

黒皿 下段  
給水タンク 空

## シュークリーム



材料(9個分)  
小麦粉(薄力粉、ふるっておく) 40g  
④ バター(3~4個に切る) 40g  
水 100mL  
卵(溶きほぐす) 2~3個  
カスタードクリーム 適量  
ホイップクリーム、粉砂糖 各適量

### 作りかた

- ① 深めの耐熱容器に④を入れ、小麦粉小さじ1をふるい入れ、おおいをしないでレンジ600W 3~4分で加熱し、十分沸とうさせる。
- ② 材料の飛び散りに注意して残りの小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜてレンジ800W 約1分で加熱する。



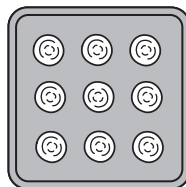
- ③ 卵を1/3量加え、よく混ぜてもち状に練り上げる。



- ④ 残りの卵を少しずつ加え、よく練る。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2~3秒後にゆっくり落ちてくる固さになるまで練る。



- ⑤ 直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒皿にアルミホイルを敷き、薄くバター(分量外)を塗り、直径3~4cmの大きさに9個絞り出す。



- ⑥ オーブン 予熱あり 180℃ 30~35分に設定し、スタートして予熱する。
- ⑦ 予熱終了音が鳴ったら⑤を下段に入れて焼く。
- ⑧ 焼き上がったらすぐにアルミホイルから外し、十分に冷ましてから切り目を入れてカスタードクリームとホイップクリームを詰め、仕上げに粉砂糖をふる。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.38

「オーブン(予熱あり)加熱の使いかた」 → P.42

## 注意

バターと水を加熱するとき飛び散ることがある。

深めの耐熱容器を使い、バターは3~4個に切って水と一緒に入れ、飛び散りを防ぐために、小麦粉小さじ1をふるい入れてから加熱します。

- バターを大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ります。

手動調理

レンジ(発酵) 600W  
加熱時間 4~6分

→ P.38

給水タンク 空

## カスタードクリーム



### 材料(シュークリーム9個分)

牛乳 ..... カップ1  
小麦粉(薄力粉) ..... 大さじ1  
コーンスターチ ..... 大さじ1  
① 砂糖 ..... 40g  
卵黄(溶きほぐす) ..... 2個分  
バター ..... 25g  
② バニラエッセンス ..... 少々

### 作りかた

- ① 深めの容器に①を合わせて入れ、牛乳を少しずつ加えながら泡立て器でかき混ぜる。
- ② ①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜレンジ600W 4~6分 で途中よくかき混ぜながら加熱する。手早く②を加えて混ぜ、冷ます。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.38

### 【ひとくちメモ】

- 加熱直後はやわらかめでも、冷めると固さがでてきます。

## シューのコツ

- バターと水は十分に沸とうさせる。沸とうが足りないと焼き色が濃く、ふくらみが悪くなります。

- 卵は生地の熱いうちに混ぜる。生地が冷めてくると卵の入る量が少なくなり、上手に焼き上がりません。

- 加える卵の量は少な過ぎると、形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多いとふくらまず、平べったい仕上がりになります。

- 生地に霧を吹く。予熱が終了するまでの間に、生地の表面の乾燥を防ぐために、霧を吹いておきます。

- 卵を混ぜるとき。ハンドミキサーの低速を使うと生地が簡単に作れます。

## パン

手動調理

オーブン(発酵) スチームオープン 発酵 40℃  
(下ごしらえ)

オーブン(予熱あり) 予熱 約9分  
170℃  
加熱時間 16~22分

→ P.42

黒皿 下段  
給水タンク 満水

## バターロール(ロールパン)



### 材料(9個分)

小麦粉(強力粉) ..... 200g  
① 砂糖 ..... 大さじ2½  
塩 ..... 小さじ½(約3g)  
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物) ..... 小さじ1(約2.5g)  
ぬるま湯(約40℃) ..... 20~40mL  
② 卵(溶きほぐす) ..... ½個(約25mL)  
牛乳(室温にもどす) ..... 70mL  
バター(室温にもどす) ..... 30g  
くつやだし用卵  
卵(溶きほぐす) ..... ½個  
塩 ..... 小さじ¼

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② ボウルに①とドライイーストをふるい入れ、②を加えて手で軽く混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- ③ 生地がベトつなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこねる。

- ④ 台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押ししたりしながら約15分こね、生地を丸める。

- ⑤ バター(分量外)を薄く塗ったボウルに④を入れ、黒皿にのせて下段に入れスチームオープン 予熱なし 発酵 40℃ 50~60分 で発酵させる。

- ⑥ 生地が2~2.5倍に発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺して、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。



- ⑦ ボウルをふせて生地を取り出し、手で軽く押しして中のガスを抜く。



- ⑧ 生地をスクッパー(または包丁)で9個(1個約42g)に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。



- ⑨ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸める。

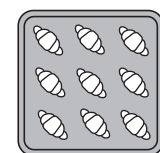


- ⑩ 丸めた生地をのし台に並べ、ラップをかけるか固く絞ったぬれぶきんをかけて生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。(パンチタイム)

- ⑪ 生地を手のひらにはさみ、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのばす。



- ⑫ 三角形の底辺からクルクルと巻き、バター(分量外)を薄く塗った黒皿に巻き終わりを下にして並べる。



- ⑬ ⑬を下段に入れスチームオープン 予熱なし 発酵 40℃ 25~40分 で生地が2~2.5倍になるまで発酵した後、黒皿を取り出す。表面につやだし用卵を薄く、ていねいに塗る。

- ⑭ オーブン 予熱あり 170℃ 16~22分に設定し、スタートして予熱する。予熱終了音が鳴ったら⑬を下段に入れて焼く。

### 【ひとくちメモ】

- 作りかた②の材料を全部もちつき機に入れ、8~10分練ると生地が簡単に作れます。この場合、ぬるま湯は20~25℃まで冷まして使います。

「スチームオープン発酵の使いかた」 → P.47

手動調理

グリル 加熱時間 7~12分  
裏返して 2~5分

→ P.41

黒皿 上段  
給水タンク 空

※トーストはトースターで焼くよりも時間がかかります。

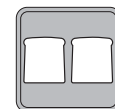
## トースト

### 材料

食パン(6枚切り) ..... 1~2枚

### 作りかた

- ① 食パンは黒皿の中央に並べ、上段に入れる。



- ② グリル 7~12分 で焼き、裏返してグリル 2~5分 で焼く。

### 【ひとくちメモ】

- パンの厚さや種類によって焼け具合が違います。様子を見ながら時間を調節してください。
- 連続して焼くときは、表をグリル 2~7分、裏返してグリル 1~3分 で様子を見ながら焼きます。

## パン作りのコツ

- 牛乳は室温にもどして冷蔵庫から出したての冷たい物を使うとふくらみが悪くなります。

- こね上げた生地の温度25~27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは多少低めにします。

- 発酵の仕上がり具合はイーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足のときは、様子を見ながら時間を追加してください。

- 生地が乾燥しないように。固く絞ったふきんをかけたり、霧を吹いたり湿り気をあたえます。表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。また、発酵時に生地の表面が乾燥するときはスチームショットで水分を補ってください。「スチームショット」の使いかた → P.45

- 生地の扱いはていねいに。手のひらで軽く扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりすると、生地がいたんでふくらみが悪くなります。

- つやだし用卵は薄く、ていねいになでるようにして表面に塗ります。たっぷり塗ると黒皿に流れ落ち、パンの底が焦げてしまいます。

- 発酵温度を調節して。発酵温度は4段階に設定できます。(30・35・40・45℃) 生地の初温、季節、分量などによって、使い分けします。基本の発酵温度は40℃です。

「オーブン(予熱あり)加熱の使いかた」 → P.42

**オート調理**

スチーム調理  
スチームオープン  
発酵 35℃  
(下ごしらえ)

26フランスパン  
(予熱あり)  
予熱 約10分  
スチーム  
オープン

→ P.37

黒皿 下段  
給水タンク  
満水

## フランスパン

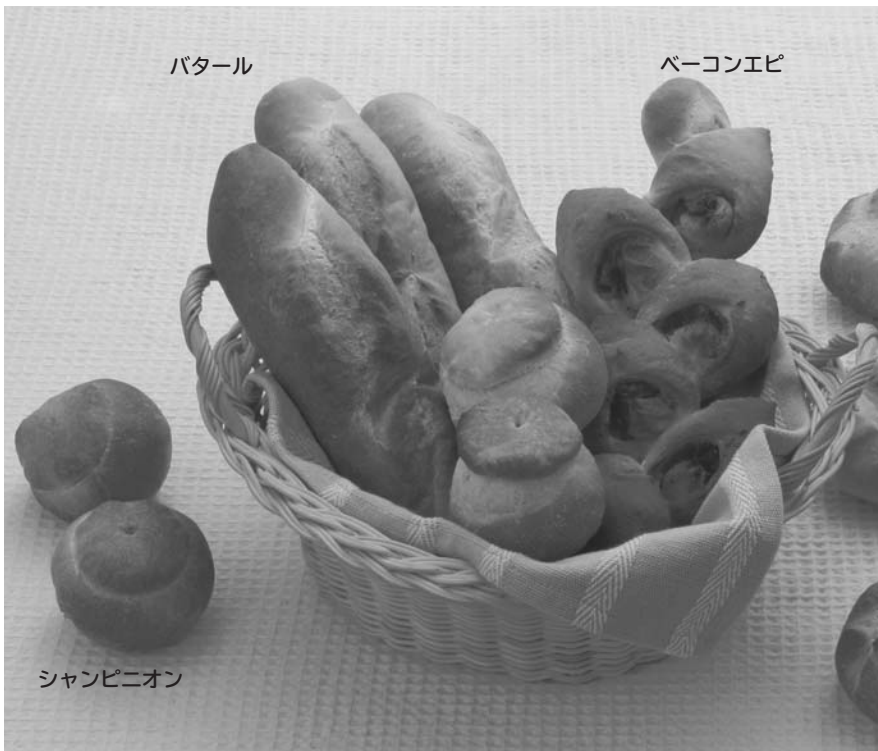
バター・クーペ

加熱時間の目安 約31分

**材料(バター1本、クーペ2個)**  
小麦粉(強力粉) …… 220g  
小麦粉(薄力粉) …… 60g  
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)  
…………… 小さじ2強(約6g)  
塩 …… 6g  
砂糖 …… 4g  
レモン汁 …… 小さじ1(5mL)  
ぬるま湯(約30℃)… 150~180mL

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
  - ② **バターロール** (→ P.85) 作りかた②~④を参照して生地を作り、バターを薄く塗ったボウルに入れる。黒皿にのせて下段に入れて **スチーム** **オープン** **予熱なし** **発酵** **35℃** **30~60分** で発酵させる。
  - ③ 生地が2倍くらいに発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみても指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
  - ④ ボウルをふせて生地を取り出し、スクッパー(または包丁)でバター(約230g)、クーペ(約100gを2個)に切り分ける。
  - ⑤ 切り分けた生地を軽くガス抜きしながら表面がなめらかになるように丸め、固く絞ったぬれぶきんかラップをかけて10~20分間生地を休ませる。(ベンチタイム)
- 「スチームオープン発酵の使いかた」 → P.47

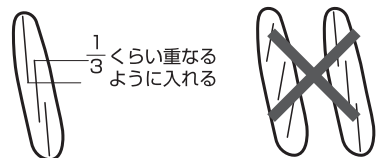


- ⑥ バターの生地は、まずタテ20cmの棒状にのばす。ベンチタイムのとき、下になっていた方を上にして、めん棒で30cmのだ円形にのばす。
- ⑦ タテ 1/3 ずつ内側に折り込み、それを右手の手のひらで押さえ込むようにタテ2つ折りにして合わせ目をしっかり閉じたら、黒皿の対角線の長さに細長くのばす。
- ⑧ クーペの生地は直径15cmの円形にのばす。生地の向こう側 1/3 を残して手前から折りたたむ。残った 1/3 の生地を上にかぶるように折りたたみ、合わせ目を閉じる。
- ⑨ 両端をとがらせるように手のひらで転がして、なまこのような形に整える。

- ⑩ 薄くバター(分量外)を塗った黒皿に⑦~⑨の成形した生地を閉じ口を下にしてのせ、下段に入れ **スチーム** **オープン** **予熱なし** **発酵** **35℃** **5~20分** で発酵させる。
- ⑪ ⑩を加熱室から取り出し、**スチーム調理** **26フランスパン** に設定し、スタートして予熱をする。
- ⑫ 予熱している間生地にラップをかけて室温で発酵させる。(約10分) 予熱終了の直前に生地にかみそりまたは包丁でクーペ(切り目)を入れる。バターは3~4本、クーペは1本入れる。
- ⑬ 予熱終了音が鳴ったら⑫を下段に入れて焼く。
- ⑭ 焼き上がったら、焼網などの上に移して室温であら熱が取れるまで放置する。

### 26フランスパンのコツ

- 発酵温度は  
フランスパンの発酵温度は35℃です。の初温、季節、分量などによって30・35・40・45℃を使い分けます。
- 予熱をしているときの生地は  
乾燥しないように、ラップが固く絞ったふきんをかけて、室温で発酵させます。
- 焼きむらが気になるときは  
残り時間10分くらいで黒皿の前後を入れ替えます。
- バターのクーペ(切り目)の入れかた



## ベーコンエピ



### 材料・作りかた

- ① フランスパンの作りかた (→ P.86) ①~④を参照して作った生地を2等分して丸め、作りかた⑤を参照して休ませる。
- ② フランスパンの作りかた (→ P.86) ⑥を参照して35cmのだ円形にのばし、表面にすりおろしたんにんにく、こしょう(各適量)をふったらベーコンをタテに2枚ずつ並べ、端から巻いて合わせ目を閉じる。
- ③ バター(分量外)を薄く塗った黒皿に閉じ目を下にして横に2本並べ、フランスパン作りかた (→ P.86) ⑩を参照して二次発酵させ、取り出す。
- ④ ③を加熱室から取り出し **スチーム調理** **26フランスパン** に設定し、スタートして予熱をする。予熱終了直前にキッチンばさみで切り目を入れ、それぞれ左右にふり分ける。
- ⑤ 予熱終了音が鳴ったら④を下段に入れて焼く。

## エピ

ベーコンエピの作りかたで、ベーコンや調味料を入れないで作る。

## シャンピニオン

### 材料・作りかた

- ① フランスパン 作りかた (→ P.86) ①~④を参照して生地を作り、9個に分割してつぎのように形を作る。
- ② 1個分の生地から 1/3 くらいを切り取り、それぞれを丸め直す。
- ③ 小さい生地をめん棒で直径4~5cmにのばして片面に強力粉(分量外)をふり、大きい生地の上に粉をふった面を下にしてのせたら、小さい箸の頭で押して上の生地を中にくいこませる。
- ④ フランスパンの作りかた⑩~⑭を参照して焼く。(切り目は入れない) (→ P.86)

**手動調理**

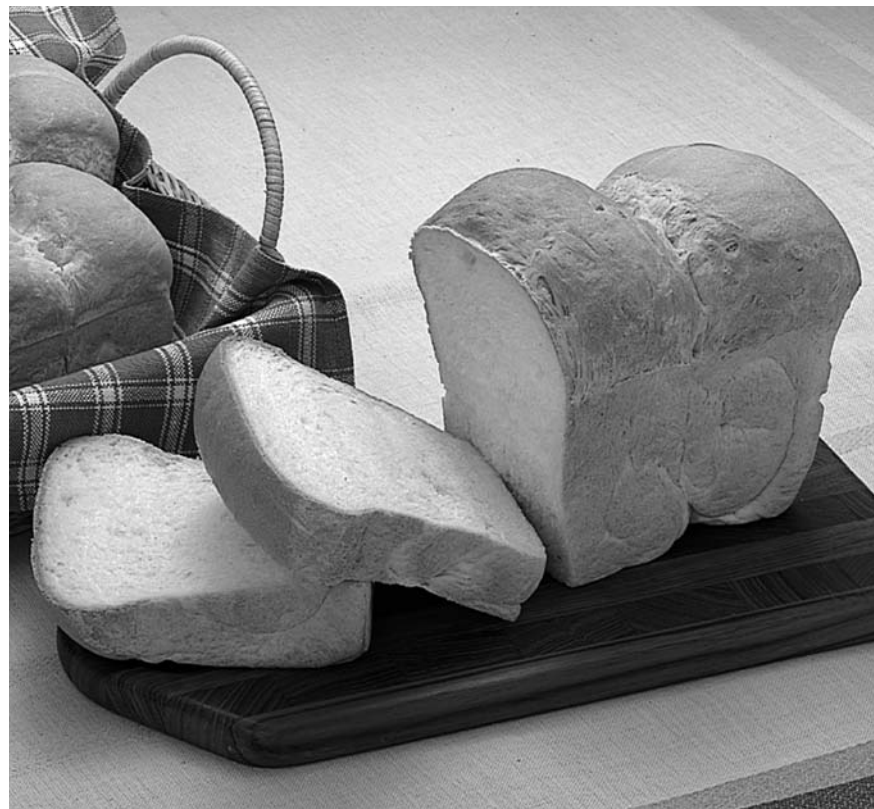
オープン(発酵)  
スチームオープン  
発酵 40℃  
(下ごしらえ)

オープン  
190℃  
(予熱なし)  
加熱時間  
38~45分

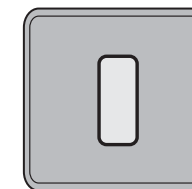
→ P.43

黒皿 下段  
給水タンク  
満水

## 山形食パン



**材料(19×10×8.5cmの金属製パウンド型1個分)**  
小麦粉(強力粉) …… 220g  
砂糖 …… 小さじ4(約12g)  
塩 …… 小さじ1/2弱(約2.5g)  
ドライイースト …… 小さじ2(約5g)  
ぬるま湯 …… 130~150mL  
バター …… 10g



手前

### 作りかた

- ① **バターロール** 作りかた (→ P.85) ①~⑥の要領で生地を作る。
- ② ガス抜きし、スクッパーで3等分して丸め、ラップをかけるかポリ袋に入れて約20分休ませる。(ベンチタイム)
- ③ 3等分にした②を各々タテ20cm、ヨコ10cmの長方形にのばしてタテの方から巻き、巻き終わりを下にして両端をげんこつで軽くたたき、形を整える。
- ④ バター(分量外)を塗った型に並べ黒皿にのせて下段に入れ **スチーム** **オープン** **予熱なし** **発酵** **40℃** **50~80分** で発酵させる。

- ⑤ ④を下段に入れ **オープン** **予熱なし** **190℃** **38~45分** で焼く。

### 【ひとくちメモ】

- 二次発酵の時の目安は生地が型から1~2cm出るくらいまで発酵させます。
- 発酵の途中で生地が乾燥しているときは、スチームショットで水分を補ってください。
- 焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは、表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。

- 「スチームオープン発酵の使いかた」 → P.47  
「スチームショットの使いかた」 → P.45  
「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」 → P.43

# 簡単パン

加熱時間の目安 約27分



**オート調理**

レンジ 500W  
約30秒  
スチームレンジ  
発酵 10~14分  
(下ごしらえ)

25簡単パン  
(予熱なし) スチーム  
→ P.35 オープン

黒皿 下段  
給水タンク  
満水

**材料(8個分)**

小麦粉(強力粉)..... 150g  
④ 砂糖 ..... 大さじ1(約9g)  
塩 ..... 小さじ1/2(約2.5g)  
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)  
..... 小さじ1(約2.5g)  
水 ..... 90~100mL  
バター ..... 大さじ1(約12g)

- 作りかた**
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
  - ポリ袋(市販)に④とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
  - バターを容器に入れ「レンジ」500W「約30秒」で加熱して溶かし、水を加える。
  - ③を②に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。
  - 10分間十分にこねる。この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。

⑥ ⑤の生地を2~3cmの厚さに整え、テーブルプレートの中央にせ「スチーム」レンジ「発酵」仕上がり調節「中」10~14分で一次発酵させる。

⑦ のし台に少し打ち粉(強力粉)をして、生地を袋から取り出す。

⑧ 生地を軽く押して中のガスを抜き、スケッパーまたは包丁で8個(1個約33g)に切り分ける。

⑨ 生地を手のひらで丸めてオープンシートを敷いたテーブルプレートの中央に寄せて(写真参照)並べる。

⑩ 「スチーム」レンジ「発酵」仕上がり調節「中」10~14分で二次発酵させる。

⑪ 発酵が終わったら、生地をのせたオープンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移し、下段に入れ「スチーム調理」25簡単パンで焼く。

「スチームレンジ発酵の使いかた」 → P.46

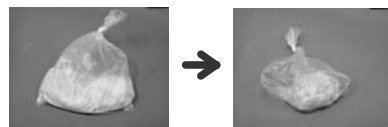
「レンジ加熱の使いかた」 → P.38

## 25簡単パンのコツ

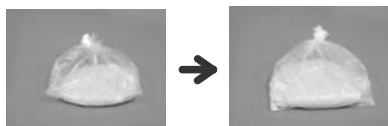
●1回の分量は表示の分量です。手軽に簡単に、短時間で作れる最適分量です。

●使えるポリ袋は市販の25×35cmほどの大きさで、電子レンジで使える半透明の袋が適していますが、透明なポリ袋でもよいでしょう。穴のあいていないことを確認してから使いましょう。

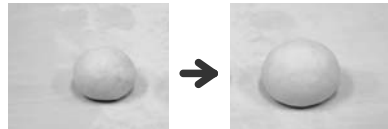
●こね上げの目安は粉のかたまりがなくなり、粘り気が出て、ガムのように伸びるようになって、生地が袋から離れて1つになるのが目安です。



●発酵の仕上がり目安は室温やイーストの種類によって多少違ってきます。一次発酵は生地が網目状になり1.2~1.5倍になるのが目安です。



二次発酵は生地が1.5倍くらいになるのが目安です。



●発酵の時間は様子を見て加減季節や室温、テーブルプレートの冷え具合によって違います。一次発酵は10~14分発酵させ、二次発酵で調節します。

	ふくらみが小さい	ふくらみが大きい
二次発酵	15~20分	6~10分

●生地が乾燥しないように分割や成形のときは固く絞ったぬれぶきをかけたり、ポリ袋に入れておきます。

●生地の丸め(成形)かたはなめらかな面を表にして切り口を中にかくように丸め、裏側の開いている部分を指でつまんで閉じます。

●パンの表面につやを出したいときは焼く直前に、生地の表面に塩少々を加えた溶き卵を薄く塗ります。

●焼きが足りなかったときは「オープン」予熱なし「180℃」で様子を見ながら焼きます。 → P.43

# 簡単パンの生地を使って

オート調理

スチーム調理  
スチームレンジ  
発酵 10~14分  
(下ごしらえ)

25簡単パン  
(予熱なし) スチーム  
→ P.35 オープン

黒皿 下段  
給水タンク  
満水

加熱時間の目安 約27分

## グラハムパン



**材料(1個分)**

小麦粉(強力粉)..... 120g  
全粒粉(あらびき)..... 30g  
④ 砂糖 ..... 大さじ1(約9g)  
塩 ..... 小さじ1/2(約2.5g)  
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)  
..... 小さじ1(約2.5g)  
水 ..... 90~100mL  
バター ..... 大さじ1(約12g)

- 作りかた**
- 簡単パン作りかた → P.88  
①~⑦を参照して生地を作り、一次発酵、ガス抜きをしながらひとつに丸める。
  - 丸めた生地を楕円形にのぼし、フランスパンの作りかた⑦ → P.86を参照して、タテ1/2を内側に折り込み、残った1/2を手前から折りたたみ、合わせ目をしっかり閉じる。

③ オープンシートを敷いたテーブルプレートの中央に生地を置き「スチーム」レンジ「発酵」仕上がり調節「中」10~14分で二次発酵させる。

④ ③の生地に霧をふいて表面を湿らせ、全粒粉(分量外)をふりかける。

⑤ 生地を中心に包丁かかみそりで切り目を1本入れる。

⑥ 簡単パン作りかた⑪を参照して焼く。 → P.88

## 油で揚げないカレーパン



**材料(8個分)**

簡単パンの生地  
(材料・作りかたは → P.88) .. 1回分  
市販のレトルトカレー .. 1袋(約200g)

④ 玉ねぎ(みじん切り)..... 1/4個  
小麦粉(薄力粉)..... 大さじ1 1/2  
煎りパン粉(パン粉60g、オリーブ油またはひまわり油大さじ1で作る)..... 適量  
(作りかたは → P.68)

小麦粉(薄力粉)..... 大さじ2  
卵(溶きほぐす)..... 1個

- 作りかた**
- レトルトカレーを深めの皿に移し、④を加え、よく混ぜ合わせ「レンジ」200W「7~10分」で途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分しておく。
  - 簡単パン作りかた → P.88  
①~⑧を参照して一次発酵、ガス抜きをし、8個(1個約33g)に切り分け、生地を丸める。
  - 楕円形にのぼし①の具を包み、閉じ口をしっかりと止める。
  - ③に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけオープンシートを敷いたテーブルプレートに並べ「スチーム」レンジ「発酵」仕上がり調節「中」10~14分で二次発酵させる。

⑤ 簡単パン作りかた⑪を参照して焼く。 → P.88

「レンジ加熱の使いかた」 → P.38

「スチームレンジ発酵の使いかた」 → P.46

# 簡単あんパン



**材料(8個分)**

簡単パンの生地  
(材料・作りかたは → P.88) .. 1回分  
つぶあん ..... 200g  
桜の花の塩漬け ..... 4個  
けしの実 ..... 適量  
くつやだし用卵

卵(溶きほぐす)..... 1/2個  
塩 ..... 小さじ1/4

- 作りかた**
- つぶあんを深めの容器に入れ「レンジ」500W「1分30秒~2分」で途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分して丸めておく。
  - 桜の花の塩漬けは水に30分~1時間つけて塩抜きをし、水気を切っておく。
  - 簡単パン作りかた → P.88  
①~⑧を参照して一時発酵、ガス抜きをし、8個(1個約33g)に切り分け、生地を丸める。
  - 円形にのぼし①のあんを包み、閉じ口をしっかりと止め、オープンシートを敷いたテーブルプレートに並べる。「スチーム」レンジ「発酵」仕上がり調節「中」10~14分で二次発酵させる。
  - 生地の表面を軽く押して平らにし、表面につやだし用卵を薄く、ていねいに塗る。半分は中心を指で押してヘリをつけ、上に桜の花をのせる。残り半分にはけしの実を散らす。
  - 簡単パン作りかた⑪を参照して焼く。 → P.88

【ひとくちメモ】  
●つぶあんをうぐいす豆やクリームに換えてもよいでしょう。

# ヨーグルト

**手動調理**

スチーム レンジ 600W  
5~6分  
(下ごしらえ)

レンジ (発酵) スチームレンジ発酵  
加熱時間  
150~180分

→ P.46

給水タンク  
満水

# ヨーグルト

仕上がり調節 やや弱



材料(4人分)  
牛乳(脂肪分3.0%以上の物) .. 500mL  
ヨーグルト(種菌)  
(市販のプレーンタイプ) .. 50~100g

## 作りかた

- 給水タンクの満水ラインまで水を入れてセットする。
- 使用するふたつきの耐熱性の容器は熱湯で殺菌し、乾かしておく。
- 容器に牛乳を入れてふたをしてレンジ[600W]5~6分で加熱し、約80℃くらいまであたためる。
- 人肌くらいまで冷ました牛乳にヨーグルトを加え、かたまりが残らないようにスプーンなどでよく混ぜる。
- ふたをしてスチーム|レンジ|発酵仕上がり調節|やや弱|約90分で発酵させる。
- 終了音が鳴ったら再びスチーム|レンジ|発酵仕上がり調節|やや弱|60~90分で牛乳が好みのかたさに固まるまで発酵させる。
- 加熱が終わったら、あら熱を取り、冷蔵庫で冷やす。

## 【ひとくちメモ】

• お好みでジャムやくだものを加えたり、カレーやタンドリーチキンなどに加えてもよいでしょう。

# ヨーグルトソース



材料(4人分)  
手作りヨーグルト ..... 大さじ2  
クリームチーズ ..... 40g  
マヨネーズ ..... 大さじ1  
塩 ..... 適量

材料を混ぜ合わせ、お好みで塩を加え、サラダなどに。

# カスピ海ヨーグルト

仕上がり調節 弱



## 材料・作りかた

ヨーグルトを参照します。種菌(スターター)として市販のプレーンヨーグルトに換えて、カスピ海ヨーグルトを使いスチーム|レンジ|発酵仕上がり調節|弱で発酵させる。発酵時間は3~6時間を目安にする。(種菌の状態や室温によって発酵時間を加減する)

「レンジ加熱の使いかた」 → P.38

「スチームレンジ発酵の使いかた」 → P.46

# ヨーグルト作りのコツ

●1回の分量は  
牛乳の分量は500mLです。500mL以外の分量では、加熱時間や発酵時間の調節が必要です。

●容器はふたつきの耐熱性の物を使う直前に熱湯で殺菌をして、乾かしてから使います。スプーンやカップなども清潔な物を使います。

●使用する牛乳は  
新鮮な普通牛乳で脂肪分3.0%以上の物を使います。低脂肪乳を使うと水っぽくなってしまいます。高温殺菌(120~140℃表示)した牛乳でも、80℃ぐらいにあたためてから使ってください。乳酸菌は60℃以上になると死んでしまいます。ヨーグルトを加えるときの牛乳の温度に注意してください。

●種菌(スターター)は  
●市販されている新鮮なプレーンヨーグルト(無脂肪固形分9.5%、乳脂肪分3.0%の物)を使います。  
●無脂肪固形分や乳脂肪分の違う物や、糖分、果肉などが入ったヨーグルトでは上手に作れません。  
●種菌の分量が多いほど作りやすくなります。  
●手作りのヨーグルトは種菌(スターター)として使わないでください。

●でき上がりの目安は  
牛乳が固まったらでき上がりです。手早くあら熱を取り、早めに冷蔵庫に入れてください。そのままにしておくと発酵が進み、酸っぱさが増します。

●保存方法、保存期間は  
冷蔵庫に保存し、2~3日の間に食べ切ってください。

# 保証とアフターサービス

★本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

## 保証書(別添)

保証書は、「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みの後、大切に保存してください。

●保証期間は、お買い上げの日から1年です。ただし、マグネトロンについては2年です。

## 補修用性能部品の保有期間

当社はこの過熱水蒸気オープンレンジの補修用性能部品を、製造打ち切り後8年保有しています。補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

## 修理を依頼される時は出張修理

→ P.55~57に従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用を中止し、電源プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

## ■連絡していただきたい内容

品名	日立過熱水蒸気オープンレンジ
形名	(銘板に書いてあります)
お買い上げ日	年 月 日
故障の状況	(できるだけ具体的に)
ご住所	(付近の目印等も併せてお知らせください)
お名前	
電話番号	
訪問ご希望日	

※銘板は本体右側面にあります。

## ■保証期間中は

修理に際しましては保証書をご提示ください。保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。

## ■保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

## ご転居されるときは

ご転居によりお買い上げの販売店のアフターサービスを受けられなくなる場合は、前もって販売店にご相談ください。ご転居先での日立の家電品取扱店を紹介させていただきます。

●この過熱水蒸気オープンレンジは、電源周波数が50Hz・60Hzどちらの地域でもご使用になれます。(部品交換の必要はありません。)  
●ご転居されたり、移動したりした場合には、販売店または電気工事店に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。 → P.9,12

## ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または、「ご相談窓口」(下記)にお問い合わせください。

## 修理料金のしくみ

修理料金=技術料+部品代+出張料です。

技術料	診断、部品交換、調整、修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器などの設備費、一般管理費等が含まれます。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材等を含む場合もあります。
出張料	商品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途、駐車料金をいただく場合があります。

# 「ご相談窓口」

(家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示)

## 日立家電品についてのご相談や修理はお買い上げの販売店へ

なお、転居されたり、贈物でいただいたものの修理などで、ご不明な点は下記窓口にご相談ください。

### 修理などアフターサービスに関するご相談は エコセンターへ

TEL 0120-3121-68  
FAX 0120-3121-87  
(受付時間) 9:00~19:00(365日)  
携帯電話、PHSからもご利用できます。

### 商品情報やお取り扱いについてのご相談は お客様相談センターへ

TEL 0120-3121-11  
FAX 0120-3121-34  
(受付時間) 9:00~17:30(月~土)、9:00~17:00(日・祝日)  
年末年始は休ませていただきます。  
携帯電話、PHSからもご利用できます。

- 「持込修理」および「部品購入」については、上記サービス窓口にて各地区のサービスセンターをご紹介させていただきます。
- お客様が弊社にお電話いただいた場合には、正確にご回答するために、通話内容を記録(録音など)させていただくことがあります。
- ご相談、ご依頼いただいた内容によっては弊社のグループ会社に個人情報を提供し対応させていただくことがあります。
- 修理をご依頼いただいたお客様へ、アフターサービスに関するアンケートハガキを送付させていただくことがあります。

仕様		
電	源	交流100V、50Hz-60Hz共用
電子レンジ	消費電力	1,450W
	高周波出力	1,000W、800W、600W、500W、200W相当、100W相当
	発振周波数	2,450MHz
グリル		消費電力1,330W (ヒーター1,280W)
オープン		消費電力1,330W (ヒーター1,280W)
温度調節範囲		発酵、100~210℃、250℃ 250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。
外形寸法		幅483×奥行386×高さ340mm
加熱室有効寸法		幅295×奥行316×高さ220mm
質量(重量)		約13.5kg
電源コードの長さ		約1.4m
消費電力量の目安		
区分名		D
電子レンジ機能の年間消費電力量		55.0kWh/年
オープン機能の年間消費電力量		14.0kWh/年
年間待機時消費電力量		0.0kWh/年
年間消費電力量		69.0kWh/年

※この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では使用できません。


また、アフターサービスもできません。

※高周波出力1,000Wは短時間高出力機能(最大3分間)です。この機能はオート調理のあたためなどの限定したメニューにのみ働きます。

※コンセントに電源プラグを差した状態で、表示部が消灯しているときの消費電力は「0」Wです。(表示部「0」表示時約2W)

※年間消費電力量(kWh/年)は省エネ法・特定機器「電子レンジ」測定方法による数値です。区分名も同法に基づいています。

※実際お使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量によって変化します。

	このマークは、特定の化学物質(鉛・水銀・カドミウム・六価クロム・PBB(ポリプロモビフェニル)・PBDE(ポリプロモジフェニルエーテル))の含有率が基準値以下であることを示しています。 (規定の除外項目を除く) JIS C 0950 : 2008
詳しい環境情報は、当社のホームページをご覧ください。 <a href="http://www.hitachi-ap.co.jp/company/environment/kankyo/">http://www.hitachi-ap.co.jp/company/environment/kankyo/</a>	

## お客様メモ

後日のために記入しておいてください。


サービスを依頼される時、お役に立ちます。

購入店名

電話 ( ) -

ご購入年月日

年 月 日

 <p><b>愛情点検</b></p>	<p>●長年ご使用の過熱水蒸気オーブンレンジの点検を!</p>	<p>●過熱水蒸気オーブンレンジの補修用性能部品の保有期間は製造打ち切り後8年です。</p>
	<p>ご使用の際 このようなことはありませ んか</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。</li> <li>●ドアに著しいガタや変形がある。</li> <li>●スタートボタンを押しても食品が加熱されない。</li> <li>●自動的に切れないときがある。</li> <li>●焦げくさい臭いがしたり、運転中に異常な音や火花(スパーク)が出る。</li> <li>●過熱水蒸気オーブンレンジにさわるとビリビリと電気を感ずることがある。</li> <li>●その他の異常や故障がある。</li> </ul>	<p>故障や事故防止のため、コンセントから電源プラグを抜いて販売店にご連絡ください。 点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。</p>

この過熱水蒸気オーブンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

 日立アプライアンス株式会社

〒105-8410 東京都港区西新橋2-15-12 電話(03)3502-2111