

# わがや流あたたため(34ごはん~39お酒)

わがや流	
34 ごはん	37 汁もの
35 冷凍ごはん	38 牛乳
36 おかず	39 お酒

わがや流あたたためは、自分のお好みにあたためる機能です。お好みに仕上げるため、使いかたに  
応じて以下の操作手順で行ってください。

## お手持ちの容器の重さを登録する

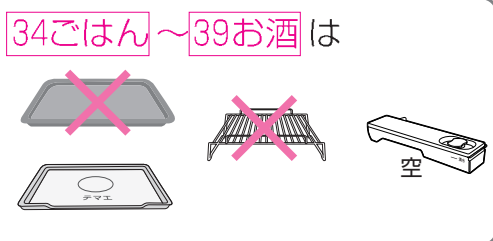
**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。



1 3

2

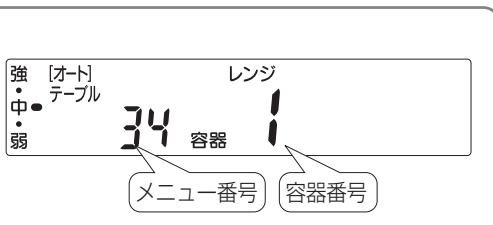
**準備** 登録したい空の容器をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める



**1** 例: **34ごはん** のあたために使用する容器番号を「1」に登録する

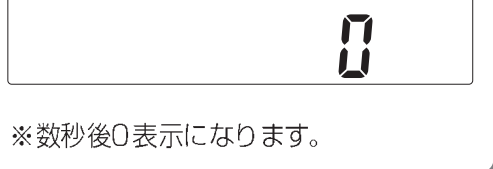
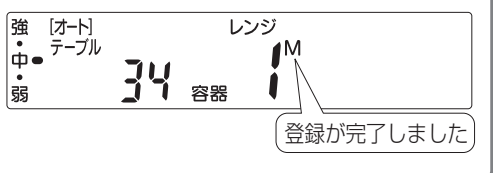
**容器計量(登録)** を押す

**2** **あたためスタート** を回し 希望のメニュー番号と容器番号を選択する



**3** **容器計量(登録)** を押す

約6秒後、ピーと鳴ったら容器の計量が終わり表示部に「M」が表示されて数秒後「0」表示となり登録が完了します。



- 同じメニュー番号の容器番号に別の容器を登録すると前回の登録の内容は消えます。
- 電源プラグを抜いたときや停電した場合でも記憶しています。
- **わがや流(呼び出し)** を3秒間押しと、登録した**34ごはん**~**39お酒**までの内容を全て消すことができます。  
メニューごとに登録したそれぞれの内容を消すことはできません。

### 登録できるメニューと容器番号

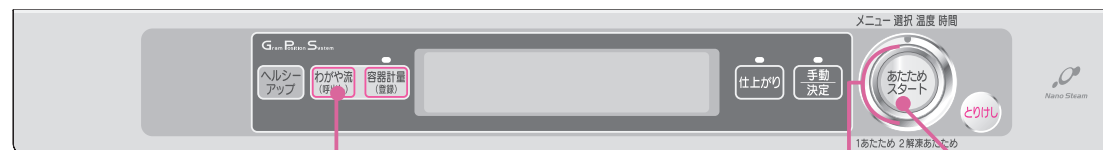
メニュー番号	容器番号	メニュー番号	容器番号
34ごはん	1~4	37汁もの	1~4
35冷凍ごはん	1~2	38牛乳	1~4
36おかず	1~4	39お酒	1~2

- 例として**34ごはん**では、1~4にそれぞれ1種類、合計4種類の容器が登録できます。
- **34ごはん**~**39お酒**まで20種類の容器が登録できます。
- 容器計量せずにあたためた場合、あらかじめ登録されている標準的な容器の重さで加熱時間を計算します。

## 登録した容器を使って食品をあたためる

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

※食品の分量は1個の容器番号に対し1人分(1回分)が適量です。

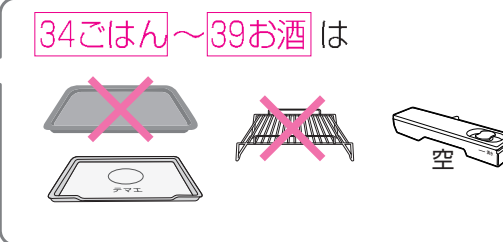


1

2

3

**準備** 登録した容器に食品を入れ、テーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める



**1** **わがや流(呼び出し)** を押す

**2** **あたためスタート** を回し 登録したメニュー番号と容器番号を選択する

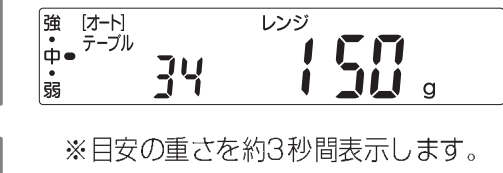


**仕上がり** を押し お好みにより希望の仕上がり調節する



**3** **あたためスタート** を押す

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、加熱が終了します。  
● 仕上がり調節の設定を記憶します。



メニュー	食品の分量	食品の温度	あたためのコツ	メニュー	食品の分量	食品の温度	あたためのコツ
<b>34ごはん</b>	100~300g	常温	→ P.23	<b>37汁もの</b>	100~300g	常温	→ P.23
<b>35冷凍ごはん</b>	100~300g	冷凍	→ P.23	<b>38牛乳</b>	100~400mL	冷蔵	→ P.27
<b>36おかず</b>	100~500g	冷蔵	→ P.23	<b>39お酒</b>	100~300mL	常温	→ P.108

※ 常温は約20℃、冷蔵は約0℃~約5℃、冷凍は約-18℃を基準にしています。 ※上表の分量は、1人分です。  
※ 冷蔵のごはん、常温のおかずは**1あたため**で加熱します。  
※ 冷蔵の汁もの、常温の牛乳、冷蔵のお酒は、様子を見ながら手動調理で加熱します。(→ P.39,49)

同程度の大きさ、形状であれば、容器2個を同時に登録して使うこともできます。

- 容器の大きさ、形状が異なると、加熱むらの原因となります。
- 食品の種類、分量も同じにしてください。
- 食品の分量は上表の2倍が目安です。  
ただし、**36おかず**は1000g、**38牛乳**、**39お酒**は500mLまでにしてください。
- 食品の置きかたは、テーブルプレート中央に寄せて並べてください。(右図参照)
- 食品の種類や分量によっては、左右の仕上がりが若干変わることがあります。

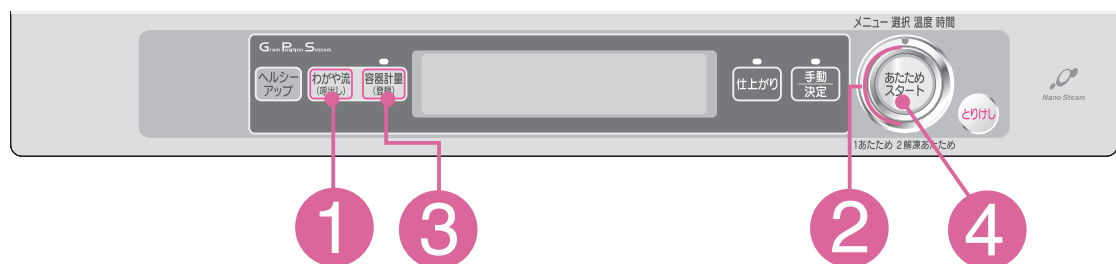


3個以上を同時に登録して使うことはできません。(加熱むらとなり上手にあたたまりません)

# お手持ちの容器の重さを登録しないであたためる

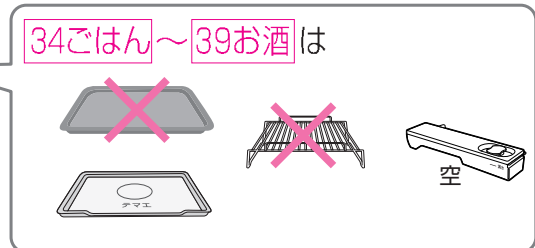
お手持ちの容器の重さを登録しないで計量して、ごはんやおかずなどをお好みに仕上げることができます。

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

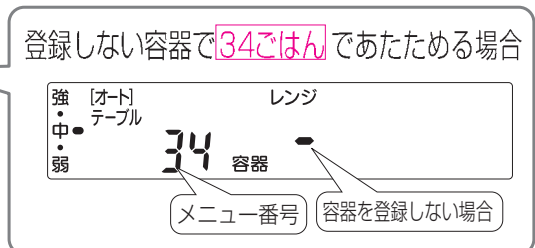


**準備** 空の容器を、テーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

**1** **わがや流** を押す



**2** **あたためスタート** を回し 希望のメニュー番号と容器「-」を選択する



**3** **容器計量** を押す

約6秒後、ピーと鳴ったら容器の計量が終わります。

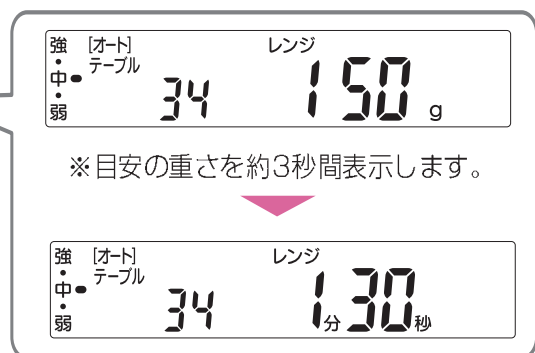
ドアを開け、計量した容器に食品を入れドアを閉める



**仕上がり** を押し お好みにより希望の仕上がり調節する

**4** **あたためスタート** を押す

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、加熱が終了します。

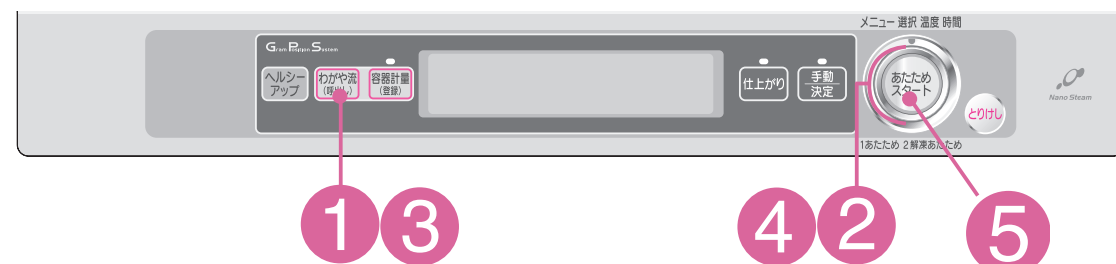


容器を登録しない場合、仕上がり設定は記憶されません。

# 登録してある容器に別のメニューの食品を入れてあたためる

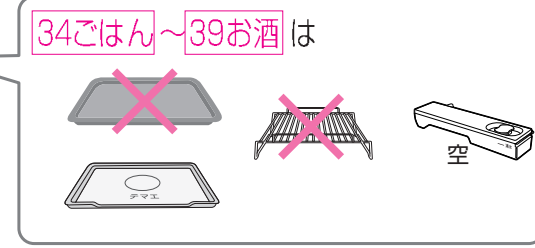
**36おかず** 用に登録した皿に、ごはんを入れて **34ごはん** であたためる場合などに使います。

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

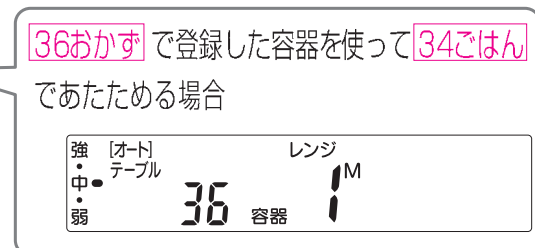


**準備** 登録してあるメニューの容器に別の食品を入れ、テーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

**1** **わがや流** を押す



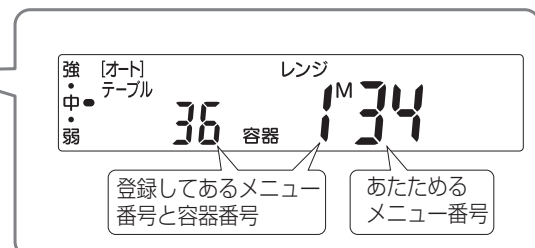
**2** **あたためスタート** を回し 登録したメニュー番号と容器番号を選択する



**3** **わがや流** を押す



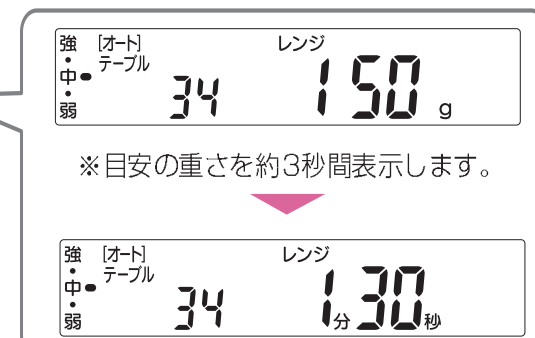
**4** **あたためスタート** を回し あたためるメニュー番号を選択する



**仕上がり** を押し お好みにより希望の仕上がり調節する

**5** **あたためスタート** を押す

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、加熱が終了します。



仕上がり設定は記憶されません。

わがや流あたため

わがや流あたため

# 手動調理 レンジを使う

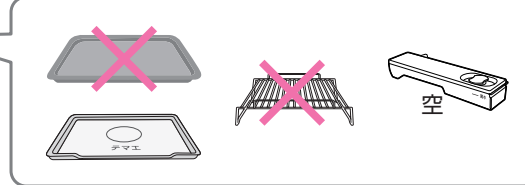
## 食品を一定の出力(W)で加熱する

800W|600W|500W|200W|100Wの操作方を説明しています。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<sup>①</sup>の中央に置き、ドアを閉める



**1** **手動決定** を押す

**2** 「レンジ」を選択し、出力(W)を選び、決定する

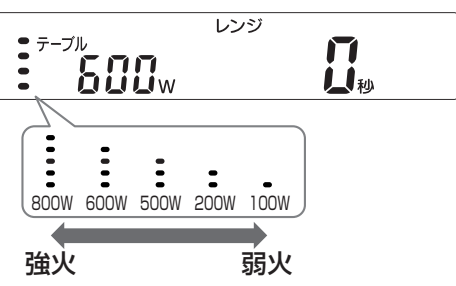


加熱方法選択

「レンジ800W」▶「レンジ600W」▶「レンジ500W」▶「レンジ200W」▶「レンジ100W」  
「オープン」▶「グリル」▶「スチームレンジ」  
「スチームオープン」▶「スチームグリル」▶「ナノスチームオープン」▶「ナノスチームグリル」  
「レンジ800W」の順に表示します。



例:600Wに設定した場合



**3** 加熱時間を設定する



800Wは10秒～5分まで10秒単位、5分～10分まで30秒単位(最大10分)

600W|500Wは10秒～5分まで10秒単位、5分～20分まで30秒単位(最大20分)

200W|100Wは1分～30分まで1分単位、30分～60分まで2分単位、60分～90分まで5分単位、で設定できます。(最大90分)



### 注意

レンジ加熱では加熱しない。(破裂のおそれがあります)



**4** **あたためスタート** を押す

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、加熱が終了します。

## 加熱時間の決めかた

●同じ分量でも食品の種類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秒～50秒
	根菜	1分20秒～1分40秒	40秒～50秒	汁もの(みそ汁・スープなど)	—	1分10秒～1分30秒
魚介類		1分20秒～1分40秒	40秒～50秒	のみもの(お酒・牛乳など)	—	20～40秒
肉類		1分40秒～2分	50秒～1分10秒	パン・まんじゅう	—	20～40秒
ごはん類		—	20～40秒	ケーキ	40秒～50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。(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**」、「**2解凍あたため**」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、冷蔵庫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)が出て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ふせぎます。

● **イカやタコ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。



● **とろみのあるものなどはおおいをして加熱前と加熱後にかきまぜる**

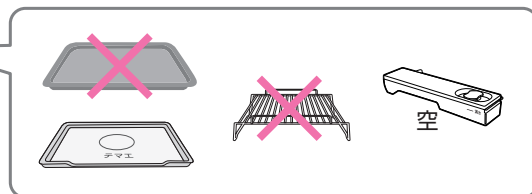


# 手動調理 レンジを使う

## 加熱途中で出力(W)を自動的に切り替える(リレー加熱)

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

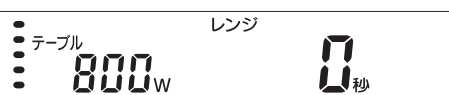


**1** **手動決定** を押す

**2** 「レンジ800W」または「レンジ600W」または「レンジ500W」を選択し、決定する



例:800Wに設定した場合



**3** 加熱時間を設定する

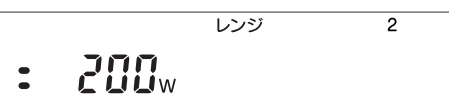


例:7分に設定した場合



10秒～5分まで10秒単位、5分～10分(800W選択)、5分～20分(600W、500W選択)まで30秒単位で設定できます。

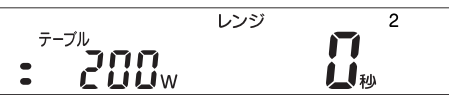
**4** もう一度決定を押す



**5** 「200W」または「100W」を選択し、決定する



例:200Wに設定した場合



**6** 加熱時間を設定し、スタートする



例:30分に設定した場合



1～30分まで1分単位、30～60分まで2分単位、60～90分まで5分単位で設定できます。

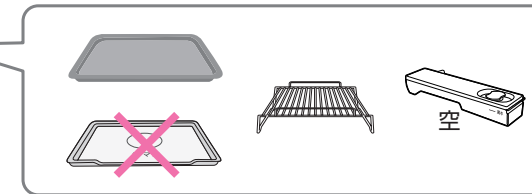
終了音が鳴ったら食品を取り出す。  
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。

# 手動調理 グリルを使う

## 魚など表面に焦げ目をつける調理

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

**準備** テーブルプレートを取りはずし  
食品をのせた付属品を用意する  
※食品に合わせて付属品(黒皿、焼網)を使い分けます。



**1** **手動決定** を押す

**2** 「グリル」を選択し、決定する



加熱方法選択

「レンジ800W」▶「レンジ600W」▶「レンジ500W」▶「レンジ200W」▶「レンジ100W」▶「オープン」▶「グリル」▶「スチームレンジ」▶「スチームオープン」▶「スチームグリル」▶「ナノスチームオープン」▶「ナノスチームグリル」▶「レンジ800W」の順に表示します。

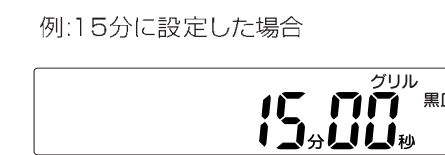


**3** 加熱時間を設定し、スタートする



1分～30分まで 1分単位、30分～40分まで2分単位で設定できます。

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、加熱が終了します。



調理後の加熱室の油污れは「においが気になるとき(脱臭)」▶P.51を参照して「26脱臭」で加熱してください。

※ 40分以上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**

トーストは黒皿に直接のせて上段にセットして焼きます。▶P.8  
魚は黒皿に並べて、上段にセットして焼きます。

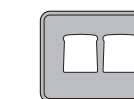
**並べかたは**

トーストは黒皿にのせます。

魚は黒皿に並べます。

**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、途中で裏返してさらに焼きます。



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メニュー/選択ダイヤルを回すと、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。

※ トーストは時間がかかります。焼きもち、内臓を取ってない丸身の魚は上手に焼けません。

# 手動調理 オープンを使う

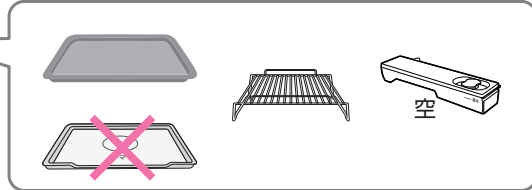
## 予熱ありの使いかた(黒皿1段/2段)



**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

**準備** テーブルプレートを取りはずし  
食品をのせた付属品を用意する

※食品に合わせて付属品(黒皿、焼網)を使い分けます。



**1** 「オープン」を  
選択し、決定  
する



加熱方法選択

「レンジ800W」▶「レンジ600W」▶「レンジ500W」▶「レンジ200W」▶「レンジ100W」  
「オープン」▶「グリル」▶「スチームレンジ」  
「スチームオープン」▶「スチームグリル」▶「ナノスチームオープン」▶「ナノスチームグリル」  
「レンジ800W」の順に表示します。



**2** 予熱「有」を選択し、  
決定する



予熱「有・無」選択  
予熱「有」◀▶予熱「無」で表示します。

例:予熱「有」を設定した場合

予熱 有 オープン

**3** 「1段・2段」を選択し、  
決定する



「2段・1段」選択  
「2段」◀▶「1段」で表示します。

例:2段に設定した場合

予熱 有 オープン 2段

**4** 温度を設定し、決定  
する



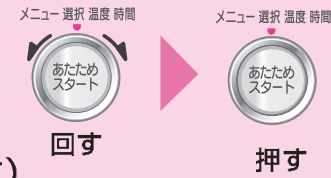
100℃～250℃(10℃間隔)・300℃まで設定できます。

例:200℃に設定した場合

予熱 有 200℃ オープン 0秒 2段

**5**

加熱時間を設定し、  
スタートする



(予熱を開始します)

1～30分まで1分単位、30～60分まで2分単位、  
60～90分まで5分単位で設定できます。

■予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。  
予熱中に加熱室の様子を見たいときは「あたためスタート」を押すと約5秒間庫内灯が点灯します。

例:30分に設定した場合

予熱 有 200℃ オープン 30分 2段

**6**

「あたためスタート」を押す

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、加熱が終了します。

300℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に250℃に切り替わります。

### 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。

■温度を変えるときはメニュー/選択ダイヤルを回すと10℃単位で増減できます。

■加熱時間を変えるとき「手動/決定」を押してメニュー/選択ダイヤルを回すと、1分単位で増減できます。

さらに温度を変えるときは「手動/決定」を押した後、メニュー/選択ダイヤルを回すと10℃単位で増減できます。(予熱中は、加熱時間を変更できません。変更する場合は予熱が終わってから加熱時間を変更します。)

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。

黒皿(1段/2段)は、オープンの火力を調節します。

2段は強火に、1段は弱火に調節します。

追加加熱などで予熱が不要なとき

予熱なしの使いかた → P.44 の方法で行います。

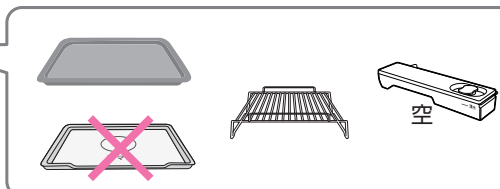
# 手動調理 オープンを使う

## 予熱なしの使いかた(黒皿1段/2段)

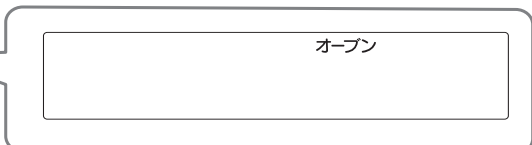
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

**準備** テーブルプレートを取りはずし  
食品をのせた付属品を用意する

※食品に合わせて付属品(黒皿、焼網)を使い分けます。

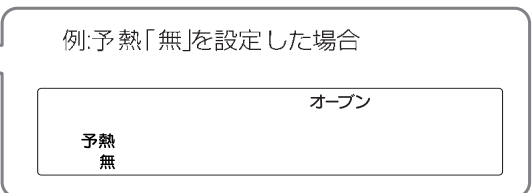


**1** 「オープン」を選択し、決定する



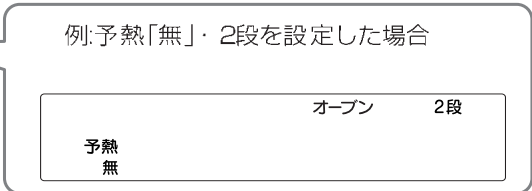
**2** 予熱「無」を選択し、決定する

予熱「有・無」選択  
予熱「有」◀▶予熱「無」で表示します。



**3** 「2段・1段」を選択し、決定する

「2段・1段」選択  
「2段」◀▶「1段」で表示します。



**4** 温度を設定し、決定する

100℃～250℃(10℃間隔)まで設定できます。



**5** 加熱時間を設定し、スタートする

1～30分まで1分単位、30～60分まで2分単位、  
60～90分まで5分単位で設定できます。



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、加熱が終了します。

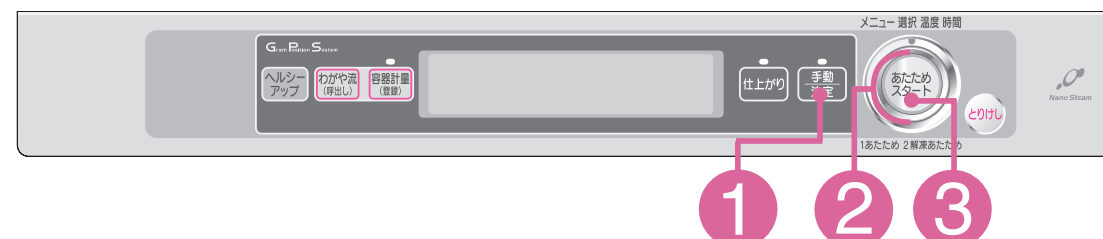
### 加熱のポイント

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。→ P.43

# 手動調理 スチームを使う

## スチーム・ナノスチームとレンジ・グリル・オープンの組み合わせ

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た付属品を入れ、  
給水タンクに水を入れ、ドアを閉める  
※スチーム、ナノスチームを使う場合、テーブル  
プレートは加熱室底面にセットします。

**1** 希望の加熱方法を選択し、決定する



加熱方法選択  
「レンジ800W」▶「レンジ600W」▶「レンジ500W」▶「レンジ200W」▶「レンジ100W」  
「オープン」▶「グリル」▶「スチームレンジ」  
「スチームオープン」▶「スチームグリル」▶「ナノスチームオープン」▶「ナノスチームグリル」  
「レンジ800W」の順に表示します。

**2** 加熱時間を設定する



「スチームレンジ」……………最大20分  
「スチームグリル」・「ナノスチームグリル」……………最大40分  
「スチームオープン」……………最大90分  
「ナノスチームオープン」……………最大40分まで設定できます。

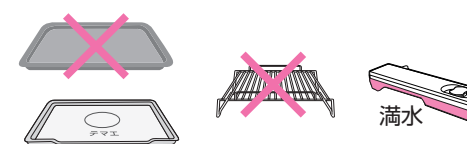
**3** を押す



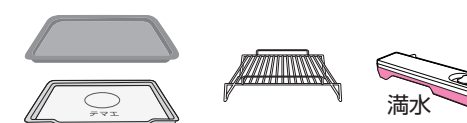
終了音が鳴ったら食品を取り出す。  
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。

※使用后、給水タンクを空にします。

「スチームレンジ」の場合



「スチームグリル」「ナノスチームグリル」  
「スチームオープン」「ナノスチームオープン」  
の場合



■操作の手順の詳細は下のページを参照  
します。

レンジ オープン グリル  
→ P.38 → P.42~44 → P.41

※「ナノスチームオープン」では、段数の設定  
はできません。中段または下段で加熱し  
ます。

# 手動調理

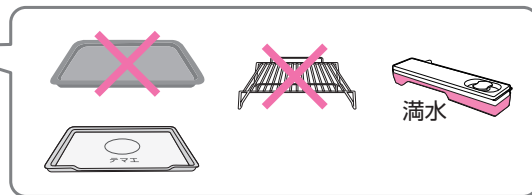
## レンジ発酵を使う

かんたんパンの生地など少量の発酵が手早くできます。

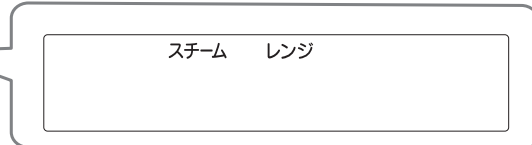
### スチームレンジ発酵

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

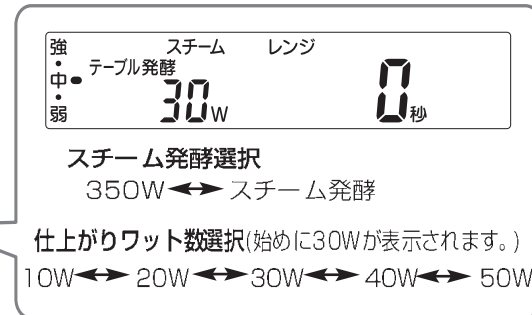
**準備** 食品をテーブルプレートの中央に置き、給水タンクに水を入れドアを閉める



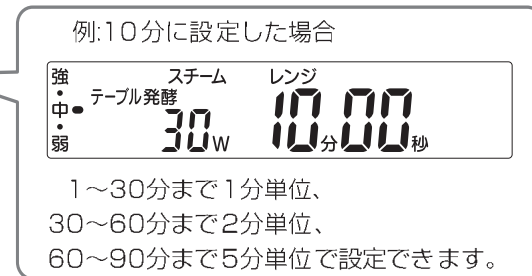
**1** 「スチーム・レンジ」を選択し、決定する



**2** 「スチーム発酵」を選び、決定する  
希望の仕上がりに調節し、決定する



**3** 加熱時間を設定し、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、加熱が終了します。  
※使用後、給水タンクを空にします。



### スチームレンジ発酵のコツ(1)

**注意**



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。

- 黒皿を使って「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。手動調理ダイヤルを使い分けます。(右表参照)  
「スチーム」「レンジ」発酵は仕上がり設定で発酵温度をコントロールします。仕上がり設定値を誤って設定すると上手に仕上がりません。
- 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」予熱なしで温度設定時に30℃~45℃(「スチーム」「オープン」発酵)に合わせ様子を見ながら行ってください。

「スチーム」「レンジ」発酵メニューと記載ページ

仕上がり調節	メニュー	記載ページ
中 (30W)	かんたんパン	→ P.80
	グラハムパン	→ P.81
	カレーパン	→ P.70
やや弱 (20W)	ヨーグルト	→ P.64

# 手動調理

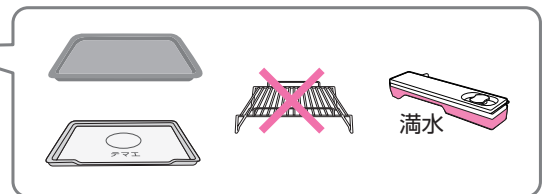
## オーブン発酵を使う

バターロールの生地など黒皿2段を使って発酵できます。

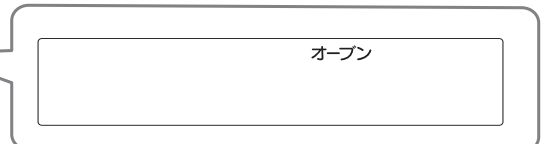
### スチームオーブン発酵

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

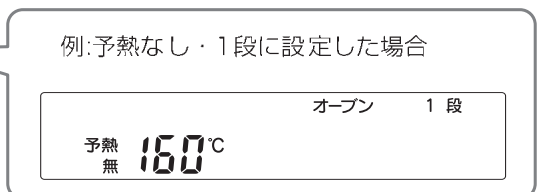
**準備** 食品をのせた黒皿を入れ、給水タンクに水を入れドアを閉める  
※スチームオーブン発酵を使う場合、テーブルプレートは加熱室底面にセットします。



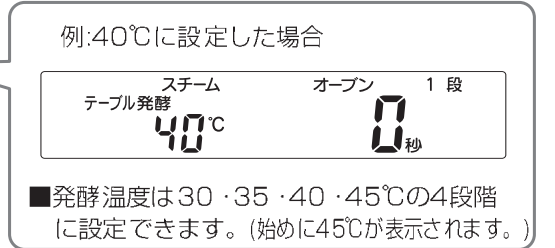
**1** 「オープン」を選択し、決定する



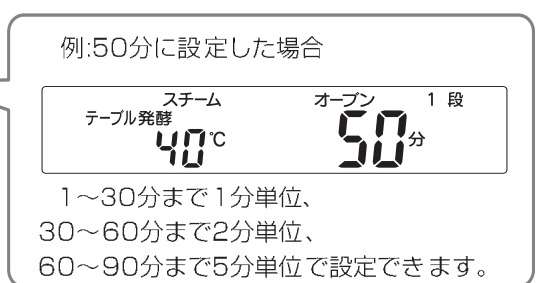
**2** 予熱「無」、 「2段・1段」を選択し、それぞれ決定する  
※予熱「有」ではオープンスチーム発酵は設定できません。



**3** 温度を設定し、決定する



**4** 加熱時間を設定し、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、加熱が終了します。  
※使用後、給水タンクを空にします。



### スチームレンジ発酵のコツ(2)

料理集に記載してある山形パン、バターロールなどの一次発酵を「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。(黒皿や金属製の容器は使えません。)  
●かんたんパン(→ P.80)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。  
●二次発酵は黒皿を使います。「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「30W」で・・・

メニュー・記載ページ	分量	一次発酵時間
バターロール → P.83	24個分	20~30分
山形パン → P.83	1型分	
フランスパン → P.82	バタール 各1本分 クーベ 各2個分	

# 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「**8葉・果菜**」で。根菜は、「**9根菜**」で加熱します。

メニュー名	調理のコツ	手動調理の目安 (レンジ800W)		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	1分40秒~2分10秒	有
	白菜・もやし キャベツ			
果	カリフラワー ブロッコリー	200g	1分20秒~1分50秒	有
	なす			
花菜	アスパラガス	1本(300g)	3分30秒~4分50秒	有
	さやいんげん さやえんどう			
	とうもろこし			
	かぼちゃ			
根菜	にんじん さつまいも	200g	3分~3分30秒	有
	さといも			
	ごぼう れんこん			
	じゃがいも 大根			

## 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800W	おおいの有無
冷凍ごはん(2~3cm厚さの固まり)	1杯分(150g)	1分40秒~2分10秒	有
冷凍おにぎり(固まり)	1個(150g)	1分40秒~2分10秒	有
冷凍ピラフ(バラバラのもの)	1人分(250g)	3分~3分30秒	有
冷凍スパゲッティ	1人分(250g)	3分10秒~3分30秒	有
冷凍ハンバーグ	1個(100g)	2分10秒~2分40秒	有
冷凍フライ	2~4個(100g)	1分20秒~1分40秒	-
冷凍シューマイ	15個(220g)	2分30秒~3分30秒	有
冷凍肉だんご(甘酢あんかけ)	1袋(200g)	1分40秒~2分30秒	有
冷凍カレー・シチュー	1人分(200g)	3分10秒~3分30秒	有
冷凍ミックスベジタブル	200g	1分40秒~2分10秒	有
冷凍さやいんげん	200g	2分10秒~2分40秒	有
冷凍枝豆・かぼちゃ	200g	1分40秒~2分30秒	有
冷凍スイートコーン	300g	4分30秒~5分30秒	有
冷凍あんまん・肉まん	各1個(80g)	40秒~1分	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800W	おおいの有無
ミックスベジタブル	200g	1分20秒~1分40秒	-
さやいんげん	200g	約1分40秒	-

- ラップやふたなどのおおいをはずし、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)が発生して食品がこげたり、乾燥することがあります。(→P.39)「少量の食品(100g未満)を加熱する場合」参照)水を多めにふりかけてラップで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。
- 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800W	おおいの有無	
ごはん	1杯(150g)	40秒~50秒	-	
おにぎり	1個(150g)	約50秒	-	
チャーハン・ピラフ	1人分(各250g)	約1分20秒	-	
スパゲッティ・焼きそば	1人分(各250g)	約2分10秒	-	
焼き魚	1人分(100g)	約50秒	有	
ハンバーグ	1個(100g)	約50秒	-	
フライ	2~4個(100g)	30~40秒	-	
コロッケ	2個(150g)	40秒~50秒	-	
野菜の炒めもの	1人分(200g)	約1分20秒	-	
八宝菜	1人分(300g)	約2分10秒	-	
野菜の煮もの	1人分(200g)	1分20秒~1分50秒	-	
煮魚	1切れ(100g)	約40秒	有	
蒸しもの				
シューマイ	1人分(200g)	約1分20秒	-	
汁もの				
みそ汁・コンソメスープ	1人分(150g)	50秒~1分20秒	-	
カレー・シチュー	1人分(各200g)	約1分20秒	有	
ポタージュスープ	1人分(150g)	1分20秒~1分50秒	-	
のみもの				
牛乳	1杯(200mL)	約1分20秒	-	
コーヒー	1杯(150mL)	約1分	-	
酒	1本(180mL)	40秒~50秒	-	
パン類				
ハンバーガー	1個(100g)	20~30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	-	
売じょうそ類				
あんまん・肉まん	各1個(80g)	20~30秒	有	
まんじゅう	2個(100g)	20~30秒	-	
コンビニ弁当	1個(500g)	1分20秒~1分50秒	-	

## 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)

しっとりふくらあためたいものや、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(240g)	7~9分	-	
冷凍肉まん	1個(100g)	2~3分	-	
冷凍焼きおにぎり	2個(100g)	3~4分	-	
冷凍肉だんご	1袋(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

代表メニューのみ記載しています。手動で調理をするときは、類似したメニューを参考にしてください。付属品は黒皿・焼網を使います。

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			
ケーキ	デコレーションケーキ	下段	160℃	直径15cm	30~36分	84		
				直径18cm	36~42分			
				直径21cm	42~48分			
	チーズケーキ	直径18cm	40~46分	46~52分	85			
シュー	シュークリーム	12個	中段	210℃	26~36分	---	95	
パン	フランスパン(バター、クーベ)	各黒皿1枚分	中段	200℃ (2段設定にする)	34~38分	---	82	
	かんたんパン、レーズンパン	各8個			180℃	13~20分	23~32分	80~81
	セザミパン、カレーパン	各1個分						
ピザ	クリスピーピザ	各黒皿1枚分	中段	200℃	15~20分	---	70	
	フルーツピザ							
グラタン	マカロニグラタン	4皿	中段	210℃	30~40分	---	68	
	ラザニア							
	えびのドリア							
焼きもの	なすとトマトのチーズグラタン	焼き皿1皿	中段	200℃	54~66分	70~80分	103	
	焼き豚	約400g						
	スペアリブ	約800g						
	ハンバーグ	4個						
焼き魚	串焼き、焼きとり	6串・12串	焼網・下段	グリル	---	25~35分	101	
	塩鯖	4切れ	上段	グリル	---	17~25分	72	
	塩さば							
	干もの	2枚				14~22分		

- ※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替えたり、上下の焼きむらが気になるときは黒皿の上下を入れ替えます。入れ替えるタイミングは、加熱時間の $\frac{1}{3}$ ~ $\frac{2}{3}$ 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。

- ※串焼き、焼きとりや焼き魚類は、焼き時間の $\frac{1}{2}$ 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。

## テーブルプレート

かたく絞ったぬれ布きんでふきます。

●ふきんで取れにくいよごれは、テーブルプレートを取り出し、市販のクリームクレンザー(研磨剤入り)をつけて、その部分をこすって洗い流します。

衝撃を加えると割れるおそれがあります。

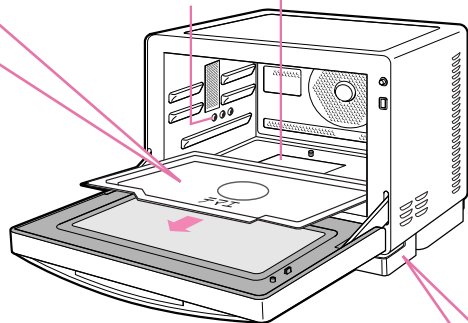
●割れたり、ひびが入ったときは、そのまま使用せず、お買い上げの販売店にご相談ください。そのまま使用すると故障の原因になります。

## 加熱室内壁・前面ドア内側・カバー

かたく絞ったぬれ布きんでふきます。

- 加熱室内についた水滴はかたく絞ったぬれ布きんでふきとります。
- よごれがひどいときは、台所用中性洗剤をつけた布でふきとり、その後必ず、かたく絞ったぬれ布きんで洗剤をよくふきとります。
- カバーは強くこすらないでください。破損、割れ、カケのおそれがあります。かたく絞ったぬれ布きんで洗剤をよくふきとります。

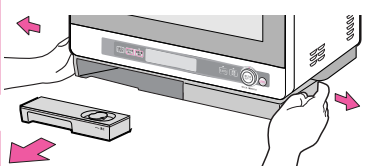
スチーム噴出口 カバー



## レッグカバー

外して洗えます。

給水タンクを外してから、左右奥を開きぎみに指でひろげてから手前に引いて外します。



台所用中性洗剤をつけたスポンジで汚れを落として水洗いし、水気を十分にふきとります。本体を持ち上げるときは、レッグカバーを外します。

※セットするときには、カチッと音がするまで確実に奥まで押し込んでください。(確実にセットしないと水漏れやスチーム不足の原因になります。)

## 外側

やわらかい布でふきとります。

●よごれがひどいときは、台所用中性洗剤をつけた布でふきとり、その後かたく絞ったぬれ布きんで洗剤をよくふきとります。

## 焼網・黒皿

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

●黒皿をお酢や重曹などの酸性やアルカリ性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。

## スチーム噴出口

かたく絞ったぬれ布きんでふきます。

●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布きんでふきとります。

## 給水タンク

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

●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。

## 注意

(さびる原因になります)  
黒皿、焼網は、金属たわしや鋭利なものでこすらない。

(けが・破損の原因になります)  
テーブルプレートは金属たわしや鋭利なものでこすらない。

(さび、感電、故障の原因になります)  
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。

(傷・変形の原因になります)  
操作パネルやドア、加熱室などをオープークリーナー、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。

★化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください。



(火花(スパーク)が出たり、さびや悪臭の原因になります)  
加熱室内壁に食品くずや汁をつけたままにしない。汚れが取れにくくなります。

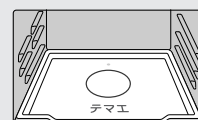
●加熱室内は塗装コート処理がしてあります。傷つきやすいので、たわしなど固いものでこすらないでください。

(けが・破損の原因になります)  
テーブルプレートに衝撃を加えない。

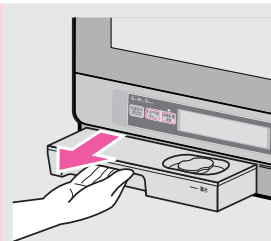
## 水抜きのみしかた

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。

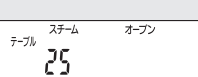
テーブルプレートをセットしてドアを閉める



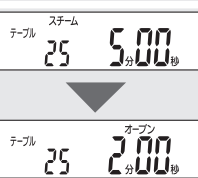
1 表示部の「0」表示を確認し、給水タンクを本体から引き抜く



2 メニュー選択 温度 時間を回し「25清掃」を選択する



3 メニュー選択 温度 時間を押す



終了音が鳴ったら水抜きが終わる



加熱室内についた水滴はかたく絞ったぬれ布きんでふきとります。

## 注意

(やけど・けがの原因になります)

- 「25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。
- 「25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ふれない。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。

## においが気になるとき(脱臭)

「26脱臭」を使います。

操作の手順は → P.16 ③ 空焼き(脱臭)を行う。を参照してください。

魚を焼いた後、別の料理をするときや、加熱室のにおいが気になるときに使います。

加熱室の油汚れをとり、においを軽減することができます。

※油の焼けるにお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(グリル、オープン加熱)の高熱で高温にし、加熱室に残った油やにお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カスは取れませんので、あらかじめふきとってください。(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とります。

テーブルプレートをセットしてドアを閉める

1 表示部の「0」表示を確認し、給水タンクをセットする(給水タンクの使いかた → P.17)

2 メニュー選択 温度 時間を回し「25清掃」を選択する

3 メニュー選択 温度 時間を押す

終了音が鳴ったら次の手順で掃除してください

4 加熱室がさめてから汚れをふきとってください

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

# 料理が上手にできないとき

調理を上手に上げるために

月に1度は0点調節をしてください。→ P.16

## ごはんのあたため

ごはんがあたたまらない  
仕上がりにむらが見られる

- プラスチック製の容器に入れて、加熱していませんか。陶器・磁器(茶わんなど)に入れて加熱してください。
- ごはんの分量(重量)に合った大きさ、重さの容器(茶わんなど)に入れて加熱します。
- 2~4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。

ごはんが熱すぎる

- ごはんの分量(重量)に対して、大きすぎる容器を使っていませんか。
- 1あたため** 仕上げ調節 **やや弱** であたためてください。
- わがや流** で登録した容器を用いてあたためるとお好みに上げることができます。

**3 スチームあたため** でごはん  
がうまくあたたまらない

- 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。
- 容器(茶わんなど)に入れてラップなどのおおいをしなくて加熱します。

ごはんがぱさつく

- 3スチームあたため** を使うか、**1あたため** 仕上げ調節 **やや弱** で加熱するときは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。

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

- 容器(平皿)にのせて加熱します。容器(平皿)を使わないでラップに包んだままの状態に加熱すると、あたたまりません。
- プラスチック製の容器に入れて、加熱していませんか。加熱不足でむらのある仕上がりになります。
- 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、重さのものをします。
- 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。
- 2個以上を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさのもので加熱します。むらの原因になります。
- 2個以上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。

冷凍ごはんが熱すぎる

- ごはんの分量(重量)に対して、大きすぎる容器を使っていませんか。
- と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。
- わがや流** で登録した容器を用いてあたためるとお好みに上げることができます。

## 解凍

解凍不足でかたい

- 半解凍(七~八分解凍)状態に上げます。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。
- 食品(肉やさしみ等)や使用用途(解凍後すぐ調理する場合か、生で食べる場合)によって仕上げ調節が必要です。仕上げ調節 **弱** はさしみ用です。
- テーブルプレートの中央にのせて加熱します。

食品が煮えた

- 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すぎになることがあります。
- 皿などの上に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。
- 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。
- 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。
- 加熱するときはラップなどの包装ははずしてください。
- 同時に2つ以上を解凍するとき、同じ種類のもので、同じ大きさのものにしてください。
- さしみ解凍の場合は、**7解凍** 仕上げ調節 **弱** に設定します。

# 料理が上手にできないとき

## お総菜のあたため

食品をあたためても熱くならない

- 1あたため** で容器を使わないで、食品だけでそのまま加熱していませんか。食品の分量(重量)に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱します。
- 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。
- プラスチック容器に入れて加熱していませんか。軽すぎて加熱時間が短くなり、加熱不足となります。
- テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。
- 食品の種類や保存状態(常温、冷蔵)によって「仕上げ調節」を使い分けます。→ P.23

食品をあたためると熱くなりすぎる

- 食品の分量(重量)に対して、大きい(重い)容器を使っていませんか。食品の分量(重量)に合った重さの容器を使ってください。
- あたためる食品の量が少なすぎませんか。100g以上にしてください。
- オート調理でぬるかったものを、オート調理で追加加熱をしていませんか。**レンジ600W** または **レンジ500W** で様子を見ながら、追加加熱をしてください。
- 冷めかけた食品をオート調理であたためていませんか。**レンジ600W** または **レンジ500W** で様子を見ながら加熱してください。
- わがや流** で登録した容器を用いてあたためるとお好みに上げることができます。

カレーやシチューがあたたまらない

- とろみがあるものはラップなどでおおいをして仕上げ調節を **やや強** か **強** に設定して加熱します。
- 加熱後、かきまぜます。

冷凍食品があたたまらない

- 2解凍あたため** であたためます。→ P.23
- 容器を使わないで、食品だけでそのまま加熱していませんか。食品の分量(重量)に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱してください。
- プラスチック製の容器に入れて、加熱していませんか。軽すぎて加熱時間が短くなり、加熱不足となります。
- テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。

## 牛乳のあたため

牛乳が熱くなりすぎる

- 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ときは **レンジ600W** であたためてください。
- 冷めかけた牛乳をあたためていませんか。
- ボタンをまちがえていませんか。**1あたため** で加熱すると熱くなります。
- 5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。
- わがや流** で登録した容器を用いてあたためるとお好みに上げることができます。

牛乳がぬるい

- 牛乳の分量(重量)に対して、軽い容器を使っていませんか。
- 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あけて加熱してください。
- 仕上げ調節の目盛を確認してください。
- 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(重量)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。
- わがや流** で登録した容器を用いてあたためるとお好みに上げることができます。

料理が上手にできないときは

料理が上手にできないときは

## 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。(皿などの上のせて加熱すると加熱しすぎの原因になります。)</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100～500g、じゃがいもなどの根菜は100～1000gまで加熱できます。分量が多すぎたり、少なす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きらない状態で、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が加熱不足になった	●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まを作らないようにして並べ、ピッタリと包みます。
じゃがいもやにんじんなどの根菜類が加熱しすぎになった	<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	●加熱後ラップをはず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。

## 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.84</li> <li>●粉を加えた後やバターを加えたあとに、ま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	●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。卵は新鮮なものを使ってください。
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まぜてください。</li> </ul>
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」を参照して焼いてください。→P.49</li> <li>●分量に合った大きさの型で焼いてください。</li> </ul>

## シュークリーム

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.95 を参照し、作りかた ② 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> <li>●給水タンクに水を入れてから加熱してください。</li> </ul>
大きさにむらがある	●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。

## クッキー、バターロール

焼き色にむらがある(クッキー)	●生地のおおきさや厚みはそろえてください。
ふくらみが悪い(バターロール)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●生地の発酵は充分でしたか。発酵途中で生地の表面が乾いているときは霧吹きで水分を補ってください。</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(バターロール)	●生地のおおきさが異なると焼いたときにむらになります。

※トーストは時間がかかります。焼きもち、内蔵を取ってない丸身の魚は上手に焼けません。

## お困りのときは

現象	原因
加熱しない、または電源が入らない	<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>●ドアを開閉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>
料理のできぐあいが悪い	<ul style="list-style-type: none"> <li>●調理の手順、ラップのかけかた、食品の量、付属品、容器の使いかたなどは正しいですか。(本書で、もう一度確認してください。)オート調理のとき、以上の内容を確認しても料理が加熱不足や加熱しすぎになる場合、トリプル重量センサー(GPS)の0点調節をしてください。→P.16</li> <li>●ケーキやクッキーをくり返して調理する場合、黒皿をさましてからご使用ください。こげすぎることがあります。</li> </ul>
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カスがついていませんか。</li> </ul>
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。お買い上げの販売店に修理を依頼してください。</li> </ul>
次の場合は故障ではありません	
ナノスチーム(過熱水蒸気)が出ているのがわからない	ナノスチーム(過熱水蒸気)の粒子が非常に細かいため見えません。
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。
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。
加熱中「ジージー」と音がする	インバーターの作動音です。
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。
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、[ヘルシーアップ]を押し、さらに[容器計量]を3秒間押すとメロディー音とブザー音の切り替えができます。同様に[ヘルシーアップ]を押し後、[わがや流]を3秒間押すとメロディー音と無音の切り替えができます。→P.15
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)が蒸発して残ったものです。ミネラル分は有害ではありません。かたく絞ったぬれふきんでふきとります。

# 次の場合は故障ではありません(つづき)

現象	原因
調理が終了してもファンの風切り音がする	を押した時や調理終了後、電気部品を冷却するためファンが回転する場合があります。
オープン、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。
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。
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。
はじめてオープ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、空焼きをして油をとってください。 <a href="#">→P.16</a>
<b>1あたため</b> を押してもスタートしない	待機時消費電力オフ機能が働いています。ドアを開閉しなおして表示部に「0」表示させてから <b>1あたため</b> を押してください。 <a href="#">→ P.2</a>
セットした温度が途中で変わることがある。	<b>オープン</b> (予熱あり) のとき、300℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に250℃になります。
300℃に設定できないことがある	加熱室が熱い場合、および予熱なしの場合の最大設定温度は250℃になります。
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。
ボタンやダイヤルを受け付けない	待機時消費電力オフ機能が働いています。ドアを開閉しなおして表示部に「0」表示させてからご使用ください。 <a href="#">→P.2</a>
熱風ヒーターが赤熱したり、しなかったりする	加熱室の温度を一定にするため熱風ヒーターの通電を断続します。
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。 <a href="#">→P.49</a>
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。ドアの内側などに露がつき、床に落ちたときは、ふきんでふきとってください。
自動での調理のとき、料理が加熱不足や加熱しすぎになる	トリプル重量センサー(GPS)の0点調節をしてください。 <a href="#">→P.16</a>
ドアを開けると加熱がとりけされる	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、加熱がとりけされます。
加熱室内に水滴が付着する	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ます。水滴はこまめにふきとってください。 <a href="#">→P.50</a>

現象	原因
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。
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。
食品がまったくあたたまらない	を押し表示部に「M」と「0」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。3秒以上トリプル重量センサーを押すと、表示部のM表示が消え加熱できます。
予熱途中で加熱室温度の表示が10~20℃上下する。また断続音がする	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。また予熱中は熱風ヒーターが断続運転するため断続音がすることがありますが故障ではありません。
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分後表示部の「給水」表示は消えます。ただし、オート調理では水を補給しても「給水」表示が消えない場合があります。
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。加熱室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。

## 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
	●トリプル重量センサー(GPS)の0点調節の方法が間違っています。	テーブルプレートだけをのせてドアを開けて、 を押します。数秒後、0表示で0点調節が完了します。 <a href="#">→P.16</a>
	●トリプル重量センサー(GPS)の調節中にドアを開けました。	ドアを閉めて、 を押します。数秒後、0表示で0点調節が完了します。
	●テーブルプレートがセットされていません。	テーブルプレートをセットします。
	● <b>7解凍</b> の食品の分量が多すぎます。	解凍する食品の分量を100~1000gにします。 <a href="#">→P.29</a>
	●わがや流の容器計量中にドアを開けました。	ドアを閉めて  を押します。約6秒後に容器計量が完了します。 <a href="#">→P.34</a>
	●給水タンクの水がありません。	給水タンクに水を補給してください。 <a href="#">→P.17</a>
	●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。 <small>**は2けたの数字が表示します。</small>	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。

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、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。 [→P.111](#)

ヘルシー調理、効果の説明

●印は「オート調理」で調理できます

Table with 2 columns: 調理方法 (脱脂・減塩調理, 低酸素調理, 低温調理, うまみアップ加熱) and 効果説明 (ナノスチームで余分な脂や塩分を落とします...)

標準計量カップ・スプーンでの質量表

自家製食品〔肉〕

- 手作りソーセージ 60
●蒸し豚のさしみ風 60
●手作りポークハム 60
●ビーフジャーキー(中華風味) 61
●ビーフジャーキー(プレーン) 61
●ポークジャーキー 61
●レバーのコンフィ 61
●レバーの中華風サラダ 61

自家製食品〔魚〕

- さんまのコンフィ 62
●鮭のテリーヌ 62
●たららのテリーヌ 62
●わかさぎのコンフィ(南蛮漬け風) 62

自家製食品〔野菜・果物〕

- ドライハーブ&スパイス(10種) 63
●野菜のコンフィ 63
●ドライフルーツ(7種) 63
●バナナのドライフルーツ 63
●りんごのドライフルーツ 63
●キウイのドライフルーツ 63
●ブルーベリーのドライフルーツ 63
●ぶどうのドライフルーツ 63
●いちごのドライフルーツ 63
●パイナップルのドライフルーツ 63

自家製食品〔ヨーグルト〕

- ヨーグルト 64
●ヨーグルトソース 64
●カスピ海ヨーグルト 64

自家製食品〔マイコンフィチュール〕

- いちごのマイ・コンフィチュール 65
●ブルーベリーのマイ・コンフィチュール 65
●オレンジのマイ・コンフィチュール 65
●ココナツミルクのマイ・コンフィチュール 65
●キウイのマイ・コンフィチュール 65
●なしのマイ・コンフィチュール 65

焼き野菜

- 野菜のオープン焼き 66
●野菜の肉巻き焼き 66
●油を使わない野菜の素焼き 66

手動焼きもの〔野菜〕

- 焼きいも 67
●ベークドポテト 67
●ハンガリアンポテト 67
●トマトファルシー 67

しいたけのチーズ焼き 67

グラタン

- マカロニグラタン 68
●ラザニア 69
●えびのドリア 69
●なすとトマトのチーズグラタン 69

ピザ

- クリスピーピザ(トマトとモッツアレラチーズのピザ) 70
●フルーツピザ(いちごともものピザ) 70

ローストチキン

- ローストチキン 71

手動焼きもの〔肉〕

- ローストビーフ 71
●チキンソテー 71
●豚肉のごまみそ焼き 71

焼き魚

- 塩鮭 72
●生鮭の塩焼き 72
●塩さば 72
●さばのごま焼き 72
●生さばの塩焼き 72
●ぶりの照り焼き 72
●干ものいろいろ(3種) 72

手動焼きもの〔魚〕

- 鮭のムニエル 73
●まぐろのソテー 73
●かますの香草焼き 73

焼きそば

- 焼きそば 74
●豚肉とキャベツの辛みそ炒め(ホイコウロウ) 74
●鶏肉とキャベツの辛みそ炒め 74
●牛肉とピーマンの細切り炒め(チンジャオロウスー) 74

蒸しもの

- 茶わん蒸し 75
●空也蒸し 75
●手作り豆腐 75

豚肉の蒸しもの

- 豚肉と野菜の蒸しもの 76
●白身魚の蒸しもの 76
●キャベツの皮シューマイ 76

肉じゃが

- 肉じゃが 77
●ポークカレー 77
●チキンカレー 77

手動煮もの

- 黒豆 77
●大豆と昆布の煮もの 77

スープ

- とん汁 78
●野菜スープ4種 78
●かぼちゃのスープ 78
●にんじんのスープ 78
●グリーンピースのスープ 78
●じゃがいものスープ 78
●ミネストローネ 78

ごはんもの

- ごはん(炊飯) 79
●ピースごはん 79
●五穀ごはん 79
●麦ごはん 79
●赤飯(おこわ) 79

かんたんパン・トースト

- かんたんパン(シンプルパン) 80
●セサミパン 80
●レーズンパン 80
●かんたんあんパン 81
●かんたんクリームパン 81
●かんたんうぐいすパン 81
●グラハムパン 81
●油で揚げないカレーパン 81
●トースト 81

フランスパン

- フランスパン 82

手作りパン

- バターロール(ロールパン) 83
●山形パン 83

スポンジケーキ

- デコレーションケーキ(スポンジケーキ) 84
●チーズケーキ 85

手動ケーキ

- シフォンケーキ(プレーン) 85
●ロールケーキ(プレーン) 86
●モカロールケーキ 86
●抹茶ロールケーキ 86
●マドレーヌ 86
●パウンドケーキ(プレーン) 87
●チョコバナナケーキ 87
●りんごケーキ 87

■「ヘルシーアップ」メニューは カロリーカット値 を記載しています。→ P.100~105

- カラメルケーキ 87
●マーブルケーキ 87

スイーツ

- ボーロ 87
●ヘルシー焼きメレンゲ 88
●スイートポテト 88
●焼きりんご 88
●りんごのコンポート 88
●型抜きクッキー 89
●絞り出しクッキー 89
●アーモンドクッキー 89
●ピーナツクッキー 89
●アップルパイ 90
●りんごのプリザーブド 90
●いちごジャム 90
●ブラウニー 91
●マフィン 91
●チョコチップマフィン 91
●ショコラン 91
●プチパイ 91
●コーヒゼリー 92
●レモンゼリー 92
●オレンジゼリー 92
●グレープゼリー 92
●切りもち・市販のバックもち 92
●フルーツ大福 92
●あべ川もち 92
●いそべ巻き 92
●手作りもち 92
●豆もち 92
●チョコまんじゅう 93
●みつまんじゅう 93
●黄金いも 93

朝食セット

- トースト(プレーン) 98
●ピザトースト 98
●フレンチトースト 98
●チェルシートースト 98
●アップルパン 98
●めだま焼き 99
●すごもり卵 99
●いり卵 99
●チーズめだま焼き 99
●ベーコンエッグ 99
●野菜のベーコン巻き 99
●ウインナーソーセージのベーコン巻き 99
●トマトのシーチキンのせ 99

鶏のハーブ焼き

- 鶏のハーブ焼き 100
●鶏の三味焼き 100
●鶏手羽先のつけ焼き 100
●ピリ辛ウイング 100
●鶏のつけ焼き 100

焼きとり

- 焼きとり 101
●塩焼きとり 101
●串焼き 101
●鶏もも肉の串焼き 101
●つけ焼き 101
●えびとほたての串焼き 101
●豚バラ肉の串焼き 101
●豚肉と野菜の串焼き 101

ハンバーグ

- ハンバーグ 102
●ビーフハンバーグ 102
●いわしのハンバーグ 102
●豆腐入りハンバーグ 102

スペアリブ

- スペアリブ 103
●豚の香味焼き 103
●豆板醤を使ったピリ辛香味焼き 103

焼き豚

- 焼き豚 103
●ひと口チャーシュー 103

鶏のからあげ

- 鶏のからあげ 104
●たららのからあげ 104
●豚のからあげ 104
●ヒレカツ 104
●ヘルシーとんかつ 104
●チキンカツ 104

オープン天ぷら

- ヘルシー天ぷら 105
●きすの天ぷら 105
●かぼちゃの天ぷら 105
●さつまいもの天ぷら 105
●れんこんの天ぷら 105
●えびの天ぷら 105
●いかの天ぷら 105
●あなごの天ぷら 105
●エビフライ 105
●白身魚のフライ 105
●かきフライ 105

葉・果菜/根菜〔ゆでもの〕

- ほうれん草のおひたし 106
●ほうれん草のごまあえ 106
●ほうれん草のソテー 106
●イタリアンサラダ 106
●キャベツの酢づけ 106
●白菜の酢づけ 106
●野菜サラダ 106
●ポテトサラダ 106
●もやしのナムル 107
●白菜のナムル 107
●なすのしょうがじょうゆ 107

スチームあたたため

- ごはんのあたたため 107
●お総菜のあたたため 107
●天ぷらのあたたため 107

のみもの・インスタント食品

- ホットチョコレート 108
●牛乳のあたたため 108
●お酒のあたたため 108
●インスタント食品 108

標準計量カップ・スプーンでの質量表 (単位g)

Table with 2 columns: 食品名 and 計量 (小さじ, 大さじ, カップ). Includes items like 水・酢・酒, しょうゆ・みりん・みそ, 食塩, etc.

本書に使用している計量カップ・スプーンでの質量(重量)は表のとおりです。

- 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。
■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)
■料理写真は調理後盛りつけたものです。

# 自家製食品〔肉〕

オート調理

あたためスタート

レンジ  
オープン  
スチーム

焼網  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水

23自家製食品

## 手作りソーセージ

仕上げ調節 **やや強**  
加熱時間の目安 約60分



**材料**  
豚ももひき肉…………… 400g  
玉ねぎ (すりおろしたもの)  
…………… 大さじ1  
にんにく(すりおろしたもの)  
…………… 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る。  
② 材料全部を合わせてよく練り混ぜ、ひとまとめにして、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 生地を直径7cm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 焼網にのせ テーブルプレートに置き **23自家製食品** 仕上げ調節 **やや強** 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週間くらいは味がかわりません。  
• オードブルに、サラダやチャーハンの具にと使いみちがあります。  
• 充分さめてからオープンシートをはずし、焼網にのせ **23自家製食品** 仕上げ調節 **弱** で加熱するとサラミソーセージ風が作れます。

## 蒸し豚のさしみ風

仕上げ調節 **強**  
加熱時間の目安 約90分



**材料**  
豚もも肉(かたまり)…………… 約500g  
ねぎ(小口切り)…………… 1本  
しょうが…………… 1かけ  
酒…………… 大さじ5  
塩…………… 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る。  
② 豚肉は木綿のたこ糸でしばって形をととのえる。  
③ 合わせた④に②をつけ、時々返しながら20~30分つけ込む。  
④ ③をオープンシートで包み、両端をねじって閉じ、焼網にのせ、テーブルプレートに置き **23自家製食品** 仕上げ調節 **強** で加熱する。  
⑤ そのまましばらく置いて冷まし薄く切って器に盛る。

## 手作りポークハム

仕上げ調節 **やや強**  
加熱時間の目安 約60分



**材料**  
豚ロース肉(かたまり)…………… 約500g  
塩…………… 大さじ2  
砂糖…………… 小さじ2  
白ワイン…………… 大さじ3  
玉ねぎ・にんじん(各薄切り)  
…………… 各20g  
セロリの葉…………… 少々  
④ 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1

**作りかた**  
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。  
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500g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、ときどき水をかえながら、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ものをぬり、焼網にのせ、テーブルプレートに置き **23自家製食品** 仕上げ調節 **やや強** で加熱する。  
⑥ よくさ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します。  
• 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。

## ビーフジャーキー(中華風味)

加熱時間の目安 60~180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る。  
② 牛肉はつけ汁に3時間以上つけてから、ペーパータオルで汁気を取り、焼網に重ならないように広げて並べる。  
③ ②をテーブルプレートに置き **23自家製食品** で加熱し、途中裏返しをしながら加熱する。  
④ さらに **23自家製食品** で様子を見ながら加熱する。

## ビーフジャーキー(プレーン)

**材料・作りかた**  
ビーフジャーキーの④のつけ汁のかわりに、塩、こしょうだけで作る。

## ポークジャーキー

**材料・作りかた**  
ビーフジャーキーの牛肉を豚ロース(薄切り)にかえる。

## レバーのコンフィ

仕上げ調節 **強**  
加熱時間の目安 約90分



**材料**  
豚レバー…………… 約300g  
しょうゆ、酒…………… 各大さじ3  
砂糖、ごま油、豆板醤  
…………… 各小さじ2  
④ しょうが(スライス)…………… 1かけ  
にんにく(スライス)…………… 1片  
ねぎ…………… ½本

**作りかた**  
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。  
② 豚レバーは、塩水につけ血抜きをし、合わせた④につけこみ一昼夜冷蔵庫におく。  
③ ②の汁気をきり、30×40cmの大きさに切ったオープンシートに包み、両端をねじって閉じて焼網にのせ、テーブルプレートに置き **23自家製食品** 仕上げ調節 **強** で加熱する。

## レバーのコンフィを使ってレバーの中華風サラダ

**材料・作りかた**  
好みの野菜と薄切りにしたレバーのコンフィを中華風ドレッシングであえる。

### 23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したり、干し野菜などを作る **23自家製食品** 仕上げ調節 **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 **23自家製食品** 仕上げ調節 **やや強**、仕上げ調節 **強** がありメニューによって使い分けます。

●**1回に作れる分量は**  
表示の分量の0.8~1.3倍量が目安です。

●**使う付属品は**  
焼網にのせて加熱します。  
小さくて焼網にのせられないものは、オープンシートを敷いて、その上のにのせて加熱します。

●**23自家製食品** 仕上げ調節 **やや弱**、仕上げ調節 **弱** で作るドライメニューは  
食品の量や形状、厚み、水分の含み具合によって、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。

●**23自家製食品** で作るコンフィは  
容器を使わないで、オープンシートで包んで加熱します。

●**1回で設定できる調理時間は**  
仕上げ調節 **弱** 約60分から仕上げ調節 **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回と同様に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、仕上げ調節 **中** で様子をみながら、追加加熱をしてください。

# 自家製食品〔魚〕

オート調理

あたためスタート

レンジ  
オープン  
スチーム

焼網  
テーブルプレート

23自家製食品

給水タンク  
満水

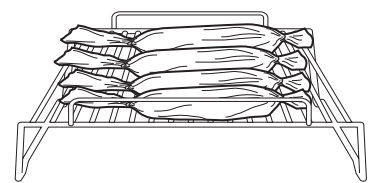
## さんまのコンフィ

仕上がり調節 強  
加熱時間の目安 約180分



**材料**  
さんま……………4尾  
塩……………適量  
④ オリーブ油……………40g  
穀物酢……………40g  
にんにく(薄切りにする) ……2片  
ローリエ(半分にちぎる) ……2枚

**作りかた**  
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。  
② さんまは、頭と内臓を取り、水気をふきとり、塩をふる。  
③ 30×40cmの大きさに切ったオープンシート4枚に、さんまを1尾ずつ置き、④を等分に分け入れ、両端をねじって閉じ、焼網に並べてのせる。



④ ③をテーブルプレートに置き **23自家製食品** 仕上がり調節 **強** で加熱する。  
⑤ さらに **23自家製食品** 仕上がり調節 **強** で加熱する。

**〔ひとくちメモ〕**  
● 骨までやわらかくなるので、丸ごと召上がれます。

## 鮭のテリーヌ

仕上がり調節 やや強  
加熱時間の目安 約60分



**材料**(18×8cm耐熱性ガラス容器1個分)  
生鮭(1切れ・100gのもの) ……5切れ  
白ワイン……………大さじ1  
卵白……………2個分  
生クリーム……………カップ1  
塩……………小さじ1/2  
こしょう……………少々  
パプリカ……………小さじ1  
ブラックオリーブ(種抜き) ……12個

**作りかた**  
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。  
② 鮭は骨と皮を除いてひと口大に切り、すり鉢で形がなくなり、ネバリが出るまでよくする。  
③ 白ワイン、卵白、生クリーム、塩、こしょう、パプリカを加えてよくすり混ぜる。  
④ ブラックオリーブは半分に切る。型の底面にオープンシートを敷き、③をつめオリーブを適当に散らしてうめ、表面を平らにする。  
⑤ 焼網の中央にのせ、テーブルプレートに置き **23自家製食品** 仕上がり調節 **やや強** で加熱する。

**〔ひとくちメモ〕**  
● 表面が乾燥気味のときは、型よりひと回り小さく切ったオープンシートをのせて加熱してください。

## たらのテリーヌ

鮭を生たらに代える。

## わかさぎのコンフィ (南蛮漬け風)

仕上がり調節 やや強  
加熱時間の目安 約60分



**材料**  
わかさぎ……………200g  
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……………1個  
黄パプリカ……………1個  
ピーマン……………2個  
玉ねぎ(せん切り)……………1/2個  
④ ワインビネガー、米酢……………各大さじ3  
水……………カップ1/2  
塩、砂糖、しょうゆ……………各小さじ1  
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る。  
② わかさぎは水気をふきとり、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 焼網にのせテーブルプレートに置き、**23自家製食品** 仕上がり調節 **やや強** 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 焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き、**23自家製食品** 仕上がり調節 **やや弱** 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。

# 自家製食品〔野菜・果物〕

オート調理

あたためスタート

レンジ  
オープン  
スチーム

焼網  
テーブルプレート

23自家製食品

給水タンク  
満水

## ドライハーブ&スパイス (10種)

仕上がり調節 弱  
加熱時間の目安 60~90分



**材料**  
青じその葉……………20枚  
セロリの葉……………20~50g  
パセリ(小房に分けたもの) ……20~50g  
あさつき(小口切り)……………20~50g  
オレンジの皮(白いワタを除き、せん切りにしたもの)……………50g  
ディル、チャービル、タイム、セージ、ペパーミント……………各30g

**作りかた**  
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。  
② 作る材料を選び、洗ってから、ペーパータオルなどで水気をふきとる。  
③ オープンシートを敷いた焼網に材料を広げ テーブルプレートに置き **23自家製食品** 仕上がり調節 **弱** で途中様子を見ながら加熱する。(乾燥具合によって、**23自家製食品** 仕上がり調節 **弱** を繰り返して加熱する。)  
④ あさつき、オレンジの皮以外は乾燥後、手でもみほぐす。

**〔ひとくちメモ〕**  
● 青じそやセロリ、パセリは色が彩やかで、指でつまんで、カリッと砕ける状態で取り出します。

## 野菜のコンフィ

仕上がり調節 やや強  
加熱時間の目安 約60分



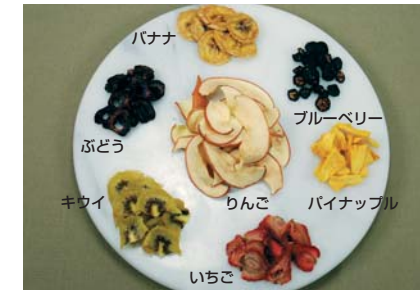
**材料**  
にんじん(5cmの長さの棒状に切る)……………80g  
パプリカ(赤・黄 各タテ4つに切る)……………各1/4個  
かぼちゃ(1.5cm角切り)……………80g  
ブロッコリー(小房に分ける)……………50g  
玉ねぎ(5mm厚さの輪切り)……………50g  
プチトマト……………1/2パック  
オリーブ油……………適量  
塩、こしょう……………各少々

**作りかた**  
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。  
② それぞれ野菜にオリーブ油と塩、こしょうをふり、混ぜ合わせてから、それぞれオープンシートで包む。  
③ 焼網に並べ、テーブルプレートに置き、**23自家製食品** 仕上がり調節 **やや強** で加熱する。

## ドライフルーツ(7種)

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

仕上がり調節 やや弱  
加熱時間の目安 60~180分



**作りかた**  
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。  
② 材料を選んで用意する。  
● キウイ(3~4個)、パイナップル(1/4個)はそれぞれ皮をむき、3~4mm厚さの輪切り、または薄切りにする。  
● いちご(1パック分)、ぶどう(1房分)は1粒ずつよく洗い水気をきり、3~4mmの薄切りにする。  
● バナナ(2本約200g)は皮をむき、5mm厚さの輪切りにして、レモン汁(1/2個分)をふりかけてしばらくおき、水気を切る。  
● りんご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、水気をきる。  
● 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焼網に広げ テーブルプレートに置き **23自家製食品** 仕上がり調節 **やや弱** で加熱する。  
④ さらに **23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。  
**〔ひとくちメモ〕**  
● 種類や、形、厚みによって加熱時間が違います。様子を見ながら加熱します。

# 自家製食品〔ヨーグルト〕

**手動調理**  
レンジ 800W 4~6分  
(下ごしらえ)

手動決定 あたためスタート

テーブルプレート

給水タンク

スチーム スチームレンジ発酵  
レンジ 150~180分

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%以上のもの) 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** 800W 4~6分 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** (20W) 約90分 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** (20W) 60~90分、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、あら熱をとり、冷蔵庫で冷やす。

### 【ひとくちメモ】

- お好みでジャムや果物を加えたり、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。
- 自家製食品〔マイ・コンフィチュール〕  
→ P.65 を添えてもよいでしょう。



ヨーグルトソース

カスピ海ヨーグルト

## 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

### 作りかた

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

ヨーグルトを参照する。種菌(スターター)として市販のプレーンヨーグルトの代わりに、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** (10W) で発酵させる。発酵時間は3~6時間です。(種菌の状態や室温によって発酵時間を加減する。)

## 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ものを使う**  
使用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ものを使います。
- 使用する牛乳は**  
新鮮な普通牛乳で脂肪分3.0%以上のものを使います。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%のもの)を使います。  
●無脂肪固形分や乳脂肪分の違うものや、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あがりです。手早くあら熱をとり、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日の間に食べきってください。

# 自家製食品〔マイ・コンフィチュール〕

**手動調理**

手動決定 あたためスタート

テーブルプレート

給水タンク

レンジ 600W 約20分  
(リレー加熱) 200W 約10分

空

## いちごのマイ・コンフィチュール

**材料(標準量)**  
いちご 約150g  
赤ピーマン(細切り) 約50g  
パイナップル(細切り) 約100g  
市販の100%果汁  
④ パイナップルジュース 約100mL  
りんごジュース 約100mL  
レモン汁 1/2個分(大さじ2強)

### 作りかた

- いちごは洗ってヘタを取り、赤ピーマン、パイナップルは2~3cm長さの細切りにする。
- 大きくて深めの耐熱容器に①を入れ、④とレモン汁を加える。
- おいしさをしないで **レンジ** 600W 約20分、**レンジ** 200W 約10分 リレー加熱 → P.40 する。
- 加熱が終わったら、乾いたふきんを使い、取り出す。
- あら熱がとれてからおおいをして冷蔵庫で冷やし、密封できる容器などに移しかえる。

## ブルーベリーのマイ・コンフィチュール

**材料・作りかた**  
いちごの代わりにブルーベリー(約150g)、りんごジュースの代わりにグレープジュースを加えて同様にして作る。



## オレンジのマイ・コンフィチュール

**材料(標準量)**  
オレンジ(皮をむき、袋から出したもの) 約200g  
りんご(細切り) 約50g  
黄ピーマン(細切り) 約50g  
市販の100%果汁  
④ りんごジュース 約100mL  
パイナップルジュース 約100mL  
レモン汁 1/2個分(大さじ2強)  
しょうがのみじん切り 1かけ分

### 作りかた

しょうがのみじん切りを除いた材料を合わせ、いちごのマイ・コンフィチュールを参照して作る。加熱後、冷ましてからしょうがのみじん切りを加える。

## キウイのマイ・コンフィチュール

**材料(標準量)**  
キウイ(粗くつぶす) 約200g  
パイナップル(細切り) 約70g  
黄ピーマン(細切り) 約30g  
市販の100%果汁  
④ 果汁入り野菜ジュース 約150mL  
パイナップルジュース 約50mL  
レモン汁 1/2個分(大さじ2強)  
ピンクペッパー(ホール)など好みのスパイス 適量

## ココナッツミルクのマイ・コンフィチュール

**材料(標準量)**  
桃または白桃缶詰 約150g  
洋なしまたは洋なし缶詰 約100g  
ココナッツミルク(缶詰) 約50g  
市販の100%果汁  
④ りんごジュース 約100mL  
パイナップルジュース 約100mL  
レモン汁 1/2個分(大さじ2強)  
グリーンペッパー(ホール) 適量

### 作りかた

グリーンペッパーを除いた材料を合わせ、いちごのマイ・コンフィチュールを参照して作る。加熱後にグリーンペッパーを加える。

**作りかた**  
ピンクペッパーを除いた材料を合わせ、いちごのマイ・コンフィチュールを参照して作る。加熱後にピンクペッパーなど好みのスパイスを加える。

## なしのマイ・コンフィチュール

**材料・作りかた**  
キウイの代わりに皮をむき、ひと口大に切ったなし(約200g)を加えて同様にして作る。

## マイ・コンフィチュール作りのコツ

- 容器は**  
直径20~23cm、底径約10cm、深さ6~8cmの広口の耐熱性容器が適しています。  
※容器の重さが800g以上のものを使うときは、果汁をふやして(20~30mL)加熱してください。
- 容器の大きさの目安は**  
材料を入れて容器の半分以下になっていることを確認してから使ってください。
- 野菜は**  
赤ピーマン、黄ピーマン、トマト、かぼちゃ、にんじんなど色あざやかなものが向いています。かぼちゃやにんじんなどは前もって加熱したものを使うとよいでしょう。
- 果物や野菜の割合は**  
果物と野菜を合わせて約300gにします。割合は、果物類が200~250g、野菜やハーブなどを合わせて100~150gが目安です。
- 砂糖のかわりに100%果汁を使う**  
りんごジュースやパイナップルジュースなど、糖度の高い果汁が適しています。
- ラップやふたはしないで**  
煮つめるのでラップやふたはしません。
- 加熱直後の取り出しは**  
加熱直後は容器や加熱室、その周辺、テーブルプレートが非常に熱くなっています。やけどに注意し、厚めの乾いたふきんを使って取り出します。
- 甘く作りたいときは**  
材料にハチミツ(大さじ1~2)を加えて加熱します。この場合果汁は230mLにふやしてください。加熱後に甘さを加えたいときは、ハチミツ(大さじ1~2)を加えます。
- 賞味期限は**  
砂糖を使っていないので、日持ちしません。1~2週間で食べきってください。



# 焼き野菜

オート調理

あたためスタート

レンジ ナノスチーム グリル

10焼き野菜 (予熱有)

上段 テーブルプレート

給水タンク 満水

## 野菜のオープン焼き

予熱 約12分  
加熱時間の目安 約15分



**材料**  
かぼちゃ、ブロッコリー、パプリカ(赤、黄)、ヤーコン、ブロッコリー、なす、アスパラガス、エリンギ、プチトマト、カリフラワー、紫いもなど合わせて 500g  
塩、こしょう 各少々  
オリーブ油、水 各大きさ1

**作りかた**  
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。  
② 野菜をひと口大または薄めに切り、塩、こしょう、オリーブ油、水をふっておく。  
③ 空のテーブルプレートを上段に入れ「10焼き野菜」で予熱をする。  
④ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋でテーブルプレートをドアの上に取り出す。  
⑤ ②をテーブルプレートに広げてのせ上段に入れて焼く。

## 野菜の肉巻き焼き



**材料**  
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、アスパラガス、えのきだけ、しいもなどの野菜 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 野菜のオープン焼き作りかた③～⑤を参照して焼く。

## 油を使わない 野菜の素焼き



**材料**  
かぼちゃ、さつまいも、パプリカ(赤、黄)、なす、アスパラガス、エリンギ、しいたけ、プチトマトなど合わせて 500g

**作りかた**  
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。  
② 野菜をひと口大または薄めに切っておく。  
③ 野菜のオープン焼き作りかた③～⑤を参照して焼く、好みのドレッシングをあえる。

## 素焼きの野菜に合うドレッシング

**材料・作りかた**  
玉ねぎ(すりおろす) 大さじ4  
にんにく(すりおろす) ½片  
しょうゆ、酢 各大きさ4  
サラダ油 大さじ2  
砂糖 小さじ½  
混ぜ合わせてかける。

**【ひとくちメモ】**  
●葉菜などのように食品が薄いものや、ブロッコリーなどは、野菜の素焼きには向きません。



### 注意

テーブルプレートの出し入れは、やけどのおそれがあるので、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。

# 焼きいも

手動調理

手動決定

あたためスタート

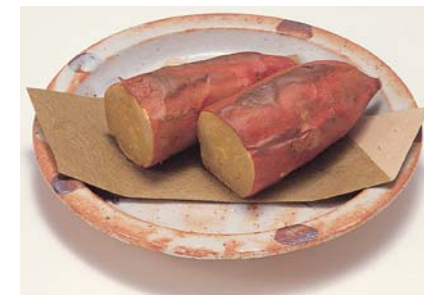
黒皿 下段

テーブルプレート

給水タンク 満水

ナノスチーム オープン (予熱無) 250℃ 40～60分

## 焼きいも



**材料**  
さつまいも(1本約250gのもの) 2～6本

**作りかた**  
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。  
② さつまいもは黒皿に並べて下段に入れ「ナノスチーム」オープン「予熱無」250℃約30分焼く。  
③ 給水タンクの水を入れかえてさらに「ナノスチーム」オープン「予熱無」250℃約10～30分様子を見ながら焼き、竹串を刺してみて、通ればできあがり。

## ベークドポテト



**材料・作りかた**  
じゃがいも(1個約150gのもの)4個を焼きいもを参照して焼く。

## しいたけのチーズ焼き

**材料(12個分)**  
しいたけ 大12枚  
むきえび 30g  
白ワイン 大さじ1  
クリームチーズ(室温に戻す) 80g  
万能ねぎ(みじん切り) 少々  
パン粉、粉チーズ 各適量  
バター 少々

# 手動焼きもの〔野菜〕

手動調理

手動決定

あたためスタート

黒皿 中段

給水タンク 空

オープン (予熱無・1段) 230℃ 20～25分

## ハンガリアンポテト



**材料(直径約21cmの耐熱性焼皿1枚分)**  
じゃがいも 中3個(約450g)  
トマト(湯むきにして1cmの角切り) 1個(約150g)  
玉ねぎ(薄切り) 1個(約200g)  
バター 60g  
塩、こしょう 各少々  
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの、または粉チーズ適量) 80g

※レンジ加熱時は、テーブルプレートをセットする。

**作りかた**  
① じゃがいもは皮をむいて2～3mm厚さの薄切りにし、水にさらしてラップで包み「9根菜」仕上がり調節「弱」で加熱する。  
② 玉ねぎをラップで包み「レンジ」800W約1分30秒加熱する。  
③ 容器にバター(分量外)を玉ねぎ、じゃがいも、トマトの順に½量ずつ重ね、塩、こしょうをしてバターを½量ちぎってのせる。残りも同様にして3層にし、上にチーズを散らして黒皿にのせ、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ「オープン」予熱無「1段」230℃「20～25分」で焼く。

## トマトファルシー



**材料(6個分)**  
トマト(1個約150gのもの) 6個  
ツナ缶(オイル漬け、軽く油を切る) 中1缶(約100g)  
④ パン粉 15g  
にんにく(みじん切り) 1片  
バジル 小さじ1  
バター(「レンジ」200W約2分加熱してとろかす) 40g  
プロセスチーズ(細かくきざんだもの) 大さじ4  
パセリ(みじん切り) 少々  
塩 小さじ½  
こしょう 少々

※レンジ加熱時は、テーブルプレートをセットする。

**作りかた**  
① トマトは上部を切って中身をくり抜き、さかさにして水気をきる。中身は種を取り、細かくきざんでおく。  
② 容器に④と①の中身を入れてよく混ぜ合わせ、塩、こしょうをする。  
③ ②の中身を①のトマトに詰め、とろかすバターとチーズをふる。  
④ 黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、③を並べて、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ「オープン」予熱無「1段」230℃「20～25分」で焼く。

⑤ しいたけの裏に②のをのせ、パン粉と粉チーズをふる。黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、薄くバターをぬった上に並べ、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ「オープン」予熱無「1段」230℃「20～25分」で焼く。

# グラタン

オート調理

あたためスタート

レンジ 800W 約4分 (下ごしらえ)

11グラタン

レンジ・オープン・グリル

焼網

テーブルプレート

給水タンク

空

## マカロニグラタン

加熱時間の目安 (4皿分) 約20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に切る) ..... 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(細かくきざんだものまたは粉チーズを適量) ..... 80g

### 作りかた

- マカロニはゆでてざるにあげ、サラダ油(分量外)をまぶす。
- 深めの容器に④を入れ、レンジ800W 約4分 加熱し、マカロニと合わせる。
- ②にホワイトソースの半量を加えてあえる。
- バター(分量外)をぬったグラタン皿に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。
- ④を焼網に並べ、テーブルプレートに置き、11グラタンで焼く。



## 注意

具によっては飛び散ることがあるので注意する。  
いかを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ものを使ってください。

## 市販の冷凍グラタン



- 冷凍グラタン(1個・約240g)は、手動調理で焼きます。アルミケース皿のまま(1~4皿まで)、黒皿に下図のように並べて、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ、オープン 予熱無 1段 210℃ 35~45分 焼く。



4皿は中央に 3皿は中央に 2皿は中央に 1皿は中央に 寄せる。 寄せる。 寄せる。 置く。

※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ものは焼けません。(容器変形の原因になります。)

※焼網に並べて 11グラタン で焼かないでください。(火花(スパーク)の原因になります。)

## 11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

グラタン皿を使います。

### ●焼くときの皿の置きかたは

焼網にグラタン皿を図の様に並べ、加熱室底面にセットしたテーブルプレートに置きます。



4皿は中央に 3皿は中央に 2皿は中央に 1皿は中央に 寄せる。 寄せる。 寄せる。 置く。

## ホワイトソース

### 作りかた

- 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。
- 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。

	分量	カップ1	カップ2	カップ3
材 料	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	約2分10秒
	① レンジ600W			
作 り か た	牛乳を加えて加熱	2~4分	5~7分	9~11分
	② レンジ600W			

### ●焼く前にさめてしまったら

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℃)にあためてから焼きます。

### ●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

オープン 予熱無 1段 210℃ で様子を見ながら、さらに焼きます。

### ●焼きむらが気になるときは

残り時間3~5分でグラタン皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。

●冷凍グラタンは 11グラタン で焼けません。

オート調理

あたためスタート

レンジ 800W 約3分 800W 約1分10秒 (下ごしらえ)

11グラタン

レンジ・オープン・グリル

焼網

テーブルプレート

給水タンク

空

## ラザニア

加熱時間の目安 約21分



- 材料(20×20×5cmの耐熱性焼き皿1皿分)
- ラザニア(乾めん) ..... 6枚(約100g)
  - ミートソース ..... 1缶(約300g)
  - ホワイトソース(材料・作りかた → P.68) ..... カップ3
  - ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの) ..... 120g

### 作りかた

- 大きめの鍋でラザニアを固めにゆで、水にとって冷まし、水気をきる。
- バター(分量外)をぬった容器にホワイトソース、①、ミートソースの順に3~4段に重ね、チーズをのせる。
- ②を焼網の中央にのせ、テーブルプレートに置き、11グラタンで焼く。

オート調理

あたためスタート

レンジ 800W 約3分 800W 約1分10秒 (下ごしらえ)

11グラタン

レンジ・オープン・グリル

焼網

テーブルプレート

給水タンク

空

## えびのドリヤ

加熱時間の目安 約21分



### 材料(4人分)

- むきえび(背わたを取る) ..... 200g
- 玉ねぎ(みじん切り) 1/2個(約100g) ..... 3個(約200g)
- 生しいたけ(薄切り) ..... 4枚
- バター ..... 25g
- ホワイトソース(材料・作りかた → P.68) ..... カップ2
- ごはん ..... 400g
- バター ..... 15g
- ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの、または粉チーズを適量) ..... 80g

### 作りかた

- 深めの耐熱容器に④を入れて混ぜ、レンジ800W 約3分 加熱し、ホワイトソースであえる。
- 大きめの耐熱容器にバターを入れ、レンジ200W 約1分 加熱し、とろく。
- ②にごはんを入れてかき混ぜ、軽く塩、こしょう(分量外)をして、レンジ800W 約1分10秒 加熱する。
- バター(分量外)をぬったグラタン皿に③を分け入れ、①をのせ、上にチーズをふる。
- ④を焼網に並べ、テーブルプレートに置き、11グラタンで焼く。

オート調理

あたためスタート

レンジ 800W 約1分40秒 (下ごしらえ)

11グラタン

レンジ・オープン・グリル

焼網

テーブルプレート

給水タンク

空

## なすとトマトのチーズグラタン

加熱時間の目安 約19分



- 材料(直径約26cmの耐熱性焼き皿1皿分)
- なす(7~8mm厚さに切り、塩水につける) ..... 3個(約200g)
  - サラダ油 ..... 大さじ2~3
  - トマト ..... 大2個(約400g)
  - 牛ひき肉 ..... 200g
  - 玉ねぎ(みじん切り) 1個(約200g) ..... 1個(約200g)
  - バター ..... 25g
  - 塩、こしょう、ナツメグ ..... 各少々
  - ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの) ..... 80g

### 作りかた

- フライパンにサラダ油を熱し、なすを炒め、塩、こしょうをする。
- トマトは皮を湯むきし、7~8mmの輪切りにして種を取り除く。
- ④を耐熱容器に入れて、レンジ800W 約1分40秒 加熱し、ひき肉と合わせてよく練り混ぜ、塩、こしょう、ナツメグを加えて混ぜる。
- 容器にバター(分量外)をぬって③を詰め、上に①と②を交互に並べてチーズをふる。
- ④を焼網の中央にのせ、テーブルプレートに置き、11グラタンで焼く。

# ピザ

**オート調理**

スチームレンジ発酵  
30W 約10分  
(下ごしらえ)

あたためスタート

**12ピザ** (予熱有) 予熱約11分 オープン

黒血 上段

給水タンク 満水

## クリスピーピザ (トマトとモッツアレラチーズのピザ)

加熱時間の目安 約16分



※ スチームレンジ発酵のときは給水タンクを満水にし、底面にテーブルプレートセットする。

### 材料(直径26cm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1/3(約2g)
- ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) …… 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(市販のもの) …… 適量
- トマト(さいの目) …… 1/2個(約100g)
- モッツアレラチーズ(ひと口大にちぎる) …… 100g
- にんにく(みじん切り) …… 1かけ
- 塩、こしょう …… 各少々
- バジル …… 少々

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- ポリ袋に④とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- ②にぬるま湯とオリーブ油を入れて5分間こねる。(材料が2倍のときは約8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出来ます。(→ P.80) **かんたんパン**作りかた⑤を参照する。
- ③を底面にセットしたテーブルプレートの中央にのせ **スチーム** **レンジ** **発酵** 仕上げ調節 **中** (30W) 約10分 一次発酵させる。(発酵の目安は → P.80) **かんたんパン**のコツを参照)
- 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。

- 生地を軽く押して中のガスを抜き、丸める。
- 丸めた生地を直径26cmくらいの円形にのばして、オープンシートにのせ、フォークで穴をあけ、ピザソースをぬり③をのせ塩、こしょうをする。
- テーブルプレートを取り外し、空の黒血を**上段**に入れ **12ピザ** で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使って黒血をドアの上に取り出す。
- ⑦をオープンシートごと黒血にのせ、**上段**に入れて焼く。焼き上がりにバジルを飾る。

## 注意

黒血の出し入れは、やけどのおそれがあるので、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。

## 12ピザのコツ

- 一度に焼ける分量は黒血1枚分です。
- 2段で焼くときは **12ピザ** では焼けません。材料を2倍にして生地を作り、2等分して黒血2枚にのせ、テーブルプレートを取り外し **オープン** **予熱有** **2段** **200℃** **22~28分** に設定してスタートし、予熱終了音が鳴ったら **中段** と **下段** に入れて焼きます。上下の焼きむらが気になるときは黒血の上下を入れ替えます。入れ替えるタイミングは、加熱時間の3/5~3/4が経過してからにしてください。
- 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** **予熱無** **1段** **200℃** で様子を見ながら焼きます。
- 市販のピザは **12ピザ** では焼けません。

## フルーツピザ (いちごともものピザ)



- 材料(1枚分)**
- ピザの生地  
(材料・作りかたはクリスピーピザを参照し、材料は1.5倍量にする) …… 1回分
- グラニュー糖 …… 適量
- カスタードクリーム  
(材料・作りかたは → P.95) …… 100g
- いちご(スライスする) …… 30g
- 桃の缶詰(薄切り) …… 120g
- 粉糖 …… 少々

### 作りかた

- クリスピーピザ作りかた①~⑥を参照して生地を作る。
- 生地を円形にのばして、オープンシートにのせる。
- 生地の全体にフォークで穴をあけ、グラニュー糖をふる。
- クリスピーピザ作りかた⑧~⑩を参照して焼く。
- あら熱がとれたらカスタードクリームをのばし、好みのくだものを並べて粉糖をふる。

## 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きます。黒血にのせて **中段** に入れ、**オープン** **予熱無** **1段** **200℃** 冷凍の場合 **23~30分**、冷蔵の場合 **15~28分** 焼きます。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** 焼きます。この時テーブルプレートは取り出します。

# ローストチキン 手動焼きもの〔肉〕

**オート調理**

あたためスタート

オープン ナノスチーム

黒血 下段

テーブルプレート

給水タンク 満水

**13ローストチキン** (予熱有)

## ローストチキン

予熱 約14分  
加熱時間の目安 約72分



- 材料**
- 若鶏(内臓抜きで約1.2kgくらいのもの) …… 1羽
- レモン …… 1/2個
- 塩 …… 小さじ2
- こしょう、サラダ油 …… 各少々
- にんにく、玉ねぎ、セロリ(各薄切り) …… 各100g
- サラダ油 …… 適量

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- 鶏の首は皮を残してつけ根から切り落とし、レモンの切り口で全体をこすり、よく洗って水気をふき、塩、こしょうをすり込む。
- 手羽を背中て組ませて胸を上にし、竹串で両足を胴に止め、木綿製のたこ糸でしばって形をととのえる。
- 黒血の中央に野菜を寄せて広げ、その上に鶏の胸を上にしてのせ、全体にサラダ油をぬる。
- 13ローストチキン** にしてスタートし、予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、**下段** に入れて焼く。

## グレービーソース

**材料・作りかた**

加熱後の黒血に残っている野菜と肉汁を鍋に移し、スープ(カップ1・固形スープの素1/2個をとく)を加えて煮つめ、ふきんでこし、塩、こしょうをして作る。

**手動調理**

手動決定

あたためスタート

オープン **220℃** **40~50分** (予熱無・1段)

黒血 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
- 塩、こしょう …… 各少々
- にんにく(すりおろす) …… 1片
- サラダ油 …… 適量 1/2

### 作りかた

- 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ととのえ、サラダ油を全体にぬる。
  - ①を黒血の中央にのせ、テーブルプレートを取り外し、**下段** に入れ、**オープン** **予熱無** **1段** **220℃** **40~50分** で焼く。
  - 充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、うま味もそのまま保てます。

## 13ローストチキンのコツ

- 一度に焼ける分量は分量は1羽(約1.2kg)です。
- 黒血のよこれが気になるときは、オープンシートを敷いてから加熱します。
- 焼きが足りなかったときは、**オープン** **予熱無** **1段** **220℃** で様子を見ながら焼きます。

## 調理後の加熱室の油污れは

「においが気になるとき(脱臭)」  
→ P.51を参照して **26脱臭** で加熱してください。

**手動調理**

手動決定

あたためスタート

オープン **230℃** **23~30分** (予熱無・1段)

黒血 中段

給水タンク 空

## チキンソテー



- 材料(2枚分)**
- 鶏もも肉(1枚約250gのもの) …… 2枚
- 塩、こしょう …… 各少々
- 小麦粉(薄力粉) …… 適量

### 作りかた

- 鶏肉は皮にフォークや竹串で穴をあけ、肉の厚い部分にかくし包丁を入れ、塩、こしょうをして5~10分おき、小麦粉を軽くまぶす。
- 黒血にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、サラダ油(分量外)をぬってから①の皮を上にして並べ、テーブルプレートを取り外し、**中段** に入れ **オープン** **予熱無** **1段** **230℃** **23~30分** で焼く。

## 豚肉のごまみそ焼き



- 材料(4枚分)**
- 豚ロース肉(厚さ1cmで1枚約100gのもの) …… 4枚
- 白すりごま …… 大さじ4
- 赤みそ・白みそ …… 各30g
- 砂糖・みりん …… 各大さじ1強
- 卵 …… 1/2個

### 作りかた

- 豚肉ロースは筋切りをして軽くたたいておく。
- ④を混ぜ合わせ、①を30分つけておく。
- 黒血にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、②を並べテーブルプレートを取り外し、**中段** に入れ **オープン** **予熱無** **1段** **230℃** **23~30分** で焼く。