



このたびは日立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。  
このクレットガイドをよくお読みになり、正しくご使用ください。  
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。

## 取扱説明書/料理編

# ククレットガイド

日立オーブンレンジ 家庭用

**MRO-FX2形**



\*この商品は待機時消費電力オフ機能があります。ドアを閉じた状態で表示窓に「0」が表示されているときは、約10分後に自動的に電源が切れます。電源が切れたあとは、ドアを開閉すると再び電源が入りキーを受け付けます。

## 安全のため必ずお守りください

絵表示について	3
据え付けるとき	3・4
使用するとき	4・5
お手入れのとき	5

## ご使用の前に

各部のなまえとはたらき	
操作パネルのはたらき	6・7
各部のなまえ	6
付属品の種類	8
テーブルプレートの出し入れのしかた	8
空焼きのしかた	9
グラム・ポジションシステムの0点調節のしかた	9
このオープンレンジについて	10
知っておいていただきたいこと	11
加熱のしくみ	12
使える容器、使えない容器	12

## ご使用の後に

お手入れ	
本体・付属品のお手入れ	36
においが気になるとき	36
故障かな……と思ったら	
次のことをお調べください	37
次の場合は故障ではありません	37・38
表示窓にこんな表示が出たとき	38
保証とアフターサービス	39
日立家電品のお客様ご相談窓口一覧表	40
仕様	裏表紙

## 料理編

料理編もくじ	42・43
加熱時間一覧表	44・45
料理メニュー	46~81
さくいん	82・83

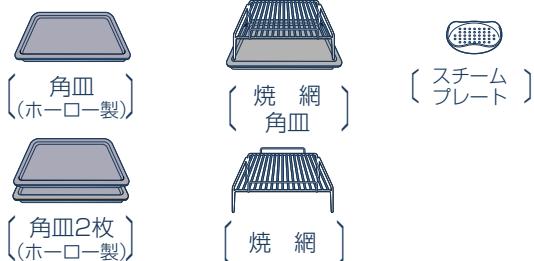
## ククレットガイドの見かた

## ■加熱表示

オート調理の加熱方法を表示します。



## ■付属品の表示例



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、盛りつけたものです。

## 正しい使いかた

あたため／解凍あたため・オートメニュー	
あたため [解凍あたため] の使いかた	13
1ごはん の使いかた	14
冷めたご飯、お総菜のあたためのコツ	15
調理済み冷凍食品の解凍あたためのコツ	15
調理済み食品の冷凍保存(フリージング)のコツ	15
ご飯、お総菜のあたためメニュー	16
冷凍ご飯、冷凍お総菜の解凍あたためメニュー	16
あたため [解凍あたため] 1ごはん メニューの加熱時間一覧表	17
まんじゅう、パン類、冷凍野菜の加熱時間	17
2牛乳 の使いかた	18
3かんたん総菜 の使いかた	19
PAM解凍 [4さしみ] [5解凍] の使いかた	20
PAM解凍 の上手な使いかた	21
パリッとあたため [6冷蔵] [7冷凍] の使いかた	22
8かんたんピザ～ [11グラタン/ドリア] の使いかた	23
12茶わん蒸し/小田巻き蒸し の使いかた	24
13揚げもの～ [15炒めもの] の使いかた	25
16葉・果菜 [17根菜] の使いかた	26

## 手動調理

レンジ	
レンジの使いかた	28
加熱時間の決めかた	28
レンジ700W と レンジ200W のリレー加熱	29
レンジ500W と レンジ100W	
オープン	
オープン (予熱あり) の使いかた	30・31
オープン (予熱なし) の使いかた	32
グリル	
グリルの使いかた	33
発酵	
PAM発酵 (レンジ) の使いかた	34
オープン 発酵 の使いかた	35

## ■調理方法の表示

調理キー、出力、温度、加熱時間は次のように表示します。

## オート調理のとき

あたため	1ごはん	2牛乳	3かんたん総菜	PAM解凍	(4さしみ)
5解凍	パリッとあたため	(6冷蔵)	(7冷凍)		
9スponジケーキ/チーズケーキ				11グラタン/ドリア	
12茶わん蒸し/小田巻き蒸し				16葉・果菜	17根菜

## 手動調理のとき

手動調理キー	レンジ	グリル	オープン	PAM発酵 (レンジ)
レンジ出力	レンジ700W	レンジ500W	レンジ200W	レンジ100W
オープンの温度	250	210	…	100
発酵	45	45	…	35
加熱時間	約2分	2～3分		

## ■料理編に使われる単位は、次のとおりです。

カロリー：1kcal(キロカロリー)=4.18kJ(キロジュール)  
容量：1mL(ミリリットル)=1cc(シーシー)

## 安全のため必ずお守りください

## 絵表示について

この取扱説明書および製品への表示では、製品を安全に正しくお使いいただき、あなたや他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するために、いろいろな絵表示をしています。その表示と意味は次のようにになっています。内容をよく理解してから本文をお読みください。



この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う危険が差し迫って生じることが想定される内容を示しています。



この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示しています。



この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が傷害を負う可能性が想定される内容および物的損害のみの発生が想定される内容を示しています。

●この機器は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

## 据え付けるとき

! 警告		
アンペア 電源は定格15A以上の専用コンセントを単独で使い、他の器具と併用する分岐コンセントは使わない。(過熱・発火・火災の原因)		傷んだ電源コードや差込プラグ、ゆるんだコンセントを使用しない。(感電・ショート・発火の原因)
		●燃えやすいもののそばに置いたり、熱に弱いものやカーテンなどを近づけない。(ヒーター使用時の高温で引火の恐れ)
ボルト 交流100V以外では使用しない。(火災・感電の原因)		
包装用ポリ袋は幼児の手の届かない所に保管または廃棄すること。(頭からかぶると、口や鼻をふさぎ窒息する恐れ)		電源コード・差込プラグを傷つけない。(電源コードを傷付けたり、破損したり、加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたり、重いものを載せたり、はさみ込んだりしない。)(コードが破損し、火災・感電の原因)
アースを確実に取り付ける。(故障や漏電時の感電防止)		●たたみ、じゅうたん、テーブルクロスなど熱に弱いものの上に置かない。(ヒーター使用時の高温で引火の恐れ)

## アースを確実に取り付ける。

(故障や漏電時の感電防止)  
取り付けは、販売店または電気工事店にご相談ください。



次の場合は、電気工事士の有資格者によりD種接地工事(接地抵抗100Ω以下)をすることが法律で義務づけられています。必ず電気工事店に依頼してアース工事をしてください。

## ■アース端子がある場合

リード線の先端の皮をむき、アース端子付コンセントのアース端子に確実に固定してください。



## ■アース端子がない場合

アース線の接地工事には「電気工事士」の有資格者が工事するよう法律で定められています。お買い上げの販売店か、お近くの電気工事店にご相談ください。(工事は有料)

## ご注意

ガス管、水道管、避雷針や電話のアース線への接続はやめてください。

## 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

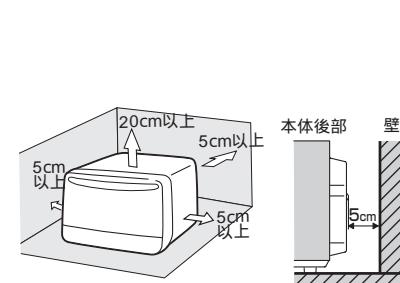
## 水気のある場所

- この場合、漏電しゃ断器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

(安全のため必ずお守りください)

## 据え付けるとき

## ! 注意

本体は壁などとの間をあける。  
(過熱して発火する恐れ)左記寸法を離しても調理物の油で汚れたり結露することがあります。排気が直接壁にあたらないように据え付けてください。  
あらかじめアルミホイルを壁面に貼ると汚れを防止できます。後面がガラスの場合、温度差で割れる恐れがあるので20cm以上あけてください。すき間があっても5面を囲む設置はしない。  
(過熱による発火・壁の汚れ・機能低下の原因)電源コードは、排気口や温度の高い部分に近づけない。  
(火災・感電の原因)使用前に包装材は全て取り除くこと。  
(発火・火災・やけどの原因)水のかかるところや熱気、火気の近くで使わない。  
(感電・漏電の原因)

- 水平で丈夫な場所に置く。(振動・騒音・本体落下の原因)
- ラジオ、テレビ、無線機器およびアンテナ線から3m以上離す。(雑音や映像の乱れの原因)  
受信感度が弱い場合には、さらに雑音が小さくなるまで離してください。
- 落雷の恐れがあるときは、差込プラグをコンセントから抜く。(故障の原因)

## 使用するとき

## ! 危険

改造は絶対にしない。また、サービスマン以外の人は、分解したり修理しない。  
(火災・感電・けがの原因)

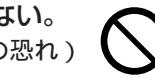
分解禁止

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。  
(やけど・感電・けがの原因)

## ! 警告

子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない。  
(やけど・感電や故障の原因)調理中に差込プラグを抜き差ししない。  
(火災・感電の原因)  
抜くときはとりけしキーを押した後にしてください。

## ! 注意

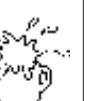
レンジ加熱では、ゆで卵は絶対に作ったり、あたためたりしない。目玉焼きやおでんのゆで卵などのあたためもしない。  
(破裂してけがの原因)調理後の食品の出し入れに注意する。(やけどの原因)  
レンジ加熱でも容器やテーブルプレートなどが熱くなることがあります。テーブルプレートに衝撃を加えない。(破損してけがの恐れ)  
特に食品の出し入れのとき、テーブルプレートのふちに当たらないようにしてください。オーブンレンジが転倒・落下した場合は、使用せず、点検を依頼する。  
(感電や電波漏れの恐れ)ドアに無理な力を加えたりぶらさがらない。  
(本体が倒れてけがや電波漏れの原因)差込プラグの抜き差しは、コードを持たずに、必ず差込プラグを持って行う。  
(感電やショートして発火の原因)レンジ加熱では、びん類など密封された食品は栓やふたをはずし、膜や殻つきのものは、切れ目や割れ目を入れる。  
(破裂してやけどやけがの原因)衣類の乾燥など調理以外の目的に使わない。  
(発煙・火災・やけどの原因)長期間使わないときは、必ず差込プラグをコンセントから抜く。  
(絶縁劣化による感電・漏電火災の原因)本体の上に物を置かない。  
(過熱してこげ・変形の恐れ)ドアに物をはさんだまま使わない。  
(電波漏れによる障害の恐れ)吸排気口をふさがない。  
(過熱して故障の原因)使用するとき  
レンジのとき

## ! 注意

食品は加熱しすぎない。



- 突然沸とうして飛び散ることがある  
水、飲みもの(牛乳、酒、コーヒーなど)、カレーやシチューなどのとろみのあるもの、油脂分の多い生クリーム、バターなどは、加熱中や加熱後食品を取り出すと沸とうして飛び散り、やけどの恐れがあります。  
※飲みものは加熱前にスプーンなどでかき混ぜます。



- こげたり燃える恐れがある

少量の食品、水分の少ない干もの、加熱されやすいまじゅうやパン類、温度が上がりやすいあん、チョコレート、油脂分の多い揚げもの、バター、サラダ油、ミックスベジタブルなどはこげたり、燃える恐れがあります。  
※少量(100g未満)の食品をオート調理で加熱しないでください。  
※クレットガイドの指定分量以外の加熱は、手動調理で様子を見ながら加熱します。



- 加熱室が空のまま加熱しない。

(異常高温になり故障の原因)



- 鮮度保持剤(脱酸素剤など)を入れたまま、また包装にラベルやテープを貼ったまま加熱しない。(燃える恐れ)



- あたため**で飲みものを加熱しない。  
(沸とうしてやけどの恐れ)



## グリル、オーブンのとき

## ! 注意

- 使用中や終了後しばらくは、本体(ドア、キャビネット、加熱室などの周辺)、テーブルプレート、角皿、焼網にふれない。



- 熱くなったドアやテーブルプレートなどに水をかけない。(割れる恐れ)



- 調理が終わったらすぐに取り出す。  
(余熱で焼き過ぎになる恐れ)



- 食品の出し入れ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。(やけどの恐れ)



- プラスチック容器をヒーター加熱しない。(発火の恐れ)



## レンジ、グリル、オーブンのとき

## ! 注意

食品くずをつけたまま使わない。(燃える恐れ)



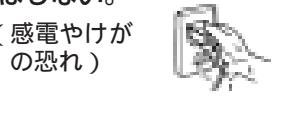
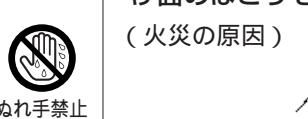
加熱室内で食品が燃え出したときは、

1. ドアを開けない。(勢いよく燃える恐れあり)
2. とりけしキーを押し、運転を止めてから、差込プラグを抜く。
3. 本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するまで待つ。鎮火しない場合は、水か消火器で消す。そのまま使用せず、必ず販売店に点検を依頼する。



## お手入れのとき

## ! 警告

ぬれた手で差込プラグの抜き差しはしない。  
(感電やけがの恐れ)差込プラグの刃および刃の取り付け面のほこりをよくふく。  
(火災の原因)本体の掃除は、必ず差込プラグを抜き本体が冷めてから行う。  
(やけど・感電の恐れ)

# 各部のなまえとはたらき

## 操作パネルのはたらき

### 待機時消費電力オフ機能 → 11ページ

ドアが閉じた状態で表示窓に「0」が表示されているときは約10分後に自動的に電源が切れます。電源が切れたあとは、ドアを開閉すると再び電源が入りキーを受け付けます。

### 表示窓

オートメニュー番号、使用する付属品(角皿)、仕上がり調節、加熱方法、加熱時間、温度、皿受棚の位置を表示します。(表示はイメージ図です。) 表示の黒皿は角皿を指します。

### オート調理

好みのメニューをセンサーとマイコンが自動調理します。時間や温度設定の必要がありません。

### オートメニューキー → 13~26ページ

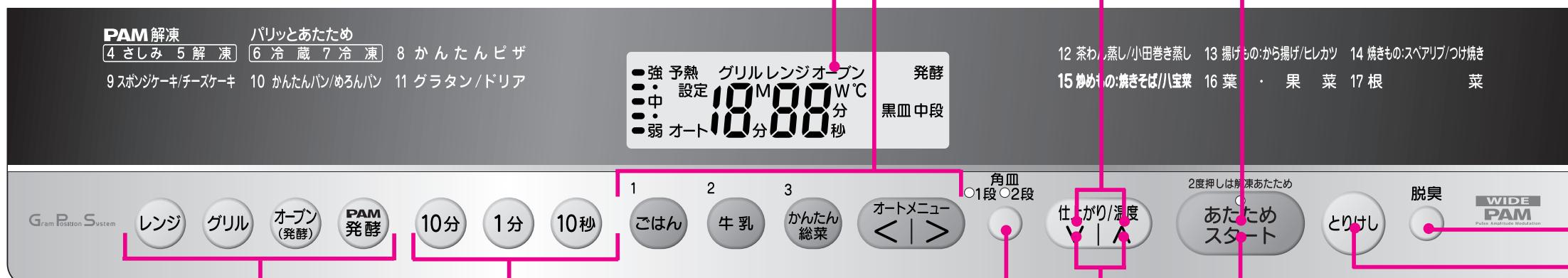
17種類のメニューキーがオート調理できます。メニュー番号は表示窓に表示されます。PAM解凍[4さしみ]~[17根菜]をセットするときは表示窓に0が表示されている状態で、またはを押します。

### 仕上がり調節キー → 11ページ

オート調理のとき、用途や好みに応じて使います。手動[オープン]グリル 加熱中に、それぞれ加熱時間を増減します。

### あたためキー → 13ページ

[あたため]、[解凍あたため]のときに使います。キーを押すだけで自動的に加熱します。



### 手動調理

#### 手動調理キー → 28~35ページ

料理に合わせて [レンジ] [グリル] [オープン] [PAM発酵] を選びます。

[レンジ]: 押すと [レンジ] 700W → [レンジ] 500W → [レンジ] 200W → [レンジ] 100W → [レンジ] 700W の順にセットできます。

[PAM発酵]: かんたんパンや、ヨーグルト、納豆の発酵(レンジ)に使えます。

[グリル]: 押すと [グリル] がセットできます。

[オープン]: 1度押すと「予熱あり」

: 2度押すと「予熱なし」になります。

[発酵]: [オープン]を2度押し、温度調節キーのを(オープン)押すとセット(45・40・35)できます。

### タイマーセットキー

加熱時間をセットするときに使います。[レンジ] 700W [レンジ] 500W は19分50秒、[レンジ] 200W [レンジ] 100W [オープン] [PAM発酵](レンジ) [オープン] [発酵] は90分(1時間30分) [グリル] は40分計になります。

### 1段/2段キー → 11・30・32ページ

手動[オープン]で1段(角皿1枚)にするときに押します。もう一度押すと2段(角皿2枚)にもどります。

### 温度調節キー → 30・32・35ページ

[オープン]の温度を調節するときに使います。「あげる」とときはを押します。

「さげる」とときはを押します。

[オープン] [グリル] 加熱中にを押すと、設定した加熱時間を1分単位で増減することができます。

## 各部のなまえ

### 熱風ヒーター

加熱室後部に内蔵されています。

### 上ヒーター

加熱室天井部に内蔵されています。

### テーブルプレート(セラミック製)

調理するときは必ず加熱室底面にセットし、すべての調理に使います。

### 庫内灯

角皿をのせます。

### 皿受棚

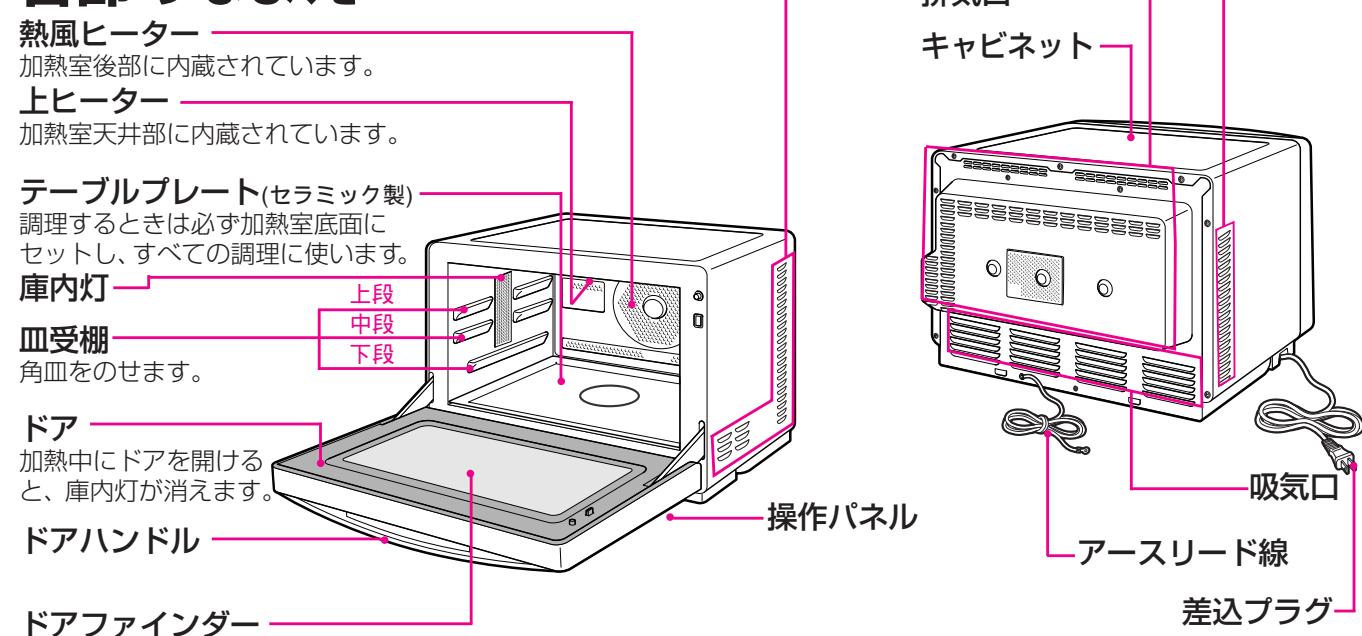
角皿をのせます。

### ドア

加熱中にドアを開けると、庫内灯が消えます。

### ドアハンドル

### ドアファインダー



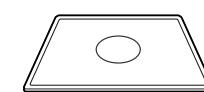
# 付属品の種類

○印は使える。  
×印は使えない。

付属品の種類	加熱方法	レンジ	グリル	オープン
■角皿2枚 (ホーロー製) (皿受棚にのせます。)	急冷すると、変形の原因になります。	×	○	○
■焼網	テーブルプレート(四隅凸部の内側)または角皿にのせて使います。(23ページ参照) 直火で使うと、変形の原因になります。焼網は手動調理でも料理編に記載してある使いかたに限り使えます。	×	○	○
■スチームプレート (お手持ちの深皿(陶磁器や耐熱性のもの)にのせて使います。 オート調理の[3かんたん総菜]にお手持ちの深皿と組み合わせて使います。)	○	×	×	

## ■テーブルプレート(セラミック製)

調理するときは必ず加熱室底面にセットし、すべての調理に使います。  
急冷すると割れことがあります。



## ■ククレットガイド(本書)

## ■保証書

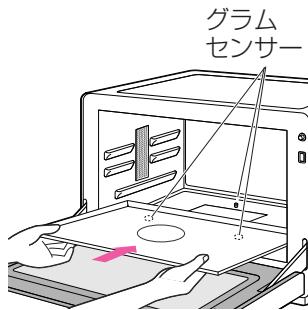
※「取っ手」を別売品(部品番号MRO-V1 005)として扱っています。お買い上げの販売店にご相談ください。(使うときは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使い、両手で取り出します。)



# テーブルプレートの出し入れのしかた

## 〈テーブルプレートを加熱室底面にセットするときは〉

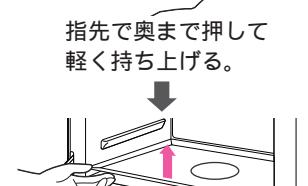
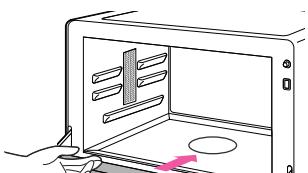
テーブルプレートを両手で持ち、加熱室底面の3個のグラムセンサーに衝撃を与えないように奥まで入れて静かに加熱室底面にセットします。



## 〈加熱室底面から取り出すときは〉

テーブルプレートの手前を両手の指先で奥に押し、軽く持ち上げてからテーブルプレートの下に指先を入れ、両手で静かに引き出します。

調理後のテーブルプレートの取り出しがテーブルプレートとその周辺が熱くなっている場合があるので注意してください。



テーブルプレートの下に指先を入れて両手で取り出します。

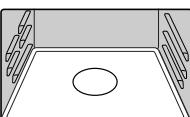
# 空焼きのしかた

グラム・ポジションシステムのO点調節が完了した後、ご使用の前に、油やにおいをとりのぞくため、加熱室の空焼きをしてください。

※油の焼けるにおいや煙が出ることがありますので必ず窓を開けるか、換気扇を回してください。

## 操作の手順

1 テーブルプレートをセットしてドアを閉める。



1 脱臭キーを押す



グリル オープン 20分

2 スタートキーを押す



グリル 20分

途中で変わる  
15.00 秒

終了音が鳴ったら  
空焼きが終る

0

## △ 注意

空焼きの加熱中や終了後しばらくは、ドア、キャビネット、加熱室、その周辺にふれない。  
(やけどの原因)

# グラム・ポジションシステムのO点調節のしかた

初めて使う前に、O点調節をしてください。

- オート調理のときにグラム・ポジションシステムを正しくはたらかせるために基準を合わせます。
- 日常ご使用の際も、ときどきO点調節を行って基準を合わせてください。

## 操作の手順

1 差込プラグをコンセントに差し込む

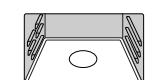
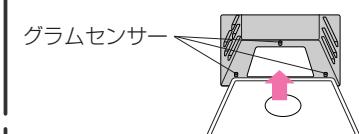
- 表示窓に何も表示されません。(待機時消費電力オフ機能のためです。11ページ参照)  
ドアを開けると①のように表示します。

1 ドアを開ける

0

2 加熱室底面にテーブルプレートをセットする

※加熱室の底面の3個のグラムセンサーおよび加熱室内面に衝撃を与えないように加熱室底面にセットします。



3 ドアを閉めてとりけしキーを3秒間押し続ける



※ピッとブザーが鳴り、数秒間庫内灯が点灯します。庫内灯が消灯し、O点調節が完了します。(加熱室底面にテーブルプレートがセットされていないと、ピッピッピッピって「C00」が表示されます。)

# このオープンレンジについて

ご使用の前に

このオープンレンジについて

## ●グラム・ポジション システムとは・・・

食品の重さを3個のグラムセンサーで計測して食品の位置を検出し、さらに加熱室内の温度や蒸気を計測することにより食品に最適な調理時間を設定するシステムです。グラム・ポジション システムを正確にはたらかせるために、日常ご使用の際に、ときどき0点調節を行って基準を合わせてください。(9ページ参照)

## ●電子レンジの高周波出力(手動調理)は700Wです。

このオープンレンジをお買い上げいただく前に、お使いになっていた電子レンジ(高周波出力が500Wや600Wのとき)の加熱時間に比べて、1~2割ほど少ない時間でセットしてください。

## ●食品の置く位置は

テーブルプレートの中央に置きます。ただしメニューによっては中央をはずして置く場合があります。料理編を参考にして、食品の置く位置を確認してから加熱してください。

## ●違う種類の食品を同時にあたためるときは手動調理で

オート調理で加熱すると、仕上がりに差がでることがあります。手動[レンジ]700Wか手動[レンジ]500Wで、様子を見ながら加熱します。

## ●同じ食品を2個以上加熱するときは

分量を同じくらいにして、テーブルプレートや焼網の中央に寄せて置きます。

## ●オープン料理のときは

市販の料理ブックやお好みのメニューを作るときは、料理編の類似したメニューの時間と温度を参考にして、手動で様子を見ながら焼いてください。

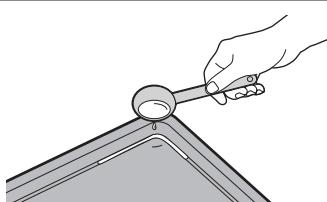
オート調理で記載しているメニューを手動で調理する場合は、45ページの"加熱時間一覧表"を参照し、オープン温度と焼き時間を目安にして焼きます。

## ●オープンを使いこなすために

オープンの特性で料理編に記載している方法で加熱しても、焼き色が濃かったり、薄かったりすることがあります。仕上がり調節を使い分けたり、設定温度を10~20 上下させたりして調整します。焼き色が足りないときは3~5分ほど追加焼きをして調節してください。

## ●焼きムラが気になるときは・・・

加熱途中で食品の前後を入れ替えたり、上下段の焼きムラが気になるときは、調理の途中で角皿の上下段を入れ替えます。このとき角皿や加熱室が熱くなっているので注意してください。入れ替えるとき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い、両手で入れ替えます。



## ●加熱中のドアの開閉は

加熱室の温度が下がってしまうのでドアの開閉は、手早く、控えめにしてください。

## ●手動 オーブンで加熱中に蒸気(スチーム)をかけたいときは

オープン調理でショーキリームやバターロールなど、ふっくらと焼き上げたいものは、焼き色がつき始める前に蒸気をかけると効果があります。蒸気をかけたいときは、生地を並べた角皿の周りの溝に、大さじ1の水(15mL)を流し入れて焼きます。(水は大さじ1(15mL)以上は入れないでください。)

## もちは焼けません

加熱室が大きいため、焼き色がつきません。またトーストは加熱室が大きいため時間がかかります。(76ページ参照)



# 知っておいていただきたいこと

## 必ずククレットガイドに記載している方法でお使いください。

記載している方法でお使いいただかない、上手に仕上がらなかったり、故障の原因になります。また場合によっては発煙・発火・やけどなどがおこる恐れがあります。

## 待機時消費電力オフ機能について

オープンレンジを使用していないときの電力を節約するため、約10分後に自動的に電源を切れます。(表示窓の「0」表示が消えます)キーを押しても受け付けません。ドアを開閉すると電源が入り(表示窓の「0」表示が点灯します)キーを受け付けます。

●ドアを閉じた状態で差込プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源が入りません。一度ドアを開けてください。

## 仕上がり調節キー(仕上がり/温度)[▼]について

オート調理の仕上がりを、用途や好みに合わせて加減するとき使います。

パリッとあたため(6冷蔵) 8かんたんビザ 10かんたんパン/めろんパン 11グラタン/ドリア  
13揚げもの 14焼きもの 15炒めもの のとき、3段階に調節できます。

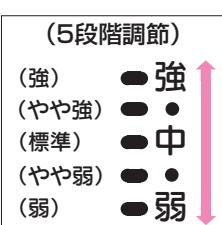
[▼]押すと強、[▲]押すと弱になります。通常は中になっています。



あたため 1ごはん 2牛乳 3かんたん総菜 PAM解凍(4さしみ 5解凍) 9スponジーカー/チーズケーキ  
12茶わん蒸し/小田巻き蒸し 16葉・果菜 17根菜 PAM発酵(レンジ)のとき、5段階に調節できます。初めは中に入れてください。

1ごはん 2牛乳 はお好みの仕上がりにセットして使いますと、その仕上がりの目盛を記憶します。  
ただし、表示窓に「0」が示されている間、差し込みプラグをコンセントからはずすと記憶されません。

- 調節のしかたは、それぞれの調理のコツを参考にしてください。
- 仕上がり調節は、あたため/解凍あたための場合、加熱時間を表示する前に行います。その他の場合、スタートキーを押す前に行います。
- ※仕上り調節 強、弱 は、オートメニューの加熱時間を増減します。



## グラム・ポジション システムについて

食品の分量をはかるてオート調理するグラム・ポジション システムが内蔵されています。

食品の加熱前の温度、形状や材質、容器の種類によって食品の仕上がり温度は異なります。

※調理をするときは必ずテーブルプレートを加熱室底面に正しくセットしてください。(CO2表示が出て加熱できません。)

## メロディー機能について

調理スタート、終了等を、メロディーで楽しく知らせます。好みによってメロディー音を"ブザー音"や"無音"に切り替えるときは、差込プラグがコンセントに差し込まれている状態で、ドアを開閉して表示窓に「0」を表示させてから、仕上がり調節キー[▼]を3秒間押し続けます。ピッとブザー音が鳴ったら、切り替えが終了です。同じ操作でブザー音を無音に切り替えられます。さらに同じ操作でメロディー音にもどすことができます。(メロディー音→ブザー音→無音→メロディー音)

## 食品の取り出し忘れ防止ブザー音について

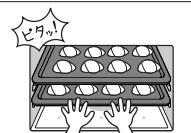
加熱終了後、食品を取り出さなかったとき、「ピピピ」とブザー音が約1分ごとに3回鳴って知らせます。

## 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。

## 角皿のセットは

角皿は熱風を円滑に循環させるため、加熱室の奥まで確実に入れます。



## 角皿1段/2段キーについて

手動オープンで1段(角皿1枚)と2段(角皿2枚)をセットできます。(31ページ参照)



## 写真と料理の実物が違う

印刷の濃淡により、実物と多少色が異なります。

# 加熱のしくみ 使える容器、使えない容器

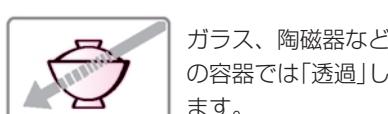
正しい使いかた

## レンジ

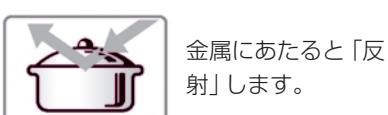
電波(高周波)で食品を加熱します。  
電波(高周波)には3つの性質があります。



水分を含んだ食品には「吸収」されます。



ガラス、陶磁器などの容器では「透過」します。



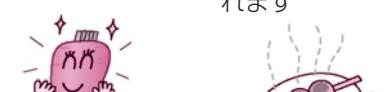
金属にあたると「反射」します。

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。

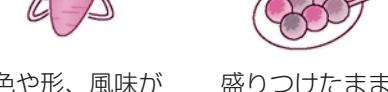
### レンジ加熱の特長



スピーディーで  
経済的です



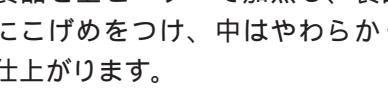
水を使わない  
ので栄養素が保たれます



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



食品を上ヒーターで加熱し、食品にこげめをつけ、中はやわらかく仕上がります。



熱風ヒーターと上ヒーターで加熱室の温度を均一に保ち、食品全体を包みこむようにして焼き上げます。

電子レンジ加熱とヒーター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。加熱スタート後、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。

○印は使える。 ×印は使えない。

容器の種類	加熱の種類	電子レンジ加熱	ヒーター加熱 (オープン、 グリル加熱)
ガラス容器	耐熱性のガラス容器	○ 加熱後、急冷すると割れことがあります。	○ 加熱後、急冷すると割れことがあります。
	耐熱性のないガラス容器 強火ガラス、 カットガラス、 クリスタルガラスなど	×	×
陶器・磁器	耐熱性のある陶器・磁器 ココット皿、 グラタン皿など	○	○
	日常使っている陶器・磁器 茶わん、 皿など	○ ただし、派手な色絵つけ、ひび模様、金、銀模様のあるものは、器を傷めたり、火花がでるので使えません。また素焼きの陶器など吸水性の高いもの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。	×
プラスチック容器	耐熱性のあるプラスチック容器 ポリプロピレン製など	○ 耐熱温度が140℃以上のもので、「電子レンジ使用可」の表示のあるものを使います。ただし、砂糖、バター、油を使った料理などは高温になり、容器が溶けてしまうので使えません。	× ただし、「オープン・グリル使用可」の表示のあるものは使えます。
	その他のプラスチック容器	× 耐熱温度が140℃未満のもの(ポリエチレン、スチロール樹脂など)や耐熱温度が高くて、電波で変質するもの(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、PAM解凍のときにだけ、発泡スチロールのトレーが使えます。	×
ラップ類		○ 耐熱温度が140℃以上のものは使えます。ただし、砂糖、バター、油を使った料理などは高温になり、ラップが溶けてしまうので使えません。	× ただし、発酵では使えます。
金属容器、金串、 アルミホイルなど		× 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て、加熱しそぎる部分をおおうなど、部分的に使えます。(このとき、加熱室底面や壁面、ファインダーに触れると火花が出て、破損や故障のおそれがあるので注意してください。)	○ ただし、取っ手がプラスチックのものは使えません。
竹、木、籠、紙、ニス、 うるし塗り容器など		× こげたり、塗りがはげたり、ひび割れがあるので使えません。特に針金を使っているものは燃えやすくなります。ただし、竹串、楊枝、紙は料理編に記載している使いかたに限り使えます。	× 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。

オート調理

# あたため/解凍あたため

器に盛ったままのお総菜や調理して冷凍したお総菜をスピーディーにおいしく仕上げます。

## あたため 解凍あたため の使いかた



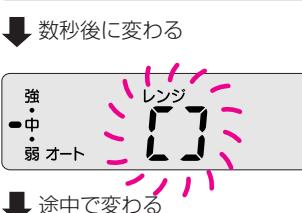
※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。  
セットされていない場合、表示窓に「E02」が表示され、加熱できません。  
(お総菜のあたための場合)



### 食品を入れる

#### 1 「あたため」キーを1度押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。  
キーを押すごとに1→2→1とセットできます。  
1:常温・冷蔵保存の食品をあたためます。(16・17ページ参照)  
2:冷凍保存の食品を解凍してあたためます。(16・17ページ参照)  
キーの押しかえはキーを押した後約2秒間受け付けます。



### 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、加熱が終ります。



●牛乳のあたためは2牛乳を使います。(18ページ参照)、お酒のあたためは手動調理で加熱します。(28、44ページ参照)

●ご飯のあたためは1ごはん、冷凍ご飯の解凍あたためは解凍あたためで加熱します。

●「あたため」キーは、ドアを閉めて約10分以内(表示窓に「0」が表示されている間)に押してください。約10分を過ぎるとスタートしません。ドアを開閉して「あたため」キーを押してください。

### あたため 解凍あたためのコツ.....

#### 1回の分量は適量で(16・17ページ参照)

1~4人分(食品と容器を合わせて1,800gまで)です。分量が極端に多すぎたり少なすぎる上手に仕上がりにくいことがあります。食品の重量が100g未満のときやまんじゅう、パン類や冷凍野菜を加熱するときは、手動調理で加熱します。(17、28ページ参照)

同じものを2個以上加熱するときは食品の分量を同じくらいにし、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。

乳幼児のミルクやベビーフードはオート調理ではあたためられません

手動レンジ500Wで様子を見ながら加熱します。(5ページ参照)

#### 必ず陶磁器や耐熱性のガラス容器を使って

●グラム・ポジションシステムがはたらきます。食品の量に合った大きさの容器を使います。容器の大きさは、食品を入れたとき八分目位になる大きさが適当です。

●みそ汁のお椀は使えません。

#### 市販の調理済み食品は

●市販の調理済み食品や冷凍食品を加熱するときは、メーカーの指示に従い、手動レンジ500Wで加熱します。(17ページ参照)

●市販のご飯やおにぎりをあたためるときは、14ページを参照します。

●発泡スチロールの容器やトレーは絶対に使用しないで下さい。

#### 仕上がりがぬるかったときは

手動レンジ700Wで様子を見ながら、さらに加熱します。

●「あたため」解凍あたためで追加加熱すると、熱くなりすぎます。

#### おおいの使い分けは

ほとんどのあたためはラップなどのおおいをしませんが、魚類などのはじけやすいものや調理済み冷凍食品の解凍あたためはラップなどのおおいをします。(16・17ページ参照)

#### インスタント食品は

46ページを参照して加熱します。

# オートメニュー

オート調理

ご飯、ピラフなどご飯ものあたために使います。

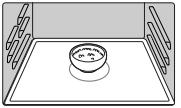
1 ごはん

## 1 ごはん の使いかた



### 食品を入れる

\* テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。  
セットされていない場合、表示窓に「E02」が表示され、加熱できません。(ご飯のあたための場合)



### 1 1 ごはん キーを押す

■ スタートのランプが点滅します。



### 2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。



### 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、加熱が終ります。



## 1 ごはん のコツ

### 1回の分量は適量で

(16・17ページ参照)  
1~4人分(食品と容器を合わせて1,200gまで)です。分量が極端に多すぎたり少なすぎると、上手に仕上らないときがあります。食品の重量が100g未満のときは、手動[レンジ]700Wで加熱します。(17、28ページ参照)

### おおいの使い分けは

冷蔵や常温のご飯はラップなどのおおいはしません。

冷凍ご飯は「解凍あたため」で加熱します。(16ページ参照)

### 必ず陶磁器や耐熱性のガラス容器を使って

● グラム・ポジションシステムがはたらきます。食品の量に合った大きさの容器を使います。

容器の大きさは、食品を入れたとき八分目位になる大きさが適當です。

### 仕上がりがぬるかったときや冷めかけているときは

手動[レンジ]700Wで様子を見ながら、さらに加熱します。

● 「1 ごはん」で追加加熱すると、熱くなりすぎることがあります。

### 1 ごはん は食べごろの温度に仕上げます。

ぬるめに感じるときや、冷蔵室から出したりをあたためるときは、仕上り調節[やや強]に合わせます。

冷めたご飯やピラフなどのかたまりはよくほぐしてから加熱します。

### 2個以上加熱するときは

テーブルプレートの中央に寄せて置きます。

## 冷めたご飯、お総菜のあたためのコツ

冷蔵のものは、仕上がり調節[やや強]に合わせます。(11ページ参照)

### ラップなどのおおいを使い分け

ほとんどのメニューは、ラップなどのおおいをしませんが、いか、えび、魚、鶏肉、マッシュルームのように飛び散りやすいものが入っているときや、カレー、シチューなどは、ラップやふたをします。(マッシュルームなどは、あらかじめ取り除き、加熱後加えます。)

### 水分を補って

ご飯ものや蒸しが乾燥ぎみのときは、水分を補ってからラップをして加熱します。



### 加熱後の余熱を利用して

どんぶりもののように、ご飯と具がひとつの器に盛りつけてあるものはあたたまり具合に違いが出ます。

このようなときは、ふたやラップなどのおおいをして加熱し、加熱後そのまましばらくおきます。



### 包装や容器、材質に注意して

市販のお総菜やみそ汁をあたためるときは、包装状態や容器に注意してください。電子レンジに向かない材質や真空パック入りは、必ず陶磁器や耐熱性の容器に移してから加熱します。



### スープ、シチューはかき混ぜて

加熱後、表面に膜をはることがあるのでかき混ぜます。



### 凍っているさしみや生ものの肉、魚の解凍は

PAM解凍[4さしみ][5解凍]を使います。(20ページ参照)

### いか料理を加熱するとはじける

手動[レンジ]200Wで加熱時間をひかえめにすれば、はじけは弱くなります。

## 調理済み冷凍食品の解凍あたためのコツ

食品の重量が容器の重量より重いときは、仕上がり調節[やや強]に合わせます。(11ページ参照)

包装やラップをはずし、容器に移しかえて

袋やラップなどを取り、陶磁器や耐熱性の容器に移してから加熱します。市販品のなかには、電子レンジで使える包装もあります。指示に従い加熱します。



### ラップまたはふたを使い分け

ほとんどの料理は、おおいをして解凍あたためをします。ラップでおおいをするときはゆとりをもってかぶせます。フライやコロッケなどはおおいをしません。

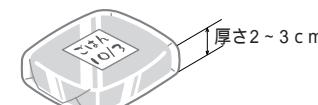


### ひとたまりにして冷凍したものは、加熱後かき混ぜて

カレーやスープなど、ひとたまりにして冷凍してあるものは、加熱後かき混ぜます。

### 冷凍保存温度は-18°Cを基準にしています。

-20°C以下の冷凍食品をオート調理すると、加熱不足になることがあります。手動[レンジ]700Wで様子を見ながら、さらに加熱してください。



## 調理済み食品の冷凍保存(フリージング)のコツ

### ★ 熱いものは

よく冷ましてから冷凍します。

### ★ ご飯やカレーなどは

ご飯は1杯分(150g)ずつに、カレーなどは1皿か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ものは、あらかじめ半分に切っておきます。)

### ★ 野菜は

固めにゆで、水気をよくきって1回分(100~200g)ずつラップなどで包み、冷凍します。

# ご飯、お総菜のあたためメニュー

ご飯ものは**1ごはん**キーで、お総菜は**あたため**キーを1度押して加熱します。

オート調理の1回分の分量目安は1~4人分です。

(分量は食品と容器を合わせて**あたため**は1,800g、**1ごはん**は1,200gまでです。)

メニュー名および調理のコツ			おおいの有無
ご飯もの	ご飯・おにぎり ( <b>1ごはん</b> で加熱) 表面が乾燥ざみのときや、やわらかく仕上げたいときは、水や酒をふる。おにぎりは皿にのせる。 チャーハン・ピラフ ( <b>1ごはん</b> で加熱) 加熱後、かき混ぜる。		x
めん類	スパゲッティ・焼そば 容器に入れる。 加熱後、かき混ぜる。		x
焼きもの	焼き魚 飛び散ることがあるのでおおいをする。  焼きとり・焼き肉 皿に並べる。たれをぬってから加熱する。 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。		x
揚げもの	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に合わせる		x

食品の重量が100g未満のときは手動**レンジ700W**であたためます。(17・28ページ参照)

印はラップまたはふたなどでおおいをする。x印はおおいをしない。

メニュー名および調理のコツ			おおいの有無
炒めもの	野菜の炒めもの・酢豚・八宝菜 容器に入れる。野菜炒めが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。		x
煮もの	野菜の煮もの・おでん(卵は取り除く) 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。		x
蒸しもの	シユーマイ 重ならないように皿に並べ、水分を補ってから加熱する。 乾燥ざみのときはサッと水にくぐらせる。		x
汁もの	カレー・シチュー えびやいか、丸ごとのマッシュルームが飛び散ることがある。(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に合わせる。  みそ汁・コンソメスープ 漆器やプラスチック製の容器は使えない。陶磁器や耐熱性の容器を使う。仕上がり調節やや強に合わせる。		x

## 冷凍ご飯、冷凍お総菜の解凍あたためメニュー

**あたため**キーを2度押して**解凍あたため**で調理します。

オート調理の1回分の分量目安は1~4人分です。

(分量は食品と容器を合わせて**あたため**は1,800g、**1ごはん**は1,200gまでです。)

メニュー名および調理のコツ			おおいの有無
ご飯もの／めん類	冷凍ご飯・おにぎり 四角形に形作ったご飯を平皿にのせる。2個以上のときは分量を同じにして中央をあける。 冷凍チャーハン・ピラフ ほぐして皿に入れる。 加熱後かき混ぜる。 冷凍スパゲッティ 皿に入れる。加熱後かき混ぜる。		
焼きもの	冷凍ハンバーグ 皿にのせる。加熱後、裏返してしばらくおく。		
揚げもの	冷凍天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。仕上がり調節やや弱か弱に合わせ。油が気になるときは、加熱後、ペーパータオルにとる。		x

食品の重量が100g未満のときは手動**レンジ700W**であたためます。(17・28ページ参照)

印はラップまたはふたなどでおおいをする。x印はおおいをしない。

メニュー名および調理のコツ			おおいの有無
炒めもの	冷凍八宝菜・ミートボール 容器に入れる。 加熱後、かき混ぜる。		
蒸しもの	冷凍シユーマイ サッと水にくぐらせて皿に並べる。 加熱後すぐにラップをはずす。		
汁もの	冷凍カレー・シチュー 耐熱性の容器に入れ、おおいをする。 ふたの代わりにラップをするときは、仕上がり調節やや強か強に合わせ、ゆとりをもっておおう。 加熱後かたまりをほぐし、かき混ぜる。		

## レンジ 加熱時間一覧表

**あたため** **解凍あたため** **1ごはん** メニューを手動調理するときの  
加熱時間一覧表

### あたための目安時間

印はラップまたはふたなどでおおいをする。x印はおおいをしない。

メニュー名	おおいの有無	手動調理の加熱時間 レンジ700W	
		分量	加熱時間
ご飯もの／めん類	ご飯	150g(1杯)	約1分
		150g(1個)	
	おにぎり		
	チャーハン・ピラフ	250g(1人分)	約1分40秒
焼きもの	スパゲッティ・焼そば		約2分30秒
	焼き魚	100g(1人分)	約1分
	ハンバーグ・焼き肉		
	焼きとり	150g(5串)	約1分40秒
揚げもの	天ぷら・フライ	100g(2~4個)	40~50秒
	コロッケ	150g(2個)	50秒~1分
	野菜の炒めもの	200g(1人分)	約1分40秒
	酢豚・八宝菜	300g(1人分)	約2分30秒
煮もの	野菜の煮もの	200g(1人分)	1分40秒~2分
	煮魚	100g(1切れ)	約50秒
	シユーマイ	200g(10~13個)	約1分10秒
	カレー・シチュー	200g(1人分)	約1分40秒
汁もの	みそ汁・コンソメスープ	150mL(1人分)	1分10秒~1分40秒
	ミックスベジタブルグリンピース		
	ほうれん草・いんげん		
	枝豆・かぼちゃ		
蒸しもの	スイートコーン	300g(1本)	5~6分

(1mL=1cc)

### 解凍あたための目安時間

印はラップまたはふたなどでおおいをする。x印はおおいをしない。

メニュー名	おおいの有無	手動調理の加熱時間 レンジ700W	
		分量	加熱時間
ご飯もの／めん類	冷凍ご飯	150g(1杯)	2分~2分30秒
	冷凍おにぎり	150g(1個)	
	冷凍チャーハン・ピラフ		
	冷凍スパゲッティ	250g(1人分)	3分20秒~4分
焼きもの	冷凍ハンバーグ	100g(1人分)	2分30秒~3分
	冷凍天ぷら・フライ	100g(2~4個)	約1分40秒
	冷凍コロッケ	150g(2個)	2分~2分30秒
	冷凍八宝菜	300g(1人分)	3~4分
汁もの	冷凍ミートボール	100g(1人分)	約2分10秒
	冷凍シユーマイ	200g(10~13個)	2分30秒~3分
	冷凍カレー・シチュー	200g(1人分)	3分30秒~4分

- フライなどの市販の冷凍食品を加熱するときは -  
食品メーカーが指示するトレイや容器に入れて、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。加熱時間はメーカーが設定している手動**レンジ500W**の時間を目安にして、様子を見ながら加熱し、加熱後すぐに裏返します。(1個50g以下のものを1~2個で加熱するときは、記載時間より若干多めに加熱します。)

## まんじゅう・パン類、冷凍野菜の加熱時間一覧表

■まんじゅう・パン類や冷凍野菜は、オート調理ではあたためられません。

手動**レンジ700W**で加熱してください。

印はラップまたはふたなどでおおいをする。x印はおおいをしない。

メニュー名	おおいの有無	分量	加熱時間	調理のコツ	
				まんじゅう／パン類	冷凍野菜
あんまん・肉まん		80g(各1個)	30~40秒		
冷凍あんまん・肉まん		80g(各1個)	50秒~1分10秒		
まんじゅう	x	100g(2個)	20~30秒		
パン類		80g(1~2個)	約20秒		
ミックスベジタブルグリンピース	x	100g	1分~1分20秒		
ほうれん草・いんげん		200g	約1分50秒		
枝豆・かぼちゃ		200g	約3分		
スイートコーン		300g(1本)	5~6分		

# オートメニュー

## 2牛乳

牛乳をキーを押すだけで、飲みごろの温度にあたためます。

### 2牛乳 の使いかた

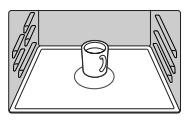


1

2

#### 食品を入れる

※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。  
セットされていない場合、表示窓に「[02]」が表示され、加熱できません。



(牛乳の場合)

#### 1 2牛乳 キーを1度押す

表示窓に「2」が表示されます。  
■スタートのランプが点滅します。



#### 2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。  
■途中から残り時間を表示します。



途中で変わる



#### 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、  
加熱が終ります。



#### 2牛乳のコツ

##### 1回の分量は

1杯(200mL)から4杯までです。1杯が1/2量以下の時は手動 [レンジ]700W か手動 [レンジ]500W で加熱します。  
(28ページ参照)(1mL=1cc)

##### 容器は

広口で背の低いマグカップを使います。

##### 牛乳は冷蔵室から出したてのものを使います

冷蔵室から出してしばらくおいたものを加熱するときは弱で加熱します。

##### 牛乳は容器の7~8分目まで入れます

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ります。

##### 牛乳びんでの加熱はできません。

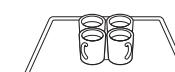
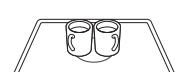
##### 仕上がりがぬるかったときは

手動 [レンジ]700W で様子を見ながら、さらに加熱します。

[2牛乳]で追加加熱すると、熱くなりすぎます。

##### 並べかたは

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。

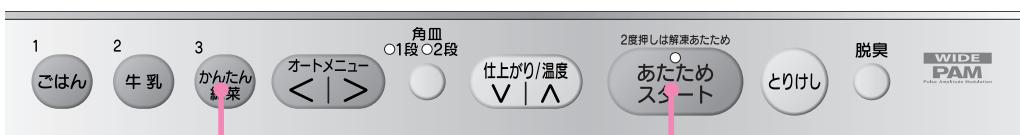


# オート調理

# オートメニュー

身近にある食材を使ったお総菜作りや生地から作る点心も、  
ふっくらおいしく仕上げます。

### 3かんたん総菜 の使いかた



1

2

#### 食品を入れる

※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。  
セットされていない場合、表示窓に「[02]」が表示され、加熱できません。

(蒸しごはんの場合)  
(66ページ参照)

#### 1 3かんたん総菜 キーを1度押す

表示窓に「3」が表示されます。  
■スタートのランプが点滅します。

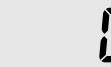


#### 2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯して加熱が始まります。



途中で変わる



#### 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、  
加熱が終ります。

#### 3かんたん総菜 のコツ

##### 分量は

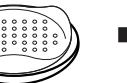
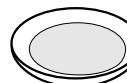
一度に作れる分量は表示の分量です。  
(この分量以外のオート調理はできません。)

##### 容器はお手持ちの深皿で

陶磁器や耐熱性のガラス容器で、直径23cmくらいで約500gくらいの深めの皿を使います。

##### "点心"を作るときは

深めの皿にお湯(30mL)を張り、スチームプレートをのせ、  
食品を並べて軽くラップをして加熱します。



お湯(30mL)を張る

スチームプレートをのせる

食品を並べてラップをする

##### "お総菜"を作るときは

深めの皿に食品をのせ、軽くラップをして加熱します。

##### "点心"は加熱前にたっぷり水分を

加熱前に水につけたり、霧をふいたりして水分をたっぷりかけてから加熱します。

##### テーブルプレートの中心に置いて加熱します

##### 加熱がたりないときは

手動 [レンジ]200W で追加加熱します。

##### 加熱後あたたかいうちに食べる

手作り"点心"はあたたかいうちに食べることがおいしい食べかたです。

## オート調理

## オートメニュー

PAM解凍  
4さしみ 5解凍 パリッとあたため  
6冷蔵 7冷凍 8かんたんピザ  
9スボンジケーキチーズケーキ 10かんたんソーセージパン 11グラタン・ドリア

生で冷凍した魚や肉の鮮度やうまみをほとんど損なわずに、スピーディーに解凍します。

## PAM解凍 4さしみ 5解凍 の使いかた



(例) PAM解凍 4さしみ の場合

## 食品を入れる

## 1 オートメニューキーを押す

4は、さしみとして使う冷凍食品を、解凍するときを使います。  
5は、解凍後、すぐ調理する冷凍食品のときを使います。

## 2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。



途中で変わる



0

## 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、加熱が終ります。

## PAM解凍 のコツ

加熱室は冷ましてから使ってください。

グリル、オーブン、脱臭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、加熱しすぎことがあります。充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、生ものの解凍以外には絶対に使用しないでください。

## PAM解凍 4さしみ 5解凍 の上手な使いかた

- 冷凍室で冷凍された肉や魚を解凍します。
- 一度に解凍できる分量は、100~1,000gです。分量が多くなると"ピッピッピッピ"となり、表示窓に「[03]」が表示され、解凍されません。

- 冷凍室から出したばかりのコチコチに凍ったものを使います。

- 発泡スチロール製のトレーにのせたまま解凍 ラップなどの包装をはずし、テーブルプレートの中央にのせて解凍します。グラム・ポジションシステムが働きます。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カペーパータオルを敷いて解凍します。

- 冷凍保存温度は-18°Cを基準にしています。  
-20°C以下の冷凍食品をオート調理すると、解凍不足になることがあります。手動レンジ100Wで様子を見ながら、さらに解凍してください。

- 分量が100g未満のときは手動レンジ100Wで様子を見ながら解凍します。(28・44ページ参照)

## 4さしみ 5解凍 を使い分け

さしみとして解凍する場合は PAM解凍 4さしみ にします。肉や魚を解凍後、すぐ調理する場合は PAM解凍 5解凍 にします。

調理済み冷凍食品や冷凍野菜の解凍は手動レンジ200Wにして200gで4~5分を目安に、様子を見ながら解凍します。解凍からあたためまで加熱する時は 解凍あたため で加熱します。冷凍野菜は17ページを参照します。

## アルミホイルを使って

形、厚みが均一でないものは、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まわり(側面)に巻きます。アルミホイルが加熱室側面やドアファインダーに触ると火花(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恐れがあります。

解凍が足りなかったときは、手動レンジ100Wで様子を見ながらさらに解凍します。

とけかけている食品やバラバラになって凍っているものは、手動レンジ100Wか手動レンジ200Wで途中様子を見ながら解凍します。

## PAM解凍 4さしみ のコツ

まぐろ、いか、えび(さしみ用)を解凍後、そのまま生で食べるときに使います。



均一な厚さのもの



丸まった方を下にする

## PAM解凍 5解凍 のコツ

肉や魚を解凍後、すぐ調理するときに使います。



薄切り肉は、解凍後両手で大きくしならせます。  
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。



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。

加熱途中で、食品の上下を返して解凍するとさらに良くなります。

解凍後、食品の上下を返して必ず3~5分そのまま置いて自然解凍します。

## 上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

## ★材料は新鮮なものを

1回分ずつ(200~300g)に分け、1~3cm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。

## ★バランなどの飾りや敷きものは取り除きます。

## オートメニュー

## オートメニュー

PAM解凍 パリッとあたため  
4 さしみ 5 解凍 6 冷蔵 7 冷凍 8 かんたんピザ  
9 スポンジケーキ/チーズケーキ 10 かんたんパン/めろんパン 11 グラタン/ドリア

市販のチルド食品・冷凍のお惣菜を、付属の焼網にのせて中は「しっとり」表面は「こんがり」焼き上げます。

## パリッとあたため 6 冷蔵 7 冷凍 の使いかた

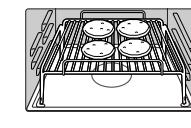
付属の焼網を使う。



(例) 調理済みチルド食品の場合

## 食品を入れる

※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。  
セットされていない場合、表示窓に「C02」が表示され、加熱できません。

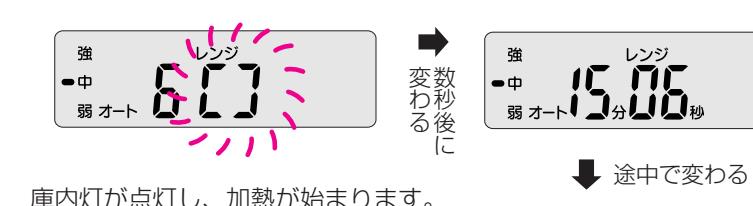


## 1 オートメニューキーを押す

表示窓の番号をオートメニューの番号に合わせます。  
■スタートのランプが点滅します。



## 2 スタートキーを押す



## 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、加熱が終ります。



## パリッとあたため 6 冷蔵 7 冷凍 のコツ

## 分量は

1人分(約100g)~6人分までです。(この分量以外のオート調理はできません)

## 焼網をテーブルプレートにセットして使う

焼網は、テーブルプレート四隅凸部の内側にセットします。  
(23ページ参照)

グラム・ポジションシステムが働きますので陶磁器や耐熱性の皿は使わないでください。

## 食品を取り出すときは

厚手の乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使って、食品をのせたまま焼網を取り出すか、菜ばしを使って食品を直接取り出します。

## 食品の種類によってキーを使います。

6 冷蔵 は、常温や冷蔵保存の調理済み食品やチルド食品を加熱します。7 冷凍 は、調理済み冷凍食品を加熱します。

## 加熱する食品は

チルド食品や調理済み冷凍食品のハンバーグや焼きおにぎりなどの焼きもの、揚げもの、フライを加熱します。中はレンジですがやく加熱し、表面はグリルでこんがりと焼きたてに仕上げます。小さく焼網にのせにくいものは角皿に直接、またはオーブンシートを敷いた上に並べ、中段に入れ、手動 オープン (2度押し) 210°C にして1段/2段キーを押し、1段にして様子を見ながら加熱します。

テーブルプレートにアルミホイルは絶対に敷かないでください。(火花(スパーク)の原因)

## オート調理

## オートメニュー

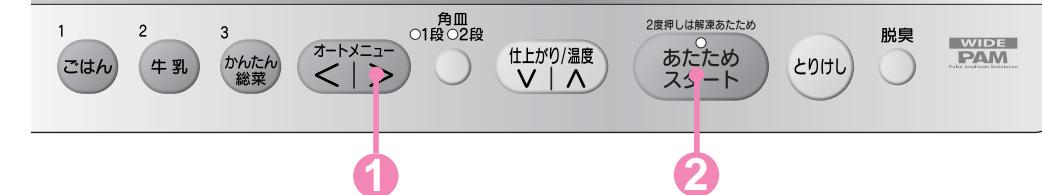
PAM解凍 パリッとあたため  
4 さしみ 5 解凍 6 冷蔵 7 冷凍 8 かんたんピザ  
9 スポンジケーキ/チーズケーキ 10 かんたんパン/めろんパン 11 グラタン/ドリア

グラム・ポジションシステムで直径15cmから21cmのスポンジケーキの大きさを見分けて上手に焼きます。

手作りグラタンもキーを選んでスタートキーを押すだけのかんたん操作で、しかもレンジ加熱とグリル加熱で焼き上げ時間が短縮されます。

## 8 かんたんピザ ~ 11 グラタン/ドリア の使いかた

8 かんたんピザ 9 スポンジケーキ/チーズケーキ  
10 かんたんパン/めろんパン 11 グラタン/ドリア



(例) 11 グラタン/ドリア の場合

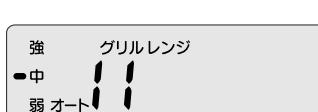
## 食品を入れる

※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。  
セットされていない場合、表示窓に「C02」が表示され、加熱できません。

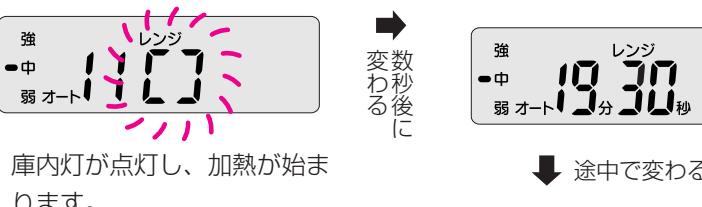


## 1 オートメニューキーを押す

表示窓の番号をオートメニューの番号に合わせる。



## 2 スタートキーを押す



## 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、加熱が終ります。



## 8 かんたんピザ ~ 11 グラタン/ドリア のコツ

8 かんたんピザ のコツは62ページを参照します。

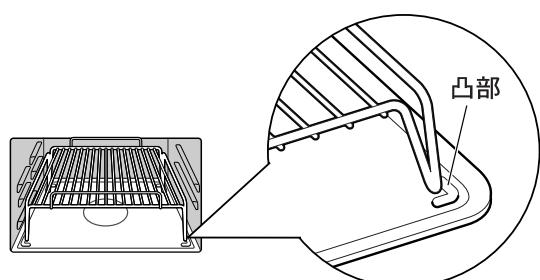
9 スポンジケーキ/チーズケーキ のコツは68・69ページを参照します。

10 かんたんパン/めろんパン のコツは77・79ページを参照します。

11 グラタン/ドリア のコツは60ページを参照します。

## 焼網をテーブルプレートにセットするときは

テーブルプレート四隅凸部の内側にセットします。焼網が、加熱室奥面と接触すると、スパーク(火花)が発生して抗菌脱臭コートが損傷します。



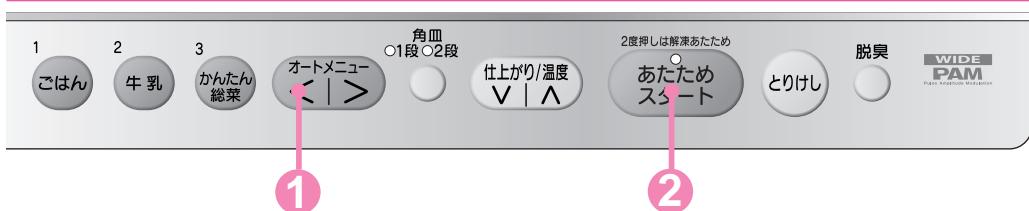
# オートメニュー

12 茶わん蒸し/小田巻き蒸し 13 揚げもの/から揚げ/ヒカツ 14 焼きもの/スペアリブ/つけ焼き  
15 炒めもの/焼そば/八宝菜 16 葉・果菜 17 根 菜

オート調理

茶わん蒸し:1個から6個までオート調理できます。

## 12茶わん蒸し/小田巻蒸しの使いかた



### 食品を入れる

※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。  
セットされていない場合、表示窓に「E02」が表示され、加熱できません。



### 1 オートメニューキーを押す

表示窓の番号をオートメニューの番号に合わせる。  
■スタートのランプが点滅します。



### 2 スタートキーを押す



庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

### 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、加熱が終ります。



## 12茶わん蒸し/小田巻蒸しのコツ.....

分量は

1~6個まで作れます。

容器は

直径が8cmくらいのふたつきのもので、ふたを含めた重量が約200g前後のものが適しています。

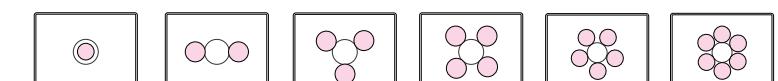
卵液の温度は20~25°Cにする

低いときは、仕上がり調節を[やや強]か[強]に、高いときは[やや弱]か[弱]にします。

卵液と具を合わせて茶わん蒸し容器の7分目位くらいの高さが目安です。

容器の置きかたは

テーブルプレート中央円の周囲に等間隔に離して並べます。



加熱室は冷ましてから

[オープン] [グリル] [脱臭] 使用後で加熱室が熱いと上手に仕上がりません。

取り出すときは注意する

容器が熱くなつてすべりやすくなっています。お手持ちのオープン用手袋や乾いたふきんなどを用いて気をつけて出してください。

加熱が足りなかつたときは

手動 [レンジ] [100W] で、様子を見ながら加熱します。

# オートメニュー

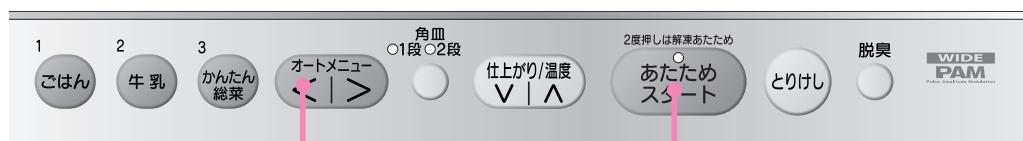
12 茶わん蒸し/小田巻蒸し 13 揚げもの/から揚げ/ヒカツ 14 焼きもの/スペアリブ/つけ焼き  
15 炒めもの/焼そば/八宝菜 16 葉・果菜 17 根 菜

揚げものは天かすや煎りパン粉を使い油をおさえて、焼きものは食品の余分な油を落とし、炒めものは油をほとんど使わずに高火力レンジでカロリーをおさえたヘルシーメニューが作れます。

13揚げもの 14焼きもの 15炒めもの



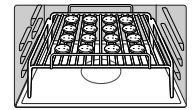
## 13揚げもの～15炒めものの使いかた



### (例) 13揚げものの場合

### 食品を入れる

※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。  
セットされていない場合、表示窓に「E02」が表示され、加熱できません。



### 1 オートメニューキーを押す

表示窓の番号をオートメニューの番号に合わせる。  
■スタートのランプが点滅します。



### 2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯して加熱が始まります。



途中で変わる



### 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、加熱が終ります。



## 13揚げもの 14焼きもの 15炒めもののコツ.....

13揚げもののコツは55ページを参照します。

14焼きもののコツは56ページを参照します。

15炒めもののコツは57ページを参照します。

### ！注意

15炒めもののは少しおよびを加熱しない。

少量(表示の分量の1/2量以下)で加熱すると食品がこげたりすることがあります。

# オートメニュー

オート調理

お湯を使わないので、熱に弱く、水にとけやすいビタミン類の損失が少なくてすみ、色あざやかに仕上がります。

## 16葉・果菜 17根菜 の使いかた



(例) 16葉・果菜の場合

### 食品を入れる

※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。  
セットされていない場合、表示窓に「C02」が表示され、加熱できません。



### 1 オートメニューキーを押す

表示窓の番号をオートメニューの番号に合わせる。  
■スタートのランプが点滅します。



### 2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯して加熱が始まります。



### 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、  
加熱が終ります。



## 16葉・果菜 17根菜のコツ

### 1回の分量は

16葉・果菜で加熱する葉菜・果菜・花菜類は100~500g、17根菜で加熱する根菜類は100~1000gです。

分量が100g未満のときは、オート調理はできません。手動調理で加熱時間を設定して様子を見ながら加熱します。(28・44ページ参照)

ラップで包みテーブルプレートの中央に直接にのせて  
16葉・果菜 17根菜 はラップですき間のないようにピッタリと包み、直接テーブルプレートの中央にのせて加熱します。

ラップで包みテーブルプレートの中央に直接にのせて  
16葉・果菜 17根菜 はラップですき間のないようにピッタリと包み、直接テーブルプレートの中央にのせて加熱します。丸のままのじゃがいもなど複数個を加熱するときはまとめてラップに包んで加熱します。

### 少量で加熱するときは

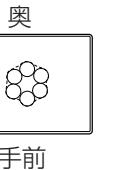
分量が100g未満のときはオート調理できません。手動レンジ500Wで様子を見ながら加熱します。(28ページ参照)  
特に、小さく切ったにんじんなど野菜が少量(100g未満)のとき乾燥したり、火花(スパーク)が出てこげたりすることがあります。水を多めにふりかけてラップで包むか、皿などに広げ浸るくらいの水を入れてラップでおおい、同様に加熱します。

\* ラップに包んだじゃがいも6個を加熱するときは、図のように置いて加熱します。

### 仕上がり調節キーは

やわらかめにしたい場合は「やや強」か「強」、固めにしたい場合には「やや弱」か「弱」にします。また、野菜の種類や分量、形状によって使い分けます。(44ページ参照)  
\* 葉・果花菜、根菜の種類と区分けは44ページの加熱時間一覧表を参照します。冷凍した野菜は17ページを参照し、手動レンジ700Wで加熱します。

\* ラップに包んだじゃがいも6個を加熱するときは、図のように置いて加熱します。



# オート調理のお願い

### 調理する分量や材料は

ククレットガイドを参照し、材料や分量を守ってください。適量でないと上手に仕上がらないことがあります。

ククレットガイドに記載しているメニューの中で標準量とは、一度に作れる分量の目安です。

### 使用する付属品や容器は

使用する付属品や容器が違うと上手に仕上がらないことがあります。



ククレットガイドを参照してください。また、グラム・ポジションシステムが働きます。分量に合った大きさの容器を使ってください。

### オート調理で作れるものは

ククレットガイドに記載してある料理以外は、オート調理で上手に仕上がらないことがあります。手動調理で様子を見ながら加熱してください。



### 加熱中にドアを開けると

上手に仕上がらないことがあります。ただしオープン料理で焼きむらが気になるときは、焼き時間の $\frac{2}{3}$ ~ $\frac{3}{4}$ が経過してからドアを開いて、食品を入れ替えてください。

### オート調理できる分量は

ククレットガイドに表示している分量です。食品の重量が100g未満の分量はオート調理できません。手動調理で加熱時間を設定して様子を見ながら加熱してください。(28ページ参照)

### 追加加熱は手動調理で

オート調理で追加加熱すると、加熱しすぎになります。手動調理で様子を見ながら加熱してください。



### あたため キーは、ドアを閉めてから約10分以内に押す

約10分を越えるとスタートしません。ドアを開閉して、キーを押してください。



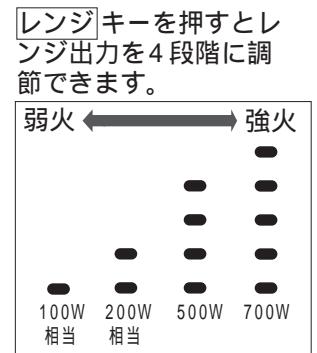
約10分以内に押す。

# オートメニューと表示

オートメニュー	表示窓の表示	加熱方法	使用する付属品
1 ごはん	レンジ 強 中 弱 オート 1	レンジ	(テーブルプレートの中央に容器を置きます。)
2 牛乳	レンジ 強 中 弱 オート 2	レンジ	
3 かんたん総菜	レンジ 強 中 弱 オート 3	レンジ	スチームプレート(深めの皿にのせて使用します。)
PAM 解凍	レンジ 強 中 弱 オート 4	レンジ	(テーブルプレートの中央に発泡トレーにのせて置きます。)
PAM 解凍	レンジ 強 中 弱 オート 5	レンジ	
パリッとあたため	グリルレンジ 強 中 弱 オート 6	レンジ/グリル	(焼網)
6 冷蔵	グリルレンジ 強 中 弱 オート 7	レンジ/グリル	
8 かんたんピザ	オープン 強 中 弱 オート 8	オープン	(角皿1枚)
9 スポンジケーキ/チーズケーキ	オープン 強 中 弱 オート 9	オープン	(焼網)
10 かんたんパン/めろんパン	オープン 強 中 弱 オート 10	オープン	(角皿1枚)
11 グラタン/ドリア	グリルレンジ 強 中 弱 オート 11	レンジ/グリル	
12 茶わん蒸し/小田巻き蒸し	レンジオープン 強 中 弱 オート 12	レンジ/オープン	(テーブルプレートの中央に容器を置きます。)
13 揚げもの	グリル 強 中 弱 オート 13	オープン/グリル	(焼網)
14 焼きもの	グリルレンジ 強 中 弱 オート 14	レンジ/グリル	
15 炒めもの	レンジ 強 中 弱 オート 15	レンジ	
16 葉・果菜	レンジ 強 中 弱 オート 16	レンジ	
17 根菜	レンジ 強 中 弱 オート 17	レンジ	(テーブルプレートの中央に置きます。)

手動調理

# レンジ



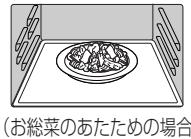
## レンジの使いかた



(例) お総菜のあたための場合

### 食品を入れる

※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。



### 1 レンジ キーを押す

■レンジキーを押すごとに700W → 500W → 200W → 100W → 700W の順に調節できます。



### 2 タイマーセットキーを押し時間を合わせる

■スタートのランプが点滅します。



### 3 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。



### 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、加熱が終ります。



## 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。その目安はつぎのとおりです。

食品100g当たり手動レンジ700Wの加熱時間の目安

食品の種類	生からの調理	あたため
野菜類	葉・果菜類 1分~1分30秒	50秒~1分
	根菜類 1分30秒~1分50秒	50秒~1分
魚介類	1分30秒~1分50秒	50秒~1分
肉類	1分50秒~2分20秒	1分~1分20秒
ご飯類	—	30秒~50秒
めん類	—	50秒~1分
汁もの(みそ汁・スープなど)	—	1分10秒~1分30秒
飲みもの(酒・牛乳など)	—	30秒~50秒
パン・まんじゅう	—	20秒~40秒
ケーキ	50秒~1分	—

※手動レンジ500Wで加熱する場合は約1.2倍の加熱時間にします。

(標準温度20°Cのとき)

食品の分量にほぼ比例します  
分量が倍になれば時間も倍、半分になれば時間も半分になります。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。  
標準温度(20°Cのとき)に対して、冷蔵は1.3倍、冷凍は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  
手動レンジ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。

## レンジ700Wとレンジ200Wのリレー加熱

煮込みやご飯を手動調理するときに使う加熱方法です。レンジ700W・レンジ500Wでひと煮立ちさせ、レンジ200Wまたはレンジ100Wでゆっくりじっくり加熱します。



### 食品を入れる

※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。  
セットされていない場合、表示窓に「[02]」が表示され、加熱できません。  
(ご飯の場合)  
(54ページ参照)

### 1 レンジ700Wまたはレンジ500Wにセットする

- レンジキーを押し、レンジ700Wまたはレンジ500Wを選ぶ

※レンジ200Wまたはレンジ100Wにセットしたときは、②のレンジキーは受けつけません。



### 2 レンジ200Wまたはレンジ100Wにセットする

- レンジキーを押し、レンジ200Wまたはレンジ100Wに合わせる

■スタートランプが点滅します。



### 3 スタートキーを押す

■スタートランプが点滅します。



### 終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。



# 手動調理 オープン

熱風ヒーターで、食品を包み込むようにして焼きます。  
オープン温度は、発酵35~45°C(5°C間隔)・100~210°C  
(10°C間隔)・250°Cまでセットできます。



## オープン(予熱あり)の使いかた

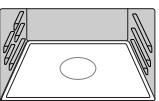


(例) シューカリームの場合



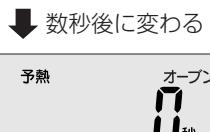
- 1**  
**オープン** キーを1度押し  
**オープン(予熱あり)**にする

■テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。  
セットされていない場合、表示窓に「E02」が表示され、加熱できません。



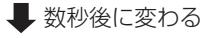
角皿1段の場合は **1段/2段**  
キーを押し1段に合わせる

■2段のランプが点灯します。



- 2**  
温度調節キーで温度を合わせる

■加熱室が熱い場合の最大設定温度は210°Cです。  
■数秒後に時間合わせ表示になります。  
温度表示中でも時間合わせできます。  
※予熱時間は自動的に決まります。



- 3**  
タイマーセットキーを押し  
時間を合わせる

■スタートのランプが点滅します。  
※時間は調理時間です。



## 4

### スタートキーを押す



### 予熱終了音が鳴り予熱が終る

庫内灯が点灯し、予熱が始まります。  
■加熱室の温度を100°Cから表示します。

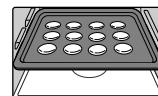


■セットした温度になるか、25分経過すると予熱が終ります。



- 予熱が終ったらすぐに食品を入る**

■予熱が終ってそのままにしておくと、2分間予熱を継続した後、セットした時間を加熱します。



(シューカリームの場合)  
(73ページ参照)

## 5

### スタートキーを押す



### 終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が点灯して加熱が始まります。



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。

### 追加加熱などで予熱が不要なとき

(予熱なし)の使いかた(32ページ)の方法で行います。

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** を押すと、セットした温度が表示されます。温度調節キー(<sup>仕上がり温度</sup>V/A)を押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、温度調節キー(<sup>仕上がり温度</sup>V/A)を押すと、1分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減らすことはできません。

**角皿1段/2段**キーは、オープンの火力を調節します。

**2段**は強火に、**1段**は弱火に調節できます。通常は2段調理のときは**2段**にセットし、1段調理は**1段**にセットしますが、高火力でしっかり焼き上げたいメニューは、角皿1枚でも**2段**にセットして焼きます。

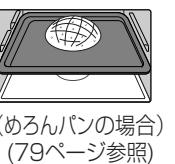
## オーブン(予熱なし)の使いかた



### 食品を入れる

■食品をのせた角皿を皿受棚に入れます。

※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。

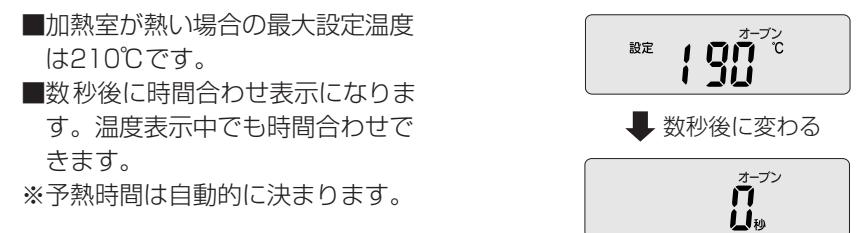


- 1 オーブン(発酵)  
オーブンキーを2度押し  
オーブン(予熱なし)にする

角皿1段の場合は1段/2段キーを押し1段に合わせる



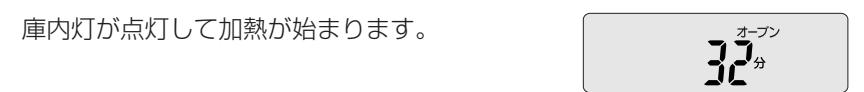
- 2 仕上がり/温度V|H  
温度調節キーで温度を合わせる



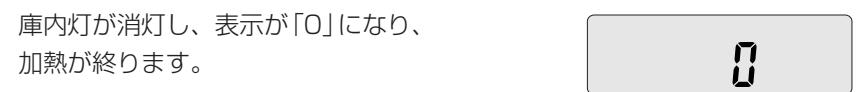
- 3 10分 1分 10秒  
タイマーセットキーを押し時間を合わせる



- 4 あたためスタート  
スタートキーを押す



- 終了音が鳴ったら食品を取り出す



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。

角皿1段/2段キーの使いかたは31ページを参照します。

### 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」を押すと、セットした温度が表示されます。温度調節キー(仕上がり/温度V|H)を押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、加熱時間変えるときは、温度調節キー(仕上がり/温度V|H)を押すと、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減らすことはできません。

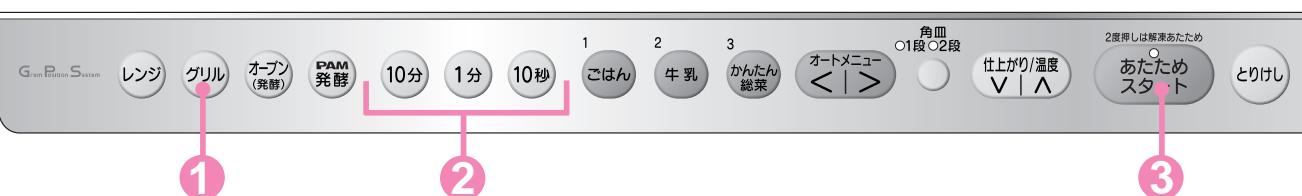


## グリル

食品の上から加熱しますので、表面にこげめがつき香ばしさがプラスされます。  
さばの塩焼きなど、こげめが欲しい料理に使えます。

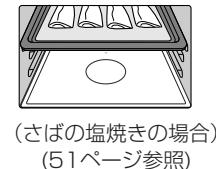


## グリルの使いかた



### 食品を入れる

※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。  
セットされていない場合、表示窓に「[02]」が表示され、加熱できません。



- 1 グリルキーを押す



- 2 タイマーセットキーを押し時間を合わせる

■スタートのランプが点滅します。



- 3 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。



- 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、加熱が終ります。



グリルの最大設定時間は40分です。40分以上のときは残り時間を追加加熱してください。

### 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。

- 「グリル」加熱中に、加熱時間変えるときは、温度調節キー(仕上がり/温度V|H)を押すと、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減らすことはできません。

### グリルの上手な使いかた

#### 角皿と焼網を使い分けて

魚は角皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷いて並べ、上段に入れて焼きます。肉類は焼網に並べ、角皿にのせて下段に入れます。

魚を焼くときは片面グリルと両面グリルを使い分けて  
あじの塩焼きや鮭の切身は、片面を焼いてから裏返して、  
さらに焼きます。干物のやさばなどのように半身にしてある魚は、皮側を上にして焼き、裏返しません。

#### 裏返すタイミングは

鮭などの切身は調理時間の $\frac{1}{2} \sim \frac{2}{3}$ で。あじなどの丸身の魚は $\frac{1}{4} \sim \frac{1}{3}$ で裏返して、さらに焼きます。

#### 並べかたは

半身や切身の魚はタテに並べます。かますなどの丸身の魚は斜めに並べます。

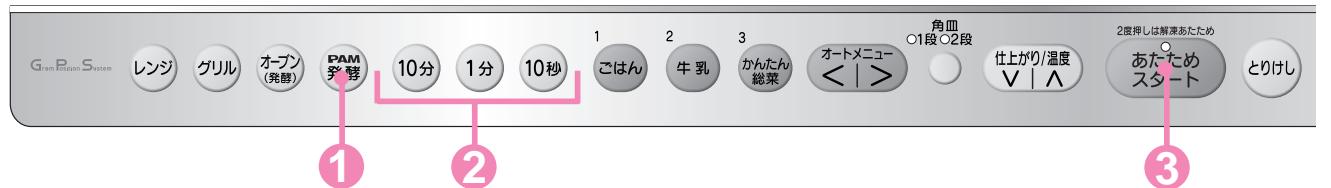


# 手動調理 レンジ

# PAM発酵

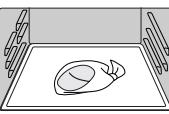
生地を直接ソフトな電波(高周波)で加熱し、短時間で発酵させます。仕上がり調節キーは5段階に調節できます。

## PAM発酵(レンジ)の使いかた



### 食品を入れる

※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。  
セットされていない場合、表示窓に「C02」が表示され、加熱できません。  
かんたんパン生地の場合  
(77ページ参照)



### 1 PAM発酵 キーを押す



### 2 タイマーセットキーを押し時間を合わせる

■スタートのランプが点滅します。



### 3 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。



### 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、加熱が終ります。



## PAM発酵(レンジ)の上手な使いかた

角皿を使ってPAM発酵(レンジ)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。仕上がり調節キーを使い分けます。(右表参照)

PAM発酵(レンジ)は仕上がり調節キーでメニューに適した電波(高周波)の出力を微妙に調節し、発酵温度をコントロールします。仕上がり調節キー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(2度押し)で温度調節キー(+)を押して発酵(35℃~45℃)に合わせ様子を見ながら行ってください。(35ページ参照)

※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、加熱室その他の周辺に触れないでください。

### PAM発酵(レンジ)メニューと記載ページ

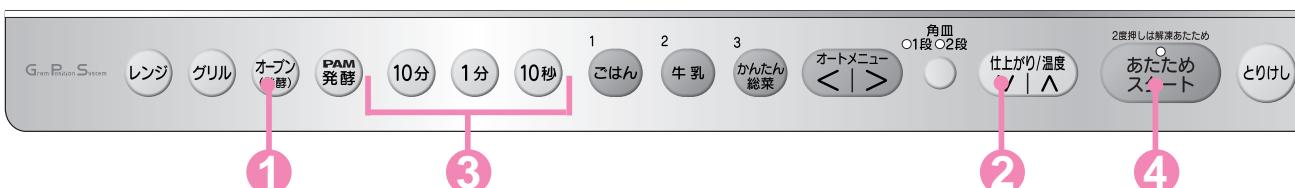
キー	仕上がり調節	メニュー・記載ページ
PAM発酵(レンジ)	やや強	甘酒(81)
	中	かんたんパン(77) かんたん肉まん(78) セサミパン(78) グラハムパン(79) レーズンパン(78) チョコチップめろんパン(79) かぼちゃパン(78)
	やや弱	ヨーグルト(80) 納豆(81)
	弱	カスピ海ヨーグルト(80)

# 手動調理 オーブン

ソフトな熱風で、パンの生地を包み込むようにして発酵させます。オーブンの発酵温度は、35~45℃(5℃間隔)にセットできます。



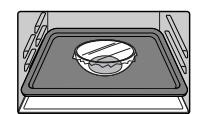
## オーブン 発酵 の使いかた



### (例)バターロール一次発酵の場合

### 食品を入れる

■角皿は皿受棚の下段に入れます。  
※テーブルプレートを加熱室底面にセットしていることを確認します。



(バターロールの発酵の場合)  
(75ページ参照)

### 1 オーブン キーを2度押し オーブン(予熱なし)にする

■数秒後に時間合わせ表示になります。



### 2 温度調節キーで発酵温度を合わせる

■数秒後に時間合わせ表示になります。  
温度表示中でも時間合わせできます。



### 3 タイマーセットキーを押し時間を合わせる

■スタートのランプが点滅します。



### 4 スタートキーを押す

庫内灯が点灯して加熱が始まります。



### 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、加熱が終ります。



## PAM発酵(レンジ)の上手な使いかた(応用)

料理編に記載してあるイギリスパン、バターロール、ピザなどの一次発酵をPAM発酵(レンジ)で行う場合は・・・

●こね上げた生地を耐熱性ガラスのボールに入れてラップでおおい、テーブルプレートにのせて発酵します。(角皿や金属製の容器は使えません。)

●77ページのかんたんパンを参照し、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い時間を目安にして発酵させます。

●二次発酵は角皿を使います。PAM発酵(レンジ)ではできません。オーブン発酵で行います。

### PAM発酵 仕上がり調節 中で・・・

メニュー・記載ページ	分量	一次発酵時間
バターロール(75)	24個分	20~30分
動物あんパン(76)	12個分	
イギリスパン(76)	1型分	20~30分
ピザ(63)	1枚分(直径24cm)	10~15分

# お手入れ 本体・付属品のお手入れ

お手入れはすぐにこまめにが  
ポイントです。

## テーブルプレート

かたく絞ったぬれふきんでふきます。

ふきんで取れにくいよければ、テーブルプレートを取り外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恐れがあります。

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。

## 角皿・焼網・スチームプレート

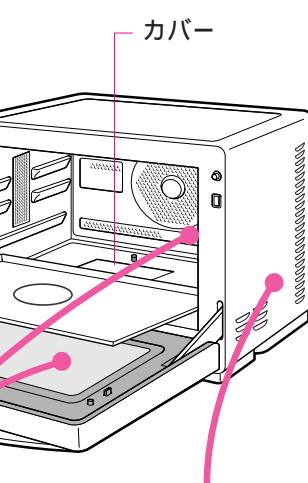
台所用中性洗剤をつけたスポンジたわしで汚れを落として水洗いし、水気を十分にふきとります。

## 加熱室内壁・前面・ドア内側・カバー

かたく絞ったぬれふきんでふきます。

汚れがひどいときは台所用中性洗剤をつけた布でふきとり、その後必ず、かたく絞ったぬれふ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。(破損、割れ、力ヶの恐れがあります。)



## 外側

やわらかい布でふきとります。  
汚れがひどいときは台所用中性洗剤をつけた布でふきとり、その後必ず、かたく絞ったぬれふ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。(破損、割れ、力ヶの恐れがあります。)

## 注意

角皿、焼網、スチームプレート、  
は、金属たわしや鋭利なものでこ  
すらない。  
角皿、焼網は、さびること  
があります。



テーブルプレートを金属たわしや  
鋭利なものでこすらない。  
(割れる恐れ)



キャビネットやドア、操作パネル  
に水をかけない。  
(さび、感電、故障の原因)



パネルやドア、加熱室などをオー  
ブンクリーナー、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。  
(傷・変形の恐れ)



化学ぞうきんの使用は、その注意  
書きに従ってください。



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、火  
花(スパーク)が出たり、さ  
びや悪臭の原因になります。



●加熱室上面、奥面には抗菌脱臭コ  
ート処理、その他の加熱室前面、両  
側面、底面にはフッ素コート処理  
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。

●加熱室底面のテーブルプレートに衝撃を加えたり、水をかけない。  
(故障の原因)  
割れたときは、そのまま使用せずに販売店に相談する。

## においが気になるとき

**脱臭**キーを使います………

魚を焼いた後、すぐ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。

加熱室のにおいを軽減することができます。

## 脱臭のしくみ

加熱室に残ったにおいの成分を、ヒーターの高熱で分解し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、あらかじめふきとてください。



操作の手順は「空焼きのしかた」  
9ページを参照してください。

## 注意

「脱臭」の加熱中や終了後しばらくは、ドア、キャビ  
ネット、加熱室、その周辺にふれない。(やけどの原因)

## 故障かな……と思ったら 次のことをお調べください

### 加熱しない、または 電源が入らない

- 差込プラグが抜けていませんか。
- 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。
- 表示窓に「0」が表示されていますか。「0」が表示されていない場合ドアを開け閉めしてください。「0」表示します。
- ドアはきちんと閉まっていますか。
- ドアを開け閉めしなおしても正常になりませんか。
- 差込プラグを抜いて、差し込みなおしてドアを開閉しても正常になりませんか。
- 調理の手順、ラップのかけた、食品の量、付属品、容器の使いかたなどは正しいですか。(ククレットガイドで、もう一度確認してください。)
- 壁と近づきすぎていませんか。(4ページ参照)
- 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、グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。(9ページ参照)
- ケーキやクッキーをくり返して調理する場合、角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。
- 角皿を誤って使用していませんか。
- 焼網にアルミホイルを敷いていませんか。
- 加熱室壁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。
- テーブルプレートなどに食品カスがついていませんか。

### 料理のできぐあいが悪い

### レンジのとき 火花(スパーク)が出る

以上のことをお調べいただき、それでも具合が悪い場合は直ちに差込プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。

## 故障かな……と思ったら 次の場合は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
  - 加熱中「カチ、カチ…」と音がする
  - 【あたため】キーを押してもスタートしない
  - 加熱中「ジージー」と音がする
  - セットした温度が途中で変わることがある。
  - 調理終了後、しばらくすると「カチ」と音がする
  - 250℃に設定できることがある
  - 残り時間が途中で変わることがある
  - キーを押しても受け付けない
  - 終了音の音色が切り替わったり、無音になった
  - 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
  - オート調理のとき、料理が加熱不足や加熱しすぎになる
  - ドアを開けると加熱が取り消される
  - 予熱設定温度が表示される前に予熱が終了した
- 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。(9ページ参照)
  - 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。
  - 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窓に「0」表示させてから【あたため】キーを押してください。
  - インバーターの作動音です。
  - 【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℃になります。
  - 調理終了後にドアを閉めてから10分過ぎたときにはたちく待機電力をオフするスイッチの音です。
  - 加熱室が熱い場合の最大設定温度は210℃になります。
  - 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。
  - 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窓に「0」表示させてからご使用ください。(11ページ参照)
  - ドアを開閉して表示窓に「0」を表示させてから、仕上がり調節キーを約3秒間押すと「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。(11ページ参照)
  - この料理編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。(45ページ参照)
  - グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。(9ページ参照)
  - 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。
  - 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。

つづき 故障かな……と思ったら  
次の場合は故障ではありません

- 加熱中、表示窓やドアがくもったり、水滴が落ちる。 → 料理メニューによって食品から出た水分が水蒸気となり、表示窓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、ふきんで拭きとってください。
- オープン、グリル加熱のとき「ボコッ」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。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。
- 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。
- 調理が終了してもファンの風切り音がする → とりけしキーを押した時や調理終了後2分間電気部品を冷却するためファンが回転します。この間、メロディ音の切替やグラム・ポジションシステムの0点調節はできません。
- 差込プラグを差し込むとき「カチッ」と音がしたり、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。
- 表示窓に「M」が表示されたままで加熱されない → 差込プラグを抜いて、約5秒たってから、差し込みなおしてください。
- 予熱途中で加熱室温度の表示が10~20°C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ありますが故障ではありません。

## 表示窓にこんな表示が出たとき

表示例	原因および調べるところ	処置
C 00	●グラム・ポジションシステムの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閉めて、とりけしキーを押します。数秒間、庫内灯が点灯し、0点調節が完了します。(9ページ参照)
C 01	●グラム・ポジションシステムの調節中にドアを開けました。	ドアを閉めて、とりけしキーを押します。数秒間、庫内灯が点灯し、0点調節が完了します。
C 02	●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て0点調節をおこないます。(9ページ参照)
C 03	●[PAM解凍] [4さしみ] [5解凍] の食品の分量が多すぎます。	解凍する食品の分量を100~1,000gにします。(21ページ参照)
C 07	●少量の食品を手動調理([レンジ700W])で10分以上加熱しました。	手動調理 ([レンジ700W]) の食品100g当たり加熱時間を目安にします。(28ページ参照)
H21, H41, H54, H55, H56 H81, H82, H01, H03	●差込プラグを抜いて、差し込みなおしてください。	

正常にならない場合は、差込プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。

## 保証とアフターサービス (必ずお読みください)

★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、必ず「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、マグネットロンについては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。

### 修理を依頼されるときは [出張修理]

37・38ページ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、必ず差込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	日立オープンレンジ
形 名	(銘板に書いてあります)
お買 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ります。(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、必ず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。(3ページ参照)

### 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、お近くの日立家電品のお客様ご相談窓口一覧表(40ページ)の窓口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	故障した製品を正常に修復するための料金です。 技術者の人件費、技術教育費、測定機器等設備費、一般管理費等が含まれています。
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。

# 日立家電品のお客様ご相談窓口一覧表

(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  
TEL 0120-3121-68  
FAX 0120-3121-87

商品情報やお取り扱いに  
ついてのご相談は  
TEL 0120-3121-11  
FAX 0120-3121-34

メモ

## 一般ご相談窓口

家電品についてのご意見やご要望は各地区のお客様相談センターへ

担当地域	電話番号	所 在 地
北海道地区	011-833-5088	札幌市白石区東札幌2条4-1-10
東北地区	022-232-5088	仙台市宮城野区扇町1-1-45
関東・甲信越地区	03-3834-8588	台東区東上野2-7-5(日立家電上野ビル)
中部地区	052-795-5088	名古屋市守山区新守町59(日立家電新守山ビル)
関西地区	078-431-5088	神戸市東灘区甲南町1-3-8
中国地区	082-231-5088	広島市西区観音新町1-7-17
四国地区	0877-47-1088	坂出市林田町4285-143
九州・沖縄地区	092-281-5088	福岡市博多区店屋町7-18(博多渡辺ビル)

ご相談窓口の名称、所在地等は変更になることがありますのでご了承ください。

- 03A -