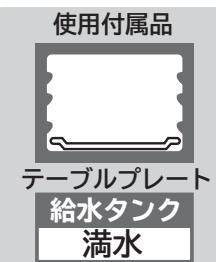


オート調理(下ごしらえする)

肉や魚の解凍



7解凍



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

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

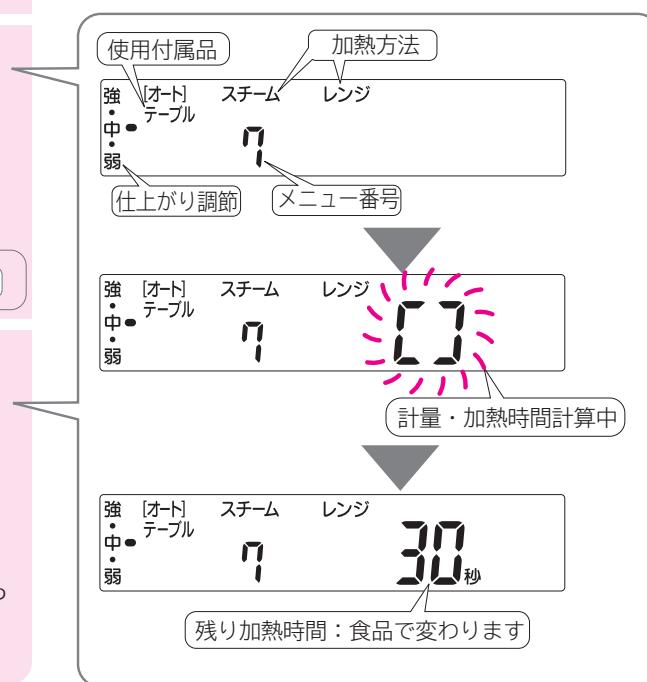
1 メニュー番号「7」を
回し 選択する

仕上がり調節をするときは → P.21

2 を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

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



上手な冷凍保存(フリーボンジング)のコツ

●材料は新鮮なものを
1回分ずつ(200~300g)に分け、2~3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にまとめます。



●ラップなどでピッタリ密封します。

●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物は取り除きます。

●熱い物は

よく冷ましてから冷凍します。

●ごはんやカレーなどは

ごはんは1杯分(約150g)ずつに、カレーなどは100~300gずつに分け、薄く(厚さ2~3cm)平らにして冷凍します。(丸ごとのマッシュルームなど飛び散りやすい物は、あらかじめ半分に切っておきます。)

●野菜は

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

上手な解凍のしかた

オート調理 7解凍

●解凍できるのは、冷凍室から出したばかりのコチコチに凍った肉や魚です。

●一度に解凍できる量は、100~1000gです。

※量が多すぎると"ピピピッ"となり、表示部に「03」が表示され、解凍されません。量を減らしてください。

●発泡スチロール製トレーにのったものは、ラップなどの包装を外し、そのままテーブルプレートの中央に置きます。トレーがない場合は、テーブルプレートに市販のオーブンシートかペーパータオルを敷き、その上にのせます。

※陶磁器や耐熱性の皿などは使わないでください。うまく解凍できません。

※発泡スチロール製トレーは解凍以外には使わないでください。溶けてしまいます。

●加熱室やテーブルプレートを、十分冷ましてから解凍してください。

※熱いままでは、トレーが溶けたり、解凍しすぎになります。

●給水タンクには、満水まで水を入れてください。

※水を入れなかつたり、不足していると解凍しすぎになります。

●解凍後、そのまましばらく置き自然解凍します。

●解凍後の用途に合わせて仕上がり調節をします。

解凍後の用途	仕上がり調節	
さしみを解凍後、生で食べる	弱	中心が少し凍った状態に仕上がります。包丁で切りやすく、食卓で食べごろになります。
肉や魚を解凍後、調理する	中	薄切り肉は両手で大きくしならせます。



●形や厚みが均一でないものはアルミホイルを使って解凍します。

※アルミホイルは加熱室壁面やドアファインダーに触れないようにしてください。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破損するおそれがあります。

形状、太さ、厚み、種類	アルミホイルを巻く部分
太さや厚みが不均一	細い部分、薄い部分
大きなかたまり	側面
魚	頭と尾



次の場合は手動調理で途中様子を見ながら解凍します。→ P.38

●調理済み冷凍食品や
冷凍野菜

解凍の目安は200gで
4~5分です。

レンジ 200W で加熱
する。

●分量が100g未満の場合
●バラバラになって凍っている物
●解凍が足りなかったとき
●-20°C以下の冷凍食品
(オート調理で加熱不足の場合)

冷凍保存温度は-18°Cを基準にしています。

レンジ 100W で加熱する。



●とけかけている食品



レンジ 100W または
レンジ 200W で加熱
する。

オート調理(下ごしらえする)

野菜の加熱(ゆでる)

8葉・果菜

9根菜

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 野菜をラップで包みテーブルプレートの中央に直接のせ、ドアを閉める

1 メニュー選択 温度 時間
を回し、野菜の種類に合わせてメニュー番号「8」、または「9」を選択する

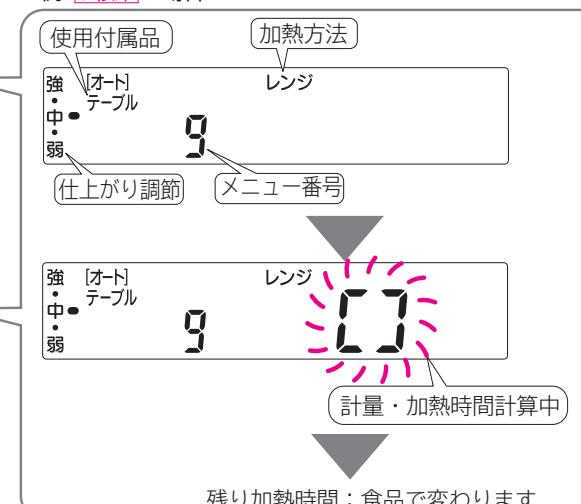
仕上がり調節をするときは → P.21

2 メニュー選択 温度 時間
を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す



例: 9根菜の場合



上手な野菜のゆでかた

オート調理 8葉・果菜 9根菜

水気をきらずラップでぴったりと包み、テーブルプレートの中央に直接のせて加熱します。

皿などの上にのせて加熱すると加熱しすぎの原因になります。→ P.54

加熱できる分量は 8葉・果菜 で100~500g 9根菜 で100~1000gです。

8葉・果菜

果菜: なす、かぼちゃなど果実や種子が食べられる物
葉菜: ほうれん草、小松菜など葉が食べられる物
花菜: カリフラワー、ブロッコリーなど花弁やつぼみが食べられる物

9根菜

根菜: ジャガイモ、さつまいもなど地中にある根茎や根が食べられる物

●料理に合わせた下ごしらえを
葉、果・花菜の根の太いものには、十文字の切り目を入れたり、房になっているものは小房に分けます。根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさのものを選びます。



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

丸のままのじゃがいもなど複数個を加熱するときは、中央を開けてラップに包んで加熱します。

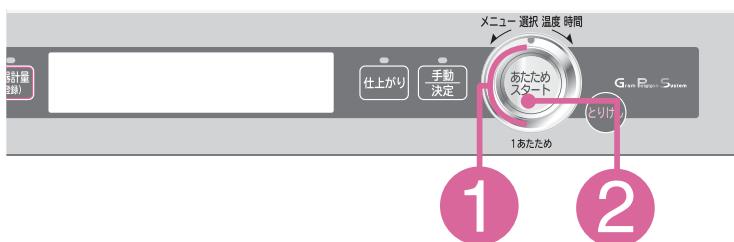


(火災の原因になります)

分量が100g未満のときはオート調理で加熱しない。
レンジ500Wで様子を見ながら加熱します。→ P.38
● クッキングシートなどの紙類で包んで加熱しない。

オート調理(調理する)

予熱「無」メニューの調理



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 メニューにあった付属品と食品を入れドアを閉める

1 メニュー選択 温度 時間
を回し 希望のメニュー番号を選択する

仕上がり調節をするときは → P.21

2 メニュー選択 温度 時間
を押してスタートする

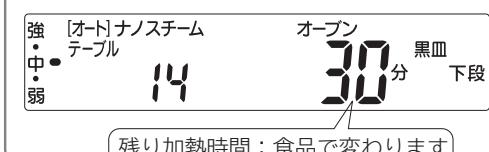
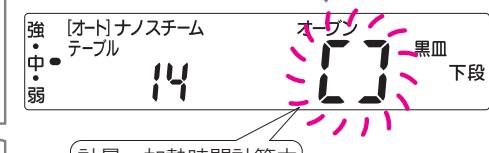
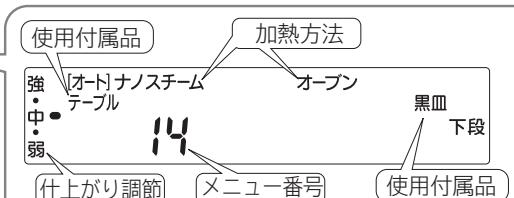
終了音が鳴ったら食品を取り出す

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

料理集参照ページ

12茶わん蒸し	→ P.73	25スポンジケーキ	→ P.84
13豚肉の蒸し物	→ P.74	26肉じゃが	→ P.75
14たいの塩釜焼き	→ P.72	27自家製食品	→ P.100
15蒸し焼きいも	→ P.72	30ハンバーグ	→ P.67
16焼きそば	→ P.71	31鶏のハーブ焼き	→ P.65
17焼きとり	→ P.62	32鶏の照り焼き	→ P.65
18グラタン	→ P.60	33鶏のから揚げ	→ P.66
21オープン天ぷら	→ P.64	34焼き豚	→ P.61
22簡単パン	→ P.78		

例: 14たいの塩釜焼きの場合



■メニュー 30ハンバーグ～34焼き豚について

「標準」調理と「ヘルシー」調理が選べます。

●「標準」調理

レンジ、オーブン、スチームなどの複数の加熱方法を効果的に使って、脂を落としながらスピーディに調理します。操作は上記手順です。

●「ヘルシー」調理

ナノスチーム(過熱水蒸気)で加熱し、「標準」調理よりも脂を多く落とし、ヘルシーに調理します。「ヘルシー」ボタンを押して選びます。→ P.36

オート調理(調理する)

予熱「有」メニューの調理

ヘルシー

ナノスチーム(過熱水蒸気)で加熱し、より多く脂を落として調理します。



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

1 2 3 4

準備 テーブルプレートを加熱室底面にセットして給水タンクに水を入れ
ドアを閉める

1 ヘルシー を押す

2 メニュー選択 温度 時間
あたためスタート を回し 希望のメニュー番号を選択する

仕上がり調節をするときは → P.21

3 メニュー選択 温度 時間
あたためスタート を押す(予熱を開始します)

■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。

予熱終了音が鳴ったら、食品をのせた付属品を入れ、ドアを閉める

4 メニュー選択 温度 時間
あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す
※スチーム使用後は、本体が冷めてから加熱室や
ドアの水滴をふき取ります。→ P.50

調理後の加熱室の油汚れは

「においが気になるとき(脱臭)」→ P.51
を参照して 29脱臭 で加熱してください。

オート調理(調理する)

予熱「有」メニューの調理

19ローストチキン	20焼き魚
23フランスパン	24クリスピーピザ



使用付属品
黒皿 下段
テーブルプレート
給水タンク
満水

19ローストチキン
→ P.63

使用付属品
焼網 黒皿 下段
テーブルプレート
給水タンク
満水

20焼き魚
→ P.68

使用付属品
黒皿 中段
テーブルプレート
給水タンク
満水

23フランスパン
→ P.80

使用付属品
黒皿 上段
テーブルプレート
給水タンク
満水

24クリスピーピザ
→ P.81

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 メニューに合った付属品をセットして
給水タンクに水を入れドアを閉める

1 メニュー選択 温度 時間
あたためスタート を回し 希望のメニュー番号を選択する

仕上がり調節をするときは → P.21

2 メニュー選択 温度 時間
あたためスタート を押す(予熱を開始します)

予熱終了音が鳴ったら、

- 19ローストチキンは食品を黒皿にのせ、下段にセットしてドアを閉める
- 20焼き魚は食品を黒皿に置いた焼網にのせ、下段にセットしてドアを閉める
- 23フランスパンは食品を黒皿にのせ、中段にセットしてドアを閉める
- 24クリスピーピザは食品を黒皿にのせ、上段にセットしてドアを閉める

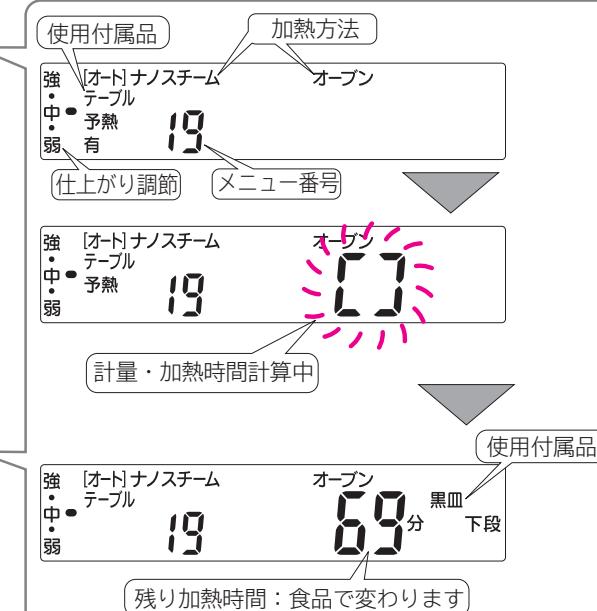
■予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。
予熱中に加熱室の様子を見たいときは あたためスタート を押すと約5秒間庫内灯が点灯します。

3 メニュー選択 温度 時間
あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す
※スチーム使用後は、本体が冷めてから加熱室や
ドアの水滴をふき取ります。→ P.50

- 19ローストチキン 20焼き魚
23フランスパンは空のテーブルプレートを、加熱室底面にセットしてドアを閉める
- 24クリスピーピザはテーブルプレートを取り外し、黒皿を上段にセットしてドアを閉める

例: 19ローストチキンの場合



注意

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

手動調理(レンジ加熱)

一定の出力(W)で加熱する

800W|600W|500W|200W|100Wの操作方法を説明しています。スチームレンジ発酵の操作方法は→P.46を参照してください。

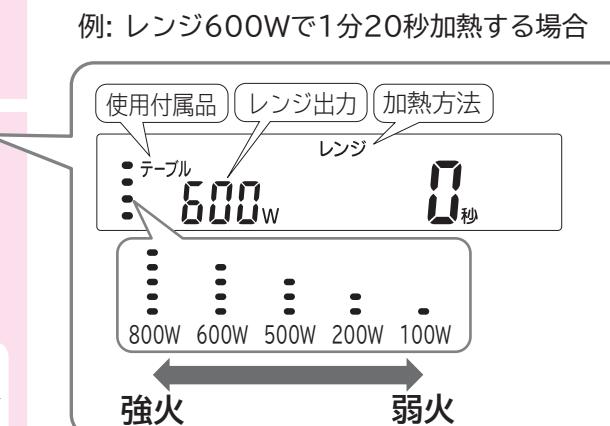


お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1 「レンジ」「W」を選択し、決定する

①押す ②回して選択 ③押して決定
 「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
 ムグリル」▶「レンジ800W」の順に表示します。



2 加熱時間を設定し、スタートする

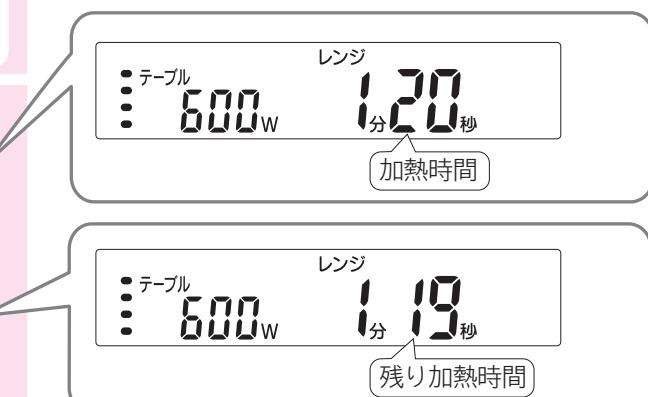
④回して設定 ⑤押してスタート

加熱時間選択範囲	
800W	10秒~5分:10秒単位 (最大10分) 5分~10分:30秒単位
600W 500W	10秒~5分:10秒単位 (最大20分) 5分~20分:30秒単位
200W 100W	1分~30分:1分単位 30分~60分:2分単位 (最大90分) 60分~90分:5分単位

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。



例: レンジ600Wで1分20秒加熱する場合



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

野菜類	食品の種類	生からの調理	あたため	野菜類	食品の種類	生からの調理	あたため
葉・果菜類	めん類	50秒 ~1分20秒	40秒~50秒	根 菜	汁物 (みそ汁・スープなど)	1分10秒~ 1分30秒	40秒~50秒
魚介類	飲み物 (お酒・牛乳など)	1分20秒~ 1分40秒	40秒~50秒	肉 類	パン・まんじゅう	20秒~40秒	20~30秒
ごはん類	ケーキ	1分40秒~2分	1分~1分20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°C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「あたため」等の限定したメニューにのみ働きます。

●食品の分量に比例した加熱時間にします
分量が倍のときは時間も倍が目安です。

●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、時間がかかります。
常温(約20°C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。
また夏と冬では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。

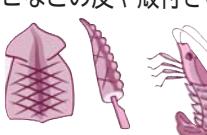
少量の食品(100g未満)を加熱する場合

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の野菜が少量(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。

はじけや飛び散りなどを防ぐ加熱のしかた

●イカ、タコ、エビなどの皮や殻付きの物は、表面に切り目を入れる

※レンジ200Wで加熱時間を控えめにします。



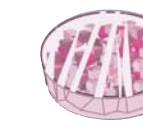
●殻付きの栗やぎんなんは殻に割れ目を入れ、おおいをして加熱します。



●マッシュルームは半分に切って加熱します。



●100g未満のにんじんなどのさいの目の野菜は水を多めにふりかけ、ラップなどのおおいをしてレンジ500Wで様子を見ながら加熱します。



●とろみのある物などはおおいをして加熱前と加熱後にかき混ぜる



●ひじきはレンジ200Wで様子を見ながら加熱します。

手動調理(レンジ加熱)

加熱途中で出力(W)を自動的に下げる(リレー加熱)

煮込みや炊飯など加熱の途中から弱火にする加熱方法です。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1 「レンジ800W」「レンジ600W」「レンジ500W」から選択し、決定する



2 加熱時間を設定し、決定する



3 もう一度決定を押す



4 「200W」「100W」から選択し、決定する

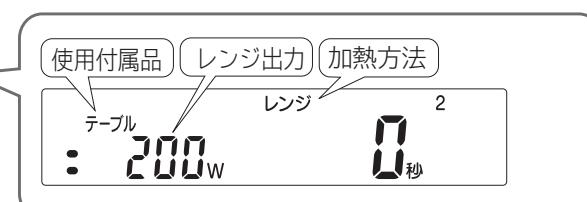
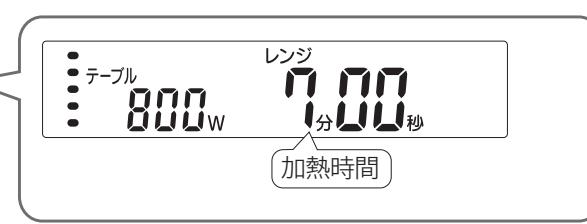


5 加熱時間を設定し、スタートする



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、加熱が終ります。



手動調理(グリル加熱)

魚など表面に焦げ目をつけながら加熱する

切り身の魚や串焼き、焼きとりなどを焼きます。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 焼網または黒皿に食品をのせ、焼網はテーブルプレートの中央に、黒皿、黒皿にのせた焼網を皿受棚にセットし、ドアを閉める
※食品に合わせて付属品(黒皿、焼網)、皿受棚を使い分けます。



1 「グリル」を選択し、決定する

メニュー 選択 温度 時間
①押す ②回して選択 ③押して決定
「レンジ800W」▶「レンジ600W」▶「レンジ500W」
▶「レンジ200W」▶「レンジ100W」▶「オーブン」▶
「グリル」▶「スチームレンジ」▶「スチームオーブン」▶
「スチームグリル」▶「ナノスチームオーブン」▶「ナノスチ
ームグリル」▶「レンジ800W」の順に表示します。

2 加熱時間を設定し、スタートする

メニュー 選択 温度 時間
④回して設定 ⑤押してスタート
加熱時間選択範囲
1分～30分 1分単位
30分～40分 2分単位

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」になります。

●調理後の加熱室の油汚れは「においが気になるとき(脱臭)」
→ P.51 を参照して **29脱臭** で加熱してください。

例: グリルで15分加熱する場合



注意

熱くなった焼網やテーブルプレート、黒皿の取り出しは、厚めの乾いたふきんや、お手持ちのオープン用手袋を使って取り出します。(やけどのおそれがあります。)

グリルの上手な使いかた

付属品	焼ける食品	並べかた	焼きかた
焼網+黒皿	串焼き、焼きとり、切り身の魚など ※内臓を取っていない丸身の魚は上手に焼けません。		途中で裏返す 串焼き、焼きとり、切り身の魚などは、盛り付け時、下になる面を先に焼き、焼き時間の1/2を経過してから裏返しをしてさらに焼きます。
黒皿	トーストに ※焼きもちは上手に焼けません。 ※トーストは時間がかかります。		途中で裏返す 途中で裏返してさらに焼きます。

●加熱途中で、加熱時間の増減が分単位でできます。焼き上がりの調整にお使いください。

加熱中に を回します。

※加熱時間が40分でスタートした場合は増やせません。
※残り時間が1分未満の場合は増減できません。

手動調理(オーブン加熱)

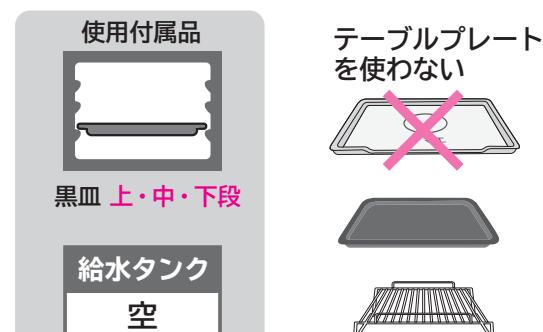
予熱「有」で加熱する

先に加熱室を予熱してから調理します。



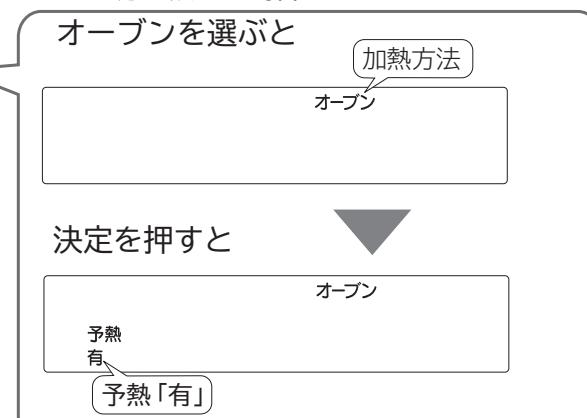
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 テーブルプレートを取り外し、ドアを閉める
食品をのせた付属品を準備しておく
※食品に合わせて付属品(黒皿、焼網)、皿受棚を使い分けます。



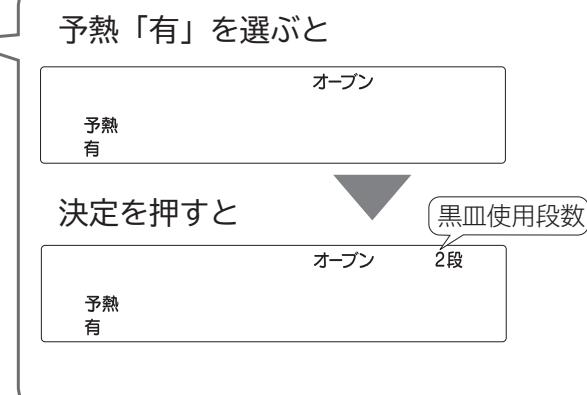
1 「オーブン」を選択し、決定する

①押す ②回して選択 ③押して決定
「レンジ800W」▶「レンジ600W」▶「レンジ500W」
▶「レンジ200W」▶「レンジ100W」▶「オーブン」▶
「グリル」▶「スチームレンジ」▶「スチームオーブン」▶
「スチームグリル」▶「ナノスチームオーブン」▶「ナノスチ
ームグリル」▶「レンジ800W」の順に表示します。



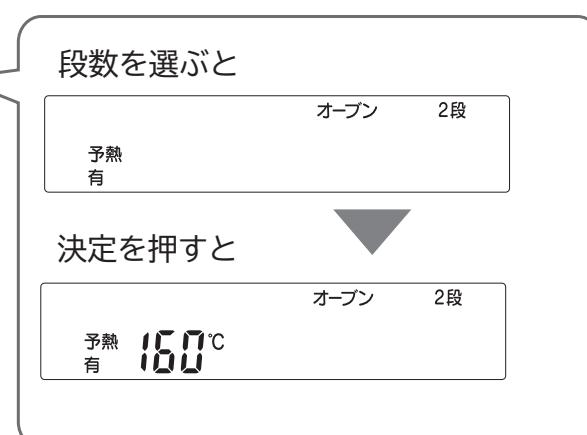
予熱「有」を選択し、決定する

④回して選択 ⑤押して決定
「有」◀▶「無」



黒皿使用段数を選択し、決定する

⑥回して選択 ⑦押して決定
「2段」◀▶「1段」

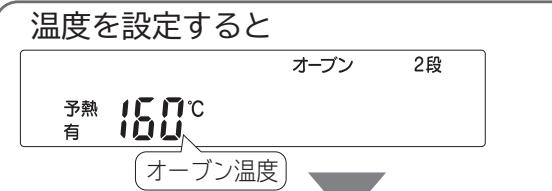


2 温度を設定し、決定する



⑧回して設定 ⑨押して決定

- 100°C~230°C(10°C間隔)・250°Cが選べます。
- 加熱室が熱い場合、最大設定温度は230°Cになります。
- 250°Cの運転時間は約5分です。その後は自動的に230°Cに切り替わります。

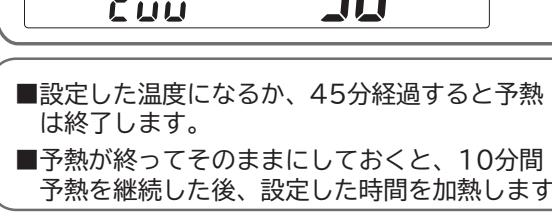
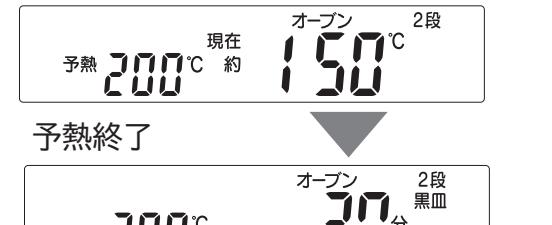


3 加熱時間を設定し、スタートする

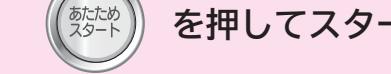


⑩回して設定 ⑪押してスタート
1~30分まで1分単位
30~60分まで2分単位
60~90分まで5分単位

予熱スタート



4 を押してスタートする



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



オーブンの上手な使いかた

●予熱中や加熱途中で、温度と加熱時間の増減ができます。焼き上がりの調整にお使いください。

■温度を変えるときは を回すと10°C単位で増減できます。

■本加熱中に を押して 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 を押した後 を回すと10°C単位で増減できます。

※加熱時間90分でスタートした場合は増やせません。

※残り時間が1分未満の場合は増減できません。

手動調理(オーブン加熱)

予熱「無」で加熱する

加熱室を予熱しないで調理します。



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 テーブルプレートを取り外し
食品をのせた付属品を皿受棚に
セットし、ドアを閉める

※食品に合わせて付属品(黒皿、焼網)、皿受棚を使い分けます。

1 「オーブン」を選択し、決定する



予熱「無」を選択し、
決定する

「有」◀▶「無」

黒皿使用段数を
選択し、決定する
「2段」◀▶「1段」

**2 温度を設定し、
決定する**



100°C~230°C(10°C間隔)、250°Cまで設定できます。

**3 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

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。

加熱のポイント

●本加熱途中で、温度と加熱時間の増減ができます。焼き上がりの調整にお使いください。 ➡ P.43

手動調理(スチーム、ナノスチーム(過熱水蒸気)との組み合わせ)

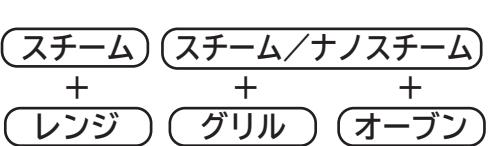
レンジ・グリル・オーブン加熱にスチーム・ナノスチーム(過熱水蒸気)を組み合わせる

加熱室を予熱しないで調理します。



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品と加熱方法に合わせた付属品を入れ、ドアを閉める
給水タンクに満水まで水を入れる



スチーム + レンジ
グリル + オーブン

スチーム / ナノスチーム
+ + +

使用付属品
黒皿 上・中・下段
給水タンク 空

使用付属品
焼網 テーブルプレート
給水タンク 満水

黒皿を使わない
焼網を使わない

黒皿
焼網
テーブルプレート
給水タンク
満水

**1 希望の加熱
を選択し、
決定する**

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

**2 加熱内容を選択し、
決定する**



※スチームレンジを設定する場合は表示部に
「350W」を表示させた状態で **手動決定** を押した後、
加熱時間を設定します。

**3 加熱時間を設定し
スタートする**



選べる加熱内容は、「レンジ」「グリル」「オーブン」の場合
と異なります

操作の手順は下のページを参照します。
レンジ ➡ P.38 オーブン ➡ P.42~44 グリル ➡ P.41

終了音が鳴ったら食品を取り出す。

※スチーム使用後は、本体が冷めてから加熱室や
ドアの水滴をふき取ります。 ➡ P.50

選べる加熱内容

スチームレンジ

レンジ出力 350W固定
加熱時間 10秒~5分 (10秒単位)
5分~20分 (30秒単位)

スチームグリル/ナノスチームグリル
加熱時間 1分~30分 (1分単位)
30分~40分 (2分単位)

スチームオーブン

予熱選択「有」「無」
段数選択「2段」「1段」
温度選択 100°C~230°C (10°C単位)
250°C
加熱時間 1分~30分 (1分単位)
30分~60分 (2分単位)
60分~90分 (5分単位)

ナノスチームオーブン

予熱選択「有」「無」
段数選択 なし(中段または下段で加熱)
温度選択 100°C~230°C (10°C単位)
250°C
加熱時間 1分~30分 (1分単位)
30分~40分 (2分単位)
※段数の設定はできません

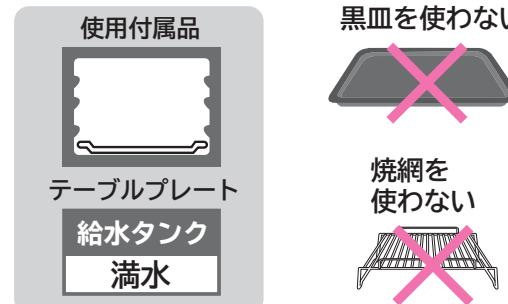
手動調理(発酵)

スチームレンジ発酵で加熱する

簡単パンの生地など少量の発酵が手早くできます。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

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



- 1 「スチームレンジ」を選択し、決定する**

①押す ②回して選択 ③押して決定

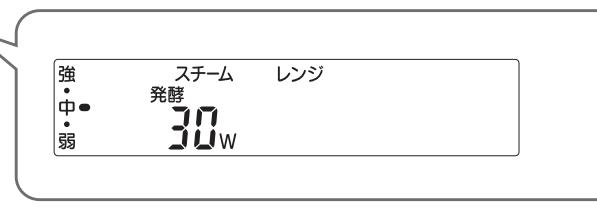


メニュー 選択 温度 時間
あたため スタート
手動 決定

- 2 ダイヤルを回しワット数を選択し、決定する**

10W◀▶20W◀▶30W◀▶40W◀▶50W

回すと順に切り替えます



メニュー 選択 温度 時間
あたため スタート
手動 決定

- 3 ダイヤルで加熱時間を設定し、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



メニュー 選択 温度 時間
あたため スタート
手動 決定

- 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。

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



注意

(やけどの原因になります)

加熱室の温度が低いとき、上ヒーターが加熱する場合があり、ドア、キャビネット、加熱室とその他の周辺に触れない。

スチームレンジ発酵のコツ

- 黒皿を使って[スチーム] [レンジ] [発酵]はできません。火炎(スパーク)の原因となります。
- 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]で行う場合は仕上がり調節 [中] 「30W」で20~30分発酵させます。
- 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。プラスチック製やガラス製の容器が使えます。)

スチームオーブン発酵で加熱する

パンの生地などの発酵をします。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

- 準備** 食品をのせた黒皿をセットし、ドアを閉める。
給水タンクに満水まで水を入れる



- 1 「スチームオーブン」を選択し、決定する**

メニュー 選択 温度 時間
あたため スタート
手動 決定

①押す ②回して選択 ③押して決定

- 予熱「無」を選択し、決定する**

「有」↔「無」
※予熱「有」ではスチームオーブン発酵は選択できません。

- 黒皿使用段数を選択し、決定する**

「2段」◀▶「1段」
⑥回して選択 ⑦押して決定

- 2 発酵温度を選択し、決定する**

30°C、35°C、40°C、45°Cの4段階
⑧回して選択 ⑨押して決定

- 3 加熱時間を設定し、スタートする**

1~30分：1分単位
30~60分：2分単位
60~90分：5分単位
⑩回して設定 ⑪押してスタート

- 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。

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

発酵の上手な使いかた

- 発酵温度はメニューや1次発酵、2次発酵によって異なります。本書料理集の各メニューに従ってください。
- 市販の料理ブックの発酵や、お好み料理の発酵は[スチーム] [オーブン] [発酵]を使い、様子を見ながら行ってください。

メニュー	記載ページ
簡単パン/セサミパン/レーズンパン	→P.78
簡単あんパン/簡単クリームパン	→P.79
簡単うぐいすパン/グラハムパン	
クリスピーピザ/フルーツピザ	→P.81
ヨーグルト	→P.104

メニュー	記載ページ
バターロール	→P.82
山形食パン	→P.82
フランスパン	バタール →P.80
クーペ	→P.80

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。→P.34

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	太い茎には切り目を入れ、葉先と根元を交互にする。 加熱後、冷水にとってアク抜き、色どめをする。	200g	1分40秒~2分10秒	有
白菜・もやし キヤウベツ	白菜は葉先と根元を交互にする。 加熱後、ざるにあげて水気をきる。			
果・花菜 カリフラワーブロッコリー	小房に分ける。	200g	1分20秒~1分50秒	有
なす	用途に合わせて切り、塩水につけてアク抜きをする。 加熱後、冷水にとって色どめをする。			
アスパラガス	はかまを外し、穂先と根元を交互にする。オート調理の場合は[やや強]で加熱する。	200g	1分50秒~2分10秒	
さやいんげん さやえんどう	筋を取る。 加熱後、さっと冷水をかけて色どめをする。	200g	1分50秒~2分10秒	
とうもろこし	皮をラップ代わりにするときは、ひげを取り除く。	1本(300g)	3分30秒~4分50秒	
かぼちゃ	大きさをそろえて切る。オート調理の場合は[強]で加熱する。	200g	2分10秒~2分40秒	
根菜 にんじん さつまいも	オート調理の場合[弱]にする。さつまいもの太いものは[中]にする。	200g	3分~3分30秒	有
さといも	皮をむいたさといもは、塩もみして水で洗い、ぬめりを取る。			
ごれんこん	ごぼう、れんこんは酢水につけ、アク抜きしてから酢をふりかけて加熱する。	150g	約3分30秒	
じやがいも 大根	じやがいもを丸のまま加熱したときは、加熱後上下を返してしばらくそのまま置く。さいの目切りのオート調理の場合は[弱]にする。	300g	4分50秒~5分30秒	

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(パラパラのもの)	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~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

(ごはん、お総菜のあたため)

メニュー名	分量	加熱時間 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	-
野菜のいため物	1人分(200g)	約1分20秒	-
八宝菜	1人分(300g)	約2分10秒	-
野菜の煮物	1人分(200g)	1分20秒~1分50秒	-
煮魚	1切れ(100g)	約40秒	有
シーマイ	1人分(200g)	約1分20秒	-
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	-
牛乳	1杯(200mL)	約1分20秒	-
コーヒー	1杯(150mL)	約1分	-
お酒	1本(180mL)	40秒~50秒	-
ハンバーガー	1個(100g)	20~30秒	-
ホットドッグ	1本(80g)	20~30秒	-
バーロール	2個(80g)	約20秒	-
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	-

おおいの有無の「-」は、ラップ等のおおいの無を示します。

スチーム・レンジ調理

(ごはん、お総菜のあたため)

しつとりふくらあたためたいものや、固くなりやすいお総菜をあたためます。

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ	加熱時間 スチーム	おおいの有無
ごはん	1杯(150g)	2分~2分30秒	-	-
シーマイ	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。

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。

オープン調理

グリル調理

メニュー名	分量	皿受棚	温度	加熱時間		記載ページ
				予熱有	予熱無	
ケーキ デコレーションケーキ	直径15cm	下段	160°C	30~36分	36~42分	84
	直径18cm			36~42分	42~48分	
	直径21cm			40~46分	46~52分	
	直径18cm			40~44分	46~56分	
パン フランスパン(バーナー、クーベ)	各黒皿1枚分	中段	200°C (2段設定する)	34~38分	—	80
	各8個			180°C	13~20分	
	各1個分			23~32分	78~79	
ピザ クリスピーピザ フルーツピザ	各黒皿1枚分	中段	200°C	15~20分	—	81
	各8個			210°C	30~40分	
グラタン マカロニグラタン ラザニア	4皿	下段	200°C	54~65分	70~80分	60
	4皿					

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

かたく絞ったぬれぶきんでふきます。

- 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。

前面ドア内側

- 勘合部の隙間があるため、飲み物や汁物などはこぼさないように注意してください。

外側

やわらかい布でふき取ります。

- 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取り、その後かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふき取ります。

焼網・黒皿

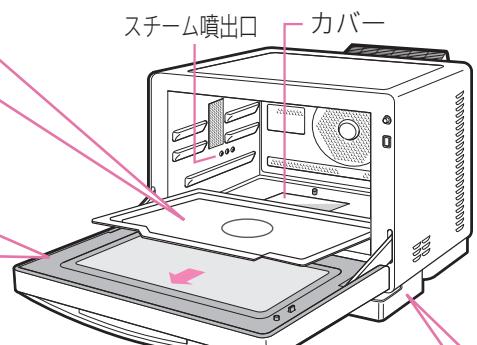
台所用中性洗剤をつけたスポンジで汚れを落として水洗いし、水気を十分にふき取ります。

- 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表面が白化する場合があります。

加熱室内壁・前面ドア内側・カバー

かたく絞ったぬれぶきんでふきます。

- 加熱室内についた水滴はかたく絞ったぬれぶきんでふき取ります。
- 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取り、その後必ず、かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふき取ります。
- 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。かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふき取ります。



スチーム噴出口

かたく絞ったぬれぶきんでふきます。

- 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ぶきんでふき取ります。

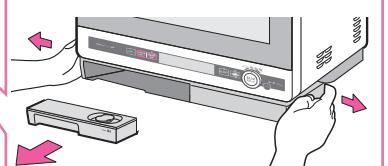
給水タンク

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、水気を十分にふき取ります。

- 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。

レッグカバー

はずして洗えます。
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。

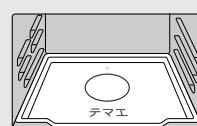


台所用中性洗剤をつけたスポンジで汚れを落として水洗いし、水気を十分にふき取ります。
本体を持ち上げるときは、レッグカバーを外します。
※セットするときは、カチッと音がするまで確実に奥まで押し込んでください。(確実にセットしないと水もれやスチーム不足の原因になります)

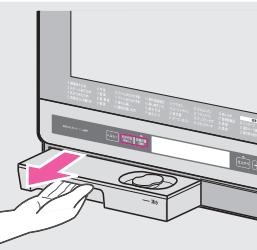
水抜きのしかた

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 を回し
28清掃を選択する



- 3 を押してスタートする



- 終了音が鳴ったら水抜きが終わる



においが気になるとき(脱臭)

29脱臭を使います。

操作の手順は「空焼き(脱臭)のしかた」を参照してください。→ P.5

魚を焼いた後、別の料理をするときや、加熱室の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。

脱臭のしきみ

ヒーター(グリル、オーブン加熱)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。)

加熱室の清掃のしかた

スチームを発させ、加熱室内の汚れをふき取りやすくします。

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 を回し
28清掃を選択する

- 3 を押してスタートする

- 終了音が鳴ったら次の手順で掃除してください

- 4 加熱室が冷めてから汚れをふき取ってください。

- 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、「水抜きのしかた」を参照してください。

うまく仕上がらないとき

調理を上手に仕上げるために月に1度は0点調節をしてください。→P.5

料理のできぐあいが悪い

- 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.5
- ケーキやクッキーをくり返して調理する場合、黒皿を冷ましてからご使用ください。焦げすぎることがあります。

市販の料理ブックのオープンメニューや市販の生地を使うと上手にできないことがある

この料理集の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動調理で様子を見ながら焼いてください。→P.49

オート調理のとき、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。→P.5

ごはんのあたため

ごはんがあたたまらない 仕上がりにむらがみられる

- 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すか。
- 1あたため仕上がり調節[やや弱]であたためてください。
- わがや流であたためるとお好みに仕上げることができます。→P.29~31

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いで加熱します。

ごはんがぱつく

- 3スチームあたためを使うか、1あたため仕上がり調節[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。
- 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で加熱すると、あたまりません。
- 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、重さのものを使います。
- 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。

冷凍ごはんがあたたまらない 仕上がりにむらがみられる

- 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すか。
- 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。
- わがや流であたためるとお好みに仕上げることができます。→P.29~31

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のときはレンジ600Wで様子を見ながら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。
- メニューをまちがえていますか。1あたためで加熱すると熱くなります。

牛乳が熱くなりすぎる

- 6牛乳は仕上がり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。
- わがや流であたためるとお好みに仕上げることができます。→P.29~31

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すか。
- 市販のパックのままで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。
- 設定されている仕上がり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。
- わがや流であたためるとお好みに仕上げることができます。→P.29~31

お総菜のあたため

- 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設定されてしまいます。
- 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「仕上がり調節」を使い分けます。→P.21、23、27

食品をあたためても熱くならない

- 食品の分量(重量)に対して、大きい(重い)容器を使っていますか。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。

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がり調節を[やや強]に設定して加熱します。
- 加熱後、かき混ぜます。

冷凍食品があたたまらない

- 2解凍あたためます。→P.26~27
- プラスチック製の容器に入れたり、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。
- テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。

解凍

解凍不足でかたい

- 半解凍(七~八分解凍)状態に仕上げます。加熱後3~5分の自然解凍をすると、きれいに解凍されます。
- 食品(肉やさしみ等)や使用用途(解凍後すぐ調理する場合、生で食べる場合)によって仕上がり調節が必要です。仕上がり調節[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。

うまく仕上がらないとき(つづき)

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2~3cm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外してください。
- 同時に2つ以上を解凍するときは、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** 仕上がり調節 **弱** に設定します。

野菜

野菜がうまくゆであがらない

- 野菜はラップで包んだままの状態で、テーブルプレートの中央に直接のせて加熱します。
- 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らません。
- 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。分量が多くなり、少なすぎるとうまくできません。

ほうれん草など葉菜が乾燥したり、むらがある

- ほうれん草などの葉菜は、洗った後の水気をきらない状態で、ラップで包みます。
- 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。

ブロッコリーなどの果菜類を包むときは

- 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

- ラップの重なった方を下にしてテーブルプレートの中央にのせて加熱します。
- 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。

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。

パン

バター・ロール

ふくらみが悪い

- 生地の発酵は十分でしたか。発酵途中で生地の表面が乾いているときは霧吹きで水分を補ってください。
- 成形するとき生地をいじめていますか。生地はていねいに扱ってください。

焼き色にむらがある

- 生地の大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。

スイーツ

スポンジケーキ

ケーキのふくらみが悪い

- 卵はしっかりと泡立てましたか。
- ハンドミキサーライア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**
- 粉を加えた後やバターを加えたあとに、混ぜ過ぎていませんか。

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、粉がダマになつて残る

- 小麦粉はよくふるいながら入れましたか。
- 小麦粉を加えてから、粉がなじむまでしっかりと混ぜてください。

ケーキがうまく焼けない

- 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**
- 分量に合った大きさの型で焼いてください。

クッキー シュークリーム	焼き色にむらがある ふくらみが悪い 大きさにむらがある	<ul style="list-style-type: none"> ●生地の大きさや厚みはそろえてください。 ●分量は正しく計りましたか。 ●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。 ●給水タンクに水を入れてから加熱してください。
		<ul style="list-style-type: none"> ●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むらになります。 <p>※焼きもち、内臓を取っていない丸身の魚は上手に焼けません。</p>

お困りのときは

現象	原因
動作しない	電源が入らない 1あたため を押しても受け付けない ボタンを押しても受け付けない
食品がまったくあたたまらない	トリケレ を押し表示部に「M」と「0」だけが表示されています。店頭用の「モード」に設定されています。 3秒以上 トリケレ を押すと、表示部の「M」表示が消え加熱できます。
スチームが出ない	●給水タンクに水が入っていますか。 ●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。 ●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。 →P.111
音・火花・煙・付着物	加熱中「カチ、カチ…」と音がする 加熱中「ジージー」と音がする レンジ加熱のとき「パチン」と音がする オーブン、グリル加熱のとき「ポコッ」と音がする スチーム使用中音がする 調理終了後、しばらくすると「カチッ」と音がする オーブン加熱中、加熱室から煙が出た 終了音の音色が切り替わったり、無音になつた
	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。 インバーターの作動音です。 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。 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。 給水タンクから水を吸込むときに空気をかむ音です。 調理終了後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。 加熱室内壁面が汚れていたり、食品カスがついていませんか。 かたく絞ったぬれ布きんでふき取ります。 ドアを開閉して表示部に「0」を表示させてから、 ヘルシー 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 を押した後、 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.21

うまく仕上がらないとき／お困りのときは

お困りのときは(つづき)

現象	原因
音・火花・煙・付着物	<p>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</p> <p>電源回路に充電するため故障ではありません。</p>
レンジのとき火花(スパーク)が出る	<ul style="list-style-type: none"> ●黒皿を誤って使用していませんか。 ●焼き網にアルミホイルを敷いていませんか。 ●アルミホイルを使って加熱しませんでしたか。 ●加熱室背面、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。 ●加熱室背面やテーブルプレートなどに食品カスがついていませんか。
はじめてオーブンを使ったとき煙が出た	加熱室は防錆のため油を塗っています。はじめてお使いのときは、空焼き(脱臭)をして油をとってください。 P.5
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取ります。
調理が終了してもファンの風切り音がする	調理終了後や  を押した時、電気部品を冷却するためファンが約3分間回転する場合がありますが、故障ではありません。冷却が終了するとファンは自動的に停止します。
水滴・庫内灯・ヒーター	<p>加熱中、表示部やドアがくもったり、水滴が落ちる</p> <p>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、ふきんでふき取ってください。</p>
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背面に水滴として付着します。水滴はこまめにふき取ってください。 P.50
オーブ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。  を押すと5秒間庫内灯が点灯します。
庫内灯の明るさが変わることがある	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。
熱風ヒーターが赤熱したり、しなかつたりする	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。
設定	<p>250°Cに設定できないことがある</p> <p>加熱室が熱い場合の最大設定温度は230°Cになります。</p>
セットした温度が途中で変わることがある。	 のとき、250°Cの運転時間は約5分です。その後は自動的に230°Cに切り替わります。
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することがありますが故障ではありません。
予熱設定温度が表示される前に予熱が終了した	電源電圧や室温等の影響で設定温度まで表示される前に予熱が終了することがあります。また、予熱開始より45分が経過すると予熱は終了します。予熱が終ってそのままにしておくと、10分間予熱を継続した後、設定した時間を加熱します。
残り時間が途中で変わることがある	オート調理のとき、料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの加熱時間が変わることがあります。
ドアを開けると加熱が取り消される	オート調理では残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。

お困りのときは(つづき)

現象	原因	
表示	操作パネルの「給水」表示が点灯してスタートメニューの食品の仕上がりが悪い	
その他	給水タンクに水が入っていないためです。水を補給してください。約1~2分後に「給水」表示が消灯します。補給してもオート調理では「給水」表示が消灯しない場合があります。	
市販の料理ブックのオープンメニューや市販の生地を使うと上手にできないことがある		
ナノスチーム(過熱水蒸気)が出ているのがわからない	この料理集の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動調理で様子を見ながら焼いてください。 P.49	
お知らせ表示が出たとき		
表示例	確認するところ	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。	 を押します。数秒後、0点調節が完了します。 P.5
	●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。
	●  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。 P.33
	●わがや流の容器計量中にドア開けました。	ドアを閉めて  を押します。約6秒後で容器計量が完了します。 P.29
	●給水タンクの水がありません。	給水タンクに水を補給します。 P.17
 ※※は2けたの数字が表示します。	●外来ノイズなどの影響による一時的な誤動作や機械室内の部品故障を検出した際などに運転を停止します。	 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。
	●部品の故障表示	
正常にならない場合や同じ表示ができる場合は、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

◎脱脂、減塩調理

ナノスチーム(過熱水蒸気)で余分な脂や塩分を落とす。
ヘルシーも選択できます。(一部メニューを除く)

標準計量カップ・スプーンでの質量表 59

グラタン

●マカロニグラタン 60
市販の冷凍グラタン
ホワイトソース
●えびのドリア 61
●なすとトマトのチーズグラタン 61
●ラザニア 61

焼き豚

●焼き豚 61
●ひと口チャーシュー 61

焼きとり

●焼きとり 62
●塩焼きとり 62
●くし焼き 62
●鶏もも肉のくし焼き 62
●つけ焼き 62
●豚バラ肉のくし焼き 62
●豚肉と野菜のくし焼き 62

ローストチキン

●ローストチキン 63
グレービーソース

手動焼き物[肉]

ローストビーフ 63
チキンソテー 63
豚肉のごまみそ焼き 63

スペアリブ

スペアリブ 64

オーブン天ぷら

ヘルシートマト 64
●きのこの天ぷら 64
●かぼちゃの天ぷら 64
●さつまいもの天ぷら 64
●れんこんの天ぷら 64
●えびの天ぷら 64
●いかの天ぷら 64
●あなごの天ぷら 64
●エビフライ 64
●白身魚のフライ 64
●かきフライ 64

鶏のハーブ焼き

●鶏のハーブ焼き 65

鶏の照り焼き

●鶏の照り焼き 65
●鶏の三味焼き 65
●ピリ辛ウイング 65
●鶏手羽先のつけ焼き 65

●印は「オート調理」で調理できます

鶏のから揚げ

●鶏のから揚げ 66
●たらのから揚げ 66
●豚のから揚げ 66
●ヒレカツ 66
●ヘルシートンカツ 66
●チキンカツ 66
煎りパン粉の作りかた

ハンバーグ

●ハンバーグ 67
●ビーフハンバーグ 67
●いわしのハンバーグ 67
●豆腐入りハンバーグ 67

焼き魚

●塩ざけ 68
●生ざけの塩焼き 68
●塩さば 68
●さばのごま焼き 68
●生さばの塩焼き 68
●ぶりの照り焼き 68
●干ものいろいろ(3種) 68
(あじの開き、やなぎかれい、赤魚など)

手動焼き物[魚]

さけのムニエル 69
かますの香草焼き 69
まぐろのソテー 69

焼き野菜

野菜のオーブン焼き 69

手動焼き物[野菜]

ベーカードポテト 70
しいたけのチーズ焼き 70
ハンガリアンポテト 70
トマトファルシー 70

焼きそば

●焼きそば 71
●豚肉とキャベツの辛みそいため
(ホイコウロウ) 71
●鶏肉とキャベツの辛みそいため
71
●牛肉とピーマンの細切りいため
(チンジャオロウス) 71

塩釜焼き

●たいの塩釜焼き 72
●牛肉の塩釜焼き 72

蒸し焼きいも

●蒸し焼きいも 72
●茶わん蒸し 73
●空也蒸し 73
●手作り豆腐 73

豚肉の蒸し物

●豚肉と野菜の蒸し物 74
●白身魚の蒸し物 74
●キャベツの皮シューまい 74

肉じゃが

●肉じゃが 75
●ポークカレー 75
●チキンカレー 75

手動煮物

黒豆 75
大豆と昆布の煮物 75

スープ

●とん汁 76
野菜スープ4種
かぼちゃのスープ 76
にんじんのスープ 76
グリンピースのスープ 76
じゃがいものスープ 76
ミネストローネ 76

ごはん物

●ごはん(炊飯) 77
ピースごはん 77
五穀ごはん 77
麦ごはん 77
赤飯(おこわ) 77

簡単パン・トースト

●簡単パン(シンプルパン) 78
●セサミパン 78
●レーズンパン 78
●簡単あんパン 79
●簡単クリームパン 79
●簡単うぐいすパン 79
●グラハムパン 79
●油で揚げないカレーパン 79
トースト 79

フランスパン

●フランスパン 80
バター、クーペ

ピザ

●クリスピーピザ(トマトとモツツア
レラチーズのピザ) 81
●フルーツピザ(いちごともものピザ) 81
市販のピザを焼くときは

手作りパン

バターロール(ロールパン) 82
山形食パン 82

マイ・コンフィチュール

いちごのマイ・コンフィチュール 83
ブルーベリーのマイ・コンフィチュール 83
オレンジのマイ・コンフィチュール 83
ココナッツのマイ・コンフィチュール 83
キウイのマイ・コンフィチュール 83
なしのマイ・コンフィチュール 83

■「ヘルシー」メニューは カロリーカット値 を記載しています。

→ P.61,65~67

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
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 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
スコーン 91
ブチパイ 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・市販のパックもち
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

スイーツ(ナノスチームオーブン)

柔らかプリン 94
かぼちゃのプリン 94
蒸しパン 94
簡単蒸しパン 94

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。

シュークリーム

シュークリーム 95
カスタードクリーム 95

2品オーブン

「お総菜2品」「お菓子2品」
組合せメニュー一覧 97

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
チエルシートースト 98
アップルパン 98
めだま焼き 99
巣ごもり卵 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
ウイナーソーセージのベーコン巻き 99
トマトのツナのせ 99

自家製食品[肉]

●手作りソーセージ 100
サラミソーセージ風
●蒸し豚の刺身風 100
●手作りポークハム 100
●ビーフジャーキー(中華風味) 101
●ビーフジャーキー(プレーン) 101
●ポークジャーキー 101
●レバーのコンフィ 101
●レバーの中華風サラダ 101

自家製食品[魚]

●さんまのコンフィ 102
●さけのテリー 102
●たらのテリー 102
●わかさぎのコンフィ(南蛮漬け風) 102

自家製食品[野菜・果物]

●ドライハーブ&スパイス(10種)
青じそ・セロリ・パセリ・あさつき
オレンジの皮・ディル・チャービル
タイム・セージ・ペパーミント
●野菜のコンフィ 103

標準計量カップ・スプーンでの質量表(単位g)

(1mL=1cc)

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

■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。

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

ドライフルーツ(7種)

●バナナのドライフルーツ 103
●りんごのドライフルーツ 103
●キウイのドライフルーツ 103
●ブルーベリーのドライフルーツ 103
●ぶどうのドライフルーツ 103
●いちごのドライフルーツ 103
●パイナップルのドライフルーツ 103

自家製食品[ヨーグルト]

ヨーグルト 104
ヨーグルトソース
カスピ海ヨーグルト 104

パリッとあたため

[チルド食品]
●さつま揚げ 105
●厚揚げ 105
[調理済み冷凍食品]
●ハンバーグ、チキンステーキ 105
●冷凍焼きおにぎり 105

葉・果菜/根菜[ゆで物]

●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

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)
18グラタン	レンジ オーブン グリル
→ P.35	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、背わたを取つて半分に切る)	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Ⓐを入れ [レンジ800W] 約4分で加熱し、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 [18グラタン] で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.38



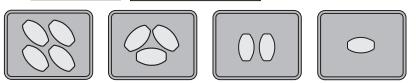
注意

具によっては飛び散ることがあるので注意する。
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 [オーブン] 予熱無 1段 [210℃] 34~46分 で焼く。



4皿は中央 3皿は中央 2皿は中央 1皿は中央に寄せる。に寄せる。に寄せる。に置く。
※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 [18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。)

「オーブン(予熱無)加熱の使いかた」 → P.44

18グラタンのコツ

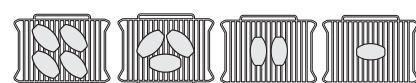
●分量は 1~4皿まで焼けます。また数人分を大きな皿にまとめて焼くこともできます。

●容器は 金属製の容器は使わない。

耐熱性の陶器・磁器か耐熱性ガラスのグラタン皿を使ってください。

●焼くときの皿の置きかたは

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 3皿は中央 2皿は中央 1皿は中央に寄せる。に寄せる。に寄せる。に置く。

●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℃)にあたためてから焼きます。→ P.38

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。
- 牛乳を少しづつ加えながらのばし [レンジ] 600W で途中かき混ぜながら加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.38

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

オート調理	
あたため スタート	レンジ 800W 約3分 (下ごしらえ)
18グラタン	レンジ オーブン グリル
→ P.35	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
(下ごしらえ) レンジ 800W 約1分40秒



えびのドリア

加熱時間の目安 約21分
(下ごしらえ) レンジ 800W 約3分
レンジ 800W 約1分10秒



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)
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.60)	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Ⓐを入れて混ぜ [レンジ] 800W 約3分 で加熱し、ホワイトソースである。
- 大きめの耐熱容器にバターを入れ [レンジ] 200W 約1分 で加熱し、溶かす。
- 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 で加熱する。
- バター(分量外)を塗ったグラタン皿に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 [18グラタン] で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.38

ラザニア

加熱時間の目安 約21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.60)	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

焼き豚

※「ヘルシー」が選べます。使いかた → P.36

オート調理	
あたため スタート	レンジ オーブン グリル
34焼き豚	給水タンク 満水
→ P.35~36	テーブルプレート 給水タンク

焼き豚(約500g分)

カロリーカット値 約294kcal減 ※1

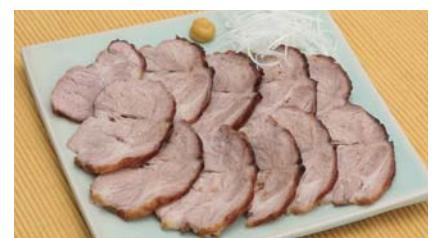
調理後のカロリー 約1009kcal ※2

※1 一般調理器と「ヘルシー」で調理した場合のカロリー比較

※2 「ヘルシー」による調理後の食品のカロリー(日立調べ)

焼き豚

標準 加熱時間の目安 約44分
ヘルシー 予熱 約10分
加熱時間の目安 約44分



材料
豚肩ロース肉(かたまり) 約500g
しょうが(みじん切り) 1かけ
長ねぎ(みじん切り) 1/2本
Ⓐ しょうゆ、酒 各大さじ4 砂糖、赤みそ 各大さじ1/2

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- 豚肉は木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、Ⓐと一緒にポリ袋に入れ、冷蔵室で半日以上おく。

③汁気をきった②を焼網の中央にのせる。

④ [34焼き豚] で焼く。

⑤たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつける。

ひと口チャーシュー

材料・作りかた
ロース肉を豚バラ肉(ひと口大に切る)に代える。

34焼き豚のコツ

- 仕上がり具合は、竹ぐしを刺して透明な肉汁が出れば、焼き上がっています。肉汁が赤いときは、皿に移し換え [レンジ] 500W 約2分 ほど加熱します。→ P.38
- 焼きが足りなかったときは [オーブン] 予熱無 1段 180℃ で様子を見ながら焼きます。→ P.44

焼きとり

オート調理	レンジ オーブン ナノスチーム (過熱水蒸気)	焼網 テーブルプレート 給水タンク 満水
あたため スタート	17焼きとり	P.35

焼きとり

加熱時間の目安 約29分



材料(12くし分)

- Ⓐ 鶏もも肉(1枚約250gのもの、ひと口大に切る) 2枚
- 長ねぎ(4~5cm長さに切る) 2本
- しし唐辛子(種を取る) 12本
- しょうゆ カップ1/2
- みりん カップ1/4
- 砂糖 大さじ2~3
- サラダ油 大さじ1

作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- ②合わせたⒶの中にⒶをつけ込み、ときどき返しながら、30分~1時間おいて、肉と野菜を交互に竹くしに刺しておく。
- ③②を焼網に並べ、テーブルプレートに置き 17焼きとり で焼く。

塩焼きとり

材料・作りかた

焼きとりの調味料Ⓐを塩に換えて焼く。焼きとりの作りかた③を参照して焼く。

くし焼き

仕上がり調節 強

加熱時間の目安 約30分



材料(4くし分)

- 牛ロース肉(3cmくらいの角切り) 100g
- えび(殻つき) 2尾
- いか(ひと口大に切る) 50g
- ほたて 2個
- にんじん(ひと口大に切り加熱したもの) 小1/2本(約50g)
- 玉ねぎ(くし型切り) 1/2個
- ピーマン(半分に切る) 2個
- なす(輪切りにして、塩水につける) 1個
- 生しいたけ 4枚
- 赤パプリカ、黄パプリカ(ひと口大に切る) 各1/4個
- 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豚バラかたまり肉を1~2等分に切り、Ⓐを合わせた中に1~2時間つける。
- ③えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取り。
- ④材料を竹くしに刺し、全体に塩、こしょうをする。
- ⑤④を焼網に並べ、テーブルプレートに置き 17焼きとり 仕上がり調節 強 で焼く。

豚肉と野菜のくし焼き

仕上がり調節 強

加熱時間の目安 約30分



材料(6くし分)

- | | |
|----------------------|-------|
| 豚バラかたまり肉 | 300g |
| Ⓐ しょうが汁 | 大さじ1 |
| にんにく(みじん切り) | 小1片 |
| Ⓑ 酒 | 大さじ2 |
| いか | 大さじ2 |
| ほたて | 大さじ2 |
| にんじん(ひと口大に切り加熱したもの) | 大さじ1½ |
| 玉ねぎ(くし型切り) | 1/2個 |
| ピーマン(半分に切る) | 1個 |
| なす(輪切りにして、塩水につける) | 1個 |
| 生しいたけ | 4枚 |
| 赤パプリカ、黄パプリカ(ひと口大に切る) | 各1/4個 |
| 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豚バラかたまり肉を1~2等分に切り、Ⓐを合わせた中に1~2時間つける。
- ③えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取り。
- ④材料を竹くしに刺し、全体に塩、こしょうをする。
- ⑤④を焼網に並べ、テーブルプレートに置き 17焼きとり 仕上がり調節 強 で焼く。

17焼きとりのコツ

●分量は

1回に焼ける分量はくし焼きは2~6くし、焼きとりは6~12くし、豚肉と野菜のくし焼きは4~6くしです。

●金ぐしは使わない

レンジ加熱のとき、金ぐしと焼網が触れていると火花(スパーク)が出てこげることがあります。長めの竹くしを使ってください。

●テーブルプレートのよごれが気になるときは

オープンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。(火花(スパーク)の原因)

●加熱が足りなかったときは

グリルで様子を見ながら焼きます。
→ P.41

ローストチキン

手動焼き物(肉)

オート調理	オーブン (予熱有) 19ローストチキン	焼網 テーブルプレート 給水タンク 満水
あたため スタート	P.37	

ローストチキン

予熱 約14分
加熱時間の目安 約69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 | 各少々 |
| にんじん、玉ねぎ、セロリ(1cm幅に切る) | 各100g |
| サラダ油 | 小さじ1/2 |

作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- ②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。

- ③手羽を背中で組ませて胸を上にし、竹ぐしで両足を胴に止め、木綿製のたこ糸でしばって形をととのえる。

- ④黒皿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。

- ⑤19ローストチキンにしてスタートし、予熱する。

- ⑥予熱終了音が鳴ったら、④を下段に入れて焼く。

手動調理	手動決定 オーブン (予熱無・1段) 220°C 40~50分	黒皿 下段 テーブルプレート 給水タンク 満水
あたため スタート	P.44	

ローストビーフ

予熱 約14分
加熱時間の目安 約69分



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 | 小さじ1/2 |

作りかた

- ①牛肉に塩、こしょうをし、にんにくをすり込み、木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、サラダ油を全体にぬる。
- ②黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、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 オーブン 予熱無 1段 230°C 23~30分 で焼く。

手動調理	手動決定 オーブン (予熱無・1段) 230°C 23~30分	黒皿 中段 給水タンク 空
あたため スタート	P.44	

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

- ①鶏肉は皮にフォークや竹ぐしで穴をあけ、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。
- ②黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、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 オーブン 予熱無 1段 230°C 23~30分 で焼く。



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 | 1/3個 |

作りかた

- ①豚肉ロースは筋切りをして軽くたいておく。
- ②Ⓐを混ぜ合わせ、①を30分つけておく。
- ③黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、②を並べテーブルプレートを取り外し、中段に入れ オーブン 予熱無 1段 230°C 23~30分 で焼く。
- ④①を冷蔵室で十分に冷やしてから切る切りやすく、うま味もそのまま保てます。
- ⑤十分冷ましてからたこ糸を取って薄く切り、好みの野菜(分量外)とともに器に盛る。
- [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。

19ローストチキンのコツ

- 一度に焼ける分量は1羽(約1.2kg)です。

- 黒皿の汚れが気になるときは、オーブ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、オーブン 予熱無 1段 220°C で様子を見ながら焼きます。
→ P.44

調理後の加熱室の油汚れは

「においが気になるとき(脱臭)」
→ P.51 を参照して 29脱臭 で加熱してください。

「オーブン(予熱無)加熱の使いかた」

→ P.44

スペアリブ オーブン天ぷら

手動調理	
手動 決定	
オーブン (予熱無・1段)	210°C 42~46分
→ P.44	黒皿 中段 給水タンク 空

スペアリブ



材料(4人分)
スペアリブ 約800g(6~8本)
塩、こしょう 各少々
トマトケチャップ 小さじ2
ウスターーソース 大さじ1
赤ワイン 大さじ3
しょうゆ 大さじ1
豆板醤 小さじ1/4
にんにく(すりおろす) 小1/2片
塩 小さじ1/4
こしょう、ナツメグ 各少々

作りかた
①スペアリブは骨にそって3%ほど切り込みを入れ、塩、こしょうをし、合わせたⒶにつけ、ときどき返しながら冷蔵室で半日以上おく。
②黒皿にオーブンシートを敷き、①の骨側を下にして中央に寄せて並べ、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ、オーブン(予熱無・1段)210°C 42~46分焼く。

「オーブン(予熱無)加熱の使いかた」
→ P.44

オート調理	
あたため スタート	オーブン ナノスチーム (過熱水蒸気) グリル
21オーブン天ぷら → P.35	焼網 テーブルプレート 給水タンク 満水

ヘルシートマト
(きす・かぼちゃ・さつまいも・れんこんの天ぷら)

加熱時間の目安 約20分



材料(10個分)
きす(開いたもの) 4枚(約100g)
かぼちゃ、さつまいも、れんこんの薄切り 各2枚(約150g)
小麦粉(薄力粉) 大さじ1強
卵(ときほぐす) 1/2個
天かす 約60g

作りかた
①給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
②えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。Ⓐは合わせておく。
③えびに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、Ⓐの順につける。
④③を焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 21オーブン天ぷら で加熱する。

エビフライ

加熱時間の目安 約18分



材料(12本分)
大正えび(またはブラックタイガー) 12尾
小麦粉(薄力粉) 大さじ2
卵(ときほぐす) 1個
塩、こしょう 各少々
Ⓐ 煎りパン粉(パン粉60g、オリーブ油またはひまわり油大さじ1強で作る) 適量
パセリ(みじん切り) 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えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。Ⓐは合わせておく。
③えびに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、Ⓐの順につける。
④③を焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 21オーブン天ぷら で加熱する。

白身魚のフライ

材料・作りかた
白身魚の切り身(1切れ約100gのもの・4切れ)を3等分に切って、エビフライの作りかたと同様に加熱する。

かきフライ

材料・作りかた
かき(むき身・8~12個)は薄い塩水でサッと洗って水気をきり、エビフライの作りかたと同様に加熱する。

21オーブン天ぷら のコツ

- 1回に作れる分量は表示の分量の0.8~1.3倍量です。
- 油は使わない衣は天かすを使います。
- 加熱が足りなかったときはオーブン(予熱無・1段)180°Cで様子を見ながら加熱します。
→ P.44
- 冷めた天ぷらのあたためは4天ぷらあたためであたためます。

鶏のハーブ焼き 鶏の照り焼き

オート調理	
あたため スタート	レンジ オーブン ナノスチーム (過熱水蒸気) グリル
31鶏のハーブ焼き → P.35~36	焼網 テーブルプレート 給水タンク 満水

鶏のハーブ焼き(2枚分)

カロリーカット値 約291kcal減 ※1

調理後のカロリー 約840kcal ※2

※1 一般調理器と「ヘルシー」で調理した場合のカロリー比較

※2 「ヘルシー」による調理後の食品のカロリー(日立調べ)

鶏のハーブ焼き

標準 加熱時間の目安 約26分
ヘルシー 予熱 約11分
加熱時間の目安 約20分



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

作りかた
①給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
②鶏肉は、皮にフォークなどで穴をあけ、厚みのあるところには切り目を入れてⒶをまぶす。
③②の皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 31鶏のハーブ焼き で焼く。

31鶏のハーブ焼き 32鶏の照り焼き のコツ

- 加熱後、テーブルプレートを取り出すときは傾けないようにしてください。脂や焼き汁がテーブルプレート上に落ち、たまっています。
- テーブルプレートのよごれが気になるときは、オーブンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。(火花(スパーク)の原因)
- 脂や焼き汁が気になるときは、テーブルプレートにペーパータオルを敷いてから加熱すると、取り出しひに汁がこぼれにくくなります。

オート調理	
あたため スタート	レンジ オーブン ナノスチーム (過熱水蒸気) グリル
32鶏の照り焼き → P.35~36	焼網 テーブルプレート 給水タンク 満水

鶏の照り焼き(2枚分)

カロリーカット値 約389kcal減 ※1

調理後のカロリー 約742kcal ※2

※1 一般調理器と「ヘルシー」で調理した場合のカロリー比較

※2 「ヘルシー」による調理後の食品のカロリー(日立調べ)

鶏の照り焼き

標準 加熱時間の目安 約21分
ヘルシー 予熱 約10分
加熱時間の目安 約20分

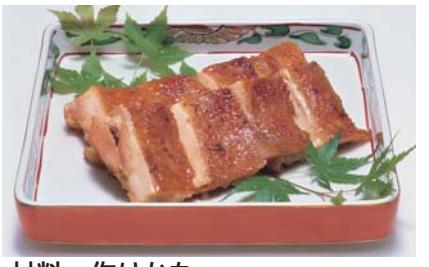


材料
鶏胸肉またはもも肉(皮つき)・2枚(約500g)
しょうゆ 大さじ2
みりん 大さじ1
砂糖 小さじ1
しょうが汁 少々

作りかた
①給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
②鶏肉は、皮にフォークなどで穴をあけ、厚みのあるところには切り目を入れて合わせておく。
③②の皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 32鶏の照り焼き で焼く。

※「ヘルシー」が選べます。
使いかた → P.36

鶏の三味焼き



材料・作りかた

鶏のハーブ焼きの調味料の代わりに、にんにく(つぶしてみじん切り・小1片)、赤唐辛子(小口切り・小1本)、白すりごま(大さじ2)、しょうゆ(大さじ3)、酒(大さじ1)、ごま油(小さじ1)を合わせ、30分~1時間ほどつけてから鶏の照り焼きを参照して焼く。

ピリ辛ウイング



材料・作りかた

鶏手羽元(8本・約480g)をたれ(にんにく、すりおろす・1片、砂糖・小さじ2、しょうゆとみそ・各大さじ1、ごま油と豆板醤・各小さじ1)に30分ほどつけて下味をつけたものを鶏の照り焼きを参照して焼く。

鶏のハーブ焼き



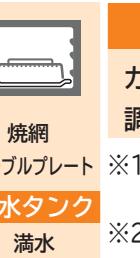
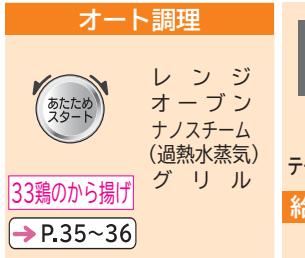
材料・作りかた

鶏手羽元(8本・約480g)をたれ(しょうゆ・大さじ2、酒・大さじ1弱、みりん・小さじ1)に10~15分ほどつけて下味をつけたものを鶏の照り焼きを参照して焼く。

オス
ペ
ア
リ
ブ
天
ぷ
ら

鶏のから揚げ

※「ヘルシー」が選べます。
使いかた [→P.36]



鶏のからあげ(12個分)
カロリーカット値 約151kcal減 ※1
調理後のカロリー 約903kcal ※2

※1 一般調理器と「ヘルシー」で調理した場合のカロリー比較
※2 「ヘルシー」による調理後の食品のカロリー(日立調べ)

鶏のから揚げ

標準 加熱時間の目安 約27分
ヘルシー 予熱 約4分
加熱時間の目安 約26分



材料(12個分)
鶏もも肉(1枚約250gのもの) 2枚
①しょうゆ 大さじ2
酒 大さじ1/2
②しょうが(すりおろしたもの) 小さじ1/2
にんにく(すりおろしたもの) 小さじ1/2
こしょう 少々
片栗粉 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鶏肉は1枚を6等分して①につけて、15分以上おく。
③②の汁気をかるくきっておき、ポリ袋に片栗粉を入れ、そこへ鶏肉を加えてみこむようにしてまぶす。
④③は余分な片栗粉をたたいて落とし、皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き[33鶏のから揚げ]で加熱する。

たらのから揚げ

材料・作りかた

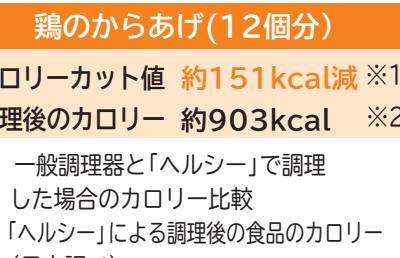
鶏肉をたら(各1切れ約100gのもの4切れ・ひと口大に切る)に代え、鶏のから揚げを参考して加熱する。

豚のから揚げ

材料・作りかた

鶏肉を豚バラ肉400g(1.5cm厚さでひと口大・12切れ)に代え、鶏のから揚げを参考して加熱する。

※「ヘルシー」が選べます。
使いかた [→P.36]



※1 一般調理器と「ヘルシー」で調理した場合のカロリー比較
※2 「ヘルシー」による調理後の食品のカロリー(日立調べ)

ヒレカツ

標準 加熱時間の目安 約27分
ヘルシー 予熱 約4分
加熱時間の目安 約26分



材料(16個分)
豚ヒレ肉(かたまり) 400g
塩、こしょう 各少々
煎りパン粉(パン粉60g、オリーブ油またはひまわり油大さじ1強で作る) 適量
小麦粉(薄力粉) 大さじ2強
卵(ときほぐす) 1個
片栗粉 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豚ヒレ肉は16等分に切り、塩、こしょうをする。
③②に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
④③を焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き[33鶏のから揚げ]で加熱する。

[ひとつめ]

●加熱が足りなかったときは、裏返してオーブン予熱無1段210℃で様子を見ながら加熱します。 [→P.44]

ヘルシーとんかつ

材料・作りかた

ヒレ肉の代わりに豚ロース肉(1枚約100gのもの・4枚)を使い、同様に加熱する。

チキンカツ

材料・作りかた

ヒレ肉の代わりに鶏ササミ(4本)を3等分にし、同様に加熱する。

煎りパン粉の作りかた

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



33鶏のから揚げのコツ

●分量は

表示の分量の0.8~1.3倍量です。

●片栗粉の量は

油を使わないで少量にします。たくさんまぶすと、粉が残る仕上がりになります。

●骨付きの鶏肉は

仕上がり調節を強にします。

●テーブルプレートの汚れが気になるときは

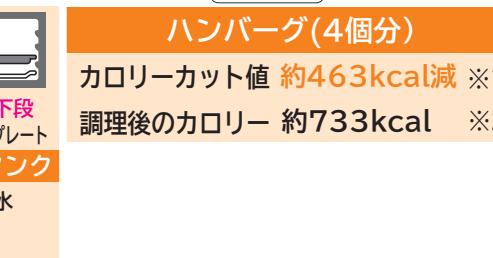
オーブンシートを敷きます。アルミホイルは使わないでください。(火花(スパーク)の原因)

●加熱が足りなかったときは

グリルで様子を見ながら加熱します。 [→P.41]

ハンバーグ

※「ヘルシー」が選べます。
使いかた [→P.36]



ハンバーグ(4個分)
カロリーカット値 約463kcal減 ※1
調理後のカロリー 約733kcal ※2

※1 一般調理器と「ヘルシー」で調理した場合のカロリー比較

※2 「ヘルシー」による調理後の食品のカロリー(日立調べ)

ハンバーグ

標準 加熱時間の目安 約21分
ヘルシー 予熱 約12分
加熱時間の目安 約26分



材料(4個分)

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

いわしのハンバーグ



作りかた

①給水タンクに満水ラインまで水を入れる。

②耐熱容器にⒶを入れ[レンジ800W 約1分50秒]で加熱する。あら熱をとり、Ⓑを加えてよく混ぜ、4等分する。

③手にサラダ油(分量外)をつけ、②を片手に数回たきつけて空気を抜き、小判形にして中央をくぼませる。

④黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、③を並べて下段に入れ、[30ハンバーグ]で焼く。

材料・作りかた
いわしのミンチ(300g)に万能ねぎ(1束・小口切り)、しょうが(1かけ・みじん切り)、梅干し(大2個・実を大きくきざむ)、パン粉(カップ1弱)、片栗粉(大さじ3)、卵(小1個)、みそ(大さじ1)を合わせて、ハンバーグ作りかた③、④を参照して仕上がり調節弱で焼く。

材料(4個分)
Ⓐ 玉ねぎ(みじん切り) 中1/2個(約100g)
バター 15g
合びき肉 300g
豆腐(木綿) 1/3丁(約100g)
ひじき(乾燥したもの) 10g
Ⓑ パン粉 カップ1/2
牛乳 大さじ3
卵(ときほぐす) 1個
塩 小さじ1/2弱
こしょう、ナツメグ 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耐熱容器にⒶを入れ[レンジ800W 約1分50秒]で加熱する。豆腐は皿にのせて[レンジ800W 約50秒]で加熱し、水切りする。ひじきは水に戻す。
③②を容器に入れ、Ⓑも加えてよく混ぜ、4等分する。
④ハンバーグ作りかた③、④を参照して形を作りて焼く。
「レンジ加熱の使いかた」 [→P.38]

ビーフハンバーグ

材料・作りかた

100%牛ひき肉を使ってビーフハンバーグにするときは、仕上がり調節を弱にする。

「レンジ加熱の使いかた」 [→P.38]

30ハンバーグのコツ

●分量は

4~6個です。

●生地の作りかたは

練らないようよく混ぜ、空気抜きをしてから形を作りて焼くと、やわらかくふくらむと仕上がりります。

●形を作るとときは

生地の中央をくぼませると火の通りを良くし、焼き上がりの中央のふくれを防ぎます。

●焼きが足りなかったときは
グリルで様子を見ながら焼きます。
[→P.41]

●生地作りにクッキングカッターやプロミキサーを使って作るとときは、それぞれの取扱説明書を参照します。

焼き魚

オート調理	
	予熱 (予熱有)
	ナノスチーム (過热水蒸気) グリル
	焼網 黒皿 下段
	テーブルプレート
	給水タンク 満水

塩ざけ

予熱 加熱時間の目安 約4分
約26分



材料(4切れ分)
塩ざけの切り身(1切れ約100gのもの) 4切れ

作りかた
①給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
②黒皿に置いた焼網に、盛りつけたとき上になる方を上にして並べる。
③`20焼き魚`で予熱をする。
④予熱終了音が鳴ったら、②を下段に入れて焼く。

生ざけの塩焼き

生ざけ(1切れ約80gのもの・4切れ)、に塩をふってから、塩ざけの作りかたを参照して焼く。

塩さば

予熱 加熱時間の目安 約4分
約26分



材料・作りかた
塩さば(1切れ約100gのもの・4切れ)は塩ざけの作りかたを参照して焼く。

さばのごま焼き

予熱 加熱時間の目安 約4分
約26分



材料(8個分)

さば(3枚におろしたもの) 2枚(約360g)
つけ汁
①しょうゆ 大さじ2
砂糖 大さじ1/2
酒 大さじ1
しょうが汁 小さじ1
白ごま(粗くきざんだもの) 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さばは、1枚を4つに切り、合わせた①に15分以上つけて下味をつける。
③ペーパータオルで汁気をふきとり、白ごまを全体にまぶして、黒皿に置いた焼網に、盛りつけたとき上になる方を上にして並べる。
④`20焼き魚`で予熱をする。
⑤予熱終了音が鳴ったら、③を下段に入れて焼く。

ぶりの照り焼き

予熱 加熱時間の目安 約4分
約26分



材料(4切れ分)

ぶりの切り身(約100gのもの) 各4切れ
Ⓐ ①しょうゆ カップ1/4
②みりん カップ1/4

作りかた

①給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
②用意した切り身の水気をふきとり、Ⓐに30分~1時間つける。
③黒皿に置いた焼網に、盛りつけたとき上になる方を上にして並べる。
④`20焼き魚`で予熱をする。
⑤予熱終了音が鳴ったら、③を下段に入れて焼く。

干ものいろいろ(3種) (あじの開き、やなぎかれい、赤魚など)

仕上がり調節弱

予熱 加熱時間の目安 約4分
約22分

材料・作りかた

干もの(1枚100~120gのもの・各2枚)(あじの開き、やなぎかれい、赤魚など)は、塩ざけの作りかたを参照して仕上がり調節弱で焼く。

20焼き魚のコツ

●分量は

切身は2~6切れ、干ものは2~4枚まで焼けます。

●切身(1切れ)や干もの(1枚)が70g以下のときは

グリルで様子を見ながら焼きます。
`→ P.41`

●並べかたは

さけなどの切り身の魚は、焼網の中央に寄せてタテに並べます。

●加熱直後にドアを開けるときは

油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。

手動焼き物[魚]

手動調理	
	あためスタート
	オーブン (予熱無・1段)
	グリル 230℃ 23~30分 <code>→ P.44</code>
	黒皿 中段 給水タンク 空

手動調理	
	あためスタート
	グリル 8~12分 裏返して 6~10分 <code>→ P.41</code>
	黒皿 上段 給水タンク 空

さけのムニエル



材料(4切れ分)
生ざけ(1切れ約100gのもの) 各4切れ
塩、こしょう 各少々
小麦粉(薄力粉) 大さじ3
バター(レンジ200W) 約1分
`→ P.38`
加熱してとかす 20g
タルタルソース 適量

※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さけは全体に塩、こしょうをして小麦粉をふる。
②黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、サラダ油(分量外)をぬってから①を並べ、全体に溶かしバターをふりかけて、テーブルプレートを取り外し、上段に入れ、グリル[8~12分]で焼く。
③裏返してグリル[6~10分]で焼く。
※オーブンシートは、黒皿の汚れや身のくつきを防ぐために敷きます。オーブンシートの代わりにアルミホイルを敷く場合は、サラダ油(分量外)を塗ってください。
「オーブン(予熱無)加熱の使いかた」
`→ P.44`

かますの香草焼き



材料(4人分)
かます(1尾150~180gのもの) 4尾
オリーブ油、塩、こしょう 各少々
香草(ローズマリー、ディル、フレンチタラゴ等) 各適量

作りかた

①かますはえらと内臓を取り、さつと洗って水気をふきとり、全体にオリーブ油をぬって塩、こしょうをふる。
②黒皿にオープンシートを敷き、かますを盛りつけたときに上なる方を下にして斜めに並べ、上に香草をのせ、テーブルプレートを取り外し、上段に入れ、グリル[8~12分]で焼く。
③裏返してグリル[6~10分]で焼く。
※オープンシートは、黒皿の汚れや身のくつきを防ぐために敷きます。オープンシートの代わりにアルミホイルを敷く場合は、サラダ油(分量外)を塗ってください。
「グリル加熱の使いかた」
`→ P.41`

焼き野菜

手動調理	
	あためスタート
	黒皿 中段 給水タンク 空

手動調理	
	あためスタート
	黒皿 上段 給水タンク 空

野菜のオープン焼き



材料
かぼちゃ、ブロッコリー、パプリカ(赤、黄)、ヤーコン、なす、アスパラガス、エリンギ、ブチトマト、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 各大さじ1

作りかた

①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、水をふっておき、黒皿にオープンシートを敷いて野菜をのせる。
②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℃[25~30分]で焼く。
③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℃[25~30分]で焼く。
「オープン(予熱無)加熱の使いかた」
`→ P.44`

手動焼き物[野菜]



ベーグドポテト



材料
じゃがいも(1個約150gのもの)…4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 じゃが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] [230℃] [約30分]で焼く。
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] [230℃] [約10~30分]で様子を見ながら焼き、竹ぐしを刺してみて、通ればできあがり。

「ナノスチーム・オープン(予熱無)加熱の使いかた」[P.45](#)

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…40g
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)…50g

*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]で加熱する。
③ 容器にバター(分量外)をぬって玉ねぎ、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。
「レンジ加熱の使いかた」[P.38](#)
「オープン(予熱無)加熱の使いかた」[P.44](#)

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)
Ⓐ 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])[P.38](#)
加熱してとかす…40g
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)…30g
パセリ(みじん切り)…少々
塩…小さじ⅓
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Ⓐ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を①のトマトに詰め、溶かし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、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。

「オープン(予熱無)加熱の使いかた」[P.44](#)

焼きそば



焼きそば

加熱時間の目安 約18分



材料(標準量)(1~2人分)
焼きそば用めん(ソース付き)…1袋
野菜ミックス(約250gのもの)…1袋
豚薄切り肉(ひと口大に切る)…50g
塩、こしょう…各少々

豚肉とキャベツの辛みそいため(ホイコウロウ)
加熱時間の目安 約17分



材料(標準量)(2~3人分)
豚ロース肉(薄切り、ひと口大に切る)…100g
キャベツ(ひと口大に切る)…100g
Ⓑ にんじん(薄切り)…50g
ピーマン(種を取り、乱切り)…2個
ねぎ(5mm巾の斜め切り)…50g
みそ…大さじ1
酒…大さじ2
Ⓑ 砂糖…小さじ1
豆板醤…小さじ⅓
片栗粉…小さじ⅓

牛肉とピーマンの細切りいため(チンジャオロウ)
加熱時間の目安 約16分



材料(標準量)(2~3人分)
牛もも肉(細切り)…150g
Ⓐ ゆでたけのこ(細切り)…50g
しょうゆ…小さじ1
オイスターソース…大さじ1
Ⓑ 酒…大さじ2
砂糖…小さじ1
鶏がらスープの素(顆粒)…小さじ1
片栗粉…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 豚肉に軽く塩、こしょう(各少々・分量外)をし、片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしておく。
③ 深めの皿に②とⒶ、合わせたⒷを入れて軽く混ぜ、ラップなどのおおいをしないで[16焼きそば]で加熱し、かき混ぜる。

作りかた

① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
② 牛もも肉に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしておく。
③ 深めの皿に②とⒶ、合わせたⒷを入れて軽く混ぜる。
④ ラップなどのおおいをしないで[16焼きそば]で加熱し、かき混ぜる。

[ひとくちメモ]

- Ⓐの代わりに市販のホイコウロウの素(液状のもの約⅓袋)を使ってよいでしょう。
- 切った野菜は、しっかり水きりしておくとよいでしょう。

鶏肉とキャベツの辛みそいため

材料・作りかた
豚肉を鶏もも肉(100g・そぎ切り、ひと口大に切る)にかえ、豚肉とキャベツの辛みそいためを参照して加熱する。

しいたけのチーズ焼き

材料(12個分)
生しいたけ…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

作りかた

① しいたけは石づきを取り、えびは背わたを取って小さく切り、白ワインにつける。
② クリームチーズに①のえびと万能ねぎを加えて混ぜ、12等分する。

「オープン(予熱無)加熱の使いかた」[P.44](#)

③ しいたけの裏に②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。