

塩釜焼き



たいの塩釜焼き



材料
たい(1尾約400gのもの) 1尾
④ 塩 500g
卵白 1個分
白ワイン 大さじ2
レモンの皮(すりおろし) 1/2個分
レモンの皮(包丁で厚くむく) 1/2個分
⑤ にんにく(半分に切る) 1かけ
タイム、ローズマリー(生) 各1枝
オリーブ油、レモン汁 各少々

作りかた
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
② 魚はうろこ、内臓、えらを取って水洗いし、水気を切ってからお腹に④を詰める。
③ ボウルに④を入れてよく混ぜる。
④ 黒皿にオーブンシートを敷き、②をのせ、その上に③をかぶせ、手でしっかりと押さえ下段に入れ、14たいの塩釜焼きで焼く。



⑤ フォークなどで釜を割り、お好みでレモン汁とオリーブ油をふる。

14たいの塩釜焼きのコツ

- 一度に焼ける分量は
たいは1尾(約400g)、牛肉は約300~500gです。
- 焼きが足りなかったときは
オーブン 予熱無 1段 200℃で様子を見ながら焼きます。→ P.44

蒸し焼きいも



蒸し焼きいも



材料
さつまいも(1本約250gのもの) 2~4本

作りかた
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
② じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包み 9根菜 仕上がり調節弱で加熱しラップを取ってから熱をとる。肉は塩、こしょうをしておく。

③ ボウルに④を入れてよく混ぜる。
④ 黒皿にオーブンシートを敷き、セロリを広げてのせる。

⑤ ⑥の上に塩、こしょうをした肉をのせて、③をかぶせ手でしっかりと押さえ、下段に入れ、15蒸し焼きいもで焼く。

⑦ 加熱後20分程度おいて肉汁を落つかせ、フォークなどで釜を割って肉を切り分けてじゃがいもとクレソンを盛りつけ、⑧をかける。

15蒸し焼きいものコツ

- 一度に焼ける分量は
細いさつまいも(180g以下のもの)や小さいさつまいも(130g以下のもの)は、仕上がり調節弱で焼きます。
- 焼きが足りなかったときは
オーブン 予熱無 1段 200℃で様子を見ながら焼きます。→ P.44

蒸し物



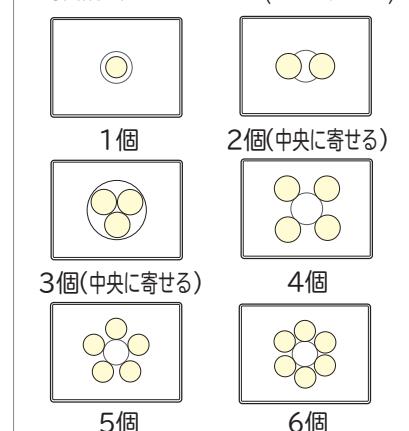
茶わん蒸し



材料・作りかた
具を豆腐(1/2丁・4等分)にかえて、茶わん蒸しを参照して加熱する。

12茶わん蒸しのコツ

- 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前後のが適しています。
- 加熱する前の温度は
20~25℃にします。低いときは、仕上がり調節を強に、高いときは弱にします。
- 卵液は器の七分目くらいまで
- 容器の置きかたは
2個以上はテーブルプレート中央の円の周囲に等間隔に離して並べます。(上から見た図)



作りかた
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
② ボウルに卵を割り入れてよくときほぐし、④を加えて混ぜ、裏ごしする。

③ 鶏肉は酒をふりかけておく。
えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。

④ 深めの容器に③を入れてラップまたはふたをして レンジ 200W 2~3分 加熱する。

⑤ 茶わん蒸し容器に三つ葉以外の具を盛り込み、②を4等分してそそぎ入れ、さっとかき混ぜ、共ぶたをする。

⑥ ⑤をテーブルプレートに右図を参考して並べて 12茶わん蒸し で加熱し、加熱後、加熱室から出して三つ葉をのせ、ふたをして約5分ほど蒸らす。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.38

- 加熱室は冷ましてから
オーブン、グリル、29脱臭 使用後などで、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
容器は熱くなっています。お手持ちのオーブ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。
- 加熱が足りなかったときは
レンジ 200W で、様子を見ながら加熱します。→ P.38

手作り豆腐

仕上がり調節 弱
加熱時間の目安 約26分

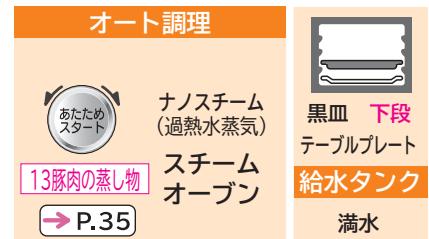


材料(4人分)
豆乳(成分無調整・大豆固形成分10%以上
のもの) 500mL
にがり 30~40mL
あん
だし汁 カップ1/2
みりん 小さじ1/2
しょうゆ 小さじ1
塩 少々
片栗粉(小さじ1の水で溶く) 小さじ1
しょうが(すりおろす) 適量
あさつき(小口切り) 適量

- 作りかた**
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
 - ボウルに豆乳とにがりを入れよく混ぜる。
 - 茶わん蒸し容器に②を4等分して注ぎ入れ、共ぶたをする。
 - ③をテーブルプレートに茶わん蒸しの置きかたの図を参照して並べ 12茶わん蒸し 仕上がり調節 弱 で加熱する。
 - 小さめの鍋にあんの材料を入れて煮立て、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
 - ④に⑤のあんをかけ、おろししょうが、あさつきをのせる。

- ひとくちメモ**
- できあがりの豆腐の固さは、豆乳の温度やにがりの種類、量によって変わります。
 - にがりの量は、食品メーカーの指示に従い調整します。
 - あんのかわりに、湯豆腐用のたれをかけてよいでしょう。

豚肉の蒸し物



豚肉と野菜の蒸し物



材料(3~4人分)

豚バラ肉(薄切り) 300g
塩、こしょう 各少々
しょうが汁 少さじ1
Ⓐ 酒 大さじ3
しょうゆ 少さじ1
白菜(幅5~6cmのざく切りにする) 300g
人参(ピーラーで薄切りにする) 小さじ2
生しいたけ(じくを切る) 4枚
しょうゆ 大さじ1
Ⓑ 黒酢 大さじ1/2
すりごま 少々

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- 豚バラ肉は軽く塩、こしょうをしてⒶをもみこむ。
- 黒皿に、アルミホイルまたはオープンシートを敷き、野菜を広げてのせ平らにする。
- ③の上に②を広げてのせ、下段に入れ、13豚肉の蒸し物で加熱する。
- 皿に盛り、合わせたⒷを添える。

13豚肉の蒸し物 のコツ

一度に作れる分量は
豚肉と野菜の蒸し物と、白身魚の蒸し物は、2~4人分です。2人分のときは、仕上がり調節やや弱にします。キャベツの皮シューまいは表示の分量の0.8~1.3倍量です。

白身魚の蒸し物



材料(4人分)

たら(切り身) 4切れ
塩、こしょう 各少々
ベーコン 4枚
チリトマト(へたをとる) 4個
ズッキーニ(輪切りにする) 4枚
黄色パブリカ(四角く4等分する) 1/4個
Ⓐ 白ワイン 大さじ2
Ⓑ スープ(固形スープ1/2個をとく) カップ1/3
ホワイトソース(→P.60) 作りかたを参照して作る) カップ1

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- たらは両面に軽く塩、こしょうをし、ベーコンでまく。
- ②の上に黄色パブリカ、ズッキーニ、チリトマトの順にのせ、楊枝で上からとめる。
- 黒皿に、アルミホイルまたはオープンシートを敷き、③をのせ混ぜ合わせたⒶを全体にかけ、下段に入れ13豚肉の蒸し物で加熱する。
- 皿に盛り、ホワイトソースをかける。

キャベツの皮シューまい

仕上がり調節やや弱



材料(15個分)

キャベツ 約3枚(約150g)
豚ひき肉 130g
Ⓐ しょうが汁 適量
Ⓑ 塩 少々
黄色パブリカ(四角く4等分する) 1/4個
Ⓐ 白ワイン 大さじ1
Ⓑ スープ(固形スープ1/2個をとく) カップ1/3
ホワイトソース(→P.60) 作りかたを参照して作る) カップ1

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- キャベツは芯の部分と葉先を交互に重ねてラップで包み8葉・果菜で加熱し、芯の部分をさけて6cm角に切り取って15枚用意し残りはみじん切りにする。
- 豚ひき肉はⒶの材料とⒷのきざんだキャベツを加え、よく混ぜ合わせる。
- 四角に切ったキャベツに③のたねをのせて、シューまいを作る要領で包み、上にコーンをのせる。
- 黒皿に、アルミホイルまたはオープンシートを敷き、④を並べ下段に入れ、13豚肉の蒸し物で加熱する。
- 皿に盛り、ホワイトソースをかける。

肉じゃが



肉じゃが



材料(4人分)

豚バラ薄切り肉(ひと口大に切る) 150g
じゃがいも(乱切りにして水にさらす) 中2個(約300g)
Ⓐ しょうが汁 大さじ1
Ⓑ 塩 少々
にんじん(乱切り) 小1本(約100g)
玉ねぎ(くし形切り) 小1個(約100g)
片栗粉 大さじ1
コーン 15粒
しょうゆ、酢、とき辛子 各適量

作りかた

- フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を手早く炒めて取り出し、Ⓐを入れて十分炒める。
- 容器にⒷを入れて、ふたをする。レンジ800W約4分で加熱し、よくかき混ぜてルーをとかす。
- ②に①を加えてよくかき混ぜ、ふたをして26肉じゃがで加熱する。(加熱の途中1~2度かき混ぜる)

「レンジ加熱の使いかた」 → P.38

ポークカレー



材料(4人分)

豚肉(角切りにし、塩、こしょうをする) 200g
じゃがいも(乱切りにして水にさらす) 大1個(約200g)
Ⓐ 玉ねぎ(くし形切り) 1個(約200g)
Ⓑ にんじん(乱切り) 小1本(約100g)
カレールー 小1箱(約120g)
水 カップ21/2~3
サラダ油 適量

作りかた

- フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を手早く炒めて取り出し、Ⓐを入れて十分炒める。
- 容器にⒷを入れて、ふたをする。レンジ800W約4分で加熱し、よくかき混ぜてルーをとかす。
- ②に①を加えてよくかき混ぜ、ふたをして26肉じゃがで加熱する。(加熱の途中1~2度かき混ぜる)

「レンジ加熱の使いかた」 → P.38

チキンカレー

豚肉を鶏もも肉(1枚・ひと口大に切る)にかえて、ポークカレーを参照して加熱する。

手動煮物



黒豆



材料(4人分)

黒豆 カップ1(150g)
砂糖 120g
しょうゆ 大さじ1/2
Ⓐ 塩 小さじ1/3
重曹 小さじ1/4弱
水 カップ4

作りかた

- 黒豆は洗って容器に入れ、Ⓐを加えて一晩おく。
- オープンシートで作った落としぶた(26肉じゃが)のコツ参照とふたをしてレンジ800W約8分、レンジ200W約90分でリレー加熱する。
- 1~2粒を取り出し、指でつまんで軽くつぶれるようならふたをしてそのまま一昼夜おく。
- 「リレー加熱の使いかた」 → P.40

大豆と昆布の煮物



材料・作りかた

- 大豆(カップ1)は洗って容器に入れ、砂糖(100g)、しょうゆ(カップ1/4)と水(カップ4)を加えて一晩おく。
- オープンシートで作った落としぶた(26肉じゃが)のコツ参照とふたをしてレンジ800W約8分、レンジ200W約90分でリレー加熱する。
- 1cm角に切った昆布(20g)を加えさらに、レンジ800W約50秒、レンジ100W60~90分でリレー加熱する。
- 「リレー加熱の使いかた」 → P.40

スープ

手動調理		手動	
手動決定	あたためスタート		
レンジ (リレー加熱) 500W 約5分 200W 22~28分 →P.40	テーブルプレート 給水タンク 空		

とん汁



材料(標準量) (2~3人分)	
豚薄切り肉 (ひと口大に切る)	100g
大根 (5mm厚さのいちょう切り)	1/8本(約100g)
にんじん (5mm厚さの半月切り)	1/4本(約40g)
ごぼう (3mm厚さのななめ切り にし、酢水につける)	1/3本(約50g)
里いも (5mm厚さの輪切りにし、 塩もみしてぬめりをとる)	2個(約100g)
干ししいたけ (もどして石づきを取り 4つに切る).....	2枚
だし汁	カップ2
みそ	大さじ2
サラダ油	適量
長ねぎ (5mm厚さのななめ切り)	1/3本(約30g)

作りかた

- フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を手早く炒めて取り出す。
- 容器に①とⒶを入れ、合わせたⒷを加えてオーブンシートで落としぶた(26肉じゃが)のコツ(→P.75)をし、レンジ500W約5分、レンジ200W22~28分でリレー加熱し、牛乳を加えてミキサーにかけ、容器にあけレンジ800W約1分40秒で加熱してあたためる。
- 好みでパセリのみじん切りやクルトンを添える。
- 「リレー加熱の使いかた」(→P.40)

「リレー加熱の使いかた」(→P.40)

野菜スープ4種 (かぼちゃ、にんじん、グリンピース、じゃがいものスープ)



材料(各標準量) (2~3人分)

にんじん、かぼちゃ、じゃがいも、 グリンピース (ゆでたもの) など	各200g
玉ねぎ (薄切り)	1/3個(約70g)
Ⓐ 水	カップ1/2
Ⓑ 固形スープの素	1個
バター	大さじ1 (にんじんの場合はベーコン2枚)
牛乳	カップ1

作りかた

- にんじん、じゃがいもは皮をむいて薄切り、かぼちゃは皮をむいて乱切りにする。
- 容器に好みの野菜を入れ、玉ねぎ、バター(にんじんの場合は、細切りにしたベーコン)、Ⓐを加える。
- オーブンシートで落としぶた(26肉じゃが)のコツ(→P.75)をし、レンジ500W約5分、レンジ200W22~28分でリレー加熱し、牛乳を加えてミキサーにかけ、容器にあけレンジ800W約1分40秒で加熱してあたためる。

- 好みでパセリのみじん切りやクルトンを添える。
- 「リレー加熱の使いかた」(→P.40)

「リレー加熱の使いかた」(→P.40)

「レンジ加熱の使いかた」(→P.38)

ミネストローネ



材料(標準量) (2~3人分)

玉ねぎ(さいの目切り)	中1/2個(約100g)
にんじん(さいの目切り)	中1/3本(約50g)
セロリ(さいの目切り)	1/2本
Ⓐ 水	カップ1/2
Ⓑ 固形スープの素	1個
じゃがいも(さいの目切り)	大1/2個(約50g)
キャベツ(1cm四方に切る。)	40g
大豆水煮	30g
トマト(皮をむいて種を取り、 さいの目切り)	30g
ベーコン (1cm巾に切る。)	1枚
マカロニ (早ゆでタイプでないもの)	20g
水	カップ1/2
Ⓑ 固形スープの素	1個
トマトジュース	カップ1/2
塩、こしょう	各少々

作りかた

- 容器にⒶを入れ、合わせたⒷを加えてオーブンシートで落としぶた(26肉じゃが)のコツ(→P.75)をし、レンジ500W約5分、レンジ200W22~28分でリレー加熱する。

「リレー加熱の使いかた」(→P.40)

「リレー加熱の使いかた」(→P.40)

「レンジ加熱の使いかた」(→P.38)

ごはん物

手動調理		手動	
手動決定	あたためスタート		
レンジ (リレー加熱) 800W 約8分 200W 25~30分 →P.40	テーブルプレート 給水タンク 空		

ごはん(炊飯)



材料(4人分)

米	カップ1 2/3(260g)
水	440~480mL

作りかた

- 米は洗い、ざるにあげて水気をきり深めの容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約1時間つけて吸水させる。
- レンジ800W約8分、レンジ200W25~30分でリレー加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

ピースごはん



材料・作りかた

ごはんの材料にグリンピース(約100g)と塩(小さじ1/2)を加えレンジ800W約7分、レンジ200W約32分でリレー加熱し、加熱後かき混ぜる。

「リレー加熱の使いかた」(→P.40)

ごはんのコツ

- 大きくて深めの容器でふきこぼれないようにします。市販の煮込容器を使うと便利です。

ごはんの水の量と加熱時間

(1mL=1cc)		
米の量	水の量	レンジ800W (リレー加熱) → レンジ200W
カップ1(160g)	240~260mL	約5分 → 約17分
カップ3(480g)	640~700mL	約10分 → 約32分

手動調理		手動	
手動決定	あたためスタート		
レンジ (リレー加熱) 800W 約8分 200W 28~34分 →P.40	テーブルプレート 給水タンク 空		

五穀ごはん



材料(4人分)

米	カップ1 2/3(260g)
五穀米(雑穀米)	カップ1/3(50g)
(押麦、もちあわ、もちきび、ひえなど) 水	450~480mL

作りかた

- 米と五穀米(雑穀米)は別々に洗い、合わせてざるにあげて水気をきり、深めの容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約1時間ほど吸水させる。
- ささげを加えてかき混ぜ、ふたをしてレンジ600W約15分 設定し、残り時間4~5分でかき混ぜ、再び加熱してかき混ぜる。
- 器に盛り、ごま塩を添える。

麦ごはん

材料・作りかた
五穀ごはんを参照し、五穀米を押麦に替えて加熱する。

「リレー加熱の使いかた」(→P.40)

手動調理		手動	
手動決定	あたためスタート		
レンジ (リレー加熱) 600W 約15分 →P.38	テーブルプレート 給水タンク 空		

赤飯(おこわ)



材料(4人分)

もち米	カップ2(320g)
ゆでささげ(乾燥豆約40g)	約80g
ささげの中で汁	280~320mL
水	ごま塩 少々

作りかた

- もち米は洗い、ざるにあげて水気をきり、合わせてざるにあげて水気をきり、深めの容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約1時間ほど吸水させる。
- ささげを加えてかき混ぜ、ふたをしてレンジ600W約15分 設定し、残り時間4~5分でかき混ぜ、再び加熱してかき混ぜる。
- 器に盛り、ごま塩を添える。

赤飯のコツ

- 米は吸水させる
炊く前に分量の水に1時間ほどつけ、十分吸水させます。
- 加熱途中でかき混ぜる
むらなく上手に炊けます。そのタイミングは加熱時間の3/4くらいです。
- 水の量と加熱時間 (1mL=1cc)

|
| |

簡単パン・トースト



※[スチーム] [レンジ] [発酵] → P.46 のときはテーブルプレートに置く

簡単パン (シンプルパン)

加熱時間の目安 約28分



材料(8個分)

小麦粉(強力粉).....	150g
Ⓐ 砂糖	大さじ1(約9g)
塩	小さじ $\frac{1}{3}$ (約2g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)	小さじ1(約2.5g)
水	90~100mL
バター	大さじ1(約12g)

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- ポリ袋にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- バターを容器に入れ [レンジ] 500W 約30秒で加熱してとかし、水を加える。



- ③を②に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。
- 10分間十分にこねる。この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。

- ⑤の生地を2~3cmの厚さに整え、テーブルプレートの中央にのせ [スチーム] [レンジ] [発酵] 仕上がり調節 中 (30W) [8~12分] で一次発酵させる。



- のし台に少し打ち粉(強力粉)をして、生地を袋から取り出す。

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



22簡単パンのコツ

●1回の分量は

表示の分量です。手軽にかんたんに、短時間で作れる最適分量です。

●使えるポリ袋は

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



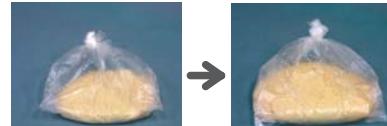
●発酵の仕上がり目安は

季節や室温、テーブルプレートの冷え具合によって違います。一次発酵は8~12分発酵させ、二次発酵で調節します。

ふくらみが小さい	ふくらみが大きい
二次発酵 12~20分	6~8分

●生地が乾燥しないように

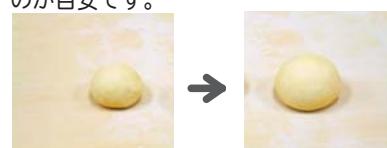
分割や成形のときは固く絞ったぬれふきんをかけたり、ポリ袋に入れておきます。



二次発酵

●生地の丸め(成形)かたは

なめらかな面を表にして切り口を中にかくすように丸め、裏側の開いている部分を指でつまんで閉じます。



二次発酵

●パンの表面につやを出したいときは

焼く直前に、生地の表面に塩少々を加えた溶き卵を薄くぬります。

●焼きが足りなかったときは

[オーブン] [予熱無] [1段] [180°C] で様子を見ながら焼きます。→ P.44

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



●[スチーム] [レンジ] [発酵] 仕上がり調節 中 (30W) [8~12分] で二次発酵させる。

●発酵が終わったら、テーブルプレートを取り出し、生地とオーブンシートを黒皿に移す。

●⑪を中段に入れ、加熱室底面にテーブルプレートをセットした後、22簡単パンで焼く。

セサミパン

材料・作りかた

作りかた⑤のこねあげた生地に黒ごま(20g)を加えて焼く。

レーズンパン

材料・作りかた

黒ごまをレーズン(30g)に代えて焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.38

「スチーム・レンジ発酵の使いかた」 → P.46

簡単あんパン



材料(8個分)

簡単パンの生地	
(材料・作りかた → P.78)	1回分
つぶあん	200g
桜の花の塩漬け	4個
けしの実	適量
くつやだし用卵	
卵	1/2個
塩	小さじ $\frac{1}{4}$

グラハムパン



材料(1個分)

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

油で揚げない カレーパン



材料(8個分)

簡単パンの生地	
(材料・作りかた → P.78)	1回分
市販のレトルトカレー	1袋(約200g)
Ⓐ 玉ねぎ(みじん切り)	1個
Ⓐ 小麦粉(薄力粉).....	大さじ1
煎りパン粉(パン粉60g、オリーブ油大さじ1強で作る)	適量
(作りかたは → P.66)	
小麦粉(薄力粉).....	大さじ2
卵(ときほぐす)	1個

作りかた

- レトルトカレーを深めの皿に移し、Ⓐを加え、よく混ぜ合わせ [レンジ] 200W [7~10分] で途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分しておく。
 - 丸めた生地を楕円形にのばし、フランスパンの作りかた → P.80 ⑩を参照して、タテ $\frac{1}{3}$ を内側に折り込み、残った $\frac{1}{3}$ を手前から折りたたみ、合わせ目をしっかりと閉じる。
 - 簡単パン作りかた → P.78 ①~⑧を参照して一次発酵、ガス抜きをし、8個(1個約33g)に切り分け、生地を丸める。
 - 円形ののばし①のあんを包み、閉じ口をしっかりと止め、オーブンシートを敷いたテーブルプレートに並べる。
 - ③の生地に霧をふいて表面を湿らせ、全粒粉(分量外)をふりかける。
 - 生地の表面を軽く押して平らにし、表面につやだし用卵を薄く、ていねいにぬる。半分は中心を指でおしてヘソをつけ、上に桜の花をのせる。残り半分にはけしの実を散らす。
 - 簡単パン作りかた⑫を参照して焼く。
- 「レンジ加熱の使いかた」 → P.38
「スチーム・レンジ発酵の使いかた」 → P.46

手動調理



作りかた

- 食パンは黒皿の中央に並べ、上段に入れる。
 - テーブルプレートを取り外し [グリル] 5~7分で焼き、裏返して [グリル] 1~3分で焼く。
- 「グリル加熱の使いかた」 → P.41
「ひとくちメモ」
- パンの厚さや種類によって焼け具合が違います。様子を見ながら時間を調節してください。
 - 連続して焼くときは、表を [グリル] 2~3分、裏返して [グリル] 1~2分様子を見ながら焼きます。

トースト

材料
食パン (1.5~3cm厚さのもの)
..... 1~2枚

フランスパン

オート調理	
スチームオーブン発酵 35℃ (下ごしらえ)	あたためスタート
(予熱有) 23フランスパン	黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク 満水
予熱 約9分	
スチーム オーブン	
→ P.37	

フランスパン バタール・クーベ

加熱時間の目安 約35分

材料(バタール1本、クーベ2個)	
小麦粉(強力粉) 330g	
④ 小麦粉(薄力粉) 80g	
砂糖 5g	
塩 8g	
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) 小さじ3強(約8g)	
レモン汁 小さじ1強(6mL)	
⑤ ぬるま湯(約30℃) 220~260mL	

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- ボウルに④とドライイーストをふるい入れ、⑤を加えてよく混ぜ、ひとまとめにする。
- 生地がべつつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこねる。
- 台にたたきつけてのばしたり、半分に折つて押したりしながら約15分こね、生地を丸める。
- バターを薄くぬったボウルに入れる。黒皿にのせて下段に入れてスチームオーブン予熱無1段発酵35℃25~60分発酵させる。
- 生地が2倍くらいに発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみて指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
- ボウルをふせて生地を取り出し、スケッパー(または包丁)でバタール(約390g)、クーベ(約140gを2個)に切り分ける。
- 切り分けた生地を軽くガス抜きしながら表面がなめらかになるように丸め、固く絞ったぬれぶきんラップをかけて5~20分間生地を休ませる。(ベンチタイム)
- バタールの生地は、まずタテ20cmの棒状にのばす。ベンチタイムのとき、下になっていた方を上にして、めん棒で30cmのだ円形にのばす。



⑩ タテ $\frac{1}{3}$ ずつ内側に折り込み、それを右手の手のひらで押さえ込むようにタテ2つ折りにして合わせ目をしっかりとじたら、黒皿の対角線の長さに細長くのばす。



⑪ クーベの生地は直径15cmの円形にのばす。生地の向こう側 $\frac{1}{3}$ を残して手前から折りたたむ。残った $\frac{1}{3}$ の生地を上にかぶるように折りたたみ、合わせ目をとじる。

⑫ 両端をとがらせるように手のひらで転がしてなまこのような形に整える。

⑬ 薄くバターを塗った黒皿に⑩~⑪の成形した生地をとじ口を下にしてのせ、下段に入れてスチームオーブン予熱無1段発酵35℃10~20分発酵させる。

⑭ ⑬を加熱室から取り出し、23フランスパンで予熱する。

⑮ 予熱している間生地に固く絞ったぬれぶきんラップをかけて室温で発酵させる。(約9分)予熱終了の直前に生地にかみそりまたは包丁でクーベ(切り目)を入れる。バタールは3~4本、クーベは1本入れる。



※ クーベ(切り目)はかみそりまたは包丁の刃を45度に傾けて生地をそぐよう入れる。

⑯ 予熱終了音が鳴ったら⑮を中段に入れて焼く。

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

ピザ

オート調理	
あたためスタート	スチームレンジ発酵 30W 約10分 (下ごしらえ)
(予熱有)	予熱 約11分
24クリスピーピザ	オーブン
→ P.37	黒皿 上段 給水タンク 満水

クリスピーピザ (トマトとモツツアレラチーズのピザ)

加熱時間の目安 約16分



※ スチームレンジ発酵後テーブルプレートを取り出す。

材料(直径26cmのピザ1枚分)	
小麦粉(強力粉) 70g	
④ 小麦粉(薄力粉) 30g	
砂糖 大さじ1弱(約6g)	
塩 小さじ $\frac{1}{3}$ (約2g)	
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) 小さじ $\frac{1}{2}$ (約1.5g)	
ぬるま湯 50~60mL	
オリーブ油 大さじ1弱(約10g)	
ピザソース(市販のもの) 適量	
トマト(さいの目) $\frac{1}{2}$ 個(約100g)	
⑤ モツツアレラチーズ(ひと口大にちぎる) 100g	
にんにく(みじん切り) 1かけ	
塩、こしょう 各少々	
バジル 少々	

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- ポリ袋に④とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- ②にぬるま湯とオリーブ油を入れて5分間こねる。(材料が2倍のときは約8分間こねる)
- この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができます。(→ P.78)簡単パン作りかた⑤を参照する。)
 - 底面にセットしたテーブルプレートの中央にのせスチームレンジ発酵仕上がり調節中(30W)約10分一次発酵させる。(発酵の目安は簡単パンのコツ→ P.78を参照)

⑤ のし台に少し打ち粉(強力粉・分量外)をして、袋から取り出す。

⑥ 生地を軽く押して中のガスを抜き、丸める。

⑦ 丸めた生地を直径26cmくらいの円形にのばして、オーブンシートにのせ、フォークで穴をあけ、ピザソースをぬり⑧をのせ塩、こしょうをする。

⑧ テーブルプレートを取り外し、空の黒皿を上段に入れ24クリスピーピザで予熱する。

⑨ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使って黒皿をドアの上に取り出す。

⑩ ⑦をオーブンシートごと黒皿にのせ、上段に入れて焼く。焼き上がりにバジルを飾る。

「スチーム・ナノスチームとレンジ・グリル・オーブンの組み合わせ」→ P.45

「スチーム・レンジ発酵の使いかた」→ P.46

フルーツピザ (いちごともものピザ)



材料(1枚分)

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

作りかた

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

市販のピザを焼くときは

市販のピザを焼くときは、手動調理で様子を見ながら焼きます。

黒皿にのせて中段に入れ、オーブン予熱無1段200℃、冷凍の場合23~30分、冷蔵の場合15~28分焼きます。

予熱をしてから焼くときは、冷凍の場合10~18分、冷蔵の場合10~15分焼きます。この時テーブルプレートは取り外します。

「オーブン(予熱無)加熱の使いかた」→ P.44

手作りパン

手動調理

スチームオーブン発酵 40°C (下ごしらえ)
手動決定 オーブン 予熱 約10分 (予熱有・1段/2段) 180°C → P.42

黒皿 中・下段 給水タンク 満水

バターロール (ロールパン)



材料(24個分)

①	小麦粉(強力粉).....	480g
②	砂糖.....	大さじ5½(約50g)
③	塩.....	小さじ1(約6g)
④	ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの).....	小さじ3(約7g)
⑤	ぬるま湯(約40°C)....	60~80mL
⑥	卵(ときほぐす).....	大1個
⑦	牛乳(室温にもどす)...	180~200mL
⑧	バター(室温にもどす).....	70g
⑨	卵(つやだし用卵)	
⑩	卵.....	½個
⑪	塩.....	小さじ¼

(1段で焼くときは材料を½量にする。)

手作りパン

- ② 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- ③ ボウルに①とドライイーストを少しづつ入れ、②を加えて手で軽く混ぜ、バターを少しづつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- ④ フランスパン → P.80 作りかた
③~④の要領で生地を作る。

⑤ バター(分量外)を薄くぬったボウルに入れ、黒皿にのせて下段に入れる。スチームオーブン予熱無2段発酵40°C50~60分で発酵させる。

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

⑦ ボウルをふせて生地を取り出し、手で軽く押して中のガスを抜く。

⑦ 生地をスケッパー(または包丁)で24個(1個約38g)に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。



⑧ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸める。



⑨ 丸めた生地にラップをかけるかボリ袋に入れて生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。(ベンチタイム)

⑩ 生地を手のひらにはさみ、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのばす。



⑪ 三角形の底辺からくるくると巻き、バター(分量外)を薄く塗った黒皿に巻き終りを下にして並べる。奥



⑫ 中段と下段に入れスチームオーブン

予熱無2段発酵40°C25~35分で生地が2~2.5倍になるまで発酵し、表面につやだし用卵を薄く、ていねいに塗る。(1段のときは下段で発酵させる。)

⑬ テーブルプレートを取り外し、オーブン予熱有2段180°C21~25分で予熱する。

⑭ 予熱終了音が鳴ったら⑫を中段と下段に入れて焼く。

1段のときはオーブン予熱有1段13~17分で予熱し、予熱終了後中段に入れて焼く。

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

●焼きむらが気になるときは、加熱時間の2/3が経過してから黒皿の上下を入れ替えます。

「スチーム・オーブン発酵の使いかた」→ P.47

「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」→ P.42

マイ・コンフィチュール

手動調理

スチームオーブン発酵 40°C (下ごしらえ)
手動決定 オーブン 予熱 約15分 (予熱有・2段) 200°C → P.42

黒皿 下段 給水タンク 満水

山形食パン



材料(19×10×8.5cmの金属製パウンド型1個分)

小麦粉(強力粉).....	220g
砂糖.....	小さじ4(約12g)
塩.....	小さじ½弱(約2.5g)
ドライイースト.....	小さじ2(約5g)
ぬるま湯.....	130~150mL
バター.....	10g

(2個で焼くときは材料を2倍にする。)

作りかた

① バターロール 作りかた①~⑤の要領で生地を作る。

② ガス抜きし、スケッパーで3等分して丸め、ラップをかけるかボリ袋に入れて約20分休ませる。(ベンチタイム)
③ タテ20cm、ヨコ10cmの長方形にのばしてタテの方から巻き、巻き終りを下にして両端をげんこつで軽くたたき、形をととのえる。

④ バター(分量外)を塗った型に並べ黒皿に図のようにのせて下段に入れスチームオーブン予熱無1段発酵40°C50~80分で発酵させる。(1個の場合)(2個の場合)

⑤ ④を取り出し、テーブルプレートを取り外し、オーブン予熱有2段200°C24~36分で予熱する。

⑥ 予熱終了音が鳴ったら④を下段に入れて焼く。

[ひとくちメモ]

●作りかた②の材料を全部もちつき機に入れ、8~10分練ると生地が簡単に作れます。

●焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなつたときは、表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。

●焼きむらが気になるときは、残り時間5~6分で型を前後入れ替えて、さらに焼きます。

「スチーム・オーブン発酵の使いかた」→ P.47

「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」→ P.42



いちごのマイ・コンフィチュール

手動調理

レンジ(リレー加熱) 600W 約20分 200W 約10分 → P.40

テーブルプレート 給水タンク 空

オレンジのマイ・コンフィチュール

手動調理

オレンジ(皮をむき、袋から出したもの) 約200g
りんご(細切り) 約50g
黄ピーマン(細切り) 約50g
市販の100%果汁
① パイナップルジュース 約100mL
② りんごジュース 約100mL
レモン汁 ½個分(大さじ2強)

作りかた

① いちごは洗ってヘタを取り、赤ピーマン、パイナップルは2~3cm長さの細切りにする。

② 大きくて深めの耐熱容器に①を入れ、④とレモン汁を加える。

③ おおいをしないでレンジ600W 約20分、レンジ200W 約10分でリレー加熱する。

④ 加熱が終わったら、乾いたふきんを使い、取り出す。

⑤ あら熱がとれてからおおいをして冷蔵室で冷やし、密封できる容器などに移し換える。

「リレー加熱の使いかた」→ P.40

ブルーベリーのマイ・コンフィチュール

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

キウイのマイ・コンフィチュール

材料(標準量)
キウイ(粗くつぶす) 約200g
パイナップル(細切り) 約70g
黄ピーマン(細切り) 約30g
市販の100%果汁
① 果汁入り野菜ジュース 約150mL
② パイナップルジュース 約50mL
レモン汁 ½個分(大さじ2強)
ピンクペッパー(ホール) 適量

マイ・コンフィチュール作りのコツ

●容器は 直径20~23cm、底径約10cm、深さ6~8cmの広口の耐熱性容器が適しています。

※容器の重さが800g以上のものを使うときは、果汁をふやして(20~30mL)加熱してください。

●野菜は

赤ピーマン、黄ピーマン、トマト、かぼちゃ、にんじんなど色あざやかなものが向いています。かぼちゃやにんじんなどは前もって加熱したものを使うといいでしょう。

●果物や野菜の割合は

いちご、ブルーベリー、オレンジ、バナナ、パイナップルなどジャム作りに向いている果実なら何でも使えます。

砂糖を使わないで作るので、糖度の高い熟した果実が適しています。

●砂糖のかわりに100%果汁を使う

りんごジュースやパイナップルジュースなど、糖度の高い果汁が適しています。

●容器の大きさの目安は 材料を入れて容器の半分以下になっていることを確認してから使ってください。

●加熱直後の取り出しあ

加熱直後は容器や加熱室、その周辺、テーブルプレートが非常に熱くなっています。やけに注意し、厚めの乾いたふきんを使って取り出します。

●甘く作りたいときは

材料にハチミツ(大さじ1~2)を加えて加熱します。この場合果汁は230mLにふやしてください。加熱後に甘さを加えたいときは、ハチミツ(大さじ1~2)を加えます。

●賞味期限は

砂糖を使っていないので、日持ちしません。1~2週間で食べきってください。

スポンジケーキ

オート調理	
	レンジ 200W 1~2分 (下ごしらえ)
	テーブルプレート 給水タンク 満水
25スポンジケーキ スチーム オーブン → P.35	

デコレーションケーキ (スポンジケーキ)

加熱時間の目安 約44分



材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)
小麦粉(薄力粉) 90g
砂糖 90g
卵(卵黄と卵白に分ける) 3個
バニラエッセンス 少々
Ⓐ牛乳(室温に温め) 小さじ2
Ⓑバター 15g
ホイップクリーム 適量
くだもの、アーモンド 各適量

作りかた
①給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
②型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷く。Ⓐを合わせ[レンジ]200W[1~2分]加熱して溶かす。(直径18cmの場合、その他は右表[25スポンジケーキ]のコツを参照する。)

「レンジ加熱の使いかた」 → P.38

③ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。(別立て法)



- ④卵黄を加えてさらに泡立ててからバニラエッセンスを加える。
- ⑤小麦粉をふるい入れ、木しゃもじで練らないように、粉気がなくなるまでさっくりと混ぜ、Ⓐを加えて手早く混ぜる。
- ⑥一気に型に流し入れ、型をトントンと軽く落として空気を抜き、黒皿にのせ下段に入れ[25スポンジケーキ]で焼く。
- ⑦型ごと10~20cmの高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出して硫酸紙をはがす。十分に冷まし、ホイップクリームやくだものなどで飾る。

共立て法の作りかた
③ボウルに卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てる。砂糖を加え、もつたりするまで泡立てて(生地で「の」の字が書ける)からバニラエッセンスを加える。作りかた⑤から同様にする。



[スチーム] + [オーブン] だからふくらやわらかく焼き上がります。

25スポンジケーキのコツ

- 直径15~21cmのケーキが作れます。

大きさ	直径15cm	直径18cm	直径21cm
材料	小麥粉(薄力粉)	50g	90g
	砂糖	50g	90g
	卵	2個	3個
	バター	10g	15g
	牛乳	大さじ1/2	小さじ2
			大さじ1
作りかた	②	約1分	約1分30秒
	⑥		約2分
仕上がり調節	やや弱	中	やや強
加熱時間の目安	約41分	約44分	約50分

●ケーキの型は

金属製で側面は止め金などのないフラットなものを使用します。

●卵やボウルはあたためると泡立ちやすくなります。

●卵白の泡立ては十分に泡立ての目安は、泡立て器かハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立つようになります。

●良好な仕上がりは

きめがそろっていてふくらみがよい。



●焼きが足りなかつたときは
オーブン予熱無1段160℃で様子を見ながら焼きます。→ P.44

●表面がへこむときは
型から出し、底を上にして冷ますとよいでしょう。

スポンジケーキ作りのポイント

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

手動ケーキ

オート調理	
	レンジ 200W 2~3分 100W 約1分 (下ごしらえ)
25スポンジケーキ スチーム オーブン → P.35	
	テーブルプレート 給水タンク 満水
手動調理	

チーズケーキ

仕上がり調節やや強
加熱時間の目安 約48分



材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)
クリームチーズ 200g
バター 30g
卵(卵黄と卵白に分ける) 2個
粉砂糖 50g
小麦粉(薄力粉) 25g
塩 ひとつまみ
砂糖 100g
水 70mL
Ⓐレモン汁 大さじ1
Ⓑレモンの皮(すりおろす) 1個分
サラダ油 60mL

作りかた

- 給水タンクの満水ラインまで水を入れる。
- 型にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷く。
- 耐熱性ガラスのボウルにクリームチーズを入れ[レンジ]200W[2~3分]途中かき混ぜながらクリーム状になるまで加熱し、卵黄を加えて木しゃもじでよく混ぜる。
- バターは容器に入れ[レンジ]100W[約1分]で加熱してやわらかしたものを作りかた③に練り込み、粉砂糖1/2量と小麦粉を合わせてふるい入れ、ダマにならないように混ぜ、生クリームとレモンを加える。
- 別のボウルに卵白を入れ、七分通り泡立て、残りの粉砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てて泡を抜き、黒皿にのせる。
- テーブルプレートを取り外し、オーブン予熱有1段160℃46~56分で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、③を下段に入れ[25スポンジケーキ]仕上がり調節やや強で焼く。あら熱がとれたら型に入れたまま冷蔵室で冷やして、型から外す。
- 焼き上がったら、すぐに型を逆さにし、完全に冷ます。

「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」 → P.42

手動調理	
	予熱 約8分 (予熱有・1段)
25スポンジケーキ スチーム オーブン → P.42	
	160℃ 46~56分 空
手動調理	

シフォンケーキ(プレーン)



材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)
小麦粉(薄力粉) 100g
ベーキングパウダー 小さじ1/2
卵 4個分
卵白 5個分
水 ひとつまみ
砂糖 100g
水 70mL
レモン汁 大さじ1
レモンの皮(すりおろす) 1個分
サラダ油 60mL

作りかた

- ボウルに卵黄と砂糖1/2量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、Ⓐを順に加えて混ぜる。サラダ油を少しづつ加えながら、さらに混ぜてⒶをふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。
- 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで充分泡立てる。
- ①に②の1/3量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高めの位置から型に流し入れ、型を軽く落として泡を抜き、黒皿にのせる。
- テーブルプレートを取り外し、オーブン予熱有1段160℃46~56分で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、③を下段に入れ[25スポンジケーキ]仕上がり調節やや強で焼く。あら熱がとれたら型に入れたまま冷蔵室で冷やして、型から外す。
- 焼き上がったら、すぐに型を逆さにし、完全に冷ます。
- オーブン(予熱有)加熱の使いかた」 → P.42

⑦冷めたら、パレットナイフなどを型と生地の間に深く差し込み、上下に動かしながらいねいに側面をはがす。

⑧中央部もナイフを入れて同じように生地を外す。ひっくり返して底にナイフを差し込み、底をこするようにして、ゆっくりと型から外す。
[ひとくちメモ]

- 卵黄と卵白を同量(卵5個)にしてもほぼ同様に焼けますが、ケーキの上部に焼きづまりが多少出ます。また、卵黄が多く入っている分、断面の焼き色が黄色っぽく、スポンジケーキに近い仕上がりになります。
- 焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなつたときは、表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。

シフォンケーキのコツ

- 直径17~20cmのケーキが作れます。

大きさ	直径17cm	直径20cm
材料	小麥粉(薄力粉)	60g
	ベーキングパウダー	小さじ1/4
	卵	3個分
	卵白	3個分
	塩	少々
	砂糖	60g
	水	40mL
	レモン汁	大さじ3/2
	レモンの皮(すりおろす)	1個分
	サラダ油	30mL
作りかた	加熱時間の目安	40~50分

卵黄生地の固さは

さらさらし過ぎず、ぱってりし過ぎず、ホットケーキとクレープの中間が最適です。

卵は、新鮮な冷えたものを

卵白は10℃が一番泡立ちが良くしっかりしたメレンゲが作れます。冷蔵室で冷えたものを使いましょう。

シフォン型はバターを塗らない

バターなどを型に塗って焼くと、冷ます途中で型からはずれてしまします。表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手に作れません。

シフォン型は

アルミ製のものを使います。

型は完全に冷ましてから

取り出してください。冷めないうちに取り出すと、しぶんでしまいます。

卵黄生地に卵白生地を混ぜる時は

強く混ぜ過ぎないようにしましょう。あまり強く混ぜると、泡が消えてしまい、シフォンケーキがふくらまなくなります。

スイーツ

手動調理	レンジ 200W 1~2分 (下ごしらえ)	黒皿 中段
手動 決定	あたため スタート	
オープン	予熱 約8分 (予熱有・1段/2段)	160°C 14~18分 空

ロールケーキ(プレーン)



材料(黒皿1枚分)

小麦粉(薄力粉).....	80g
砂糖.....	80g
卵(ときほぐす).....	4個
バニラエッセンス.....	少々
Ⓐ 牛乳.....	大さじ1½
Ⓐ バター.....	大さじ1強(約15g)
あんずジャム(粒のあるものは裏ごす).....	適量

(2段で焼くときは材料を2倍にする。)

作りかた

- 黒皿に薄くバター(分量外)を塗り、硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷く。
- Ⓐを合わせ レンジ200W 1~2分 加熱し、溶かす。(材料が2倍のときは約3分加熱)
- 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと粉気がなくなるまで混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。
- テーブルプレートを取り外し オープン 予熱有 1段 160°C 14~18分 で予熱する。
- ①に④の生地を一気に流し込み、底をたたいて、表面を平らにします。
- 予熱終了音が鳴ったら⑥を中段に入れて焼く。

2段のときは オープン 予熱有 2段 26~32分 で予熱し、予熱終了後 中段と下段 に入れて焼く。
途中残り時間10~12分で黒皿の中段と下段を入れ替えて、さらに焼く。

ロールケーキのコツ

- 生地作りのポイントは卵の泡立てかたと小麦粉の混ぜかたです。全卵の泡立てかたは → P.84 "共立て法の作りかた"を参照し、生地で「の」の字が書けるまでしっかり泡立てます。小麦粉の混ぜかたは、練らないようにさっくりと混ぜます。
- 紙をはがすときは熱いうちにサッと霧を吹くか、ぬれふきんで湿らせてから両手でゆっくりはがします。

- まわりの固さが気になるときケーキの表面にシロップをぬるか、あら熱がとれたら乾いたふきんをかけてラップで包み、しばらくおいてから巻きます。
- ジャムを塗るときは向こう側2cmほど残してぬると、巻き終りがきれいです。

手動調理	レンジ 200W 3~4分 (下ごしらえ)	黒皿 下段
手動 決定	あたため スタート	
オープン	予熱 約8分 (予熱有・1段/2段)	160°C 22~27分 空

マドレーヌ



材料(直径8cmの金属製マドレーヌ型10個分)	
Ⓐ 小麦粉(薄力粉).....	100g
Ⓑ ベーキングパウダー ...	小さじ½
砂糖.....	80g
バター.....	100g
卵(ときほぐす).....	2½個
レモン汁.....	大さじ½
Ⓐ レモンの皮(すりおろす) ...	½個分

(2段で焼くときは材料を2倍にする。)

作りかた

- 型にバター(分量外)を塗って型紙を敷く。
- バターは容器に入れ レンジ 200W 3~4分 加熱する。(材料が2倍のときは5~6分加熱)
- 卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立てて、砂糖を加え、もったりするまで泡立て。Ⓐを加えて混ぜ、小麦粉をふるい入れ木しゃもじで練らないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。
- ③を型に分け入れ、黒皿に並べる。
- テーブルプレートを取り外し、オープン 予熱有 1段 160°C 22~27分 で予熱する。

- 予熱終了音が鳴ったら④を下段に入れて焼く。
(2段のときは オープン 予熱有 2段 28~36分 で予熱し、予熱終了後 中段と下段 に入れて焼く。)
- 予熱終了音が鳴ったら④を下段に入れて焼く。

- 【ひとくちメモ】
溶かしバターはあたたかいものを使います。
レンジ加熱の使いかた → P.38
オープン(予熱有)加熱の使いかた → P.42

モカロールケーキ

材料・作りかた

作りかた④で、コーヒー液(インスタントコーヒー大さじ1弱を湯小さじ1でとく)を加える。

抹茶ロールケーキ

材料・作りかた

作りかた④で、抹茶液(抹茶大さじ½でとく)を加える。

パウンドケーキ(プレーン)



手動調理	レンジ 200W 3~4分 (下ごしらえ)	黒皿 下段
手動 決定	あたため スタート	
オープン	予熱 約8分 (予熱有・1段/2段)	160°C 22~27分 空

手動調理	レンジ 200W 3~4分 (下ごしらえ)	黒皿 下段
手動 決定	あたため スタート	
オープン	予熱 約8分 (予熱有・1段)	160°C 44~54分 空

- 材料 (19×8.5×6cmの金属製パウンド型1個分)
- Ⓐ 小麦粉(薄力粉)..... 100g
 - Ⓑ ベーキングパウダー ... 小さじ½
 - 砂糖..... 80g
 - バター(室温にもどす)..... 100g
 - 卵(ときほぐす)..... 2個
 - レモン汁..... 大さじ½
 - Ⓐ レモンの皮(すりおろす) ... ½個分

- 型にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷く。
- ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで練り、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加える。
- 卵を少しずつ加えながら混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせる。Ⓐを合わせてふるい入れ、練らないようにして混ぜる。
- ③を型に入れ、型を軽く落として生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、黒皿に図のようにのせる。

- テーブルプレートを取り外し オープン 予熱有 1段 160°C 44~54分 で予熱する。

- 予熱終了音が鳴ったら④を下段に入れて焼く。

- 【オープン(予熱有)加熱の使いかた】 → P.42

- 10×19×8.5cmの金属製のパウンド型で焼くときは
材料は、小麦粉(薄力粉) 200g、ベーキングパウダー 小さじ¾、砂糖 120g、バター 120g、卵3個、バニラエッセンス少々、ドライフルーツのラム酒づけ 100gで生地を作り、同じ方法で58~65分焼きます。

手動調理

手動 決定	あたため スタート	
オープン	予熱 約9分 (予熱有・1段)	170°C 18~22分 空

ボーロ



手動 決定	あたため スタート	
オープン	予熱 約9分 (予熱有・1段)	170°C 18~22分 空

作りかた

- ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで泡立て器で白っぽくなるまで練り、砂糖を2~3回に分けて加えよく混ぜる。
- サラダ油を少しずつ加え、そのつどよく混ぜて小麦粉をふるい入れる。木しゃもじで練らないように粉気がなくなるまで混ぜる。
- 生地を16等分し、平たく丸めて中央を軽くくぼませる。
- オープンシートを敷いた黒皿に③を並べ、卵白をはけでぬってスライスアーモンドを2~3枚ずつのせてはりつける。
- テーブルプレートを取り外し、オープン 予熱有 1段 170°C 18~22分 で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら④を中段に入れて焼く。
- 焼き上がったら熱いうちにⒶを合わせてふりかける。

- 【オープン(予熱有)加熱の使いかた】 → P.42

手動イーキツ

手動調理	
手動決定	あたためスタート
オープン	黒皿 下段
(予熱有1段)	予熱 約4分 100°C 70~80分
→ P.42	給水タンク 空

ヘルシー焼きメレンゲ



材料(6個分)

卵白 1個分
グラニュー糖 50g
Ⓐ クルミ(粗く碎いておく) 20g
Ⓑ 黒すりゴマ 大さじ1(約5g)

作りかた

- ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーでグラニュー糖を加えながら、ツノが立つまで泡立てる。
- ①にⒶを加えて、軽く混ぜ合わせる。
- オープンシートを敷いた黒皿に、②を6等分し、4~5cm長さにして置き、スプーン等でツノを立たせるように形を作る。
- テーブルプレートを取り外し
オープン 予熱有 1段 100°C 70~80分 で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら③を下段に入れて焼く。
「オープン(予熱有)加熱の使いかた」
→ P.42

[ひとつちメモ]

- シャコ貝や岩をイメージさせるかわいいお菓子で「ロカイユ」として販売されているものがあります。
- 油脂分を使わないので低カロリー、混ぜ込む食材を選べばヘルシー効果があります。
- 焼き上がったらそのまま加熱室に、10~20分おいて乾燥させると上手に仕上がります。

手動調理	
レンジ 800W 約1分40秒(下ごしらえ)	黒皿 中段
手動決定	あたためスタート
オープン	給水タンク 空
(予熱有1段)	予熱 約12分 200°C 15~22分
→ P.42	

スイートポテト



材料(12個分)

さつまいも 大2本(約600g)
Ⓐ バター 30g
Ⓑ 砂糖 70g
Ⓑ 卵黄 1/2個分
Ⓑ バニラエッセンス 少々
牛乳 50~70mL
つや出し用卵
卵黄 1/2個分
みりん 小さじ1/2

作りかた

- さつまいもは丸のままラップで包み、9根菜仕上がり調節やや弱で加熱し、皮をむいて熱いうちに裏ごしする。
- 容器に①とⒶを入れて全体を軽く混ぜレンジ800W 約1分40秒 加熱する。
- ②にⒷと牛乳を加え、木しゃもじでなめらかになるまでよく練り混ぜる。
- ③を12等分してさつまいもの形にし、表面につや出し用卵を塗り、オープンシートを敷いた黒皿に並べる。

④テーブルプレートを取り外し
オープン 予熱有 1段 200°C 15~22分 で予熱する。

⑤予熱終了音が鳴ったら③を中段に入れて焼く。
「オープン(予熱有)加熱の使いかた」
→ P.42

手動調理	
手動決定	あたためスタート
オープン	黒皿 下段
(予熱無1段)	給水タンク 空
→ P.44	

焼きりんご



材料(4個分)

りんご(紅玉) 4個
Ⓐ 砂糖 60g
Ⓐ バター 40g
Ⓑ シナモン 少々
ホイップクリーム 適量

作りかた

- りんごは洗ってから底を抜かないようにして芯をくり抜く。
- Ⓐを合わせてよく練り混ぜ、りんごの穴に等分して詰め、浅めの耐熱容器に並べる。
- テーブルプレートを取り外し②を黒皿にのせ下段に入れ
オープン 予熱無 1段 180°C 50~60分 で焼く。
- 冷めてからホイップクリームを飾る。
「オープン(予熱無)加熱の使いかた」
→ P.44

手動調理	
手動決定	あたためスタート
レンジ 800W 5~7分	テーブルプレート
500W 約1分30秒	給水タンク
→ P.38	空

りんごのコンポート



材料・作りかた

- りんご(紅玉・2個)は皮をむき、芯をくり抜いてヨコ半分に切り、塩水につけてからサッと洗う。
- 深めの皿に並べて砂糖(50g)、レモン汁(大さじ2)をふりかけてラップをして
レンジ 800W 5~7分 で加熱し、そのまま冷ます。
- りんごの煮汁と赤ワイン(大さじ2)を合わせて
レンジ 500W 約1分30秒 で加熱して②のりんごに敷く。
「レンジ加熱の使いかた」
→ P.38

手動調理	
手動決定	あたためスタート
オープン	黒皿 中・下段
(予熱無1段/2段)	給水タンク 空
→ P.42	

型抜きクッキー

材料(黒皿2枚・96個分)

小麦粉(薄力粉) 340g
バター(室温にもどす) 170g
砂糖 120g
卵(ときほぐす) 大1個
バニラエッセンス 少々
(1段で焼くときは材料を1/2量にする。)

作りかた

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

(1段で焼くときは材料を1/2量にする。)

作りかた

- 型抜きクッキー作りかた①~③の要領で作るが、バニラエッセンスの代りにスライスアーモンドを加え、Ⓐを合わせてふるい入れて混ぜる。
- アルミホイルを敷いた黒皿に①を絞り出し、上にドライフルーツを飾る。
- 型抜きクッキー作りかた⑥⑦を参照して焼く。



⑤上のラップをはずし、直径3cmの型で抜き、アルミホイルを敷いた黒皿2枚に並べる。



⑥テーブルプレートを取り外し、
オープン 予熱有 2段 170°C 20~26分 で予熱する。

⑦予熱終了音が鳴ったら⑤を中段と下段に入れて焼く。

1段のときは
オープン 予熱有 1段 15~19分 で予熱し、予熱終了後
中段に入れて焼く。

「オープン(予熱有)加熱の使いかた」
→ P.42



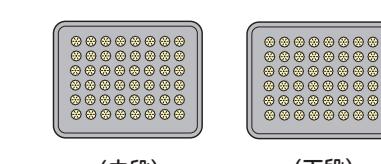
絞り出しクッキー アーモンドクッキー

材料(黒皿2枚・96個分)

小麦粉(薄力粉) 260g
バター(室温にもどす) 160g
砂糖 80g
卵(ときほぐす) 大1/2個(約80g)
バニラエッセンス 少々
ドライフルーツ(小さく切ったもの) 適量
(1段で焼くときは材料を1/2量にする。)

作りかた

- 型抜きクッキー作りかた①~③の要領で作るが、バニラエッセンスの代りにスライスアーモンドを加え、Ⓐを合わせてふるい入れて混ぜる。
- アルミホイルを敷いた黒皿2枚に①を絞り出し、上にドライフルーツを飾る。
- ①を黒皿2枚分にちぎって等分し、アルミホイルを敷いた黒皿に並べる。
- 型抜きクッキー作りかた⑥⑦を参照して焼く。



(中段)

(下段)

材料(黒皿2枚・96個分)

小麦粉(薄力粉) 240g
ベーキングパウダー 小さじ1
バター(室温にもどす) 80g
砂糖 80g
卵(ときほぐす) 1個
スライスアーモンド 120g
(1段で焼くときは材料を1/2量にする。)

作りかた

- 型抜きクッキー作りかた①~③の要領で作るが、バニラエッセンスの代りにスライスアーモンドを加え、Ⓐを合わせてふるい入れて混ぜる。
- ①を黒皿2枚分にちぎって等分し、アルミホイルを敷いた黒皿に並べる。
- 型抜きクッキー作りかた⑥⑦を参照して焼く。

ピーナッツクッキー

材料・作りかた

スライスアーモンドのかわりに粗くきざんだピーナッツ(120g)を加えて、型抜きクッキーを参照して焼く。

クッキーのコツ

●小麦粉を混ぜるとき

切るようにさっくりと混ぜ、練らないようにします。

●生地がベタつくときは

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

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

●市販の生地を使うときは

生地の種類により焼けたが違うので、様子を見ながら焼きます。

●生地の保存は

冷蔵室で1週間、冷凍室で1か月くらいもします。ラップに包んで保存しておきます。

●焼き上がったらすぐ取り出すそのまま加熱室に置くと、余熱でこげすぎることがあります。

●焼きむらが気になるときは残り時間5~6分で黒皿の上下を入れ替えてさらに焼きます。



※強火にするため(2段設定)で焼きます。

アップルパイ



材料(直径21cmの金属製パイ皿1枚分)
小麦粉(強力粉) 100g
小麦粉(薄力粉) 100g
バター(2cm角に切り、冷たいもの) 140g
冷水 90~110mL
りんごのプリザーブ 適量
(つやだし用卵)
卵 1/2個
塩 小さじ1/4

作りかた

- ボウルに小麦粉を合わせてふるい入れ、バターを加えて指先で混ぜ、冷水を加えて練らないように混ぜる。
- バターの形が残っている状態でひとまとめにし、ラップで包み、冷蔵室で約1時間休ませる。
- 軽く打ち粉をしたのし台にのせ、めん棒で長方形にのばす。
- ③を3つ折りにして合わせ面を下にし、めん棒で再び長方形にのばし、これを2~3回くり返す。



⑤ 3mm厚さの25×40cmの長方形にのばした上にパイ皿をふせて型よりひとまわり大きく切り、残りで2cm巾のテープを8本切り取る。



⑥ パイ皿に生地をのせてぴたりと敷き、まわりの生地は切り落とす。

⑦ 底全体にフォークで穴をあける。

⑧ りんごのプリザーブを詰めてから、つやだし用卵をパイの周囲にぬり、テープを組んで端をはりつける。

⑨ 周囲にもテープをのせ、フォークで押さえ、つやだし用卵をさらに全体に塗り、黒皿にのせる。

⑩ テーブルプレートを取り外し、
[オープン] [予熱有] [2段] [200℃]
[30~40分] で予熱する。

⑪ 予熱終了音が鳴ったら⑨を中段に入れて焼く。
「オープン(予熱有)加熱の使いかた」
→ P.42

アップルパイのコツ

●型は金属製のものを

耐熱ガラス製の型では上手に焼けないことがあります。

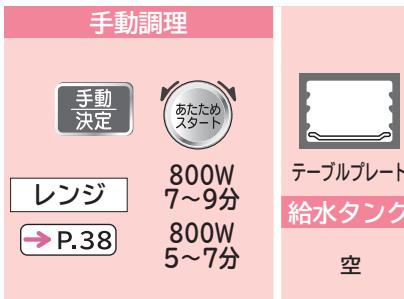
●生地が扱いにくいときは

バターがとけて生地がやわらかくなるので冷蔵室で20~30分休ませると作りやすくなります。

●冷凍パイシートを使うと便利

直径21cmのパイを焼くには、市販のパイシート(1枚・約100gのもの)4枚が必要です。2枚ずつ重ねてのばし、型に敷く分とテープを取る分です。

●焼きむらが気になるときは
残り時間10~15分ぐらいでパイ皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。



りんごのプリザーブ



材料(直径21cmのアップルパイ・1個分)
りんご(紅玉またはふじ) 3個
砂糖 80~120g
① レモン汁 大さじ1
シナモン 少々

作りかた

① りんごはタテ4つ割りにして5mm厚さのいちょう切りにし、塩水につけてから軽く水洗いをして、水気をきる。

② 大きめの耐熱性容器に①と②を入れてかき混ぜ [レンジ] 800W [7~9分] 加熱する。

③ アクをとって混ぜ、再び [レンジ] 800W [5~7分] 加熱する。シナモンを加えて混ぜ、冷めてからざるにあげて汁気をきる。

[ひとつちメモ]

- シナモンは好みで加減します。
- りんごの出盛り期(秋)の紅玉が最適です。その時期にたくさん作って、1回分ずつ冷凍しておくと便利です。

「レンジ加熱の使いかた」
→ P.38

いちごジャム

材料・作りかた

いちご(300g)に、砂糖(150~200g)、レモン汁(大さじ1)、サラダ油(1~3滴)を大きめの耐熱性容器に入れ、りんごのプリザーブを参考して加熱する。



マフィン



※加熱時間は作りかた参照

ブラウニー



材料(黒皿1枚分)

① 小麦粉(薄力粉) 250g
② ココア 50g
ベーキングパウダー 小さじ1強
砂糖 150g
バター(室温にもどす) 150g
卵(ときほぐす) 3個
チョコレート 100g
③ レーズン(ぬるま湯でもどす) 100g
くるみ(あらみじん切り) 150g
バニラエッセンス 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 28cm巾のオープンシートを正方形に切り、四隅に1cmほど切り込みを入れ、その部分を折り込んでおく。

② オープンシートの大きさにアルミホイルで四角形の型を作り、黒皿の中央にのせ、アルミホイルの前後の部分を黒皿のふちに折り込んで付ける。型の両サイドはアルミホイルを2~3重にして立てて型を安定させる。

③ アルミホイルの表面に少しバターを塗って①のオープンシートをつける。

④ チョコレートは碎いて容器に入れ [レンジ] 200W [5~6分] 途中かき混ぜながら加熱してとくす。

⑤ ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで練り、砂糖を加えて良く混ぜる。卵を加えて混ぜ、バニラエッセンスと④を加えてさらに混ぜる。

⑥ ⑤を混ぜ込み、④を合わせてふるい入れ、練らないように混ぜる。

⑦ 黒皿に流し入れ、表面を平らにし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] [180℃] [26~32分] 烧く。

「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

スコーン



材料(16個分)

① 小麦粉(強力粉) 160g
② 小麦粉(薄力粉) 160g
ベーキングパウダー 小さじ1½
砂糖 60g
バター(5mm角に切る) 80g
③ 卵(ときほぐす) 1½個
牛乳 100mL
バニラエッセンス 少々
(つやだし用卵)
卵 ½個
塩 小さじ1/4

作りかた

① ボウルに④をふるい入れ、バターを加えて手でつぶしながら粉と混ぜ合わせ、パサパサの状態にする。
② を加えて手早く混ぜ、ひとまとめにする。

③ 生地をラップの間にはさんのし台にのせ、めん棒で1.5cm厚さにのばし、直径5cmの丸型で抜く。

④ 黒皿にオープンシートを敷いて②を並べ、表面につやだし用卵を塗ってから、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] [180℃] [28~36分] 烧く。

「オープン(予熱無)加熱の使いかた」

→ P.44

チョコチップマフィン

材料・作りかた

作りかた③で粉を加えてからチョコチップを混ぜ込み、牛乳を入れて混ぜる。



プチパイ



材料(黒皿1枚分)

冷凍パイシート(1個約100gのもの)10~15分間室温で解凍する 2枚
(つやだし用卵)
卵 1/8個
塩 小さじ1/4
お好みのくだもの(スライスする) 適量
粉砂糖 適量

作りかた

① 冷凍パイシートを5mmの厚さにのばし、それぞれ6等分し、スライスしたくだものを上にのせる。

② 黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷いて①を並べ、つやだし用卵を塗る。

③ テーブルプレートを取り外し、[オープン] [予熱有] [1段] [180℃] [18~26分] で予熱する。

④ 予熱終了音が鳴ったら②を中段に入れて焼く。

⑤ 烤き上がったら、粉砂糖をふる。

[ひとつちメモ]
缶詰など汁気のあるくだものは、汁気をきってから使います。

「オープン(予熱有)加熱の使いかた」
→ P.42

手動調理	
手動 決定	あたため スタート
レンジ → P.38	800W 約1分20秒

コーヒーゼリー



材料	
Ⓐ 粉ゼラチン	大さじ1(約10g)
水	大さじ2
Ⓑ インスタントコーヒー	大さじ2
砂糖	60g
水	カップ2
ホイップクリーム	少々

作りかた

- ① 粉ゼラチンは水を加えてしとらせておく。
- ② 容器にⒶとⒷを合わせて入れ、水を半量加えながらよく混ぜ、**レンジ 800W 約1分20秒**で加熱する。
- ③ 残りの水を加えて混ぜ、水でぬらした型に流し入れて冷蔵室で冷やし固め、食べるときにホイップクリームを飾る。

レモンゼリー

材料・作りかた
インスタントコーヒーをレモン汁(1/2個分・約70mL)に換える。

オレンジゼリー

材料・作りかた
インスタントコーヒーをオレンジジュースに換える。

グレープゼリー

材料・作りかた
インスタントコーヒーをグレープジュースに換える。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.38

手動調理	
手動 決定	あたため スタート
レンジ → P.38	800W 30~40秒

切りもち・市販の パックもち ※焼き色はつきません

フルーツ大福



材料・作りかた
水にくぐらせたもち1切れ(約50g)は、片栗粉を敷いた皿にのせる。**レンジ 800W 約40秒**で加熱し、ふくらんだもちの上にひと口大に丸めたあんと好みのフルーツ(いちご・甘栗など)をのせて包み込む。

あべ川もち



材料・作りかた
水にくぐらせたもち1切れ(約50g)に、砂糖を混ぜたきな粉をまぶして皿にのせ**レンジ 800W 約30秒**で加熱する。

[ひとくちメモ]
• 皿にラップを敷くと、もちが皿につかないでラクに取れます。

手動調理	
手動 決定	あたため スタート
レンジ → P.38	800W 約3分

手作りもち



材料(4人分)
もち米 カップ1(160g)
水 80~90mL

作りかた

- ① もち米は洗って約1時間水(分量外)につけ、ざるにあげて水気をきる。
- ② 米と水を合わせ、約2分ミキサーにかけて米を碎く。
- ③ ②を容器に入れ、おおいをして**レンジ 800W 約3分**で加熱する。
- ④ 熱いうちに木しゃもじで練り混ぜる。
- ⑤ ひと口大にちぎり、あんや納豆などである。

[ひとくちメモ]
• 消費電力180W以上のミキサーをご使用ください。
• ミキサーには、もち米を一度に1カップ以上かけないでください。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.38

豆もち

材料・作りかた
ミキサーにかけたあと、ゆでた大豆を加えて加熱する

もちをやわらかくするコツ

パックや包装をはずし、水にくぐらせてから加熱します。
とくに固い切りもちの場合は、水をはった深めの皿に入れて加熱します。



手動調理	
レンジ 500W 約30秒 200W 約1分 (下ごしらえ)	黒皿 中段 テーブルプレート
手動 決定 スチーム オープン (予熱無/1段) → P.45	給水タンク 満水

みつまんじゅう

材料(12個分)

Ⓐ 卵	1個
Ⓐ 砂糖	小さじ1 粉末黒砂糖 20g
Ⓑ バター	10g
はちみつ	40g
生クリーム	大さじ1/2
Ⓑ 重曹	小さじ1/2
Ⓑ 水	小さじ1 小麦粉(薄力粉) 120g あん(12等分する) 300g

作りかた

- Ⓐ 給水タンクの満水ラインまで水を入れる。
- Ⓑ 容器にⒶを入れ、泡立て器で混ぜ**レンジ 500W 約30秒**で加熱する。
- ③ バターを**レンジ 200W 約1分**加熱してとかす。
- ④ ②に③とはちみつ、生クリームを入れ、冷ましておく。
- ⑤ ④が冷めてから水で溶いた重そうを入れ、ふるった小麦粉を加え、木しゃもじで練らないように、粉気がなくなるまで混ぜる。のし台に打ち粉をたっぷりふり、生地を取り出す。

作りかた

- Ⓐを合わせて練り混ぜ、5等分して俵形に丸める。
- Ⓑを混ぜ合わせた**レンジ 200W 約2分**途中かき混ぜながら加熱して冷やす。水でといた重曹を加え、小麦粉をふるい入れて混ぜ合わせ、5等分する。
- 手粉(分量外)をつけ、生地であんを包む。
- 黒皿にオープンシートを敷き、まんじゅうを並べて**中段**に入れ**スチーム**オープン 予熱無 1段 180°C 22~32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

「スチーム・オープン加熱の使いかた」 → P.45

手動調理	
レンジ 200W 約2分 (下ごしらえ)	黒皿 中段
手動 決定 オープン (予熱無/1段) → P.44	給水タンク 空

※レンジ加熱時は、テーブルプレートをセットする。

黄金いも

材料(10個分)

Ⓐ さつまいも(ゆでて裏ごしたもの)	300g
Ⓐ 砂糖(湯大さじ3でとく)	60g
小麦粉(薄力粉)	150g
Ⓑ 砂糖	80g
Ⓑ 卵(ときほぐす)	大さじ2強
水あめ	15g
重曹(水小さじ1弱でとく)	小さじ1/2
シナモン	適量
卵黄	少々
黒ごま	適量

作りかた

- Ⓐを合わせて練り混ぜ、5等分して俵形に丸める。
- Ⓑを混ぜ合わせた**レンジ 200W 約2分**途中かき混ぜながら加熱して冷やす。水でといた重曹を加え、小麦粉をふるい入れて混ぜ合わせ、5等分する。
- 手粉(分量外)をつけながらⒶのあんを生地で包み、さつまいもの形にしてシナモンをまわりにまぶし、斜めに2つに切り、切り口に卵黄をぬってごまをつけ、底に軽く小麦粉(分量外)をつける。
- オープンシートを敷いた黒皿に並べ、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 180°C 28~34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

「スチーム・オープン加熱の使いかた」 → P.45

「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

スイーツ(ナノスチームオーブン)

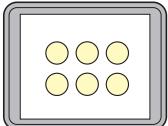
手動調理	
レンジ 500W 約4分 (下ごしらえ)	手動決定 あたためスタート
ナノスチーム オーブン (予熱無)	120℃ 24~28分
→ P.45	満水

柔らかプリン



材料(直径7.5cm、高さ5.5cmの耐熱性ガラス容器6個分)
 〈カラメルソース〉
 ①砂糖 40g
 ②水 大さじ1/2
 水 大さじ1/2
 〈卵液〉
 牛乳 カップ1/4
 ③生クリーム 100mL
 砂糖 50g
 卵黄(ときほぐす) 4個分
 バニラエッセンス 少々

作りかた
 ①給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
 ②耐熱容器に①を入れ レンジ 500W 4~5分 様子を見ながら加熱し、カラメル色になら水を加える。(このとき、ソースが飛び散るので注意すること)
 ③型に②を小さじ1ずつ入れる。
 ④容器に③を合わせて入れ レンジ 500W 約4分 加熱し、かき混ぜて砂糖をとかす。卵黄と合わせ、裏ごしてバニラエッセンスを加え、③の型に流し入れる。
 ⑤黒皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ1/4(約50mL)を注ぎ入れ、その上に④を図のように並べ、中段に入れ ナノスチーム オーブン 予熱無 120℃ 24~28分で加熱し、あら熱がとれたら冷蔵室で冷やす。



柔らかプリンの並べかた

「レンジ加熱の使いかた」 → P.38
 「ナノスチーム・オーブン加熱の使いかた」 → P.45

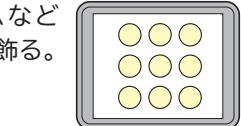
手動調理	
8葉・果菜 レンジ 500W 約1分30秒 (下ごしらえ)	手動決定 あたためスタート
ナノスチーム オーブン (予熱無)	110℃ 36~40分
→ P.45	給水タンク 満水

かぼちゃのプリン



材料(7.5×4cmのスフレ型約9個分)
 かぼちゃ(正味) 300g
 ①牛乳 カップ1
 ②砂糖 70g
 卵(ときほぐす) 3個
 ③生クリーム 100mL
 ラム酒 大さじ1/2
 ④バニラエッセンス、シナモン 各少々
 ホイップクリーム 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型に薄くバター(分量外)を塗っておく。
 ③かぼちゃは皮をむいてひと口大に切り、ラップで包み 8葉・果菜 仕上がり調節強で加熱し、裏ごしする。
 ④容器に③を合わせて入れ レンジ 500W 約1分30秒 加熱し、かき混ぜて砂糖をとかす。
 ⑤④に③を加えてかき混ぜ、裏ごして④を加え、③のかぼちゃを加えて、よくかき混ぜる。
 ⑥⑤を②の型に分け入れ、黒皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ1/4(約50mL)を注ぎ入れ、その上に図のように並べ、中段に入れ ナノスチーム オーブン 予熱無 110℃ 36~40分で加熱し、あら熱がとれたら冷蔵室で冷やし、ホイップクリームなど好みのもので飾る。



かぼちゃのプリンの並べかた

「レンジ加熱の使いかた」 → P.38
 「ナノスチーム・オーブン加熱の使いかた」 → P.45

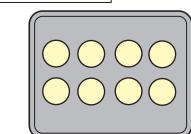
手動調理	
手動決定 あたためスタート	黒皿 中段 テーブルプレート
ナノスチーム オーブン (予熱無)	110℃ 32~38分
→ P.45	給水タンク 満水

蒸しパン



材料(直径約8cmのアルミカップ8個分)
 かぼちゃ(正味) 300g
 卵(ときほぐす) 1個
 砂糖 50g
 サラダ油 大さじ1
 牛乳 75mL
 小麦粉(薄力粉) 100g
 ①ベーキングパウダー 小さじ1弱(3g)
 レーズン(ラム酒についておく) 20g

作りかた
 ①給水タンクの満水ラインまで水を入れる。
 ②ボウルに卵を入れ、砂糖を加えてハンドミキサーで混ぜる。
 ③②にサラダ油、牛乳を順に加えて混ぜ合わせる。①をふりい入れ、ダメが残らないようにさっくりと木しゃもじで混ぜ合わせ、アルミカップに8等分に分け入れ、レーズンをのせる。
 ④黒皿に③を図の様に並べ、中段に入れ、ナノスチーム オーブン 予熱無 110℃ 32~38分で様子を見ながら焼く。



蒸しパンの並べかた

「ナノスチーム・オーブン加熱の使いかた」 → P.45

簡単蒸しパン

材料・作りかた
 ①の代わりに市販のホットケーキミックス(100g)、卵(1個)、サラダ油(大さじ1)、牛乳(50mL)を混ぜ合わせ、アルミカップに8等分に分け入れ、レーズン(20g)を散らし、同様に焼きます。

シュークリーム

手動調理	
手動決定 あたためスタート	黒皿 中段
オープン (予熱有1段)	予熱 約15分 210℃ 26~36分
→ P.42	給水タンク 空

シュークリーム



材料(12個分)
 小麦粉(薄力粉、ふるっておく) 60g
 ①バター(3~4個に切る) 60g
 水 120mL
 卵(ときほぐす) 3~4個
 カスタードクリーム 適量
 ホイップクリーム、粉糖 各適量

(2段で焼くときは材料を2倍にする)

作りかた

①小麦粉をふるっておく。
 ②深めの耐熱容器に①を入れ、小麦粉小さじ1(分量外)をふりい入れ、おおいをしないで レンジ 800W 3~4分で加熱する。
 ③材料の飛び散りに注意して小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜてレンジ 800W 約1分10秒で加熱する。

④卵を1/3量加え、よく混ぜてもち状に練り上げる。



⑤残りの卵を少しづつ加えてよく練る。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2~3秒後にゆっくり落ちてくる固さになるまで練る。



⑥直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒皿にアルミホイルを敷き、薄くバター(分量外)をぬり、直径3~4cmの大きさを12個絞り出す。

⑦オープン 予熱有 1段 210℃ 26~36分で予熱する。

⑧予熱終了音が鳴ったら⑥を中段に入れて焼く。
 ⑨焼き上がったらすぐにアルミホイルからはずし、十分に冷ましてから切り目を入れてカスタードクリームとホイップクリームを詰め、仕上げに粉糖をふる。

2段のときはオープン 予熱有 2段 34~44分で予熱し、予熱終了後 中段と下段に入れて焼く。
 途中残り時間8~10分で黒皿の中段と下段を入れ替えて、さらに焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.38
 「オープン(予熱有)加熱の使いかた」 → P.42

手動調理	
手動決定 あたためスタート	テーブルプレート
レンジ 800W 5~7分	給水タンク 空
→ P.38	

カスタードクリーム



材料(シュークリーム12個分)
 牛乳 カップ2
 小麦粉(薄力粉) 大さじ2
 ①コーンスターチ 大さじ2
 ②砂糖 80g
 卵黄(ときほぐす) 3個分
 ③バター 40g
 ④バニラエッセンス 少々

作りかた

①深めの容器に④を合わせて入れ、牛乳を少しづつ加えながら泡立て器でかき混ぜる。
 ②①に卵黄を少しづつ加えてよく混ぜ レンジ 800W 5~7分 途中よくかき混ぜながら加熱する。手早く③を加えて混ぜ、冷ます。
 ③ひとくちメモ
 •加熱直後はやわらかめでも、冷めると固さがでてきます。
 「レンジ加熱の使いかた」 → P.38

注意

バターと水を加熱するとき飛び散ることがあるので注意する。
 深めの耐熱容器を使い、バターは3~4個に切って水と一緒に入れて、小麦粉小さじ1をふり入れて加熱すると飛び散りをふせぐことができます。
 •バターを大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ります。

シュークリームのコツ

●バターと水は十分に沸とうさせる。
 沸とうが足りないと焼き色が濃く、ふくらみが悪くなります。
 ●卵は生地の熱いうちに混ぜる
 生地が冷めてくると卵の入る量が少くなり、上手に焼き上がりません。
 ●加える卵の量は
 少なすぎると、形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多いとふくらまず、平べったい仕上がりになります。
 ●生地に霧を吹く
 予熱が終了するまでの間に、生地の表面の乾燥をふせぐために、霧を吹いておきます。

2品オープン



●手動調理の「オープン」を使用して、2品のお総菜あるいはお菓子を加熱室内の皿受棚の中段と下段にセットし、同時に調理することができます。メニューの組合せは「お総菜2品」「お菓子2品」の組合せメニュー一覧によります。（「レンジ」、「グリル」、「スチーム」は使用できません。）

「お総菜2品」の組合せメニュー例



ひと口チャーシュー（中段）
野菜のオープン焼き（下段）

設定温度（予熱無）230°C 加熱時間32～42分

「お菓子2品」の組合せメニュー例

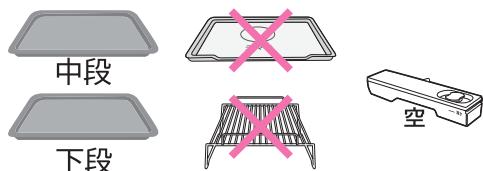


マフィン（中段）
チーズパイ（下段）

設定温度（予熱無）180°C 加熱時間40～50分

2品同時調理の操作手順

準備 テーブルプレートを取り外し
2枚の黒皿にそれぞれ中段メニューと
下段メニューの食品をのせる



- 1 「オープン」を選択し、決定する
手動決定 押す → あたためスタート 回して選択 → 手動決定 押す
- 2 予熱「無」を選択し、決定する
あたためスタート 回して選択 → 手動決定 押す
- 3 「2段」を選択し、決定する
あたためスタート 回して選択 → 手動決定 押す
- 4 温度を設定し、決定する
あたためスタート 回して設定 → 手動決定 押す
- 5 加熱時間を設定し、スタートする
あたためスタート 回して設定 → あたためスタート 押してスタート

終了音が鳴ったら食品を取り出す

■「お総菜2品」、「お菓子2品」の組合せメニュー一覧

中段メニューと下段メニューの組合せは自由です。
※「お総菜」と「お菓子」の組合せはできません。

「お総菜2品」

中段メニュー



→ P.61

チキンソテー



→ P.63

豚肉のごまみそ焼き



→ P.63

ヒレカツ



→ P.66

下段メニュー



→ P.66

さけのムニエル



→ P.69

まぐろのソテー



→ P.69

中段メニュー



→ P.69

トマトフルシー



→ P.70

ハンガリアンポテト



→ P.70

しいたけのチーズ焼き



→ P.70

「お菓子2品」

中段メニュー



→ P.91

チョコチップマフィン



→ P.91

ブラウニー



→ P.91

スコーン



→ P.91

下段メニュー



→ P.87



→ P.91



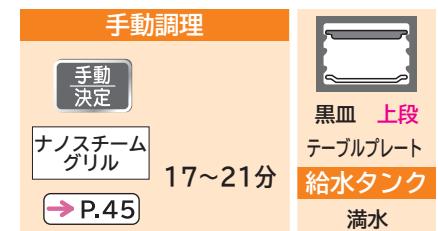
→ P.93

お総菜2品・お菓子2品同時調理のコツ

- 中段と下段のメニューを組み合わせて2段で焼く
中段と下段のメニューを逆に入れると、上手に焼けません。
「組み合わせメニュー一覧」以外のメニューや指定以外の組み合わせでは、上手に仕上がらない場合があります。
- 黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷いて取り出しがやすく、掃除が楽になります。

- 野菜などの火の通りにくいものは
あらかじめ下ごしらえをして、加熱しておきます。
- 分量は
それぞれ黒皿1枚分です。多すぎたり、少なすぎると上手に焼けません。
- 焼き色の調整は（→ P.43）
加熱途中で温度と加熱時間を変えることができます。

朝食セット

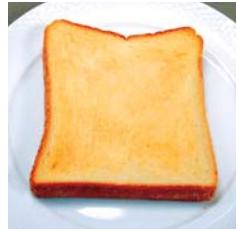


トーストとの組み合わせ 主菜(トースト)1品+副菜2品



主菜：トースト5種(1品選ぶ)

トースト(プレーン)



材料
食パン(6枚切り) 2枚

作りかた
黒皿の中央にタテに並べる。



ピザトースト

材料
食パン(6枚切り) 2枚
玉ねぎ(薄切り) 30g
ピーマン(薄切り) 1/2個
ベーコン(1cm巾に切る) 1枚
ピザソース(市販のもの) 適量
ピザ用チーズ 適量

作りかた
食パン2枚の片面に、ピザソースをぬり、玉ねぎ、ピーマン、ベーコンをのせ、チーズを散らし、黒皿の中央にタテに並べる。



フレンチトースト

材料
フランスパン(1.5~2cmの厚さに切ったもの) 4枚
Ⓐ 牛乳 カップ1/2
砂糖 大さじ1/2
卵(ときほぐす) 1個
バニラエッセンス 少々
バター 適量

主菜1品と副菜2品を、自由に組み合わせて作れる朝食セットは、忙しい朝食時のメニューやおやつ作りに便利な使いかたです。

朝食セット 調理の手順

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- 主菜1品と、副菜2品を選び、主菜を黒皿の中央にタテに並べる。
- 黒皿を上段に入れ ナノスチーム グリル 17~21分で加熱する。→P.45

警告

朝食セット以外では、ときほぐさない卵を、卵だけで加熱しない。
(破裂するおそれがあります。)
※卵を加熱するときは、ときほぐしてから加熱してください。

チエルシートースト

材料
食パン(6枚切り) 2枚
バター 30g
砂糖 20g
アーモンドプードル 30g
干しふどう(粗くきざむ) 大さじ2
スライスアーモンド 適量

作りかた
食パン2枚の片面に、混ぜ合わせたⒶをぬり、スライスアーモンドを散らして黒皿の中央にタテに並べる。



アップルパン

材料
食パン(6枚切り) 2枚
りんご 1/2個
塩 少々
マーガリン 適量
シナモンシュガー 少々

作りかた
①りんごはタテ半分に切り、芯を取ってから、タテ薄切りにして、さっと塩水につけ、水気を切る。
②食パン2枚の片面にマーガリンを塗り、①のりんごを並べシナモンシュガーをふり、黒皿の中央にタテに並べる。

作りかた
①Ⓐを合わせてかき混ぜ、砂糖をとかし、卵とバニラエッセンスを加えて裏ごしし、底の平らな容器に入れる。
②フランスパンは片面にバターをぬり、バターをぬっていない面を下にして①に浸す。
③黒皿の中央にアルミホイル、またはオーブンシートを敷き、その上に並べる。加熱後、シナモンシュガー(分量外)をお好みで。

副菜(2品選ぶ)

めだま焼き



材料

卵 2個
水 小さじ1
塩、こしょう 各少々

作りかた

薄くサラダ油(分量外)をぬったアルミケース2枚に卵を割り入れ、水(小さじ1)をふり、軽く塩、こしょうをして黒皿にのせる。



材料

卵 2個
キャベツ(せん切り) 30g
水 小さじ1
塩、こしょう 各少々

作りかた

アルミケース2枚にキャベツをまわりに寄せて敷き、まん中に卵を割り入れ、水(小さじ1)をふり、軽く塩、こしょうをして黒皿にのせる。
*キャベツのかわりにゆでたほうれん草(60g)を敷いてもよいでしょう。

いり卵



材料

卵(ときほぐす) 2個
牛乳 大さじ1
Ⓐ 砂糖 小さじ1
塩 少々

作りかた

①卵にⒶを加えてかき混ぜ、容器に分け入れ、黒皿にのせる。
②加熱後すぐにかき混ぜて、いり卵状に作る。

トマトのツナのせ



材料

トマト(1.5cmの厚さの輪切り) 2枚
ツナ(缶詰) 小1/3缶
玉ねぎ(薄切り) 20g
Ⓐ マヨネーズ 小さじ1
塩、こしょう 各少々
ドライパセリ(→P.103参照) 少々
ピザ用チーズ 適量

作りかた

トマトをアルミケース2枚にのせ、上に混ぜ合わせたⒶをのせて広げ、ドライパセリを散らし、チーズをのせ、黒皿にのせる。

朝食セットのコツ

●一度に作れる分量は2人分です。表示している主菜1品と、副菜2品の組み合わせです。他の組合せでは上手にできません。

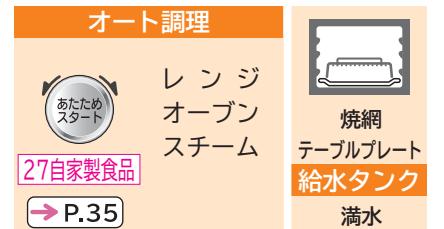


●使う容器はマドレーヌ用のかためのアルミケースやオーブンシート、アルミホイルです。耐熱容器を使うときは、高さが3~4cmの平らな浅めのものを使ってください。

●朝食セットのトーストは裏返さないため片面(裏面)にしか焼色がつきません。両面を焼きたいときはトーストを参照します。→P.79

●加熱が足りなかったときは、できあがったものは取り出してからグリルで様子を見ながら加熱します。→P.41

自家製食品[肉]



手作りソーセージ

加熱時間の目安 約60分



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

作りかた
①給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
②材料全部を合わせてよく練り混ぜ、ひとまとめにして、手にサラダ油をつけて片手にのせ、もう一方の手にたたきつけるようにしながら空気を抜き、なめらかにする。
③生地を直径7cmくらいの棒状にしてオーブンシートで巻き寿司の要領で巻き、両端をねじる。
④焼網にのせ テーブルプレートに置き **27自家製食品** で加熱する。

[ひとつちメモ]
・香辛料が入っているので、冷蔵室で1週間くらいは味がかわりません。
・オードブルに、サラダやチャーハンの具にと使いみちがあります。
・十分さめてからオーブンシートをはずし、焼網にのせ **27自家製食品** 仕上がり調節 **[やや弱]** で加熱するとサラミソーセージ風が作れます。

蒸し豚の刺身風

仕上がり調節 **[やや強]**
加熱時間の目安 約90分



材料
豚もも肉（かたまり） 約500g
「ねぎ（小口切り） 1本
「しょうが（スライス） 1かけ
砂糖 大さじ2
酒 大さじ5
塩 大さじ1

作りかた
①給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
②豚肉は木綿のたこ糸でしばって形をととのえる。
③合わせた①に②をつけ、時々返しながら20~30分つけ込む。
④③をオーブンシートで包み、両端をねじって閉じ、焼網にのせ、テーブルプレートに置き **27自家製食品** 仕上がり調節 **[やや強]** で加熱する。
⑤そのまましばらく置いて冷まし薄く切って器に盛る。

手作りポークハム

加熱時間の目安 約60分



材料
豚ロース肉（かたまり） 約500g
塩 大さじ2
砂糖 小さじ2
白ワイン 大さじ3
玉ねぎ・にんじん（各薄切り） 各20g
セロリの葉 少々
にんにく（薄切り） 1片
こしょう、ナツメグ、パプリカ、クローブ、タイム、ローズマリーなどの香辛料 各少々
砂糖、サラダ油 各小さじ1

作りかた
①給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
②豚肉は表面をフォークで刺し、塩と砂糖をよくすり込み、④を合わせて入れたポリ袋に入れ、空気を抜いて袋の口を閉める。
③②を容器に入れ、約500gくらいの重石をのせ、冷蔵室で2~3日つけ込む。
④袋から出し、水を入れた容器に入れ、ときどき水をかえながら、冷蔵室で半日ほど塩抜きする。
⑤水気をペーパータオルなどでふき取り、砂糖とサラダ油を混ぜ合わせたものをぬり、焼網にのせ、テーブルプレートに置き **27自家製食品** で加熱する。
⑥よくさましてからラップで包み、冷蔵室で冷やす。

[ひとつちメモ]
・保存料を使っていますので、日持ちはしません。1週間くらいで食べるようにします。
・オードブルとしてそのまま食べると、塩抜きは一昼夜行います。

ビーフジャーキー（中華風味）

仕上がり調節 **[やや弱]**
加熱時間の目安 60~180分



材料
牛赤身肉（薄切り） 約500g
塩 大さじ2
白ワイン 大さじ1
はちみつ 大さじ1
にんにく（すりおろす） 少々
しょうが（すりおろす） 少々
ごま油 小さじ1
七味唐辛子・こしょう 各少々

作りかた
①給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
②牛肉は合わせた④に3時間以上つけてから、ペーパータオルで汁気をとり、焼網に重ならないように広げて並べる。
③②をテーブルプレートに置き **27自家製食品** で加熱し、途中裏返しをしながら加熱する。
④さらに **27自家製食品** 仕上がり調節 **[やや弱]** で様子を見ながら加熱する。

ビーフジャーキー（プレーン）

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

ポークジャーキー

材料・作りかた
ビーフジャーキーの牛肉を豚ロース（薄切り）にかえる。

レバーのコンフィ

仕上がり調節 **[やや強]**
加熱時間の目安 約90分



材料
豚レバー 約300g
しょうゆ、酒 各大さじ3
砂糖、ごま油、豆板醤 各小さじ2
白ワイン 大さじ1
はちみつ 大さじ1
にんにく（すりおろす） 少々
しょうが（すりおろす） 少々
ごま油 小さじ1
七味唐辛子・こしょう 各少々

作りかた
①給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
②豚レバーは、塩水につけ血抜をし、合わせた④につけこみ一昼夜冷蔵室におく。
③②の汁気をきり、30×40cmの大きさに切ったオーブンシートに包み、両端をねじって閉じて焼網にのせ、テーブルプレートに置き **27自家製食品** 仕上がり調節 **[やや強]** で加熱する。

レバーのコンフィを使って レバーの中華風サラダ

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

27自家製食品 のコツ

●使いたいたは2つ

野菜や果物などをドライにしたり、干し野菜などを作る **27自家製食品** 仕上がり調節 **[弱]** と手作りハムやソーセージ、魚のコンフィ（油で低温調理する調理法）など、時間をかけて調理する **27自家製食品** 仕上がり調節 **[中]**、仕上がり調節 **[やや強]** がありメニューによって使い分けます。

●1回に作れる分量は

表示の分量の0.8~1.3倍量が目安です。

●使う付属品は

焼網にのせて加熱します。
小さく焼網にのせられないものは、オーブンシートを敷いて、その上にのせて加熱します。

●27自家製食品 仕上がり調節 **[やや弱]**、仕上がり調節 **[弱]** で作るドライメニューは

食品の量や形状、厚み、水分の含み具合によって、加熱時間が違うので、加熱途中で様子を見ながら調理時間を加減してください。

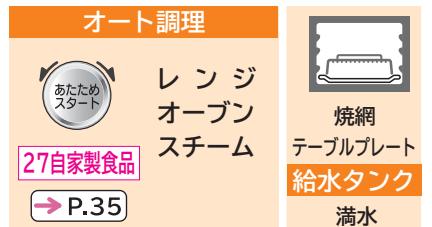
●**27自家製食品** で作るコンフィは容器を使わないで、オーブンシートで包んで加熱します。

●1回で設定できる調理時間は仕上がり調節 **[弱]** 約60分から仕上がり調節 **[やや強]**、仕上がり調節 **[強]** 約90分です。

メニューと調理法によって2時間から3時間必要なときは、2回、3回と同様に設定して追加加熱してください

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

自家製食品[魚]



さんまのコンフィ

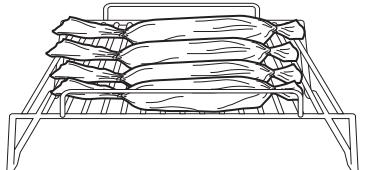
仕上がり調節 やや強

加熱時間の目安 約180分



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

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



④ ③をテーブルプレートに置き
[27自家製食品]仕上がり調節 やや強で加熱する。
⑤ さらに[27自家製食品]仕上がり調節 やや強で加熱する。

[ひとつめ]
• 骨までやわらかくなるので、丸ごと召し上がれます。

さけのテリーヌ

加熱時間の目安 約60分



材料(18×8cm耐熱性ガラス容器1個分)
生ざけ(1切れ・100gのもの) 5切れ
白ワイン 大さじ1
卵白 2個分
生クリーム カップ1
塩 小さじ1/3
こしょう 少々
パプリカ 小さじ1
ブラックオリーブ(種抜き) 12個

作りかた
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
② さけは骨と皮を除いてひと口大に切り、すり鉢で形がなくなり、ネバリが出るまでよくする。
③ 白ワイン、卵白、生クリーム、塩、こしょう、パプリカを加えてよくすり混ぜる。
④ ブラックオリーブは半分に切る。型の底面にオーブンシートを敷き、③をつめオリーブを適当に散らしてうめ、表面を平らにする。
⑤ 焼網の中央にのせ、テーブルプレートに置き[27自家製食品]で加熱する。

[ひとつめ]
• 表面が乾燥気味のときは、型よりひとり回り小さく切ったオーブンシートをのせて加熱してください。

たらのテリーヌ

さけを生たらに換える。

わかさぎのコンフィ (南蛮漬け風)

加熱時間の目安 約60分



材料
わかさぎ 200g
塩 適量
オリーブ油 20g
穀物酢 20g
乾燥ハーブ類・香辛料類
(ローリエ、クローブ、黒こしょう、唐辛子など) 適量
赤パプリカ 1個
黄パプリカ 1個
ピーマン 2個
玉ねぎ(せん切り) 1/2個
ワインビネガー、米酢 各大さじ3
Ⓐ 水 カップ1/2
塩、砂糖、しょうゆ 各小さじ1
こしょう 適量

作りかた
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
② わかさぎは水気をふきとり、塩をふる。
③ 30×40cmの大きさに切ったオーブンシートにわかさぎ、オリーブ油、穀物酢、乾燥ハーブ類、香辛料を入れ、両端をねじって閉じる。
(さんまのコンフィ作りかた③を参照)
④ 焼網にのせテーブルプレートに置き、[27自家製食品]で加熱する。
⑤ ドライ野菜を作る。赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマンは種を取り半分に切る。
⑥ 焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き、[27自家製食品]仕上がり調節 弱で加熱する。
⑦ わかさぎと、ドライ野菜を、それぞれせん切りにし、Ⓐにつけ込む。

自家製食品[野菜・果物]



ドライハーブ&スパイス (10種)

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安 60~90分



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

作りかた
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
② 作る材料を選び、洗ってから、ペーパータオルなどで水気をふきとる。
③ オーブンシートを敷いた焼網に材料を広げ テーブルプレートに置き[27自家製食品]仕上がり調節 弱で途中様子を見ながら加熱する。
(乾燥具合によって、[27自家製食品]仕上がり調節 弱を繰り返して加熱する。)

④ あさつき、オレンジの皮以外は乾燥後、手でもみほぐす。

[ひとつめ]
• 青じそやセロリ、パセリは色が彩やかで、指でつまんで、カリッと碎ける状態で取り出します。

野菜のコンフィ

加熱時間の目安 約60分



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

作りかた
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
② それぞれ野菜にオリーブ油と塩、こしょうをふり、混ぜ合わせてから、それぞれオーブンシートで包む。
③ 焼網に並べ、テーブルプレートに置き、[27自家製食品]で加熱する。

ドライフルーツ(7種)

バナナ、りんご、キウイ、ブルーベリー、ぶどう、いちご、パイナップル

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安 60~180分



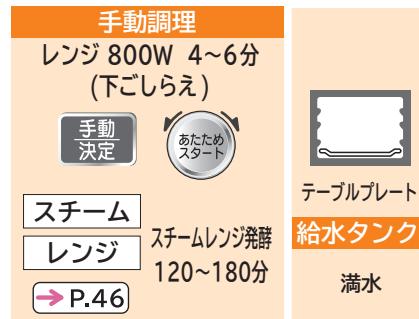
作りかた
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
② 材料を選んで用意する。
● キウイ(3~4個)、パイナップル(1/4個)はそれぞれ皮をむき、3~4mm厚さの輪切り、または薄切りにする。
● いちご(1パック分)、ぶどう(1房分)は1粒ずつよく洗い水気をきり、3~4mmの薄切りにする。
● バナナ(2本約200g)は皮をむき、5mm厚さの輪切りにして、レモン汁(1/2個分)をふりかけてしばらくおき、水気を切る。
● りんごは皮をしっかり洗い、タテ4つ割りにして芯を取り、タテの薄切りにして塩水につけてからさっと水洗いし、水気をきる。
● ブルーベリー(1パック)は、よく洗い、半分に切る。

③ 用意したフルーツを、オーブンシートを敷いた焼網に広げ テーブルプレートに置き[27自家製食品]仕上がり調節 弱で加熱する。

④ さらに[27自家製食品]仕上がり調節 弱で途中様子を見ながら加熱する。

[ひとつめ]
• 種類や、形、厚みによって加熱時間が違います。様子を見ながら加熱します。

自家製食品〔ヨーグルト〕



ヨーグルト

仕上がり調節 やや弱



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

作りかた
①給水タンクの満水ラインまで水を入れる。
②使用するふたつきの耐熱性の容器は熱湯で殺菌し、乾かしておく。
③容器に牛乳を入れてふたをしてレンジ800W[4~6分]で加熱し、約80℃くらいまであたためる。

④人肌くらいまで冷ました牛乳にヨーグルトを加え、かたまりが残らないようにスプーンなどでよく混ぜる。
⑤ふたをして[スチーム][レンジ][発酵]仕上がり調節 やや弱(20W)約90分で発酵させる。

⑥終了音が鳴ったら再び[スチーム][レンジ][発酵]仕上がり調節 やや弱(20W)[30~90分]、牛乳が好みのかたさに固まるまで発酵させる。
⑦加熱が終ったら、あら熱をとり、冷蔵室で冷やす。

自家製食品

ヨーグルト



ヨーグルトソース

材料(4人分)

手作りヨーグルト …… 大さじ2
クリームチーズ …… 40g
マヨネーズ …… 大さじ1
塩 …… 適量

作りかた
材料を混ぜ合わせ、好みで塩を加え、サラダなどに。

ヨーグルト作りのコツ

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

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

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

カスピ海ヨーグルト

仕上がり調節 弱

材料・作りかた

ヨーグルトを参考する。種菌(スター)として市販のプレーンヨーグルトの代わりに、カスピ海ヨーグルトを使い[スチーム][レンジ][発酵]仕上がり調節 弱(10W)で発酵させる。発酵時間は3~6時間です。(種菌の状態や室温によって発酵時間を加減する。)

「スチームレンジ発酵の使いかた」 [P.46](#)

パリッとあたため

〔チルド食品〕 [調理済み冷凍食品]



さつま揚げ

加熱時間の目安 300g で約13分



材料

さつま揚げ …… 100~600g

作りかた

①給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
②さつま揚げの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き[10パリッとあたため(冷蔵)]で焼きます。

厚揚げ

加熱時間の目安 300g で約13分



材料

厚揚げ …… 1~4枚(150~600g)

作りかた

①給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
②ハンバーグ、またはチキンステーキの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き[10パリッとあたため(冷蔵)]で焼きます。

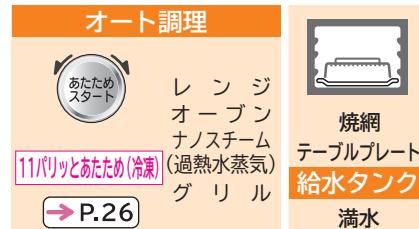
【ひとくちメモ】

●ソースが付いているときは、加熱後にかけます。

注意

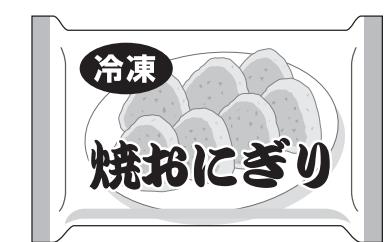
[10パリッとあたため(冷蔵)] [11パリッとあたため(冷凍)]
で少量の食品を加熱すると焦げることがあるので注意する。

●市販のチルド食品・冷凍のお総菜のあたためかた [P.28](#)



冷凍焼きおにぎり

加熱時間の目安 200g で約13分



材料
冷凍焼きおにぎり …… 3~10個

作りかた

①給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
②焼きおにぎりの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き[11パリッとあたため(冷凍)]で焼きます。



パリッとあたため

チルド食品

冷凍

葉・果菜／根菜[ゆで物]



ほうれん草のおひたし

加熱時間の目安 約2分



材料(4人分)
ほうれん草 200g
糸がつお、しょうゆ 各適量

作りかた
① ほうれん草は洗って軽く水気をきり、根元の太いものは十文字に切り込みを入れる。
② 葉先と根元を交互にしてラップでピッタリ包む。



③ [8葉・果菜]で加熱し、水にとってアク抜きと色どめをする。器に盛り、糸がつおをのせ、しょうゆを添える。

ゆでたほうれん草を使って ほうれん草のごまあえ

ゆでたほうれん草(約200g)を白すりごま(大さじ2)、砂糖、しょうゆ(各大さじ2)、塩少々である。

ほうれん草のソテー

ゆでたほうれん草(約200g)を容器に入れ、細くちぎったバター(大さじ1)、塩、こしょう(各少々)をのせて[レンジ]800W[約50秒]加熱してかき混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」→P.38

イタリアンサラダ

加熱時間の目安 約8分30秒



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

作りかた
① サヤインゲンはへたを取り、長いものは半分に切ってラップで包み[8葉・果菜]で加熱してざるにとる。
② じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包む。
[9根菜]で加熱し、熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにする。

③

ボウルに①を入れ、かき混ぜながらオリーブ油を加えてドレッシングを作る。
④ 材料すべてを③のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾る。

キャベツの酢漬け

加熱時間の目安 約2分

材料(4人分)
キャベツ(ひと口大に切る) 200g
① 醋 大さじ2
しょうゆ 大さじ1
砂糖、ごま油 各小さじ1/2
ラー油、赤唐辛子(小口切り) 各少々

作りかた
① キャベツをラップで包み[8葉・果菜]で加熱し、水気をきる。

② 容器に①を合わせて入れ[レンジ]800W[20~30秒]加熱して冷まし、①を入れてあえ、冷蔵室で冷やす。
「レンジ加熱の使いかた」→P.38

白菜の酢漬け

キャベツのかわりに白菜(200g)を、キャベツの酢づけ調味料①である。

野菜サラダ

加熱時間の目安 約5分30秒



材料(4人分)
カリフラワー 200g
ブロッコリー 100g
アスパラガス 1束(200g)
ピーマン、赤ピーマン 各1個
ブラックオリーブ 少々
好みのドレッシング 適量

作りかた

① カリフラワーとブロッコリーはそれぞれ小房に分け、塩水につけてアク抜きしてからラップで包み[8葉・果菜]で加熱し、水にとって色どめをする。



② アスパラガスは固い部分を切りとり、葉先と根元を交互にしてラップで包み[8葉・果菜]で加熱し、水にとって色どめをする。
③ ゆでた野菜を盛り合わせてピーマンやオリーブを散らし、好みのドレッシングを添える。

ポテトサラダ

加熱時間の目安 約8分



材料・作りかた
さいの目に切ったじゃがいも(中2個分)とにんじん(小1本分)をそれぞれラップで包み[9根菜]で加熱し、きゅうりのさいの目切り(1本分)と合わせ、マヨネーズ(適量)と塩、こしょう(各少々)である。

もやしのナムル

加熱時間の目安 約2分



材料(4人分)
もやし 200g
ピーマン(せん切り) 1個
赤ピーマン(せん切り) 小1個
① しょうゆ、酢 各大さじ1
砂糖、ごま油 各小さじ1

作りかた

① もやしとピーマンを合わせてラップで包み[8葉・果菜]で加熱し、水気をきる。
② 混ぜ合わせた①で①をあえる。

白菜のナムル

もやしかわりに白菜(200g)を、もやしのナムル調味料①である。

なすの しょうがじょうゆ

加熱時間の目安 約2分



材料(4人分)
なす(皮をむき、塩水につける) 3個(約200g)
① しょうゆ 大さじ1
② しょうが(すりおろす) 少々
塩、みりん 各少々
針しょうが 少々

作りかた

① なすはラップに包み[8葉・果菜]で加熱し、水にとって色どめし、水気をきる。
② 1個をタテ4~6つに切り、混ぜ合わせた①をかけ、針しょうがをのせる。

スチームあたため



ごはんのあたため

加熱時間の目安 1杯(約150g) 約1分40秒



材料
冷やごはん 1杯(約150g)

作りかた
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。

② ラップなどの包装をはずし、焼網の中央に重ならないように寄せて並べ、テーブルプレートに置き[4天ぶらあたため]で加熱する。



天ぷらのあたため

加熱時間の目安 200gで約13分



材料
天ぷらまたはフライ 100~500g

作りかた
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。

② ラップなどの包装をはずし、焼網の中央に重ならないように寄せて並べ、テーブルプレートに置き[4天ぶらあたため]で加熱する。

4天ぶらあたためのコツ

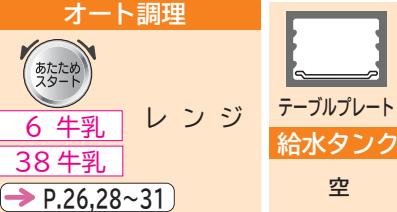
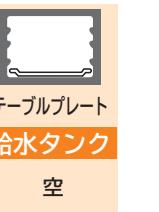
- 冷凍の揚げ物はあたためることができません。
- 100g未満のあたためはできません。
- 天ぷらなど加熱後に底面がべたつくときはペーパータオルなどで油分をとります。

3スチームあたためのコツ

- 上手なあたためかた→P.28
- 冷凍のごはんや調理済み冷凍のお総菜は上手にあたまりません。
[2解凍あたため]を使ってください。

→ P.26~27

飲み物・インスタント食品



ホットチョコレート

仕上がり調節 [強]

加熱時間の目安
約4分



材料

牛乳カップ1
チョコレート(板チョコ)30g
はちみつ小さじ1/2

作りかた

- 牛乳はマグカップやコップに入れて[6牛乳]または[38牛乳]であたためる。
- 小さめの容器に板チョコを割り入れ、はちみつと①の牛乳大さじ2を加えて[レンジ]200W[2分~2分20秒]で加熱してとかし、よくかき混ぜる。
- ②を①に加えよくかき混ぜてから[6牛乳]または[38牛乳]仕上がり調節[強]であたためてかき混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」→ P.38

インスタント食品

種類	作りかたとコツ	加熱時間
ラーメン・ヌードルなど (発泡スチロールや袋入り)	カップまたは袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移します。水の量はめんが水面から出ないように400~500mLを入れて図のようにラップします。 ●調味料は食品メーカーの指示に従って加えます。 ●容器は、めんが水面から出ない大きさのものを使います。 ●加熱後、よくかき混ぜます。	カップめん(標準量) レンジ 800W 3~4分 → P.38
カレー・丼ものの具など (アルミパックのレトルト食品)	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、ラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●おかゆなどは、加熱後しばらくおくとやわらかくなります。 ※いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげなどが入っているもの、カレーなどとろみのあるものは、飛び散ることがあります。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後加えます。)	袋入りラーメン レンジ 800W 5~6分 → P.38
ごはん物など (真空パック食品)	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、よくほぐしてからラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●パックのまま加熱するときは食品メーカーの指示に従い、穴を開けたり一部シールをはがしたりしてから、加熱室のテーブルプレートの中央に置いて、手動調理で加熱します。 ●加熱時間は、食品メーカーの指示時間を目安にして様子を見ながら加熱します。 ●市販のおにぎりをあたためるとき → P.22	1あたため

さくいん (あいうえお順)

あ	赤魚 68 あじの開き 68 厚揚げ 105 アップルパイ 90 アップルパン 98 あなごの天ぷら 64 油で揚げないカレーパン 79 あべ川もち 92 アーモンドクッキー 89
か	カスピ海ヨーグルト 104 型抜きクッキー 89 かぼちゃのスープ 76 かぼちゃの天ぷら 64 かぼちゃのプリン 94 かますの香草焼き 69 カラメルケーキ 87 カレー(インスタント食品) 108 カレーパン 79 簡単あんパン 79 簡単うぐいすパン 79 簡単クリームパン 79 簡単パン 78 簡単蒸しパン 94
い	いかの天ぷら 64 いそべ巻き 92 イタリアンサラダ 106 いちごジャム 90 いちごどものピザ 81 いちごのドライフルーツ 103 いちごのマイ・コンフィチュール 83 いり卵 99 煎りパン粉の作りかた 66 いわしのハンバーグ 67 インスタント食品 108
う	ウインナーセージのベーコン巻き 99
え	えびの天ぷら 64 えびのドリア 61 エビフライ 64
お	おこわ 77 お酒のあたため 108 お総菜のあたため 107 オープン天ぷら 64 オレンジゼリー 92 オレンジのマイ・コンフィチュール 83
か	かきフライ 64 果菜 106 カスタードクリーム 95
け	ケーキ 84
こ	黄金いも 93
す	ココナツのマイ・コンフィチュール 83 スイートポテト 88 炊飯 77 スコーン 91 巣ごもり卵 99 チームあたため 107 スープ 76 スペアリブ 64 スponジケーキ 84
せ	赤飯 77 セサミパン 78
そ	ソーセージ 100
た	大豆と昆布の煮もの 75 たいの塩釜焼き 72 たらのから揚げ 66 たらのテリーヌ 102
ち	チーズグラタン 61 チーズケーキ 85 チーズめだま焼き 99 チエルシートースト 98 チキンカツ 66 チキンカレー 75 チキンステーキ 105 チキンソテー 63 茶わん蒸し 73 朝食セット 98 調理済み冷凍食品 105 チョコチップマフィン 91 チョコバナナケーキ 87 チョコまんじゅう 93 チルド食品 105 チンジャオロウラー 71
つ	つけ焼き 62
て	デコレーションケーキ 84 手作りソーセージ 100 手作り豆腐 73 手作りパン 82 手作りポークハム 100 手作りもち 92 天ぷらのあたため 107

保証とアフターサービス

★本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

保証書(別添付)

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

当社はこの過熱水蒸気オーブ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]

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

■連絡していただきたい内容

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

※銘板は本体右側面にあります。

■保証期間中は

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

■保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

ご転居されるときは

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

- この過熱水蒸気オーブンレンジは、電源周波数が50Hz・60Hzどちらの地域でもご使用になれます。
(部品交換の必要はありません。)

- ご転居されたり、移動したりした場合には、販売店または電気工事店に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。➡ P.9,12

ご不明な点や修理に関するご相談は

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

修理料金のしくみ

修理料金=技術料+部品代+出張料です。

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

「ご相談窓口」

(家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示)

日立家電品についてのご相談や修理はお買上げの販売店へ

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

修理などアフターサービスに関するご相談は
エコーセンターへ

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

(受付時間) 9:00~19:00 (365日)
携帯電話、PHSからもご利用できます。

商品情報やお取り扱いについてのご相談は
お客様相談センターへ

TEL 0120-3121-11
FAX 0120-3121-34

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

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

と	豆腐入りハンバーグ 67 トースト 79-98 トマトとモツツアレアチーズのピザ 81 トマトのツナのせ 99 トマトファルシー 70 ドライハーブ&スパイス 103 ドライフルーツ 103 鶏手羽先のつけ焼き 65 鶏肉とキャベツの辛みそいため 71 鶏のから揚げ 66 鶏の三味焼き 65 鶏の照り焼き 65 鶏のハーブ焼き 65 鶏もも肉のくし焼き 62 とん汁 76 丼ものの具(インスタント食品) 108
な	なしのマイ・コンフィチュール 83 なすとトマトのチーズグラタン 61 なすのしょうがじょうゆ 107 生ざけの塩焼き 68 生さばの塩焼き 68
に	肉じゃが 75 2品オーブン 96 煮物 75 にんじんのスープ 76
ぬ	ヌードル(インスタント食品) 108
の	飲み物 108
は	パイナップルのドライフルーツ 103 パウンドケーキ(ブレーン) 87 白菜の酢漬け 106 白菜のナムル 107 バタール 80

仕様

電源	交流100V、50Hz-60Hz共用
電子レンジ 消費電力	1,370W
高周波出力	1,000W、800W、600W、500W、200W相当、100W相当
発振周波数	2,450MHz
グリル	消費電力1,370W (ヒーター1,330W)
オーブン	消費電力1,370W (ヒーター1,330W)
温度調節範囲	発酵、100~230°C、250°C 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。
外形寸法	幅495×奥行465×高さ394mm
加熱室有効寸法	幅400×奥行322×高さ240mm
質量(重量)	約19.5kg
電源コードの長さ	約1.4m
消費電力量の目安	
区分分名	F
電子レンジ機能の年間消費電力量	58.0kWh/年
オーブン機能の年間消費電力量	12.6kWh/年
年間待機時消費電力量	0.0kWh/年
年間消費電力量	70.6kWh/年

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

また、アフターサービスもできません。

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

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

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

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



このマークは、特定の化学物質(鉛・水銀・カドミウム・六価クロム・PBB(ポリブロモビフェニル)・PBDE(ポリブロモジフェニルエーテル))の含有率が基準値以下であることを示しています。
(規定の除外項目を除く)

JIS C 0950 : 2008

詳しい環境情報は、当社のホームページでご覧いただけます。<http://www.hitachi-ap.co.jp/company/environment/kankyo/>

お客様メモ

後日のために記入しておいて
ください。

サービスを依頼されるとき、
お役に立ちます。

購入店名

電話 () -

ご購入年月日

年 月 日

●長年ご使用の過熱水蒸気オーブンレンジの点検を!

●過熱水蒸気オーブンレンジの補修用性能部品の
保有期間は製造打ち切り後8年です。

愛情点検



ご使用の際
このようなこ
とはありませ
んか

- 電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。
- ドアに著しいガタや変形がある。
- スタートボタンを押しても食品が加熱されない。
- 自動的に切れないときがある。
- 焦げくさい臭いがしたり、運転中に異常な音や火花(スパーク)が出る。
- 過熱水蒸気オーブンレンジにさわるとビリビリと電気を感じることがある。
- その他の異常や故障がある。

ご使用
中止

故障や事故防止のため、コン
セントから電源プラグを抜い
て販売店にご連絡ください。
点検・修理についての費用な
ど詳しいことは、販売店にご
相談ください。

この過熱水蒸気オーブンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

◎ 日立アプライアンス株式会社

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