

# クッキングガイド <取扱説明書・料理集>

保証書・カンタンご使用ガイド・上手な使いかた(DVD)別添付

日立過熱水蒸気オーブンレンジ 家庭用

型式 MRO-GV200



ハンバーグ

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

このクッキングガイドをよくお読みになり、正しくお使いください。

お読みになったあとは、保証書、カンタンご使用ガイドDVDとともに大切に保存してください。

「安全上のご注意」  
→ P.8~13 をお読みいただき、正しくお使いください。



初めてお使いのときや、  
お困りになったときは、  
同梱のDVDも是非ご覧  
ください。

DVDを再生できる環境で  
お使いください。  
(使いかた・おすすめレシピ集・お困りのときは)

焼き蒸し調理  
**ヘルシーシェフ**  
日立過熱水蒸気オーブンレンジ



パールホワイト(W)



パールレッド(R)



# はじめに

一度ドアを開閉し、表示部に「0」を表示させてからお使いください。

- 使用していないときの消費電力を節約するため、「0」表示の状態で放置すると、約10分後に、自動的に電源を切ります。

また、電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。

(待機時消費電力オフ機能)



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

## オート調理を上手に使うために

- 食品の分量を計ってオートメニューで調理するトリプル重量センサー(GPS\*)が内蔵されています。

- 加熱方法や時間、温度の設定が不要な44種類のオートメニューを用意しています。メニューを選んでスタートするだけで上手に仕上がります。



ときどき「0点調節」が必要です。

→P.5

## わがや流あたため

- わがや流あたためは、ご使用になる容器を、あらかじめ計量、登録しておけば、いつでも自分の好みの仕上がりにあたためる機能です。→P.31~33

- 登録せずに、その時に使用する容器の重さを計り、最適にあたためることもできます。→P.33

# もくじ

## まず 確認

はじめに	2
初めて使うときの確認と準備	4~5
・据え付けの確認	4
・電源の入れかた	4
・空焼き(脱臭)のしかた	5
・0点調節のしかた	5
各部のなまえ・操作パネル・付属品	6~7
安全上のご注意	8~13
加熱のしくみ	13
付属品の使いかた	14~19
・テーブルプレートのセットのしかた	14
・グリル皿の脚のセットのしかた	14
・グリル皿のお手入れ	15
・オート調理で使う付属品	15~17
・手動調理で使う付属品	18
・給水タンクの使いかた (スチーム機能を使うときセットします。)	19
使える容器・使えない容器	20~21

## 使いかたとコツ

上手な使いかた・調理のコツ	22~23
・食品の分量と容器の大きさ・重さ	22
・食品を置く位置	22
・2個以上の食品の同時あたため	22
・オート調理の仕上がり調節	23
・調理中の仕上がり状態確認	23
・オート調理後の追加加熱	23
・調理後の食品(容器)や付属品の取り出し	23
・終了音(メロディー)の切り替え	23

## あたためる

・ごはん、お総菜のあたため	24~25
1 あたため	
・常温や冷蔵で保存した食品の異なる2品(ごはん・お総菜など)の同時あたため	26
1 あたため	
・冷凍や冷蔵で保存した食品の異なる2品(冷凍ごはん・お総菜など)の同時あたため	27
5 冷凍(左)と冷蔵(右)	

## オート調理

- ・解凍あたため、スチームあたため、飲み物、パリッとあたため

28~30

2解凍あたため

3スチームあたため 4天ぷらあたため

6牛乳

10パリッとあたため(冷蔵) 11パリッとあたため(冷凍)

- ・「わがや流」でごはん、汁物、飲み物をあたためる

わがや流

40ごはん 41冷凍ごはん

42汁物 43牛乳 44酒かん

- ・容器登録のしかた

31

- ・登録した容器を使ってあたためる

32

- ・容器の重さを登録しないであたためる

33

あたためる

34~35

36

8葉・果菜 9根菜

## オート調理

- 予熱「無」メニューの調理

37

12茶わん蒸し 13豚肉の蒸し物

14ちゃんちゃん焼き 15たいの塩釜焼き

16蒸し焼きいも 17焼きそば

19グラタン 20焼き春巻き 21焼きとり

24オーブン天ぷら

25肉じゃが 26簡単パン

29スポンジケーキ 30肉と野菜の2段

31魚と野菜の2段 32自家製食品

標準調理 (ヘルシー調理も選べます)

37

35ハンバーグ 36鶏のハーブ焼き

37鶏の照り焼き 38鶏のから揚げ

39焼き豚

- 予熱「有」メニューの調理

38

35ハンバーグ ~ 39焼き豚

予熱「有」メニューの調理

39

18ステーキ 22ローストチキン 23焼き魚

27フランスパン 28クリスピーピザ

- レンジ 加熱

・一定の出力(W)で加熱する

40~41

- ・加熱途中で出力(W)を自動的に下げる(リレー加熱)

42

## グリル 加熱

- ・魚など表面に焦げ目をつけながら加熱する

43

## 手動調理

- ・予熱「有」で加熱する

44~45

- ・予熱「無」で加熱する

46

## スチーム 過热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・過热水蒸気を組み合わせる

47

## 発酵

- ・スチームレンジ発酵で加熱する

48

- ・スチームオーブン発酵で加熱する

49

## 手動調理をするときの加熱時間

50~51

## お手入れ

- ・本体・付属品のお手入れ

52

- ・水抜きのしかた

53

33清掃

- ・においが気になるとき(脱臭)

53

- ・加熱室の清掃のしかた

53

33清掃

## こんなときは

- ・うまく仕上がらないとき

54~57

- ・お困りのときは

57~59

- ・お知らせ表示が出たとき

59

- ・保証とアフターサービス

139

- ・ご相談窓口

139

- ・仕様

裏表紙

## 料理集

60~138

- ・料理集 もくじ

60~63

- ・料理集 さくいん

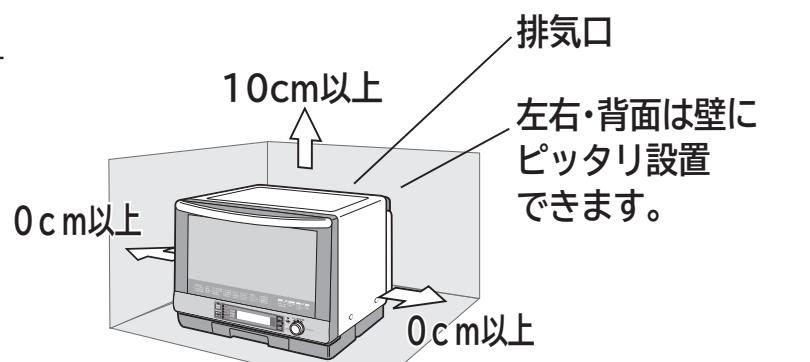
136~138

# 初めて使うときの確認と準備

## 据え付けの確認

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

- 本体の両側面と背面は、壁や家具などぴったりつけてても大丈夫ですが次のことを確認してください。
  - ・壁や収納棚が熱に弱いものではありませんか。
  - ・壁の材質によっては本体の接触跡がつく場合がありますので、少し隙間をあけてください。背面の壁がガラスの場合、20cm以上間がいていますか。
  - ※近いと温度差で割れるおそれがあります。



※後部上面に排気口があり、熱気が出ます。十分な放熱スペースがないと、壁面が変色したり、本体が故障する原因になります。

- 熱に弱いものやカーテンのそばに据え付けないでください。
- 底面の吸気口をふさぐ設置はしないでください。
- 事故防止のため、アースを確実に取り付けてください。 ➡ P.9, 13

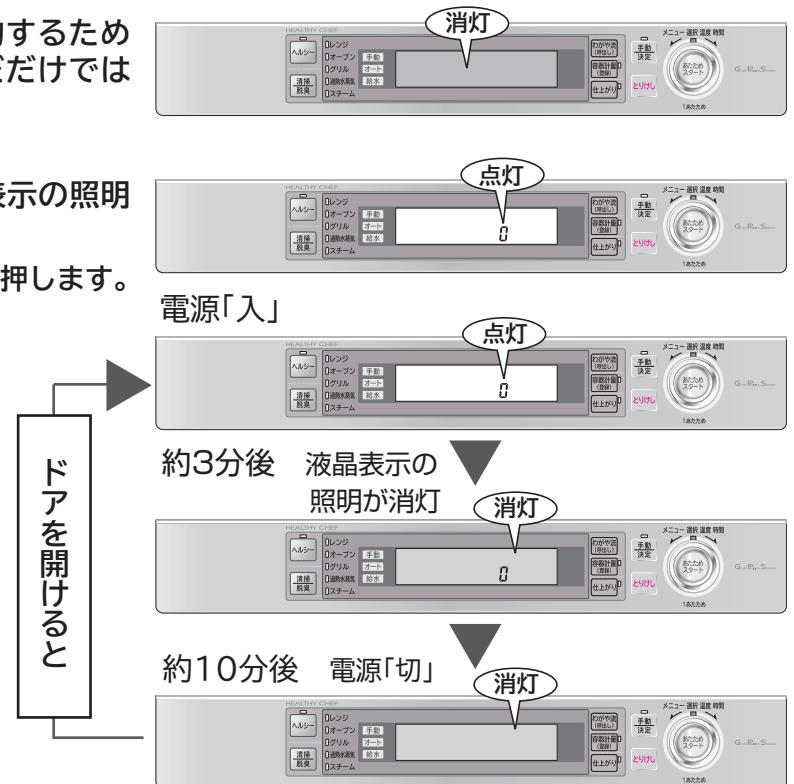
## 電源の入れかた

ドアを開けると電源が入ります。(表示部に「」を表示)

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

- 一度ドアを開けると電源が入り、液晶表示の照明が点灯し表示部に「」を表示します。  
※液晶表示部の照明を消灯するには  を押します。

- 電源を「入」の状態でドアを閉めたまま放置すると、3分後に液晶表示の照明が消灯します。約10分後には、自動的に電源が切れます。  
(待機時消費電力オフ機能)



## 空焼き(脱臭)のしかた

34脱臭

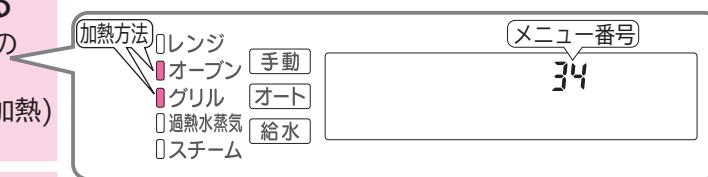
- 加熱室壁面には錆を防ぐため油が塗ってあります。初めてお使いになるときには、「空焼き(脱臭)」を次の手順で行い、油を焼き切ってください。

- 準備 加熱室を空の状態にして、ドアを閉める**

- 1 清掃脱臭** を押し**34脱臭**を選択する  
ボタンを押すごとに33◀ 34▶の順に選択できます  
※空焼き(脱臭)はヒーター(グリル・オープン加熱)で行います。加熱時間は20分です。



- 2 メニュー選択 温度 時間** を押してスタートする  
 終了音が鳴ったら終了です

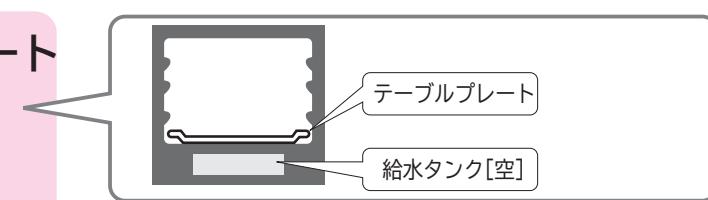


- 注意**
- 空焼き(脱臭)の加熱中や終了後しばらくは、本体(ドア、キャビネット、加熱室とその周辺)に触れない。
  - 空焼き(脱臭)を行うときは、加熱室に何も入れない。
  - 空焼き(脱臭)を行うときは、油の焼ける臭いや、煙が出る場合があるので、窓を開けるか、換気扇を使って換気を行う。
  - 煙や臭いなどに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移す。

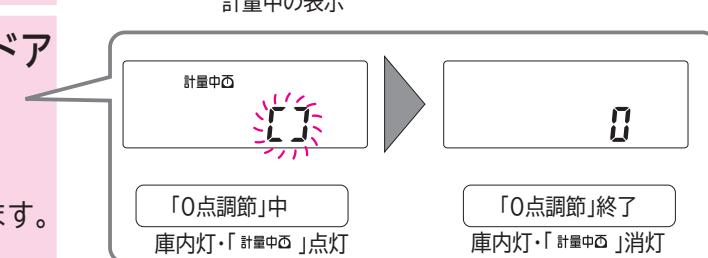
## 0点調節のしかた(加熱室が冷めてから)

- オート調理は、加熱方法や時間、温度の設定が不要で、メニューを選んでスタートするだけで自動で調理します。仕上がりをよくするため、食品を入れた容器の重さを計る重量センサーを内蔵しています。初めてお使いになるときには、この重量センサーの「0点調節」を次の手順で行ってください。

- 1 加熱室底面にテーブルプレートをセットして、ドアを閉める**  
テーブルプレートのセットのしかたは ➡ P.14



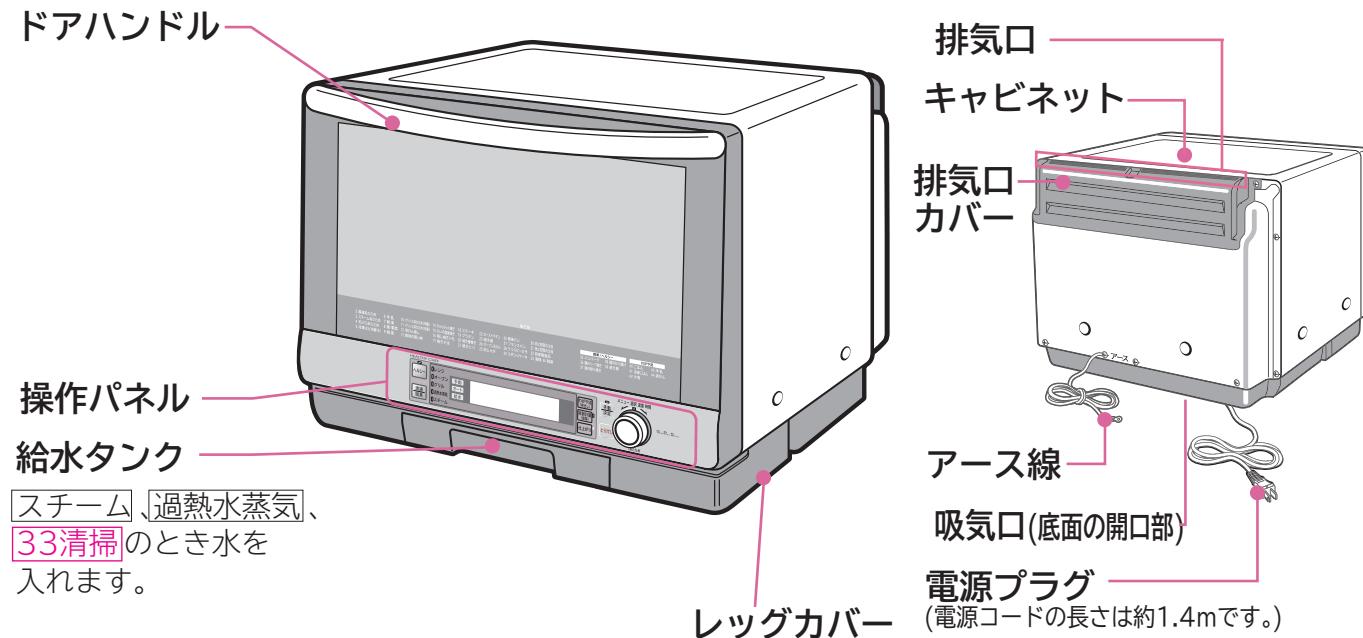
- 2 表示部に「0」を表示させた状態で、ドアを閉めて  を3秒以上押す**



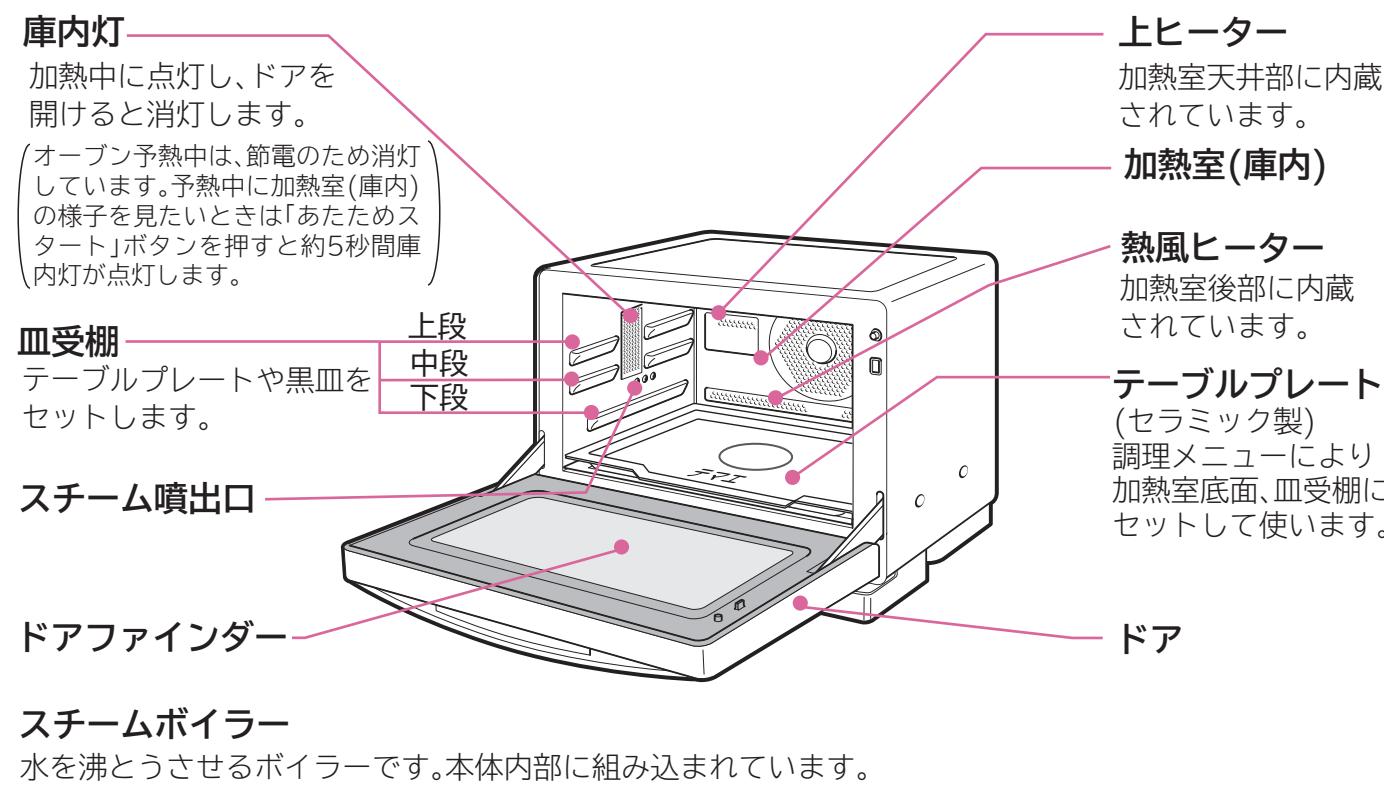
よい仕上がりを保つために、1ヶ月に1回程度「0点調節」をしてください。

# 各部のなまえ・操作パネル・付属品

各部のなまえ・操作パネル・付属品



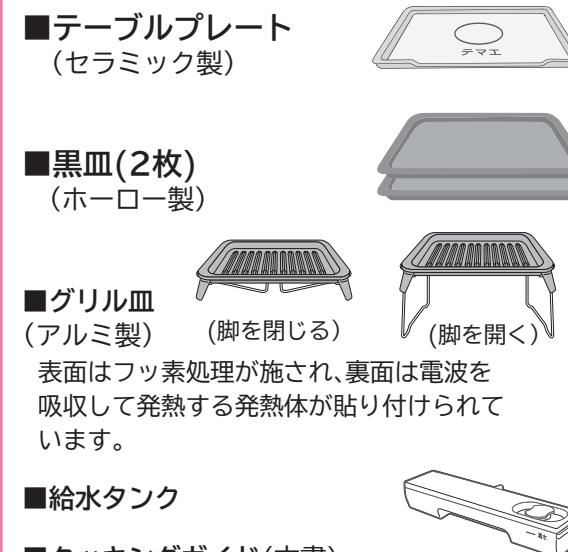
操作パネル  
給水タンク  
[スチーム] [過熱水蒸気]、  
[33清掃]のとき水を  
入れます。



## 操作パネルのはたらき

ナビダイヤル操作機能	オート調理表示	容器を計量、登録する	わがや流メニューを呼出す	手動調理を決定する	メニューと時間を選ぶ		
<p>点滅して次の操作の順序を知らせます。 ●操作ボタンを押すと、続いて操作するダイヤルやボタンのランプが点滅、点灯します。 (点灯は必要に応じて選び点滅は操作を行います。)</p>	<p>オート調理で選択できるメニューを番号とともにドアの前面部分に表示しています。</p>	<p>ボタンを押し、わがや流メニューに使う容器の計量や登録ができます。</p>	<p>ボタンを押し、わがや流メニュー[40ごはん]～[44酒かん]を呼出します。</p>	<p>手動調理の加熱方法、温度、時間を押して決定します。</p>	<p>オート調理のメニュー番号や手動調理の時間の設定を回して選びます。</p>		
<p>2 解凍あたため 3 スチームあたため 4 天ぷらあたため 5 冷凍(左)と冷蔵(右) 6 牛乳 7 解凍 8 葉・果菜 9 根菜 10 パリッとあたため(冷蔵) 11 パリッとあたため(冷凍) 12 茶わん蒸し 13 豚肉の蒸し物 14 ちゃんちゃん焼き 15 たいの塩釜焼き 16 蒸し焼きいも 17 焼きそば 18 ステーキ 19 グラタン 20 焼き春巻き 21 焼きとり 22 ローストチキン 23 焼き魚 24 オープン天ぷら 25 肉じゃが 26 簡単パン 27 フランスパン 28 クリスピーピザ 29 スポンジケーキ 30 肉と野菜の2段 31 魚と野菜の2段 32 自家製食品 33 清掃 34 脱臭 35 ハンバーグ 36 鶏のハーブ焼き 37 鶏の照り焼き 38 鶏のから揚げ 39 焼き豚 40 ごはん 41 冷凍ごはん 42 汁物 43 牛乳 44 酒かん</p>	<p>標準/ヘルシー 35 ハンバーグ 36 鶏のハーブ焼き 37 鶏の照り焼き 38 鶏のから揚げ 39 焼き豚 40 ごはん 41 冷凍ごはん 42 汁物</p>	<p>わがや流 40 ごはん 41 冷凍ごはん 42 汁物</p>	<p>メニュー 選択 温度 時間</p>	<p>Gram Position System</p>			
<p>ヘルシーメニューを呼出す ボタンを押すと[35ハンバーグ]～[39焼き豚]が「ヘルシー」調理になります。</p>	<p>清掃/脱臭ボタン ボタンを押して[33清掃]、[34脱臭]を呼び出します。</p>	<p>加熱方法の表示 手動調理、オート調理のとき、8種類の加熱方法を点灯して表示します。</p>	<p>給水表示 スチーム調理のとき、給水タンクの水が入っていないと点灯します。</p>	<p>液晶表示 設定内容や運転状況を表示します。(表示は全点灯イメージ図です。)</p>	<p>仕上がりを選ぶ オート調理の仕上がりの設定を選びます。</p>	<p>とりけしをする ボタンを押すと選んだり、決定した加熱内容や加熱運転をとりけします。調理終了後など「0」表示のときに押すと液晶表示部の照明が消灯します。</p>	<p>加熱をスタートする ボタンを押しオート調理や手動調理の加熱をスタートします。</p>

## 付属品



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

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

部品名	部品番号	希望小売価格
取っ手	MRO-V1 005	840円 (税抜800円)

2010年6月現在

# 安全上のご注意

この製品は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

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

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

**危険** 「死亡または重傷を負うおそれがある内容です。

**警告** 「死亡または重傷を負うおそれがある内容です。

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

## 製品内部には高圧部があります

### 危険

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

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

## 電源プラグ・電源コード・コンセントは

### 警告

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

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

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

(タコ足配線は禁止)

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

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

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

### 注意

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

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

## 据え付けは

### 警告



次のような場所では使用しない

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



オーブンやグリル  
加熱時などの高温  
で、引火の原因に  
なります



本体の上にものを置かない

オーブンやグリル加熱時などは、高温となり過熱して焦げたり、変形することがあります



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

### 注意



流しやコンロなど、水のかかるところや火気・熱気の近くで使用しない

感電や漏電、発火の原因になります



水平で丈夫な場所に据え付ける

不安定な場所は、振動・騒音・本体落下の原因になります



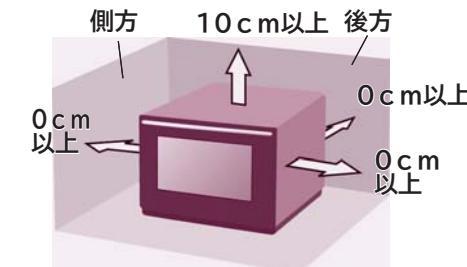
本体と壁などの間は、下表の距離以上にあける

距離をあけないと、壁や置いたものが過熱して、変色・変形・発  
火する原因になります

この電子レンジは、「消防法 設置基準」に基づく試験基  
準に適合しています。

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

「消防法 設置基準」組込型



### 周囲の保護のために

周囲が熱に弱い壁材や家具でない場所に据え付けてください。

後方がガラスの場合、温度差で割れるおそれがあるので、20cm以上あけてください。

表や図の距離をあけても、排気で汚れたり結露することがあります。距離をさらにあけるか、  
壁面側にアルミホイルを貼ると汚れや結露を軽減できます。

## アース線は

### 警告



アースを確実に取り付ける

感電や漏電の原因になります

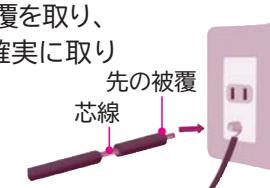
アース線を接続せよ

コンセントにアース端子がある

場合アース線先端の被覆を取り、

芯線をアース端子に確実に取り

付ける



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

- 湿気の多い場所や水気のある場所に設置する場合は、  
感電事故を防止するため「電気工事士」の有資格者によ  
るD種接地工事が法律で義務付けられています  
(P.13)

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

## 調理にあたっては

## 安全上のご注意(つづき)

### ! 警告

子供だけで使わせたり、幼児に触らせたりしない  
やけど・感電・けがの原因になります

調理の目的以外には使用しない  
やけど・けが・火災の原因になります

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

### ! 注意

ドアに物をはさんだまま調理しない  
電波もれや熱もれによる傷害・やけどの・発火・  
火災の原因になります

本体が転倒・落下した場合は、そのまま  
使用しない  
電波もれや熱もれ・感電・やけどの原因になります  
お買い上げの販売店へ点検をご依頼ください  
転倒・落下を防ぐ「転倒防止金具」(別売品)をご  
利用ください(部品番号MRO-N80-016)

加熱室壁面やテーブルプレートなどに  
食品くずがついたまま調理しない  
発火・火災の原因になります

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

空焼き(34脱臭)は次の状態で行う ➡ P.5  
●加熱室内に何も入れない

●窓を開けるか換気扇を使って換気する  
油の焼けるにおいや煙が出る場合があります

●煙や臭いなどに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移す

調理中や調理後は(33清掃)と空焼き(34脱臭)運転を含む)

### ! 警告

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

### ! 注意

ドアを開けるときは、のぞき込まない  
熱気や水蒸気などで、やけどの原因になります

高温のドアガラス(ファインダー)やテー  
ブルプレートなどに水をかけない  
割れるおそれがあります

高温になっているので、キャビネット  
ドア・加熱室・テーブルプレート・黒皿・  
グリル皿などに直接触れない  
接触禁止 やけど・けがの原因になります

食品や容器、付属品などの出し入れは、  
厚めの乾いたふきんや、市販のオーブン  
用手袋を使用する  
直接触れると、やけど・けがの原因になります

加熱室内で食品が燃え出したときはドア  
を開けない  
勢いよく燃えるおそれがあります

1.すぐに「とりけし」ボタンを押し、運転を  
止め、電源プラグを抜く  
2.本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火  
するまで待つ。火がなかなか衰えないとき  
は水か消火器で消す

鎮火後、そのまま使用せず、お買い求めの販  
売店に点検をご相談ください。

ドアを開閉するときは、指のはさみ込  
みに注意する  
やけど・けがの原因になります

## オート調理(あたため)や手動調理(レンジ加熱)は

### ! 警告

食品以外は加熱しない  
やけど・けが・火災の原因になります  
市販のレンジ加熱用の湯たんぽ、哺乳びん  
(消毒バック)などは加熱しないで  
ください。

次のような状態のまま加熱しない  
やけど・けが・火災の原因になります

- 鮮度保持剤(脱酸素剤など)を入れた状態
- 包装や食品にラベルやテープを貼った状態
- びんや容器にふたや栓などをした状態
- 缶詰の缶のままの状態
- 市販のレトルト食品の袋のままの状態  
鮮度保持剤は出す、ラベル・テープははがす、  
ふたや栓は外し、缶詰などは別の容器に移し  
換えて加熱してください。



生卵やゆで卵(殻付き・殻なしとも)、目玉焼  
きは加熱しない  
●卵を加熱する場合は、ときほぐしてから  
加熱する。卵が破裂して、テーブルプレート  
やドアファインダーが破損するおそれがあります



- 【あたため】で飲み物や汁物などを加熱しない  
加熱し過ぎとなり、沸とうや突然の沸とうの原  
因になります
- 牛乳・コーヒー・お茶・水などは[6牛乳]  
[43牛乳]で加熱する
  - みそ汁・スープなどは[42汁物]で加熱する
  - お酒は[44酒かん]で加熱する



食品を加熱し過ぎないよう、次のようにする  
発火や沸とう・突然の沸とうの原因になります

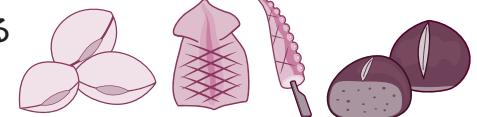
- オート調理は、食品分量・容器など本書記載の内容に従って加熱する
  - ・少量(100g未満)の食品は手動調理で様子を見ながら加熱する
  - ・容器の重さは、食品分量と同じくらいのものを使用して加熱する
- 手動調理は、時間設定を控えめにし、食品の仕上がりを見ながら加熱する

次の食品は、加熱前と加熱後にかき混ぜる。加熱室から取り出すときは、静かに取り出す  
加熱中や加熱後に突然沸騰して飛び散り、やけど・けが・テーブルプレート破損の原因になります

- 飲み物(水、牛乳、お酒、コーヒー、豆乳など)
- とろみのある物(カレーやシチューなど)
- 油脂分の多い物(生クリーム、バターなど)



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



### ! 注意

加熱室に食品を入れない状態で加熱し  
ない  
故障・発火の原因になります

- 金属製の次の物は使用しない  
火花(スパーク)で故障・発火・ガラス破損の  
原因になります
- 付属品の黒皿・グリル皿  
(オート調理の一部は除く)



乳幼児用ミルクやベビーフードはオート  
調理で加熱しない  
手動調理で様子を見ながら加熱する  
やけどの原因になります



市販のベビーフードは、別の容器に移  
し換えて加熱する  
(手動調理で様子を見ながら加熱し、仕上がり  
温度を確認してください)



ラップなどのおおいは、ゆっくりはがす  
蒸気が一気に出てやけどの原因になります

## グリル皿は

## 安全上のご注意(つづき)

## ! 注意

オート調理、手動調理のグリル加熱以外には使用しない  
破損・溶解・変形の原因になります

調理直後、素手でグリル皿に触らない  
やけどの原因になります  
オート調理のレンジ加熱でも熱くなります。

脚は「カチッ」と音がするまで確実に開いてから使用する  
不十分な開きかたでは食品転倒の原因になります

2.5kg以上の物を載せない。  
破損・変形の原因になります

加熱室壁面に接触させない  
火花(スパーク)で故障の原因になります

取り出すときはテーブルプレートと一緒にゆっくり取り出す  
すべり落ちて、破損の原因になります

## 給水タンクは

## ! 注意

水以外は入れない  
アルコール類を入れると発火の原因になります

食器洗い乾燥機や食器乾燥器などで洗ったり、乾燥したりしない  
破損・変形の原因になります

使用するたびに新しい水を入れ換える  
前の水は衛生上の問題の発生の原因になります

こまめに洗い、清潔を保つ  
洗わないと衛生上の問題の発生の原因になります

破損したまま使わない  
水がもれて故障の原因になります

コンロのそばや本体の上など高温になる場所に置かない  
オーブンやグリル加熱などは、本体が高温となるため、破損・変形の原因になります

热湯につけたり、热湯消毒などはしない  
破損・変形の原因になります

## お手入れをするときは

## ! 警告

電源プラグを抜いてから行う  
(**33清掃**、**34脱臭**)の運転終了後でも  
電源プラグを抜いてから行う  
差し込んだままでは、感電の原因になります

本体各部や付属品などが冷めてから行う  
熱いと、やけどの原因になります

## 異常・故障時は

## ! 警告

直ちに「とりけし」ボタンを押し使用を中止する  
火災・感電・けがの原因になります  
すぐに電源プラグをコンセントから抜き、  
お買い上げの販売店に点検・修理をご相談ください

異常・故障の例  

- 電源コードや電源プラグが異常に熱い
- 焦げくさい臭いがする
- 異常な音がする
- 火花(スパーク)が出る
- 本体に触れるとビリビリと電気を感じる
- ドアに著しいガタつきや変形がある
- 加熱が自動的に終了しないときがある

## お願い

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

## アース工事が必要なときは

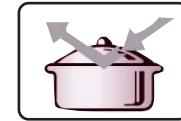
- 次の場合は、感電事故を防止するため電気工事士の資格のある者による、施工「D種設置工事」が法律で義務づけられています。  
お買い上げの販売店、電気工事店にご相談ください。(本体価格には工事費は含まれていません)
- 湿気の多い場所  
水蒸気が充満する場所、土間・コンクリート床、酒・しょうゆなどを醸造または貯蔵する場所
- 水気のある場所(漏電遮断機の取り付けも義務づけられています)  
水を取り扱う土間、洗い場など水気のある場所  
地下室など常に水滴が漏出したり、結露する場所

## 加熱のしくみ

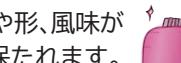
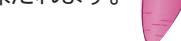
8種類の加熱方法があります。

## レンジ

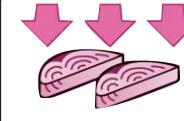
電波(高周波)で食品を加熱します。電波(高周波)には3つの性質があります。

水分を含んだ食品には  
「吸収」されます。ガラス、陶磁器などの  
容器は「透過」します。金属にあたると「反射」  
します。

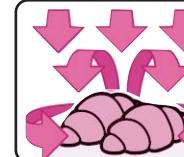
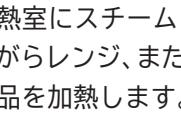
食品に吸収された電波は、水の分子のまさつ運動を活発にし、熱を発生させます。このまさつ熱で食品をスピーディーに加熱します。

スピーディーで  
経済的です。水を使わないで  
栄養素が保たれます。色や形、風味が  
保たれます。盛りつけたまままで  
加熱できます。

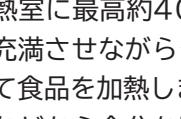
## グリル

食品を上ヒーターで加熱し、食品に焦げ目をつけ、  
中はやわらかく仕上がります。

## オーブン

熱風ヒーターと上ヒーターで加熱室の温度を均一に  
保ち、食品全体を包みこむようにして焼きます。スチーム  
+ レンジスチーム  
+ グリル

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

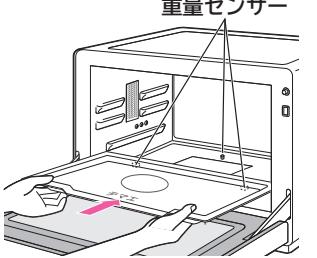
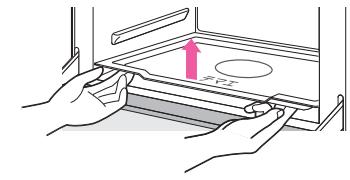
過熱水蒸気  
+ グリル過熱水蒸気  
+ オーブン

加熱室に最高約400°Cの過熱水蒸気(ナノスチーム)を充满させながらグリルまたはオーブンと組み合わせて食品を加熱します。肉などから余分な脂や魚などの塩分を凝縮水とともに落としてヘルシーに仕上がります。

# 付属品の使いかた

## テーブルプレートのセットのしかた

付属品の使いかた

セットのしかた	取り出しかた	△注意
 <p>図のように縁のない辺を両手で持ち加熱室内に入れ、3個の重量センサーの上にゆっくりと置きます。</p>	 <p>テーブルプレートの手前を両手の指先で奥に押し、軽く持ち上げてからテーブルプレートの下に指先を入れ、両手で静かに引き出します。</p>	<b>△注意</b> 熱くなった加熱室内からのテーブルプレートの出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う。

## グリル皿のお手入れ

付属品の使いかた

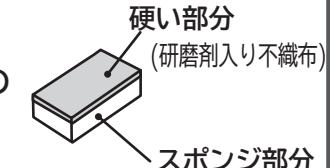
グリル皿の表面はフッ素処理が施され、裏面は電波を吸収して発熱する発熱体(フェライトゴム)が貼付けられています。

- お手入れの際は、表面、裏面とも台所用中性洗剤をつけたスポンジたわしなどやわらかいもので汚れを落とし、その後かたく絞ったぬれふきんで洗剤をよくふき取ってください。

(お願い)

お手入れの際は、表面、裏面ともスポンジたわしの硬い部分や研磨剤入りのナイロンたわしなどでこすらないでください。

※表面のフッ素がはがれたり、発熱体の傷付きなどの原因となります。



### ■グリル皿の表面に食品がこびりついたり、焦げ付いたりした場合

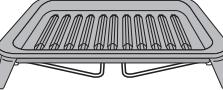
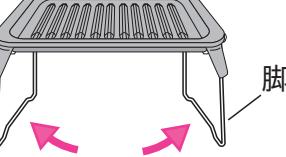
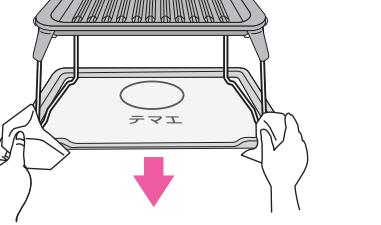
グリル皿にお湯(約40~50°C)を入れ、10分程度つけおきをして、食品のこびりつきをふやかしてから、台所用中性洗剤をつけたやわらかいスポンジたわしなどで汚れを落としてください。

(お願い)

グリル皿を初めて使用される場合は調理終了後に発熱体(フェライトゴム)のにおいがする場合がありますが、調理には影響はありません。またご使用にともない徐々に、においはなくなります。

## オート調理で使う付属品

### グリル皿の脚のセットのしかた

セットのしかた	取り出しかた
<p>グリル皿:「低」 脚を閉じる</p>  <p>グリル皿:「高」 脚を開く</p>  <p>「カチッ」と音がするまで脚の中央を持ってゆっくり開きます。脚の開いたグリル皿をテーブルプレートの中央にのせて使います。</p>	 <p>ゆっくりテーブルプレートごと取り出します。</p> <p>ゆっくりテーブルプレートごと取り出します。</p> <p>△注意 熱くなった加熱室内からの取り出しが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。(食品が滑り、やけどのおそれがあります)</p> <p><b>脚の閉じかた</b> グリル皿を下向きにして水平な台の上に置き、裏面の矢印側の脚の取付部付近を①手前に引いて②内側に倒して折りたたみます。③脚がグリル皿に軽く接触するまで閉じます。(凸部に当たり固定されます。) 無理に閉じると脚の取付部が破損することがあります。また手をはさみ込まないように注意してください。 ※脚の取付部付近に食品カス等が詰まった場合は楊枝等で取り除きます。</p> <p>矢印 ① ② ③ 凸部</p>

### 付属品イラストの見かた

#### 使う付属品の例

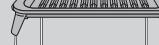
テーブルプレートと黒皿を使う場合



**付属品のセット位置**  
テーブルプレートを加熱室底面に、黒皿を皿受棚の中段にセットする。

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

- オート調理では、レンジ出力やオーブン、グリルの温度・時間を自動でコントロールするため手動調理 ➡ P.18 の場合と異なり ➡ P.16、17 に記載されている付属品が使えます。

テーブルプレートを使う	黒皿を使う	グリル皿を使う	グリル皿を使う	給水タンクを満水にする
				

# 付属品の使いかた(つづき)

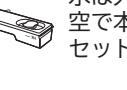
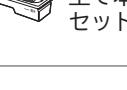
## オート調理で使う付属品

メニュー分類	参照ページ		付属品の使用について			
	操作手順	作りかた・コツ	テーブルプレート	黒皿	グリル皿	給水タンク
1 あたため	▶ P.24, 26	▶ P.25				
2 解凍あたため	▶ P.28	▶ P.29				
3 スチームあたため	▶ P.28	▶ P.30				
4 天ぷらあたため	▶ P.28	▶ P.30				
5 冷凍(左)と冷蔵(右)	▶ P.27	▶ P.27				
6 牛乳	▶ P.28	▶ P.30				
7 解凍	▶ P.34	▶ P.35				
8 葉・果菜	▶ P.36	▶ P.36				
9 根菜	▶ P.36	▶ P.36				
10 パリッとあたため (冷蔵)	▶ P.28	▶ P.30				
11 パリッとあたため (冷凍)	▶ P.28	▶ P.30				
12 茶わん蒸し	▶ P.37	▶ P.87				
13 豚肉の蒸し物	▶ P.37	▶ P.84				
14 ちゃんちゃん焼き	▶ P.37	▶ P.81				
15 たいの塩釜焼き	▶ P.37	▶ P.81				
16 蒸し焼きいも	▶ P.37	▶ P.86				
17 焼きそば	▶ P.37	▶ P.82~83				
18 ステーキ	▶ P.39	▶ P.64				
19 グラタン	▶ P.37	▶ P.66~68				
20 焼き春巻き	▶ P.37	▶ P.70				
21 焼きとり	▶ P.37	▶ P.72				

メニュー分類	参照ページ		付属品の使用について			
	操作手順	作りかた・コツ	テーブルプレート	黒皿	グリル皿	給水タンク
22 ローストチキン	▶ P.39	▶ P.73				
23 焼き魚	▶ P.39	▶ P.78~79				
24 オーブン天ぷら	▶ P.37	▶ P.77				
25 肉じゃが	▶ P.37	▶ P.90~91				
26 簡単パン	▶ P.37	▶ P.110~111				
27 フランスパン	▶ P.39	▶ P.112				
28 クリスピーピザ	▶ P.39	▶ P.114				
29 スポンジケーキ	▶ P.37	▶ P.116~117				
30 肉と野菜の2段	▶ P.37	▶ P.102				
31 魚と野菜の2段	▶ P.37	▶ P.103				
32 自家製食品	▶ P.37	▶ P.96~100				
33 清掃	▶ P.53	—				
34 脱臭	▶ P.5	—				
35 ハンバーグ	▶ P.37, 38	▶ P.65				
36 鶏のハーブ焼き	▶ P.37, 38	▶ P.71				
37 鶏の照り焼き	▶ P.37, 38	▶ P.71				
38 鶏のから揚げ	▶ P.37, 38	▶ P.76				
39 焼き豚	▶ P.37, 38	▶ P.75				
40 ごはん	▶ P.31~33	▶ P.25				
41 冷凍ごはん	▶ P.31~33	▶ P.29				
42 汁物	▶ P.31~33	▶ P.25				
43 牛乳	▶ P.31~33	▶ P.30				
44 酒かん	▶ P.31~33	▶ P.134				

## 手動調理で使う付属品

付属品の使いかた

加熱方法	付属品の使用について			
	テーブルプレート	黒皿	グリル皿	給水タンク
レンジ 加熱	加熱室の底面に セットします	使えません 	使えません  黒皿と皿受棚の間で 火花(スパーク)が発生 し、損傷します	水は入れず、 空で本体に セットします
			使えません  脚の取り付け部で火花 (スパーク)が発生して 溶けるおそれがあります。	水を満水まで 入れ、本体に セットします
				空
グリル 加熱	加熱室の底面に セットします	使えます	使えます  グリル皿:「高」 脚を開く  グリル皿:「低」 脚を開く  脚の高さが低いため 上手に焼けません。	水は入れず、 空で本体に セットします
				空
				水を満水まで 入れ、本体に セットします
オーブン 加熱	使えません 	使えます	使えません  	水は入れず、 空で本体に セットします
				空
	加熱室の底面に セットします			水を満水まで 入れ、本体に セットします

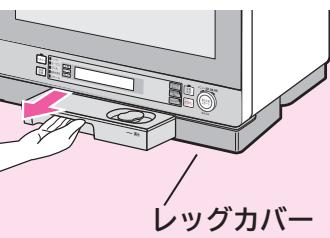
※オーブン加熱(オーブン)、グリル加熱(グリル)にて黒皿を使用する際は、テーブルプレートを取り外してください。テーブルプレートを取り外さない場合、テーブルプレートによって熱が吸収されるため、上手に仕上がりません。

## 給水タンクの使いかた(スチーム機能を使うときセットします。)

### 取り外しかた

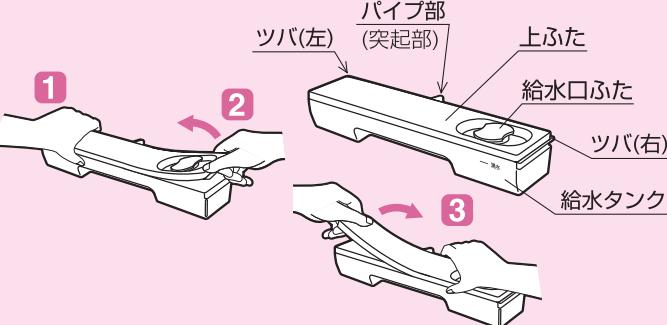
#### 本体から外す

給水タンクに手をかけ、そのまま水平に引き抜きます。



### ふたの外しかた

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



### 水の入れかた

- 1 給水口ふたを左にまわして開けます。



- 2 給水タンクを水平にして満水ラインまで水(水道水)を入れます。



給水口から見える満水ゲージがかかる位置が満水位置です。

- 3 給水口ふたを△マークに合わせて差し込み閉めてください。

※傾けると水がこぼれことがあります。水平の状態で扱ってください。

### 本体にセットする

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

※レッグカバーが奥まで差し込まれていることを確認し、周囲のレッグカバーと同じ位置まで押し込みます。[→ P.52](#)

## 注意

(変形・破損の原因になります)

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

(健康懸念の原因になります)

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

(やけどの原因になります)

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

## お願い

●給水タンクを5°C以下の環境では使用しないでください。(スチーム、過熱水蒸気調理が上手にできなくなります。)

●使用する水は、塩素消毒された水道水を使用してください。なお硬度の高い水を使用した場合は、カルキ(白い粉)が噴出したり長期間使用するとスチーム噴出口が詰まることがあります。噴出口が白く付着が目立つようであれば、国内産のミネラルウォーターをおすすめします。

また、下記の水を使うときは、カビや雑菌が発生しやすくなるため、毎回給水タンクを洗ってください。[→ P.57](#)



- ・アルカリイオン水
- ・浄水器の水
- ・ミネラルウォーター
- ・井戸水など



●スチーム調理終了後、お手入れとパイプの水抜きを行ってください。[→ P.53](#)  
そのまま放置すると、カビや雑菌が繁殖しやすくなります。[→ P.52](#)

●スチーム、過熱水蒸気を使う場合は給水タンクの満水ラインまで水を入れ、確実に本体にセットしてください。水が少なかったり、半挿入で行うと「給水」表示が出てスチームが止まり、仕上がりが悪くなります。[→ P.59](#)

●使用しない場合は、空にして本体に取り付けておいてください。

付属品の使いかた

# 使える容器・使えない容器

○は使える。  
✗は使えない。

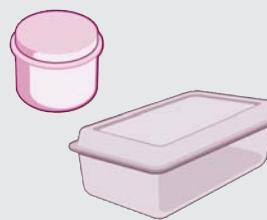
使える容器・使えない容器

使える容器・使えない容器

レンジ

## プラスチック容器

耐熱性のある  
プラスチック容器  
ポリプロピレン製など



耐熱温度が140℃以上  
のもので、「電子レンジ  
使用可」の表示のある  
ものを使います。

ただし、砂糖、バター、油  
を使った料理は高温に  
なり、容器が変形してしま  
うので使えません。

その他の  
プラスチック容器



耐熱温度が140℃未満  
のもの(ポリエチレン、  
スチロール樹脂など)や  
耐熱温度が高くて電  
波で変質するもの(メラ  
ミン、フェノール、ユリア  
樹脂、アルミなどで表面  
加工した樹脂など)は使  
えません。

ただし、[7解凍]のとき  
だけ、発泡スチロールの  
トレーが使えます。

## 陶器・磁器

耐熱性のある  
陶器・磁器  
ココット皿  
グラタン皿など



日常使っている  
陶器・磁器  
茶わん・皿など



## ガラス容器

耐熱性のある  
ガラス容器



耐熱性のない  
ガラス容器  
強化ガラス  
クリスタルガラス  
カットグラスなど



ただし、加熱後、急  
冷すると割れること  
があります。

## その他

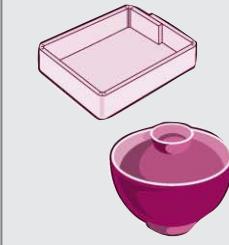
ラップ類



金属容器・金ぐし・  
アルミホイルなど



竹・木・籐・紙・  
ニス塗り・漆塗り  
容器など



電波を反射するので使  
えません。  
ただし、アルミホイルは  
電波を反射する性質を  
利用し、加熱し過ぎる部  
分をおおうなど、部分的に  
使えます。  
このとき、**加熱室壁面、  
ドアファインダーに触  
れる**と火花(スパーク)が  
出て、破損や故障のおそれ  
があるので注意してく  
ださい。

オーブン・グリル



ただし、「グリル、オーブ  
ン使用可」の表示のあ  
るものは使えます。



ただし、加熱後、急  
冷すると割れること  
があります。



ただし、発酵では使  
えます。



ただし、取っ手がプラス  
チックのものは使えま  
せん。

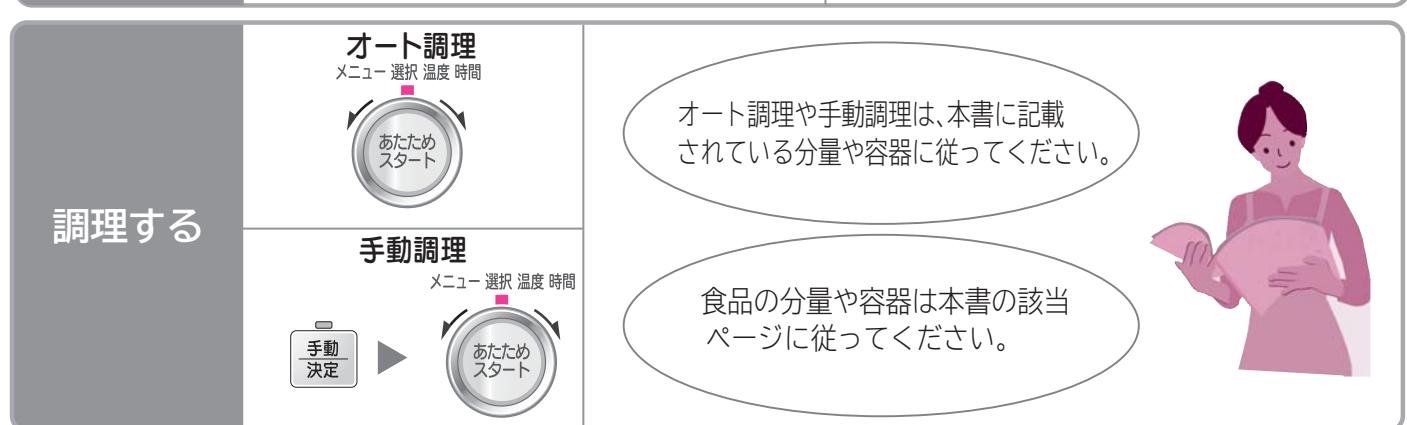


ただし、硫酸紙や  
耐熱性の加工を施した紙製品は  
使えます。

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

# 上手な使いかた・調理のコツ

## 食品の分量と容器の大きさ・重さ



## 食品を置く位置

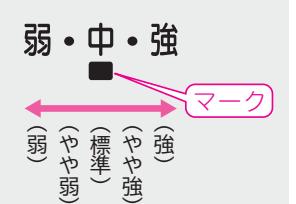


## 2個以上の食品の同時あたため

- オート調理で同じ食品を2個以上同時にあたためる場合は、食品の分量や容器の大きさ・重さを同じくらいにします。
- お総菜は少し間を離して、飲み物は中央に寄せて置きます。
- オート調理で保存温度や種類の異なる食品を2品同時にあたためる場合
  - 常温と常温、常温と冷蔵、冷蔵と冷蔵の2品同時あたためは [1あたため] → P.26
  - 冷凍と冷蔵の2品同時あたためは [5冷凍(左)と冷蔵(右)] → P.27
  - 上記以外の食品は手動調理で様子を見ながらあたためます。 (→ P.40~41)

## オート調理の仕上がり調節

- 仕上がり調節(あたためや焼き加減調節)は「中」に自動設定されますが、好みで調節できます。調節は、仕上がりランプ点灯中 [仕上がり] を押してマークを希望の位置に設定します
- ※[6牛乳]と容器を登録した場合の[40ごはん]~[44酒かん]は前回の仕上がり設定を記憶しています。

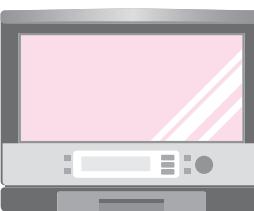


※メニューによっては「強・中・弱」の5段階と「強 中 弱」の3段階の調節となります。

## 調理中の仕上がり状態確認

- 調理中のドアの開閉はできるだけ避け、開閉するときは短時間にする。

確認はドアごしに



※温度を下げないためです。

## オート調理後の追加加熱

- 追加加熱は、手動調理で様子を見ながら行う。

オート調理終了

こんなときは……  
●もう少し熱くしたい  
●もう少し焼きたい



上手な使いかた・調理のコツ

## 調理後の食品(容器)や付属品の取り出し

### 注意

!(やけどの原因になります)

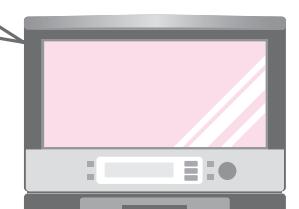
調理中や調理終了後は食品や容器、付属品、加熱室、ドアなど各部が熱くなる場合があるので、出し入れの際は、注意する。

- 調理が終了したら、食品を早めに出す。

※余熱で仕上がりが変わることがあるためです。

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

調理終了音が鳴ったら取り出してください。



※オーブン、グリル調理でテーブルプレートや黒皿を取り出すときは、中央部分を厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使い両手で取り出します。  
(グリル皿はテーブルプレートごと取り出します。)

## 終了音(メロディー)の切り替え

- 終了音(メロディー)は「ブザー音」や「無音」に切り替えられます。

ドアを開閉して表示部に「0」を表示させる



メロディー音とブザー音の切り替えは容器計量(登録)を3秒間押す

ブザー音とメロディー音を無音に切り替えるにはわがや流(呼び出し)を3秒間押す

「ピッ」とブザー音が鳴り、表示部に「0」が表示すると切り替えが完了です



※無音をメロディー音に切り替えるには ヘルシーを押した後、わがや流(呼び出し)か 容器計量(登録)を3秒間押します。

# オート調理(あたためる)

## ごはん、お総菜のあたため

常温や冷蔵で保存した食品をあたためます。

飲み物(牛乳、コーヒー、豆乳、お茶、水など)は **6牛乳** (P.28) または

「わがや流」**43牛乳** であたためます。 (P.31~33)

冷凍保存(ホームフリージング)した食品は **2解凍あたため** であたためます。 (P.28~29)



**1あたため**



**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

**準備** 食品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** **1あたため** を押してスタートする

**1あたため** (常温や冷蔵保存品)

●メニュー番号「1」を表示し、自動的に加熱がスタートします

※冷凍食品のあたためは を回し、メニュー番号「2」**2解凍あたため** を選択します。 (P.28~29)

**仕上がり調節をするときは**  
(加熱時間を表示する前に調節します。)

**終了音が鳴ったら食品を取り出す**

**お願い** ● **1あたため** は、ドアを閉めて約10分以内(表示部に「0」が表示されている間に押してください。  
ドアを開閉して約10分を過ぎるとスタートしません。  
ドアを開閉して押してください。

●ごはんのあたためは、**1あたため** 仕上がり調節 **やや弱**、冷凍ごはんの解凍あたためは**2解凍あたため** で加熱します。 (P.25, 28~29)

次の食品は「手動調理」で様子をみながらあたためる

**1あたため** **2解凍あたため** **3スチームあたため** ではあたためられません。

●重量が100g未満の食品



●まんじゅう

●パン類

●冷凍野菜

●市販のおにぎり

●乳幼児用ミルク、ベビーフード

●市販の調理済み食品

●包装をはずします

●別の容器に移し替えます

●別の容器に移し替えます

●別の容器に移し替えます

## あたためられる食品と上手なあたためかた オート調理 1 あたため

■お総菜やご家庭で調理した食品で、分量と容器の重さは同じくらいにしてください。

■一度にあたためられる量は、食品と容器を合わせて1800gまでが目安です。 このマークの付いた食品はラップなどのおおいをする。

■食品の温度は、常温は約20°C、冷蔵は0~10°Cが目安です。

■わがや流であたためられる食品の量は1人分が適量です。(P.32)

常温や冷蔵保存した食品をあたためる オート調理 1 あたため	
	メニュー 選択 温度 時間 あたためスタート 1回押し
<b>ごはん物</b>	 ごはん・おにぎり 仕上がり調節 <b>やや弱</b> で加熱する。おにぎりは皿にのせる。 チャーハン・ピラフ 加熱後、かき混ぜる。
<b>めん類</b>	 スパゲッティ・焼きそば 皿に入れる。加熱後、かき混ぜる。
<b>焼き物</b>	 焼き魚 飛び散ることがあるのでおおいをする。  ハンバーグ ソースは飛び散ることがあるので加熱後にかける。  焼きとり・焼き肉 皿に並べる。たれを塗ってから加熱する。
<b>揚げ物</b>	 天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。えびやいかは飛び散ることがあるのでおおいをする。 分量の少ないとときは仕上がり調節 <b>やや弱</b> または <b>弱</b> に合わせる。
<b>いため物</b>	 野菜のいため物・酢豚・八宝菜 容器に入れる。野菜いためが乾燥している場合は、バターかサラダ油を加える。 加熱後、かき混ぜる。
<b>煮物</b>	 野菜の煮物・おでん(たまごは取り除く) 容器に入れて、煮汁をかける。
<b>煮魚</b>	 容器に入れて、煮汁をかける。煮魚は身が飛び散ることがあるので、深めの皿を使い、おおいをする。
<b>蒸し物</b>	 シユーマイ 少しすき間をあけて皿に並べ、水分を補ってから加熱する。乾燥ぎみのときは、サッと水にくぐらせる。
<b>汁物(とうみのある物)</b>	 カレー・シチュー えびやいか、丸ごとのマッシュルームは飛び散ることがあるのでおおいをする。加熱後かき混ぜる。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き加熱後、加える)仕上がり調節 <b>やや強</b> か <b>強</b> に合わせる。 みそ汁・スープなどは、 <b>42汁物</b> で加熱します。使用する容器は、陶磁器や耐熱性のある容器を使います。(P.20~21) 漆器や耐熱性のない容器は使えません。

# オート調理(あたためる)

## 常温や冷蔵で保存した食品の異なる2品(ごはん・お総菜など)の同時あたため

冷凍保存(ホームフリージング)した食品は、常温の食品との同時あたためはできません。  
(冷凍保存食品は上手にあたためません)

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

**準備** 2品をテーブルプレートの上に間隔をあけて置き、ドアを閉める

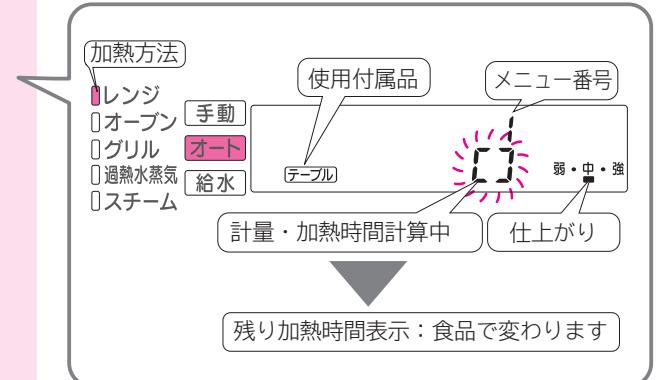
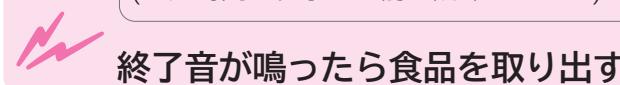
**1** メニュー選択 温度 時間  
あたためスタート

を押してスタートする

**1あたため**(常温や冷蔵保存品)

●メニュー番号「1」を表示し、自動的に加熱がスタートします

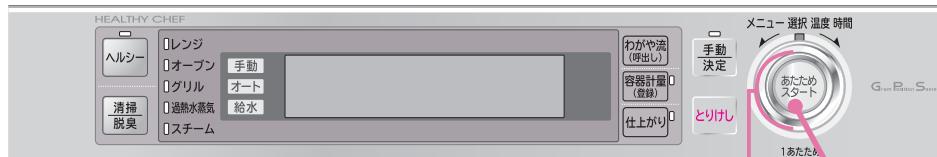
仕上がり調節をするときは → P.24  
(加熱時間を表示する前に調節します。)



冷凍や冷蔵で保存した食品の

## 異なる2品(冷凍ごはん・お総菜など)の同時あたため

常温保存食品は、冷凍保存食品との同時あたためはできません。  
(常温保存食品が熱くなり過ぎます。)



**1** **2**

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

**準備** 冷凍食品を左側、冷蔵食品を右側になるようにテーブルプレートの上に間隔をあけて置き、ドアを閉める

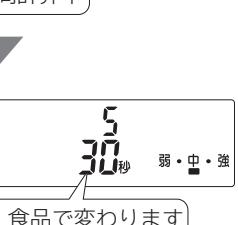
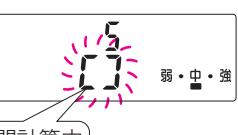
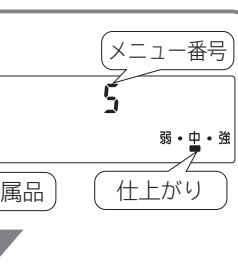
**1** メニュー選択 温度 時間  
あたためスタート

を回し メニュー番号「5」を選択する

仕上がり調節をするときは → P.23

**2** 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



## オート調理 5冷凍(左)と冷蔵(右)のコツ

●食品を置く位置は(置く位置が決まっています)  
左側: 冷凍保存の食品 右側: 冷蔵保存の食品



●容器の大きさ → P.26

●上手に仕上げるには → P.26

●オート調理のあたためのできない食品は同時にあたためることができません。→ P.24  
手動調理で様子を見ながらあたためてください。→ P.40~41

●牛乳、コーヒーなどの飲み物は、それ以外の食品との2品同時あたためはできません。  
各々の種類だけを[6牛乳]あたためてください。  
→ P.28

表面が乾燥ぎみの時や、やわらかく仕上げたい場合は水やお酒をふるか霧を吹きます。  
カレー、シチュー、野菜炒めなどは、加熱後よくかき混ぜます。

## 異なる2品(冷蔵や常温のもの)をあたためるコツ

●あたためられる食品  
冷蔵または常温の食品です。

### ●食品の分量

・1品の分量は約100~300gです。  
・2品の分量をほぼ同じにします。  
分量の目安は、一方の分量に対し、片方は0.7~1.3倍程度です。  
(例:ごはん150gとお総菜100~200g)  
(この分量以外はオート調理できません。手動調理で様子を見ながら加熱してください。)

### ●容器の大きさ

食品の分量にあった大きさ、重さの容器を使います。  
2品とも同程度の大きさ、重さの容器を使います。

●上手に仕上げるには  
食品により、飛び散りを防いだり適温にあたためるためラップなどのおおいが必要です。

- ・タレ、ソース、煮汁のかかった食品
- ・カレー、シチューなどのとろみのある食品
- ・生クリーム、バターなどの油脂分の多いものが入った食品

表面が乾燥ぎみの時や、やわらかく仕上げたい場合は水やお酒をふるか霧を吹きます。

カレー、シチュー、野菜いためなどは、加熱後よくかき混ぜます。

食品の種類によって仕上がり調節を使い分けます。

→ P.25

## 次の場合はうまくあたまりません

●冷凍保存した食品  
1品ずつ[2解凍あたため]あたためます。→ P.28~29

### ●2品同時あたために向かない組合せの例

・塩分の多い食品と糖分の多い食品  
(例:スープと砂糖を入れたコーヒー)  
・汁気の多い食品と少ない食品  
(例:シチューとパン)  
手動調理で様子を見ながらあたためます。→ P.40~41

●牛乳、コーヒーなどの飲み物は、それ以外の食品との2品同時あたためはできません。

各々の種類だけを[6牛乳]あたためてください。  
→ P.28

●オート調理のあたためができない食品は、2品同時あたためはできません。→ P.24

手動調理で様子を見ながらあたためます。→ P.40~41

# オート調理(あたためる)

## 解凍あたため、スチームあたため、飲み物、パリッとあたため

■冷凍ごはんや冷凍お総菜をあたためます。[2解凍あたため]

■ごはんやお総菜をスチームで包み込みふっくらあたためます。[3スチームあたため]

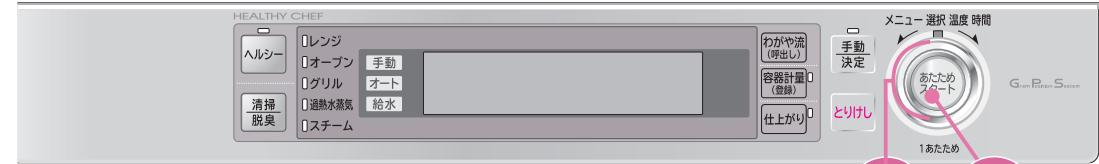
■天ぷらなどの揚げ物をパリッとあたためます。[4天ぷらあたため]

■牛乳やコーヒー、お茶、豆乳、水などの、飲み物をあたためます。[6牛乳]

お酒は「わがや流」[44酒かん]であたためます。→ P.134

■市販のチルド食品・冷凍のお総菜をあたためます。

[10パリッとあたため(冷蔵)] [11パリッとあたため(冷凍)]



1 2

**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と食品を入れ、ドアを閉める。

スチームを使うメニューは、給水タンクに満水まで水を入れる

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.23  
※[6牛乳]は仕上がり調節の設定を記憶します。

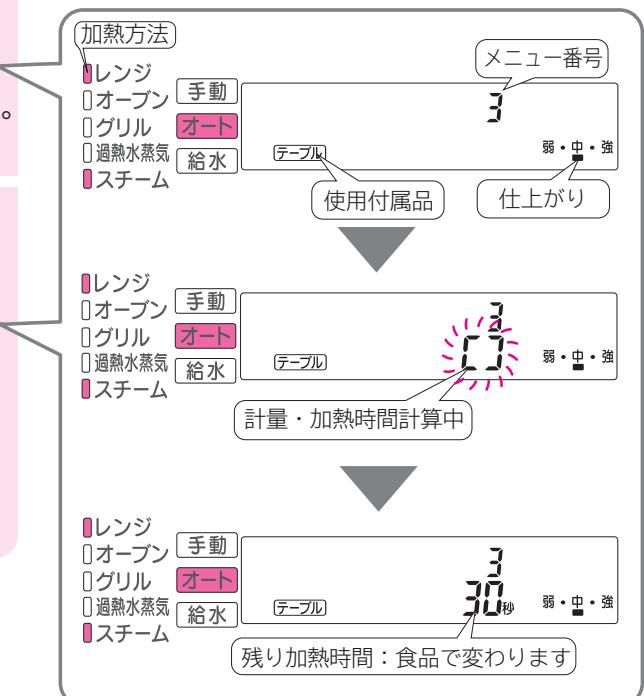
2 メニュー選択 温度 時間  
あたためスタート  
を押してスタートする

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.52



例:[3スチームあたため]の場合



## あたためられる食品と上手なあたためかた オート調理 [2解凍あたため]

■お総菜やご家庭で調理した食品で、分量と容器の重さは同じくらいにしてください。

■一度にあたためられる量は、食品と容器を合わせて1800gまでが目安です。 このマークの付いた食品はラップなどのおおいをする。

		冷凍保存した食品を解凍してあたためる オート調理 [2解凍あたため]
メニュー選択 温度 時間 あたためスタート		
<b>ごはん物</b>		<b>冷凍ごはん・おにぎり</b> 四角形に形作ったごはんを平皿にのせる。 2個以上のときは分量を同じにして、中央にのせる。 
<b>めん類</b>		<b>冷凍スパゲッティ・焼きそば</b> 皿に入れる。加熱後、かき混ぜる。 
<b>焼き物</b>		<b>冷凍ハンバーグ</b> 皿にのせる。加熱後、裏返して しばらくおく。 
<b>揚げ物</b>		<b>冷凍天ぷら・フライ・コロッケ</b> 皿に並べる。仕上がり調節[やや弱]か[弱]に合わせる。 油が気になるときは、加熱後、ペーパータオルでとる。 
<b>いため物</b>		<b>冷凍八宝菜・ミートボール</b> 容器に入れる。加熱後、かき混ぜる。 
<b>蒸し物</b>		<b>冷凍シーマイ</b> サッと水にくぐらせて皿に並べる。 加熱後はすぐにラップを外す。 
<b>(とろみのある物) 汁物</b>		<b>冷凍カレー・シチュー</b> 容器に入れ、おおいをする。ふたの代わりにラップをするとときは、 ゆとりをもっておおい、仕上がり調節[やや強]か[強]に合わせる。 加熱後、かたまりをほぐし、かき混ぜる。 

## スチームを使った上手なあたためかた

オート調理 3スチームあたため

## ●あたためられる食品は

常温や冷蔵保存のごはんやシーマイ、焼きそばなどです。

## ●ラップなどのおおいはしません

スチームで食品の乾燥を防ぎながら、  
しっとりふっくらあたためます。

## ●一度にあたためられる食品の分量は

ごはん	1~4杯分(150~600g)
シーマイ、焼きそば	100~500g

## ●容器の種類は

陶磁器や耐熱性のガラス容器を使います。

## 揚げ物の上手なあたためかた

オート調理 4天ぷらあたため

## ●あたためられる食品は

常温や冷蔵保存の揚げ物です。

## ●一度にあたためられる揚げ物の分量は

常温や冷蔵保存の揚げ物	100~500g
-------------	----------

## ●100g未満のあたためはできません。

100g以上にするか 中段に黒皿をのせ 過熱水蒸気

オープン 予熱無 180°C で様子を見ながら加熱します。 ➡ P.47

## 飲み物の上手なあたためかた

オート調理 6牛乳

## ●あたためられる飲み物は

冷蔵保存の牛乳と常温のコーヒー、お茶、水などです。

## ●一度にあたためられる分量[1~4杯分]は

牛乳(冷蔵品)	200~800mL
コーヒー	150~600mL
お茶	180~720mL
水	180~720mL

## ●2個以上を同時にあたためる場合は

テーブルプレートの中央に  
寄せて置きます。

## ●冷蔵保存の食品は

仕上がり調節 やや強 で加熱します。

## ●調理済み冷凍食品は上手にあたまりません。

2解凍あたため を使ってください。 ➡ P.28~29

## ●冷凍のごはんや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.28~29

## ●3スチームあたため あたためられない食品 ➡ P.24 は

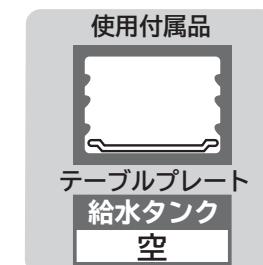
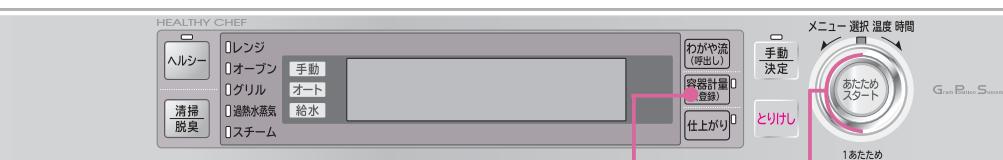
手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱  
します。 ➡ P.40~41

## オート調理(あたためる)

## 「わがや流」でごはん、汁物、飲み物をあたためる

「わがや流」は、食品の正味の分量を計り、設定された好みのあたため加減を記憶して、食品の分量が変わっても、同じあたため加減に仕上げる機能です。食品の正味の分量を計るため、使う容器の登録が必要です。以下の手順で登録します。

## 容器登録のしかた



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

## 準備

登録したい容器を、空の状態でテーブル  
プレートの中央に置き、ドアを閉める

## 1

容器計量 (登録) を押す

容器計量ランプが点滅します

## 2

メニュー選択 温度 時間  
メニュー番号「40」と  
を回し 容器番号「2」を選択する

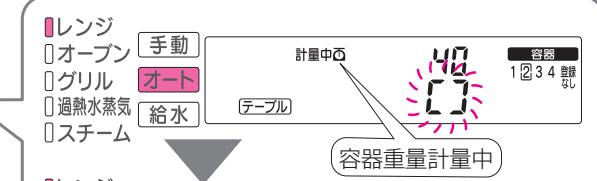
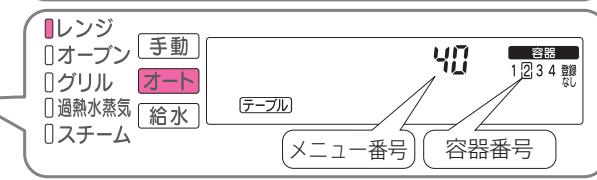
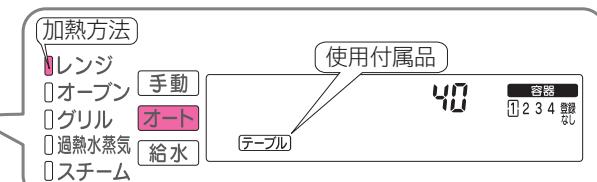
※選んだ容器番号に枠「2」が点灯する。

## 3

容器計量 (登録) を押して登録する

約6秒後にピーと鳴り、容器番号の下に記  
憶済みマーク「2」が表示されて約15秒後  
「0」表示となり登録が終ります■登録した設定ですぐに食品をあたためるときは  
容器計量後、表示部に「0」が表示される前に わがや流 (呼び出し) を  
押して、登録した容器に食品を入れ、テーブルプレー  
トの中央に置き、ドアを閉め あたためスタート を押します。

例: 40ごはんに使用する容器を、容器番号を「2」に登録する

わが  
や  
流  
あ  
た  
ため

## 市販のチルド食品・冷凍のお総菜のあたためかた

オート調理 10パリッとあたため(冷蔵)  
オート調理 11パリッとあたため(冷凍)

## ●食品の種類によって使い分けます。

10パリッとあたため(冷蔵) は、常温や冷蔵保存の調理済み  
食品やチルド食品を加熱します。11パリッとあたため(冷凍)  
は、調理済み冷凍食品を加熱します。 ➡ P.130,131

## ●一度にあたためられる分量は

2人分(約200g)~6人分(約600g)までです。  
(この分量以外はオート調理ではできません)

## ●200g未満のあたためはできません。

## ●食品を取り出すときは

厚手の乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を  
使って、食品のせたままグリル皿とテーブルプレート  
を取り出すぐ、菜箸を使って食品を直接取り出  
します。●重量センサーが働きますので陶磁器や耐熱性の皿は  
使わないでグリル皿を使います。

## ! 注意

(火災の原因になります)

●テーブルプレートやグリル皿にアルミホイルは  
敷かないでください。(火花(スパーク)の原因)●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。  
1個約200g未満のものは個数を増やし、約200g  
以上にして加熱します。

## 登録できるメニューと容器番号

- 40ごはん~44酒かん まで各メニューの容器番号1~4にそれぞれ1種類、合計20種類の容器が登録できます。
- 同じメニュー番号の同じ容器番号に別の容器を登録すると、前回の登録の内容は消えます。
- 電源プラグを抜いたときや停電した場合でも記憶しています。
- 表示部が「0」を表示した状態で わがや流 (呼び出し) を3秒間押すと登録した 40ごはん~44酒かん の内容を全て消すことができます。「ピッ」とブザー音が鳴り、表示部に「---」を表示すると、登録した内容が全て消えます。メニューごとに登録したそれぞれの内容を個別に消すことはできません。

## ■容器計量せずにあたためる場合

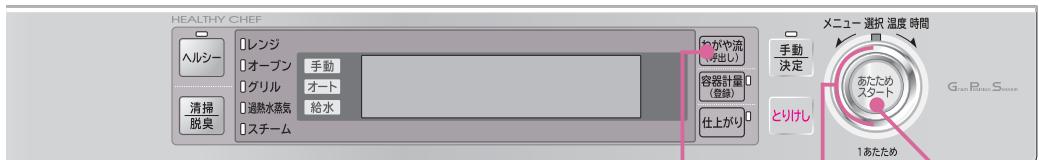
- ①食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める
- ② わがや流 (呼び出し) を押して あたためスタート を回してメニューを選択し、 あたためスタート を押してスタートする

※容器を登録していないメニューを選択すると、あらかじめ登録されている標準的な容器の重さで加熱時間を計算します。

※容器を登録したメニューを選択すると登録された容器の重さで加熱時間を計算します。

## 登録した容器を使ってあたためる

※食品の分量は1個の容器番号に対し1人分(1回分)が適量です。



**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

1  
2  
3

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

1  
わがや流 を押す

2  
メニューを選択して登録したメニュー番号「40」を回すと容器番号「2」を選択する

仕上がり調節をするときは → P.23

3  
メニューを選択して「あたためスタート」を押してスタートする

仕上がり調節の設定は記憶されます

終了音が鳴ったら食品を取り出す

※40ごはんは重量から計算した白米の標準的なカロリーを表示します。41冷凍ごはん～44酒かんはカロリーを表示しません。

### 登録した容器での上手なあたためかた

メニュー	食品の分量	食品の温度	あためのコツ
40ごはん	100～300g	常温	→ P.25
41冷凍ごはん	100～300g	冷凍	→ P.29
42汁物	100～300g	常温	→ P.25
43牛乳	100～400mL	冷蔵	→ P.30
44酒かん	100～300mL	常温	→ P.134

※ 上表の分量は、1人分です。

※ 常温は約20°C、冷蔵は約0°C～約10°C、冷凍は約-18°Cを基準にしています。

※ 冷蔵のごはんは「あたため」あたためます。

※ 冷蔵の汁物、常温の牛乳、冷蔵のお酒は、手動調理で様子を見ながら加熱します。→ P.41,51

同程度の大きさ、形状、重さであれば、容器2個を同時に登録して使うこともできます。

- 容器の大きさ、形状が異なると、加熱むらの原因となります。
- 食品の種類、分量も同じにしてください。
- 食品の分量は左表の2倍が目安です。ただし、43牛乳/44酒かんは500mLまでにしてください。
- 食品の置きかたは、テーブルプレート中央に寄せて並べてください。(右図参照)
- 食品の種類や分量によっては、左右の仕上がりが若干変わることがあります。



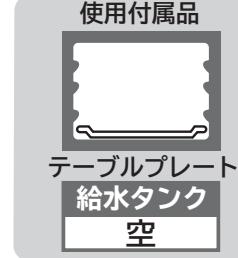
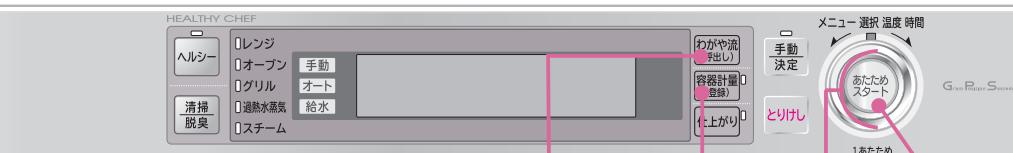
3個以上を同時に登録して使うことはできません。  
(加熱むらとなり上手にあたまりません)

## オート調理(あたためる)

### 容器の重さを登録しないであたためる

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

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。



**準備** 空の容器をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1  
わがや流 を押す

2  
メニューを選択して登録なし「登録なし」を選択する

3  
容器計量(登録) を押す

約6秒後、ピーと鳴ったら容器の計量が完了

計量した容器に食品を入れテーブルプレートの中央に置きドアを閉める

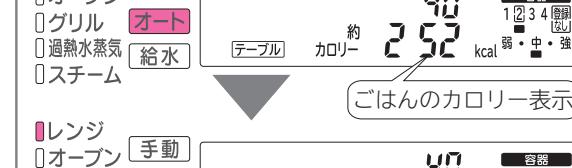
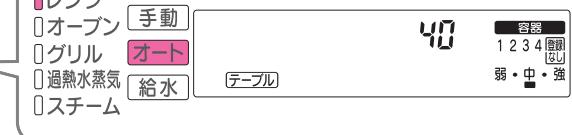
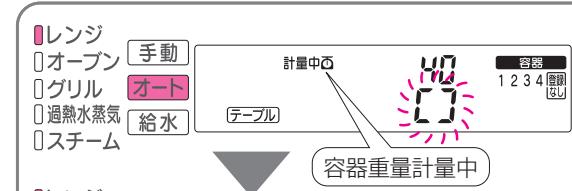
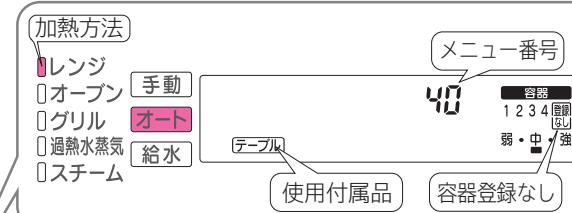
仕上がり調節をするときは → P.23

4  
メニューを選択して「あたためスタート」を押してスタートする

※容器を登録しない場合、仕上がり調節の設定は記憶されません

終了音が鳴ったら食品を取り出す

例: 登録していない容器で40ごはんをあたためる場合



わがや流あたため

わがや流あたため