



ハンバーグ



クロワッサン



あんパン

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別添付

日立過熱水蒸気オーブンレンジ 家庭用

エム アール オー エム ビー ケー

型式 MRO-MBK3000



食パン

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とともに大切に保管してください。

「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。

(使いかた・おすすめレシピ集・お困りのときは)

DVDを再生できる環境で
お使いください。



パールホワイト (W)



パールレッド (R)

**ベーカリーレンジ
ヘルシーシェフ**

日立過熱水蒸気オーブンレンジ



はじめに

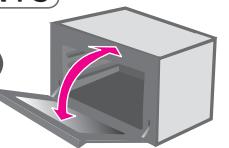
電源を入れる

コンセントにプラグを差し込み、 ドアを開閉する

待機時消費電力オフ機能を搭載しているため、
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。

「電源の入れかた」 → P.15

ドア開閉 → 電源「入」



重量センサーの 「0点調節」をする

加熱室底面にテーブルプレートを セットし、**とりけん**を3秒以上押す

入れた食品の重さを計って加熱を制御するトリプル重量センサー(GPS^{※1})を内蔵しています。上手に仕上げるために、はじめに調節が必要です。
1ヶ月に1回程度重量センサーの「0点調節」することで、良い仕上がりを保つことができます。

※1: GPSとはGram(重さ) Position(位置)
Systemの略

「重量センサーの
0点調節のしかた」



食品に合わせて あたためコースを使い分ける

あたためる食品	使用するオートメニュー
常温や冷蔵保存したごはん、お総菜	1 あたため
冷凍保存したごはん	2 冷凍ごはん
冷凍保存したお総菜	5 解凍あたため
冷蔵保存した牛乳	3 牛 乳
常温のコーヒー、お茶、水	3 牛 乳

この他にも食品の種類に適したオートメニューがあります。

オートメニューの仕上がりを5段階または
3段階で調節することができます。→ P.23

もくじ

まず確認

ご使用前に必ずお読みください

はじめに	2
もくじ	2, 3
各部のなまえ／付属品	4, 5
操作パネル	6, 7
安全上のご注意	8~13
初めて使うときの確認と準備	14~17
・据え付けの確認	14
・アース接地について	14
・電源の入れかた	15
・現在時刻の合わせかた	15
・重量センサーの0点調節のしかた	16
・空焼き(脱臭)のしかた	17
音声ガイド・終了音の設定	18
・音声ガイド・終了音の音量調節	18
・終了音の変更のしかた	18
本書の構成	19
使える容器・使えない容器	20, 21

レンジ・オーブン・グリル



ご使用前の準備

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
・オートメニューの仕上がり調節	23
・調理中の仕上がり状態確認	23
・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
レンジ・オーブンメニューの手順	24

付属品の使いかた	25~27
----------	-------

・テーブルプレートの使いかた	25
・黒皿の使いかた	25
・グリル皿のセットのしかた	25
・給水タンクの使いかた	26
・手動調理で使う付属品	27

加熱のしきみ	28
--------	----

オートメニュー

あたためる	29~39
・あたためコースかんたんガイド	29
・常温や冷蔵で保存したごはん、お総菜のあたため	30, 31
・冷凍保存したごはん、お総菜のあたため	32, 33
・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	34

・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

35

・飲み物

36, 37

・スチームあたため、総菜パン、中華まん、天ぷら

38, 39

下ごしらえ

40~43

・肉や魚の解凍

40, 41

・野菜の加熱(ゆでる)

42, 43

調理する

44, 45

・予熱「無」メニューの調理

44

・予熱「有」メニューの調理

45

手動調理

レンジ加熱

46~49

・一定の出力(W)で加熱する

46~48

・加熱途中で出力(W)を自動的に下げる
(リレー加熱)

49

グリル加熱

50

・魚など表面に焦げ目をつけながら焼く

50

オーブン加熱

51~53

・予熱「無」で加熱する

51

・予熱「有」で加熱する

52, 53

スチーム・過熱水蒸気との組み合わせ

54

・レンジ・オーブン・グリル加熱にスチーム・過熱水蒸気を組み合わせる

54

発酵

55, 56

・スチームレンジ発酵で加熱する

55

・スチームオーブン発酵で加熱する

56

スチームショット

57

・スチームショットを使う

57

手動調理をするときの加熱時間

58, 59

ベーカリー



ご使用前の準備

ベーカリー機能の調理手順

60, 61

ベーカリー機能のメニュー一覧

62, 63

パン作りに必要な材料

64, 65

ベーカリー機能の上手な使いかた

66, 67

・ちょっとした条件でかわる仕上がり具合

66

・手作りベーカリーメニューの基本

66

・予約機能

67

・パン生地に具材をねり込む

67

付属品の使いかた

68~71

・ホームベーカリー用付属品の使いかた

68, 69

・パンケースを加熱室にセットする

70, 71

オートベーカリーメニュー

オートベーカリーメニューの操作

72~75

・食パンを焼く(オートベーカリーメニューのパンを焼く)

72, 73

・焼き上がり時刻を予約してパンを焼く

74, 75

具材投入

76, 77

・生地に具材をねり込んだパンを焼く

76, 77

手作りベーカリーメニュー

手作りベーカリーメニューの操作

78, 79

・ステップ1: 材料の[ねり]～[1次発酵]

78

・ステップ2: 成形した生地の[2次発酵]

78

・ステップ3: 発酵させた生地を焼く

79

追加発酵

80, 81

・追加で[1次発酵]する

80

・追加で[2次発酵]する

81

追加焼き

82

・追加で加熱する

82

ねり応用

83, 84

・時間を設定してねる

83

・もちや麺類の生地、リゾットをつくる

84

お手入れ

お手入れ

85~89

・本体のお手入れ

85

・臭いが気になるとき(脱臭)

85

・水抜きのしかた

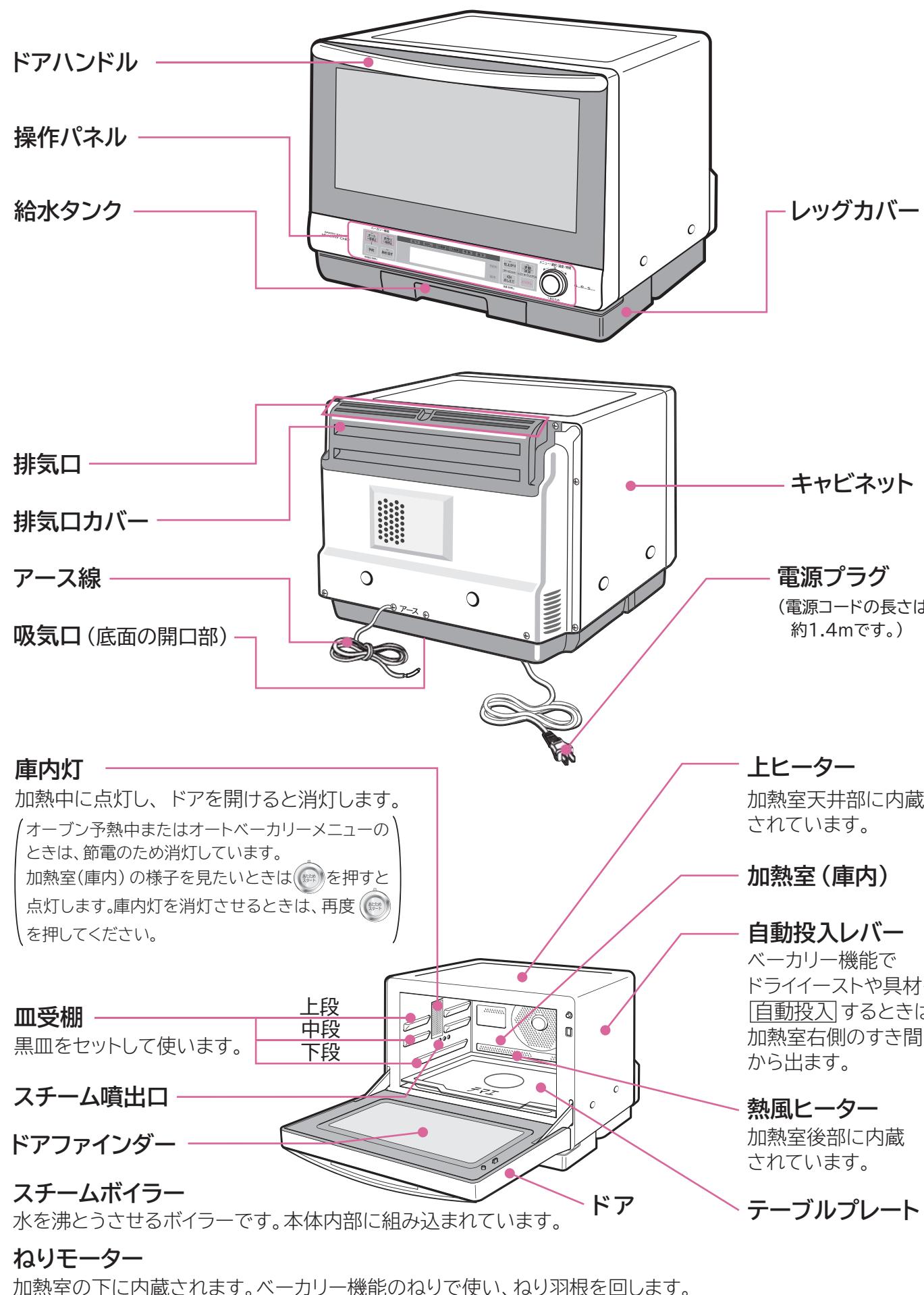
86

・加熱室の清掃のしかた

86

各部のなまえ

まず確認



付属品

付属品の使いかた ➡ P.25~27

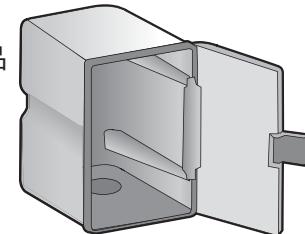
■テーブルプレート(セラミック製)

調理メニューにより
加熱室底面にセット
して使います。



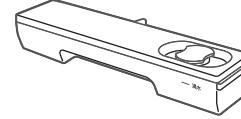
■収納ケース

ホームベーカリー用の付属品
をまとめて収納します。
調理終了後、お手入れを
してから入れてください。



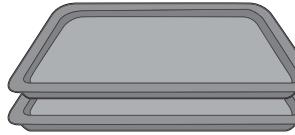
■給水タンク

スチーム機能などを
使うときに水を入れ
てセットします。



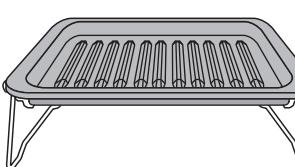
■黒皿(2枚)(鋼板製)

調理メニューにより
皿受棚にセットして
使います。



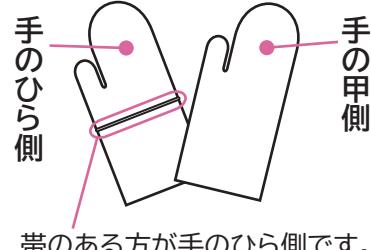
■グリル皿(鋼板製)

表面はフッ素処理が
施されています。
調理メニューにより
テーブルプレートに
セットして使います。



■ミトン(左右1組)

調理終了後、熱くなっている付属品
や容器の取り出しに
使います。
手のひら側と手の
甲側を間違えると
熱くなる場合があ
ります。



帯のある方が手のひら側です。

■クッキングガイド(本書)

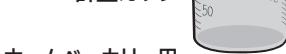
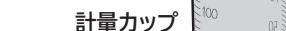
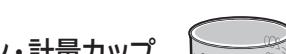
■カンタンご使用ガイド

■DVD(上手な使いかた)

■保証書

■ねり羽根(アルミ製)

調理メニューにより、
パンケースの底にある
回転軸にセットして
使います。
パン用羽根ともち・うどん用
羽根の2種類があります。



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。)

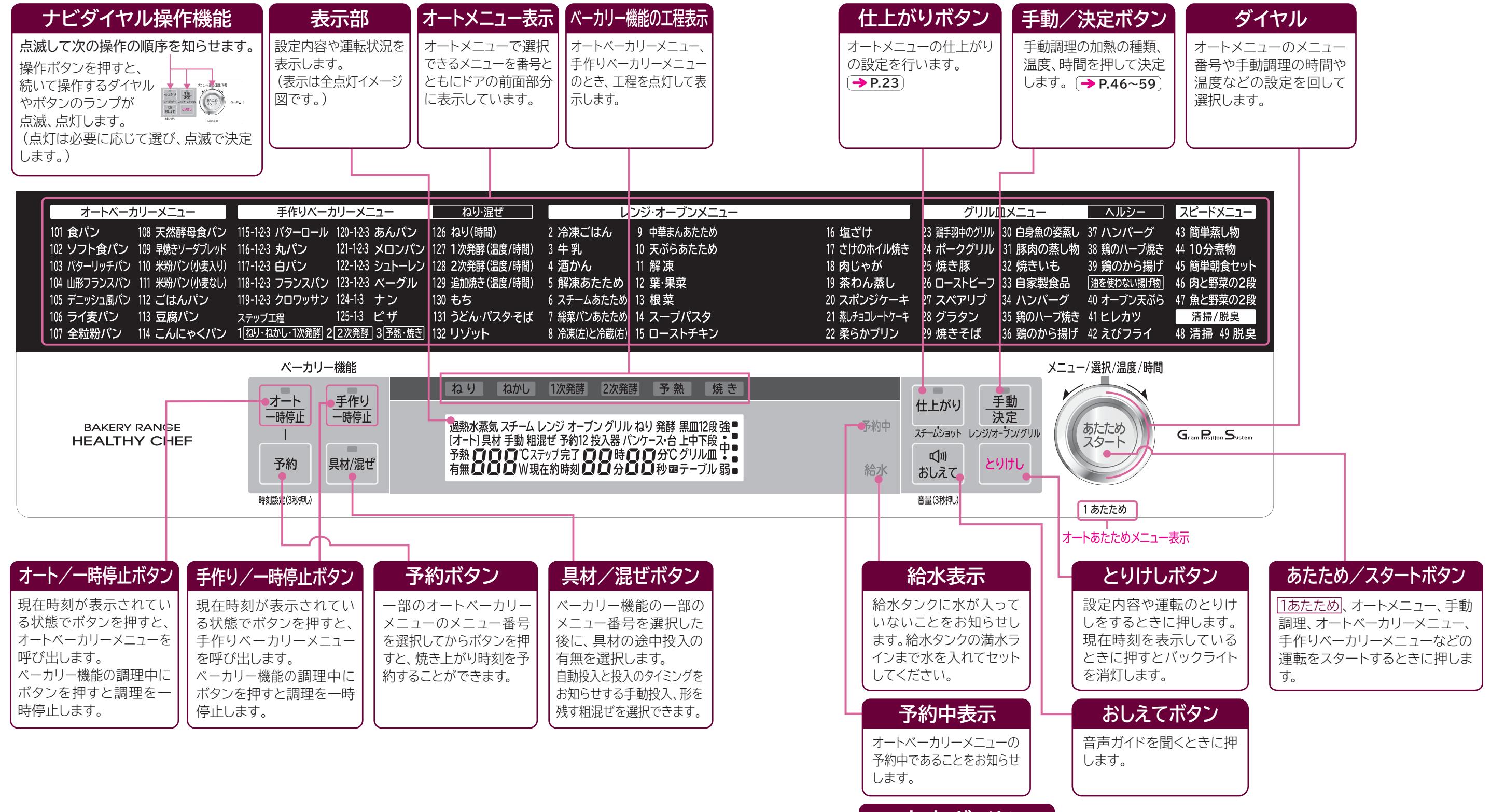
付属品のミトンや厚めの乾いたふきんを使い、
両手で黒皿を取り出します。

2013年6月現在

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)

操作パネル

まず確認



音声ガイド

- 音声ガイドを聞きたいときは を押します。
- 操作の途中に押すと、次の操作を音声でご案内します。
- 運転中に押すと、現在の運転の状態を音声でご案内します。

音声ガイドによるご案内中にドアを開けたり、操作パネルを操作すると音声ガイドを中断します。

を2回押すと音声ガイドによる案内がとりけされます。

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特に高い」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

分解禁止 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は、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

ぬれ手禁止 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

傷ついた物、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

電源プラグはコンセントの奥までしっかり差し込む
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 ●重い物をのせる
●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)
ほこりに湿気が溜まり、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

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

●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



本体の上にスプレー缶などの物を置かない

オーブンやグリル加熱時などは、高温となり過熱して事故・やけど・変形することがあります

ベーカリー機能の【ねり】を行っているときは本体が揺れて、落下による破損・けがの原因になります

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、けがのおそれがあります

本体と壁の距離は次のように据え付ける

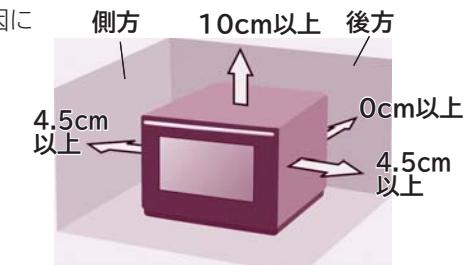
●本体と壁の間は、下表の距離以上にあける

●下表の距離に加えて、上方・左方・右方・後方のいずれか1方向を開放する距離をあけないと、壁や置いた物が過熱して、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	4.5	4.5	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合・コンセントが排気口近傍にない場合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。

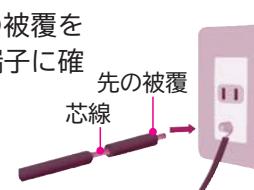
アース線は

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

コンセントにアース端子がある場合は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、アース接地工事する
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づけられています。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かけのある場所で使用する場合は、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づけられています
➡ P.14

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)

安全上のご注意(つづき)

調理にあたっては

警告

子供だけで使わせたり、幼児に触れさせたりしない
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

ドアに物を挟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・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「転倒防止金具セット」(別売品)をご利用ください ➡ P.14
詳細は本書記載の「ご相談窓口」にお問い合わせください ➡ P.205

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

空焼き(49脱臭)は次の状態で行う ➡ P.17
●加熱室内に何も入れない
●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(48清掃)と空焼き(49脱臭)運転を含む

警告

調理を中止するときは 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

高温のドアファインダー(ドアガラス)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

接触禁止
高温になっているので、キャビネット・排気口・
ドア・加熱室・テーブルプレート・黒皿・グリル皿・
パンケース・投入器・パンケース台などに
直接触れない
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、付属品のミトンや厚めの乾いたふきんを使用する
直接触ると、やけど・けがの原因になります

オートメニュー(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(消毒パック)、玩具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
鮮度保持剤は出し、ラベル・テープははがし、ふたや栓は外し、缶詰などは別の容器に移しかえて加熱してください

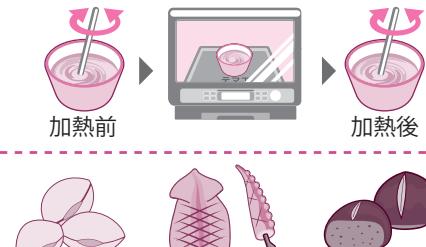
食品を加熱し過ぎないよう、次のようにする

- 発火や沸とう・突然の沸とう(突沸)の原因になります
- 少量の食品(100g未満)は手動調理のレンジ500W以下で、加熱時間を20~50秒に設定し、様子を見ながら加熱する
 - オートメニューは、食品分量・容器など本書記載の内容に従って加熱する
 - ・少量の食品(100g未満)は手動調理(レンジ加熱)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物を使用して加熱する
 - 手動調理(レンジ加熱)は、設定する時間を控えめにし、食品の仕上がり具合を見ながら加熱する



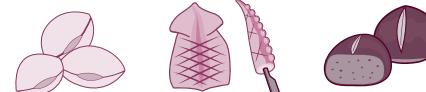
次の食品は、加熱前と加熱後によくかき混ぜ、加熱室から取り出すときは、静かに取り出す

- 加熱中や加熱後に突然沸とうして飛び散り、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・シチューなど)
 - 油脂分の多い物(生クリーム・バターなど)



壳や膜のある食品は、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・ドアファインダー破損の原因になります

- 付属品の黒皿・グリル皿・パンケース・投入器(オートメニューの一部は除く)



- 金ぐしや金属の調理用具
- アルミホイル
- 金属・ホーロー鍋、ふた
- アルミなどで表面加工されたプラスチック容器

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

- オートメニュー、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
- グリル皿を使用するオートメニューは食品分量が100g未満では行わない
破損・溶解・変形の原因になります
ただし、本書に記載されているドライハーブでは使用できます
- 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
オートメニューのレンジ加熱でも熱くなります

接触禁止

- 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転倒の原因になります
- 2.5kg以上の物をのせない
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
グリル皿の出し入れは付属品のミトンや厚めの乾いたふきんを使用する

パンケース・投入器・パンケース台は

! 注意

- オートベーカリーメニュー・手作りベーカリーメニューのステップ1、ねり応用メニュー以外には使用しない
破損・変形・火花(スパーク)の原因になります
テーブルプレートやグリル皿・黒皿に置いて加熱したり、レンジ・オーブンのオートメニュー・手動調理では使用しないでください

- パン焼きや、もち・うどん・そば・パスタの生地をねるなどの、指定された機能以外では使用しない
破損・故障・けがの原因になります
かたい物や大きい物がねり羽根に引っかかると、モーターに大きな負担がかかり、故障の原因になります
また、パンケースはミキサーではありません
野菜ジュースやフルーツジュースは作らないでください

- 熱くなった加熱室内からパンケース・投入器・パンケース台を取り出すときは、付属品のミトンや厚めの乾いたふきんを使用する
やけど・けがの原因になります

- 加熱後のパンケースを取り出したときは、鍋敷きや厚めの乾いたふきんの上に置く
熱に弱い物の上に置くと、変色や変形のおそれがあります
加熱直後のパンケースは熱くなっています

- パンケースはふたなどのおおいをして使わない
故障の原因になります
パンケースにふたをすると熱の伝わりが変化して、うまく仕上がりません
パンケースで焼き上げる食パンは釜伸びする山形食パンです
天面が平らな、立方体の食パンは作ることができません

- パンケースは不安定な場所に置かない
転倒・落下による破損・変形のおそれがあります
パンケースの底部は細くなっています、置いている場所が大きく揺れたり、ヨコから衝撃を受けたりすると転倒することがあります
- パンケース・投入器・ねり羽根は落さない
変形・故障の原因になります
変形したパンケース・投入器を使って調理を行うと、熱の伝わりかたがかわったり、自動投入できなかったりしてうまく仕上がりません

- パンケースや投入器はつけおき洗いをしない
破損・故障・さびの原因になります
パンケースや投入器の本体は水が中に入ると、完全には取れにくく残ってしまうため、水には浸さないようにしてください

- パンケースの底にある回転軸の周辺は、針金や竹ぐしなどのとがった物で触らない
回転軸を傷つけて破損・故障の原因になります
回転軸や周辺のパッキンを傷つけると水もれや生地もれ、回転軸が回らなくなることがあります
お買い上げの販売店にご相談ください

収納ケースは

! 注意

- 収納ケースはパンケース・投入器・パンケース台などの付属品の収納以外に使用しない
破損・変形の原因になります
他の電熱器具(アイロン)などを熱いままで入れると溶解したり、重過ぎる物を入れると破損したりします
- 収納ケースに入れるときは冷めてから入れる
破損・変形の原因になります
加熱終了直後のパンケースなどの付属品は熱くなっています
冷ましてから、お手入れをし、水けをふき取ってから収納してください

- 収納ケースの上にのつたりしない台にしない
破損・変形・転倒によるけがの原因になります
- 収納ケースに付属品を入れたらドアのツマミをロックする
破損・けがの原因になります
ロックをしないでドアを下に向けると、中の付属品が滑り落ちることがあります
ホームベーカリー用付属品を入れたら、確実にロックしてください

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に入れかえる
健康懸念の原因になります
- 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
差し込んだままでは、感電の原因になります

電源プラグを抜く
- 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

- 加熱室底面の保護カバーは取り外さない
けが・故障の原因になります
保護カバーは機械室内部の回転機構部を保護するためのカバーです

異常・故障時は

! 警告

- 直ちに **とりけし** 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・修理をご依頼ください

- 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
- 加熱が自動で終了しないときがある

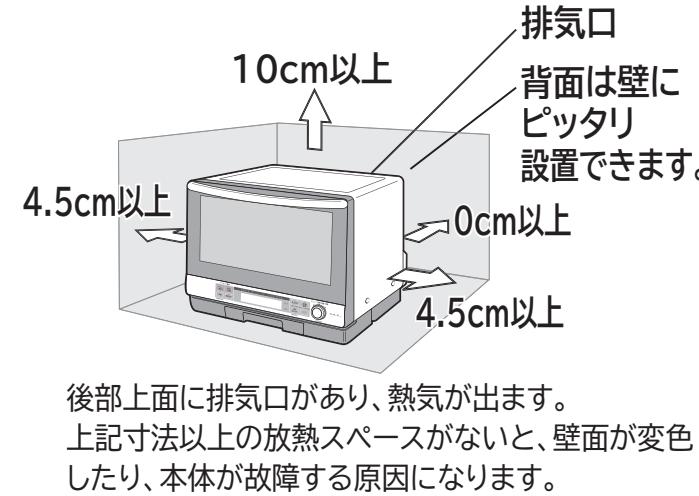
初めて使うときの確認と準備

初めて使うときは以下の手順 ➡P.14~18に従って確実に確認と準備をしてください。

まず確認

据え付けの確認 ➡P.9

- 設置の際は右図に従って放熱スペースをあけてください
- 本体の背面は、壁や家具などにピッタリつけていても大丈夫ですが、次のことを確認してください。
 - 壁や収納棚が熱に弱い物ではありませんか。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。壁面から少しき間を開けてください。
 - 背面の壁がガラスの場合、20cm以上間を開けてください。近いと温度差で割れるおそれがあります。
- 5面(上面・左側面・右側面・背面・底面)を囲む設置はしないでください



- 熱に弱い物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
- 水平で丈夫な場所に据え付けてください
- 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。

転倒防止金具セット(別売品)

転倒防止金具セット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。

2013年6月現在

背面と壁の距離	部品番号	希望小売価格
壁ピッタリ設置	MRO-JV300 012	1,050円(税抜1,000円)
15~22cm	MRO-N80 016	1,050円(税抜1,000円)

注意

- 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

お願い

医療用ペースメーカーをお使いの方は、この製品をご使用の際には、専門医師とよくご相談の上お使いください。

アース接地について

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

下記で使用する場合は、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種接地工事」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
- 水けのある場所(漏電遮断器の取り付けも義務づけられています)
水を取り扱う土間、洗い場など水けのある場所
地下室など常に水滴が漏出したり、結露する場所

電源の入れかた

準備

「据え付けの確認」に従って
本体を水平で丈夫な場所に設置する

1

電源プラグをコンセントに差し込む

2

ドアを開閉する

現在時刻が表示され電源が「入」になります。

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。

待機時消費電力オフ機能で電源が切れた場合は、再度ドアを開閉すると電源が「入」になります。

電源「入」 時刻 12時00分

約3分後 液晶表示の照明が消灯 時刻 12時03分

約10分後 電源「切」

ドアを開けると

現在時刻の合わせかた

時計は室温により、1ヶ月に約3分ずれことがあります。以下の手順で現在時刻を合わせてください。



1

「電源の入れかた」に従って
電源を入れる

1

予約 を3秒以上押し、
現在時刻の設定を開始する

最終操作から約1分経過すると現在時刻を確定します。

例:表示の時刻が「11:50」で、「12:10」に合わせるとき

2

を回して「時」を「12」にする
を押して決定する

3

を回して「分」を「10」にする
を押して決定する

時刻 11時50分

点滅

時刻 11時50分

点滅

時刻 12時50分

点滅

時刻 12時10分

長年ご使用していると内蔵電池が消耗し、現在時刻が大幅にずれたり、「--時--分」と表示される場合があります。このような場合は現在時刻の再設定をお願いします。

現在時刻を再設定しても、ご使用中に同様の現象になる場合は、お買い求めの販売店に電池(基板ごと)の交換(有償)をご依頼ください。

初めて使うときの確認と準備(つづき)

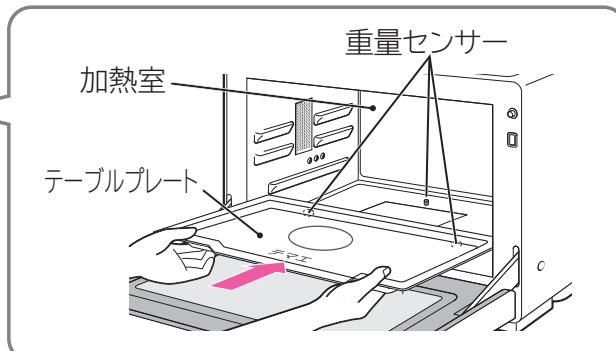
重量センサーの0点調節のしかた

まず確認

オートメニューは、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するメニューがあります。仕上がりを良くするため、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。

- 右図のように、テーブルプレートの縁のない辺を手前にして両手で持ち、加熱室底面の重量センサーにゆっくりと置き、ドアを閉める
テーブルプレート以外の付属品は全て取り出してください。



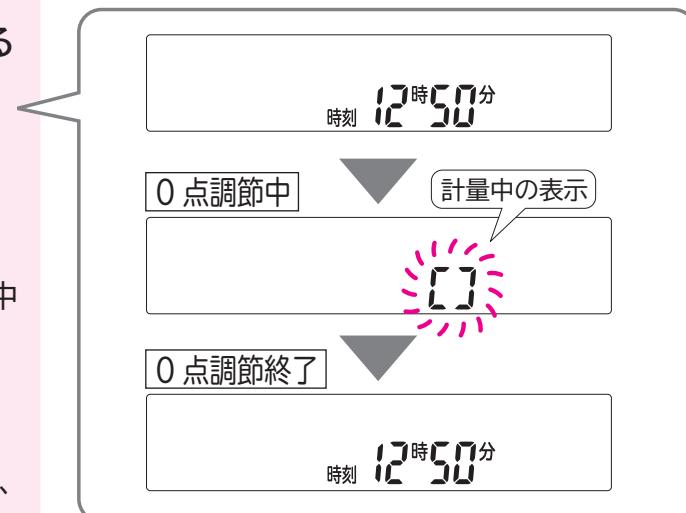
- 表示部に現在時刻が表示されていることを確認する

とりけし を3秒以上押す

「ピッ」とブザーが鳴り、庫内灯と計量中の表示が点灯します。

数秒後に庫内灯と計量中の表示が消灯し、現在時刻が表示されて重量センサーの「0点調節」が終了します。

- 良い仕上がりを保つために、1ヶ月に1回程度重量センサーの「0点調節」を行ってください。
- 長期間使用していない場合の使い始めにも、「0点調節」を行ってください。
- 加熱室の温度が高いとうまく調節ができません。
加熱室内が完全に冷めていることを確認してから行ってください。



空焼き(脱臭)のしかた

49脱臭

まず確認

加熱室壁面にはさび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。

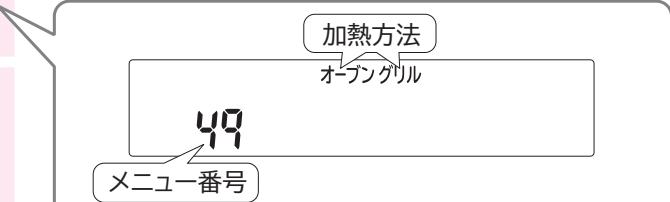
- 準備** 加熱室を空の状態にして
ドアを閉める

- を回し **49脱臭** を選択する

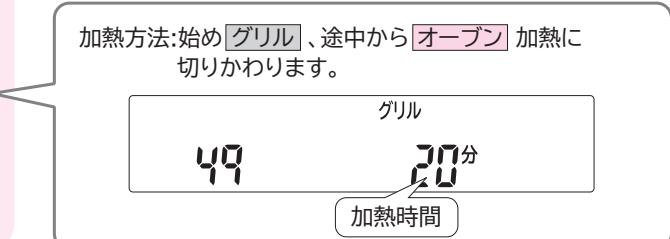


- を押してスタートする

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。



終了音が鳴ったら終了です
空焼き終了後、冷却のためファンが約3分間回転し、冷却終了後自動停止します。



注意

- 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)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
接触禁止 やけど・けが・火災の原因になります

- 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、換気扇を回す

- 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

- 加熱室が冷めてから使用する

音声ガイド・終了音の設定

音声ガイド・終了音の音量調節

音声ガイド、終了音の音量を3段階と無音から選択します。

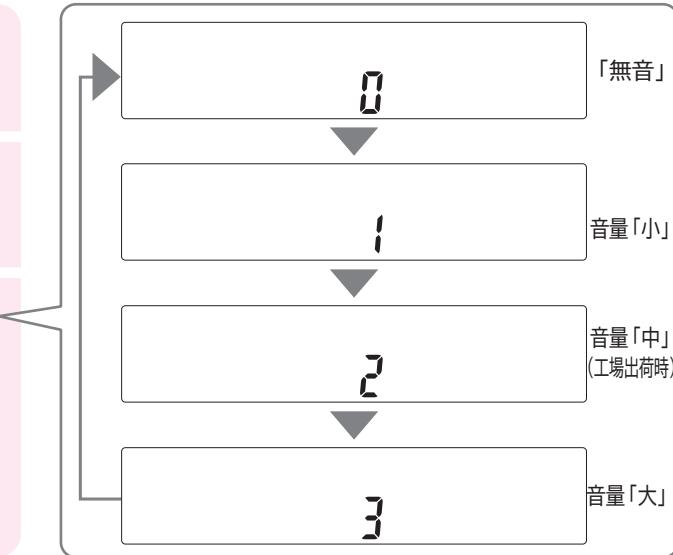
準備 ドアを開閉する

ドアを開けると電源が入ります。

1 を3秒以上押す

2 を押して希望の音量を選ぶ

押すたびに音量が切りかわります。
最後の操作から3秒後に現在時刻が表示されると、音量の設定が完了します。



終了音の変更のしかた

終了音をメロディー音とブザー音、無音から選択します。

準備 ドアを開閉する

表示部に現在時刻を表示させる。

1 を押す

2 ■メロディー音とブザー音を変更するには

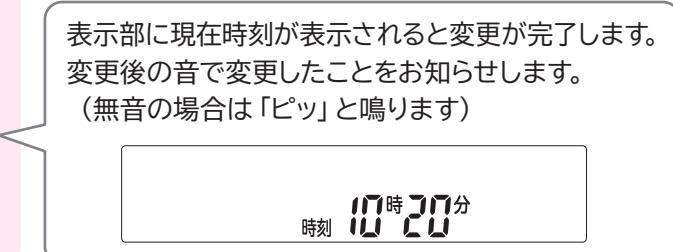
 を3秒以上押す

■ブザー音・メロディー音を無音に変更するには

 を3秒以上押す

■無音をメロディー音に変更するには

 か  を3秒以上押す



本書の構成

レンジ・オーブン・グリル機能の使いかた



食品をあたためる
食品を調理する

あたためや調理のしかたは次の2種類です

オートメニュー

手動調理
レンジ、グリル、オーブン
(組み合わせで スチーム、過熱水蒸気、発酵)

使いかたについては下記ページをご参照ください

付属品の使いかた

テーブルプレート・黒皿・グリル皿・給水タンク

操作方法 オートメニュー

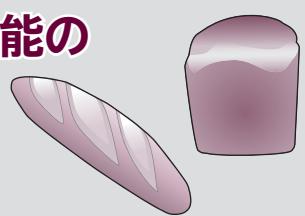
手動調理 

うまく仕上がらないときは

レンジ・オーブンメニューの料理集



ベーカリー機能の使いかた



食パンを作る
成形パンを作る
うどんやパスタの生地をねる

パンの作りかたは次の2種類です

オートベーカリーメニュー
型(パンケース)に入れて焼き上げます
メニュー覧 

手作りベーカリーメニュー
自分で成形したパンを焼き上げます
メニュー覧 

使いかたについては下記ページをご参照ください

付属品の使いかた

パンケース・投入器・パンケース台・
ホームベーカリー用スプーン・計量カップ

操作方法 オートベーカリーメニュー

手作りベーカリーメニュー 

ベーカリー機能のコツ うまく仕上がらないときは

オートベーカリーメニュー・
手作りベーカリーメニューの料理集


使える容器・使えない容器

○は使える。
✗は使えない。

- 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覧ください。
- 材質や耐熱温度が分からぬ容器は使わないでください。

プラスチック容器		陶器・磁器		ガラス容器		その他		
耐熱性のある プラスチック容器 ポリプロピレン製など	他の プラスチック容器	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	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	ラップ類	金属、ホーローの鍋、 ふた・金属容器・ 金ぐし・ アルミホイルなど	竹・木・籠・紙・ ニス塗り・漆塗り 容器など
レンジ 耐熱温度が140℃以上の物で、「電子レンジ使用可」の表示のある物を使います。 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ため使えません。 ただし、[11解凍] のときにだけ、発泡スチロールのトレーが使えます。	✗ 耐熱温度が140℃未満の物（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物（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。 また素焼きの陶器、土鍋など吸水性の高い物や、長時間浸水させた陶器、磁器は、熱くなり、割れるおそれがあるので注意してください。	○ ただし、色絵付け、ひび模様、金、銀模様のある物は、器を傷めたり、火花（スパーク）が出るので使えません。 また素焼きの陶器、土鍋など吸水性の高い物や、長時間浸水させた陶器、磁器は、熱くなり、割れるおそれがあるので注意してください。	○ ただし、加熱後、急冷すると割れることがあります。	○ ただし、加熱後、急冷すると割れることがあります。	✗ 耐熱温度が140℃以上の物は使えます。 ただし、油、バター、砂糖を使った料理は高温になり、ラップが溶けてしまうため使えません。 オーブン・グリル加熱後は、加熱室が熱くラップ類が溶けるおそれがあるので注意してください。	○ ただし、発酵では使えます。	✗ 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。	✗ 焦げたり、塗りがはげたり、ひび割れすることがあるので使えません。 とにかく針金を使っている物は燃えやすくなります。 ただし、竹ぐし、楊枝、紙は料理集に記載している使いかたに限り使えます。
オーブン・グリル ただし、「グリル、オーブン使用可」の表示のある物は使えます。	✗	✗	○	✗	○ ただし、加熱後、急冷すると割れることがあります。	✗	○ ただし、取っ手がプラスチックの物は使えません。	✗ ただし、硫酸紙やオーブンシート・クッキングシートなどの耐熱性の加工を施した紙製品は使えます。

上手な使いかた・調理のコツ

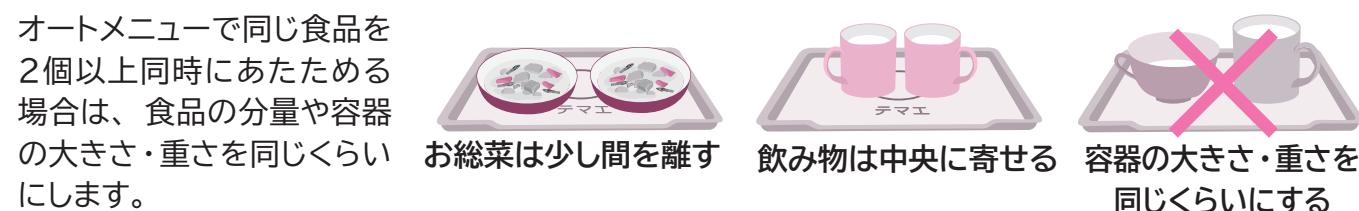
食品の分量と容器の大きさ・重さ

あたためる	食品の分量	容器の大きさ・重さ
100g未満	100g~900g	 食品を容器に入れたとき 7~8分目になる容器が目安 食品の分量と 同じくらいの重さが目安
手動調理で	オートメニューか 手動調理で	

調理する	オートメニュー	オートメニューは、本書に記載 されている分量や容器に従ってください。
手動調理		食品の分量や容器は本書の該当 ページに従ってください。



2個以上の食品の同時あたため

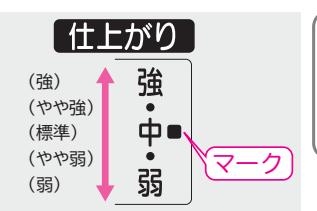


オートメニューで保存温度や種類の異なる食品を2品同時にあたためる場合

- 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.34
- 冷凍と冷蔵の2品同時あたためは [8冷凍(左)と冷蔵(右)] → P.35
- 上記以外の食品は手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながらあたためます。→ P.46~48

オートメニューの仕上がり調節

仕上がり調節(あたため加減や焼き加減調節)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に「仕上がり」を押してマークを希望の位置に合わせます。**[3牛乳]**と**[4酒かん]**は前回の仕上がり設定を記憶しています。

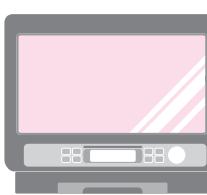


メニューによっては「強・中・弱」の5段階と「強 中 弱」の3段階の調節となります。

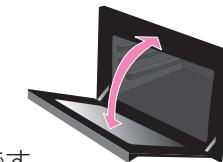
調理中の仕上がり状態確認

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



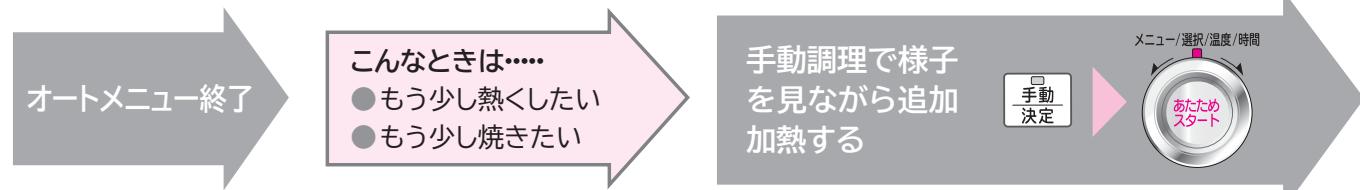
開閉するときは短時間に



■温度を下げないためです。
■ドアを開けると調理は中断されます。

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。

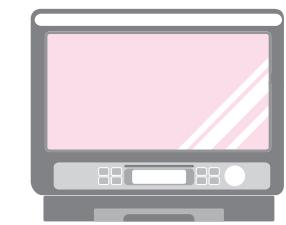


調理後の食品(容器)や付属品の取り出し

■調理が終了したら、食品を早めに出す
余熱で仕上がり(焼き色など)がか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の3分間、1分ごとに「ピピピッ」と3回鳴ってお知らせします。(取り出し忘れ防止音)

調理終了音が鳴ったら
取り出してください。



■オーブン、グリル調理で黒皿を取り出すときは、付属品のミトンや厚めの乾いたふきんを使い、両手で取り出します

■食品、特に飲み物や汁物を取り出すときは、こぼさないように気をつける



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
があるので注意する
やけどの原因になります

レンジ・オーブンメニューの手順

オートメニュー

調理の方法は

あたためる

- ① 1 あたため → P.30~31
- ② 食品の種類に適したあたため → P.32~39
- ③ 解凍・下ゆで → P.40~43

調理する

- ④ 予熱「無」メニュー → P.44
- ⑤ 予熱「有」メニュー → P.45

手動調理

レンジ

→ P.46~49

グリル

→ P.50

オーブン

→ P.51~53

スチーム

→ P.54

過熱水蒸気

→ P.54

スチームレンジ発酵 スチームオーブン発酵

→ P.55、56

操作の手順は

① 1 あたため



押して調理を開始する

▼
加熱時間表示前に
お好みによって
押します

②~⑤ 他のオートメニュー



ダイヤルを回して、
メニュー番号を選択する

▼
用途やお好みによ
つて押します

▼
押して調理を開始する

手動
決定

あたため
スタート

手動
決定

あたため
スタート

あたため
スタート

手動／決定ボタンを押す

あたため
スタート

手動
決定

あたため
スタート

あたため
スタート

ダイヤルを回して、
加熱の種類・出力を選択する

押して決定する

ダイヤルを回して、
加熱温度・時間を選択する

加熱の種類に
よってこの間
の操作を繰り
返します。

押して調理を開始する

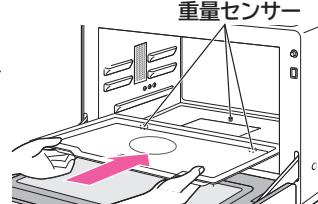
レンジ・オーブン・グリル

付属品の使いかた

テーブルプレートの使いかた

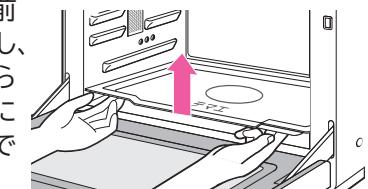
セットのしかた

図のように縁のない皿を両手で持ち、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。



取り外しかた

テーブルプレートの手前を両手の指先で奥に押し、かる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。



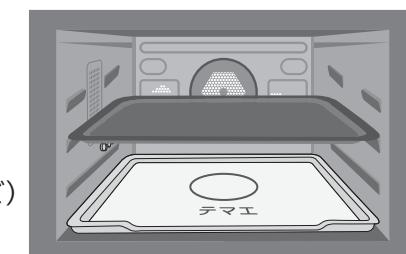
注意



熱くなった加熱室内からのテーブルプレートの取り外しは、付属品のミトンや厚めの乾いたふきんを使うやけどのおそれがあります

黒皿の使いかた

■ 黒皿は加熱室の皿受棚にセットして使用します
メニューによって上段・中段・下段を選択して使います。



■ 手動調理のオーブン加熱、グリル加熱と一部のオートメニュー・手作りベーカリーメニューのステップ2・3で使用します
手動調理のレンジ加熱や、レンジ加熱を使用するオートメニュー（あたためなど）では使用しないでください。

注意

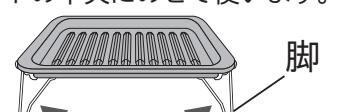


熱くなった黒皿の出し入れは付属品のミトンや厚めの乾いたふきんを使うやけどのおそれがあります
黒皿の出し入れは水平に行う
食品のすべりや煮汁のこぼれによるやけどのおそれがあります
レンジ加熱を使用するオートメニュー（あたためなど）や手動調理（レンジ加熱）では使用しない
火花（スパーク）で故障・発火の原因になります

グリル皿のセットのしかた

セットのしかた

「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。
脚を開いたグリル皿をテーブルプレートの中央にのせて使えます。

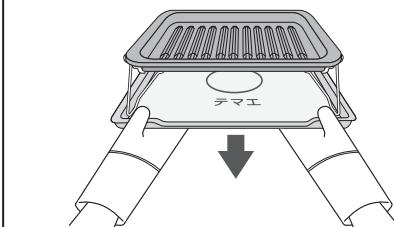


注意

脚を開いたまま使わない
脚を開かないでください
火花（スパーク）が発生し、故障・発火の原因になります

取り出しかた

ゆっくりテーブルプレートごと取り出します。



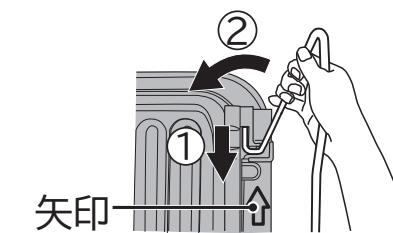
注意

熱くなった加熱室内からの取り出しが付属品のミトンや厚めの乾いたふきんを使って取り出すやけどのおそれがあります

脚の閉じかた

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り付け部付近を

①手前に引いて
②内側に倒して折りたたみます。
無理に折りたたむと脚の取り付け部が破損することがあります。また、手を挟み込まないように注意してください。



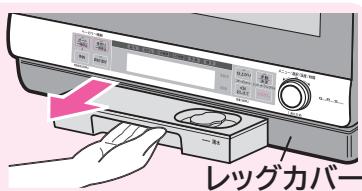
付属品の使いかた(つづき)

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

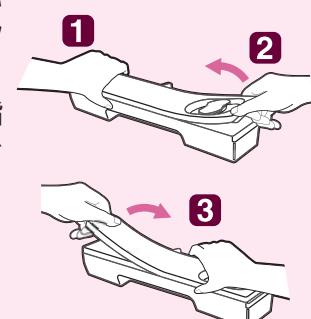
本体から外す

給水タンクに手をかけ、そのまま水平に引き抜きます。

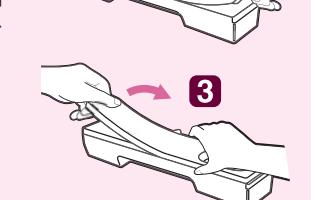


ふたの外しかた

1 パイプ部には触れないようにして、給水タンク全体をかるく持ちます。



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、ふたを外します。



水の入れかた

1 給水口ふたを左に回して開けます。



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隠れる位置が満水位置です。

△ 注意

給水タンクには、水以外は入れない
変形・破損の原因になります
アルコール類を入れると発火するおそれがあります

給水タンクの水は、使うたびに新しい水を入れる
健康懸念の原因になります

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

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
やけどの原因になります

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、過熱水蒸気調理がうまくできなくなります。

■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。(→P.102、104)
噴出口が白く付着が目立つようであれば、硬度の低い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。



・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.86)

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。

■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.107)

■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。

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。

■ふたと給水口ふたが閉じていることを確認する。

■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.85)

手動調理で使う付属品

加熱方法	付属品の使用について(○:使える ×:使えない)			
	テーブルプレート	黒皿	グリル皿	給水タンク
レンジ	○	×	※1	空
スチームレンジ	○	×	※1	満水
グリル	○	○	○	空
スチームグリル 過熱水蒸気グリル	○	○	○	満水
オーブン	○	○	×	空
スチームオーブン 過熱水蒸気オーブン	○	○	×	満水

※1 グリル皿は[レンジ]、[スチーム]レンジ、[オーブン]、[スチーム]オーブン、[過熱水蒸気]オーブンでは使えません。
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や、プラスチック部が高温になり変形するおそれがあります。ただし、本書に記載されているオートメニューの追加加熱の場合は指定の方法でのみ使えます。

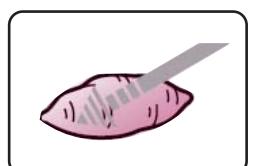
△ 注意	パンケース・投入器・パンケース台はレンジ・オーブンメニューには使用しない
	破損・変形・火花の原因になります

加熱のしくみ

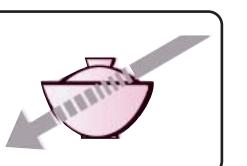
レンジ

電波(高周波)で食品を加熱します。

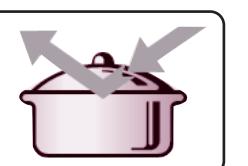
電波(高周波)には
3つの性質があります。



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、水の分子のまつ運動を活発にし、熱を発生させます。
このま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。



水を使わないので
栄養素が保たれます。



色や形、風味が
保たれます。

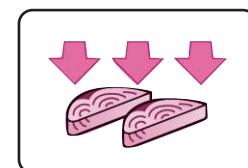


盛りつけたままで
加熱できます。



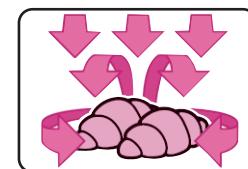
グリル

食品を上ヒーターで加熱し、食品に焦げ目をつけ、
中は柔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、食品全体を包み込むようにして焼きます。

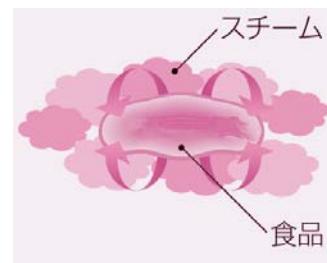


スチーム + レンジ

スチーム + グリル

スチーム + オーブン

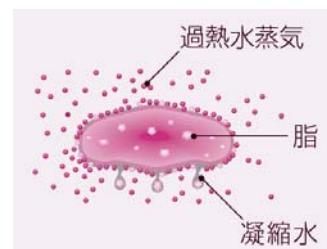
加熱室にスチーム(100°C前後の水蒸気)を充満させながらレンジ、または
グリル、オーブンと組み合わせて食品を加熱します。食品に水分を加えてしつ
とり柔らかく仕上がります。



過熱水蒸気 + グリル

過熱水蒸気 + オーブン

加熱室に過熱水蒸気を充満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
上がりります。
●過熱水蒸気の粒子は非常に細かいため見えません。



オートメニュー(あたためる)

あたためコースかんたんガイド

食品の種類に合わせた13種類のあたためのオートメニューのご使用ガイドです。
手動で調理をするときは、「手動調理をするときの加熱時間」[P.58、59](#)を目安に、様子を見ながら加熱します。

ごはん



常温・冷蔵保存したごはんを
あたためる

→ 1 あたため [P.30](#)

常温・冷蔵保存したごはんを
ふっくらあたためる

→ 6 スチームあたため [P.38](#)

冷凍保存したごはんをあたためる

→ 2 冷凍ごはん [P.32](#)

飲み物



冷蔵保存した牛乳をあたためる

→ 3 牛乳 [P.36](#)

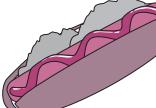
常温のコーヒー・お茶・水を
あたためる

→ 3 牛乳 [P.36](#)

酒をあたためる

→ 4 酒 [P.36](#)

総菜パン



総菜パンをふっくらあたためる

→ 7 総菜パンあたため [P.38](#)

お総菜



常温・冷蔵保存したお総菜をあたためる

→ 1 あたため [P.30](#)

常温・冷蔵保存したお総菜を
ふっくらあたためる

→ 6 スチームあたため [P.38](#)

冷凍保存したお総菜をあたためる

→ 5 解凍あたため [P.32](#)

天ぷら・フライ



天ぷら・フライの衣をサクッと
あたためる

→ 10 天ぷらあたため [P.38](#)

異なる2品



常温・冷蔵保存したごはん・
お総菜を2品同時にあたためる

→ 1 あたため [P.34](#)



冷凍保存・冷蔵保存したごはん・
お総菜を2品同時にあたためる

→ 8 冷凍(左)と冷蔵(右) [P.35](#)

中華まん



中華まんをふっくらあたためる

→ 9 中華まんあたため [P.38](#)

解凍



解凍後に調理する肉・魚の解凍

→ 11 解凍 [P.40](#)

解凍後に生で食べるさしみの解凍

→ 11 解凍 [P.40](#)

仕上がり調節[弱]

下ゆで



野菜の下ゆで

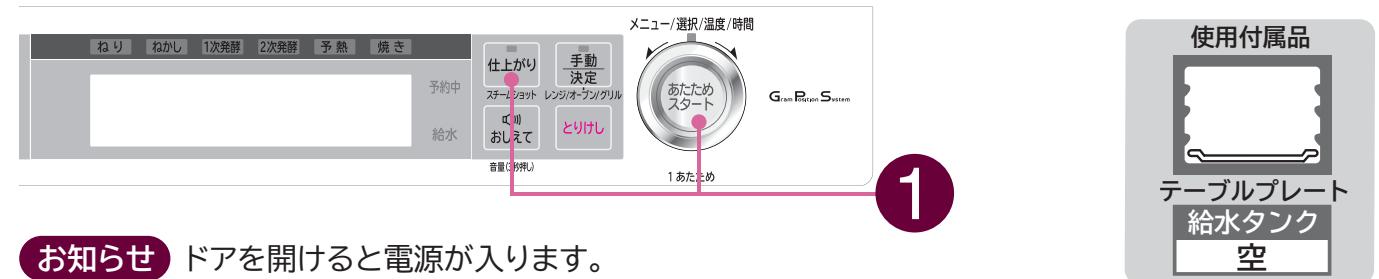
→ 12 葉・果菜 [P.42](#)

→ 13 根菜 [P.42](#)

オートメニュー（あたためる）

常温や冷蔵で保存したごはん、お総菜のあたため 1あたため

- 常温や冷蔵で保存した食品をあたためます。
- 冷凍ごはんは[2冷凍ごはん]であたためます。（P.32、33）
- 飲み物（牛乳、コーヒー、豆乳、お茶、水など）は[3牛乳]であたためます。（P.36、37）
- 冷凍保存（ホームフリージング）した食品は[5解凍あたため]であたためます。（P.32、33）



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。

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

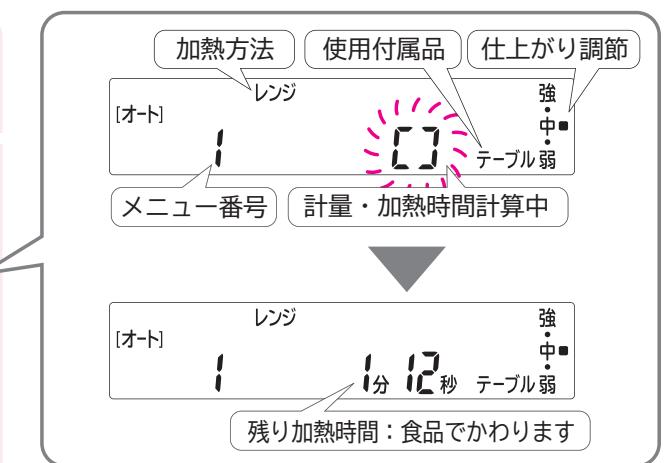
お願い

1あたため は、ドアを閉めて約10分以内（表示部に現在時刻が表示されている間）に**1あたため**を押してください。約10分間放置すると待機時消費電力オフ機能が働き、電源が切れます。ドアを開閉して電源を入れてから**1あたため**を押してください。（P.15）

1あたため であたためられない食品

次の食品は「手動メニュー（レンジ加熱）」で様子を見ながらあたためる（P.46~48）

- 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



■仕上がり調節のしかた

仕上がりは「中（標準）」に自動設定されます。調節は「仕上がりランプ」点灯中に**1あたため**を押して、マークを希望の位置に合わせます。



■1あたためだけは、**1あたため**を押してから仕上がり調節を合わせる

他のオートメニューは**1あたため**を押す前に、仕上がり調節を合わせてください。

■前回の仕上がり調節は、記憶されません。

あたためられる食品と上手なあたためかた オートメニュー 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。
- 食品の重量が容器より重いときは、仕上がり調節[やや強]に合わせます。
- 1回にあたためられる量は、食品と容器を合わせて200~1800gまでが目安です。
- 食品の温度は、常温は約20°C、冷蔵は0~10°Cが目安です。

常温や冷蔵保存した食品をあたためる		オートメニュー 1あたため	マークのついた食品はラップなどのおおいをする。
ごはん物		ごはん 冷蔵は[やや強]に合わせる。 チャーハン・ピラフ 加熱後、かき混ぜる。	
めん類		スパゲッティ・焼きそば 皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。 冷蔵は仕上がり調節[やや強]に合わせる。	
焼き物		焼き魚 飛び散ることがあるのでおおいをする。 冷蔵は仕上がり調節[やや強]に合わせる。	
		ハンバーグ 加熱後、裏返して1~2分おく。 ソースは飛び散ることがあるので加熱後にかける。 冷蔵は仕上がり調節[やや強]に合わせる。	
		焼きとり・焼き肉 皿に並べる。たれを塗ってから加熱する。 冷蔵は仕上がり調節[やや強]に合わせる。	
揚げ物		天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べ、えびやいかは飛び散ることがあるのでおおいをする。 仕上がり調節[やや強]または[弱]に合わせる。	
いため物		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。 冷蔵は仕上がり調節[やや強]に合わせる。	
煮物		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。 冷蔵は仕上がり調節[やや強]に合わせる。	
		煮魚 容器に入れて、煮汁をかける。煮魚は身が飛び散ることがあるので、深めの皿を使い、おおいをする。 冷蔵は仕上がり調節[やや強]に合わせる。	
蒸し物		シユーマイ 少しすぎ間をあけて皿に並べ、水分を補ってから加熱する。 乾燥気味のときは、サッと水にくぐらせる。 冷蔵は仕上がり調節[やや強]に合わせる。	
汁物（とうみのある物）		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があるので、おおいをする。 加熱後よくかき混ぜる。（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[やや強]または[強]に合わせる。	
		●みそ汁・スープなどは、手動調理（レンジ加熱）で様子を見ながらあたためる。（P.46~48）	
		●使用する容器は、陶磁器や耐熱容器を使います。（P.20、21） 漆器や耐熱性のない容器は使えません。	

オートメニュー(あたためる)

冷凍保存したごはん、お総菜のあたため 2冷凍ごはん 5解凍あたため

- 冷凍ごはんをあたためます。2冷凍ごはん
- 冷凍お総菜をあたためます。5解凍あたため

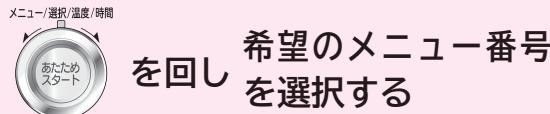


1 2

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

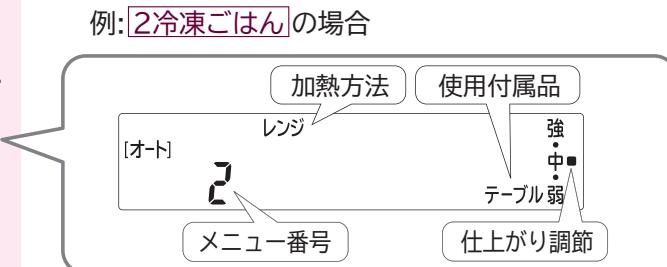
準備 食品を入れた容器や皿を、
テーブルプレートの中央に置き、
ドアを閉める

1



希望のメニュー番号
を回しを選択する

仕上がり調節をするときは → P.23
を押す前に調節します

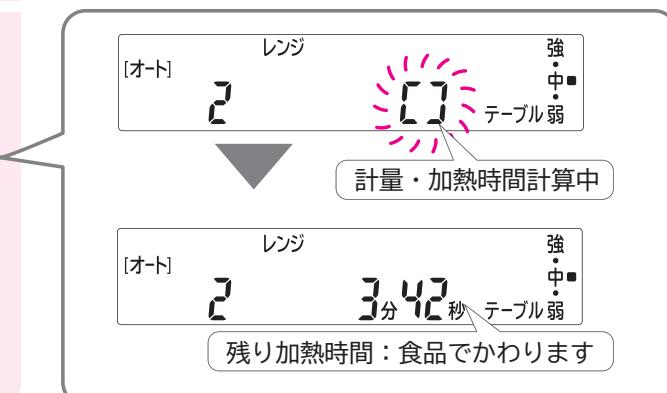


2



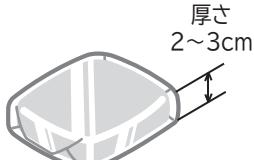
を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す



上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

- 材料は新鮮な物を
1回分ずつ(200~300g)
に分け、2~3cmの厚さで、
極端に薄くならないように
平らな形にまとめます。
- ラップなどでぴったり密封します



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

あたためられる食品と上手なあたためかた オートメニュー 2冷凍ごはん 5解凍あたため

- 1回にあたためられる量は、2冷凍ごはんは100~600g、5解凍あたための場合、食品と容器を合わせて200~1800gまでです。
- 5解凍あたための場合、お総菜やご家庭で調理して、冷凍保存した食品で、分量と容器の重さは同じくらいにしてください。
- 5解凍あたための場合、食品の重量が容器の重量より重いときは、仕上がり調節[やや強]に合わせます。
- 食品の温度は約-18°Cが目安です。

冷凍保存した食品(ごはん物)を解凍してあたためる オートメニュー 2冷凍ごはん		
ごはん物		冷凍ごはん・チャーハン・ピラフ ラップに包んで四角形に形作った冷凍ごはんは、テーブルプレートの中央に直接のせる。 耐熱性のあるプラスチック製の冷凍保存容器に入った冷凍ごはんは、保存容器のメーカーの指示通りに準備してからテーブルプレートの中央に直接のせる。 2個以上のときは分量を同じにして、中央にのせる。 冷凍チャーハン、ピラフは、仕上がり調節[やや弱]に合わせ、加熱後かき混ぜる。 冷凍ごはんを皿にのせてあたためる場合は 5解凍あたため で加熱します

冷凍保存した食品を解凍してあたためる(容器あり) オートメニュー 5解凍あたため		
めん類		冷凍スパゲッティ・焼きそば 皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。
焼き物		冷凍ハンバーグ 皿にのせる。加熱後、裏返して1~2分ほどおく。
揚げ物		冷凍天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。仕上がり調節[やや弱]または[弱]に合わせる。 油が気になるときは、加熱後、ペーパータオルで取る。
いため物		冷凍八宝菜・ミートボール 容器に入れる。加熱後、かき混ぜる。
蒸し物		冷凍シユーマイ サッと水にくぐらせて皿に並べる。 加熱後はすぐにラップを外す。
汁物 (とろみのある物)		冷凍カレー・シチュー 容器に入れ、おおいをする。ふたのかわりにラップをすると ゆとりをもっておおい、仕上がり調節[やや強]または[強]に合わせる。 加熱後、かたまりをほぐし、よくかき混ぜる。

オートメニュー（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、常温の食品との同时あたためはできません。
(冷凍保存食品はうまくあたまりません。[2冷凍ごはん]、[5解凍あたため] あたためます。→P.32、33)

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  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.30
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

オートメニュー「1 あたため」異なる2品（常温や冷蔵の物）をあたためるコツ

■あたためられる食品は

- 常温または冷蔵の食品です。

■食品の分量は

- 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メニューで調理できません。手動調理（レンジ加熱）で様子を見ながら加熱してください。）

→P.46~48

■容器の大きさ

- 食品の分量にあたった大きさ、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。

次の場合はうまくあたまりません

■冷凍保存した食品は

●1品ずつ [2冷凍ごはん][5解凍あたため] あたためます。
→P.32、33

■異なる2品の同时あたために向かない組み合わせの例

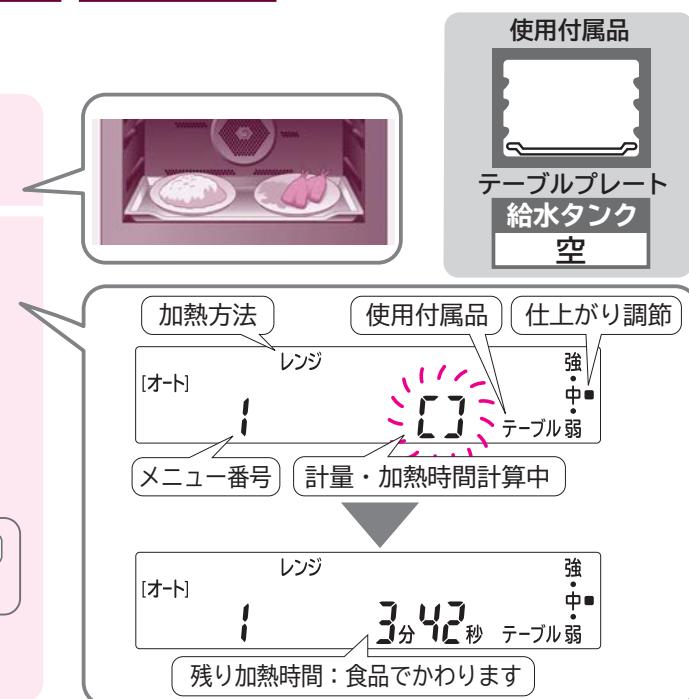
●塩分の多い食品と糖分の多い食品
●汁けの多い食品と少ない食品
手動調理（レンジ加熱）で様子を見ながらあたためます。
→P.46~48

■牛乳、コーヒーなどの飲み物は、[3牛乳] あたためてください。

●違った種類の飲み物を同時にあたためることはできません。各々の種類だけを [3牛乳] あたためてください。→P.36、37

■ [1 あたため] あたためられない食品は、2品同時にあたためられません。→P.30
●手動調理（レンジ加熱）で様子を見ながらあたためます。→P.46~48

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）の同时あたため

8 冷凍(左)と冷蔵(右)

常温保存食品は、冷凍保存食品との同时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、冷蔵食品を右側にして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  メニュー番号「8」を回しを選択する

仕上がり調節をするときは →P.23
[あたためスタート] を押す前に調節します

2  を押してスタートする

 終了音が鳴ったら食品を取り出す



オートメニュー「8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



■食品の分量は →P.34

■加熱する食品は
●チルド食品、調理済み冷凍食品のハンバーグや焼きおにぎりなどの焼き物、揚げ物、フライを加熱します。

■容器の大きさは →P.34

■上手に仕上げるには →P.34
●表面が乾燥気味のときや、柔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。
■ [1 あたため] あたためられない食品は、2品同時にあたためられません。→P.30
●手動調理（レンジ加熱）で様子を見ながらあたためください。→P.46~48
■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 [3牛乳] あたためてください。→P.36、37

オートメニュー（あたためる）

飲み物

3牛乳 4酒かん

- 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。**3牛乳**
- お酒をあたためます。**4酒かん**

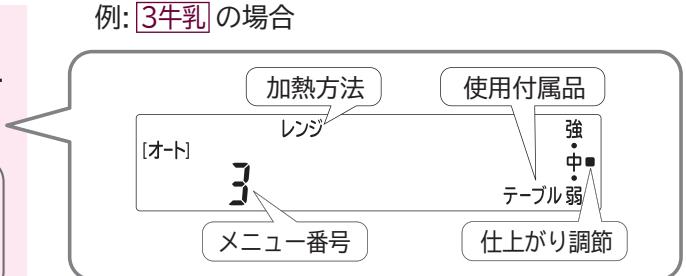


お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

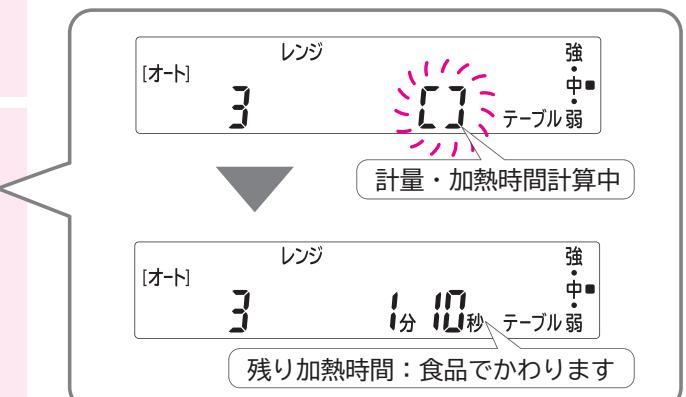
準備 食品を入れた容器を
テーブルプレートの中央に置き、
ドアを閉める

1
希望のメニュー番号
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](#)
[] を押す前に調節します

3牛乳 4酒かん は仕上がり調節の設定を
記憶します。



2
を押してスタートする
 終了音が鳴ったら食品を取り出す



飲み物の上手なあたためかた

オートメニュー 3牛乳

■あたためる分量と容器の重さは同じくらいにします

飲み物の重量が容器の重量よりかるいときは、
仕上がり調節 [**やや弱**] または [**弱**] に合わせます。

■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。

■1回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。



■容器の種類と飲み物の入れかた

容器はマグカップやコップを使い、飲み物を容器の7~8分目まで入れます。半分以下の少量で加熱すると、加熱室から取り出した後でも、突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけどすることがあります。手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します。[P.46~48](#)



■牛乳びんでの加熱はできません

■牛乳は冷蔵室から出したての物を使います

■加熱後、かき混ぜます

オートメニュー 4酒かん

お酒の上手なあたためかた

■1回にあたためられる分量は 100~300mLです。

■テーブルプレートの中央に置いて加熱します

■1あたためでは熱くなり過ぎます

■仕上がりがぬるかったときは

[レンジ] 600W であたためり加減を見ながら加熱します。[P.46~48](#)

■容器の種類と飲み物の入れかた

●容器はコップまたは徳利を使います。
●コップであたためる場合は、7~8分目まで入れ、徳利であたためるときはくびれた部分より1cm下くらいまで入れます。
●びん詰めのお酒は栓を抜きます。
●半分以下の少量で加熱すると、加熱室から取り出した後でも、突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけどをすることがあります。手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します。[P.46~48](#)

オートメニュー（あたためる）

スチームあたため、総菜パン、中華まん、天ぷら

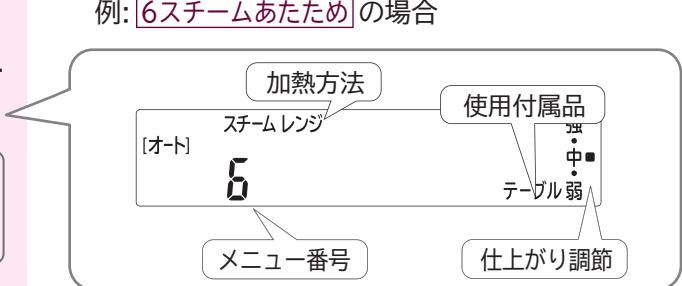
- スチームで包み込み、ふくらあたためます。
6スチームあたため 7総菜パンあたため 9中華まんあたため
- 過熱水蒸気で外をサクッとあたためます。
10天ぷらあたため



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
給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

1



2



給水タンク使用後は [P.86、87](#)
■給水タンクを空にしてください。
■パイプの水抜きを行ってください。
■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

スチームを使った上手なあたためかた

オートメニュー 6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ユーマイ、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、しっとりふくらあたためます。
- 1回にあたためられる食品の分量は

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

- 容器の種類は 陶磁器や耐熱容器を使います。

- 冷蔵保存の食品は 仕上がり調節 [やや強] に合わせます。
- 冷凍のお総菜はうまくあたまりません [5解凍あたため] を使ってください。 [P.32、33](#)
- 冷凍のごはんはうまくあたまりません [2冷凍ごはん] を使ってください。 [P.32、33](#)
- 1あたため あたためられない食品は [P.30](#)
- 6スチームあたため でもあたためられません 手動調理 (レンジ加熱) で様子を見ながら加熱します。 [P.46~48](#)
- 1あたため より加熱時間は長くかかります

総菜パンの上手なあたためかた

オートメニュー 7総菜パンあたため

- あたためられる食品は 常温や冷蔵で保存した市販の総菜パンです。冷凍で保存した物はあたためられません。
[レンジ] 500W あたため加減を見ながらあたためます。 [P.46~48](#)
- 1回にあたためられる分量は 1個 (約100g) ~3個 (約300g) までです。

- 皿などの容器は使わない 加熱し過ぎの原因になります。テーブルプレートにラップまたはオープンシートを敷き、その上にのせます。
- 1あたため ではあたためない 熱くなり過ぎます。
- 加熱が足りなかったときは [レンジ] 500W 約10秒 あたため加減を見ながら加熱します。 [P.46~48](#)

中華まんの上手なあたためかた

オートメニュー 9中華まんあたため

- 加熱前の状態がかたいときや、よりふくら仕上げたいときは 加熱前に水をくぐらせたり、霧をふいてから加熱してください。
- 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、しっとりふくらあたためます。
- 容器は あたためる分量と同じくらいの重さです。平らな陶磁器や耐熱性の皿を使います。
- 1回にあたためられる分量は 1個 (約100g) ~4個 (約400g) までです。1個80~90gの物は2~4個、110~150gの物は1~2個まであたためられます。

- 冷蔵の中華まんは 仕上がり調節 [やや強] または [強] に合わせます。
- 冷凍の中華まんは うまくあたまりません。手動調理をするときの加熱時間を参照し、[レンジ] または [スチームレンジ] で様子を見ながら加熱します。 [P.46~48、54](#)
- あんまんは 仕上がり調節 [やや弱] または [弱] に合わせます。
- 食品メーカーによる保存状態、形状によって仕上がり調節を上手に使い分けます。
- 底に紙がついている物はそのまままで紙をつけたまま皿にのせます。
- 加熱が足りなかったときは [スチームレンジ] で様子を見ながら加熱します。 [P.54](#)

揚げ物の上手なあたためかた

オートメニュー 10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。
- 1回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以上にするか黒皿を中段にセットし、過熱水蒸気 [オーブン] [予熱無] [180°C] で様子を見ながら加熱します。 [P.54](#)
- 天ぷらなどの加熱後に底面がベタつくときは ペーパータオルなどで油分を取ります。



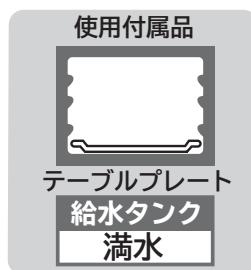
オートメニュー(下ごしらえ)

肉や魚の解凍

11 解凍



1 2



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品をテーブルプレートの中央に置き、
ドアを閉める
給水タンクに満水ラインまで水を入れて
セットする

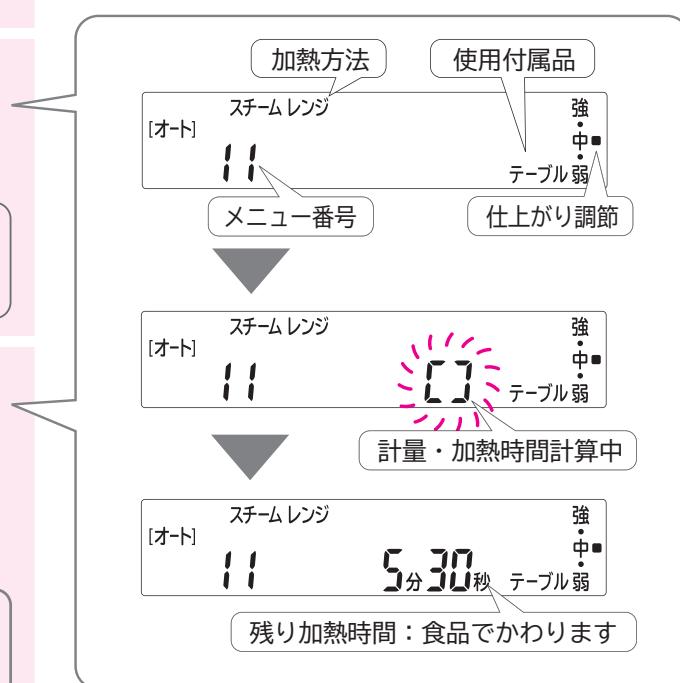
1 メニュー番号「11」
を回しを選択する

仕上がり調節をするときは ➔ P.23
を押す前に調節します

2 を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

給水タンク使用後は ➔ P.86, 87
■給水タンクを空にしてください。
■パイプの水抜きを行ってください。
■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴を
ふき取ってください。



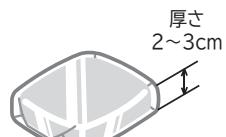
上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

■材料は新鮮な物を

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

■ラップなどでピッタリ密封します

ラップで包むときは、ラップが食品の間に入らないように包むとはがしやすくなります。



■魚の下ごしらえは

魚はうろこやえら、内臓を取り、塩水で洗って水けをふき取り、1尾ずつ冷凍します。

■バランなどの飾りや敷き物は取り除きます

よく冷ましてから冷凍します。

■熱い物は

よく冷ましてから冷凍します。

■野菜は

かためにゆで、水けをよく切って1回分(100~200g)ずつラップなどで包み、冷凍します。

上手な解凍のしかた

オートメニュー 11 解凍

■解凍できるのは、冷凍室から出したばかりのコチコチに凍った肉や魚です

■1回に解凍できる量は、100~1000gです

●量が多過ぎるとうまく解凍できません。量を減らしてください。

■発泡スチロール製トレーにのった物は、ラップなどの包装を外し、そのままテーブルプレートの中央に置きます

トレーがない場合は、ラップなどの包装を外し、テーブルプレートにオープンシートかペーパータオルを敷き、その上にのせます

●陶磁器や耐熱性の皿などは使わないでください。解凍し過ぎになり、うまく解凍できません。

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

■加熱室やテーブルプレートを、十分冷ましてから解凍してください

●熱いままでは、トレーが溶けたり、解凍し過ぎになります。

■給水タンクには、満水ラインまで水を入れてください

●水を入れなかったり、不足していると解凍むらになります。

■解凍後、そのまま3~5分おき自然解凍します

■解凍後の用途に合わせて仕上がり調節を使い分けます

解凍後の用途	仕上がり調節	
さしみを解凍後、生で食べる	弱	中心が少し凍った状態に仕上がります。包丁で切りやすく、食卓で食べごろになります。
肉や魚を解凍後、調理する	中	ひき肉やかたまり肉はやや強に合わせます。

■形や厚みが均一でない物はアルミホイルでぴったりと巻いて解凍します

●アルミホイルは加熱室壁面やドアファインダーに触れないようにしてください。

触ると火花(スパーク)が出てテーブルプレートやドアファインダーが破損するおそれがあります。

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



次の場合は手動調理(レンジ加熱)で途中様子を見ながら解凍します。 ➔ P.46~48

●調理済み冷凍食品や冷凍野菜

レンジ 200W で加熱する。

解凍の目安は200gで4~5分です。

- 分量が100g未満
- バラバラになって凍っている物

●解凍が足りなかったとき
●-20°C以下の冷凍食品

オートメニューを使う解凍は、冷凍保存温度が-18°Cを基準にしています。

レンジ 100W で加熱する。



●溶けかけている食品

溶けかけている部分

レンジ 100W または
レンジ 200W で加熱する。

オートメニュー(下ごしらえ)

野菜の加熱(ゆでる)

12葉・果菜 13根菜



1 2



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 野菜をラップで包みテーブルプレートの中央に直接のせ、ドアを閉める

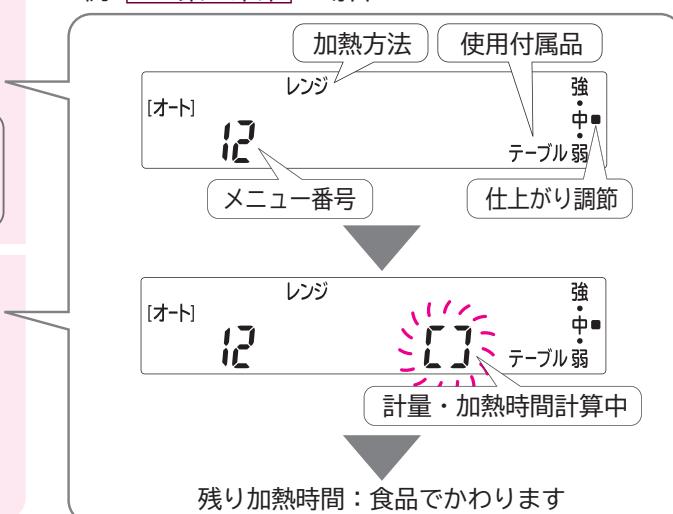
1 を回し 希望のメニュー番号を選択する

仕上がり調節をするときは → P.23
を押す前に調節します

2 を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

例: 12葉・果菜の場合



注意



分量が100g未満のときはオートメニューで加熱しない
火災の原因になります

レンジ500Wで様子を見ながら加熱します → P.46~48



クッキングシートなどの紙類で包んで加熱しない
火災の原因になります

上手な野菜のゆでかた

オートメニュー 12葉・果菜 13根菜

■水けを切らずラップでぴったりと包み、重なっている部分を下にしてテーブルプレートの中央に直接のせて加熱します
皿などの上にのせて加熱すると加熱し過ぎの原因になります。

■加熱できる分量は 12葉・果菜 で100~500g、13根菜 で100~1000gです

12葉・果菜		葉菜 ほうれん草、小松菜など葉が食べられる物	果菜 なす、かぼちゃなど果実や種子が食べられる物	花菜 カリフラワー、ブロッコリーなど花弁やつぼみが食べられる物
--------	--	------------------------	--------------------------	---------------------------------

13根菜

根菜 じゃがいも、さつまいもなど地中にある根茎や根が食べられる物

■料理に合わせた下ごしらえを

葉、果・花菜の根の大きい物には、十文字の切り目を入れたり、房になっている物は小房に分けます。根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさの物を選びます。



■材料に合ったアク抜きを

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

■さいの目切りや薄切りにした場合は、仕上がり調節 弱 に合わせます

■ほうれん草などの葉菜を包むときは

茎と葉を交互にして重ね、ラップでしっかりと包みます。



■ブロッコリーなどの果菜、花菜を包むときは

小房に分け、ラップの上にすき間を作らないように並べてぴったりと包みます。食材どうしが重ならないようにします。



■じゃがいもなどの根菜を丸のまま複数個包むときは

中央をあけてラップでぴったりと包みます。加熱後は上下をひっくり返して3~5分そのままおきます。



オートメニュー(調理する)

予熱「無」メニューの調理



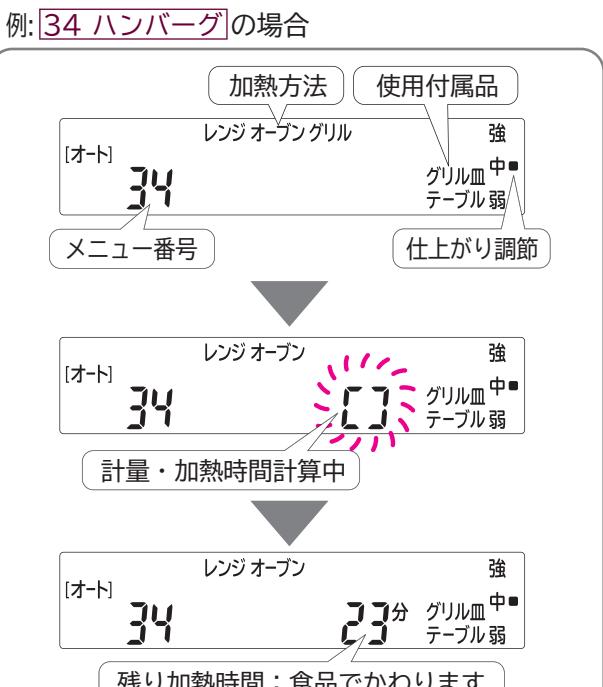
1
2

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・過熱水蒸気を使うメニューは、給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

1 希望のメニュー番号を回しを選択する
仕上がり調節をするときは → P.23
[スタート] を押す前に調節します

料理集参照ページ	
14 スープパスタ	→ P.138
17 さけのホイル焼き	→ P.119
18 肉じゃが	→ P.135
19 茶わん蒸し	→ P.126
20 スポンジケーキ	→ P.150
21 煎ショコロッケ	→ P.162
22 柔らかプリン	→ P.162
23 鶏手羽中のグリル	→ P.110
24 ポークグリル	→ P.110
25 焼き豚	→ P.111
26 ローストビーフ	→ P.111
27 スペアリブ	→ P.111
28 グラタン	→ P.120
29 焼きそば	→ P.124
30 白身魚の姿蒸し	→ P.127
31 豚肉の蒸し物	→ P.127
32 焼きいも	→ P.122
33 自家製食品	→ P.139~141
34 ハンバーグ	→ P.112
35 鶏のハーブ焼き	→ P.114
36 鶏のから揚げ	→ P.130
40 オーブン天ぷら	→ P.132
41 ヒレカツ	→ P.131
42 えびフライ	→ P.132
43 簡単蒸し物	→ P.128, 129
44 10分煮物	→ P.133, 134
45 簡単朝食セット	→ P.146, 147
46 肉と野菜の2段	→ P.144
47 魚と野菜の2段	→ P.145



調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは
49脱臭で加熱してください。→ P.85

■「標準」調理 [34ハンバーグ] ~ [36鶏のから揚げ] と
「ヘルシー」調理 [37ハンバーグ] ~ [39鶏のから揚げ]
について

- 「標準」調理
レンジ、オーブン、グリルなどの複数の加熱方法を効果的に使って、スピーディーに調理します。操作は上記手順です。
- 「ヘルシー」調理
過熱水蒸気を使い、余分な脂を落として、ヘルシーに調理します。

注意

グリル皿を使用するオートメニューは
食品分量が100g未満では行わない
破損・溶解・変形の原因になります
ただし、本書に記載されているドライ
ハーブでは使用します

予熱「有」メニューの調理



1
2
4

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 テーブルプレートを加熱室底面に
セットしてドアを閉める
給水タンクに満水ラインまで水を入れて
セットする

1 希望のメニュー番号を回しを選択する
仕上がり調節をするときは → P.23
[スタート] を押す前に調節します

2 を押して予熱をスタートする
3 予熱終了音が鳴ったら、
メニューに合った付属品と
食品を入れドアを閉める
加熱室内が高温になっているため注意
して黒皿を入れる。

4 を押してスタートする
終了音が鳴ったら食品を取り出す

給水タンク使用後は → P.86, 87
■給水タンクを空にしてください。
■パイプの水抜きを行ってください。
■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴を
ふき取ってください。

料理集参照ページ	
15 ローストチキン	→ P.110
16 塩ざけ	→ P.118
37 ハンバーグ	→ P.112
38 鶏のハーブ焼き	→ P.114
39 鶏のから揚げ	→ P.130



■予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。
加熱室の様子を見たいときは [スタート] を押すと
庫内灯が点灯します。庫内灯を消灯させると
きは、再度 [スタート] を押してください。



注意

テーブルプレート、黒皿の出し入れは、
付属品のミトンや厚めの乾いたふきん
を使用する

- やけどのおそれがあります
- 取り出したテーブルプレート、黒皿は、
熱に弱い場所には置かないでください
 - 子供や幼児が触れないように気を
つけてください
 - 破れたオープン用手袋や水にぬれ
たふきんは使わないでください

手動調理（レンジ加熱）

一定の出力(W)で加熱する

800W|600W|500W|200W|100W の操作方法を説明しています。スチームレンジの操作方法は P.54、スチームレンジ発酵の操作方法は P.55 を参照してください。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1 「レンジ」「W」を選択し、決定する

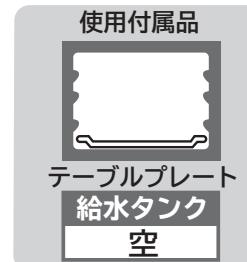
- ①押す ②回して選択 ③押して決定

「レンジ800W」▶「レンジ600W」▶「レンジ500W」▶
▶「レンジ200W」▶「レンジ100W」▶「オープン」▶
「グリル」▶「スチームレンジ」▶「スチームオープン」▶
「スチームグリル」▶「過熱水蒸気オーブン」▶「過熱水蒸気
グリル」▶「レンジ800W」の順に表示します。

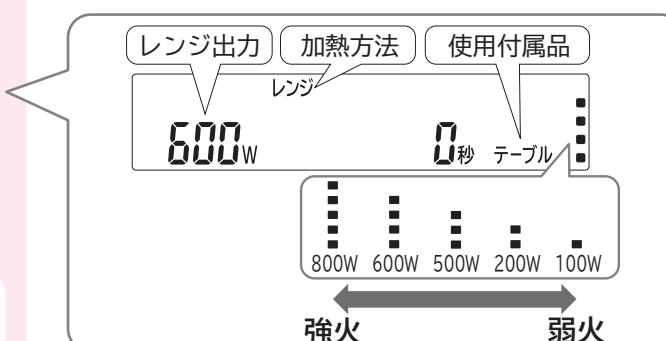
2 加熱時間を設定し、スタートする ④回して設定 ⑤押してスタート

出力	加熱時間選択範囲
800W	10秒~5分:10秒単位 5分~6分:30秒単位
600W 500W	10秒~5分:10秒単位 5分~20分:30秒単位
200W 100W	10秒~5分:10秒単位、5分~20分:30秒単位 20分~30分:1分単位、30分~60分:2分単位 60分~90分:5分単位

終了音が鳴ったら食品を取り出す



例:レンジ600Wで1分20秒加熱する場合



加熱時間の決めかた

■同じ分量でも食品の種類によって調理時間も違います

食品100g当たり レンジ600Wの加熱時間の目安

	食品の種類	生からの調理	あたため	食品の種類	生からの調理	あたため
野菜類	葉・果菜類	1分~ 1分20秒	—	めん類	—	50秒~ 1分10秒
	根 菜	2分~ 2分20秒	—	揚げ物 (フライ、コロッケなど)	—	40秒~ 50秒
魚介類	—	—	約1分10秒	汁物 (みそ汁・スープなど)	—	40秒~ 1分10秒
肉 類	—	—	1分~ 1分50秒	飲み物 (お酒・牛乳など)	—	40秒~1分
ごはん類	—	—	30~50秒	パン・ まんじゅう	—	20~40秒

■食品の分量に比例した加熱時間にします

分量が倍のときは時間も倍が目安です。

■使う容器によっても違います

容器の材質や大きさ、形状によっても加熱時間は多少違ってきます。

■加熱前の食品温度によっても違います

同じ食品でも、冷蔵室や冷凍室から出して使う場合は、時間がかかります。
常温(約20°Cのとき)に対して、冷蔵は約1.3倍、冷凍は約2.3倍が目安です。
また夏と冬では多少加熱時間が違います。

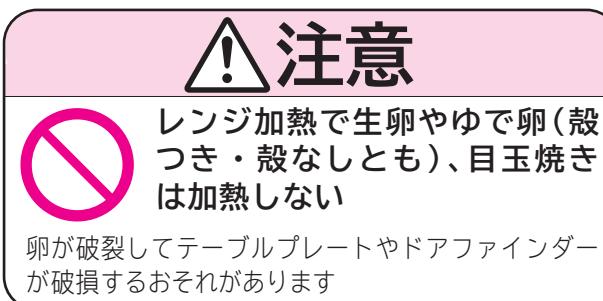
■レンジ500Wで加熱する場合は、約1.2倍の加熱時間にします
(加熱前の食品温度が常温(約20°C)のとき)

■レンジ1000Wは手動調理では設定できません

オートメニューの「あたため」等の限定したメニューにのみ働きます。

少量の食品(100g未満)を加熱する場合

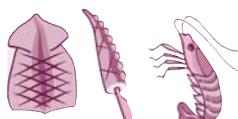
レンジ500Wで加熱時間を20~50秒に設定し、様子を見ながら加熱します。特に小さく切ったにんじんなど野菜が少量(100g未満)のときに乾燥したり、火花(スパーク)が出て焦げたりすることがあります。水を多めにふりかけてラップに包むか皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。



手動調理（レンジ加熱）

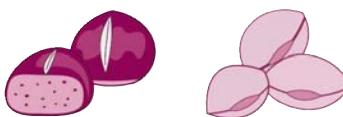
はじけや飛び散りなどを防ぐ加熱のしかた

●いか、たこ、えびなどの皮や殻つきの物は、表面に切り目を入れます。

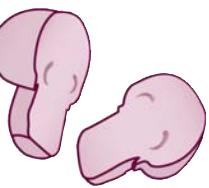


レンジ200Wで加熱時間をおさえめにします。

●殻つきの栗やぎんなんは殻に割れ目を入れ、おおいをして加熱します。



●マッシュルームは半分に切って加熱します。



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



●とろみのある物などはおおいをして加熱前と加熱後によくかき混ぜます。



●ひじきはレンジ200Wで様子を見ながら加熱します。

市販の冷凍食品のあたためかた

■食品メーカーが指示するトレイや容器に入れて、テーブルプレートの中央に寄せて置きます

冷凍食品のパッケージに端に置く記載がある場合も、中央に寄せて置いてください。

パッケージの記載が、テーブルが回転するターンテーブル式のオープンレンジに対応しているためです。本製品はテーブルが回転しないフラットテーブル式のオープンレンジのため、端に分けて置くと加熱し過ぎたり加熱不足となる場合があります。

	1個の場合	2個の場合	4個の場合
パッケージに記載の置きかた (本製品とは異なります)	ターンテーブル 食品	×	×
本製品での食品の置きかた (中央に寄せて置きます)	テーブルプレート 食品	テマエ	テマエ

■レンジ加熱の出力(W)・加熱時間は冷凍食品メーカーが表示しているレンジ500Wまたはレンジ600Wの時間を目安にして、若干多めに加熱します

加熱途中で出力(W)を自動的に下げる（リレー加熱）

煮込みや炊飯など加熱の途中から弱火にする加熱方法です。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1 「レンジ800W」「レンジ600W」「レンジ500W」から選択し、決定する
(→P.46 1 参照)



例:レンジ600Wで7分加熱後、レンジ200Wで30分加熱する場合



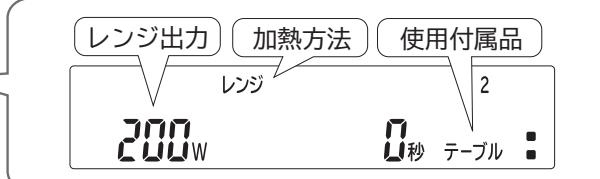
2 加熱時間を設定し、決定する
(→P.46 2 参照)



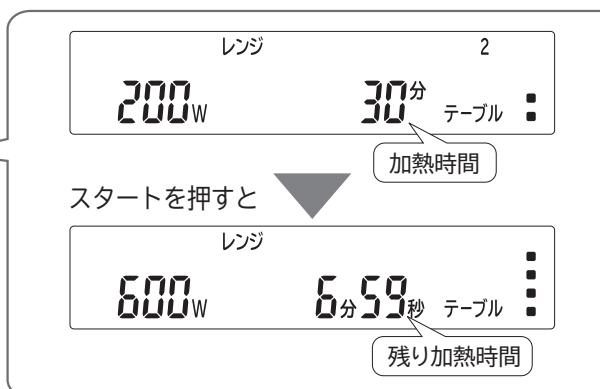
3 もう一度決定を押す
(→P.46 2 参照)



4 「200W」「100W」から選択し、決定する
(→P.46 2 参照)
「200W」➡「100W」



5 加熱時間を設定し、スタートする
(→P.46 2 参照)
「スタート」を押すと



終了音が鳴ったら食品を取り出す



手動調理(グリル加熱)

魚など表面に焦げ目をつけながら焼く

切り身の魚やくし焼き、焼きとりなどを焼きます。

■焼きもち、丸身の魚はうまく焼けません。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

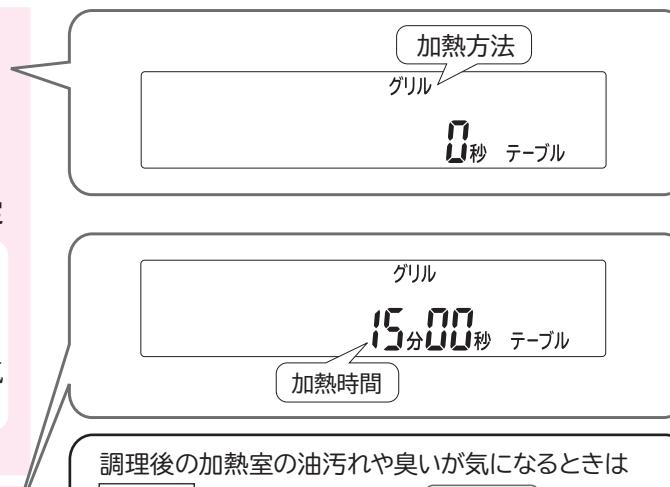
準備 グリル皿または黒皿に食品をのせ、グリル皿はテーブルプレートの中央に、黒皿は皿受棚の上段にセットし、ドアを閉める
食品に合わせて付属品(黒皿、グリル皿)を使い分けます。

1 「グリル」を選択し、決定する



①押す ②回して選択 ③押して決定
「レンジ800W」▶「レンジ600W」▶「レンジ500W」▶
「レンジ200W」▶「レンジ100W」▶「オープン」▶
「グリル」▶「スチームレンジ」▶「スチームオープン」▶
「スチームグリル」▶「過熱水蒸気オープン」▶「過熱水蒸気
グリル」▶「レンジ800W」の順に表示します。

例: グリルで15分加熱する場合



調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは
49脱臭で加熱してください。 ➔ P.85

注意

!
熱くなったグリル皿やテーブル
プレート、黒皿の取り出しは、付属品
のミトンや厚めの乾いたふきんを
使って取り出します
やけどのおそれがあります

グリルの上手な使いかた

付属品	焼ける食品	並べかた	焼きかた
グリル皿	くし焼き、焼きとりなど		途中で裏返す くし焼き、焼きとりは、焼き時間の1/2が経過してから裏返しをして、さらに焼きます。
黒皿	切り身の魚、トーストなど ■焼きもち、内臓を取ってない丸身の魚はうまく焼けません。 ■トーストはトースターで焼くよりも時間がかかります。		途中で裏返す 切り身の魚などは、盛りつけるときに下になる面を先に焼き、途中で裏返してさらに焼きます。 ➔ P.118, 163

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

グリル 加熱中に を回すと、1分単位で
増減できます。

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

手動調理(オーブン加熱)

予熱「無」で加熱する

加熱室を予熱しないで調理します。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品をのせた黒皿を皿受棚にセットし、ドアを閉める

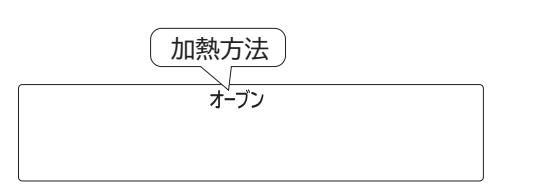
1 「オーブン」を選択し、決定する



①押す ②回して選択 ③押して決定
「レンジ800W」▶「レンジ600W」▶「レンジ500W」▶
「レンジ200W」▶「レンジ100W」▶「オープン」▶
「グリル」▶「スチームレンジ」▶「スチームオープン」▶
「スチームグリル」▶「過熱水蒸気オープン」▶「過熱水蒸気
グリル」▶「レンジ800W」の順に表示します。



例: オーブン 予熱「無」 黒皿2段 200°Cで
30分加熱する場合



予熱「無」を選択し、決定する



黒皿使用段数を選択し、決定する

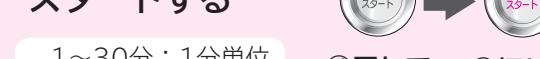


2 温度を設定し、決定する



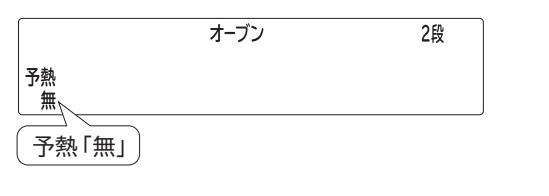
100°C~250°C (10°C間隔)まで設定できます。

3 加熱時間を設定し、スタートする



1~30分: 1分単位
30~60分: 2分単位
60~90分: 5分単位

終了音が鳴ったら食品を取り出す



加熱のポイント

食品の焼き色を調節するため、加熱途中で温度と加熱時間をかえることができます。 ➔ P.53

手動調理（オーブン加熱）

予熱「有」で加熱する

先に加熱室を予熱してから調理します。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

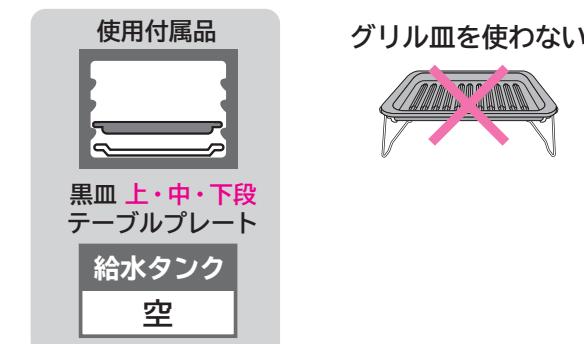
準備

テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認し、ドアを閉める
食品をのせた黒皿を用意する

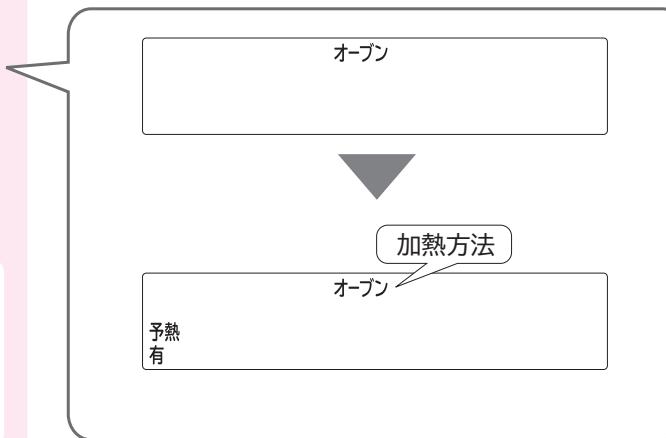
1 「オーブン」を選択し、決定する

①押す ②回して選択 ③押して決定

「レンジ800W」▶「レンジ600W」▶「レンジ500W」▶
「レンジ200W」▶「レンジ100W」▶「オーブン」▶
「グリル」▶「スチームレンジ」▶「スチームオーブン」▶
「スチームグリル」▶「過熱水蒸気オーブン」▶「過熱
水蒸気グリル」▶「レンジ800W」の順に表示します。

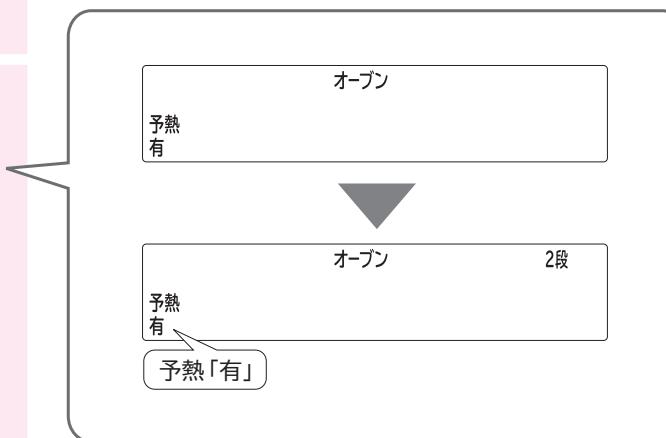


例: オーブン 予熱「有」 黒皿2段
200°Cで30分加熱する場合



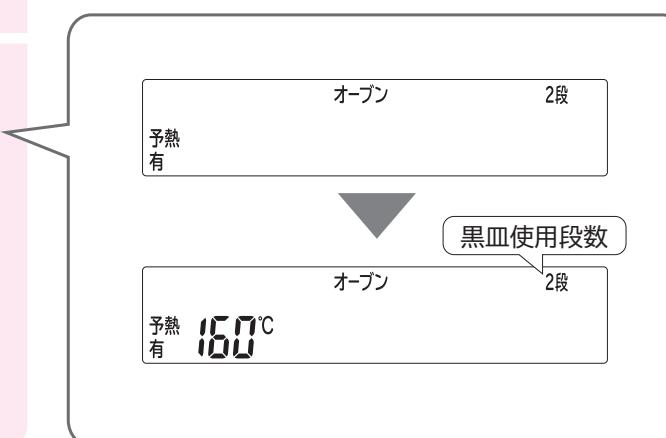
2 予熱「有」を選択し、決定する

④回して選択
「有」◀▶「無」 ⑤押して決定



3 黒皿使用段数を選択し、決定する

⑥回して選択
「2段」◀▶「1段」 ⑦押して決定

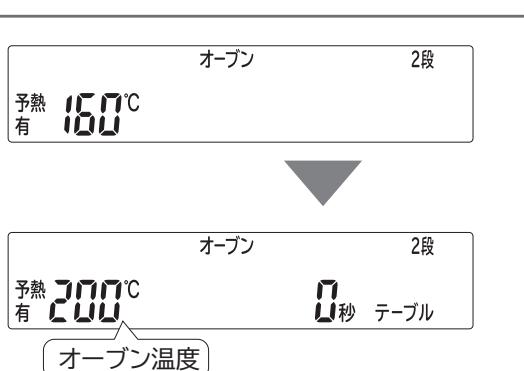


4 温度を設定し、決定する



⑧回して設定 ⑨押して決定

- 100°C~250°C (10°C単位)・300°Cが選べます。
- 加熱室が熱い場合、最大設定温度は250°Cになります。
- 300°Cの運転時間は約5分です。その後は自動的に250°Cに切りかわります。



5 加熱時間を設定し、スタートする



⑩回して設定 ⑪押してスタート

1~30分: 1分単位
30~60分: 2分単位
60~90分: 5分単位

予熱スタート

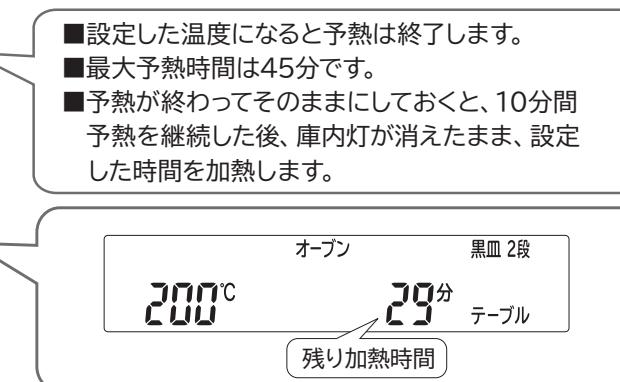
- 予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。加熱室の様子を見たいときは「点灯」を押すと点灯します。庫内灯を消灯させるときは、再度「点灯」を押してください。

予熱終了音が鳴り予熱が終わったら
ドアを開けて食品をのせた黒皿を
皿受棚にセットし、ドアを閉める
食品に合わせて皿受棚を使い分けます。
加熱室が高温になっているので注意して黒皿をセットする。



6 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



オーブンの上手な使いかた

- 予熱中に温度の調節ができます。加熱途中には、温度と加熱時間の増減ができます。焼き上がりの調整にお使いください。

- 温度をかえるときは、旋鈕を回すと10°C単位で増減できます。
- オーブン 加熱中に「手動決定」を押して「あたためスタート」を回すと1分単位で増減できます。

さらに温度をかえるときは、「手動決定」を押した後、「あたためスタート」を回してください。

加熱時間を90分でスタートした場合は増やせません。
残り時間が1分未満の場合は増減できません。

手動調理（スチーム、過熱水蒸気との組み合わせ）

レンジ・オーブン・グリル加熱にスチーム・過熱水蒸気を組み合わせる

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品と加熱方法に合った付属品を入れ、ドアを閉める
給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

1 希望の加熱を選択し、決定する
 メニュー/選択/温度/時間
 あたためスタート
 手動決定
 ①押す ②回して選択 ③押して決定

「レンジ800W」▶「レンジ600W」▶「レンジ500W」▶
 「レンジ200W」▶「レンジ100W」▶「オーブン」▶
 「グリル」▶「スチームレンジ」▶「スチームオーブン」▶
 「スチームグリル」▶「過熱水蒸気オーブン」▶「過熱水蒸気グリル」▶「レンジ800W」の順に表示します。

2 加熱内容を選択し、決定する
 メニュー/選択/温度/時間
 あたためスタート
 手動決定
 ④回して選択 ⑤押して決定

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

3 加熱時間を設定し、スタートする
 メニュー/選択/温度/時間
 あたためスタート
 メニュー/選択/温度/時間
 あたためスタート
 ⑥回して設定 ⑦押してスタート

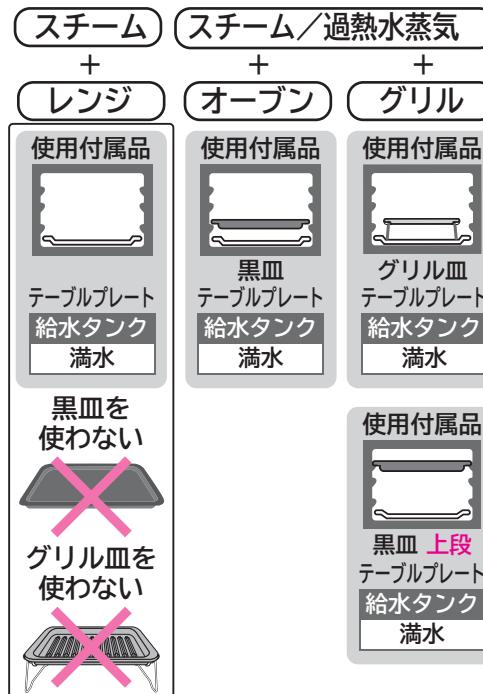
選べる加熱内容は、「レンジ」「グリル」「オーブン」の場合と異なります

操作の手順は下記のページを参照します。
 レンジ → P.46~48 グリル → P.50
 オーブン → P.51~53

終了音が鳴ったら食品を取り出す

給水タンク使用後は → P.86、87

- 給水タンクを空にしてください。
- パイプの水抜きを行ってください。
- 本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。



選べる加熱内容	
スチームレンジレンジ出力	350W固定
加熱時間	10秒～5分：10秒単位 5分～20分：30秒単位
スチームグリル／過熱水蒸気グリル	
加熱時間	10秒～5分：10秒単位 5分～20分：30秒単位 20分～30分：1分単位 30分～40分：2分単位
スチームオーブン	
予熱選択	「有」「無」
段数選択	「2段」「1段」
温度選択	100°C～250°C (10°C単位) 300°C
加熱時間	1分～30分：1分単位 30分～60分：2分単位 60分～90分：5分単位
過熱水蒸気オーブン	
予熱選択	「有」「無」
段数選択	なし (中段または下段で加熱) 段数の設定はできません
温度選択	100°C～250°C (10°C単位) 300°C
加熱時間	1分～30分：1分単位 30分～40分：2分単位

手動調理（発酵）

スチームレンジ発酵で加熱する

少量の発酵が手早くできます。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める
給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

1 「スチームレンジ」を選択し、決定する
 メニュー/選択/温度/時間
 あたためスタート
 手動決定
 ①押す ②回して選択 ③押して決定

「発酵」を選択し、決定する
 350W ◀▶ 発酵
 ④回して選択 ⑤押して決定

2 ダイヤルを回し出力を選択し、決定する
 メニュー/選択/温度/時間
 あたためスタート
 手動決定
 ⑥回して選択 ⑦押して決定

10W ◀▶ 20W ◀▶ 30W ◀▶ 40W ◀▶ 50W

3 ダイヤルで加熱時間を設定し、スタートする
 メニュー/選択/温度/時間
 あたためスタート
 メニュー/選択/温度/時間
 あたためスタート
 ⑧回して選択 ⑨押して決定

1～30分：1分単位
30～60分：2分単位
60～90分：5分単位

終了音が鳴ったら食品を取り出す

給水タンク使用後は → P.86、87

- 給水タンクを空にしてください。
- パイプの水抜きを行ってください。
- 本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。



例:スチームレンジ「発酵・40W」で10分加熱する場合

スチームレンジ
350W

スチームレンジ
発酵
強・中・弱
30W

スチームレンジ
発酵
強・中・弱
40W
0秒 テーブル弱

スチームレンジ
発酵
強・中・弱
40W
10分00秒 テーブル弱

発酵温度の目安

こね上げた生地を耐熱性容器に入れて発酵させる場合、30W(中) 約20分で発酵終了時の生地が発酵前より約10°C上がりります

注意

- 加熱室の温度が低いとき、上ヒーターが加熱する場合があり、ドア、キャビネット、加熱室とその他の周辺に触れない
やけどの原因になります
- 黒皿や金属製容器を使わない
火花(スパーク)による故障・発火の原因になります

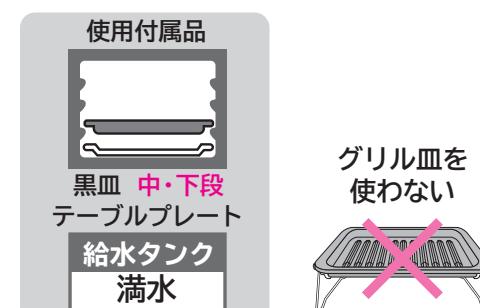
手動調理（発酵）

スチームオーブン発酵で加熱する

パンの生地などの発酵をします。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 テーブルプレートを加熱室底面に、食品をのせた黒皿を皿受棚にセットし、ドアを閉める給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする



1 「スチームオーブン」を選択し、決定する

①押す ②回して選択 ③押して決定

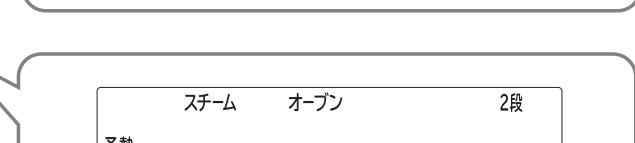
例:スチームオーブン予熱「無」黒皿1段40°Cで50分加熱する場合



予熱「無」を選択し、決定する

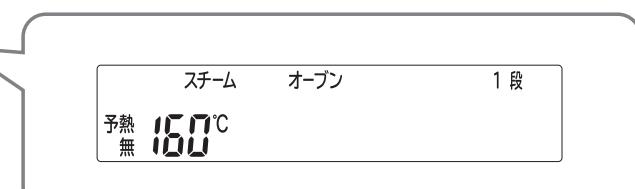
「有」➡「無」
予熱「有」ではスチームオーブン発酵は選択できません。

④回して選択 ⑤押して決定



黒皿使用段数を選択し、決定する

「2段」➡「1段」
⑥回して選択 ⑦押して決定



2 発酵温度を選択し、決定する

30°C➡35°C➡40°C➡45°C
⑧回して選択 ⑨押して決定



3 加熱時間を設定し、スタートする

1~30分：1分単位
30~60分：2分単位
60~90分：5分単位
⑩回して選択 ⑪押して決定



終了音が鳴ったら食品を取り出す

給水タンク使用後は→P.86、87
■給水タンクを空にしてください。
■パイプの水抜きを行ってください。
■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

手動調理（スチームショット）

スチームショットを使う

■オーブン・グリル・スチーム・オーブン・スチーム・グリル・スチーム・オーブン・発酵の加熱中にスチームを追加します。

■お好みのタイミングで最大3分間スチームを追加することができます。残りの加熱時間から5分以内のときは使用できません。



1

準備 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

ご注意

スチームショットは調理中に何度も設定できますが、スチームを入れるとヒーターが停止するので、仕上がりに影響が出ることがあります。

1 加熱中にスチームを入れたいタイミングで「仕上がり」を押す

■ボタンを押すごとに3分➡2分➡1分➡0秒とセットできます。（スチームショット動作中にスチームショットを取り消す場合は、0秒を選択してください。）

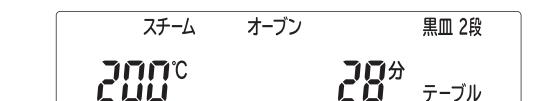
■ボタンの押しかえはボタンを押した後、約2秒間受けつけます。

残り時間が5分以内のときは使用できません。

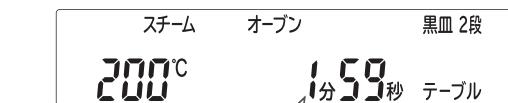
給水タンク使用後は→P.86、87

■給水タンクを空にしてください。
■パイプの水抜きを行ってください。
■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

例:スチームオーブンの途中にスチームショットを2分する場合



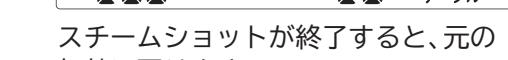
スチームショットをスタートさせる



スチームショット残り時間



スチームショットが終了すると、元の加熱に戻ります。



スチームショットの入れかたのコツ

■オーブン予熱中にスチームショットは使用できません。

■レンジ、スチームレンジ、スチームレンジ発酵、過熱水蒸気オーブン、過熱水蒸気グリルではスチームショットは設定できません。

■スチームショット動作中は時間の増減と温度の変更はできません。

■スチームオーブン発酵の発酵途中に、生地の状態に合わせてスチームを吹きかけます。

■オーブンでスポンジケーキやシュークリームを焼いている途中で、効果的にスチームを吹きかけるとふくらみがよくなります。焼き時間の1/2が経過する前に入れるとよいでしょう。

■グリルで焼き魚を焼き上げる途中でスチームを吹きかける時は、焼き時間の1/2が経過した時に入れるとよいでしょう。

手動調理をするときの加熱時間

レンジ調理 (野菜)

おおいの有無の「一」は、ラップ等のおおいの無を示す。

■オートメニューで調理する場合、葉菜、果・花菜は [12葉・果菜] で。
根菜は、[13根菜] で加熱します。 ➡ P.42、43

メニュー名	調理のコツ	手動調理の目安 レンジ600W		おおいの有無
		分量	加熱時間	
葉菜	ほうれん草 小松菜・春菊	200g	2分10秒~2分50秒	有
	白菜・もやし キャベツ			
果・花菜	カラフラワー ブロッコリー	200g	1分40秒~2分30秒	有
	なす アスパラガス			
根菜	さやいんげん さやえんどう	200g	2分20秒~2分50秒	有
	とうもろこし かぼちゃ	1本(300g)	4分40秒~6分30秒	
根菜	にんじん さつまいも	200g	2分50秒~3分30秒	有
	里いも ごれんこん			
根菜	じやがいも 大根	150g 300g	4分40秒~5分20秒 6分20秒~7分20秒	有
	じゃがいもを丸のまま加熱したときは、加熱後上下を返して3~5分ほどそのままおく。さいの目切りや、薄切りのオートメニューの場合は弱に合わせる。			

レンジ調理 (生ものの解凍)

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ100W	おおいの有無
まぐろ(ブロック)	200g	4~6分	—
いか(ロール)	100g	2~3分	—
えび	10尾(約200g)	3~5分	—
切り身魚	1切れ(約100g)	2~3分	—
ひき肉	200g	5~7分	—
薄切り肉	200g	4~6分	—
鶏もも肉(骨なし)	250g	6~7分	—
鶏もも肉(骨あり)	250g	7~8分	—

レンジ調理 (ゆでて冷凍した野菜の解凍)

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ600W	おおいの有無
冷凍ミックスベジタブル	200g	1分20秒~1分40秒	—
冷凍さやいんげん	200g	約1分40秒	—

- ラップやふたなどのおおいを外し、発泡スチロール製のトレーにのせて加熱します。
- 加熱後3~5分放置して自然解凍します。
- ミックスベジタブルやさやいんげんは、ほぐして皿に広げて加熱し、加熱後よくかき混ぜます。

レンジ調理 (冷凍食品の解凍あたため)

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ600W	おおいの有無
冷凍ごはん(2~3cm厚さのかたまり)	1杯分(150g)	2分10秒~2分50秒	有
冷凍おにぎり	1個(150g)	2分10秒~2分50秒	有
冷凍ピラフ(パラパラの物)	1人分(250g)	4分~4分40秒	有
冷凍スパゲッティ	1人分(250g)	4分~4分40秒	有
冷凍ハンバーグ	1個(100g)	2分50秒~3分30秒	有
冷凍フライ・コロッケ	2~4個(100g)	1分30秒~2分	—
冷凍シーチキン	12個(170g)	3分20秒~4分10秒	有
冷凍肉だんご(甘酢あんかけ)	1袋(200g)	2分10秒~3分20秒	有
冷凍カレー・シチュー	1人分(200g)	4分10秒~4分40秒	有
冷凍ミックスベジタブル	200g	2分10秒~2分50秒	有
冷凍さやいんげん	200g	2分50秒~3分30秒	有
冷凍枝豆・かぼちゃ	200g	2分10秒~3分20秒	有
冷凍スイートコーン	1本(300g)	6分~7分20秒	有
冷凍あんまん・中華まん	各1個(80g)	50秒~1分20秒	有

レンジ調理 (ごはん、お総菜のあたため)

焼き魚や煮魚、カレーやシチューのあたためは、加熱中に飛び散ることがあるのでおおいをします。

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ600W	おおいの有無
ごはん	1杯(150g)	50秒~1分10秒	—
おにぎり	1個(150g)	約1分10秒	—
チャーハン・ピラフ	1人分(各250g)	約1分50秒	—
スパゲッティ・焼きそば	1人分(各250g)	2分20秒~2分50秒	—
焼き魚	1人分(100g)	約1分10秒	有
ハンバーグ	1個(100g)	1分~1分50秒	—
フライ	2~4個(100g)	40秒~50秒	—
コロッケ	2個(150g)	50秒~1分10秒	—
野菜のいため物	1人分(200g)	1分40秒~2分30秒	—
八宝菜	1人分(300g)	約2分50秒	—
野菜の煮物	1人分(200g)	1分40秒~2分30秒	—
煮魚	1切れ(100g)	約50秒	有
シーマイ	1人分(200g)	約1分50秒	—
みそ汁・コンソメスープ	1人分(150g)	1分~1分50秒	—
カレー・シチュー	1人分(各200g)	約1分50秒	有
ポタージュスープ	1人分(150g)	1分40秒~2分30秒	—
牛乳	1杯(200mL)	1分20秒~2分	—
コーヒー	1杯(150mL)	約1分20秒	—
お酒	1本(180mL)	50秒~1分10秒	—
ハンバーガー	1個(100g)	20~40秒	—
ホットドッグ	1本(80g)	20~40秒	—
パン	2個(80g)	約30秒	—
あんまん・中華まん	各1個(80g)	20~40秒	有
まんじゅう	2個(100g)	20~40秒	—
コンビニ弁当	1個(500g)	1分40秒~2分30秒	—

スチーム・レンジ調理

(ごはん、お総菜のあたため)
(冷凍食品の解凍あたため)

しつとりふくらあたためたい物や、かたくなりやすいお総菜をあたためます。

メニュー名	分量	加熱時間 スチーム レンジ	おおいの有無
ごはん	1杯(150g)	2分~2分30秒	—
シーマイ	8個(160g)	2分30秒~3分	—
肉まん	1個(100g)	1分30秒~1分50秒	—
焼きそば	1人分(250g)	3~4分	—
まんじゅう	1個(80g)	50秒~1分20秒	—
ハンバーグ	1個(100g)	2分~2分30秒	—
うなぎのかば焼き	1くし(120g)	2分~2分30秒	—
焼き魚	1人分(100g)	2分~2分30秒	—
煮魚	1切れ(100g)	2分~2分30秒	—
ハンバーガー	1個(100g)	1分30秒~1分50秒	—
ホットドッグ	1本(80g)	1分~1分30秒	—
冷凍シーマイ	15個(240g)	7分~8分30秒	—
冷凍中華まん	1個(100g)	2~3分	—
冷凍焼きおにぎり	2個(100g)	3~4分	—
冷凍肉だんご	1袋(100g)	3~4分	—

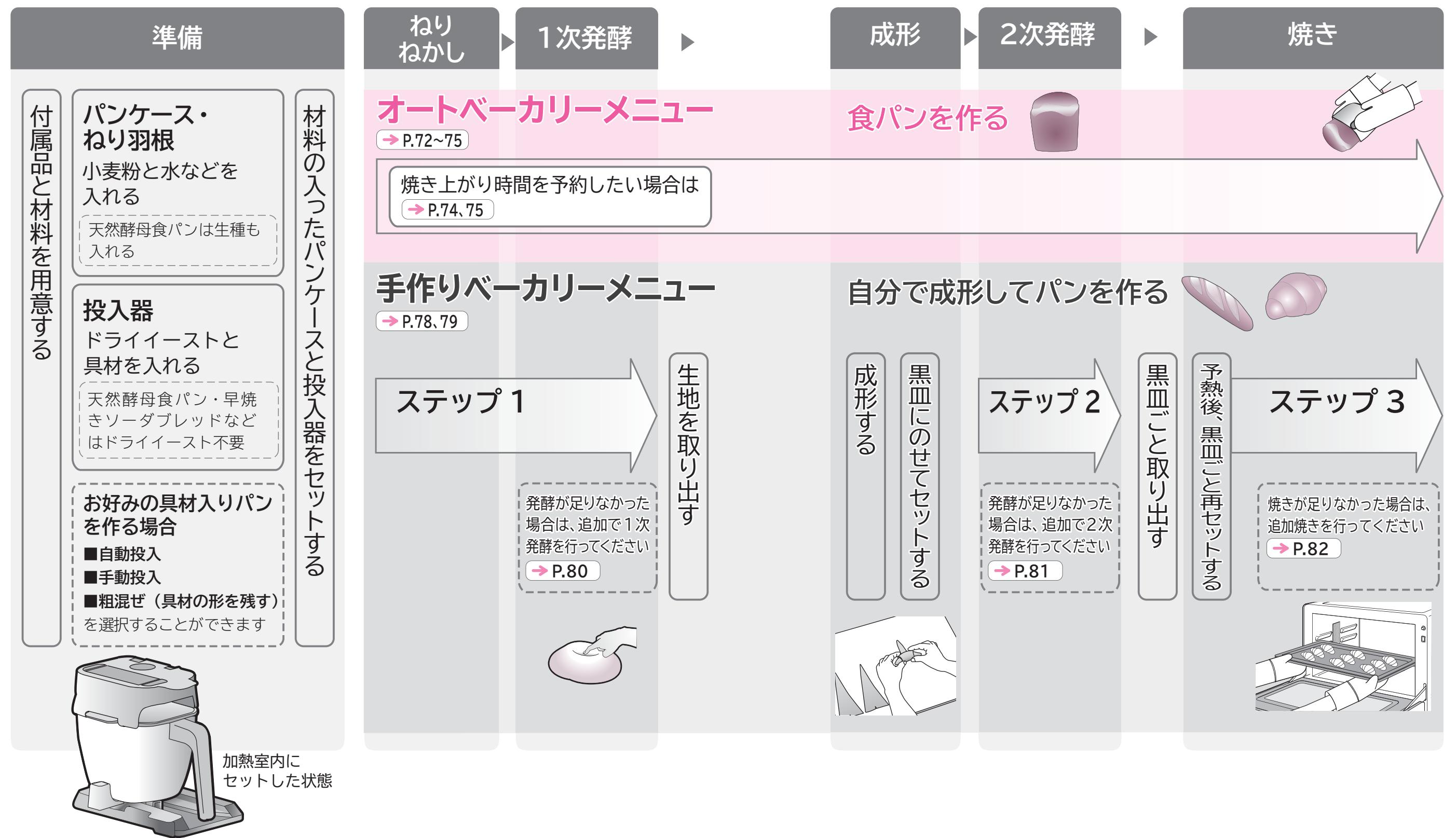
オープン調理

グリル調理

代表メニューのみ記載しています。
手動で調理するときは、類似したメニューを参考にしてください。

メニュー名	分量	黒皿・皿受棚 グリル皿	温度	加熱時間		記載ページ
				予熱有	予熱無	
ケイキ	直径15cm	黒皿・下段	160°C	30~36分	36~42分	150
	直径18cm			38~44分	42~48分	
	直径21cm			40~46分	46~52分	
	直径18cm			40~44分	46~56分	
グラタン	マカロニグラタン	黒皿・中段	210°C	24~34分	—	120
	ラザニア			—	—	
	えびのドリア			—	—	
焼き物	ローストビーフ	黒皿・下段	220°C	30~45分	40~50分	111
	焼き豚			54~65分	70~80分	
	スペアリブ			30~42分	40~46分	

ベーカリー機能の調理手順



パン作りの基本工程

ねり	ねり羽根を回転させて材料をねり生地にします
ねかし	生地を休ませて、水としっかりなじませます
1次発酵	ねった生地の温度を一定に保ってイーストの働きを促進します
成形	パンケース（型）に入れない場合、生地を焼き上がりの形にします
2次発酵	成形した生地の温度を一定に保ってイーストの働きを促進します
焼き	発酵させた生地を焼き上げてパンにします

パンが焼き上がった直後に連続してパンを作ることはできません

加熱室の温度が高いと、正常にねりや発酵ができず仕上がりが悪くなります。
加熱室内を冷ましてから行ってください。
オートベーカリーメニューと手作りベーカリーメニューのステップ1をスタートすると、冷却運転を行うように音声で案内します。 P.102
レンジ・オープンメニューの調理後や 48清掃 49脱臭 の後も、加熱室内が40°C以下に冷めるまでスタートできません

完 成 パンを取り出す

ベーカリー機能のメニュー一覧

ベーカリー機能のメニューの調理時間と作業工程

- オートベーカリーメニューは、**ねり**、**ねかし**、**発酵**、**焼き**をすべて自動で行います。→P.72、73
- 手作りベーカリーメニューは3つのステップに分かれ、自分で成形したパンが作れます。→P.78、79
- ベーカリー機能のすべてのメニューでパンケース・投入器・パンケース台を使います。
- お好みの具材を入れたい場合は→P.76、77
 - 具材の種類によって**自動投入**・**手動投入**が選べます。
 - 具材の形を残して混ぜる**粗混ぜ**が選べます。
- オートベーカリーメニューは焼き上がり時刻を予約できるメニューがあります。→P.74、75
 - 手作りベーカリーメニューは予約することができません。
- 下表に記載されている時間は目安です。

第1分類	第2分類	メニュー名	料理集	調理時間	具材投入	粗混ぜ	具材投入時間(スタートから)	行程						
								▼イースト投入	▼具材投入	ねり	ねかし	1次発酵	2次発酵	焼き
オートベーカリー(食パン)	小麦パン(食パン)	101 食パン	→P.170	100分	○	○	約25分後							
		102 ソフト食パン	→P.173	135分	○	○	約37分後							
		103 バターリッチパン	→P.174	145分	○	○	約25分後							
		104 山形フランスパン	→P.174	215分	○	○	約35分後							
		105 デニッシュ風パン	→P.175	145分	×	×	約15分後 (後入れ用バター)							
		106 ライ麦パン	→P.176	135分	○	×	約41分後							
		107 全粒粉パン	→P.176	135分	○	○	約41分後							
		108 天然酵母食パン	→P.177	300分	○	○	約50分後							
		109 早焼きリーダブレッド	→P.178	41分	×	×	—							
	米粉・ごはんパン	110 米粉パン(小麦入り)	→P.179	130分	○	×	約25分後							

第1分類	第2分類	メニュー名	料理集	調理時間	具材投入	粗混ぜ	具材投入時間(スタートから)	行程							
								▼イースト投入	▼具材投入	ねり	ねかし	1次発酵	成形	2次発酵	予熱
手作りベーカリー	成形パン	115 バターロール	→P.182	139分	○	○	約25分後								
		116 丸パン	→P.184	127分	○	○	約25分後								
		117 白パン	→P.185	128分	○	○	約25分後								
		118 フランスパン	→P.186	128分	○	○	約25分後								
		119 クロワッサン	→P.188	82分	×	×	約25分後								
		120 あんパン	→P.190	126分	○	○	約25分後								
		121 メロンパン	→P.191	130分	○	○	約25分後								
		122 シュトーレン	→P.193	136分	○	○	約25分後								
		123 ベーグル	→P.194	82分	○	○	約25分後								
		124 ナン	→P.195	90分	○	○	約25分後								
		125 ピザ	→P.196	64分	×	×	約25分後								
		126 ねり(時間)		—	—	—	—								—
		127 1次発酵(温度/時間)		—	—	—	—								—
		128 2次発酵(温度/時間)		—	—	—	—								—
		129 追加焼き(温度/時間)		—	—	—	—								—
		130 もち	→P.197	80分	○	×	約74分後								
		131 うどん・パスタ・そば	→P.198~200	16分	×	×	—								
		132 リゾット	→P.200	42分	×	×	—								

※1 各ステップの調理時間です。ステップ3は予熱時間を含みません。

※2 130もちの具材投入は**手動投入**のみ選択できます。

パン作りに必要な材料

■材料は新鮮な物を使い、開封後はできるだけ早めにご使用ください。

■材料は正確に計ってください。

- 重さを計るときは0.1g単位以下の料理用はかりを使ってください。
(付属品のホームベーカリー用スプーンを使うこともできます)

- ホームベーカリー用スプーンはすりきりで計り、計量カップは水などを計るときに使ってください。

小麦粉

(強力粉・薄力粉)

- パン作りには一般にたんぱく質の多い強力粉を使います
(パンの種類によっては薄力粉を使うこともあります)
- 水でねると「グルテン」が形成されて空気を包むのでパンがふくらみます

小麦粉のコツ

- ふるう必要はありません
- 分量は「重さ」で計ります
(計量カップでは計らないでください)
- 湿度に弱いので乾燥した場所で保存する
- 「日清カメリヤ®(強力小麦粉)」がおすすめです
- 室温が30°C以上のときは、冷蔵室で約5°Cに冷やした物を使ってください。



米粉

■米粉はグルテンを形成するたんぱく質をもたないため、米粉だけではパンを作ることができません

米粉のコツ

- メニューによって使う米粉の種類がかわります
 - ・110 米粉パン(小麦入り) の場合は
グリコ栄養食品の「米粉パン用ミックス粉(グルテン入り)」をお使いください
 - ・111 米粉パン(小麦なし) の場合は
グリコ栄養食品の「米粉パン用ミックス粉(グルテンフリー)」をお使いください
- 指定の粉以外を使うと、米粉がかたくなり過ぎ、「C17」と表示が出て運転が止まる場合があります。



ドライイースト

■適度な温度・水・糖分を与えると活動してパンをふくらませる酵母菌です
■予備発酵不要の物を使います

ドライイーストのコツ

- ドライイーストを開封後は冷蔵室で保存してください(イーストは生ものです)
- 冷蔵室から出した物は10分くらい室内においてから使う
冷たいまま使用すると、結露して投入器にドライイーストが残る場合があります
- 湿度に弱いので乾燥した場所で保存する
- 「日清 スーパーカメリヤ ドライイースト」がおすすめです



牛乳

スキムミルク

- パンの光沢や風味をよくします
- パンの柔らかさを保ちます



油脂類

(バター・マーガリンなど)

- パンを柔らかくします
- パンの光沢をよくします



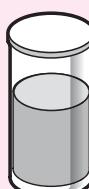
砂糖

- イーストが発酵するための栄養となります
- 焼き色や風味をよくします



天然酵母パン種

(元種)



- 適度な温度・水・糖分を与えると活動してパンをふくらませる酵母菌です
- 天然植物から培養された酵母を使います
- 元種をおこして生種にしてから使ってください
→P.177 (元種のままで使えません)
- 元種は「ホシノ天然酵母パン種」をお使いください
詳しくは(有)ホシノ天然酵母
パン種のホームページをご覧ください

卵



- パンの光沢や風味をよくします
- パンのグルテンを強くします

塩

- 生地のグルテンを安定させます
- イーストの発酵し過ぎを抑えます



水



■小麦粉に加えてねると「グルテン」を形成します

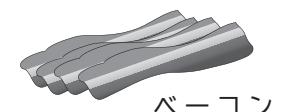
水のコツ

- 果汁や牛乳を入れた分量だけ水を減らす
- 室温25°C以上のとき(101食パン)の場合、室温30°C以上のとき)は約5°Cの冷水を使う
(約5°Cの冷水は冷蔵室から取り出してすぐの物か、氷水をかき混ぜ、氷を取り出します)

追加具材

■応用メニューによっては調理の途中で具材を入れる物があります。
具材の種類によって自動投入または手動投入を選んでください。

- かたい物や大きい物は入れないでください。
ナッツ類や大きなドライフルーツは5mmを目安に刻んでください。
ベーコンやハムなどは1cm角を目安に切ってください。
- 追加の具材を入れ過ぎるとパンのふくらみが悪くなります。
材料は本書記載の分量に従って調理してください。
- レーズンなどのドライフルーツやハム・ベーコンなどくっつきやすい物は、よくほぐしてから具材容器に入れてください。



ベーカリー機能の上手な使いかた

ちょっとした条件でかわる仕上がり具合

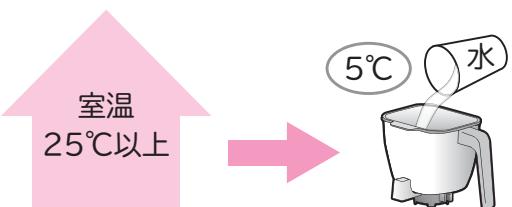
オートベーカリーメニュー・手作りベーカリーメニューは料理集(→P.168~201)に記載されている材料・分量や付属品の使いかたに従って調理する



パンのふくらみかたは部屋の温度や湿度によってもかわる

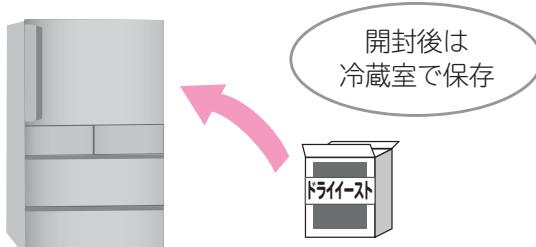
室温が25°C以上のとき(101食パンの場合、室温30°Cのとき)は、パンケースに入れる水は約5°Cの冷水(冷蔵室から出したての温度)を使ってください。室温が高いときに、室温程度の水を使うと生地の温度が上がり過ぎて、正常な発酵にならず、仕上がりが悪くなるためです。

室温が30°C以上のときは、小麦粉も冷蔵室で冷やした物を使ってください。



小麦粉やドライイーストなどの材料は新鮮な物を使う

高温・湿気を避けて保存し、ドライイーストを開封後は冷蔵室で保存してお早めにご使用ください。使用時は常温に戻してください。冷たいまま使用すると、結露して投入器にドライイーストが残る場合があります。



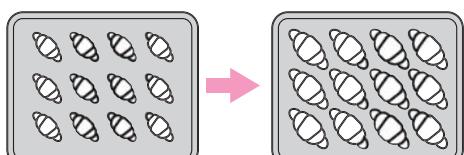
手作りベーカリーメニューの基本

発酵具合を確認する

・1次発酵後は、パンケースに生地を入れたまま、指に小麦粉をつけて中央を刺します。指の穴がそのまま残る状態であれば発酵は十分です。(フィンガーテスト)

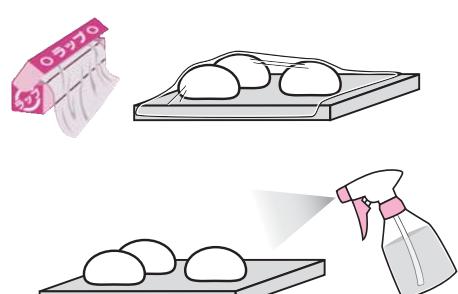


・2次発酵後は目で確認し、料理集記載の目安まで体積がふくらんでいれば発酵は十分です。フィンガーテストは行いません。



生地のあつかいはていねいに

・生地をちぎったり、いじり過ぎたり、乾燥すると生地が傷み、ふくらみが悪くなります。ガス抜きのときは生地を何度も押しつけたり、つぶし過ぎないように注意します。
・成形するときは乾燥に注意して手早く行います。ベンチタイム中(ねかし)や予熱中は生地が乾燥しないように、ラップかかたく絞ったぬれふきをかけたり、表面に霧を吹きます。



予約機能

オートベーカリーメニューで焼き上がり時刻を予約することができます(操作は→P.74、75)

次のメニューは予約機能が使えません

- | | |
|----------------|-------------------------------------|
| 103 バターリッチパン | 牛乳や卵など傷みやすい食品を使うため、予約機能を使うことができません。 |
| 105 デニッシュ風パン | |
| 109 早焼きソーダブレッド | |
| 113 豆腐パン | |
| 114 こんにゃくパン | |

室温や湿度などによっては、予約した完了時刻より最大10分程度早く焼き上がることがあります

予約待機中にドアを開けると待機状態が一時停止します

ドアを閉め、を押して予約を再開してください。

すぐにを押さないと、調理を再開せず、予約した完了時刻に焼き上がらない場合があります。

予約機能は最初に[ねり]を行ってから予約待機状態になります

- ・108 天然酵母食パンは、すぐに予約待機状態に入り、決められた時刻になると[ねり]を行います。
- ・完了時刻からメニューごとに決められた時刻になると調理を再開します。

予約待機中に他の調理をしたいとき

予約設定を繰り返すと仕上がりが悪くなるのでおすすめしません。

[とりげ]を2回押して予約をとりけしてください。

その後、他の調理を行い、あらためて予約を設定し直してください。

- ・調理終了後、加熱室内が熱くなっている場合は、40°C以下まで冷ましてからパンケースをセットしてください。
- ・108 天然酵母食パン以外のメニューは何度も予約の設定をやり直すと、ねり過ぎになってしまいます。他の調理をする場合は、最後の調理が終わってから予約を設定してください。

パン生地に具材をねり込む

具材によって3つの入れかたがあります(操作や具材の種類による使い分けは→P.76、77)

[ねり]の途中で入れる

①自動投入

調理開始前に具材を具材容器に入れて、各メニューに応じた時間に自動で投入します。

②手動投入

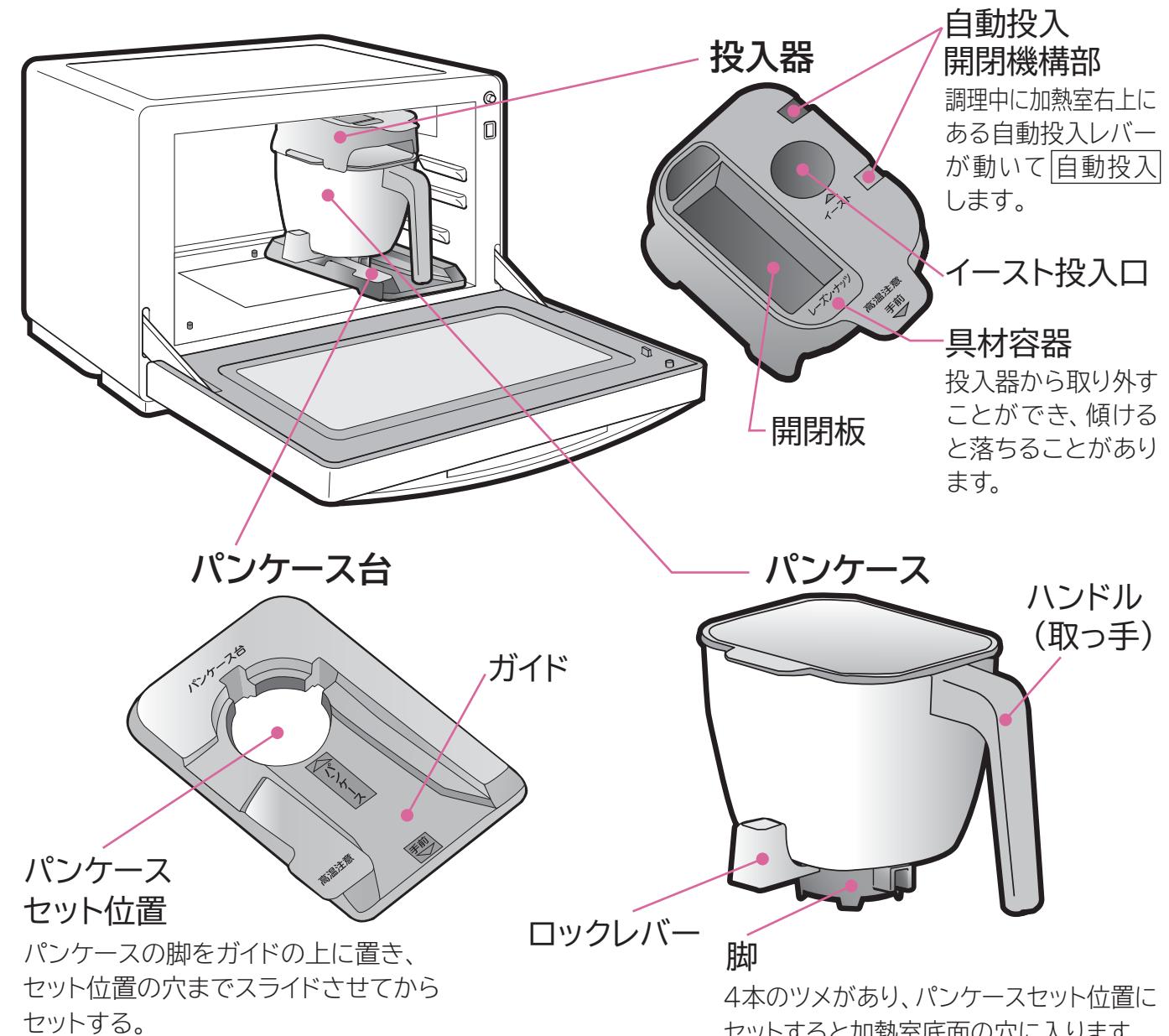
具材を投入するタイミングになると具材報知音が鳴ります。パンケース・投入器を取り出し、具材を入れます。パンケース・投入器を加熱室内に戻し、を押してください。を押さないと調理を再開しません。

最初に入れる

- ③小麦粉や砂糖と一緒に、最初からパンケースに入れます。

付属品の使いかた

ホームベーカリー用付属品の使いかた



ホームベーカリー用スプーン

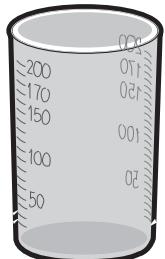


目盛りがそれぞれ3本あります。

下の目盛りが $\frac{1}{3}$ 量、中間の目盛りが $\frac{1}{2}$ 量、上の目盛りが $\frac{2}{3}$ 量です。

(ホームベーカリー用スプーンで計る調味料の分量は目安です。
メーカーによって若干異なります。)

計量カップ

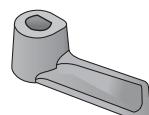


ねり羽根 メニューによって使い分けてください

パン用羽根



もち・うどん用羽根



パンケース

- パンケースは内側底部にある回転軸にねり羽根を取り付け、生地をねったり、食パンを焼いたりするときの容器になります。
- セットのしかた・ねり羽根の取り付けかた
[P.70, 71](#)
パンケースをセットするときは、確実にロックしてください。
- パンケースをセットすると脚の4本のツメが加熱室底面の穴に入れます。

投入器

- 投入器にはドライイーストと具材をスタート前に入れます。
- 自動投入開閉機構部を押さないでください。
具材・ドライイーストが落ちてしまいます。
入れた物はねりの途中に、自動で投入します。
- 具材またはドライイーストが投入されるタイミングは、各メニューによって異なります。
- 具材容器は取り外して洗うことができます。
- 具材容器は自動投入しないときもセットしてください。

パンケース台

- パンケース台は、パンケースをセットする前にテーブルプレートを取り外して加熱室底面にセットします。
- 加熱室の右側壁面と手前のふちに合わせてセットします。
- パンケース台のガイドは、パンケースの脚をスライドさせて使うため、傷がついたり、白くなることがあります、性能上は問題ありません。

ホームベーカリー用スプーン・計量カップ

- 大スプーンは砂糖とスキムミルクを計るために使います。小スプーンは塩とドライイーストを計るために使います。
一般的な大さじ・小さじとは大きさが異なります。使い分けてください。
- 計量カップは液体を計るために使います。
小麦粉などは計量カップではなく、重さを計ってください。

お願い

- 材料を入れる前にねり羽根がセットされていることを確認してください
ねり羽根がない状態でスタートすると生地をねることができないためパンができません。
- 具材を入れる前に具材容器の開閉板が閉じていることを確認してください

- イースト投入口はからぶきしないでください
静電気でドライイーストが残ります。
- かたい食材を入れてねりを行わないでください
パンケースの塗装を傷め、こびりつきの原因になります。万が一、はがれた塗装の破片を口にしても、無害であり、健康上の問題はありません。

注意

- パンケース・投入器・パンケース台を取り出すときは付属品のミトンか厚めの乾いたふきんを使用する
やけどの原因になります
加熱終了後の加熱室内やパンケースは熱くなっています

- パンケース・投入器・パンケース台の出し入れは加熱室壁面や底面・天井に当たないように注意する
損傷・故障の原因になります
投入器が落下して食品がこぼれてしまいます

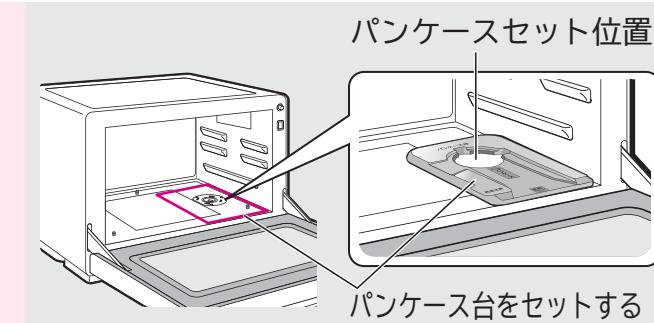
- パンケース・投入器・ねり羽根・収納ケースは落下させない
変形・故障の原因になります

- ロックレバー・ハンドルを無理に操作しない
破損・故障の原因になります

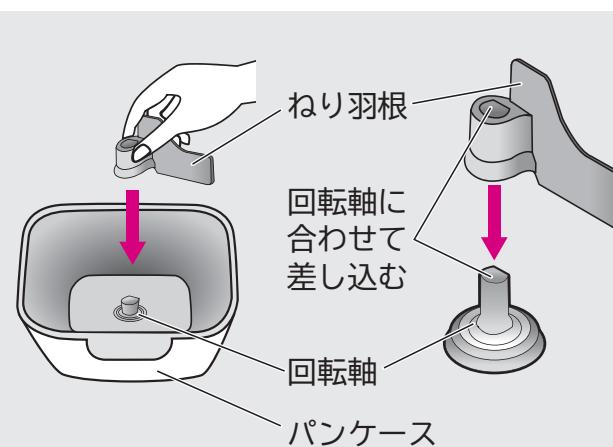
付属品の使いかた（準備する）

パンケースを加熱室にセットする

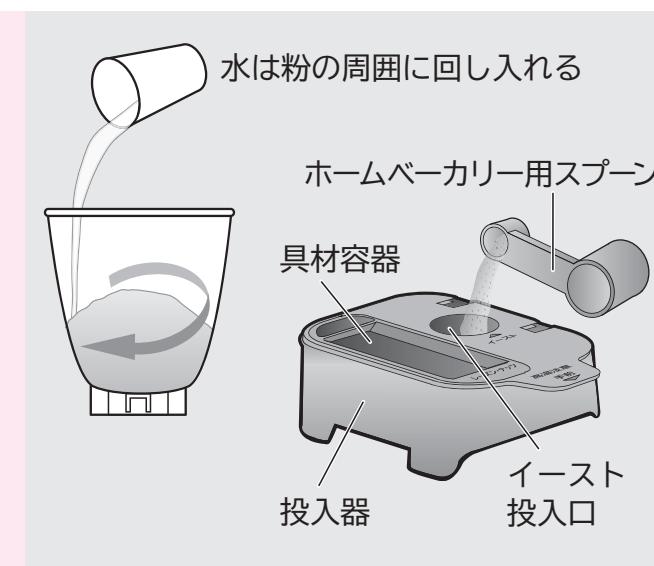
- 1** テーブルプレートを取り外してパンケース台を加熱室底面にセットする
加熱室の右側面と手前のふちに合わせてセットします



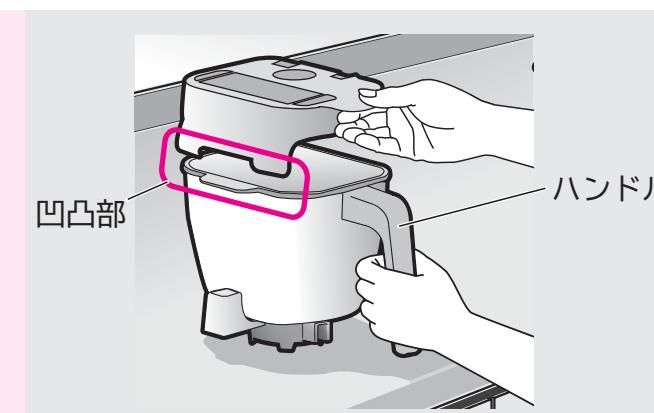
- 2** パンケースにねり羽根を取り付ける
ねり羽根は浮かないように下までしっかりとセットしてください
■パン・ピザなどを作るとき
→パン用羽根 を使用してください
■うどんなどの麺類の生地・もち・リゾットなどを作るとき
→もち・うどん用羽根 を使用してください



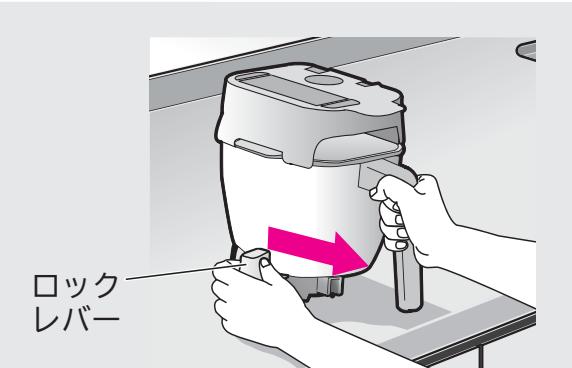
- 3** パンケースに小麦粉や水などを入れる
投入器に常温に戻したドライイーストやお好みの具材を入れる
■ドライイーストは投入器のイースト投入口に、具材は投入器の具材容器に入れます
■ドライイーストや具材を入れないで作るメニューもあります



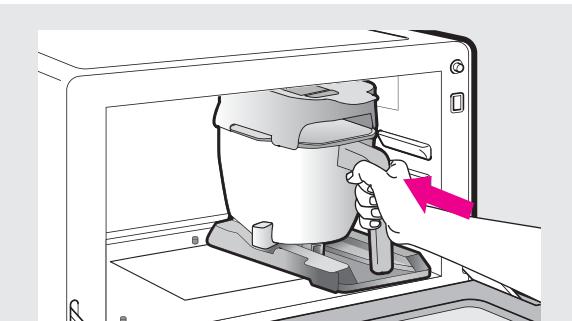
- 4** 投入器とパンケースの左右の凹凸部を合わせて、投入器をパンケースにセットする
パンケースを水平な場所に置き、必ずハンドルを持って支え、安定させてからセットしてください



- 5** パンケースのロックレバーを手前（ハンドル側）に止まるまで引く
パンケースを水平に置いてロックレバーを操作する
ロックレバーが手前にならないと、ロック用のツメが引っかかり、パンケースをセットすることができません



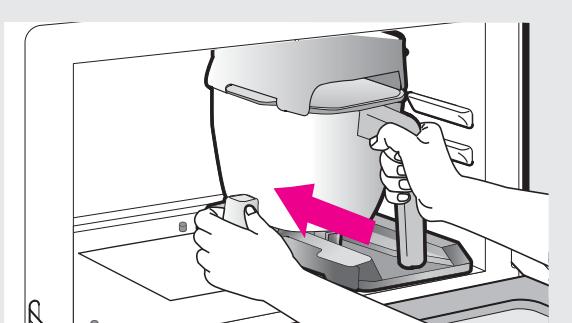
- 6** パンケースをパンケース台のガイドの上にのせ、スライドさせてパンケースセット位置までまっすぐ入れる
パンケースをパンケースセット位置に正しくセットすると、4本の脚が加熱室底面の穴に入れます



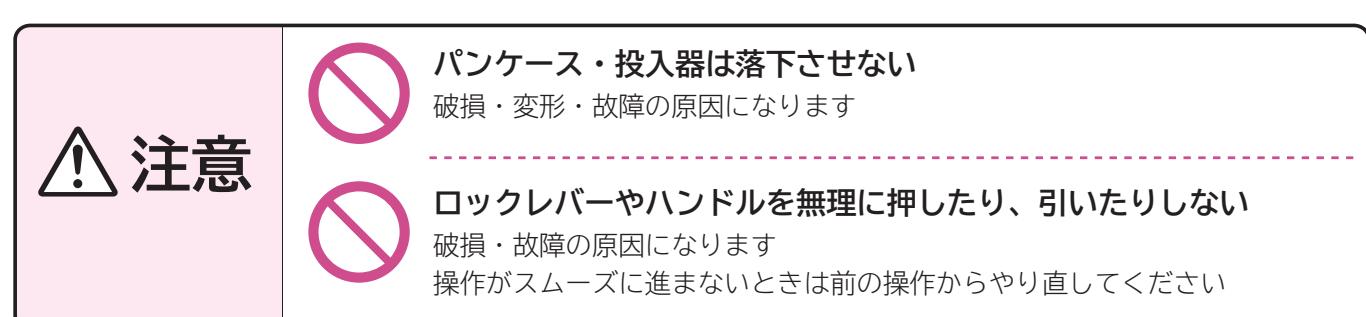
パンケース台のガイドの上をスライドさせてまっすぐ入れます

- 7** パンケースを水平に支えてロックレバーを奥側に止まるまで押し、ドアを閉めます
正しくセットされると音声で案内します
ロックレバーがスムーズに動かないときは、パンケースがパンケースセット位置に正しくセットされていません
⑤の操作からやり直してください

食パンなどを作るときは →P.72~75
自分で成形したパンを作るときは
→P.78、79



パンケースのハンドルをかるくおさえてロックレバーを奥に押します（パンケースを傾けない）



オートベーカリーメニューの操作

食パンを焼く(オートベーカリーメニューのパンを焼く)

■「ねり」、「ねかし」、「1次発酵」、「2次発酵」、「焼き」をすべて自動で行います。

■焼き上がり時刻を予約できるメニューがあります。→P.74、75

予約可能時間はメニューによって異なります。最大で13時間後まで設定できます。

■具材を途中で投入することができます。→P.76、77

具材を途中で投入する場合は、具材の種類によって「自動投入」・「手動投入」の「混ぜ」と「粗混ぜ」を選択してください。

■食パン以外のパンを作りたい場合は、「手作りベーカリーメニュー」で作ります。→P.78、79



1 2 3

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

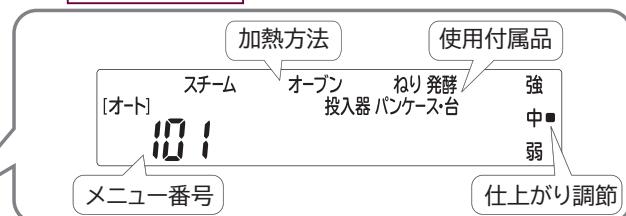
準備 パンケース台をセットし、パンケースと投入器に食材を入れてパンケース台にセットする →P.70、71

給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

パンケースをセットするときは確実にロックしてください →P.70、71

101食パン 以外のオートベーカリーメニューは給水タンクを使いません

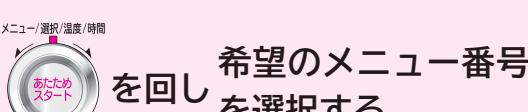
例: 101 食パンを作る場合



1 オート一時停止を押す

最初は 101 食パン が選択されています

2 他のオートベーカリーメニューを選択する場合は希望のメニュー番号を回しを選択する



途中で具材を入れるときは →P.76、77
仕上がり調節をするときは →P.23

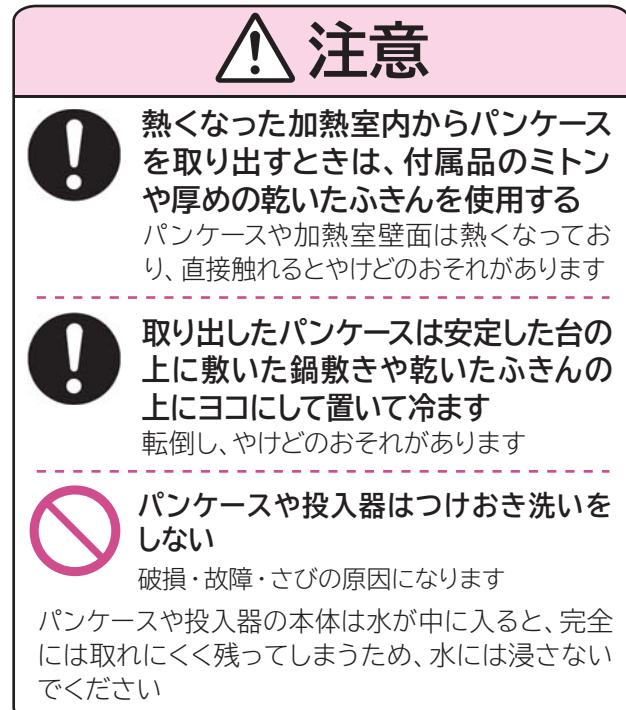
3 あたためスタートを押してスタートする

調理終了直後など加熱室内の温度が40°C以上の場合は

スタートを押してもスタートしません。

ねりのときに温度が高いとうまく仕上がらないためです。
音声案内に従って、冷却運転を行ってください。

→P.102



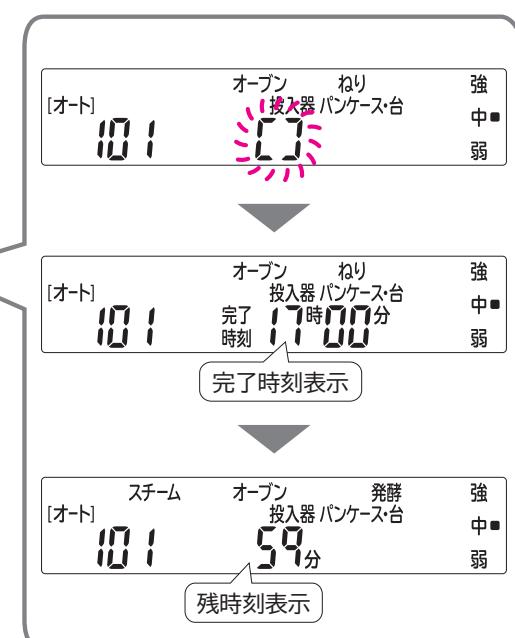
調理中

調理をしています

■完了時刻表示と残時間表示について

残りの調理時間が1時間以上の場合、完了時刻を表示します。残りの調理時間が1時間未満になると残り時間を表示します。

■庫内灯を点灯したいときは [庫内灯] を押す →P.4



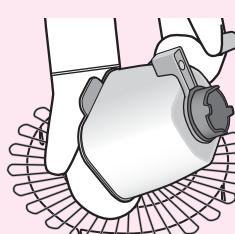
調理終了

終了音が鳴つたらロックを外し、パンケースを取り出す

取り出したパンケースはふきんやタオルなどを敷いた台の上にヨコにして2分ほど冷ます

パンを取り出すとき

ハンドルの根元を持ち、パンケースを逆さにして上下に数回ふって取り出す



取り出したパンはケーキクーラーなどの上であら熱を取る

給水タンク使用後は →P.86
■給水タンクを空にしてください。
■パイプの水抜きを行ってください。
■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

パンの中にねり羽根が残ったときは

パンを手で持てる程度までケーキクーラーなどの上で冷ましてください。
パンを裏返して持ち、ねり羽根の周りを竹ぐしなどでくずしてから、回転軸の入る穴に竹ぐしを入れ、ねり羽根を抜き取ってください。



パンを取り出した後のパンケースは

ぬるま湯か水を入れて汚れをふやかします。

ねり羽根は、パンケースの下から回転軸を持って固定し、ねり羽根を反時計回りに回してから、左右に数回回し、上に引いて取り外してください。



かたくて取り外しにくいときは、パンケースに水を入れて5~10分おくと、ふやけて取り外しやすくなります。

(お手入れは「付属品のお手入れ」を参照 →P.88、89)

オートベーカリーメニューの操作

焼き上がり時刻を予約してパンを焼く

■一部のオートベーカリーメニューは完了時刻を予約することができます

手作りベーカリーメニューは焼き上がり時刻や発酵終了時刻を予約することができません。

■応用メニューによっては予約機能の使用に適さない物もあります

材料に牛乳や卵など傷みやすい物が入っているメニューでは予約機能を使わないでください。



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 パンケース台をセットし、パンケースと投入器に食材を入れてパンケース台にセットする → P.70, 71

101食パンの場合は、給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

1 オート一時停止ボタンを押す

2 希望のメニュー番号を選択する

途中で具材を入れるときは → P.76, 77
仕上がり調節をするときは → P.23

3 予約ボタンを押して「予約」を選択する

予約ボタンを押すごとに次の順に選択できます

予約無 → 予約1 → 予約2 → 予約無

4 希望の完了時刻を選択する

メニューによって予約できる時間は決まっています
「完了時刻」が点滅している時刻は選択できません

パンケースをセットするときは確実にロックしてください → P.70, 71

調理終了直後など加熱室内の温度が40°C以上の場合は

スタートボタンを押してもスタートしません。
ねりのときに温度が高いうまく仕上がらないためです。
音声案内に従って、冷却運転を行ってください。 → P.102

例: 102ソフト食パンの焼き上がりを「16時30分」に予約して作る場合

[オート] 102 オープン ねり発酵 投入器 パンケース台 強 中 弱

予約機能の完了時刻は前回設定した時刻を2つまで記憶します

●「予約1」と「予約2」にそれぞれ前回設定した完了時刻を記憶します。

●工場出荷時は「6:00」と「18:00」に設定されています。

[オート] 102 オープン ねり発酵 投入器 パンケース台 強 中 弱
予約1 完了時刻 16時30分

5



を押し、予約調理をスタートする

完了時刻に焼き上がるよう合わせて調理を自動で開始します。

(調理時間はメニューによって異なります)

終了音が鳴ったらロックを外し、パンケースを取り出す

パンケースからパンを取り出すときは → P.73

お願い
パンを取り出した後のパンケースは、ぬるま湯か水を入れてしばらくおく

予約機能を使っても最初のねりはすぐ行います

●粉を液体に浸したまま、長時間待機するとうまく仕上がらないことがあるためです。異常ではありません。

●予約待機状態をとりけし、再度予約機能を設定するとねりを行い、ねり過ぎになることがあります。とりけしと再設定を繰り返し行わないようにしてください。

■完了時刻表示と残時間表示について

残りの調理時間が1時間以上の場合、完了時刻を表示します。残りの調理時間が1時間未満になると残り時間を表示します。

■庫内灯を点灯したいときはライトボタンを押す → P.4

注意

熱くなった加熱室内からパンケースを取り出すときは、付属品のミトンや厚めの乾いたふきんを使用する
パンケースや加熱室壁面は熱くなっています
直接触るとやけどのおそれがあります

取り出したパンケースは安定した台の上に敷いた鍋敷きや乾いたふきんの上にヨコにして置いて冷ます
転倒し、やけどのおそれがあります

オートベーカリーメニューの予約について

■予約できないオートベーカリーメニューがあります

103バターリッチパン 105デニッシュ風パン 109早焼きソーダブレッド

113豆腐パン 114こんにゃくパン は材料が傷むおそれがあるため、予約して焼くことができません。

■予約可能時間はメニューによって異なります

完了時刻までの時間が短過ぎると焼き上がらないため選択できません。
また、長過ぎてもうまく仕上がらないため選択できません。

メニュー	予約可能な範囲(スタートから)
101 食パン	2時間00分～13時間後
102 ソフト食パン	2時間30分～13時間後
104 山形フランスパン	3時間50分～13時間後
106 ライ麦パン	2時間30分～13時間後
107 全粒粉パン	2時間30分～13時間後

メニュー	予約可能な範囲(スタートから)
108 天然酵母食パン	5時間15分～10時間後
110 米粉パン(小麦入り)	2時間25分～13時間後
111 米粉パン(小麦なし)	2時間10分～13時間後
112 ごはんパン	2時間30分～13時間後

具材投入

生地に具材をねり込んだパンを焼く

■具材投入はオートベーカリーメニュー([P.72](#))と手作りベーカリーメニューのステップ1([P.78](#))で選べます。

■具材の種類によって【自動投入】と【手動投入】を選択します。

●【自動投入】: スタート前に具材容器に入れたお好みの具材をメニューごとの時間に自動で投入します。

●【手動投入】: 具材を入れる時間になると具材報知音でお知らせします。

パンケースを取り外し、具材を入れて加熱室内に戻してください。

具材を入れずにそのままにした場合は、3分後に調理を再開します。

([130もち](#)は1分後に再開します。)

■具材の形状を残した具材入りパンを作る【粗混ぜ】も選べます。

準備

パンケース台をセットし、
パンケースに食材を入れる
投入器のイースト投入口に
ドライイーストを入れる

自動投入のときは
投入器の具材容器に具材を入れる
投入器をパンケースにセットする
パンケースをパンケース台にセットする
[P.70, 71](#)

スチームを使うオートメニューは、給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

パンケースをセットするときは確実にロックしてください ([P.70, 71](#))

例: [103 バターリッチパン](#)に具材を投入する場合

【具材/混ぜ】を押すごとに次の順に選択します

自動投入の場合

[オート] 具材 混ぜ オープン ねり発酵 投入器 パンケース・台 強 中 弱
103

自動投入、粗混ぜの場合

[オート] 具材 粗混ぜ オープン ねり発酵 投入器 パンケース・台 強 中 弱
103

手動投入の場合

[オート] 具材 手動 混ぜ オープン ねり発酵 投入器 パンケース・台 強 中 弱
103

手動投入、粗混ぜの場合

[オート] 具材 手動 粗混ぜ オープン ねり発酵 投入器 パンケース・台 強 中 弱
103

なしの場合

[オート] オープン ねり発酵 投入器 パンケース・台 強 中 弱
103

1 「オートベーカリーメニューの操作」
[P.72](#) または「手作りベーカリーメニューの操作」([P.78](#))を参照して希望のメニュー番号を選択する

2 【具材/混ぜ】を押して投入のしかたを選択する

3 メニュー/選択/温度/時間
あたためスタート を押してスタートする

【具材/混ぜ】のランプは具材投入できるメニュー番号を選択しているときに点灯します。調理をスタートすると変更できなくなるため消灯します(「ナビダイヤル操作機能」を参照 [P.6](#))

調理中

手動投入のときは

具材報知音が鳴つたら

- ①ドアを開けてパンケースを取り出す
- ②投入器を取り外す
- ③具材をパンケースに入る
- ④投入器をパンケースにセットする
- ⑤パンケースをパンケース台にセットする

メニュー/選択/温度/時間



を押してスタートする

お願い

手動投入の場合、パンケースを取り出すと具材容器の開閉板が開いています。
開いたまま加熱室に戻してください。

調理終了

終了音が鳴つたらロックを外し、
パンケースを取り出す

パンケースからパンを取り出すときは
[P.73](#)

生地に具材をねり込んだパンのコツ

- 予約をするときは生ものは入れないでください
- 具材容器に入れる具材の量は60g以下にしてください
- かたい物や大きい物は入れないでください [P.65](#)
- 小さい物を入れないでください

開閉板のすき間からもれる場合があります。

具材の種類による投入タイミングの使い分け

	適した具材	例
自動投入	■乾燥している物 ■溶けない物 ■粒が小さ過ぎない物(3mm角以上)	■ドライフルーツ(レーズンなど) ■ナツツ類(くるみなど) ■ハム・ベーコン ■オリーブ
手動投入	■水け、粘りけのある物 ■溶けやすい物	■アルコール漬けのくだもの ■チーズ ■チョコレート
始めから入れておく	■粒が小さい物(3mm角以下) ■ペースト状の物	■野菜ペースト ■ごま

■具材投入や【粗混ぜ】ができないメニューがあります [P.62, 63](#)

130もちは【手動投入】【混ぜ】しか選択できません

手作りベーカリーメニューの操作

- 手作りベーカリーメニューは「ねり」～「1次発酵」、「2次発酵」、「予熱」～「焼き」の3ステップに分かれ、成形は自分で行います。(付属品の準備については「付属品の使いかた」を参照→P.70、71)
- 食パンなどをオートで作りたい場合はオートベーカリーメニューを使用してください。(一覧→P.62、63、操作→P.72)を参照)

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

ステップ1：材料の「ねり」～1次発酵

準備 パンケース台をセットし、パンケースと投入器に食材を入れてパンケース台にセットする(→P.70、71)
スチームを使用するオートベーカリーメニューは、給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

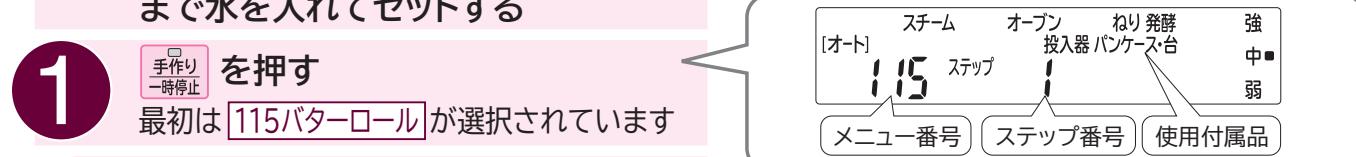
1 手作り一時停止を押す
最初は「115バターロール」が選択されています

2 他の手作りベーカリーメニューを選択する
他の手作りベーカリーメニューを選択する場合は、メニュー選択/温度/時間ボタンを回して希望のメニュー番号の「ステップ1」を選択する

3 「ねり」を押してスタートする

ステップ1終了
終了音が鳴ったらロックを外し、パンケースを取り出す
発酵具合を確認し、足りなかった場合はパンケースごと加熱室内に戻して、追加で「1次発酵」を行ってください(→P.80)

パンケースをセットするときは確実にロックしてください(→P.70、71)

例:「115バターロール」の場合


調理終了直後など加熱室内の温度が40°C以上の場合
「ねり」を押してもスタートしません。
「ねり」のときに温度が高いとうまく仕上がりません。
音声案内に従って、冷却運転を行ってください。(→P.102)

ステップ2：成形した生地の2次発酵

準備 パンケース台を取り外し、テーブルプレートをセットする
「1次発酵」が終了した生地を成形し、黒皿に並べて皿受棚の下段にセットする

1 「ねり」を押してスタートする

ステップ2終了
終了音が鳴ったら黒皿を取り出す
発酵具合を確認し、足りなかった場合は黒皿ごと加熱室内に戻して、追加で「2次発酵」を行ってください(→P.81)

ステップ1が終了して、ドアを開けるとステップ2に移行されます。
「とりけん」を押さずにそのまま続けてください。



室温が5°C以下のときは、スチームがうまく出ないことがあります。
部屋をあたためてからステップ2を行ってください。

ステップ3：発酵させた生地を焼く

準備 ドアを閉める

1 「ねり」を押して予熱をスタートする

2 予熱終了音が鳴ったらドアを開けて生地をのせた黒皿を皿受棚の中段にセットする

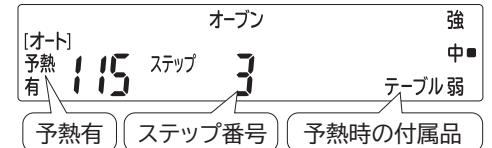
3 「ねり」を押してスタートする

調理終了

終了音が鳴ったらパンを取り出す
焼きが足りなかつた場合は黒皿ごと加熱室内に戻して、「追加焼き」で加熱してください
(→P.82)

ステップ2が終了して、ドアを開けるとステップ3に移行されます。

「とりけん」を押さずにそのまま続けてください。



注意

熱くなった加熱室内からの黒皿の出し入れは、付属品のミトンや厚めの乾いたふきんを使用する
黒皿や加熱室壁面は熱くなっていますので、直接触るとやけどのおそれがあります

給水タンク使用後は(→P.86、87)
■給水タンクを空にしてください。
■パイプの水抜きを行ってください。
■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

手作りベーカリーメニューのコツ

- ドアを開閉するときや一時停止は短時間にする
加熱室内の温度が下がったり、発酵時間が長くなり過ぎたりします。
- 発酵具合を確認するときはフィンガーテストを行ってください
生地をパンケースに入れたまま、指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみてください。指の穴がそのまま残れば発酵は十分です。
詳しくはバターロールの作りかたを参照(→P.182)
- 「119クロワッサン」、「123ベーグル」はステップ1で「1次発酵」しません
ねった状態からほとんどふくらみません。
- ステップ1の終了後に生地の表面が乾燥しているときは
生地をパンケースに入れたまま、生地の表面に霧を吹きます。
- ステップ2の途中に生地の表面が乾燥したときは
生地の表面に霧を吹きます。
- 2次発酵後の生地をちぎったり、形が悪くてやり直したりすると、生地が傷んでふくらみが悪くなります
- 発酵し過ぎたパン生地はうまく仕上がりません
ピザや揚げパンにするとよいでしょう。
- ステップ1とステップ2の間、ステップ2とステップ3の間に「とりけん」を押して他の調理を行うことができます
他の調理が終了したら、元のメニューのステップ2・ステップ3を設定して再開してください。
ただし、成形やねかし(ベンチタイム)の時間を見て、発酵し過ぎないようにしてください。
また、ステップ2をスタートするときは加熱室内を40°C以下まで冷ましてください。
- ねかし(ベンチタイム)中や予熱中に生地の表面が乾燥したときは
ラップかふきんをかけたり、生地の表面に霧を吹きます。

追加発酵

追加で「1次発酵」する

127 1次発酵(温度/時間)

■手作りベーカリーメニューのステップ1の終了後、発酵が足りなかった場合は、[1次発酵]で発酵させます。

[**とりけし**] を押して表示を現在時刻に戻してから操作してください。

■加熱室内が熱いとうまく仕上がりません。

[**オープン**]、[**グリル**]、[**49脱臭**]使用後などは、加熱室を冷ましてから使ってください。

例: **115 バターロール** のステップ1終了後に

127 1次発酵(温度/時間) で「40°C」「10分」で追加発酵する場合

ステップ1終了

終了音が鳴ったらロックを外し、パンケースを取り出し、発酵具合を確認する
発酵が足りなかった場合はパンケースごと加熱室内に戻して[1次発酵]をする

1 [**とりけし**] を押し、[**手作り一時停止**] を押す

2 「127」を選択し、決定する



3 発酵温度を「40°C」に設定し、決定する



4 加熱時間を「10分」に設定し、スタートする



終了音が鳴ったらパンケースを取り出し、発酵具合を確認する

発酵が足りなかった場合、パンケースごと加熱室内に戻して、再度[1次発酵]をする

発酵が十分な場合 [**手作り一時停止**] を押して「115」のステップ2を選択し、手作りメニューのステップ2(**P.78**)の準備から再開する

119クロワッサン 123ベーグル 125ピザ

はステップ1終了後に、
あまりふくらみません。
追加で発酵させないでください。

パンケースをセットするときは
確実にロックしてください (**P.70, 71**)

127
オープン 発酵

選べる加熱内容

温度選択: 30~45°C (5°C単位)

加熱時間: 1~30分: 1分単位
30~60分: 2分単位
60~90分: 5分単位

40
オープン 発酵

40
オープン 発酵
投入器パンケース台
40°C 10:00 秒

127 1次発酵(温度/時間) の上手な使いかた

■発酵中・発酵後に生地が乾燥したときは 生地の表面に霧を吹いて湿りけをあたえます

■加熱途中に温度と時間の増減ができます

●温度をかえるときは [手作り一時停止] を回すと 5°C単位で増減できます。

● [**手動決定**] を押して [手作り一時停止] を回すと 1 分単位で増減できます。さらに温度をかえるときは [**手動決定**] を押した後 [手作り一時停止] を回してください。

加熱時間を 90 分でスタートした場合は増やせません。
残り時間が1分未満の場合は増減できません。

追加で「2次発酵」する

128 2次発酵(温度/時間)

■手作りベーカリーメニューのステップ2の終了後、発酵が足りなかった場合は、[2次発酵]で発酵させます。

[**とりけし**] を押して表示を現在時刻に戻してから操作してください。

■加熱室内が熱いとうまく仕上がりません。

[**オープン**]、[**グリル**]、[**49脱臭**]使用後などは、加熱室を冷ましてから使ってください。

例: **115 バターロール** のステップ2終了後に

128 2次発酵(温度/時間) で「40°C」「10分」で追加発酵する場合

ステップ2終了

終了音が鳴ったら生地がのった黒皿を取り出し、発酵具合を確認する
発酵が足りなかった場合は黒皿を加熱室内に戻して[2次発酵]をする

1 [**とりけし**] を押し、[**手作り一時停止**] を押す

2 「128」を選択し、決定する



3 発酵温度を「40°C」に設定し、決定する



4 加熱時間を「10分」に設定し、スタートする

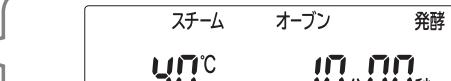
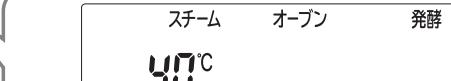


120あんパン はステップ2終了後に、
あまりふくらみません。
追加で発酵させないでください。

お願い

給水タンクの水が減っている場合は、
満水ラインまで水を入れてください。

121メロンパン は給水表示が出ても給水タンクに水を入れずにそのままにしてください。



128 2次発酵(温度/時間) の上手な使いかた

■発酵中・発酵後に生地が乾燥したときは 生地の表面に霧を吹いて湿りけをあたえます

■加熱途中に温度と時間の増減ができます

●温度をかえるときは [手作り一時停止] を回すと 5°C単位で増減できます。

● [**手動決定**] を押して [手作り一時停止] を回すと 1 分単位で増減できます。さらに温度をかえるときは [**手動決定**] を押した後 [手作り一時停止] を回してください。

加熱時間を 90 分でスタートした場合は増やせません。
残り時間が1分未満の場合は増減できません。

■発酵中・発酵後に生地が乾燥したときは 生地の表面に霧を吹いて湿りけをあたえます

■加熱途中に温度と時間の増減ができます

●温度をかえるときは [手作り一時停止] を回すと 5°C単位で増減できます。

● [**手動決定**] を押して [手作り一時停止] を回すと 1 分単位で増減できます。さらに温度をかえるときは [**手動決定**] を押した後 [手作り一時停止] を回してください。

追加焼き

追加で加熱する

129 追加焼き(温度/時間)

- 手作りベーカリーメニューのステップ3の終了後、焼きが足りなかった場合に[追加焼き]で加熱します。
- [**とりけい**] を押して表示を現在時刻に戻してから操作してください。
- 129追加焼き(温度/時間)** は**2次発酵**が終了した生地を最初から焼くことはできません。予熱を選択できないため、お好みで焼き上げたいときは、手動調理(オーブン加熱)で加熱してください。(メニューごとの温度と時間は「手動調理を使ったパン作りのしかた」の表を参照 →P.201)

例: **115バターロール** のステップ3終了後に
129追加焼き(温度/時間) で「180℃」「10分」
で追加加熱する場合

ステップ3終了

終了音が鳴ったらパンを取り出す
焼きが足りなかった場合、黒皿ごと
加熱室内に戻して**追加焼き**をする

- 1** [**とりけい**] を押し、 [**手作り一時停止**] を押す
- 2** 「129」を選択し、決定する
- 3** 温度を「180℃」に設定し、決定する
- 4** 加熱時間を「10分」に設定し、スタートする



終了音が鳴ったらパンを取り出す
給水タンク使用後は →P.86、87
■給水タンクを空にしてください。
■パイプの水抜きを行ってください。
■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴を
ふき取ってください。

129 追加焼き(温度/時間) の上手な使いかた

- 加熱途中に温度と時間の増減ができます
 - 温度をかえるときは(回す)を回すと10℃単位で増減できます。
 - [**手動決定**] を押して(回す)を回すと1分単位で増減できます。さらに温度をかえるときは [**手動決定**] を押した後(回す)を回してください。
加熱時間を90分でスタートした場合は増やせません。
残り時間が1分未満の場合は増減できません。

ねり応用

時間を設定してねる

126 ねり(時間)

- ねり** の時間を設定して生地をねります。
- ねり** の最初の約3分は弱運転でありねることができないため、4分以上設定してください。
- 具材の**自動投入**や**ねかし**を自動で行うことはできません。
ドライイーストや具材の投入、**ねかし**の時間は「ベーカリー機能のメニュー一覧」→P.62、63や料理集の類似したメニューを参考にして、 [**手作り一時停止**] を押して一時停止させてから行ってください。

例: **126ねり(時間)** を「10分」行う場合

準備 パンケース台をセットし、パンケースと投入器に食材を入れてパンケース台にセットする →P.70、71

ドライイースト・天然酵母を使う場合は
加熱室内が熱いとうまく仕上がりません
オーブン、**グリル**、**49脱臭**使用後などは、
加熱室を冷ましてから使ってください

1 [**手作り一時停止**] を押す

2 「126」を選択し、決定する



3 ねり時間を「10分」に設定し、スタートする

126
ねり
投入器 パンケース台
10.00秒

4 ドライイーストや具材を投入する場合
 [**手作り一時停止**] を押して一時停止させてからドアを開け、材料を入れてドアを閉める

ねかしが必要な場合
 [**手作り一時停止**] を押して一時停止をし、加熱室内に生地をパンケースごとおいてねかす

を押して再開する

終了音が鳴ったらパンケースを取り出す

お願い
手作りベーカリーメニューのステップ1 →P.78
の後には **126ねり(時間)** を行わないでください
ステップ1は1次発酵まで行います。発酵後の生地をさらになると、生地を傷めてふくらまなくななります。

ねり応用(つづき)

もちや麺類の生地、リゾットをつくる

130もち
131うどん・パスタ・そば
132リゾット

- もち・うどん用羽根を使ってください。
- 具材の自動投入はできません。
具材入りのもちを作りたいときは手動投入してください。具材入りのパスタを作りたいときは最初からパンケースに入れて作ります。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 パンケース台をセットし、パンケースと投入器に食材を入れてパンケース台にセットする → P.70, 71

1 手作り一時停止を押す

2 を回して希望のメニュー番号を選択する

3 を押してスタートする

終了音が鳴ったらロックを外し、パンケースを取り出す



130もち → P.197, 198
131うどん・パスタ・そば → P.198~200
132リゾット → P.200

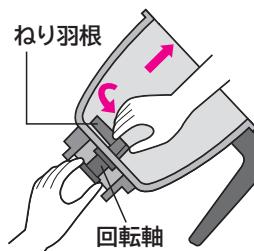
パンケースをセットするときは確実にロックしてください → P.70, 71

例: 130もち でもちを作る場合

[オート] オープン ねり
投入器 パンケース・台 強
中 ■ 弱

もちを取り出した後のパンケースは

ぬるま湯か水を入れて汚れをふやかします。
ねり羽根は、パンケースの下から回転軸を持って固定し、ねり羽根を反時計回りに回してから、左右に数回回し、上に引いて取り外してください。
かたくて取り外しにくいときは、パンケースに水を入れて5~10分おくと、ふやけて取り外しやすくなります。
(お手入れは「付属品のお手入れ」を参照 → P.88, 89)



！ 注意

熱くなった加熱室内からパンケースを取り出すときは、付属品のミトンや厚めの乾いたふきんを使用する

パンケースや加熱室壁面は熱くなっていますので直接触るとおそれがあります

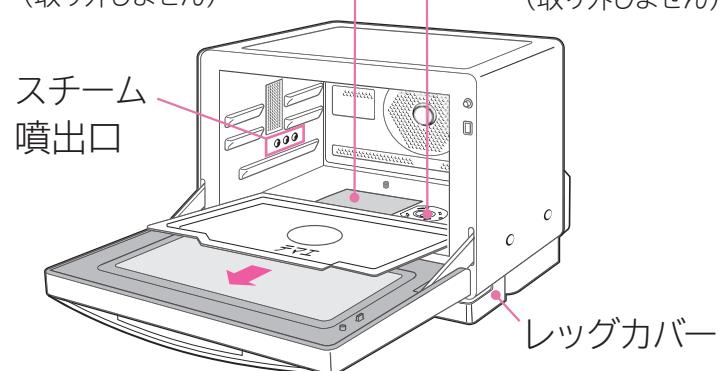
取り出したパンケースは安定した台の上に敷いた鍋敷きやふきんの上に置く転倒し、やけどのおそれがあります

お手入れ

本体のお手入れ

お手入れはすぐにこまめにがポイントです。

保護カバー (取り外しません)
ねりモーターギア部 (取り外しません)



外側

柔らかい布でふき取ります

汚れがひどいときは、台所用中性洗剤をつけた布でふき取り、その後必ず、かたく絞ったぬれふきんで洗剤をよくふき取ります。

前面ドア内側

はめ合い部にすき間があるため、飲み物や汁物をこぼさないように注意してください。

レッグカバー

外して洗えます

給水タンクを外してから、左右前方のくぼみに指をかけて、上方にかかるく持ち上げながら手前に引いて外します。台所用中性洗剤をつけたスポンジで汚れを落として水洗いし、水けを十分にふき取ります。



セットするときは、力ちつと音がするまで確実に奥まで押し込んでください。(確実にセットしないと水もれやスチーム不足の原因になります。)

本体を持ち上げるときは、レッグカバーを外します

警告

保護カバーは取り外さない
けが・故障の原因になります
保護カバーは機械室内部の回転機構部を保護するためのカバーです

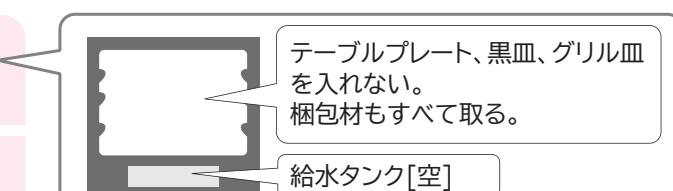
臭いが気になるとき(脱臭)

準備 加熱室を空の状態にして
ドアを閉める

1 を回し 49脱臭 を選択する

2 を押してスタートする

終了音が鳴ったら終了です



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。

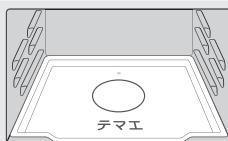
空焼き終了後、冷却のためファンが約3分間回転し、冷却終了後自動停止します。

お手入れ(つづき)

水抜きのしかた

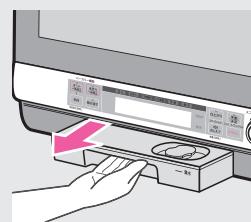
準備

テーブルプレートをセットしてドアを閉める



1

表示部に現在時刻が表示されていることを確認し、給水タンクを本体から引き抜く



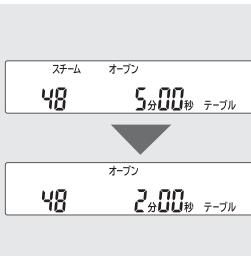
2

を回して
48清掃を選択する



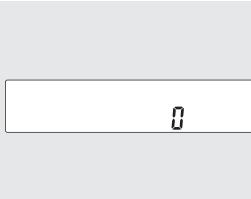
3

を押してスタートする
スタートすると「ゴポッ」とポンプが水を吸う音がします
異常ではありません



4

終了音が鳴ったら水抜きが終わる
加熱室内についた水滴はかたく絞ったねれぶきんでふき取ります



加熱室の清掃のしかた

スチームを発生させ、加熱室内の汚れをふき取りやすくします。

準備

テーブルプレートをセットしてドアを閉める

1

表示部に現在時刻が表示されていることを確認し、給水タンクをセットする
(給水タンクの使いかた → P.26)

2

を回して
48清掃を選択する

3

を押してスタートする

4

終了音が鳴ったら次の手順で清掃してください
加熱室が冷めてから汚れをふき取ってください
使用後、給水タンクを空にします

5

加熱室の清掃終了後には、パイプ(本体内部)の水抜きを行ってください。

付属品のお手入れ

テーブルプレート

■外して洗えます

台所用中性洗剤をつけたスポンジで汚れを落として水洗いし、水けを十分ふき取ります。取れにくい汚れは、市販のクリームクレンザー(研磨剤入り)をつけて、その部分をこすって洗い流します。



テーブルプレート

■衝撃を加えると割れるおそれがあります

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

黒皿・給水タンク

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

●黒皿を酢や重曹などの酸性やアルカリ性系の水溶液に浸しておくと表面が、白化する場合があります。



黒皿

●給水タンクは食器洗い乾燥機、食器乾燥機、食器洗い機には入れないでください。
給水タンクの変形、破損の原因になります。

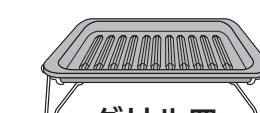
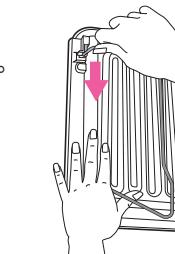


給水タンク

グリル皿

■グリル皿は脚を外して洗うことができます

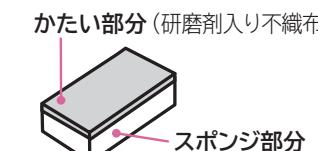
グリル皿を、脚をたたんだ状態で下向きにして、水平な台の上に置きます。
グリル皿を押さえ、脚の取り付け部付近を矢印方向に引いて外します。



グリル皿

■グリル皿の表面はフッ素処理が施されています

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柔らかい物で汚れを落として水洗いし、水けを十分にふき取ってください。



かたい部分(研磨剤入り不織布)
スポンジ部分

お願い

表面、裏面ともスポンジたわしなど柔らかい物で汚れを落として水洗いし、水けを十分にふき取ってください

表面のフッ素がはがれる原因となります

■グリル皿の表面に食品がこびりついたり、焦げついたりした場合

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柔らかいスポンジたわしなどで汚れを落としてください。

■アルカリ性洗剤を使用しないでください。変色や剥がれの原因になります。

! 注意



加熱室内壁、ドアファインダーに食品くずや汁をつけたままにしない
火花(スパーク)が出たり、さびや悪臭・破損・火災の原因になります



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



操作パネルやドア、加熱室などをオーブンクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがき、漂白剤などでふかない
傷・変形の原因になります
化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください



■48清掃の加熱中や終了後、顔などを近づけて、ドアを開けない
やけど・けがの原因になります

加熱終了後も一部スチームが出ていることや、お湯がとび出ることがあります



■48清掃の中止や、終了後は加熱室側面のスチーム噴出口には触れない

スチーム噴出口の近傍は熱くなっています。
やけどの原因になります

加熱室が熱くなくても、スチーム噴出口やネジ部が高温になっていることがあります

! 注意



黒皿、グリル皿は、金属たわしや鋭利な物でこすらない
さびる原因になります



テーブルプレートに衝撃を加えない
けが・破損の原因になります



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

お手入れ(つづき)

付属品のお手入れ(つづき)

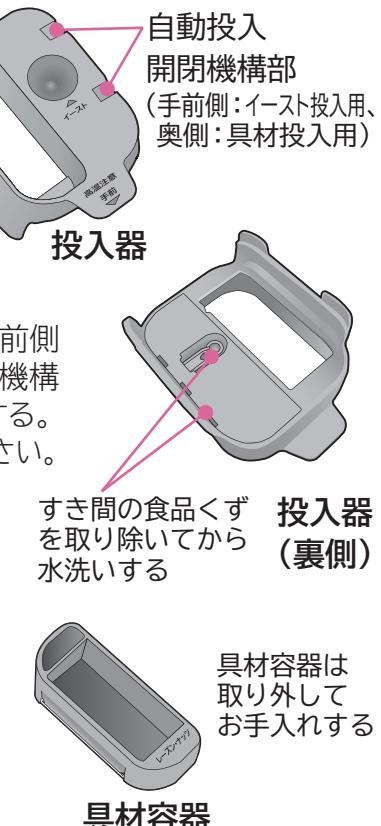
パンケース

- パンを取り出したら、パンケースの中にぬるま湯か水を入れて汚れがふやけて取れやすくなるまでおき、台所用中性洗剤をつけたスポンジで汚れを落として水洗いする
すぐに水けをふき取って乾燥させる
スポンジたわしのかたい面でこすらないでください。
表面の塗装を傷つける原因になります。
- パンケースはつけおき洗いをしない
特にパンケースの脚部を水に浸さないでください。
- 食器洗い乾燥機、食器乾燥機、食器洗い機に入れない
表面の塗装の剥がれやシール材を傷める原因になります。
- 回転軸にこびりついた汚れは市販のキッチン用小物
ブラシや、歯ブラシなどで落とす
回転軸の周りを竹ぐしや針金などでお手入れしない。



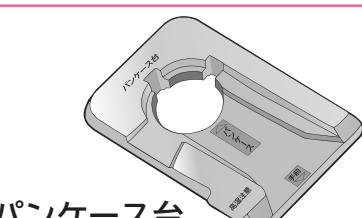
投入器

- 台所用中性洗剤をつけたスポンジで汚れを落とし、水洗いし、
すぐに水けをふき取って乾燥させる
すき間にいった汚れも落としてください。そのままにしておくと
駆動部の動きが悪くなり、具材の自動投入ができなくなります。
- 具材容器は投入器から取り外してお手入れする
具材容器の汚れが投入器に入ることがあります。また、投入器と具材容器
の間に入った食品くずは、具材容器を取り外してお手入れしてください。
- イースト投入口は自動投入開閉機構部を動かしてお手入れする
イースト投入口の底にある半球部とのすき間は自動投入開閉機構部の手前側
を押して、イースト投入口を開けてお手入れしてください。自動投入開閉機構
部を押して、イースト投入口を開けるときは下から押さないように注意する。
イースト投入口周辺をお手入れした時は、十分に乾燥させてから使用してください。
ドライイーストが残った水分を吸って固まり、自動で投入できなくなります。
- 投入器はつけおき洗いをしない
機構部に食品くずが入り、故障の原因になります。
- 食器洗い乾燥機、食器乾燥機、食器洗い機に入れない
変形・変色の原因になります。
- 自動投入開閉機構部などのすき間にわりばしや楊枝などを入れない
故障の原因になります。
- すぐに使う場合は空ぶきしない
静電気でドライイーストが落ちなくなります。



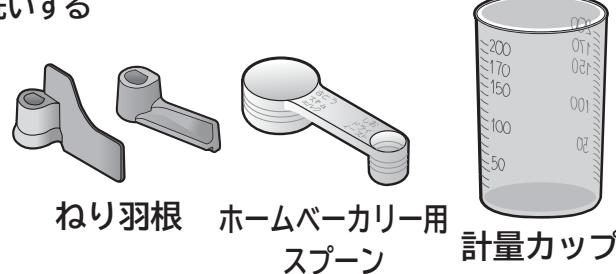
パンケース台

- 汚れはかたく絞ったぬれ布きんでふき取る
- 汚れがひどいときは、台所用中性洗剤をつけたスポンジで
汚れを落として水洗いする
- 食器洗い乾燥機、食器乾燥機、食器洗い機に入れない
変形・変色の原因になります。



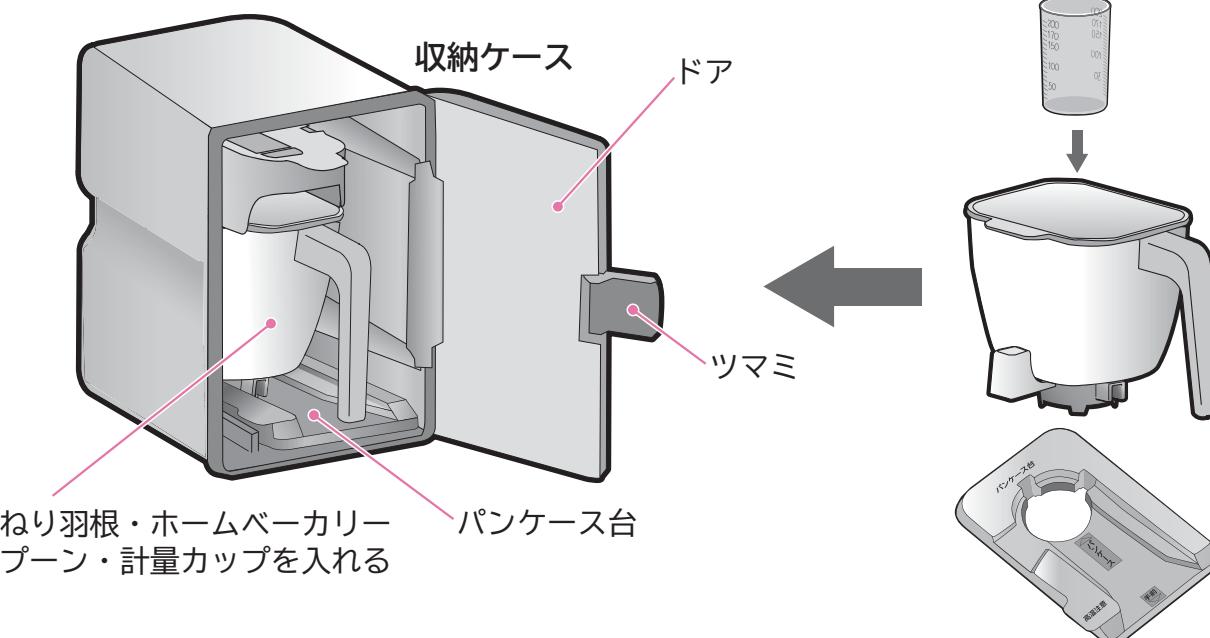
ねり羽根・ホームベーカリー用スプーン・計量カップ

- 台所用中性洗剤をつけたスポンジで汚れを落として水洗いする
スポンジたわしのかたい面でこすらないでください。
- 食器洗い乾燥機、食器乾燥機、食器洗い機に入れない
変形・破損の原因になります。
- 水けをふき取り乾燥させ、ねり羽根とホームベーカリー
用スプーンを計量カップに入れてパンケースに入れ、
収納ケースに入れる



収納ケースに入れる

- 次の手順で収納する
 - ①ねり羽根とホームベーカリー用スプーンを計量カップに入れ、
計量カップをパンケースの中に入れる
 - ②投入器に具材容器をセットする
 - ③パンケース台を収納ケースに入る
 - ④パンケースに投入器をセットして、収納ケースに入れる
 - ⑤収納ケースのドアを閉じ、ツマミをロックする
- ベーカリー用付属品を入れた状態でドアを下に向けない
ドアが開いて落下すると、変形・破損の原因になります。



注意

パンケースや投入器はつけおき洗いをしない
破損・故障・さびの原因になります
パンケースや投入器の本体は水が中に入ると、
完全には取れにくく残ってしまうため、水には
浸さないようにしてください

収納ケースに入れるときは冷めてから入れる
破損・変形の原因になります
加熱終了直後のパンケースなどの付属品は
熱くなっています
冷ましてから、お手入れをし、水けをふき取って
から収納してください

うまく仕上がらないとき

調理を上手に仕上げるために月に1度は重量センサーの「0点調節」をしてください。→ P.16

レンジ・オーブン・グリル

オートメニューのとき、料理が加熱不足や加熱し過ぎになる

- トリプル重量センサー（GPS）の0点調節をしてください。
→ P.16

料理のでき具合が悪い

- 調理の手順、ラップのかけかた、食品の量、付属品、容器の使いかたなどは正しいですか。本書で、もう一度確認してください。
- ケーキやクッキーをくり返して調理する場合、黒皿を冷ましてからご使用ください。焦げ過ぎることがあります。

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

- この料理集の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動調理で様子を見ながら加熱してください。→ P.59

ごはんのあたため

1あたためでごはんがあたたまらない
仕上がりにむらがみられる

- プラスチック製の容器に入れて加熱していませんか。仕上がり調節やや強か強に合わせるか、陶器・磁器（茶わんなど）に入れて仕上がり調節中に合わせて加熱してください。
- ごはんの分量（重量）に合った大きさ、重さの容器（茶わんなど）に入れて加熱します。
- 2~4杯を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの容器に入れ、テーブルプレートの中央に寄せて置き、加熱します。

1あたためでごはんが熱くなり過ぎる

- ごはんの分量（重量）に対して、大き過ぎる容器を使っていませんか。
- 仕上がり調節やや弱で合わせます。

6スチームあたためでごはんがうまくあたたまらない

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてから加熱します。
- 容器（茶わんなど）に入れてラップなどのおおいをしないで加熱します。

ごはんがぱさつく

- 6スチームあたためを使うか、1あたためで加熱するときは加熱前に霧を吹いてから加熱すると、しっとり仕上がります。

5解凍あたためで冷凍ごはんがあたたまらない
仕上がりにむらがみられる

- 容器（平皿）にのせて加熱します。容器（平皿）を使わないでラップに包んだままの状態で加熱すると、あたたまりません。また、プラスチック製の容器に入れて加熱していませんか。加熱不足でむらのある仕上がりになります。仕上がり調節やや強か強に合わせます。
- 使う容器（平皿）の大きさは、冷凍ごはんの分量（重量）に合った大きさ、重さの物を使います。
- ごはんを冷凍するときは、1杯分、1人分（約150gくらい）に分け、厚みは2~3cmの四角形に作ります。
- 2~4杯を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの容器に入れ、テーブルプレートの中央に寄せて置き、加熱します。

5解凍あたためで冷凍ごはんが熱くなり過ぎる

- ごはんの分量（重量）に対して、大き過ぎる容器を使っていませんか。
- 溶けかけていませんか。冷凍室から取り出して、すぐに加熱します。

2冷凍ごはんで冷凍ごはんが熱くなり過ぎる

- 陶器、磁器（茶わんなど）の容器に入れて加熱していませんか。
- プラスチック製の容器又はラップに包んで加熱してください。

牛乳のあたため

- 牛乳の分量（重量）は少なくないですか。容器の大きさ、重量に対して半分以下の量のときはレンジ600Wであたたまり加減を見ながら加熱してください。
- 冷めかけた牛乳をあたためていませんか。
- メニューを間違えていませんか。1あたためで加熱すると熱くなり過ぎます。
- 3牛乳は仕上がり調節の目盛を記憶します。セットされている目盛を確認してください。

牛乳が熱くなり過ぎる

- 牛乳の分量（重量）に対して、かるい容器を使っていませんか。
- 市販のパックのままで加熱していませんか。マグカップやコップにあけて加熱してください。
- 設定されている仕上がり調節の目盛を確認してください。
- テーブルプレートの中央に置いて加熱してください。2~4杯を一度に加熱するときは、分量（重量）を同じくらいにして、テーブルプレートの中央に寄せて並べ、加熱します。

牛乳がぬるい

- お総菜のあたため
- プラスチック製の容器に入れて加熱していませんか。仕上がり調節やや強か強に合わせるか、陶器・磁器（茶わんなど）に入れて仕上がり調節中に合わせて加熱してください。
- 食品の分量（重量）に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱します。
- 食品が、金属容器かアルミホイルでおおわれていると加熱されません。
- テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。
- 食品の種類や保存状態（常温、冷蔵、冷凍）によってオートメニュー や「仕上がり調節」を使い分けます。→ P.31、33

食品をあたためても熱くならない

- 食品の分量（重量）に対して、大きい（重い）容器を使っていませんか。食品の分量（重量）に合った重さの容器を使ってください。
- あたためる食品の量が少な過ぎませんか。100g以上にしてください。
- オートメニューで追加加熱はできません。食品が加熱し過ぎになります。レンジ600Wまたはレンジ500Wで様子を見ながら、追加加熱をしてください。
- 冷めかけた食品をオートメニューで加熱していませんか。レンジ600Wまたはレンジ500Wで様子を見ながら加熱してください。

食品をあたためると熱くなり過ぎる

- カレー やシチューがあたたまらない
- とろみがある物はラップなどでおおいをして仕上がり調節をやや強または強に合わせて加熱します。
- 加熱後、かき混ぜます。

冷凍食品があたたまらない

- 5解凍あたためで加熱します。→ P.32、33
- プラスチック製の容器に入れたり、容器を使わずに、食品だけで加熱していませんか。仕上がり調節やや強か強に合わせるか、食品の分量（重量）に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱してください。
- テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。

うまく仕上がらないとき(つづき)

解凍

解凍不足でかたい

- 半解凍(七~八分解凍)状態に仕上げます。加熱後3~5分の自然解凍をすると、きれいに解凍されます。
- 食品(肉や刺身等)や使用用途(解凍後すぐ調理する場合か、生で食べる場合)によって仕上がり調節を使い分けます。仕上がり調節[弱]はさしみ用です。
- テーブルプレートの中央にのせて加熱します。

食品が煮えた

- 給水タンクに水を入れてから解凍しましたか。スチームが出ない状態で解凍すると部分的に解凍し過ぎになることがあります。
- 皿などの上にのせて解凍していませんか。スチロール製の発泡トレーにのせて解凍します。
- 食品の厚みや形が不均一だと、細い部分やうすい部分が煮えやすくなります。魚などは、尾にアルミホイルを巻きます。
- 冷凍するときは、食品の厚みを2~3cm以下にそろえてください。
- 解凍するときはラップなどの包装は外してください。
- 同時に2つ以上を解凍するときは、同じ種類の物で、同じ大きさの物にしてください。
- 刺身解凍の場合は、[11解凍]仕上がり調節[弱]に合わせます。

野菜

野菜がうまくゆであがらない

- 野菜はラップで包んだままの状態で、テーブルプレートの中央に直接のせて加熱します。
- ラップの重なっている部分を下にして加熱します。
- ほうれん草などの葉菜は100~500g、じゃがいもなどの根菜は100~1000gまで加熱できます。分量が多過ぎたり、少な過ぎるとうまくできません。

ほうれん草など葉菜が乾燥したり、むらがある

- ほうれん草などの葉菜は、洗った後の水けを切らない状態で、ラップで包みます。
- ラップで包むときは、茎と葉を交互にして重ね、しっかりと包みます。ラップの包みかたがゆるかったり、広げた状態で包むと、うまくできません。

ブロッコリーなどの果菜類を包むときは

- ブロッコリーなどの果菜類は小房に分け、ラップの上にすき間を作らないように並べてぴったりと包みます。食材どうしが重ならないようにします。

じゃがいもやにんじんなどの根菜類が加熱し過ぎになつた

- ラップの重なった方を下にしてテーブルプレートの中央にのせて加熱します。
- 100g未満の物はオートメニューで加熱できません。
[レンジ]500Wで様子を見ながら加熱してください。

じゃがいもが加熱不足になつた

- 加熱後ラップを外さないですぐに上下を返して3~5分そのままおいて、蒸らします。

スイーツ

スポンジケーキ ケーキのふくらみが悪い

- 卵はしっかりと泡立てましたか。
- ハンドミキサーや泡立て器の先から落ちる泡で「の」の字が書けるくらい、しっかりと泡立ててください。→P.150
- 粉を加えた後やバターを加えたあとに、混ぜ過ぎていませんか。

スイーツ(つづき)

スポンジケーキ

いくら泡立てても泡立ちが悪い

- 泡立てるときのボウルや泡立て器に、水分や油がついていると泡立ちが悪くなります。卵は新鮮な物を使ってください。

クッキー

ケーキがうまく焼けない

- 手動調理で焼く場合の温度と時間は、「手動調理をするときの加熱時間」を参照して焼いてください。→P.59
- 分量に合った大きさの型で焼いてください。

シュークリーム

焼き色にむらがある ふくらみが悪い

- 生地の大きさや厚みはそろえてください。
- 分量は正しく計りましたか。
- シュークリームの作りかた(→P.160)を参照し、作りかた②のバターと水の加熱のとき、十分に沸とうさせてください。

大きさにむらがある

- 生地を同じ大きさに絞り出しましたか。量が異なると焼き上がったときにもうらになります。

その他

- 焼きもち、内臓を取っていない丸身の魚はうまく焼けません。
- トーストはトースターで焼くよりも時間がかかります。

ベーカリー

仕上がりが安定しない

日によって形やふくらみが異なる



- 温度や湿度、材料、予約時間などで、ふくらみや形がかわります。

- 材料は新鮮な物を使う

- 小麦粉などは湿気に弱い性質があります。風通しが良く、涼しく乾燥した場所で保存してください。
- ドライイーストは、開封後は密閉して冷蔵室に保存し、賞味期限に関わらずお早めに使い切ってください。
- 生種は密閉容器に入れて、冷蔵室で保存してください。生種をおこした後は、賞味期限に関わらず1週間以内に使い切ってください。
- 元種はしっかりと密封して、冷蔵室で保存してください。賞味期限までに使い切ってください。

- 小麦粉について以下を確認してください。

- 国内産の小麦で作った小麦粉はたんぱく質量が少ない物が多く、種類や時期によっても異なるため、ふくらみや仕上がり具合に違いができます。(日清製粉の「カメリヤ」をおすすめします)
- 食パン専用小麦粉はたんぱく質量が多く含まれているため、種類によってはふくらみ過ぎることがあります。水の量を5~10%減らして調整してください。
- フランスパン専用小麦粉は、種類によってふくらみや仕上がり具合に違いがでます。水の量を5~10%増減させて調整してください。

- 材料の分量は正確に計って入れてください

- 小麦粉の分量は重さを計ってください。付属品の計量カップでは計ることができません。

うまく仕上がらないとき(つづき)

仕上がりが安定しない

材料が足りない

- バターがないときは
 - バターのかわりに、マーガリン、ショートニングなど固形の油脂を使うことができます。分量は同量使ってください。
- スキムミルクがないときは
 - スキムミルクのかわりに、牛乳を使うことができます。分量はスキムミルクがホームベーカリー用スプーン大1で、牛乳70mLです。牛乳を使う場合は、同量の水を減らしてください。

パンのふくらみ

ふくらみが足りない



ふくらみ不足の目安

101 食パン	: 11cm未満
102 ソフト食パン	: 11cm未満
103 バターリッチパン	: 11cm未満
104 山形フランスパン	: 10cm未満
105 デニッシュ風パン	: 11cm未満
106 ライ麦パン	: 8cm未満
107 全粒粉パン	: 10cm未満
108 天然酵母食パン	: 10cm未満
109 早焼きソーダブレッド	: 6cm未満
110 米粉パン(小麦入り)	: 10cm未満
111 米粉パン(小麦なし)	: 9cm未満
112 ごはんパン	: 11cm未満
113 豆腐パン	: 9cm未満
114 こんにゃくパン	: 9cm未満

うまく仕上がらないとき・お困りのときは

パンのふくらみ(つづき)

ふくらみが足りない

- 天然酵母について以下を確認してください。
 - 自家製の天然酵母は使っていませんか。自家製の天然酵母ではふくらみが安定せず、うまく仕上がらません。発酵力が安定している「ホシノ天然酵母パン種」をお使いください。(→P.64)
 - 生種はかき混ぜながら計りましたか。分離しやすいためかき混ぜないと濃度に差が出ます。かき混ぜてから計ってください。
 - 生種はパンケースに直接入れていますか。直接入れないと混ざりません。パンケースに直接入れてください。
 - 分量が少な過ぎませんか。少ないと発酵が不足するためふくらみが悪くなります。正しく計って入れてください。
 - 室温が10°C以下のときは約20°Cの水を使います。温度の低い水を使うとふくらみが悪くなります。

パン生地が乾燥していませんか

- 発酵やねかし(ベンチタイム)、成形の間に生地が乾燥すると、ふくらみが悪くなりうまく仕上がらません。生地の表面に霧を吹き、湿りけを与えてください。
- ねかし(ベンチタイム)中に生地の乾燥と温度の低下を防ぐために、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけてください。

生地のあつかいはていねいに

- 発酵後の生地を手でちぎったり、何度も成形し直すと生地が傷んでふくらみが悪くなります。スケッパーか包丁で切り分け、何度も成形し直さないでください。
- つやだし用卵を表面に塗るときも薄くていねいに塗るようにしてください。

ふくらみ過ぎている (投入器に当たっている)



小麦粉について以下を確認してください。

- 分量が多過ぎませんか。正しく計って入れてください。
- パン専用小麦粉を使っていませんか。必要な水量が異なるためうまく仕上がらません。料理集に記載の水の分量を5~10%減らしてください。

水について以下を確認してください。

- 分量が多過ぎませんか。正しく計って入れてください。

ドライイースト、生種について以下を確認してください。

- 分量が多過ぎませんか。正しく計って入れてください。
- 指定通りの分量でふくらみ過ぎるときは、ドライイーストや生種、または砂糖を1/4~1/2量減らしてください。季節、室温によってもふくらみは異なります。

標高が1000m以上のところで使っていませんか。標高が1000m以上のところではふくらみ過ぎることがあります。

うまく仕上がらないとき(つづき)

パンのふくらみ(つづき)

全体が白く、だんご状で全くふくらまない。
材料が混ざらず、粉の状態で残り、焼けていない



- ドライイーストや生種を入れ忘れていませんか。発酵できなくなりふくらみません。正しく入れてください。
- 保存状態が悪いか賞味期限等が切れているドライイースト、生種を使っていますか。発酵できない場合があります。新しい物を使ってください。
- 材料を入れ過ぎたり、かたい具材を入れた場合は、ねりモーターに負担がかかって回転が止まり、「C17」と表示が出て調理を中止することがあります。材料の種類や分量は、本書記載のレシピに従ってください。
- 調理終了後、投入器のイースト投入口にドライイーストが残っていると発酵しないため、パンはふくらみません。「ドライイースト・具材が投入されていない」を参照してください。➡ P.103
「H28」と表示が出て調理を中止する場合は、自動投入レバーを動かす電気部品(ソレノイド)が故障しています。お買い上げの販売店に修理をご依頼ください。
- パン用羽根をつけ忘れていませんか。パン用羽根をつけないと、材料を混ぜることができないため、粉の状態で残り、全くふくらみません。パン用羽根をつけて運転してください。

パンの形

底がべたつく、側面が大きくへこむ



- 焼き上がったパンをパンケース内に放置しませんでしたか。時間が経つとパンがしほんで側面がへこむことがあります。焼き上がり後はパンケース内に放置しないでください。
- 室温が高くありませんか。室温が高いときは水を10mL減らすと効果があります。

パンの形(つづき)

上部がへこんでいる、天面が平らで四角い、陥没する



- 小麦粉の分量が少な過ぎませんか。正しく計って入れてください。
- 水が多過ぎませんか。正しく計って入れてください。
- 全粒粉パンの場合は、天面が平らで四角くなり、陥没する場合があります。全粒粉の割合を少なくすると、陥没しにくくなります。
- 米粉パン(小麦なし)の場合は、天面が白く平らに焼き上がります。
- 米粉パン(小麦なし)の場合は、乳製品やココアなどの料理集に記載の材料以外を入れたり、ショートニングを入れなかったり、他の油脂を入れると仕上がりが悪くなります。本書に記載の材料・分量に従ってください。➡ P.179

底に大きな穴があく、つぶれる



- パン用羽根の形状です。
- パンを取り出すときにパンケースの底の部分を触りませんでしたか。羽根が回り、パンをつぶすことがあります。パンの取り出し時に底部に触れないでください。

周囲に粉が残っている

- 小麦粉が多過ぎましたか。多いと残る場合があります。正しく計って入れてください。
- 水が少な過ぎましたか。少ないと粉が残る場合があります。正しく計って入れてください。

食パンが思った色に仕上がらない、上部が部分的に焦げる

- 仕上がり調節 ➡ P.23 、もしくは砂糖の量で調節してください。砂糖の量を減らすとやや薄くなり、増やすとやや濃くなります。
- 焼き上がったパンが釜のびして(焼きのときにパンがふくらんで)いるときは、パンの上部が焦げて剥がれたようになります。

外皮がかたい

- 人肌に冷ましてからポリ袋に入れると、柔らかくなります。

具材が片寄る

- 具材の種類や生地のかたさによって片寄ることがあります。

粗混ぜにしてもチョコレートが溶ける

- 投入直前まで冷凍していますか。パンの発酵温度はチョコレートが溶ける温度よりも高いため、チョコレートが溶けことがあります。直前まで冷凍し、チップ状の物か5mm角以下の物を入れてください。

うまく仕上がらないとき(つづき)

各メニュー

デニッシュ風食パンの底に油が溜まる、皮が油っぽい、バターむらができる

- 冷蔵室から出したバターを使用していませんか。バターは1cm角に切って、冷凍してから入れてください。冷凍が不十分な物を使うと、投入後にすぐに溶けるため、生地にうまくねり込むことができません。
- バターを報知音が鳴ってから3分以内に入れましたか。3分以内に入れてください。
- バターをバラバラにほぐして入れましたか。ほぐさないとむら等の原因になります。ほぐして入れてください。

デニッシュ風食パンのサクサク感が出ない

- 切ったパンをトーストすると、よりサクサクとした食感になります。

ごはんパンに粒残りがある

- ごはんパンで使う冷やごはんは30°C以下にしてください。
- 冷凍したごはんは、解凍して常温に戻してから入れてください。また、冷凍・冷蔵したごはんはかたまっています。入れる前に、分量の水を加えてほぐすと混ざりやすくなります。
- 保温したごはんは、炊き上がり後、12時間以内の物を使ってください。

米粉パンを作ろうとすると
[ねり]の途中で止まって
調理が最後まで進まない

- 米粉パンを上新粉などの一般の米粉で作ることはできません。小麦入り/小麦なしとともに指定の米粉パン用の粉をお使いください。
P.64
- 指定の粉以外を使うと、米粉がかたくなり過ぎ、「C17」と表示が出てねりモータの運転が止まる場合があります。

米粉パン(小麦なし)を作ると粉残りが多い

- 米粉を水の後に入れませんでしたか。米粉は水より先に入れてください。

予約をすると米粉パン(小麦あり)の出来栄えが悪い

- 室温25°C以上のときに予約しませんでしたか。材料の温度が上がってしまうため、長時間の予約はしないでください。

白パンの皮がかたい、
焼き色が濃い

- あら熱が取れたらポリ袋に入れると皮を柔らかく保てます。
- 白パンも焼き色はつきます。真っ白ではありません。

クロワッサンがうまくできない

- 包み込むバターが溶けていませんか。バターが溶けているとうまく層になりません。生地をよく冷やしてからバターを包み込んでください。
- 特に室温が高い場合は生地を長めに冷やしてください。

メロンパンのクッキー生地が割れる

- クッキー生地を十分に混ぜましたか。混ぜが足りないと割れことがあります。よく混せてください。
- クッキー生地をなめらかな状態でまとめましたか。なめらかでないと割れことがあります。なめらかに混せてください。
- クッキー生地をパン生地に無理に巻き込もうとしていませんか。クッキー生地は上にのせてかるく押さえて密着させてください。
- 格子模様を深く入れていませんか。深いと割れがあるので深くしないでください。

各メニュー(つづき)

メロンパンのクッキー生地が柔らかくダレる

- クッキー生地を作るとき、バターは溶け過ぎていませんか。溶け過ぎていると液体分が多い生地になってしまいます。バターは溶かし過ぎないでください。

- バターが溶けてしまうと、生地を冷やしてもダレやすくちぎれやすい生地になってしまいます。

もちの仕上がりが柔らかくなる

- もち米を水に浸しませんでしたか。**130もち** のレシピでは前もって水に浸しません。前もって浸すと柔らかくなり過ぎてうまく仕上がりません。もし、浸した場合は水を吸った分量(2合で90mL、0.8倍量で70mL、1.3倍量で120mL)を減らしてください。

うどん・パスタ・そばをうまく切れない

- のばした生地に十分に打ち粉をしてください。

操作や手順を間違えた

材料を入れ忘れた

- メニューと入れ忘れた材料の種類によっては、調理の途中から入れても、調理可能な場合があります。

- 途中から投入可能な時間はメニューによって異なります。
- 可能な時間内であっても最初のねりで材料がしっかりと混ざらず、うまく仕上がらない場合があります。できるだけ早く入れてください。

■ドライイーストを入れ忘れた

- ドライイーストの投入タイミング前であれば、**オート** または **手作り時停止** を押してからイースト投入口に入れることができます。
- 下表に記載されている時間を過ぎるとドライイーストがしっかりと混ざられずうまくふくらみません。

各メニューごとのドライイーストを入れられる時間

メニュー名	食パン	デニッシュ風パン、 米粉パン(小麦なし)	ソフト食パン、 ライ麦パン、 全粒粉パン	ごはんパン、 山形フランスパン	他の ドライイースト を使うメニュー
スタートからの時間	3分以内	5分以内	20分以内	25分以内	10分以内

■砂糖・塩・バター・スキムミルクを入れ忘れたときは

- ドライイーストの投入タイミング前であれば、**オート** または **手作り時停止** を押してからパンケースに入れるすることができます。メニューごとの入れられる時間は上表を参照してください。

■小麦粉や水などを入れ忘れたときは

- ドライイーストの投入時間前であれば、**とりけし** を2回押し、調理を取り消してからパンケースに入れてセットし、メニューを再選択してスタートしてください。ドライイーストの投入時間はメニューによって違います。「ベーカリー機能のメニュー一覧」を参照してください。
P.62、63

ドライイーストの投入時間前であっても、ねり過ぎや生地のかたよりによって、うまく仕上がらない場合があります。

うまく仕上がらないとき(つづき)

操作や手順を間違えた(つづき)

操作を間違えた

- メニューや仕上がり調節を間違えてスタートした
 - スタート直後であれば最初からやり直しができます。**とりけし**を2回押して、正しいメニューなどを選択して、再度スタートしてください。開始から時間が経ってから**とりけし**を押すと、ねり過ぎてうまく仕上がらない場合があります。
- ねり羽根を付け忘れてスタートしたときや違うねり羽根を取り付けてスタートしたときは
 - ねり羽根がないと材料をねることができないため、うまく仕上がりません。最初からやり直します。
 - ねり羽根が違うと材料を十分にねることができず、うまく仕上がりません。最初からやり直します。
- オートベーカリーメニューの調理中に電源プラグを抜いてしまったときは・停電があったときは
 - 1分以内に電力が供給された場合は、調理を再開します。それ以上経過した場合は、調理を途中から再開することはできません。スタート直後であれば、最初からやり直しができます。
- 調理中に間違ってとりけしを押してしまったときは
 - オートベーカリーメニューの場合のみ、1回**とりけし**を押しても一時停止になります。**調理スタート**を押して調理を再開してください。もう1回**とりけし**を押すと調理は完全にとりけされますので注意してください。また、この機能はレンジ・オープンメニューなど手作りベーカリーメニューで行なうことはできません。

失敗した生地を再利用することもできます。

- 水が多くなった生地や発酵させ過ぎた生地は、揚げパンやピザ生地にします。

発酵具合とその確認

1次発酵の目安

- 生地をパンケースに入れたまま、指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみてください。指の穴がそのまま残れば発酵は十分です。(バターロールの作りかた⑥を参照 →P.182)
発酵が足りない場合は**127 1次発酵(温度/時間)**で追加発酵してください。
- 119クロワッサン**、**123ベーグル**はステップ1で**1次発酵**を行いません。そのため、ステップ1終了後にはあまりふくらんでいません。

成形・発酵させた生地がベタッとしている

- 発酵時間は適切ですか。上記の「**1次発酵**の目安」を参考し、発酵してください。

発酵具合とその確認(つづき)

発酵具合の確認をする

- 1次発酵は生地を指で刺して(フィンガーテスト)発酵具合を確認してください。(バターロールの作りかた⑥を参照 →P.182)
- パンの仕上がり具合は発酵のふくらみ具合が重要です。ふくらみが足りない場合は**127 1次発酵(温度/時間)**または**128 2次発酵(温度/時間)**で追加で発酵してください。また、**1次発酵**で発酵し過ぎた場合は**2次発酵**を短くしてください。
 - オート一時停止**または**手作り一時停止**を押して、調理を一時停止させてからドアを開け、仕上がり具合を確認してください。
 - ドアを開けると加熱室内の温度が下がるため、ドアの開閉は短時間で行ってください。
 - 発酵させ過ぎた生地はしぶんてしまい、ふくらみが悪くなります。揚げパンやピザ生地として再利用することができます。

調理終了後

パンがうまく取り出せない

- パンケースを加熱室内から取り出して、約2分冷ましてから取り出してください。それでも取り出しにくいときは、加熱室内に戻して5~10分放置してから取り出してください。(長時間おき過ぎると水分が蒸発せず、パンがしぶんで側面がへこむことがあります。注意してください。)
- ナイフやフォークなどで取り出さないでください。パンケースの表面を傷つけてこびりつきの原因になります。
- パンケースを机などに叩きつけて取り出さないでください。変形・破損の原因になります。

ねり羽根がパンについたままパンケースから出てきた

- パンの中にねり羽根がついたまま切らないでください。変形・破損の原因になります。
- 山形フランスパンや早焼きソーダブレッドのように外側がかたいパンの場合は、「パンの中にねり羽根が残ったときは」を参照し、ねり羽根の形に竹ぐしなどで切り目を入れてから取り出してください。→P.73

焼き上がったパンをうまく切れない

- パンを切るときはパン切り包丁を使ってください。ギザギザのない包丁では、刃がすべてパンをつぶしてしまいます。
- 焼き上がり直後は切りにくいため、時間を置いて、少し冷ましてから切ってください。
- 食パンの側面を下にねかし、力を入れずにパン切り包丁を前後に大きく動かして切ってください。

食パンをうまく冷凍するには

- 少し冷まし、切り分けたらすぐに冷凍するようにしてください。
- お好みの厚さに切り分けて1枚ずつラップで包んでください。
- 冷凍した食パンは1ヶ月以内を目安に食べきってください。

お困りのときは

現象

原因

現象

原因

動作しない	電源が入らない ボタンを押しても受け付けない	<ul style="list-style-type: none"> 電源プラグが抜けていませんか。 配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。 表示部に現在時刻が表示されていますか。表示がない場合ドアを開閉してください。(待機時消費電力オフ機能がはたらいています。) ➔ P.2 ドアはきちんと閉まっていますか。 ドアを開け閉めし直しても正常なりませんか。 専用ブレーカーを切り、入れ直してドアを開閉しても正常なりませんか。
	食品がまったくあたたまらない	<ul style="list-style-type: none"> 「」を押し表示部に「」と「現在時刻」だけが表示されませんか。店頭用の「モード」に設定されています。「」を3回押し、「」を1回押す」この操作を3回繰り返すと表示部の「」表示が消え加熱できます。
	スチームが出ない	<ul style="list-style-type: none"> 給水タンクに水が入っていますか。 室温が低くありませんか。給水経路が凍結している可能性があります。 カルシウムの多い水を使い続けるとスチームボイラーにカルキが溜まりスチームが出なくなる場合があります。お買い上げの販売店に修理を依頼してください。 ➔ P.205
	ベーカリー機能のメニューを選択して を押しても動かない	<ul style="list-style-type: none"> オートベーカリーメニューと手作りベーカリーメニューのステップ1は、パンケースがロックされていないと「C13」と表示が出て調理が始まりません。パンケースが確実にロックされていることを確認してください。 室温が低すぎると発酵が進まないため、-5°C以下のときは「C15」と表示され、ねりをスタートできません。部屋をあたためてください。最適な温度は約20°Cです。また、予熱中に-5°C以下になった場合ねりを再開しなくなります。 パンケースをセットしたまま、手作りベーカリーメニューのステップ2・3に進もうとしていませんか。ステップ2・3はテーブルプレートと黒皿を使用するため、パンケースがセットされたまではスタートできません。 オートベーカリーメニューと手作りベーカリーメニューのステップ1以外のメニューではテーブルプレートをセットする必要があります。 テーブルプレートがセットされていないと「C02」と表示が出て調理が始まいません。テーブルプレートをセットして を押してください。
	加熱室の温度が高くベーカリー機能のメニューがスタートしない	<ul style="list-style-type: none"> オートベーカリーメニューと手作りベーカリーメニューのステップ1は加熱室内の温度が高いと「メニュー番号」が点滅してスタートしません。温度が高過ぎるとイースト菌が発酵しなくなるためです。音声案内に従って、以下の手順で冷却運転を行ってください。 <p>【冷却運転のしかた】</p> <ol style="list-style-type: none"> パンケースのロックを外し、パンケースを取り出してドアを閉めます。 「」を押し、冷却運転をスタートします。 アラームと音声で冷却運転の終了をお知らせします。 パンケース台とパンケース、投入器をセットしてロックし、再度「」を押して調理をスタートします。

音・火花・煙・付着物	動作しない	<ul style="list-style-type: none"> イースト投入口がぬれないと投入しにくくなり、イースト投入口に残ることがあります。イースト投入口はかたく絞ったぬれぶきんでふいてから自然乾燥させてください。 イースト投入口はからぶきしないでください。イースト投入口が静電気を帯びていると投入しにくくなり、イースト投入口に残ることがあります。かたく絞ったぬれぶきんでふいてから自然乾燥させてください。 ドライイーストが湿っていると投入しにくくなり、イースト投入口に残ることがあります。ドライイーストは新鮮な物を使い、冷蔵室で密閉して保存してください。 ドライイーストを冷蔵室から取り出してすぐに使用すると、結露して投入器に残る場合があります。約10分おいて、常温に戻してから使用してください。 具材容器に具材を入れ過ぎたり、大きな具材(1cm角以上)を入れると、具材容器の壁に引っかかり落ちないことがあります。材料の分量や大きさは本書の記載に従ってください。 「H28」「H29」と表示が出て調理を中止する場合は、自動投入レバーを動かす電気部品(ソレノイド)が故障しています。お買い上げの販売店に修理をご依頼ください。
	加熱中「カチ、カチ…」と音がする	<ul style="list-style-type: none"> マイコンがレンジやヒーターなどの切り替えをするときのスイッチ音です。
	加熱中「ジージー」と音がする	<ul style="list-style-type: none"> インバーターの作動音です。
	レンジ加熱のとき「パチン」と音がする	<ul style="list-style-type: none"> ドアと加熱室の接触面に付着していた水滴がはじける音です。
	オープン、グリル加熱のとき「ポコッ」と音がする	<ul style="list-style-type: none"> 高温のため、加熱室が膨張する音がすることがあります。故障ではありません。
うまく仕上がらないとき・お困りのときは	スチーム使用中音がする	<ul style="list-style-type: none"> 給水タンクから水を吸込むときに空気をかむ音です。
	調理終了後、しばらくすると「カチ」と音がする	<ul style="list-style-type: none"> 調理終了後にドアを閉めてから10分過ぎたときに待機電力をオフするスイッチの音です。
	オープン加熱中、加熱室から煙が出た	<ul style="list-style-type: none"> 加熱室内壁面が汚れていたり、食品くずがついていませんか。かたく絞ったぬれぶきんでふき取ります。
	終了音の音色が切りかわったり、無音になった	<ul style="list-style-type: none"> ドアを開閉して表示部に現在時刻を表示させてから、 を押し、さらに を3秒以上押すとメロディー音とブザー音の切り替えができます。同様に を押した後、 を3秒以上押すとメロディー音と無音の切り替えができます。 ➔ P.18
	電源プラグを差し込むとき「カチッ」と音がしたり、火花(スパーク)が出る	<ul style="list-style-type: none"> 電源回路に充電するため故障ではありません。
うまく仕上がらないとき・お困りのときは	レンジのとき火花(スパーク)が出る	<ul style="list-style-type: none"> 黒皿、グリル皿を誤って使用していませんか。 アルミホイルを使って加熱しませんでしたか。 加熱室壁面、ドアファインダーなどに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。 加熱室壁面やテーブルプレートなどに食品くずがついていませんか。
	初めてオープンを使ったとき煙がでた	<ul style="list-style-type: none"> 加熱室は防錆のため油を塗っています。初めてお使いのときは、空焼き(脱臭)をして油を焼き切ってください。 ➔ P.17

お困りのときは(つづき)

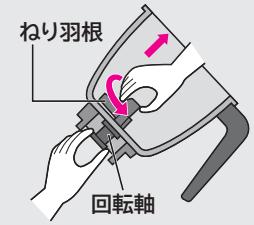
現象

原因

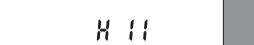
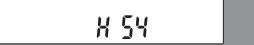
音・火花・煙・付着物	スチーム噴出口に白い付着物が残る	●白い付着物の成分は水道水に含まれているミネラル分（カルシウム、マグネシウム）が蒸発して残った物です。ミネラル分は有害ではありません。固く絞ったぬれふきんでふき取ります。
	調理が終了してもファンの風切り音がする	●繰り返して調理した後（合計調理時間8分以上の場合）や、 「とけい」 を押したとき、電気部品を冷却するためファンが約3分間回転する場合がありますが、故障ではありません。冷却が終了するとファンは自動的に停止します。
	ベーカリー機能のメニューをスタートして少しすると「コツン」と何度か音がする	●ドライイーストや具材を自動投入するために、イースト投入口や具材容器の開閉板が聞く音です。異常ではありません。
	ねりを行っているときに、食器が揺れて音がする	ねり運転中は食品をねるため、本体が揺れます。特に食器棚一体型のレンジ台に据え付けた場合やレンジ台の収納棚や天面に食器を重ねて置いた場合は、本体から振動が伝わり、食器が揺れて音がしますが、異常ではありません。
水滴・庫内灯・ヒーター	加熱中、表示部やドアがくもったり、水滴が落ちる	●メニューによって食品から出た水分が水蒸気となり、表示部やドアの内側がくもることがあります。故障ではありません。ドアの内側などに露がつき、床に落ちたときは、ふきんでふき取ってください。
	加熱室内に水滴が付着したり、溜まる	●スチーム調理やメニューによって食品から出た水蒸気が加熱室壁面に水滴として付着したり、加熱室底面に溜まることができます。水滴はこまめにふき取ってください。 ➡P.85
	オープン予熱中とオートベーカリーメニューの調理中に庫内灯が消灯している	●節電のため庫内灯を消灯しています。 加熱室（庫内）の様子を見たいときは  を押してください。 消灯するときは、もう一度  を押してください。
	庫内灯の明るさがかわるときがある	●断続運転のとき庫内灯の明るさがかわることがあります。 故障ではありません。
	熱風ヒーターが赤熱したり、しなかつたりする	●加熱室の温度を一定にするため熱風ヒーターの通電を断続します。
	ねりの途中に、熱風ヒーターが赤熱することがある	●加熱室の温度を生地に適した温度に保つためにヒーターを使うことがあります。
	300℃に設定できないことがある	●加熱室が熱い場合の最大設定温度は250℃になります。
設定・表示	セットした温度が途中でかわることがある	● 「オープン」 （予熱有）のとき、300℃の運転時間は約5分です。 その後は自動的に250℃に切りかれます。
	予熱途中で加熱室温度の表示が10~20℃上下するまた断続音がする	●加熱室温度が安定するまで温度表示がかわります。故障ではありません。また予熱中は熱風ヒーターが断続運転するため断続音がありますが故障ではありません。
	予熱設定温度が表示される前に予熱が終了した	●電源電圧や室温等の影響で設定温度まで表示される前に予熱が終了することがあります。また、予熱開始より45分が経過すると予熱は終了します。予熱が終わってそのままにしておくと、10分間予熱を継続した後、庫内灯が消灯したまま、設定した時間加熱します。
	残り時間が途中でかわることがある	●オートメニューのとき、料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの加熱時間がかわることがあります。

現象

原因

設定・表示	ドアを開けると加熱が取り消される	●オートメニューでは残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。
	「給水」表示が点灯してスチームメニューの食品の仕上がりが悪い	●給水タンクに水が入っていないためです。水を補給してください。約1~2分後に「給水」表示が消灯します。補給してもオートメニューでは「給水」表示が消灯しない場合があります。
	予約することができない	予約機能は一部のオートベーカリーメニューでのみ使うことができます。レンジ・オープンメニューや手作りベーカリーメニューを選択しているときに 「予約」 は使えません。
	希望する時刻に予約することができない	予約できる時間はメニューによって違います。予約できない時間が選択させていてると、「完了時刻」が点滅し、  を押しても予約調理が開始しません。 ➡P.74、75
その他	現在時刻が大幅にずれたり、「--時--分」と表示される	長年のご使用で内蔵電池が消耗しているためです。調理はできますが、予約機能は使えません。このような場合は現在時刻の再設定をお願いします。（「現在時刻の合わせかた」を参照 ➡P.15）現在時刻を再設定しても、ご使用中に同様の現象になる場合は、お買い求めの販売店に電池の交換（有償）をご依頼ください。
	過熱水蒸気が出ているのがわからない	● 「オープン」 、 「グリル」 と組み合わせて加熱しているため庫内の温度が高く、過熱水蒸気の粒子が非常に細かいため見えません。
	ドア部に食品の汚れや調味料が付着した	●すぐに汚れをふき取ってください。 そのまま放置すると変色、変質などの原因になります。
	ドアから蒸気がもれる	●少量の蒸気が出ることがありますが、異常ではありません。
	給水タンクの水が減らない	●メニューによって給水タンクの水の減水する量が異なります。
	調理中に運転が止まり、電源を入れると「C16」が表示される	●ベーカリー機能の調理中に1分以上の停電があると調理がとりけられます。1分未満の停電の場合は、停電から復帰後に自動で調理を再開します。 ●電源プラグを抜いてしまったときも、停電の場合と同様に1分未満であれば調理を再開します。
	パンケースをセットするときに、加熱室に材料や水をこぼした	●テーブルプレートが加熱室底面にセットされていないときに、加熱室内に食品をこぼすと、加熱室の下にある機械室に入ってしまう原因になります。こぼした場合は、すぐにお手入れを行ってください。 ➡P.85
その他	材料が全く混ぜられず、粉の状態で残る	●ねり羽根をつけ忘れて調理を開始すると材料を全くねることができません。ねり羽根がセットされているかを確認してください。 ●ねり羽根をセットしても全くねられない場合や、「H27」と表示が出て運転が止まる場合は、ねりモーターが回転していません。お買い上げの販売店に修理をご依頼ください。
	パンケースからねり羽根がかたくて取り外せない	●パンケースに水を入れて5~10分おき、ふやけさせます。 パンケースの下から回転軸を持って固定し、ねり羽根を反時計回りに回してから、左右に数回回し、上に引いて取り外してください。
	ねり羽根	

お知らせ表示が出たとき

表示例	原因・お知らせ内容	直しかた	表示例	原因・お知らせ内容	直しかた
C 00	●トリプル重量センサー(GPS)の0点調節の方法が間違っています。	テーブルプレートだけをのせてドアを閉めて、  を押します。数秒後、重量センサーの「0点調節」が完了します。	C 15	●ベーカリー機能の調理中または予約待機中に約1分以上の停電がありました。ドアを開け、パンケース・投入器の状態を確認してください。	焼く前の生地であれば、再利用が可能な場合があります。
C 01	●トリプル重量センサー(GPS)の調節中にドアを開けました。	ドアを閉めて、  を押します。数秒後、重量センサーの「0点調節」が完了します。	C 17	●ねり羽根に材料が引っかかっているか、材料が多いため、ねりモーターの負担が大きくなり、保護装置が働いて回転しなくなっています。	加熱室内からパンケースを取り出し、引っかかっている材料を取り除き、大きな材料は小さく刻んでください。パンケースをセットし直して  を押して調理を再開してください。材料が多い場合は、材料を減らして再開しても各材料の割合が変わらぬよう仕上がりません。
C 02	●テーブルプレートがセットされていません。	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て、  を押します。 くり返し表示される場合は、  を3秒以上押して重量センサーの「0点調節」をします。	C 18	●機械室内部の温度が高くなり過ぎたため、保護装置が働いて運転を停止しました。	運転を停止した状態でしばらくおき、本体を冷ましてから調理を再開してください。
C 09	●パンケースがセットされずに、テーブルプレートがセットされています。	加熱室内からテーブルプレートを取り外し、パンケース台・投入器をセットしたパンケースをセットし、ロックしてください。ドアを閉めて、  を押して調理を再開してください。	給水	●給水タンクの水がありません。	給水タンクに水を補給します。 P.26
C 13	●パンケースを使うメニューでパンケースがロックされていません。	パンケース台・投入器をセットしたパンケースをセットし、ロックしてください。ドアを閉めて、  を押して調理を再開してください。		●加熱室内が高温です。	「冷却運転のしかた」を参照して冷却します。 P.102
C 14	●パンケースを使わないメニューでパンケースがロックされています。	パンケース台・投入器をセットしたパンケースを取り出し、指定された付属品を入れてドアを閉めて、  を押して調理を再開してください。	H ***	●外来ノイズなどの影響による一時的な誤動作や機械室内の異常を検出した際などに運転を停止します。 H***の表示例   	 を押します。 (「H***」の表示は消えます。) または電源プラグを抜いて、差し込み直した後、ドアを開閉し、もう一度電源を入れてください。
C 15	●室内の温度が低過ぎます。(-5°C以下)	部屋をあたためてから調理してください。最適な温度は約20°Cです。		●部品の故障表示	

正常にならない場合や同じ表示ができる場合は、電源プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。
[P.205](#)

00…「オートメニュー」のメニュー番号です
00…「オートメニュー」の応用メニューです

⑩ …「ヘルシー」調理。過熱水蒸気で余分な脂を落とします

■「ヘルシー」調理は カロリーカット値 を記載しています。→P.112、114、130

標準計量カップ・スプーンでの質量表	109
焼き物〔肉〕	
15 ローストチキン.....	110
23 鶏手羽中のグリル.....	110
24 ポークグリル..... 赤ワインソース.....	110
25 焼き豚.....	111
25 ひとつち焼き豚.....	111
26 ローストビーフ..... グレービーソース.....	111
27 スペアリブ.....	111
34 ハンバーグ(標準).....	112
37 ハンバーグ(ヘルシー).....◎	112
34 ビーフハンバーグ.....	112
34 ピーマンの肉詰め.....	113
34 豆腐入りハンバーグ.....	113
34 いわしのハンバーグ.....	113
35 鶏のハーブ焼き(標準).....	114
38 鶏のハーブ焼き(ヘルシー)◎	114
鶏の照り焼き.....	115
鶏の三味焼き.....	115
焼きとり.....	116
塩焼きとり.....	116
バーベキュー.....	116
鶏もも肉のバーベキュー.....	116
豚バラ肉のバーベキュー.....	116
鶏手羽先のつけ焼き.....	116
チキンソテー.....	117
鶏ささみロール.....	117
豚肉のごまみそ焼き.....	117
焼き物〔魚〕	
16 塩ざけ.....	118
16 生ざけの塩焼き.....	118
16 塩さば.....	118
16 さばのごま焼き.....	118
16 生さばの塩焼き.....	118
16 干物いろいろ(3種) (あじの開き、やなぎかれい、赤魚など)	118
16 ぶりの照り焼き.....	118
17 さけのホイル焼き.....	119
さけのムニエル.....	119
まぐろのソテー.....	119
さんまの香草焼き.....	119
焼き物〔その他〕	
28 グラタン.....	120
ホワイトソース.....	120
市販の冷凍グラタン.....	120
28 えびのドリア.....	121
28 ラザニア.....	121
なすとトマトのチーズグラタン.....	121
32 焼きいも.....	122
ベーカドポテト.....	122
ハンガリアンポテト.....	122
トマトのチーズ焼き.....	123
しいたけのチーズ焼き.....	123
焼き野菜.....	123

塩釜焼き	12
たいの塩釜焼き	12
牛肉の塩釜焼き	12
蒸し物	
19 茶わん蒸し	12
19 手作り豆腐	12
30 白身魚の姿蒸し	12
31 豚肉の蒸し物	12
31 キャベツの皮シューマイ	12
43 鶏の簡単蒸し	12
43 鶏ハムの簡単蒸し	12
43 鶏のアジア風簡単蒸し	12
香味ソース	12
梅肉ソース	12
43 豚の簡単蒸し	12
43 豚のアジア風簡単蒸し	12
43 豚の韓国風簡単蒸し	12
揚げ物 [油を使わない]	
ノンフライ	
36 鶏のから揚げ（標準）	13
39 鶏のから揚げ（ヘルシー）	◎ 13
36 たらのから揚げ	13
36 豚のから揚げ	13
41 ヒレカツ	13
41 とんカツ	13
41 チキンカツ	13
煎りパン粉の作りかた	13
40 野菜の天ぷら	13
かぼちゃの天ぷら	13
さつまいもの天ぷら	13
れんこんの天ぷら	13
40 魚介の天ぷら	13
えびの天ぷら	13
いかの天ぷら	13
きすの天ぷら	13
あなごの天ぷら	13
42 えびフライ	13
42 白身魚のフライ	13
42 かきフライ	13
煮物・スープ	
44 マーボーなす	13
44 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮	13
44 肉豆腐	13
44 牛肉とごぼうのしぐれ煮	13
44 簡単ぶり大根	13
18 肉じゃが	13
18 ポークカレー	13
18 チキンカレー	13
黒豆	13
大豆と昆布の煮物	13
とん汁	13
野菜のポタージュ4種	13
かぼちゃのポタージュ	13
にんじんのポタージュ	13
グリンピースのポタージュ	13
じゃがいものポタージュ	13

14	トマトとベーコンのスープパスタ	138
14	キャベツとあさりのスープパスタ	138
14	さけときのこのスープパスタ	138
自家製食品〔肉〕		
33	手作りソーセージ	139
33	手作りポークハム	139
自家製食品〔魚〕		
33	さんまの柔らか煮	140
33	さけのテリーヌ	140
自家製食品〔野菜・くだもの〕		
33	ドライハーブ	140
	ディル・チャーピル・タイム・セージ・ペpermint	140
33	ドライフルーツ	140
	バナナのドライフルーツ	140
	りんごのドライフルーツ	140
	キウイのドライフルーツ	140
	ブルーベリーのドライフルーツ	140
	ぶどうのドライフルーツ	140
	いちごのドライフルーツ	140
	パイナップルのドライフルーツ	140
33	ドライ野菜	141
33	ドライ野菜を使った焼きそば	141
33	セミドライトマト	141
自家製食品〔コンフィチュール〕		
	いちごのコンフィチュール	142
	ブルーベリーのコンフィチュール	142
	オレンジのコンフィチュール	142
	ココナッツのコンフィチュール	142
	キウイのコンフィチュール	142
	なしのコンフィチュール	142
	みかんのコンフィチュール	143
自家製食品〔ヨーグルト〕		
	ヨーグルト	143
	ヨーグルトソース	143
簡単朝食セット		
45	トースト（プレーン）	144
45	ピザトースト	144
45	チエルシートースト	144
45	アップルトースト	144
45	フレンチトースト	144
45	目玉焼き	145
45	チーズ目玉焼き	145
45	ベーコンエッグ	145
45	野菜のベーコン巻き	145
45	巣ごもり卵	145
45	ウインナーソーセージのベーコン巻き	145
45	いり卵	145
45	トマトのツナのせ	145
2段調理〔肉と野菜〕		
46	鶏肉の香味焼き	146
46	豚ヒレ肉のチーズ焼き	146

2 段調理 [肉と野菜]
46 鶏肉の香味焼き 146
46 豚ヒレ肉のチーズ焼き 146
46 かぶとウインナーのスープ煮 146
46 ラタトウイコ 146

2段調理 [魚と野菜]	
47	さばの柚香焼き
47	ぶりのみぞ照り焼き
47	じゃがいもとベーコンの洋風煮
47	さつまいものレモン煮

2品同時オープン

「お総菜2品」、「お菓子2品」の組み合
せメニュー一覧 148、149

スイーツ

トースト

トースト 163

あたため・飲み物・インスタント食品

3 牛乳のあたため	164
3 ホットチョコレート	164
4 酒かん	164
6 ごはんのあたため	164
6 お総菜のあたため	164
7 総菜パンあたため	164
9 中華まんあたため	165
10 天ぷらのあたため	165
インスタント食品	165
ラーメン・ヌードル・カレー	
丂物の具・ごはん物	
112 カレー粉パン	
113 豆腐パン	
114 こんにゃくパン	

手作りベーカリーメニュー	
115 バターロール(ロールパン)…	
115 スイートロール	
115 オニオンロール	
116 丸パン	
117 白パン	
118 フランスパン(バタール・クーペ)…	
118 ブレッド	

下ゆで

12 ほうれん草のおひたし	166
12 もやしのナムル	166
12 白菜のナムル	166
12 キャベツの酢漬け	166
12 白菜の酢漬け	166
12・13 イタリアンサラダ	167
13 ポテトサラダ	167
12 野菜サラダ	167
13 酢ごぼう	167
118 チーズ入りクーペ
119 クロワッサン
119 パン・オ・ショコラ
120 あんパン
120 クリームパン
120 ジャムパン
121 メロンパン
121 チョコチップメロンパン
121 大きなメロンパン
121 カキのチョコチップメロンパン

オートバーカリーメニュー

ストラーバリーパン	150		123 ブラウニーパン	123 黒糖ベーグル
ココアマカロン	159	101 食パン	170	124 ナン
抹茶マカロン	159	101 レーズンパン	170	125 ピザ
桜色のマカロン	159	101 ドライフルーツパン	170	125 シーフードピザ
塩キャラメルクリーム	159	101 くるみパン	171	市販のピザ
焼きりんご	159	101 野菜ジュースパン	171	125 カルツオーネ
りんごのコンポート	159	101 セサミパン	172	クリスピーピザ
シュークリーム	160	101 紅茶パン	172	130 もち
カスタードクリーム	160	101 チョコパン	172	130 草もち
チョコまんじゅう	161	101 ベーコンパン	173	130 のりもち
みつまんじゅう	161	101 コーンパン	173	131 うどん
黄金いも	161	101 ハムパン	173	131 パスタ
蒸しチョコレートケーキ	162	102 ソフト食パン	173	131 ほうれん草パスタ
蒸しパン	162	103 バターリッチパン	174	131 トマトパスタ
簡単蒸しパン	162	104 山形フランスパン	174	131 いか墨パスタ
柔らかプリン	162	104 チーズフランスパン	175	131 そば
コーヒーゼリー	163	105 デニッシュ風パン	175	132 リゾット
レモンゼリー	163	106 ライ麦パン	176	
オレンジゼリー	163	107 全粒粉パン	176	手動調理を使ったパン作りのしかた
グレープゼリー	163	108 天然酵母食パン	177	

本書に使用している計量カップ・スプーンでの質量(重量)は表の通りです。

標準計量カップ・スプーンでの質量表（単位 g） (1mL = 1g)

食品名	計量			食品名	計量		
	小さじ (5mL)	大さじ (15mL)	カップ (200mL)		小さじ (5mL)	大さじ (15mL)	カップ (200mL)
水・酢・酒	5	15	200	トマトピューレ	5	15	210
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	ウスターーソース	6	18	240
食塩	6	18	240	マヨネーズ	4	12	190
砂糖(上白糖)・片栗粉	3	9	130	粉チーズ	2	6	90
小麦粉(薄力粉)	3	9	110	生クリーム	5	15	200
小麦粉(強力粉)	3	9	110	油・バター・ラード	4	12	180 ラードは100g
パン粉	1	3	40	ココア	2	6	90
粉ゼラチン	3	9	130	白米	—	—	160
トマトケチャップ	5	15	220	卵(生)たまご	—	—	120

焼き物〔肉〕

オート
15 ローストチキン



予熱
加熱時間の目安
約 9 分
約 69 分



材料
若鶏(内臓抜き、約 1.2kg の物) 1 羽
レモン 1/2 個
塩 少々
こしょう 少々
にんじん、玉ねぎ、セロリ(1cm 幅に切る)
..... 各 100g
サラダ油 適量

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 鶏の首は皮を残してつけ根から切り落とし、レモンの切りくちで全体をこすり、よく洗って水けをふき、塩、こしょうをすり込む。
- 手羽を背中で組ませて胸を上にし、竹ぐしで両足を胴に止め、木綿製のたこ糸でしばって形を整える。
- 黒皿の中央に野菜を寄せて広げ、その上に鶏の胸を上にしてのせ、全体にサラダ油を塗る。
- 「15 ローストチキン」で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら④を下段にセットして焼く。
- 加熱後、黒皿に残っている野菜と肉汁でグレービーソースを作り、添える。

15 ローストチキン のコツ

- 1 回に焼ける分量は 1 羽(約 1.2kg)です。
- 黒皿の汚れが気になるときは、オーブンシートを敷いてから加熱します。
- 焼きが足りなかったときは、オーブン(予熱無)1 段[220°C]で様子を見ながら焼きます。→P.51

オート
23 鶏手羽中のグリル



加熱時間の目安
約 24 分



材料(18 個分)
鶏手羽中(1 本 25g の物) 18 本
にんにく(すりおろす) 1 片
Ⓐ 塩 小さじ 1
酒 大さじ 2
サラダ油 大さじ 1

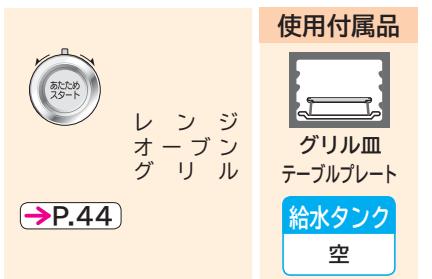
作りかた

- 鶏手羽中は合わせたⒶでもみ込み約 15 分おく。
- 脚を開いたグリル皿に、①を皮を上にして中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き、「23 鶏手羽中のグリル」で加熱し、赤ワインソースを添える。

23 鶏手羽中のグリル のコツ

- 1 回に焼ける分量は表示の分量の 0.8 倍~標準量です。
- 焼きが足りなかったときは、グリルで様子を見ながら加熱します。→P.50

オート
24 ポークグリル



加熱時間の目安
約 23 分



材料(4 枚分)
豚ロース肉(厚さ 1cm、1 枚約 100g の物)
にんにく(すりおろす) 4 枚
Ⓐ 塩 小さじ 1
酒 大さじ 2
こしょう 少々

作りかた

- 豚ロース肉は筋切りをし、酒とこしょうをもみ込み 30 分おく。
- 脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き、「24 ポークグリル」で加熱し、赤ワインソースを添える。

赤ワインソース

材料・作りかた

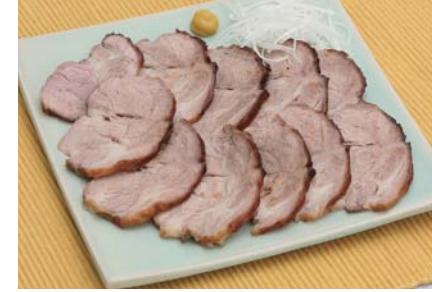
ポークグリルを加熱後のグリル皿に残っている肉汁を深めの耐熱容器に入れ、赤ワイン(大さじ 4)、トマトケチャップ(大さじ 1)、塩、こしょう(各少々)を合せ、「レンジ 600W 約 1 分 20 秒」「レンジ 200W 約 3 分」でリレー加熱して作る。

「レンジ加熱(リレー)の使いかた」→P.49

オート
25 焼き豚



加熱時間の目安
約 54 分



材料
豚肩ロース肉(かたまり) 約 500g
しょうが(みじん切り) 1 かけ
Ⓐ 長ねぎ(みじん切り) 1/2 本
しょうゆ、酒 各大さじ 4
砂糖、赤みそ 各大さじ 1/2
にんじん、玉ねぎ、セロリ(1cm 幅に切る) 各 50g

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 豚肉は木綿製のたこ糸でしばって形を整え、Ⓐと一緒にポリ袋(市販)に入れ、冷蔵室で半日以上おく。
- 汁けを切った②を脚を開いたグリル皿の中央にのせテーブルプレートに置き、「25 焼き豚」で焼く。
- 加熱後、たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつける。

応用
25 ひとくち焼き豚

加熱時間の目安
約 54 分

材料・作りかた
ロース肉を豚バラ肉(ひとくち大に切る)にかえる。

「ひとくちメモ」

オート
26 ローストビーフ



加熱時間の目安
約 41 分



材料
牛もも肉(かたまり) 約 800g
塩、こしょう 各少々
トマトケチャップ 小さじ 2
ウスターーソース 大さじ 1
赤ワイン 大さじ 3
しょうゆ 大さじ 1
Ⓐ 豆板醤 小さじ 1/4
にんにく(すりおろす) 小さじ 1/2
塩 小さじ 1/4
こしょう、ナツメグ 各少々

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 牛肉に塩、こしょうをし、にんにくをすり込み、木綿製のたこ糸でしばって形を整え、サラダ油を全体に塗る。
- 脚を開いたグリル皿の中央に野菜を広げ、上に②をのせる。
- ③をテーブルプレートに置き、「26 ローストビーフ」で焼く。
- 加熱後、十分冷ましてからたこ糸を取つて薄く切り、好みの野菜(分量外)とともに器に盛り、グレービーソースを作り、添える。

「ひとくちメモ」

- 冷蔵室で十分に冷やしてから切ると切りやすく、うま味もそのまま保てます。

オート
27 スペアリブ



加熱時間の目安
約 26 分



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

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- スペアリブは骨にそって 3/4 ほど切り込みを入れ、塩、こしょうをし、合わせたⒶにつけて、ときどき返しながら冷蔵室で半日以上おく。
- 脚を開いたグリル皿に、②の骨側を下にして中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き、「27 スペアリブ」で焼く。

グレービーソース

材料・作りかた

ローストチキンまたはローストビーフの加熱後に残っている野菜と肉汁を鍋に移し、スープ(水・カップ 1、固形スープの素 1/2 個を溶く)を加えて煮つめ、ふきんでこし、塩、こしょう(各適量・分量外)をして作る。

調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは「49 脱臭」で加熱してください。→P.85

オート 34 ハンバーグ (標準)

	下ごしらえ	使用付属品
	レンジ600W 約2分30秒	
レジ オーブン グリル		グリル皿 テーブルプレート
→P.44		給水タンク 空

加熱時間の目安

約 21 分



材料(4個分)

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

作りかた

- ①耐熱容器にⒶを入れ、レンジ600W
約2分30秒で加熱する。あら熱を取り、
Ⓑを加えてよく混ぜ、4等分する。
→P.46~48
②手にサラダ油(分量外)をつけ、①
を片手に数回たたきつけて空気を抜
き、厚さ1.5~2cmの小判形にして中
央をくぼませる。

応用 34 ビーフハンバーグ

オート 37 ハンバーグ (ヘルシー)

	下ごしらえ	使用付属品
	レンジ600W 約2分30秒	
レジ オーブン 過熱水蒸気 グリル		グリル皿 テーブルプレート
→P.45		給水タンク 満水

予熱
加熱時間の目安約 3 分
約 20 分

ハンバーグ(4個分)

カロリーカット値: 約 543kcal 減 ※1
調理後のカロリー: 約 653kcal ※2※ 1 一般調理器と「ヘルシー」で調理
した場合のカロリー比較※ 2 「ヘルシー」による調理後の食品
のカロリー(日立調べ)

応用 34 ピーマンの肉詰め

応用 34 豆腐入りハンバーグ

	下ごしらえ	使用付属品
	レンジ600W 約2分30秒	
レジ オーブン グリル		グリル皿 テーブルプレート
→P.44		給水タンク 空

加熱時間の目安

約 21 分

材料・作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
②ハンバーグの材料および作りかた①、②を参照して下準備し、脚を開いたグリル皿に並べる。
③食品を入れずに37ハンバーグで予熱する。
④予熱終了音が鳴ったら②をテーブルプレートに置き、加熱する。
⑤加熱後、皿に盛り、トマトケチャップとウスターソースをよく混ぜ合わせてかける。



材料・作りかた

合びき肉を100%牛ひき肉にかえて、仕上がり調節[弱]で焼く。

	下ごしらえ	使用付属品
	レンジ600W 約2分30秒	
レジ オーブン グリル		グリル皿 テーブルプレート
→P.44		給水タンク 空

加熱時間の目安

約 21 分

形を作るときは

生地の中央をくぼませると火の通りを良くし、焼き上がりの中央のふくれを防ぎます。厚さは1.5~2cmにします。

焼きが足りなかつたときは

グリルで様子を見ながら焼きます。
→P.50

生地作りにクッキングカッターやプロミキサーを使って作るときは

それぞれの取扱説明書を参照します。

応用 34 いわしのハンバーグ

応用 34 いわしのハンバーグ

	下ごしらえ	使用付属品
	レンジ600W 約2分30秒	
レジ オーブン グリル		グリル皿 テーブルプレート
→P.44		給水タンク 空

加熱時間の目安

約 21 分



材料(16個分)

- ピーマン 8個
Ⓐ 玉ねぎ(みじん切り) 大1/2個(約130g)
Ⓑ バター 大さじ1(約12g)
合びき肉(または合びき肉) 260g
パン粉 20g
Ⓐ 卵(溶きほぐす) 大1個
塩 小さじ1/2
こしょう 少々
小麦粉(薄力粉) 適量

作りかた

- ①耐熱容器にⒶを入れ、レンジ600W
約1分50秒で加熱して、あら熱を取り。
②ピーマンはへたを残したままタテ
2つ割りにして種を除いて洗い、水
けを切って内側に小麦粉をふる。
③ボウルにⒷと①を入れ、よく混ぜ合
わせて16等分し、②に詰める。
④③を脚を開いたグリル皿に並べ、テー
ブルプレートに置き、34ハンバーグで
加熱する。

レンジ加熱の使いかた

→P.46~48



材料(4個分)

- 玉ねぎ(みじん切り) 中1/2個(約100g)
Ⓑ バター 15g
合びき肉 300g
豆腐(木綿) 1/3丁(約100g)
ひじき(乾燥した物) 10g
パン粉 カップ1/2
片栗粉 大さじ3
牛乳 大さじ3
卵(溶きほぐす) 1個
塩 小さじ1/2弱
こしょう、ナツメグ 各少々

作りかた

- ①ボウルに材料を入れ、よく混ぜ合
わせて4等分する。
②手にサラダ油(分量外)をつけ、①
を片手に数回たたきつけて空気を抜
き、厚さ1.5~2cmの小判形にして中
央をくぼませる。
③脚を開いたグリル皿に②を並べ、
テーブルプレートに置き、34ハンバーグ
仕上がり調節[弱]で焼く。

レンジ加熱の使いかた

→P.46~48

応用 34 いわしのハンバーグ

応用 34 いわしのハンバーグ

(下ごしらえ)	レンジ600W	約2分30秒・約1分10秒
---------	---------	---------------



材料(4個分)

- いわしのミンチ 300g
小ねぎ(小口切り) 1/2束
しょうが(みじん切り) 1かけ
梅干し(実を大きくさむ) 大2個
パン粉 カップ1
片栗粉 大さじ3
卵(溶きほぐす) 小1個
みそ 大さじ1

作りかた

- ①ボウルに材料を入れ、よく混ぜ合
わせて4等分する。
②手にサラダ油(分量外)をつけ、①
を片手に数回たたきつけて空気を抜
き、厚さ1.5~2cmの小判形にして中
央をくぼませる。

レンジ加熱の使いかた

→P.46~48

応用 34 いわしのハンバーグ

応用 34 いわしのハンバーグ

仕上がり調節[弱]	加熱時間の目安	約20分
-----------	---------	------



材料(4個分)

- いわしのミンチ 300g
小ねぎ(小口切り) 1/2束
しょうが(みじん切り) 1かけ
梅干し(実を大きくさむ) 大2個
パン粉 カップ1
片栗粉 大さじ3
卵(溶きほぐす) 小1個
みそ 大さじ1

作りかた

- ①ボウルに材料を入れ、よく混ぜ合
わせて4等分する。
②手にサラダ油(分量外)をつけ、①
を片手に数回たたきつけて空気を抜
き、厚さ1.5~2cmの小判形にして中
央をくぼませる。

レンジ加熱の使いかた

→P.46~48

34ハンバーグ、37ハンバーグのコツ

1回に焼ける分量は
2~6個です。生地の作りかたは
ねらいようによく混ぜ、空気抜き
をしてから形を作り、柔らかくふくら
と仕上ります。

形を作るときは

生地の中央をくぼませると火の通りを
良くし、焼き上がりの中央のふくれを
防ぎます。厚さは1.5~2cmにします。

焼きが足りなかつたときは

グリルで様子を見ながら焼きます。
→P.50生地作りにクッキングカッターや
プロミキサーを使って作るときは

それぞれの取扱説明書を参照します。

お願い

臭いが気になるときは、換気扇
を回してください。ドアの周りから蒸気や煙が出
る場合がありますが、故障では
ありません。

オート 35 鶏のハーブ焼き（標準）

	レンジ オーブン グリル
	給水タンク 空

加熱時間の目安 約 24 分

材料（2枚分）

鶏むね肉またはもも肉（皮つき、1枚約250gの物）	2枚
塩、こしょう	各適量
Ⓐ タイム、ローズマリー、マジョラムなどのハーブ（生または乾燥品）	各少々



作りかた

①鶏肉は、皮にフォークなどで穴をあけ、厚みのあるところには切り目を入れてⒶをまます。

②①の皮を上にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き[35 鶏のハーブ焼き]で焼く。

オート 38 鶏のハーブ焼き（ヘルシー）

	レンジ オーブン 過熱水蒸気 グリル
	給水タンク 満水

予熱 約 3 分
加熱時間の目安 約 21 分

鶏のハーブ焼き（2枚分）

カロリーカット値：約 360kcal 減 ※ 1
調理後のカロリー：約 771kcal ※ 2

※ 1 一般調理器と「ヘルシー」で調理した場合のカロリー比較

※ 2 「ヘルシー」による調理後の食品のカロリー（日立調べ）

材料・作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 鶏のハーブ焼きの材料および作りかた①を参照して下準備し、皮を上にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べる。
- 食品を入れずに[38 鶏のハーブ焼き]で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら②をテーブルプレートに置き、加熱する。

35 鶏のハーブ焼き 38 鶏のハーブ焼き のコツ

- 加熱後、グリル皿を取り出すときは
傾けないようにしてください。脂や焼き汁がこぼれる場合があります。
- 1回に焼ける分量は
1~3枚分です。
- 加熱が足りなかつたときは
グリルで様子を見ながら加熱します。
→P.50

手動 鶏の照り焼き

	オーブン
あたため スタート	予熱無 1段
	200°C
	23~30分

→P.51

作りかた

鶏むね肉またはもも肉（皮つき、1枚約250gの物）	2枚
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ1
しょうが汁	少々



作りかた

- 鶏肉は、皮にフォークなどで穴をあけ、厚みのあるところには切り目を入れて合わせたⒶに30分~1時間ほどつけておく。
- 黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、①の皮を上にして並べ、中段にセットし、「オーブン予熱無 1段 200°C 23~30分」で焼く。

シートを敷き、①の皮を上にして並べ、中段にセットし、「オーブン予熱無 1段 200°C 23~30分」で焼く。
「オーブン（予熱無）加熱の使いかた」→P.51

手動 鶏の三味焼き

	オーブン
あたため スタート	予熱無 1段
	200°C
	23~30分

→P.51

作りかた

鶏むね肉またはもも肉（皮つき、1枚約250gの物）	2枚
にんにく（つぶしてみじん切り）	小1片
赤とうがらし（小口切り）	小1本
白すりごま	大さじ2
しょうゆ	大さじ3
酒	大さじ1
ごま油	小さじ1



作りかた

- 鶏肉は、皮にフォークなどで穴をあけ、厚みのあるところには切り目を入れて合わせたⒶに30分~1時間ほどつけておく。
- 黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、①の皮を上にして並べ、中段にセットし、「オーブン予熱無 1段 200°C 23~30分」で焼く。

ベ、中段にセットし、「オーブン予熱無 1段 200°C 23~30分」で焼く。
「オーブン（予熱無）加熱の使いかた」→P.51

手動 焼きとり

手動	過熱水蒸気	使用付属品
決定	グリル	
あたためスタート	25 ~ 36分	
→P.54		



材料(12くし分)

- 鶏もも肉(1枚約250gの物、ひとくち大に切る).....2枚
 ④ 長ねぎ(4~5cm長さに切る)....2本
 しとうがらし(種を取る)....12本
 しょうゆ.....カップ½
 みりん.....カップ¼
 ⑤ 砂糖.....大さじ2~3
 サラダ油.....大さじ1

作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
 ②合わせた④の中に④をつけ込み、ときどき返しながら、30分~1時間おいて、肉と野菜を交互に竹ぐしに刺しておく。
 ③②を脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き「過熱水蒸気」グリル[25~36分]で焼く。

「過熱水蒸気グリル加熱の使いかた」**→P.54**

手動 バーベキュー

手動	下ごしらえ	使用付属品
決定	レンジ600W	
あたためスタート	約50秒	
過熱水蒸気	グリル	
25 ~ 36分		



材料(4くし分)

- 牛ロース肉(3cmの角切り).....100g
 えび(殻つき).....2尾
 いか(ひとくち大に切る)....50g
 ほたて.....2個
 にんじん(ひとくち大に切る)・小½本(約50g)
 玉ねぎ(くし型切り).....½個
 ピーマン(半分に切る)....2個
 生しいたけ.....4枚
 赤パプリカ、黄パプリカ(ひとくち大に切る)・各¼個
 塩、こしょう.....各少々
 みりん.....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てセットする。
 ②牛ロース肉はかるく塩、こしょうをする。にんじんは「レンジ600W」約50秒で加熱する。**→P.46~48**
 ③えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取り。
 ④材料を竹ぐしに刺し、全体に塩、こしょうをする。
 ⑤④を脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き「過熱水蒸気」グリル[25~36分]で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」**→P.46~48**
 「過熱水蒸気グリル加熱の使いかた」**→P.54**

手動 鶏手羽先のつけ焼き

手動	オーブン	使用付属品
決定	予熱無1段	
あたためスタート	200°C	
23 ~ 30分		

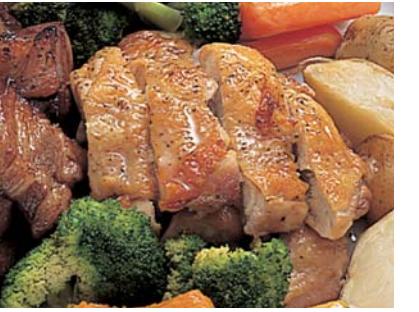


材料(3~4人分)

- 鶏手羽先(1本約60gの物).....8本
 しょうゆ.....大さじ2
 ④ 酒.....大さじ1弱
 みりん.....小さじ1

手動 チキンソテー

手動	オーブン	使用付属品
決定	予熱無1段	
あたためスタート	230°C	
23 ~ 30分		



材料(2枚分)

- 鶏もも肉(1枚約250gの物).....2枚
 塩、こしょう.....各少々
 小麦粉(薄力粉).....適量

手動 鶏ささみロール

手動	オーブン	使用付属品
決定	予熱無1段	
あたためスタート	230°C	
23 ~ 30分		



材料(10個分)

- 鶏ささみ.....10本
 焼きのり(一枚を8等分した物).....10枚
 ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物).....適量
 塩、こしょう.....各適量

手動 豚肉のごまみぞ焼き

手動	オーブン	使用付属品
決定	予熱無1段	
あたためスタート	230°C	
23 ~ 30分		



材料(4枚分)

- 豚ロース肉(厚さ1cmで1枚約100gの物).....4枚
 白すりごま.....大さじ4
 ④ 赤みそ、白みそ.....各30g
 ④ 砂糖、みりん.....各大さじ1強
 卵(溶きほぐす).....½個

手動 塩焼きとり

材料・作りかた

焼きとりの調味料④を塩にかけて焼く。
 烤りの作りかた③を参考して焼く。

手動 鶏もも肉のバーベキュー

材料・作りかた

牛肉を鶏もも肉(1枚・8つに切る)にかけて焼く。

手動 豚バラ肉のバーベキュー

材料・作りかた

牛肉を豚バラ肉(3cm角・8個)にかけて焼く。

作りかた

- ①鶏肉は皮にフォークや竹ぐしで穴をあけ、肉の厚い部分にかくし包丁を入れ、塩、こしょうをして5~10分おき、小麦粉をかるくまぶす。
 ②黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、①の皮を上にして並べ、中段にセットし「オーブン」予熱無1段[230°C]23~30分で焼く。

「オーブン(予熱無)加熱の使いかた」**→P.51**

作りかた

- ①ささみは筋を取り、観音開きにし、塩、こしょうをする。
 ②8等分に切ったのりに、チーズをのせ、タテに3つ折りにしておく。
 ③黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、②をのせ、巻き終わりにのりがはみ出さないように全体を巻く。
 ④黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、③を並べ中段にセットし、「オーブン」予熱無1段[230°C]23~30分で焼く。

「オーブン(予熱無)加熱の使いかた」**→P.51**

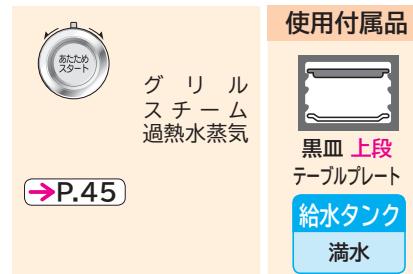
作りかた

- ①豚ロース肉は筋切りをしてからくたいておく。
 ②混ぜ合わせた④に①をつけ、約30分おく。
 ③黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、②を並べ中段にセットし、「オーブン」予熱無1段[230°C]23~30分で焼く。

「オーブン(予熱無)加熱の使いかた」**→P.51**

焼き物〔魚〕

オート
16 塩ざけ



予熱
加熱時間の目安
約 3分
約 25分



材料(4切れ分)
塩ざけの切り身(1切れ約80gの物).....4切れ

作りかた
①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
②黒皿にアルミホイルを敷き、サラダ油(分量外)を塗ってから、盛りつけたときに上になる方を上にして並べる。
③16塩ざけで予熱をする。
④16塩ざけで予熱をする。
⑤予熱終了音が鳴ったら、②を上段にセットして焼く。

応用
16 生ざけの塩焼き

材料・作りかた
生ざけ(1切れ約80gの物・4切れ)、に塩をふってから、塩ざけの作りかたを参考して焼く。

応用
16 塩さば



材料・作りかた
塩さば(1切れ約100gの物・4切れ)は塩ざけの作りかたを参考して焼く。

応用
16 さばのごま焼き



材料(8個分)
さば(3枚におろした物).....2枚(約360g)
しょうゆ大さじ2
Ⓐ砂糖大さじ1/2
Ⓐ酒大さじ1
しおが汁小さじ1
白ごま(あらくきざんだ物)適量

作りかた
①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
②さばは、1枚を4つに切り、合わせたⒶに15分以上つけて下味をつける。
③ペーパータオルで汁けをふき取り、白ごまを全体にまぶして、黒皿にアルミホイルを敷き、サラダ油(分量外)を塗ってから、盛りつけたときに上になる方を上にして並べる。
④16塩ざけで予熱をする。
⑤予熱終了音が鳴ったら、③を上段にセットして焼く。

応用
16 生さばの塩焼き

材料・作りかた
生さば(1切れ約100gの物・4切れ)、に塩をふってから、塩ざけの作りかたを参考して焼く。

応用
16 干物いろいろ(3種)
(あじの開き、やなぎかれい、赤魚など)

仕上がり調節[弱]
予熱
加熱時間の目安
約 4分
約 20分

材料・作りかた
干物(1枚100~120gの物・2枚)(あじの開き、やなぎかれい、赤魚など)は、塩ざけの作りかたを参考して仕上がり調節[弱]で焼く。

応用
16 ぶりの照り焼き



材料(4切れ分)
ぶりの切り身(1切れ約100gの物).....4切れ
Ⓐしょうゆカップ1/4
Ⓐみりんカップ1/4

作りかた
①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
②用意した切り身の水けをふき取り、合わせたⒶに30分~1時間つける。
③黒皿にアルミホイルを敷き、サラダ油(分量外)を塗ってから、盛りつけたときに上になる方を上にして並べる。
④16塩ざけで予熱をする。
⑤予熱終了音が鳴ったら、③を上段にセットして焼く。

16 塩ざけのコツ

- 1回に焼ける分量は
切り身は2~6切れ、干物は2~4枚まで焼けます。
- 切り身(1切れ)や干物(1枚)が70g以下のときは
グリルで様子を見ながら焼きます。
→P.50
- 並べかたは
さけなどの切り身の魚は、アルミホイルを敷いた黒皿の中央に寄せてタテに並べます。
- 加熱直後にドアを開けるときは
油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。
- 手動調理のスチームグリルで焼くときは
給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットし、[スチーム]グリルで様子を見ながら焼きます。
→P.54

- 焼きが足りなかつたときは
グリルで様子を見ながら焼きます。
→P.50
- アルミホイルは、黒皿の汚れや身のくつきを防ぐために敷きます。アルミホイルを敷くときはサラダ油(分量外)を塗ってください。
- 丸身の魚は16塩ざけではうまく焼けません
グリルで様子を見ながら焼きます。(内臓は取り除きます。) →P.50

オート
17 さけのホイル焼き



加熱時間の目安
約 20分



材料(4個分)
生ざけの切り身(1切れ約80gの物).....4切れ
大正えび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る).....4尾
生しいたけ(石づきを取り).....4枚
玉ねぎ(薄切り).....1個(約200g)
レモン(薄切り).....4枚
バター(5mm角に切る).....40g
塩、こしょう、レモン汁.....各少々

作りかた
①さけはかるく塩、こしょうをして小麦粉をふる。
②黒皿にアルミホイルを敷き、サラダ油(分量外)を塗ってから①を並べ、全体に溶かしバターをひりかけて、中段にセットし、[オーブン]予熱無1段230℃|23~30分で焼く。
③加熱後皿に盛り、タルタルソースを添える。
「レンジ加熱の使いかた」→P.46~48
「オーブン(予熱無)加熱の使いかた」→P.51



17 さけのホイル焼きのコツ

- 1回に焼ける分量は
表示の分量です。
- 加熱が足りなかつたときは
アルミホイルから皿に移しかえラップをしてレンジ[500W]で様子を見ながら加熱します。→P.46~48

手動
17 さけのムニエル



加熱時間の目安
約 20分



材料(4切れ分)
生ざけの切り身(1切れ約100gの物).....4切れ
塩、こしょう各少々
小麦粉(薄力粉)大さじ3
バター(レンジ500W)約1分→P.46~48
で加熱して溶かす).....20g
タルタルソース適量

作りかた
①さけは全体に塩、こしょうをして小麦粉をふる。
②黒皿にアルミホイルを敷き、サラダ油(分量外)を塗ってから①を並べ、全体に溶かしバターをひりかけて、中段にセットし、[オーブン]予熱無1段230℃|23~30分で焼く。

③加熱後皿に盛り、タルタルソースを添える。
「レンジ加熱の使いかた」→P.46~48
「オーブン(予熱無)加熱の使いかた」→P.51

手動 まぐろのソテー

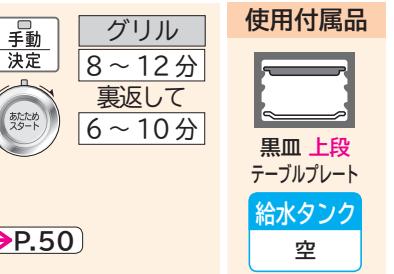


材料(4枚分)

まぐろの切り身(約100gの物).....4枚
粒さんしょう小さじ1
しょうゆカップ1/2
Ⓐ砂糖、みりん各カップ1/4
卵(溶きほぐす)大さじ1

作りかた
①まぐろはⒶを合わせた物につけ、冷蔵室に一晩おく。
②さけのムニエル作りかた②を参考して焼く。

手動
さんまの香草焼き



加熱時間の目安
約 20分



材料(4尾分)
さんま(1尾150gの物).....4尾
オリーブ油大さじ3
Ⓐ塩、こしょう各少々
にんにく(薄切り)1片
香草(ローズマリー、ティル、フレンチトランゴン等)各適量
トマト(あらめのみじん切り)適量
レモン(輪切り)適量
(バジルソース)
バジル15~20枚
にんにく(すりおろす)1/3片
粉チーズ大さじ1
塩少々

作りかた
①さんまはナナメに2等分し、さっと洗って水けをふき取り、混ぜ合わせたⒶに15分以上つけておく。
②黒皿にアルミホイルを敷き、①のさんまを盛りつけたときに上になる方を下にして中央に寄せて並べ、上段にセットし、グリル[8~12分]で焼く。
③裏返して、①でつけ込んでいたにんにくをさんまの上にのせ、グリル[6~10分]で焼く。

④バジルはペースト状になるまで十分さわぎ、にんにくと粉チーズ、塩を加えて混ぜておく。
⑤③の加熱後、皿に盛り、バジルソースとトマトをかけ、レモンを添える。

「グリル加熱の使いかた」→P.50

焼き物〔その他〕

オート 28 グラタン

	下ごしらえ
	レンジ600W 約5分20秒
	レンジ オーブン グリル
	給水タンク 空
	→P.44

加熱時間の目安 約 19 分



材料(4人分)

マカロニ 80g
鶏もも肉(1cm角切り) 100g
大正えび(尾と殻を取り、背わたを取って半分に切る) 8尾(約100g)
Ⓐ玉ねぎ(薄切り) 1/2個(約100g)
マッシュルーム缶(スライス) 小1缶(約50g)
バター 25g
塩、こしょう 各少々
ホワイトソース カップ3
ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物または粉チーズを適量) 80g

作りかた

- マカロニはゆでてざるに上げ、サラダ油(分量外)をまぶす。
- 深めの容器にⒶを入れレンジ600W 約5分20秒で加熱し、マカロニと合わせる。(→P.46~48)
- ②にホワイトソースの半量を加えてあえる。
- バター(分量外)を塗ったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らす。
- ④を脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き 28 グラタンで焼く。

「レンジ加熱の使いかた」(→P.46~48)



注意

具によっては飛び散ることがあるので注意する
いかを使うときは全体に切り目を入れ、マッシュルームは切った物を使ってください。

手動 ホワイトソース

手動 市販の冷凍グラタン

材料・作りかた

- 材料の分量や加熱時間は下表を参考し、深めの容器に小麦粉とバターを入れレンジ600Wで加熱して泡立て器でよく混ぜる。
- 牛乳を少しずつ加えながらのばしレンジ600Wで途中かき混ぜながら加熱する。
- 加熱後、②に塩、こしょうをし、かき混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」(→P.46~48)

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



冷凍グラタン(1個・約240g)は、手動調理で焼きます。アルミケース皿のまま(1~4皿まで)、黒皿に下図のように並べて、中段にセットし

オーブン 予熱無 1段 210°C
34~46分で焼く。



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

【ひとつめ】

- アルミケース皿のふちを折り上げて焼くと、ふきこぼれが防げます。
- レンジ用のプラスチック製容器の物は焼けません。(容器変形の原因になります。)
- グリル皿に並べて 28 グラタンで焼かないでください。(火花(スパーク)の原因になります。)

「オーブン(予熱無)加熱の使いかた」(→P.51)

応用 28 えびのドリア



(下ごしらえ)

レンジ600W
レンジ200W約3分・約1分10秒
約1分

作りかた

①深めの耐熱容器にⒶを入れて混ぜ

レンジ600W 約3分で加熱し、ホワイトソースである。(→P.46~48)

②大きな耐熱容器にバターを入れ

レンジ200W 約1分で加熱し、溶かす。

③②にごはんを入れてかき混ぜ、かるく

塩、こしょう(各少々・分量外)をして

レンジ600W 約1分10秒で加熱する。

④バター(分量外)を塗ったグラタン

皿に③を分け入れ、①をのせ、上にチーズをふる。

⑤④を脚を開いたグリル皿に並べ、

テーブルプレートに置き 28 グラタンで焼く。

「レンジ加熱の使いかた」(→P.46~48)

応用 28 ラザニア



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

作りかた

①大きめの鍋でラザニアをかためにゆで、水に入れて冷まし、水けを切る。

②バター(分量外)を塗った焼き皿にホワイトソース、①、ミートソースの順に3~4段に重ね、チーズをのせる。

③②を脚を開いたグリル皿の中央にのせ、テーブルプレートに置き

28 グラタンで焼く。

28 グラタンのコツ

●1回に焼ける分量は

1~4皿まで焼けます。また数人分を大きな皿にまとめて焼くこともあります。

●容器は

金属製・ホーロー製の容器は使えません。耐熱性の陶器・磁器か耐熱性ガラスのグラタン皿を使ってください。

●焼くときの皿の置きかたは

グリル皿にグラタン皿を図の様に並べ、テーブルプレートに置きます。



4皿は図の 3皿は中央 2皿は中央 1皿は中央

に寄せる に寄せる に置く

●グリル皿の傷が気になるときは

オープンシートを敷きます。

アルミホイルは敷かないでください。(火花・スパークの原因になります。)

●具の状態によって焼き色が違う

ホワイトソースのかたさやチーズの種類、食品メーカーによって、焼き色が異なります。

手動

なすとトマトのチーズグラタン

	下ごしらえ
	レンジ600W 約1分20秒
	オーブン 予熱無 1段 210°C
	給水タンク 空
	→P.51

材料(直径約21cmの耐熱性焼き皿1皿分)

なす(7~8mm厚さに切り、塩水につける) 2個(約140g)

サラダ油 大さじ2

トマト 大1個(約200g)

牛ひき肉 100g

Ⓐ玉ねぎ(みじん切り) ... 1/4個(約50g)

Ⓑバター 10g

塩、こしょう、ナツメグ 各少々

ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物)

..... 60g



作りかた

①フライパンにサラダ油を熱し、なすをいため、塩、こしょうをする。

②トマトは皮を湯むきし、7~8mmの輪切りにして種を取り除く。

③Ⓐを耐熱容器に入れてレンジ600W

約1分20秒で加熱し、あら熱を取つ

てからひき肉と合わせてよくねり混ぜ、塩、こしょう、ナツメグを加え

て混ぜる。(→P.46~48)

④焼き皿にバター(分量外)を塗って③を詰め、上に①と②を交互に並べてチーズをふる。

⑤Ⓐを黒皿の中央にのせ、中段にセッ

トし、Ⓑをオーブン予熱無1段210°C

26~32分で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」(→P.46~48)

「オーブン(予熱無)加熱の使いかた」(→P.51)

オート 32 焼きいも

	スチーム オーブン 過熱水蒸気
	給水タンク 満水

加熱時間の目安 約 45 分



材料(4本分)
さつまいも(1本約250gの物) 4本

手動 ベークドポテト

	過熱水蒸気 オーブン 予熱無 250°C 約40分 230°C 10~20分
	給水タンク 満水

→P.54



材料(4個分)
じゃがいも(1個約150gの物) 4個

手動 ハンガリアンポテト

	下ごしらえ レンジ600W 7分~7分30秒 約2分 オーブン 予熱無1段 230°C 20~25分
	給水タンク 空

→P.51

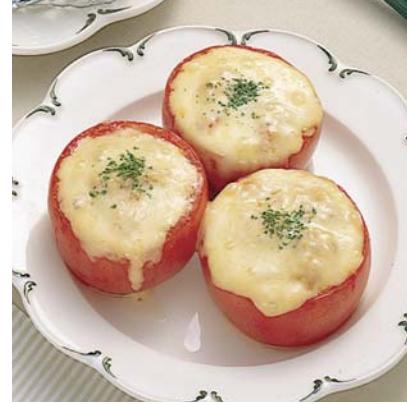


材料(直径約21cmの耐熱性焼き皿1皿分)
じゃがいも 中3個(約450g)
トマト(湯むきにして1cmの角切り) 1個(約150g)
玉ねぎ(薄切り) 1個(約200g)
バター 40g
塩、こしょう 各少々
ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物、または粉チーズ適量) 50g

手動 トマトのチーズ焼き

	下ごしらえ レンジ200W 約2分 オーブン 予熱無1段 230°C 20~25分
	給水タンク 空

→P.51



材料(6個分)
トマト(1個約150gの物) 6個
ツナ(オイル漬けの缶詰、かるく油を切る) 中1缶(約100g)
Ⓐ パン粉 15g
にんにく(みじん切り) 1片
バジル 小さじ1
バター(レンジ200W約2分) → P.46~48
加熱して溶かす 40g
ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物、または粉チーズ適量) 30g
パセリ(みじん切り) 少々
塩 小さじ1/3
こしょう 少々

手動 しいたけのチーズ焼き

	オーブン 予熱無1段 230°C 20~25分
	給水タンク 空

→P.51



材料(12個分)
生しいたけ 大12枚
むきえび 30g
白ワイン 大さじ1
クリームチーズ(室温に戻す) 80g
小ねぎ(みじん切り) 少々
パン粉、粉チーズ 各適量
アンチョビ 小さじ1(6g)
スタッフドオリーブ(みじん切り) 3個
Ⓐ オリーブ油 大さじ1
白ワインビネガー 小さじ2
レモン汁 小さじ1
塩、こしょう 各少々

手動 焼き野菜

	オーブン 予熱無1段 230°C 25~30分
	給水タンク 空



材料(3人分)
ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、赤キャベツ、芽キャベツ、赤パプリカ、黄パプリカ、かぼちゃ、プチマト、さやえんどうなど合わせて 400g
アンチョビ 小さじ1(6g)
スタッフドオリーブ(みじん切り) 3個
Ⓐ オリーブ油 大さじ1
白ワインビネガー 小さじ2
レモン汁 小さじ1
塩、こしょう 各少々

32 焼きいものコツ

- 1回に焼ける分量は2~4本です。
- 細いさつまいも(180g以下の物)や小さいさつまいも(130g以下の物)は、仕上がり調節弱で焼きます。
- 焼きが足りなかつたときはオーブン予熱無1段210°Cで様子を見ながら焼きます。→P.51

作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②さつまいもは皮にフォークで穴をあけるか、包丁で切り目を入れてから脚を開いたグリル皿に並べてテーブルプレートに置き32 焼きいもで焼く。

作りかた

- ①じゃがいもは皮をむいて2~3mm厚さの薄切りにし、水にさらしてラップで包みレンジ600W[7分~7分30秒]で加熱する。→P.46~48
- ②玉ねぎをラップで包みレンジ600W[約2分]で加熱する。
- ③給水タンクの水を再度満水にしてさらに過熱水蒸気オーブン予熱無230°C[10~20分]で様子を見ながら焼き、竹ぐしを刺してみて、通ればでき上がり。
- 「レンジ加熱の使いかた」→P.46~48
「オーブン(予熱無)加熱の使いかた」→P.51

作りかた

- ①トマトは上部を切って中身をくり抜き、逆さにして水けを切る。中身は種を取り、細かくきざんでおく。
- ②容器にⒶと①の中身を入れてよく混ぜ合わせ、塩、こしょうをする。
- ③②を①のトマトに詰め、溶かしバターとチーズをふる。
- ④黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、③を並べて、中段にセットリオーブン予熱無1段230°C[20~25分]で焼く。
- ⑤皿に盛り、パセリをのせる。

「レンジ加熱の使いかた」→P.46~48
「オーブン(予熱無)加熱の使いかた」→P.51

作りかた

- ①キャベツ、赤キャベツは芯を残したままくし形に切り、その他の野菜はひとくち大または薄めに切る。
- ②黒皿にオーブンシートを敷き①を広げてのせる。
- ③②を中段にセットしてオーブン予熱無1段230°C[25~30分]で焼く。
- ④加熱後皿に盛り、合わせたⒶを添える。

「オーブン(予熱無)加熱の使いかた」→P.51

いため物

いため物

オート 29 焼きそば



加熱時間の目安
約20分



材料(2人分)

- 焼きそば用めん(ソースつき) 2袋
- 野菜ミックス(約250gの物) 1袋
- 豚薄切り肉(ひとくち大に切る) 50g
- 塩、こしょう 各少々

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ポリ袋(市販)にめんと野菜(水・大さじ2(分量外)、ソースをまぶす)を入れて混ぜ合わせる。
- 肉に塩、こしょうをし、脚を開いたグリル皿に広げ、ポリ袋から取り出した②を広げる。
- テーブルプレートに③を置き、**29 焼きそば**で加熱し、かき混ぜる。

[ひとくちメモ]

- ⑧のかわりに市販のホイコウロウの素(液状の物約1/2袋)を使ってもよいでしょう。
- 切った野菜は、しっかりと水切りしておくとよいでしょう。

29 焼きそばのコツ

- 1回に作れる分量は 表示の分量の0.8~1.3倍量です。
- 加熱が足りなかったときは 過熱水蒸気グリルで様子を見ながら加熱します。**P.54**
- 調味料は 市販の合わせ調味料を使うと、より簡単に作れます。

応用 29 鶏肉とキャベツの辛みそいため

材料・作りかた

豚肉を鶏もも肉(100g・そぎ切り、ひとくち大に切る)にかえ、ホイコウロウを参考して加熱する。

応用 29 ホイコウロウ

(豚肉とキャベツの辛みそいため)

応用 29 チンジャオロウスー

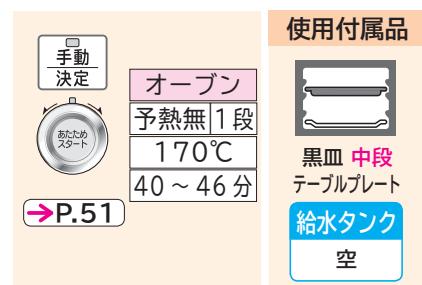
(牛肉とピーマンの細切りいため)



塩釜焼き

手動

たいの塩釜焼き



材料(1尾分)

たい(1尾約400gの物) 1尾	塩 500g
卵白 各少々	白ワイン 大さじ2
片栗粉 小さじ1	レモンの皮(すりおろす) 1/2個分
Ⓐ ピーマン(種を取り、タテに細切り) 4個	レモンの皮(包丁で厚くむく) 1/2個分
ゆでたけのこ(細切り) 50g	Ⓑ にんにく(半分に切る) 1かけ
しょうゆ 小さじ1	タイム、ローズマリー(生) 各1枝
オイスタークリーミングルース 大さじ1	オリーブ油、レモン汁 各少々
酒 大さじ2	
砂糖 小さじ1	
鶏がらスープの素(顆粒) 小さじ1	
豆板醤 小さじ1/2	
片栗粉 小さじ1/2	



作りかた

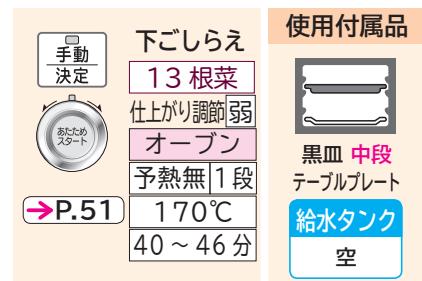
- 魚はうろこ、内臓、えらを取って水洗いし、水けを切ってからお腹にⒶを詰める。
- ボウルにⒶを入れてよく混ぜる。
- 黒皿にオーブンシートを敷き、①をのせ、その上に②をかぶせ、手でしっかり押さえ**中段**にセットし**オーブン**予熱無1段170°C40~46分で焼く。



「オーブン(予熱無)加熱の使いかた」**P.51**

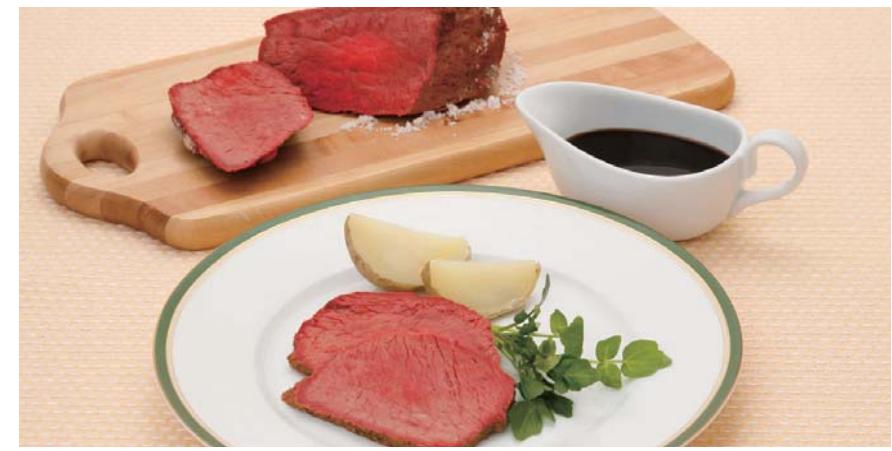
- フォークなどで釜を割り、好みでレモン汁とオリーブ油をふる。

牛肉の塩釜焼き



材料(3~4人分)

牛もも肉(かたまり) 500g	塩、こしょう 各適量
卵白 500g	Ⓐ 卵白 1個分
白ワイン(薄切り) 大さじ2	セロリ(薄切り) 1本
じゃがいも 2個(約200g)	赤ワイン 大さじ2
赤ワイン 大さじ2	Ⓑ パルサミコ酢 大さじ2
しょうゆ 大さじ1	クレソン 適量



作りかた

- ①じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包み**13根菜**仕上がり調節弱で加熱しラップを取ってあら熱を取る。肉は塩、こしょうをしておく。**P.42.43**
- ボウルにⒶを入れてよく混ぜる。
- 黒皿にオーブンシートを敷き、セロリを広げてのせる。

「13根菜の使いかた」**P.42.43**
「オーブン(予熱無)加熱の使いかた」**P.51**

蒸し物

蒸し物

オート19 茶わん蒸し

	下ごしらえ	使用付属品
	レンジ200W	
	2~3分	
→P.44	スチームレンジ オーブン	テーブルプレート 給水タンク 満水

加熱時間の目安 約28分



材料(4人分)

卵	2個(約100mL)
だし汁	350~400mL
Ⓐしょうゆ、塩	各小さじ1/2
みりん	小さじ1
鶏肉(そぎ切り)	約40g
酒	少々
えび(殻つき)	小4尾(約40g)
かまぼこ(薄切り)	8枚
干しこいとたけ(戻して石づきを取り、そぎ切り)	2枚(8切れ)
ゆでぎんなん	8個
三つ葉	適量

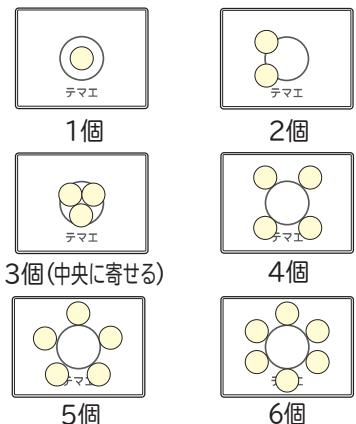
作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルに卵を割り入れてよく溶きほぐし、Ⓐを加えて混ぜ、裏ごしする。
- 鶏肉は酒をひりかけておく。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- 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。(→P.46~48)
- 茶わん蒸し容器に④と、三つ葉以外の具を盛り込み、②を4等分して注ぎ入れ、さっとかき混ぜ、共ぶたをする。
- ⑤をテーブルプレートに右図を参照して並べて19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.46~48)

19 茶わん蒸しのコツ

- 1回に作れる分量は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物でふたを含めた重量が約200g前後の物が適しています。
- 加熱する前の卵液の温度は20~25°Cにします。低いときは、仕上がり調節を強に、高いときは弱に合わせる。
- 卵液は器の七分目くらいまで
- 容器の置きかたは1回に作る数によって下図を参考して並べます。4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)



●加熱室は冷ましてから

オーブン、グリル、49脱臭 使用後などで、加熱室が熱いとうまく仕上がりません。

●取り出すときは注意する

容器は熱くなっています。付属品のミトンか厚めの乾いたふきんなどを用いて、気をつけて出してください。

●加熱が足りなかつたときは

レンジ200Wで、様子を見ながら加熱します。(→P.46~48)

応用19 手作り豆腐

仕上がり調節弱
加熱時間の目安 約22分



材料(4人分)

豆乳(成分無調整・大豆固形成分10%以上の物) 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

水 5mL

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てセットする。
- 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考して並べ19茶わん蒸し仕上がり調節弱で加熱する。
- 小さな鍋にⒶ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。

[ひとつめ]

- でき上がりの豆腐のかたさは、豆乳の温度やにがりの種類、量によってかわります。
- 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。

オート30 白身魚の姿蒸し

仕上がり調節弱
加熱時間の目安 約35分



材料(2~3人分)

かれい(1尾約400gの物) 1尾

長ねぎ 1本

Ⓐ 塩、こしょう 各少々

しょうが(せん切り) 1かけ

Ⓑ オイスターソース 大さじ1

しょうゆ 大さじ1

紹興酒(または酒) 50mL

Ⓐ 片栗粉 小さじ1

塩、こしょう 各少々

Ⓑ 鶏がらスープの素(顆粒) 小さじ1

水 150mL

Ⓐ しょうゆ 大さじ1

Ⓑ サラダ油 大さじ2

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 魚はうろこ、内臓、えらを取って水洗いし、厚みのあるところは切り目を入れて、水けを切っておく。
- 長ねぎの白い部分は4~5cmの長さに切る。芯を取り除いてせん切りにし、水にさらして水けを切り、白髪ねぎにする。
- 青い部分は4~5cmのナナメ切りにする。
- 脚を開いたグリル皿に②を広げてのせる。
- ③の上に野菜を広げてのせ平らにする。厚めのペーパータオルを2枚使用して野菜がはみ出さないようにグリル皿にかぶせ、合わせた②を全体にかける。

Ⓐ ④をテーブルプレートに置き、31豚肉の蒸し物で加熱する。

Ⓑ 皿に盛り、合わせたⒶを添える。

31 豚肉の蒸し物のコツ

- 1回に作れる分量は豚肉と野菜の蒸し物は2~4人分です。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。
- 加熱室は冷ましてからオーブン、グリル、49脱臭使用後などで、加熱室が熱いとうまく仕上がりません。

●仕上がり具合は

一般調理器(蒸し器)で作った物とは、仕上がりが若干異なります。

●加熱が足りなかつたときは

皿に移しかえラップをしてレンジ500Wで様子を見ながら加熱します。(→P.46~48)

応用31 キャベツの皮シューまい

仕上がり調節弱
加熱時間の目安 約29分



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

Ⓐ 水 大さじ1

Ⓑ 塩 少々

しょうゆ 小さじ1

片栗粉 大さじ1

水 100mL

Ⓑ 酒 50mL

コーン(缶詰) 15粒

しょうゆ、酢、ねりがらし 各適量

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 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12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。(→P.42、43)
- 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。
- 脚を開いたグリル皿にオーブンシートを敷き④を並べる。厚めのペーパータオルを2枚使用してシューまい全体が隠れるようにかぶせ、合わせたⒷを全体にかける。
- Ⓐをテーブルプレートに置き、31豚肉の蒸し物で加熱する。
- 皿に盛り、合わせたⒶを添える。

⑥をテーブルプレートに置き、31豚肉の蒸し物で加熱する。

⑦皿に盛り、しょうゆ、酢、好みでねりがらしを添える。

「12葉・果菜の使いかた」(→P.42、43)

応用31 キャベツの皮シューまい

(下ごしらえ) 12葉・果菜



応用
43

鶏の簡単蒸し

	レンジ
	テーブルプレート
	給水タンク 空

加熱時間の目安

約 7分

材料(1枚分)

鶏むね肉(皮なし、1枚約200gの物) 1枚
 酒 大さじ1
 塩 少々
 しょうが汁 小さじ1
 白菜(ひとくち大に切る) 100g

作りかた

- ①鶏肉は厚みのあるところに切れ目を入れ、塩をふり、酒としょうが汁をふりかける。



- ②深さのある平皿に①を置き、周りに白菜を広げる。ラップをかるくかけ、テーブルプレート中央に置き、
43 簡単蒸し物で加熱する。

- ③加熱終了後、あら熱を取ってから切り分け、好みでソースをかける。

応用
43 鶏ハムの簡単蒸し

材料(1枚分)
 鶏むね肉(皮なし、1枚約200gの物) 1枚
 白ワイン 大さじ1
 ハチミツ 小さじ2
 ④塩 小さじ1
 こしょう 少々
 白菜(ひとくち大に切る) 100g

作りかた

- ①鶏肉はポリ袋(市販)に入れて、④を加えてもみ込んで冷蔵室に1日おく。
 厚みのあるところに切れ目を入れる。
 ②深さのある平皿に①を置き、周りに白菜を広げる。ラップをかるくかけ、テーブルプレートの中央に置き
43 簡単蒸し物で加熱する。
 ③加熱終了後、あら熱を取ってから切り分ける。

応用
43 鶏のアジア風簡単蒸し

材料(1枚分)
 鶏むね肉(皮なし、1枚約200gの物) 1枚
 白ワイン 大さじ1
 ハチミツ 小さじ2
 ④塩 小さじ1
 こしょう 少々
 レモングラス、バジルなど 適量
 白菜(ひとくち大に切る) 100g

作りかた

- 梅干し 5個
 だし汁 大さじ1
 ハチミツ 小さじ2
 ④塩 小さじ1
 こしょう 少々
 レモングラス、バジルなど 適量
 白菜(ひとくち大に切る) 100g

- 作りかた
梅干しは種を取り除き包丁でたたいてペースト状にし、残りの材料とよく混ぜる。

香味ソース

長ねぎ(あらめのみじん切り) 1/2本分
 しょうが(みじん切り) 1かけ
 しょうゆ 大さじ3
 醋 大さじ3
 ごま油 大さじ1/2
 ラー油 大さじ1/2

作りかた

容器に材料を入れよく混ぜる。

梅肉ソース

梅干し 5個
 だし汁 大さじ1
 ハチミツ 小さじ2
 ④塩 小さじ1
 こしょう 少々
 レモングラス、バジルなど 適量
 白菜(ひとくち大に切る) 100g

- 作りかた
梅干しは種を取り除き包丁でたたいてペースト状にし、残りの材料とよく混ぜる。

応用
43

豚の簡単蒸し

材料(4人分)

豚肩ロース肉(かたまり) 400g
 塩 小さじ2
 こしょう 少々
 酒 大さじ1
 白菜(ひとくち大に切る) 100g

作りかた

- ①塩とこしょうを豚肉によくすり込み、ポリ袋(市販)に入れ酒を加えてもみ込んで冷蔵室に1日おく。
 ②深さのある平皿に白菜を敷き、かるく洗い水けをよく切った①を8等分し並べラップをかるくかけ、テーブルプレートの中央に置き
43 簡単蒸し物で加熱する。
 ③加熱終了後、あら熱を取ってから切り分ける。

応用
43 豚のアジア風簡単蒸し

材料(4人分)
 豚肩ロース肉(かたまり) 400g
 塩 小さじ2
 こしょう 少々
 白ワイン 大さじ1
 レモングラス、バジルなど好みのハーブ 適量
 白菜(ひとくち大に切る) 100g

作りかた

- ①塩とこしょうを豚肉によくすり込み、ポリ袋(市販)に入れ白ワインとハーブを加えてもみ込んで冷蔵室に1日おく。
 ②深さのある平皿に白菜を敷き、①を8等分して並べラップをかるくかけ、テーブルプレートの中央に置き
43 簡単蒸し物で加熱する。
 ③加熱終了後、あら熱が取れたら切り分ける。

応用
43 豚の韓国風簡単蒸し

材料(4人分)
 豚肩ロース肉(かたまり) 400g
 にんにく(すりおろす) 1片
 砂糖 小さじ2
 こしょう 大さじ1
 みそ 大さじ1
 ごま油 小さじ1
 コチュジャン 小さじ1
 白菜(ひとくち大に切る) 100g

作りかた

- ①豚肉と④をポリ袋(市販)に入れてもみ込んで冷蔵室に1日おく。
 ②深さのある皿に白菜を敷き、①を8等分して並べラップをかるくかけ、テーブルプレートの中央に置き
43 簡単蒸し物で加熱する。
 ③加熱終了後、あら熱が取れたら切り分ける。

43 簡単蒸し物のコツ

●鶏肉の切れ目は
肉の厚さが1cm以上あるところに
1/3以上、等間隔に入れます。

●加熱終了後は
冷蔵室などで完全に冷ますと、より
しっとりとした食感になります。

●加熱が足りなかったときは
[レンジ 500W]で様子を見ながら加
熱します。→P.46~48

●豚の簡単蒸しの味が濃すぎる
場合は
加熱前にボウルに水を張り30分程
度塩抜きするといいでしょう。

●皿は
深さ3~4cmの耐熱平皿を使用し
ます。

揚げ物（油を使わない）

ノンフライ

オート36 鶏のから揚げ（標準）



レンジ
オーブン



グリル皿
テーブルプレート
給水タンク
空

加熱時間の目安 約22分

材料（12個分）

鶏もも肉（1枚約250gの物）…2枚
しょうゆ……………大さじ2
酒……………大さじ1½
Ⓐ しょうが（すりおろす）… 小さじ1½
にんにく（すりおろす）… 小さじ1½
こしょう……………少々
片栗粉……………大さじ1

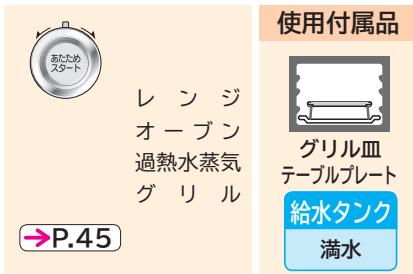


作りかた

- 鶏肉は1枚を6等分してⒶにつけて込み、15分以上おく。
- ①の汁けをかるく切っておき、ポリ袋（市販）に片栗粉を入れ、そこへ鶏肉を加えてもみ込むようにしてまぶす。

応用36 たらのから揚げ

オート39 鶏のから揚げ（ヘルシー）



レンジ
オーブン
過熱水蒸気
グリル



グリル皿
テーブルプレート
給水タンク
満水

予熱 加熱時間の目安 約3分 約24分

鶏のから揚げ（12個分）

カロリーカット値 約254kcal減※1
調理後のカロリー 約800kcal※2

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

36 鶏のから揚げ | 39 鶏のから揚げ のコツ

- 1回に作れる分量は表示の分量の0.8~1.3倍量です。
- 片栗粉の量は油を使わないで少量にします。たくさんまぶすと、粉が残る仕上がりになります。

- 骨付きの鶏肉は仕上がり調節を強に合わせます。
- 市販のから揚げ粉はⒶと片栗粉のかわりに使うと便利です。から揚げ粉の量は、食品メーカーの指示に従い調整します。
- 加熱が足りなかつたときはグリルで様子を見ながら加熱します。→P.50

オート41 ヒレカツ



使用付属品



レンジ
オーブン



グリル皿
テーブルプレート
給水タンク
空

加熱時間の目安 約22分

材料（16個分）

豚ヒレ肉（かたまり）…400g
塩、こしょう……………各少々
小麦粉（薄力粉）……………大さじ2強
卵（溶きほぐす）……………1個
煎りパン粉……………60g

作りかた

- 豚ヒレ肉は16等分に切り、塩、こしょうをする。
- ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ②を脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き41ヒレカツで加熱する。

ひとくちメモ

・加熱が足りなかつたときは、裏返してオープン[予熱無]1段[210°C]で様子を見ながら加熱します。→P.51

応用41 とんカツ



材料（4枚分）

豚ロース肉（1枚約100gの物）…4枚
塩、こしょう……………各少々
小麦粉（薄力粉）……………大さじ2強
卵（溶きほぐす）……………1個
煎りパン粉……………60g

作りかた

- ロース肉に塩、こしょうをする。
- ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ②を脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き41ヒレカツで加熱する。

応用41 チキンカツ



材料（4枚分）

鶏ささみ……………4本
塩、こしょう……………各少々
小麦粉（薄力粉）……………大さじ2強
卵（溶きほぐす）……………1個
煎りパン粉……………60g

作りかた

- ささみ肉は3等分にし、塩、こしょうをする。
- ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ②を脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き41ヒレカツで加熱する。

煎りパン粉の作りかた



フライパンにパン粉を入れ中火で煎り、焦がさないように途中でこまめにゆすって煎る。

煮物・スープ

応用 40 マーぼーなす



加熱時間の目安 約 10 分

材料 (2 ~ 3 人分)

なす	3 本 (約 300g)
豚ひき肉	100g
長ねぎ (みじん切り)	大さじ 2
にんにく (みじん切り)	1 片
しょうが (みじん切り)	½かけ
豆板醤	小さじ 1
甜面醤 (テンメンジャン)	小さじ 2
Ⓐ 水	カップ ¾
鶏がらスープの素 (顆粒)	小さじ 1
しょうゆ	大さじ 1
砂糖	小さじ 1
ごま油	小さじ ½
塩	少々
片栗粉	大さじ 1
Ⓑ 水	大さじ 1

- 作りかた
- なすはへたを切り取ってタテに4等分し、水にさらしておく。
 - 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水けを切ったⒶと豚ひき肉、Ⓑの材料を入れよく混ぜる。

③②にオーブンシートで落としふた (44 10 分煮物 のコツ参照) をし、かるくラップをして 44 10 分煮物 で加熱する。加熱後、熱いうちに合わせたⒷを加えてよくかき混ぜ、とろみをつける。

応用 44 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮



木綿豆腐	1 丁 (約 300g)
鶏ささみ (筋を取りそぎ切り)	200g
大根おろし	200g
しょうが (すりおろす)	小さじ 1
だし汁	カップ ¾
しょうゆ	大さじ 1
みりん	小さじ 1
酒	小さじ 2
砂糖	大さじ ½
塩	少々
あさつき (小口切り)	適量

- 作りかた
- 豆腐は水切りをして 9 等分する。
 - 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①とささみ、合わせたⒶを入れてかき混ぜオーブンシートで落としふた (44 10 分煮物 のコツ参照) をし、かるくラップをして 44 10 分煮物 で加熱する。加熱後、あさつきを添える。

44 10 分煮物 のコツ

- 1回に作れる分量は 表示の分量です。
●表示以外の分量は 10 分以内の加熱で作るレシピのためうまく加熱されません。食品を容器に入れてかるくラップし レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。 ➡ P.46~48
●容器は 直径約 25cm (内径約 22.5cm)、深さ約 10cm の広口の耐熱ガラスボウルが適しています。



- 材料は 大きさをなるべくそろえて均一に加熱されるようにします。
●落としふたをする 煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としふたは、オーブンシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切り目を入れた物を使います。
●加熱が足りなかったときは レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。 ➡ P.46~48

応用 40 野菜の天ぷら

(かぼちゃ・さつまいも・れんこんの天ぷら)



→ P.44

加熱時間の目安

約 19 分



応用 42 えびフライ



→ P.44

加熱時間の目安

約 17 分

材料 (12 本分)

大正えび (またはブラックタイガー)…	12 尾
小麦粉 (薄力粉)	大さじ 2
卵 (溶きほぐす)	1 個
塩、こしょう	各少々
Ⓐ 煎りパン粉 (P.131)	60g
Ⓑ パセリ (みじん切り)	少々

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- えびに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、合わせたⒶの順につける。
- 脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 42 えびフライ で加熱する。

応用 42 白身魚のフライ

材料・作りかた

白身魚の切り身 (1切れ約 100g の物・4切れ) を 3 等分に切って、えびフライの作りかたを参照して加熱する。

応用 40 魚介の天ぷら

(えび・いか・さしき・あなごの天ぷら)

材料・作りかた

野菜の天ぷらの作りかたを参照し、さしき、えび、いか、あなごなどを野菜の天ぷらの作りかたを参照して加熱する。

40 オーブン天ぷら のコツ

- 1回に作れる分量は 表示の分量の 0.8 ~ 1.3 倍量です。
- 加熱が足りなかったときは オーブン 予熱無 1 段 180°C で様子を見ながら加熱します。 ➡ P.51
- 冷めた天ぷらのあたためは 10 天ぷらあたため であたためます。 ➡ P.38, 39
- 油は使わない 衣は天かすを使います。
- 材料の大きさ、厚さはそろえて 大きさは同じくらいの物を使います。かぼちゃやさつまいもなどの野菜は、5mm くらいの厚さに切れます。



応用 42 かきフライ

材料・作りかた

かき (むき身・8~12個) は薄い塩水でサッと洗って水けを切り、えびフライの作りかたを参照して加熱する。

応用 44 肉豆腐



加熱時間の目安 約 10 分

材料(2~3人分)
牛バラ肉(薄切り) 200g
木綿豆腐 1丁(約300g)
長ねぎ 1本(約70g)
えのきだけ 100g
白滝 100g
砂糖 大さじ2
Ⓐ ショウゆ 大さじ3
酒 大さじ1
だし汁 カップ1/2



作りかた

- ①豆腐は水切りをして9等分する。
- ②えのきだけは石づきを切ってほぐし、長ねぎは5mm幅のナナメ切りにする。
- ③大きくて深めの耐熱ガラスボウルに牛肉と白滝を離して材料をすべて並べて入れ、合わせたⒶをかけオーブンシートで落としつた(44 10分煮物のコツ参照→P.133))をし、かるくラップをして44 10分煮物で加熱してかき混ぜる。

応用 44 牛肉とごぼうのしぐれ煮



材料(2~3人分)

牛肉(切り落とし) 200g
酒 大さじ1
ごぼう(ささきにし、酢水につける) 100g
しょうが(せん切り) 1/2かけ
しょうゆ 大さじ3
みりん 大さじ3
酒 大さじ3
砂糖 大さじ3

作りかた

- ①牛肉は酒をふっておく。
- ②大きくて深めの耐熱ガラスボウルに材料と合わせたⒶをよく混ぜ、オーブンシートで落としつた(44 10分煮物のコツ参照→P.133))をし、かるくラップをして44 10分煮物で加熱してかき混ぜる。

オート 18 肉じゃが



加熱時間の目安 約 58 分



材料(4人分)

豚バラ薄切り肉(ひとくち大に切る) 150g
じゃがいも(乱切りにして水にさらす) 中2個(約300g)
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)
干ししいたけ(戻して石づきを取り、半分に切る) 6枚
だし汁 カップ1 1/2
Ⓐ ショウゆ 大さじ4
Ⓑ 酒 カップ1/2
砂糖 大さじ4
サラダ油 適量
さやえんどう(ゆでた物) 適量

作りかた

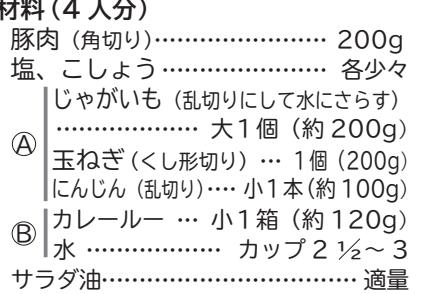
- ①フライパンにサラダ油を熱し、塩、こしょうをした豚肉を手早くいためて取り出し、Ⓐを入れて十分いためる。
- ②煮込み容器にⒷを入れて、ふたをする。レンジ600W 約5分20秒で加熱し、よくかき混ぜてルーを溶かす。(P.46~48)
- ③②に①を加えてよくかき混ぜ、ふたをして18肉じゃがで加熱する。(加熱の途中15分おきにかき混ぜてカレールーを溶かす)

「レンジ加熱の使いかた」(P.46~48)

応用 18 ポークカレー



(下ごしらえ) レンジ600W 約5分20秒



加熱時間の目安

約 58 分

材料(4人分)

豚肉(角切り) 200g
塩、こしょう 各少々
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(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2 1/2~3
サラダ油 適量

手動 黒豆



手動

決定

あたたか
スタート

レンジ600W
約8分
約50秒

レンジ200W
約90分

Ⓐ P.49
レンジ100W
60~90分



材料(4人分)
黒豆 カップ1(150g)
砂糖 120g
Ⓑ ショウゆ 大さじ1 1/2
塩 小さじ1/3
重曹 小さじ1/4弱
水 カップ4

煮物・スープ

応用 44 簡単ぶり大根



材料(2~3人分)

大根 100g
ぶりの切り身(1切れ約100gの物) 3切れ
塩 適量
Ⓐ 酒 大さじ1
Ⓑ ショウゆ 大さじ1
だし汁 カップ1
砂糖 大さじ1
Ⓑ ショウゆ 大さじ1 1/2
みりん 大さじ1 1/2
酒 カップ1/4

作りかた

- ①大根は皮を厚めにむいて3mm幅のいちょう切りにしておく。
- ②ぶりは3等分して全体に塩をふり、合わせたⒶに10~15分つけておく。
- ③大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と水けをふき取った②を入れ、合わせたⒷを加えオーブンシートで落としつた(44 10分煮物のコツ参照→P.133))をし、かるくラップをして44 10分煮物で加熱する。
- ④加熱後、そのまま加熱室に約20分置いて味をしみませる。

応用 18 チキンカレー

材料・作りかた

豚肉を鶏もも肉(1枚・ひとくち大に切る)にかけて、ポークカレーを参考して加熱する。

18肉じゃがのコツ

- 1回に作れる分量は表示の分量です。
- 容器は大きくて深めの物をふきこぼれないようにします。市販のふたつき煮込み容器を使うと便利です。
- 材料は大きさをそろえて材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくでき上がります。
- 煮汁は多めにする。煮汁は材料がかぶるくらいの量にします。
- 料理に合わせた下ごしらえをアクのある野菜や火の通りにくい材料は下ゆでをします。また、焦げ目がほしい物はフライパンでいためてから煮込みます。
- 落としつたをする。煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としつたは、オーブンシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切り目を入れた物を使います。

手動 大豆と昆布の煮物



材料・作りかた

①大豆(カップ1)は洗って煮込み容器に入れ、砂糖(100g)、ショウゆ(カップ1/4)と水(カップ4)を加えて一晩おく。

②オーブンシートで作った落としつた(18肉じゃがのコツ参照)とふたをして、レンジ600W 約8分、レンジ200W 約90分でリレー加熱する。(P.49)

1cm角に切った昆布(20g)を加えさらに、レンジ600W 約50秒、レンジ100W 60~90分でリレー加熱する。

「リレー加熱の使いかた」(P.49)

手動 とん汁

手動 決定 あたため スタート	レンジ 500W 約 5 分	レンジ 200W 22 ~ 28 分	給水タンク 空
--------------------------	-------------------	-----------------------	------------

→P.49



材料(2~3人分)
豚薄切り肉(ひとくち大に切る)....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厚さのナナメ切りにし、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取る).....2個(約100g)
干しいたけ(戻して石づきを取り4つに切る).....2枚
だし汁.....カップ2
④みそ.....大さじ2
サラダ油.....適量
長ねぎ(5mm厚さのナナメ切り).....1/3本(約30g)

作りかた

- フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を手早くいためて取り出す。
- 容器に①と④を入れ、合わせた②を加えてオーブンシートで落としぶた(18肉じゃがのコツ参照→P.135)をし、レンジ500W約5分、レンジ200W22~28分でリレー加熱する。
- 牛乳を加えてミキサーにかけ、容器にあけレンジ600W約1分40秒で加熱してあたためる。(→P.46~48)
- お好みでパセリのみじん切り(分量外)やクルトン(分量外)を添える。

「リレー加熱の使いかた」→P.49
「レンジ加熱の使いかた」→P.46~48

手動 野菜のポタージュ4種

手動 決定 あたため スタート	レンジ 500W 約 5 分	レンジ 200W 22 ~ 28 分	給水タンク 空
--------------------------	-------------------	-----------------------	------------

→P.49



材料(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1/2本(約50g)
セロリ(さいの目切り).....1/2本
じゃがいも(さいの目切り).....大1/2個(約50g)
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)、④を加える。
- オーブンシートで落としぶた(18肉じゃがのコツ参照→P.135)をし、レンジ500W約5分、レンジ200W22~28分でリレー加熱する。

牛乳を加えてミキサーにかけ、容器にあけレンジ600W約1分40秒で加熱してあたためる。(→P.46~48)

お好みでパセリのみじん切り(分量外)やクルトン(分量外)を添える。

「リレー加熱の使いかた」→P.49
「レンジ加熱の使いかた」→P.46~48

ひとくちメモ

- ミキサーにかけないで、そのまま召し上がってよいでしょう。

手動 ミネストローネ

手動 決定 あたため スタート	レンジ 500W 約 5 分	レンジ 200W 22 ~ 28 分	給水タンク 空
--------------------------	-------------------	-----------------------	------------

→P.49



材料(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1/2本(約50g)
セロリ(さいの目切り).....1/2本
じゃがいも(さいの目切り).....大1/2個(約50g)
キャベツ(1cm角に切る).....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幅に切る).....1枚
マカロニ(早ゆでタイプでない物).....20g
水.....カップ1 1/2
固体スープの素.....1個
トマトジュース.....カップ1 1/2
塩、こしょう.....各少々

作りかた

- 容器に④を入れ、合わせた⑤を加えてオーブンシートで落としぶた(18肉じゃがのコツ参照→P.135)をし、レンジ500W約5分、レンジ200W22~28分でリレー加熱する。
- 牛乳を加えてミキサーにかけ、容器にあけレンジ600W約1分40秒で加熱してあたためる。(→P.46~48)

「リレー加熱の使いかた」→P.49

ごはん物・麺

手動 ごはん(炊飯)

手動 決定 あたため スタート	レンジ 600W 約 11 分	レンジ 200W 25 ~ 30 分	給水タンク 空
--------------------------	--------------------	-----------------------	------------

→P.49



材料(4人分)
米.....カップ2(320g)
水.....440~480mL

作りかた

- 米は洗い、ざるに上げて水けを切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。
- ①をレンジ600W約11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。
「リレー加熱の使いかた」→P.49

手動 ピースごはん

手動 決定 あたため スタート	レンジ 600W 約 11 分	レンジ 200W 28 ~ 34 分	給水タンク 空
--------------------------	--------------------	-----------------------	------------

「リレー加熱の使いかた」→P.49

「レンジ加熱の使いかた」→P.46~48

【ひとくちメモ】

- ささげの量は好みで加減します。
- 赤飯の色の濃淡は、ささげのゆで汁の量で加減します。

手動 五穀ごはん

手動 決定 あたため スタート	レンジ 600W 約 11 分	レンジ 200W 28 ~ 34 分	給水タンク 空
--------------------------	--------------------	-----------------------	------------

→P.49



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
ささげのゆで汁.....280~320mL
ごま塩.....少々

作りかた

- もち米は洗い、ざるに上げて水けを切り、深めの容器に入れて分量の水を加え、約1時間つけて吸水させる。
- ささげを加えてかき混ぜ、ふたをしてレンジ600W約15分で加熱し、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。

「レンジ加熱の使いかた」→P.46~48

手動 麦ごはん

手動 決定 あたため スタート	レンジ 600W 約 9 分	レンジ 200W 約 32 分	給水タンク 空
--------------------------	-------------------	--------------------	------------

「リレー加熱の使いかた」→P.49

【ひとくちメモ】

- 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、ふたをして、レンジ600W約9分、レンジ200W約32分でリレー加熱し、加熱後かき混ぜ、ふたをして蒸らす。

「リレー加熱の使いかた」→P.49

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。市販のふたつき煮込み容器を使うと便利です。
- 米は吸水させる炊く前に分量の水に30分~1時間ほどつけ、十分吸水させます。
- ごはんの水の量と加熱時間
(1mL = 1cc)

米の量	水の量	レンジ600W(リレー加熱) → レンジ200W
カップ1(160g)	240~260mL	約7分 → 約17分
カップ3(480g)	640~700mL	約13分 → 約32分

手動 赤飯(おこわ)

手動 決定 あたため スタート	レンジ 600W 約 15 分	給水タンク 空
--------------------------	--------------------	------------

→P.46~48



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
ささげのゆで汁.....280~320mL
ごま塩.....少々

作りかた

- もち米は洗い、ざるに上げて水けを切り、深めの容器に入れて分量の水を加え、約1時間つけて吸水させる。
- ささげを加えてかき混ぜ、ふたをしてレンジ600W約15分で加熱し、残り時間4~5分でかき混ぜ、再び加熱してかき混ぜる。

③器に盛り、ごま塩を添える。

「レンジ加熱の使いかた」→P.46~48

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2/3くらいです。
- 水の量と加熱時間(1mL = 1cc)

米の量	水の量	加熱時間 レンジ600W
カップ1(160g)	160~180mL	7~9分
カップ3(480g)	460~480mL	15~19分

**応用
14 トマトとベーコンのスープパスタ**

レンジ 500W 約1分
(下ごしらえ)

→P.44 レンジ 空

加熱時間の目安 約 11 分

材料(1~2人分)
パスタ(1.6mmゆで時間7分の物) 100g
トマト水煮(トマトはあらめに切る) 200g
玉ねぎ(薄切り) 100g
ベーコン(5mm幅に切る) 50g
固体スープの素 1/2個
水 350mL
Ⓐ 白ワイン 大さじ2
塩 小さじ1/2
あらびき黒こしょう 少々

作りかた

- ①玉ねぎはラップに包みレンジ 500W 約1分で加熱し冷ましておく。
→P.46~48
- ②深めの耐熱ガラスボウルに2等分したパスタを十字になるように入れ、あさりと煮汁を加える。
- ③①にキャベツと合わせたⒶを加える。
- ④片側1cmをあけるようにしてかるくラップをし、テーブルプレートにのせ、14スープパスタで加熱する。
- ⑤加熱終了後、やけどに注意してラップを外し混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」→P.46~48

**応用
14 キャベツとあさりのスープパスタ**

レンジ 500W 約1分
(下ごしらえ)

→P.44 レンジ 空

材料(1~2人分)
パスタ(1.6mmゆで時間7分の物) 100g
キャベツ(ひとくち大に切る) 100g
あさりの水煮(缶詰、汁をのぞいた物) 65g
あさりの煮汁 65mL
水 500mL
白ワイン 大さじ2
Ⓐ 塩 小さじ1
にんにく(みじん切り) 1/2片
赤とうがらし(乾燥、輪切り) 1/3本

作りかた

- ①深めの耐熱ガラスボウルに2等分したパスタを十字になるように入れ、あさりと煮汁を加える。
- ②①にキャベツと合わせたⒶを加える。
- ③片側1cmをあけるようにしてかるくラップをし、テーブルプレートにのせ、14スープパスタで加熱する。
- ④加熱終了後、やけどに注意してラップを外し混ぜる。

14スープパスタのコツ

- 1回に作れる分量は表示の分量です。
- 容器は直径25cm(内径22.5cm)、深さ約10cmの広口の耐熱ガラスボウルが適しています。
- パスタは加熱中にくっついてしまうことがあるため、なるべく束にならないように入れます。
- アクが出た場合は加熱後に取り除きます。
- 加熱が足りなかったときはレンジ 500W で様子を見ながら加熱します。→P.46~48

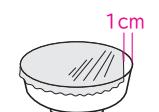
**応用
14 さけときのこのスープパスタ**

材料(1~2人分)
パスタ(1.6mmゆで時間7分の物) 100g
生ざけの切り身(1切れ80gの物) 2切れ
しめじ 50g
玉ねぎ(薄切り) 50g
牛乳 100mL
固体スープの素 1個
水 350mL
白ワイン 大さじ2
Ⓐ 塩 小さじ1/2
にんにく 少々
生クリーム 50g

作りかた

- ①さけは水けをよくふき取り、1切れを3等分にし、玉ねぎは水にさらしておく。
- ②深めの耐熱ガラスボウルに2等分したパスタを十字になるように入れ、さけとしめじ、水けを切った玉ねぎを加える。
- ③②に合わせたⒶを加える。
- ④片側1cmをあけるようにしてかるくラップをし、テーブルプレートにのせ、14スープパスタで加熱する。
- ⑤加熱終了後、やけどに注意してラップを外し生クリームを加えて混ぜる。

- ラップは破裂防止のため1cmくらいあけます。

**自家製食品[肉]**

**応用
33 手作りソーセージ**

オーブン
スチーム
レンジ

グリル皿
テーブルプレート
給水タンク
満水

→P.44

加熱時間の目安 約 60 分

材料(3~4人分)
豚ももひき肉 400g
玉ねぎ(すりおろす) 大さじ1
にんにく(すりおろす) 小さじ1
牛乳 大さじ3
片栗粉 大さじ2
塩 小さじ1 1/2
こしょう、ナツメグ、パプリカ、クローブ、タイムなど粉末状の物 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てセットする。
- ②材料全部を合わせてよくねり混ぜ、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脚の開いたグリル皿にのせテーブルプレートに置き 33 自家製食品で加熱する。

[ひとつめモ]

- 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。

**応用
33 手作りポークハム**

材料(3~4人分)
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てセットする。
- 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、Ⓐを合わせて入れたポリ袋(市販)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水け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物を塗り、脚の開いたグリル皿にのせ、テーブルプレートに置き 33 自家製食品で加熱する。

⑥よく冷ましてからラップで包み、冷蔵室で冷やす。

[ひとつめモ]

- 保存料を使っていないので、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きは、塩抜きは一昼夜行います。

自家製食品[魚]

応用
33 さんまの柔らか煮

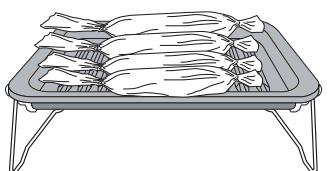


仕上がり調節 [強]
加熱時間の目安 約180分



材料 (4尾分)
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てセットする。
②さんまは、頭と内臓を取り、水けをふき取り、塩をふる。
③30×40cm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4等分して分け入れ、両端をねじって閉じ、脚を開いたグリル皿に並べてのせる。



④⑤をテーブルプレートに置き
33自家製食品 仕上がり調節 [強]で加熱する。
⑤さらに33自家製食品 仕上がり調節 [強]で加熱する。

[ひとくちメモ]
•骨まで柔らかくなるので、丸ごと召し上がれます。

応用
33 さけのテリーヌ

仕上がり調節 [やや弱]
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切れ約100gの物) · 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 (粉末状の物) 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てセットする。
②さけは骨と皮を除いてひとくち大に切り、すり鉢で形がなくなり、ねばり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。耐熱性ガラス容器の底面にオーブンシートを敷き、③を詰めオリーブを適当に散らしてうめ、表面を平らにする。
⑤脚を開いたグリル皿の中央にのせ、テーブルプレートに置き 33自家製食品 仕上がり調節 [やや弱] で加熱する。

[ひとくちメモ]
•表面が乾燥気味のときは、型よりひとまわ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。

応用
33 ドライハーブ

仕上がり調節 [弱]
加熱時間の目安 60~90分



材料 (標準量)
ディル、チャービル、タイム、セージ、ペペーミント 各30g

作りかた
①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
②作る材料を選び、洗ってから、ペーパータオルなどで水けをふき取る。
③脚を開いたグリル皿にオーブンシートを敷き、材料を広げてテーブルプレートに置き 33自家製食品 仕上がり調節 [弱] で途中乾燥具合を見ながら加熱する。
(乾燥具合によって、33自家製食品 仕上がり調節 [弱] を繰り返して加熱する。)

自家製食品 [野菜・くだもの]

応用
33 ドライフルーツ

仕上がり調節 [やや弱]
加熱時間の目安 約60分



仕上がり調節 [弱]
加熱時間の目安 70~140分

材料・作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 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粒ずつよく洗い水けを切り、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、水けを切る。
 - 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、水けを切る。
 - ブルーベリー (1パック) は、よく洗い、半分に切る。
- 用意したフルーツを、脚を開いたグリル皿に広げてテーブルプレートに置き 33自家製食品 仕上がり調節 [弱] で加熱し、途中乾燥具合を見て、裏返ししながら加熱する。
- さらに 33自家製食品 仕上がり調節 [弱] で途中乾燥具合を見ながら加熱する。

[ひとくちメモ]
•種類や、形、厚みによって加熱時間が違います。乾燥具合を見ながら加熱します。

応用
33 ドライ野菜

仕上がり調節 [弱]
加熱時間の目安 60~120分



仕上がり調節 [弱]
加熱時間の目安 90~180分

材料 (4~5人分)

きゅうり (小口切り、または乱切り) 2~3本
にんじん (薄切り、または乱切り) 1~2本
セロリ (小口切り、または乱切り) 1~2本
小玉ねぎ (皮をむく) 8~20個
生しいたけ (丸のまま) 6~12枚
ゴーヤ 1本
キャベツ (タテ割りにする) 300~500g
玉ねぎ (薄切り、またはタテ割り) 1個

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 作る野菜を選び、料理に合わせて切る。ゴーヤはタテ半分に切って、種と白いわたをスプーンなどで取り除き、3~5mm厚さに切る。
- それぞれ、脚を開いたグリル皿に広げて並べ、テーブルプレートに置き 33自家製食品 仕上がり調節 [弱] で加熱し、途中裏返ししながら加熱する。
- さらに 33自家製食品 仕上がり調節 [弱] で途中乾燥具合を見ながら加熱する。
- さらに 33自家製食品 仕上がり調節 [弱] で途中乾燥具合を見ながら加熱する。

[ひとくちメモ]
•乾燥具合は、好みや使いみちによって加減します。
•完全に乾いたトマトは密閉容器に入れ、冷蔵室で半年くらい保存できます。

応用
33 ドライ野菜を使った焼きそば

材料 (2人分)・作りかた

ソース付き焼きそば用めん (2袋)、ドライ野菜にしたキャベツ、にんじん、玉ねぎ、ゴーヤー、しいたけなど好みの野菜 (約250g) を合わせて、焼きそば → P.124作りかたを参考して作る。

応用
33 セミドライトマト

仕上がり調節 [弱]
加熱時間の目安 90~180分



材料 (1パック分)
プチトマト 1パック

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- プチトマトはヘタを取り上下半分に切り、タネを除いてから脚を開いたグリル皿に切り口を上にして並べてテーブルプレートに置き 33自家製食品 仕上がり調節 [弱] で加熱し、途中裏返ししながら加熱する。
- さらに 33自家製食品 仕上がり調節 [弱] で乾燥具合を見ながら加熱する。
- さらに 33自家製食品 仕上がり調節 [弱] で途中乾燥具合を見ながら加熱する。

[ひとくちメモ]
•種類や形、厚みによって加熱時間が違います。様子を見ながら加熱します。

セミドライトマトを使って

干すと色鮮やかになり、甘みが増して、濃厚な味になり、甘ずっぱさが感じられます。

ドライ野菜を使って

セミドライ野菜はそのままで、しっかり乾燥した物やしいたけなどは、熱湯にさっと通してから水けを切り、煮物やいため物に使います。

自家製食品のコツ

●使いかたは2つ
野菜やくだものなどをドライにしたり、干し野菜などを作る 33自家製食品 仕上がり調節 [弱] と、手作りハムやソーセージ、魚の柔らか煮など、時間をかけて調理する 33自家製食品 仕上がり調節 [中]、仕上がり調節 [強] があり、メニューによって使い分けます。

●1回に作れる分量は
表示の分量の0.8~1.3倍量が目安です。

●使う付属品は
グリル皿にのせて加熱します。

●33自家製食品 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、加熱途中で乾燥具合を見ながら調理時間を加減してください。

●33自家製食品 で作る柔らか煮は
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回の調理時間は
仕上がり調節 [弱] ~ [中] は約60分です。
仕上がり調節 [やや強]、[強] は約90分です。
メニューによって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] で様子を見ながら、加熱をしてください。

自家製食品〔コンフィチュール〕

手動 いちごのコンフィチュール

手動決定	レンジ600W 約20分	使用付属品 テーブルプレート
あたためスタート	レンジ200W 約10分	給水タンク 空

→P.49



材料(標準量)

いちご 約150g
赤パプリカ(細切り) 約50g
パインアップル(細切り) 約100g
100%果汁(市販の物)
①りんごジュース 約100mL
②パイナップルジュース 約100mL
レモン汁 1/2個分(大さじ2強)

作りかた

- いちごは洗ってヘタを取り、赤パプリカ、パインアップルは2~3cm長さの細切りにする。
- 大きくて深めの耐熱容器に①を入れ、②とレモン汁を加える。
- ラップやふたなどで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。
- 加熱が終わったら、付属品のミトンを使い、取り出す。
- あら熱が取れてからおおいをして冷蔵室などで冷やし、密封できる容器などに移しかえる。「リレー加熱の使いかた」→P.49

手動 ブルーベリーのコンフィチュール

材料・作りかた

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

手動 オレンジのコンフィチュール

材料(標準量)
オレンジ(皮をむき、袋から出した物) 約200g
りんご(細切り) 約50g
黄パプリカ(細切り) 約50g
100%果汁(市販の物)
①りんごジュース 約100mL
②パイナップルジュース 約100mL
レモン汁 1/2個分(大さじ2強)
しょうが(みじん切り) 1かけ分

作りかた

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

手動 キウイのコンフィチュール

材料(標準量)
キウイ(あらくつぶす) 約200g
パインアップル(細切り) 約70g
黄パプリカ(細切り) 約30g
100%果汁(市販の物)
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 1/2個分(大さじ2強)
ピンクペッパー(ホール)など好みのスパイス 適量

コンフィチュールのコツ

- 容器は直徑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以上の物を使うときは、果汁を増やして(20~30mL)加熱してください。
- 使う果実はいちご、ブルーベリー、オレンジ、バナナ、パインア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。

- 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ないことを確認してから使ってください。

- 野菜は赤パプリカ、黄パプリカ、トマト、かぼちゃ、にんじんなど色あざやかな物が向いています。かぼちゃやにんじんなどは前もって加熱した物を使うといいでしょう。

- くだものや野菜の割合はくだものと野菜を合わせて約300gにします。割合は、くだもの類が200~250g、野菜やハーブなどを合わせて100~150gが目安です。

- 砂糖のかわりに100%果汁を使うりんごジュースやパイナップルジュースなど、糖度の高い果汁が適しています。

手動 ココナッツのコンフィチュール

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

作りかた

グリーンペッパーを除いた材料を合わせ、いちごのコンフィチュールを参照して作る。加熱後、冷ましてからしうがのみじん切りを加える。

作りかた

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

手動 なしのコンフィチュール

材料・作りかた

キウイのかわりに皮をむき、ひとくち大に切ったなし(約200g)を加えて同様にして作る。

手動 みかんのコンフィチュール



材料(標準量)

みかん 約200g
なし 約50g
パインアップル 約50g
100%果汁(市販の物)
①りんごジュース カップ1/2
②パイナップルジュース カップ1/2
レモン汁 大さじ2強
はちみつ 大さじ1

作りかた

①みかんは洗って皮をむき、袋から出す。なしは皮をむき、ポリ袋(市販)に入れて指でつぶし、パインアップルは2~3cmの長さの細切りにする。

②大きくて深めの耐熱容器に①をそれぞれ入れ、②とレモン汁とはちみつを加える。

③いちごのコンフィチュール③~⑤を参考して作る。

自家製食品〔ヨーグルト〕

手動 ヨーグルト

手動決定	下ごしらえ レンジ600W 5~7分 スチームレンジ 発酵 20W(やや弱) 約90分 →P.55	使用付属品 テーブルプレート 給水タンク 満水
------	--	----------------------------------



材料(4人分)

牛乳(脂肪分3.0%以上の物) 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てセットする。

②使用するふたつきの耐熱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600W[5~7分]で加熱し、約80°Cくらいまであたためる。→P.46~48

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20W(やや弱)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20W(やや弱)30~90分で牛乳が好みのかたさにかたまるまで発酵させる。

⑦加熱が終わったら、あら熱を取り、冷蔵室で冷やす。

[ひとつメモ]

- お好みでジャムやくだものを加えたり、カレーやタンドリーチキンなどに加えてもよいでしょう。
- マイ・コンフィチュールを添えてもよいでしょう。→P.143

「レンジ加熱の使いかた」→P.46~48
「スチーム・レンジ発酵の使いかた」→P.55

簡単朝食セット

オート45 簡単朝食セット

オーブン
過熱水蒸気
グリル

P.44

加熱時間の目安

使用付属品

黒皿 上段
テーブルプレート
給水タンク
満水

約16分



注意

簡単朝食セット以外では、溶きほぐさない卵を、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、溶きほぐしてから加熱してください。

トーストとの組み合わせ 主菜（トースト）1品+副菜2品

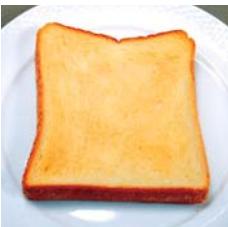


45簡単朝食セット 調理の手順

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 主菜1品と、副菜2品を選ぶ。主菜を黒皿の中央にタテに並べ、副菜を左右に分けて並べる。
- 黒皿を上段にセットし45簡単朝食セットで加熱する。



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。



アップルトースト

材料
食パン(6枚切り) 2枚
りんご 1/4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、水けを切る。
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。



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幅に切る) 1枚
ピザソース(市販の物) 適量
ピザ用チーズ 適量
作りかた
食パン2枚の片面に、ピザソースを塗り、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の厚さに切った物) 4枚
④牛乳 カップ1/2
④砂糖 大さじ1/2
卵(溶きほぐす) 1個
バニラエッセンス 少々
バター 適量
作りかた

①④を合わせてかき混ぜ、砂糖を溶かし、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塗り、バターを塗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②をバターを塗った方を上にして並べる。
④加熱後、シナモンシュガー(分量外)をお好みでかける。



チエルシートースト

材料
食パン(6枚切り) 2枚
バター 30g
④砂糖 20g
④アーモンドブードル 30g
レーズン(あらくさぎむ) 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④を塗り、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。

副菜（2品選ぶ）

目玉焼き



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)を塗ったアルミケース2枚に卵を割り入れ、水をふり、かるく塩、こしょうをして黒皿にのせる。

巣ごもり卵



材料

卵(溶きほぐす) 2個
牛乳 大さじ1
④砂糖 小さじ1
塩 少々

作りかた

アルミケース2枚にキャベツを周囲に寄せて敷き、まん中に卵を割り入れ、水をふり、かるく塩、こしょうをして黒皿に並べる。

いり卵



材料

卵(溶きほぐす) 2個
牛乳 大さじ1
④砂糖 小さじ1
塩 少々

作りかた

①卵に④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
④玉ねぎ(薄切り) 20g
マヨネーズ 小さじ1
塩、こしょう 各少々
パセリ 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④をのせて広げ、パセリを散らし、チーズをのせ、黒皿にのせる。

45簡単朝食セットのコツ

●1回に作れる分量は

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。他の組み合わせではうまくできません。

●使える容器は

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の平らな浅めの物を使ってください。



好みの野菜にかるく塩、こしょうをして、ベーコン1/2枚、または1枚で巻き、楊枝で止め、アルミケース2枚にのせ、黒皿にのせる。

●楊枝を使うときは

刺した楊枝がヨコになるように並べて加熱します。

●アルミケースや耐熱容器にサラダ油かバターを薄く塗ってから使うと、こびりつきが防げます。

●簡単朝食セットのトーストは裏返さないため片面(表面)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.163

●パンの厚さや種類によって焼け具合が違います。

●加熱が足りなかったときは加熱が十分な物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.50

2段調理〔肉と野菜〕

オート46 肉と野菜の2段



加熱時間の目安 約25分

46 肉と野菜の2段 調理の手順

- ①肉料理を1品、野菜料理を1品選び、準備する。
- ②取り外したテーブルプレートの中央に野菜料理の容器を置く。
- ③脚を開いたグリル皿に肉料理をのせテーブルプレートに置き、加熱室底面にセットする。
46 肉と野菜の2段 で加熱する。



肉料理(上)

鶏肉の香味焼き



材料(4人分)

鶏もも肉(1枚約250gの物)…	2枚
しょうゆ…	大さじ2
塩、こしょう…	各少々
酒…	大さじ1
ベーコン…	6枚
ごま油…	大さじ1/2
Ⓐ マヨネーズ…	大さじ1 1/2(約18g)
砂糖…	大さじ1 1/2
しょうが(みじん切り)…	1かけ
豆板醤…	小さじ1

作りかた

- ①鶏肉は1枚を6等分にしてⒶにつけておく。
- ②①をペーパータオルで汁けをふき取り、皮を上にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べる。

豚ヒレ肉のチーズ焼き



材料(4人分)

豚ヒレ肉(12等分する)…	400g
しょうゆ…	大さじ2
塩、こしょう…	各少々
酒…	大さじ1
ベーコン…	6枚
Ⓐ マヨネーズ…	大さじ1 1/2(約18g)
砂糖…	大さじ1 1/2
しょうが(みじん切り)…	小さじ1/2
ピザ用チーズ…	40g
パセリ(あらくきざんだ物)…	適量

作りかた

- ①豚ヒレ肉は塩、こしょうで下味をつけておく。
- ②ベーコンの幅を半分に切って細長い帯状にし、①の周囲に巻いて楊枝で止める。
- ③②を脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、Ⓐを表面に塗ってピザ用チーズとパセリをのせる。

野菜料理(下)

かぶとウインナーのスープ煮



材料(4人分)

かぶ…	3個(約200g)
ウインナーソーセージ…	1袋(約100g)
水…	カップ1
Ⓐ 固形スープの素…	1/2個
塩、こしょう…	各少々

作りかた

- ①かぶは茎を少し残して葉を切り落とし、皮をむいて4つに切る。ウインナーはナメに切り込みを入れておく。
- ②大きくて深めの耐熱容器に①を入れ、合わせたⒶを加えて、オープンシートで落としふた(46 肉と野菜の2段のコツ参照)をする。
- ③加熱後、かき混ぜる。

ラタトゥイユ



(下ごしらえ)

12葉・果菜

レンジ600W 約1分10秒

材料(4人分)

なす…	1個(約70g)
赤パプリカ、黄パプリカ…	各1/4個(約80g)
ズッキーニ…	1/2本(約100g)
かぼちゃ…	100g
Ⓐ にんにく(みじん切り)…	1片
オリーブ油…	大さじ1
ホールトマト缶(あらくきざむ)…	100g
水…	カップ1/2

作りかた

- ①②に①と合わせたⒶを加えて、オープンシートで落としふた(46 肉と野菜の2段のコツ参照)をする。
- ④加熱後、かき混ぜる。

注意

加熱直後の取り出しが、付属品のミトンや厚めの乾いたふきんを使うやけどの原因になります。

少量の食品を加熱しない
少量(表示の分量の2/3以下)で加熱すると
食品が焦げることがあります。

2段調理〔魚と野菜〕

オート47 魚と野菜の2段



加熱時間の目安 約23分

47 魚と野菜の2段 調理の手順

- 魚料理を1品、野菜料理を1品選び、準備する。
- 取り外したテーブルプレートの中央に野菜料理の容器を置く。
- 脚を開いたグリル皿に魚料理をのせテーブルプレートに置き、加熱室底面にセットする。
47 魚と野菜の2段 で加熱する。



46 肉と野菜の2段 のコツ 47 魚と野菜の2段 のコツ

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

●材料は 大きさをなるべくそろえて切ってください。

●ラップやふたはしないで 煮つめるのでラップやふたはしません。

●落としふたをする オープンシートを容器の大きさよりもまわり小さい丸形に切り、中央に十文字の切り込みを入れた物をのせて加熱します。

●野菜料理のアクは 加熱後に取り除きます。

●野菜料理のスープは多めに スープの量は、材料がかぶるくらいの量にします。

●野菜料理で煮えにくい材料は 火が通りやすい容器の底に入れてください。

●1回に作れる分量は 表示の分量の0.8~1.3倍量です。

●加熱が足りなかつたときは 加熱が十分な方は、取り出してから肉料理は「グリル」(P.50)で、野菜料理は「レンジ」(500W)(P.46~48)で様子を見ながら加熱してください。

魚料理(上)

さばの柚香焼き



材料(4人分)

さばの切り身(3枚におろした物)…	2枚(約400g)
しょうゆ…	大さじ2
酒…	大さじ2
Ⓐ みりん…	大さじ1
砂糖…	大さじ1
ゆず(薄い輪切りにする)…	1/2個

作りかた

- ①さばの切り身は1枚を4等分して、皮目に切り込みをいれておく。合わせたⒶに30分~1時間つける。
- ②ペーパータオルでかるく汁けをふき取り、盛りつけたときに上になる方を上にして、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べる。

ぶりのみぞ照り焼き



材料(4人分)

ぶりの切り身(約100gの物)…	4切れ
しょうゆ…	大さじ2
酒…	大さじ1
Ⓐ みりん…	大さじ2
砂糖…	大さじ1
みぞ…	大さじ1

作りかた

- ①ぶりの切り身の水けをふき取り、切れを3等分して、合わせたⒶに30分~1時間つける。
- ②ペーパータオルでかるく汁けをふき取り、盛りつけたときに上になる方を上にして、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べる。

野菜料理(下)

じゃがいもとベーコンの洋風煮



(下ごしらえ)

13 根菜

仕上がり調節 やや弱

材料(4人分)

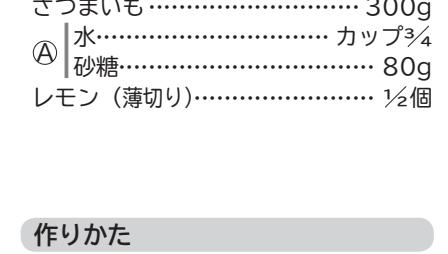
じゃがいも…	中2個(約300g)
玉ねぎ(薄切り)…	小1/2個(約50g)
ベーコン(1cm幅に切る)…	50g
スープ(固体スープの素1/2個を溶く)…	カップ3/4
Ⓐ しょうゆ…	小さじ1/2
バター…	小さじ1

作りかた

- ①じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップに包む。13 根菜 仕上がり調節 やや弱 で加熱し、熱いうちに皮をむき、ひとくち大に切る。(P.42, 43)
- ②大きくて深めの耐熱容器に①を入れ、合わせたⒶとレモンを加える。オープンシートで落としふた(47 魚と野菜の2段のコツ参照)をする。
- ③加熱後、かるくかき混ぜる。

13 根菜 の使いかた

さつまいものレモン煮



材料(4人分)

さつまいも…	300g
水…	カップ3/4
Ⓐ 砂糖…	80g
レモン(薄切り)…	1/2個

作りかた

2品同時オーブン

- 手動調理の「オーブン」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。
- メニューの組み合わせは「お総菜2品」「お菓子2品」の組み合わせメニュー一覧によります。(「レンジ」、「グリル」、「スチーム」、「過熱水蒸気」は使用できません。)

手動 お総菜2品

使用付属品
黒皿 中・下段
テーブルプレート
給水タンク 空

「お総菜2品」の組み合わせメニュー例

ひとくち焼豚(中段)
焼き野菜(下段)
設定温度(予熱無)230°C 加熱時間32~42分

手動 お菓子2品

使用付属品
黒皿 中・下段
テーブルプレート
給水タンク 空

「お菓子2品」の組み合わせメニュー例

マフィン(中段)
プチパイ(下段)
設定温度(予熱無)180°C 加熱時間40~50分

2品同時オーブンの操作手順

2品同時オーブン

準備 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 「オーブン」を選択し、決定する
押す → 回して選択 → 押す



例：お総菜2品同時オーブンの場合

2 予熱「無」を選択し、決定する
回して選択 → 押す

3 「2段」を選択し、決定する
回して選択 → 押す

4 温度を設定し、決定する
回して設定 → 押す

5 加熱時間を設定し、スタートする
回して設定 → 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」の組み合わせメニュー一覧

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

「お総菜2品」

中段メニュー

ひとくち焼き豚 [作りかた ➔ P.111]	チキンソテー [作りかた ➔ P.117]	豚肉のごまみそ焼き [作りかた ➔ P.117]	ヒレカツ [作りかた ➔ P.131]
鶏のから揚げ [作りかた ➔ P.130]	さけのムニエル [作りかた ➔ P.119]	まぐろのソテー ¹ [作りかた ➔ P.119]	
焼き野菜 [作りかた ➔ P.123]	トマトのチーズ焼き [作りかた ➔ P.123]	ハンガリアンポテト [作りかた ➔ P.122]	しいたけのチーズ焼き [作りかた ➔ P.123]

「お菓子2品」

中段メニュー

マフィン [作りかた ➔ P.154]	チョコチップマフィン [作りかた ➔ P.154]	ブラウニー [作りかた ➔ P.154]	スcone [作りかた ➔ P.158]
ボーロ [作りかた ➔ P.155]	プチパイ [作りかた ➔ P.158]	黄金いも [作りかた ➔ P.161]	

お総菜2品・お菓子2品同時オーブンのコツ

- 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、うまく焼けません。
「組み合わせメニュー一覧」以外のメニューなど指定以外の組み合わせでは、うまく仕上がる場合があります。
- 野菜などの火の通りにくい物は
あらかじめ下ごしらえをして、加熱しておきます。
- 1回に作れる分量は
それぞれ黒皿1枚分です。多過ぎたり、少な過ぎるとうまく焼けません。
- 黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷いて
取り出しが楽になります。
- 焼き色の調整は ➔ P.53
加熱途中で温度と加熱時間をかえることができます。

スイーツ

オート 20 スポンジケーキ (デコレーションケーキ)

	下ごしらえ レンジ200W 1~2分
	スチーム オーブン 給水タンク 満水

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(室温に戻す) 小さじ2
Ⓑバター 15g
ホイップクリーム 適量
くだもの(いちごなど) 適量

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 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。Ⓐを合わせレンジ200W[1~2分]で加熱して溶かす。(直径18cmの場合、その他は右表20スポンジケーキのコツを参考する。) ➡P.46~48

- 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砂糖を加え、ツノが立つまでかたく泡立てる。(別立て法)



- ④卵黄を加えてさらに泡立てる。楊枝の先端から1/4を生地に刺してすぐに倒れなければ、泡立ては十分。バニラエッセンスを加え、低速で混ぜる。
⑤小麦粉をふるい入れ、木しゃもじまたはゴムべらでねらないように、粉けがなくなるまでボウルの底からすくい上げるようにしてさっくりと混ぜ、溶かしたⒶを加えて手早く混ぜる。
⑥一気に型に流し入れ、型をトントンとかるく落として空気を抜き、黒皿にのせて下段にセットし20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剥がす。十分に冷まし、ホイップクリームやくだものなどで飾る。

「レンジ加熱の使いかた」 ➡P.46~48

共立て法の作りかた

- ③ボウルに室温に戻した卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てる。砂糖を加え、もったりするまで泡立て(生地で「の」の字が書いてすぐに消えない状態)からバニラエッセンスを加え、混ぜる。
作りかた⑤から同様にする。



20スポンジケーキのコツ

- 直径15~21cmのケーキがされます。

材料	大きさ	直径15cm	直径18cm	直径21cm
小麦粉(薄力粉)	50g	90g	120g	
砂糖	50g	90g	120g	
卵	2個	3個	4個	
バター	10g	15g	20g	
牛乳	大さじ1/2	小さじ2	大さじ1	
作	②	約1分	約1分30秒	約2分
り	⑥			
か				
た		やや弱	中	やや強
加熱時間の目安	約41分	約44分	約48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物を使います。

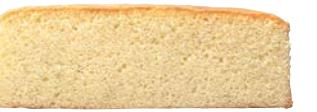
- 全卵を使う共立て法のときは卵やボウルをあたためると泡立ちやすくなります。

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ったようになるまでです。

良好な仕上がりは

きめがそろっていてふくらみがよい。



焼きが足りなかったときは

オーブン[予熱無][1段][160℃]で様子を見ながら焼きます。 ➡P.51

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。

応用 20 チーズケーキ

手動 シフォンケーキ (プレーン)

	下ごしらえ レンジ200W 2~3分
	オーブン 予熱有(約7分) 1段[160℃] 50~60分

	黒皿 下段 テーブルプレート 給水タンク 満水
--	----------------------------------

→P.44) スチーム オーブン

	手動 決定 あたため スタート
--	--------------------------

→P.52,53

仕上がり調節 [やや強]

加熱時間の目安 約48分



手動 シフォンケーキ (プレーン)

	下ごしらえ レンジ100W 約1分
	オーブン 予熱有(約7分) 1段[160℃] 50~60分

	黒皿 下段 テーブルプレート 給水タンク 空
--	---------------------------------

→P.52,53



- 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こみ、底をこするようにして、ゆっくりと型から外す。

「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」 ➡P.52,53

[ひとつちメモ]

- 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ったらときは、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のケーキがされます。

材料	大きさ	直径17cm	直径20cm
小麦粉(薄力粉)	60g	100g	
ベーキングパウダー	小さじ1/4	小さじ1/2	
卵黄	3個分	4個分	
卵白	3個分	5個分	
塩	少々	ひとつまみ	
砂糖	60g	100g	
水	40mL	70mL	
Ⓐレモン汁	大さじ1弱	大さじ1	
Ⓑレモンの皮(すりおろす)	1/2個分	1個分	
サラダ油	60mL		
レモンの皮	2/3個分	1個分	
サラダ油	30mL	60mL	
加熱時間の目安	40~50分	50~60分	

- 卵黄生地のかたさは
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位が最適です。

●卵は、新鮮な冷えた物を

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。冷蔵室で冷えた物を使いましょう。

- 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外れて縮んでしまいます。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

アルミ製の物を使います。

- 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と

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。

スポンジケーキ作りのポイント

断面				
状況	<ul style="list-style-type: none"> ふくらみが悪い 全体にきめ(目)が詰まっている かたくしまっている 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 表面に目立つシワがある 全体にきめが粗い ふくらみやきめにむらがある 	<ul style="list-style-type: none"> 部分的に目の詰まつたところがある ふくらみやきめにむらがある
原因	<ul style="list-style-type: none"> 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過ぎて、卵の泡がぶれた(切るように混ぜる) 生地を長時間放置した 砂糖の量が少なかった 	<ul style="list-style-type: none"> 小麦粉の混ぜかたが足りない 小麦粉をふるっていない 	<ul style="list-style-type: none"> 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過ぎて卵の泡がぶれた(切るように混ぜる) 	<ul style="list-style-type: none"> 溶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

ロールケーキ（プレーン）



<input type="checkbox"/> 手動 決定	下ごしらえ レンジ 200W 1 ~ 2 分
<input checked="" type="checkbox"/> オーブン 予熱有 (約 7 分)	黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク 空
<input checked="" type="checkbox"/> 1 段 160°C 18 ~ 24 分	

スイーツ

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。
- 耐熱容器にⒶを入れて、[レンジ] 200W [1~2分]で加熱し、溶かす。（→P.46~48）（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。
- Ⓑ [オーブン] 予熱有 [1段] 160°C [18~24分] で予熱する。
- ③に小麦粉をふるい入れ、木しゃもじまたはゴムべらでさっくりと粉けがなくなるまで混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。
- ①に⑤の生地を一気に流し込み、底をたたいて、表面を平らにする。
- 予熱終了音が鳴ったら⑥を中段にセットして焼く。
- 焼き上がったらふきんの上に黒皿を返し、硫酸紙をはがして、焼き色のついている面を上にしてあら熱を取る。

<input type="checkbox"/> 手動 決定	下ごしらえ レンジ 200W 1 ~ 2 分
<input checked="" type="checkbox"/> オーブン 予熱有 (約 7 分)	黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク 空
<input checked="" type="checkbox"/> 1 段 160°C 18 ~ 24 分	

手動 モカロールケーキ

材料・作りかた

ロールケーキ（プレーン）の作りかた⑤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で溶く）を加える。

手動 抹茶ロールケーキ

材料・作りかた

ロールケーキ（プレーン）の作りかた⑤で、抹茶液（抹茶大さじ1/2を水大さじ1/2で溶く）を加える。

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“共立て法の作りかた”を参照し、生地で「の」の字が書けてすぐに消えないくらいまでしっかり泡立てます。小麦粉の混ぜかたは、ねらないようにボウルの底からくさく上げるようにしてさっくりと混ぜます。（→P.150）
- 紙を剥がすときは**
熱いうちにサッと霧を吹くか、ぬれぶきんで湿らせてから両手でゆっくり剥がします。
- まわりのかたさが気になるとき**
ケーキの表面にシロップを塗るか、あら熱が取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 ほど残して塗ると、巻き終わりがきれいです。

手動

シヨコラロールケーキ

<input type="checkbox"/> 手動 決定	下ごしらえ レンジ 200W 3 ~ 4 分
<input checked="" type="checkbox"/> オーブン 予熱有 (約 7 分)	黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク 空
<input checked="" type="checkbox"/> 1 段 170°C 16 ~ 22 分	



材料（黒皿 1枚分）

Ⓐ ブラックチョコレート	60g
Ⓑ 水	60 ~ 70mL
卵（卵黄と卵白に分ける）	6 個
砂糖	100g
Ⓐ ココア	60g
Ⓑ ベーキングパウダー	小さじ1弱
ホイップクリーム	適量
くだもの（いちごなど）	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。
- 耐熱容器にⒶを入れて、[レンジ] 200W [3~4分]で加熱し、溶かす。（→P.46~48）（材料が2倍のときは約4~5分加熱）
- ④に⑤の1/3量を加え、木しゃもじまたはゴムべらでサッと混ぜる。
- 残りの⑤に⑦を加えてボウルの底からくさく上げるようにし、サックリと混ぜる。
- ①に⑧の生地を一気に流し込み、底をたたいて表面を平らにする。
- 予熱終了音が鳴ったら⑨を中段にセットして焼く。

⑩焼き上がったらあら熱を取り、ふきんの上に黒皿を返して生地を取り出し、硫酸紙をはがす。

⑪生地の裏面にナイフで1~2cm間隔にすじをつけ、巻き終わりは2cmほど残してホイップクリームを塗り、くだものと並べ、手前から巻き、巻き終わりは下にして、形が安定したら切る。

2段のときは [オーブン] 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9~12分で黒皿の中段と下段を入れかえて、さらに焼く。

「レンジ加熱の使いかた」（→P.46~48）
「オーブン（予熱有）加熱の使いかた」（→P.52, 53）

手動 チョコガナッシュクリーム

レンジ 200W 加熱時間 40秒~50秒

材料（ダックワーズ20個分）
チョコレート 60g
生クリーム 50g

作りかた

- Ⓐを合わせて2回ふるつておく。
- ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーの低速で七分通り泡立てたら、砂糖を加えて高速でしっかりとツノが立つまで泡立てる。
- ⒷにⒶの1/2量を加えてメレンゲをつぶさないように木しゃもじでさっくりと混ぜ、残りの粉も加えて粉が見えなくなるまで混ぜる。
- Ⓑ [オーブン] 予熱有 [2段] 130°C [26~36分] で予熱する。
- ③を直径1cmの口金をつけた絞り袋に入れる。黒皿2枚にそれぞれオーブンシートを敷き、直径約5cmに20枚分絞り出し、表面を平らにして粉砂糖（分量外・少々）を均一にふりかけ、粉砂糖が溶けるのを待ってからもう一度ふりかける。
- 予熱終了音が鳴ったら⑤を中段と下段にセットして焼く。
- 加熱後取り出し、約10分おいて冷まし、ダックワーズの下にする方へチョコガナッシュクリームをつけ、ドライフルーツをのせて、2枚一組にする。

「レンジ加熱の使いかた」（→P.46~48）

ダックワーズのコツ

- 1回に作れる分量は**
黒皿2枚・40枚分で、ダックワーズが20個されます。
- 卵白は**
約10°Cが一番泡立ちが良くしっかりとメレンゲが作れます。冷蔵室でよく冷えた物を使います。
- 強く混ぜ過ぎない**
強く混ぜると、泡が消えてしまい、ふくらみが悪くなります。
- ふりかける粉砂糖は**
加熱前にふりかける量は少量にします。多いと膨らみが悪く、割れやすくなります。

手動 マドレーヌ

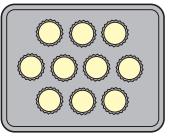
手動	決定	下ごしらえ	レンジ 200W	3~4分	オーブン	予熱有(約7分)	1段 160℃	26~36分	使用付属品
		レンジ 200W	3~4分		オーブン	予熱有(約7分)	1段 160℃	26~36分	



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
砂糖 100g
バター 100g
卵(溶きほぐす) 2 1/2個
Ⓐ レモン汁 大さじ1/2
Ⓑ レモンの皮(すりおろす) 1/2個分
(2段で焼くときは材料を2倍にする)

作りかた

- ①型にバター(分量外)を塗って型紙を敷く。
- ②バターは容器に入れてレンジ200W[3~4分]で加熱する。[P.46~48](#)
(材料が2倍のときは5~6分加熱)
- ③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る。Ⓐを加えて混ぜ、小麦粉をふるい入れ木しゃもじでねらないように混ぜ、Ⓑを加えて手早く混ぜる。
- ④ オーブン 予熱有 1段 160℃ [26~36分]で予熱する。
- ⑤③を型に分け入れ、黒皿に並べる。
- ⑥予熱終了音が鳴ったらⒶを中段にセットして焼く。
- ⑦2段のときは「オーブン 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。



[ひとつくちメモ]

- 溶かしたバターはあたたかい物を使います。

「レンジ加熱の使いかた」[P.46~48](#)
「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」[P.52, 53](#)

手動 ブラウニー

手動	決定	下ごしらえ	レンジ 200W	5~6分	オーブン	予熱無 1段	180℃	26~32分	使用付属品
		レンジ 200W	5~6分		オーブン	予熱無 1段	180℃	26~32分	



材料(黒皿1枚分)
小麦粉(薄力粉) 250g
Ⓐ ココア 50g
ベーキングパウダー 小さじ1強
砂糖 150g
バター(室温に戻す) 150g
卵(溶きほぐす) 2個
牛乳 100mL
チョコレート 100g
Ⓑ レーズン(ぬるま湯で戻す) 100g
くるみ(あらみじん切り) 150g
バニラエッセンス 少々

作りかた

- ①28cm幅のオーブ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オーブ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つける。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(分量外)を塗って①のオーブンシートをつける。
- ④チョコレートは碎いて耐熱容器に入れ、レンジ200W[5~6分]で途中かき混ぜながら加熱して溶かす。[P.46~48](#)

「オーブン(予熱無)加熱の使いかた」[P.51](#)

手動 チョコチップマフィン

材料・作りかた
マフィンの作りかた③で粉を加えてからチョコチップ(30g)を混ぜ込み、牛乳を入れて混ぜる。

手動 紅茶マフィン

材料・作りかた
マフィンの作りかた③で粉を加えてから細かくざんだ紅茶(大さじ1)を混ぜ込み、牛乳を入れて混ぜる。

手動 マフィン

手動	決定	下ごしらえ	レンジ 200W	180℃	オーブン	予熱無 1段	180℃	30~40分	使用付属品
		レンジ 200W	180℃		オーブン	予熱無 1段	180℃	30~40分	



材料(直径6cmのマフィン型9個分)
小麦粉(薄力粉) 250g
Ⓐ ココア 50g
ベーキングパウダー 小さじ3
砂糖 100g
バター(室温に戻す) 150g
卵(溶きほぐす) 2個
牛乳 100mL
チョコレート 100g
Ⓑ レーズン(ぬるま湯で戻す) 100g
くるみ(あらみじん切り) 150g
バニラエッセンス 少々

作りかた

- ①バターはハンドミキサーでよくねり、砂糖を加えてよく混ぜる。
- ②卵を加え、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。
- ③Ⓐを合わせてふるい入れ、木しゃもじでさっくり混ぜ、牛乳を入れてさらに混ぜる。
- ④③をマフィン型に分け入れ、黒皿に並べて中段にセットしオーブン予熱無1段 180℃ [30~40分]で焼く。



手動 パウンドケーキ(プレーン)

手動	決定	下ごしらえ	レンジ 200W	180℃	オーブン	予熱有(約7分)	1段 170℃	44~54分	使用付属品
		レンジ 200W	180℃		オーブン	予熱有(約7分)	1段 170℃	44~54分	

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1/2
砂糖 80g
バター(室温に戻す) 100g
卵(溶きほぐす) 2個
バニラエッセンス 少々
レーズン、アンゼリカ、チェリーなどのドライフルーツ(細かくきざみ、ラム酒大さじ1につけた物) 60g

パウンドケーキのコツ

- バターはよくすり混ぜる
十分空気を含ませてクリーム状になるまでねり、砂糖のざらつきがなくなり、ふんわりするまでよくすり混ぜます。
- 型に入れて中央をくぼませる
中央は火の通りが悪いのでくぼませ、表面をならしてから焼きます。
- 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。
- 焼き上がりは
竹ぐしで中心を刺してみて、何もついていなければ焼けています。
- 焼き上げ直後は
ケーキがまだ柔らかめでこわれやすいので、2~3分そのまま置き、紙ごと型から出してふきんをかけて冷まします。

手動 カラメリーケーキ

材料・作りかた
パウンドケーキ(プレーン)の作りかた③でドライフルーツのかわりに、柔らかプリン([P.162](#))を参考して作ったカラメリーソースを混ぜ込む。

手動 ボーロ

手動	決定	下ごしらえ	レンジ 200W	180℃	オーブン	予熱有(約7分)	1段 170℃	18~22分	使用付属品
		レンジ 200W	180℃		オーブン	予熱有(約7分)	1段 170℃	18~22分	



材料(16個分)
小麦粉(薄力粉) 220g
バター(室温に戻す) 60g
砂糖 100g
サラダ油 大さじ5 1/2
卵白 少々
アーモンドスライス 適量
Ⓐ 粉砂糖 少々
Ⓑ シナモン 少々

作りかた
①ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーか泡立て器で白っぽくなるまでねり、砂糖を2~3回に分けて加えよく混ぜる。

②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。木しゃもじでねらないように粉けがなくなるまで混ぜる。

③生地を16等分し、平たく丸めて中央をかるくくぼませる。

④オーブンシートを敷いた黒皿に③を並べ、卵白をはけで塗ってスライアーモンドを2~3枚ずつせて貼り付ける。

⑤ オーブン 予熱有 1段 170℃ [18~22分]で予熱する。

⑥予熱終了音が鳴ったら④を中段にセットして焼く。

⑦焼き上がったら熱いうちにⒶを合わせてふりかける。

「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」[P.52, 53](#)

手動 型抜きクッキー

<input type="checkbox"/> 手動 決定 あたため スタート	<input type="checkbox"/> オーブン 予熱有 約7分	<input type="checkbox"/> 使用付属品 黒皿 中・下段 テーブルプレート 給水タンク 空
		→ P.52, 53

材料(黒皿2枚・96個分)

小麦粉(薄力粉) 340g
バター(室温に戻す) 170g
砂糖 120g
卵(溶きほぐす) 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ねり、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。
- 小麦粉をふりながら加え、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挟み、めん棒で5mmの厚さにのばす。



⑤上のラップを外し、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 オーブン 予熱有 2段 170°C
20~27分 で予熱する。
⑦ 予熱終了音が鳴ったら⑤を中段と下段にセットして焼く。

1段のときは [オーブン] 予熱有
1段 14~20分 で予熱し、予熱終了後中段に入れて焼く。

「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」→ P.52, 53



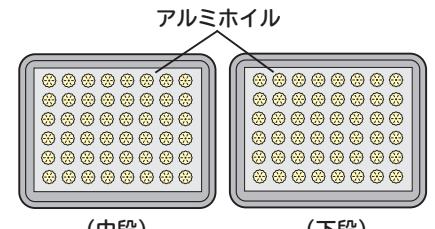
手動 絞り出しクッキー

材料(黒皿2枚・96個分)

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

作りかた

- 型抜きクッキーの作りかた①~③を参照して作り、菊型の口金をつけた絞り袋に入れる。
- 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。
- 型抜きクッキーの作りかた⑥、⑦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、ね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、口当たりが悪くなります。
- 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ます。
- 市販の生地を使うときは
生地の種類により焼けかたが違うので、焼き具合を見ながら焼きます。

手動 アーモンドクッキー

材料(黒皿2枚・96個分)

④ 小麦粉(薄力粉) 240g
バーキングパウダー 小さじ1
バター(室温に戻す) 80g
砂糖 80g
卵(溶きほぐす) 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

- 型抜きクッキーの作りかた①~③を参照して作るが、バニラエッセンスのかわりにスライスアーモンドを加え、④を合わせてふるい入れて混ぜる。
- ②①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。
- 型抜きクッキーの作りかた⑥、⑦を参照して焼く。

手動 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ざんだピーナッツ(120g)を加えて、型抜きクッキーの作りかたを参照して焼く。

手動 アップルパイ

<input type="checkbox"/> 手動 決定 あたため スタート	<input type="checkbox"/> オーブン 予熱有 約9分	<input type="checkbox"/> 使用付属品 黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク 空
	→ P.52, 53	

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幅のテープを8本切り取る。



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、冷たい物) 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

- パイ皿に生地をのせてぴったりと敷き、まわりの生地は切り落とす。



- 底全体にフォークで穴を開ける。
- りんごのプリザーブを詰めてから、つやだし用卵と塩を混ぜ合わせて、パイの周囲に塗り、テープを組んで端を貼り付ける。



- 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。



- オーブン 予熱有 1段 200°C
28~40分 で予熱する。

- 予熱終了音が鳴ったら⑨を中段にセットして焼く。

「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」→ P.52, 53

手動 りんごのプリザーブ

<input type="checkbox"/> 手動 決定 あたため スタート	<input type="checkbox"/> レンジ 9~12分	<input type="checkbox"/> 使用付属品 テーブルプレート 給水タンク 空
	→ P.46~48	

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
④ 砂糖 80~120g
④ 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、塩水につけてからかるく水洗いをして、水けを切る。
②大きめの耐熱容器に①と④を入れてかき混ぜレンジ600W[9~12分]で加熱する。
③アスクを取って混ぜ、再びレンジ600W[7~9分]で加熱する。シナモンを加えて混ぜ、冷めてからざるに上げて汁けを切る。

[ひとくちメモ]
・シナモンはお好みで加減します。
・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.46~48

手動 いちごジャム

<input type="checkbox"/> 手動 決定 あたため スタート	<input type="checkbox"/> レンジ 約9分	<input type="checkbox"/> 使用付属品 テーブルプレート 給水タンク 空
	→ P.46~48	



材料
いちご 300g
砂糖 150~200g
④ レモン汁 大さじ1
サラダ油 1~3滴

作りかた
①いちごは洗ってヘタを取り、2/3量をつぶしてから深めの耐熱容器に入れ、④を加える。
②レンジ600W[約9分]加熱し、アスクを取って混ぜ、さらにレンジ600W[4~5分]で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」→ P.46~48

手動 スコーン

手動	オーブン	予熱無 1段	180℃	28~36分
決定 あたためスタート	黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク 空			



材料(16個分)

小麦粉(強力粉).....	160g
④小麦粉(薄力粉).....	160g
ベーキングパウダー···	小さじ1 1/2
砂糖.....	60g
バター(5mm角に切る).....	80g
⑤卵(溶きほぐす).....	1 1/2個
牛乳.....	50mL
〈つやだし用卵〉	
卵(溶きほぐす).....	1/2個
塩.....	小さじ1/4

作りかた

- ボウルに④をふりい入れ、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。
- ⑤を加えて手早く混ぜ、ひとまとめにする。
- 生地をラップの間に挟んでのし台にのせ、めん棒で1.5cm厚さにのばし、直径5cmの丸型で抜く。
- 黒皿にオーブンシートを敷いて②を並べ、表面につやだし用卵を塗ってから、中段にセットし、オーブン予熱無|1段|180℃|28~36分で焼く。

【ひとくちメモ】

- 生地にコーンや、さいの目に切ったチーズ、レーズンなどを加えてもよいでしょう。

「オーブン(予熱無)加熱の使いかた」→P.51

手動 プチパイ

手動	オーブン	予熱有(約8分)	1段 180℃	18~26分
決定 あたためスタート	黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク 空			



材料(黒皿1枚分)

冷凍パイシート(1個約100gの物、10~15分室温で解凍する).....	2枚
〈つやだし用卵〉	
卵(溶きほぐす).....	1/8個
塩.....	小さじ1/4
お好みのくだもの(薄切り).....	適量
粉砂糖.....	適量

作りかた

- 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。
- 黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷いて①を並べ、つやだし用卵を塗る。
- オーブン予熱有|1段|180℃|18~26分で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら②を中段にセットして焼く。
- 焼き上がったら、粉砂糖をふる。

【ひとくちメモ】

- 缶詰など汁けのあるくだものは、汁けを切ってから使います。

「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」→P.52, 53

手動 スイートポテト

手動	下ごしらえ	13根菜	仕上がり調節や弱	レンジ600W	約2分10秒
決定 あたためスタート	黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク 空				



材料(12個分)

さつまいも.....	大2本(約600g)
④バター.....	30g
砂糖.....	70g
卵黄.....	1 1/2個分
⑤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、テーブルプレートにのせ、13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。→P.42, 43
- 容器に①と④を入れて全体をかるく混ぜ、レンジ600W約2分10秒で加熱する。→P.46~48
- ②に⑤と牛乳を加え、木しゃもじでなめらかになるまでよくねり混ぜる。
- 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、オーブンシートを敷いた黒皿に並べる。
- ⑥オーブン予熱有|1段|200℃|15~22分で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら④を中段にセットして焼く。

【ひとくちメモ】

- 缶詰など汁けのあるくだものは、汁けを切ってから使います。

「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」→P.52, 53

手動 ココアマカロン

手動	オーブン	予熱有(約5分)	2段 130℃	26~36分
決定 あたためスタート	黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク 空			



材料(黒皿2枚・40枚分)

アーモンドパウダー.....	80g
④粉砂糖.....	120g
ココア.....	小さじ2
グラニュー糖.....	30g
卵白.....	2個分
塩キャラメルクリーム.....	適量

作りかた

- ④を合わせてふるっておく。
- ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーでかるく泡立ててからグラニュー糖の1/2量を加え、七分通り泡立てたら残りのグラニュー糖を加えてツノが立つまで泡立てる。
- ①を②にふりいながら入れ、ゴムべらでさっくりと粉けがなくなるまで混ぜたら、とろりとしてツヤができるまでねり混ぜる。
- ③を直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒皿2枚にそれぞれオーブンシートを敷き、直径2.5~3cmの大きさを40枚分絞り出し、黒皿の裏をかるくたたいて生地を平らにしたら、室温で30分以上表面を乾燥させる。
- 食品を入れずにオーブン予熱有|2段|130℃|26~36分で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら④を中段と下段に入れて加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」→P.46~48

- 加熱後、黒皿の上であら熱を取り、マカロンの下にする方へ塩キャラメルクリームをつけ2枚一組にして冷蔵室で冷やす。
- オーブン(予熱有)加熱の使いかた→P.52, 53

手動 抹茶マカロン

手動	オーブン	予熱有(2段)	130℃	26~36分
決定 あたためスタート	黒皿 中・下段 テーブルプレート 給水タンク 空			

手動 桜色のマカロン

材料・作りかた
ココアを入れず、ココアマカロン参照して生地を作り、オーブン予熱有 2段 130℃ 26~36分で加熱する。



材料・作りかた

ココアを入れず、ココアマカロン作りかた②で、ツノが立つまで泡立てたあと少量の水で溶いた食紅を少しづつ好みの色になるまで加えて混ぜ、ココアマカロンを参照して生地を作り、オーブン予熱有|2段|130℃|26~36分で加熱する。

手動 焼きりんご

手動	オーブン	予熱無	1段 180℃	50~60分
決定 あたためスタート	黒皿 下段 テーブルプレート 給水タンク 空			



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。
- Ⓐを合わせてよくねり混ぜ、りんごの穴に等分して詰め、浅めの耐熱容器に並べる。
- ②を黒皿にのせ下段にセットし、オーブン予熱無|1段|180℃|50~60分で焼く。
- 冷めてからホイップクリームを飾る。

「オーブン(予熱無)加熱の使いかた」→P.51

手動 りんごのコンポート

手動	レンジ	600W	5~7分
決定 あたためスタート	レンジ500W	約1分30秒	



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600W|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のりんごにかける。

「レンジ加熱の使いかた」→P.46~48

手動 シュークリーム

	下ごしらえ レンジ600W 4~5分 約1分30秒	使用付属品 黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク 空
	P.52,53 予熱有(約9分) 1段 210°C 25~30分	



材料(12個分)

小麦粉(薄力粉、ふるっておく)	60g
Ⓐ バター(3~4個に切る)	60g
Ⓑ 水	120mL
卵(溶きほぐす)	3~4個
カスタードクリーム	適量
ホイップクリーム、粉砂糖	各適量

(2段で焼くときは材料を2倍にする)

作りかた

- 小麦粉をふるっておく。
- 深めの耐熱容器にⒶを入れ、小麦粉小さじ1(分量外)をふるい入れ、おおいをしないでレンジ600W[4~5分]で加熱し、十分沸とうさせる。(→P.46~48)

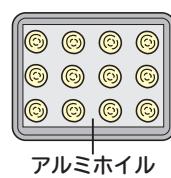
③材料の飛び散りに注意して小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜてレンジ600W[約1分30秒]で加熱する。



④卵を1/3量加え、よく混ぜてもち状にねり上げる。



⑤残りの卵を少しずつ加えてよくねる。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かたさになったら卵を入れるのをやめる。



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)を塗り、直径3~4cmの大きさを12個絞り出す。

⑦ オーブン 予熱有 1段 210°C [25~30分] で予熱する。

⑧予熱終了音が鳴ったら⑥を中段にセットして焼く。

⑨焼き上がったらすぐにアルミホイルから外し、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、仕上げに粉砂糖をふる。

2段のときは オーブン 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かえて、さらに焼く。

「レンジ加熱の使いかた」(→P.46~48)

「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」(→P.52,53)

手動 カスタードクリーム

	下ごしらえ レンジ600W 7~9分	使用付属品 テーブルプレート 給水タンク 空
	P.46~48	



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
Ⓑ コーンスターク	大さじ2
砂糖	80g
卵黄(溶きほぐす)	3個分
Ⓑ バター	40g
Ⓑ バニラエッセンス	少々

作りかた

①深めの容器にⒶを合わせて入れ、牛乳を少しずつ加えながら泡立て器でかき混ぜる。

②①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜレンジ600W[7~9分]で途中よくかき混ぜながら加熱する。手早くⒷを加えて混ぜ、冷ます。

[ひとくちメモ]

- 加熱直後は柔らかめでも、冷めるとかたさがでてきます。

「レンジ加熱の使いかた」(→P.46~48)

「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」(→P.52,53)

手動 チョコまんじゅう

	下ごしらえ レンジ500W 約30秒	使用付属品 黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク 満水
	P.54	



材料(12個分)

Ⓐ 卵	1個
砂糖	20g
はちみつ	10g
チョコレート	15g
Ⓑ 重曹	小さじ1/2
水	小さじ1
小麦粉(薄力粉)	100g
ココア	8g
あん(12等分する)	300g
アーモンド(碎く)	適量

作りかた

①給水タンクの満水ラインまで水を入れてセットする。

②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。

(→P.46~48)

③別の容器にチョコレートを入れレンジ200W[約1分]で溶かし、②にはちみつと合わせて冷ましておく。

④③が冷めたら合わせたⒷを入れ、ふった小麦粉、ココアを加え、木しゃもじで混ぜる。

⑤打ち粉(薄力粉・分量外)を敷いたのし台に生地をおき、手に粉をつけて生地を棒状にまとめ、12等分する。

⑥さらに手に粉をつけて生地を丸くのばしあんを包み、上に碎いたアーモンドを飾りつける。

⑦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セットし

スチーム オーブン 予熱無 1段 180°C [25~32分] で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」(→P.46~48)

「スチーム・オーブン加熱の使いかた」(→P.54)

手動 みつまんじゅう

	下ごしらえ レンジ200W 約2分	使用付属品 黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク 空
	P.51	

手動 黄金いも

	下ごしらえ レンジ200W 約2分	使用付属品 黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク 空
	P.51	

	材料(10個分)
Ⓐ 卵	1個
砂糖	小さじ1
小麦粉(薄力粉)	150g
Ⓑ 水	80g
重曹	大さじ2
水あめ	15g
シナモン	適量
卵黄	少々
黒ごま	適量

	作りかた
Ⓐを合わせてねり混ぜ、5等分して俵形に丸める。	
Ⓑを容器に入れて混ぜ合わせてテーブルプレートに置きレンジ200W[約2分]で加熱し、途中かき混ぜながら加熱して冷やす。水で溶いた重曹を加え、小麦粉をふるい入れて混ぜ合わせ、5等分する。(→P.46~48)	
③手粉(分量外)をつけながら①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、ナナメに2つに切り、切りくちに卵黄を塗ってごまをつける。切りくちを上にして底にかるく小麦粉(分量外)をつける。	
④オープンシートを敷いた黒皿に並べ、中段にセットしオーブン予熱無1段 180°C [28~34分] で焼く。	

	「レンジ加熱の使いかた」(→P.46~48) 「オーブン(予熱無)加熱の使いかた」(→P.51)
--	---

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防ぐことができます。
●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なくなり、うまく焼き上がりません。
- 加える卵の量
少な過ぎると、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。生地のかたさは作りかた⑤を参照し、最後の調整は卵を数滴ずつ加えて行います。(卵が残る場合があります。)
- 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防ぐために、霧を吹いておきます。

トースト

手動 トースト

使用付属品
黒皿 上段
テーブルプレート
給水タンク 空

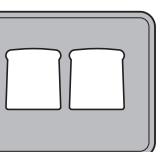
トーストはトースターで焼くよりも時間がかかります。

材料

食パンまたは冷凍した食パン(1.5~3cm厚さの物)
1~2枚

作りかた

- 食パンは黒皿の中央に並べ、上段にセットする。
- グリル 4~7分で焼き、裏返してグリル 1~2分で焼く。



「グリル加熱の使いかた」 ➡ P.50

[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 1~3分、裏返してグリル 1~2分で様子を見ながら焼きます。

➡ P.50

スイーツ

オート 21 蒸しチョコレートケーキ

下ごしらえ レンジ200W 4~5分
スチーム オーブン 過熱水蒸気
→P.44

加熱時間の目安 約35分



材料(直径7.5cm、高さ4cmスフレ型 6個分)

- Ⓐ 小麦粉(薄力粉) 大さじ1弱(約8g)
ココア 小さじ2(約4g)
Ⓑ ブラックチョコレート 70g
バター 40g
ラム酒 小さじ1
卵(卵黄と卵白に分ける) 2個
砂糖 50g

作りかた

- 給水タンクの満水ラインまで水を入れてセットする。
- 容器にⒷを入れ レンジ200W 4~5分で途中かき混ぜながら加熱して溶かし、なめらかになったらラム酒を加えて混ぜる。(➡P.46~48)
- ボウルに卵黄と砂糖½量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまで混ぜ、②を加えてハンドミキサーの低速でさっと混ぜる。Ⓐを合わせてふり入れ、なめらかになるまで混ぜる。
- ボウルに卵白と塩ひとつまみ(分量外)を入れ、ハンドミキサーでよく泡立ててから残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。
- ③に④の½量を加えてハンドミキサーの低速で混ぜ、④の残りを加えて木しゃもじでさっくり混ぜ、スフレ型の容器に分け入れる。
- 黒皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして敷き、水カップ¼(約50mL)をペーパータオルへ注ぎ入れ、その上に⑤を図のように並べ、中段にセットし21蒸しチョコレートケーキで加熱する。

手動 蒸しパン

過熱水蒸気 オーブン 予熱無 110℃ 32~38分
→P.54



材料(直径約8cmのアルミカップ8個分)

- 卵(溶きほぐす) 1個
小麦粉(薄力粉) 100g
砂糖 50g
サラダ油 大さじ1
牛乳 75mL
Ⓐ ベーキングパウダー 小さじ1弱(3g)
レーズン(ラム酒につけておく) 20g

作りかた

- 給水タンクの満水ラインまで水を入れてセットする。
- 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。

- ②にサラダ油、牛乳を順に加えて混ぜ合わせる。Ⓐをふり入れ、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。

- 黒皿に③を図の様に並べ、中段にセットし過熱水蒸気 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

「過熱水蒸気・オーブン加熱の使いかた」 ➡ P.54

手動 簡単蒸しパン

材料・作りかた

蒸しパンのⒶを市販のホットケーキミックス(100g)に加え、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。

「レンジ加熱の使いかた」 ➡ P.46~48

ペーパータオル

柔らかプリン・蒸しチョコレート
ケーキの並べかた

「レンジ加熱の使いかた」 ➡ P.46~48

- 1回に作れる分量は4~6個までです。
●加熱が足りないときは過熱水蒸気 オーブン 予熱無 120℃ で様子を見ながら加熱します。(➡P.54)
●オーブン グリル 49脱臭 使用後で加熱室が熱いとうまく仕上がりません。加熱室は冷ましてから、加熱してください。

オート 22 柔らかプリン

過熱水蒸気 オーブン 予熱無 110℃ 32~38分
→P.54



材料(直径7.5cm、高さ5.5cmの耐熱ガラス容器6個分)

- カラメルソース
Ⓐ 砂糖 40g
水 大さじ1½
水 大さじ½
<卵液>
牛乳 250mL
Ⓑ 生クリーム 100mL
砂糖 50g
卵黄(溶きほぐす) 4個分
バニラエッセンス 少々
ホイップクリーム 適量

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

耐熱容器にⒶを入れ レンジ500W 4~5分で様子を見ながら加熱し、カラメル色になら水を加える。(➡P.46~48)

- (このとき、ソースが飛び散るので注意すること)
耐熱ガラス容器にⒷを小さじ1ずつ入れる。

- 容器にⒷを合わせて入れ レンジ500W 約2分で加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。卵黄と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、③の容器に流し入れる。

- 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¼(約50mL)を注ぎ入れ、その上に④を図のように並べ、中段にセットし22柔らかプリンで加熱し、あら熱が取れたら冷蔵室で冷やし、ホイップクリームでかざる。

「レンジ加熱の使いかた」 ➡ P.46~48

[ひとくちメモ]

- 1回に作れる分量は直径7.5cm、高さ5.5cmの耐熱ガラス容器6個までです。
- 卵液の温度は30℃です。
- 加熱が足りなかったときは過熱水蒸気 オーブン 予熱無 120℃ で様子を見ながら加熱します。(➡P.54)
- オーブン グリル 49脱臭 使用後で加熱室が熱いとうまく仕上がりません。加熱室は冷ましてから、加熱してください。

手動 コーヒーゼリー

手動 決定 あたためスタート
レンジ 600W 約1分20秒
使用付属品 テーブルプレート
給水タンク 空



材料(4個分)

- Ⓐ 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
水 カップ2
砂糖 60g
ホイップクリーム 適量

作りかた

- 容器にⒶを合わせて入れ、粉ゼラチンは水でとらせておく。

- ①とインスタントコーヒー、砂糖を合わせて入れ、水を½量加えながらよく混ぜ、レンジ600W約40秒で加熱する。

- 残りの水を加えて混ぜ、水でぬらした容器4個に流し入れて冷蔵室で冷やしかため、食べるとホイップクリームを飾る。

手動 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(1½個分・約70mL)に加える。

手動 オレンジゼリー

材料・作りかた

インスタントコーヒーと水をオレンジジュース(カップ2)に加える。砂糖は好みで調節する。

手動 グレープゼリー

材料・作りかた

インスタントコーヒーと水をグレープジュース(カップ2)に加える。砂糖は好みで調節する。

手動 切りもち・市販のパックもち

手動 決定 あたためスタート
レンジ 600W 約40秒
使用付属品 テーブルプレート
給水タンク 空

焼き色はつきません



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600W約40秒で加熱し、ふくらんで柔らかくなったらもちを広げ、その上にひとくち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600W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。

いそべ巻き



材料・作りかた

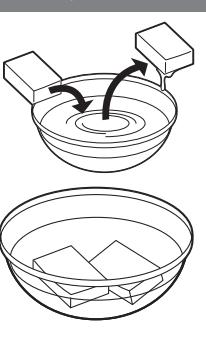
水にくぐらせたもち1切れ(約50g)を皿にのせ、割りじょうゆ、または生じょうゆを少々かけてレンジ600W約40秒で加熱する。すぐにのりを巻く。

「レンジ加熱の使いかた」 ➡ P.46~48

もちを柔らかくするコツ

パックや包装を外し、水にくぐらせてから加熱します。

特にかた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。



あたため・飲み物・インスタント食品

オート3 牛乳のあたため

	レンジ	使用付属品
	テーブルプレート 給水タンク 空	

加熱時間の目安 (200mL) 約 1 分 30 秒



作りかた

牛乳はマグカップまたはコップに入れて [3 牛乳] あたためる。

[ひとくちメモ]

・牛乳のあたためのコツ [P.37](#)

応用3 ホットチョコレート

仕上がり調節 強

加熱時間の目安 約 2 分
(下ごしらえ)

レンジ 200W 2 分~2 分 30 秒



材料 (1 杯分)

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

①牛乳はマグカップやコップに入れておく。
②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 30 秒で加熱して溶かし、よくかき混ぜる。[P.46~48](#)

③②を①に加えよくかき混ぜてから [3 牛乳] 仕上がり調節 強 あたためてかき混ぜる。[P.32, 33](#)

オート4 酒かん

	レンジ	使用付属品
	テーブルプレート 給水タンク 空	

加熱時間の目安 (徳利・130mL)
(コップ・180mL) 約 40 秒
約 50 秒

作りかた

酒をコップまたは徳利に入れて [4 酒かん] あたためる。

[ひとくちメモ]

- ・徳利あたためるときは、くびれた部分より 1cm ほど下くらいまで入れます。
- ・びん詰めのお酒は、栓を抜いてからあたためます。

オート7 総菜パンあたため

	スチームレンジ	使用付属品
	テーブルプレート 給水タンク 満水	

加熱時間の目安 1 個 (約 120g) 約 2 分



材料 (1 個分)

焼きそばパンやハンバーガーなど 1 個

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 総菜パンは包装を外し、ラップまたはオープンシートをテーブルプレートに置き、その上にパンをのせ [7 総菜パンあたため] で加熱する。

オート9 中華まんあたため

	スチームレンジ	使用付属品
	テーブルプレート 給水タンク 満水	

加熱時間の目安 1 個 (約 100g) 約 3 分 30 秒



材料 (1 個分)

中華まん 1 個

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 中華まんは底の紙以外の包装を外して皿に並べ、テーブルプレートに置き、[9 中華まんあたため] で加熱する。

オート10 天ぷらあたため

	オーブン過熱水蒸気グリル	使用付属品
	グリル皿 テーブルプレート 給水タンク 満水	

加熱時間の目安 (200g) 約 13 分

材料

天ぷらまたはフライ... 100 ~ 500g

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ラップなどの包装を外し、脚を開いたグリル皿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 [10 天ぷらあたため] で加熱する。

10 天ぷらあたため のコツ

- ・冷凍の揚げ物はあたためることができません。[5 解凍あたため] を使ってください。[P.32, 33](#)
- ・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 [オーブン] 予熱無 180°C で様子を見ながら加熱します。[P.54](#)
- ・天ぷらなど加熱後に底面がベタつくときはペーパータオルなどで油分を取ります。

インスタント食品

*パッケージに電子レンジでの使いかたが指示してあるときは、その指示を目安に加熱してください。(1mL = 1cc)

種類	加熱方法	作りかたとコツ
ラーメン・ヌードルなど (発泡スチロールや袋入り)	カップ麺 (標準量) レンジ 600W 4~5 分 P.46~48 袋入りラーメン レンジ 600W 7~8 分 P.46~48	カップまたは袋から麺を取り出して陶磁器や耐熱容器に移します。水の量は麺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、麺が水面から出ない大きさの物を使います。 ●加熱後、よくかき混ぜます。

カレー・丼物の具など (アルミパックのレトルト食品)	1 あたため P.30, 31	パックまたは袋から具を取り出して深めの陶磁器や耐熱容器に移し、かるくラップします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●おかゆなどは、加熱後 1 ~ 2 分おくと柔らかくなります。 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物、カレーなどとろみのある物は、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。)
-------------------------------	------------------------------------	--

ごはん物など (真空パック食品)	1 あたため P.30, 31	パックまたは袋からごはん類を取り出して陶磁器や耐熱容器に移し、よくほぐしてからかるくラップします。 ●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、穴をあけたり一部シールを剥がしたりしてから、テーブルプレートの中央に置いて、手動調理 (レンジ加熱) で加熱します。 P.46~48 ●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.30
---------------------	------------------------------------	--

下ゆで

応用 12 ほうれん草のおひたし



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水けを切らずに、根元の太い物は十文字に切り込みを入れる。



②葉先と根元を交互に重ねてラップでピッタリ包む。



③12葉・果菜で加熱し、水に取つてアク抜きと色止めをする。器に盛り、糸がつおをのせ、しょうゆを添える。

応用 12 もやしのナムル

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

作りかた

- 野菜を合わせてラップで包み12葉・果菜で加熱し、水けを切る。
- 混ぜ合わせたⒶで①をあえる。

加熱時間の目安 約3分



応用 12 白菜のナムル

材料・作りかた
もやしのかわりに白菜(200g)を、もやしのナムル調味料Ⓐである。

応用 12 キャベツの酢漬け

材料(4人分)
キャベツ(ひとくち大に切る) .. 200g
酢 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、赤とうがらし(小口切り) 各少々

作りかた

- キャベツをラップで包み12葉・果菜で加熱し、水けを切る。
- 容器にⒶを合わせて入れレンジ800W[30~40秒]で加熱して冷まし、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.46~48



応用 12 白菜の酢漬け

材料・作りかた
キャベツのかわりに白菜(200g)を、キャベツの酢づけ調味料Ⓐである。

応用 12 イタリアンサラダ

加熱時間の目安 約11分



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
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)
Ⓐ 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

- さやいんげんはへたを取り、長い物は半分に切ってラップで包み12葉・果菜で加熱してざるに取る。
- じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包み13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。
- ボウルにⒶ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。
- レモン以外の材料すべてを③のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾る。

応用 12 野菜サラダ

加熱時間の目安 約5分



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、赤パプリカ 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

- 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12葉・果菜で加熱し、水に取つて色止めをする。



- アスパラガスはかたい部分を取り、葉先と根元を交互にしてラップで包み12葉・果菜で加熱し、水に取つて色止めをする。

- ボウルにⒶ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。

- レモン以外の材料すべてを③のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾る。

応用 13 酢ごぼう

加熱時間の目安 約5分



材料(4人分)
ごぼう 200g
白すりごま 大さじ3
Ⓐ 醋、砂糖 各大さじ1/2
しょうゆ、みりん 各大さじ1/2
塩 少々

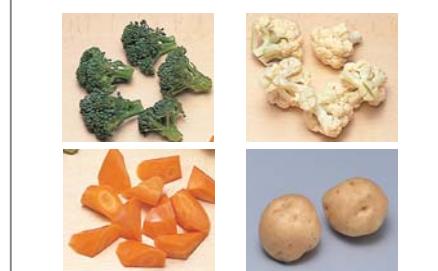
作りかた

- ごぼうは包丁の背で皮をこそぎ取り、5cm長さに切つて酢水に付ける。酢(分量外)をふりかけてラップで包み、13根菜で加熱し、塩少々(分量外)をふる。

- 混ぜ合わせたⒶでごぼうをあえ、器に盛り、青のり粉(分量外)をふる。

12葉・果菜 13根菜のコツ

●料理に合わせた下ごしらえを葉菜、果菜、花菜類の根の太い物には、十文字の切り目を入れたり、房になっている物は小房に分けます。



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

●水けを切らずにラップでぴったり包み、テーブルプレートに直接のせて加熱皿などは使いません。

●加熱が足りなかつたときはレンジ600Wで様子を見ながら加熱します。→P.46~48

根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさの物を選びます。

ベーカリー機能の手順

材料を正しく計量すれば、あとは[ねり]から[焼き]までオートで仕上げます。種類は基本の食パンからお店で売っているようなバターリッチパン、また残り物の冷やごはんを使ったごはんパンまで手作りのパンを作ることができます。

例：101 食パンの場合



1 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

2 テーブルプレートを取り外し、パンケース台を加熱室の右壁面と手前のふちに合わせてセットする。

3 パンケースにねり羽根をセットする。

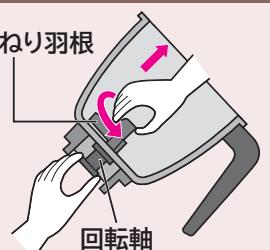
4 パンケースに水とドライイースト以外の材料を入れ、材料の周囲に水を回しながら入れる。

5 投入器のイースト投入口に小スプーンで常温に戻したドライイーストを入れる。

6 投入器をパンケースにセットする。

ねり羽根をパンケースから取り外すときは

パンケースを手で持てる程度まで冷ましてください。
パンケースの下から回転軸を持って固定し、ねり羽根を反時計回りに回してから、左右に数回回し、上に引いて取り外してください。
かたくて取り外しにくいときは、パンケースに水を入れて5~10分おくと、ふやけて取り外しやすくなります。



7 パンケース台の上にパンケースをセットする。



8 パンケースをロックしてドアを閉める。



9 オート 101 食パンで加熱する。



10 加熱終了後、すぐに取り出し、ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。

11 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふって、パンをケーキクーラーなどの上に取り出し、あら熱を取る。



■ドライイーストは常温に戻してから使用し、投入器のイースト投入口はからぶきしないでください。

投入器に静電気でドライイーストが残る場合があります。

■パンを取り出すときはナイフ、フォーク、はしを使わないでください。

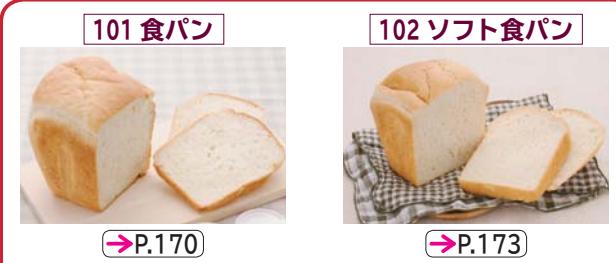
表面の塗装が剥がれる原因になります。

パンを取り出したあと、パンの中にねり羽根が残ったときは



ベーカリー機能のメニュー一覧

オートベーカリーメニュー



手作りベーカリーメニュー



オートベーカリーメニュー

オート 101 食パン



加熱時間の目安 約 100 分

材料 (パンケース 1 個分)

小麦粉 (強力粉)	230g
砂糖	14g (大スプーン 1)
Ⓐ 塩	3g (小スプーン 1/2)
バター	11g
水	160mL
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)	3g (小スプーン 1)

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- パンケースにパン用羽根をセットし、Ⓐを入れ、水を回しながら入れる。
- 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、パンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、オート101食パン[具材]混ぜで加熱する。
- 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。
- ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。



101 食パン のコツ

- 調理終了後にドライイーストが投入器に残るときは
ドライイーストを10分くらい室内において、常温に戻してから使います。冷たいまま使用すると結露して投入器にドライイーストが残る原因になります。また、投入器のイースト投入口をからぶきすると静電気でドライイーストが投入器に残る場合があります。
- 室温が30℃以上のときは
101食パンは、小麦粉と水を冷蔵室で約5℃に冷やして使用してください。

応用 101 レーズンパン

材料 (パンケース 1 個分)

小麦粉 (強力粉)	230g
砂糖	14g (大スプーン 1)
Ⓐ 塩	3g (小スプーン 1/2)
バター	11g
水	160mL
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)	3g (小スプーン 1)
レーズン	60g

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- パンケースにパン用羽根をセットし、Ⓐを入れ、水を回しながら入れる。
- 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、具材容器にレーズンを入れ、パンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、オート101食パン[具材]混ぜで加熱する。
- 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。
- ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。



応用 101 ドライフルーツパン

材料・作りかた

レーズンパンの作りかたを参考し、レーズンを5mm角に切ったドライフルーツ (60 g) にかけて作る。

応用 101 くるみパン

材料 (パンケース 1 個分)

小麦粉 (強力粉)	230g
砂糖	14g (大スプーン 1)
Ⓑ 塩	3g (小スプーン 1/2)
バター	11g
水	160mL
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)	3g (小スプーン 1)
くるみ (5mm 角に切る)	60g



作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- パンケースにパン用羽根をセットし、Ⓑを入れ、水を回しながら入れる。
- 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、具材容器にくるみを入れ、パンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、オート101食パン[具材]混ぜで加熱する。
- 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。
- ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

応用 101 野菜ジュースパン

材料 (パンケース 1 個分)

小麦粉 (強力粉)	230g
砂糖	14g (大スプーン 1)
Ⓑ 塩	3g (小スプーン 1/2)
バター	11g
野菜ジュース	160mL
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)	3g (小スプーン 1)



作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- パンケースにパン用羽根をセットし、Ⓑを入れ、野菜ジュースを回しながら入れる。
- 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、パンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、オート101食パンで加熱する。
- 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。
- ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

応用 101 セサミパン



加熱時間の目安 約 100 分

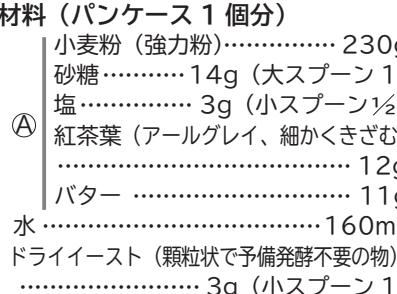
材料 (パンケース 1 個分)

小麦粉 (強力粉)	230g
砂糖	14g (大スプーン 1)
Ⓐ 塩	3g (小スプーン 1/2)
黒ごま	9g
バター	11g
水	160mL
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)	3g (小スプーン 1)

作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ③パンケースにパン用羽根をセットし、Ⓐを入れ、水を回しながら入れる。
- ④投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、パンケースの上にセットする。
- ⑤パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**オート 101 食パン**で加熱する。
- ⑥加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- ⑦取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

応用 101 紅茶パン



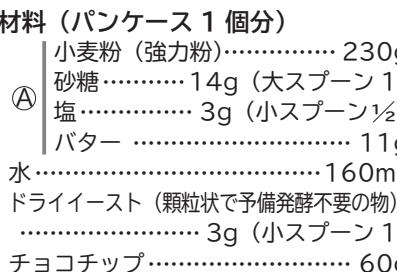
材料 (パンケース 1 個分)

小麦粉 (強力粉)	230g
砂糖	14g (大スプーン 1)
Ⓐ 塩	3g (小スプーン 1/2)
红茶葉 (アールグレイ、細かくくざむ)	12g
バター	11g
水	160mL
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)	3g (小スプーン 1)

作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ③パンケースにパン用羽根をセットし、Ⓐを入れ、水を回しながら入れる。
- ④投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、パンケースの上にセットする。
- ⑤パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**オート 101 食パン**で加熱する。
- ⑥加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- ⑦取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

応用 101 チョコパン



材料 (パンケース 1 個分)

小麦粉 (強力粉)	230g
砂糖	14g (大スプーン 1)
Ⓐ 塩	3g (小スプーン 1/2)
バター	11g
水	160mL
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)	3g (小スプーン 1)
チョコチップ	60g

作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ③パンケースにパン用羽根をセットし、Ⓐを入れ、水を回しながら入れる。
- ④投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、パンケースの上にセットする。
- ⑤パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**オート 101 食パン**で加熱する。
- ⑥加熱の途中で具材投入の報知音が鳴ったら、ドアを開けてパンケースを取り出し、投入器を取り外してチョコチップを入れ、具材容器の開閉板が開いたまま投入器をパンケースにセットする。
- ⑦パンケースを再びセットしてロックし、ドアを閉めスタートする。
- ⑧加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- ⑨取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

応用 101 ベーコンパン



材料 (パンケース 1 個分)

小麦粉 (強力粉)	230g
砂糖	14g (大スプーン 1)
Ⓑ 塩	3g (小スプーン 1/2)
バター	11g
水	160mL
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)	3g (小スプーン 1)
ベーコン (1cm 角に切る)	60g

作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ③パンケースにパン用羽根をセットし、Ⓑを入れ、水を回しながら入れる。
- ④投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、パンケースの上にセットする。
- ⑤パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**オート 101 食パン**で加熱する。
- ⑥加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- ⑦取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

応用 101 コーンパン

応用 101 ハムパン

材料・作りかた
ベーコンパンの作りかたを参照し、ベーコンを水けをふき取ったコーン (60g・1cm角に切る) にかえて作る。

材料・作りかた
ベーコンパンの作りかたを参照し、ベーコンを水けをふき取ったハム (60g・1cm角に切る) にかえて作る。

オート 102 ソフト食パン



加熱時間の目安 約 135 分

材料 (パンケース 1 個分)

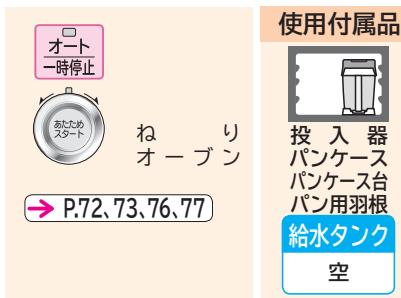
小麦粉 (強力粉)	240g
砂糖	14g (大スプーン 1)
Ⓑ 塩	3g (小スプーン 1/2)
バター	18g
水	170mL
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)	3g (小スプーン 1)

作りかた

- ①テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ②パンケースにパン用羽根をセットし、Ⓐを入れ、水を回しながら入れる。
- ③投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、パンケースの上にセットする。
- ④パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**オート 102 ソフト食パン**で加熱する。
- ⑤加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- ⑥取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

作りかた
①テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
②パンケースにパン用羽根をセットし、Ⓐを入れ、水を回しながら入れる。
③投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、パンケースの上にセットする。
④パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**オート 102 ソフト食パン**で加熱する。
⑤加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
⑥取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

オート 103 バターリッチパン



加熱時間の目安 約 145 分

材料 (パンケース 1 個分)

小麦粉 (強力粉).....	180g
小麦粉 (薄力粉).....	40g
Ⓐ 砂糖.....	30g (大スプーン 2 強)
塩.....	3g (小スプーン 1/2)
バター.....	90g
Ⓑ 卵 (溶きほぐす)	2 個 (約 100mL)
牛乳.....	65mL
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)	3g (小スプーン 1)

作りかた

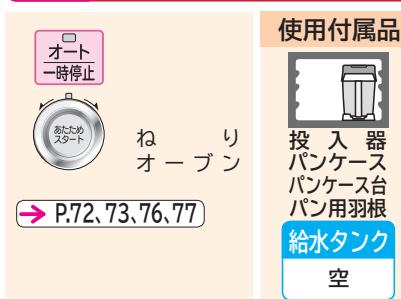
- ①テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ②パンケースにパン用羽根をセットし、Ⓐを入れ、Ⓑを回しながら入れる。
- ③投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、パンケースの上にセットする。
- ④パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**オート 103 バターリッチパン**で加熱する。
- ⑤加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約 2 分冷ます。
- ⑥取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

103 バターリッチパン のコツ

- バターがうまく混ざらない場合は
1cm 角に切って加えます。



オート 104 山形フランスパン



加熱時間の目安 約 215 分

材料 (パンケース 1 個分)

小麦粉 (強力粉).....	200g
小麦粉 (薄力粉).....	50g
Ⓐ 砂糖.....	4g (大スプーン 1/3 強)
塩.....	6g (小スプーン 1)
Ⓑ レモン汁.....	4mL
水.....	180mL
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)	3g (小スプーン 1)

作りかた

- ①テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ②パンケースにパン用羽根をセットし、Ⓐを入れ、Ⓑを回しながら入れる。
- ③投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、パンケースの上にセットする。
- ④パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**オート 104 山形フランスパン**で加熱する。
- ⑤加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約 2 分冷ます。
- ⑥取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

104 山形フランスパン のコツ

- パン用羽根が生地に残って取れないときは
竹ぐしなどで羽根のまわりの生地を崩してから、回転軸の入る穴に竹ぐしを入れて、羽根を抜き取ります。加熱後のパン用羽根は熱くなっているので、冷ましてからい、やけどに注意してください。**(→ P.168, 178)**
- 山形フランスパン、チーズフランスパンを取り出すときは
他のメニューと比べて外側がかたく、取り外しにくいです。下にタオルなどを敷き、手を台に当てるように強めに「トントン」と下に動かします。



応用 104 チーズフランスパン

材料 (パンケース 1 個分)

小麦粉 (強力粉).....	200g
小麦粉 (薄力粉).....	50g
Ⓐ 砂糖.....	4g (大スプーン 1/3 強)
塩.....	6g (小スプーン 1)
Ⓑ レモン汁.....	4mL
水.....	180mL
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)	3g (小スプーン 1)
プロセスチーズ (1cm 角に切る)	60g

作りかた

- ①テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ②パンケースにパン用羽根をセットし、Ⓐを入れ、Ⓑを回しながら入れる。
- ③投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、パンケースの上にセットする。
- ④パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**オート 104 山形フランスパン** [具材手動] 粗混ぜで加熱する。
- ⑤加熱の途中で具材投入の報知音が鳴ったら、ドアを開けてパンケースを取り出し、投入器を取り外してチーズを入れ、具材容器の開閉板を開いたまま投入器をパンケースにセットする。



- ⑥パンケースを再びセットしてロックし、ドアを閉めスタートする。
- ⑦加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入口を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約 2 分冷ます。
- ⑧取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

オート 105 デニッシュ風パン



加熱時間の目安 約 145 分

材料 (パンケース 1 個分)

小麦粉 (強力粉).....	180g
小麦粉 (薄力粉).....	45g
Ⓐ 砂糖.....	30g (大スプーン 2 強)
塩.....	4g (小スプーン 1/2)
スキムミルク.....	8g (大スプーン 1/2 強)
バター.....	20g
Ⓑ 卵 (溶きほぐす)	1 個 (約 50mL)
水.....	90mL
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)	3g (小スプーン 1)

作りかた

- ①テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ②パンケースにパン用羽根をセットし、Ⓐを入れ、Ⓑを回しながら入れる。
- ③投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、パンケースの上にセットする。
- ④パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**オート 105 デニッシュ風パン** で加熱する。
- ⑤加熱の途中でバターを投入するための報知音が鳴ったら、ドアを開けてパンケースを取り出し、投入器を取り外して後入れ用のバターをほぐして入れ、具材容器の開閉板を開いたまま投入器をパンケースにセットする。
- ⑥パンケースを再びセットしてロックし、ドアを閉めスタートする。

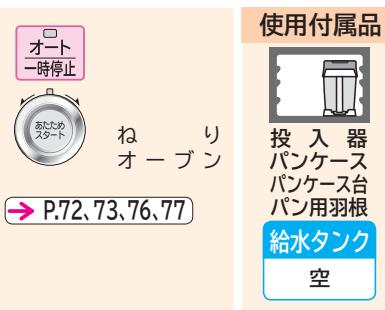


- ⑦加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約 2 分冷ます。
- ⑧取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

105 デニッシュ風パン のコツ

- 後入れ用のバターは
冷凍室で十分冷凍しておきます。
冷蔵や溶けかけたバターはうまくできません。

オート 106 ライ麦パン



加熱時間の目安 約 135 分

材料 (パンケース 1 個分)

小麦粉 (強力粉).....	125g
ライ麦粉.....	125g
Ⓐ 砂糖.....	14g (大スプーン 1)
塩.....	3g (小スプーン 1/2)
バター.....	11g
水.....	170mL
ドライイースト (顆粒状で呼び発酵不要の物).....	3g (小スプーン 1)

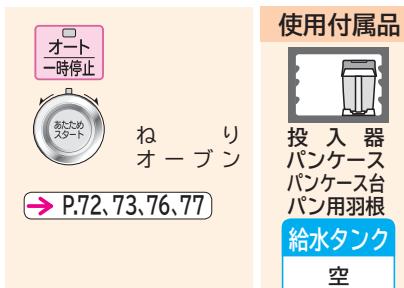
作りかた

- ①テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ②パンケースにパン用羽根をセットし、Ⓐを入れ、水を回しながら入れる。
- ③投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、パンケースの上にセットする。
- ④パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**オート 106 ライ麦パン**で加熱する。
- ⑤加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。
- ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。



- ⑥取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

オート 107 全粒粉パン



加熱時間の目安 約 135 分

材料 (パンケース 1 個分)

小麦粉 (強力粉).....	125g
全粒粉.....	125g
Ⓐ 砂糖.....	14g (大スプーン 1)
塩.....	3g (小スプーン 1/2)
バター.....	11g
水.....	170mL
ドライイースト (顆粒状で呼び発酵不要の物).....	3g (小スプーン 1)

作りかた

- ①テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ②パンケースにパン用羽根をセットし、Ⓐを入れ、水を回しながら入れる。
- ③投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、パンケースの上にセットする。
- ④パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**オート 107 全粒粉パン**で加熱する。
- ⑤加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。
- ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。



- ⑥取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

オート 108 天然酵母食パン



加熱時間の目安 約 300 分

材料 (パンケース 1 個分)

水.....	170mL
生種.....	25g
小麦粉 (強力粉).....	250g
砂糖.....	14g (大スプーン 1)
塩.....	3g (小スプーン 1/2)

作りかた

- ①テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ②パンケースにパン用羽根をセットし、水と生種を入れ、残りの材料を入れる。
- ③投入器をパンケースの上にセットする。
- ④パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**オート 108 天然酵母食パン**で加熱する。
- ⑤加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。
- ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- ⑥取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。



108 天然酵母食パン のコツ

- 生種は よくかき混ぜてからパンケースに入れます。
- 室温が 10°C以下のときは 約 20°Cの水を使います。温度の低い水を使うとふくらみが悪くなります。

生種おこし

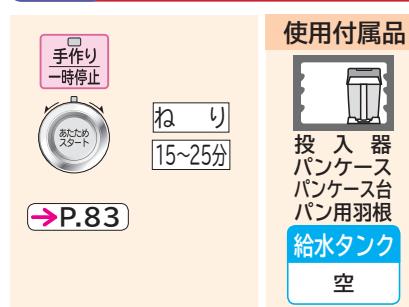


材料 (3 斤分)・作りかた

- ①元種 (30g) とぬるま湯 (約 30°C・60mL) を用意する。清潔な容器にぬるま湯を入れ、よくかき混ぜながら元種を入れて、均一になるように混ぜる。
- ②28~30°Cを保ち、約 24 時間おいて発酵させる。
- ③発酵した②(生種)は冷蔵室 (約 4°C) で保存する。

元種は「ホシノ天然酵母パン種」をお使いください。[→ P.64](#)

応用 126 天然酵母パン生地



材料 (パンケース 1 個分)

水.....	170mL
生種.....	25g
小麦粉 (強力粉).....	250g
砂糖.....	14g (大スプーン 1)
塩.....	3g (小スプーン 1/2)

作りかた

- ①テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ②パンケースにパン用羽根をセットし、水と生種を入れ、残りの材料を入れる。
- ③投入器をパンケースの上にセットする。
- ④パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**手作り 126 ねり (時間) 15~25分**でねる。
- ⑤終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。

生種おこし のコツ

- 温度と時間を正確に管理する 温度の低下 (25°C以下) と、過発酵 (30°C以上) に注意してください。
- 仕上がり具合は 酒かすのようなアルコール臭がします。
- 1回に多く作りたいときは 元種とぬるま湯を 1:2 の割合で用意してください。

- 発酵した生種は 冷蔵室 (約 4°C) で保存し、1週間で使い切ってください。

オート 109 早焼きソーダブレッド



オート 一時停止 あたため スタート	使用付属品
ね オーブン	投入器 パンケース パンケース台 パン用羽根
→ P.72, 73	給水タンク 空

加熱時間の目安 約41分

材料 (パンケース 1 個分)

小麦粉 (薄力粉).....	200g
Ⓐ 砂糖.....	10g (大スプーン $\frac{2}{3}$)
塩.....	2g (小スプーン $\frac{1}{3}$)
ベーキングパウダー.....	6g
Ⓑ 牛乳 (室温に戻す).....	140mL
レモン汁.....	15mL

応用 109 ブラウンブレッド

仕上がり調節強
加熱時間の目安



メベオ
ニート
リ

材料 (パンケース 1 個分)

小麦粉 (薄力粉).....	120g
全粒粉.....	80g
砂糖.....	10g (大スプーン $\frac{2}{3}$)
塩.....	2g (小スプーン $\frac{1}{3}$)
ベーキングパウダー.....	6g
牛乳 (室温に戻す).....	150mL
レモン汁.....	15mL

作りかた

早焼きソーダブレッドの作りかたを参考し、**オート** [109 早焼きソーダブレッド] 仕上がり調節強で加熱する。

オート 110 米粉パン (小麦入り)

オート 一時停止 あたため スタート	ね オーブン
→ P.72, 73, 76, 77	投入器 パンケース パンケース台 パン用羽根 給水タンク 空

加熱時間の目安 約 130 分

材料 (パンケース 1 個分)

指定の米粉パン用ミックス粉 (グルテン入り).....	300g
水.....	200mL
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物).....	3g (小スプーン 1)

米粉はグリコ栄養食品の「米粉パン用ミックス粉 (グルテン入り)」をお使いください。→ P.64



- ③投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、パンケースの上にセットする。
- ④パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**オート** [110 米粉パン (小麦入り)] で加熱する。
- ⑤加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- ⑥取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

オート 111 米粉パン (小麦なし)

オート 一時停止 あたため スタート	ね オーブン
→ P.72, 73, 76, 77	投入器 パンケース パンケース台 パン用羽根 給水タンク 空

加熱時間の目安 約 115 分

材料 (パンケース 1 個分)

水.....	300mL
指定の米粉パン用ミックス粉 (グルテンフリー).....	300g
Ⓐ 砂糖.....	14g (大スプーン 1)
塩.....	3g (小スプーン $\frac{1}{2}$)
ショートニング.....	30g
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物).....	3g (小スプーン 1)



米粉はグリコ栄養食品の「米粉パン用ミックス粉 (グルテンフリー)」をお使いください。→ P.64

作りかた

- ①テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。

- ②パンケースにパン用羽根をセットし、水を入れ、Ⓐを入れる。
- ③投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、パンケースの上にセットする。
- ④パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**オート** [111 米粉パン (小麦なし)] で加熱する。
- ⑤加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。

メベオ
ニート
リ

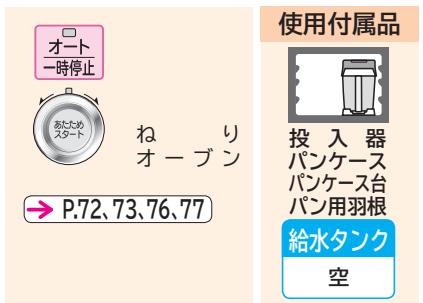
手動 ソーダブレッドのピザトースト

材料・作りかた (4枚分)

1cm幅にスライスしたソーダブレッド (4枚) の片面にピザソース (適量) を塗り、ピザ用チーズ (適量) を散らし、あらびきこしょうをふって黒皿に並べる。グリル [5 ~ 9分] で焼く。

「グリル加熱の使いかた」 → P.50

オート 112 ごはんパン



加熱時間の目安 約 135 分



材料 (パンケース 1 個分)

小麦粉 (強力粉).....	210g
冷やごはん.....	65g
Ⓐ 砂糖.....	16g (大スプーン 1 強)
塩.....	3g (小スプーン 1/2)
バター.....	22g
水.....	140mL
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物).....	3g (小スプーン 1)
梅干し (種を取り除き、1cm 角に切る).....	30g
Ⓑ しらす干し.....	30g

作りかた

- ①テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ②パンケースにパン用羽根をセットし、Ⓐを入れ、水を回しながら入れる。
- ③投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、具材容器にⒷを入れ、パンケースの上にセットする。
- ④パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**オート 112 ごはんパン** [具材] [粗混ぜ] で加熱する。
- ⑤加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- ⑥取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

応用 112 梅としらすのパン



材料 (パンケース 1 個分)
小麦粉 (強力粉).....
冷やごはん.....
Ⓐ 砂糖.....
塩.....
バター.....
水.....
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物).....
梅干し (種を取り除き、1cm 角に切る).....
Ⓑ しらす干し.....

応用 112 さつまいもパン



材料 (パンケース 1 個分)
小麦粉 (強力粉).....
冷やごはん.....
Ⓐ 砂糖.....
塩.....
バター.....
水.....
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物).....
さつまいも (5mm 角に切る).....

作りかた

- ①テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ②パンケースにパン用羽根をセットし、Ⓐを入れ、水を回しながら入れる。
- ③投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、具材容器にⒷを入れ、パンケースの上にセットする。
- ④パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**オート 112 ごはんパン** [具材] [粗混ぜ] で加熱する。
- ⑤加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- ⑥取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

応用 112 カレー粉パン

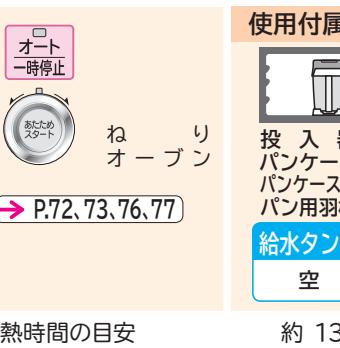


材料 (パンケース 1 個分)
小麦粉 (強力粉).....
冷やごはん.....
Ⓐ 砂糖.....
塩.....
バター.....
水.....
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物).....
カレー粉.....

作りかた

- ①テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ②パンケースにパン用羽根をセットし、Ⓐを入れ、水を回しながら入れる。
- ③投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、パンケースの上にセットする。
- ④パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**オート 112 ごはんパン** で加熱する。
- ⑤加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- ⑥取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

オート 113 豆腐パン



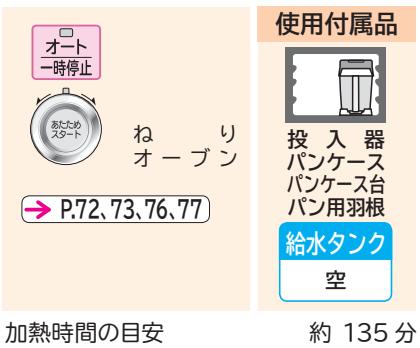
材料 (パンケース 1 個分)

材料 (パンケース 1個分)
絹ごし豆腐 (水切りをする).....
小麦粉 (強力粉).....
小麦粉 (薄力粉).....
Ⓐ 砂糖.....
レモン汁.....
水.....
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物).....
4g (小スプーン 1 1/3)

作りかた

- ①テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ②パンケースにパン用羽根をセットし、Ⓐを順番に入れ、Ⓑを回しながら入れる。
- ③投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、パンケースの上にセットする。
- ④パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**オート 113 豆腐パン** で加熱する。
- ⑤加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。
- ⑥ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- ⑦取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

オート 114 こんにゃくパン



材料 (パンケース 1個分)

材料 (パンケース1個分)
糸こんにゃく (白色の物、みじん切り).....
小麦粉 (強力粉).....
小麦粉 (薄力粉).....
Ⓐ 砂糖.....
水.....
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物).....
4g (小スプーン 1 1/3)

作りかた

- ①テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ②パンケースにパン用羽根をセットし、Ⓐを順番に入れ、水を回しながら入れる。
- ③投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、パンケースの上にセットする。
- ④パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**オート 114 こんにゃくパン** で加熱する。
- ⑤加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。
- ⑥ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- ⑦取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

手作りベーカリーメニュー

オート 115 バターロール (ロールパン)



使用付属品	ステップ1	ステップ2	ステップ3
投入器 パンケース パンケース台 パン用羽根			
約81分	約40分	予熱 約9分 約18分	

材料 (12個分)

小麦粉 (強力粉).....	240g
砂糖.....	28g (大スプーン2)
Ⓐ 塩.....	3g (小スプーン½)
バター.....	35g
水.....	40mL
Ⓑ 卵 (溶きほぐす).....	大½個
牛乳.....	90mL
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物).....	4g (小スプーン1⅓)
くるみ (粗くきざむ).....	30g
シナモンシュガー.....	適量
ざらめ.....	少々
〈つやだし用卵〉	
卵 (溶きほぐす).....	½個
塩.....	少々

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- パンケースにパン用羽根をセットし、Ⓐを入れ、Ⓑを回しながら入れる。
- 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、パンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**手作り** [115 バターロール] [1] でねりと1次発酵をする。

⑥終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外し、発酵具合を確認する。生地が2~2.5倍に発酵していれば十分。(指に小麦粉(分量外)をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残る状態。)

⑦打ち粉をしたのし台に、パンケースをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。



⑧ 生地をスケッパー (または包丁) で12個 (1個 約38g) に切り分ける。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。

⑨ 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丸め、ラップかかたく絞ったねれふきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約20分間休ませる。(ベンチタイム)

⑩ 生地を手のひらに挟み、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わりを下にして並べる。

⑫ 加熱室からパンケース台を取り出し、テーブルプレートをセットする。

⑬ ⑪の黒皿を下段にセットし、ドアを閉め、**手作り** [115 バターロール] [2] で2次発酵をする。終了音が鳴ったら、発酵具合を確認し、2~2.5倍になれば、発酵は十分。

⑭ 発酵後、黒皿を取り出し、ドアを閉め、**手作り** [115 バターロール] [3] で予熱をする。

115 バターロールのコツ

●発酵の仕上がり具合は

イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足の場合はふくらみ具合を見ながら

127 1次発酵 (温度/時間) 40℃
・ 128 2次発酵 (温度/時間) 40℃で時間をおいてください。
→P.80, 81

●ベンチタイム中や予熱中に生地が乾燥しないように

生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかかたく絞ったねれふきんをかけたり、表面に霧を吹きます。

●生地の扱いはていねいに

手のひらでくるくる扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりするとふくらみが悪くなります。

●焼きが足りないときは

焼きが十分な物を取り出し、129 追加焼き (温度/時間) 180℃で様子を見ながら焼きます。
→P.82

●つやだし用卵は薄くていねいになでるように表面に塗ります。たっぷり塗ると黒皿に流れ落ち、パンの底が焦げてしまします。

●2段で焼くときや温度・時間を設定して焼くときは

手作りベーカリーメニューではできません。
「手動調理を使ったパン作りのしかた」
→P.201を参照し、手動調理で焼いてください。

応用 115 スイートロール

材料 (9個分)

小麦粉 (強力粉).....	240g
砂糖.....	28g (大スプーン2)
Ⓐ 塩.....	3g (小スプーン½)
バター.....	35g
水.....	40mL
Ⓑ 卵 (溶きほぐす).....	大½個
牛乳.....	90mL
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物).....	4g (小スプーン1⅓)
レーズン.....	30g
くるみ (粗くきざむ).....	30g
シナモンシュガー.....	適量
ざらめ.....	少々
〈つやだし用卵〉	
卵 (溶きほぐす).....	½個
塩.....	少々

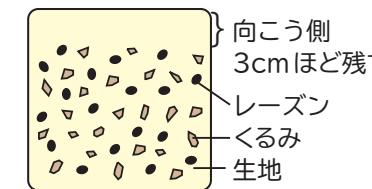


作りかた

①バターロールの作りかた①~⑦を参照して生地を作る。

②①を丸め、ラップかふきんをかけて生地の温度が下がらないようにし、約15分間休ませる。(ベンチタイム)

③かるくガス抜きし、めん棒で25×25cmにのばし、図のようにレーズンとくるみを生地にのせ、シナモンシュガーをふる。



④前からくるくると巻き、巻き終わりをしっかりと止める。1本を9等分に切り、バター(分量外)を薄く塗った黒皿に並べる。

⑤バターロールの作りかた⑪~⑯を参照して2次発酵し、予熱をする。

⑥生地の表面につやだし用卵を薄く塗り、ざらめを表面にふりかける

⑦予熱終了音が鳴ったら、⑥を中段にセットして焼く。

応用 115 オニオンロール

材料 (9個分)

小麦粉 (強力粉).....	240g
砂糖.....	28g (大スプーン2)
Ⓐ 塩.....	3g (小スプーン½)
バター.....	35g
水.....	40mL
Ⓑ 卵 (溶きほぐす).....	大½個
牛乳.....	90mL
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物).....	4g (小スプーン1⅓)
玉ねぎ (薄切り).....	40g
ベーコン (たんざく切り).....	100g
こしょう、ナツメグ.....	各少々
マヨネーズ、粉チーズ.....	各適量



作りかた

①バターロールの作りかた①~⑦を参照して生地を作る。

②①を丸め、ラップかふきんをかけて生地の温度が下がらないようにし、約15分間休ませる。(ベンチタイム)

③かるくガス抜きし、めん棒で25×25cmにのばし、スイートロールの

⑤バターロールの作りかた⑪~⑯を参照して2次発酵し、予熱をする。

⑥生地の表面にマヨネーズをかけ、粉チーズをふりかける。

⑦予熱終了音が鳴ったら、⑥を中段にセットして焼く。

オート丸パン 116



使用付属品	ステップ1	ステップ2	ステップ3
投入器 パンケース パンケース台 パン用羽根			
約 76 分	約 35 分	予熱 約 9 分 約 16 分	

材料(9個分)

小麦粉 (強力粉).....	200g
砂糖.....	12g (大スプーン1弱)
Ⓐ 塩.....	3g (小スプーン½)
バター.....	12g
水.....	130mL
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物).....	3g (小スプーン1)

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- パンケースにパン用羽根をセットし、Ⓐを入れ、水を回しながら入れる。
- 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、パンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**手作り 116 丸パン 1** で **ねり** と 1次発酵をする。
- 終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り出し、発酵具合を確認する。

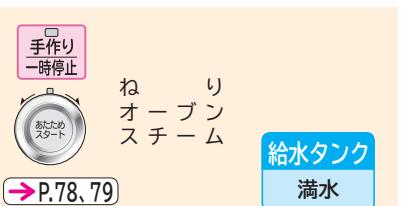
生地が2~2.5倍に発酵していれば十分。(指に小麦粉(分量外)をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残る状態。)

⑦打ち粉をしたのし台に、パンケースをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。

⑧生地をスケッパー(または包丁)で9個(1個約38g)に切り分ける。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。



オート白パン 117



使用付属品	ステップ1	ステップ2	ステップ3
投入器 パンケース パンケース台 パン用羽根			
約 76 分	約 35 分	予熱 約 4 分 約 17 分	

材料(8個分)

小麦粉 (強力粉).....	190g
小麦粉 (薄力粉).....	50g
Ⓐ 砂糖.....	15g (大スプーン1強)
塩.....	3g (小スプーン½)
バター.....	15g
牛乳.....	180mL
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物).....	3g (小スプーン1)
上新粉または強力粉.....	適量

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- パンケースにパン用羽根をセットし、Ⓐを入れ、牛乳を回しながら入れる。
- 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、パンケースの上にセットする。

⑤パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**手作り 117 白パン 1** で **ねり** と 1次発酵をする。

⑥終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り出し、発酵具合を確認する。

⑦発酵後、黒皿を取り出し、ドアを閉め、**手作り 117 白パン 3** で予熱をする。

⑧生地をスケッパー(または包丁)で8個(1個約55g)に切り分ける。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。



117 白パン のコツ

●ベンチタイム中や予熱中に生地が乾燥しないように
生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかかたく絞ったぬれふきんをかけたり、表面に霧を吹きます。

●生地の丸め (成形) かたは
なめらかな面を表にして切りくちを中心に隠すように丸め、裏側の閉じている部分を指でつまんで閉じます。

●表面につやをだしたいときは
焼く直前に、生地の表面に塩を少々加えた溶き卵を薄く塗ります。

●焼きが足りないとときは
焼きが十分な物を取り出し、**129 追加焼き (温度/時間) 180°C** で様子を見ながら焼きます。

●2段で焼くときや温度・時間を設定して焼くときは
手作りベーカリーメニューではできません。「手動調理を使ったパン作りのしかた」**→P.201**を参照し、手動調理で焼いてください。

●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、ラップかかたく絞ったぬれふきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約20分間休ませる。(ベンチタイム)

●⑨の生地をかるくガス抜きし、丸め直してオーブンシートを敷いた黒皿に並べる。

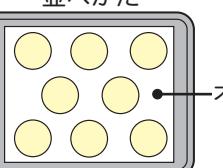
●⑪加熱室からパンケース台を取り出し、テーブルプレートをセットする。

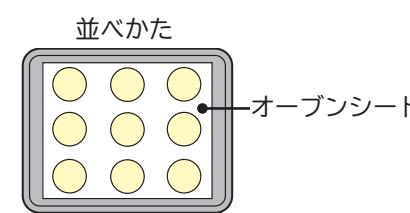
●⑫⑩の黒皿を下段にセットし、ドアを閉め、**手作り 117 白パン 2** で 2次発酵をする。終了音が鳴ったら、発酵具合を確認し、2~2.5倍になれば、発酵は十分。

●⑬発酵後、黒皿を取り出し、ドアを閉め、**手作り 117 白パン 3** で予熱をする。

●⑭生地の表面に茶こしで、上新粉または強力粉を全体が隠れるようにふるう。

●⑮予熱終了音が鳴ったら、⑭を中段にセットして焼く。

●並べかた




オート 118 フランスパン (バタール・クーペ)



使用付属品		
ステップ1	ステップ2	ステップ3
投入器 パンケース パンケース台 パン用羽根	黒皿 下段 テーブルプレート	黒皿 中段 テーブルプレート
約 62 分	約 35 分	予熱 約 8 分 約 31 分

材料 (バタール 1 本、クーペ 2 本)

小麦粉 (強力粉)	300g
①小麦粉 (薄力粉)	70g
砂糖	5g (大スプーン $\frac{1}{3}$)
塩	8g (小スプーン $\frac{1}{3}$)
②水	240mL
③レモン汁	6mL
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)	5g (小スプーン $\frac{1}{3}$)

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- パンケースにパン用羽根をセットし、①を入れ、②を回しながら入れる。
- 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、パンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**手作り** [118 フランスパン] 1でねりと1次発酵をする。
- 終了音が鳴つたら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外し、発酵具合を確認する。生地が2~2.5倍に発酵していれば十分。(指に小麦粉(分量外)をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残る状態。)



- 打ち粉をしたのし台に、パンケースをふせて生地を取り出し、手でよく押して中のガスを抜く。
- 生地をスケッパー(または包丁)でバタール(約340g)とクーペ(約130g)を2個に切り分ける。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。



⑨生地の表面がなめらかになるように丸め、ラップかたく絞ったぬれふきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約20分間休ませる。(ベンチタイム)



⑩バタールの生地は、タテに20cmの棒状にのばし、ベンチタイムのときに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。



⑪タテ $\frac{1}{3}$ ずつ内側に折り、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閉じたら、黒皿の対角線の長さに細長くのばす。



⑫クーペの生地は、15cmの円形にのばし、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 $\frac{1}{3}$ の生地を上にかぶせるように折りたたみ、合わせ目を閉じる。

⑬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。

⑭バター(分量外)を薄く塗った黒皿に、⑩~⑬で成形した生地を閉じ口が下になるようにのせる。

⑮加熱室からパンケース台を取り出し、テーブルプレートをセットする。

⑯⑭の黒皿を下段にセットし、ドアを閉め、**手作り** [118 フランスパン]

2で2次発酵をする。終了音が鳴つたら、発酵具合を確認し、1.5~2倍になれば、発酵は十分。

⑰発酵後、黒皿を取り出し、ドアを閉め、**手作り** [118 フランスパン] 3で予熱をする。

118 フランスパンのコツ

●発酵の仕上がり具合は

イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足の場合は様子を見ながら

127 1次発酵(温度/時間) 35°C
・128 2次発酵(温度/時間) 35°Cで時間を追加してください。
→P.80, 81

●ベンチタイム中や予熱中に生地が乾燥しないように

生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかたく絞ったぬれふきんをかけたり、表面に霧を吹きます。

●生地の扱いはていねいに

手のひらでかるく扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりするとふくらみが悪くなります。

●焼きが足りないときは

焼きが十分な物を取り出し、129 追加焼き(温度/時間) 230°Cで様子を見ながら焼きます。
→P.82

●手動調理で温度・時間を設定して焼くときは

手作りベーカリーメニューではできません。「手動調理を使ったパン作りのしかた」→P.201を参考し、手動調理で焼いてください。

応用 118 ベーコンエビ



材料 (2本分)・作りかた

①フランスパンの材料および作りかた①~⑦を参照して生地を作り、スケッパー(または包丁)で2等分し、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、フランスパンの作りかた⑨を参照して生地を休ませる。(ベンチタイム)

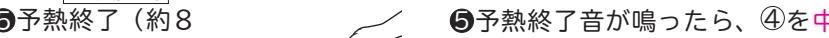
②フランスパンの作りかた⑩を参照して35cmのだ円形にのばし、表面にすりおろしたにんにく、こしょう(各適量)をふってベーコン(4枚)をタテに2枚ずつ並べ、端から巻いて合わせ目を閉じる。

③バター(分量外)を薄く塗った黒皿に、閉じ口を下にしてヨコに2本並べる。

④フランスパンの作りかた⑪~⑯を参照して2次発酵し、予熱をする。

⑤予熱終了(約8分)の直前に、生地にかみそり(または包丁)でタテヨコ2本ずつクープ(切り目)を入れる。

⑥予熱終了音が鳴つたら、⑤を中段にセットして焼く。



応用 118 ブール



材料 (6個分)・作りかた

①フランスパンの材料および作りかた①~⑦を参照して生地を作り、スケッパー(または包丁)で9等分し、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、フランスパンの作りかた⑨を参照して生地を休ませる。(ベンチタイム)

②フランスパンの作りかた⑩を参照して35cmのだ円形にのばし、表面にすりおろしたにんにく、こしょう(各適量)をふってベーコン(4枚)をタテに2枚ずつ並べ、端から巻いて合わせ目を閉じる。

③バター(分量外)を薄く塗った黒皿に、閉じ口を下にしてヨコに2本並べる。

④フランスパンの作りかた⑪~⑯を参照して2次発酵し、予熱をする。

⑤予熱終了(約8分)の直前に、生地にかみそり(または包丁)でタテヨコ2本ずつクープ(切り目)を入れる。

⑥予熱終了音が鳴つたら、⑤を中段にセットして焼く。

応用 118 シャンピニオン



材料 (9個分)・作りかた

①フランスパンの材料および作りかた①~⑦を参照して生地を作り、スケッパー(または包丁)で9等分し、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、フランスパンの作りかた⑨を参照して生地を休ませる。(ベンチタイム)

②1個分の生地をバター(分量外)を薄く塗った黒皿に並べる。

③フランスパンの作りかた⑩~⑯を参照して2次発酵し、予熱をする。

④予熱終了(約8分)の直前に、生地にかみそり(または包丁)でタテヨコ2本ずつクープ(切り目)を入れる。

⑤予熱終了音が鳴つたら、④で取り出しておいた黒皿を中段にセットして焼く。



⑥②をバター(分量外)を薄く塗った黒皿に並べる。

⑦フランスパンの作りかた⑩~⑯を参照して2次発酵し、予熱をする。

⑧予熱終了音が鳴つたら、⑦を中段にセットして焼く。

応用 118 チーズ入りクーペ

材料 (4本分)・作りかた

①フランスパンの材料および作りかた①~⑦を参照して生地を作り、スケッパー(または包丁)で4等分し、フランスパンの作りかた⑨を参照して生地を休ませる。(ベンチタイム)

②生地を15cmの円形にのばし、1cm角に切ったプロセスチーズ(160g)を4等分して広げてのせ、フランスパンの作りかた⑩~⑯を参照して形を整える。

③バター(分量外)を薄く塗った黒皿に、②で成形した生地を閉じ口が下になるようにのせる。

④フランスパンの作りかた⑩~⑯を参照して2次発酵し、予熱をする。

⑤予熱終了(約8分)の直前に、生地にかみそり(または包丁)で1本クープ(切り目)を入れる。

⑥予熱終了音が鳴つたら、⑤を中段にセットして焼く。



オート 119 クロワッサン



材料(9個分)

小麦粉(強力粉).....	120g
小麦粉(薄力粉).....	30g
Ⓐ 砂糖.....	19g(大スプーン1 1/3)
塩.....	3g(小スプーン1/2)
無塩バター.....	15g
水.....	90mL
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物).....	3g(小スプーン1)
<折り込み用バター>	
無塩バター.....	90g
<つやだし用卵>	
卵(溶きほぐす).....	1/2個
塩.....	少々

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- パンケースにパン用羽根をセットし、Ⓐを入れ、水を回しながら入れる。
- 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、パンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**手作り 119 クロワッサン 1** でねりをする。



- 折り込み用バターはラップの間に挟み、ラップの上からめん棒でたたいて10×10cmにのばし、冷蔵室で30分以上冷やす。
- 終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。バター(分量外)を薄く塗ったボウルに生地を入れ、ラップをかけ、冷蔵室で40~60分休ませる。
- ⑪を再び20×30cm、厚さ約6mmにのばし、長い方の辺を1/3ずつ内側に折り込み、ラップに包んで冷蔵室で約20分休ませる。
- ⑫⑪を再び20×30cm、厚さ約6mmにのばし、長い方の辺を1/3ずつ内側に折り込み、ラップに包んで冷蔵室で約20分休ませる。
- ⑬⑪を再び20×30cm、厚さ約6mmにのばし、長い方の辺を1/3ずつ内側に折り込み、ラップに包んで冷蔵室で約60分休ませる。



- 打粉(強力粉・分量外)をしたのし台に⑦の生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地をめん棒で20×20cmにのばし、生地の中央に⑥をひし形になるように置く。
- 生地が破れないようにしっかりと包み、合わせ目を閉じてラップに包み、冷蔵室で約20分休ませる。
- 三角形の底辺の中央に約1cmの切り込みを入れ、左右に少し開いて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わりを下にして並べる。
- 加熱室からパンケース台を取り出し、テーブルプレートをセットする。
- ⑯の黒皿を下段にセットし、ドアを閉め、**手作り 119 クロワッサン 2** で2次発酵をする。終了音が鳴ったら、発酵具合を確認し、1.3~1.5倍になれば、発酵は十分。
- 発酵後、黒皿を取り出し、ドアを閉め、**手作り 119 クロワッサン 3** で予熱をする。
- 生地の表面につやだし用卵を薄くていねいに塗る。
- 予熱終了音が鳴ったら、⑰を中段にセットして焼く。



応用 119 パン・オ・ショコラ

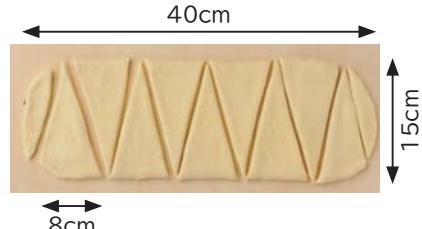
材料(9個分)

小麦粉(強力粉).....	120g
小麦粉(薄力粉).....	30g
Ⓐ 砂糖.....	19g(大スプーン1 1/3)
塩.....	3g(小スプーン1/2)
無塩バター.....	15g
水.....	90mL
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物).....	3g(小スプーン1)
<折り込み用バター>	
無塩バター.....	90g
チョコチップ.....	90g
<つやだし用卵>	
卵(溶きほぐす).....	1/2個
塩.....	少々

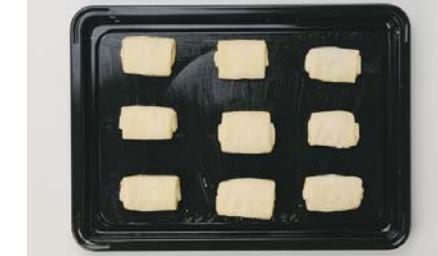


作りかた

- クロワッサンの作りかた①~⑬を参照して生地を作る。
- 生地をめん棒で22×37cmの長方形にのばし、周囲を5mmずつ切り21×36cmの長方形にする。
- ⑭を写真のように切り、7×12cmの長方形を9個作る。



- ⑮⑯にチョコチップを10gずつ広げてのせ、短い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並べる。
- クロワッサンの作りかた⑯~⑰を参照して2次発酵し、予熱して焼く。



119 クロワッサンのコツ

- バターは無塩の物を使います。有塩の物を使うと塩気が濃い仕上がりになります。
- ステップ1終了後、生地がふくらんでいない成形工程で発酵が進むため、**手作り 119 クロワッサン 1** は1次発酵を行わないでふくらみません。
- 生地が扱いにくいときはバターが溶けて生地が柔らかくなるので、冷蔵室で20~30分休ませると作りやすくなります。

- 2段で焼くときや温度・時間を設定して焼くときは手作りベーカリーメニューではできません。「手動調理を使ったパン作りのしかた」**→P.201**を参照し、手動調理で焼いてください。

→P.82

オート 120 あんパン

	手作り 一時停止	下ごしらえ レンジ500W 約1分30秒~2分	
	あたため スタート	ね り オ ー ブ ニ ス チ ム	給水タンク 満水
			→P.78, 79

使用付属品

ステップ1	ステップ2	ステップ3
投入器 パンケース パンケース台 パン用羽根	黒皿 下段 テーブルプレート	黒皿 中段 テーブルプレート

材料(9個分)

つぶあん	360g
小麦粉(強力粉)	200g
④砂糖	12g(大スプーン1弱)
⑤塩	3g(小スプーン1/2)
バター	12g
水	130mL
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)	3g(小スプーン1)
〈つやだし用卵〉	
卵(溶きほぐす)	1/2個
塩	少々
けしの実	適量



作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
 - つぶあんはレンジ500W[1分30秒~2分]で途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから9等分して丸めておく。→P.46~48
 - テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
 - パンケースにパン用羽根をセットし、④を入れ、水を回しながら入れる。
 - 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、パンケースの上にセットする。
 - パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、手作り[120 あんパン]1でねりと1次発酵をする。
 - 終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外し、発酵具合を確認する。生地が2~2.5倍に発酵していれば十分。(指に小麦粉(分量外)をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残る状態)
 - 発酵後、黒皿を取り出し、ドアを閉め、手作り[120 あんパン]3で予熱をする。
 - 生地の表面につやだし用卵を薄くていねいに塗り、けしの実をちらす。
 - 予熱終了音が鳴ったら、⑮を中段にセットして焼く。
- 「レンジ加熱の使いかた」→P.46~48

応用 120 クリームパン



材料・作りかた

あんパンの材料および作りかたを参考し、つぶあんをカスタードクリームにかえて作る。カスタードクリームは、深めの容器に砂糖(60g)、小麦粉(薄力粉・18g)、コーンスター(9g)を入れ、牛乳(250mL)を少し加えながら泡だて器でかき混ぜる。さらに、卵黄(2個分)を少しづつ加えてよくかき混ぜ、レンジ[600W][5~6分]で途中よくかき混ぜながら加熱する。加熱後、手早くバター(8g)、バニラエッセンス(適量)を加えて混ぜ、ラップをして冷蔵室で冷ます。「レンジ加熱の使いかた」→P.46~48

応用 120 ジャムパン



材料・作りかた

あんパンの材料および作りかたを参考し、つぶあんをイチゴジャムにかえて作る。イチゴジャムは、深めの容器にいちご(250g)を入れ、フォークで粗めにつぶし、砂糖(150g)、レモン汁(15g)、コーンスター(18g)加えてだまにならないようによくかき混ぜる。レンジ[600W][6~8分]加熱し、あくを取って混ぜ、さらにレンジ[600W][5~7分]で加熱する。加熱後、ラップをして冷蔵室で冷ます。「レンジ加熱の使いかた」→P.46~48

オート 121 メロンパン

	手作り 一時停止	ね り オ ー ブ ニ ス チ ム	給水タンク 満水
			→P.78, 79

使用付属品

ステップ1	ステップ2	ステップ3
投入器 パンケース パンケース台 パン用羽根	黒皿 下段 テーブルプレート	黒皿 中段 テーブルプレート

材料(3個分)

(パン生地)

小麦粉(強力粉)	150g
砂糖	10g(大スプーン2/3)
④塩	2g(小スプーン1/3)
バター	12g
水	100mL
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)	3g(小スプーン1)
〈クッキー生地〉	
バター(室温に戻す)	50g
砂糖	40g
卵(溶きほぐす)	1/2個
バニラエッセンス	少々
小麦粉(薄力粉)	110g
グラニュー糖	適量



作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- クッキー生地のバターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、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て混ぜる。
- 小麦粉をふるいながら加えて木しゃもじでさっくりと混ぜ、ラップで包み、冷蔵室で休ませておく。
- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- パンケースにパン用羽根をセットし、④を入れ、水を回しながら入れる。
- 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、パンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、手作り[121 メロンパン]2で2次発酵をする。
- 発酵後、黒皿を取り出し、ドアを閉め、手作り[121 メロンパン]3で予熱する。
- ⑨⑩のパン生地に、⑨のクッキー生地をグラニュー糖の面を上にしてかぶせ、底を折りたたみ、オープシートを敷いた黒皿にのせる。
- 加熱室からパンケース台を取り出し、テーブルプレートをセットする。
- ⑪⑫の黒皿を下段にセットし、ドアを閉め、手作り[121 メロンパン]2で2次発酵をする。終了音が鳴ったら、発酵具合を確認し、1.2~1.5倍になれば、発酵は十分。
- ⑬⑭のパン生地に、⑨のクッキー生地をグラニュー糖の面を上にしてかぶせ、底を折りたたみ、オープシートを敷いた黒皿にのせる。
- ⑮⑯のパン生地に、⑨のクッキー生地をグラニュー糖の面を上にしてかぶせ、底を折りたたみ、オープシートを敷いた黒皿にのせる。
- ⑰⑱のパン生地に、⑨のクッキー生地をグラニュー糖の面を上にしてかぶせ、底を折りたたみ、オープシートを敷いた黒皿にのせる。
- ⑲⑳のパン生地に、⑨のクッキー生地をグラニュー糖の面を上にしてかぶせ、底を折りたたみ、オープシートを敷いた黒皿にのせる。
- ⑳⑳のパン生地に、⑨のクッキー生地をグラニュー糖の面を上にしてかぶせ、底を折りたたみ、オープシートを敷いた黒皿にのせる。

121 メロンパンのコツ

- ベンチタイム中や予熱中に生地が乾燥しないように 生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかかたく絞ったぬれふきをかけたり、表面に霧を吹きます。
- 焼き色をつけたくない場合は 残り時間が5分くらいで、12cm角に切ったアルミホイルをかぶせる。
- 切り分けるときは すじに沿ってパン切りナイフで小分けに切ると食べやすいでしょう。
- 焼きが足りないときは 129 追加焼き(温度/時間)[150°C]で様子を見ながら焼きます。→P.82

- 手動調理で温度・時間を設定して焼くときは 手作りベーカリーメニューではできません。「手動調理を使ったパン作りのしかた」→P.201を参照し、手動調理で焼いてください。

応用 121 チョコチップメロンパン



材料・作りかた

メロンパンの材料および作りかたを参考し、メロンパンの作りかた④でクッキー生地にチョコチップ(20g)を加えて作る。

応用 121 大きなメロンパン



使用付属品	ステップ1	ステップ2	ステップ3
投入器 パンケース パンケース台 パン用羽根			
約 76 分	約 30 分	予熱 約 8 分 約 24 分	

材料(1個分)

パン生地	小麦粉(強力粉).....150g 砂糖.....10g(大スプーン $\frac{2}{3}$) Ⓐ 塩.....2g(小スプーン $\frac{1}{3}$) バター.....12g 水.....90~100mL ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物).....3g(小スプーン1) (クッキー生地) バター(室温に戻す).....50g 砂糖.....40g 卵(溶きほぐす).....1/2個 バニラエッセンス.....少々 小麦粉(薄力粉).....110g グラニュー糖.....適量
------	--

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- クッキー生地のバターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、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て混ぜる。
- 小麦粉をふるいながら加えて木しゃもじでさっくりと混ぜ、ラップで包み、冷蔵室で休ませておく。
- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- パンケースにパン用羽根をセットし、④を入れ、水を回しながら入れる。
- 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、パンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**手作り** [121 メロンパン] ① で **ねり** と 1次発酵をする。
- ④のクッキー生地をラップの間に挟み、中心部分を厚めになるように20cmの円形にのばし、片面にグラニュー糖をまぶし、手で押さえて生地に密着させる。



⑩終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外し、発酵具合を確認する。生地が2~2.5倍に発酵していれば十分。(指に粉をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残る状態。)

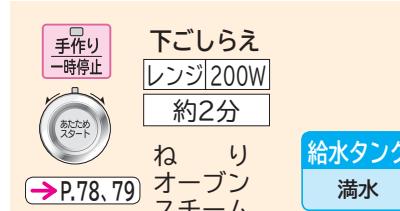


- 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に、パンケースをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地を手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれびきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約20分間休ませる。(ベンチタイム)
- ⑫のパン生地に、⑨のクッキー生地をグラニュー糖の面を上にしてかぶせ、底を折りたたみ、オーブンシートを敷いた黒皿にのせる。
- ⑬加熱室からパンケース台を取り出し、テーブルプレートをセットする。



大きなメロンパンの材料および作りかたを参考し、大きなメロンパンの作りかた④でクッキー生地にチョコチップ(20g)を加えて作る。

オート 122 シュトーレン



使用付属品	ステップ1	ステップ2	ステップ3
投入器 パンケース パンケース台 パン用羽根			
約 76 分	約 30 分	予熱 約 7 分 約 30 分	

材料(1個分)

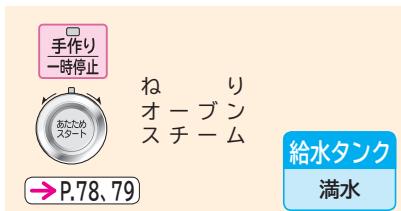
小麦粉(強力粉).....200g 砂糖.....42g(大スプーン3) Ⓐ 塩.....2g(小スプーン $\frac{1}{3}$) バター.....50g 卵(溶きほぐす).....1個 牛乳.....60mL ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物).....4.5g(小スプーン1 $\frac{1}{2}$) レーズン.....60g オレンジピール.....20g Ⓑ ドレンチェリー.....20g くるみ.....30g スライスアーモンド.....30g ラム酒.....15mL (飾り用) バター.....12g 粉砂糖.....適量

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- Ⓑはスライスアーモンド以外を5~7mmのざく切りにし、ラム酒と混ぜ合わせておく。
- 飾り用のバターは耐熱容器に入れ、レンジ200W約2分で加熱する。
→ P.46~48
- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- パンケースにパン用羽根をセットし、④を入れ、牛乳を回しながら入れる。
- 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、パンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**手作り** [122 シュトーレン] ① で **ねり** と 1次発酵をする。
- 終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外し、発酵具合を確認する生地が2~2.5倍に発酵していれば十分。(指に小麦粉(分量外)をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残る状態)
- 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に、パンケースをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 発酵後、黒皿を取り出し、ドアを閉め**手作り** [122 シュトーレン] ③ で 予熱 する。
- 予熱終了音が鳴ったら、⑥を中段にセットして焼く。
- 加熱後、冷めないうちに③の溶かしバターを塗り粉砂糖をふりかけ、十分に冷めてから再び粉砂糖をふりかける。
- 「レンジ加熱の使いかた」
→ P.46~48



オート 123 ベーグル（プレーン）



使用付属品		
ステップ1	ステップ2	ステップ3
投入器 パンケース パンケース台 パン用羽根 約30分	約30分	予熱 約9分 約22分

材料(6個)
 小麦粉(強力粉).....300g
 ④砂糖.....14g(大スプーン1)
 塩.....5g(小スプーン1弱)
 水.....200mL
 ドライイースト.....2g(小スプーン2/3)

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- パンケースにパン用羽根をセットし、④を入れ、水を回しながら入れる。
- 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、パンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**手作り123ベーグル1**でねりをする。**[1次発酵]**は行わない。
- 終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。
- 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に⑥の生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地をスケッパー(または包丁)で6個(1個約85g)に切り分ける。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。
- 生地の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、ラップかかた絞ったぬれふきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約20分間休ませる。(ベンチタイム)
- 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に⑨を取り出し、かるくガス抜きしてから8×12cmのだ円形にのばし、1/4ずつ内側に折り込み、さらに半分にして閉じ口をしっかりとくっつけ、転がして20cmの棒状にする。

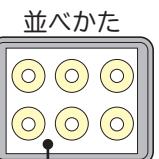


⑪⑫の生地の片方の先端を手のひらで押し広げ、わっかにつなげて広げた生地で包むようにしっかりとくっつけ、12×12cmに切ったオーブンシートに閉じ口を下にしてのせ、黒皿に並べる。



⑬⑭をオーブンシートを敷いた黒皿に並べ、乾かないようにする。

⑮予熱終了音が鳴ったら、⑯を**中段**にセットして焼く。



123ベーグルのコツ

- 沸とうしない温度でゆでる
約90°Cのお湯でゆでます。沸とうしていると表面にしわができる、うまく仕上がりません。
- ゆでる時間は計る
ゆで時間が長かったり、短かったりするとうまく仕上がりません。
- 保存方法は
よく冷ましたベーグルをしっかりとラップで包み、冷蔵または冷凍で保存します。冷蔵は1~2日、冷凍は2~3週間を目安に食べきってください。
- あたため直すときは
冷蔵の場合は、**オーブン 予熱無**1段[140°C]6~9分、冷凍の場合は[10~15分]で様子を見ながら焼きます。**[P.51]**
- 焼きが足りないときは
焼きが十分な物を取り出し、**129追加焼き(温度/時間)**[180°C]で様子を見ながら焼きます。**[P.82]**
- 2段で焼くときや温度・時間を設定して焼くときは
手作りベーカリーメニューではできません。「手動調理を使ったパン作りのしかた」**[P.201]**を参照し、手動調理で焼いてください。

⑰加熱室からパンケース台を取り出し、テーブルプレートをセットする。

⑱⑲の黒皿を**下段**にセットし、ドアを閉め、**手作り123ベーグル2**で**[2次発酵]**をする。終了音が鳴ったら、発酵具合を確認し、1.5~2倍になれば、発酵は十分。

⑲発酵後、黒皿を取り出し、ドアを閉め、**手作り123ベーグル3**で予熱をする。

⑳鍋にはちみつ(分量外・湯1.5L)に大さじ約1~2を加えた湯を90°Cに加熱し、㉑で取り出した生地をオーブンシートが上になるように入れ、片面30秒ずつゆでる。ゆで上がったら、オーブンシートを生地を傷めないようにしていねいに剥がす。



応用 123 ブルーベリーベーグル



材料・作りかた

ベーグルの材料および作りかたを参照し、㉔にブルーベリージャム(15g)を加え、ベーグルの作りかた㉕で具材容器にドライブルーベリー(50g)を加える。ベーグルの作りかた㉖では**手作り123ベーグル1**にかえて、生地を作る。

ひとくちメモ

- 生や冷凍のブルーベリーを使うとうまく仕上がりません。乾燥させた物を使います。

応用 123 かぼちゃベーグル



材料・作りかた

ベーグルの材料および作りかたを参照し、皮をむいたかぼちゃ(50g)を2cm角に切り、**レンジ**[500W]1分~1分30秒で加熱し、裏返して④と一緒にパンケースに入れて作る。

「レンジ加熱の使いかた」**[P.46~48]**

応用 123 ライ麦ベーグル

材料・作りかた

ベーグルの材料および作りかたを参照し、強力粉を強力粉(240g)とライ麦(60g)にかえて作る。

応用 123 黒糖ベーグル

材料・作りかた

ベーグルの材料および作りかたを参照し、砂糖を黒糖(30g)にかえて作る。

オート 124 ナン



⑥終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外し、発酵具合を確認する。生地が2~2.5倍に発酵していれば十分。(指に粉をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残る状態。)

⑦打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に、パンケースをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。

⑧生地をスケッパー(または包丁)で2等分する。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。

⑨生地の表面がなめらかになるよう丸め、ラップかかた絞ったぬれふきんをかけ10~20分間休ませる。

⑩生地をそれぞれの端を押させて、長さ25cmくらいのしづく形にのぼし、オーブンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴を開ける。

⑪加熱室からパンケース台を取り出し、テーブルプレートをセットする。

⑫空の黒皿を**中段**にセットしてドアを閉め、**手作り124ナン3**で予熱をする。

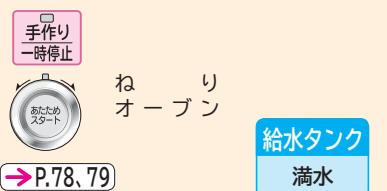
⑬予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、付属のミトンか厚めの乾いたふきんを使って黒皿を開いたドアの上に取り出す。

⑭⑮をオーブンシートごと黒皿にのせ、**[中段]**にセットして焼く。

124 ナンのコツ

- 焼きが足りないときは
焼きが十分な物を取り出し、**129追加焼き(温度/時間)**[180°C]で様子を見ながら焼きます。**[P.82]**
- 2段で焼くときや温度・時間を設定して焼くときは
手作りベーカリーメニューではできません。「手動調理を使ったパン作りのしかた」**[P.201]**を参照し、手動調理で焼いてください。

オート 125 ピザ



使用付属品



材料 (直径 24cm のピザ 1 枚分)

小麦粉 (強力粉).....	100g
小麦粉 (薄力粉).....	50g
Ⓐ 砂糖.....	10g (大スプーン $\frac{2}{3}$)
塩.....	2g (小スプーン $\frac{1}{3}$)
水.....	100mL
オリーブ油.....	15mL
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物).....	2g (小スプーン $\frac{2}{3}$)
ピザソース (市販の物).....	適量
玉ねぎ (薄切り).....	大 $\frac{1}{4}$ 個 (約 75g)
ベーコン (たんざく切り).....	50g
Ⓑ サラミソーセージ (薄切り).....	8 枚
ピーマン (輪切り).....	2 個
マッシュルーム (缶詰、薄切り).....	小 $\frac{1}{2}$ 缶 (約 13g)
塩、こしょう.....	各少々
スタッフドオリーブ (薄切り).....	4 個
ナチュラルチーズ (細かくきざんだ物).....	100g

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- パンケースにパン用羽根をセットし、Ⓐを入れ、水とオリーブ油を回しながら入れる。
- 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、パンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**手作り 125 ピザ 1**でねりと1次発酵をする。
- 終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外し、発酵具合を確認する。生地が1.2~1.5倍に発酵していれば十分。(指に小麦粉(分量外)をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残る状態)
- 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に、パンケースをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地の表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれふきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約15分間休ませる。(ベンチタイム)
- 生地を直径 24cm くらいの円形にのばしてオーブンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴を開ける。
- 生地にピザソースを塗り、Ⓑのせて塩、こしょうをし、スタッフドオリーブとナチュラルチーズを全体に散らす。
- 加熱室からパンケース台を取り出し、テーブルプレートをセットする。
- 空の黒皿を**中段**にセットしてドアを閉め、**手作り 125 ピザ 3**で予熱をする。
- ピザの作りかた②~⑧を参考して焼く。
- ⑩⑪をオーブンシートごと黒皿にのせ、**中段**にセットして焼く。

手動 市販のピザ

市販のピザを焼くときは、手動調理で様子を見ながら焼く。

オープン [1 段] 200°C で予熱の有無と冷凍・冷蔵によって下の表を参照して時間をかえる。

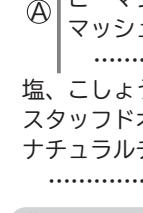
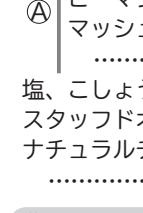
	予熱無	予熱有
冷凍	23 ~ 30 分	10 ~ 18 分
冷蔵	15 ~ 28 分	10 ~ 15 分

応用 125 シーフードピザ



手作り
一時停止
あたため
スタート
ね オー ブン
→P.78, 79
給水タンク
満水

使用付属品



作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- パンケースを取り出し、投入器を取り外し、発酵具合を確認する。生地が1.2~1.5倍に発酵していれば十分。(指に小麦粉(分量外)をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残る状態)
- 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に、パンケースをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- マッシュルーム (缶詰、薄切り) 小 $\frac{1}{2}$ 缶 (約 25g)
- 塩、こしょう 各少々
- スタッフドオリーブ (薄切り) 4 個
- ナチュラルチーズ (細かくきざんだ物) 70g

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- フライパンにサラダ油(分量外)を熱し、Ⓐをかるくいため、塩、こしょうをし、取り出してください。
- ピザの作りかた②~⑧を参考して生地を作る。
- 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る。
- 生地の片側に②をのせてナチュラルチーズを散らし、2つ折にして合わせ目を指でつまんでしっかりと閉じ、表面にオリーブ油(分量外)を塗る。
- ピザの作りかた⑪~⑯を参考して焼く。

応用 125 カルツオーネ



手作り
一時停止
あたため
スタート
ね オー ブン
→P.78, 79
給水タンク
満水

材料 (1 個分)

ピザの生地(材料・作りかたはピザを参照)、1枚分
ブロッコリー (ひとくち大に小さく切る) 1/4 株 (約 50g)
赤パプリカ (薄切り) 大 $\frac{1}{4}$ 個 (約 40g)
しめじ (石づきを取る) 1/2 株 (約 80g)
玉ねぎ (薄切り) 1/4 個 (約 60g)
ベーコン (たんざく切り) 3 枚 (約 50g)
塩、こしょう 各少々
ナチュラルチーズ (細かくきざんだ物) 70g
玉ねぎ (薄切り) 大 $\frac{1}{6}$ 個 (約 50g)
Ⓐ ピーマン (輪切り) 1 個
マッシュルーム (缶詰、薄切り) 小 $\frac{1}{2}$ 缶 (約 25g)

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ピザの作りかた②~⑧を参考して生地を作る。
- 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る。
- 生地の片側に②をのせてナチュラルチーズを散らし、2つ折にして合わせ目を指でつまんでしっかりと閉じ、表面にオリーブ油(分量外)を塗る。
- ピザの作りかた⑪~⑯を参考して焼く。

手動 クリスピーピザ

手作り
一時停止
あたため
スタート
ね オー ブン
→P.78, 79
給水タンク
満水

使用付属品
ステップ1
投入器
パンケース
パンケース台
パン用羽根
給水タンク
満水

手作り
決定
あたため
スタート
ね オー ブン
予熱有
(約 21 分)
1 段 300°C
→P.52, 53
黒皿 上段
テーブルプレート

材料 (直径 26cm のピザ 1 枚分)

小麦粉 (強力粉) 50g
小麦粉 (薄力粉) 20g
Ⓐ 砂糖 4g (大スプーン $\frac{1}{3}$ 弱)
塩 2g (小スプーン $\frac{1}{3}$)
水 40mL
オリーブ油 10mL
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物) 1g (小スプーン $\frac{1}{3}$)
ピザソース (市販の物) 適量

トマト (さいの目切り) 1/4 個 (約 50g)
Ⓑ モツツアレチーズ (ひとくち大にちぎる) 50g
マッシュルーム (缶詰、薄切り) 小 $\frac{1}{2}$ 缶 (約 25g)
塩、こしょう 各少々
バジル 少々

作りかた
①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
②ピザの作りかた②~⑧を参考して生地を作る。
③生地の閉じ目を上にして、めん棒で直径約 26 cm の円形にのばしてオーブンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴を開ける。
④生地にピザソースを塗りⒷを並べて塩、こしょうをする。
⑤加熱室からパンケース台を取り出し、テーブルプレートをセットする。
⑥空の黒皿を**上段**にセットしてドアを開め、**オー**ブン 予熱有 1 段 300°C 7~10 分 で予熱する。

⑦予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、付属のミトンか厚めの乾いたふきんを使って黒皿を開いたドアの上に取り出す。
⑧④をオーブンシートごと黒皿にのせ、**上段**にセットして焼く。
⑨加熱後、取り出して上にバジルを飾る。
「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」→P.52, 53

オート 130 もち

手作り
一時停止
あたため
スタート
ね オー ブン
→P.84
給水タンク
空

使用付属品
投入器
パンケース
パンケース台
もち・うどん用羽根
給水タンク
空
約 80 分



作りかた
①もち米は洗い、ざるに上げて 30 分水けを切る。
②テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
③パンケースにもち・うどん用羽根をセットし、もち米と水を入れる。
④投入器をパンケースの上にセットし、パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**130 もち** のコツ

作りかた

- もち米は洗い、ざるに上げて 30 分水けを切る。
- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- パンケースにもち・うどん用羽根をセットし、もち米と水を入れる。
- 投入器をパンケースの上にセットし、パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、

「作り 130 もち」で作る。
⑤終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、5~10 分おいて、パンケースを手で触れるくらいまで冷まし、投入器を取り外す。
⑥のし台にもちとり粉をふり、手に水をつけてパンケースの底からすくい上げるようにもちを取り出す。
⑦もちをお好みの大きさに分ける。

130 もち のコツ

●1 回に作れる分量は表示の分量です。
●もち米は水に浸さないもち米を洗った後は水に浸さずにザルに上げます。浸すと柔らかい仕上がりになります。
●もちのかたさは新米か古米などによって変わります。水の量で調節してください。
●もちを分けるときはすぐに食べる場合は、手を水でぬらし、保存する場合は手にもちとり粉をつけて分けます。

●生のよもぎまたは春菊で草もちを作る場合はよもぎ(粉末状の物・乾燥物)のかわりに、ゆでてすりつぶしペースト状にしたよもぎまたは春菊 50g を加えます。
●もちを取り出したパンケースは、すぐに湯を入れてしばらくおき、ねり羽根を取り外す調理終了後、そのままおくともちがかたくなり取り外しにくくなります。湯を入れて、柔らかくしてから取り外してください。
●材料が 3 合分の場合は仕上がり調節強で加熱します。

応用 130 草もち



オート 131 うどん



材料(3~4人分)
Ⓐ 小麦粉(強力粉).....150g
Ⓑ 小麦粉(薄力粉).....150g
Ⓑ 塩.....9g(小スプーン1½)
水.....150mL
小麦粉(強力粉・打ち粉).....適量
うどんつゆ(市販の物).....適量
薬味.....適量

作りかた
①テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
②パンケースにもち・うどん用羽根をセットし、よく混ぜ合わせたⒶを入れ、合わせたⒷを回しながら入れる。
③投入器をパンケースの上にセットし、パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、[手作り]
[131うどん・パスタ・そば]で[ねり]をする。
④終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。
⑤パンケースをふせて生地を取り出す。
⑥生地の表面がなめらかになるよう

材料・作りかた

①熱湯(カップ1)によもぎ(粉末状の物・乾燥品)(3~10g)を20~30秒入れて戻し、ペーパータオルや布などで水けを絞り、10~30gにする。
②もちの材料および作りかた①~④を参照し、水を2合は240mL、3合は350mLに加え、[手作り]130もち[具材][手動][混ぜ]で作る。
③加熱の途中で具材投入の報知音が鳴ったら、ドアを開けてパンケースを取り出し、投入器を取り外して①を入れ、投入器をパンケースにセットする。
④パンケースを再びセットしてロックし、ドアを閉めスタートする。
⑤加熱後に、もちの作りかた⑤~⑦を参照して分ける。

応用 130 のりもち



材料・作りかた

①もちの材料および作りかた①~④を参照し、[手作り]130もち[具材][手動][混ぜ]で作る。
②加熱の途中で具材投入の報知音が鳴ったら、ドアを開けてパンケースを取り出し、投入器を取り外して①を入れ、投入器をパンケースにセットする。
③パンケースを再びセットして青のり(小スプーン2~3)を入れ、投入器をパンケースにセットする。
④パンケースを再びセットしてロックし、ドアを閉めスタートする。
⑤加熱後に、もちの作りかた⑤~⑦を参照して分ける。

オート 131 パスタ

材料(3~4人分)
Ⓐ 小麦粉(強力粉).....150g
Ⓑ デュラムセモリナ粉.....150g
Ⓑ 塩.....6g(小スプーン1)
Ⓑ 卵(溶きほぐす).....1個
水.....110mL
オリーブ油.....5mL
小麦粉(強力粉・打ち粉).....適量
市販のパスタソース.....適量

作りかた

①テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
②パンケースにもち・うどん用羽根をセットし、よく混ぜ合わせたⒶを入れ、合わせたⒷとオリーブ油を回しながら入れる。
③投入器をパンケースの上にセットし、パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、[手作り]
[131うどん・パスタ・そば]で[ねり]をする。
④終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。
⑤打ち粉をしたのし台に、パンケースをふせて生地を取り出す。
⑥生地の表面がなめらかになるように丸め、ラップで包んで乾燥させないようにし、冷蔵室で約1時間おいて休ませる。



⑦生地をスケッパー(または包丁)で2~4等分する。
⑧のし台に打ち粉をし、めん棒を中心から外側へのばし、厚さ1mmにする。
⑨生地に打ち粉をしてロール状に巻き、包丁で5mm幅に切り、麺をほぐして打ち粉をする。
⑩大きめの鍋にたっぷりの湯を沸かし、水に適量の塩を加え、麺についた打ち粉をはらってから3~5分ゆでる。
⑪冷水に取って、麺を洗い、水けを切る。
⑫皿に盛り、市販の麺つゆと薬味を添える。

応用 131 ほうれん草パスタ



材料・作りかた
パスタの材料および作りかたを参照し、Ⓑにゆでてすりつぶしペースト状にしたほうれん草(45g)を加え、水を80mLに加えて作る。

応用 131 トマトパスタ



材料・作りかた
パスタの材料および作りかたを参照し、Ⓑにトマトピューレ(45g)を加え、水を80mLに加えて作る。

応用 131 いか墨パスタ



材料・作りかた
パスタの材料および作りかたを参照し、Ⓑにいか墨ペースト(4~8g)を加えて作る。

注意

具材の投入は、付属品のミトンか厚めの乾いたふきんを使うやけどの原因になります
パンケースや加熱室とその周辺は非常に熱くなっています。

- 打粉はたっぷりと
打粉が少ないと、生地がくっつきうまく切れません。片栗粉を打粉として使用することもできます。
- 中力粉でうどんを作る場合は
強力粉と薄力粉のかわりに中力粉300gで作ります。
- 保存するときは
冷蔵室で保存する場合は、生地をのばして切る前の状態で保存します。打粉をして、ラップに包み、2~3日が目安です。冷凍室で保存する場合は、麺の太さ
- パスタの仕上がりは
市販の乾燥パスタとは見た目や食感が異なります。また、生地ののばしかたによって食感がかわります。

131 うどん・パスタ・そば(うどん・パスタ)のコツ

- 作れるパスタの種類は
パスタは、野菜のピューレやペーストなどを加えてアレンジすることができます。材料を加えた分、水を10~30mL減らして作ります。
- デュラムセモリナ粉、いか墨ペーストは
全国の百貨店やインターネットで購入できます。

手動調理を使ったパン作りのしかた

手作りベーカリーメニューとして記載されているメニューの[ねり]、[発酵]、[焼き]の時間ご自分で調整したい場合や2段で焼きたい場合は、[126 ねり(時間)]や手動調理で作ります。

①準備

作りたいメニューの材料・作りかたを参照し、準備する。給水タンクに満水ラインまで水を入れる。

④成形

各メニューの作りかたを参照して、成形を行う。



⑤ 2次発酵

成形した生地を並べた黒皿を皿受棚の下段にセットし、スチームオーブン(発酵)予熱無1段で2次発酵する(温度と時間は下表を参照する)。2段で焼きたい場合は、皿受棚の中段と下段にセットし、スチームオーブン(発酵)予熱無2段で2次発酵する。途中、ふくらみ具合を確認しながら、発酵をする。発酵具合の目安は各メニューの作りかたを参考する。(→P.56)



③ 1次発酵

生地をひとつにまとめてボウルに入れる。加熱室底面にテーブルプレート、ボウルをのせた黒皿を皿受棚の下段にセットし、スチームオーブン(発酵)予熱無1段(温度と時間は下表を参照)で1次発酵する。(→P.56)途中、ふくらみ具合を確認しながら、発酵をする。発酵具合の目安は各メニューの作りかたを参考する。



メニューごとの各工程の温度と時間の目安

	ねり	1次発酵		2次発酵		焼き	(1段)	(2段)
		時間	温度	時間	温度			
[115 バターロール]	15~25分	40℃	40~60分	40℃	32~42分	180℃	13~18分	16~22分
[116 丸パン]	15~25分	40℃	40~60分	40℃	32~42分	180℃	12~18分	18~24分
[117 白パン]	15~25分	40℃	40~60分	40℃	25~36分	130℃	16~24分	22~30分
[118 フランスパン]	15~25分	35℃	30~60分	35℃	20~40分	200℃	34~40分	
[119 クロワッサン]	15~25分	冷蔵室	40~60分	30℃	46~56分	200℃	14~19分	19~24分
[120 あんパン]	15~25分	40℃	40~60分	40℃	25~36分	180℃	12~18分	18~24分
[121 メロンパン]	15~20分	40℃	40~60分	40℃	25~36分	150℃	23~29分	
[122 シュトーレン]	15~25分	40℃	40~60分	40℃	25~36分	170℃	28~32分	
[123 ベーグル]	15~25分			30℃	25~36分	180℃	22~28分	26~32分
[124 ナン]	15~20分	40℃	40~60分			200℃	14~19分	19~24分
[125 ピザ]	15~20分	40℃				200℃	18~24分	24~30分

オート131 そば



使用付属品
ねり
→P.84
空



ねり時間の目安 約16分

材料(4人分)
そば粉 250g
Ⓐ 小麦粉(強力粉) 50g
小麦粉(薄力粉) 50g
水 140mL
そば粉(打ち粉) 適量
そばつゆ(市販の物) 適量
薬味 適量

そば粉によって適した水の量が異なる場合があります。
原材料が玄そばの場合は、表示の水の量から20~30mL減らしてください。
更科粉の場合は、表示の水の量から20~30mL増やしてください。

作りかた

- 1 テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。

- 2 パンケースにもち・うどん用羽根をセットし、よく混ぜ合わせたⒶを入れ、水を回しながら入れる。
- 3 投入器をパンケースの上にセットし、パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、手作り131うどん・パスタ・そばでねりをする。
- 4 終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。
- 5 打ち粉をしたのし台に、パンケースを心せて生地を取り出し、かるく手で丸める。
- 6 ⑤を手で押して、丸く平らにし、回して方向をかえながらめん棒で薄く平らにのばす。
- 7 直径40cm程度の大きさにならたら、めん棒に巻きつけ、途中で打ち粉をしながら薄くのばし、厚さ1~2mmにする。
- 8 生地に打ち粉をして、3つ折にし、包丁で1~2mm幅に切る。

- 9 大きめの鍋にたっぷりの湯を強火で沸かし、そばをほぐしながら入れ、菜箸でそばがくっつかないように混ぜ、そばが浮き上がってから約1分ゆでる。
- 10 水を入れたボウルに上げ、流水にさらして2回洗ってぬれりを取り、水けを切る。
- 11 皿に盛り、そばつゆと薬味を添える。

131 うどん・パスタ・そば(そば)のコツ

- そばが手に粘りつくときは 生地が柔らか過ぎる場合です。打ち粉用のそば粉をねり込んで、適度なかたさにしてください。
- 手作りそばは保存しない のばして、切ったそばはすぐにつけて、食べてください。また、ゆで過ぎるとうまく仕上がりません。
- でき上がったそばが切れてしまうときは ゆでるときには、十分な量の水を用意してください。また、お湯の中でほぐすときには、切れないように、はしをやさしく動かすようにしてください。

オート132 リゾット



使用付属品
ねり
オーブン
→P.84
空



加熱時間の目安 約42分

材料(1~2人分)
米 150g
ベーコン(1cm幅に切る) 2枚
ナチュラルチーズ(細かくぎざんだ物) 40g
牛乳 300mL
水 250mL
固体スープの素 1/2個
塩、あらびき黒こしょう 各少々
パセリ(みじん切り) 適量

作りかた

- 1 テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- 2 パンケースにもち・うどん用羽根をセットし、Ⓐを入れる。
- 3 投入器をパンケースの上にセットし、パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、手作り132リゾットで加熱する。
- 4 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ゴムべらなどで器に取り出し、塩、あらびき黒こしょうを加えてかき混ぜ、パセリを散らす。

132 リゾットのコツ

- 1回に作れる分量は 表示の分量です。
- リゾットの米は洗わない 中心に少し芯の残るアルデンテの仕上がりにするために、米は洗いません。米を洗いたい場合は、ざるに上げて約30分おき、水けを切ってから使用します。
- 加熱が足りなかつたときは 皿に移しかえラップをしレンジ500Wで様子を見ながら加熱します。(→P.46~48)

さくいん

(あいうえお順)

あ
アーモンドクッキー 156
赤魚(干物) 118
赤ワインソース 110
あじの開き(干物) 118
アップルトースト 144
アップルパイ 157
あなごの天ぷら 132
あべ川もち 163
あんパン 190

い
いか墨パスタ 199
いかの天ぷら 132
いそべ巻き 163
イタリアンサラダ 167
いちごジャム 157
いちごのドライフルーツ 140
いちごのコンフィチュール 142
いり卵 145
煎りパン粉の作りかた 131
いわしのハンバーグ 113
インスタント食品
ラーメン・ヌードル・カレー・丼物・具・ごはん物 165

う
ウイナーソーセージのベーコン巻き 145
うどん 198
梅としらすのパン 180

え
えびの天ぷら 132
えびのドリア 121
えびフライ 132

お
大きなチョコチップメロンパン 192
大きなメロンパン 192
おこわ 137
お総菜のあたため 164
お緑葉2品お菓子2品の組み合わせメニュー一覧 148, 149
オニオンロール 183
オレンジゼリー 163
オレンジのコンフィチュール 142

か
かきフライ 132
カスタードクリーム 160
型抜きクッキー 156
かぶとウイナーのスープ煮 146
かぼちゃの天ぷら 132
かぼちゃのポタージュ 136
かぼちゃベーグル 195
から揚げ 130
カラメルケーキ 155
カルツオーネ 197

か
カレー 135
カレー粉パン 181
簡単ぶり大根 134
簡単蒸しパン 162

き
キウイのドライフルーツ 140
キウイのコンフィチュール 142
きすの天ぷら 132
キャベツとあさりのスープパスタ 138

し
キャベツの皮シューまい 127
キャベツの酢漬け 166
牛肉とごぼうのしぐれ煮 134
牛肉とビーマンの細切りいため 124
牛肉の塩釜焼き 125
牛乳のあたため 164
魚介の天ぷら 132
切りもち・市販のパックもち 163

く
クーベ 186
クリスピーピザ 197
草もち 198
クッキー 156
グラタン 120
クリームパン 190
グリンピースのポタージュ 136
くるみパン 171
グレービーソース 111
グレープゼリー 163
黒豆 135
クロワッサン 188

け
ケーキ 150~153, 155

こ
紅茶パン 172
紅茶マフィン 154
香味ソース 128
コーヒーゼリー 163
コーンパン 173
黄金いも 161
黒糖ベーグル 195
ココアマカロン 159
五穀ごはん 137
ココナツのコンフィチュール 142

ご
ごはん(炊飯) 137
ごはんのあたため 164
ごはんパン 180
米粉パン(小麦入り) 179
米粉パン(小麦なし) 179
ゼリー 163
こんにゃくパン 181

さ
桜色のマカロン 159
酒かん 164
簡単ぶり大根 134
簡単蒸しパン 162

き
キウイのコンフィチュール 142
きすの天ぷら 132
キャベツとあさりのスープパスタ 138

し
しいたけのチーズ焼き 123
シーフードピザ 196
牛肉とビーマンの細切りいため 124
牛肉の塩釜焼き 125
牛乳のあたため 164
魚介の天ぷら 132
切りもち・市販のパックもち 163

く
クーベ 186
クリスピーピザ 197
草もち 198
クッキー 156
グラタン 120
クリームパン 190
グリンピースのポタージュ 136
くるみパン 171
グレービーソース 111
グレープゼリー 163
黒豆 135
クロワッサン 188

け
デコレーションケーキ 150
手作りソーセージ 139
手作り豆腐 126
手作りリポークハム 139
デニッシュ風パン 175
天然酵母食パン 177
天然酵母パン生地 177
天ぷらのあたため 165

す
スイートポテト 158
スイートロール 183
炊飯 137
スープパスタ 138
スコーン 158
酢ごぼう 167
巣ごもり卵 145
スペアリブ 111
スポンジケーキ(デコレーションケーキ) 150

せ
赤飯(おこわ) 137
セミドライトマト 141
セサミパン 172
米粉パン(小麦なし) 179
ゼリー 163
こんにゃくパン 181

そ
総菜パンあたため 164
ソーダブレッドのピザトースト 178
そば 200
ソフト食パン 173

た
大豆と昆布の煮物 135
たいの塩釜焼き 125
ダックワーズ 153
さらばの柚香焼き 147
さんまの香草焼き 119
さんまの柔らか煮 140

ち
チーズ入りクーベ 187
チーズケーキ 151
チーズフランスパン 175
チーズ目玉焼き 145
チエルシートースト 144
塩釜焼き 125
塩キャラメルクリーム 159
チキンカツ 131
チキンカレー 135
チキンソテー 117
茶わん蒸し 126
中華まんあたため 165
チョコガナッシュクリーム 153
市販のピザ 196
市販の冷凍グラタン 120
シフォンケーキ(プレーン) 151
絞り出しクッキー 156
じゃがいもとベーコンの洋風煮 147
じゃがいものポタージュ 136
ジャムパン 190
シャンピニオン 187
シュークリーム 160
手動調理を使ったパン作りのしかた 201
シュトーレン 193
食パン 170
ショコラロールケーキ 153
白パン 185
白身魚の姿蒸し 127
白身魚のフライ 132

て
デコレーションケーキ 150
手作りソーセージ 139
手作り豆腐 126
手作りリポークハム 139
デニッシュ風パン 175
天然酵母食パン 177
天然酵母パン生地 177
天ぷらのあたため 165

と
豆腐入りハンバーグ 113
豆腐パン 181
トースト 163
トースト(プレーン) 144
トマトとベーコンのスープパスタ 138
トマトのチーズ焼き 123
トマトのツナのせ 145
トマトパスタ 199
ドライハーブ 140
デイル・チャービル・タイム・セージ・ペパーミント 140
ドライフルーツ 140
ドライフルーツパン 170
ドライ野菜 141

せ
ごはん(炊飯) 137
ごはんのあたため 164
ごはんパン 180
米粉パン(小麦入り) 179
米粉パン(小麦なし) 179
ゼリー 163
こんにゃくパン 181

と
ドライ野菜を使った焼きそば 141
ドリア 121
鶏ささみと豆腐のみぞれ煮 133
鶏ささみロール 116
鶏手羽先のつけ焼き 117
鶏手羽中のグリル 110
鶏肉とキャベツの辛みそいため 124
鶏肉の香味焼き 146
鶏のアジア風簡単蒸し 128

ち
鶏のから揚げ(標準) 128
ピースごはん 137
ピーナッツクッキー 156
ピーマンの肉詰め 113
鶏の簡単蒸し 128
ビーフハンバーグ 112
ピザ 196
ピザトースト 144
ひとくち焼き豚 111
干物いろいろ(3種)
(あじの開き、やなぎかれい、赤魚など) 118
ヒレカツ 131

ふ
ブルー 187
豚肉とキャベツの辛みそいため 124
豚肉のごまみそ焼き 117
豚肉の蒸し物 127
豚のアジア風簡単蒸し 129
豚のから揚げ 130
豚の韓国風簡単蒸し 129
豚の簡単蒸し 129
豚バラ肉のバーベキュー 116

に
肉じゃが 135
肉豆腐 134
にんじんのポタージュ 136

の
のりもち 198

は
バーベキュー 116
パイナップルのドライフルーツ 140
梅肉ソース 128
パウンドケーキ(プレーン) 155
白菜の酢漬け 166
白菜のナムル 166
パスタ 199
バターリッチパン 174
バタール 186
バターロール(ロールパン) 182

は
バナナのドライフルーツ 140
ハムパン 173
早焼きソーダブレッド 178
鶏ささみロール 116
パン・オ・ショコラ 189
ハンガリアンポテト 122
ハンバーグ(標準) 112
ハンバーグ(ヘルシー) 112

ひ
ピースごはん 137
ピーナッツクッキー 156
ピーマンの肉詰め 113
鶏の簡単蒸し 128
ビーフハンバーグ 112
ピザ 196
ピザトースト 144
ひとくち焼き豚 111
干物いろいろ(3種)
(あじの開き、やなぎかれい、赤魚など) 118
ヒレカツ 131

ふ
ブルー 187
豚肉とキャベツの辛みそいため 124
豚肉のごまみそ焼き 117
豚肉の蒸し物 127
豚のアジア風簡単蒸し 129
豚のから揚げ 130
豚の韓国風簡単蒸し 129
豚の簡単蒸し 129
豚バラ肉のバーベキュー 116

に
肉じゃが 135
肉豆腐 134
にんじんのポタージュ 136

の
のりもち 198

は
バーベキュー 116
フルーツ大福 163
ブルーベリーのドライフルーツ 140
梅肉ソース 128
パウンドケーキ(プレーン) 155
白菜の酢漬け 166
白菜のナムル 166
パスタ 199
バターリッチパン 174
バタール 186
バターロール(ロールパン) 182

へ
ベーカリー機能のメニュー一覧 169
野菜の天ぷら 132
野菜のベーコン巻き 145
野菜のポタージュ4種 136
やなぎかれい(干物) 118
山形フランスパン 174
柔らかプリン 162

ほ
ホイコウロウ(豚肉とキャベツの辛みそいため) 124
ほうれん草のおひたし 166

ひ
ほうれん草パスタ 199

ご
ヨーグルト 143
ヨーグルトソース 143

ま
ライ麦パン 176
ライ麦ベーグル 195
ラザニア 121
ラタトウイユ 146

み
マーブルケーキ 155
マーボーなす 133
まぐろのソテー 119
抹茶マカロン 159
抹茶ロールケーキ 152
マドレーヌ 154
マフィン 154
りんごのプリザーブ 157

れ
レーズンパン 170
レモンゼリー 163
れんこんの天ぷら 132

る
ローストチキン 110
ローストビーフ 111
ロールケーキ(プレーン) 152
ロールパン 182

め
目玉焼き 145
メロンパン 191

も
モカロールケーキ 152
もち 197
もやしのナムル 166

や

焼きいも 122

焼きそば 124

焼きとり 116

焼き豚 111

焼き野菜 123

焼きりんご 159

野菜サラダ 167

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）

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あと、大切に保管してください。

尚、保証期間内でも次の場合には原則として有料修理にさせていただきます。

(イ) 使用上の誤り、または改造や不当な修理による故障及び損傷。
(ロ) お買い上げ後の取付場所の移動、落下、輸送等による故障及び損傷。

(ハ) 火災、地震、風水害、落雷、その他天災地変、塩害、公害、ガス害（硫化ガスなど）や異常電圧、指定外の使用電源（電圧、周波数）による故障及び損傷。

(二) 一般家庭用以外（例えは業務用等への長時間使用及び車両（車載用を除く）、船舶への搭載）に使用された場合の故障及び損傷。

●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.102~105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
型 式	（銘板に書いてあります）
お買 上げ 日	年 月 日
故 障 の 状 況	（できるだけ具体的に）
ご 住 所	（付近の目印等も併せてお知らせください）
お 名 前	
電 話 番 号	
訪 問 ご 希 望 日	

※銘板は本体右側面にあります。

「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。
※下記窓口の内容は、予告なく変更させていただく場合がございます。

修理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（月～土）、9:00～17:30（日・祝日）
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。

●出張修理のご用命はインターネットからも申し込みいただけます。

URL <http://kadenfan.hitachi.co.jp/afterservice/toiawase.html>

または、□日立家電修理 □検索 「お問い合わせ」ページ ↴出張修理のWeb受付 ボタンより入力画面にお進みください。

（注）対象製品をご確認のうえお申込みください。

●「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。

●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。

この製品は、日本国内家庭用です。電源電圧や電源周波数の異なる海外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。

仕様

電 源	交流100V、50Hz-60Hz共用
電子レンジ 消費電力	1,450W
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1,350W (ヒーター1,300W)
オーブン	消費電力1,420W (ヒーター1,360W)
ねりモード	消費電力 65W (50Hz)、55W (60Hz)
温度調節範囲	発酵、100~250°C、300°C 300°Cの運転時間は約5分です。その後は自動的に250°Cに切り替わります。
外形寸法	幅500×奥行459×高さ418mm
加熱室有効寸法	幅400×奥行322×高さ240mm
質量(重量)	約23.5kg
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	59.5kWh/年
オーブン機能の年間消費電力量	12.8kWh/年
年間待機時消費電力量	0kWh/年
年間消費電力量	72.3kWh/年

※高周波出力1,000Wは短時間高出力機能(最大3分間)です。この機能はオートメニュー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。(表示部に現在時刻表示時約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をご覧いただけます。 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

愛情点検	●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。	
	<p>ご使用の際 このようなこ とはありませ んか</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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ことがある。 ●その他の異常や故障がある。 	<p>●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。</p> <p>ご使用中止</p> <p>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。</p>

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

1-D9235-1B

禁無断転載・不許複製 K3 (HP)