

# ロースター 自動(オート)で焼く

※調理タイマーは使用できません。

## 準備

- ロースターを使用するときは、必ず受皿に水を約200mL入れてください。
- ロースターと中央ヒーターとの同時使用はできません。

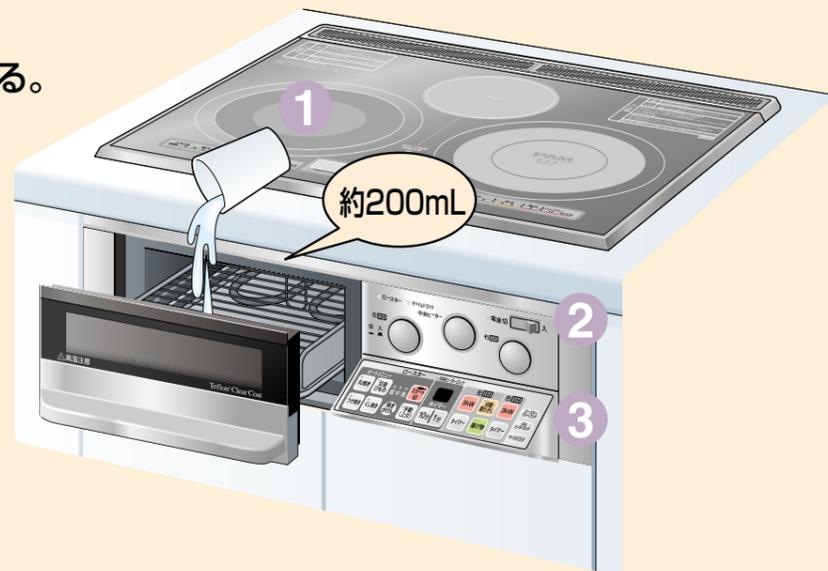
### 1 受皿・焼網をセットし、本体に組込む。

- ロースターに焼網・受皿をセットし、水を約200mL入れて材料をのせます。
- ロースタードアはロックするまで押し込んで確実に閉めてください。

### 2 電源を入れる。

- 電源スイッチを「入」にします。
- 電源ランプが点灯します。

### 3 パネル操作部を開ける。



## ＜ご注意＞

- ロースタードアはロックするまで押し込んで、確実に閉めてください。
- 連続してご使用になる場合は、必ず受皿の汚れをきれいにしてから行い、3分以上間隔をおいてください。(自動調理を正しく動作させるためです)  
※高温のためやけどに注意する。
- 調理途中でロースタードアを開けないでください。上手に調理できません。
- 長時間ロースターを使用するとロースタードアのつちの下側が熱くなるのでご注意ください。

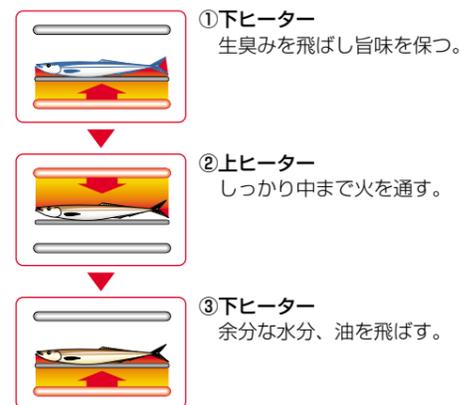
毎回洗った受皿に新しい水を入れる



## 自動(オート)調理について

### 上下ヒーター交互に通電

- ①下→②上→③下の順に通電して、美味しくしっかり焼き上げます。



※途中でロースタードアを引き出さないでください。  
※通電していない面のヒーターは赤熱しませんが異常ではありません。

※「丸焼き」メニューをセットする場合

## 操作のしかた

### 1 材料に合わせてオートメニューを選ぶ



- 材料に合わせてオートメニューキーを押します。オートメニューを解除する場合は、もう一度同じオートメニューキーを押します。

### 2 材料や好みに応じて焼きかげんを選ぶ



- 焼きかげんキーを押します。オートメニューキーでメニューを変えると焼きかげん「中」状態となります
- ※メニューおよび焼きかげん選択後、約3分以内にスタート/切キーを押さないとブザーが鳴り自動的に解除されます。

### 3 ロースターをスタートする



- スタート/切キーを押します。
- ロースターランプが点灯して、調理がスタートします。
- タイマー表示が「00」と表示され、加熱が始まり、途中から調理の残り時間を表示します。
- 調理が終了するとメロディーが鳴り自動的に通電を停止します。調理物を取り出します。
- 調理物を入れたままにしておくと余熱で焦げずることがあります。
- 調理が終了すると焼きかげんランプが点滅し、高温注意を表示します。
- 調理中は、メニューおよび焼きかげんの変更はできません。
- 途中で調理を終了したい場合は、スタート/切キーを押して終了してください。
- 途中で調理を終了させた場合は、手動調理で加熱してください。(42ページ)
- パネル操作部を収納します。

### 4 使用後は電源を切る

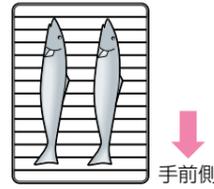


- 電源スイッチを「切」にします。
- 電源ランプが消灯します。
- ※電源を切っても、ロースター内の温度が高温の場合、約2分間高温注意表示を続けます。

# 自動(オート)調理例と加熱時間の目安

## 自動調理のこつ

- 魚を調理する場合は、尾などの薄い部分が焦げやすいので、焼き網の手前側に尾を向けてください。
- 焼き網にサラダ油などを塗っておくと調理物が焼き網に付着しにくく、取り出しやすくなります。
- こげめのつき具合は魚の種類や大きさ、脂ののり具合、魚の温度、塩のふり加減によって違います。お好みにより焼きかげんキーで調節してください。
- 焼きが足りなかったときは、様子を見ながら手動調理でさらに焼いてください。(42ページ)
- 生魚(さんまやあじなど)は、焼き色がつきにくいので、調理する約10~20分前に塩をふっておきます。
- 冷凍してある魚は、よく解凍してから焼いてください。魚の内部が冷たいため、中まで火が通りにくく焼き不足になります。

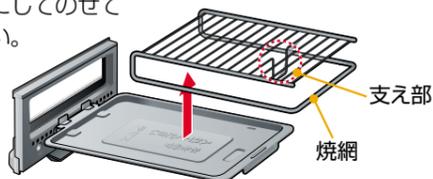


## お知らせ

- 使い始めは受皿の滑りをよくするための油が加熱によって煙やにおいとなって出ることがありますがご使用にともない出なくなります。
- 調理直後にロースタードアを引き出すと、煙が前面から出ます。特に油分の多い魚などを焼いたあとは、30秒程度待ってから引き出してください。
- 調理中はヒーターがついたり消えたりしますが、温度調節しているためで故障ではありません。

## お願い

- ロースター使用時は必ず換気扇を使用してください。(調理中、吸・排気カバーから煙が出ます。)
- 焼き網をセットするときは焼き網の支え部をロースターの奥側にのせてください。



※のせる向きを逆にすると、本体に取り付けられません。

- 魚を少量焼く場合は焦げやすいので、下ヒーターの真上をさけて置いてください。
- 複数の食品を焼くときは種類、大きさ、厚さをそろえてください。小さいものや火の通りやすいものは、焼きすぎになります。
- 受皿に水以外のもの(例えばアルミホイル・クッキングペーパー・グリル石など)を入れて使用しないでください。(油が過熱され、燃えることがあります)

オートメニュー	調理例		加熱時間の目安				
			メニュー	焼きかげん	数	目安時間	1尾(切)あたりの大きさ
丸焼き	海魚	さんま1~4尾 あじ1~4尾 いわし 真鯛 生にしん	さんまの塩焼き	中	1尾	約17~18分	長さ約28cm 約180g
				中	4尾	約19~20分	
			川魚	あゆ にじます	あじの塩焼き	中	1尾
	中	4尾				約19~20分	
	鯛の塩焼き	中			1尾	約19~20分	約230g
	切身ひもの	切身	鮭の切身 さばの切身	鮭の塩焼き	中	4切	約12~14分
ひもの		あじの開き さんまの開き ほっけの開き かれいの一晩干し	あじの開き	中	2枚	約10~12分	約100g
つけ焼き	しょうゆ漬け	ぶり	ぶりのつけ焼き	中	4切	約10~12分	約100g
	みそ漬け	さわら 鯛					
くし焼き	焼き鳥	塩焼き たれ焼き	焼き鳥(塩焼き)	中~強	8本	約14~17分	1本約50g
			焼き鳥(たれ焼き)	弱~中	8本	約12~15分	

## さんまの塩焼き

材料 **360kcal** (1尾分)

さんま(1尾約150gのもの) ……1~4尾  
塩 ……適量

### 作りかた

- ①さんまは、サッと洗って水気をふき取り、全体に塩をふり、そのまま約10分おき、水気をふき取る。
- ②焼網の上へのせ、オートメニューの「丸焼き」を選択し、焼き上げる。

### ひとくちメモ

- ☆生魚(さんまやあじなど)は、焼き色がつきにくいので、調理する10~20分前に塩をふっておきます。
- ☆塩の量のめやすは、中位(80~100g)の魚4尾に対し、小さじ1くらいです。(魚の重さの1~2%)
- ☆焼きが足りなかったときは、手動調理で様子を見ながら、さらに焼いてください。(手動調理は上火のみなので、裏面も追加焼きしたい場合は、魚を裏返してください。)
- ☆さんまの他、あじ、いわし、にじます、あゆ、かます、小さめのたいも同様に焼けます。

## 丸焼き



## 切身・ひもの



## 鮭の塩焼き

材料 **100kcal** (1枚分)

塩鮭の切身(1枚約60gのもの) ……1~4枚

### 作りかた

- ①塩鮭を焼網の上へのせ、オートメニューの「切身・ひもの」を選択し、焼き上げる。

### ひとくちメモ

- ☆焼きが足りなかったときは、手動調理で様子を見ながら、さらに焼いてください。(手動調理は上火のみなので、裏面も追加焼きしたい場合は、魚を裏返してください。)
- ☆鮭の他、ぶり、さば、あじ、たちうお、たいなどの切り身に塩をしたものも同様に焼けます。

## くし焼き



## ぶりのつけ焼き

材料 **560kcal** (1枚分)

ぶり(1枚約100gのもの) ……1~4枚  
しょうゆ ……大さじ4  
みりん ……大さじ4

### 作りかた

- ①ぶりは、しょうゆとみりんを混ぜたたれに30分ほどつけておく。
- ②焼網の上へのせ、オートメニューの「つけ焼き」を選択し、焼き上げる。

### ひとくちメモ

- ☆焼きが足りなかったときは、手動調理で様子を見ながら、さらに焼いてください。(手動調理は上火のみなので、裏面も追加焼きしたい場合は、魚を裏返してください。)
- ☆ぶりの他、さわら、ぎんだら、さけ、さば、たい、まぐろも同様に焼けます。

## つけ焼き



## 焼き鳥

材料(1人分) **130kcal** (タレ焼き1本分)

焼き鳥 ……2~8本  
(市販品または手作りで1本約50g)  
しょうゆ ……カップ 1/2  
みりん ……カップ 1/4  
砂糖 ……大さじ 2~3  
サラダ油 ……大さじ 1

### 作りかた

- ①塩焼きの場合は、全体に軽く塩をふっておく。たれ焼きの場合は、合わせたAの中に30分~1時間つけ込んでおく。
- ②焼き鳥を焼網の上へのせ、オートメニューの「くし焼き」を選択し、焼き上げる。

### ひとくちメモ

- ☆焼きが足りなかったときは、手動調理で様子を見ながら、さらに焼いてください。(手動調理は上火のみなので、裏面も追加焼きしたい場合は、裏返してください。)

# ロースター 手動で焼く (上火のみの片面焼き)

## 準備 (36ページ)

- ロースターを使用するときは、必ず受皿に水を約200mL入れてください。
- ロースターと中央ヒーターとの同時使用はできません。

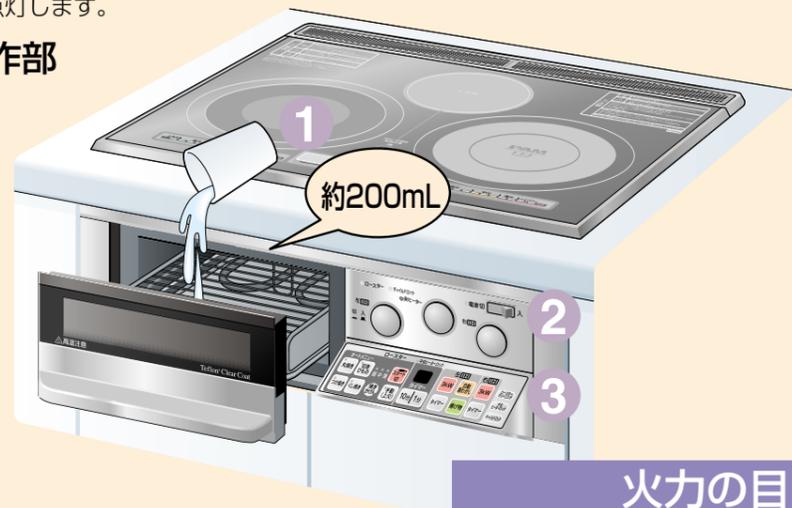
### 1 受皿・焼網をセットし、本体に組込む

- ロースターに受皿・焼網をセットし、水を約200mL入れて材料をのせます。
- ロースタードアはロックするまで押し込んで確実に閉めてください。

### 2 電源を入れる。

- 電源スイッチを「入」にします。
- 電源ランプが点灯します。

### 3 パネル操作部を開ける。



## 火力の目安



## 調理タイマーの使いかた (例: ロースターを使用中に10分の調理タイマーをセットする場合)

- 1分～最大19分まで1分単位で設定できます。

<p><b>1</b> ロースターを通电中に10分キーまたは1分キーを押すとタイマー表示が数字で点灯します。</p>	<p><b>3</b> 時間の設定が完了したら、キーより指を離し、約2秒間経過後に「ピピッ」とブザーが鳴り、「0」が点滅し調理タイマーがスタートします。</p>
<p><b>2</b> 10分キーまたは1分キーを押して好みの時間に設定します。</p>	<p><b>4</b> 設定した時間が経過するとタイマー表示が消灯し、メロディーが鳴り、通电を停止します。</p>

- 途中で調理タイマーを解除するときは、もう一度10分キーまたは1分キーを押してください。
  - 設定した時間を変更したい場合は、調理タイマーを解除し、再度10分キーまたは1分キーを押して設定してください。
- ※切り忘れ防止機能(20分)を優先しますので、通电途中でのセットでは、最大時間が短くなります。

## 操作のしかた

### 1 手動にする



- 手動キーを押します。
- 焼きがげん「強」状態となります。
- ※手動を解除する場合はもう一度手動キーを押します。

### 2 材料や好みに応じて焼きがげんを選ぶ



- 焼きがげんキーを押します。
- ※手動および焼きがげん選択後、約3分以内にスタート/切キーを押さないと、ブザーが鳴り、自動的にセットが解除されます。

### 3 ロースターをスタートする



- スタート/切キーを押します。
- ロースターランプが点灯して、調理がスタートします。
- 調理中に焼きがげんキーで火力を調節できます。
- ※調理タイマーをご使用になるときは、調理スタート後設定します。(42ページ)

### 4 調理が終わったらロースターを「切」にする



- スタート/切キーを押します。
- 調理が終了すると焼きがげんランプが点滅し、高温注意を表示します。
- 調理物を取り出します。
- ※調理物を入れたままにしておくと余熱で焦げることがあります。
- ※ロースターを「切」にし忘れた場合は切り忘れ防止機能が働き、通电開始から約20分後に自動的に通电を停止します。

### 5 使用後は電源を切る



- 電源スイッチを「切」にします。
- 電源ランプが消灯します。
- ※電源を切っても、ロースター内の温度が高温の場合、約2分間高温注意表示を続けます。

“こんな魚のときは”

厚みのある魚は

表面が焦げやすいので、厚さは4cm以下にしてください。



加熱すると  
するものは

いかなどは切り目を入れ、大きなものは切り分けます。あなごなどは竹串を通します。



川魚は

塩を多めにふると焼きあがりきれになります。



さんまのみりん干し

材料(4人分) 90kcal(1人分)

さんまのみりん干し .....2枚  
大根おろし .....適量

作りかた

- ①焼きかけん「弱」で表側(身側)を3~5分焼く。
  - ②裏返して、さらに焼きかけん「弱」で裏側(皮側)を1~2分焼く。
- ※生みりん干しの場合は「強」で調理してください。

焼きいも(焼きじゃがいも)

材料 250kcal(1本分)

さつまいも(直径3cm以下のもの) .....3~4本

作りかた

- ①さつまいもを洗い、焼網の上のせ、焼きかけん「弱」で15~20分焼く。
- ②裏返して、さらに焼きかけん「弱」で15~20分焼く。



ひとくちメモ

☆さつまいもが太い場合は、たて半分に切ると同じように焼けます。  
じゃがいもも、さつまいもと同様に焼けます。  
☆切り口にサラダ油をぬってから焼くと、切り口の乾燥を防げます。

「時間がかかるが・・・?」

さつまいもに含まれる“βアミラーゼ”という酵素を十分働かせて甘味を出すために、弱火でじっくり、おいしく焼きあげます。

焼きなす

材料(4人分) 20kcal(1人分)

なす .....4個  
サラダ油 .....少々  
しょうがじょうゆ .....少々

作りかた

- ①なすは、がくの分かれたところにぐるりと切れ目を入れる。
- ②表面にサラダ油をぬり、焼網の上のせ、焼きかけん「強」で8~9分焼く。
- ③裏返して、さらに焼きかけん「強」で8~9分焼く。
- ④冷水にとり皮をむき、食べやすい大きさに切り、器に盛りつけて、しょうがじょうゆを添える。



焼きピーマンのマリネ

材料(4人分) 120kcal(1人分)

ジャンボピーマン(赤・橙・紫など) ..... 2個	酢 ..... 大さじ 2
玉ねぎ ..... 1/2個	砂糖 ..... 小さじ 1
サラダ油 ..... 少々	塩 ..... 小さじ 1/3~1/2
	こしょう ..... 少々
	サラダ油(またはオリーブ油) ..... 大さじ 3

作りかた

- ①ピーマンは半分に切り、へた・種を取る。皮の部分にサラダ油をぬる。
- ②焼網の上のせ、焼きかけん「強」で10~15分皮が黒くなるまで焼く。
- ③焼きあがったら冷水に取り、皮をむき、細切りにする。
- ④玉ねぎは薄く切って水にさらし、水気を絞る。
- ⑤③・④を、ドレッシングであえる。



いかのみそ漬け焼き

材料(1枚) 150kcal(1枚分)

いかのみそ漬け .....1枚

作りかた

- ①焼きかけん「強」で表側を7~8分焼く。
- ②裏返して、さらに焼きかけん「強」で裏側を4~5分焼く。



# チャイルドロックの使いかた

●チャイルドロックは、お子様などの誤操作を防止する機能です。  
チャイルドロックを設定すると全てのヒーターおよびロースターの通電ができなくなります。

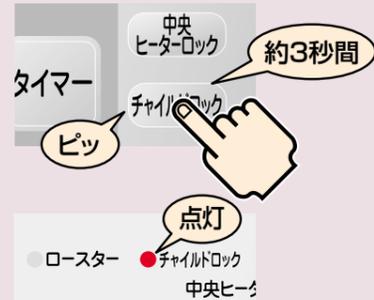
## チャイルドロックの設定

### 1 電源を入れる



- 電源スイッチを「入」にします。
  - 電源ランプが点灯します。
- ※チャイルドロックは各ヒーターおよびロースターの設定中および通電中は設定できません。

### 2 チャイルドロックを設定する



- チャイルドロックキーを約3秒間押します。
- 「ピッ」となってチャイルドロックランプが点灯し、チャイルドロックを設定します。

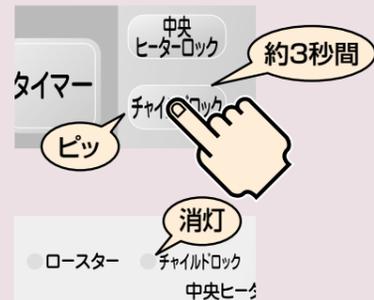
チャイルドロックは、電源スイッチを切っても(またプラグを抜いても)記憶しています。

## チャイルドロックの解除

### 1 電源を入れる

- 電源スイッチを「入」にします。
- 電源ランプ、チャイルドロックランプが点灯します。

### 2 チャイルドロックを解除する



- チャイルドロックキーを約3秒間押します。
- 「ピッ」となってチャイルドロックランプが消灯し、チャイルドロックを解除します。

# 中央ヒーターロックの使いかた

●中央ヒーターロックは、中央ヒーターをご使用にならない場合に誤って通電をしてしまうのを防止する機能です。  
中央ヒーターロックを設定すると中央ヒーターの通電ができなくなります。

## 中央ヒーターロックの設定

### 1 電源を入れる



- 電源スイッチを「入」にします。
  - 電源ランプが点灯します。
- ※中央ヒーターロックは中央ヒーターの設定中および通電中は設定できません。

### 2 中央ヒーターロックを設定する



- 中央ヒーターロックキーを約3秒間押します。
- 「ピッ」となって中央ヒーターロックランプが点灯し、中央ヒーターロックを設定します。

中央ヒーターロックは、電源スイッチを切っても(またプラグを抜いても)記憶しています。

## 中央ヒーターロックの解除

### 1 電源を入れる

- 電源スイッチを「入」にします。
- 電源ランプ、中央ヒーターロックランプが点灯します。

### 2 中央ヒーターロックを解除する



- 中央ヒーターロックキーを約3秒間押します。
- 「ピッ」となって中央ヒーターロックランプが消灯し、中央ヒーターロックを解除します。