

炊飯の準備 (おいしく炊くポイントとお願い)

1 付属の計量カップでお米をはかる



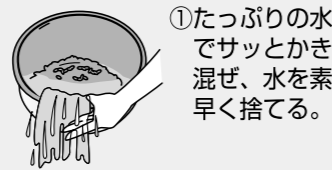
すりきり1杯

●お米は、付属の計量カップで正しく計ってください。
白米と無洗米で計量カップを使い分けます。
市販の計量米びつは、付属の計量カップの量と異なる場合があります。

白米用計量カップ
すりきり1杯：約180mL(約1合)
無洗米用計量カップ(グリーン)
すりきり1杯：約170mL(約1合)

2 お米を研ぐ

●無洗米は底からかき混ぜ、お米と水をなじませてください。にごる場合はすすいでください。
(にごりは、うまく炊けない原因になることがあります。)



①たっぷりの水でサッとをかき混ぜ、水を素早く捨てる。



②「研ぐ→すすぐ」を水がきれいになるまでくり返す。

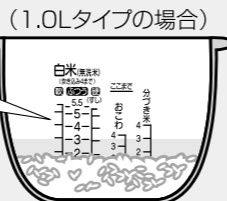
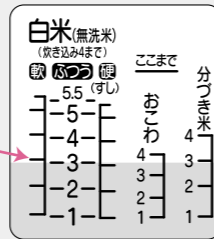
●お米は最初の水をいち早く吸収します。ヌカの臭いが付かないよう最初の水は素早く捨てます。
●研いだ後は、水がきれいになるまでよくすすぎましょう。
(おこげが出来たり、ヌカ臭くなる原因)

お願い ●泡立て器などを使わないでください。(フッ素被膜がはがれる原因)

3 炊きかたに合った水位目盛で水加減をする

例) 白米で3カップのお米を炊くとき

「軟」の水位目盛以上に水を入れない



お願い ●お米は平らにならし、水平なところで水加減してください。
●お湯は使わないでください。(ベタつきの原因)
●アルカリ度の高い水で炊飯すると、ごはんが黄変したり、ベタついたりする場合があります。

4 内がまを本体にセットする

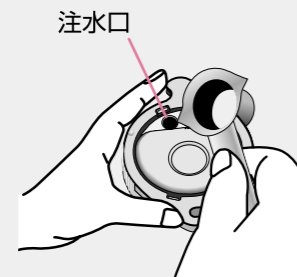


お願い ●内がまのまわり、底の水気や異物をふき取ってください。

5 水タンクに水を入れ、ふた加熱板に取り付ける

(RZ-GVタイプのみ)

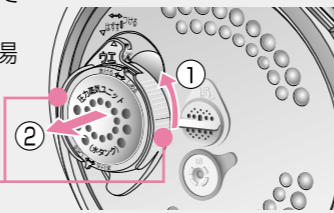
水タンクに、付属の圧力蒸気ユニット用計量カップ1杯(約10mL)の水を入れ、ふた加熱板に取り付けます。



注水口

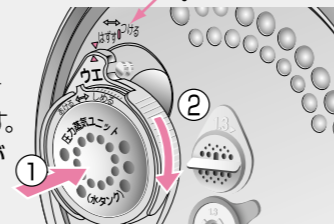
■水タンクのはずしかた

水タンクを左に回して手前に引く。
(炊飯・保温直後は熱湯が入っているため冷めてからはずす)
外すときは外側のここを持つ



■水タンクの取り付けかた

水タンクの「ウエ▲」マークをふた加熱板の▼に合わせ、「|つける」位置まで右に回す。
(逆さに付けると水がこぼれます)



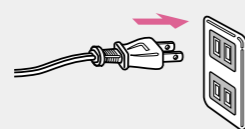
●水タンクに水を入れて炊くことをおすすめするメニュー → P.15、19
●水タンクを付けなくても炊飯・保温はできます。
(圧力スチームによる加湿効果が得られなくなります。)

お願い ●水がこぼれる恐れがありますので付属の圧力蒸気ユニット用計量カップ2杯分以上入れないでください。
●水タンクを使わないで炊飯する場合や、長時間使用しない場合は、水タンクをふた加熱板から外してください。
(水分が残っていると、ふた加熱板に錆(サビ)が発生することがあります。)

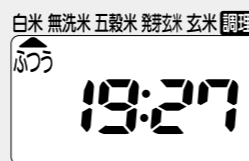
6 ふたを閉める

お願い ●圧力式は密閉度が高いため、ふたを閉めるのに重く感じる場合があります。
「カチッ」と音がするまで、ゆっくりと確実に閉めてください。
(ふた加熱板を付けないとふたが閉まりません。)

7 プラグを差し込む



■プラグを差し込むと、現在選択されている炊きかたの設定と現在時刻を表示します。



お願い ●プラグを差し込むときカチッと音がしたり、火花がでる場合がありますが、インバーター回路に充電するため故障ではありません。

準備を終えたら、ごはんの炊きかたを選ぶ

●すぐに炊く場合

→ P.14、15

●予約して炊く場合

→ P.16

●浸してから炊く場合

→ P.17

●いろいろなごはんを炊く場合

→ P.18、19

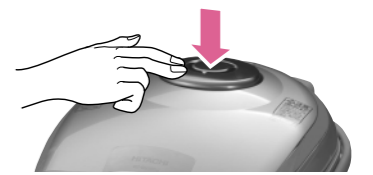
標準水量

カップ数	お米の量 白米(無洗米)の質量	標準水量	
		1.0Lタイプ	1.8Lタイプ
1カップ	150g	270g	280g
2カップ	300g	430g	480g
3カップ	450g	600g	660g
4カップ	600g	795g	870g
5カップ	750g	975g	1,080g
5.5カップ	825g	1,075g	—
6カップ	900g	—	1,260g
7カップ	1,050g	—	1,450g
8カップ	1,200g	—	1,660g
9カップ	1,350g	—	1,870g
10カップ	1,500g	—	2,090g

※炊飯するお米の量に対する標準水量(質量)です。
(洗米の際に付着する水の質量も含まれます。)

警告

●蒸気口キャップを必ずつける
(ふきこぼれや、蒸気が勢いよく出てやけどの恐れ)



●炊飯の前にフィルターを取り付ける
また、フィルター・調圧弁・安全弁にごはんなどの異物が付いていないことを確認する
(湯がふき出したり突然ふたが開いてやけどの恐れ)



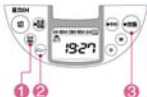
●ふたは「カチッ」と音がするまでゆっくり確実に閉める



ごはんの炊きかた

ごはんを炊く

白米/無洗米 「ふっつ」「極上」「極上2」「極上3」「快速」



警告

圧力状態中はふたを開けない
 圧力が下がっていないかを確認し、開けるのは危険です。
 やむを得ず開けるときは「メニュー」ボタンを押して圧力を解除し、
 圧力が下がってからゆっくりとふたを開けてください。
 事故防止のため、圧力がかかっている間は、ふたを開けてください。
 事故防止のため、圧力がかかっている間は、ふたを開けてください。
 事故防止のため、圧力がかかっている間は、ふたを開けてください。
 「炊飯」ボタンを押してください。炊飯を中止した状態
 によってはもう一度炊き上げることがあります。

白米は白米用計量カップ、無洗米は無洗米用計量カップブルーーンでお米を計ってください。

1 **炊** を押し、炊飯するお米の種類に **▲** を合わせる

「炊飯」ボタンを押すこと
 こと「白米」→「無洗米」
 →「玄米」→「雑米」→「白米」
 に戻るの順に画面が切り替わります。

「ふっつ」「極上」「極上2」「極上3」
 「快速」のときは、お米よりの炊き上げまでの時間を表示します。

2 **メニュー** を押し、希望の炊きかたを選択する

「メニュー」ボタンを押すこと
 「ふっつ」→「極上1」→「極上2」
 →「極上3」→「快速」→「雑米」
 →「玄米」→「雑米」→「白米」
 に戻るの順に画面が切り替わります。画面が選択している炊きかたです。

「炊飯」ボタンを押すこと
 「炊飯」ボタンを押すこと
 「炊飯」ボタンを押すこと
 「炊飯」ボタンを押すこと

3 **炊飯** を押す

「炊飯」ランプが点灯し、
 メロディー「プー」が鳴って
 炊飯が始まります。

表示が0分00秒になります。

炊き上がるまでの時間に
 変わります。

炊き上がるとメロディー「プー」
 が鳴り保温になります。

4 炊き上がったら
 ごはんをほぐす

「炊飯」ランプが点灯し、
 メロディー「プー」が鳴って
 炊飯が始まります。

表示が0分00秒になります。

炊き上がるまでの時間に
 変わります。

保温を止めるときは、
前 を押し、
 プラグを抜く

「炊飯」ランプが点灯し、
 メロディー「プー」が鳴って
 炊飯が始まります。

表示が0分00秒になります。

炊き上がるまでの時間に
 変わります。

と の選択のしかた

選択項目	炊きかたの特徴		炊飯できる量		炊飯するお米の種類	炊飯モード	炊飯時間の目安	
	ふっつ	快速	1.0Lタイプ	1.8Lタイプ				
白米 無洗米	ふっつ	お米の粒を一つ一つと煮、ふっつのお米になります。お米の粒にふっつは、極上3のメニューをおすすめします。					40~75分	
	極上1	蒸気でお米を炊きます。お米の粒にふっつは、極上3のメニューをおすすめします。					80~110分	
	極上2	お米の粒を一つ一つと煮、ふっつのお米になります。お米の粒にふっつは、極上3のメニューをおすすめします。			1~10カップ	白米(無洗米)	常用	60~90分
雑米	極上3	お米の粒を一つ一つと煮、ふっつのお米になります。お米の粒にふっつは、極上3のメニューをおすすめします。			1~5.5カップ			80~110分
	快速	お米の粒を一つ一つと煮、ふっつのお米になります。お米の粒にふっつは、極上3のメニューをおすすめします。			1~10カップ 無洗米は7カップまで			19~80分

※「極上」2のときは、お米を分けてお米の粒一つ一つと煮、お米の粒にふっつは、極上3のメニューをおすすめします。お米の粒にふっつは、極上3のメニューをおすすめします。お米の粒にふっつは、極上3のメニューをおすすめします。

※「炊飯」ボタンを押すときは、お米の粒にふっつは、極上3のメニューをおすすめします。お米の粒にふっつは、極上3のメニューをおすすめします。お米の粒にふっつは、極上3のメニューをおすすめします。

※「炊飯」ボタンを押すときは、お米の粒にふっつは、極上3のメニューをおすすめします。お米の粒にふっつは、極上3のメニューをおすすめします。お米の粒にふっつは、極上3のメニューをおすすめします。

※「炊飯」ボタンを押すときは、お米の粒にふっつは、極上3のメニューをおすすめします。お米の粒にふっつは、極上3のメニューをおすすめします。お米の粒にふっつは、極上3のメニューをおすすめします。

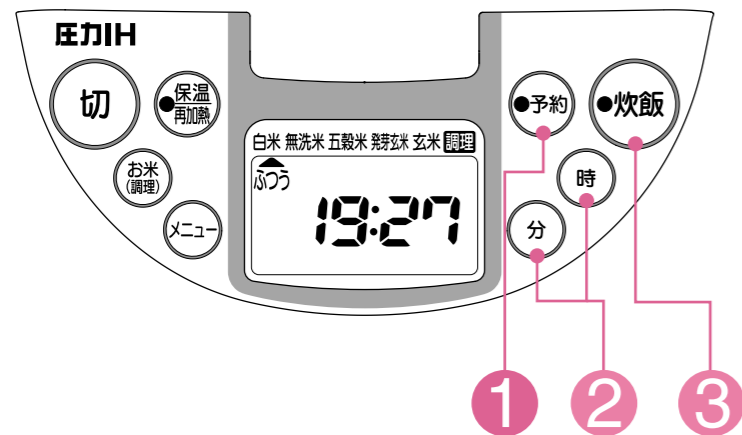
※「炊飯」ボタンを押すときは、お米の粒にふっつは、極上3のメニューをおすすめします。お米の粒にふっつは、極上3のメニューをおすすめします。お米の粒にふっつは、極上3のメニューをおすすめします。

※「炊飯」ボタンを押すときは、お米の粒にふっつは、極上3のメニューをおすすめします。お米の粒にふっつは、極上3のメニューをおすすめします。お米の粒にふっつは、極上3のメニューをおすすめします。

※「炊飯」ボタンを押すときは、お米の粒にふっつは、極上3のメニューをおすすめします。お米の粒にふっつは、極上3のメニューをおすすめします。お米の粒にふっつは、極上3のメニューをおすすめします。

※「炊飯」ボタンを押すときは、お米の粒にふっつは、極上3のメニューをおすすめします。お米の粒にふっつは、極上3のメニューをおすすめします。お米の粒にふっつは、極上3のメニューをおすすめします。

予約炊飯をする (食べたい時刻に炊き上げるとき)



- 予約**
- 予約時刻は「予約1」と「予約2」の2通りセットできます。工場出荷時は「予約1」に6:00、「予約2」に18:00がセットされています。
 - 予約時刻は炊き上がりの時刻です。
 - 現在時刻に近接した時間の場合はすぐに炊飯が始まります。

- お願い**
- 「炊込み」は予約炊飯をしないでください。
 - 予約は12時間以内を目安にしてください。

例)「予約1」で炊き上がり時刻を7:30に予約する場合

1 現在時刻が合っていることを確認してから

●予約 を押して「予約1」を選ぶ

「予約」ボタンを押す毎に「予約1」→「予約2」→「30分(浸し時間)」→(「予約1」に戻る)の設定ができます。「炊飯」ランプが点滅し、予約時刻を表示します。

●お米の種類と炊きかたの設定 → P.14, 15, 18, 19

2 時 および 分 を押して、炊き上がり時刻を設定する

時 は1時間単位で、分 は10分単位で進みます。

3 ●炊飯 を押し、予約炊飯を設定する

ブザーが鳴ってセット完了「予約」ランプが点灯して、「炊飯」ランプが消灯します。

●予約の取り消しは「切」ボタンを押してください。

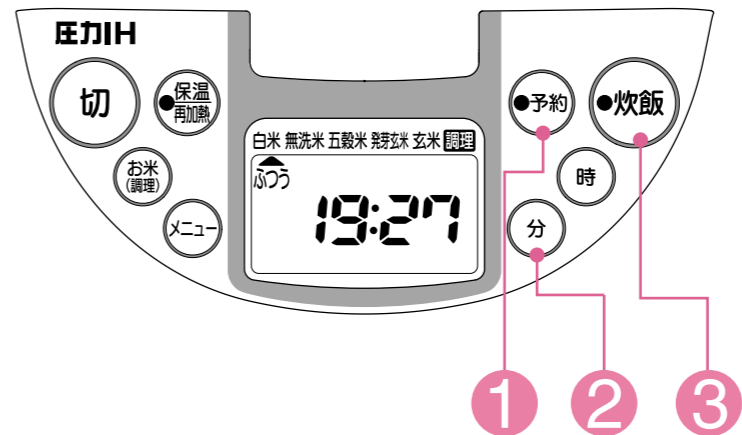
●「予約2」にセットするときも、同じ要領で行います。

●「予約1」「予約2」にセットした時刻は、変更しない限り、記憶しています。

●次回からは「予約」ボタンで「予約1」か「予約2」を選び「炊飯」ボタンを押すだけで設定できます。

※予約炊飯の場合、炊き上がるまで予約した時刻を表示します。

浸し炊飯をする (お米を浸してから炊くとき)



- 浸し**
- 浸し中の温度を制御し、お米に水を十分吸わせてから炊き始めます。
 - 浸す時間の目安は夏場30分程度、冬場60分程度をおすすめします。
 - 予約炊飯との組み合わせはできません。

- お願い**
- 具や調味料の入るものは浸し炊飯をしないでください。(沈殿してうまく炊けません)

例) 60分浸してから炊く場合

1 ●予約 を押して浸し時間を表示させる (浸し時間は分数が表示されます。)

「予約」ボタンを押すごとに「予約1」→「予約2」→「30分(浸し時間)」→(「予約1」に戻る)の設定ができます。「炊飯」ランプが点滅し、浸し時間を表示します。

●お米の種類と炊きかたの設定 → P.14, 15, 18, 19

●浸し時間は前回セットした時間を記憶しています。

2 分 を押し、希望の浸し時間を選択する

押すごとに以下の順で、10分単位で時間がかわります。「30分」→「40分」→「50分」→「60分」→「10分」→「20分」→(「30分」に戻る)の順に表示がかわります。

3 ●炊飯 を押し、浸し炊飯を設定する

ブザーが鳴ってセット完了「予約」ランプが点灯して、「炊飯」ランプが消灯します。

●浸しの時間が完了すると炊飯が始まります。

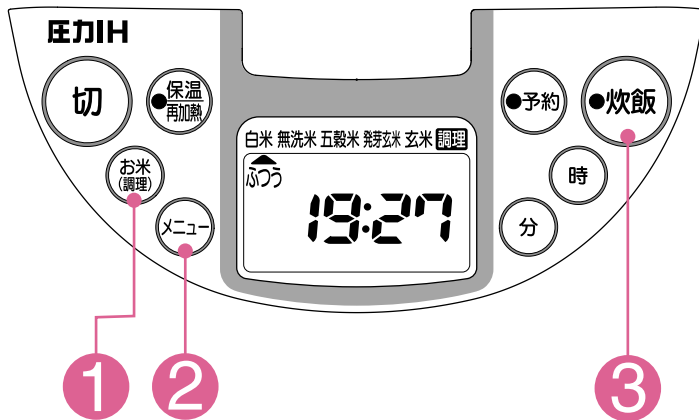
●浸し炊飯の取り消しは「切」ボタンを押してください。

※浸し中は炊き始めまでの時間を分単位で表示します。

ごはんの炊きかた

いろいろなごはんを炊く

五穀米／発芽玄米／
「極上1」「極上2」「極上3」

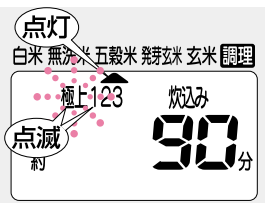


注意

メニューを確認する
水量の多い「おかゆ」を他のメニューで間違えて炊くと多量にふきこぼれて危険です。

1 **お米(調理)** を押し、炊飯するお米の種類に ▲ を合わせる

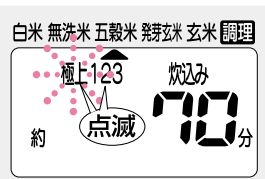
「お米(調理)」ボタンを押すごとに
「白米」→「無洗米」→「五穀米」→「発芽玄米」→「玄米」→「調理」→(「白米」に戻る)の順に切り替わります。



おおよその炊き上がるまでの時間を表示します。「ふつう」「炊込み」「おかゆ」は現在時刻を表示します。

2 **メニュー** を押し、希望の炊きかたを選択する

前項で「五穀米」を選択すると「メニュー」ボタンを押すごとに「極上1」→「極上2」→「極上3」→「炊込み」→(「極上1」に戻る)の順に切り替わります。
※発芽玄米・玄米 麦ごはん・もち米 → P.19



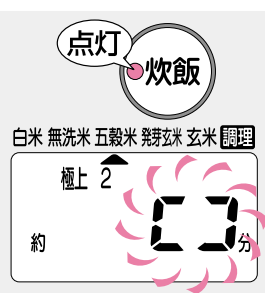
お米の種類によって選択できる炊きかたが異なります。
例：RZ-GV100Jで五穀米・極上2を選択

3 **炊飯** を押し

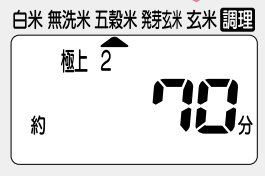
表示が約3秒回転します。

「極上1」「極上2」「極上3」のときは炊き上がるまでの時間に変わります。

「炊飯」ランプが点灯し、メロディー(ブザー)が鳴って炊飯が始まります。



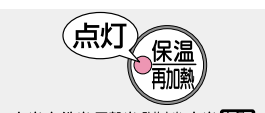
選択した炊きかたが点灯し、他の炊きかたは消灯します。



「ふつう」「炊込み」「おかゆ」は現在時刻を表示します。

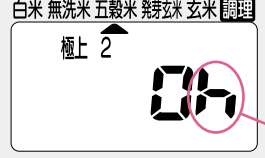
炊き上がるとメロディー(ブザー)が鳴り保温になります。

「保温/再加熱」ランプが点灯します。
保温の経過時間を表示します。



4 炊き上がったらごはんをほぐす

保温を止めるときは、**切** を押し、**プラグを抜く**



時間を「h」で表します。

保温を止めるときは、**切** を押し、**プラグを抜く**

五穀米の保温は、12時間までにしてください。(12時間以内でも、苦み、におい、ベタつきが生じることがあります。)その他のメニューの保温はしないでください。(変質、におい、ベタつきの原因になります。内がまのフッ素被膜も傷みます。)

(分づき米) (おこわ)
玄米／麦ごはん／もち米
 「ふつう」「炊込み」「おかゆ」

お米の種類とメニューの選択のしかた

炊くお米の種類	選択項目		メニュー 選択の目安	炊飯できる量		使用する水位目盛	水タンクの使用 RZ-GV タイプのみ	炊飯時間の目安	ご注意
	お米の種類	メニュー		1.0L タイプ	1.8L タイプ				
五穀米	五穀米	極上1	雑穀をブレンドして炊く場合の標準の炊きかたです。	1~5.5 カップ	1~10 カップ	白米 (無洗米)	使用	80~110 分	●五穀米(雑穀米)は白米に混ぜて炊飯します。混ぜる量は2~3割程度にしてください。 ●雑穀の種類や配合によって硬さが異なります。最初は「極上1」でお試しいただき、お好みで「極上1・2・3」から選んでください。水に浮きやすい雑穀(アマランサスなど)がふた加熱板や調圧弁などに付く場合は「極上2」で炊飯してください。
		極上2	極上1で炊くと軟らかめに感じるとき、軟らかめに炊ける雑穀の多いときに選択します。(アマランサス・あわ・ひえ など)					60~90 分	
		極上3	極上1で炊くと硬めに感じるとき、硬めに炊ける雑穀の多いときに選択します。(黒米・赤米・はとむぎ など)					90~120 分	
		炊込み	五穀米や雑穀に具を入れて炊込みごはんを炊くときに選択します。					80~110 分	
発芽玄米	発芽玄米	ふつう	発芽玄米を炊くときに選択します。	1~4 カップ	2~7 カップ	使用	使用	40~65 分	●発芽玄米は発芽玄米1に対して白米2の割合で混ぜてください。発芽玄米のみまたは、発芽玄米の割合を増やす場合は、玄米の水位線で水加減し、お米(調理)ボタンは玄米を選択してください。 ●5分がゆを炊く場合、お米の量を約半分にしてください。
		炊込み	発芽玄米に具を入れて炊込みごはんを炊くときに選択します。	使用せず	80~110 分				
		おかゆ	発芽玄米でおかゆを炊くときに選択します。	0.5~1.5 カップ	0.5~1.5 カップ			0.5~1.5 カップ	
玄米 (分づき米)	玄米	ふつう	玄米(分づき米)を炊くときに選択します。	1~4 カップ	2~7 カップ	玄米 (分づき米は分づき米)	使用	60~110 分	●5分がゆを炊く場合、お米の量を約半分にしてください。
		炊込み	玄米に具を入れて炊込みごはんを炊くときに選択します。	使用せず	70~110 分				
		おかゆ	玄米でおかゆを炊くときに選択します。	0.5~1 カップ	0.5~1.5 カップ	玄米がゆ	80~110 分		
麦ごはん	白米	炊込み	麦ごはんを炊くときに選択します。	1~4 カップ	2~7 カップ	分づき米	使用せず	45~75 分	●もち米だけでは炊けません。もち米2に対して白米1の割合で混ぜてください。 ●すしめし(→クッキングパル11)を炊くときは水タンクを使用します。(RZ-GVタイプのみ) ●5分がゆを炊く場合、お米の量を約半分にしてください。
もち米 (おこわ)	白米	炊込み	もち米(おこわ)を炊くときに選択します。	1~4 カップ	2~7 カップ	おこわ			
白米 無洗米 (炊込み おかゆ)	白米 無洗米	炊込み	炊込みごはんを炊くときに選択します。	1~4 カップ	2~7 カップ	白米 (無洗米)			

※炊飯時間の目安は、電圧100V・室温20℃・水温18℃・水加減はそれぞれの水位目盛での目安です。

※炊飯時間は、電圧・室温・水加減・穀類の種類や配合などにより変わります。

●おいしく保温するポイント → P.21