

日立 **IH** ジャー炊飯器 **家庭用**  
[圧力式]



フロストホワイト(W)



フロストブラック(K)

圧力&スチーム  
**ふっくら御膳**

日立 **IH** ジャー炊飯器

**HITACHI**  
Inspire the Next

# 取扱説明書

・料理集

保証書付  
(保証書は裏表紙に付いています)

オールゼット プイ ズー エム  
型式 **RZ-V100GM**



このたびは日立 **IH** ジャー炊飯器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。

圧力式ジャー炊飯器は内部が高圧になるため、取り扱いを  
誤ると危険ですので、この取扱説明書をお読みになり、  
正しくお使いください。

お読みになったあとは、大切に保管してください。

「安全上のご注意」(→P.8~12)をお読みいただき、  
正しくお使いください。

日立家電メンバーズクラブの  
My家電への製品登録をおすすめします

さまざまなサービスをご利用いただけます。

- ▶ 家電製品の登録・管理
- ▶ お役立ち情報
- ▶ 安全点検サービス料金割引
- ▶ パーツショップ送料特典
- ▶ お知らせ



登録は  
こちら

詳しくは → P.57

# もくじ

## ご使用の前に 4~17

- 各部のなまえ ..... 4  
(本体・付属品・操作部・表示窓・水位目盛)
- 安全上のご注意 ..... 8
- 使用上のご注意 ..... 12
- 現在時刻の合わせかた ..... 14
- 液晶表示の切り替えかた ..... 15
- メロディー音の切り替えかた ..... 16
- 炊飯直後のプレートのつゆを  
少なくするモードへの切り替えかた ..... 17

## 炊飯 18~31

- おいしく炊くコツ ..... 18
- 上手な冷凍と解凍のコツ ..... 19
- 給水レスオートスチーマーについて ..... 19
- 炊飯コースの使い分け ..... 20
- 本体の準備をする ..... 22
- 操作手順およびお米とコースの  
選択方法 ..... 23
- 炊飯をする ..... 24

- 少量炊飯をする ..... 26  
(少量のごはんを炊くときに)
- 極上炊飯をする ..... 27  
(極上コースで炊き分けたいときに)
- 予約炊飯をする ..... 28  
(食べたい時刻に炊き上げる)
- 快速炊飯をする ..... 30  
(短時間で炊飯したいときに)
- 浸し炊飯をする ..... 31  
(お米を長めに浸したいときに)

## 保温 32~34

- 保温をする ..... 32
- 保温方法の使い分け ..... 32
- 「保温低」「保温高」の切り替えかた ..... 32
- 保温に適さないごはん ..... 33
- 保温をやめるときは ..... 33
- 「切」状態から保温にする ..... 33
- おいしく保温するポイント ..... 33
- 保温中のごはんを再加熱する ..... 34

おいしさにこだわった【極上】コースをお試しください

詳しくは  
➡P.27

いろいろなお米をお好みの食感に炊き分けます

極上しゃっきり



極上ふつう



極上もちもち



極上すしめし



本製品は、お米の種類や炊き方に合ったコースを選ぶことで、お好みの仕上がりで炊き分けることができます。工場出荷時は【エコ炊飯】に設定されています。【エコ炊飯】は消費電力量を抑えて炊飯しますが、少し硬めに炊き上がります。【極上】コースはお好みの食感に炊き上げるおすすめ炊飯コースです。

用途やお好みに合わせて極上【ふつう】【しゃっきり】【もちもち】の3つの炊き分けができます。極上【すしめし】は合わせ酢を混ぜたときちょうどよい硬さになるごはんを炊くコースです。

2 操作部の極上ボタンを押すと【極上】コースが選べます。ぜひお試しください。



**お手入れ 35~39**

お手入れをする	35
本体・本体の内側	35
吸気口・排気口	35
温度センサー	35
フック部	35
しゃもじ・計量カップ	35
内がま	36
給水レスオートスチーマー	36
(調圧弁・ふた加熱板・ふたパッキン・負圧弁・安全弁・蒸気センサー・圧力調整装置・蒸気口)	
においが気になるときは「お手入れコース」	39

**お困りのときは 40~47**

お困りのときは	40
おいしく炊けないときは(お試しいただきたいこと)	40
炊飯について	41~43
予約炊飯について	43
保温について	44
液晶表示について	45
内がまのフッ素被膜について	45
お知らせ表示について	46
停電について	46
ふたについて	46
本体とふたのすき間についてなど	47
音が気になる	47

**料理集 48~56****仕様・その他 57~59**

別売り部品	57
日立家電メンバーズクラブのご案内	57
仕様	58
保証とアフターサービス	58
ご相談窓口	59

**保証書 裏表紙****圧力式炊飯器だから****ふたの操作は確実に**

- 炊飯前後、ふたを閉めるのに重く感じる場合があります。ゆっくりカチッと音がするまで確実に閉めてください。
- 炊飯後、ふたが開くのに少し時間がかかる場合があります。

**炊飯中にふたを開けない**

- 炊飯中にふたを開けないでください。(やけどのおそれ)

**水加減は水位目盛を守って**

- 水位目盛より多めに水加減をすると、圧力を抜くときにふきこぼれる場合があります。水位目盛を守ってください。

**炊飯中に勢いよく蒸気が出る場合があります → P.43**

- 炊飯中は蒸気口に手や顔を近づけないでください。コースによっては炊飯の途中で蒸気が出ます。
- 炊飯中に動かしたり、揺らしたりすると、勢いよく蒸気が出ます。
- 「コース」によっては蒸気が出ますので、壁や家具に蒸気が当たらないようにご使用ください。

# 各部のなまえ (本体・付属品・操作部・表示窓・水位目盛)

初めてお使いになるときは、付属品、内がま、プレート、ふた加熱板を洗ってください。 → P.35

## 本体

給水レスオートスチーマー

→ P.10、12~13、19、36~38

調圧弁

→ P.10、36

負圧弁

→ P.13、36

安全弁

→ P.10、36

ふたパッキン

→ P.13、36

プレート

ふた加熱板

## 内がま

→ P.8、11~13、36

水位目盛 (4箇所) → P.7、11

### ご注意

内がまを本体から取り出すときは、ふたパッキンに触れないように、少し手前側に引き上げてください。また、内がまを本体に入れるときは、ふたパッキンに触れないように、少し手前側に寄せながら入れてください。内がまの出し入れ時にふたパッキンに触れるとつゆが飛び散る場合がありますので、ご注意ください。

着脱レバー

→ P.37

ふた加熱板を着脱するときには上方向に押し上げる。

蒸気口

## 内がま保持部

内がまが回転したり、浮き上がることを抑えます。引っ張らないでください。

指掛け部

内がまを持ち上げる時に指を掛けやすくしています。

## 付属品

コンパクトしゃもじ  
(自立式)



計量カップ

約180mL  
(約1合)



次のページは「操作部・表示窓・水位目盛」

→ P.00 の数字は主な説明のあるページです。

### フックボタン

押すとふたが開く。

#### 警告

ふたを開けるときは「圧力」表示が消えて蒸気口から蒸気が出ていないことを確認してからフックボタンをゆっくり押す

炊飯中はふたを開けない  
(やけどのおそれ)

#### お願い

圧力式は密閉度が高く、蒸気が抜けにくいいため、炊飯直後はフックボタンが重く感じる場合があります。少し強めにフックボタンを押してください。

### 蒸気口

炊飯中は蒸気が出るので手や顔を近づけない。  
(やけどのおそれ)

→ P.10~11

### ふた

ふたはフックボタンの両脇を押して「カチッ」と音がするまで確実に閉める。

#### お願い

圧力式は密閉度が高く、蒸気が抜けにくいいため、炊飯直後はふたを閉めるときに重く感じる場合があります。少し強めにふたを押しながらゆっくりと閉めてください。



### 吸気口 (本体底面)

→ P.8、35

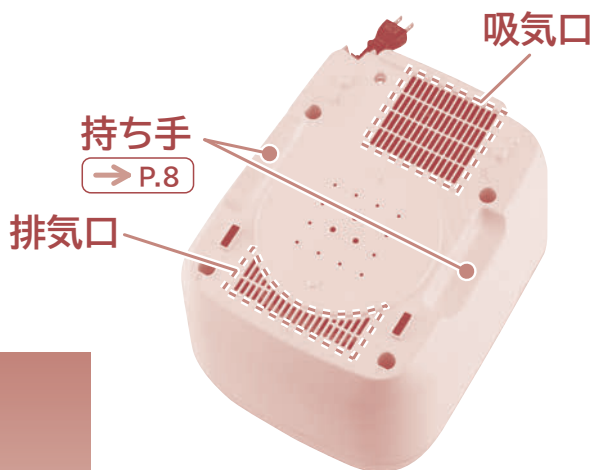
### 操作部・表示窓

→ P.6、7

### 排気口 (本体底面)

→ P.8、35

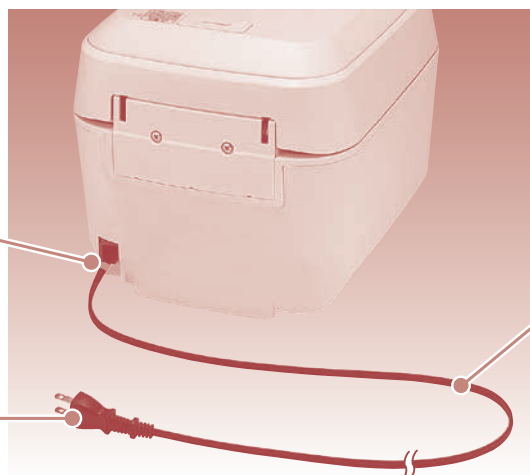
### 本体底面



### 持ち手

→ P.8

### 本体後面



### 赤マーク

赤マーク以上は引き出さない。  
(破損の原因)

### 電源プラグ

引っ張って戻す。

→ P.8~9、12

### 電源コード

→ P.9

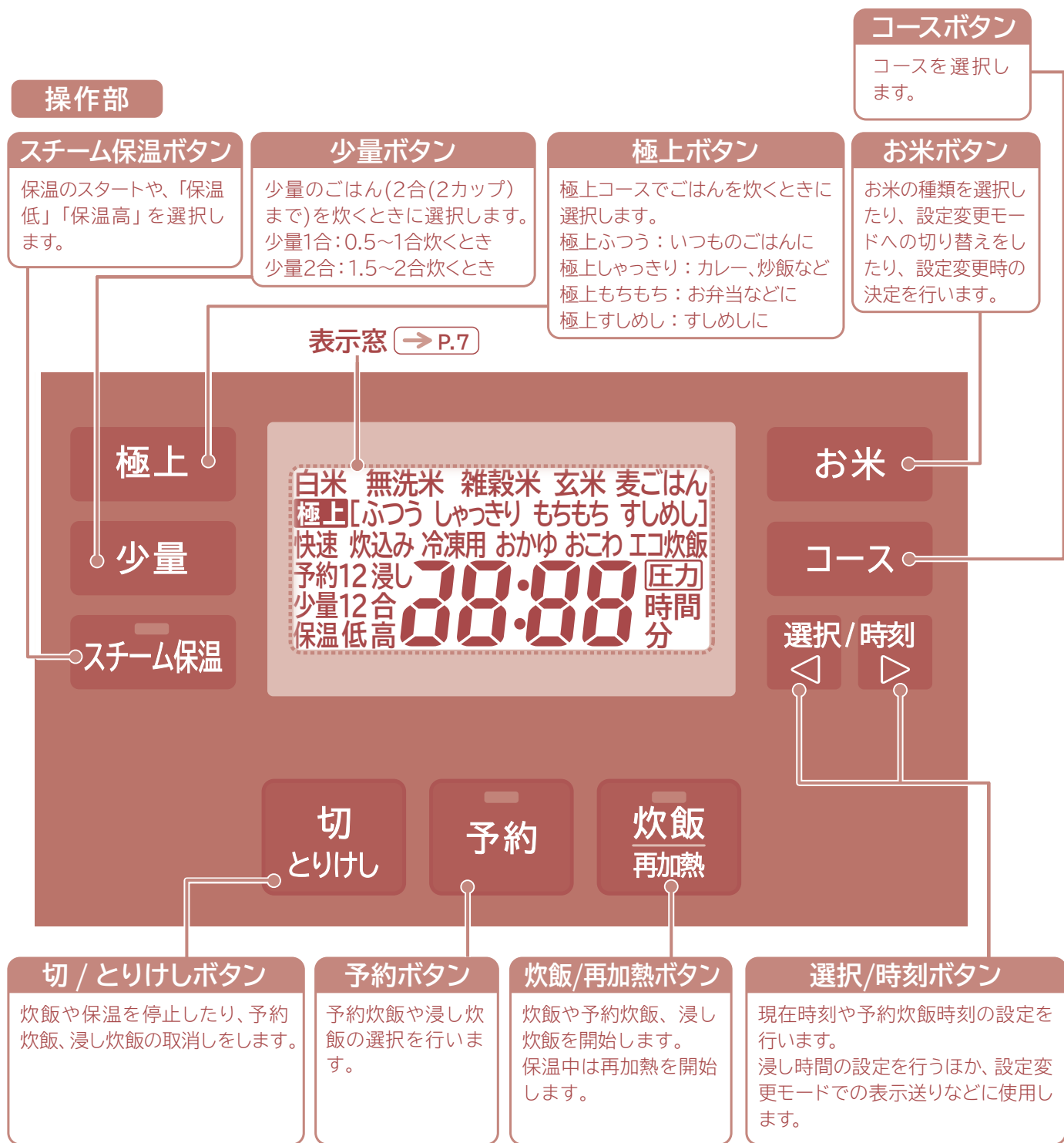
#### ご注意

電源コードは引き出してゆっくり戻すと、巻き取りが停止し、長さを調整できます。巻き取るときは一度赤マークまで引き出してから、巻き取ってください。(ゼンマイ式のため、少し引き出した状態からは巻き取れない場合があります。) 電源コードにねじれや、折り癖があると巻き取れません。

●この取扱説明書では、説明をわかりやすくするため、写真や図の色を変更しています。

# 各部のなまえ (本体・付属品・操作部・表示窓・水位目盛) つづき

図は説明のために全ての表示が点灯した状態です。



目の不自由な方への配慮です。

**凸マーク**

炊飯/再加熱ボタンに「○」、切/とりけしボタンに「◯」の凸部をつけています。

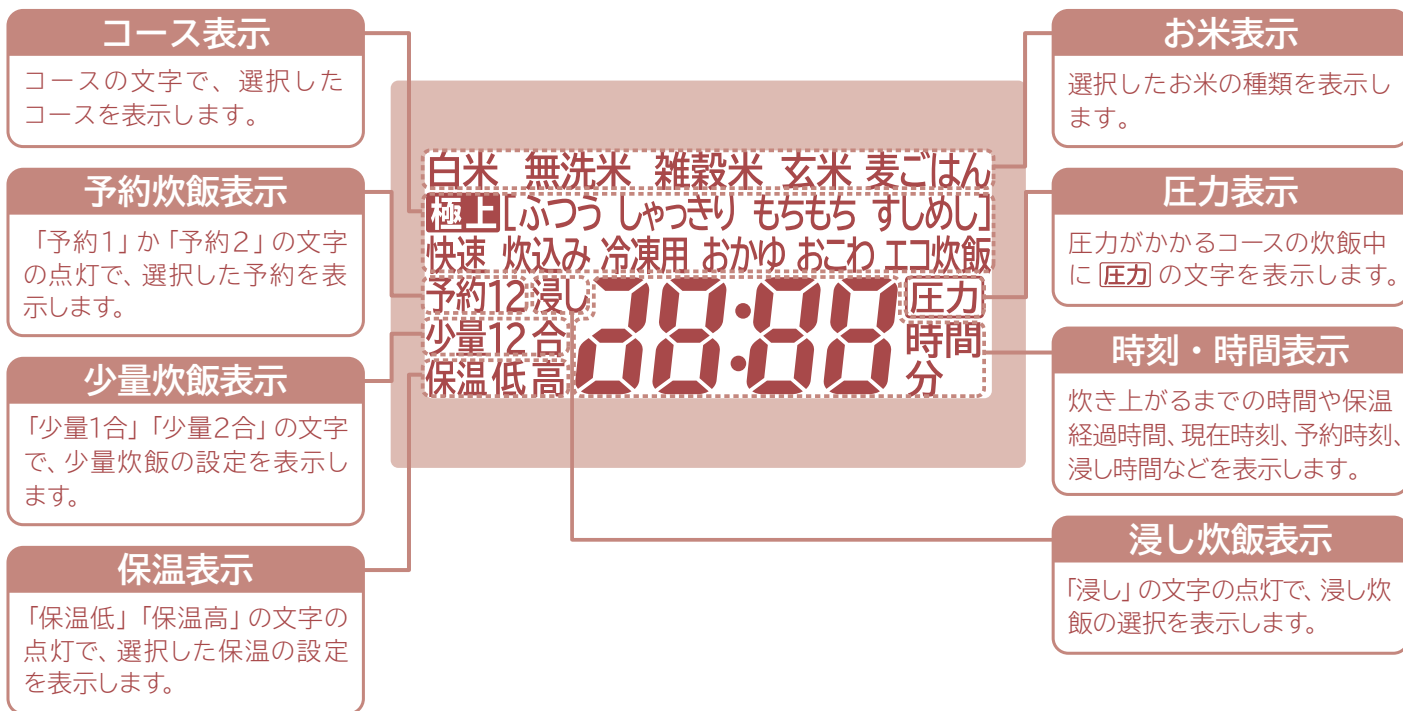
**ブザー音**

コースや時刻合わせの起点でブザー音が変わったり、時刻を起点(「12:00」表示)に戻せます。

→ P.14

## 表示窓

- 工場出荷時は、電源プラグがコンセントに差し込まれていないときは、画面表示が消灯する設定になっています。
- 表示する設定の切り替えかた → P.15

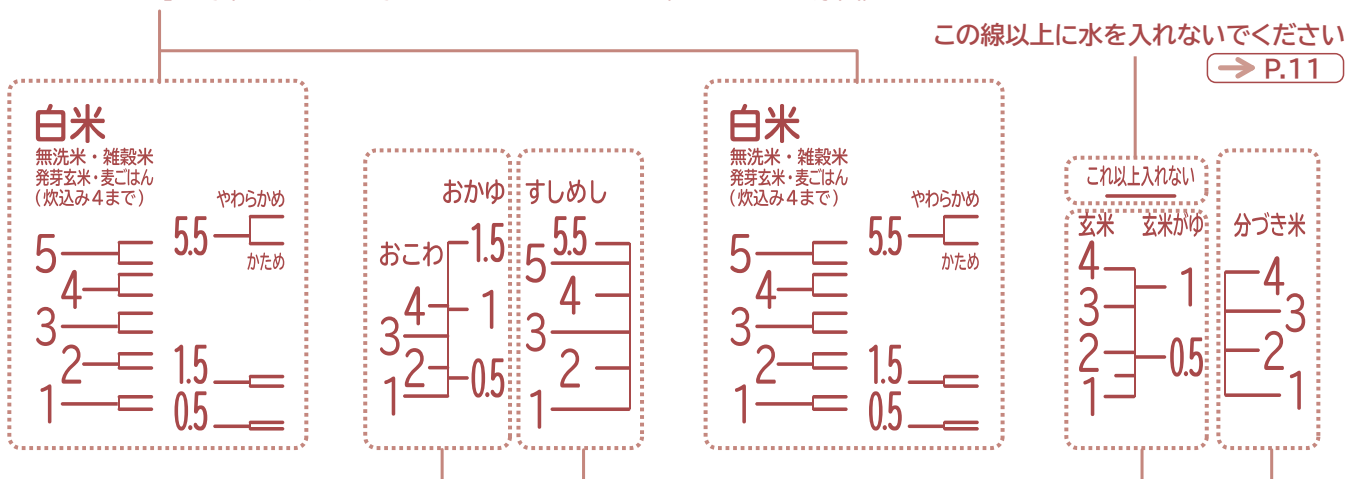


## 内がまの水位目盛

お米の種類や炊き方に合わせて、水加減をしてください。

### ■ 白米・無洗米・雑穀米・発芽玄米・麦ごはんを炊くとき

- お好みにより「やわらかめ」「かため」の水位目盛の範囲で水加減をしてください。
- 炊込みは4カップ（水位目盛4）まで炊飯できます。
- 「やわらかめ」の水位目盛以上に水を入れないでください。（ふきこぼれの原因）



### ■ おこわ・おかゆ・すしめし・玄米・玄米がゆ・分づき米を炊くとき 指定の水位目盛を使う

# 安全上のご注意 (必ずお守りください)

お使いになる人や、ほかの人への危害、財産への損害を未然に防止するため、お守りいただくことを、次のように説明しています。  
また、本文中の注意事項についてもよくお読みのうえ、正しくお使いください。

## 感電・ショート・発火・火災・けがを防ぐために

### 警告



改造禁止

- 改造はしない
- 修理技術者（サービスエンジニア）以外の方は修理・分解をしない



禁止

- 本体を水につけた場合は使用しない。
- 本体を水のあるところに置いたり、水につけたり、かけたりしない
- 本体底面の吸気口・排気口やすき間にピンや針金などの金属物や異物を入れない
- 子供だけで使わせたり、乳幼児の手の届く所で使わない

異常時  
故障時は

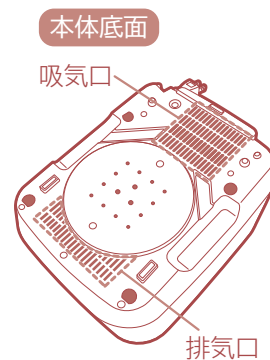


指示

- 直ちに電源プラグをコンセントから抜き、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 ・運転中に異常な音がある
- ・電源コードを折り曲げると通電したり、しななかったりする
- ・異常に熱くなったり、焦げ臭いにおいがする ・水漏れする
- ・触れるとビリビリ電気を感じる ・自動的に切れないときがある
- ・モーターの回転が止まったり、遅かったり、不規則なときがある
- ・その他の異常・故障がある



### 注意



指示

- 磁気に弱いものを近づけない
- 壁や家具の近くや、キッチン用収納棚を使うときは、中に蒸気がこもらないようにする
- 医療用ペースメーカーをご使用の場合は、本製品の使用にあたって、医師とよくご相談ください



- ふたを開くときは、ふたが完全に開く場所で使う
- 本体を持ち運ぶときは、ふたを持たず、持ち手を持って移動する







禁止

- 本体を持ち運ぶときは、フックボタンに触れない
- ふたを開閉する際は、回転の根元付近に手指や物を置かない(挟まれる恐れ)
- 本体内側に金属製の小物やアルミ箔などが入ったまま使わない
- 専用の内がま以外は使用しない
- 内がまを床に落としたり、強くぶついたりして亀裂が生じたり、変形したりした場合は、使用しない
- こんな場所では使わない
  - ・水のかかるところや、ガスコンロなど火気の近く
  - ・不安定な場所や、熱に弱い敷物の上
  - ・荷重強度が不足しているスライド式テーブルの上
  - ・排気口・吸気口をふさぐような敷物や、アルミ箔の上



 <b>警告</b>	死亡または重傷を負うことが想定されるもの。
 <b>注意</b>	傷害を負うことが想定されるか、または物的損害の発生が想定される内容です。

 	してはいけない「禁止」内容です。
 	実行しなければならない「指示」内容です。

## 電源プラグ・電源コード・コンセントの発火や漏電を防ぐために

(感電・けが、発煙・発火・火災のおそれ)

### 警告

コンセントは



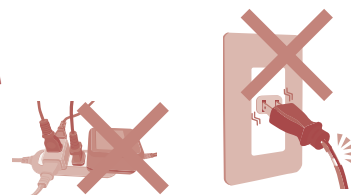
指示

- 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



禁止

- 傷ついたり、ゆるんだりしたコンセントを使用しない
- タコ足配線はしない



電源プラグ、  
電源コードは



禁止

- ぬれた手で電源プラグの抜き差しをしない
- 電源プラグ、電源コードは、水につけたり水をかけたりしない
- 電源プラグを水につけた場合は使用しない
- 電源プラグや電源コードが痛んでいる場合は使用しない
- 電源プラグ、電源コードを傷つけない

・加工しない ・無理に曲げない、引っ張らない、ねじらない、束ねない  
・加重をかけない、重い物をのせない、挟み込まない・高温部に近づけない



指示

- 電源プラグはコンセントの奥までしっかり差し込む
- 電源プラグの刃や刃の取り付け部分にほこりが付着している場合はよく拭く

### 注意



電源プラグ  
を抜く

- 使用時以外は電源プラグをコンセントから抜く



指示

- 電源プラグを抜くときや、巻き取るときは、電源コードを持たず電源プラグを持つ

# 安全上のご注意 つづき

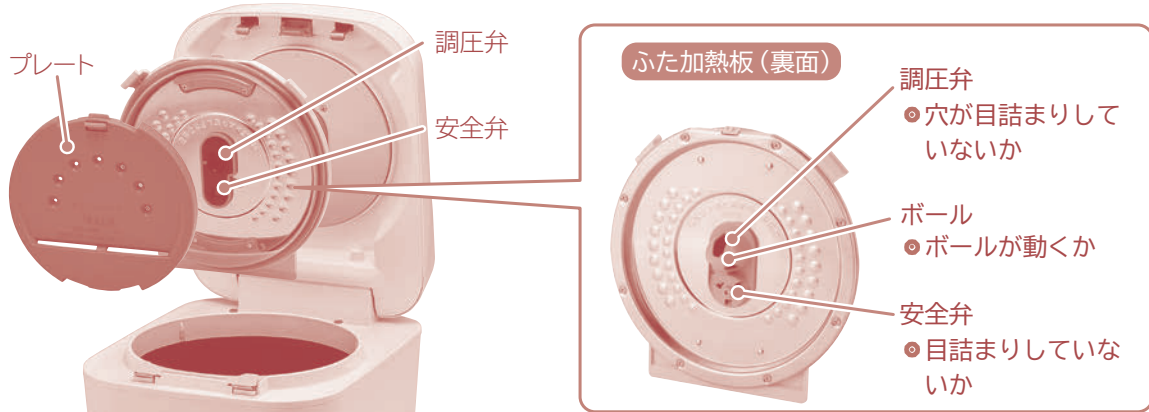
## 炊飯時のやけどやけがを防ぐために

やけど・けがのおそれ(炊飯中は圧力がかかるため取り扱いを誤ると危険です)



指示

- 炊飯の前にふた加熱板とプレートを外して調圧弁と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  
また、プレートを忘れずに取り付ける  
(湯がふき出したり、突然ふたが開いてやけどのおそれ) → P.22



- ふたはフックボタンの両脇を押して「カチッ」と音がするまで確実に閉める

フックボタンの  
両脇を押す



- ふたを開けるときは「圧力」表示が消えて、蒸気口から蒸気が出ていないことを確認してから、フックボタンをゆっくり押す  
炊飯中はふたを開けない

フックボタン



- 炊飯中にやむをえずふたを開けるときは、「切/とりけし」ボタンを押して炊飯を中止できます  
圧力が抜けて蒸気口から勢いよく蒸気が出ますので、やけどに注意し、約30秒後に点滅している「圧力」の表示が消えてから、ふたを開けてください  
・おかゆ等のコースの場合、勢いよくおねばがでることがありますので注意してください

- フック部に米粒などが詰まったときは、ようじなどでかき出す  
(ふたが確実に閉まらない原因となり、炊飯中に突然ふたが開いてやけどのおそれがあります)

ふたフック部  
米粒などが付いて  
いないか確認する



本体フック部  
米粒などが詰まって  
いないか確認する



# 炊飯時のやけどやけがを防ぐために つづき

やけど・けが・衛生上の問題発生のおそれ（炊飯中は圧力がかかるため取り扱いを誤ると危険です）



## 高温の蒸気が勢いよく出てやけどやけがのおそれがあります



禁止

- 圧力炊飯中（**圧力**）の表示時はふたを開けない
- 蒸気口に手や顔を近づけたり、触れたりしない
  - ・特に乳幼児に触れさせないように注意してください
- 炊飯中はふたを開けたり、本体を揺らしたり、持ち運んだりしない
- 子どもだけで使わせたり、乳幼児の手の届くところで使わない



指示

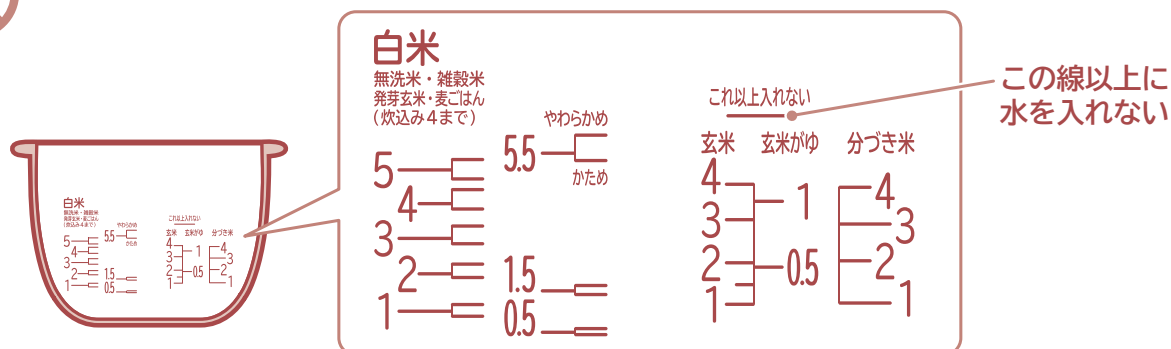
- 炊飯をするときは、コースを確認する
  - ・「おかゆ」を他のコースで炊くと、多量にふきこぼれて危険です
- 炊飯中にやむをえずふたを開けるときは、「切/とりけし」ボタンを押して炊飯を中止できます
  - ・圧力が抜けて蒸気口から勢いよく蒸気が出ますので、やけどに注意し、約30秒後に点滅している**圧力**の表示が消えてから、ふたを開けてください
  - ・おかゆ等のコースの場合、勢いよくおねばがでることがありますので注意してください
  - ・炊飯を続ける場合は、お米・コースの選択を確認し、「炊飯/再加熱」ボタンを押してください
  - ・炊飯を中止した状態によってはうまく炊き上がらないことがあります
- ふたを完全に開けてからごはんをよそう

## 食材がとび出したり、湯がふき出したり、突然ふたが開いてやけどのおそれがあります



禁止

- 内がまの「これ以上入れない」の線以上に水を入れない



- 取扱説明書・料理集に記載の炊飯メニュー以外の用途には使わない
  - ・ねりもの（はんぺんなど）や豆类、麺類などの加熱中にふくらむ具材の煮込み料理（赤飯は、ささげを別にゆでてから調理します。詳しくは料理集をご覧ください）
  - ・急激にあわの出る「重そう」などを使う料理
  - ・多量の油を入れる料理
  - ・「カレー」や「シチュー」のルーなど、のり状になる料理
  - ・ジャムなど泡立つ料理
  - ・食材をポリ袋などに入れて炊飯器で加熱する料理
- 青菜、トマトなど薄皮状のものが浮きやすい野菜、具材を入れた料理や、クッキングシート、アルミ箔、ラップを使った料理はしない

# 安全上のご注意 つづき

## 炊飯時のやけどやけがを防ぐために つづき

やけど・けが・衛生上の問題発生のおそれ（炊飯中は圧力がかかるため取り扱いを誤ると危険です）

### ⚠️ 注意



禁止

- 「保温低」の場合は24時間、「保温高」の場合は12時間以上の保温をしない
- 再加熱を繰り返し行わない
- 「発芽玄米」「玄米」「分づき米」「麦ごはん」「もち米（おこわ）」を炊飯したときや「炊込み」「おかゆ」コースで炊飯したときは保温しない

## お手入れの際の事故・感電・火災を防ぐために

やけど・けが・火災・発煙・発火のおそれ

### ⚠️ 注意



指示

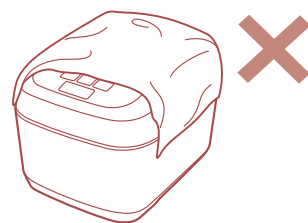
- 使用中や使用直後は、蒸気口、内がま、ふた加熱板、プレートなどの高温部に触れない
- 炊飯直後に内がまに触れるとき（飯台に移してすしめしを作るなど）は、ミトンなどを用い、やけどに注意する
- お手入れは電源プラグを抜き、本体が冷めてから行う
- ふた加熱板は、冷めてから外す
- プレートは冷めてから外す

# 使用上のご注意

故障や誤動作を防ぐために、次のことをお守りください。

## 本体の取り扱い

- ふきん・タオルなどで、ふたを覆った状態で使わない  
（変色・変形・故障の原因）



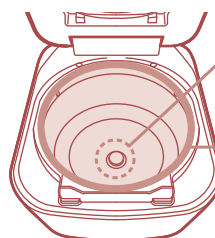
- 異物が付いたまま使わない  
特に右図の部分はきれいにする  
（故障やうまく炊けない原因）

内がまのツバ部や  
底の部分



温度センサー

内がまのツバ部が  
あたる部分



- 本体をIHクッキングヒーターの上に置かない  
（IHクッキングヒーターの誘導加熱による故障のおそれ）

- テレビ・ラジオ・インターホン・コードレス電話の近くで使わない  
（雑音や画面のちらつきの原因）

- 空だきはしない  
（過熱の原因）

- 本体を落としたり、破損したときは使用を中止し、お買い上げの販売店に  
修理・点検を依頼してください

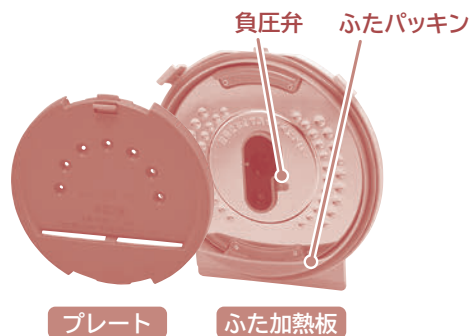
## 給水レスオートスチーマーの取り扱い

- 炊飯するたびにふた加熱板とプレートを外して洗ってください  
(おねばが乾燥・変色したものがたまる原因)  
(保温しない場合は水がたまりすぎてごはんにたれる原因)

- ふたパッキンや負圧弁は外れないので、引っ張らないでください  
(破損・変形すると、圧力がかからずうまく炊けない原因)

- プレートを付けないと、スチームによる加湿効果が得られなくなります

給水レスオートスチーマー



## 内がまの取り扱い

### 内がま内面フッ素被膜の保証について

- 内がま内面フッ素被膜の保証条件と期間は保証書記載のとおりです
- 誤った使い方による被膜の傷つき、はがれについては保証対象外です  
これらの場合は、保証期間内でも「有料」の対応とさせていただきます  
また内がま外面の塗装も保証対象外です

#### <保証対象の不具合例>

フッ素被膜の部分的なふくれや  
広範囲のはがれ、底面全体に泡  
状のブツブツしたものが発生し  
た時など製造に起因する不具合。

#### <誤った使い方による保証対象外の不具合例>

具体的な内容や写真はWebページでご確認いただけます。

点状、線状の傷、あるいは  
凹みにより被膜がはがれて  
いる状態。傷で金属素地が  
見えている状態。



詳細はこちら

- 内がまの塗装が気になる場合や、内がまが変形した場合は購入いただけます → P.57

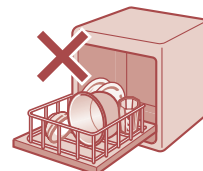
## フッ素皮膜の傷つき、はがれなどを防ぐために、 次のことをお守りください

- 内がまを直火にかけたり、電子レンジで加熱したり、電磁調理器などに使用しない
- 内がまでお米を研ぐ場合は、金属製の泡だて器などを使ったり、ざるなどをあてたりしない
- 内がまの中で酢を使わない。調味料を使ったごはんは保温せず炊飯後早めに洗う
- 金属製のおたまは使わない(おかゆをすくう場合など)
- しゃもじは付属のものを使う



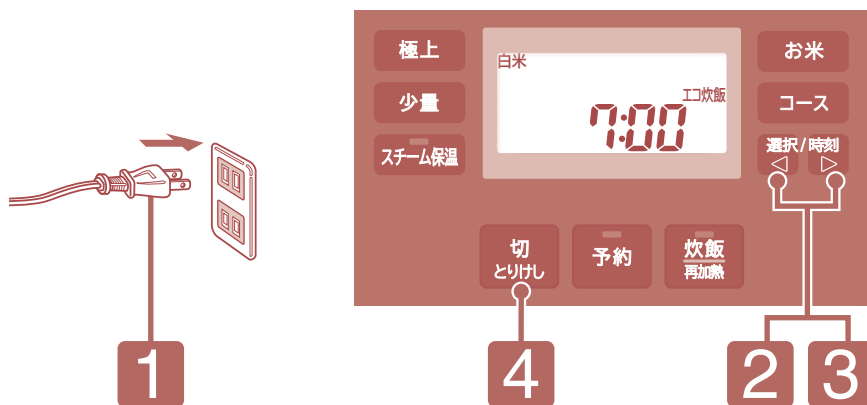
### お手入れのとき

- ・内がまを洗いおけとして使わない  
(スプーンや食器類などを入れない)
- ・やわらかいスポンジでやさしく洗い、  
金属たわしやナイロンたわしなどは使わない
- ・スポンジの研磨粒子部分で洗わない
- ・食器用洗剤(中性)以外の洗剤や漂白剤、クレンザー、  
みがき粉などは使わない
- ・洗い後に乾かす際、食器の上に伏せない、  
食器洗い乾燥機、食器乾燥機は使わない



# 現在時刻の合わせかた

- 電源プラグがコンセントに差し込まれていないときは、表示は消灯しますが、時計は内蔵電池により動作しています。
- 電源プラグがコンセントに差し込まれていないときも、現在時刻を液晶に表示する設定に変更できます。
- 時計は室温により、1か月に約2分程ずれることがあります。その際は以下の手順で、現在時刻に合わせてください。



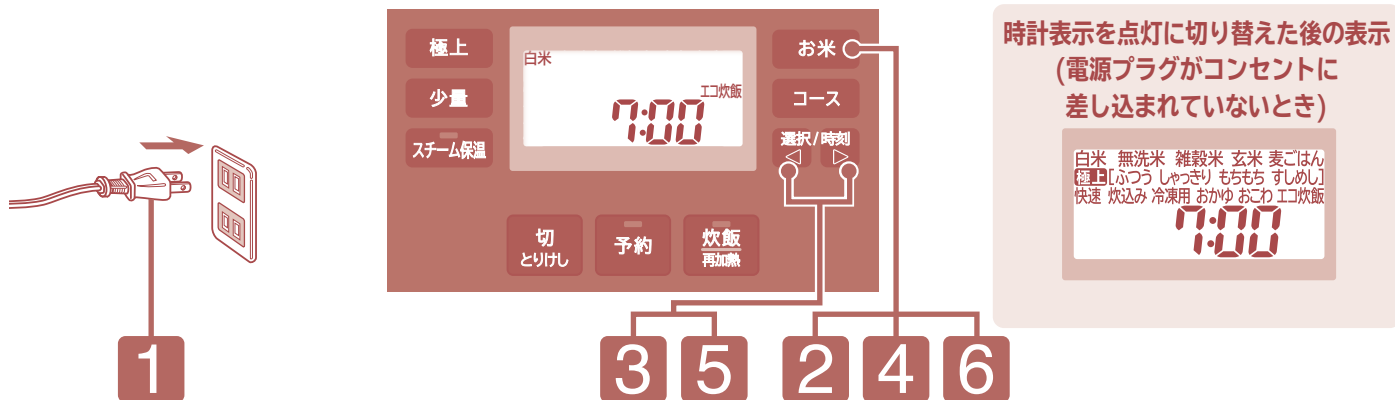
例) 「7:00」を「20:30」にするとき ※お米・コースの表示は一例です。

<p><b>1</b> 電源プラグをコンセントに差し込む</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>●炊飯中、保温中、予約中、再加熱中は時刻合わせができません。</li> <li>●設定されているお米・コースと、現在時刻が表示されます。</li> </ul>
<p><b>2</b> ◀ または ▶ を約1秒間押し、時刻表示を点滅させる</p>	<p>ピッと鳴り点滅</p>	<p>時刻点滅中に「少量」ボタンを約3秒間押しすと、「12:00」表示(昼の12時)になり、起点に戻ります。</p>
<p><b>3</b> ◀ または ▶ を押し、「20:30」にする</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●◀ または ▶ を押すごとに時刻が変わります。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・◀ は1分単位で戻り、▶ は1分単位で進みます</li> <li>・押し続けると10分単位で早送りします</li> </ul> </div>		<ul style="list-style-type: none"> <li>●時計は24時間表示で、夜中の12時は0:00に、昼の12時は12:00に合わせます。</li> <li>●「切/とりけし」ボタンを押さないと、約1分後に自動的に時刻合わせ完了となります。</li> </ul>
<p><b>4</b> 切/とりけし を押し、時刻合わせを完了させる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●時刻表示が点滅から点灯に変わります。</li> </ul>		<p><b>炊飯中、保温中、予約中、再加熱中に現在時刻を確認したいとき</b></p> <p>◀ または ▶ ボタンを押すと、現在時刻を3秒間表示し、元の表示に戻ります。</p>

# 液晶表示の切り替えかた

## (電源プラグをコンセントから抜いた時も時計を表示する)

- 工場出荷時は、時計表示は「消灯」に設定されています。  
時計表示を「点灯」に切り替えたいときは、以下の手順で切り替えてください。
- 液晶表示を「点灯」に設定しているときに電源プラグをコンセントから抜くと、表示がうすくなり、再び濃くなる場合があります。これは内蔵電池に切り替わるため、異常ではありません。



※お米・コースの表示は一例です。

<p><b>1</b> 電源プラグをコンセントに差し込む</p>		<p>●「切」ボタンを押すと、設定の途中でも、最初の画面に戻ります。設定の途中だったものはリセットされます。</p>
<p><b>2</b> <b>お米</b> を約5秒間長押しし、設定変更モードに切り替える。</p>		
<p><b>3</b> ◀ または ▶ を押し、画面に「P2-」を表示させる</p> <p>●画面の表示は ▶ を押すと進み ◀ を押すと戻ります。</p>		
<p><b>4</b> <b>お米</b> を押す。</p> <p>● <b>お米</b> を押すと「液晶表示の設定」の変更に入ります。</p>		
<p><b>5</b> ◀ または ▶ を押し、設定を切り替える</p> <p>● ◀ または ▶ を押すごとに表示が切り替わります。</p>		
<p><b>6</b> <b>お米</b> を押し、設定を確定させる。</p> <p>● <b>お米</b> を押すと、設定が確定し、最初の画面に戻ります。</p>		<p>●操作をしないと、約3分後に自動的に設定を確定させます。</p>

# メロディー音の切り替えかた

- 炊飯の開始と終了をメロディー音でお知らせします。
- 工場出荷時は「メロディー（標準）」に設定されています。  
「メロディー（低音）」・「ブザー」または「無音」に切り替えできます。以下の手順で切り替えてください。
- 「無音」設定でも、誤操作などへのお知らせ音は無音にできません。



※お米・コースの表示は一例です。

<p><b>1</b> 電源プラグをコンセントに差し込む</p>		<p>●「切」ボタンを押すと、設定の途中でも、最初の画面に戻れます。設定の途中だったものはリセットされます。</p>
<p><b>2</b> <b>お米</b> を約5秒間長押しし、設定変更モードに切り替える。</p>		
<p><b>3</b> <b>◀</b> または <b>▶</b> を押し、画面に「P1-」を表示させる</p> <p>●画面の表示は <b>▶</b> を押すと進み <b>◀</b> を押すと戻ります。</p>		
<p><b>4</b> <b>お米</b> を押す。</p> <p>● <b>お米</b> を押すと「メロディー音の設定」の変更に入ります。</p>		
<p><b>5</b> <b>◀</b> または <b>▶</b> を押し、設定を切り替える</p> <p>● <b>◀</b> または <b>▶</b> を押すごとに表示が切り替わります。</p> <p>● <b>▶</b> を押すと進み <b>◀</b> を押すと戻ります。</p>		<p>●切り替わるたび表示した番号のメロディー音が鳴ります。</p>
<p><b>6</b> <b>お米</b> を押し、設定を確定させる。</p> <p>● <b>お米</b> を押すと、設定が確定し、最初の画面に戻ります。</p>		<p>●操作をしないと、約3分後に自動的に設定を確定させます。</p>



# 炊飯直後のプレートのつゆを少なくするモードへの切り替えかた

- ごはんの表面の乾燥を防ぐため、炊飯直後のふた加熱板・プレートにはつゆが付きます。つゆが気になるときは、蒸らし時間を長くしてつゆを少なくするモードに切り替えることができます。一度切り替えると元に戻す操作をするまで記憶します。



<p><b>1</b> 電源プラグをコンセントに差し込む</p>		<p>●「切」ボタンを押すと、設定の途中でも、最初の画面に戻れます。設定の途中だったものはリセットされます。</p>
<p><b>2</b> <b>お米</b> を約5秒間長押しし、設定変更モードに切り替える。</p>		
<p><b>3</b> <b>◀</b> または <b>▶</b> を押し、画面に「P3-」を表示させる</p> <p>●画面の表示は <b>▶</b> を押すと進み <b>◀</b> を押すと戻ります。</p>		
<p><b>4</b> <b>お米</b> を押す。</p> <p>● <b>お米</b> を押すと「つゆを少なくするモードの設定」の変更に入ります。</p>		<p><b>つゆを少なくするモードに切り替えると</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●炊飯時間が約5分長くなります。</li> <li>●プレート内にたまる水が少なくなります。</li> <li>●圧力式で密閉度が高いため、つゆを少なくするモードに切り替えても多少つゆが付きます。</li> </ul>
<p><b>5</b> <b>◀</b> または <b>▶</b> を押し、設定を切り替える</p> <p>● <b>◀</b> または <b>▶</b> を押すごとに表示が切り替わります。</p>		<p>保温中につゆが気になるときは「保温高」を選んでください。</p> <p>➔ P.32</p>
<p><b>6</b> <b>お米</b> を押し、設定を確定させる。</p> <p>● <b>お米</b> を押すと、設定が確定し、最初の画面に戻ります。</p>		<p>●操作をしないと、約3分後に自動的に設定を確定させます。</p>

# おいしく炊くコツ

次のページは「炊飯コースの使い分け」

## お米を計量する

- 付属品の計量カップで正しく計る

付属品計量カップの  
1カップ(すりきり1杯)量

約180mL(約1合)

1カップはすりきり1杯



**お願い** 市販の計量カップや計量米びつは使わないでください。  
(お米の量が異なることがあります)

## お米を研ぐ

- お米はやさしく研ぐ
- 無洗米は、底からかき混ぜ、  
にごる場合はすすぐ  
にごりは、うまく炊けない原因になることが  
あります

最初はたっぷりの水でかき  
混ぜ、水を素早く捨てる

「研ぐ→すすぐ」を水がきれい  
になるまで繰り返す



**お願い** 内がまで研ぐ場合は、金属製の泡立て器などを使わないでください。(フッ素被膜が傷つき、はがれることがあります)  
内がまを置く場所の材質によっては、内がまの色が移ったり、傷ついたりする場合があります。  
気になる場合は、ふきんなどの上に置いてください。

## 水加減をする

(水位目盛について → P.7 )

- お米を平らにならし、水平なところに置き、  
炊き方に合った水位目盛を使う
- ・ 水位目盛は目安です。お好みにより「やわらかめ」「かため」の  
水位目盛の範囲で水加減をしてください。
- ・ 「やわらかめ」の水位目盛以上に水を入れないでください。  
ふきこぼれる場合があります。



[ふつう]の目盛  
[やわらかめ]の目盛  
3  
[かため]の目盛  
内がま水位目盛(3カップの例)

- お願い**
- 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、ごはんがベタついたり、黄変する場合があります。また、硬度の高い水(海外のミネラルウォーターなど)で炊飯すると、ごはんがぱさついたり、硬くなる場合があります。お好みにより水加減してください。
  - 新米を炊くときは、「かため」の水位目盛を目安に水加減を少なめにしてください。水分の多い新米を、ベタつきを抑えて炊くためです。
  - 雑穀を炊くときの水加減は、市販の雑穀米の説明書(袋などに記載)も参考にしてください。

## 炊き上がり時

- すぐにごはんをよくほぐす  
余分な蒸気を逃がすことで、お米のベタつきや固まりを防ぎます。



底から掘り起こすよう  
に上下を返す



ごはんを潰さないよ  
う切るようにほぐす

## 浸し・蒸らしは必要ない?

本製品では、炊飯前の浸しや炊き上がり後の蒸らしは、炊飯時間に含まれているため不要です。炊き上がると自動で保温になります。

炊飯開始

浸し

炊飯時間

炊飯

蒸らし

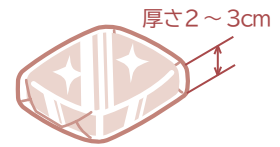
炊き上がり

お米に十分な水を吸わせます。圧力をかけながら高温をキープし、ごはんをふっくら炊き上げます。加熱時にためた水分をスチームにして蒸らします。

# 上手な冷凍と解凍のコツ

## 冷凍するとき

- 炊き上がったごはんは長時間保温せずすぐに冷凍する。
- ごはんが温かいうちに、茶わん1杯分(約150g)に分けてラップに包み、常温まで冷めたら冷凍庫に入れる。
- 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る。丸めたり、指定の分量以上をひとまとめにすると中まであたたまりにくくなります。
- ごはんをラップの間に隙間ができないようにぴったりと包み、あたためる時に上側になる面に、ラップが重ならないようにする。



炊飯

## 冷凍したごはんを温めるとき

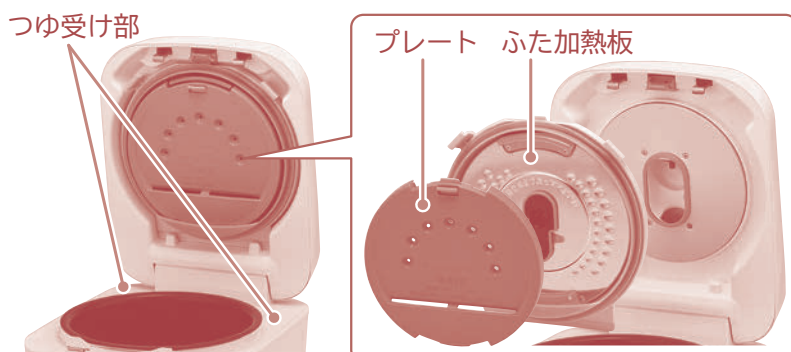
- 電子レンジであたためるときは、お使いの電子レンジの取扱説明書に従ってください。
- 取扱説明書に記載がないときは、下に記載の加熱時間を目安に、様子を見ながらあたためてください。

レンジ出力	分量	加熱時間
レンジ600W	1杯分(150g)	2~3分

# 給水レスオートスチーマーについて

給水レスオートスチーマーは、炊飯中の蒸気を蒸留水として回収し、炊飯時・保温時・再加熱時にスチームを出し、ごはんの甘みを引き出し、加湿する機能です。(水を入れる必要はありません)

- 炊飯(蒸らし)終了後・保温中はスチームで加湿しているため、給水レスオートスチーマーの表面にもつゆがつきますが、故障ではありません。また、ふたを開ける際にそのつゆがたれて、本体のつゆ受け部にたまります。たまったつゆは、炊飯・保温時のごはんの品質にはまったく影響はありませんが、気になる場合はふきん等でふき取ってください。
- 給水レスオートスチーマー内にたまる水の量は、コースや炊飯量、水加減などで変わります。
- 給水レスオートスチーマー内の水1mLが蒸発すると約1700mLの蒸気になります。蒸らし中に弁を閉じ蒸気を閉じ込めていますので、内がまの中には十分な量の蒸気が充満しています。
- プレートを付けないと、スチームによる加湿効果が得られないため、硬めの炊き上がりになります。
- 炊飯するたびにふた加熱板とプレートを外して洗ってください。  
(おねばが乾燥・変色したものがたまる原因)(保温しない場合は水がたまりすぎてごはんにたれる原因)
- お手入れは、本体が冷めてからスポンジなどのやわらかいもので洗い、たわし、ナイロンたわしは使わないでください。



## ⚠️ 注意



- ふた加熱板は冷めてから外す
- プレートは冷めてから外す  
(熱湯がこぼれるおそれ)



接触禁止

- 使用中や使用直後は、内がま、ふた加熱板、プレートなどの高温部に触れない

# 炊飯コースの使い分け

こんなときに	お米の 選択	コース	水位目盛	炊飯できる量 (カップ数)	少量 設定	炊飯時間の 目安(分)
<b>お好みの仕上がりを選ぶ</b> [ふつう] 粒感と甘みを引き出したいとき ..... ・硬めで、あっさりとした食感にしたいとき ・新米や吸水が早くベタつきやすいお米、水分の多いお米をベタつきを抑えて炊き上げます。 ・カレー・炒飯など硬めのごはん ..... [しゃっきり] ・やわらかめでよりねばりがあり、甘みを引き出したいとき ・お弁当やおにぎり用のごはん ..... [もちもち] ・合わせ酢を混ぜたときにちょうど良い仕上がりにするように炊き上げます。 ・炊飯後、別の容器に移してから酢と混ぜてください。詳しくは <a href="#">➡P.52</a> ..... [すしめし]	白米・無洗米	極上 ふつう	白米 無洗米	0.5~5.5	設定 できます	45~65
		極上 しゃっきり	白米 無洗米	0.5~5.5	設定 できます	30~45
		極上 もちもち	白米 無洗米	0.5~5.5	設定 できます	80~100
		極上 すしめし	すしめし	1~5.5	設定 できます	21~35
<b>短時間で炊飯したいときに</b> ・時間を優先した炊き方なので、ごはんの表面が水っぽくなったり、硬めに炊き上がります。		快速	白米 無洗米	1~5.5	設定 できません	21~35
<b>炊込み(具を入れた)ごはん</b> ・市販の炊込みごはんの素を使用するときは、具をお米の上にのせるようにし、かき混ぜないでください。油分が沈殿し、うまく炊けない場合があります。		炊込み	白米 無洗米	1~4	設定 できません	45~60
<b>冷凍用ごはん</b> ・まとも炊きして冷凍保存したいとき ・一杯分(150g)ごとにラップで平らな形にまともて冷凍保存してください。 <a href="#">➡P.19</a>		冷凍用	白米 無洗米	1~5.5	設定 できません	50~75
<b>おかゆ(全がゆ)に</b> ・五分がゆは、お米の量を「おかゆ」の約半分にしてください。		おかゆ	おかゆ	0.5~1.5	設定 できません	65~85
<b>もち米でおこわなどを作るときに</b> ・米と具をかき混ぜたり、具の量が多いと、うまく炊けない場合があります。 ・おこわは、もち米1カップに対し、白米(うるち米)を0.5カップの割合を目安に混ぜて炊飯します。(もち米だけでは吸水が早くうまく炊飯できないことがあります) お赤飯は <a href="#">➡P.50</a> の割合を目安に混ぜてください。		おこわ	おこわ	1~4	設定 できません	40~60
<b>消費電力を抑えて炊飯したいときに</b> ・少し硬めに炊き上がります。 ・炊飯する量が多いと炊きムラが多くなる場合があります。		エコ炊飯	白米 無洗米	1~5.5	設定 できません	40~60
<b>発芽玄米を白米に入れて炊飯するとき</b> ・発芽玄米は白米の5割未満の量を混ぜてください。5割以上の量を混ぜる場合は、お米の種類・水位目盛とも「玄米」で炊飯してください。 ・おすすめの割合: 白米(無洗米)2カップ、発芽玄米1カップ ・発芽玄米の割合が増えると、硬めの炊き上がりになります。	炊込み	発芽玄米	1~4	設定 できません	45~60	

こんなときに	お米の選択	コース	水位目盛	炊飯できる量 (カップ数)	少量 設定	炊飯時間の 目安(分)
<b>雑穀を白米に入れて炊飯するとき</b> ・雑穀は白米の3割以下の量を混ぜてください。 ・市販されている袋に水加減などの記載がある場合、それに従ってください。	<b>雑穀米</b>	<b>極上</b>	雑穀米	1~5.5	設定 できます	55~75
		<b>炊込み</b>	雑穀米	1~4	設定 できません	60~80
<b>発芽玄米、玄米、分づき米だけで炊飯するとき</b> ・分づき米は、精白米に近い7分づきの場合、白米の水位目盛で水加減し「白米」「極上もちもち」で炊いてください。 ・市販の炊込みごはんの素を使用するときは、具をお米の上にのせるようにし、かき混ぜないでください。 油分が沈殿し、うまく炊けない場合があります。 ・保温はしないでください。(におい・変色の原因になります)	<b>玄米</b>	<b>極上</b>	玄米 分づき米は 分づき米	1~4	設定 できます	63~83
		<b>炊込み</b>	玄米	1~4	設定 できません	72~92
		<b>おかゆ</b>	玄米がゆ	0.5~1	設定 できません	75~110
<b>押し麦・もち麦を白米に入れて炊飯するとき</b> ・おすすめの割合：白米(無洗米)2カップ、押し麦1カップ ・お好みで水加減を調整してください。	<b>麦ごはん</b>	<b>極上</b>	麦ごはん	1~4	設定 できません	40~60

- 炊飯時間の目安は、電圧100V・室温20℃・水温18℃での目安です。
- 炊飯時間は、電圧・室温・水加減・お米の種類などにより変わります。
- 蒸気の出る量は、炊き方によって異なります。「玄米」「おかゆ」などは蒸気のでる場合があります。→ P.43
- すべての炊飯コースで圧力がかかります。

# 本体の準備をする

1

## 内がまを本体にセットする

内がまの外側や底部の、水気や異物をふき取ってから、本体にセットする

外側の水気や異物をふき取る

**お願い** 水気や異物が付いたままセットすると故障やうまく炊けない原因



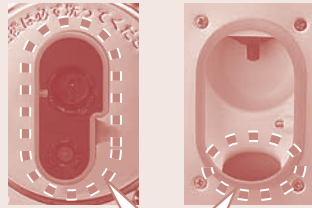
2

## ふたを確認する

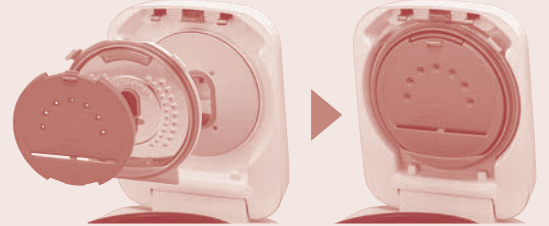
●給水レスオートスチーマーのプレートを取り付けないと、スチームによる加湿効果が得られないため、硬めの炊き上がりになります。

調圧弁、安全弁、負圧弁、蒸気口に詰まりや汚れがないことを確認する → P.36

給水レスオートスチーマーを取り付ける → P.37



米粒などの異物は取り除く



警告



炊飯の前にふた加熱板とプレートを外して調圧弁と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  
また、プレートを忘れずに取り付ける  
(湯がふきだしたり、突然ふたが開いてやけどのおそれ)

3

## ふたを閉める

●炊飯前にお米を水に浸すことと、炊飯後の蒸らしは、必要ありません。

[浸し]と[蒸らし]の工程は、炊飯工程に含まれています。

ふたは、「カチッ」と音がするまで、ゆっくりと確実に閉める



**お願い**

- 圧力式は密閉度が高く、空気が抜けにくいので、ふたを勢よく閉めると閉まりません。ふたはゆっくりと閉めてください。
- ふたは、給水レスオートスチーマーを取り付けないと閉まりません。



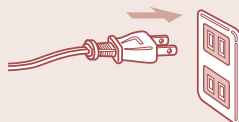
警告



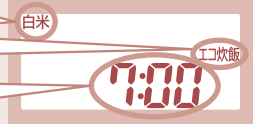
●ふたはフックボタンの両脇を押して「カチッ」と音がするまで確実に閉める (突然ふたが開いてやけどのおそれ)

4

## 電源プラグをコンセントに差し込む



設定されているお米・コースと、現在時刻を表示する



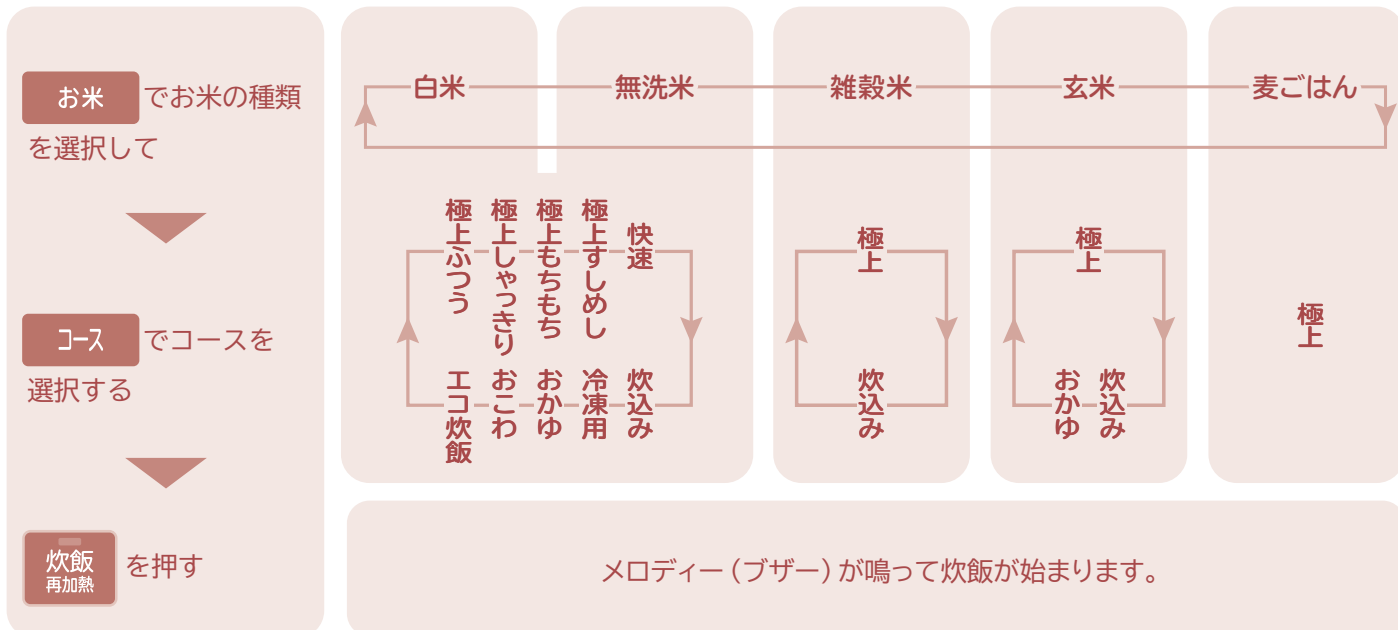
**お知らせ**

電源プラグをコンセントに差し込んだとき、カチッと音がしたり火花が出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、炊飯します

### 操作手順および お米 と コース の選択方法

● **お米** と **コース** は、押すごとに下図の順に切り替わります。



- **極上** では[極上ふつう][極上しゃっきり][極上もちもち][極上すしめし][極上]のみ選択できます。
- **▶** を押すと進み、**◀** を押すと戻ります。
- 前回炊飯した「お米」・「コース」は記憶されています。

#### すぐ炊飯する場合

炊飯をする → P.24、25

#### 2カップ以下で炊飯する場合

少量炊飯をする → P.26

#### 極上コースで炊飯する場合

極上炊きをする → P.27

#### 炊き上がり時刻を設定する場合

予約炊飯をする → P.28、29

#### 短時間で炊飯する場合

快速炊飯をする → P.30

#### お米を長く浸して炊飯する場合

浸し炊飯をする → P.31

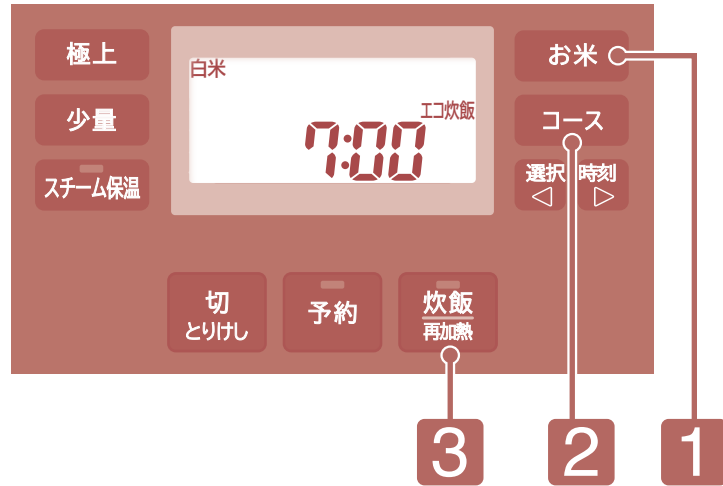
「炊飯コースの使い分け」は → P.20、21

# 炊飯をする(白米・無洗米・雑穀米・玄米・麦ごはん・)

●工場出荷時は「エコ炊飯」に設定されています。「エコ炊飯」は消費電力を抑えて炊飯しますが、少し硬めに炊き上がります。

おいしさにこだわった「極上」コースもお試ください。「極上」コースはお米の種類によって選べるコースが異なります。詳しくは [→ P.20、21](#)

●「極上[ふつう][しゃっきり][もちもち][すしめし][極上]」で、2合までのお米を炊くときは少量炊飯をお試ください。 [→ P.26](#)



例：「白米」の「極上しゃっきり」を選んだ場合 ※イラストの時間・時刻の表示は一例です。

## 1 「お米」を選ぶ

**お米** を押し、炊飯する「お米」を点滅させる

- **お米** を押しごとに点滅が移動します。
- **◀** を押しと戻り **▶** を押しと進むこともできます。

↑ 白米・無洗米・雑穀米・玄米・麦ごはん ↓

- 初めて炊飯するときは、「白米」に設定されています。「白米」以外を炊飯するときや、前回炊飯したときとは違う種類の「お米」を炊飯するときは1の操作を行ってください。

## 2 「コース」を選ぶ

**コース** を押し、希望の「コース」を点滅させる

- **コース** を押しごとに点滅が移動します。
- **◀** を押しと戻り **▶** を押しと進むこともできます。

↑ 極上[ふつう] 極上[しゃっきり] 極上[もちもち] 極上[すしめし] ↓

↑ エコ炊飯 --- おこわ --- おかゆ --- 冷凍用 --- 炊込み --- 快速 ↓

**炊飯時間の目安表示**  
3カップを炊飯したときの目安時間です。

- 「白米」と「無洗米」の「極上」、「快速」、「冷凍用」、「エコ炊飯」と「雑穀米」の「極上」以外のコースを選んだときは現在時刻が表示されます。 [→ P.45](#)
- お米の種類によって選べるコースが異なります。
- 前回炊飯した「お米」「コース」は記憶されます。



### 警告



圧力炊飯中(圧力)の表示時はふたを開けない  
圧力がかかっているため無理に開けるのは危険です



炊飯中にふたをやむを得ず開けるときは、「切/とりけし」ボタンを押して炊飯を中止し、約30秒後に点滅している圧力の表示が消えてから、ふたを開ける  
・圧力が抜けて蒸気口から蒸気が勢いよく出ますので注意してください  
・炊飯を続ける場合は、お米・コースの選択を確認し、「炊飯/再加熱」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うまく炊き上がらないことがあります

### 注意



コースを確認する  
水量の多い「おかゆ」を他のコースで間違えて炊くと多量にふきこぼれて危険です

## 3

### 炊飯 再加熱 を押す

#### メロディー(ブザー)が鳴って炊飯開始

- 炊飯/再加熱ランプが点灯します。
- 炊飯中は圧力を表示します。
- 炊飯には浸し、蒸らし工程も含まれています。

#### メロディー(ブザー)が鳴ったら炊飯終了自動的に保温になります

- スチーム保温ランプが点灯します。
- 「保温低」または「保温高」を表示します。
- 保温の経過時間を表示します。
- 保温になると圧力が消灯します。



選んだ炊飯内容以外は消灯  
約3秒後



炊き上がるまでの時間を表示



●炊飯・保温時に音が発生することがあります。 → P.47

- 炊き上がるまでの時間は前回までの炊飯時間や水の温度などを参考に、炊飯器が計算する目安の時間です。
- 本体が温かいと炊き上がるまでの時間が表示されない場合があります。
- 炊き上がるまでの時間の表示が炊飯の途中で一度に進んだり、止まる場合があります。これはおいしく炊くための調整です。
- お米「玄米」「麦ごはん」やコース「炊込み」「おかゆ」は、お米の量や具の量によって炊き上がるまでの時間が大幅に変わるため、現在時刻が表示されます。  
炊き上がるまでの時間は、炊き上がる数分前から表示されます。

## 4

### 炊き上がったらすぐにごはんをよくほぐす

- 余分な蒸気を吸ってベタついたり、固まることを防ぎます。
- 保温のしかた → P.32、33
- 炊き上がったごはんの一部が盛り上がり、くぼんだり、内がまに触れている部分がやわらかくなることがあります。これはIH加熱により内がま自体が発熱し、お米をつみ込んで炊き上げるためです。
- 炊飯直後に続けて炊飯する場合は、本体が冷めてからにしてください。



底部から掘り起し上部のごはんを入れ替える



しゃもじで切るようにしてほぐし、ごはんの間に隙間をつくる

- 圧力式で蒸気が抜けにくいので、炊飯直後にふたを開けるとつゆがたれることがありますが、異常ではありません。  
つゆが気になる場合 → P.17

### ふたが開かないとき

- 1 ふたを下に押し下げながら
- 2 フックボタンを押す



# 少量炊飯をする (少量のご飯を炊くときに)

- 0.5合～2合までのお米を炊くときに、ごはんの煮くずれや焦げを抑えてふっくら炊き上げます。
- 「極上[ふつつ][しゃっきり][もちもち][すしめし][極上]」で少量炊飯の設定ができます。詳しくは [→ P.20、21](#)
- 少量炊飯をすると、選んだ少量炊飯の設定と合数が記憶されます。



例:「白米」の「極上しゃっきり」を選んだ場合 ※イラストの時間・時刻の表示は一例です。

## 1 「お米」「コース」を選ぶ

**お米** を押し、炊飯する「お米」を点滅させる  
**コース** を押し、炊飯する「コース」を点滅させる

- 各ボタンを押すごとに各点滅が移動します。

[→ P.23](#)

●「お米」「炊飯」の詳細は [→ P.20、21](#) を参照してください。

## 2 合数を選ぶ

**少量** を押し、少量表示と合数を点滅させる

- **少量** を押すごとに点滅が移動します。

少量 ..... 少量 ..... 表示

▲ 1 合      2合      なし ▼

- 0.5合～1合を炊くときは少量1合を選びます。
- 1.5合～2合を炊くときは少量2合を選びます。
- ▶を押すと進み ◀を押すと戻ります。

(表示なし)

## 3 炊飯 再加熱 を押す

メロディー(ブザー)が鳴って炊飯開始

- 炊飯/再加熱ランプが点灯します。
- 炊飯中は[圧力]を表示します。

▼

メロディー(ブザー)が鳴ったら炊飯終了自動的に保温になります

- スチーム保温ランプが点灯します。

選んだ炊飯内容以外は消灯 約3秒後 ▼

炊き上がるまでの時間を表示 ▼

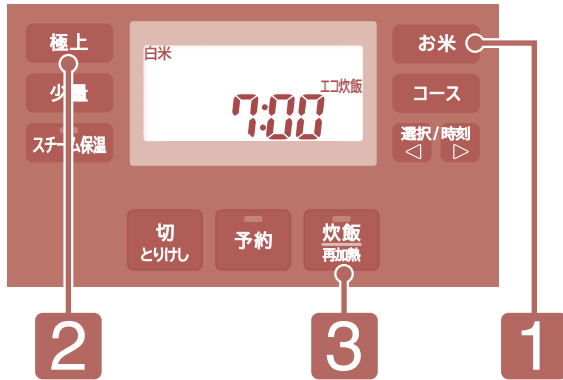
●前回炊飯した「お米」「コース」は記憶されます。

## 4 炊き上がったらすぐにご飯をよくほぐす

- 余分な蒸気を吸ってベタついたり、固まることを防ぎます。
- 保温のしかた [→ P.32、33](#)

# 極上炊飯をする (極上コースで炊き分けたいときに)

- 用途やお好みに合わせて「極上[ふつう][しゃっきり][もちもち][すしめし][極上]」の5つのコースが選べます。「極上」コースはお米の種類によって選べるコースが異なります。詳しくは [→ P.20、21](#)
- 一度極上炊きを選ぶと、選んだ「お米」と「極上」が記憶されます。記憶されたコースは「極上」ボタンを押すことで、いつでも記憶したコースを呼び出せます。



例: 「白米」の「極上しゃっきり」を選んだ場合 ※イラストの時間・時刻の表示は一例です。

## 1 「お米」を選ぶ

**お米** を押し、炊飯する「お米」を点滅させる

- **お米** を押すごとに点滅が移動します。

[→ P.23](#)

- **▶** を押すと進み **◀** を押すと戻ります。

●「お米」の詳細は [→ P.20、21](#) を参照してください。

---

## 2 「極上」を選ぶ

**極上** を押し、希望の「極上」コースを点滅させる

- **極上** を押すごとに点滅が移動します。
- **▶** を押すと進み **◀** を押すと戻ります。

極上 ふつう **極上しゃっきり** 極上もちもち 極上すしめし

- 選択している「極上」コース以外は点灯します。
- 「コース」を押すと「極上」以外のコースを含めて選択できます。
- 「極上」以外の「コース」を選択中に「極上」を押すと記憶している「極上」が点滅します。 ※極上炊きを使ったことがない場合は「極上[ふつう]」が点滅します。

---

## 3 「炊飯再加熱」を押す

メロディー (ブザー) が鳴って炊飯開始

- 炊飯/再加熱ランプが点灯します。
- 炊飯中は**圧力**を表示します。

約3秒後

メロディー (ブザー) が鳴ったら炊飯終了自動的に保温になります

- スチーム保温ランプが点灯します。

- 「玄米」と「麦ごはん」の「極上」コースを選んだときは、現在時刻が表示されます。
- 前回炊飯した「お米」「コース」は記憶されます。

[→ P.45](#)

---

## 4 炊き上がったらすぐにごはんをよくほぐす

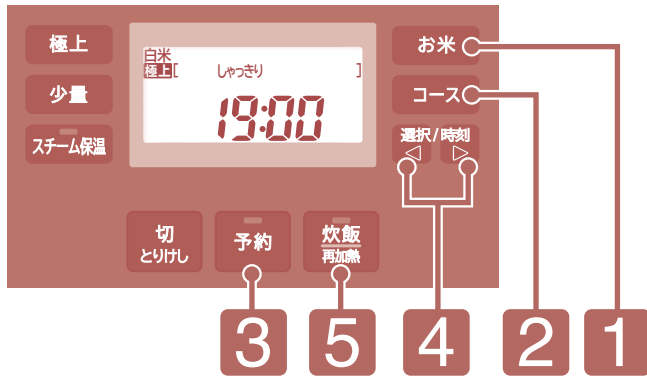
- 余分な蒸気を吸ってベタついたり、固まることを防ぎます。
- 保温のしかた [→ P.32、33](#)

- [すしめし]で炊飯した時は、すぐに合わせ酢を混ぜる。

[→ P.52](#)

# 予約炊飯をする (食べたい時刻に炊き上げる)

- 予約時刻は「予約1」と「予約2」の2通り設定できます。工場出荷時は「予約1」に6:00、「予約2」に18:00が設定されています。
- 予約時間は24時間表示です。
- 予約時刻は炊き上がりの時刻です。
- 予約時刻までの時間が短すぎる場合は、すぐに炊飯が始まります。(予約ランプは点灯しません)
- 「極上[ふつつ][しゃっきり][もちもち][すしめし][極上]」で、0.5～2合までのお米を炊くときは少量炊飯をお試しください。 → P.26



**お願い**

- 「炊込み」は予約炊飯をしないでください。(具の変質や調味料が沈殿してうまく炊けません)
- 予約は12時間以内を目安にしてください。
- 予約炊飯時はお米の成分の沈殿により焦げやすくなります。よくすすいでください。

→ P.42

●表示は「白米」の「極上しゃっきり」を選んでいた場合の一例です。

現在時刻を確認し、ずれているときは直す → P.14

例)「予約1」に「7:30」の予約炊飯を設定するとき

### 1 「お米」を選ぶ

**お米** を押し、炊飯する「お米」を点滅させる

- **お米** を押すごとに点滅が移動します。
- **▶** を押すと進み **◀** を押すと戻ります。

白米・無洗米・雑穀米・玄米・麦ごはん

●工場出荷時は「エコ炊飯」に設定されています。

### 2 「コース」を選ぶ

**コース** を押し、希望の「コース」を点滅させる

- **コース** を押すごとに点滅が移動します。
- **▶** を押すと進み **◀** を押すと戻ります。

極上[ふつつ] 極上[しゃっきり] 極上[もちもち] 極上[すしめし]  
エコ炊飯...おこわ...おかゆ...冷凍用...炊込み...快速

●「白米」と「無洗米」の「極上」、「快速」、「冷凍用」、「エコ炊飯」と「雑穀米」の「極上」以外のコースを選んだときは現在時刻が表示されます。 → P.45

●お米の種類によって選べるコースが異なります。

●前回炊飯した「お米」「コース」は記憶されます。

### 3 「予約」を選ぶ

**予約** を押し、「予約1」を点灯させる

- 炊飯/再加熱ランプが点滅します。
- **予約** を押すごとに点灯が変わります。

予約1...予約2...浸し 30

●工場出荷時設定時刻前回は設定時刻を表示します。

## 警告



圧力炊飯中（**圧力**の表示時）はふたを開けない  
圧力がかかっているため無理に開けるのは危険です



炊飯中にふたをやむを得ず開けるときは、「切/とりけし」ボタンを押して炊飯を中止し、約30秒後に点滅している**圧力**の表示が消えてから、ふたを開ける  
・圧力が抜けて蒸気口から蒸気が勢いよく出ますので注意してください  
・炊飯を続ける場合は、お米・コースの選択を確認し、「炊飯/再加熱」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うまく炊き上がらないことがあります

## 注意



コースを確認する  
水量の多い「おかゆ」を他のコースで間違えて炊くと多量にふきこぼれて危険です

4

◀ または ▶ を押し、  
炊き上がり時刻「7:30」を設定する

● ◀ または ▶ を押すごとに時刻が変わります。

- ・ ◀ は10分単位で戻り、▶ は10分単位で進みます
- ・ 押し続けると早送りします



5

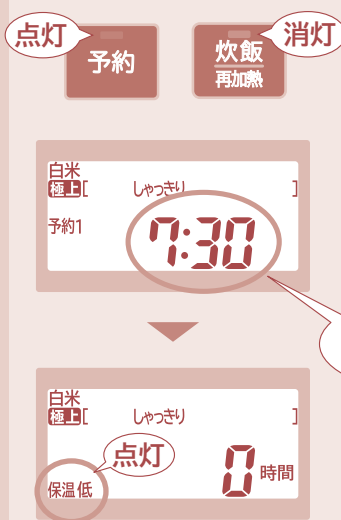
**炊飯  
再加熱** を押す

ブザーが「ピーピー」と鳴って予約完了

● 炊飯/再加熱ランプが消灯し、予約ランプが点灯します。

メロディー（ブザー）が鳴ったら炊飯終了  
自動的に保温になります

● スチーム保温ランプが点灯します。



- 「予約2」のブザー音は「ピーピーピー」です。
- 設定時刻は記憶されます。
- 予約炊飯の取り消しは「切/とりけし」ボタンを押します。

炊き上がりまで  
予約時刻を表示

- 圧力式で蒸気が抜けにくいので、炊飯直後にふたを開けるとつゆがたれることがありますが、異常ではありません。
- つゆが気になる場合 → P.17

6

炊き上がったらすぐにごはんをよくほぐす

- 余分な蒸気を吸ってベタついたり、固まることを防ぎます。
- 保温のしかた → P.32、33
- 炊き上がったごはんの一部が盛り上がり、くぼんだり、内がまに触れている部分がやわらかくなることがあります。これはIH加熱により内がま自体が発熱し、お米をつつみ込んで炊き上げるためです。

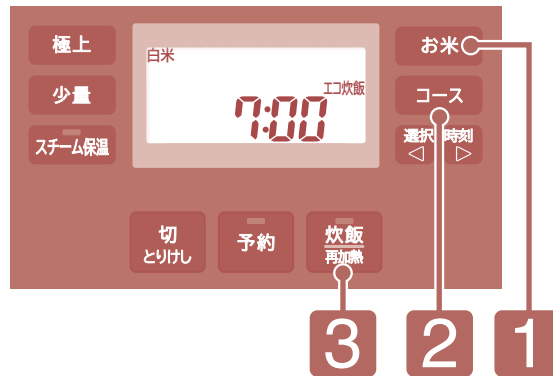
ふたが開かないとき

- ① ふたを下に押し下げながら
- ② フックボタンを押す



# 快速炊飯をする (短時間で炊飯したいときに)

●時間を優先した炊き方のため、ごはんの表面が水っぽくなったり、硬めに炊き上がる場合があります。



例)「白米」「快速」を選んだ場合 ※イラストの時間・時刻の表示は一例です。

## 1 「お米」を選ぶ

**お米** を押し、炊飯する「お米」を点滅させる

- 「お米」を押すごとに点滅が移動します。
- ▶を押すと進み◀を押すと戻ります。
- 快速は「白米」「無洗米」以外では使えません。

白米・無洗米・雑穀米・玄米・麦ごはん

●工場出荷時は「エコ炊飯」に設定されています。

## 2 コース を押し、「快速」を点滅させる

- 「コース」を押すごとに点滅が移動します。
- ▶を押すと進み◀を押すと戻ります。

極上ふつう・極上しゃっきり・極上もちもち・極上すしめし  
 エコ炊飯・おこわ・おかゆ・冷凍用・炊込み・快速

- 「白米」「無洗米」以外では快速は選べません。
- 炊飯したコースは自動で記憶されます。

## 3 炊飯再加熱 を押し

メロディー(ブザー)が鳴って炊飯開始

- 炊飯/再加熱ランプが点灯します。
- 炊飯中は[圧力]を表示します。

メロディー(ブザー)が鳴ったら炊飯終了自動的に保温になります

- 「保温低」または「保温高」が点灯します。
- スチーム保温ランプが点灯します。
- 保温になると[圧力]が消灯します。

選んだ炊飯内容以外は消灯約3秒後

炊き上がるまでの時間を表示

- 炊飯・保温時に音が発生することがあります。→ P.47

## 4 炊き上がったらすぐにごはんをよくほぐす

- 余分な蒸気を吸ってベタついたり、固まることを防ぎます。
- 保温のしかた → P.32、33

# 浸し炊飯をする (お米を長めに浸したいときに)

- お客様のお好みで浸し時間を長めにしたいときにお選びいただけます。
- 浸し時間は工場出荷時は30分が設定されています。
- 浸し時間に応じて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。
- 予約炊飯との組み合わせはできません。



**お願い**  
「炊込み」は浸し炊飯をしないでください。  
(具の変質や調味料が沈殿してうまく炊けません)

炊飯

例) 「60分」の浸し炊飯にするとき ※表示は「白米」の「極上しゃっきり」を選んでいた場合の一例です。

## 1 お米とコースを選んでから

**予約** を押し、  
浸し時間 (例: 30分) を点滅させる

- 炊飯/再加熱ランプが点滅します。
- **予約** を押すごとに点灯が変わります。

- お米とコースの選びかた  
→ P.20~21
- 工場出荷時設定時間か前回設定時間を表示します。

---

## 2

**◀ ▶** を押し、浸し時間「60」を選ぶ

- **◀** または **▶** を押すごとに時間が変わります。

10分から60分まで10分単位で設定できます

- 浸す時間は、夏場は30分までにしてください。

---

## 3

**炊飯再加熱** を押し

ブザーが「ピーピーピピピ」と鳴って浸し炊飯開始

- 炊飯/再加熱ランプが消灯し、予約ランプが点灯します。

メロディー (ブザー) が鳴ったら炊飯終了自動的に保温になります

- スチーム保温ランプが点灯します。

炊飯開始まで残り浸し時間を分単位表示

- 設定時間は記憶されます。
- 浸し炊飯の取り消しは「切とりけし」ボタンを押します。

---

## 4

炊き上がったらすぐにごはんをよくほぐす

- 余分な蒸気を吸ってベタついたり、固まることを防ぎます。
- 保温のしかた → P.32、33

# 保温をする

- 保温には、「保温低」「保温高」の方法があります。
- 炊飯が終了すると自動的に「保温低」または「保温高」になり、スチーム保温ランプが点灯します。
- 炊き上がったごはんはすぐによくほぐしてください。
- 保温開始後 72 時間経過すると、「C7」を表示して保温を停止します。

## 保温方法の使い分け

**「保温低」** 約60°Cの低い温度で保温し、定期的に一時的に温度を上げます。  
ごはんの変色や乾燥を少なくし、電気代も抑えます。

- 保温時間は24時間以内にしてください。（24時間を過ぎても保温は継続します）
- 保温中のごはんの温度が低いと感じるときは、「再加熱」をお試しください。→ P.34

**「保温高」** 70°C以上の食べ頃の温度に保ちます。  
ふたの内側・内がまにつゆがつくのを抑えます。

- 保温時間は12時間以内にしてください。（12時間を過ぎても保温は継続します）
- 室温や炊飯量などの条件によって保温温度が変わることがあります。

## 「保温低」「保温高」の切り替えかた

保温開始後1時間のみ「保温低」「保温高」の切り替えができます。（工場出荷時の設定は「保温低」です）

### 1 保温中に **スチーム保温** を押す

- **スチーム保温** を押すごとに設定が切り替わり、表示窓の「保温低」「保温高」の表示が変わります。



- 保温開始後1時間経過すると、ボタン操作を受けず、保温の切り替えができなくなります。（ごはんの変色や臭いを防ぐためです）

「保温低」の表示



「保温高」の表示



- 一度設定した「保温低」「保温高」は、炊飯器が記憶します。

### ⚠ 注意



次のような保温はしない。においや変色の原因になります。

- 「保温低」の場合は24時間、「保温高」の場合は12時間以上の保温をしない



## 保温に適さないごはん

お米の種類やコースによっては保温すると変質、におい、ベタつく場合があります。



### 保温しない(変質・におい・ベタつきの原因になります)

「発芽玄米」「玄米」「分づき米」「麦ごはん」「もち米(おこわ)」を炊飯したときや「炊込み」「おかゆ」コースで炊飯したときは保温しないでください。  
冷えたごはんは保温しないでください。

#### お知らせ

- 保温中はふたの内側・内がまにつゆがつきますが、ごはんの乾燥を防ぐため故障ではありません。
- 雑穀米を「極上」コースで炊飯した場合は、12時間以上保温しないでください。  
雑穀米の種類によっては、保温時間が12時間以内でも苦み、におい、ベタつきが生じる場合があります。  
上記の時間を過ぎても保温は継続します。

## 保温をやめるときは

1

保温中に **切とりけし** を押す

- スチーム保温ランプが消灯します。

例:「白米」の「極上しゃっきり」の場合



- 保温をやめた後、内がまの中にごはんを入れたままにしないでください。(ベタつき、におい、腐敗の原因になります)  
誤って保温中に切ボタンを押した場合は下の方法で保温にしてください。

## 「切」状態から保温にする

1

**スチーム保温** を押す

- 前回設定した「保温低」もしくは「保温高」になります。
- スチーム保温ランプと前回設定の「保温低」もしくは「保温高」が点灯します。

例:「白米」の「極上しゃっきり」で「保温低」を選んだ場合



- 保温の経過時間を1時間単位で表示します。  
「保温低」は24時間まで、「保温高」は12時間まで表示し、その後は現在時刻が表示されます。

## おいしく保温するポイント

- 保温中もときどきほぐす。
- ごはんの量が少なくなってきたら、なるべく内がまの中央に盛る。  
(乾燥やベタつきを防ぎます)
- 保温時間は短めにする。「保温低」の場合は24時間、「保温高」の場合は12時間以上の保温をしない。  
(においや変色の原因になります)
- お米をよく研がないで炊いたごはんの保温、しゃもじを入れたままの保温はしない。  
(においや変色の原因になります)
- ごはんをラップに包んで冷凍庫に保存し、電子レンジで温め直してもおいしく食べられます。



# 保温をする つづき

## 保温中のご飯を再加熱する

- 保温中のご飯の温度が低く感じるときに、お好みで再加熱してください。

お願い

- ごはんの量は「白米」の水位目盛3以下を目安にしてください。
- ほぐして平らにしてから再加熱をしてください。(加熱むらの原因)
- 何度も繰り返して再加熱しないでください。(乾燥やおこげの原因になります)

# 1

保温中に **炊飯  
再加熱** を押す

- 炊飯/再加熱ランプが点灯します。
- 最大約10分間自動的に再加熱します。

メロディー(ブザー)が鳴ったら再加熱終了  
自動的に元の保温に戻ります

- 炊飯/再加熱ランプが消灯します。

再加熱中  
点灯

炊飯  
再加熱

点灯

スチーム保温

- 炊飯終了後のご飯が熱いときや、保温をやめた後などごはんが冷えているときは、ブザーが鳴り再加熱できません。
- ごはんの量により、10分より短い時間で終了する場合があります。
- 途中で止めるときは「切/とりけし」ボタンを押してください。

# お手入れをする

## 警告



お手入れは、電源プラグを抜き、本体が冷めてから行う（やけどの原因）

お願い

- ベンジンやシンナー、漂白剤、みがき粉、アルカリ性洗剤は使わないでください。（表面を傷つける原因）
- 洗剤は食器用洗剤（中性）を使ってください。（表面を傷つける原因）
- スポンジなどのやわらかいもので洗い、たわし、ナイロンたわしは使わないでください。（表面を傷つける原因）
- 食器乾燥機や食器洗い乾燥機は使わないでください。（変形・変色の原因）
- 給水レスオートスチーマーを外した状態で、ふたを開けると勢いよく開きますので、ふたの手前側を支えて開くよう注意してください。

## 本体・本体の内側（汚れのつど）

- 固くしぼったふきんでふいてください。
- 水洗いはしないでください。



内がま

→ P.36

給水レスオートスチーマー  
【プレート、ふた加熱板】

→ P.36~38

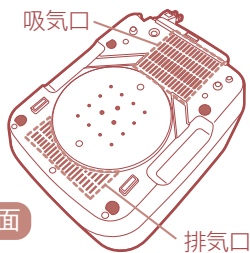
固くしぼったふきんでふいて  
ください。

つゆ受け部に溜まったつゆを  
ふきとる。

固くしぼったふきんでふいて  
ください。

## 吸気口・排気口（月に1度程度）

- 本体底面の吸気口・排気口のごみを掃除機で吸い取ってください。



## フック部（炊くたびに確認）

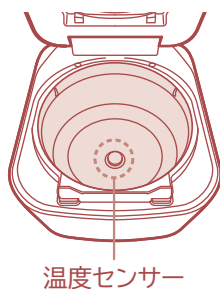
- 米粒などが詰まってふたが「カチッ」と確実に閉まらないときは、ようじなどでかき出してください。（ふたが確実に閉まらない原因となり、炊飯中に突然ふたが開いてやけどするおそれがあります）

お願い

- 本体フック部にはバネが内蔵されています。バネを変形させないようお手入れをしてください。

## 温度センサー（炊く前に確認）

- こびりつきができたなら、細かい耐水性紙ヤスリ（600番程度）に水をつけてこすり落とし、固くしぼったふきんでふき取ってください。
- 水洗いはしないでください。



## しゃもじ（使うたびに洗う） 計量カップ（汚れのつど洗う）

- 食器用洗剤（中性）を使い、スポンジなどのやわらかいもので洗ってください。

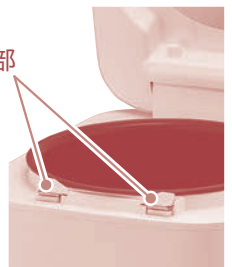
ふたフック部

米粒などが  
付いてい  
ないか確認する



本体フック部

米粒などが  
詰まってい  
ないか確認  
する



- ふたフック部に塗られている潤滑剤は、ふき取らないでください。

保温

お手入れ

# お手入れをする つづき

## 内がま（使うたびに洗う）

- 本体から外して、食器用洗剤（中性）を使いスポンジなどのやわらかいもので洗ってください。
- 内がまをぶついたり、落としたりして変形させるとおいしく炊けなくなることがあります。
- 使用中、色むらがでることがありますが、性能や衛生上の支障はありません。



- 内側のフッ素被膜を傷めないために、次のことをお守りください。
  - ・内がまを洗いおけとして使わない（スプーンや食器類などを入れない）
  - ・金属たわし、ナイロンたわしなどは使わない
  - ・洗い後乾かす際、食器の上に伏せない、食器洗い乾燥機、食器乾燥機は使わない
  - ・調味料を使ったときは、炊飯後早めに洗う
- 内側のフッ素被膜は、ご使用により消耗しますので、大切にお使いください。
- フッ素被膜が部分的にはがれた場合、焦げ付きやすくなりますが、性能や衛生上の支障はありません。
- フッ素被膜は、人体への害はありません。
- 内がまの塗装が気になる場合や、内がまが変形した場合は購入いただけます。 → P.57
- 水分が残っていると錆（サビ）やすくなります。早めにふき取ってください。
- お手入れをする際に、内がまが接するシンクやテーブルなどの材質によっては、内がまの外側塗装が移ったり、接する側が傷ついたりする場合があります。気になる場合は、やわらかいふきんなどの上に置いてください。

お願い

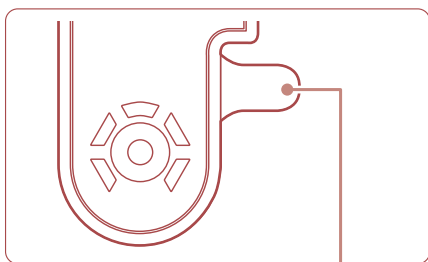
- 内がまを取り出すときは、両手でまっすぐ上に引き上げてください。片手で引き上げると本体に引っかかり、取り出しにくくなります。

## 給水レスオートスチーマー【ふた加熱板、蒸気センサー、圧力調整装置】

- 調圧弁・負圧弁・安全弁・ふたパッキンはふた加熱板から取り外せません。

### 調圧弁（炊く前に確認） （取り外さない）

- 調圧弁の裏表を洗ってください。異物が詰まっているときは、ようじなどで取り除いてください。



### 負圧弁（使うたびに洗う） （取り外さない）

- 負圧弁はふた加熱板から外せないで、引っ張らないでください。変形すると、圧力がかからずうまく炊けない原因になります。

### 安全弁（炊く前に確認） （取り外さない）

- 安全弁（中央部）にごはんなど異物が詰まっているときは、ようじなどで取り除いてください。
- 安全弁はようじなどで中央部を2~3度押しして動くことを確認してください。

### ふた加熱板（使うたびに洗う） ・ふたパッキン（取り外さない）

- 一緒に洗ってください。
- ふたパッキンなどのゴム部品はふた加熱板から外せないで、引っ張らないでください。変形すると、圧力がかからずうまく炊けない原因になります。
- ふたパッキンにごはんなどの異物が付いているときは、取り除いてください。

### 蒸気センサー・圧力調整装置

- 押ししたり、引っ張ったり、無理な力を加えないでください。ゴム部が外れたり、破れたりして故障の原因になります。



### 蒸気口（使うたびにふく）

- 固くしぼったふきんで、水気や汚れをふき取ってください。

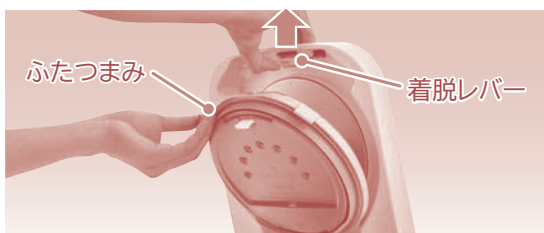
# 給水レスオートスチーマー【プレート、ふた加熱板】（使うたびに洗う）

- 給水レスオートスチーマーは、ふた加熱板とプレートの組み合わせです。
- ふたから外して、食器用洗剤（中性）を使いスポンジなどのやわらかいもので洗ってください。

**1** 給水レスオートスチーマーをふたから外す  
ふたつまみを持ちながら、着脱レバーを上方向に押し上げて外す。

**お願い**

- 給水レスオートスチーマーは立てた状態で運んでください。傾けると、プレートから湯や水がこぼれます。
- 給水レスオートスチーマーを外した状態でふたを閉めると、蒸気口から本体側へ露が垂れる場合があります。拭き取ってください。

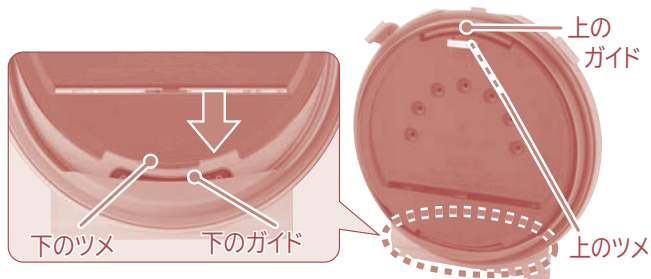


**5** 洗ったあとは、水分をよくふきとり十分に乾かす

**6** ふた加熱板にプレートを取り付ける

プレートは、逆さに取り付けないでください。

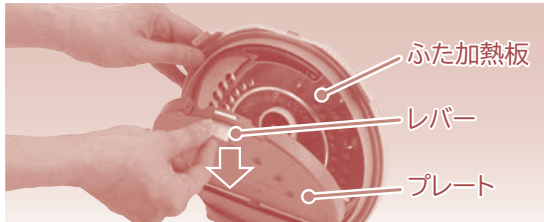
- ①ふた加熱板の下のガイドに、プレートの下のツメを差し込む。  
ふたパッキンを挟みこまないでください。
- ②上のガイドにプレートの上のツメを合わせ、「カチッ」と音がするまで押し込む。



**2** 給水レスオートスチーマーを、ふた加熱板とプレートに分ける

プレートのレバーを押し下げてプレートを外す。

**お願い** 湯や水がこぼれるためシンクの中で分けてください。



プレートに付いているパッキンは外れないので、引っ張らないでください。変形するとプレート内にたまる水が少なくなります。

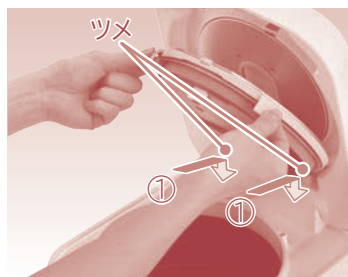
**3** プレートの汚れや詰まりを洗い落とす

**4** ふた加熱板の汚れや詰まりを洗い落とす

**7** 給水レスオートスチーマーをふたに取り付ける

- ①ふたパッキンを手前にして両側のツメをふたの溝に差し込む。

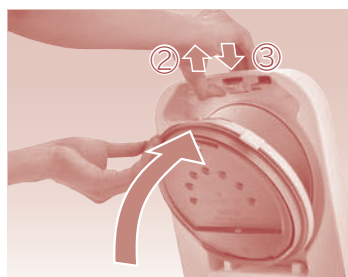
ツメは、片側のみを差し込んだ状態だと、ふたを閉めるときに、ツメが破損することがあります。



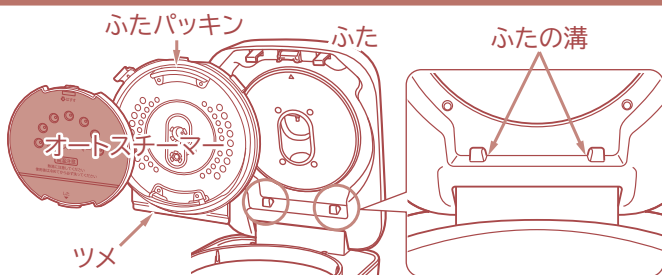
- ②着脱レバーを上方向に押し上げながら、ふた加熱板の上側を押し込み、

③着脱レバーを下げる。付け忘れて炊くことを防ぐため、給水レスオートスチーマーを取り付けないと、通常力ではふたが閉まりません。

（内がまがないときはふたが閉まります）



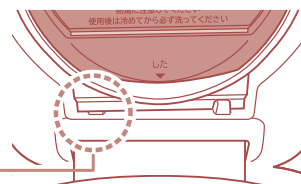
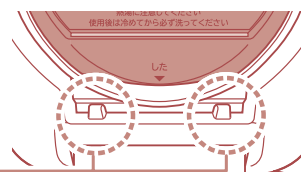
## 給水レスオートスチーマーを取り付けるときのご注意



両側のツメがふたの溝に差し込まれていないと、ふたを閉めるときにツメが破損したり、変形することがあります。

**○**  
両側のツメが溝に差し込まれている

**×**  
ツメが溝に差し込まれていない



# お手入れをする つづき

## 給水レスオートスチーマー【プレート、ふた加熱板】(使うたびに洗う)

### ふた加熱板の錆(サビ)防止について

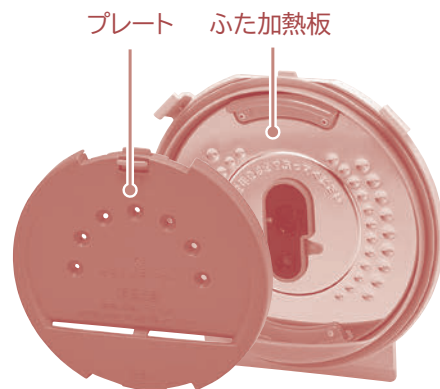
ふた加熱板はステンレス製ですが、水分中に含まれる鉄分や塩素成分により、錆(サビ)が発生する場合があります。ふた加熱板は、使用后きれいに洗い、水分をよくふき取り、ふた加熱板とプレートを分けて自然乾燥してください。

#### 錆(サビ)が発生してしまったときは

- クリーム(液体)クレンザーをつけて、ラップをまるめたものでこすり取ってください。
- その後は、ふた加熱板をよく洗って、水分をよくふきとり十分に乾かします。
- 錆(サビ)によっては完全に落ちないものもありますので、こまめにお手入れしてください。

#### 調味料を使った料理

- 炊込みごはんやおかゆなどの後は、すぐに洗ってください。汚れたまま放置すると、においが発生したり、場合によっては、腐敗や錆(サビ)の原因になります。




# においが気になるときは「お手入れコース」

- 炊込みごはんや保温の後のにおいが気になるときは、「お手入れコース」をお試しください。湯をわかし、蒸気でおいを軽減することができます。

**1** 内がまに水を入れる

- 水の量は、「白米（無洗米）」の水位目盛2まで。  
※水以外（洗剤など）は入れないでください。

**2** **お米** を約5秒間長押しし、設定変更モードに切り替える。



**3** **◀** または **▶** を押し、画面に「U1-」を表示させる

- ◀** または **▶** を押すごとに表示が切り替わります。
- ▶** を押すと進み **◀** を押すと戻ります。




P1- → P2- → P3- → U1-

(メロディー音 (液晶表示の (つゆを少なくす (においが気  
の設定) 設定) るモードの設定) になるとき)

→ P.16    → P.15    → P.17


**4** **炊飯 再加熱** を押す。

- メロディーが鳴り、「60」が表示され加熱が始まります。
- 炊飯/再加熱ランプが点灯します。



**5** メロディー（ブザー）が鳴ったら加熱終了

- 炊飯/再加熱ランプが消灯します。



**6** 本体が冷めてからお湯を捨て、水滴をふき取る

- 「切」ボタンを押すと、設定の途中でも、最初の画面に戻れます。設定の途中だったものはリセットされます。

**それでもにおいが気になるときは**

- ①ふた加熱板・プレートの入る大きさの鍋・フライパンなどに食塩水（1%程度）を入れ、湯をわかす。
- ②湯がわいたら弱火にし、ふた加熱板・プレートを入れて15分程度加熱する。
- ③湯を捨て、ふた加熱板・プレートが冷めたら水洗いする。

- 空だきするとプラスチック部が変形しますので、ご注意ください。

- 蒸気でおいを軽減させるため、加熱中に蒸気がでます。壁などへの結露や、やけどにご注意ください。
- 終了直後は、内がまやふた加熱板が熱くなっていますので、本体が冷めてからお湯を捨て、水滴をふき取ってください。
- においによっては、完全に落ちないものもあります。

お手入れ

# お困りのときは

修理を依頼される前に  
次の点をもう一度ご確認ください。

## ●おいしく炊けないときは（お試しいただきたいこと）



設定のしかた → P.23

### 1 [極上] コースを試す

- 工場出荷時は[エコ炊飯]に設定されています。  
[極上]コースをお試しくささい。[しゃっきり][ふつう][もちもち]の3種類からお好みの食感を選べます。  
浸しや、蒸らしの温度や圧力を調整しておいしく炊飯します。

### 2 少量炊飯の設定を使う

- 0.5合～1合を炊くときは[少量1合]を選んでください。
- 1.5合～2合を炊くときは[少量2合]を選んでください。  
蒸らし中に冷めやすい少量もしっかり蒸らしてふっくら炊きあげます。

以上をお試しいただいてもおいしく炊けない場合は以下についてもご確認ください。  
炊き上がりが「軟らかい」「硬い」などに共通で確認いただきたい内容です。

#### お米の量

→ P.18～21

- お米は付属の計量カップ（約180mL＝約1合）ですりきりで計ってください。  
市販の調理用計量カップは約200mLのものがありますので使わないでください。
- 炊き方ごとの、炊飯できる量を超えないようにしてください。

#### 洗米

→ P.18

- すすぎ水がきれいになるまですすいでください。

#### 洗米や炊飯に使う水

→ P.18

- お湯は使わないでください。べたつきやにおいの原因になります。
- アルカリ度の高い水で炊飯すると、ごはんがベタついたり、黄変する場合があります。

#### ごはんのほぐし

→ P.18

- 炊き上がったごはんは、すぐほぐしてください。  
ごはん粒の間に残った余分な蒸気を飛ばして、おいしく仕上げるためです。  
ほぐさないと固まったり、べたついたり、ムラの原因になります。



底部から掘り起こし  
上部のごはんと入れ  
替える



しゃもじで切るように  
してほぐし、ごはんの  
間に隙間をつくる

#### 電源

→ P.9

- 15A以上のコンセントを単独で使ってください。延長コードを使ったり、同じコンセントで他の電気製品を同時に使うと、電圧が下がりうまく炊き上がりません。
- 炊飯中に[切/とりけし]ボタンを押したり、停電したり、電源プラグを差し替えるなど、炊飯を中断させると、うまく炊き上がらない場合があります。

#### 内がまやセンサーの汚れ

→ P.22、36

- 内がまに洗米時の研ぎ汁や米粒などが付いていると、センサーに焼きつき正しく温度が測れなくなります。  
内がま外側や底部の水気や異物はふき取ってから本体にセットしてください。  
センサーに汚れや異物がある場合は取り除いてください。→ P.35

#### ふた加熱板の汚れ

→ P.10、22、36

- ふた加熱板のふたパッキンに汚れ、異物（つぶれた米粒など）の付着があると、圧力がうまくかからず、おいしく炊けなくなります。
- 調圧弁・安全弁・負圧弁も詰まりや汚れがないことを確認してください。



### 3 無洗米をお使いの場合は〔無洗米〕を選ぶ

●工場出荷時は〔白米〕に設定されています。無洗米をお使いの場合は、〔無洗米〕を選んでください。

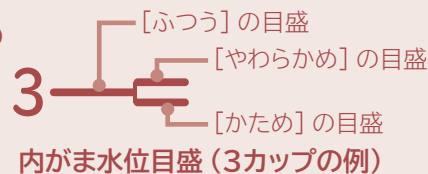
お願い

●無洗米は、研がずに炊けるお米ですが、お米が擦れた粉が付着している場合があります。粉が水をはじき、お米と水がなじみにくくなったり、炊きムラや焦げの原因になりますので、底からかき混ぜてなじませてください。水がにごる場合は何度かすすいで、粉を流してください。

### 4 お米の種類やお好みで水加減を調整する

●内がまの水位目盛は水加減の目安です。

お米の種類やお好みで〔やわらかめ〕〔かため〕の線の範囲内で調整してください。



#### こんなときは

#### ここを確認

炊飯について

- 軟らかい
- ベタつく

#### 炊く前

- お湯やアルカリ度の高い水を使用していませんか。
- 洗米時に力を入れていませんか。(お米が割れてベタつきの原因)
- 洗米後にお米をざるに上げて乾燥させていませんか。(お米が割れてベタつきの原因)
- お米を長時間水に浸していませんか。予約炊飯で浸し時間が長くなる場合は、水加減を少なめに調整してください。(浸している間にお米が余分に水を吸いベタつきの原因)
- 無洗米の場合は、お米を底からかき混ぜ、にごりがなくなるまですすぎましたか。
- 〔かため〕の水位目盛をお試しいただきましたか。

#### コース

- 〔極上しゃっきり〕のコースをお試しいただきましたか。
- 〔少量〕の設定のまま規定量以上の炊飯をしていませんか。
- 少量を炊飯する場合は、〔少量〕の設定をしてください。ベタつきを抑えます。
- 無洗米の場合は、〔無洗米〕を選びましたか。

#### 炊いた後

- 炊き上がり後すぐに、ごはんをほぐしましたか。

- 硬い
- 芯がある
- 生煮え

#### 炊く前

- 硬度の高い水(海外のミネラルウォーターなど)を使用していませんか。
- 無洗米の場合は、お米を底からかき混ぜ、にごりがなくなるまですすぎましたか。
- 〔やわらかめ〕の水位目盛をお試しいただきましたか。
- ふた加熱板のパッキンや調圧弁、安全弁、負圧弁を点検しましたか。(圧力がかからず硬くなったり芯が残る原因)
- 給水レスオートスチーマーのプレートは取り付けましたか。(加湿効果が得られず硬めになる場合があります)
- 吸気口や排気口を塞ぐような敷物の上などで炊飯していませんか。本体内部の温度が上がって過熱保護動作が働き、炊飯動作が正しく出来なくなります。

#### コース

- 〔極上ふつう〕〔極上もちもち〕のコースをお試しいただきましたか。〔エコ炊飯〕や〔快速〕で炊くと硬めになります。
- 無洗米の場合は、〔無洗米〕を選びましたか。
- 〔少量〕の設定のまま規定量以上の炊飯をしていませんか。
- 少量を炊飯する場合は〔少量〕の設定をしてください。

#### 炊いた後

- 炊き上がり後すぐに、ごはんをほぐしましたか。

お困りのときは

## こんなときは

## ここを確認

### 炊飯について

#### ●ムラがある

##### 炊く前

- 無洗米の場合は、お米を底からかき混ぜ、にごりがなくなるまですすぎましたか。  
(対流が悪くなり、ムラが出来る原因)
- ふた加熱板のパッキンや調圧弁、安全弁、負圧弁を点検しましたか。  
(圧力がかからず温度差によりムラができる原因)
- 給水レスオートスチーマーのプレートは取り付けましたか。  
(ふたからの加熱が強くなり、表面のごはんが硬くなる原因)
- 吸気口や排気口を塞ぐような敷物の上などで炊飯していませんか。  
本体内部の温度が上がって過熱保護動作が働き、炊飯動作が正しく出来なくなります。

##### コース

- [極上ふつう][極上しゃっきり][極上もちもち]などのコースをお試しいたきましたか。  
([白米][無洗米]のみ)[エコ炊飯]や[快速]はムラが出来やすくなります。
- 無洗米の場合は、[無洗米]を選びましたか。
- [少量]の設定のまま規定量以上の炊飯をしていませんか。

##### 炊いた後

- お願い** 中量以上のごはんを炊くと、表面のごはんが硬くなったり、底のごはんがベタつくことがあります。ムラが気になる場合、炊き上がり後すぐに、ごはんをほぐしてください。それでも気になる場合は炊飯する量を減らしてください。

#### ●焦げる

大火力で炊飯するため、お米の種類や水質などにより、釜底のお米がきつね色に色づくことがあります。また、炊込みごはんなどの調味料を入れて炊飯する場合は焦げやすくなる場合がありますが、異常ではありません。

##### 炊く前

- すすぎ水がきれいになるまで洗米しましたか。
- 無洗米の場合は、お米を底からかき混ぜ、にごりがなくなるまですすぎましたか。  
(お米が擦れた粉が溶け出し、焦げが強くなる原因)

##### 炊き方

- 無洗米の場合は、[無洗米]を選びましたか。
- 少量を炊飯する場合は[少量]の設定をしてください。

#### ●ふきこぼれる

##### 炊く前

- 計量米びつは操作方法によって、お米が少なく出る場合があります。  
付属の計量カップをお使いください。
- すすぎ水がきれいになるまで洗米しましたか。
- 無洗米の場合は、お米を底からかき混ぜ、にごりがなくなるまですすぎましたか。
- [やわらかめ]の水位目盛以上に水を入れていませんか。
- プレート、ふた加熱板は異物や詰まりがないことを確認し、必ず取り付けてください。
- 蒸気口は異物や詰まりが無いことを確認してください。

##### 炊き方

- 無洗米の場合は、[無洗米]を選びましたか。
- 少量を炊飯する場合は[少量]の設定をしてください。

##### 注意

水量の多い[おかゆ]や[玄米]などを、他のコースで炊くと、多量にふきこぼれて危険です。コースの設定を確認してください。

#### ●炊込みごはんが うまできない

##### 調味料や具の入れかた

- 水加減は具を入れる前に、水と調味料を混ぜて水加減してください。
- 調味料が底にたまらないように混ぜてください。
- 水加減の後に具をお米の上のせて炊飯し、炊きあがってから混ぜてください。  
(調味料や具が沈殿し、熱がうまく伝わらない原因)

##### 調味料や具の量

- 具の量はお米の量の3～5割が適量です。油が多い具は少なめにしてください。
- たまり醤油は少なめにしてください。

##### 炊飯コース・方法

- [炊込み]を選んでください。
- すぐ炊飯し、予約炊飯や浸し炊飯はしないでください。  
(具の変質や調味料が沈殿してうまく炊けません)

## こんなときは

## ここを確認

### 炊飯について

- おこわがうまくできない

おこわは、もち米1カップに対し、白米(うるち米)を0.5カップの割合を目安に混ぜて炊飯してください。(もち米だけでは吸水が早くてうまく炊飯できないことがあります) [→ P.20](#)

- 炊飯中に蒸気が出ない

●蒸気を閉じ込めて圧力をかけますので、蒸気口から蒸気が出なくても異常ではありません。

- 蒸気カットなのに蒸気が出る

●外部への排出蒸気を減らす蒸気カットは、炊飯コースや水加減によっては圧力のかかりすぎを調整するため、蒸気が出ることがあります。

次のような場合は調圧弁が開放され、多量の蒸気が一気に出ます。

- 炊飯中に停電があったり、切ボタンで炊飯を中止した場合。
- 炊飯中に動かしたり、揺らした場合。

炊飯中は蒸気口に手や顔を近づけないでください。

壁や家具の近く、またキッチン収納棚を使うときは、中に蒸気がこもらないようにしてください。

- 炊飯時間が長い

浸しや蒸らしも自動で行う時間が含まれていますので異常ではありません。

- 極上もちもちは低温で長く浸すため、90分程度かかります。

炊飯コースによって炊飯時間が変わります。[→ P.20, 21](#)

- 吸気口や排気口を塞ぐような敷物の上などで炊飯していませんか。

本体内部の温度が上がり、過熱保護動作が働いて炊飯動作が正しく出来ず、炊飯時間が長くなる場合があります。

- 本体がにおう

●使い始めにプラスチックやゴムのにおいを感じる場合があります。ご使用とともに少なくなります。また炊込みや保温の後にもにおいが残る場合があります。においが気になるときは [→ P.39](#)

- ごはんがにおう

- すすぎ水がきれいになるまで洗米しましたか。(糠のにおいの原因)
- 夏場の予約炊飯は長い時間の設定をしないでください。気温が高く、すすぎかたが悪いほど早く変質します。(においの原因)
- 炊きあがったごはんはほぐしてください。(余分な蒸気でにおいの原因)
- ふた加熱板・プレートは汚れていませんか。

- 多量につゆがつく

●圧力式で蒸気が抜けにくいので、炊飯直後にふたを開けると、つゆがたれることがあります。

- つゆを少なくするモードに切り替えることができます。[→ P.17](#)

給水レスオートスチーマーの加湿効果が少なくなります。

多量を炊飯した場合に表面のごはんが硬めになることがあります。

### に予約炊飯

- すぐに炊き始める
- 予約時刻に炊き上がらない

予約時刻は炊き上がり時刻の予約です。現在時刻に近い予約は、すぐに炊き始めます。また炊飯時間が必要なため、予約時刻に炊き上がらないときがあります。時計の現在時刻を確認し、ずれているときは合わせてください(時計は24時間表示です)。浸し炊飯の浸し時間は、炊き上がり時間ではありません(お米を浸す時間です)。 [→ P.28, 29, 31](#)

## こんなときは

## ここを確認

### 保温について

- におう
- 黄変する

長時間の保温や再加熱の繰り返しは、におい・黄変が発生します。  
異常ではありません。

#### 保温ごはん

→ P.33

- しゃもじを入れたまま保温しないでください。また、冷えたごはんを保温しないでください。

#### 洗米

→ P.18

- 白米は、すすぎ水がきれいになるまですすいでください。
- 無洗米は、水がにごるときはすすぎ、よくかき混ぜてお米と水をなじませてください。

#### ごはんのほぐし

→ P.18

- 炊き上がったごはんはすぐにほぐしてください。また、保温中もときどきほぐしてください。(余分な蒸気でのベタつきやにおいの発生を防ぎます)

#### 部品の汚れ

→ P.35~38

- プレート、ふた加熱板、蒸気口の汚れを取り除いてください。

- 乾燥する

長時間の保温や再加熱の繰り返しは、ごはんを乾燥させます。  
異常ではありません。

#### 保温ごはんの量

→ P.33

- 少量のごはんを保温するときは、中央に盛ってください。

#### 部品の汚れ

→ P.35~38

- 内がまの底やふち、温度センサー、ふたのパッキンの汚れを取り除いてください。

#### 部品の取り付け

→ P.37、38

- プレート、ふた加熱板は忘れずに取り付けて保温してください。

- つゆがつく
- ベタつく

ふたの内側や内がまにつゆがつくのは乾燥を防ぐためです。また保温は温度を自動的に切り替えるため、温度が下がるときにつゆがつくことがあります。  
異常ではありません。

#### ごはんのほぐし

→ P.18

- 炊き上がったごはんはすぐにほぐしてください。また、保温中もときどきほぐしてください。(余分な蒸気でのベタつきやにおいの発生を防ぎます)

#### 保温コース

→ P.32

- 「保温高」に切り替えてください。

#### 保温ごはんの量

→ P.33

- 少量のごはんを保温するときは、中央に盛ってください。

- ごはんの温度が低い

#### 再加熱をする

→ P.34

- 保温中のごはんの温度が低いと感じるときは、「再加熱」をお試しください。

#### 保温コース

→ P.32

- ごはんの温度が低いと感じるときは、保温のコースを「保温高」に切り替えてください。

- 再加熱ができない

炊飯終了後のごはんが熱いときや、保温をやめた後などごはんが冷えているときは、ブザーが鳴り再加熱できません。

→ P.34

## こんなときは

## ここを確認

### 液晶表示について

#### 炊飯時間

● いっきに変わる

おいしく炊き上げるために、炊飯内容を自動的に調節します。そのため炊飯途中で炊飯時間表示がいっきに変わることがあります。異常ではありません。

● 表示されない

「白米」「無洗米」の「極上」「快速」「冷凍用」「エコ炊飯」、「雑穀米」の「極上」以外のコースは炊飯時間を表示せず、現在時刻を表示します。また、本体が熱いときも、現在時刻を表示します。

● 圧力表示 (圧力) が点滅している

#### 炊飯の中断

● 圧力炊飯中に「切 / とりけし」ボタンを押したり、電源プラグを抜くと、約 30 秒間点滅します。点滅中はふたを開けないでください。ふたをやむを得ず開ける場合は

→ P.25.29

● 「- : -」表示または「H0」表示が出る

「- : -」表示のときは、現在時刻を合わせ直してください。  
「H0」表示のときは「切 / とりけし」ボタンを押すと「- : -」になります。  
現在時刻を合わせ直してください。

→ P.14

● 電源プラグを抜くと表示が消える

電源プラグを抜くと表示が消え、差し込むと点灯する設定となっています。異常ではありません。

→ P.15

電源プラグを抜いた時も液晶が点灯する設定のときに表示が消えてしまう場合や電源プラグを差し込むと「- : -」または「H0」表示になる場合は、本体に内蔵しているリチウム電池の寿命です。炊飯・保温はできますが、現在時刻を合わせないと予約はできません。お求めになった販売店にリチウム電池の交換 (有償) をご依頼ください。(リチウム電池は専用品なのでお客様には交換できません)

● 電源プラグを抜くと表示がうすくなる

内蔵電池で液晶を点灯させる設定のときは、電源プラグをコンセントから抜くと表示がうすくなり、再び濃くなる場合があります。内蔵電池に切り替わるため異常ではありません。

● 表示窓の表示が全て点灯した後、炊飯の表示になる

店頭用のモードに設定されています。「切 / とりけし」ボタンを 5 秒間押し続けると、表示窓の表示が通常の表示に戻り、炊飯ができます。

### 内がまのフッ素被膜について

● 色むらがある

ご使用とともにフッ素被膜に色むらが出る場合があります。異常ではありません。また性能や衛生上の問題はありません。

→ P.36

● 内がまの塗装が気になる場合や、内がまが変形した場合は購入いただけます。

→ P.57

● 傷がある

フッ素被膜を傷めないために次のことをご守りください。

「金属製のおたまや泡立て器などを使わない」「スプーンや茶わんなどを入れて洗わない」「酢は使わない」「みがき粉やたわしで洗わない」「付属のしゃもじを使う」

→ P.36

● フッ素被膜が部分的にはがれた場合、焦げ付きやすくなりますが、性能や衛生上の支障はありません。

● 内がまの塗装が気になる場合や、内がまが変形した場合は購入いただけます。

→ P.57

# お困りのときは つづき

修理を依頼される前に  
次の点をもう一度ご確認ください。

## こんなときは

## ここを確認

お知らせ表示について

●「C1」または「C2」を表示する

延長コードを使ったり、同じコンセントで他の電気製品を同時に使ったり、電圧が下がったときなどに表示し、通電を停止します。お知らせ表示は「切 / とりけし」ボタンで解除できます。延長コードは使わないで、コンセントは単独で使ってください。

●「C3」または「C4」を表示する

ふたが確実に閉まっていないとき表示します。お知らせ表示「C4」は「切 / とりけし」ボタンで解除できます。ふたは確実に閉めてください。フック部に米粒など異物がないか確認してください。 → P.35

●「C6」を表示する

内部の温度が異常に高いときに炊飯を停止し、表示します。お知らせ表示は「切 / とりけし」ボタンで解除できます。炊飯器の下の敷物や、ごみなどで吸気口・排気口が塞がれていないか確認してください。本体が熱い状態から炊飯して表示された場合は、本体を冷ましてから炊飯してください。

●「C7」を表示する

保温開始後72時間経過したときに表示し、保温を停止します。お知らせ表示は「切 / とりけし」ボタンで解除できます。

●「H1」～「H12」を表示する

「切 / とりけし」ボタンを押しても時計表示に戻らないとき、度々同じ表示になるときは、お買い上げの販売店に修理をご依頼ください。

停電について

●使用中に停電した

炊飯中	保温中	予約（浸し）中
再通電後、炊飯を続けます。30分以上停電した場合は炊飯をやめます。	再通電後、保温を続けます。ごはんの温度によっては、保温をやめます。	再通電後、予約（浸し）を続けます。

ふたについて

●閉まりにくい

圧力式で密閉度を上げるため、ふたを閉めるとき（炊き上がったごはんをほぐした後などに）重く感じる場合があります。少し強めに押しながらゆっくりと閉めてください。

●閉まらない

給水レスオートスチーマーの取り付け → P.37

●給水レスオートスチーマーを取り付けていないと、通常の力ではふたは閉まりません。極端に強い力で閉めると、ふたが閉まる場合があります。（取り付け忘れ防止）その場合、ふたが開きにくくなる場合がありますが、ふたを下に押しながらフックボタンを押すと、ふたを開くことができます。

●給水レスオートスチーマーが外れる

内がまを本体にセットしていない状態でふたを強く閉めると給水レスオートスチーマーが外れる場合があります。ゆっくりと閉めてください。

●開きかたが遅い

密閉度が高いため、フックボタンを押してからふたが開くまで少し時間がかかる場合があります。

●開くときにガタンと音がする

密閉度が高いため、内がまが吸い付いて少し持ち上がり、落ちる際に音がすることがあります。

●開かない

●ふた加熱板を取り付けていない状態でふたを閉めた場合、通常の力では開けられない場合があります。その場合、ふたを下に体重をかけて十分強く押しながらフックボタンを押すと、ふたを開くことができます。

●プレートが白くなる

水道水に含まれる成分が結晶し、プレートが白くなる場合がありますが、異常ではありません。

●よごれ・においが気になる

ふきこぼしたり、よごれ、においが気になるときは、「においが気になるときは → P.39」を行い、冷めてから給水レスオートスチーマーと、蒸気口のお手入れ → P.36 をしてください。

## こんなときは

## ここを確認

本体とふたのすき間について

●すき間が広い

ふたが開閉動作するために、ふたと本体の間にすき間があります。また、圧力がかかるとすき間は広がります。異常ではありません。

ふた加熱板部品の汚れ

→ P.36

●調圧弁の穴が詰まっていたり、中のボールが異物で動かなくなっていると、圧力がかかってしまいます。ふた加熱板の調圧弁の穴とボールの汚れや詰まりを取り除いてください。

●すき間から蒸気が出る

ふた加熱板の変形

●ふた加熱板、またはパッキンが変形していれば、新しいふた加熱板に交換してください。変形していなければ点検を依頼してください。

●メロディー音がうるさい

メロディー音は低音のメロディー音、ブザー音または無音に切り替えられます。

→ P.16

●テレビやラジオに雑音が入る

炊飯器との距離が近いと、テレビ画面のチラツキや雑音の原因になる場合があります。気になる場合は距離を離してください。（目安として3m）

●本体ががたつく

設置面が完全に平らでない場合も配慮して、脚部は前方2箇所、後方中央1箇所の3点で支持しているため、端部を押すと本体がガタつくことがあります。異常ではありません。その他の脚部は床面から浮かせて設けていますが、傾斜時の転倒を防止するため異常ではありません。

●電源コードが最後まで巻き取れない

電源コードを少し引き出してから手を離してください。もどりきらない場合は、何度か繰り返してください。

- 以上のことをお調べいただき、その上でご不審な点がありましたら、お買い上げになった販売店などにご相談ください。
- ふた加熱板や内がまが変形したり、フッ素被膜がはがれた場合は、お買い上げになった販売店などで新しくお買い求めください。

## 音が気になる

炊飯・保温中など使用時には次のような音がします。異常ではありません。



マークの音は、ホームページからサンプル音が試聴できます。



2017\_kw

## こんなとき

## 音の原因（故障ではありません）

電源プラグ差込時	カチツジ	インバータ回路への充電音（火花も出る）	
	シュー	蒸気（圧力）を抜く音	—
使用時 （炊飯中・保温中など）	カチツボン	圧力調整装置の動作音	
	ブーン	冷却ファンの音	
	カチツジ	内がまのIH加熱音	
ふたを開けたとき/ ふた加熱板を外したとき/ 外すとき	カラカラ	調圧の為のボールが動く音	—

# 料理集

いろいろ使える、メニュー広がる。

## もくじ

### 白米メニュー

野菜ピラフ	49
さつまいもと黒ごまのごはん	49
たいめし	49
お赤飯	50
山菜おこわ	50
栗五目おこわ	50
鶏がゆ	51
青菜がゆ	51

### 麦ごはんメニュー

麦とろごはん	54
--------	----

### 雑穀米・玄米メニュー

雑穀ごはん	55
黒米の中華風炊き込みごはん	55
きのこごはん	55
かやくごはん	56
えびピラフ	56
ひじき入り玄米ごはん	56

### 京の米老舗監修のすしめしメニュー

すしめし	52
さば寿司	52
カラフルてまり寿司	53
ちらし寿司	54
お祝いちらし寿司	54

●この料理集で使用しているカップは  
お米 …… 1カップ 180mL(約1合)  
(付属の計量カップ)

●この料理集に記載されている時間の目安は、  
下ごしらえの時間を含みません。

●この料理集で使用している単位は  
1 kcal(キロカロリー)=4.2kJ(キロジュール)  
1 mL(ミリリットル)=1cc(シーシー)

●料理集に記載されている分量は一例です。  
実際に炊飯されるお米の量に合わせて、具材や調味料の分量も調節してください。

●この料理集で使用しているスプーンは

	小さじ(5mL)	大さじ(15mL)
酢・酒	5g	15g
しょうゆ・みりん	6g	18g
塩	6g	18g
砂糖	3g	9g



# ○の白米メニュー



## 野菜ピラフ

- 選ぶお米とコース:「白米」「炊込み」
- でき上がり目安時間:約60分
- 1人分:約500kcal

### ●材料(4人分)

お米(うるち米)……………カップ3  
 小玉ねぎ(半分に切る)……………1個  
 じゃがいも(1cm角切り)・小1個(約100g)  
 にんじん(7mm角切り)……………30g  
 グリーンアスパラガス(1cmの長さに切る)  
 ……………1本  
 カリフラワー(小房に分ける)……………30g  
 ホールコーン(缶詰・水気をきる)……………20g  
 グリンピース(缶詰・水気をきる)……………20g  
 サラダ油……………大さじ2  
 塩・こしょう……………各少々  
 スープ(固形スープ1個を少量のお湯で溶いたものに水を加えて)  
 ……………550mL(固形1 1/2個)

### ●作りかた

- ①お米は研いでからざるにあげ、水気をきっておきます。
- ②フライパンでサラダ油(大さじ1)を熱し、①をサッと炒め、軽く塩・こしょうをし、器にあけておきます。
- ③フライパンでサラダ油(大さじ1)を熱し、①のお米が透き通るまで炒め、内がまに入れます。
- ④③にスープを加え、塩・こしょうをしてからよく混ぜます。
- ⑤②を④のお米の上のせ、かき混ぜずに、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米ボタンで「白米」を、コースボタンで「炊込み」を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ⑥炊き上がったたらほぐして器に盛ります。



## さつまいもと黒ごまのごはん

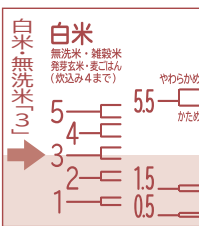
- 選ぶお米とコース:「白米」「炊込み」
- でき上がり目安時間:約55分
- 1人分:約500kcal

### ●材料(4人分)

お米(うるち米)……………カップ3  
 さつまいも(さいの目切り)……………200g  
 黒すりごま……………大さじ4  
 しょうゆ……………大さじ2  
 だし汁……………200mL  
 塩……………小さじ1/2弱

### ●作りかた

- ①さつまいもは皮を厚くむいてさいの目に切り、しばらく水にさらしてから、水気をきります。
- ②お米は研いでからざるにあげ、水気をきります。
- ③内がまに②を入れ①を加えます。
- ④③に水を「白米・無洗米」の水位目盛3まで加えてかき混ぜます。
- ⑤お米の上に①のをせ、かき混ぜずに、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米ボタンで「白米」を、コースボタンで「炊込み」を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ⑥炊き上がったたらほぐして器に盛ります。



## たいめし

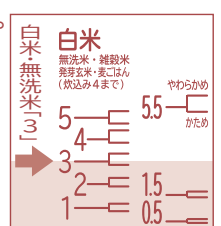
- 選ぶお米とコース:「白米」「炊込み」
- でき上がり目安時間:約55分
- 1人分:約600kcal

### ●材料(4人分)

お米(うるち米)……………カップ3  
 たい……………1尾(約350g)  
 しょうゆ……………大さじ1  
 塩……………大さじ1/4  
 酒……………大さじ1  
 みりん……………大さじ1 1/2  
 昆布(5cm角)……………1枚  
 しょうが(細切り)……………1かけ

### ●作りかた

- ①たいは軽く塩をしてからグリルで焼き、八分通り火が通ったら取り出し、半分に切っておきます。
- ②お米は研いでからざるにあげ、水気をきっておきます。
- ③内がまに②と①を入れ、水を「白米・無洗米」の水位目盛3まで加えてかき混ぜます。
- ④お米の上にしょうがの半量をちらし、昆布と①のをせ、かき混ぜずに、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米ボタンで「白米」を、コースボタンで「炊込み」を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ⑤炊き上がったたら昆布を取り出し、たいの身をほぐしながら骨を取り除き、混ぜ込みながら残りのしょうがをちらします。
- ⑥器に盛り、お好みで木の芽などを飾ります。



## 炊き込みのポイント

- ★水と調味料を合わせて水加減し、よくかき混ぜてください。沈殿するとうまく炊けないことがあります。(汁気の多い具材を使うときは、汁気を絞り、その汁と調味料を合わせてください)
- ★具は米の上に広げてのせ、混ぜないでください。(市販の炊込みの具で、かき混ぜる指示があっても混ぜないでください)
- ★予約炊飯・保温はしないでください。においや変質の原因になります。
- ★具の量はお米の重量の30~50%が適当です。(お米1カップ分につき具の量は45~75g)
- ★水を吸いやすい具は、あらかじめ火を通しておきます。



## お赤飯

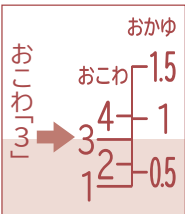
- 選ぶお米とコース:「白米」「おこわ」
- でき上がり目安時間:約50分
- 1人分:約440kcal

### ●材料 (4人分)

お米 (うるち米) .....カップ $1\frac{1}{2}$   
 もち米 .....カップ $2\frac{1}{2}$   
 ささげ .....50g  
 塩 .....小さじ $1\frac{1}{2}$   
 ごま塩 .....少々

### ●作りかた

- ① ささげは一度ゆでこぼし、新しい水で硬めにゆで、ささげとゆで汁とに分けて冷まします。
- ② お米ともち米は合わせて研いでから、ざるにあげ、水気をきります。
- ③ 内がまに②を入れ、  
①のゆで汁と水を「おこわ」の水位目盛3まで加え、塩を入れてかき混ぜます。
- ④ お米の上に①のささげをのせ、かき混ぜずに、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米ボタンで「白米」を、コースボタンで「おこわ」を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ⑤ 炊き上がったらほぐして器に盛り、ごま塩をふりかけます。



### ●ささげのゆでこぼしかた

- ① ささげを冷水でよく洗います。
- ② 他の鍋に①と水(400mL)を入れてゆで、煮立ったらゆで汁を捨てます。
- ③ あらためて鍋に水(400mL)を入れ、弱火で20~30分程度食べられる程度の硬さまでゆでます。水が減って水面からささげが出るようなら、ときどき水を足します。



**警告**

ささげ (小豆) はゆでたものに加えるゆでないで炊くと、ささげの量が増え、調圧弁が目詰まりするなど、やけどのおそれがあります



## 山菜おこわ

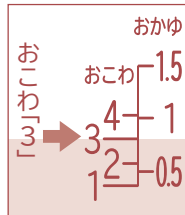
- 選ぶお米とコース:「白米」「おこわ」
- でき上がり目安時間:約55分
- 1人分:約480kcal

### ●材料 (4人分)

お米 (うるち米) .....カップ1  
 もち米 .....カップ2  
 山菜ミックス (水煮) .....200g  
 油揚げ .....1枚  
 A { 酒 .....大さじ2  
   しょうゆ .....大さじ1  
   塩 .....小さじ $1\frac{1}{2}$   
   砂糖 .....大さじ1  
 白ごま .....少々

### ●作りかた

- ① お米ともち米は合わせて研いでから、ざるにあげ、水気をきっておきます。
- ② 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、たんだくんに切ります。山菜は水気をきっておきます。
- ③ 内がまに①とAを入れてから、水を「おこわ」の水位目盛3まで加えてかき混ぜます。
- ④ お米の上に②をのせ、かき混ぜずに、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米ボタンで「白米」を、コースボタンで「おこわ」を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ⑤ 炊き上がったらほぐして器に盛り、白ごまをふりかけます。



## 栗五目おこわ

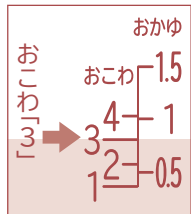
- 選ぶお米とコース:「白米」「おこわ」
- でき上がり目安時間:約55分
- 1人分:約490kcal

### ●材料 (4人分)

お米 (うるち米) .....カップ1  
 もち米 .....カップ2  
 油揚げ ..... $1\frac{1}{2}$ 枚  
 A { にんじん (いちょう切り) .....20g  
   ごぼう (ささがきにして酢水につける) ..40g  
   しめじ (小房に分ける) .....40g  
   栗の甘露煮 (半分に分ける) .....6粒  
 B { だし汁 .....200mL  
   しょうゆ .....大さじ1  
   酒 .....大さじ2  
   砂糖 .....大さじ1  
   塩 .....小さじ $1\frac{1}{2}$

### ●作りかた

- ① 油揚げは熱湯をかけて油抜きしてから縦半分に切り、細切りにします。
- ② お米ともち米は合わせて研いでからざるにあげ、水気をきります。
- ③ 内がまに②とBを加えてから、水を「おこわ」の水位目盛3まで加えてかき混ぜます。
- ④ お米の上に①とAをのせ、かき混ぜずに、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米ボタンで「白米」を、コースボタンで「おこわ」を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ⑤ 炊き上がったらほぐして器に盛ります。





## 鶏がゆ

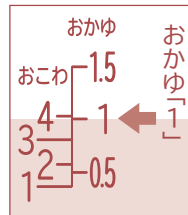
### ●材料（4人分）

- お米（うるち米）……………カップ1
- 鶏むね肉（皮なし）……………50g
- 固形スープの素……………1個
- ① { 長ねぎの葉……………少々
- しょうがの皮……………少々
- ② { 酒……………大さじ1
- しょうゆ……………小さじ1
- 塩……………小さじ $\frac{1}{2}$
- 長ねぎ（白髪ねぎ）……………少々
- 白ごま……………少々

- 選ぶお米とコース：「白米」「おかゆ」
- でき上がり目安時間：約75分
- 1人分：約160kcal

### ●作りかた

- ① お手持ちのなべに鶏肉を入れ、水600mLと①を加えて火にかけ、鶏肉に火が通ったらゆで汁をこして別容器にとります。
- ② ①の鶏肉は手で細かくさき、②をふりかけて下味をつけます。
- ③ お米を研いでから、内がまに①のゆで汁と水を「おかゆ」の水位目盛1まで加え、塩とスープの素を入れて軽く混ぜます。
- ④ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米ボタンで「白米」を、コースボタンで「おかゆ」を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ⑤ 炊き上がったら、②の鶏肉を入れて混ぜ、器に盛り、白髪ねぎ、白ごまをふりかけます。



## おかゆのポイント

- ★保温はせずに、お早めにお召し上がりください。
- ★時間がたつとノリ状になります。



## 青菜がゆ

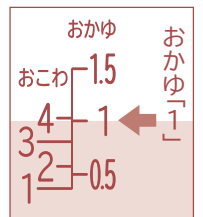
- 選ぶお米とコース：「白米」「おかゆ」
- でき上がり目安時間：約75分
- 1人分：約130kcal

### ●材料（4人分）

- お米（うるち米）……………カップ1
- 大根の葉またはお好みの青菜……………20g
- 塩……………少々

### ●作りかた

- ① お米を研いでから、水を「おかゆ」の水位目盛1まで加えます。
- ② 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米ボタンで「白米」を、コースボタンで「おかゆ」を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ③ 大根の葉または青菜はサッとゆでて水気をきり、みじん切りにしておきます。
- ④ 炊き上がったら、③を入れ、お好みで塩を加えて軽く混ぜ、器に盛ります。



## 警告

### 青菜などの葉ものは炊き上がった後に入れる

炊く前に入れると、調圧弁が目詰まりするなど、やけどのおそれがあります

# 京の米老舗監修のすしめしメニュー



## すしめし

- 選ぶお米とコース：「白米」「極上すしめし」
- でき上がり目安時間：約27分
- 1人分：約421kcal

### ●材料（4人分）

- お米（うるち米）……………カップ3
  - 昆布（5cm角）……………3枚
- 【合わせ酢】

- 酢……………大さじ7
- 砂糖……………大さじ1 $\frac{1}{3}$
- 塩……………小さじ1強

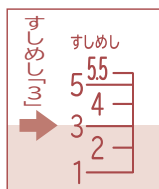
※甘めがお好きな方は、砂糖を大さじ2にするなどお好みで調節してください。

### お願い

内がまでごはんに合わせ酢を混ぜないでください。フッ素皮膜の傷つき、はがれなどの原因になります。

### ●作りかた

- ① 昆布はふきんでふいて汚れを取り、切り込みを入れておきます。
- ② お米は研いでから、水を「すしめし」の水位目盛3まで加えます。



## さば寿司

- 選ぶお米とコース：「白米」「極上すしめし」
- でき上がり目安時間：約27分
- 1人分：約703kcal

### ●材料（4本、4人分）

#### 【すしめし】

- お米（うるち米）……………カップ2
  - 昆布（5cm角）……………2枚
- 【合わせ酢】
- 酢……………大さじ4 $\frac{2}{3}$
  - 砂糖……………大さじ1弱
  - 塩……………小さじ1弱

- さば（生食用）（3枚におろす）……………2尾分
- 塩……………120g
- 酢……………400mL
- ① 水……………100mL
- 昆布茶……………小さじ2
- ガリ（みじん切り）……………40g
- ごま……………適量
- ガリ（飾り用）……………適量

### ●作りかた

- ① すしめしは「すしめし」の作りかたで作ります。（2カップ以下は少量で合数を設定して炊飯します → P.26）
- ② さばを3枚におろし、中骨と腹骨をとったさばに塩をまぶして1時間置く。
- ③ ②のさばを水で洗い、水分を拭きとり①に4.5分漬けてしめさばを作る。
- ④ しめさばは頭側から薄皮をはぎ、巻きす、ラップ、しめさば、ガリ、ごま、①の順にのせ、ラップで包んでひっくり返して巻きすで形を整える。
- ⑤ 器に盛り、お好みでガリをそえる。

### 【ひとくちメモ】

○市販のしめさばを使っても作れます。

### お願い

生魚には寄生虫がいる場合がありますのでお気をつけください。

## すしめしのポイント

- 飯台は10分程度水を溜めておくと、合わせ酢が飯台に染み込みにくくなります。
- 飯台にラップを敷くことで、ごはんによく酢がなじみます。
- 合わせ酢とごはんを混ぜるときはしゃもじを立てて、切るようにほぐすことで、粘りが出にくくなります。
- 30～40分程度置くと、合わせ酢とごはんがよりになじみます。
- すぐに召し上がらない場合は、ラップに包んで保存すると酢が飛びにくくなります。
- 食べる前に人肌程度に温めるとおいしく召し上がれます。
- 合わせ酢を作るときは人肌程度に温めると溶けやすくなります。



## カラフルてまり寿司

- 選ぶお米とコース:「白米」「極上すしめし」
- でき上がり目安時間:約27分
- 1人分:約687kcal

### ●材料 (8種各2個、2人分)

#### 【すしめし】

お米 (うるち米) ……………	カップ2
昆布 (5cm角) ……………	2枚
【合わせ酢】	
酢 ……………	大さじ4 <sup>2</sup> / <sub>3</sub>
砂糖 ……………	大さじ1弱
塩 ……………	小さじ1弱

- 錦糸卵 ……………適量
- まぐろ (刺身) ……………2切れ
- 青しそ (飾り用) ……………適量
- スモークサーモン ……………2切れ
- のりつくだ煮 ……………適量
- 焼き穴子 (5cmの長さにしたもの) ……………2切れ
- 野沢菜 (漬物) (半分に切る) ……………1枚
- たい (刺身) ……………2切れ
- ほたて (刺身) (横半分に切る) ……………1枚
- 木の芽 (飾り用) ……………2枚
- いくら (飾り用) ……………適量

### ●作りかた

- ① すしめしは「すしめし」の作りかたで作ります。(2カップ以下は少量で合数を設定して炊飯します → P.26)
- ② ①を16等分にして、ラップに包んで丸くします。

#### 【錦糸卵】

- ③ ②のラップを外して器に盛り、錦糸卵を乗せ、細切りにした青しそを飾ります。

#### 【のりつくだ煮】

- ③ ②のラップを外して器に盛り、のりつくだ煮を乗せます。

#### 【野沢菜】

- ③ ラップの上に野沢菜を乗せ、その上に②をのせます。
- ④ ラップをキュッとひねって丸く形を整えます。
- ⑤ ラップを外して器に盛ります。

#### 【まぐろ、スモークサーモン、穴子】

- ③ ラップの上に刺身1切れを置き、その上に②をのせます。
- ④ ラップをキュッとひねって丸く形を整えます。
- ⑤ ラップを外して器に盛ります。

#### 【たい】

- ③ ラップの上に刺身1切れを置き、その上に②をのせます。
- ④ ラップをキュッとひねって丸く形を整えます。
- ⑤ ラップを外して器に盛り、木の芽を飾ります。

#### 【ほたて】

- ③ ラップの上に刺身1切れを置き、その上に②をのせます。
- ④ ラップをキュッとひねって丸く形を整えます。
- ⑤ ラップを外して器に盛り、いくらを飾ります。

### 【ひとくちメモ】

○いろいろな色の食材を使うと彩りがきれいです。お好みの具材でお楽しみください。

赤色系(まぐろ、トロ、スモークサーモン、車えび、赤貝、みょうが、フルーツマトなど)

白色系(たい、いか、ほたて、はまぐり、貝柱、さよりなど)

黄色系(薄焼き卵、うに、たけのこなど)

茶色系(焼き穴子、うなぎ、かきの時雨煮、ちりめんさんしょうなど)

緑色系(万願寺とうがらし、野沢菜など)

黒色系(焼きしいたけ、のりのつくだ煮など)

光物系(あじ、さば、さんまなど)

○ねじり目の部分を少し押すと盛り付けたとき、座りがよくなります。



## ちらし寿司

- 選ぶお米とコース:「白米」「極上すしめし」
- でき上がり目安時間:約27分
- 1人分:約536kcal

### ●材料(4人分)

#### 【すしめし】

お米(うるち米)	……………	カップ3
昆布(5cm角)	……………	3枚
【合わせ酢】		
酢	……………	大さじ7
砂糖	……………	大さじ1 $\frac{1}{3}$
塩	……………	小さじ1強

サーモン(刺身)	……………	4切れ
まぐろ(刺身)	……………	4切れ
えび(ボイル済み)	……………	4尾
いか(刺身)	……………	4切れ
焼き穴子	……………	40g
絹さや	……………	4枚
錦糸卵	……………	卵1個分
焼きのり	……………	適量

### ●作りかた

- ①すしめしは「すしめし」の作りかたで作ります。
- ②サーモン、まぐろ、いかをそれぞれ横半分に切り、えびは殻と尾をむき縦半分に切ります。
- ③焼き穴子を1cm幅に切ります。
- ④絹さやを塩ゆでし、斜め半分に切ります。
- ⑤器に①を半分盛り、ちぎった焼きのりを敷き詰め、その上に残りの①を盛ります。
- ⑥⑤の上に②③④、錦糸卵を彩りよくちらします。

#### 【ひとくちメモ】

○いろいろな色の食材を使うと彩りがきれいです。お好みの具材でお楽しみください。  
 赤色系(まぐろ、サーモン、中トロ、甘えび、車えび、赤貝、いくらなど)  
 白色系(たい、あわびやはまぐり、つぶ貝、とり貝などの貝類、いか、かんぱちなど)  
 黄色系(うに、錦糸卵、厚焼き卵など)  
 茶色系(焼き穴子、うなぎ、焼きしいたけなど)  
 緑色系(大葉、絹さや、アボカドなど)  
 季節もの(ぶり、さんま、ほたるいか、海ぶどう、たけのこなど)



## お祝いちらし寿司

- 選ぶお米とコース:「白米」「極上すしめし」
- でき上がり目安時間:約27分
- 1人分:約550kcal

### ●材料(4人分)

#### 【すしめし】

お米(うるち米)	……………	カップ3
昆布(5cm角)	……………	3枚
【合わせ酢】		
酢	……………	大さじ7
砂糖	……………	大さじ1 $\frac{1}{3}$
塩	……………	小さじ1強

中トロ(刺身)	……………	60g
甘えび(刺身)	……………	9尾
たい(刺身)	……………	60g
焼き穴子	……………	40g
厚焼き卵	……………	40g
いくら	……………	適量
焼きのり	……………	適量
木の芽	……………	適量

### ●作りかた

- ①すしめしは「すしめし」の作りかたで作ります。
- ②中トロ、たい、焼き穴子、厚焼き卵をそれぞれ1cm角に切ります。
- ③器に①を半分盛り、ちぎった焼きのりを敷き詰め、その上に残りの①を盛ります。
- ④③の上に②と甘えび、いくらを彩りよくちらします。
- ⑤木の芽を飾ります。



## 麦とろごはん

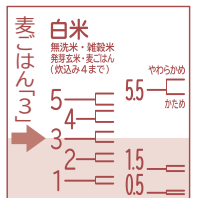
- 選ぶお米とコース:「麦ごはん」「極上」
- でき上がり目安時間:約55分
- 1人分:約440kcal

### ●材料(4人分)

お米(うるち米)	……………	カップ2
押し麦	……………	カップ1
山芋	……………	250g
A { だし汁……………100mL		
しょうゆ……………大さじ1		
みりん……………小さじ1		
青のり粉	……………	少々

### ●作りかた

- ①お米と押し麦は合わせて軽く研いであら、水を「麦ごはん」の水位目盛3まで加えます。
- ②炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米ボタンで「麦ごはん」を、コースボタンまたは極上ボタンで「極上」を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ③Aを合わせます。
- ④山芋は酢水につけながら皮をむき、おろしがねでおろし、すり鉢でよくすり、③を少しずつ加えてのばします。(③の量はお好みで加減してください)
- ⑤器に②の麦ごはんを盛り、④のとろろ汁をかけ、青のり粉をちらします。  
※押し麦の量はお好みでカップ $\frac{1}{2}$ ~1の間で調節してください。



# 雑穀米・玄米メニュー



## 雑穀ごはん

- 選ぶお米とコース:「雑穀米」「極上」
- でき上がり目安時間:約70分
- 1人分:約400kcal

### ●材料(4人分)

お米(うるち米)……………カップ2<sup>1</sup>/<sub>3</sub>  
 雑穀……………カップ2<sup>2</sup>/<sub>3</sub>

### ●作りかた

- ①お米と雑穀は別々に研いでから合わせ、水を「雑穀米」の水位目盛3まで加えます。
- ②炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米ボタンで「雑穀米」を、コースボタンまたは極上ボタンで「極上」を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ③炊き上がったたらほぐして器に盛ります。

雑穀米	白米	やわらかめ
3	5	5.5
2	4	4.5
1	3	3.5
	2	1.5
	1	0.5

### ●雑穀ごはんのポイント

- ★雑穀は白米に混ぜて炊飯します。混ぜる量は2~3割程度までにしてください。
- ★粒の小さな雑穀(アマランサスやキヌアなど)は、茶こしなどを使って洗うと便利です。
- ★市販の雑穀の説明書(袋などに記載)も参考にしてください。



## 黒米の中華風炊き込みごはん

- 選ぶお米とコース:「雑穀米」「炊込み」
- でき上がり目安時間:約70分
- 1人分:約580kcal

### ●材料(4人分)

お米(うるち米)……………カップ2<sup>2</sup>/<sub>3</sub>  
 黒米……………カップ1<sup>1</sup>/<sub>3</sub>

- A { 鶏がらスープの素(顆粒状のもの)……………小さじ1<sup>1</sup>/<sub>2</sub>  
 ………………小さじ1<sup>1</sup>/<sub>2</sub>  
 しょうゆ・酒……………各大さじ1<sup>1</sup>/<sub>2</sub>  
 塩……………小さじ2<sup>2</sup>/<sub>3</sub>
- B { にんじん(小さめの角切り)……………50g  
 ゆでたけのこ(小さめの角切り)……………50g  
 しょうが(みじん切り)……………1片
- C { 干しえび(100mLの水で戻す)……………20g  
 カシューナッツ(薄めの色に揚げて粗く刻む)……………80g
- サラダ油……………適量  
 香菜……………適量  
 塩・こしょう……………少々

### ●作りかた

- ①フライパンでサラダ油を熱し、Bを軽く炒め、塩・こしょうをして冷ましておきます。
- ②お米と黒米は別々に研いでから合わせておきます。
- ③内がまに②とAとえびの戻し汁を加えてから水を「雑穀米」の水位目盛3まで加えてかき混ぜます。
- ④お米の上に①とCをのせ、かき混ぜずに、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米ボタンで「雑穀米」を、コースボタンで「炊込み」を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ⑤炊き上がったたらほぐして器に盛り、香菜を飾ります。

雑穀米	白米	やわらかめ
3	5	5.5
2	4	4.5
1	3	3.5
	2	1.5
	1	0.5



## きのこごはん

- 選ぶお米とコース:「雑穀米」「炊込み」
- でき上がり目安時間:約70分
- 1人分:約470kcal

### ●材料(4人分)

お米(うるち米)……………カップ2<sup>2</sup>/<sub>3</sub>  
 雑穀……………カップ1<sup>1</sup>/<sub>3</sub>

- A { 生しいたけ(薄切り)……………4枚  
 マッシュルーム(4等分に切る)……………4個  
 しめじ、まいたけ(各小房に分ける)……………各80g
- サラダ油……………大さじ2  
 塩・こしょう……………各少々
- B { スープ(固形スープ1個を少量のお湯で溶いたものに水を加えて)……………200mL  
 ………………200mL  
 塩……………小さじ1<sup>1</sup>/<sub>2</sub>  
 こしょう……………少々

### ●作りかた

- ①フライパンでサラダ油を熱し、Aを軽く炒め、塩・こしょうをして冷ましておきます。
- ②お米と雑穀は別々に研いでから合わせ、ざるにあげ、水気をきっておきます。
- ③内がまに②とBを加えてから水を「雑穀米」の水位目盛3まで加えてかき混ぜます。
- ④お米の上に①をのせ、かき混ぜずに、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米ボタンで「雑穀米」を、コースボタンで「炊込み」を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ⑤炊き上がったたらほぐして器に盛り、お好みで香菜を飾ります。

雑穀米	白米	やわらかめ
3	5	5.5
2	4	4.5
1	3	3.5
	2	1.5
	1	0.5



## 🍚 かやくごはん

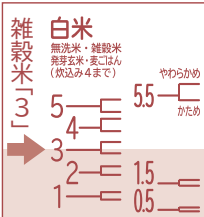
- 選ぶお米とコース:「雑穀米」「炊込み」
- でき上がり目安時間:約70分
- 1人分:約480kcal

### ●材料 (4人分)

- お米(うるち米)……………カップ2<sup>2</sup>/<sub>3</sub>  
 雑穀……………カップ1<sup>1</sup>/<sub>3</sub>
- A { だし汁……………200mL  
 酒……………大さじ3  
 しょうゆ……………大さじ1<sup>2</sup>/<sub>3</sub>  
 塩……………小さじ<sup>2</sup>/<sub>3</sub>
- B { 鶏もも肉(1cm角切り)……………70g  
 酒……………小さじ<sup>1</sup>/<sub>2</sub>
- C { ごぼう(ささがきにして酢水につける)……………40g  
 にんじん(せん切り)……………30g  
 干しいたけ(水で戻して薄切り)……………1枚
- 油揚げ……………<sup>1</sup>/<sub>2</sub>枚  
 こんにゃく……………<sup>1</sup>/<sub>4</sub>枚

### ●作りかた

- ①お米と雑穀は別々に研いでから合わせ、ざるにあげ、5~10分おきます。
- ②Bの鶏肉は酒をふりかけておきます。油揚げは熱湯をかけて油抜きしてから縦半分に切り、細切りにします。
- ③こんにゃくは厚みを2等分してから縦半分に切り、薄切りにしてサッとゆでて、水気をきっておきます。
- ④内がまに①とAを加えてから、水を「雑穀米」の水位目盛3まで加えてかき混ぜます。
- ⑤お米の上にCと②、③をのせ、かき混ぜずに、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米ボタンで「雑穀米」を、コースボタンで「炊込み」を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ⑥炊き上がったたらほぐして器に盛り、お好みで木の芽を飾ります。



## 🍚 えびピラフ

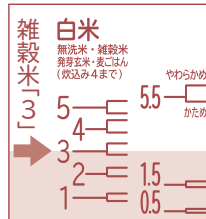
- 選ぶお米とコース:「雑穀米」「炊込み」
- でき上がり目安時間:約70分
- 1人分:約480kcal

### ●材料 (4人分)

- お米(うるち米)……………カップ2<sup>2</sup>/<sub>3</sub>  
 雑穀……………カップ1<sup>1</sup>/<sub>3</sub>
- 大きめのむきえび……………200g  
 玉ねぎ(みじん切り)……………<sup>1</sup>/<sub>4</sub>個(約50g)  
 マッシュルーム(ホール)……………小1缶(約50g)  
 バター……………10g  
 塩・こしょう……………各少々
- A { スープ(固形スープ1個を少量のお湯で溶いたものに水を加えて)……………200mL  
 塩……………小さじ<sup>2</sup>/<sub>3</sub>

### ●作りかた

- ①フライパンでバターを熱し、玉ねぎを炒めます。
- ②さらに、えびとマッシュルームを加えてサッと炒め、軽く塩・こしょうをして冷ましておきます。
- ③お米と雑穀は別々に研いでから合わせ、ざるにあげ、水気をきっておきます。
- ④内がまに③のお米とAを加えてから水を「雑穀米」の水位目盛3まで加えてかき混ぜます。
- ⑤お米の上に②をのせ、かき混ぜずに、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米ボタンで「雑穀米」を、コースボタンで「炊込み」を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ⑥炊き上がったたらほぐして器に盛り、お好みでパセリをふりかけます。



## 🍚 ひじき入り玄米ごはん

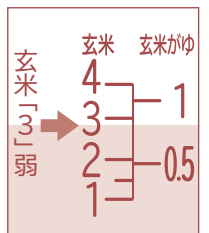
- 選ぶお米とコース:「玄米」「炊込み」
- でき上がり目安時間:約85分
- 1人分:約460kcal

### ●材料 (4人分)

- 玄米……………カップ3
- A { 油揚げ……………2枚  
 乾燥ひじき(水で戻す)……………20g  
 にんじん(せん切り)……………60g
- B { 酒……………大さじ2  
 しょうゆ……………大さじ<sup>1</sup>/<sub>2</sub>  
 塩……………小さじ1

### ●作りかた

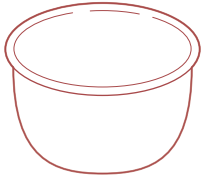

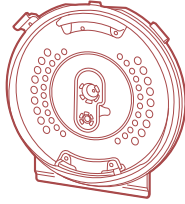


- ①油揚げは熱湯をかけて油抜きしてから、たんざくに切ります。
- ②玄米は軽く洗い、ごみなどを取り除きます。
- ③内がまに②の玄米を入れ、Bを入れて水を「玄米」の水位目盛3弱まで加えてかき混ぜます。
- ④お米の上にAをのせ、かき混ぜずに、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米ボタンで「玄米」を、コースボタンで「炊込み」を選び、炊飯/再加熱ボタンを押します。
- ⑤炊き上がったたらほぐして器に盛ります。





# 別売り部品

補修用性能部品もお買い求めいただけます。

内がま	給水レスオートスチーマー		コンパクトしゃもじ (自立式)	計量カップ
	プレート	ふた加熱板		
 <p>サービスパーツ RZ-W100DM 001 カマ(ウチガマ) とご指定ください</p>	 <p>サービスパーツ RZ-W100EM 001 イタ(タンクプレート) とご指定ください</p>	<p>※調圧弁・安全弁・ふたパッキンを含みます</p>  <p>サービスパーツ RZ-W100GM 001 イタ(フタカネツパン) とご指定ください</p>	 <p>サービスパーツ RZ-VS2M 001 しゃもじ とご指定ください</p>	 <p>サービスパーツ RZ-IHE10 018 カップ(ケイリョウカップ) とご指定ください</p>

## 部品のご購入について

部品のご購入は、商品お買い上げの販売店、お近くの日立の家電品取扱店(お取り寄せ)または「パーツショップ」へご依頼ください。

<https://store.kadenfan.hitachi.co.jp/store/pages/parts.aspx>

日立家電 部品 検索



## 日立家電メンバーズクラブのご案内

日立家電メンバーズクラブのMy家電に製品をご登録(無料)いただくとスマートフォンやパソコンでお持ちの家電品を一覧管理でき、サポート情報や会員限定の特典などをご利用いただけます。

### ■My家電への製品登録

#### ①コードを読み取る



登録は  
こちら

#### ②画面の案内に従って 家電品を登録※1



※1 家電品の登録には製品型式や製造番号が必要です。  
保証書または製品本体をご確認ください。

・コードが読み取れない場合は、URLを入力して表示される画面の案内に従ってください。  
<https://kadenfan.hitachi.co.jp/my/>

### ■日立家電メンバーズクラブ会員限定のアフターサービス特典のご紹介

#### パーツショップ送料特典

付属品や別売品をパーツショップ(日立の家電消耗品・部品直販インターネット販売)で商品価格総額2,000円(税込)以上お買い上げいただくと送料が無料になります。

※代引きの場合は、代引き手数料が別途かかります。

※上記内容は予告なく変更する場合がございます。

■ご利用の際は、通信費などの費用がかかります。

■「使いかた動画」のホームページ掲載は、予告なく中止することがございます。

詳しくは、日立家電メンバーズクラブのホームページをご覧ください。

## 圧力で炊飯するためPSマークとSGマークを取得しています



### PSマーク

経済産業省が定めた圧力がまの安全基準に適合していることを示します。



### SGマーク

製品安全協会が定めた圧力がまの基準に適合したことを示し、万一の製品の欠陥による人身事故の危害防止とその救済の補償をする表示マークです。

### お願い

この炊飯器は、市販の圧力なべのようにいろいろな調理はできません。取扱説明書・料理集に記載の炊飯メニュー以外の用途に使わないでください。

特に、市販の本などで紹介されている炊飯器を使った調理については、やけどやけがのおそれがありますので、やめてください。

# 仕様

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。形状・色相などは改良のため、カタログや展示品から一部変更することがあります。

型 式		RZ-V100GM
炊 飯 容 量		1.0Lタイプ 0.09L (0.5合) ~ 1.0L (5.5合)
電 源		交流100V
定 格 周 波 数		50-60Hz 共用
定 格 電 力		1400W
コ ー ド の 長 さ		1.0m
大 小 寸 法	幅	24.8cm
	奥 行 深 さ	30.2cm
	高 さ (ふたを開いたとき)	23.4cm (44.7cm)
質 量 (重 さ)		約6.0kg

## ■家庭用品品質表示法に基づく省エネ関連表示(消費電力量の目安)

型 式		RZ-V100GM
最 大 炊 飯 容 量		1.0L
区 分 名		B
蒸 発 水 量		3.7g
年 間 消 費 電 力 量		81.4kWh/年
1 回 当 た り の 炊 飯 時 消 費 電 力 量		155Wh
1 時 間 当 た り の 保 温 時 消 費 電 力 量		16.3Wh
1 時 間 当 た り の タイマー予約時消費電力量		0.92Wh
1 時 間 当 た り の 待 機 時 消 費 電 力 量		0.82Wh

※室温23℃、水温(炊飯前)23℃、炊飯水量580g、炊飯米量450g、1回当たりの炊飯時消費電力量は、「白米」「エコ炊飯」の炊き方、1時間当たりの保温消費電力量は「保温低」の設定の電力量です。

※実際にお使いになるときの消費電力量は、使用頻度、使用時間、お米の量、ご使用の炊き方、周囲の温度などによって変化しますので、あくまでも目安としてご覧ください。

※年間消費電力量は、省エネ法・特定機器「電気ジャー炊飯器」の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)

※蒸発水量は、1回当たりの炊飯時に炊飯器機体外へ放出した水の質量であり、省エネ法の目標基準値を算出するために用いる数値です。

# 保証とアフターサービス (必ずお読みください)

## ■保証書(裏表紙)

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。

●保証期間はお買い上げの日から1年間です。

## ■補修用性能部品の保有期間

[IH] ジャー炊飯器の補修用性能部品の保有期間は製造打切り後6年です。

●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。

## ■部品について

修理の際、弊社の品質基準に適合した再利用部品を使用することがあります。修理のために取り外した部品は、特段のお申し出がない場合は、弊社にて引き取らせていただきます。

補修用部品は改良や他機種との共用化等により、形状・色相が変わることがあります。

## ■ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談 並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または「ご相談窓口」(→ P.59)にお問い合わせください。

## ■ご転居されるときは

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

## ■修理を依頼されるときは 持込修理

「お困りのときは」(→ P.40~47)を調べていただき、なお異常のあるときは、「切/とりけし」ボタンを押しコンセントから電源プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理をご依頼ください。

### ●保証期間中は

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

### ●保証期間が過ぎているときは

修理して使用できる場合には、ご希望により有料で修理させていただきます。

## ■修理料金の仕組み

修理料金=技術料+部品代などで構成されています。

技 術 料	診断、部品交換、調整、修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器などの設備費、一般管理費などが含まれます。
-------	--

部 品 代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材などを含む場合もあります。
-------	---

# ご相談窓口

この製品の使いかた・お手入れ・修理などは、お買い上げの販売店へご相談ください。

または「日立家電品についてのご相談窓口」(下記)にご相談ください。

ご相談の前に本取扱説明書の「お困りのときは」をご確認ください。

また日立家電品サポートページで、「よくあるご質問」や「使いかた動画」など各種情報をご覧いただけます。

「日立家電品サポートページ」はこちら



※下方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。

最新情報は、日立家電品サポートページをご確認ください。

日立家電 サポート 検索

## 商品情報や使い方に関するご相談

機能・操作・設定などのご相談ができます。

電話のほかLINE、チャット、メールなど様々なお問合せ方法を準備しております。

詳しくは日立家電品サポートページをご覧ください。

TEL 0120-3121-11

携帯電話 050-3155-1111 (有料)

(FAX) 050-3135-2134 (有料)

■受付時間：9:00～17:30 (月～土)

※日・祝日、年末年始は休ませていただきます。

## 修理に関するご相談

修理のご依頼やご相談ができます。

24時間、修理のご依頼ができる

「Web修理受付」はこちら



日立家電 修理 Web 検索

TEL 0120-3121-68

携帯電話 0570-0031-68 (有料)

(FAX) 0570-2006-57 (有料)

■受付時間：9:00～18:00 (月～土)

9:00～17:00 (日、祝日)

- 通話内容の確認と対応品質向上のため、録音させていただきます。
- 予期せぬ障害などでお電話が切れてしまった際、折り返し電話を差し上げられるよう、発信者番号の通知をお願いします。「非通知」設定されているお客様は、はじめに「186」をダイヤルしておかけください。
- 営業時間外やお電話が繋がりにくい場合は、時間を変えてお掛け直しをお願いします。
- 修理ご依頼の前に、当社の修理対応方針につきまして、「修理ご利用規約」をご覧ください。



日立修理ご利用規約 検索

## 【ご相談窓口におけるお客様の個人情報お取り扱いについて】

- 個人情報は当社の個人情報保護方針に則り適切に管理いたします。
- 当社の個人情報保護方針につきましては、<https://corp.hitachi-gls.co.jp/utility/privacy> をご覧ください。  
※URLは変更する場合があります。日立の家電品ホームページにてご確認ください。
- 製品のサービスの提供、各種お問い合わせへの対応に利用させていただきます。また、アンケートをもとにした製品やサービスを向上させるための分析に利用させていただく場合があります。

## 愛情点検



### ★長年ご使用のIHジャー炊飯器の点検を!

●IHジャー炊飯器の補修用性能部品の保有期間は、製造打ち切り後6年です。

ご使用の際  
このようなことは  
ありませんか

- 電源コードや電源プラグが異常に熱い。
- 電源コードを折り曲げると通電したり、しなかったりする。
- いつもより異常に熱くなったり、焦げ臭いにおいがする。
- 触れるとビリビリ電気を感じる。
- 自動的に切れないときがある。
- モーターの回転が止まったり、遅かったり不規則なときがある。
- 運転中に異常な音がする。
- 水漏れする。
- その他の異常・故障がある。

ご使用  
中止

故障や事故防止のため、スイッチを切り、コンセントから電源プラグを抜き、お買い上げの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。

仕様・その他

保証書

# 日立IHジャー炊飯器保証書 持込修理

保証期間内に取扱説明書、本体ラベル等の注意書きにしたがって正常な使用状態で使用していて故障した場合には、本書記載内容にもとづきお買い上げの販売店が無料修理いたします。お買い上げの日から下記の期間内に故障した場合は、商品と本書をお持ちいただき、お買い上げの販売店に修理をご依頼ください。

型式	RZ-V100GM	※お買い上げ日		保証期間
		年	月	日
※お客様	ご住所 〒	ご芳名		様
※販売店	住所 店名	電話		

※印欄に記入のない場合は無効となりますから必ずご確認ください。  
記入のない場合、レシートまたはご購入を証明するものが代用となりますので、本保証書といっしょに大切に保管してください。

- 保証期間内でも次のような場合には有料修理となります。
  - 使用上の誤り、または改造や不当な修理による故障または損傷。
  - お買い上げ後の落下、引っ越し、輸送等による故障または損傷。
  - 火災、地震、水害、落雷、その他の天災地変、公害や異常電圧による故障または損傷。
  - 車両、船舶にとう載して使用された場合に生じた故障または損傷。
  - 業務用で使用されて生じた故障または損傷。
  - 本書のご提示がない場合。
  - 本書に型式、お買い上げ年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き換えられた場合。
  - 昆虫類や小動物の侵入が起因する故障及び損傷。
  - 下記の使いかたをした場合の内がま内面フッ素被膜のふくれ、はがれ、変色、色むら、変形。
    - 金属製のおたま、スプーン、フォーク、泡立て器、食器などを入れて出来た傷がある場合。
    - 内がまをお手入れの際に金属たわし、ナイロンたわしなどを使用した傷、摩耗がある場合。
    - 台所用中性洗剤以外の洗剤や漂白剤、クレンザーなどを使った場合。
    - 内がまの中で酢を使った場合。
    - ごはん以外(みそ汁や甘酒など)の保温をした場合。
    - お買い上げ後の落下や輸送などで生じたへこみ。
    - その他取扱説明書、本体貼付ラベルなどの記載事項にそわない使いかたをした場合。
- この商品は持込修理の対象商品です。郵送などで修理依頼された場合の送料などはお客様の負担となります。また出張修理をご希望の場合には、出張に要する実費を申し受けます。
- ご転居の場合は事前にお買い上げの販売店にご相談ください。
- 贈答品等で本書に記入してあるお買い上げの販売店に修理をご依頼になれない場合には取扱説明書の59ページの「ご相談窓口」にご相談ください。
- 修理の際、弊社の品質基準に適合した再利用部品を使用することがあります。
- 本書は再発行いたしませんので紛失しないよう大切に保存してください。
- 本書は日本国内においてのみ有効です。Effective only in Japan.

- この保証書は本書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。したがってこの保証書によって保証書を発行している者(保証責任者)、及びそれ以外の事業者に対するお客様の法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間経過後の修理等についてご不明の場合は、お買い上げの販売店または取扱説明書の59ページの「ご相談窓口」にお問い合わせください。
- お客様に記入いただいた保証書の写しは、保証期間内のサービス活動及びその後の安全点検活動のため記載内容を利用して頂く場合がございますのでご了承ください。
- 保証期間経過後の修理、補修用性能部品の保有期間について詳しくは、取扱説明書をご覧ください。

修理メモ