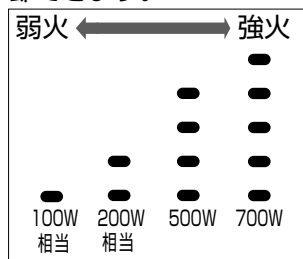


# レンジ

おこのみ操作

レンジキーを押すとレンジ出力を4段階に調節できます。



(加熱室底面)  
付属のテーブルプレートを使う。

## レンジの使いかた



### 食品を入れる

※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。セットされていない場合、表示窓に「[02]」が表示され、加熱できません。

### 1 レンジキーを押す

■レンジキーを押すごとに700W → 500W → 200W → 100W → スチーム発酵の順に調節できます。



### 2 タイマーセットキーを押し時間を合わせる

■スタートランプが点滅します。



### 3 あたためスタートキーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。



### 終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。



## 加熱時間の決めかた

●同じ分量でも食品の種類(材質)によって調理時間も違います。その目安はつぎのとおりです。

食品100g当たりレンジ700Wの加熱時間の目安

食品の種類	生からの調理	あたため
野菜類	葉・果菜類 1分~1分30秒 根菜類 1分30秒~1分50秒	50秒~1分
魚介類	1分30秒~1分50秒	50秒~1分
肉類	1分50秒~2分20秒	1分~1分20秒
ご飯類	—	30秒~50秒
めん類	—	50秒~1分
汁もの(みそ汁・スープなど)	—	1分10秒~1分30秒
飲みもの(酒・牛乳など)	—	30秒~50秒
パン・まんじゅう	—	20秒~40秒
ケーキ	50秒~1分	—

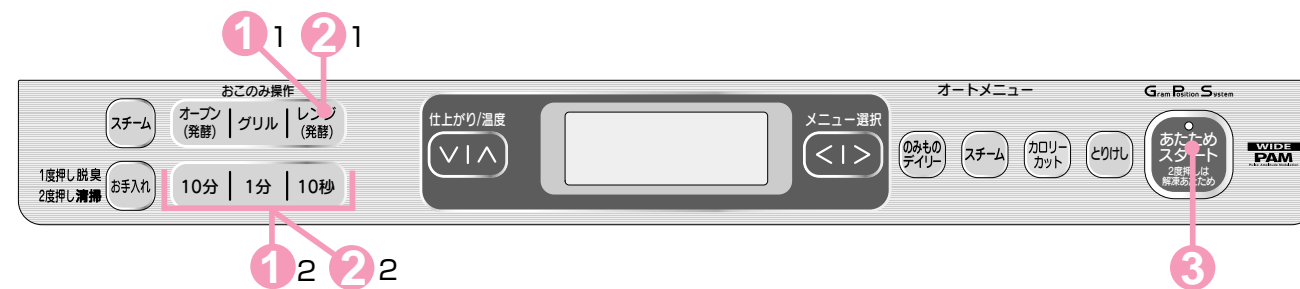
- 食品の分量にほぼ比例します  
分量が倍になれば時間も倍、半分になれば時間も半分になります。
- 加熱前の食品温度によっても違います  
同じ食品でも、冷蔵室や冷凍室から出して使う場合は、加熱時間がかかります。標準温度(20℃のとき)に対して、冷蔵は1.3倍、冷凍は2.3倍が目安です。また夏と冬で多少加熱時間が違います。
- 使う容器によっても違います  
容器の材質や大きさ、形状によっても加熱時間は多少違ってきます。
- 少量の食品(100g未満)を加熱する場合  
レンジ500Wで加熱時間を20~50秒に設定し、様子を見ながら加熱します。

※レンジ500Wで加熱する場合は約1.2倍(標準温度20℃のとき)の加熱時間にします。

## レンジ700W と レンジ200W のリレー加熱

煮込みやご飯を炊くときに使う加熱方法です。レンジ700W・レンジ500Wでひと煮立ちさせ、レンジ200Wまたはレンジ100Wでゆっくりじっくり加熱します。

(加熱室底面)  
付属のテーブルプレートを使う。



### 食品を入れる

※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。セットされていない場合、表示窓に「[02]」が表示され、加熱できません。

### 1 レンジ700W または レンジ500W にセットする

1. レンジキーを押し、レンジ700Wまたはレンジ500Wを選ぶ

※レンジ200W または レンジ100W にセットしたときは、2のレンジキーは受けつけません。



2. タイマーセットキーを押し時間を合わせる



※例:8分にセットした場合

### 2 レンジ200W または レンジ100W にセットする

1. レンジキーを押し、レンジ200Wまたはレンジ100Wに合わせる



2. タイマーセットキーを押し時間を合わせる

■スタートランプが点滅します。



※例:25分にセットした場合

### 3 あたためスタートキーを押す



途中で変わる



庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

### 終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。



正しい使いかた

おこのみ操作

レンジ

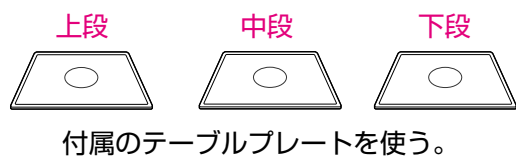
正しい使いかた

おこのみ操作

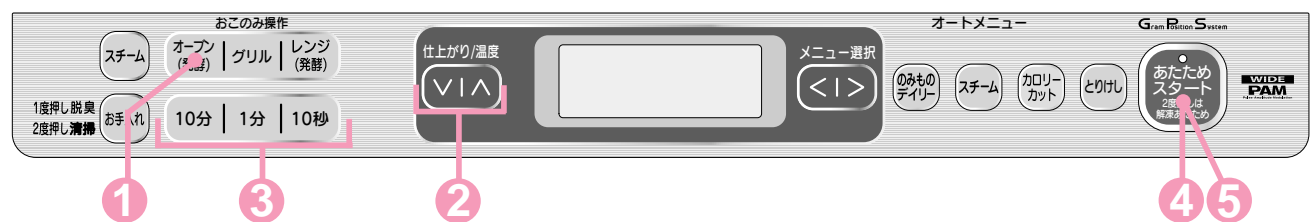
レンジのリレー加熱

# おこのみ操作 オープン

上下ヒーターで、食品を包み込むようにして焼きます。  
オープン温度は、100~210 (10 間隔)・250 までセッ  
トできます。



## オープン (予熱あり) の使いかた



予熱をする	※テーブルプレートを取り出します。 テーブルプレートが底面にセットされて いると「[09]」が表示され加熱できま せん。	
<b>1</b> オープン キーを1度押し オープン (予熱あり)にする		 ↓ 数秒後に変わる 
<b>2</b> 温度調節キーで温度を合わ せる	■加熱室が熱い場合の最大設定温度は 210°Cです。 ■数秒後に時間合わせ表示になります。 温度表示中でも時間合わせができます。 ※予熱時間は自動的に決まります。	 ↓ 数秒後に変わる  (例: 200°Cにセットした場合)
<b>3</b> タイマーセットキーを押し 時間を合わせる	■スタートランプが点滅します。	 ※例: 35分にセットした場合

<b>4</b> キーを押す	庫内灯が点灯し、予熱が始まります。 ■加熱室の温度を100°Cから表示しま す。	
予熱終了音が鳴り予熱が終る	■セットした温度になるか、20分経過 すると予熱が終了します。	
予熱が終わったらすぐに食品 を入れる	■予熱が終わってそのままにしておくと、 2分間予熱を継続した後、セットし た時間を加熱します。 ※テーブルプレートが皿受棚にセット されていることを確認します。	
<b>5</b> キーを押す	庫内灯が点灯し、加熱が始まります。	
終了音が鳴ったら食品を取 り出す	庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、 加熱が終了します。 ※調理終了後、冷却ファンが回転する 場合があります。	

250°Cの運転時間は約5分です。その後は自動的に210°Cに切り替わります。

### 追加加熱などで予熱が不要なとき

(予熱なし)の使いかた(34ページ)の方法で行います。

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

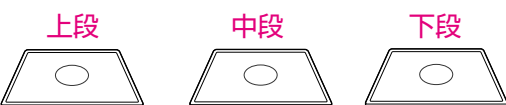
■加熱中に **オープン** を押し、セットした温度が表示されます。温度調節キー **V/A** を押し、温度を変えることができ  
ます。約2秒後に時間表示に戻ります。

■ **オープン** 加熱中に、加熱時間を変えるときは、温度調節キー **V/A** を押し、1分単位で増減できます。  
(予熱中は、加熱時間を変更できません。変更する場合は予熱が終わってから加熱時間を変更します。)

但し、最大加熱時間(90分)を設定した場合、加熱時間を追加することはできません。また、残時間表示が1分未満と  
なった場合は加熱時間を減らすことはできません。

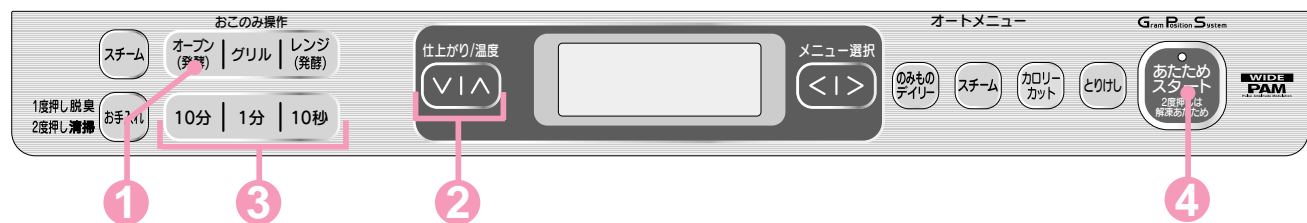
# おこのみ操作 オープン

上下ヒーターで、食品を包み込むようにして焼きます。  
オープン温度は、発酵35~45(5 間隔)・100~210  
(10 間隔)・250 までセットできます。



付属のテーブルプレートを使う。

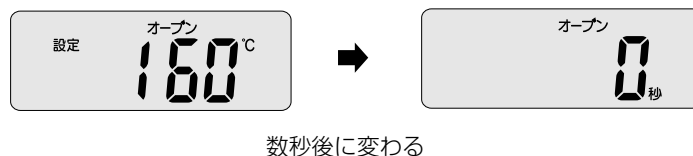
## オープン (予熱なし) の使いかた



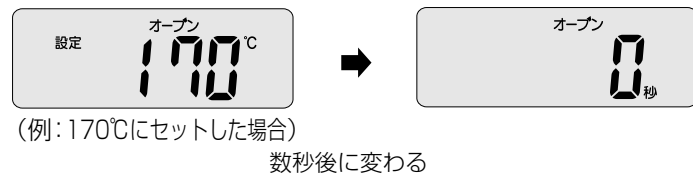
### 食品を入れる

※テーブルプレートが皿受棚にセットされていることを確認します。  
加熱室底面にセットされていると、表示窓に「[09]」が表示され加熱できません。

**1** オープン キーを2度押しオープン(予熱なし)にする



**2** 温度調節キーで温度を合わせる



**3** タイマーセットキーを押し時間を合わせる

■スタートランプが点滅します。



**4** あたためスタートキーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。



終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。  
※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。



250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。

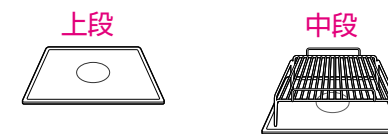
食品の焼き色を調節するため、加熱途中で温度と加熱時間を変えることができます。

■加熱中に「オープン」を押すと、セットした温度が表示されます。温度調節キー「VIA」を押して温度を変えることができます。約2秒後に時間表示に戻ります。

■「オープン」加熱中に、加熱時間を変えるときは、温度調節キー「VIA」を押すと、1分単位で増減できます。但し、最大加熱時間(90分)を設定した場合、加熱時間を追加することはできません。また、残時間表示が1分未満となった場合は加熱時間を減らすことはできません。

# おこのみ操作 グリル

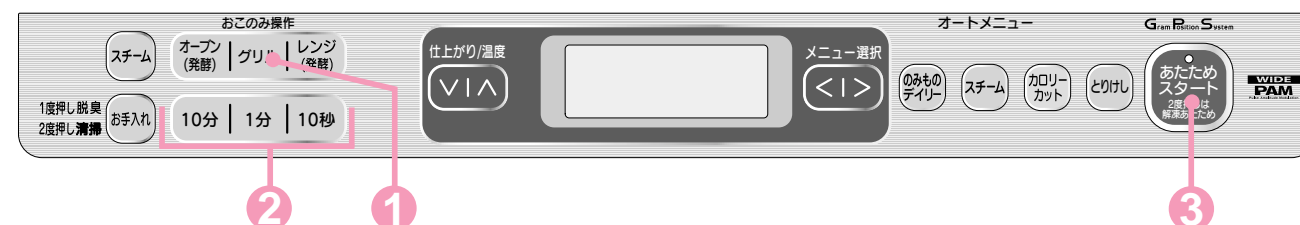
食品の上から加熱しますので、表面にこげめがつき香ばしさがプラスされます。鮭の塩焼きなど、こげめが欲しい料理に使用します。



付属のテーブルプレートを使う。

付属の焼網、テーブルプレートを使う。

## グリルの使いかた



### 食品を入れる

※盛り付けて裏になる方を先に焼きます。

※テーブルプレートが皿受棚にセットされていることを確認します。  
加熱室底面にセットされていると、表示窓に「[09]」が表示され、加熱できません。

**1** グリル キーを押す



**2** タイマーセットキーを押し時間を合わせる

■スタートランプが点滅します。



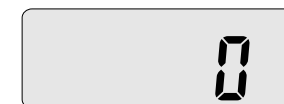
**3** あたためスタートキーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。



終了音が鳴ったら食品を取り出し、裏返す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。



1 2 3 を再度設定し表を焼く

※加熱時間は料理ブックを参照します。

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。

※「グリル」の最大設定時間は40分です。40分以上のときは残り時間を追加加熱してください。

食品の焼き色を調節するため、加熱途中で加熱時間を変えることができます。

■「グリル」加熱中に、加熱時間を変えるときは、温度調節キー「VIA」を押すと、1分単位で増減できます。但し、最大加熱時間(40分)を設定した場合、加熱時間を追加することはできません。また、残時間表示が1分未満となった場合は加熱時間を減らすことはできません。

※トーストや焼きもち、生魚のさんまやあじなど、丸身の魚は焼けません。加熱室が大きく、上ヒーターと食品の距離が遠いため、焼き色がつきません。

# スチームショット

おこのみ操作のオープンやグリル加熱中にスチームを入れることができる機能です。スチームを必要な時に入れることでふくらみをよくしたり、火の通りをよくします。

例:オープン加熱中にスチームを2分入れる。

<p><b>給水タンクをセットして食品を入れる</b> 給水タンクのセットは11ページを参照します。</p>	<p>※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。セットされていない場合、表示窓に「[02]」が表示され、加熱できません。</p>
<p><b>1 32~34ページの手順でオープン加熱をする</b></p>	
<p><b>2 スチームを入りたいタイミングで <b>スチーム</b> キーを2回押す</b></p> <p>※残り時間が5分以内のときは使用できません。</p>	
<p>キーを押すごとに 3分 → 2分 → 1分 → 0秒 とセットできます。キーの押しかえはキーを押した後約2秒間受けつけます。</p>	
<p>残時間が減算し、スチームショットが始まります。</p>	
<p>スチームショットが終了するともとの加熱にもどる</p>	

※ スチームショットは何度でも設定できますが、スチームショット中はヒーターが停止するので、仕上がりに影響がでることがあります。

- スチームショット動作中は、オープン調節キー **VI/A** 押して時間を増減することはできません。
- スチームショット動作中は**オープン**の温度の変更はできません。
- オープン予熱中のスチームショットは使用できません。
- レンジ**や**スチーム|レンジ**ではスチームショットはできません。

## スチームショットの上手な使いかた

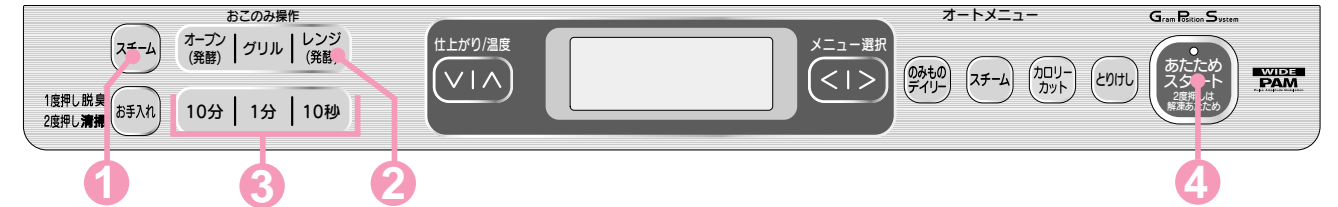
- オープン|スチーム発酵**や**レンジ|スチーム発酵**の発酵途中で、生地の状態に合わせて **スチーム** キーを押して スチームをふきかけます。
- おこのみ操作 **オープン** でスポンジケーキやシュークリームを焼いている途中で、効果的にスチームをふきかけるとふくらみがよくなります。焼き時間の1/3が経過する前に入れるとよいでしょう。
- おこのみ操作 **グリル** で焼き魚を焼き上げる時は、焼き時間の1/3が経過した時に入れるとよいでしょう。

おこのみ操作

# スチーム

スチームで表面の乾燥を防ぎながら加熱するので、ラップなどのおおいをしなくてふっくらおいしく仕上げます。

## スチーム レンジ の使いかた



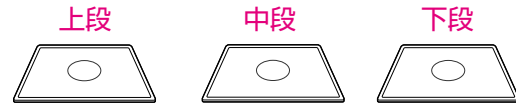
<p><b>給水タンクのセットをして食品を入れる</b> 給水タンクのセットは11ページを参照します。</p>	<p>※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。セットされていない場合、表示窓に「[02]」が表示され、加熱できません。</p>
<p><b>1 <b>スチーム</b> キーを押す</b></p>	<p>「グリル」「レンジ」「オープン」が点滅します。</p>
<p><b>2 <b>レンジ</b> キーを押す</b></p>	<p>レンジ スチーム 0秒</p>
<p><b>3 タイマーセットキーを押し時間を合わせる</b></p>	<p>■スタートランプが点滅します。</p> <p>レンジ スチーム 20分</p>
<p><b>4 <b>あたためスタート</b> キーを押す</b></p>	<p>庫内灯が点灯し、加熱が始まります。</p> <p>レンジ スチーム 20分</p>
<p><b>終了音が鳴ったら食品を取り出す</b></p>	<p>庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。</p> <p>0</p>

## スチーム レンジ の上手な使いかた

- ラップやおおいをしなくて、ご飯やお総菜をあたためます。
- 調理済み冷凍食品はうまくできません。**レンジ**であたためます。(54・55ページ参照)
- 肉まんやあんまん、シューマイはうまくあたためません。
- レンジ|700W**や**レンジ|500W**に比べて加熱時間は長くなります。

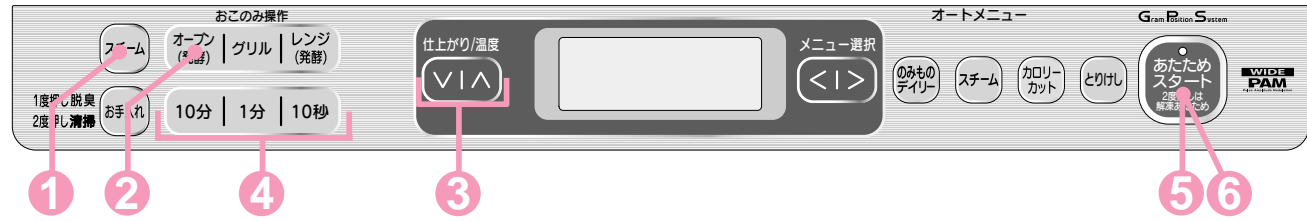
# スチーム

スチームオープンだからシューはより大きくフランスパンはパリッとした皮に仕上げます。



付属のテーブルプレートを使う。

## スチーム オープン (予熱あり)の使いかた



正しい使いかた

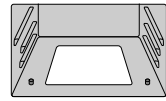
おこのみ操作

スチーム・オープン(予熱あり)

### 給水タンクをセットして予熱する

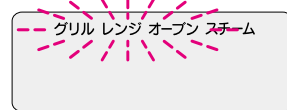
給水タンクのセットは11ページを参照します。

※テーブルプレートを取り出します。  
テーブルプレートが底面にセットされていると「[09]」が表示され加熱できません。



### 1 スチーム キーを押す

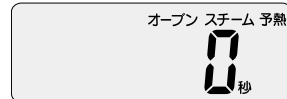
「グリル」「レンジ」「オープン」が点滅します。



### 2 オープン キーを1度押し オープン (予熱あり)にする



↓ 数秒後になる



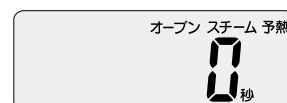
### 3 温度調節キー [V] または [^] で温度を合わせる

■数秒後に時間合わせ表示になります。  
■加熱室が熱い場合の最大設定温度は210℃です。

※予熱時間は自動的に決まります。



↓ 数秒後になる



※例:200℃にセットした場合

### 4 タイマーセットキーを押し時間を合わせる

■スタートランプが点滅します。



※例:35分にセットした場合

### 5 キーを押す

庫内灯が点灯し、予熱が始まります。  
■加熱室の温度を100℃から表示します。



### 予熱終了音が鳴り予熱が終る

■セットした温度になるか、20分経過すると予熱が終了します。



### 予熱が終わったらすぐに食品を入れる

■予熱が終わってそのままにしておくと、2分間予熱を継続した後、セットした時間を加熱します。

### 6 キーを押す

庫内灯が点灯して加熱が始まります。



### 終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。



250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。

#### 追加加熱などで予熱が不要なとき

(予熱なし)の使いかた(40ページ)の方法で行います。

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

■加熱中に「オープン」を押すと、セットした温度が表示されます。温度調節キー [V] を押して温度を変えることができます。約2秒後に時間表示に戻ります。

■「オープン」加熱中に、加熱時間を変えるときは、温度調節キー [V] を押すと、1分単位で増減できます。

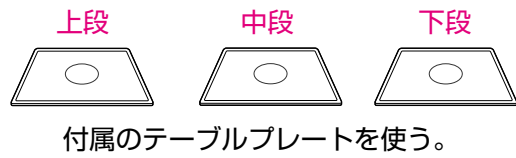
(予熱中は、加熱時間を変更できません。変更する場合は予熱が終わってから加熱時間を変更します。)

但し、最大加熱時間(90分)を設定した場合、加熱時間を追加することはできません。また、残時間表示が1分未満となった場合は加熱時間を減らすことはできません。

正しい使いかた

おこのみ操作

スチーム・オープン(予熱あり)



## スチーム オープン (予熱なし)の使いかた

### 給水タンクのセットをして食品を入れる

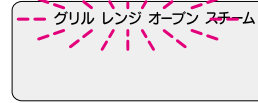
給水タンクのセットは11ページを参照します。

※テーブルプレートが皿受棚にセットされていることを確認します。加熱室底面にセットされていると、表示窓に「[09]」が表示され、加熱できません。

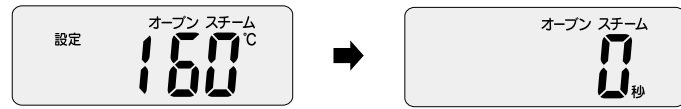
### 1 スチーム キーを押す



「グリル」「レンジ」「オープン」が点滅します。

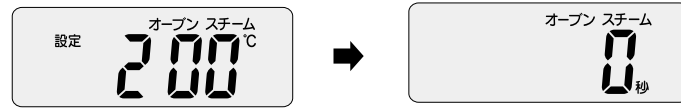


### 2 オープン キーを2度押し オープン (予熱なし) にする



数秒後に変わる

### 3 温度調節キー または で温度を合わせる



数秒後に変わる (例: 200℃にセットした場合)

- 加熱室が熱い場合の最大設定温度は210℃です。
- 数秒後に時間合わせ表示になります。温度表示中でも時間合わせできます。

### 4 タイマーセットキーを押し時間を合わせる

- スタートランプが点滅します。



※例: 30分にセットした場合

### 5 キーを押す

庫内灯が点灯して加熱が始まります。



### 終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。

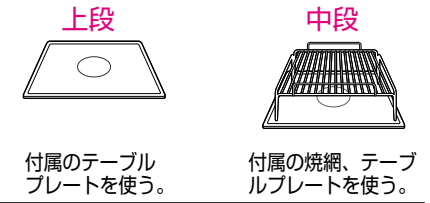


※ 250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。

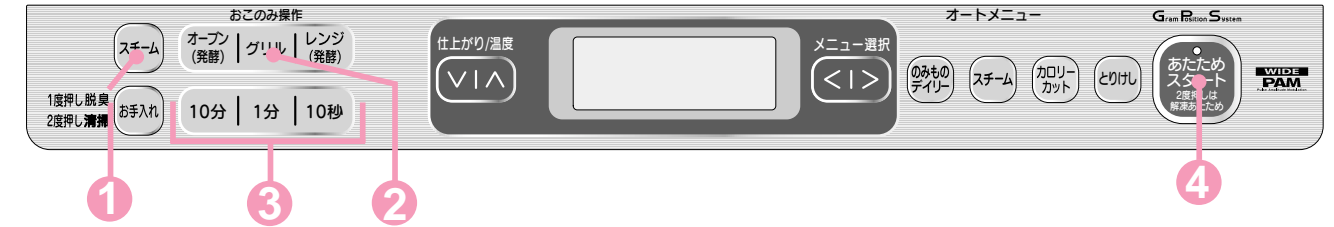
食品の焼き色を調節するため、加熱途中で温度と加熱時間を変えることができます。(33ページ参照)

# おこのみ操作 スチーム

スチームで水分を補って食品の上から加熱するので、表面のやわらかさを保ちながら焼き上げます。



## スチーム グリルの使いかた



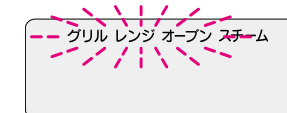
### 給水タンクのセットをして食品を入れる

給水タンクのセットは11ページを参照します。

※テーブルプレートが皿受棚にセットされていることを確認します。加熱室底面にセットされていると、表示窓に「[09]」が表示され、加熱できません。

### 1 スチーム キーを押す

「グリル」「レンジ」「オープン」が点滅します。



### 2 グリル キーを押す



### 3 タイマーセットキーを押し時間を合わせる

- スタートランプが点滅します。



※例: 15分にセットした場合

### 4 キーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。



### 終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。



※ **スチーム** **グリル** の最大設定時間は40分です。40分以上のときは残り時間を追加加熱してください。

食品の焼き色を調節するため、加熱途中で加熱時間を変えることができます。(35ページ参照)

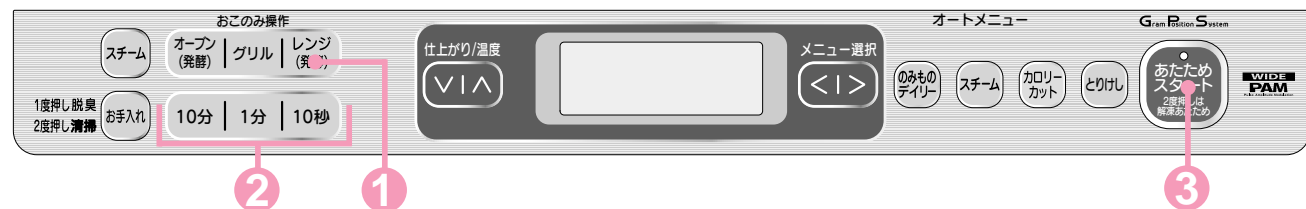
# レンジ

生地をスチームで包み込んで、中はソフトな電波(高周波)で直接加熱するので、おいをしないで短時間に発酵させます。仕上がり調節キーは5段階に調節できます。



付属のテーブルプレートを使う。

## レンジ スチーム発酵 の使いかた



<p><b>給水タンクをセットして食品を入れる</b></p> <p>給水タンクのセットは11ページを参照します。</p>	<p>※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。セットされていない場合、表示窓に「<b>02</b>」が表示され、加熱できません。</p> <p>(かんたんパン生地の場合) (85ページ参照)</p>
<p><b>1</b> レンジキーを5回押し レンジスチーム発酵にする</p>	<p>■レンジキーを押すごとに700W → 500W → 200W → 100W → スチーム発酵の順に調節できます。</p>
<p><b>2</b> タイマーセットキーを押し時間を合わせる</p>	<p>■スタートランプが点滅します。</p>
<p><b>3</b> あたためスタートキーを押す</p>	<p>庫内灯が点灯し、加熱が始まります。</p>
<p>終了音が鳴ったら食品を取り出す</p>	<p>庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。</p>

### レンジ スチーム発酵 の上手な使いかた

- メニューによって発酵温度が違います。仕上がり調節キーで使い分けします。(右表参照)  
レンジスチーム発酵は仕上がり調節キーでメニューに適した電波(高周波)の出力を微妙に調節し、発酵温度をコントロールします。仕上がり調節キーを誤って設定すると上手に仕上がりにません。
- 市販の料理ブックの発酵や、お好みの料理の発酵はオープン(2度押し)で温度調節キー を押してオープンスチーム発酵(45℃~35℃)に合わせ様子を見ながら行ってください。(43ページ参照)
- ※加熱室の温度が低いとき、上ヒーターが加熱する場合があります。ドア、キャビネット、加熱室その他の周辺に触れないでください。

レンジスチーム発酵メニューと記載ページ

キー	仕上がり調節	メニュー・記載ページ
レンジスチーム発酵	やや強	甘酒(89)
	中	かんたんパン(85) かぼちゃパン(86) グラハムパン(87) チョコチップめろんパン(87) カレーパン(86)
	やや弱	ヨーグルト(88)・納豆(89)

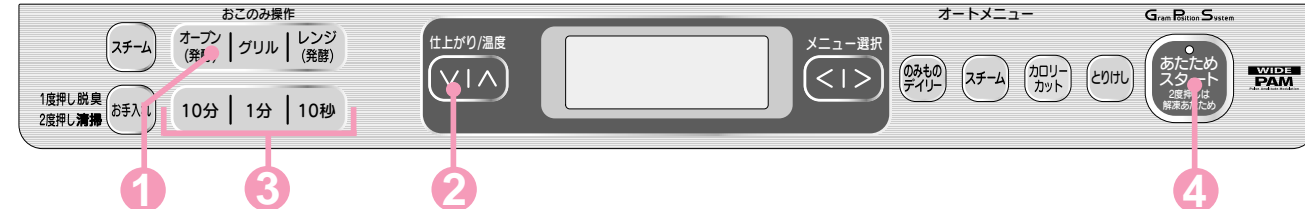
# オーブン

スチームで包み込んでからソフトな上下ヒーターで、発酵させるのでふきんやラップなどのおおいがいりません。



付属のテーブルプレートを使う。

## オーブン スチーム発酵 の使いかた



<p>(例)バターロール一次発酵の場合</p> <p><b>給水タンクをセットして食品を入れる</b></p> <p>給水タンクのセットは11ページを参照します。</p>	<p>※テーブルプレートが皿受棚の下段にセットされていることを確認します。加熱室底面にセットされていると、表示窓に「<b>09</b>」が表示され、加熱できません。</p> <p>(バターロールの発酵の場合) (84ページ参照)</p>
<p><b>1</b> オープンキーを2度押しオープン(予熱なし)にする</p>	<p>設定 オープン 160℃ → オープン 0秒</p> <p>数秒後に変わる</p>
<p><b>2</b> 温度調節キーで発酵温度を合わせる</p> <p>■発酵温度は45・40・35℃の3段階に設定できます。標準の発酵温度は40℃です。</p>	<p>■数秒後に時間合わせ表示になります。温度表示中でも時間合わせできます。</p> <p>設定 オープン スチーム 40℃発酵 → オープン スチーム 0秒</p> <p>数秒後に変わる</p>
<p><b>3</b> タイマーセットキーを押し時間を合わせる</p>	<p>■スタートランプが点滅します。</p> <p>オープン スチーム 50分</p>
<p><b>4</b> あたためスタートキーを押す</p>	<p>庫内灯が点灯し、加熱が始まります。</p> <p>オープン スチーム 50分</p>
<p>終了音が鳴ったら食品を取り出す</p>	<p>庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。</p> <p>0</p>

### レンジ スチーム発酵 の上手な使いかた(応用)

- 料理編に記載してある山形パン、バターロール、ピザなどの一次発酵をレンジスチーム発酵で行う場合は・・・
- こね上げた生地を耐熱性ガラスのボールに入れてそのままテーブルプレートにのせて発酵します。(金属製の容器は使えません。)
- 85ページのかんたんパンを参照し、ポリ袋を使ってこねることもできます。この場合は袋のまま、記載の発酵時間の少なめの時間を目安にして発酵させます。
- 二次発酵はオープンスチーム発酵で行います。

レンジスチーム発酵 仕上がり調節 で・・・

メニュー・記載ページ	分量	一次発酵時間
バターロール(84)	10個分	20~30分
イギリスパン(83)	1型分	
フランスパン(82・83) (バターロール・クーベ・エビ・シャンピニオン)	1本分・2個分	

正しい使いかた

おこのみ操作

レンジ(スチーム発酵)の使いかた

正しい使いかた

おこのみ操作

オーブン(スチーム発酵)の使いかた

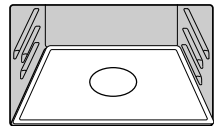
# 水タンクのお手入れ

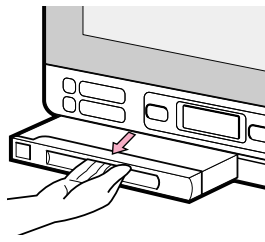
## 水抜きのみしかた

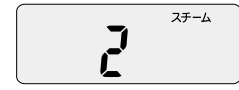
スチーム調理終了後には、必ずパイプの水抜きを行ってください。

### 操作の手順

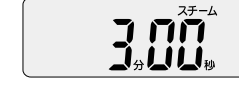
- テーブルプレート  
をセットしてドアを閉める


- 1 表示管の"0"表示を確認し、給水タンクを本体から引き抜く



- 2 お手入れを2度押し、2清掃をセットする



押すごとに1 ➡ 2 ➡ 1とセットできます。
- 3 スタートキーを押す



終了音が鳴ったら  
空焼きが終る

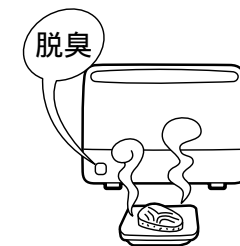


### 注意

- お手入れ2清掃の加熱中や終了後、顔などを近づけて、ドアを開けない。(やけどの恐れ)
- 加熱終了後も、一部スチームが出ていることや、お湯がとび出すことがあります。
- お手入れ2清掃の中断や、終了後は加熱室左側面のスチーム噴出口にはふれない。(やけどの恐れ)
- スチーム噴出口の近傍は熱くなっており、やけどの原因になります。加熱室が熱くなくても、スチーム噴出口やネジ部が高温になっていることがあります。

## においが気になるとき

お手入れ1脱臭キーを使います……



操作の手順は「空焼きのみしかた」12ページを参照してください。

魚を焼いた後、すぐ別の料理をするときや、加熱室のにおいが気になるときに使います。加熱室の油汚れをとり、においを軽減することができます。

### 脱臭のしくみ

加熱室に残った油やにおいの成分を、ヒーターの高熱で分解し加熱室外に排出します。加熱室に残った食品カスは取れませんので、あらかじめふきとってください。

### 注意

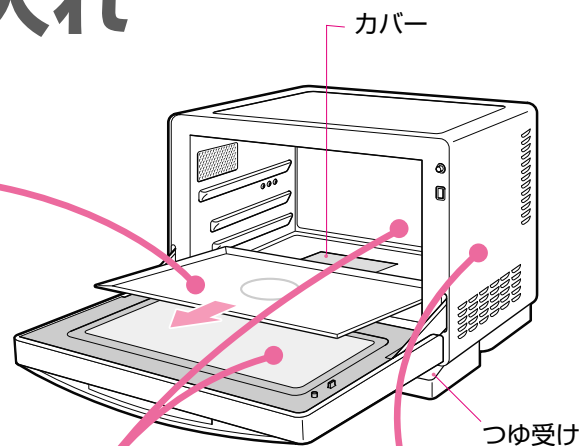
お手入れ1脱臭の加熱中や終了後しばらくは、ドア、キャビネット、加熱室、その周辺にふれない。(やけどの原因)

# お手入れ 本体・付属品のお手入れ

お手入れはすぐにこまめにがポイントです。

### テーブルプレート

かたく絞ったぬれぶきんでふきます。ふきんで取れにくいよごれは、テーブルプレートを取り外し市販のクリームクレンザー(研磨剤入り)をつけてその部分をこすって洗い流します。衝撃を加えると割れる恐れがあります。割れたり、ひびが入ったときはそのまま使用せず、お買い上げの販売店にご相談ください。そのまま使用すると故障の原因になります。



### 焼網

台所用中性洗剤をつけたスポンジたわしで汚れを落として水洗いし、水気を十分にふきとります。

### 給水タンク

台所用中性洗剤をつけたスポンジたわしで汚れを落として水洗いし、水気を十分にふきとります。食洗機、食器乾燥機には入れないでください。給水タンクの変形・破損の原因になります。

### 加熱室内壁・前面・ドア内側・カバー

かたく絞ったぬれぶきんでふきます。汚れがひどいときは台所用中性洗剤をつけた布でふきとり、その後必ず、かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふきとります。\*カバーは強くこすらない。(破損、割れ、カケの恐れがあります。)


### 外側

やわらかい布でふきとります。汚れがひどいときは台所用中性洗剤をつけた布でふきとり、その後必ず、かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふきとります。

### つゆ受け

割りばしの先などにやわらかい布を巻いてふきとってください。

## 注意

<p>焼網は、金属たわしや鋭利なものでこすらない。 焼網は、さびることがあります。</p>	<p>パネルやドア、加熱室などをオープンクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがき、漂白剤などでふかない。 (傷・変形の恐れ)</p>	<p>加熱室内壁に食品くずや汁をつけたままにしない。 汚れが取れにくくなり、火花(スパーク)が出たり、さびや悪臭の原因になります。</p>
<p>テーブルプレートは金属たわしや鋭利なものでこすらない。 (割れる恐れ)</p>	<p>★化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください。</p> 	<p>●加熱室上面、底面には抗菌脱臭コート処理、その他の加熱室前面、両側面、奥面にはフッ素コート処理がしてあります。傷つきやすいので、たわしなど固いものでこすらないでください。</p>
<p>キャビネットやドア、操作パネルに水をかけない。 (さび、感電、故障の原因)</p>	<p>●加熱室底面のテーブルプレートに衝撃を加えたり、水をかけない。 (故障の原因)</p> <p>●割れたときは、そのまま使用せずにお買い上げの販売店に相談する。</p>	




## 故障かな……と思ったら 次のことをお調べください

<p><b>加熱しない、または電源が入らない</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 差込プラグが抜けていませんか。</li> <li>● 配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。</li> <li>● 表示窓に「0」が表示されていますか。「0」が表示されていない場合ドアを開け閉めしてください。「0」表示します。</li> <li>● ドアはきちんと閉まっていますか。</li> <li>● ドアを開け閉めしなおしても正常になりませんか。</li> <li>● 差込プラグを抜いて、差し込みなおしてドアを開閉しても正常になりませんか。</li> </ul>
<p><b>料理のできぐあいが悪い</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 調理の手順、ラップのかけかた、食品の量、付属品、容器の使いかたなどは正しいですか。(クッキングガイドで、もう一度確認してください。)</li> <li>● 壁と近づきすぎていませんか。(4ページ参照)</li> <li>● オートメニューのとき、以上の内容を確認しても料理が加熱不足や加熱しすぎになる場合、グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。(12ページ参照)</li> <li>● ケーキやクッキーをくり返して調理する場合、テーブルプレートをさましてからご使用ください。こげすぎることがあります。</li> </ul>
<p><b>レンジのとき火花(スパーク)が出る</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 焼網にアルミホイルを敷いていませんか。</li> <li>● 加熱室壁などに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。</li> <li>● テーブルプレートなどに食品カスがついていませんか。</li> </ul>
<p><b>スチームが出ない</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 給水タンクに水が入っていますか。</li> <li>● 室温が低くありませんか。給水経路が凍結している可能性があります。</li> <li>● カルシウムの多い水を使い続けるとスチームボイラーにカルキが溜まりスチームが出なくなる場合があります。寿命ですのでお買い上げの販売店に修理を依頼してください。</li> </ul>

以上のことをお調べいただき、それでも具合が悪い場合は直ちに差込プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。

## 故障かな……と思ったら 次の場合は故障ではありません

<p>■ スチーム使用中音がする</p>	<p>→ 給水タンクから水を吸込むときに空気をかむ音です。</p>
<p>■ はじめてオープンを使ったとき煙がでた</p>	<p>→ 加熱室は防錆のため油を塗っています。はじめてお使いのときは、空焼きをして油をとってください。(12ページ参照)</p>
<p>■ 加熱中「カチ、カチ…」と音がする</p>	<p>→ マイコンがレンジやヒーターなどの切り替えをするときのスイッチ音です。</p>
<p>■ <b>「あたため」</b> キーを押してもスタートしない</p>	<p>→ 待機時消費電力オフ機能が働いています。ドアを開閉しなおして表示窓に「0」表示させてから <b>「あたため」</b> キーを押してください。(13ページ参照)</p>
<p>■ 加熱中「ジージー」と音がする</p>	<p>→ インバーターの作動音です。</p>
<p>■ セットした温度が途中で変わることがある。</p>	<p>→ <b>「オープン」</b> のとき、250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃になります。</p>
<p>■ 調理終了後、しばらくすると「カチ」と音がする</p>	<p>→ 調理終了後にドアを開めてから10分過ぎたときにはたらく待機電力をオフするスイッチの音です。</p>
<p>■ 250℃に設定できないことがある</p>	<p>→ 加熱室が熱い場合の最大設定温度は210℃になります。</p>
<p>■ 残り時間が途中で変わることがある</p>	<p>→ オートメニューのとき、料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの加熱時間が変わることがあります。</p>
<p>■ キーを押しても受け付けない</p>	<p>→ 待機時消費電力オフ機能が働いています。ドアを開閉しなおして表示窓に「0」表示させてからご使用ください。(13ページ参照)</p>
<p>■ 終了音の音色が切り替わったり、無音になった</p>	<p>→ ドアを開閉して表示窓に「0」を表示させてから、仕上がり調節キー <b>「」</b> を約3秒間押すと"ピッ"と鳴り、終了音の音色が切り替わります。同じ操作でブザー音を無音に切り替えられます。(13ページ参照)</p>
<p>■ 市販の料理ブックのオープンメニューや市販の生地を使うと上手にできないことがある</p>	<p>→ この料理編の類似したメニューの温度と時間を参考にして、おこのみ操作で様子を見ながら焼いてください。(55ページ参照)</p>

次ページにつづく▶

## つづき 故障かな……と思ったら 次の場合は故障ではありません

<p>■ オートメニュー調理のとき、料理が加熱不足や加熱しすぎになる</p>	<p>→ グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。(12ページ参照)</p>
<p>■ ドアを開けると加熱が取り消される</p>	<p>→ オート調理では残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。</p>
<p>■ 予熱設定温度が表示される前に予熱が終了した</p>	<p>→ 電源電圧や室温等の影響で設定温度まで表示される前に予熱が終了することがあります。</p>
<p>■ 加熱中、表示窓やドアがくもったり、水滴が落ちる</p>	<p>→ 料理メニューによって食品から出た水分が水蒸気となり、表示窓やドアの内側がくもることがあります。ドアの内側などに露がつき、床に落ちたときは、ふきんで拭きとってください。</p>
<p>■ オープン、グリル加熱のとき「ポコッ」と音がする</p>	<p>→ 高温のため、加熱室が膨張する音がすることがありますが故障ではありません。</p>
<p>■ レンジ加熱のとき「パチン」と音がする</p>	<p>→ ドアと加熱室の接触面に付着していた水滴がはじける音です。</p>
<p>■ 庫内灯の明るさが変わるときがある</p>	<p>→ 断続運転のとき庫内灯の明るさが変わることがあります。故障ではありません。</p>
<p>■ 調理が終了してもファンの風切り音がする</p>	<p>→ とりけしキーを押した時や調理終了後2分間電気部品を冷却するためファンが回転する場合があります。この間、メロディ音の切替やグラム・ポジションシステムの0点調節はできません。</p>
<p>■ 差込プラグを差し込むとき「カチッ」と音がしたり、スパークが出る</p>	<p>→ 電源回路に充電するため故障ではありません。</p>
<p>■ 表示窓に「M」が表示されたままで加熱されない</p>	<p>→ 差込プラグを抜いて、約5秒たってから、差し込みなおしてください。</p>
<p>■ 予熱途中で加熱室温度の表示が10～20℃上下する。また断続音がする</p>	<p>→ 加熱室温度が安定するまで温度表示が変わります。故障ではありません。また予熱中は熱風ヒーターが断続運転するため断続音がすることがありますが故障ではありません。</p>
<p>■ 表示窓に「給水」表示が出てスチームメニューの食品の仕上がりが悪い</p>	<p>→ 給水タンクに水が入っていないためです。水を補給してください。補給してもオートメニューでは「給水」表示が消えない場合があります。</p>

## 表示窓にこんな表示が出たとき

表示例	原因および調べるところ	処置
	● グラム・ポジションシステムの0点調節の方法が間違っています。	テーブルプレートだけをのせてドアを閉めて、とりけしキーを押します。数秒間、庫内灯が点灯し、0点調節が完了します。(12ページ参照)
	● グラム・ポジションシステムの調節中にドアを開けました。	ドアを閉めて、とりけしキーを押します。数秒間、庫内灯が点灯し、0点調節が完了します。
	● レンジ加熱のときテーブルプレートが加熱室底面にセットされていません。	テーブルプレートをセットして0点調節をおこないます。(12ページ参照)
	● <b>「スチーム」</b> <b>「9半解凍」</b> <b>「10解凍」</b> の食品の分量が多すぎます。	解凍する食品の分量を100～1,000gにします。(21ページ参照)
	● 少量の食品を <b>「レンジ700W」</b> で10分以上加熱しました。	<b>「レンジ700W」</b> の食品100g 当たり加熱時間を目安にします。(30ページ参照)
	● オープン、グリル加熱のときテーブルプレートが加熱室底面にセットされています。	テーブルプレートを皿受棚(上・中・下段)にセットして加熱します。調理メニューの指示に従ってください。
給水	● 給水タンクの水がありません。	給水タンクに水を補給してください。(11ページ参照)
H表示 	● 差込プラグを抜いて、差し込みなおしてください。	

正常にならない場合は、差込プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。

## 料理が上手にできないとき

## ご飯・お総菜のあたため

## 食品をあたためても熱くならない

- グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。(12ページ参照)
- 容器を使わないで、食品だけをそのまま加熱していませんか。食品の分量(重量)に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱します。
- 食品が、金属容器かアルミホイルでおおわれていると加熱されません。
- プラスチック容器に入れて加熱していませんか。軽すぎて加熱時間が短くセットされてしまいます。
- テーブルプレートの中央にのせて、あたためてください。
- 食品の種類や保存状態(常温、冷蔵)によって「仕上げ調節」を使い分けます。(13ページ参照)

## 食品をあたためると熱すぎる

- グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。(12ページ参照)
- 食品の分量(重量)に対して、大きい(重い)容器を使っていますか。食品の分量(重量)に合った重さの容器を使ってください。
- あたためる食品の量が少なすぎませんか。100g以上にしてください。
- オートメニューでめくれたものを、オートメニューで追加加熱していませんか。**レンジ700W**または**レンジ500W**で様子を見ながら加熱してください。
- 冷めかけた食品をオートメニューであたためていませんか。**レンジ700W**または**レンジ500W**で様子を見ながら加熱してください。

## カレーやシチューがあたたまらない

- グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。(12ページ参照)
- とうみがあるものはラップなどでおおいをして「仕上げ調節」を**やや強**か**強**に設定して加熱します。
- 加熱後、かき混ぜます。

## ご飯がぱさつく

- 加熱前に霧を吹いてから加熱すると、しっとり仕上がります。または**スチーム8スチームあたため**で加熱してください。

## 冷凍食品があたたまらない

- グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。(12ページ参照)
- 容器を使わないで、食品だけをそのまま加熱していませんか。食品の分量(重量)に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱してください。
- プラスチック製の容器に入れて、加熱していませんか。軽すぎて加熱時間が短くセットされてしまいます。
- テーブルプレートの中央にのせて、あたためてください。

冷凍ご飯があたたまらない  
仕上がりにむらが見られる

- グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。(12ページ参照)
- 容器(皿)を使わないで、ラップに包んだままの状態であたためていませんか。必ず分量に合った大きさの皿にのせて加熱します。
- プラスチック製の容器に入れて、加熱していませんか。軽すぎて加熱時間が短くセットされてしまいます。
- 食品の分量(重量)に合った大きさ、重さの皿にのせて加熱します。
- ご飯を冷凍するときは、1杯分、1人分(約150gくらい)を四角形に形を作り、厚みは3cm以下にしてください。
- 2~4個を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさのものと加熱します。むらの原因になります。
- 重ねて加熱しないでください。

## 冷凍ご飯が熱すぎる

- グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。(12ページ参照)
- 食品の分量に対して、大きすぎる容器を使っていますか。分量に合った大きさ(重さ)の皿にのせて加熱してください。
- とけかけていませんか。冷凍室から取り出して、すぐに加熱します。

## 保証とアフターサービス (必ずお読みください)

★本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

## 保証書 (別添)

保証書は、必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みの後、大切に保存してください。

- 保証期間は、お買い上げの日から1年です。ただし、マグネトロンについては2年です。

## 補修用性能部品の保有期間

当社はこのオープンレンジの補修用性能部品を、製造打ち切り後8年保有しています。補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

修理を依頼される場合は **出張修理**

46・47ページに従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用を中止し、必ず差込プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

## ■連絡していただきたい内容

品名	日立スチームオープンレンジ
形名	(銘板に書いてあります)
お買い上げ日	年 月 日
故障の状況	(できるだけ具体的に)
ご住所	(付近の目印等も併せてお知らせください)
お名前	
電話番号	
訪問ご希望日	

※銘板は本体右側面にあります。

## ■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、販売店が修理させていただきます。

## ■保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

## 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品取扱店を紹介させていただきます。

- このスチームオープンレンジは、電源周波数が50Hz・60Hzどちらの地域でもご使用になれます。(部品交換の必要はありません。)
- ご転居されたり、移動したりした場合には、必ず販売店または電気工事店に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。(3ページ参照)

## 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」(48ページ)にお問い合わせください。

## 修理料金のしくみ

修理料金=技術料+部品代+出張料です。

技術料	故障した製品を正常に修復するための料金です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器等設備費、一般管理費等が含まれています。
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等を含む場合もあります。
出張料	商品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途、駐車料金をいただく場合があります。

(家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示)

## 日立家電品についてのご相談や修理はお買い上げの販売店へ

なお、転居されたり、贈物でいただいたものの修理などで、ご不明な点は下記窓口にご相談ください。

修理などアフターサービスに関するご相談は

TEL 0120-3121-68  
FAX 0120-3121-87

(受付時間)365日/9:00~19:00

商品情報やお取り扱いについてのご相談は

TEL 0120-3121-11  
FAX 0120-3121-34

(受付時間)9:00~17:30/携帯電話、PHSからもご利用できます。日曜・祝日と年末年始・夏期休暇など弊社の休日は休ませていただきます。

# 料理が上手にできないとき

## ご飯のあたたため

ご飯があたたまらない  
仕上がりにむらが見られる

- グラムポジションシステムの0点調節をしてください。(12ページ参照)
- プラスチック製の容器に入れて、加熱していませんか。必ず容器(茶わん)に入れて加熱してください。
- 食品の分量(重量)に合った大きさ、重さの容器(茶わん)に入れて加熱します。
- 2~4杯を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさのものと加熱します。むらの原因になります。

ご飯が熱すぎる

- グラムポジションシステムの0点調節をしてください。(12ページ参照)
- 食品の分量に対して、大きすぎる容器を使っていませんか。
- **【あたため】**「やや弱」か「弱」であたためてください。

**【8スチームあたため】**でご飯をあたためたらうまくあたたまらない

- グラムポジションシステムの0点調節をしてください。(12ページ参照)
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてから加熱します。
- 必ず容器(茶わん)に入れてラップなどのおおいをしなくて加熱します。

## 牛乳

牛乳が熱くなりすぎる

- グラムポジションシステムの0点調節をしてください。(12ページ参照)
- 食品の分量は少なくないですか。容器の半分量以下のときはおこのみ操作**【レンジ700W】**であたためます。
- 冷めかけた食品をあたためていませんか。
- キーをまちがえていませんか。**【あたため】**キーで加熱すると熱くなります。
- **【のみもの・デイリー】**「牛乳」キーは「仕上げ調節」の目盛を記憶します。セットしてある目盛を確認してください。

牛乳がぬるい

- 食品の分量に対して、軽い容器を使っていませんか。
- 市販のパックのまま加熱していませんか。マグカップやコップにあけて加熱してください。
- セットしてある「仕上げ調節」の目盛を確認してください。
- テーブルプレートの中央に置いて加熱してください。2~4杯を一度に加熱するときは、分量を同じくらいにして、テーブルプレートの中央に寄せて並べ、加熱します。

## 野菜

野菜がうまくできない。

- グラムポジションシステムの0点調節をしてください。(12ページ参照)
- 野菜はラップで包んだままの状態、テーブルプレートの中央にのせて加熱します。
- 皿などの上のせて加熱すると、加熱しすぎになります。
- ほうれん草などの葉菜は100~500g、じゃがいもなどの根菜は100~1000gまで加熱できます。分量が多すぎたり、少なすぎるとうまくできません。

ほうれん草など葉菜が乾燥したり、むらがある

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

ブロッコリーなどの果菜類を包むときは

- ブロッコリーなどの果菜類は小房に分けて、ラップに重ならないようにすきまを作らないようにして並べ、ピッタリと包みます。

じゃがいもやにんじんなどの根菜類が加熱しすぎになった

- 皿などの上のせて加熱していませんか。
- 100g以下のオートメニューでは調理できません。おこのみ操作**【レンジ500W】**で様子を見ながら加熱してください。

じゃがいもが加熱不足になった

- 加熱後すぐに上下を返してしばらくおいて、蒸らします。

## 生解凍

解凍不足でかたい

- 半解凍(7~8分解凍)状態に仕上げます。加熱後3~5分の自然解凍をすると、きれいに解凍されます。
- 食品によってキーが違います。食品によって「仕上げ調節」が必要です。設定を確認してください。
- テーブルプレートの中央にのせて加熱します。

食品が煮えた

- 給水タンクに水を入れてから加熱しましたか。スチームが出ない状態で加熱すると加熱しすぎになることがあります。
- 皿などの上のせて加熱していませんか。プラスチック製の発泡トレーにのせて加熱します。
- 食品の厚みや形が不均一だと、細い部分やうすい部分が煮えやすくなります。魚などは、尾にアルミホイルを巻きます。
- 冷凍するときは、食品の厚みを3cm以下にそろえてください。
- ラップなどの包装ははずしてください。
- 同時に2つ以上を解凍するときは、同じ種類のもので、同じ大きさのものにしてください。

## スポンジケーキ

ケーキのふくらみが悪い

- 卵はしっかりと泡立てましたか。
- 72ページを参照して、ハンドミキサーや泡立て器の先から落ちる泡で「の」の字が書けるくらい、しっかりと泡立ててください。
- 粉を加えた後や、バターを加えたあとに、混ぜ過ぎていませんか。

いくら泡立てても泡立ちが悪い

- 泡立てるときのボールや泡立て器に、水分や油がついていると泡立ちが悪くなります。

きめがあらく、粉がダマになって残っている。

- 小麦粉はよくふるいながら入れましたか。
- 小麦粉を加えてから、粉がなじむまでしっかり混ぜてください。

ケーキがうまく焼けない

- おこのみ操作で焼く場合の温度と時間は、55ページの加熱時間表を参照して焼いてください。

## シュークリーム

ふくらみが悪い

- 分量は正しく計りましたか。
- 78ページのシュークリームの作りかたを参照し、作りかた**①**、**②**のバターと水の加熱のとき、十分に沸とうさせてください。
- 給水タンクに水を入れてから加熱してください。

大きさにむらがある

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

## クッキー

焼き色にむらがある

- 生地の高さや厚みはそろえてください。

## バターロール

ふくらみが悪い

- 生地の発酵は充分でしたか。途中で生地の表面が乾いているときはスチームショットで水分を補ってください。
- 成形するとき生地をいじめていませんか。生地はていねいに扱ってください。

焼き色にむらがある

- 生地の高さが異なると焼いたときにむらになります。

※トースト、焼きもち、丸身の魚は焼けません。

料理が上手にできないとき	49~51
標準計量カップ・スプーンでの質量表	53
おこのみ操作をするときの加熱時間	54・55

お酒のあたたため	56
----------	----

## レンジの便利な使いかた

湯せん	56
とかしバター／とかしチョコレート	
乾燥	56
塩／砂糖／カルシウムふりかけ	
インスタント食品	56
(ラーメン・ヌードル・カレー)	
丼ものの具・ご飯	

## アイデアメニュー

つけものいろいろ	57
大根のさくらづけ／きゅうりの塩づけ／ 小かぶのレモンづけ	
手作りもち	57
豆もち	
梅酒(果実酒)	57
レモン酒／コーヒークール	
簡単利用	57
豆腐の水切り／レモン絞り／干しいたけのもどし	

## 野菜

焼きいも	58
ベークドポテト	
●イタリアンサラダ	58
筑前煮	58

## 魚介

ほたて貝ときのこのホイル焼き	59
鮭の塩焼き	59
塩鮭	
魚の照り焼き	59
ぶり／まぐろ／さわら	
[魚介類の解凍]	
●いかの三種盛り	59
真砂あえ／うにあえ／木の芽あえ	

## 肉

焼き豚	60
ローストビーフ	60
グレービーソース	
ハンバーグ	60
ビーフハンバーグ	

## こめ

ご飯(炊飯)	61
おかゆ(白がゆ)	61
赤飯(おこわ)	61

## 卵

●小田巻き蒸し	62
●茶わん蒸し	62
●手作り豆腐	63
ハム入りスクランブルエッグ	63
ベーコンエッグ	63
巣ごもり卵	
いり卵	63

## グラタン

●マカロニグラタン	64
ホワイトソース	64
●ラザニア	65
●えびのドリア	65
●なすとトマトのチーズグラタン	65
冷凍グラタン	

## パリッとあたたため

●チルド食品	66
さつま揚げ、厚揚げ／焼きとりのこんがりあたたため／焼き魚のこんがり あたたため／ハンバーグ、チキンステーキ	
●調理済み冷凍食品	67
冷凍焼きおにぎり／フライ、ナゲット／冷凍ハンバーグ／冷凍たこ焼き／ 冷凍春巻き	

## カロリーカットメニュー

## カロリーカット 16揚げもの

●きすのヘルシー天ぷら	68
えび／いか／あなご／れんこん／かぼちゃ／さつまいも	
●ヒレカツ	68
煎りパン粉／チキンカツ／白身魚のフライ	
●鶏のから揚げ	68

## カロリーカット 17焼きもの

●鶏手羽先のつけ焼き	69
●スペアリブ	69
●ピリ辛ウイング	69

## カロリーカット 18炒めもの

●焼きそば	70
●豚肉とキャベツの辛みそ炒め (ホイコーロウ)	70
●牛肉とピーマンの細切り炒め (チンジャオロウスー)	70

## お菓子

コーヒゼリー	71
べっこうあめ	71
切りもち・市販のバックもち	71
あべ川もち／いそべ巻き／フルーツ大福	
[ケーキ]	
●デコレーションケーキ(スポンジケーキ)	72
別立て法／共立て法の作りかた	72
●チーズケーキ	73
シフォンケーキ	73
ロールケーキ	74
マドレーヌ	74
パウンドケーキ	75
スティックパイ	75
[クッキーいろいろ]	
型抜きクッキー	76
絞り出しクッキー	76
ロッククッキー	76
プリン	77
かぼちゃのプリン	77
シュークリーム	78
カスタードクリーム	78
アップルパイ	79
りんごのプリザーブ	79

## ピザ

●かんたんピザ	80
●クリスピーピザ(トマトとモッツァレラチーズのピザ)	80
●フルーツピザ(ももといちごのピザ)	81
●カルツォーネ(野菜の含みピザ)	81
冷凍ピザ	81

## パン

[フランスパンいろいろ]	
●フランスパン	82・83
バターロール／クーペ／エピ／シャンピニオン	
イギリスパン(山形パン)	83
バターロール(ロールパン)	84

## スチームレンジで発酵

[かんたんパン]	
●かんたんパン(シンプルパン)	85
かんたん肉まん	86
●カレーパン	86
●かぼちゃパン	86
●グラハムパン	87
●チョコチップめろんパン	87
[ヨーグルト]	
ヨーグルト	88
ヨーグルトソース	88
カスピ海ヨーグルト	88
[納豆・甘酒]	
甘酒	89
納豆	89

## マイ・コンフィチュール

●いちごのマイ・コンフィチュール	90
●キウイのマイ・コンフィチュール	90
●ブルーベリーのマイ・コンフィチュール	91
●オレンジのマイ・コンフィチュール	91
●ココナッツミルクのマイ・コンフィチュール	91

## 標準計量カップ・スプーンでの質量表(単位g) (1mL=1cc)

食品名	計量			食品名	計量		
	小さじ (5mL)	大さじ (15mL)	カップ (200mL)		小さじ (5mL)	大さじ (15mL)	カップ (200mL)
水・酢・酒	5	15	200	トマトピューレ	5	16	210
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	ウスターソース	6	18	240
食塩	6	18	240	マヨネーズ	4	12	190
砂糖(上白糖)・片栗粉	3	9	130	粉チーズ	2	6	90
小麦粉(薄力粉)	3	9	110	生クリーム	5	15	200
小麦粉(強力粉)	3	9	110	油・バター・ラード	4	12	180
パン粉	1	3	40	ココア	2	6	80
粉ゼラチン	3	9	130	白米	—	—	160
トマトケチャップ	5	15	230	炊きたてご飯	—	—	120

このクッキングガイドに使用している計量カップ・スプーンでの質量(重量)は表のとおりです。

# おこのみ操作をするときの加熱時間

## レンジ調理 (野菜)

\*オートメニューで調理する場合、葉菜、果・花菜は **のみもの・デイリー** **2葉・果菜** で。根菜は、**のみもの・デイリー** **3根菜** で加熱します。

メニュー名	調理のコツ	おこのみ操作の目安(レンジ700W)		おおいの有無
		分量	加熱時間	
葉菜 ほうれん草 小松菜・春菊 白菜・もやし キャベツ	太い茎には切り目を入れ、葉先と根元を交互にする。加熱後、冷水にとってアク抜き、色どめをする。 白菜は葉先と根元を交互にする。加熱後、ざるにあげて水気をきる。	200g	2分～2分20秒	有
果 カリフラワー ブロッコリー	小房に分ける。	200g	1分30秒～2分	有
なす	用途に合わせて切り、塩水につけてアク抜きをする。加熱後、冷水にとって色どめをする。			
花菜 グリーンアスパラガス	はかまはずし、穂先と根元を交互にする。オートメニューは <b>やや強</b> で加熱する。	200g	2分～2分30秒	
さやいんげん さやえんどう	筋を取る。加熱後、さっと冷水をかけて色どめをする。	300g(1本)	4分～5分30秒	
とうもろこし	皮をラップ代わりにするときは、ひげを取り除く。	200g	2分30秒～3分	有
かぼちゃ	大きさをそろえて切る。オートメニューは <b>強</b> で加熱する。	200g	3分30秒～4分	
根菜 にんじん さつまいも ごぼう	皮をむいたさといもは、塩もみして水で洗い、ぬめりを取る。 ごぼう、れんこんは酢水につけ、アク抜きしてから酢をふりかけて加熱する。	150g 300g	約4分 5分30秒～6分	

## レンジ調理 (生ものの解凍)

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ1100W	おおいの有無
まぐろ(ブロック)	200g	4～6分	-
いか(ロール)	100g	2～3分	-
えび	10尾(約200g)	3～5分	-
切り身魚	1切れ(約100g)	2～3分	-
ひき肉	200g	5～7分	-
薄切り肉	200g	4～6分	-
鶏もも肉(骨なし)	250g	(皮を下にして) 6～7分	-
鶏もも肉(骨あり)	250g	(皮側を下にして) 7～8分	-

## レンジ調理 (冷凍食品の解凍あため)

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ700W	おおいの有無
冷凍ご飯(2～3cm厚さの固まり)	1杯分(150g)	2分～2分30秒	有
冷凍おにぎり(固まり)	1個(150g)	2分～2分30秒	有
冷凍ピラフ(パラパラのもの)	1人分(250g)	3分20秒～4分	有
冷凍スパゲッティ	1人分(250g)	3分20秒～4分	有
冷凍ハンバーグ	1個(100g)	2分30秒～3分	有
冷凍フライ	2～4個(100g)	1分40秒～2分	-
冷凍シューマイ	15個(220g)	3～4分	有
冷凍肉まんご(甘酢あんかけ)	1袋(200g)	3～4分	有
冷凍カレー・シチュー	1人分(200g)	3分30秒～4分	有
冷凍ミックスベジタブル	100g	2分～2分30秒	有
冷凍さやいんげん	100g	2分30秒～3分	有
冷凍枝豆・かぼちゃ	200g	2～3分	有
冷凍スイートコーン	300g	5～6分	有
冷凍あんまん・肉まん	各1個(80g)	50秒～1分10秒	有

## レンジ調理 (ゆでて冷凍した野菜の解凍)

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ700W	おおいの有無
ミックスベジタブル	100g	1分40秒～2分	-
さやいんげん	100g	約2分	-

- ラップやふたなどのおおいをはずし発泡スチロールのトレーにのせて加熱します。
- 加熱後3～5分放置して自然解凍します。

- あんまん、肉まんのあためは、底の紙を取り、サッと水にくぐらせてから、ゆとりをもってラップで包み、皿にのせて加熱します。
- パンやまんじゅうのあためは、時間がたつと固くなるので、食べる直前に加熱します。
- ミックスベジタブルや枝豆は、水にくぐらせて皿に広げて加熱します。少量(100g未満)をラップに包んで加熱すると、火花(スパーク)が発生して食品がこげたり、乾燥することがあります。(23ページ参照)
- 水を多めにふりかけてラップで包むか皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。
- 市販の冷凍食品(フライやコロッケなど)を加熱するときは、食品メーカーが指示するトレーや容器に入れて、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。加熱時間は、メーカーが表示している **レンジ500W** の時間を目安にして、若干多めに加熱します。

## レンジ調理

(ご飯、お総菜のあため)

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ700W	おおいの有無
ご飯	1杯(150g)	50秒～1分	-
おにぎり	1個(150g)	約1分	-
チャーハン・ピラフ	1人分(各250g)	約1分40秒	-
スパゲッティ・焼きそば	1人分(各250g)	約2分30秒	-
焼き魚	1人分(100g)	約1分	有
ハンバーグ	1個(100g)	約1分	-
フライ	2～4個(100g)	40～50秒	-
コロッケ	2個(150g)	50秒～1分	-
野菜の炒めもの	1人分(200g)	約1分40秒	-
八宝菜	1人分(300g)	約2分30秒	-
野菜の煮もの	1人分(200g)	1分40秒～2分	-
煮魚	1切れ(100g)	約50秒	有
シューマイ	1人分(200g)	約1分40秒	-
みそ汁・コンソメスープ	1人分(150g)	1分～1分40秒	-
カレー・シチュー	1人分(各200g)	約1分40秒	有
ポタージュスープ	1人分(150g)	1分30秒～2分	-
牛乳	1杯(200ml)	約1分30秒	-
コーヒー	1杯(150ml)	約1分10秒	-
酒	1本(180ml)	50秒～1分	-
ハンバーガー	1個(100g)	30～40秒	-
ホットドッグ	1本(80g)	20～30秒	-
バターロール	2個(80g)	約20秒	-
あんまん・肉まん	各1個(80g)	30～40秒	-
まんじゅう	2個(100g)	20～30秒	-
コンビニ弁当	1個(500g)	1分30秒～2分	-

## スチーム・レンジ調理

(ご飯、お総菜のあため)  
(冷凍食品の解凍あため)

しっとりふっくらあためたいものや、固くなりやすいお総菜をあためます。

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ スチーム	おおいの有無
ご飯	1杯(150g)	2分～2分30秒	-
シューマイ	8個(160g)	2分30秒～3分	-
肉まん*	1個(100g)	1分30秒～2分	-
焼きそば	1人分(250g)	3～4分	-
まんじゅう	1個(80g)	50秒～1分20秒	-
ハンバーグ	1個(100g)	2分～2分30秒	-
うなぎのかば焼き	1串(120g)	2分～2分30秒	-
焼き魚	1人分(100g)	2分～2分30秒	-
煮魚	1切れ(100g)	2分～2分30秒	-
ハンバーガー	1個(100g)	1分30秒～2分	-
ホットドッグ	1本(80g)	1分～1分30秒	-
冷凍シューマイ	15個(240g)	7～9分	-
冷凍肉まん*	1袋(100g)	2～3分	-
冷凍焼きおにぎり	2個(100g)	3～4分	-
冷凍肉だんご	1袋(100g)	3～4分	-

\*印の肉まんは底の紙をつけたまま、テーブルプレートに直接のせて加熱します。

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

## オーブン調理

## グリル調理

メニュー名	分量	皿受棚	温度	加熱時間		記載ページ
				予熱あり	予熱なし	
グラタン	マカロニグラタン	4皿	210℃	24～30分	30～35分	64・65
	ラザニア	焼き皿1皿				
	えびのドリア	4皿				
	なすとトマトのチーズグラタン	焼き皿1皿				
ピザ	かんたんピザ	テーブルプレート1枚	200℃	15～25分	-	80
	クリスピーピザ	テーブルプレート1枚				
ケーキ	デコレーションケーキ	直径15cm	150℃	34～38分	40～45分	72
		直径18cm				
		直径21cm				
	チーズケーキ	直径18cm	210℃	50～56分	50～60分	73
パン	フランスパン (バター/クーペ/エビ/ジャンニオン)	テーブルプレート1枚	210℃	25～35分	-	82・83
	かんたんパン	8個				
	グラハムパン	1個				
	チョコチップめろんパン	1個	180℃	19～24分	24～28分	85・87

- おこのみ操作での付属品はテーブルプレートを皿受棚に入れて使用します。

\* 焼きむらが気になるときは、加熱途中で食品の前後を入れ替えたり、テーブルプレーシの前後を入れ替えます。入れ替えるタイミングは、加熱時間の $\frac{2}{3}$ ～ $\frac{3}{4}$ が経過してからにしてください。

\* 市販の料理ブックのオープンメニューや市販の生地を使うときは、料理編の類似したメニューの温度と時間を参考に、おこのみ操作で様子を見ながら焼いてください。

## 仕様

電 源	交流100V、 50Hz-60Hz共用	
電子レンジ	消費電力	1,450W
	高周波出力	1,000W、700W、500W、200W相当、100W相当
	発振周波数	2,450MHz
グリル	消費電力1,340W(ヒーター1,310W)	
オープン	消費電力1,340W(ヒーター1,310W)	
温度調節範囲	発酵、100~210℃、250℃ 250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。	
外形寸法	幅487×奥行430×高さ365mm	
加熱室有効寸法	幅400×奥行322×高さ215mm	
質量(重量)	約16.5kg	

- ※この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。また、アフターサービスもできません。
- ※高周波出力1,000Wは短時間高出力機能(最大3分間)です。この機能はオートメニューのあたためなど限定したメニューにのみ働きます。
- ※メニュー表示等の待機電力は、約2Wです。

### お客様メモ

購入店名 ★後日のために記入しておいてください。  
サービスを依頼されるときお役に立ちます。

電話 (            -            -            )

ご購入年月日：            年            月            日

### 愛情点検



#### ●長年ご使用のスチームオープンレンジの点検を!

●スチームオープンレンジの補修用性能部品の保有期間は製造打ち切り後8年です。

ご使用の際  
このような  
ことはありませんか

- 電源コードや差込プラグが異常に熱くなる。
- スタートキーを押しても食品が加熱されない。
- 自動的に切れないときがある。
- こげ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や火花(スパーク)が出る。
- スチームオープンレンジにさわるとビリビリと電気を感じることがある。
- その他の異常や故障がある。

お願い

故障や事故防止のため、コンセントから差込プラグを抜いて販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。

このスチームオープンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています

 日立ホーム&ライフソリューション株式会社

〒105-8410 東京都港区西新橋2丁目15番12号 電話(03)3502-2111