
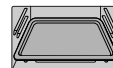


フランスパン

バターロール・クーペ・エピ・
ベーコンエピ・シャンピニオン

テーブルプレートを取り出す

使用キー	加熱方法	付属品
 17フランスパン <small>(予熱あり)</small>	予熱 約16分 スチーム オープン	下段 

加熱時間の目安 約47分

材料(バター1本、クーペ2個)

- 小麦粉(強力粉) …… 330g
- 小麦粉(薄力粉) …… 80g
- ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) …… 小さじ3強(約8g)
- 塩 …… 8g
- 砂糖 …… 5g
- レモン汁 …… 小さじ1強(6mL)
- ぬるま湯(約30℃) …… 220~260mL (1mL=1cc)

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- 81ページ **バターロール** 作りかた②~④の要領で生地を作り、バターを薄くぬったボウルに入れます。角皿にのせて**下段**に入れて **オープン** (2度押し) **スチーム発酵** [40℃] [40~60分] 発酵させます。
- 生地が2倍くらいに発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみても指の穴がそのまま残れば発酵は充分です。
- ボウルをふせて生地を取り出し、スケッパー(または包丁)でバターロール(約390g)、クーペ(約140gを2個)に切り分けます。



- 切り分けた生地を軽くガス抜きしながら表面がなめらかになるように丸め、固く絞ったぬれぶきんかラップをかけて10~20分間生地を休ませます。(ベンチタイム)
- バターロールの生地は、まずタテ20cmの棒状にのばします。ベンチタイムのとき、下になっていた方を上にして、めん棒で30cmのだ円形にのばします。
- タテ1/3ずつ内側に折り込み、それを右手の手のひらで押さえ込むようにタテ2つ折りにして合わせ目をしっかりとしたら、角皿の対角線の長さに細長くのばします。
- クーペの生地は直径15cmの円形にのばします。生地の向こう側1/3を残して手前から折りたたみます。残った1/3の生地を上にかぶるように折りたたみ、合わせ目をとじます。
- 両端をとがらせるように手のひらで転がしてなまこのような形に整えます。



- 薄くバターをぬった角皿に⑦~⑨の成形した生地をとじ口を下にしてのせ、**下段**に入れ**オープン** (2度押し) **スチーム発酵** [40℃] [10~20分] 発酵させます。
- ⑩を加熱室から取り出し、**スチーム** **17フランスパン** にしてスタートし、予熱をします。
- 予熱している間生地にラップをかけて室温で発酵させます。(約19分) 予熱終了の直前に生地にかみそりまたは包丁でクーブ(切り目)を入れます。バターロールは3~4本、クーペは1本入れます。
※クーブ(切り目)はかみそりまたは包丁の刃を45度に傾けて生地をそぐように入れます。
- 予熱終了音が鳴ったら**下段**に入れて焼きます。
- 焼き上がったたら、焼網などの上に移して室温であら熱がとれるまで放置します。



スチーム + オープン だから

本格フランスパンに挑戦。パリッとした皮の焼き上がりは、スチームならではの食感です。



ベーコンエピ

材料・作りかた

- フランスパンの作りかた①~③を参照して作った生地を2等分して丸め、作りかた⑤を参照して休ませます。
- 作りかた⑥を参照して35cmのだ円形にのばし、表面にすりおろしたにんにく、こしょう(各適量)をふったらベーコンをタテに2枚ずつ並べ、端から巻いて合わせ目をとじます。
- バターを薄くぬった角皿にとじ口を下にして横に2本並べ、作りかた⑩を参照して二次発酵させ、取り出します。
- ③を加熱室から取り出し **スチーム** **17フランスパン** にしてスタートし、予熱をします。予熱終了直前にキッチンばさみで切り目を入れ、それぞれ左右にふり分けます。
- 予熱が終わったら**下段**に入れて焼きます。(エピは、ベーコンや調味料を入れないうで作りかた⑩を参照して焼きます。)



シャンピニオン

材料・作りかた

- フランスパンの作りかた①~③を参照して生地を作り、9個に分割してつぎのように形を作ります。
- 1個分の生地から1/3くらいを切りとり、それぞれを丸め直します。
- 小さい生地をめん棒で直径4~5cmにのばして片面に強力粉(分量外)をふり、大きい生地の上に粉をふった面を下にしてのせたら、小さい箸の頭で押し、上の生地を中にくいこませます。
- フランスパンの作りかた⑩~⑭を参照して焼きます。(切り目は入れない。)



イギリスパン(山形パン)

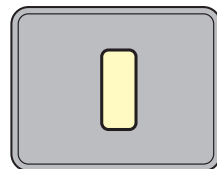
テーブルプレートを取り出す

使用キー	加熱方法	付属品
 オープン(予熱なし)	190℃ 38~42分	下段 

- 材料(19×10×8.5cmの金属製バウンド型1個分)
- 小麦粉(強力粉) …… 220g
 - 砂糖 …… 小さじ4(約12g)
 - 塩 …… 小さじ1/2弱(約3g)
 - ドライイースト …… 小さじ2(約5g)
 - ぬるま湯 …… 130~150mL
 - バター …… (10g)
- (1mL=1cc)

作りかた

- 81ページ **バターロール** 作りかた①~⑥の要領で生地を作ります。
- ガス抜きし、スケッパーで3等分して丸め、固く絞ったぶきんをかけて約20分休ませます。(ベンチタイム)
- タテ20cm、ヨコ10cmの長方形にのばしてタテの方から巻き、巻き終りを下にして両端をげんこつで軽くたたき、形をととのえます。
- バター(分量外)をぬった型に並べ角皿にのせて**下段**に入れ **オープン** (2度押し) **スチーム発酵** [40℃] [50~80分] 発酵させます。
- ④を**下段**に入れ **オープン** (2度押し) [190℃] [38~42分] 焼きます。
【ひとくちメモ】
• 二次発酵の時の目安は生地が型から1~2cm出るくらいまで発酵させます。
• 途中生地が乾燥しているときは、スチームショットで水分を補ってください。
• 焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは、表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。



手前

スチーム + レンジ の発酵でパン生地作り

加熱室をスチームで包み込んで、生地はソフトな電波(高周波)を直接あてて加熱するので発酵時間が短縮され、手軽にパン作りが楽しめます。



かんたんパン (シンプルパン)

レンジ|スチーム発酵 後テーブルプレートを取り出す

使用キー	加熱方法	付属品
スチーム 16かんたんパン (予熱なし)	スチーム オープン	下段

加熱時間の目安 28~30分

材料(8個分)

- 小麦粉(強力粉) 150g
- ④ 砂糖 大さじ1(約9g)
- 塩 小さじ1/2(約1.6g)
- ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) 小さじ1(約2.5g)
- 水 90~100mL
- バター 大さじ1(約13g)

(1mL=1cc)

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- ポリ袋に④とドライイーストを入れて混ぜ合わせます。
- バターを容器に入れ レンジ|500W|約30秒|加熱して溶かし、水を加えます。
- ③を②に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせます。
- 10分間充分にこねます。この時、ポリ袋に少し空気をを入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができます。

- ⑤の生地を2~3cmの厚さに整え、加熱室底面にセットしたテーブルプレートの中央にのせ レンジ|スチーム発酵|10~14分|一次発酵させます。

- のし台に少し打ち粉(強力粉)をして、生地を袋から取り出します。
- 生地を軽く押し中をガスを抜き、スケッパーまたは包丁で8個(1個約33g)に切り分けます。

- 生地を手のひらで丸めてオープンシートを敷いたテーブルプレートの中央に寄せて(写真参照)並べます。

- レンジ|スチーム発酵|10~14分|二次発酵させます。

- 発酵が終わったら、生地をのせたオープンシートの両端を引いてすべらせながら角皿に移し、下段に入れ スチーム|16かんたんパン|で焼きます。

かんたんパンのコツ

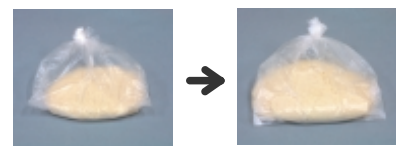
●1回の分量は
表示の分量です。手軽にかんたんに、短時間で作れる最適分量です。

●使えるポリ袋は
25×35cmほどの大きさで、電子レンジで使える半透明の袋が適していますが、透明なポリ袋でもよいでしょう。穴のあいていないことを確認してから使いましょう。

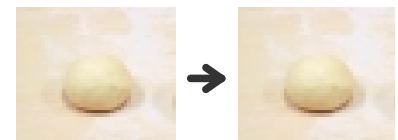
●こね上げの目安は
粉のかたまりがなくなり、粘り気が出て、ガムのように伸びるようになって、生地が袋から離れて1つになるのが目安です。



●発酵の仕上がり目安は
室温やイーストの種類によって多少違ってきます。一次発酵は生地が網目状になり1.2~1.5倍になるのが目安です。



二次発酵は生地が1.5倍くらいになるのが目安です。



●発酵の時間は様子を見て加減
季節や室温、テーブルプレートの冷え具合によって違います。一次発酵は10~14分発酵させ、二次発酵で調節します。

	ふくらみが小さい	ふくらみが大きい
二次発酵	15~20分	6~10分

●生地が乾燥しないように
分割や成形のときは固く絞ったぬれぶきをかけたり、ポリ袋に入れておきます。

●生地の丸め(成形)かたは
なめらかな面を表にして切り口を中にかくすように丸め、裏側の開いている部分を指でつまんで閉じます。

●パンの表面につやを出したいときは
焼く直前に、生地の表面に塩少々を加えた溶き卵を薄くぬります。

●焼きが足りなかったときは
オープン|2度押し|180℃|で焼きます。

かんたんパン生地を使って.....

レンジ|スチーム発酵|後テーブルプレートを取り出す

使用キー	加熱方法	付属品
スチーム 16かんたんパン (予熱なし)	スチーム オープン	下段

加熱時間の目安 28~30分



グラハムパン

材料(1個分)

- 小麦粉(強力粉) 120g
- 全粒粉(あらびき) 30g
- 砂糖 大さじ1(約9g)
- 塩 小さじ1/2(約1.6g)
- ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) 小さじ1(約2.5g)
- 水 90~100mL
- バター 大さじ1(約13g)

(1mL=1cc)

作りかた

- かんたんパン 作りかた①~⑦を参照して生地を作り、一次発酵、ガス抜きをしながらひとつに丸めます。
- 丸めた生地を楕円形にのぼし、82ページフランスパンの作りかた⑦を参照して、タテ1/2を内側に折り込み、残った1/2を手前から折りたたみ、合わせ目をしっかり閉じます。
- オープンシートを敷いたテーブルプレートの中央に生地を置き レンジ|スチーム発酵|10~14分|二次発酵させます。
- ③の生地に霧をふいて表面を湿らせ、全粒粉(分量外)をふりかけます。
- 生地の中心に包丁かかみそりで切り目を1本入れます。
- かんたんパン 作りかた⑩を参照して焼き上げます。



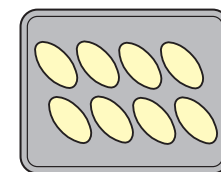
油で揚げない カレーパン

材料(8個分)

- かんたんパンの生地
(材料・作りかたは84ページ参照) ... 1回分
- 市販のレトルトカレー 1袋(約200g)
- ④ 玉ねぎ(みじん切り) 1/4個
- 小麦粉(薄力粉) 大さじ1 1/2
- 煎りパン粉(パン粉60g、オリーブ油大さじ1で作る) 適量
- (作りかたは67ページ参照)
- 小麦粉(薄力粉) 大さじ2
- 卵(ときほぐす) 1個

作りかた

- レトルトカレーを深めの皿に移し、④を加え、よく混ぜ合わせ レンジ|200W|7~10分|途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分しておきます。
- かんたんパン 作りかた①~⑧を参照して一次発酵、ガス抜きをし、8個(1個約33g)に切り分け、生地を丸めます。
- 楕円形にのぼし①の具を包み、閉じ口をしっかりと止めます。
- ③に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけオープンシートを敷いたテーブルプレートに並べ レンジ|スチーム発酵|10~14分|二次発酵させます。



- かんたんパン 作りかた⑩を参照して焼きます。



セサミパン

材料(8個分)

- かんたんパンの生地
(材料・作りかたは84ページ参照) ... 1回分
- 黒ごま 20g

作りかた

- かんたんパン 作りかた①~⑤を参照して生地を作り、こねあがった生地にごまを加えてよく混ぜます。
- かんたんパン 作りかた⑥~⑧を参照して一次発酵、ガス抜き、分割をして生地を丸めます。
- 生地の表面に強力粉をまぶし、生地の真上に箸などの細い棒を置き、下へ強めに押し込みます。オープンシートを敷いたテーブルプレートに並べます。
- レンジ|スチーム発酵|10~14分|二次発酵させます。
- かんたんパン 作りかた⑩を参照して焼き上げます。

レーズンパン



作りかた

- セサミパンの作りかたを参照して、黒ごまをレーズン(30g)にかえるとレーズンパンになります。作りかた③のところ、丸めた生地の表面にキッチンペーパーで十字の切り込みを入れ、切り口にグラニュー糖(適量)をかけて、同様に焼きます。

マイ・コンフィチュール

レンジ + オーブン + 過熱水蒸気

健康素材のミックスでノンシュガーだからナチュラルでヘルシー。仕上がりは色あざやかでブルーティー、フレッシュ感があふれています。まず身近な果物でチャレンジ！

使用キー	加熱方法	付属品
 26コンフィチュール	レンジ オーブン 過熱水蒸気	

加熱時間の目安 約30分



いちごの マイ・コンフィチュール

材料(標準量)
いちご……………約150g
赤ピーマン(細切り)……………約50g
パイナップル(細切り)……………約100g
市販の100%果汁
④パイナップルジュース……………約100mL
りんごジュース……………約100mL
レモン汁…………… $\frac{1}{2}$ 個分(約大さじ2強)

(1mL=1cc)

③ 大きくて深めの耐熱容器に②を入れ、④とレモン汁を加えます。



④ おおいをしないで **過熱水蒸気** 26 **コンフィチュール** で加熱します。

⑤ 加熱が終わったら、乾いたふきんを使い、取り出します。

⑥ あら熱がとれてからおおいをして冷蔵庫で冷やし、密封できる容器などに移しかえます。



作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- ② いちごは洗ってヘタを取り、赤ピーマン、パイナップルは2~3cm長さの細切りにします。

キウイの マイ・コンフィチュール

材料(標準量)
キウイ(粗くつぶす)……………約200g
パイナップル(細切り)……………約70g
黄ピーマン(細切り)……………約30g
市販の100%果汁
④青野菜ジュース……………約150mL
パイナップルジュース……………約50mL
レモン汁…………… $\frac{1}{2}$ 個分(約大さじ2強)
ピンクペッパー(ホール)など好みのスパイス……………適量

(1mL=1cc)

作りかた

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

⚠ 注意

加熱直後の取り出しは、絶対に素手で触れない。(やけどの危険)
ドア、キャビネット、加熱室やその周辺は非常に熱くなっています。やけどに注意してください。
少量の食品を加熱しない。
少量(標準量の $\frac{1}{2}$ 以下)で加熱すると食品がこげることがあります。

ブルーベリーの マイ・コンフィチュール

材料(標準量)
ブルーベリー……………約150g
パイナップル(細切り)……………約100g
赤ピーマン(細切り)……………約50g
市販の100%果汁
④パイナップルジュース……………約100mL
グレープジュース……………約100mL
レモン汁…………… $\frac{1}{2}$ 個分(約大さじ2強)

(1mL=1cc)

作りかた

いちごのマイ・コンフィチュールを参照して作ります。

オレンジの マイ・コンフィチュール

材料(標準量)
オレンジ(皮をむき、袋から出したもの)……………約200g
りんご(細切り)……………約50g
黄ピーマン(細切り)……………約50g
市販の100%果汁
④りんごジュース……………約100mL
パイナップルジュース……………約100mL
レモン汁…………… $\frac{1}{2}$ 個分(約大さじ2強)
しょうがのみじん切り……………1かけ分

(1mL=1cc)

作りかた

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

ココナッツミルクの マイ・コンフィチュール

材料(標準量)
桃または白桃缶詰……………約150g
洋なしまたは洋なし缶詰……………約100g
ココナッツミルク(缶詰)……………約50g
市販の100%果汁
④りんごジュース……………約100mL
パイナップルジュース……………約100mL
レモン汁…………… $\frac{1}{2}$ 個分(約大さじ2強)
グリーンペッパー(ホール)……………適量

(1mL=1cc)

作りかた

グリーンペッパーを除いた材料を合わせ、いちごのマイ・コンフィチュールを参照して作ります。加熱後にグリーンペッパーを加えます。

マイ・コンフィチュール作りのコツとポイント

●1度に作れる分量は

表示の分量の0.8~1.3量です。(これ以外の分量はできません)

●容器は

直径20~23cm、底径約10cm、深さ6~8cmの広口の耐熱性容器が適しています。



※容器の大きさを比較するためにレモンを置いています。



※容器の重さが800g以上のものを使うときは、果汁をふやして(20~30mL)加熱してください。

●容器の大きさの目安は

材料を入れて容器の半分以下になっていることを確認してから使ってください。

●使う果実は

いちご、ブルーベリー、オレンジ、バナナ、パイナップルなどジャム作りに向いている果実なら何でも使えます。砂糖を使わないで作るので、糖度の高い熟した果実が適しています。

●野菜は

赤ピーマン、黄ピーマン、トマト、かぼちゃ、にんじんなど色あざやかなものに向いています。かぼちゃやにんじんなどは前もって加熱したものを使うとよいでしょう。

●果物や野菜の割合は

果物と野菜を合わせて約300gにします。割合は、果物類が200~250g、野菜やハーブなどを合わせて100~150gが目安です。

●砂糖のかわりに100%果汁を使う

りんごジュースやパイナップルジュースなど、糖度の高い果汁が適しています。

●ラップやふたはしないで

煮つめるのでラップやふたはしません。

●加熱直後の取り出しは

過熱水蒸気や**オーブン**で加熱します。加熱直後は容器や加熱室、その周辺、テーブルプレートが非常に熱くなっています。やけどに注意し、厚めの乾いたふきんを使って取り出します。

●加熱直後は

トロミが少なく、ゆるめですが、冷めるとトロミと甘さが増してきます。

●加熱が足りなかったときは

レンジ[500W]で様子を見ながら加熱します。

●甘く作りたいときは

材料にハチミツ(大さじ1~2)を加えて加熱します。この場合果汁は230mLにふやしてください。加熱後に甘さを加えたいときは、ハチミツ(大さじ1~2)を加えます。

●仕上がる分量は

約200gくらいで、食べきりサイズの分量です。

●賞味期限は

砂糖を使っていないので、日持ちしません。1~2週間で食べきってください。

●コンフィチュールの使いかたは

パンにぬったり、ヨーグルトに添えるなど、従来の使いかたに加えて、調味料やソースとして使います。

ヨーグルト

スチーム + レンジ で発酵

健康食のヨーグルトは、おなかの調子をよくする活性菌がいっぱい。食べきりサイズの手作りヨーグルトはいつも新鮮です。

ヨーグルト

使用キー	加熱方法	付属品
	スチーム発酵 120~180分	

仕上がり調節 やや弱

材料(4人分)

牛乳(脂肪分3.0%以上のもの) … 500mL
ヨーグルト(種菌)
(市販のプレーンタイプ) …… 50~100g

(1mL=1cc)

作りかた

- ① 給水タンクの満水ラインまで水を入れます。
- ② 使用するふたつきの耐熱性の容器は熱湯で殺菌し、乾かしておきます。
- ③ 容器に牛乳を入れてふたをして **レンジ700W** [5~7分] 加熱し、約80℃くらいまであたためます。
- ④ 人肌くらいまで冷ました牛乳にヨーグルトを加え、かたまりが残らないようにスプーンなどでよく混ぜます。
- ⑤ ふたをして **レンジスチーム発酵** 仕上がり調節 **やや弱** [約90分] 発酵させます。
- ⑥ 終了音が鳴ったら再び **レンジスチーム発酵** 仕上がり調節 **やや弱** [60~90分]、牛乳が好みのかたさに固まるまで発酵させます。
- ⑦ 加熱が終わったら、あら熱をとり、冷蔵庫で冷やします。

【ひとくちメモ】

- お好みでジャムや果物を加えたり、カレーやタンドリーチキンなどに加えてもよいでしょう。
- 86・87ページの手作りマイ・コンフィチュールを添えてもよいでしょう。



ヨーグルトソース

材料(4人分)

手作りヨーグルト …… 大さじ2
クリームチーズ …… 40g
マヨネーズ …… 大さじ1
塩 …… 適量

材料を混ぜ合わせ、お好みで塩を加え、サラダなどに。

カスピ海ヨーグルト

仕上がり調節 やや弱

材料・作りかた

ヨーグルトを参照します。種菌(スターター)として市販のプレーンヨーグルトの代わりに、カスピ海ヨーグルトを使い **レンジ** スチーム発酵 仕上がり調節 **弱** で発酵させます。発酵時間は3~6時間です。(種菌の状態や室温によって発酵時間を加減してください。)



ヨーグルト作りのコツ

●1回の分量は
牛乳の分量は500mLです。500mL以外の分量では、加熱時間や発酵時間の調節が必要です。

●容器はふたつきの耐熱性のものを使う直前に熱湯で殺菌をして、乾かしてから使います。スプーンやカップなども清潔なものを使います。

●使用する牛乳は

新鮮な普通牛乳で脂肪分3.0%以上のものを使います。低脂肪乳を使うと水っぽくなってしまいます。高温殺菌(120~140℃表示)した牛乳でも、80℃ぐらいいあたためてから使ってください。乳酸菌は60℃以上になると死んでしまいます。ヨーグルトを加えるときの牛乳の温度に注意してください。

●種菌(スターター)は

- 市販されている新鮮なプレーンヨーグルト(無脂肪固形分9.5%、乳脂肪分3.0%のもの)を使います。
- 無脂肪固形分や乳脂肪分の違うものや、糖分、果肉などが入ったヨーグルトでは上手に作れません。
- 種菌の分量が多いほど作りやすくなります。
- 手作りのヨーグルトは種菌(スターター)として使わないでください。

●でき上がりの目安は

牛乳が固まったらできあがりです。手早くあら熱をとり、早めに冷蔵庫に入れてください。そのままにしておくと発酵が進み、酸っぱさが増します。

●保存方法、保存期間は

冷蔵庫に保存し、2~3日の間に食べきってください。

アイデアメニュー



梅酒(果実酒)

使用キー	加熱方法	付属品
	700W 5~6分	

材料

青梅 …… 500g
ホワイトリカー …… カップ4½
グラニュー糖 …… 100~200g

作りかた

- ① きれいに洗って水気をふいた青梅、ホワイトリカー、グラニュー糖(好みで加減)を容器に入れ、おおいをして **レンジ700W** [5~6分] 加熱し、静かにかき混ぜて砂糖をとかし、冷まします。
- ② 清潔な容器に入れ、ふたをきっちりして保存します。1週間めくらいで飲めます。

- 同様に青梅の代わりに、レモン(5個・皮と白い部分を除いて輪切り)とレモンの皮(1個分)でレモン酒に。コーヒード(70粒)とオレンジまたはレモンの皮(1個分)でコーヒードリキールが作れます。



手作りもち

使用キー	加熱方法	付属品
	700W 3~4分	

材料(4人分)

もち米 …… カップ1(160g)
水 …… 80~90mL

(1mL=1cc)

作りかた

- ① もち米は洗って約1時間水(分量外)につけ、ざるにあげて水気をきります。
- ② 米と水を合わせ、約2分ミキサーにかけて米を砕きます。
- ③ ②を容器に入れ、おおいをして **レンジ700W** [3~4分] 加熱します。
- ④ 熱いうちに木しゃもじで練り混ぜます。
- ⑤ ひと口大にちぎり、あんや納豆などであえます。

【ひとくちメモ】

- ミキサーにかけたあと、ゆでた大豆を加えて加熱すると豆もちになります。
- 消費電力180W以上のミキサーをご使用ください。
- ミキサーには、もち米を一度に1カップ以上かけないでください。

煮干しのふりかけ(カルシウムふりかけ)

使用キー	加熱方法	付属品
	200W 3~4分	

材料

煮干し …… 100g
塩 …… 少々
白ゴマ …… 適量

- ① 煮干しは内臓を取り、皿に広げます。
- ② おおいをしないで **レンジ200W** [3~4分] 途中かき混ぜながら加熱します。



つけものいろいろ

使用キー	加熱方法	付属品
	700W 30~40秒	

大根のさくらづけ

材料・作りかた

大根(100g)はたんざくに切るか、薄切りにして好みの型で抜き、塩(少々)でもみ、梅干しのつけ汁(小さじ2)を加えて混ぜて **レンジ700W** [約40秒] 加熱し、冷まします。

きゅうりの塩づけ

材料・作りかた

きゅうり(1本)は板ずりして、乱切りにして塩もみします。 **レンジ700W** [約30秒] 加熱します。

小かぶのレモンづけ

材料・作りかた

小かぶ(5個・約200g)は塩もみします。 **レンジ700W** [約40秒] 加熱し、冷ましてから水気を絞って器に盛り、レモン汁(大さじ1)を加えて混ぜ、レモンの皮のせん切り(少々)を散らします。

- ③ 冷めてからクッキングカッターかミキサーにかけ、塩で味つけし、ゴマを加えます。



【ひとくちメモ】

- 煮干しの乾燥具合によって加熱時間は異なります。様子を見ながら加熱してください。
- **レンジ700W**、**レンジ500W** では加熱しないでください。

レンジの便利な使いかた

電子レンジはお料理作り以外にもいろいろな使いかたができます。加熱しすぎないように、様子を見ながらおためしください。

豆腐の水きり



下ごしらえの豆腐の水きりがレンジならアツという間。一丁(約300g)を皿にのせ、おおいをしないで **レンジ** **700W** **約2分** 加熱し、ふきんなどで水気をふき取ります。
*加熱しすぎると“ス”が入るので、加熱時間はひかえめに。

にんにくの臭い消し



気になる臭いも、加熱すればおさえられます。薄皮をつけたままでラップで包み、1片で **レンジ** **200W** **30~50秒** 加熱します。
*朝のサラダのドレッシングや炒めもの、煮込み料理にもいつでも気軽に使えます。

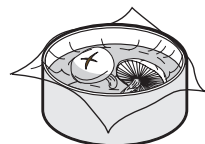
手作りラード・ヘッド・鶏油



つい無駄にしてしまいがちな脂身。捨てずにラード、ヘッド、鶏油を作ってみませんか。耐熱容器に入れ **レンジ** **700W** で様子を見ながら加熱してとかし、上に浮いたカスやアクを除いてそのまま冷ませばでき上がりです。

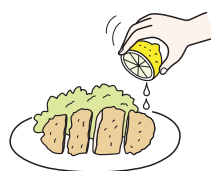
干しいたけのもどし

干しいたけを急いでもどしたいとき、水でもどすより早くとても便利。容器に2~3枚とひたひたの水を入れて小皿からラップで落としふたをし **レンジ** **700W** **50秒~1分30秒** 加熱します。



レモン絞

固くて果汁が絞りにくいレモンやすだちは、電子レンジでサッと加熱するだけでラクに絞れます。レモン1個なら **レンジ** **700W** **30~40秒** です。



ベーコンの脂抜き

たった1枚のベーコンでもフライパンを汚し、後かたづけするのはめんどなもの。電子レンジなら皿にのせて **レンジ** **700W** **30秒~1分** 加熱するだけで、脂がとけ出し、好みのカリカリに。野菜と一緒にパンにはさんだり、細かく切ってサラダにお使いください。
*脂が気になるときはペーパータオルなどにとるとよいでしょう。

湿った塩、固まった砂糖の乾燥

塩、砂糖(各100g)はそれぞれ皿に広げ **レンジ** **700W** **1~2分** ずつ加熱すればもとのサラサラ状態になります。



湯せん

お菓子やパン作りにとかしバター



バター(40g)を耐熱容器に入れ **レンジ** **200W** **2~3分** 加熱します。トースト用のぬりバターにするときは **レンジ** **100W** **2~3分** 加熱してやわらかくします。

ケーキやアイスクリームにとかしチョコレート



チョコレート(50g)を細かく砕いて耐熱容器に入れ、途中必ずかき混ぜながら **レンジ** **200W** **4~5分** 加熱します。

•バターやチョコレートは **レンジ** **700W** や **レンジ** **500W** で加熱すると、飛び散ったり、こげたりすることがあります。

あんみつなどのミツに黒砂糖



黒砂糖(90g)と水(カップ $\frac{1}{4}$)を容器に入れ **レンジ** **500W** **2~3分** 加熱します。熱いうちにスプーンなどでかたまりをくずし、裏ごしします。

砂糖のかわりに はちみつ・水あめ



固まったはちみつ大さじ1(22g)を容器に入れ、 **レンジ** **200W** **約30秒** 加熱してとかします。小びんの場合はふたをとり、びんごと加熱してもよいでしょう。

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

当社はこの過熱水蒸気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

50・51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	日立過熱水蒸気オープンレンジ
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。

- この過熱水蒸気オープンレンジは、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。(5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」(下記)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。

「ご相談窓口」

(家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示)

日立家電品についてのご相談や修理はお買い上げの販売店へ

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。

- お客様が弊社にお電話でご連絡いただいた場合には、正確にご回答するために、通話内容を記録(録音など)させていただくことがあります。
- ご相談、ご依頼いただいた内容によっては弊社のグループ会社に個人情報を提供し対応させていただくことがあります。
- 出張修理のご依頼をいただいたお客様へ、アフターサービスに関するアンケートハガキを送付させていただきます。

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。



このマークは、特定の化学物質(鉛・水銀・カドミウム・六価クロム・PBB(ポリブロモビフェニル)・PBDE(ポリブロモジフェニルエーテル))の含有率が基準値以下であることを示しています。 JIS C 0950
 (規定の除外項目を除く)

詳しい環境情報は、当社のホームページをご覧ください。 <http://www.hitachi-ap.co.jp/company/environment/kankyo/>

お客様メモ

後日のために記入しておいてください。

サービスを依頼されるとき、お役に立ちます。

購入店名 _____ 電話 () - _____

ご購入年月日 _____ 年 月 日

愛情点検



●長年ご使用の過熱水蒸気オープンレンジの点検を!

●過熱水蒸気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。
- 過熱水蒸気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もある。
- 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。

この過熱水蒸気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。

 日立アプライアンス株式会社

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