

HITACHI
Inspire the Next

取扱説明書/料理編

クッキングガイド

日立過熱水蒸気オーブンレンジ **家庭用**
MRO-BS8形

このたびは日立過熱水蒸気オーブンレンジ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。このクッキングガイドをよくお読みになり、正しくご使用ください。お読みになったあとは、保証書とともに大切に保存してください。

ラムチョップ



ヘルシーシェフ

日立過熱水蒸気オーブンレンジ



取扱説明編 もくじ

もくじ 2

安全上のご注意

- 絵表示について 3
- ご使用のまえに 3
- 据え付けるとき 3・4
- 使用するとき 4~6
- 給水タンクを使うとき 6
- お手入れのとき 6

ご使用の前に

各部のなまえ 7

操作パネルのはたらき 8・9

付属品の種類 10

テーブルプレートの出し入れのしかた 10

給水タンクの取り出しとセットのしかた 11

この過熱水蒸気オープンレンジについて 12

使える容器、使えない容器 12・13

加熱のしくみ 13

知っておいていただきたいこと 14

初めてお使いになるとき

- グラム・ポジションシステムの0点調節のしかた 15
- 空焼きのしかた 15

オートメニュー

オートメニューキーの操作手順 16

オートメニューのご注意とお願い

- オートメニューを上手に仕上げるために 17
- スチーム・過熱水蒸気メニューを上手に仕上げるために 17
- オートメニューで使用する付属品 17

あたため

あたため 解凍あたため の使いかた 18

スチーム

9スチームあたため の使いかた 19

- ご飯、お総菜のあたため 20

解凍あたため

- 冷凍ご飯、冷凍お総菜の解凍あたため 21

のみもの・デイリー

1牛乳 ~ 4根菜、6グラタン ~ 8シチュー・カレー の使いかた 22・23

5ピザ の使いかた 24

スチーム

10半解凍 11解凍 の使いかた 25・26

12茶わん蒸し ~ 14ケーキ、16かんたんパン の使いかた 27

15シュー、17フランスパン の使いかた 28

過熱水蒸気

18鶏のハーブ焼き ~ 27天ぷらあたため の使いかた 29

28冷蔵食品パリッと 29冷凍食品パリッと の使いかた 30

おこのみ操作

おこのみ操作キーの操作手順 31

レンジ

レンジ の使いかた 32

- 加熱時間の決めかた 32

レンジ700W と レンジ200W のリレー加熱(自動切換) 33

レンジ500W と レンジ100W

オープン

オープン (予熱なし) の使いかた(角皿1枚/2枚) 34

オープン (予熱あり) の使いかた(角皿1枚) 35

オープン (予熱あり) の使いかた(角皿2枚) 36

グリル

グリル の使いかた 37

スチーム

スチームショット の使いかた 38

スチーム レンジ の使いかた 39

レンジスチーム発酵 の使いかた 40

オープンスチーム発酵 の使いかた 41

スチーム オープン (予熱なし) の使いかた 42

スチーム オープン (予熱あり) の使いかた 43

スチーム グリル の使いかた 44

お手入れ

本体・付属品のお手入れ 45

水抜き のしかた 46

においが気になるとき 46

加熱室の清掃のしかた 46

こんなとき

料理が上手にできないとき 47~49

次のことをお調べください 50

次の場合は故障ではありません 50・51

表示窓にこんな表示が出たとき 51

料理編 52~90

保証とアフターサービス 91

「ご相談窓口」 91

仕 様 裏表紙

待機時消費電力オフ機能

本製品を使用していないときの電力を節約するため、約10分後に自動的に電源を切ります。(表示窓の「0」表示が消えます。)

キーを押しても受け付けません。

※ ドアを閉じた状態で、差込プラグをコンセントに差し込んだだけでは、電源が入りません。一度ドアを開けてください。

● 自動的に電源が切れた後は、ドアを開閉すると電源が入り表示窓の「0」表示が点灯します。

安全上のご注意 必ずお守りください

絵表示について お使いになる人や他の人への危害、財産への損害を未然に防止するための安全に関する重要な内容を示しています。次の内容をよく理解してから本文をお読みになり、記載事項をお守りください。



この表示の欄は、誤った取扱いをすると「死亡または重傷を負う」ことがある内容です。



この表示の欄は、誤った取扱いをすると「死亡または重傷などを負うことが想定される」内容です。



この表示の欄は、誤った取扱いをすると「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。

絵表示の例



この記号は気をつけていただきたい「注意喚起」内容です。



この記号は、してはいけない「禁止内容」です。



この記号は必ず実行していただく「強制」内容です。

●この機器は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

ご使用のまえに

危険

(火災・感電・けがの原因)

●改造は絶対にしない。また、サービスマン以外の方は、分解したり修理しない。

●穴や給水タンクの収納部、すき間などに指や物を差し込まない。特に子供のいたずらなどに注意。

分解禁止

据え付けるとき

警告

(感電・ショート・発火・火災の原因)

●電源コード・差込プラグを傷付けたり、加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたり、重いものを載せたり、はさみ込んだりしない。

●傷んだ電源コードや差込プラグ、ゆるんだコンセントを使用しない。

●交流100V以外では使用しない。

(ヒーター使用時の高温で引火の原因)

●燃えやすいもののそばに置いたり、熱に弱いものやカーテン、スプレー缶などを近づけない。

●たたみ、じゅうたん、テーブルクロスなど熱に弱いものの上に置かない。

(火災・感電の原因)

●電源は定格^{アンペア}15A以上の専用コンセントを単独で使い、他の器具と併用する分岐コンセントは使わない。

(頭からかぶるなどすると、口や鼻をふさぎ窒息の原因)

●包装用ポリ袋は幼児の手の届かない所に保管または、廃棄すること

使用するとき

注意

(感電・けが・電波漏れ・故障の原因)



- 製品本体が転倒・落下した場合は、使用せず、点検を依頼する。
- 本体やドア、つゆ受け部に無理な力を加えたりぶらさがったりしない。
- ドアに物をはさんだまま使わない。
- 衣類の乾燥など調理以外の目的に使わない。(発煙、発火、やけどの原因)
- テーブルプレートに衝撃を加えない。
特に食品の出し入れのとき、テーブルプレートのふちに当たらないようにしてください。
- 吸排気口をふさがない。
- 長期間使わないときは、必ず差込プラグをコンセントから抜く。
- 本体の上に物を置かない。(過熱してこげ・変形の恐れ)
- 食品は加熱しすぎない。(発煙、発火の原因)

使用するとき(レンジのとき)

注意

(やけど・けが・発煙・火災の原因)



- レンジ加熱では、ゆで卵は絶対に作ったり、あたためたりしない。(破裂の恐れ)
目玉焼きやおでんのゆで卵などのあたためもしない。
- 飲みもの(水、牛乳、酒、コーヒーなど)やカレーやシチューなどのとろみのあるもの、油脂分の多い生クリーム、バターなどは、加熱中や加熱後食品を取り出すとき、突然沸とうとして飛び散り、やけどの恐れ、食品などは発火する恐れがある。
(飲みものは加熱前にスプーンなどでかき混ぜます。)
- 少量(100g未満)の食品をオートメニューで加熱しない。
- クッキングガイドの指定分量以外の加熱は、おこのみ操作で様子を見ながら加熱する。
- 加熱室が空のまま加熱しない。(故障の原因)
- 鮮度保持剤(脱酸素剤など)を入れたまま、また包装にラベルやテープを貼ったままで加熱しない。
- 角皿は使わない。
- あたため**で飲みものを加熱しない。
- 金属の調理道具やアルミなどで加工したプラスチック容器は使わない。(故障の原因)
- 食品の重さにくらべて重すぎる容器でオートメニューで調理しない。

(やけど・けがの原因)



- 乳幼児のミルクやベビーフードは **レンジ 500W** で様子を見ながら加熱し、必ず仕上がり温度を確認する。(絶対にオートメニューで加熱しないでください。)
- 市販のベビーフードは、そのまま加熱しないで、容器に移し変えて加熱する。
- ラップやふたなどのおおいははずすときは、注意する。(蒸気が一気にでる場合があります。)
- 膜や殻つきものは、切り目や割れ目を入れる。(破裂してやけどやけがの原因)
- 缶詰やレトルト食品は缶や袋のままで加熱しない。

使用するとき(レンジ、グリル、オーブン、スチーム、過熱水蒸気のとき)

注意

(発煙・発火の原因)



- 食品くずをつけたまま使わない。
- 加熱室内で食品が燃え出したときは、
1. ドアを開けない。(勢いよく燃える恐れあり)
2. とりけしキーを押し、運転を止めてから、差込プラグを抜く。
3. 本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するまで待つ。鎮火しない場合は、水か消火器で消す。そのまま使用せず、必ず販売店に点検を依頼する。



据え付けるとき

警告



アースを確実に取り付ける。
(故障や漏電の時の感電防止)

取り付けは、販売店または電気工事店にご相談ください。

アース線接続

■アース端子がある場合

リード線の先端の皮をむき、アース端子付コンセントのアース端子に確実に固定してください。



■アース端子がない場合

アース線の接地工事には「電気工事士」の有資格者が工事するよう法律で定められています。お買い上げの販売店か、お近くの電気工事店にご相談ください。(工事は有料)

ご注意

ガス管、水道管、避雷針や電話のアース線への接続は絶対にしないでください。(法令で禁止されています。)

●次の場合は、電気工事士の有資格者によりD種接地工事(接地抵抗100Ω以下)をすることが法律で義務づけられています。必ず電気工事店に依頼してアース工事をしてください。

湿気の多い場所

- 水蒸気が充満する場所 ●土間、コンクリート床
- 酒、しょうゆなどを醸造、または貯蔵する場所

水気のある場所

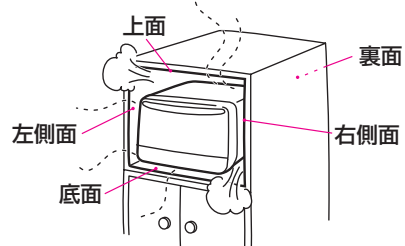
- この場合、漏電しゃ断器の取り付けも義務づけられています。
- 水を取り扱う土間、洗い場など水気のある場所
 - 地下室など常に水滴が漏出したり、結露する場所

注意

(火災・発火・感電の原因)



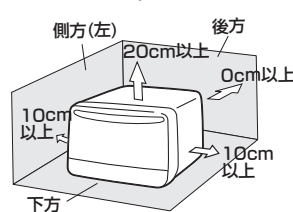
- すき間があっても5面(上面、左側面、右側面、裏面、底面)を囲む設置はしない。
- 電源コードは、排気口や温度の高い部分に近づけない。
- 水のかかるところや熱気、火気の近くで使わない。
- 水平で丈夫な場所に置く。(振動・騒音・本体落下の原因)



- 差込プラグの抜き差しは、コードを持たずに、必ず差込プラグを持って行う。
- 使用前に包装材は全て取り除くこと。
- 本体は壁などとの間をあける。(過熱して発火する恐れ)

消防法 基準適合 組込形				
可燃物からの離隔距離(cm)				
上方	側方(左)	側方(右)	後方	下方
20	10	10	0	0

この過熱水蒸気オープンレンジは「消防法 告示第一号(対象火気設備等及び火気器具等の離隔距離に関する基準)」に適合しております。建築物の可燃物等からの離隔距離は表に掲げる値以上の距離を保ってください。



熱に弱い家具やコンセントのある壁面に、排気口が向い合うときは、熱変形する恐れがあるため遠ざけてください。

左記寸法を離しても調理物の油で汚れたり結露することがあります。排気が直接壁にあたらぬように据え付けてください。あらかじめアルミホイルを壁面に貼ると汚れを防止できます。後面がガラスの場合、温度差で割れる恐れがあるので20cm以上あけてください。

使用するとき

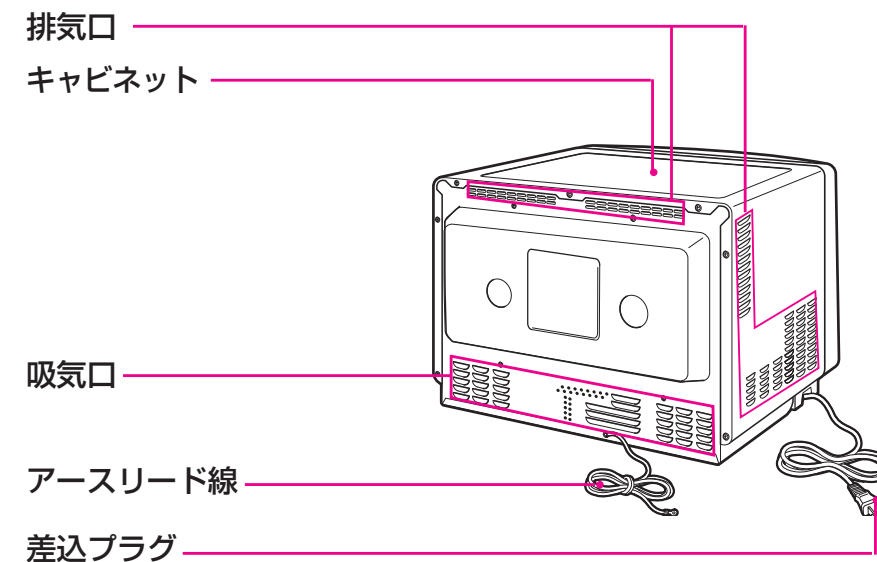
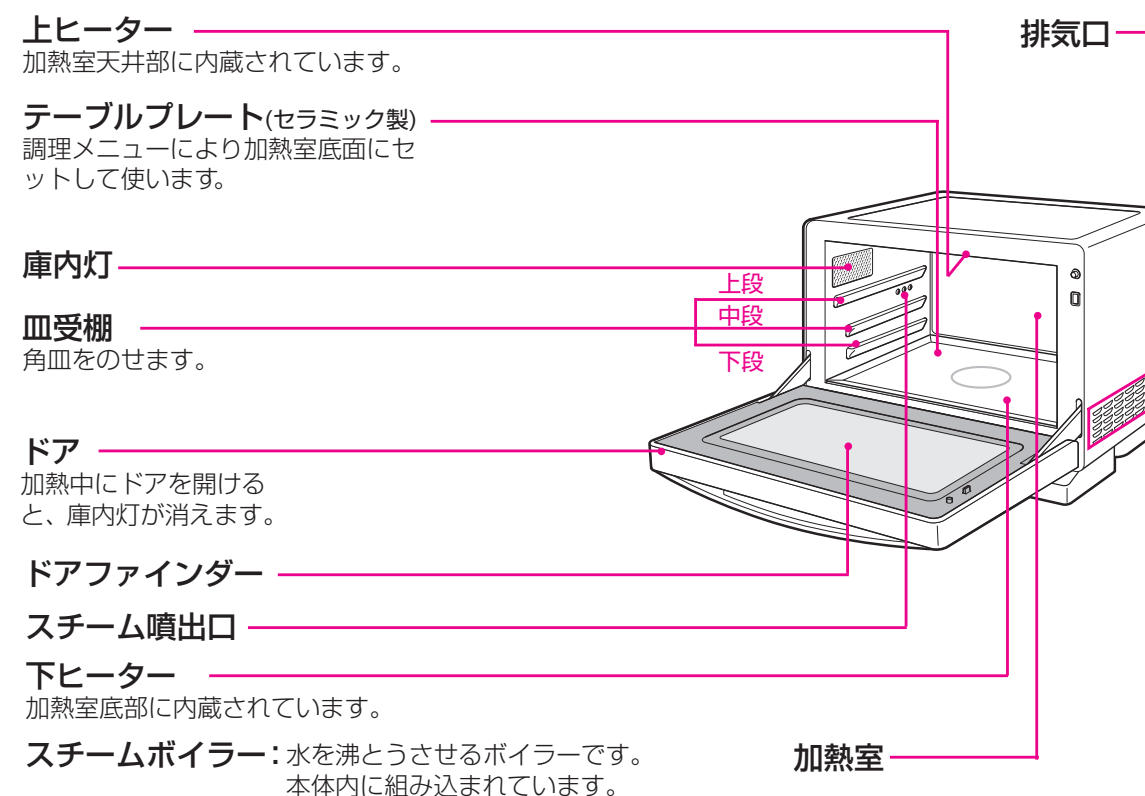
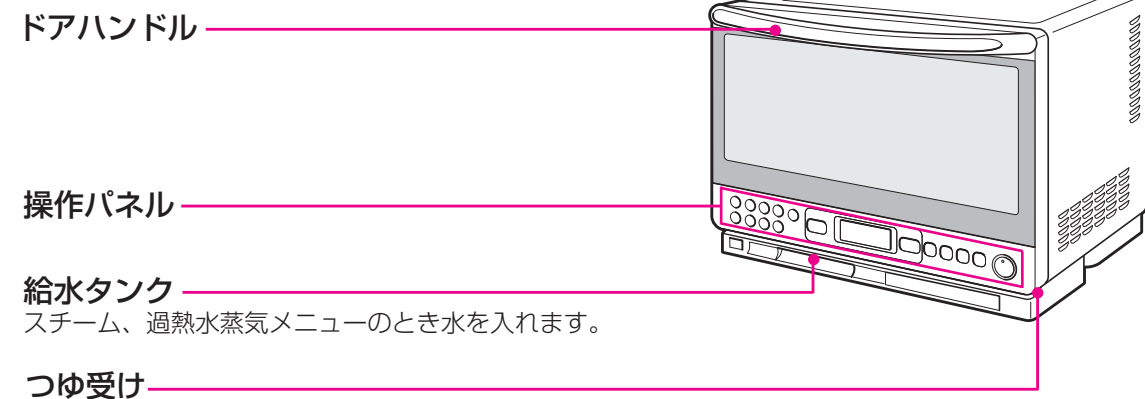
警告

(事故の原因)



- 子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない。(やけど・感電・けがの恐れ)
- 調理中に差込プラグを抜き差ししない。(火災・感電の原因)
抜くときは、とりけしキーを押した後にする。

ご使用前に 各部のなまえ



使用するとき(グリル、オープン、スチーム、過熱水蒸気するとき)

⚠ 注意

(やけどやけがの原因)

- 使用中や終了後しばらくは、本体(ドア、キャビネット、加熱室などとその周辺、テーブルプレート)、角皿、焼網にふれない。
- 熱くなったドアやテーブルプレートなどに水をかけない。(割れる恐れ)
- 調理が終わったら食品をすぐに取り出す。(余熱で焼け過ぎになる恐れがあります。)
- 食品の出し入れは、やけどの恐れがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う。
- 調理中および調理後、顔などを近づけてドアを開けない。(調理終了後も一部スチーム、過熱水蒸気が出ていることがあります。)

給水タンクを使うとき

⚠ 注意

(変形や破損の原因)

- 給水タンクが破損した場合は、使わない。
本体内部に水が漏れて、故障の原因になります。お買い上げの販売店にご相談ください。
- 食器洗い乾燥機、食器乾燥機に入れないでください。
- 熱湯にはつけないでください。(熱湯消毒などはしない。)
- コンロのそばや直接高温になる場所には置かない。
(給水タンクが変形し、収納部にセットできなくなります。)
- 5℃以下の環境では使用しない。(水が凍ってスチーム調理ができなくなります。)

(故障の原因)

- 給水タンクには、水以外は入れない。
(アルコール類を入れると発火する恐れがあります。)
- 給水タンクの水は、使うたびに新しい水を入れる。
(水は、水蒸気となって直接食品に触れるので衛生的で新しい水を使用してください。)
- 給水タンクふたは、こまめに洗い、清潔に保つ。
(水の入れ替えだけでは、給水タンクに水あか、ぬめりが付着するのでやわらかいスポンジを使い、台所用合成洗剤(中性)で洗ってください。)

お手入れのとき

⚠ 警告

- ぬれた手で差込プラグの抜き差しはしない。(感電の原因)
- 差込プラグの刃および刃の取り付け面のほこりをよくふく。(火災の原因)
- 本体の掃除は、必ず差込プラグを抜き本体が冷めてから行う。

- お願い
- ラジオ、テレビ、無線機器およびアンテナ線から3m以上離す。(雑音や映像の乱れの原因)
 - 落雷の恐れがあるときは、差込プラグをコンセントから抜く。(故障の原因)

ご使用の前に

操作パネルのはたらき

1 表示窓

オートメニュー番号、仕上がり調節、加熱方法、加熱時間、設定温度、現在温度、レンジ出力、上段、下段を表示します。(表示は全点灯イメージ図です。)

オートメニューの手順

好みのメニューをセンサーとマイコンが自動調理します。加熱方法、加熱時間や温度設定の必要がありません。オートメニューキーは表示窓に0が表示されている状態で、設定します。

※ → はオートメニューの手順の一例です。

2 オートメニューキー → 19~30ページ

キーを押してオートメニューの種類を選びます。(オートメニュー番号が表示窓に表示されます。)



3 メニュー選択キー

キーを押して、好みのメニュー番号を設定します。



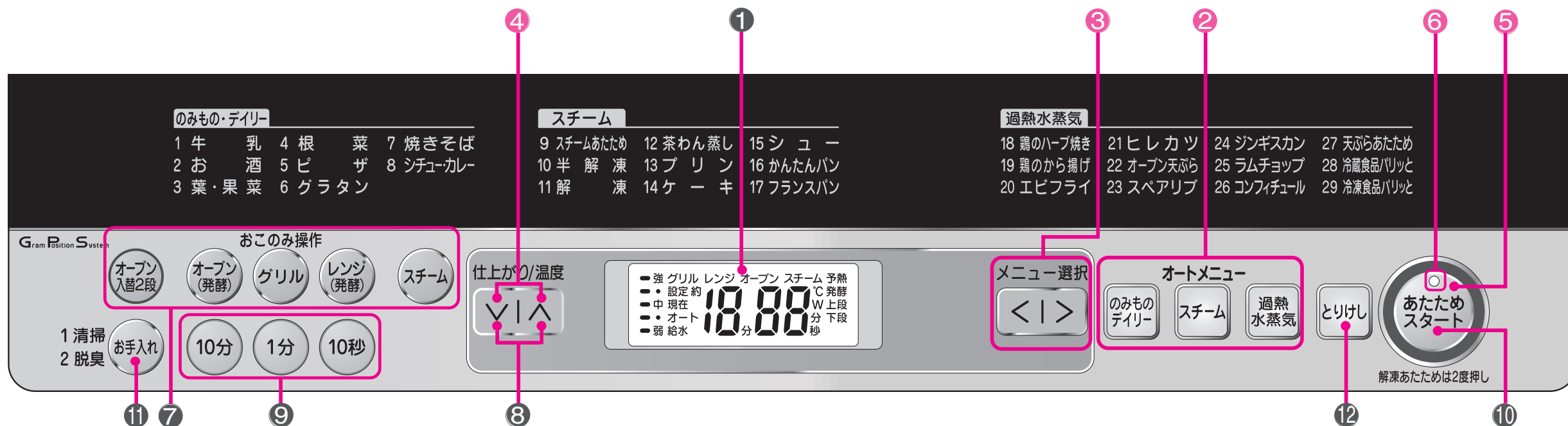
4 仕上がり/温度調節キー → 14ページ

オートメニューの調理のとき、用途やおこみに応じて仕上がり調節に使用します。それぞれ加熱時間を増減します。



5 あたため/スタートキー → 18ページ

あたため、解凍あたため のときにキーを押すだけで自動的に加熱します。あたため以外の調理をスタートさせるときにも使います。



6 スタートランプ

オートメニューの調理とおこみの操作、お手入れのとき点滅します。加熱が始まると消えます。

11 お手入れキー

→ 15・46ページ

清掃(1度押し): 本体内のパイプの水抜き、加熱室の清掃に使用します。脱臭(2度押し): 加熱室のにおいが気になるときに使用します。

12 とりけしキー

間違えて操作したとき、加熱を途中で止めるときに押します。

おこのみ操作の手順

※ → はおこのみ操作の手順の一例です。

7 おこのみ操作キー → 31~44ページ

料理に合わせて「レンジ」「グリル」「オープン」「スチーム」を選びます。角皿2枚を使うときは「オープン入替2段」を使用します。途中で角皿の上下を入れ替えます。

8 仕上がり/温度調節キー → 34~36・41~43ページ

「オープン」の温度を調節するときに使用します。温度を「あげる」ときは「↑」を押します。温度を「さげる」ときは「↓」を押します。

9 タイマーセットキー → 32~37・39~44ページ

加熱時間をセットするとき使用します。



10 あたため/スタートキー

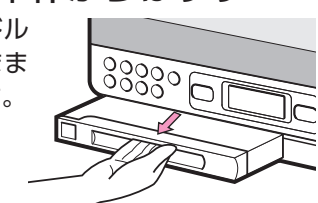
調理をスタートさせるとき使用します。



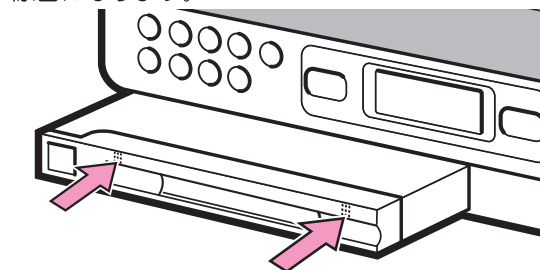
給水タンクの取り出しとセットのしかた

〈給水タンクの取り出しと給水のしかた〉 : 〈給水タンクのセットのしかた〉

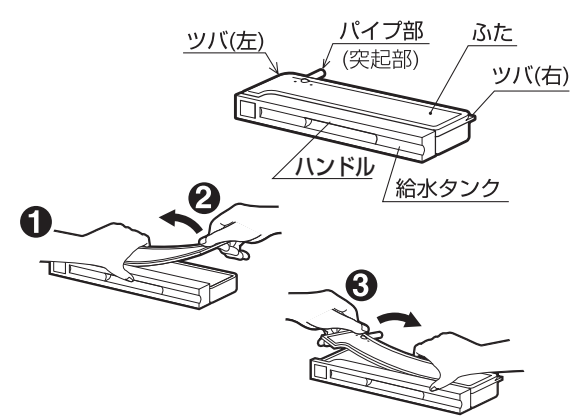
- 1 給水タンクを本体からはずす**
給水タンクのハンドルに手をかけ、そのまま水平に引き出します。
- 2 給水タンクを洗う**
給水タンクのふたを開け、水(水道水)で洗います。給水タンクのふたの開けかたについて
①パイプ部(突起部)には触れないようにして、給水タンク全体を軽く押さえます。
②ふたのツバ(右)に指をかけ、右側面全体を持ち上げます。
③ツバ(左)に指をかけ、左側面全体を持ち上げ、ふたを外します。



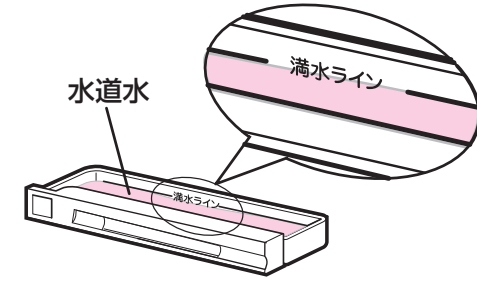
- 1 給水タンクにふたをする**
周囲全体を押さえて確実に閉めてください。(傾けると水がこぼれることがあります。水平の状態でご確認ください。)
- 2 給水タンクを本体にセットする**
給水タンクは水平に持ってください。給水タンクの両端を持って、給水タンクの収納部に入れ、給水タンクのハンドル部の「⋮」を押してしっかり奥まで差込みます。確実にセットしないと水もれやスチーム不足の原因になります。



両側の「⋮」の部分を押して周囲の枠と同じ位置まで押し込みます。



- 3 給水タンクに水(水道水)を入れる**
給水タンクへの水の入れかたについて
①給水タンクを水平にして、満水ラインまで水(水道水)を入れます。
②ふたの周囲全体を上から押さえて、ふたを確実に閉めます。周囲以外を押すと、パイプ部から水が飛び出すことがあります。



- お願い**
- 使用する水は、塩素消毒された水道水を使用してください。浄水器の水、ミネラルウォーター、アルカリイオン水、井戸水などを使用した場合、カビや雑菌が発生しやすくなります。長時間使用した場合にはスチーム噴出口が詰まる場合があります。
 - スチーム・過熱水蒸気メニューを行う場合は必ず給水タンクに満水ラインまで水を入れ、確実に本体にセットしてください。水が少なかったり、半挿入で行うと「給水」表示が出てスチームが止まり、仕上がりが悪くなります。
 - 給水タンクは使用するたびに、水で洗い、必ず新しい水を入れてください。給水タンクの中に水を入れたままにしておくと雑菌が繁殖する原因になります。
 - スチーム・過熱水蒸気メニュー終了後には、必ずパイプの水抜きを行ってください。(お手入れ46ページ参照)
 - 5℃以下の環境では使用しないでください。水が凍ってスチーム・過熱水蒸気メニューの仕上がりが悪くなります。
 - 給水タンクに水以外は入れないでください。故障の原因になります。
 - 使用しない場合も本体にセットしておいてください。

注意
スチームをオープンやグリル機能と併用したメニューで使用する場合は、給水タンク内の残水が熱くなっている場合があるので注意する。

付属品の種類

○印は使える。
×印は使えない。

付属品の種類	加熱方法	レンジ		グリル		オープン	
		スチーム	レンジ	スチーム	グリル	スチーム	オープン
■テーブルプレート (セラミック製) おこのみ操作の「レンジ」と「スチーム」メニューの「1牛乳」～「4根菜」、「6グラタン」～「12茶わん蒸し」、「18鶏のハーブ焼き」～「29冷凍食品パリッと」を調理するときに、加熱室底面にセットして使います。急冷すると割れることがあります。		○		×		×	
■角皿2枚 (ホーロー製) (皿受棚にのせます。) 急冷すると、変形、ホーローはがれの原因になります。		×		○		○	
■焼網 テーブルプレート、または角皿のせて使います。直火で使うと、変形の原因になります。焼網はおこのみ操作でも料理編に記載してある使いかたに限り使えます。		×		○		○	

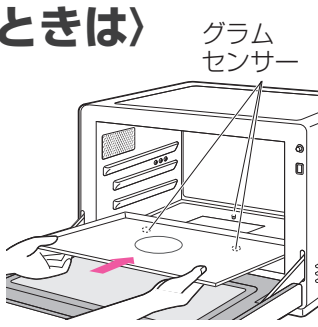
■給水タンク
スチームを発生させるための水を入れる容器です。使わないときは、空にして本体にセットしておきます。スチーム使用後は必ず水を捨てて洗ってください。

■クッキングガイド (本書) **■保証書**

テーブルプレートの出し入れのしかた

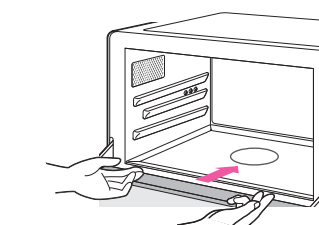
〈テーブルプレートを加熱室底面にセットするとき〉

テーブルプレートは両手で持ち、加熱室底面の3個のグラムセンサーに衝撃を与えないように、奥まで入れて静かに加熱室底面にセットします。

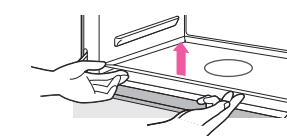


〈加熱室底面から取り出すときは〉

テーブルプレートの手前を両手の指先で奥に押し、軽く持ち上げてからテーブルプレートの下に指先を入れ、両手で静かに引き出します。調理後の取り出しはテーブルプレートとその周辺が熱くなっている場合があるのでやけどに注意してください。



指先で奥まで押し、軽く持ち上げる。



テーブルプレートの下に指先を入れて両手で取り出します。

お願い 熱くなった加熱室内からの食品やテーブルプレートの出し入れ
熱くなった加熱室内からのテーブルプレートや食品の出し入れ時には、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋をお使いください。(食品の汁がこぼれているときは、ふきんやオープン用手袋に汁がしみこまないように注意してください。)

この過熱水蒸気オーブンレンジについて

●グラム・ポジション システムとは・・・

食品の重さを3個のグラムセンサーで計測して食品の位置を検出し、さらに加熱室内の温度を計測することにより、食品に最適な調理時間を設定するシステムです。グラム・ポジション システムを正確にはたらかせるために、日常ご使用の際に、ときどき0点調節を行って基準を合わせてください。(15ページ参照)

●電子レンジの高周波出力(おこのみ操作)は700Wです。

本製品をお買い上げいただく前にお使いになっていた電子レンジ(高周波出力が500Wや600Wのとき)の加熱時間に比べて1~2割ほど少ない時間にセットしてください。

●調理後の食品の出し入れに注意をして

レンジ加熱でも容器やテーブルプレートが熱くなるときがあります。注意して取り出してください。

●食品の置く位置は

テーブルプレートの中央に置きます。ただしメニューによっては中央をはずして置く場合があります。料理編を参考にして、食品の置く位置を確認してから加熱してください。

●同じ食品を2個以上加熱するときは

分量を同じくらいにして、テーブルプレートや焼網の中央に寄せて置きます。

●違う種類の食品を同時にあたためるときはおこのみ操作で

あたためで加熱すると、仕上がりに差がでることがあります。
レンジ700Wかレンジ500Wで、様子を見ながら加熱します。

●オーブン料理のときは

●市販の料理ブックやお好みのメニューを作るときは、料理編の類似したメニューの時間と温度を参考にして、おこのみ操作で様子を見ながら焼いてください。

●オートメニューで記載しているメニューをおこのみ操作で調理する場合は、55ページの「おこのみ操作をするときの加熱時間」を参照し、オーブン温度と焼き時間を目安にして焼きます。

●オーブンを使いこなすために

オーブンの特性で、料理編に記載している方法で加熱しても、焼き色が濃かったり薄かったりすることがあります。設定温度を10~20℃上げたり、下げたりして調節します。焼き色が足りないときは3~5分ほど追加焼きをして調節してください。

●焼きムラが気になるときは、焼き時間の2/3~3/4が経過してから

加熱途中で食品の前後を入れ替えたり、角皿の前後を入れ替えます。このとき角皿や加熱室が熱くなっているのに注意してください。入れ替えるときは、中央部分を厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使い、両手で入れ替えます。

●加熱中のドアの開閉は

加熱室の温度が下がってしまうので、ドアの開閉は手早く控えめにしてください。

使える容器、

■電子レンジ加熱とヒーター加熱を間違えないでください。間違えると食品や容器が発煙・発火することがあります。加熱スタート後、
■プラスチック類は家庭用品品質表示法に基づき材質や耐熱温度がわからない容器は使わないでください。

加熱の種類	電子レンジ	ヒーター加熱 (グリル、 オープン加熱)
ガラス容器		
耐熱性のガラス容器 	○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。	○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。
耐熱性のないガラス容器 強化ガラス、カットガラス、クリスタルガラスなど 	×	×
陶器・磁器		
耐熱性のある陶器・磁器 ココット皿、グラタン皿など 	○	○
日常使っている陶器・磁器 茶わん、皿など 	○ ただし、派手な色絵つけ、ひび模様、金、銀模様のあるものは、器を傷めたり、火花がでるので使えません。また素焼きの陶器など吸水性の高いものや長時間浸水させた陶器、磁器は熱くなることがあるので注意してください。	×
プラスチック容器		
耐熱性のあるプラスチック容器 	○ 耐熱温度が140℃以上のもので、「電子レンジ使用可」の表示のあるものを使います。ただし、砂糖、バター、油を使った料理などは高温になり、容器が溶けてしまうので使えません。	×
その他のプラスチック容器 	×	×
ラップ類 	○ 耐熱温度が140℃以上のものは使えます。ただし、砂糖、バター、油を使った料理などは高温になり、ラップが溶けてしまうので使えません。	×
金属容器、金串、アルミホイルなど 	×	○ ただし、取っ手がプラスチックのものは使えません。
竹、木、籐、紙、ニス、うるし塗り容器など 	×	×

使えない容器

いでください。間違えると食品や容器が発煙・発火することがあります。加熱の種類を確認してください。づ耐熱温度表示をごらんください。○印は使える。×印は使えない。いでください。

加熱のしくみ

レンジ 電波(高周波)で食品を加熱します。電波(高周波)には3つの性質があります。



水分を含んだ食品には「吸収」されます。ガラス、陶磁器などの容器では「透過」します。金属にあたる「反射」します。

食品に吸収された電波は、水の分子のまさつ運動を活発にし、熱を発生させます。このまさつ熱で食品をスピーディーに加熱します。

レンジ加熱の特長



グリル 食品を上ヒーターで加熱し、食品の表面にこげめを付け、中はやわらかく仕上がります。

オープン 上下ヒーターで加熱室の温度を均一に保ち、食品全体を包みこむようにして焼き上げます。

スチーム 加熱室にスチーム(100℃前後の水蒸気)を充填させながらレンジ、またはグリル、オープンと組み合わせることで食品を加熱します。食品から水分が必要以上に飛ばないのでしっとりやわらかく仕上がります。

過熱水蒸気 加熱室にスチーム(100℃以上の水蒸気)を充填させながらグリルまたはオープンと組み合わせることで食品を加熱します。肉などから余分な脂を落としてヘルシーに仕上がります。

知っておいていただきたいこと

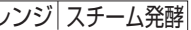
必ずクッキングガイドに記載している方法でお使いください。
記載している方法でお使いいただかないと、上手に仕上がらなかつたり、故障の原因になります。また場合によっては発煙・発火・やけどなどがおこる恐れがあります。






待機時消費電力オフ機能について




本製品は使用していないときの電力を節約するため、約10分後に自動的に電源を切ります。(表示窓の「0」表示が消えます)。キーを押しても受け付けません。ドアを開閉すると電源が入り(表示窓の「0」表示が点灯します)キーを受け付けます。






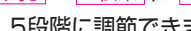



- ドアを閉じた状態で、差込プラグをコンセントに差し込んだだけでは、電源が入りません。一度ドアを開けてください。

仕上がり/温度調節キー について

オートメニューの調理とおこのみ操作の  のときの仕上がり、用途や好みに合わせて加減するとき使います。

のみもの・デリリー ( ~ )、**スチーム** 、**過熱水蒸気** ( ~ ) のとき、3段階に調節できます。

 押すと **強**、 押すと **弱** になります。通常は  になっています。

あたため  **のみもの・デリリー** ( ~ )、**スチーム** ( ~ )、**レンジ**  のとき、5段階に調節できます。初めは  にセットしてあります。
のみもの・デリリー   はお好みの仕上がりにセットして使いますと、その仕上がりの目盛を記憶します。ただし、表示窓に「0」が表示されている間に差込プラグをコンセントからはずすと記憶されません。

(3段階調節)

(強) ● 強 ↑

(標準) ● 中

(弱) ● 弱 ↓

(5段階調節)


(強) ● 強 ↑

(やや強) ● ●

(標準) ● ● ● ● ●






(やや弱) ● ● ● ● ●



(弱) ● 弱 ↓

- 調節のしかたは、それぞれの調理のコツを参考にしてください。
- 仕上がり調節は、**あたため**  の場合、加熱時間を表示する前に行います。その他の場合、スタートキーを押す前に行います。


グラム・ポジションシステムについて

食品の分量をはかって、オートメニューで調理するグラム・ポジションシステムが内蔵されています。

 加熱のオートメニューの調理の時や、、、、 を併用したオートメニューの調理の時にグラム・ポジションシステムがはたらきます。

※オートメニューをセットし、表示窓に  加熱が表示されたときは、必ずテーブルプレートを加熱室底面に正しくセットしてお使いください。( 表示が出て加熱できません。)

メロディー機能、**オープン入替2段** の入替報知音について

- 調理スタート、終了等を、メロディーで楽しく知らせます。好みによってメロディー音を"ブザー音"や"無音"に切り替えるときは、差込プラグがコンセントに差し込まれている状態で、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  を3秒間押し続けます。ピッとブザー音が鳴ったら、切り替えが終了です。同じ操作でブザー音を無音に切り替えられます。さらに同じ操作でメロディー音にもどすことができます。(メロディー音→ブザー音→無音→メロディー音)

- **オープン入替2段** 調理の途中で角皿の **上段** と **下段** を入れ替える時間をメロディーで知らせ、加熱を中断します。ドアを開けないでそのままにしておくと約2分間、30秒ごとに報知音が鳴ります。(34・36ページ参照)

食品の取り出し忘れ防止ブザー音について

加熱終了後、食品を取り出さなかったとき、「ピピピ」とブザー音が約1分ごとに3回鳴って知らせます。

PAM1000Wについて

高周波出力1000Wは、短時間高出力機能(最大3分間)です。オートメニューのあたため等の限定したメニューにのみ働きます。

トーストやもち、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。

調理が終了した時ファンの風切り音がする場合があります。

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、メロディー音の切替やグラム・ポジションシステムの0点調節はできません。

写真と料理の実物が違う

印刷の濃淡により、実物と多少色が異なります。

初めてお使いになるとき


グラム・ポジションシステム | 空焼きのしかた の0点調節のしかた

初めて使う前に、0点調節をしてください。

- オートメニューのときにグラム・ポジションシステムを正しくはたらかせるために基準を合わせます。
- 日常で使用する際も、ときどき0点調節を行って基準を合わせてください。

操作の手順

● 差込プラグをコンセントに差し込む

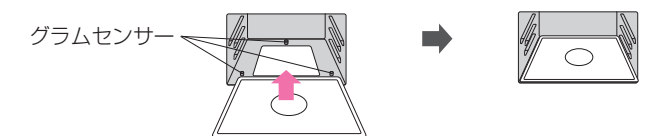
- 待機時消費電力オフ機能のため表示窓に何も表示されません。(14ページ参照)
ドアを開けると  のように表示します。

1 ドアを開ける 

※表示窓に「0」が点灯し電源が入ったことを表します。

● 加熱室底面にテーブルプレートをセットする

- ※加熱室底面の3個のグラムセンサー、および加熱室底面に衝撃を与えないようにセットします。



● ドアを閉めてとりけしキーを3秒間押し続ける

- ※ピッとブザーが鳴り、数秒間庫内灯が点灯します。庫内灯が消灯し、0点調節が完了します。(加熱室底面にテーブルプレートがセットされていないと、ピッピッピッとなって「COO」が表示されます。)



空焼きのしかた

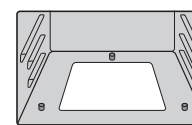
グラム・ポジションシステムの0点調節が完了した後、ご使用前に、油やおいをとりのぞくため、加熱室の空焼きをしてください。


- ※油の焼けるにおいや煙が出ることがありますので、必ず窓を開けるか、換気扇を回してください。

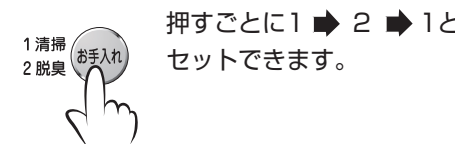
操作の手順

● テーブルプレートを取り出してドアを閉める

(テーブルプレートを取り出さず脱臭キーを押すと「CO9」を表示してスタートできません。)



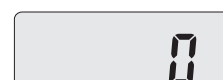
1 **お手入れ** を2度押し、**2脱臭** をセットする 



2 **スタートキー** を押す 




※庫内灯が点灯し、加熱が始まるとランプ(●)が消えます。

終了音が鳴ったら空焼きが終る 

⚠ 注意

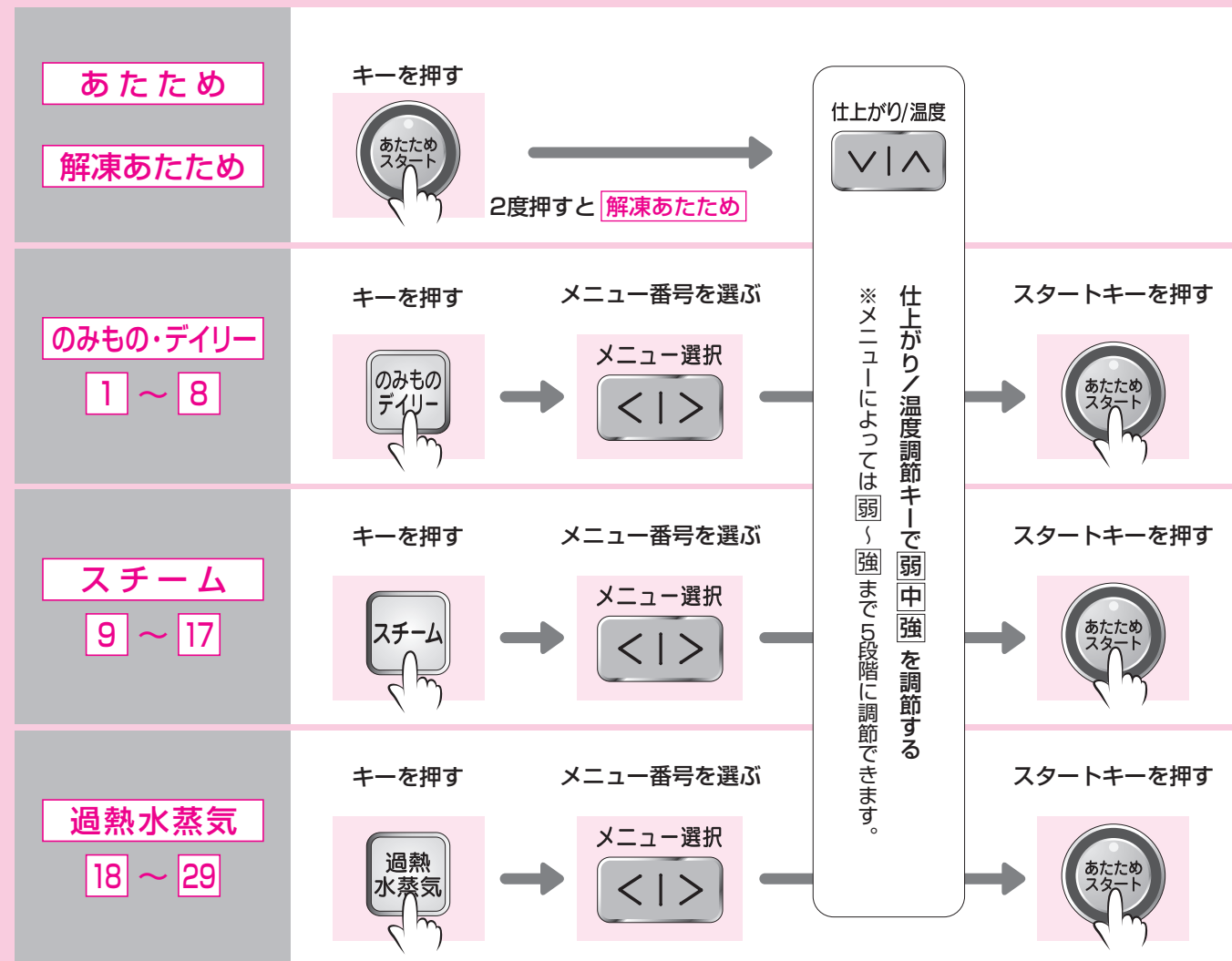
空焼きの加熱中や終了後しばらくは、本体(ドア、キャビネット、加熱室などその周辺)にふれない。(やけどの原因)



オートメニュー

好みのメニューがセンサーとマイコンのはたらきで自動的にできます。加熱時間や温度、分量をセットする必要がありません。オートメニューの基本的な使用方法と調理のコツ、メニューを読んで上手に使いこなしてください。

オートメニューキーの操作手順



- あたため/解凍あたため 18・20・21ページ
- のみもの・デ일리 22~24ページ
- スチーム 19・20, 25~28ページ
- 過熱水蒸気 29・30ページ

オートメニューのご注意とお願い

オートメニューを上手に仕上げるために オートメニューで使用する付属品

調理する分量や材料は

クッキングガイドを参照し、材料や分量を守ってください。適量でないと上手に仕上がらないことがあります。クッキングガイドに記載しているメニューのなかで標準量とは、一度に作れる分量の目安です。

使用する付属品や容器は

使用する付属品や容器が違くと上手に仕上がらないことがあります。クッキングガイドを参照してください。また、グラム・ポジションシステムが働きます。分量に合った大きさの容器を使ってください。

オートメニューで作れるものは

クッキングガイドに記載してある料理以外は、オートメニューで上手に仕上がらないことがあります。おこのみ操作で加熱時間を設定して様子を見ながら加熱してください。

加熱中にドアを開けると

上手に仕上がらないことがあります。ただしオープン料理で焼きむらが気になるときは、焼き時間の $\frac{2}{3}$ ~ $\frac{3}{4}$ を経過してからドアを開いて角皿や食品の前後を入れ替えてください。

オートメニューでできる分量は

クッキングガイドに表示している分量です。食品100g未満の分量はオートメニューではできません。おこのみ操作で加熱時間を設定して様子を見ながら加熱してください。(32・54・55ページ参照)

追加加熱はおこのみ操作で

オートメニューで追加加熱すると、加熱しすぎになります。おこのみ操作で加熱時間を設定し、様子を見ながら加熱してください。

のみもの・デ일리 1~8 過熱水蒸気 18~29

オートメニュー	使用する付属品	オートメニュー	使用する付属品
1 牛乳	(テーブルプレートの中央に置きます。)	18 鶏のハーブ焼き	(焼網)
2 お酒	(加熱室底面)	19 鶏のから揚げ	(焼網)
3 葉・果菜	(加熱室底面)	20 エビフライ	(加熱室底面)
4 根菜	(加熱室底面)	21 ヒレカツ	(加熱室底面)
5 ピザ	(角皿) (中段)	22 オープン天ぷら	(加熱室底面)
6 グラタン	(焼網) (加熱室底面)	23 スペアリブ	(加熱室底面)
7 焼きそば	(テーブルプレートの中央に置きます。)	24 ジンギスカン	(テーブルプレートの中央に置きます。) (加熱室底面)
8 シチュー・カレー	(加熱室底面)	25 ラムチョップ	(焼網) (加熱室底面)
9 スチームあたため	(テーブルプレートの中央に置きます。)	26 コフィチュール	(テーブルプレートの中央に置きます。) (加熱室底面)
10 半解凍	(加熱室底面)	27 天ぷらあたため	(焼網)
11 解凍	(加熱室底面)	28 冷蔵食品パリッと	(焼網)
12 茶わん蒸し	(加熱室底面)	29 冷凍食品パリッと	(加熱室底面)
13 プリン	(角皿) (中段)		
14 ケーキ	(角皿)		
15 シュー	(角皿)		
16 かんたんパン	(下段)		
17 フランスパン	(下段)		

スチーム・過熱水蒸気メニューを上手に仕上げるために

必ず給水タンクに水を満水ラインまで入れて加熱します。

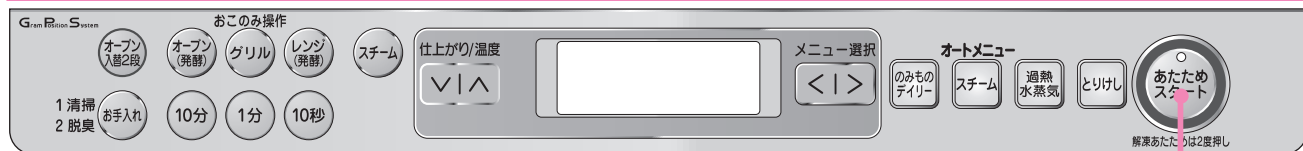
給水タンクに水が入っていないと"給水"が表示され、上手に仕上がりにません。

スチームは表面の乾燥をおさえながら加熱するので、おおいやふたはしません。ただし、茶わん蒸しと手作り豆腐は共ぶたをして加熱します。

あたため

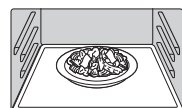
器に盛ったままのお総菜や調理して冷凍したお総菜をスピーディーにおいしく仕上げます。

あたため 解凍あたため 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「E02」が表示され、加熱できません。



(お総菜のあたための場合)

1 1あたためスタート キーを1度押す



数秒後に変わる



途中で変わる

キーを押すごとに 1 → 2 → 1 とセットできます。

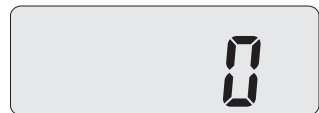
- 1：常温・冷蔵保存の食品をあたためます。(20ページ参照)
 - 2：冷凍保存の食品を解凍してあたためます。(21ページ参照)
- キーの押しかえはキーを押した後約2秒間受けつけます。

※表示の時間は一例です。



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。



- 牛乳のあたためは「**のみもの・デイリー**」1牛乳を使います。(56ページ参照)、お酒のあたためは「**のみもの・デイリー**」2お酒を使います。(56ページ参照)
- ご飯のあたためは、「**あたため**」や「**弱**」、冷凍ご飯の解凍あたためは、「**解凍あたため**」で加熱します。
- あたため** キーは、ドアを閉めて約10分以内(表示窓に「0」が表示されている間)に押ししてください。約10分を過ぎるとスタートしません。ドアを開閉して「**あたため**」キーを押ししてください。
- 水のあたためはできません。「**のみもの・デイリー**」1牛乳か「**2お酒**」を使います。

あたため 解凍あたため の特長

ご飯やお総菜をスピーディーにあたためます。

- メニューによってはラップなどのおおいをします。

ほとんどのあたためはラップなどのおおいをしますが、魚類などはじけやすいものや調理済み冷凍食品の解凍あたためはラップなどのおおいをします。(20・21ページ参照)

あたため 解凍あたため 9スチームあたため のコツ

1回の分量は適量で(54・55ページ参照) 1~4人分(食品と容器を合わせて1,800gまで)です。分量が極端に多すぎたり少なすぎると上手に仕上がらないときがあります。

必ず陶磁器や耐熱性のガラス容器を使って

- グラム・ポジションシステムがはたります。食品の量に合った大きさの容器を使います。容器の大きさは、食品を入れたとき八分目位になる大きさが適しています。

- みそ汁のおわんは使えません。

同じものを2個以上加熱するときは食品の分量を同じくらいにし、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。

インスタント食品は

56ページを参照して加熱します。

仕上がりがゆるかったときは

「**レンジ**」700Wで様子を見ながら、さらに加熱します。

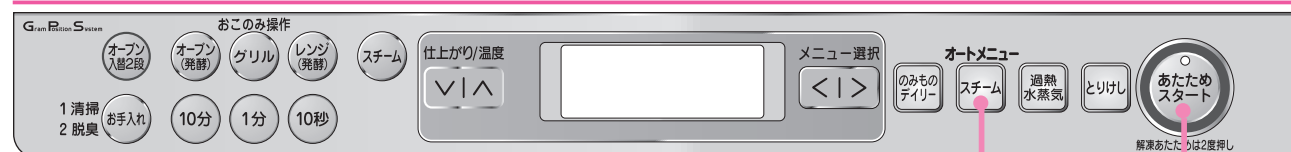
- あたため**「**解凍あたため**」9スチームあたためで追加加熱すると、熱くなりすぎます。

スチーム

スチーム		
9 スチームあたため	12 茶わん蒸し	15 シュウ
10 半解凍	13 プリン	16 かんたんパン
11 解凍	14 ケーキ	17 フランスパン

レンジとスチームのペア加熱、ラップなしでしっとりあたためます。

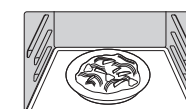
9スチームあたため の使いかた



給水タンクをセットして食品を入れる

給水タンクのセットは11ページを参照します。

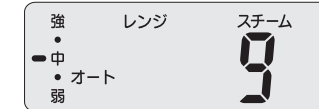
※食品をスチームと350Wのレンジ加熱であたためるためラップなどのおおいはしません。
※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。セットされていない場合、表示窓に「E02」が表示され、加熱できません。



(焼きそばのあたための場合)

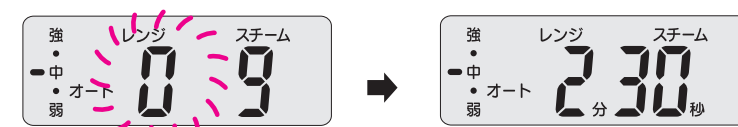
1 スチーム キーを押す

表示窓に「9」が表示されます。
■スタートのランプが点滅します。



2 あたためスタート キーを1度押す

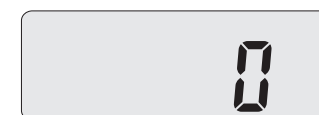
庫内灯が点灯し、加熱が始まります。
※表示の時間は一例です。



途中で変わる

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。



9スチームあたため の特長

スチームで包み込んでふくらあたためます。

●ラップなどのおおいはしません。スチームで食品の乾燥を防ぎながら、しっとりふくらあたためます。

- あたため**より加熱時間は長くなります。
- 調理済み冷凍食品は上手にあたためられません。**解凍あたため**を使ってください。

乳幼児のミルクやベビーフードはオートメニューではあたためられません。

食品の重量が100g未満のときは、「**レンジ**」500Wで様子を見ながら加熱します。(32、54、55ページ参照)

まんじゅう、パン類や冷凍野菜は上手にあたためられません。お好み操作であたためてください。(54・55ページ参照)

市販の調理済み食品は

- 市販の調理済み食品や冷凍食品を加熱するときは、食品メーカーの指示に従い、「**レンジ**」500Wで加熱します。
- 市販のご飯やおにぎりをあたためるときは、21ページを参照します。
- 発泡スチロールの容器やトレーは絶対に使用しないでください。

ご飯、お総菜のあたため

あたため、9スチームあたためを使い分けましょう

あたため (1度押し)	9スチームあたため
ご飯やお総菜をスピーディにあたためます。	スチームで包み込んで加熱するのでおいしさをしなでしっとりふくらあたためます。
<ul style="list-style-type: none"> ●包装や容器、材質に注意して 市販のお総菜やみそ汁をあたためるときは、包装状態や容器に注意してください。電子レンジに向かない材質や真空パック入りは、必ず陶磁器や耐熱性の容器に移してから加熱します。 ●スープ、シチューはかき混ぜて 加熱後、表面に膜をはることがあるのでかき混ぜます。 ●冷蔵室から出したものは、やや強で加熱します。 ●凍っているさしみや生ものの肉、魚の解凍は 10半解凍 11解凍 を使います。(25・26ページ参照) ●ご飯は やや弱 で加熱します。 	<ul style="list-style-type: none"> ●冷凍のご飯や冷凍のお総菜は上手にあたためません。 ●必ず陶磁器や耐熱性のガラス容器に入れて加熱します。 ●冷蔵室から出したものは やや強 で加熱します。 ●肉まんやあんまんは上手にあたためません。おこのみ操作であたためてください。(55ページ参照) ●調理後は、ふきんなどで庫内やドアの水滴をよくふきとってください。

※食品の重量(量)に対して大きくて重い容器のときは、仕上がり調節 **やや弱** か **弱** に合わせます。
 ※食品の重量(量)に対して小さくて軽い容器のときは、仕上がり調節 **やや強** か **強** に合わせます。

ご飯、お総菜のあたためメニュー

あたため (1度押し) または 9スチームあたため で加熱します。

※ 9スチームあたため のときはラップやふたなどのおおいはしないで加熱します。

メニュー名および調理のコツ		おいの有無	
		あたため	9スチームあたため
ご飯もの	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯・おにぎり 表面が乾燥ぎみのときや、やわらかく仕上げたいときは、9スチームあたため で。スピーディにあたためたいとき あたため 仕上がり調節 やや弱 で加熱する。おにぎりは皿にのせる。 ●チャーハン・ピラフ 加熱後、かき混ぜる。 	-	-
めん類	<ul style="list-style-type: none"> ●スパゲッティ・焼きそば 容器に入れる。加熱後、かき混ぜる。 	-	-
焼きもの	<ul style="list-style-type: none"> ●焼き魚 飛び散ることがあるのでおいをする。9スチームあたため のときはおいはしない。 ●焼きとり・焼き肉 皿に並べる。たれをぬってから加熱する。 ●ハンバーグ ソースは飛び散ることがあるので、加熱後にかける。 	有	-
揚げもの	<ul style="list-style-type: none"> ●天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。えびやいかは飛び散ることがあるのでおいをする。分量の少ないときは仕上がり調節 やや弱 または 弱 に合わせる。 	-	-
メニュー名および調理のコツ		おいの有無	
		あたため	9スチームあたため
炒めもの	<ul style="list-style-type: none"> ●野菜の炒めもの・酢豚・八宝菜 容器に入れる。野菜炒めが乾燥している場合はバターかサラダ油を加える。加熱後、かき混ぜる。 	-	-
煮もの	<ul style="list-style-type: none"> ●野菜の煮もの・おでん(卵は取り除く) 容器に入れて煮汁をかける。 ●煮魚 容器に入れて煮汁をかける。煮魚は身が飛び散ることがあるので、深めの皿を使い、おいをする。9スチームあたため のときはおいはしない。 	有	-
蒸しもの	<ul style="list-style-type: none"> ●シューマイ 重ならないように皿に並べ、水分を補ってから加熱する。乾燥ぎみのときはサッと水にくぐらせる。 	-	-
汁もの	<ul style="list-style-type: none"> ●カレー・シチュー えびやいか、丸ごとのマッシュルームが飛び散ることがある。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後、加える。)仕上がり調節 やや強 か 強 に合わせる。9スチームあたため のときはおいはしない。 ●みそ汁・コンソメスープ 漆器やプラスチック製の容器は使えない。陶磁器や耐熱性の容器を使う。仕上がり調節 やや強 に合わせる。 	有	-

解凍あたため

冷凍ご飯、冷凍お総菜の解凍あたため

あたためを2度押しして **解凍あたため** で加熱します。

冷凍ご飯やお総菜を解凍からあたためまでスピーディにあたためます。

- 包装やラップをはずし、容器に移しかえて
袋やラップなどを取り、陶磁器や耐熱性の容器に移してから加熱します。市販品のなかには電子レンジで使える包装もあります。指示に従い加熱します。
- 重ならないように並べて
シューマイなどは数が増えても、重ならないように皿などに平らに並べて加熱します。
- ひとかたまりにして冷凍したものは、加熱後かき混ぜて
カレーやスープなど、ひとかたまりにして冷凍してあるものは、加熱後かき混ぜます。
- ラップまたはふたを使い分けて
ほとんどの料理は、おいをして解凍あたためをします。ラップでおおいをするときはゆとりをもってかぶせます。フライやコロッケなどはおおいをしません。
- 冷凍保存温度は-18℃を基準にしています。
-20℃以下の冷凍食品をオートメニューで調理すると、加熱不足になることがあります。**レンジ700W** で様子を見ながら、さらに加熱をしてください。

冷凍ご飯、冷凍お総菜の解凍あたためメニュー

メニュー名および調理のコツ		おいの有無	
ご飯もの/めん類	<ul style="list-style-type: none"> ●冷凍ご飯・おにぎり 四角形に形作ったご飯を平皿にのせる。2個以上のときは分量を同じにして中央を少しあげる。 ●冷凍チャーハン・ピラフ ほぐして皿に入れる。加熱後かき混ぜる。 ●冷凍スパゲッティ 皿に入れる。加熱後かき混ぜる。 	有	-
焼きもの	<ul style="list-style-type: none"> ●冷凍ハンバーグ 皿にのせる。加熱後、裏返してしばらくおく。 	有	-
揚げもの	<ul style="list-style-type: none"> ●冷凍天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。仕上がり調節 やや弱 か 弱 に合わせる。油が気になるときは、加熱後、ペーパータオルにとる。 	-	-
炒めもの	<ul style="list-style-type: none"> ●冷凍八宝菜・ミートボール 容器に入れる。加熱後、かき混ぜる。 	有	-
蒸しもの	<ul style="list-style-type: none"> ●冷凍シューマイ サッと水にくぐらせて皿に並べる。加熱後すぐにラップをはずす。 	有	-
汁もの	<ul style="list-style-type: none"> ●冷凍カレー・シチュー 耐熱性の容器に入れ、おいをする。ふたの代わりにラップをするときは、仕上がり調節 やや強 か 強 に合わせ、ゆとりをもっておおう。加熱後かたまりをほぐし、かき混ぜる。 	有	-

オートメニューであたためられないメニューがあります。

レンジ500W で様子をみながら加熱します。

- 食品の重量が100g未満のとき
- 乳幼児のミルクやベビーフード

レンジ500W または **スチーム** **レンジ500W** で様子をみながら加熱します。(55ページ参照)

- 肉まん、あんまん、まんじゅうやパン類

いか料理をするとはじける

レンジ200W で加熱時間をひかえめにすれば、はじけは弱くなります。

市販のご飯、おにぎりは

- 市販のご飯やおにぎりをあたためるときは、食品メーカーの指示に従い **レンジ500W** で加熱します。
- 市販の真空パックのご飯をあたためるときは、56ページを参照します。
- 市販のおにぎりをあたためる時は、包装のまま加熱すると、包装やインクがテーブルプレートに付着してしまふことがあります。必ず包装をはずして **レンジ500W** で加熱します。

調理済み食品の冷凍保存(フリージング)のコツ

★ラップなどでピッタリ密封をする

★熱いものは

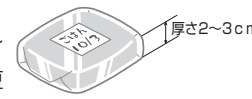
よく冷ましてから冷凍します。

★ご飯やカレーなどは小分けに

ご飯は1杯分(150g)ずつに、カレーなどは1皿分(100~300g)ずつに分け、薄く(厚さ2~3cm)平らにして冷凍します。(丸ごとのマッシュルームなど飛び散りやすいものは、あらかじめ半分に切っておきます。)

★野菜は

固めにゆで、水気をよくきって1回分(100~200g)ずつラップなどで包み、冷凍します。



のみもの・デイリー

毎日使うメニューをキーを押して選択します。

のみもの・デイリー			
1 牛乳	4 根菜	7 焼きそば	
2 お酒	5 ビザ	8 シチュー・カレー	
3 葉・果菜	6 グラタン		

付属品は目的にあったものを使う。
(17ページ参照)

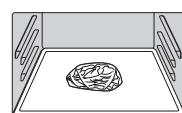
1牛乳 ~ 4根菜、6グラタン ~ 8シチュー・カレーの使いかた



(例) 3葉・果菜の場合

食品を入れる

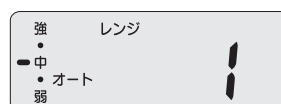
※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。セットされていない場合、表示窓に「[02]」が表示され、加熱できません。



(キャベツの場合)

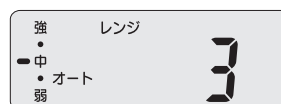
1 のみもの・デイリー キーを押す

表示窓に「1」が表示されます。
■スタートランプが点滅します。



2 メニュー選択キー |> または <| を押す

表示窓の番号をオートメニューの番号に合わせます。
■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。



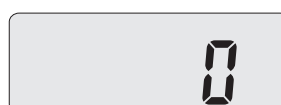
途中で変わる



※表示の時間は一例です。

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。



1牛乳 2お酒のコツ

1回の分量は1~4杯(本)です。

1mL=1cc

メニュー名	オートメニュー	分量
牛乳	1牛乳	200mL (1人分) (冷蔵)
コーヒー		150mL (1人分)
お酒	2お酒	130mL (徳利1本分)
		180mL (コップ1杯分)

容器に7~8分目まで入れます

容器に対して少量(1/2量以下)しか入れないと、加熱室から取り出した後でも、突然沸とうして飛び散り、やけどすることがあります。おこのみ操作で加熱します。(32ページ参照)



牛乳は冷蔵室から出したてのものを使います

冷蔵室から出してしばらくおいたものを加熱するときは仕上がり調節弱で加熱します。

2お酒のコツは56ページを参照します。

1牛乳 2お酒のコツ(つづき)

牛乳びんでの加熱はできません。

2個以上の場合は、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。



仕上がり/温度調節キーを使い分けます。

弱から強まで5段階に調節できます。(14ページ参照)

仕上がりがぬるかったときは

レンジ700Wで様子を見ながら、さらに加熱します。オートメニューで追加加熱すると、熱くなりすぎます。

おいしく飲むためには加熱前と加熱後に必ずかき混ぜます。

あたためではあつくなりすぎます。

水のあたためは1牛乳または2お酒で加熱します。

3葉・果菜 4根菜のコツ

オートメニューキーによる使い分けは2つに分けられます。

3葉・果菜は(葉菜)・・・ほうれん草、小松菜など葉が食べられるもの。

(果菜)・・・なすやとうもろこし、かぼちゃなど果実や種子が食べられるもの。

(花菜)・・・カリフラワー、ブロッコリーなど花弁やつぼみが食べられるもの。

4根菜は(根菜)・・・じゃがいも、さつまいもなど地下部にある根茎や根を食用とするもの。

1回の分量は

3葉・果菜で加熱する葉菜・果菜・花菜類は100~500g、4根菜で加熱する根菜類は100~1000gです。

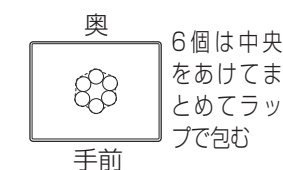
少量で加熱するときは

分量が100g未満のときはオートメニューで加熱しないでください。レンジ500Wで様子を見ながら加熱します。(32ページ参照)特に、小さく切ったにんじんなど野菜が少量(100g未満)のときに乾燥したり、火花が出てこげたりすることがあります。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。

ラップで包みテーブルプレートの中央に直接にのせて

ラップですき間のないようにピッタリと包み、直接テーブルプレートの中央にのせて加熱します。丸のままのじゃがいもなど複数個を加熱するときは、まとめてラップに包んで加熱します。

テーブルプレートに野菜の汁が流れ出ることがあります。汁をペーパータオルかふきんでふきとってから洗い流します



奥
6個は中央をあけてまとめてラップで包む
手前

仕上がり調節キーは

やわらかめにした場合は、やや強か強、固めにした場合には、やや弱か弱にします。また、野菜の種類や分量、形状によっても使い分けます。

6グラタンのコツ

6グラタンのコツは72ページを参照します。

焼網をテーブルプレートにセットするときは

焼網が、加熱室壁面と接触しないように、テーブルプレートにセットします。焼網が、加熱室壁面と接触すると、スパーク(火花)が発生してフッ素コートが損傷します。



7焼きそばのコツ

7焼きそばのコツは65ページを参照します。

8シチュー・カレーのコツ

8シチュー・カレーのコツは70ページを参照します。

のみもの・デイリー

のみもの・デイリー		
1 牛乳	4 根菜	7 焼きそば
2 お酒	5 ピザ	8 シチュー・カレー
3 葉・果菜	6 グラタン	

好みに合わせたトッピングで手作りピザがかんたんに作れます。

付属品は目的にあったものを使う。
(17ページ参照)

※冷凍ピザは「5ピザ」では焼けません。
(73ページ参照)

5ピザの使いかた



● テーブルプレートを取り出す	※テーブルプレートを取り出します。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 のみものデイリー キーを押す	表示窓に「1」が表示されます。 ■スタートランプが点滅します。
2 メニュー選択 キー > または < を押す	表示窓の番号をオートメニューの番号に合わせます。 ■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、予熱が始まります。
● 予熱終了音が鳴り予熱が終わったら食品をのせた角皿を入れる	予熱終了音が鳴ったらドアを開けて角皿を皿受棚の 中段 にセットする。
4 あたためスタート キーを押す	※表示の時間は一例です。
● 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。

5ピザのコツ

5ピザのコツは73ページを参照します。

スチーム

スチーム		
9 スチームあたため	12 茶わん蒸し	15 シュー
10 半解凍	13 プリン	16 かんたんパン
11 解凍	14 ケーキ	17 フランスパン

スチームで包み込んでレンジですばやく解凍します。

10半解凍 11解凍の使いかた



(例) 10半解凍の場合	※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。
● 給水タンクをセットして食品を入れる	給水タンクのセットは11ページを参照します。
1 スチーム キーを押す	表示窓に「9」が表示されます。 ■スタートランプが点滅します。
2 メニュー選択 キー > または < を押す	表示窓の番号をオートメニューの番号に合わせます。 ■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。
	↓途中で変わる
	※表示の時間は一例です。
● 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。

10半解凍 11解凍のコツ

加熱室は冷ましてから使ってください。

グリル、オープン、オープン入替2段、お手入れ2脱臭の使用後は加熱室やテーブルプレートが熱くなっています。発泡スチロールのトレーが溶けたり、加熱しすぎることがあります。充分冷ましてから使ってください。

発泡スチロールのトレーは、生ものの解凍以外には絶対に使用しないでください。

使用後はふきんなどで庫内やドアの水滴を十分にふきとってください。

10半解凍 11解凍 の上手な使いかた

- 冷凍室で冷凍された肉や魚を解凍します。
- 一度に解凍できる分量は、100～1,000gです。
分量が多すぎると「ピッピッピッ」となり、表示窓に「[03]」が表示され、解凍されません。
- 冷凍室から出したばかりのコチコチに凍ったものを使います。
- 発泡スチロール製のトレーにのせたまま解凍
ラップなどの包装をはずし、テーブルプレートの中央にのせて解凍します。グラム・ポジション・システムが働きます。陶磁器や耐熱性の皿などは使わないでください。トレーがない場合は、テーブルプレートにオープンシートかペーパータオルを敷いて解凍します。
- 冷凍保存温度は-18℃を基準にしています。
-20℃以下の冷凍食品をオートメニューで加熱すると、解凍不足になることがあります。[レンジ]100Wで様子を見ながら、さらに解凍してください。
- 分量が100g未満のときや、バラバラになって凍っているものは、[レンジ]100Wで様子を見ながら解凍します。
- とけかけている食品は、[レンジ]100Wか[レンジ]200Wで、途中様子を見ながら解凍します。

- 10半解凍 11解凍 を使い分け
さしみとして解凍する場合は、メニュー選択キー<1>を押し [10半解凍] にします。
肉や魚を解凍後、すぐ調理する場合は、メニュー選択キー<1>を押し [11解凍] にします。

調理済み冷凍食品や冷凍野菜を解凍するときは、[レンジ]200Wで様子を見ながら解凍します。解凍の目安は200gで4～5分です。

- アルミホイルを使って
形、厚みが均一でないものは、細いところや薄いところに巻きます。大きなかたまりにはまわり(側面)に巻きます。アルミホイルが加熱室側面やドアファインダーに触れると火花(スパーク)が出て、テーブルプレートやドアファインダーが割れる恐れがあります。
- 解凍が足りなかったときは、[レンジ]100Wで様子を見ながらさらに解凍します。
- 給水タンクに水を入れないで解凍したり、途中で給水ランプが点灯した状態で解凍すると、解凍しすぎになることがあります。

10半解凍のコツ

まぐろ、いか、えび(さしみ用)を解凍後、そのまま生で食べるときに使います。



均一な厚さのもの



丸まった方を下にする

食品の中心が、少し凍っている状態に仕上がりますので、サクサクと包丁で切りやすく、食卓に出すとき食べごろになります。

11解凍のコツ

肉や魚を解凍後、すぐ調理するときに使います。



薄く平たくしたもの



アルミホイルを使って

薄切り肉は、解凍後両手で大きくしならせます。ひき肉やかたまり肉は仕上がりが調節 [やや強]か[強]に合わせて解凍します。

頭や尾の部分は、先に加熱されやすいのでアルミホイルをピッタリと巻いて解凍すると、変色や煮えが防げます。

- 加熱途中で、食品の上下を返して解凍するとさらに良くなります。
- 解凍後、食品の上下を返して必ず3～5分そのまま置いて自然解凍します。

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

- ★材料は新鮮なものを
1回分ずつ(200～300g)に分け、1～3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にまとめます。
- ★ラップなどでピッタリ密封を
- ★魚の下ごしらえは
魚はうろこやえら、内臓を取り、塩水で洗って水気をふき取り、一尾ずつ冷凍します。
- ★バランなどの飾りや敷きものは取り除きます。

スチーム

スチーム		
9 スチームあたため	12 茶わん蒸し	15 シュー
10 半解凍	13 プリン	16 かんたんパン
11 解凍	14 ケーキ	17 フランスパン

スチームで包み込んでふっくらやわらかく仕上げます。

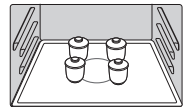
付属品は目的にあったものを使う。(17ページ参照)

12茶わん蒸し～14ケーキ、16かんたんパンの使いかた

(例) 12茶わん蒸しの場合

- 給水タンクをセットして食品を入れる
給水タンクのセットは11ページを参照します。

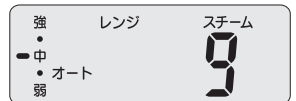
※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。セットされていない場合、表示窓に「[02]」が表示され、加熱できません。



(茶わん蒸しの場合)
(68ページ参照)

- 1 [スチーム] キーを押す

表示窓に「9」が表示されます。
■スタートのランプが点滅します。



- 2 [メニュー選択キー] または [] を押す

表示窓の番号をオートメニューの番号に合わせます。
■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

途中ですでに変わる



庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

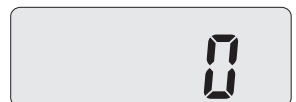
途中ですでに変わる



※表示の時間は一例です。

- 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。

12茶わん蒸しのコツ

分量は
1～6個まで作れます。

容器は
直径が8cmくらいのふたつきのもので、ふたを含めた重量が約200g前後のものが適しています。
容器の置きかたは (68ページ参照)

卵液の温度は20～25℃にする
低いときは、仕上がりが調節を [強] に、高いときは [弱] にします。

卵液の量は器の七分目くらいまで
加熱室は冷ましてから
[オープン]、[グリル]、[オープン入替2段]、[お手入れ] [2脱臭] の使用後で加熱室が熱いと、上手に仕上がりにません。

13プリン 14ケーキ 16かんたんパンのコツ

- 13プリン のコツは79ページを参照します。
- 14ケーキ のコツは76ページを参照します。
- 16かんたんパン のコツは84ページを参照します。

スチーム

スチーム

9 スチームあたため 12 茶わん蒸し 15 シュー
10 半解凍 13 プリン 16 かんたんパン
11 解凍 14 ケーキ 17 フランスパン

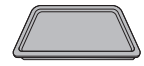
スチームを使ってフランスパンのクーブ(切り目)やシューの割れ目をきれいに仕上げます。

オートメニュー

スチーム

15シュー、17フランスパンの使いかた

下段

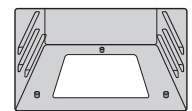


角皿を使う。



● 給水タンクをセットしてテーブルプレートを取り出す
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。
※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。



(フランスパンの場合)
(82ページ参照)

1 スチーム キーを押す

表示窓に「9」が表示されます。
■スタートランプが点滅します。



2 メニュー選択キー <|> または |> を押す

表示窓の番号をオートメニューの番号に合わせます。
■スタートランプが点滅します。



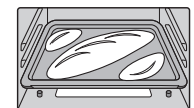
3 あたためスタート キーを押す

庫内灯が点灯し、予熱が始まります。



予熱終了音が鳴ったら予熱が終わったら食品をのせた角皿を入れる

予熱終了音が鳴ったらドアを開けて角皿を入れる。



4 あたためスタート キーを押す

※表示の時間は一例です。



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。

15シュー 17フランスパンのコツ

15シューのコツは80ページを参照します。

17フランスパンのコツは82ページを参照します。

過熱水蒸気

過熱水蒸気

18 鶏のハーブ焼き	21 ヒレカツ	24 ジンギスカン	27 天ぷらあたたため
19 鶏のから揚げ	22 オープン天ぷら	25 ラムチョップ	28 冷蔵食品パリッと
20 エビフライ	23 スペアリブ	26 コンフィチュール	29 冷蔵食品パリッと

揚げものは天かすや煎りパン粉を使い、油をおさえて、焼きものは食品の余分な脂を引き出しカロリーをおさえたメニューです。

付属品は目的にあったものを使う。
(17ページ参照)

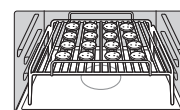
18鶏のハーブ焼き ~ 27天ぷらあたたため の使いかた



(例) 21ヒレカツ の場合

● 給水タンクをセットして食品をのせた焼網を入れる。
給水タンクのセットは11ページを参照します。

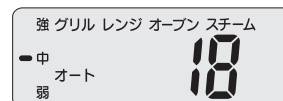
※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。セットされていない場合、表示窓に「E02」が表示され、加熱できません。



(ヒレカツの場合)
(67ページ参照)

1 過熱水蒸気 キーを押す

表示窓に「18」が表示されます。
■スタートランプが点滅します。
※過熱水蒸気はスチームとして表示します。



2 メニュー選択キー <|> または |> を押す

表示窓の番号をオートメニューの番号に合わせます。
■スタートランプが点滅します。



3 あたたためスタート 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。



途中で変わる
※表示の時間は一例です。



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。

過熱水蒸気メニューのコツ

- 18鶏のハーブ焼きのコツは62ページを参照します。
- 19鶏のから揚げのコツは66ページを参照します。
- 20エビフライのコツは67ページを参照します。
- 21ヒレカツのコツは67ページを参照します。
- 22オープン天ぷら のコツは66ページを参照します。

- 23スペアリブのコツは62ページを参照します。
- 24ジンギスカン のコツは63ページを参照します。
- 25ラムチョップのコツは63ページを参照します。
- 26コンフィチュール のコツは87ページを参照します。
- 27天ぷらあたたため のコツは57ページを参照します。

過熱水蒸気

過熱水蒸気			
18 鶏のハーブ焼き	21 ヒレカツ	24 ジンギスカン	27 天ぷらあたため
19 鶏のから揚げ	22 オープン天ぷら	25 ラムチョップ	28 冷蔵食品パリッと
20 エビフライ	23 スペアリブ	26 コナフィチュール	29 冷凍食品パリッと

市販のチルド食品・冷凍のお惣菜を、付属の焼網にのせて中は「しっとり」、
過熱水蒸気で余分な脂を落とし、表面は「こんがり」焼き上げます。

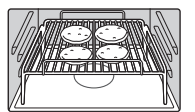
付属品は目的にあったものを使う。
(17ページ参照)

28冷蔵食品パリッと 29冷凍食品パリッと の使いかた

(例) 28冷蔵食品パリッと の場合

1 給水タンクをセットして
食品をのせた焼網を入れる
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。



(チルドハンバーグの場合)
(58ページ参照)

1 過熱水蒸気 キーを押す

表示窓に「18」が表示されます。
■スタートランプが点滅します。
※過熱水蒸気はスチームとして表示します。



2 メニュー選択キー |> または <| を押す

表示窓の番号をオートメニューの番号
に合わせます。
■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

表示窓が「028」になり、数秒後に変わる

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

表示窓が「6:40」になり、数秒後に変わる

※表示の時間は一例です。



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。



28冷蔵食品パリッと 29冷凍食品パリッと のコツ.....

食品の種類によってキーを使います。

28冷蔵食品パリッと は、常温や冷蔵保存の調理済み食品や
チルド食品を加熱します。29冷凍食品パリッと は、調理済
み冷凍食品を加熱します。(58ページ参照)

分量は

1人分(約100g)~4人分までです。(この分量以外はオート
メニューではできません)

グラム・ポジションシステムが働きますので陶磁器
や耐熱性の皿は使わないで焼網を使います。

食品を取り出すときは

厚手の乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使って、
食品をのせたまま焼網を取り出すか、菜ばしを使って食品を
直接取り出します。

脂が気になるときは

メニューによっては余分な脂がテーブルプレート上に落ち、たま
ることがあります。テーブルプレートにペーパータオルを敷いて
加熱するとよいでしょう。

加熱する食品は

チルド食品、調理済み冷凍食品のハンバーグや焼きおにぎ
りなどの焼きもの、揚げもの、フライを加熱します。小さ
くて焼網にのせにくいものは、角皿に直接、またはオープ
ンシートを敷いた上に並べ、中段に入れて オープン | 210℃
で様子を見ながら加熱します。

テーブルプレートや焼網にアルミホイルは絶対に
敷かないでください。

レンジ加熱の時に、火花(スパーク)の原因になります。
オープンシートは使用できます。

注意

28冷蔵食品パリッと、29冷凍食品パリッと で少量の食品を加熱
するとこげることがある。

1個約50g未満のものは3個以上にして加熱します。

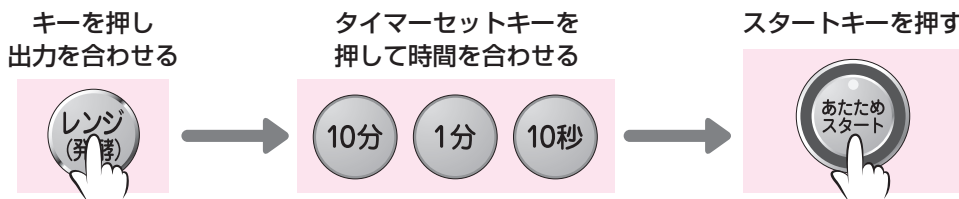
おこのみ操作

おこのみ操作調理は、レンジ/オープン/グリルの3つの機能とスチーム機能を組み合わせて幅広い加熱
方法を選んで、調理時間や温度をセットし、好みの仕上がりに状態になるように加熱します。
角皿を2枚使えばオープンメニューが2段で調理できます。

おこのみ操作キーの操作手順

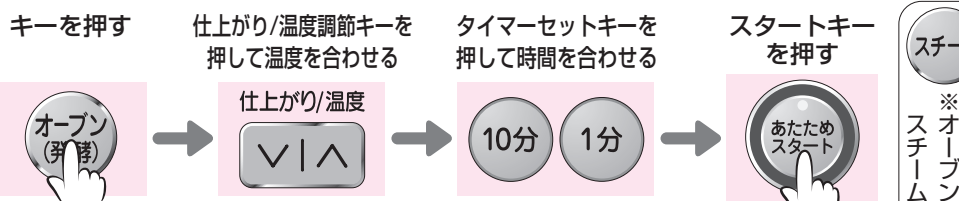
レンジ

レンジキーを押すと
レンジ出力を5段階に
調節できます



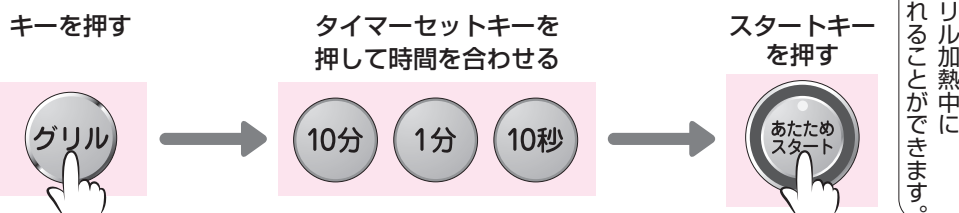
オープン

角皿1枚のとき使います。
オープンキーを押すと予
熱あり、なしが選択でき
ます。



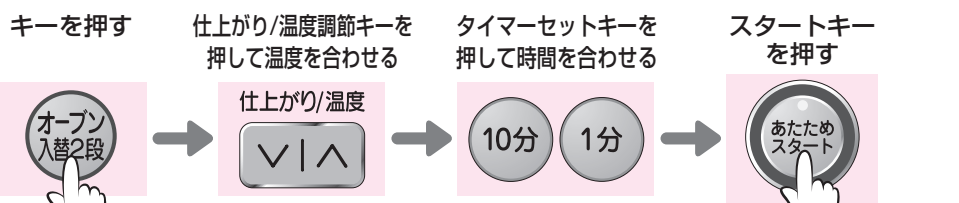
スチームショット
※オープン、グリル加熱中に
スチームを入れることができます。

グリル



オープン入替2段

角皿2枚のとき使います。
オープン入替2段キーを
押すと予熱あり、なしが
選択できます。



加熱途中で
上段、下段の入れ替え
報知音が鳴る
角皿を上下
入れ替える
スタートキー
を押す

スチーム

レンジ

スチーム

スチーム

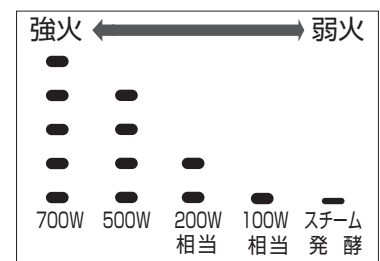


以降の操作方法は
上記レンジ、オープン、
グリルと同じです

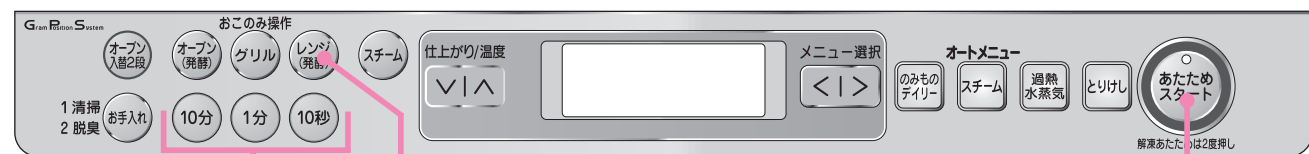
- レンジ 32・33ページ
- オープン 34~36ページ
- グリル 37ページ
- スチームショット 38ページ
- スチーム・レンジ 39ページ
- レンジ・スチーム発酵 40ページ
- オープン・スチーム発酵 41ページ
- スチーム・オープン/スチーム・グリル 42~44ページ

おこのみ操作 レンジ

レンジキーを押すとレンジ出力を5段階に調節できます。



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。

※例: 700Wにセットした場合

2 タイマーセットキーを押し時間を合わせる
(最大設定時間19分50秒)

■スタートランプが点滅します。

※例: 1分20秒にセットした場合

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

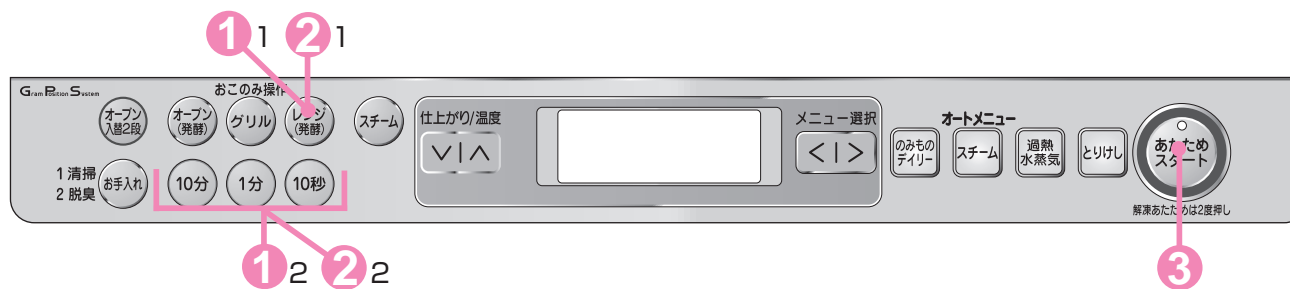
食品の種類	生からの調理	あたため
野菜類	葉・果菜類 1分~1分30秒	50秒~1分
	根菜類 1分30秒~1分50秒	50秒~1分
魚介類	1分30秒~1分50秒	50秒~1分
肉類	1分50秒~2分20秒	1分~1分20秒
ご飯類	—	30秒~50秒
めん類	—	50秒~1分
汁もの(みそ汁・スープなど)	—	1分10秒~1分30秒
飲みもの(酒・牛乳など)	—	30秒~50秒
パン・まんじゅう	—	20秒~40秒
ケーキ	50秒~1分	—

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

- 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、冷蔵庫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700W と レンジ200W レンジ500W と レンジ100W のリレー加熱(自動切換)

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。



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

2. タイマーセットキーを押し時間を合わせる
(最大設定時間19分50秒)

※例: 700Wにセットした場合

※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 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
(最大設定時間90分)

■スタートランプが点滅します。

※例: 200Wにセットした場合

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。

途中変わる

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。

おこのみ操作 レンジ

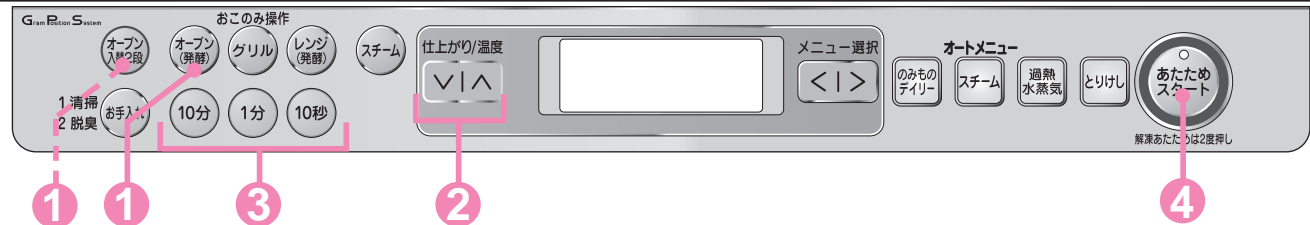
おこのみ操作 レンジ

おこのみ操作 オーブン

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。



オーブン (予熱なし) の使いかた (角皿1枚/2枚) 付属の角皿を使う。



<p>1 テーブルプレートを取り出し、食品をのせた角皿を入れる</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と、表示窓に「[09]」が表示され加熱できません。</p>
<p>1 オープン キーを2度押し (予熱なし)にする (角皿が1枚の場合)</p> <p>オープン入替2段 キーを2度押し (予熱なし)にする (角皿が2枚の場合)</p>	<p>■オープン キーを押すごとに予熱あり → 予熱なし → 予熱ありに切り替わります。</p> <p>■オープン入替2段 キーを押すごとに予熱あり → 予熱なし → 予熱ありに切り替わります。</p>
<p>2 仕上がり/温度調節キーで温度を合わせる</p>	<p>■加熱室が熱い場合の最大設定温度は210℃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>3 タイマーセットキーを押し時間を合わせる (最大設定時間90分)</p>	<p>■スタートランプが点滅します。</p>
<p>4 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>(角皿が2枚の場合) 入替報知音が鳴ったら上下段を入れ替えて、再度 あたためスタート キーを押す</p>	<p>「上段」「下段」が交互に点滅し、庫内灯が消灯して加熱を中断します。</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>

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。

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。

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。仕上がり/温度調節キー **▽|△** 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、仕上がり/温度調節キー **▽|△** 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。

オーブン (予熱あり) の使いかた (角皿1枚)

上・中・下段



付属の角皿を使う。

<p>1 オープン キーを1度押し (予熱あり)にする</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と、表示窓に「[09]」が表示され加熱できません。</p> <p>■オープン キーを押すごとに予熱あり → 予熱なし → 予熱ありに切り替わります。</p>
<p>2 仕上がり/温度調節キーで温度を合わせる</p>	<p>■加熱室が熱い場合の最大設定温度は210℃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>3 タイマーセットキーを押し時間を合わせる (最大設定時間90分)</p>	<p>■スタートランプが点滅します。 ※時間は調理時間です。</p>
<p>4 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>■加熱室の温度100℃から表示します。</p>
<p>予熱終了音が鳴り予熱が終る</p>	<p>■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。</p>
<p>予熱が終わったらすぐに食品をのせた角皿入れる</p>	<p>■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。</p>
<p>5 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>

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。

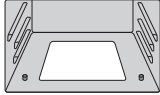







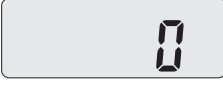
※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。

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。(34ページ参照)

オーブン (予熱あり) の使いかた (角皿2枚)



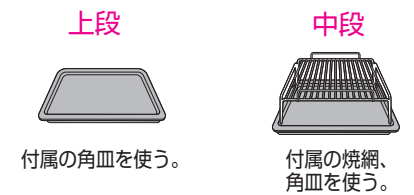
<p>● テーブルプレートを取り出す</p>	<p>※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていると、表示窓に「[09]」が表示され加熱できません。</p> 
<p>1 オーブン入替2段 キーを押し(予熱あり)にする</p>	<p>■ オーブン入替2段 キーを押すごとに予熱あり → 予熱なし → 予熱ありに切り替わります。</p> <p>■ 数秒後に時間合わせ表示になります。</p> 
<p>2 仕上がり/温度調節 キーで温度を合わせる</p> <p>※予熱時間は自動的に決まります。</p>	<p>■ 加熱室が熱い場合の最大設定温度は210℃です。</p> <p>■ 数秒後に時間合わせ表示になります。温度表示中でも時間合わせできます。</p> <p>例: 200℃にセットした場合</p> 
<p>3 タイマーセット キーを押し時間を合わせる (最大設定時間90分)</p>	<p>■ スタートランプが点滅します。</p> <p>※時間は調理時間です。</p> <p>※例: 35分にセットした場合</p> 
<p>4 あなたためスタート キーを押す</p>	<p>庫内灯が点灯し、加熱が始まります。</p> <p>■ 加熱室の温度100℃から表示します。</p> 
<p>予熱終了音が鳴り予熱が終る</p>	<p>■ セットした温度になるか、20分経過すると予熱が終ります。</p> 
<p>予熱が終わったらすぐに食品をのせた角皿入れる</p>	<p>■ 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。</p>
<p>5 あなたためスタート キーを押す</p>	<p>庫内灯が点灯し、加熱が始まります。</p> 
<p>入替報知音が鳴ったら上下段を入れ替えて、再度 あなたためスタート キーを押す</p> <p>※入れ替える時間は自動的に決まります。</p>	<p>■ 「上段」「下段」が交互に点滅し、庫内灯が消灯して加熱を中断します。</p> <p>■ ドアを開けて角皿の入替えをしないと、約2分間、30秒ごとに報知音が鳴り、その後表示はそのまま残ります。</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、加熱が終ります。</p> 

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。
※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。

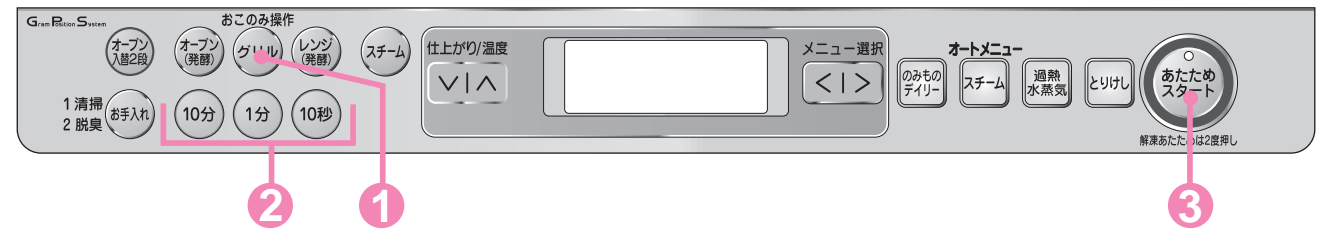
追加加熱などで予熱が不要なとき
(予熱なし)の使いかた(34ページ)の方法で行います。
食品の焼き色を調節するため、加熱途中で温度と加熱時間を変えることができます。(34ページ参照)

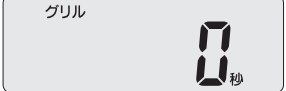


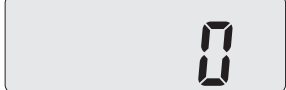
おこのみ操作 **グリル**

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います。



グリルの使いかた



<p>● テーブルプレートを取り出し、食品をのせた角皿を入れる</p> <p>※盛り付けて裏になる方を先に焼きます。</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と、表示窓に「[09]」が表示され加熱できません。</p>
<p>1 グリル キーを押す</p>	
<p>2 タイマーセット キーを押し時間を合わせる (最大設定時間40分)</p>	<p>■ スタートランプが点滅します。</p> <p>※例: 15分にセットした場合</p> 
<p>3 あなたためスタート 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し、裏返す</p>	<p>庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。</p> 
<p>1 2 3 を再度設定し表を焼く</p>	<p>※加熱時間はクッキングガイドを参照します。</p>

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。
※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。

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、仕上がり/温度調節キー (V|A) 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。

おこのみ操作
オーブン(予熱あり)

おこのみ操作
グリル

おこのみ操作 スチーム

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。

スチームショットの使いかた(例:オープン加熱中にスチームを2分入れる。)

<p>● テーブルプレートを取り出し、給水タンクをセットする 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と、表示窓に「[09]」が表示され加熱できません。</p>
<p>1 35ページの手順でオープン加熱をする</p>	
<p>2 スチームを入りたいタイミングで「スチーム」キーを2回押す</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>※例:2分にセットした場合</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ともに加熱にもどる</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、仕上がりに影響を与えることがあります。

- スチームショット動作中は、仕上がり/調節キー [V/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]、「オープン入替2段」ではスチームショットは設定できません。

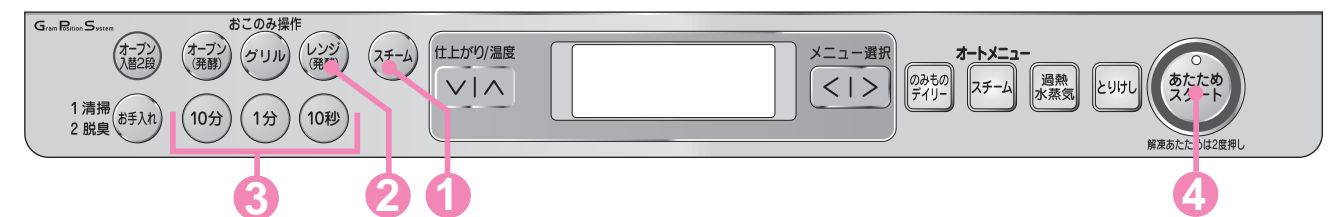
スチームショットの上手な使いかた

- 「オープン」スチーム発酵 や 「レンジ」スチーム発酵 の発酵途中に、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1/2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1/2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いで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>● 給水タンクをセットして食品を入れる 給水タンクのセットは11ページを参照します。</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>1 「スチーム」キーを押す</p>	<p>「グリル」「レンジ」「オープン」が点滅します。</p>
<p>2 「レンジ」キーを押す</p>	
<p>3 タイマーセットキーを押し時間を合わせる (最大設定時間19分50秒)</p>	<p>■スタートランプが点滅します。</p>
<p>4 「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>

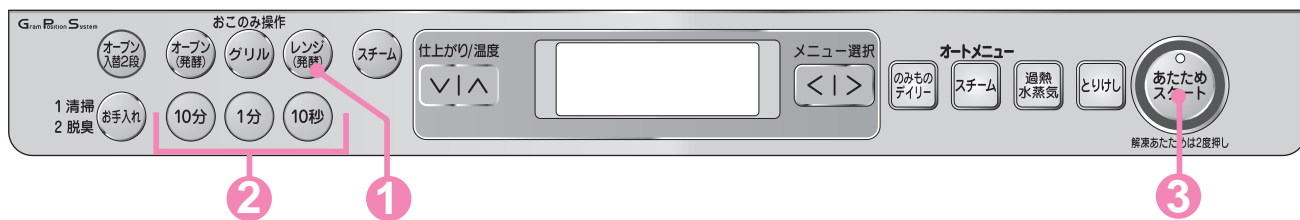
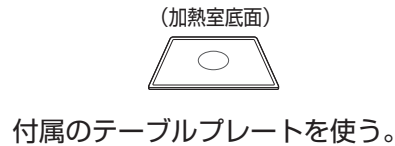
スチーム レンジ の上手な使いかた

- ラップやおおいをしないで、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」[700W]であたためます。(54ページ参照)
- 「レンジ」[700W]や「レンジ」[500W]に比べて加熱時間は長かかります。

おこのみ操作 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、おいしさ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。

レンジ スチーム発酵 の使いかた



給水タンクをセットして食品を入れる
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。
(かんたんパン生地の場合) (84ページ参照)

1 レンジ キーを5回押し
レンジ スチーム発酵にする

■[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
(最大設定時間90分)

■スタートランプが点滅します。

3 あたため キーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

数秒後に変わる

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。

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/温度調節キーで使い分けます。(右表参照)
[レンジ]スチーム発酵は仕上がり/温度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/温度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) で仕上がり/温度調節キー **▽/△** を押し **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。(41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。

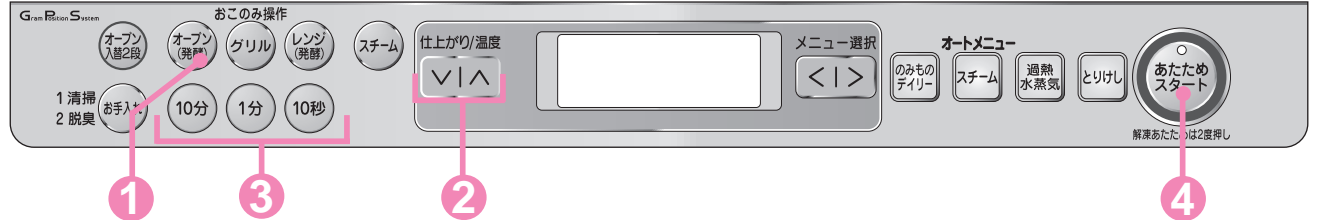
レンジスチーム発酵メニューと記載ページ

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	中	かんたんパン(84)
		グラハムパン(85)
		カレーパン(85)
		セサミパン(85)
		レーズンパン(85)
やや弱	ヨーグルト(88)	
	カスピ海ヨーグルト(88)	

おこのみ操作 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。

オーブン スチーム発酵 の使いかた



テーブルプレートを取り出し、給水タンクをセットして、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。

※テーブルプレートを取り出します。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。
(バターロールの発酵の場合) (81ページ参照)

1 オープン キーを2度押し
(予熱なし)にする

■[オープン]キーを押すごとに予熱あり → 予熱なし → 予熱ありに切り替わります。
■数秒後に時間合わせ表示になります。

2 仕上がり/温度調節 キーで発酵温度を合わせる

■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。
■数秒後に時間合わせ表示になります。

■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。

3 タイマーセット キーを押し時間を合わせる
(最大設定時間90分)

■スタートランプが点滅します。

4 あたため キーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

数秒後に変わる

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。

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ウ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。)

●84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 中 で・・・

メニュー・記載ページ	分量	一次発酵時間
バターロール(81)	10個分	20~30分
イギリスパン(83)	1型分	
フランスパン(82・83)	1本分・2個分	

おこのみ操作 レンジ (スチーム発酵)

おこのみ操作 オーブン (スチーム発酵)