

HITACHI
Inspire the Next

日立過熱水蒸気オープンレンジ **家庭用**

クッキングガイド

〈取扱説明書・料理集〉

型式 **MRO-CS8**

保証書別添付

このたびは日立過熱水蒸気オープ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、正しくお使いください。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。

「安全上のご注意」 → P.6~10 をお読みいただき、正しくお使いください。



鶏のからあげ



ヘルシーシェフ

日立過熱水蒸気オープンレンジ



はじめに

一度ドアを開閉し、表示部に「0」を表示させてからお使いください。

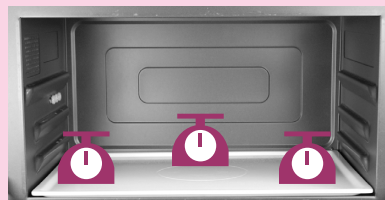
- 使用していないときの消費電力を節約するため、スタートせずに放置すると、約10分後に、自動的に電源を切ります。
- また、電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。
(待機時消費電力オフ機能)



ドアを開閉すると電源が「入」になり、表示部に「0」を表示します。

自動調理を上手に使うために

- 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。
- 加熱方法や時間、温度の設定が不要な33種類のオートメニューを用意しています。メニューを選んでスタートするだけで上手に仕上がります。



ときどき「0点調節」が必要です。

→ P.16

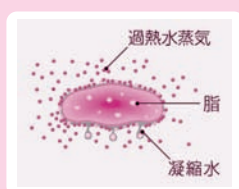
スチーム調理

- スチーム(約100℃水蒸気)調理



食品からの必要以上の水分のとびを抑え、しっとり、柔らかく仕上がります。

- 過熱水蒸気調理



肉などの余分な脂や魚などの塩分を凝縮水とともに落とし、ヘルシーに仕上がります。

上手に仕上げるため、使用時は給水タンクに満水まで水を入れます。雑菌の繁殖を防ぐため、使用後は給水タンクを空にし、水抜きをしてください。→ P.17、41

もくじ

ご使用の前に

●はじめに	2
●各部のなまえ・操作パネル・付属品	4
●安全上のご注意	6
●加熱のしくみ	10
●据え付け	11
●加熱の種類による付属品の使いかた	11
●使える容器、使えない容器	12
●上手な使いかたのポイント	14
●初めてお使いになるときの準備	16
●給水タンクの使いかた	17

使いかた

●調理の手順	18
●オート調理	
・ごはんやお総菜をあたためる	20
・スチームでお総菜をあたためる	22
・オート調理で使う付属品・参照ページ	24
・オート調理3～21、24～33	26
・オート調理22、23	29
●手動調理	
・レンジを使う	30
・グリルを使う	33
・オーブンを使う	34
・スチームを使う	36
・発酵を使う	38

お手入れ

●本体・付属品のお手入れ	40
●水抜きのしかた・においが気になるとき	41
●加熱室の清掃のしかた	41

こんなときは

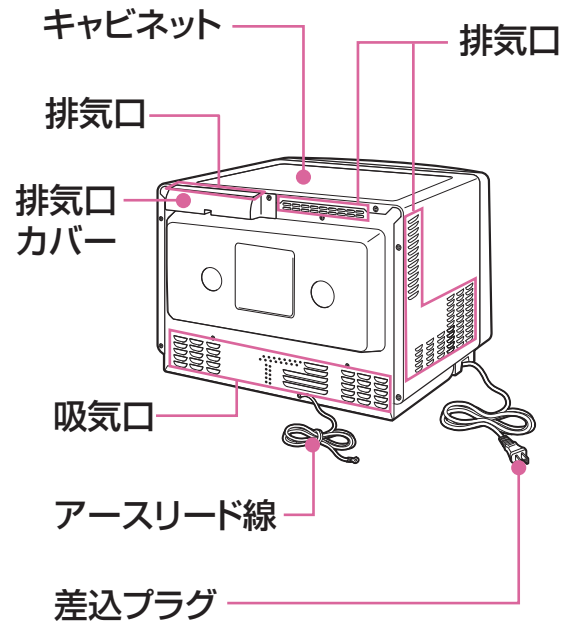
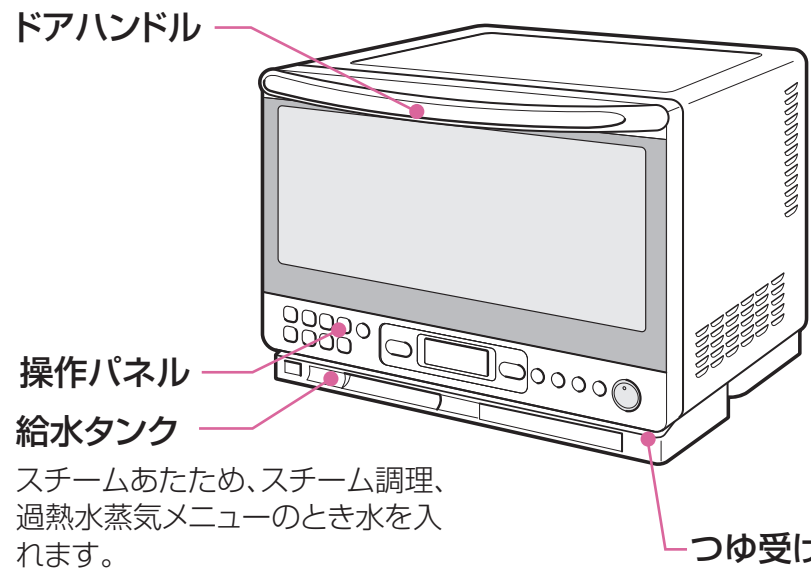
●料理が上手にできないとき	42
●故障かなと思ったら	45
●次の場合は故障ではありません	45

料理集

48～86

●保証とアフターサービス	87
--------------	----

各部のなまえ・操作パネル・付属品



スチームボイラー

水を沸とうさせるボイラーです。本体内部に組み込まれています。

上ヒーター

加熱室天井部に内蔵されています。

庫内灯

角皿をのせます。

皿受棚

加熱室底部に内蔵されています。

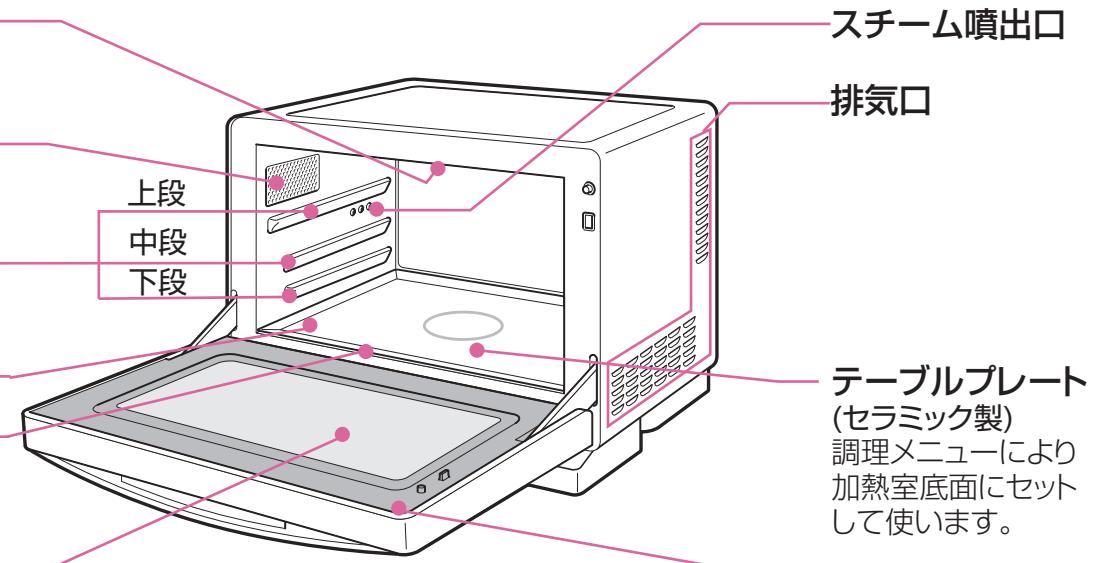
加熱室

加熱室底部に内蔵されています。

下ヒーター

加熱室底部に内蔵されています。

ドアファインダー



テーブルプレート
(セラミック製)
調理メニューにより
加熱室底面にセット
して使います。

ドア
ドアを開けると加熱
室の庫内灯が消えます。

操作パネルのはたらき

オート調理表示

オート調理で選択できるメニューを番号とともに表示しています。

温度/仕上がりを選ぶ

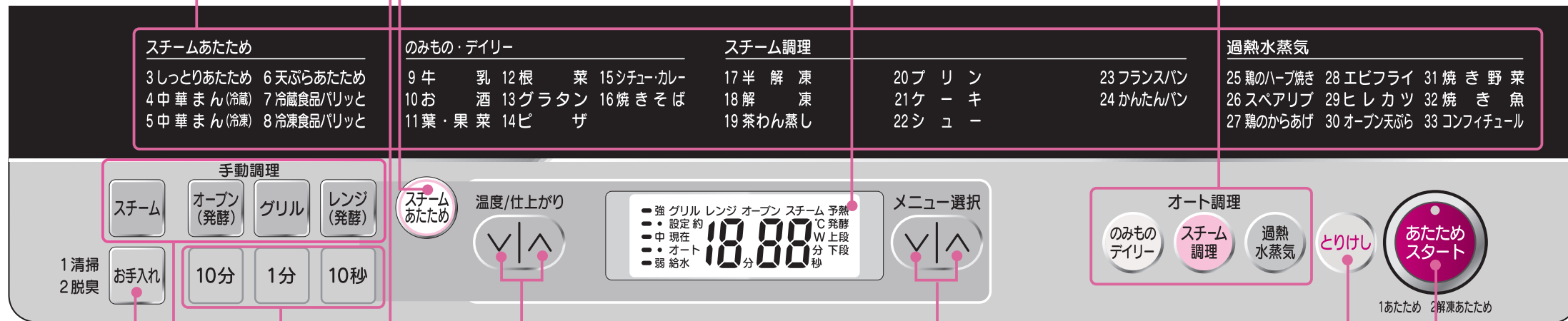
1あたため、2解凍あたため、オート調理の仕上がりや手動調理の温度の設定を行います。

表示部

設定内容や運転状況を表示します。(表示は全点灯イメージ図です。)

オート調理を使う

キーを押してオート調理の種類を選びます。



お手入れをする

加熱室の汚れを落としやすくしたり、においを軽減します。

手動調理を使う

手動調理で調理するときに加熱の種類に合わせて選択します。

時間を設定する

手動調理の時間の設定を行います。

メニューを選択する

オート調理のメニュー番号の設定を行います。

とりけしをする

設定内容や運転のとりけしを行います。

加熱をスタートする

1あたため、2解凍あたため、オート調理、手動調理などの運転のスタートを行います。

付属品

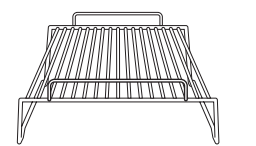
■テーブルプレート(セラミック製)



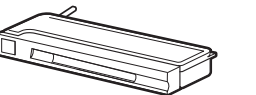
■角皿(ホーロー製)



■焼網



■給水タンク



■クッキングガイド(本書)

■保証書

安全上のご注意

※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。

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

■ここに示した注意事項は

表示内容を無視して誤った使いかたをしたときに生じる危害や損害の程度を、次の表示で区分し、説明しています。

危険 この表示の欄は、「死亡または重傷を負うおそれが高い」内容です。

警告 この表示の欄は、「死亡または重傷を負うおそれがある」内容です。

注意 この表示の欄は、「傷害を負うおそれがあるか、または物的損害の発生の恐れがある」内容です。

表示の例

注意喚起 気をつけていただきたい「注意喚起」内容です。

禁止 してはいけない「禁止」内容です。

指示 実行しなければならない「指示」内容のもです。

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人は、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。



据え付けるとき

警告

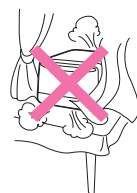
(感電・ショート・発火・火災の原因)

- 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。



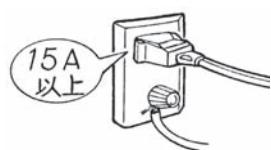
(ヒーター使用時の高温で引火の原因)

- 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、口や鼻をふさが窒息の原因)

- 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。

据え付けるとき

警告



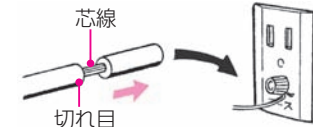
アースを確実に取り付ける。
(故障や漏電の時の感電防止)

取り付けは、販売店または電気工事店にご相談ください。

アース線を接続せよ

■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

感電防止のため、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。(爆発・火災・感電などの事故防止のため法令で禁止されています。)

●次の場合は、感電事故を防止するため、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。

湿気が多い場所

- 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

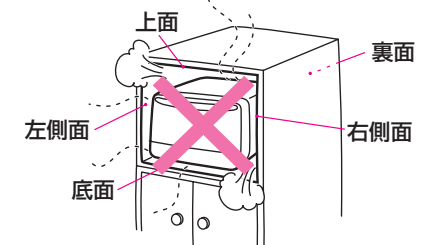
この場合、漏電しゃ断器の取り付けも義務づけられています。

- 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)

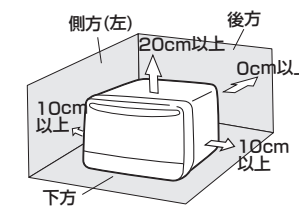
- すき間があっても5面(上面、左側面、右側面、裏面、底面)を囲む設置はしない。
- 電源コードは、排気口や温度の高い部分に近づけない。
- 水のかかるところや熱気、火気の近くで使わない。
- 水平で丈夫な場所に置く。(振動・騒音・本体落下の原因)



- 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。
- 本体と壁などの間は下表の距離以上にあける。(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。

「周囲の保護のために」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ない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。

使用するとき

⚠ 注意

(感電・けが・電波漏れ・故障の原因)



- クッキングガイドに記載されている方法以外では使わない。
- 本体に水をかけない。
- 本体やドアに無理な力を加えたり乗ったりしない。
- 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。
- 吸気口・排気口をふさがない。
- 長期間使わないときは、差込プラグをコンセントから抜く。
- 食品は加熱しすぎない。(発煙、発火の原因)
- 飲みもの(水、牛乳、酒、コーヒー、豆乳など)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、突然沸とうして飛び散り、やけどの恐れがある。(飲みものは加熱前にスプーンなどでかき混ぜます。)

(火災の原因)



- 少量(100g未満)の食品をオート調理で加熱しない。
- クッキングガイドの指定分量以外の加熱は、手動調理で様子を見ながら加熱する。

(やけど・けがの原因)



- 調理後の食品の出し入れに注意する。
容器やテーブルプレートが熱くなるときがありますので、注意をして取り出す。

(火災の原因)



- 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。



(やけど・けがの原因)



- ヒーター使用中や終了後しばらくは、高温になっているので本体(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。)



- 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あり)
- 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。

使用するとき(レンジのとき)

⚠ 注意

(やけど・けが・火災の原因)



- 調理以外の目的に使わない。
(レンジ加熱で温めるタイプの湯たんぽなどを加熱しない。)
- レンジ加熱では、ゆで卵を作ったり、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。
- 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。(火花(スパーク)の原因)
- 1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、仕上がり温度を確認する。(オート調理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。)
- 膜や殻つきのものは、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加熱しない。
- 容器やテーブルプレートが熱くなるときがあるので注意して取り出す。

給水タンクを使うとき

⚠ 注意

(変形・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。
- 給水タンクを食器洗い乾燥機、食器乾燥機に入れない。
- 給水タンクを熱湯にはつけない。(熱湯消毒などはしない。)
- 給水タンクを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。)
- 給水タンクを5℃以下の環境では使用しない。(スチーム調理が上手にできなくなります。)
- 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。)

(健康懸念の原因)



- 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、台所用中性洗剤で洗ってください。)

お手入れのとき

⚠️ 注意

(やけど・感電の恐れ)



- ぬれた手で差込プラグの抜き差しはしない。
- 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。
- 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は3m以内に近づけない。(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)

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、陶磁器などの容器は「透過」します。



金属にあたると「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



スピーディーで経済的です。



水を使わないので栄養素が保たれます。



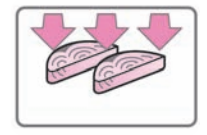
色や形、風味が保たれます。



盛りつけたままで加熱できます。

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。



オーブン

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)を充満させながらレンジ、またはグリル、オーブンと組み合わせて食品を加熱します。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。

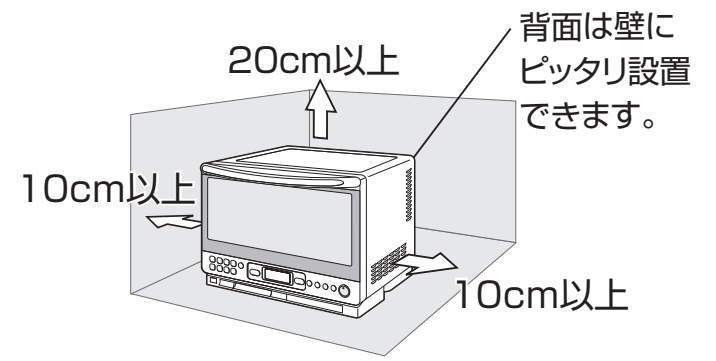
過熱水蒸気

加熱室に過熱水蒸気(100℃以上の水蒸気)を充満させながらグリルまたはオーブンと組み合わせて食品を加熱します。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。

据え付け

→P.6、7

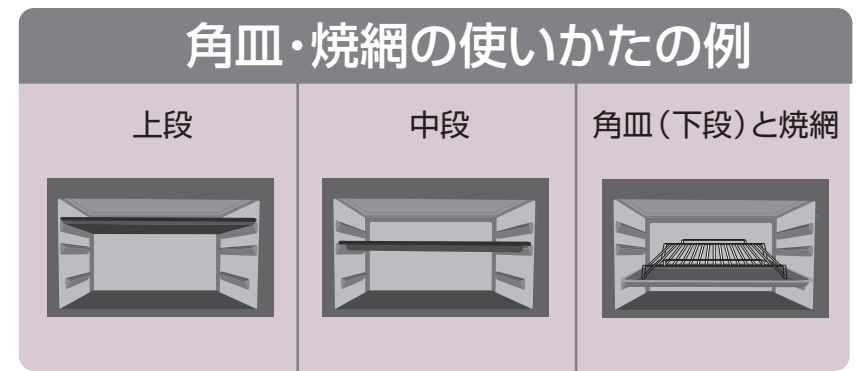
- 本体と壁の間は上面20cm以上、左右側面10cm以上、間をあけて設置します。
※背面の排気口からの熱気や油煙で、壁がよごれるときがあります。
※熱に弱いものやカーテンのそばに据え付けしないでください。
- 事故防止のため、アースを確実に取り付けてください。→P.7



加熱の種類による付属品の使いかた

	テーブルプレート	給水タンク	角皿	焼網
レンジ	○ 使えます。	○ 過熱水蒸気 使えます。	× 使えません。	× 使えません。 ただしオート調理では使えます。手動調理でもメニューによっては使えます。
オーブン グリル	× 使えません。	○ スチーム 使用時は水を入れて、それ以外は空にして本体に取り付けます。	○ 使えます。	○ 使えます。

■角皿と焼網は、クッキングガイドに従い、下の絵を参考に上段、中段、下段に正しくセットしてお使いください。
※角皿を使うときはテーブルプレートは取り出します。→P.16



焼網の使いかた

4中華まん(冷蔵) 5中華まん(冷蔵) 13グラタン
25鶏のハーブ焼き ~ 32焼き魚
のとき焼網をテーブルプレートにセットします。

使える容器、使えない容器

○ は使える。
× は使えない。

- 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、加熱の種類を確認してください。
- プラスチック類は家庭用品質表示法に基づく耐熱温度表示をごらんください。
- 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。

使える容器、使えない容器

使える容器、使えない容器

	プラスチック容器		陶器・磁器		ガラス容器		その他			
	耐熱性のあるプラスチック容器 ポリプロピレン製など	その他のプラスチック容器	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	耐熱性のあるガラス容器	耐熱性のないガラス容器 強化ガラス クリスタルガラス カットグラスなど	ラップ類	金属容器・金串・アルミホイルなど	竹・木・籐・紙・ニス塗り・漆塗り容器など	
電子レンジ	○ 耐熱温度が140℃以上のもの、「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、油を使った料理は高温になり、容器が変形してしまうので使えません。	× 耐熱温度が140℃未満のもの（ポリエチレン・スチロール樹脂など）や耐熱温度が高くても電波で変質するもの（メラミン、フェノール、ユリア樹脂、アルミなどで表面加工した樹脂など）は使えません。 ただし、 スチーム調理 17半解凍 18解凍 のときにだけ、発砲スチロールのトレーが使えます。	○	○ ただし、色絵付け、ひび模様、金、銀模様のあるものは、器を傷めたり、火花（スパーク）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。	○	○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。	×	○ 耐熱温度が140℃以上のものは使えます。 ただし、油、バター、砂糖を使った料理は高温になり、ラップが溶けてしまうので使えません。	× 電波を反射するので使えません。 ただし、アルミホイルは電波を反射する性質を利用し、加熱しすぎる部分をおおうなど、部分的に使えます。 このとき、加熱室や壁面、ドアファインダーにふれると火花（スパーク）が出て、破損や故障の恐れがあるので注意してください。	× こげたり、塗りがはげたり、ひび割れすることがあるので使えません。 とくに針金を使っているものは燃えやすくなります。 ただし、竹串、楊子、紙は料理集に記載している使い方に限り使えます。
オーブン・グリル	× ただし「グリル、オーブン使用可」の表示のあるものは使えます。	×	○	×	○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。	×	× ただし発酵では使えます。	○ ただし、取っ手がプラスチックのものは使えません。	× ただし、硫酸紙や耐熱性の加工を施した紙製品は使えます。	

上手な使いかたのポイント

食品の分量と容器の大きさ

	食品の分量	容器の大きさ
あたためる	100g未満 手動調理で	 食品が7~8分目になる容器が目安
	100g~1800g オート調理か手動調理で	

調理する

オート調理: スチームあたため、のみものデリリー、スチーム調理、過熱水蒸気

手動調理: オープン(発酵)、グリル、レンジ(発酵)

オート調理や手動調理は、クッキングガイドの分量や容器に従ってください。

食品を置く位置

■中央部に置く。2個以上の場合も中央部にまとめる。



※メニューによっては置く位置が異なる場合があります。詳しくはクッキングガイドを参考にしてください。

2個以上の食品の同時加熱

■分量を同じくらいにして中央部に寄せて置きます。



■異なる容器や食品はうまく調理できません。



■異なる食品は手動調理で様子を見ながら加熱。



■異なる食品は自動で調理はできません。



ドアの開閉

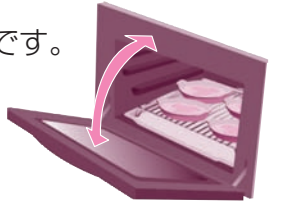
■ドアの開閉はできるだけさけ、開閉するときは短時間にする。

確認はドア越しに



※温度を下げないためです。

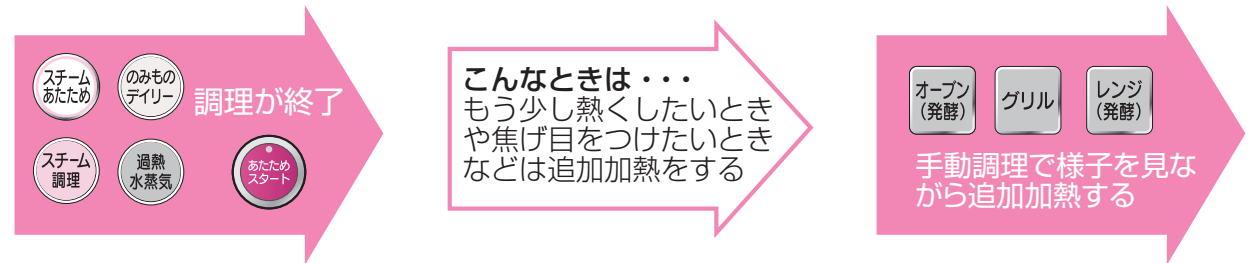
開閉するときは短時間に



※ドアを開けると調理は中断されます。

自動調理後の追加加熱

■追加加熱は、手動調理で様子を見ながら行う。



調理後の食品や付属品の取り出し

注意



(やけどの原因)

調理中や調理終了後は食品や容器、付属品、庫内、ドアなど各部が熱くなっていますので注意してください。

■調理が終了したら、食品を早めに取り出す。 ※余熱で仕上がりが変わることがあるためです。



調理終了音が鳴ったら取り出してください。

取り出し忘れ防止のために調理終了後、ドアが開けられるまでに、1分ごとに「ピピピ」と3回鳴ってお知らせします。

※オープン、グリル調理で角皿を取り出すときは、中央部分を厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使い両手で取り出します。

メロディーの切り替えかた

■好みによって、メロディー音を「ブザー音」や「無音」に変えられます。

ドアを開閉して表示窓に「0」を表示させてから、温度/仕上がり 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。

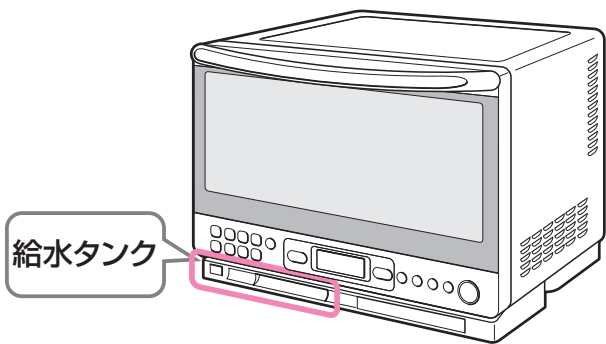
初めてお使いになるときの準備

■梱包材は、すべて取り除いてからご使用ください。

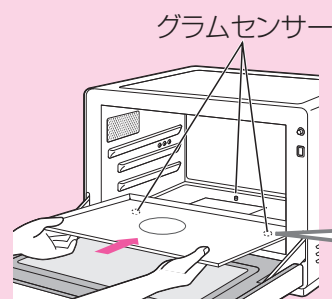
注意

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、加熱室とその周辺)やテーブルプレートにふれない。(やけどの恐れ)

初めてお使いになるときの準備



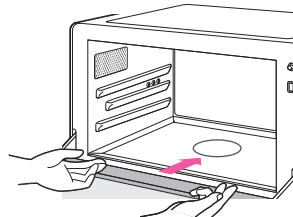
1 付属の「テーブルプレート」を加熱室底面に取り付ける



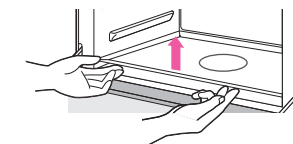
〈加熱室底面から取り出すときは〉

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ります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。

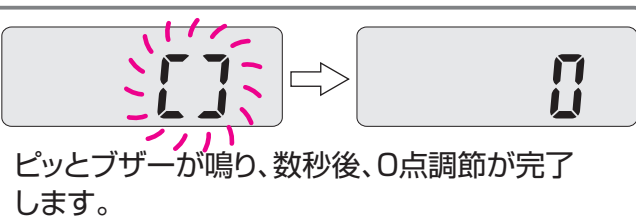


テーブルプレートの下に指先を入れて両手で取り出します。

図のように両手で持ち加熱室内に入れ、3個のグラムセンサーの上にゆっくりと置きます。

2 グラムポジションシステムの0点調節をする

とりけし ドアを閉めてを3秒以上押す



ピッとブザーが鳴り、数秒後、0点調節が完了します。

3 テーブルプレートを取り出し、空焼きをする

1清掃 お手入れを2回押し、2脱臭をセットする

押すごとに1▶2▶1とセットできます。



4 あたためスタートを押す

あたためスタートを押す

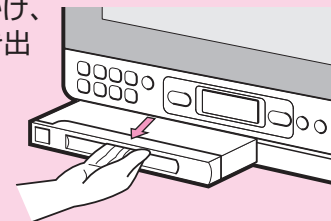


終了音が鳴ったら終了です

給水タンクの使いかた

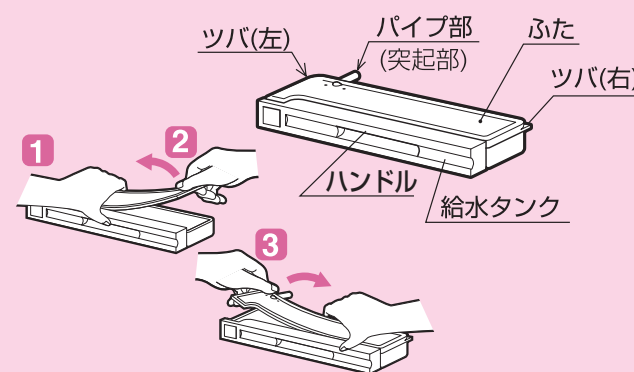
1 本体からはずす

給水タンクに手をかけ、そのまま水平に引き出します。



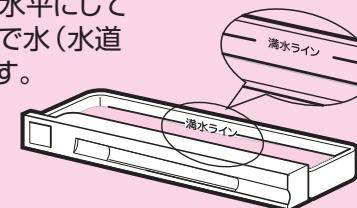
2 洗う

- 1 パイプ部には触れないようにして、給水タンク全体を軽く持ちます。
- 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。



3 水(水道水)を入れ、ふたをする

- 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 周囲全体を押さえて確実にふたを閉めてください。
※傾けると水がこぼれることがあります。水平の状態でご覧ください。
※給水タンクの内部のパイプは分解しないでください。

4 本体にセットする

給水タンクを水平に持って、挿入口に入れ、しっかり奥まで差し込みます。
※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。

注意

(やけどの恐れ)

スチームとオープンやグリルを併用した場合は給水タンク内の残水が熱くなっているため注意する

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は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スチーム噴出口が詰まる場合があります。



●スチームあたため・スチーム調理・過熱水蒸気メニューを行う場合は給水タンクの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、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。

●スチームあたため・スチーム調理・過熱水蒸気メニュー終了後にはパイプの水抜きをしてください。
→ P.41

●5℃以下の環境では使用しないでください。スチームあたため・スチーム調理・過熱水蒸気メニューが上手にできなくなります。



●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。

●使用しない場合は、空にして本体に取り付けておいてください。

給水タンクの使いかた

調理の手順

調理方法は

あたためる

ごはん
お総菜
飲みものなど



■ワンタッチスタートのオートであたためる

あたため 解凍あたため → P.20、21

■オート調理であたためる → P.22、23

スチームあたため メニュー番号 3~8

調理する

ゆで野菜
グラタン
茶わん蒸し
鶏のハーブ焼きなど



■オート調理で調理する → P.24~29

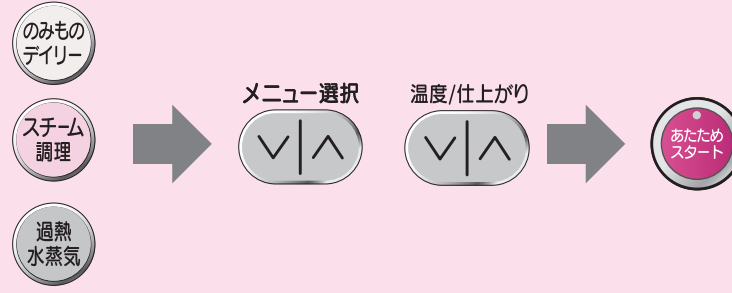
のみもの
デ일리 調理 メニュー番号 9~16

スチーム調理 メニュー番号 17~24

過熱水蒸気調理 メニュー番号25~33

操作手順は

あたため
スタート
1回押す—1あたため
2回押す—2解凍あたため



終了音が鳴ったら終了です

調理のあとは

続けて調理しないときはお手入れをする。

約10分放置すると自動的に電源が切れます。
→ P.2

お手入れ
→ P.40

「入」にするときはドアを開けます。

調理の手順

オート調理

手動調理

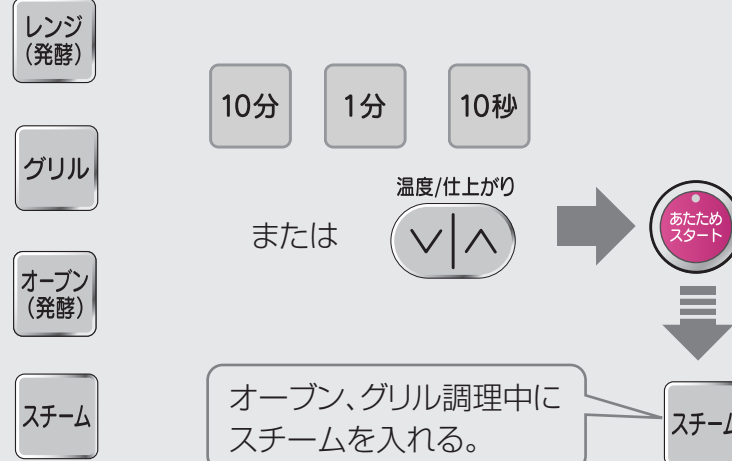
レンジ調理
(発酵) → P.30~32

グリル調理 → P.33

オープン調理
(発酵) → P.34、35

スチーム調理 → P.36

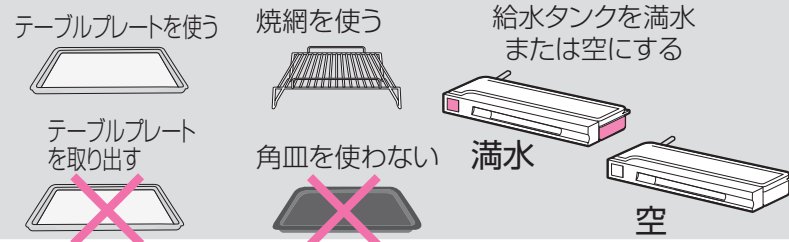
■加熱の種類や時間、温度を手動で
設定して調理する



終了音が鳴ったら終了です

■オート調理や加熱の種類で付属
品(角皿・焼網)を使い分ける

使用する付属品を右のマークで
表示



■設定の取り消し、あたためや調理の中止は とりけし

オート調理 ワンタッチスタートのオートであたためる

ごはんやお総菜をあたためる

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



準備 食品を入れた容器や皿を、テーブルプレート中央に置き、ドアを閉める

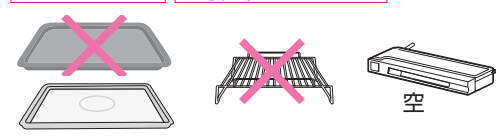
1 **あたためスタート** を押す
1回押し: **1あたため**
2回押し: **2解凍あたため**

温度/仕上がり を押し、希望の仕上がりを設定する
(加熱時間を表示する前に設定します。)

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。

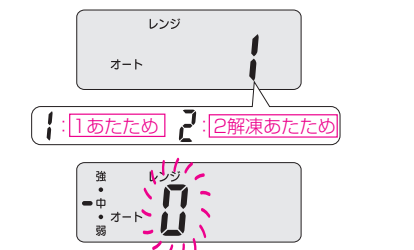
- 牛乳、コーヒー、水、お茶、豆乳のあたためは「9牛乳」を使います。→ P.26・27
- その他の飲みもののあたためは手動調理で加熱します。→ P.30・31
- 1あたため** **2解凍あたため** は、ドアを開けて約10分以内(表示窓に「0」が表示されている間)に押しください。ドアを開閉して約10分を過ぎるとスタートしません。ドアを開閉して **1あたため** **2解凍あたため** を押しください。
- 仕上がりがぬるかったときは、「レンジ700W」で様子を見ながら、さらに加熱します。オート調理で追加加熱すると、熱くなりすぎます。

1あたため **2解凍あたため**



あたため選択

あたためスタート を押しごとに1▶2▶1と切り替わります。



仕上がり調節

温度/仕上がり を押し、**強～弱**まで5段階に設定できます。



次の食品は「手動調理」で様子を見ながらあたためる

1あたため **2解凍あたため** ではあたためられません。

- 重量が100g未満の食品
 - まんじゅう(中華まん → P.24)
 - パン類
 - 冷凍野菜
 - 市販のおにぎり
 - 乳幼児用ミルク、ベビーフード
 - 市販の調理済み食品
- ※包装をはずします。 ※別の容器に移し換えます

あたためられる食品と上手なあたためかた

■1回であたためられる量は、食品と容器を合わせて100～1800gです。



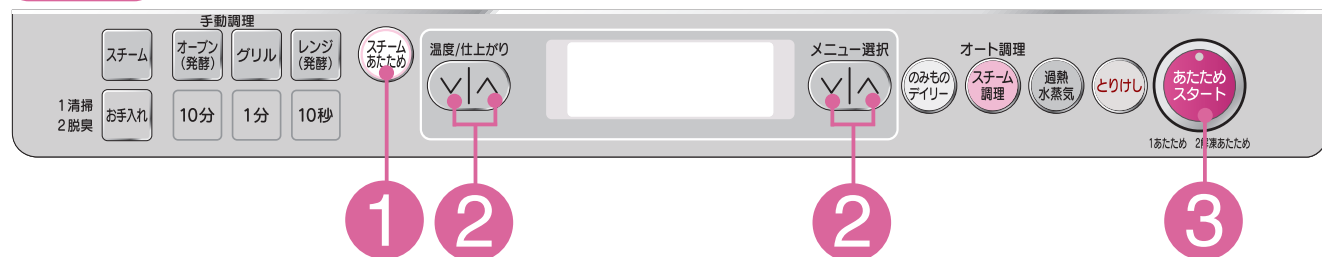
このマークの付いた食品はラップなどのおおいをする。

	あたため ご家庭で調理し、室温や冷蔵保存した食品をあたためる 1回押し	解凍あたため ご家庭で調理し、冷凍保存した食品を解凍してあたためる 2回押し
ごはんもの	ごはん・おにぎり 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。	冷凍ごはん・おにぎり 四角形に形作ったごはんを平皿にのせる。2個以上のときは分量を同じにして、中央にのせる。 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。
めん類	スパゲッティ・焼きそば 皿に入れる。加熱後、かき混ぜる。	冷凍スパゲッティ・焼きそば 皿に入れる。加熱後、かき混ぜる。
焼きもの	焼き魚 飛び散ることがあるのでおおいをする。 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。 焼きとり、焼き肉 皿に並べる。たれをぬってから加熱する。	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。
揚げもの	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おいをする。分量の少ないときは仕上がりを調節 やや弱 または 弱 に合わせる。	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、ペーパータオルでとる。
炒めもの	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。	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。
煮もの	野菜の煮もの・おでん(たまごは取り除く) 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、おおいをする。	
蒸しもの	シューマイ 少しすき間をあけて皿に並べ、水分を補ってから加熱する。乾燥ぎみのときは、サッと水にくらせる。	冷凍シューマイ サッと水にくらせて皿に並べる。加熱後はすぐにラップをはずす。
汁もの	カレー・シチュー えびやいか、丸ごとのマッシュルームは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。	冷凍カレー・シチュー 耐熱性のある容器に入れ、おおいをする。ふたの代わりにラップをするときは、ゆとりをもっておおい、仕上がり調節 やや強 か 強 に合わせる。加熱後、かたまりをほぐし、かき混ぜる。

オート調理 オート調理であたためる

スチームでお総菜をあたためる

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



準備 食品とメニューにあった付属品を入れ、ドアを閉める

1 **スチーム あたため** を押す

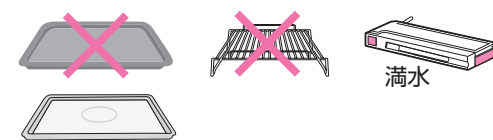
2 **メニュー選択** を押し、希望のメニュー番号を表示させる

温度/仕上がり を押し、希望の仕上りを設定する

3 **あたためスタート** を押す

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。
※使用後、給水タンクを空にします。

3しっとりあたため は



4中華まん(冷蔵)~8冷凍食品パリッと は



3しっとりあたためのコツ

スチームで包み込んでふっくらあたためます。

- 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、しっとりふっくらあたためます。
- 陶磁器や耐熱性のガラス容器に入れて加熱します。
- 1あたため**より加熱時間は長くなります。
- 冷蔵室から出したものは 仕上がり調節 **やや強** で加熱します。
- 調理済み冷凍食品は上手にあたためません。**2解凍あたため** を使ってください。

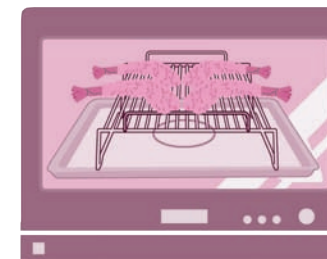


- 冷凍のごはんや冷凍のお総菜は上手にあたためません。手動調理であたためてください。**→P.51**
- 調理後は、ふきんなどで庫内やドアの水滴をよくふきとってください。**→P.40**

6天ぷらあたためのコツ

冷めた天ぷらやフライをパリッとカラッとあたためます。

- 冷凍の揚げものはあたためることができません。
- 100g以下のあたためはできません。100g以上にするか **オープン** **180℃** で様子を見ながら加熱します。
- 天ぷらなど加熱後に底面がベタつくときは、ペーパータオルなどで油分をとります。



7冷蔵食品パリッと 8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。

7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。**8冷凍食品パリッと** は、調理済み冷凍食品を加熱します。**→P.54・55**

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調理ではできません)

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。

注意

- (火災の原因)
- テーブルプレートや焼網にアルミホイルは敷かないでください。**(火花(スパーク)の原因)
 - 7冷蔵食品パリッと**、**8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。