

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-CV200**

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。



沼口ゆき 監修
「ヘルシーシェフ」で作る
世界の味めぐり



ひろびろ薄ピタ
ヘルシーシェフ

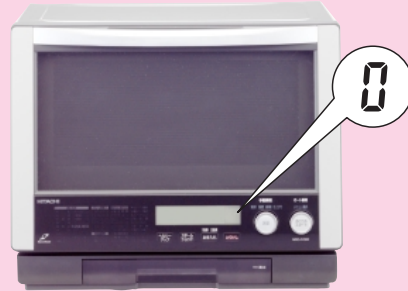
日立過熱水蒸気オープンレンジ



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。

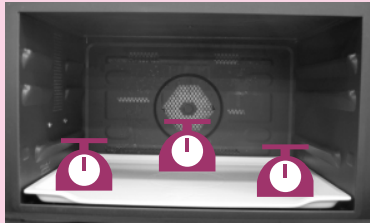
- 使用していないときの消費電力を節約するため、スタートせずに放置すると、約10分後に、自動的に電源を切ります。
また、電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。
(待機時消費電力オフ機能)



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。

オート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44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

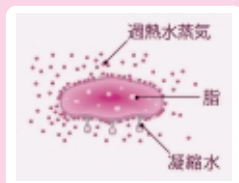
スチーム調理

- 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。

- ナノスチーム(最高温度約400℃の過熱水蒸気)



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、47

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
 - 食品の分量と容器の大きさ…………… 14
 - 食品を置く位置…………… 14
 - 2個以上の食品の同時加熱…………… 14
 - 調理中の仕上がり状態確認…………… 15
 - オート調理後の追加加熱…………… 15
 - 調理後の食品や付属品の取り出し…………… 15
 - メロディーの切り替えかた…………… 15
- 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
 - オート調理で使う付属品・参照ページ…………… 20
 - ごはんやお総菜をあたためる…………… 22
 - オート調理で解凍する
 - 「半解凍・解凍」「解凍あたため」…………… 23
 - あたためられる食品と上手なあたためかた…………… 24
 - のみもの、スチームでお総菜をあたためる…………… 26
 - 「牛乳」「お酒」「スチームあたため」「天ぷらあたため」「冷蔵食品パリッと」「冷凍食品パリッと」
 - 予熱なしメニューで調理する…………… 28
 - 「葉・果菜」「根菜」
 - 予熱ありメニューで調理する…………… 30
 - 「シュー」「フランスパン」「焼き野菜」「ピザ」
 - ヘルシーアップで調理する…………… 33
 - 「鶏のハーブ焼き」～「オープン天ぷら」
- 手動調理(レンジを使う)
 - 食品を一定のワット数で加熱する…………… 34
 - 加熱時間の決めかた・下準備をする…………… 35
 - レンジ「700W」「500W」を簡単操作で加熱する…………… 36
 - 加熱時間途中でワット数を自動的に切り替える(リレー加熱)…………… 37

- 手動調理(オーブンを使う)
 - 予熱ありの使いかた(黒皿1段/2段)…………… 38
 - 予熱なしの使いかた(黒皿1段/2段)…………… 40
- 手動調理(グリルを使う)
 - さばの塩焼きなど表面に焦げ目をつける調理…………… 41
- 手動調理(スチームを使う)
 - スチーム・ナノスチームとレンジ・グリル・オーブンの組み合わせ…………… 42
 - グリル・オーブン調理中にスチームを入れる…………… 43
- 手動調理(発酵を使う)
 - レンジスチーム発酵…………… 44
 - オーブンスチーム発酵…………… 45

お手入れ

- 本体・付属品のお手入れ…………… 46
- 水抜きのしかた…………… 47
- においが気になるとき…………… 47
- 加熱室の清掃のしかた…………… 47

こんなときは

- 料理が上手にできないとき
 - ごはんのあたため…………… 48
 - 半解凍・解凍…………… 48
 - お総菜のあたため…………… 49
 - 牛乳・お酒のあたため…………… 49
 - 野菜…………… 50
 - スポンジケーキ…………… 50
 - シュークリーム…………… 50
 - クッキー・バタロール…………… 50
- お困りのときは…………… 51
- 次の場合は故障ではありません…………… 51
- 表示部に次の表示が出たとき…………… 53

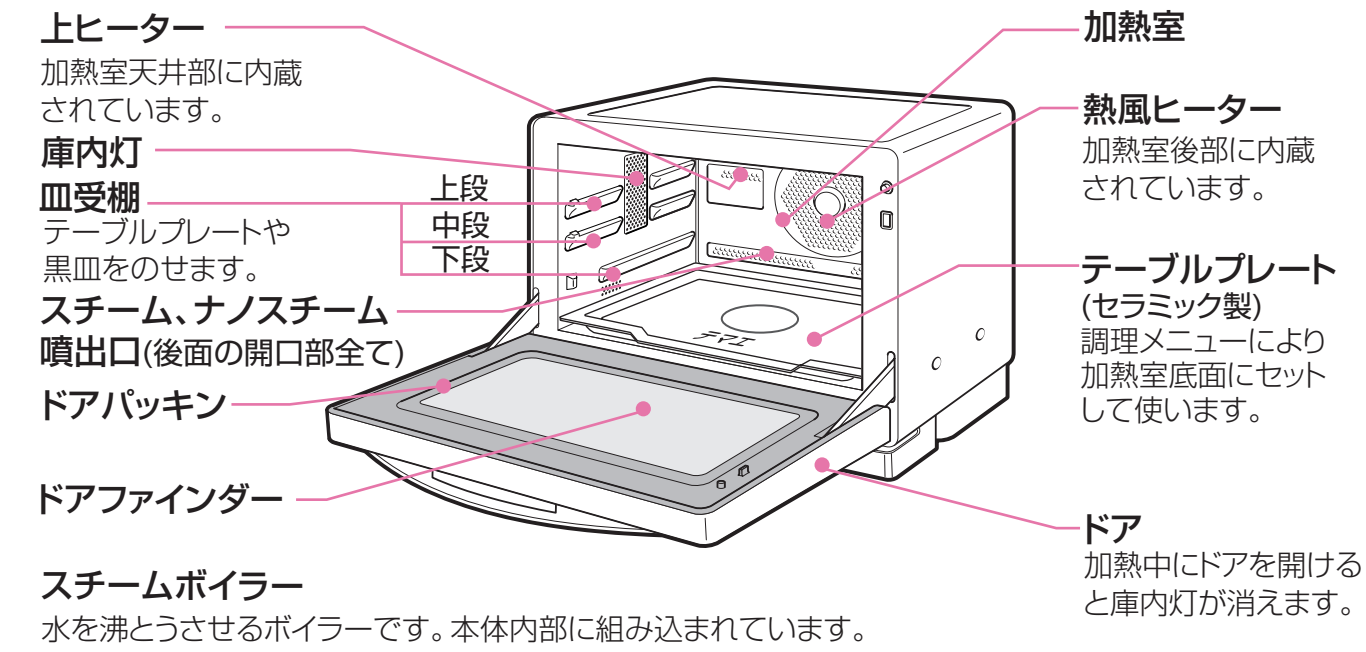
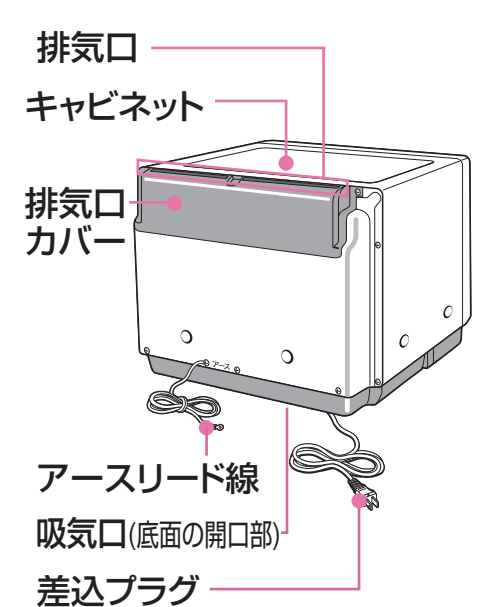
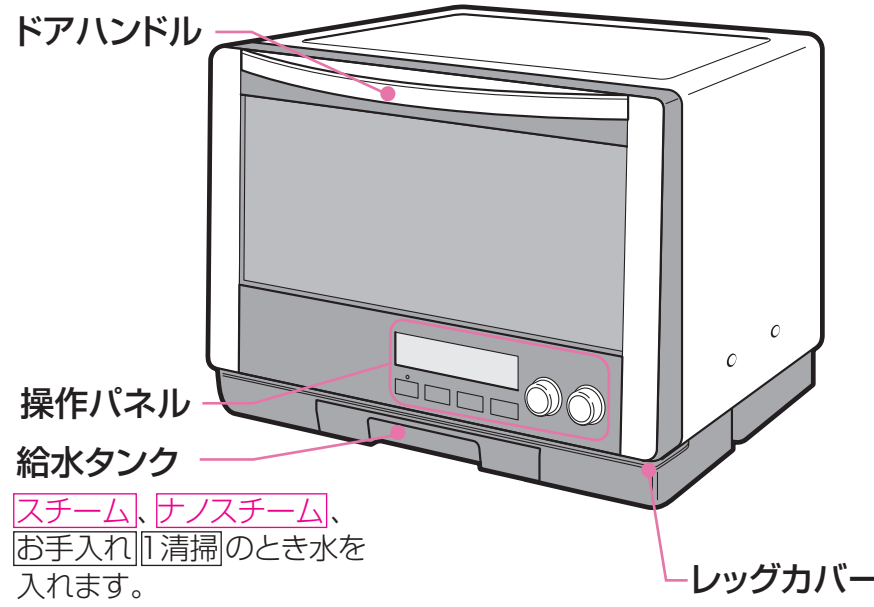
料理集・世界の味めぐり 54～139

- 保証とアフターサービス…………… 140
- 「ご相談窓口」…………… 140
- さくいん…………… 141
- 仕様…………… 裏表紙

各部のなまえ・操作パネル・付属品

各部のなまえ・操作パネル・付属品

各部のなまえ・操作パネル・付属品



操作パネルのはたらき

オート調理表示

ドアを開けるとすべてのメニューが点灯します。オート調理ダイヤルを回すと選択できるメニューが点灯します。

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。)

手動調理/仕上がりを選ぶ

あたため、オート調理の仕上げや手動調理の加熱方法、温度、時間の設定を回して行います。

メニューを選ぶ

オート調理の選択を回して行います。

光ナビゲーション操作機能

次に操作する手順をダイヤルの文字が点滅、点灯してお知らせします。点灯する文字の機能は必要に応じて調節します。

手動調理 選択 温度 時間 仕上げ
オート調理 メニュー選択

決定 あたためスタート

ヘルシーアップ調理を使う

キーを押すと**35鶏のハーブ焼き**〜**43オープン天ぷら**がヘルシーアップメニューになります。

スチームショットを使う

オープングリルの調理中にスチームを入れます。

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。

とりけしをする

設定内容や運転のとりけしをするとき押します。

手動調理を決定する

手動調理の加熱の種類、温度、時間、オート調理の仕上げを押して決定します。

加熱をスタートする

あたため、オート調理、手動調理などの運転をスタートするときに押します。

付属品

- テーブルプレート (セラミック製)
- 黒皿2枚 (ホーロー製)
- 焼網
- 給水タンク
- クッキングガイド (本書)
- カンタンご使用ガイド
- 保証書

「取っ手」を別売品(部品番号MRO-V1 005)として扱っています。お買い上げの販売店にご相談ください。(使うときは、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。)

部品の追加購入 2007年8月現在

部品名	部品番号	希望小売価格
取っ手	MRO-V1 005	840円 (税抜800円)

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おそれがある」内容です。

表示の例

警告 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。

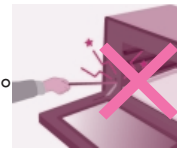
指示 実行しなければならない「指示」内容のものです。

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する。



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。

据え付けるとき

警告



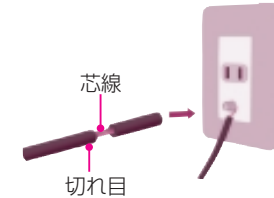
アースを確実に取り付ける。
(故障や漏電の時の感電防止)

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。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)



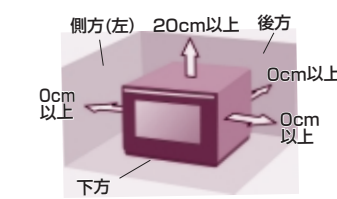
- 電源コードは、排気口や温度の高い部分に近づけない。
- 水のかかるところや熱気、火気の近くで使わない。
- 水平で丈夫な場所に置く。(振動・騒音・本体落下の原因)



- 差込プラグの抜き差しは、コードを持たずに、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。
- 本体の上面は20cm以上あげる。
- 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	0	0	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・火災の原因)



- 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)
- 少量(100g未満)の食品をオート調理で加熱しない。

(やけど・けが・火災の原因)

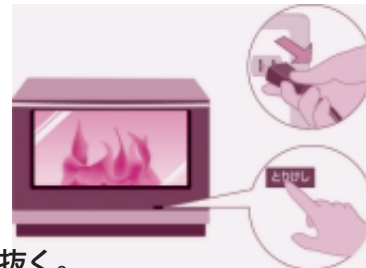


- 調理後の食品の出し入れに注意する。
容器やテーブルプレートが熱くなるときがありますので、注意をして取り出す。
- クッキングガイドの指定分量以外の加熱は、手動調理で様子を見ながら加熱する。
- 飲みもの(水、牛乳、酒、コーヒー、豆乳など)やカレーやシチューなどのとろみのあるもの、油脂分の多い生クリーム、バターなどは、加熱中や加熱後食品を取り出すとき、突然沸とうして飛び散り、やけどの恐れがあるので注意する。(飲みものは加熱前にスプーンなどでかき混ぜます。)

(火災の原因)



- 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、加熱室とその周辺)、テーブルプレート、黒皿、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。
- 黒皿は使わない。(火花(スパーク)の原因)
- あたため**で飲みものを加熱しない。(飲みものは**1牛乳**で加熱する)
- 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。
- 缶詰やレトルト食品は缶や袋のままで加熱しない。



生卵

ゆで卵

黄身や目玉焼き

(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)
- 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。
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、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、食品にこげめをつけ、中はやわらかく仕上がります。

オーブン

熱風ヒーターと上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)を充滿させながらレンジ、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。

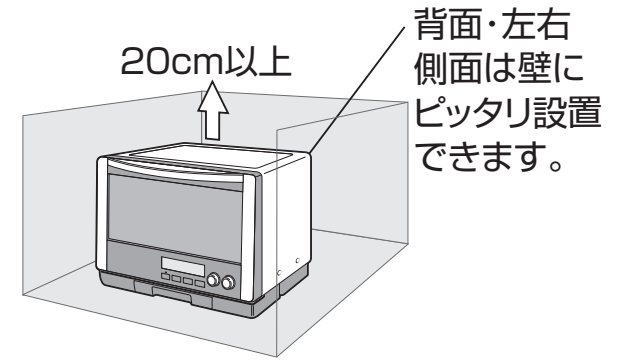
ナノスチーム

加熱室にナノスチーム(最高約400℃の過熱水蒸気)を充滿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、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。
※底面の吸気口をふさぐ設置はしないでください。
- 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



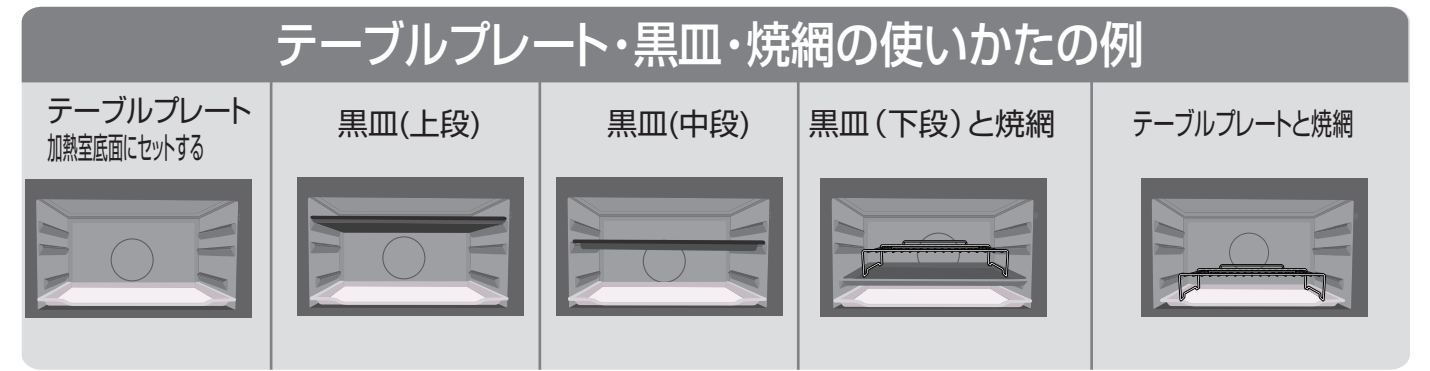
加熱の種類による付属品の使いかた

	テーブルプレート	給水タンク	黒皿	焼網
レンジ	○	○	×	×
スチーム	○	○	×	×
ナノスチーム	○	○	×	×
オーブン	○	○	○	○
グリル	○	○	○	○

オート調理の「28ピザ」「26焼き野菜」は上段に入れ、それ以外のオート調理は加熱室底面にセットしておきます。手動調理の「オーブン」と「グリル」のとき取り外します。

「スチーム」「ナノスチーム」「スチーム」お手入れ「清掃」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。

■テーブルプレート、黒皿と焼網は、クッキングガイドに従い、下の絵を参考に上段、中段、下段、加熱室底面に正しくセットしてお使いください。



使える容器・使えない容器

○ は使える。
× は使えない。

- 電子レンジ加熱とオーブン、グリル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。加熱する前に、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、ウリア樹脂、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、 3半解凍 4解凍 のときにだけ、発泡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

上手な使いかたのポイント

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・分量
あたためる	100g未満  ○ 手動調理で	100g~900g  ○ オート調理か手動調理で	 ○ 食品が7~8分目になる容器が目安 ○ 食品と同じくらいの分量が目安

調理する

オート調理

オート調理メニュー選択

あたためスタート

手動調理

手動調理選択 温度 時間 仕上がり

決定

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

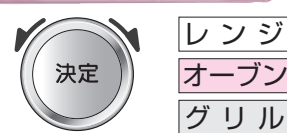
■分量を同じくらいにして中央部に寄せて置きます。



■異なる容器や食品はうまく調理できません。



■**13セットメニュー**以外の異なる食品は手動調理で様子を見ながら加熱。



■**13セットメニュー**以外の異なる食品はオート調理はできません。



調理中の仕上がり状態確認

■調理中のドアの開閉は、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



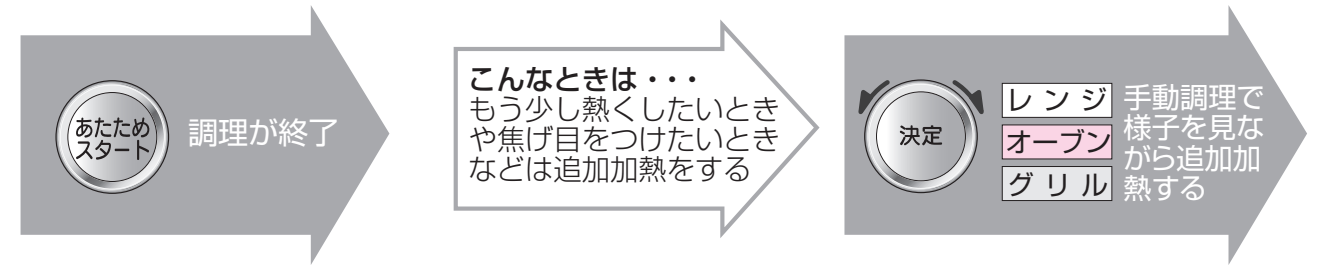
開閉するときは短時間に



※温度を下げないためです。
※ドアを開けると調理は中断されます。

オート調理後の追加加熱

■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る場合があるので、注意する。

■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、グリル調理で黒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、**スチームショット**を3秒間押しすごとにメロディー音→ブザー音→無音→メロディー音に切り替えることができます。

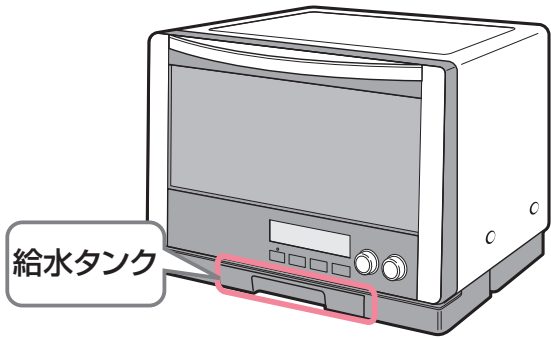
初めてお使いになるときの準備

■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)にふれない。(やけどの恐れ)



給水タンク

1 付属の「テーブルプレート」を加熱室底面に取り付ける

グラムセンサー



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

3 テーブルプレートを取り外し空焼きをする

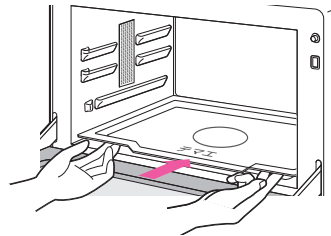
1清掃 2脱臭 を2回押し、**2脱臭**を
お手入れ セットする
押すごとに1▶2▶1とセットできます。

4 あたためスタートを押す

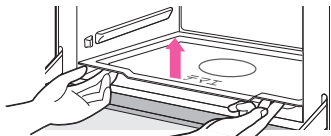
終了音が鳴ったら終了です

〈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。

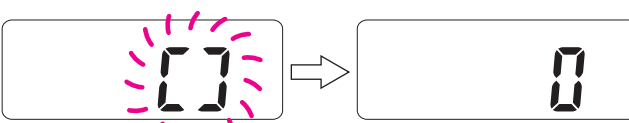


テーブルプレートの下に指先を入れて両手で取り出します。

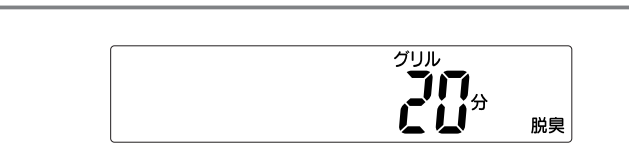
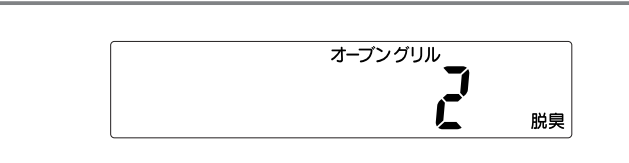
注意

熱くなった加熱室内からのテーブルプレートの出し入れは、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ブン用手袋をお使いください。

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。



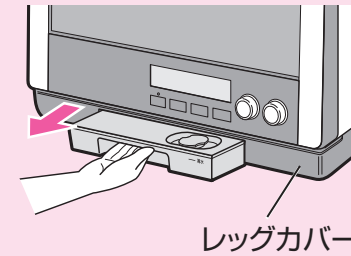
ピッとブザーが鳴り、数秒後、0点調節が完了します。



給水タンクの使いかた

1 本体から外す

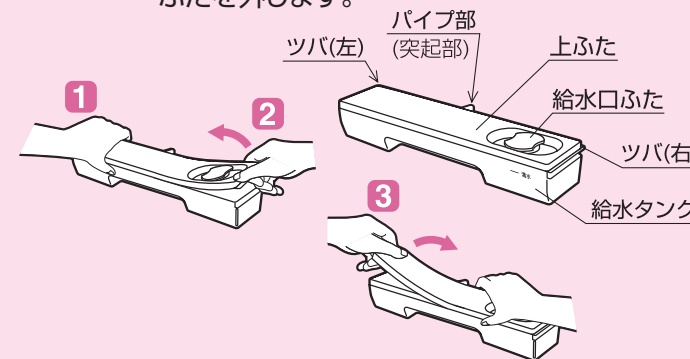
給水タンクに手をかけ、そのまま水平に引き出します。



レッグカバー

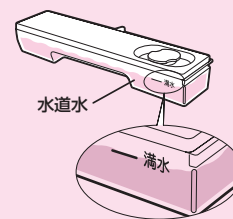
2 洗う

- 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。



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。
※周囲のレッグカバーと同じ位置まで押し込みます。レッグカバーが奥まで差し込まれていることを確認してください。→P.46

注意

(やけどの恐れ)



スチームとオーブ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。



●スチームを使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。

●スチームを使った後にはパイプの水抜きをしてください。→P.47

●5℃以下の環境では使用しないでください。スチームを使う調理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

初めてお使いになるときの準備

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



■オート調理であたためる

あたため 7解凍あたため → P.22~24

■オート調理であたためる

→ P.26、27

メニュー番号 1、2、8~12

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.23~25

→ P.28~33

あたため・デイリー/
煮もの・蒸しもの

メニュー番号 3~6、13、
14~17

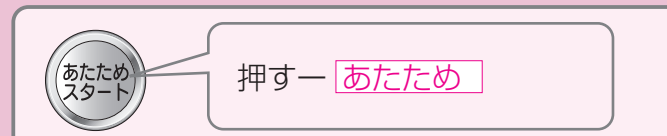
パン・お菓子/
低温調理/

メニュー番号 18~25

焼きもの・揚げもの

メニュー番号 26~43

操作手順は



終了音が鳴ったら終了です

オート調理

手動調理

レンジ (発酵) → P.34~37、44

グリル → P.41

オープン (発酵) → P.38~40、45

スチーム → P.42、43

ナノスチーム → P.42

■加熱の種類や時間、温度を手動で
設定して調理する



オープン、グリル調理中に
スチームを入れる。

終了音が鳴ったら終了です

調理のあとは

冷却ファンの風切り音がする場合もあります。

→ P.52

続けて調理しないときはお手入れをする。

1清掃 2脱臭
お手入れ

→ P.46

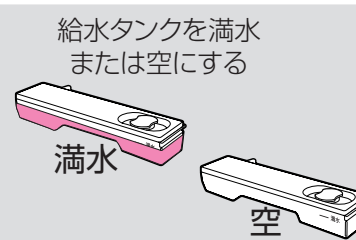
→ P.47

約10分放置すると自動的に電源が切れます。

→ P.2

「入」にするときはドアを開けます。

■オート調理や加熱の種類で付属品
(テーブルプレート・黒皿・焼網)を
使い分ける
操作手順の準備に右の絵で表示



■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 オート調理一覧

オート調理で使う付属品・参照ページ

メニュー分類	参照ページ		付属品の使用について				
	操作手順	作りかた・コツ					
あたため・デイリー	1 牛乳	→ P.26	→ P.26				
	2 お酒	→ P.26	→ P.26				
	3 半解凍	→ P.23	→ P.25				
	4 解凍	→ P.23	→ P.25				
	5 葉・果菜	→ P.28	→ P.29				
	6 根菜	→ P.28	→ P.29				
	7 解凍あたため	→ P.23	→ P.24				
	8 スチームあたため	→ P.26	→ P.27				
	9 中華まんあたため	→ P.26	→ P.125				
	10 天ぷらあたため	→ P.26	→ P.27				
	11 冷蔵食品パリッと	→ P.26	→ P.27				
	12 冷凍食品パリッと	→ P.26	→ P.27				
	13 セットメニュー	→ P.28	→ P.96				
煮もの・蒸しもの	14 シチュー・カレー	→ P.28	→ P.74				
	15 スープ	→ P.28	→ P.85				
	16 茶わん蒸し	→ P.28	→ P.78				
	17 シューマイ	→ P.28	→ P.79				
パン・お菓子	18 スポンジケーキ	→ P.28	→ P.104				
	19 シフォンケーキ	→ P.28	→ P.106				
	20 シュー	→ P.30	→ P.111				
	21 フランスパン	→ P.30	→ P.114				
	22 かんたんパン	→ P.28	→ P.118				
	23 コンフィチュール	→ P.28	→ P.121				

テーブルプレートの使いかた



※テーブルプレートは「26焼き野菜」「28ピザ」のとき上段に入れます。その他は加熱室底面にセットします。

オート調理で使う付属品・参照ページ

メニュー分類	参照ページ		付属品の使用について				
	操作手順	作りかた・コツ					
低温調理	24 とろ火メニュー	→ P.28	→ P.95				
	25 弱火メニュー	→ P.28	→ P.95				
焼きもの・揚げもの	26 焼き野菜	→ P.31	→ P.60				
	27 グラタン	→ P.28	→ P.87				
	28 ピザ	→ P.32	→ P.86				
	29 ハンバーグ	→ P.28	→ P.70				
	30 ローストビーフ	→ P.28	→ P.69				
	31 ローストチキン	→ P.28	→ P.68				
	32 豚の香味焼き	→ P.28	→ P.65				
	33 焼きいも	→ P.28	→ P.61				
	34 チンジャオロース	→ P.28	→ P.80				
	35 鶏のハーブ焼き	→ P.28,33	→ P.66				
	36 スペアリブ	→ P.28,33	→ P.65				
	37 焼き豚	→ P.28,33	→ P.69				
	38 バーベキュー	→ P.28,33	→ P.64				
	39 焼き魚	→ P.28,33	→ P.62				
	40 鶏のから揚げ	→ P.28,33	→ P.72				
	41 エビフライ	→ P.28,33	→ P.73				
	42 ヒレカツ	→ P.28,33	→ P.73				
	43 オープン天ぷら	→ P.28,33	→ P.72				

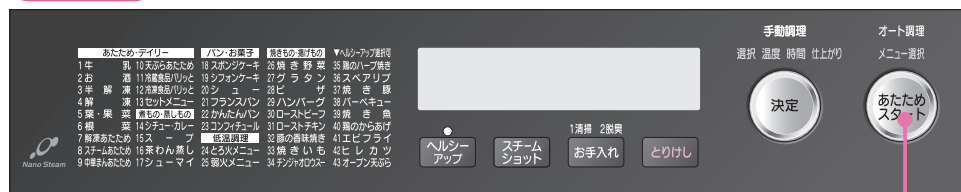
オート調理

オート調理

オート調理 ワンタッチスタートのオートであたためる

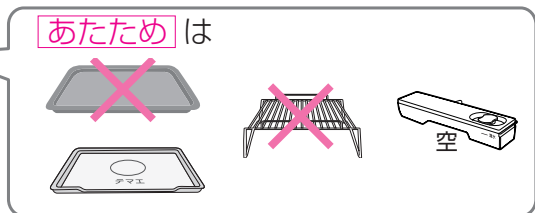
ごはんやお総菜をあたためる

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



1

準備 食品を入れた容器や皿を、テーブルプレート
の中央に置き、ドアを閉める



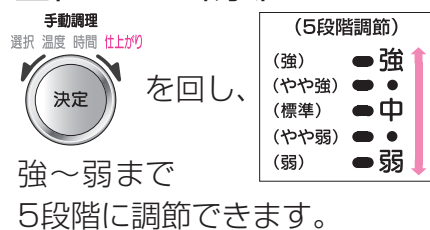
1 **あたためスタート** を押す

決定 を回し **希望の仕上がり
に調節する**
(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。



仕上がり調節



- 牛乳、コーヒー、水、お茶、豆乳のあたためは **1牛乳** を使います。→ P.26
お酒のあたためは **2お酒** で加熱します。
- 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)に押ししてください。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 **あたため** を押ししてください。
- ごはんのあたためは、**あたため** 仕上がり調節 **やや弱**、冷凍ごは
んの解凍あたためは、**7解凍あたため** で加熱します。

次の食品は「手動調理」で様子を見ながらあたためる → P.128, 129

あたため **7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 100g未満	●まんじゅう 	●パン類 	●冷凍野菜
●市販のおにぎり ※包装をはず します。	●乳幼児用ミルク、ベビーフード ※別の容器に移 し換えます	●市販の調理済み食品 ※別の容器に移し 換えます	

オート調理 オート調理で解凍する

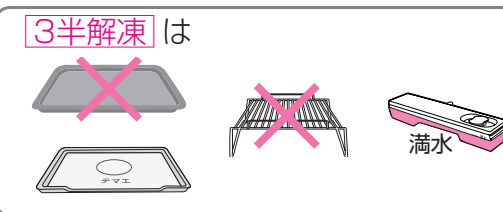
オート調理(3半解凍 4解凍 7解凍あたため)

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



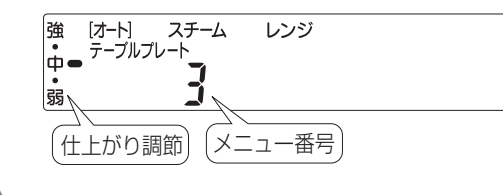
1 2

準備 食品を入れた容器や皿を、テーブルプレ
ートの中央に置き、ドアを閉める



1 **あたためスタート** を回し **希望のメニュー
番号を選択する**

決定 を回し **希望の仕上がり
に調節する**



2 **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
ります。

オート調理

オート調理

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。
(食品と容器の分量は同じくらいの分量が目安です。)

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	7解凍あたため
	ご家庭で調理し、室温や冷蔵保存した食品をあたためる	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
ごはんもの	ごはん・おにぎり スピーディー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、かきまぜる。	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、かきまぜる。
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、かきまぜる。
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、サッと水にくぐらせる。	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 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。

3半解凍 4解凍 のコツ

- 冷凍室で冷凍された肉や魚を解凍します。(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。)
- 一度に解凍できる分量は、100～1,000gです。
分量が多すぎると「ピピピピ」となり、表示窓に「[03]」が表示され、解凍されません。
- 給水タンクに水を入れないで解凍したり、途中で「給水」表示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。
- 加熱室は冷ましてから使ってください。
グリル、オープン、チノスチームグリル、チノスチームオープン、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使用しないでください。
- 形、厚みが均一でないものはアルミホイルを使って解凍
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。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。
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。
- 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。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。
- 解凍後そのまましばらく置き自然解凍をします。

次の場合は手動調理で途中様子を見ながら解凍します。

- 調理済み冷凍食品や冷凍野菜

解凍の目安は200gで4～5分です。

レンジ 200W で加熱する。

- 分量が100g未満の場合
- バラバラになって凍っているもの
- 解凍が足りなかったとき
- 20℃以下の冷凍食品(オート調理で加熱不足の場合)

冷凍保存温度は-18℃を基準にしています。

レンジ 100W で加熱する。

- とけかけている食品



レンジ 100W または
レンジ 200W で加熱する。

3 半解凍 4 解凍 の使い分け

さしみを解凍後、そのまま生で食べる場合：3半解凍



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。

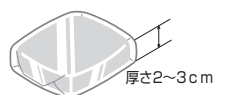
肉や魚を解凍後、すぐ調理する場合：4解凍



薄切り肉は、解凍後両手で大きくしなせませす。ひき肉やかたまり肉は仕上がり調節 **やや強** に合わせて解凍します。

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

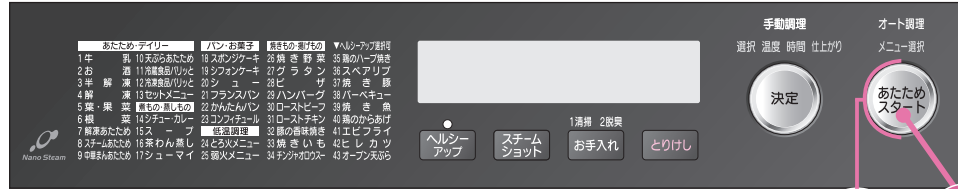
- 材料は新鮮なものを
1回分ずつ(200～300g)に分け、2～3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にまとめます。
- ラップなどでピッタリ密封をします。
- 魚の下ごしらえは
魚はうろこやえら、内臓を取り、塩水で洗って水気をふき取り、一尾ずつ冷凍します。
- バラなどの飾りや敷きものは取り除きます。



オート調理 オート調理であたためる

のみもの、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。



1 2

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 オート調理メニュー選択
あたためスタートを回し 希望のメニュー番号を選択する

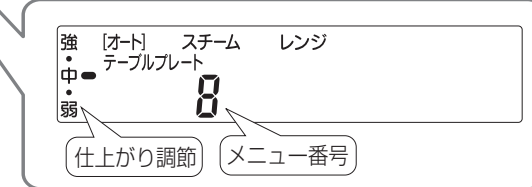
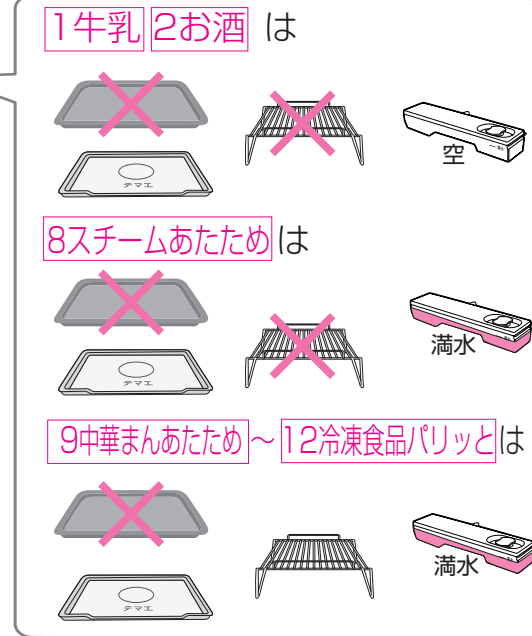
手動調理
決定を回し 希望の仕上がりに調節する

※1牛乳、2お酒は仕上がりに調節の設定を記憶します。

2 オート調理メニュー選択
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。



1牛乳 2お酒 のコツ

● 1回であたためられる分量は1~4杯(本)です。

1mL=1cc

飲みものの種類	オート調理	1杯分の分量
牛乳	1牛乳	200mL(冷蔵)
コーヒー	1牛乳	150mL
水	1牛乳	180mL
お茶	1牛乳	180mL
お酒	2お酒	130mL 180mL

● 容器の7~8分目が適量です。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ので手動調理で加熱します。→ P.34, 129

● 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。

● 牛乳びんでの加熱はできません。

● 牛乳は冷蔵庫から出したてのものを使います。

● お酒のコツは → P.126



8 スチームあたためのコツ

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。

● 陶磁器や耐熱性のガラス容器に入れて加熱します。

● **あたため** より加熱時間は長くなります。

● 冷蔵庫から出したものは 仕上げ調節 **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りません。**7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りません。手動調理であたためてください。→ P.128

● 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.46

10 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**チノスチームオープン** **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。



11 冷蔵食品パリッと 12 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。

11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。**12冷凍食品パリッと** は、調理済み冷凍食品を加熱します → P.124, 125

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容器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。小さく焼網にのせにくいものは、黒皿に直接、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(火花(スパーク)の原因)

● **11冷蔵食品パリッと**、**12冷凍食品パリッと** で少量の食品を加熱しない
1個約50g未満のものは3個以上にして加熱します。