

HITACHI
Inspire the Next

日立オープンレンジ

家庭用

クッキングガイド 〈取扱説明書・料理集〉

型式 **MRO-DT5**

保証書別添付

このたびは日立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す。
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。

トースト



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、「0」表示の状態では約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)



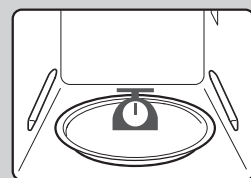
ドアを開閉すると電源が「入」になり、表示部に「0」を表示します。

予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。

- 予熱中は、節電のため庫内灯を消灯しています。予熱中に加熱室の様子を見たいときは、「あたためスタート」ボタンを押すと、約5秒間、庫内灯が点灯します。
※庫内灯が点灯している間は、回転台が回転します。

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調理する重量センサー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17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.11

高周波出力950Wについて

- 高周波出力 **レンジ950W** は短時間高出力機能(最大3分間)です。オート調理の「あたため」等の限定したメニューにのみ働きます。手動調理(レンジ)では **レンジ950W** は設定できません。

加熱のしくみ

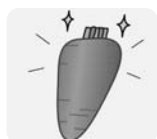
レンジ 電波(高周波)で食品を加熱します。電波(高周波)には3つの性質があります。

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

レンジ加熱の特長



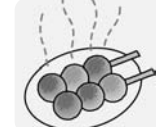
スピーディーで経済的です。



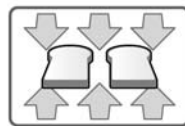
色や形、風味が保たれます。



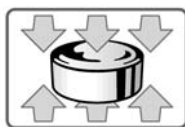
水を使わないので栄養素が保たれます。



盛りつけたままで加熱できます。



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。



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。

もくじ

ご使用の前に

●はじめに	2
●加熱のしくみ	2
●各部のなまえ・操作パネル・付属品	4
●安全上のご注意	6
●据え付け	10
●加熱の種類による付属品の使いかた	10
●初めてお使いになるときの準備	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
・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の確認	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

使いかた

●調理の手順	16
●オート調理	
・オート調理で使う付属品・参照ページ	18
・お総菜をあたためる	19
・ごはんをあたためる [6ごはん]	20
・あたためられる食品と上手なあたためかた	21
・[3トースト]~[5かんたん丼]、 [7かんたんおかず]~[17グラタン]	22
●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	26
・加熱時間の決めかた、下準備をする	27
・加熱途中でワット数を自動的に切り替える(リレー加熱)	28

●手動調理(トースター・グリルを使う)	
・魚など表面に焦げ目をつける調理	29
●手動調理(オーブンを使う)	
・予熱ありの使いかた	30
・予熱なしの使いかた	31
●手動調理(発酵を使う)	
・レンジ発酵	32
・オーブン発酵	33

お手入れ

●本体・付属品のお手入れ	34
●においが気になるとき(脱臭)	34

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	35
・半解凍・解凍	35
・お総菜のあたため	36
・牛乳のあたため	36
・野菜	37
・スポンジケーキ	37
・クッキー	37
・バターロール	37
●お困りのときは	38
●次の場合は故障ではありません	38
●表示部に次の表示が出たとき	40

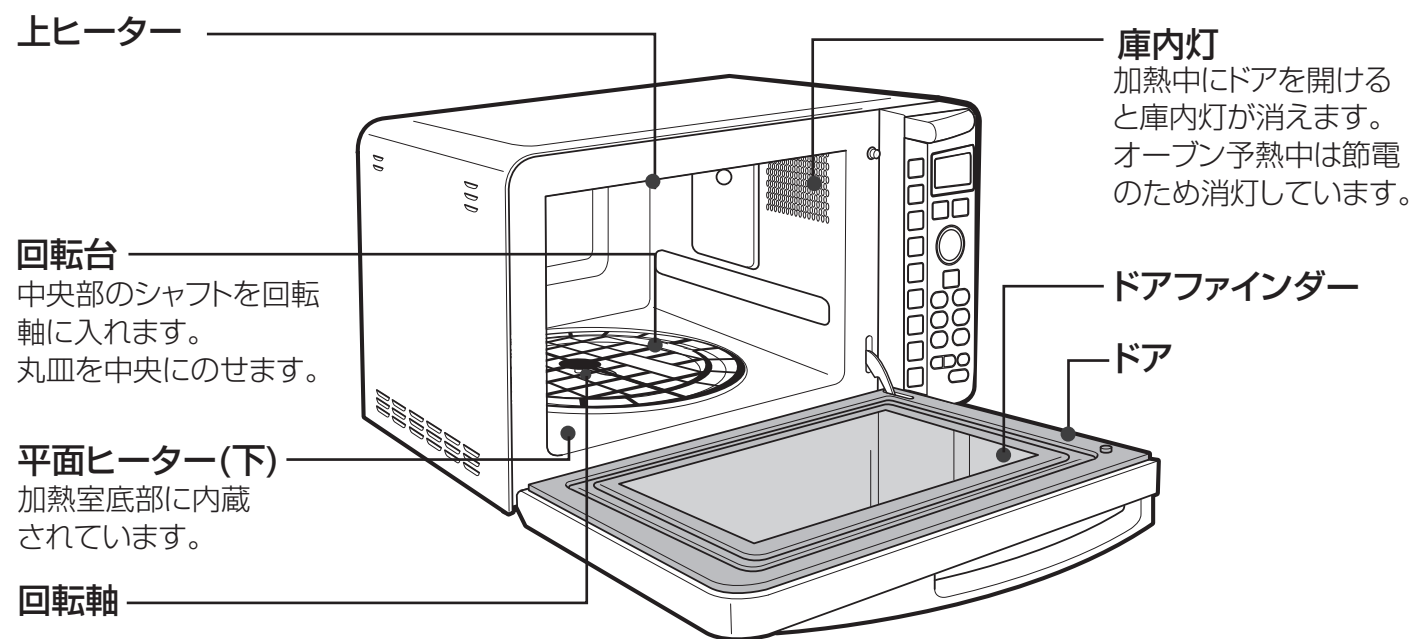
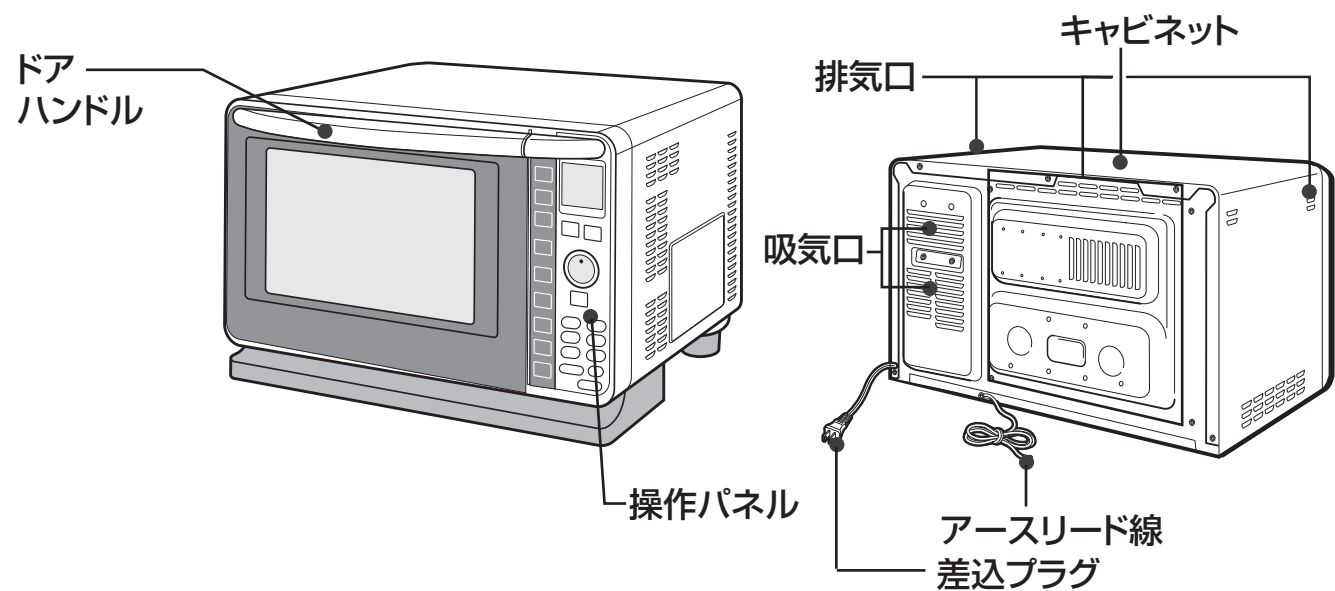
料理集

41~61

保証とアフターサービス	63
「ご相談窓口」	63
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

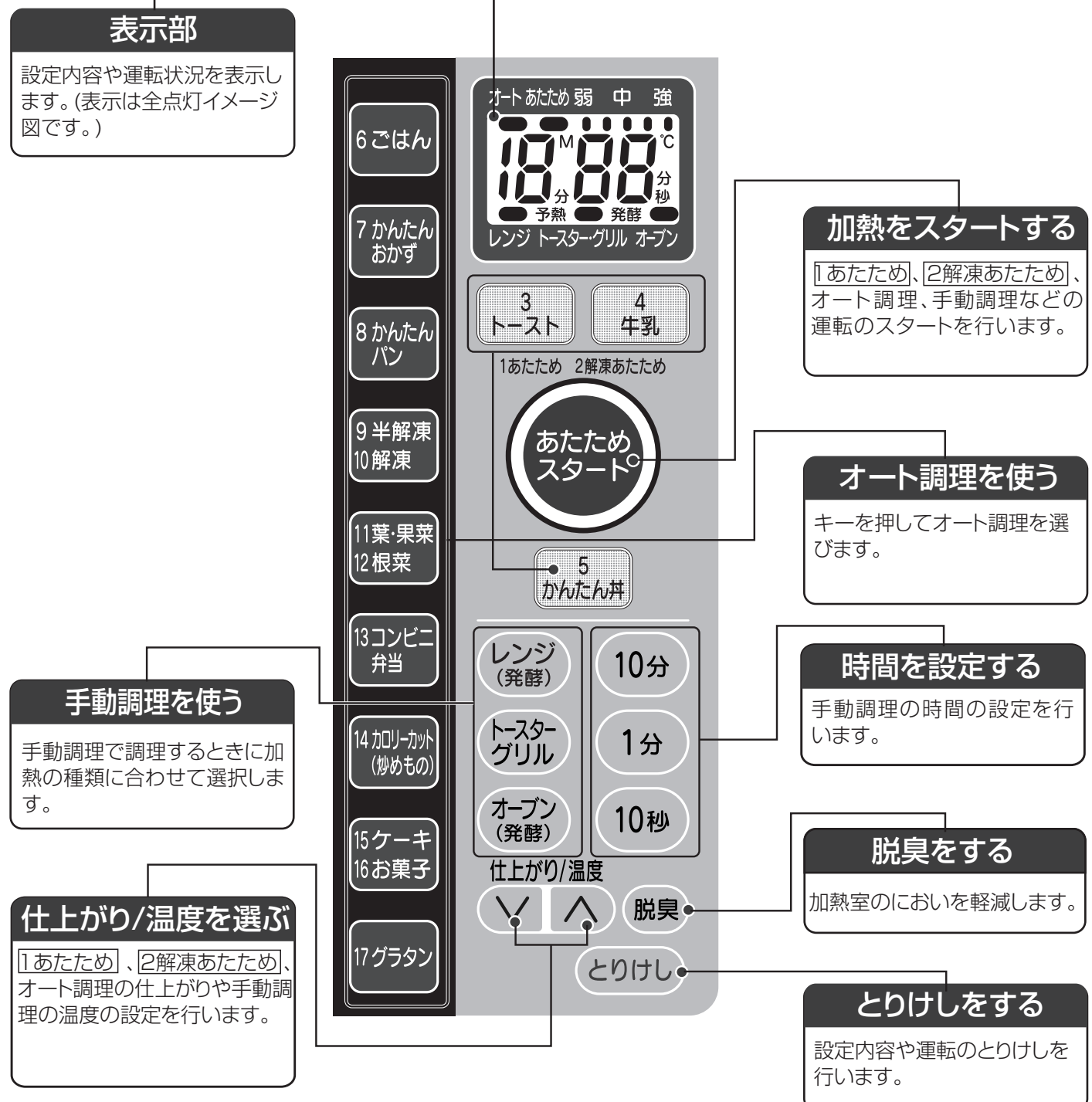


付属品

- 丸皿
(セラミック製)
- 回転台
- クッキングガイド
(本書)
- 保証書

操作パネルのはたらき

各部のなまえ・操作パネル・付属品



※PAM950Wについて
高周波出力950Wは、短時間高出力機能(最大3分間)です。オート調理の1あたため等の限定したメニューにのみ働きます。手動調理(レンジ)では [レンジ]950W は設定できません。

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

表示内容を見逃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

- 気をつけていただきたい「注意喚起」内容です。
- してはいけない「禁止」内容です。
- 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。(修理はお買い上げの販売店または「ご相談窓口」にご相談ください。)
- 吸排気口や穴、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。



据え付けるとき

警告

(感電・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。
- 本体の上に物を置かない。(過熱して焦げたり、変形することがあります。)

(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。(分岐コンセント部が異常発熱して発火することがあります。)

(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



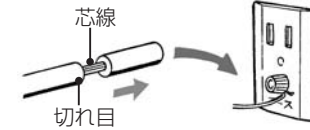
アースを確実に取り付ける。
(故障や漏電の時の感電防止)

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

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、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

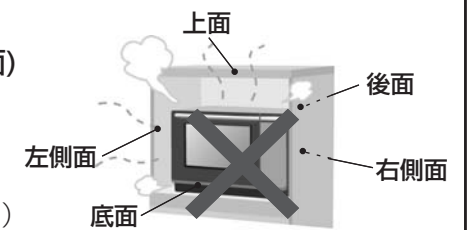
水気のある場所

- 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・感電の原因)

- すき間があっても5面(上面、左側面、右側面、後面、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)
- 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。

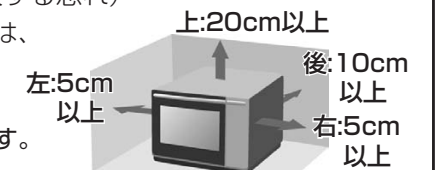


本体の落下・転倒を防ぐために、転倒防止金具(部品番号MRO-N80-016)を別売品として扱っています。お買い上げの販売店または「ご相談窓口」にご相談ください。

- 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。
- 本体は壁などとの間をあける。(過熱して変色、変形、発火する恐れ)

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下さい。

※お願い 「周囲の保護のために」
右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。

左右はどちらかの一方を開放させる

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

警告

(やけど・けが・火災の原因)



- 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。
- 飲みもの(水、牛乳、お酒、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。)

注意

(感電・けが・電波漏れ・故障・火災の原因)



- 本書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)
- 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。
- 丸皿に衝撃を加えない。
割れたり、ひびが入ったときは、そのまま使用せずに、お買い上げの販売店にご相談ください。そのまま使用すると故障の原因となります。
- 付属の丸皿以外の皿を丸皿の替わりに使用しない(故障の原因)
- 回転台をはずすときは上ヒーターに当てない。(感電、故障、けがの原因)
上ヒーターが割れて、感電やけがの恐れがあります。
ヒーターが割れたときは、そのまま使用せずに、お買い上げの販売店または「ご相談窓口」にご相談ください。



プラグを抜く

(やけど・けが・火災の原因)

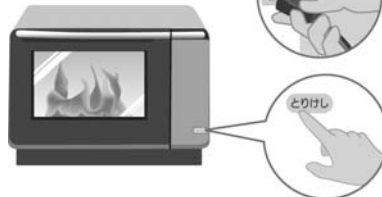


- 調理後の食品の出し入れに注意する。
容器や丸皿、回転台が熱くなるときのがあるので、注意をして取り出す。
- 本書の指定分量以外の加熱は、手動調理で様子を見ながら加熱する。

(火災の原因)



- 庫内やドアの内側に油や煮汁食品くずをつけたまま使わない。(ついた場合はすぐにふき取る)
- 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、販売店に点検を依頼する。



- 空焼き(脱臭)を行うときは、加熱室に回転台以外は何も入れない。
- 空焼き(脱臭)を行うときは、油の焼ける臭いや、煙が出る場合があるので、窓を開けるか、換気扇を使って換気を行う。

注意

(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)、丸皿、回転台にふれない。
- 熱くなったドアや丸皿に水をかけない。(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。(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。)

使用するとき(レンジのとき)

警告

(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。)
(レンジ加熱で哺乳びん(消毒バックなど)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。
(破裂してやけどやけがの原因)
- レンジ加熱で目玉焼きやおでんのゆで卵などのあたためもしない。
(卵を加熱する場合は、割りほぐしてから加熱する)
- 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。
- 1あたため**で飲みものを加熱しない。(沸騰して飛び散りやけどの恐れがあります。)
牛乳、コーヒー、水、お茶、豆乳のあたためは**4牛乳**で、お酒やその他の飲みものは手動調理で様子を見ながら加熱する。
- 膜や殻付きのものは、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で加熱しない。
- ビンのふたや栓(ネジ式など)をしたまま加熱しない。



生卵



ゆで卵



黄身や目玉焼き

注意

(やけど・けが・火災の原因)



- 加熱室が空のまま加熱しない。(故障の原因)
- 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600W**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。)
- 容器や丸皿が熱くなるときのがあるので注意する。

お手入れのとき

警告

(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

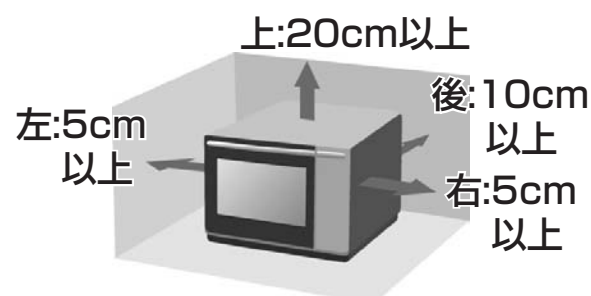
- ラジオ、テレビ、無線機器およびアンテナ線は3m以内に近づけない。(雑音や映像の乱れの原因)
- 落雷の恐れがあるときは、差込プラグをコンセントから抜く。(故障の原因)

据え付け

→P.6、7

- 本体と壁の間は上面20cm以上、左右側面5cm以上、後面10cm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、壁がよごれたり、変色、変形、結露する場合があります。
※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



左右はどちらか的一方を開放させる

加熱の種類による付属品の使いかた

■手動調理でのご使用について

	丸皿	回転台
	加熱中は、右または左に回転します。	加熱室底部の回転軸に差し込みます。
レンジ加熱	○	○ レンジ加熱のときは回転台だけで加熱すると故障の原因になります。
オーブン加熱	○	○
トースター・グリル加熱	○	○

■オート調理でのご使用について

オート調理ではレンジ出力やオーブンまたはトースター・グリルの温度を自動でコントロールするため、オート調理一覧に記載されている付属品が使えます。→P.18

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。※空焼き(脱臭)はヒーター(オープン)で行います。

注意



(やけど・けが・火災の原因)

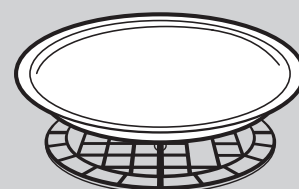
- 空焼きの加熱中や終了後しばらくは、本体(ドア、キャビネット、加熱室とその周辺)にふれない。



- 空焼き(脱臭)を行うときは、加熱室に回転台以外は何も入れない。
- 空焼き(脱臭)を行うときは、油の焼ける臭いや、煙が出る場合があるので、窓を開けるか、換気扇を使って換気を行う。

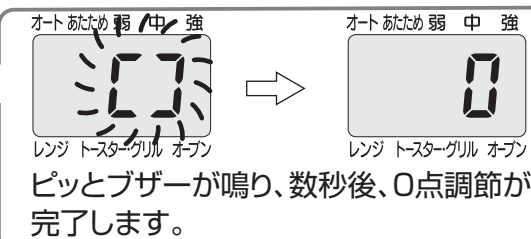
■重量センサーの「0点調節」をしてください。

1 付属の丸皿を回転台に取り付ける



2 重量センサーの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。

■空焼き(脱臭)を行う。

3 丸皿を取り外し空焼きをする

脱臭 を押す



4 あたためスタート を押す

終了音が鳴ったら終了です

使える容器・使えない容器

○は使える。
×は使えない。

- レンジ加熱とオーブン、トースター・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つかわないでください。

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・藤・紙・ニス塗り・漆塗り容器など
	○	×	○	○	○	×	○	×	×
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、 9 半解凍 10 解凍 のときにだけ、発泡スチロールのトレイが使えます。	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。		ただし、加熱後、急冷すると割れることがあります。		耐熱温度が140℃以上のもので使えます。 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、紙は本書に記載している使い方に関限り使えます。
オーブン、トースター・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。				ただし、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オーブンシートなどの紙製品は使えます。

上手な使いかたのポイント

上手な使いかたのポイント

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	100g~1800g	 食品が7~8分目になる容器が目安
	あたためスタート 4 牛乳 6 ごはん 13 コンビニ弁当	手動調理で 	
調理する	オート調理 3 トースト 5 かんたん丼 7 かんたんおかず 8 かんたんパン 9 半解凍 10 解凍 11 葉・果菜 12 根菜 14 加温・加熱 (ゆめもの) 15 ケーキ 16 お菓子 17 グラタン		オート調理や手動調理は、本書に記載されている分量や容器に従ってください。 食品の分量や容器は本書の該当ページに従ってください。
	手動調理 レンジ (発酵) トースター・グリル オープン (発酵)		

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。



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。

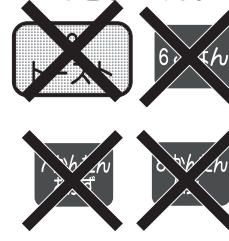


■異なる食品は手動調理で様子を見ながら加熱。



レンジ (発酵) トースター・グリル オープン (発酵)

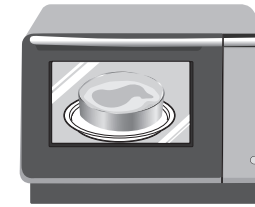
■異なる食品はオート調理はできません。



調理中の仕上がり状態の確認

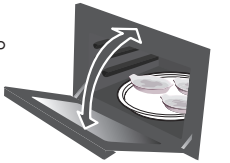
■調理中のドアの開閉は、できるだけさげ、開閉するときは、短時間にする。

確認はドア越しに



※温度を下げないためです。

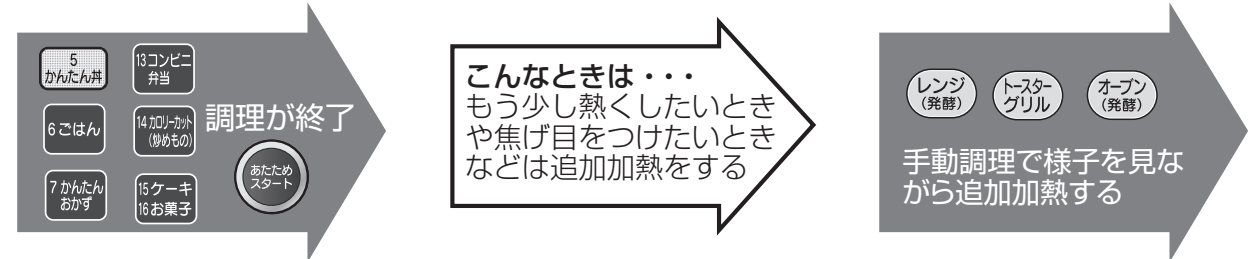
開閉するときは短時間に



※ドアを開けると調理は中断されます。

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「ピピッ」と3回鳴ってお知らせします。

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部に「0」を表示させてから、仕上がり/温度 [V] 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。

上手な使いかたのポイント

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 →P.19、21

1あたため 2解凍あたため メニュー番号 1、2

■オート調理であたためる →P.20、22、25

4牛乳 6ごはん 13コンビニ
弁当 メニュー番号 4、6、13

調理する

ゆで野菜
グラタン



■オート調理で調理する →P.22~25

メニュー番号 3、5

メニュー番号 7~12、14~17

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

4牛乳 6ごはん 13コンビニ
弁当 → 仕上がり/温度 → あたため
スタート

3トースト 8かんたん
パン 14カリッカット
(炒めもの)
5かんたん
弁当 9半解凍 15ケーキ
10解凍 16お菓子 → 仕上がり/温度 → あたため
スタート
7かんたん
おかず 11葉・果菜
12根菜 17グラタン

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。

→P.34

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。

■加熱の種類や時間、温度を手動で
設定して調理する

レンジ
(発酵) →P.26~28、32

トースター
グリル →P.29

オープン
(発酵) →P.30、31、33

レンジ
(発酵) 10分
トースター
グリル 1分
オープン
(発酵) 10秒
仕上がり/温度
→ あたため
スタート

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
(丸皿)を使い分ける

操作手順の準備を右の絵で表示

丸皿・回転台を使う



回転台を使う



■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	作り方・コツ	
1 あたため	→ P.19	→ P.21	
2 解凍あたため	→ P.19	→ P.21	
3 トースト	→ P.22	→ P.42	
4 牛乳	→ P.22	→ P.22	
5 かんたん丼	→ P.22	→ P.49	
6 ごはん	→ P.20	→ P.20	
7 かんたんおかず	→ P.22	→ P.23	
8 かんたんパン	→ P.22	→ P.56	
9 半解凍	→ P.22	→ P.24	
10 解凍	→ P.22	→ P.24	
11 葉・果菜	→ P.22	→ P.23	
12 根菜	→ P.22	→ P.23	
13 コンビニ弁当	→ P.22	→ P.25	
14 カロリーカット (炒めもの)	→ P.22	→ P.25	
15 ケーキ	→ P.22	→ P.53	
16 お菓子	→ P.22	→ P.51	
17 グラタン	→ P.22	→ P.46	

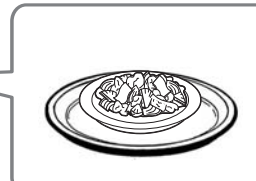
お総菜をあたためる

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丸皿の中央に置き、ドアを閉める



1

あたためスタート を押す

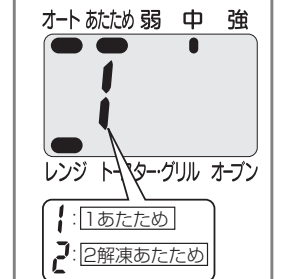
1回押し: **1 あたため**
2回押し: **2 解凍あたため**

お好みにより希望の仕上がりに調節する

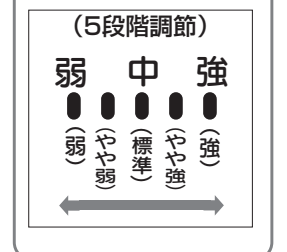
(加熱時間を表示する前に設定します。)

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。

■あたため選択
押すごとに1▶
2▶1と切り替わります。



■仕上がり調節
強～弱まで5段階に設定できます。



- 牛乳、コーヒー、水、お茶、豆乳のあたためは **4牛乳** を使います。→ P.22
- お酒や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.26、27、61
- 1 あたため** **2 解凍あたため** は、ドアを閉めて約10分以内(表示部に「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** **600W** 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。

次の食品は「手動調理」で様子を見ながらあたためる → P.26、27

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



- 市販のおにぎり



※包装をはずします。

- まんじゅう



- 乳幼児用ミルク、ベビーフード



※別の容器に移し換えます

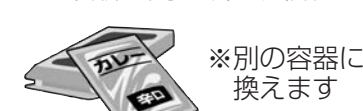
- パン類



- 冷凍野菜



- 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

ごはんをあたためる 6ごはん

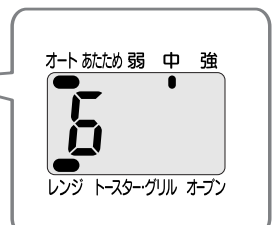
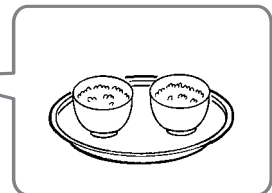
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



準備 食品を入れ、ドアを閉める

1 **6ごはん**を選択する
お好みにより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、加熱が終了します。



(オート調理) 6ごはんのコツ

1回の分量は適量で → P.21
1~4人分（食品と容器を合わせて1,200g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。食品の重量が100g未満のときは、**レンジ|600W**で様子を見ながら加熱します。
おおいの使い分けは
冷蔵や常温のごはんはラップなどのおおいはしません。
冷凍ごはんは **2解凍あたため** で加熱します。 → P.21
冷めたごはんやピラフなどのかたまりはよくほぐしてから加熱します。

陶磁器や耐熱性のガラス容器を使って
●食品の量に合った大きさの容器を使います。容器が大きすぎたり小さすぎたりするとセンサーが正しく動きません。容器は食品を入れたとき、八分目位になる大きさが適当です。
●発泡スチロールは使用しないでください。
仕上がりがぬるかったときは
レンジ|600Wで様子を見ながら、さらに加熱します。
●**6ごはん**で追加加熱すると、熱くなりすぎます。

市販のごはん、おにぎりは
●市販のごはん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って加熱します。
●市販の真空パックのごはんをあたためるときは、 → P.61
●市販のおにぎりをあたためるときは、包装のままで加熱すると包装やインクが丸皿に付着してしまうことがあります。包装をはずして**レンジ|600W**で加熱します。

あたためられる食品と上手なあたためかた

■オート調理の1回分の分量目安は1~2人分です。
(分量は食品と容器を合わせて1,200gまでです)

このマークの付いた食品はラップなどのおおいをする。

	(オート調理) 1あたため	(オート調理) 2解凍あたため
ごはんもの	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 ごはん・おにぎり (6ごはん)で加熱 スピーディーにあたためたいとき 1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 (6ごはん)で加熱 加熱後、かき混ぜる。	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 2回押し 冷凍ごはん・おにぎり 四角形に形作ったごはんをラップの重なっている方を下にして平皿にのせる。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に調節 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。仕上がりに調節 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、サツと水にくらせる。	冷凍シューマイ サツ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) 仕上がりに調節 やや強 か 強 に合わせる。 みそ汁・コンソメスープ 陶器やプラスチック製の容器は使わない。陶磁器や耐熱性の容器を使い、仕上がりに調節 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、仕上がりに調節 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。

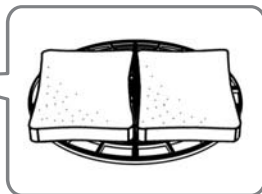
オート調理

3トースト ~ 5かんたん丼、7かんたんおかず ~ 17グラタン

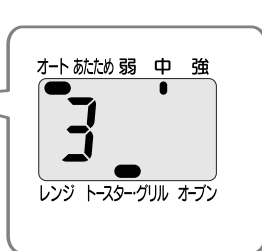
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



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 希望のメニュー番号を選択し、キーを押す



お好みにより希望の仕上がりに調節する
仕上がり/温度 ∇ \blacktriangle

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、加熱が終了します。

(オート調理) 4牛乳のコツ

● 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	1杯分の分量
牛乳	200mL(冷蔵)
コーヒー	150mL
水	180mL
お茶	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.26、27



- 2個以上の場合は、丸皿の中央に寄せて置きます。
- 牛乳は冷蔵室から出したてのものを使います
- 牛乳びんでの加熱はできません。



※お酒のあたためはレンジ600Wで加熱します。
→ P.26、27、61

(オート調理) 7かんたんおかずのコツ

使用する容器は
マドレーヌ用のかためのアルミケースや、アルミホイルです。
陶磁器や耐熱性の皿を使うと、上手にできません。

こびりつきを防ぐには
アルミケースにサラダ油かバターを薄くぬってから使います。

1回の分量は
表示の分量の1/2量~表示の分量です。(この分量以外のオート調理はできません。分量が100g未満のときはトースター・グリルで様子を見ながら加熱します。)

加熱が足りなかったときは
トースター・グリルで様子を見ながら加熱します。

7かんたんおかず キーでこんな料理ができます。

7かんたんおかず メニューと記載ページ

7かんたんおかず	ウインナーソーセージのベーコン巻き (42) 野菜のベーコン巻き (42) すごもり卵 (43) いり卵 (43) めだま焼き (43) トマトのシーチキンのせ (43) かんたん炒めもの (43)
----------	---

(オート調理) 11葉・果菜 12根菜のコツ

加熱する分量は 11葉・果菜 で100~300g 12根菜 で100~600gです。

11葉・果菜

葉菜



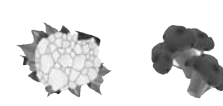
ほうれん草、小松菜など葉が食べられるもの

果菜



なす、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

12根菜

根菜



じゃがいも、さつまいもなど地中にある根茎や根が食べられるもの

注意



(火災の原因)
分量が100g未満のときはオート調理で加熱しない。

レンジ600Wで様子を見ながら加熱します。
→ P.26、27

- クッキングシートなどの紙類で包んで加熱しない。

ラップで包み丸皿の中央に直接にのせて丸のままのじゃがいもなど複数個を加熱するときは、中央に寄せてまとめてラップに包んで加熱します。



(オート調理) 9半解凍 10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、100~600gです。
分量が多すぎると"ピピピピ"となり、表示部に「[03]」が表示され、解凍されません。
- 加熱室は冷ましてから使ってください。
トースター・グリル、オープン の使用後は加熱室や丸皿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壁面やドアファインダーに触れると火花(スパーク)が出て、丸皿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、丸皿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、丸皿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。



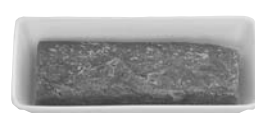
- とけかけている食品



レンジ 100W または
レンジ 200W で加熱する。

(オート調理) 9半解凍 10解凍 のコツ

さしみを解凍後、そのまま生で食べる場合：9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。

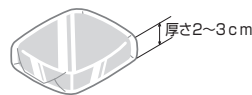
肉や魚を解凍後、すぐ調理する場合：10解凍



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に調節強に合せて解凍します。

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

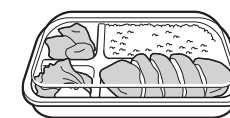
- 材料は新鮮なものを
1回分ずつ(200~300g)に分け、2~3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にまとめます。
- ラップなどでピッタリ密封をします。
- 魚の下ごしらえは
魚はうろこやえら、内臓を取り、塩水で洗って水気をふき取り、一尾ずつ冷凍します。
- バラなどの飾りや敷きものは取り除きます。



(オート調理) 13コンビニ弁当 のコツ

- あたためられる弁当はコンビニエンスストアなどで販売されているお弁当です。
- ごはんとおかずが分かれて入っている弁当(加熱時間の目安 1個(約450g)約1分30秒)

他に「のり弁当」や「鮭弁当」のように、ごはんの上に具がのっているものもあたためられます。



- 丼もの(カツ丼・カレーライス・チャーハン・スパゲッティーなど)

*あんかけ類(中華丼、あんかけ焼きそばなど)をあたためる場合、容器やふたが変形したり、あんかけの具(いか、えび、うずらの卵など)が加熱中に破裂したりする場合があります。ふたを取りはずし、これらの具を取り除いてから加熱し、加熱後加えます。



- 1回の分量は1個(1人分)です。

* 冷蔵庫から出したものは仕上げ調節 やや強か 強 にします。

13コンビニ弁当 であたためられないお弁当の例です。

- 電子レンジ加熱に使用できない容器を使用している弁当
(紙や木でできた容器、アルミで加工された容器、発泡スチロール製の容器、ホッチキスなどで止めてある容器などを使用した弁当)
- 1種類ずつ小分けしている弁当(から揚げ・シューマイなど)
- お弁当屋さんの持ち帰り弁当
- おにぎり → P.19、20、21
- 対角線・直径が26cm以上の容器の弁当



警告



ゆで卵や目玉焼きは破裂する恐れがあるので、加熱しない。(あたためる前に取り出す。)



注意



14カロリーカット(炒めもの) のときは少量(100g未満)の食品を加熱しない。少量(100g未満)で加熱すると食品がこげたりすることがあります。

(オート調理) 14カロリーカット(炒めもの) のコツ

使用する容器は

少し深さのある陶磁器や耐熱性の皿を使います。

→ P.48

1回の分量は

表示の分量の1/2量~表示の分量です。(この分量以外のオート調理はできません。分量が100g未満のときはレンジ 600W で様子を見ながら加熱します。)

ラップは

耐熱温度が140℃以上のものを使います。

加熱が足りなかったときは

レンジ 600W で様子を見ながら加熱します。

14カロリーカット(炒めもの) でこんな料理ができます。

14カロリーカット(炒めもの) メニューと記載ページ

14カロリーカット(炒めもの)	焼きそば(48)
	牛肉とピーマンの細切り炒め(48)
	八宝菜(48)

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

600W 200W 100Wの操作方法を説明しています。レンジ発酵の操作方は、→P.32を参照してください。

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丸皿の中央に置き、ドアを閉める

1 レンジ(発酵) を押しワット数を選ぶ

ワット数選択
600W ▶ 200W ▶ 100W ▶ レンジ 発酵

例:600Wにセットした場合
オートあたため 弱 中 強
6:00
レンジ トスターグリル オープン

2 10分 1分 10秒 を押し時間を設定する

600W (最大設定時間19分50秒)
200W 100W (最大設定時間90分)

例:1分40秒にセットした場合
オートあたため 弱 中 強
1:40
レンジ トスターグリル オープン

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。

注意

レンジ加熱では加熱しない。(破裂の恐れ)

生卵 × ゆで卵 × 黄身や目玉焼き ×

(※卵を加熱する場合は、ときほぐしてから加熱する。)

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。

食品100g当たり レンジ 600W の加熱時間の目安

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

●食品の分量にほぼ比例します

分量が倍になれば時間も倍、半分になれば時間も半分になります。

●加熱前の食品温度によっても違います

同じ食品でも、冷蔵室や冷凍室から出して使う場合は、加熱時間がかかります。標準温度(20℃のとき)に対して、冷蔵は約1.3倍、冷凍は約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600W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。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(スパーク)が出て焦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に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。

下準備をする はじけや飛び散りをふせぎます。

- イカやタコは表面に切れ目を入れる
※レンジ200Wで加熱時間をひかえめにします。
- 殻付きの栗やぎんなん
※切れ目や割れ目を入れておおいをして加熱します。
- マッシュルームは半分に切る
- ひじき
※レンジ200Wで加熱時間をひかえめにします。
- さいの目野菜(にんじんなど)
※100g以上にするか、水をふりかけ、ラップをしてレンジ600Wで加熱します。
- とろみのあるものなどはおおいをして加熱後にかき混ぜる

手動調理

手動調理

手動調理 レンジを使う

加熱途中でワット数を自動的に切り替える(リレー加熱)

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丸皿の中央に置き、ドアを閉める

1 **レンジ** を押し **600W** を選ぶ
例:600Wにセットした場合
オートあたため 弱 中 強
レンジ トースター・グリル オープン
ワット数選択
600W ▶ 200W ▶ 100W ▶ レンジ 発酵

2 **10分 1分 10秒** を押し、**時間を設定する**
(最大設定時間19分50秒)
例:10分にセットした場合
オートあたため 弱 中 強
レンジ トースター・グリル オープン

3 **レンジ** を押し **200W または 100W** を選ぶ
例:200Wにセットした場合
オートあたため 弱 中 強
レンジ トースター・グリル オープン

4 **10分 1分 10秒** を押し、**時間を設定する**
(最大設定時間90分)
例:20分にセットした場合
オートあたため 弱 中 強
レンジ トースター・グリル オープン

5 **あたためスタート** を押し
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。

手動調理 トースター・グリルを使う

魚など表面に焦げ目をつける調理

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



準備 食品をのせた丸皿を入れ、ドアを閉める

1 **トースター・グリル** を押し

2 **10分 1分 10秒** を押し、**時間を設定する**
(最大設定時間40分)
例:28分にセットした場合
オートあたため 弱 中 強
レンジ トースター・グリル オープン

3 **あたためスタート** を押し
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。

調理後の加熱室の油汚れは「においが気になるとき」を参照して(脱臭)で加熱してください。 → P.34

トースター・グリルの上手な使いかた

途中で裏返しをしてさらに焼く
片面を焼いてから裏返して、さらに焼きます。魚などは盛り付けたとき上になる方を下にして並べて焼き、途中裏返してさらに焼きます。

■加熱時間を変えるときは仕上がり/温度 **仕上がり/温度** を押し、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少することはできません。

※焼きもち、丸身の魚は焼けません。

手動調理 オーブを使う

予熱ありの使いかた

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品をのせた丸皿を用意する
加熱室は回転台だけに
にする

1 **オープン(発酵)** を押し **予熱「あり」** を選ぶ
例:予熱「あり」をセッ
ットした場合
■キーを押すごとに予熱「あり」▶予熱「なし」▶予熱「あり」の順に選択できます。

2 仕上がり/温度 **▽/△** を押し **温度を設定する**
例:150℃にセッ
ットした場合
100℃~210℃(10℃単位)・250℃まで
設定できます。(加熱室が熱い場合、最大設
定温度は210℃になります。)

3 **10分** **1分** **10秒** を押し、
時間を設定する
(最大設定時間90分)
例:22分にセッ
ットした場合

4 **あたためスタート** を押し
(予熱を開始します)
予熱終了音が鳴り予熱が終わったら
ドアを開けて食品をのせた丸皿を
入れ、ドアを閉める。
■予熱が終ってそのままにしておくと、10分間予熱を
継続した後、設定した時間を加熱します。
■予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。予
熱中に加熱室の様子を見たいときは **あたためスタート** を押しと
約5秒間庫内灯が点灯し、回転台が回転します。

5 **あたためスタート** を押し
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。

追加加熱などで予熱
が不要なとき
予熱なしの使いかた
の方法で行います。
→P.31

手動調理 オーブを使う

予熱なしの使いかた

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品をのせた丸皿を入れドア
を閉める

1 **オープン(発酵)** を押し **予熱「なし」** を選ぶ
例:予熱「なし」を
セッ
ットした場合
■キーを押すごとに予熱「あり」▶予熱「なし」▶予熱「あり」の順に選択できます。

2 仕上がり/温度 **▽/△** を押し **温度を設定する**
例:170℃にセッ
ットした場合
100℃~210℃(10℃単位)・250℃まで
設定できます。(加熱室が熱い場合、最大設
定温度は210℃になります。)

3 **10分** **1分** **10秒** を押し、
時間を設定する
(最大設定時間90分)
例:24分にセッ
ットした場合

4 **あたためスタート** を押し
終了音が鳴ったら食品を取り
出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、
加熱が終了します。
※250℃の運転時間は
約5分です。その
後は自動的に
210℃に切り替わ
ります。

加熱のポイント

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

- 加熱中に **オープン** を押し、セッ
ットした温度が表示されます。仕上がり/温度 **▽/△** を押し温度を変えることが
できます。約2秒後に時間表示に戻ります。
- オープン 加熱中に、加熱時間を変えるときは、仕上がり/温度 **▽/△** を押し、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。

手動調理 発酵を使う

レンジ発酵(レンジ4回押し)

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品を丸皿の中央に置き、ドアを閉める

1 **レンジ** を4回押し「発酵」を選ぶ
600W▶200W▶100W▶レンジ発酵

2 10分 1分 10秒 を押し、時間を設定する
(最大設定時間90分)
例:10分にセットした場合

3 **あたためスタート** を押し

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。

オーブン発酵

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品をのせた丸皿を入れ、ドアを閉める

1 **オープン** を押し 予熱「なし」を選ぶ
■キーを押すごとに予熱「あり」▶予熱「なし」▶予熱「あり」の順に選択できます。

2 仕上がり/温度 **▽/△** を押し 発酵(40℃)に設定する
例:予熱なしをセットした場合

3 10分 1分 10秒 を押し、時間を設定する
(最大設定時間90分)
例:40℃にセットした場合

4 **あたためスタート** を押し

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。

レンジ発酵のコツ

▶ つづく



注意



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、加熱室の周辺に触れない。

- メニューによって発酵温度が違います。温度/仕上がり調節キーを使い分けます。(右表参照)
レンジ発酵は温度/仕上がり ∇/Δ で発酵温度をコントロールします。温度/仕上がり ∇/Δ 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** 予熱なしで温度/仕上がり ∇/Δ を押して **オープン** 発酵(40℃)に合わせ様子を見ながら行ってください。

レンジ発酵 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
レンジ発酵	中	かんたんパン(56) かんたん肉まん(57) レーズンパン(57) セサミパン(57) かぼちゃパン(58) グラハムパン(58) チョコチップめろんパン(58)
	やや弱	ヨーグルト(59) ヨーグルトソース(59)
	弱	カスピ海ヨーグルト(59)

レンジ発酵のコツ

▶ つづき

- 本書に記載してある、バターロール、ピザなどの一次発酵を **レンジ発酵** 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丸皿にのせて発酵します。(金属製の容器は使えません)
 - かんたんパン \rightarrow P.56 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。

レンジ発酵 仕上がり調節 [中] で調理します。

メニュー・記載ページ	分量	一次発酵時間
バターロール \rightarrow P.55	6個分	15~20分