

**HITACHI**  
Inspire the Next

# クッキングガイド 〈取扱説明書・料理集〉

保証書別添付

日立過熱水蒸気オーブンレンジ **家庭用**

型式 **MRO-GS7**

鶏のからあげ

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  
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。



コンパクト  
**ヘルシーシェフ**

日立過熱水蒸気オーブンレンジ



# 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。

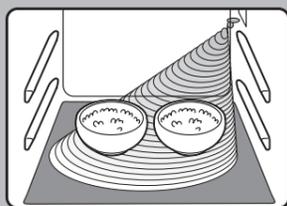
- 使用していないときの消費電力を節約するため、「0」表示の状態に放置すると、約10分後に、自動的に電源を切ります。  
また、電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。  
(待機時消費電力オフ機能)



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

- 食品の表面温度を計ってオート調理する赤外線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35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。



食品を加熱室のテーブルプレートの中央に置いてください。  
※食品を端に置いたり、少量の食品を加熱すると正しく食品の温度が計れず加熱し過ぎや加熱むらとなり、発煙、発火のおそれがあります。

## 加熱のしくみ

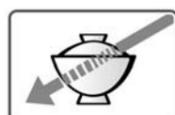
8種類の加熱方法があります。



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。



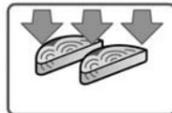
色や形、風味が保たれます。



盛りつけたまま加熱できます。



食品を上ヒーターで加熱し、食品の表面に焦げ目をつけ、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、食品全体を包み込むようにして焼き上げます。



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。食品に水分を加えるのでしっとりやわらかく仕上がります。



加熱室に過熱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。(オート調理のみの加熱方法です。手動調理の場合は設定できません。)

# 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	4~5
●安全上のご注意	6~10
●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	12~13
●上手な使いかたのポイント	
・食品の分量と容器の大きさ・重さ	14
・食品を置く位置	14
・2個以上の食品の同時あたため	14
・オート調理の仕上がり調節	15
・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(容器)や付属品の取り出し	15
・終了音(メロディー)の切り替え	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

●オート調理	
・オート調理で使う付属品	18~19
・ごはんやお総菜をあたためる	20~21
・解凍あたため	22~23
・スチームでお総菜をあたためる(スチームあたため)	24~25
・オート調理(飲み物・デiyリー)、(スチーム調理)、(過熱水蒸気)	26~28
・オート調理(飲み物・デiyリー)(スチーム調理)	29
●手動調理(レンジ加熱)	
・食品を一定の出力(W)で加熱する	30
・加熱時間の決めかた・下準備をする	31
・加熱途中で出力(W)を自動的に下げる(リレー加熱)	32
●手動調理(グリル加熱)	
・魚など表面に焦げ目をつける調理	33
●手動調理(オーブン加熱)	
・予熱ありの使いかた	34~35
・予熱なしの使いかた	36
●手動調理(スチームとの組み合わせ)	
・スチームとレンジ・グリル	
・オーブンの組み合わせ	37

●手動調理(発酵)	
・レンジスチーム発酵	38
・オーブンスチーム発酵	39
●手動調理をするときの加熱時間	40~41

## お手入れ

●本体・付属品のお手入れ	42
●水拭きのしかた	43
●臭いが気になるとき(脱臭)	43
●加熱室の清掃のしかた	43

## こんなときは

●うまく仕上がらないとき	
・ごはんのあたため	44
・半解凍・解凍	44
・お総菜のあたため	45
・牛乳のあたため	45
・野菜	46
・スポンジケーキ	46
・シュークリーム	46
・クッキー、バターロール	46
●お困りのときは	47~48
●お知らせ表示が出たとき	49

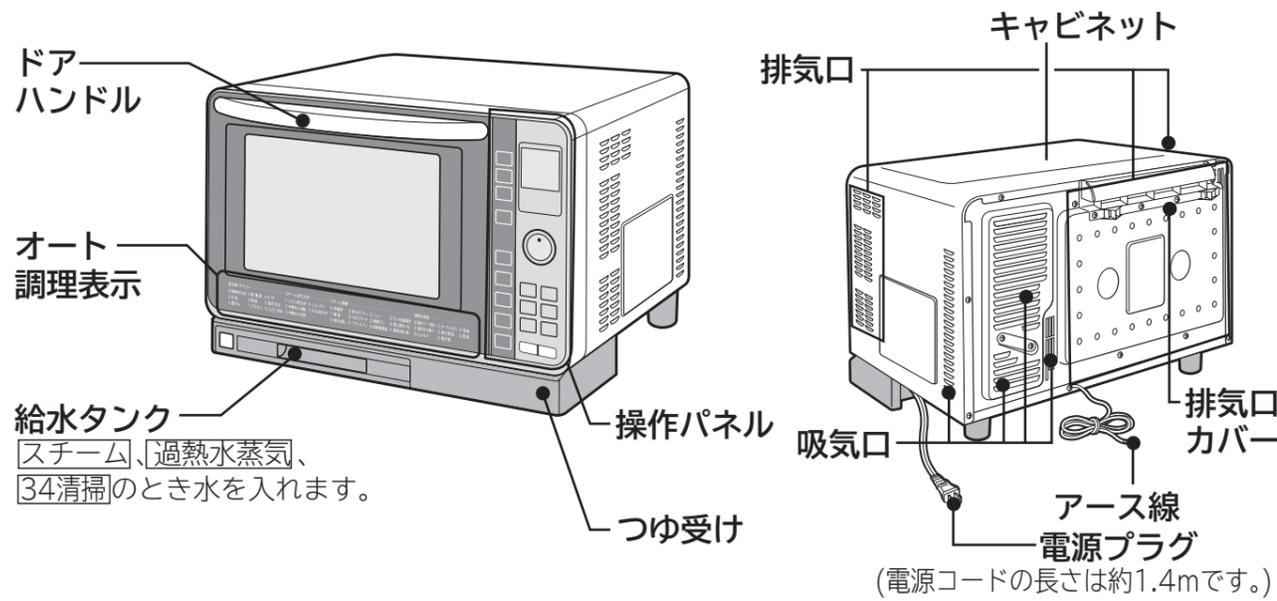
## 料理集

50~82

●保証とアフターサービス	83
●「ご相談窓口」	83
●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



## 平面ヒーター(上)

加熱室天井部に内蔵されています。

## 赤外線センサー

センサー部に指や物を入れないでください。

## 皿受棚

上段または下段に黒皿をのせます。

## テーブルプレート(耐熱セラミック製)

加熱室底面に設置され、食品を中心に置いて加熱します。お手入れ方法 → P.42

## 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。

## 付属品

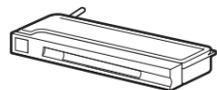
### ■黒皿(ホーロー製)



### ■焼網



### ■給水タンク



### ■クッキングガイド(本書)

### ■保証書

## 黒皿用の「取っ手」(別売品)

黒皿用「取っ手」を別売品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(黒皿以外には使用できません)

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、両手で黒皿を取り出します

2010年6月現在

部品名	部品番号	希望小売価格
取っ手	MRO-N80003	840円(税抜800円)

# 操作パネルのはたらき

飲み物・デ일리	スチームあたため	スチーム調理	過熱水蒸気
2 解凍あたため	5 葉・果菜	8 ピザ	11 しっとりあたため
14 シューマイ	16 半解凍	19 柔らかプリン	22 シュー
25 たいの塩釜焼き	28 鶏のハーブ焼き	31 オープン天ぷら	34 清掃
3 牛乳	6 根菜	9 焼きそば	12 中華まん(冷蔵)
15 天ぷらあたため	17 解凍	20 スポジケーキ	23 簡単パン
26 蒸し焼きいも	29 鶏のから揚げ	32 焼き野菜	35 脱臭
4 酒かん	7 グラタン	10 コンビニ弁当	13 中華まん(冷凍)
18 茶わん蒸し	21 フランスパン	24 自家製食品	27 豚肉の蒸し物
30 ヒレカツ	33 焼き魚		

## 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ドアの前面部分に表示しています。

## 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。

## あたためスタートランプ

オート調理、手動調理のとき点滅して「あたためスタート」ボタンを押してスタートすることをお知らせします。(加熱を開始すると消えます。)

## 時間を設定する

手動調理の時間の設定を行います。

## 温度/仕上がりを選ぶ

「1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。)

## 加熱をスタートする

「1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。

## オート調理を使う

ボタンを押してオート調理の種類を選択します。

## とりけしをする

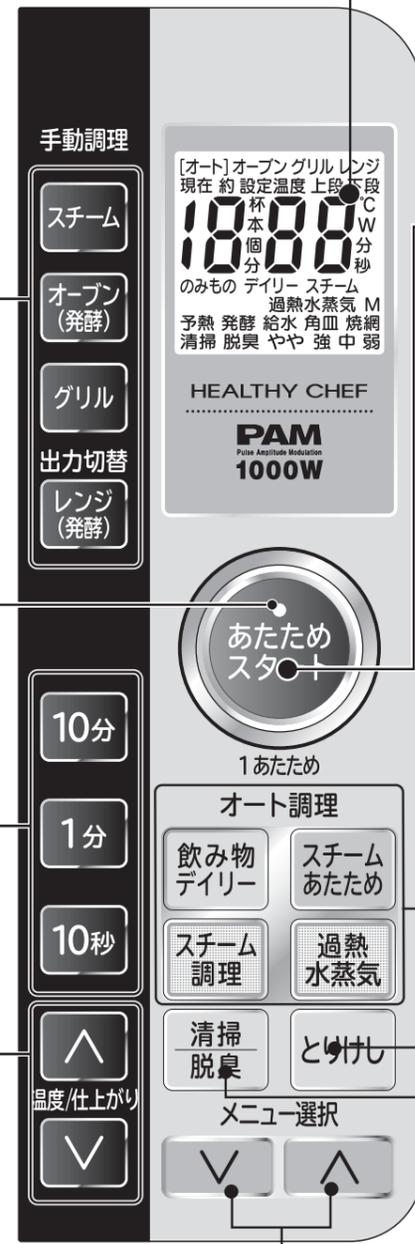
設定内容や運転のとりけしを行います。

## お手入れをする

加熱室の汚れを落としやすくしたり、臭いを軽減します。

## 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。



※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。

※オート調理の場合、メニュー番号によってスタート直後、表示部に「1」を表示します。

各部のなまえ・操作パネル・付属品

# 安全上のご注意

この製品は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

人身への危害、財産への損害を未然に防ぐため、お守りいただくことを、次のように区分して説明しています。本文中の注意事項についてもよくお読みのうえ、正しくご使用ください。

■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区分して、説明しています。

■お守りいただく内容を図記号で区分して説明しています。

**危険** 「死亡または重傷を負うおそれが高い」内容です。

**警告** 「死亡または重傷を負うおそれがある」内容です。

**注意** 「傷害を負うおそれや、物的損害の発生のおそれがある」内容です。

「警告や注意を促す」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」内容です。

## 製品内部には高圧部があります

### 危険

**改造はしない**  
修理技術者(サービスマン)以外の人は修理・分解をしない  
火災・感電・けがの原因になります  
故障した場合は、お買い上げの販売店にご相談ください。

**吸気口・排気口・給水タンク収納部など、製品の穴やすき間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)**  
火災・感電・けがの原因になります  
異物が本体に入った場合は、電源プラグを抜いて、お買い上げの販売店にご相談ください。

## 電源プラグ・電源コード・コンセントは

### 警告

**ぬれた手で電源プラグの抜き差しをしない**  
感電のおそれがあります  
ぬれ手禁止

**傷付いたもの、ゆるんだコンセントを使用しない**  
感電・発火・火災の原因になります

**電源は、交流100V・定格15A以上のコンセントを単独で使用する**  
ほかの器具との併用は、コンセント部が異常発熱して、発火の原因になります。

(タコ足配線は禁止)

**電源プラグ、電源コードを傷付けない**  
感電・発火・火災の原因になります  
傷付けのおそれのある取り扱い例  
●加工する ●束ねる  
●無理に曲げる ●重いものをのせる  
●引っ張る ●挟み込む  
●ねじる

**電源プラグのほこりは確実に拭き取る(特に刃や刃の取り付け面)**  
ほこりに湿気がたまり、絶縁が弱まり、火災の原因になります

**長期間使用しないときは、電源プラグをコンセントから抜く**  
絶縁が弱まり、漏電・感電・火災の原因になります

### 注意

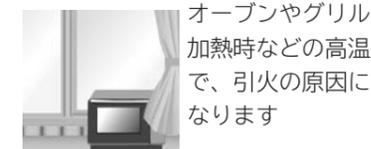
**電源コードは排気口などの高温部に近づけない**  
電源コードを傷める原因になります

**電源プラグを抜くときは、電源コードを引っ張って抜かない**  
断線して、発火の原因になります  
電源プラグを持って抜いてください。

## 据え付けは

### 警告

**次のような場所では使用しない**  
●幼児の手の届く場所  
事故・やけど・けがの原因になります  
●カーテンやスプレー缶など燃えやすい物の近く  
●たたみ、じゅうたん、テーブルクロスなど、熱に弱い物の上



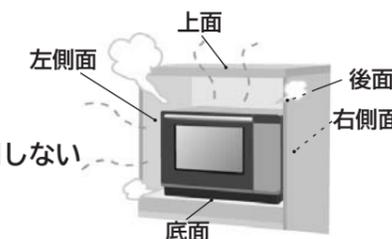
**本体の上に物を置かない**  
オープンやグリル加熱時などは、高温となり過熱して焦げたり、変形することがあります

**製品や付属品の梱包材はすべて取り除き、ポリ袋は幼児の手の届かない場所に保管、または廃棄する**  
梱包材の発火、ポリ袋をかぶることによる窒息事故の原因になります

### 注意

**5面(上面・左側面・右側面・後面・底面)を囲む設置はしない**

**流しやコンロなど、水のかかるところや火気・熱気の近くで使用しない**  
感電や漏電、発火の原因になります



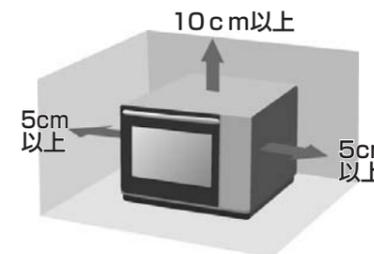
**水平で丈夫な場所に据え付ける**  
不安定な場所は、振動・騒音・本体落下の原因になります

**本体と壁などの間は、下表の距離以上にあける**  
距離をあけないと、壁や置いたものが過熱して、変色・変形・発火の原因になります

この電子レンジは、「消防法 設置基準」に基づく試験基準に適合しています。

場所	上方	下方	左方	右方	前方	後方
隔離距離(cm)	10	0	5	5	開放	0

「消防法 設置基準」組込型



#### 周囲の保護のために

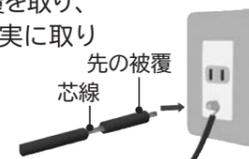
周囲が熱に弱い壁材や家具でない場所・コンセントが排気口近傍に無い場所に据え付けてください。後方がガラスの場合、温度差で割れるおそれがあるので、20cm以上あけてください。表や図の距離をあけても、排気で汚れたり結露することがあります。距離をさらにあけるか、壁面側にアルミホイルを貼ると汚れや結露を軽減できます。

## アース線は

### 警告

**アースを確実に取り付ける**  
感電や漏電の原因になります  
コンセントにアース端子がある場合アース線先端の被覆を取り、芯線をアース端子に確実に取り付ける

アース線を接続せよ



●アース端子がない場合は、アース設置工事する  
接地工事には「電気工事士」の有資格者による接地工事が法律で義務付けられています。お買い上げの販売店にご相談ください(本体価格には、工事費は含まれていません)

●湿気の多い場所や水気のある場所に設置する場合は、感電事故を防止するため「電気工事士」の有資格者によるD種接地工事が法律で義務付けられています

→ P.10

ガス管、水道管、電話や避雷針のアースには取り付けしないでください(法令で禁止されています)。

### 調理にあたっては

## 安全上のご注意(つづき)

### 警告

- ⊘ 子供だけで使わせたり、幼児に触れさせたりしない  
やけど・感電・けがの原因になります
- ⊘ 調理の目的以外には使用しない  
やけど・けが・火災の原因になります

- ❗ 食品分量・容器・使用付属品など、本書記載の内容に従って調理する  
発火・火災の原因になります

### 注意

- ⊘ ドアに物を挟んだまま調理しない  
電波もれや熱もれによる傷害・やけどの・発火・火災の原因になります
- ⊘ 本体が転倒・落下した場合は、そのまま使用しない  
電波もれや熱もれ・感電・やけどの原因になります  
お買い上げの販売店へ点検をご依頼ください  
転倒・落下を防ぐ「転倒防止金具」(別売品)をご利用ください(部品番号MRO-N80-016)
- ⊘ 加熱室壁面やテーブルプレートなどに食品くずがついたまま調理しない  
発火・火災の原因になります
- ⊘ テーブルプレートは、容器を強く当てたり落としたりしない  
ひびや割れるおそれがあり、そのままの使用は故障の原因になります  
ひびや割れた場合はそのまま使用せず、お買い上げの販売店へ点検をご相談ください。
- ⊘ 吸気口・排気口をふさがない  
発火・火災の原因になります
- ⊘ 本体に水をかけない  
誤って水をこぼした場合は、お買い上げの販売店へ点検をご相談ください。

- ⊘ ドアに無理な力を加えたり、本体にのったりしない  
ドアがガタつき、電波もれや熱もれによる傷害・やけどの原因になります

- ❗ 空焼き(35脱臭)は次の状態で行う
  - 加熱室内に何も入れない
  - 窓を開けるか換気扇を使って換気する  
油の焼ける臭いや煙が出る場合があります
  - 煙や臭いなどに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移す

### 調理中や調理後は(34清掃と空焼き(35脱臭)運転を含む)

### 警告

- ❗ 調理を中止するときは「とりけし」ボタンを押す  
先に電源プラグを抜くと、火災・感電の原因になります

### 注意

- ⊘ ドアを開けるときは、のぞき込まない  
熱気や水蒸気などで、やけどの原因になります
- ⊘ 高温のドアガラス(ファインダー)やテーブルプレートなどに水をかけない  
割れるおそれがあります
- ⊘ 高温になっているので、キャビネットドア・加熱室・テーブルプレート・黒皿・焼網などに直接触れない  
接触禁止  
やけど・けがの原因になります
- ❗ 食品や容器、付属品などの出し入れは、厚めの乾いたふきんや、市販のオーブン用手袋を使用する  
直接接触すると、やけど・けがの原因になります
- ⊘ 加熱室内で食品が燃え出したときはドアを開けない  
勢いよく燃えるおそれがあります  
1. すぐに「とりけし」ボタンを押し、運転を止め、電源プラグを抜く  
2. 本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するまで待つ。火がなかなか衰えないときは水か消火器で消す  
鎮火後、そのまま使用せず、お買い求めの販売店に点検をご相談ください。
- ⚠️ ドアを開閉するときは、指の挟み込みに注意する  
やけど・けがの原因になります

### オート調理(あたため)や手動調理(レンジ加熱)は

### 警告

- ⊘ 食品以外は加熱しない  
やけど・けが・火災の原因になります  
市販のレンジ加熱用の湯たんぽ、哺乳びん(消毒パック)などは加熱しないでください。
- ⊘ 生卵やゆで卵(殻付き・殻なしとも)、目玉焼きは加熱しない  
●卵を加熱する場合は、ときほぐしてから加熱する。卵が破裂して、テーブルプレートやドアファインダーが破損するおそれがあります



- ⊘ 次のような状態のまま加熱しない  
やけど・けが・火災の原因になります  
●鮮度保持剤(脱酸素剤など)を入れた状態  
●包装や食品にラベルやテープを貼った状態  
●びんや容器にふたや栓などをした状態  
●缶詰の缶のままの状態  
●市販のレトルト食品の袋のままの状態  
鮮度保持剤は出す、ラベル・テープははがす、ふたや栓は外し、缶詰などは別の容器に移し換えて加熱してください。

- ⊘ 1あたためで飲み物や汁物などを加熱しない  
加熱し過ぎとなり、沸とうや突然の沸とうの原因になります  
●牛乳・コーヒー・お茶・水などは3牛乳で加熱する  
●お酒は4酒かんで加熱する

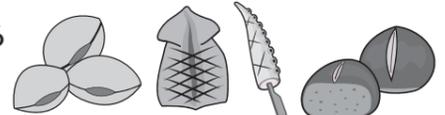
- ❗ 食品を加熱し過ぎないように、次のようにする  
発火や沸とう・突然の沸とう(突沸)の原因になります  
●オート調理は、食品分量・容器など本書記載の内容に従って加熱する  
・少量(100g未満)の食品は手動調理で様子を見ながら加熱する  
・容器の重さは、食品分量と同じくらいの物を使用して加熱する  
●手動調理は、時間設定を控えめにし、食品の仕上がりをしながら加熱する



- ❗ 次の食品は、加熱前と加熱後にかき混ぜる。加熱室から取り出すときは、静かに取り出す  
加熱中や加熱後に突然沸騰して飛び散り、やけど・けが・テーブルプレート破損の原因になります  
●飲み物(水、牛乳、お酒、コーヒー、豆乳など)  
●とろみのある物(カレーやシチューなど)  
●油脂分の多い物(生クリーム、バターなど)



- ❗ 殻や膜のある食品は、割れ目や切り目を入れてから加熱する  
破裂して、やけど・けがの原因になります



### 注意

- ⊘ 加熱室に食品を入れない状態で加熱しない  
故障・発火の原因になります
- ⊘ 金属製の次の物は使用しない  
火花(スパーク)で故障・発火・ガラス破損の原因になります  
●付属品の黒皿・焼網(オート調理の一部は除く)
- ❗ 乳幼児用ミルクやベビーフードはオート調理で加熱しない  
手動調理で様子を見ながら加熱する  
やけどの原因になります
- ❗ 市販のベビーフードは、別の容器に移し換えて加熱する  
(手動調理で様子を見ながら加熱し、仕上がり温度を確認してください)
- ⚠️ ラップなどのおおいは、ゆっくりはがす  
蒸気が一気に出てやけどの原因になります
- 金ぐしや金属の調理用具
- アルミホイル
- アルミなどで表面加工されたプラスチック容器



## 給水タンクは 安全上のご注意(つづき)

### 注意

- 水以外は入れない  
アルコール類を入れると発火の原因になります
- 破損したまま使わない  
水がもれて故障の原因になります
- 食器洗い乾燥機や食器乾燥器などで洗ったり、乾燥したりしない  
破損・変形の原因になります
- コンロのそばや本体の上など高温になる場所に置かない  
オーブンやグリル加熱などは、本体が高温となるため、破損・変形の原因になります
- 使用するたびに新しい水を入れ換える  
前の水は衛生上の問題の発生の原因になります
- 熱湯につけたり、熱湯消毒などはしない  
破損・変形の原因になります
- こまめに洗い、清潔を保つ  
洗わないと衛生上の問題の発生の原因になります

## お手入れをするときは

### 警告

- 電源プラグを抜いてから行う  
(34清掃と35脱臭は運転終了後に電源プラグを抜いてから行う)  
電源プラグを抜く  
差し込んだままでは、感電の原因になります
- 本体各部や付属品などが冷めてから行う  
熱いと、やけどの原因になります

## 異常・故障時は

### 警告

- 直ちに「とりけし」ボタンを押し使用を中止する  
火災・感電・けがの原因になります  
すぐに電源プラグをコンセントから抜き、お買い上げの販売店に点検・修理をご相談ください
- 異常・故障の例**
  - 電源コードや電源プラグが異常に熱い
  - 焦げくさい臭いがする
  - 異常な音が出る
  - 火花(スパーク)が出る
  - 本体に触れるとビリビリと電気を感じる
  - ドアに著しいガタつきや変形がある
  - 加熱が自動的に終了しないときがある

## お願い

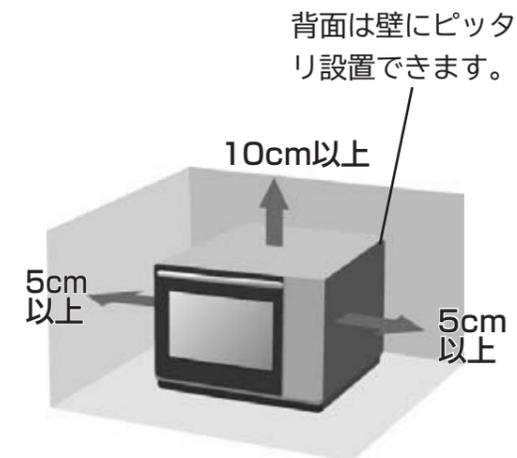
- 本体は、ラジオ、テレビ、無線機器(無線LAN)やアンテナ線などから3m以上離す  
雑音や映像の乱れ、通信エラーの原因になります
- 落雷のおそれがあるときは、電源プラグをコンセントから抜く  
故障の原因になります

## アース工事が必要なときは

- 次の場合は、感電事故を防止するため電気工事士の資格のある者による、施工「D種設置工事」が法律で義務づけられています。  
お買い上げの販売店、電気工事店にご相談ください。(本体価格には工事費は含まれていません)
- 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(漏電遮断機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

## 据え付け →P.6、7

- 本体と壁の間は上面10cm以上、左右側面5cm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、壁が汚れるときがあります。  
※熱に弱い物やカーテンのそばに据え付けしないでください。  
※背面は壁にピッタリ設置できますが壁の材質によっては、本体の接触跡がつく場合があるので少し隙間をあけてください。
- 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、10



## 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

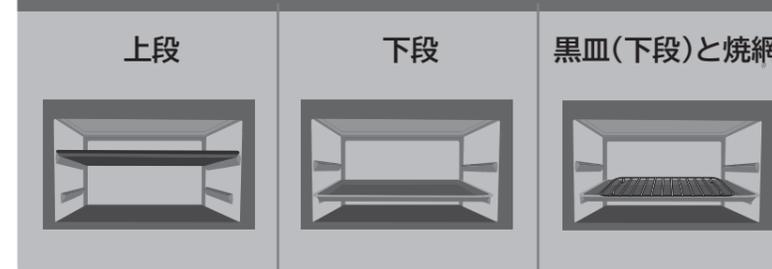
		給水タンク	黒皿	焼網
レンジ加熱	レンジ	—	×	×
	スチームレンジ	○	黒皿と皿受棚の間で火花(スパーク)が発生し損傷します。	網の間で火花(スパーク)が発生し損傷するおそれがあります。
オーブン加熱	オーブン	—	○	○
	スチームオーブン	○	○	○
グリル加熱	グリル	—	○	○
	スチームグリル	○	○	○

### ■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グリルの温度を自動でコントロールするため、上記の手動調理の場合と異なり本書の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、19

■黒皿と焼網は、本書に従い、下の絵を参考に上段、下段に正しくセットしてお使いください。

### 黒皿・焼網の使いかたの例



# 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、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・藤・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、 <b>スチーム調理</b> <b>16 半解凍</b> <b>17 解凍</b> 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)が出るので使えません。 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。 オーブン、グリル加熱後は、加熱室が熱くラップ類が溶けるおそれがあるので注意してください。	× 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、加熱し過ぎる部分をおおうなど、部分的に使えます。 このとき、 <u>加熱室壁面、ドアファインダーに触れると火花(スパーク)が出て、破損や故障のおそれがあるので注意してください。</u>	× 焦げたり、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、竹ぐし、楊子、紙は料理集に記載している使いかたに限り使えます。
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・調理のコツ

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・重さ

	食品の分量		容器の大きさ
あたためる	100g未満  手動調理で	100g~600g  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 食品分量と同じくらいの重さが目安

**オート調理**

- 飲み物 デイリー
- スチーム あたため
- 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)

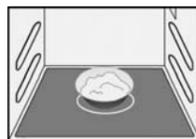
オート調理や手動調理は、本書に記載されている分量や容器に従ってください。

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。

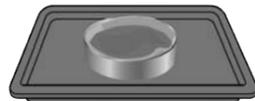


## 食品を置く位置

■中央部に置く。2個以上の場合も中央部にまとめる。



※テーブルプレート中央部分の温度を計っているため、食品を端に置いて加熱すると正しく食品の温度がはかれずに加熱し過ぎや加熱むらの原因となります。



## 2個以上の食品の同時あたため

■オート調理で同じ食品を2個以上同時にあたためる場合は、食品の分量や容器の大きさ・重さを同じくらいにします。

■お総菜は少し間を離して、飲み物は中央に寄せて置きます。



■オート調理で保存温度や種類の異なる食品を2品同時にあたためる場合

- 常温と常温、常温と冷蔵、冷蔵と冷蔵の2品同時あたためは「1あたため」→P.20
- 上記以外の食品は手動調理で様子を見ながらあたためます。→P.30~31

## オート調理の仕上がり調節

■仕上がり調節(あたためや焼き加減調節)は「中」に自動設定されますが、お好みで調節できます。調節は、スタートボタンを押す前に「」を押して「強」~「弱」の希望の表示に設定します。

仕上がり



※メニューによっては「強 やや強 中 やや弱 弱」の5段階と「強 中 弱」の3段階の調節となります。

※「3牛乳」、「4酒かん」は前回の仕上がり設定を記憶しています。

## 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。

※温度を下げないためです。

確認はドアごしに



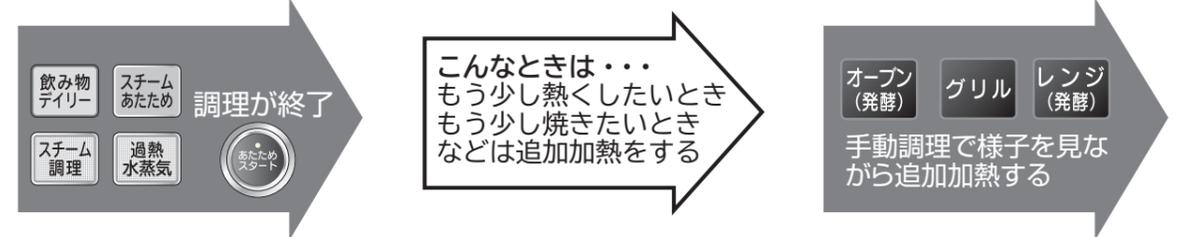
開閉するときは短時間に



※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(容器)や付属品の取り出し

### 注意

!(やけどの原因になります)  
調理中や調理終了後は食品や容器、付属品、加熱室、ドアなど各部が熱くなる場合がありますので、注意する。

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

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。

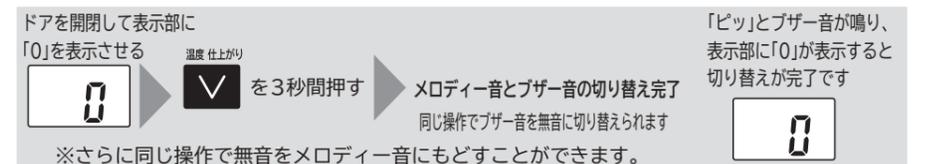
調理終了音が鳴ったら取り出してください。

※オープン、グリル調理で黒血を取り出すときは、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。



## 終了音(メロディー)の切り替え

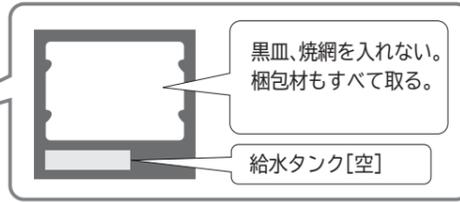
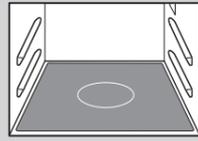
■終了音(メロディー)は「ブザー音」や「無音」に切り替えられます。



# 初めてお使いになるときの準備

- 加熱室壁面には錆を防ぐため油が塗ってあります。初めてお使いになるときには、「空焼き(脱臭)」を次の手順で行い、油を焼き切ってください。
- 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(オーブン加熱)で行います。

## 準備 加熱室を空にしてドアを閉める



## 1 空焼き(脱臭)をする

清掃 脱臭 を2回押し、**35脱臭**を選択する

押すごとに **34清掃** ▶ **35脱臭** ▶ **34清掃** と選択できます。

※空焼き(脱臭)はヒーター(オーブン加熱)で行います。加熱時間は20分です。



## 2 あたためスタート を押す



終了音が鳴ったら終了です

## 注意



(やけど・けが・火災の原因になります)

接触禁止

●空焼き(脱臭)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)に触れない。



●空焼き(脱臭)を行うときは、加熱室に何も入れない。

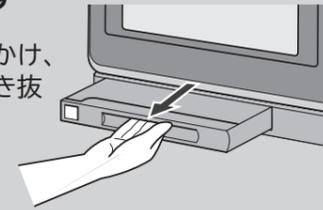
●空焼き(脱臭)を行うときは、油の焼ける臭いや、煙が出る場合があるので、窓を開けるか、換気扇を使って換気を行う。

●煙や臭いなどに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移す。

# 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抜きます。

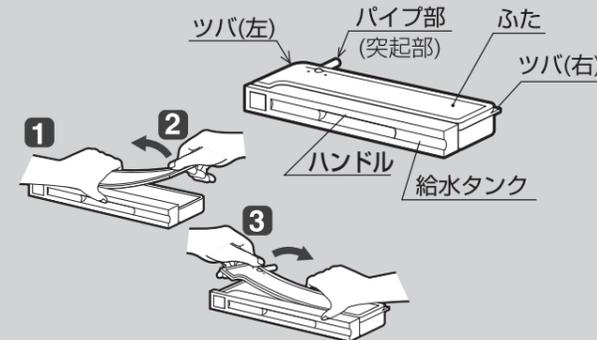


## 2 ふたの外しかた

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。

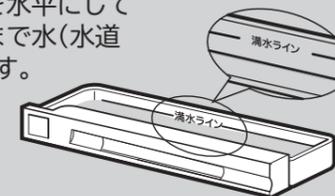
2 ふたのツバ(右)に指をかけ、右側面全体を持ち上げます。

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。水平の状態でご確認ください。

## 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

(変形・破損の原因になります)



●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おそれがあります。)

(健康懸念の原因になります)



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。)

(やけどの原因になります)



スチーム、過熱水蒸気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のに注意する。

## お願い

- 給水タンクを5℃以下の環境では使用しないでください。(スチーム、過熱水蒸気調理が上手にできなくなります。)
- 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。なお硬度の高い水を使用した場合は、カルキ(白い粉)が噴出したり長期間使用するとスチーム噴出口が詰まる場合があります。噴出口が白く付着が目立つようであれば、国内産のミネラルウォーターをおすすめします。また、下記の水を使うときは カビや雑菌が発生しやすくなるため、毎回給水タンクを洗ってください。→ P.47



- スチーム調理終了後、お手入れとパイプの水抜きを行ってください。→ P.42, 43  
そのまま放置すると、カビや雑菌が繁殖しやすくなります。
- スチーム、過熱水蒸気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。→ P.49
- 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。

# 付属品の使いかた

## オート調理で使う付属品

●メニューによって、使う付属品が異なります。操作手順や料理集のイラストに従い、正しくセットしてください。

### 付属品イラストの見かた

使う付属品の例  
テーブルプレートと黒皿を使う場合



**付属品のセット位置**  
テーブルプレートを加熱室底面に、黒皿を皿受棚の下段にセットする。

**給水タンクの状態**  
水を入れないで本体にセットする。  
(「満水」は、水を満水まで入れて本体にセットする)

●オート調理では、レンジ出力やオーブン、グリルの温度・時間を自動でコントロールするため手動調理(→P.11)の場合と異なり下記に記載されている付属品が使えます。



	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	黒皿	焼網	給水タンク
オート調理	1 あたため	→P.20	→P.21			
	2 解凍あたため	→P.22	→P.23			
	3 牛乳	→P.26	→P.26			
	4 酒かん	→P.26	→P.52			
	5 葉・果菜	→P.26	→P.27			
	6 根菜	→P.26	→P.27			
	7 グラタン	→P.26	→P.68			
	8 ピザ	→P.29	→P.69			
	9 焼きそば	→P.26	→P.62			
	10 コンビニ弁当	→P.26	→P.27			
飲み物・デイリー	11 しっとりあたため	→P.24	→P.25			
	12 中華まん(冷蔵)	→P.24	→P.65			
	13 中華まん(冷蔵)	→P.24	→P.65			
	14 シューマイ	→P.24	→P.53			
	15 天ぷらあたため	→P.31	→P.25			
スチーム調理	16 半解凍	→P.26	→P.28			
	17 解凍	→P.26	→P.28			

	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	黒皿	焼網	給水タンク
スチーム調理	18 茶わん蒸し	→P.26	→P.64			
	19 柔らかプリン	→P.26	→P.75			
	20 スポンジケーキ	→P.26	→P.72			
	21 フランスパン	→P.29	→P.78			
	22 シュー	→P.29	→P.76			
	23 簡単パン	→P.26	→P.80			
	24 自家製食品	→P.26	→P.70			
	25 たいの塩釜焼き	→P.26	→P.56			
	26 蒸し焼きいも	→P.26	→P.54			
	27 豚肉の蒸し物	→P.26	→P.63			
	28 鶏のハーブ焼き	→P.26	→P.56			
	29 鶏のから揚げ	→P.26	→P.60			
	30 ヒレカツ	→P.26	→P.60			
過熱水蒸気	31 オープン天ぷら	→P.26	→P.60			
	32 焼き野菜	→P.26	→P.55			
	33 焼き魚	→P.26	→P.59			
清掃・脱臭	34 清掃	→P.43	—			
	35 脱臭	→P.43	—			

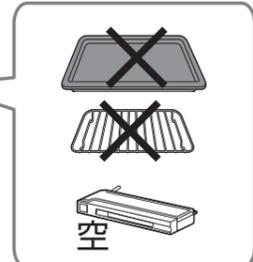
# オート調理 ワンタッチスタートのオートであたためる

## 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の中央に置き、ドアを閉める

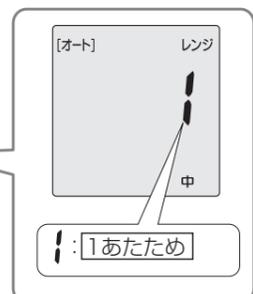


**1** **あたためスタート** を押してスタートする

**1 あたため** (常温や冷蔵保存品)

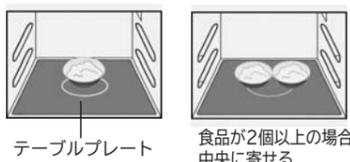
●メニュー番号「1」を表示し、自動的に加熱がスタートします

※2解凍あたため は **のり** を押し、メニュー番号「2」を選択します。→P.22~23



### 食品の置きかた

●テーブルプレートの中央に置く



※食品を端に置いたり、少量の食品を加熱すると、正しく食品の温度をはかれない加熱しすぎとなり、発煙・発火のおそれがあります。

**仕上がり調節をするときは** (加熱時間を表示する前に調節します。) 表示部に「**!**」が表示されているときに調節できます。

**終了音が鳴ったら食品を取り出す**



### 仕上がり調節のしかた

仕上がりは「中(標準)」に自動設定されます。調節は加熱時間を表示する前に **!** を押して、「強」~「弱」の希望の表示に設定します。

- 牛乳、コーヒー、水、お茶、豆乳のあたためは **3牛乳** を使います。→P.26
- お酒のあたためは **4酒かん** を使います。→P.26
- その他の飲み物のあたためは手動調理で加熱します。→P.30~31, 41
- 1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分をすぎるとスタートしません。ドアを開閉して押しください。
- 仕上がりかぬるかったときは、**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」で様子をみながらあたためる

→P.30~31

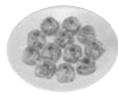
**1あたため** **2解凍あたため** **11しっとりあたため** ではあたためられません。

- 重量が100g未満の食品
  - まんじゅう
  - 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
- ※包装を外します ※別の容器に移し換えます ※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 オート調理 **1 あたため**

- お総菜やご家庭で調理した食品で、分量と容器の重さは同じくらいにしてください。
- オート調理の1回分の分量の目安は1~2人分です。(分量は食品と容器を合わせて1200gまでが目安です。)
- 食品の温度は、常温は約20℃、冷蔵は0~10℃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。

		常温や冷蔵保存した食品をあたためる オート調理 <b>1 あたため</b>	 1回押し
ごはん物		<b>ごはん・おにぎり</b> 仕上がり調節 <b>やや弱</b> で加熱する。おにぎりは皿にのせる。 <b>チャーハン・ピラフ</b> 加熱後、かき混ぜる。	
めん類		<b>スパゲッティ・焼きそば</b> 皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。	
焼き物		<b>焼き魚</b> 飛び散ることがあるのでおおいをする。	
		<b>ハンバーグ</b> ソースは飛び散ることがあるので加熱後にかける。 <b>焼きとり・焼き肉</b> 皿に並べる。たれを塗ってから加熱する。	
揚げ物		<b>天ぷら・フライ・コロケ</b> 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 <b>やや弱</b> または <b>弱</b> に合わせる。	
いため物		<b>野菜のいため物・酢豚・八宝菜</b> 容器に入れる。野菜のいた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。	
煮物		<b>野菜の煮物・おでん(たまごは取り除く)</b> 容器に入れて、煮汁をかける。	
		<b>煮魚</b> 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。	
蒸し物		<b>シューマイ</b> 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。	
汁物(とろみのある物)		<b>カレー・シチュー</b> 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のでおおいをする。加熱後かき混ぜる。(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 <b>やや強</b> か <b>強</b> に合わせる。 ※みそ汁・スープなどは、手動調理で加熱します。→P.30~31, 41 使用する容器は、陶磁器や耐熱性のある容器を使います。→P.12~13 漆器や耐熱性のない容器は使えません。	

# オート調理 オート調理であたためる

## 解凍あたため

■冷凍保存したごはんやお総菜をあたためます。

**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、テーブルプレートの中央に置きドアを閉める

**1** **飲み物** **デイリー** を押す

**2** **メニュー** **選択** を押し **メニュー** **番号** **「2」** を選択する

仕上がり調節をするときは → P.15

**3** **あたため** **スタート** を押してスタートする

**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。

- 飲み物・デイリー
- 2 解凍あたため
- 3 牛乳
- 4 酒かん
- 5 惣菜
- 6 総菜
- 7 グラタン
- 8 ピザ
- 9 焼きそば
- 10 コンビニ弁当



**メニュー** **選択** を押すごとに  
2 解凍あたため ▶ 3 牛乳  
▶ 4 酒かん .....  
▶ 10 コンビニ弁当 の順に選択できます。

**食品の置きかた**

- テーブルプレートの中央に置く

※食品を端に置いたり、少量の食品を加熱すると、正しく食品の温度がはかれずに加熱しすぎとなり、発煙・発火のおそれがあります。

## あたためられる食品と上手なあたためかた オート調理 2解凍あたため

- お総菜やご家庭で調理した食品で、分量と容器の重さは同じくらいにしてください。
- オート調理の1回分の分量の目安は1~2人分です。(分量は食品と容器を合わせて1200gまでが目安です。)
- 食品の温度は、冷凍は約-18℃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。

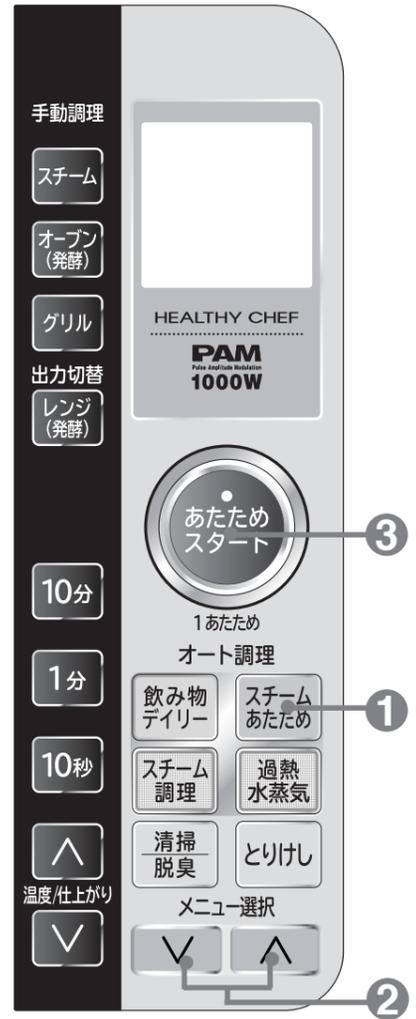
		冷凍保存した食品を解凍してあたためる オート調理 2解凍あたため
ごはん物		<b>冷凍ごはん・おにぎり</b> 四角形に形作ったごはんを平皿にのせる。2個以上のときは分量を同じにして、中央にのせる。
		<b>冷凍チャーハン・ピラフ</b> ほぐして皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。
めん類		<b>冷凍スパゲッティ・焼きそば</b> 皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。
焼き物		<b>冷凍ハンバーグ</b> 皿にのせる。加熱後、裏返してしばらくおく。
揚げ物		<b>冷凍天ぷら・フライ・コロッケ</b> 皿に並べる。仕上がり調節 [やや弱] か [弱] に合わせる。油が気になるときは、加熱後、ペーパータオルで取る。
いため物		<b>冷凍八宝菜・ミートボール</b> 容器に入れる。加熱後、かき混ぜる。
蒸し物		<b>冷凍シューマイ</b> 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外す。
汁物 (とろみのある物)		<b>冷凍カレー・シチュー</b> 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。 ※スープなどは、手動調理で加熱します。→ P.30~31、41 使用する容器は、陶磁器や耐熱性のある容器を使います。→ P.12~13 漆器や耐熱性のない容器は使えません。

# 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(スチームあたため)

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

スチームあたため  
11 しっとりあたため 14 シューマイ  
12 中華まん(冷蔵) 13 中華まん(冷凍)  
15 天ぷらあたため



**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選択する**  
12中華まん(冷蔵)、13中華まん(冷凍)  
は個数(1~4個)もセットします。

仕上がり調節をするときは → P.15

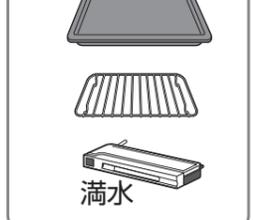
**3** **あたためスタート** を押してスタートする

**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。

11しっとりあたため  
~14シューマイは



15天ぷらあたためは



例: 12中華まん(冷蔵): 1個の場合



スチームあたため  
メニュー選択  
のメニューを選択した場合  
メニュー選択  
を押すごとに

- ▶ 11しっとりあたため
  - ▶ 12中華まん(冷蔵)
  - ▶ 13中華まん(冷凍)
  - ▶ . . . . .
  - ▶ 15天ぷらあたため
- の順に選択できます。
- 12中華まん(冷蔵)は、  
1個-12▶ . . . ▶ 4個-12
- 13中華まん(冷凍)は、  
1個-13▶ . . . ▶ 4個-13
- の順に選択できます。

**食品の置きかた**  
●テーブルプレートの中央に置く

テーブルプレート 食品が2個以上の場合、中央に寄せる

※食品を端に置いたり、少量の食品を加熱すると、正しく食品の温度がはかれずに加熱しすぎとなり、発煙・発火のおそれがあります。

※スチーム使用後は、本体が冷めてからふきんなどで加熱室やドアの水滴をふき取ります。  
→ P.42

## オート調理 11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。

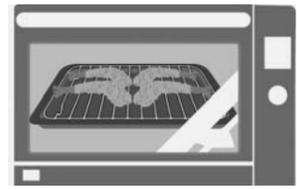
- ラップなどのおおいはしません。スチームで食品の乾燥を防ぎながら、しっとりふっくらあたためます。
- 陶磁器や耐熱性のガラス容器に入れて加熱します。
- 1あたためより加熱時間は長くなります。
- 冷蔵室から出したものは 仕上がり調節 **やや強** で加熱します。
- 調理済み冷凍食品は上手にあたためません。**2解凍あたため** で加熱します。

●冷凍のごはんや冷凍のお総菜は上手にあたためません。  
**2解凍あたため** または手動調理であたためてください。 → P.22~23, 30, 40

## オート調理 15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。

- 冷凍の揚げ物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**(2回押し) **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取ります。

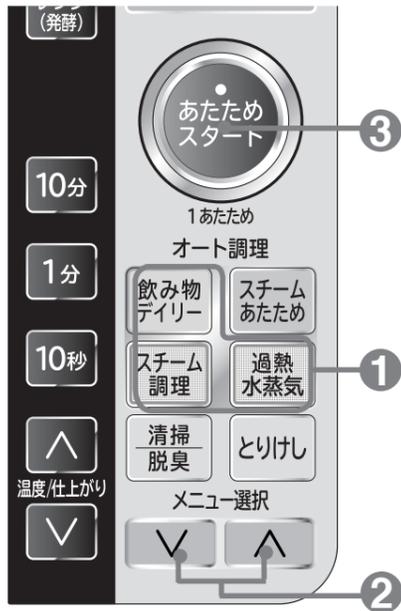


# オート調理 予熱なしメニューで調理する

## オート調理(飲み物・デ일리)、(スチーム調理)、(過熱水蒸気)

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

飲み物・デ일리	スチーム調理	過熱水蒸気
2 解凍あたため 3 牛乳 4 酒かん	16 半解凍 17 解凍 18 茶わん蒸し	25 たいの塩釜焼き 26 豚のハーブ焼き 27 豚肉の蒸し物 28 鶏のハーブ焼き 29 鳥のから揚げ 30 ヒレカツ 31 オープンポテト 32 焼き野菜 33 焼き魚
5 葉・果菜 6 根菜 7 グラタン 8 ビザ 9 焼きそば 10 コンビニ弁当	19 乗らかプリン 20 スポンジケーキ 21 フランスパン	22 シュー 23 焼餅パン 24 自家製食品 27 豚肉の蒸し物 28 鶏のハーブ焼き 29 鳥のから揚げ 30 ヒレカツ



**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** **飲み物 デ일리** **スチーム調理** **過熱水蒸気** を押してメニューの分類を選択する

**2** **メニュー選択** を押し **希望のメニュー番号** を選択する

3牛乳は1~4杯、4酒かんは1~4本と数量も設定します。

**3** **あたためスタート** を押してスタートする

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。

それぞれのメニューの分類にあったボタンを押します。

飲み物 デ일리 2 解凍あたため ~ 10 コンビニ弁当  
スチーム調理 16 半解凍 ~ 27 豚肉の蒸し物  
過熱水蒸気 28 鶏のハーブ焼き ~ 35 脱臭

選択したメニュー番号を表示します(牛乳の場合)

3牛乳、4酒かんの場合「杯」または「本数」を表示します(1杯の場合)

飲み物 デリリのメニューを選択した場合 **メニュー選択** を押すごとに 2 解凍あたため ▶ 3牛乳 ▶ 4酒かん... ▶ 10 コンビニ弁当 の順に選択できます。

3牛乳は、1杯-3 ▶...▶ 4杯-3  
4酒かんは、1本-4 ▶...▶ 4本-4 の順に選択できます。

同様に **スチーム調理**、**過熱水蒸気** のメニューを選択する場合も **メニュー選択** を押して選択します。

※スチーム使用後は、本体が冷めてからふきんなどで加熱室やドアの水滴をふき取ります。 → P.42

**飲み物の分量について**

●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るので加熱し過ぎに注意しながら手動調理で加熱します。

→ P.30~31, 41

仕上がり調節をするときは → P.15

3牛乳、4酒かんは仕上がり設定の目盛を記憶します。

### オート調理 3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
- 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。
- 酒かんのコツは → P.52

飲み物の種類	1杯分の分量
牛乳	200mL(冷蔵)
コーヒー	150mL
水	180mL
お茶	180mL

## オート調理 5葉・果菜 6根菜 のコツ

水気を切らずラップでぴったりと包み、テーブルプレートの中央に直接のせて加熱します。  
加熱する分量は **5葉・果菜** で100~300g **6根菜** で100~600gです。

**5葉・果菜**

葉菜

ほうれん草、小松菜など葉が食べられる物

果菜

なす、かぼちゃなど果実や種子が食べられる物

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物

**6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物

**注意**

(火災の原因になります)  
分量が100g未満のときはオート調理で加熱しない。  
レンジ500Wで様子を見ながら加熱します。  
→ P.30

●クッキングシートなどの紙類で包んで加熱しない。

●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。(じゃがいもを丸のまま加熱したときは、加熱後、上下を返してしばらくそのまま置きます。)

## オート調理 10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。ふたを取り外し、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がり調節 **やや強**か **強** にします。

### 10コンビニ弁当であたためられないお弁当の例です。

- 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、ホット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.20, 41

**警告** ゆで卵や目玉焼きは破裂するおそれがあるので、加熱しない。(あたためる前に取り出します。)

オート調理

オート調理

## オート調理 16 半解凍 17 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。
- 給水タンクに水を入れずに解凍したり、途中で表示部に「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。  
加熱室が熱いと表示部に「[05]」を表示して加熱できません。  
グリル、オープン 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とけたり、加熱しすぎることがあります。十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します。  
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、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おそれがあります。
- 発泡スチロール製のトレーにのせたまま解凍します。  
ラップなどの包装を外し、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。→ P.30~31

●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。

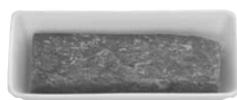


●溶けかけている食品  
レンジ 100W またはレンジ 200W で加熱する。



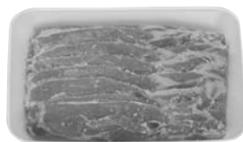
## オート調理 16 半解凍 17 解凍 の使い分け

さしみを解凍後、そのまま生で食べる場合：16 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。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：17 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「やや強」に合わせ解凍します。

## 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。
- 熱いものは  
よく冷ましてから冷凍します。



- ごはんやカレーなどは  
ごはんは1杯分(150g) ずつに、カレーなどは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、あらかじめ半分切っておきます。)
- 野菜は  
固めにゆで、水気をよく切って1回分(100~200g) ずつラップなどで包み、冷凍します。

# オート調理 予熱ありメニューで調理する

## オート調理(飲み物・デュー) 8ピザ、(スチーム調理) 21フランスパン 22シュー

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

8 ピザ	16 半解凍	19 柔らかプリン	22 シュー
9 焼きそば	17 解凍	20 ストロベリー	23 簡単パン
10 コンビニ弁当	18 茶巾巻	21 フランスパン	24 自家製食品



準備 給水タンクに水を入れドアを閉める

1 飲み物 デュー スチーム 調理 を押してメニューの分類を選択する

2 メニュー選択 を押し 希望のメニュー番号を選択する

仕上がり調節をするときは → P.15

3 を押す(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黒皿を入れます。

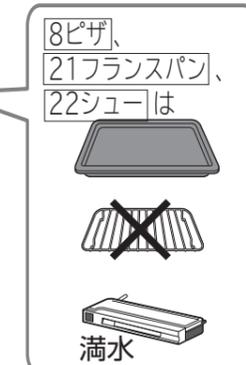
■予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。予熱中に を押すと約5秒間と点灯します。

4 を押してスタートする

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。

※使用後、給水タンクを空にします。

※調理後は、本体が冷めてからふきなどで加熱室やドアの水滴をふき取ります。→ P.42



例: 22シューの場合



を選択した場合 を押すごとに 16半解凍 ▶ 17解凍 ▶ ... ▶ 22シュー ▶ ... ▶ 24自家製食品の順に選択できます。

## 注意

(やけどの原因になります) 黒皿の出し入れは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う。

- 取り出した黒皿は、熱に弱い場所には置かないでください。開いたドアの上に置きます。
- 子供や幼児が触れないように気をつけてください。
- 破れたオープン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください。

# 手動調理(レンジ加熱)

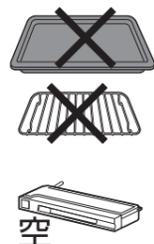
## 食品を一定の出力(W)で加熱する

800W 600W 500W 200W 100Wの操作方法を説明しています。レンジ スチーム 発酵の操作方は(P.38)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テーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める



**1** レンジ(発酵) を押し 出力(W)を選択する

出力(W)選択  
800W ▶ 600W ▶ 500W ▶ 200W  
スチーム発酵 ◀ 100W ◀

例:レンジ800Wで1分20秒加熱する場合



**2** 10分 1分 10秒 を押し、時間を設定する

800W (最大設定時間3分)  
600W 500W (最大設定時間19分50秒)  
200W 100W (最大設定時間90分)

例:1分20秒にセットした場合



**3** あたためスタート を押してスタートする

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。

**警告**



レンジ加熱で生卵やゆで卵(殻付き、殻なしとも)、目玉焼きは加熱しない。(卵が破裂してテーブルプレートやドアファインダーが破損するおそれがあります)



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 800W 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	50秒~1分20秒	40秒~50秒	めん類	—	40秒~50秒
	根菜	1分20秒~1分40秒	40秒~50秒	汁物(みそ汁・スープなど)	—	1分10秒~1分30秒
魚介類		1分20秒~1分40秒	40秒~50秒	飲み物(お酒・牛乳など)	—	20~40秒
肉類		1分40秒~2分	50秒~1分10秒	パン・まんじゅう	—	20~30秒
ごはん類		—	20~40秒	ケーキ	40秒~50秒	—

※レンジ500Wで加熱する場合は、約1.5倍の加熱時間にします。(常温約20℃のとき)

●レンジ1000Wは手動調理では設定できません  
レンジ800Wで加熱します。オート調理の「あたため」等の限定したメニューにのみ動きます。

●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。

●食品の分量にほぼ比例します  
分量が倍になれば時間もほぼ倍、半分になれば時間もほぼ半分になります。

●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。常温(約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。

●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。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)が発生し、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防ぎます。

●イカ、タコ、エビなどの皮や殻付きのものは、表面に切り目を入れる  
※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500W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前と加熱後にかき混ぜる



# 手動調理 (レンジ加熱)

## 加熱途中で出力(W)を自動的に下げる(リレー加熱)

煮込みや炊飯など加熱の途中から弱火にする加熱方法です。

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の中央に置き、ドアを閉める

**1** **レンジ(発酵)** を押し **800Wまたは600W、500W** を選択する  
例:レンジ600Wで1分20秒加熱後、レンジ200Wで25分加熱する場合

ワット数選択  
800W ▶ 600W ▶ 500W ▶ 200W  
スチーム発酵 ◀ 100W ◀

例:600Wにセットした場合  
レンジ **600** W

**2** **10分 1分 10秒** を押し、**時間を設定する**  
800W (最大設定時間3分)  
600W 500W (最大設定時間19分50秒)

例:10分にセットした場合  
レンジ **10.00** 分

**3** **レンジ(発酵)** を押し **200W または 100W** を選択する  
例:200Wにセットした場合  
レンジ **200** W

例:25分にセットした場合  
レンジ **25** 分

**5** **あたためスタート** を押し**スタート** する

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。

# 手動調理 (グリル加熱)

## 魚など表面に焦げ目をつける調理

切り身の魚やくし焼き、焼きとりなどを焼きます。※焼きもち、丸身の魚は焼けません。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

**準備** 食品をのせた焼網と黒皿を入れ、ドアを閉める

**1** **グリル** を押し

例:グリルで15分加熱する場合  
グリル **15.00** 分

**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:15分にセットした場合  
グリル **15.00** 分

**3** **あたためスタート** を押し**スタート** する

調理後の加熱室の油汚れは  
「おいが気になるとき(脱臭)」を参照して**35脱臭**で加熱してください。→ P.43

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。→ P.47  
※40分以上のときは残り時間を追加加熱してください。

### 注意

(やけどのおそれがあります)  
熱くなった黒皿や焼網の取り出しは、厚めの乾いたふきんや、お手持ちのオープン用手袋を使う。

### グリルの上手な使いかた

#### 黒皿と焼網を使い分けて

肉や魚は黒皿にのせた焼網に並べて上段に入れて焼きます。メニューによっては黒皿に直接のせて焼きます。

#### 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。

#### 並べかたは

魚や肉類は焼網に並べます。

※オート調理**32焼き魚**は黒皿を使用します。(焼網は使用しません。)

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。

■加熱時間を変えるときは温度/仕上がり **温度/仕上がり** 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増減することはできません。

# 手動調理(オーブン加熱)

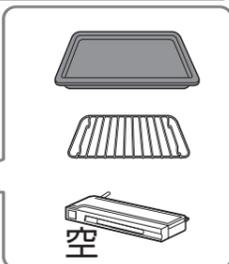
## 予熱ありの使いかた

先に加熱室を予熱してから調理します。

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。



**準備** 食品をのせた黒皿を用意する  
※メニューによっては焼網に食品をのせます。



**1** **オープン(発酵)** を押し **予熱「あり」** を選択する

例:オープン予熱「あり」  
170℃で18分加熱する場合

■ ボタンを押すごとに予熱「あり」▶予熱「なし」▶予熱「あり」の順に選択できます  
予熱ありを選択すると「予熱」が点灯し、予熱なしを選択すると「予熱」が消えます

例:予熱「あり」をセットした場合



**2** **温度 上がり** を押し温度を設定する

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。)予熱の時間は自動です。

例:170℃にセットした場合



**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:18分にセットした場合



**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黒皿を入れます。

■設定した温度になるか、30分経過すると予熱は終了します。  
■予熱が終わ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。(庫内灯は消灯しています。)

■予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。予熱中に **あたためスタート** を押し約5秒間と点灯します。

**5** **あたためスタート** を押ししてスタートする

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。

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。→ P.47

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。

### 注意

(やけどのおそれがあります)  
熱くなった黒皿や焼網の取り出しは、厚めの乾いたふきんや、お手持ちのオープン用手袋を使う。

### 加熱のポイント

追加加熱などで予熱が不要なとき  
予熱なしの使いかた  
→ P.36 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。

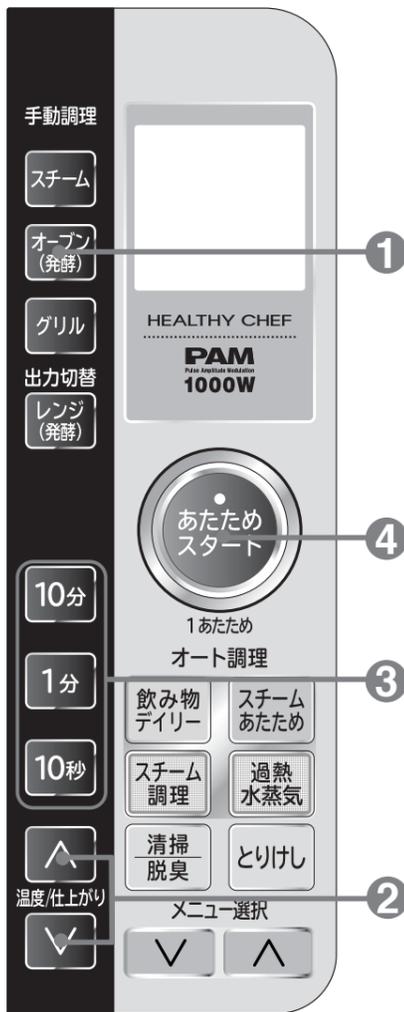
■加熱中に **オープン** を押し、セットした温度が表示されます。温度/仕上がり **温度 上がり** を押し温度を変えることができます。約2秒後に時間表示に戻ります。  
■ **オープン** 加熱中に、加熱時間を変えるときは、温度/仕上がり **温度 上がり** を押し、1分単位で増減できます。但し、最大加熱時間(90分)を設定した場合、加熱時間を追加することはできません。また、残時間表示が1分未満となった場合は加熱時間を増減することはできません。

# 手動調理(オーブン加熱)

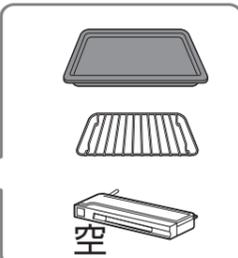
## 予熱なしの使いかた

加熱室を予熱しないで調理します。

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。



**準備** 食品をのせた黒皿を入れドアを閉める  
※メニューによっては焼網に食品をのせます。



**1** **オープン(発酵)** を押し **予熱「なし」** を選択する  
例:オープン予熱「なし」200℃で30分加熱する場合

■ ボタンを押すごとに予熱「あり」▶予熱「なし」▶予熱「あり」の順に選択できます  
予熱ありを選択すると「予熱」が点灯し、予熱なしを選択すると「予熱」が消えます



**2** **温度 上がり** を押し **温度を設定する**  
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:30分にセットした場合



**4** **あたためスタート** を押して**スタート**する  
**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。

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。→P.47  
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

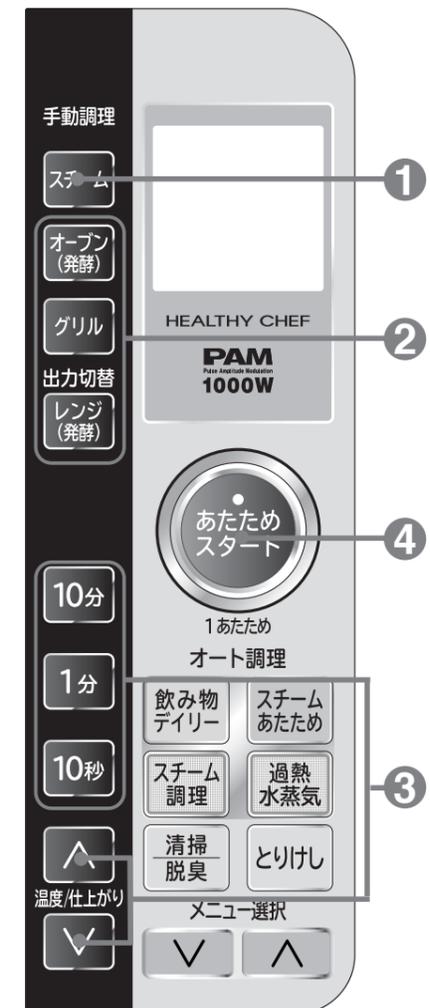
食品の焼き色を調節するため、加熱途中で温度と加熱時間を変えることができます。→P.35

**注意**  
(やけどのおそれがあります)  
熱くなった黒皿や焼網の取り出しは、厚めの乾いたふきんや、お手持ちのオープン用手袋を使う。

# 手動調理 (スチームとの組み合わせ)

## スチームとレンジ・グリル・オーブンの組み合わせ

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。



**準備** 食品と加熱に合わせ、黒皿・焼網を入れ、給水タンクに水を入れ、ドアを閉める



**1** **スチーム** を押す

**2** 希望の加熱方法を選択して押す  
**オープン(発酵) グリル レンジ(発酵)**



**3** 加熱に合わせ、**温度 上がり** を押し **時間と温度を設定する**

スチーム	レンジ	.....	最大19分50秒
スチーム	グリル	.....	最大40分
スチーム	オープン	.....	最大90分

まで設定できます。

■操作の手順の詳細はページを参照します。

**4** **あたためスタート** を押して**スタート**する

**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。



※使用後、給水タンクを空にします。  
※スチーム使用後は、本体が冷めてからふきんなどで加熱室やドアの水滴をふき取ります。  
→P.42

**注意**  
(やけどのおそれがあります)  
熱くなった黒皿や焼網の取り出しは、厚めの乾いたふきんや、お手持ちのオープン用手袋を使う。

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。→P.47

# 手動調理(発酵)

## レンジスチーム発酵(レンジ6回押し)

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

簡単パンの生地など少量の発酵が手早くできます。



### 準備

食品をテーブルプレートの中央に置き、給水タンクに水を入れドアを閉める



### 1 レンジ(発酵)を6回押し「スチーム発酵」を選択する

800W ▶ 600W ▶ 500W ▶ 200W  
スチーム発酵 ◀ 100W

例: スチーム発酵で10分加熱する場合

### 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)

### 3 あたためスタートを押してスタートする

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。

※使用後、給水タンクを空にします。



例: 10分にセットした場合

### レンジスチーム発酵のコツ

▶ つづく

### 注意



(やけどの原因になります)

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、加熱室とその他の周辺に触れない。

●黒血を使ってレンジスチーム発酵はできません。

火花(スパーク)の原因となります。

●メニューによって発酵温度が違います。温度/仕上がり調節ボタンを使い分けます。(右表参照)

レンジスチーム発酵は温度/仕上がり温度をコントロールします。温度/仕上がりボタン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/仕上がりボタンを押してオープンスチーム発酵30℃~45℃に合わせ様子を見ながら行ってください。

レンジスチーム発酵メニューと記載ページ

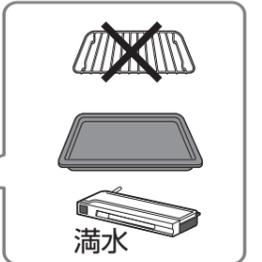
ボタン	仕上がり調節	メニュー	記載ページ
レンジスチーム発酵	中	簡単パン	→ P.80
		グラハムパン・カレーパン	→ P.81
		簡単肉まん	→ P.65
		簡単あんパン	→ P.81
		ピザ・カルツォーネ	→ P.69
レンジスチーム発酵	やや弱	ヨーグルト	→ P.82
	弱	カスピ海ヨーグルト	→ P.82

## オーブンスチーム発酵

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

### 準備

食品をのせた黒血を入れ、給水タンクに水を入れドアを閉める



### 1 オープン(発酵)を押して予熱「なし」を選択する

■ ボタンを押すごとに予熱「あり」▶ 予熱「なし」▶ 予熱「あり」の順に選択できます。予熱ありを選択すると「予熱」が点灯し、予熱なしを選択すると「予熱」が消えます

例: オープン予熱「なし」40℃(スチーム)で50分加熱する場合

例: 予熱なしをセットした場合

### 2 温度/仕上がり を押し 発酵温度を設定する

■ 発酵温度は30・35・40・45℃の4段階に設定できます。



例: 40℃にセットした場合

### 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)



### 4 あたためスタートを押してスタートする

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。

※使用後、給水タンクを空にします。

例: 50分にセットした場合



スチーム発生時のみ点灯



▶ つづき

### レンジスチーム発酵のコツ

料理集に記載してある山形食パン、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。(黒血や金属製の容器は使えません。)

●簡単パン(→ P.80)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。

●二次発酵は黒血を使います。レンジスチーム発酵ではできません。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] で調理します。

メニュー・記載ページ	一次発酵時間
ピザ → P.69	約10分
バターロール → P.77	20~30分
山形食パン → P.79	
フランスパン バターロール・クーペ エビ・ベーコンエビ シャンピニオン → P.78~79	

# 手動調理をするときの加熱時間

## レンジ調理 (野菜)

\*オート調理する場合、葉菜、果・花菜は [5葉・果菜] で、根菜は、[6根菜] で加熱します。

メニュー名	調理のコツ	手動調理の目安 (レンジ600W)		おおいの有無
		分量	加熱時間	
葉菜	ほうれん草 小松菜・春菊	200g	2分～2分30秒	有
	白菜・もやし キャベツ			
果	カリフラワー ブロッコリー	200g	2分30秒～3分	有
	なす			
花菜	アスパラガス	300g(1本)	5分～6分	有
	さやいんげん			
	さやえんどう			
	とうもろこし			
根菜	かぼちゃ	200g	3分～3分30秒	有
	にんじん	200g	約4分	
	さつまいも			
	さといも			
	ごぼう	150g	約4分	
	れんこん	300g	6分～7分	
じゃがいも 大根				

## レンジ調理 (生ものの解凍)

メニュー名	分量	加熱時間 [レンジ100W]	おおいの有無
まぐろ(ブロック)	200g	4～6分	-
いか(ロール)	100g	2～3分	-
えび	10尾(約200g)	3～5分	-
切り身魚	1切れ(約100g)	2～3分	-
ひき肉	200g	5～7分	-
薄切り肉	200g	4～6分	-
鶏もも肉(骨なし)	250g	6～7分	-
鶏もも肉(骨あり)	250g	7～8分	-

## レンジ調理 (冷凍食品の解凍あため)

メニュー名	分量	加熱時間 [レンジ600W]	おおいの有無
冷凍ごはん(2～3cm厚さの固まり)	1杯分(150g)	2分～2分40秒	有
冷凍おにぎり(固まり)	1個(150g)	2分～2分40秒	有
冷凍ピラフ(バラバラの物)	1人分(250g)	3分20秒～4分	有
冷凍スパゲッティ	1人分(250g)	3分20秒～4分	有
冷凍ハンバーグ	1個(100g)	2分30秒～3分	有
冷凍フライ	2～4個(100g)	1分50秒～2分	-
冷凍シューマイ	15個(220g)	3分～4分20秒	有
冷凍肉だんご(甘酢あんかけ)	1袋(200g)	2分～3分20秒	有
冷凍カレー・シチュー	1人分(200g)	3分50秒～4分	有
冷凍ミックスベジタブル	100g	2分～2分40秒	有
冷凍さやいんげん	100g	2分40秒～3分	有
冷凍枝豆・かぼちゃ	200g	2分～3分20秒	有
冷凍スイートコーン	300g	5分～6分40秒	有
冷凍あんまん・肉まん	各1個(80g)	50秒～1分20秒	有

## レンジ調理 (ゆでて冷凍した野菜の解凍)

メニュー名	分量	加熱時間 [レンジ600W]	おおいの有無
ミックスベジタブル	100g	1分50秒～2分10秒	-
さやいんげん	100g	約2分	-

- ラップやふたなどのおおいを外し、発泡スチロール製のトレーにのせて加熱します。
- 加熱後3～5分放置して自然解凍します。

- あんまん、肉まんのあためは、底の紙を取り、サッと水にくぐらせてから、ゆとりをもってラップで包み、皿にのせて加熱します。
- パンやまんじゅうのあためは、時間がたつと固くなるので、食べる直前に加熱します。
- ミックスベジタブルや枝豆は、水にくぐらせて皿に広げて加熱します。少量(100g未満)をラップに包んで加熱すると、火花(スパーク)が発生して食品が焦げたり、乾燥することがあります。(→P.31)「少量の食品(100g未満)加熱の場合」参照
- 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。
- 市販の冷凍食品(フライやコロッケなど)を加熱するときは、食品メーカーが指示するトレーや容器に入れて、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。加熱時間は、食品メーカーが表示している [レンジ500W] の時間を目安にして、加熱します。

## レンジ調理

(ごはん、お総菜のあため)

メニュー名	分量	加熱時間		おおいの有無
		レンジ600W	おおいの有無	
ごはん	1杯(150g)	50秒～1分	-	
おにぎり	1個(150g)	約1分	-	
チャーハン・ピラフ	1人分(各250g)	約1分50秒	-	
スパゲッティ・焼きそば	1人分(各250g)	約2分40秒	-	
焼き魚	1人分(100g)	約1分	有	
ハンバーグ	1個(100g)	約1分	-	
フライ	2～4個(100g)	40～50秒	-	
コロッケ	2個(150g)	50秒～1分	-	
野菜のいため物	1人分(200g)	約1分50秒	-	
八宝菜	1人分(300g)	約2分40秒	-	
野菜の煮物	1人分(200g)	1分50秒～2分	-	
煮魚	1切れ(100g)	約50秒	有	
シューマイ	1人分(200g)	約1分50秒	-	
みそ汁・コンソメスープ	1人分(150g)	1分～1分50秒	-	
カレー・シチュー	1人分(各200g)	約1分50秒	有	
ポタージュスープ	1人分(150g)	1分40秒～2分	-	
牛乳	1杯(200ml)	約1分40秒	-	
コーヒー	1杯(150ml)	約1分10秒	-	
お酒	1本(180ml)	50秒～1分	-	
ハンバーガー	1個(100g)	30～40秒	-	
ホットドッグ	1本(80g)	20～30秒	-	
バターロール	2個(80g)	約20秒	-	
あんまん・肉まん	各1個(80g)	30～40秒	有	
まんじゅう	2個(100g)	20～30秒	-	
コンビニ弁当	1個(500g)	1分40秒～2分	-	

- 焼き魚や煮魚、カレーやシチューのあためは、加熱中に飛び散ることがあるのでおおいをします。

おおいの有無の「-」は、ラップ等のおおいのなしを示す。

## スチーム レンジ調理

(ごはん、お総菜のあため)  
(冷凍食品の解凍あため)

しっとりふくらあためたい物や、固くなりやすいお総菜をあためます。

メニュー名	分量	加熱時間		おおいの有無
		スチーム	レンジ	
ごはん	1杯(150g)	2分～2分30秒	-	
シューマイ	8個(160g)	2分30秒～3分	-	
肉まん	1個(100g)	1分30秒～2分	-	
焼きそば	1人分(250g)	3～4分	-	
まんじゅう	1個(80g)	50秒～1分20秒	-	
ハンバーグ	1個(100g)	2分～2分30秒	-	
うなぎのかば焼き	1串(120g)	2分～2分30秒	-	
焼き魚	1人分(100g)	2分～2分30秒	-	
煮魚	1切れ(100g)	2分～2分30秒	-	
ハンバーガー	1個(100g)	1分30秒～2分	-	
ホットドッグ	1本(80g)	1分～1分30秒	-	
冷凍シューマイ	15個	7～9分	-	
冷凍肉まん	(240g)	2～3分	-	
冷凍焼きおにぎり	1個(100g)	3～4分	-	
冷凍肉だんご	2個(100g)	3～4分	-	

## オーブン調理

メニュー名	分量	皿受棚	温度	加熱時間		記載ページ
				予熱あり	予熱なし	
グラタン	4皿	下段	210℃	15～21分	24～30分	68
ピザ	黒皿1枚		180℃	20～25分	25～30分	69
ケーキ・お菓子	デコレーションケーキ	直径15cm	150℃	30～35分	38～42分	72
		直径18cm		35～40分	42～46分	
		直径21cm		36～42分	43～48分	
	シュークリーム	8個	180℃	30～35分	-	76
パン	フランスパン (バター/ケ-ペ/エビ/ペ-コンエビ/ジャンピエ)	黒皿1枚	下段	200℃	30～35分	-
	簡単パン	8個				
	グラハムパン	1個				
	油で揚げないカレーパン	各8個				
簡単あんパン	180℃		22～27分	25～30分	80 81	

- 黒皿を皿受棚に入れて使用します。

※作りかたは、記載ページを参照してください。  
※焼きむらが気になるときは、加熱途中で食品の前後を入れ替えたり、黒皿の前後を入れ替えます。入れ替えるタイミングは、加熱時間の $\frac{2}{3}$ ～ $\frac{3}{4}$ が経過してからにしてください。  
※市販の料理ブックのオープンメニューや市販の生地を使うときは、料理集の類似したメニューの温度と時間を参考に、手動調理で様子を見ながら焼いてください。

# 本体・付属品のお手入れ

お手入れは**すぐにこまめ**にがポイントです。

### スチーム噴出口

- スチーム使用後は白いあが残ることがあります。こまめにかたく絞ったぬれぶきんでふき取ります。

### 焼網・黒皿・給水タンク

台所用中性洗剤をつけたスポンジたわしで汚れを落として水洗いし、水気を充分にふき取ります。

- 給水タンクは食器洗い乾燥機、食器乾燥機、食器洗い機には入れないでください。給水タンクの変形、破損の原因になります。
- 黒皿をお酢や重曹などの酸性やアルカリ性系の水溶液に浸しておくとも表面が白化する場合があります。

### テーブルプレート

かたく絞ったぬれぶきんでふきます。

- ふきんで取れにくい汚れは、市販のクリームクレンザー(研磨剤入り)少量をラップにつけてこすると、取りやすくなります。
- 外周に充填してあるシール材は強くこすらないでください。剥がれることがあります。

衝撃を加えると割れるおそれがあります。

- 割れたり、ひびが入ったときは、そのまま使用せず、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になります。

### 加熱室壁面・前面ドア内側

かたく絞ったぬれぶきんでふきます。

- 加熱室内についた水滴はかたく絞ったぬれぶきんでふき取ります。
- 汚れがひどいときは、台所用中性洗剤をつけた布でふき取り、その後かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふき取ります。

### 外側

やわらかい布でふき取ります。

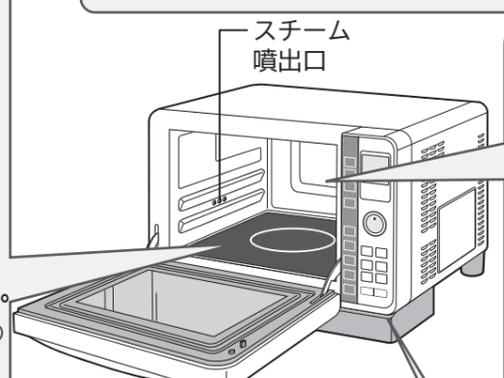
- 汚れがひどいときは、台所用中性洗剤をつけた布でふき取り、その後必ず、かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふき取ります。

### 前面ドア内側

- 勘合部のすき間があるため、飲み物や汁物をこぼさないように注意してください。

### つゆ受け

割りばしの先などにやわらかい布を巻いてふき取ってください。



## ⚠ 注意

(さびる原因になります)  
 黒皿、焼網は、金属たわしや鋭利なものでこすらない。

(けが・破損の原因になります)  
 テーブルプレートは金属たわしや鋭利なものでこすらない。

(さび、感電、故障の原因になります)  
 キャビネットやドア、操作パネル、加熱室内に水をかけない。

(傷・変形の原因になります)  
 操作パネルやドア、加熱室などをオープンクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがき、漂白剤などでふかない。

★化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください。



(火花(スパーク)が出たり、さびや悪臭の原因になります)  
 加熱室壁面に食品くずや汁をつけたままにしない。汚れが取れにくくなります。

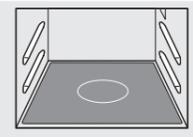
- 加熱室内は塗装コート処理がしてあります。傷付きやすいので、たわしなど固いものでこすらないでください。

(けが・破損の原因になります)  
 テーブルプレートに衝撃を加えない。

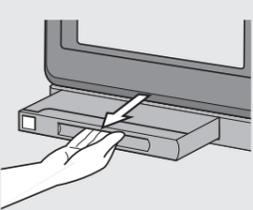
# 水抜きのかた

スチーム調理終了後には、パイプの水抜きを行ってください。

加熱室を空にしてドアを閉める



**1** 表示部の「0」表示を確認し、給水タンクを本体から引き抜く



**2** 清掃脱臭を1回押し、**34**清掃を選択する

押すごとに **34**清掃 ▶ **35**脱臭 ▶ **34**清掃 と選択できます。



**3**  を押してスタートする



 終了音が鳴ったら水抜きが終わる



加熱室内についた水滴はかたく絞ったぬれぶきんでふき取ります。

## ⚠ 注意

(やけどの原因になります)  
 ●**34**清掃の加熱中や終了後、顔などを近づけて、ドアを開けない。加熱終了後も、一部スチームが出ていることや、お湯がとび出すことがあります。  
 ●**34**清掃の中断や、終了後は加熱室側面のスチーム噴出口にはふれない。スチーム噴出口の近傍は熱くなっており、やけどの原因になります。加熱室が熱くなくても、スチーム噴出口やネジ部が高温になっていることがあります。

# 臭いが気になるとき (脱臭)

清掃脱臭 **35**脱臭 を選択します。……

操作の手順は「**■** 空焼き(脱臭)をする」を参照してください。→P.16

魚を焼いた後、別の料理をするときや、加熱室のにおいが気になるときに使います。加熱室の油汚れを取り、においを軽減することができます。  
 ※油の焼けるにおいや煙が出る場合があるので、窓を開けるか換気扇を回して換気を行ってください。

## 脱臭のしくみ

ヒーター(オープン加熱)の高熱で高温にし、加熱室に残った油やおいの成分を分解して加熱室外に排出します。加熱室に残った食品くずは取れませんが、あらかじめふき取ってください。(高温により発煙、発火のおそれがあります。)

# 加熱室の清掃のかた

スチームを発生させ、加熱室内の汚れをふき取りやすくします。

加熱室を空にしてドアを閉める

**1** 表示部の「0」表示を確認し、給水タンクをセットする  
(給水タンクの使いかた →P.17)

**2** 清掃脱臭を1回押し、**34**清掃を選択する

**3**  を押す

 終了音が鳴ったら次の手順で掃除する

**4** 加熱室が冷めてから汚れをふき取る

**5** 加熱室の清掃終了後には、パイプ(本体内部)の水抜きを行う  
 操作の手順は、「水抜きのかた」を参照してください。

# うまく仕上がらないときは

調理を上手に仕上げるために

食品をテーブルプレートの中央に置いてください。

→P.14

## ごはんのあたため

ごはんがあたたまらない 仕上がりにむらが見られる	<ul style="list-style-type: none"><li>●プラスチック製の容器に入れたり、ふたをしたままで加熱していませんか。陶器・磁器(茶わんなど)に入れて、おおいをしないで加熱してください。</li><li>●ごはんの分量(重量)に合った大きさの容器(茶わんなど)に入れて加熱します。</li><li>●2杯を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの容器に入れ、テーブルプレートの中央に寄せて置き、加熱します。</li></ul>
ごはんが熱くなり過ぎる	<ul style="list-style-type: none"><li>●ごはんの分量(重量)に対して、大き過ぎたり、深過ぎる容器を使っていませんか。</li><li>●<b>1あたため</b> 仕上がりに調節 <b>やや弱</b> であたためてください。</li></ul>
<b>11</b> しっかりとあたため ごはんをあたためたら、うまくあた たまらない	<ul style="list-style-type: none"><li>●給水タンクに満水ラインまで水を入れてから加熱します。</li><li>●容器(茶わんなど)に入れてラップなどのおおいをしないで加熱します。</li></ul>
ごはんがぱさつく	<ul style="list-style-type: none"><li>●<b>11</b> しっかりとあたため を使うか、<b>1あたため</b> 仕上がりに調節 <b>やや弱</b> で、加熱前に霧を吹いてから加熱すると、しっかりと仕上がります。</li></ul>
冷凍ごはんがあたたまらない 仕上がりにむらが見られる	<ul style="list-style-type: none"><li>●ラップの重なっている部分を下にして皿にのせ、加熱します。</li><li>●プラスチック製の容器でふたをしたまま加熱していませんか。うまくあた たまりません。</li><li>●使う容器(平皿)の大きさは、冷凍ごはんの分量(重量)に合った大きさの ものを使います。</li><li>●ごはんを冷凍するときは、1杯分、1人分(約150gくらい)に分け、厚み は2~3cmの四角形に作ります。</li><li>●2個を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさのもので加熱しま す。むらの原因になります。</li><li>●2個を同時にあたためるときは、中央をあけるようにして並べ、重ねない でください。</li></ul>
冷凍ごはんが熱すぎる	<ul style="list-style-type: none"><li>●ごはんの分量(重量)に対して、大き過ぎたり、深過ぎる容器を使っていませんか。</li><li>●溶けかけていませんか。冷凍室から取り出して、すぐに加熱します。</li></ul>

## 半解凍・解凍

解凍不足でかたい	<ul style="list-style-type: none"><li>●おおいをしたままで加熱していませんか。</li><li>●半解凍(七~八分解凍)状態に仕上げます。加熱後3~5分の自然解凍 をすると、きれいに解凍されます。</li><li>●食品(肉やさしみ等)や使用用途(解凍後すぐ調理する場合か、そのまま生で 食べる場合)によってメニューが違います。同じメニューを使っても食品に よって「仕上がりに調節」が必要なものがあります。設定を確認してください。</li><li>●テーブルプレートの中央にのせて加熱します。</li></ul>
食品が煮えた	<ul style="list-style-type: none"><li>●給水タンクに水を入れてから加熱しましたか。スチームが出ない状態で 加熱すると加熱し過ぎになることがあります。</li><li>●皿などの上ののせて加熱していませんか。スチロール製の発泡トレー にのせて加熱します。</li><li>●食品の厚みや形が不均一だと、細い部分やうすい部分が煮えやすくなり ます。魚などは、尾にアルミホイルを巻きます。</li><li>●冷凍するときは、食品の厚みを3cm以下にそろえてください。</li><li>●加熱するときはラップなどの包装は外してください。</li><li>●同時に2つ以上を解凍するときは、同じ種類の物で、同じ大きさの物 にしてください。</li></ul>

## お総菜のあたため

食品をあたためても熱くな らない	<ul style="list-style-type: none"><li>●ラップやふたをしたままで加熱していませんか。</li><li>●食品が、金属容器かアルミホイルでおおわれていると加熱されません。</li><li>●テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。</li><li>●保存状態(常温、冷蔵、冷凍)が違うものを一緒にあためると上手に あたまりません。</li></ul>
食品をあたためると熱くな り過ぎる	<ul style="list-style-type: none"><li>●あたためる食品の量が少な過ぎませんか。100g以上にしてください。</li><li>●オート調理でぬるかったものを、オート調理で追加加熱をしてい ませんか。<b>レンジ600W</b> または <b>レンジ500W</b> で様子を見ながら、 追加加熱をしてください。</li><li>●冷めかけた食品をオート調理であたためていませんか。 <b>レンジ600W</b> または <b>レンジ500W</b> で様子を見ながら加熱してく ださい。</li></ul>
カレーやシチューがあたた まらない	<ul style="list-style-type: none"><li>●とろみがあるものはラップなどでおおいをして「仕上がりに調節」を <b>やや強</b> か <b>強</b> に設定して加熱します。→P.21</li><li>●加熱後、かき混ぜます。</li></ul>
冷凍食品があたたまらない	<ul style="list-style-type: none"><li>●<b>2</b> 解凍あたため であたためます。→P.23</li><li>●テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。</li><li>●分量に対して大き過ぎる容器を使ったり、ふたをしたまま加熱する とうまくあたまりません。</li><li>●ラップの重なっている部分を上にして加熱していませんか、重なって いる方を下にして加熱してください。</li></ul>

## 牛乳のあたため

牛乳が熱くなりすぎる	<ul style="list-style-type: none"><li>●牛乳の分量(重量)は少なくないですか。容器の大きさに対して半分以下の 量のときは <b>レンジ600W</b> であたためてください。</li><li>●冷めかけた牛乳をあたためていませんか。</li><li>●メニュー番号をまちがえていませんか。<b>1</b> あたため で加熱すると 熱くなります。</li><li>●<b>3</b> 牛乳 は「仕上がりに調節」の目盛を記憶します。セットされている目盛を 確認してください。</li></ul>
牛乳がぬるい	<ul style="list-style-type: none"><li>●容器の八分目くらいまで入れてあたためてください。</li><li>●市販のパックのまま加熱していませんか。マグカップやコップに移 し換えて加熱してください。</li><li>●セットされている分量(1~4杯)または「仕上がりに調節」の目盛を確認してください。</li><li>●メニュー番号をまちがえていませんか。<b>4</b> 酒かん で加熱すると 上手にあたまりません。</li><li>●テーブルプレートの中央に置いて加熱してください。2~4杯を一度に 加熱するときは、分量を同じくらいにして、テーブルプレートの中央に 寄せて並べ、加熱します。</li></ul>

うまく仕上がらないときは

うまく仕上がらないときは

# うまく仕上がらないときは(つづき)

## 野菜

野菜がうまくゆであがらない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●野菜はラップで包んだままの状態、テーブルプレートの中央にのせて加熱します。</li> <li>●ラップの重なっている部分を上にして加熱するとうまくゆであがりません。</li> <li>●ほうれん草などの葉菜は100~300g、じゃがいもなどの根菜は100~600gまで加熱できます。分量が多すぎたり、少なすぎるとうまくできません。</li> </ul>
ほうれん草など葉菜が乾燥したり、むらがある	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ほうれん草などの葉菜は、洗ったあとの水気を切らない状態で、ラップで包みます。</li> <li>●ラップで包むときは、茎と葉を交互にして重ね、しっかり包みます。ラップの包みかたがゆるかったり、広げた状態で包むと、うまくできません。</li> </ul>
ブロッコリーなどの果菜類を包むときは	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ブロッコリーなどの果菜類は小房に分けて、ラップに重ならないようにすきまを作らないようにして並べ、ピッタリと包みます。</li> </ul>
じゃがいもやにんじんなどの根菜類が加熱し過ぎになった	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ラップの重なった方を下にしてテーブルプレートの中央に直接のせて加熱します。</li> <li>●100g以下のオート調理はできません。レンジ500Wで様子を見ながら加熱してください。</li> </ul>
じゃがいもが加熱不足になった	<ul style="list-style-type: none"> <li>●加熱後ラップをはずさないですぐに上下を返してしばらくおいて、蒸らします。</li> </ul>

## スポンジケーキ

ケーキのふくらみが悪い	<ul style="list-style-type: none"> <li>●卵はしっかりと泡立てましたか。</li> <li>●ハンドミキサーや泡立て器の先から落ちる泡で「の」の字が書けるくらい、しっかりと泡立ててください。→P.72</li> <li>●粉を加えた後やバターを加えたあとに、まぜすぎではありませんか。</li> </ul>
いくら泡立てても泡立ちが悪い	<ul style="list-style-type: none"> <li>●泡立てるときのボウルや泡立て器に、水分や油がついていると泡立ちが悪くなります。卵は新鮮なものを使ってください。</li> </ul>
きめがあらく、粉がダマになって残る	<ul style="list-style-type: none"> <li>●小麦粉はよくふるいながら入れましたか。</li> <li>●小麦粉を加えてから、粉がなじむまでしっかりまぜてください。</li> </ul>
ケーキがうまく焼けない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●手動調理で焼く場合の温度と時間は、「手動調理をするときの加熱時間」→P.41を参照して焼いてください。</li> <li>●分量に合った大きさの型で焼いてください。</li> </ul>

## シュークリーム

ふくらみが悪い	<ul style="list-style-type: none"> <li>●分量は正しくはかりましたか。</li> <li>●シュークリームの作りかた →P.76を参照し、作りかた②のバターと水の加熱のとき、十分に沸とうさせてください。</li> <li>●給水タンクに水を入れてから加熱してください。</li> </ul>
大きさにむらがある	<ul style="list-style-type: none"> <li>●生地を同じ大きさに絞り出しましたか。量が異なると焼き上がったときにむらになります。</li> </ul>

## クッキー、バターロール

焼き色にむらがある(クッキー)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●生地のおおきさや厚みはそろえてください。</li> </ul>
ふくらみが悪い(バターロール)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●生地のお発酵は十分でしたか。発酵途中で生地のお表面が乾いているときは霧吹きで水分を補ってください。</li> <li>●成形するとき生地をいじめていませんか。生地はていねいに扱ってください。</li> </ul>
焼き色にむらがある(バターロール)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●生地のお大きさが異なると焼いたときにむらになります。</li> </ul>

※焼きもち、丸身の魚は焼けません。

# お困りのときは

現象	原因	
動作しない	<b>電源が入らない</b> <b>1あたため</b> を押しても受け付け <b>ボタン</b> を押しても受け付け <b>加熱しない</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●電源プラグが抜けていませんか。</li> <li>●配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。</li> <li>●表示部に「0」が表示されていますか。表示がない場合ドアを開閉してください。「0」表示します。(待機時消費電力オフ機能がはたらいています。)→P.2</li> <li>●ドアはきちんと閉まっていますか。</li> <li>●ドアを開け閉めしなおしても正常になりませんか。</li> <li>●専用ブレーカーを切り入れなおしてドアを開閉しても正常になりませんか。</li> </ul>
	<b>食品がまったくあたためられない</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>とりけしボタンを押し表示部に「M」だけが表示されていませんか。店頭用の「モード」に設定されました。電源プラグを抜いて、約5秒たってから差し込みなおしてください。</li> </ul>
	<b>スチームが出ない</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●給水タンクに水が入っていますか。</li> <li>●室温が低くありませんか。給水経路が凍結している可能性があります。</li> <li>●カルシウムの多い水を使い続けるとスチームボイラーにカルキが溜まりスチームが出なくなる場合があります。本記載の「ご相談窓口」に修理についてお問い合わせください。→P.83</li> </ul>
	<b>加熱中「カチ、カチ…」と音がする</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>マイコンがレンジやヒーターなどの切り替えをするときのスイッチ音です。</li> </ul>
音・火花・煙・付着物	<b>加熱中「ジージー」と音がする</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>インバーターの作動音です。</li> </ul>
	<b>レンジ加熱のとき「パチン」と音がする</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ドアと加熱室の接触面に付着していた水滴がはじける音です。</li> </ul>
	<b>オーブン、グリル加熱のとき「ポコッ」と音がする</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>高温のため、加熱室が膨張する音がすることがありますが故障ではありません。</li> </ul>
	<b>スチーム使用中音がする</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>給水タンクから水を吸込むときに空気をかむ音です。</li> </ul>
	<b>調理終了後、しばらくすると「カチ」と音がする</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>調理終了後にドアを閉めてから10分すぎたときにはたらく待機電力をオフするスイッチの音です。</li> </ul>
	<b>調理が終了してもファンの風切り音がする</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>調理終了後や <b>とりけし</b> を押した時、電気部品を冷却するためファンが約2分間回転する場合がありますが故障ではありません。冷却が終了するとファンは自動的に停止します。</li> </ul>
	<b>終了音の音色が切り替わったり、無音になった</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ドアを開閉して表示部に「0」を表示させてから、温度/仕上がり <b>☑</b> を3秒間押しすと「ピッ」と鳴り、終了音の音色が切り替わります。同じ操作でブザー音を無音に切り替えられます。→P.15</li> </ul>
	<b>電源プラグを差し込むとき「カチッ」と音がしたり、火花(スパーク)が出る</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>電源回路に充電するため故障ではありません。</li> </ul>
	<b>レンジのとき火花(スパーク)が出る</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●黒皿を誤って使用していませんか。</li> <li>●焼網にアルミホイルを敷いていませんか。</li> <li>●加熱室壁面、ドアファインダーなどに金属製の調理道具やアルミホイルがふれていませんか。</li> <li>●テーブルプレートなどに食品カスがついていませんか。</li> </ul>
	<b>はじめてオーブンを使ったとき煙がでた</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>加熱室は防錆のため油をぬっています。はじめてお使いのときは、空焼きをして油を取ってください。→P.16</li> </ul>
<b>スチーム噴出口に白い付着物が残る</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>白い付着物の成分は水道水に含まれているミネラル分(カルシウム、マグネシウム)が蒸発して残ったものです。食品にかかる場合がありますがミネラル分は有害ではありません。かたく絞ったぬれびきんでふき取ります。</li> </ul>	

# お困りのときは(つづき)

現象	原因	
水滴・庫内灯・ヒーター	加熱中、表示部やドアがくもったり、水滴が落ちる	メニューによって食品から出た水分が水蒸気となり、表示部やドアの内側がくもることがあります。ドアの内側などに露がつき、床に落ちたときは、ふきんでふき取ってください。
	加熱室内に水滴が付着する	スチーム調理やメニューによって食品から出た水蒸気が加熱室壁面に水滴として付着します。水滴はこまめにふき取ってください。→P.42
	オープン予熱中に庫内灯が消灯している	予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。[オープン]予熱中にスタートボタンを押すと5秒間庫内灯が点灯します。
	庫内灯の明るさが変わるときがある	断続運転のとき庫内灯の明るさが変わることがあります。故障ではありません。
設定・表示・その他	250℃に設定できないことがある	加熱室が熱い場合の場合の最大設定温度は210℃になります。
	セットした温度が途中で変わることがある。	[オープン]のとき、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。
	予熱途中で加熱室温度の表示が10~20℃上下する	加熱室温度が安定するまで温度表示が変わります。故障ではありません。
	予熱設定温度が表示される前に予熱が終了した	電源電圧や室温等の影響で設定温度まで表示される前に予熱が終了することがあります。また予熱開始より30分が経過すると予熱は終了します。そのままにしておくと、10分予熱を継続した後、設定した時間を加熱します。
	残り時間が途中で変わることがある	オート調理のとき、料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの加熱時間が変わることがあります。
	ドアを開けると加熱が取り消される	オート調理では残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。
	表示部に「給水」表示が出てスチームメニューの食品の仕上がりが悪い	給水タンクに水が入っていないためです。水を補給してください。約1~2分後に「給水」表示が消灯します。補給してもオート調理では「給水」表示が消灯しない場合があります。
	市販の料理ブックのオープンメニューや市販の生地を使うと上手にできないことがある	この料理集の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動調理で様子を見ながら焼いてください。→P.41
過熱水蒸気が出ているのがわからない	過熱水蒸気の粒子が非常に細かいため見えません。	

## お知らせ表示が出たとき

表示例	原因・調べるところ	直しかた
	●給水タンクの水がありません。	給水タンクに水を補給します。 →P.17
	●加熱室が熱いため、赤外線センサーが食品の温度をはかれないので加熱できません。	ドアを開いて十分に冷却します。(15分~30分)
 ※※は2けたの数字が表示します。 H※※表示例 	●外来ノイズなどの影響による一時的な誤動作や機械室内の異常を検出した際に運転を停止します。  ●部品の故障表示	[どけい] を押します。「H※※」の表示は消えます。 または電源プラグを抜いて、差し込みなおした後、ドアを開閉し、もう一度電源を入れてください。

正常にならない場合や同じ表示がでる場合は、電源プラグを抜き、本書記載の「ご相談窓口」にお問い合わせください。→P.83

標準計量カップ・スプーンでの質量表 ..... 51

## あたため

- 牛乳のあたため ..... 52
- お酒のあたため ..... 52
- インスタント食品 ..... 52
- ラーメン・ヌードル・カレー・丼ものの具・ごはん

## スチームあたため

- ごはんのあたため ..... 53
- お総菜のあたため ..... 53
- 天ぷらのあたため ..... 53
- シューマイのあたため ..... 53

## ゆで物

- ほうれん草のおひたし ..... 54
- イタリアンサラダ ..... 54

## 焼き物

- 蒸し焼きいも ..... 54
- 野菜のオープン焼き ..... 55
- 野菜の肉巻き焼き ..... 55
- 豚肉と野菜のくし焼き ..... 55
- 鶏のハーブ焼き ..... 56
- たいの塩釜焼き ..... 56
- 牛肉の塩釜焼き ..... 57
- ローストビーフ ..... 57
- グレービーソース
- ハンバーグ ..... 57
- くし焼き ..... 58
- 焼きとり ..... 58
- ほたて貝ときのこのホイル焼き ..... 58
- 塩ざけ ..... 59
- ぶりの照り焼き ..... 59
- さばのごま焼き ..... 59
- あじのみりん風味 ..... 59

## 揚げ物

- 鶏のから揚げ ..... 60
- ヘルシー天ぷら ..... 60
- きす／かぼちゃ／さつまいも／れんこん
- ヒレカツ ..... 60
- 煎りパン粉

## 煮物

- ポークカレー ..... 61
- ロールキャベツ ..... 61
- ビーフシチュー ..... 61

## いため物

- 焼きそば ..... 62
- ゴーヤーチャンプル ..... 62
- 牛肉とピーマンの細切りいため  
(チンジャオロウスー) ..... 62

## 豚肉の蒸し物

- 豚肉と野菜の蒸し物 ..... 63
- 白身魚の蒸し物 ..... 63
- キャベツの皮シューマイ ..... 63

## 蒸し物

- 茶わん蒸し ..... 64
- 手作り豆腐 ..... 64
- 中華まんのあたため ..... 65
- 簡単肉まん ..... 65

## ごはん物

- ごはん(炊飯) ..... 66
- おかゆ(白がゆ) ..... 66
- 赤飯(おこわ) ..... 66

## 朝食メニュー

- ベーコンエッグ ..... 67
- いり卵 ..... 67
- コロッケ丼 ..... 67
- ウイナーソーセージのベーコン巻き ..... 67
- たらこ ..... 67

## グラタン・ピザ

- マカロニグラタン ..... 68
- ホワイトソース  
市販の冷凍グラタン
- ピザ ..... 69
- カルツォーネ(野菜の包みピザ) ..... 69
- 市販のピザを焼くときは

## 自家製食品〔肉〕

- 手作りソーセージ ..... 70
- 手作りソーセージのサラミソーセージ風 ..... 70
- ビーフジャーキー(中華風味) ..... 70
- 手作りポークハム ..... 70

## 自家製食品〔魚、果物〕

- さんまのコンフィ ..... 71
- わかさぎのコンフィ(南蛮漬け風) ..... 71
- ドライフルーツ7種 ..... 71

バナナ、りんご、キウイ、ブルーベリー、  
ぶどう、いちご、パイナップル

## スイーツ

- デコレーションケーキ(スポンジケーキ) ..... 72
- ロールケーキ ..... 73
- マドレーヌ ..... 73
- パウンドケーキ ..... 73
- 型抜きクッキー ..... 74
- 絞り出しクッキー ..... 74
- アーモンドクッキー ..... 74
- 柔らかプリン ..... 75
- かぼちゃのプリン ..... 75
- シュークリーム ..... 76
- カスタードクリーム ..... 76

●印は「オート調理」で調理できます

## パン

- バターロール(ロールパン) ..... 77
- トースト ..... 77
- フランスパン ..... 78
- バタール/クーベ
- ベーコンエピ ..... 79
- エピ ..... 79
- シャンピニオン ..... 79
- 山形食パン ..... 79
- 簡単パン ..... 80
- グラハムパン ..... 81
- 油で揚げないカレーパン ..... 81
- 簡単あんパン ..... 81

## ヨーグルト

- ヨーグルト ..... 82
- ヨーグルトソース ..... 82
- カスピ海ヨーグルト ..... 82

- 加熱時間  約5分 5分を目安にして加熱します。
- 5~10分 5~10分を目安にして加熱します。
- 料理集に使われる単位は、次のとおりです。  
容量：1mL(ミリリットル) = 1cc(シーシー)
- 加熱時間の目安は、食品温度(常温)を基準にしています。
- 料理写真は調理後盛りつけたものです。

## 標準計量カップ・スプーンでの質量表(単位g)

(1mL=1cc)

このクッキングガイドに使用している計量カップ・スプーンでの質量(重量)は表のとおりです。

食品名	計量			食品名	計量		
	小さじ(5mL)	大さじ(15mL)	カップ(200mL)		小さじ(5mL)	大さじ(15mL)	カップ(200mL)
水・酢・酒	5	15	200	トマトピューレ	5	15	210
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	ウスターソース	6	18	240
食塩	6	18	240	マヨネーズ	4	12	190
砂糖(上白糖)・片栗粉	3	9	130	粉チーズ	2	6	90
小麦粉(薄力粉)	3	9	110	生クリーム	5	15	200
小麦粉(強力粉)	3	9	110	油・バター・ラード	4	12	180 ラードは170
パン粉	1	3	40	ココア	2	6	90
粉ゼラチン	3	9	130	白米	-	-	160
トマトケチャップ	5	15	230	炊きたてごはん	-	-	120

※料理集本文に記載している  はオート調理を示し、 は手動調理を示します。

# あたため

オート調理

飲み物  
デイリー

レンジ

3 牛乳

→ P.26

給水タンク

空

## 牛乳のあたため

加熱時間の目安 (200mL) 約1分38秒



牛乳はマグカップやコップに入れて  
飲み物・デイリー [3牛乳] であたためる。  
【ひとくちメモ】

●牛乳のあたためのコツ → P.26

オート調理

飲み物  
デイリー

レンジ

4 酒かん

→ P.26

給水タンク

空

## お酒のあたため

加熱時間の目安 (1本・180mL) 約1分



お酒はコップまたは徳利に入れて  
飲み物・デイリー [4酒かん] であたためる。  
【ひとくちメモ】

●徳利であたためるときは、くびれた部分より1cmほど下くらいまで入れます。  
●びん詰めのお酒は、栓を抜いてからあたためます。

### 4 酒かん のコツ

- 一度にあたためられる分量は1～4本です。
- テーブルプレートの中央に置いて加熱します。2本以上の場合は、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。
- 1あたためではあつくなりすぎます。
- 仕上がりがぬるかったときはレンジ800Wで様子を見ながら加熱します。→ P.30

## インスタント食品

\*パッケージに電子レンジでの使いかたが指示してあるときは、その指示を目安に加熱してください。  
\*加熱時間は、レンジ600Wの目安時間です。→ P.30 (1mL=1cc)

種類	作りかたとコツ	加熱時間
ラーメン・ヌードルなど (発泡スチロールや袋入り)	カップまたは袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移します。水の量はめんが水面から出ないように400～500mLを入れて図のようにラップをします。 ●調味料は食品メーカーの指示に従って加えます。 ●容器は、めんが水面から出ない大きさのものを使います。 ●加熱後、よくかき混ぜます。	カップめん(標準量) レンジ600W 4～5分 袋入りラーメン レンジ600W 6～7分
カレー・丼物の具など (アルミパックのレトルト食品)	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、ラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●おかゆなどは、加熱後しばらくおくとやわらかくなります。 ※いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげが入っているもの、カレーなどろみのあるものは、飛び散ることがあります。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後加えます。)	1あたため
ごはん物など (真空パック食品)	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、よくほぐしてからラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●パックのまま加熱するときは食品メーカーの指示に従い、穴をあけたり一部シールをはがしたりしてから、加熱室のテーブルプレートの中央に置いて、手動調理で加熱します。 ●加熱時間は、食品メーカーの指示時間を目安にして様子を見ながら加熱します。 ●市販のおにぎりをあたためるとき → P.20	1あたため

# スチームあたため

オート調理

スチーム  
あたため

レンジ  
スチーム

11しっとりあたため

→ P.24

給水タンク

満水

## ごはんのあたため

加熱時間の目安 1杯 (約150g) 約2分



材料  
ごはん…………… 1杯 (約150g)

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- ② ラップなどのおおいをしないでスチームあたため [11しっとりあたため] であたためる。

## お総菜のあたため

加熱時間の目安 1人分 (約200g) 約2分30秒



材料  
焼きそばなど…………… 100～300g

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- ② ラップなどのおおいをしないでスチームあたため [11しっとりあたため] であたためる。

### 11しっとりあたため のコツ

- 11しっとりあたためのコツ → P.25
- 冷凍のごはんや調理済み冷凍のお総菜は上手にあたたまりません。2解凍あたためを使ってください。→ P.22～23

オート調理

スチーム  
あたため

オーブン  
スチーム  
グリル

15天ぷらあたため

→ P.24

給水タンク

満水

## 天ぷらのあたため

加熱時間の目安 200gで約15分



材料  
天ぷらまたはフライ…………… 100～500g

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- ② ラップなどの包装をはずし、黒皿にのせた焼網の中央に重ならないように寄せて並べ、上段に入れスチームあたため [15天ぷらあたため] で加熱する。

### 15天ぷらあたため のコツ

- 15天ぷらあたためのコツ → P.25
- 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。
- 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。

オート調理

スチーム  
あたため

スチーム  
レンジ

14シューマイ

→ P.24

給水タンク

満水

## シューマイのあたため

加熱時間の目安 200gで3～4分



材料  
冷めたシューマイまたは  
チルドシューマイ…………… 100～300g

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- ② シューマイは包装をはずし、皿に間隔をあけて並べる。
- ③ スチームあたため [14シューマイ] で加熱し、辛子しょうゆを添える。

### 14シューマイ のコツ

- 一度にあたためられる分量は表示の分量です。
- 加熱前に水分を補って加熱前に水をくぐらせたり、霧を吹いてから加熱すると、よりやわらかく仕上がります。
- 容器は直径22～25cmの陶磁器や耐熱性の皿を使います。
- おおいはしません
- 加熱が足りなかったときは手動調理 [スチーム] [レンジ] で様子を見ながら加熱します。→ P.37

# ゆで物

オート調理

飲み物 デイリー レンジ

5葉・果菜 → P.26

給水タンク 空

## ほうれん草のおひたし

加熱時間の目安 約2分



材料(4人分)  
ほうれん草 ..... 200g  
糸がとお、しょうゆ ..... 各適量

### 作りかた

① ほうれん草は洗って軽く水気をきり、根元の太いものは十文字に切り込みを入れる。



② 葉先と根元を交互にしてラップでピッタリ包む。



③ 飲み物・デイリー 5葉・果菜 で加熱し、水にとってアク抜きと色どめをする。器に盛り、糸がとおのをせ、しょうゆを添える。

オート調理

飲み物 デイリー レンジ

5葉・果菜 → P.26

6根菜

給水タンク 空

## イタリアンサラダ

加熱時間の目安 約8分



材料(4人分)  
さやいんげん ..... 200g  
じゃがいも ..... 大2個(約400g)  
サラミソーセージ(薄切り) ..... 12枚  
プロセスチーズ(1cm角切り) ..... 60g  
スタッフドオリーブ(薄切り) ..... 12個  
アンチョビー(みじん切り) ..... 8枚  
玉ねぎ(みじん切り) ..... ¼個(約50g)  
パセリ(みじん切り) ..... 大さじ1  
レモン汁 ..... 大さじ1  
こしょう ..... 少々  
オリーブ油 ..... カップ½  
レモン(くし形切り) ..... 適量

### 作りかた

① さやいんげんはへたを取り、長いものは半分に切ってラップで包み 飲み物・デイリー 5葉・果菜 で加熱してざるにとる。

② じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包む。



③ 飲み物・デイリー 6根菜 で加熱し、熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにする。

④ ポウルに④を入れ、かき混ぜながらオリーブ油を加えてドレッシングを作る。

⑤ 材料すべてを③のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾る。

# 焼き物

オート調理

スチーム調理 スチーム オープン

26蒸し焼きいも → P.26

黒皿 下段

給水タンク 満水

## 蒸し焼きいも

加熱時間の目安 約59分



材料  
さつまいも(1本約250gのもの)・2~4本

### 作りかた

① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。

② さつまいもは皮にフォークで穴をあけるか包丁で切り目を入れてから、黒皿に並べて下段に入れ スチーム調理 26蒸し焼きいも で焼く。

③ 竹ぐしで刺してみ、通ればでき上がり。

### 26蒸し焼きいものコツ

●一度に作れる分量は2~4本です。

細いさつまいも(180g以下)や小さいさつまいも(約130g)は仕上げ調節弱で焼きます。

●加熱が足りなかったときは

オープン(2回押し) 190℃で様子を見ながら加熱します。→ P.36

オート調理

過熱水蒸気 オープン 過熱水蒸気 グリル

32焼き野菜 → P.26

黒皿 上段

給水タンク 満水

## 野菜のオーブン焼き

加熱時間の目安 約23分



### 材料(4人分)

かぼちゃ、さつまいも、パプリカ(赤、黄)、ヤーコン、ブロッコリー、なす、グリーンアスパラ、エリンギ、トマト、カリフラワーなど合わせて ..... 500g  
塩、こしょう ..... 各少々  
オリーブ油、水 ..... 各大さじ1

### 作りかた

① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。

② 野菜をひと口大に切り、塩、こしょう、オリーブ油、水をふっておく。

③ 黒皿に②を並べ、上段に入れ 過熱水蒸気 32焼き野菜 で焼く。

### 【ひとくちメモ】

・パセリ(みじん切り)、オリーブ油大さじ2、ワインビネガー小さじ2を混ぜてかけると「野菜のマリネ」になります。

・フレンチドレッシング(塩小さじ1、からし小さじ1、こしょう少々、酢大さじ3、サラダ油大さじ6)に、玉ねぎ½個(みじん切り)を混ぜてかけると「ラビゴットソースかけ」になります。

## 野菜の肉巻き焼き

仕上げ調節強

加熱時間の目安 約26分



### 材料(4人分)

豚バラ薄切り肉(しゃぶしゃぶ用) ..... 300g  
しょうが汁 ..... 大さじ1  
にんにくみじん切り ..... 小1かけ  
酒 ..... 大さじ2  
しょうゆ ..... 大さじ2  
はちみつ ..... 大さじ1½  
ねぎ、オクラ、山芋、ズッキーニ、カボチャ、パプリカ(赤、黄)など合わせて ..... 約250g  
塩、こしょう ..... 各少々

### 作りかた

① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。

② 各野菜を5cm長さの棒状に切り、肉は巻きやすく広げる。

③ 広げた肉を②のそれぞれの野菜に端から巻き付け塩、こしょうをふっておく。

④ ③の巻き終わりを下にして黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ 過熱水蒸気 32焼き野菜 仕上げ調節強 で焼く。

## 豚肉と野菜のくし焼き

仕上げ調節強

加熱時間の目安 約26分



### 材料(6人分)

豚バラかたまり肉 ..... 300g  
しょうが汁 ..... 大さじ1  
にんにくみじん切り ..... 小1かけ  
酒 ..... 大さじ2  
しょうゆ ..... 大さじ2  
はちみつ ..... 大さじ1½  
ねぎ、オクラ、山芋、ズッキーニ、カボチャ、パプリカ(赤、黄)など合わせて ..... 約250g

### 作りかた

① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。

② 豚バラかたまり肉をひと口大に切り、④を合わせた中に1~2時間漬込む。

③ ズッキーニとかぼちゃは薄切りにし、ひと口大に切った他の野菜と②を竹ぐしに刺し黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ、 過熱水蒸気 32焼き野菜 仕上げ調節強 で焼く。

### 5葉・果菜、6根菜 のコツ → P.27 (他の野菜は → P.40)

●料理に合わせた下ごしらえを  
葉、果・花菜類の根の太いものには、十文字の切り目を入れたり、房になっているものは小房に分けます。

根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさのものを選びます。

●材料に合ったアク抜きを  
ほうれん草などは、加熱後すぐに水にとります。なすや、カリフラワーなどは、加熱前に薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。

●水気をきらずにラップでぴったり包み、テーブルプレートに直接のせて加熱  
皿などは使いません。

### 32焼き野菜 のコツ

●分量は  
一度に焼ける分量は表示の分量の0.8~1.3倍量です。

●黒皿に直接並べて加熱します。

●加熱が足りなかったときは、グリルで様子を見ながら焼きます。→ P.33

●黒皿の汚れが気になるときはオープンシートを敷きます。

●加熱後、黒皿を取り出すとき脂や焼き汁がテーブルプレートにたまる場合があります。傾けないようにして取り出してください。

オート調理

過熱水蒸気

オーブン

過熱水蒸気

28鶏のハーブ焼き

→P.26

焼網

黒血 上段

給水タンク

満水

## 鶏のハーブ焼き

加熱時間の目安 約28分



### 材料

- 鶏胸肉またはもも肉(皮つき).....2枚(約500g)
- 塩、こしょう.....各適量
- ④ タイム、ローズマリー、マジョラムなど
- のハーブ(生または乾燥品).....各少々

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- 鶏肉は、皮にフォークなどで穴をあけ、厚みのあるところには切り目を入れて④をまぶす。
- ②の皮を上にして黒血にのせた焼網の中央に寄せて並べ、**過熱水蒸気** **28鶏のハーブ焼き** で焼く。

### 28鶏のハーブ焼きのコツ

- 一度に焼ける分量は1~2枚分です。
- 黒血のよごれが気になるときは、オープンシートを敷いてから焼きます。
- 加熱が足りなかったときは**グリル**で様子を見ながら加熱します。→P.33
- 加熱後、黒血を取り出すときは傾けないようにしてください。脂や焼き汁が黒血上に落ち、たまっていることがあります。

オート調理

スチーム調理

スチーム

オーブン

25たいの塩釜焼き

→P.26

黒血 下段

給水タンク

満水

## たいの塩釜焼き

加熱時間の目安 約40分



### 材料(1尾分)

- たい(1尾約400gのもの).....1尾
- 塩.....500g
- ④ 卵白.....1個分
- 白ワイン.....大さじ2
- レモンの皮(すりおろし).....½個分
- レモンの皮(包丁で厚くむく).....½個分
- ⑤ にんにく(半分に切る).....1片
- タイム、ローズマリー(生).....各1枝
- ⑥ オリーブ油、レモン汁.....各少々

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- 魚はうろこ、内臓、えらを取って水洗いし、水気を切ってからお腹に⑤を詰める。
- ポウルに④を入れてよく混ぜる。
- 黒血にオープンシートを敷き、②をのせ、その上に③をかぶせ手でしっかり押さえ、下段に入れ、**スチーム調理** **25たいの塩釜焼き** で加熱する。
- フォークなどで釜を割り、お好みでレモン汁とオリーブ油をふる。

### 25たいの塩釜焼きのコツ

- 一度に焼ける分量は
- たいは1尾(約400g)、牛肉は約300~500gです。
- 加熱が足りなかったときは**オープン**(2回押し) **200℃**で、様子を見ながら加熱します。→P.36
- オープンシートを敷いて
- オープンシートは黒血の汚れや身のくっつきを防ぐために敷きます。

オート調理

スチーム調理

スチーム

オーブン

25たいの塩釜焼き

→P.26

黒血 下段

給水タンク

満水

## 牛肉の塩釜焼き

加熱時間の目安 約40分



### 材料(3~4人分)

- 牛もも肉(直径約6cmのかたまり).....500g
- 塩、こしょう.....適量
- サラダ油.....適量
- ④ 塩.....500g
- 卵白.....1個分
- 白ワイン.....大さじ2
- セロリ(薄切り).....1本
- じゃがいも.....2個(約200g)
- ⑤ 赤ワイン.....大さじ2
- ⑥ パルサミコ酢.....大さじ2
- しょうゆ.....大さじ1
- クレソン.....適量

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包み **飲み物・デイリー** **6根菜** 仕上がり調節 **弱** で加熱しラップを取ってあら熱をとる。肉は塩、こしょうをしておく。
- ポウルに④を入れてよく混ぜる。
- 黒血にオープンシートを敷き、セロリを広げてのせる。
- ④の上に②をのせて、③をかぶせて手でしっかり押さえ、下段に入れ、**スチーム調理** **25たいの塩釜焼き** で加熱する。
- 加熱後20分程度おいて肉汁を落ちつかせ、フォークなどで釜を割って肉を切り分けてじゃがいもとクレソンを盛りつけ、⑥をかける。

手動調理

オープン(発酵)

210℃

50~60分

オープン(予熱なし)

→P.36

黒血 下段

給水タンク

空

## ローストビーフ



### 材料

- 牛もも肉(かたまり).....約800g
- にんにく(すりおろす).....1片
- にんにく、玉ねぎ、セロリ(各薄切り).....各50g
- 塩、こしょう.....各少々
- サラダ油.....大さじ2

### 作りかた

- 牛肉に塩、こしょうをし、にんにくをすり込み、木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、サラダ油を全体にぬる。
- サラダ油(分量外)をぬった黒血の中央に寄せて野菜を広げ、上に①をのせる。
- ②を下段に入れ**オープン**(2度押し) **210℃** **50~60分** で焼く。
- 充分冷ましてからたこ糸を取って薄く切り、好みの野菜(分量外)とともに器に盛り、グレービーソースを添える。

### 【ひとくちメモ】

- 冷蔵室で十分に冷やしてから切ると切りやすく、うま味もそのまま保てます。

## グレービーソース

### 作りかた

黒血に残っている加熱後の野菜と肉汁を鍋に移し、スープ(カップ1・固形スープ½個をとく)を加えて煮つめ、ふきんでこし、塩、こしょうをする。

手動調理

オープン(発酵)

250℃

22~26分

オープン(予熱なし)

→P.36

黒血 下段

給水タンク

空

## ハンバーグ



### 材料(4個分)

- ④ 玉ねぎ(みじん切り).....½個(約100g)
- バター.....15g
- 合びき肉.....300g
- パン粉.....カップ¾
- 牛乳.....大さじ3
- ⑤ 卵(ときほぐす).....1個
- 塩.....小さじ½
- こしょう、ナツメグ.....各少々
- トマトケチャップ、ウスターソース.....各適量

### 作りかた

- 容器に④を入れ **レンジ** **800W** **約1分30秒** 加熱する。あら熱をとり、⑤を加えてよく混ぜ、6等分します。
- 手にサラダ油(分量外)をつけ、生地を片手に数回たたきつけて空気を抜き、小判形にして中央をくぼませる。
- 黒血にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、②を並べて下段に入れ **オープン**(2回押し) **250℃** **22~26分** で焼く。

### 【ひとくちメモ】

- スチーム** **オープン** で焼くときは、給水タンクに満水ラインまで水を入れ、焼き時間を **25~30分** にします。→P.37

「レンジ加熱の使いかた」→P.30

手動調理

オーブン(発酵) 250℃  
28~32分

焼網  
黒皿 上段

給水タンク  
空

オープン  
(予熱なし)  
→P.36

## くし焼き



材料(4くし分)  
牛ロース肉(3cmくらいの角切り) ..... 100g  
えび(殻つき) ..... 2尾  
いか(ひと口大に切る) ..... 50g  
ほたて ..... 2個  
にんじん(ひと口大に切り加熱したもの) ..... 小1/2本(約50g)  
玉ねぎ(くし型切り) ..... 1/2個  
ピーマン(半分に切る) ..... 2個  
なす(輪切りにして、塩水につける) ..... 1個  
生しいたけ ..... 4枚  
赤パプリカ、黄パプリカ(ひと口大に切る) ..... 各1/4個  
塩、こしょう ..... 各少々

作りかた  
①牛ロース肉は軽く塩、こしょうをし、えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。  
②材料を竹ぐしに刺し、全体に塩、こしょうをする。  
③②を黒皿にのせた焼網に並べ、上段に入れ「オープン」(2回押し) [250℃] [28~32分] で焼く。

「オープン(予熱なし)加熱」の使いかた  
→P.36

手動調理

オーブン(発酵) 250℃  
26~31分

焼網  
黒皿 上段

給水タンク  
空

オープン  
(予熱なし)  
→P.36

## 焼きとり



材料(12くし分)  
A 鶏もも肉(1枚約250gのもの、ひと口大に切る) ..... 2枚  
長ねぎ(4~5cm長さに切る) ..... 2本  
しし唐辛子(種を取る) ..... 12本  
しょうゆ ..... カップ1/2  
B みりん ..... カップ1/4  
砂糖 ..... 大さじ2~3  
サラダ油 ..... 大さじ1

作りかた  
①合わせたAの中にBをつけ込み、ときどき返しながらか、30分~1時間おいて、肉と野菜を交互に竹ぐしに刺しておく。

②①を黒皿にのせた焼網に並べ、上段に入れ「オープン」(2回押し) [250℃] [26~31分] で焼く。

「オープン(予熱なし)加熱」の使いかた  
→P.36

手動調理

オーブン(発酵) 210℃  
25~30分

焼網  
黒皿 上段

給水タンク  
空

オープン  
(予熱なし)  
→P.36

## ほたて貝ときのこの ホイル焼き



材料(4個分)  
ほたて貝 ..... 8個  
大正えび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る) ..... 4尾  
生しいたけ ..... 4枚  
しめじ(小房に分ける) ..... 1パック  
えのきだけ(小房に分ける) ..... 1袋  
バター ..... 20g  
酒 ..... 大さじ1 1/2  
塩、こしょう、レモン汁 ..... 各少々

作りかた  
①ほたて貝は塩水で洗って水気をきり、塩、こしょうをする。  
②25×25cmの大きさに切ったアルミホイル4枚に薄くバター(分量外)をぬる。  
③②に①、えび、しいたけ、しめじ、えのきだけをそれぞれ分け入れ、塩、こしょうをしてレモン汁、酒をふり、バターを散らす。

④アルミホイルの口を閉じて黒皿に並べ、上段に入れ「オープン」(2回押し) [210℃] [25~30分] で焼く。

「オープン(予熱なし)加熱」の使いかた  
→P.36

オート調理

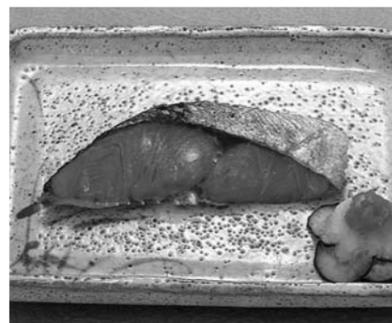
過熱水蒸気  
オープン  
過熱水蒸気  
グリル

33焼き魚  
→P.26

黒皿 上段  
給水タンク  
満水

## 塩ざけ

仕上がり調節[強]  
加熱時間の目安 約28分



材料(4切れ分)  
生鮭の切り身(甘塩・1切れ約80gのもの) ..... 4切れ

作りかた  
①給水タンクに満水ラインまで水を入れる。  
②盛りつけたときに上になる方を上にしてオープンシートを敷いた黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ、過熱水蒸気 [33焼き魚] 仕上がり調節 [強] で焼く。  
【ひとくちメモ】  
•生ざけ(1切れ約100gのもの・4切れ)に塩をふってから焼くときは グリル で焼きます。→P.33

## ぶりの照り焼き

加熱時間の目安 約23分



材料・作りかた  
ぶり、まぐろ、さわら(1切れ約100gのもの・各4切れ)は、たれ(しょうゆ、みりん各カップ1/4)に約30分ほどつけてから、塩ざけを参照し 過熱水蒸気 [33焼き魚] で焼く。

## さばのごま焼

仕上がり調節[弱]  
加熱時間の目安 約18分



材料(8個分)  
さばの切り身(3枚におろしたものを4つに切る) ..... 2枚(約300g)  
しょうゆ ..... 大さじ2  
酒 ..... 大さじ1  
砂糖 ..... 大さじ1 1/2  
しょうが(すりおろしたもの) ..... 小さじ1  
白ごま(粗くきざむ) ..... 適量

作りかた  
①給水タンクに満水ラインまで水を入れる。  
②さばは、合わせたAに15分以上つけて下味をつける。  
③②の汁を軽く切り、白ごまを全体にまぶす。  
④皮を上にしてオープンシートを敷いた黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ 過熱水蒸気 [33焼き魚] 仕上がり調節 [弱] で焼き、仕上げに青のり粉(分量外)をふる。

【ひとくちメモ】  
•さばは、あじに代えてもよいでしょう。

## あじのみりん風味

仕上がり調節[弱]  
加熱時間の目安 約18分



材料(8個分)  
あじ(3枚におろしたもの) ..... 8枚(約360g)  
つけ汁  
しょうゆ ..... 大さじ2  
砂糖 ..... 大さじ2 1/2  
酒 ..... 大さじ1  
みりん ..... カップ1/4  
白ごま ..... 適量

作りかた  
①給水タンクに満水ラインまで水を入れる。  
②あじは、合わせたAに30分以上つけて下味をつける。  
③ペーパータオルで汁気をふきとり、皮を上にして、オープンシートを敷いた黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ 過熱水蒸気 [33焼き魚] 仕上がり調節 [弱] で焼き、仕上げにごまをふる。

【ひとくちメモ】  
•あじは、さばに代えてもよいでしょう。

### 33焼き魚のコツ

- 分量は  
切り身は2~4切れ(160~400g)まで焼けます。
- 1切れが70g以下のときは  
2切れ以上で焼きます。
- 並べかたは  
黒皿の中央に寄せて並べます。
- 黒皿の汚れが気になるときは  
オープンシートを敷きます。
- 加熱直後にドアを開けるときは  
油の飛び散りなどに注意し静かに開けてください。
- 手動調理の スチーム グリル で焼くときは  
給水タンクに満水ラインまで水を入れて、スチーム グリル で様子を見ながら焼きます。→P.37
- 焼きが足りなかったときは  
手動調理 グリル で様子を見ながら焼きます。→P.33

# 揚げ物

オート調理

過熱水蒸気

オーブン 過熱水蒸気 グリル

29鶏のから揚げ

30ヒレカツ → P.26

31オープン天ぷら

焼網 黒皿 上段

給水タンク 満水

## 鶏のから揚げ

加熱時間の目安 約24分



**材料(12個分)**  
 鶏もも肉(1枚約250gのもの)…… 2枚  
 しょうゆ …………… 大さじ2  
 酒 …………… 大さじ1½  
 しょうが(すりおろしたもの) …… 小さじ1½  
 にんにく(すりおろしたもの) …… 小さじ1½  
 こしょう …………… 少々  
 片栗粉 …………… 大さじ1½

**作りかた**  
 ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。  
 ② 鶏肉は1枚を6等分してAにつけ込み、15分以上おく。  
 ③ ②の汁をかるく切っておき、ポリ袋に片栗粉を入れ、そこへ鶏肉を加えてもみこむようにしてまぶす。  
 ④ ③は余分な片栗粉をたたいて落とし、皮を上にして黒皿にのせた焼網の中央に寄せて並べ、上段に入れ **過熱水蒸気** **29鶏のから揚げ** で加熱する。

**29鶏のから揚げのコツ**

- 分量は 表示の分量の0.8~1.3倍量です。
- 片栗粉の量は 油を使わないので少量にします。たくさんまぶすと、粉が残る仕上がりになります。
- 骨付きの鶏肉は 仕上がりを調節を **強** にします。
- 黒皿の汚れが気になるときは オープンシートを敷きます。
- 加熱が足りなかったときは **グリル** で様子を見ながら加熱します。 → P.33

## ヘルシー天ぷら (きす・かぼちゃ・さつまいも・れんこんの天ぷら)

加熱時間の目安 約21分



**材料(10個分)**  
 きす(開いたもの) …………… 4枚(約100g)  
 かぼちゃ、さつまいも、れんこんの薄切り …………… 各2枚(約150g)  
 小麦粉(薄力粉) …………… 大さじ1強  
 卵(ときほぐす) …………… ½個  
 天かす …………… 約60g

**作りかた**  
 ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。  
 ② 天かすをビニール袋に入れ、めん棒で細かく砕く。  
 ③ きす、野菜に小麦粉、卵、②の順につける。  
 ④ きすは皮を上にして、それぞれ黒皿にのせた焼網の中央に寄せて並べ、上段に入れ **過熱水蒸気** **31オープン天ぷら** で加熱する。

**31オープン天ぷらのコツ**

- 一度に作れる分量は 表示の分量の0.8~1.3倍量です。
- 加熱が足りなかったときは **オープン** (2度押し) **180℃** で様子を見ながら加熱します。 → P.36
- 冷めた天ぷらのあたためは **スチームあたため** **15天ぷらあたため** であたためます。 → P.24
- 油は使わない 衣は天かすを使います。
- 材料は きすのかわりにえび、いか、あなごなどの魚介類でも作れます。
- 材料の大きさ、厚さはそろえて 大きさは同じくらいのもので使います。かぼちゃやさつまいもなどの野菜は、5mmくらいの厚さに切ります。

## ヒレカツ

加熱時間の目安 約28分



**材料(12個分)**  
 豚ヒレ肉(かたまり) …………… 300g  
 塩、こしょう …………… 各少々  
 煎りパン粉(パン粉50g、オリーブ油大さじ1で作る) …………… 適量  
 小麦粉(薄力粉) …………… 大さじ2  
 卵(ときほぐす) …………… 1個

**作りかた**  
 ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。  
 ② 豚ヒレ肉は12等分に切り、塩、こしょうをする。  
 ③ ②に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。  
 ④ ③を黒皿にのせた焼網の中央に寄せて並べ、上段に入れ **過熱水蒸気** **30ヒレカツ** で加熱する。

**30ヒレカツのコツ**

- 一度に作れる分量は 表示の分量の0.8~1.3倍量です。
- 加熱が足りなかったときは **オープン** (2度押し) **210℃** で様子を見ながら加熱します。 → P.36
- 冷めたヒレカツのあたためは **スチームあたため** **15天ぷらあたため** であたためます。 → P.24

**煎りパン粉の作りかた**  
 フライパンにパン粉とオリーブ油を入れ、中火で煎る。こがさないように途中でこまめにゆすって煎る。



# 煮物

手動調理

レンジ(発酵) 600W 6~10分 200W 50~90分

レンジ (リレー加熱) → P.32

給水タンク 空

## ポークカレー



**材料(4人分)**  
 豚肉(角切りにし、塩、こしょうをする) …………… 200g  
 じゃがいも(乱切りにして水にさらす) …………… 大1個(約200g)  
 玉ねぎ(くし形切り) …………… 中1個(約200g)  
 にんじん(乱切り) …… 小1本(約100g)  
 カレールー …… 小1箱(約120g)  
 水 …………… カップ1½~2  
 サラダ油 …………… 適量

**作りかた**  
 ① フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を手早くいため取り出し、Aを入れて十分いためる。  
 ② 容器にBを入れて、ふたをする。 **レンジ** **600W** **4分~5分30秒** 加熱し、よくかき混ぜてルーをとかす。  
 ③ ②にAを加えてよくかき混ぜ、ふたをして **レンジ** **600W** **6~10分**、 **レンジ** **200W** **50~60分** リレー加熱 → P.32 し、途中で1~2度かき混ぜて加熱する。

**煮物のコツ**

- 容器は大きくて深めのもので 吹きこぼれないようにします。市販の煮込容器を使うと便利です。
- 材料は大きさをそろえて 材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくでき上がります。
- 落としづたをする 煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としづたは、平皿またはオープンシートを丸形に切って、十文字の切り目を入れたものを使います。
- リレー加熱の使いかた → P.32

「レンジ加熱の使いかた」 → P.30

## ロールキャベツ



**材料(4人分)**  
 キャベツ …………… 8枚(約500g)  
 合びき肉 …………… 200g  
 玉ねぎ(みじん切り) …………… 1/4個(約50g)  
 牛乳 …………… 大さじ3  
 パン粉 …………… 30g  
 卵 …………… 1/4個  
 ナツメグ、塩、こしょう …………… 各少々  
 スープ(固形スープ1個をとく) …………… カップ1½  
 トマトケチャップ …… カップ¼  
 しょうゆ …………… 小さじ2  
 塩、こしょう …………… 各少々  
 玉ねぎ(薄切り) …… 1/4個(約50g)

**作りかた**  
 ① キャベツは芯の部分と葉先を交互に重ねてラップで包み **飲み物・デイリー** **5葉・果菜** で加熱してから芯を薄くそぎとり、水気を切る。  
 ② ボウルにAと芯のみじん切りを入れてよく練り混ぜる。  
 ③ ②を8等分して俵型にし、広げたキャベツにのせて包む。  
 ④ 容器に玉ねぎを敷き、③を並べて合わせたBを加え、落としづた → P.61 (煮ものコツ)とふたをして、 **レンジ** **600W** **6~10分** **レンジ** **200W** **50~60分** でリレー加熱 → P.32 する。

## ビーフシチュー



**材料(4人分)**  
 牛肉(シチュー用3~4cmの角切り) …… 400g  
 塩、こしょう …………… 各少々  
 小麦粉(薄力粉) …………… 大さじ1  
 じゃがいも(乱切りにして水にさらす) …………… 大1個(約200g)  
 にんじん(乱切り) …… 中1本(約150g)  
 玉ねぎ(くし形切り) …… 中1個(約200g)  
 バター …………… 25g  
 小麦粉(薄力粉) …………… 40g  
 スープ(固形スープ1½個をとく) …………… カップ1½~2  
 トマトピューレ …………… カップ¼  
 赤ワイン …………… 大さじ3  
 砂糖 …………… 大さじ½  
 塩 …………… 小さじ½  
 こしょう …………… 少々  
 ローリエ …………… 3枚  
 サラダ油 …………… 少々  
 生クリーム …………… 適量

**作りかた**  
 ① 牛肉は塩、こしょうをし、小麦粉を薄くまぶす。  
 ② フライパンにサラダ油を熱し、①を表面にこげめがつくまでいためて取り出し、野菜を入れてよくいためる。  
 ③ フライパンにAを入れ、茶色になるまでよくいためる、合わせたBを加え、泡立て器でダマができないようによくかき混ぜ、ひと煮立ちさせる。  
 ④ 容器に②と③を入れてかき混ぜ、ふたをして **レンジ** **600W** **6~10分**、 **レンジ** **200W** **80~90分** リレー加熱 → P.32 し、途中で1~2度かき混ぜて加熱する。好みで生クリームをかける。  
**【ひとくちメモ】**  
 ●牛肉はばら、すねなどのかたまり肉を3~4cm角に切るとよいでしょう。

# いため物

オート調理

飲み物  
デイリー レンジ

9焼きそば

→ P.26

給水タンク  
空

## 焼きそば

加熱時間の目安 約6分



### 材料(1~2人分)

焼きそば用めん(ソース付き)..... 1袋  
野菜ミックス(約250gのもの)..... 1袋  
豚薄切り肉(ひとくち大に切る)..... 50g  
塩、こしょう..... 各少々

### 作りかた

- ① 深めの皿にめん、豚肉、野菜ミックスの半量を順に入れ、ソース、塩、こしょうをかけ、残りの野菜をのせてラップをする。
- ② 「飲み物・デイリー」9焼きそばで加熱し、かき混ぜる。

## 9焼きそばのコツ

- 分量は表示の分量です。この分量以外はオート調理できません。
- 容器は少し深さのある陶磁器や耐熱性の皿を使います。
- 軽くラップをして耐熱温度が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500Wで様子を見ながら加熱します。→ P.30

## ゴーヤーチャンプル

加熱時間の目安 約6分



### 材料(2~3人分)

ゴーヤー(にがうり)..... 1本(約200g)  
赤ピーマン(種を取り、タテに細切り)..... ½個(約50g)  
豚バラ肉(薄切り、ひとくち大に切る)..... 50g  
木綿豆腐..... ½丁  
卵..... 1個

しょうゆ..... 小さじ1  
塩..... 小さじ½  
酒..... 大さじ1  
砂糖..... 小さじ1  
鶏がらスープ(顆粒)..... 小さじ1  
片栗粉..... 小さじ½

### 作りかた

- ① ゴーヤーはタテ半分に切り、種とワタを取り5mm幅の薄切りにして、軽く塩をふり(分量外)、しんなりするまでしばらく置いた後、もみ洗いし、水気を切っておく。
- ② 木綿豆腐は皿にのせ、おおいをしないでレンジ800W|約1分40秒加熱し、ふきんなどで水気をふき取り、水切りしておく。
- ③ 卵は耐熱コップに割り入れ、箸でよくかき混ぜ、レンジ500W|40秒~1分加熱し、いり卵にしておく。
- ④ 深めの皿に①と手でくずした②、赤ピーマン、豚肉、合わせた④を入れて軽く混ぜ、ラップをする。
- ⑤ 「飲み物・デイリー」9焼きそばで加熱し、最後に③を加えてかき混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」→ P.30

## 牛肉とピーマンの細切りいため(チンジャオロウスー)

加熱時間の目安 約5分



### 材料(2~3人分)

牛もも肉(細切り)..... 150g

① ピーマン(種を取り、タテに細切り)..... 4個  
ゆでたけのこ(細切り)..... 50g

しょうゆ..... 小さじ1  
オイスターソース..... 大さじ1  
酒..... 大さじ1  
砂糖..... 小さじ1  
鶏がらスープ(顆粒)..... 小さじ1  
片栗粉..... 小さじ1

### 作りかた

- ① 牛もも肉に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしておく。
- ② 深めの皿に①と①、合わせた②を入れて軽く混ぜ、ラップをする。
- ③ 「飲み物・デイリー」9焼きそばで加熱し、かき混ぜる。

### 【ひとくちメモ】

- ②の代わりに市販のチンジャオロウスーの素(液状のもの約½袋)を使ってもよいでしょう。
- 牛もも肉の代わりに、豚肉を使ってもよいでしょう。
- 切った野菜は、しっかり水切りしておくともよいでしょう。

## 市販の合わせ調味料も使えます。



手作りの調味料の代わりに、市販の中華合わせ調味料を使うと、より簡単に炒めものが出来ます。

- 掲載している食品のパッケージイラストは参考例です。

# 豚肉の蒸し物

オート調理

スチーム調理 スチームオープン

27豚肉の蒸し物

→ P.26

黒皿 下段  
給水タンク  
満水

## 豚肉と野菜の蒸し物

加熱時間の目安 約35分



### 材料(3~4人分)

豚バラ肉(薄切り)..... 300g  
塩、こしょう..... 各少々

しょうが汁..... 小さじ1  
酒..... 大さじ3  
しょうゆ..... 小さじ1

白菜(幅5~6cmのざく切りにする)..... 300g  
人参(ピーラーで薄切りにする)..... 小½本  
生しいたけ(じくを取り、半分に切る)..... 4枚

しょうゆ..... 大さじ1  
黒酢..... 大さじ½  
すりごま..... 少々

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- ② 豚バラ肉は軽く塩、こしょうをして①をもみこむ。
- ③ 黒皿に、アルミホイルまたはオープンシートを敷き、野菜を広げてのせ平らにする。
- ④ ③の上に②を広げてのせ、下段に入れ、スチーム調理|27豚肉の蒸し物で加熱する。
- ⑤ 皿に盛り、合わせた⑥を添える。

## 27豚肉の蒸し物のコツ

- 一度に作れる分量は豚肉と野菜の蒸し物は、2~4人分です。2人分のときは、仕上げ調節|やや弱にします。白身魚の蒸し物は、1~3人分です。1人分のときは、仕上げ調節|やや弱にします。キャベツの皮シューマイは表示の分量の0.8~1.3倍量です。

## 白身魚の蒸し物

加熱時間の目安 約35分



### 材料(2~3人分)

たら(切り身)..... 3切れ  
塩、こしょう..... 各少々  
ベーコン..... 3枚  
プチトマト(へたをとり、半分に切る)..... 3個  
ズッキーニ(半月切りにする)..... 6枚  
黄色パプリカ(四角く6等分する)..... ¼個

白ワイン..... 大さじ2  
スープ(水カップ1に対し、固形スープ½個をとく)..... 大さじ2  
ホワイトソース(→ P.68)作りかたを参照して作る)..... カップ1

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- ② たらは両面に軽く塩、こしょうをし、半分の長さに切る。
- ③ ベーコンの幅を半分に切って細長い帯状にし、②を巻く。
- ④ ③の上に黄色パプリカ、ズッキーニ、プチトマトの順にのせ、楊枝で上からとめる。
- ⑤ 黒皿に、アルミホイルまたはオープンシートを敷き、④をのせ混ぜ合わせた⑥を全体にかけ、下段に入れ、スチーム調理|27豚肉の蒸し物で加熱する。
- ⑥ 皿に盛り、ホワイトソースをかける。

## キャベツの皮シューマイ

仕上げ調節|弱

加熱時間の目安 約27分



### 材料(15個分)

キャベツ..... 約3枚(約150g)  
豚ひき肉..... 130g

しょうが汁..... 適量  
水..... 大さじ1  
塩..... 少々  
しょうゆ..... 小さじ1  
片栗粉..... 大さじ1  
コーン..... 15粒  
しょうゆ、酢、とき辛子..... 各適量

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- ② キャベツは芯の部分と葉先を交互に重ねてラップで包み「飲み物・デイリー」5葉・果菜で加熱し、芯の部分をさけて6cm角に切り取って15枚用意し残りはみじん切りにする。
- ③ 豚ひき肉は④の材料と②のきざんだキャベツを加え、よく混ぜ合わせる。
- ④ 四角に切ったキャベツに③のたねをのせて、シューマイを作る要領で包み、上にコーンをのせる。
- ⑤ 黒皿に、アルミホイルまたはオープンシートを敷き、④を並べ下段に入れ、スチーム調理|27豚肉の蒸し物仕上げ調節|弱で加熱する。
- ⑥ 皿に盛り、しょうゆ、酢、好みでとき辛子を添える。

# 蒸し物

オート調理

スチーム調理 スチームオープン

18茶わん蒸し

→ P.26

黒皿 下段

給水タンク 満水

## 茶わん蒸し

加熱時間の目安 約45分



- 材料(4人分)
- 卵 ..... 2個(約100mL)
  - だし汁 ..... 350~400mL
  - しょうゆ、塩 ..... 各小さじ1/2
  - みりん ..... 小さじ1
  - 鶏肉(そぎ切り) ..... 約40g
  - 酒 ..... 少々
  - えび(殻つき) ..... 小4尾(約40g)
  - かまぼこ(薄切り) ..... 8枚
  - 干しいたけ(もどして石づきを取り、そぎ切り) ..... 2枚(8切れ)
  - ゆでぎんなん ..... 8個
  - 三つ葉 ..... 適量

- 作りかた
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
  - ボウルに卵を割り入れてよくときほぐし、④を加えて混ぜ、裏ごしする。
  - 鶏肉は酒をふりかけておく。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
  - 深めの容器に③を入れてラップまたはふたをしてレンジ200W 2~3分加熱する。→ P.30
  - 茶わん蒸し容器に三つ葉以外の具を盛り込み、②を4等分してそそぎ入れ、さっとかき混ぜ、共ぶたをする。
  - ペーパータオルを2枚重ねにして、水でぬらし、軽くしぼってから黒皿に敷き、その上に⑤を茶わん蒸しの置きかたの図を参照して並べ下段に入れスチーム調理18茶わん蒸しで加熱し、加熱後、加熱室から出して三つ葉をのせ、ふたをして約5分ほど蒸らす。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.30

## 手作り豆腐

仕上げ調節弱 加熱時間の目安 約39分



- 材料(4人分)
- 豆乳(成分無調整・大豆固形成分10%以上のもの) ..... 500mL
  - にがり ..... 30~40mL
  - あん
  - だし汁 ..... カップ1/2
  - みりん ..... 小さじ1/2
  - しょうゆ ..... 小さじ1
  - 塩 ..... 少々
  - 片栗粉(小さじ1の水で溶く) ..... 小さじ1
  - しょうが(すりおろす) ..... 適量
  - あさつき(小口切り) ..... 適量

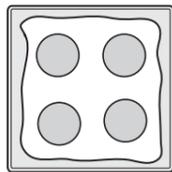
- 作りかた
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
  - ボウルに豆乳とにがりを入れよく混ぜる。
  - 茶わん蒸し容器に②を4等分して注ぎ入れ、共ぶたをする。
  - ペーパータオルを2枚重ねにして、水でぬらし、軽くしぼってから黒皿に敷き、その上に③を茶わん蒸しの置きかたの図を参照して並べ、下段に入れスチーム調理18茶わん蒸し仕上げ調節弱で加熱する。
  - 小さめの鍋にあんの材料を入れて煮立て、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
  - ④に⑤のあんをかけ、おろししょうが、あさつきをのせる。

### 【ひとくちメモ】

- できあがりの豆腐の固さは、豆乳の温度やにがりの種類、量によってかわります。
- にがりの量は、食品メーカーの指示に従い調整します。
- あんのかわりに、湯豆腐用のたれをかけてもよいでしょう。

### 18茶わん蒸しのコツ

- 一度に作れる分量は4個です。
- 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。
- 加熱する前の温度は20~25℃にします。低いときは、仕上げ調節を強に、高いときは弱にします。
- 卵液は器の七分目くらいまで
- 容器の置きかたは容器のすべり止めのために、水でぬらし軽くしぼったペーパータオルを黒皿に敷き、その上に並べます。



- 加熱室は冷ましてからオープン、グリル、[34脱臭]使用後で、加熱室が熱いと上手に仕上がりにません。
- 取り出すときは注意する容器は熱くなっています。お手持ちのオープン用手袋や乾いたふきんなどを用いて、気をつけて取り出してください。
- 加熱が足りなかったときはレンジ200Wで、様子を見ながら加熱します。→ P.30

オート調理

スチームあたたため スチームレンジ

12中華まん(冷蔵) → P.24

13中華まん(冷凍)

給水タンク 満水

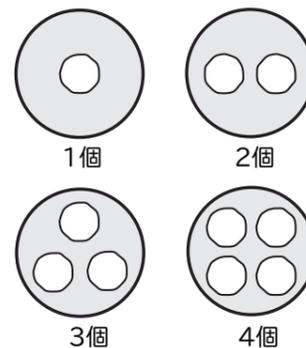
## 中華まんのあたたため

加熱時間の目安 12中華まん(冷蔵) 100gで約3分  
13中華まん(冷凍) 100gで約5分



- 材料
- 中華まん ..... (1個約100gのもの) 1~4個

- 作りかた
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
  - 中華まんは図のように皿にのせて、テーブルプレートの中央に置く。
  - スチームあたたため 12中華まん(冷蔵)で分量をセットして加熱する。(冷凍中華まんはサッと水にくぐらせてから図のように皿にのせてスチームあたたため 13中華まん(冷凍)で分量をセットして加熱する。)



### 中華まんのあたたためのコツ

- 一度にあたためられる分量は1個(約100g)~4個(約400g)まで個数を設定して加熱します。
- 大きさ、重さによって仕上げ調節を使い分ける。1個当り80~90gのものはやや弱~弱で、110~150gのものはやや強~強にしてあたためられます。
- 冷凍の肉まんは食品メーカーや保存状態、形状によってうまく加熱されない場合があります。仕上げ調節を上手に使い分けます。加熱後、あたたまりかたにむらが見られたときは、ラップなどをかぶせ、しばらくおきます。
- あんまんなは仕上げ調節やや弱または弱にします。
- おいしいはしないラップなどのおおいはしません。
- 分量(個数)にあった大きさの皿にのせて陶磁器などの皿を使ってあたためます。
- 底に紙がついているものはそのまま紙がないものは、皿にオープンシートを敷いてその上にのせて加熱します。
- 加熱が足りなかったときは手動調理スチームレンジで様子を見ながらあたためます。→ P.37
- 手作りの中華まんは簡単肉まんを参照します。

手動調理

レンジ(発酵) 200W 5~6分

レンジ → P.30

給水タンク 満水

## 簡単肉まん



- 材料(6個分)
- 簡単パンの生地 (材料・作りかた → P.80) ..... 1回分
  - 冷凍シューマイ(室温にもどしておく) ..... 6個

- 作りかた
- 簡単パン 作りかた ①~⑧を参照して生地を作り、一次発酵、ガス抜きをし、6個(1個約45g)に切り分けて丸める。→ P.80
  - 生地を丸くのばしてシューマイを包み、口をしっかり止める。
  - 深めの皿に2個を並べて霧を吹き、ラップをする。
  - テーブルプレートの中央に置きレンジ200W 5~6分加熱する。加熱後はすぐにラップをはずし、残りも同様に加熱する。

### 【ひとくちメモ】

- まんじゅうの閉じ口はしっかり止めます。
- シューマイを冷凍のミートボールなどにかえてもよいでしょう。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.30

# ごはん物

手動調理

レンジ(発酵) 600W 約10分  
レンジ 200W 20~25分  
給水タンク 空

→ P.32

## ごはん(炊飯)



材料(4人分)  
米 .....カップ2(320g)  
水 ..... 440~480mL

作りかた  
① 米は洗い、ざるにあげて水気を切り容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約1時間つけて吸水させる。  
② レンジ600W約10分、レンジ200W20~25分リレー加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

手動調理

レンジ(発酵) 600W 約10分  
レンジ 200W 30~35分  
給水タンク 空

→ P.32

## おかゆ(白がゆ)



材料(4人分)  
米 .....カップ1/2(80g)  
水 ..... 500~600mL  
塩 ..... 少々

作りかた  
① 米は洗い、ざるにあげて水気を切り、深めの容器に入れて分量の水を加え、ふたをして、30分以上つけて吸水させる。  
② レンジ600W約10分、レンジ200W30~35分リレー加熱し、塩を加える。

手動調理

レンジ(発酵) 600W 約15分  
給水タンク 空

→ P.30

## 赤飯(おこわ)



材料(4人分)  
もち米 .....カップ2(320g)  
ゆでささげ(乾燥豆約40g) ..... 約80g  
ささげのゆで汁 ..... 280~320mL  
水 .....  
ごま塩 ..... 少々

作りかた  
① もち米は洗い、ざるにあげて水気を切り、容器に入れて分量の水を加え、約1時間つけて吸水させる。  
② ささげを加えてかき混ぜ、ふたをしてレンジ600W約15分セットしてスタートし、残り時間4~5分でかきまぜ、再び加熱してかき混ぜる。  
③ 器に盛り、ごま塩を添える。

【ひとくちメモ】  
• ささげの量は好みで加減します。  
• 赤飯の色の濃淡は、ささげのゆで汁の量で加減します。

### ごはん、おかゆのコツ (リレー加熱の使いかたは → P.32)

●大きくて深めの容器で  
ふきこぼれないようにします。市販の煮込容器を使うと便利です。

●米は吸水させる  
ごはんのとき、炊く前に分量の水に1時間ほどつけ、充分吸水させます。

●ごはんの水の量と加熱時間 (1mL=1cc)

米の量	水の量	レンジ600W (リレー加熱)	レンジ200W
カップ1(160g)	240~260mL	約6分	→ 約15分
カップ3(480g)	640~700mL	約13分	→ 約30分

●おかゆの水の量と加熱時間 (1mL=1cc)

米の量	水の量	レンジ600W (リレー加熱)	レンジ200W
カップ1/4(40g)	300mL	約6分	→ 約30分

### 赤飯のコツ

●米は吸水させる  
炊く前に分量の水に1時間ほどつけ、充分吸水させます。

●加熱途中でかき混ぜる  
むらなく上手に炊けます。そのタイミングは加熱時間の3/4くらいです。

●水の量と加熱時間 (1mL=1cc)

米の量	水の量	加熱時間 レンジ600W
カップ1(160g)	160~180mL	約10分
カップ3(480g)	460~480mL	18~20分

# 朝食メニュー

手動調理

レンジ(発酵) 200W 2~3分  
給水タンク 空

→ P.30

## ベーコンエッグ



材料(1個分)  
卵 ..... 1個  
ベーコン(1cm角に切る) ..... 1/2枚  
玉ねぎ(薄切り) ..... 少々

作りかた  
玉ねぎを器に敷いて卵を割り入れ、卵黄膜を竹ぐしで2~3か所つき刺して穴を開け、ベーコンを散らす。ラップまたはふたをしてレンジ200W2~3分加熱する。

【ひとくちメモ】  
• 器はココット型が最適ですが、ない場合は、深めの小さな器にラップまたはふたをして使ってください。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.30

手動調理

レンジ(発酵) 500W 40秒~1分  
給水タンク 空

→ P.30

## いり卵



材料(1個分)  
卵 ..... 1個  
砂糖 ..... 小さじ1/2  
塩 ..... 少々

作りかた  
① 耐熱コップに卵を割り入れ、④を加えて箸でよくかき混ぜる。  
② レンジ500W40秒~1分加熱する。途中ふくらんできたら手早くかき混ぜ、再び加熱する。

手動調理

レンジ(発酵) スチーム  
スチーム 4~5分  
レンジ → P.37  
給水タンク 満水

## コロッケ丼



材料(丼1個分)  
ごはん ..... 200g  
キャベツのせん切り ..... 40g  
揚げたコロッケ(1個約60g) ..... 2個

作りかた  
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。  
② 丼にごはんを入れ、上にキャベツを広げ、コロッケをのせる。  
③ スチームレンジ4~5分で加熱し、好みのソース(分量外)をかける。  
【ひとくちメモ】  
• 80~100gのコロッケのときは半分に切ります。

手動調理

レンジ(発酵) 800W  
レンジ 1分40秒~2分40秒  
給水タンク 空

→ P.30

## ウィンナーソーセージのベーコン巻き



材料(12個分)  
ベーコン(半分に切る) ..... 6枚(約100g)  
ウィンナーソーセージ ..... 6本(約100g)

作りかた  
① ウィナーソーセージは切り目を入れるか、フォークや竹ぐしで穴をあけ、半分に切る。  
② ウィナーソーセージをベーコンで巻き、楊枝で止めて皿に並べレンジ800W1分40秒~2分40秒加熱する。

【ひとくちメモ】  
• ベーコンの脂が気になるときは、加熱後、ペーパータオルなどで取るとよいでしょう。

手動調理

レンジ(発酵) 200W 2~3分  
レンジ → P.30  
給水タンク 空

## たらこ



材料  
たらこ ..... 1腹(70~80g)

作りかた  
① たらこは軽くラップで包み、テーブルプレートに置く。  
② レンジ200W2~3分セットし、途中上下を返して加熱する。

【ひとくちメモ】  
• 身がはじけず、きれいに仕上がります。

**警告**

卵をレンジ800W、レンジ600W、レンジ500Wで加熱しない。(破裂するおそれがあります)  
レンジ200Wで加熱する。  
ときほぐさない卵を、卵だけで加熱しない。加熱直後、卵黄を竹ぐしなどでつき刺さないでください。破裂することがあります。  
• レンジ200Wでも加熱しすぎると破裂することがあります。

# グラタン・ピザ

オート調理

飲み物  
デイリー

オープン

7グラタン

→ P.26

黒皿 下段

給水タンク  
空

## マカロニグラタン

加熱時間の目安 約25分



材料(4人分)

マカロニ ..... 80g

鶏もも肉(1cm角切り) ..... 100g

大正えび(尾と殻を取り、背わたを取って半分に切る) ..... 8尾(約100g)

玉ねぎ(薄切り) ..... ½個(約100g)

④ マッシュルーム缶(スライス) ..... 小1缶(約50g)

バター ..... 25g

塩、こしょう ..... 各少々

ホワイトソース ..... カップ3

ナチュラルチーズ(細かくきざんだものまたは粉チーズを適量) ..... 80g

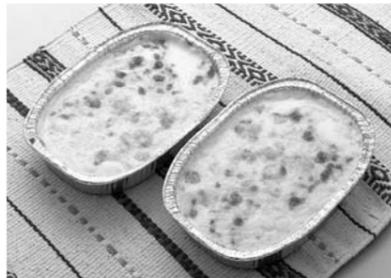
### 作りかた

- マカロニはゆでてざるにあげ、サラダ油(分量外)をまぶす。
- 深めの容器に④を入れ[レンジ600W]約5分30秒加熱し、マカロニと合わせる。→ P.30
- ②にホワイトソースの半量を加えてあえる。
- バター(分量外)をぬったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らす。
- ④を黒皿に並べ、下段に入れ[飲み物・デイリー] [7グラタン]で焼く。

## 注意

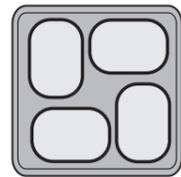
具によっては飛び散ることがある。いかを使うときは全体に切れ目を入れ、マッシュルームは切ったものを使ってください。

## 市販の冷凍グラタン



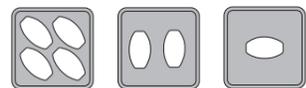
- 冷凍グラタン(1個・約240g)は、手動調理で焼く。アルミケース皿のまま(1~4皿まで)、黒皿に皿の置きかたの図を参照して並べ、皿受棚の下段に入れ[オープン](2回押し) [210℃] [30~35分] 焼く。
- ※アルミケース皿のふちを折り上げて焼くと、ふきこぼれが防げます。
- ※レンジ用のプラスチック製容器のものは焼けません。(容器変形の原因になります)

「オープン加熱(予熱なし)」の使いかた → P.36



## 7グラタンのコツ

- 分量は 1~4皿まで焼けます。また数人分を大きな皿にまとめて焼くこともできます。
- 容器は 金属製の容器は使わない。耐熱性の陶器・磁器か耐熱性ガラスのグラタン皿を使ってください。
- 焼くときの皿の置きかたは



4皿が斜めに入らないときはこのように並べます。

## ホワイトソース

### 作りかた

- 深めの容器に小麦粉とバターを入れ[レンジ600W]で加熱して泡立て器でよく混ぜる。
- 牛乳を少しずつ加えながらのぼし[レンジ600W]で途中かき混ぜながら加熱する。

「レンジ加熱」の使いかた → P.30

分量	カップ1	カップ2	カップ3
牛乳	200mL	400mL	600mL
小麦粉(薄力粉)	20g	30g	40g
バター	30g	40g	50g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
作りかた① 小麦粉、バターを加熱 [レンジ600W]	約1分10秒	約1分40秒	約2分10秒
作りかた② 牛乳を加えて加熱 [レンジ600W]	2~4分	5~7分	9~11分

- 焼く前に冷めてしまったら 具やソースがあたたかいうちに焼きます。焼く前に冷めてしまったら [レンジ500W] で人肌くらい(約40℃)にあたたためてから焼きます。→ P.30
- 具の状態によって焼き色が違う ホワイトソースのかたさやチーズの種類、食品メーカーによって、焼き色が異なります。
- 加熱が足りなかった時は [グリル] で様子を見ながら、さらに焼きます。→ P.33
- 焼きむらが気になるときは 残り時間3~5分で黒皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。
- 冷凍グラタンは [飲み物・デイリー] [7グラタン] では焼けません。市販の冷凍グラタンを参照して焼きます。

オート調理

飲み物  
デイリー

予熱約10分

8ピザ

(予熱あり) オープン

→ P.29

黒皿 下段

給水タンク  
満水

## ピザ

加熱時間の目安 約16分



※[スチーム] [レンジ] [発酵] のときは、テーブルプレートの中央に生地を置く。

### 材料(直径24cmのピザ1枚分)

- 小麦粉(強力粉) ..... 70g
- ④ 小麦粉(薄力粉) ..... 30g
- 砂糖 ..... 大さじ1弱(約6g)
- 塩 ..... 小さじ¼(約1.5g)
- ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) ..... 小さじ½(約1.5g)
- ぬるま湯 ..... 50~60mL
- オリーブ油 ..... 大さじ1弱(約10g)
- ピザソース(市販のもの) ..... 適量
- 玉ねぎ(薄切り) ..... 大½個(約50g)
- ベーコン(たんざく切り) ..... 30g
- ⑤ サラミソーセージ(薄切り) ..... 8枚
- ⑥ ピーマン(輪切り) ..... 1個
- マッシュルーム缶(スライス) ..... 小½缶(約25g)
- スタッドオリーブ(薄切り) ..... 4個
- ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの) ..... 80g
- 塩、こしょう ..... 各少々

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- ポリ袋に④とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- ②にぬるま湯とオリーブ油を入れて5分間こねる。この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。(→ P.80) 簡単パン作りかた⑤を参照する。
- ③をテーブルプレートの中央にのせ [レンジ] (6回押し) [スチーム発酵] 約10分 一次発酵させる。(発酵の目安は簡単パンのコツ → P.80)
- のし台に少し打ち粉(強力粉・分量外)をして、袋から取り出す。
- 生地を軽く押して中のガスを抜き、丸める
- 丸めた生地を直径24cmくらいの円形にのばして、オープンシートを敷いた黒皿にのせる。
- のばした生地にフォークで穴をあけ、ピザソースをぬり、⑤を並べて軽く塩、こしょうをし、チーズとオリーブを全体に散らす。
- [飲み物・デイリー] [8ピザ] で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、⑧を下段に入れて焼く。

「レンジスチーム発酵(レンジ6回押し)」の使いかた → P.38

## 8ピザのコツ

- 一度に焼ける分量は 黒皿1枚分です。
- 焼き上がったピザを切り分けるときは キッチンばさみを使うと便利です。
- 焼きが足りなかったときは [オープン] (2回押し) [200℃] で様子を見ながら焼きます。→ P.36
- 市販のピザは [飲み物・デイリー] [8ピザ] では焼けません。市販のピザを焼くときは を参照して焼きます。

## カルツォーネ (野菜の包みピザ)



### 材料(1個分)

- ピザの生地
- (材料・作りかたはピザ参照) ..... 1枚分
- ブロッコリー(ひと口大に小さく切る) ..... ½株(約50g)
  - パプリカ(薄切り) ..... 大¼個(約40g)
  - ④ しめじ(石づきを取る) ..... ½株(約80g)
  - 玉ねぎ(薄切り) ..... ¼個(約60g)
  - ベーコン(たんざく切り) 3枚(約50g)
  - オリーブ油 ..... 大さじ1
  - ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの) ..... 100g
  - 塩、こしょう ..... 各少々

### 作りかた

- フライパンにオリーブ油を熱し、④を手早くいためて塩、こしょうをふり、冷ます。
- ピザ作りかた①~⑥を参照して生地を作る。
- 生地を直径24cmくらいの円形にのばす。
- 生地の片側に①の具をのせ、チーズを散らし、2つ折りにし、合わせ目を指でつまんでしっかりと閉じる。
- 生地の表面にオリーブ油(分量外)をぬり、オープンシートを敷いた黒皿にのせる。
- ピザ作りかた⑨~⑩を参照して焼く。

## 市販のピザを焼くときは

市販のピザを焼くときは、手動調理で様子を見ながら焼く。黒皿にのせて下段に入れ、[オープン] (2回押し) [200℃] 冷凍の場合 [23~30分]、冷蔵の場合 [15~28分] 焼く。予熱をしてから焼くときは、冷凍の場合 [10~18分]、冷蔵の場合 [10~15分] 焼く。



「オープン(予熱あり)加熱の使いかた」 → P.34

「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」 → P.36

# 自家製食品〔肉〕

オート調理

スチーム調理 オープン スチーム

24自家製食品

→ P.26

黒血 上段

給水タンク 満水

## ビーフジャーキー (中華風味)

仕上がり調節 やや弱

加熱時間の目安 60~90分



**材料**  
牛赤身肉(薄切り) 150~200g  
しょうゆ 大さじ2  
白ワイン 大さじ1  
はちみつ 大さじ1  
④ にんにく(すりおろす) 少々  
しょうが(すりおろす) 少々  
ごま油 小さじ1  
七味唐辛子・こしょう 各少々

**作りかた**  
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。  
② 牛肉は合わせた④に3時間以上つけてから、ペーパータオルで汁気をとる。  
③ ②をオープンシートを敷いた黒血に広げ、上段に入れ **スチーム調理** 24自家製食品 仕上がり調節 **やや弱** で、途中裏返しをしながら加熱する。  
④ さらに **スチーム調理** 24自家製食品 仕上がり調節 **やや弱** で様子を見ながら加熱する。

## 手作りポークハム

加熱時間の目安 約60分



**材料**  
豚ロース肉(かたまり) 約200g  
塩 大さじ1  
砂糖 小さじ1  
白ワイン 大さじ1½  
玉ねぎ・にんじん(各薄切り) 各10g  
④ セロリの葉 少々  
にんにく(薄切り) 1片  
こしょう、ナツメグ、パプリカ、クローブ、タイム、ローズマリーなどの香辛料 各少々  
砂糖、サラダ油 各小さじ½

**作りかた**  
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。  
② 豚肉は表面をフォークで刺し、塩と砂糖をよくすり込み、④を合わせて入れたポリ袋に入れ、空気を抜いて袋の口を閉める。  
③ ②を容器に入れ、約300gくらいの重石をのせ、冷蔵庫で2~3日つけ込む。  
④ 袋から出し、水を入れた容器に入れ、ときどき水を換えながら、冷蔵庫で半日ほど塩抜きする。  
⑤ 水気をペーパータオルなどでふき取り、砂糖とサラダ油を混ぜ合わせたものをぬり、オープンシートを敷いた黒血にのせ、上段に入れ **スチーム調理** 24自家製食品 で加熱する。  
⑥ よく冷ましてからラップで包み、冷蔵庫で冷やす。  
〔ひとくちメモ〕  
• 保存料を使っていませんので、日持ちはしません。1週間くらいで食べきるようにします。  
• オードブルとしてそのまま食べるときは、塩抜きは一昼夜行います。

# 自家製食品〔魚、果物〕

## さんまのコンフィ

仕上がり調節 強

加熱時間の目安 約180分



**材料**  
さんま 2尾  
塩 適量  
④ オリーブ油 20g  
穀物酢 20g  
にんにく(薄切りにする) 1片  
ローリエ(半分にちぎる) 1枚

**作りかた**  
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。  
② さんまは、頭と内臓を取り、水気をふきとり、塩をふる。  
③ 30×40cmの大きさに切ったオープンシート2枚に、さんまを1尾ずつおき、④を等分に分け入れ、両端をねじって閉じ、黒血に並べてのせる。  
④ ③を上段に入れ **スチーム調理** 24自家製食品 仕上がり調節 **強** で加熱する。  
⑤ さらに **スチーム調理** 24自家製食品 仕上がり調節 **強** で加熱する。

## ドライフルーツ(7種)

仕上がり調節 やや弱

加熱時間の目安 90~120分

**作りかた**  
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。  
② 材料を選んで用意する。  
• キウイ(2~3個)、パイナップル(¼個)はそれぞれ皮をむき、2~3mm厚さの輪切り、または薄切りにする。  
• いちご(½パック分)、ぶどう(½房分)は1粒ずつよく洗い水気を切り2~3mmの薄切りにする。  
• バナナ(2本約200g)は皮をむき、3mm厚さの輪切りにして、レモン汁(½個分)をふりかけてしばらくおき、水気を切る。

## わかさぎのコンフィ (南蛮漬け風)

加熱時間の目安 約60分



**材料**  
わかさぎ 150g  
塩 適量  
オリーブ油 20g  
穀物酢 20g  
乾燥ハーブ類・香辛料類 (ローリエ、クローブ、黒こしょう、唐辛子など) 適量  
赤パプリカ ½個  
黄パプリカ ½個  
ピーマン 1個  
玉ねぎ(せん切り) ½個  
④ ワインビネガー、米酢 各大さじ3  
水 カップ½  
塩、砂糖、しょうゆ 各小さじ1  
こしょう 適量

**作りかた**  
① りんご(中1個)は皮をしっかりと洗い、タテ4つ割りにして芯を取り、タテの薄切りにして塩水につけてからさっと水洗いし、水気をきる。  
② ブルーベリー(1パック)は、よく洗い、半分に切る。  
③ 用意したフルーツを、オープンシートを敷いた黒血に広げ 上段に入れ **スチーム調理** 24自家製食品 仕上がり調節 **やや弱** で、途中裏返しをしながら加熱する。  
④ さらに **スチーム調理** 24自家製食品 仕上がり調節 **やや弱** で途中様子を見ながら加熱する。

作りかた  
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。  
② わかさぎは水気をふきとり、塩をふる。  
③ 30×40cmの大きさに切ったオープンシートにわかさぎ、オリーブ油、穀物酢、乾燥ハーブ類、香辛料を入れ、両端をねじって閉じる。(さんまのコンフィ作りかた③を参照)  
④ 黒血にのせ上段に入れ、**スチーム調理** 24自家製食品 で加熱する。  
⑤ ドライ野菜を作る。赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマンは種を取り半分に切る。  
⑥ オープンシートを敷いた黒血にのせ上段に入れ、**スチーム調理** 24自家製食品 仕上がり調節 **弱** で加熱する。  
⑦ わかさぎと、ドライ野菜を、それぞれせん切りにし、④につけ込む。

## 24自家製食品のコツ

● **使いかたは2つ**  
野菜や果物などをドライにする、**24自家製食品** 仕上がり調節 **弱** または **やや弱** と手作りハムやソーセージ、魚のコンフィ(油で低温調理する調理法)など、時間をかけて調理する **24自家製食品** 仕上がり調節 **中** ~ **強** がありメニューによって使い分けます。  
● **24自家製食品** 仕上がり調節 **弱** または **やや弱** で作るドライメニューは  
食品の量や形状、厚み、水分の含有量によって、加熱時間が違うので、加熱途中で様子を見ながら調理時間を加減してください。

● **1回で設定できる調理時間は**  
仕上がり調節 **弱** 約60分から仕上がり調節 **強** 約90分です。  
メニューや調理法によって2時間から3時間必要なときは、2回、3回と設定して追加加熱をしてください

● **加熱が足りなかったときは**  
手作りハムやソーセージなど加熱が足りなかったときは、仕上がり調節 **中** で様子を見ながら、追加加熱をしてください。

黒血にアルミホイルを敷いて調理を行ってください。また、調理が終わった黒血は水洗いした後拭いてください。  
そのまま放置しておく、お酢などの酸性やアルカリ性の影響で黒血が白化する場合があります。

# スイーツ

オート調理

スチーム調理 スチームオープン

20スポンジケーキ (予熱なし) → P.26

黒皿 下段 給水タンク 満水

## デコレーションケーキ(スポンジケーキ)

加熱時間の目安 約43分



材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)  
小麦粉(薄力粉)..... 90g  
砂糖.....90g  
卵(卵黄と卵白に分ける)..... 3個  
バニラエッセンス..... 少々  
④ 牛乳(室温にもどす)..... 小さじ2  
バター..... 15g  
ホイップクリーム..... 適量  
くだもの、アーモンド..... 各適量

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷きます。④を合わせレンジ200W 1~2分 加熱してとくす。(直径18cmの場合、その他は右表を参照)
- ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。(別立て法)

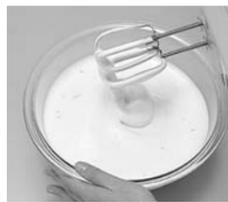


- 卵黄を加えてさらに泡立ててからバニラエッセンスを加え混ぜる。
- 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじで練らないように、粉気がなくなるまでさっくりと混ぜ、④を加えて手早く混ぜる。
- 一気に型に流し入れ、型をトントンと軽く落として空気を抜き、黒皿にのせて下段に入れ スチーム調理 20スポンジケーキ で焼く。
- 型ごと10~20cmの高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出して硫酸紙をはがす。十分に冷まし、ホイップクリームやくだものなどで飾る。

「レンジ加熱」の使いかた → P.30

### 共立て法の作りかた

- ボウルに卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てる。砂糖を加え、もったりするまで泡立てて(生地での「の」の字が書ける)からバニラエッセンスを加え混ぜる。作りかた ⑤から同様にします。



### スポンジケーキ作りのポイント

断面				
状況	●ふくらみが悪い ●全体にきめ(目)がつかまっている ●固くしまっている	●ふくらみが悪い ●ぼそぼそしている ●きめが荒く、粉がダマになって残っている	●表面に目立つシワがある ●全体にきめが荒い ●中央部が沈む	●部分的に目のつまったところがある ●ふくらみやきめにむらがある
原因	●卵の泡立てかたが足りない ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎて、卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる) ●生地を長時間放置した ●砂糖の量が少なかった	●小麦粉の混ぜかたが足りない ●小麦粉をふるっていない	●きちんと空気抜きをしていない ●ボウルに残っている泡の消えた生地を、型の中央に入れた(端の方へ入れる) ●小麦粉の量が少なかった ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎて卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる)	●溶かしバターが均一に混ぜっていない(バターが熱いうちに混ぜること)

## 20スポンジケーキのコツ

●直径15~21cmのケーキが作れます。

材料	直径15cm	直径18cm	直径21cm
小麦粉(薄力粉)	50g	90g	120g
砂糖	50g	90g	120g
卵	2個	3個	4個
バター	10g	15g	20g
牛乳	大さじ1/2	小さじ2	大さじ1
作りかた	② 約1分	約1分30秒	約2分
加熱時間の目安	約39分	約43分	約48分

### ●ケーキの型は

金属製で側面は止め金などのないフラットなものを使います。

### ●卵やボウルはあたためると

泡立ちやすくなります。

### ●卵白の泡立ては十分に

泡立ての目安は、泡立て器がハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立ったようになるまでです。

### ●良好な仕上がりは

きめがそろっていてふくらみがよい。



### ●焼きが足りなかったときは

オーブン(2回押し) 150℃ で様子を見ながら焼きます。 → P.36

### ●表面がへこむときは

型から出し、底を上にして冷ますとよいでしょう。

手動調理

オープン(発酵) 予熱 約9分 170℃ 12~16分

スチーム調理 20スポンジケーキ (予熱あり) → P.34

黒皿 下段 給水タンク 空

## ロールケーキ



材料(黒皿1枚分)  
小麦粉(薄力粉)..... 60g  
砂糖..... 60g  
卵(ときほぐす)..... 3個  
バニラエッセンス..... 少々  
④ 牛乳..... 大さじ1  
バター..... 大さじ1(約12g)  
あんずジャム(粒のあるものは裏ごす)..... 適量

### 作りかた

- 黒皿に薄くバター(分量外)をぬり、硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷く。
- ④を合わせレンジ200W 1~2分 加熱し、溶かす。 → P.30
- 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと粉気がなくなるまで混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。
- オーブン(1回押し) 予熱 170℃ 12~16分 で予熱する。
- ①に④の生地を一気に流し込み、底をたたいて、表面を平らにする。
- 予熱終了音が鳴ったら⑥を下段に入れて焼く。
- 焼き上がったらふきんの上に黒皿を返し、硫酸紙をはがして、焼き色のついている面を上にしてあら熱をとる。
- 生地を裏返してナイフで1~2cm間隔にすじをつけ、巻き終りを2cmほど残してあんずジャムをぬり、手前から巻き、巻き終りを下にしてしばらくおいてから切る。

手動調理

オープン(発酵) 予熱 約9分 160℃ 22~28分

オープン(予熱あり) → P.34

黒皿 下段 給水タンク 空

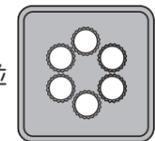
## マドレーヌ



材料(直径9cmの金属製マドレーヌ型6個分)  
小麦粉(薄力粉)..... 60g  
砂糖..... 60g  
バター..... 60g  
卵(ときほぐす)..... 1 1/2個  
④ レモン汁..... 大さじ1  
レモンの皮(すりおろす)..... 1/2個分

### 作りかた

- 型にバター(分量外)をぬって型紙を敷く。
  - バターは容器に入れレンジ200W 3~4分 加熱する。 → P.30
  - 卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立てる。④を加えて混ぜ、小麦粉をふるい入れ木しゃもじで練らないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。
  - ③を型に分け入れ、黒皿の中央に寄せて並べる。
  - オーブン(1回押し) 予熱 160℃ 22~28分 で予熱する。
  - 予熱終了音が鳴ったら④を下段に入れて焼く。
- 【ひとくちメモ】  
●とかしバターはあたためたものを使います。  
「レンジ加熱の使いかた」 → P.30



手動調理

オープン(発酵) 150℃ 48~54分

オープン(予熱なし) → P.36

黒皿 下段 給水タンク 空

## パウンドケーキ



材料(19×8.5×6cmの金属製パウンド型1個分)  
小麦粉(薄力粉)..... 100g  
④ ベーキングパウダー..... 小さじ1/2  
砂糖..... 80g  
バター(室温にもどす)..... 100g  
卵(ときほぐす)..... 2個  
バニラエッセンス..... 少々  
レーズン、アンゼリカ、チェリーなどのドライフルーツ(細かくきざみ、ラム酒大さじ1につけたもの)..... 60g

### 作りかた

- 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷く。
- ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで練り、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加える。
- 卵を少しずつ加えながら混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせる。④を合わせてふるい入れ、練らないようにして混ぜる。
- ③を型に入れ、型を軽く落として生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、黒皿にタテにのせる。( → P.79) 山形食パン参照)
- 黒皿を下段に入れオーブン(2回押し) 150℃ 48~54分 で焼く。

### 【ひとくちメモ】

●ドライフルーツの代わりに、薄切りのバナナ(約100g)ときざんだチョコレート(約30g)を加えてチョコバナナケーキにしてもよいでしょう。

手動調理

オーブン (発酵) 予熱 約9分  
 160℃  
 オープン (予熱あり) 16~22分  
 → P.34

黒血 下段  
 給水タンク 空



## 型抜きクッキー

### 材料(黒血1枚分)

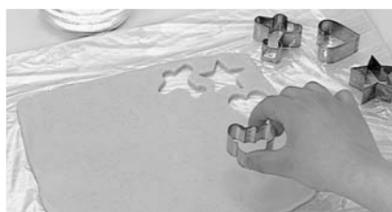
小麦粉(薄力粉)..... 140g  
 バター(室温にもどす)..... 70g  
 砂糖..... 50g  
 卵(ときほぐす)..... ½個  
 バニラエッセンス..... 少々

### 作りかた

- ① バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖を加えて、さらによく混ぜる。
- ② 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。
- ③ 小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜます。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵庫で約1時間休ませる。
- ④ 生地をラップの間にはさみ、めん棒で5mmの厚さにのばす。



- ⑤ 上のラップをはずし、直径3cmの型で抜き、黒血にアルミホイルを敷き、並べる。



- ⑥ オープン(1回押し)予熱 160℃ 16~22分 で予熱する。
- ⑦ 予熱終了音が鳴ったら⑤を下段に入れて焼く。

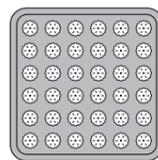
## 絞り出しクッキー

### 材料(黒血1枚分)

小麦粉(薄力粉)..... 120g  
 バター(室温にもどす)..... 80g  
 砂糖..... 40g  
 卵(ときほぐす)..... ½個  
 バニラエッセンス..... 少々  
 ドライフルーツ(小さく切ったもの)..... 適量

### 作りかた

- ① 型抜きクッキー作りかた①~③の要領で作る。菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れる。
- ② 黒血にアルミホイルを敷いて①を絞り出し、上にドライフルーツを飾る。
- ③ 型抜きクッキー作りかた⑥・⑦を参照して焼く。



中央に寄せる

## アーモンドクッキー

### 材料(黒血1枚分)

① 小麦粉(薄力粉)..... 110g  
 パーキングパウダー... 小さじ½  
 バター(室温にもどす)..... 35g  
 砂糖..... 35g  
 卵(ときほぐす)..... 20g  
 スライスアーモンド..... 60g

### 作りかた

- ① 型抜きクッキー作りかた①~③の要領で作る。バニラエッセンスの代わりにスライスアーモンドを加え、④を合わせてふるい入れて混ぜる。
- ② 黒血にアルミホイルを敷いて①を大さじ1ずつこもりと落とします。
- ③ 型抜きクッキー作りかた⑥・⑦を参照して焼きます。

## クッキーのコツ

### ●小麦粉を混ぜるとき

切るようにさっくりと混ぜ、練らないようにします。

### ●生地がベタつくときは

ラップで包み、冷蔵庫でしばらく冷やしてから作ります。打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当たりが悪くなります。

●生地のおおきさや厚みはそろえて  
 大きさと厚みが違くと、焼き上がりにむらができます。

### ●市販の生地を使うときは

生地の種類により焼けたが違っているので、様子を見ながら焼きます。

### ●生地の保存は

冷蔵庫で1週間、冷凍室で1か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。

### ●焼き上がったらすぐ取り出す

そのまま加熱室に置くと、余熱でこげすぎることがあります。

### ●焼きむらが気になるときは

残り時間3~4分で黒血の前後を入れ替えてさらに焼きます。

オート調理

スチーム調理  
 19柔らかプリン (予熱なし)  
 → P.26

スチーム オープン  
 黒血 下段  
 給水タンク 満水

## 柔らかプリン

加熱時間の目安 約39分



### 材料(直径7.5cm、高さ5.5cmの耐熱性ガラス容器6個分) <カラメルソース>

① 砂糖..... 40g  
 ② 水..... 大さじ1½  
 ③ 水..... 大さじ½  
 <卵液>  
 ④ 牛乳..... カップ1¼  
 ⑤ 生クリーム..... 100mL  
 ⑥ 砂糖..... 50g  
 ⑦ 卵黄(ときほぐす)..... 4個分  
 ⑧ バニラエッセンス..... 少々

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- ② 耐熱容器に①を入れ レンジ 500W 3~4分 様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加える。(このとき、ソースが飛び散るので注意すること) → P.30
- ③ ②を小さじ1ずつ入れる。
- ④ 容器に⑤を合わせて入れ レンジ 500W 約4分 加熱し、かき混ぜて砂糖をとかす。卵黄と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、③の型に流し入れる。
- ⑤ 黒血に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ¼(約50mL)を注ぎ入れ、その上に④を 図のように並べ、下段に入れ スチーム調理 19柔らかプリン で加熱し、あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。

(容器のすべり止めのため、黒血にペーパータオルを敷く)



柔らかプリンの並べ方

## かぼちゃのプリン

仕上がりに調節 強

加熱時間の目安 約45分



### 材料(7.5×4cmのスフレ型約9個分)

かぼちゃ(正味)..... 300g  
 ① 牛乳..... カップ1  
 ② 砂糖..... 70g  
 ③ 卵(ときほぐす)..... 3個  
 ④ 生クリーム..... 100mL  
 ⑤ ラム酒..... 大さじ½  
 ⑥ バニラエッセンス、シナモン..... 各少々  
 ⑦ ホイップクリーム..... 適量

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- ② 型に薄くバター(分量外)をぬっておく。
- ③ かぼちゃは皮をむいてひとくち大に切り、ラップで包み 飲み物・デ일리 5葉・果菜 仕上がりに調節 強 で加熱し、裏ごしする。 → P.26
- ④ 容器に①を合わせて入れ レンジ 500W 約1分30秒 加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。 → P.30
- ⑤ ④に②を加えてかき混ぜ、裏ごしして③を加え、③のかぼちゃを加えて、よくかき混ぜる。
- ⑥ ⑤を②の型に分け入れ、黒血に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ¼(約50mL)を注ぎ入れ、その上に⑤のように並べ、下段に入れ スチーム調理 19柔らかプリン 仕上がりに調節 強 で加熱する。
- ⑦ あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やし、ホイップクリームなど好みのもので飾る。

## 19柔らかプリンのコツ

### ●分量は

柔らかプリンは6個分です。かぼちゃのプリンは9個分です。

### ●容器は

直径7.5cm高さ5.5cmの耐熱性ガラス容器が適しています。耐熱性のスフレ型を使うときは、直径7.5cm高さ4cmのもの、耐熱性ガラス容器は直径7.5cm高さ5.5cmのものを使って下さい。容器の形状や材質によって仕上がりが異なることがあります。様子を見ながら加熱してください。

### ●卵液の温度は

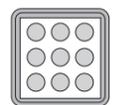
約35~40℃にします。

### ●加熱が足りなかったときは

オープン(2回押し) 140℃ で様子を見ながら追加加熱します。 → P.36

### ●加熱室は冷ましてから

オープン、グリル、35脱臭 使用後で、加熱室が熱いと上手に仕上がりにません。



かぼちゃのプリンの並べ方

「レンジ加熱の使いかた」 → P.30

**オート調理**

スチーム調理 予熱 約10分  
22シュー (予熱あり) スチームオープン  
→ P.29

黒血 下段  
給水タンク 満水

## シュークリーム

加熱時間の目安 約33分



**材料(9個分)**  
小麦粉(薄力粉、ふるっておく) 40g  
A バター(3~4個に切る) 40g  
水 100mL  
卵(ときほぐす) 2~3個  
カスタードクリーム 適量  
ホイップクリーム、粉砂糖 各適量

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- 深めの耐熱容器にAを入れ、小麦粉小さじ1をふるい入れ、おいをしないでレンジ600W 3~4分加熱する。
- 材料の飛び散りに注意して残りの小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜてレンジ800W 約1分加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.30



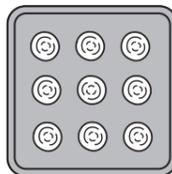
- 卵を1/3量加え、よく混ぜてもち状に練り上げる。



- 残りの卵を少しずつ加え、よく練ります。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2~3秒後にゆっくり落ちてくる固さになるまで練る。



- 直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れます。黒血にアルミホイルを敷き、薄くバター(分量外)をぬり、直径3~4cmの大きさに9個絞り出します。



- スチーム調理 22シュー で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら⑥を下段に入れて焼く。
- 焼き上がったらすぐにアルミホイルからはずし、十分に冷ましてから切り目を入れてカスタードクリームとホイップクリームを詰め、仕上げに粉砂糖をふる。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.34

## 注意

バターと水を加熱するとき飛び散ることがある。

深めの耐熱容器を使い、バターは3~4個に切って水と一緒に入れ、飛び散りを防ぐために、小麦粉小さじ1をふるい入れてから加熱します。

●バターを大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ります。

**手動調理**

レンジ(発酵) 600W 4~6分  
レンジ → P.30

黒血 下段  
給水タンク 空

## カスタードクリーム



### 材料(シュークリーム9個分)

牛乳 ..... カップ1  
A 小麦粉(薄力粉) ..... 大さじ1  
コーンスターチ ..... 大さじ1  
砂糖 ..... 40g  
卵黄(ときほぐす) ..... 2個分  
B バター ..... 25g  
バニラエッセンス ..... 少々

### 作りかた

- 深めの容器にAを合わせて入れ、牛乳を少しずつ加えながら泡立て器でかき混ぜる。
- ①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜレンジ600W 4~6分 途中よくかき混ぜながら加熱する。手早くBを加えて混ぜ、冷ます。「レンジ加熱」の使いかた → P.30

### 【ひとくちメモ】

●加熱直後はやわらかめでも、冷めると固さがでてきます。

## 22シューのコツ

●バターと水は十分に沸とうさせる沸とうが足りないと焼き色が濃く、ふくらみが悪くなります。

●卵は生地の熱いうちに混ぜる生地が冷めてくると卵の入る量が少なくなり、上手に焼き上がりません。

●加える卵の量は少なすぎると、形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多いとふくらまず、平べったい仕上がりになります。

●生地に霧を吹く予熱が終了するまでの間に、生地の表面の乾燥をふせぐために、霧を吹いておきます。

●卵を混ぜるときハンドミキサーの低速を使うと生地が簡単に作れます。

# パン

**手動調理**

オープン(発酵) 予熱 約9分  
170℃ 16~22分  
オープン(予熱あり) → P.34

黒血 下段  
給水タンク 満水

## バターロール(ロールパン)



### 材料(9個分)

小麦粉(強力粉) ..... 200g  
A 砂糖 ..... 大さじ2½  
塩 ..... 小さじ½(約3g)  
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) ..... 小さじ1(約2.5g)  
ぬるま湯(約40℃) ..... 20~40mL  
B 卵(ときほぐす) ..... ½個(約25mL)  
牛乳(室温にもどす) ..... 70mL  
バター(室温にもどす) ..... 30g  
くつやだし用卵  
卵 ..... ½個  
塩 ..... 小さじ¼

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- ボウルにAとドライイーストをふるい入れ、Bを加えて手で軽く混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。

- 生地がベトつなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこねる。

- 台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押ししたりしながら約15分こね、生地を丸める。

- バター(分量外)を薄くぬったボウルに入れ、黒血にのせて下段に入れてオープン(2回押し)スチーム発酵 40℃ 50~60分 発酵させる。

→ P.39

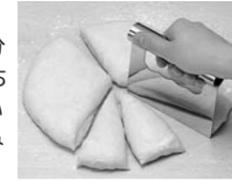
- 生地が2~2.5倍に発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺して、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。



- ボウルをふせて生地を取り出し、手で軽く押しして中のガスを抜く。



- 生地をスケッパー(または包丁)で9個(1個約42g)に切り分けます。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。



- 生地のひとつひとつを手のひらから、のし台で表面がなめらかになるように丸める。



- 丸めた生地をのし台に並べ、固く絞ったぬれぶきんをかけて生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。(ベンチタイム)

- 生地を手のひらにはさみ、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのばす。



- 三角形の底辺からクルクルと巻き、バター(分量外)を薄くぬった黒血に巻き終りを下にしておいて並べる。



- 下段に入れオープン(2回押し)スチーム発酵 40℃ 25~40分 生地が2~2.5倍になるまで発酵した後、黒血を取り出す。表面につやだし用卵を薄く、ていねいにぬる。 → P.39

- オープン(1回押し) 予熱 170℃ 16~22分 で予熱する。予熱終了音が鳴ったら⑬を下段に入れて焼く。

### 【ひとくちメモ】

●作りかた②の材料を全部もちつき機に入れ、8~10分練ると生地が簡単に作れます。この場合、ぬるま湯は20~25℃まで冷まして使います。

**手動調理**

グリル 7~12分  
裏返して 2~5分  
グリル → P.33

黒血 上段  
給水タンク 空

## トースト

材料  
食パン(6枚切り)

..... 1~2枚

### 作りかた

- 食パンは黒血の中央に並べ、上段に入れる。
- グリル 7~12分 で焼き、裏返してグリル 2~5分 で焼く。



### 【ひとくちメモ】

●パンの厚さや種類によって焼け具合が違います。様子を見ながら時間を調節してください。  
●連続して焼くときは、表をグリル 2~7分、裏返してグリル 1~3分 様子を見ながら焼きます。

## パン作りのコツ

●牛乳は室温にもどして冷蔵庫から出したての冷たいものを使うとふくらみが悪くなります。  
●こね上げた生地の温度25~27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。

●発酵の仕上がり具合はイーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足のときは、様子を見ながら時間を追加してください。

●生地が乾燥しないように固く絞ったぶきんをかけたり、霧を吹いたり湿り気をあたえます。表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。

●生地の扱いはていねいに手のひらで軽く扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりすると、生地がいたんでふくらみが悪くなります。

●つやだし用卵は薄く、ていねいになでるようにして表面にぬります。たっぷりぬると黒血に流れ落ち、パンの底がこげてしまいます。

●発酵しすぎたパン生地はきれいにふくらみません。ピザや揚げパンにするとよいでしょう。

●発酵温度を調節して発酵温度は4段階に設定できます。(30・35・40・45℃) 生地の初温、季節、分量などによって、使い分けます。基本の発酵温度は40℃です。

オート調理

スチーム調理 予熱 約10分  
スチームオープン (予熱あり)  
→ P.29

黒皿 下段  
給水タンク 満水

## フランスパン バタール・クーペ

加熱時間の目安 約31分

### 材料(バタール1本、クーペ2個)

小麦粉(強力粉) …… 220g  
小麦粉(薄力粉) …… 60g  
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) …… 小さじ2強(約6g)  
塩 …… 6g  
砂糖 …… 4g  
レモン汁 …… 小さじ1(5mL)  
ぬるま湯(約30℃) …… 150~180mL

### 作りかた

① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。

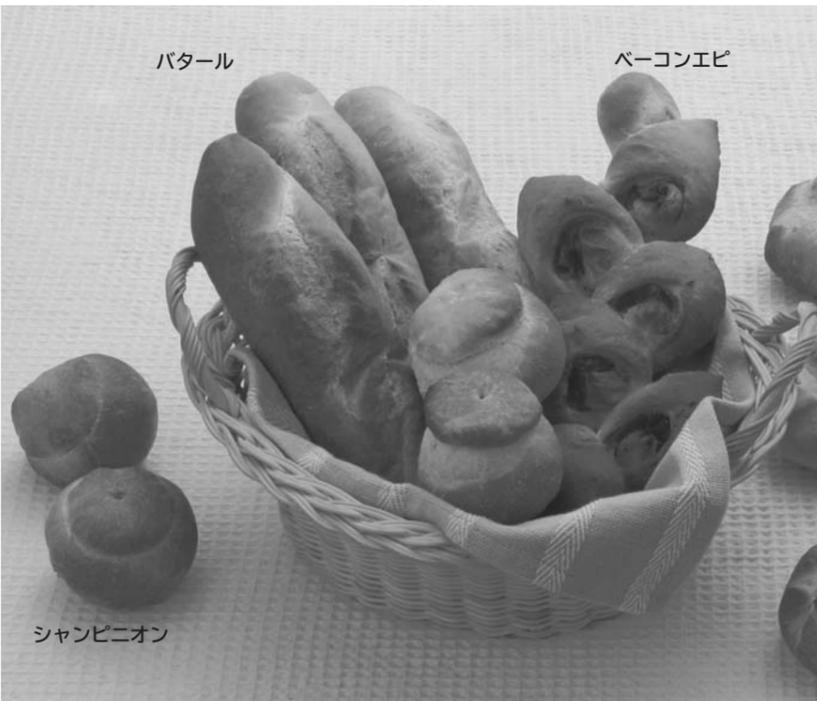
② バターロール → P.77 作りかた②~④の要領で生地を作り、バターを薄くぬったボウルに入れる。黒皿にのせて下段に入れて **オープン** (2回押し) **スチーム発酵** **35℃** **30~60分** 発酵させる。 → P.39

③ 生地が2倍くらいに発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみても指の穴がそのまま残れば発酵は十分。

④ ボウルをふせて生地を取り出し、スケッパー(または包丁)でバタール(約230g)、クーペ(約100gを2個)に切り分ける。

⑤ 切り分けた生地を軽くガス抜きしながら表面がなめらかになるように丸め、固く絞ったぬれぶきんかラップをかけて10~20分間生地を休ませる。(ベンチタイム)

「オープンスチーム発酵」の使いかた → P.39



⑥ バタールの生地は、まずタテ20cmの棒状にのばします。ベンチタイムのとき、下になっていた方を上にして、めん棒で30cmのだ円形にのばす。

⑦ タテ 1/3 ずつ内側に折り込み、それを右手の手のひらで押さえ込むようにタテ2つ折りにして合わせ目をしっかりとしたら、黒皿の対角線の長さに細長くのばす。

⑧ クーペの生地は直径15cmの円形にのばします。生地の向こう側 1/3 を残して手前から折りたたむ。残った 1/3 の生地を上にかぶるように折りたたみ、合わせ目をとじる。

⑨ 両端をとがらせるように手のひらで転がして、なまこのような形に整える。

⑩ 薄くバターをぬった黒皿に⑦~⑨の成形した生地をとじ口を下にしてのせ、下段に入れ **オープン** (2回押し) **スチーム発酵** **35℃** **5~20分** 発酵させる。 → P.39

⑪ ⑩ を加熱室から取り出し、**スチーム調理** **21フランスパン** で予熱をする。

⑫ 予熱している間生地にラップをかけて室温で発酵させる。(約10分) 予熱終了の直前に生地にかみそりまたは包丁でクーペ(切り目)を入れる。バタールは3~4本、クーペは1本入れる。

※クーペ(切り目)はかみそりまたは包丁の刃を45度に傾けて生地をそぐように入れる。

⑬ 予熱終了音が鳴ったら下段に入れて焼く。

⑭ 焼き上がったら、焼網などの上に移して室温であら熱がとれるまで放置する。

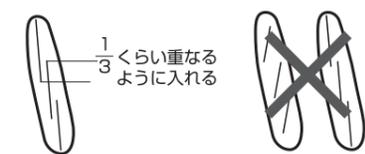
## 21フランスパンのコツ

●発酵温度は  
フランスパンの発酵温度は35℃です。の初温、季節、分量などによって30・35・40・45℃を使い分けます。

●予熱をしているときの生地は乾燥しないように、ラップか固く絞ったふきんをかけて、室温で発酵させます。

●焼きむらが気になるときは残り時間10分くらいで黒皿の前後を入れ替えます。

●バタールのクーペ(切り目)の入れかた



## ベーコンエピ



### 材料・作りかた

① フランスパンの作りかた → P.78 ①~④を参照して作った生地を2等分して丸め、作りかた⑤を参照して休ませる。

② フランスパンの作りかた → P.78 ⑥を参照して35cmのだ円形にのばし、表面にすりおろしたんにんにく、こしょう(各適量)をふったらベーコンをタテに2枚ずつ並べ、端から巻いて合わせ目をとじる。

③ バターを薄くぬった黒皿にとじ目を下にして横に2本並べ、フランスパン作りかた → P.78 ⑩を参照して二次発酵させ、取り出す。

④ ③を加熱室から取り出し **スチーム調理** **21フランスパン** で予熱をする。予熱終了直前にキッチンばさみで切り目を入れ、それぞれ左右にふり分ける。

⑤ 予熱が終わったら下段に入れて焼く。

## エピ

ベーコンエピの作りかたで、ベーコンや調味料を入れないで作る。

## シャンピニオン

### 材料・作りかた

① フランスパン 作りかた → P.78 ①~④を参照して生地を作り、9個に分割してつぎのように形を作る。

② 1個分の生地から 1/3 くらいを切りとり、それぞれを丸め直す。

③ 小さい生地をめん棒で直径4~5cmにのばして片面に強力粉(分量外)をふり、大きい生地の上に粉をふった面を下にしてのせたら、小さい箸の頭で押して上の生地を中にくいこませる。

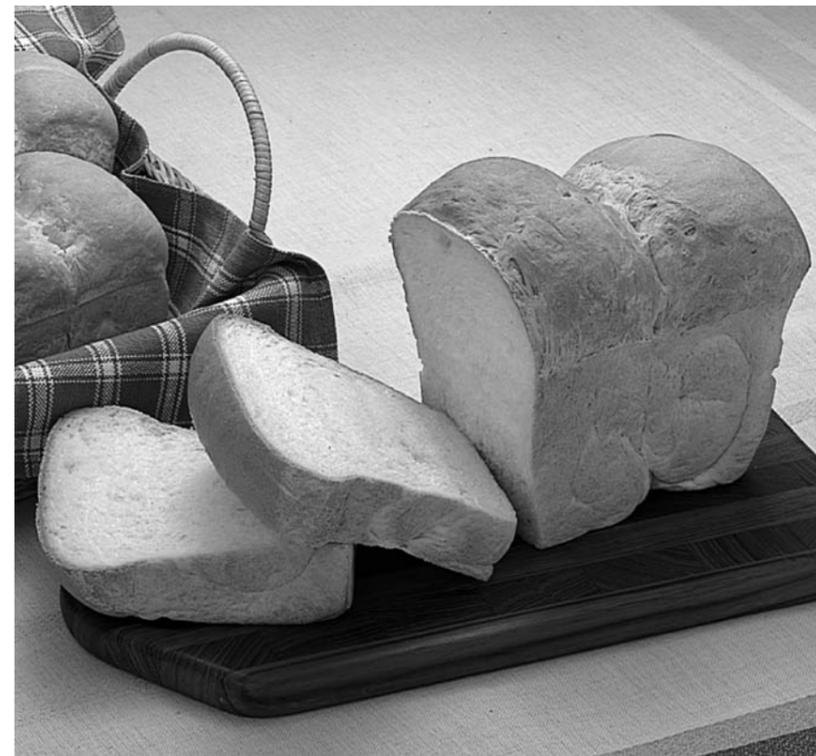
④ フランスパンの作りかた⑩~⑭を参照して焼く。(切り目は入れない) → P.78

手動調理

**オープン(発酵)** 190℃ 38~45分  
**オープン(予熱なし)**  
→ P.36

黒皿 下段  
給水タンク 満水

## 山形食パン



材料(19×10×8.5cmの金属製パウンド型1個分)  
小麦粉(強力粉) …… 220g  
砂糖 …… 小さじ4(約12g)  
塩 …… 小さじ1/2弱(約2.5g)  
ドライイースト …… 小さじ2(約5g)  
ぬるま湯 …… 130~150mL  
バター …… 10g



手前

### 作りかた

① バターロール 作りかた → P.77 ①~⑥の要領で生地を作る。

② ガス抜きし、スケッパーで3等分して丸め、固く絞ったふきんをかけて約20分休ませる。(ベンチタイム)

③ タテ20cm、ヨコ10cmの長方形にのばしてタテの方から巻き、巻き終りを下にして両端をげんこつで軽くたたき、形をととのえる。

④ バター(分量外)をぬった型に並べ黒皿にのせて下段に入れ **オープン** (2回押し) **スチーム発酵** **40℃** **50~80分** 発酵させる。

⑤④を下段に入れ **オープン** (2回押し) **190℃** **38~45分** 焼く。

【ひとくちメモ】

●二次発酵の時の目安は生地が型から1~2cm出るくらいまで発酵させます。  
●焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは、表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。

「オープンスチーム発酵」の使いかた → P.39

「オープン(予熱なし)加熱」の使いかた → P.36

# 簡単パン

加熱時間の目安 約27分



**オート調理**

スチーム調理  
スチームオープン

**23簡単パン**  
(予熱なし)  
→ P.26

黒皿 下段  
給水タンク  
満水

※[スチーム][レンジ][発酵]のときは、テーブルプレートの中央に生地を置く。

- 材料(8個分)**
- 小麦粉(強力粉)..... 150g
  - ① 砂糖..... 大さじ1(約9g)
  - 塩..... 小さじ1/2(約2g)
  - ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)..... 小さじ1(約2.5g)
  - 水..... 90~100mL
  - バター..... 大さじ1(約12g)

## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- ポリ袋に①とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- バターを容器に入れ[レンジ500W][約30秒]加熱して溶かし、水を加える。
- ③を②に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。
- 10分間充分にこねる。この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。

- ⑤の生地を2~3cmの厚さに整え、テーブルプレートの中央にのせ[レンジ](6回押し)[スチーム発酵][10~14分]一次発酵させる。

- のし台に少し打ち粉(強力粉)をして、生地を袋から取り出す。

- 生地を軽く押し中めのガスを抜き、スクレパーまたは包丁で8個(1個約33g)に切り分ける。

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

- [レンジ](6回押し)[スチーム発酵][10~14分]二次発酵させる。

- 発酵が終わったら、生地をのせたオープンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移し、下段に入れ[スチーム調理23簡単パン]で焼く。

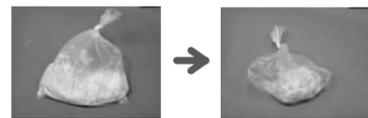
「レンジスチーム発酵(レンジ6回押し)」の使いかた → P.38  
「レンジ加熱」の使いかた → P.30

## 23簡単パンのコツ

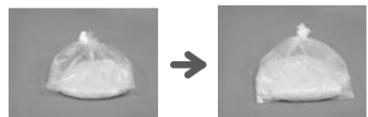
●1回の分量は  
表示の分量です。手軽にかんたんに、短時間で作れる最適分量です。

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

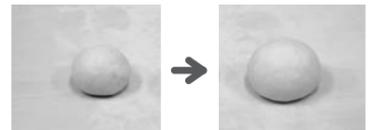
●こね上げの目安は  
粉のかたまりがなくなり、粘り気が出て、ガムのように伸びるようになって、生地が袋から離れて1つになるのが目安です。



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



二次発酵は生地が1.5倍くらいになるのが目安です。



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

	ふくらみが小さい	ふくらみが大きい
二次発酵	15~20分	6~10分

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

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

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

●焼きが足りなかったときは  
[オープン](2回押し)[180℃]で様子を見ながら焼きます。→ P.36

# 簡単パンの生地を使って

**オート調理**

スチーム調理  
スチームオープン

**23簡単パン**  
(予熱なし)  
→ P.26

黒皿 下段  
給水タンク  
満水

※[スチーム][レンジ][発酵]のときは、テーブルプレートの中央に生地を置く。

加熱時間の目安 約27分

## グラハムパン



- 材料(1個分)**
- 小麦粉(強力粉)..... 120g
  - 全粒粉(あらびき)..... 30g
  - ① 砂糖..... 大さじ1(約9g)
  - 塩..... 小さじ1/2(約2g)
  - ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)..... 小さじ1(約2.5g)
  - 水..... 90~100mL
  - バター..... 大さじ1(約12g)

## 作りかた

- 簡単パン作りかた → P.80  
①~⑦を参照して生地を作り、一次発酵、ガス抜きをしながらひとつに丸める。

- 丸めた生地を楕円形にのばし、フランスパンの作りかた⑦ → P.78を参照して、タテ1/2を内側に折り込み、残った1/2を手前から折たたみ、合わせ目をしっかり閉じる。

- オープンシートを敷いたテーブルプレートの中央に生地を置き[レンジ](6回押し)[スチーム発酵][10~14分]二次発酵させる。→ P.38

- ③の生地に霧をふいて表面を湿らせ、全粒粉(分量外)をふりかける。

- 生地の中心に包丁かかみそりで切り目を1本入れる。

- 簡単パン作りかた⑪を参照して焼き上げる。→ P.80

## 油で揚げないカレーパン



- 材料(8個分)**
- 簡単パンの生地  
(材料・作りかたは → P.80) .. 1回分  
市販のレトルトカレー .. 1袋(約200g)
- ① 玉ねぎ(みじん切り)..... 1/4個  
小麦粉(薄力粉)..... 大さじ1 1/2  
煎りパン粉(パン粉60g、オリーブ油大さじ1で作る)..... 適量  
(作りかたは → P.60)
- 小麦粉(薄力粉)..... 大さじ2  
卵(ときほぐす)..... 1個

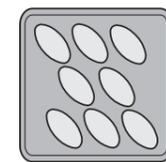
## 作りかた

- レトルトカレーを深めの皿に移し、①を加え、よく混ぜ合わせ[レンジ200W][7~10分]途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分しておく。

- 簡単パン作りかた → P.80  
①~⑧を参照して一次発酵、ガス抜きをし、8個(1個約33g)に切り分け、生地を丸める。

- 楕円形にのばし①の具を包み、閉じ口をしっかりと止める。

- ③に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけオープンシートを敷いたテーブルプレートに並べ[レンジ](6回押し)[スチーム発酵][10~14分]二次発酵させる。→ P.38



- 簡単パン作りかた⑪を参照して焼く。→ P.80

「レンジ加熱」の使いかた → P.30

「レンジスチーム発酵」の使いかた → P.38

# 簡単あんパン



- 材料(8個分)**
- 簡単パンの生地  
(材料・作りかたは → P.80) .. 1回分  
つぶあん..... 200g  
桜の花の塩漬け..... 4個  
けしの実..... 適量  
くつやだし用卵
- 卵..... 1/2個  
塩..... 小さじ1/4

## 作りかた

- つぶあんは[レンジ500W][1分30秒~2分]途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分して丸めておく。

- 桜の花の塩漬けは水に30分~1時間つけて塩抜きをし、水気を切っておく。

- 簡単パン作りかた → P.80  
①~⑧を参照して一時発酵、ガス抜きをし、8個(1個約33g)に切り分け、生地を丸める。

- 円形にのばし①のあんを包み、閉じ口をしっかりと止め、オープンシートを敷いたテーブルプレートに並べ[レンジ](6回押し)[スチーム発酵][10~14分]二次発酵させる。→ P.38

- 生地の表面を軽く押しして平らにし、表面につやだし用卵を薄く、ていねいにぬる。半分は中心を指でおしてへそをつけ、上に桜の花をのせる。残り半分にはけしの実を散らす。

- 簡単パン作りかた⑪を参照して焼く。→ P.80

## 【ひとくちメモ】

●つぶあんをうぐいす豆やクリームに代えてもよいでしょう。

# ヨーグルト

手動調理

レンジ(発酵) スチーム

スチーム スチームレンジ発酵

レンジ 150~180分

→ P.38

給水タンク 満水

# ヨーグルト

仕上がり調節 やや弱



材料(4人分)  
牛乳(脂肪分3.0%以上のもの) 500mL  
ヨーグルト(種菌)  
(市販のプレーンタイプ) .. 50~100g

## 作りかた

- ① 給水タンクの満水ラインまで水を入れる。
- ② 使用するふたつきの耐熱性の容器は熱湯で殺菌し、乾かしておく。
- ③ 容器に牛乳を入れてふたをしてレンジ[600W] [5~6分]加熱し、約80℃くらいまであたためる。
- ④ 人肌くらいまで冷ました牛乳にヨーグルトを加え、かたまりが残らないようにスプーンなどでよく混ぜる。
- ⑤ ふたをしてレンジ [6回押し] スチーム発酵 仕上がり調節 やや弱 約90分 発酵させる。
- ⑥ 終了音が鳴ったら再びレンジ [6回押し] スチーム発酵 仕上がり調節 やや弱 [60~90分]、牛乳が好みのかたさに固まるまで発酵させる。
- ⑦ 加熱が終わったら、あら熱をとり、冷蔵庫で冷やす。

## 【ひとくちメモ】

●お好みでジャムや果物を加えたり、カレーやタンドリーチキンなどに加えてもよいでしょう。

「レンジ加熱」の使いかた → P.30

「レンジスチーム発酵」の使いかた → P.38

# ヨーグルトソース



材料(4人分)  
手作りヨーグルト ..... 大さじ2  
クリームチーズ ..... 40g  
マヨネーズ ..... 大さじ1  
塩 ..... 適量

材料を混ぜ合わせ、お好みで塩を加え、サラダなどに。

# カスピ海ヨーグルト

仕上がり調節 弱



## 材料・作りかた

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

「レンジスチーム発酵」の使いかた → P.38

# ヨーグルト作りのコツ

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

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

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

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

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

●保存方法、保存期間は  
冷蔵庫に保存し、2~3日の間に食べってください。

# 保証とアフターサービス

★本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

## 保証書(別添)

保証書は、「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みの後、大切に保存してください。

●保証期間は、お買い上げの日から1年です。ただし、マグネトロンについては2年です。

## 補修用性能部品の保有期間

当社はこの過熱水蒸気オープンレンジの補修用性能部品を、製造打ち切り後8年保有しています。補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

## 修理を依頼される時は出張修理

→ P.47~49に従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用を中止し、電源プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

## ■連絡していただきたい内容

品名	日立過熱水蒸気オープンレンジ
形名	(銘板に書いてあります)
お買い上げ日	年 月 日
故障の状況	(できるだけ具体的に)
ご住所	(付近の目印等も併せてお知らせください)
お名前	
電話番号	
訪問ご希望日	

※銘板は本体右側面にあります。

## ■保証期間中は

修理に際しましては保証書をご提示ください。保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。

## ■保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

# 「ご相談窓口」

(家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示)

## 日立家電品についてのご相談や修理はお買い上げの販売店へ

なお、転居されたり、贈物でいただいたものの修理などで、ご不明な点は下記窓口にご相談ください。

修理などアフターサービスに関するご相談は  
エコセンターへ

TEL 0120-3121-68

FAX 0120-3121-87

(受付時間) 9:00~19:00(365日)  
携帯電話、PHSからもご利用できます。

商品情報やお取り扱いについてのご相談は  
お客様相談センターへ

TEL 0120-3121-11

FAX 0120-3121-34

(受付時間) 9:00~17:30(月~土)、9:00~17:00(日・祝日)  
年末年始は休ませていただきます。  
携帯電話、PHSからもご利用できます。

- 「持込修理」および「部品購入」については、上記サービス窓口にて各地区のサービスセンターをご紹介させていただきます。
- お客様が弊社にお電話いただいた場合には、正確にご回答するために、通話内容を記録(録音など)させていただくことがあります。
- ご相談、ご依頼いただいた内容によっては弊社のグループ会社に個人情報を提供し対応させていただくことがあります。
- 修理をご依頼いただいたお客様へ、アフターサービスに関するアンケートハガキを送付させていただくことがあります。

仕様		
電	源	交流100V、50Hz-60Hz共用
電子レンジ	消費電力	1,450W
	高周波出力	1,000W、800W、600W、500W、200W相当、100W相当
	発振周波数	2,450MHz
グリル		消費電力1,330W (ヒーター1,280W)
オープン		消費電力1,330W (ヒーター1,280W)
温度調節範囲		発酵、100~210℃、250℃ 250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。
外形寸法		幅483×奥行386×高さ340mm
加熱室有効寸法		幅295×奥行316×高さ220mm
質量(重量)		約13.5kg
電源コードの長さ		約1.4m
消費電力量の目安		
区分名		D
電子レンジ機能の年間消費電力量		55.0kWh/年
オープン機能の年間消費電力量		14.0kWh/年
年間待機時消費電力量		0.0kWh/年
年間消費電力量		69.0kWh/年

※この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では使用できません。

また、アフターサービスもできません。

※高周波出力1,000Wは短時間高出力機能(最大3分間)です。この機能はオート調理のあたためなどの限定したメニューにのみ働きます。

※コンセントに電源プラグを差した状態で、表示部が消灯しているときの消費電力は「0」Wです。(表示部「0」表示時約2W)

※年間消費電力量(kWh/年)は省エネ法・特定機器「電子レンジ」測定方法による数値です。区分名も同法に基づいています。

※実際お使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量によって変化します。



このマークは、特定の化学物質(鉛・水銀・カドミウム・六価クロム・PBB(ポリブロモビフェニル)・PBDE(ポリブロモジフェニルエーテル))の含有率が基準値以下であることを示しています。  
(規定の除外項目を除く) JIS C 0950 : 2008

詳しい環境情報は、当社のホームページでご覧いただけます。<http://www.hitachi-ap.co.jp/company/environment/kankyo/>

## お客様メモ

後日のために記入しておいてください。

サービスを依頼されるとき、お役に立ちます。

購入店名

電話 ( ) -

ご購入年月日

年 月 日

## 愛情点検



### ●長年ご使用の過熱水蒸気オープンレンジの点検を!

●過熱水蒸気オープンレンジの補修用性能部品の保有期間は製造打ち切り後8年です。

ご使用の際  
このようなことはありませ  
んか

- 電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。
- ドアに著しいガタや変形がある。
- スタートボタンを押しても食品が加熱されない。
- 自動的に切れないときがある。
- 焦げくさい臭いがしたり、運転中に異常な音や火花(スパーク)が出る。
- 過熱水蒸気オープンレンジにさわるとビリビリと電気を感じることもある。
- その他の異常や故障がある。

ご使用  
中止

故障や事故防止のため、コンセントから電源プラグを抜いて販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。

この過熱水蒸気オープンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

 日立アプライアンス株式会社

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