

HITACHI
Inspire the Next

クッキングガイド 〈取扱説明書・料理集〉

保証書・カンタンご使用ガイド・上手な使いかた(DVD)別添付

日立過熱水蒸気オーブンレンジ **家庭用**

型式 **MRO-GV200**



ハンバーグ

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、カンタンご使用ガイド
DVDとともに大切に保存してください。

「安全上のご注意」→P.8~13 をお読みいただき、
正しくお使いください。

焼き蒸し調理
ヘルシーシェフ
日立過熱水蒸気オーブンレンジ



パールホワイト(W)



パールレッド(R)



初めてお使いのときや、
お困りになったときは、
同梱のDVDも是非ご覧
ください。

DVDを再生できる環境で
お使いください。

〈使いかた・おすすめレシピ集・お困りのときは〉



はじめに

一度ドアを開閉し、表示部に「0」を表示させてからお使いください。

●使用していないときの消費電力を節約するため、「0」表示の状態では約10分後に、自動的に電源を切ります。

また、電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。
(待機時消費電力オフ機能)

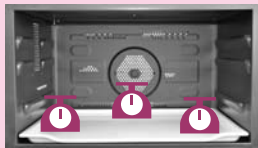


ドアを開閉すると電源が「入」になり、表示部に「0」を表示します。
「電源の入れかた」→P.4

オート調理を上手に使うために

●食品の分量を計ってオートメニューで調理するトリプル重量センサー(GPS※)が内蔵されています。

●加熱方法や時間、温度の設定が不要な44種類のオートメニューを用意しています。メニューを選んでスタートするだけで上手に仕上がります。



※GPSとはGram(重さ)Position(位置)Systemの略

ときどき「0点調節」が必要です。

→P.5

わがや流あたため

●わがや流あたためは、ご使用になる容器を、あらかじめ計量、登録しておけば、いつでも自分のお好みの仕上がりにあたためる機能です。→P.31~33

●登録せずに、その時々使用する容器の重さを計り、最適にあたためることもできます。→P.33

もくじ

まず 確認

はじめに	2
初めて使うときの確認と準備	4~5
・据え付けの確認	4
・電源の入れかた	4
・空焼き(脱臭)のしかた	5
・0点調節のしかた	5
各部のなまえ・操作パネル・付属品	6~7
安全上のご注意	8~13
加熱のしくみ	13
付属品の使いかた	14~19
・テーブルプレートのセットのしかた	14
・グリル皿の脚のセットのしかた	14
・グリル皿のお手入れ	15
・オート調理で使う付属品	15~17
・手動調理で使う付属品	18
・給水タンクの使いかた (スチーム機能を使うときセットします。)	19
使える容器・使えない容器	20~21

使いかたとコツ

上手な使いかた・調理のコツ	22~23
・食品の分量と容器の大きさ・重さ	22
・食品を置く位置	22
・2個以上の食品の同時あたため	22
・オート調理の仕上がり調節	23
・調理中の仕上がり状態確認	23
・オート調理後の追加加熱	23
・調理後の食品(容器)や付属品の取り出し	23
・終了音(メロディー)の切り替え	23

あたためる

・ごはん、お総菜のあたため	24~25
1 あたため	
・常温や冷蔵で保存した食品の異なる2品(ごはん・お総菜など)の同時あたため	26
1 あたため	
・冷凍や冷蔵で保存した食品の異なる2品(冷凍ごはん・お総菜など)の同時あたため	27
5 冷凍(左)と冷蔵(右)	

オート調理

・解凍あたため、スチームあたため、飲み物、パリッとあたため	28~30
2 解凍あたため	
3 スチームあたため	
4 天ぷらあたため	
6 牛乳	
10 パリッとあたため(冷蔵)	
11 パリッとあたため(冷凍)	
・「わがや流」でごはん、汁物、飲み物をあたためる	31~33
わがや流	
40 ごはん	
41 冷凍ごはん	
42 汁物	
43 牛乳	
44 酒かん	
・容器登録のしかた	31
・登録した容器を使ってあたためる	32
・容器の重さを登録しないで	33

下ごしらえする

・肉や魚の解凍	7 解凍	34~35
・野菜の加熱(ゆでる)		36
8 葉・果菜		
9 根菜		

オート調理

調理する

予熱「無」メニューの調理	37
12 茶わん蒸し	
13 豚肉の蒸し物	
14 ちゃんちゃん焼き	
15 たいの塩釜焼き	
16 蒸し焼きいも	
17 焼きそば	
19 グラタン	
20 焼き春巻き	
21 焼きとり	
24 オープン天ぷら	
25 肉じゃが	
26 簡単パン	
29 スポンジケーキ	
30 肉と野菜の2段	
31 魚と野菜の2段	
32 自家製食品	
標準調理 (「ヘルシー」調理も選べます)	37
35 ハンバーグ	
36 鶏のハーブ焼き	
37 鶏の照り焼き	
38 鶏のから揚げ	
39 焼き豚	
予熱「有」メニューの調理	
ヘルシー	38
予熱「有」	
35 ハンバーグ	
39 焼き豚	
予熱「有」メニューの調理	39
18 ステーキ	
22 ローストチキン	
23 焼き魚	
27 フランスパン	
28 クリスピーピザ	

レンジ 加熱

・一定の出力(W)で加熱する	40~41
・加熱途中で出力(W)を自動的に下げる(リレー加熱)	42

グリル 加熱

・魚など表面に焦げ目をつけながら加熱する	43
----------------------	----

オーブン 加熱

・予熱「有」で加熱する	44~45
・予熱「無」で加熱する	46

スチーム 過熱水蒸気 との組み合わせ

・レンジ・グリル・オーブン加熱にスチーム・過熱水蒸気を組み合わせる	47
-----------------------------------	----

発酵

・スチームレンジ発酵で加熱する	48
・スチームオーブン発酵で加熱する	49

手動調理をするときの加熱時間 50~51

お手入れ

・本体・付属品のお手入れ	52
・水抜き	53
33 清掃	
・においが気になるとき(脱臭)	53
34 脱臭	
・加熱室の清掃	53
33 清掃	

こんなときは

●うまく仕上がらないとき	54~57
●お困りのときは	57~59
●お知らせ表示が出たとき	59
●保証とアフターサービス	139
●ご相談窓口	139
●仕様	裏表紙

料理集

料理集 もくじ	60~63
料理集 さくいん	136~138

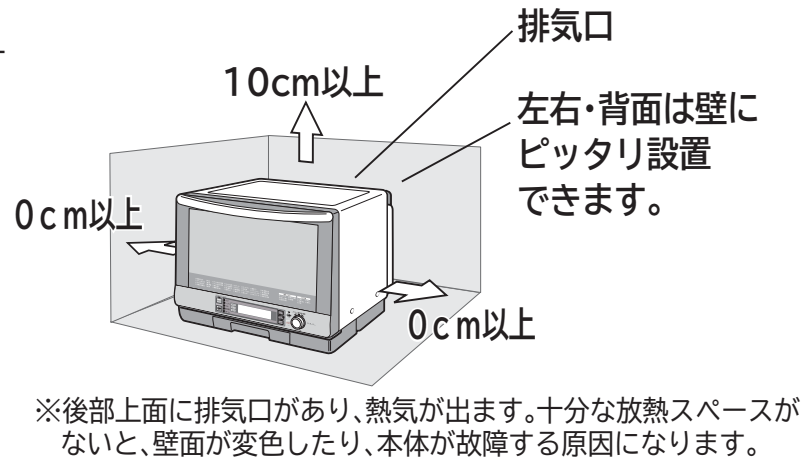
初めて使うときの確認と準備

据え付けの確認

- 設置の際は下図にしたがって放熱スペースをあけてください。
※後部上面に排気口があり、熱気が出ます。

- 本体の両側面と背面は、壁や家具などぴったりつけても大丈夫ですが次のことを確認してください。

- ・壁や収納棚が熱に弱いものではありませんか。
- ・壁の材質によっては本体の接触跡がつく場合がありますので、少し隙間をあけてください。背面の壁がガラスの場合、20cm以上間があいていますか。
- ※近いと温度差で割れるおそれがあります。



- 熱に弱いものやカーテンのそばに据え付けしないでください。
- 底面の吸気口をふさぐ設置はしないでください。
- 事故防止のため、アースを確実に取り付けてください。→ P.9、13

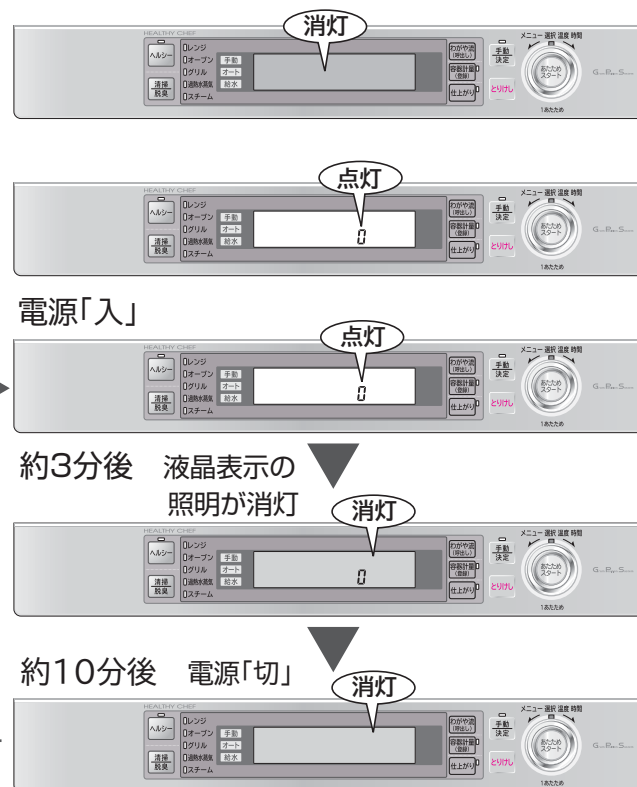
電源の入れかた

ドアを開けると電源が入ります。(表示部に「0」を表示)

- 使用していないときの消費電力を節約するため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。

- 一度ドアを開けると電源が入り、液晶表示の照明が点灯し表示部に「0」を表示します。
※液晶表示部の照明を消灯するには「**とけし**」を押します。

- 電源を「入」の状態でもドアを閉めたまま放置すると、3分後に液晶表示の照明が消灯します。約10分後には、自動的に電源が切れます。(待機時消費電力オフ機能)

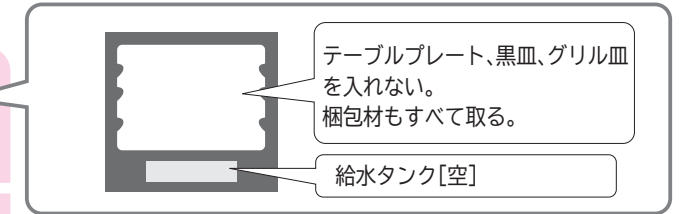


空焼き(脱臭)のしかた

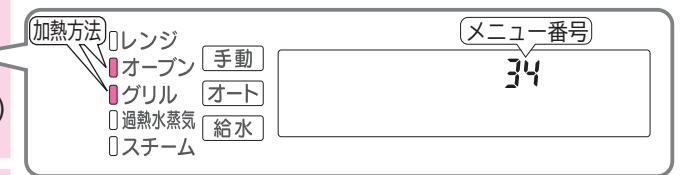
34脱臭

- 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。

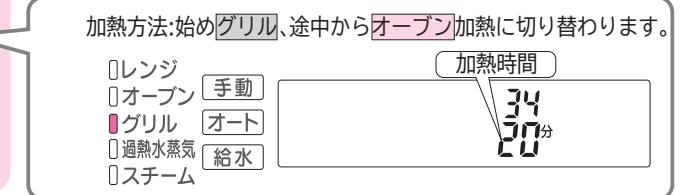
準備 加熱室を空の状態にして、ドアを閉める



- 1 **清掃脱臭** ボタンを押して「34脱臭」を選択する
ボタンを押すごとに33◀▶34の順に選択できます
※空焼き(脱臭)はヒータ(グリル・オープン加熱)で行います。加熱時間は20分です。



- 2 **あたためスタート** ボタンを押してスタートする



終了音が鳴ったら終了です

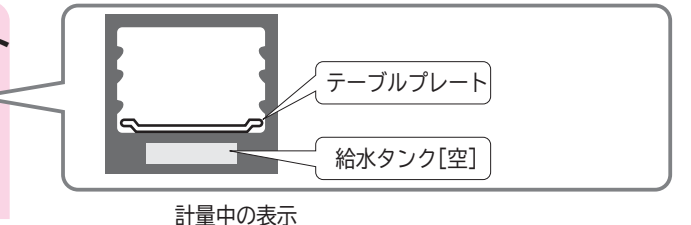
注意

- (やけど・けが・火災の原因になります)
●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。

0点調節のしかた(加熱室が冷めてから)

- オート調理は、加熱方法や時間、温度の設定が不要で、メニューを選んでスタートするだけで自動で調理します。仕上がりをよくするため、食品を入れた容器の重さを計る重量センサーを内蔵しています。初めてお使いになるときには、この重量センサーの「0点調節」を次の手順で行ってください。

- 1 加熱室底面にテーブルプレートをセットして、ドアを閉める
テーブルプレートのセットのしかたは → P.14



- 2 表示部に「0」を表示させた状態で、ドアを閉めて「**とけし**」を3秒以上押す

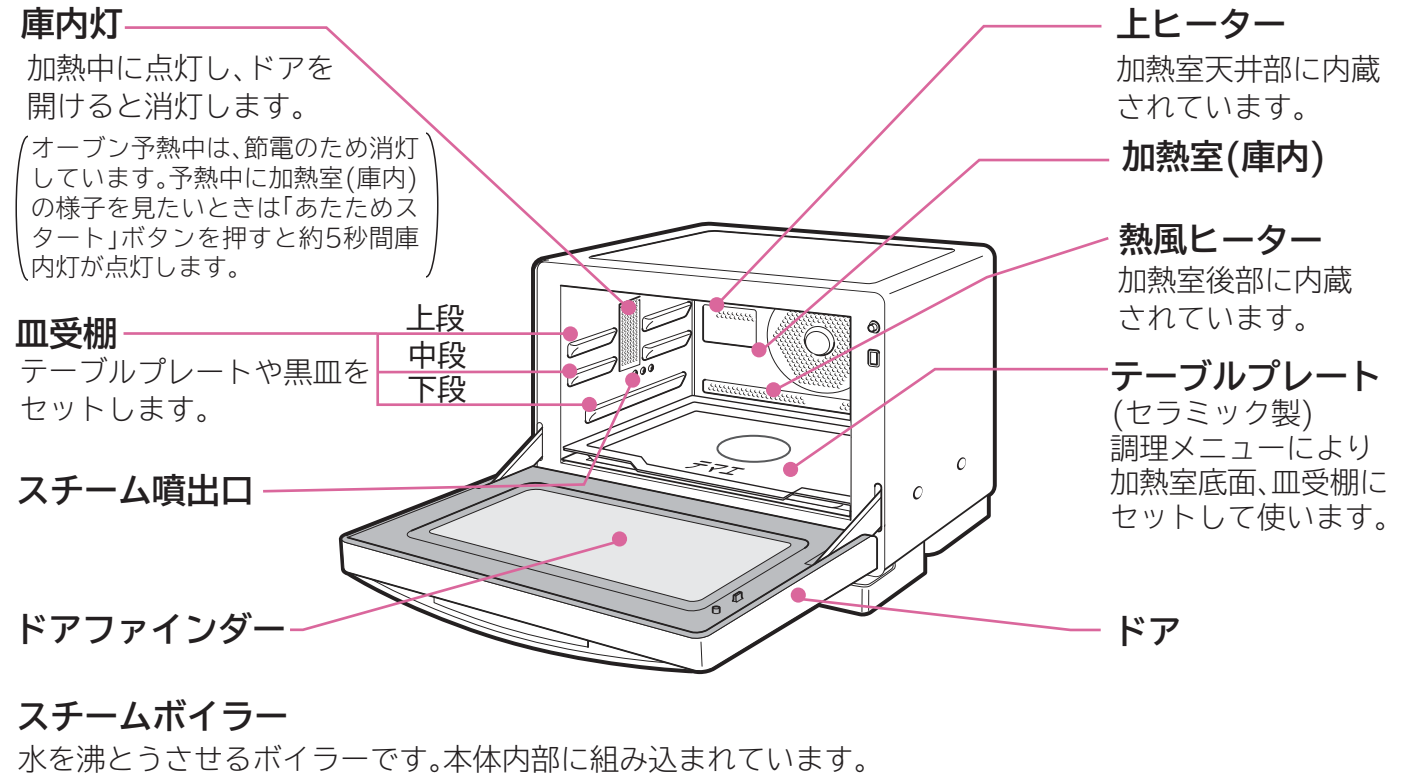
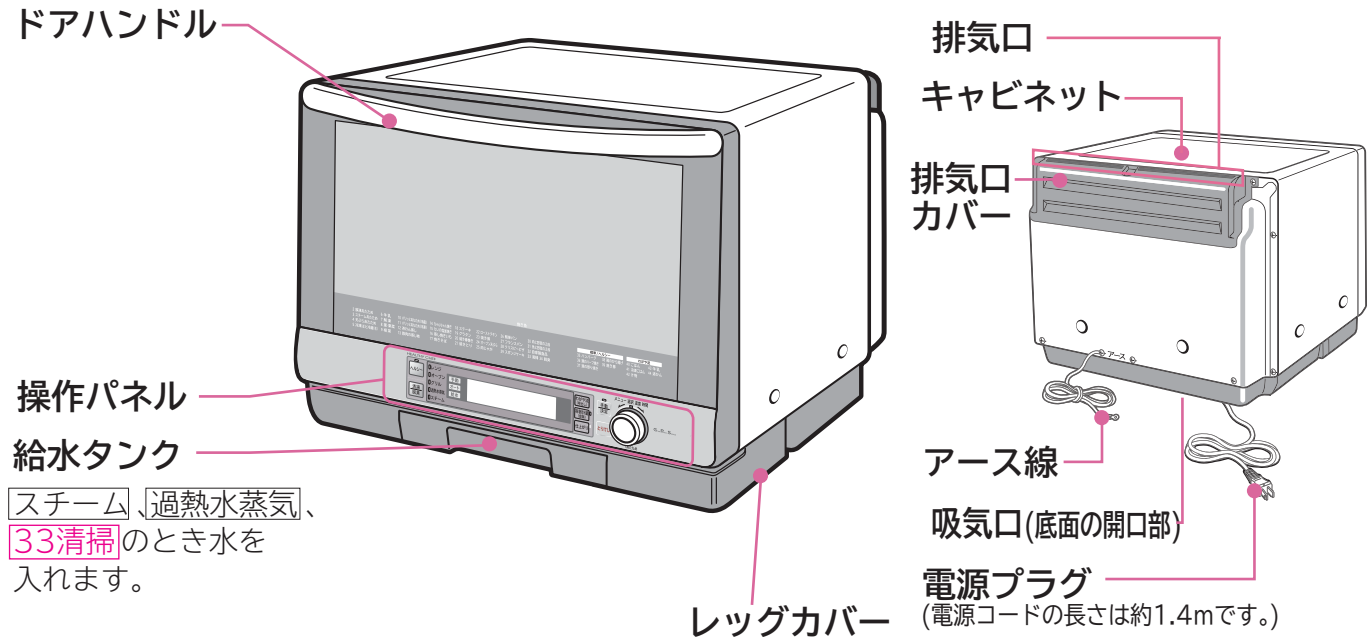


ピッとブザーが鳴り、庫内灯と「計量中」の表示が点灯し、数秒後に、0点調節が完了します。庫内灯と「計量中」の表示が消灯したら終了です。

よい仕上がりを保つために、1ヶ月に1回程度「0点調節」をしてください。

各部のなまえ・操作パネル・付属品

各部のなまえ・操作パネル・付属品



各部のなまえ・操作パネル・付属品

操作パネルのはたらき

ナビダイヤル操作機能

点滅して次の操作の順序を知らせます。
 ●操作ボタンを押すと、続いて操作するダイヤルやボタンのランプが点滅、点灯します。
 (点灯は必要に応じて選び、点滅は操作を行います。)



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。

容器を計量、登録する

ボタンを押し、わがや流メニューに使う容器の計量や登録ができます。

わがや流メニューを呼出す

ボタンを押し、わがや流メニュー「40ごはん」～「44酒かん」を呼出します。

手動調理を決定する

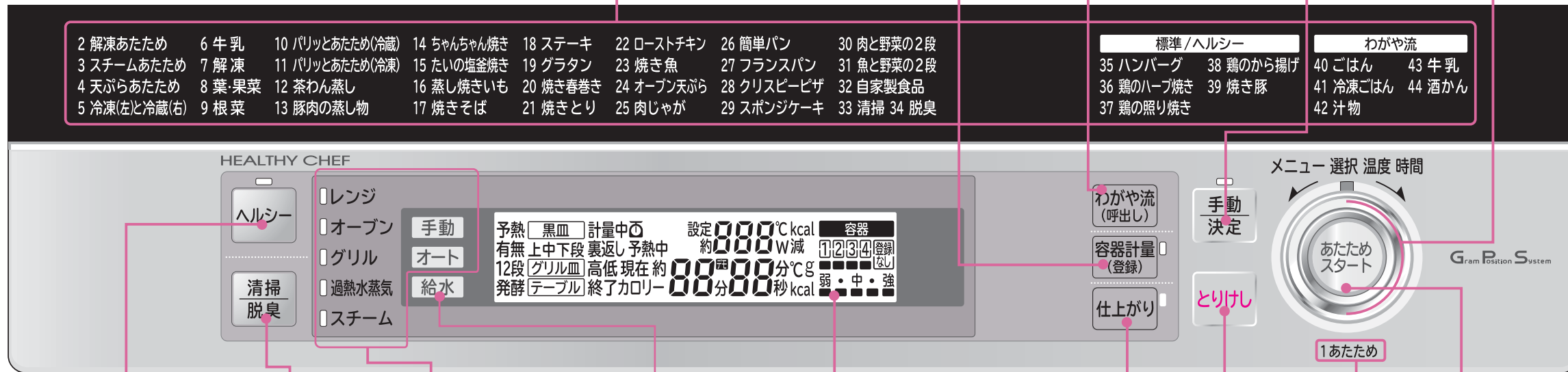
手動調理の加熱方法、温度、時間を押して決定します。

メニューや時間を選ぶ

オート調理のメニュー番号や手動調理の時間の設定を回して選びます。

2 解凍あたため	6 牛乳	10 パリッとあたため(冷蔵)	14 ちゃんちゃん焼き	18 ステーキ	22 ロースチキン	26 簡単パン	30 肉と野菜の2段
3 スチームあたため	7 解凍	11 パリッとあたため(冷蔵)	15 たいの塩釜焼き	19 グラタン	23 焼き魚	27 フランスパン	31 魚と野菜の2段
4 天ぷらあたため	8 葉・果菜	12 茶わん蒸し	16 蒸し焼きいも	20 焼き春巻き	24 オープン天ぷら	28 クリスピーピザ	32 自家製食品
5 冷凍(左と冷蔵(右))	9 根菜	13 豚肉の蒸し物	17 焼きそば	21 焼きとり	25 肉じゃが	29 スポンジケーキ	33 清掃 34 脱臭

標準/ハルシー		わがや流	
35 ハンバーグ	38 鶏のから揚げ	40 ごはん	43 牛乳
36 鶏のハーブ焼き	39 焼き豚	41 冷凍ごはん	44 酒かん
37 鶏の照り焼き		42 汁物	



ヘルシーメニューを呼出す

ボタンを押すと「35ハンバーグ」～「39焼き豚」が「ヘルシー」調理になります。

清掃/脱臭ボタン

ボタンを押して「33清掃」、「34脱臭」を呼び出します。

加熱方法の表示

手動調理、オート調理のとき、8種類の加熱方法を点灯して表示します。

給水表示

スチーム調理のとき給水タンクの水が入っていないと点灯します。

液晶表示

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。)

仕上がりを選ぶ

オート調理の仕上がり設定を選びます。

とりけしをする

ボタンを押すと選んだり、決定した加熱内容や加熱運転をとりけします。調理終了後など「0」表示のときに押すと液晶表示部の照明が消灯します。

加熱をスタートする

ボタンを押してオート調理や手動調理の加熱をスタートします。

付属品

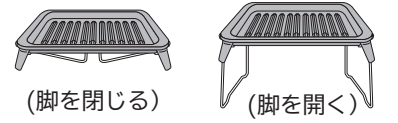
■テーブルプレート (セラミック製)



■黒皿(2枚) (ホーロー製)

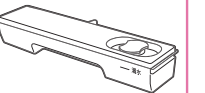


■グリル皿 (アルミ製)



表面はフッ素処理が施され、裏面は電波を吸収して発熱する発熱体が貼り付けられています。

■給水タンク



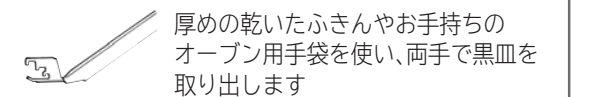
■クッキングガイド(本書)

■カンタンご使用ガイド

■保証書

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)



2010年6月現在

部品名	部品番号	希望小売価格
取っ手	MRO-V1005	840円 (税抜800円)

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

電源プラグ、電源コードを傷つけない
感電・発火・火災の原因になります
傷つ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 ●重いものを載せる
●引っ張る ●挟み込む
●ねじる

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。

電源プラグのほこりは確実にふき取る(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

(タコ足配線は禁止)

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



オープンやグリル加熱時などの高温で、引火の原因になります

本体の上にものを置かない
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

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

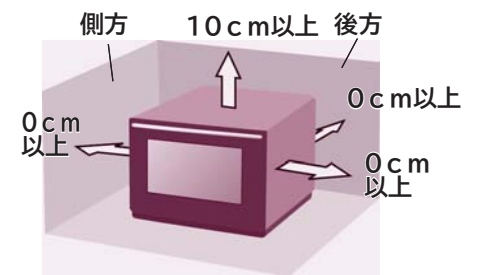
水平で丈夫な場所に据え付ける
不安定な場所は、振動・騒音・本体落下の原因になります

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	0	0	開放	0

「消防法 設置基準」組込型



周囲の保護のために

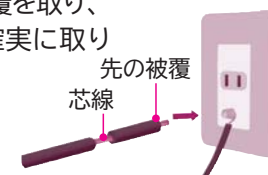
周囲が熱に弱い壁材や家具でない場所に据え付けてください。
後方がガラスの場合、温度差で割れるおそれがあるので、20cm以上あけてください。
表や図の距離をあけても、排気で汚れたり結露することがあります。距離をさらにあけるか、壁面側にアルミホイルを貼ると汚れや結露を軽減できます。

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.13

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)。

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

ドアに物をはさ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

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。

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)

吸気口・排気口をふさがない
発火・火災の原因になります

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

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、本体に乗ったりしない
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(34脱臭)は次の状態で行う → P.5
●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
油の焼けるにお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(33清掃)と空焼き(34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

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

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

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が消火器で消す

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・グリル皿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

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。

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
直接触れると、やけど・けがの原因になります

ドアを開閉するときは、指のはさみ込みに注意する
やけど・けがの原因になります

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6牛乳か43牛乳で加熱する
●みそ汁・スープなどは42汁物で加熱する
●お酒は44酒かんで加熱する

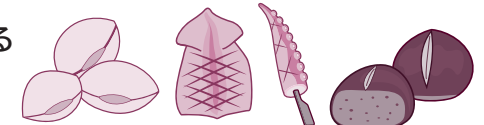
食品を加熱し過ぎないように、次のようにする
発火や沸とう・突然の沸とうの原因になります
●オート調理は、食品分量・容器など本書記載の内容に従って加熱する
・少量(100g未満)の食品は手動調理で様子を見ながら加熱する
・容器の重さは、食品分量と同じくらいのものを使用して加熱する
●手動調理は、時間設定を控えめにし、食品の仕上がりをしながら加熱する



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

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

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・グリル皿(オート調理の一部は除く)

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)

●金ぐしや金属の調理用具
●アルミホイール
●アルミなどで表面加工されたプラスチック容器

ラップなどのおおいは、ゆっくりはがす
蒸気が一気にでてやけどの原因になります

グリル皿は

安全上のご注意(つづき)

⚠️ 注意

- ❌ オート調理、手動調理のグリル加熱以外には使用しない
破損・溶解・変形の原因になります
- ❌ 調理直後、素手でグリル皿に触らない
やけどの原因になります
オート調理のレンジ加熱でも熱くなります。
- ❗ 脚は「カチッ」と音がするまで確実に開いてから使用する
不十分な開きかたでは食品転倒の原因になります
- ❌ 2.5kg以上の物を載せない。
破損・変形の原因になります
- ❌ 加熱室壁面に接触させない
火花(スパーク)で故障の原因になります
- ❗ 取り出すときはテーブルプレートと一緒にゆっくり取り出す
すべり落ちて、破損の原因になります

給水タンクは

⚠️ 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
- ❌ 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
- ❗ 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
- ❗ 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
- ❌ 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
- ❌ 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
オープ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
- ❌ 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

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
([33]清掃、[34]脱臭)の運転終了後でも電源プラグを抜いてから行う
電源プラグを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)
- 湿気が多い場所
水蒸気が充満する場所、土間・コンクリート床、酒・しょうゆなどを醸造または貯蔵する場所
- 水気のある場所(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

加熱のしくみ 8種類の加熱方法があります。


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



水分を含んだ食品には「吸収」されます。







ガラス、陶磁器などの容器は「透過」します。

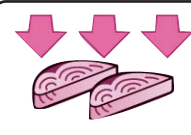


金属にあたると「反射」します。

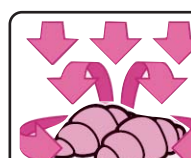
食品に吸収された電波は、水の分子のまさつ運動を活発にし、熱を発生させます。このまさつ熱で食品をスピーディーに加熱します。

スピーディーで経済的です。  水を使わないので栄養素が保たれます。  色や形、風味が保たれます。  盛りつけたままで加熱できます。 

グリル 食品を上ヒーターで加熱し、食品に焦げ目をつけ、中はやわらかく仕上がります。



オーブン 熱風ヒーターと上ヒーターで加熱室の温度を均一に保ち、食品全体を包みこむようにして焼きます。

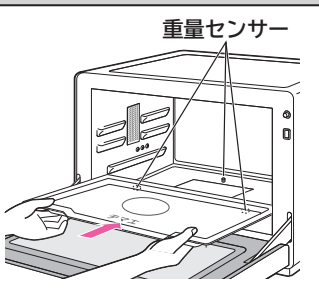
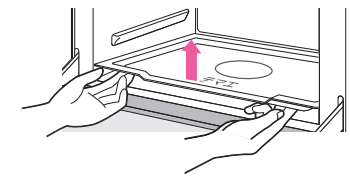


スチーム + レンジ **スチーム + グリル** **スチーム + オーブン** 加熱室にスチーム(100℃前後の水蒸気)を充満させながらレンジ、またはグリル、オーブンと組み合わせて食品を加熱します。食品に水分を加えてしっとりやわらかく仕上がります。

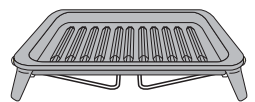
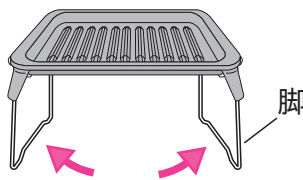
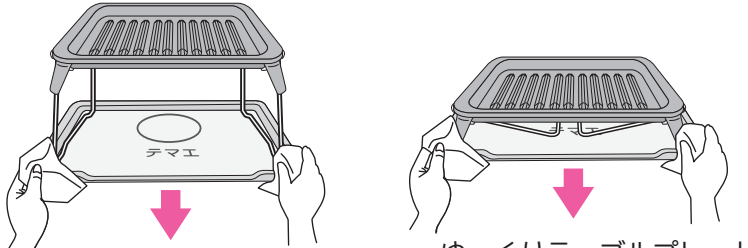
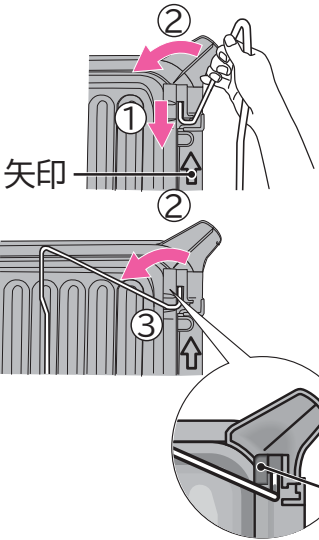
過熱水蒸気 + グリル **過熱水蒸気 + オーブン** 加熱室に最高約400℃の過熱水蒸気(ナノスチーム)を充満させながらグリルまたはオーブンと組み合わせて食品を加熱します。肉などから余分な脂や魚などの塩分を凝縮水とともに落としてヘルシーに仕上がります。

付属品の使いかた

テーブルプレートのセットのしかた

セットのしかた	取り出しかた
 <p>重量センサー</p> <p>図のように縁のない辺を両手で持ち加熱室内に入れ、3個の重量センサーの上にゆっくりと置きます。</p>	 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>⚠注意</p> <p>熱くなった加熱室内からのテーブルプレートの出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う。</p> </div> <p>テーブルプレートの手前を両手の指先で奥に押し、軽く持ち上げてからテーブルプレートの下に指先を入れ、両手で静かに引き出します。</p>

グリル皿の脚のセットのしかた

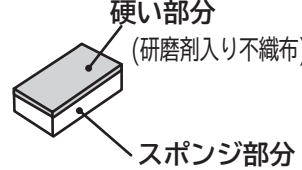
セットのしかた	取り出しかた
<p>グリル皿:「低」 脚を閉じる</p>  <p>グリル皿:「高」 脚を開く</p>  <p>脚</p> <p>「カチッ」と音がするまで脚の中央を持ってゆっくり開きます。脚の開いたグリル皿をテーブルプレートの中央にのせて使います。</p>	 <p>ゆっくりテーブルプレートごと取り出します。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>⚠注意</p> <p>熱くなった加熱室内からの取り出しは厚めの乾いたふきんや、お手持ちのオープン用手袋を使って取り出す。(食品が滑り、やけどのおそれがあります)</p> </div> <p>ゆっくりテーブルプレートごと取り出します。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>⚠注意</p> <p>熱くなった加熱室内から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って取り出す。(食品が滑り、やけどのおそれがあります)</p> </div> <p>脚の閉じかた グリル皿を下向きにして水平な台の上に置き、裏面の矢印側の脚の取付部付近を①手前に引いて②内側に倒して折りたたみます。③脚がグリル皿に軽く接触するまで閉じます。(凸部に当たり固定されます。) 無理に閉じると脚の取付部が破損することがあります。また手をはさみ込まないように注意してください。※脚の取付部付近に食品カス等が詰まった場合は楊枝等で取り除きます。</p>  <p>矢印</p> <p>凸部</p>

グリル皿のお手入れ

グリル皿の表面はフッ素処理が施され、裏面は電波を吸収して発熱する発熱体(フェライトゴム)が貼付けられています。

●お手入れの際は、表面、裏面とも台所用中性洗剤をつけたスポンジたわしなどやわらかいもので汚れを落とし、その後かたく絞ったぬれがきんで洗剤をよくふき取ってください。

(お願い)
お手入れの際は、表面、裏面ともスポンジたわしの硬い部分や研磨剤入りのナイロンたわしなどでこすらないでください。
※表面のフッ素がはがれたり、発熱体の傷付きなどの原因となります。



硬い部分 (研磨剤入り不織布)
スポンジ部分

■グリル皿の表面に食品がこびりついたり、焦げ付いたりした場合
グリル皿にお湯(約40~50℃)を入れ、10分程度つけおきをして、食品のこびりつきをふやかしてから、台所用中性洗剤をつけたやわらかいスポンジたわしなどで汚れを落としてください。

(お願い)
グリル皿を初めて使用される場合は調理終了後に発熱体(フェライトゴム)のにおいがする場合がありますが、調理には影響はありません。またご使用にともない徐々に、においはなくなります。

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、黒皿を皿受棚の中段にセットする。

給水タンクの状態
水を入れずに本体にセットする。(「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、レンジ出力やオープン、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.18) の場合と異なり (→P.16、17) に記載されている付属品が使えます。

テーブルプレートを使う 	黒皿を使う 	グリル皿を使う 	グリル皿を使う 	給水タンクを満水にする
テーブルプレートを使わない 	黒皿を使わない 	グリル皿を使わない 	グリル皿を使わない 	給水タンクを空にする

付属品の使いかた(つづき)

オート調理で使う付属品

付属品の使いかた

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	テーブルプレート	黒皿	グリル皿	給水タンク
1 あたため	→ P.24,26	→ P.25				
2 解凍あたため	→ P.28	→ P.29				
3 スチームあたため	→ P.28	→ P.30				
4 天ぷらあたため	→ P.28	→ P.30			グリル皿:「高」 (脚を開く)	
5 冷凍(左)と冷蔵(右)	→ P.27	→ P.27				
6 牛乳	→ P.28	→ P.30				
7 解凍	→ P.34	→ P.35				
8 葉・果菜	→ P.36	→ P.36				
9 根菜	→ P.36	→ P.36				
10 パリッとあたため (冷蔵)	→ P.28	→ P.30			グリル皿:「高」 (脚を開く)	
11 パリッとあたため (冷凍)	→ P.28	→ P.30				
12 茶わん蒸し	→ P.37	→ P.87				
13 豚肉の蒸し物	→ P.37	→ P.84				
14 ちゃんちゃん焼き	→ P.37	→ P.81			グリル皿:「高」 (脚を閉じる)	
15 たいの塩釜焼き	→ P.37	→ P.81				
16 蒸し焼きいも	→ P.37	→ P.86				
17 焼きそば	→ P.37	→ P.82~83				
18 ステーキ	→ P.39	→ P.64			グリル皿:「高」 (脚を開く)	
19 グラタン	→ P.37	→ P.66~68				
20 焼き春巻き	→ P.37	→ P.70				
21 焼きとり	→ P.37	→ P.72				

付属品の使いかた

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	テーブルプレート	黒皿	グリル皿	給水タンク
22 ローストチキン	→ P.39	→ P.73			グリル皿:「高」 (脚を閉じる)	
23 焼き魚	→ P.39	→ P.78~79				
24 オープン天ぷら	→ P.37	→ P.77			グリル皿:「高」 (脚を開く)	
25 肉じゃが	→ P.37	→ P.90~91				
26 簡単パン	→ P.37	→ P.110~111				
27 フランスパン	→ P.39	→ P.112				
28 クリスピーピザ	→ P.39	→ P.114				
29 スポンジケーキ	→ P.37	→ P.116~117				
30 肉と野菜の2段	→ P.37	→ P.102			グリル皿:「高」 (脚を開く)	
31 魚と野菜の2段	→ P.37	→ P.103				
32 自家製食品	→ P.37	→ P.96~100				
33 清掃	→ P.53	—				
34 脱臭	→ P.5	—				
35 ハンバーグ	→ P.37,38	→ P.65			グリル皿:「高」 (脚を開く)	標準 ヘルシー
36 鶏のハーブ焼き	→ P.37,38	→ P.71				
37 鶏の照り焼き	→ P.37,38	→ P.71				
38 鶏のから揚げ	→ P.37,38	→ P.76				
39 焼き豚	→ P.37,38	→ P.75			グリル皿:「低」 (脚を閉じる)	
40 ごはん	→ P.31~33	→ P.25				
41 冷凍ごはん	→ P.31~33	→ P.29				
42 汁物	→ P.31~33	→ P.25				
43 牛乳	→ P.31~33	→ P.30				
44 酒かん	→ P.31~33	→ P.134				

手動調理で使う付属品

加熱方法		付属品の使用について			
		テーブルプレート	黒皿	グリル皿	給水タンク
レンジ加熱	レンジ	加熱室の底面に セットします 	使えません 	使えません 	水は入れず、 空で本体に セットします
	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	脚の取り付け部で火花 (スパーク)が発生して 溶けるおそれがあり ます。	水を満水まで 入れ、本体に セットします
グリル加熱	グリル	加熱室の底面に セットします 	使えます グリル皿:「高」 脚を開く 	使えます グリル皿:「低」 脚を開く 	水は入れず、 空で本体に セットします
	スチーム グリル		使えます 	脚の高さが低い ため 上手に焼けません。	水を満水まで 入れ、本体に セットします
	過熱水蒸気 グリル				
オープン加熱	オープン	使えません 	使えません 	使えません 	水は入れず、 空で本体に セットします
	スチーム オープン	加熱室の底面に セットします 	使えます 	プラスチック部が高温 になり 変形するおそれ があります。 ただし本書に記 載されている オート調理の追 加加熱の場合 は、使えます。	水を満水まで 入れ、本体に セットします
	過熱水蒸気 オープン				

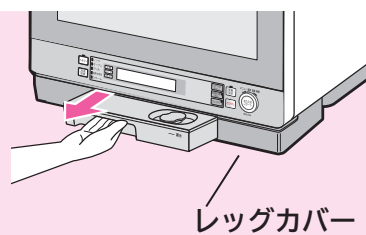
※オープン加熱(オープン)、グリル加熱(グリル)にて黒皿を使用する際は、テーブルプレートを取り外してください。テーブルプレートを取り外さない場合、テーブルプレートによって熱が吸収されるため、上手に仕上がりにません。

給水タンクの使いかた(スチーム機能を使うときセットします。)

取り外しかた

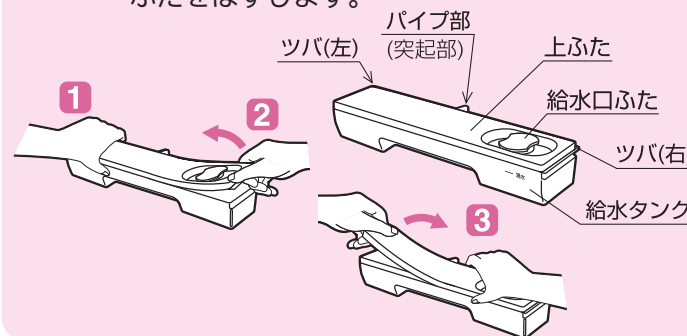
本体から外す

給水タンクに手を
かけ、そのまま水平
に引き抜きます。



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、ふたをはずします。



水の入れかた

- 1 給水口ふたを左にまわして開けます。
- 2 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。給水口から見える満水ゲージがわかる位置が満水位置です。
- 3 給水口ふたを△マークに合わせ差込み閉めてください。
※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。

本体にセットする

給水タンクを水平に持って、本体に入れ、しっかり奥まで押し込みます。
※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。
※レッグカバーが奥まで差し込まれていることを確認し、周囲のレッグカバーと同じ位置まで押し込みます。→ P.52

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、過熱水蒸気とオープンやグリルを併用した場合は給水タンク内の残水が熱くなっているため注意する。

お願い

- 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.57



・浄水器の水
・アルカリイオン水
・ミネラルウォーター
・井戸水など

- 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.53
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。→ P.52
- 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.59
- 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。

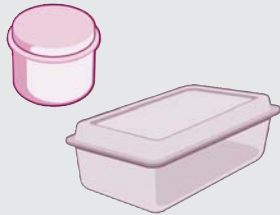




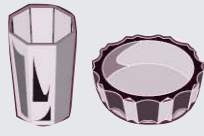


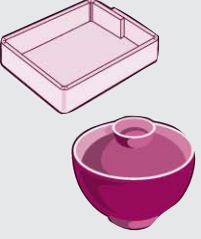
使える容器・使えない容器

○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・金ぐし・アルミホイルなど 	竹・木・藤・紙・ニス塗り・漆塗り容器など 
	○	×	○	○	○	×	○	×	×
	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、 7解凍 のときだけに、発泡スチロールのトレーが使えます。	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、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。	ただし、加熱後、急冷すると割れることがあります。	耐熱温度が140℃以上のものは使えます。 ただし、油、バター、砂糖を使った料理は高温になり、ラップが溶けてしまうので使えません。 オープン・グリル加熱後は、加熱室が熱く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、 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。	焦げたり、塗りがげたり、ひび割れすることがあるので使えません。 とくに針金を使っているものは燃えやすくなります。 ただし、竹ぐし、楊枝、紙は料理集に記載している使い方に限り使えます。	
	×	×	○	×	○	×	×	○	×
	ただし、「グリル、オーブン使用可」の表示のあるものは使えます。				ただし、加熱後、急冷すると割れることがあります。	ただし、発酵では使えます。	ただし、取っ手がプラスチックのものは使えません。	ただし、硫酸紙や耐熱性の加工を施した紙製品は使えます。	

電子レンジ


オーブン・グリル

上手な使いかた・調理のコツ

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・重さ
あたためる	<p>100g未満</p>  <p>100g~900g</p>  <p>手動調理で</p> <p>オート調理か手動調理で</p>	 <p>食品が7~8分目になる容器が目安</p> <p>食品分量と同じくらいの重さが目安</p>

オート調理
メニュー 選択 温度 時間



あたためスタート

手動調理
メニュー 選択 温度 時間




手動決定

あたためスタート

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。

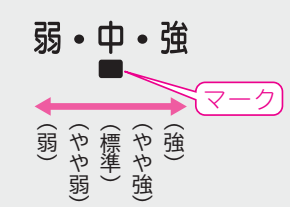


- オート調理で保存温度や種類の異なる食品を2品同時にあたためる場合
 - 常温と常温、常温と冷蔵、冷蔵と冷蔵の2品同時あたためは **1あたため** (→ P.26)
 - 冷凍と冷蔵の2品同時あたためは **5冷凍(左)と冷蔵(右)** (→ P.27)
 - 上記以外の食品は手動調理で様子を見ながらあたためます。(→ P.40~41)

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、仕上がりランプ点灯中 **仕上がり** を押してマークを希望の位置に設定します

※ **6牛乳**と容器を登録した場合の **40ごはん**~**44酒かん**は前回の仕上がり設定を記憶しています。

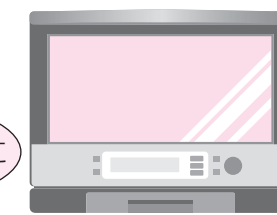


※メニューによっては「強・中・弱」の5段階と「強 中 弱」の3段階の調節となります。

調理中の仕上がり状態確認

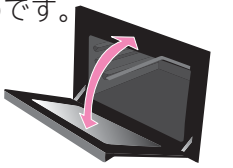
■ 調理中のドアの開閉はできるだけさけ、開閉するときは短時間にする。

確認はドアごしに



※温度を下げないためです。

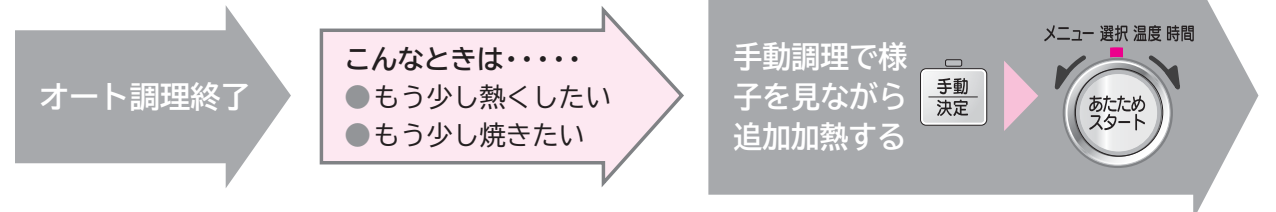
開閉するときは短時間に



※ドアを開けると調理は中断されます。

オート調理後の追加加熱

■ 追加加熱は、手動調理で様子を見ながら行う。



調理後の食品(容器)や付属品の取り出し

注意

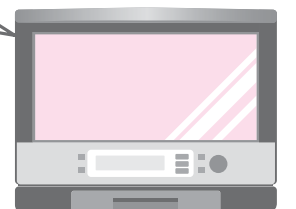
(やけどの原因になります)
調理中や調理終了後は食品や容器、付属品、加熱室、ドアなど各部が熱くなる場合があるので、出し入れの際は、注意する。

■ 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「ピピピッ」と3回鳴ってお知らせします。

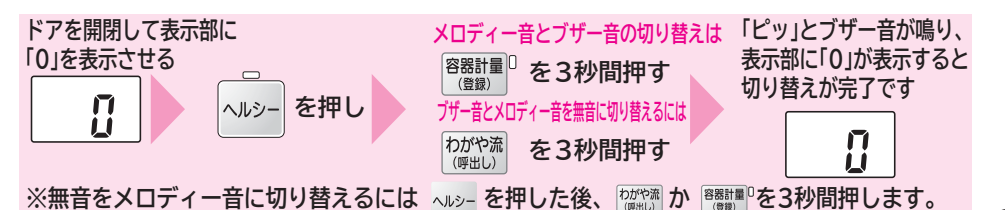
※ オープン、グリル調理でテーブルプレートや黒皿を取り出すときは、中央部分を厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使い両手で取り出します。(グリル皿はテーブルプレートごと取り出します。)

調理終了音が鳴ったら取り出してください。



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。

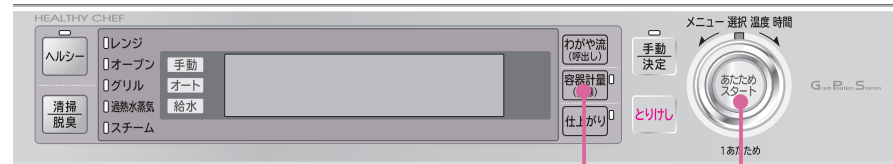


オート調理(あたためる)

ごはん、お総菜のあたため

1あたため

常温や冷蔵で保存した食品をあたためます。
 飲み物(牛乳、コーヒー、豆乳、お茶、水など)は「6牛乳」→P.28または「わがや流」43牛乳であたためます。→P.31~33
 冷凍保存(ホームフリージング)した食品は「2解凍あたため」であたためます。→P.28~29



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

1

準備 食品を入れた容器や皿を、テーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1 **あたためスタート** を押してスタートする

1あたため (常温や冷蔵保存品)

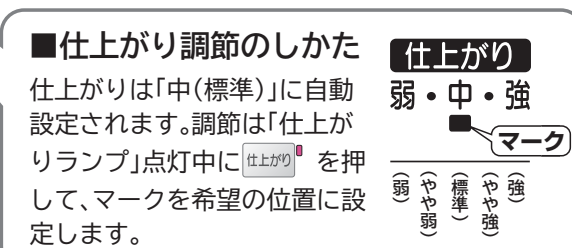
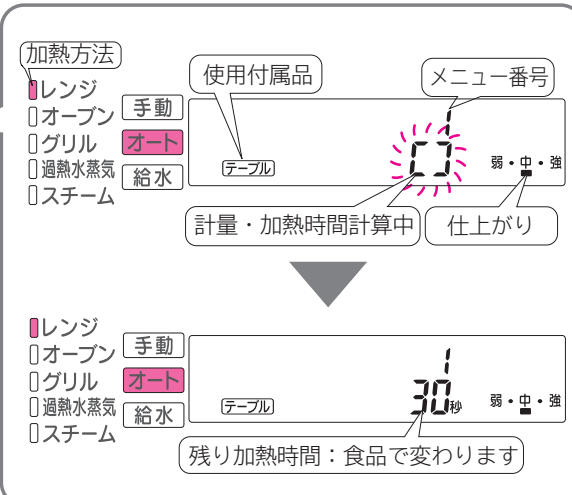
●メニュー番号「1」を表示し、自動的に加熱がスタートします

※冷凍食品のあたためは **あたためスタート** を回し、メニュー番号「2」**2解凍あたため** を選択します。→P.28~29

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。)

終了音が鳴ったら食品を取り出す

お願い ●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)に押ししてください。ドアを開閉して約10分を過ぎるとスタートしません。ドアを開閉して押ししてください。



●ごはんのあたためは、1あたため仕上がり調節「やや弱」、冷凍ごはんの解凍あたためは2解凍あたためで加熱します。→P.25、28~29

次の食品は「手動調理」で様子を見ながらあたためる →P.40~41

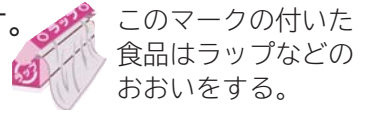
1あたため 2解凍あたため 3スチームあたためではあたためられません。

●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

※包装をはずします ※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。
- 一度にあたためられる量は、食品と容器を合わせて1800g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。
- わがや流であたためられる食品の量は1人分が適量です。→P.32



		メニュー選択 温度 時間
		<p>常温や冷蔵保存した食品をあたためる</p> <p>オート調理 1あたため</p> <p>あたためスタート</p> <p>1回押し</p>
ごはん物		<p>ごはん・おにぎり</p> <p>仕上がり調節「やや弱」で加熱する。おにぎりは皿にのせる。</p> <p>チャーハン・ピラフ</p> <p>加熱後、かき混ぜる。</p>
めん類		<p>スパゲッティ・焼きそば</p> <p>皿に入れる。加熱後、かき混ぜる。</p>
焼き物		<p>焼き魚</p> <p>飛び散ることがあるのでおいをする。</p>
		<p>ハンバーグ</p> <p>ソースは飛び散ることがあるので加熱後にかける。</p> <p>焼きとり・焼き肉</p> <p>皿に並べる。たれを塗ってから加熱する。</p>
揚げ物		<p>天ぷら・フライ・コロケ</p> <p>皿に並べる。えびやいかは飛び散ることがあるのでおいをする。分量の少ないときは仕上がり調節「やや弱」または「弱」に合わせる。</p>
いため物		<p>野菜のいため物・酢豚・八宝菜</p> <p>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。</p>
煮物		<p>野菜の煮物・おでん(たまごは取り除く)</p> <p>容器に入れて、煮汁をかける。</p>
		<p>煮魚</p> <p>容器に入れて、煮汁をかける。煮魚は身が飛び散ることがあるので、深めの皿を使い、おいをする。</p>
蒸し物		<p>シューマイ</p> <p>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。</p>
汁物(とろみのある物)		<p>カレー・シチュー</p> <p>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「やや強」か「強」に合わせる。 ※みそ汁・スープなどは、42汁物で加熱します。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.20~21 漆器や耐熱性のない容器は使えません。</p>

オート調理

オート調理

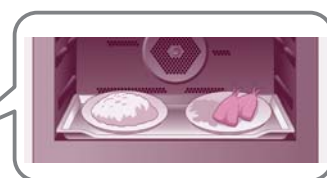
常温や冷蔵で保存した食品の異なる2品(ごはん・お総菜など)の同時あたため

1あたため

冷凍保存(ホームフリージング)した食品は、常温の食品との同時あたためはできません。(冷凍保存食品は上手にあたためられません)

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 2品をテーブルプレートの上に間隔をあけて置き、ドアを閉める



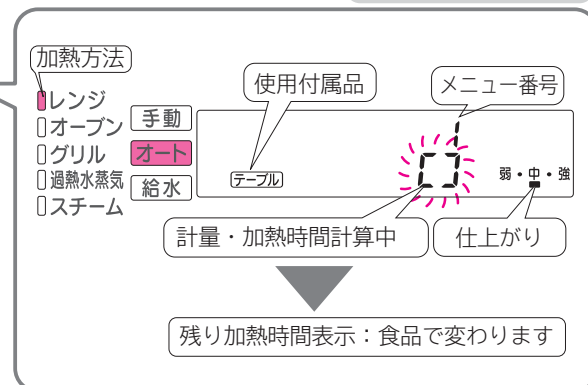
1 **あたためスタート** を押してスタートする

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

仕上がり調節をするときは → P.24 (加熱時間を表示する前に調節します。)

終了音が鳴ったら食品を取り出す



異なる2品(冷蔵や常温のもの)をあたためるコツ

●あたためられる食品

冷蔵または常温の食品です。

●食品の分量

・1品の分量は約100~300gです。
・2品の分量をほぼ同じにします。
分量の目安は、一方の分量に対し、片方は0.7~1.3倍程度です。
(例:ごはん150gとお総菜100~200g)
(この分量以外はオート調理できません。手動調理で様子を見ながら加熱してください。)

●容器の大きさ

食品の分量にあった大きさ、重さの容器を使います。2品とも同程度の大きさ、重さの容器を使います。

●上手に仕上げるには

食品により、飛び散りを防いだり適温にあたためるためラップなどのおおいが必要です。
・タレ、ソース、煮汁のかかった食品
・カレー、シチューなどのとろみのある食品
・生クリーム、バターなどの油脂分の多いものが入った食品

表面が乾燥ぎみの時や、やわらかく仕上げたい場合は水やお酒をふるか霧を吹きます。

カレー、シチュー、野菜いためなどは、加熱後よくかき混ぜます。

食品の種類によって仕上がり調節を使い分けます。

→ P.25

次の場合はうまくあたためられません

●冷凍保存した食品

1品ずつ **2解凍あたため** であたためます。→ P.28~29

●2品同時あたために向かない組合せの例

・塩分の多い食品と糖分の多い食品
(例:スープと砂糖を入れたコーヒー)
・汁気の多い食品と少ない食品
(例:シチューとパン)

手動調理で様子を見ながらあたためます。→ P.40~41

●牛乳、コーヒーなどの飲み物は、それ以外の食品との2品同時あたためはできません。

各々の種類だけを **6牛乳** であたためてください。→ P.28

●オート調理のあたためができない食品は、2品同時あたためはできません。→ P.24

手動調理で様子を見ながらあたためます。→ P.40~41

オート調理(あたためる)

冷凍や冷蔵で保存した食品の異なる2品(冷凍ごはん・お総菜など)の同時あたため

5冷凍(左)と冷蔵(右)

常温保存食品は、冷凍保存食品との同時あたためはできません。(常温保存食品が熱くなり過ぎます。)



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

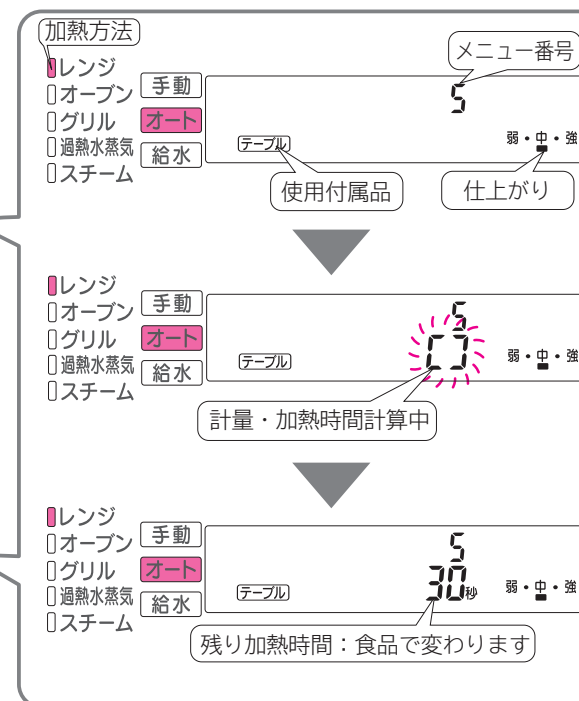
準備 冷凍食品を左側、冷蔵食品を右側になるようにテーブルプレートの上の間隔をあけて置き、ドアを閉める

1 **あたためスタート** を回し **メニュー番号「5」** を選択する

仕上がり調節をするときは → P.23

2 **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



オート調理 5冷凍(左)と冷蔵(右)のコツ

●食品を置く位置は(置く位置が決まっています)

左側: 冷凍保存の食品 **右側: 冷蔵保存の食品**



左側: 冷凍品 右側: 冷蔵品

●容器の大きさ → P.26

●上手に仕上げるには → P.26

●オート調理のあたためのできない食品は同時にあたためることができません。→ P.24
手動調理で様子を見ながらあたためてください。→ P.40~41

●牛乳、コーヒーなどの飲み物は、それ以外の食品との2品同時あたためはできません。
各々の種類だけを **6牛乳** であたためてください。→ P.28

表面が乾燥ぎみの時や、やわらかく仕上げたい場合は水やお酒をふるか霧を吹きます。
カレー、シチュー、野菜炒めなどは、加熱後よくかき混ぜます。

●食品の分量は → P.26

●加熱する食品は

チルド食品、調理済み冷凍食品のハンバーグや焼きおにぎりなどの焼き物、揚げ物、フライを加熱します。

オート調理 (あたためる)

解凍あたため、スチームあたため、飲み物、パリッとあたため

- 冷凍ごはんや冷凍お総菜をあたためます。 **2 解凍あたため**
- ごはんやお総菜をスチームで包み込みふっくらあたためます。 **3 スチームあたため**
- 天ぷらなどの揚げ物をパリッとあたためます。 **4 天ぷらあたため**
- 牛乳やコーヒー、お茶、豆乳、水などの、飲み物をあたためます。 **6 牛乳**
お酒は「わがや流」 **44 酒かん** であたためます。 (→ P.134)
- 市販のチルド食品・冷凍のお総菜をあたためます。 **10 パリッとあたため(冷蔵)** **11 パリッとあたため(冷凍)**



1 2

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 メニューに合った付属品と食品を入れ、ドアを閉める。
スチームを使うメニューは、給水タンクに満水まで水を入れる

1 **あたためスタート** を回し 希望のメニュー番号を選択する

仕上がり調節をするときは (→ P.23)
※ **6 牛乳** は仕上がり調節の設定を記憶します。

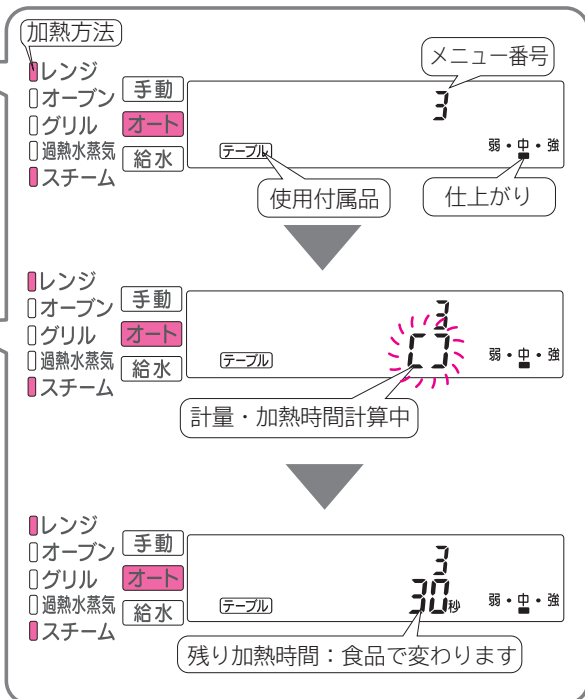
2 **あたためスタート** を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

※ スチーム使用後は、本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ります。(→ P.52)

使用付属品	使用付属品	使用付属品
テーブルプレート	テーブルプレート	グリル皿 高 テーブルプレート
給水タンク 空	給水タンク 満水	給水タンク 満水
2 解凍あたため	3 スチームあたため	4 天ぷらあたため
6 牛乳		10 パリッとあたため(冷蔵) 11 パリッとあたため(冷凍)

例: **3 スチームあたため** の場合



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。
- 一度にあたためられる量は、食品と容器を合わせて1800g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		冷凍ごはん・おにぎり 四角形に形作ったごはんを平皿にのせる。2個以上のときは分量を同じにして、中央にのせる。 冷凍チャーハン・ピラフ ほぐして皿に入れる。加熱後、かき混ぜる。	
めん類		冷凍スパゲッティ・焼きそば 皿に入れる。加熱後、かき混ぜる。	
焼き物		冷凍ハンバーグ 皿にのせる。加熱後、裏返してしばらくおく。	
揚げ物		冷凍天ぷら・フライ・コロック 皿に並べる。仕上がり調節 やや弱 か 弱 に合わせる。油が気になるときは、加熱後、ペーパータオルでとる。	
いため物		冷凍八宝菜・ミートボール 容器に入れる。加熱後、かき混ぜる。	
蒸し物		冷凍シューマイ サツ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)		冷凍カレー・シチュー 容器に入れ、おおいをする。ふたの代わりにラップをするときは、ゆとりをもっておおい、仕上がり調節 やや強 か 強 に合わせる。加熱後、かたまりをほぐし、かき混ぜる。	

スチームを使った上手なあたためかた オート調理 **3スチームあたため**

- **あたためられる食品は**
常温や冷蔵保存のごはんやシューマイ、焼きそばなどです。
- **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。
- **一度にあたためられる食品の分量は**

ごはん	1~4杯分(150~600g)
シューマイ、焼きそば	100~500g
- **容器の種類は**
陶磁器や耐熱性のガラス容器を使います。
- **冷蔵保存の食品は**
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りません。**
2解冻あたため を使ってください。→ P.28~29
- **冷凍のごはんや冷凍のお総菜は上手にあたためりません。**
2解冻あたため を使ってください。→ P.28~29
- **3スチームあたため** であたためられない食品 (→ P.24) は手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します。→ P.40~41

揚げ物の上手なあたためかた オート調理 **4天ぷらあたため**

- **あたためられる食品は**
常温や冷蔵保存の揚げ物です。
- **一度にあたためられる揚げ物の分量は**

常温や冷蔵保存の揚げ物	100~500g
-------------	----------
- **100g未満のあたためはできません。**
100g以上にするか **中段** に黒血をのせ **過熱水蒸気** **オープン** **予熱無** **180℃** で様子を見ながら加熱します。→ P.47
- **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。**

飲み物の上手なあたためかた オート調理 **6牛乳**

- **あたためられる飲み物は**
冷蔵保存の牛乳と常温のコーヒー、お茶、水などです。
- **一度にあたためられる分量[1~4杯分]は**

牛乳(冷蔵品)	200~800mL
コーヒー	150~600mL
お茶	180~720mL
水	180~720mL
- **2個以上を同時にあたためる場合は**
テーブルプレートの中央に寄せて置きます。
- **容器の種類と飲み物の入れかた**
容器はマグカップやコップを使い、飲み物を容器の7~8分目まで入れます。半分以下の少量で加熱すると、加熱室から取り出した後でも、突然沸とうして飛び散り、やけどすることがありますので手動調理で加熱します。→ P.40,51
- **牛乳びんでの加熱はできません。**
- **牛乳は冷蔵室から出したてのものを使います。**

市販のチルド食品・冷凍のお総菜のあたためかた オート調理 **10パリッとあたため(冷蔵)**
オート調理 **11パリッとあたため(冷凍)**

- **食品の種類によって使い分けます。**
10パリッとあたため(冷蔵) は、常温や冷蔵保存の調理済み食品やチルド食品を加熱します。**11パリッとあたため(冷凍)** は、調理済み冷凍食品を加熱します。→ P.130,131
 - **一度にあたためられる分量は**
2人分(約200g)~6人分(約600g)までです。(この分量以外はオート調理ではできません)
 - **200g未満のあたためはできません。**
 - **食品を取り出すときは**
厚手の乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使って、食品をのせたままグリル皿とテーブルプレートを取り出すか、菜ばしを使って食品を直接取り出します。
 - **重量センサーが働きますので陶磁器や耐熱性の皿は使わないでグリル皿を使います。**
 - **加熱する食品は**
チルド食品、調理済み冷凍食品のハンバーグや焼きおにぎりなどの焼き物、揚げ物、フライを加熱します。100g未満の物や小さい物は、黒血に直接、またはオープンシートを敷いた上に並べ、**中段**に入れて **オープン** **予熱無** **210℃** で様子を見ながら加熱します。→ P.46
- ⚠ 注意**

(火災の原因になります)

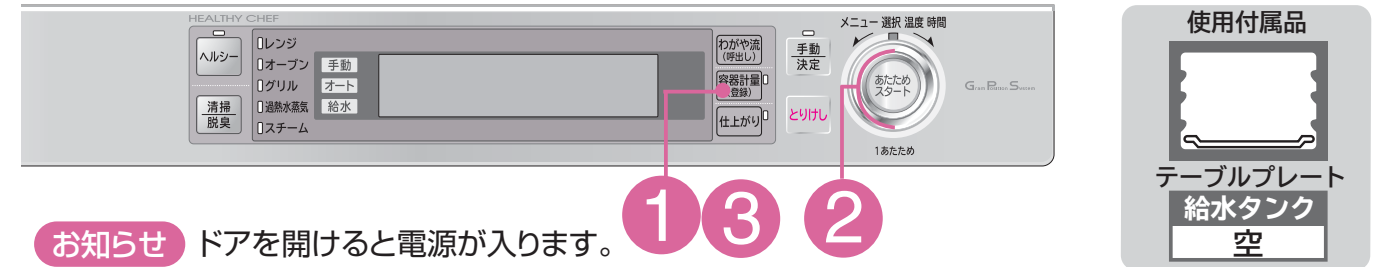
 - テーブルプレートやグリル皿にアルミホイルは敷かないでください。(火花(スパーク)の原因)
 - **10パリッとあたため(冷蔵)**、**11パリッとあたため(冷凍)** で少量の食品を加熱すると焦げることがあるので注意する。1個約200g未満のものは個数を増やし、約200g以上にして加熱します。

オート調理 (あたためる)

「わがや流」でごはん、汁物、飲み物をあたためる

「わがや流」は、食品の正味の分量を計り、設定された好みのあたため加減を記憶して、食品の分量が変わっても、同じあたため加減に仕上げる機能です。食品の正味の分量を計るため、使う容器の登録が必要です。以下の手順で登録します。

容器登録のしかた

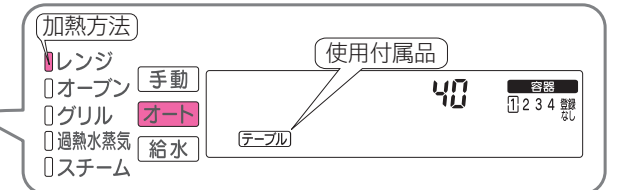


お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

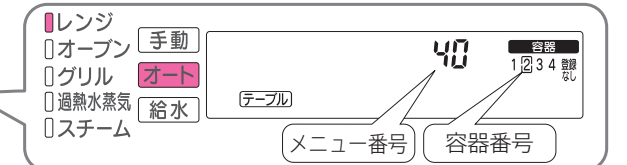
準備 登録したい容器を、空の状態ですべてのテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

例: **40ごはん** に使用する容器を、容器番号を「2」に登録する

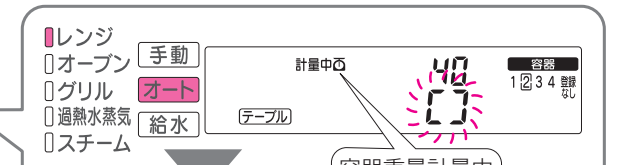
1 **容器計量(登録)** を押す
容器計量ランプが点滅します



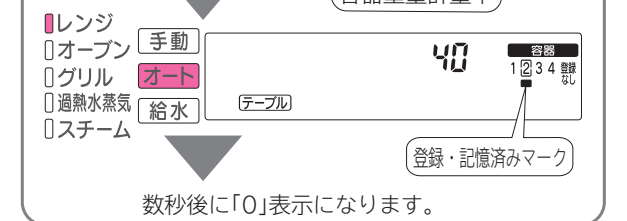
2 **メニュー番号「40」と容器番号「2」** を回し
※選んだ容器番号に枠「2」が点灯する。



3 **容器計量(登録)** を押して登録する
約6秒後にピーと鳴り、容器番号の下に記憶済みマーク「2」が表示されて約15秒後「0」表示となり登録が終了します



■登録した設定ですぐに食品をあたためるときは容器計量後、表示部に「0」が表示される前に **わがや流(確認)** を押して、登録した容器に食品を入れ、テーブルプレートの中央に置き、ドアを閉め **スタート** を押します。



登録できるメニューと容器番号

- **40ごはん~44酒かん** まで各メニューの容器番号1~4にそれぞれ1種類、合計20種類の容器が登録できます。
- 同じメニュー番号の同じ容器番号に別の容器を登録すると、前回の登録の内容は消えます。
- 電源プラグを抜いたときや停電した場合でも記憶しています。
- 表示部が「0」を表示した状態で **わがや流(確認)** を3秒間押すと登録した **40ごはん~44酒かん** の内容を全て消すことができます。「ピッ」とブザー音が鳴り、表示部に「...」を表示すると、登録した内容が全て消えます。メニューごとに登録したそれぞれの内容を個別に消すことはできません。

■容器計量せずにあたためる場合

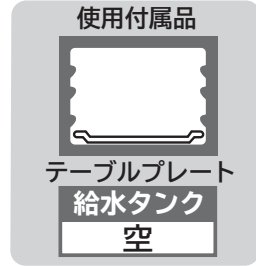
- ① 食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める
 - ② **わがや流(確認)** を押して **スタート** を回してメニューを選択し、**スタート** を押してスタートする
- ※容器を登録していないメニューを選択すると、あらかじめ登録されている標準的な容器の重さで加熱時間を計算します。
※容器を登録したメニューを選択すると登録された容器の重さで加熱時間を計算します。

わがや流あたため

オート調理

登録した容器を使ってあたためる

※食品の分量は1個の容器番号に対し1人分(1回分)が適量です。



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 登録した容器に食品を入れ、テーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1 わがや流(呼出し) を押す

2 メニュー選択温度時間を回し登録したメニュー番号「40」と容器番号「2」を選択する

仕上がり調節をするときは → P.23

3 あたためスタート を押してスタートする

仕上がり調節の設定は記憶されます

終了音が鳴ったら食品を取り出す

例: 40ごはんのあたためを、容器番号「2」に登録した容器で行う

※40ごはんは重量から計算した白米の標準的なカロリーを表示します。41冷凍ごはん～44酒かんはカロリーを表示しません。

登録した容器での上手なあたためかた

メニュー	食品の分量	食品の温度	あたためのコツ
40ごはん	100～300g	常温	→ P.25
41冷凍ごはん	100～300g	冷凍	→ P.29
42汁物	100～300g	常温	→ P.25
43牛乳	100～400mL	冷蔵	→ P.30
44酒かん	100～300mL	常温	→ P.134

※上表の分量は、1人分です。

※ 常温は約20℃、冷蔵は約0℃～約10℃、冷凍は約-18℃を基準にしています。
 ※ 冷蔵のごはんは「1あたため」であたためます。
 ※ 冷蔵の汁物、常温の牛乳、冷蔵のお酒は、手動調理で様子を見ながら加熱します。→ P.41,51

同程度の大きさ、形状、重さであれば、容器2個を同時に登録して使うこともできます。

- 容器の大きさ、形状が異なると、加熱むらの原因となります。
- 食品の種類、分量も同じにしてください。
- 食品の分量は左表の2倍が目安です。ただし、43牛乳44酒かんは500mLまでにしてください。
- 食品の置きかたは、テーブルプレート中央に寄せて並べてください。(右図参照)
- 食品の種類や分量によっては、左右の仕上がりが若干変わることがあります。



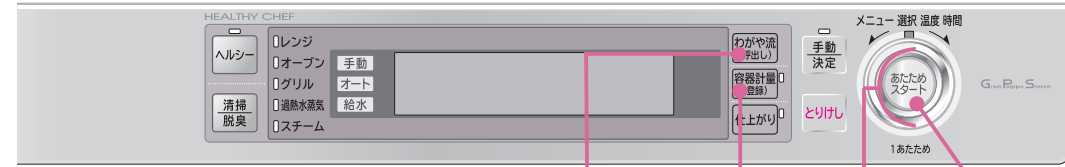
3個以上を同時に登録して使うことはできません。(加熱むらとなり上手にあたたまりません)

オート調理(あたためる)

容器の重さを登録しないであたためる

お手持ちの容器の重さを登録しないで計量して、ごはんやおかずなどをお好みに上げることができます。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



準備 空の容器をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1 わがや流(呼出し) を押す

2 メニュー選択温度時間を回しメニュー番号「40」と登録なし「0」を選択する

3 容器計量(登録) を押す
約6秒後、ピーと鳴ったら容器の計量が完了

計量した容器に食品を入れテーブルプレートの中央に置きドアを閉める

仕上がり調節をするときは → P.23

4 あたためスタート を押してスタートする

※容器を登録しない場合、仕上がり調節の設定は記憶されません

終了音が鳴ったら食品を取り出す

例: 登録していない容器で40ごはんをあたためる場合

残り加熱時間:食品で変わります