

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

エム アール オー エム エス

型式 **MRO-MS7**



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。

お読みになった後は、保証書とともに大切に保管して
ください。

「安全上のご注意」 **→P.8~12** 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

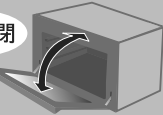
はじめに

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

ドア開閉

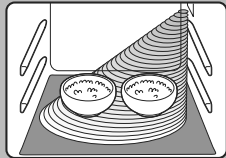


では電源は入りません。
(待機時消費電力オフ機能)

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42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。

オートメニューを使った上手なあたため

あたためる食品	使用するオートメニュー
常温で保存したごはん、お総菜	1 あたため
冷蔵庫で冷蔵保存したごはん、お総菜	1 あたため
冷蔵庫で冷凍保存したごはん、お総菜	4 解凍あたため

※飲み物や揚げ物などに適したオートメニューもあります。
● オートメニューの仕上がりを5段階または3段階で調節することができます。➔P.19

もくじ

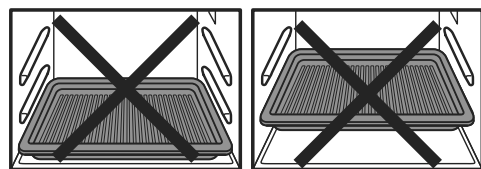
まず 確認

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
各部のなまえ・操作パネル・付属品	6、7
・操作パネルのはたらき	7
安全上のご注意	8~12
加熱のしくみ	13
付属品の使いかた	13~15
・オート調理で使う付属品	13
・手動調理で使う付属品と使いかたの例	14
・給水タンクの使いかた	15
使える容器・使えない容器	16~17

使いかたとコツ

上手な使いかた・調理のコツ	18、19
・食品の分量と容器の大きさ	18
・食品を置く位置	18
・市販の冷凍食品のあたため	18
・2個以上の食品の同時あたため	18
・オート調理の仕上がり調節	19
・調理中の仕上がり状態確認	19
・オート調理後の追加加熱	19
・調理後の食品(容器)や付属品の取り出し	19
・終了音(メロディー)の切りかえ	19

黒皿(角皿) レンジ加熱では使わない



(レンジ加熱時)

(レンジ加熱時)

※黒皿(角皿)をレンジ加熱で使用すると火花(スパーク)が発生し、塗装が剥がれたり、ドアファインダー(ドアガラス)が破損して故障・けがの原因となります。

オート調理

あたためる

・ごはん、お総菜のあたため	20、21
1 あたため	
・冷凍保存したごはん、お総菜のあたため	22、23
4 解凍あたため	
・飲み物のあたため	24
2 牛乳	
3 酒かん	
・コンビニ弁当のあたため	25
5 コンビニ弁当	
・スチームあたため	26、27
18 スチームあたため	
19 総菜パンあたため	
20 中華まんあたため	
21 天ぷらあたため	

下ごしらえする

・野菜の加熱(ゆでる)	28、29
6 葉・果菜	
7 根菜	
・肉や魚の解凍	30、31
17 解凍	

調理する

・メニューの選びかた	32
飲み物・デイリー	
10 分メニュー	
スチーム調理	
過熱水蒸気	
・レンジメニューの調理	33
・予熱「なし」メニューの調理	34
・予熱「あり」メニューの調理	35

手動調理

レンジ 加熱	
・一定の出力(W)で加熱する	36、37
・加熱途中で出力(W)を自動的に下げる(リレー加熱)	38
グリル 加熱	
・魚など表面に焦げ目をつけながら加熱する	39
オーブン 加熱	
・予熱「あり」で加熱する	40
・予熱「なし」で加熱する	41

スチーム との組み合わせ

・レンジ・グリル・オープン加熱にスチームを組み合わせる	42
・スチームショット	43

発酵

・スチームレンジ発酵で加熱する	44
・スチームオープン発酵で加熱する	45
手動調理をするときの加熱時間	46、47

お手入れ

・本体・付属品のお手入れ	48
・水抜き	49
43 清掃	
・臭いが気になるとき(脱臭)	49
44 脱臭	
・加熱室の清掃	49
43 清掃	

こんなときは

● うまく仕上がらないとき	50~53
・ごはんのあたため	50
・解凍	50
・お総菜のあたため	51
・牛乳のあたため	51
・野菜	52
・スイーツ(スポンジケーキ、シュークリーム、クッキー)	52
・パン(トースト、バターロール)	52
・その他	53
● お困りのときは	53~55
● お知らせ表示が出たとき	55
● 保証とアフターサービス	107
● ご相談窓口	107
● 仕様	裏表紙

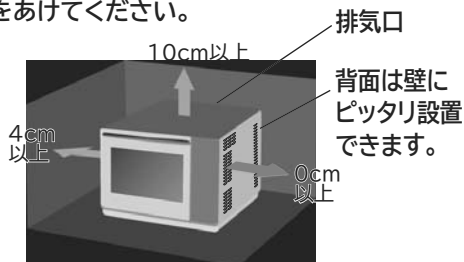
料理集

● 料理集 もくじ	56、57
ノンフライメニュー(油を使わない)	72、73

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物ではありませんか。
 - ・壁の材質によっては壁に本体との接触跡がつく場合があります。壁面から少しすき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。
- 熱に弱い物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.9,12
- 5面(上面・左側面・右側面・背面・底面)を囲む設置はしないでください。
 - ・製品の周りにすき間があっても、上面・左側面・右側面・背面のいずれか1面を開放してください。
- 水平で丈夫な台の上に据え付けてください。
- 本体は、ラジオ、無線機器(無線LAN)やアンテナ線などから3m以上離してください。
 - ・雑音や映像の乱れ、通信エラーの原因になります。



※後部上面に排気口があり、熱気が出ます。上記距離以上の放熱スペースがないと、壁面が変色したり、本体が故障する原因になります。

転倒防止金具セット(別売品)

転倒防止金具セット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。

2014年1月現在

背面と壁の距離	部品番号	希望小売価格
壁ピッタリ設置	MRO-JV300 012	1,000円(税別)
15~22cm	MRO-N80 016	1,000円(税別)

お願い

医療用ペースメーカーをお使いの方は、この製品をご使用の際は、専門医師とよくご相談の上お使いください。

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)

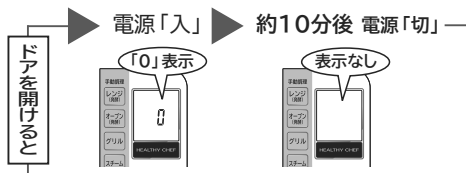
- 使用していないときの消費電力を節約するため電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。



- 一度ドアを開けると電源が入り、表示部に「0」を表示します。



- 電源を「入」の状態では、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)

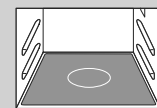


空焼き(脱臭)のしかた

44脱臭

- 加熱室壁面にはさびを防ぐため油が塗ってあります。初めてお使いになる際には、「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(オープン加熱)で行い、本体が熱くなります。

準備 加熱室を空の状態にしてドアを閉める



黒血を入れない。梱包材もすべて取る。

給水タンク[空]

1 空焼き(脱臭)をする

清掃脱臭を2回押し、44脱臭を選択する

押すごとに43清掃▶44脱臭▶43清掃と選択できます。

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



2 電源スタートを押してスタートする

終了音が鳴ったら終了です

※空焼き終了後、冷却のためファンが約2分間回転し、冷却終了後自動停止します。
※空焼き終了後はすぐに調理せず、加熱室が冷めてから使用してください。



注意



接触禁止

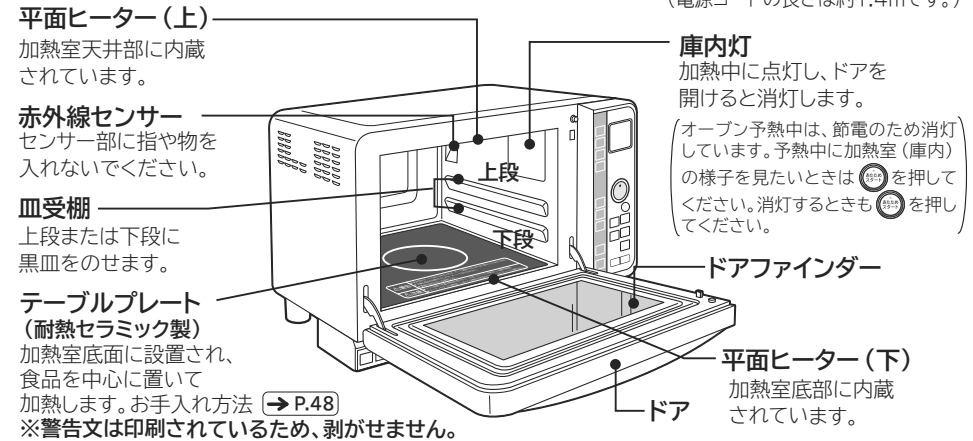
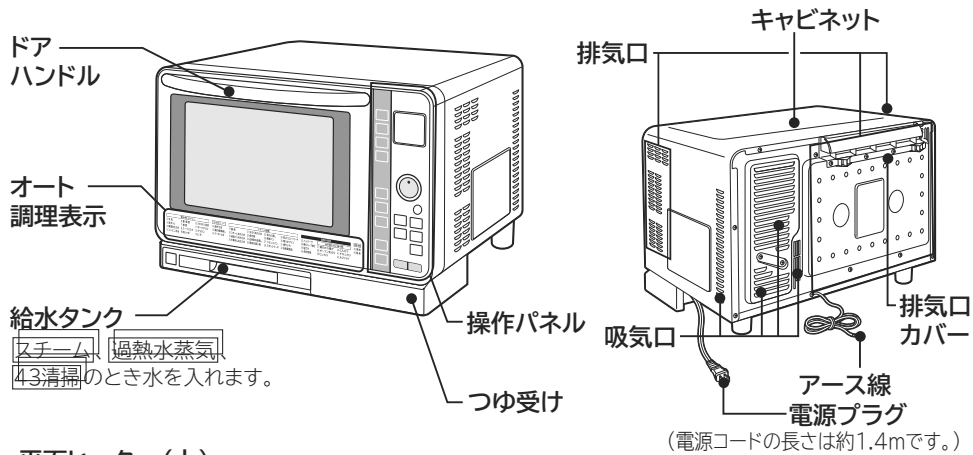
- 空焼き(脱臭)の加熱中や終了後しばらくは、本体(ドア、キャビネット、加熱室とその周辺)に触れないやけど・けが・火災の原因になります



- 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、換気扇を回す
- 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
- 加熱室が冷めてから使用する

各部のなまえ・操作パネル・付属品

各部のなまえ・操作パネル・付属品



付属品

- 黒皿(ホーロー製)
※レンジ加熱では使えません
- 給水タンク
- クッキングガイド(本書)
- 保証書

黒血用の「取っ手」(別売品)

黒血用「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(黒血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、両手で黒血を取り出します

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

2014年1月現在

操作パネルのはたらき

飲み物・デリリー			10分メニュー			スチーム調理			過熱水蒸気			清掃/脱臭
2 牛乳	6 炭・果実	10 仕上げの木綿	14 焼きそば	17 解凍	21 天ぷらあたため	25 茶わん蒸し	29 蒸しチロトーケーキ	33 ハンバーグ	37 湯を使わない揚げ物	43 清掃		
3 湯かん	7 梅菜	11 ポークグリル	15 鶏の胸焼	18 スチームあたため	22 焼き豚	26 簡単パン	30 栗がプリン	34 鶏のハーブ焼き	37 鶏のから揚げ	40 とんかつ	44 脱臭	
4 解凍あたため	8 スープバスタ	12 グラタン	16 マーボ-なす	19 簡単パンあたため	23 白身魚の姿蒸し	27 フランスパン	31 焼きいも	35 塩づけ	38 オープン天ぷら	41 チキンカツ		
5 コンビニ弁当	9 肉じゃが	13 ピザ		20 中華まんあたため	24 豚肉の焼し物	28 スポンジケーキ	32 自家製食品	36 焼き野菜	39 ヒレカツ	42 えびフライ		

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。

手動調理ボタン
手動調理で調理するとき加熱の種類に合わせて選択します。
スチームショットは [スタート] を押します。→ P.43

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。)

あたためスタートボタン
オート調理、手動調理などの運転のスタートを行います。

とりけしボタン
設定内容や運転のとりけしを行います。

オート調理ボタン
ボタンを押してオート調理の種類を選択します。

清掃/脱臭ボタン
ボタンを押して [43清掃] [44脱臭] を選びます。

メニュー選択ボタン
オート調理のメニュー番号の設定を行います。

時間設定ボタン
手動調理の時間の設定を行います。

温度/仕上がりボタン
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。

※1000W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動きます。

※オート調理の場合、メニューによってスタート直後、表示部に「」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。

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。

■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。

「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

傷ついた物、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

電源プラグはコンセントの奥までしっかり差し込む
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 ●重い物をのせる
●引っ張る ●挟み込む
●ねじる

電源プラグのほこりは確実にふき取る（特に刃や刃の取り付け面）
ほこりに湿気が溜まり、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
電源プラグを抜く

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

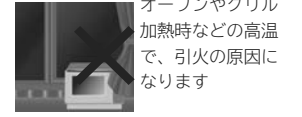
据え付けは

警告

次のような場所では使用しない
事故・やけど・けがの原因になります
●幼児の手の届く場所
●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

本体の上にスプレー缶などの物を置かない
オープンやグリル加熱時などは、高温となり過熱して事故・やけど・変形の原因になります

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・背面・底面）を囲む設置はしない
製品の周りにすき間があっても、上面・左側面・右側面・背面のいずれか1面を開放してください

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

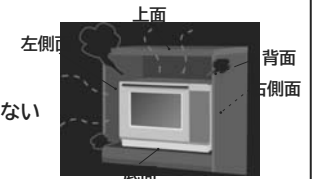
水平で丈夫な場所に据え付ける
不安定な場所は、振動・騒音・本体落下の原因になります

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、壁や置いた物が過熱して、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

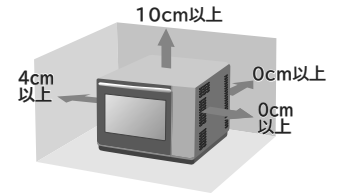
場所	上方	下方	左方	右方	前方	後方
隔離距離 (cm)	10	0	4	0	開放	0

「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・コンセントが排気口近傍に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

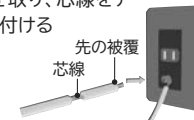
警告

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は、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

●アース端子がない場合は、アース接地工事する
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づけられています。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）

●湿気が多い場所や水け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づけられています
→ P.12

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・発火・火災の原因になります
- テーブルプレートに、容器を強く当てたり落としてたりしない
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
- 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「転倒防止金具セット」(別売品)をご利用ください(→P.4)
詳細は本書記載の「ご相談窓口」にお問い合わせください(→P.107)
- 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ご相談ください
- ドアに無理な力を加えたり、本体にのつたりしない
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(44脱臭)は次の状態で行う(→P.5)
 - 加熱室内に何も入れない
 - 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
 - 窓を開けるか換気扇を回す
油の焼ける臭いや煙が出る場合があります

調理中や調理後は(43清掃と空焼き(44脱臭)運転を含む)

警告

- 調理を中止するときは(停止)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
- 高温のドアファインダー(ドアガラス)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・黒皿などに直接触れない
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、市販のオープ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
- 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(停止)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物を遠ざけ、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)、玩具などは加熱しないでください
- 生卵やゆで卵(殻つき・殻なしとも)、目玉焼きは加熱しない
●卵を加熱する場合は、溶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・テープは剥がす、ふたや栓は外し、缶詰などは別の容器に移しかえて加熱してください

- 1あたためで飲み物や汁などを加熱しない
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2牛乳で加熱する
●お酒は3酒かん^①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
発火の原因になります
加熱中や加熱後に突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけど・けが・テーブルプレート破損・発火の原因になります
●少量(100g未満)の食品は手動調理のレンジ500W以下で加熱時間を20~50秒に設定し、様子を見ながら加熱する
●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(レンジ加熱)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、食品の仕上がりを見ながら加熱する



- 次の食品は、加熱前と加熱後によくかき混ぜる。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とう(突沸)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・ドアファインダー破損の原因になります
●付属品の黒皿
●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
●金属・ホーロー製の鍋、ふた
- 市販のベビーフードは、別の容器に移しかえて加熱する
やけど、けがの原因になります
- 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(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱する
やけどの原因になります
- ラップなどのおおいは、ゆっくり剥がす
蒸気が一気に出てやけどの原因になります

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
- 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に入れかえる
健康懸念の原因になります
- 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
- 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
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(電源)を押して使用を中止する
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・修理をご依頼ください
- 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
 - 異常な音がする
 - 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ずる
 - 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

注意

- 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

アース接地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種接地工事」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
- 水けのある場所(漏電遮断機の取り付けも義務付けられています)
水を取り扱う土間、洗い場など水けのある場所
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。

スピーディーで経済的です。

ガラス、陶磁器などの容器は「透過」します。

色や形、風味が保たれます。



金属にあたると「反射」します。

水を使わないので栄養素が保たれます。

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。

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、中は柔らかく仕上がります。

オーブン



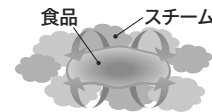
上下ヒーターで加熱室の温度を均一に保ち、食品全体を包み込むようにして焼きます。

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柔らかく仕上がります。

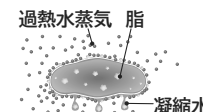


過熱水蒸気+グリル

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。※オート調理の場合のみの加熱方法です。手動調理の場合は設定できません。

※過熱水蒸気の粒子は非常に細かいため見えません。



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

例:黒皿を使う場合



黒皿 下段
給水タンク 空

付属品のセット位置
黒皿を皿受棚の下段にセットする。

給水タンクの状態
水を入れずに本体にセットする。

「満水」: 水を満水まで入れて本体にセットする。
「空」: 水を入れずに本体にセットする。

黒皿を使う



給水タンクを満水にする
満水


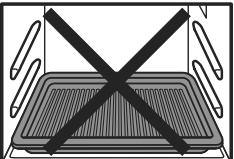
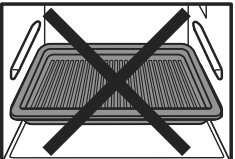


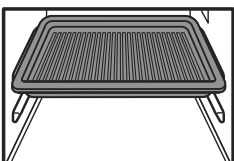
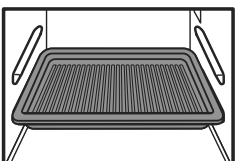


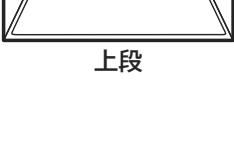
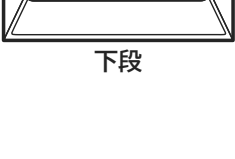

黒皿を使わない



給水タンクを空にする
空

付属品の使いかた(つづき)

手動調理で使う付属品と使いかたの例

加熱方法		給水タンク	黒皿	
レンジ加熱	レンジ	 水は入れずに、空で本体にセットします	使えません 	使えません 
	スチームレンジ	 水を満水ラインまで入れ、本体にセットします	黒皿をレンジ加熱で使用すると火花(スパーク)が発生し、塗装が剥がれたり、ドアファインダー(ドアガラス)が破損して故障・けがの原因となります。加熱室底面へ直接置いたり、皿受棚へセットしないでください。	
オーブン加熱	オーブン	 水は入れずに、空で本体にセットします	使えます 	使えます 
	スチームオーブン	 水を満水ラインまで入れ、本体にセットします		
グリル加熱	グリル	 水は入れずに、空で本体にセットします	使えます 	使えます 
	スチームグリル	 水を満水ラインまで入れ、本体にセットします		

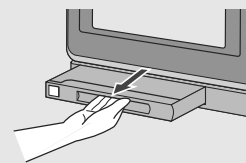
■黒皿は、本書に従い、上記使いかたの例を参考に上段、下段に正しくセットしてお使いください。

給水タンクの使いかた(スチームを使うときセットします。)

取り外しかた

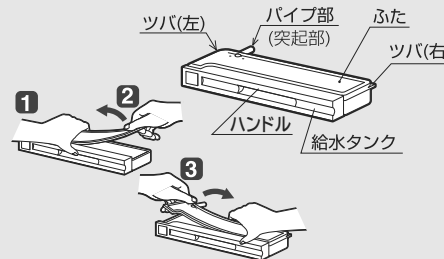
本体から外す

給水タンクに手をかけ、そのまま水平に引き抜きます。



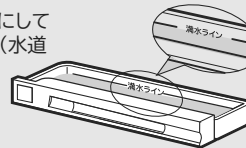
ふたの外しかた

- パイプ部には触れないようにして、給水タンク全体をかるく持ちます。
- ふたのツバ(右)に指をかけ、右側面全体を持ち上げます。
- 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。



水(水道水)の入れかた

- 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。
- 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るので、水平の状態でご確認ください。
※水を入れた後、ふたの中央部を押すとパイプ部から水がこぼれることがあるので、注意してください。



本体にセットする

ふたが確実に閉まっていることを確認します。給水タンクを水平に持って、挿入口に入れ、しっかりと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

- 給水タンクには、水以外は入れない
変形・破損の原因になります
アルコール類を入れると発火するおそれがあります
- 給水タンクの水は、使うたびに新しい水を入れる
健康懸念の原因になります
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
- 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ため注意する
やけどの原因になります

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ことがあります。噴出口が白く付着が目立つようであれば、硬度の低い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.48, 54



・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。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.48, 49
- 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.55
- 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	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、ホーロー製の鍋、ふた・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
レンジ	○ 耐熱温度が140℃以上の物で、「電子レンジ使用可」の表示のある物を使います。 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℃未満の物（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物（メラミン、フェノール、ユリア樹脂、アルミなどで表面加工した樹脂など）は使えません。 ただし、 17解凍 のときにだけ、発泡スチロールのトレーが使えます。	○ ただし、色絵付け、ひび模様、金、銀模様のある物は、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、土鍋など吸水性の高い物や、長時間浸水させた陶器、磁器は、熱くなり、割れるおそれ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。	× 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℃以上の物を使えます。 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。 特に針金を使っている物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」の表示のある物を使えます。	×	○	×	○ 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物は使えません。	× 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

食品の分量と容器の大きさ

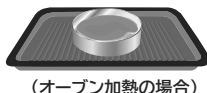
	食品の分量		容器の大きさ
あたためる	100g未満 	100g~600g 	食品が7~8分目になる容器が目安
	（手動調理で）	オート調理か手動調理で	

調理する	オート調理	手動調理	備考
	飲み物 デリレー	レンジ (発熱)	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。
	10分 メニュー	オープン (発熱)	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。
	スチーム 調理	グリル	
	過熱 水蒸気		

食品を置く位置

■中央部に寄せておきます

テーブルプレートの端や角に置くと、赤外線センサーが食品の表面温度を正しく計れず、うまくあたためられません。



市販の冷凍食品のあたため

■市販の冷凍食品をあたためるときはテーブルプレートの中央に寄せて置きます

冷凍食品のパッケージに端に置く記載がある場合も、中央に寄せて置いてください。パッケージの記載が、テーブルが回転するターンテーブル式のオープンレンジに対応しているためです。本製品はテーブルが回転しないフラットテーブル式のオープンレンジのため、端に分けて置くと加熱し過ぎたり加熱不足となる場合があります。

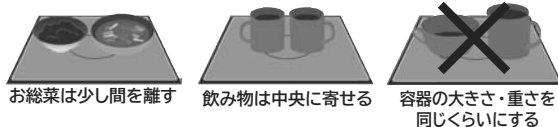
■レンジ加熱の出力・加熱時間は冷凍食品メーカーが表示している [レンジ500W] または [レンジ600W] の時間を目安にして、若干多めに加熱します。

食品を端に置いて加熱してしまうと、上手にあたためられません。(加熱不足や加熱にむらがあることがあります。)

食品の置きかた (中央に寄せて置きます)	1個の場合	2個の場合	4個の場合

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。



■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
- 飲み物は「2牛乳」「3酒かん」であたためる。→P.24
- 上記以外の食品は手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながらあたためます。→P.36、37

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、を押す前にを押してマークを希望の位置に設定します。



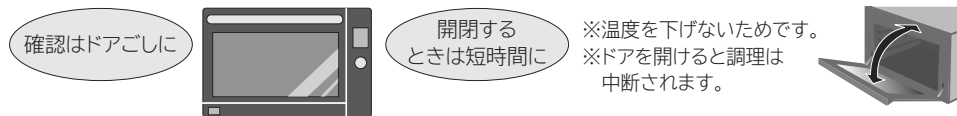
■「1あたため」のみを押した後に仕上がり調節をします。

※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。

※「2牛乳」と「3酒かん」は前回の仕上がり設定を記憶しています。

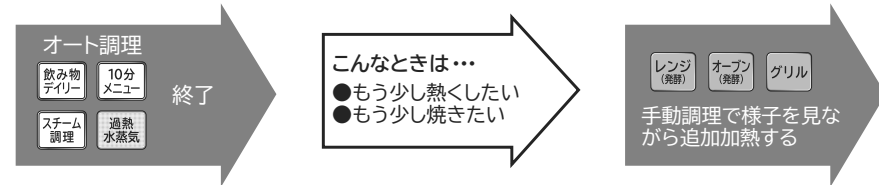
調理中の仕上がり状態確認

■調理中のドアの開閉はできるだけ避け、開閉するときは短時間にする。



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

■調理が終了したら、食品を早めに出す。

※余熱で仕上がり(焼き色など)がかわることがあるためです。

※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。

■食品、特に飲み物や汁物を取り出すときは、こぼさないように気をつける。

調理終了音が鳴ったら取り出してください。

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

⚠ 注意



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。やけどの原因になります

終了音(メロディー)の切りかえ

■終了音(メロディー)は「ブザー音」や「無音」に切りかえられます。



メロディー音とブザー音の切りかえ完了。同じ操作でブザー音を無音に切りかえられます。メロディー音はメロディー、ブザー音は「ビビビッ」と3回、無音は「ビッ」と1回鳴り、切りかえが完了します。

→メロディー音▶ブザー音▶無音

※さらに同じ操作で無音をメロディー音に戻すことができます。※無音にしたときは、取り出し忘れ防止音、操作音も無音になります。

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「2牛乳」であたためます。→P.24
- お酒は「3酒かん」であたためます。→P.24
- その他の飲み物は手動調理(レンジ加熱)であたためます。→P.36, 37, 47
- 冷凍保存(ホームフリージング)した食品は、「4解凍あたため」であたためます。→P.22

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、ドアを開める

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
(加熱時間を表示する前に調節します。)
表示部に「0」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
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

仕上がり **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「弱」「中」「強」を押して、「マーク」を「強」~「弱」の希望の位置に設定します。

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、正しく食品の温度を計れず加熱し過ぎとなり、発煙・発火のおそれがあります。

お願い

「1あたため」は、ドアを開けて約10分以内(表示部に「0」が表示されている間)に「あたためスタート」を押してください。約10分間放置すると待機時消費電力オフ機能が動き、電源が切れます。ドアを開閉して電源を入れてから「あたためスタート」を押してください。→P.2, 4

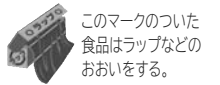
●前回の仕上がり調節は、記憶されません。

次の食品は「手動調理(レンジ加熱)」で様子を見ながらあたためる →P.36, 37

●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、ハイフード	●市販の調理済み食品
100g未満			※包装を外して皿に移しかえます	※別の容器に移しかえます	※別の容器に移しかえます	

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をあたためます。
- 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200~1200gが目安です。)
- 容器は、食品の分量が7~8分目くらいになる物が目安です。
- 食品の温度は、常温は約20℃、冷蔵は0~10℃が目安です。



常温や冷蔵保存した食品をあたためる		あたためスタート
オート調理 1あたため		1回押し
ごはん物	<p>ごはん 仕上がり調節「やや弱」または「弱」に合わせる。 チャーハン・ピラフ 加熱後、かき混ぜる。</p>	
めん類	<p>スパゲッティ・焼きそば 皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。</p>	
焼き物	<p>焼き魚 飛び散ることがあるのでおおいをする。</p>	
	<p>ハンバーグ ソースは飛び散ることがあるので加熱後にかける。 焼きとり・焼き肉 皿に並べる。たれを塗ってから加熱する。</p>	
揚げ物	<p>天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。えびやいかは飛び散ることがあるのでおおいをする。分量の少ないときは仕上がり調節「やや弱」または「弱」に合わせる。</p>	
いため物	<p>野菜のいため物・酢豚・八宝菜 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) 容器に入れて、煮汁をかける。</p>	
	<p>煮魚 容器に入れて、煮汁をかける。煮魚は身が飛び散ることがあるので、深めの皿を使い、おおいをする。</p>	
蒸し物	<p>シューマイ 少しすき間をあけて皿に並べ、水分を補ってから加熱する。乾燥ぎみのときは、サッと水にくぐらせる。</p>	
汁物(とろみのある物)	<p>カレー・シチュー えびやいか、丸ごとのマッシュルームは飛び散ることがあるのでおおいをする。加熱後かき混ぜる。仕上がり調節「やや強」または「強」に合わせる。 ※調理する際にあらかじめえびやいかは切り目を入れ、丸ごとのマッシュルームは半分に分けておきます。みそ汁・スープなどは、手動調理(レンジ加熱)で加熱します。→P.36, 37, 47 使用する容器は、陶磁器や耐熱容器を使います。→P.16, 17 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 (あたためる)

冷凍保存したごはん、お総菜のあたため 4解凍あたため

●冷凍ごはんや冷凍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 テイラー** を押す

2 **メニュー番号** 「4」を選択する

メニュー番号
レンジ
オート
4
弱・中・強
仕上がり調節

メニュー番号
レンジ
オート
4
弱・中・強
仕上がり調節

3 **あたため スタート** を押してスタートする

加熱時間計算中
レンジ
オート
04
弱・中・強
残り加熱時間: 食品によって変わります。
調理終了
0

仕上がり調節をするときは → P.19
(**0** を押す前に調節します。)

3 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、加熱が終わります。

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、正しく食品の表面温度が計れず加熱し過ぎとなり、発煙・発火のおそれがあります。

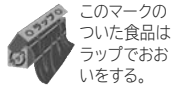
上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

●材料は新鮮な物を
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。

●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物は、あらかじめ半分に切っておきます。)

あたためられる食品と上手なあたためかた オート調理 4解凍あたため

- お総菜やご家庭で調理した食品です。
- 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。)
- 容器は、食品の分量が7~8分目くらいになる物が目安です。
- 食品の温度は、冷凍は約-18℃が目安です。



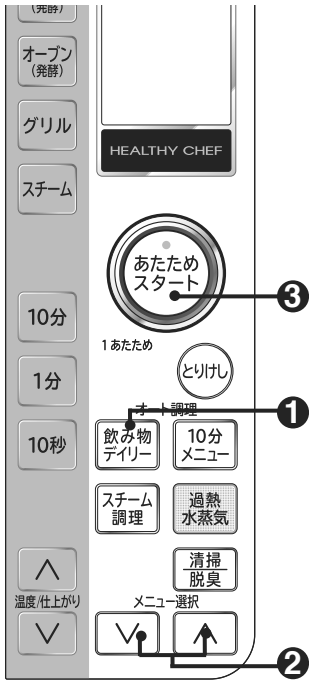
		冷凍保存した食品を解凍してあたためる	オート調理 4解凍あたため
ごはん物		冷凍ごはん 四角形に形作ったごはんを平皿にのせる。2個以上のときは分量を同じにして、中央にのせる。 冷凍チャーハン・ピラフ ほぐして皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。	
めん類		冷凍スパゲッティ・焼きそば 皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。	
焼き物		冷凍ハンバーグ 皿にのせる。加熱後、裏返して1~2分ほどおく。	
揚げ物		冷凍天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。仕上がり調節「やや弱」または「弱」に合わせる。油が気になるときは、加熱後、ペーパータオルで取る。	
いため物		冷凍八宝菜・ミートボール 容器に入れる。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		冷凍カレー・シチュー 容器に入れゆとりをもってラップでおおい、仕上がり調節「やや強」または「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(レンジ加熱)で加熱します。→ P.36,37,47 使用する容器は、陶磁器や耐熱容器をします。→ P.16,17 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 (あたためる)

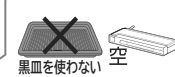
飲み物のあたため

2牛乳 3酒かん



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

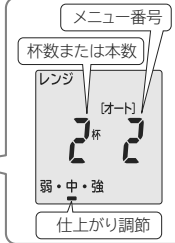
準備 飲み物を入れた容器やマグカップを入れ、ドアを閉める



1 飲み物デリリーを押す

例: 2牛乳 2杯の場合

2 希望のメニュー番号を選択する



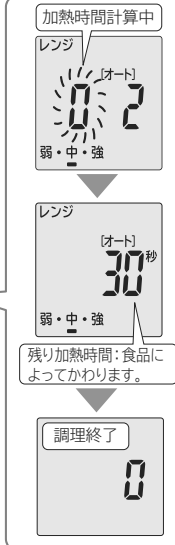
2牛乳は1~4杯、3酒かんは1~4本と数量も設定します。

▼ ▲ または 飲み物デリリーを押すごとに
▶ 2牛乳 1杯 ▶ 2牛乳 2杯...
▶ 3酒かん 1本 ▶ 3酒かん 2本...
▶ 13ピザ の順に選択できます。

仕上がり調節をするときは → P.19
(を押す前に調節します。)

※2牛乳、3酒かんは仕上がり設定の目盛を記憶します。

3 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、加熱が終わります。

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)の場合は、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(レンジ加熱)で加熱します。

→ P.36, 37, 47

飲み物の上手なあたためかた

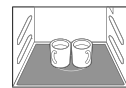
オート調理 2牛乳 3酒かん

●1回であたためられる分量は1~4杯(本)です

1mL=1cc

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

●2個以上の場合、テーブルプレートの中央に寄せて置きます



●ラップなどのおおいはしません

●牛乳は冷蔵室から出したての物を使います

●牛乳びんでの加熱はできません

●100mL未満の場合は、手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します → P.36, 37, 47

●酒かんのコツは → P.58



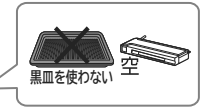
コンビニ弁当のあたため

5コンビニ弁当



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 コンビニ弁当を入れ、ドアを閉める



1 飲み物デリリーを押す

2 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.19
(を押す前に調節します。)

3 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、加熱が終わります。

コンビニ弁当の上手なあたためかた オート調理 5コンビニ弁当

- 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「さけ弁当」のように、ごはんの上に具がのっている物もあたためられます。
- 丼物(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、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
※冷蔵室から出した物は仕上がり調節 [や] や [強] または [強] に合わせてます。

5コンビニ弁当 であたためられない弁当の例

- 電子レンジ加熱に使え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お総菜のバック、おにぎり (から揚げ・シューマイなど、お総菜のバックやおにぎりは、少量のためうまく仕上がりにません。手動調理(レンジ加熱)であたためます。 → P.36)
- 弁当屋さんの持ち帰り弁当 (使われている容器が耐熱容器ではない場合があるため)



警告

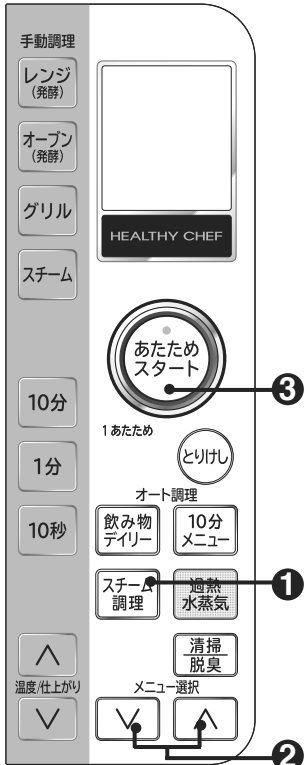


ゆで卵や目玉焼きは破裂するおそれがあるので、加熱しない(加熱する前に取り除きます)

オート調理 (あたためる)

スチームあたため

- 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。[18スチームあたため] (→P.58, 59)
- 総菜パンをスチームで包み込み、ふっくらあたためます。[19総菜パンあたため] (→P.59)
- 冷蔵の中華まんをスチームで包み込み、ふっくらあたためます。[20中華まんあたため] (→P.78)
- 天ぷらなどの揚げ物をバリッとあたためます。[21天ぷらあたため] (→P.59)



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品とメニューにあった付属品を入れ、ドアを閉める
給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

1 **スチーム調理** を押す

2 **メニュー** を押し 希望のメニュー番号を選択する

[19総菜パンあたため] は1~3個、
[20中華まんあたため] は1~4個と個数も設定します。

メニュー番号を押すごとに [17解冻] → [18スチームあたため] → [19総菜パンあたため] 1個 → [19総菜パンあたため] 2個 → [19総菜パンあたため] 3個 → [20中華まんあたため] 1個 → [20中華まんあたため] 2個 → [20中華まんあたため] 3個 → [20中華まんあたため] 4個 → [21天ぷらあたため] → ... → [32自家製食品] の順に選択できます。

仕上がり調節をするときは (→P.19)
(を押す前に調節します。)

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、加熱が終わります。

給水タンク使用後は (→P.48, 49)
■給水タンクを空にしてください。
■パイプの水抜きを行ってください。
■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

[18スチームあたため] (→P.58, 59)
[19総菜パンあたため] (→P.59)
[20中華まんあたため] (→P.78) は
黒皿を使わない 満水

[21天ぷらあたため] (→P.59) は
黒皿を使う (上段) 満水

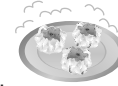
メニュー番号
「中華まん」個数
レンジ スチーム (オート)
1:20
弱・中・強
仕上がり調節

加熱時間計算中
レンジ スチーム (オート)
0:20
弱・中・強
仕上がり調節

レンジ
[オート] 30秒
弱・中・強
残り加熱時間：食品によってかわります。

スチームを使った上手なあたためかた オート調理 [18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。
- 1回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
陶磁器や耐熱容器を使います。



- 冷蔵保存の食品は
仕上がり調節 [やや強] に合わせます。
- 冷凍のごはんやお総菜はうまくあたためられません
[4解冻あたため] を使ってください。(→P.22, 23)
- [1あたため] であたためられない食品 (→P.20) は [18スチームあたため] でもあたためられません
手動調理 (レンジ加熱) で様子を見ながら加熱します。(→P.36, 37)
- [1あたため] より加熱時間は長くなります

総菜パンの上手なあたためかた オート調理 [19総菜パンあたため]

- あたためられる食品は
常温や冷蔵で保存した市販の総菜パンです。
冷蔵で保存した物は仕上がり調節 [やや強] または [強] に合わせます。
- 冷凍の総菜パンは上手にあたためられません
[レンジ] [500W] であたため加減を見ながら加熱します。(→P.36)
- 1回にあたためられる分量は
1個 (約100g) ~ 3個 (約300g) までです。

- 分量 (個数) にあった皿にのせて
陶磁器などの皿を使ってあたためます。
- [1あたため] ではあたためない
熱くなり過ぎます。
- 加熱が足りなかったときは
[レンジ] [500W] [約10秒] であたため加減を見ながら加熱します。(→P.36)

中華まんの上手なあたためかた オート調理 [20中華まんあたため]

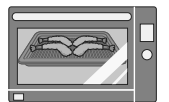
- 加熱前の状態がかたいときは
加熱前に水をくぐらせたり、霧を吹いてから加熱してください。
- あんまちは
仕上がり調節 [やや弱] または [弱] に合わせます。
- おいしいはしない
ラップなどのおおいはしません。
- 分量 (個数) にあった皿にのせて
陶磁器などの皿を使ってあたためます。
- 加熱が足りなかったときは
[スチームレンジ] で様子を見ながら加熱します。(→P.42)

- 冷凍中華まんのあたためは
上手にあたためられません。
手動調理をするときの加熱時間 (→P.46, 47) を参照し、[レンジ] または [スチームレンジ] で様子を見ながら加熱します。
- 底に紙がついている物はそのまま
紙がない物は、皿にオーブンシートを敷いてその上にのせて加熱します。
- 手作り中華まんのあたためは
[20中華まんあたため] で加熱します。
- 手作り中華まんの作りかたは
[簡単肉まん] (→P.79) を参照します。

揚げ物の上手なあたためかた オート調理 [21天ぷらあたため]

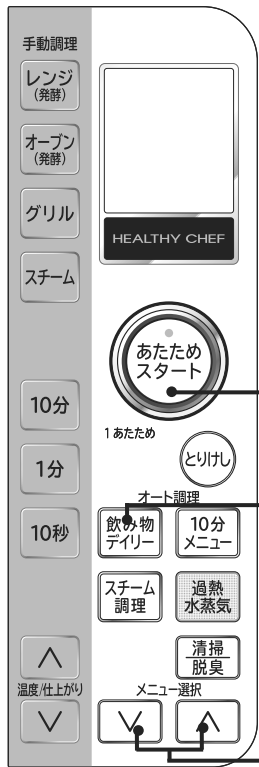
- あたためられる食品は
常温や冷蔵保存の揚げ物です。
- 1回にあたためられる揚げ物の分量は
常温や冷蔵保存の揚げ物
100~500g
- 冷凍の揚げ物はうまくあたためられません
[4解冻あたため] を使ってください。(→P.22, 23)

- 100g未満のあたためはできません
100g以上にするか黒皿を上段にセットし、
[オープン] [予熱なし] [180℃] で様子を見ながら加熱します。(→P.41)
- 天ぷらなどの加熱後に
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除きます。



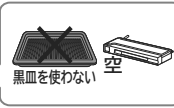
オート調理 (下ごしらえする)

野菜の加熱 (ゆでる) 6葉・果菜 7根菜



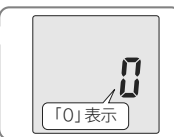
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 野菜をラップで包み
テーブルプレートの中央に
直接のせ、ドアを閉める

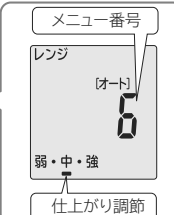


例: [6葉・果菜]の場合

1 飲み物
デリリーを押す



2 **6葉・果菜** はメニュー番号「6」
7根菜 はメニュー番号「7」
を選択する



メニュー番号
▼ ▲ または 飲み物
を押すごとに
2牛乳...▶[6葉・果菜]▶[7根菜]▶
...▶[13ピザ]の順に選択できます。



仕上がり調節をするときは →P.19
(を押す前に調節します。)

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

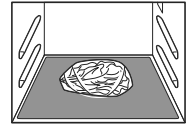
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、
加熱が終わります。



上手な野菜のゆでかた

オート調理 6葉・果菜 7根菜

水け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 [6葉・果菜] で 100~300g [7根菜] で 100~600gです

6葉・果菜

葉菜



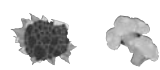
ほうれん草、小松菜など
葉が食べられる物

果菜



なす、かぼちゃなど果実や
種子が食べられる物

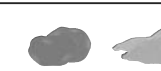
花菜



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

7根菜

根菜

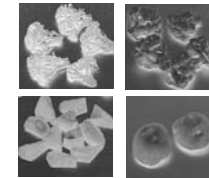


じゃがいも、さつまいもなど
地中にある根茎や根が食
べられる物

●丸のままのじゃがいもなど複数個を加熱
するときは、中央をあけてまとめてラッ
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3~5分ほど
おきます。)



●料理に合わせた下ごしらえを
葉、果・花菜の根の太い物には、
十字の切り目を入れたり、房
になっている物は小房に分けま
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
きさの物を選びます。



●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
取ります。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。

●さいの目切りや、薄切りにした場合
は、仕上がり調節 [弱] に合わせます

注意



分量が100g未満のときはオート調理で加熱しない
火災の原因になります
[レンジ]500Wで様子を見ながら加熱します →P.36,37



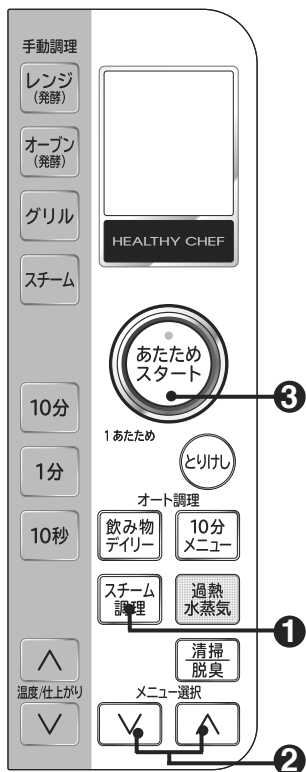
クッキングシートなどの紙類で包んで加熱しない

オート調理

オート調理 (下ごしらえする)

肉や魚の解凍

17解凍



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

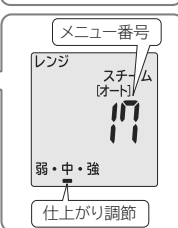
準備 食品を入れ、ドアを閉める
給水タンクに満水ラインまで
水を入れてセットする



1 **スチーム調理** を押す



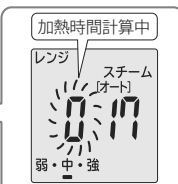
2 **メニュー番号** を押しメニュー番号
「17」を選択する



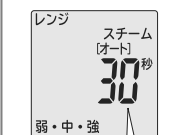
- メニュー番号
- ▼ ▲ または [設定] を押すごとに [17] 解凍
 - ▶ 18スチームあたため ▶ 19総菜パンあたため
 - ▶ 20中華まんあたため ▶ 21天ぷらあたため
 - ▶ ... ▶ [32自家製食品] の順に選択できます。

仕上がり調節をするときは (→P.19)
(を押す前に調節します。)

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、
加熱が終わります。



給水タンク使用後は (→P.48, 49)
■給水タンクを空にしてください。
■パイプの水抜きを行ってください。
■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴を
ふき取ってください。

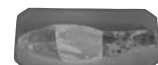
残り加熱時間：食品に
よってかわります。



上手な解凍のしかた

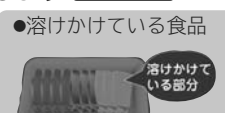
オート調理 17解凍

- 解凍できるのは、冷凍室から出したばかりのコチコチに凍った肉か魚です
- 1回に解凍できる分量は、100～600gです
量が多すぎると、うまく解凍できません。量を減らしてください。
- 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、解凍むら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溶けたり、加熱し過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、厚みが均一でない物はアルミホイルを使って解凍します
形、厚みが均一でない物は、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周り(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。
- 発泡スチロール製トレーにのった物は、ラップなどの包装を外し、トレーのままテーブルプレートの中央に置きます
トレーがない場合は、ラップなどの包装を外し、テーブルプレートに市販のオープンシートを敷き、その上にのせます
陶磁器や耐熱皿などは使わないでください。うまく解凍できません。
発泡スチロール製トレーは解凍以外には使わないでください。溶けてしまいます。
- 解凍後そのまま3～5分おき自然解凍をします



次の場合は手動調理(レンジ加熱)で途中様子を見ながら解凍します (→P.36, 37)

- 調理済み冷凍食品や冷凍野菜は
レンジ [200W] で加熱する。
解凍の目安は200gで4～5分です。
- 分量が100g未満の場合
●バラバラになって凍っている物
●解凍が足りなかったとき
●-20℃以下の冷凍食品
(オート調理で行う解凍は、冷凍保存温度が-18℃を基準にしています。)
●オート調理で加熱不足の場合
レンジ [100W] で加熱する
- 溶けかけている食品
溶けかけている部分
レンジ [100W] または
レンジ [200W] で加熱する。

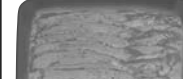


刺身を解凍後、
そのまま生で食べる場合：仕上がり調節[弱]



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：仕上がり調節[中]



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

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

- ラップなどでピッタリ密封をします
ラップで包むときは、ラップが食品の間に入らないように包むとはがしやすくなります。
- 熱い物は
よく冷ましてから冷凍します。
- 野菜は
かためにゆで、水けをよく切って1回分(100～200g)ずつラップなどで包み、冷凍します。
- 魚の下ごしらえは
魚はうろこやえら、内臓を取り、塩水で洗って水けをふき取り、1尾ずつ冷凍します。
- バランなどの飾りや敷き物は取り除きます

オート調理 (調理する)

メニューの選びかた

●オート調理ボタン を押した後に または を押すと

2 牛乳 ▶ 3 酒かん ▶ 4 解凍あたため ▶ 5 コンビニ弁当 ▶ 6 葉・果菜 ▶ 7 根菜 ▶ 8 スープパスタ ▶ 9 肉じゃが ▶ 10 さげのホイル焼き ▶ 11 ポークグリル ▶ 12 グラタン ▶ 13 ピザ ▶ 2 牛乳 …▶ の順に選択できます

●オート調理ボタン を押した後に または を押すと

14 焼きそば ▶ 15 鶏の簡単蒸し ▶ 16 マーボーなす ▶ 14 焼きそば …▶ の順に選択できます

●オート調理ボタン を押した後に または を押すと

17 解凍 ▶ 18 スチームあたため ▶ 19 総菜パンあたため ▶ 20 中華まんあたため ▶ 21 天ぷらあたため ▶ 22 焼き豚 ▶ 23 白身魚の姿蒸し ▶ 24 豚肉の蒸し物 ▶ 25 茶わん蒸し ▶ 26 簡単パン ▶ 27 フランスパン ▶ 28 スポンジケーキ ▶ 29 蒸しチョコレートケーキ ▶ 30 柔らかプリン ▶ 31 焼きいも ▶ 32 自家製食品 ▶ 17 解凍 …▶ の順に選択できます

●オート調理ボタン を押した後に または を押すと

33 ハンバーグ ▶ 34 鶏のハーブ焼き ▶ 35 塩ざけ ▶ 36 焼き野菜 ▶ 37 鶏のから揚げ ▶ 38 オープン天ぷら ▶ 39 ヒレカツ ▶ 40 とんかつ ▶ 41 チキンカツ ▶ 42 えびフライ ▶ 33 ハンバーグ …▶ の順に選択できます

使用付属品



1 あたため	17 解凍	10 さげのホイル焼き	13 ピザ	21 天ぷらあたため
2 牛乳	18 スチームあたため	11 ポークグリル	22 焼き豚	32 自家製食品
3 酒かん	19 総菜パンあたため	12 グラタン	23 白身魚の姿蒸し	33 ハンバーグ
4 解凍あたため	20 中華まんあたため		24 豚肉の蒸し物	34 鶏のハーブ焼き
5 コンビニ弁当			25 茶碗蒸し	35 塩ざけ
6 葉・果菜			26 簡単パン	36 焼き野菜
7 根菜			27 フランスパン	37 鶏のから揚げ
8 スープパスタ			28 スポンジケーキ	38 オープン天ぷら
9 肉じゃが			29 蒸しチョコレートケーキ	39 ヒレカツ
14 焼きそば			30 柔らかプリン	40 とんかつ
15 鶏の簡単蒸し			31 焼きいも	41 チキンカツ
16 マーボーなす				42 えびフライ

レンジメニューの調理

料理集参照ページ	14 焼きそば	⇒ P.60, 61	
8 スープパスタ	⇒ P.81	15 鶏の簡単蒸し	⇒ P.62
9 肉じゃが	⇒ P.74, 75	16 マーボーなす	⇒ P.63

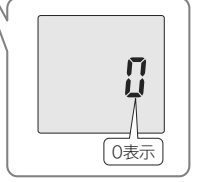
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品を入れ、ドアを閉める

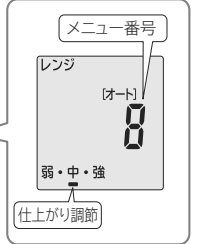
例: 8スープパスタの場合



1 8スープパスタ は 、
9肉じゃが は 、
14焼きそば～ は 、
16マーボーなす は を押す



2 を押し、希望のメニュー番号を選択する
選びかたは (⇒ P.32) を参照する



仕上がり調節をするときは (⇒ P.19) (を押す前に調節します。)

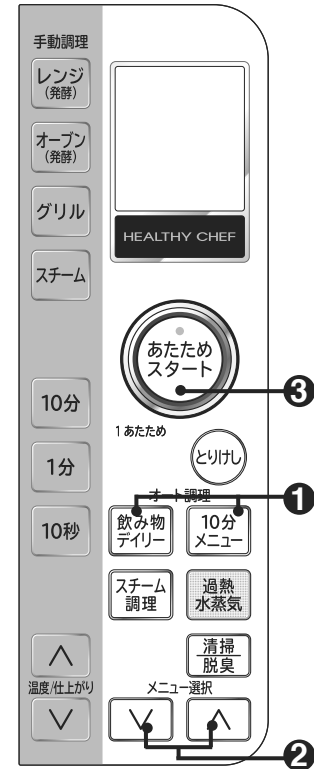
3 を押してスタートする



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、加熱が終わります。



※調理終了後、冷却ファンが回転する場合がありますが、冷却終了後自動停止します。(⇒ P.53)

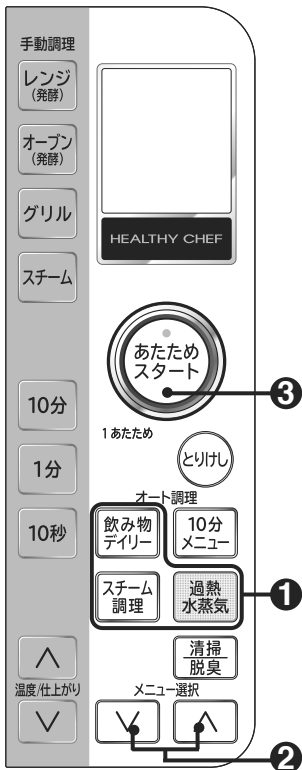


オート調理 (調理する)

予熱「なし」メニューの調理

料理集参照ページ

10 さげのホイル焼き → P.64	24 豚肉の蒸し物 → P.76	30 柔らかプリン → P.90	35 塩 ざ け → P.68	40 とんカツ → P.73
11 ポークグリル → P.64	25 茶わん蒸し → P.77	31 焼き い も → P.65	36 焼き 野菜 → P.67	41 チキンカツ → P.73
12 グラタン → P.83	26 簡単パン → P.101-103	32 自家製食品 → P.84,85	37 鶏のから揚げ → P.72	42 えびフライ → P.73
22 焼き豚 → P.65	28 スポンジケーキ → P.86	33 ハンバーグ → P.66	38 オープン天ぷら → P.72	
23 白身魚の姿蒸し → P.76	29 乳チョコレートケーキ → P.90	34 鶏のハーブ焼き → P.67	39 ヒレカツ → P.72	



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品とメニューに合った付属品を入れドアを閉める (→P.32)
スチーム・過熱水蒸気を使うメニューは、給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

1 10さげのホイル焼き～は **飲み物デリ-**、
12グラタン
22焼き豚～は **スチーム調理**、
32自家製食品
33ハンバーグ～は **過熱水蒸気**
42えびフライ
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
選びかたは (→P.32) を参照する

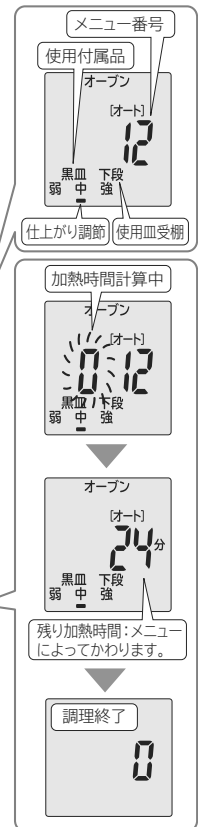
仕上がり調節をするときは (→P.19)
(**トリけ** を押す前に調節します。)

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、加熱が終わります。

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合がありますが、冷却終了後自動停止します。(→P.53)

例: 12グラタンの場合



給水タンク使用後は (→P.48,49)
■給水タンクを空にしてください。
■パイプの水抜きを行ってください。
■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

予熱「あり」メニューの調理 13ピザ 27フランスパン

●市販のピザはオート調理では焼けません。市販のピザを焼くときは (→P.82) を参照し、手動調理 (オープン加熱) で焼いてください。(→P.40,41)



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 給水タンクに満水ラインまで水を入れる

1 13ピザは **飲み物デリ-**、
27フランスパンは **スチーム調理** を押す

2 **メニュー選択** を押し
13ピザはメニュー番号「13」
27フランスパンはメニュー番号「27」
を選択する

仕上がり調節をするときは (→P.19)
(**トリけ** を押す前に調節します。)

3 **あたためスタート** を押して予熱をスタートする

■予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。
予熱中に加熱室の様子を見たいときは **トリけ** を押すと点灯します。庫内灯を消灯させるときは、もう一度 **あたためスタート** を押してください。

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血を
下段にセットし、ドアを閉める。
※庫内が高温になっているので、注意して黒血をセットします。

4 **あたためスタート** を押してスタートする

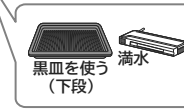
終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、
加熱が終わります。

給水タンク使用後は (→P.48,49)
■給水タンクを空にしてください。
■パイプの水抜きを行ってください。
■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

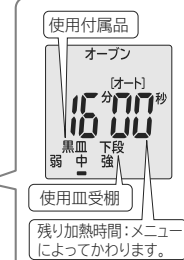
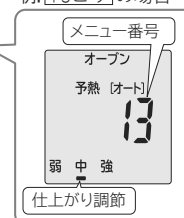
※調理終了後、冷却ファンが回転する場合がありますが、冷却終了後自動停止します。(→P.53)

料理集参照ページ

13ピザ → P.82
27フランスパン → P.98,99



例: 13ピザの場合



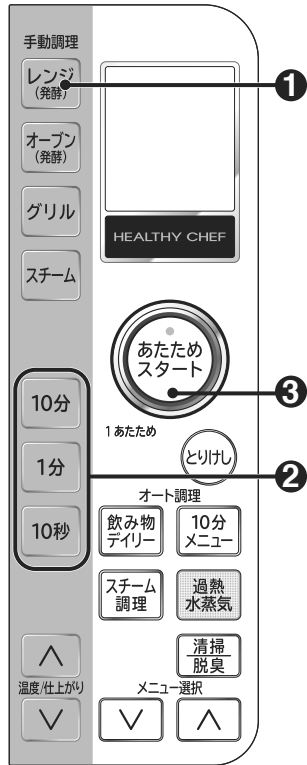
注意
黒血の出し入れは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う
やけどのおそれがあります
●取り出した黒血は、熱に弱い場所には置かないでください
●子供や幼児が触れないように気をつけてください
●破れたオープン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください

手動調理 (レンジ加熱)

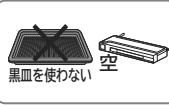
一定の出力 (W) で加熱する

800W|600W|500W|200W|100Wの操作方法を説明しています。[スチームレンジ]の操作方法は →P.42
スチームレンジ発酵の操作方法は →P.44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



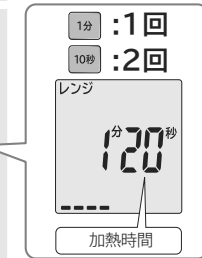
1 レンジ (発酵) を押し、出力 (W) を選択する

出力 (W) 選択
レンジ (発酵) を押しすごとに
800W ▶ 600W ▶ 500W ▶ 200W
スチームレンジ発酵 ◀ 100W ◀
の順に選択できます。



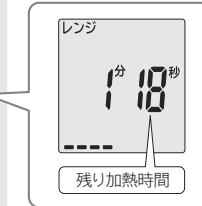
2 10分 1分 10秒 を押し、加熱時間を設定する

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)



3 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、加熱が終わります。



	加熱時間選択範囲
800W	10秒~3分:10秒単位
600W 500W	10秒~19分50秒:10秒単位
200W 100W	10秒~20分:10秒単位 20分~90分:1分単位



レンジ加熱で生卵やゆで卵 (殻つき、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



(※卵を加熱する場合は、溶きほぐしてから加熱する。)

加熱時間の決めかた

●同じ分量でも食品の種類 (材質) によって調理時間も違います。

食品100g当たり レンジ 600W の加熱時間の目安

食品の種類	生からの調理 (100g当たり)	あたため (100g当たり)	食品の種類	生からの調理 (100g当たり)	あたため (100g当たり)
野菜類	葉・果菜類	1分~1分30秒	めん類	—	50秒~1分10秒
	根 菜	1分30秒~2分	揚げ物 (フライ、コロッケなど)	—	40~50秒
魚介類	1分30秒~2分	50秒~1分10秒	汁物 (みそ汁・スープなど)	—	1分10秒~1分30秒
肉 類	1分50秒~2分30秒	1分~1分30秒	飲み物 (お酒・牛乳など)	—	40秒~1分
ごはん類	—	40~50秒	パン・まんじゅう	—	30~50秒

※ [レンジ 500W] で加熱する場合は、約1.2倍の加熱時間にします。(加熱前の食品温度が常温 (約20℃) のとき)

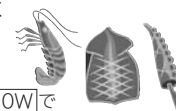
- [レンジ 1000W] は手動調理では設定できません
[レンジ 800W] [レンジ 600W] [レンジ 500W] で加熱します。
オート調理の [あたため] 等の限定したメニューにのみ働きます。
- 食品の分量にほぼ比例します
分量が倍になれば時間もほぼ倍、半分になれば時間もほぼ半分になります。
- 加熱前の食品温度によっても違います
同じ食品でも、冷蔵庫や冷凍室から出して使う場合は、加熱時間がかかります。
常温 (約20℃ のとき) に対して、冷蔵は約1.3倍、冷凍は約2.3倍が目安です。
また夏と冬で多少加熱時間が違います。

● 使う容器によっても違います
容器の材質や大きさ、形状によっても加熱時間は多少違ってきます。

● 少量の食品 (100g未滿) 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未滿) 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。

● エビ、イカ、タコなどの皮や殻つきの物は、表面に切り目を入れる
※ [レンジ 200W] で加熱時間を控えめにします。



● 殻つきの栗やぎんなん
※ 切り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] で加熱時間を控えめにします。



● ところみのある物などはおおいをして加熱前と加熱後にかけ混ぜる



● 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。

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
黒血を使わない 空

1 **レンジ** を押し **800W** または **600W**、**500W** を選択する
 出力（W）選択
レンジ を押しすごとに
 800W ▶ 600W ▶ 500W ▶ 200W
 スチームレンジ発酵 ◀ 100W

例：レンジ600Wで10分加熱後、レンジ200Wで25分加熱する場合

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

3 **レンジ** を押し **200W** または **100W** を選択する
 出力（W）選択
レンジ を押しすごとに
 200W ▶ 100W
 の順に選択できます。

4 **10分** **1分** **10秒** を押し、**加熱時間を設定する**
 200W | 100W
 （最大設定時間90分）

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、加熱が終わります。

あたためスタート
 1 あたため

レンジ
 レンジ出力(W)
 6 00 W

レンジ
 レンジ
 10分 : 1回
 10分 00秒
 加熱時間

レンジ
 レンジ
 2 00 W
 レンジ出力(W)

レンジ
 レンジ
 10分 : 2回
 1分 : 5回
 25分
 加熱時間

加熱時間選択範囲	
800W	10秒～3分:10秒単位
600W 500W	10秒～19分50秒:10秒単位
200W 100W	10秒～20分:10秒単位 20分～90分:1分単位

手動調理（グリル加熱）

魚など表面に焦げ目をつけながら加熱する

●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、丸身の魚は上手に焼けません。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品をのせた黒血を皿受棚にセットし、ドアを閉める
黒血を使う 空

1 **グリル** を押し
 例：グリルで15分加熱する場合

2 **10分** **1分** **10秒** を押し、**加熱時間を設定する**
 （最大設定時間40分）
 加熱時間選択範囲
 10秒～20分:10秒単位
 20分～40分:1分単位

3 **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、加熱が終わります。

調理後の加熱室の油污れは
 「臭いが気になるとき（脱臭）」を参照して「44脱臭」で加熱してください。（→P.5、49）

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合がありますが、冷却終了後自動停止します。（→P.53）
 ※40分以上の調理のときは残り時間を①～③の手順で追加加熱してください。

注意
 熱くなった黒血の取り出しは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使うやけどのおそれがあります

グリルの上手な使いかた

途中で裏返しをしてさらに焼く
 片面を焼いてから裏返して、さらに焼きます。魚などは盛りつ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
 くし焼き、焼きとりなど

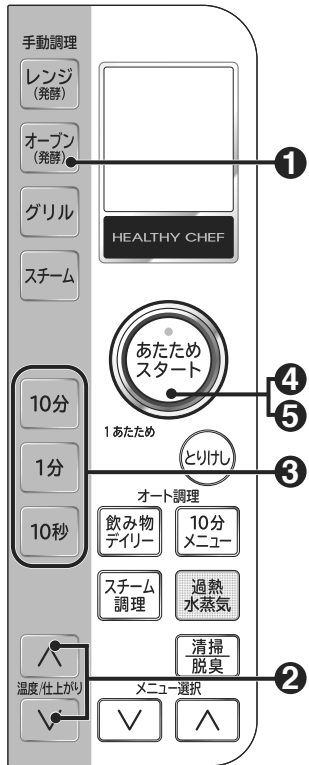
切り身の魚

食品の焼き色を調節するため、加熱途中で加熱時間をかえることができます。
 ■加熱時間をかえるときは温度/仕上がり **▽** **△** を押しと、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、残り時間表示が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」で加熱する

●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



1 **オーブン (発酵)** を1回押す
 ■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」→「予熱」が点灯
 予熱「なし」→「予熱」が消灯
 ※約2秒後に時間表示に切りかわりますがそのまま②に進みます。

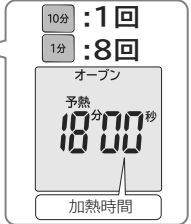
例: [オーブン] [予熱あり] [170℃] で [18分] 加熱する場合



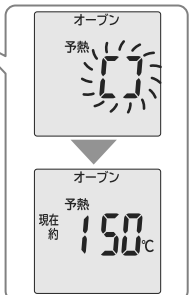
2 **↑** を押し **温度を設定する**
 100℃~210℃(10℃単位)・250℃まで設定できます。(加熱室が熱い場合、最大設定温度は210℃になります。)
 ※時間表示のときは **↓** を押し、温度表示にしてから操作します。



3 **10分** **1分** **10秒** を押し、**加熱時間を設定する**(最大設定時間90分)
 ※予熱時間は、加熱時間(調理時間)に含まれません。



4 **あたため スタート** を押して予熱をスタートする



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皿受棚にセットし、ドアを閉める
 ■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、庫内灯が消灯したまま設定した時間を加熱します。
 ※庫内が高温になっているので、注意して黒皿をセットします。

5 **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、加熱が終わります。



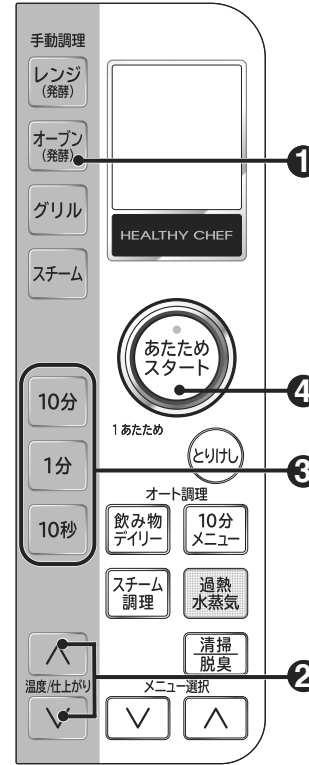
■予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。予熱中に加熱室の様子を見たいときは **あたため スタート** を押すと点灯します。庫内灯を消灯させるときは、もう一度 **あたため スタート** を押してください。

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合がありますが、冷却終了後自動停止します。→P.53
 250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切りかわります。

加熱時間選択範囲	
10秒~20分:10秒単位	20分~90分:1分単位

予熱「なし」で加熱する

●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皿受棚にセットし、ドアを閉める



1 **オーブン (発酵)** を2回押す
 ■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」→「予熱」が点灯
 予熱「なし」→「予熱」が消灯
 ※約2秒後に時間表示に切りかわりますがそのまま②に進みます

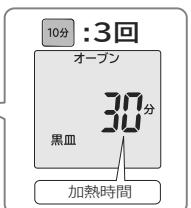
例: [オーブン] [予熱なし] [200℃] で [30分] 加熱する場合



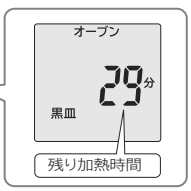
2 **↑** を押し **温度を設定する**
 100℃~210℃(10℃単位)・250℃まで設定できます。(加熱室が熱い場合、最大設定温度は210℃になります。)
 ※時間表示のときは **↓** を押し、温度表示にしてから操作します



3 **10分** **1分** **10秒** を押し、**加熱時間を設定する**(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、加熱が終わります。

注意
 熱くなった黒皿の取り出しは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う
 やけどのおそれがあります

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かえることができます。
- 加熱中に **あたため スタート** を押すと、セットした温度が表示されます。温度/仕上がり **↓** **↑** を押して温度をかえることができます。約2秒後に時間表示に戻ります。
 - オーブン** 加熱中に、加熱時間をかえるときは、温度/仕上がり **↓** **↑** を押すと、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、残り時間表示が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 (スチームとの組み合わせ)

レンジ・グリル・オープン加熱にスチームを組み合わせる

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品と加熱に合った付属品を入れ、ドアを閉める
給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

1 **スチーム** を押す

2 スチームレンジは **レンジ (発酵)**
スチームグリルは **グリル**
スチームオープンでは **オープン (発酵)** を押す

3 加熱に合わせ、加熱時間と温度を設定する

4 **あたためスタート** を押してスタートする

■操作の順序の詳細は下記ページを参照します。

スチームとレンジの組み合わせの場合
黒血を使わない 満水

スチームとグリル、スチームとオープンの組み合わせの場合
黒血を使う 満水

レンジ (発酵)
グリル
オープン (発酵)

あたためスタート
1 あたため

オート調理
飲み物デリリー 10分メニュー
スチーム調理 過熱水蒸気
清掃脱臭

メニュー選択
温度/仕上がり

レンジ (発酵) → P.36, 37
グリル → P.39
オープン (発酵) → P.40, 41

注意

熱くなった黒血の取り出しは、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やけどのおそれがあります

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、加熱が終わります。

給水タンク使用後は (→ P.48, 49)
■給水タンクを空にしてください。
■パイプの水抜きを行ってください。
■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合がありますが、冷却終了後自動停止します。(→ P.53)

手動調理 (スチームショット)

スチームショットを使う

- オープン・グリル・スチームオープン・スチームグリル、スチームオープン発酵の加熱中にスチームを追加します。
- お好みのタイミングで最大3分まで設定することができます。

準備 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

1 加熱中にスチームを入れたいタイミングで **スチーム** を押す

●ボタンを押すごとに 3分▶2分▶1分▶0秒とセットできます。(スチームショット動作中にスチームショットを取り消す場合は、0秒を選択してください。)
●ボタンの押しかえはボタンを押した後約2秒間受け付けます。
●残時間が減算し、スチームショットが始まります。
●スチームショットが終了すると、元の加熱に戻ります。

※残り時間が5分以内のときは使用できません。
※使用后、給水タンクを空にします。

例:オープン調理中にスチームショットを2分に設定した場合

オープン スチーム
159秒
黒血
スチームショット残り時間

レンジ (発酵)
オープン (発酵)
グリル
スチーム

あたためスタート
1 あたため

オート調理
飲み物デリリー 10分メニュー
スチーム調理 過熱水蒸気
清掃脱臭

メニュー選択
温度/仕上がり

レンジ (発酵) → P.36, 37
グリル → P.39
オープン (発酵) → P.40, 41

※スチームは調理中に何度でも設定できますが、スチームを入れるとヒーターが停止するので、仕上がりに影響が出る場合があります。

- スチーム動作中は、温度/仕上がり (V/A) を押して時間を増減することはできません。
- スチーム動作中は **オープン** の温度の変更はできません。
- オープン予熱中にスチームは使用できません。
- レンジ** や **スチームレンジ**、**スチームレンジ発酵** ではスチームショットは設定できません。

スチームショットの入れかたのコツ

- スチームオープン発酵** の発酵途中に、生地の状態に合わせてスチームをふきかけます。
- オープン** でスポンジケーキやシュークリームを焼いている途中で、効果的にスチームをふきかけるとふくらみがよくなります。焼き時間の1/2が経過する前に入れるとよいでしょう。
- グリル** で焼き魚を焼き上げるときは、焼き時間の1/2が経過したときに入れるとよいでしょう。

手動調理 (発酵)

スチームレンジ発酵で加熱する

●簡単パンの生地など少量の発酵が早くできます。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める
給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

1 レンジ(発酵) を6回押し「スチームレンジ発酵」を選択する

レンジ(発酵) を押すごとに
800W▶600W▶500W▶200W
スチームレンジ発酵◀100W◀
の順に選択できます。

2 10分 1分 10秒 を押し、加熱時間を設定する
(最大設定時間90分)

仕上がり調節をするときは →P.19
(を押す前に調節します。)

3 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、加熱が終わります。
※終了後、給水タンクを空にします。

例: [スチームレンジ発酵] で10分加熱する場合

レンジ(発酵) : 6回
レンジ(発酵) スチーム発酵 : 0秒
弱・中・強

10分 : 1回
スチーム発生時のみ点灯
レンジ(発酵) スチーム発酵 : 10:00秒
仕上がり 加熱時間

発酵温度の目安
こね上げた生地の温度が約25°Cのとき、仕上がり調節 [中] 設定(約10分)のときは、発酵終了時の生地の温度は約30°Cになります。

黒血を使わない 満水

スチーム レンジ 発酵のコツ

▶ つづく



注意 加熱室の温度が低いとき、上ヒーターが加熱する場合があります。ドア、キャビネット、加熱室とその他の周辺に触れないやけどの原因になります

- 黒血を使って [スチームレンジ発酵] 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/仕上がり調節を使い分けます。(右表参照)
[スチームレンジ発酵] は温度/仕上がり で発酵温度をコントロールします。温度/仕上がり 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 [スチームオープン発酵] 30°C~45°C で様子を見ながら行ってください。 →P.45

[スチームレンジ発酵] メニューと記載ページ

	仕上がり調節	メニュー	記載ページ
スチームレンジ発酵	中	簡単パン	→P.101
		全粒粉パン・カレーパン	→P.102
		簡単肉まん	→P.79
		簡単あんパン	→P.103
			ピザ・カルツォーネ
	やや弱	ヨーグルト	→P.104

スチームオープン発酵で加熱する

●パンの生地などの発酵をします。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品をのせた黒血を皿受棚にセットし、ドアを閉める
給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

1 オープン(発酵) を2回押し

■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」→「予熱」が点灯
予熱「なし」→「予熱」が消灯
※約2秒後に時間表示に切りかわりますがそのまま②に進みます。

2 を押し 発酵温度を設定する

■発酵温度は30・35・40・45°Cの4段階に設定できます。
※時間表示のときは を押し、温度表示にしてから操作します。

3 10分 1分 10秒 を押し、加熱時間を設定する
(最大設定時間90分)

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、加熱が終わります。

例: [スチームオープン発酵] 40°Cで50分加熱する場合

オープン(発酵) : 2回
オープン(予熱) 消灯
設定 160°C

10分 : 8回
オープン(予熱) 消灯
設定 40°C
オープン発酵温度

10分 : 5回
スチーム発生時のみ点灯
オープン(予熱) 消灯
設定 50分
黒血 加熱時間

黒血を使う 満水

給水タンク使用後は →P.48,49

- 給水タンクを空にしてください。
- パイプの水抜きを行ってください。
- 本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

▶ つづき

スチーム レンジ 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 [スチームレンジ発酵] で行う場合は
- こね上げた生地を耐熱ガラス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.101 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。[スチームレンジ発酵] ではなく [スチームオープン発酵] で行います。

[スチームレンジ発酵] 仕上がり調節 [中] で調理します。

メニュー・記載ページ	一次発酵時間
ピザ →P.82	約10分
バターロール →P.97	
山形食パン →P.100	20~30分
フランスパン(バターロール・クーペ) エピ・ベーコンエピ シャンピニオン →P.98,99	

手動調理をするときの加熱時間

レンジ調理 (野菜)

おおいの有無の「-」は、ラップ等のおおいのなしを示す。
 * オート調理する場合、葉菜、果・花菜は「**6葉・果菜**」、
 根菜は、「**7根菜**」で加熱します。(→ P.28, 29)

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・花菜	カリフラワー ブロッコリー	200g	2分30秒~3分	有
	なす			
	アスパラガス			
	さやいんげん さやえんどう			
とうもろこし	300g(1本)	5~6分	有	
かぼちゃ	200g	3分~3分30秒		
にんじん	200g	約4分		有
さつまいも				
根菜	里いも	150g	約4分	有
	ごぼう			
	れんこん			
じゃがいも	300g	6~7分	有	
大根				

レンジ調理

(ごはん、お総菜のあたため)

メニュー名	分量	加熱時間		おおいの有無
		レンジ[600W]	レンジ[600W]	
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	-	-

スチーム・レンジ調理

(ごはん、お総菜のあたため)
 (冷凍食品の解凍あため)

しっとりふっくらあたためたい物や、かたくなりやすいお総菜をあたためます。

メニュー名	分量	加熱時間		おおいの有無
		スチームレンジ	スチームレンジ	
ごはん	1杯(150g)	2分~2分30秒	-	-
シューマイ	12個(170g)	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(240g)	7~9分	-	-
冷凍肉まん	1個(100g)	2~3分	-	-
冷凍焼きおにぎり	2個(100g)	3~4分	-	-
冷凍肉だんご	1袋(100g)	3~4分	-	-

レンジ調理 (生ものの解凍)

メニュー名	分量	加熱時間	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 (ゆでて冷凍した野菜の解凍)

メニュー名	分量	加熱時間	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。

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	おおいの有無
冷凍ごはん(2~3cm厚さのかたまり)	1杯分(150g)	2分~2分40秒	有
冷凍おにぎり(かたまり)	1個(150g)	2分~2分40秒	有
冷凍ピラフ(ピラフの物)	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	12個(170g)	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	1本(400g)	6分~7分20秒	有
冷凍あんまん・肉まん	各1個(80g)	50秒~1分20秒	有

- あんまん、肉まんのあたためは、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ためは、時間がたつとかたくなるので、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。(「少量の食品(100g未満)加熱の場合」(→ P.37)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、テーブルプレートに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]または「レンジ[600W]」の時間を目安にして、加熱します。

オーブン調理

グリル調理

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	
マカロニグラタン	4皿	下段	210℃	15~21分	24~30分	83
ピザ	黒皿1枚		180℃	20~25分	25~30分	82
カルツォーネ		直径15cm	150℃	30~35分	38~42分	86
スポンジケーキ(デコレーションケーキ)	直径18cm	35~40分		42~46分		
	直径21cm	36~42分		43~48分		
フランスパン(バター/クーネル/エド/ハ-コ/エド/ジャンピエオン)	黒皿1枚	下段	200℃	30~35分	-	98 99
簡単パン	8個		180℃	22~27分	25~30分	101 103
全粒粉パン	1個					
油で揚げないカレーパン	各8個					
簡単あんパン						
塩だげ	各4切れ	上段	グリル	-	23~33分	68
がりの照り焼き				-	21~31分	

- 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かえたり、黒皿の前後を入れかえます。入れかえるタイミングは、加熱時間の $\frac{3}{4}$ ~ $\frac{3}{4}$ 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。
 ※焼き魚類は焼き時間の $\frac{3}{4}$ を経過してから、裏返しをしてさらに焼きます。

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が残ることがあります。こまめにかたく絞ったぬれがきんでふき取ります。

テーブルプレート

かたく絞ったぬれがきんでふきます。

- 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。

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、かたく絞ったぬれがきんで洗剤をよくふき取ります。

黒血・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、水けを十分にふき取ります。

- 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。
- 黒血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。
- 黒血の表面に食品がこびりついたり、焦げついたりした場合、黒血にお湯（約40～50℃）を入れ、10分程度つけ置きをして、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柔らかいスポンジたわしなどで汚れを落としてください。

加熱室壁面・前面ドア内側

かたく絞ったぬれがきんでふきます。

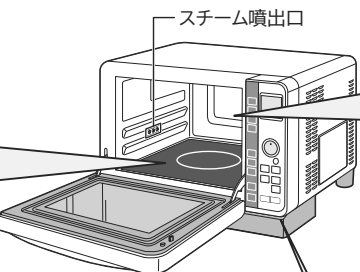
- 加熱室内についた水滴はかたく絞ったぬれがきんでふき取ります。
- 汚れがひどいときは、台所用中性洗剤をつけた布でふき取り、その後かたく絞ったぬれがきんで洗剤をよくふき取ります。

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

<p>⊘ 黒血は金属たわしや鋭利な物でこすらない さびる原因になります</p>	<p>⊘ 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 傷・変形の原因になります</p>	<p>⊘ 加熱室加熱室壁面、ガラス、テーブルプレートに食品くずや汁をつけたままにしない 火花（スパーク）が出たり、さびや悪臭の原因になります</p>
<p>⊘ テーブルプレートは金属たわしや鋭利な物でこすらない けが・破損の原因になります</p>	<p>化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください</p>	<p>⊘ 加熱室内は塗装コート処理がしてあります 傷つきやすいので、たわしなどがたい物でこすらないでください</p>
<p>⊘ 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 さび、感電、故障の原因になります</p>	<p>⊘ テーブルプレートに衝撃を加えない けが・破損の原因になります</p>	<p>⊘ オープンクリーナー、シンナー、ベンジン、ガラスみがき、漂白剤</p>

水抜きのみしかた

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
- 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
- 清掃 脱臭 を1回押し、43清掃を選択する

押すごとに 43清掃 ▶ 44脱臭 ▶ 43清掃 と選択できます。
- スタートを押して
- 終了音が鳴ったら水抜きが終わる

※水抜き終了後、給水タンクを戻します。加熱室内についた水滴はかたく絞ったぬれがきんでふき取ります。

注意

- ⊘ 43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
やけど・けがの原因になります
- ⊘ 43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触れない
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 44脱臭を選択します。

操作の手順は「空焼き(脱臭)のみしかた」を参照してください。→P.5

魚を焼いた後、別の料理をするときや、加熱室の臭いが気になるときに使います。加熱室の油污や臭いを軽減することができます。※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回す。

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臭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。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。)

加熱室の清掃のみしかた

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

表示部の「0」表示を確認し、給水タンクに満水まで水を入れセットする
(給水タンクの使いかた →P.15)
- 清掃 脱臭 を1回押し、43清掃を選択する
- スタートを押す
- 終了音が鳴ったら次の手順で掃除する
- 加熱室が冷めてから汚れをふき取る

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、「水抜きのみしかた」参照してください。

うまく仕上がらないとき

調理を上手に上げるために

食品をテーブルプレートの中央に置いてください。 →P.18

ごはんのあたたため

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">●プラスチック製の容器に入れたり、ふたをしたまま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。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく計ることができない場合があります。●ごはんの分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。大きすぎたり小さすぎたりすると、赤外線センサーが正しく働きません。連続して使うときは容器は冷たい物にかえて使います。●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。
ごはんが熱くなり過ぎる	<ul style="list-style-type: none">●ごはんの分量に対して、大き過ぎたり、深過ぎる容器を使っていませんか。●1あたため¹仕上がりに調節²やや弱³または弱⁴に合わせます。
18 スチームあたため ¹ でごはんを あたためたら、うまくあたまらない	<ul style="list-style-type: none">●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。●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。
ごはんがぱさつく	<ul style="list-style-type: none">●18 スチームあたため¹を使うか、1あたため¹仕上がりに調節²やや弱³または弱⁴で、加熱前に霧を吹いてから加熱すると、しっとり仕上がります。
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">●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。●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。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく計ることができず、うまくあたたまりません。●使う容器(平皿)の大きさは、冷凍ごはんの分量に合った大きさの物を使います。●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。●2個を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの物で加熱します。むらの原因になります。●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。
冷凍ごはんが熱くなり過ぎる	<ul style="list-style-type: none">●ごはんの分量に対して、大き過ぎたり、深過ぎる容器を使っていませんか。●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。

解凍

解凍不足でかい	<ul style="list-style-type: none">●ラップでおおっていたり、袋に入れたまま加熱していませんか。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく計ることができない場合があります。●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。●食品(肉や刺身等)や使用用途(解凍後すぐ調理する場合)、そのまま生で食べる場合)によって「仕上がりに調節」を使い分けます。仕上がりに調節^弱は刺身用です。●テーブルプレートの中央にのせて加熱します。
食品が煮えた	<ul style="list-style-type: none">●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解凍むらになることがあります。●ラップでおおっていたり、袋に入れたまま加熱していませんか。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく計ることができない場合があります。解凍するときはラップなどの包装は外してください。スチロール製の発泡トレーにのせて加熱します。●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。●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。●同時に2つ以上を解凍するときは、同じ種類のもので、同じ大きさの物にしてください。●刺身解凍の場合は、17 解凍¹仕上がりに調節²弱³に合わせます。

お総菜のあたたため

食品をあたたためても熱く ならない	<ul style="list-style-type: none">●ラップやふたをしたまま加熱していませんか。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく計ることができない場合があります。●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。●テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。●保存状態(常温、冷蔵、冷凍)が違う物を一緒にあたためると上手にあたたまりません。保存状態によりメニューを使い分けます。
食品をあたためると熱く なり過ぎる	<ul style="list-style-type: none">●ラップやふたをしたまま加熱していませんか。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく計ることができない場合があります。●あたためる食品の量が少な過ぎませんか。赤外線センサーが正しく働きません。100g以上にするか、レンジ600W¹またはレンジ500W²で加熱してください。●オート調理でぬるかった物を、オート調理で追加加熱をしていませんか。レンジ600W¹またはレンジ500W²で様子を見ながら、追加加熱してください。●冷めかけた食品をオート調理で加熱していませんか。レンジ600W¹またはレンジ500W²で様子を見ながら加熱してください。
カレーやシチューが あたたまらない	<ul style="list-style-type: none">●とろみがある物はラップでおおいをして「仕上がりに調節」をやや強または強に合わせて加熱します。 →P.19●加熱前後でよくかき混ぜます。
冷凍保存した食品が あたたまらない	<ul style="list-style-type: none">●4 解凍あたため¹であたためます。 →P.22●テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。●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赤外線センサーが食品の表面温度を正しく計ることができず、うまくあたたまりません。●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。
冷市販の冷凍食品を あたためたときに 仕上がりにむらが見られる	<ul style="list-style-type: none">●冷凍食品メーカーが表示しているレンジ600W¹またはレンジ500W²の時間を目安にして、若干多めに加熱します。●テーブルプレートの中央にのせてあたためたり加減を見ながら加熱し、むらがある場合は加熱途中で食品の前後を入れかえて加熱します。

牛乳のあたたため

牛乳が熱くなり過ぎる	<ul style="list-style-type: none">●牛乳の分量は少なくありませんか。容器の大きさに対して半分以下の量のときはレンジ600W¹で加熱してください。●冷めかけた牛乳を加熱していませんか。冷蔵室から出したての物を使います。●メニュー番号を間違えていませんか。1あたため¹で加熱すると熱くなります。●2牛乳¹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。
牛乳がぬるい	<ul style="list-style-type: none">●容器の八分目くらいまで入れて加熱してください。●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かえて加熱してください。●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。●メニュー番号を間違えていませんか。3酒かん¹で加熱すると上手にあたたまりません。●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。

うまく仕上がらないとき(つづき)

野菜

野菜がうまくゆであがらない	<ul style="list-style-type: none"> ●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直接のせて加熱します。 ●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。 ●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。分量が多過ぎたり、少な過ぎるとうまくできません。
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"> ●ほうれん草などの葉菜は、洗ったあとの水けを切らない状態で、ラップで包みます。 ●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。
ブロッコリーなどの果菜類を包むときは	<ul style="list-style-type: none"> ●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間を作らないようにして並べ、ピッタリと包みます。
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"> ●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。 ●100g未満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。
じゃがいもが加熱不足になった	<ul style="list-style-type: none"> ●加熱後ラップを外さないですぐに上下を返して3~5分おいて、蒸らします。

スイーツ

スポンジケーキ	ケーキのふくらみが悪い	<ul style="list-style-type: none"> ●卵はしっかりと泡立てましたか。 ●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.86) ●粉を加えた後やバターを加えた後に、混ぜ過ぎていませんか。
	いくら泡立てても泡立ちが悪い	<ul style="list-style-type: none"> ●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。卵は新鮮な物を使ってください。
	きめが荒く、粉がダマになって残る	<ul style="list-style-type: none"> ●小麦粉はよくふるいながら入れましたか。 ●小麦粉を加えてから、粉がなじむまでしっかり混ぜてください。
	ケーキがうまく焼けない	<ul style="list-style-type: none"> ●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.47)を参照して焼いてください。 ●分量に合った大きさの型で焼いてください。
シュークリーム	ふくらみが悪い	<ul style="list-style-type: none"> ●分量は正しく計りましたか。 ●シュークリームの作りかた(→P.92)を参照し、作りかた①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。
	大きさにむらがある	<ul style="list-style-type: none"> ●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。
クッキー	焼き色にむらがある	<ul style="list-style-type: none"> ●生地のおおきさや厚みはそろえてください。

パン

トースト	焼き色がつかない	<ul style="list-style-type: none"> ●手動調理(グリル加熱)で様子を見ながら加熱時間を調節して焼きます。(→P.39)
バターロール	ふくらみが悪い	<ul style="list-style-type: none"> ●生地の発酵は十分でしたか。発酵途中で生地の表面が乾いているときはスチームショットで水分を補ってください。(→P.43) ●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。
	焼き色にむらがある	<ul style="list-style-type: none"> ●生地のおおきさが異なると焼いたときにむらになります。

その他

- 焼きもち、丸身の魚は上手に焼けません。

お困りのときは






現象	原因	
動作しない	電源が入らない 1あたため を押しても受け付けない ボタンを押しても受け付けない 加熱しない	<ul style="list-style-type: none"> ●電源プラグが抜けていませんか。 ●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。 ●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働いています。)(→P.2) ●ドアはきちんと閉まっていますか。 ●ドアを開け閉めし直しても正常になりませんか。 ●専用ブレーカーを切り入れ直してドアを開閉しても正常になりませんか。
	食品がまったくあたたまらない	<ul style="list-style-type: none"> ●(E)を押して表示部に「M」が表示されていませんか。店頭用の「モード」に設定されています。「(E)」を3回押し、「(E)」を1回押すこの操作を3回繰り返すと、表示部の「M」表示が消え、加熱できます。
	スチームが出ない	<ul style="list-style-type: none"> ●給水タンクに水が入っていますか。 ●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。 ●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。本書記載の「ご相談窓口」に修理についてお問い合わせください。(→P.107)
音・火花・煙・付着物	電源プラグを差し込むとわずかに「ジー」音がする	電子部品(フィルムコンデンサ)の振動音です。異常ではありません。
	加熱中「カチ、カチ・・・」と音がする	マイコンがレンジやヒーターなどの切りかえをするときのスイッチ音です。
	加熱中「ジージー」と音がする	インバーターの作動音です。
	レンジ加熱のとき「パチン」と音がする	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。
	オープン、グリル加熱のとき「ポコッ」と音がする	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。
	スチーム使用中音がする	給水タンクから水を吸込むときに空気をかむ音です。
	調理終了後、しばらくすると「カチ」と音がする	調理終了後にドアを閉めてから10分過ぎたときに働く待機電力をオフするスイッチの音です。
調理が終了してもファンの風切り音がする	繰り返して調理した後(合計調理時間10分以上の場合)や(E)を押したとき、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。	
終了音の音色が切りかわったり、無音になった	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(V)を3秒間押し、終了音の音色が切りかわります。同じ操作でブザー音を無音に切りかわられます。(→P.19)	
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	電源回路に充電するため故障ではありません。	

お困りのときは(つづき)

現象	原因
音・火花・煙・付着物 はじめてオープンを使ったとき煙がでた	加熱室は防錆のため油を塗っています。はじめてお使いのときは、空焼き(脱臭)をして油を焼き切ってください。→P.5
レンジのとき火花(スパーク)が出る	●黒血を誤って使用していませんか。 ●アルミホイルを使って加熱しませんでしたか。 ●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触れていませんか。 ●テーブルプレートなどに食品くずがついていませんか。
スチーム噴出口に白い付着物が残る	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)が蒸発して残った物です。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。かたく絞ったぬれがきんでふき取ります。
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が故障ではありません。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。
水滴・庫内灯・ヒーター 加熱室内に水滴が付着したり溜まる	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たり、加熱室底面に溜まることがあります。水滴はこまめにふき取ってください。→P.48
ドアから蒸気もれる	調理中にドアのすき間からわずかに蒸気もれることがあります。性能上の影響はありません。
オープン予熱中に庫内灯が消灯している	節電のため庫内灯を消灯しています。☺を押すと庫内灯が点灯します。消灯するときは、もう一度☺を押してください。
庫内灯の明るさかわるときがある	断続運転のとき庫内灯の明るさか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最大設定温度は210℃になります。
セットした温度が途中でかわることがある	☺のとき、250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切りかわります。
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かわります。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、庫内灯が消灯したまま設定した時間を加熱します。
残り時間が途中でかわることがある	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か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。

現象	原因
設定・表示・その他 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.47
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。
表示部をこすると画面が部分的に黒く変色する	静電気の影響によるものです。故障ではありません。しばらくすると元に戻ります。

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.15
	●加熱室が熱いため、赤外線センサーが食品の温度を正しく計れないので加熱できません。(例：調理終了後や[4脱臭]終了後、まだ加熱室が熱いうちに[1あたため]や[7解凍]を使った。)	ドアを開いて十分に冷却します。(15分~30分)
	●本体右部が高温になっています。	本体を冷ましてから調理を行ってください。据え付け状態を確認してください。→P.4
 ※※は2けたの数字を表示します。	●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などに運転を停止します。	☺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。)
H※※表示例 	●部品の故障表示	

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.107

標準計量カップ・スプーンでの質量表 57

あたため

- 牛乳のあたため 58
●お酒のあたため 58
インスタント食品 58
ラーメン・ヌードル・カレー・丼物の具・ごはん

スチームあたため

- ごはんのあたため 58
●お総菜のあたため 59
●総菜パンのあたため 59
●天ぷらのあたため 59

ゆで物

- ほうれん草のおひたし 60
●イタリアンサラダ 60

10分メニュー

- 焼きそば 60
●チンジャオロウスー (牛肉とピーマンの細切りいため) 61
●ゴーヤーチャンプル 61
●鶏の簡単蒸し 62
香味ソース
梅肉ソース
●鶏ハムの簡単蒸し 62
●鶏のアジア風簡単蒸し 62
●マーボーなす 63
●肉豆腐 63

焼き物

- さけのホイル焼き 64
●えびとほたてのホイル焼き 64
●ポークグリル 64
赤ワインソース
●焼き豚 65
●焼きいも 65
●ベークドポテト 65
●ハンバーグ 66
●ビーフハンバーグ 66
●いわしのハンバーグ 66
●ピーマンの肉詰め 66
●鶏のハーブ焼き 67
●焼き野菜 67
●野菜のマリネ 67
●野菜の肉巻き 67

- 塩ざけ 68
●さばのごま焼き 68
●あじのみりん風味 68
●ぶりの照り焼き 68
ローストビーフ 69
グレービーソース
スペアリブ 69
鶏手羽中のグリル 69
たいの塩釜焼き 70
牛肉の塩釜焼き 70
焼きとり 70
塩焼きとり 70
鶏の照り焼き 71
鶏の三味焼き 71
ピリ辛ウイング 71
鶏手羽先のつけ焼き 71
バーベキュー 71

揚げ物(油を使わない)ノンフライ

- 鶏のから揚げ 72
●オープン天ぷら 72
きす/かぼちゃ/さつまいも/れんこん
●ヒレカツ 72
●とんカツ 73
煎りパン粉
●チキンカツ 73
●えびフライ 73

煮物

- 肉じゃが 74
●大根といかの煮付け 74
●切り干し大根の煮物 74
●里いもの含め煮 74
●かぼちゃの含め煮 74
●ポークカレー 75
●ビーフシチュー 75
●ロールキャベツ 75

蒸し物

- 白身魚の姿蒸し 76
●豚肉と野菜の蒸し物 76
●キャベツの皮シューマイ 76
●茶わん蒸し 77
●手作り豆腐 77
あさりの酒蒸し 78
たらのチーズ蒸し 78
●中華まんのあたため 78
簡単肉まん 79

ごはん物・麺

- ごはん(炊飯) 79
おかゆ(白がゆ) 79
赤飯(おこわ) 80
山菜おこわ 80
栗おこわ 80
五目おこわ 80
●トマトとベーコンのスープパスタ 81
●キャベツとあさりのスープパスタ 81
●さけときのこのスープパスタ 81

ピザ・グラタン

- ピザ 82
●カルツォーネ(野菜の包みピザ) 82
市販のピザを焼くときは
●マカロニグラタン 83
ホワイトソース
市販の冷凍グラタン
ベーコンと玉ねぎのキッシュ 84
ほうれん草のキッシュ 84
トマトのキッシュ 84

自家製食品

- 手作りソーセージ 84
●手作りソーセージのサラミソーセージ風 84
●手作りポークハム 85
●さんまの柔らか煮 85
●ドライフルーツ 85

スイーツ

- スポンジケーキ(デコレーションケーキ) 86
シフォンケーキ(プレーン) 87
カプチーノシフォンケーキ 87
ココアシフォンケーキ 88
抹茶と小豆のシフォンケーキ 88
ロールケーキ 88
パウンドケーキ(プレーン) 89
チョコバナナケーキ 89
りんごケーキ 89

- カラメルケーキ 89
マーブルケーキ 89
●蒸しチョコレートケーキ 90
●柔らかプリン 90
型抜きクッキー 91
絞り出しクッキー 91
アーモンドクッキー 91
ピーナツクッキー 91
スノークッキー 92
シュー(シュークリーム) 92
エクレア 93
カスタードクリーム 93
マドレーヌ 93
マフィン(プレーン) 94
チョコチップマフィン 94
紅茶マフィン 94
焼きりんご 94
ダックワーズ 95
チョコレートガナッシュクリーム 95
アップルパイ 96
りんごのプリザーブ 96

パン

- バターロール(ロールパン) 97
トースト 97
●フランスパン 98
バター/クレープ
●ベーコンエピ 99
●エビ 99
●シャンピニオン 99
山形食パン 100
●簡単パン 101
●全粒粉パン 102
●油で揚げないカレーパン 102
●簡単あんパン 103
●簡単クリームパン 103
●簡単ジャムパン 103

ヨーグルト

- ヨーグルト 104
ヨーグルトソース 104

本書に使用している計量カップ・スプーンでの質量(重量)は表の通りです。標準計量カップ・スプーンでの質量表(単位g)(1mL=1cc)

■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、次の通りです。
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物です。

※料理集本文に記載している[]はオートメニューを示し、[]は手動調理を示します。

Table with 3 columns: 食品名, 計量 (小さじ, 大さじ, カップ), 食品名, 計量 (小さじ, 大さじ, カップ). Lists various ingredients and their measurements.

あたため

オート調理

飲み物
デリリー

レンジ

2牛乳
→P.24

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・デリリー 2牛乳 で杯数をセッ
トして加熱する。

【ひとくちメモ】

- 2牛乳 のコップ →P.24

オート調理

飲み物
デリリー

レンジ

3酒かん
→P.24

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



酒をコップまたは徳利に入れて
飲み物・デリリー 3酒かん で本数をセッ
トして加熱する。

【ひとくちメモ】

- 徳利で加熱するときは、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、栓を抜いてから加熱します。

3酒かんのコツ

- 1回にあためられる分量は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あたためでは熱くなり過ぎます。
- 仕上がりがぬるかったときはレンジ600Wであたため加減を見ながら加熱します。→P.36.37

*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。(1mL = 1cc)

インスタント食品

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容器に移します。水の量は麺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、麺が水面から出ない大きさの物を使います。 ●加熱後、よくかき混ぜます。	カップ類 (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1~2分おくと柔らかくなります。 ※いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげなどが入っている物、カレーなどとりものある物は、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、穴を開けたり一部シールを剥がしたりしてから、加熱室底面のテーブルプレートの中央に置いて、手動調理 (レンジ加熱) 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

スチーム調理

レンジ スチーム

18スチームあたため
→P.26.27

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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ラップなどのおおいをしないでスチーム調理 18スチームあたためで加熱する。

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
シューマイや焼きそばなど…………… 100~300g

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ラップなどのおおいをしないでスチーム調理 18スチームあたためで加熱する。

【ひとくちメモ】

- シューマイは加熱前に水をくぐらせて、霧を吹いてから加熱すると、より柔らかく仕上がります。

18スチームあたためのコツ

- 冷凍のごはんや調理済み冷凍のお総菜は上手にあたまりません。
- 4解凍あたためを使ってください。→P.22.23
- おおいほしません
- 加熱が足りなかったときはスチームレンジで様子を見ながら加熱します。→P.42
- 冷蔵室から出した物は仕上がり調節や強に合わせます。

オート調理

スチーム調理

レンジ スチーム

19総菜パンあたため
→P.26.27

給水タンク
満水

総菜パンのあたため

加熱時間の目安 1個 (約120g) 約1分10秒



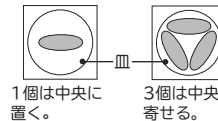
材料
焼きそばパンやハンバーガーなど…………… 1個 (約120g)

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ラップなどの包装を外し、皿にのせ、スチーム調理 19総菜パンあたためで個数をセットして加熱する。

19総菜パンあたためのコツ

- 1回にあためられる分量は市販の室温や冷蔵で保存した総菜パンで1個 (100g以上の物) ~3個まで個数を設定して加熱します。



1個は中央に置く。 3個は中央に寄せる。

- 冷蔵のパンは仕上がり調節や強または強に合わせます。
- 冷凍のパンはあたためることができません。レンジ500Wであたため加減を見ながらあたためます。→P.36.37
- 食品メーカーや保存状態、形状によって仕上がり調節を上手に使い分けます。
- 1あたためでは熱くなり過ぎます。
- 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加熱します。
- 加熱が足りなかったときはレンジ500W約10秒であたため加減を見ながら加熱します。→P.36

オート調理

スチーム調理

オープン スチーム グリル

21天ぶらあたため
→P.26.27

給水タンク
満水

天ぶらのあたため

加熱時間の目安 200gで約15分



材料
天ぶらまたはフライ… 100~500g

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ラップなどの包装を外して、黒皿に重ならないように寄せて並べ、上段に入れてスチーム調理 21天ぶらあたためで加熱する。

21天ぶらあたためのコツ

- 21天ぶらあたためのコツ →P.27
- 冷凍の揚げ物はあたためることができません。4解凍あたためであたためます。→P.22.23
- 100g未満のあたためはできません。100g以上にするかオープン予熱なし 180°Cで様子を見ながら加熱します。→P.41
- 天ぶ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。
- 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。

ゆで物

オート調理

飲み物
デ일리

レンジ

6葉・果菜
→P.28,29

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
糸がつつお、しょうゆ……………各適量

作りかた

①ほうれん草は洗ってかるく水けを切り、根元の太い物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―|6葉・果菜|で加熱し、水に取ってアク抜きと色止めをする。器に盛り、糸がつつおをのせ、しょうゆを添える。

オート調理

飲み物
デ일리

レンジ

6葉・果菜
7根菜
→P.28,29

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
スタッドオリーブ(薄切り) ……12個
アンチョビ(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、長い物は半分に切ってラップで包み飲み物・デイリ―|6葉・果菜|で加熱してざるに取る。
②じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包む。
飲み物・デイリ―|7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。
③ボウルに②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。
④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。



10分メニュー

オート調理

10分
メニュー

レンジ

14焼きそば
→P.33

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の物) ……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。
②10分メニュー|14焼きそば|で加熱し、かき混ぜる。

チンジャオロウスー (牛肉とピーマンの細切りいため)

加熱時間の目安 約5分



材料(2~3人分)

牛もも肉(細切り) ……150g
ピーマン(種を取り、タテに細切り) ……4個
たけのこ水煮(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
鶏がらスープの素(顆粒) ……小さじ1
片栗粉……………小さじ1

作りかた

①牛もも肉にかかる塩、こしょう(各少々・分量外)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③、合わせた④を入れてかるく混ぜ、かるくラップをする。
③10分メニュー|14焼きそば|で加熱し、かき混ぜる。

【ひとくちメモ】

●牛もも肉のか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よいでしょう。

ゴーヤーチャンプル

加熱時間の目安 約6分
(下ごしらえ)レンジ600W 約1分50秒
レンジ500W 40秒~1分



材料(2~3人分)

ゴーヤー(にがうり) ……1本(約200g)
赤パプリカ(種を取り、タテに細切り) ……1/2個(約50g)
豚バラ肉(薄切り、ひとくち大に切る) ……50g
木綿豆腐……………1/2丁(約150g)
卵……………1個
しょうゆ……………小さじ1
塩……………小さじ1/2
酒……………大さじ1
砂糖……………小さじ1
鶏がらスープの素(顆粒) ……小さじ1
片栗粉……………小さじ1/2

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、かるく塩(分量外)をふり、しんなりするまでしばらくおいた後、もみ洗いし、水けを切っておく。
②木綿豆腐は皿にのせ、おおいをしないのでレンジ600W|約1分50秒|で加熱し、ふきんなどで水けをふき取り、水切りしておく。→P.36
③卵は耐熱カップに割り入れ、はしでよくかき混ぜ、レンジ500W|40秒~1分|で加熱し、いり卵にしておく。
④深めの皿に①と手でくずした②、赤パプリカ、豚肉、合わせた⑤を入れてかるく混ぜ、かるくラップをする。
⑤10分メニュー|14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.36

6葉・果菜、7根菜のコツ →P.29 (他の野菜は →P.46)

●料理に合わせた下ごしらえを
葉、果・花菜類の根の太い物には、十文字の切り目を入れたり、房になっている物は小房に分けます。
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物を選びます。

●材料に合ったアク抜きを
ほうれん草などは、加熱後すぐに水に取ります。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。
●水けを切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する
皿などは使いません。

14焼きそばのコツ

●1回に作れる分量は
表示の分量です。この分量以外はオート調理ではできません。
●表示以外の分量は
10分以内の加熱で作るレンジのため上手に加熱されません。食品を容器に入れてかるくラップをして、レンジ500W|40秒~1分|で様子を見ながら加熱します。→P.36,37

●容器は
少し深めの陶磁器や耐熱皿をします。
●ラップは
耐熱温度が140℃以上の物を使います。
●加熱が足りなかったときは
レンジ500W|40秒~1分|で様子を見ながら加熱します。→P.36,37

オート調理

10分
メニュー レンジ

15鶏の簡単蒸し
→P.33

給水タンク
空

鶏の簡単蒸し

加熱時間の目安 約8分



材料 (1枚分)

鶏むね肉 (皮なし、1枚約200gの物) 1枚
酒 大さじ1
塩 少々
しょうが汁 小さじ1
白菜 (ひとくち大に切る) 100g

作りかた

- ①鶏肉は厚みのあるところに切り目を入れ、塩をして酒としょうが汁をふりかける。
- ②深さのある平皿に①を置き、まわりに白菜を広げる。かるくラップをして、**10分メニュー** **15鶏の簡単蒸し** で加熱する。
- ③加熱終了後、あら熱を取ってから切り分け、お好みでソースをかける。

香味ソース

材料

長ねぎ (あらめのみじん切り) ½本分
しょうが (みじん切り) 1かけ
しょうゆ 大さじ3
酢 大さじ3
ごま油 大さじ½
ラー油 大さじ½

作りかた

容器に材料を入れよく混ぜる。

梅肉ソース

材料

梅干し 5個
だし汁 大さじ1
みりん 大さじ½
ねぎ 適量

作りかた

梅干しは種を取り除き包丁でたたいてペースト状にし、残りの材料とよく混ぜる。

鶏ハムの簡単蒸し

加熱時間の目安 約8分



材料 (1枚分)

鶏むね肉 (皮なし、1枚約200gの物) 1枚
① 白ワイン 大さじ1
ハチミツ 小さじ2
塩 小さじ1
こしょう 少々
白菜 (ひとくち大に切る) 100g

作りかた

- ①鶏肉はポリ袋 (市販) に入れて、①を加えてもみ込んで冷蔵庫に1日おく。厚みのあるところに切り目を入れる。
- ②深さのある平皿に①を置き、まわりに白菜を広げる。かるくラップをして、**10分メニュー** **15鶏の簡単蒸し** で加熱する。
- ③加熱終了後、あら熱を取ってから切り分ける。

鶏のアジア風簡単蒸し

加熱時間の目安 約8分



材料 (1枚分)

鶏むね肉 (皮なし、1枚約200gの物) 1枚
① 白ワイン 大さじ1
ハチミツ 小さじ2
塩 小さじ1
こしょう 少々
レモンガラス、バジルなど 適量
白菜 (ひとくち大に切る) 100g

作りかた

- ①鶏肉はポリ袋 (市販) に入れて、①を加えてもみ込んで冷蔵庫に1日おく。厚みのあるところに切り目を入れる。
- ②深さのある平皿に①を置き、まわりに白菜を広げる。かるくラップをして、**10分メニュー** **15鶏の簡単蒸し** で加熱する。
- ③加熱終了後、あら熱を取ってから切り分ける。

15鶏の簡単蒸しのコツ

●切り目は

肉の厚さが1cm以上あるところに1/2以上、等間隔に入れます。



●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.36,37

●皿は

深さ3~4cmの耐熱平皿を使用します。

●加熱終了後は

冷蔵庫などで完全に冷ますと、よりしっとりとした食感になります。

●ラップは

耐熱温度が140℃以上の物を使います。

●1回に作れる分量は

表示の分量です。

オート調理

10分
メニュー レンジ

16マーボーなす
→P.33

給水タンク
空

マーボーなす

加熱時間の目安 約10分



材料 (2~3人分)

なす 3本 (約300g)
豚ひき肉 100g
長ねぎ (みじん切り) 大さじ2
にんにく (みじん切り) 1片
しょうが (みじん切り) 1/2かけ
豆板醤 小さじ1
甜面醤 (テンメンジャン) 小さじ2
④ 水 カップ¾
鶏がらスープの素 (顆粒) 小さじ1
しょうゆ 大さじ1
砂糖 小さじ1
ごま油 小さじ½
塩 少々
片栗粉 大さじ1
⑤ 水 大さじ1

作りかた

- ①なすはへたを切り取ってタテに4等分し、水にさらしておく。
- ②大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水けを切った①と豚ひき肉、④の材料を入れよく混ぜる。
- ③②にオープンシートで落としがた (**16マーボーなす** のコツ参照) をし、かるくラップをして **10分メニュー** **16マーボーなす** で加熱する。加熱後、熱いうちに合わせた⑤を加えてよくかき混ぜ、とろみをつける。

16マーボーなすのコツ

●1回に作れる分量は

表示の分量です。

●表示以外の分量は

10分以内の加熱で作るレシピのため上手に加熱されません。食品を容器に入れてかるくラップをして、**レンジ500W**で様子を見ながら加熱します。→P.36,37

●容器は

直径約25cm (内径約22.5cm)、深さ約10cmの広口の耐熱ガラスボウルが適しています。



●材料は

大きさをなるべくそろえて均一に加熱されるようにします。

肉豆腐

加熱時間の目安 約10分



材料 (2~3人分)

牛バラ肉 (薄切り) 200g
木綿豆腐 ¾丁 (約200g)
長ねぎ 1本 (約70g)
えのきだけ 100g
白滝 100g
④ 砂糖 大さじ2
しょうゆ 大さじ3
酒 大さじ1
だし汁 カップ½

作りかた

- ①豆腐は水切りをして9等分する。
- ②えのきだけは石づきを切ってほぐし、長ねぎは5mm幅のナナメ切りにする。
- ③大きくて深めの耐熱ガラスボウルに牛肉と白滝を離して材料をすべて並べて入れ、合わせた④をかけオープンシートで落としがた (**16マーボーなす** のコツ参照) をし、かるくラップをして **10分メニュー** **16マーボーなす** で加熱してかき混ぜる。

焼き物

オート調理

飲み物
デリ

オーブン

黒血 下段

10さけのホイル焼き

給水タンク
空

→P.34

さけのホイル焼き

加熱時間の目安 約25分



材料(4個分)

生さけの切り身(1切れ約80gの物)
..... 4切れ
大正えび(尾と一節を残して殻をむき、
背わたを取る)..... 8尾
背わたを取る..... 4尾
生しいたけ(石づきを取る)..... 4枚
玉ねぎ(薄切り)..... 1個(約200g)
レモン(薄切り)..... 4枚
バター(5mm角に切る)..... 40g
塩、こしょう、レモン汁.....各少々

作りかた

- ①さけは1切れを3等分に切り、かるく塩、こしょうをしてレモン汁をふりかけておく。
- 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)を塗る。
- ③②に玉ねぎを等分にのせ、①、えび、しいたけをそれぞれ入れ、塩、こしょうをしてレモン汁をふり、上にレモンをのせ、バターを等分して上に散らす。
- ④アルミホイルの口を閉じて黒血に[10さけのホイル焼き]のツツの並べかたの図のようにして並べ、下段に入れ[飲み物・デリ] [10さけのホイル焼き]で焼く。

えびとほたてのホイル焼き

加熱時間の目安 約25分



材料(4個分)

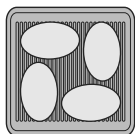
大正えび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る)..... 8尾
ほたて貝柱..... 8個
生しいたけ、しめじなど好みのきのこを合わせて..... 280g
バター、酒、塩、こしょう.....各少々

作りかた

- ①25×25cm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)を塗る。
- ②①にえび、ほたて、きのこを各々4等分してアルミホイルにのせ、バター、酒、塩、こしょうを加え、アルミホイルの口を閉じて黒血に[10さけのホイル焼き]のツツの並べかたの図のようにして並べ、下段に入れ[飲み物・デリ] [10さけのホイル焼き]で焼く。

10さけのホイル焼きのツツ

- 1回に作れる分量は表示の分量です。
- 加熱が足りなかったときは[オープン] [予熱なし] [210℃]で、様子を見ながら加熱します。→P.41



ホイル焼きの並べかた

オート調理

飲み物
デリ

オーブン
グリル

黒血 下段

11ポークグリル

給水タンク
空

→P.34

ポークグリル

加熱時間の目安 約20分



材料(4枚分)

豚ロース肉(厚さ1cm、1枚約100gの物)
..... 4枚
酒..... 大さじ2
こしょう.....少々

作りかた

- ①豚ロース肉は筋切りをし、酒とこしょうでもみ込み30分おき、ペーパータオルで汁けをふき取る。
- ②黒血に①を並べ、下段に入れ[飲み物・デリ] [11ポークグリル]で焼き、赤ワインソースを添える。

赤ワインソース

材料・作りかた

ポークグリルを加熱後の黒血に残っている肉汁を深めの耐熱容器に入れ、赤ワイン(大さじ4)、トマトケチャップ(大さじ1)、塩、こしょう(各少々)を合わせ、[レンジ]600W|約1分20秒、[レンジ]200W|約3分]でリレー加熱して作る。

「リレー加熱の使いかた」 →P.38

11ポークグリルのツツ

- 1回に焼ける分量は2~4枚です。
- 肉に含まれる脂の量によって焼き色が変わります。3段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。
- 黒血の汚れが気になるときはオープンシートを敷きます。

オート調理

スチーム調理

オーブン
スチーム
グリル

黒血 下段

22焼き豚

給水タンク
満水

→P.34

焼き豚

加熱時間の目安 約65分



材料(3~4人分)

豚肩ロース肉(かたまり).....約500g
しょうが(みじん切り)..... 1かけ
長ねぎ(みじん切り)..... 1/2本
しょうゆ、酒..... 各大さじ4
砂糖、赤みそ..... 各大さじ1/2

作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②豚肉は木綿製のたこ糸でしばって形を整え、④と一緒にポリ袋(市販)に入れ、冷蔵庫で半日以上おく。
- ③黒血にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、サラダ油(分量外)を塗り、汁けを切った②をのせ下段に入れ[スチーム調理] [22焼き豚]で焼く。
- ④たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつける。

22焼き豚のツツ

- 1回に焼ける分量は300~500gです。
- 豚肉は直径4~6cmの物を使います。
- 仕上がり具合は竹ぐしを刺して透明な肉汁が出れば、焼き上がっています。肉汁が赤いときは、皿に移しかえてから、[レンジ]500W|約2分]で様子を見ながら加熱します。→P.36
- 焼きが足りなかったときは[オープン] [予熱なし] [180℃]で様子を見ながら加熱します。→P.41

オート調理

スチーム調理

スチーム
オープン

黒血 下段

31焼きいも

給水タンク
満水

→P.34

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の物)..... 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てセットする。
- 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、黒血に並べて下段に入れ[スチーム調理] [31焼きいも]で焼く。
- ③竹ぐしで刺してみて、通ればでき上がり。

バークドポテト

材料・作りかた

じゃがいも(1個約150gの物)2~4個を焼きいもの作りかたを参照して焼く。

31焼きいものツツ

- 1回に焼ける分量は2~4本です。
- 太さは直径約4cmの物が適しています。それ以上太い場合は1本を2等分するか、3等分して短くしてから加熱します。細いさつまいも(180g以下の物)や小さいさつまいも(130g以下の物)は、仕上がり調節[弱]で加熱します。
- 加熱が足りなかったときは[オープン] [予熱なし] [190℃]で、様子を見ながら加熱します。→P.41

オート調理

過熱水蒸気 オープン 黒血 上段

33ハンバーグ グリル 給水タンク 満水

→ P.34

ハンバーグ

加熱時間の目安 約29分
(下ごしらえ) レンジ600W 約2分30秒



材料 (4個分)

- ① 玉ねぎ (みじん切り) 中1½個 (約100g)
- ② バター 15g
- ③ 合びき肉 300g
- ④ パン粉 カップ¾ (約30g)
- ⑤ 牛乳 大さじ3
- ⑥ 卵 (溶きほぐす) 1個
- ⑦ 塩 小さじ½弱
- ⑧ こしょう、ナツメグ 各少々
- ⑨ トマトケチャップ、ウスターソース 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てセットする。
- ② 耐熱容器に①を入れ、レンジ600W 約2分30秒加熱する。あら熱を取り、②を加えてよく混ぜ、4等分する。→ P.36
- ③ 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、厚さ1.5~2cmの小判形にして中央をくぼませる。
- ④ 黒血に、③を並べて上段に入れ、過熱水蒸気 33ハンバーグ 仕上がり調節弱で焼く。

ビーフハンバーグ

仕上がり調節弱

材料・作りかた
合びき肉を100%牛ひき肉にかえて、仕上がり調節弱で焼く。

いわしのハンバーグ

仕上がり調節弱
加熱時間の目安 約25分



材料 (4個分)

- ① いわしのミンチ 300g
- ② 小ねぎ (小口切り) ½束
- ③ しょうが (みじん切り) 1かけ
- ④ 梅干し (実を大きくきざむ) 大2個
- ⑤ パン粉 カップ1弱
- ⑥ 片栗粉 大さじ3
- ⑦ 卵 (溶きほぐす) 小1個
- ⑧ みそ 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てセットする。
- ② ボウルに材料を全部入れ、よく混ぜ合わせて4等分する。
- ③ 手にサラダ油 (分量外) をつけ、②を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5~2cmの小判形にして中央をくぼませる。
- ④ 黒血にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、③を並べて上段に入れ、過熱水蒸気 33ハンバーグ 仕上がり調節弱で焼く。

33ハンバーグのコツ

- 1回に焼ける分量は2~4個です。
- 生地の作りかたはねらないようによく混ぜ、空気抜きをしてから形を作って焼くと、柔らかくふっくらと仕上がります。
- 形を作るときは生地の中央をくぼませると火の通りを良くし、焼き上がりの中央のふくれを防ぎます。厚さは1.5~2cmにします。
- 焼き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.39
- 生地作りにクッキングカッターやプロミキサーを使って作るときはそれぞれの取扱説明書を参照します。
- 黒血の汚れが気になるときはオープンシートを敷きます。

ピーマンの肉詰め

加熱時間の目安 約29分
(下ごしらえ) レンジ600W 約1分50秒



材料 (16個分)

- ① ピーマン 8個
- ② 玉ねぎ 大½個 (約130g)
- ③ バター 大さじ1 (約12g)
- ④ 豚ひき肉 (または合びき肉) 260g
- ⑤ パン粉 20g
- ⑥ 卵 (溶きほぐす) 大1個
- ⑦ 塩 小さじ½
- ⑧ こしょう 少々
- ⑨ 小麦粉 (薄力粉) 適量

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② 耐熱容器に①を入れ、レンジ600W 約1分50秒で加熱して、あら熱を取る。→ P.36
- ③ ピーマンはへたを残したままタテ2つ割りにして種を除き、水けを切って内側に小麦粉をふる。
- ④ ボウルに②と③を入れ、よく混ぜ合わせて16等分し、③に詰める。
- ⑤ 黒血に④を並べて上段に入れ、過熱水蒸気 33ハンバーグ で焼く。

ご 注 意

- 臭いが気になるときは、窓を開けるか換気扇を回してください。
- ドアのまわりから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません。

お 願 い

肉料理をした後、別の料理をするときは44脱臭 (「空焼き (脱臭) のしかた」 → P.5) で加熱してください。→ P.49

オート調理

過熱水蒸気 オープン 黒血 上段

34鶏のハーブ焼き グリル 給水タンク 満水

→ P.34

鶏のハーブ焼き

加熱時間の目安 約29分



材料

- ① 鶏むね肉またはもも肉 (皮つき) 2枚 (約500g)
- ② 塩、こしょう 各適量
- ③ 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

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② 鶏肉は、皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れて②をまぶす。
- ③ ②の皮を上にして黒血の中央に寄せて並べ、上段に入れ、過熱水蒸気 34鶏のハーブ焼き で焼く。

34鶏のハーブ焼きのコツ

- 加熱後、黒血を取り出すときは脂や焼き汁が黒血に溜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。
- 1回に焼ける分量は1~2枚分です。
- 黒血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焼きます。→ P.39

オート調理

過熱水蒸気 オープン 黒血 上段

36焼き野菜 グリル 給水タンク 満水

→ P.34

焼き野菜

加熱時間の目安 約23分



材料 (4人分)

- ① ブロccoli、カリフラワー、キャベツ、赤キャベツ、芽キャベツ、赤パプリカ、黄パプリカ、かぼちゃ、プチトマト、さやえんどうなど合わせて 400g
- ② アンチョビ (みじん切り) 小さじ1 (6g)
- ③ スタッフドオリーブ (みじん切り) 3個
- ④ オリーブ油 大さじ1
- ⑤ 白ワインビネガー 大さじ2
- ⑥ レモン汁 小さじ1
- ⑦ 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てセットする。
- ② キャベツ、赤キャベツは芯を残したまま小判形に切り、その他の野菜はひとくち大または薄めに切っておく。
- ③ 黒血に②を広げてのせる。
- ④ ③を上段に入れ、過熱水蒸気 36焼き野菜 で焼く。
- ⑤ 加熱後血に盛り、合わせた④を添える。

36焼き野菜のコツ

- 1回に焼け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グリルで様子を見ながら加熱します。→ P.39
- 黒血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、黒血を取り出すときは脂や焼き汁が黒血に溜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。

野菜のマリネ

加熱時間の目安 約23分



材料 (3人分)

- ① かぼちゃ、赤パプリカ、黄パプリカ、なす、アスパラガス、ズッキーニ、エリンギ、生しいたけ、プチトマトなど合わせて 400g
- ② オリーブ油 大さじ3
- ③ 白ワインビネガー 大さじ2
- ④ レモン汁 大さじ1
- ⑤ はちみつ 小さじ1
- ⑥ にんにく (すりおろす) 1片
- ⑦ パセリ (みじん切り) 少々
- ⑧ 塩、あらびき黒こしょう 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てセットする。
- ② 野菜をひとくち大、または薄めに切っておく。
- ③ 黒血に②を広げてのせる。
- ④ ③を上段に入れ、過熱水蒸気 36焼き野菜 で焼く。
- ⑤ ④を⑧のマリネ液である。

野菜の肉巻き

仕上がり調節弱
加熱時間の目安 約26分



材料 (4人分)

- ① 豚バラ薄切り肉 (しゃぶしゃぶ用) 300g
- ② かぼちゃ、赤パプリカ、黄パプリカ、ヤコン、オクラ、水菜、アスパラガス、えのきだけ、しいもなど合わせて 約250g
- ③ 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てセットする。
- 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つけ塩、こしょうをふっておく。
- ④ ③の巻き終わりを下にして黒血の中央に寄せて並べ、上段に入れ、過熱水蒸気 36焼き野菜 仕上がり調節弱で焼く。

オート調理

過熱水蒸気 オープン
35塩ざげ 過熱水蒸気
→P.34 グリル

黒血 上段
給水タンク
満水

塩ざげ

加熱時間の目安 約 26 分



材料 (4切れ分)

塩ざげの切り身 (1切れ約80gの物)
…………… 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てセットする。
- ②黒血に、盛りつけたときに上になる方を上にして黒血の中央に寄せて並べ、上段に入れ、**過熱水蒸気** **35塩ざげ**で焼く。

〔ひとくちメモ〕

- 生ざげ (1切れ約100gの物・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.39

さばのごま焼き

加熱時間の目安 約 19 分



材料 (8個分)

さばの切り身 (3枚におろした物を4つに切る)
…………… 2枚 (約300g)

- ④
- しょうゆ…………… 大さじ2
 - 酒…………… 大さじ1
 - 砂糖…………… 大さじ1
 - しょうが汁…………… 小さじ1
 - 酒…………… 大さじ1
 - 白ごま (あらくさむ)…………… 適量

作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②さばは水けをふき取り、合わせた④に15分以上つけて下味をつける。
- ③②の汁けをかるく切り、白ごまを全体にまぶす。
- ④黒血に、③の盛りつけたときに上になる方を上にして黒血の中央に寄せて並べ、上段に入れ、**過熱水蒸気** **35塩ざげ** **仕上がり調節弱**で焼き、仕上げに青のり粉 (分量外) をふる。

あじのみりん風味

仕上がり調節弱
加熱時間の目安 約 19 分



材料 (8個分)

あじ (3枚におろし、1枚約45gの物)
…………… 8枚 (約360g)

〈つけ汁〉

- ④
- しょうゆ…………… 大さじ2
 - 砂糖…………… 大さじ2½
 - 酒…………… 大さじ1
 - みりん…………… カップ¼
 - 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てセットする。
- ②あじは、合わせた④に30分~1時間つけて下味をつけ、ペーパータオルで汁けをふき取る。
- ③黒血に、②の盛りつけたときに上になる方を上にして黒血の中央に寄せて並べ、上段に入れ、**過熱水蒸気** **35塩ざげ** **仕上がり調節弱**で焼き、仕上げにごまをふる。

ぶりの照り焼き

仕上がり調節弱
加熱時間の目安 約 19 分



材料 (4切れ分)

ぶり (1切れ約100gの物) …… 4切れ

④

- しょうゆ…………… カップ¼
- みりん…………… カップ¼

作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②ぶりは水けをふき取り、合わせた④に30分~1時間つけて下味をつけ、ペーパータオルで汁けをかるく切る。
- ③黒血に、②の盛りつけたときに上になる方を上にして黒血の中央に寄せて並べ、上段に入れ、**過熱水蒸気** **35塩ざげ** **仕上がり調節弱**で焼く。

手動調理

オープン (発酵) 210℃
オープン 加熱時間
(予熱なし) 50~60分
→P.41

黒血 下段
給水タンク
空

ローストビーフ



材料 (5~6人分)

牛もも肉 (かたまり) …… 約800g
にんにく (すりおろす) …… 1片
にんじん、玉ねぎ、セロリ (約1cm幅に切る) …… 各50g
塩、こしょう…………… 各少々
サラダ油…………… 小さじ½

作りかた

- ①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整え、サラダ油を全体に塗る。
- ②黒血の中央に寄せて野菜を広げ、上に①をのせ下段に入れ、**オープン** **予熱なし** **210℃** **50~60分**で焼く。
- ③十分冷ましてからたこ糸を取って薄く切り、お好みの野菜 (分量外) とともに器に盛り、グレービーソースを添える。

グレービーソース

材料・作りかた

ローストビーフを加熱後の黒血に残っている野菜と肉汁を鍋に移し、スープ (カップ1・固形スープの素½個を溶く) を加えて煮つめ、ふきんでこし、塩、こしょうをして作る。

お願い

魚などを焼いた後、別の料理をするときや、加熱室の臭いが気になるときは**44脱臭** (「空焼き (脱臭) のしかた」 →P.5) で加熱してください。→P.49

手動調理

オープン (発酵) 210℃
オープン 加熱時間
(予熱なし) 30~35分
→P.41

黒血 下段
給水タンク
空

スペアリブ



材料 (3~4人分)

スペアリブ…………… 約600g (5~7本)
塩、こしょう…………… 各少々
トマトケチャップ…………… 小さじ2
ウスターソース…………… 大さじ1
赤ワイン…………… 大さじ3
しょうゆ…………… 大さじ1
豆板醤…………… 小さじ¼
にんにく (すりおろす) …… 小½片
塩…………… 小さじ¼
こしょう、ナツメグ …… 各少々

作りかた

- ①スペアリブは骨にそって約半分ほど切り込みを入れ、塩、こしょうをし、合わせた④につけ、ときどき返ししながら冷蔵庫で半日以上おく。
- ②①の骨側を下にして黒血の中央に寄せて並べ下段に入れ、**オープン** **予熱なし** **210℃** **30~35分**で焼く。

手動調理

グリル
加熱時間
25~30分
→P.39

黒血 上段
給水タンク
空

鶏手羽中のグリル



材料 (18個分)

鶏手羽中 (1本25gの物) …… 18本
にんにく (すりおろす) …… 1片
④
塩…………… 小さじ1
サラダ油…………… 大さじ1

作りかた

- ①鶏手羽中は合わせた④でもみ込み約15分おく。
- ②黒血に①を皮を上にして黒血の中央に寄せて並べ、上段に入れ、**グリル** **25~30分**で焼く。

35塩ざげのコツ

- 1回に焼ける分量は切り身は2~4切れ (160~400g) まで焼けます。
- 1切れが70g以下のときは**グリル**で様子を見ながら焼きます。→P.39
- 並べかたは黒血の中央に寄せて並べます。
- 黒血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セットし、**スチームグリル**で様子を見ながら焼きます。→P.42
- 焼き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.39

黒血の汚れが気になるときはオープンシートを敷きます。

ご注意

- 臭いが気になるときは、換気扇を回してください。
- ドアのまわりに蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません。

手動調理

オープン (発酵) 160℃
 加熱時間 (予熱なし) 40~45分
 →P.41

黒血 下段
 給水タンク 空

たいの塩釜焼き



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

- 作りかた**
- ①魚はうろこ、内臓、えらを取って水洗いし、水けを切ってから腹に④を詰める。
 - ②ボウルに④を入れてよく混ぜる。
 - ③黒血にオープンシートを敷き、①をのせ、その上に②をかぶせ手でしっかり押さえ、下段に入れ、**オープン** | 予熱なし | 160℃ | 40~45分 | で加熱する。
 - ④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。

手動調理

オープン (発酵) 160℃
 加熱時間 (予熱なし) 45~50分
 →P.41

黒血 下段
 給水タンク 空

牛肉の塩釜焼き

(下ごしらえ) [7根菜]仕上がり調節 弱



- 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 各適量
- 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)
- ③ 赤ワイン 大さじ2
 ハルサミコ酢 大さじ2
 しょうゆ 大さじ1
 クレソン 適量

- 作りかた**
- ①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] [7根菜]仕上がり調節弱 | で加熱しラップを取ってあら熱を取る。肉は塩、こしょうをしておく。 →P.28
 - ②ボウルに④を入れてよく混ぜる。
 - ③黒血にオープンシートを敷き、セロリを広げてのせる。
 - ④③の上に①のじゃがいもと肉をのせて、②をかぶせて手でしっかり押さえ、下段に入れ、**オープン** | 予熱なし | 160℃ | 45~50分 | で加熱する。
 - ⑤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、③をかける。

[7根菜]の使いかた →P.28

手動調理

グリル 加熱時間 17~22分
 グリル 裏返して 6~11分
 →P.39

黒血 上段
 給水タンク 空

焼きとり

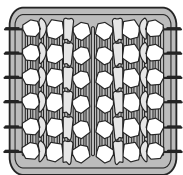


- 材料 (12くし分)**
- 鶏もも肉 (皮つき、1枚約250gの物、ひとくち大に切る) 2枚
 長ねぎ (4~5cm長さに切る) 2本
 ししとうがらし (種を取る) 12本
 しょうゆ カップ1/2
 みりん カップ1/4
 砂糖 大さじ2~3
 サラダ油 大さじ1

- 作りかた**
- ①合わせた③の中に④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を黒血に並べ、上段に入れ **グリル** | 17~22分 | で焼き、裏返して **グリル** | 6~11分 | で焼く。

塩焼きとり

- 材料・作りかた**
- 焼きとりの調味料⑧を塩(適量)に加え、焼きとりの作りかた①を参照して焼く。



焼きとりの並べかた

手動調理

オープン (発酵) 200℃
 加熱時間 (予熱なし) 23~27分
 →P.41

黒血 上段
 給水タンク 空

鶏の照り焼き



- 材料**
- 鶏むね肉またはもも肉 (皮つき、1枚約250gの物) 2枚
 しょうゆ 大さじ2
 みりん 大さじ1
 砂糖 小さじ1
 しょうが汁 少々

- 作りかた**
- ①鶏肉は、皮をフォークなどで穴をあけ、厚みのあるところは切り目を入れて合わせた④に30分~1時間ほどつけて下味をつけ、汁けをかるく切る。
 - ②①の皮を上にして黒血の中央に寄せて並べ、上段に入れ、**オープン** | 予熱なし | 200℃ | 23~27分 | で焼く。

鶏の三味焼き



- 材料**
- 鶏むね肉またはもも肉 (皮つき、1枚約250gの物) 2枚
- ④ にんにく (つぶしてみじん切り) 小1片
 赤とうがらし (小口切り) 小1本
 白すりごま 大さじ2
 しょうゆ 大さじ3
 酒 大さじ1
 ごま油 小さじ1

- 作りかた**
- ①鶏肉は、皮をフォークなどで穴を開け、厚みのあるところは切り目を入れて合わせた④に30分~1時間ほどつけて下味をつけ、汁けをかるく切る。
 - ②①の皮を上にして黒血の中央に寄せて並べ、上段に入れ、**オープン** | 予熱なし | 200℃ | 23~27分 | で焼く。

手動調理

レンジ 600W
 約50秒 (下ごしらえ)
 加熱時間 20~25分
 裏返して 7~12分
 →P.39

黒血 上段
 給水タンク 空

ピリ辛ウイング



- 材料**
- 鶏手羽元 8本 (約480g)
- ④ にんにく (すりおろす) 1片
 しょうゆ 大さじ1
 みそ 大さじ1
 ごま油 小さじ1
 豆板醤 小さじ1

- 作りかた**
- ①鶏手羽元は、合わせた④に30分ほどつけて下味をつけ、汁けをかるく切る。
 - ②①を黒血の中央に寄せて並べ、上段に入れ、**オープン** | 予熱なし | 200℃ | 23~27分 | で焼く。

鶏手羽先のつけ焼き



- 材料**
- 鶏手羽先 8本 (約480g)
- ④ しょうゆ 大さじ2
 酒 大さじ1弱
 みりん 小さじ1

- 作りかた**
- ①鶏手羽先は、合わせた④に10分~15分ほどつけて下味をつけ、汁けをかるく切る。
 - ②①を黒血の中央に寄せて並べ、上段に入れ、**オープン** | 予熱なし | 200℃ | 23~27分 | で焼く。

手動調理

レンジ 600W
 約50秒 (下ごしらえ)
 加熱時間 20~25分
 裏返して 7~12分
 →P.39

黒血 上段
 給水タンク 空

バーベキュー



- 材料 (4くし分)**
- 牛ロース肉 (3cmくらいの角切り) 100g
 100g
 大正えび (殻つき) 2尾
 いか (ひとくち大に切る) 50g
 ぼたて貝柱 2個
 にんじん (ひとくち大に切る) 少々
 小1/2本 (約50g)
 玉ねぎ (くし型切り) 1/2個
 ビーマン (半分は切る) 2個
 生しいたげ 4枚
 赤パプリカ、黄パプリカ (ひとくち大に切る) 各1/4個
 各少々
 塩、こしょう 各少々

- 作りかた**
- ①牛ロース肉はかるく塩、こしょうをする。にんじんはラップに包み、**レンジ** | 600W | 約50秒 | で加熱する。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。 →P.36
 - ②材料を竹ぐしに刺し、全体に塩、こしょうをする。
 - ③②を黒血に並べ、上段に入れ **グリル** | 20~25分 | で焼き、裏返して **グリル** | 7~12分 | で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.36
 「グリル加熱の使いかた」 →P.39

黒血の汚れが気になるときは
 オープンシートを敷きます。

揚げ物 (油を使わない)

ノンフライ

オート調理

過熱水蒸気 オープン 黒血 上段 給水タンク 満水

37 鶏のから揚げ 過熱水蒸気 グリル

→P.34

オート調理

過熱水蒸気 オープン 黒血 上段 給水タンク 満水

38 オープン天ぷら 過熱水蒸気 グリル

→P.34

オート調理

過熱水蒸気 オープン 黒血 上段 給水タンク 満水

39 ヒレカツ 過熱水蒸気 グリル

→P.34

オート調理

過熱水蒸気 オープン 黒血 上段 給水タンク 満水

40 とんカツ 過熱水蒸気 グリル

→P.34

オート調理

過熱水蒸気 オープン 黒血 上段 給水タンク 満水

41 チキンカツ 過熱水蒸気 グリル

→P.34

オート調理

過熱水蒸気 オープン 黒血 上段 給水タンク 満水

42 えびフライ 過熱水蒸気 グリル

→P.34

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 (皮つき、1枚約250gの物) … 2枚
- しょうゆ … 大さじ2
- 酒 … 大さじ1½
- しょうが (すりおろす) … 小さじ1½
- んにく (すりおろす) … 小さじ1½
- こしょう … 少々
- 片栗粉 … 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てセットする。
- 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の汁けをかるく切っておき、ポリ袋 (市販) に片栗粉を入れ、そこへ鶏肉を加えてもみ込むようにしてまぶす。
- ④ 黒血に、③の鶏肉をポリ袋から取り出して、余分な片栗粉をたたいて落とし、皮を上にして中央に寄せて並べ、上段に入れ [過熱水蒸気] [37 鶏のから揚げ] で加熱する。

オープン天ぷら (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 22 分



材料 (10 個分)

- きす (開いた物) … 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 (溶きほぐす) … 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てセットする。
- ② 天かすをビニール袋に入れ、めん棒で細かく砕いて容器に入れる。
- ③ 水けを切ったきす、野菜に小麦粉、卵、②の順につける。
- ④ 黒血にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、きすは皮を上にして、それぞれ中央に寄せて並べ、上段に入れ [過熱水蒸気] [38 オープン天ぷら] で加熱する。

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 (→P.73) … 50g
- 小麦粉 (薄力粉) … 大さじ2
- 卵 (溶きほぐす) … 1個

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 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 黒血にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、③を中央に寄せて並べ、上段に入れ [過熱水蒸気] [39 ヒレカツ] で加熱する。

とんカツ

加熱時間の目安 約 25 分



材料 (3 枚分)

- 豚ロース肉 (1枚約100gの物) … 3枚
- 塩、こしょう … 各少々
- 小麦粉 (薄力粉) … 大さじ2
- 卵 (溶きほぐす) … 1個
- 煎りパン粉 … 50g

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② 豚ロース肉に塩、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 黒血にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、③を中央に寄せて並べ、上段に入れ [過熱水蒸気] [40 とんカツ] で加熱する。

チキンカツ

加熱時間の目安 約 22 分



材料 (12 個分)

- 鶏ささみ … 4本
- 塩、こしょう … 各少々
- 小麦粉 (薄力粉) … 大さじ2強
- 卵 (溶きほぐす) … 1個
- 煎りパン粉 … 60g

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② 鶏ささみは3等分にし、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 黒血にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、③を中央に寄せて並べ、上段に入れ [過熱水蒸気] [41 チキンカツ] で加熱する。

えびフライ

加熱時間の目安 約 22 分



材料 (12 本分)

- 大正えび (またはブラックタイガー) … 12尾
- 小麦粉 (薄力粉) … 大さじ2
- 卵 (溶きほぐす) … 1個
- 塩、こしょう … 各少々
- 煎りパン粉 … 60g
- パセリ (みじん切り) … 少々

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。Aは合わせておく。
- ③ えびに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、Aの順につける。
- ④ 黒血にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、③を中央に寄せて並べ、上段に入れ [過熱水蒸気] [42 えびフライ] で加熱する。

揚げ物のコツ

● 1回に作れる分量は

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

鶏のから揚げは [グリル] (→P.39)、ヒレカツ・とんカツ・チキンカツは裏返して [オープン] [予熱なし] [210℃]、オープン天ぷら・えびフライは [オープン] [予熱なし] [180℃] で様子を見ながら加熱します。(→P.41)

● 黒血の汚れが気になるときは

オープンシートを使います。

● 冷めた揚げ物のあたためは

[スチーム調理] [21天ぷらあたため] であたためます。(→P.26)

● 鶏のから揚げは

- ・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。
- ・骨つきの鶏肉は仕上がり調節を強にします。
- ・市販のから揚げ粉はAと片栗粉のかわりに使うと便利です。から揚げ粉の分量は、食品メーカーの指示に従い調整します。

● オープン天ぷらは

- ・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できます。
- ・材料の大きさ、厚さはそろえて大きさは同じくらいの物を使います。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、とんカツ、チキンカツ、えびフライは

- ・油は使わない衣は煎りパン粉を使います。

煎りパン粉の作りかた

フライパンにパン粉を入れ、中火で煎り、焦がさないように途中でこまめにゆすって煎る。



(油を使わない) 揚げ物

ノンフライ

(こ) 揚げ物

ノンフライ

煮物

オート調理

飲み物
デリリー



レンジ 給水タンク
9肉じゃが
→P.33
空

肉じゃが

加熱時間の目安 約60分



材料(4人分)

豚バラ薄切り肉(ひとくち大に切る)…150g
じゃがいも(乱切りにして水にさらす) ……中1個(約300g)
にんじん(乱切り) ……小1本(約100g)
玉ねぎ(くし形切り) ……小1個(約100g)
干しいたけ(戻して石づきを取り、半分に切る) ……6枚
だし汁 ……カップ1½
しょうゆ ……大さじ4
酒 ……カップ½
砂糖 ……大さじ4
サラダ油 ……適量
さやえんどう(ゆでた物) ……適量

作りかた

- ①フライパンにサラダ油を熱し、豚肉をいためる。
- ②容器に①と残りの野菜を入れ、④を加えオープンシートで落としぶた(「9肉じゃが」のコツ参照)とふたをして「飲み物・デリリー」9肉じゃがで加熱する。
- ③加熱後約20分おいて味をしみ込ませる。
- ④器に盛り、さやえんどうを添える。

9肉じゃがのコツ

- 容器は大きくて深めの物を
ふきこぼれないようにします。市販のふたつき煮込み容器を使うと便利です。
- 材料は大きさをそろえて
材料は大きさをそろえて切りそろえること、むらなくでかき上げます。
- 煮汁は多めにする。
煮汁は材料がかぶるくらいの量にします。
- 料理に合わせた下ごしらえを
アクのある野菜や火の通りにくい材料は下ゆでをします。また、焦げ目がほしい物はフライパンでいためた後から煮込みます。
- 落としぶたをする
煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたは、オープンシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切り目を入れた物を使います。

大根といかの煮付け

仕上げ調節 弱
加熱時間の目安 約40分
(下ごしらえ)「7根菜」仕上げ調節 弱



材料(4人分)

大根 ……500g
ロールいか(皮をむき2cm幅のたんざく切り)・300g
だし汁 ……カップ1
しょうゆ ……大さじ1½
みりん ……大さじ2
砂糖 ……大さじ2½
塩 ……小さじ1

作りかた

- ①大根は2cm厚さの輪切りか、大きい物は半月切りにし、面取りをして裏に十文字のかくし包丁を入れ、ラップで包み「7根菜」仕上げ調節 弱で加熱する。(→P.28)
- ②容器に①といかを入れ、合わせた④を加えてかき混ぜ、オープンシートで落としぶた(「9肉じゃが」のコツ参照)とふたをして「飲み物・デリリー」9肉じゃが仕上げ調節 弱で加熱する。

切り干し大根の煮物

仕上げ調節 弱
加熱時間の目安 約40分



材料(4人分)

切り干し大根 ……40g
油揚げ ……2枚
干しいたけ(戻して石づきを取り、薄切り)・2枚
にんじん(3cmの長さにせん切り) ……½本
だし汁 ……カップ3
砂糖 ……小さじ2
酒 ……大さじ1
しょうゆ ……大さじ2
みりん ……大さじ1
ごま油 ……小さじ2

作りかた

- ①切り干し大根は水洗いしてから水で約30分つけて戻し、水けを絞ってざく切りにする。油揚げは湯通しし、ヨコ半分に分けて細切りにする。
- ②容器に①と残りの材料、合わせた④を入れよく混ぜて落としぶた(「9肉じゃが」のコツ参照)とふたをして「飲み物・デリリー」9肉じゃが仕上げ調節 弱で加熱する。

里いもの含め煮

仕上げ調節 やや弱
加熱時間の目安 約55分



材料(4人分)

里いも(皮をむき、ひとくち大に切る) ……500g
だし汁 ……カップ1
しょうゆ ……大さじ1
砂糖 ……大さじ1
木の芽 ……適量

作りかた

- ①里いもと④を容器に入れ、オープンシートで落としぶた(「9肉じゃが」のコツ参照)とふたをして、「飲み物・デリリー」9肉じゃが仕上げ調節 やや弱で加熱する。
- ②加熱後、約20分おいて味をしみ込ませる。
- ③器に盛り、木の芽を添える。

かぼちゃの含め煮

仕上げ調節 やや弱
加熱時間の目安 約55分

材料(4人分)

かぼちゃ(ひとくち大に切る) ……500g
だし汁 ……カップ1
しょうゆ ……大さじ1
砂糖 ……大さじ1

作りかた

- ①かぼちゃと④を容器に入れ、オープンシートで落としぶた(「9肉じゃが」のコツ参照)とふたをして、「飲み物・デリリー」9肉じゃが仕上げ調節 やや弱で加熱する。
- ②加熱後、約20分おいて味をしみ込ませる。

ポークカレー

仕上げ調節 弱
加熱時間の目安 約40分
(下ごしらえ)レンジ600W 4分～5分30秒



材料(4人分)

豚肉(角切) ……200g
塩、こしょう ……各少々
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2½～3
サラダ油 ……適量

作りかた

- ①豚肉に塩、こしょうをし、フライパンにサラダ油を熱し、手早くいため取り出し、④を入れて十分にいためる。
- ②容器に③を入れて、ふたをする。「レンジ600W」4分～5分30秒で加熱し、よくかき混ぜてルーを溶かす。(→P.36)
- ③②に①を加えてよくかき混ぜ、ふたをして「飲み物・デリリー」9肉じゃが仕上げ調節 弱で加熱する。(加熱の途中1～2度かき混ぜる。)

「レンジ加熱の使いかた」(→P.36)

ビーフシチュー

仕上げ調節 強
加熱時間の目安 約93分



材料(4人分)

牛肉(シチュー用角切り) ……400g
塩、こしょう ……各少々
小麦粉(薄力粉) ……大さじ1
玉ねぎ(くし形切り) ……中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(固形スープの素2個を溶く) ……カップ2～2½
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、こしょう ……各少々
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、小麦粉を薄くまぶしておく。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①を表面に焦げめがつくまでいため取り出し、野菜を入れてよくいため取り出す。
- ③別のフライパンに④を入れ、茶色になるまでよくいため、合わせた⑤を加えて、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を入れかき混ぜ、ふたをして「飲み物・デリリー」9肉じゃが仕上げ調節 強で加熱する。加熱の途中30分おきにかき混ぜて加熱する。お好みで生クリームをかける。

ロールキャバツ

加熱時間の目安 約60分
(下ごしらえ)「6葉・果菜」



材料(4人分)

キャバツ ……8枚(約500g)
合びき肉 ……200g
玉ねぎ(みじん切り) ……50g
牛乳 ……大さじ3
パン粉 ……30g
卵(溶きほぐす) ……¼個
ナツメグ、塩、こしょう ……各少々
スープ(固形スープの素2個を溶く) ……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) ……¼個(約50g)

作りかた

- ①キャバツは芯の部分と葉先を交互に重ねてラップに包み「飲み物・デリリー」6葉・果菜で加熱してから芯を薄くそぎ取り、水けを切る。(→P.28)
- ②①の芯をみじん切りにし、ポウルに④と合わせて入れてよくねり混ぜる。
- ③②を8等分にして俵型にし、広げた①ののせて包む。
- ④容器に玉ねぎを敷き、③を並べて合わせた⑤を加え、落としぶた(「9肉じゃが」のコツ参照(→P.74))とふたをして「飲み物・デリリー」9肉じゃがで加熱する。

蒸し物

オート調理

スチーム調理 スチーム オープン

23 白身魚の姿蒸し

→ P.34

黒血 下段

給水タンク 満水

白身魚の姿蒸し

加熱時間の目安 約43分



材料(2人分)

- かれい(1尾約300gの物).....1尾
- 長ねぎ.....1本
- しょうが(せん切り).....1かけ
- オイスターソース.....小さじ2
- しょうゆ.....小さじ2
- 紹興酒(または酒).....40mL
- 片栗粉.....小さじ½
- 塩、こしょう.....各少々
- 鶏からスープの素(顆粒)・小さじ½
- 水.....110mL
- しょうゆ.....小さじ2
- サラダ油.....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てセットする。
- ②魚はうろこ、内臓、えらを取って水洗いし、厚みのあるところは切り目を入れて、水けを切っておく。
- ③長ねぎは白い部分は4~5cmの長さで切る。芯を取り除いて水にさらし、せん切りにし、水けを切って白髪ねぎにする。
- ④青い部分は4~5cmのナメ切りにする。
- ⑤黒血に30×60cmの大きさに切ったオープンシートを敷き、しょうが、③のねぎの芯の部分、④を並べ、その上に②を皮を上にして置く。汁が出ないようにオープンシートの両端をねじり、合わせた④をかけ、口を閉じる。
- 下段に入れ[スチーム調理]
- 23白身魚の姿蒸しで加熱する。
- ⑥皿に盛り白髪ねぎをのせ、食べる直前に⑤を小鍋に入れて熱し、上からかける。



オート調理

スチーム調理 スチーム オープン

24 豚肉の蒸し物

→ P.34

黒血 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(2人分)

- 豚バラ肉(薄切り).....200g
- 塩、こしょう.....各少々
- しょうが汁.....少々
- 酒.....大さじ2
- しょうゆ.....小さじ½
- 白菜(幅5~6cmのざく切りにする)200g
- 人参(ピーラーで薄切りにする).....小½本
- 生しいたけ(石づきを取り、半分に切る)・2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てセットする。
- ②豚バラ肉はかるく塩、こしょうをして④をもみ込む。
- ③黒血に、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。
- ④③の上に②を広げてのせ下段に入れ、[スチーム調理] [24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。

23 白身魚の姿蒸し

24 豚肉の蒸し物のコツ

●1回に作れる分量は

白身魚の姿蒸しと豚肉と野菜の蒸し物は、2人分です。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。

●「給水」表示が出たときは

給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットします。→ P.15

●一般調理器(蒸し器)で作った物とは、仕上がりが若干異なります。

●加熱が足りなかったときは

白身魚の姿蒸しは、[スチーム] [オープン] [予熱なし] [160℃]で様子を見ながら加熱します。→ P.42

豚肉と野菜の蒸し物とキャベツの皮シューマイは皿に移しかえラップをして[レンジ500W]で様子を見ながら加熱します。→ P.36

キャベツの皮シューマイ

仕上がり調節 弱
加熱時間の目安 約28分
(下ごしらえ) [6葉・果菜]



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、ねりからし.....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てセットする。
- 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・デリリー] [6葉・果菜]で加熱し、芯の部分やさけて6cm角に切り取って15枚用意し残りはみじん切りにする。→ P.28
- 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黒血に、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] [24豚肉の蒸し物] 仕上がり調節 弱で加熱する。
- ⑥皿に盛り、しょうゆ、酢、お好みでねりからしを添える。

「[6葉・果菜]の使いかた」 → P.28

オート調理

スチーム調理 スチーム オープン

25 茶わん蒸し

→ P.34

黒血 下段

給水タンク 満水

茶わん蒸し

加熱時間の目安 約45分
(下ごしらえ)レンジ200W 2~3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½
- 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

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②ボウルに卵を割り入れてよく溶きほぐし、④を加えて混ぜ、裏ごしする。
- ③鶏肉は酒をふりかけておく。
- ④えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- ⑤茶わん蒸し容器に③を入れてラップまたはふたをして[レンジ200W] 2~3分を加熱する。→ P.36
- ⑥茶わん蒸し容器に④と、三つ葉以外の具を盛り込み、②を4等分して注ぎ入れ、さっとかき混ぜ、共ぶたをする。
- ⑦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½(約50mL)を注ぎ入れ、その上に⑤を並べ([25茶わん蒸し] のコツの容器の置きかたの図を参照)、下段に入れ[スチーム調理] [25茶わん蒸し] で加熱し、加熱後、加熱室から出して三つ葉のをせ、ふたをして約5分程蒸らす。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.36

手作り豆腐

仕上がり調節 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%以上の物).....500mL
- にがり.....30~40mL
- (あん)
- だし汁.....カップ½
- みりん.....小さじ½
- 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(小くち切り).....適量

作りかた

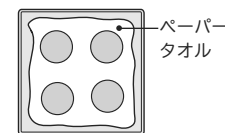
- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②ボウルに豆乳とにがりを入れてよく混ぜる。
- ③茶わん蒸し容器に②を4等分して注ぎ入れ、共ぶたをする。
- ④黒血に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ½(約50mL)を注ぎ入れ、その上に③を並べ([25茶わん蒸し] のコツの容器の置きかたの図を参照)、下段に入れ[スチーム調理] [25茶わん蒸し] 仕上がり調節 弱で加熱する。
- ⑤小さめの鍋に④を入れて煮立て、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ⑥④に⑤をかけ、おろししょうが、あさつきをのせる。

【ひとくちメモ】

- でき上がりの豆腐のかたさは、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たもよいでしょう。

25茶わん蒸しのコツ

- 1回に作れる分量は4個です。
- 容器は直径が8cmくらいのふたつきの物でふたを含めた重量が約200g前後の物が適しています。
- 加熱する前の卵液の温度は20~25℃にします。低いときは、仕上がり調節を強に、高いときは弱に合わせます。
- 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、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½(約50mL)を注ぎ入れ、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]、[44脱臭]使用後で、加熱室が熱いと上手に仕上がらせません。
- 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[オープン] [予熱なし] [150℃]で様子を見ながら加熱します。→ P.34

手動調理

レンジ(発酵) 600W 加熱時間 4分30秒~5分30秒

給水タンク 空

→ P.36

あさりの酒蒸し



材料(2~3人分)
あさり(殻つき).....約400g
酒.....大さじ3
バター.....適量
パセリ(みじん切り).....少々

作りかた
①あさは3%の食塩水(分量外)に約3時間から半日くらい、暗く涼しい場所において砂をはかせる。

②殻と殻をこすり合わせてよく洗い、深めの容器に並べ、酒をかけてバターを散らし、片側1cmをあげるようにしてかるくラップをする。

③ **レンジ600W|4分30秒~5分30秒**で加熱し、蒸し上がりにパセリをふる。

【ひとくちメモ】

●砂をはかせるときの水の量は半分かかる程度にします。貝が呼吸して水を飛ばすことがありますので、アルミホイルかボールをかぶせておきます。

手動調理

レンジ(発酵) 600W 加熱時間 4分30秒~5分

給水タンク 空

→ P.36

たらのチーズ蒸し



材料(2~3人分)
たらの切り身(1切れ約100gの物).....2切れ
塩、こしょう.....各少々
白ワイン.....大さじ1
トマトソース.....大さじ3
ピーマン(薄切り).....1/2個
ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物).....20g

作りかた

①深めの容器にたらのをのせ、塩、こしょうをして、白ワインをふりかける。

②その上にトマトソースをかけ、ピーマンとチーズをのせ、片側1cmをあげるようにしてかるくラップをする。

③ **レンジ600W|4分30秒~5分**で加熱する。

20中華まんあたためのコツ

●1回にあたえられる分量は1個(約100g)~4個(約400g)まで個数を設定して加熱します。

●大きさによって仕上がり調節を使い分ける

1個当り80~90gの物は「やや弱」~「弱」で、110~150gの物は「やや強」~「強」に合わせてあためられます。

●冷凍中華まんはオート調理では上手に仕上がりにません

手動調理するときの加熱時間
→ P.46、47を参照し、**レンジ**または**スチームレンジ**で様子を見ながら加熱します。→ P.36、42

●あんまは仕上がり調節「やや弱」または「弱」に合わせます。

●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加熱します。

●底に紙がついている物はそのままで

紙がない物は、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。

オート調理

スチーム スチームレンジ

20中華まんあたため

給水タンク 満水

→ P.26、27

中華まんのあたため

加熱時間の目安 100gで約3分

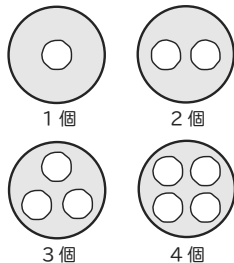


材料
中華まん(1個約100gの物).....1~4個

作りかた

①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

②中華まんは図のように皿にのせて、**スチーム調理|20中華まんあたため**で個数をセットして加熱する。



手動調理

レンジ(発酵) 500W 約30秒

スチームレンジ 発酵10~14分(下ごしらえ)

200W 加熱時間5~6分

給水タンク 満水

→ P.36

簡単肉まん



材料(6個分)

④小麦粉(強力粉).....150g
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物).....小さじ1(約2.5g)
水.....90~100mL
バター.....大さじ1(約12g)
冷凍シューマイ(室温にもどしておく).....6個

作りかた

①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

②ポリ袋(市販)に④とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。

③バターを容器に入れ**レンジ500W|約30秒**で加熱して溶かし、水を加える。

④③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。

⑤10分間十分にこねる。このとき、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。

⑥⑤の生地を2~3cmの厚さに整え、**スチームレンジ**発酵仕上がり調節中**10~14分**で一次発酵させる。
→ P.44

⑦のし台に少し打ち粉(強力粉・分量外)をして、生地を袋から取り出す。

⑧生地をかるく押して中のガスを抜き、スケッパーまたは包丁で6個(1個約45g)に切り分けて丸める。

⑨生地を丸くのぼしてシューマイを包み、口をしつかり止める。

⑩深めの皿に2個を並べて霧を吹き、ラップをする。

⑪**レンジ200W|5~6分**で加熱する。加熱後はすぐにラップを外し、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。

●シューマイのかわりに冷凍のミートボールなどを使ってもよいでしょう。

「レンジ加熱の使いかた」→ P.36

「スチームレンジ発酵の使いかた」→ P.44



ごはん、おかゆのコツ

●大きくて深めの容器で
ふきこぼれないようにします。市販のふたつき煮込み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、十分吸水させます。

●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

手動調理

レンジ(発酵) 600W 加熱時間 約10分

レンジ(リレー加熱) 200W 加熱時間 20~25分

給水タンク 空

→ P.38

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、ざるに上げて水けを切り深めの煮込み容器に入れ、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200W|20~25分**でリレー加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

【ひとくちメモ】

●まんじゅうの閉じ口はしっかり止めます。

●シューマイのかわりに冷凍のミートボールなどを使ってもよいでしょう。

「レンジ加熱の使いかた」→ P.36

「スチームレンジ発酵の使いかた」→ P.44

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、ざるに上げて水けを切り深めの煮込み容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、30分以上つけて吸水させる。

②**レンジ600W|約10分**、**レンジ200W|30~35分**でリレー加熱し、塩を加える。

手動調理

レンジ (発酵) 600W
加熱時間 約15分
給水タンク 空

→P.36

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…………… 少々

作りかた

- ①もち米は洗い、ざるにあげて水けを切り、深めの煮込み容器に入れて、分量の水を加えふたをして、約1時間つけて吸水させる。
- ②①にささげを加えてかき混ぜ、ふたをしてレンジ600W [約15分]で加熱し、残り3~5分でかき混ぜ、再び加熱する。加熱後、かき混ぜてから、ふきんとふたをして蒸らす。
- ③器に盛り、ごま塩を添える。

【ひとくちメモ】

- ささげの量はお好みで加減します。
- 赤飯の色の濃淡は、ささげのゆで汁の量で加減します。

赤飯、おこわのコツ

- 米は吸水させる
炊く前に分量の水に1時間ほどつけ、十分吸水させます。
- 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

手動調理

レンジ (発酵) 600W
加熱時間 約15分
給水タンク 空

→P.36

山菜おこわ



材料 (4人分)
もち米…………… カップ2(320g)
山菜(びん詰またはパック入り)…………… 120g
水…………… 280~320mL
酒…………… 大さじ1
しょうゆ…………… 大さじ1/2
塩…………… 少々

作りかた

- ①もち米は洗い、ざるに上げて水けを切り、深めの煮込み容器に入れて、分量の水を加えふたをして、約1時間つけて吸水させる。
- ②①に汁を切った山菜とAを加えてかき混ぜ、ふたをしてレンジ600W [約15分]で加熱し、残り3~5分でかき混ぜ、再び加熱する。加熱後、かき混ぜてから、ふきんとふたをして蒸らす。

栗おこわ



材料 (4人分)
もち米…………… カップ2(320g)
生栗(皮をむいた物)…………… 12~16個
水…………… 280~320mL
砂糖…………… 大さじ1/2
酒…………… 大さじ1
しょうゆ…………… 大さじ1
塩…………… 少々

作りかた

- ①もち米は洗い、ざるに上げて水けを切り、深めの煮込み容器に入れて、分量の水を加えふたをして、約1時間つけて吸水させる。
- ②①にAを加えてかき混ぜ、栗をもち米の中にうずめるようにして加え、ふたをしてレンジ600W [約15分]で加熱し、残り3~5分でかき混ぜ、再び加熱する。加熱後、かき混ぜてから、ふきんとふたをして蒸らす。

手動調理

レンジ (発酵) 600W
加熱時間 約15分
給水タンク 空

→P.36

五目おこわ



材料 (4人分)
もち米…………… カップ2(320g)
豚バラかたまり肉(1cmさいの目切り)…………… 80g
しょうが汁、こしょう…………… 各少々
しょうゆ…………… 大さじ1/2
たけのこ水煮(1cmさいの目切り)…………… 30g
にんじん(1cmさいの目切り)…………… 20g
干しいたけ(戻して石づきを取り、1cmさいの目切り)…………… 2枚
むき栗(市販の物、4等分する)…………… 2個
水…………… 240~280mL
干しいたけの戻し汁…………… 40mL
鶏がらスープの素(顆粒)…………… 小さじ1/2
しょうゆ…………… 小さじ1/2
酒…………… 小さじ2
砂糖…………… 大さじ1
塩…………… 小さじ1/2
ごま油…………… 少々

作りかた

- ①もち米は洗い、ざるに上げて水けを切り、深めの煮込み容器に入れて、Aを加えてふたをして、約1時間つけて吸水させる。豚肉はしょうが汁とこしょう、しょうゆで下味をつけておく。
- ②①の容器にBとすべての材料を加えてかき混ぜ、ふたをしてレンジ600W [約15分]で加熱する。残り3~5分でかき混ぜ、再び加熱する。
- ③加熱後、そのまま加熱室に約10分おき蒸らしてからかき混ぜる。

オート調理

飲み物
デイリー

レンジ

8 スープパスタ

給水タンク 空

→P.33

トマトとベーコンの スープパスタ

加熱時間の目安 約12分
(下ごしらえ)レンジ500W 約1分



材料 (1~2人分)
パスタ (1.6mmゆで時間7分の物)…………… 100g
トマトの水煮(トマトはあらめに切る)…………… 200g
玉ねぎ(薄切り)…………… 100g
ベーコン(5mm幅に切る)…………… 50g
固形スープの素…………… 1/2個
水…………… 350mL
白ワイン…………… 大さじ2
塩…………… 小さじ1/2
あらびき黒こしょう…………… 少々

作りかた

- ①玉ねぎはスライスしてラップに包みレンジ500W [約1分]で加熱し冷ましておく。
- ②深めの耐熱ガラスボウルに2等分したパスタを十字になるように入れ、①とベーコンを入れる。
- ③②にトマトの水煮と合わせたAを加える。
- ④片側1cmをあけるようにしてかかるラップをし、「飲み物・デイリー」で加熱する。
- ⑤加熱終了後、やけどに注意してラップを外し混ぜる。

8 スープパスタ のコツ

- 1回に作れる分量は
表示の分量です。
- 容器は
直径約25cm(内径約22.5cm)、深さ約10cmの広口の耐熱ガラスボウルが適しています。
- パスタは
加熱中にくっついてしまうことがあるため、なるべく東にならないように入れます。

キャベツとあさりの スープパスタ

加熱時間の目安 約12分



材料 (1~2人分)
パスタ (1.6mmゆで時間7分の物)…………… 100g
キャベツ(ひとくち大に切る)…………… 100g
あさりの水煮(缶詰、汁をのぞいた物)…………… 65g
玉ねぎ(薄切り)…………… 50g
あさりの煮汁…………… 65mL
水…………… 500mL
白ワイン…………… 大さじ2
塩…………… 小さじ1
にんにく(みじん切り)…………… 1/2片
赤とうがらし(乾燥、輪切り)…………… 少々

作りかた

- ①深めの耐熱ガラスボウルに2等分したパスタを十字になるように入れ、あさりと煮汁を加える。
- ②①にキャベツと合わせたAを加える。
- ③片側1cmをあけるようにしてかかるラップをし、「飲み物・デイリー」で加熱する。
- ④加熱終了後、やけどに注意してラップを外し混ぜる。

さけときのこの スープパスタ

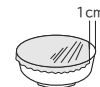
加熱時間の目安 約12分



材料 (1~2人分)
パスタ (1.6mmゆで時間7分の物)…………… 100g
さけの切り身(1切れ80gの物)…………… 2切れ
しめじ(石づきを取る)…………… 50g
玉ねぎ(薄切り)…………… 50g
牛乳…………… 100mL
固形スープの素…………… 1/2個
水…………… 350mL
白ワイン…………… 大さじ2
塩…………… 小さじ1/2
こしょう…………… 少々
生クリーム…………… 50g

作りかた

- ①さけは水けをよくふき取り、1切れを3等分にし、玉ねぎは水にさらしておく。
- ②深めの耐熱ガラスボウルに2等分したパスタを十字になるように入れ、さけとしめじ、水けを切った玉ねぎを加える。
- ③②に合わせたAを加える。
- ④片側1cmをあけるようにしてかかるラップをし、「飲み物・デイリー」で加熱する。
- ⑤加熱終了後、やけどに注意してラップを外し生クリームを加えて混ぜる。



- アクが出た場合は
加熱後に取り除きます。

ピザ・グラタン

オート調理

飲み物
デリリー

スチームレンジ発酵
約10分
(下ごしらえ)
予熱 約9分
オープン

黒血 下段
給水タンク
満水

13ピザ
(予熱あり)
→ P.35

ピザ

加熱時間の目安 約16分



材料 (直径24cmのピザ1枚分)

- 小麦粉(強力粉) 100g
- 小麦粉(薄力粉) 50g
- 砂糖 10g
- 塩 2g
- 水 100mL
- オリーブ油 15mL
- ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物) 2g
- ピザソース(市販の物) 適量
- 玉ねぎ(薄切り) 大1/4個(約75g)
- ベーコン(たんざく切り) 50g
- サラミソーセージ(薄切り) 8枚
- ピーマン(輪切り) 2個
- マッシュルーム(缶詰、薄切り) 小1/2缶(約13g)
- 塩、こしょう 各少々
- スタップドオリーブ(薄切り) 4個
- ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物) 100g

作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②ポリ袋(市販)にAとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- ③②に入れて5分間こねる。このとき、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。(簡単パン) → P.101
- ④作りかた⑤参照。
- ⑤③を加熱室の中央に置き「スチームレンジ発酵」仕上がり調節 [中] 約10分 で一次発酵させる。(発酵の目安は「26簡単パン」のコツ) → P.101
- ⑥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。
- ⑦生地をかるく押して中のガスを抜き、丸める。
- ⑧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血にのせる。
- ⑨のばした生地にフォークで穴をあけ、ピザソースを塗り、Cを並べてかるく塩、こしょうをし、チーズとオリーブを全体に散らす。
- ⑩食品を入れて「飲み物・デリリー」13ピザ で予熱する。
- ⑪予熱終了音が鳴ったら、⑧を下段に入れて焼く。

「スチームレンジ発酵の使いかた」 → P.44

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
- フロッコリー(ひとくち大に小さく切る) 1/4株(約50g)
 - 赤パプリカ(薄切り) 大1/4個(約40g)
 - しめじ(石づきを取る) 1/2株(約80g)
 - 玉ねぎ(薄切り) 1/4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(細かくきざんだ物) 100g
 - 塩、こしょう 各少々

作りかた

- ①フライパンにオリーブ油を熱し、Aを手早くいためて塩、こしょうをふり、冷ます。
- ②ピザ作りかた①～⑥を参照して生地を作る。
- ③生地を直径24cmくらいの円形にのばす。
- ④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。
- ⑤生地の表面にオリーブ油(分量外)を塗り、オープンシートを敷いた黒血にのせる。
- ⑥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。
黒血にのせて下段に入れ「オープン」予熱なし | 200℃ | 冷凍の場合 | 23～30分 | 冷蔵の場合 | 15～28分 | で焼く。
予熱をしてから焼くときは「オープン」予熱あり | 200℃ | 冷凍の場合 | 10～18分 | 冷蔵の場合 | 10～15分 | で焼く。



「オープン(予熱あり)加熱の使いかた」 → P.40

「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」 → P.41

オート調理

飲み物
デリリー

レンジ 600W
約5分20秒
(下ごしらえ)
オープン

黒血 下段
給水タンク
空

12グラタン
→ P.34

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切る) 8尾(約100g)
 - 玉ねぎ(薄切り) 1/2個(約100g)
 - マッシュルーム(缶詰、薄切り) 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(細かくきざんだ物または粉チーズを適量) 80g

- ①マカロニはゆでてざるにあげ、サラダ油(分量外)をまぶす。
- ②深めの耐熱容器にAを入れ「レンジ600W」約5分20秒 で加熱し、マカロニと合わせる。 → P.36
- ③②にホワイトソースの半量を加えてあえる。
- ④バター(分量外)を塗ったグラタン皿に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。
- ⑤④を黒血に並べ、下段に入れ「飲み物・デリリー」12グラタン で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.36

注意

具によっては飛び散ることがある。いかに使うときは全体に切り目を入れ、マッシュルームは切った物を使ってください。

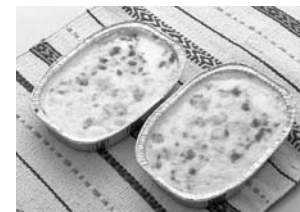
ホワイトソース

- ①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。
- ②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。
- ③加熱後、②に塩、こしょうをし、かき混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.36

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	小麦粉、バターを加熱 約1分10秒 「レンジ600W」	約1分40秒 「レンジ600W」	約2分10秒 「レンジ600W」
作りかた	牛乳を加えて加熱 2～4分 「レンジ600W」	5～7分 「レンジ600W」	9～11分 「レンジ600W」

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。アルミケースのまま(1～4皿まで)、黒血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」予熱なし | 210℃ | 30～35分 | で焼く。

●焼くときの皿の置きかた



4皿がナナメに入らないときはこのように並べます。

※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物は焼けません。(容器変形の原因になります)

「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」 → P.41

12グラタンのコツ

- 1回に焼ける分量は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。
- 容器は陶磁器か耐熱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
- 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℃)にあたためてから焼きます。 → P.36.37
- 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ときは「グリル」で様子を見ながら、さらに焼きます。 → P.39
- 焼きむらが気になるときは残り時間3～5分で黒血の前後を入れかえてさらに焼きます。
- 冷凍グラタンは「飲み物・デリリー」12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。

自家製食品

手動調理

オープン (発酵) 210℃ 加熱時間 25~30分

黒血 下段 給水タンク 空

オーブン (予熱なし) → P.41

手動調理

6葉・果菜 (下ごしらえ) 210℃ 加熱時間 25~30分

黒血 下段 給水タンク 空

オーブン (予熱なし) → P.41

オート調理

スチーム調理 スチームオープン 黒血 上段 給水タンク 満水

32自家製食品 → P.34

ベーコンと玉ねぎのキッシュ



材料(直径21cmの耐熱焼き皿1皿分)
 ベーコン(1cm幅の細切り) ……100g
 玉ねぎ(薄切り) ……1/2個(約100g)
 にんにく(みじん切り) ……1片
 パター ……大さじ1(約12g)
 塩、こしょう ……各少々
 卵(溶きほぐす) ……2個
 牛乳 ……130mL
 植物性生クリーム ……70mL
 ④ スープ(固形スープの素1/4個を溶く) ……30mL
 塩、こしょう ……各少々
 ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物) ……60g

①フライパンにバターを熱し、にんにくをいため、ベーコンと玉ねぎを加えてさらにいため、塩、こしょうをする。
 ②ボウルに卵と合わせた④を入れてよくかき混ぜ、裏ごしする。
 ③②に①とチーズ⑤量を加えて混ぜ、薄くバター(分量外)を塗った焼き皿に流し入れ、上に残りのチーズをふる。
 ④③を黒血に並べ、下段に入れ
 オープン 予熱なし | 210℃ | 25~30分 で焼く。

黒血の傷が気になるときは
 オープンシートを敷きます。

ほうれん草のキッシュ



材料(直径21cmの耐熱焼き皿1皿分)
 ほうれん草 ……1束
 にんにく(みじん切り) ……1片
 パター ……大さじ1(約12g)
 塩、こしょう ……各少々
 卵(溶きほぐす) ……2個
 牛乳 ……130mL
 植物性生クリーム ……70mL
 ④ スープ(固形スープの素1/4個を溶く) ……30mL
 塩、こしょう ……各少々
 ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物) ……60g

①ほうれん草は洗ってラップで包み、6葉・果菜で加熱して冷水に取り、水けをかたく絞って3cmの長さに切る。 → P.28
 ②フライパンにバターを熱し、にんにくをいため、①を加えてさらにいため、塩、こしょうをする。
 ③ボウルに卵と合わせた④を入れてよくかき混ぜ、裏ごしする。
 ④③に②とチーズ⑤量を加えて混ぜ、薄くバター(分量外)を塗った焼き皿に流し入れ、上に残りのチーズをふる。
 ⑤④を黒血に並べ、下段に入れ
 オープン 予熱なし | 210℃ | 25~30分 で焼く。

トマトのキッシュ

ほうれん草のかわりに、皮を湯むきし、種を除いてから1cm角に切ったトマト(大1個・約200g)をバジル(乾燥・適量)と合わせ、ほうれん草のキッシュの作りかた⑤を参照して加熱する。
 「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」 → P.41

手作りソーセージ

加熱時間の目安 約60分



材料(3~4人分)
 豚ももひき肉 ……400g
 玉ねぎ(すりおろす) ……大さじ1
 にんにく(すりおろす) ……小さじ1
 牛乳 ……大さじ3
 片栗粉 ……大さじ2
 塩 ……小さじ1
 こしょう、ナツメグ、パプリカ、クローブ、タイムなど ……各少々
 サラダ油 ……少々

作りかた
 ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
 ②材料全部を合わせてよくねり混ぜ、2等分して、手にサラダ油をつけて片手にのせ、もう一方の手にたたきつけるようにしながら空気を抜き、なめらかにする。
 ③生地をそれぞれ直径4cmくらいの棒状にしてオープンシートで巻き寿司の要領で巻き、両端をねじる。
 ④③を黒血に図を参照してのせ、上段に入れ
 スチーム調理 | 32自家製食品 で加熱する。
 【ひとくちメモ】
 ・香辛料が入っているので、冷蔵庫で1週間くらいは味がかわりません。
 ・オードブルに、サラダやチャーハンの具にと使いみちがあります。

手作りソーセージのサラミソーセージ風

手作りソーセージを十分冷ましてからオープンシートを外し、黒血にのせ上段に入れ、スチーム調理 | 32自家製食品 仕上がり調節 弱 で加熱する。

手作りポークハム

加熱時間の目安 約60分



材料(3~4人分)
 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1 1/2
 玉ねぎ・にんじん(各薄切り) ……各10g
 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1/2

作りかた
 ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
 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(市販)に入れ、空気を抜いて袋の口を閉じる。
 ③②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、ときどき水をかえながら、冷蔵庫で半日ほど塩抜きする。
 ⑤水け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物を塗り、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 | 32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】
 ・保存料を使っていないので、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。

さんまの柔らか煮

仕上がり調節 強 加熱時間の目安 約180分



材料(2尾分)
 さんま ……2尾
 塩 ……適量
 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てセットする。
 ②さんまは、頭と内臓を取り、水けをふき取り、塩をふる。
 ③30×40cm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、両端をねじて閉じ、アルミホイルを敷いた黒血に並べてのせる。
 ④③を上段に入れ スチーム調理 | 32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 | 32自家製食品 仕上がり調節 強 で加熱する。

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ふいてください。
 そのまま放置しておく、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。

ドライフルーツ

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てセットする。
 ②材料を選んで用意する。
 ●キウイ(2~3個)、バナナ(1/4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。
 ●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(1/2個分)をふりかけてしばらくおき、水けを切る。
 ●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つと水洗いし、水けを切る。
 ●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 | 32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 | 32自家製食品 仕上がり調節 やや弱 で途中乾燥具合を見ながら加熱する。

32自家製食品のコツ

●使いかたは2つ
 野菜やくだものなどをドライにする、32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など、時間をかけて調理する32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。
 ●32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、加熱途中で乾燥具合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32自家製食品仕上がり調節 中 で様子を見ながら、追加加熱をしてください。

スイーツ

オート調理

スチーム調理 レンジ 200W 1~2分 (下ごしらえ)

28スポンジケーキ

→ P.34

黒皿 下段

給水タンク 満水

スポンジケーキ (デコレーションケーキ)

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 (室温に戻す) 小さじ2
⑤ バター 大さじ15 (15g)
ホイップクリーム 適量
くだもの (いちごなど) 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てセットする。
- ② 型にバター (分量外) を塗って硫酸紙 (ケーキ用型紙) を底と側面にびったりと敷く。容器に④を入れ、[レンジ]200W [1~2分] で加熱して溶かす。(直径18cmの場合。その他は右表を参照)
- ③ 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)



共立て法の作りかた

- ③ ボウルに室温に戻した卵を割り入れ、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」の字が書けてすぐに消えない状態) からバニラエッセンスを加え、混ぜる。
- 作りかた⑤から同様にする。



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) が詰まっている ●かたくしまっている	●ふくらみが悪い ●ぼそぼそしている ●きめがあらく、粉がダマになって残っている	●表面に目立つシワがある ●全体にきめがあら ●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過ぎて、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過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)

28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
⑥	スチーム調理 28スポンジケーキ		
仕上がり調節	やや弱 中 やや強		
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物を使います。
- **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、泡立て器か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つ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** [オープン] [予熱なし] [150℃] で様子を見ながら焼きます。→ P.41

- **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)

150℃ 加熱時間 52~62分

→ P.41

黒皿 下段

給水タンク 空

シフォンケーキ (プレーン)



材料 (直径20cmの金属製シフォン型1個分)
④ 小麦粉 (薄力粉) 100g
ベーキングパウダー 小さじ1/2
卵黄 4個分
卵白 5個分
塩 ひとつまみ
砂糖 100g
水 70mL
⑤ レモン汁 大さじ1
レモンの皮 (すりおろす) 1個分
サラダ油 60mL

作りかた

- ① ボウルに卵黄と砂糖1/2量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、合わせた⑤を少しずつ加えて混ぜる。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜて④をふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。
- ② 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
- ③ ①に②の1/2量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高め的位置から型に入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、黒皿にのせ下段に入れ [オープン] [予熱なし] [150℃] [52~62分] で加熱する。
- ④ 焼き上がったら、すぐに型を逆さにし、完全に冷ます。
- ⑤ 冷めたら、パレットナイフなどで型と生地の間深く差し込み、上下に動かしながらいてねいに側面を剥がす。

「オープン (予熱なし) 加熱の使いかた」 → P.41

⑥ 中央部もナイフを入れて同じように生地を外す。ひっくり返して底にナイフを差し込み、底をこするようにして、ゆっくりと型から外す。

【ひとくちメモ】

- 卵黄と卵白を同量 (卵5個) にしてもほぼ同様に焼けますが、ケーキの上部に焼きづまりが多量出ます。また、卵黄が多く入っている分、断面の焼き色が黄色っぽく、スポンジケーキに近い仕上がりになります。
- 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。

シフォンケーキのコツ

●直径17~20cmのケーキが作れます。

材料	直径17cm	直径20cm
小麦粉 (薄力粉)	60g	100g
ベーキングパウダー	小さじ1/4	小さじ1/2
卵黄	3個分	4個分
卵白	3個分	5個分
塩	少々	ひとつまみ
砂糖	60g	100g
水	40mL	70mL
レモン汁	大さじ1/2	大さじ1
レモンの皮	1/2個分	1個分
サラダ油	30mL	60mL
加熱時間の目安	45~55分	52~62分

●卵黄生地のかたさは

さらさらし過ぎず、ぼったりし過ぎず、ホットケーキとクレープの間位置が最適です。

●卵は、新鮮な冷えた物を

卵白は約10℃が一番泡立ちが良く、しっとりしたメレンゲが作れます。冷蔵庫で冷えた物を使いましょう。

●シフォン型はバターを塗らないバターなどを型に塗って焼くと、冷ます途中で型から外れて縮んでしまいます。表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手に作れません。

●シフォン型はアルミ製の物を使います。

●型は完全に冷めてから取り出してください。冷めないうちに取り出すと、しぼんでしまいます。

●卵黄生地に卵白生地を混ぜるときは強く混ぜすぎないようにしましょう。あまり強く混ぜると、泡が消えてしまい、シフォンケーキがふくらまなくなります。

カップチーノ シフォンケーキ



材料 (直径20cmの金属製シフォン型1個分)
④ 小麦粉 (薄力粉) 120g
ベーキングパウダー 小さじ1/2
卵黄 5個分
卵白 6個分
塩 ひとつまみ
砂糖 120g
ぬるま湯 (40℃) 100mL
⑤ インスタントコーヒー 大さじ2 3/4
サラダ油 60mL
シナモンパウダー 小さじ1

作りかた

- ① ボウルに卵黄と砂糖1/2量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、合わせた⑤を少しずつ加えて混ぜる。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜて④をふるい入れ、シナモンパウダーを加えて、ハンドミキサーの低速でなめらかになるまで混ぜる。
- ② 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
- ③ ①に②の1/2量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高め的位置から型に入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、黒皿にのせ下段に入れ [オープン] [予熱なし] [150℃] [52~62分] で加熱する。
- ④ 焼き上がったら、すぐに型を逆さにし、完全に冷ます。
- ⑤ 冷めたら、パレットナイフなどで型と生地の間深く差し込み、上下に動かしながらいてねいに側面を剥がす。
- ⑥ 中央部もナイフを入れて同じように生地を外す。ひっくり返して底にナイフを差し込み、底をこするようにして、ゆっくりと型から外す。

【ひとくちメモ】

- シナモンパウダーの量は、お好みで減してください。

ココア シフォンケーキ



材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)

- 小麦粉(薄力粉).....100g
- ④ ココア.....20g
- ベーキングパウダー.....小さじ1/2
- 卵黄.....5個分
- 卵白.....6個分
- 塩.....ひとつまみ
- 砂糖.....100g
- 水.....100mL
- サラダ油.....60mL

作りかた

- ①ボウルに卵黄と砂糖1/2量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、水を少しずつ加えて混ぜる。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜて④をふるい入れ、ハンドミキサーの低速でなめらかになるまで混ぜる。
- ②別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
- ③①に②の1/2量を加え、木しゃもじでサツと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高め位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、黒血にのせ下段に入れ **オープン** | 予熱なし | **150℃** | **52~62分** で加熱する。
- ④焼き上がったたら、すぐに型を逆さにし、完全に冷ます。
- ⑤冷めたら、パレットナイフなどで型と生地の間深く差し込み、上下に動かしながらいいに側面を剥がす。
- ⑥中央部もナイフを入れて同じように生地を外す。ひっくり返して底にナイフを差し込み、底をこするようにして、ゆっくりと型から外す。

【ひとくちメモ】

- ココアの量は、お好みで加減してください。

「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」 → P.41

抹茶と小豆の シフォンケーキ



材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)

- 小麦粉(薄力粉).....120g
- ④ 抹茶.....10g
- ベーキングパウダー.....小さじ1/2
- 卵黄.....5個分
- 卵白.....6個分
- 塩.....ひとつまみ
- 砂糖.....100g
- 水.....110mL
- サラダ油.....60mL
- 甘納豆(小豆).....80g

作りかた

- ①ボウルに卵黄と砂糖1/2量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、水を少しずつ加えて混ぜる。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜて④をふるい入れ、ハンドミキサーの低速でなめらかになるまで混ぜる。
- ②別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
- ③①に②の1/2量を加え、木しゃもじでサツと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、甘納豆(小豆)をバラバラと入れ、かるく木しゃもじまたはゴムベラで混ぜ合わせる。生地をやや高め位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、黒血にのせ下段に入れ **オープン** | 予熱なし | **150℃** | **52~62分** で加熱する。
- ④焼き上がったたら、すぐに型を逆さにし、完全に冷ます。
- ⑤冷めたら、パレットナイフなどで型と生地の間深く差し込み、上下に動かしながらいいに側面を剥がす。
- ⑥中央部もナイフを入れて同じように生地を外す。ひっくり返して底にナイフを差し込み、底をこするようにして、ゆっくりと型から外す。

【ひとくちメモ】

- 甘納豆(小豆)を混ぜるときは、生地を泡をつぶさないよう、ていねいに混ぜましょう。

「オープン(予熱あり)加熱の使いかた」 → P.40

手動調理	レンジ 200W 1~2分 (下ごしらえ)	
オープン(発酵)	予熱約8分 170℃	黒血下段
→ P.40	加熱時間 12~16分	給水タンク 空

ロールケーキ



材料(黒血1枚分)

- 小麦粉(薄力粉).....60g
- 砂糖.....60g
- 卵(室温に戻し、溶きほぐす).....3個
- バニラエッセンス.....少々
- ④(牛乳(室温に戻す).....大さじ1
- バター.....大さじ1(約12g)
- あんずジャム(粒のある物は裏ごす).....適量

作りかた

- ①黒血に薄くバター(分量外)を塗り、硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷く。
- ②容器に④を入れ、**レンジ** | **200W** | **1~2分** で加熱し、溶かす。
- ③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。
- ④食品を入れずに **オープン** | 予熱あり | **170℃** | **12~16分** で予熱する。
- ⑤小麦粉をふるい入れ、木しゃもじまたはゴムベラでさっくりと粉けがなくなるまで混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。
- ⑥①に⑤の生地を一気に流し込み、黒血の底をたたいて、表面を平らにする。
- ⑦予熱終了音が鳴ったら⑥を下段に入れて焼く。
- ⑧焼き上がったたらふきんの上に黒血を返し、硫酸紙を剥がして、焼き色のついている面を上にしてあら熱を取る。
- ⑨生地を裏返してナイフで1~2cm間隔にすじをつけ、巻き終わりを2cmほど残してあんずジャムを塗り、手前から巻き、巻き終わりは下にして置いて、生地とあんずジャムがなじんでから切る。

「オープン(予熱あり)加熱の使いかた」 → P.40

手動調理	150℃ 加熱時間 48~54分	
オープン(予熱なし)		黒血下段
→ P.41		給水タンク 空

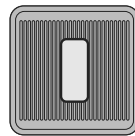
パウンドケーキ (プレーン)

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(室温に戻す).....100g
- 卵(溶きほぐす).....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につけた物).....60g

作りかた

- ①型にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷く。
- ②ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーでねり、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混ぜる。
- ③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、ねらないようにして混ぜる。
- ④③を型に入れ、型をかる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、黒血にタテにのせる。



手前

- ⑤黒血を下段に入れ **オープン** | 予熱なし | **150℃** | **48~54分** で焼く。

「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」 → P.41



チョコバナナケーキ

材料・作りかた

パウンドケーキ(プレーン)の作りかた③で、ドライフルーツのかわりにバナナ(1/2本・きざむ)ときざんだチョコレート(約20g)を加える。

カラメルケーキ

材料・作りかた

パウンドケーキ(プレーン)の作りかた③で、ドライフルーツのかわりに柔らかかプリン(→P.90)を参照して作ったカラメルソースを混ぜ込む。

りんごケーキ

材料・作りかた

パウンドケーキ(プレーン)の作りかた③で、ドライフルーツのかわりにりんごのプリザーブ(約60g) (→P.96)を加える。

マーブルケーキ

材料・作りかた

パウンドケーキ(プレーン)の作りかた③で粉を加えてから、ドライフルーツのかわりに柔らかかプリン(→P.90)を参照して作ったカラメルソースをさつと混ぜ、マーブル状にして焼く。

パウンドケーキのコツ

- 1回に焼ける分量は
19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個です。
- バターをよくすり混ぜる
十分空気を含ませてクリーム状になるまでねり、砂糖のざらつきがなくなり、ふんわりするまでよくすり混ぜます。

- 型に入れて中央をくぼませる
中央は火の通りが悪いのでくぼませ、表面をならしてから加熱します。
- 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。

- 焼き上がりは
竹ぐしで中心を刺してみて、何もついていなければ焼けています。
- 焼き上げ直後は
ケーキがまだ柔らかめでこわれやすいため、2~3分そのまま置き、紙ごと型から出してふきんをかけて冷まします。

オート調理

スチーム調理	レンジ 200W 4~5分 (下ごしらえ)	黒血 下段
29蒸しチョコレートケーキ	スチーム オープン	給水タンク 満水

→ P.34

オート調理

スチーム調理	レンジ 500W 4~5分 (下ごしらえ)	黒血 下段
30柔らかプリン	スチーム オープン	給水タンク 満水

→ P.34

蒸しチョコレートケーキ

加熱時間の目安 約40分



材料(直径7.5cm、高さ4cmスフレ型 6個分)
小麦粉(薄力粉)… 大さじ1弱(約8g)
④ ココア …… 小さじ2(約4g)
ブラックチョコレート …… 70g
⑤ バター …… 40g
ラム酒 …… 小さじ1
卵(卵黄と卵白に分ける) …… 2個
砂糖 …… 50g

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 容器に⑤を入れ、レンジ200W[4~5分]で途中かき混ぜながら加熱して溶かし、なめらかになったらラム酒を加えて混ぜる。(→ P.36)
- ボウルに卵黄と砂糖½量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまで混ぜ、②を加えてハンドミキサーの低速でさっと混ぜる。④を合わせてふるい入れ、なめらかになるまで混ぜる。
- 別のボウルに卵白と塩ひとつまみ(分量外)を入れ、ハンドミキサーでかく泡立ててから残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。
- ③に④の½量を加えて、ハンドミキサーの低速で混ぜ、さらに残りの½量を加え、木しゃもじでさっくり混ぜてスフレ型の容器に分け入れる。
- 黒血に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして敷き、水カップ¼(約50mL)をペーパータオルへ注ぎ入れ、その上に⑤を[29蒸しチョコレートケーキ]のコツの並べかたの図のように並べ、下段に入れ[スチーム調理][29蒸しチョコレートケーキ]で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」(→ P.36)

柔らかプリン

加熱時間の目安 約39分



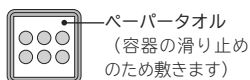
材料(直径7.5cm、高さ5.5cmの耐熱ガラス容器6個分)
(カラメルソース)
④ 砂糖 …… 40g
水 …… 大さじ1½
水 …… 大さじ½
(卵液)
⑤ 牛乳 …… カップ1¼
生クリーム …… 100mL
砂糖 …… 50g
卵黄(溶きほぐす) …… 4個分
バニラエッセンス …… 少々

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 耐熱容器に④を入れ、レンジ500W[4~5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.36)
- 耐熱ガラス容器に②を小さじ1ずつ入れる。
- 耐熱容器に⑤を合わせて入れ、レンジ500W[約4分]加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。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。
- 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[30柔らかプリン]のコツの並べかたの図のように並べ、下段に入れ[スチーム調理][30柔らかプリン]で加熱し、あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

29蒸しチョコレートケーキのコツ

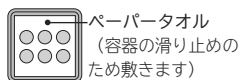
- 1回に作れる分量は直径7.5cm、高さ4cmのスフレ型4~6個までです。
- 加熱が足りないときは「オープン」予熱なし[130℃]で様子を見ながら加熱します。(→ P.41)



蒸しチョコレートケーキの並べかた

30柔らかプリンのコツ

- 1回に作れる分量は直径7.5cm高さ5.5cmの耐熱性ガラス容器6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。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。
- 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」予熱なし[140℃]で様子を見ながら加熱します。(→ P.41)
- 加熱室は冷ましてから「オープン」[グリル]、[44脱臭]使用後で、加熱室が熱いと上手に仕上がりにません。



柔らかプリンの並べかた

手動調理

オープン(発酵)	予熱 約7分	黒血 下段
オープン(予熱あり)	160℃ 加熱時間 16~22分	給水タンク 空

→ P.40

型抜きクッキー

材料(黒血1枚・36個分)
小麦粉(薄力粉) …… 140g
バター(室温に戻す) …… 70g
砂糖 …… 50g
卵(溶きほぐす) …… ½個
バニラエッセンス …… 少々

作りかた

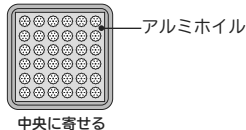
- バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を加えて、さらによく混ぜる。
- 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。
- 小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜる。ひとつまみまでラップで包み、冷蔵庫で約1時間休ませる。
- 生地をラップの間にはさみ、めん棒で5mmの厚さにのばす。



- 上のラップを外し、直径3cmの型で抜き、黒血にアルミホイルを敷き、両側を2~3cmほどあげ、クッキーの並べかたの図のように並べる。



クッキーの並べかた



中央に寄せる

- 食品を入れずに「オープン」予熱あり[160℃][16~22分]で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら⑤を下段に入れて焼く。

「オープン(予熱あり)加熱の使いかた」(→ P.40)



絞り出しクッキー ピーナッツクッキー

材料(黒血1枚・36個分)
小麦粉(薄力粉) …… 120g
バター(室温に戻す) …… 80g
砂糖 …… 40g
卵(溶きほぐす) …… ½個
バニラエッセンス …… 少々
ドライフルーツ(小さく切った物) …… 適量

作りかた

- 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。
- 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。
- 型抜きクッキー作りかた⑥、⑦を参照して焼く。

材料(黒血1枚・36個分)
④ 小麦粉(薄力粉) …… 110g
ベーキングパウダー …… 小さじ½
バター(室温に戻す) …… 35g
砂糖 …… 35g
卵(溶きほぐす) …… 20g
ピーナッツ(あらくきざむ) …… 90g

作りかた

- 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かわりにピーナッツを加え、④を合わせてふるい入れて混ぜ合わせる。
- 黒血にアルミホイルを敷いて①を大さじ1ずつこんもりと落とす。
- 型抜きクッキー作りかた⑥、⑦を参照して焼く。

アーモンドクッキー

材料(黒血1枚・36個分)
④ 小麦粉(薄力粉) …… 120g
ベーキングパウダー …… 小さじ½
バター(室温にもどす) …… 40g
砂糖 …… 40g
卵(溶きほぐす) …… 25g
スライスアーモンド …… 60g

作りかた

- 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か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。
- 黒血にアルミホイルを敷いて①を大さじ1ずつこんもりと落とす。
- 型抜きクッキー作りかた⑥、⑦を参照して焼く。

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、ねらないようにします。
- 生地がべた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、口当りが悪くなります。
- 生地のおおきさや厚みはそろえてむらがないように焼きます。
- 市販の生地を使うときは生地の種類により焼けかたが違うので、焼き具合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、余熱で焦げることがあります。
- 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かえてさらに焼きます。

手動調理

オープン (発酵) 予熱 約7分
160℃
オープン (予熱あり) 加熱時間 16~22分
→ P.40

黒皿 下段
給水タンク 空

スノークッキー



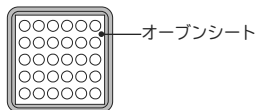
材料 (30個分)

くるみ	30g
バター	70g
ショートニング	50g
粉砂糖	30g
アーモンドパウダー	60g
小麦粉 (薄力粉)	130g
粉砂糖	適量

作りかた

- くるみはフライパンでかるく煎ってから小さくきざんでおく。
- バターとショートニングはハンドミキサーでかるく混ぜ合わせる。
- 粉砂糖を加えてさらに混ぜ合わせ、アーモンドパウダー、①のくるみを混ぜ込む。
- 小麦粉をふるいながら加えてまとめ、ラップで包み、冷蔵庫で1時間ほど休ませる。
- 黒皿にオープンシートを敷き、④を30等分し、丸形に丸めて並べる。
- 食品を入れずに「オープン」予熱あり 160℃ | 16~22分 で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら⑤を下段に入れて焼く。
- 加熱後、冷めてから粉砂糖をふる。

クッキーの並べかた



手動調理

レンジ 600W 3~4分
約1分20秒 (下ごしらえ)
オープン 予熱 約8分
(予熱あり) 180℃
加熱時間 30~35分
→ P.40

黒皿 下段
給水タンク 空

シュー (シュークリーム)



材料 (9個分)

小麦粉 (薄力粉、ふるっておく)	40g
④ バター (3~4個に切る)	40g
水	100mL
卵 (溶きほぐす)	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

- 深めの耐熱容器に④を入れ、小麦粉小さじ1をふるい入れ、おおいをしないで「レンジ」600W | 3~4分 で加熱し、十分沸とうさせる。
- 材料の飛び散りに注意して小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜて「レンジ」600W | 約1分20秒 で加熱する。



③卵を½量加え、よく混ぜてもち状

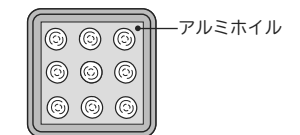


にねり上げる。

④残りの卵を少しずつ加え、よくねる。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かたさになったら卵を入れるのをやめる。



⑤直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒皿にアルミホイルを敷き、薄くバター (分量外) を塗り、直径3~4cmの大きさに9個絞り出し、表面に霧を吹いておく。



- 食品を入れずに「オープン」予熱あり 180℃ | 30~35分 で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら⑤を下段に入れて焼く。
- 焼き上がった後すぐにアルミホイルから外し、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.36

「オープン (予熱あり) 加熱の使いかた」 → P.40

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をふり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。

エクレア



作りかた

- シュークリームの作りかたを参照して生地を作り、黒皿に7~8cmの棒状に9個絞り出し、表面に霧を吹いておく。
- 食品を入れずに「オープン」予熱あり 180℃ | 30~35分 で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら①を下段に入れて焼く。
- 焼き上がった後熱いうちにアルミホイルから外し、十分に冷ましてから上から½くらいに切り目を入れて、カスタードクリームを詰め、上に溶かしチョコレート (分量外) を塗る。

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、うまく焼き上がりません。
- 加える卵の量は少な過ぎると、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。
- 生地のかたさはシュークリームの作りかた④を参照し、最後の調整は卵を数滴ずつ加えて行います。(卵が残る場合があります。)
- 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防ぐために、霧を吹いておきます。
- 卵を混ぜるときはハンドミキサーの低速を使うと生地が簡単に作れます。

手動調理

レンジ (発酵) 600W
加熱時間 4~6分
レンジ 4~6分
→ P.36

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
小麦粉 (薄力粉)	大さじ1
④ コーンスターチ	大さじ1
砂糖	40g
卵黄 (溶きほぐす)	2個分
⑤ バター	25g
⑥ パナラエッセンス	少々

作りかた

- 深めの容器に④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 で途中よくかき混ぜながら加熱する。手早く⑤を加えて混ぜ、冷ます。「レンジ加熱の使いかた」 → P.36

【ひとくちメモ】

- 加熱直後は柔らかめでも、冷めるとかたさでできます。

手動調理

オープン (発酵) レンジ 200W
3~4分 (下ごしらえ)
オープン 予熱 約7分
(予熱あり) 160℃
加熱時間 22~28分
→ P.40

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 (溶きほぐす)	1½個
④ レモン汁	大さじ1
⑤ レモンの皮 (すりおろす)	1½個分

作りかた

- 型にバター (分量外) を塗って型紙を敷く。
- バターは容器に入れ「レンジ」200W | 3~4分 で加熱し、溶かす。
- 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ねらないように混ぜ、⑤を加えて手早く混ぜる。
- 食品を入れずに「オープン」予熱あり 160℃ | 22~28分 で予熱する。
- ③を型に分け入れ、黒皿の中央に寄せて並べる。
- 予熱終了音が鳴ったら⑤を下段に入れて焼く。

【ひとくちメモ】

- 溶かしバターはあたたい物を使います。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.36

「オープン (予熱あり) 加熱の使いかた」 → P.40



手動調理

オープン (発酵) 150℃
加熱時間 35~45分

黒血 下段

給水タンク 空

→ P.41

チョコチップマフィン

材料・作りかた
マフィンの作りかた③で粉を加える前にチョコチップ (30g) を混ぜ込み、牛乳を入れて混ぜる。

マフィン(プレーン)

材料 (直径6cmのマフィン型9個分)

④ 小麦粉 (薄力粉) 250g
ベーキングパウダー 大さじ1
砂糖 100g
バター (室温に戻す) 150g
卵 (溶きほぐす) 2個
牛乳 100mL
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よくねり、砂糖を加えてよく混ぜる。
- ②卵を加え、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。
- ③④をふるい入れ、木しゃもじでさっくり混ぜ、牛乳を入れてさらに混ぜる。
- ④③をマフィン型に分け入れ、黒血に並べ下段に入れて「オープン」|「予熱なし」|「150℃」|「35~45分」で焼く。

手動調理

オープン (発酵) 180℃
加熱時間 60~70分

黒血 下段

給水タンク 空

→ P.41

焼きりんご



材料 (4個分)

りんご (紅玉) 4個
砂糖 60g
④ バター 40g
シナモン 少々
ホイップクリーム 適量

作りかた

- ①りんごは洗ってから底を抜かないようにして芯をくり抜く。
- ②④を合わせてよくねり混ぜ、りんごの穴に等分して詰め、浅めの耐熱容器に並べる。
- ③②を黒血にのせ下段に入れて「オープン」|「予熱なし」|「180℃」|「60~70分」で焼く。
- ④冷めてからホイップクリームを飾る。

「オープン (予熱なし) 加熱の使いかた」 → P.41



手動調理

オープン (発酵) 予熱 約8分
170℃
加熱時間 13~18分

黒血 下段

給水タンク 空

→ P.40

ダックワーズ

材料 (16枚・8個分)

卵白 2個分
砂糖 25g
アーモンドパウダー 40g
ココア 大さじ1弱 (5g)
小麦粉 (薄力粉) 5g
④ 粉砂糖 25g
パイ、レーズン、チェリーなどのドライフルーツ 適量
チョコレートガナッシュクリーム 適量

作りかた

- ①④を合わせて2回ふるっておく。
- ②ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーの低速で七分通り泡立てたら、砂糖を加えて高速でしっかりとツノが立つまで泡立てる。
- ③②に①の1/2量を加えてメレンゲの泡をこわさないように木しゃもじでさっくりと混ぜ、残りの粉も加えて粉が見えなくなるまで混ぜる。
- ④食品を入れずに「オープン」|「予熱あり」|「170℃」|「13~18分」で予熱する。

⑤③を直径1cmの口金をつけた絞り袋に入れる。黒血にオープンシートを敷き、約5cmの大きさに16枚絞り出し、表面を平らにし、粉砂糖 (分量外・少々) を均一にふりかけ、粉砂糖が溶けるのを待ってからもう一度ふりかける。

⑥予熱終了音が鳴ったら⑤を下段に入れて焼く。

⑦焼き上がったら、約10分おいて冷まし、ダックワーズの下にする方へチョコレートガナッシュクリームをつけ、ドライフルーツをのせて、2枚一組にする。

「オープン (予熱あり) 加熱の使いかた」 → P.40

ダックワーズのコツ

- 卵は、新鮮な冷えた物を
卵白は約10℃が一番泡立ちが良く、しっかりとしたメレンゲが作れます。冷蔵庫でよく冷えた物を使います。
- メレンゲを混ぜるときは
強く混ぜ過ぎないようにしましょう。あまり強く混ぜると、泡が消えてしまい、ふくらみが悪くなります。
- 1回に焼ける分量は
分量は16枚分で、ダックワーズが8個作れます。
- ふりかける粉砂糖は
加熱前にふりかける量は少量にします。多いとふくらみが悪く、割れやすくなります。

手動調理

レンジ (発酵) 200W
加熱時間 40~50秒

給水タンク 空

→ P.36

チョコレートガナッシュクリーム

材料 (ダックワーズ8個分)

チョコレート 60g
生クリーム 50g

作りかた

- ①耐熱容器に刻んだチョコレートを入れ「レンジ」|「200W」|「40~50秒」で加熱し、生クリームを加えて混ぜる。
- ②①が溶けたら、耐熱容器の底に氷水をあてとろみがつくまでゆっくり混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.36

手動調理

オープン (発酵) 予熱 約9分

オープン (予熱あり) 190°C 加熱時間 36~42分

→ P.40

黒血 下段

給水タンク 空

アップルパイ



材料 (直径21cmの金属製パイ皿1枚分)

小麦粉(強力粉).....100g
小麦粉(薄力粉).....100g
バター(2cm角に切り、冷たい物).....140g
冷水.....90~110mL
りんごのプリザーブ.....適量
(つやだし用卵)
卵(溶きほぐす).....½個
塩.....小さじ¼

作りかた

①ボウルに小麦粉を合わせてふるい入れ、バターを加えて指先で混ぜ、冷水を加えてねらないように混ぜる。



②バターの形が残っている状態でひとまとめにし、ラップで包み冷蔵庫で約1時間休ませる。



③かるく打ち粉をしたのし台にのせ、めん棒で長方形にのばす。



④③を3つ折りにして合わせ面を下にし、めん棒で再び長方形にのばし、これを2~3回くり返す。

⑤3mm厚さの25×40cmの長方形にのばした上にパイ皿をふせて型よりひと周り大きく切り、残り2cm幅のテープを8本切り取る。



⑥パイ皿に生地をのせてぴったりと敷き、まわりの生地は切り落とす。



⑦底全体にフォークで穴を開ける。



⑧りんごのプリザーブを詰めてから、つやだし用卵の卵と塩を混ぜ合わせてパイの周囲に塗り、テープを組んで端を貼りつける。



⑨周囲にもテープをのせ、フォークで押さえ、つやだし用卵をさらに全体に塗り、黒血にのせる。



⑩食品を入れずに**オープン**予熱あり190°C|36~42分で予熱する。

⑪予熱終了音が鳴ったら⑨を下段に入れて焼く。

「オープン(予熱あり)加熱の使いかた」→ P.40

アップルパイのコツ

- 1回に焼ける分量は直径21cmの金属製パイ皿1枚分です。
- 型は金属製の物を熱伝導率が低いため、耐熱ガラス製の型では上手に焼けないことがあります。
- 生地が扱いにくいときはバターが溶けて生地が柔らかくなるので冷蔵庫で20~30分休ませると作りやすくなります。
- 冷凍パイシートを使うと便利直径21cmのパイを焼くには、市販のパイシート(1枚・約100gの物)4枚必要です。2枚ずつ重ねてのばし、型に敷く分とテープを取る分として使います。
- 焼きむらが気になるときは残り時間10~15分ぐらいでパイ皿の前後を入れかえてさらに焼きませます。

手動調理

レンジ (発酵) 600W 加熱時間 7~9分

レンジ 5~7分

→ P.36

給水タンク 空

りんごのプリザーブ



材料 (直径21cmのアップルパイ・1個分)

りんご(紅玉またはふじ).....2個
砂糖.....100g
④レモン汁.....大さじ1
シナモン.....少々

作りかた

- ①りんごはタテ4つ割りにして5mm厚さのいちょう切りにし、塩水につけてからかるく水洗いをして、水けを切る。
- ②大きめの耐熱容器に①と④を入れてかき混ぜ**レンジ**600W|7~9分加熱する。
- ③アクを取って混ぜ、再び**レンジ**600W|5~7分加熱する。シナモンを加えて混ぜ、冷めてからざるに上げて汁けを切る。

【ひとくちメモ】

- シナモンはお好みで加減します。
- りんごの出盛り期(秋)の紅玉が最適です。その時期にたくさん作って、1回ずつ冷凍しておく便利です。

「レンジ加熱の使いかた」→ P.36

パン

手動調理

オープン (発酵) スチームオープン 発酵 40°C (下ごしらえ) 予熱 約8分

オープン (予熱あり) 170°C 加熱時間 16~22分

→ P.40

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
- ①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物).....小さじ1(約2.5g)
- ぬるま湯(約40°C).....20~40mL
- ②卵(溶きほぐす).....½個(約25mL)
- 牛乳(室温に戻す).....70mL
- バター(室温に戻す).....30g (つやだし用卵)
- 卵(溶きほぐす).....½個
- 塩.....小さじ¼

作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②ボウルに①とドライイーストをふるい入れ、②を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- ③生地がべつつかなくなり、ボウルからくんと離れるまでよくこねる。
- ④台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押しつたりしながら約15分こね、生地を丸める。
- ⑤バター(分量外)を薄く塗ったボウルに④を入れ、黒血にのせて下段に入れ**スチーム**|**オープン**|予熱なし|発酵40°C|50~60分で一次発酵させる。



⑥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。



⑦ボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。



⑧生地をスケッパー(または包丁)で9個(1個約4.2g)に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。



⑨生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸める。



⑩丸めた生地をのし台に並べ、ラップがかたく絞ったぬれが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)

⑪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。



⑫三角形の底辺からクルクルと巻き、オープンシートを敷いた黒血に巻き終わりを下にして並べる。



⑬下段に入れ**スチーム**|**オープン**|予熱なし|発酵40°C|25~40分で生地が2~2.5倍になるまで二次発酵した後、黒血を取り出す。表面につやだし用卵を薄く、ていねいに塗る。

⑭食品を入れずに**オープン**予熱あり170°C|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分ねると生地が簡単に作れます。この場合、ぬるま湯は20~25°Cまで冷まして使います。

「スチームオープン発酵の使いかた」→ P.45

「オープン(予熱あり)加熱の使いかた」→ P.40

手動調理

グリル 加熱時間 7~12分

グリル 裏返して 2~5分

→ P.39

黒血 上段

給水タンク 空

※トーストはトースターで焼くよりも時間がかります。

トースト

材料

食パン(常温、冷蔵、冷凍の物・6枚切り) 1~2枚

作りかた

- ①食パンは黒血の中央に並べ、上段に入れる。
- ②**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分で様子を見ながら焼きます。
- 冷凍の食パンを使うときは、黒血にくつつくのを防ぐため、オープンシートを使います。

「グリル加熱の使いかた」→ P.39

パン作りのコツ

- 牛乳は室温に戻して冷蔵庫から出したての冷たい物を使うと、ふくらみが悪くなります。
- こね上げた生地の温度は25~27°C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かたく絞ったふきんをかけて、霧を吹いたり湿りけをあてます。表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。また、発酵時に生地の表面が乾燥するときはスチームショットで水分を補ってください。「スチームショット」の使いかた→ P.43
- 生地の扱いはていねいに手のひらでかるく扱います。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、ていねいにならぬようにして表面に塗ります。たっぷり塗ると黒血に流れ落ち、パンの底が焦けて使えます。
- 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°C) 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°Cです。

オート調理

スチーム調理 スチームオープン 発酵 35℃ (下ごしらえ) 黒皿 下段

27フランスパン (予熱あり) スチーム オープン

→ P.35

給水タンク 満水

フランスパン バタール・クーベ

予熱時間の目安 約9分
加熱時間の目安 約28分

材料 (バタール1本、クーベ2本)

- ① 小麦粉 (強力粉) 220g
② 小麦粉 (薄力粉) 60g
③ 塩 6g
④ 砂糖 4g
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物) 小さじ2強 (約6g)
⑤ レモン汁 小さじ1 (5mL)
⑥ ぬるま湯 (約30℃) .. 150~180mL

作りかた

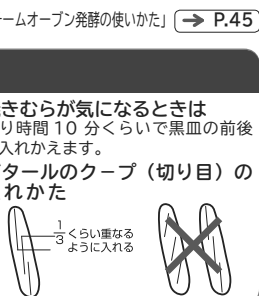
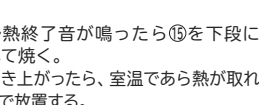
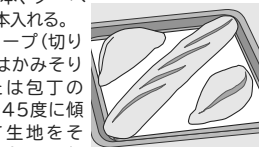
- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② ボウルに①とドライイーストをふるい入れ、③を加えて手でよく混ぜてひとまとめにする。
- ③ 生地がべつつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこねる。
- ④ 台にたたきつけてのぼしたり、半分に折って押しなげたりしながら約15分こね、生地を丸める。
- ⑤ バターを薄く塗ったボウルに入れる。黒皿にのせて下段に入れ **スチーム オープン** 予熱なし 発酵 35℃ 30~60分 で一次発酵させる。 (→ P.45)
- ⑥ 生地が2倍くらいに発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみよう。指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
- ⑦ 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250g)、クーベ (約100gを2個) に切り分ける。



- ⑧ 切り分けた生地をかるくガス抜きしながら表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれがきんをかけて10~20分間生地を休ませる。 (ベンチタイム)
- ⑨ バタールの生地は、まずタテ20cmの棒状にのぼす。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25cmの円形にのぼす。
- ⑩ 生地をヨコ向きに置き、向こう側から1/3を手前へ折り、手の腹で合わせ目を閉じる。閉じ目を下にして台の上で転がしながら、黒皿の対角線の長さになるように細長くのぼす。
- ⑪ クーベの生地は直径15cmの円形にのぼす。生地の向こう側1/3を残して手前から折たたむ。残った1/3の生地を上にかぶるように折たたみ、合わせ目を閉じる。
- ⑫ 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。

- ⑬ オープンシートを敷いた黒皿に⑩~⑫の成形した生地を閉じ口を下にしてのせ、下段に入れ **スチーム オープン** 予熱なし 発酵 35℃ 5~20分 で二次発酵させる。
- ⑭ ⑬を加熱室から取り出し、**スチーム調理** 27フランスパン で予熱をする。
- ⑮ 予熱している間生地にラップかかたく絞ったぬれがきん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ベ (切り目) を入れる。バタールは3~4本、クーベは1本入れる。 ※クーベ (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。
- ⑯ 予熱終了音が鳴ったら⑮を下段に入れて焼く。
- ⑰ 焼き上がったら、室温であら熱が取れるまで放置する。

「スチームオープン発酵の使いかた」 (→ P.45)



ベーコンエピ

予熱時間の目安 約9分
加熱時間の目安 約28分

材料 (2本分)

- ① 小麦粉 (強力粉) 220g
② 小麦粉 (薄力粉) 60g
③ 塩 6g
④ 砂糖 4g
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物) 小さじ2強 (約6g)
⑤ レモン汁 小さじ1 (5mL)
⑥ ぬるま湯 (約30℃) .. 150~180mL
ベーコン 2枚
にんにく (すりおろす) 適量
こしょう 適量

材料・作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② ボウルに①とドライイーストをふるい入れ、③を加えて手でよく混ぜてひとまとめにする。
- ③ 生地がべつつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこねる。
- ④ 台にたたきつけてのぼしたり、半分に折って押しなげたりしながら約15分こね、生地を丸め、バターを薄く塗ったボウルに入れる。



- ⑤ ④を黒皿にのせて下段に入れて **スチーム オープン** 予熱なし 発酵 35℃ 30~60分 で一次発酵させる。 (→ P.45)
- ⑥ 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よう。指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
- ⑦ 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2等分して丸める。
- ⑧ 切り分けた生地をかるくガス抜きしながら表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれがきんをかけて10~20分間生地を休ませる。 (ベンチタイム)
- ⑨ タテ20cmの棒状にのぼす。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の円形にのぼす。
- ⑩ ⑨の表面ににんにく、こしょう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閉じる。
- ⑪ オープンシートを敷いた黒皿に閉じ目を下にして横に2本並べ、下段に入れ **スチーム オープン** 予熱なし 発酵 35℃ 5~20分 で二次発酵させる。

- ⑫ ⑪を加熱室から取り出し **スチーム調理** 27フランスパン で予熱をする。
- ⑬ 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。
- ⑭ 予熱終了音が鳴ったら⑬を下段に入れて焼く。
- ⑮ 焼き上がったら、室温であら熱が取れるまで放置する。



エピ

予熱時間の目安 約9分
加熱時間の目安 約28分

ベーコンエピの作りかたで、ベーコン、にんにく、こしょうを入れなくても作る。

シャンピニオン

予熱時間の目安 約9分
加熱時間の目安 約28分

材料 (9個分)

- ① 小麦粉 (強力粉) 220g
② 小麦粉 (薄力粉) 60g
③ 塩 6g
④ 砂糖 4g
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物) 小さじ2強 (約6g)
⑤ レモン汁 小さじ1 (5mL)
⑥ ぬるま湯 (約30℃) .. 150~180mL

材料・作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② ボウルに①とドライイーストをふるい入れ、③を加えて手でよく混ぜてひとまとめにする。
- ③ 生地がべつつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこねる。
- ④ 台にたたきつけてのぼしたり、半分に折って押しなげたりしながら約15分こね、生地を丸める。

- ⑤ バターを薄く塗ったボウルに入れる。黒皿にのせて下段に入れて **スチーム オープン** 予熱なし 発酵 35℃ 30~60分 で一次発酵させる。 (→ P.45)
- ⑥ 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よう。指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
- ⑦ 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9個に分割する。
- ⑧ 1個分の生地から1/3くらいを切り取り、それぞれを丸め直す。
- ⑨ 小さい生地をめん棒で直径4~5cmにのぼして片面に強力粉 (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ませる。



27フランスパンのコツ

- 生地が乾燥しないようにかたく絞ったふきんをかけた後、霧を吹いたり湿りけをあてます。表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。また、発酵時に生地の表面が乾燥するときはスチームショットで水分を補ってください。 「スチームショットの使いかた」 (→ P.43)

- 発酵温度はフランスパンの発酵温度は35℃です。生地の初温、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、ラップかかたく絞ったぬれがきんをかけて、室温で発酵させます。

- 焼きむらに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かえます。
- バタールのクーベ (切り目) の入れかた



山形食パン



手動調理

オーブン (発酵) スチーム-オープン 発酵 40℃ (下ごしらえ) 190℃ 加熱時間 38~45分

給水タンク 黒皿 下段 満水

→ P.41

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

④ 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

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルに④とドライイーストをふるい入れ、ぬるま湯を加えて手でかき混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- 生地がべつつかなくなり、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ぼしたり、半分に分けて押しつぶしながら約15分こね、生地を丸める。
- バター(分量外)を薄く塗ったボウルに④を入れ、黒皿にのせて下段に入れ「スチーム」「オープン」「予熱なし」発酵 40℃ 50~60分 で一次発酵させる。→ P.45
- 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。

⑦ガス抜きし、スケッパーで3等分して丸め、ラップかたたく絞ったぬれがきんをかけて約20分休ませる。(ベンチタイム)

⑧3等分にした⑦を各々タテ20cm、ヨコ10cmの長方形にのぼしてタテの方から巻き、巻き終わりを下にして両端をげんこつでかかるとたき、形を整える。

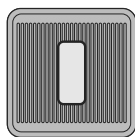
⑨バター(分量外)を塗った型に並べ、下図のように黒皿にのせて下段に入れ「スチーム」「オープン」「予熱なし」発酵 40℃ 50~80分 で二次発酵させる。

⑩⑨を下段に入れ「オープン」「予熱なし」190℃ 38~45分 で焼く。→ P.41

【ひとくちメモ】

- 二次発酵のとき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。

- 「スチーム-オープン発酵の使いかた」→ P.45
- 「スチームショットの使いかた」→ P.43
- 「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」→ P.41



手前

山形食パンのコツ

- 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。発酵中に表面が乾燥するときは、スチームショットで水分を補ってください。「スチームショットの使いかた」→ P.43
- ベンチタイムや予熱中に生地が乾燥しないように かたく絞ったふきんをかけたり、霧を吹いたり湿りけをあえます。表面が乾燥するとくらくらみが悪くなります。
- 生地の扱いはていねいに 手のひらでかかると扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりすると、生地がいたんでくらくらみが悪くなります。
- 発酵しすぎたパン生地は きれいにくらくらみません。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。
- 山形食パンで1回に焼ける分量は 19×10cm、高さ8.5cmの金属製パウンド型1個分です。
- 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。
- 焼きむらがあるときは 残り時間5~6分で型を前後入れかえて、さらに焼きます。

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 レンジ 500W 約30秒

26簡単パン スチーム発酵 10~14分 (下ごしらえ)

→ P.34

黒皿 下段 給水タンク 満水

材料(8個分)

小麦粉(強力粉).....150g

④ 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物).....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てセットする。
- ポリ袋(市販)に④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 で加熱して溶かし、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分間十分にこねる。このとき、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。

⑥⑤の生地を2~3cmの厚さに整え、「スチームレンジ発酵」仕上がり調節 中 10~14分 で一次発酵させる。→ P.44

⑦のし合に少し打ち粉(強力粉・分量外)をして、生地を袋から取り出す。

⑧生地をかるく押して中のガスを抜き、スケッパーまたは包丁で8個(1個約33g)に切り分ける。

⑨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に寄せて(写真参照)並べる。

⑩「スチームレンジ発酵」仕上がり調節 中 10~14分 で二次発酵させる。

⑪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」26簡単パン で焼く。

- 「レンジ加熱の使いかた」→ P.36
- 「スチームレンジ発酵の使いかた」→ P.44

26簡単パンのコツ

- 1回に焼ける分量は 表示の分量です。手軽に簡単に、短時間で作れる最適分量です。
 - 使えるポリ袋は 市販の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、粘りけが出て、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。
- | | くらくらみが小さい | くらくらみ大きい |
|------|-----------|----------|
| 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かた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塗ります。
 - 焼きが足りなかったときは 「オープン」「予熱なし」180℃ で様子を見ながら焼きます。→ P.41

簡単パンの生地を使って

オート調理

スチーム調理 レンジ500W 約30秒
スチームレンジ発酵 10~14分 (下ごしらえ)

26簡単パン

スチームオープン

→ P.34

黒血 下段

給水タンク 満水

全粒粉パン

加熱時間の目安 約27分



材料(1個分)

小麦粉(強力粉) 120g
全粒粉(あらびき) 30g
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物) 小さじ1(約2.5g)
水 90~100mL
バター 大さじ1(約12g)

作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②ポリ袋(市販)に④とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- ③バターを容器に入れ[レンジ]500W[約30秒]で加熱して溶かし、水を加える。
- ④③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。
- ⑤10分間十分にこねる。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。
- ⑥⑤の生地を2~3cmの厚さに整え、[スチームレンジ発酵]仕上がり調節[中][10~14分]で一次発酵させる。→ P.44

- ⑦のし台に少し打ち粉(強力粉・分量外)をして、生地を袋から取り出す。
- ⑧生地をかるく押して中のガスを抜きながら、ひとつに丸める。
- ⑨丸めた生地をだ円形にのばし、タテを内側に折り込み、残った1/2を手前から折りたたみ、合わせ目をしっかり閉じる。
- ⑩オープンシートを敷いた加熱室の中央に生地を置き[スチームレンジ発酵]仕上がり調節[中][10~14分]で二次発酵させる。→ P.44
- ⑪⑩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。
- ⑫生地の中心に包丁をかみそりで切り目を1本入れる。

- ⑬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血に移し、下段に入れ[スチーム調理][26簡単パン]で焼く。



簡単あんパン

加熱時間の目安 約27分
(下ごしらえ) レンジ500W 1分30秒~2分
約30秒

材料(8個分)

小麦粉(強力粉) 150g
④ 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物) 小さじ1(約2.5g)
水 90~100mL
バター 大さじ1(約12g)
つぶあん 200g
桜の花の塩づけ 4個
けしの実 適量
(つやだし用卵)
卵(溶きほぐす) 1/2個
塩 小さじ1/4

作りかた

- ①つぶあんを深めの容器に入れ[レンジ]500W[1分30秒~2分]で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。→ P.36
- ②桜の花の塩づけは水に30分~1時間つけて塩抜きをし、水けを切っておく。
- ③給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ④ポリ袋(市販)に④とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- ⑤バターを容器に入れ[レンジ]500W[約30秒]で加熱して溶かし、水を加える。
- ⑥⑤を④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。

- ⑦10分間十分にこねる。このとき、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。
- ⑧⑦の生地を2~3cmの厚さに整え、[スチームレンジ発酵]仕上がり調節[中][10~14分]で一次発酵させる。→ P.44
- ⑨のし台に少し打ち粉(強力粉・分量外)をして、生地を袋から取り出す。
- ⑩生地をかるく押して中のガスを抜き、スケッパーまたは包丁で8個(1個約33g)に切り分け、生地を丸める。
- ⑪円形にのばし⑪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る。
- ⑫生地の表面をかるく押して平らにし、表面につやだし用卵を薄く、ていねいに塗る。半分は中心を指で押してハジをつけ、上に⑫の桜の花をのせる。残り半分にはけしの実を散らす。
- ⑬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血に移し、下段に入れ[スチーム調理][26簡単パン]で焼く。

簡単クリームパン

材料・作りかた
簡単あんパンのつぶあんをカスタードクリーム(200g)にかえて作りかた③~⑬を参照して焼く。

簡単ジャムパン

材料・作りかた
簡単あんパンのつぶあんを市販のジャム(200g)にかえて作りかた③~⑬を参照して焼く。

「レンジ加熱の使いかた」→ P.36

「スチームレンジ発酵の使いかた」→ P.44

油で揚げない カレーパン

加熱時間の目安 約27分
(下ごしらえ) レンジ200W 7~10分
レンジ500W 約30秒

材料(8個分)

市販のレトルトカレー 1袋(約200g)

④ 玉ねぎ(みじん切り) 1/4個
小麦粉(薄力粉) 大さじ1 1/2
小麦粉(強力粉) 150g

⑤ 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物) 小さじ1(約2.5g)

水 90~100mL
バター 大さじ1(約12g)

煎りパン粉 → P.73 60g
小麦粉(薄力粉) 大さじ2
卵(溶きほぐす) 1個

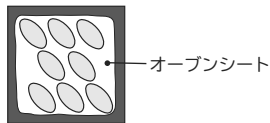


作りかた

- ①レトルトカレーを深めの皿に移し、④を加え、よく混ぜ合わせ[レンジ]200W[7~10分]で途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分しておく。
- ②給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ③ポリ袋(市販)に⑤とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- ④バターを容器に入れ[レンジ]500W[約30秒]で加熱して溶かし、水を加える。
- ⑤④を③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。
- ⑥10分間十分にこねる。このとき、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。

- ⑦⑥の生地を2~3cmの厚さに整え、[スチームレンジ発酵]仕上がり調節[中][10~14分]で一次発酵させる。→ P.44
- ⑧のし台に少し打ち粉(強力粉・分量外)をして、生地を袋から取り出す。
- ⑨生地をかるく押して中のガスを抜き、スケッパーまたは包丁で8個(1個約33g)に切り分け、生地を丸める。
- ⑩だ円形にのばし⑩の具を包み、閉じ口をしっかりと止める。
- ⑪⑪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[スチームレンジ発酵]仕上がり調節[中][10~14分]で二次発酵させる。
- ⑫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血に移し、下段に入れ[スチーム調理][26簡単パン]で焼く。

- ⑬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血に移し、下段に入れ[スチーム調理][26簡単パン]で焼く。



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）

保証書は必ず「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あと、大切に保管してください。なお、保証期間内でも次の場合には原則として有料修理にさせていただきます。

- (イ) 使用上の誤り、または改造や不当な修理による故障及び損傷。
 (ロ) お買い上げ後の取付場所の移動、落下、輸送等による故障及び損傷。
 (ハ) 火災、地震、風水害、落雷、その他天災地変、塩害、公害、ガス害（硫化ガスなど）や異常電圧、指定外の使用電源（電圧、周波数）による故障及び損傷。
 (ニ) 一般家庭用以外（例えば業務用等への長時間使用及び車両（車載用を除く）、船舶への搭載）に使用された場合の故障及び損傷。
- 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。

修理を依頼されるときは 出張修理

→P.53~55)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。

「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。
 ※下記窓口の内容は、予告なく変更させていただく場合がございます。

修理に関するご相談はエコーセンターへ

TEL 0120-3121-68

FAX 0120-3121-87

(受付時間) 9:00~19:00(月~土)、9:00~17:30(日・祝日)
 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。

●出張修理のご用命はインターネットからも申し込みいただけます。

URL <http://kadenfan.hitachi.co.jp/afterservice/toiawase.html>

または、[日立家電修理](#) [検索](#) 「お問い合わせ」ページ [出張修理のWeb受付](#) ボタンより入力画面にお進みください。

(注) 対象製品をご確認のうえお申込みください。

- 「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。
- 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。

■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、修理させていただきます。

■保証期間が過ぎているときは

修理して使用できる場合には、ご希望により有料で修理させていただきます。

ご転居されるときは

ご転居によりお買い上げの販売店のアフターサービスを受けられなくなる場合は、前もって販売店にご相談ください。ご転居先での日立の家電品取扱店を紹介させていただきます。

- この過熱水蒸気オープンレンジは、電源周波数が50Hz・60Hzどちらの地域でもご使用になれます。(部品交換の必要はありません。)
- ご転居されたり、移動したりした場合には、販売店または電気工事に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。→P.9.12

ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談ならびにご不明な点は、お買い上げの販売店または、「ご相談窓口」(下記)にお問い合わせください。

修理料金のしくみ

修理料金=技術料+部品代+出張料で構成されています。

技術料	診断、部品交換、調整、修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器などの設備費、一般管理費などが含まれます。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材などを含む場合もあります。
出張料	製品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途、駐車料金をいただく場合があります。

この製品は、日本国内家庭用です。電源電圧や電源周波数の異なる海外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。

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※1、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℃に切りかわります。
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※3		
区分名		D
電子レンジ機能の年間消費電力量		55.3kWh/年
オープン機能の年間消費電力量		15.0kWh/年
年間待機時消費電力量		0.0kWh/年※2
年間消費電力量		70.3kWh/年

※1 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。

※2 コンセントに電源プラグを差した状態で、表示部が消光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)

※3 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。

※3 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ブンレンジの点検を!

● 過熱水蒸気オーブ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。
- 焦げくさい臭いが出たり、運転中に異常な音や火花(スパーク)が出る。
- 過熱水蒸気オーブンレンジにさわるとビリビリと電気を感ずることがある。
- その他の異常や故障がある。

ご使用
中

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ブ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