

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

日立オーブンレンジ

家庭用

エム アール オー イヌ エフ シー
型式 **MRO-NF65C**



柔らかプリン

このたびは日立オーブンレンジをお買い上げいただき、
まことにありがとうございました。
このクッキングガイドをよくお読みになり、正しく
お使いください。
お読みになったあとは、保証書とともに大切に保管して
ください。

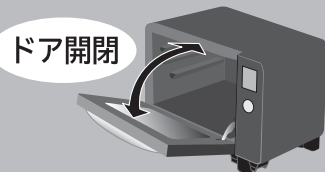
「安全上のご注意」 → P.8~14 をお読みいただき、
正しくお使いください。



はじめに

一度ドアを開閉し、表示部に「0」を表示させてからお使いください。

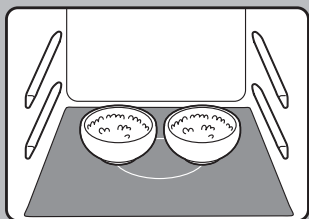
- 使用していないときの消費電力を節約するため、「0」表示の状態では約10分後に、自動的に電源を切ります。また、電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。(待機時消費電力オフ機能)



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

オート調理を上手に使うために

- 加熱方法や時間、温度の設定が不要な36種類のオート調理を用意しています。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上手に加熱することができず、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。

オート調理を使った上手なあたため

あたためる食品	使用するメニュー
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
冷凍室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メニューもあります。

- オート調理の仕上がりを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 ご使用前に必ずお読みください

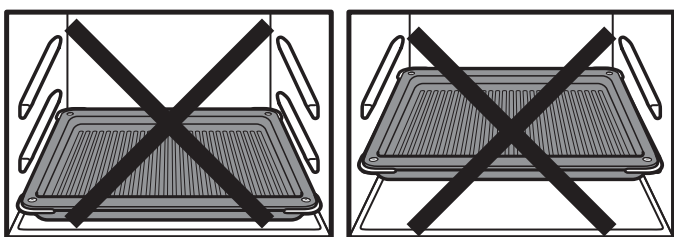
- はじめに 2
- 初めて使うときの確認と準備 4、5
 - ・据え付けの確認 4
 - ・電源の入れかた 4
 - ・空焼き(脱臭)のしかた 5
- 各部のなまえ・操作パネル・付属品 6、7
 - ・操作パネルのはたらき 7
- 安全上のご注意 8~14
- 加熱のしくみ 14
- 付属品(波黒皿)の使いかた 15
 - ・オート調理で使う場合 15
 - ・手動調理で使う場合 15
- 使える容器・使えない容器 16、17

使いかた

ご使用前の準備

- 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)や波黒皿の取り出し 19
 - ・終了音(メロディー)の切りかえ 19

波黒皿(角皿) レンジ加熱では使わない



※波黒皿(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(レンジ加熱)

- ・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 飲み物・牛乳(杯数) 3 酒かん(本数)
- ・コンビニ弁当のあたため 25
 - 5 コンビニ弁当

下ごしらえする

- ・肉や魚の解凍 26、27
 - 6 解凍(グラム) 7 刺身の解凍(グラム)
- ・野菜の加熱(ゆでる) 28、29
 - 8 葉・果菜(グラム) 9 根菜(グラム)

あたためる(オーブン加熱)

- ・フライのあたため 30
 - 10 フライあたため

調理する

- ・レンジメニューの調理 31
- ・予熱「なし」メニューの調理 32、33
- ・予熱「あり」メニューの調理 34
- ・「少人数」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

発酵

- ・レンジ発酵で加熱する 42
- ・オーブン発酵で加熱する 43

- 手動調理をするときの加熱時間 44、45

お手入れ

- 本体・付属品のお手入れ 46
- 臭いが気になるとき(脱臭) 47
 - 脱臭

うまく仕上がらないとき・お困りのときは

- うまく仕上がらないとき 48~50
 - ・ごはんのあたため 48
 - ・解凍 48
 - ・お総菜のあたため 48、49
 - ・牛乳のあたため 49
 - ・野菜 49、50
 - ・スイーツ(スポンジケーキ、シュークリーム、クッキー) 50
 - ・パン(トースト、バターロール) 50
 - ・その他 50
- お困りのときは 51、52
- お知らせ表示が出たとき 53
- 保証とアフターサービス 99
- ご相談窓口 99
- 仕様 裏表紙

料理集

- ・料理集 もくじ 54、55
- ノンフライメニュー 76~80

初めて使うときの確認と準備

据え付けの確認

- 設置の際は右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い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。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以上間をあけていますか。
- ※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、14

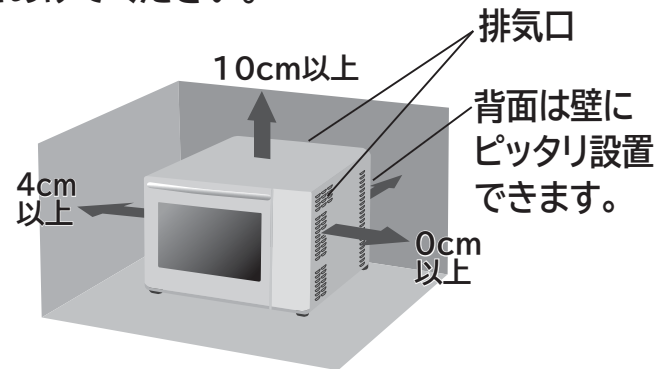
- 5面(上面・左側面・右側面・背面・底面)を囲む設置はしないでください。

- ・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。十分な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9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。

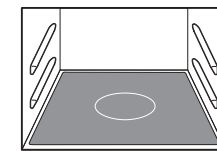
空焼き(脱臭)のしかた

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ときには、「空焼き(脱臭)」を次の手順で行い、油を焼き切ってください。
- 梱包材は、すべて取り除いてからご使用ください。
- 空焼き(脱臭)はヒーター(オーブン加熱)で行い、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



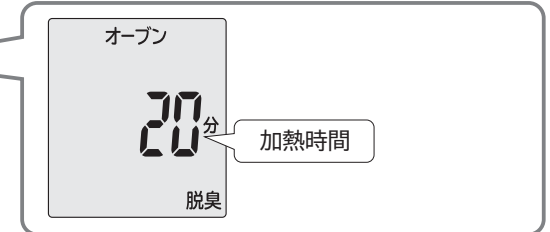
波黒皿を入れない。
梱包材もすべて取る。

1

空焼き(脱臭)をする

脱臭 を押す

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



2



を押してスタートする

終了音が鳴ったら終了です

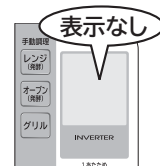
※空焼き終了後、冷却のため約2分間ファンが回転します。冷却終了後は自動停止します。

※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。

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)

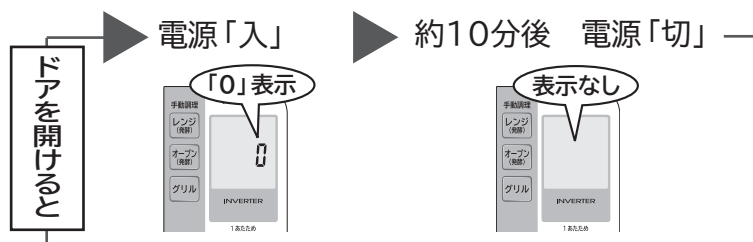
- 使用していないときの消費電力を節約するため電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。



- 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」の状態に放置すると、約10分後に、自動的に電源が切れます。(待機時消費電力オフ機能)



注意



接触禁止

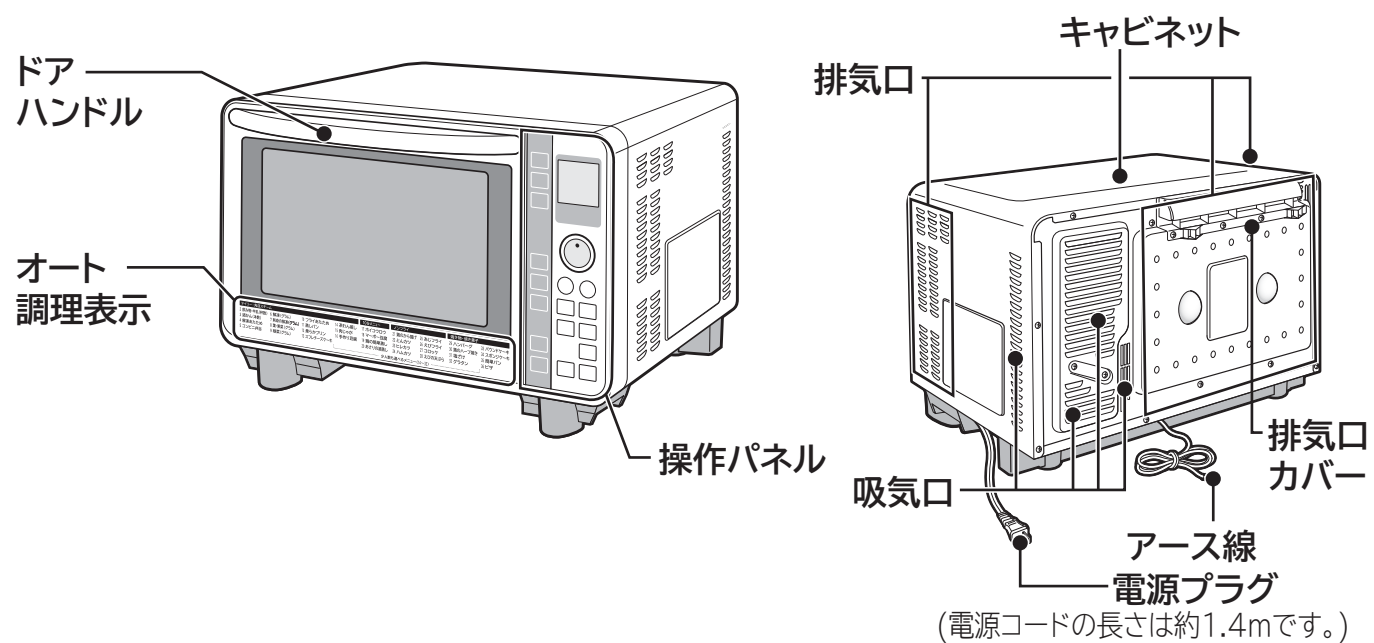
- 空焼き(脱臭)の加熱中や終了後しばらくは、本体(ドア、キャビネット、加熱室とその周辺)に触れない
やけど・けが・火災の原因になります



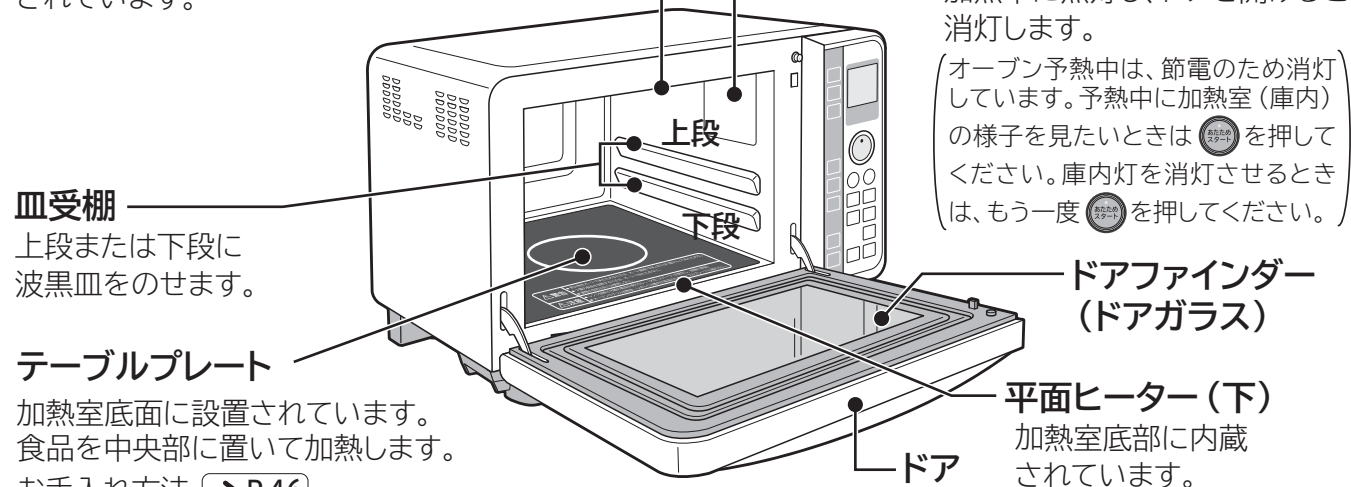
- 空焼き(脱臭)を行うときは、加熱室に何も入れない
- 空焼き(脱臭)を行うときは、油の焼ける臭いや、煙が出る場合があるので、窓を開けるか、換気扇を使って換気を行う
- 煙や臭いなどに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移す
- 加熱室が冷めてから使用する

各部のなまえ・操作パネル・付属品

まず確認

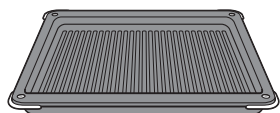


平面ヒーター(上)
加熱室天井部に内蔵されています。



付属品

■波黒皿(ホーロー製)



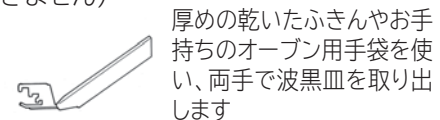
(レンジ加熱では使えません)

■クッキングガイド(本書)

■保証書

波黒皿用の「取っ手」(別売品)

波黒皿用「取っ手」を別売品として扱っています。お買い上げの販売店にご相談ください(波黒皿以外には使用できません)



2014年9月現在

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

操作パネルのはたらき

デイリー・角皿スチーム			10分メニュー		ノンフライ		焼き物・焼き菓子	
2 飲み物・牛乳(杯数)	6 解凍(グラム)	10 フライあたため	14 茶わん蒸し	17 ホイコーロウ	21 鶏のから揚げ	25 あじフライ	29 ハンバーグ	33 パウンドケーキ
3 酒かん(本数)	7 刺身の解凍(グラム)	11 蒸しパン	15 肉じゃが	18 マーボー豆腐	22 とんかつ	26 えびフライ	30 鶏のハーブ焼き	34 スポンジケーキ
4 解凍あたため	8 葉・果菜(グラム)	12 柔らかプリン	16 手作り豆腐	19 鶏の簡単蒸し	23 ヒレカツ	27 コロッケ	31 塩ざけ	35 簡単パン
5 コンビニ弁当	9 根菜(グラム)	13 スフレチーズケーキ		20 あさりの酒蒸し	24 ハムカツ	28 えびの天ぷら	32 グラタン	36 ピザ

..... 少人数も選べるメニュー(14~32)

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。

あたためスタートランプ

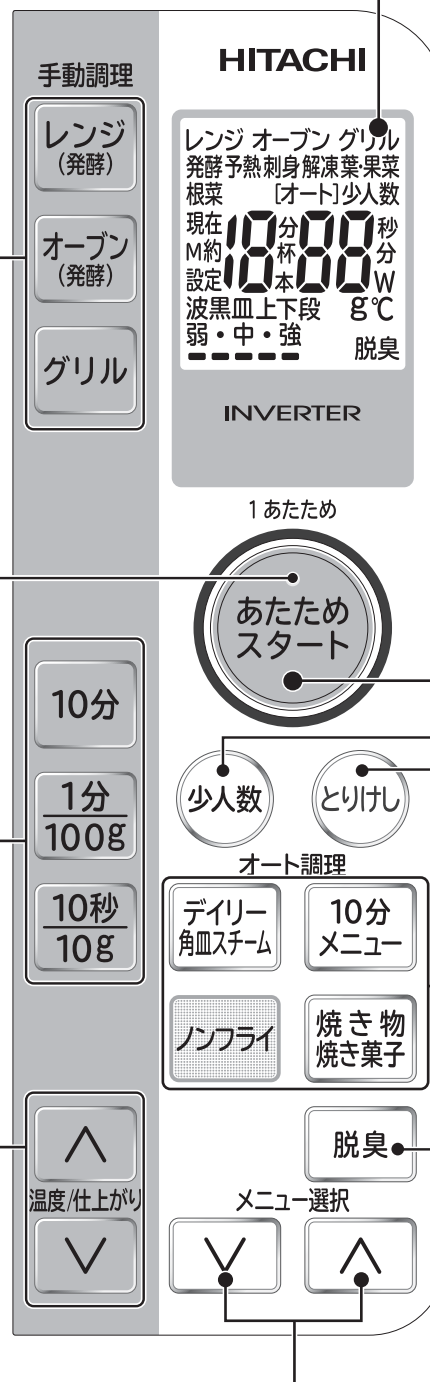
オート調理、手動調理のとき点滅して \odot を押してスタートすることをお知らせします。(加熱を開始すると消えます。)

時間/グラム(重量)ボタン

手動調理の時間の設定や、オート調理
6 解凍(グラム) 7 刺身の解凍(グラム)
8 葉・果菜(グラム) 9 根菜(グラム)の
グラム(重量)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。



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。

少人数ボタン

ボタンを押して少人数のメニューを選択します。

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。

脱臭ボタン

加熱室の汚れを落としやすくしたり、臭いを軽減します。

メニュー選択ボタン

オート調理のメニュー番号を選択します。

※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働きます。

※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「 \odot 」を表示します。

まず確認

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ください。

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

■誤った使いかたをしたときに生じる危害や損害の程度を区分して、説明しています。

■お守りいただく内容を図記号で区分して、説明しています。

危険 「死亡または重傷を負うおそれが高くなる」内容です。

警告 「死亡または重傷を負うおそれがある」内容です。

注意 「傷害を負うおそれや、物的損害の発生のおそれがある」内容です。

「警告や注意を促す」内容です。

してはいけない「禁止」内容です。

実行しなければならない「指示」内容です。

危険

製品内部には高圧部があります

改造はしない
修理技術者(サービスマン)以外の方は修理・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

警告

電源プラグ・電源コード・コンセントは

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

電源プラグ、電源コードに水をかけたり、水をかけたりしない
電源プラグを水につけた場合は使用しない
漏電や感電、故障の原因になります

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

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

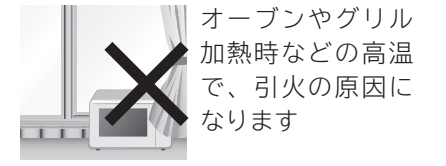
電源プラグのほこりは確実にふき取る(特に刃や刃の取り付け面)
ほこりに湿気が溜まり、絶縁が弱まり、火災の原因になります

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

警告

据え付けは

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

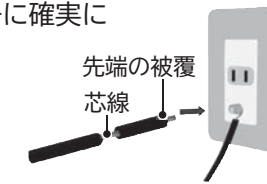


本体の上にスプレー缶などの物を置かない
オープンやグリル加熱時などは、高温となり過熱して事故・やけど・変形の原因になります

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

アース線は

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.14)

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

調理にあたっては

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

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

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・飲み物は加熱室の中央に置く
やけど・けが・破損・火災の原因になります

調理中や調理後は(空焼き(脱臭)運転を含む)


調理を中止するときは(トリプル)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

安全上のご注意(つづき)


まず確認

警告


レンジ加熱(オート調理のあたためや手動調理のレンジ加熱)を使うときは

 **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(消毒バツク)、玩具などは加熱しないでください




 **食品を加熱し過ぎない**
発火・やけど・けがの原因になります

- 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(レンジ加熱)は、時間設定を控えめにし、食品の仕上がりをしながら加熱する

 **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、衝撃によるテーブルプレートやドアファインダーの割れなどで、やけど・けが・故障の原因になります



 **卵を加熱する場合は、溶きほぐしてから加熱する**

 **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

 **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




警告

飲み物などのあたためは(突沸にご注意ください)

 **飲み物などを加熱し過ぎない**
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・シチューなど)
- 油脂分の多い物(生クリーム・バターなど)


加熱しすぎた場合は、1~2分程度加熱室内で冷ましてから取り出す

 **1あたためで飲み物や汁物などを加熱しない**
加熱中や加熱後に突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけど・けがの原因になります


- 牛乳・コーヒー・お茶・水などは2飲み物・牛乳(杯数)で加熱する
- お酒は3酒かん(本数)で加熱する
- みそ汁・スープなどは手動調理(レンジ加熱)で加熱する

加熱後に追加で加熱するときは、手動調理のレンジ500W以下で様子を見ながら加熱する

 **飲み物をあたためるときは、背の低い広口の容器を使用する**
背の高い細口の容器を使用すると、加熱中や加熱後に突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけど・けがの原因になります

 **加熱前によくかき混ぜる**
加熱中や加熱後に突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけど・けがの原因になります




 **加熱直後はインスタントコーヒーなどの粉末やミルクなどの液体を入れない**
突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけど・けがの原因になります

 **加熱直後は上からのぞき込まない**
突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけど・けがの原因になります




異常・故障時は

 **直ちに(どりかし)を押し使用を中止する**
火災・感電・けがの原因になります
すぐに電源プラグをコンセントから抜き、お買い上げの販売店に点検・修理をご依頼ください

- 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
 - 異常な音が出る
 - 火花(スパーク)が出る
 - 本体に触れるとビリビリと電気を感じる
 - ドアに著しいガタつきや変形がある
 - 加熱が自動で終了しないときがある

お手入れをするときは

 **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

電源プラグを抜く

 **本体各部や波黒皿などが冷めてから行う**
熱いやけどの原因になります

まず確認

安全上のご注意(つづき)

まず確認

⚠️ 注意

電源プラグ・電源コード・コンセントは

❌ 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

❌ 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

⚠️ 本体と壁の間は、下表の距離以上にあける
距離をあげないと、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

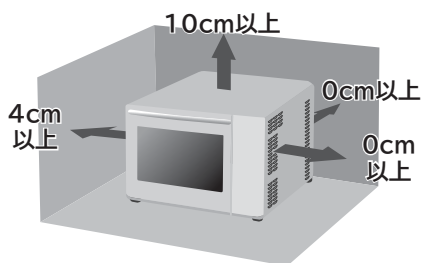
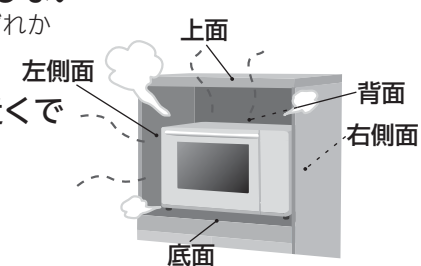
この電子レンジは、「消防法 設置基準」に基づく試験基準に適合しています

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、壁面にアルミホイルを貼ると汚れや結露を軽減できます。



レンジ加熱(オート調理のあたためや手動調理のレンジ加熱)を使うときは

❌ 加熱室に食品を入れない状態で加熱しない
火花(スパーク)が出て、テーブルプレートが赤熱により異常高温になるため、故障・発火・やけどの原因になります

❌ 金属製の次の物は使用しない
火花(スパーク)で故障・発火・ドアファインダー破損の原因になります

●付属品の波黒皿



●金ぐしや金属の調理用具



●アルミホイル

●アルミなどで表面加工されたプラスチック容器

●金属・ホーロー製の鍋、ふた

⚠️ 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

⚠️ 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

⚠️ ラップなどのおおいは、ゆっくりと剥がす
蒸気が一気に出てやけどの原因になります

⚠️ 注意

調理にあたっては

❌ 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

❌ 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.99)

❌ 加熱室壁面やテーブルプレートなどに食品くずがついたまま調理しない
発火・火災の原因になります

⚠️ 空焼き(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

❌ テーブルプレートは、容器を強く当てたり落としたり引きずったりしない
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

❌ 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にご相談ください

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

●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(空焼き(脱臭)運転を含む)

❌ 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・波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、波黒皿などの出し入れは、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(とっか)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、鎮火するまで待ち、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

❌ 小鳥などの小動物を近づけない
別の部屋に移すか、窓を開ける、換気扇を回すなど煙や臭いがこもらないようにする

⚠️ 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



異常・故障時は

⚠️ 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

まず確認

安全上のご注意(つづき)

アース工事が必要なときは

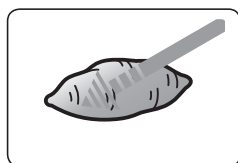
- 下記で使用する場合は、感電事故を防止するため電気工事士の資格のある者による、施工「D種接地工事」が法律で義務づけられています。
お買い上げの販売店、電気工事店にご相談ください。(本体価格には工事費は含まれていません)
- 湿気が多い場所
水蒸気が充満する場所、土間・コンクリート床、酒・しょうゆなどを醸造または貯蔵する場所
- 水けのある場所(漏電遮断器の取り付けも義務づけられています)
水を取り扱う土間、洗い場など水けのある場所
地下室など常に水滴が漏出したり、結露する場所

加熱のしくみ

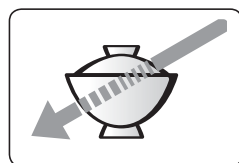
レンジ

電波(高周波)で食品を加熱します。

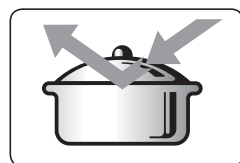
電波(高周波)には3つの性質があります。



水分を含んだ食品には「吸収」されます。



ガラス、陶磁器などの容器は「透過」します。



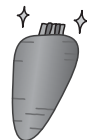
金属にあたると「反射」します。

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

スピーディーで経済的です。



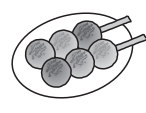
色や形、風味が保たれます。



水を使わないので栄養素が保たれます。

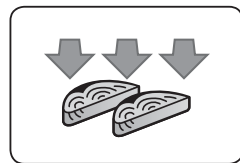


盛りつけたままで加熱できます。



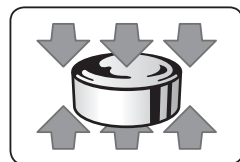
グリル

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

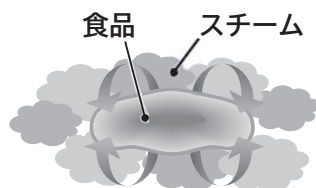
上下ヒーターで加熱室の温度を均一に保ち、食品全体を包み込むようにして焼きます。



スチーム

(角皿スチーム)

加熱室に100℃前後の水蒸気を充満させながらオーブンと組み合わせて食品を加熱します。食品に水分を加えるのでしっとり柔らかく仕上がります。(波黒皿に水を入れて、加熱するオート調理のみの加熱方法です。手動調理の場合は、設定できません。)



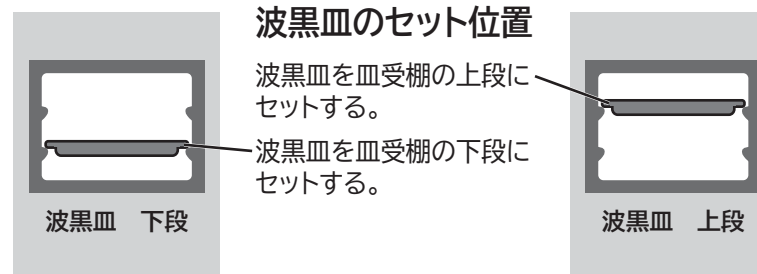
付属品(波黒皿)の使いかた

オート調理で使う場合

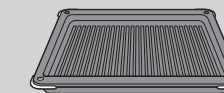
- 操作手順や料理集のイラストに従い、正しくセットしてください。

付属品イラストの見かた

例:波黒皿を使う場合



波黒皿を使う



波黒皿を使わない



手動調理で使う場合

- 波黒皿は、本書に従い、下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。

レンジ加熱	オーブン加熱	グリル加熱
<p>使えません 使えません</p> <p>波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。</p>	<p>使えます 使えます</p> <p>上段 下段 上段の皿受棚にセットして使用します。 下段の皿受棚にセットして使用します。</p>	<p>使えます 使えます</p> <p>上段 下段 上段の皿受棚にセットして使用します。 下段の皿受棚にセットして使用します。</p>

使える容器・使えない容器

○は使える。
×は使えない。

使用上のご注意

- 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。

	プラスチック容器		陶器・磁器		ガラス容器		その他			
	耐熱性のあるプラスチック容器 ポリプロピレン製など	その他のプラスチック容器	耐熱性のある陶器・磁器 ココット皿 グラタン皿など	日常使っている陶器・磁器 茶わん・皿など	耐熱性のあるガラス容器	耐熱性のないガラス容器 強化ガラス クリスタルガラス カットグラスなど	ラップ類	金属、ホーローの鍋、ふた・金属容器・金ぐし・アルミホイルなど	竹・木・籐・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、 <u>6解凍(グラム)</u> <u>7刺身の解凍(グラム)</u> 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。		○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。	×	○ 耐熱温度が140℃以上の物は使えます。ただし、砂糖、バター、油を使った料理は高温になり、ラップが溶けて使えません。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、ひび割れす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、楊枝、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」の表示のある物は使えます。	×	○	×		○ ただし、加熱後、急冷すると割れることがあります。	× ただし、発酵では使えます。	○ ただし、取っ手がプラスチックの物は使えません。	× 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

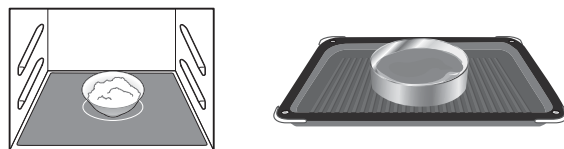
食品の分量と容器の大きさ

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

調理する	オート調理	手動調理	備考
	デイリー 角皿スチーム 10分 メニュー ノンフライ 焼き物 焼き菓子	レンジ (発酵) オープン (発酵) グリル	オート調理や手動調理は、本書に記載されている分量や容器に従ってください。 食品の分量や容器は本書の該当ページに従ってください。

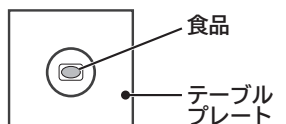
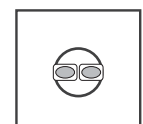
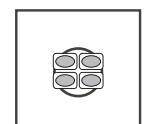
食品を置く位置

- 中央部に置く。
2個以上の場合も中央部にまとめる。



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。)

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

2個以上の食品の同時あたため

- 分量を同じくらいにして中央部に寄せて置きます。

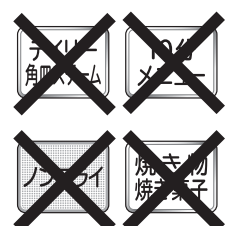


- 異なる容器や食品はうまく調理できません。



- 異なる食品は手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します。→ P.36, 37

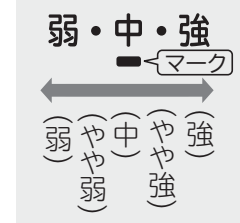



- 異なる食品はオート調理はできません。



オート調理の仕上がり調節

- 仕上がり調節(あたため加減や焼き加減調節)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「強」~「弱」の希望の表示に設定します。
- ※2飲み物・牛乳(杯数)、3酒かん(本数)は前回の仕上がり設定を記憶しています。

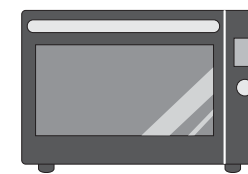


- 1あたためのみを押した後に仕上がり調節をします。
- ※メニューによっては「強/やや強/中/やや弱/弱」の5段階と「強/中/弱」の3段階の調節となります。

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。

確認はドア越しに



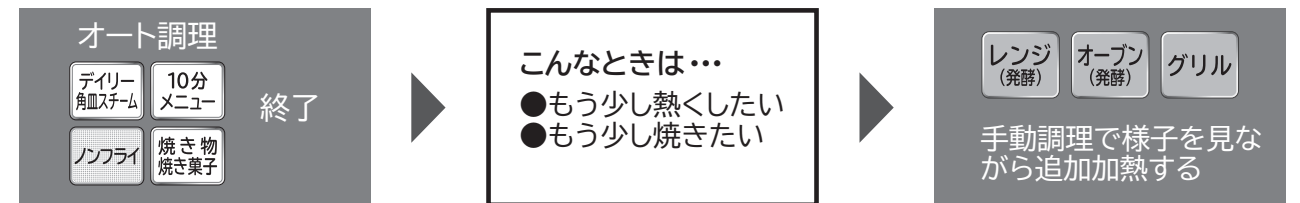
開閉するときは短時間に



※温度を下げないためです。
※ドアを開けると調理は中断されます。

オート調理後の追加加熱

- 追加加熱は、手動調理で様子を見ながら行う。



調理後の食品(容器)や波黒皿の取り出し

- ⚠ **注意**
調理中や調理終了後は食品や容器、波黒皿、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

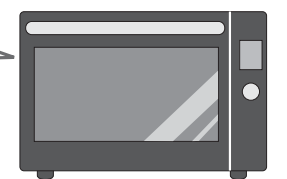
- 調理が終了したら、食品を早めに出す。
※余熱で仕上がりがかわることがあるためです。

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

- ※オープン、グリル調理で波黒皿を取り出すときは、中央部分を厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使い両手で取り出します。

- 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。



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。

ドアを開閉して表示部に「0」を表示させる   を3秒間押す

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「ピピピッ」と3回、無音は「ピッ」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。

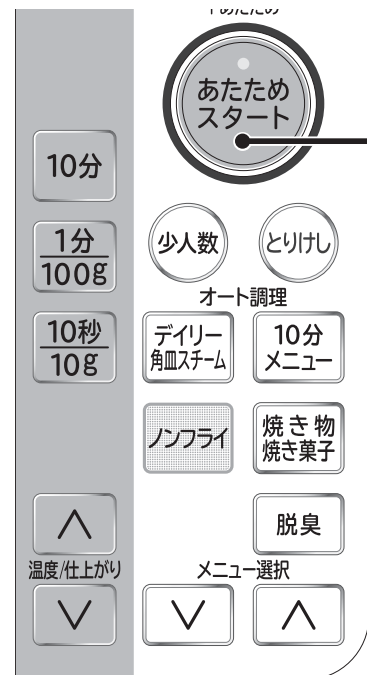
オート調理 (あたためる)

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。
- 牛乳、コーヒー、水、お茶、豆乳のあたためは「2 飲み物・牛乳(杯数)」を使います。→ P.24
- お酒のあたためは「3 酒かん(本数)」を使います。→ P.24
- その他の飲み物のあたためは手動調理(レンジ加熱)で加熱します。→ P.36、37、45
- 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、23

使いかた



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に直接置き、ドアを閉める

波黒皿は使えません

1 **あたためスタート** を押してスタートする

仕上がり調節をするときは **あたためスタート** を押してから約10秒間調節できます。

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。



メニュー番号

加熱時間計算中



仕上がり調節



残り加熱時間: 食品によってかわります。

調理終了



食品の置きかた

- テーブルプレートの中央に置く
 - 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、上手に加熱できずに加熱し過ぎとなり、発煙・発火のおそれがあります。

仕上がり調節のしかた
仕上がりは「中(標準)」に自動設定されます。調節は **あたためスタート** を押してから約10秒以内に **あたためスタート** を押して、「強」～「弱」の希望の表示に設定します。

仕上がり
弱・中・強

← マーク →
弱(や) 中(中) 強(や) 弱(弱) 中(中) 強(強)

お願い

「1 あたため」は、ドアを閉めて約10分以内(表示部に「0」が表示されている間)に **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働き、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。

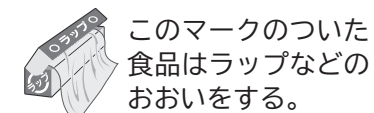
次の食品は「手動調理(レンジ加熱)」で様子を見ながらあたためる → P.36、37、45

- 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(包装を外して皿に移しかえる)
 - 乳幼児用ミルク、ベビーフード(別の容器に移しかえる)
 - 市販の調理済み食品(別の容器に移しかえる)
 - オープン、グリル、脱臭使用後やレンジの連続使用後
- 加熱室が熱い場合、「C05」を表示して加熱できません。**とりけし**を押して「0」表示を確認し、手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します。→ P.36
- 加熱時間の目安 → P.37、45
「C05」について → P.53

ごはん・お総菜の上手なあたためかた

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、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			オート調理 1 あたため		
メニュー名および調理のコツ	おおいの有無		メニュー名および調理のコツ	おおいの有無	
ごはん類	—	—	煮物	—	—
めん類	—	—	煮物	—	—
焼き物	—	—	蒸し物	—	—
揚げ物	—	—	汁物(とろみのある物)	—	—
いたため物	—	—	汁物(とろみのある物)	—	—
					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。

使いかた

警告

- **1 あたため** であたためるときは
- 100g未満の食品を加熱しない
センサーが検知できずに、発煙・発火のおそれがあります
手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱してください → P.36、37
- 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ィンダーが破損するおそれがあります
- ふた、およびふたつきの容器は使用しない
容器にふたをして加熱すると、センサーが検知できずに、食品が発煙や発火のおそれがあります

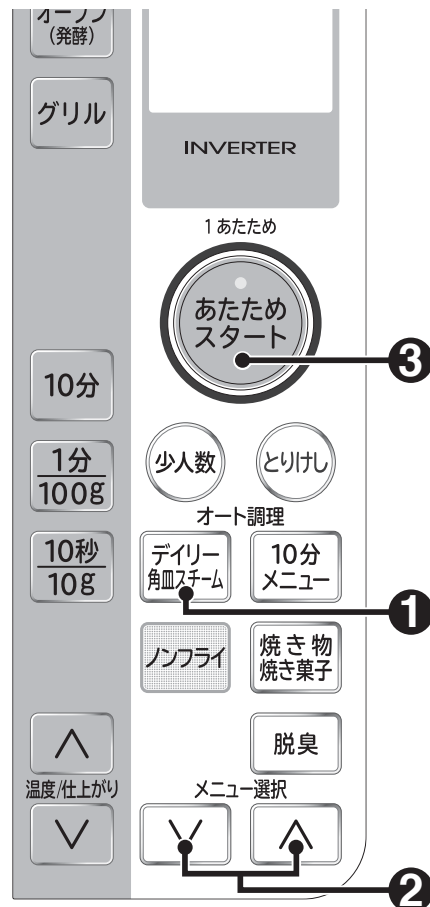
オート調理 (あたためる)

冷凍保存したごはん・お総菜のあたため

4 解凍あたたため

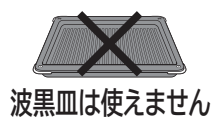
■冷凍で保存した食品をあたためます。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



準備

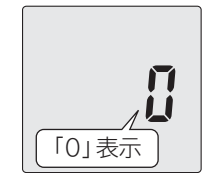
食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に直接置き、ドアを閉める



波黒皿は使えません

1

「**あたためスタート**」を押す

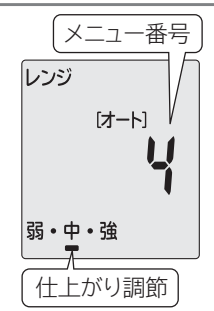


「0」表示

2

メニュー番号「**4**」を選択する

メニュー番号「**4**」を押すまたは「**あたためスタート**」を押すごとに
▶2飲み物・牛乳(杯数)・・・▶4解凍あたたため
・・・▶16手作り豆腐の順に選択できます。



メニュー番号

レンジ

オート

弱・中・強

仕上げ調節

仕上げ調節をするときは → P.19
(「**あたためスタート**」を押す前に調節します。)

3

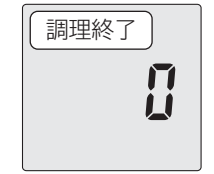
「**あたためスタート**」を押してスタートする

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。



残り加熱時間：食品によってかわります。



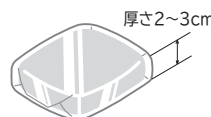
調理終了

0

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。



厚さ2~3cm

■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。)

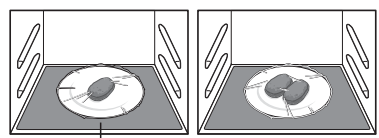
■ラップなどでぴったり密封します

オーブン、グリル、脱臭使用後やレンジの連続使用後など、加熱室が熱い場合、「C05」を表示して加熱できません。トリケを押して「0」表示を確認し、手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します。→ P.36

加熱時間の目安 → P.37,45
「C05」について → P.53

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、上手に加熱できずに加熱し過ぎとなり、発煙・発火のおそれがあります。

冷凍保存したごはん・お総菜の上手なあたためかた

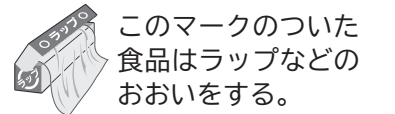
4 解凍あたたため

■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。



このマークのついた食品はラップなどのおおいをする。

冷凍保存した食品を解凍してあたためる		オート調理 4 解凍あたたため	
メニュー名および調理のコツ	おおいの有無	メニュー名および調理のコツ	おおいの有無
ごはん類	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、中央に寄せる。	冷凍八宝菜・ミートボール 容器に入れる。加熱後、かき混ぜる。	いため物
	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。	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。	蒸し物
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。	冷凍カレー・シチュー 容器に入れ、ゆとりをもっておおい、仕上げ調節「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。	汁物(とろみのある物)
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。	※スープなどは、手動調理(レンジ加熱)で加熱します。→P.36,37,45 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。	
揚げ物	冷凍天ぷら・フライ・クロquette 皿に並べる。仕上げ調節「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。		

警告



4 解凍あたたため であたためるときは

●100g未満の食品を加熱しない

センサーが検知できずに、発煙・発火のおそれがあります

手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱してください → P.36,37

●ふた、およびふたつきの容器は使用しない

容器にふたをして加熱すると、センサーが検知できずに、食品が発煙や発火のおそれがあります

使いかた

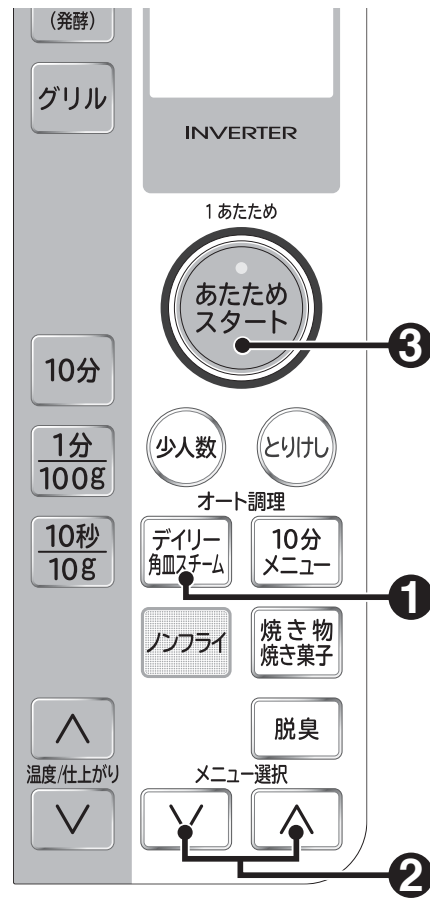
使いかた

オート調理 (あたためる)

飲み物のあたため

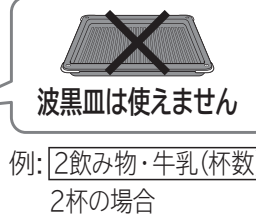
2 飲み物・牛乳(杯数) 3 酒かん(本数)

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テーブルプレートの中央に直接置き、ドアを閉める



1

「**あたためスタート**」を押す

2

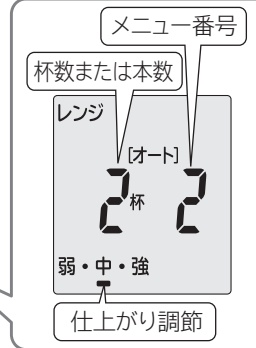
メニュー番号を押し、希望のメニュー番号を選択する

2飲み物・牛乳(杯数)は1~4杯、3酒かん(本数)は1~4本と数量も選択します。

メニュー番号を押すごとに
▶ 2飲み物・牛乳(杯数)1杯 ▶ 2飲み物・牛乳(杯数)2杯
... ▶ 3酒かん(本数)1本 ▶ 3酒かん(本数)2本
... ▶ 16手作り豆腐 の順に選択できます。

仕上がり調節をするときは (→ P.19)
(「あたためスタート」を押す前に調節します。)

※ 2飲み物・牛乳(杯数)、3酒かん(本数)は仕上がり設定の目盛を記憶します。



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。

飲み物の分量について
● 容器の7~8分目が適量です。容器に対して少量(1/2量以下)しか入れないと、加熱室から取り出した後でも、突然沸とうして飛び散り、やけどすることがあるので加熱し過ぎに注意しながら手動調理(レンジ加熱)で加熱します。
→ P.36, 37, 45

使いかた

使いかた

飲み物の上手なあたためかた

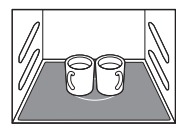
2 飲み物・牛乳(杯数) 3 酒かん(本数)

● 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(本)分の分量
牛乳	200mL(冷蔵)
コーヒー	150mL
水	180mL
お茶	180mL
お酒	180mL

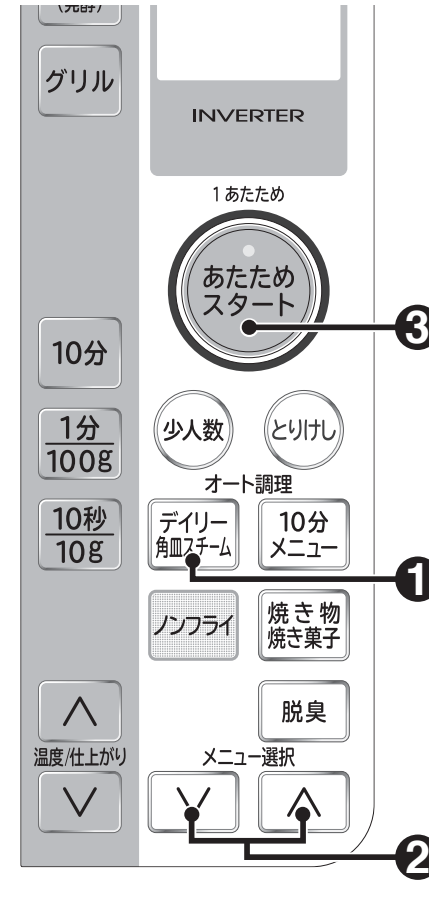
- テーブルプレートの中央部に置いて加熱します。
- 2杯(本)以上の場合、テーブルプレートの中央部に寄せて置きます。
- 「1あたため」では熱くなり過ぎます。
- 牛乳は冷蔵室から出したての物を使います。
- 牛乳びんでの加熱はできません。
- お酒は常温(約20°C)の物を使います。
- 100mL未満の場合は、手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します。(→ P.36, 37, 45)
- 牛乳、お酒のあたためは (→ P.56)
- ラップなどのおおいはしないでください。



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

コンビニ弁当をテーブルプレートの中央に直接置き、ドアを閉める



1

「**デイリー角皿スチーム**」を押す

2

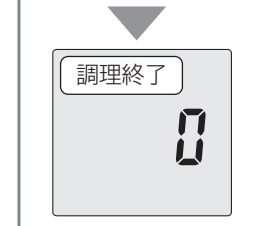
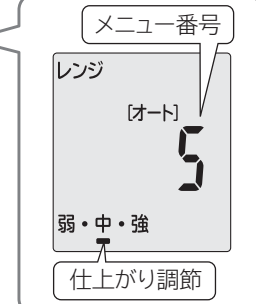
メニュー番号を押し、メニュー番号「5」を選択する

仕上がり調節をするときは (→ P.19)
(「あたためスタート」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。



コンビニ弁当の上手なあたためかた 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2分)他に「のり弁当」や「さけ弁当」のように、ごはんの上に具の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用できない容器を使用している弁当(紙や木でできた容器、アルミで加工された容器、発泡スチロール製の容器、ホッチキスなどで止めてある容器などを使用した弁当)
- 弁当屋さんの持ち帰り弁当(使われている容器が耐熱性ではない場合があるため)
- 1種類ずつ小分けしているお総菜のパック、おにぎり(から揚げ・シューマイなど、お総菜のパックやおにぎりは、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, 37, 45))



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

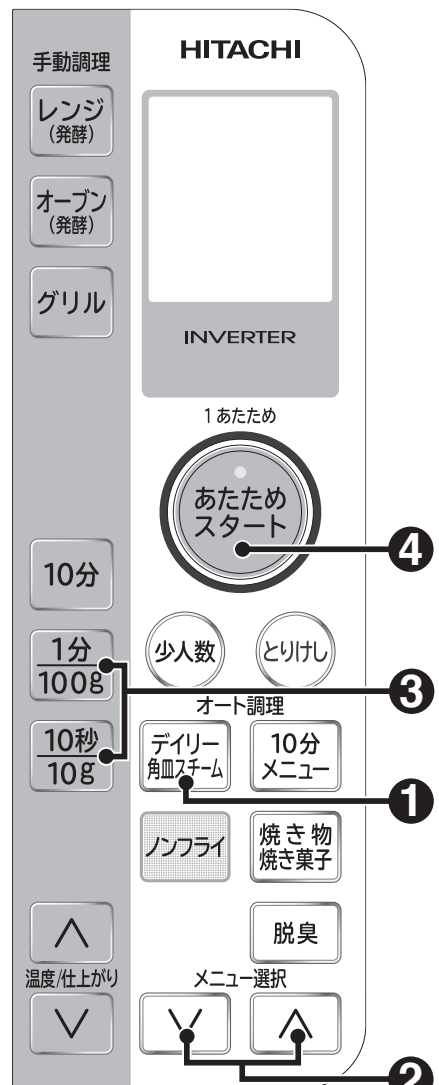
オート調理 (下ごしらえする)

肉や魚の解凍

6 解凍(グラム) 7 刺身の解凍(グラム)

■100~600gまで10g単位でグラム(重量)を設定してから解凍します。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



準備

ラップなどのおおいを外した食品をテーブルプレートの中央に直接置き、ドアを閉める

波黒皿は使えません

例: 6解凍(グラム) 100gの場合

1 **デイリー角皿スチーム** を押す



2 **メニュー選択** の **▽** **△** を押し、
6 解凍(グラム) はメニュー番号「6」
7 刺身の解凍(グラム) はメニュー番号「7」
を選択する



■初期設定は「100g」です。

メニュー選択 **▽** **△** または **デイリー角皿スチーム** を押すごとに
2 飲み物・牛乳(杯数)・・・▶ 3 酒かん(本数)
・・・▶ 6 解凍(グラム) ▶ 7 刺身の解凍(グラム)
・・・▶ 16 手作り豆腐 の順に選択できます。



3 **1分 100g** **10秒 10g** を押し
グラム(重量)を設定する

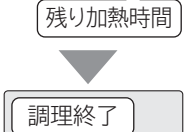


仕上がり調節をするときは(→ P.19)
(**あたためスタート** を押す前に調節します。)



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。



上手な解凍のしかた

6 解凍(グラム) 7 刺身の解凍(グラム)

- 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
- 解凍する食品を正しく計量し、グラム(重量)を設定してください
- 設定できる分量は、100~600gです
100g未満の解凍はできません。レンジ 100W または レンジ 200W で様子を見ながら解凍します。→ P.36、45
- 加熱室やテーブルプレートを、十分冷ましてから使ってください
グリル、オーブ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。
- 発泡スチロール製の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かペーパータオルを敷き、その上にのせます
ラップなどのおおいを外し、テーブルプレートの中央にのせて解凍します。陶磁器や耐熱皿などは使わないでください。
- 解凍後そのまま3~5分おき自然解凍をします
- 解凍後の用途に合わせてオート調理を使い分けます

解凍後の用途	オート調理	
肉や魚を解凍後、調理する	6 解凍(グラム) ひき肉やかたまり肉は やや強で加熱します。	薄切り肉は両手で大きくしならせませす。
刺身を解凍後、生で食べる	7 刺身の解凍(グラム)	中心が少し凍った状態に仕上がります。包丁で切りやすく、食卓で食べごろになります。

- 形や厚みが均一でない物はアルミホイルでぴったりと巻いて解凍します
※アルミホイルは加熱室壁面やドアファインダーに触れないようにしてください。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破損するおそれがあります。

形状、太さ、厚み、種類	アルミホイルを巻く部分
太さや厚みが不均一	細い部分、薄い部分
大きなかたまり	側面
魚	頭と尾



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

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剥がしやすくなります。
- 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
- 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。

使いかた

使いかた

オート調理 (下ごしらえする)

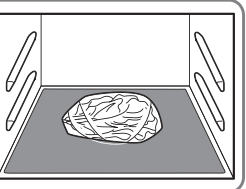
野菜の加熱 (ゆでる)

8葉・果菜(グラム) 9根菜(グラム)

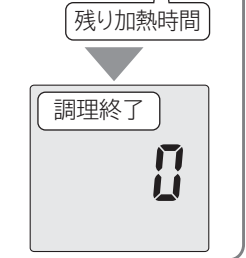
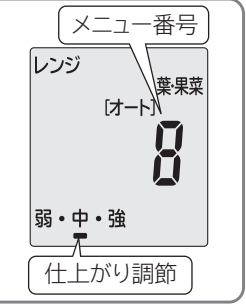
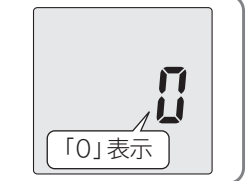
■8葉・果菜(グラム)は100~300g、9根菜(グラム)は100~600gまで10g単位でグラム(重量)を設定してから加熱します。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

波黒皿は使えません



例: 8葉・果菜(グラム) 100gの場合



準備 ラップで包んだ食材をテーブルプレートの中央に直接置き、ドアを閉める

1 **デイリー角皿スタート** を押す

2 **メニュー選択** を押し、

8葉・果菜(グラム) はメニュー番号「8」
9根菜(グラム) はメニュー番号「9」を選択する

■初期設定は「100g」です。

メニュー選択 **▽** **△** または **デイリー角皿スタート** を押しごとに
▶2飲み物・牛乳(杯数)・・・▶8葉・果菜(グラム)
▶9根菜(グラム)・・・▶16手作り豆腐
の順に選択できます。

3 **1分 100g** **10秒 10g** を押して
グラム(重量)を設定する

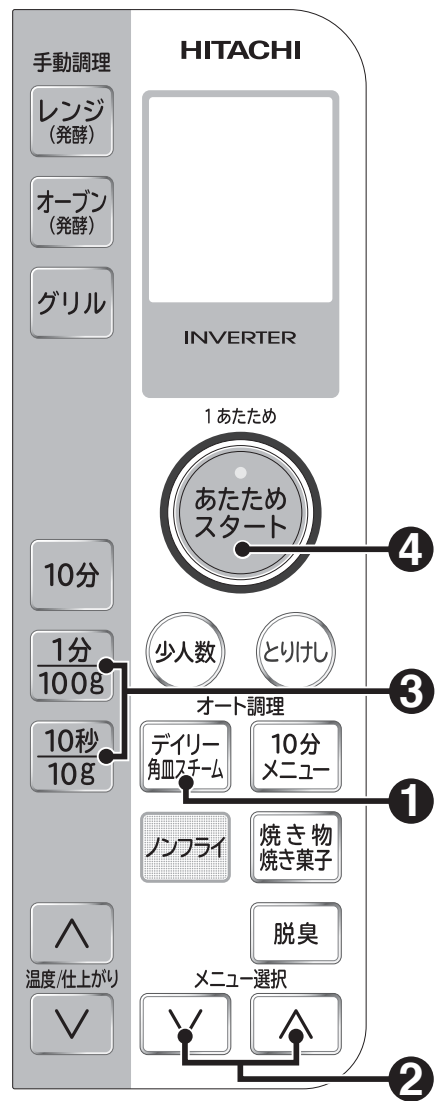
仕上がり調節をするときは → P.19
(**あたためスタート** を押す前に調節します。)

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。

※調理後は、本体が冷めてからふきんなどで加熱室やドアの水滴をふき取ります。 → P.46

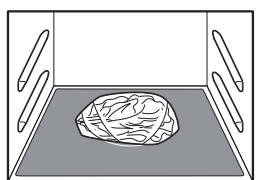


使いかた

上手な野菜のゆでかた

8葉・果菜(グラム) 9根菜(グラム)

水けを切らずラップでぴったりと包み、重なった方を下にしてテーブルプレートの中央に直接置き加熱します。



- 加熱する食品を正しく計量し、グラム(重量)を設定してください。
- 設定できる分量は8葉・果菜(グラム)で100~300g 9根菜(グラム)で100~600gです。100g未満の加熱はできません。レンジ500Wで様子を見ながら加熱します。 → P.36,37,45

8葉・果菜(グラム)

葉菜 	果菜 	花菜
ほうれん草、小松菜など葉が食べられる物	なす、かぼちゃなど果実や種子が食べられる物	カリフラワー、ブロッコリーなど花卉やつぼみが食べられる物

9根菜(グラム)

根菜 	●丸のままじゃがいもなど複数個を加熱するときは、中央を開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分ほどそのまま置きます。)
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	

- 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。
- さいの目切りや、薄切りにした場合は、仕上がり調節 **弱** にします。

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.36,37,44
- オーブンシートなどの紙類で包んで加熱しない

使いかた

オート調理 (あたためる)

フライのあたため

10 フライあたため

■冷めたフライや天ぷらをパリッとカラッとあたためます。

料理集参照ページ

10 フライあたため → P.56

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

食品をのせた波黒皿を上段にセットし、ドアを閉める

波黒皿を使う

1

「**デイリー角皿スチーム**」を押す

メニュー番号

使用付属品

オープン グリル

[オート]

10

波黒皿上段

弱 中 強

仕上がり調節

使用皿受棚

2

メニュー選択 **▽** **△** を押しメニュー番号「10」を選択する

メニュー選択 **▽** **△** または **デイリー角皿スチーム** を押しごとに
▶ 2 飲み物・牛乳(杯数)・・・▶ 3 酒かん(本数)
・・・▶ 10 フライあたため・・・▶ 16 手作り豆腐
の順に選択できます。

仕上がり調節をするときは → P.19
(**あたためスタート** 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。

加熱時間計算中

オープン

[オート]

0:10

波黒皿上段

弱 中 強

残り加熱時間

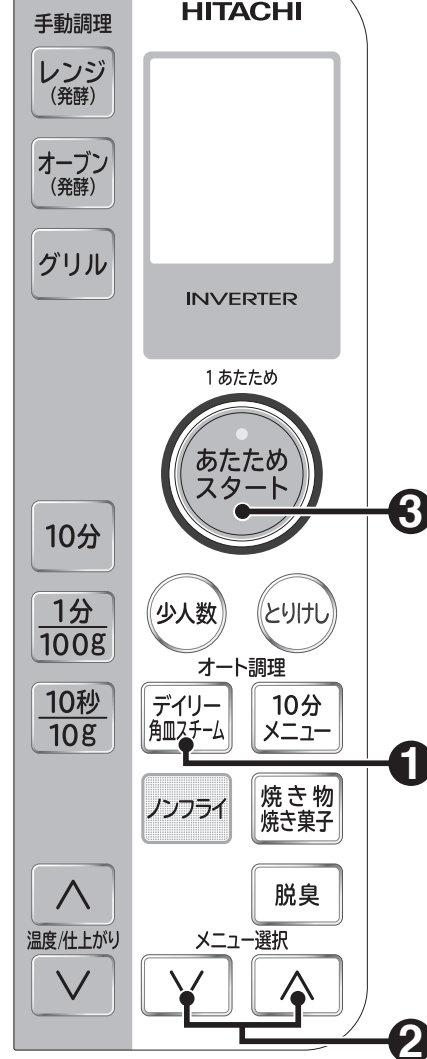
調理終了

0

上手な揚げ物のあたためかた 10フライあたため

冷めたフライや天ぷらをパリッとカラッとあたためます。

- 冷凍の揚げ物や 100g 未満の揚げ物はあたためることができません。100g 以上にするか、**オープン** 予熱なし 190℃ で様子を見ながら加熱します。→ P.41
- フライ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除きます。



使いかた

注意

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

- 取り出した波黒皿は、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

オート調理 (調理する)

レンジメニューの調理(デイリー・角皿スチーム)(10分メニュー)

料理集参照ページ

15 肉じゃが → P.74~76

18 マーボー豆腐 → P.59, 60

20 あさりの酒蒸し → P.62

17 ホイコウロウ → P.58, 59

19 鶏の簡単蒸し → P.60, 61

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直接置き、ドアを閉める

波黒皿は使えません

1

15 肉じゃがは **デイリー角皿スチーム**、
17 ホイコウロウ～
20 あさりの酒蒸しは **10分メニュー**
を押す

例: 15 肉じゃがの場合

メニュー番号

レンジ

[オート]

15

弱・中・強

仕上がり調節

2

メニュー選択 **▽** **△** を押し希望のメニュー番号を選択する

メニュー選択 **▽** **△** または **デイリー角皿スチーム** を押しごとに
▶ 2 飲み物・牛乳(杯数)・・・▶ 15 肉じゃが
▶ 16 手作り豆腐の順に選択できます。

メニュー選択 **▽** **△** または **10分メニュー** を押しごとに
▶ 17 ホイコウロウ ▶ 18 マーボー豆腐 ▶ 19 鶏の簡単蒸し
▶ 20 あさりの酒蒸しの順に選択できます。

仕上がり調節をするときは → P.19
(**あたためスタート** を押す前に調節します。)

加熱時間計算中

レンジ

[オート]

0:15

弱・中・強

残り加熱時間

調理終了

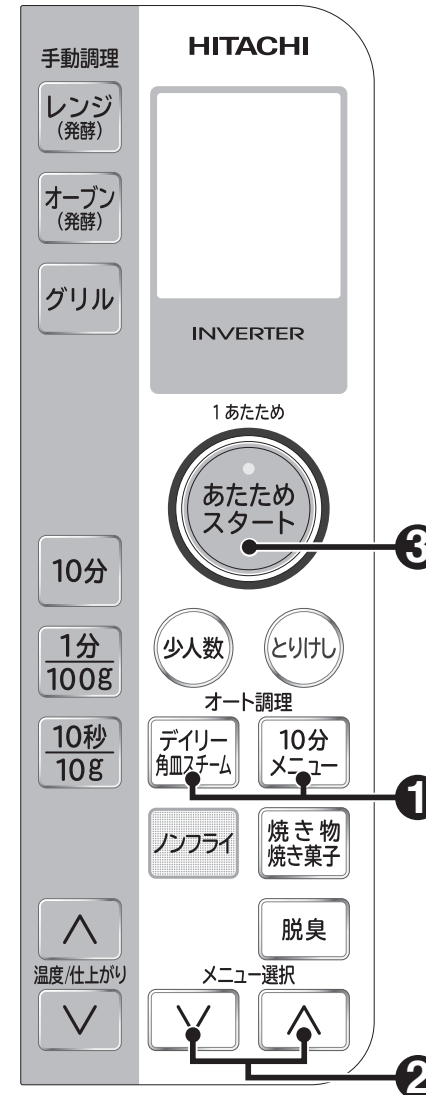
0

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。

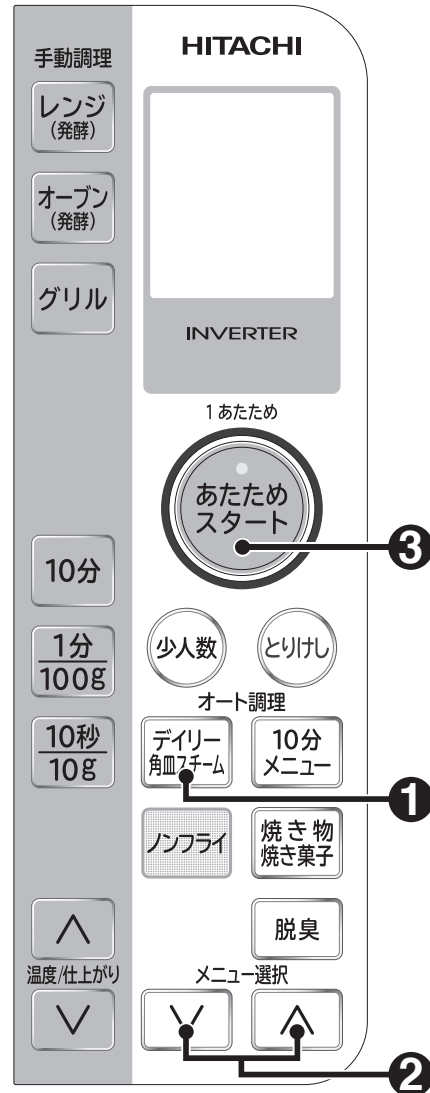


使いかた

オート調理 (調理する)

予熱「なし」メニューの調理(デイリー・角皿スチーム)

使いかた



料理集参照ページ

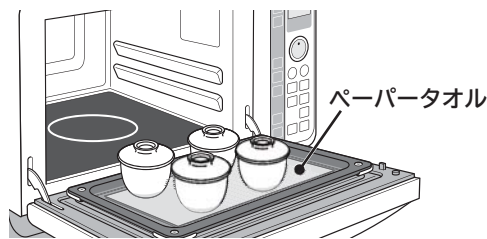
11 蒸しパン → P.85	13 スフレチーズケーキ → P.86	16 手作り豆腐 → P.73
12 柔らかプリン → P.85	14 茶わん蒸し → P.72	

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

波黒皿に厚めのペーパータオルを二重に敷き、指定の水量を入れ、食品を入れた容器を置く

- ペーパータオルを敷くのは
- 型や容器のすべり止めのため
- 熱い残り湯をこぼれにくくするため



波黒皿を下段にセットし、ドアを閉める

1 **デイリー角皿スチーム** を押す

2 **メニュー番号** を押し希望のメニュー番号を選択する

メニュー選択
 ↓ ↑ または **デイリー角皿スチーム** を押すごとに
 2 飲み物・牛乳(杯数) …▶ 11 蒸しパン
 …▶ 14 茶わん蒸し …▶ 16 手作り豆腐
 の順に選択できます。

仕上がり調節をするときは (→ P.19)
 (あたためスタート) を押す前に調節します。)

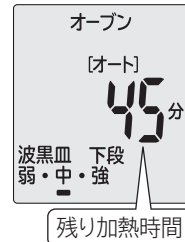
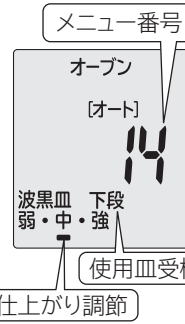
3 **あたためスタート** を押してスタートする

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。

※調理後は、本体が冷めてからふきんなどで加熱室やドアの水滴をふき取ります。(→ P.46)

波黒皿を使う

例: [14茶わん蒸し]の場合

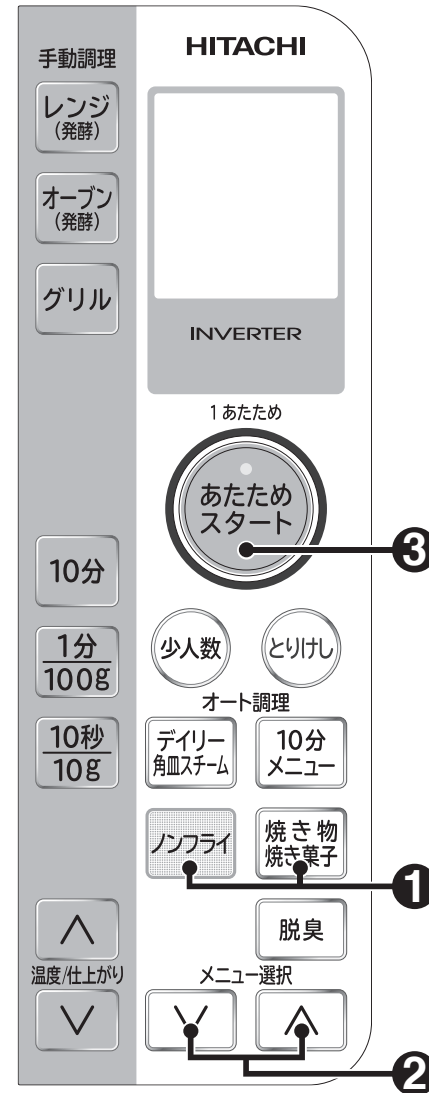


注意

- 波黒皿の出し入れは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使うやけどの原因になります
- 波黒皿に残った熱湯に注意して取り出してください
- 取り出した波黒皿は、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

予熱「なし」メニューの調理(ノンフライ)(焼き物・焼き菓子)

使いかた



料理集参照ページ

21 鶏のから揚げ → P.76	26 えびフライ → P.78	31 塩ざけ → P.67
22 とんカツ → P.77	27 コロッケ → P.79	32 グラタン → P.70
23 ヒレカツ → P.77	28 えびの天ぷら → P.80	33 パウンドケーキ → P.84
24 ハムカツ → P.78	29 ハンバーグ → P.62, 63	34 スポンジケーキ → P.83
25 あじフライ → P.78	30 鶏のハーブ焼き → P.64	35 簡単パン → P.94~96

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

食品をのせた波黒皿をセットし、ドアを閉める

1 **21 鶏のから揚げ** ~ **28 えびの天ぷら** は **ノンフライ**、

29 ハンバーグ ~ **35 簡単パン** は **焼き物 焼き菓子** を押す

2 **メニュー番号** を押し希望のメニュー番号を選択する

メニュー選択
 ↓ ↑ または **ノンフライ** を押すごとに
 21 鶏のから揚げ ▶ 22 とんカツ
 …▶ 28 えびの天ぷら の順に選択できます。

メニュー選択
 ↓ ↑ または **焼き物 焼き菓子** を押すごとに
 29 ハンバーグ ▶ 30 鶏のハーブ焼き
 …▶ 35 簡単パン の順に選択できます。

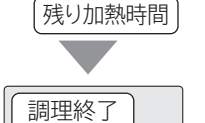
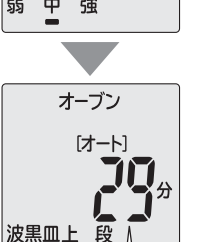
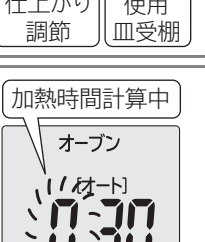
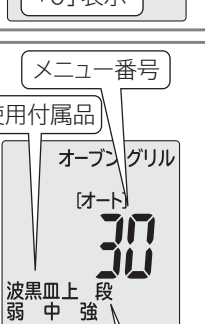
仕上がり調節をするときは (→ P.19)
 (あたためスタート) を押す前に調節します。)

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。

波黒皿を使う

例: [30鶏のハーブ焼き]の場合



注意

- 波黒皿の出し入れは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使うやけどの原因になります
- 取り出した波黒皿は、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

オート調理 (調理する)

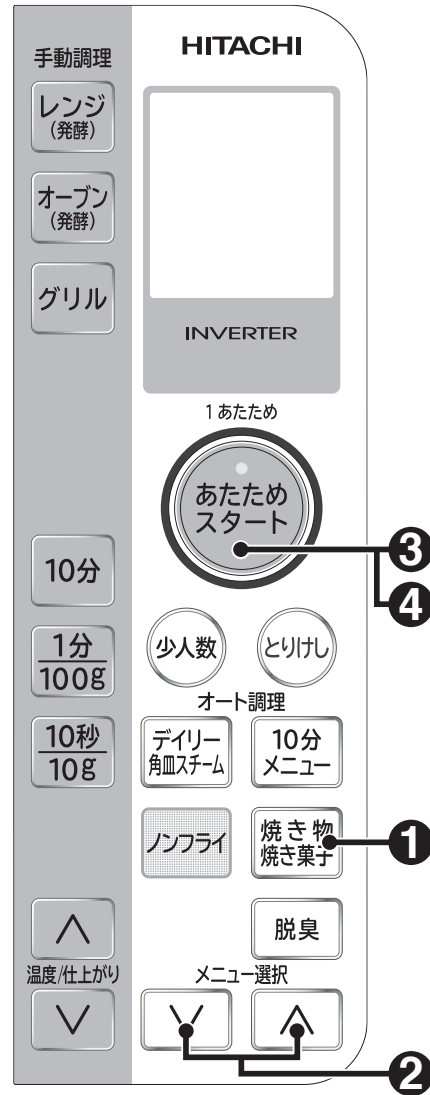
予熱「あり」メニューの調理

36ピザ

■市販のピザはオート調理では焼けません。市販のピザ(→P.97)を参照し、手動調理(オーブン加熱)で焼いてください。(→P.40、41)

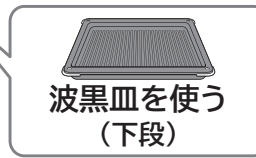
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

料理集参照ページ
36ピザ(→P.97)

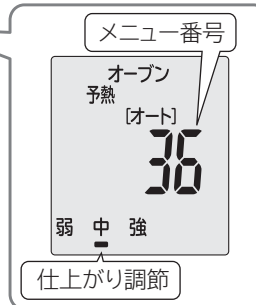


準備 加熱室内になにも入れずにドアを閉める

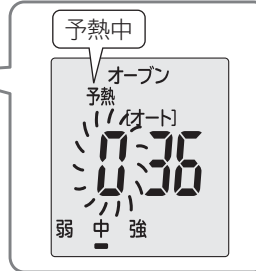
1 焼き物 焼き菓子 を押す



2 上下 を押し メニュー番号「36」を選択する

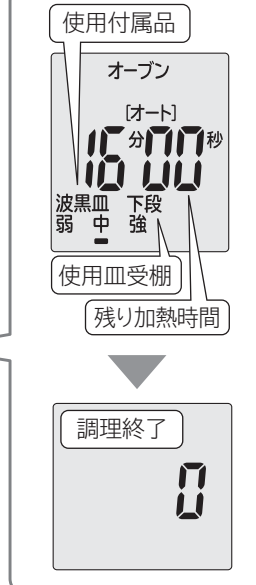


3 あたため スタート を押して予熱をスタートする



■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、あたため スタート を押ししてください。庫内灯を消灯させるときは、もう一度 あたため スタート を押ししてください。

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。

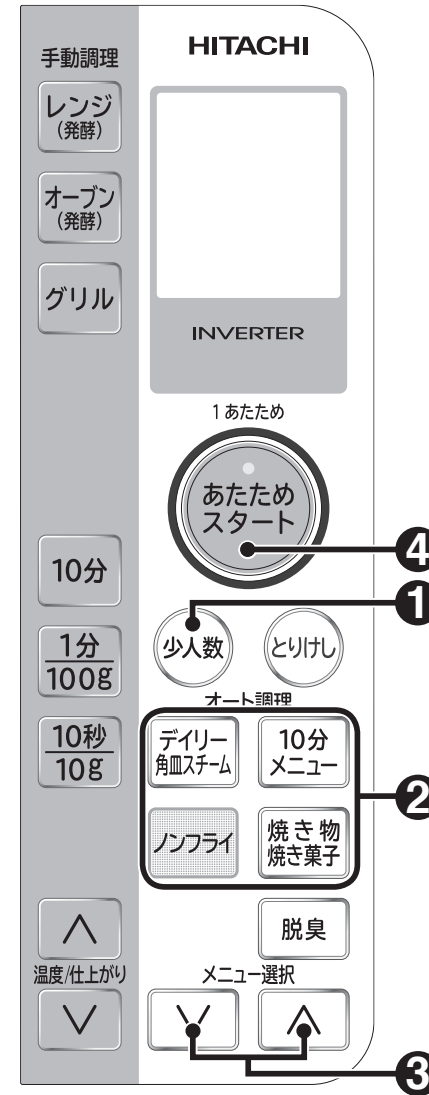
注意

- 波黒皿の出し入れは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使うやけどの原因になります
- 取り出した波黒皿は、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
- 破れたオーブン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください

「少人数」メニューの調理

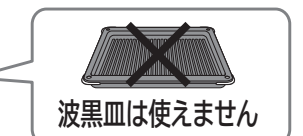
■2人分の分量で調理します。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

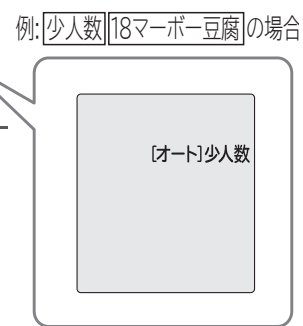


準備 加熱室内になにも入れずにドアを閉める

1 少人数 を押す



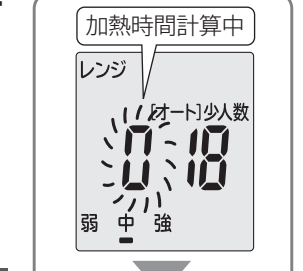
2 14 茶わん蒸し ~ 16 手作り豆腐 は
17 ホイコウロウ ~ 20 あさりの酒蒸し は
21 鶏のから揚げ ~ 28 えびの天ぷら は
29 ハンバーグ ~ 32 グラタン は を押す



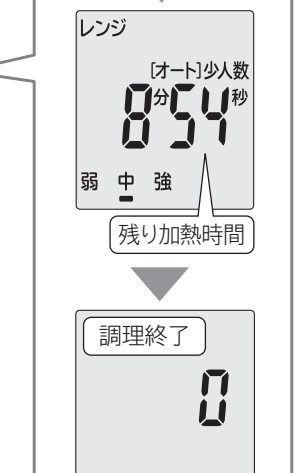
3 上下 を押し希望のメニュー番号を選択する



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。



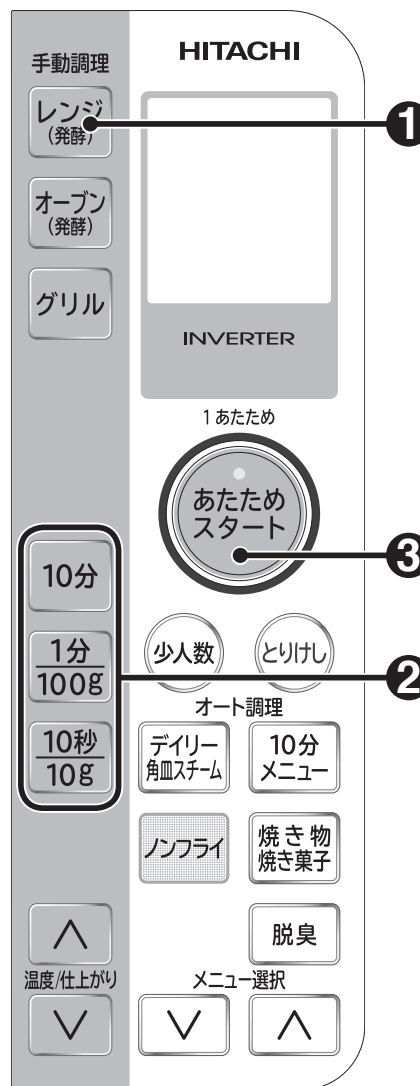
※調理終了後、冷却ファンが回転する場合がありますが、冷却終了後自動停止します。(→P.51)

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 の操作方を説明しています。レンジ発酵の操作方は → P.42 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直接置き、ドアを閉める

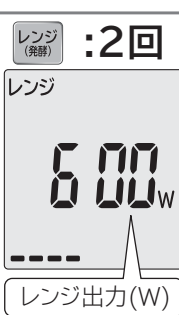


例: レンジ 600W で 1分20秒 加熱する場合

1

レンジ を押し 出力 (W) を選択する

出力 (W) 選択
レンジ を押すごとに
800W ▶ 600W ▶ 500W ▶ 200W
レンジ発酵 ◀ 100W ◀
の順に表示します。



2

10分 1分 10秒 を押し、加熱時間を設定する

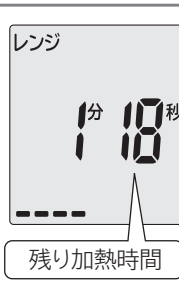
800W (最大設定時間 3分)
600W|500W (最大設定時間 19分50秒)
200W|100W (最大設定時間 90分)



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。



	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

警告



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)



生卵 ゆで卵 黄身や目玉焼き
(※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	50秒～1分10秒	めん類	—	—	50秒～1分10秒
	根菜	1分30秒～2分	50秒～1分10秒	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動きます。

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

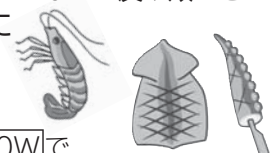
● 食品の分量にほぼ比例します
分量が倍になれば時間もほぼ倍、半分になれば時間もほぼ半分になります。

● 加熱前の食品温度によっても違います
同じ食品でも、冷蔵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。

● 少量の食品 (100g未満) を加熱する場合
レンジ 500W で加熱時間を20～50秒に設定し、様子を見ながら加熱します。特に小さく切ったにんじんなど野菜が少量 (100g未満) のときに乾燥したり、火花 (スパーク) が発生し、焦げたりすることがあります。水を多めにふりかけてラップに包むか皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。

はじけや飛び散りなどを防ぐ加熱のしかた

● イカ、タコ、エビ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

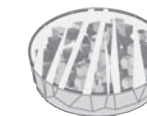


※ 切り目や割れ目を入れておおいをして加熱します。

● マッシュルームは半分に切る



● 100g未満のにんじんのさいの目の野菜は水を多めにふりかけ、ラップなどのおおいをしてレンジ 500W で様子を見ながら加熱する



● とろみのある物などは加熱前によくかき混ぜておおいをする



加熱前



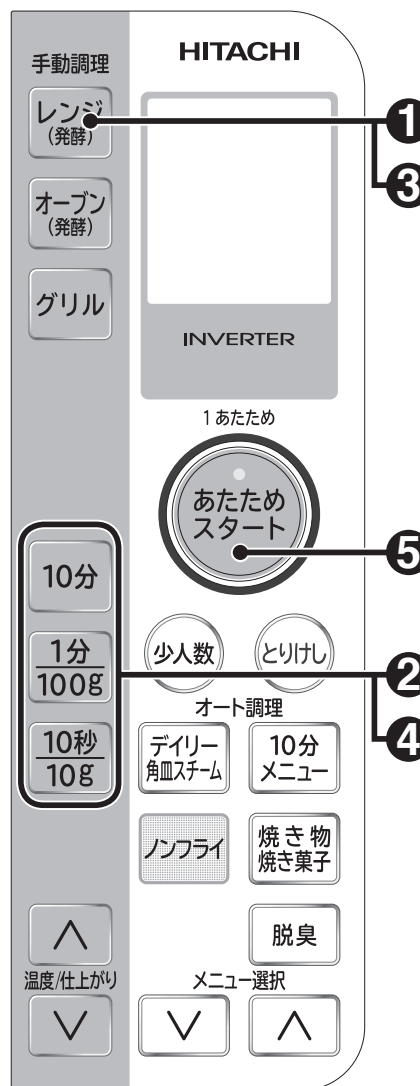
● ひじきはレンジ 200W で様子を見ながら加熱します。

手動調理（レンジ加熱）

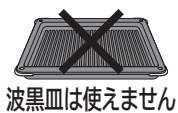
加熱途中で出力（W）を自動的に下げる（リレー加熱）

■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直接置き、ドアを閉める



1 レンジ（発酵） を押し 800W または 600W、500W を選択する

例：レンジ600Wで10分加熱後、レンジ200Wで25分加熱する場合

出力（W）選択
レンジ を押し ごとに
→800W▶600W▶500W▶200W
レンジ発酵◀100W◀
の順に表示します。



2 10分 1分/100g 10秒/10g 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（発酵） を押し 200W または 100W を選択する

出力（W）選択
レンジ を押し ごとに
→200W▶100W
の順に表示します。



4 10分 1分/100g 10秒/10g 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。

	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	10秒～20分:10秒単位
100W	20分～90分:1分単位

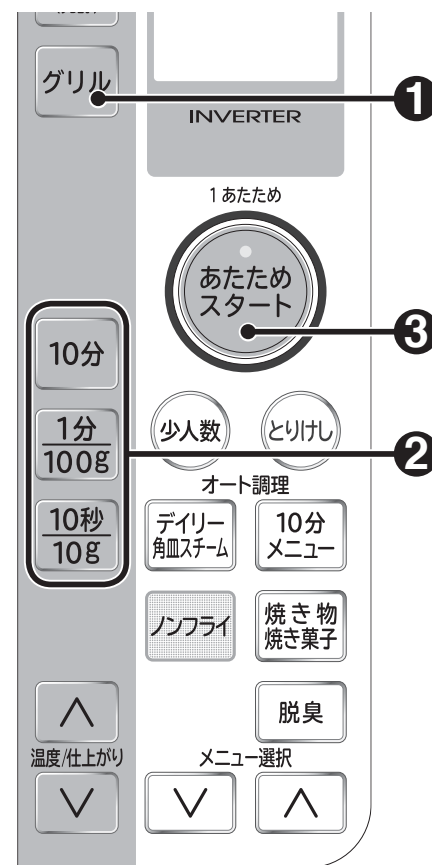
使いかた

手動調理（グリル加熱）

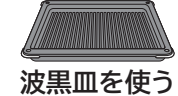
魚など表面に焦げ目をつけながら加熱する

■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 食品をのせた波黒皿を皿受棚にセットし、ドアを閉める



1 グリル を押す

例：グリルで15分加熱する場合

2 10分 1分/100g 10秒/10g 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。



注意

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

調理後の加熱室の油污れは

調理後の加熱室の油污れや臭いが気になるときは「脱臭」で加熱してください。→ P.47

※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.51

※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。

グリルの上手な使いかた

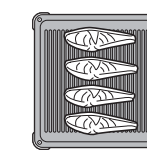
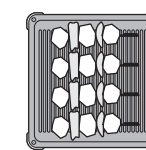
途中で裏返しをしてさらに焼く

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

並べかたは

くし焼き、焼きとりなど

切り身の魚



●加熱途中で、加熱時間の増減が分単位でできます。焼き上がりの調整にお使いください。

加熱中に 温度/仕上がり を押します。

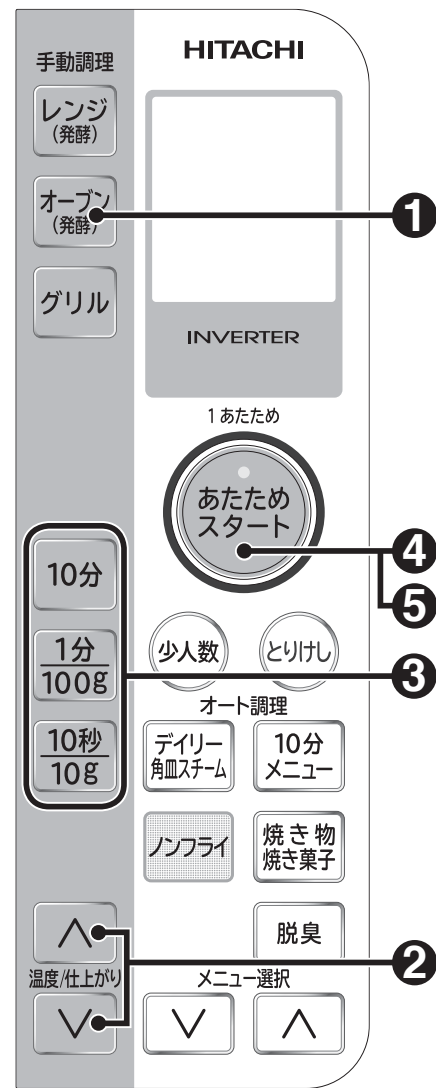
※加熱時間が40分でスタートした場合は増やせません。
※残り時間が1分未満の場合は増減できません。

使いかた

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

1

食品をのせた波黒皿を用意する

オープン 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。

温度/仕上がり を押し **温度を設定する**

100℃～210℃（10℃単位）・250℃まで設定
できます。（加熱室が熱い場合、最大設定温度は
210℃になります。）

※時間表示のときは **温度/仕上がり** を押し、温度表示に
してから操作します。

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）

※予熱時間は、加熱時間（調理時間）に含まれません。

3

あたため 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
波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。

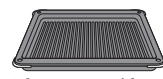
■予熱が終わってそのままにしておくと、10
分間予熱を継続した後、設定した時間を加熱
します。（庫内灯は消灯しています。）

4

あたため を押してスタートする

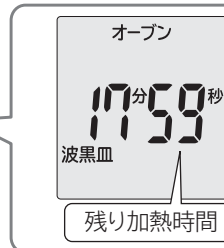
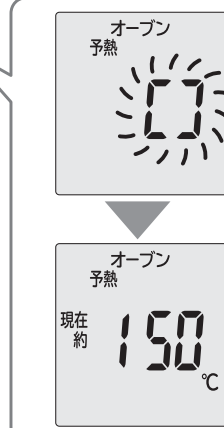
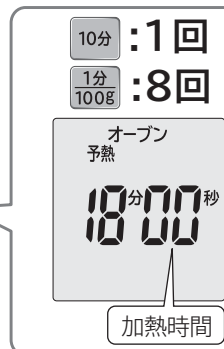
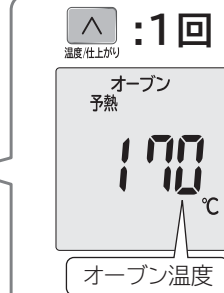
終了音が鳴ったら食品を
取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、
加熱が終わります。



波黒皿を使う

例:オープン予熱あり170℃
で18分加熱する場合



■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** を押し
ます。庫内灯を消灯させるときは、
もう一度 **あたため** を押しください。

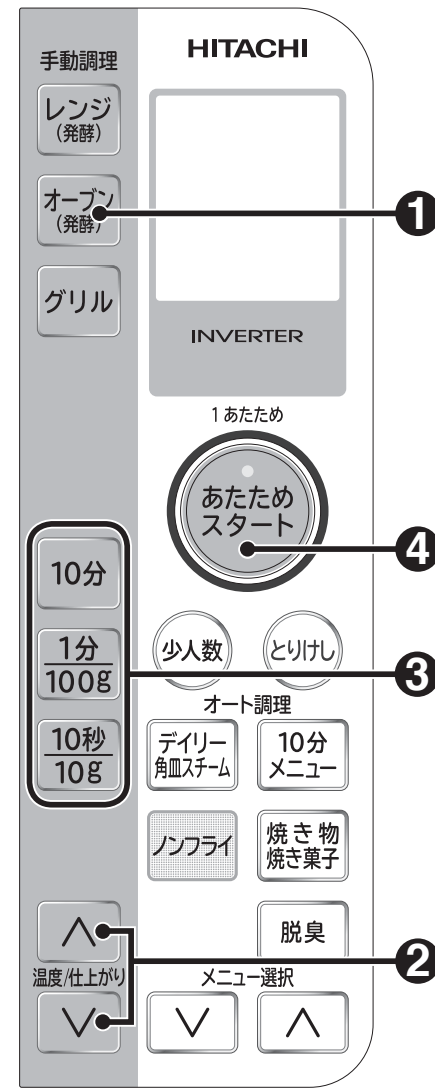
※調理終了後、冷却ファンが回
転する場合がありますが、冷
却後自動停止します。→ P.51
250℃の運転時間は約5分
です。その後は自動的に 210℃
に切りかわります。

加熱時間選択範囲	
10 秒～ 20 分	:10 秒単位
20 分～ 90 分	:1 分単位

手動調理（オーブン加熱）

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

1

食品をのせた波黒皿を皿受棚に
セットし、ドアを閉める

オープン 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。

温度/仕上がり を押し **温度を設定する**

100℃～210℃（10℃単位）・250℃まで
設定できます。（加熱室が熱い場合、最大設
定温度は 210℃になります。）

※時間表示のときは **温度/仕上がり** を押し、温度表示に
してから操作します。

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）

3

あたため を押してスタート
する

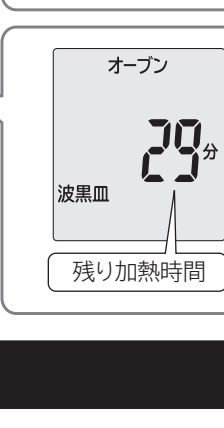
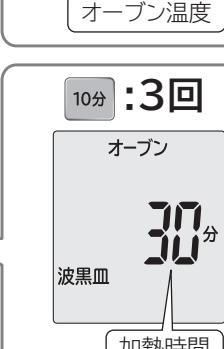
終了音が鳴ったら食品を
取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、
加熱が終わります。



波黒皿を使う

例:オープン予熱なし200℃
で30分加熱する場合



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

加熱のポイント

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

■加熱中に **オープン** を押しと、セットした温度が表示されます。温度/仕上がり **温度/仕上がり** を押しして温度を変えることができます。
約 2 秒後に時間表示に戻ります。

■**オープン** 加熱中に、加熱時間を変えるときは、温度/仕上がり **温度/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（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（発酵）

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手早くできます。

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

例：レンジ発酵で10分加熱する場合

1 レンジを6回押し「レンジ発酵」を選択する

→800W▶600W▶500W▶200W
レンジ発酵◀100W◀

の順に表示します。

2 10分 1分/100g 10秒/10g 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
(あたためスタート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。

発酵温度の目安
こね上げた生地の温度が約25℃のとき、**中**設定(約10分)のときは、発酵終了時の生地の温度は約30℃になります。

波黒皿は使えません

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

- 波黒皿を使って「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/仕上がり調節ボタンを使い分けます。(右表参照)

「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/仕上がりで発酵温度をコントロールします。温度/仕上がりで発酵温度をコントロールすると上手に仕上がりにません。

- 市販の料理ブックの発酵や、お好みの料理の発酵は「オープン」予熱なしで温度/仕上がりを押して「オープン」発酵30℃~45℃に合わせ様子を見ながら行ってください。 → P.43

「レンジ発酵」メニューと記載ページ

ボタン	仕上がり調節	メニュー	記載ページ
レンジ発酵	中	簡単パン	→ P.94
		全粒粉パン・カレーパン	→ P.95
		簡単あんパン	→ P.96
		ピザ・カルツォーネ	→ P.97
	やや弱	ヨーグルト	→ P.98

オーブン発酵で加熱する

■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 食品をのせた波黒皿を皿受棚にセットし、ドアを閉める

例：オープン予熱なし40℃で50分加熱する場合

1 オープンを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 温度/仕上がり を押し 発酵温度を設定する

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

3 10分 1分/100g 10秒/10g 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。

波黒皿を使う

▶ つづき

レンジ発酵のコツ

料理集に記載してあるバターロール、ピザなどの一次発酵を「レンジ発酵」で行う場合は

- こね上げた生地を耐熱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。(波黒皿や金属製の容器は使えません)
- 簡単パン(→ P.94)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。
- 二次発酵は波黒皿を使います。「レンジ発酵」ではできません。「オープン」発酵で行います。

「レンジ発酵」仕上がり調節 [中] で調理します。

メニュー・記載ページ	一次発酵時間
ピザ → P.97	約10分
バターロール → P.93	20~30分

使いかた

使いかた

手動調理をするときの加熱時間

■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「**デイリー**・角皿スチーム」8葉・果菜(グラム)で、根菜は、「**デイリー**・角皿スチーム」9根菜(グラム)でグラム(重量)を設定して加熱します。

レンジ調理 (野菜)

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			
	かぼちゃ			
根菜	にんじん	200g	約4分	有
	さつまいも			
	里いも			
	ごぼろん			
	じゃがいも 大根			

レンジ調理 (冷凍食品の解凍あため)

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

●あんまん、肉まんのあためは、底の紙を取り、サッと水にくぐらせてから、ゆとりをもってラップで包み、皿にのせて加熱します。
 ●パンやまんじゅうのあためは、時間がたつとかたくなるので、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)を加熱する場合」(→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(フライやコロケなど)を加熱するときは、食品メーカーが指示するトレイや容器に入れて、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。加熱時間は、食品メーカーが表示している**レンジ500W** または **レンジ600W** の時間を目安にして、加熱します。

レンジ調理 (ごはん、お総菜のあため)

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ600W		おおいの有無
		レンジ600W	レンジ100W	
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	有
ハンバーグ	1個(100g)	約1分	-	-
揚げ物	フライ	2~4個(100g)	40~50秒	-
コロケ	2個(150g)	50秒~1分	-	-
いため物	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	-	-
煮物	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	有
蒸し物	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	有
ポタージュスープ	1人分(150g)	1分40秒~2分	-	-
飲み物	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	-	-
パン類	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	-	-
まんじゅう	あんまん・肉まん	各1個(80g)	30~40秒	有
まんじゅう	まんじゅう	2個(100g)	20~30秒	-
その他	コンビニ弁当	1個(500g)	1分40秒~2分	-

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

オーブン調理

メニュー名	分量	皿受棚	温度	加熱時間		記載ページ	
				予熱あり	予熱なし		
グラタン	マカロニグラタン	4皿	210℃	20~24分	24~30分	70	
ピザ	波黒皿1枚		180℃	20~25分	25~30分	97	
ケーキ	スポンジケーキ (デコレーションケーキ)	下段	150℃	直径15cm	30~35分	35~39分	83
				直径18cm	35~40分	39~43分	
				直径21cm	36~42分	43~48分	
パン	簡単パン	8個	160℃	22~27分	25~32分	94	
	全粒粉パン	1個				95	
	カレーパン	各8個				96	

●波黒皿を皿受棚にセットして使用します。
 ※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、波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 $\frac{2}{3}$ ~ $\frac{3}{4}$ が経過してからにしてください。
 ※市販の料理ブックのオーブ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。

レンジ調理 (生ものの解凍)

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

●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 (ゆでて冷凍した野菜の解凍)

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ600W	おおいの有無
ミックスベジタブル	200g	1分50秒~2分10秒	-
さやいんげん	200g	約2分	-

使いかた

使いかた

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。

テーブルプレート

かたく絞ったぬれ布きんでふきます。

- 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。重曹や漂白剤などのアルカリ性の洗剤を使用すると表面が変色する場合があります。

- 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。

波黒皿

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。

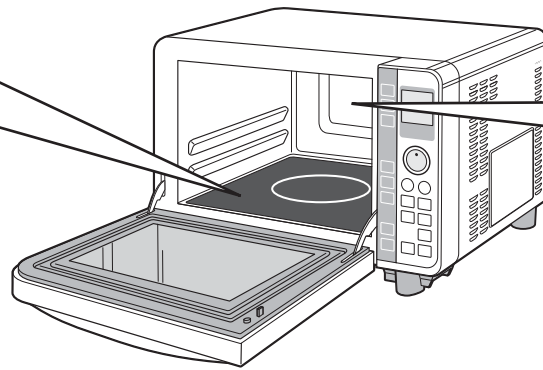
- 波黒皿をお酢や重曹などの酸性やアルカリ性系の水溶液に浸しておくと表面が白化する場合があります。

加熱室壁面・前面ドア内側

かたく絞ったぬれ布きんでふきます。

- 加熱室内についた水滴は、かたく絞ったぬれ布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布きんで洗剤をよくふき取ります。



外側

やわらかい布でふき取ります。

- 汚れがひどいときは、台所用中性洗剤をつけた布でふき取り、その後かたく絞ったぬれ布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。

注意

波黒皿は、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

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

加熱室壁面、ドアファインダー、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

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、たわしなどかたい物でこすらないでください

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

化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください



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

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

臭いが気になるとき（脱臭）

脱臭 を使います。

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。加熱室の油汚れを取り、臭いを軽減することができます。

脱臭のしくみ

ヒーター（オーブン加熱）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。）

注意



接触禁止

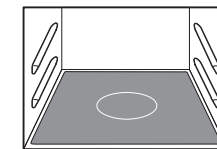
- 空焼き（脱臭）の加熱中や終了後しばらくは、本体（ドア、キャビネット、加熱室とその周辺）に触れない
やけど・けが・火災の原因になります



- 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、換気扇を使って換気を行う
- 煙や臭いなどに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移す
- 加熱室が冷めてから使用する

1

加熱室を空にしてドアを閉める



2

空焼き（脱臭）をする

脱臭 を押す



3



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、冷却のため約2分間ファンが回転します。冷却終了後は自動停止します。

※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。

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

こんなときは	確認してください/直しかた	
① ごはんのあたため	ごはんがあたたまらない 仕上がりにむらが見られる	<ul style="list-style-type: none"> ●プラスチック製の容器に入れたり、ふたをしたままで加熱していませんか。陶器・磁器(茶わんなど)に入れて、おいをししないで加熱してください。 ●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。 ●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すか。 ●[1あたため]仕上げ調節 [やや弱] または [弱] で加熱してください。
	ごはんがぱさつく	<ul style="list-style-type: none"> ●[1あたため]仕上げ調節 [やや弱] または [弱] 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。 ●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すか。 ●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。
② 解凍	解凍不足でかたい	<ul style="list-style-type: none"> ●グラム(重量)を正しく設定しましたか。 ●おいをしたままで加熱していませんか。 ●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か、そのまま生で食べる場合)によって「オート調理」、「仕上げ調節」を使い分けます。 ●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"> ●グラム(重量)を正しく設定しましたか。 ●皿などの上にのせて加熱していませんか。スチロール製の発泡トレイ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。 ●加熱するときはラップなどの包装は外してください。 ●同時に2つ以上を解凍するときは、同じ種類の物で、同じ大きさの物にしてください。 ●刺身の解凍の場合は、[7刺身の解凍(グラム)] に設定します。
③ お総菜のあたため	食品をあたためても熱くならない	<ul style="list-style-type: none"> ●ラップやふたをしたままで加熱していませんか。 ●食品が、金属容器が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)が違う物を同時にあたためると上手にあたまりません。

こんなときは	確認してください/直しかた	
③ お総菜のあたため(つづき)	食品をあたためると熱くなり過ぎる	<ul style="list-style-type: none"> ●あたためる食品の量が少な過ぎませんか。100g以上にしてください。 ●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600W] または [レンジ500W] で様子を見ながら、追加加熱をしてください。 ●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600W] または [レンジ500W] 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などでおおいをして「仕上げ調節」を [やや強] または [強] に合わせて加熱します。 ●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] で加熱します。→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うまくあたまりません。 ●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。
	市販の冷凍食品をあた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600W] または [レンジ500W] 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600W] 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。 ●メニュー番号を間違えていませんか。[1あたため] で加熱すると熱くなり過ぎます。 ●[2飲み物・牛乳(杯数)] は前回の「仕上げ調節」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。
④ 牛乳のあたため	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換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「仕上げ調節」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(本数)] で加熱すると上手にあたまりません。 ●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。
	野菜がうまくゆであがらない	<ul style="list-style-type: none"> ●グラム(重量)を正しく設定しましたか。 ●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。
⑤ 野菜	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。

うまく仕上がらないとき(つづき)

こんなときは		確認してください/直しかた	
⑤ 野菜(つづき)	ブロッコリーなどの果菜類を包むときは	●ブロッコリーなどの果菜類は小房に分けて、ラップの上に食材どうしが重な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	●グラム(重量)を正しく設定しましたか。 ●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	●グラム(重量)を正しく設定しましたか。 ●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。	
⑥ スイーツ	スポンジケーキ	ケーキのふくらみが悪い	●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.83 ●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	●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。
		きめがアらく、粉がダマになって残る	●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	●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.45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	●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.88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	●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
⑦ パン	トースト	●トーストはトースターで焼くよりも時間がかかります。 ●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.93	
	バターロール	ふくらみが悪い	●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霧吹きで水分を補ってください。 ●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	●生地の高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、丸身の魚は焼けません。		

お困りのときは

現象	原因	
① 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 ボタンを押しても受け付け 加熱しない	●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まらない	●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。「」を3回押し、「」を1回押しこの操作を3回繰り返すと、表示部の「M」表示が消え、加熱できます。
	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。
② 音・火花・煙・付着物	テーブルプレートに茶色い焦げが浮かび上がる	テーブルプレートに煮こぼれた物などが残留し、その後オープン加熱をしたためです。調理後にテーブルプレートに残った水分はふき取ってください。茶色く焦げ付いた場合は、加熱室内が冷めてから、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り取り、その後固く絞ったぬれがきんでふいてください。
	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替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。
	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/仕上がりがを3秒間押しと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えられます。→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。
	初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。初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	●波黒皿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。	

お困りのときは(つづき)

現象	原因
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。
③ 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	角皿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.46
ドアから蒸気がもれる	調理中にドア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	【オープン】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が見たいときは ^{あたらため} を押します。庫内灯を消灯させるときは、もう一度 ^{あたらため} 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。
床面に水滴が落ちる	ドアのすき間から少量の水 droplet が落ちることがありますが、異常ではありません。ふき取ってください。→P.46
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	【オープン】のとき、250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切りかわります。
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。
④ 設定・表示・その他 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、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。
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.45
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。

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
	●加熱室が熱いため、加熱できません。 (例：調理終了後や【脱臭】終了後、まだ加熱室が熱いうちに【1あたため】や【4解凍あたため】を使った。)	ドアを開いて十分に冷却するか、 ^{とりけし} を押して「0」表示を確認し、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, 44, 45
	●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
 <small>※※は2けたの数字を表示します。</small>	●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。	^{とりけし} 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、差し込み直した後、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.99

料理集

もくじ

標準計量カップ・スプーンでの質量表 55

あたため

- 牛乳のあたため..... 56
- お酒のあたため..... 56
- フライのあたため..... 56
- インスタント食品..... 56
- ラーメン・ヌードル・カレー・丼物の具・ごはん物

ゆで物

- ほうれん草のおひたし 57
- イタリアンサラダ..... 57

10分メニュー

- ホイコウロウ (豚肉とキャベツの辛みそいため)..... 58
- 焼きそば..... 58
- チンジャオロウスー (牛肉とピーマンの細切りいため)..... 58
- ゴーヤーチャンプルー 59
- マーボー豆腐..... 59
- 肉豆腐..... 60
- 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮 60
- 鶏の簡単蒸し..... 60
- 香味ソース
- 梅肉ソース
- 鶏ハムの簡単蒸し..... 61
- 鶏のアジア風簡単蒸し 61
- あさりの酒蒸し..... 62
- たらのチーズ蒸し..... 62

焼き物

- ハンバーグ..... 62
- ビーフハンバーグ..... 62
- いわしのハンバーグ 63
- ピーマンの肉詰め..... 63
- 鶏のハーブ焼き 64
- ローストビーフ..... 64
- グレービーソース
- 豚のしょうが焼き..... 65
- ポークグリル..... 65
- 赤ワインソース
- 鶏の照り焼き..... 65
- 鶏手羽先のつけ焼き 66
- 鶏手羽中のガーリックグリル 66
- 焼きとり..... 66
- 塩焼きとり..... 66
- バーベキュー..... 66
- 塩ざけ..... 67
- 生ざけの塩焼き..... 67
- さばのごま焼き..... 67
- あじのみりん風味..... 67

- ぶりの照り焼き..... 67
- さけのホイル焼き..... 68
- えびとほたてのホイル焼き 68
- たいの塩釜焼き..... 68
- 焼きいも..... 69
- ベーكدポテト..... 69
- 焼き野菜..... 69
- 野菜のマリネ..... 69
- マカロニグラタン..... 70
- 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 71
- ほうれん草のキッシュ 71

蒸し物

- 茶わん蒸し..... 72
- 手作り豆腐..... 73

煮物

- 肉じゃが..... 74
- ロールキャベツ..... 74
- 里いもの含め煮..... 75
- かぼちゃの含め煮..... 75
- 大根といかの煮付け 75
- ポークカレー..... 75
- ビーフシチュー..... 76

揚げ物 (ノンフライ)

- 鶏のから揚げ..... 76
- とんカツ..... 77
- ヒレカツ..... 77
- 煎りパン粉
- ハムカツ..... 78
- あじフライ..... 78
- えびフライ..... 78
- コロッケ..... 79
- えびの天ぷら..... 80
- 野菜の天ぷら..... 80

ごはん物・麺

- ごはん (炊飯)..... 81
- おかゆ (白がゆ)..... 81
- 赤飯 (おこわ)..... 81
- 山菜おこわ..... 81
- トマトとベーコンのスープパスタ 82
- キャベツとあさりのスープパスタ 82
- さけときのこのスープパスタ 82

スイーツ

- スポンジケーキ (デコレーションケーキ)..... 83
- パウンドケーキ (プレーン) 84
- チョコバナナケーキ 84
- りんごケーキ..... 84
- カラメルケーキ..... 84
- マーブルケーキ..... 84
- 蒸しパン..... 85
- 簡単蒸しパン..... 85
- 柔らかプリン..... 85
- スフレチーズケーキ 86
- ロールケーキ..... 86
- チョコレートケーキ 87
- シフォンケーキ (プレーン) 87
- シュー (シュークリーム)..... 88
- カスタードクリーム 88
- エクレア..... 89
- マドレーヌ..... 89
- マフィン (プレーン)..... 89
- チョコチップマフィン 89
- 型抜きクッキー..... 90
- 絞り出しクッキー..... 90
- アーモンドクッキー 90
- ピーナツクッキー 90
- ダックワーズ..... 91
- チョコレートガナッシュクリーム 91
- 焼きりんご..... 91
- アップルパイ..... 92
- りんごのプリザーブ 92

パン・トースト・ピザ

- バターロール (ロールパン)..... 93
- トースト..... 93
- 簡単パン 94
- 全粒粉パン..... 95
- 油で揚げないカレーパン 95
- 簡単あんパン..... 96
- 簡単クリームパン..... 96
- 簡単ジャムパン..... 96
- 簡単肉まん..... 96
- ピザ..... 97
- カルツォーネ (野菜の包みピザ)..... 97
- 市販のピザ

ヨーグルト

- ヨーグルト..... 98
- ヨーグルトソース..... 98

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。

■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[]はオート調理を示し、[]は手動調理を示します。


標準計量カップ・スプーンでの質量表 (単位 g) (1mL = 1cc)

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

あたため


オート調理 **波黒血は使用できません**

デイリー角皿スチーム
レンジ
2 飲み物・牛乳 (杯数)
→ P.24




オート調理 **波黒血は使用できません**

デイリー角皿スチーム
レンジ
3 酒かん(本数)
→ P.24



オート調理 **波黒血は使用できません**

デイリー角皿スチーム
オーブン
グリル
10 フライあたため
→ P.30



牛乳のあたため

加熱時間の目安 (1杯・200mL) 約1分40秒



牛乳はマグカップやコップに入れて **デイリー・角皿スチーム** 2 飲み物・牛乳 (杯数) で杯数をセットして加熱する。

【ひとくちメモ】

- 2 飲み物・牛乳 (杯数) のコツ → P.24

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 **デイリー・角皿スチーム** 3 酒かん(本数) で本数をセットして加熱する。

【ひとくちメモ】

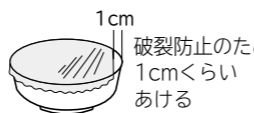
- 徳利で加熱するときは、くびれた部分より1cmほど下まで入れます。
- ひん詰めのお酒は、栓を抜いてから加熱します。

3 酒かん(本数) のコツ

- 1回にあたためられる分量は1~4本です。
- テーブルプレートの中央に置いて加熱します。2本以上の場合は、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。
- 1 あたため では熱くなり過ぎます。
- 仕上がりかぬるかったときは **レンジ** 600W であたため加減を見ながら加熱します。 → P.36

* 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。水の量はめんが水面から出ないように400~500mLを入れて図のようにラップをします。 ● 調味料は食品メーカーの指示に従って加えます。 ● 容器は、めんが水面から出ない大きさの物を使います。 ● 加熱後、よくかき混ぜます。 	カップめん(標準量) レンジ 600W 4~5分 袋入りラーメン レンジ 600W 6~7分
カレー・丼物の具など (アルミパックのレトルト食品)	袋から出して陶磁器や耐熱容器に移し、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、カレーなどどろみのある物は、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、穴をあけたり一部シールを剥がしたりしてから、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

ゆで物

オート調理 **波黒血は使用できません**

デイリー角皿スチーム
レンジ
8 葉・果菜 (グラム)
→ P.28



ほうれん草のおひたし

加熱時間の目安 約3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水けを切らずに、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 **デイリー・角皿スチーム** 8 葉・果菜 (グラム) 200g 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 **波黒血は使用できません**

デイリー角皿スチーム
レンジ
8 葉・果菜 (グラム)
9 根菜 (グラム)
→ P.28



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) …… 1/4個(約50g)
④ 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1/2
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 **デイリー・角皿スチーム** 8 葉・果菜 (グラム) 200g 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。 **デイリー・角皿スチーム** 9 根菜 (グラム) 400g 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④を入れ、かき混ぜながらオリーブ油を加えてドレッシングを作る。
- 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。

8 葉・果菜 (グラム)、9 根菜 (グラム) のコツ → P.29

(他の野菜は → P.44)

- 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。
- グラム(重量)をセットする
加熱する食品を正しく計量し、グラム(重量)を設定して加熱します。

- 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。

10分メニュー

オート調理

波黒皿は使用
できません

10分
メニュー

レンジ

17ホイコウロウ

→ P.31



ホイコウロウ

(豚肉とキャベツの辛みそいため)

加熱時間の目安
3人分 約10分 / 2人分 約6分



- 材料 (3人分)**
- 豚ロース肉(薄切り、ひとくち大に切る) 150g
 - 塩、こしょう ……各少々
 - 片栗粉 ……各少々
 - キャベツ(ひとくち大に切る) …… 150g
 - にんじん(薄切り) …… 50g
 - ピーマン(種を取り、乱切り) …… 3個
 - 長ねぎ(5mm幅のナメ切り) …… 50g
 - みそ …… 大さじ1 ½
 - 酒 …… 大さじ3
 - 砂糖 …… 小さじ1 ½
 - 豆板醤 …… 小さじ1 ½
 - 片栗粉 …… 小さじ1 ½

- 作りかた (3人分)**
- 豚肉にかるく塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまがしておく。深めの皿に、キャベツの½量を広げてのせる。
 - ポリ袋(市販)に①の豚肉と残りのキャベツ、Aと合わせたBを入れ混ぜ合わせる。
 - ①のキャベツの上に、ポリ袋から取り出した②を広げてのせ、かるくラップをする。
 - 10分メニュー | 17ホイコウロウ で加熱し、かき混ぜる。

17ホイコウロウのコツ

- 1回に作れる分量は2~3人分です。
- 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

焼きそば

加熱時間の目安 約10分



- 材料 (3人分)**
- 焼きそば用めん(ソースつき、1袋150gの物) …… 3袋
 - 野菜ミックス …… 約350g
 - 豚薄切り肉(ひとくち大に切る) …… 80g
 - 塩、こしょう …… 各少々

- 作りかた**
- 深めの皿に野菜ミックスの半量、めん、豚肉を順に入れ、ソース、塩、こしょうをかけ、残りの野菜をのせてかるくラップをする。
 - 10分メニュー | 17ホイコウロウ 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10分



- 材料 (3人分)**
- 牛もも肉(細切り) …… 200g
 - 塩、こしょう …… 各少々
 - 片栗粉 …… 小さじ2
 - ピーマン(種を取り、タテに細切り) …… 3個
 - たけのこ水煮(細切り) …… 80g
 - しょうゆ …… 小さじ1 ½
 - オイスターソース …… 大さじ1 ½
 - 酒 …… 大さじ1 ½
 - 砂糖 …… 小さじ1 ½
 - 鶏がらスープの素(顆粒) …… 小さじ1 ½
 - 片栗粉 …… 小さじ1

- 作りかた**
- 牛もも肉にかるく塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまがしておく。
 - ポリ袋(市販)に①とA、合わせたBを入れて混ぜ合わせる。
 - 深めの皿にポリ袋から取り出した②を広げてのせ、かるくラップをする。
 - 10分メニュー | 17ホイコウロウ で加熱し、かき混ぜる。

ゴーヤーチャンプルー

仕上げ調節弱
加熱時間の目安 約8分
(下ごしらえ)レンジ500W 40秒~1分



- 材料 (3人分)**
- ゴーヤー(にがうり) …… 1本(約200g)
 - 卵 …… 1個
 - 木綿豆腐 …… ½丁(約150g)
 - 豚バラ薄切り肉(ひとくち大に切る) …… 50g
 - 赤パプリカ(種を取り、タテに細切り) …… ½個(約50g)
 - しょうゆ …… 小さじ1
 - 塩 …… 小さじ1 ½
 - 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 ½

- 作りかた**
- ゴーヤーはタテ半分に切り、種とワタを取り除き、5mm幅の薄切りにして、かるく塩(分量外)をふり、約10分しんなりするまで置いたあと、もみ洗いし、水けを切る。
 - 卵は耐熱コップに割り入れ、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。→ P.36
 - 豆腐は水切りをする。
 - 深めの皿に①と手でくずした③、赤パプリカ、豚肉、合わせたAを入れて混ぜ、かるくラップをする。
 - 10分メニュー | 17ホイコウロウ 仕上げ調節弱で加熱し、最後に②を加えてかき混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.36

オート調理


波黒皿は使用
できません

10分
メニュー

レンジ

18マーボー豆腐

→ P.31



マーボー豆腐

加熱時間の目安
3人分 約10分 / 2人分 約9分



- 材料 (3人分)**
- 絹ごし豆腐(さいの目切り) …… ¾丁(約300g)
 - 豚ひき肉 …… 150g
 - 長ねぎ(みじん切り) …… 大さじ1
 - にんにく(みじん切り) …… 1片
 - しょうが(みじん切り) …… 1かけ
 - 豆板醤 …… 小さじ¾
 - 甜面醤(テンメンジャン) …… 大さじ1
 - しょうゆ …… 大さじ1 ½
 - 砂糖 …… 小さじ1
 - 紹興酒または酒 …… 大さじ1
 - 鶏がらスープの素 …… 小さじ1
 - ごま油 …… 小さじ1 ½
 - 水 …… カップ¾
 - こしょう …… 少々
 - 片栗粉 …… 大さじ1 ½
 - 水 …… 大さじ1 ½

- 作りかた (3人分)**
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに豆腐と豚ひき肉、合わせたAを入れ、豆腐が崩れないようにかるく混ぜる。
 - ①にオープンシートで落としがた(18マーボー豆腐のコツ参照)をし、かるくラップをして10分メニュー | 18マーボー豆腐 で加熱する。
 - 加熱後、熱いうちに合わせたBを加えかるく混ぜる。

- 材料 (2人分)**
- 絹ごし豆腐(さいの目切り) …… ½丁(約200g)
 - 豚ひき肉 …… 100g
 - 長ねぎ(みじん切り) …… 大さじ1
 - にんにく(みじん切り) …… 1片
 - しょうが(みじん切り) …… 1かけ
 - 豆板醤 …… 小さじ1 ½
 - 甜面醤(テンメンジャン) …… 小さじ2
 - しょうゆ …… 小さじ1
 - 砂糖 …… 小さじ1
 - 紹興酒または酒 …… 大さじ1
 - 鶏がらスープの素 …… 小さじ1
 - ごま油 …… 小さじ1 ½
 - 水 …… カップ1
 - こしょう …… 少々
 - 片栗粉 …… 大さじ2
 - 水 …… 大さじ2

- 作りかた (2人分)**
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに豆腐と豚ひき肉、合わせたAを入れ、豆腐が崩れないようにかるく混ぜる。
 - ①にオープンシートで落としがた(18マーボー豆腐のコツ参照)をし、かるくラップをして少人数 | 10分メニュー | 18マーボー豆腐 で加熱する。
 - 加熱後、熱いうちに合わせたBを加えかるく混ぜる。

18マーボー豆腐のコツ

- 1回に作れる分量は2~3人分です。
- 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
- 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。
- 落としがたをする煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としがたは、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。
- 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



オート調理

波黒皿は使用できません

10分メニュー レンジ

18マーボー豆腐

→ P.31



肉豆腐

加熱時間の目安 約10分



材料 (3人分)

牛バラ肉(薄切り) 200g
 木綿豆腐 2/3丁(約200g)
 長ねぎ 1本(約70g)
 えのきだけ 100g
 白滝 100g
 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1/2

作りかた

- 豆腐は水切りをして9等分する。
- 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。
- 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Aをかけオープンシートで落としぶた(18マーボー豆腐のコツ参照→P.59)をし、かるくラップをして10分メニュー18マーボー豆腐で加熱してかき混ぜる。

鶏ささみと豆腐のみぞれ煮

加熱時間の目安 約10分



材料 (3人分)

木綿豆腐 2/3丁(約200g)
 鶏ささみ(筋を取ってそぎ切り) 200g
 大根おろし 200g
 しょうが(すりおろす) 小さじ1
 だし汁 カップ3/4
 しょうゆ 大さじ1
 みりん 大さじ1
 酒 小さじ2
 砂糖 大さじ1/2
 塩 少々
 あさつき(小口切り) 適量

作りかた

- 豆腐は水切りをして9等分する。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①とささみ、合わせたAを入れてかき混ぜオープンシートで落としぶた(18マーボー豆腐のコツ参照→P.59)をし、かるくラップをして10分メニュー18マーボー豆腐で加熱する。加熱後、あさつきを添える。

【ひとくちメモ】

●肉豆腐、鶏ささみと豆腐のみぞれ煮は2人分も作ることができます。材料を2/3にし、少人数を選択してください。

→ P.35

オート調理

波黒皿は使用できません

10分メニュー レンジ

19鶏の簡単蒸し

→ P.31



鶏の簡単蒸し

加熱時間の目安
 3人分 約10分 / 2人分 約8分



材料 (3人分)

鶏むね肉(皮なし、1枚約300gの物) 1枚
 酒 大さじ1 1/2
 塩 少々
 しょうが汁 小さじ1 1/2
 白菜(ひとくち大に切る) 150g

作りかた (3人分)

- 鶏肉は厚みのあるところに切り目を入れ、3等分に切り、塩をして、酒としょうが汁をふりかける。
- 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19鶏の簡単蒸しで加熱する。
- 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。

材料 (2人分)

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 (2人分)

- 鶏肉は厚みのあるところに切り目を入れ、2等分に切り、塩をして、酒としょうが汁をふりかける。
- 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、少人数10分メニュー19鶏の簡単蒸しで加熱する。
- 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) 1/2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1/2
 ラー油 大さじ1/2

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1/2
 小ねぎ 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10分



材料 (3人分)

鶏むね肉(皮なし、1枚約300gの物) 1枚
 白ワイン 大さじ1 1/2
 ハチミツ 小さじ3
 塩 小さじ1 1/2
 こしょう 少々
 白菜(ひとくち大に切る) 150g

作りかた

- 鶏肉はポリ袋(市販)に入れて、A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、3等分に切る。
- 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19鶏の簡単蒸しで加熱する。
- 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。

鶏のアジア風簡単蒸し

加熱時間の目安 約10分



材料 (3人分)

鶏むね肉(皮なし、1枚約300gの物) 1枚
 白ワイン 大さじ1 1/2
 ハチミツ 小さじ3
 塩 小さじ1 1/2
 こしょう 少々
 レモングラス、バジルなど 適量
 白菜(ひとくち大に切る) 100g

作りかた

- 鶏肉はポリ袋(市販)に入れて、A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、3等分に切る。
- 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19鶏の簡単蒸しで加熱する。
- 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。

19鶏の簡単蒸しのコツ

- 1回に作れる分量は2~3人分です。
- 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。
- 皿は深さ3~4cmの耐熱平皿を使用します。
- 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で様子を見ながら加熱します。→ P.36
- 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。



焼き物

オート調理
 焼き物 焼き菓子
 オープン グリル
 29ハンバーグ
 →P.33
 (下ごしらえ)では波黒皿は使用できません
 波黒皿 上段

ハンバーグ

加熱時間の目安
 4人分 約27分 / 2人分 約24分
 (下ごしらえ)
 4人分 レンジ600W 約2分30秒
 2人分 レンジ500W 約2分



材料 (4人分 / 4個)

- ① 玉ねぎ(みじん切り) 中1/2個(約100g)
 バター 15g
 合びき肉 300g
 パン粉 カップ3/4(約30g)
 牛乳 大さじ3
 卵(溶きほぐす) 1個
 塩 小さじ1/2弱
 こしょう、ナツメグ 各少々
 トマトケチャップ、ウスターソース 各適量

作りかた (4人分)

- 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
- 手にサラダ油(分量外)をつけ、①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。
- 波黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、②を並べて上段に入れ、焼き物・焼き菓子 29ハンバーグ で焼く。ハンバーグを皿に盛り、トマトケチャップとウスターソースをよく混ぜ合わせてかける。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.36

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、ハンバーグを参照して仕上がり調節 弱で焼く。

オート調理
 10分メニュー レンジ
 20あさりの酒蒸し
 →P.31
 波黒皿は使用できません

あさりの酒蒸し

加熱時間の目安
 3人分 約5分 / 2人分 約3分



材料 (3人分)

- あさり(殻つき) 360g
 酒 大さじ3
 バター 適量
 パセリ(みじん切り) 少々

作りかた (3人分)

- 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。
- 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をあけるようにしてかるくラップをする。
- 10分メニュー 20あさりの酒蒸し で加熱し、蒸し上がりにパセリをふる。

材料 (2人分)

- あさり(殻つき) 240g
 酒 大さじ1 1/2
 バター 適量
 パセリ(みじん切り) 少々

作りかた (2人分)

- 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。
- 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をあけるようにしてかるくラップをする。
- 少人数 10分メニュー 20あさりの酒蒸し 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つかる程度にします。貝が呼吸して水を飛ばすことがありますので、アルミホイルかボウルをかぶせておきます。

たらのチーズ蒸し

加熱時間の目安 約5分



材料 (3人分)

- たらの切り身(1切れ約100gの物) 3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4
 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

- 深めの容器にたらをのせ、塩、こしょうをして、白ワインをふりかける。
- ①の上にトマトソースをかけ、ピーマンとチーズをのせ、かるくラップをする。
- 10分メニュー 20あさりの酒蒸し で加熱する。加熱後、取り出してラップをしたまま、2~3分おいて蒸らす。

【ひとくちメモ】

• たらのチーズ蒸しは2人分も作ることができます。材料を2/3にし、少人数を選択してください。→P.35

いわしのハンバーグ

仕上がり調節 弱
 加熱時間の目安 約23分



材料 (4人分 / 4個)

- いわしのミンチ 300g
 小ねぎ(小口切り) 1/2束
 しょうが(みじん切り) 1かけ
 梅干し(実を大きくきざむ) 大2個
 パン粉 カップ1弱
 片栗粉 大さじ3
 卵(溶きほぐす) 小1個
 みそ 大さじ1

作りかた

- ボウルに材料を全部入れ、よく混ぜ合わせて4等分する。
- 手にサラダ油(分量外)をつけ、①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。
- 波黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、②を並べて上段に入れ、焼き物・焼き菓子 29ハンバーグ で焼く。仕上がり調節 弱で焼く。

【ひとくちメモ】

• ビーフハンバーグ、いわしのハンバーグ、ピーマンの肉詰めは2人分も作ることができます。材料を半分にし、少人数を選択してください。→P.35

ご注意

- 臭いが気になるときは、窓をあ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。

ピーマンの肉詰め

加熱時間の目安 約27分
 (下ごしらえ)レンジ600W 約1分50秒



材料 (4人分 / 12個)

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

作りかた

- 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
- 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。
- ボウルに②と①を入れ、よく混ぜ合わせて12等分し、②に詰める。
- 波黒皿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、焼き物・焼き菓子 29ハンバーグ で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.36

お願い

肉料理をした後、別の料理をするときや加熱室の臭いが気になるときは、脱臭で加熱してください。→P.47

オート調理

焼き物
焼き菓子

オーブン
グリル

30鶏のハーブ焼き

→P.33



波黒皿 上段

鶏のハーブ焼き

加熱時間の目安
4人分 約30分 / 2人分 約27分



材料 (4人分)

鶏むね肉またはもも肉
(皮つき、1枚約250gの物) …… 2枚
塩、こしょう …… 各適量
④ タイム、ローズマリー、マジョラムなどのハーブ(生または乾燥品) …… 各少々

作りかた (4人分)

- ①鶏肉は、皮にフォークなどで穴をあけ、厚みのあるところには切り目を入れて④をまぶす。
- ②①の皮を上にして波黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ、**焼き物・焼き菓子** | **30鶏のハーブ焼き** で焼く。

材料 (2人分)

鶏むね肉またはもも肉
(皮つき、1枚約250gの物) …… 1枚
塩、こしょう …… 各適量
④ タイム、ローズマリー、マジョラムなどのハーブ(生または乾燥品) …… 各少々

作りかた (2人分)

- ①鶏肉は、皮にフォークなどで穴をあけ、厚みのあるところには切り目を入れて④をまぶす。
- ②①の皮を上にして波黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ、**少人数** | **焼き物・焼き菓子** | **30鶏のハーブ焼き** で焼く。

30鶏のハーブ焼きのコツ

- 1回に焼ける分量は2~4人分です。
- 波黒皿の汚れが気になるときはアルミホイルまたはオープンシートを敷きます。
- 加熱後、波黒皿を取り出すときは脂や焼き汁が波黒皿に溜まることがあります。傾けないようにして取り出してください。
- 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

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



波黒皿 下段

ローストビーフ



材料 (4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1/2

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波黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、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波黒皿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1/2個を溶く)を加えて煮詰め、ふきんでこし、塩、こしょうをして作る。

お願い

肉などを焼いた後、別の料理をするときや加熱室の臭いが気になるときは**脱臭**で加熱してください。
→P.47

手動調理

オープン
(発酵)

200℃

オープン 加熱時間
(予熱なし) 18~23分

→P.41



波黒皿 上段

豚のしょうが焼き



材料 (3人分)

豚薄切りロース肉(厚さ2~3mm) …… 300g
酒 …… 大さじ2
しょうゆ …… 大さじ1 1/2
しょうが(すりおろす) …… 大さじ1
砂糖 …… 小さじ1 1/2
キャベツ(せん切り) …… 適量

作りかた

- ①豚肉を合わせた④に15~30分つけておく。
- ②波黒皿に①を広げて並べる。
- ③②を上段に入れ、**オープン** | **予熱なし** | **200℃** | **18~23分** で加熱する。
- ④加熱後、③を皿に盛り、キャベツを添える。

ポークグリル



材料 (3人分)

豚ロース肉(厚さ1cm、1枚約100gの物) …… 3枚
酒 …… 大さじ1 1/2
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分おく。
- ②波黒皿に①を並べる。
- ③②を上段に入れ、**オープン** | **予熱なし** | **200℃** | **18~23分** 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波黒皿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

手動調理

オープン
(発酵)

200℃

オープン 加熱時間
(予熱なし) 23~27分

→P.41



波黒皿 上段

鶏の照り焼き



材料 (4人分)

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の皮を上にして波黒皿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

オーブン(発酵) 200℃ 加熱時間(予熱なし) 23~27分 →P.41

波黒皿 上段

鶏手羽先のつけ焼き



材料(4人分)
 鶏手羽先(1本約60gの物) …… 8本
 しょうゆ …… 大さじ2
 ④ 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ておく。
 ②①を波黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ、**オーブン**予熱なし**200℃**23~27分 で焼く。

手動調理

グリル 加熱時間 25~30分 →P.39

波黒皿 上段

鶏手羽中のガーリックグリル

材料(4人分)
 鶏手羽中(1本25gの物) …… 16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波黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、①を皮を上にして中央に寄せて並べ、上段に入れ、**グリル**25~30分 で焼く。

手動調理

グリル 加熱時間 17~22分 裏返して 6~11分 →P.39

波黒皿 上段

焼きとり

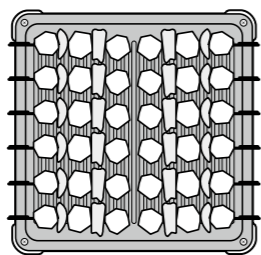


材料(4人分/12くし分)
 ④ 鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物、ひとくち大に切る) …… 2枚
 長ねぎ(4~5cm長さに切る) 2本
 ししとうがらし(種を取る) …… 12本
 しょうゆ …… カップ1/2
 みりん …… カップ1/4
 ⑤ 砂糖 …… 大さじ2~3
 サラダ油 …… 大さじ1

作りかた
 ①合わせた⑤の中に④をつけ込み、ときどき返しなが、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を波黒皿に並べ、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⑤を塩(適量)にかえ、焼きとりの作りかたを参照して焼く。



焼きとりの並べかた

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

波黒皿 上段

バーベキュー



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

作りかた
 ①牛ロース肉はかるく塩、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を波黒皿に並べ、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

波黒皿の汚れが気になるときは
 アルミホイルまたはオープンシートを敷きます。

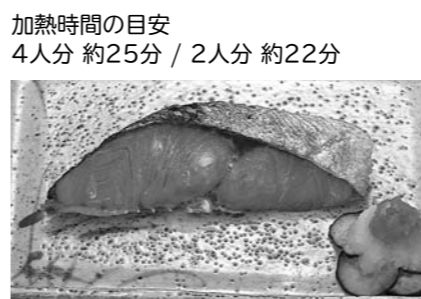
ご 注 意
 ●臭いが気になるときは、換気扇を回してください。
 ●ドアのまわりに蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません。

オート調理

焼き物 焼き菓子 31塩ざけ →P.33

グリル 波黒皿 上段

塩ざけ



加熱時間の目安
 4人分 約25分 / 2人分 約22分

材料(4人分/4切れ)
 塩ざけの切り身(1切れ約80gの物) …… 4切れ

作りかた(4人分)
 ①アルミホイルまたはオープンシートを敷いた波黒皿に、塩ざけを盛りつけたときに上になる方を上にして波黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ、**焼き物・焼き菓子**31塩ざけ で焼く。

材料(2人分/2切れ)
 塩ざけの切り身(1切れ約80gの物) …… 2切れ

作りかた(2人分)
 ①アルミホイルまたはオープンシートを敷いた波黒皿に、塩ざけを盛りつけたときに上になる方を上にして波黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ、**少人数** **焼き物・焼き菓子**31塩ざけ で焼く。

生ざけの塩焼き

材料・作りかた
 生ざけ(1切れ約80gの物・4切れ)、に塩(小さじ1/4)をふってから、塩ざけの作りかたを参照して加熱する。
 【ひとくちメモ】
 ●生ざけの塩焼き、さばのごま焼き、あじのみりん風味、ぶりの照り焼きは2人分も作ることができます。材料を半分にし、**少人数**を選択してください。 →P.35

さばのごま焼き

仕上がり調節弱 加熱時間の目安 約18分



材料(4人分/8切れ)
 さばの切り身(3枚におろした物を4つに切る) …… 2枚(約300g)
 しょうゆ …… 大さじ2
 酒 …… 大さじ1
 ④ 砂糖 …… 大さじ1/2
 しょうが汁 …… 小さじ1
 白ごま(あらくきざむ) …… 適量

作りかた
 ①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。
 ②①の汁をかるく切り、白ごまを全体にまぶす。
 ③アルミホイルまたはオープンシートを敷いた波黒皿に、②を盛りつけたときに上になる方を上にして波黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ、**焼き物・焼き菓子**31塩ざけ仕上がり調節弱 で焼き、仕上げに青のり粉(分量外)をふる。

31塩ざけのコツ

- 1回に焼ける分量は2~4人分です。
- 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
- 並べかたは波黒皿の中央に寄せて並べます。
- アルミホイルを敷く場合はサラダ油(分量外)を塗ってください。
- 加熱直後にドアをあけるときは油の飛び散りなどに注意し静かにあけてください。
- 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

あじのみりん風味

仕上がり調節弱 加熱時間の目安 約18分



材料(4人分/8切れ)
 あじ(3枚におろし、1枚約45gの物) …… 8枚(約360g)
 <つけ汁>
 しょうゆ …… 大さじ2
 ④ 砂糖 …… 大さじ2 1/2
 酒 …… 大さじ1
 みりん …… カップ1/4
 白ごま …… 適量

作りかた
 ①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をふき取る。
 ②アルミホイルまたはオープンシートを敷いた波黒皿に、①を盛りつけたときに上になる方を上にして波黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ、**焼き物・焼き菓子**31塩ざけ仕上がり調節弱 で焼き、仕上げに白ごまをふる。

ぶりの照り焼き

加熱時間の目安 約25分



材料(4人分/4切れ)
 ぶり(1切れ約100gの物) …… 4切れ
 ④ しょうゆ …… カップ1/4
 みりん …… カップ1/4

作りかた
 ①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、汁をかるく切る。
 ②アルミホイルまたはオープンシートを敷いた波黒皿に、①を盛りつけたときに上になる方を上にして波黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ、**焼き物・焼き菓子**31塩ざけ で焼く。

手動調理

オーブン(発酵) 210℃
 オープン 加熱時間
 (予熱なし) 25~30分
 →P.41

波黒皿 上段

さけのホイル焼き



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) …… 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。
- ② 25×25cm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。
- ③ ②に玉ねぎを4等分にして、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4等分にして上に散らす。
- ④ アルミホイルの口を閉じて波黒皿に並べ、上段に入れ **オープン** **予熱なし** **210℃** **25~30分** で焼く。

えびとほたてのホイル焼き



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

- ① 25×25cm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。
- ② ①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波黒皿に並べ、上段に入れ **オープン** **予熱なし** **210℃** **25~30分** で焼く。

手動調理

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

波黒皿 下段

たいの塩釜焼き



材料(1尾分)

たい(1尾約400gの物) …… 1尾
 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③を詰める。
- ② ボウルに④を入れてよく混ぜる。
- ③ 波黒皿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

オーブン(発酵) 250℃
 オープン 加熱時間
 (予熱なし) 50~60分
 →P.41

波黒皿 下段

焼きいも



材料(2~4人分)

さつまいも(1本約250gの物) …… 2~4本

作りかた

- ① 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、波黒皿に並べて下段に入れ **オープン** **予熱なし** **250℃** **50~60分** で焼く。
- ② 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。

手動調理

オーブン(発酵) 210℃
 オープン 加熱時間
 (予熱なし) 20~25分
 →P.41

波黒皿 下段

焼き野菜



材料(3人分)

ブロッコリー、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

アンチョビ(みじん切り) …… 小さじ1(約6g)
 スタッフトオリーブ(みじん切り) …… 3個
 オリーブ油 …… 大さじ1
 白ワインビネガー …… 小さじ2
 レモン汁 …… 小さじ1
 塩、こしょう …… 各少々

作りかた

- ① キャベツ、赤キャベツは芯を残したままくし形に切り、その他の野菜はひとくち大または薄めに切っておく。
- ② アルミホイルまたはオープンシートを敷いた波黒皿に①を広げてのせる。
- ③ ②を下段に入れ、**オープン** **予熱なし** **210℃** **20~25分** で焼く。
- ④ 加熱後、皿に盛り、合わせた⑤を添える。

野菜のマリネ



材料(3人分)

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

オリーブ油 …… 大さじ3
 白ワインビネガー …… 大さじ2
 レモン汁 …… 大さじ1
 はちみつ …… 小さじ1
 にんにく(すりおろす) …… 1片
 パセリ(みじん切り) …… 少々
 塩、あらびき黒こしょう …… 各少々

作りかた

- ① 野菜をひとくち大、または薄めに切っておく。
- ② アルミホイルまたはオープンシートを敷いた波黒皿に①を広げてのせる。
- ③ ②を下段に入れ **オープン** **予熱なし** **210℃** **20~25分** で焼く。
- ④ ③を⑤のマリネ液である。

オート調理 (下ごしらえ)では波黒皿は使用できません

焼き物 焼き菓子

オープン

32グラタン

→ P.33

波黒皿 下段

マカロニグラタン

加熱時間の目安
4人分 約25分 / 2人分 約22分
(下ごしらえ) レンジ600W
4人分 約5分20秒 / 2人分 約2分30秒



- 材料 (4人分)**
- マカロニ 80g
 - 鶏もも肉(1cm角切り) 100g
 - 大正えび(尾と殻を取り、背わたを取って半分に切る) 8尾(約100g)
 - 玉ねぎ(薄切り) ½個(約100g)
 - 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

- 作りかた (4人分)**
- マカロニはゆでてざるにあげ、サラダ油(分量外)をまぶす。
 - 深めの耐熱容器に④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
 - ②にホワイトソースの半量を加えてあえる。
 - バター(分量外)を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。
 - ④を波黒皿に並べ、下段に入れ、焼き物・焼き菓子 32グラタンで焼く。

- 材料 (2人分)**
- マカロニ 40g
 - 鶏もも肉(1cm角切り) 50g
 - 大正えび(尾と殻を取り、背わたを取って半分に切る) 4尾(約50g)
 - 玉ねぎ(薄切り) ¼個(約50g)
 - マッシュルーム(缶詰、薄切り) 小½缶(約25g)
 - バター 大さじ1(12g)
 - 塩、こしょう 各少々
 - ホワイトソース カップ1½
 - 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) 40g

- 作りかた (2人分)**
- マカロニはゆでてざるにあげ、サラダ油(分量外)をまぶす。
 - 深めの耐熱容器に④を入れ、レンジ600W 約2分30秒で加熱し、マカロニと合わせる。→ P.36
 - ②にホワイトソースの半量を加えてあえる。
 - バター(分量外)を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。
 - ④を波黒皿に並べ、下段に入れ、少人数 焼き物・焼き菓子 32グラタンで焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.36

	分量	カップ1	カップ½	カップ2	カップ3
材料	牛乳	200mL	300mL	400mL	600mL
	小麦粉(薄力粉)	20g	25g	30g	40g
	バター	30g	35g	40g	50g
	塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々
作りかた①	小麦粉、バターを加熱	約1分10秒	約1分20秒	約1分40秒	約2分10秒
	レンジ600W				
作りかた②	牛乳を加えて加熱	2~4分	4~5分	5~7分	9~11分
	レンジ600W				

ホワイトソース

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

市販の冷凍グラタン



●冷凍グラタン(1個・約240g)は、手動調理で焼く。アルミケース皿のまま(1~4皿まで)、波黒皿に皿の置きかたの図を参照して並べ、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

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。

32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
- 波黒皿の傷が気になるときはオープンシートを敷きます。
- 焼く前に冷めてしまったら具やソースがあ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
- 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。
- 焼き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分で波黒皿の前後を入れかえてさらに焼きます。
- 冷凍グラタンは焼き物・焼き菓子 32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。

手動調理

オープン(発酵) 210℃ 加熱時間 25~30分

波黒皿 下段

→ P.41

ベーコンと玉ねぎのキッシュ



- 材料 (直径21cmの焼き皿1皿分)**
- ベーコン(1cm幅の細切り) 80g
 - 玉ねぎ(薄切り) ½個(約100g)
 - にんにく(みじん切り) 1片
 - バター 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
 - スープ(固形スープの素¼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

- 作りかた**
- 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。
 - 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。
 - ②に①とチーズ½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散らす。
 - ③を波黒皿に並べ、下段に入れ、オープン 予熱なし 210℃ 25~30分 で焼く。

波黒皿の傷が気になるときはオープンシートを敷きます。

手動調理 (下ごしらえ)では波黒皿は使用できません

オープン(発酵) 8葉・果菜(グラム) (下ごしらえ) 210℃ 加熱時間 25~30分

波黒皿 下段

→ P.41

ほうれん草のキッシュ



- 材料 (直径21cmの焼き皿1皿分)**
- ほうれん草 1束
 - にんにく(みじん切り) 1片
 - バター 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
 - スープ(固形スープの素¼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

- 作りかた**
- ほうれん草は洗ってラップで包み、デリリー・角皿スチーム 8葉・果菜(グラム) 200g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
 - 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。
 - 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。
 - ③に②とチーズ½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散らす。
 - ④を波黒皿に並べ、下段に入れ、オープン 予熱なし 210℃ 25~30分 で焼く。

「8葉・果菜(グラム)の使いかた」 → P.28

蒸し物



オート調理

デイリー
角皿スチーム

スチーム
オーブン

14茶わん蒸し

→P.32

(下ごしらえ)では波黒皿は使用できません

波黒皿 下段

茶わん蒸し

加熱時間の目安
4人分 約46分 / 2人分 約40分
(下ごしらえ) レンジ200W
4人分 2~3分 / 2人分 1~2分

材料 (4人分)

卵 2個(約100mL)

だし汁 350~400mL

しょうゆ、塩 各小さじ1/2

みりん 小さじ1

鶏肉(そぎ切り) 約40g

酒 少々

えび(殻つき) 小4尾(約40g)

かまぼこ(薄切り) 8枚

干しいたけ(戻して石づきを取り、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 (4人分)

- ①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。
- ②鶏肉は酒をふりかけておく。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- ③深めの耐熱容器に②を入れてラップまたはふたをして[レンジ200W]2~3分加熱する。→P.36
- ④茶わん蒸し容器に③を入れ、三つ葉以外の具を盛り込み、①を4等分して注ぎ入れ、さっとかき混ぜ、共ぶたをする。
- ⑤波黒皿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1/2(約100mL)を注ぎ入れ、その上に④を並べ(「14茶わん蒸し」のコツの容器の置きかたの図参照→P.73)、下段に入れ [デイリー・角皿スチーム]「14茶わん蒸し」で加熱し、加熱後、加熱室から出して三つ葉をのせ、ふたをして約5分ほど蒸らす。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.36

材料 (2人分)

卵 1個(約50mL)

だし汁 180~200mL

しょうゆ、塩 各小さじ1/4

みりん 小さじ1/2

鶏肉(そぎ切り) 約20g

酒 少々

えび(殻つき) 小2尾(約20g)

かまぼこ(薄切り) 4枚

干しいたけ(もどして石づきを取り、そぎ切り) 1枚(4切れ)

ゆでぎんなん 4個

三つ葉 適量

作りかた (2人分)

- ①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。
- ②鶏肉は酒をふりかけておく。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- ③深めの容器に②を入れてラップまたはふたをして[レンジ200W]1~2分加熱する。→P.36
- ④茶わん蒸し容器に③を入れ、三つ葉以外の具を盛り込み、①を2等分して注ぎ入れ、さっとかき混ぜ、共ぶたをする。
- ⑤波黒皿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1/2(約100mL)を注ぎ入れ、その上に④を並べ(「14茶わん蒸し」の容器の置きかたの図を参照→P.73)、下段に入れ [少人数]「デイリー・角皿スチーム」14茶わん蒸し」で加熱し、加熱後、加熱室から出して三つ葉をのせ、ふたをして約5分ほど蒸らす。

オート調理

デイリー
角皿スチーム

スチーム
オーブン

16手作り豆腐

→P.32

波黒皿 下段

手作り豆腐

加熱時間の目安
4人分 約38分 / 2人分 約34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1/2

みりん 小さじ1/2

しょうゆ 小さじ1

塩 少々

片栗粉 小さじ1

水 5mL

しょうが(すりおろす) 適量

あさつき(小口切り) 適量

作りかた (4人分)

- ①ボウルに豆乳とにがりを入れよく混ぜる。
- ②茶わん蒸し容器に①を4等分して注ぎ入れ、共ぶたをする。
- ③波黒皿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1/2(約100mL)を注ぎ入れ、その上に②を並べ(「16手作り豆腐」のコツの容器の置きかたの図を参照)、下段に入れ [デイリー・角皿スチーム]「16手作り豆腐」で加熱する。
- ④小さめの鍋にあんの材料④を入れて煮立て、⑤(水溶き片栗粉)を加え、とろみをつける。
- ⑤③に④をかけ、おろししょうが、あさつきをのせる。

材料 (2人分)

豆乳(成分無調整・大豆固形成分10%以上の物) 250mL

にがり 15~20mL

〈あん〉

だし汁 カップ1/4

みりん 小さじ1/4

しょうゆ 小さじ1/2

塩 少々

片栗粉 小さじ1/2

水 適量

しょうが(すりおろす) 適量

あさつき(小口切り) 適量

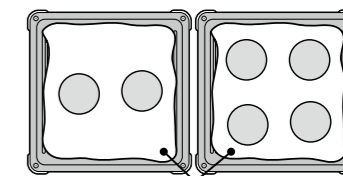
作りかた (2人分)

- ①ボウルに豆乳とにがりを入れよく混ぜる。
- ②茶わん蒸し容器に①を2等分して注ぎ入れ、共ぶたをする。
- ③波黒皿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1/2(約100mL)を注ぎ入れ、その上に②を並べ(「16手作り豆腐」のコツの容器の置きかたの図を参照)、下段に入れ [少人数]「デイリー・角皿スチーム」16手作り豆腐」で加熱する。
- ④小さめの鍋にあんの材料④を入れて煮立て、⑤(水溶き片栗粉)を加え、とろみをつける。
- ⑤③に④をかけ、おろししょうが、あさつきをのせる。

14茶わん蒸し 16手作り豆腐のコツ

- 1回に作れる分量は
2~4人分です。
- 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。
- 加熱する前の温度は
茶わん蒸しの卵液温度は20~25℃、手作り豆腐の豆乳の温度は8~12℃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、豆乳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、波黒皿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1/2(約100mL)を注ぎ入れ、その上に並べます。

2個の場合 4個の場合



ペーパータオル

- 加熱室は冷ましてから
[オープン] [グリル] [脱臭]使用後で、加熱室が熱いと上手に仕上がりにません。
- 取り出すときは注意する
容器は熱くなっています。お手持ちのオープン用手袋や乾いたふきんなどを用いて、気をつけて取り出してください。
- 加熱が足りなかったときは
[オープン] [予熱なし] [150℃]で様子を見ながら加熱します。→P.41

【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てもよいでしょう。

煮物

オート調理

デイリー
角皿スチーム

波黒血は使用
できません

15肉じゃが

→P.31

レンジ



肉じゃが

加熱時間の目安
4人分 約60分 / 2人分 約41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(4等分に切り水にさらす)
…………… 中2個(約300g)
にんじん(乱切り) …… 小1本(約100g)
玉ねぎ(薄切り) …… 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 (4人分)

- ①フライパンにサラダ油を熱し、豚肉をいためる。
- ②煮込み容器に①と残りの野菜を入れ、**A**を加えオープンシートで落としがた(「15肉じゃが」のコツ参照)とふたをして「デイリー・角皿スチーム」15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。

15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。3人分
以上は市販のふたつき煮込み容器を使
うと便利です。2人分は直径約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。2人分はラップなどのおおいはし
ません。
- 材料は大きさをそろえて
材料は大きさや形を切りそろえると、
むらなくでき上がります。
- 煮汁は多めにする。
煮汁は材料がかぶるくらいの量にし、特
に根菜は煮汁にひたるようにします。
- 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てから煮込みます。
- 落としがたをする
煮汁が全体にゆきわたるようにします。
落としがたは、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、
十字の切り目を入れた物を使います。

材料 (2人分)

豚バラ薄切り肉(ひとくち大に切る)… 80g
じゃがいも(6等分に切り水にさらす)
…………… 中1個(約150g)
にんじん(乱切り) …… 小½本(約50g)
玉ねぎ(薄切り) …… 小½個(約50g)
干しいたけ(戻して石づきを取り、半分に切る) …… 3枚
だし汁 ……………… カップ1½
しょうゆ ……………… 大さじ1¾
酒 ……………… 大さじ3
砂糖 ……………… 大さじ1¾
サラダ油 ……………… 適量
さやえんどう(ゆでた物) ……………… 適量

作りかた (2人分)

- ①フライパンにサラダ油を熱し、豚肉をいためる。
- ②大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と残りの野菜を入れ、**A**を加え、オープンシートで落としがた(「15肉じゃが」のコツ参照)をして「少人数」デイリー・角皿スチーム15肉じゃがで加熱する。
- ③加熱後、取り出してかき混ぜてから約10分おき、味をしみ込ませる。
- ④器に盛り、さやえんどうを添える。

ロールキャベツ

加熱時間の目安 約60分
(下ごしらえ) 8葉・果菜(グラム)



材料 (4人分)

キャベツ ……………… 8枚(約500g)
合びき肉 ……………… 200g
玉ねぎ(みじん切り) …… ¼個(約50g)
牛乳 ……………… 大さじ3
A 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
B 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) …… 小½個(約50g)

作りかた

- ①キャベツは芯の部分と葉先を交互に重ねてラップに包み「デイリー・角皿スチーム」8葉・果菜(グラム)500g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、ボウルに**A**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の芯を巻いて包む。
- ④煮込み容器に玉ねぎを敷き、③を並べて合わせた**B**を加え、落としがた(「15肉じゃが」のコツ参照)とふたをして「デイリー・角皿スチーム」15肉じゃがで加熱する。

「8葉・果菜(グラム)の使いかた」→P.28

里いもの含め煮

仕上がり調節 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
A 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**A**を煮込み容器に入れ、オープンシートで落としがた(「15肉じゃが」のコツ参照)とふたをして、「デイリー・角皿スチーム」15肉じゃが仕上がり調節 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

仕上がり調節 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
A しょうゆ ……………… 大さじ1
砂糖 ……………… 大さじ1

作りかた

- ①かぼちゃと**A**を煮込み容器に入れ、オープンシートで落としがた(「15肉じゃが」のコツ参照)とふたをして、「デイリー・角皿スチーム」15肉じゃが仕上がり調節 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。

大根といかの煮付け

仕上がり調節 弱
加熱時間の目安 約40分
(下ごしらえ) 9根菜(グラム)



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
A 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「デイリー・角皿スチーム」9根菜(グラム)500gで加熱する。→P.28
- ②煮込み容器に①といかを入れ、合わせた**A**を加えてかき混ぜ、オープンシートで落としがた(「15肉じゃが」のコツ参照)とふたをして「デイリー・角皿スチーム」15肉じゃが仕上がり調節 弱で加熱する。

「9根菜(グラム)の使いかた」→P.28

ポークカレー

仕上がり調節 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(カレー用、厚さ1.5~2cm、2cm角に切る)
…………… 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)
A 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)
B 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、手早くいためて取り出し、**A**を入れて十分いためる。
- ②煮込み容器に**B**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「デイリー・角皿スチーム」15肉じゃが仕上がり調節 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

揚げ物 (ノンフライ)

ビーフシチュー

仕上がり調節 **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
- じゃがいも(乱切りにして水にさらす)…………… 大 1 個(約 200g)
- にんじん(乱切り)…………… 中 1 本(約 150g)
- 玉ねぎ(くし形切り)…………… 中 1 個(約 200g)
- ④ バター…………… 25g
- ④ 小麦粉(薄力粉)…………… 40g
- ④ スープ(固形スープの素 2 個を溶く)…………… カップ 2 ~ 2½
- ④ トマトピューレ…………… カップ¼
- ④ 赤ワイン…………… 大さじ 3
- ④ 砂糖…………… 大さじ½
- ④ 塩…………… 小さじ½
- ④ こしょう…………… 少々
- ④ ローリエ…………… 3 枚
- ④ サラダ油…………… 少々
- ④ 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て取り出し、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④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煮込み容器に②と③を入れかき混ぜ、ふたをして
- 【デイリー・角皿スチーム】15肉じゃが仕上がり調節**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。

オート調理

ノンフライ

21 鶏のから揚げ オープン

→ P.33



鶏のから揚げ

加熱時間の目安
4人分 約24分 / 2人分 約21分



材料 (4 人分 / 12 個)

- 鶏もも肉(1枚約250gの物)…………… 2枚
- から揚げ粉(市販)…………… 大さじ4(約40g)

作りかた (4 人分)

- ①鶏肉は1枚を6等分してから揚げ粉をまぶし、5分以上おく。
- ②①の余分な粉をたたいて落とし、皮を上にして波黒皿の中央に寄せて並べる。
- ③②を上段に入れ【ノンフライ】21 鶏のから揚げ で加熱する。

21 鶏のから揚げ のコツ

- 1回に作れる分量は 2~4人分です。
- から揚げ粉(市販)は まぶすタイプの物を使用します。水で溶くタイプの物は上手に仕上がりにません。
- から揚げ粉の量は 表示の分量より多くまぶすと、粉が残る仕上がりになります。
- 骨付きの鶏肉は 仕上がり調節**強**で加熱します。
- 波黒皿の汚れが気になるときは アルミホイルまたはオープンシートを敷きます。
- 加熱が足りなかったときは 【グリル】で様子を見ながら加熱します。→ P.39

材料 (2 人分 / 6 個)

- 鶏もも肉(1枚約250gの物)…………… 1枚
- から揚げ粉(市販)…………… 大さじ2(約20g)

作りかた (2 人分)

- ①鶏肉は1枚を6等分してから揚げ粉をまぶし、5分以上おく。
- ②①の余分な粉をたたいて落とし、皮を上にして波黒皿の中央に寄せて並べる。
- ③②を上段に入れ【少人数】【ノンフライ】21 鶏のから揚げ で加熱する。

市販のから揚げ粉を使わない 鶏のから揚げ

市販のから揚げ粉で作るよりも、ソフトな仕上がりになります。

材料 (4 人分 / 12 個)

- 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
- ④ しょうが(すりおろす)…………… 小さじ 1½
- ④ にんにく(すりおろす)…………… 小さじ 1½
- ④ こしょう…………… 少々
- ④ 片栗粉…………… 大さじ 1

作りかた

- ①鶏肉は1枚を6等分して④につけ込み、15分以上おく。
- ②①の汁をかるく切ってポリ袋(市販)に片栗粉を入れ、鶏肉を加えてもみ込むようにしてまぶす。
- ③②の鶏肉を袋から取り出して余分な片栗粉をたたいて落とし、皮を上にして波黒皿の中央に寄せて並べる。
- ④③を上段に入れ、【ノンフライ】21 鶏のから揚げ で加熱する。

オート調理

ノンフライ

22 とんカツ オープン

→ P.33



とんカツ

加熱時間の目安
3人分 約26分 / 2人分 約24分



材料 (3 人分 / 3 枚)

- 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 (3 人分)

- ①豚ロース肉に塩、こしょうをする。
- ②①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ③波黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、②を中央に寄せて並べ、下段に入れ【ノンフライ】22 とんカツ で加熱する。

材料 (2 人分 / 2 枚)

- 豚ロース肉(1枚約100gの物)…………… 2枚
- 塩、こしょう…………… 各少々
- 小麦粉(薄力粉)…………… 大さじ1
- 卵(溶きほぐす)…………… ½個
- 煎りパン粉…………… 30g

作りかた (2 人分)

- ①豚ロース肉に塩、こしょうをする。
- ②①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ③波黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、②を中央に寄せて並べ、下段に入れ【少人数】【ノンフライ】22 とんカツ で加熱する。

オート調理

ノンフライ

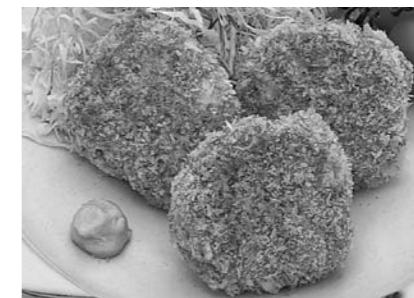
23 ヒレカツ オープン

→ P.33



ヒレカツ

加熱時間の目安
3人分 約25分 / 2人分 約22分



材料 (3 人分 / 12 個)

- 豚ヒレ肉(かたまり)…………… 300g
- 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 (3 人分)

- ①豚ヒレ肉は12等分に切り、塩、こしょうをする。
- ②①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ③波黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、②を中央に寄せて並べ、下段に入れ【ノンフライ】23 ヒレカツ で加熱する。

材料 (2 人分 / 8 個)

- 豚ヒレ肉(かたまり)…………… 200g
- 塩、こしょう…………… 各少々
- 小麦粉(薄力粉)…………… 大さじ1
- 卵(溶きほぐす)…………… ½個
- 煎りパン粉…………… 30g

作りかた (2 人分)

- ①豚ヒレ肉は8等分に切り、塩、こしょうをする。
- ②①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ③波黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、②を中央に寄せて並べ、下段に入れ【少人数】【ノンフライ】23 ヒレカツ で加熱する。

煎りパン粉

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。



揚げ物
【ノンフライ】

揚げ物
【ノンフライ】

オート調理

ノンフライ

24ハムカツ オープン

→ P.33

波黒皿 下段

ハムカツ

加熱時間の目安
4人分 約21分 / 2人分 約18分



材料 (4人分/8個)

ハム (厚さ7~8mmのもの) 8枚 (約320g)
小麦粉 (薄力粉) 大さじ2
卵 1個
煎りパン粉 → P.77 適量

作りかた (4人分)

①ハムに小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけ、波黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷いて並べる。
②①を下段に入れ、**ノンフライ**24ハムカツで加熱する。

材料 (2人分/4個)

ハム (厚さ7~8mmのもの) 4枚 (約160g)
小麦粉 (薄力粉) 大さじ1
卵 ½個
煎りパン粉 → P.77 適量

作りかた (2人分)

①ハムに小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけ、波黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷いて並べる。
②①を下段に入れ、**少人数** **ノンフライ**24ハムカツで加熱する。

オート調理

ノンフライ

25あじフライ グリル

→ P.33

波黒皿 下段

あじフライ

加熱時間の目安
3人分 約23分 / 2人分 約21分



材料 (3人分/6枚)

あじ (3枚におろした物) 6枚
塩、こしょう 各適量
小麦粉 (薄力粉) 大さじ2
卵 (溶きほぐす) 1個
煎りパン粉 → P.77 40g

作りかた (3人分)

①あじに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけ、波黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、並べる。
②①を下段に入れ、**ノンフライ**25あじフライで加熱する。

材料 (2人分/4枚)

あじ (3枚におろした物) 4枚
塩、こしょう 各適量
小麦粉 (薄力粉) 大さじ1
卵 (溶きほぐす) ½個
煎りパン粉 → P.77 30g

作りかた (2人分)

①あじに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけ、波黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、並べる。
②①を下段に入れ、**少人数** **ノンフライ**25あじフライで加熱する。

オート調理

ノンフライ

26えびフライ グリル

→ P.33

波黒皿 下段

えびフライ

加熱時間の目安
3人分 約21分 / 2人分 約19分



材料 (3人分/12本)

大正えび (またはブラックタイガー) 12尾
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 → P.77 60g
パセリ (みじん切り) 少々

作りかた (3人分)

①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。
②えびに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、Aの順につける。
③波黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、②を中央に寄せて並べ、下段に入れ、**ノンフライ**26えびフライで加熱する。

材料 (2人分/8本)

大正えび (またはブラックタイガー) 8尾
塩、こしょう 各少々
小麦粉 (薄力粉) 大さじ1
卵 (溶きほぐす) ½個
煎りパン粉 → P.77 30g
パセリ (みじん切り) 少々

作りかた (2人分)

①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。
②えびに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、Aの順につける。
③波黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、②を中央に寄せて並べ、下段に入れ、**少人数** **ノンフライ**26えびフライで加熱する。

オート調理

ノンフライ

27コロッケ オープン

→ P.33

波黒皿 下段

コロッケ

加熱時間の目安
4人分 約23分 / 2人分 約20分

(下ごしらえ)
9根菜 (グラム)

4人分 レンジ600W 約5分
2人分 レンジ500W 約3分

材料 (4人分/8個)

じゃがいも 中2個 (約300g)
豚ひき肉 150g
玉ねぎ (みじん切り) 100g
塩、こしょう 各少々
小麦粉 (薄力粉) 大さじ2
卵 1個
煎りパン粉 → P.77 適量

作りかた (4人分)

①じゃがいもはよく洗い、皮をむいて角切りにシラップをして
デイリー・角皿スチーム 9根菜 (グラム) 300gで加熱しボウルに移し熱いうちに潰しておく。 → P.28
②耐熱容器にひき肉と玉ねぎを入れレンジ 600W 約5分で加熱し、加熱後ほぐす。 → P.36
③②に①を加え塩、こしょうをふり、よく混ぜ合わせ8等分 (1個約55g) し厚さ1cmの小判形にして小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけ、波黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、並べる。
④③を下段に入れ、**ノンフライ**27コロッケで加熱する。



材料 (2人分/4個)

じゃがいも 中1個 (約150g)
豚ひき肉 75g
玉ねぎ (みじん切り) 50g
塩、こしょう 各少々
小麦粉 (薄力粉) 大さじ1
卵 ½個
煎りパン粉 → P.77 適量

作りかた (2人分)

①じゃがいもはよく洗い、皮をむいて角切りにシラップをして
デイリー・角皿スチーム 9根菜 (グラム) 150gで加熱しボウルに移し熱いうちに潰しておく。 → P.28
②耐熱容器にひき肉と玉ねぎを入れレンジ 500W 約3分で加熱し、加熱後ほぐす。 → P.36
③②に①を加え塩、こしょうをふり、よく混ぜ合わせ4等分 (1個約55g) し厚さ1cmの小判形にして小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけ、波黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、並べる。
④③を下段に入れ、**少人数** **ノンフライ**27コロッケで加熱する。

「9根菜(グラム)の使いかた」 → P.28
「レンジ加熱の使いかた」 → P.36

揚げ物のコツ

- 1回に作れる分量は
とんカツ・ヒレカツ・あじフライ・えびフライは2~3人分、ハムカツ・コロッケは2~4人分です。
- 加熱が足りなかったときは
とんカツ・ヒレカツは裏返して、ハムカツ・コロッケ・あじフライ・えびフライはそのまま、**オープン**予熱なし180℃で様子を見ながら加熱します。 → P.41
- 冷めた揚げ物のあたためは
デイリー・角皿スチーム 10フライあたため であたためます。 → P.30
- 油は使わない
衣は煎りパン粉を使います。

オート調理

ノンフライ
オープン
28 えびの天ぷら
グリル
→ P.33

波黒皿 下段

えびの天ぷら

加熱時間の目安
3人分 約21分 / 2人分 約19分



材料 (3人分/12本)

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
天かす…… 60g

作りかた (3人分)

- 天かすをポリ袋に入れ、めん棒で細かく砕く。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- 水けを切ったえびに小麦粉、卵、①の順につけ、波黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、中央に寄せて並べる。
- ②を下段に入れ、**ノンフライ** 28えびの天ぷら で加熱する。

材料 (2人分/8本)

大正えび(またはブラックタイガー)…… 8尾
小麦粉(薄力粉)…… 大さじ1
卵(溶きほぐす)…… ½個
天かす…… 40g

作りかた (2人分)

- 天かすをポリ袋に入れ、めん棒で細かく砕く。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- 水けを切ったえびに小麦粉、卵、①の順につけ、波黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、中央に寄せて並べる。
- ②を下段に入れ、**少人数** **ノンフライ** 28えびの天ぷら で加熱する。

野菜の天ぷら

加熱時間の目安 約21分

材料 (3人分)

えびの天ぷら(3人分)の材料を参照し、えびのかわりにかぼちゃ、さつまいも、れんこんから選択してかえる。かぼちゃ(7mm厚さの薄切り)12枚使用する。さつまいも(7mm厚さの薄切り)12枚使用する。れんこん(7mm厚さの薄切り)12枚使用する。

作りかた

- えびの天ぷら(3人分)の作りかたを参照し、**ノンフライ** 28えびの天ぷら で加熱する。

【ひとくちメモ】

- 2人分も作ることができます。材料を¾にし、**少人数** を選択してください。
→ P.35

28 えびの天ぷら のコツ

- 1回に作れる分量は2~3人分です。
- 加熱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
- 冷めた揚げ物のあたためは**デイリー・角皿スチーム** **10フライあたため** であたためます。
→ P.30

- 油は使わない
衣は天かすを使います。
- 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、7mmくらいの厚さに切ります。

ごはん物・麺

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

→ P.38

波黒皿は使用できません

ごはん(炊飯)

材料 (4人分)

米……… カップ2(320g)
水……… 440~480mL

作りかた

- 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、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。
- ①をテーブルプレートにのせ **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約10分蒸らす。

おかゆ(白がゆ)

材料 (4人分)

米……… カップ½(80g)
水……… 500~600mL
塩……… 少々

作りかた

- 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、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。
- ①をテーブルプレートにのせ **レンジ600W** 約10分、**レンジ200W** 30~35分 でリレー加熱し、塩を加えてかき混ぜる。

手動調理

レンジ(発酵) 600W 加熱時間 約15分

→ P.36

波黒皿は使用できません

赤飯(おこわ)



材料 (4人分)

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

作りかた

- 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ささげのゆで汁と水を加え、約1時間つけて吸水させる。
- ①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約10分蒸らす。
- 器に盛り、ごま塩を添える。

【ひとくちメモ】

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

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½
塩 …… 少々

作りかた

- 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。
- ①に汁けを切った山菜と酒を加えてかき混ぜ、ふたをしてテーブルプレートにのせ **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約10分蒸らす。

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¼(40g)	300mL	約6分	→ 約30分

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¾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
レンジ 加熱時間 約12分

→ P.36

波黒皿は使用できません



トマトとベーコンの スープパスタ

(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分のもの) 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
 - ④ 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玉ねぎはラップに包みレンジ500W 約1分 で加熱し冷ましておく。→ P.36
 - 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④を加える。
 - ④片側1cmをあけるようにしてかるくラップをし、レンジ600W 約12分 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。
- 「レンジ加熱の使いかた」 → P.36

キャベツとあさりの スープパスタ



- 材料 (1 ~ 2人分)**
- パスタ(1.6mm ゆで時間 7分のもの) 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
 - あさりの煮汁 65mL
 - 水 500mL
 - 白ワイン 大さじ2
 - ④ 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) 1/3本

- 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④を加える。
 - ③片側1cmをあけるようにしてかるくラップをし、レンジ600W 約12分 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。

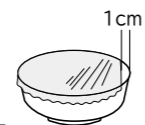
さけときのこの スープパスタ



- 材料 (1 ~ 2人分)**
- パスタ(1.6mm ゆで時間 7分のもの) 100g
 - 生さけの切り身(1切れ 80gのもの) 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
 - ④ 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④を加える。
 - ④片側1cmをあけるようにしてかるくラップをし、レンジ600W 約12分 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。

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、なるべく束にならないように入れます。
 - 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
 - ラップのしかたは破裂防止のため1cmくらいあけます。
 - アクが出た場合は加熱後に取り除きます。
- 

スイーツ

オート調理


焼き物 焼き菓子 レンジ 200W 1~2分 (下ごしらえ)

34スポンジケーキ

→ P.33

オープン

(下ごしらえ)では波黒皿は使用できません




波黒皿 下段

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39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
 - バター 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)を底と側面にぴったりと敷く。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) → P.36
 - ②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)
- 

- ③卵黄を加えてさらに泡立てる。楊枝の先端から1/4を生地に刺してすぐに倒れなければ、泡立ては十分。バニラエッセンスを加え、低速で混ぜる。
- ④小麦粉をふるい入れ、木しゃもじまたはゴムべらでねらないように、粉けがなくなるまでボウルの底からすくい上げるようにしてさっくりと混ぜ、④を加えて手早く混ぜる。
- ⑤一気に型に流し入れ、型をトントンとかるく落として空気を抜き、波黒皿にのせて下段に入れ、焼き物・焼き菓子 34スポンジケーキ で焼く。
- ⑥型ごと10~20cmの高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出して硫酸紙を剥がす。十分に冷まし、ホイップクリームやくだもので飾る。

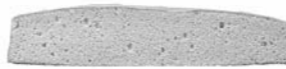
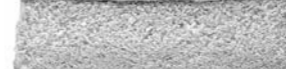
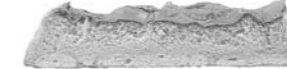
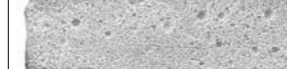
「レンジ加熱の使いかた」 → P.36

共立て法の作りかた

②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④から同様にする。



スポンジケーキ作りのポイント

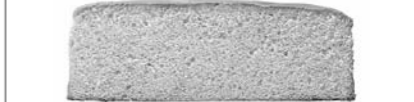
断面	状況	原因
	●ふくらみが悪い ●全体にきめ(目)が詰まっている ●かたくなっている	●卵の泡立てかたが足りない ●粉やバターを入れた後に混ぜ過ぎて、卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる) ●生地を長時間放置した ●砂糖の量が少なかった
	●ふくらみが悪い ●ぼそぼそしている ●きめが荒く、粉がダマになって残っている	●小麦粉の混ぜかたが足りない ●小麦粉をふるっていない
	●表面に目立つシワがある ●全体にきめが荒い ●中央部が沈む	●きちんと空気抜きをしていない ●ボウルに残っている泡の消えた生地を、型の中央に入れた(端の方へ入れる) ●小麦粉の量が少なかった ●粉やバターを入れた後に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

34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	① 約1分	約1分30秒	約2分
	焼き物・焼き菓子 34スポンジケーキ		
仕上げ調節	やや弱	中	やや強
	加熱時間の目安		
	約35分	約39分	約43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。
- 共立て法の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ったようになるまでです。
- 良好な仕上がりはきめがそろっていてふくらみがよい状態です。



- 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。
- 手動調理で焼くときは → P.45



オート調理

焼き物
焼き菓子

33パウンドケーキ

オープン

→ P.33

波黒皿 下段

パウンドケーキ (プレーン)

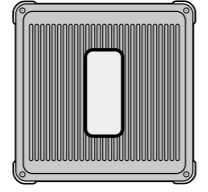
加熱時間の目安 約51分

材料 (19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型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
- 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、波黒皿にタテにのせる。



手前

⑤④を下段に入れ「焼き物・焼き菓子」33パウンドケーキで焼く。

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)の材料および作りかたを参照し、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。

りんごケーキ

材料・作りかた

パウンドケーキ(プレーン)の材料および作りかたを参照し、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.92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)の材料および作りかたを参照し、作りかた③で、ドライフルーツのかわりにカラメルソースを混ぜ込む。

マーブルケーキ

材料・作りかた

パウンドケーキ(プレーン)の材料および作りかたを参照し、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カラメルプリン→P.85を参照して作ったカラメルソースをさっと混ぜ、マーブル状にして焼く。

■19×10cm、高さ8.5cmの金属製のパウンド型で焼くときは

材料は、小麦粉(薄力粉)200g、ベーキングパウダー小さじ3/8、砂糖120g、バター120g、卵3個、バニラエッセンス少々、ドライフルーツのラム酒づけ100gで生地を作り、「焼き物・焼き菓子」33パウンドケーキ仕上がり調節強で焼きます。

33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個分、または19×10cm、高さ8.5cmの金属製パウンド型1個分のケーキが作れます。
- 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。
- 粉やバターを入れた後に混ぜ過ぎないようにする 目が詰まってふくらみが悪くなります。ねらないようにボウルの底からすくいあげるようにして、粉が見えなくなるまで混ぜます。
- 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も、何もついていなければ焼けています。
- 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.41
- 焼き上げ直後は ケーキがまだ柔らかめでこわれやすいので、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

デイリー
角皿スチーム

11 蒸しパン

→ P.32

スチーム
オープン

波黒皿 下段

蒸しパン

加熱時間の目安 約40分

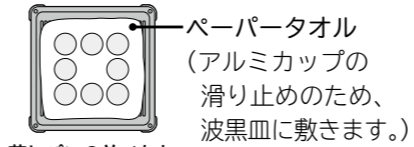


材料 (直径約8cmのアルミカップ8個分)

- 卵(溶きほぐす)..... 1個
- 砂糖.....50g
- サラダ油..... 大さじ1
- 牛乳..... 75mL
- 小麦粉(薄力粉)..... 100g
- ④ ベーキングパウダー..... 少々
- レーズン(ラム酒につけておく)..... 20g

作りかた

- ①ボウルに卵を入れ、砂糖を加えてハンドミキサーで混ぜる。
- ②①にサラダ油、牛乳を順に加えて混ぜ合わせる。④をふるい入れ、ダマが残らないようにさっくりと木しゃもじで混ぜ合わせ、アルミカップに8等分に分け入れ、レーズンをのせる。
- ③波黒皿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1/2(約100mL)を注ぎ入れ、その上に②を図のように中央に寄せて並べ、下段に入れ「デイリー・角皿スチーム」11蒸しパンで加熱する。



蒸しパンの並べかた

簡単蒸しパン

材料・作りかた

蒸しパンの材料④のかわりに市販のホットケーキミックス(100g)、卵(1個)、サラダ油(大さじ1)、牛乳(50mL)を混ぜ合わせ、アルミカップに8等分に分け入れ、レーズン(20g)を散らし、同様に焼きます。

オート調理

デイリー
角皿スチーム

12 柔らかプリン

→ P.32

レンジ 500W
4~5分
約4分
(下ごしらえ)
スチーム
オープン

(下ごしらえ)では波黒皿は使用できません

波黒皿 下段

柔らかプリン

加熱時間の目安 約46分



材料 (直径約7cm、高さ約6cmの耐熱ガラス容器6個分)

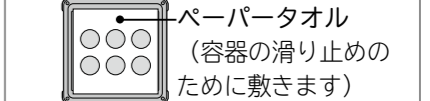
- 〈カラメルソース〉
- ④ 砂糖.....40g
- 水..... 大さじ1 1/2
- 水..... 大さじ1/2
- 〈卵液〉
- 牛乳..... カップ1 1/4
- ⑥ 生クリーム..... 100mL
- 砂糖.....50g
- 卵黄(溶きほぐす)..... 4個分
- バニラエッセンス..... 少々

作りかた

- ①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。)→P.36
- ②耐熱ガラス容器に①を小さじ1ずつ入れる。
- ③耐熱容器に⑥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、②の型に流し入れる。
- ④波黒皿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1(約200mL)を注ぎ入れ、その上に③を「12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「デイリー・角皿スチーム」12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。

12柔らかプリンのコツ

- 1回に作れる分量は 直径7cm高さ5cmの耐熱ガラス容器6個分です。
- 容器は 直径7cm高さ5cmの耐熱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。
- 加熱する前の卵液の温度は 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、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

「レンジ加熱の使いかた」→P.36



オート調理 (下ごしらえ)では波黒皿は使用できません

レンジ 200W 2~3分 (下ごしらえ)

13スプレースケーキ スチーム オープン

→ P.32

波黒皿 下段

スプレースケーキ

加熱時間の目安 約60分

材料 (直径18cmの底の抜けない金属製ケーキ型1個分)

- ④ クリームチーズ …… 120g
 バター …… 25g
 砂糖 …… 70g
 卵黄 …… 2個分
 生クリーム(室温に戻す) …… 80mL
 牛乳 …… 40mL
 レモン汁 …… 大さじ1弱
 ブランデー …… 大さじ1弱
 コーンスターチ(ふるう) …… 30g
 卵白 …… 4個分

作りかた

- ①型の底面にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を底にぴったりと敷く。内側にはふちまでたっぷりバター(分量外)を塗り、硫酸紙は敷かない。
- ②耐熱ガラスボウルに④を入れレンジ200W|2~3分|加熱して柔らかくし、なめらかになるまでハンドミキサーでよく混ぜる。→ P.36
- ③②に砂糖の半量を入れ、しっかり混ぜ、卵黄を加えてなめらかになるまで混ぜる。
- ④③に生クリーム、牛乳、レモン汁、ブランデーを順に加え、そのつどハンドミキサーで混ぜ、コーンスターチを加えて木しゃもじでダマにならないように混ぜる。
- ⑤別のボウルに卵白を入れ、七分通り泡立て残りの砂糖を加え、ツノが立つまでかたく泡立てる。

⑥④に⑤を3回に分けて加え、ボウルの底からすくい上げるように、さっくりと泡をこわさないようにして生地となじませながら混ぜる。

⑦⑥を型に入れ、かるくたたいて空気を抜く。

⑧波黒皿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1(約200mL)を波黒皿に注ぎ、その上に⑦をのせ、下段に入れ「**デリール・角皿スチーム**」13スプレースケーキで加熱する。

⑨加熱後、型とケーキの間にナイフを入れ、すき間を作る。ケーキが型の高さくらいまで沈み、完全に冷めてからゆっくりと型から取り出す。

【ひとくちメモ】

- 裏ごししたあんずジャム(大さじ1)をブランデー(小さじ1)で溶いた物をスプレースケーキの表面に塗ってもよいでしょう。
- スプレースケーキは、熱いうちに型から出すとくずれてしまいます。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.36

13スプレースケーキのコツ

- スチーム効果を出すために、波黒皿に水カップ1(約200mL)の水を注ぎ入れ、食品をのせて加熱します。
- ケーキの型は底の抜けない金属製の型を使います。底の抜ける型を使うときは、底面よりひとまわり大きく切った硫酸紙(ケーキ用型紙)を側面まで、貼りつけてから使います。
- 加熱が足りなかったときは、「**オープン**」予熱なし|150℃|様子を見ながら加熱します。→ P.41

手動調理 (下ごしらえ)では波黒皿は使用できません

レンジ 200W 1~2分 (下ごしらえ)

予熱約8分 170℃

加熱時間 12~16分

波黒皿 下段

ロールケーキ



材料 (波黒皿 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波黒皿に薄くバター(分量外)を塗り、硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷く。
- ②耐熱容器に④を入れ、レンジ200W|1~2分|で加熱し、溶かす。→ P.36
- ③卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、共立て法の作りかた → P.83を参照し、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、波黒皿の底をたたいて、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焼き上がったらふきんの上に波黒皿を返し、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、巻き終わりを下にして置いて、生地とあんずジャムがなじんでから切る。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.36

手動調理 (下ごしらえ)では波黒皿は使用できません

レンジ 200W 4~5分 (下ごしらえ)

150℃ 加熱時間 38~42分

波黒皿 下段

チョコレートケーキ



材料 (直径7.5cm、高さ4cm スフレ型 6個分)

- ④ 小麦粉(薄力粉) …… 大さじ1弱(約8g)
 ココア …… 小さじ2(約4g)
 ブラックチョコレート …… 70g
 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

- ①容器に④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
- ②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、①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。
- ③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る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。
- ④②に③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。
- ⑤波黒皿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1(約200mL)をペーパータオルへ注ぎ入れ、その上に④を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「**オープン**」予熱なし|150℃|38~42分|で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.36

チョコレートケーキのコツ

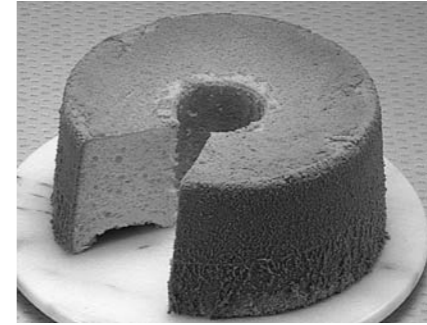
- 1回に作れる分量は直径7.5cm、高さ4cmのスフレ型4~6個までです。
- ペーパータオル(容器の滑り止めのために敷きます)
- チョコレートケーキの並べかた

手動調理 (下ごしらえ)では波黒皿は使用できません

150℃ 加熱時間 52~62分

波黒皿 下段

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½
 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½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④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⑤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½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流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、波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間に深く差し込み、上下に動かしながらい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】

- 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少出ます。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)	75g	100g
ベーキングパウダー	小さじ¼	小さじ½
卵黄	3個分	4個分
卵白	4個分	5個分
塩	少々	ひとつまみ
砂糖	65g	100g
水	40mL	70mL
レモン汁	大さじ⅔	大さじ1
レモンの皮	⅓個分	1個分
サラダ油	30mL	60mL
加熱時間の目安	37~47分	52~62分

- 卵黄生地のかたさはさらさらし過ぎず、ぼつりし過ぎず、ホットケーキとクレープの間が最適です。
- 卵は、新鮮な冷えた物を卵白は約10℃が一番泡立ちが良く、しっか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进行を混ぜるときはメレンゲのかたまりが残らないように注意し、混ぜ過ぎないようにします。混ぜ過ぎると、泡が消えてしまい、ふくらまなくなります。また、卵白生地と合わせるときに空気を混ぜ込んでしまうと、生地の中に大きな穴があくことがあります。

手動調理 (下ごしらえ)では波黒皿は使用できません

オーブン (発酵) レンジ 600W 3~4分
1分~1分20秒 (下ごしらえ)

オープン (予熱あり) 予熱 約9分
180℃

→ P.40 加熱時間 35~40分

波黒皿 下段

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
 ④ 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

① 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。→ P.36

② 材料の飛び散りに注意して残りの小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜてレンジ600W|1分~1分20秒|で加熱する。



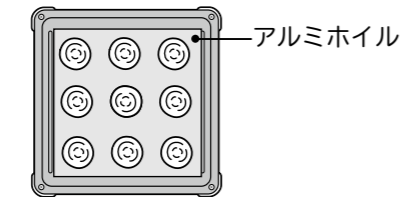
③ 卵を1/3量加え、よく混ぜてもち状にねり上げる。



④ 残りの卵を少しずつ加え、よくなる。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。波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。



⑥ 食品を入れずにオープン|予熱あり|180℃|35~40分|で予熱する。

⑦ 予熱終了音が鳴ったら⑤を下段に入れて焼く。

⑧ 焼き上がったら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

⚠ 注意

バターと水を加熱するとき飛び散ることがある
 深めの耐熱容器を使い、バターは3~4個に切って水と一緒に入れ、飛び散りを防ぐために、小麦粉小さじ1をふるい入れてから加熱します。
 ● バターを大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ります。

手動調理 波黒皿は使用できません

レンジ (発酵) 600W 加熱時間 4~6分

→ P.36

カスタードクリーム



材料 (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
 ④ バター 25g
 ④ バニラエッセンス 少々

作りかた

① 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。

② 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④を加えて混ぜ、冷ます。

【ひとくちメモ】

● 加熱直後は柔らかかめでも、冷めるとかたさがでてきます。

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。
- **卵は生地が熱いうちに混ぜる**
生地が冷め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 波黒皿 下段

オーブン (発酵) レンジ 600W 3~4分
約1分20秒 (下ごしらえ)

オープン (予熱あり) 予熱 約9分
180℃

→ P.40 加熱時間 35~40分

エクレア



材料 (9個分)

小麦粉(薄力粉、ふるっておく) 60g
 ④ バター(3~4個に切る) 60g
 ④ 水 120mL
 卵(溶きほぐす) 3~4個
 カスタードクリーム 適量
 ホイップクリーム 適量
 チョコレート(溶かしておく) 適量

作りかた

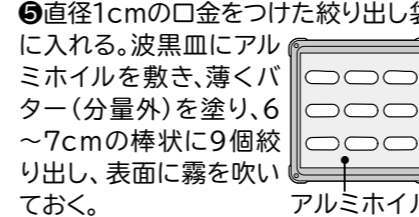
① 深めの耐熱容器に④を入れ、小麦粉小さじ1(分量外)をふるい入れ、おおいをしないでレンジ600W|3~4分|で加熱し、十分沸とうさせる。→ P.36

② 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1/3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てよくなる。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。波黒皿にアルミホイルを敷き、薄くバター(分量外)を塗り、6~7cmの棒状に9個絞り出し、表面に霧を吹いておく。



⑥ 食品を入れずにオープン|予熱あり|180℃|35~40分|で予熱する。

⑦ 予熱終了音が鳴ったら⑤を下段に入れて加熱する。

⑧ 加熱後、すぐにアルミホイルから外し、十分に冷まして上から約1/2で切り目を入れ、カスタードクリームとホイップクリームを詰めて、仕上げに溶かしたチョコレートを塗る。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.36

手動調理 (下ごしらえ)では波黒皿は使用できません

オーブン (発酵) レンジ 200W 3~4分
(下ごしらえ)

オープン (予熱あり) 予熱 約8分
160℃

→ P.40 加熱時間 22~28分

波黒皿 下段

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) 1 1/2個
 ④ レモン汁 大さじ1/2
 ④ レモンの皮(すりおろす) 1/2個分

作りかた

① 型にバター(分量外)を塗って型紙を敷く。

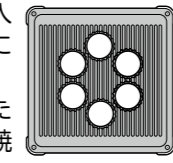
② バターは容器に入れレンジ200W|3~4分|で加熱し、溶かす。→ P.36

③ 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またはゴムべらでねらないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。

④ 食品を入れずにオープン|予熱あり|160℃|22~28分|で予熱する。

⑤ ③を型に分け入れ、波黒皿の中央に寄せて並べる。

⑥ 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かい物を使いませす。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.36

手動調理 (下ごしらえ)では波黒皿は使用できません

オーブン (発酵) 150℃ 加熱時間 35~45分
(予熱なし)

→ P.41

波黒皿 下段

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。

③ ④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。

④ ③をマフィン型に分け入れ、波黒皿に並べ下段に入れてオープン|予熱なし|150℃|35~45分|で焼く。

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。

手動調理

予熱 約8分
160℃
加熱時間
(予熱あり) 16~22分
→ P.40



波黒皿 下段

型抜きクッキー

材料 (波黒皿 1 枚分 / 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

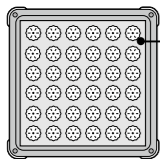
- ①バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を加えて、さらによく混ぜる。
- ②卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。
- ③小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜる。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵庫で約1時間休ませる。
- ④生地をラップの間にはさみ、めん棒で5mmの厚さにのばす。



- ⑤上のラップを外し、直径3cmの型で抜き、波黒皿にアルミホイルを敷き、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

- ⑥食品を入れずに **オープン** 予熱あり **160℃** **16~22分** で予熱する。
- ⑦予熱終了音が鳴ったら⑤を下段に入れて焼く。



アーモンドクッキー

絞り出しクッキー

型抜きクッキー

絞り出しクッキー

材料 (波黒皿 1 枚分 / 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

- ①型抜きクッキー作りかた①~③を参照して生地を作り、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れる。
- ②波黒皿にアルミホイルを敷いて①をクッキーの並べかたの図のように絞り出し、上にドライフルーツを飾る。
- ③型抜きクッキー作りかた⑥、⑦を参照して焼く。

アーモンドクッキー

材料 (波黒皿 1 枚分 / 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
スライスアーモンド 60g

作りかた

- ①型抜きクッキー作りかた①~③を参照して生地を作る。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。
- ②波黒皿にアルミホイルを敷いて①をクッキーの並べかたの図のように大さじ1ずつこもり落とす。
- ③型抜きクッキー作りかた⑥、⑦を参照して焼く。

ピーナッツクッキー

材料 (波黒皿 1 枚分 / 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(あらくきぎむ) 60g

作りかた

- ①型抜きクッキー作りかた①~③を参照して生地を作る。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。
- ②波黒皿にアルミホイルを敷いて①をクッキーの並べかたの図のように大さじ1ずつこもり落とす。
- ③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は切るようにさっくりと混ぜ、ねらないようにします。
- 生地がベタつくときはラップで包み、冷蔵庫でしばらく冷やしてから作ります。打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当りが悪くなります。
- 生地の大さきや厚みはそろえて大ききや厚みが違うと、焼き上がりにむらができます。
- 市販の生地を使うときは生地の種類により焼けかたが違うので、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分で波黒皿の前後を入れかえてさらに焼きます。



手動調理

予熱 約6分
130℃
加熱時間
(予熱あり) 27~33分
→ P.40



波黒皿 下段

ダックワーズ

材料 (波黒皿 16 枚分 / 8 個分)

卵白 2個分
砂糖 25g
アーモンドパウダー 25g
ココア 5g
小麦粉(薄力粉) 20g
粉砂糖 25g
パイン、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½量を加えてメレンゲをつぶ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 **130℃** **27~33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。波黒皿にオープンシートを敷き、直径約5cmの大きさに16枚分絞り出し、表面を平らにして、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つ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加熱終了後取り出し、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。

手動調理

200W
加熱時間
レンジ 40~50秒
→ P.36

波黒皿は使用
できません



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 30g
生クリーム 25g

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合わせる。
- 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。

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メレンゲが作れます。冷蔵庫でよく冷えた物を使います。
- 小麦粉は大麦粉にかえてもよいでしょう
- 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

予熱 約8分
180℃
加熱時間
(予熱なし) 60~70分
→ P.41



波黒皿 下段

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4等分して詰め、浅めの耐熱容器に並べる。
- ③②を波黒皿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。

手動調理

オーブン(発酵) 予熱 約10分
 オーブン(予熱あり) 200℃ 加熱時間 25~35分
 → P.40

波黒皿 下段

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) 1/2個
- 塩 小さじ1/4

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、残りで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、周りの生地は切り落とす。



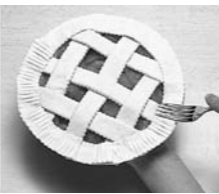
⑦底全体にフォークで穴をあける。



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、波黒皿にのせる。



⑩食品を入れずに **オーブン** 予熱あり 200℃ 25~35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。

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

波黒皿は使用できません

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
- レモン汁 大さじ1
- シナモン 少々

作りかた

①りんごは皮をむいて、タテ4つ割りにして5mm厚さのいちよう切りにし、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回分ずつ冷凍しておくくと便利です。

パン・トースト・ピザ

手動調理

オーブン(発酵) オープン40℃(発酵) 50~60分
 オーブン(予熱あり) 25~40分(下ごしらえ)
 → P.40 予熱 約8分 170℃ 加熱時間 16~22分

波黒皿 下段

バターロール(ロールパン)



材料(9個分)

- 小麦粉(強力粉) 200g
- 砂糖 大さじ2 1/2
- 塩 小さじ1/2(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℃) 20~40mL
- 卵(溶きほぐす) 1/2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) 1/2個
- 塩 小さじ1/4

作りかた

①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。

②生地がベトつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこねる。

③台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押ししたりしながら約15分こね、生地を丸める。



④バター(分量外)を薄く塗ったボウルに③を入れ、波黒皿にのせて下段に入れ **オーブン** 予熱なし 発酵 40℃ 50~60分 で一次発酵させる。

→ P.43

⑤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。



⑥ボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押し中めのガスを抜く。



⑦生地をスクッパー(または包丁)で9個(1個約42g)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。



⑧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。



⑨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。(パンチタイム)

⑩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。



⑪三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波黒皿に巻き終わりを下にして並べる。バターロールの並べかた



⑫下段に入れ **オーブン** 予熱なし 発酵 40℃ 25~40分 で生地が2~2.5倍になるまで二次発酵した後、波黒皿を取り出す。表面につやだし用卵を薄く、ていねいに塗る。

⑬食品を入れずに **オーブン** 予熱あり 170℃ 16~22分 で予熱する。予熱終了音が鳴ったら⑫を下段に入れて焼く。

【ひとくちメモ】

- 作りかた①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℃まで冷まして使います。

「オープン発酵の使いかた」→ P.43

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

波黒皿 上段

※トーストはトースターで焼くよりも時間がかかります。

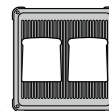
トースト

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食パンは波黒皿の中央に並べ、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、波黒皿にくっつくのを防ぐため、オープンシートを使います。

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℃が最適です。夏場のよう室温が高いときは、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たか、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。
- 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。たっぷり塗ると波黒皿に流れ落ち、パンの底が焦げてしまいます。
- 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℃) 生地の初温、季節、分量などによって、使い分けします。基本の発酵温度は40℃です。



オート調理 (下ごしらえ)では波黒皿は使用できません

焼き物 焼き菓子 レンジ 500W 約30秒
レンジ発酵 約30秒

35簡単パン 10~14分 (下ごしらえ)

→ P.33 オープン

波黒皿 下段

簡単パン

加熱時間の目安 約30分

材料 (8個分)

小麦粉(強力粉)..... 150g
A 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。
- ②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。→ P.36
- ③②を①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。
- ④10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。

⑤④の生地を2~3cmの厚さに整え、レンジ発酵 仕上げ 調整中 10~14分 で一次発酵させる。 → P.42

⑥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。

⑦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。

⑧生地を手のひらで丸めてオープンシートを敷いたテーブルプレートの中央に寄せて(写真参照)並べる。

⑨レンジ発酵 仕上げ 調整中 10~14分 で二次発酵させる。

⑩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させながら波黒皿に移し、下段に入れ焼き物・焼き菓子 35簡単パン で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.36

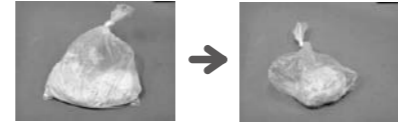
「レンジ発酵の使いかた」 → P.42

35簡単パン のコツ

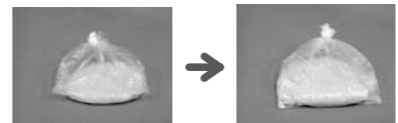
●1回に焼ける分量は表示の分量です。手軽に簡単に、短時間で作れる最適分量です。

●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。

	ふくらみが小さい	ふくらみが大きい
二次発酵	15~20分	6~10分

●生地が乾燥しないように分割や成形のときはかたく絞ったぬれぶきをかけたり、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 160℃で様子を見ながら焼きます。 → P.41

全粒粉パン

加熱時間の目安 約30分 (下ごしらえ)
レンジ 500W 約30秒
レンジ発酵 10~14分



材料 (1個分)

小麦粉(強力粉)..... 120g
全粒粉(あらびき)..... 30g
A 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)

油で揚げないカレーパン

加熱時間の目安 約30分 (下ごしらえ)
レンジ 200W 7~10分
レンジ 500W 約30秒
レンジ発酵 10~14分



材料 (8個分)

市販のレトルトカレー..... 1袋(約200g)
A 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
B 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.77 60g
小麦粉(薄力粉)..... 大さじ2
卵(溶きほぐす)..... 1個

作りかた

- ①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。
- ②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。 → P.36
- ③②を①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。
- ④10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。
- ⑤④の生地を2~3cmの厚さに整え、レンジ発酵 仕上げ 調整中 10~14分 で一次発酵させる。 → P.42
- ⑥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。
- ⑦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。

作りかた

- ①レトルトカレーを深めの皿に移し、A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。 → P.36
- ②ポリ袋(市販)にB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、レンジ発酵 仕上げ 調整中 10~14分 で一次発酵させる。 → P.42
- 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丸めた生地をだ円形にのばし、タテ1/2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。

⑨オープンシートを敷いたテーブルプレートの中央に生地を置き、レンジ発酵 仕上げ 調整中 10~14分 で二次発酵させる。

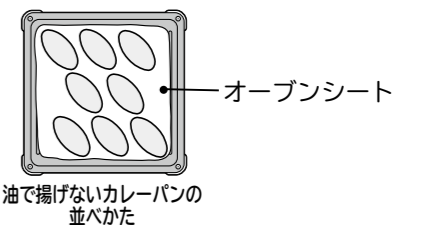
⑩⑨の生地を霧をふいて表面を湿らせ、全粒粉(分量外)をふりかける。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.36

「レンジ発酵の使いかた」 → P.42

⑪生地の中心に包丁をかみそりで切り目を1本入れる。

⑫生地をのせたオープンシートの両端を引いてすべさせながら波黒皿に移し、下段に入れ焼き物・焼き菓子 35簡単パン で焼く。



「レンジ加熱の使いかた」 → P.36

「レンジ発酵の使いかた」 → P.42

簡単あんパン



加熱時間の目安 約30分
(下ごしらえ)
レンジ500W 1分30秒~2分
レンジ500W 約30秒
レンジ発酵 10~14分

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1/3 (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。
- 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、レンジ発酵 仕上げ調節 中 10~14分 で一次発酵させる。→ P.42



- 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円形にのばし①のあんを包み、閉じ口をしっかりと止め、オープンシートを敷いたテーブルプレートに並べる。レンジ発酵 仕上げ調節 中 10~14分 で二次発酵させる。
- ⑪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へそをつけ、上に②の桜の花をのせる。残り半分にはけしの実を散らす。
- 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波黒皿に移し、下段に入れ焼き物・焼き菓子 35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) → P.88 にかえて作りかた③~⑫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③~⑫を参照して焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.36

「レンジ発酵の使いかた」 → P.42

- ⑤④の生地を2~3cmの厚さに整え、レンジ発酵 仕上げ調節 中 10~14分 で一次発酵させる。→ P.42




- ⑥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。
- ⑦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。
- ⑧生地を丸くのばしてシューマイを包み、口をしっかりと止める。
- ⑨深めの皿に2個を並べて霧を吹き、ラップをする。
- ⑩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と止めます。
- 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。

「レンジ発酵の使いかた」 → P.42

オート調理

焼き物 焼き菓子	レンジ発酵 約10分 (下ごしらえ)	(下ごしらえ)では 波黒皿は使用 できません
36ピザ (予熱あり)	予熱 約10分 オープン	
→ P.34		波黒皿 下段

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
- ぬるま湯(約30℃) 100mL
- ② 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
- ③ 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25g)
- 塩、こしょう 各少々
- スタuffedオリーブ(薄切り) 4 個
- ナチュラルチーズ(細かくぎざんだ物)..... 100g

作りかた

- ①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。
- ②①に②を入れて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.94 作りかた④参照。)
- ③②の生地を2~3cmの厚さに整え、テーブルプレートの中央に置きレンジ発酵 仕上げ調節 中 約10分 で一次発酵させる。(発酵の目安は35簡単パンのコツ参照 → P.94)
- ④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。
- ⑤生地をかるく押して中のガスを抜き、丸める。
- ⑥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波黒皿にのせる。
- ⑦のばした生地にフォークで穴をあけ、心ちを約1cm残してピザソースを塗り、③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。
- ⑧食品を入れずに焼き物・焼き菓子 36ピザ で予熱する。
- ⑨予熱終了音が鳴ったら、⑦を下段に入れて焼く。

「レンジ発酵の使いかた」 → P.42

カルツォーネ

(野菜の包みピザ)



材料 (1 個分)

- ピザの生地(材料・作りかたはピザ参照)..... 1枚分
- ブロッコリー(ひとくち大に切る)..... 1/4株(約50g)
 - 赤パプリカ(薄切り)..... 大1/4個(約40g)
 - ④ しめじ(石づきを取る)..... 1/2株(約80g)
 - 玉ねぎ(薄切り)..... 中1/4個(約50g)
 - 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(細かくぎざんだ物)..... 70g
 - 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、④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①~⑤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波黒皿にのせる。
- ⑥ピザ作りかた⑧、⑨を参照して焼く。

市販のピザ

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。
波黒皿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

36ピザ のコツ

- 1 回に焼ける分量は波黒皿 1 枚分です。
- 焼き上がったピザを切り分けるときはキッチンばさみを使うと便利です。
- 焼きが足りなかったときはオープン 予熱なし 200℃ で様子を見ながら焼きます。→ P.41
- 市販のピザは焼き物・焼き菓子 36ピザ では焼けません市販のピザを焼くときは を参照して焼きます。

ヨーグルト


手動調理

レンジ 600W
6～7分
(下ごしらえ)

レンジ発酵
加熱時間
約90分

→ P.42 60～90分

波黒血は使用
できません



ヨーグルト

仕上がり調節 **やや弱**



材料 (4人分)

牛乳(脂肪分 3.0%以上の物) … 500mL
ヨーグルト(種菌)
(市販のプレーンタイプ) … 50～100g

作りかた

- ①使用するふたつきの耐熱容器は熱湯で殺菌し、乾かしておく。
- ②容器に牛乳を入れてふたをしてレンジ600W6～7分で加熱し、約80℃くらいまであたためる。→ P.36
- ③人肌くらいまで冷ました牛乳にヨーグルトを加え、かたまりが残らないようにスプーンなどでよく混ぜる。
- ④ふたをしてレンジ発酵仕上がり調節 **やや弱** 約90分で発酵させる。
- ⑤終了音が鳴ったら再びレンジ発酵仕上がり調節 **やや弱** 60～90分で牛乳がお好みのかたさにかたまるまで発酵させる。
- ⑥加熱が終わったら、あら熱を取り、冷蔵庫で冷やす。

【ひとくちメモ】

- お好みでジャムやくだものを加えたり、カレーやタンドリーチキンなどに加えてもよいでしょう。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.36

ヨーグルトソース



材料 (4人分)

手作りヨーグルト …… 大さじ 2
クリームチーズ …… 40g
マヨネーズ …… 大さじ 1
塩 …… 適量

材料を混ぜ合わせ、お好みで塩を加え、サラダなどに。

ヨーグルト作りのコツ

- **1回の分量は**
牛乳の分量は 500mL です。500mL 以外の分量では、加熱時間や発酵時間の調節が必要です。
- **容器はふたつきの耐熱性の物を使う直前に熱湯で殺菌をして、乾かしてから使います。**スプーンやカップなども清潔な物を使います。
- **使用する牛乳は**
新鮮な普通牛乳で脂肪分 3.0%以上の物を使います。低脂肪乳を使うと水っぽくなってしまいます。高温殺菌 (120～140℃表示) した牛乳でも、80℃くらいにあたためてから使ってください。乳酸菌は 60℃以上になると死んでしまいます。ヨーグルトを加えるときの牛乳の温度に注意してください。
- **種菌 (スターター) は**
●市販されている新鮮なプレーンヨーグルト (無脂肪固形分 9.5%、乳脂肪分 3.0%の物) を使います。
●無脂肪固形分や乳脂肪分の違う物や、糖分、果肉などが入ったヨーグルトでは上手に作れません。
●種菌の分量が多いほど作りやすくなります。
●手作りのヨーグルトは種菌 (スターター) として使わないでください。
- **でし上がりの目安は**
牛乳がかたまったらでし上がりです。手早くあら熱を取り、早めに冷蔵庫に入れてください。そのままにしておくと発酵が進み、酸っぱさが増します。
- **保存方法、保存期間は**
冷蔵庫に保存し、2～3日の間に食べ切ってください。

保証とアフターサービス

★本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

保証書 (別添)

保証書は必ず「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) 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。

修理を依頼される場合は出張修理

→ P.51～53 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](#) 「お問い合わせ」ページ 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します。
- 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。

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	消費電力 1,330W (ヒーター 1,280W)
オ	ー	消費電力 1,330W (ヒーター 1,280W)
温 度 調 節 範 囲		発酵、100~210℃、250℃ 250℃の運転時間は約 5 分です。その後は自動的に 210℃に切り替わります。
外 形 寸 法		幅 483× 奥行 386(427*2)× 高さ 330mm
加 熱 室 有 効 寸 法		幅 295× 奥行 316× 高さ 220mm
質 量 (重 量)		約 13kg
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		56.8kWh / 年
オープン機能の年間消費電力量		13.5kWh / 年
年間待機時消費電力量		0.0kWh / 年*4
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 () 内は、ハンドルを含む奥行寸法です。

*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。

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



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



●長年ご使用のオープンレンジの点検を!

●オープンレンジの補修用性能部品の保有期間は製造打ち切り後8年です。

ご使用の際、このようなことはありませんか

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

ご使用中止

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

このオープンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

 日立アプライアンス株式会社

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