

HITACHI
Inspire the Next

クッキングガイド 〈取扱説明書・料理集〉

保証書別添付

日立過熱水蒸気オーブンレンジ

家庭用

エム アール オー エヌ エス

型式 **MRO-NS7**



鶏のからあげ

このたびは日立過熱水蒸気オーブンレンジをお買い上げいただき、まことにありがとうございました。

このクッキングガイドをよくお読みになり、正しくお使いください。

お読みになった後は、保証書とともに大切に保管してください。

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



ヘルシーシェフ

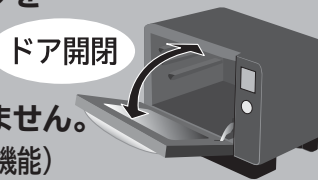
日立過熱水蒸気オーブンレンジ



はじめに

一度ドアを開閉し、表示部に「0」を表示させてからお使いください。

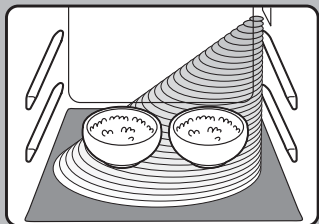
- 使用していないときの消費電力を節約するため、「0」表示の状態では放置すると、約10分後に、自動的に電源を切ります。
また、電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。
(待機時消費電力オフ機能)



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

オート調理を上手に使うために

- 食品の表面温度を計ってオート調理する赤外線センサーが内蔵されています。
- 加熱方法や時間、温度の設定が不要な42種類のオート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正しく食品の温度が計れず加熱し過ぎや加熱むらとなり、発煙、発火のおそれがあります。

オート調理を使った上手なあたため

あたためる食品	使用するオート調理
常温で保存したごはん・お総菜	1あたため
冷蔵室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オート調理もあります。
- 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.21

もくじ

まず 確認

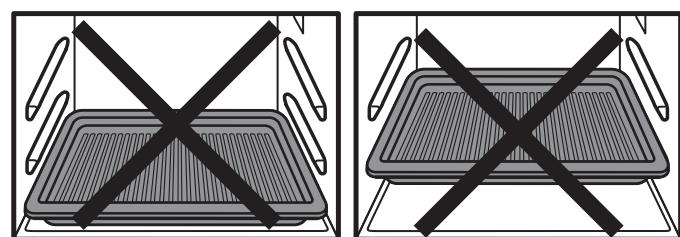
はじめに	2
初めて使うときの確認と準備	4、5
・据え付けの確認	4
・電源の入れかた	4
・空焼き(脱臭)のしかた	5
各部のなまえ・操作パネル・付属品	6、7
・操作パネルのはたらき	7
安全上のご注意	8~14
加熱のしくみ	15
付属品の使いかた	15~17
・オート調理で使う付属品	15
・手動調理で使う付属品と使いかたの例	16
・給水タンクの使いかた	17
使える容器・使えない容器	18、19

使いかた

ご使用前の準備

上手な使いかた・調理のコツ	20、21
・食品の分量と容器の大きさ	20
・食品を置く位置	20
・市販の冷凍食品のあたため	20
・2個以上の食品の同時あたため	20
・オート調理の仕上げ調節	21
・調理中の仕上げ状態確認	21
・オート調理後の追加加熱	21
・調理後の食品(容器)や付属品の取り出し	21
・終了音(メロディー)の切りかえ	21

波黒皿(角皿) レンジ加熱では使わない



(レンジ加熱時) (レンジ加熱時)
※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

・ごはん・お総菜のあたため	22、23
1あたため	
・冷凍保存したごはん・お総菜のあたため	24、25
4解凍あたため	
・飲み物のあたため	26
2飲み物・牛乳	
3酒かん	
・コンビニ弁当のあたため	27
5コンビニ弁当	
・スチームあたため	28、29
6スチームあたため 7中華まんあたため	
8天ぷらあたため	

下ごしらえする

・肉や魚の解凍	30、31
9解凍 10刺身の解凍	
・野菜の加熱(ゆでる)	32、33
11葉・果菜 12根菜	

調理する

・レンジメニューの調理	34
・予熱「なし」メニューの調理	35
・予熱「あり」メニューの調理	36
・「少人数」メニューの調理	37

手動調理

レンジ 加熱	
・一定の出力(W)で加熱する	38、39
・加熱途中で出力(W)を自動的に下げる(リレー加熱)	40
グリル 加熱	
・魚など表面に焦げ目をつけながら加熱する	41
オーブン 加熱	
・予熱「あり」で加熱する	42
・予熱「なし」で加熱する	43

スチーム との組み合わせ

- ・レンジ・グリル・オーブン加熱にスチームを組み合わせる 44
- ・スチームショット 45

発酵

- ・スチームレンジ発酵で加熱する 46
- ・スチームオーブン発酵で加熱する 47
- 手動調理をするときの加熱時間 48、49

お手入れ

- ・本体・付属品のお手入れ 50
- ・水抜きをのしかた 51
- 43清掃
- ・臭いが気になるとき(脱臭) 51
- 44脱臭
- ・加熱室の清掃のしかた 51
- 43清掃

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 52~55
- ・ごはんのあたため 52
- ・解凍 52
- ・お総菜のあたため 53
- ・牛乳のあたため 53
- ・野菜 54
- ・パン(トースト、バターロール) 54
- ・スイーツ(スポンジケーキ、シュークリーム、クッキー) 54
- ・その他 55
- お困りのときは 55~57
- お知らせ表示が出たとき 57
- 保証とアフターサービス 115
- ご相談窓口 115
- 仕様 裏表紙

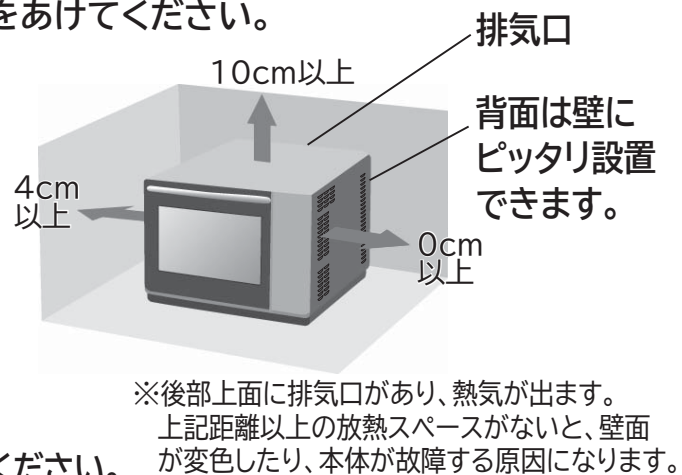
料理集

- 料理集 もくじ 58~110
- 料理集 もくじ 58、59
- ノンフライメニュー 83~88

初めて使うときの確認と準備

据え付けの確認

- 設置の際は下図にしたがって放熱スペースをあけてください。
※後部上面に排気口があり、熱気が出ます。
- 本体の背面は、壁や家具などぴったりつけても大丈夫ですが次のことを確認してください。
 - ・壁や収納棚が熱に弱い物ではありませんか。
 - ・壁の材質によっては壁に本体との接触跡がつく場合があります。壁面から少しすき間をあけてください。背面の壁がガラスの場合、20cm以上間があいていますか。
 - ※近いと温度差で割れるおそれがあります。
- 熱に弱い物やカーテンのそばに据え付けしないでください。
- 底面の吸気口をふさぐ設置はしないでください。
- 事故防止のため、アースを確実に取り付けてください。 → P.10、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。



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7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には、専門医師とよくご相談の上お使いください。

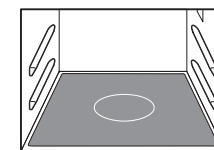
空焼き(脱臭)のしかた

44脱臭

- 加熱室壁面にはさびを防ぐため油が塗ってあります。初めてお使いになるときには、「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。

給水タンク[空]

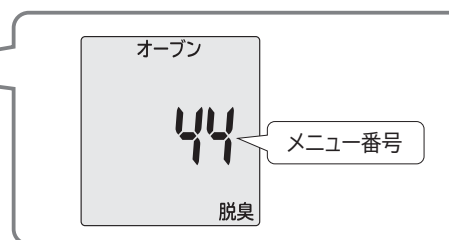
1

空焼き(脱臭)をする

清掃/脱臭を2回押し、**44脱臭**を選択する

押すごとに [43清掃] ▶ [44脱臭] ▶ [43清掃] の順に選択できます。

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

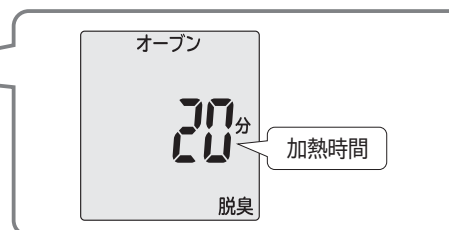


2

スタートを押してスタートする

終了音が鳴ったら終了です

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



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)

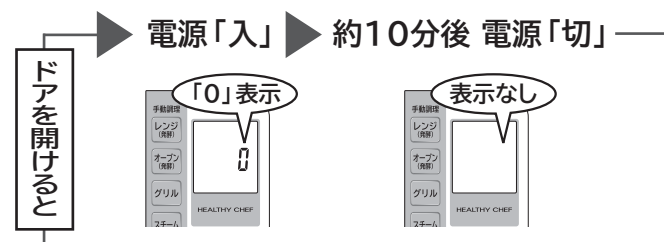
- 使用していないときの消費電力を節約するため電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。



- 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分後には、自動的に電源が切れます。(待機時消費電力オフ機能)



注意



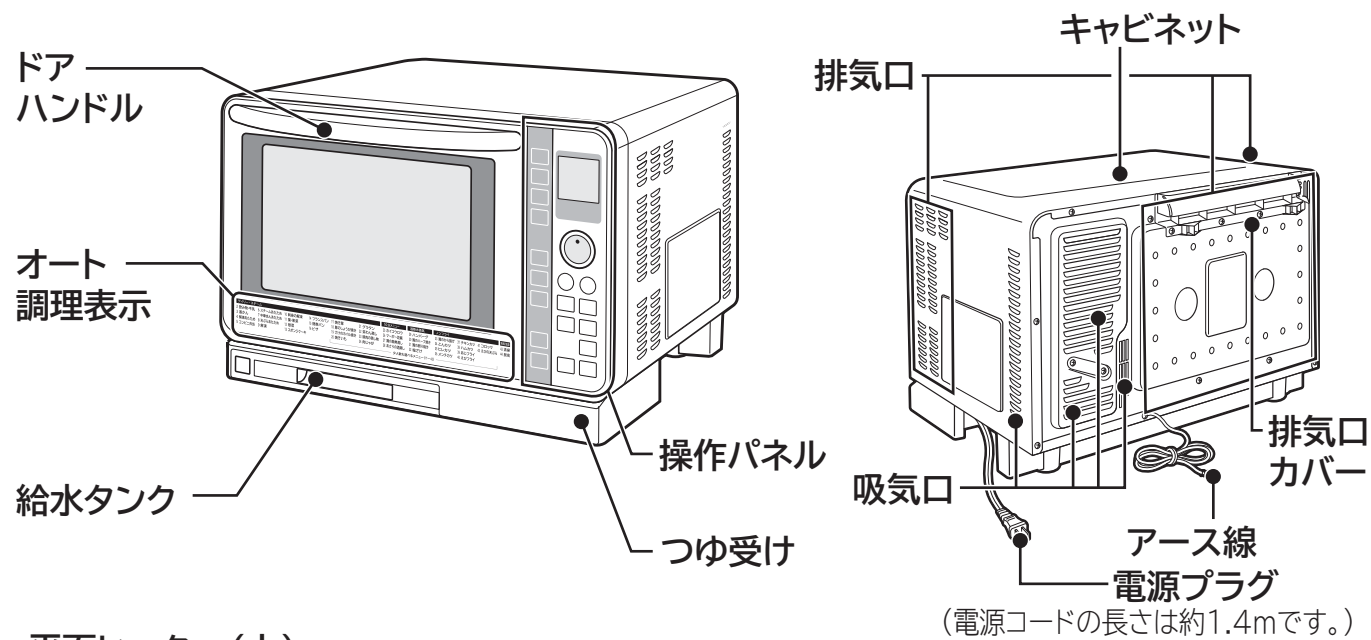
●空焼き(脱臭)の加熱中や終了後しばらくは、本体(ドア、キャビネット、加熱室とその周辺)に触れない
やけど・けが・火災の原因になります



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

各部のなまえ・操作パネル・付属品

必ず確認



平面ヒーター(上)

加熱室天井部に内蔵されています。

赤外線センサー

センサー部に指や物を入れないでください。

皿受棚

上段または下段に波黒皿をのせます。

テーブルプレート(耐熱セラミック製)

加熱室底面に設置され、食品を中心に置いて加熱します。お手入れ方法 → P.50
※警告文は印刷されているため、剥がせません。

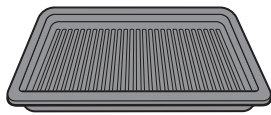
スチームボイラー

水を沸とうさせるボイラーです。本体内部に組み込まれています。

付属品

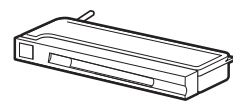
波黒皿(ホーロー製)

※レンジ加熱では使えません



クッキングガイド(本書)

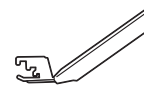
給水タンク



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)



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、両手で波黒皿を取り出します

2014年7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일리・スチーム				10分メニュー				過熱水蒸気				ノンフライ				清掃/脱臭							
2 飲み物・牛乳	6 スチームあたため	10 刺身の解凍	14 フランスパン	17 焼き豚	21 クラタン	25 ホイロウ	29 ハンバーグ	33 鶏のから揚げ	37 チキンカツ	41 コロッケ	43 清掃	2 飲み物・牛乳	6 スチームあたため	10 刺身の解凍	14 フランスパン	17 焼き豚	21 クラタン	25 ホイロウ	29 ハンバーグ	33 鶏のから揚げ	37 チキンカツ	41 コロッケ	43 清掃
3 酒かん	7 中華まんあたため	11 葉・果菜	15 簡単パン	18 豚のしょうが焼き	22 茶わん蒸し	26 マーボー豆腐	30 鶏のハーフ焼き	34 とんかつ	38 ハムカツ	42 えびの天ぷら	44 脱臭	3 酒かん	7 中華まんあたため	11 葉・果菜	15 簡単パン	18 豚のしょうが焼き	22 茶わん蒸し	26 マーボー豆腐	30 鶏のハーフ焼き	34 とんかつ	38 ハムカツ	42 えびの天ぷら	44 脱臭
4 解凍あたため	8 天ぷらあたため	12 根菜	16 ピザ	19 さげのホイール焼き	23 豚肉の蒸し物	27 鶏の簡単蒸し	31 鶏の照り焼き	35 ヒレカツ	39 あじフライ			4 解凍あたため	8 天ぷらあたため	12 根菜	16 ピザ	19 さげのホイール焼き	23 豚肉の蒸し物	27 鶏の簡単蒸し	31 鶏の照り焼き	35 ヒレカツ	39 あじフライ		
5 コンビニ弁当	9 解凍	13 スポンジケーキ		20 焼きいも	24 肉じゃが	28 あさりの酒蒸し	32 塩ざけ	36 メンチカツ	40 えびフライ			5 コンビニ弁当	9 解凍	13 スポンジケーキ		20 焼きいも	24 肉じゃが	28 あさりの酒蒸し	32 塩ざけ	36 メンチカツ	40 えびフライ		

..... 少人数も選べるメニュー(17~42)

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

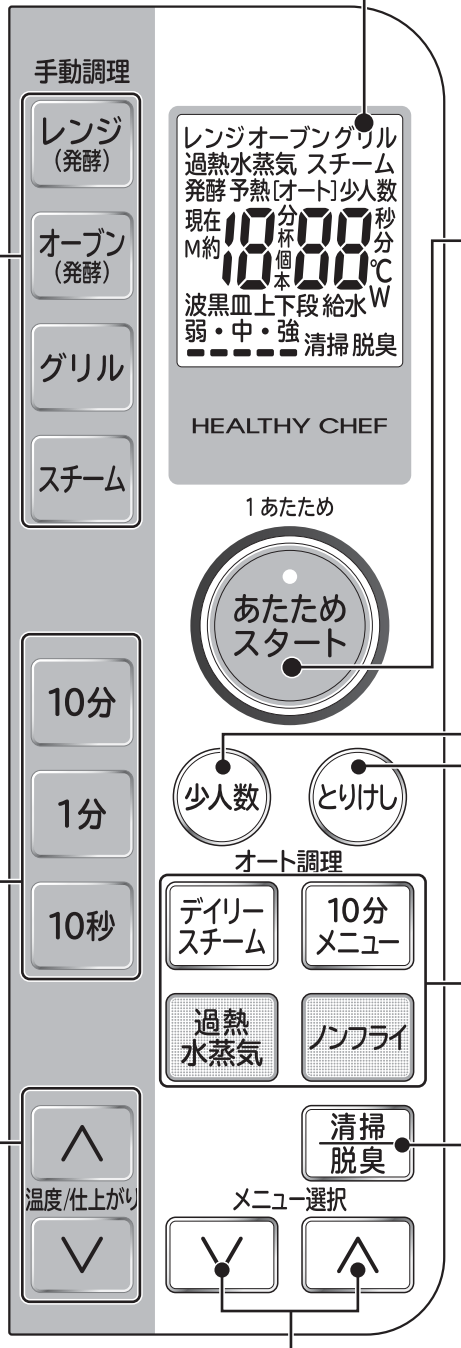
手動調理で調理するときに加熱の種類に合わせて選択します。スチームショットは **スチーム** を押します。 → P.45

時間設定ボタン

手動調理の時間の設定を行います。

温度/仕上がりボタン

オート調理の仕上がりや手動調理の温度の設定を行います。



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。

清掃/脱臭ボタン

ボタンを押して [43清掃] [44脱臭] を選びます。

メニュー選択ボタン

オート調理のメニュー番号の設定を行います。

※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「」を表示します。

必ず確認

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

「警告や注意を促す」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。

してはいけない「禁止」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。

実行しなければならない「指示」内容です。

製品内部には高圧部があります

危険

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

吸気口・排気口・給水タンク収納部など、製品の穴やすき間に指や物を差し込まない（特に子供のいたずらなどに注意する）
火災・感電・けがの原因になります
異物が本体に入った場合は、電源プラグを抜いて、お買い上げの販売店にご相談ください

電源プラグ・電源コード・コンセントは

警告

ぬれ手禁止 ぬれた手で電源プラグの抜き差しをしない
感電のおそれがあります

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

電源プラグはコンセントの奥までしっかり差し込む
感電・発火・火災の原因になります

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

電源プラグ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

電源プラグ・電源コード・コンセントは

注意

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

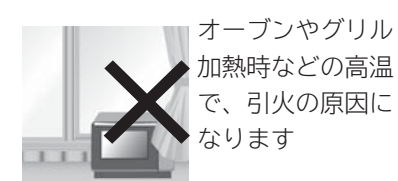


電源プラグを抜くときは、電源コードを引っ張って抜かない
断線して、発火の原因になります
電源プラグを持って抜いてください

据え付けは

警告

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

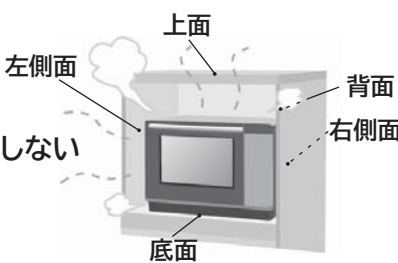


本体の上にスプレー缶などの物を置かない
オープンやグリル加熱時などは、高温となり過熱して事故・やけど・変形の原因になります

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

注意

5面（上面・左側面・右側面・背面・底面）を囲む設置はしない
製品の周りにすき間があっても、上面・左側面・右側面・背面のいずれか1面を開放してください



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

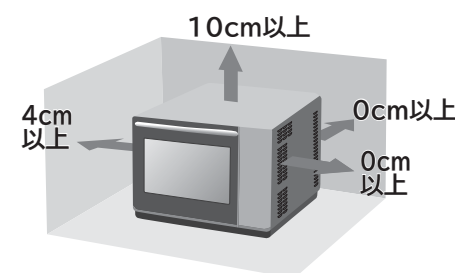
水平で丈夫な場所に据え付ける
不安定な場所は、振動・騒音・本体落下の原因になります

本体と壁などの間は、下表の距離以上にあける
距離をあけないと、壁や置いた物が過熱して、変色・変形・発火する原因になります

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。

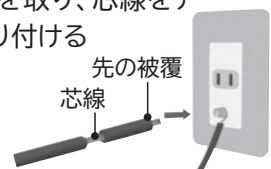
安全上のご注意 (つづき)

アース線は

まず確認

警告

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




先の被覆
芯線


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)


- 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

調理にあたっては


警告


 子供だけで使わせたり、幼児に触れさせたりしない
やけど・感電・けがの原因になります


 調理の目的以外には使用しない
やけど・けが・火災の原因になります


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


注意


 ドアに物を挟んだまま調理しない
電波もれや熱もれによる傷害・やけど・発火・火災の原因になります


 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.115)


 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 (44脱臭) は次の状態で行う (→P.5)
●加熱室内に何も入れない
●煙や臭いなどに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移す

 テーブルプレートに、容器を強く当てたり落としたりしない
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へご相談ください


 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 (43清掃と空焼き (44脱臭) 運転を含む)


警告


 調理を中止するときは (トリカ) 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


 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 (トリカ) を押し、運転を止め、電源プラグを抜く
2. 本体から燃えやすい物を遠ざけ、鎮火するまで待つ。火がなかなか衰えないときは水が消火器で消す
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


注意


 ドアを開けるときは、のぞき込まない
熱気や水蒸気などで、やけどの原因になります

 高温のドアファインダー (ドアガラス) やテーブルプレートなどに水をかけない
割れるおそれがあります

 高温になっているので、キャビネット・ドア・加熱室・テーブルプレート・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
接触禁止


 食品や容器、付属品などの出し入れは、厚めの乾いたふきんや、市販のオーブン用手袋を使用する
直接触れると、やけど・けがの原因になります


 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
指のケガに注意

お手入れをするときは

警告

 電源プラグを抜いてから行う
差し込んだままでは、感電の原因になります
電源プラグを抜く

 本体各部や付属品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)

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

必ず確認

警告

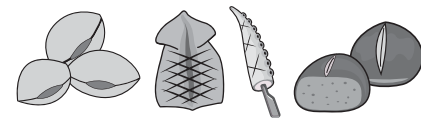
- 食品以外は加熱しない
やけど・けが・火災の原因になります
市販のレンジ加熱用の湯たんぽ、哺乳びん (消毒パック)、玩具などは加熱しないでください
- 食品を加熱し過ぎない
発火・やけど・けがの原因になります
●少量 (100g未満) の食品は手動調理のレンジ 500W 以下で加熱時間を20~50秒に設定し、様子を見ながら加熱する
●オート調理は、食品分量・容器など本書記載の内容に従って加熱する
・少量 (100g未満) の食品は手動調理 (レンジ加熱) で様子を見ながら加熱する
・容器の重さは、食品分量と同じくらいの物を使用して加熱する
●手動調理 (レンジ加熱) は、時間設定を控えめにし、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
●卵を加熱する場合は、溶きほぐしてから加熱する。卵が破裂して、テーブルプレートやドアファインダーが破損するおそれがあります



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

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



注意

- 加熱室に食品を入れない状態で加熱しない
故障・発火の原因になります
- 金属製の次の物は使用しない
火花 (スパーク) で故障・発火・ドアファインダー破損の原因になります
●付属品の波黒皿
●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、ゆっくり剥がす
蒸気が一気に出てやけどの原因になります

飲み物などのあたためは (突沸にご注意ください)

警告

- 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)
- 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 で加熱する
●お酒は 3酒かん 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

- 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
- 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



給水タンクは

注意

- 水以外はいれない
アルコール類を入れると発火の原因になります
- 食器洗い乾燥機や食器乾燥器などで洗ったり、乾燥したりしない
破損・変形の原因になります
- 使用するたびに新しい水に入れかえる
健康懸念の原因になります
- こまめに洗い、清潔を保つ
洗わないと衛生上問題の発生の原因になります

- 破損したまま使わない
水がもれて故障の原因になります
- コンロのそばや本体の上など高温になる場所に置かない
オープンやグリル加熱などは、本体が高温となるため、破損・変形の原因になります
- 熱湯につけたり、熱湯消毒などはしない
破損・変形の原因になります

必ず確認

安全上のご注意 (つづき)

異常・故障時は

警告



直ちに (とまれ) 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ずる
- ドアに著しいガタつきや変形がある
- 加熱が自動的に終了しないときがある

注意



落雷のおそれがあるときは、電源プラグをコンセントから抜く
故障の原因になります

アース接地工事が必要なときは

- 次の場合は、感電事故を防止するため電気工事士の資格のある者による、施工「D種接地工事」が法律で義務づけられています。
お買い上げの販売店、電気工事店にご相談ください。(本体価格には工事費は含まれていません)
- 湿気の多い場所
水蒸気が充満する場所、土間・コンクリート床、酒・しょうゆなどを醸造または貯蔵する場所
- 水けのある場所(漏電遮断機の取り付けも義務づけられています)
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

8種類の加熱方法があります。

レンジ

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



水分を含んだ食品には「吸収」されます。

スピーディーで経済的です。



ガラス、陶磁器などの容器は「透過」します。

色や形、風味が保たれます。



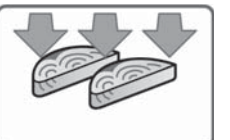
金属にあたると「反射」します。

水を使わないので栄養素が保たれます。

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

盛りつけたままで加熱できます。

グリル



食品を上ヒーターで加熱し、食品に焦げ目をつけ、中は柔らかく仕上がります。

オーブン



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

スチーム + レンジ

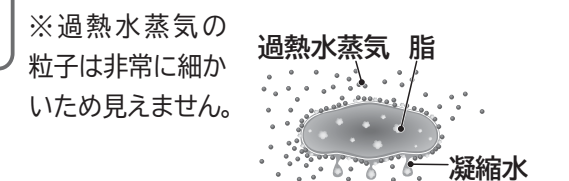
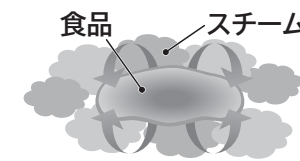
加熱室にスチーム(100℃前後の水蒸気)を充満させながらレンジ、またはグリル、オーブンと組み合わせて食品を加熱します。食品に水分を加えてしっとり柔らかく仕上がります。

過熱水蒸気 + グリル

加熱室に過熱水蒸気を充満させながらグリルまたはオーブンと組み合わせて食品を加熱します。肉などから余分な脂や魚などの塩分を凝縮水とともに落としてヘルシーに仕上がります。
※オート調理の場合のみの加熱方法です。手動調理の場合は設定できません。

スチーム + グリル

過熱水蒸気 + オーブン



スチーム + オーブン

付属品の使いかた

オート調理で使う付属品

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

付属品イラストの見かた

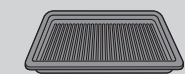
例：波黒皿を使う場合



付属品のセット位置
波黒皿を皿受棚の下段にセットする。

給水タンクの状態
水を入れずに本体にセットする。
「満水」：水を満水まで入れて本体にセットする。
「空」：水を入れずに本体にセットする。

波黒皿を使う



給水タンクを満水にする



波黒皿を使わない



給水タンクを空にする



付属品の使いかた (つづき)

手動調理で使う付属品と使いかたの例

加熱方法		給水タンク	波黒皿	
レンジ加熱	レンジ	空 水は入れずに、空で本体にセットします	使えません 	使えません
	スチームレンジ	満水 水を満水ラインまで入れ、本体にセットします	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。	
オーブン加熱	オーブン	空 水は入れずに、空で本体にセットします	使えます 	使えます
	スチームオーブン	満水 水を満水ラインまで入れ、本体にセットします		
グリル加熱	グリル	空 水は入れずに、空で本体にセットします	使えます 	使えます
	スチームグリル	満水 水を満水ラインまで入れ、本体にセットします		

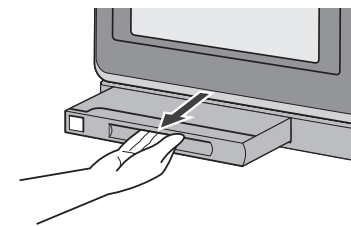
■波黒皿は、本書に従い、上記使いかたの例を参考に上段、下段に正しくセットしてお使いください。

給水タンクの使いかた

取り外しかた

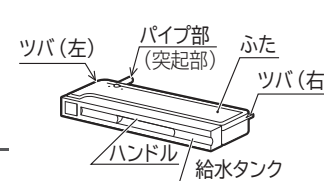
本体から外す

給水タンクに手をかけ、そのまま水平に引き抜きます。

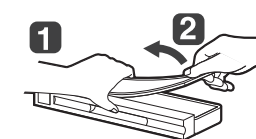


ふたの外しかた

1 パイプ部には触れないようにして、給水タンク全体をかるく持ちます。



2 ふたのツバ(右)に指をかけ、右側面全体を持ち上げます。

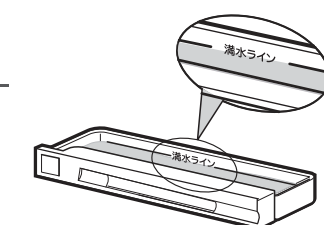


3 ツバ(左)に指をかけ、左側面全体を持ち上げ、ふたを外します。



水の入れかた

1 給水タンクを水平にして満水ラインまで水(水道水)を入れます。



2 周囲全体を押さえて確実にふたを閉めてください。
※傾けると水がこぼれることがあるので、水平の状態でご確認ください。
※水を入れた後、ふたの中央部を押すとパイプ部から水がこぼれることがあるので、注意してください。

本体にセットする

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

※確実にセットしないと、水もれやスチーム不足の原因になります。

注意

- 給水タンクには、水以外は入れない
変形・破損の原因になります
アルコール類を入れると発火するおそれがあります
- 給水タンクの水は、使うたびに新しい水を入れる
健康懸念の原因になります
水は水蒸気となって直接食品に触れるので衛生的で新しい水を使用してください
- スチーム、過熱水蒸気とオーブンやグリルを併用した場合は給水タンク内の残水が熱くなっているため注意
やけどの原因になります

お願い

- 給水タンクを5℃以下の環境では使用しないでください。(スチーム、過熱水蒸気調理が上手にできなくなります。)
- 使用する水は、塩素消毒された水道水を使用してください。なお硬度の高い水を使用した場合は、カルキ(白い粉)が噴出したり長期間使用するとスチーム噴出口が詰まることがあります。噴出口が白く付着が目立つようであれば、硬度の低いミネラルウォーターをおすすめします。また、下記の水を使うときは カビや雑菌が発生しやすくなるため、毎回給水タンクを洗ってください。(→P.50,56)



・アルカリイオン水
・浄水器の水 ・ミネラルウォーター ・井戸水など

- スチーム調理終了後、お手入れとパイプの水抜きを行ってください。そのまま放置すると、カビや雑菌が繁殖しやすくなります。(→P.50,51)
- スチーム、過熱水蒸気を使う場合は給水タンクの満水ラインまで水を入れ、確実に本体にセットしてください。水が少なかったり、半挿入で行うと「給水」表示が出てスチームが止まり、仕上がりが悪くなります。(→P.57)
- 使用しない場合は、空にして本体に取り付けておいてください。

使える容器・使えない容器

○ は使える。
× は使えない。

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。

まず確認

まず確認

	プラスチック容器		陶器・磁器		ガラス容器		その他			
	耐熱性のあるプラスチック容器	その他のプラスチック容器	耐熱性のある陶器・磁器 ココット皿 グラタン皿など	日常使っている陶器・磁器 茶わん・皿など	耐熱性のあるガラス容器	耐熱性のないガラス容器 強化ガラス クリスタルガラス カットグラスなど	ラップ類	金属、ホーロー製の鍋、ふた・金属容器・金ぐし・アルミホイルなど	竹・木・籐・紙・ニス塗り・漆塗り容器など	
電子レンジ	○ 耐熱温度が140℃以上の物で、「電子レンジ使用可」の表示のある物を使います。 ただし、砂糖、バター、油を使った料理は高温になり、容器が変形してしまうので使えません。	× 耐熱温度が140℃未満の物（ポリエチレン、スチロール樹脂など）や耐熱温度が高くても電波で変質する物（メラミン、フェノール、ウリア樹脂、アルミなどで表面加工した樹脂など）は使えません。 ただし、 9解凍 10刺身の解凍 のときだけに、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。	○	×	○ 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、ラップが溶けてしまうので使えません。 オーブン、グリル加熱後は、加熱室が熱くラップ類が溶けるおそれがあるので注意してください。	○	× 電波を反射するので使えません。 ただし、アルミホイルは電波を反射する性質を利用し、加熱し過ぎる部分をおおうなど、部分的に使えます。 このとき、 <u>加熱室壁面、ドアファインダーに触れると火花（スパーク）が出て、破損や故障のおそれがあるので注意してください。</u>	× 焦げたり、塗りがはげたり、ひび割れ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、楊子、紙は料理集に記載している使いかたに限り使えます。
オーブン、グリル	× ただし「グリル、オーブン使用可」の表示のある物は使えます。	×	○	×	○	×	× 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

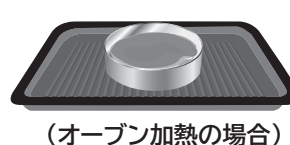
食品の分量と容器の大きさ

	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	注意事項
	デイリー スチーム 10分 メニュー 過熱 水蒸気 ノンフライ	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。

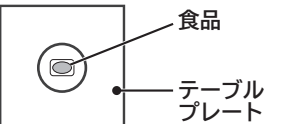
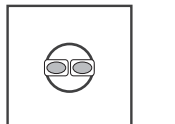
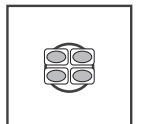
食品を置く位置

- 中央部に寄せておきます
テーブルプレートの端や角に置くと、赤外線センサーが食品の表面温度を正しく計れず、うまくあたたまりません。






市販の冷凍食品のあたため



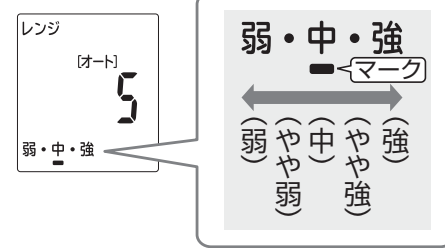

- 市販の冷凍食品をあたためるときはテーブルプレートの中央に寄せて置きます
冷凍食品のパッケージに端に置く記載がある場合も、中央に寄せて置いてください。
パッケージの記載が、テーブルが回転するターンテーブル式のオープンレンジに対応しているためです。本製品はテーブルが回転しないフラットテーブル式のオープンレンジのため、端に分けて置くと加熱し過ぎたり加熱不足となる場合があります。
- レンジ加熱の出力・加熱時間は冷凍食品メーカーが表示している **レンジ500W** または **レンジ600W** の時間を目安にして、若干多めに加熱します。
食品を端に置いて加熱してしまうと、上手にあたたまりません。(加熱不足や加熱にむらができることがあります。)

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

2個以上の食品の同時あたため

- オート調理で同じ食品を2個以上同時にあたためる場合は、食品の分量や容器の大きさを同じくらいにします。
 お総菜は少し間を離す
 飲み物は中央に寄せる
 容器の大きさを同じくらいにする
- オート調理で保存温度や種類の異なる食品を2品同時にあたためる場合
 - 常温と常温、常温と冷蔵、冷蔵と冷蔵の2品同時あたためは **1あたため** → P.22
 - 飲み物は **2飲み物・牛乳** **3酒かん** であたためる。 → P.26
 - 上記以外の食品は手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながらあたためます。 → P.38, 39

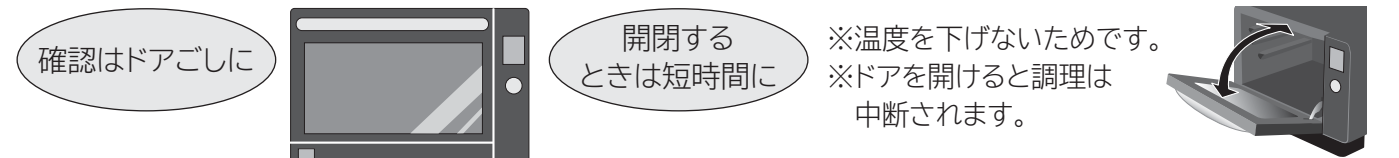
オート調理の仕上がり調節

- 仕上がり調節(あたためや焼き加減調節)は「中」に自動設定されますが、お好みで調節できます。調節は、 を押す前に  を押してマークを希望の位置に設定します。

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

※2飲み物・牛乳と3酒かんは前回の仕上がり設定を記憶しています。

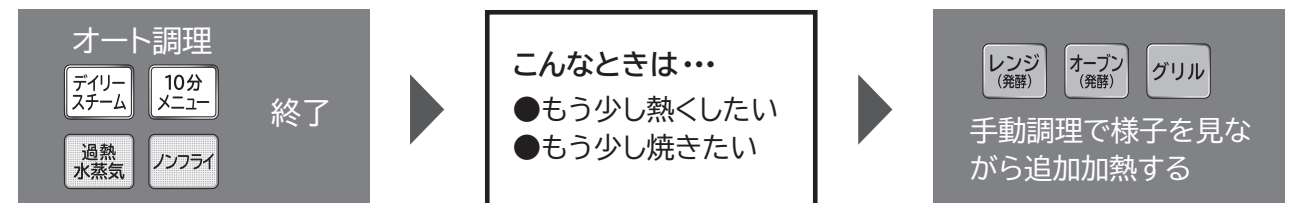
調理中の仕上がり状態確認

- 調理中のドアの開閉はできるだけさけ、開閉するときは短時間にする。



オート調理後の追加加熱

- 追加加熱は、手動調理で様子を見ながら行う。




調理後の食品(容器)や付属品の取り出し

- 調理が終了したら、食品を早めに出す。
※余熱で仕上がり(焼き色など)がかわることがあるためです。
※オープン、グリル調理で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。
取り出し忘れ防止のために調理終了後、ドアが開けられるまでに3分間、1分ごとに「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)

注意

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

終了音(メロディー)の切りかえ

- 終了音(メロディー)は「ブザー音」や「無音」に切りかえられます。
→メロディー音▶ブザー音▶無音
- ドアを開けて表示部に「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。
※さらに同じ操作で無音をメロディー音に戻すことができます。
※無音にしたときは、取り出し忘れ防止音、操作音も無音になります。

オート調理 (あたためる)

ごはん・お総菜のあたため

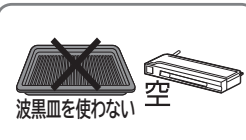
1あたため

- 常温や冷蔵で保存した食品をあたためます。
- 飲み物(牛乳、コーヒー、豆乳、お茶、水など)は「2飲み物・牛乳」であたためます。→P.26
- お酒は「3酒かん」であたためます。→P.26
- その他の飲み物は手動調理(レンジ加熱)であたためます。→P.38, 39, 49
- 冷凍保存(ホームフリージング)した食品は、「4解冻あたため」であたためます。→P.24, 25

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める



1

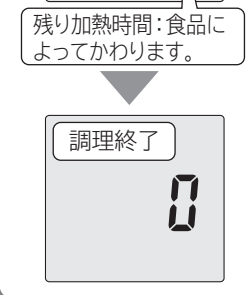
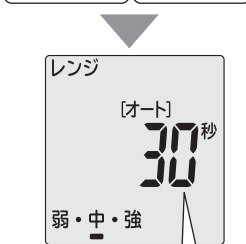
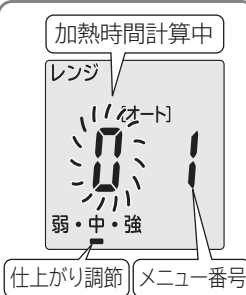
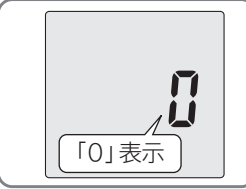
あたためスタートを押してスタートする

1あたため (常温や冷蔵保存品)

- メニュー番号「1」を表示し、自動的に加熱がスタートします

仕上げ調節をするときは

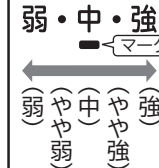
(加熱時間を表示する前に調節します。) 表示部に「0」が表示されているときに調節できます。



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

仕上げ

仕上げ調節のしかた
仕上げは「中(標準)」に自動設定されます。調節は加熱時間を表示する前に「弱」～「強」の位置に設定します。



食品の置きかた

●テーブルプレートの中央に置く

●食品が2個以上の場合、中央に寄せる

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

お願い

1あたためは、ドアを閉めて約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

●前回の仕上げ調節は、記憶されません。

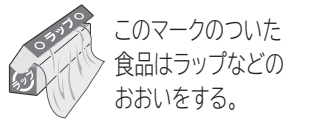
次の食品は「手動調理(レンジ加熱)」で様子を見ながらあたためる →P.38, 39

●重量が100g未満の食品	●まんじゅう	●パン類	●冷凍野菜	●市販のおにぎり	●乳幼児用ミルク、ベビーフード	●市販の調理済み食品
100g未満				※包装を外して皿に移しかえます	※別の容器に移しかえます	※別の容器に移しかえます

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
ごはん物 ごはん 仕上げ調節「やや弱」または「弱」に合わせる。 チャーハン・ピラフ 加熱後、かき混ぜる。	—	煮物 野菜の煮物・おでん (たまごは取り除く) 容器に入れて、煮汁をかける。	—
めん類 スパゲッティ・焼きそば 皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。	—	煮魚 容器に入れて、煮汁をかける。煮魚は身が飛び散ることがあるので、深めの皿を使い、おおいをする。	
焼き物 焼き魚 飛び散ることがあるのでおおいをする。		蒸し物 シューマイ 少しすき間をあけて皿に並べ、水分を補ってから加熱する。乾燥ぎみのときは、サツと水にくぐらせる。	—
ハンバーグ ソースは飛び散ることがあるので加熱後にかける。	—	汁物(とろみのある物) カレー・シチュー えびやいか、丸ごとのマッシュルームは飛び散ることがあるのでおおいをする。加熱後かき混ぜる。仕上げ調節「やや強」または「強」に合わせる。 ※調理する際にあらかじめえびやいかは切り目を入れ、丸ごとのマッシュルームは半分につけておきます。みそ汁・スープなどは、手動調理(レンジ加熱)で加熱します。→P.38, 39, 49 使用する容器は、陶磁器や耐熱容器を使います。→P.18, 19 漆器や耐熱性のない容器は使えません。	
揚げ物 天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。えびやいかは飛び散ることがあるのでおおいをする。分量の少ないときは仕上げ調節「やや弱」または「弱」に合わせる。	—		
いため物 野菜のいため物・酢豚・八宝菜 容器に入れる。野菜いため乾燥している場合は、バターかサラダ油を加える。加熱後、かき混ぜる。	—		

使いかた

使いかた

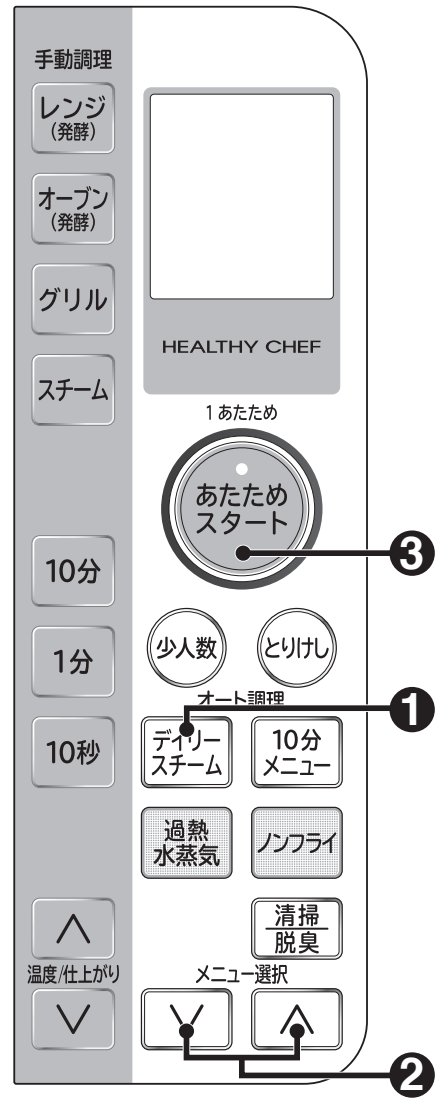
オート調理 (あたためる)

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

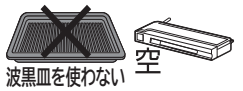
■冷凍ごはんや冷凍お総菜をあたためます。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



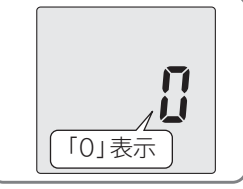
準備

食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める



1

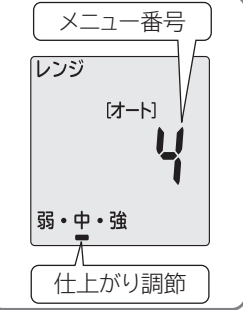
「デイリースチーム」を押す



2

メニュー番号「4」を選択する

メニュー番号「4」を押す
メニュー番号「4」を選択する
メニュー番号「4」を押すごとに
2飲み物・牛乳▶3酒かん▶4解凍あたたため▶...
▶24肉じゃがの順に選択できます。



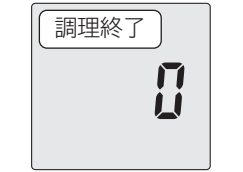
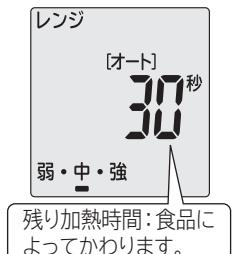
仕上がり調節をするときは (→P.21)
(**調節** を押す前に調節します。)

3

「あたためスタート」を押してスタートする

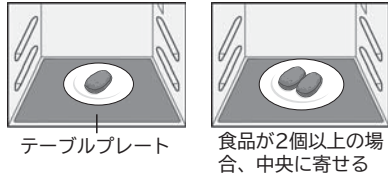
終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。



食品の置きかた

●テーブルプレートの中央に置く

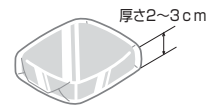


※食品を端に置いたり、少量の食品を加熱すると、正しく食品の表面温度が計れずに加熱し過ぎとなり、発煙・発火のおそれがあります。

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

●材料は新鮮な物を

1回分ずつ(200~300g)に分け、2~3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にまとめます。



●ごはんやカレーなどは

ごはんは1杯分(150g)ずつに、カレーなどは100~300gずつに分け、薄く(厚さ2~3cm)平らにして冷凍します。(丸ごとのマッシュルームなど飛び散りやすい物は、あらかじめ半分切っておきます。)

冷凍保存したごはん・お総菜の上手なあたためかた

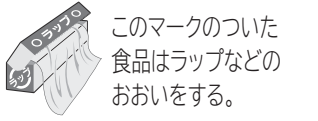
4解凍あたたため

■お総菜やご家庭で調理した食品です。

■オート調理の1回分の分量の目安は1~2人分です。
(分量は食品と容器を合わせて1200gまでが目安です。)

■容器は、食品の分量が7~8分目くらいになる物が目安です。

■食品の温度は、冷凍は約-18℃が目安です。



冷凍保存した食品を解凍してあたためる		オート調理 4解凍あたたため	
メニュー名および調理のコツ	おいの無	メニュー名および調理のコツ	おいの無
ごはん物 冷凍ごはん 四角形に形作ったごはんを平皿にのせる。2個以上のときは分量を同じにして、中央にのせる。 冷凍チャーハン・ピラフ ほぐして皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。		いため物 冷凍八宝菜・ミートボール 容器に入れる。加熱後、かき混ぜる。	
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。		蒸し物 冷凍シューマイ サツと水にくぐらせて皿に並べる。加熱後はすぐにラップを外す。	
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。		汁物(とろみのある物) 冷凍カレー・シチュー 容器に入れ、ゆとりをもってラップでおおい、仕上がり調節 やや強 または 強 に合わせる。加熱後、かたまりをほぐし、かき混ぜる。 ※スープなどは、手動調理(レンジ加熱)で加熱します。(→P.38,39,49) 使用する容器は、陶磁器や耐熱容器を使います。(→P.18,19) 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・コロッケ 皿に並べる。仕上がり調節 やや弱 または 弱 に合わせる。油が気になるときは、加熱後、ペーパータオルで取る。			

使いかた

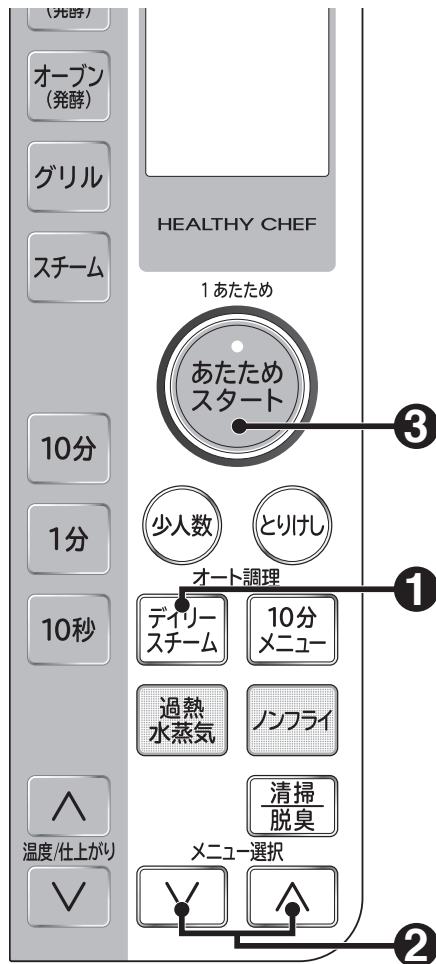
使いかた

オート調理 (あたためる)

飲み物のあたため

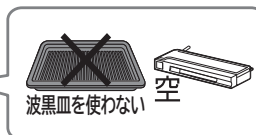
2 飲み物・牛乳 3 酒かん

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



準備

飲み物を入れた容器やマグカップ、徳利を入れ、ドアを閉める

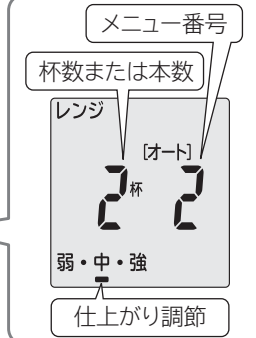


1

「**デイリースチーム**」を押す

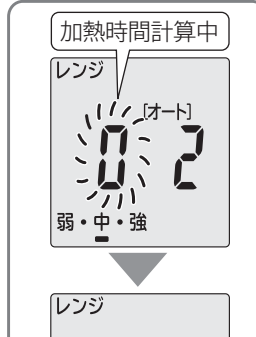
2

「**メニュー**」を押し希望のメニュー番号を選択する



3

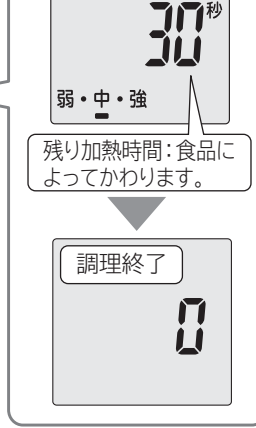
「**あたためスタート**」を押してスタートする



飲み物の分量について
●容器の7～8分目が適量です。容器に対して少量(1/2量以下)の場合は、加熱室から取り出した後でも、突然沸とうして飛び散り、やけどすることがあるので加熱し過ぎに注意しながら手動調理(レンジ加熱)で加熱します。
→ P.38, 39, 49

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。

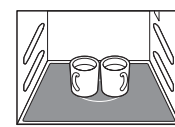
飲み物の上手なあたためかた

2 飲み物・牛乳 3 酒かん

●1回であたためられる分量は1～4杯(本)です

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

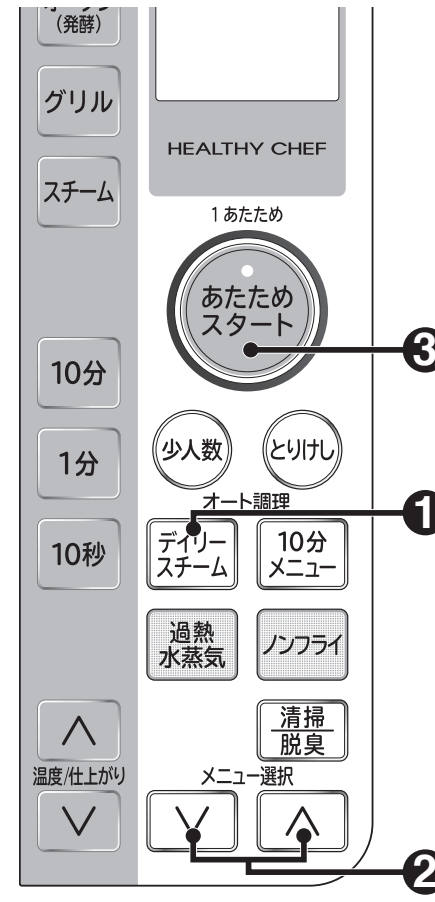
- 2個以上の場合は、テーブルプレートの中央に寄せて置きます
- ラップなどのおおいはしません
- 牛乳は冷蔵室から出したての物を使います
- 牛乳びんでの加熱はできません
- 100mL未満の場合は、手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します → P.38, 39, 49
- 酒かんのコツは → P.60



コンビニ弁当のあたため

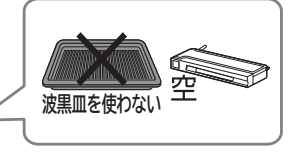
5コンビニ弁当

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



準備

コンビニ弁当を入れ、ドアを閉める

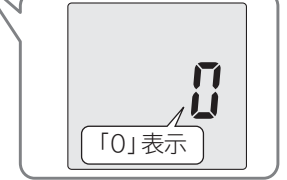


1

「**デイリースチーム**」を押す

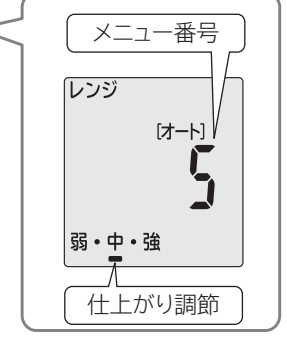
2

「**メニュー**」を押しメニュー番号「5」を選択する

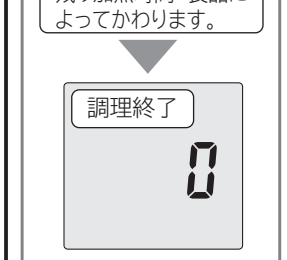
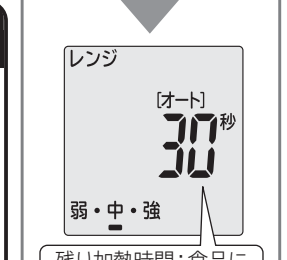
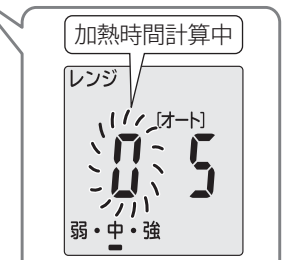


3

「**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1分30秒)他に「のり弁当」や「さけ弁当」のように、ごはんの上に具のついている物もあたためられます。
- 丼物(カツ丼・カレーライス・チャーハン・スパゲッティーなど)
*あんかけ類(中華丼、あんかけ焼きそばなど)をあたためる場合、あんかけの具(いか、えび、うずらの卵など)が加熱中に破裂したりする場合があります。ふたを取り外し、これらの具を取り除いてから加熱し、加熱後加えます。
- 1回の分量は1個(1人分)です
※冷蔵室から出した物は仕上がり調節「やや強」または「強」に合わせます。



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)
- 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.38)
- 弁当屋さんの持ち帰り弁当 (使われている容器が耐熱容器ではない場合があるため)



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

使いかた

使いかた

オート調理 (あたためる)

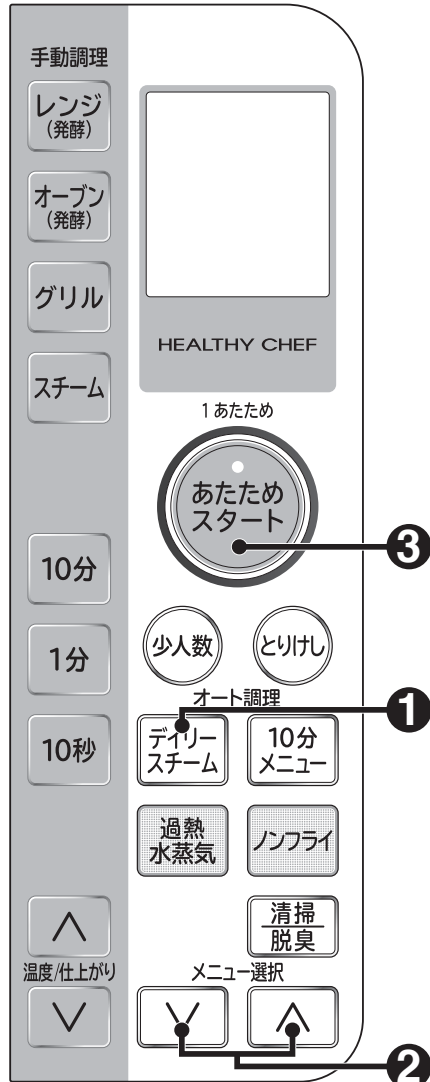
スチームあたため

6スチームあたため

7中華まんあたため

8天ぷらあたため

- ごはんやお総菜をスチームで包み込み、ふっくらあたためます。[6スチームあたため](#)
- 冷蔵の中華まんをスチームで包み込み、ふっくらあたためます。[7中華まんあたため](#)
- 天ぷらなどの揚げ物をパリッとあたためます。[8天ぷらあたため](#)

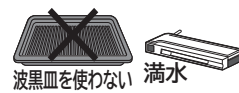


お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

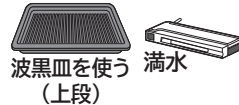
準備

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

[6スチームあたため](#)
[7中華まんあたため](#)は



[8天ぷらあたため](#)は



1

デイリースチーム を押す

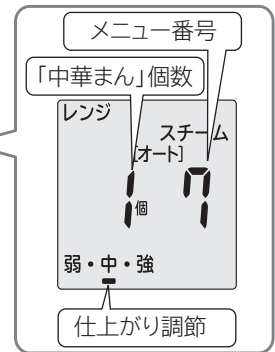
2

メニュー選択 を押し **希望のメニュー番号を選択する**

[7中華まんあたため](#) は1~4個と個数も設定します。

例: [7中華まんあたため](#) 1個の場合

メニュー選択 または **スチーム** を押すごとに
2飲み物・牛乳 ▶····▶ [6スチームあたため](#)
▶ [7中華まんあたため](#) 1個 ▶ [7中華まんあたため](#) 2個
▶ [7中華まんあたため](#) 3個 ▶ [7中華まんあたため](#) 4個
▶ [8天ぷらあたため](#) ▶····▶ [24肉じゃが](#)
の順に選択できます。



仕上がり調節をするときは (→P.21)
(を押す前に調節します。)

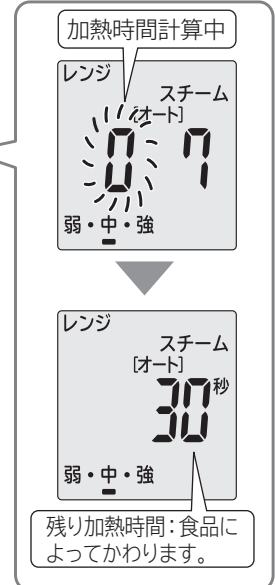
3

あたため スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

給水タンク使用後は (→P.50, 51)
■給水タンクを空にしてください。
■パイプの水抜きを行ってください。
■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

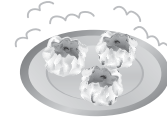


スチームを使った上手なあたためかた

6スチームあたため

- あたためられる食品は
常温や冷蔵保存のごはんやシューマイ、焼きそばなどです。
- ラップなどのおおいはしません
スチームで食品の乾燥を防ぎながら、しっとりふっくらあたためます。
- 1回にあたためられる食品の分量は

ごはん	1~4杯分(150~600g)
シューマイ、焼きそば	100~500g
- 容器の種類は
陶磁器や耐熱容器を使います。



- 冷蔵保存の食品は
仕上がり調節 **やや強** に合わせます。
- 冷凍のごはんやお総菜はうまくあたためられません
[4解凍あたため](#) を使ってください。 (→P.24, 25)
- [1あたため](#) であたためられない食品 (→P.22) は
[6スチームあたため](#) でもあたためられません
手動調理 (レンジ加熱) で様子を見ながら加熱します。 (→P.38, 39)
- [1あたため](#) より加熱時間は長くなります

中華まんの上手なあたためかた

7中華まんあたため

- 加熱前の状態がかたいときは
加熱前に水をくぐらせたり、霧を吹いてから加熱してください。
- あんまは
仕上がり調節 **やや弱** または **弱** に合わせます。
- おおいはしない
ラップなどのおおいはしません。
- 分量 (個数) にあった皿にのせて
陶磁器などの皿を使ってあたためます。
- 加熱が足りなかったときは
[スチームレンジ](#) で様子を見ながら加熱します。
(→P.44)

- 冷凍中華まんのあたため方は
上手ににあたためられません。
手動調理するときの加熱時間 (→P.48, 49) を参照し、[レンジ](#) または [スチームレンジ](#) で様子を見ながら加熱します。
- 底に紙がついている物はそのまま
紙がない物は、皿にオーブンシートを敷いてその上にのせて加熱します。
- 手作り中華まんのあたため方は
[7中華まんあたため](#) で加熱します。
- 手作り中華まんの作りかたは
[簡単肉まん](#) (→P.108) を参照します。

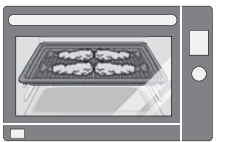
揚げ物の上手なあたためかた

8天ぷらあたため

- あたためられる食品は
常温や冷蔵保存の揚げ物です。
- 1回にあたためられる揚げ物の分量は

常温や冷蔵保存の揚げ物
100~500g
- 冷凍の揚げ物はうまくあたためられません
[4解凍あたため](#) を使ってください。 (→P.24, 25)

- 100g未満のあたためはできません
100g以上にするか波黒皿を上段にセットし、[オープン](#) **予熱なし** **180℃** で様子を見ながら加熱します。 (→P.43)
- 天ぷらなどの加熱後に
底面がベタつくときは
ペーパータオルなどで油分を取ります。



使いかた

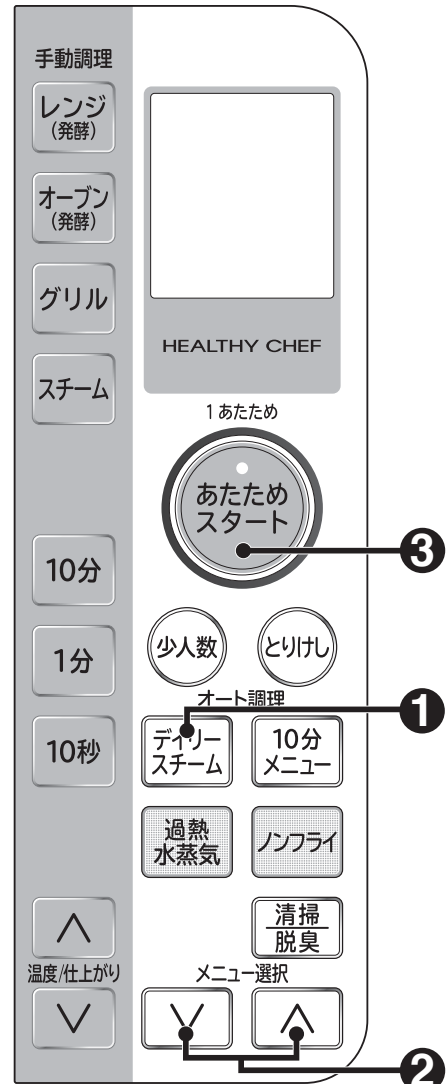
使いかた

オート調理 (下ごしらえする)

肉や魚の解凍

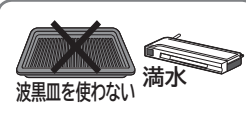
9解凍 10刺身の解凍

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



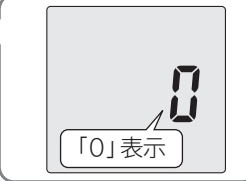
準備

食品を入れ、ドアを閉める
給水タンクに満水ラインまで
水を入れてセットする

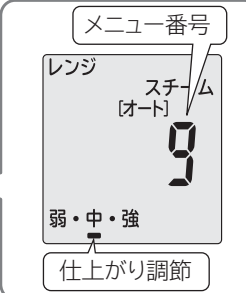


例: 9解凍の場合

1 デイリースチームを押す

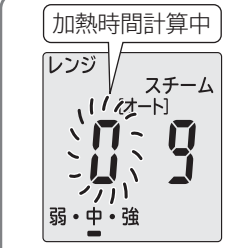


2 を押し、
解凍の種類に合わせて
9解凍 はメニュー番号「9」
10刺身の解凍 は
メニュー番号「10」
を選択する



または を押すごとに
2飲み物・牛乳 ▶...▶ 9解凍
▶10刺身の解凍 ▶...▶ 24肉じゃが
の順に選択できます。

仕上がり調節をするときは (→P.21)
() を押す前に調節します。



3 あたためスタートを押してスタートする

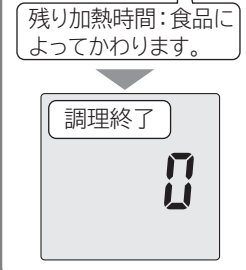


終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、
加熱が終わります。

給水タンク使用後は (→P.50, 51)

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



上手な冷凍保存 (フリージング) のコツ

- ラップなどでピッタリ密封をします
ラップで包むときは、ラップが食品の間に入らないように包むとはがしやすくなります。
- 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。

上手な解凍のしかた

9解凍 10刺身の解凍

- 解凍できるのは、冷凍室から出したばかりのコチコチに凍った肉か魚です
- 1回に解凍できる分量は、100~600gです
量が多過ぎると、うまく解凍できません。量を減らしてください。
- 発泡スチロール製トレーにのった物は、ラップなどの包装を外し、トレーのままテーブルプレート
の中央に置きます
トレーがない場合は、ラップなどの包装を外し、テーブルプレートに市販のオーブンシートかペーパー
タオルを敷き、その上にのせます
※陶磁器や耐熱皿などは使わないでください。解凍し過ぎになり、うまく解凍できません。
※発泡スチロール製トレーは解凍以外には使わないでください。溶けてしまいます。
- 加熱室やテーブルプレートを、十分冷ましてから解凍してください
加熱室が熱いと表示部に「[05]」を表示して加熱できません。グリル、オー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。
- 給水タンクには、満水ラインまで水を入れてください
※水を入れなかったり、不足していると解凍むらになります。
- 解凍後、そのまま3~5分おき自然解凍します
- 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	9解凍 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 せます。
刺身を解凍後、生で食べる	10刺身の解凍	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。

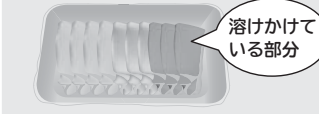
- 形や厚みが均一でない物はアルミホイルでぴったりと巻いて解凍します
※アルミホイルは加熱室壁面やドアファインダーに触れないようにしてください。触れると火花(スパーク)
が出てテーブルプレートやドアファインダーが破損するおそれがあります。

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.38,39)

- 調理済み冷凍食品や冷凍野菜
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。
レンジ100Wで加熱する。
- 溶けかけている食品
レンジ100Wまたはレンジ200Wで加熱する。

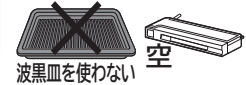


オート調理 (下ごしらえする)

野菜の加熱 (ゆでる)

11葉・果菜 12根菜

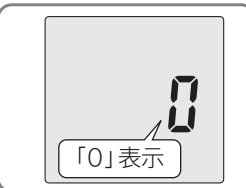
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



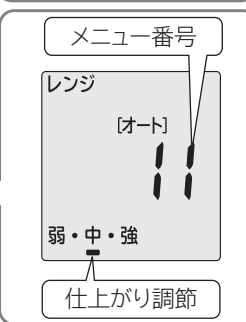
準備 野菜をラップで包み
テーブルプレートの中央に
直接のせ、ドアを閉める

例: 11葉・果菜の場合

1 デイリースチームを押す



2 \checkmark \wedge を押し、
11葉・果菜 はメニュー番号「11」
12根菜 はメニュー番号「12」
を選択する



\checkmark \wedge または スタート を押しごとに
2飲み物・牛乳・・・▶ 11葉・果菜 ▶ 12根菜 ▶
・・・▶ 24肉じゃが の順に選択できます。

仕上がり調節をするときは (→ P.21)
(スタート を押す前に調節します。)

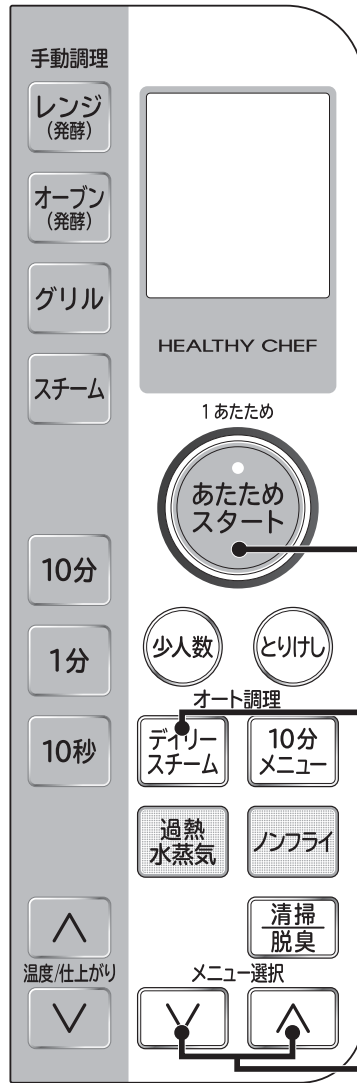
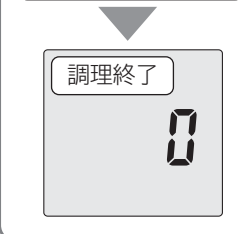


3 スタート を押してスタート
する



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。

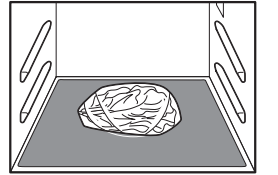


使いかた

上手な野菜のゆでかた

11葉・果菜 12根菜

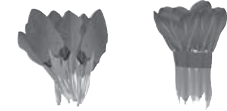
水けを切らずラップでぴったりと包み、テーブルプレートの中央に
直接のせて加熱します



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

11葉・果菜

葉菜



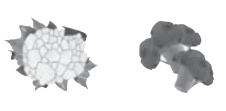
ほうれん草、小松菜など
葉が食べられる物

果菜



なす、かぼちゃなど果実や
種子が食べられる物

花菜



カリフラワー、ブロッコリーなど
花弁やつぼみが食べられる物

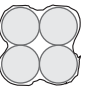
12根菜

根菜

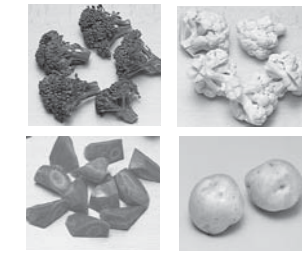


じゃがいも、さつまいもなど
地中にある根茎や根が食
べられる物

●丸のままのじゃがいもなど複数個を加熱
するときは、中央をあけてまとめてラッ
プに包んで加熱します。
(じゃがいもを丸のまま加熱したとき
は、加熱後、上下を返して3~5分ほど
おきます。)



●料理に合わせた下ごしらえを
葉、果・花菜の根の太い物には、
十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** に合わせます

注意



分量が100g未満のときはオート調理で加熱しない
火災の原因になります

レンジ500Wで様子を見ながら加熱します (→ P.38,39)



クッキングシートなどの紙類で包んで加熱しない

使いかた

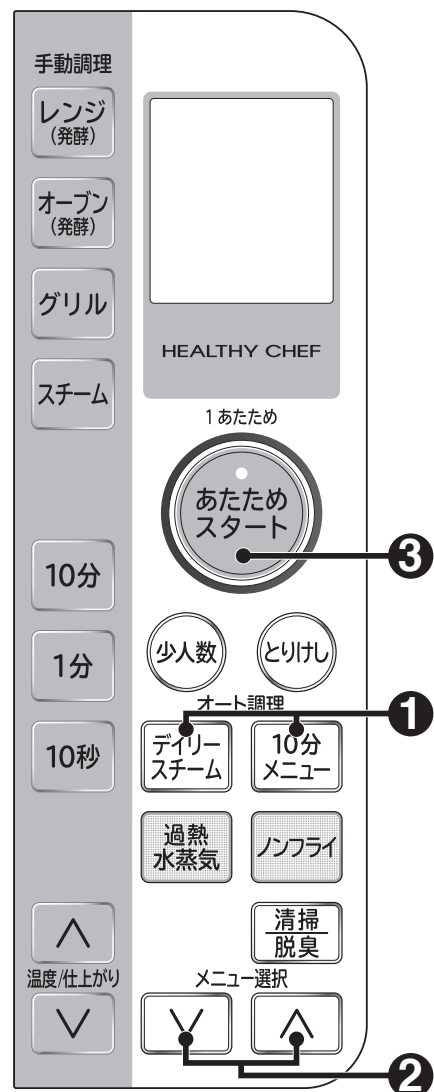
オート調理（調理する）

レンジメニューの調理

料理集参照ページ

24肉じゃが → P.80~82	27鶏の簡単蒸し → P.64,65
25ホイコウロウ → P.62,63	28あさりの酒蒸し → P.66
26マーボー豆腐 → P.63,64	

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



準備 食品を入れ、ドアを閉める
例: 24肉じゃがの場合
波黒皿を使わない 空

1 24肉じゃが は **デイリースチーム**、
25ホイコウロウ ~ は **10分メニュー**
28あさりの酒蒸し 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
仕上がり調節をするときは → P.21 (**仕上がり調節** 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
レンジ [オート] 0:24
弱・中・強
残り加熱時間:メニューによってかわります。

調理終了 0

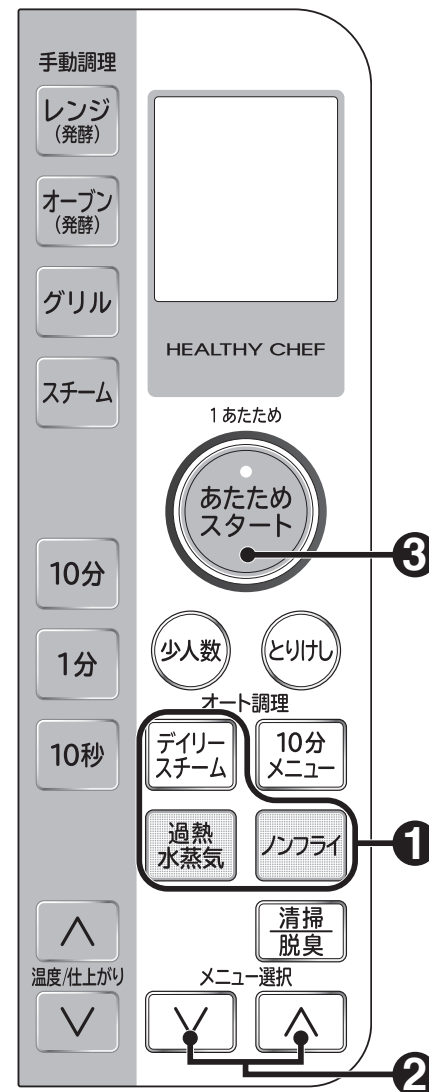
※調理終了後、冷却ファンが回転する場合がありますが、冷却終了後自動停止します。 → P.55

予熱「なし」メニューの調理

料理集参照ページ

13 スポンジケーキ → P.91	20 焼きいも → P.69	30 鶏のハーブ焼き → P.73	35 ヒレカツ → P.84	40 えびフライ → P.86
15 簡単パン → P.106~108	21 グラタン → P.70	31 鶏の照り焼き → P.74	36 メンチカツ → P.85	41 コロッケ → P.87
17 焼き豚 → P.66,67	22 茶わん蒸し → P.78,79	32 塩ざけ → P.76,77	37 チキンカツ → P.85	42 えびの天ぷら → P.88
18 豚のしょうが焼き → P.67	23 豚肉の蒸し物 → P.79	33 鶏のから揚げ → P.83	38 ハムカツ → P.86	
19 さけのホイル焼き → P.68	29 ハンバーグ → P.72,73	34 とんカツ → P.84	39 あじフライ → P.86	

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



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

1 13 スポンジケーキ、
15 簡単パン、
17 焼き豚 ~ は **デイリースチーム**、
23 豚肉の蒸し物
29 ハンバーグ ~ は **過熱水蒸気**、
32 塩ざけ
33 鶏のから揚げ ~ は **ノンフライ**
42 えびの天ぷら を押す
例: 21グラタンの場合
メニュー番号
使用付属品
オープン [オート] 21
波黒皿 下段 弱 中 強
仕上がり調節 使用皿受棚

2 **メニュー番号** を押し、希望のメニュー番号を選択する
仕上がり調節をするときは → P.21 (**仕上がり調節** 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
レンジ [オート] 0:21
波黒皿 下段 弱 中 強
残り加熱時間:メニューによってかわります。

調理終了 0

※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.55

給水タンク使用後は → P.50,51
■給水タンクを空にしてください。
■パイプの水抜きを行ってください。
■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

使いかた

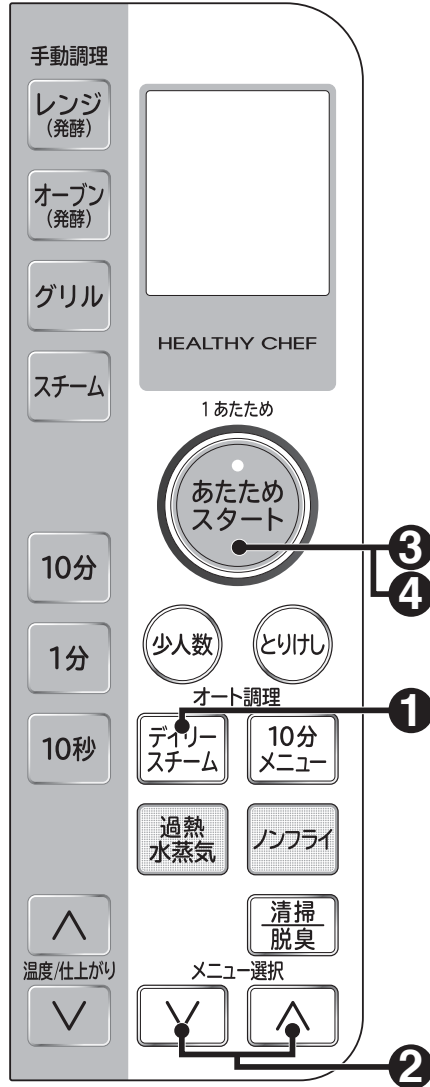
使いかた

オート調理 (調理する)

予熱「あり」メニューの調理

■市販のピザはオート調理では焼けません。市販のピザ (→P.109) を参照し、手動調理 (オーブン加熱) で焼いてください。 (→P.42, 43)

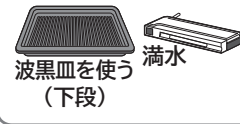
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



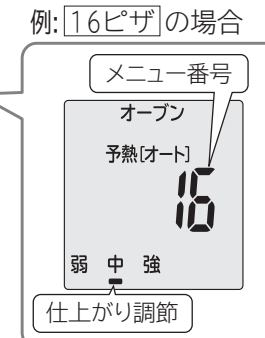
準備 給水タンクに満水ラインまで水を入れる

料理集参照ページ
14 フランスパン (→P.103, 104)
16 ピザ (→P.109)

1 **デイリースチーム** を押す



2 **メニュー** を押し
14 フランスパン はメニュー番号「14」
16 ピザ はメニュー番号「16」
を選択する



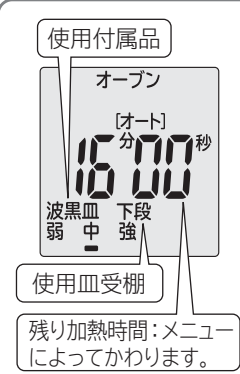
仕上がり調節をするときは (→P.21)
(**弱** を押す前に調節します。)

3 **あたためスタート** を押して予熱をスタートする

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



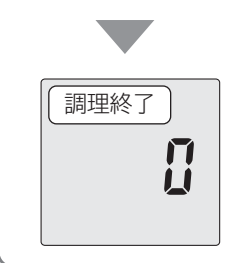
予熱終了音が鳴り予熱が終わったら
ドアを開けて食品をのせた波黒皿を
下段にセットし、ドアを閉める。
※庫内が高温になっているので、注意して波黒皿をセットします。



4 **あたためスタート** を押してスタートする

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

給水タンク使用後は (→P.50, 51)
■給水タンクを空にしてください。
■パイプの水抜きを行ってください。
■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴
をふき取ってください。

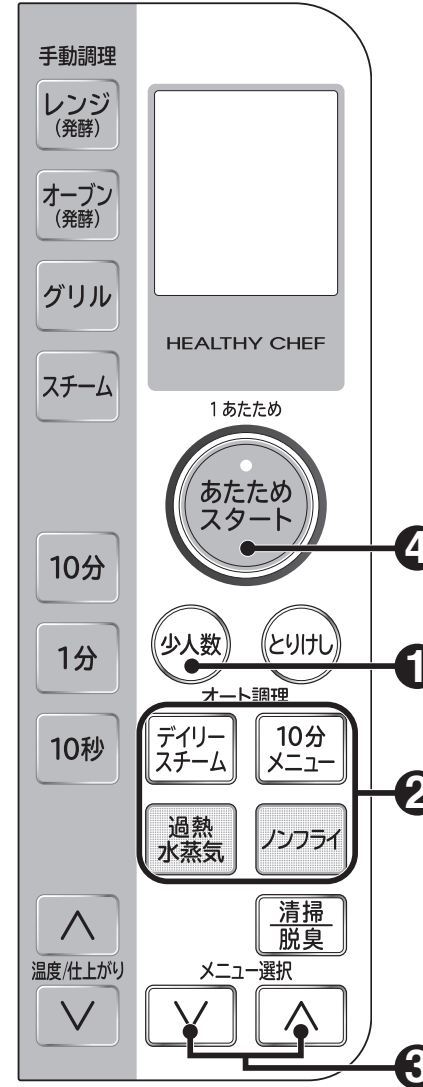


※調理終了後、冷却ファンが回転する場合がありますが、冷却終了後自動停止します。 (→P.55)

「少人数」メニューの調理

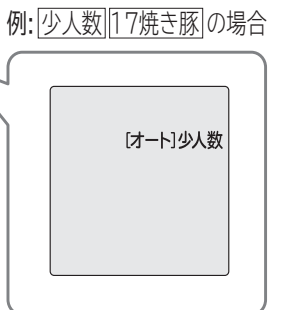
■2人分の分量で調理します。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



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

1 **少人数** を押す

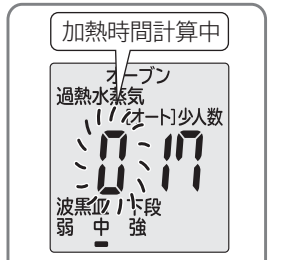


2 17焼き豚 ~ は **デイリースチーム**
24肉じゃが は **10分メニュー**
25ホイコウロウ ~ は **過熱水蒸気**
28あさりの酒蒸し は **過熱水蒸気**
29ハンバーグ ~ は **過熱水蒸気**
32塩ざけ は **過熱水蒸気**
33鶏のから揚げ ~ は **ノンフライ**
42えびの天ぷら は **ノンフライ**
を押す



3 **メニュー** を押し **希望のメニュー番号** を選択する

仕上がり調節をするときは (→P.21)
(**弱** 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。

給水タンク使用後は (→P.50, 51)
■給水タンクを空にしてください。
■パイプの水抜きを行ってください。
■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴
をふき取ってください。



※調理終了後、冷却ファンが回転する場合がありますが、冷却終了後自動停止します。 (→P.55)

使いかた

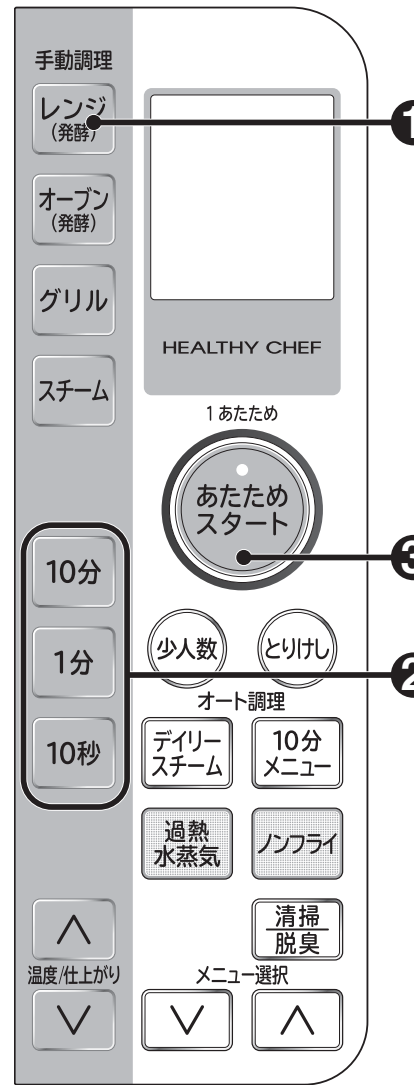
使いかた

手動調理 (レンジ加熱)

一定の出力 (W) で加熱する

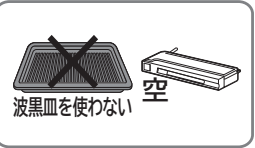
800W|600W|500W|200W|100W の操作方法を説明しています。スチームレンジの操作方は → P.44
スチームレンジ発酵の操作方は → P.46 を参照してください。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



準備

食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

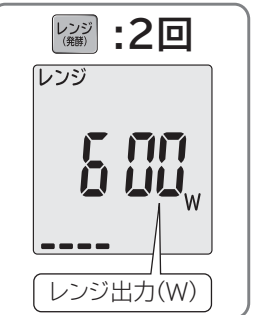


1

レンジ を押し 出力 (W) を選択する

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

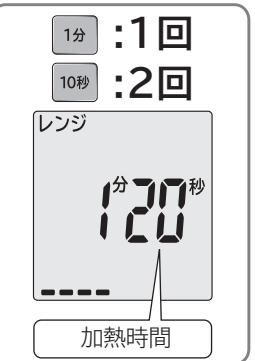
例:レンジ|600W|で
1分20秒|加熱する場合



2

10分 1分 10秒 を押し、加熱時間を設定する

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

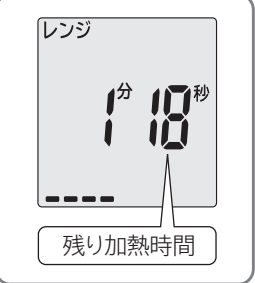


3

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	10秒~19分50秒:10秒単位
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

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	めん類 	—	50秒~1分10秒
	根菜 	1分30秒~2分	揚げ物 (フライ、コロッケなど) 	—	40~50秒
魚介類 	1分30秒~2分	50秒~1分10秒	汁物 (みそ汁・スープなど) 	—	1分10秒~1分30秒
肉類 	1分50秒~2分30秒	1分~1分30秒	飲み物 (お酒・牛乳など) 	—	40秒~1分
ごはん類 	—	40~50秒	パン・まんじゅう 	—	30~50秒

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

●レンジ|1000W|は手動調理では設定できません
レンジ|800W|レンジ|600W|レンジ|500W|で加熱します。
オート調理の「あたため」等の限定したメニューにのみ働きます。

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

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

●加熱前の食品温度によっても違います
同じ食品でも、冷蔵室や冷凍室から出して使う場合は、加熱時間がかかります。
常温(約20℃のとき)に対して、冷蔵は約1.3倍、冷凍は約2.3倍が目安です。
また夏と冬で多少加熱時間が違います。

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

はじけや飛び散りなどを防ぐ加熱のしかた

●エビ、イカ、タコなどの皮や殻つきの物は、表面に切り目を入れる

※レンジ|200W|で加熱時間を控えめにします。

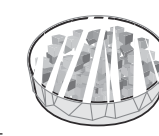
●殻つきの栗やぎんなん

※切り目や割れ目を入れておおいをして加熱します。

●マッシュルームは半分に切る

●ひじき
※レンジ|200W|で加熱時間を控えめにします。

●さいの目野菜(にんじんなど)
※100g以上にするか、水をふりかけ、ラップをしてレンジ|500W|で加熱します。



●とろみのある物などは加熱前によくかき混ぜおおいをする

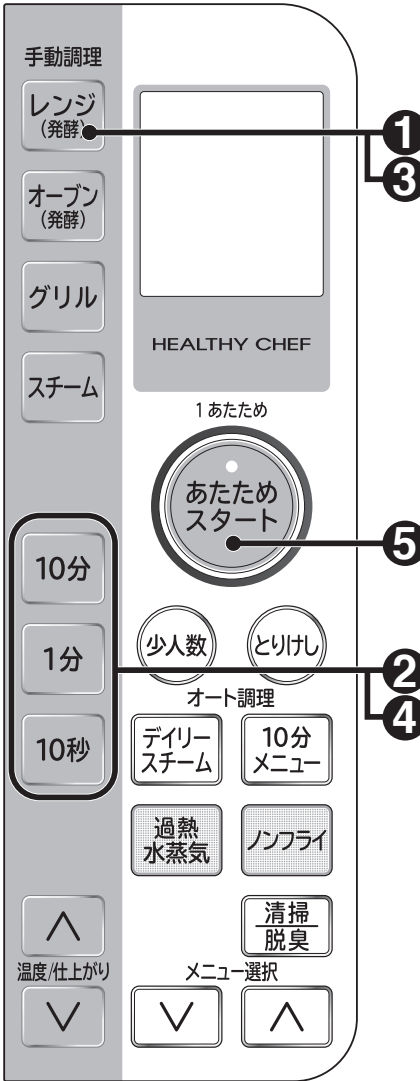


手動調理（レンジ加熱）

加熱途中で出力（W）を自動的に下げる（リレー加熱）

■煮込みや炊飯など加熱の途中から弱火にする加熱方法です。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



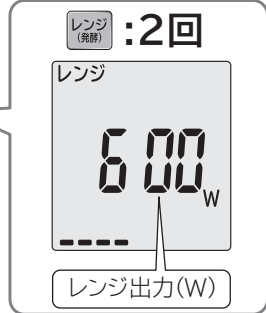
準備 食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める



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

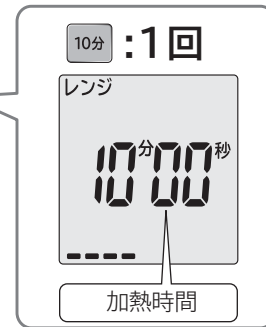
例:レンジ600W]で[10分加熱後、レンジ200W]で[25分]加熱する場合

出力（W）選択
レンジ を押しごとに
800W ▶ 600W ▶ 500W ▶ 200W
スチームレンジ発酵 ◀ 100W ◀



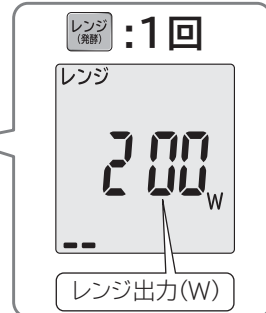
2 **10分 1分 10秒** を押し、**加熱時間を設定する**

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



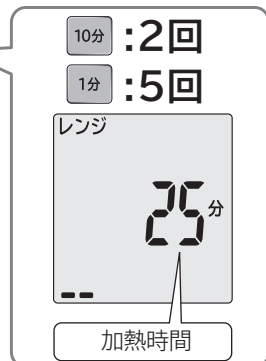
3 **レンジ(発酵)** を押し **200W または 100W** を選択する

出力（W）選択
レンジ を押しごとに
200W ▶ 100W
の順に選択できます。



4 **10分 1分 10秒** を押し、**加熱時間を設定する**

200W 100W (最大設定時間90分)



5 **あたためスタート** を押ししてスタートする

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

	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

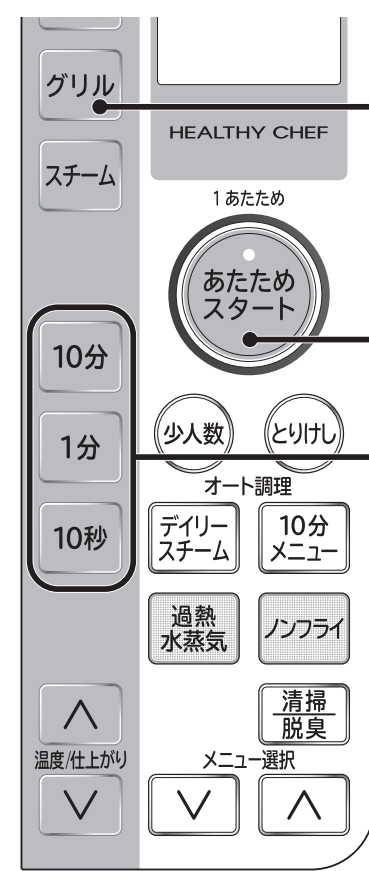
使いかた

手動調理（グリル加熱）

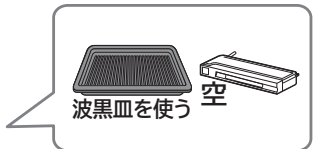
魚など表面に焦げ目をつけながら加熱する

■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、丸身の魚は上手に焼けません。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



準備 食品をのせた波黒皿を皿受棚にセットし、ドアを閉める



1 **グリル** を押し

例:グリル]で[15分加熱する場合

2 **10分 1分 10秒** を押し、**加熱時間を設定する**
(最大設定時間40分)

加熱時間選択範囲
10秒～20分:10秒単位
20分～40分:1分単位



3 **あたためスタート** を押ししてスタートする

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



注意

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

調理後の加熱室の油污れは加熱室の臭いが気になるときは44脱臭(「空焼き(脱臭)のしかた」(→P.5))で加熱してください。(→P.51)

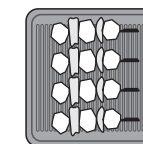
※調理終了後、冷却ファンが回転する場合がありますが、冷却終了後自動停止します。(→P.55)
※40分以上の調理のときは残り時間を1～3の手順で追加加熱してください。

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。魚などは盛りつけたとき上になる方を下にして並べて焼き、途中裏返してさらに焼きます。

並べかたは
くし焼き、焼きとりなど

切り身の魚



食品の焼き色を調節するため、加熱途中で加熱時間をかえることができます。

■加熱時間をかえるときは温度/仕上がり(▼▲)を押すと、1分単位で増減できます。但し、最大加熱時間(40分)を設定した場合、加熱時間を追加することはできません。また、残り時間表示が1分未満となった場合は加熱時間を増減することはできません。

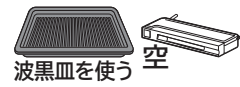
使いかた

手動調理 (オーブン加熱)

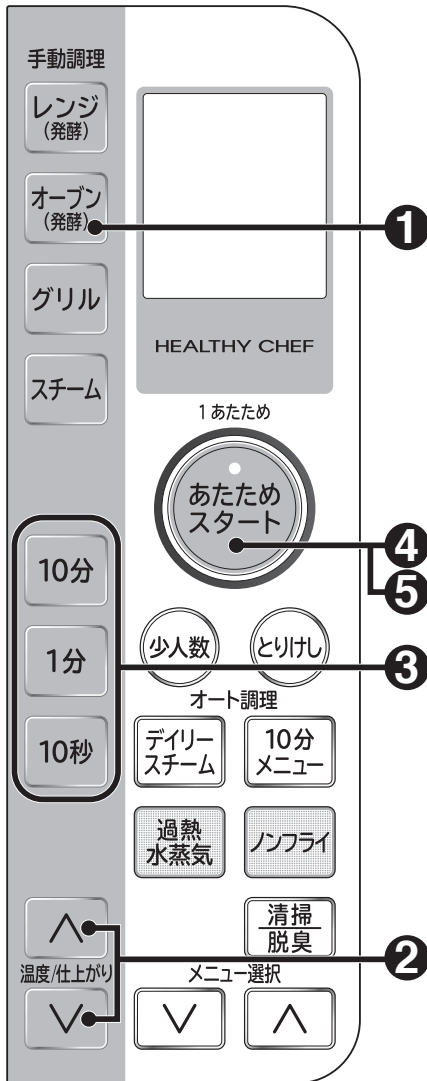
予熱「あり」で加熱する

■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。



波黒皿を使う 空



準備

食品をのせた波黒皿を用意する

1

「オーブン(発酵)」を1回押す

例: オープン|予熱あり|170℃
で|18分|加熱する場合

■ボタンを押すごとに予熱「あり」▶予熱「なし」▶予熱「あり」の順に選択できます
予熱「あり」→「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。

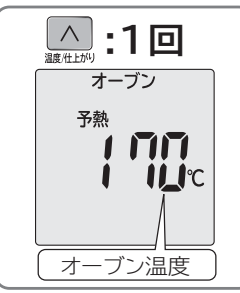


2

「温度/仕上がり」を押して温度を設定する

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。)

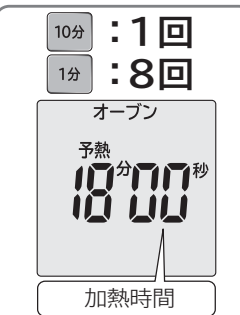
※時間表示のときは「温度/仕上がり」を押して、温度表示にしてから操作します。



3

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

※予熱時間は、加熱時間(調理時間)に含まれません。



4

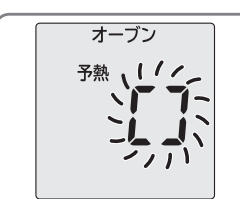
「あたためスタート」を押して予熱をスタートする

予熱終了音が鳴り予熱が終わったらドアを開けて食品をのせた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、庫内灯が消灯したまま設定した時間を加熱します。

※庫内が高温になっているので、注意して波黒皿をセットします。



5

「あたためスタート」を押してスタートする

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



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

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合がありますが、冷却終了後自動停止します。→P.55
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

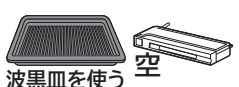
10秒~20分:10秒単位
20分~90分:1分単位

使いかた

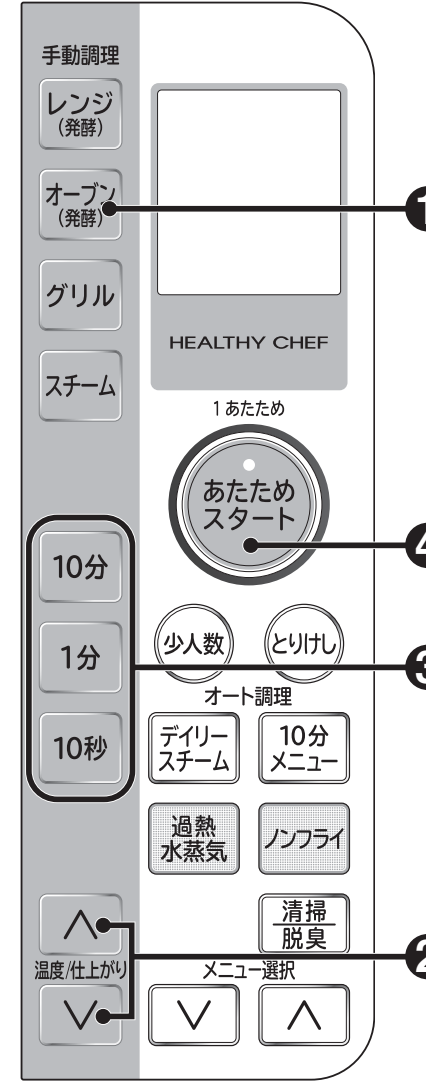
予熱「なし」で加熱する

■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。



波黒皿を使う 空



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

「オーブン(発酵)」を2回押す

例: オープン|予熱なし|200℃
で|30分|加熱する場合

■ボタンを押すごとに予熱「あり」▶予熱「なし」▶予熱「あり」の順に選択できます
予熱「あり」→「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

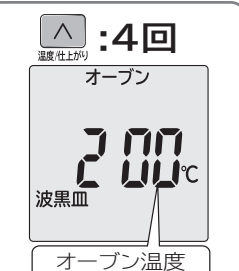


2

「温度/仕上がり」を押して温度を設定する

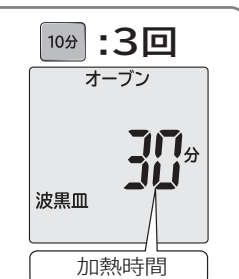
100℃~210℃(10℃単位)・250℃まで設定できます。(加熱室が熱い場合、最大設定温度は210℃になります。)

※時間表示のときは「温度/仕上がり」を押して、温度表示にしてから操作します



3

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



4

「あたためスタート」を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。



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

加熱のポイント

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

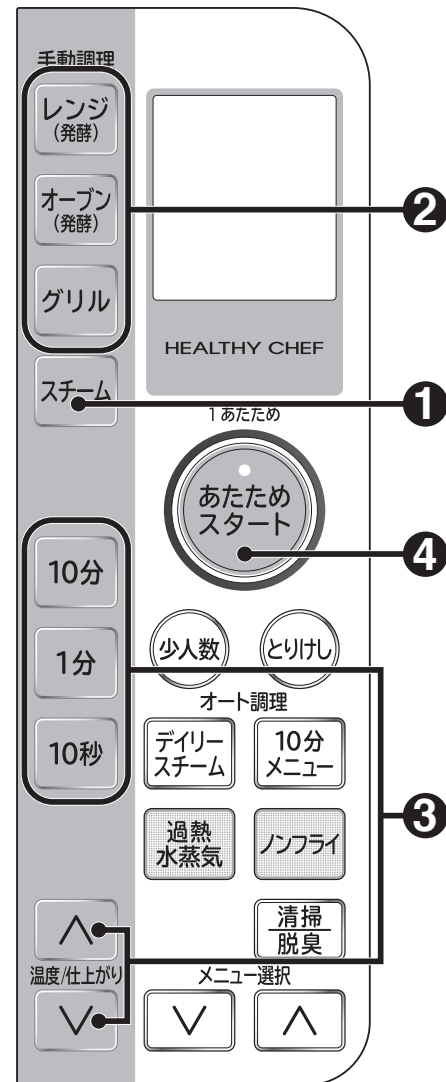
- 加熱中に「オーブン(発酵)」を押すと、セットした温度が表示されます。温度/仕上がり「温度/仕上がり」を押して温度を変えることができます。約2秒後に時間表示に戻ります。
- 「オーブン」加熱中に、加熱時間を変えるときは、温度/仕上がり「温度/仕上がり」を押すと、1分単位で増減できます。但し、最大加熱時間(90分)を設定した場合、加熱時間を追加することはできません。また、残り時間表示が1分未満となった場合は加熱時間を増減することはできません。

使いかた

手動調理（スチームとの組み合わせ）

レンジ・グリル・オーブン加熱にスチームを組み合わせる

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



準備

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

1

スチーム を押す

2

スチームレンジは **レンジ(発酵)**
スチームグリルは **グリル**
スチームオーブンは **オープン(発酵)**
を押す

3

加熱に合わせ、加熱時間と温度を設定する

スチームレンジ……………最大19分50秒
スチームグリル……………最大40分
スチームオーブン……………最大90分
まで設定できます。

4

あたためスタート を押してスタートする

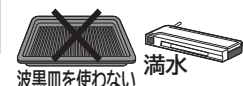
終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

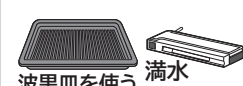
給水タンク使用後は (→ P.50, 51)

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

スチームとレンジの組み合わせの場合



スチームとグリル、スチームとオープンの組み合わせの場合



■操作の手順の詳細は下記ページを参照します。

レンジ(発酵)
→ P.38, 39

グリル
→ P.41

オープン(発酵)
→ P.42, 43

注意

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

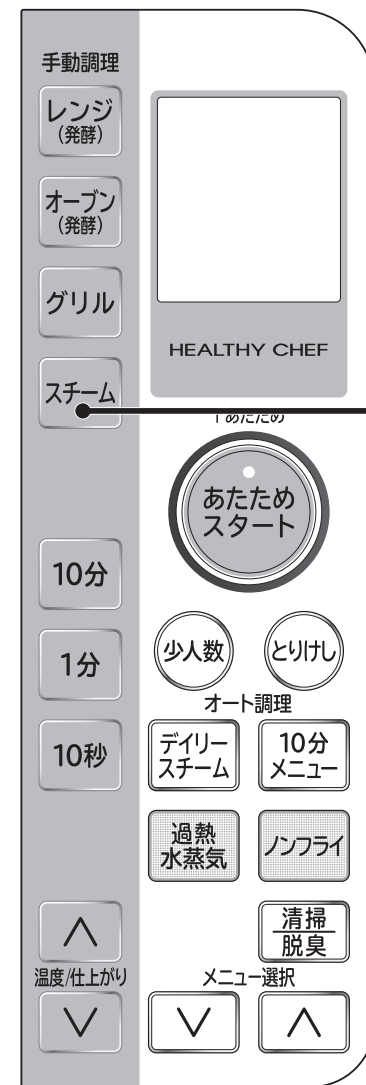
※調理終了後、冷却ファンが回転する場合がありますが、冷却終了後自動停止します。(→ P.55)

手動調理（スチームショット）

スチームショット

■オープン・グリル・スチームオープン・スチームグリル、スチームオープン発酵の加熱中にスチームを追加します。

■お好みのタイミングで最大3分まで設定することができます。



準備

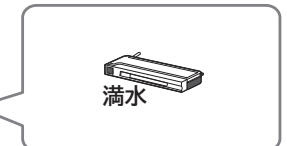
給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

1

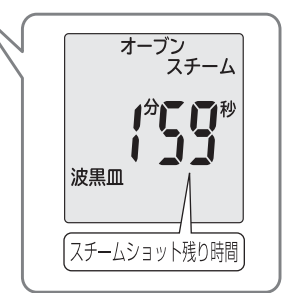
加熱中にスチームを入れたいタイミングで **スチーム** を押す

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

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



例:オープン調理中にスチームショットを2分に設定した場合



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

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

スチームショットの入れかたのコツ

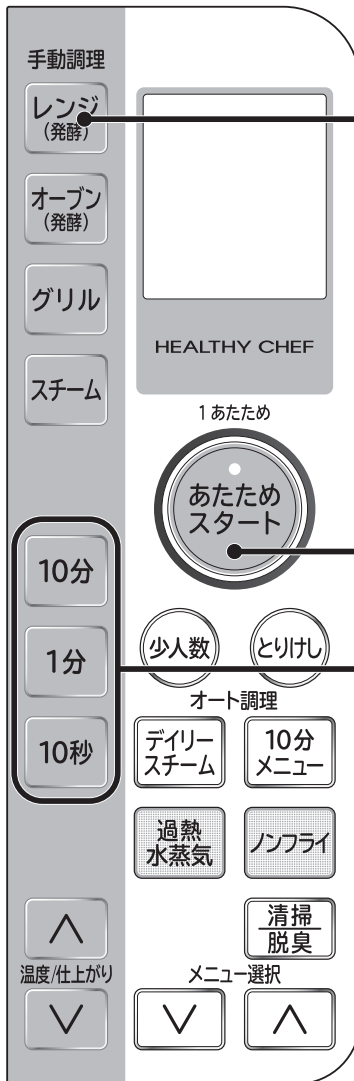
- **スチームオープン発酵** の発酵途中に、生地の状態に合わせてスチームをふきかけます。
- **オープン** でスポンジケーキやシュークリームを焼いている途中で、効果的にスチームをふきかけるとふくらみがよくなります。焼き時間の1/2が経過する前に入れるとよいでしょう。
- **グリル** で焼き魚を焼き上げるときは、焼き時間の1/2が経過したときに入れるとよいでしょう。

手動調理 (発酵)

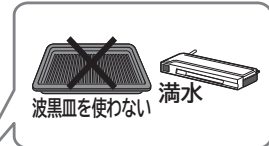
スチームレンジ発酵で加熱する

■簡単パンの生地など少量の発酵が手早くできます。

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
給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする



例: スチームレンジ発酵で10分加熱する場合

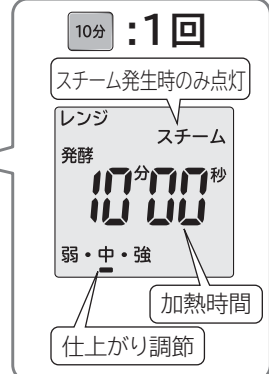
1 レンジを6回押し「スチームレンジ発酵」を選択する

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



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

仕上がり調節をするときは → P.21
(を押す前に調節します。)



3 を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。
※終了後、給水タンクを空にします。

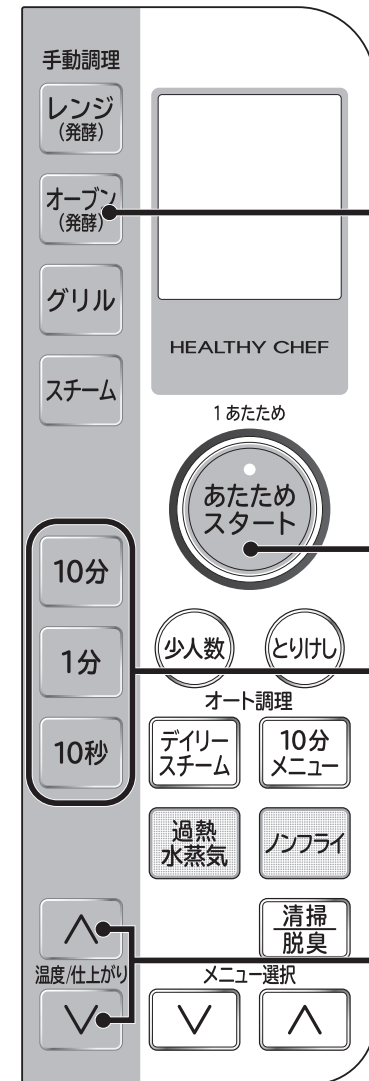
発酵温度の目安

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

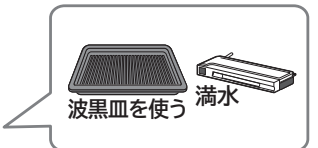
スチームオープン発酵で加熱する

■パンの生地などの発酵をします。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

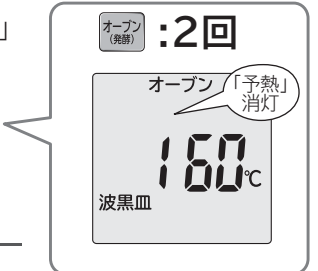


準備 食品をのせた波黒皿を皿受棚にセットし、ドアを閉める
給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

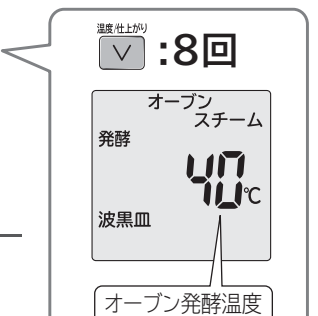


例: スチームオープン発酵40°Cで50分加熱する場合

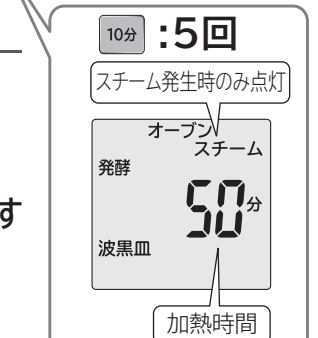
1 オープンを2回押し
■ボタンを押すごとに予熱「あり」▶予熱「なし」
▶予熱「あり」の順に選択できます。
予熱「あり」→「予熱」が点灯
予熱「なし」→「予熱」が消灯
※約2秒後に時間表示に切りかわりますがそのまま**2**に進みます。



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



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



4 を押してスタートする

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

給水タンク使用後は → P.50, 51
■給水タンクを空にしてください。
■パイプの水抜きを行ってください。
■本体が冷めてから加熱室やドアの水 droplet をふき取ってください。

スチームレンジ発酵のコツ

つづく



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

- 波黒皿を使って「スチームレンジ発酵」はできません。火花(スパーク)の原因となります。
- メニューによって発酵温度が違います。温度/仕上がり調節を使い分けます。(右表参照)
「スチームレンジ発酵」は温度/仕上がり で発酵温度をコントロールします。温度/仕上がり を誤って設定すると上手に仕上がりにません。
- 市販の料理ブックの発酵や、お好みの料理の発酵は「スチームオープン発酵」30°C~45°Cで様子を見ながら行ってください。 → P.47

「スチームレンジ発酵」メニューと記載ページ

	仕上がり調節	メニュー	記載ページ
スチームレンジ発酵	中	簡単パン各種	→ P.106~108
		ピザ各種	→ P.109
	やや弱	ヨーグルト	→ P.110

つづき

スチームレンジ発酵のコツ

- 料理集に記載してある山形食パン、バターロール、ピザなどの一次発酵を「スチームレンジ発酵」で行う場合は
- こね上げた生地を耐熱ガラスボウルに入れてそのままテーブルプレートにのせて発酵します。(波黒皿や金属製の容器は使えません。)
 - 簡単パン → P.106 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。「スチームレンジ発酵」ではできません。「スチームオープン発酵」で行います。

「スチームレンジ発酵」仕上がり調節[中]で調理します。

メニュー・記載ページ	一次発酵時間
ピザ → P.109	約10分
バターロール → P.102	20~30分
フランスパン(バタール・クーペ) エピ・ベーコンエピ シャンピニオン → P.103, 104	
山形食パン → P.105	

使いかた

使いかた

手動調理をするときの加熱時間

レンジ調理 (野菜)

おいのの有無の「-」は、ラップ等のおいのなしを示す。
*オート調理する場合、葉菜、果・花菜は「11葉・果菜」で、根菜は、「12根菜」で加熱します。→ P.32, 33

メニュー名	調理のコツ	手動調理の目安 (レンジ600W)		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	300g(1本)	5~6分	有	
にんじん	200g	約4分		
さつまいも	200g	約4分	有	
里いも	150g	約4分		
ごぼろんこ	300g	6~7分		

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

レンジ調理 (冷凍食品の解凍あため)

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ600W	おいの有無
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(パラパラの物)	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	12個(170g)	3分~4分20秒	有
冷凍肉だんご(甘酢あんかけ)	1袋(200g)	2分~3分20秒	有
冷凍カレー・シチュー	1人分(200g)	3分50秒~4分	有
冷凍ミックスベジタブル	100g	2分~2分40秒	有
冷凍さやいんげん	100g	2分40秒~3分	有
冷凍枝豆・かぼちゃ	200g	2分~3分20秒	有
冷凍スイートコーン	1本(400g)	6分~7分20秒	有
冷凍あんまん・肉まん	各1個(80g)	50秒~1分20秒	有

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	おいの有無
ミックスベジタブル	100g	1分50秒~2分10秒	-
さやいんげん	100g	約2分	-

- ラップやふたなどのおおいを外し、発泡スチロール製のトレーにのせて加熱します。
- 加熱後3~5分放置して自然解凍します。
- あんまん、肉まんのあためは、底の紙を取り、サッと水にくぐらせてから、ゆとりをもってラップで包み、皿にのせて加熱します。
- パンやまんじゅうのあためは、時間がたつとかたくなるので、食べる直前に加熱します。
- ミックスベジタブルや枝豆は、水にくぐらせて皿に広げて加熱します。少量(100g未満)をラップに包んで加熱すると、火花(スパーク)が発生して食品が焦げたり、乾燥することがあります。(少量の食品(100g未満)加熱の場合)→ P.39参照)水を多めにふりかけてラップで包むか皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。
- 市販の冷凍食品(フライやコロッケなど)を加熱するときは、食品メーカーが指示するトレーや容器に入れて、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。加熱時間は、食品メーカーが表示している「レンジ500W」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	おいの有無
ごはん	1杯(150g)	50秒~1分	-
おにぎり	1個(150g)	約1分	-
チャーハン・ピラフ	1人分(各250g)	約1分50秒	-
スパゲッティ・焼きそば	1人分(各250g)	約2分40秒	-
焼き魚	1人分(100g)	約1分	有
ハンバーグ	1個(100g)	約1分	-
揚げ物			
フライ	2~4個(100g)	40~50秒	-
コロッケ	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
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
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	2個(100g)	20~30秒	-
その他			
コンビニ弁当	1個(500g)	1分40秒~2分	-

スチーム・レンジ調理 (ごはん、お総菜のあため)

しっとりふっくらあたためたい物や、かたくなりやすいお総菜をあためます。

メニュー名	分量	加熱時間 スチームレンジ	おいの有無
ごはん	1杯(150g)	2分~2分30秒	-
シューマイ	12個(170g)	2分30秒~3分	-
肉まん	1個(100g)	1分30秒~2分	-
焼きそば	1人分(250g)	3~4分	-
まんじゅう	1個(80g)	50秒~1分20秒	-
ハンバーグ	1個(100g)	2分~2分30秒	-
うなぎのかば焼き	1串(120g)	2分~2分30秒	-
焼き魚	1人分(100g)	2分~2分30秒	-
煮魚	1切れ(100g)	2分~2分30秒	-
ハンバーガー	1個(100g)	1分30秒~2分	-
ホットドッグ	1本(80g)	1分~1分30秒	-
冷凍シューマイ	15個(240g)	7~9分	-
冷凍肉まん	1個(100g)	2~3分	-
冷凍焼きおにぎり	2個(100g)	3~4分	-
冷凍肉だんご	1袋(100g)	3~4分	-

- 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いをします。

オーブン調理

グリル調理

メニュー名	分量	皿受棚	温度	加熱時間		記載ページ		
				予熱あり	予熱なし			
グラタン	マカロニグラタン	4皿	下段	210℃	15~21分	24~30分	70	
	ピザ				20~25分	25~30分	109	
ケーキ	カルツォーネ	直径15cm	150℃	30~35分	38~42分	91		
	スポンジケーキ (デコレーションケーキ)	直径18cm		35~40分	42~46分			
		直径21cm		36~42分	43~48分			
パン	フランスパン (バター/クーペ/エピ/ペーコン/エピ/ジャンピエ)	波黒皿1枚	下段	200℃	30~35分	-	103 104	
	簡単パン	8個			180℃	22~27分	25~30分	106 108
	全粒粉パン	1個						
	油で揚げないカレーパン	各8個						
焼き魚	塩ざけ	各4切れ	上段	グリル	-	23~33分	76	
	ぶりの照り焼き					21~31分	77	

- 波黒皿を皿受棚に入れて使用します。
- ※作りかたは、記載ページを参照してください。
- ※焼きむらが気になるときは、加熱途中で食品の前後を入れかえたり、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して、手動調理で様子を見ながら焼いてください。
- ※焼き魚類は焼き時間の $\frac{3}{4}$ を経過してから、裏返しをしてさらに焼きます。

本体・付属品のお手入れ

お手入れはすぐにこまめにがポイントです。

スチーム噴出口

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

テーブルプレート

- かたく絞ったぬれがきんでふきます。
- ふきんで取れにくい汚れは、市販のクリームクレンザー（研磨剤入り）少量をラップにつけてこすると、取りやすくなります。
 - 外周に充填してあるシール材は強くこすらないでください。剥がれることがあります。
- 衝撃を加えると割れるおそれがあります。
- 割れたり、ひびが入ったときは、そのまま使用せず、お買い上げの販売店にご相談ください。そのまま使用すると故障の原因になります。

外側

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

波黒皿・給水タンク

- 台所用中性洗剤をつけたスポンジたわしで汚れを落として水洗いし、水けを十分にふき取ります。
- 給水タンクは食器洗い乾燥機、食器乾燥機、食器洗い機には入れないでください。給水タンクの変形、破損の原因になります。
 - 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も表面が白化する場合があります。
 - 波黒皿の表面に食品がこびりついたり、焦げついたりした場合、波黒皿にお湯（約40～50℃）を入れ、10分程度つけ置きをして、食品のこびりつきをふやかしてから、台所用中性洗剤をつけた柔らかいスポンジたわしなどで汚れを落としてください。

加熱室壁面・前面ドア内側

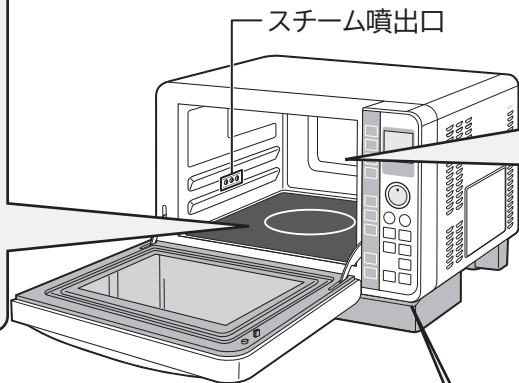
- かたく絞ったぬれがきんでふきます。
- 加熱室内についた水滴はかたく絞ったぬれがきんでふき取ります。
 - 汚れがひどいときは、台所用中性洗剤をつけた布でふき取り、その後かたく絞ったぬれがきんで洗剤をよくふき取ります。

つゆ受け

- 割りばしの先などにやわらかい布を巻いてふき取ってください。

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
- 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
- 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

- 操作パネルやドア、加熱室などをオーブクレンザー、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

化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください



- 加熱室加熱室壁面、ガラス、テーブルプレートに食品くずや汁をつけたままにしない
火花（スパーク）が出たり、さびや悪臭の原因になります

加熱室内は塗装コート処理がしてあります
傷つきやすいので、たわしなどがたい物でこすらないでください

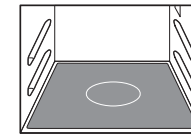
- テーブルプレートに衝撃を加えない
けが・破損の原因になります

水抜きのみしかた

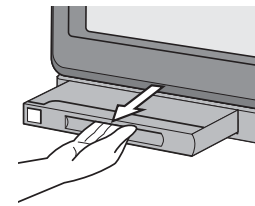
43清掃

スチーム調理終了後には、パイプの水抜きを行ってください。

準備 加熱室を空にして
ドアを閉める



1 表示部の「0」表示を確認し、給水タンクを本体から引き抜く



2 清掃脱臭を1回押し、43清掃を選択する

押すごとに
43清掃 ▶ 44脱臭 ▶ 43清掃
と選択できます。



3 あたためスタートを押して
スタートする



終了音が鳴ったら水抜きが終わる

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



臭いが気になるとき(脱臭) 44脱臭

清掃脱臭 44脱臭を選択します。

操作の手順は「空焼き(脱臭)のみしかた」を参照してください。→P.5

魚を焼いた後、別の料理をするときや、加熱室の臭いが気になるときに使います。
加熱室の油汚れや臭いを軽減することができます。
※油の焼ける臭いや煙が出る場合があるので、窓を開けるか換気扇を回す。

脱臭のしくみ

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

加熱室の清掃のみしかた 43清掃

スチームを発生させ、加熱室内の汚れをふき取りやすくします。

準備 加熱室を空にしてドアを閉める

1 表示部の「0」表示を確認し、給水タンクに満水まで水を入れセットする
(給水タンクの使いかた →P.17)

2 清掃脱臭を1回押し、43清掃を選択する

3 あたためスタートを押す

終了音が鳴ったら次の手順で掃除する

4 加熱室が冷めてから汚れをふき取る

5 加熱室の清掃終了後には、パイプ(本体内部)の水抜きを行う

操作の手順は、「水抜きのみしかた」参照してください。

注意

- 43清掃の加熱中や終了後、顔などを近づけて、ドアを開けない
やけど・けがの原因になります
加熱終了後も、一部スチームが出ていることや、お湯がとび出すことがあります
- 43清掃の中断や、終了後は加熱室側面のスチーム噴出口には触れない
スチーム噴出口の近傍は熱くなっており、やけどの原因になります
加熱室が熱くなくても、スチーム噴出口やネジ部が高温になっていることがあります

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.20

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。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく計ることができない場合があります。 ●ごはんの分量に合った大きさの容器（茶わんなど）に入れて加熱します。大きすぎたり小さすぎたりすると、赤外線センサーが正しく働きません。連続して使うときは容器は冷たい物にかえて使います。 ●2杯を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの容器に入れ、テーブルプレートの中央に寄せて置き、加熱します。
	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはんの分量に対して、大きすぎたり、深過ぎる容器を使っていますか。 ●1あたため 仕上がりを調節 やや弱 または 弱 に合わせます。
	6 スチームあたため でごはんをあたためたら、うまくあたたまらない <ul style="list-style-type: none"> ●給水タンクに満水ラインまで水を入れてから加熱します。 ●容器（茶わんなど）に入れてラップなどのおおいをししないで加熱します。
	ごはんがぱさつく <ul style="list-style-type: none"> ●6スチームあたため を使うか、1あたため 仕上がりを調節 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。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく計ることができず、うまくあたたまりません。 ●使う容器（平皿）の大きさは、冷凍ごはんの分量に合った大きさの物を使います。 ●ごはんを冷凍するときは、1杯分、1人分（約150gくらい）に分け、厚みは2~3cmの四角形に作ります。 ●2個を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの物で加熱します。むらの原因になります。 ●2個を同時にあたためるときは、中央をあけるようにして並べ、重ねないでください。
冷凍ごはんが熱くなり過ぎる <ul style="list-style-type: none"> ●ごはんの分量に対して、大きすぎたり、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"> ●ラップでおおっていたり、袋に入れたまま加熱していませんか。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく計ることができない場合があります。 ●半解凍（七~八分解凍）状態に仕上げます。加熱後3~5分の自然解凍をすると、きれいに解凍されます。 ●食品（肉や刺身等）や使用用途（解凍後すぐ調理する場合か、そのまま生で食べる場合）によって「オート調理」、「仕上がりを調節」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"> ●給水タンクに水を入れてから加熱しましたか。スチームが出ない状態で加熱すると解凍むらになることがあります。 ●ラップでおおっていたり、袋に入れたまま加熱していませんか。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく計ることができない場合があります。解凍するときはラップなどの包装は外してください。スチロール製の発泡トレーにのせて加熱します。 ●食品の厚みや形が不均一だと、細い部分やうすい部分が煮えやすくなります。魚などは、尾にアルミホイルを巻きます。 ●冷凍するときは、食品の厚みを3cm以下にそろえてください。 ●同時に2つ以上を解凍するときは、同じ種類の物で、同じ大きさの物にしてください。 ●刺身解凍の場合は、10 刺身の解凍 に合わせます。

うまく仕上がらないとき・お困りのときは

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 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。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく計ることができない場合があります。 ●食品が、金属容器かアルミホイルでおおわれていると加熱されません。 ●テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。 ●保存状態（常温、冷蔵、冷凍）が違う物を一緒にあたためると上手にあたたまりません。保存状態によりメニューを使い分けます。
	食品をあたためると熱くなり過ぎる <ul style="list-style-type: none"> ●ラップやふたをしたままで加熱していませんか。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく計ることができない場合があります。 ●あたためる食品の量が少な過ぎませんか。赤外線センサーが正しく働きません。100g以上にするか、レンジ 600W または レンジ 500W で加熱してください。 ●オート調理でぬるかった物を、オート調理で追加加熱をしていませんか。レンジ 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でおおいをして「仕上がりを調節」を やや強 または 強 に合わせて加熱します。 → P.21 ●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 であたためます。 → P.24 ●テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。 ●分量に対して大き過ぎる容器を使ったり、ふたをしたまま加熱すると赤外線センサーが食品の表面温度を正しく計ることができず、うまくあたたまりません。 ●ラップの重なっている部分を上にして加熱していませんか。重なっている方を下にして加熱してください。
	冷市販の冷凍食品を あたためたときに 仕上がりにむらが見られる <ul style="list-style-type: none"> ●冷凍食品メーカーが表示している レンジ 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。
4 牛乳のあたため 牛乳が熱くなり過ぎる	<ul style="list-style-type: none"> ●牛乳の分量は少なくありませんか。容器の大きさに対して半分以下の量のときは レンジ 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。冷蔵室から出したての物を使います。 ●メニュー番号を間違えていませんか。1あたため で加熱すると熱くなります。 ●2飲み物・牛乳 は「仕上がりを調節」の目盛を記憶します。セットされている目盛を確認してください。
	牛乳がぬるい <ul style="list-style-type: none"> ●容器の八分目くらいまで入れて加熱してください。 ●市販のパックのまま加熱していませんか。マグカップやコップに移しかえて加熱してください。 ●セットされている分量（1~4杯）または「仕上がりを調節」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 で加熱すると上手にあたたまりません。 ●テーブルプレートの中央に置いて加熱してください。2~4杯を一度に加熱するときは、分量を同じくらいにして、テーブルプレートの中央に寄せて並べ、加熱します。

うまく仕上がらないとき・お困りのときは

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	野菜がうまくゆであがらない	<ul style="list-style-type: none"> ●野菜はラップで包んだままの状態、テーブルプレートの中央に直接のせて加熱します。 ●ラップの重なっている部分を上にして加熱するとうまくゆであがりません。 ●ほうれん草などの葉菜は100~300g、じゃがいもなどの根菜は100~600gまで加熱できます。分量が多過ぎたり、少な過ぎるとうまくできません。
	ほうれん草など葉菜が乾燥したり、むらがある	<ul style="list-style-type: none"> ●ほうれん草などの葉菜は、洗ったあとの水けを切らない状態で、ラップで包みます。 ●ラップで包むときは、茎と葉を交互にして重ね、しっかり包みます。ラップの包みかたがゆるかったり、広げた状態で包むと、うまくできません。
	ブロッコリーなどの果菜類を包むときは	●ブロッコリーなどの果菜類は小房に分けて、ラップに重ならないようにすき間を作らないようにして並べ、ピッタリと包みます。
	じゃがいもやにんじんなどの根菜類が加熱し過ぎになった	<ul style="list-style-type: none"> ●ラップの重なった方を下にしてテーブルプレートの中央に直接のせて加熱します。 ●100g未満のオート調理はできません。レンジ500Wで様子を見ながら加熱してください。
	じゃがいもが加熱不足になった	●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 パン	トースト 焼き色がつかない	●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.41,102
	バターロール ふくらみが悪い	<ul style="list-style-type: none"> ●生地の発酵は十分でしたか。発酵途中で生地の表面が乾いているときはスチームショットで水分を補ってください。→P.45 ●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	●生地のおおきさが異なると焼いたときにむらになります。
7 スイーツ	スポンジケーキ けーきのふくらみが悪い	<ul style="list-style-type: none"> ●卵はしっかりと泡立てましたか。 ●ハンドミキサーや泡立て器の先から落ちる泡で「の」の字が書けるくらい、しっかりと泡立ててください。→P.91 ●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。
	きめがあらく、粉がダマになって残る	<ul style="list-style-type: none"> ●小麦粉はよくふるいながら入れましたか。 ●小麦粉を加えてから、粉がなじむまでしっかり混ぜてください。
	けーきがうまく焼けない	<ul style="list-style-type: none"> ●手動調理で焼く場合の温度と時間は、「手動調理をするときの加熱時間」→P.49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 大きさにむらがある	<ul style="list-style-type: none"> ●分量は正しく計りましたか。 ●シュークリームの作りかた→P.96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。
クッキー 焼き色にむらがある	●生地のおおきさや厚みはそろえてください。	

うまく仕上がらないとき・お困りのときは

その他

●焼きもち、丸身の魚は上手に焼けません。

お困りのときは

現象	原因	
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ない ボタンを押しても受け付けない 加熱しない	<ul style="list-style-type: none"> ●電源プラグが抜けていませんか。 ●配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。 ●表示部に「0」が表示されていますか。表示がない場合ドアを開閉してください。「0」表示します。(待機時消費電力オフ機能が働いています。) →P.2 ●ドアはきちんと閉まっていますか。 ●ドアを開け閉めし直しても正常になりませんか。 ●専用ブレーカーを切り入れ直してドアを開閉しても正常になりませんか。
	食品がまったくあたまらない	<ul style="list-style-type: none"> ●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。
	スチームが出ない	<ul style="list-style-type: none"> ●給水タンクに水が入っていますか。 ●室温が低くありませんか。給水経路が凍結している可能性があります。 ●カルシウムの多い水を使い続けるとスチームボイラーにカルキが溜まりスチームが出なくなる場合があります。本書記載の「ご相談窓口」に修理についてお問い合わせください。→P.115
	電源プラグを差し込むとわずかに「ジー」音がする	電子部品(フィルムコンデンサ)の振動音です。異常ではありません。
	加熱中「カチ、カチ・・・」と音がする	マイコンがレンジやヒーターなどの切りかえをするときのスイッチ音です。
2 音・火花・煙・付着物	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。
	オーブン、グリル加熱のとき「ポコッ」と音がする	高温のため、加熱室が膨張する音がすることがありますが故障ではありません。
	スチーム使用中音がする	給水タンクから水を吸込むときに空気をかむ音です。
	調理終了後、しばらくすると「カチ」と音がする	調理終了後にドアを閉めてから10分過ぎたときに働く待機電力をオフするスイッチの音です。
	調理が終了してもファンの風切り音がする	繰り返して調理した後(合計調理時間10分以上の場合)やを押したとき、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秒間押しすと、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わられます。→P.21
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。	

うまく仕上がらないとき・お困りのときは

お困りのときは(つづき)

現象	原因
② 音火花・煙・付着物(つづき)	はじめてオーブンを使ったとき煙がでた 加熱室は防錆のため油を塗っています。はじめてお使いのときは、空焼き(脱臭)をして油を焼き切ってください。→P.5
	レンジのとき火花(スパーク)が出る ●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。
	スチーム噴出口に白い付着物が残る 白い付着物の成分は水道水に含まれているミネラル分(カルシウム、マグネシウム)が蒸発して残った物です。食品にかかる場合がありますがミネラル分は有害ではありません。かたく絞ったぬれびきんでふき取ります。
③ 水滴・庫内灯・ヒーター	加熱中、表示部やドアがくもったり、水滴が落ちる メニューによって食品から出た水分が水蒸気となり、表示部やドアの内側がくもることがあります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。
	加熱室内に水滴が付着したり溜まる スチーム調理やメニューによって食品から出た水蒸気が加熱室壁面に水滴として付着したり、加熱室底面に溜まることがあります。水滴はこまめにふき取ってください。→P.50
	ドアから蒸気がもれる 調理中にドアのすき間からわずかに蒸気もれることがあります。性能上の影響はありません。
	オーブン予熱中に庫内灯が消灯している 節電のため庫内灯を消灯しています。Ⓢを押すと庫内灯が点灯します。消灯するときは、もう一度Ⓢを押してください。
	庫内灯の明るさかわるときがある 断続運転のとき庫内灯の明るさかわることがあります。故障ではありません。
④ 設定・表示・その他	250℃に設定できないことがある 加熱室が熱い場合の最大設定温度は210℃になります。
	セットした温度が途中でかわることがある 「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。
	予熱設定温度が表示される前に予熱が終了した 電源電圧や室温等の影響で設定温度まで表示される前に予熱が終了することがあります。また予熱開始より30分が経過すると予熱は終了します。そのままにしておくと、10分予熱を継続した後、庫内灯が消灯したまま設定した時間を加熱します。
	残り時間が途中でかわることがある オート調理のとき、料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの加熱時間がかわることがあります。
	ドアを開けると加熱が取り消される オート調理では残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。
	表示部に「給水」表示が出てスチームメニューの食品の仕上がりが悪い 給水タンクに水が入っていないためです。水を補給してください。約1~2分後に「給水」表示が消灯します。補給してもオート調理では「給水」表示が消灯しない場合があります。

現象	原因
④ 設定・表示・その他(つづき)	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.49
	過熱水蒸気が出ているのがわからない 過熱水蒸気の粒子が非常に細かいため見えません。
	表示部をこすると画面が部分的に黒く変色する 静電気の影響によるものです。故障ではありません。しばらくすると元に戻ります。

お知らせ表示が出たとき

表示例	原因・お知らせ内容	直しかた
給水	●給水タンクの水がありません。	給水タンクに水を補給します。→P.17
[06]	●加熱室が熱いため、赤外線センサーが食品の温度を正しく計れないので加熱できません。 (例:調理終了後や「44脱臭」終了後、まだ加熱室が熱いうちに「1あたため」や「9解凍」を使った。)	ドアを開いて十分に冷却します。(15分~30分)
[18]	●本体内部の電気製品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
H※※	●外来ノイズなどの影響による一時的な誤動作や機械室内の異常を検出した際などに運転を停止します。	Ⓢを押します。「H※※」の表示は消えます。 または電源プラグを抜いて、差し込みなおした後、ドアを開閉し、もう一度電源を入れてください。
※※は2けたの数字を表示します。 H※※表示例	●部品の故障表示	
H54		

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.115

標準計量カップ・スプーンでの質量表..... 59

あたため

●牛乳のあたため..... 60
●お酒のあたため..... 60
●インスタント食品..... 60
ラーメン・ヌードル・カレー・丼物の具・ごはん

スチームあたため

●ごはんのあたため..... 60
●お総菜のあたため..... 60
●中華まんのあたため..... 61
●天ぷらのあたため..... 61

ゆで物

●ほうれん草のおひたし..... 61
●イタリアンサラダ..... 61

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)..... 62
●焼きそば..... 62
●チンジャオロウスー (牛肉とピーマンの細切りいため)..... 62
●ゴーヤーチャンプル..... 63
●マーボー豆腐..... 63
●肉豆腐..... 64
●鶏ささみと豆腐のみぞれ煮..... 64
●鶏の簡単蒸し..... 64
香味ソース..... 65
梅肉ソース..... 65
●鶏ハムの簡単蒸し..... 65
●鶏のアジア風簡単蒸し..... 65
●あさりの酒蒸し..... 66
●たらのチーズ蒸し..... 66

焼き物

●焼き豚..... 66
●豚のしょうが焼き..... 67
●ポークグリル..... 67
赤ワインソース..... 67
●さけのホイル焼き..... 68
●えびとほたてのホイル焼き..... 68
●焼きいも..... 69
●ベークドポテト..... 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..... 70
市販の冷凍グラタン..... 70

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
●ハンバーグ..... 72
●ビーフハンバーグ..... 72
●いわしのハンバーグ..... 72
●ピーマンの肉詰め..... 73
●鶏のハーブ焼き..... 73
●鶏の照り焼き..... 74
ローストビーフ..... 74
グレービーソース..... 74
スペアリブ..... 75
鶏の三味焼き..... 75
鶏手羽先のつけ焼き..... 75
鶏手羽中のガーリックグリル..... 75
焼きとり..... 76
塩焼きとり..... 76
バーベキュー..... 76
●塩ざけ..... 76
●生ざけの塩焼き..... 76
●さばのごま焼き..... 77
●あじのみりん風味..... 77
●ぶりの照り焼き..... 77
たいの塩釜焼き..... 77

蒸し物

●茶わん蒸し..... 78
●手作り豆腐..... 79
●豚肉と野菜の蒸し物..... 79
白身魚の姿蒸し..... 80

煮物

●肉じゃが..... 80
●ロールキャベツ..... 81
●里いもの含め煮..... 81
●かぼちゃの含め煮..... 81
●大根といかの煮付け..... 82
●ポークカレー..... 82
●ビーフシチュー..... 82

揚げ物 (ノンフライ)

●鶏のから揚げ..... 83
●とんかつ..... 84
●ヒレカツ..... 84
煎りパン粉..... 84
●メンチカツ..... 85
●チキンカツ..... 85
●ハムカツ..... 86
●あじフライ..... 86
●えびフライ..... 86
●コロッケ..... 87
●えびの天ぷら..... 88
●野菜の天ぷら..... 88

ごはん物・麺

ごはん (炊飯)..... 89
おかゆ (白がゆ)..... 89
赤飯 (おこわ)..... 89
山菜おこわ..... 89
トマトとベーコンのスープパスタ..... 90
キャベツとあさりのスープパスタ..... 90
さけときのこのスープパスタ..... 90

スイーツ

●スポンジケーキ (デコレーションケーキ)..... 91
シフォンケーキ (プレーン)..... 92
カプチーノシフォンケーキ..... 93
ココアシフォンケーキ..... 93
抹茶と甘納豆のシフォンケーキ..... 93
パウンドケーキ (プレーン)..... 94
チョコバナナケーキ..... 94
りんごケーキ..... 94
カラメルケーキ..... 94
マーブルケーキ..... 94
ロールケーキ..... 95
チョコレートケーキ..... 95
マドレーヌ..... 95
マフィン (プレーン)..... 96
チョコチップマフィン..... 96
紅茶マフィン..... 96
シュー (シュークリーム)..... 96
カスタードクリーム..... 97
エクレア..... 97
型抜きクッキー..... 98
絞り出しクッキー..... 98
アーモンドクッキー..... 98
ピーナツクッキー..... 98
スノークッキー..... 99
ダックワーズ..... 99
チョコレートガナッシュクリーム..... 99
アップルパイ..... 100
りんごのプリザーブ..... 101
焼きりんご..... 101
柔らかプリン..... 101

パン・トースト・ピザ

バターロール (ロールパン)..... 102
トースト..... 102
●フランスパン..... 103
バタール / クーペ
●ベーコンエビ..... 104
●エビ..... 104
●シャンピニオン..... 104
山形食パン..... 105
●簡単パン..... 106
●全粒粉パン..... 107
●油で揚げないカレーパン..... 107
●簡単あんパン..... 108
●簡単クリームパン..... 108
●簡単ジャムパン..... 108
簡単肉まん..... 108
●ピザ..... 109
●カルツォーネ (野菜の包みピザ)..... 109
市販のピザ..... 109

ヨーグルト

ヨーグルト..... 110
ヨーグルトソース..... 110

本書に使用している計量カップ・スプーンでの質量 (重量) は表の通りです。

標準計量カップ・スプーンでの質量表 (単位 g) (1mL = 1cc)

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

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

Table with 8 columns: 食品名, 計量, 小さじ (5mL), 大きじ (15mL), カップ (200mL), 食品名, 計量, 小さじ (5mL), 大きじ (15mL), カップ (200mL). Rows include items like water, soy sauce, salt, sugar, flour, etc.

あたため

オート調理

デイリー スチーム レンジ

2 飲み物・牛乳
→ P.26

給水タンク
空

牛乳のあたため

加熱時間の目安 (200mL) 約1分30秒



牛乳はマグカップやコップに入れて「デイリー・スチーム」2 飲み物・牛乳 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」のコツ → P.26

オート調理

デイリー スチーム レンジ

3 酒かん
→ P.26

給水タンク
空

お酒のあたため

加熱時間の目安 (1本・180mL) 約1分



酒をコップまたは徳利に入れて「デイリー・スチーム」3 酒かん で本数をセットして加熱する。

3 酒かんのコツ

- 1回にあためられる分量は1~4本です。
- テーブルプレートの中央に置いて加熱します。2本以上の場合は、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。
- 「1 あたため」では熱くなり過ぎます。
- 仕上がりがぬるかったときは「レンジ」600Wであたため加減を見ながら加熱します。→ P.38,39

スチームあたため

オート調理

デイリー スチーム レンジ スチーム

6 スチームあたため
→ P.28

給水タンク
満水

ごはんのあたため

加熱時間の目安 1杯 (約150g) 約2分

材料
ごはん…………… 1杯 (約150g)

作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②ラップなどのおおいをしないで「デイリー・スチーム」6 スチームあたため で加熱する。

お総菜のあたため

加熱時間の目安 1人分 (約200g) 約2分30秒

材料
シューマイや焼きそばなど
…………… 100~300g

作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②ラップなどのおおいをしないで「デイリー・スチーム」6 スチームあたため で加熱する。

【ひとくちメモ】

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

- 「6 スチームあたため」のコツ → P.29

オート調理

デイリー スチーム スチーム レンジ

7 中華まんあたため
→ P.28

給水タンク
満水

中華まんのあたため

加熱時間の目安 100g で約3分



材料
中華まん (1個約100gの物) … 1~4個

作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②中華まんを皿にのせて、「デイリー・スチーム」7 中華まんあたため で個数をセットして加熱する。

【ひとくちメモ】

- 「7 中華まんあたため」のコツ → P.29

オート調理

デイリー スチーム オープン スチーム グリル

8 天ぷらあたため
→ P.28

波黒皿 上段
給水タンク
満水

天ぷらのあたため

加熱時間の目安 200gで約15分



材料
天ぷらまたはフライ… 100~500g

作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②ラップなどの包装を外して、波黒皿に重ならないように寄せて並べ、上段に入れ「デイリー・スチーム」8 天ぷらあたため で加熱する。

【ひとくちメモ】

- 「8 天ぷらあたため」のコツ → P.29

ゆで物

オート調理

デイリー スチーム レンジ

11 葉・果菜
→ P.32

給水タンク
空

ほうれん草のおひたし

加熱時間の目安 約2分



材料 (4人分)

ほうれん草…………… 200g
糸がとお、しょうゆ……………各適量

作りかた

- ①ほうれん草は洗って水けを切らずに、根元の太い物は十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ツパリ包む。



- ③「デイリー・スチーム」11 葉・果菜 で加熱し、水に取ってアク抜きと色止めをする。器に盛り、糸がとおのをせ、しょうゆを添える。

オート調理

デイリー スチーム レンジ

11 葉・果菜
12 根菜
→ P.32

給水タンク
空

イタリアンサラダ

加熱時間の目安 約8分



材料 (4人分)

さやいんげん…………… 200g
じゃがいも…………… 大2個 (約400g)
サラミソーセージ (薄切り) …… 12枚
プロセスチーズ (1cm角切り) …… 60g
スタフドオリーブ (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)
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・スチーム」11 葉・果菜 で加熱してざるに取る。
- ②じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包む。「デイリー・スチーム」12 根菜 で加熱し、熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにする。
- ③ボウルに①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。


11 葉・果菜、12 根菜のコツ → P.33 (他の野菜は → P.48)

- 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、十字の切り目を入れたり、房になっている物は小房に分けます。
根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさの物を選びます。

- 材料に合ったアク抜きを
ほうれん草などは、加熱後すぐに水に取ります。なすや、カリフラワーなどは、加熱前に薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。
- 水けを切らずにラップでピツパリ包み、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。

インスタント食品

*パッケージに電子レンジでの使いかたが指示してあるときは、その指示を目安に加熱してください。(1mL = 1cc)

種類	作りかたとコツ	加熱時間
ラーメン・ヌードルなど (発泡スチロールや袋入り)	カップまたは袋から出して陶磁器や耐熱容器に移します。 水の量は麺が水面から出ないように400~500mLを入れて図のようにラップをします。 ●調味料は食品メーカーの指示に従って加えます。 ●容器は、麺が水面から出ない大きさの物を使います。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 	カップ麺 (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、穴を開けたり一部シールを剥がしたりしてから、加熱室底面のテーブルプレートの中央に置いて、手動調理 (レンジ加熱) で加熱します。 ●加熱時間は、食品メーカーの指示時間を目安にして様子を見ながら加熱します。 ●市販のおにぎりをあたためるとき → P.22	1 あたため

10分メニュー

オート調理

10分
メニュー

レンジ



給水タンク

空

25ホイコウロウ

→ P.34

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 … 小さじ1
キャベツ(ひとくち大に切る) … 150g
A 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1½
酒 … 大さじ3
B 砂糖 … 小さじ1½
豆板醤 … 小さじ½
片栗粉 … 小さじ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、よくまぶしておく。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 25ホイコウロウ で加熱し、かき混ぜる。

25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.38

材料 (2人分)

豚ロース肉(薄切り、ひとくち大に切る) … 100g
塩、こしょう … 各少々
片栗粉 … 小さじ1
キャベツ(ひとくち大に切る) … 100g
A にんじん(薄切り) … 50g
ピーマン(種を取り、乱切り) … 2個
長ねぎ(5mm幅のナメ切り) … 50g
みそ … 大さじ1
酒 … 大さじ2
B 砂糖 … 小さじ1
豆板醤 … 小さじ½
片栗粉 … 小さじ½

作りかた (2人分)

- 豚肉にかるく塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまぶしておく。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。
- 少人数 10分メニュー 25ホイコウロウ で加熱し、かき混ぜる。

【ひとくちメモ】

- 切った野菜は、しっかり水切りしておくといでしょう。
- 焼きそば、チンジャオロウスー、ゴーヤーチャンプルは2人分も作ることができます。材料を½にし、少人数を選択してください。 → P.37

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(ソース付き、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 25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
A 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1½
オイスターソース … 大さじ1½
B 酒 … 大さじ1½
砂糖 … 小さじ1½
鶏がらスープの素(顆粒) 小さじ1½
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、よくまぶしておく。
- 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 25ホイコウロウ で加熱し、かき混ぜる。

ゴーヤーチャンプル

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½

作りかた

- ゴーヤーはタテ半分になり、種とワタを取り5mm幅の薄切りにして、かるく塩(分量外)をふり、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.38
- 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 25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.38

オート調理

10分
メニュー

レンジ



給水タンク

空

26マーボー豆腐

→ P.34

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(300g)
豚ひき肉 … 150g
A 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½
甜面醬(テンメンジャン) … 小さじ2
しょうゆ … 大さじ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½
水 … カップ½
こしょう … 少々
B 片栗粉 … 大さじ1
水 … 大さじ1

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(26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 26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(200g)
豚ひき肉 … 100g
A 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½
甜面醬(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½
水 … カップ1
こしょう … 少々
B 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(26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 26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。

26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.38

●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.38

オート調理

10分メニュー レンジ

26マーボー豆腐

→ P.34

給水タンク 空

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..... $\frac{2}{3}$ 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
 ④ 酒.....大さじ1
 だし汁.....カップ $\frac{1}{2}$

作りかた

①豆腐は水切りをして9等分する。
 ②えのきだけは石づきを切ってほぐし、長ねぎは5mm幅のナメ切りにする。
 ③大きくて深めの耐熱ガラスポウルに牛肉と白滝を離して材料をすべて並べて入れ、合わせた④をかけオープンシートで落としがた(26マーボー豆腐のコツ参照→P.63)をし、かるくラップをして10分メニュー 26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..... $\frac{2}{3}$ 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 $\frac{3}{4}$
 しょうゆ.....大さじ1
 ④ みりん.....大さじ1
 酒.....小さじ2
 砂糖.....大さじ $\frac{1}{2}$
 塩.....少々
 あさつき(小口切り).....適量

作りかた

①豆腐は水切りをして9等分する。
 ②大きくて深めの耐熱ガラスポウルに①とささみ、合わせた④を入れてかき混ぜオープンシートで落としがた(26マーボー豆腐のコツ参照→P.63)をし、かるくラップをして10分メニュー 26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 $\frac{2}{3}$ にし、[少人数]を選択してください。

→ P.37

オート調理

10分メニュー レンジ

27鶏の簡単蒸し

→ P.34

給水タンク 空

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 $1\frac{1}{2}$
 塩.....少々
 しょうが汁.....小さじ $1\frac{1}{2}$
 白菜(ひとくち大に切る).....150g

作りかた (3人分)

①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。
 ②深さのある平皿に①を置き、まわりに白菜を広げる。かるくラップをして、10分メニュー 27鶏の簡単蒸し で加熱する。
 ③加熱終了後、あら熱を取ってから切り分け、お好みでソースをかける。

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)

①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。
 ②深さのある平皿に①を置き、まわりに白菜を広げる。かるくラップをして、[少人数] 10分メニュー 27鶏の簡単蒸し で加熱する。
 ③加熱終了後、あら熱を取ってから切り分け、お好みでソースをかける。

香味ソース

材料

長ねぎ(あらめのみじん切り)..... $\frac{1}{2}$ 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 $\frac{1}{2}$
 ラー油.....大さじ $\frac{1}{2}$

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 $\frac{1}{2}$
 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 $1\frac{1}{2}$
 ④ ハチミツ.....小さじ3
 塩.....小さじ $1\frac{1}{2}$
 こしょう.....少々
 白菜(ひとくち大に切る).....150g

作りかた

①鶏肉はポリ袋(市販)に入れて、④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。
 ②深さのある平皿に①を置き、まわりに白菜を広げる。かるくラップをして、10分メニュー 27鶏の簡単蒸し で加熱する。
 ③加熱終了後、あら熱を取ってから切り分ける。

鶏のアジア風簡単蒸し

加熱時間の目安 約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 $1\frac{1}{2}$
 ④ ハチミツ.....小さじ3
 塩.....小さじ $1\frac{1}{2}$
 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).....150g

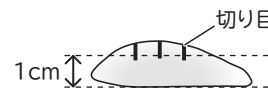
作りかた

①鶏肉はポリ袋(市販)に入れて、④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。
 ②深さのある平皿に①を置き、まわりに白菜を広げる。かるくラップをして、10分メニュー 27鶏の簡単蒸し で加熱する。
 ③加熱終了後、あら熱を取ってから切り分ける。

27鶏の簡単蒸しのコツ

●切り目は

肉の厚さが1cm以上あるところに $\frac{1}{3}$ 以上、等間隔に入れます。



●加熱が足りなかったときは

レンジ[500W]で様子を見ながら加熱します。→ P.38

●皿は

深さ3~4cmの耐熱平皿を使用します。

●加熱終了後は

冷蔵庫などで完全に冷ますと、よりしっとりとした食感になります。

●ラップは

耐熱温度が140℃以上の物を使います。

●1回に作れる分量は

2~3人分です。

【ひとくちメモ】

●鶏ハムの簡単蒸し、鶏のアジア風簡単蒸しは2人分も作ることができます。材料を $\frac{2}{3}$ にし、[少人数]を選択してください。→ P.37

オート調理

10分メニュー レンジ

28あさりの酒蒸し →P.34

給水タンク 空

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 | 28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1½
- 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 | 28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) ½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。
- そ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 | 28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¾にし、少人数 | を選択してください。 →P.37

焼き物

オート調理

デイリースチーム オープン

17焼き豚 グリル

→P.35

波黒皿 下段

給水タンク 満水

焼き豚

加熱時間の目安
4人分 約65分 / 2人分 約56分

- 材料 (4人分)**
- 豚肩ロース肉(かたまり) 500g
 - しょうが(みじん切り) 1かけ
 - 長ねぎ(みじん切り) 30g
 - しょうゆ、酒 各大さじ4
 - 砂糖、赤みそ 各大さじ4

作りかた (4人分)

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 豚肉は木綿製のたこ糸でしばって形を整え、Aと一緒にポリ袋(市販)に入れ、冷蔵庫で半日以上おく。
- 波黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、汁けを切った②を中央にのせ、下段に入れ | デイリー・スチーム | 17焼き豚 | で焼く。
- たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつける。



- 材料 (2人分)**
- 豚肩ロース肉(かたまり) 300g
 - しょうが(みじん切り) ½かけ
 - 長ねぎ(みじん切り) 15g
 - しょうゆ、酒 各大さじ2
 - 砂糖、赤みそ 各大さじ2

作りかた (2人分)

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 豚肉は木綿製のたこ糸でしばって形を整え、Aと一緒にポリ袋(市販)に入れ、冷蔵庫で半日以上おく。
- 波黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、汁けを切った②を中央にのせ、下段に入れ | 少人数 | デイリー・スチーム | 17焼き豚 | で焼く。
- たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつける。

17焼き豚のコツ

- 1回に焼ける分量は2~4人分です。
- 豚肉は直径約5cmの物を常温に戻してから使います。
- 仕上がり具合は竹ぐしを刺して透明な肉汁が出れば、焼き上がっています。肉汁が赤いときは、皿に移しかえてから、レンジ | 500W | 約2分 | で様子を見ながら加熱します。 →P.38
- 焼きが足りなかったときはオープン | 予熱なし | 180℃ | で様子を見ながら加熱します。 →P.43

オート調理

デイリースチーム オープン

18豚のしょうが焼き

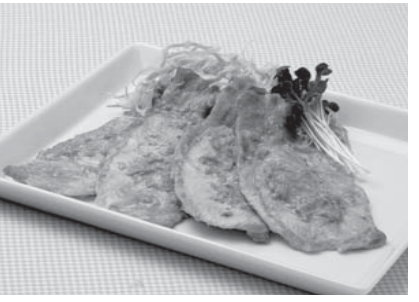
→P.35

波黒皿 上段

給水タンク 空

豚のしょうが焼き

加熱時間の目安
3人分 約20分 / 2人分 約17分



- 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1½
 - しょうが(すりおろす) 大さじ1
 - 砂糖 小さじ1½
 - キャベツ(せん切り) 適量

作りかた (3人分)

- 豚肉を合わせたAに15~30分つけておく。
- 波黒皿に①を広げて並べる。
- ②を上段に入れ、 | デイリー・スチーム | 18豚のしょうが焼き | で加熱する。
- 加熱後、③を皿に盛り、キャベツを添える。

材料 (2人分)

- 豚薄切りロース肉(厚さ2~3mm) 200g
- 酒 大さじ1½
- しょうゆ 大さじ1
- しょうが(すりおろす) 大さじ½
- 砂糖 小さじ1
- キャベツ(せん切り) 適量

作りかた (2人分)

- 豚肉を合わせたAに15~30分つけておく。
- 波黒皿に①を広げて並べる。
- ②を上段に入れ、 | 少人数 | デイリー・スチーム | 18豚のしょうが焼き | で加熱する。
- 加熱後、③を皿に盛り、キャベツを添える。

ポークグリル

加熱時間の目安 約20分



- 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1½
 - こしょう 少々

作りかた

- 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。
 - 波黒皿に①を並べる。
 - ②を上段に入れ | デイリー・スチーム | 18豚のしょうが焼き | で焼き、赤ワインソースを添える。
- 【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.37

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.40

18豚のしょうが焼きのコツ

- 1回に焼ける分量は2~3人分です。
- 焼き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.41
- 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。

オート調理

デイリー スチーム

オープン

波黒皿 下段

19さけのホイル焼き

→P.35

給水タンク 空

さけのホイル焼き

加熱時間の目安
4人分 約30分 / 2人分 約26分



材料 (4人分/4個)

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 (4人分)

- 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等分にしてのせ、①、えび、しいたけをそれぞれ入れ、塩、こしょうをしてレモン汁をふり、上にレモンをのせ、バターを4等分して上に散らす。
- ④ アルミホイルの口を閉じて波黒皿に「19さけのホイル焼き」のコツの並べかたの図のようにして並べ、下段に入れ「デイリー・スチーム」 「19さけのホイル焼き」で焼く。

材料 (2人分/2個)

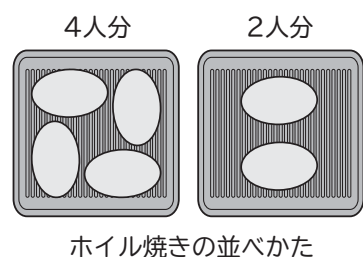
生さけの切り身 (1切れ約80gの物) 2切れ
大正えび (尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る) 2尾
生しいたけ (石づきを取る) 2枚
玉ねぎ (薄切り) ½個 (約100g)
レモン (薄切り) 2枚
バター (5mm角に切る) 20g
塩、こしょう、レモン汁 各少々

作りかた (2人分)

- 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2枚に薄くバター (分量外) を塗る。
- ③ ②に玉ねぎを2等分にしてのせ、①、えび、しいたけをそれぞれ入れ、塩、こしょうをしてレモン汁をふり、上にレモンをのせ、バターを2等分して上に散らす。
- ④ アルミホイルの口を閉じて波黒皿に「19さけのホイル焼き」のコツの並べかたの図のようにして並べ、下段に入れ「少人数」 「デイリー・スチーム」 「19さけのホイル焼き」で焼く。

19さけのホイル焼きのコツ

- 1回に作れる分量は 2~4人分です。
- 加熱が足りなかったときは 「オープン」 「予熱なし」 「210℃」 で、様子を見ながら加熱します。 →P.43
- 調理が終わった波黒皿は 水洗いしたあと、ふいてください。そのまま放置しておくと、レモン汁などの影響で波黒皿が白化することがあります。



えびとほたてのホイル焼き

加熱時間の目安 約30分



材料 (4人分/4個)

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「19さけのホイル焼き」のコツの並べかたの図のようにして並べ、下段に入れ「デイリー・スチーム」 「19さけのホイル焼き」で焼く。

【ひとくちメモ】

●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.37

オート調理

デイリー スチーム

スチーム オープン

波黒皿 下段

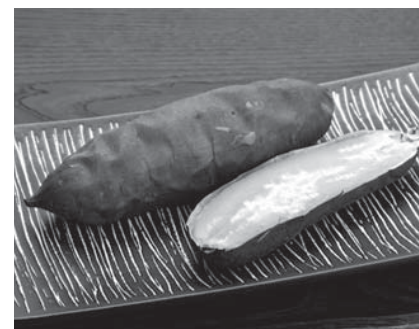
20焼きいも

→P.35

給水タンク 満水

焼きいも

加熱時間の目安
4人分 約59分 / 2人分 約55分



材料 (4人分/4本)

さつまいも (1本約250gの物) 4本

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② さつまいもは皮にフォークで穴をあけるか包丁で切り目を入れてから、波黒皿に並べて下段に入れ「デイリー・スチーム」 「20焼きいも」で焼く。
- ③ 竹ぐしで刺してみて、通ればでき上がり。

材料 (2人分/2本)

さつまいも (1本約250gの物) 2本

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② さつまいもは皮にフォークで穴をあけるか包丁で切り目を入れてから、波黒皿に並べて下段に入れ「少人数」 「デイリー・スチーム」 「20焼きいも」で焼く。
- ③ 竹ぐしで刺してみて、通ればでき上がり。

ベーكدポテト

材料・作りかた

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

【ひとくちメモ】

●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.37

手動調理

オープン (発酵)

210℃

加熱時間 23~28分

波黒皿 上段

210℃ [23~28分] で焼く。

→P.43

給水タンク 空

焼き野菜



材料 (4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 (6g)
スタフドオリーブ (みじん切り) 3個
A 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 波黒皿に①を広げてのせる。
- ③ ②を上段に入れ、「オープン」 「予熱なし」 「210℃」 「23~28分」 で焼く。
- ④ 加熱後、皿に盛り、合わせたAを添える。

20焼きいものコツ

- 1回に焼ける分量は 2~4人分です。
- 太さは 直径約4cmの物が適しています。それ以上太い場合は1本を2等分するか、3等分して短くしてから加熱します。細いさつまいも (180g以下の物) や小さいさつまいも (130g以下の物) は、仕上がり調節弱で加熱します。
- 加熱が足りなかったときは 「オープン」 「予熱なし」 「190℃」 で、様子を見ながら加熱します。 →P.43

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
A 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 波黒皿に①を広げてのせる。
- ③ ②を上段に入れ、「オープン」 「予熱なし」 「210℃」 「23~28分」 で焼く。
- ④ ③をAのマリネ液である。

オート調理

デイリー・スチーム

オープン

21グラタン

→ P.35

波黒皿 下段

給水タンク 空



- 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)..... 1/2個(約100g)
 - マッシュルーム(缶詰、薄切り)..... 小1缶(約50g)
 - バター..... 25g
 - 塩、こしょう..... 各少々
 - ホワイトソース..... カップ3
 - ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物または粉チーズを適量)..... 80g

- 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Aを入れレンジ600W約5分20秒で加熱し、マカロニと合わせる。→ P.38
 - 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「デイリー・スチーム」21グラタンで焼く。

- 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.38

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

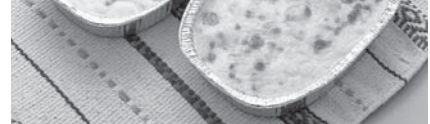
- 材料 (2人分)**
- マカロニ..... 40g
 - 鶏もも肉(1cm角切り)..... 50g
 - 大正えび(尾と殻を取り、背わたを取って半分に切る)..... 4尾(約50g)
 - 玉ねぎ(薄切り)..... 1/4個(約50g)
 - マッシュルーム(缶詰、薄切り)..... 小1/2缶(約25g)
 - バター..... 大さじ1(12g)
 - 塩、こしょう..... 各少々
 - ホワイトソース..... カップ1 1/2
 - ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物または粉チーズを適量)..... 40g

- 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A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.38
 - 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」デイリー・スチーム21グラタンで焼く。

「レンジ加熱の使いかた」→ P.38

	分量	カップ1	カップ1 1/2	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				

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、皿受棚の下段に入れ「オープン」予熱なし「210℃」30~35分で焼く。

- 焼くときの皿の置きかた
-
- 4皿がナナメに入らないときはこのように並べます。

※アルミケース皿のふちを折り上げて焼くと、ふきこぼれが防げます。
※レンジ用のプラスチック製容器の物は焼けません。(容器変形の原因になります)

「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」→ P.43

注意

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

21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

4皿がナナメに入らないときはこのように並べます。

- 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.38
- 具の状態によって焼き色が違うホワイトソースのかたさやチーズの種類、食品メーカーによって、焼き色が異なります。
- 加熱が足りなかったときは「グリル」で様子を見ながら、さらに焼きます。→ P.41
- 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「デイリー・スチーム21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

給水タンク 空

→ P.43

ベーコンと玉ねぎのキッシュ



- 材料 (直径21cmの耐熱焼き皿1皿分)**
- ベーコン(1cm幅の細切り)..... 80g
 - 玉ねぎ(薄切り)..... 1/2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1/4個を溶く)..... 30mL
 - 塩、こしょう..... 各少々
 - ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物)..... 60g

- 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Aを入れてよくかき混ぜ、裏ごしする。
 - ②に①とチーズ3/4量を加えて混ぜ、薄くバター(分量外)を塗った焼き皿に流し入れ、上に残りのチーズをふる。
 - 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。

「11葉・果菜の使いかた」→ P.32

ほうれん草のキッシュ

(下ごしらえ) 11葉・果菜



- 材料 (直径21cmの耐熱焼き皿1皿分)**
- ほうれん草(3cm長さに切る)..... 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1/4個を溶く)..... 30mL
 - 塩、こしょう..... 各少々
 - ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物)..... 60g

- 作りかた**
- ほうれん草は洗ってラップで包み、「11葉・果菜」で加熱して冷水に取り、水けをかたく絞って3cmの長さに切る。→ P.32
 - 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Aを入れてよくかき混ぜ、裏ごしする。
 - ③に②とチーズ3/4量を加えて混ぜ、薄くバター(分量外)を塗った焼き皿に流し入れ、上に残りのチーズをふる。
 - 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。

「11葉・果菜の使いかた」→ P.32

オート調理

過熱水蒸気 オープン 過熱水蒸気 波黒皿 上段

29ハンバーグ グリル 給水タンク 満水

→ P.35

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)

- 玉ねぎ(みじん切り) 中1/2個(約100g)
- ① バター 15g
 合いびき肉 300g
 パン粉 カップ3/4(約30g)
 牛乳 大さじ3
- ② 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)

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 耐熱容器に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.38
- 手にサラダ油(分量外)をつけ、生地を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5~2cmの小判形にして中央をくぼませる。
- 波黒皿に、③を並べて上段に入れ、**過熱水蒸気** 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。

ビーフハンバーグ

仕上がり調節 弱

材料・作りかた

合いびき肉を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。

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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルに材料を全部入れ、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、②を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5~2cmの小判形にして中央をくぼませる。
- 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、**過熱水蒸気** 29ハンバーグ 仕上がり調節弱 で焼く。

ご 注 意

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

お 願 い

肉料理をした後、別の料理をするときや加熱室の臭いが気になるときは「44脱臭」(「空焼き(脱臭)のしかた」 → P.5) で加熱してください。 → P.51

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) 大1/2個(約130g)
- ① バター 大さじ1(約12g)
 豚ひき肉(または合いびき肉) 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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 耐熱容器に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.38
- 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、③に詰める。
- 波黒皿に④を並べて上段に入れ、**過熱水蒸気** 29ハンバーグ で焼く。

【ひとくちメモ】

●ピーフハンバーグ、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.37

オート調理

過熱水蒸気 オープン 過熱水蒸気 波黒皿 上段

30鶏のハーブ焼き グリル 給水タンク 満水

→ P.35

鶏のハーブ焼き

加熱時間の目安
4人分 約29分 / 2人分 約26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
- ① 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)

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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 鶏肉は、皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れて①をまぶす。
- ②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** **過熱水蒸気** 30鶏のハーブ焼き で焼く。

30鶏のハーブ焼きのコツ

- 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場合があります。傾けないようにして取り出してください。
- 1回に焼ける分量は2~4人分です。
- 波黒皿の汚れが気になるときはオープンシートを敷きます。
- 加熱が足りなかったときは**グリル**で様子を見ながら焼きます。 → P.41

オート調理

過熱水蒸気 オープン 過熱水蒸気 グリル

31 鶏の照り焼き

→ P.35

波黒皿 上段

給水タンク 満水

鶏の照り焼き

加熱時間の目安
4人分 約25分 / 2人分 約21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
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 (4人分)

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 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Aに30分～1時間ほどつけて下味をつけ、汁けをかるく切る。
- ②の皮を上にして波黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ、**過熱水蒸気** 31 鶏の照り焼き 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
しょうゆ …… 大さじ1
みりん …… 大さじ1/2
砂糖 …… 小さじ1/2
しょうが汁 …… 少々

作りかた (2人分)

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 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Aに30分～1時間ほどつけて下味をつけ、汁けをかるく切る。
- ②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 過熱水蒸気** 31 鶏の照り焼き で焼く。

31 鶏の照り焼きのコツ

- 1回に焼ける分量は2～4人分です。
- 加熱が足りなかったときは**グリル**で様子を見ながら加熱します。→ P.41

手動調理

オープン(発酵) 210℃ 加熱時間 50～60分

波黒皿 下段

給水タンク 空

→ P.43

ローストビーフ



材料 (5～6人分)

牛もも肉(かたまり) …… 約800g
にんにく(すりおろす) …… 1片
にんじん、玉ねぎ、セロリ(約1cm幅に切る) …… 各50g
塩、こしょう …… 各少々
サラダ油 …… 小さじ1/2

作りかた

- 牛肉に塩、こしょうをし、にんにくをすり込み、木綿製のたこ糸でしばって形を整え、サラダ油を全体に塗る。波黒皿の中央に寄せて野菜を広げ、上に牛肉をのせる。
- ①を下段に入れ、**オープン 予熱なし** 210℃ 50～60分 で焼く。
- ②十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**44 脱臭** (「空焼き(脱臭)のしかた」 → P.5) で加熱してください。→ P.51

手動調理

オープン(発酵) 210℃ 加熱時間 30～35分

波黒皿 下段

給水タンク 空

→ P.43

スペアリブ



材料 (3～4人分)

スペアリブ …… 約600g (5～7本)
塩、こしょう …… 各少々
トマトケチャップ …… 小さじ2
ウスターソース …… 大さじ1
赤ワイン …… 大さじ3
しょうゆ …… 大さじ1
豆板醤 …… 小さじ1/4
にんにく(すりおろす) …… 小1/2片
塩 …… 小さじ1/4
こしょう、ナツメグ …… 各少々

作りかた

- スペアリブは骨にそって3/4ほど切り込みを入れ、塩、こしょうをし、合わせたAにつけ、ときどき返しながらかみで半日以上おく。
- ①の骨側を下にして波黒皿の中央に寄せて並べる。
- ②を下段に入れ、**オープン 予熱なし** 210℃ 30～35分 で焼く。

ご注意

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

手動調理

オープン(発酵) 200℃ 加熱時間 23～27分

波黒皿 上段

給水タンク 空

→ P.43

鶏の三味焼き



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
にんにく(つぶしてみじん切り) …… 小1片
赤とうがらし(小口切り) …… 小1本
白すりごま …… 大さじ2
しょうゆ …… 大さじ3
酒 …… 大さじ1
ごま油 …… 小さじ1

作りかた

- 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Aに30分～1時間ほどつけて下味をつけ、汁けをかるく切る。
- ①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。

鶏手羽先のつけ焼き



材料 (4人分)

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

作りかた

- 鶏手羽先は、合わせたAに10分～15分ほどつけて下味をつけておく。
- ①を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

グリル 加熱時間 25～30分

波黒皿 上段

給水タンク 空

→ P.41

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
塩 …… 小さじ1
サラダ油 …… 大さじ1

作りかた

- 鶏手羽中は合わせたAでもみ込み約15分おく。
- 波黒皿に①を皮を上にして波黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ、**グリル** 25～30分 で焼く。

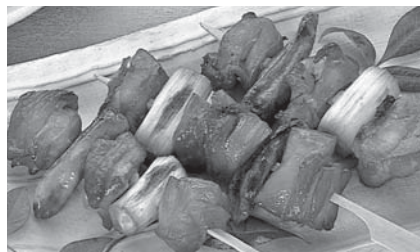
波黒皿の汚れが気になるときはオープンシートを敷きます。

手動調理

グリル 加熱時間 17~22分
裏返して 6~11分
→P.41

波黒皿 上段
給水タンク 空

焼きとり



材料 (4人分)

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

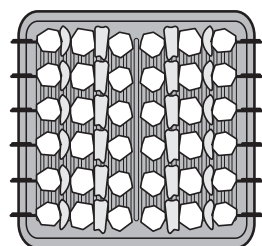
作りかた

- ① 合わせた②の中に④をつけ込み、ときどき返しながら、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⑥を塩(適量)にかえ、焼きとりの作りかた②を参照して焼く。



焼きとりの並べかた

手動調理

グリル 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.41

波黒皿 上段
給水タンク 空

バーベキュー



材料 (4人分)

- 牛ロース肉 (3cmくらいの角切り) …… 100g
- にんじん (ひとくち大に切る) …… 小1/2本 (約50g)
- 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
- 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.38
- ② 材料を竹ぐしに刺し、全体に塩、こしょうをする。
- ③ ②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.38

黒皿の汚れが気になるときはオープンシートを敷きます。

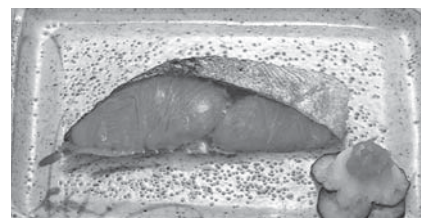
オート調理

過熱水蒸気 オープン
32塩ざけ
→P.35

波黒皿 上段
給水タンク 満水

塩ざけ

加熱時間の目安
4人分 約26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 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② 波黒皿に、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、**過熱水蒸気** 32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 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② 波黒皿に、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** **過熱水蒸気** 32塩ざけ で焼く。

生ざけの塩焼き

材料・作りかた

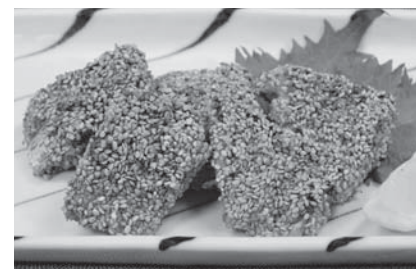
生ざけ (1切れ約80gの物・4切れ)、に塩 (小さじ1/4) をふってから、塩ざけの作りかたを参照して加熱する。

【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.37

さばのごま焼き

仕上がり調節 **弱**
加熱時間の目安 約19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
- 砂糖 …… 大さじ1/2
- しょうが汁 …… 小さじ1
- 白ごま (あらくきぎむ) …… 適量

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② さばは水けをふき取り、合わせた④に15分以上つけて下味をつける。
- ③ ②の汁けをかるく切り、白ごまを全体にまぶす。
- ④ 波黒皿に、③の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、**過熱水蒸気** 32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。

32塩ざけのコツ

- 1回に焼ける分量は2~4人分 (160~400g) 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.41
- 並べかたは波黒皿の中央に寄せて並べます。
- 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。
- 加熱直後にドアを開けるときの油の飛び散りなどに注意し静かに開けてください。
- 手動調理の **スチームグリル** で焼くときは給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットし、**スチームグリル** で様子を見ながら焼きます。→P.44
- 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.41

あじのみりん風味

仕上がり調節 **弱**
加熱時間の目安 約19分



材料 (4人分/8切れ)

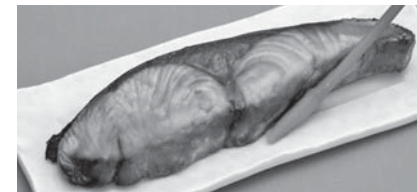
- あじ (3枚におろし、1枚約45gの物) …… 8枚 (約360g)
- 〈つけ汁〉
- しょうゆ …… 大さじ2
- 砂糖 …… 大さじ2 1/2
- 酒 …… 大さじ1
- みりん …… カップ1/4
- 白ごま …… 適量

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② あじは、合わせた④に30分~1時間つけて下味をつけ、ペーパータオルで汁けをふき取る。
- ③ 波黒皿に、②の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、**過熱水蒸気** 32塩ざけ 仕上がり調節 **弱** で焼き、仕上げにごまをふる。

ぶりの照り焼き

仕上がり調節 **弱**
加熱時間の目安 約19分



材料 (4人分/4切れ)

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

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② ぶりは水けをふき取り、合わせた④に30分~1時間つけて下味をつけ、ペーパータオルで汁けをかるく切る。
- ③ 波黒皿に、②の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、**過熱水蒸気** 32塩ざけ 仕上がり調節 **弱** で焼く。

手動調理

オープン (発酵) 160°C
加熱時間 (予熱なし) 40~45分
→P.43

波黒皿 下段
給水タンク 空

たいの塩釜焼き



材料 (1尾分)

- たい (1尾約400gの物) …… 1尾
- 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⑥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°C 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。

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。

お 願 い

魚などを焼いた後、別の料理をするときや、加熱室の臭いが気になるときは「44脱臭」(「空焼き(脱臭)のしかた」→P.5) で加熱してください。→P.51

蒸し物

オート調理

デイリー
スチーム

スチーム
オープン

22茶わん蒸し

→ P.35



波黒皿 下段

給水タンク

満水

茶わん蒸し

加熱時間の目安

4人分 約45分 / 2人分 約41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
- ④ しょうゆ、塩……………各小さじ1/2
- みりん……………小さじ1
- 鶏肉(そぎ切り)……………約40g
- 酒……………少々
- えび(殻つき)……………小4尾(約40g)
- かまぼこ(薄切り)……………8枚
- 干しいたけ(もどして石づきを取り、そぎ切り)……………2枚(8切れ)
- ゆでぎんなん……………8個
- 三つ葉……………適量

作りかた (4人分)

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルに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。
- 鶏肉は酒をふりかけておく。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- 深めの容器に③を入れてラップまたはふたをしてレンジ200W 2~3分加熱する。→ P.38
- 茶わん蒸し容器に④と、三つ葉以外の具を盛り込み、②を4等分して注ぎ入れ、さっとかき混ぜ、共ぶたをする。
- 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1/4(約50mL)を注ぎ入れ、その上に⑤を並べ(22茶わん蒸しのコツの容器の置きかたの図を参照)、下段に入れ「デイリー・スチーム」22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分程蒸らす。

「レンジ加熱の使いかた」→ P.38

材料 (2人分)

- 卵……………1個(約50mL)
- だし汁……………180~200mL
- ④ 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)

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルに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。
- 鶏肉は酒をふりかけておく。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- 深めの容器に③を入れてラップまたはふたをしてレンジ200W 1~2分加熱する。→ P.38
- 茶わん蒸し容器に④と、三つ葉以外の具を盛り込み、②を2等分して注ぎ入れ、さっとかき混ぜ、共ぶたをする。
- 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1/4(約50mL)を注ぎ入れ、その上に⑤を並べ(22茶わん蒸しのコツの容器の置きかたの図を参照)、下段に入れ「デイリー・スチーム」22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分程蒸らす。

22茶わん蒸しのコツ

●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。

●加熱する前の卵液の温度は

20~25℃にします。

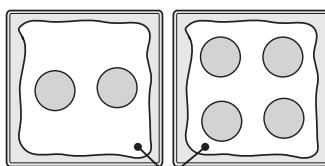
低いときは、仕上がり調節を強に、高いときは弱に合わせます。

●卵液は器の七分目くらいまで

●容器の置きかたは

容器のすべり止めのために、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1/4(約50mL)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**、**44脱臭**使用後で、加熱室が熱いと上手に仕上がりにません。

●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下さい。

●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.43

手作り豆腐

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安 約39分



材料 (4人分)

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

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルに豆乳とにがりを入れよく混ぜる。
- 茶わん蒸し容器に②を4等分して注ぎ入れ、共ぶたをする。
- 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1/4(約50mL)を注ぎ入れ、その上に③を並べ(22茶わん蒸しのコツの容器の置きかたの図を参照)、下段に入れ「デイリー・スチーム」22茶わん蒸し 仕上がり調節弱で加熱する。
- 小さめの鍋に④を入れて煮立て、水溶性片栗粉を加え、とろみをつける。
- ④に⑤をかけ、おろししょうが、あさつきをのせる。

【ひとくちメモ】

- でき上がりの豆腐のかたさは、豆乳の温度やにがりの種類、量によってかわります。
- にがりの量は、食品メーカーの指示に従い調整します。
- あんのかわりに湯豆腐用のたれをかけてもよいでしょう。
- 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.37

オート調理

デイリー
スチーム

スチーム
オープン

23豚肉の蒸し物

→ P.35



波黒皿 下段

給水タンク

満水

豚肉と野菜の蒸し物

加熱時間の目安

3人分 約39分 / 2人分 約35分



材料 (3人分)

- 豚バラ薄切り肉……………300g
- 塩、こしょう……………各少々
- しょうが汁……………小さじ1
- ④ 酒……………大さじ3
- しょうゆ……………大さじ1
- 白菜(幅5~6cmのざく切りにする)200g
- にんじん(ピーラーで薄切りにする)50g
- 生しいたけ(石づきを取り、半分に切る)3枚
- しょうゆ……………大さじ1
- ⑥ 黒酢……………大さじ1/2
- すりごま……………少々

作りかた (3人分)

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 豚バラ肉はかるく塩、こしょうをして④をもみ込む。
- 波黒皿にオープンシートを敷き、野菜を広げてのせ平らにする。
- ③の上に②を広げてのせ、下段に入れ、「デイリー・スチーム」23豚肉の蒸し物で加熱する。
- 皿に盛り、合わせた⑥を添える。

材料 (2人分)

- 豚バラ薄切り肉……………200g
- 塩、こしょう……………各少々
- しょうが汁……………小さじ1/2
- ④ 酒……………大さじ2
- しょうゆ……………小さじ1/2
- 白菜(幅5~6cmのざく切りにする)200g
- にんじん(ピーラーで薄切りにする)50g
- 生しいたけ(石づきを取り、半分に切る)2枚
- しょうゆ……………小さじ2
- ⑥ 黒酢……………小さじ1/2
- すりごま……………少々

作りかた (2人分)

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 豚バラ肉はかるく塩、こしょうをして④をもみ込む。
- 波黒皿にオープンシートを敷き、野菜を広げてのせ平らにする。
- ③の上に②を広げてのせ、下段に入れ、「少人数」デイリー・スチーム23豚肉の蒸し物で加熱する。
- 皿に盛り、合わせた⑥を添える。

23豚肉の蒸し物のコツ

●1回に作れる分量は

2~3人分です。

●「給水」表示が出たときは

給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットします。→ P.17

●一般調理器(蒸し器)で作った物とは、仕上がりが若干異なります。

●加熱が足りなかったときは

皿に移しかえラップをしてレンジ500Wで様子を見ながら加熱します。→ P.38

煮物

手動調理

スチーム オープン (発酵)

スチーム オープン (予熱なし) 160℃ 加熱時間 40~45分 → P.44

波黒皿 下段 給水タンク 満水

白身魚の姿蒸し



- 材料 (2人分)**
- かれい (1尾約300gの物) …… 1尾
 - 長ねぎ …… 1本
 - しょうが (せん切り) …… 1かけ
 - オイスターソース …… 小さじ2
 - しょうゆ …… 小さじ2
 - 紹興酒 (または酒) …… 40mL
 - ④ 片栗粉 …… 小さじ1/2
 - 塩、こしょう …… 各少々
 - 鶏がらスープの素 (顆粒) …… 小さじ1/2
 - 水 …… 110mL
 - ⑤ しょうゆ …… 小さじ2
 - ⑥ サラダ油 …… 大さじ1/2

- 作りかた**
- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
 - ② 魚はうろこ、内臓、えらを取って水洗いし、厚みのあるところは切り目を入れて、水けを切っておく。
 - ③ 長ねぎは白い部分は4~5cmの長さに切る。芯を取り除いて水にさらし、せん切りにし、水けを切って白髪ねぎにする。
 - ④ 青い部分は4~5cmのナナメ切りにする。
 - ⑤ 波黒皿に30×60cmの大きさに切ったオープンシートを敷き、しょうが、③のねぎの芯の部分、④を並べ、その上に②を皮を上にして置く。汁けが出ないようにオープンシートの両端をねじり、合わせた④をかけ、口を閉じる。
- 下段に入れ **スチーム** **オープン** 予熱なし 160℃ 40~45分 で加熱する。
- ⑥ 皿に盛り白髪ねぎをのせ、食べる直前に⑤を小鍋に入れて熱し、上からかける。

オート調理

デリリー スチーム

レンジ 給水タンク 空

24肉じゃが → P.34

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 (乱切りにして水にさらす) …… 中2個 (約300g)
 - にんじん (乱切り) …… 小1本 (約100g)
 - 玉ねぎ (くし形切り) …… 小1個 (約100g)
 - 干しいたけ (戻して石づきを取り、半分に切る) …… 6枚
 - だし汁 …… カップ1 1/2
 - しょうゆ …… 大さじ3
 - 酒 …… カップ1/2
 - ④ 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、合わせた④を加えオープンシートで落としぶた (24肉じゃがのコツ参照) とふたをして **デリリー・スチーム** 24肉じゃが で加熱する。
 - ③ 加熱後、取り出して約20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。

24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。
- **落としぶたをする** 煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたは、オープンシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切り目を入れた物を使います。

ロールキャベツ

加熱時間の目安 約 60 分
(下ごしらえ) 11葉・果菜



- 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) …… 小1/2個 (約50g)
 - ④ 牛乳 …… 大さじ3
 - パン粉 …… 30g
 - 卵 (溶きほぐす) …… 1/4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1 1/2
 - ⑤ トマトケチャップ …… 大さじ4
 - しょうゆ …… 大さじ2
 - 塩、こしょう …… 各少々
 - 玉ねぎ (薄切り) …… 小1/2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 **デリリー・スチーム** 11葉・果菜 で加熱してから芯を薄くそぎ取り、水けを切る。 → P.32
 - ② ①の芯をみじん切りにし、ボウルに④と合わせて入れてよくねり混ぜる。
 - ③ ②を8等分にして俵型にし、広げた①にのせて包む。
 - ④ 煮込み容器に玉ねぎを敷き、③を並べて合わせた⑤を加え、落としぶた (24肉じゃがのコツ参照 → P.80) とふたをして **デリリー・スチーム** 24肉じゃが で加熱する。

「11葉・果菜の使いかた」 → P.32

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

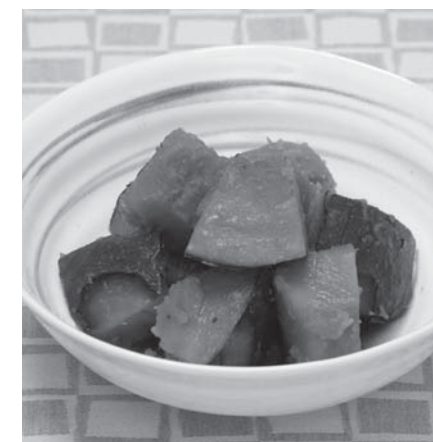


- 材料 (4人分)**
- 里いも (皮をむき、ひとくち大に切る) …… 500g
 - だし汁 …… カップ1
 - ④ しょうゆ …… 大さじ1
 - 砂糖 …… 大さじ1
 - 木の芽 …… 適量

- 作りかた**
- ① 里いもと④を煮込み容器に入れ、オープンシートで落としぶた (24肉じゃがのコツ参照) とふたをして、**デリリー・スチーム** 24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

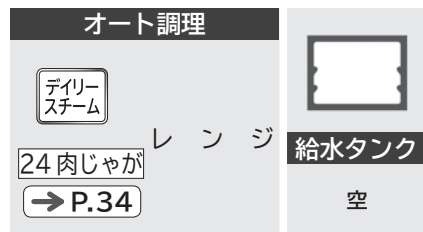
仕上がり調節 やや弱
加熱時間の目安 約 55 分



- 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
 - ④ しょうゆ …… 大さじ1
 - 砂糖 …… 大さじ1

- 作りかた**
- ① かぼちゃと④を煮込み容器に入れ、オープンシートで落としぶた (24肉じゃがのコツ参照) とふたをして、**デリリー・スチーム** 24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。

【ひとくちメモ】
● ロールキャベツ、里いもの含め煮、かぼちゃの含め煮は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.37



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) [12根菜] 仕上がり調節弱



材料 (4人分)

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

作りかた

①大根は2cm厚さの輪切りか、大きい物は半月切りにし、面取りをして裏に十字のくし包丁を入れ、ラップで包み「デイリー・スチーム」[12根菜]仕上がり調節弱で加熱する。→ P.32
②煮込み容器に①といかを入れ、合わせた④を加えてかき混ぜ、オープンシートで落としぶた(「24肉じゃが」のコツ参照)とふたをして「デイリー・スチーム」[24肉じゃが]仕上がり調節弱で加熱する。

「[12根菜]の使いかた」 → P.32

【ひとくちメモ】

●大根といかの煮付け、ポークカレー、ビーフシチューは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.37

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)
① 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)
② カレールー …… 小1箱(約120g)
③ 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、①を入れて十分いためる。
②煮込み容器に②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.38
③②に①を加えてよくかき混ぜ、ふたをして「デイリー・スチーム」[24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.38

ビーフシチュー

仕上がり調節強
加熱時間の目安 約93分



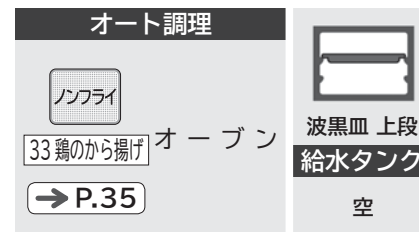
材料 (4人分)

牛肉(シチュー用、厚さ1.5~2cm、5cm角に切る) …… 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)
① バター …… 25g
小麦粉(薄力粉) …… 40g
スープ(固形スープの素2個を溶く) …… カップ2~2½
トマトピューレ …… カップ¼
② 赤ワイン …… 大さじ3
砂糖 …… 大さじ½
塩 …… 小さじ½
こしょう …… 少々
ローリエ …… 3枚
サラダ油 …… 少々
生クリーム …… 適量

作りかた

①牛肉は塩、こしょうをし、小麦粉を薄くまぶしておく。
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て取り出す。
③別のフライパンに①を入れ、茶色になるまでよくいため、合わせた②を加えて、泡立て器でダマができないようによくかき混ぜ、ひと煮立ちさせる。
④容器に②と③を入れかき混ぜ、ふたをして「デイリー・スチーム」[24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。

揚げ物 (ノンフライ)



鶏のから揚げ

加熱時間の目安
4人分 約24分 / 2人分 約20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」[33鶏のから揚げ]で加熱する。

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] [33鶏のから揚げ]で加熱する。

33 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を強で加熱します。
- 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.41

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

作りかた

①鶏肉は1枚を6等分して①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」[33鶏のから揚げ]で加熱する。

オート調理

ノンフライ

34とんカツ オープン

→ P.35

波黒皿 下段 給水タンク

空

とんカツ

加熱時間の目安
3人分 約25分 / 2人分 約23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)

- 豚ロース肉に塩、こしょうをする。
- ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- 波黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、②を中央に寄せて並べ、下段に入れ **ノンフライ** 34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) …… 1/2個
煎りパン粉 …… 30g

作りかた (2人分)

- 豚ロース肉に塩、こしょうをする。
- ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- 波黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、②を中央に寄せて並べ、下段に入れ **少人数** ノンフライ 34とんカツ で加熱する。

オート調理

ノンフライ

35ヒレカツ オープン

→ P.35

波黒皿 下段 給水タンク

空

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)

- 豚ヒレ肉は12等分に切り、塩、こしょうをする。
- ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- 波黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、②を中央に寄せて並べ、下段に入れ **ノンフライ** 35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) …… 1/2個
煎りパン粉 …… 30g

作りかた (2人分)

- 豚ヒレ肉は8等分に切り、塩、こしょうをする。
- ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- 波黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、②を中央に寄せて並べ、下段に入れ **少人数** ノンフライ 35ヒレカツ で加熱する。

煎りパン粉の作りかた

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



オート調理

ノンフライ

36メンチカツ オープン

→ P.35

波黒皿 下段 給水タンク

空

メンチカツ

加熱時間の目安
4人分 約26分 / 2人分 約23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1分40秒



材料 (4人分/4個)

A 玉ねぎ (みじん切り) …… 中 1/2 個 (約 100g)
バター …… 大さじ 1 強 (約 13g)
合びき肉 …… 240g
パン粉 …… カップ 1/2 (約 20g)
B 牛乳 …… 大さじ 2
卵 (溶きほぐす) …… 1/2 個
塩 …… 小さじ 1/4 弱
こしょう、ナツメグ …… 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.84 …… 60g

作りかた (4人分)

- 耐熱容器にAを入れて **レンジ** 600W 約2分30秒 で加熱する。あら熱を取りBを加えてよく混ぜ、4等分する。 → P.38
- 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 ~ 2 cm の小判形にして中央をくぼませる。
- ②に小麦粉、卵、煎りパン粉を順につけ、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。
- ③を下段に入れ、**ノンフライ** 36メンチカツ で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.38

材料 (2人分/2個)

A 玉ねぎ (みじん切り) …… 中 1/4 個 (約 50g)
バター …… 小さじ 2 (約 8g)
合びき肉 …… 120g
パン粉 …… カップ 1/4 (約 10g)
B 牛乳 …… 大さじ 1
卵 (溶きほぐす) …… 大さじ 1 弱
塩 …… 少々
こしょう、ナツメグ …… 各少々
小麦粉 (薄力粉) …… 大さじ 1
卵 (溶きほぐす) …… 1/2 個
煎りパン粉 → P.84 …… 30g

作りかた (2人分)

- 耐熱容器にAを入れて **レンジ** 500W 約1分40秒 で加熱する。あら熱を取りBを加えてよく混ぜ、2等分する。 → P.38
- 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 ~ 2 cm の小判形にして中央をくぼませる。
- ②に小麦粉、卵、煎りパン粉を順につけ、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。
- ③を下段に入れ、**少人数** ノンフライ 36メンチカツ で加熱する。

オート調理

ノンフライ

37チキンカツ オープン

→ P.35

波黒皿 下段 給水タンク

空

チキンカツ

加熱時間の目安
4人分 約22分 / 2人分 約20分



材料 (4人分/12個)

鶏ささみ …… 6本
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.84 …… 60g

作りかた (4人分)

- 鶏ささみは筋を取り、2等分にし、塩、こしょうをする。
- ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- 波黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、②を中央に寄せて並べ、下段に入れ **ノンフライ** 37チキンカツ で加熱する。

材料 (2人分/6個)

鶏ささみ …… 3本
塩、こしょう …… 各少々
小麦粉 (薄力粉) …… 大さじ1
卵 (溶きほぐす) …… 1/2個
煎りパン粉 → P.84 …… 30g

作りかた (2人分)

- 鶏ささみは筋を取り、2等分にし、塩、こしょうをする。
- ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- 波黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、②を中央に寄せて並べ、下段に入れ **少人数** ノンフライ 37チキンカツ で加熱する。

オート調理

ノンフライ

波黒皿 下段

給水タンク

38ハムカツ オープン

→ P.35

空

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.84 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** 38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.84 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** 38ハムカツで加熱する。

オート調理

ノンフライ

波黒皿 下段

給水タンク

39あじフライ オープン

→ P.35

過熱水蒸気
グリル

満水

あじフライ

加熱時間の目安
3人分 約24分 / 2人分 約22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.84 40g

作りかた (3人分)

①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
②あじに塩、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。
④②を下段に入れ、**ノンフライ** 39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.84 30g

作りかた (2人分)

①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
②あじに塩、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。
④②を下段に入れ、**少人数** **ノンフライ** 39あじフライで加熱する。

オート調理

ノンフライ

波黒皿 下段

給水タンク

40えびフライ オープン

→ P.35

過熱水蒸気
グリル

満水

えびフライ

加熱時間の目安
3人分 約22分 / 2人分 約20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.84 60g
パセリ (みじん切り) 少々

作りかた (3人分)

①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
②えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。④は合わせておく。
③えびに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、④の順につける。
④波黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、③を中央に寄せて並べ、下段に入れ、**ノンフライ** 40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.84 30g
パセリ (みじん切り) 少々

作りかた (2人分)

①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
②えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。④は合わせておく。
③えびに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、④の順につける。
④波黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、③を中央に寄せて並べ、下段に入れ、**少人数** **ノンフライ** 40えびフライで加熱する。

オート調理

ノンフライ

波黒皿 下段

給水タンク

41コロッケ オープン

→ P.35

空

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)

12根菜

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.84 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・スチーム 12根菜で加熱しポウルに移し熱いうちに潰しておく。
→ P.32
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.38
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** 41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
卵 ½個
小麦粉 (薄力粉) 大さじ1
煎りパン粉 → P.84 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・スチーム 12根菜で加熱しポウルに移し熱いうちに潰しておく。
→ P.32
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.38
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** 41コロッケで加熱する。

「12根菜の使いかた」 → P.32

「レンジ加熱の使いかた」 → P.38

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、メンチカツ・チキンカツ・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
ヒレカツ・とんカツ・チキンカツ・メンチカツは裏返して、ハムカツ・コロッケはそのまま**オープン** **予熱なし** 210℃、あじフライ・えびフライは**オープン** **予熱なし** 180℃で様子を見ながら加熱します。→ P.43
- 冷めた揚げ物のあたためは
デイリー・スチーム 8天ぷらあたためであたためます。→ P.28
- 油は使わない
衣は煎りパン粉を使います。

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 オープン
42 えびの天ぷら 過熱水蒸気
グリル → P.35

波黒皿 下段
給水タンク
満水

えびの天ぷら

加熱時間の目安
4人分 約22分 / 2人分 約20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)

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 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、②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。
- ③を下段に入れ、**ノンフライ** 42 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…… 30g

作りかた (2人分)

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 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、②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。
- ③を下段に入れ、**少人数** ノンフライ 42 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 28 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** 42 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.37

42 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.43
- 冷めた揚げ物のあたためは **デイリー・スチーム** **8天ぷらあたため** であたためます。→ P.28

- 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.40

給水タンク 空

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、ざるに上げて水けを切り深めの煮込み容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約1時間つけて吸水させる。
- レンジ** 600W 約10分、**レンジ** 200W 20~25分 でリレー加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

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 30~35分 → P.40

給水タンク 空

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、ざるに上げて水けを切り深めの煮込み容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、30分以上つけて吸水させる。
- レンジ** 600W 約10分、**レンジ** 200W 30~35分 でリレー加熱し、塩を加える。

手動調理

レンジ(発酵) 600W 加熱時間 約15分
レンジ 600W 加熱時間 約15分 → P.38

給水タンク 空

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 …… 280~320mL
酒 …… 大さじ1
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、ざるに上げて水けを切り、深めの煮込み容器に入れて、分量の水を加えてふたをして、約1時間つけて吸水させる。
- ①に汁けを切った山菜と②を加えてかき混ぜ、ふたをして**レンジ** 600W 約15分 で加熱し、残り3~5分でかき混ぜ、再び加熱する。加熱後、かき混ぜてから、ふきんとふたをして蒸らす。

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。

●水の水の量と加熱時間 (1mL=1cc)

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

手動調理

レンジ (発酵) 600W
加熱時間 約12分
→ P.38

給水タンク 空

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玉ねぎはスライスしてラップに包みレンジ500W 約1分で加熱し冷ましておく。
- ②深めの耐熱ガラスボウルに2等分したパスタを十字になるように入れ、①とベーコンを入れる。
- ③②にトマトの水煮と合わせた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。

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
 ④ あさりの煮汁 65mL
 水 500mL
 ④ 白ワイン 大さじ2
 塩 小さじ1
 にんにく (みじん切り) 1/2片
 赤とうがらし (乾燥、輪切り) 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
 ④ 牛乳 100mL
 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
 こしょう 少々
 生クリーム 50g

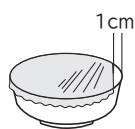
作りかた

- 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。

- 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

レンジ 200W
約1分30秒 (下ごしらえ)
→ P.35

波黒皿 下段
給水タンク 満水

スポンジケーキ (デコレーションケーキ)

加熱時間の目安 約43分

材料 (直径18cmの金属製ケーキ型1個分)

小麦粉 (薄力粉) 90g
 砂糖 90g
 卵 (卵黄と卵白に分ける) 3個
 バニラエッセンス 少々
 ④ 牛乳 (室温に戻す) 小さじ2
 バター 大さじ1強 (約15g)
 ホイップクリーム 適量
 くだもの (いちごなど) 各適量

作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②型にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙を底と側面にぴったりと敷く。容器に④を入れ、レンジ200W 約1分30秒で加熱して溶かす。(直径18cm以外は13スポンジケーキのコツを参照) → P.38
- ③ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。(別立て法)
- ④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。



- ⑤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、溶かした④を加えて手早く混ぜる。
- ⑥一気に型に流し入れ、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、レンジ200W 13スポンジケーキで焼く。
- ⑦加熱後、型ごと10~20cmの高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出して硫酸紙をはがす。十分に冷まし、ホイップクリームやくだもので飾る。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.38

共立て法の作りかた

- ③ボウルに室温に戻した卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てる。砂糖を加え、もったりするまで泡立てて(生地で「の」の字が書けてすぐに消えない状態)からバニラエッセンスを加え、混ぜる。作りかた⑤から同様にする。



13スポンジケーキのコツ

●直径15~21cmのケーキが作れます。

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

●ケーキの型は金属製で側面は止め金などのないフラットな物を使います。

●卵やボウルはあたためると泡立ちやすくなります。

●卵白の泡立ては十分に泡立ての目安は、泡立て器がハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立ったようになるまでです。

●良好な仕上がりはきめがそろっていてふくらみがよい。



●焼きが足りなかったときはオーブン 予熱なし 150℃ で様子を見ながら焼きます。 → P.43

●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.49

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 ●かたくしまっている	●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)
	●部分的に目のつ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)

手動調理

オープン
(発酵)150℃
オーブン 加熱時間
(予熱なし) 52~62分

→ P.43



波黒皿 下段

給水タンク

空

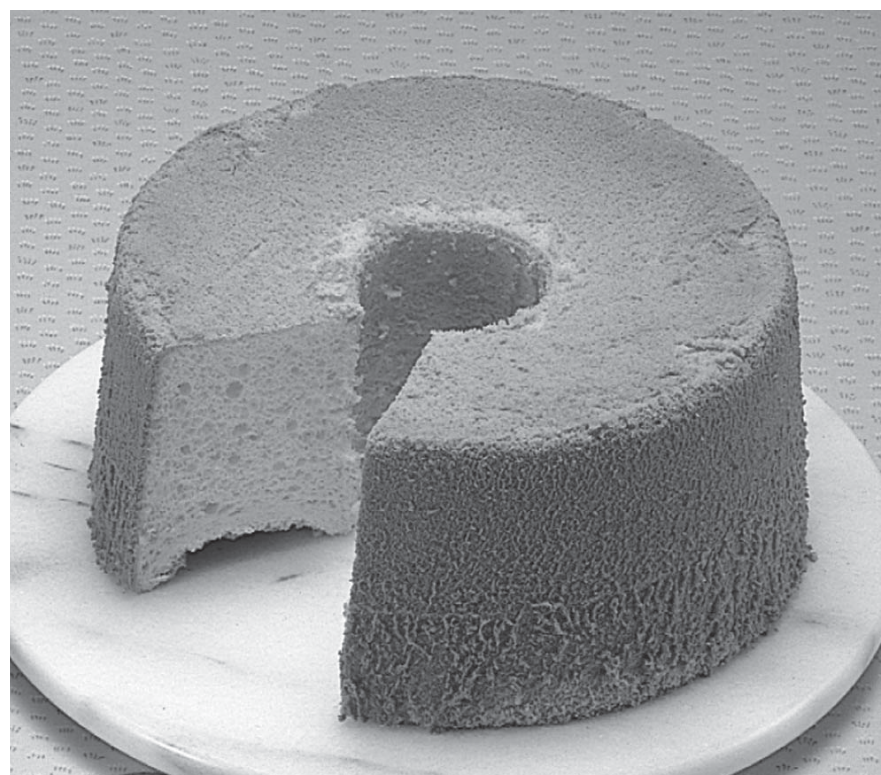
シフォンケーキ
(プレーン)

材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)

- ① 小麦粉(薄力粉).....100g
ベーキングパウダー.....小さじ1/2
卵黄.....4個分
卵白.....5個分
塩.....ひとつまみ
砂糖.....100g
- ② 水.....70mL
③ レモン汁.....大さじ1
レモンの皮(すりおろす).....1個分
サラダ油.....60mL

作りかた

- ① ボウルに卵黄と砂糖1/2量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、合わせた③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②をふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。
- ② 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
- ③ ①に②の1/3量を加え、木しゃもじまたはゴムべらでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高めめの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 焼き上がったたら、すぐに型を逆さにし、完全に冷ます。
- ⑤ 冷めたら、パレットナイフなどで型と生地の上に深く差し込み、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1/4	小さじ1/2
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1/2	大さじ1
レモンの皮	1/2個分	1個分
サラダ油	30mL	60mL
加熱時間の目安	37~47分	52~62分

- 卵黄生地のかたさはさらさら過ぎず、ぼつりし過ぎず、ホットケーキとクレープの中間位が最適です。
- 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を混ぜるときは強く混ぜすぎないようにしましょう。あまり強く混ぜると、泡が消えてしまい、シフォンケーキがふくらまなくなります。

カプチーノ
シフォンケーキ

材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)

- ① 小麦粉(薄力粉).....120g
ベーキングパウダー.....小さじ1/2
卵黄.....5個分
卵白.....6個分
塩.....ひとつまみ
砂糖.....120g
- ② ぬるま湯(40℃).....100mL
③ インスタントコーヒー.....大さじ2 2/3
サラダ油.....60mL
シナモンパウダー.....小さじ1

作りかた

- ① ボウルに卵黄と砂糖1/2量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、合わせた③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②をふるい入れ、ハンドミキサーの低速でなめらかになるまで混ぜる。
- ② 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
- ③ ①に②の1/3量を加え、木しゃもじまたはゴムべらでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高めめの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 焼き上がったたら、すぐに型を逆さにし、完全に冷ます。
- ⑤ 冷めたら、パレットナイフなどで型と生地の上に深く差し込み、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】

- シナモンパウダーの量は、お好みで加減してください。

ココア
シフォンケーキ

材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)

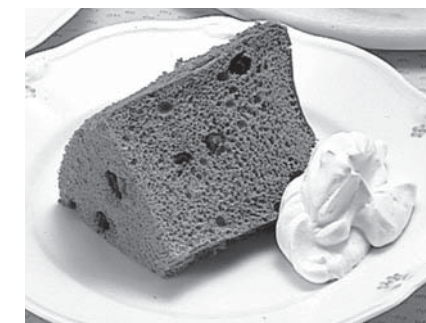
- ① 小麦粉(薄力粉).....100g
ココア.....20g
ベーキングパウダー.....小さじ1/2
卵黄.....5個分
卵白.....6個分
塩.....ひとつまみ
砂糖.....100g
水.....100mL
サラダ油.....60mL

作りかた

- ① ボウルに卵黄と砂糖1/2量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、水を少しずつ加えて混ぜる。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜて②をふるい入れ、ハンドミキサーの低速でなめらかになるまで混ぜる。
- ② 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
- ③ ①に②の1/3量を加え、木しゃもじまたはゴムべらでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高めめの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 焼き上がったたら、すぐに型を逆さにし、完全に冷ます。
- ⑤ 冷めたら、パレットナイフなどで型と生地の上に深く差し込み、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】

- ココアの量は、お好みで加減してください。

抹茶と甘納豆の
シフォンケーキ

材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)

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

作りかた

- ① ボウルに卵黄と砂糖1/2量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、水を少しずつ加えて混ぜる。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜて②をふるい入れ、ハンドミキサーの低速でなめらかになるまで混ぜる。
- ② 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
- ③ ①に②の1/3量を加え、木しゃもじまたはゴムべらでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高めめの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 焼き上がったたら、すぐに型を逆さにし、完全に冷ます。
- ⑤ 冷めたら、パレットナイフなどで型と生地の上に深く差し込み、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】

- 甘納豆を混ぜるときは、生地の泡をつぶさないよう、ていねいに混ぜましょう。

手動調理

オーブン (発酵) 150℃ 加熱時間 48~54分

波黒皿 下段

給水タンク 空

→ P.43

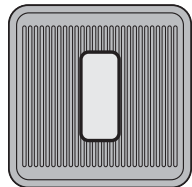
パウンドケーキ (プレーン)

材料 (19×8.5×6cmの金属製パウンド型1個分)

- ④ 小麦粉 (薄力粉) 100g
 ベーキングパウダー 小さじ½
 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またはゴムべらで混ぜ合わせる。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

- ⑤ 波黒皿を下段に入れ **オーブン** 予熱なし | 150℃ | 48~54分 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) の作りかた
 ③で、ドライフルーツのかわりにバナナ (½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.101 を加える。

カラメルケーキ

材料・作りかた

パウンドケーキ (プレーン) の作りかた
 ③で、ドライフルーツのかわりに柔らかプリン → P.101 を参照して作った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) の作りかた
 ③で粉を加えてから、ドライフルーツのかわりに柔らかプリン → P.101 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。

パウンドケーキのコツ

- 1回に焼ける分量は 19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個です。
- バターをよくすり混ぜる 十分空気を含ませてクリーム状になるまでねり、砂糖のざらつきがなくなり、ふんわりするまでよくすり混ぜます。
- 型に入れて中央をくぼませる 中央は火の通りが悪いのでくぼませ、表面をならしてから加熱します。
- 焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは 表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。
- 焼き上がりは 竹ぐしで中心を刺して、何もついていなければ焼けています。
- 焼き上げ直後は ケーキがまだ柔らかめでこわれやすいので、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。

手動調理

オーブン (発酵) レンジ 200W 1~2分 (下ごしらえ)

オーブン (予熱あり) 予熱約8分 170℃

→ P.42 加熱時間 12~16分

波黒皿 下段

給水タンク 空

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容器に④を入れ、**レンジ** 200W | 1~2分 | で加熱し、溶かす。→ P.38
- ③卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- ④食品を入れずに **オーブン** 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べら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、巻き終わりは下にして置いて、生地とあんずジャムがなじんでから切る。

手動調理

オーブン (発酵) レンジ 200W 4~5分 (下ごしらえ)

オーブン (予熱なし) 150℃

→ P.43 加熱時間 38~42分

波黒皿 下段

給水タンク 空

チョコレートケーキ

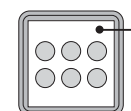


材料 (直径7.5cm、高さ4cmスフレ型 6個分)

- ④ 小麦粉 (薄力粉) 大さじ1弱 (約8g)
 ココア 小さじ2 (約4g)
 ⑤ 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⑤を入れ **レンジ** 200W | 4~5分 | で途中かき混ぜながら加熱して溶かし、なめらかになったらラム酒を加えて混ぜる。→ P.38
- 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、木しゃもじまたはゴムべら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¼ (約50mL) 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並べかたの図のように並べ、下段に入れ **オーブン** 予熱なし | 150℃ | 38~42分 | で加熱する。



チョコレートケーキの並べかた

手動調理

オーブン (発酵) レンジ 200W 3~4分 (下ごしらえ)

オーブン (予熱あり) 予熱約7分 160℃

→ P.42 加熱時間 22~28分

波黒皿 下段

給水タンク 空

マドレーヌ

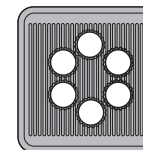


材料 (直径9cmの金属製マドレーヌ型 6個分)

- 小麦粉 (薄力粉) 60g
 砂糖 60g
 バター 60g
 卵 (溶きほぐす) 1½個
 ④ レモン汁 大さじ1
 レモンの皮 (すりおろす) ½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.38
- 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 **オーブン** 予熱あり | 160℃ | 22~28分 | で予熱する。
- ⑤③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。



「レンジ加熱の使いかた」 → P.38

- 【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。



手動調理

オーブン (発酵) 150℃ 加熱時間 35~45分

波黒皿 下段

給水タンク 空

→ P.43

マフィン(プレーン)

- 材料 (直径6cmのマフィン型9個分)**
- 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。
 - ③Aをふるい入れ、木しゃもじでさっくり混ぜ、牛乳を入れてさらに混ぜる。
 - ④③をマフィン型に分け入れ、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、牛乳を入れ混ぜる。

紅茶マフィン

- 材料・作りかた**
- マフィンの作りかた③で粉を加える前に細かくきざんだ紅茶葉(大さじ1)を混ぜ込み、牛乳を入れて混ぜる。

手動調理

レンジ 600W 3~4分

オーブン (発酵) 約1分20秒 (下ごしらえ)

予熱 約8分 180℃

→ P.42 加熱時間 30~35分

波黒皿 下段

給水タンク 空

シュー (シュークリーム)



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

- 作りかた**
- ①深めの耐熱容器にAを入れ、小麦粉小さじ1をふるい入れ、おいをしないで **レンジ** **600W** **3~4分** で加熱し、十分沸とうさせる。→ P.38
 - 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1/2量加え、よく混ぜてもち状にねり上げる。



手動調理

レンジ (発酵) 600W 加熱時間 4~6分

給水タンク 空

→ P.38

カスタードクリーム

- 材料 (シュークリーム 9個分)**
- 牛乳 …… カップ1
 - 小麦粉(薄力粉) …… 大さじ1
 - A コーンスターチ …… 大さじ1
 - 砂糖 …… 40g
 - 卵黄(溶きほぐす) …… 2個分
 - B バター …… 25g
 - バニラエッセンス …… 少々

- 作りかた**
- ①深めの容器にAを合わせて入れ、牛乳を少しずつ加えながら泡立て器でかき混ぜる。
 - ②①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Bを加えて混ぜ、冷ます。

- 【ひとくちメモ】**
- 加熱直後は柔らかめでも、冷めるとかたさがでできます。

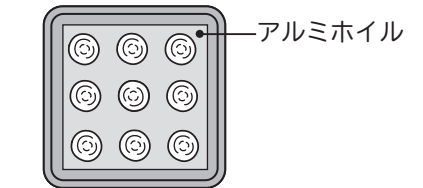
シューのコツ

- 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すぎると、形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多いとふくらまず、平べったい仕上がりになります。
- 生地のかたさはシュークリームの作りかた④を参照し、最後の調整は卵を数滴ずつ加えて行います。(卵が残る場合があります。)
- 生地に霧を吹く。予熱が終了するまでの間に、生地の表面の乾燥を防ぐために、霧を吹いておきます。
- 卵を混ぜるときはハンドミキサーの低速を使うと生地が簡単に作れます。

- ④残りの卵を少しずつ加え、よくねる。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2~3秒後にゆっくり落ちてくるかたさになったら卵を入れるのをやめる。



- ⑤直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。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℃** **30~35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.38

注意

バターと水を加熱するとき飛び散ることがある。

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

- バターを大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ります。

手動調理

レンジ 600W 3~4分

オーブン (発酵) 約1分20秒 (下ごしらえ)

予熱 約8分 180℃

→ P.42 加熱時間 30~35分

波黒皿 下段

給水タンク 空

エクレア



- 材料 (9個分)**
- 小麦粉(薄力粉、ふるっておく) …… 60g
 - A バター(3~4個に切る) …… 60g
 - 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Aを入れ、小麦粉小さじ1(分量外)をふるい入れ、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.38
 - 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1/2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ねる。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2~3秒後にゆっくり落ちてくるかたさになったら卵を入れるのをやめる。
 - ⑤直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。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テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに **オープン** 予熱あり **180℃** **30~35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1/3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.38

手動調理

予熱 約7分

160℃ 加熱時間 (予熱あり) 16~22分

→ P.42

波黒皿 下段

給水タンク 空

型抜きクッキー

材料 (波黒皿1枚・36個分)

小麦粉(薄力粉) …… 140g
 バター(室温に戻す) …… 70g
 砂糖 …… 50g
 卵(溶きほぐす) …… 1/2個
 バニラエッセンス …… 少々

作りかた

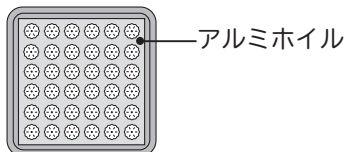
- ①バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を加えて、さらによく混ぜる。
- ②卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。
- ③小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜる。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵庫で約1時間休ませる。
- ④生地をラップの間にはさみ、めん棒で5mmの厚さにのばす。



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

アーモンドクッキー

材料 (波黒皿1枚・36個分)

①小麦粉(薄力粉) …… 120g
 ②ベーキングパウダー …… 小さじ1/2
 バター(室温にもどす) …… 40g
 砂糖 …… 40g
 卵(溶きほぐす) …… 25g
 スライスアーモンド …… 60g

作りかた

- ①型抜きクッキー作りかた①~③の要領で作る。バニラエッセンスの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を大きじ1ずつこもりと落とす。
- 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・36個分)

①小麦粉(薄力粉) …… 110g
 ②ベーキングパウダー …… 小さじ1/2
 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) …… 90g

作りかた

- ①型抜きクッキー作りかた①~③の要領で作る。バニラエッセンスの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を大きじ1ずつこもりと落とす。
- 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 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、口当たりが悪くなります。
- 生地の大さや厚みはそろえて 大きさや厚みが違うと、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。
- 焼き上がったらずぐ取り出す 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7分

160℃ 加熱時間 (予熱あり) 16~22分

→ P.42

波黒皿 下段

給水タンク 空

スノークッキー



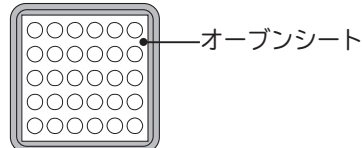
材料 (30個分)

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

作りかた

- ①くるみはフライパンでかるく煎ってから小さくきざんでおく。
- ②バターとショートニングはハンドミキサーでかるく混ぜ合わせる。
- ③粉砂糖を加えてさらに混ぜ合わせ、アーモンドパウダー、①のくるみを混ぜ込む。
- ④小麦粉をふるいながら加えてまとめ、ラップで包み、冷蔵庫で1時間ほど休ませる。
- ⑤波黒皿にオープンシートを敷き、④を30等分し、丸形に丸めて並べる。
- 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。
- ⑧加熱後、冷めてから粉砂糖をふる。

クッキーの並べかた



手動調理

予熱 約8分

170℃ 加熱時間 (予熱あり) 13~18分

→ P.42

波黒皿 下段

給水タンク 空

ダックワーズ

材料 (16枚・8個分)

卵白 …… 2個分
 砂糖 …… 25g
 アーモンドパウダー …… 40g
 ココア …… 大さじ1弱(5g)
 小麦粉(薄力粉) …… 5g
 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1/2量を加えてメレンゲの泡をこわさないように木しゃもじまたはゴムべらでさっくりと混ぜ、残りの粉も加えて粉が見えなくなるまで混ぜる。
- ④食品を入れずに **オープン** 予熱あり 170℃ 13~18分 で予熱する。
- ⑤③を直径1cmの口金をつけた絞り袋に入れる。波黒皿にオープンシートを敷き、約5cmの大きさに16枚分絞り出し、表面を平らにし、粉砂糖(分量外・少々)を均一にふりかけ、粉砂糖が溶けるのを待ってからもう一度ふりかける。
- ⑥予熱終了音が鳴ったら⑤を下段に入れて焼く。
- ⑦焼き上がった後、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。

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。
- メレンゲを混ぜるときは 強く混ぜ過ぎないようにしましょう。あまり強く混ぜると、泡が消えてしまい、ふくらみが悪くなります。
- 1回に焼ける分量は 分量は16枚分で、ダックワーズが8個作れます。
- ふりかける粉砂糖は 加熱前にふりかける量は少量にします。多いとふくらみが悪く、割れやすくなります。

手動調理

レンジ(発酵) 200W 加熱時間 40~50秒

→ P.38

給水タンク 空

チョコレートガナッシュクリーム

材料 (ダックワーズ8個分)

チョコレート …… 60g
 生クリーム …… 50g

作りかた

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

手動調理

オーブン (発酵) 予熱 約9分

オーブン (予熱あり) 190℃ 加熱時間 36~42分

→ P.42

波黒皿 下段

給水タンク 空



アップルパイ

材料 (直径21cmの金属製パイ皿1枚分)

小麦粉(強力粉).....100g
 小麦粉(薄力粉).....100g
 バター(2cm角に切り、冷たい物).....140g
 冷水.....90~110mL
 りんごのプリザーブ(→ P.101).....適量
 (つやだし用卵)
 卵(溶きほぐす).....½個
 塩.....小さじ¼

作りかた

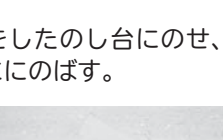
①ボウルに小麦粉を合わせてふるい入れ、バターを加えて指先で混ぜ、冷水を加えてねらないように混ぜる。



②バター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、まわりの生地は切り落とす。



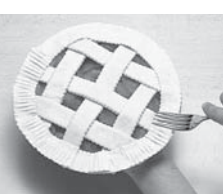
⑦底全体にフォークで穴を開ける。



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



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



⑩食品を入れずに **オーブン** 予熱あり 190℃ 36~42分 で予熱する。

⑪予熱終了音が鳴ったら⑨を下段に入れて焼く。

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。
- 型は金属製の物を耐熱ガラス製の型では熱伝導率が低いため、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。
- 焼きむらがないときは残り時間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.38

給水タンク 空

りんごのプリザーブ



材料 (直径21cmのアップルパイ・1個分)

りんご(紅玉またはふじ).....2個
 ① 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①を入れてかき混ぜ **レンジ** 600W 7~9分 加熱する。
- ③アクを取って混ぜ、再び **レンジ** 600W 5~7分 加熱する。シナモンを加えて混ぜ、冷めてからざるに上げて汁けを切る。

【ひとくちメモ】

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

手動調理

オーブン (発酵) 180℃ 加熱時間 60~70分

オーブン (予熱なし) 180℃ 60~70分

→ P.43

波黒皿 下段

給水タンク 空

焼きりんご



材料 (4個分)

りんご(紅玉).....4個
 ① 砂糖.....60g
 ② 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。
- ②①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 **オーブン** 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

スチーム オープン (発酵) レンジ 500W 4~5分

スチーム オープン (予熱なし) 約4分 (下ごしらえ)

スチーム オープン (予熱なし) 140℃ 加熱時間 30~36分

→ P.44

波黒皿 下段

給水タンク 満水

柔らかプリン

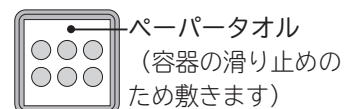


材料(直径約7cm、高さ約6cmの耐熱ガラス容器6個分)

〈カラメルソース〉
 ① 砂糖.....40g
 水.....大さじ1½
 水.....大さじ½
 〈卵液〉
 牛乳.....カップ1¼
 ② 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給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②耐熱容器に①を入れ **レンジ** 500W 4~5分 様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加える。(このとき、ソースが飛び散るので注意すること) → P.38
- ③耐熱ガラス容器に②を小さじ1ずつ入れる。
- ④耐熱容器に③を合わせて入れ **レンジ** 500W 約4分 加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。卵黄と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、③の型に流し入れる。
- 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¼(約50mL)を注ぎ入れ、その上に④を柔らかプリンの並べかたの図のように並べ、下段に入れ **スチーム** **オーブン** 予熱なし 140℃ 30~36分 で加熱し、あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。



柔らかプリンの並べかた

「レンジ加熱の使いかた」 → P.38

パン・トースト・ピザ

手動調理

スチームオープン 発酵 40℃ (下ごしらえ) 予熱 約8分

オーブン (予熱あり) 170℃ 加熱時間 16~22分

→ P.42

波黒皿 下段

給水タンク 満水

バターロール (ロールパン)



材料 (9個分)

小麦粉(強力粉) 200g

① 砂糖 大さじ2½

塩 小さじ½ (約3g)

ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物) 小さじ1 (約2.5g)

ぬるま湯(約40℃) 20~40mL

② 卵(溶きほぐす) ½個(約25mL)

牛乳(室温に戻す) 70mL

バター(室温に戻す) 30g (つやだし用卵)

卵(溶きほぐす) ½個

塩 小さじ¼

作りかた

① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

② ボウルに①とドライイーストをふるい入れ、②を加えて手でかき混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。

③ 生地がべつつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこねる。

④ 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。

⑤ バター(分量外)を薄く塗ったボウルに④を入れ、波黒皿にのせて下段に入れ **スチーム** **オープン** **予熱なし** **発酵** **40℃** **50~60分** で一次発酵させる。 → P.47

⑥ 生地が2~2.5倍に発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺して、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。

⑦ ボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。

⑧ 生地をスケッパー(または包丁)で9個(1個約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。

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

⑩ 丸めた生地をのし台に並べ、ラップがかたく絞ったぬれがきんをかけて生地の温度が下がらないようにして20分休ませる。(ベンチタイム)

⑪ 生地を手のひらにはさみ、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのばす。

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

⑬ 下段に入れ **スチーム** **オープン** **予熱なし** **発酵** **40℃** **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。

⑭ 食品を入れずに **オープン** **予熱あり** **170℃** **16~22分** で予熱する。予熱終了音が鳴ったら⑬を下段に入れて焼く。

【ひとくちメモ】

- 作りかた②の材料を全部もちつき機に入れ、8~10分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。

「スチームオープン発酵の使いかた」 → P.47

手動調理

グリル 加熱時間 7~12分 裏返して 2~5分

→ P.41

波黒皿 上段

給水タンク 空

※トーストはトースターで焼くよりも時間がかかります。

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室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。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。
- 発酵の仕上がり具合はイーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足のときは、様子を見ながら時間を追加してください。
- 生地が乾燥しないようにかたく絞ったふきんをかけたり、霧を吹いたり湿りけをあてます。表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。また、発酵時に生地の表面が乾燥するときはスチームショットで水分を補ってください。 → P.45
- 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、ていねいになでる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、使い分けます。基本の発酵温度は40℃です。

オート調理

デイリー スチーム 14フランスパン (予熱あり) → P.36

スチームオープン 発酵 35℃ (下ごしらえ) スチームオープン

波黒皿 下段

給水タンク 満水

フランスパン

予熱時間の目安 約9分
加熱時間の目安 約28分

材料 (バタール1本、クーベ2本)

小麦粉(強力粉) 220g

① 小麦粉(薄力粉) 60g

塩 6g

砂糖 4g

ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物) 小さじ2強(約6g)

② レモン汁 小さじ1(5mL)

ぬるま湯(約30℃) 150~180mL

作りかた

① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

② ボウルに①とドライイーストをふるい入れ、②を加えて手でよく混ぜてひとまとめにする。

③ 生地がべつつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこねる。

④ 台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押ししたりしながら約15分こね、生地を丸める。

⑤ バターを薄く塗ったボウルに入れる。波黒皿にのせて下段に入れ **スチーム** **オープン** **予熱なし** **発酵** **35℃** **30~60分** で一次発酵させる。 → P.47

⑥ 生地が2倍くらいに発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみても指の穴がそのまま残れば発酵は十分。

⑦ ボウルをふせて生地を取り出し、スケッパー(または包丁)でバタール(約250g)、クーベ(約100gを2個)に切り分ける。

14フランスパンのコツ

- 生地が乾燥しないようにかたく絞ったふきんをかけたり、霧を吹いたり湿りけをあてます。表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。また、発酵時に生地の表面が乾燥するときはスチームショットで水分を補ってください。 → P.45
- 発酵温度はフランスパンの発酵温度は35℃です。生地の初温、季節、分量などによって30・35・40・45℃を使い分けします。
- 予熱をしているときの生地は乾燥しないように、ラップがかたく絞ったぬれがきんをかけて、室温で発酵させます。



⑧ 切り分けた生地をかるくガス抜きしながら表面がなめらかになるように丸め、ラップがかたく絞ったぬれがきんをかけて10~20分間生地を休ませる。(ベンチタイム)

⑨ バタールの生地は、まずタテ20cmの棒状にのばす。ベンチタイムのとき、下になっていた方を上にして、めん棒で25cmのだ円形にのばす。

⑩ 生地をヨコ向きに置き、向こう側から½を手前に折り返し、手の腹で合わせ目を閉じる。さらに向こう側から生地を半分に折り、手の腹で押さえ、合わせ目をしっかり閉じる。閉じ目を下にして台の上で転がしながら、波黒皿の対角線の長さになるように細長くのばす。

⑪ クーベの生地は直径15cmの円形にのばす。生地の向こう側½を残して手前から折りたたむ。残った½の生地を上にかぶるように折りたたみ、合わせ目を閉じる。

⑫ 両端をとがらせるように手のひらで転がして、なまこのような形に整える。

⑬ オープンシートを敷いた波黒皿に⑩~⑫の成形した生地を閉じ目を下にしてのせ、下段に入れ **スチーム** **オープン** **予熱なし** **発酵** **35℃** **5~20分** で二次発酵させる。

⑭ ⑬を加熱室から取り出し、**デイリー** **スチーム** **14フランスパン** で予熱をする。

⑮ 予熱している間生地にラップがかたく絞ったぬれがきんをかけて室温で発酵させる。(約10分) 予熱終了の直前に生地にかみそりまたは包丁でクーベ(切り目)を入れる。バタールは3~4本、クーベは1本入れる。 ※クーベ(切り目)はかみそりまたは包丁の刃を45度に傾けて生地をそぐように入れる。

⑯ 予熱終了音が鳴ったら⑮を下段に入れて焼く。

⑰ 焼き上がったら、室温であら熱が取れるまで放置する。

「スチームオープン発酵の使いかた」 → P.47

● 焼きむらが気になるときは残り時間10分くらいで波黒皿の前後を入れかえます。

● バタールのクーベ(切り目)の入れかた

ベーコンエピ

予熱時間の目安 約9分
加熱時間の目安 約28分

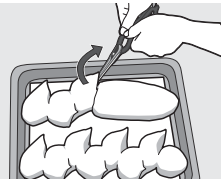


材料 (2本分)

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

作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②ボウルに④とドライイーストをふるい入れ、⑤を加えて手でよく混ぜてひとまとめにする。
- ③生地がべつつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこねる。
- ④台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押しやりしながら約15分こね、生地を丸め、バターを薄く塗ったボウルに入れる。
- ⑤④を波黒皿にのせて下段に入れてスチーム オープン 予熱なし 発酵 35℃ 30~60分 で一次発酵させる。→ P.47
- ⑥生地が2倍くらいに発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみても指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
- ⑦ボウルをふせて生地を取り出し、スケッパー(または包丁)で2等分して丸める。
- ⑧切り分けた生地をかるくガス抜きしながら表面がなめらかになるように丸め、ラップかたかく絞ったぬれがきんをかけて10~20分間生地を休ませる。(ベンチタイム)
- ⑨タテ20cmの棒状にのばす。ベンチタイムのとき、下になっていた方を上にして、めん棒で30cmの円形にのばす。



- ⑩⑨の表面ににんにく、こしょうをふつたらベーコンをタテに2枚ずつ並べ、端から巻いて合わせ目を閉じる。
 - ⑪オープンシートを敷いた波黒皿に閉じ目を下にして横に2本並べ、下段に入れ スチーム オープン 予熱なし 発酵 35℃ 5~20分 で二次発酵させる。
 - ⑫⑪を加熱室から取り出し デイリー・スチーム 14フランスパン で予熱をする。
 - ⑬予熱終了直前にキッチンばさみで切り目を入れ、それぞれ左右にふり分ける。
 - ⑭予熱終了音が鳴ったら⑬を下段に入れて焼く。
 - ⑮焼き上がったたら、室温であら熱が取れるまで放置する。
- 「スチームオープン発酵の使いかた」 → P.47

エピ

予熱時間の目安 約9分
加熱時間の目安 約28分

材料・作りかた

ベーコンエピの作りかたで、ベーコン、にんにく、こしょうを入れないで作る。

作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②ボウルに④とドライイーストをふるい入れ、⑤を加えて手でよく混ぜてひとまとめにする。
- ③生地がべつつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこねる。
- ④台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押しやりしながら約15分こね、生地を丸める。
- ⑤バターを薄く塗ったボウルに入れる。波黒皿にのせて下段に入れてスチーム オープン 予熱なし 発酵 35℃ 30~60分 で一次発酵させる。→ P.47
- ⑥生地が2倍くらいに発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみても指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
- ⑦ボウルをふせて生地を取り出し、スケッパー(または包丁)で9個に分割する。
- ⑧1個分の生地から1/5くらいを切り取り、それぞれを丸め直す。



- ⑨小さい生地をめん棒で直径4~5cmにのばして片面に強力粉(分量外)をふり、大きい生地の上に粉をふつた面を下にしてのせたら、小さい箸の頭で押し上りの生地を中にくいこませる。
 - ⑩オープンシートを敷いた波黒皿に⑨で成形した生地を閉じ目を下にしてのせ、下段に入れ スチーム オープン 予熱なし 発酵 35℃ 5~20分 で二次発酵させる。
 - ⑪⑩を加熱室から取り出し、デイリー・スチーム 14フランスパン で予熱をする。
 - ⑫予熱している間生地にラップかたかく絞ったぬれがきんをかけて室温で発酵させる。(約10分)
 - ⑬予熱終了音が鳴ったら⑫を下段に入れて焼く。
 - ⑭焼き上がったたら、室温であら熱が取れるまで放置する。
- 「スチームオープン発酵の使いかた」 → P.47

山形食パン



手動調理		
オープン (発酵)	スチームオープン 発酵 40℃ (下ごしらえ)	波黒皿 下段
オープン (予熱なし)	190℃ 加熱時間	給水タンク 満水
→ P.43 38~45分		

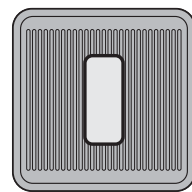
材料(19×10×8.5cmの金属製パウンド型1個分)

- 小麦粉(強力粉) 220g
- ④ 砂糖 小さじ4(約12g)
- 塩 小さじ1/2弱(約2.5g)
- ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物) 小さじ2(約5g)
- ぬるま湯 130~150mL
- バター 10g

作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②ボウルに④とドライイーストをふるい入れ、ぬるま湯を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- ③生地がべつつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこねる。
- ④台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押しやりしながら約15分こね、生地を丸める。
- ⑤バター(分量外)を薄く塗ったボウルに④を入れ、波黒皿にのせて下段に入れ スチーム オープン 予熱なし 発酵 40℃ 50~60分 で一次発酵させる。→ P.47
- ⑥生地が2~2.5倍に発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺しても指の穴がそのまま残れば発酵は十分。

- ⑦ガス抜き、スケッパーで3等分して丸め、ラップかたかく絞ったぬれがきんをかけて約20分休ませる。(ベンチタイム)
- ⑧3等分にした⑦を各々タテ20cm、ヨコ10cmの長方形にのばしてタテの方から巻き、巻き終わりを下にして両端をげんこつでかるくたたき、形を整える。
- ⑨バター(分量外)を塗った型に並べ、下図のように波黒皿にのせて下段に入れ スチーム オープン 予熱なし 発酵 40℃ 50~80分 で二次発酵させる。



手前

- ⑩⑨を下段に入れ オープン 予熱なし 190℃ 38~45分 で焼く。

「スチームオープン発酵の使いかた」 → P.47

【ひとくちメモ】

- 二次発酵のときの目安は生地が型から1~2cm出るくらいまで発酵させます。

山形食パンのコツ

- こね上げた生地の温度 25~27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。
- 発酵の仕上がり具合は イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足のときは、様子を見ながら時間を追加してください。発酵中に表面が乾燥するときは、スチームショットで水分を補ってください。「スチームショットの使いかた」 → P.45
- ベンチタイムや予熱中に生地が乾燥しないように かたく絞ったふきんをかけたり、霧を吹いたり湿りけをあてます。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。
- 発酵しすぎたパン生地は きれいにふくらみません。ピザや揚げパンにするとよいでしょう。
- 発酵温度を調節して 発酵温度は4段階に設定できます。(30、35、40、45℃) 生地の初温、季節、分量などによって、使い分けします。基本の発酵温度は40℃です。
- 山形食パンで1回に焼ける分量は 19×10cm、高さ8.5cmの金属製パウンド型1個分です。
- 焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは 表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。
- 焼きむらがあるときは 残り時間5~6分で型を前後入れかえて、さらに焼きます。

簡単パン

加熱時間の目安 約27分



オート調理

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

15簡単パン

→ P.35

スチーム
オープン

波黒皿 下段

給水タンク
満水

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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ポリ袋 (市販) にAとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- バターを容器に入れレンジ500W約30秒で加熱して溶かし、水を加える。
→ P.38
- ③を②に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。
- 10分間十分にこねる。このとき、ポリ袋に少し空気をいれて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。

⑥⑤の生地を2~3cmの厚さに整え、スチームレンジ発酵

仕上げ調節 中

10~14分で一次発酵させる。→ P.46

⑦のし台に少し打ち粉 (強力粉・分量外) をして、生地を袋から取り出す。

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

⑨生地を手のひらで丸めてオープンシートを敷いたテーブルプレートの中央に寄せて (写真参照) 並べる。

⑩ スチームレンジ発酵

仕上げ調節 中

10~14分で二次発酵させる。

⑪発酵が終わったら、生地をのせたオープンシートの両端を引いてすべらせながら波黒皿に移し、下段に入れ「デイリー・スチーム」15簡単パンで焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.38
「スチームレンジ発酵の使いかた」 → P.46

15簡単パンのコツ

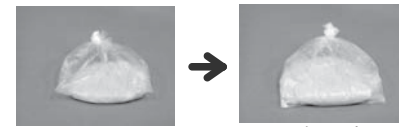
●1回に焼ける分量は表示の分量です。手軽に簡単に、短時間で作れる最適分量です。

●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。



●発酵の仕上げ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んをかけたり、ポリ袋に入れておきます。

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

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

●焼きが足りなかったときは「オープン」予熱なし180℃で様子を見ながら焼きます。→ P.43

簡単パンの生地を使って

オート調理

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

15簡単パン

→ P.35

スチーム
オープン

波黒皿 下段

給水タンク
満水

全粒粉パン

加熱時間の目安 約27分



材料 (1 個分)

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

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ポリ袋 (市販) にAとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- バターを容器に入れレンジ500W約30秒で加熱して溶かし、水を加える。
→ P.38
- ③を②に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。
- 10分間十分にこねる。この時、ポリ袋に少し空気をいれて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。
- ⑤の生地を2~3cmの厚さに整え、スチームレンジ発酵
- 仕上げ調節 中
- 10~14分で一次発酵させる。→ P.46

⑦のし台に少し打ち粉 (強力粉・分量外) をして、生地を袋から取り出す。
⑧生地をかるく押して中のガスを抜きながら、ひとつに丸める。
⑨丸めた生地をだ円形にのぼし、タテ1/3を内側に折り込み、残った1/3を手前から折りたたみ、合わせ目をしっかり閉じる。
⑩オープンシートを敷いた加熱室の中央に生地を置き「スチームレンジ発酵」仕上げ調節 中10~14分で二次発酵させる。
⑪⑩の生地に霧をふいて表面を湿らせ、全粒粉 (分量外) をふりかける。
⑫生地の中心に包丁をかみそりで切り目を1本入れる。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.38
「スチームレンジ発酵の使いかた」 → P.46

油で揚げないカレーパン

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

B 小麦粉 (強力粉) 150g
砂糖 大さじ1 (約9g)
塩 小さじ1/2 (約2g)

ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)
..... 小さじ1 (約2.5g)
水 90~100mL
バター 大さじ1 (約12g)
煎りパン粉 → P.84 60g
小麦粉 (薄力粉) 大さじ2
卵 (溶きほぐす) 1個

作りかた

- レトルトカレーを深めの皿に移し、Aを加え、よく混ぜ合わせレンジ200W7~10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.38
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ポリ袋 (市販) にBとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- バターを容器に入れレンジ500W約30秒で加熱して溶かし、水を加える。
- ④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。
- 10分間十分にこねる。このとき、ポリ袋に少し空気をいれて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。

⑦⑥の生地を2~3cmの厚さに整え、スチームレンジ発酵

仕上げ調節 中

10~14分で一次発酵させる。→ P.46

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、スクッパーまたは包丁で8個 (1個約33g) に切り分け、生地を丸める。
⑩だ円形にのぼし①の具を包み、閉じ口をしっかりと止める。
⑪⑩に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけオープンシートを敷いたテーブルプレートに並べ「スチームレンジ発酵」仕上げ調節 中10~14分で二次発酵させる。
⑫発酵が終わったら、生地をのせたオープンシートの両端を引いてすべらせながら波黒皿に移し、下段に入れ「デイリー・スチーム」15簡単パンで焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.38
「スチームレンジ発酵の使いかた」 → P.46

簡単あんパン



加熱時間の目安 約27分
(下ごしらえ)
レンジ500W 1分30秒~2分、約30秒
スチームレンジ発酵 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1/2(約2g)
- ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物) …… 小さじ1(約2.5g)
- 水 …… 90~100mL
- バター …… 大さじ1(約12g)
- つぶあん …… 200g
- 桜の花の塩づけ …… 4個
- けしの実 …… 適量
- (つやだし用卵)
- 卵(溶きほぐす) …… 1/2個
- 塩 …… 小さじ1/4

作りかた

- ①つぶあんを深めの容器に入れレンジ500W 1分30秒~2分 で途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分して丸めておく。→ P.38
- ②桜の花の塩づけは水に30分~1時間つけて塩抜きをし、水けを切っておく。
- ③給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ④ポリ袋(市販)に④とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- ⑤バターを容器に入れレンジ500W 約30秒 で加熱して溶かし、水を加える。
- ⑥⑤を④に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。
- ⑦10分間十分にこねる。このとき、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。
- ⑧⑦の生地を2~3cmの厚さに整え、スチームレンジ発酵 仕上がり調節 中 10~14分 で一次発酵させる。→ P.46



- ⑨のし台に少し打ち粉(強力粉・分量外)をして、生地を袋から取り出す。
- ⑩生地をかるく押して中のガスを抜き、スケッパーまたは包丁で8個(1個約33g)に切り分け、生地を丸める。

- ⑪円形にのばし①のあんを包み、閉じ口をしっかり止め、オープンシートを敷いたテーブルプレートに並べる。スチームレンジ発酵 仕上がり調節 中 10~14分 で二次発酵させる。
- ⑫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ヘソをつけ、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。
- ⑬発酵が終わったら、生地をのせたオープンシートの両端を引いてすべらせながら波黒皿に移し、下段に入れ デイリー・スチーム 15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.97 にかえて作りかた③~⑬を参照して焼く。

簡単ジャムパン

材料・作りかた

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

「レンジ加熱の使いかた」 → P.38

「スチームレンジ発酵の使いかた」 → P.46

- ⑥⑤の生地を2~3cmの厚さに整え、スチームレンジ発酵 仕上がり調節 中 10~14分 で一次発酵させる。→ P.46



- ⑦のし台に少し打ち粉(強力粉・分量外)をして、生地を袋から取り出す。
- ⑧生地をかるく押して中のガスを抜き、スケッパーまたは包丁で6個(1個約45g)に切り分けて丸める。
- ⑨生地を丸くのばしてシューマイを包み、口をしっかり止める。
- ⑩深めの皿に2個を並べて霧を吹き、ラップをする。
- ⑪レンジ200W 5~6分 で加熱する。加熱後はすぐにラップを外し、残りも同様に加熱する。

「スチームレンジ発酵の使いかた」 → P.46



オート調理

デイリー・スチーム	スチームレンジ発酵 約10分 (下ごしらえ) 予熱 約9分	波黒皿 下段
16ピザ (予熱あり)	オープン	給水タンク 満水
→ P.36		

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
- ④ 砂糖 …… 10g
- 塩 …… 2g
- ⑤ むるま湯(約30℃) …… 100mL
- ⑥ 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
- ⑦ 玉ねぎ(薄切り) …… 大1/4個(約75g)
- ⑧ ベーコン(たんざく切り) …… 50g
- ⑨ サラミソーセージ(薄切り) …… 8枚
- ⑩ ピーマン(輪切り) …… 2個
- ⑪ 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
- スタフドオリーブ(薄切り) …… 4個
- ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物) …… 100g

作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②ポリ袋(市販)に④とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- ③②に⑤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.106 作りかた⑤参照。)
- ④③を加熱室の中央に置き スチームレンジ発酵 仕上がり調節 中 約10分 で一次発酵させる。(発酵の目安は15簡単パンのコツ → P.106)
- ⑤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。
- ⑥生地をかるく押して中のガスを抜き、丸める。
- ⑦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。
- ⑧のばした生地にフォークで穴をあけ、ピザソースを塗り、⑨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。
- ⑨食品を入れずに「デイリー・スチーム 16ピザ」で予熱する。
- ⑩予熱終了音が鳴ったら、⑧を下段に入れて焼く。

「スチームレンジ発酵の使いかた」 → P.46

16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.43
- 市販のピザは「デイリー・スチーム 16ピザ」では焼けません 市販のピザを焼くときは を参照して焼きます。

カルツォーネ (野菜の包みピザ)



加熱時間の目安 約16分

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(ひとくち大に小さく切る) …… 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) …… 1/4個(約60g)
 - ベーコン(たんざく切り) …… 3枚(約50g)
 - オリーブ油 …… 大さじ1
 - ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物) …… 100g
 - 塩、こしょう …… 各少々

作りかた

- ①フライパンにオリーブ油を熱し、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①~⑥を参照して生地を作る。
- ③生地を直径24cmくらいの円形にのばす。
- ④生地の片側に①の具をのせ、チーズを散らし、2つ折りにし、合わせ目を指でつまんでしっかりと閉じる。
- ⑤生地の表面にオリーブ油(分量外)を塗り、オープンシートを敷いた波黒皿にのせる。
- ⑥ピザ作りかた⑨、⑩を参照して焼く。

市販のピザ

材料・作りかた

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.42

「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」 → P.43

簡単肉まん



【ひとくちメモ】

- まんじゅうの閉じ口はしっかり止めます。
- シューマイのかわりに冷凍のミートボールなどを使ってもよいでしょう。

材料 (6 個分)

- 小麦粉(強力粉) …… 150g
- ④ 砂糖 …… 大さじ1(約9g)
- 塩 …… 小さじ1/2(約2g)
- ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物) …… 小さじ1(約2.5g)
- 水 …… 90~100mL
- バター …… 大さじ1(約12g)
- 冷凍シューマイ(室温にもどしておく) …… 6個

作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②ポリ袋(市販)に④とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- ③バターを容器に入れレンジ500W 約30秒 で加熱して溶かし、水を加える。→ P.38
- 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。



MEMO

Dotted lines for writing on page 112.

メモ

MEMO

Dotted lines for writing on page 113.

メモ

保証とアフターサービス

★本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

保証書（別添）

保証書は必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みのあと、大切に保管してください。なお、保証期間内でも次の場合には原則として有料修理にさせていただきます。

- (イ) 使用上の誤り、または改造や不当な修理による故障及び損傷。
 (ロ) お買い上げ後の取付場所の移動、落下、輸送等による故障及び損傷。
 (ハ) 火災、地震、風水害、落雷、その他天災地変、塩害、公害、ガス害（硫化ガスなど）や異常電圧、指定外の使用電源（電圧、周波数）による故障及び損傷。
 (ニ) 一般家庭用以外（例えば業務用等への長時間使用及び車両（車載用を除く）、船舶への搭載）に使用された場合の故障及び損傷。
- 保証期間は、お買い上げの日から1年です。
 ただし、マグネトロンについては2年です。

補修用性能部品の保有期間

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

修理を依頼される場合は出張修理

→P.55~57に従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用を中止し、電源プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

■連絡していただきたい内容

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

※銘板は本体右側面にあります。

「ご相談窓口」

（家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示）

日立家電品についてのご相談や修理はお買い上げの販売店へ

なお、転居されたり、贈物でいただいたものの修理などで、ご不明な点は下記窓口にご相談ください。
 ※下記窓口の内容は、予告なく変更させていただく場合がございます。

修理に関するご相談はエコーセンターへ

TEL 0120-3121-68
 FAX 0120-3121-87

（受付時間）9:00~19:00（月~土）、9:00~17:30（日・祝日）
 携帯電話、PHSからもご利用できます。

商品情報やお取り扱いについてのご相談はお客様相談センターへ

TEL 0120-3121-11
 FAX 0120-3121-34

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

- 出張修理のご用命はインターネットからも申し込みいただけます。

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

または、[日立家電修理](#) 「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。

■保証期間中は

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

■保証期間が過ぎているときは

修理して使用できる場合には、ご希望により有料で修理させていただきます。

ご転居されるときは

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

- この過熱水蒸気オープンレンジは、電源周波数が50Hz・60Hzどちらの地域でもご使用になれます。（部品交換の必要はありません。）

- ご転居されたり、移動したりした場合には、販売店または電気工事に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。→P.10,14

ご不明な点や修理に関するご相談は

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

修理料金のしくみ

修理料金＝技術料＋部品代＋出張料で構成されています。

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

この製品は、日本国内家庭用です。電源電圧や電源周波数の異なる海外では使用できません。また、アフターサービスもできません。

仕様

電	源	交流 100V、50Hz-60Hz 共用
電子レンジ	消費電力	1,450W
	高周波出力	1,000W*1、800W、600W、500W、200W 相当、100W 相当
	発振周波数	2,450MHz
グリル		消費電力 1,330W(ヒーター 1,280W)
オープン		消費電力 1,330W(ヒーター 1,280W)
温度調節範囲		発酵、100~210℃、250℃ 250℃の運転時間は約 5 分です。その後は自動的に 210℃に切り替わります。
外形寸法		幅 483×奥行 386(427*2)×高さ 340mm
加熱室有効寸法		幅 295×奥行 316×高さ 220mm
質量(重量)		約 13.5kg
電源コードの長さ		約 1.4m
消費電力量の目安*3		
区分名		D
電子レンジ機能の年間消費電力量		55.1kWh / 年
オープン機能の年間消費電力量		15.0kWh / 年
年間待機時消費電力量		0.0kWh / 年*4
年間消費電力量		70.1kWh / 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



●長年ご使用の過熱水蒸気オーブンレンジの点検を!

ご使用の際、このようなことはありませんか

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

ご使用中止

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

この過熱水蒸気オーブンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

 日立アプライアンス株式会社

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