

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-NS8**



パールホワイト(W)



パールレッド(R)

鶏のハーブ焼き

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

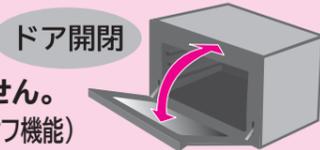
はじめに

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」表示の状態では約10分後に、自動的に電源を切ります。

また、電源プラグをコンセントに差し込んだ

だけでは電源は入りません。
(待機時消費電力オフ機能)



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

オート調理を上手に使うために

- 食品の分量を計ってオート調理で調理するトリプル重量センサー(GPS*)が内蔵されています。初めてお使いのときには「重量センサーの0点調節」をしてください。

- 加熱方法や時間、温度の設定が不要な45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。



*GPSとはGram(重さ)Position(位置)Systemの略

月に1回程度「重量センサーの0点調節」が必要です。→P.5

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	2 冷凍ごはん
冷凍室で冷凍保存したお総菜	5 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
 - ・重量センサーの0点調節のしかた 5
 - ・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
- 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 16
 - ・テーブルプレートのセットのしかた 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・重さ 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

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
- ・常温や冷蔵で保存した食品の異なる2品(ごはん・お総菜など)の同時あたため 24
 - 1 あたため
- ・冷凍や冷蔵で保存した食品の異なる2品(冷凍ごはん・お総菜など)の同時あたため 25
 - 6 冷凍(左)と冷蔵(右)
- ・冷凍保存したごはん・お総菜のあたため 26、27
 - 2 冷凍ごはん 5 解凍あたため
- ・飲み物のあたため 28、29
 - 3 飲み物・牛乳 4 酒かん
- ・スチームあたため 30、31
 - 7 スチームあたため 8 中華まんあたため
 - 9 天ぷらあたため

下ごしらえする

- ・肉や魚の解凍 32、33
 - 10 解凍 11 刺身の解凍
- ・野菜の加熱(ゆでる) 34、35
 - 12 葉・果菜 13 根菜

調理する

- ・レンジメニューの調理 36
- ・予熱「なし」メニューの調理 37
- ・予熱「あり」メニューの調理 38
- ・「少人数」メニューの調理 39

手動調理

レンジ 加熱

- ・食品を一定の出力(W)で加熱する 40、41
- ・加熱途中で出力(W)を自動的に下げる(リレー加熱) 42

グリル 加熱

- ・魚など表面に焦げ目をつけながら加熱する 43

オーブン 加熱

- ・予熱「あり」で加熱する 44
- ・予熱「なし」で加熱する 45

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 46

- スチームショット 47

発酵

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

- 手動調理をするときの加熱時間 50、51

お手入れ

- ・本体・付属品のお手入れ 52
- ・水抜きのみ 53
 - 46 清掃
- ・臭いが気になるとき(脱臭) 53
 - 47 脱臭
- ・加熱室の清掃のしかた 53
 - 46 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
 - ・ごはんのあたため 54
 - ・解凍 54
 - ・お総菜のあたため 55
 - ・牛乳のあたため 55
 - ・野菜 56
 - ・パン(トースト・バターロール) 56
 - ・スイーツ(スポンジケーキ・クッキー・シュークリーム) 56
 - ・その他 57
- ・お困りのときは 57~59
- ・お知らせ表示が出たとき 59
- ・保証とアフターサービス 115
- ・「ご相談窓口」 115
- ・仕様 裏表紙

料理集

60~111

- ・料理集 もくじ 60、61
- ・ノンフライメニュー 85~89

まず確認

使いかた

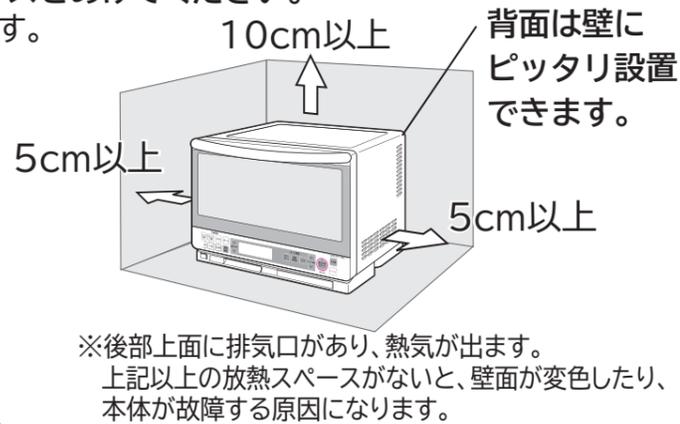
お手入れ

うまく仕上がらないとき・お困りのときは

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いても大丈夫ですが次のことを確認してください。
 - ・壁や収納棚が熱に弱い物ではありませんか。
 - ・壁の材質によっては壁に本体との接触跡がつく場合があります。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。
- 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。
- 水平で丈夫な場所に据え付けてください。
- 本体は、ラジオ、テレビ、無線機器（無線LAN）やアンテナ線などから3m以上離してください。
 - ・雑音や映像の乱れ、通信エラーの原因になります。



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

転倒防止金具セット（別売品）

転倒防止金具セットを別売品として扱っています。

お買い上げの販売店にご相談ください。

2014年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）

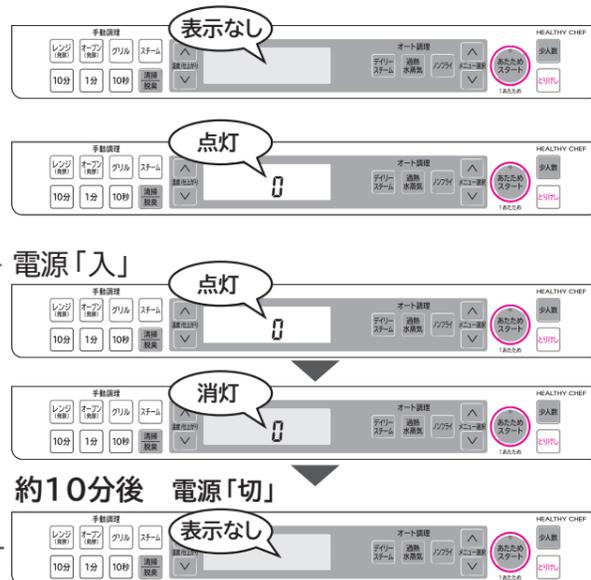
お願い

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。

電源の入れかた

ドアを開閉すると電源が入ります。（表示部に「0」を表示）

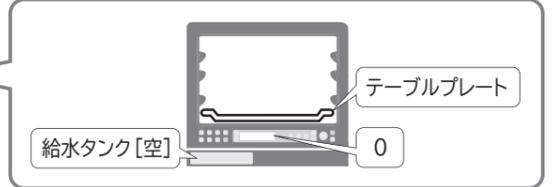
- 使用していないときの消費電力を節約するため電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。
- 一度ドアを開けると電源が入り、液晶表示の照明が点灯し表示部に「0」を表示します。
※液晶表示部の照明を消灯するには「トリプル」を押します。
- 電源を「入」の状態でもドアを閉めたまま放置すると、3分後に液晶表示の照明が消灯します。約10分後には、自動的に電源が切れます。（待機時消費電力オフ機能）



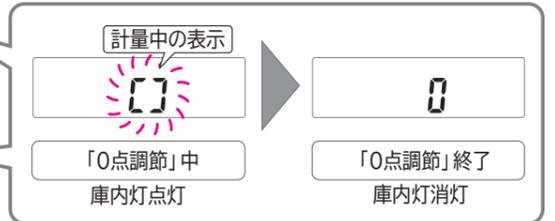
重量センサーの0点調節のしかた（加熱室が冷めてから）

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

1 加熱室底面にテーブルプレートをセットして、ドアを閉める表示部の「0」を確認する



2 ドアを閉めたまま、「トリプル」を3秒以上押すピッとブザーが鳴り、庫内灯と計量中の表示が点灯します。



3 数秒後に庫内灯と計量中の表示が消灯し、「0」が表示されたら終了

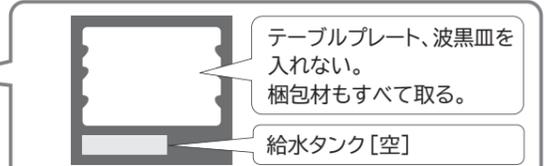
よい仕上がりを保つために、1ヶ月に1回程度「重量センサーの0点調節」をしてください。

空焼き（脱臭）のしかた

47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（オープン加熱）で加熱するので、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



1 清掃脱臭 を2回押し、「47脱臭」を選択する
ボタンを押すごとに「46清掃」▶「47脱臭」の順に選択できます。
※空焼き（脱臭）はヒーター（オープン加熱）で加熱します。加熱時間は20分です。



2 「あたためスタート」を押してスタートする
終了音が鳴ったら終了です



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

注意



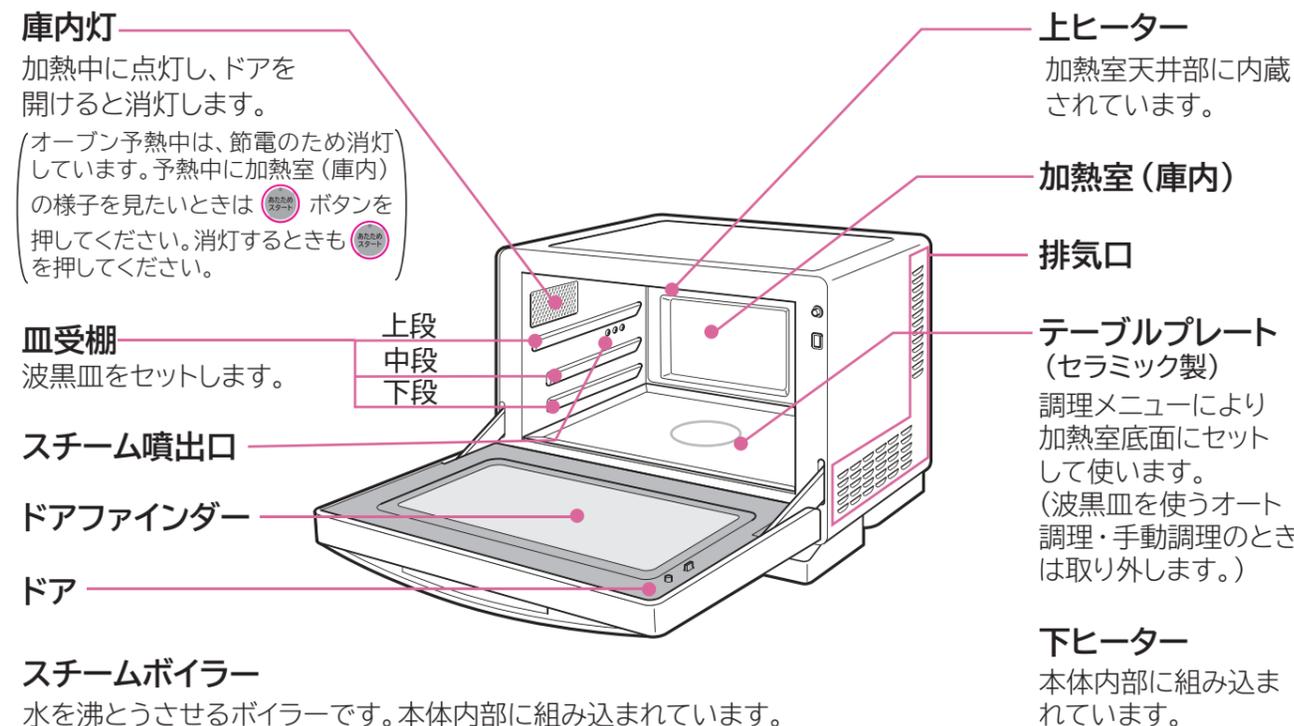
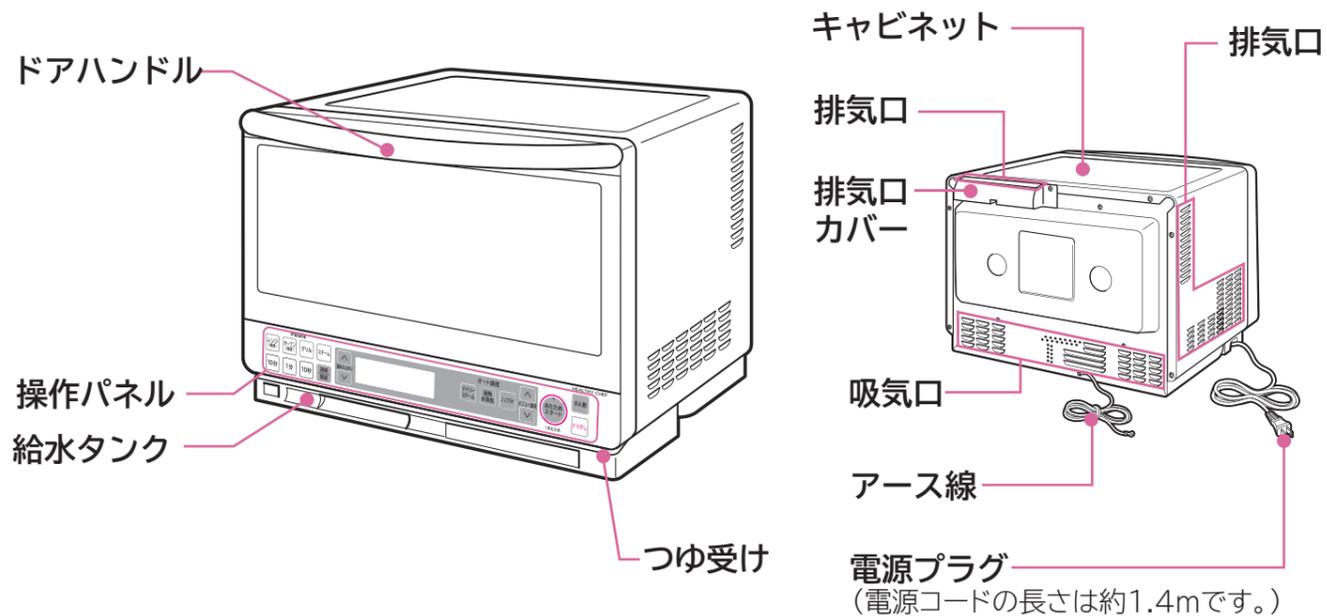
接触禁止



- 空焼き（脱臭）の加熱中や終了後しばらくは、本体（ドア、キャビネット、加熱室とその周辺）に触れないやけど・けが・火災の原因になります
- 空焼き（脱臭）を行うときは、加熱室に何も入れない
- 空焼き（脱臭）を行うときは、油の焼ける臭いや、煙が出る場合があるので、窓を開けるか、換気扇を回す
- 煙や臭いなどに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移す
- 加熱室が冷めてから使用する

各部のなまえ・操作パネル・付属品

必ず確認



必ず確認

操作パネルのはたらき

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表示しています。

清掃/脱臭ボタン

ボタンを押して **46清掃**、**47脱臭** を選びます。

温度/仕上がりボタン

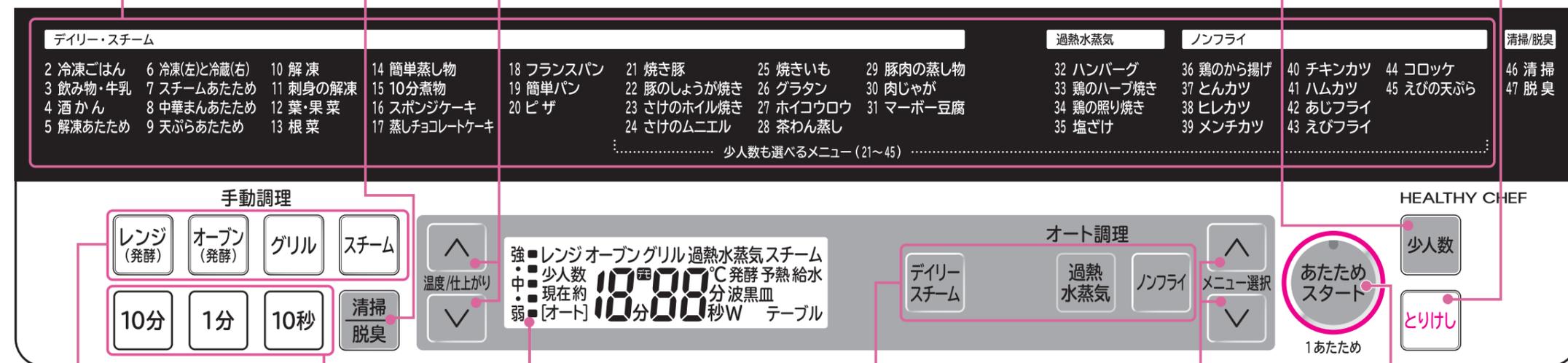
1あたため、オート調理の仕上がりや手動調理の温度の設定を行います。

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。



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.47

時間設定ボタン

手動調理の時間の設定を行います。

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。)

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。

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。

あたため/スタートボタン

1あたため、オート調理、手動調理などの運転のスタートをするときに押します。

付属品

- テーブルプレート (セラミック製)
- 波黒皿1枚 (ホーロー製)
- 給水タンク
- クッキングガイド(本書)
- 保証書

安全上のご注意

この製品は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

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

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

■お守りいただく内容を図記号で区分して説明しています。

危険 「死亡または重傷を負うおそれがある」内容です。

警告 「死亡または重傷を負うおそれがある」内容です。

注意 「傷害を負うおそれや、物的損害の発生のおそれがある」内容です。

「警告や注意を促す」内容です。

してはいけない「禁止」内容です。

実行しなければならない「指示」内容です。

製品内部には高圧部があります

危険

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

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

電源プラグ・電源コード・コンセントは

警告

ぬれた手で電源プラグの抜き差しをしない
感電のおそれがあります
ぬれ手禁止

傷ついた物、ゆるんだコンセントを使用しない
感電・発火・火災の原因になります

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

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

(タコ足配線は禁止)

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

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

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

電源プラグ・電源コード・コンセントは(つづき)

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

オープンやグリル加熱時などの高温で、引火の原因になります

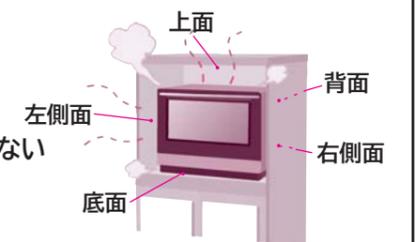
本体の上にスプレー缶などの物を置かない
オープンやグリル加熱時などは、高温となり過熱して事故・やけど・変形の原因になります

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
製品のまわりにすき間があっても、上面・左側面・右側面・背面のいずれか1面を開放してください

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



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

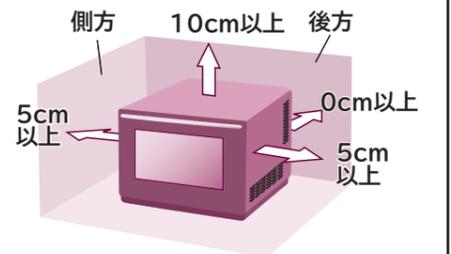
本体と壁などの間は、下表の距離以上にあける
距離をあけないと、壁や置いた物が過熱して、変色・変形・発火の原因になります
この電子レンジは、「消防法 設置基準」に基づく試験基準に適合しています。

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

「消防法 設置基準」組込型

周囲の保護のために

周囲が熱に弱い壁材や家具でない場所・コンセントが排気口近傍に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ります。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。



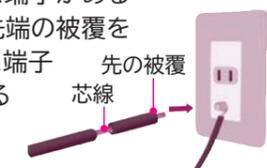
安全上のご注意 (つづき)

アース線は

必ず確認

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



アース線を接続せよ

- アース端子がない場合は、アース接地工事する
接地工事には「電気工事士」の有資格者による接地工事が法律で義務づけられています。お買い上げの販売店にご相談ください(本体価格には、工事費は含まれていません)
- 湿気が多い場所や水けのある場所に設置する場合は、感電事故を防止するため「電気工事士」の有資格者によるD種接地工事が法律で義務づけられています → P.14

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

調理にあたっては

警告

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

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

調理の目的以外には使用しない
やけど・けが・火災の原因になります

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(47脱臭)は次の状態で行う → P.5

- 加熱室内に何も入れない
- 煙や臭いなどに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移す

テーブルプレートは、容器を強く当てたり落としたりしない
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、本体に乗ったりしない
ドアがガタつき、電波もれや熱もれによる傷害・やけどの原因になります

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(46清掃と空焼き(47脱臭)運転を含む)

必ず確認

警告

調理を中止するときは **とじりし を押す**
先に電源プラグを抜くと、火災・感電の原因になります

注意

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

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

高温になっているので、キャビネット・ドア・加熱室・テーブルプレート・波黒皿などに直接触れない
接触禁止
やけど・けがの原因になります

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

加熱室内で食品が燃え出したときはドアを開けない
勢いよく燃えるおそれがあります

1. すぐに **とじりし** を押し、運転を止め、電源プラグを抜く
2. 本体から燃えやすい物を遠ざけ、鎮火するまで待つ。火がなかなか衰えないときは水か消火器で消す

鎮火後、そのまま使用せず、お買い求めの販売店にご相談ください。

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

保護カバーは取り外さない
けが・故障の原因になります
保護カバーは機械室内部の回転機構部を保護するためのカバーです

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

警告

食品以外は加熱しない
やけど・けが・火災の原因になります
市販のレンジ加熱用の湯たんぽ、哺乳びん(消毒パック)、玩具などは加熱しないでください

生卵やゆで卵(殻つき・殻なしとも)、目玉焼きは加熱しない
卵が破裂して、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



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
●少量の食品(100g未満)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
・少量の食品(100g未満)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、設定する時間を控えめにし、食品の仕上がりをしながら加熱する

卵を加熱する場合は、溶きほぐしてから加熱する

次のような状態のまま加熱しない
やけど・けが・火災の原因になります
●鮮度保持剤(脱酸素剤など)を入れた状態
●包装や食品にラベルやテープを貼った状態
●びんや容器にふたや栓などをした状態
●缶詰の缶のままの状態
●市販のレトルト食品の袋のままの状態
鮮度保持剤は出し、ラベル・テープは剥がし、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

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

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

市販のベビーフードは、別の容器に移しかえて加熱する
やけど・けがの原因になります

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

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)

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

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**3飲み物・牛乳**で加熱する
●お酒は**4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

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

水以外は入れない
アルコール類を入れると発火の原因になります

破損したまま使わない
水がもれて故障の原因になります

食器洗い乾燥機や食器乾燥器などで洗ったり、乾燥したりしない
破損・変形の原因になります

コンロのそばや本体の上など高温になる場所に置かない
オーブンやグリル加熱などは、本体が高温となるため、破損・変形の原因になります

使用するたびに新しい水に入れかえる
健康懸念の原因になります

こまめに洗い、清潔を保つ
洗わないと衛生上の問題発生の原因になります

熱湯につけたり、熱湯消毒などはしない
破損・変形の原因になります

安全上のご注意 (つづき)

異常・故障時は

警告

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

- 異常・故障の例
- 電源コードや電源プラグが異常に熱い
 - 焦げくさい臭いがする
 - 異常な音が出る
 - 火花(スパーク)が出る
 - 本体に触れるとビリビリと電気を感じる
 - ドアに著しいガタつきや変形がある
 - 加熱が自動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)

■湿けの多い場所

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。



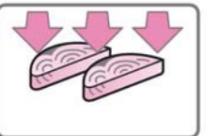
金属にあたると「反射」します。

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

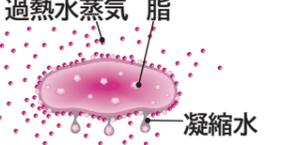
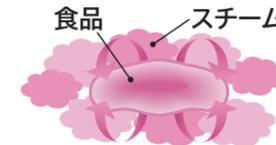
加熱室に過熱水蒸気を充満させながらグリルまたはオーブンと組み合わせて食品を加熱します。肉などから余分な脂や魚などの塩分を凝縮水とともに落としてヘルシーに仕上がります。
※オート調理の場合のみの加熱方法です。手動調理の場合は設定できません。

スチームグリル

過熱水蒸気オーブン

※過熱水蒸気粒子は非常に細かいため見えません。

スチームオーブン



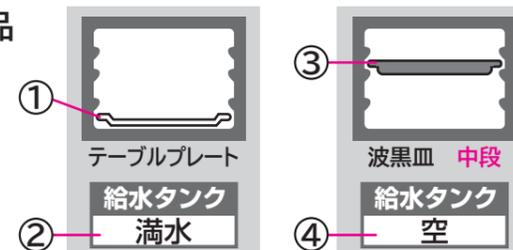
付属品の使いかた

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。
- オート調理では、レンジ出力やオーブン、グリルの温度・時間を自動でコントロールするため手動調理の場合と異なります。料理集を確認して、正しくセットしてお使いください。

付属品イラストの見かた

使う付属品の例



付属品のセット位置

- ① テーブルプレートを加熱室底面にセットする。
- ② 「満水」: 水を満水まで入れて本体にセットする。
- ③ 波黒皿を皿受棚の中段にセットする。
- ④ 「空」: 水を入れないで本体にセットする。

給水タンクの状態

- ② 「満水」: 水を満水まで入れて本体にセットする。
- ④ 「空」: 水を入れないで本体にセットする。

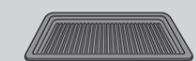
テーブルプレートを使う



テーブルプレートを使わない



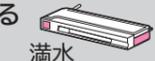
波黒皿を使う



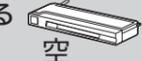
波黒皿を使わない



給水タンクを満水にする



給水タンクを空にする



手動調理で使う付属品

加熱方法	付属品の使用について (○:使える ×使えない)		
	テーブルプレート	波黒皿	給水タンク
レンジ	○ 加熱室の底面にセットします	× 波黒皿と皿受棚の間で火花(スパーク)が発生し、損傷します	空
スチームレンジ	○ 加熱室の底面にセットします	× 波黒皿と皿受棚の間で火花(スパーク)が発生し、損傷します	満水
グリル	× 本体底部の機械室が高温になり、部品がこわれるおそれがあります	○	空
スチームグリル	× 本体底部の機械室が高温になり、部品がこわれるおそれがあります	○	満水
オープン	× 本体底部の機械室が高温になり、部品がこわれるおそれがあります	○	空
スチームオープン	× 本体底部の機械室が高温になり、部品がこわれるおそれがあります	○	満水

※オープン加熱(オープン)、グリル加熱(グリル)を使用する場合は、テーブルプレートを取り外してください。テーブルプレートを取り外さない場合、「C09」が表示され加熱できません。→ P.59

テーブルプレートのセットのしかた

セットのしかた

図のように辺を両手で持ち加熱室内に入れ、3個の重量センサーの上にゆっくりと置きます。

取り外しかた

テーブルプレートの手前を両手の指先で奥に押し、かるく持ち上げてからテーブルプレートの下に指先を入れ、両手で静かに取り外します。

注意

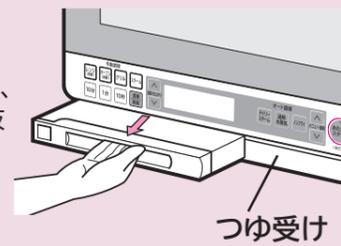
熱くなった加熱室内からのテーブルプレートの出し入れは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使うやけどのおそれがあります

給水タンクの使いかた

取り外しかた

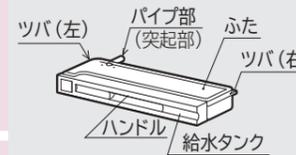
本体から外す

給水タンクに手をかけ、そのまま水平に引き抜きます。

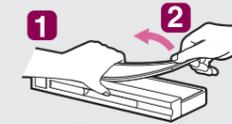


ふたの外しかた

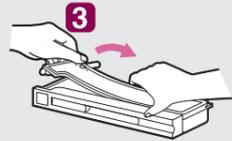
1 パイプ部には触れないようにして、給水タンク全体をかるく持ちます。



2 ふたのツバ(右)に指をかけ、右側面全体を持ち上げます。

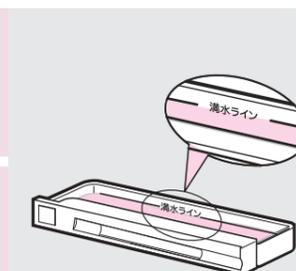


3 ツバ(左)に指をかけ、左側面全体を持ち上げ、ふたを外します。



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、周囲のつゆ受けと同じ位置まで差し込みます。※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、水以外はいれない
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、過熱水蒸気とオープンやグリルを併用した場合は給水タンク内の残水が熱くなっているため注意する
やけどの原因になります

給水タンク使用上のご注意

- 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、過熱水蒸気調理がうまくできなくなります。)
- 使用する水は、塩素消毒された水道水を使用してください。なお硬度の高い水を使用した場合は、カルキ(白い粉)が噴出したり長期間使用するとスチーム噴出口が詰まる場合があります。噴出口が白く付着が目立つようであれば、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.58



- スチーム調理終了後、お手入れとパイプの水抜きを行ってください。→ P.52, 53
そのまま放置すると、カビや雑菌が繁殖しやすくなります。
- 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.58, 59
- 使用しない場合は、空にして本体に取り付けておいてください。

使える容器・使えない容器

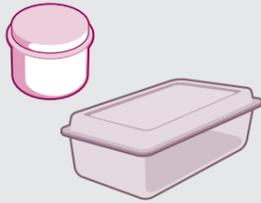
○ は使える。
× は使えない。

使用上のご注意

- レンジ加熱とオーブン、グリル加熱を間違えないでください。間違えると食品や容器が発煙・発火することがあります。加熱する前に、加熱の種類を確認してください。
- プラスチック類は家庭用品質表示法に基づく耐熱温度表示をごらんください。
- 材質や耐熱温度がわからない容器は使わないでください。

プラスチック容器

耐熱性のあるプラスチック容器
ポリプロピレン製など



その他のプラスチック容器

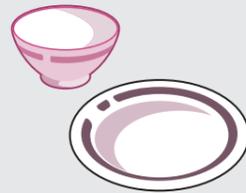


陶器・磁器

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



ガラス容器

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

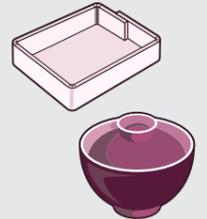


その他

金属、ホーロー製の鍋、ふた・金属容器・金ぐし・アルミホイルなど



竹・木・藤・紙・ニス塗り・漆塗り容器など



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、ユリア樹脂、アルミなどで表面加工した樹脂など）は使えません。
ただし、**10解凍**
11刺身の解凍 のときにだけ、発泡スチロールのトレーが使えます。



ただし、色絵付け、ひび模様、金、銀模様のある物は、器を傷めたり、火花（スパーク）が出るので使えません。
また素焼きの陶器、土鍋など吸水性の高い物や、長時間浸水させた陶器、磁器は、熱くなり、割れるおそれがあるので注意してください。



ただし、加熱後、急冷すると割れることがあります。



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。
オープン・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、**加熱室壁面、ドアファインダーに触れると火花（スパーク）が出て、破損や故障のおそれがあるので注意してください。**



焦げたり、塗りはげたり、ひび割れることがあるので使えません。特に針金を使っている物は燃えやすくなります。
ただし、竹ぐし、楊枝、紙は料理集に記載している使いかたに限り使えます。

オーブン・グリル



ただし、「グリル、オーブン使用可」の表示のある物は使えます。



ただし、加熱後、急冷すると割れることがあります。



ただし、発酵では使えます。



ただし、取っ手がプラスチックの物は使えません。



ただし、硫酸紙や耐熱性の加工を施した紙製品は使えます。

上手な使いかた・調理のコツ

食品の分量と容器の大きさ・重さ

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

調理する

オート調理
 デイリースチーム 過熱水蒸気 ノフライ

手動調理
 レンジ(発酵) オープン(発酵) グリル スチーム

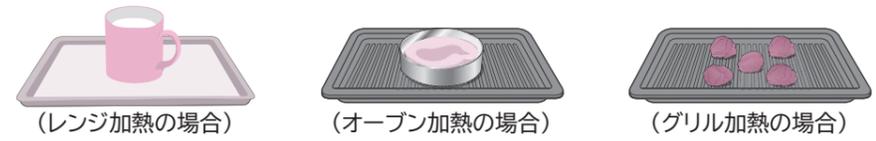
オート調理や手動調理は、本書に記載されている分量や容器に従ってください。

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。



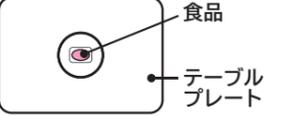
食品を置く位置

■中央部に寄せて置きます。



市販の冷凍食品のあたため

- 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。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(W)・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。

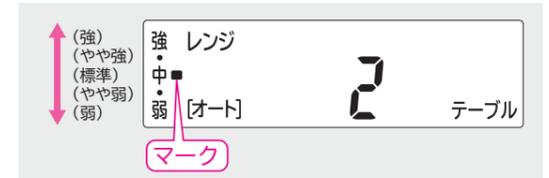
	1個の場合	2個の場合	4個の場合
食品の置きかた (中央に寄せて置きます)			

2個以上の食品の同時あたため

- オート調理で同じ食品を2個以上同時にあたためる場合は、食品の分量や容器の大きさ・重さを同じくらいにします。
 お総菜は少し間を離す
 飲み物は中央に寄せる
 容器の大きさ・重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.24
 - 飲み物は **3飲み物・牛乳** **4酒かん** であたためる。→ P.28、29
 - 冷凍と冷蔵の2品同時あたためは **6冷凍(左)と冷蔵(右)** → P.25
 - 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.40、41

オート調理の仕上がり調節

- 仕上がり調節(あたためや焼き加減調節)は「中」に自動設定されますが、お好みで調節できます。調節は、 を押す前に  を押してマークを希望の位置に設定します。
 ※**3飲み物・牛乳**と**4酒かん**は前回の仕上がり設定を記憶しています。
- 1あたため**のみ  を押した後に仕上がり調節をします。
 ※メニューによっては「強/やや強/中/やや弱/弱」の5段階と「強/中/弱」の3段階の調節となります。



調理中の仕上がり状態確認

- 調理中のドアの開閉はできるだけさけ、開閉するときは短時間にする。

確認はドアごしに  開閉するときは短時間に  ※温度を下げないためです。※ドアを開けると調理は中断されます。

オート調理後の追加加熱

- 追加加熱は、手動調理で様子を見ながら行う。

調理が終了  **こんなときは……**
 ●もう少し熱くしたい
 ●もう少し焼きたい

手動調理で様子を見ながら追加加熱する

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、グリル調理で波黒血を取り出すときは、中央部分を厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使い両手で取り出します。
 - 食品、特に飲み物や汁物を取り出すときは、こぼさないように気をつける。
- 調理終了音が鳴ったら取り出してください。
- 取り出し忘れ防止のために調理終了後、ドアが開けられるまでに3分間、1分ごとに「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。

使いかた

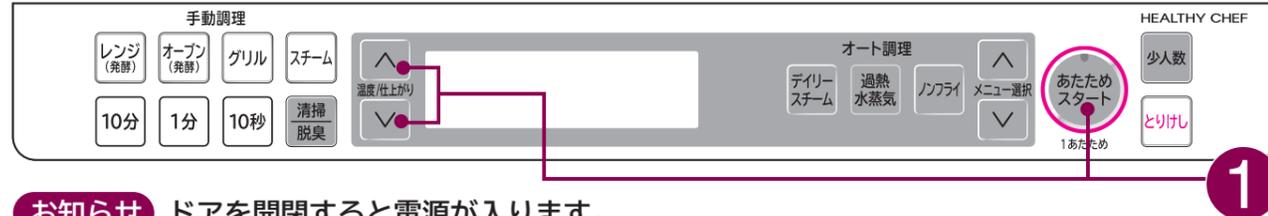
使いかた

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。
- 冷凍ごはんのあたためは「2冷凍ごはん」であたためます。→P.26, 27
- 飲み物(牛乳、コーヒー、豆乳、お茶、水など)は「3飲み物・牛乳」であたためます。→P.28, 29
- お酒は「4酒かん」であたためます。→P.28, 29
- 冷凍保存(ホームフリージング)した食品は「5解凍あたため」であたためます。→P.26, 27



お知らせ ドアを開閉す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

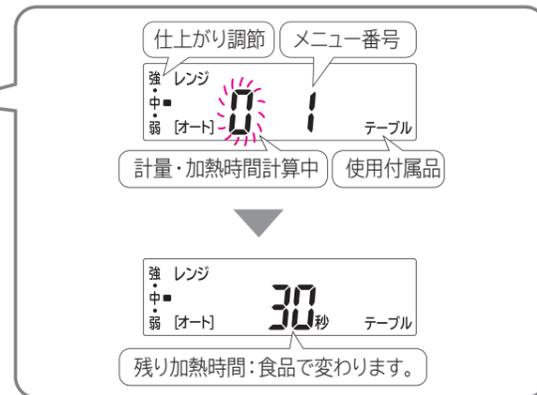
1あたため (常温や冷蔵保存品)

- 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

仕上がり調節をするときは
(加熱時間を表示する前に調節します)

表示部に「0」が表示されているときに調節できます

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



仕上がり調節のしかた **仕上がり**

仕上がりは「中(標準)」に自動設定されます。調節は加熱時間を表示する前に「↑」「↓」を押して、マークを希望の位置に設定します。



お願い

1あたため は、ドアを開けて約10分以内(表示部に「0」が表示されている間)に「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「スタート」を押してください。→P.4

●前回の仕上がり調節は、記憶されません。

次の食品は「**手動調理(レンジ加熱)**」で様子を見ながらあたためる →P.40, 41

- 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

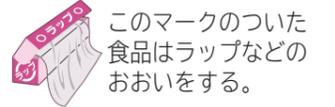
※別の容器に移しかえます

※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で、分量と容器の重さは同じくらいにしてください。
- 食品の重量が容器の重量より重いときは、仕上がり調節「やや強」に合わせます。
- 1回にあたためられる量は、食品と容器を合わせて200~1800gまでが目安です。
- 食品の温度は、常温は約20℃、冷蔵は0~10℃が目安です。



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 冷蔵は「中」または「やや強」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。冷蔵は仕上がり調節「やや強」に合わせる。	—
	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。冷蔵は仕上がり調節「やや強」に合わせる。		—	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。冷蔵は仕上がり調節「やや強」に合わせる。
焼き物	焼き魚 飛び散ることがあるのでおおいをする。冷蔵は仕上がり調節「やや強」に合わせる。	—	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。冷蔵は仕上がり調節「やや強」に合わせる。	—
	揚げ物	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。冷蔵は仕上がり調節「やや強」に合わせる。 焼きとり・焼き肉 皿に並べる。たれを塗ってから加熱する。冷蔵は仕上がり調節「やや強」に合わせる。		—	汁物(とろみのある物)
いため物	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がり調節「やや弱」または「弱」に合わせる。 野菜のいため物・酢豚・八宝菜 容器に入れる。野菜いためが乾燥している場合は、バターかサラダ油を加える。加熱後、かき混ぜる。冷蔵は仕上がり調節「やや強」に合わせる。	—	—	—	—

使いかた

使いかた

常温や冷蔵で保存した食品の異なる2品（ごはん・お総菜など）の同時あたため

1あたため

■冷凍保存（ホームフリージング）した食品は、常温の食品との同時あたためはできません。（冷凍保存食品は上手にあたためられません。2冷凍ごはんまたは5解凍あたためであたためます。→P.26, 27）

お知らせ ドアを開閉すると電源が入ります。

準備

2品を、テーブルプレートの上に間隔をあけて置き、ドアを閉める



1

あたためスタートを押してスタートする

1あたため（常温や冷蔵保存品）

●メニュー番号「1」を表示し、自動的に加熱がスタートします

仕上がり調節をするときは → P.21

（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。



異なる2品（常温と冷蔵、冷凍と冷蔵）をあたためるコツ

- あたためられる食品は
常温、冷蔵または冷凍の食品です。
- 食品の分量は
・1品の分量は約100～300gです。
・2品の分量をほぼ同じにします。
分量の目安は、一方の分量に対し、片方は0.7～1.3倍程度です。
例:ごはん150gとお総菜100～200g
（この分量以外はオート調理できません。手動調理（レンジ加熱）で様子を見ながら加熱してください。）
→ P.40, 41
- 容器の大きさは
食品の分量に合った大きさ、重さの容器を使います。
2品とも同程度の大きさ、重さの容器を使います。
- 上手に仕上げるには
食品により、飛び散りを防いだり適温にあたためるためラップなどのおおいが必要です。
・タレ、ソース、煮汁のかかった食品
・カレー、シチューなどのとろみのある食品
- 表面が乾燥ぎみのときや、柔らかく仕上げたい場合は水やお酒をふるか霧を吹きます。
- カレー、シチュー、野菜いためなどは加熱後よくかき混ぜます。
- 食品の種類や保存状態（常温・冷蔵）によって仕上がり調節を使い分けます → P.23
冷凍と冷蔵は6冷凍(左)と冷蔵(右)で加熱します。
→ P.25

次の場合はうまくあたためられません

- 冷凍保存した食品は
1品ずつ5解凍あたためであたためます。→ P.26, 27
- 2品同時あたために向かない組み合わせの例
・塩分の多い食品と糖分の多い食品
（例:スープと砂糖を入れたコーヒー）
・汁けの多い食品と少ない食品
（例:シチューとパン）
手動調理（レンジ加熱）で様子を見ながらあたためます。→ P.40, 41
- 牛乳、コーヒーなどの飲み物は、それ以外の食品との2品同時あたためはできません
各々の種類だけを3飲み物・牛乳であたためます。
→ P.28, 29
- オート調理のあたためができない食品 → P.22
は、2品同時あたためはできません
手動調理（レンジ加熱）で様子を見ながらあたためます。→ P.40, 41

オート調理（あたためる）

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

6冷凍(左)と冷蔵(右)

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



お知らせ ドアを開閉すると電源が入ります。

準備

テーブルプレートの左側に冷凍食品、右側に冷蔵食品を間隔をあけて置き、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「6」を選択する

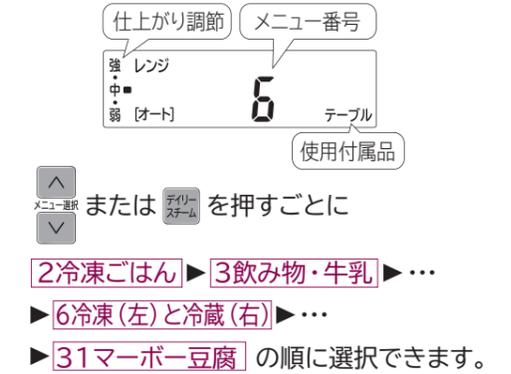
仕上がり調節をするときは → P.21
（あたためスタートを押す前に調節します）

3

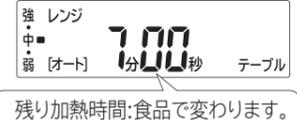
あたためスタートを押してスタートする

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

1 2 3



仕上がり調節をするときは → P.21
（あたためスタートを押す前に調節します）
または、あたためスタートを押すごとに
2冷凍ごはん ▶ 3飲み物・牛乳 ▶ …
▶ 6冷凍(左)と冷蔵(右) ▶ …
▶ 31マーボー豆腐 の順に選択できます。



6冷凍(左)と冷蔵(右)のコツ

- 食品を置く位置は（置く位置が決まっています）
左側:冷凍保存の食品 右側:冷蔵保存の食品
- 上手に仕上げるには → P.24
- 1あたためであたためられない食品 → P.22は同時にあたためることができません
手動調理（レンジ加熱）で様子を見ながらあたためます。
→ P.40, 41
- 牛乳、コーヒーなどの飲み物は、それ以外の食品との2品同時あたためはできません
各々の種類だけを3飲み物・牛乳であたためます。
→ P.28, 29
- 表面が乾燥ぎみのときや、柔らかく仕上げたい場合は水やお酒をふるか霧を吹きます。
- カレー、シチュー、野菜いためなどは加熱後よくかき混ぜます。
- 食品の分量は → P.24
- 加熱する食品は
チルド食品、調理済み冷凍食品のハンバーグや焼きおにぎりなどの焼き物、揚げ物、フライを加熱します。
- 容器の大きさは → P.24



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 2冷凍ごはん 5解凍あたため

- 冷凍ごはんをあたためます。 2冷凍ごはん
- 冷凍お総菜をあたためます。 5解凍あたため



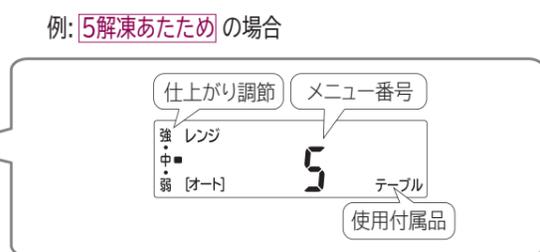
お知らせ ドアを開閉すると電源が入ります。

準備 食品をテーブルプレートの中央置き、ドアを閉める

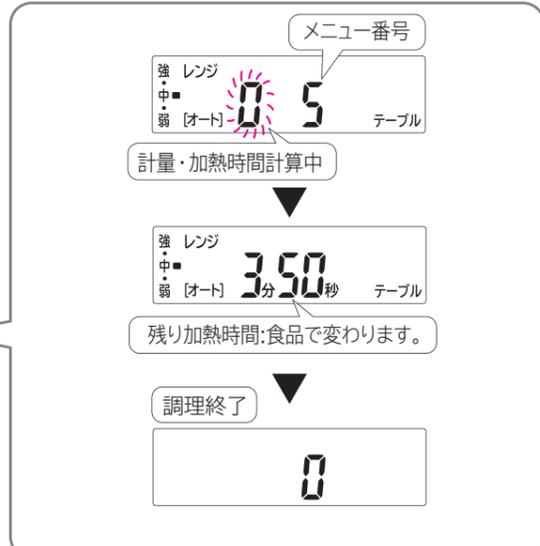
1 **「テーブルスチーム」** を押す



2 **「メニュー選択」** を押し、
「2冷凍ごはん」 はメニュー番号「2」
「5解凍あたため」 はメニュー番号「5」
 を選択する



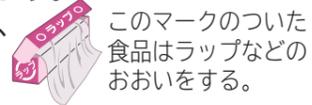
「メニュー選択」 または **「テーブルスチーム」** を押すごとに
「2冷凍ごはん」 ▶ **「3飲み物・牛乳」** ▶ **「4酒かん」** ▶
「5解凍あたため」 …… ▶ **「31マーボー豆腐」**
 の順に選択できます。
仕上げ調節をするときは → P.21
 (**「あたためスタート」** を押す前に調節します)



3 **「あたためスタート」** を押してスタートする
終了音が鳴ったら食品を取り出す
 庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

冷凍保存したごはん・お総菜の上手なあたためかた 2冷凍ごはん 5解凍あたため

- 1回にあたためられる量は、**2冷凍ごはん**は100～600g、**5解凍あたため**の場合、食品と容器を合わせて、200～1800gまでです。
- 食品の重量が容器の重量より重いときは、仕上げ調節 **「やや強」** に合わせます。
- 5解凍あたため**の場合は、お総菜やご家庭で調理して冷凍保存した食品で、分量と容器の重さは同じくらいにしてください。
- 食品の温度は、冷凍は約-18℃が目安です。



冷凍保存した食品(ごはん物)を解凍してあたためる		2冷凍ごはん
メニュー名および調理のコツ		おおいの有無
ごはん物	冷凍ごはん・チャーハン・ピラフ ラップに包んで四角形に形作った冷凍ごはんは、テーブルプレートの中央に直接のせる。耐熱性のあるプラスチック製の冷凍保存容器に入った冷凍ごはんは、保存容器のメーカーの指示通りに準備してからテーブルプレートの中央に直接のせる。 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、ピラフは、仕上げ調節 「やや弱」 に合わせ、加熱後かき混ぜる。 冷凍ごはんを皿にのせて使用する場合は 「5解凍あたため」 で加熱します	

冷凍保存した食品を解凍してあたためる(容器あり)				5解凍あたため
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
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。		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。	
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。		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。	
揚げ物	冷凍天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。仕上げ調節 「やや弱」 または 「弱」 に合わせる。油が気になるときは、加熱後、ペーパータオルで取る。	—	汁物(とろみのある物) 冷凍カレー・シチュー 容器に入れ、おおいをする。ふたのかわりにラップをするときは、ゆとりをもっておおい、仕上げ調節 「やや強」 または 「強」 に合わせる。加熱後、かたまりをほぐし、よくかき混ぜる。	

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。
- ラップなどでピッタリ密封をします
- ごはんやカレーなどはごはんは1杯分(150g)ずつに、カレーなどは100～300gずつに分け、薄く(厚さ2～3cm)平らにして冷凍します。(丸ごとのマッシュルームなど飛び散りやすい物は、あらかじめ半分切っておきます。)
- 野菜はかためにゆで、水けをよく切って1回分(100～200g)ずつラップなどで包み、冷凍します。

使いかた

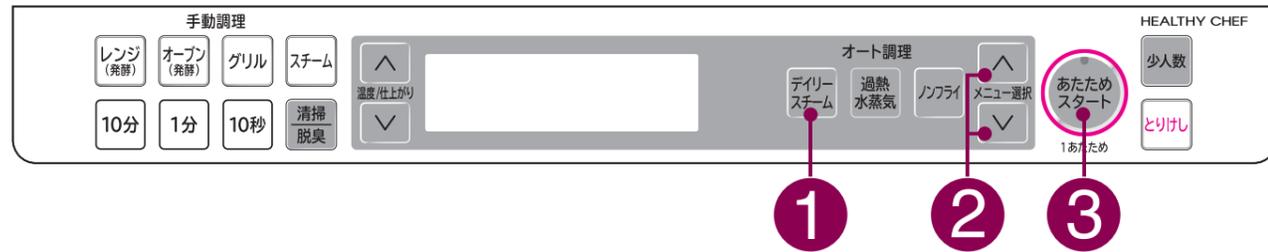
使いかた

オート調理(あたためる)

飲み物のあたため

3 飲み物・牛乳 4 酒かん

- 牛乳やコーヒー、お茶、豆乳、水などの飲み物をあたためます。 **3 飲み物・牛乳**
- お酒をあたためます。 **4 酒かん**



お知らせ ドアを開閉す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

メニュー選択 を押し、

3 飲み物・牛乳 はメニュー番号「3」
4 酒かん はメニュー番号「4」
 を選択する

メニュー選択 または **デイリースチーム** を押すごとに

2 冷凍ごはん ▶ **3 飲み物・牛乳** ▶ **4 酒かん**
 …… ▶ **31 マーボー豆腐** の順に選択できます。

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)

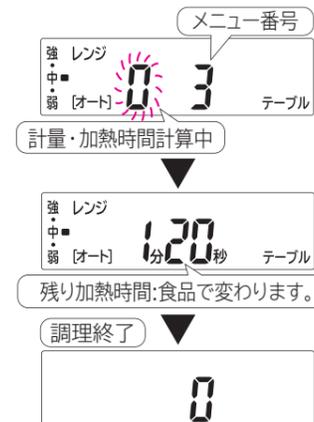
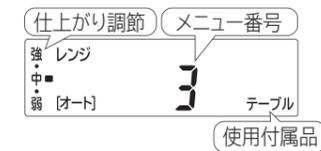
※ **3 飲み物・牛乳** **4 酒かん** は仕上がり設定の目盛を記憶します。

3

あたためスタート を押してスタートする

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

例: **3 飲み物・牛乳** の場合



飲み物の上手なあたためかた

3 飲み物・牛乳

●あたためる分量と容器の重さは同じくらいにします
 飲み物の重量が容器の重量よりかるいときは、仕上がり調節 **やや弱** か **弱** で加熱します。

●あたためられる飲み物は
 冷蔵保存の牛乳と常温のコーヒー、お茶、水などです。

●1回にあたためられる分量 [1~4杯分] は

牛乳(冷蔵品)	200~800mL	お茶	180~720mL
コーヒー	150~600mL	水	180~720mL

●2個以上を同時にあたためる場合は
 テーブルプレートの中央に寄せて置きます。

●ラップなどのおおいはしません

●容器の種類と飲み物の入れかた
 容器はマグカップやコップを使い、飲み物を容器の7~8分目まで入れます。半分以下の少量で加熱すると加熱室から取り出した後でも、突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけどすることがあります。手動調理(レンジ加熱)であたため加減を見ながら加熱します。

→ P.40, 41, 51

●牛乳びんでの加熱はできません

●牛乳は冷蔵室から出したての物を使います
 常温の牛乳または冷めかけた牛乳は、手動調理(レンジ加熱)であたため加減を見ながら加熱します。

●加熱前、よくかき混ぜます



お酒の上手なあたためかた

4 酒かん

●1回にあたためられる分量は100~720mLです

●テーブルプレートの中央に置いて加熱します

● **1 あたため** では熱くなり過ぎます

●仕上がりかぬるかったときは、 **レンジ 600W** であたため加減を見ながら加熱します。

→ P.40, 41

●容器の種類と飲み物の入れかた

- ・容器はコップまたは徳利を使います。
- ・コップであたためる場合は、7~8分目まで入れます。
- ・徳利であたためるときはくびれた部分より1cm下くらいまで入れます。
- ・びん詰めのお酒は栓を抜きます。
- ・半分以下の少量で加熱すると、加熱室から取り出した後でも、突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけどをすることがあります。手動調理(レンジ加熱)であたため加減を見ながら加熱します。

→ P.40, 41, 51

オート調理(あたためる)

スチームあたため 7 スチームあたため 8 中華まんあたため 9 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。 **7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。 **8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。 **9天ぷらあたため**



1 2 3

お知らせ ドアを開閉す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
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 **メニュー選択** を押し、希望のメニュー番号

7スチームあたため はメニュー番号「7」
8中華まんあたため はメニュー番号「8」
9天ぷらあたため はメニュー番号「9」
を選択する

メニュー選択 または **スチーム** を押すごとに

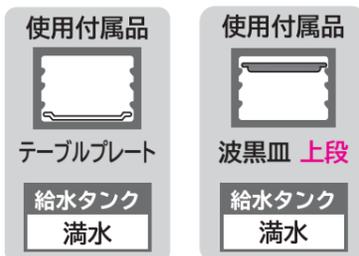
2冷凍ごはん ▶ 3飲み物・牛乳 ▶ 4酒かん ▶ ...
▶ 7スチームあたため ▶ 8中華まんあたため ▶
▶ 9天ぷらあたため ▶ ... ▶ 31マーボー豆腐
の順に選択できます。

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

3 **あたためスタート** を押してスタートする

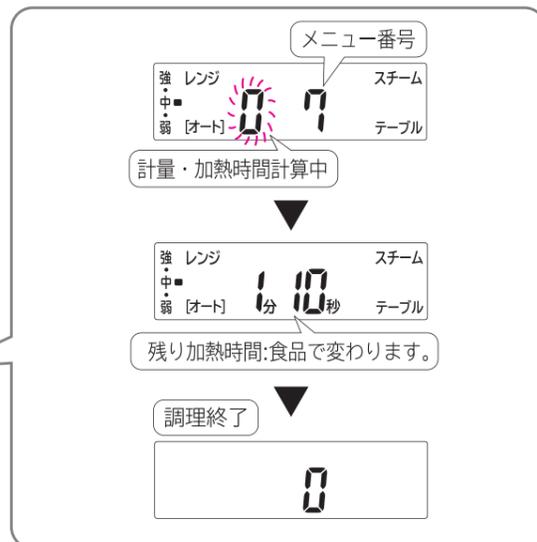
終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

給水タンク使用後は → P.52, 53
■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。



7スチームあたため 8中華まんあたため
9天ぷらあたため

例: 7スチームあたため の場合



スチームを使った上手なあたためかた

7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
陶磁器や耐熱ガラス容器を使います。
- 1あたためより加熱時間は長くなります

- 冷蔵保存の食品は
仕上がり調節「やや強」で加熱します。
- 冷凍のお総菜は上手にあたためりません
5解凍あたため を使ってください。→ P.26, 27
- 冷凍のごはんは上手にあたためりません
2冷凍ごはん を使ってください。→ P.26, 27
- 1あたためであたためられない食品 → P.22 は
7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.40, 41

中華まんの上手なあたためかた

8中華まんあたため

- 皿などの容器は使わない
加熱しすぎの原因になります。
ラップまたはオープンシートをテーブルプレートに敷き、その上にのせます。
- 加熱前の状態がかたいときや、よりふっくら仕上げたいときは
加熱前に水をくぐらせたり、霧を吹いてから加熱します。
- あんまんなは
仕上がり調節「やや弱」または「弱」に合わせます。
- おいしいはしない
ラップなどのおおいはしません。
- 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.46

- 冷凍の中華まんは
上手にあたためりません。
「手動調理をするときの加熱時間」→ P.50, 51
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。
- 手作り中華まんはオート調理では上手にできません
簡単肉まん → P.109 を参照します。
- 1回にあたためられる分量は
1個(約100g)~4個(約400g)までです。
1個80~90gの物は2~4個、110~150gの物は
1~2個まであたためられます。
- 底に紙がついている物はそのままで
紙をつけたままラップまたはオープンシートを敷
いたテーブルプレートにのせて加熱します。

揚げ物の上手なあたためかた

9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
- 100g未満のあたためはできません
100g以上にするか波黒皿に並べて上段にセットし、
オープン 予熱なし 150℃ で様子を見ながら
加熱します。→ P.45

- 天ぷらなど加熱後に底面がベタつくときは
ペーパータオルなどで油分を取ります。



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

10 解凍 11 刺身の解凍



お知らせ ドアを開閉すると電源が入ります。

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

1 **デイリースチーム** を押す

2 **メニュー選択** を押し、解凍の種類に合わせて

10解凍 はメニュー番号「10」
11刺身の解凍 はメニュー番号「11」
を選択する

または **メニュー選択** を押すごとに

2冷凍ごはん ▶ 3飲み物・牛乳 ▶ 4酒かん ▶ ...
▶ 10解凍 ▶ 11刺身の解凍 ▶ ...
▶ 31マーボー豆腐 の順に選択できます。

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

3 **あたためスタート** を押してスタートする

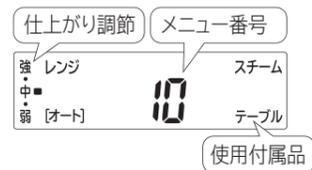
終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

給水タンク使用後は → P.52, 53
■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。

1 2 3



例: 10解凍 の場合



上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

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

上手な解凍のしかた

10解凍 11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や魚です
- 1回に解凍できる量は、100~1000gです
※量が多過ぎるとうまく解凍されません。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、その上へのせます
※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
※熱いままでは、トレーが溶けたり、解凍し過ぎになります。
- 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	10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 せます。 
刺身を解凍後、生で食べる	11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.40, 41

- 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)

12葉・果菜 13根菜



お知らせ ドアを開閉す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

1

「**デイリースチーム**」を押す

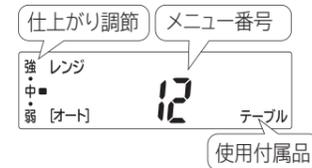


2

「**メニュー選択**」を押し、野菜の種類に合わせて

12葉・果菜 はメニュー番号「12」
13根菜 はメニュー番号「13」
を選択する

例: **12葉・果菜** の場合



「**メニュー選択**」または「**デイリースチーム**」を押すごとに

2冷凍ごはん ▶ 3飲み物・牛乳 ▶ 4酒かん ▶ ...
▶ **12葉・果菜** ▶ **13根菜** ▶ ...
▶ 31マーボー豆腐 の順に選択できます。

仕上がり調節をするときは → P.21
(「**あたためスタート**」を押す前に調節します)

3

「**あたためスタート**」を押してスタートする

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



上手な野菜のゆでかた

12葉・果菜 13根菜

水けを切らずに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
皿などの上にのせて加熱すると加熱し過ぎの原因となります。→ P.56

加熱できる分量は **12葉・果菜** で100~500g **13根菜** で100~1000gです

12葉・果菜

葉菜



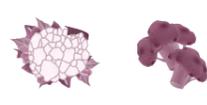
ほうれん草、小松菜など
葉が食べられる物

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

13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分程おきます。)



●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.40, 41



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

使
い
か
た

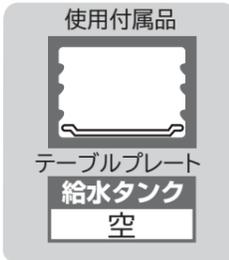
オート調理 (調理する)

レンジメニューの調理



お知らせ ドアを開閉す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



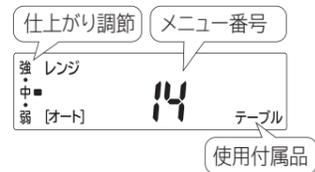
1 デイリースチームを押す

2 希望のメニュー番号を選択する

料理集参照ページ

14 簡単蒸し物 → P.77	30 肉じゃが → P.82-84
15 10分煮物 → P.81	31 マーボー豆腐 → P.84
27 ホイコーロウ → P.76, 77	

例: 14 簡単蒸し物 の場合



3 あたためスタートを押してスタートする

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



計量・加熱時間計算中



残り加熱時間:食品で変わります。



予熱「なし」メニューの調理



お知らせ ドアを開閉す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

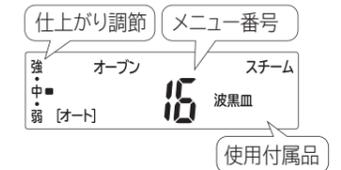
料理集参照ページ

16 スポンジケーキ → P.92	34 鶏の照り焼き → P.68
17 濃厚チョコレートケーキ → P.93	35 塩ざけ → P.71, 72
19 簡単パン → P.107-109	36 鶏のから揚げ → P.85
21 焼き豚 → P.64	37 とんカツ → P.85
22 豚のしょうが焼き → P.64, 65	38 ヒレカツ → P.86
23 さけのホイル焼き → P.65, 66	39 メンチカツ → P.86, 87
24 さけのムニエル → P.66	40 チキンカツ → P.87
25 焼きいも → P.73	41 ハムカツ → P.87
26 グラタン → P.74	42 あじフライ → P.88
28 茶わん蒸し → P.78, 79	43 えびフライ → P.88
29 豚肉の蒸し物 → P.79	44 コロッケ → P.88, 89
32 ハンバーグ → P.66, 67	45 えびの天ぷら → P.89
33 鶏のハーブ焼き → P.68	

1 16 スポンジケーキ ~ は デイリースチーム
29 豚肉の蒸し物 ~ は 過熱水蒸気
32 ハンバーグ ~ は 過熱水蒸気
35 塩ざけ
36 鶏のから揚げ ~ は ナンフライ
45 えびの天ぷら

2 希望のメニュー番号を選択する

例: 16 スポンジケーキ の場合



3 あたためスタートを押してスタートする

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

給水タンク使用後は → P.52, 53
■ 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。



計量・加熱時間計算中



残り加熱時間:食品で変わります。



調理後の加熱室の油汚れは「臭いが気になるとき(脱臭)」 → P.53 を参照して 47 脱臭で加熱してください。

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



お知らせ ドアを開閉すると電源が入ります。

準備 メニュー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 **「あたためスタート」**を押す

2 **「メニュー選択」**を押し、

18フレンチパンはメニュー番号「18」
20ピザはメニュー番号「20」
を選択する

仕上がり調節をするときは → P.21
(**「あたためスタート」**を押す前に調節します)

3 **「あたためスタート」**を押して予熱をスタートする

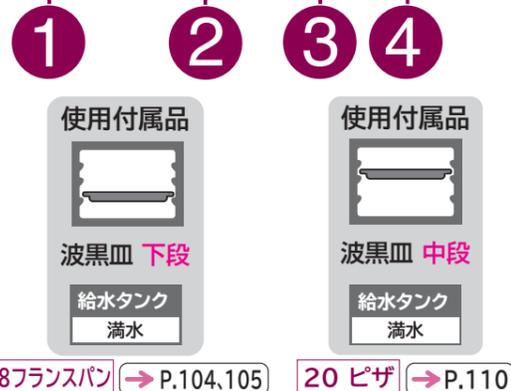
予熱終了音が鳴り予熱が終わったらドアを
開けて食品をのせた波黒皿を入れます。

■予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。
予熱中に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。

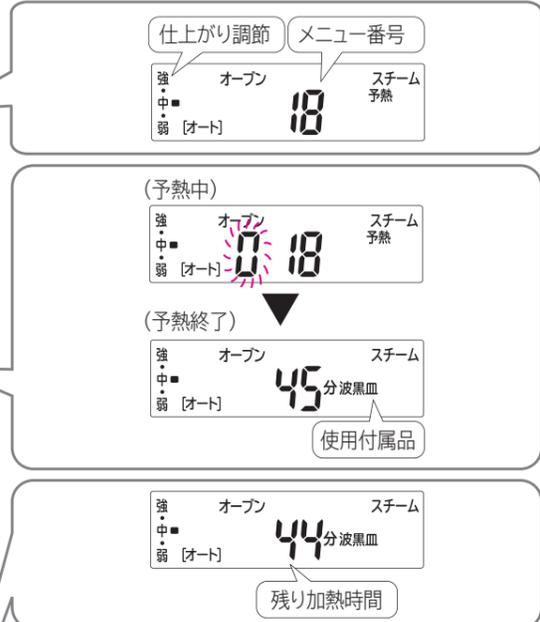
4 **「あたためスタート」**を押してスタートする

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.52, 53
■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。



例: **18フレンチパン**の場合



注意

波黒皿の出し入れは、厚めの乾いた
ふきんやお手持ちのオーブン
用手袋を使う
やけどのおそれがあります

- 取り出した波黒皿は、熱に弱い場所には置か
ないでください
- 子供や幼児が触れないように気をつけてください
- 破れたオーブン用手袋や水にぬれたふきん
は使わないでください

「少人数」メニューの調理

■2人分の分量で調理します。



お知らせ ドアを開閉す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

21焼き豚 ~ は **「スチーム」**
31マーボー豆腐
32ハンバーグ ~ は **「過熱水蒸気」**
35塩ざけ
36鶏のから揚げ ~ は **「ノンフライ」**
45えびの天ぷら

3 **「メニュー選択」**を押し、希望のメニュー番号
を選択する

仕上がり調節をするときは → P.21
(**「あたためスタート」**を押す前に調節します)

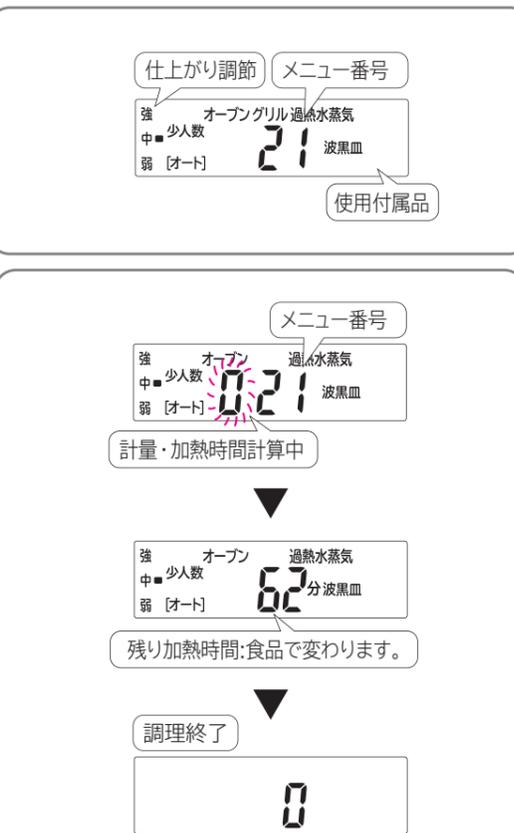
4 **「あたためスタート」**を押してスタートする

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

給水タンク使用後は → P.52, 53
■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。

料理集参照ページ	
21 焼き豚 → P.64	34 鶏の照り焼き → P.68
22 豚のしょうが焼き → P.64, 65	35 塩ざけ → P.71, 72
23 3枚のホル焼き → P.65, 66	36 鶏のから揚げ → P.85
24 3枚のムニエル → P.66	37 とんカツ → P.85
25 焼きいも → P.73	38 ヒレカツ → P.86
26 グラタン → P.74	39 メンチカツ → P.86, 87
27 ホイコウロウ → P.76, 77	40 チキンカツ → P.87
28 茶わん蒸し → P.78, 79	41 ハムカツ → P.87
29 豚肉の蒸し物 → P.79	42 あじフライ → P.88
30 肉じゃが → P.82~84	43 えびフライ → P.88
31 マーボー豆腐 → P.84	44 コロッケ → P.88, 89
32 ハンバーグ → P.66, 67	45 えびの天ぷら → P.89
33 鶏のハーブ焼き → P.68	

例: **少人数 21 焼き豚**の場合



使いかた

使いかた

手動調理（レンジ加熱）

食品を一定の出力（W）で加熱する

800W|600W|500W|200W|100Wの操作方法を説明しています。スチームレンジの操作方法は → P.46、スチームレンジ発酵の操作方法は → P.48を参照してください。



1 **お知らせ** ドアを開閉すると電源が入ります。

準備 食品を入れた容器や皿をテーブルプレート
の中央に置き、ドアを閉める

1 レンジ (発酵) を押し、出力 (W) を選択する

出力 (W) 選択

レンジ (発酵) を押しごとに



2 10分 1分 10秒 を押し、加熱時間を設定する

レンジ出力	加熱時間選択範囲
800W	10秒～6分:10秒単位 (最大6分)
600W 500W	10秒～19分50秒:10秒単位 (最大19分50秒)
200W	10秒～20分:10秒単位 (最大90分)
100W	20分～90分:1分単位 (最大90分)

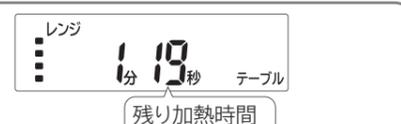
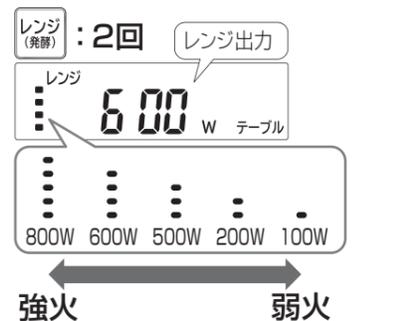
3 あたため スタート を押しスタートする

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

3



例:レンジ600Wで1分20秒加熱する場合



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



加熱時間の決めかた

●同じ分量でも食品の種類によって調理時間も違います。
食品100g当たり レンジ 600W の加熱時間の目安

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

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

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

●食品の分量に比例した加熱時間にします
分量が倍のときは時間も倍が目安です。

●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、加熱時間が違います。
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。
また夏と冬では多少加熱時間が違います。

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

少量の食品（100g未満）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）が出て焦げたりすることがあります。水を多めにふりかけてラップに包むか皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。

はじけや飛び散りなどを防ぐ加熱のしかた

●イカ、タコ、エビなどの皮や殻つきの物は、表面に切り目を入れます。

※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は殻に割れ目を入れ、おいをして加熱します。

●マッシュルームは半分に切って加熱します。

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

●とろみのある物などは加熱前によくかき混ぜおおいをします。

●ひじきは レンジ 200W で様子を見ながら加熱します。



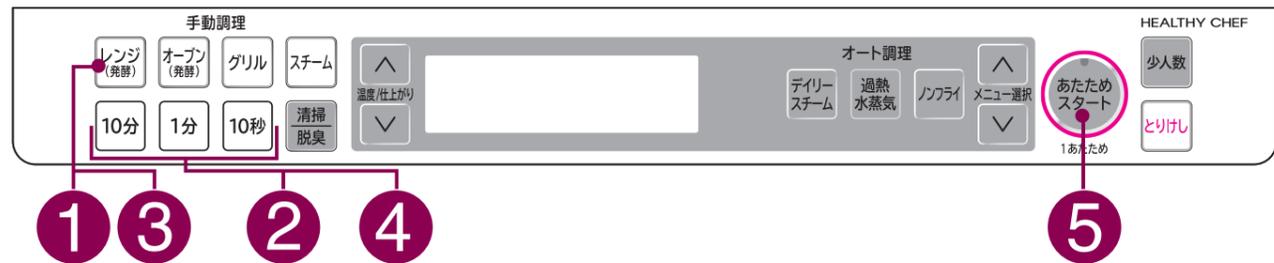
使いかた

使いかた

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。



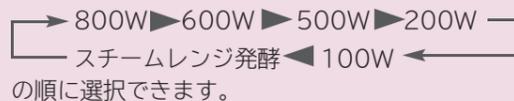
お知らせ ドアを開閉すると電源が入ります。

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、600W、500W**
を選択する

出力（W）選択

レンジ (発酵) を押しごとに



例:レンジ600Wで10分加熱後、レンジ200W
で30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**

レンジ出力	加熱時間選択範囲
800W	10秒～6分:10秒単位 (最大6分)
600W	10秒～19分50秒:10秒単位 (最大19分50秒)
500W	

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

→ 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**

レンジ出力	加熱時間選択範囲
200W	10秒～20分:10秒単位 (最大90分)
100W	20分～90分:1分単位

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。



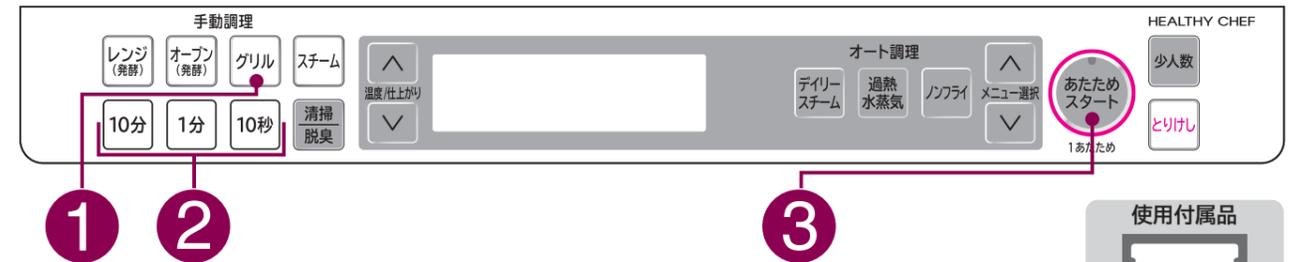
使
い
か
た

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。

■トーストは **オープン** **予熱なし** で焼きます。 → P.45,103



お知らせ ドアを開閉すると電源が入ります。

準備 テーブルプレートを取り外し、食品をのせた
波黒皿を皿受棚にセットし、ドアを閉める
※食品に合わせて皿受棚を使い分けます。



1 **グリル** を押し

テーブルプレートを使わない

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)



3 **あたため スタート** を押ししてスタートする

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

※調理終了後、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.58

※40分以上のときは残り時間を**1**～**3**の手順で追加加熱してください。

注意

熱くなった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
ブン用手袋を使って取り出します
やけどのおそれがあります

グリルの上手な使いかた

付属品	焼ける食品	並べかた	焼きかた
波黒皿	くし焼き、焼きとり、切り身の魚など		途中で裏返す くし焼き、焼きとり、切り身の魚などは、 盛りつけ時、下になる面を先に焼き、 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。

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

加熱中に **↑** **↓** を押します。

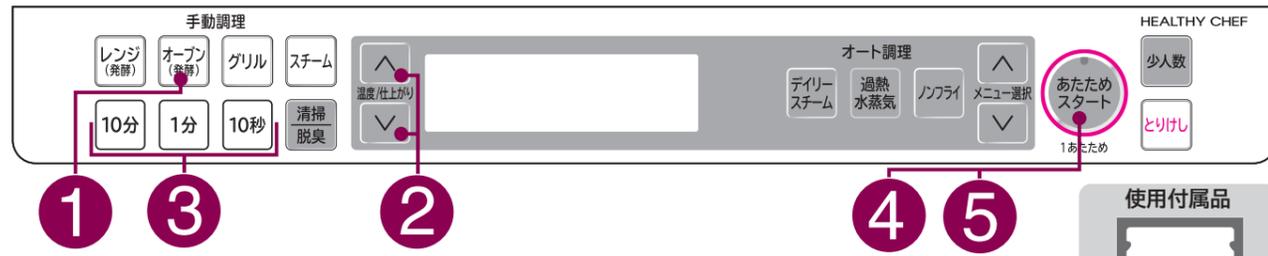
※加熱時間が40分でスタートした場合は増やせません。
※残り時間が1分未満の場合は増減できません。

使
い
か
た

手動調理(オーブン加熱)

予熱「あり」で加熱する

■先に加熱室を予熱してから調理します。



お知らせ ドアを開閉すると電源が入ります。

準備 テーブルプレートを取り外し、ドアを閉める
食品をのせた波黒皿を用意する

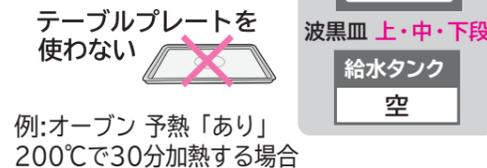
1 **オープン(発酵)** を押し、予熱「あり」を選択する
 ■ボタンを押すごとに、予熱「あり」→予熱「なし」
 →予熱「あり」の順に選択できます。
 予熱「あり」→「予熱」が点灯
 予熱「なし」→「予熱」が消灯
 ※約2秒後に時間表示に切りかわりますが、そのまま**2**に進みます。

2 **温度/仕上がり** を押し、温度を設定する
 ●100℃～210℃(10℃単位)・250℃まで設定できます。
 ●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。
 ※時間表示のときは **温度/仕上がり** を押し、温度表示にしてから操作します。

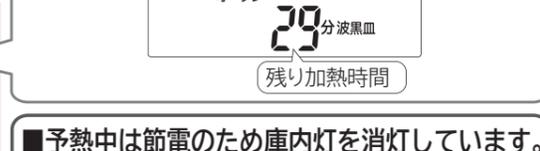
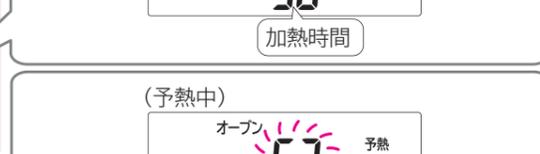
3 **10分 1分 10秒** を押し、加熱時間を設定する
 (最大設定時間90分)

4 **あたためスタート** を押し、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入れます。
 ●設定した温度になると予熱は終了します。最大予熱時間は35分です。
 ●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。

5 **あたためスタート** を押し、スタートする
 ⚡ 終了音が鳴ったら食品を取り出す
 庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。
 ※調理終了後、冷却ファンが回転する場合がありますが、冷却終了後自動停止します。→P.58



例:オープン 予熱「あり」
200℃で30分加熱する場合



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

予熱「なし」で加熱する

■加熱室を予熱しないで調理します。

■「トースト」は **オープン** 予熱なし で焼きます。(トースターで焼くよりも時間がかかります) →P.103



お知らせ ドアを開閉すると電源が入ります。

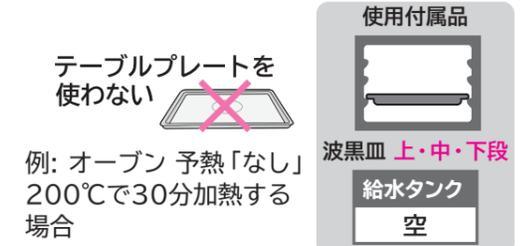
準備 テーブルプレートを取り外し、食品をのせた
波黒皿を皿受棚にセットし、ドアを閉める

1 **オープン(発酵)** を2回押し、予熱「なし」を選択する
 ■ボタンを押すごとに、予熱「あり」→予熱「なし」
 →予熱「あり」の順に選択できます。
 予熱「あり」→「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。

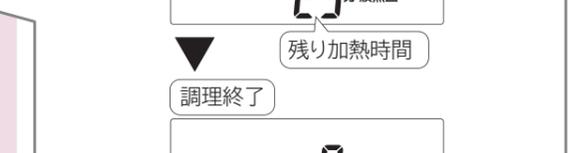
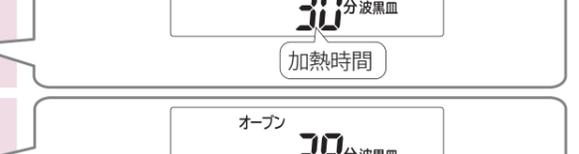
2 **温度/仕上がり** を押し、温度を設定する
 ●100℃～210℃(10℃単位)・250℃まで設定できます。
 ●250℃の運転時間は約5分です。
 その後は自動的に210℃に切りかわります。
 ※時間表示のときは **温度/仕上がり** を押し、温度表示にしてから操作します。

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

4 **あたためスタート** を押し、スタートする
 ⚡ 終了音が鳴ったら食品を取り出す
 庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。
 ※調理終了後、冷却ファンが回転する場合がありますが、冷却終了後自動停止します。→P.58



例:オープン 予熱「なし」
200℃で30分加熱する場合



オーブン加熱のポイント

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

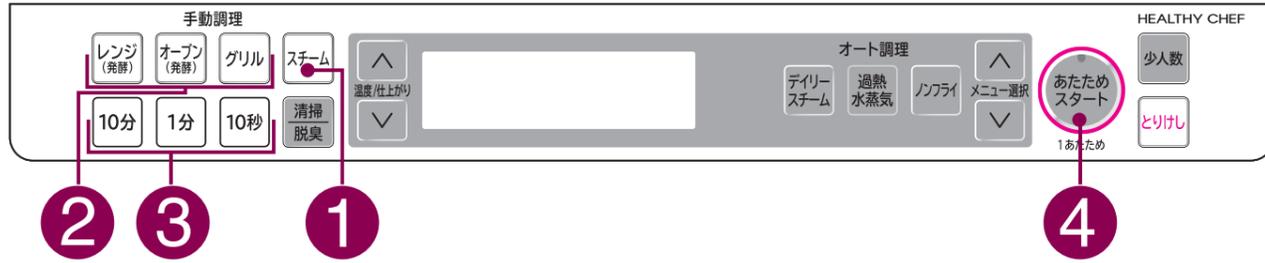
■**オープン** 加熱中に、加熱時間を変えるときは、温度/仕上がり **温度/仕上がり** を押しと、1分単位で増減できます。但し、最大加熱時間(90分)を設定した場合、加熱時間を追加することはできません。また、残時間表示が1分未満となった場合は加熱時間を増減することはできません。

使いかた

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 ドアを開閉すると電源が入ります。

準備

食品と加熱に合わせ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

希望の加熱方法を選択し、押す

スチームレンジは レンジ(発酵)

スチームオーブンは オープン(発酵)

スチームグリルは グリル

3

10分 1分 10秒 を押し、加熱時間を設定する

スチームレンジ…………… 最大設定時間19分50秒
スチームオープン…………… 最大設定時間90分
スチームグリル…………… 最大設定時間40分

操作の手順は下記のページを参照します。
レンジ(→P.40, 41) オープン(→P.44, 45) グリル(→P.43)

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。

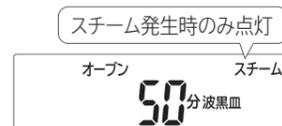
給水タンク使用後は(→P.52, 53)
■給水タンクを空にしてください。
■パイプの水抜きを行ってください。
■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

スチーム	
レンジ	グリル/オーブン
<p>使用付属品</p> <p>テーブルプレート 給水タンク 満水</p> <p>波黒皿を 使わない</p>	<p>使用付属品</p> <p>波黒皿 上・中・下段 給水タンク 満水</p> <p>テーブルプレート を使わない</p> <p>※「スチームグリル」、 「スチームオープン」ではテー ブルプレートを取り外して ください。 テーブルプレートを取り外 さない場合、「C09」が表 示され、加熱できません。</p>

選べる加熱内容

スチームレンジ
加熱時間 10秒～19分50秒(10秒単位)
スチームオープン
予熱選択 「あり」「なし」
温度選択 100℃～210℃(10℃単位)
250℃
加熱時間 10秒～20分(10秒単位)
20分～90分(1分単位)
スチームグリル
加熱時間 10秒～20分(10秒単位)
20分～40分(1分単位)

例: [スチームオープン]50分にセットした場合

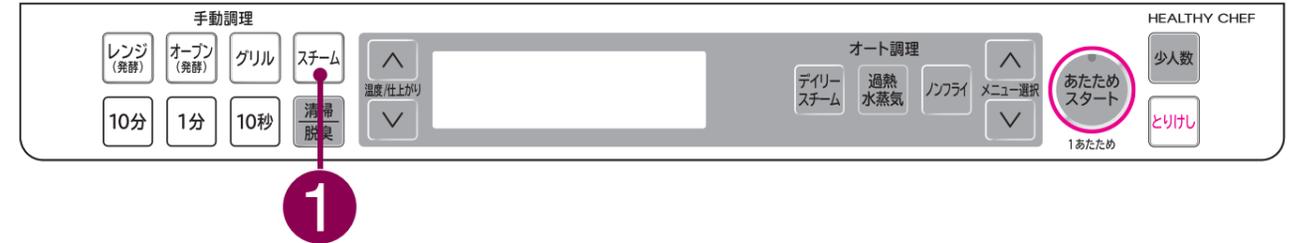


手動調理（スチームショット）

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
つきます。
- 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。
※残時間が5分以内のときは使用できません。

給水タンク使用後は(→P.52, 53)

- 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。

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



※スチームショット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。

- オープン予熱中にスチームショットは使用できません。
- 「レンジ」、「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。
- スチームショット動作中は時間の増減と温度の変更はできません。
- 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。

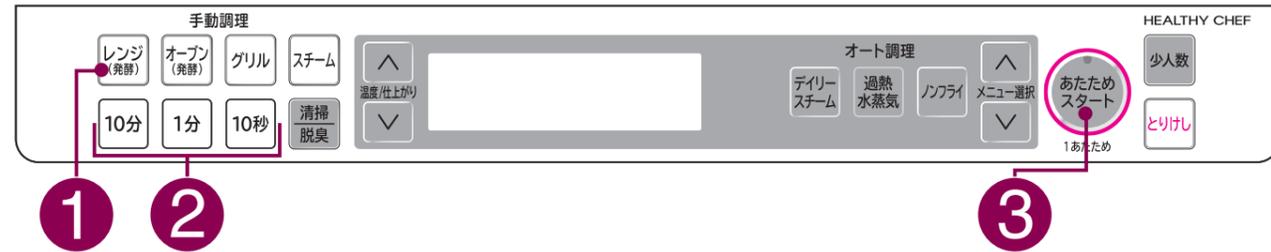
スチームショットの入れかたのコツ

- 「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。
- 手動調理「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。
- 手動調理「グリル」で焼き魚を焼き上げる途中でスチームをふきかけるときは、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)

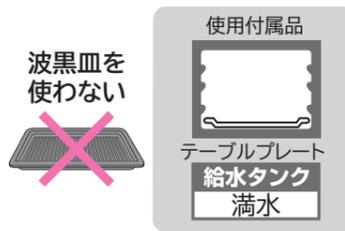
スチームレンジ発酵で加熱する

■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 ドアを開閉すると電源が入ります。

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

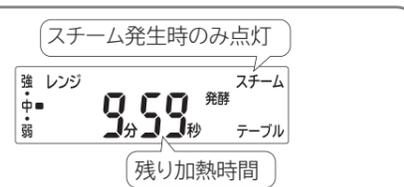


1 レンジ(発酵)を6回押し、「スチームレンジ発酵」を選択する

出力(W) 選択
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。

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)

例: 「スチームレンジ発酵」で10分加熱する場合



発酵温度の目安

こね上げた生地の温度が約25℃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℃になります。

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

3 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.52, 53
■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。

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

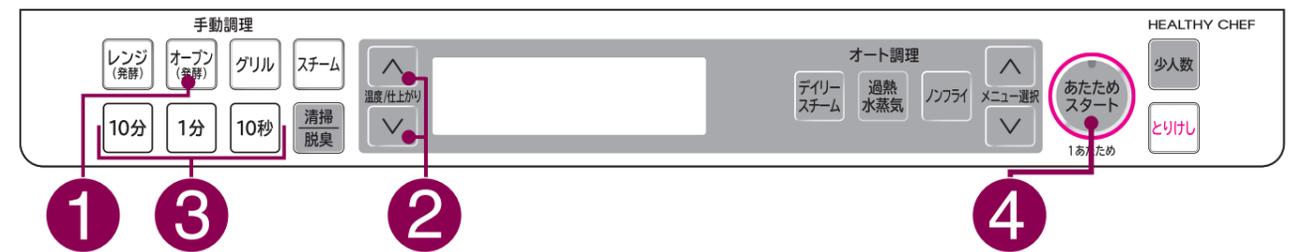
スチームレンジ発酵のコツ

- 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。
- 発酵温度はメニューや一次発酵か、二次発酵かによっても異なります。本書料理集の各メニューに従ってください
- 市販の料理ブックの発酵や、お好みの料理の発酵は
オープン[予熱なし]で 温度/仕上がり ▲ を押し、
スチームオープン発酵[30℃~45℃]に合わせ様子を見ながら行ってください。

スチームレンジ発酵 メニューと記載ページ	
メニュー	記載ページ
簡単パン各種	→ P.107~109
ピザ各種	→ P.110
ヨーグルト	→ P.111

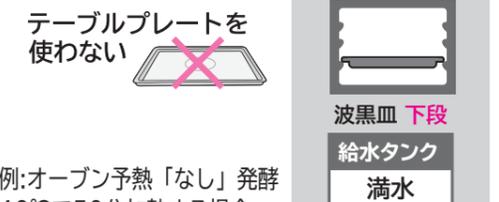
スチームオープン発酵で加熱する

■パンの生地などの発酵をします。



お知らせ ドアを開閉すると電源が入ります。

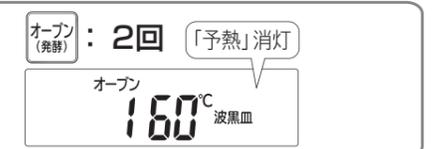
準備 テーブルプレートを取り外し、食品をのせた波黒皿を入れ、ドアを閉める
給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする



1 オープン(発酵)を2回押し、予熱「なし」を選択する

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

例: オープン予熱「なし」発酵
40℃で50分加熱する場合



2 ▲ を押し、発酵温度を設定する

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



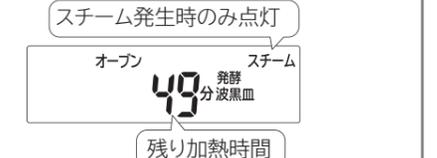
3 10分 1分 10秒 を押し、加熱時間を設定する (最大設定時間90分)



4 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.52, 53
■給水タンクを空にしてください。
■パイプの水抜きを行ってください。
■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。



つづき

スチームレンジ発酵のコツ

- 料理集に記載してある山形食パン、バターロール、ピザなどの一次発酵を「スチームレンジ発酵」で行う場合は
- こね上げた生地を耐熱ガラスボウルに入れてそのままテーブルプレートにのせて発酵します。(波黒皿や金属製の容器は使えません。)
 - 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。
 - 簡単パン(→P.107)を参照し、ポリ袋(市販)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。
- | スチームレンジ発酵 仕上がり調節[中]で | | |
|--------------------------|-------|--------|
| メニュー・記載ページ | 分量 | 一次発酵時間 |
| バターロール → P.103 | 10個分 | 20~30分 |
| 山形食パン → P.106 | 1個分 | |
| フランスパン(パタール・クーベ) → P.104 | 1本・2個 | |

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、ラップ等のおおいのなしを示す。
*オート調理する場合、葉菜、果・花菜は **12葉・果菜**、
根菜は、**13根菜** で加熱します。→ P.34, 35

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			
根菜	とうもろこし	1本(300g)	5~6分	有
	かぼちゃ	200g	3分~3分30秒	
	にんじん	200g	約4分	
	さつまいも			
	里いも			
ごぼろん これんこん	150g	約4分		
じゃがいも 大根	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	200g	2分~2分40秒	有
冷凍さやいんげん	200g	2分40秒~3分	有
冷凍枝豆・かぼちゃ	200g	2分~3分20秒	有
冷凍スイートコーン	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	200g	1分50秒~2分10秒	-
さやいんげん	200g	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、サツと水にくぐらせてから、ゆとりをもってラップで包み、皿にのせて加熱します。
- パンやまんじゅうのあためは、時間がたつとかたくなるので、食べる直前に加熱します。
- ミックスベジタブルや枝豆は、水にくぐらせて皿に広げて加熱します。少量(100g未満)をラップに包んで加熱すると、火花(スパーク)が発生して食品が焦げたり、乾燥することがあります。(「少量の食品(100g未満)を加熱する場合」→ P.41 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		おいの有無
		レンジ600W	レンジ1000W	
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	-	-
汁物				
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	-	-
お徳				
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)
(冷凍食品の解凍あため)

しっとりふっくらあためたい物や、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		おいの有無
		スチームレンジ	レンジ	
ごはん	1杯(150g)	2分~2分30秒	-	-
シューマイ	12個(170g)	2分30秒~3分	-	-
肉まん	1個(100g)	1分30秒~2分	-	-
焼きそば	1人分(250g)	3~4分	-	-
まんじゅう	1個(80g)	50秒~1分20秒	-	-
ハンバーグ	1個(100g)	2分~2分30秒	-	-
うなぎのかば焼き	1串(120g)	2分~2分30秒	-	-
焼き魚	1人分(100g)	2分~2分30秒	-	-
煮魚	1切れ(100g)	2分~2分30秒	-	-
ハンバーガー	1個(100g)	1分30秒~2分	-	-
ホットドッグ	1本(80g)	1分~1分30秒	-	-
冷凍シューマイ	15個(240g)	7~9分	-	-
冷凍肉まん	1個(100g)	2~3分	-	-
冷凍焼きおにぎり	2個(100g)	3~4分	-	-
冷凍肉だんご	1袋(100g)	3~4分	-	-

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

オーブン調理

スチーム・グリル調理

代表メニューのみ記載しています。
手動で調理をするときは、類似したメニューを参考にしてください。

メニュー名	分量	付属品/皿受棚	温度	加熱時間		記載ページ
				予熱あり	予熱なし	
グラタン	4皿	波黒皿・上段	180℃	26~32分	30~36分	74
ピザ	波黒皿1枚	波黒皿・中段	200℃	16~22分	-	110
ケーキ	直径15cm	波黒皿・下段	150℃	34~38分	40~45分	92
	直径18cm			40~46分	40~50分	
	直径21cm			48~54分	50~60分	
フランスパン (バター/クーペ/エビ/ジャンビニオン)	波黒皿1枚	波黒皿・下段	210℃	43~53分	-	104 105
パン	8個	波黒皿・中段	180℃	19~24分	24~28分	107 109
	1個					
	各8個					
焼き魚	塩さけ	各4切れ	スチーム グリル	-	29~39分	71 72
	ぶりの照り焼き				28~38分	

- テーブルプレートを取り外し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プンメニューや市販の生地を使うときは、料理集の類似したメニューの温度と時間を参考に、手動調理で様子を見ながら焼いてください。
- ※焼き魚類は、焼き時間の $\frac{3}{4}$ を経過してから裏返しをしてさらに焼きます。

本体・付属品のお手入れ

お手入れは**すぐにこまめ**にがポイントです。

テーブルプレート

外して洗えます。

●台所用中性洗剤をつけたスポンジで汚れを落とし水洗いし、水けを十分にふき取ります。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）をつけて、その部分をこすって洗い流します。

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

柔らかい布でふき取ります。

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

波黒血

台所用中性洗剤をつけたスポンジたわしで汚れを落として水洗いし、水けを十分にふき取ります。

●波黒血をお酢や重曹などの酸性やアルカリ性の水溶液に浸しておくとう表面が白化する場合があります。

加熱室内壁・前面・ドア内側・保護カバー

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。
●よごれがひどいときは、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。
●保護カバーは強くこすらないでください。破損、割れ、カケのおそれがあります。かたく絞ったぬれがきんで洗剤をよくふき取ります。

スチーム噴出口

かたく絞ったぬれがきんでふきます。

●スチーム使用後は白いあと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。

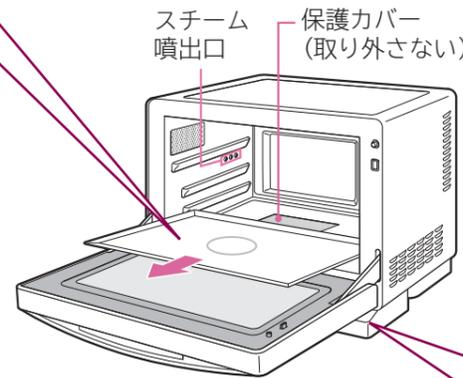
つゆ受け

割りばしの先にしめらせたペーパータオルなどを巻いて、付着している水分や食品くずを取り除いてください。

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。

●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。



スチーム噴出口
保護カバー（取り外さない）

注意

波黒血は、金属たわしや鋭利な物でこすらない
さびる原因になります

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ンクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがき、漂白剤などでふかない
傷・変形の原因になります

化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください



加熱室内壁、ドアファインダー、テーブルプレートに食品くずや汁をつけたままにしない
火花（スパーク）が出たり、さびや悪臭の原因になります

加熱室内は塗装コート処理がしてあります
傷つきやすいので、たわしなど硬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

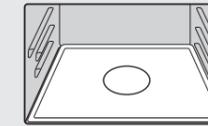
水抜きのみしかた

46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

テーブルプレートをセットしてドアを閉める



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回押して46清掃を選択する

清掃脱臭を押すごとに46清掃▶47脱臭▶46清掃と選択できます。



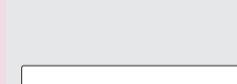
3

あたためスタートを押してスタートする



4

終了音が鳴ったら水抜きが終わる



※給水タンクを元に戻します。

加熱室内についた水滴はかたく絞ったぬれがきんでふき取ります。

注意

46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

46清掃の中断や、終了後は加熱室側面のスチーム噴出口にはふれない
スチーム噴出口の近傍は熱くなっており、やけどの原因になります
加熱室が熱くなくても、スチーム噴出口やネジ部が高温になっていることがあります

臭いが気になるとき(脱臭) 47脱臭

47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(オーブン加熱)の高熱で高温にし、加熱室に残った油や臭いの成分を分解して加熱室外に排出します。

加熱室に残った食品くずは取れません。あらかじめふき取ってください。(高温により発煙、発火のおそれがあります。)

加熱室の清掃のみしかた 46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

テーブルプレートをセットしてドアを閉める

1

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

2

清掃脱臭を1回押して46清掃を選択する

3

あたためスタートを押してスタートする

終了音が鳴ったら次の手順で清掃する

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」を参照してください。

うまく仕上がらないとき

調理を上手に上げるために月に1度は「重量センサーの0点調節」をしてください。→ P.5

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て、加熱していませんか。陶器・磁器（茶わんなど）に入れて加熱してください。 ●ごはんの分量（重量）に合った大きさ、重さの容器（茶わんなど）に入れて加熱します。 ●2～4杯を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの容器に入れ、テーブルプレートの中央に寄せて置き、加熱します。
	ごはんが熱くなり過ぎる <ul style="list-style-type: none"> ●ごはんの分量（重量）に対して、大き過ぎる容器を使っていませんか。 ●1あたため 仕上げ調節 やや弱 で加熱してください。
	7スチームあたため でごはんがうまくあたたまらない
	ごはんがぱさつく <ul style="list-style-type: none"> ●7スチームあたため を使うか、1あたため 仕上げ調節 やや弱 で加熱するときには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。
	5解冻あたため で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
	5解冻あたため で冷凍ごはんが熱くなり過ぎる
	2冷凍ごはん で冷凍ごはんが熱くなり過ぎる
② 解冻	解冻不足でかたい <ul style="list-style-type: none"> ●半解冻（七～八分解冻）状態に仕上げます。加熱後3～5分の自然解冻をすると、きれいに解冻されます。 ●食品（肉や刺身等）や使用用途（解冻後すぐ調理する場合か、生で食べる場合）によって仕上げ調節を使い分けます。 ●テーブルプレートの中央にのせて加熱します。
	食品が煮えた <ul style="list-style-type: none"> ●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部分的に解冻し過ぎになることがあります。 ●皿などの上ののせて加熱していませんか。スチロール製の発泡トレーにのせて加熱します。 ●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。 ●冷凍するときには、食品の厚みを2～3cm以下にそろえてください。 ●解冻するときにはラップなどの包装は外してください。 ●同時に2つ以上を解冻するときには、同じ種類の物で、同じ大きさの物にしてください。

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"> ●プラスチック製の容器に入れて加熱していませんか。仕上げ調節 やや強 か 強 に合わせるか、陶器・磁器（茶わんなど）に入れて仕上げ調節 中 に合わせて加熱してください。食品の分量（重量）に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱します。 ●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。 ●食品の種類や保存状態（常温、冷蔵、冷凍）によってオート調理や「仕上げ調節」を使い分けます。→ P.23, 27
	食品をあたためると熱くなり過ぎる <ul style="list-style-type: none"> ●食品の分量（重量）に対して、大きい（重い）容器を使っていませんか。食品の分量（重量）に合った重さの容器を使ってください。 ●あたためる食品の量が少な過ぎませんか。100g以上にしてください。 ●オート調理でぬるかった物を、オート調理で追加加熱をしていませんか。レンジ 600W または レンジ 500W で様子を見ながら、追加加熱をしてください。 ●冷めかけた食品をオート調理で加熱していませんか。レンジ 600W または レンジ 500W で様子を見ながら加熱してください。
	カレーやシチューがあたたまらない <ul style="list-style-type: none"> ●とろみがある物はラップなどでおおいをして仕上げ調節を やや強 か 強 で加熱します。→ P.23 ●加熱前後で、よくかき混ぜます。
	冷凍食品があたたまらない <ul style="list-style-type: none"> ●5解冻あたため で加熱します。→ P.26, 27 ●プラスチック製の容器に入れたり、容器を使わずに食品だけで加熱していませんか。仕上げ調節 やや強 か 強 に合わせるか、食品の分量（重量）に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱してください。 ●テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。
	牛乳が熱くなり過ぎる <ul style="list-style-type: none"> ●牛乳の分量（重量）は少なくありませんか。容器の大きさ（重量）に対して半分以下の量のときは レンジ 600W であたため加減を見ながら加熱してください。 ●冷めかけた牛乳を加熱していませんか。 ●ボタンを間違えていませんか。1あたため で加熱すると熱くなり過ぎます。 ●3飲み物・牛乳 は仕上げ調節の目盛を記憶します。セットされている目盛を確認し、お好みにより調節してください。
	牛乳がぬるい <ul style="list-style-type: none"> ●牛乳の分量（重量）に対して、かるい容器を使っていませんか。 ●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あけて加熱してください。 ●設定されている仕上げ調節の目盛を確認してください。 ●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には、分量（重量）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。 ●3飲み物・牛乳 は仕上げ調節の目盛を記憶します。セットされている目盛を確認し、お好みにより調節してください。

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100~500g、じゃがいもなどの根菜は100~1000g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、洗った後の水けを切らない状態で、ラップで包みます。 ●ラップで包むときは、茎と葉を交互にして重ね、しっかり包みます。ラップの包みかたがゆるかったり、広げた状態で包むと、うまくできません。
	ブロッコリーなどの果菜類を包むときは	<ul style="list-style-type: none"> ●ブロッコリーなどの果菜類は小房に分けて、ラップに重ならないようにすき間を作らないようにして並べ、ピッタリと包みます。
	じゃがいもやにんじんなどの根菜類が加熱し過ぎになった	<ul style="list-style-type: none"> ●ラップの重なった方を下にしてテーブルプレートの中央にのせて加熱します。 ●100g未満のオート調理はできません。[レンジ 500W]で様子を見ながら加熱してください。
	じゃがいもが加熱不足になった	<ul style="list-style-type: none"> ●加熱後ラップを外さないですぐに上下を返して3~5分程そのままおいて、蒸らします。
6 パン	トースト 焼き色がつかない	<ul style="list-style-type: none"> ●トーストはトースターで焼くよりも時間がかかります。[オープン] [予熱なし]で様子を見ながら加熱します。→ P.45,103
	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.47 ●成形するとき生地をいじめていませんか。生地はていねいに扱ってください。
	焼き色にむらがある	<ul style="list-style-type: none"> ●生地のおおきさが異なると焼いたときにむらになります。
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.92 ●粉を加えた後やバターを加えた後に、混ぜ過ぎていませんか。
	いくら泡立てても泡立ちが悪い	<ul style="list-style-type: none"> ●泡立てるときのボウルや泡立て器に、水分や油がついていると泡立ちが悪くなります。卵は新鮮な物を使ってください。
	きめがあらく、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。
	ケーキがうまく焼けない	<ul style="list-style-type: none"> ●手動調理で焼く場合の温度と時間は、「手動調理をするときの加熱時間」を参照して焼いてください。→ P.51 ●分量に合った大きさの型で焼いてください。
クッキー 焼き色にむらがある	<ul style="list-style-type: none"> ●生地のおおきさや厚みはそろえてください。 	
シュークリーム ふくらみが悪い	<ul style="list-style-type: none"> ●分量は正しく計りましたか。 ●シュークリームの作りかた(→ P.99)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。 	
シュークリーム 大きさにむらがある	<ul style="list-style-type: none"> ●生地を同じ大きさに絞り出しましたか。量が異なると焼き上がったときにむらになります。 	

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]を押しても受けつけない ボタンを押しても受けつけない 加熱しない	<ul style="list-style-type: none"> ●電源プラグが抜けていませんか。 ●配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。 ●表示部に「0」が表示されていますか。表示がない場合ドアを開閉してください。「0」表示します。(待機時消費電力オフ機能が働いています。)→ P.2 ●ドアはきちんと閉まっていますか。 ●ドアを開け閉めし直しても正常になりませんか。 ●専用ブレーカーを切り入れ直してドアを開閉しても正常になりませんか。
	食品がまったくあたたまらない	<ul style="list-style-type: none"> ●[デモ] を押し表示部に「デモ」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。「[デモ]」を3回押し、「[スタート]」を1回押しこの操作を3回繰り返すと、表示部の「デモ」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
2 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	<ul style="list-style-type: none"> ●メニューによって食品から出た水分が水蒸気となり、表示部やドアの内側がくもることがあります。ドアの内側などに露がつき、床に落ちたときは、ふきんでふき取ってください。
	加熱室内に水滴が付着する	<ul style="list-style-type: none"> ●スチーム調理やメニューによって食品から出た水蒸気が加熱室壁面に水滴として付着します。水滴はこまめにふき取ってください。→ P.52
	オープン予熱中に庫内灯が消灯している 庫内灯の明るさかわるときがある	<ul style="list-style-type: none"> ●節電のため庫内灯を消灯しています。[スタート] を押しと庫内灯が点灯します。消灯するときは、もう一度 [スタート] を押ししてください。 ●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。
3 音・火花・煙・付着物	加熱中「カチ、カチ…」と音がする	<ul style="list-style-type: none"> ●マイコンがレンジやヒーターなどの切りかえをするときのスイッチ音です。
	加熱中「ジージー」と音がする	<ul style="list-style-type: none"> ●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	<ul style="list-style-type: none"> ●ドアと加熱室の接触面に付着していた水滴がはじける音です。
	オープン、グリル加熱のとき「ポコッ」と音がする	<ul style="list-style-type: none"> ●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	<ul style="list-style-type: none"> ●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「カチッ」と音がする	<ul style="list-style-type: none"> ●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。
オープン加熱中、加熱室から煙が出た	<ul style="list-style-type: none"> ●加熱室内壁面が汚れていたり、食品くずがついていませんか。かたく絞ったぬれがきんでふき取ります。 	
終了音の音色が切りかわったり、無音になった	<ul style="list-style-type: none"> ●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 [] を3秒間押しと終了音の音色が切りかわります。同じ操作でブザー音を無音に切りかえられます。→ P.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	<ul style="list-style-type: none"> ●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
4 音・火花・煙・付着物 レンジのとき火花(スパーク)が出る はじめてオーブンを使ったとき煙がでた スチーム噴出口に白い付着物が残る 調理が終了してもファンの風切り音がる	●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ていませんか。 ●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。 ●加熱室壁面やテーブルプレートなどに食品くずがついていませんか。
	●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
	●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。ミネラル分は有害ではありません。かたく絞ったぬれぶきんでふき取ります。
	●繰り返して調理した後、(合計調理時間10分以上の場合)や、 トリプル 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。
5 設定・表示・その他 250℃に設定できないことがある セットした温度が途中でかわることがある 予熱途中で加熱室温度の表示が10~20℃上下する 予熱設定温度が表示される前に予熱が終了した 残り時間が途中でかわることがある ドアを開けると加熱が取り消される 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 オート調理のとき、料理が加熱不足や加熱し過ぎになる オープン加熱中に加熱室底面にある保護カバーがふくらむ 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 過熱水蒸気が出ているのがわからない	●加熱室が熱い場合の場合の最大設定温度は210℃になります。
	● 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。
	●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。
	●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35分が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。
	●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。
	●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。
	●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。
	●トリプル重量センサー(GPS)の0点調節をしてください。→P.5
	●高温のため保護カバーがふくらみますが、加熱室内が冷えると元に戻ります。しわが入ることがありますが故障ではありません。
	●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.44,45,51
●過熱水蒸気の粒子が非常に細かいため見えません。	

うまく仕上がらないとき・お困りのときは

現象	原因
6 その他 ドアから蒸気がもれる 給水タンクの水が減らない	●少量の蒸気が出ることはありますが、異常ではありません。
	●メニューによって給水タンクの水の減水する量が異なります。

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
	●トリプル重量センサー(GPS)の0点調節の方法が間違っています。	テーブルプレートだけをのせてドアを閉めて、 トリプル を3秒以上押します。数秒後、重量センサーの0点調節が完了します。→P.5
	●トリプル重量センサー(GPS)の調節中にドアを開けました。	ドアを閉めて、 トリプル を押します。数秒後、重量センサーの0点調節が完了します。
	●テーブルプレートが必要なメニューでテーブルプレートがセットされていません。	加熱室の底面にテーブルプレートをセットして、ドアを閉めて スタート を押します。テーブルプレートをセットしても繰り返し表示される場合は、テーブルプレートだけをのせてドアを閉めて、 トリプル を3秒以上押します。数秒後、重量センサーの0点調節が完了します。→P.5
	●手動調理のオープン加熱またはグリル加熱、および波黒皿を使うオート調理のときに、加熱室底面にテーブルプレートがセットされています。	テーブルプレートを取り外して波黒皿を皿受棚(上・中・下段)にセットして加熱します。
	●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
	●本体内部の電気部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。据え付けの状態を確認してください。→P.4
 <small>※※は2けたの数字が表示します。</small> H※※表示例 	●外来ノイズなどの影響による一時的な誤動作や機械室内の異常を検出した際などに運転を停止します。 ●部品の故障表示	トリプル を押します。または電源プラグを抜いて、差し込み直した後、ドアを開閉し、もう一度電源を入れてください。(「H※※」の表示は消えます。)

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、本記載の「ご相談窓口」にお問い合わせください。→P.115

うまく仕上がらないとき・お困りのときは

標準計量カップ・スプーンでの質量表 61

あたため

- 牛乳のあたため 62
- お酒のあたため 62
- インスタント食品 62
- ラーメン・ヌードル・カレー・丼物の具・ごはん物

スチームあたため

- ごはんのあたため 62
- お総菜のあたため 62
- 中華まんのあたため 62
- 天ぷらのあたため 63

ゆで物

- ほうれん草のおひたし 63
- イタリアンサラダ 63

焼き物

- 焼き豚 64
- 豚のしょうが焼き 64
- ポークグリル 65
- 赤ワインソース 65
- さけのホイル焼き 65
- えびとほたてのホイル焼き 66
- さけのムニエル 66
- ハンバーグ 66、67
- ビーフハンバーグ 67
- いわしのハンバーグ 67
- ピーマンの肉詰め 67
- 鶏のハーブ焼き 68
- 鶏の照り焼き 68
- ローストビーフ 69
- スペアリブ 69
- ローストチキン 69
- グレービーソース 69
- 鶏の三味焼き 70
- 鶏手羽先のつけ焼き 70
- 鶏手羽中のガーリックグリル 70
- 焼きとり 70
- 塩焼きとり 70
- バーベキュー 71
- 塩ざけ 71
- 生ざけの塩焼き 71
- ぶりの照り焼き 72
- さばのごま焼き 72
- あじのみりん風味 72
- たいの塩釜焼き 72

- 焼きいも 73
- ベーكدポテト 73
- 焼き野菜 73
- 野菜のマリネ 73
- マカロニグラタン 74
- ホワイトソース 74
- 市販の冷凍グラタン 74
- ベーコンと玉ねぎのキッシュ 75
- ほうれん草のキッシュ 75

いため物

- ホイコウロウ (豚肉とキャベツの辛みそいため) 76
- 焼きそば 76
- チンジャオロウスー (牛肉とピーマンの細切りいため) 76
- ゴーヤーチャンプルー 77

蒸し物

- 鶏肉の簡単蒸し 77
- 香味ソース 77
- 梅肉ソース 77
- 鶏ハムの簡単蒸し 77
- 鶏のアジア風簡単蒸し 77
- 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
- あさりの酒蒸し 80
- たらちのチーズ蒸し 80

煮物

- マーボーなす 81
- 肉豆腐 81
- 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮 81
- 牛肉とごぼうのしぐれ煮 81
- 肉じゃが 82
- ロールキャベツ 82
- 里いもの含め煮 83
- かぼちゃの含め煮 83
- 大根といかの煮付け 83
- ポークカレー 83
- ビーフシチュー 84
- マーボー豆腐 84

揚げ物(ノンフライ)

- 鶏のから揚げ 85
- とんかつ 85
- ヒレカツ 86
- メンチカツ 86、87
- 煎りパン粉の作りかた 87
- チキンカツ 87
- ハムカツ 87
- あじフライ 88
- えびフライ 88
- コロッケ 88、89
- えびの天ぷら 89
- 野菜の天ぷら 89

ごはん物・麺

- ごはん(炊飯) 90
- おかゆ(白がゆ) 90
- 赤飯(おこわ) 90
- 山菜おこわ 90
- キャベツとあさりのスープパスタ 91
- トマトとベーコンのスープパスタ 91
- さけときのこのスープパスタ 91

スイーツ

- スポンジケーキ(デコレーションケーキ) 92
- 蒸しチョコレートケーキ 93
- ロールケーキ 93
- モカロールケーキ 93
- 抹茶ロールケーキ 93
- シフォンケーキ(プレーン) 94
- カプチーノシフォンケーキ 95
- ココアシフォンケーキ 95
- 抹茶と甘納豆のシフォンケーキ 95
- パウンドケーキ(プレーン) 96
- チョコバナナケーキ 96
- りんごケーキ 96
- カラメルケーキ 96
- マーブルケーキ 96
- マフィン(プレーン) 97
- チョコチップマフィン 97

- 紅茶マフィン 97
- マドレーヌ 97
- アップルパイ 98
- りんごのプリザーブ 98
- シュー(シュークリーム) 99
- カスタードクリーム 99
- エクレア 100
- ダックワーズ 100
- チョコレートガナッシュクリーム 100
- 型抜きクッキー 101
- 絞り出しクッキー 101
- アーモンドクッキー 101
- ピーナツクッキー 101
- スノークッキー 102
- 柔らかプリン 102
- 焼きりんご 102

パン・トースト・ピザ

- バターロール(ロールパン) 103
- トースト 103
- フランスパン 104
- バタール/クーペ
- ベーコンエピ 105
- エピ 105
- シャンピニオン 105
- 山形食パン 106
- 簡単パン 107
- 全粒粉パン 108
- 油で揚げないカレーパン 108
- 簡単あんパン 109
- 簡単クリームパン 109
- 簡単ジャムパン 109
- 簡単肉まん 109
- ピザ 110
- カルツォーネ(野菜の包みピザ) 110
- 市販のピザを焼くときは

ヨーグルト

- ヨーグルト 111
- ヨーグルトソース 111

本書に使用している計量カップ・スプーンでの質量(重量)は表の通りです。

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

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

標準計量カップ・スプーンでの質量表(単位 g) (1mL = 1cc)

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

あたたため

スチームあたたため

オート調理
レンジ
テーブルプレート
給水タンク
空

3 飲み物・牛乳
→ P.28

オート調理
スチームレンジ
テーブルプレート
給水タンク
満水

7 スチームあたたため
→ P.30

オート調理
スチームレンジ
テーブルプレート
給水タンク
満水

8 中華まんあたたため
→ P.30

牛乳のあたたため

加熱時間の目安(200mL) 約1分30秒

作りかた

①牛乳はマグカップやコップに入れて「デイリー・スチーム」3 飲み物・牛乳 で加熱する。

【ひとくちメモ】

● 3 飲み物・牛乳 のコツ → P.29

オート調理
レンジ
テーブルプレート
給水タンク
空

4 酒かん
→ P.28

お酒のあたたため

加熱時間の目安(徳利・130mL) 40~50秒
(コップ・180mL) 50秒~1分

作りかた

①お酒はコップまたは徳利に入れて「デイリー・スチーム」4 酒かん で加熱する。

【ひとくちメモ】

● 4 酒かん のコツ → P.29

インスタント食品

種類	作りかたとコツ	加熱時間
ラーメン・ヌードルなど (発泡スチロールや袋入り)	カップまたは袋から出して陶磁器や耐熱容器に移します。 水の量は麺が水面から出ないように400~500mLを入れて図のようにラップをします。 ●調味料は食品メーカーの指示に従って加えます。 ●容器は、麺が水面から出ない大きさの物を使います。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 	カップ麺(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 あたたため
ごはん物など (真空パック食品)	袋から出して陶磁器や耐熱容器に移し、よくほぐしてからラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●パックのまま加熱するときは食品メーカーの指示に従い、穴をあけたり一部シールを剥がしたりしてから、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 あたたため

ごはんのあたたため

加熱時間の目安 1杯(約150g) 約1分40秒

材料

冷やごはん……………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」7 スチームあたたため で加熱する。

お総菜のあたたため

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……………100~500g

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ラップなどのおおいをしないで「デイリー・スチーム」7 スチームあたたため で加熱する。

【ひとくちメモ】

● 7 スチームあたたため のコツ → P.31

*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(1mL=1cc)に加熱してください。

中華まんのあたたため

加熱時間の目安 100gで約4分



材料

中華まん(1個約100gの物)……………1個

作りかた

①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
②中華まんは底の紙以外の包装を外し、ラップまたはオープンシートをテーブルプレートに敷き、その上に中華まんのせ「デイリー・スチーム」8 中華まんあたたため で加熱する。

【ひとくちメモ】

● 8 中華まんあたたため のコツ → P.31

ゆで物

オート調理
オープンスチームグリル
波黒皿 上段
給水タンク
満水

9 天ぷらあたたため
→ P.30

天ぷらのあたたため

加熱時間の目安(200g) 約20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、波黒皿の中央に重ならないように寄せて並べる。
③テーブルプレートを取り外し、②を上段に入れ、「デイリー・スチーム」9 天ぷらあたたため で加熱する。

【ひとくちメモ】

● 9 天ぷらあたたため のコツ → P.31

オート調理
レンジ
テーブルプレート
給水タンク
空

12葉・果菜
→ P.34

ほうれん草のおひたし

加熱時間の目安 約2分



材料(4人分)

ほうれん草……………200g
糸がつお、しょうゆ……………各適量

作りかた

①ほうれん草は洗って水けを切らずに、根元の太い物は十文字に切り込みを入れる。



②葉先と根元を交互にしてラップでピッタリ包む。



③②をテーブルプレートの中央に置き、「デイリー・スチーム」12葉・果菜 で加熱し、熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにする。
④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。

オート調理
レンジ
テーブルプレート
給水タンク
空

12葉・果菜
13根菜
→ P.34

イタリアンサラダ

加熱時間の目安 約8分



材料(4人分)

さやいんげん……………200g
じゃがいも……………大2個(約400g)
サラミソーセージ(薄切り)……………12枚
プロセスチーズ(1cm角切り)……………60g
スタッドオリーブ(薄切り)……………12個
アンチョビ(みじん切り)……………8枚
玉ねぎ(みじん切り)……………1/4個(約50g)
A 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」12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」13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A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。

12葉・果菜、13根菜のコツ → P.35 (他の野菜は → P.50)

●料理に合わせた下ごしらえを
葉、果・花菜類の根の太い物には、十文字の切り目を入れたり、房になっている物は小房に分けます。
根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさの物を選びます。

●材料に合ったアク抜きを
ほうれん草などは、加熱後すぐに水に取ります。なすや、カリフラワーなどは、加熱前に薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。
●水けを切らずにラップでぴったり包み、テーブルプレートに直接のせて加熱
皿などは使いません。

スチームあたたため
ゆで物

スチームあたたため

焼き物

オート調理

デイリースチーム

オープン 過熱水蒸気グリル

21 焼き豚

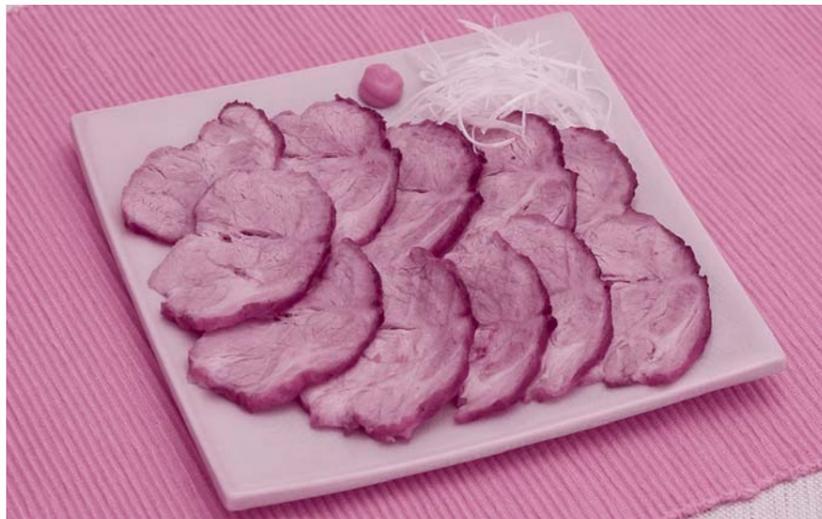
→P.37

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69分 / 2人分 約62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

- 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 (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。
 - アルミホイルまたはオープンシートを敷いた波黒皿の中央に汁けを切った②をのせる。
 - テーブルプレートを取り外し、③を**下段**に入れ、**デイリー・スチーム** **21 焼き豚** で焼く。
 - たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつける。

- 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。
 - アルミホイルまたはオープンシートを敷いた波黒皿の中央に汁けを切った②をのせる。
 - テーブルプレートを取り外し、③を**下段**に入れ、**少人数** **デイリー・スチーム** **21 焼き豚** で焼く。
 - たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつける。

21 焼き豚 のコツ

- 1回に焼ける分量は 2~4人分です。直径4~6cmの物を使います。
- 仕上がり具合は 竹ぐしを刺して、透明な肉汁が出れば焼き上がっています。肉汁が赤いときは血に移しかえてからテーブルプレートをセットし、**レンジ** **500W** **約2分**ほど加熱します。→P.40

オート調理

デイリースチーム

オープン グリル

22 豚のしょうが焼き

→P.37

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 4人分 約20分 / 2人分 約17分



- 材料 (4人分)**
- 豚薄切りロース肉(厚さ2~3mm) 400g
 - 酒 大さじ3
 - しょうゆ 大さじ2
 - しょうが(すりおろす) 大さじ1
 - 砂糖 小さじ2
 - キャベツ(せん切り) 適量

- 作りかた (4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。
 - テーブルプレートを取り外し、②を**上段**に入れ、**デイリー・スチーム** **22 豚のしょうが焼き** で加熱する。
 - 加熱後、③を皿に盛り、せん切したキャベツを添える。

- 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。
 - テーブルプレートを取り外し、②を**上段**に入れ、**少人数** **デイリー・スチーム** **22 豚のしょうが焼き** で加熱する。
 - 加熱後、③を皿に盛り、せん切したキャベツを添える。

加熱時間の目安 4人分 約20分 / 2人分 約17分

ポークグリル

加熱時間の目安 約20分



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

- 作りかた (4人分)**
- 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。
 - テーブルプレートを取り外し②を**上段**に入れ、**デイリー・スチーム** **22 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。材料を半分にし、**少人数**を選択してください。
 - P.39

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)を合せ、加熱室底面にセットしたテーブルプレートにのせ**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。
- 「レンジ加熱(リレー)の使いかた」→P.42

22 豚のしょうが焼き のコツ

- 1回に焼ける分量は 2~4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.43
- 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

23 さけのホイル焼き

→P.37

波黒皿 下段

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34分 / 2人分 約29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

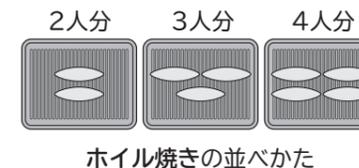
- 作りかた (4人分)**
- さけはかるく塩、こしょうをしてレモン汁をふりかけておく。
 - 25×25cmの大きさに切ったアルミホイル4枚に薄くバター(分量外)を塗る。
 - ②に玉ねぎを4等分にしてのせ、①、えび、しいたけをそれぞれ入れ、塩、こしょうをしてレモン汁をふり、上にレモンをのせ、バターを4等分して上に散らす。
 - アルミホイルの口を閉じて、波黒皿に**23 さけのホイル焼き** のコツの並べかたの図のようにして並べる。
 - テーブルプレートを取り外し、④を**下段**に入れ、**デイリー・スチーム** **23 さけのホイル焼き** で焼く。

- 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)**
- さけはかるく塩、こしょうをしてレモン汁をふりかけておく。
 - 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。
 - 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。
 - アルミホイルの口を閉じて、波黒皿に**23 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る。
 - テーブルプレートを取り外し、④を**下段**に入れ、**少人数** **デイリー・スチーム** **23 さけのホイル焼き** で焼く。

23 さけのホイル焼き 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 **オープン** **予熱なし** **210℃** で、様子を見ながら加熱します。→P.45
- 調理が終わった波黒皿は 水洗いした後、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。



オート調理

ディリー・スチーム

23さけのホイル焼き オープン

波黒皿 下段

給水タンク 空

→P.37

えびとほたてのホイル焼き

加熱時間の目安 約34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、しめじなどを合わせて... 280g
 バター、酒、塩、こしょう 各少々

作りかた

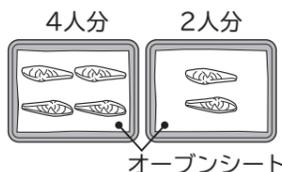
- 25×25cmの大きさに切ったアルミホイル4枚に薄くバター(分量外)を塗る。
- ①にえび、ほたて、きのこを各々4等分してアルミホイルにのせ、バター、酒、塩、こしょうを加え、アルミホイルの口を閉じる。
- ②を波黒皿に23さけのホイル焼きのコツ→P.65の並べかたの図のようにして並べる。
- テーブルプレートを取り外し、③を下段に入れ、ディリー・スチーム23さけのホイル焼きで焼く。

【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.39

24さけのムニエルのコツ

- 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オープン予熱なし180℃で様子を見ながら加熱します。→P.45



さけのムニエルの並べかた

オート調理

ディリー・スチーム

24さけのムニエル オープン

波黒皿 中段

給水タンク 空

→P.37

さけのムニエル

加熱時間の目安
 4人分 約28分 / 2人分 約26分



材料 (4人分/4切れ)

生さけの切り身(1切れ約100gの物) ... 4切れ
 塩、こしょう 各少々
 小麦粉(薄力粉) 大さじ3
 バター (レンジ200W約1分)加熱して溶かす
 →P.40 20g
 タルタルソース 適量

作りかた (4人分)

- さけは全体に塩、こしょうをして小麦粉をふり、余分な小麦粉をはたいて落とす。
- オープンシートを敷いた波黒皿に①を24さけのムニエルのコツの並べかたのようにして並べ、全体に溶かしバターをふりかける。
- テーブルプレートを取り外し、②を中段に入れ、ディリー・スチーム24さけのムニエルで焼く。
- 加熱後、皿に盛りタルタルソースを添える。

材料 (2人分/2切れ)

生さけの切り身(1切れ約100gの物) ... 2切れ
 塩、こしょう 各少々
 小麦粉(薄力粉) 大さじ1½
 バター (レンジ200W約50秒)加熱して溶かす
 →P.40 10g
 タルタルソース 適量

作りかた (2人分)

- さけは全体に塩、こしょうをして小麦粉をふり、余分な小麦粉をはたいて落とす。
- オープンシートを敷いた波黒皿に①を24さけのムニエルのコツの並べかたのようにして並べ、全体に溶かしバターをふりかける。
- テーブルプレートを取り外し、②を中段に入れ、少人数ディリー・スチーム24さけのムニエルで焼く。
- 加熱後、皿に盛りタルタルソースを添える。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.40

オート調理

過熱水蒸気

32ハンバーグ オープン 過熱水蒸気 グリル

波黒皿 上段

給水タンク 満水

→P.37

ハンバーグ

加熱時間の目安
 4人分 約28分 / 2人分 約26分

(下ごしらえ)
 4人分 レンジ600W 約2分30秒
 2人分 レンジ500W 約2分



材料 (4人分/4個)

① 玉ねぎ(みじん切り) ... 中½個(約100g)
 バター 15g
 合びき肉 300g
 パン粉 カップ¾(約30g)
 ② 牛乳 大さじ3
 卵(溶きほぐす) 1個
 塩 小さじ½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をのせ、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.40
- 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③を並べる。
- テーブルプレートを取り外し、④を上段に入れ、過熱水蒸気32ハンバーグで焼く。
- ハンバーグを皿に盛り、トマトケチャップとウスターソースをよく混ぜ合わせてかける。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.40

材料 (2人分/2個)

① 玉ねぎ(みじん切り) ... 中¼個(約50g)
 バター 8g
 合びき肉 150g
 パン粉 15g
 ② 牛乳 大さじ1½
 卵(溶きほぐす) ½個
 塩 少々
 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 (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。
- 耐熱容器に①をのせ、レンジ500W約2分加熱する。あら熱を取り、②を加えてよく混ぜ、2等分する。→P.40
- 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③を並べる。
- テーブルプレートを取り外し、④を上段に入れ、少人数 過熱水蒸気32ハンバーグで焼く。
- ハンバーグを皿に盛り、トマトケチャップとウスターソースをよく混ぜ合わせてかける。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.40

ビーフハンバーグ

仕上がり調節弱
 加熱時間の目安 約22分

材料・作りかた

合びき肉を100%牛ひき肉にかえ、ハンバーグを参照して仕上がり調節弱で焼く。

32ハンバーグのコツ

- 1回に焼ける分量は2~4人分です。
- 生地の作りかたは練らないようによく混ぜ、空気抜きをしてから形を作って焼くと、柔らかくふっくらと仕上がります。
- 形を作るときは生地の中央をくぼませると火の通りを良くし、焼き上がりの中央のふくれを防ぎます。
- 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.43
- 生地作りにクッキングカッターやプロミキサーを使って作るときはそれぞれの取扱説明書を参照します。
- 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。

いわしのハンバーグ

仕上がり調節弱
 加熱時間の目安 約22分



材料 (4人分/4個)

いわしのミンチ 300g
 小ねぎ(小口切り) ½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
 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③を並べる。
- テーブルプレートを取り外し、④を上段に入れ、過熱水蒸気32ハンバーグ仕上がり調節弱で焼く。

【ひとくちメモ】

●ビーフハンバーグ、いわしのハンバーグ、ピーマンの肉詰めは2人分も作ることができます。材料を半分にし、少人数を選択してください。→P.39

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。

ピーマンの肉詰め

加熱時間の目安 約28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
 ① 玉ねぎ(みじん切り) 130g
 バター 大さじ1(約12g)
 豚ひき肉(または合びき肉) 260g
 パン粉 20g
 ② 卵(溶きほぐす) 1個
 塩 小さじ½
 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をのせ、レンジ600W約1分50秒で加熱して、あら熱を取る。→P.40
- 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を並べる。
- テーブルプレートを取り外し、⑤を上段に入れ、過熱水蒸気32ハンバーグで焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.40

お 願 い

ハンバーグなどを焼いた後、別の料理をするときや加熱室の臭いが気になるときは47脱臭(「空焼き(脱臭)のしかた」→P.5)で加熱してください。→P.53

オート調理

過熱水蒸気

オープン

33鶏のハーブ焼き

過熱水蒸気
グリル

波黒皿 中段

給水タンク

満水

→P.37

鶏のハーブ焼き

加熱時間の目安 4人分 約37分 / 2人分 約34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 各少々
 ④ タイム、ローズマリー、マジョラムなどのハーブ(生または乾燥品) 各少々

作りかた (4人分)

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②鶏肉は、皮にフォークなどで穴をあけ、厚みのあるところには切り目を入れて④をまぶす。
- ③②の皮を上にして波黒皿の中央に寄せて並べる。
- ④テーブルプレートを取り外し、③を中段に入れ、**過熱水蒸気** 33鶏のハーブ焼きで焼く。

33鶏のハーブ焼きのコツ

- 加熱後、波黒皿を取り外すときは傾けないようにしてください。脂や焼き汁が波黒皿に落ち、溜まっていることがあります。
- 1回に焼ける分量は2~4人分です。6人分(鶏肉3枚分)のときは、仕上がり調節強に合わせます。
- 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**で様子を見ながら焼きます。
→P.43

オート調理

過熱水蒸気

オープン

34鶏の照り焼き

過熱水蒸気
グリル

波黒皿 中段

給水タンク

満水

→P.37

鶏の照り焼き

加熱時間の目安 4人分 約28分 / 2人分 約24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)

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②鶏肉は、皮をフォークなどで穴をあけ、厚みのあるところには切り目を入れて合わせた④に30分~1時間ほどつけておく。
- ③波黒皿に**34鶏の照り焼き**のコツの並べかたの図のようにタテに②の皮を上にして並べる。
- ④テーブルプレートを取り外し、③を中段に入れ、**過熱水蒸気** 34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)

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②鶏肉は、皮をフォークなどで穴をあけ、厚みのあるところには切り目を入れて合わせた④に30分~1時間ほどつけておく。
- ③波黒皿に**34鶏の照り焼き**のコツの並べかたの図のようにタテに②の皮を上にして並べる。
- ④テーブルプレートを取り外し、③を中段に入れ、**少人数** **過熱水蒸気** 34鶏の照り焼きで焼く。

手動調理

オープン(発酵)

210℃

オープン

加熱時間(予熱なし) 50~60分

波黒皿 中段

給水タンク

空

→P.45

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
 塩、こしょう 各少々
 にんじん、玉ねぎ、セロリ(薄切り) 各50g
 サラダ油 小さじ1/2

作りかた

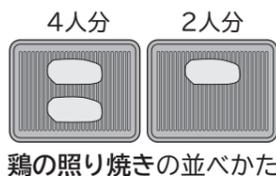
- ①牛肉に塩、こしょうをし、にんにくをすり込み、木綿製のたこ糸でしばって形を整え、サラダ油を全体に塗り、上に牛肉をのせる。
- ②テーブルプレートを取り外し、①を**中段**に入れ、**オープン** 予熱なし 210℃ 50~60分 で焼く。
- ③十分冷ましてからたこ糸を取って薄く切り、好みの野菜(分量外)とともに器に盛り、グレービーソースを添える。

【ひとくちメモ】

●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。

34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**で様子を見ながら焼きます。
→P.43
- 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。



手動調理

オープン(発酵)

210℃

オープン

加熱時間(予熱なし) 32~42分

波黒皿 上段

給水タンク

空

→P.45

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

- ①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④につけ、ときどき返しながら冷蔵室で半日以上おく。
- ②波黒皿の中央に①の骨側を上にして寄せて並べる。
- ③テーブルプレートを取り外し、②を**上段**に入れ、**オープン** 予熱なし 210℃ 32~42分 で焼く。

【ひとくちメモ】

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

ご 注 意

- 臭いが気になるときは、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

ローストチキンなどを焼いた後、別の料理をするときや加熱室の臭いが気になるときは**47脱臭**(「空焼き(脱臭)のしかた」
→P.5)で加熱してください。
→P.53

手動調理

オープン(発酵)

予熱 約22分

210℃

オープン

加熱時間(予熱あり) 70~80分

波黒皿 下段

給水タンク

空

→P.44

ローストチキン



材料 (1羽分)

若鶏(内臓抜き、約1kgの物) 1羽
 レモン 1/2個
 塩 小さじ2
 こしょう 少々
 にんじん、玉ねぎ、セロリ(1cm幅に切る) 各100g
 サラダ油 適量

作りかた

- ①鶏の首は皮を残して付け根から切り落とし、レモンの切り口で全体をこすり、よく洗って水けをふき、塩、こしょうをすり込む。
- ②手羽を背中中で組ませて胸を上にし、竹ぐしで両足を胴に止め、木綿製のたこ糸でしばって形を整える。
- ③波黒皿に野菜を寄せて広げ、その上に鶏の胸を上にしてのせ、全体にはけでサラダ油を塗る。
- ④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 210℃ 70~80分 で予熱する。
- ⑤予熱終了音が鳴ったら、③を**下段**に入れて焼く。
- ⑥加熱後、波黒皿に残っている野菜と肉汁でグレービーソースを作って添える。

【ひとくちメモ】

●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。
●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。

グレービーソース

材料・作りかた

ローストチキンなどを焼いた後、別の料理をするときや加熱室の臭いが気になるときは**47脱臭**(「空焼き(脱臭)のしかた」
→P.5)で加熱してください。
→P.53

手動調理

オーブン(発酵) 200℃
加熱時間 23~27分
予熱なし

波黒皿 中段
給水タンク 空

→P.45

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).....
赤とうがらし(小口切り).....小1片
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時間ほどつけておく。
 - 波黒皿にサラダ油(分量外)を塗ってから①の皮を上にして並べる。
 - テーブルプレートを取り外し、②を中段に入れ、**オーブン**予熱なし|200℃|23~27分|で焼く。

鶏手羽先のつけ焼き



- 材料(8個分)**
- 鶏手羽先(1本約60gの物).....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分ほどつけておく。
 - 波黒皿にサラダ油(分量外)を塗ってから①を中央に寄せて並べる。
 - テーブルプレートを取り外し、②を中段に入れ、**オーブン**予熱なし|200℃|23~27分|で焼く。

手動調理

グリル 加熱時間 35~45分
裏返して 7~12分

波黒皿 中段
給水タンク 空

→P.43

鶏手羽中のガーリックグリル



- 材料(18個分)**
- 鶏手羽中(1本約25gの物).....18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。
 - ①を皮を上にして波黒皿の中央に寄せて並べる。
 - テーブルプレートを取り外し、②を中段に入れ、**グリル**34~45分|で焼く。

手動調理

グリル 加熱時間 22~27分
裏返して 7~12分

波黒皿 中段
給水タンク 空

→P.43

焼きとり

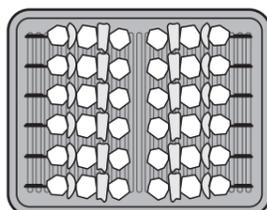


- 材料(12くし分)**
- 鶏もも肉(1枚約250gの物、ひとくち大に切る).....2枚
長ねぎ(4~5cm長さに切る).....2本
ししとうがらし(種を取る).....12本
しょうゆ.....カップ1/2
みりん.....カップ1/4
砂糖.....大さじ2~3
サラダ油.....大さじ1

- 作りかた**
- 合わせたBの中にA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。
 - ①を波黒皿の中央に寄せて並べる。
 - テーブルプレートを取り外し、②を中段に入れ、**グリル**22~27分|で焼き、裏返して**グリル**7~12分|で焼く。

塩焼きとり

- 材料・作りかた**
- 焼きとりの調味料Bを塩(適量)に加え、焼きとりの作りかた③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 24~29分
裏返して 8~13分

波黒皿 中段
給水タンク 空

→P.43

バーベキュー



- 材料(4くし分)**
- 牛ロース肉(3cmくらいの角切り).....100g
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**
- 牛ロース肉はかるく塩、こしょうをする。にんじんはラップで包み、**レンジ**600W|約50秒|で加熱し、えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。→P.40
 - 材料を竹ぐしに刺し、全体に塩、こしょうをする。
 - ②を波黒皿の中央に寄せて並べる。
 - テーブルプレートを取り外し、③を中段に入れ、**グリル**24~29分|で焼き、裏返して**グリル**8~13分|で焼く。
- 「レンジ加熱の使いかた」 →P.40

オート調理

過熱水蒸気 オープン 過熱水蒸気
35塩ざけ
→P.37

波黒皿 中段
給水タンク 満水

塩ざけ

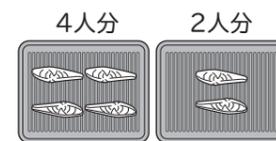
加熱時間の目安
4人分 約37分 / 2人分 約34分

- 材料(4人分/4切れ分)**
- 塩ざけの切り身(甘塩・1切れ約80gの物).....4切れ
- 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。
 - 盛りつけたときに上になる方を上にして波黒皿に**35塩ざけ**のコツの並べかたの図のようにして並べる。
 - テーブルプレートを取り外し、②を中段に入れ、**過熱水蒸気**35塩ざけ|で焼く。

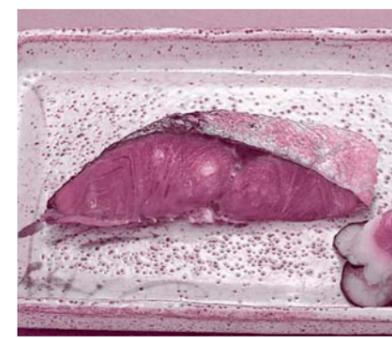
- 材料(2人分/2切れ分)**
- 塩ざけの切り身(甘塩・1切れ約80gの物).....2切れ
- 作りかた(2人分)**
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
 - 盛りつけたときに上になる方を上にして波黒皿に**35塩ざけ**のコツの並べかたの図のようにして並べる。
 - テーブルプレートを取り外し、②を中段に入れ、**少人数**過熱水蒸気|35塩ざけ|で焼く。

35塩ざけのコツ

- 1回に焼ける分量は切り身は2~4切れ(160~400g)まで焼けます。
- 1切れが70g以下のときは**グリル**で様子を見ながら加熱します。→P.43
- 加熱直後にドアを開けるときは油の飛び散りなどに注意し静かに開けてください。
- 手動調理の**スチームグリル**で焼くときはテーブルプレートを取り外し、給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットし、中段に入れて、**スチームグリル**で手動調理をするときの加熱時間→P.51を参照して加熱します。
- 加熱が足りないときは**グリル**で様子を見ながら加熱します。→P.43
- 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。



塩ざけの並べかた



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。

- 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**
- 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**47脱臭**(「空焼き(脱臭)のしかた」→P.5)で加熱してください。→P.53

オート調理

過熱水蒸気

オープン 過熱水蒸気
グリル

波黒皿 中段

給水タンク 満水

35塩ざけ

→P.37

ぶりの照り焼き

仕上がり調節弱
加熱時間の目安 約31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¼
 みりん カップ¼

作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②ぶりは、合わせたAに30分以上つけておく。
- ③盛りつけたときに上になる方を上にして波黒皿に35塩ざけのゴツの並べかた(→P.71)の図のようにして並べる。
- ④テーブルプレートを取り外し、③を中段に入れ、過熱水蒸気 35塩ざけ仕上がり調節弱で焼く。

【ひとくちメモ】

●ぶりの照り焼き、さばのごま焼き、あじのみりん風味は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.39

さばのごま焼き

仕上がり調節弱
加熱時間の目安 約31分



材料 (4人分/8個)

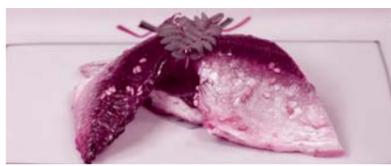
さばの切り身(3枚におろした物を4つに切る) 2枚(約300g)
 しょうゆ 大さじ2
 酒 大さじ1
 砂糖 大さじ½
 しょうが(すりおろす) 小さじ1
 白ごま(あらくきざむ) 適量

作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②さばは、合わせたAに15分以上つけておく。
- ③②の汁をかるく切り、白ごまを全体にまぶす。
- ④皮を上にして波黒皿の中央に寄せて並べる。
- ⑤テーブルプレートを取り外し、④を中段に入れ、過熱水蒸気 35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。

あじのみりん風味

仕上がり調節弱
加熱時間の目安 約31分



材料 (4人分/8個)

あじ(3枚におろした物) .. 8枚(約360g)
 しょうゆ 大さじ2
 砂糖 大さじ2½
 酒 大さじ1
 みりん カップ¼
 白ごま 適量

作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②あじは、合わせたAに30分以上つけて下味をつける。
- ③ペーパータオルで汁をふき取り、皮を上にして波黒皿の中央に寄せて並べる。
- ④テーブルプレートを取り外し、③を中段に入れ、過熱水蒸気 35塩ざけ仕上がり調節弱で焼き、仕上げにごまをふる。

手動調理

オープン(発酵)

160℃
加熱時間
オープン(予熱なし) 40~45分

波黒皿 下段

給水タンク 空

→P.45

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) ½個分
 レモンの皮(包丁で厚くむく) ½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Bを詰める。
- ②ボウルにAを入れてよく混ぜる。
- ③波黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、①をのせ、その上に②をかぶせ手でしっかり押さえる。
- ④テーブルプレートを取り外し、③を下段に入れ、オープン 予熱なし 160℃ 40~45分で加熱する。
- ⑤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。

オート調理

デイリー・スチーム

スチーム

25焼きいも

波黒皿 下段

給水タンク 満水

→P.37

焼きいも

加熱時間の目安
4人分 約62分 / 2人分 約58分



材料 (4人分/4本分)

さつまいも(1本約250gの物) 4本

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、波黒皿に並べる。
- ③テーブルプレートを取り外し、②を下段に入れ、デイリー・スチーム 25焼きいもで焼く。
- ④竹ぐしで刺してみ、通ればでき上がり。

材料 (2人分/2本分)

さつまいも(1本約250gの物) 2本

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、波黒皿に並べる。
- ③テーブルプレートを取り外し、②を下段に入れ、少人数 デイリー・スチーム 25焼きいもで焼く。
- ④竹ぐしで刺してみ、通ればでき上がり。

バークドポテト

加熱時間の目安 約62分

材料・作りかた

じゃがいも(1個約150gの物) 4個を焼きいも(4人分)の作りかたを参照して加熱する。

【ひとくちメモ】

●2人分も作ることができます。材料を半分にし、少人数を選択してください。→P.39

手動調理

オープン(発酵)

210℃
加熱時間
オープン(予熱なし) 27~34分

波黒皿 中段

給水タンク 空

→P.45

焼き野菜



材料 (3人分)

ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、赤キャベツ、芽キャベツ、赤パプリカ、黄パプリカ、かぼちゃ、プチトマト、さやえんどう 400g
 アンチョビ(みじん切り) 少々
 小さじ1(6g)
 スタッフトオリーブ(みじん切り) 3個
 オリーブ油 大さじ1
 白ワインビネガー 小さじ2
 レモン汁 小さじ1
 塩、こしょう 各少々

作りかた

- ①キャベツ、赤キャベツは芯を残したままくし形に切り、その他の野菜はひとくち大または薄めに切っておき、波黒皿の中央に並べる。
- ②テーブルプレートを取り外し、①を中段に入れ、オープン 予熱なし 210℃ 27~34分で焼く。
- ③加熱後皿に盛り、合わせたAを添える。

25焼きいものコツ

- 1回に焼ける分量は2~4人分です。細いさつまいも(180g以下)や小さいさつまいも(約130g)は仕上がり調節弱で焼きます。
- 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.45
- 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。

野菜のマリネ



材料 (3人分)

かぼちゃ、赤パプリカ、黄パプリカ、なす、アスパラガス、ズッキーニ、エリンギ、生しいたけ、プチトマトなど合わせて 400g
 オリーブ油 大さじ3
 白ワインビネガー 大さじ2
 レモン汁 大さじ1
 はちみつ 小さじ1
 にんにく(すりおろす) 1片
 パセリ(みじん切り) 少々
 塩、あらびき黒こしょう 各少々

作りかた

- ①野菜をひとくち大、または薄めに切っておき、波黒皿の中央に並べる。
- ②テーブルプレートを取り外し、①を中段に入れ、オープン 予熱なし 210℃ 27~34分で焼く。
- ③②をAのマリネ液である。

オート調理

デリー・スチーム

波黒皿 上段

給水タンク 空

26グラタン オープン

→P.37



- 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(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上げ、サラダ油(分量外)をまぶす。
 - 深めの耐熱容器に①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.40
 - 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、上にチーズを散らし、波黒皿に並べる。
 - テーブルプレートを取り外し、④を上段に入れ、デリー・スチーム26グラタン|で焼く。
「レンジ加熱の使いかた」→P.40

ホワイトソース

- 作りかた**
- 深めの容器に小麦粉とバターを入れ、レンジ600W|で加熱して泡立て器でよく混ぜる。
 - 牛乳を少しずつ加えながらのばし、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.40

マカロニグラタン

加熱時間の目安
4人分 約32分 / 2人分 約28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(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上げ、サラダ油(分量外)をまぶす。
 - 深めの耐熱容器に①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.40
 - 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、上にチーズを散らし、波黒皿に並べる。
 - テーブルプレートを取り外し、④を上段に入れ、少人数デリー・スチーム26グラタン|で焼く。

	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 レンジ600W	約1分10秒	約1分20秒	約1分40秒	約2分10秒
	作りかた②	牛乳を加えて加熱 レンジ600W	2~4分	4~5分	5~7分

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)、波黒皿に下図のように並べて、テーブルプレートを取り外し、上段に入れ、オープン|予熱なし|180℃|37~47分|で焼く。



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

「オープン加熱(予熱なし)の使いかた」→P.45

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。

26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。
 - 容器は金属製・ホーロー製の容器は使わない。陶磁器か耐熱ガラスのグラタン皿を使ってください。
 - 焼くときの皿の置きかたは波黒皿にグラタン皿を図の様に並べます。
-
- 4皿は中央 3皿は中央 2皿は中央 1皿は中央奥側に寄せる。に寄せる。に寄せる。に置く。
- 冷凍グラタンは26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。
 - 焼く前に冷めてしまったら具やソースがあたかいうちに焼きます。焼く前に冷めてしまったらレンジ500W|で人肌くらい(約40℃)にあたためてから焼きます。→P.40
 - 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.43
 - 焼きむらが気になるときは残り時間3~5分でグラタン皿の前後を入れかえてさらに焼きます。
 - 波黒皿の傷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。

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.45

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
 - ① 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、細切りにしたベーコンと薄切りにした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①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り、波黒皿に並べる。
 - テーブルプレートを取り外し、③を下段に入れ、オープン|予熱なし|210℃|25~30分|で焼く。

手動調理

オープン(発酵)

12葉・果菜(下ごしらえ)

210℃ 加熱時間 25~30分

波黒皿 下段

給水タンク 空

→P.45

ほうれん草のキッシュ



- 材料(直径21cmの耐熱焼き皿1皿分)**
- ほうれん草(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
 - ① 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、12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.34
 - 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①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り、波黒皿に並べる。
 - テーブルプレートを取り外し、④を下段に入れ、オープン|予熱なし|210℃|25~30分|で焼く。

「12葉・果菜の使いかた」→P.34

いため物

オート調理

デイリー・スチーム レンジ

27ホイコウロウ

→P.36

テーブルプレート

給水タンク

空



材料 (4人分)

- 豚ロース薄切り肉 (ひとくち大に切る) 200g
- 塩、こしょう 各少々
- 片栗粉 小さじ2
- キャバツ (ひとくち大に切る) 200g
- にんじん (薄切り) 100g
- ピーマン (種を取り、乱切り) 4個
- 長ねぎ (5mm幅のナメ切り) 100g
- みそ 大さじ2
- 酒 大さじ4
- 砂糖 小さじ2
- 豆板醤 小さじ1
- 片栗粉 小さじ1

作りかた (4人分)

- 豚肉にかかる塩、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④、合わせた⑤を入れ混ぜ合わせる。
- 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。
- 【デイリー・スチーム】27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ういでしょう。

ホイコウロウ (豚肉とキャバツの辛みそいため)

加熱時間の目安
4人分 約11分 / 2人分 約6分

材料 (2人分)

- 豚ロース薄切り肉 (ひとくち大に切る) 100g
- 塩、こしょう 各少々
- 片栗粉 小さじ1
- キャバツ (ひとくち大に切る) 100g
- 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
- 砂糖 小さじ1
- 豆板醤 小さじ1/2
- 片栗粉 小さじ1/2

作りかた (2人分)

- 豚肉にかかる塩、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④、合わせた⑤を入れ混ぜ合わせる。
- 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。
- 【少人数】【デイリー・スチーム】27ホイコウロウで加熱し、かき混ぜる。

27ホイコウロウのコツ

- 1回に作れる分量は
ホイコウロウ、焼きそば、チンジャオロウスーは2~4人分、ゴーヤーチャンプルーは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.40

焼きそば

加熱時間の目安 約12分



材料 (4人分)

- 焼きそば用めん(ソースつき、1袋150gの物) 4袋
- 野菜ミックス 約500g
- 豚薄切り肉 (ひとくち大に切る) 100g
- 塩、こしょう 各少々

作りかた

- 深めの皿にめん、豚肉、野菜ミックスの半量を順に入れ、ソース、塩、こしょうをかけ、残りの野菜をのせてかるくラップをする。
- 【デイリー・スチーム】27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11分



材料 (4人分)

- 牛もも肉 (細切り) 300g
- 塩、こしょう 各少々
- 片栗粉 小さじ2
- ピーマン (種を取り、タテに細切り) 8個
- たけのこ水煮 (細切り) 100g
- しょうゆ 小さじ2
- オイスターソース 大さじ2
- 酒 大さじ2
- 砂糖 小さじ2
- 鶏がらスープの素 (顆粒) 小さじ2
- 片栗粉 小さじ2

作りかた

- 牛もも肉にかかる塩、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④、合わせた⑤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。
- 【デイリー・スチーム】27ホイコウロウで加熱し、かき混ぜる。

ゴーヤーチャンプルー

加熱時間の目安 約6分

(下ごしらえ)
レンジ600W 約1分50秒
レンジ500W 40秒~1分



材料 (3人分)

- ゴーヤー (にがうり) 1本 (約200g)
- 卵 1個
- 木綿豆腐 1/2丁 (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) 1/2個 (約50g)
- しょうゆ 小さじ1
- 塩 小さじ1/3
- 酒 大さじ1
- 砂糖 小さじ1
- 鶏がらスープの素 (顆粒) 小さじ1
- 片栗粉 小さじ1/2

作りかた

- ゴーヤーはタテ半分に切り、種とワタを取り5mm幅の薄切りにして、かるく塩をふり (分量外)、しんなりするまで置いた後、もみ洗いし、水けを切っておく。
- 木綿豆腐は皿にのせ、おおいをしないで【レンジ】600W 約1分50秒で加熱し、ふきんなどで水けをふき取り、水切りしておく。→P.40
- 卵は耐熱コップに割り入れ、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。
- 深めの皿に①と手でくずした②、赤パプリカ、豚肉、合わせた④を入れてかるく混ぜ、かるくラップをする。
- 【デイリー・スチーム】27ホイコウロウで加熱し、最後に③を加えてかき混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.40

【ひとくちメモ】

●焼きそば、チンジャオロウスー、ゴーヤーチャンプルーは2人分も作ることができます。焼きそば、チンジャオロウスーは2/3にして【少人数】を選択してください。→P.39

蒸し物

オート調理

デイリー・スチーム レンジ

14簡単蒸し物

→P.36

テーブルプレート

給水タンク

空



材料 (1枚分)

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

作りかた

- 鶏肉は厚みのあるところに切り目を入れ、塩をして酒としょうが汁をふりかける。
- 深さのある平皿に①をのせ、まわりに白菜を広げる。かるくラップをして、【デイリー・スチーム】14簡単蒸し物で加熱する。
- 加熱終了後、あら熱を取ってから切り分け、お好みでソースをかける。

香味ソース

材料

- 長ねぎ (あらめのみじん切り) 1/2本分
- しょうが (みじん切り) 1かけ
- しょうゆ 大さじ3
- 酢 大さじ3
- ごま油 大さじ1/2
- ラー油 大さじ1/2

作りかた

容器に材料を入れよく混ぜる。

梅肉ソース

材料

- 梅干し 5個
- だし汁 大さじ1
- みりん 大さじ1/2
- 小ねぎ 適量

作りかた

梅干しは種を取り除き包丁でたたいてペースト状にし、残りの材料とよく混ぜる。

鶏ハムの簡単蒸し

加熱時間の目安 約7分



材料 (1枚分)

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

作りかた

- 鶏肉はポリ袋 (市販) に入れて、①を加えてもみ込んで冷蔵庫に1日おく。厚みのあるところに切り目を入れる。
- 深さのある平皿に①をのせ、まわりに白菜を広げる。かるくラップをして、【デイリー・スチーム】14簡単蒸し物で加熱する。
- 加熱終了後、あら熱を取ってから切り分け、お好みでソースをかける。

鶏のアジア風簡単蒸し

加熱時間の目安 約7分



材料・作りかた

鶏ハムの簡単蒸しの①にレモングラス、バジルなど (適量) を加える。

14簡単蒸し物のコツ

- 切り目は
肉の厚さが1cm以上あるところに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.40
- 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。

オート調理

デイリー
スチームスチーム
レンジ
オーブン

28茶わん蒸し

→P.37



テーブルプレート

給水タンク

満水

茶わん蒸し

加熱時間の目安
4人分 約33分 / 2人分 約21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
① しょうゆ、塩……………各小さじ1/2
みりん……………小さじ1
鶏肉(そぎ切り)……………約40g
酒……………少々
えび(殻つき)……………小4尾(約40g)
かまぼこ(薄切り)……………8枚
干しいたけ(戻して石づきを取り、そぎ切り)
……………2枚(8切れ)
ゆでぎんなん……………8個
三つ葉……………適量

作りかた (4人分)

①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
②ボウルに卵を割り入れてよく溶きほぐし、①を加えて混ぜ、裏ごしする。
③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。
④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分で加熱する。→P.40
⑤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。
⑥⑤を28茶わん蒸しのコツの容器の置きかたの図を参照して並べ、デイリー・スチーム 28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.40

材料 (2人分)

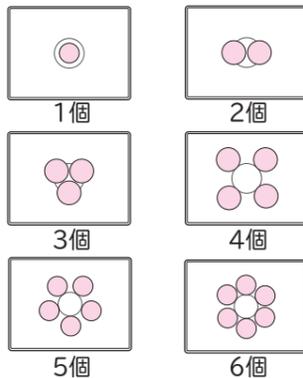
卵……………1個(約50mL)
だし汁……………180~200mL
① しょうゆ、塩……………各小さじ1/4
みりん……………小さじ1/2
鶏肉(そぎ切り)……………約20g
酒……………少々
えび(殻つき)……………小2尾(約20g)
かまぼこ(薄切り)……………4枚
干しいたけ(戻して石づきを取り、そぎ切り)
……………1枚(4切れ)
ゆでぎんなん……………4個
三つ葉……………適量

作りかた (2人分)

①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
②ボウルに卵を割り入れてよく溶きほぐし、①を加えて混ぜ、裏ごしする。
③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。
④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分で加熱する。→P.40
⑤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。
⑥⑤を28茶わん蒸しのコツの容器の置きかたの図を参照して並べ、少人数 デイリー・スチーム 28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。

28茶わん蒸しのコツ

- 1回に作れる分量は
1~6個まで作れます。
- 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
2個以上はテーブルプレート中央の円の周囲に等間隔に離して並べます。(上から見た図)



- 加熱室は冷ましてから
オープン、グリル、47脱臭使用後で、加熱室が熱いと上手に仕上がりません。
- 取り出すときは注意する
容器は熱くなっています。お手持ちのオープン用手袋や乾いたふきんなどを用いて、気をつけて取り出してください。
- 加熱が足りなかったときは
レンジ200Wで、様子を見ながら加熱します。→P.40

手作り豆腐

仕上がり調節[弱]
加熱時間の目安 約28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〉

① だし汁……………カップ1/2
みりん……………小さじ1/2
しょうゆ……………小さじ1
塩……………少々
片栗粉(小さじ1の水で溶く)……………小さじ1
しょうが(すりおろす)……………適量
あさつき(小口切り)……………適量

作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②ボウルに豆乳とにがりを入れよく混ぜる。
- ③茶わん蒸し容器に②を4等分して注ぎ入れ、共ぶたをする。
- ④③を28茶わん蒸しのコツの容器の置きかたの図を参照して並べ、デイリー・スチーム 28茶わん蒸し仕上がり調節[弱]で加熱する。
- ⑤小さめの鍋に①を入れて煮立て、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ⑥④に⑤のあんをかけ、おろししょうが、あさつきをのせる。

【ひとくちメモ】

- でき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.39

オート調理

デイリー
スチームスチーム
オーブン

29豚肉の蒸し物

→P.36



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
4人分 約35分 / 2人分 約33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
① 酒……………大さじ3
しょうゆ……………小さじ1
白菜(幅5~6cmのざく切りにする)……………300g
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)……………4枚
② しょうゆ……………大さじ1
黒酢……………大さじ1/2
すりごま……………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豚バラ肉はかるく塩、こしょうをして①をもみ込む。
- ③波黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、野菜を広げてのせ、平らにする。
- ④③の上に②を広げてのせる。
- ⑤テーブルプレートを取り外し、④を下段に入れ、デイリー・スチーム 29豚肉の蒸し物で加熱する。
- ⑥皿に盛り、合わせた②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
① 酒……………大さじ2
しょうゆ……………小さじ3/4
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)……………30g
生しいたけ(石づきを取り、半分に切る)……………2枚
② しょうゆ……………小さじ2
黒酢……………小さじ3/4
すりごま……………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豚バラ肉はかるく塩、こしょうをして①をもみ込む。
- ③波黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、野菜を広げてのせ、平らにする。
- ④③の上に②を広げてのせる。
- ⑤テーブルプレートを取り外し、④を下段に入れ、少人数 デイリー・スチーム 29豚肉の蒸し物で加熱する。
- ⑥皿に盛り、合わせた②を添える。

29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
- 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.40
- 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。

手動調理

スチーム オープン (発酵)

スチーム 160℃
オープン 加熱時間
(予熱なし) 40~45分

→P.46

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
A 片栗粉 …… 小さじ½
塩、こしょう …… 各少々
鶏がらスープの素(顆粒) …… 小さじ½
水 …… 110mL
B しょうゆ …… 小さじ2
サラダ油 …… 大さじ½

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。
- 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。
- 長ねぎは白い部分は4~5cmの長さに切る。芯を取り除いてせん切りにし、水にさらして水けを切り、白髪ねぎにする。
- 青い部分は4~5cmのナナメ切りにする。
- 波黒皿に30×60cmの大きさに切ったアルミホイルまたは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アルミホイルまたはオープンシートの両端をねじり、合わせたAをかけ、口を閉じる。
- テーブルプレートを取り外し、⑤を下段に入れ、スチーム オープン 予熱なし 160℃ 40~45分 で加熱する。
- 皿に盛り白髪ねぎをのせ、食べる直前にBを小鍋に入れて熱し、上からかける。

手動調理

レンジ (発酵)

600W
加熱時間
レンジ 4分30秒~
5分30秒

→P.40

テーブルプレート
給水タンク
空

あさりの酒蒸し



材料 (2~3人分)

あさり(殻つき) …… 約400g
酒 …… 大さじ3
バター …… 適量
パセリ(みじん切り) …… 少々

作りかた

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

【ひとくちメモ】

- 砂をはかせるときの水の量は半分つか程度にします。貝が呼吸して水を飛ばすことがあるので、アルミホイルかボウルをかぶせておきます。

手動調理

レンジ (発酵)

600W
加熱時間
レンジ 4分30秒~
5分

→P.40

テーブルプレート
給水タンク
空

たららのチーズ蒸し



材料 (2~3人分)

たららの切り身(1切れ約100gの物) …… 2切れ
塩、こしょう …… 各少々
白ワイン …… 大さじ1
トマトソース …… 大さじ3
ピーマン(薄切り) …… 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、片側1cmをあけるようにしてかるくラップをする。
- レンジ 600W 4分30秒~5分 で加熱する。

煮物

オート調理

デイリー スチーム

レンジ

15 10分煮物

→P.36

テーブルプレート
給水タンク
空

マーボーなす



材料 (2人分)

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

作りかた

- なすはへたを切り取ってタテに4等分し、水にさらしておく。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水けを切った①と豚ひき肉、Aの材料を入れよく混ぜる。
- ②にオープンシートで落としがた(15 10分煮物)のコツ参照)をし、かるくラップをして(デイリー・スチーム 15 10分煮物)で加熱する。加熱後、熱いうちに合わせたBを加えてよくかき混ぜ、とろみをつける。

肉豆腐



材料 (3人分)

牛バラ肉(薄切り) …… 200g
木綿豆腐 …… 1丁(約300g)
長ねぎ …… 1本(約70g)
えのきだけ …… 100g
白滝 …… 100g
砂糖 …… 大さじ2
A しょうゆ …… 大さじ3
酒 …… 大さじ1
だし汁 …… カップ½

作りかた

- 豆腐は水切りをして9等分する。
- えのきだけは石づきを切ってほぐし、長ねぎは5mm幅のナナメ切りにする。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに牛肉と白滝を離して材料をすべて並べて入れ、合わせたAをかけオープンシートで落としがた(15 10分煮物)のコツ参照)をし、かるくラップをして(デイリー・スチーム 15 10分煮物)で加熱してかき混ぜる。

15 10分煮物 のコツ

- 1回に作れる分量は表示の分量です。
- 表示以外の分量は10分以内の加熱で作るレシピのため上手に加熱されません。食品を容器に入れてかるくラップをして、レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。→P.40
- 容器は直径約25cm(内径約22.5cm)、深さ約10cmの広口の耐熱ガラスボウルが適しています。

- 材料は大きさをなるべくそろえて均一に加熱されるようにします。
- 落としがたをする煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としがたは、オープンシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切り目を入れた物を使います。
- 加熱が足りなかったときはレンジ 500W で様子を見ながら加熱します。→P.40

鶏ささみと豆腐のみぞれ煮



材料 (3人分)

木綿豆腐 …… 1丁(約300g)
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¾
A しょうゆ …… 大さじ1
みりん …… 大さじ1
酒 …… 小さじ2
砂糖 …… 大さじ½
塩 …… 少々
あさつき(小口切り) …… 適量

作りかた

- 豆腐は水切りをして9等分する。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①とささみ、合わせたAを入れてかき混ぜオープンシートで落としがた(15 10分煮物)のコツ参照)をし、かるくラップをして(デイリー・スチーム 15 10分煮物)で加熱する。加熱後、あさつきを添える。

牛肉とごぼうのしぐれ煮



材料 (3人分)

牛肉(切り落とし) …… 200g
酒 …… 大さじ1
ごぼう(ささがきにし、酢水につける) …… 100g
しょうが(せん切り) …… ½かけ
しょうゆ …… 大さじ3
みりん …… 大さじ3
A 酒 …… 大さじ3
砂糖 …… 大さじ3

作りかた

- 牛肉は酒をふっておく。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに材料と合わせたAをよく混ぜ、オープンシートで落としがた(15 10分煮物)のコツ参照)をし、かるくラップをして(デイリー・スチーム 15 10分煮物)で加熱する。

オート調理

デイリー・スチーム レンジ

30肉じゃが

→P.36

テーブルプレート 給水タンク 空



肉じゃが

加熱時間の目安
4人分 約58分 / 2人分 約36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1½
しょうゆ…… 大さじ3
酒…… カップ½
砂糖…… 大さじ4
サラダ油…… 適量
さやえんどう(ゆでた物)…… 適量

作りかた (4人分)

- ① フライパンにサラダ油を熱し、豚肉をいためる。
- ② 煮込み容器に①と残りの野菜を入れ、合わせたAを加えオープンシートで落としがた(30肉じゃがのコツ参照)とふたをしてテーブルプレートの中央にのせ、**デイリー・スチーム** 30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。

30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ポ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。

材料 (2人分)

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

作りかた (2人分)

- ① フライパンにサラダ油を熱し、豚肉をいためる。
- ② 大きくて深めの耐熱ガラスポウルに①と残りの野菜を入れ、合わせたAを加え、オープンシートで落としがた(30肉じゃがのコツ参照)をしてテーブルプレートの中央にのせ、**少人数** **デイリー・スチーム** 30肉じゃがで加熱する。
- ③ 加熱後、取り出してかき混ぜてから約10分おき、味をしみ込ませる。
- ④ 器に盛り、さやえんどうを添える。

ロールキャベツ

加熱時間の目安 約58分
(下ごしらえ) **12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½個(約50g)
牛乳…… 大さじ3
パン粉…… 30g
卵(溶きほぐす)…… ¼個
ナツメグ、塩、こしょう…… 各少々
スープ(固形スープの素2個を溶く)…… カップ1½
トマトケチャップ…… 大さじ4
しょうゆ…… 小さじ2
塩、こしょう…… 各少々
玉ねぎ(薄切り)…… 小½個(約50g)

作りかた

- ① キャベツは芯の部分と葉先を交互に重ねてラップに包み**12葉・果菜**で加熱してから芯を薄くそぎ取り、水けを切る。→P.34
- ② ①の芯をみじん切りにし、ポウルにA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の葉にのせて包む。
- ④ 煮込み容器に玉ねぎを敷き、③を並べて合わせたBを加え、落としがた(30肉じゃがのコツ参照)とふたをしてテーブルプレートの中央にのせ、**デイリー・スチーム** 30肉じゃがで加熱する。

「12葉・果菜」の使いかた →P.34

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
しょうゆ…… 大さじ1
砂糖…… 大さじ1
木の芽…… 適量

作りかた

- ① 里いもとAを煮込み容器に入れ、オープンシートで落としがた(30肉じゃがのコツ参照)とふたをしてテーブルプレートの中央にのせ、**デイリー・スチーム** 30肉じゃが仕上がり調節 **やや弱**で加熱する。
- ② 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
しょうゆ…… 大さじ1
砂糖…… 大さじ1

作りかた

- ① かぼちゃとAを煮込み容器に入れ、オープンシートで落としがた(30肉じゃがのコツ参照)とふたをして**デイリー・スチーム** 30肉じゃが仕上がり調節 **やや弱**で加熱する。

大根といかの煮付け

仕上がり調節 **弱**
加熱時間の目安 約46分
(下ごしらえ) **13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文字のかくし包丁を入れ、ラップで包み**13根菜**仕上がり調節 **弱**で加熱する。→P.34
- ② 煮込み容器に①といかを入れ、合わせたAを加えてかき混ぜ、オープンシートで落としがた(30肉じゃがのコツ参照)とふたをしてテーブルプレートの中央にのせ、**デイリー・スチーム** 30肉じゃが仕上がり調節 **弱**で加熱する。

「13根菜」の使いかた →P.34

ポークカレー

仕上がり調節 **弱**
加熱時間の目安 約47分
(下ごしらえ) レンジ600W 約5分20秒



材料 (4人分)

豚肉(カレー用、厚さ1.5~2cm、2cm角に切る)…… 200g
塩、こしょう…… 各少々
じゃがいも(乱切りにして水にさらす)…… 大1個(約200g)
A 玉ねぎ(くし形切り)…… 中1個(約200g)
にんじん(乱切り)…… 小1本(約100g)
B カレールー…… 小1箱(約120g)
水…… カップ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、豚肉を手早くいためて取り出し、Aを入れて十分いためる。
- ② 煮込み容器にBを入れて、ふたをする。**レンジ** 600W 約5分20秒で加熱し、よくかき混ぜてルーを溶かす。→P.40
- ③ ②に①を加えてよくかき混ぜ、ふたをしてテーブルプレートの中央にのせ、**デイリー・スチーム** 30肉じゃが仕上がり調節 **弱**で加熱する。(加熱の途中15分おきにかき混ぜてカレールーを溶かす)

「レンジ加熱の使いかた」 →P.40

【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、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.39

オート調理

デイリー・スチーム レンジ

30肉じゃが

→P.36

テーブルプレート

給水タンク

空

ビーフシチュー

仕上がり調節強
加熱時間の目安 約90分



材料 (4人分)

牛肉(シチュー用角切り) …… 400g
塩、こしょう …… 各少々
小麦粉(薄力粉) …… 大さじ1
じゃがいも(乱切りにして水にさらす) …… 大1個(約200g)
にんじん(乱切り) …… 中1本(約150g)
玉ねぎ(くし形切り) …… 中1個(約200g)
A パター …… 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
B 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る。
③フライパンにAを入れ、茶色になるまでよくいためて、合わせたBを加えて、泡だ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」30肉じゃが仕上がり調節強で加熱する。加熱の途中30分おきにかき混ぜて加熱する。お好みで生クリームをかける。

オート調理

デイリー・スチーム レンジ

31マーボー豆腐

→P.36

テーブルプレート

給水タンク

空



材料 (4人分)

絹ごし豆腐(さいの目切り) …… 1丁(400g)
豚ひき肉 …… 200g
長ねぎ(みじん切り) …… 大さじ2
にんにく(みじん切り) …… 2片
しょうが(みじん切り) …… 2かけ
豆板醤 …… 小さじ1
甜面醬(テンメンジャン) …… 大さじ1
しょうゆ …… 大さじ2
A 砂糖 …… 小さじ2
紹興酒または酒 …… 大さじ2
鶏がらスープの素(顆粒) …… 小さじ2
ごま油 …… 小さじ1
水 …… 300mL
B しょうゆ …… 少々
片栗粉 …… 大さじ2
水 …… 大さじ2

作りかた (4人分)

①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き混ぜる。
②①にオープンシートで落としがた(「30肉じゃが」のコツ参照→P.82)をし、かるくラップをして「デイリー・スチーム」31マーボー豆腐で加熱する。
③加熱後、熱いうちに合わせたBを加えるかき混ぜる。

マーボー豆腐

加熱時間の目安
4人分 約12分 / 2人分 約10分

材料 (2人分)

絹ごし豆腐(さいの目切り) …… ½丁(200g)
豚ひき肉 …… 100g
長ねぎ(みじん切り) …… 大さじ1
にんにく(みじん切り) …… 1片
しょうが(みじん切り) …… 1かけ
豆板醤 …… 小さじ½
甜面醬(テンメンジャン) …… 大さじ½
しょうゆ …… 大さじ1
A 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(顆粒) …… 小さじ1
ごま油 …… 小さじ½
水 …… 150mL
B しょうゆ …… 少々
片栗粉 …… 大さじ1
水 …… 大さじ1

作りかた (2人分)

①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き混ぜる。
②①にオープンシートで落としがた(「30肉じゃが」のコツ参照→P.82)をし、かるくラップをして「少人数」デイリー・スチーム 31マーボー豆腐で加熱する。
③加熱後、熱いうちに合わせたBを加えるかき混ぜる。

31マーボー豆腐のコツ

- 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「レンジ」500Wで様子を見ながら加熱します。→P.40

揚げ物 (ノンフライ)

オート調理

ノンフライ オープン

36鶏のから揚げ

→P.37

波黒皿 上段

給水タンク

空



材料 (4人分/16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8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。
③テーブルプレートを取り外し、②を上段に入れ、「ノンフライ」36鶏のから揚げで加熱する。

36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「オープン」予熱なし140℃で、様子を見ながら加熱します。→P.45

鶏のから揚げ

加熱時間の目安
4人分 約35分 / 2人分 約33分

材料 (2人分/8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8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。
③テーブルプレートを取り外し、②を上段に入れ、「少人数」ノンフライ 36鶏のから揚げで加熱する。

市販のから揚げ粉を使わない鶏のから揚げ

市販のから揚げ粉で作るよりも、ソフトな仕上がりになります。

材料 (4人分/16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
A 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8等分してAにつけ込み、15分以上おく。
②①の汁け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。
④テーブルプレートを取り外し、③を上段に入れ、「ノンフライ」36鶏のから揚げで加熱する。

オート調理

ノンフライ オープン

37とんカツ

→P.37

波黒皿 下段

給水タンク

空

とんカツ

加熱時間の目安
4人分 約35分 / 2人分 約33分



材料 (4人分/4枚)

豚ロース肉(1枚約100gの物) …… 4枚
塩、こしょう …… 各少々
小麦粉(薄力粉) …… 大さじ2強
卵(溶きほぐす) …… 1個
煎りパン粉 →P.87 …… 60g

作りかた (4人分)

①豚ロース肉に塩、こしょうをする。
②①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけ、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テーブルプレートを取り外し、②を下段に入れ、「ノンフライ」37とんカツで加熱する。

材料 (2人分/2枚)

豚ロース肉(1枚約100gの物) …… 2枚
塩、こしょう …… 各少々
小麦粉(薄力粉) …… 大さじ1
卵(溶きほぐす) …… ½個
煎りパン粉 →P.87 …… 30g

作りかた (2人分)

①豚ロース肉に塩、こしょうをする。
②①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけ、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テーブルプレートを取り外し、②を下段に入れ、「少人数」ノンフライ 37とんカツで加熱する。

オート調理

ノンフライ オープン

波黒皿 下段

38ヒレカツ

給水タンク 空

→P.37

ヒレカツ

加熱時間の目安
4人分 約35分 / 2人分 約32分



材料 (4人分/16個)

豚ヒレ肉(かたまり).....400g
塩、こしょう.....各少々
煎りパン粉(→P.87).....60g
小麦粉(薄力粉).....大さじ2
卵(溶きほぐす).....1個

作りかた (4人分)

①豚ヒレ肉は16等分に切り、塩、こしょうをする。
②①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけ、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テーブルプレートを取り外し、②を下段に入れ、**ノンフライ** 38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
煎りパン粉(→P.87).....30g
小麦粉(薄力粉).....大さじ1
卵(溶きほぐす).....1/2個

作りかた (2人分)

①豚ヒレ肉は8等分に切り、塩、こしょうをする。
②①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけ、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テーブルプレートを取り外し、②を下段に入れ、**少人数** ノンフライ 38ヒレカツで加熱する。

オート調理

ノンフライ オープン

波黒皿 下段

39メンチカツ

給水タンク 空

→P.37

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)

① 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)
牛乳.....大さじ2
卵(溶きほぐす).....1/2個
塩.....小さじ1/2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.87).....60g

作りかた (4人分)

①耐熱容器に①を入れて**レンジ**600W 約2分30秒で加熱する。(→P.40) あら熱を取り②を加えてよく混ぜ、4等分する。
②手にサラダ油(分量外)をつけ、①を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5~2cmの小判形にして中央をくぼませる。
③②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。
④テーブルプレートを取り外し、③を下段に入れ、**ノンフライ** 39メンチカツで加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」(→P.40)



材料 (2人分/2個)

① 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)
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.....30g

作りかた (2人分)

①耐熱容器に①を入れて**レンジ**500W 約1分40秒で加熱する。(→P.40) あら熱を取り②を加えてよく混ぜ、2等分する。
②手にサラダ油(分量外)をつけ、①を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5~2cmの小判形にして中央をくぼませる。
③②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。
④テーブルプレートを取り外し、③を下段に入れ、**少人数** ノンフライ 39メンチカツで加熱する。

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こまめにゆすって煎る。



オート調理

ノンフライ オープン

波黒皿 下段

40チキンカツ

給水タンク 空

→P.37

チキンカツ

加熱時間の目安
4人分 約20分 / 2人分 約18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.....60g

作りかた (4人分)

①鶏ささみは筋を取り、2等分にし、塩、こしょうをする。
②①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き、中央に寄せて並べる。
③テーブルプレートを取り外し、②を下段に入れ、**ノンフライ** 40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.....30g

作りかた (2人分)

①鶏ささみは筋を取り、2等分にし、塩、こしょうをする。
②①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き、中央に寄せて並べる。
③テーブルプレートを取り外し、②を下段に入れ、**少人数** ノンフライ 40チキンカツで加熱する。

オート調理

ノンフライ オープン

波黒皿 下段

41ハムカツ

給水タンク 空

→P.37

ハムカツ

加熱時間の目安
4人分 約20分 / 2人分 約17分



材料 (4人分/8個)

ハム(厚さ7~8mmの物).....8枚(約320g)
卵.....1個
小麦粉(薄力粉).....大さじ2
煎りパン粉.....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き、並べる。
②テーブルプレートを取り外し、①を下段に入れ、**ノンフライ** 41ハムカツで加熱する。

材料 (2人分/4個)

ハム(厚さ7~8mmの物).....4枚(約160g)
卵.....1/2個
小麦粉(薄力粉).....大さじ1
煎りパン粉.....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き、並べる。
②テーブルプレートを取り外し、①を下段に入れ、**少人数** ノンフライ 41ハムカツで加熱する。

揚げ物のコツ

●加熱が足りなかったときは
とんカツは下段に入れ、**オープン** 予熱なし 130℃で様子を見ながら加熱します。(→P.45)
ヒレカツ、メンチカツ、チキンカツ、ハムカツ、コロッケ、あじフライは下段に入れ、**オープン** 予熱なし 170℃で様子を見ながら加熱します。
→P.45
えびフライは下段に入れ、**オープン** 予熱なし 160℃で様子を見ながら加熱します。(→P.45)

●冷めた揚げ物のあたためは
デイリー・スチーム 9天ぷらあたためで加熱します。(→P.30)
●油は使わない
衣は煎りパン粉を使います。

オート調理

ノンフライ オープン 過熱水蒸気 グリル

波黒皿 下段

42あじフライ

給水タンク 満水

→P.37

あじフライ

加熱時間の目安
3人分 約27分 / 2人分 約25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.87).....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。
- ④テーブルプレートを取り外し、②を下段に入れ、**ノンフライ** | **42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).....1/2個
煎りパン粉 (→P.87).....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。
- ④テーブルプレートを取り外し、②を下段に入れ、**少人数** | **ノンフライ** | **42あじフライ** で加熱する。

オート調理

ノンフライ オープン 過熱水蒸気 グリル

波黒皿 下段

43えびフライ

給水タンク 満水

→P.37

えびフライ

加熱時間の目安
4人分 約28分 / 2人分 約26分



材料 (4人分/16本)

大正えび (またはブラックタイガー) 16尾
小麦粉 (薄力粉) 大さじ2
卵 (溶きほぐす) 1個
塩、こしょう.....各少々
煎りパン粉 (→P.87).....60g
パセリ (みじん切り).....少々

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えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。Ⓐは合わせておく。
- ③えびに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、Ⓐ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。
- ④テーブルプレートを取り外し、③を下段に入れ、**ノンフライ** | **43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
小麦粉 (薄力粉) 大さじ1
卵 (溶きほぐす) 1/2個
塩、こしょう.....各少々
煎りパン粉 (→P.87).....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。Ⓐは合わせておく。
- ③えびに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、Ⓐ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。
- ④テーブルプレートを取り外し、③を下段に入れ、**少人数** | **ノンフライ** | **43えびフライ** で加熱する。

オート調理

ノンフライ オープン

波黒皿 下段

44コロッケ

給水タンク 空

→P.37

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)
13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
卵.....1個
小麦粉 (薄力粉).....大さじ2
煎りパン粉 (→P.87).....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**13根菜**で加熱しポウルに移し熱いうちに潰しておく。 (→P.34)
- 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。
- 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。
- ④テーブルプレートを取り外し、③を下段に入れ、**ノンフライ** | **44コロッケ** で加熱する。

「13根菜」の使いかた (→P.34)

「レンジ加熱の使いかた」 (→P.40)



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.....1/2個
小麦粉 (薄力粉).....大さじ1
煎りパン粉 (→P.87).....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**13根菜**で加熱しポウルに移し熱いうちに潰しておく。 (→P.34)
- 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。
- 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。
- ④テーブルプレートを取り外し、③を下段に入れ、**少人数** | **ノンフライ** | **44コロッケ** で加熱する。

オート調理

ノンフライ オープン 過熱水蒸気 グリル

波黒皿 下段

45えびの天ぷら

給水タンク 満水

→P.37

えびの天ぷら

加熱時間の目安
4人分 約28分 / 2人分 約26分



材料 (4人分/16本)

大正えび (またはブラックタイガー) 16尾
小麦粉 (薄力粉) 大さじ2
卵 (溶きほぐす) 1個
天かす.....約100g

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天かすをポリ袋 (市販) 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。
- ③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。
- ④テーブルプレートを取り外し、③を下段に入れ、**ノンフライ** | **45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) 1/2個
天かす.....約50g

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天かすをポリ袋 (市販) 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。
- ③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。
- ④テーブルプレートを取り外し、③を下段に入れ、**少人数** | **ノンフライ** | **45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 (4人分)

えびの天ぷら (4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) 16枚使用する。さつまいも (7mm厚さの薄切り) 16枚使用する。れんこん (7mm厚さの薄切り) 16枚使用する。

作りかた (4人分)

①えびの天ぷら (4人分) の作りかたを参照し、**ノンフライ** | **45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。材料を半分にし、**少人数** を選択してください。 (→P.39)

45えびの天ぷらのコツ

- 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** | **150℃** で様子を見ながら加熱します。 (→P.45)
- 冷めた揚げ物のあたためは**デリリー・スチーム** | **9天ぷらあたため** で加熱します。 (→P.30)
- 油は使わない
衣は天かすを使います。
- 材料の大きさ、厚さはそろえて
大きさは同じくらいの物を使います。かぼちゃやさつまいもなどの野菜は、7mmくらいの厚さに切ります。

ごはん物・麺

手動調理

レンジ(発酵) 600W 加熱時間 約10分
 レンジ 200W (リレー加熱) 加熱時間 20~25分
 →P.42

テーブルプレート
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

- ①米は洗い、ざるに上げて水けを切り、深めの煮込み容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約1時間つけて吸水させる。
- ②レンジ600W|約10分、レンジ200W|20~25分 でリレー加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

手動調理

レンジ(発酵) 600W 加熱時間 約10分
 レンジ 200W (リレー加熱) 加熱時間 30~35分
 →P.42

テーブルプレート
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

- ①米は洗い、ざるに上げて水けを切り深めの煮込み容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、30分以上つけて吸水させる。
- ②レンジ600W|約10分、レンジ200W|30~35分 でリレー加熱し、塩を加える。

手動調理

レンジ(発酵) 600W 加熱時間 約15分
 レンジ 加熱時間 約15分
 →P.40

テーブルプレート
給水タンク 空

赤飯(おこわ)

材料(4人分)



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
 ごま塩……………少々

作りかた

- ①もち米は洗い、ざるにあげて水けを切り、深めの煮込み容器に入れて分量のささげのゆで汁と水を加え、約1時間つけて吸水させる。
- ②①にささげを加えてかき混ぜ、ふたをしてレンジ600W|約15分 で加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。
- ③器に盛り、ごま塩を添える。

【ひとくちメモ】

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

手動調理

レンジ(発酵) 600W 加熱時間 約15分
 レンジ 加熱時間 約15分
 →P.40

テーブルプレート
給水タンク 空

山菜おこわ

材料(4人分)



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

- ①もち米は洗い、ざるに上げて水けを切り、深めの煮込み容器に入れて、分量の水を加えてふたをして、約1時間つけて吸水させる。
- ②①に汁けを切った山菜とAを加えてかき混ぜ、ふたをしてレンジ600W|約15分 で加熱してかき混ぜ、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12分
 レンジ 加熱時間 約12分
 →P.40

テーブルプレート
給水タンク 空

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分の物)……………100g
 キャベツ(ひとくち大に切る)……………100g
 あさりの水煮(缶詰、汁をのぞいた物)……………65g
 あさりの煮汁……………65mL
 水……………500mL
 白ワイン……………大さじ2
 塩……………小さじ1
 にんにく(みじん切り)……………½片
 赤とうがらし(乾燥、輪切り)……………½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、あさりの水煮を加える。
- ②①にキャベツと合わせたAを加える。
- ③片側1cmをあけるようにしてか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。

手動調理

レンジ(発酵) レンジ500W 約1分 (下ごしらえ)
 レンジ 600W 加熱時間 約12分
 →P.40

テーブルプレート
給水タンク 空

トマトとベーコンのスープパスタ



材料(1~2人分)

パスタ(1.6mmゆで時間7分の物)……………100g
 トマト水煮(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
 水……………350mL
 固形スープの素……………½個
 白ワイン……………大さじ2
 塩……………小さじ½
 粗挽きこしょう……………少々

作りかた

- ①玉ねぎはラップに包みレンジ500W|約1分 で加熱し冷ましておく。→P.40
- ②深めの耐熱ガラスボウルに2等分したパスタを十字になるように入れ、①とベーコンを入れる。
- ③②にトマトの水煮と合わせたAを加える。
- ④片側1cmをあけるようにしてか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。

手動調理

レンジ(発酵) 600W 加熱時間 約12分
 レンジ 加熱時間 約12分
 →P.40

テーブルプレート
給水タンク 空

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分の物)……………100g
 生さけの切り身(1切れ80gの物)……………2切れ
 しめじ……………50g
 玉ねぎ……………50g
 牛乳……………100mL
 固形スープの素……………1個
 水……………350mL
 白ワイン……………大さじ2
 塩……………小さじ½
 こしょう……………少々
 生クリーム……………50g

作りかた

- ①さけは水けをよくふき取り、1切れを3等分にし、玉ねぎは水にさらしておく。
- ②深めの耐熱ガラスボウルに2等分したパスタを十字になるように入れ、さけとしめじ、水けを切った玉ねぎを加える。
- ③②に合わせたAを加える。
- ④片側1cmをあけるようにしてか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入れて混ぜる。

ごはん、おかゆのコツ

- 大きくて深めの容器で
ふきこぼれないようにします。市販のふたつき煮込み容器を使うと便利です。
- 米は吸水させる
ごはんのとき、炊く前に分量の水に1時間ほどつけ、十分吸水させます。

●ごはんの水の量と加熱時間 (1mL=1cc)

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

●おかゆの水の量と加熱時間 (1mL=1cc)

米の量	水の量	レンジ600W (リレー加熱)	レンジ200W
カップ¼(40g)	300mL	約6分	→約30分

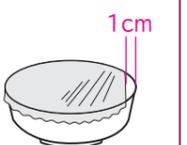
赤飯、おこわのコツ

- 米は吸水させる
炊く前に分量の水に1時間ほどつけ、十分吸水させます。
- 加熱途中でかき混ぜる
むらなく上手に炊けます。そのタイミングは加熱時間の¾くらいです。
- 水の量と加熱時間(1mL=1cc)

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

スープパスタのコツ

- アクが出た場合は
加熱後、取り除きます。
- 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。
- ラップのしかたは
破裂防止のため1cmくらいあけます。



スイーツ

オート調理

レンジ 200W
1～2分
(下ごしらえ)

波黒皿 下段
給水タンク
満水

16 スポンジケーキ
→P.37

スポンジケーキ (デコレーションケーキ)



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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 型にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷く。容器に④を入れ、レンジ200W|1～2分|で加熱して溶かす。(直径18cmの場合。その他は16 スポンジケーキのページの表を参照する。) →P.40
- 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)



- 加熱時間の目安 約45分
- 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。
 - 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじまたはゴムべらでねらないように、粉けがなくなるまでボウルの底からすくい上げるようにしてさっくりと混ぜ、④を加えて手早く混ぜる。
 - 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、波黒皿にのせる。
 - テーブルプレートを取り外し、⑥を下段に入れ、**デイリー・スチーム**16 スポンジケーキで焼く。
 - 型ごと10～20cmの高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出して硫酸紙を剥がす。十分に冷まし、ホイップクリームやくだものなどで飾る。

「レンジ加熱の使いかた」→P.40

共立て法の作りかた

- 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から同様に作る。



16 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42分	約45分	約50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** オープン|予熱なし|150℃|で様子を見ながら焼きます。→P.45
- 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。

スポンジケーキ作りのポイント

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

オート調理

レンジ 200W
4～5分
(下ごしらえ)

波黒皿 下段
給水タンク
満水

17 蒸しチョコレートケーキ
→P.37

蒸しチョコレートケーキ



加熱時間の目安 約40分

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

手動調理

オープン(発酵) レンジ 200W
1～2分
(下ごしらえ)

波黒皿 下段
給水タンク
空

オープン(予熱あり) 予熱約10分
150℃
加熱時間 14～18分
→P.44

ロールケーキ

- 材料 (波黒皿 1枚分)**
- 小麦粉(薄力粉).....80g
砂糖.....80g
卵(室温に戻し、溶きほぐす).....4個
バニラエッセンス.....少々
- ④ 牛乳(室温に戻す).....大さじ1 1/2
バター.....大さじ1強(約13g)
あんずジャム(粒のある物は裏ごす).....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④を入れ、レンジ200W|4～5分|で途中かき混ぜながら加熱して溶かし、なめらかになったらラム酒を加えて混ぜる。→P.40
 - 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混ぜ、②を加えてハンドミキサーの低速でさっと混ぜる。④を合わせてふるい入れ、なめらかになるまで混ぜる。
 - 別のボウルに卵白と塩ひとつまみ(分量外)を入れ、ハンドミキサーでか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。
 - ③に④の1/2量を加えて、ハンドミキサーの低速で混ぜ、さらに残りの1/2量を加え、木しゃもじまたはゴムべらでさっくり混ぜて容器に分け入れる。
 - 波黒皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして敷き、水カップ1/4(分量外)をペーパータオルへ注ぎ入れ、その上に⑤を17 蒸しチョコレートケーキのコツの並べかたの図のように並べる。
 - テーブルプレートを取り外し、⑥を下段に入れ、**デイリー・スチーム**17 蒸しチョコレートケーキで加熱する。
- 「レンジ加熱の使いかた」→P.40

17 蒸しチョコレートケーキのコツ

- 1回に作れる分量は 直径7.5cm、高さ4cmのスフレ型4～6個までです。
- 加熱が足りないときは オープン|予熱なし|130℃|で様子を見ながら加熱します。→P.45



蒸しチョコレートケーキの並べかた

モカロールケーキ

- 材料・作りかた**
- 作りかた⑤で、コーヒー液(インスタントコーヒー大さじ1弱を湯小さじ1で溶く)を加える。

抹茶ロールケーキ

- 材料・作りかた**
- 作りかた⑤で、抹茶液(抹茶大さじ1/2を水大さじ1/2で溶く)を加える。

「レンジ加熱の使いかた」→P.40

手動調理

オーブン(発酵) 予熱約11分
160℃
オーブン(予熱あり) 加熱時間
40~50分
→P.44

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
水.....70mL
- ②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練り、合わせた②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①をふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。
- ②別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
- ③①に②の1/2量を加え、木しゃもじまたはゴムべらでサツと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高め位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、波黒皿にのせる。



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
ぬるま湯(40℃).....100mL
- ②インスタントコーヒー.....大さじ2 1/2
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練り、合わせた②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①をふるい入れ、シナモンパウダーを加えて、ハンドミキサーの低速でなめらかになるまで混ぜる。
- ②別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
- ③①に②の1/2量を加え、木しゃもじまたはゴムべらでサツと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高め位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、波黒皿にのせる。
- ④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|160℃|40~50分|で予熱する。
- ⑤予熱終了音が鳴ったら③を「下段」に入れて焼く。
- ⑥焼き上がった後、すぐに型を逆さにし、完全に冷ます。
- ⑦冷めたら、パレットナイフなどで型と生地間に深く差し込み、上下に動かしながら、側面を剥がす。
- ⑧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練り、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①をふるい入れ、ハンドミキサーの低速でなめらかになるまで混ぜる。
- ②別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
- ③①に②の1/2量を加え、木しゃもじまたはゴムべらでサツと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高め位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、波黒皿にのせる。
- ④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|160℃|40~50分|で予熱する。
- ⑤予熱終了音が鳴ったら③を「下段」に入れて焼く。
- ⑥焼き上がった後、すぐに型を逆さにし、完全に冷ます。
- ⑦冷めたら、パレットナイフなどで型と生地間に深く差し込み、上下に動かしながら、側面を剥がす。
- ⑧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(小豆).....80g

作りかた

- ①ボウルに卵黄と砂糖1/2量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、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①をふるい入れ、ハンドミキサーの低速でなめらかになるまで混ぜる。
- ②別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
- ③①に②の1/2量を加え、木しゃもじまたはゴムべらでサツと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高め位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、波黒皿にのせる。
- ④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|160℃|40~50分|で予熱する。
- ⑤予熱終了音が鳴ったら③を「下段」に入れて焼く。
- ⑥焼き上がった後、すぐに型を逆さにし、完全に冷ます。
- ⑦冷めたら、パレットナイフなどで型と生地間に深く差し込み、上下に動かしながら、側面を剥がす。
- ⑧中央部もナイフを入れて同じように生地を外す。ひっくり返して底にナイフを差し込み、底をこするようにして、ゆっくりと型から外す。

【ひとくちメモ】

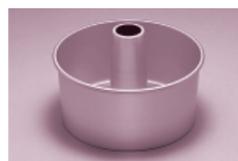
- 甘納豆(小豆)を混ぜるときは、生地を泡をつぶさないよう、ていねいに混ぜましょう。

シフォンケーキのコツ

- 直径17~20cmのケーキが作れます。

材料	直径17cm	直径20cm
小麦粉(薄力粉)	60g	100g
ベーキングパウダー	小さじ1/4	小さじ1/2
卵黄	3個分	4個分
卵白	3個分	5個分
塩	少々	ひとつまみ
砂糖	60g	100g
水	40mL	70mL
レモン汁	大さじ1/2	大さじ1
レモンの皮	1/2個分	1個分
サラダ油	30mL	60mL
加熱時間の目安	38~46分	40~50分

- 卵黄生地のかたさはさらさらし過ぎず、ぽってりし過ぎず、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。



【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。

手動調理

オーブン(発酵) 160℃
 オーブン 加熱時間 50~55分 (予熱なし)
 →P.45

波黒皿 下段
 給水タンク 空

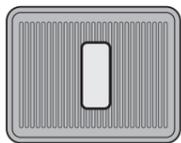
パウンドケーキ (プレーン)

材料(19×8.5×6cmの金属製パウンド型1個分)

- ①小麦粉(薄力粉).....100g
 パーキングパウダー.....小さじ1/2
 砂糖.....80g
 バター(室温に戻す).....100g
 卵(溶きほぐす).....2個
 バニラエッセンス.....少々
 レーズン、アンゼリカ、チェリーなどの
 ドライフルーツ(細かくきざみ、ラム酒
 大さじ1につけた物).....60g

作りかた

- ①型にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷く。
- ②ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで練り、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加え混ぜる。
- 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、練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。
- ⑤テーブルプレートを取り外し、④を**下段**に入れ、**オーブン** 予熱なし 160℃ 50~55分 で焼く。



手前



チョコバナナケーキ

材料・作りかた

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

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.98 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カラメルソース(柔らかかプリン →P.102)参照)を混ぜ込む。

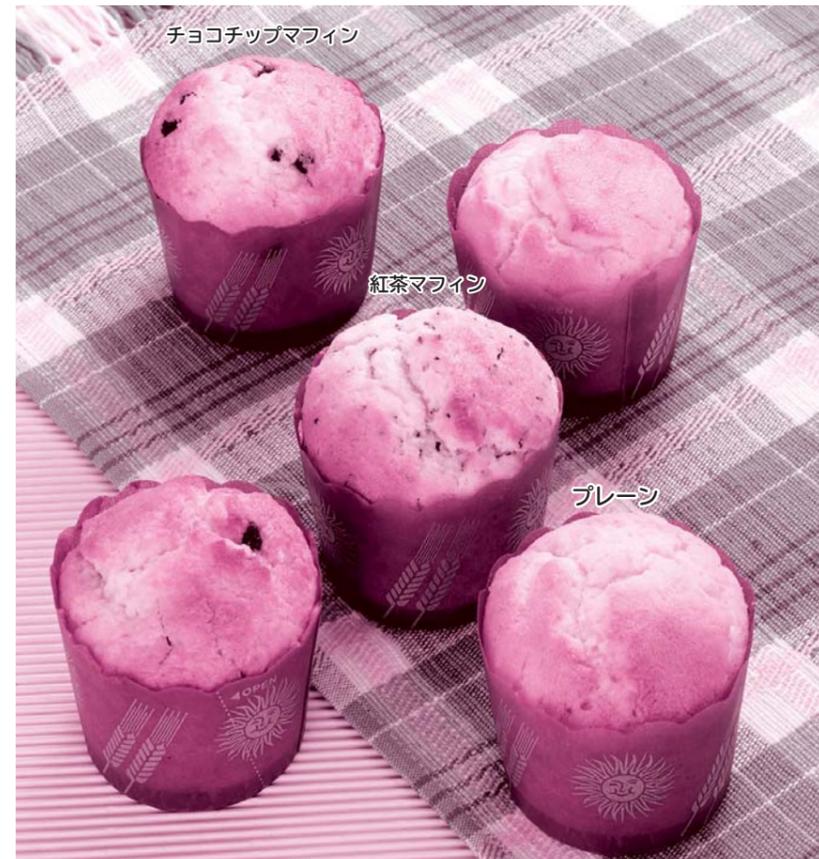
マーブルケーキ

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カラメルソース(柔らかかプリン →P.102)参照)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練り、砂糖のざらつきがなくなり、ふんわりするまでよくすり混ぜます。
- 型に入れて中央をくぼませる 中央は火の通りが悪いのでくぼませ、表面をならしてから加熱します。
- 焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは 表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。
- 焼き上がりは 竹ぐしで中心を刺してみて、何もついていなければ焼けています。
- 焼き上げ直後は ケーキがまだ柔らかいので、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めます。



手動調理

オーブン(発酵) 150℃
 オーブン 加熱時間 35~40分 (予熱なし)
 →P.45

波黒皿 下段
 給水タンク 空

マフィン(プレーン)

材料(直径6cmのマフィン型9個分)

- ①小麦粉(薄力粉).....250g
 パーキングパウダー.....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練り、砂糖を加えてよく混ぜる。
- ②卵を加え、クリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。
- ③④をふるい入れ、木しゃもじまたはゴムべらでさっくり混ぜ、牛乳を入れてさらに混ぜる。
- ④③をマフィン型に分け入れ、波黒皿に並べる。
- ⑤テーブルプレートを取り外し、④を**下段**に入れ、**オーブン** 予熱なし 150℃ 35~40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で粉を加えてからチョコチップ(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で粉を加えてから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

オーブン(発酵) レンジ 200W 3~4分 (下ごしらえ)
 オーブン 予熱約10分 (予熱あり) 150℃ 加熱時間 24~28分
 →P.44

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

作りかた

- ①型にバター(分量外)を塗って型紙を敷く。
- ②バターは耐熱容器に入れ**レンジ**200W 3~4分で加熱し、溶かす。→P.40
- 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で練らないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。
- ④テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに**オーブン** 予熱あり 150℃ 24~28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。

【ひとくちメモ】

- 溶かしバターはあたたかい物を使います。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.40

手動調理

オーブン(発酵) 予熱 約17分
 オーブン 190℃ 加熱時間 36~42分 (予熱あり)
 →P.44

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.....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、冷水を加えて練らないように混ぜる。



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

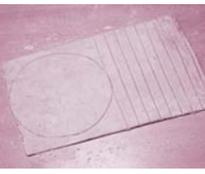


③かるく打ち粉をしたのし台にのせ、めん棒で長方形にのぼす。

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ぼし、これを2~3回くり返す。



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



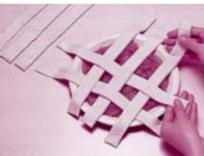
⑥パイ皿に生地をのせてぴったりと敷き、まわりの生地は切り落とす。



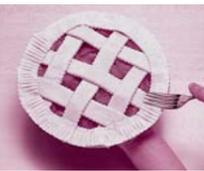
⑦底全体にフォークで穴をあける。



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



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



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

手動調理

レンジ(発酵) 600W 加熱時間 9~12分
 レンジ 6分30秒~9分
 →P.40

テーブルプレート
 給水タンク 空

りんごのプリザーブ



材料(直径21cmのアップルパイ・1個分)
 りんご(紅玉またはふじ).....2個
 砂糖.....100g
 ①レモン汁.....大さじ1
 シナモン.....少々

作りかた

- ①りんごはタテ4つ割りにして5mm厚さのいちょう切りにし、塩水につけてからかるく水洗いをして、水けを切る。
- ②大きめの耐熱容器に①と④を入れてかき混ぜ、**レンジ**600W 9~12分加熱する。
- ③アクを取って混ぜ、再び**レンジ**600W 6分30秒~9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) レンジ 600W 3分30秒~4分30秒 約2分
 オーブン (下ごしらえ) 予熱 約19分 (予熱あり) 200℃ 加熱時間 30~35分
 →P.44

波黒皿 中段
 給水タンク 空

シュー (シュークリーム)



材料(8個分)

小麦粉(薄力粉、ふるっておく).....45g
 ①バター(3~4個に切る).....45g
 ②水.....80mL
 卵(溶きほぐす).....約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②を入れ、小麦粉小さじ1(分量外)をふるい入れ、おおいをしないで**レンジ**600W 3分30秒~4分30秒で加熱し、十分沸とうさせる。→P.40
- ②材料の飛び散りに注意して小麦粉を一度に加え、木しゃもじまたはゴムべらでよく混ぜて**レンジ**600W 約2分で加熱する。



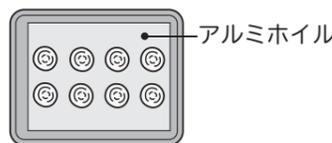
③卵を½量加え、よく混ぜてもち状に練り上げる。



④残りの卵を少しずつ加え、よく練る。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8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**オーブン**予熱あり200℃30~35分で予熱する。

⑦予熱終了音が鳴ったら⑤を**中段**に入れて焼く。

⑧焼き上がった直ち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.40

注意

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

手動調理

レンジ(発酵) 600W 加熱時間 6分40秒~10分
 レンジ →P.40

テーブルプレート
 給水タンク 空

カスタードクリーム



材料(シュークリーム8個分)

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

作りかた

- ①深めの耐熱容器に①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 6分40秒~10分で途中よくかき混ぜながら加熱する。手早く②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てきます。

シューのコツ

- バターと水は十分に沸とうさせる沸とうが足りないと焼き色が濃く、ふくらみが悪くなります。
- 卵は生地の熱いうちに混ぜる生地が冷めてくると卵の入る量が少なくなり、うまく焼き上がりません。
- 加える卵の量は少な過ぎると、形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多いとふくらまず、平べったい仕上がりになります。
- 生地のかたさは作りかた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。
- 卵を混ぜるときハンドミキサーの低速を使うと生地が簡単に作れます。

手動調理

レンジ 600W
4分~5分20秒
約2分

オープン (予熱あり) 予熱約19分
200℃
→P.44 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
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、おおいをしないでレンジ600W 4分~5分20秒で加熱し、十分沸とうさせる。→P.40

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2分で加熱する。

③ 卵を1/3量加え、よく混ぜてもち状にねり上げる。

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

⑤ 直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。波黒皿にアルミホイルを敷き、薄くバター (分量外) を塗り、7~8cm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 アルミホイルを取り外し、食品を入れずにオープン 予熱あり 200℃ 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。



手動調理

オープン (発酵) 予熱約12分
170℃
オープン 加熱時間 (予熱あり) 13~18分
→P.44

波黒皿 中段
給水タンク 空

ダックワーズ

材料 (20 枚分・10 個)

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)
A 薄力粉 5g
粉砂糖 25g
チョコレートガナッシュクリーム 適量
パイン、レーズン、チェリー
などのドライフルーツ 適量

作りかた

① A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。

③ ②に①の1/2量を加えてメレンゲの泡をつぶ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 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 170℃ 13~18分 で予熱する。

⑤ ③を直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。波黒皿にオープンシートを敷き、直径5cmの大きさを20枚分絞り出し、表面に粉砂糖 (分量外) 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 中段 に入れて焼く。

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

手動調理

レンジ (発酵) 200W
加熱時間
レンジ 40~50秒
→P.40

テーブルプレート
給水タンク 空

チョコレートガナッシュクリーム

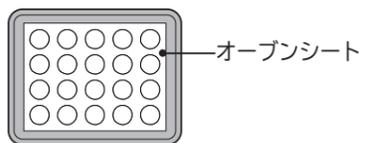
材料 (ダックワーズ・10 個分)

チョコレート 60g
生クリーム 50g

作りかた

① 耐熱容器にチョコレートを刻んで入れレンジ200W 40~50秒 加熱し、生クリームを加えて混ぜる。

② ①が溶けたら、耐熱容器の底に氷水をあてとろみがつくまでゆっくり混ぜる。



ダックワーズのコツ

- 卵は新鮮な冷えた物を
卵白は約10℃が一番泡立ちが良くしっかりとしたメレンゲが作れます。冷蔵庫でよく冷えた物を使います。
- 卵白と粉を混ぜるときは
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回に作れる分量は
20枚分で、ダックワーズが10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

オープン (発酵) 予熱約11分
160℃
オープン 加熱時間 (予熱あり) 18~22分
→P.44

波黒皿 中段
給水タンク 空

型抜きクッキー

材料 (波黒皿1枚・48 個分)

小麦粉 (薄力粉) 170g
バター (室温に戻す) 85g
砂糖 60g
卵 (溶きほぐす) 大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練り、砂糖を加えて、さらによく混ぜる。

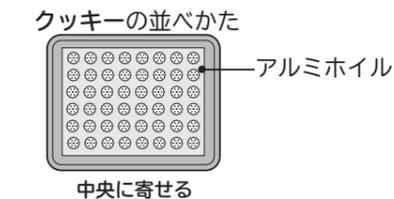
② 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。

③ 小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜる。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。



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 160℃ 18~22分 で予熱する。

⑦ 予熱終了音が鳴ったら⑤を 中段 に入れて焼く。



絞り出しクッキー ピーナッツクッキー

材料 (波黒皿1枚・48 個分)

小麦粉 (薄力粉) 130g
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。

材料 (波黒皿1枚・48 個分)

A 小麦粉 (薄力粉) 120g
ベーキングパウダー 小さじ1/2
バター (室温に戻す) 40g
砂糖 40g
卵 (溶きほぐす) 25g
ピーナッツ (あらきぎむ) 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ピーナッツを加え、A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を大さじ1ずつこんもりと落とす。

③ 型抜きクッキー作りかた⑥、⑦を参照して焼く。

アーモンドクッキー

材料 (波黒皿1枚・48 個分)

A 小麦粉 (薄力粉) 120g
ベーキングパウダー 小さじ1/2
バター (室温に戻す) 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、A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を大さじ1ずつこんもりと落とす。

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、練らないようにします。
- 生地がベタつくときは
ラップで包み、冷蔵庫でしばらく冷やしてから作ります。打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当たりが悪くなります。
- 生地が大きさが厚みはそろえて
大きさが厚みが違っていると、焼き上がりにむらができます。
- 市販の生地を使うときは
生地の種類により焼けたが違っているので、様子を見ながら焼きます。
- 生地の保存は
冷蔵庫で1週間、冷凍室で1か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。
- 焼き上がったらすぐ取り出す
そのまま加熱室に置くと、余熱で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

オーブン(発酵) 予熱 約11分
オーブン(予熱あり) 160℃ 加熱時間 18~22分
→P.44

波黒皿 中段
給水タンク 空

スノークッキー

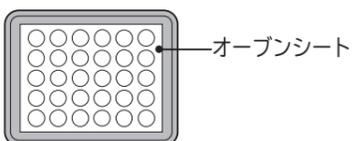


材料(30個分)

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

作りかた

- くるみはフライパンでかるく煎ってから小さくきざんでおく。
- バターとショートニングはハンドミキサーでかるく混ぜ合わせる。
- 粉砂糖を加えてさらに混ぜ合わせ、アーモンドパウダー、①のくるみを混ぜ込む。
- 小麦粉をふるいながら加えてまとめ、ラップで包み、冷蔵庫で1時間ほど休ませる。
- 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。
- 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 160℃ 18~22分 で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら⑤を「中段」に入れて焼く。
- 加熱後、冷めてから粉砂糖をふる。



オープンシート

手動調理

レンジ500W 3~4分 約4分(下ごしらえ)
スチーム 140℃ 加熱時間 30~36分
→P.46

波黒皿 中段
給水タンク 満水

柔らかプリン



材料(直径7.5cm、高さ5.5cmの耐熱ガラス容器6個分)

〈カラメルソース〉
A 砂糖……………40g
水……………大さじ1½
水……………大さじ½
〈卵液〉
B 牛乳……………カップ1¼
生クリーム……………100mL
砂糖……………50g
卵黄(溶きほぐす)……………4個分
バニラエッセンス……………少々

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 耐熱容器にAを入れ、「レンジ」500W 3~4分 様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加える。(このとき、ソースが飛び散るので注意すること) →P.40
- 耐熱ガラス容器に②を小さじ1ずつ入れる。
- 耐熱容器にB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。
- 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(分量外)を注ぎ入れ、その上に④を柔らかプリンのコツの並べかたの図のように並べる。
- テーブルプレートを取り外し、⑤を「中段」に入れ「スチーム」オープン 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。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.40

手動調理

オーブン(発酵) 180℃ 加熱時間 55~65分
→P.45

波黒皿 下段
給水タンク 空

焼きりんご



材料(4個分)

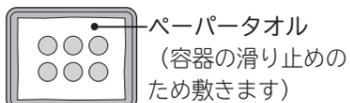
りんご(紅玉)……………4個
砂糖……………60g
A バター……………40g
シナモン……………少々
ホイップクリーム……………適量

作りかた

- 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。
- Aを合わせてよく練り混ぜ、りんごの穴に等分して詰め、浅めの耐熱容器に並べ、波黒皿にのせる。
- テーブルプレートを取り外し、②を「下段」に入れ「オープン」予熱なし 180℃ 55~65分 で焼く。
- 冷めてからホイップクリームを飾る。

柔らかプリンのコツ

- 1回に作れる分量は直径7.5cm高さ5.5cmの耐熱ガラス容器6個分です。
- 容器は直径7.5cm高さ5.5cmの耐熱ガラス容器が適しています。容器の形状や材質によって仕上がりが異なることがあります。様子を見ながら加熱してください。
- 卵液の温度は約35~40℃にします。
- 加熱が足りなかったときは「オープン」予熱なし 140℃ で様子を見ながら加熱します。 →P.45
- 加熱室は冷ましてから「オープン」、「グリル」、「47脱臭」使用後で、加熱室が熱いと上手に仕上がりません。



ペーパータオル(容器の滑り止めのため敷きます) 柔らかプリンの並べかた

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)
オーブン(予熱あり) 予熱 約12分 170℃ 加熱時間 14~18分
→P.44

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(10個分)

小麦粉(強力粉)……………240g
A 砂糖……………大さじ3弱(約25g)
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)……………大さじ½(約3.5g)
ぬるま湯(約40℃)……………30~40mL
B 卵(溶きほぐす)……………大½個
牛乳(室温に戻す)……………90~100mL
バター(室温に戻す)……………35g
つやだし用卵……………½個
塩……………小さじ¼

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルにAとドライイーストをふるい入れ、Bを加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- 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。
- 台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押ししたりしながら約15分こね、生地を丸める。
- バター(分量外)を薄く塗ったボウルに④を入れ波黒皿にのせて、テーブルプレートを取り外し「下段」に入れ「スチーム」オープン 予熱なし 発酵 40℃ 50~70分 で一次発酵させる。 →P.49
- 生地が2~2.5倍に発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺して、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
- ボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押し中めのガスを抜く。

⑧生地をスクーパー(または包丁)で10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か、のし台で表面がなめらかになるように丸める。

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

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ぼす。

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置いて並べる。

⑬⑫を「下段」に入れ「スチーム」オープン 予熱なし 発酵 40℃ 25~35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℃ 14~18分 で予熱する。予熱終了音が鳴ったら⑬を「下段」に入れて焼く。

【ひとくちメモ】

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

「スチームオープン発酵の使いかた」 →P.49

パン作りのコツ

- 牛乳は室温に戻して冷蔵庫から出したての冷たい物を使うと、ふくらみが悪くなります。
- こね上げた生地の温度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。
- 発酵の上がり具合はイーストの種類や室温、季節によって多少異なります。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ぶきんをかけたり、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。「スチームショット」の使いかた →P.47
- 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。たっぷり塗るとオープンシートに流れ落ち、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。

手動調理

オーブン(発酵) 予熱 7~10分 210℃
オーブン(予熱なし) 加熱時間 5~8分 裏返して 加熱時間 2~5分
→P.45

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

- テーブルプレートを取り外し、波黒皿を上段に入れ食パンはのせずに「オープン」予熱なし 210℃ 7~10分 で、加熱室内及び波黒皿をあたためる。
- 終了音が鳴ったら、やけどに注意し、厚めの乾いたぶきんやお手持ちのオープン用手袋を使って波黒皿をドアの上に取り出す。波黒皿の中央に食パンを並べ、上段に入れる。(波黒皿が熱くなっているのを気をつけてください。) 「オープン」予熱なし 210℃ 5~8分 で焼き、裏返して「オープン」予熱なし 210℃ 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「オープン」予熱なし 210℃ 4~6分、裏返して1~3分 で様子を見ながら焼きます。

オート調理

スチームオープン
発酵 35℃
(下ごしらえ)
18 フランスパン
予熱 約 22分
(予熱あり) スチーム
→ P.38 オープン

波黒皿 下段
給水タンク
満水

フランスパン
バタール・クーペ

予熱時間の目安 約22分
加熱時間の目安 約45分

材料 (バタール1本、クーペ2本)

- 小麦粉(強力粉) 300g
小麦粉(薄力粉) 70g
塩 8g
砂糖 5g
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物) 小さじ2弱(約5g)
② レモン汁 小さじ1強(6mL)
ぬるま湯(約30℃) 210mL

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。
- 生地がべつつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこねる。
- 台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押ししたりしながら約15分こね、生地を丸める。
- バター(分量外)を薄く塗ったボウルに④を入れ波黒皿にのせて、テーブルプレートを取り外し、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.49
- 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。
- 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に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340g)、クーペ(約130gを2個)に切り分ける。



- 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、かたく絞ったぬれがきんかラップをかけて10~20分間生地を休ませる。(ベンチタイム)
- 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30cmのだ円形にのばす。
- 生地をヨコ向きに置き、向こう側から1/3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。
- クーペの生地は直径15cmの円形にのばす。生地に向こう側から1/3を手前に折り返し、さらに向こう側から半分に折りたたみ、合わせ目を閉じる。
- 両端をとがらせるように手のひらで

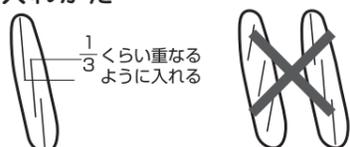


- 転がして、なまこのような形に整える。
- 薄くバター(分量外)を塗った波黒皿に成形した生地を閉じ口を下にしてのせ、下段に入れ スチーム オープン 予熱なし 発酵 35℃ 10~20分 で二次発酵させる。
- ⑬を加熱室から取り出し、**デリリー・スチーム 18 フランスパン** で予熱をする。
- 予熱している間生地にかたく絞ったぬれがきんかラップをかけて室温で発酵させる。(約22分)予熱終了の直前に生地にかみそりまたは包丁でクーペ(切り目)を入れる。バタールは3~4本、クーペは1本入れる。※クーペ(切り目)はかみそりまたは包丁の刃を45度に傾けて生地をそぐように入れる。
- 予熱終了音が鳴ったら⑮を下段に入れて焼く。
- 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.49

18 フランスパンのコツ

- 発酵温度は**
フランスパンの発酵温度は35℃です。生地の初温、季節、分量などによって30・35・40・45℃を使い分けます。
- 予熱をしているときの生地は**
乾燥しないように、ラップかかたく絞ったふきんをかけて、室温で発酵させます。
- 焼きむらがないときは**
残り時間10分くらいで波黒皿の前後を入れかえます。
- バタールのクーペ(切り目)の入れかた**
1/3くらい重なるように入れる



ベーコンエピ

予熱時間の目安 約22分
加熱時間の目安 約45分



材料 (2本分)

- 小麦粉(強力粉) 300g
小麦粉(薄力粉) 70g
塩 8g
砂糖 5g
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物) 小さじ2弱(約5g)
② レモン汁 小さじ1強(6mL)
ぬるま湯(約30℃) 210mL
にんにく(すりおろす) 適量
こしょう 適量
ベーコン 4枚

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。
- 生地がべつつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこねる。
- 台にたたきつけてのばしたり、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、バター(分量外)を薄く塗ったボウルに入れる。
- テーブルプレートを取り外し、④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.49
- 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。
- 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に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。
- 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、かたく絞ったぬれがきんかラップをかけて10~20分間生地を休ませる。(ベンチタイム)
- 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35cmのだ円形にのばす。
- 表面にすりおろしたにんにく、こしょう(各適量)をふったらベーコンをタテに2枚ずつ並べ、端から巻いて合わせ目を閉じる。
- バター(分量外)を薄く塗っ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。

シャンピニオン

予熱時間の目安 約22分
加熱時間の目安 約45分



材料 (9個分)

- 小麦粉(強力粉) 300g
小麦粉(薄力粉) 70g
塩 8g
砂糖 5g
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物) 小さじ2弱(約5g)
② レモン汁 小さじ1強(6mL)
ぬるま湯(約30℃) 210mL

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。

- 生地がべつつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこねる。
- 台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押ししたりしながら約15分こね、生地を丸める。
- バター(分量外)を薄く塗ったボウルに入れる。テーブルプレートを取り外し、④を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.49
- 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。
- 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に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等分する。
- 切り分けた生地をかるくガス抜きしながら表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれがきんかラップをかけて10~20分間生地を休ませる。(ベンチタイム)
- 1個分の生地から1/3くらいを切り取り、それぞれを丸め直す。

- ⑪を加熱室から取り出し **デリリー・スチーム 18 フランスパン** で予熱をする。
- 予熱している間生地にかたく絞ったぬれがきんかラップをかけて室温で発酵させる。(約22分)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。
- 予熱終了音が鳴ったら⑬を下段に入れて焼く。
- 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.49

エピ

予熱時間の目安 約22分
加熱時間の目安 約45分

材料・作りかた

ベーコンエピの作りかたで、ベーコンや調味料を入れないで作る。

- 小さい生地をめん棒で直径4~5cmにのばして片面に強力粉(分量外)をふり、大きい生地の上に粉をふった面を下にしてのせたら、小さい箸の頭で押し上りの生地を中にくいこませる。
- 薄くバター(分量外)を塗った波黒皿に①の閉じ口を下にしてのせ、下段に入れ スチーム オープン 予熱なし 発酵 35℃ 5~20分 で二次発酵させる。
- ⑫を加熱室から取り出し、**デリリー・スチーム 18 フランスパン** で予熱をする。
- 予熱している間生地にかたく絞ったぬれがきんかラップをかけて室温で発酵させる。(約22分)
- 予熱終了音が鳴ったら⑭を下段に入れて焼く。
- 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.49

山形食パン



手動調理

オーブン (発酵)	スチームオープン 発酵 40℃ (下ごしらえ)	波黒皿 下段 給水タンク 満水
オーブン (予熱なし)	190℃ 加熱時間 38~42分	

→ P.45

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
 ① 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(約30℃).....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①とドライイーストをふるい入れ、ぬるま湯を加えて手でかき混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- ③ 生地がべとつかなくなり、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、半分に分けて押しつぶしながら約15分こね、生地を丸める。

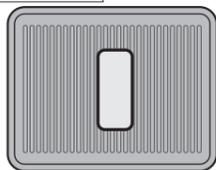
⑤ バター(分量外)を薄く塗ったボウルに④を入れ波黒皿にのせて、テーブルプレートを取り外し、**下段**に入れ **スチーム** **オープン** **予熱なし** **発酵** **40℃** **50~70分** で一次発酵させる。→ P.49

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 ガス抜きし、スクッパーで3等分して丸め、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけて約20分休ませる。(ベンチタイム)

⑧ 3等分にした⑦を各々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くるたたく、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

⑩ ⑨を**下段**に入れ **オープン** **予熱なし** **190℃** **38~42分** で焼く。

「スチームオープン発酵の使いかた」 → P.49

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.47
- **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。
- **ベンチタイムや予熱中に生地が乾燥しないように**
生地の表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。大きなポリ袋に入れ、周りに霧を吹いて湿りけをあたえます。
- **生地の扱いはていねいに**
手のひらでかき扱います。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。
- **焼きむらが気になるときは**
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29分



オート調理

デイリー スチーム	レンジ 500W 約30秒	波黒皿 下段 給水タンク 満水
19簡単パン	スチームレンジ 発酵 10~14分 (下ごしらえ)	

→ P.37

材料(8個分)

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

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② ポリ袋(市販)に①とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- ③ バターを耐熱容器に入れ**レンジ** **500W** **約30秒** で加熱して溶かし、水を加える。→ P.40
- ④ 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。
- ⑤ 10分間十分にこねる。このとき、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。

⑥ ⑤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.48

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 生地をかるく押しつけて中のガスを抜き、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、加熱室底面にセットする。

⑩ **スチームレンジ発酵** **仕上がり調節** **中** **10~14分** で二次発酵させる。

⑪ 発酵が終わったら、テーブルプレートを取り外し、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** **19簡単パン** で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.40
 「スチームレンジ発酵の使いかた」 → P.48

19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ほどの大きさを、電子レンジで使える半透明の袋が適していますが、透明なポリ袋でもよいでしょう。穴のあいていないことを確認してから使いましょう。
- **こね上げの目安は**
粉のかたまりがなくなり、粘り気が出て、ガムのように伸びるようになって、生地が袋から離れて1つになるのが目安です。



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



二次発酵は生地が1.5倍くらいになるのが目安です。



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

	ふくらみが小さい	ふくらみが大きい
二次発酵	15~20分	6~10分

● **生地が乾燥しないように**
分割や成形のときはかたく絞ったぬれぶきんをかけた、ポリ袋に入れておきます。

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

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

● **焼きが足りなかったときは**
オープン **予熱なし** **180℃** で様子を見ながら焼きます。→ P.45

簡単パンの生地を使って

オート調理

500W 約30秒
スチームレンジ
発酵 10~14分
(下ごしらえ)

19 簡単パン

スチーム
オープン

→P.37

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29分



材料 (1個分)

- 小麦粉(強力粉) 120g
全粒粉(あらびき) 30g
砂糖 大さじ1(約9g)
塩 小さじ1/3(約2g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物) 小さじ1(約2.5g)
水 90~100mL
バター 大さじ1(約12g)

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バターを耐熱容器に入れ加熱室底面にセットしたテーブルプレートにのせ、レンジ500W約30秒で加熱して溶かし、水を加える。→P.40
- ④③を②に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。
- ⑤10分間十分にこねる。このとき、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。
- ⑥⑤の生地を2~3cmの厚さに整え、加熱室底面にセットしたテーブルプレートの中



→P.48

- 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1/2を内側に折り込み、残った1/2を手前から折りたたみ、合わせ目をしっかり閉じる。
- ⑩オープンシートを敷いたテーブルプレートの中央に生地を置き、加熱室底面にセットする。
- ⑪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テーブルプレートを取り外し、⑩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。
- ⑬生地を中心に包丁かかみそりで切り目を1本入れる。
- ⑭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 19簡単パン で焼く。



「レンジ加熱の使いかた」→P.40

「スチームレンジ発酵の使いかた」→P.48

簡単あんパン

加熱時間の目安 約29分

(下ごしらえ)
レンジ500W 1分30秒~2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)

- 小麦粉(強力粉) 150g
砂糖 大さじ1(約9g)
塩 小さじ1/3(約2g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物) 小さじ1(約2.5g)
水 90~100mL
バター 大さじ1(約12g)
つぶあん 200g
桜の花の塩づけ 4個
けしの実 適量
くつやだし用卵
- ② 卵(溶きほぐす) 1/2個
塩 小さじ1/4

作りかた

- ①つぶあんを深めの耐熱容器に入れ、レンジ500W1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.40
- 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バターを耐熱容器に入れ、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 仕上げ調節 中 10~14分 で一次発酵させる。→P.48



簡単クリームパン

材料・作りかた

簡単あんパンの作りかたを参照してつぶあんをカスタードクリーム(200g) →P.99 にかえて焼く。

- ⑨のし台に少し打ち粉(強力粉)をして、生地を袋から取り出す。
- 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円形にのぼし①のあんを包み、閉じ口をしっかりと止める。オープンシートを敷いたテーブルプレートに並べ、加熱室底面にセットする。
- ⑫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。
- ⑬テーブルプレートを取り外し、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⑫の桜の花をのせる。残り半分にはけしの実を散らす。
- ⑭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 19簡単パン で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」→P.40

「スチームレンジ発酵の使いかた」→P.48

簡単ジャムパン

材料・作りかた

簡単あんパンの作りかたを参照してつぶあんをお好みのジャム(200g)にかえて焼く。

油で揚げないカレーパン

加熱時間の目安 約29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)

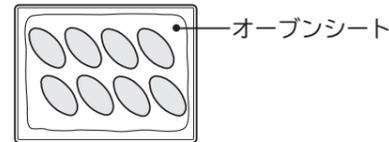
- 市販のレトルトカレー 1袋(約200g)
- ① 玉ねぎ(みじん切り) 1/4個
小麦粉(薄力粉) 大さじ1 1/2
小麦粉(強力粉) 150g
- ② 砂糖 大さじ1(約9g)
塩 小さじ1/3(約2g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物) 小さじ1(約2.5g)
水 90~100mL
バター 大さじ1(約12g)
煎りパン粉 →P.87 60g
小麦粉(薄力粉) 大さじ2
卵(溶きほぐす) 1個

作りかた

- ①レトルトカレーを深めの皿に移し、①を加えよく混ぜ合わせ、レンジ200W 7~10分 で途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分しておく。→P.40
- ②給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ③ポリ袋(市販)に②とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- ④バターを耐熱容器に入れレンジ500W約30秒で加熱して溶かし、水を加える。
- ⑤④を③に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。
- ⑥10分間十分にこねる。このとき、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。
- ⑦⑥の生地を2~3cmの厚さに整え、スチームレンジ発酵 仕上げ調節 中 10~14分 で一次発酵させる。→P.48



- ⑧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。
- ⑨⑨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、加熱室底面にセットする。
- 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、テーブルプレートを取り外し、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 19簡単パン で焼く。



「レンジ加熱の使いかた」→P.40

「スチームレンジ発酵の使いかた」→P.48

手動調理

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

レンジ 200W
加熱時間 5~6分

→P.40

テーブルプレート

給水タンク
満水

簡単肉まん



材料 (6個分)

- 小麦粉(強力粉) 150g
① 砂糖 大さじ1(約9g)
塩 小さじ1/3(約2g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物) 小さじ1(約2.5g)
水 90~100mL
バター 大さじ1(約12g)
冷凍シューマイ(室温に戻す) 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バターを耐熱容器に入れレンジ500W約30秒で加熱して溶かし、水を加える。→P.40
- ④③を②に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。
- ⑤10分間十分にこねる。このとき、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。



- ⑥⑤の生地を2~3cmの厚さに整え、スチームレンジ発酵 仕上げ調節 中 10~14分 で一次発酵させる。→P.48
- ⑦のし台に少し打ち粉(強力粉・分量外)をして、生地を袋から取り出す。
- ⑧生地をかるく押して中のガスを抜き、スケッパーまたは包丁で6個(1個約45g)に切り分けて丸める。
- ⑨生地を丸くのぼしてシューマイを包み、口をしっかりと止める。
- 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 加熱する。加熱後はすぐにラップを外し、残りも同様に加熱する。

【ひとくちメモ】

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

「スチームレンジ発酵の使いかた」→P.48

オート調理

スチームレンジ発酵
約10分
20ピザ (下ごしらえ)
(予熱あり) 予熱 約22分
オープン

波黒皿 中段
給水タンク 満水

→P.38

ピザ

予熱時間の目安 約22分
加熱時間の目安 約20分



材料(直径26cmのピザ1枚分)

- 小麦粉(強力粉) 100g
小麦粉(薄力粉) 50g
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3/4(約2g)
ぬるま湯(約30℃) 100mL
オリーブ油 大さじ1(約12g)
ピザソース(市販の物) 適量
玉ねぎ(薄切り) 大1/4個(約75g)
ベーコン(たんざく切り) 50g
サラミソーセージ(薄切り) 8枚
ピーマン(輪切り) 2個
マッシュルーム(缶詰、薄切り) 小1/2缶(約25g)
スタッフドオリーブ(薄切り) 4個
ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物) 100g
塩、こしょう 各少々

20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.45
- 市販のピザは20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様子を見ながら焼きます。

カルツォーネ (野菜の包みピザ)

予熱時間の目安 約22分
加熱時間の目安 約20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)
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

- フライパンにオリーブ油を熱し、Aを手早くいたためて塩、こしょうをふり、冷ます。
- ピザ作りかた①～⑥を参照して生地を作る。
- 生地を直径26cmくらいの円形にのばす。
- 生地の片側に①の具をのせ、チーズを散らし、2つ折りにし、合わせ目を指でつまんでしっかりと閉じる。
- 生地の表面にオリーブ油(分量外)を塗り、オープンシートにのせる。
- ピザ作りかた⑨～⑪を参照して焼く。

市販のピザを焼くときは

- 市販のピザを焼くときは、手動調理で様子を見ながら焼く。
テーブルプレートを取り外し、波黒皿に市販のピザをのせて中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。→P.45
予熱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。→P.44



「オープン(予熱あり)加熱の使いかた」→P.44
「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」→P.45

ヨーグルト

手動調理

レンジ(発酵) レンジ600W 6~8分(下ごしらえ)
スチームレンジ発酵 スチームレンジ発酵 約90分
→P.48

テーブルプレート
給水タンク 満水

ヨーグルト

仕上がり調節 やや弱



材料(4人分)

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

作りかた

- 給水タンクの満水ラインまで水を入れてセットする。
- 使用するふたつきの耐熱容器は熱湯で殺菌し、乾かしておく。
- 容器に牛乳を入れてふたをしてレンジ600W6~8分で加熱し、約80℃くらいまであたためる。→P.40
- 人肌くらいまで冷ました牛乳にヨーグルトを加え、かたまりが残らないようにスプーンなどでよく混ぜる。
- ふたをしてスチームレンジ発酵仕上がり調節やや弱約90分で発酵させる。
- 終了音が鳴ったら再びスチームレンジ発酵仕上がり調節やや弱60~90分で牛乳がお好みのかたさにかたまるまで発酵させる。
- 加熱が終わったら、あら熱を取り、冷蔵庫で冷やす。

「レンジ加熱の使いかた」→P.40

【ひとくちメモ】

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

ヨーグルトソース



材料(4人分)

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

作りかた

材料を混ぜ合わせ、お好みで塩を加え、サラダなどに。

ヨーグルト作りのコツ

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

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。尚、保証期間内でも次の場合には原則として有料修理にさせていただきます。

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

補修用性能部品の保有期間

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

修理を依頼されるときは 出張修理

→ P.57~59 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 [（出張修理のWeb受付）](#) ボタンより入力画面にお進みください。

（注）対象製品をご確認のうえお申込みください。

- 「持込修理」および「部品購入」については、上記サービス窓口にて各地区のサービスセンターをご紹介します。
- 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.9,12

ご不明な点や修理に関するご相談は

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

修理料金のしくみ

修理料金＝技術料＋部品代＋出張料で構成されています。

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

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

仕様

電	源	交流100V、50Hz-60Hz共用
電子レンジ	消費電力	1,450W
	高周波出力	1,000W※1、800W、600W、500W、200W相当、100W相当
	発振周波数	2,450MHz
グリル		消費電力1,340W (ヒーター1,310W)
オープン		消費電力1,340W (ヒーター1,310W)
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487×奥行430 (456※2)×高さ365mm
加熱室有効寸法		幅401×奥行344×高さ218mm
質量(重量)		約16.5kg
電源コードの長さ		約1.4m
年間消費電力量の目安※3		
区分名		E
電子レンジ機能の年間消費電力量		57.1kWh/年
オープン機能の年間消費電力量		22.0kWh/年
年間待機時消費電力量		0.0kWh/年※4
年間消費電力量		79.1kWh/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プンレンジの点検を!

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

ご使用の際
このようなことはありませ
んか

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

ご使用中止

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

この過熱水蒸気オープンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

 日立アプライアンス株式会社

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