

HITACHI

取扱説明書 ・料理集

日立 IH 炊飯器

家庭用



このたびは日立 IH 炊飯器をお買い上げいただき、
まことにありがとうございます。
お読みになったあとは、大切に保管してください。

「安全上のご注意」➡ P.8~11 をお読みいただき、
正しくお使いください。

この炊飯器は一般家庭用です。
業務用にはお使いにならないでください。

こちらの取説説明書（日本語）はWEB専用のため、
製品本体への同梱はございません。
(製品本体には、英語と中国語（簡体字）の取扱説明書が
各1部、同梱されています。)

型式 RZ-S2JY



RZ-S2JY
Metallic Grey (H)



RZ-S2JY
Gloss White (W)

ご注意

On/Offボタンについて

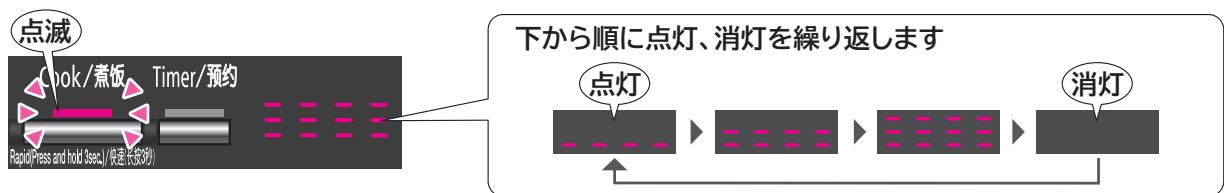
この炊飯器にはOn/Offボタンがあります。

- On/Offボタンを押さないと操作ができません。
- On/Offボタンを押して、電源を入れるとコース表示が全て点灯して消え、現在時刻を表示します。
- 電源を入れたまま何も操作しないと10分後に電源が自動的に切れます。
- 炊飯動作中におひつ部を外した場合は、30秒後に電源が自動的に切れます。
保温動作中におひつ部を外した場合は、10分後に電源が自動的に切れます。
炊飯中は30秒以内、保温中は10分以内に熱源部へおひつ部を戻すと動作を再開します。
- 炊飯や予約、保温など動作中にOn/Offボタンを押すと動作を中止し、電源が切れます。
炊飯中に電源を誤って切ってしまった場合は、すぐに電源を入れ、Cookランプが点滅している間（約30秒間）に、Cookボタンを押すと、元の炊飯に戻すことができます。予約・保温中の場合は電源を入れてから再度設定しなおしてください。



高温注意表示について

- 热源部が高温のときにおひつ部を热源部から外すと、Cookランプと時刻・時間表示が下図のように点滅し、高温注意をお知らせします。
- On/Offボタンで電源を切っても、高温中は高温注意表示は消えません。
冷めると自動的に消えます。



もくじ

ご使用の前に

●各部のなまえ・付属品・操作部・表示窓	4
●現在時刻の合わせかた	7
●安全上のご注意	8

炊飯をする

●炊飯の準備(おいしく炊く準備のポイント)	12
●すぐ炊飯をする	14
●予約炊飯をする(食べたい時刻に炊き上げる)	16

保温をする

●保温をする	17
--------------	----

お手入れをする

●お手入れ	18
おひつ部／熱源部／フック部／吸気口・排気口／しゃもじ／計量カップ／ 温度センサー／内がま／内ふた／蒸気口	
●においが気になるときは	20

お困りのときは

●お困りのときは	20
炊飯について／保温について／予約炊飯について／音について／表示について／ 内がまのフッ素被膜について／停電について／ふたについてなど	

料理集

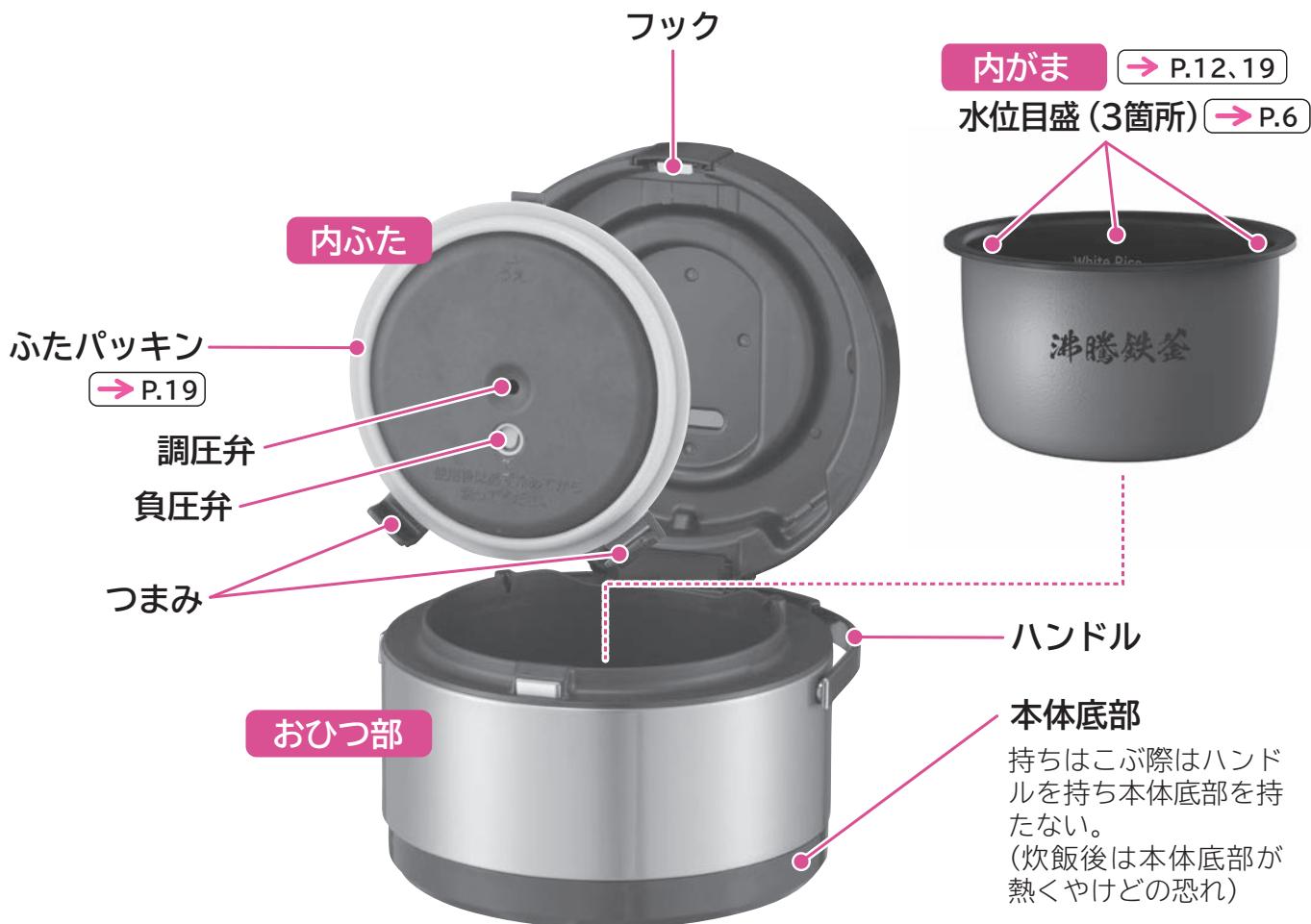
25 ~ 29

仕様

型 式	RZ-S2JY	
炊 飯 容 量	0.09L(0.5合)~0.36L(2合)	
電 源	交流220-230V	
定 格 周 波 数	50/60Hz 共用	
定 格 電 力	500W	
コ ー ド の 長 さ	1.4m	
大きさ	幅	21.7cm (おひつ部のみ 21.1cm)
	奥 行	26.0cm (おひつ部のみ 21.9cm)
	高 さ	18.8cm (おひつ部のみ 14.0cm)
質 量 (重 さ)	約3.1kg (おひつ部のみ 約1.7kg)	

各部のなまえ・付属品・操作部・表示窓

本体



●この取扱説明書では、説明をわかりやすくするため、写真とイラストの色を変更しています。

ふた

ふたを閉めるときはふたの前方（手前側）を「カチッ」と音がするまでゆっくり押す。

フックボタン

凹部を押して、はなすとふたが開く。
炊飯中はふたを開けない。
(やけどのおそれ)



お願い

- 調圧式のため空気が抜けにくく、ふたを閉めるときに重く感じことがあります。
強めにゆっくりと押して閉めてください。

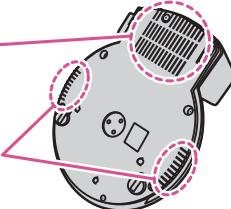
蒸気口

炊飯中は蒸気が出るので手や顔を近づけない。
(やけどのおそれ)

本体(熱源部)底面

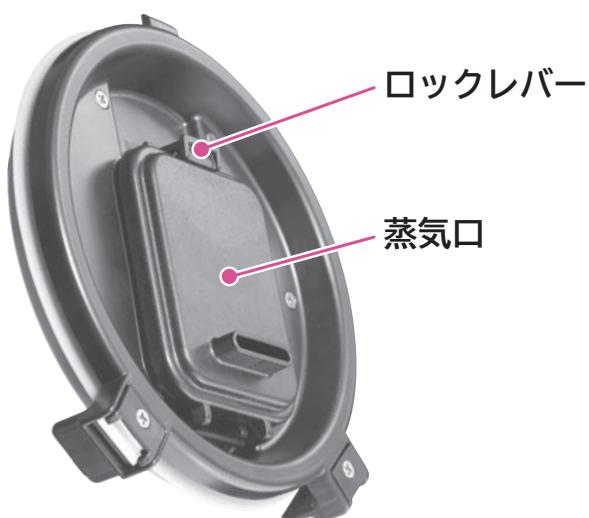
吸気口

排気口



吸気口・排気口は敷物などで穴をふさがない。
(故障のおそれ)

内ふた裏側



● 内ふたの外しかた・つけかた

➡ P.19

● 蒸気口の外しかた・つけかた

➡ P.19

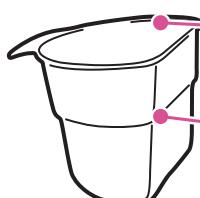
付属品

しゃもじ



立てて置くことができます

計量カップ



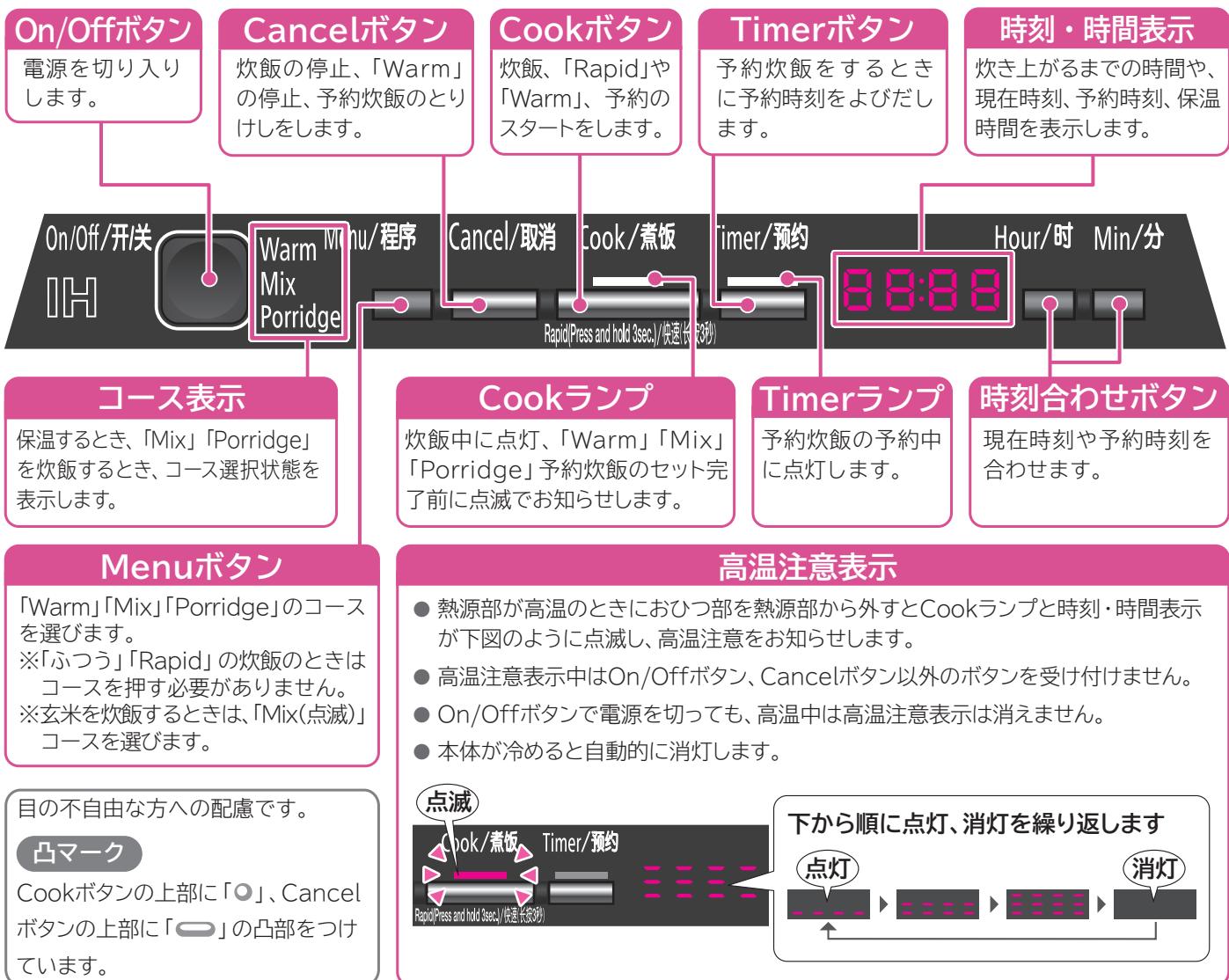
上までりきり
約180mL (約1合)

中央の段まで
約90mL (約0.5合)

各部のなまえ・付属品・操作部・表示窓 つづき

操作部・表示部

図は説明のために全ての表示が点灯した状態です。



内がまの水位目盛について

お米の種類やコースに合わせて、水加減をしてください。

白米、無洗米、炊込みごはん、
雑穀米、玄米

White Rice
(Mix Rice)

2—
1.5—
1—
0.5—

おかゆ

Porridge

0.5—

おこわ(赤飯)

Sticky Rice

2—
1.5—
1—

お好みにより「Soft」「Hard」の水位目盛の範囲で水加減を調整してください。
玄米を炊くときは、「Soft」の水位目盛りを使ってください。
「Soft」の水位目盛以上に水を入れないでください。(ふきこぼれの原因)

現在時刻の合わせかた

● 時計は室温により、1ヶ月に2分程度ずれことがあります。以下の手順で現在時刻を合わせてください。



例)「19：27」を「20:30」にするとき

1	電源プラグをコンセントに差し込む	
2	On/Off/开关 を押し、時刻を表示させる	
3	Hour/時 または Min/分 を約1秒間押し、時刻表示を点滅させる	
4	Hour/時 および Min/分 を押し、時刻を「20:30」にする ●ボタンを押すごとに時刻が変わります。 • Hour/時 は1時間単位、Min/分 は1分単位で進みます • 押し続けると早送りします	
5	Cancel/取消 を押し、時刻表示を点滅から点灯に変える	

安全上のご注意

この炊飯器は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

お使いになる人や、ほかの人への危害、財産への損害を未然に防止するため、お守りいただくことを、次のように説明しています。また、本文中の注意事項についてもよくお読みのうえ、正しくお使いください。

■ここに示した注記事項は

表示内容を無視して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、次の表示で区分し、説明しています。



警告

この表示の欄は、「死亡または重傷を負うことが想定される」内容です。



注意

この表示の欄は、「傷害を負うことが想定されるか、または物的損害の発生が想定される」内容です。

絵表示の例



「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。



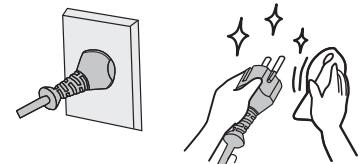
実行しなければならない「指示」内容です。

！警告

感電・ショート・発火・火災を防ぐために



- 交流220Vまたは230Vのコンセントを単独で使用する
- 電源プラグはコンセントの奥までしっかり差し込む
- 電源プラグの刃や刃の取り付け部分にほこりが付着している場合はよくふく



- 改造はしない
修理技術者（サービスマン）以外の
人は、分解したり、修理をしない



- ぬれた手で電源プラグの抜き差しはし
ない

ぬれ手禁止



水ぬれ禁止

- おひつ部、熱源部の本体、電源プラグ、
電源コードを水洗いしたり、水に
つけたり、水をかけたりしない
本体を水のあるところに置かない
- 本体や電源プラグを水につけた場合
は使用しない
(漏電や感電、故障の原因)



- 電源コードや電源プラグが傷んでいたり、コンセントの差し込みがゆ
るいときは使用しない
- 電源コードを傷つけたり、加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじっ
たり、高温部に近づけたり、重いものをせたり、はさみこんだりしない
- 電源コードが破損した場合、コードの交換は危険を防止するために製
造業者もしくは、その代理店、または同等の有資格者によって行わ
なければならない
- 吸気口・排気口やすき間にピンや針金などの金属物等、異物を入れない
- 子どもだけで使わせたり、乳幼児の手の届く所で使わない

本体(熱源部)底面



- 異常・故障時にはただちに使用を中止して、点検・修理をご依頼ください。

- 電源コードや電源プラグが異常に熱い
- 電源コードを折り曲げると通電したり、しなかつたりする
- いつもより異常に熱くなったり、焦げ臭いにおいがする
- 触るとビリビリ電気を感じる
- 自動的に切れないとがある
- モーターの回転が止まったり、遅かったり
不規則なときがある
- 運転中に異常な音がする
- 水漏れする
- その他の異常・故障がある

⚠️ 警告

- この商品は下記の方々がご使用になることを目的としていません
 - お子様
 - 肉体的・知覚的・知的能力が低下している方
 - 経験知識の乏しい方
- お子様がこの商品で遊ばないようご注意ください

⚠️ 警告

炊飯時 やけどを防ぐために



高温の蒸気が勢いよく出てやけどのおそれ

- 蒸気口に手や顔を近づけない

炊飯中は高温の蒸気が勢いよく出ることがあります。特に乳幼児に触れさせないように注意してください。

- 蒸気口に触れない

炊飯中や直後は蒸気が出でていなくとも熱いことがあるので触れないでください。

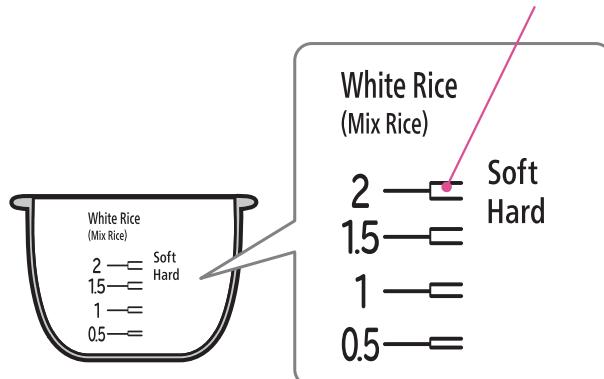
- 炊飯中はふたを開けたり、本体を揺らしたり、持ち運びしたりしない

- 子どもだけで使わせたり、乳幼児の手の届く所で使わない



食材がとび出したり、湯がふき出したり、突然ふたが開いてやけどのおそれ

「Soft」の水位線以上に水を入れない



- 取扱説明書・料理集に記載の炊飯以外の用途には使わない

次のような料理には使わない

- ねりもの（はんぺんなど）や豆類、麺類などの加熱中にふくらむ食材の煮込み料理
(赤飯は、ささげを別にゆでてから調理します。詳しくは料理集をご覧ください (→ P.28))
- 急激にあわの出る「重そう」などを使う料理
- 多量の油を入れる料理
- 「カレー」や「シチュー」のルーなど、のり状になる料理
- ジャムなど泡立つ料理
- 食材をポリ袋などに入れて炊飯器で加熱する料理
- 青菜、トマトなど薄皮状のものが浮きやすい野菜、食材を入れた料理や、クッキングシート、アルミ箔、ラップを使った料理はしない

安全上のご注意 つづき

⚠ 注意

電源プラグの取り扱い



- 使用時以外は電源プラグをコンセントから抜く
(絶縁劣化による感電・漏電による火災・やけど・けがの原因)



- 電源プラグを抜くときは、電源コードを持たずに電源プラグを持つ
(けが・火災の原因)

やけどを防ぐために



- 炊飯をするときはコースを確認する
水量の多い「Porridge」を他のコースで炊くと、多量にふきこぼれて危険です。
- お手入れは、電源プラグを抜き、本体が冷めてから行う
(やけどの原因)
- 内ふた・蒸気口は冷めてから外す
(やけどの原因)
- ふたを開けてからごはんをよそう
(熱いしづくがたれるおそれ)



接触禁止

- 炊飯中や炊飯直後は、内がま、内ふた、蒸気口などの高温部にふれない
- 高温注意の表示中は、熱源部のトッププレート・温度センサー・おひつ部の本体底部に触れない



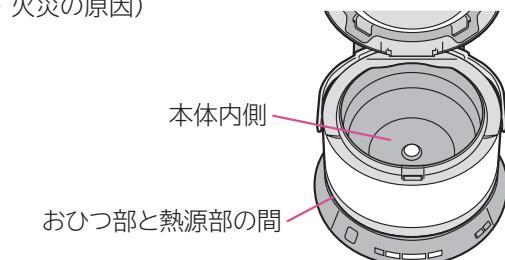
- 本体を持ち運ぶときはフックボタンに触れない
(ふたが開くおそれ)
- 炊飯中はハンドルを立てない
(ハンドルが蒸気で高温になるおそれ)

事故をさけるために



- 専用の内がま以外は使用しない
(異常動作・過熱・火災の原因)
- 热源部で他の鍋や物を加熱しない
(異常動作・過熱・火災の原因)
- 内がまを床に落としたり、強くぶつけて、内がま外側の「打込鉄」がはく離したり、亀裂が生じた場合は使用しない
(過熱により内がまに接する部分のプラスチックが溶けて、においを生じたり、火災の原因)

- おひつ部と熱源部の間や、本体内側に金属性の小物やアルミ箔などが入ったまま使わない
(過熱・火災の原因)



- 医療用ペースメーカーをご使用の場合は、本製品の使用にあたって、医師とよくご相談ください
(本製品の動作がペースメーカーに影響を与えるおそれ)



- 磁気に弱いものを近づけない
(キャッシュカード・自動改札用定期券など磁気の記憶が消えるおそれ)

こんなところで使わない



- 水のかかるところや、ガスコンロなど火気の近く
(感電・漏電・火災の原因)

- 吸気口・排気口をふさぐような敷物の上、アルミ箔の上
(過熱・やけどの原因)

⚠ 注意

こんなところで使わない(つづき)



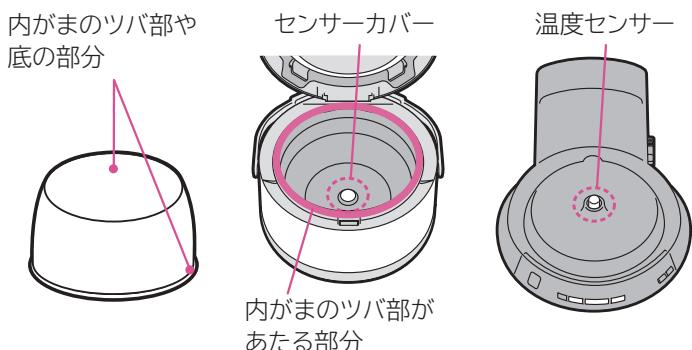
- 不安定な場所や、熱に弱い敷物の上
(けが・火災の原因)
- 荷重強度が不足しているスライド式テーブルの上では使わない
(テーブルが破損して本体が落ちて、けがややけどの原因)
- 壁や家具の近く、またキッチン用収納棚を使うときは、中に蒸気がこもらないようにする
(結露で、壁や家具の変色・変形の原因)

- ふたが完全に開かない場所
(内ふたに触れたり、熱いしづくがたれて、やけどの原因)
- おひつ部を他の電磁調理器、IHクッキングヒーター、ガスレンジなどで加熱したり、上にのせて使わない
(発煙・発火、故障のおそれ)

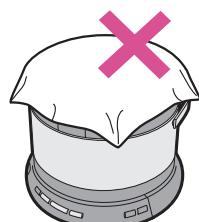
お願い

故障や誤動作を防ぐために

- 空だきはしない
(過熱の原因)
- 異物が付いたまま使わない
特に右図の部分はきれいにする
(故障やうまく炊けない原因)
- センサーパーツを強く押してへこませたり
変形させない
(焦げたり、うまく炊けない原因)



- 内がまを、直火にかけたり電子レンジで加熱したり、電磁調理器などに使用しない
(変形したり、フッ素被膜がはがれる原因)
- ふきん・タオルなどで、ふたを覆った状態で使わない
(変色・変形・故障の原因)
- テレビ・ラジオ・インターホン・コードレス電話の近くで使わない (雑音や画面のちらつきの原因)
- 本体や内がまを落としたり、破損したときは使用を中止し、お買い上げの販売店に修理・点検を依頼してください



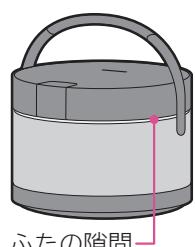
つゆについて

- 炊飯・保温時は内ふたにつゆが付くことがあります。ごはんの乾燥を防ぐため、故障ではありません。ふたを開けた際にたれたつゆは、おひつ部本体のつゆため部にたまります。気になる場合は、ふきんでふき取ってください。



持ち運ぶときのご注意

- 持ち運ぶ際に、つゆため部にたまつたつゆがふたの隙間から漏れる場合があります。
気になる場合は、持ち運ぶ前に、つゆため部にたまつたつゆをふきんでふき取ってください。



炊飯の準備（おいしく炊く準備のポイント）

お米の準備をする

1

お米を計量する

付属品の計量カップで正しく計る

1カップはすりきり1杯
0.5カップは途中の段まで



お願い

市販の計量カップや計量米びつは使わないでください。
(お米の量が異なることがあります)

2

お米を研ぐ

最初はたっぷりの水でかき混ぜ、水を素早く捨てる

「研ぐ→すぐ」を水がきれいになるまで繰り返す

無洗米を炊くときは

無洗米は底からかき混ぜ、にごる場合はすいでください。
(にごりは、うまく炊けなかつたり、吹きこぼれの原因になることがあります)



お米は最初の水を吸いやすいので、ヌカ臭が付かないように素早く捨てる



おこげやヌカ臭を防ぐためよくすぐ

お願い

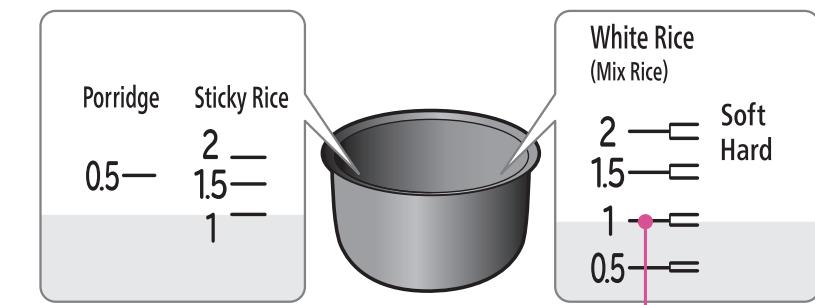
内がまで研ぐ場合は、金属製の泡立て器などを使わないでください。
(フッ素被膜が傷つき、はがれることがあります)

3

水加減をする

お米を平らにならし、水平なところに置き、
お米の種類や量、炊きかたに合った水位目盛で水加減する
(水位目盛について → P.6)

例) 「ふつう」で、1 カップのお米を炊くとき



水位線は目安です。お好みにより水加減を調整してください。

「すし」や「カレー」用のごはんなど硬めにしたいときは「Hard」の水位線を使ってください。
軟らかめにしたいときは「Soft」の水位線に合わせてください。「Soft」の水位線以上に水を入れないでください。(ふきこぼれる場合があります)

お願い

- お湯は使わないでください。(ベタつきの原因)
- アルカリ度の高い水で炊飯すると、ごはんがベタついたり、黄変する場合があります。また、硬度の高い水(ミネラルウォーターなど)で炊飯すると、ごはんがぱさついたり、硬くなる場合があります。お好みにより水加減してください。
- 新米を炊くときは、「Hard」の水位線を目安に水加減を少なめにしてください。水分の多い新米を、ベタつきを抑えて炊くためです。
- 雑穀を炊くときの水加減は、市販の雑穀米の説明書(袋などに記載)も参考にしてください。

4

内がまをおひつ部本体にセットする

内がま外側やおひつ部本体内側の水気や異物をふき取ってから、本体にセットする

外側の水気や異物をふき取る



お願ひ

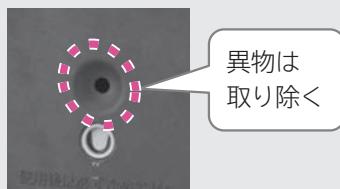
内がま外側やおひつ部本体内側に水気や異物が付いたままセットしないでください。(故障やうまく炊けない原因)

5

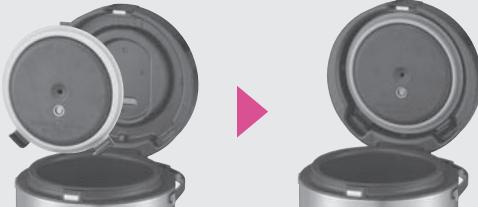
内ふたを確認する

調圧弁と負圧弁に詰まりや汚れがないことを確認する

→ P.19



▶ 内ふたを取り付ける → P.19



炊飯の前に調圧弁にごはんなどの異物が付いていないことを確認する。内ふたと蒸気口を必ず取り付ける
(湯がふきだしたり、蒸気が勢いよく出てやけどのおそれ)

6

ふたを閉め、おひつ部を熱源部にのせる

ふたは、「カチッ」と音がするまで、ゆっくりと確実に閉める



●フックボタンを前側にして熱源部にのせます。

向きがずれるとおひつ部が斜めになりますので、おひつ部が浮いていない事を確認してください。

7

電源プラグをコンセントに差し込む



お知らせ

電源プラグをコンセントに差んだとき、パチッと音がしたり火花が出る場合がありますがインバーター回路に充電するため故障ではありません。

準備を終えたら、炊飯します

●すぐ炊飯する場合

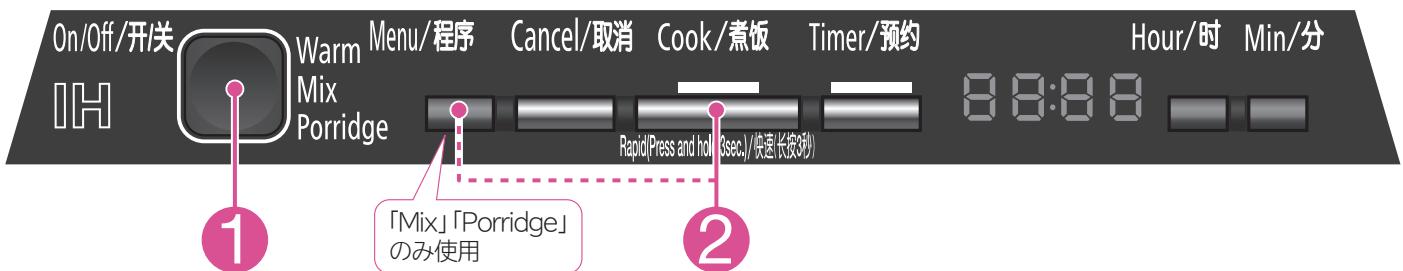
→ P.14、15

●予約炊飯をする場合

(食べたい時刻に焼き上げる)

→ P.16

すぐ炊飯をする



例) 「ふつう」コースで炊飯をするとき

イラストの時刻・数値は一例です。

1 On/Off/开/关 を押し、現在時刻を表示させる		2 Cook/煮饭 を押す ● Cook ランプが点灯します。 ● 「Rapid」「Mix」「Porridge」で炊飯する場合は手順 ② を右記の「Rapid」で炊くまたは「Mix」「Porridge」で炊くの手順に替えて設定してください。
3 メロディーが鳴って炊飯開始 ● Cook ランプが点灯します。		4 メロディーが鳴ったら炊飯終了 自動的に保温になります ● Cook ランプが消え、Warm が点灯します。 ● ご飯の量が少なく乾燥しやすいため、長時間の保温はできません。 6 時間以内にしてください。 → P.17
炊き上がつたら ごはんをほぐす ● 余分な蒸気を飛ばし、ごはんがべとついたり、固まるのを防ぎます。 「Porridge」は軽くまぜる ● 糊状に変化するため、早めにお召し上がりください。 保温をやめるときは Cancel/取消 を押す	高温注意表示 → P.6 ● 热源部が高温のときにおひつ部を热源部から外すと、Cook ランプと時刻・时间表示が点滅し、高温注意をお知らせします。 ● On/Off ボタンで电源を切っても高温中は高温注意表示は消えません。冷めると自动的に消えます。	「Rapid」で炊く Cook/煮饭 を3秒間押す ● 「Rapid」は Cook ボタンを 3 秒間長押しして受け付けたときにメロディー音がもう一度鳴ります。
「Mix」「Porridge」で炊く ① Menu/程序 を押し、希望のコースを表示させる ● ボタンを押すごとに表示が移動します。 	「Mix」「Porridge」で炊く ① Menu/程序 を押し、希望のコースを表示させる ● ボタンを押すごとに表示が移動します。 	「Mix」「Porridge」で炊く ① Menu/程序 を押し、希望のコースを表示させる ● ボタンを押すごとに表示が移動します。
炊飯中または予約中に現在時刻を確認したいとき 「Hour」または「Min」の時刻合わせボタンを押すと、現在時刻を3秒間表示し、元の表示に戻ります。		炊飯中または予約中に現在時刻を確認したいとき 「Hour」または「Min」の時刻合わせボタンを押すと、現在時刻を3秒間表示し、元の表示に戻ります。



炊きかたを確認する

水量の多いおかゆを他の炊きかた（コース）で間違えて炊くと多量にふきこぼれて危険です。

炊きかた（コース）の使い分け

こんなときに	使うコース	使うお米	炊飯できる量 (カップ)	使う水位線	炊飯時間の 目安 (分)
白米・無洗米をふつうに炊飯	ふつう コース表示なし	白米 または 無洗米	0.5~2	White Rice 好みで 「Soft」「Hard」 を使う	40~50
短時間で炊飯したいとき	Rapid コース表示なし	白米 または 無洗米	1~2	White Rice 好みで 「Soft」「Hard」 を使う	24~35
炊込み(具を入れた)ごはん	Mix	白米 または 無洗米	0.5~2	White Rice 好みで 「Soft」「Hard」 を使う	45~65
おかゆ(全がゆ)	Porridge	白米 または 無洗米	0.5	Porridge	55~65
おこわ(赤飯)	Mix	もち米と 白米、無洗米 のブレンド	1~2	Sticky Rice	40~60
雑穀米(雑穀を白米・無洗米に 混ぜたごはん)	ふつう コース表示なし	雑穀は白米の 1割以下の量を ブレンド	0.5~2	White Rice 好みで 「Soft」「Hard」 を使う	40~50
玄米	Mix (点滅)	玄米	0.5~1	White Rice 「Soft」を使う	75~85

●新米や、吸水が早いお米で、ベタついた炊き上がりになるときは、「Hard」の水位線で水加減してください。

●「Rapid」は時間を優先した炊きかたなので、ごはんの表面が水っぽくなったり、硬めに炊き上がります。

●市販の炊込みごはんの素を使用するときは、具をお米の上にのせるようにし、かき混ぜないでください。

●五分がゆは水の量を増やす、お米の量を約半分にしてください。

●おこわは料理集に記載の分量で混ぜて炊飯します。(もち米だけでは吸水が早く、うまく炊飯できない場合があります)

※炊飯時間の目安は、電圧 220V~230V・室温 20°C・水温 18°Cでの目安です。炊飯時間は電圧・室温・水温・水加減・お米の種類などにより変わります。

時間表示について

●炊き上がるまでの時間は前回までの炊飯時間や水の温度などを参考に、炊飯器が計算する目安の時間です。

●本体が温かいと炊き上がるまでの時間が表示されない場合があります。

●炊き上がるまでの時間の表示が炊飯の途中で一度に進んだり、止まることがあります。これはおいしく炊くための調整です。

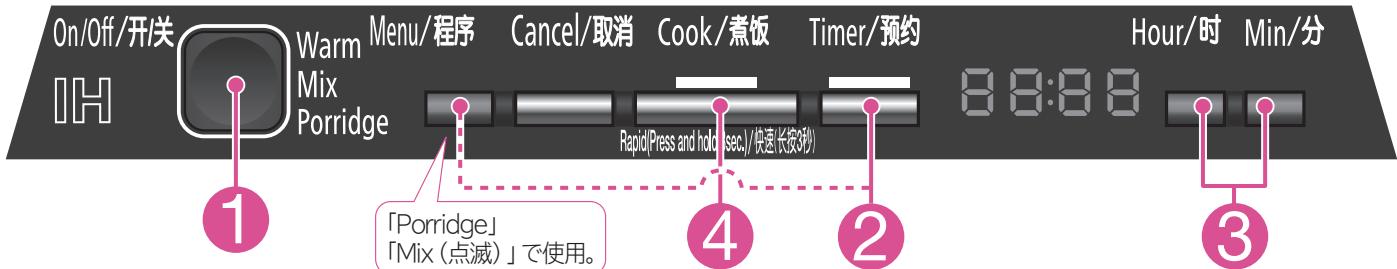
●炊込みは具の量によって、炊き上がるまでの時間が大幅に変わります。

炊き上がったごはんについて

●炊き上がったごはんの中央部が盛り上がり、内がまに触れている部分がやわらかくなることがあります。これは IH 加熱により内がま自体が発熱し、お米をつつみ込んで炊き上げるためです。

予約炊飯をする(食べたい時刻に炊き上げる)

- 予約時刻は炊き上がりの時刻です。
- 近接した時刻の場合は、すぐに炊飯が始まります。(Timerランプは点灯しません)



例)「ふつう」コースの炊飯で「7：30」に
炊き上がる予約をすると

イラストの時刻・数値は一例です。

1	On/Off/开/关 を押し、現在時刻を表示させる		お願い
	●現在時刻がずれているときは直す。 P.7		<ul style="list-style-type: none"> ●「Mix (点滅)」コースは予約炊飯をしないでください。 (具の変質や調味料が沈殿してうまく炊けません) ●予約は12時間以内を目安にしてください。
2	Timer/预约 を押し、予約時刻を表示させる		「Porridge」を予約する
	<ul style="list-style-type: none"> ●Cookランプが点滅します。 ●「Porridge」で予約炊飯する場合は手順②を右記の「Porridge」を予約するの手順に替えて設定してください。 	<ul style="list-style-type: none"> ●予約時刻は前回使用された時刻が表示されます。 (工場出荷時は、6:00に設定されています) 	<ol style="list-style-type: none"> ① Menu/程序 を3回押し、「Porridge」を点灯させる
3	Hour/时 および Min/分 を押し、炊き上がり時刻「7:30」を設定する		炊飯中または予約中に現在時刻を確認したいとき
	●ボタンを押すごとに時刻が変わります。		<ol style="list-style-type: none"> ② Timer/预约 を押す
	<small>Hour/时</small> は1時間単位、 <small>Min/分</small> は10分単位で進みます 押し続けると早送りします		<small>「Hour」または「Min」の時刻合わせボタンを押すと、現在時刻を3秒間表示し、元の表示に戻ります。</small>
4	Cook/煮饭 を押す ブザーが「ピーピー」と鳴って予約完了		高温注意表示
	●Cookランプが消灯し、Timerランプが点灯します。		<small>→ P.6</small>
	メロディーが鳴ったら炊飯終了自動的に保温になります		
	●Cookランプが消え、Warmが点灯します。		<ul style="list-style-type: none"> ●熱源部が高温のときにおひつ部を熱源部から外すと、Cookランプと時刻・時間表示が点滅し、高温注意をお知らせします。 ●On/Offボタンで電源を切っても高温中は高温注意表示は消えません。冷めると自動的に消えます。

保温をする

自動保温

炊飯が終了すると自動的に保温になります

- 「Warm」が点灯し、時間表示部に保温の経過時間を1時間単位で表示します。
0h~5hまで表示し、保温6時間後に現在時刻表示になります。
- 6時間後も保温を継続しますが、保温するごはんの量が少ないと早く乾燥しますので、保温時間は6時間以内にしてください。
- 「Mix (Sticky Rice)」「Porridge」は具が変質したり、べとついたり、塩分で内釜のフッ素被膜が傷みますので、保温しないでください。
- 保温中は内がまや内ふたに露がつきます。ごはんの乾燥を防ぐためで故障ではありません。
- 保温を切るにはCancelボタンを押してください。



おひつ部を外す

おひつ部を熱源部から外しても、保温効果があります

- おひつ部だけでも断熱構造により、お食事中に温かい状態でごはんを保つことができます。
(ごはんの量や、ふたの開け閉めで温度は変わります)
- 保温中におひつ部を熱源部から外すと、10分後に保温と熱源部の電源は自動的に切れます。
10分以内におひつ部を戻すと、保温を続けます。
- 熱源部が高温のときにおひつ部を熱源部から外すと、Cookランプと時刻・時間表示が点滅し、高温注意をお知らせします。

→ P.6

おひつ部を熱源部に戻して保温をつづける (「切」状態から保温にする)

- 電源が「切」になっている状態から保温する場合

- 1 On/Off/开闭ボタンを押し、現在時刻を表示させる
- 2 Menu/程序ボタンを押し、「Warm」を点灯させる
- 3 Cook/煮饭ボタンを押す

- Cookボタンを押すと時間表示部に保温の経過時間を1時間単位で表示します。
0h~5hまで表示し、保温6時間後に現在時刻表示になります。
- 保温を切るにはCancelボタンを押してください。

- 冷めたごはんの温めなおしはしないでください。
- 保温中に熱源部の冷却ファンが動作する場合があります。
一時的に保温温度まで加熱量が増えるので、内部の部品を冷やすためです。

おいしく保温するポイント

- ごはんの量が少ないとときは、なるべく内がまの中央に盛る。
(乾燥やベタつきを抑えます)
- お米をよく研がないで炊いたごはんの保温、冷えたごはんの保温はしない。
- ごはんをラップに包んで冷凍庫に保存し、電子レンジで温め直してもおいしく食べられます。

⚠ 注意

- 次のような保温はしない。
においや変色の原因になります。
- 6時間以上の保温はしない



お手入れ

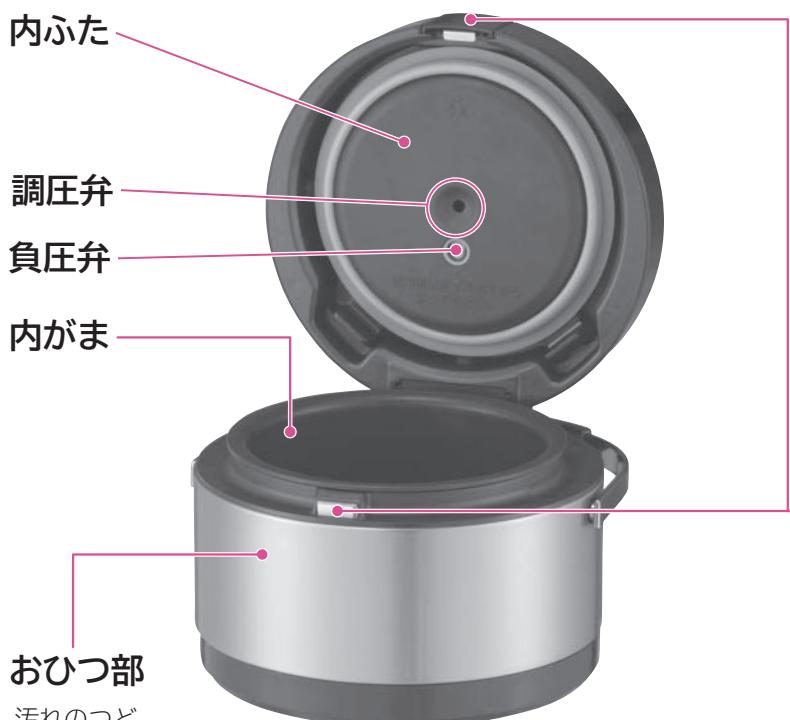
⚠️警告



お手入れは、電源プラグを抜き、本体が冷めてから行う（やけどの原因）

お願い

- ベンジンやシンナー、漂白剤、みがき粉、アルカリ性洗剤は使わないでください。（表面を傷つける原因）
- 洗剤は食器用洗剤（中性）を使ってください。（表面を傷つける原因）
- スポンジなどのやわらかいもので洗い、たわし、ナイロンたわしは使わないでください。（表面を傷つける原因）
- 食器乾燥機や食器洗い乾燥機は使わないでください。（変形・変色の原因）



しゃもじ(使うたびに洗う) 計量カップ(汚れのつど洗う)

- 食器用洗剤（中性）を使い、スポンジなどのやわらかいもので洗ってください。

⚠️警告



- 電気部品のある「熱源部」、「おひつ部」は水洗いしない。（故障・やけど・発煙・発火の原因）

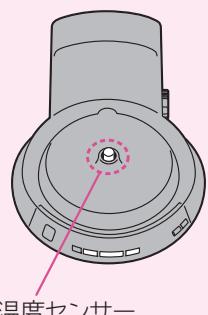
フック部

炊くたびに確認

- 米粒などが付着していないか確認する

温度センサー(炊く前に確認)

- こびりつきができたら、細かい耐水性紙ヤスリ（600番程度）に水をつけてこすり落とし、固く絞ったふきんでふき取ってください。
- 水洗いはしないでください。



吸気口・排気口(月に1度程度)

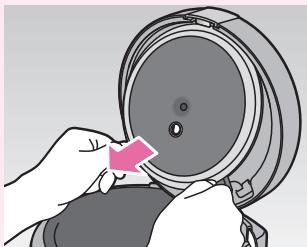
- 本体底面の吸気口・排気口のごみを掃除機で吸い取ってください。



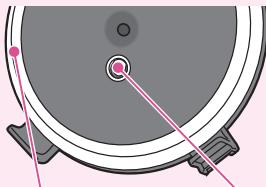
内ふた(使うたびに洗う)

●本体ふたから外して、食器用洗剤（中性）を使いスポンジなどのやわらかいもので洗ってください。

- 1** 内ふたのつまみ（2箇所）をつまんで少し押し上げ手前に引く



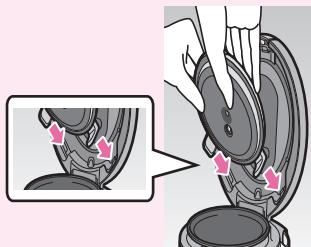
- 2** 内ふた・ふたパッキン・負圧弁を洗う



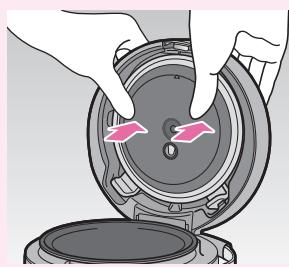
ふたパッキン・負圧弁は外れないで引っ張らないでください。変形すると、うまく炊けない原因になります。

- 3** ふたに内ふたを取り付ける

- ①内ふたの上部をもち、つまみ部分をふたの下部凹みのつめに置く



- 4** 内ふたとふたを挟むように持ち、内ふた上部を力チッと音がするまで押し入れる



●内ふたを押し込んだ後全体を押して、きちんとまっていることを確認してからお使いください。

●内ふた上部を先に入れて取り付けることができます。

蒸気口(使うたびに洗う)

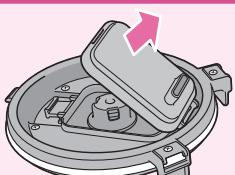
●内ふたから外して、食器用洗剤（中性）を使いスポンジなどのやわらかいもので洗ってください。

- 1** ロックレバーを倒して蒸気口を外す

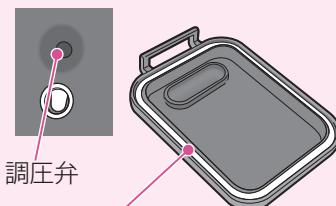


△ 注意

蒸気口を無理に開いたり左右にひねらない。
(軸部が破損のおそれ)



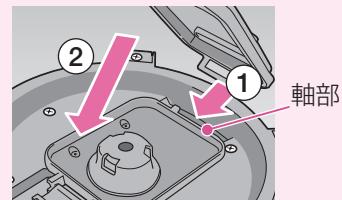
- 2** 蒸気口と内ふたの蒸気口内部・調圧弁の汚れを洗う



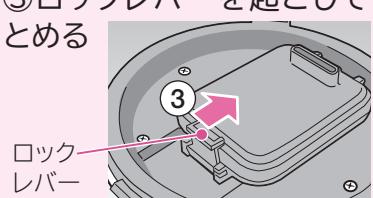
パッキン（外さないでください。外れた場合は、溝に押し込んでください）

- 3** ①斜め上から軸部を合わせて入れる

- ②蒸気口を閉める



- ③ロックレバーを起こしてとめる



内がま(使うたびに洗う)

●本体から外して、食器用洗剤（中性）を使いスポンジなどのやわらかいもので洗ってください。

●内がまをぶつけたり、落としたりして変形させるとおいしく炊けなくなることがあります。

●使用中、色むらができることがあります、性能や、衛生上の支障はありません。

●内側のフッ素被膜を傷めないために、次のことをお守りください。

- 付属のしゃもじを使う
- 酢は使わない
- 金属製のおたまや泡立て器などを使わない
- みがき粉やたわしで洗わない
- スpoonや茶わんなどを入れて洗わない

●内側のフッ素被膜は、ご使用により消耗しますので、大切にお使いください。

●フッ素被膜は、人体への害はありません。

●水分が残っていると錆（サビ）やすくなります。早めにふき取ってください。

●外側をキッチンペーパーなどでふかないでください。外側の表面がザラザラしているため、キッチンペーパーが残る場合があります。

内がまの内側



内がまの外側

お願い

- 内がまを取り出すときは、両手でまっすぐ上に引き上げてください。片手で引き上げると本体に引っかかり、取り出しがにくくなります。

においが気になるときは

・炊込みごはんや保温の後においが気になるときは、湯をわかし、蒸気でおいを軽減することができます。

1

内がまに水を入れる

- 水の量は、「White Rice」の水位目盛1まで。
※水以外(洗剤など)は入れないでください。

2

On/Off/开闭ボタンを押し、現在時刻を表示させる

19:27

3

Cook/煮饭ボタンを押す



- メロディーが鳴り、Cookランプが点灯します。

4

約60分程経つたら Cancel/取消ボタンを押す



- Cookランプが消灯します。

5

本体が冷めてからお湯を捨て、水滴をふき取る

それでもにおいが気になるときは

- ①内ふたの入る大きさの鍋・フライパンなどに食塩水(1%程度)を入れ、湯をわかす。
- ②湯がわいたら弱火にし、内ふたを入れて15分程度加熱する。
- ③湯を捨て、内ふたが冷めたら水洗いする。
- 空だきするとプラスチック部が変形しますので、ご注意ください。

自動停止はしません。

必ずCancelボタンを押してください。

- 終了直後は、内がまや内ふたが熱くなっていますので、本体が冷めてからお湯を捨て、水滴をふき取ってください。
- においによっては、完全に落ちないものもあります。

お困りのときは

修理を依頼される前に
次の点をもう一度お調べください。

こんなときは

ここを確認

1 炊飯について

- 軟らかい
- ベタつく
- 硬い
- 芯がある
- 生煮え
- ムラがある

お米の量と水加減

→ P.6,12

- お米の量は付属の計量カップで計り、炊きたごとの「炊飯できる量」を超えないようにしてください。
- 軟らかいときは水を少なめ、硬いときは水を多めに加減してください。
- 予約炊飯は水加減を少なめにしてください。
(お米の吸水増加による、軟らかい炊き上がりを防ぎます)

洗米

- 白米は、すすぎ水がきれいになるまでよくすいでください。
- 無洗米は、水がにごるときはよくすすぎ、かき混ぜてお米と水をなじませてください。

洗米や炊飯に使う水

→ P.12

- 洗米は、水で行い、お湯は使わないでください。(ベタつきの原因)
- アルカリ度の高い水で炊飯すると、ごはんがベタついたり、黄変する場合があります。また、硬度の高い水(ミネラルウォーターなど)で炊飯すると、ごはんがぱついたり、硬くなる場合があります。好みにより水加減してください。

こんなときは	ここを確認
① 炊飯について(つづき) <ul style="list-style-type: none"> ●軟らかい ●ベタつく ●硬い ●芯がある ●生煮え ●ムラがある (つづき) 	<p>ごはんのほぐし</p> <ul style="list-style-type: none"> ●炊き上がったごはんは、すぐにはぐしてください。 (余分な蒸気でのベタつきやおいの発生を防ぎます) <p>内がまの底や温度センサーの汚れ → P.11、18、19</p> <ul style="list-style-type: none"> ●異物を取り除いてください。 <p>炊飯の中断</p> <ul style="list-style-type: none"> ●炊飯中に Cancel ボタンを押した、電源プラグを抜いた、停電した、おひつ部を持ちあげた、などで炊飯が中断すると、うまく炊き上がらない場合があります。 <p>電源</p> <ul style="list-style-type: none"> ●延長コードを使ったり、同じコンセントで他の電気製品を同時に使うと、電圧が下がりうまく炊き上がりません。延長コードは使わないで、コンセントは単独で使ってください。
<ul style="list-style-type: none"> ●焦げる 	<p>おいしく炊飯するために、白米はうすいきつね色に、炊込みやおこわはきつね色に焦げることがあります。異常ではありません。</p> <p>洗米 → P.12</p> <ul style="list-style-type: none"> ●白米は、すぎ水がきれいになるまでよくすいでください。 ●無洗米は、水がにごるときはよくすぎ、かき混ぜてお米と水をなじませてください。 <p>内がまの底や温度センサー・センサーハーフカバーの汚れ → P.11、18、19</p> <ul style="list-style-type: none"> ●異物を取り除いてください。
<ul style="list-style-type: none"> ●ふきこぼれる 	<p>お米の量と水加減 → P.12</p> <ul style="list-style-type: none"> ●「Soft」の水位線以上に水加減しないでください。 ●お米の量は付属の計量カップで計ってください。 <p>洗米 → P.12</p> <ul style="list-style-type: none"> ●白米は、すぎ水がきれいになるまでよくすいでください。 ●無洗米は、水がにごるときはよくすぎ、かき混ぜてお米と水をなじませてください。 <p>部品の汚れ、目詰まり → P.19</p> <ul style="list-style-type: none"> ●調圧弁・負圧弁・蒸気口の異物や目詰まりを取り除いてください。 <p>部品の取り付け → P.18、19</p> <ul style="list-style-type: none"> ●内ふた・蒸気口は忘れずに取り付けてください。 <p>炊きかたの確認</p> <ul style="list-style-type: none"> ●水量の多いおかゆを他のコースで炊飯すると、多量にふきこぼれて危険です。
<ul style="list-style-type: none"> ●うすい膜ができる 	<p>うすい膜はごはんから出たうまみの素で、でんぶんがうすい膜状になったものです。異常ではありません。</p>

お困りのときは つづき

修理を依頼される前に
次の点をもう一度お調べください。

こんなときは	ここを確認
① 炊飯について（つづき） <ul style="list-style-type: none"> ●炊込みごはんがうまくできない 	<p>調味料や具の入れかた</p> <ul style="list-style-type: none"> ●水に調味料を入れて水加減し、調味料が底にたまらないようによく混せてください。 ●具は水加減した後にお米の上にのせて炊飯し、炊き上がってから混せてください。 (調味料や具が沈殿すると、熱がうまく伝わらない場合があります) <p>調味料、具の量</p> <ul style="list-style-type: none"> ●油の多い具は少なめにしてください。 ●たまり醤油は少なめにしてください。 <p>炊飯方法 ➡ P.14、15</p> <ul style="list-style-type: none"> ●すぐ炊飯し、予約炊飯や長く浸してからの炊飯はしないでください。 (具の変質や調味料が沈殿してうまく炊けません)
<ul style="list-style-type: none"> ●おこわがうまくできない 	<p>おこわは料理集に記載の分量で混ぜて炊飯します。 (もち米だけでは吸水が早く、うまく炊飯できない場合があります) ➡ P.15</p>
<ul style="list-style-type: none"> ●炊飯時間が長い 	<p>浸しや蒸らしも自動で行うため、マイコン制御のない炊飯器（ガスがまなど）に比べ時間が長くかかります。異常ではありません。</p> <p>お米の量と水加減 ➡ P.12</p> <ul style="list-style-type: none"> ●お米の量は付属の計量カップで計り、炊きたごとの「炊飯できる量」を超えないようにしてください。 <p>洗米 ➡ P.12</p> <ul style="list-style-type: none"> ●無洗米は、水がにごるときはよくすすぎ、かき混ぜてお米と水をなじませてください。 <p>炊飯の中断</p> <ul style="list-style-type: none"> ●炊飯中に停電があると、停電時間分長くなります。
<ul style="list-style-type: none"> ●本体、ごはんや内がまなどがにおう 	<p>使い始めにプラスチックやゴムのにおいを感じことがあります。ご使用とともに少なくなります。また炊込みやおこわの後もにおう場合があります。異常ではありません。</p> <p>洗米 ➡ P.12</p> <ul style="list-style-type: none"> ●白米は、すすぎ水がきれいになるまでよくすいでください。 ●無洗米は、水がにごるときはよくすすぎ、かき混ぜてお米と水をなじませてください。 <p>ごはんのほぐし ➡ P.14</p> <ul style="list-style-type: none"> ●炊き上がったごはんは、すぐにほぐしてください。 (余分な蒸気でのベタつきやにおいの発生を防ぎます) <p>炊飯方法 ➡ P.16</p> <ul style="list-style-type: none"> ●夏場は予約時間の長い予約炊飯はしないでください。 <p>炊飯の中断</p> <ul style="list-style-type: none"> ●炊飯中にCancelボタンを押した、電源プラグを抜いた、停電したなどで炊飯が中断すると、うまく炊き上がりず、においが発生する場合があります。 <p>部品の汚れ ➡ P.19</p> <ul style="list-style-type: none"> ●内ふた・蒸気口の汚れを取り除いてください。
<ul style="list-style-type: none"> ●多量につゆがつく 	<p>おひつ部は断熱構造ですが、ヒーターによる加熱機構はありませんので、炊き上がり後、時間がたつと内ふたや内がまにつゆが付きます。早めにお召し上がりください。</p>

こんなときは		ここを確認												
2 保温について	<ul style="list-style-type: none"> ●におう ●黄変する 	<p>ごはんの量が少ないため、長時間の保温（6時間以上）は、におい・黄変が発生します。</p> <p>保温ごはん → P.17</p> <ul style="list-style-type: none"> ●冷えたごはんを保温しないでください。 <p>洗米 → P.12</p> <ul style="list-style-type: none"> ●白米は、すぎ水がきれいになるまでよくすすいでください。 ●無洗米は、水がにごるときはよくすすぎ、かき混ぜてお米と水をなじませてください。 <p>ごはんのほぐし → P.14</p> <ul style="list-style-type: none"> ●炊き上がったごはんはすぐにほぐしてください。 (余分な蒸気でのべたつきやにおいの発生を防ぎます) <p>部品の汚れ → P.18,19</p> <ul style="list-style-type: none"> ●内ふた、蒸気口の汚れを取り除いてください。 												
	<ul style="list-style-type: none"> ●乾燥する 	<p>ごはんの量が少ないため、乾燥しやすくなります。</p> <p>保温ごはんの量 → P.17</p> <ul style="list-style-type: none"> ●少量のごはんは平らにならさず、中央に盛ってください。 <p>部品の汚れ → P.18,19</p> <ul style="list-style-type: none"> ●内がまの底やふち、温度センサー、ふたのパッキンの汚れを取り除いてください。 <p>部品の取り付け → P.13</p> <ul style="list-style-type: none"> ●内ふた、蒸気口は忘れずに取り付けてください。 												
	<ul style="list-style-type: none"> ●露がつく ●べたつく 	<p>保温中は内がまや内ふたに露がつきます。 ごはんの乾燥を防ぐためで故障ではありません。</p> <p>ごはんのほぐし → P.14</p> <ul style="list-style-type: none"> ●炊き上がったごはんはすぐにほぐしてください。 (余分な蒸気でのべたつきやにおいの発生を防ぎます) <p>保温ごはんの量 → P.17</p> <ul style="list-style-type: none"> ●少量のごはんは平らにならさず、中央に盛ってください。 												
3 に予約炊飯	<ul style="list-style-type: none"> ●すぐに炊き始める ●予約時刻に炊き上がらない 	<p>予約時刻は炊き上がり時刻の目安です。現在時刻に近い予約は、すぐに炊き始めます。→ P.16 また炊飯時間が必要なため、予約時刻に炊き上がらないときがあります。時計の現在時刻を確認し、ずれているときは合わせてください。(時計は24時間時計です) → P.7</p>												
4 音について	<ul style="list-style-type: none"> ●使用時や持ち運びのときにいろいろな音がする 	<p>炊飯中など使用時や、製品を持ち運びのときには次のような音がします。 異常ではありません。</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%; text-align: center;">電源プラグ差し込み時</td> <td style="width: 33%; text-align: center;">使用時</td> <td style="width: 33%; text-align: center;">使用時・持ち運び時</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"> パチッ <small>(火花も出る) インバーター回路への充電音</small> </td> <td style="text-align: center;"> ブーン ヒューン </td> <td style="text-align: center;"> カチッ ジー カタカタ コトコト </td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: center;"> <small>冷却ファンの回転音</small> </td> <td style="text-align: center;"> <small>内がまのIH加熱音</small> </td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td style="text-align: center;"> <small>調圧弁の動作音</small> </td> </tr> </table>	電源プラグ差し込み時	使用時	使用時・持ち運び時	パチッ <small>(火花も出る) インバーター回路への充電音</small>	ブーン ヒューン	カチッ ジー カタカタ コトコト		<small>冷却ファンの回転音</small>	<small>内がまのIH加熱音</small>			<small>調圧弁の動作音</small>
電源プラグ差し込み時	使用時	使用時・持ち運び時												
パチッ <small>(火花も出る) インバーター回路への充電音</small>	ブーン ヒューン	カチッ ジー カタカタ コトコト												
	<small>冷却ファンの回転音</small>	<small>内がまのIH加熱音</small>												
		<small>調圧弁の動作音</small>												

お困りのときは つづき

修理を依頼される前に
次の点をもう一度お調べください。

こんなときは		ここを確認
⑤ 表示について	●いつきに変わる	おいしく炊き上げるために、炊飯内容を自動的に調節します。そのため炊き上がるまでの時間の表示が炊飯の途中で一度に進んだり止まることがあります。異常ではありません。
	●表示されない	本体が熱いときは水温を正しく計れないため炊飯時間を表示せず、現在時刻を表示する場合があります。本体が冷めてから炊飯してください。
	●時刻表示が消える	電源を入れたまま何も操作しないと電源は10分後に自動的に切れます。
	●「ー：ー」表示または「H0」表示が出る	「ー：ー」表示が出たら時計の時刻を合わせてください。 ➡ P.7 「H0」表示のときは Cancel ボタンを押すと「ー：ー」になります。「ー：ー」表示のままだと、炊飯・保温はできますが、予約はできません。電源プラグを抜いて差し込むごとに「ー：ー」または「H0」表示になる場合は、本体に内蔵しているリチウム電池の寿命です。お買い上げの販売店にリチウム電池の交換(有償)をご依頼ください。(リチウム電池は専用品なのでお客様には交換できません)
	●「C1」または「C2」を表示する	延長コードを使ったり、同じコンセントで他の電気製品を同時に使ったり、電圧が下がったときなどに表示し、通電を停止します。延長コードは使わないで、コンセントは単独で使ってください。
	●「C5」を表示する	内がまの中に米と水を入れずに空炊きする、または、本体が熱いときに炊飯すると、炊飯開始4~5分後にC5を表示し、炊飯を中止する場合があります。内がまが熱くなりますので、空炊きはしないでください。
	●「C6」を表示する	熱源部内部の温度が、異常に高くなると、C6を表示して炊飯を中止する場合があります。 ●吸気口・排気口を塞ぐような敷物の上で使わないでください。 ➡ P.11 ●吸気口・排気口にごみやほこりがある場合は掃除機で吸い取ってください。 ➡ P.18
	●「C7」を表示する	保温開始後72時間経過したときに表示し、保温を停止します。
	●「H1」～「H13」を表示する	Cancelボタンを押しても時計表示に戻らないとき、度々同じ表示になるときは、お買い上げの販売店に修理をご依頼ください。
⑥ 内がまのフッ素被膜について	●色むらがある	ご使用とともにフッ素被膜に色むらが出ることがあります。異常ではありません。また性能や衛生上の問題はありません。
	●傷がある	フッ素被膜を傷めないために次のことをお守りください。 「金属製のおたまや泡立て器などを使わない」「スプーンや茶わんなどを入れて洗わない」「酢は使わない」「みがき粉やたわしで洗わない」「付属のしゃもじを使う」
⑦ 停電について	●使用中に停電した	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> 炊飯中 予約中 </div> 再通電後、炊飯を続けます。 30分以上停電した場合は炊飯をやめます。
⑧ ふたについて	●閉まりにくい	調圧式で密閉度を上げるため、ふたを閉めるとき(炊き上がったごはんをほぐした後など)に重く感じことがあります。ふたを少し強めに押しながらゆっくりと閉めてください。
	●閉まらない	内ふたを正しく取り付けていないと、ふたは閉まりません。正しく取り付けてください。 ➡ P.19
	●開きかたが遅い	密閉度が高いため、フックボタンを押してからふたが開くまで少し時間がかかることがあります。
●テレビやラジオに雑音が入る		炊飯器との距離が近いと、テレビ画面のチラツキや雑音の原因になる場合があります。気になる場合は距離を離してください。(目安として3m)

- 以上のことをお調べいただき、その上でご不審な点がありましたら、お買い上げになった販売店などにご相談ください。
- 内ふたや内がまが変形したり、フッ素被膜がはがれた場合は、お買い上げになった販売店などで新しくお買い求めください。

料理集

もくじ

すしめし	26	お赤飯	28
玄米	26	山菜おこわ	28
雑穀ごはん	26	青菜がゆ	29
うなぎの混ぜごはん	27	鶏がゆ	29
豆ごはん	27		

●この料理集で使用しているカップは
お米(白米) 1カップ 0.18L(約1合)
(付属の計量カップ白米用)

●この料理集に記載されている時間の目安は、下ごしらえの時間を含みません。

●この料理集では1合を1人前として材料、カロリーを表示しています。

●この料理集で使用している単位は
1 kcal(キロカロリー)=4.2kJ(キロジュール)
1 mL(ミリリットル)=1cc(シーシー)

●この料理集で使用しているスプーンは

	小さじ (5 mL)	大さじ (15 mL)
酢・酒	5 g	15 g
しょうゆ・みりん	6 g	18 g
塩	6 g	18 g
砂糖	3 g	9 g

⚠ 警告



食材がとび出したり、湯がふき出したり、突然ふたが開いてやけどのおそれ

- 取扱説明書・料理集に記載の炊飯以外の用途には使わない
次のような料理には使わない
 - ・ねりもの(はんぺんなど)や豆類、麺類などの加熱中にふくらむ具材の煮込み料理
(赤飯は、ささげを別にゆでてから調理します。詳しくは料理集をご覧ください (→ P.28))
 - ・急激にあわの出る「重そう」などを使う料理
 - ・多量の油を入れる料理
 - ・「カレー」や「シチュー」のルーなど、のり状になる料理
 - ・ジャムなど泡立つ料理
 - ・食材をポリ袋などに入れて炊飯器で加熱する料理
- 青菜、トマトなど薄皮状のものが浮きやすい野菜、具材を入れた料理や、クッキングシート、アルミ箔、ラップを使った料理はしない



すしめし

コース

ふつう

1人分
約560 kcal

●材料(2人分)

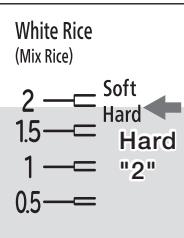
お米(うるち米)……………カップ2
昆布……………10cm
【合わせ酢】

酢……………大さじ3½
砂糖……………大さじ2/3
塩……………大さじ1/2

※甘めがお好きな方は、砂糖を大さじ1にするなどお好みで調節してください。

●作りかた

- ①昆布はふきんでふいて汚れを取り、切り込みを3~4力所入れておきます。
- ②お米は研いでから、水を「Hard」の水位目盛2まで加え、お米の上に①の昆布をのせます。
- ③炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、On/Offボタンを押し、Cookボタンを押します。
- ④炊き上がったら、昆布を取り出し、飯台にごはんを移し、しゃもじで広げます。
【合わせ酢】を全体にかけて、切るように混ぜます。混ぜて1分ほどしたら、うちわであおいで人肌程度に冷まし、ぬれふきんをかけておきます。



玄米

コース

Mix
(点滅)1人分
約530 kcal

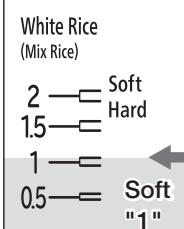
※炊飯、予約のスタート後は、点灯に変わります。

●材料(2人分)

玄米……………カップ1

●作りかた

- ①玄米を研いでから、水を「Soft」の水位目盛1まで加えます。
- ②炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、On/Offボタンを押し、「Mix(点滅)」のコースを選び、Cookボタンを押します。
- ③炊き上がったらほぐして器に盛ります。



玄米のポイント

★1カップまでしか炊飯できません。

雑穀ごはん

コース

ふつう

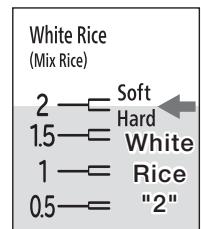
1人分
約590 kcal

●材料(2人分)

お米(うるち米)……………カップ2
雑穀……………30g

●作りかた

- ①お米と雑穀は別々に研いでから合わせ、水を「White Rice」の水位目盛2まで加えます。
- ②炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、On/Offボタンを押し、Cookボタンを押します。
- ③炊き上がったらほぐして器に盛ります。



雑穀ごはんのポイント

- ★雑穀は白米に混せて炊飯します。
混ぜる量は1割以下の量にしてください。
- ★粒の小さな雑穀(アマランサスやキヌアなど)は、茶こしなどを使って洗うと便利です。
- ★市販の雑穀の説明書(袋などに記載)も参考にしてください。

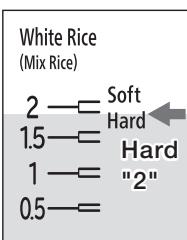
うなぎの混ぜごはん

●材料(2人分)

お米(うるち米).....	カップ2
うなぎのかば焼き.....	1枚
うなぎのかば焼きのタレ.....	60g
みょうが.....	1本
大葉.....	10枚
炒り卵.....	卵2個分
白ごま.....	適量

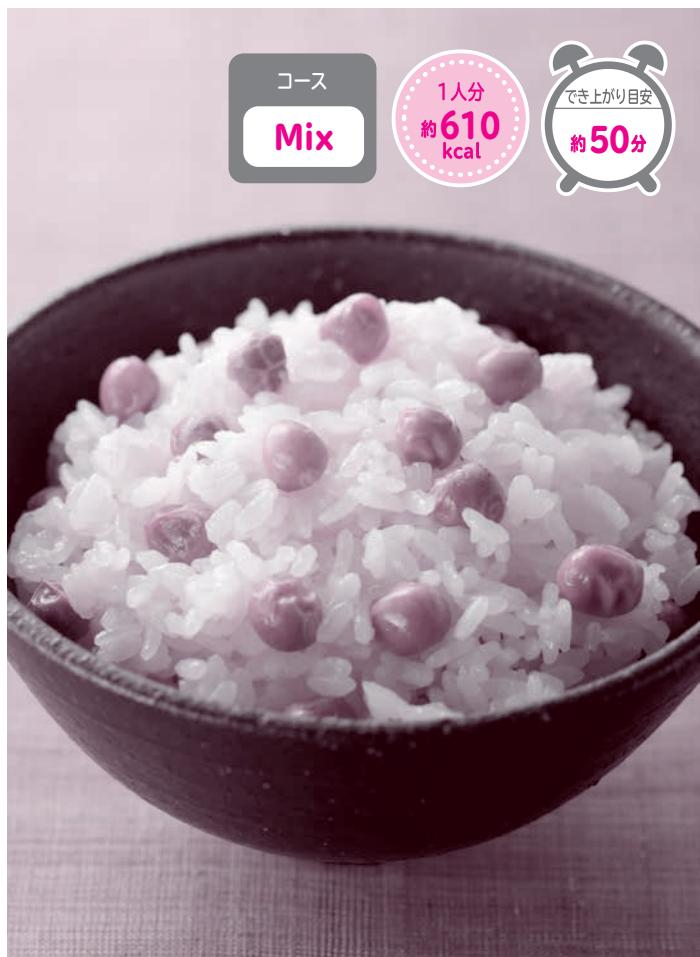
●作りかた

- ① お米を研いでから、水を「Hard」の水位目盛2まで加えます。
- ② 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、On/Offボタンを押し、Cookボタンを押します。
- ③ みょうがと大葉は千切りにします。
- ④ うなぎのかば焼きは電子レンジ等で温めて縦半分に切り、さらに1cm幅に切ります。
- ⑤ ごはんが炊き上がったら、飯台にごはんを移し、かば焼きのタレを全体にかけて、切るように混ぜます。
③、④、炒り卵を混ぜ合わせて器に盛り、お好みで白ごまをふりかけます。



コース
ふつう

1人分
約890 kcal



コース
Mix

1人分
約610 kcal



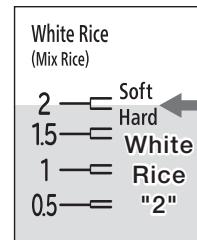
豆ごはん

●材料(2人分)

お米(うるち米).....	カップ2
グリーンピース.....	100g
A { 酒	50mL

●作りかた

- ① お米は研いでから、ざるにあげ、水気をきります。
- ② 内がまに①とⒶを入れ、水を「White Rice」の水位目盛2まで加えて軽くかき混ぜます。
- ③ お米の上にグリーンピースをのせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、On/Offボタンを押し、「Mix」のコースを選び、Cookボタンを押します。
- ④ 炊き上がったらほぐして器に盛ります。



●炊込みのポイント

- ★水と調味料を合わせて水加減し、よくかき混せてください。沈殿するとうまく炊けないことがあります。(汁気の多い具材を使うときは、汁気を絞り、その汁と調味料を合わせてください)
- ★具は米の上に広げてのせ、混ぜないでください。(市販の炊込みの具で、かき混せる指示があっても混ぜないでください)
- ★予約炊飯・保温はしないでください。においや変質の原因になります。具の量はお米の重量の30~40%が適当です。(お米1カップ分につき具の量は45~60g)
- ★水を吸いやすい具は、あらかじめ火を通しておきます。



コース

Mix

1人分
約590 kcal

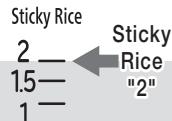
お赤飯

●材料(2人分)

お米(うるち米)	カップ1/2
もち米	カップ1 1/2
ささげ	30g
塩	ひとつまみ
ごま塩	少々

●作りかた

- ささげは一度ゆでこぼし、新しい水で硬めにゆで、ささげとゆで汁とに分け、冷めます。
- お米ともち米は合わせて研いでから、ざるにあげ、水気をきります。
- 内がまに②を入れ、①のゆで汁と水を「Sticky Rice」の水位目盛2まで加え、塩を入れてかき混ぜます。
- お米の上に①のささげをのせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、On/Offボタンを押し、「Mix」のコースを選び、Cookボタンを押します。
- 炊き上がったらほぐして器に盛り、ごま塩をふりかけます。



ささげ(小豆)はゆでたものを加える

ゆでないで炊くと、ささげの量が増え、調圧弁が目詰まりするなど、やけどのおそれがあります。

●ささげのゆでこぼしかた

- ささげを冷水でよく洗います。
- 他の鍋に①と水(200mL)を入れてゆで、煮立ったらゆで汁を捨てます。
- あらためて鍋に水(200mL)を入れ、弱火で20~30分程度食べられる程度の硬さまでゆでます。水が減って水面からささげが出るようなら、ときどき水を足します。

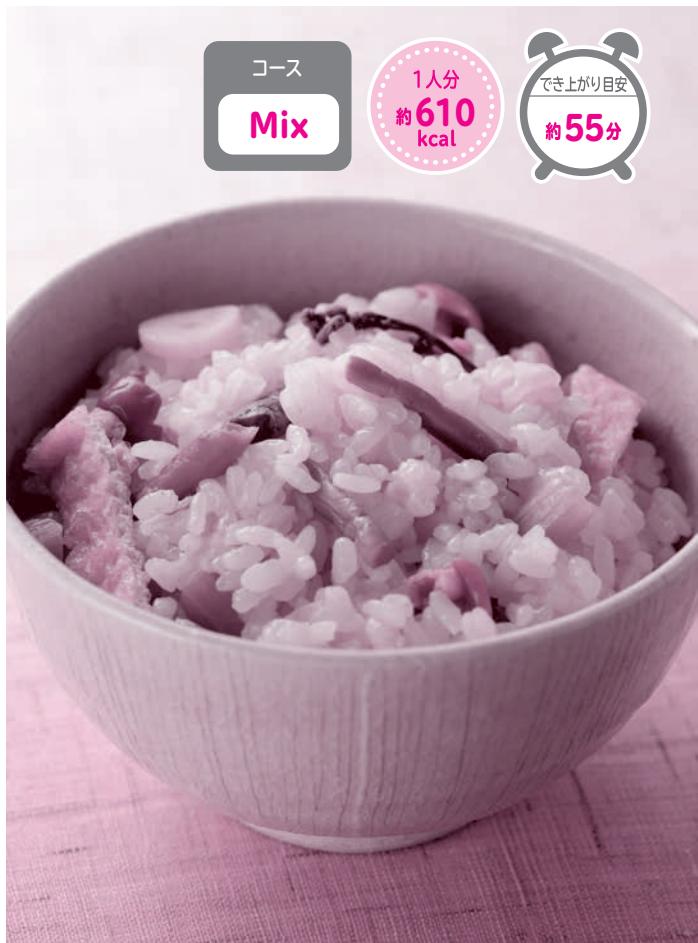
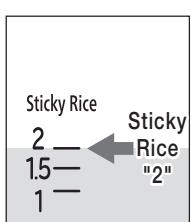
山菜おこわ

●材料(2人分)

お米(うるち米)	カップ1
もち米	カップ1
山菜ミックス(水煮)	100g
油揚げ	1/2枚
A 酒	大さじ1 1/2
しょうゆ	大さじ2/3
塩	ひとつまみ
砂糖	大さじ2/3
白ごま	少々

●作りかた

- 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、たんざくに切れます。山菜は水気をきっておきます。
- お米ともち米は合わせて研いでから、ざるにあげ、水気をきります。
- 内がまに②とⒶを入れ、水を「Sticky Rice」の水位目盛2まで加えてかき混ぜます。
- お米の上に①の油揚げと山菜をのせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、On/Offボタンを押し、「Mix」のコースを選び、Cookボタンを押します。
- 炊き上がったらほぐして器に盛り、白ごまをふりかけます。



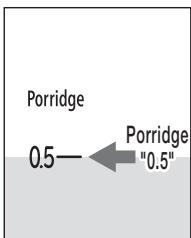
青菜がゆ

●材料(2人分)

お米(うるち米)カップ1/2
大根の葉またはお好みの青菜10g
塩少々

●作りかた

- ① お米を研いでから、水を「Porridge」の水位目盛0.5まで加えます。
- ② 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、On/Offボタンを押し、「Porridge」のコースを選び、Cookボタンを押します。
- ③ 大根の葉またはお好みの青菜はサッとゆでて水気をきり、みじん切りにしておきます。
- ④ 炊き上がったら、③を入れ、お好みで塩を加えて軽く混ぜ、器に盛ります。



青菜などの葉ものは炊き上がった後に入れる
炊く前に入れると、調圧弁が目詰まりするなど、やけどのおそれがあります。



●おかゆのポイント

★保温はせずに、お早めにお召し上がりください。
★時間がたつとノリ状になります。

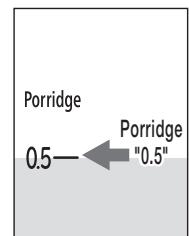
鶏がゆ

●材料(2人分)

お米(うるち米)カップ1/2
鶏むね肉(皮なし)30g
固形スープの素1/2個
A { 長ねぎの葉少々
 しょうがの皮少々
B { 酒大さじ1/2
 しょうゆ小さじ1/2
塩ひとつまみ
長ねぎ(白髪ねぎ)少々
白ごま少々

●作りかた

- ① お手持ちのなべに鶏肉を入れ、水300mLとⒶを加えて火にかけ、鶏肉に火が通ったらゆで汁をこして別容器にとり、冷ましておきます。
- ② ①の鶏肉は手で細かくさき、Ⓑをふりかけて下味をつけます。
- ③ お米を研いでから、内がまに①のゆで汁と水を「Porridge」の水位目盛0.5まで加え、塩とスープの素を入れて軽く混ぜます。
- ④ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、On/Offボタンを押し、「Porridge」のコースを選び、Cookボタンを押します。
- ⑤ 炊き上がったら、②の鶏肉を入れて混ぜ、器に盛り、白髪ねぎ、白ごまをふりかけます。



MEMO

MEMO

HITACHI

Hitachi Global Life Solutions, Inc.

Hitachi Atago Bldg., 15-12, Nishi Shimbashi 2-chome,
Minato-ku, Tokyo 105-8410 Japan