

保証書別添付

家庭用

日立電子レンジ

エイチエムアール イーティー ゼット
型式 HMR-ET22-Z5
エイチエムアール イーティー ゼット
HMR-ET22-Z6

50Hz専用

60Hz専用

このたびは、日立電子レンジをお求めいただき、まことにありがとうございました。

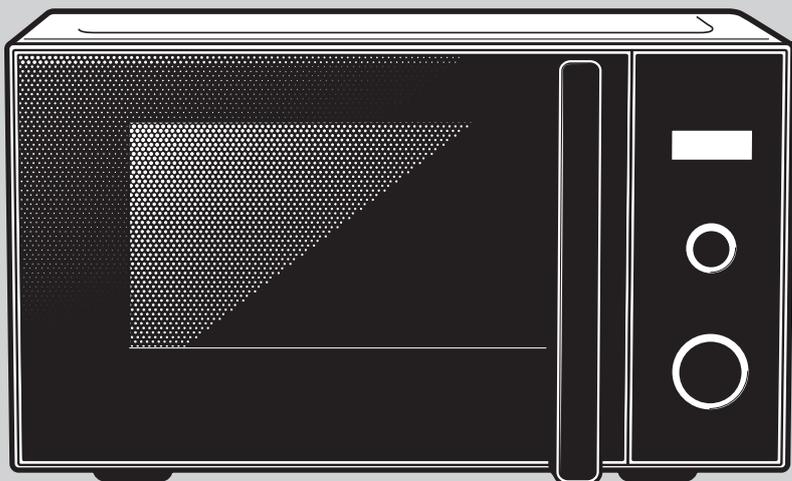
この「取扱説明書」をよくお読みになり、正しくご使用ください。

なお、お読みになった後は、保証書とともに大切に保存し、必要なときお読みください。

保証書は梱包箱の上部に添付されています。

目次

はじめに	2
初めて使うときの確認と準備	3
各部のなまえ・操作パネル・付属品	4
安全上のご注意	6
使える容器・使えない容器	13
上手な使いかた	14
食品をあたためる・解凍する	15
手動調理をするときの加熱時間	18
本体・付属品のお手入れ	20
うまく仕上がらないとき	21
故障かな?と思ったら	22
お知らせ表示が出たとき	22
仕様	23
保証とアフターサービス	23
ご相談窓口	24



- この電子レンジは一般家庭用です。他の用途でのご使用はしないでください。思わぬ事故の原因となります。
- 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。
- 地震・火災など緊急時や異常時には、直ちに電源プラグを抜き、ご使用を中止してください。



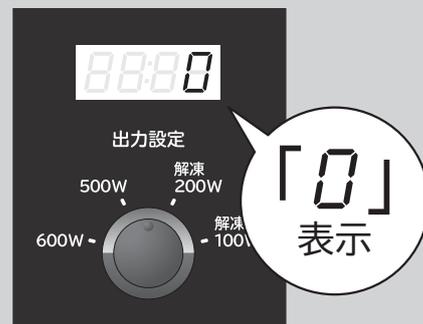
はじめに

一度ドアを開閉し、表示部に「0」を表示させてからお使いください。

- 使用していないときの消費電力を節約するため、ドアを閉じて「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)

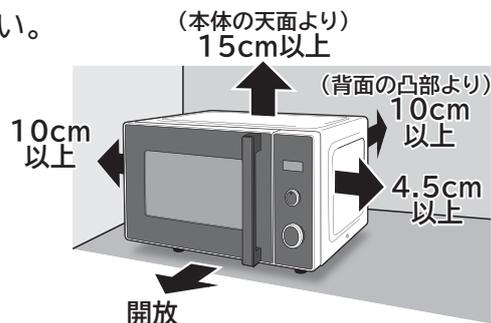
ドアを開けると電源が「入」になり、表示部に「0」を表示します。
「電源の入れかた」 → P.3



初めて使うときの確認と準備

据え付けの確認

- 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。
- 設置の際は右図にしたがって放熱スペースをあけてください。
背面と左側面に排気口があり、熱気が出ます。
- 熱に弱い家具やコンセントのある壁面に排気口が向き合うときは、熱変形するおそれがあるため、遠ざけてください。
- 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。
- 窓ガラスがある場合は、排気口 → P.4 と20cm以上離してください。
近いと温度差で割れる場合があります。
- 背面の吸気口をふさぐ設置はしないでください。
- ドアを開けたときに周囲に当たらないように据え付けてください。
- 事故防止のため、アースを確実に取り付けてください。 → P.7、12
- 水平で丈夫な台の上に据え付けてください。
- 本体は、ラジオ、TV、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。
- 電源プラグやコードを製品で壁などに挟み込まないようにしてください。
火災・感電・ショートの原因になります。



初めて使うときの確認と準備(つづき)

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。

⚠️ 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

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

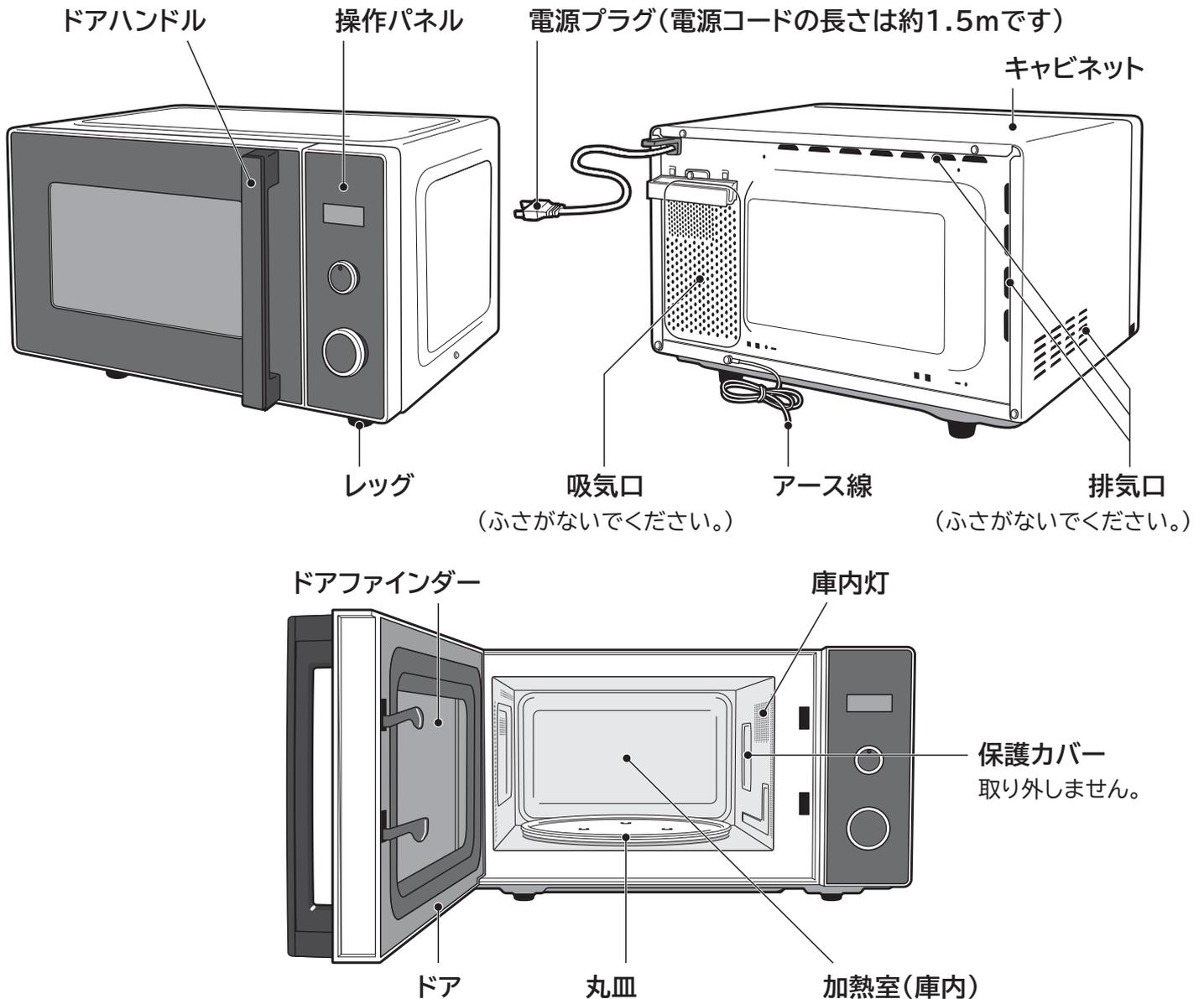
ドアを開けると電源が入ります。(表示部に「0」を表示)

- 使用していないときの消費電力を節約するため電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。
- 一度ドアを開けると電源が入り、表示部に「0」を表示します。
- ドアを閉じて電源を「入」の状態では、約10分後には、自動的に電源が切れます。(待機時消費電力オフ機能)



各部のなまえ・操作パネル・付属品

各部のなまえ



付属品

■取扱説明書(本書)

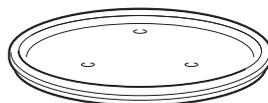
■保証書

■丸皿

■回転ローラー

丸皿(耐熱ガラス製)

急冷しないでください。
割れることがあります。



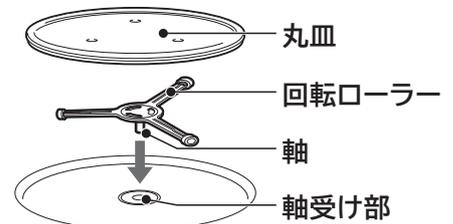
回転ローラー



回転ローラーと丸皿は、いつも加熱室の底部に
セットしておいてください。

回転ローラーの軸を加熱室底部の軸受け部に
軽く回してセットし、その上に丸皿をのせます。

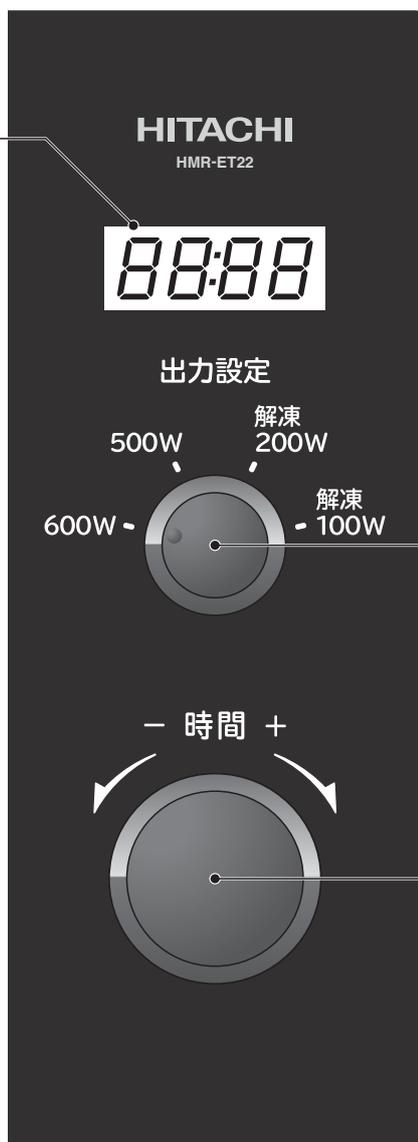
※丸皿を回転ローラーにきちんと合わせて
ください。



操作パネルのはたらき

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)



出力設定つまみ

出力の設定を行います。

時間設定つまみ

調理時間の設定を行います。

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。
- ご使用前に、この「安全上のご注意」をよくお読みの上、正しくお使いください。
- ここに示した注意事項は、製品を安全に正しくお使いいただき、あなたや他の人々への危害や損害を未然に防止するためのものです。また注意事項は、危害や損害の大きさと切迫の程度を明示するために、誤った取扱いをすると生じることが想定される内容を、「警告」、「注意」に区分しています。いずれも安全に関する重要な内容ですので、必ず守ってください。

 危険	この表示を無視して誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が特に高い内容を示しています。
 警告	この表示を無視して誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示しています。
 注意	この表示を無視して誤った取扱いをすると、人が傷害を負う可能性及び物的損害のみの発生が想定される内容を示しています。

- お守りいただく内容の種類を、次の絵表示で区分し、説明しています。

〈絵表示の例〉

 禁止	 指示を守る	 分解禁止	 めれ手禁止
 水ぬれ禁止	 電源プラグを抜く	 アースを接続せよ	 接触禁止

- お読みになった後は、お使いになる方がいつでも見られるところに必ず保管してください。

危険

製品内部には高圧部があります

 分解禁止	改造はしない 修理技術者（サービスマン）以外の人は、絶対に分解したり修理を行わない 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	 禁止	吸気口・排気口など、製品の穴やすき間に指や物を差し込まない （特に子供のいたずらなどに注意する） 火災・感電・けがの原因になります 異物が本体に入った場合は電源プラグを抜いてお買い上げの販売店にご相談ください
-----------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



警告

据え付けるときは → P.2

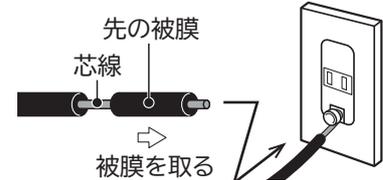
 禁止	次のような場所では使用しない 事故・やけど・けがの原因になります ●幼児の手の届く場所 ●カーテンやスプレー缶など、燃えやすい物の近く ●たたみ・じゅうたん・テーブルクロスなど、熱に弱い物の上
 指示を守る	製品や付属品の梱包材はすべて取り除き、ポリ袋は幼児の手の届かない場所に保管、または廃棄する 梱包材の発火、ポリ袋をかぶることによる窒息事故の原因になります

⚠ 警告

電源プラグ・電源コード・コンセントは

 ぬれ手禁止	ぬれた手で電源プラグの抜き差しをしない 感電のおそれがあります	 指示を守る	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  <small>(タコ足配線は禁止)</small>
 水ぬれ禁止	電源プラグ、電源コードに水をつけたり、水をかけたりしない 電源プラグを水につけた場合は使用しない 漏電や感電、故障の原因になります		
 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	 指示を守る	定格周波数以外では使わない 感電・火災の原因になります
 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	 指示を守る	電源プラグはコンセントの奥までしっかり差し込む 感電・発火・火災の原因になります 
 電源プラグを抜く	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	 指示を守る	電源プラグのほこりは確実にふき取る（特に刃や刃の取り付け面） ほこりに湿気が溜まり、絶縁が弱まり、火災の原因になります

アース線は

 アースを接続せよ	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 	<ul style="list-style-type: none"> ●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) ●湿気の多い場所や水けのある場所で使用する場合は、感電事故を防止するため「電気工事士」の有資格者によるD種接地工事が法律で義務づけられています (→ P.12) ガス管、水道管、電話や避雷針のアースには取り付けないでください (法令で禁止されています)
------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ご使用にあたっては

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

安全上のご注意 (つづき)

警告

ご使用にあたっては(つづき)



指示を守る

調理を中止するときは、時間設定つまみを「0」に戻す。
先に電源プラグを抜くと、火災・感電の原因になります

お手入れするときは



電源プラグを抜く

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



禁止

加熱室の保護カバーは取り外さない
故障の原因になります
保護カバーは機械室内部を保護するためのカバーです



指示を守る

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

食品をあたためるときは



禁止

市販のレンジ加熱用金属製調理器具は使用しない
故障の原因になります



禁止

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、丸皿やドアファインダーが破損するおそれがあり、やけど・けが・故障の原因になります



生卵



ゆで卵



黄身や目玉焼き



禁止

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



指示を守る

卵を加熱する場合は、溶きほぐしてから加熱する



禁止

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
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
●設定する時間を控えめにし、食品の仕上がり具合を見ながら加熱する



禁止

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



指示を守る

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



⚠ 警告

飲み物などをあたためるときは(突沸にご注意ください)

 禁止	飲み物などを加熱し過ぎしない 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 ●飲み物(水・牛乳・お酒・コーヒー・豆乳など) ●とろみのある物(カレー・シチューなど) ●油脂分の多い物(生クリーム・バターなど) 加熱し過ぎた場合は、1~2分程度加熱室内で冷ましてから取り出す	 指示を守る	飲み物をあたためるときは、背の低い広口の容器を使用する 背の高い細口の容器を使用すると、加熱中や加熱後に突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけど・けがの原因になります
 禁止	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	 指示を守る	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
 禁止	加熱直後はインスタントコーヒーなどの粉末やミルクなどの液体を入れない 突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけど・けがの原因になります		 加熱前

異常・故障時は

 指示を守る	直ちに時間設定つまみを回し、表示部を「0」に戻し使用を中止する 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 <ul style="list-style-type: none"> ●電源コードが折れ曲がったり破損している。 ●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。 ●時間設定つまみを回しても食品が加熱されない。 ●自動的に切れないときがある。 ●焦げくさい臭いがしたり、運転中に異常な音や火花(スパーク)が出る。 ●本体に触れるとビリビリと電気を感じることもある。 ●その他の異常や故障がある。
----------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

安全上のご注意 (つづき)

⚠ 注意

電源プラグ・電源コード・コンセントの取り扱いは



禁止

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



排気口



禁止

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

据え付けるときは → P.2



禁止

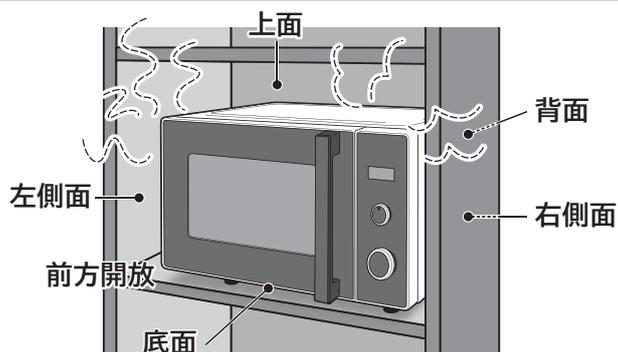
5面(上面・左側面・右側面・背面・底面)を囲む設置はしない

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

本体と壁の距離は次のように据え付ける

本体と壁の間は、下表の距離以上にあける

場所	上方	下方	左方	右方	前方	後方
間隔距離 (cm)	15	0	10	4.5	開放	10



熱に弱い壁材や家具の近く、コンセントが排気口の近くになる場所に据え付けない

熱に弱い壁材の近くに設置すると、壁材が熱変形したり変色することがあります

上記の記載寸法以上のすき間をあけてください

壁面がガラスの場合、温度差で割れるおそれがあるので、20cm以上あけてください

表や図の距離をあけても、排気で汚れたり結露することがあります

距離をさらにあけるか、壁面側にアルミホイルを貼ると汚れや結露を軽減できます



禁止

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



指示を守る

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、けがのおそれがあります

ご使用にあたっては



禁止

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



禁止

丸皿は容器を強く当てたり落としたり引きずったりしない

割れたり、ひびが入ったときは、そのまま使用せず、お買い上げの販売店にご相談ください。そのまま使用すると故障の原因になります。



禁止

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.3

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.24



禁止

ドアガラスに物をぶついたり、衝撃を加えたり、傷を付けたりしない

ガラスが割れて、けがの原因になります
小さな傷でも、ガラスが割れることがあります
また、傷が付いてもすぐに割れず、その後のご使用中またはご使用後(放置時)の熱膨張・熱収縮により割れることがあります

⚠ 注意

ご使用にあたっては(つづき)

 禁止	加熱室壁面や丸皿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	 禁止	本体に水をかけない ショート・感電の原因になります 誤って水をこぼした場合は、お買い上げの販売店にご相談ください
 禁止	吸気口・排気口をふさがない 発火・火災の原因になります	 禁止	ドアに無理な力を加えたり、本体にのったりしない ドアがガタつき、電波もれや熱もれによる傷害・やけどの原因になります

調理中や調理後は

 禁止	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	 禁止	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. すぐに時間設定つまみを回し、表示部を「0」に戻し、運転を止め、電源プラグを抜く 2. 本体から燃えやすい物を遠ざけ、鎮火するまで待ち、火がなかなか衰えないときは水か消火器で消す 鎮火後、そのまま使用せず、お買い上げの販売店にご相談ください
 接触禁止	高温になっているので、キャビネット・排気口・ドア・加熱室・丸皿などに直接触れない やけど・けがの原因になります		
 禁止	高温のドアガラスや丸皿などに水をかけない 割れるおそれがあります	 指示を守る	食品や容器、付属品などの出し入れは、厚めの乾いたふきんや、市販のオープン用手袋を使用する 直接触れると、やけど・けがの原因になります
 禁止	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		

食品をあたためるときは

 禁止	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	 指示を守る	乳幼児用ミルク、ベビーフードや介護食をあたためるときは、手動調理で様子を見ながら加熱する やけどの原因になります
 禁止	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 ●金ぐしや金属の調理用具 ●アルミホイル ●金属・ホーローの鍋、ふた ●アルミなどで表面加工されたプラスチック容器	 指示を守る	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
		 指示を守る	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

安全上のご注意（つづき）

⚠ 注意

お手入れするときは



禁止

本体や付属品などはオーブנק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・変色の原因になります



禁止

本体や付属品など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



指示を守る

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有資格者による、施工「D種接地工事」が法律で義務づけられています。

お買い上げの販売店、電気工事店にご相談ください。（本体価格には工事費は含まれていません）

- 湿気の多い場所

水蒸気が充満する場所、土間・コンクリート床、酒・しょうゆなどを醸造または貯蔵する場所

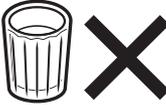
- 水けのある場所（漏電遮断機の取り付けも義務づけられています）

水を取り扱う土間、洗い場など水けのある場所

地下室など常に水滴が漏出したり、結露する場所

使える容器・使えない容器

○は使える
×は使えない

プラスチック容器	<p>耐熱性のあるプラスチック容器 ポリプロピレン製など</p> 	<p>耐熱温度が140℃以上の物で、「電子レンジ使用可」の表示のある物を使います。 ただし、砂糖、バター、油を使った料理は高温になり、容器が変形して使えません。</p>
	<p>その他のプラスチック容器</p> 	<p>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、解凍のときにだけ、発泡スチロール製のトレーが使えます。</p>
陶器・磁器	<p>耐熱性のある陶器・磁器 ココット皿、 グラタン皿など</p> 	
	<p>日常使っている陶器・磁器 茶わん・皿など</p> 	<p>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。</p>
ガラス容器	<p>耐熱性のある ガラス容器</p> 	<p>ただし、加熱後、急冷すると割れることがあります。</p>
	<p>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</p> 	
その他	<p>ラップ類</p> 	<p>耐熱温度が140℃以上の物は使えます。 ただし、砂糖、バター、油を使った料理は高温になり、ラップが溶けて使えません。</p>
	<p>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</p> 	<p>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。 市販のレンジ加熱用金属製調理器具を使用すると、故障の原因になるので使わないでください。</p>
	<p>竹・木・籐・紙・ニス塗り・漆塗り容器 など</p> 	<p>焦げたり、塗りがはげたり、ひび割れすることがあるので使えません。特に針金を使っている物は燃えやすくなります。</p>

使用上のご注意

- 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。
- 市販のレンジ加熱用金属製調理器具を使用すると、故障の原因になるので使わないでください。

上手な使いかた

食品の分量と容器の大きさ・重さ

■あたためる



食品が7～8分目になる容器がめやす

食品分量と同じくらいの重さがめやす

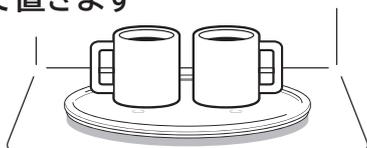
食品を置く位置

■中央に置く



2個以上の食品の同時あたため

■分量を同じくらいにして中央に寄せて置きます



■異なる容器や食品はうまくあたたまらないことがあります



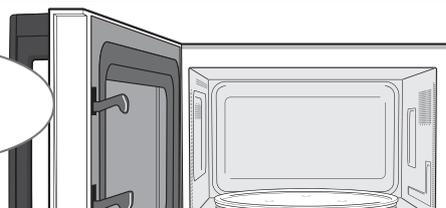
調理中の仕上がり状態確認

- 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
ドアファインダー
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。

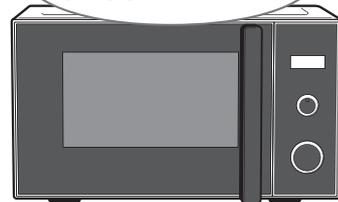
■ドアを開けると加熱が止まり、時間表示が「0」になります。

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。
- ※調理で熱くなった食品や付属品を取り出すときは、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。

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）

調理終了音が鳴ったら
取り出してください



! 注意



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

食品をあたためる・解凍する

操作のしかた

● **600W** **500W** **200W** **100W** の操作方を説明しています。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



準備

食品を入れた容器や皿を丸皿の中央に置き、ドアを閉める

1

出力調整つまみを回して

600W **500W** **200W** **100W** から出力(W)を選択する

解凍の場合、**200W** または **100W** を選択する

● 選択した出力(W)を約2秒間表示します。



600W で1分40秒加熱する場合



2

時間設定つまみを回して加熱時間を設定する

● 表示が「0」から時間設定つまみを回すときは、少し速く回し始めてください。ゆっくり回すと表示は「0」から変わりません。

600W **500W** (最大設定時間15分)

200W **100W** (最大設定時間30分)

- 10分未満は10秒間隔、10分以上は30秒間隔で加熱時間が設定できます。
- 加熱時間を設定すると約2秒後に自動的に加熱がスタートします。

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室をお手入れする。(→ P.20)

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。



警告



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、ドアファインダーが破損するおそれがあり、
やけど・けが・故障の原因になります。
(※生卵を加熱する場合は、溶きほぐしてから加熱する。)



生卵



ゆで卵



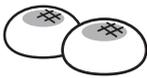
黄身や目玉焼き

食品をあたためる・解凍する（つづき）

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 **600W** の加熱時間のめやす

食品の種類		加熱時間	食品の種類	加熱時間
野菜類	葉・果菜類 	50秒～1分10秒	めん類 	50秒～1分10秒
	根菜 	50秒～1分10秒	汁物（みそ汁・スープなど） 	50秒～1分10秒
魚介類 	50秒～1分10秒	飲み物（牛乳など） 	40秒～1分	
肉類 	1分～1分30秒	パン・まんじゅう 	30秒～50秒	
ごはん類 	40秒～50秒	ハンバーガー 	30秒～40秒	

※ **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）

- 食品の分量にほぼ比例します

分量が倍になれば時間もほぼ倍、半分になれば時間もほぼ半分になります。

- 加熱前の食品温度によっても違います

同じ食品でも、冷蔵室や、冷凍室から出して使う場合は、加熱時間がかかります。常温（約20℃のとき）に対して、冷蔵は約1.3倍、冷凍は約2.3倍がめやすです。また夏と冬で多少加熱時間が違います。

- 使う容器によっても違います

容器の材質や大きさ、形状によっても加熱時間は多少違ってきます。

- 少量の食品（100g未満）を加熱する場合

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る



※ **200W** で加熱時間を控えめにします。

- 殻つきの栗やぎんなん



※切り目や割れ目を入れておいをして加熱します。

- マッシュルームは半分に切る



- ひじき

※ **200W** で加熱時間を控えめにします。

- さいの目野菜（にんじんなど）

※100g以上にするか、水をふりかけ、ラップをして **500W** で加熱します。

- 飲み物、汁物、カレー、シチューなどは加熱前によくかき混ぜる



加熱前

- カレー、シチューなどのとろみのあるものはおいをする



お酒の上手なあたためかた

- お酒は **600W** であたためます

- 1回であたためられる分量は100～300mLです

- 加熱室の中央に置いて加熱します。

- 仕上がりがぬるかったときは

・ **500W** であたたまり加減を見ながら加熱します。→ P.15、16

- 容器の種類と飲み物の入れかたは

・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。

・ **500W** であたたまり加減を見ながら加熱します。→ P.15、16

手動調理をするときの加熱時間

レンジ調理（ごはん・お惣菜のあたため）

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

メニュー名	おいの有無	分量	加熱時間 600W	メニュー名	おいの有無	分量	加熱時間 600W	
ごはん類・麺類	ごはん	1杯(150g)	約1分	汁物	みそ汁・コンソメスープ	1人分(150g)	1分～1分50秒	
	おにぎり	1個(150g)	約1分		カレー・シチュー	有	1人分(各200g)	約2分
	チャーハン・ピラフ	1人分(各250g)	約1分50秒		ポタージュスープ	－	1人分(150g)	1分40秒～2分
	スパゲッティ・焼きそば	1人分(各250g)	約2分40秒	飲み物	牛乳	－	1杯(200mL)	約1分40秒
	コンビニ弁当	1人分(400g)	約2分		コーヒー	－	1杯(150mL)	約1分10秒
焼き物	焼き魚	1人分(100g)	約1分	パン類	ハンバーガー	－	1個(100g)	30～40秒
	ハンバーグ	1個(100g)	約1分		ホットドッグ	－	1本(80g)	20～30秒
揚げ物	フライ	2～4個(100g)	40～50秒		バターロール	－	2個(80g)	約30秒
	コロッケ	2個(150g)	50秒～1分	まんじゅう	あんまん・肉まん	有	各1個(80g)	30～40秒
炒め物	野菜のいため物	1人分(200g)	約2分		まんじゅう	－	2個(100g)	30～50秒
	八宝菜	1人分(300g)	約2分40秒					
蒸し物	シューマイ	1人分(200g)	約1分50秒					

コンビニ弁当のあたためかた

- あたためられる弁当はコンビニエンスストアなどで販売されている弁当です
- 包装しているラップやふたは変形することがあるため必ずはずします
- 1回にあたためられる分量は1個(1人分)です

あたためられない弁当の例

- 電子レンジ加熱に使用できない容器を使用している弁当
紙や木でできた容器、アルミで加工された容器、発泡スチロール製の容器、ホッチキスなどで止めてある容器などを使用した弁当。
- 弁当屋さんの持ち帰り弁当
使われている容器が耐熱性ではない可能性があります。
- 対角線・直径が26cm以上の容器の弁当
加熱室内に当たり回転できないため、あたためむらの原因となります。

レンジ調理（冷凍食品の解凍あたため）

メニュー名	おいの有無	分量	加熱時間 600W
冷凍ごはん (2～3cm厚さのかたまり)	有	1杯分(150g)	2分～2分40秒
冷凍おにぎり (かたまり)	有	1個(150g)	2分～2分40秒
冷凍ピラフ (バラバラの物)	有	1人分(250g)	3分30秒～4分
冷凍ハンバーグ	有	1個(100g)	2分30秒～3分
冷凍フライ	－	2～4個(100g)	1分50秒～2分
冷凍シューマイ	有	15個(220g)	3分～4分20秒
冷凍カレー・シチュー	有	1人分(200g)	3分50秒～4分
冷凍あんまん・肉まん	有	各1個(80g)	50秒～1分20秒

- あんまん、肉まんのあたためは、底の紙を取り、サッと水にくぐらせてから、ゆとりをもってラップで包み、皿にのせて加熱します。
- パンやまんじゅうのあたためは、時間がたつとかたくなるので、食べる直前に加熱します。
- 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、加熱室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 **500W** または **600W** の時間をめやすにして、加熱します。

※おおいの有無の「－」は、ラップ等のおおいのなしを示します。

レンジ調理（生ものの解凍）

- 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。

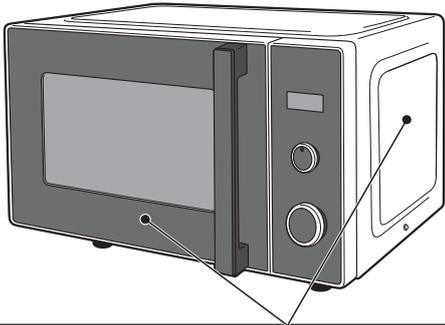
メニュー名		おおいの有無	分量	加熱時間 200W	メニュー名		おおいの有無	分量	加熱時間 100W
肉類	ひき肉	－	200g	5～7分	魚介類	まぐろ(ブロック)	－	200g	4～6分
	薄切り肉	－	200g	4～6分		いか(ロール)	－	100g	2～3分
	鶏もも肉(骨なし)	－	250g	6～7分		えび	－	10尾(約200g)	3～5分
	鶏もも肉(骨あり)	－	200g	7～8分		切り身魚	－	1切れ(約100g)	2～3分

レンジ調理（野菜）

メニュー名		調理のコツ	おおいの有無	分量	加熱時間 600W		
葉菜	ほうれん草	太い茎には切り目を入れ、葉先と根元を交互にする。加熱後、冷水に取ってアク抜き、色止めをする。	有	200g	2分～2分30秒		
	小松菜						
	白菜	白菜は葉先と根元を交互にする。					
	キャベツ	加熱後、ざるに上げて水けを切る。					
花・果菜	なす	用途に合わせて切り、塩水につけてアク抜きをする。加熱後、冷水に取って色止めをする。	有	200g	2分30秒～3分		
	ブロッコリー	小房に分ける。ブロッコリーは加熱後、冷水に取って色止めをする。					
	グリーンアスパラガス	はかまを外し、穂先と根元を交互にする。					
	とうもろこし	皮をラップがわりにするときは、ひげを取り除く。	－	300g(1本)	5分～6分		
	かぼちゃ	大きさをそろえて切る。	－	200g	3分～3分30秒		
根菜	にんじん	皮をむいた里いもは、塩もみして水で洗い、ぬめりを取る。	有	200g	約4分		
	さつまいも						
	里いも						
	ごぼう	ごぼう、れんこんは酢水につけ、アク抜きしてから酢をふりかけて加熱する。		150g	約4分		
	れんこん						
	じゃがいも	じゃがいも丸ごと1・2個を加熱したときは、加熱後、上下を返してそのまま3～5分ほどおく。				300g	6分～7分
	大根						

本体・付属品のお手入れ

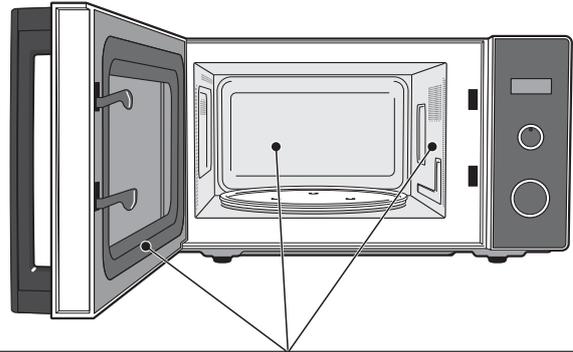
●お手入れは、すぐにこまめにがポイントです。



外側

やわらかい布でふき取ります。

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



加熱室壁面・ドア内側

かたく絞ったぬれ布きんでふきます。

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

警告



お手入れは電源プラグを抜いて、本体が冷めてから行う
感電、やけどの原因になります

注意



禁止

本体を、金属たわしや鋭利な物でこすらない
破損・さびの原因になります



禁止

キャビネットやドア、操作パネルに水をかけない
さび、感電、故障の原因になります



禁止

操作パネルやドア、加熱室などをオープンクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレアのガラスみがき、漂白剤などでふかない
傷・変形の原因になります



禁止

加熱室壁面、ドア内側に食品くずや汁をつけたままにしない
火花（スパーク）や炎が出たり、さびや悪臭の原因になります
●加熱室内は傷つきやすいので、たわしなどかたい物でこすらないでください

★化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください

うまく仕上がらないとき

	こんな時は	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、加熱室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。
	ごはんがばさつく	<ul style="list-style-type: none"> ●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。
② 解凍	解凍不足でかたい	<ul style="list-style-type: none"> ●加熱室の中央にのせて加熱します。 ●200W または 100W で様子を見ながら追加加熱をしてください。
	食品が煮えた	<ul style="list-style-type: none"> ●600W または 500W で加熱していませんか。P.14を参考に 200W または 100W に設定してください。 ●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、食品の厚みを3cm以下にそろえてください。 ●加熱するときはラップなどの包装は外してください。 ●同時に2個以上を解凍するとき、同じ種類の物で、同じ大きさの物にしてください。
③ お惣菜のあたため	食品をあたためても熱くならない	<ul style="list-style-type: none"> ●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。 ●加熱室の中央にのせて、加熱してください。 ●保存状態（常温、冷蔵、冷凍）が違う物を同時にあたためると上手にあたためられません。
	食品をあたためると熱くなり過ぎる	<ul style="list-style-type: none"> ●あたためる食品の量が少な過ぎませんか。100g以上にしてください。

故障かな?と思ったら

	こんな時は	確認してください/直しかた
① 動作しない	電源が入らない ドアを開けても受け付けない	<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し直してドアを開閉しても正常になりませんか。
	加熱のとき「パチン」と音がする	●ドアと加熱室の接触面に付着していた水滴がはじける音です。
② 音・火花・付着物	加熱のとき「カチッ カチッ」と音がする	●出力を制御しているときの切り換え音です。
	調理終了後、しばらくすると「カチ」と音がする	●調理終了後にドアを閉めてから10分過ぎたときに働く待機電力をオフするスイッチの音です。
	調理終了後、しばらくするとブザー音がする	●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。故障ではありません。
	電源プラグを差し込むとき「カチッ」と音がしたり、火花(スパーク)が出る	●電源回路に充電するため故障ではありません。
③ 水滴・くもり	加熱する時火花(スパーク)が出る	<ul style="list-style-type: none"> ●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。 ●加熱室底面や壁面などに食品くずがついていませんか。
	加熱中、表示部やドアがくもったり、水滴が落ちる	●メニューによって食品から出た水分が水蒸気となり、表示部やドアの内側がくもることがあります。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	●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.20)

お知らせ表示が出たとき

表示例	原因・調べるところ	処置
	60Hzの製品に50Hzの電源を使ったときに点滅表示されます。	お住いの地域の周波数に合わせた製品をお使いください。
	50Hzの製品に60Hzの電源を使ったときに点滅表示されます。	お住いの地域の周波数に合わせた製品をお使いください。
	調理終了後、部品冷却のためにファンが回っています。(10分以上加熱した場合、ファンが回り、自動的に止まります。)	故障ではありません。
<p>※※※は3けたの数字を表示します。</p>	「H」表示される場合は、本体の故障です。	電源プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理をご依頼ください。

正常にならない場合や同じ表示が出る場合は、電源プラグを抜き、本書記載の「ご相談窓口」にお問い合わせください。(→ P.24)

仕様

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。

電源	交流100V、50Hzまたは60Hz専用	
消費電力	1,090W	
高周波出力	600W、500W相当、200W相当、100W相当	
発振周波数	2,450MHz	
外形寸法	幅486×奥行370(412※1)×高さ296mm	
加熱室有効寸法	幅314×奥行349×高さ208mm	
質量(50Hz/60Hz)	約13.5kg / 約12.5kg	
電源コードの長さ	約1.5m	
消費電力量 のめやす※2	区分名	A:単機能レンジ
	電子レンジ機能の年間消費電力量	60.0kWh/年
	年間待機消費電力量	0.0kWh/年※3
	年間消費電力量	60.0kWh/年

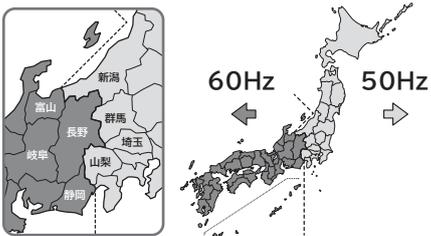
※1 ()内は、ハンドルを含む奥行寸法です。

※2 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。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。

※3 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1W)

保証とアフターサービス (必ずお読みください)

アフターサービス等について、おわかりにならないときは、お買い上げの販売店またはご相談窓口にお問い合わせください。 (→ P.24)

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。 <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; display: inline-block;">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。</div>									
修理を依頼される ときは 出張修理	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。なお、修理内容によっては商品交換にて対応させていただきます。								
	保証期間が 過ぎているときは	修理によっ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。なお、修理内容によっては、有料にて商品交換で対応させていただきます。								
補修用性能部品の 保有期間	電子レンジの補修用性能部品を製造打ち切り後8年間保有しています。 ●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。									
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。異なる電源周波数地域にご転居される場合、お買い上げの販売店にご相談ください。									
	部品取りかえの費用	<table border="1" style="display: inline-table; margin-right: 20px;"> <thead> <tr> <th></th> <th>保証期間内</th> <th>保証期間外</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>周波数変更に伴う部品代</td> <td>無料</td> <td>有料</td> </tr> <tr> <td>出張料・修理工料</td> <td>有料</td> <td>有料</td> </tr> </tbody> </table>  <p>無料の場合は、必ず保証書の提示が必要です。</p>		保証期間内	保証期間外	周波数変更に伴う部品代	無料	有料	出張料・修理工料	有料
	保証期間内	保証期間外								
周波数変更に伴う部品代	無料	有料								
出張料・修理工料	有料	有料								
修理料金のしくみ	修理料金＝技術料＋部品代＋出張料など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。								

ご相談窓口

家電品についてのご相談や修理はお買上げの販売店へ

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。

修理に関するご相談窓口

TEL 0120-3121-68
携帯電話・PHSから 0570-0031-68 (有料)
FAX 0120-3121-87
(受付時間)9:00~18:00(月~土)、9:00~17:00(日・祝日)

商品情報やお取り扱いについてのご相談窓口

TEL 0120-8802-28
携帯電話、PHSからもご利用できます。
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。

- 「出張修理」および「部品購入」については、上記窓口にて各地区のサービスセンターをご紹介させていただきます。
- ご相談、ご依頼いただいた内容によっては弊社のグループ会社や協力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。
- 保証期間中の修理依頼時は、保証書をご提示ください。
- 上記窓口の内容は、予告なく変更させていただく場合がございます。



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-ls.co.jp/products/microwave/jmoss.html>

愛情点検



長年ご使用の電子レンジの点検を！

●単機能電子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年間です。

ご使用の際、
このような
症状はあり
ませんか？

- 電源コードが折れ曲がったり破損している。
- 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。
- 時間設定つまみを回しても食品が加熱されない。
- 自動的に切れないときがある。
- 焦げくさい臭いがしたり、運転中に異常な音や火花(スパーク)が出る。
- 本体に触れるとビリビリと電気を感じることもある。
- その他の異常や故障がある。

ご使用
中 止

このような症状のときは、
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、必ず販売店に点
検・修理をご相談ください。

本書および本機の使用により生じた損失、逸失利益または第三者からのいかなる請求についても当社では一切その責任を負いかねますので、あらかじめご了承ください。改良のため、仕様の一部を予告なく変更することがあります。また商品の色調は、印刷のため異なる場合もあります。あらかじめご了承ください。

日立グローバルライフソリューションズ株式会社

〒105-8410 東京都港区西新橋二丁目15番12号(日立愛宕別館)