

**HITACHI**  
Inspire the Next

# クッキングガイド 〈取扱説明書・料理集〉

保証書・カンタンご使用ガイド別添付

日立過熱水蒸気オープンレンジ **家庭用**

型式 **MRO-FV100**

鶏のハーブ焼き

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

**このクッキングガイドをよくお読みになり、正しく  
お使いください。**

お読みになったあとは、保証書、カンタンご使用ガイド  
とともに大切に保存してください。

「安全上のご注意」 **→ P.6~10** をお読みいただき、  
正しくお使いください。



光速ヒーター  
**ヘルシーシェフ**

日立過熱水蒸気オープンレンジ



# 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。

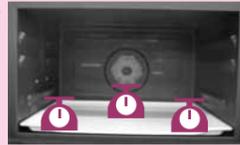


ドアを開閉すると電源が「入」になり、表示部に「0」を表示します。

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)

## オート調理を上手に使うために

- 食品の分量をはかってオートメニュー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。
- 加熱方法や時間、温度の設定が不要な39種類のオートメニューを用意しています。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。



ときどき「0点調節」が必要です。→P.16

\*GPSとはGram(重さ)Position(位置)Systemの略

## わがや流あたたため

- わがや流あたためは、ご使用になる容器を、あらかじめ計量、登録しておけば、いつでも自分のお好みの、仕上がりにあたためる機能です。→P.34~37
- 登録せずに、その時々使用する容器の重さを計り、最適にあたためることもできます。

## 加熱のしくみ

5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。



ガラス、陶磁器などの容器は「透過」します。



金属にあたると「反射」します。

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

### レンジ加熱の特長



スピーディーで経済的です。



水を使わないので栄養素が保たれます。



色や形、風味が保たれます。



盛りつけたまま加熱できます。

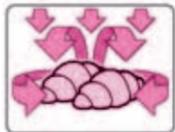
### グリル

食品を上ヒーターで加熱し、食品にこげめをつけ、中はやわらかく仕上がります。



### オーブン

熱風ヒーターと上ヒーターで加熱室の温度を均一に保ち、食品全体を包みこむようにして焼き上げます。



### スチーム

加熱室に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ることで食品を加熱します。食品に水分を加えるのでやわらかく仕上がります。

### ナノスチーム(過熱水蒸気)

加熱室に最高約400℃の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ることで食品を加熱します。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。

# もくじ

## ご使用の前に

●はじめに	2
●加熱のしくみ	2
●各部のなまえ・操作パネル・付属品	4
●安全上のご注意	6
●据え付け	11
●加熱の種類による付属品の使いかた	11
●使える容器・使えない容器	12
●上手な使いかたのポイント	
・食品の分量と容器の大きさ	14
・食品を置く位置	14
・2個以上の食品の同時加熱	14
・調理中の仕上がり状態確認	15
・オート調理後の追加加熱	15
・調理後の食品や付属品の取り出し	15
・メロディー音の切り替えかた	15
●初めてお使いになるときの準備	16
●給水タンクの使いかた	17

## 使いかた

●調理の手順	18
●オート調理	
・オート調理で使う付属品・参照ページ	20
・ごはんやお総菜をあたためる	22
・あたためられる食品と上手なあたためかた	23
・異なる2品(冷蔵や常温のもの)を同時にあたためる	24
・異なる2品(冷凍と冷蔵)を同時にあたためる	25
・スチームでお総菜をふっくらあたためる、のみものをあたためる	26
・予熱なしメニューで調理する	28
・予熱ありメニューで調理する	31
・ヘルシーアップで調理する	33
●わがや流あたため	
・お手持ちの容器の重さを登録する	34
・登録した容器を使って食品をあたためる	35
・お手持ちの容器の重さを登録しないであたためる	36
・登録してある容器に別のメニューの食品を入れてあたためる	37
●手動調理(レンジを使う)	
・食品を一定の出力(W)で加熱する	38
・加熱時間の決めかた、下準備をする	39
・加熱途中で出力(W)を自動的に切り替える(リレー加熱)	40

●手動調理(グリルを使う)	
・魚など表面に焦げ目をつける調理	41
●手動調理(オーブンをを使う)	
・予熱ありの使いかた(黒皿1段/2段)	42
・予熱なしの使いかた(黒皿1段/2段)	44
●手動調理(スチームを使う)	
・スチーム・ナノスチームとレンジ・グリル・オーブンの組み合わせ	45
●手動調理(発酵を使う)	
・スチームレンジ発酵	46
・スチームオーブン発酵	47
●手動調理をするときの加熱時間	48

## お手入れ

●本体・付属品のお手入れ	50
●水抜きのかた	51
●においが気になるとき(脱臭)	51
●加熱室の清掃のかた	51

## こんなときは

●料理が上手にできないとき	
・ごはんのあたため	52
・解凍	52
・お総菜のあたため	53
・牛乳のあたため	53
・野菜	54
・スポンジケーキ	54
・シュークリーム	54
・クッキー、バターロール	54
●お困りのときは	55
●次の場合は故障ではありません	55
●お知らせ表示が出たとき	57

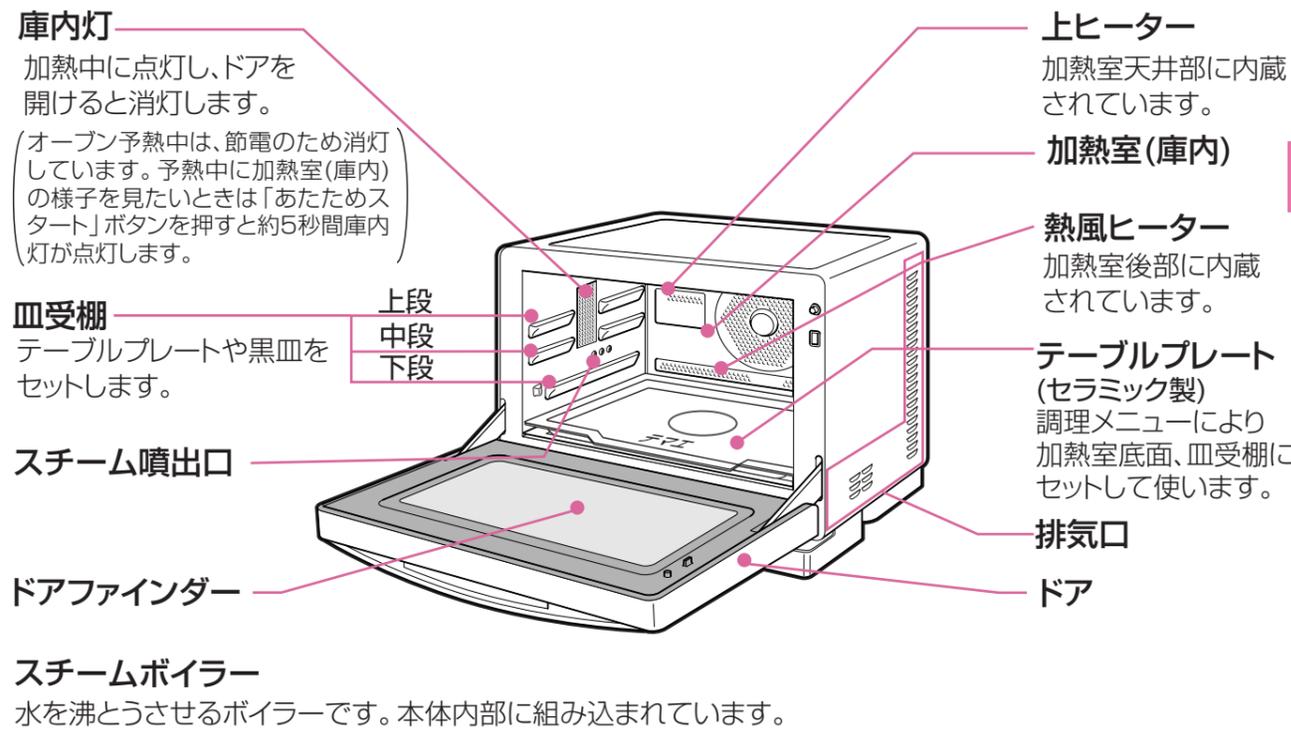
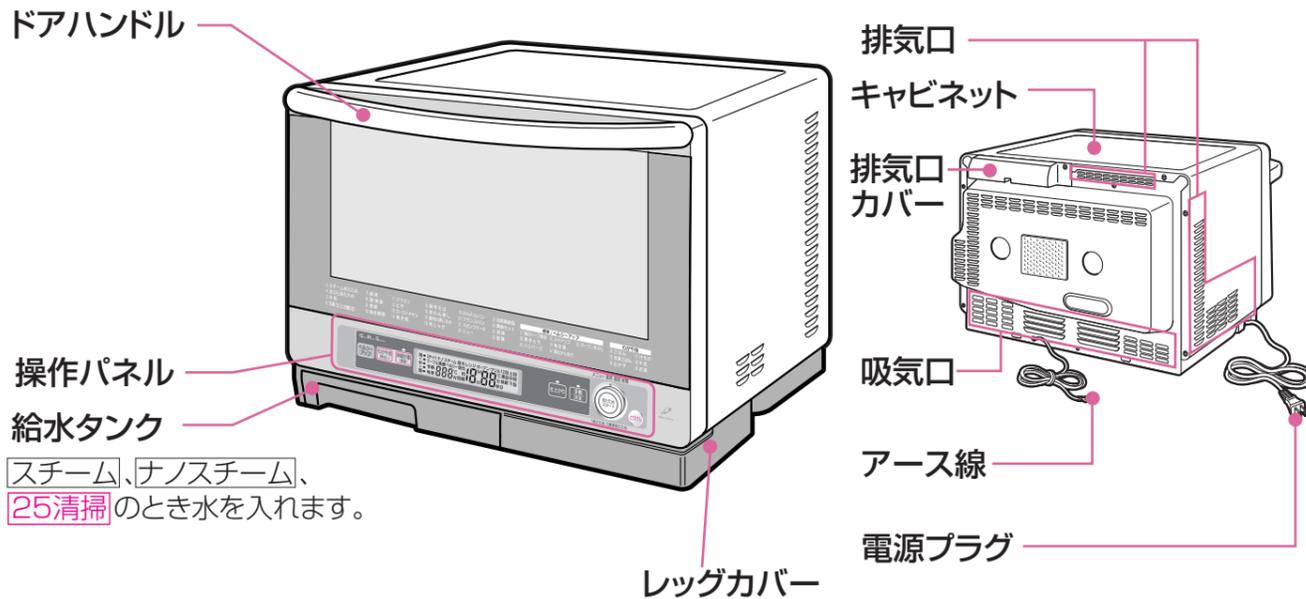
## 料理集

58~108

●さくいん	109
●保証とアフターサービス	111
●「ご相談窓口」	111
●仕様	裏表紙

# 各部のなまえ・操作パネル・付属品

各部のなまえ・操作パネル・付属品



各部のなまえ・操作パネル・付属品

## 操作パネルのはたらき

### ナビダイヤル操作機能

点滅して次の操作の順序を知らせます。  
●操作ボタンを押すと、続いて操作するダイヤルやボタンのランプが点滅、点灯します。(点灯は必要に応じて選び、点滅で決定します。)



### 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。)

### 仕上がりを選ぶ

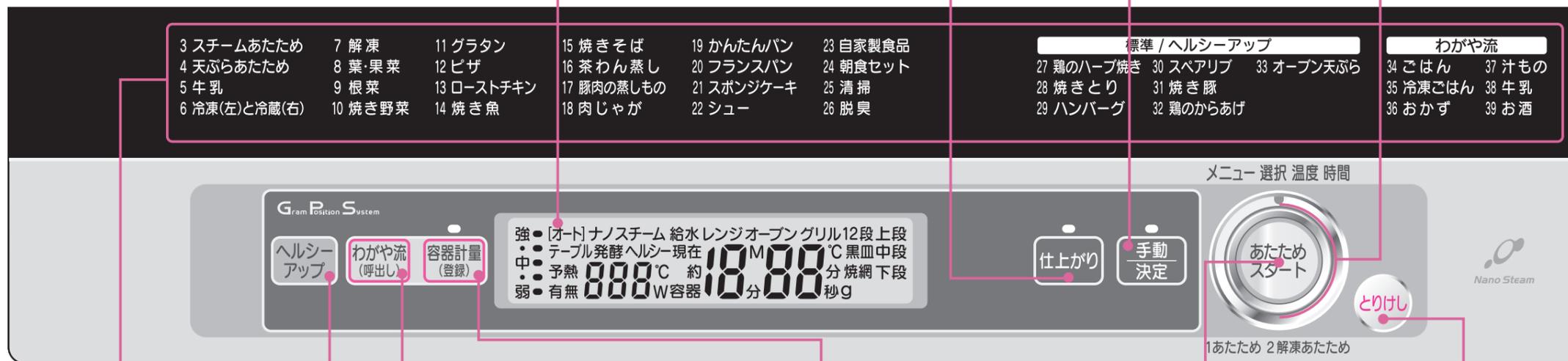
オート調理の仕上がりを設定を行います。

### 手動調理を決定する

手動調理の加熱の種類、温度、時間を押して決定します。

### メニューや時間を選ぶ

オート調理のメニュー番号や手動調理の時間の設定を回して行います。



### オート調理表示

オート調理で選択できるメニューを番号とともにドアの前面部分に表示しています。

### ヘルシーアップ

ボタンを押すと「27鶏のハーブ焼き」～「33オープン天ぷら」がヘルシーアップメニューになります。

### わがや流メニューを呼出す

「34ごはん」～「39お酒」のメニューを呼出します。

### 容器を計量、登録する

「34ごはん」～「39お酒」に使うお手持ちの容器を計量したり登録するとき押します。

### 加熱をスタートする

「1あたため」, 「2解凍あたため」, オート調理、手動調理などの運転をスタートするとき押します。

### とりけしをする

設定内容や運転のとりけし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)
- 黒皿2枚 (ホーロー製)
- 焼網
- 給水タンク
- クッキングガイド (本書)
- カンタンご使用ガイド
- 保証書

### 黒皿用の「取っ手」(別売品)

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

厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使い、両手で黒皿を取り出します

2009年5月現在

部品名	部品番号	希望小売価格
取っ手	MRO-V1005	840円 (税抜800円)

# 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。

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。

## ここに示した注意事項は

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。

**危険** この表示の欄は、「死亡または重傷を負うおそれが高い」内容です。

**警告** この表示の欄は、「死亡または重傷を負うおそれがある」内容です。

**注意** この表示の欄は、「傷害を負うおそれがあるか、または物的損害の発生のおそれがある」内容です。

## 表示の例

 気をつけていただきたい「注意喚起」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」内容のものです。

## ご使用のまえに

### 危険

(火災・感電・けがの原因になります)

- 改造はしない。また、サービスマン以外の方は、分解したり修理しない。修理はお買い上げの販売店または「ご相談窓口」にご相談ください。
- 吸排気口や穴、給水タンクの収納部、すき間など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。



分解禁止

### 警告

(火災・感電・けがの原因になります)

- 異常・故障時には、直ちに使用を中止し、すぐにコンセントから電源プラグを抜いてお買い上げの販売店へ点検・修理を依頼する。(異常・故障例)
  - 電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。
  - 異常なおいや音がある。
  - ドアに著しいガタや変形がある。
  - 触るとビリビリと電気を感じる。
  - こげ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や火花(スパーク)が出る。

## 据え付けるとき

### 警告

(感電・ショート・発火・火災の原因になります)

- 電源コードや電源プラグを傷付けたり、加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたり、重いものを載せたり、はさみ込んだりしない。
- 傷んだ電源コードや電源プラグ、ゆるんだコンセントを使用しない。
- 交流100V以外では使用しない。



(ヒーター使用時の高温で引火の原因になります)

- 燃えやすいもののそばに置いたり、熱に弱いものやカーテン、スプレー缶などを近づけない。
- たたみ、じゅうたん、テーブルクロスなど熱に弱いものの上に置かない。
- 本体の上に物を置かない。(過熱して焦げたり、変形することがあります。)



## 据え付けるとき

### 警告

(火災・感電の原因になります)

- 電源は定格15A以上の専用コンセントを単独で使い、他の器具と併用する分岐コンセントは使わない。(分岐コンセント部が異常発熱して発火することがあります。)



(頭からかぶるなどすると、口や鼻をふさぎ窒息の原因になります)

- 包装用ポリ袋は幼児の手の届かない所に保管または廃棄する。

アースを確実に取り付ける。  
(故障や漏電の時の感電防止になります)

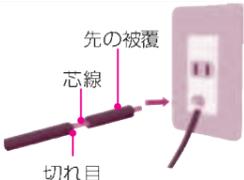
取り付けは、販売店または電気工事店にご相談ください。

- 次の場合は、感電事故を防止するため、電気工事士の有資格者によりD種接地工事(接地抵抗100Ω以下)をすることが法律で義務づけられています。電気工事店に依頼してアース工事をしてください。

アース線を接続せよ

#### ■アース端子がある場合

アース線の先端の切れ目から先の被覆を取り、アース端子付コンセントのアース端子に確実に固定してください。



#### ■アース端子がない場合

感電防止のため、アース線の接地工事には「電気工事士」の有資格者が工事するよう法律で定められています。お買い上げの販売店か、お近くの電気工事店にご相談ください。(工事は有料)

ガス管、水道管、避雷針や電話のアース線への接続はしないでください。(爆発・火災・感電などの事故防止のため法令で禁止されています。)

#### 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

#### 水気のある場所

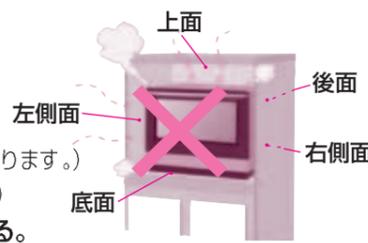
この場合、漏電しゃ断器の取り付けも義務づけられています。

- 水を取り扱う土間、洗い場など水気のある場所
- 地下室など常に水滴が漏出したり、結露する場所

### 注意

(火災・発火・感電の原因になります)

- すき間があっても5面(上面、左側面、右側面、後面、底面)を囲む設置はしない。
- 電源コードは、排気口や温度の高い部分に近づけない。
- 水のかかるところや熱気、火気の近くで使わない。(感電や漏電の原因になります。)
- 水平で丈夫な場所に置く。(振動・騒音・本体落下の原因になります。)
- 製品本体が転倒落下した場合は、使用せず、点検を依頼する。

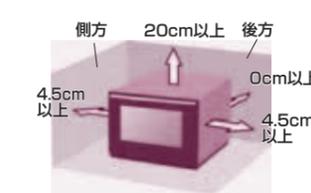


本体の落下・転倒を防ぐために、転倒防止金具(部品番号MRO-N80-016)を別売品として扱っています。お買い上げの販売店にご相談ください。

- 電源プラグの抜き差しは、コードを持たずに、電源プラグを持って行う。
- 使用前に包装材は全て取り除く。
- 本体と壁などの間は下表の距離以上にあける。(過熱して変色、変形、発火の原因になります。)

消防法 基準適合 組込形				
可燃物からの離隔距離(cm)				
上方	側方(左)	側方(右)	後方	下方
20	4.5	4.5	0	0

この過熱水蒸気オーブンレンジは「消防法 告示第一号(対象火気設備等及び火気器具等の離隔距離に関する基準)」に適合しております。建築物の可燃物等からの離隔距離は表に掲げる値以上の距離を保ってください。



熱に弱い壁材や家具、コンセントのある壁面に、排気口が向い合うときは、熱変形や変色するおそれがあるため遠ざけてください。

#### 「周囲の保護のために」

左記寸法を離しても調理物の油で汚れたり結露することがあります。排気が直接壁にあたらないように据え付けるか、排気があたる部分の壁面にアルミホイルを貼ると汚れを防止できます。後面がガラスの場合、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。

## 使用するとき

### 警告

(事故・やけど・けが・火災の原因になります)



- 子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない。(やけど・感電・けがの原因になります。)
- 調理中に電源プラグを抜き差ししない。(火災・感電の原因になります。)  
抜くときは、とりけしボタンを押した後にする。
- 食品は加熱しすぎない。(発煙、発火の原因になります。)
- 少量(100g未満)の食品をオート調理で加熱しない。(手動調理で様子を見ながら加熱します。)
- のみもの(水、牛乳、お酒、コーヒー、豆乳など)やカレーやシチューなどのとろみのあるもの、油脂分の多い生クリーム、バターなどは、加熱中や加熱後食品を取り出すとき、突然沸とうして飛び散り、やけどのおそれがあるので注意する。
- のみものは加熱前と加熱後にスプーンなどでかきまぜる。



### 注意

(感電・けが・電波漏れ・故障・火災の原因になります)



- 本書に記載されている方法以外では使わない。
- 本体に水をかけない。
- 本体やドアに無理な力を加えたり乗ったりしない。(電波もれの原因になります。)
- ドアに物をはさんだまま使わない。(電波もれによる障害がおきる場合があります。)
- 衣類の乾燥など調理以外の目的に使わない。(発煙、発火、やけどの原因になります。)
- テーブルプレートに衝撃を加えない。  
割れたり、ひびが入ったときは、そのまま使用せずに、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。
- 長期間使わないときは、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・火災の原因になります。)

(やけど・けが・火災の原因になります)



- 調理後の食品の出し入れに注意する。  
容器やテーブルプレートが熱くなるときがあるので、注意をして取り出します。
- 本書の指定分量以外の加熱は、手動調理で様子を見ながら加熱する。
- 空焼き(脱臭)を行うときは加熱室に何も入れない。
- 空焼き(脱臭)を行うときは、油の焼ける臭いや、煙が出る場合があるので、窓を開けるか、換気扇を使って換気を行う。

(火災の原因になります)



- 食品くずをつけたまま使わない。
- 加熱室内で食品が燃え出したときは、  
1. ドアを開けない。(勢いよく燃えるおそれがあります。)  
2. とりけしボタンを押し、運転を止めてから、電源プラグを抜く。  
3. 本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するまで待つ。  
●鎮火しない場合は、水が消火器で消す。そのまま使用せず、必ず販売店に点検を依頼する。



## 使用するとき

### 注意

(やけど・けがの原因になります)



- ヒーター使用中や終了後しばらくは、高温になっているので本体(ドア、キャビネット、加熱室とその周辺)、テーブルプレート、黒皿、焼網にふれない。
- 熱くなったドア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。)
- 調理中および調理後、顔などを近づけてドアを開けない。  
(調理終了後も一部、スチーム、ナノスチームが出ていることがあります。)
- 調理が終わったら食品をすぐに取り出す。(余熱で焼け過ぎになるおそれがあります。)
- 食品の出し入れは、やけどのおそれがあるので、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。

## 使用するとき(レンジのとき)

### 警告

(やけど・けが・火災の原因になります)



- 調理以外の目的に使わない。
- レンジ加熱であたためるタイプの湯たんぽ、哺乳びん(消毒バック)などを加熱しない。
- レンジ加熱では、ゆで卵を作ったり、あたためたりしない。(卵が破裂してテーブルプレートが割れるおそれがあります。)
- 目玉焼きやおでんのゆで卵などのあたためもしない。  
(卵を加熱する場合はときほぐしてから加熱する)
- 鮮度保持剤(脱酸素剤など)を入れたまま、また包装にラベルやテープを貼ったままで加熱しない。
- 1あたため**でのみものを加熱しない。(のみものは**5牛乳****37汁もの****38牛乳****39お酒**で加熱する)
- 膜や殻つきのものは、切り目や割れ目を入れる。(破裂してやけどやけがの原因になります。)
- 缶詰やレトルト食品は缶や袋のまま加熱しない。
- ビンのふたや栓(ネジ式など)をしたまま加熱しない。



### 注意

(やけど・けが・火災の原因になります)



- 加熱室が空のまま加熱しない。(故障の原因になります。)
- 黒皿・焼網は使わない。(火花(スパーク)の原因になります。)
- 金属の調理道具やアルミなどで加工したプラスチック容器は使わない。(故障の原因になります。)
- 食品の重さにくらべて重すぎる容器でオート調理で加熱しない。

(やけど・けがの原因になります)



- 乳幼児のミルクやベビーフードは オート調理で加熱しない。  
(**レンジ500W**で様子を見ながら加熱し、仕上がり温度を確認してください。)
- 市販のベビーフードは、そのまま加熱しないで、別の容器に移し換えて加熱する。
- ラップやふたなどのおおいははずすときは、注意する。(蒸気が一気にでる場合があります。)
- 容器やテーブルプレートが熱くなるときがあるので注意して取り出す。

## 給水タンクを使うとき

### ⚠ 注意

(変形・破損の原因になります)

- 給水タンクが破損した場合は、使わない。  
水が漏れて、故障の原因になります。お買い上げの販売店にご相談ください。
- 給水タンクを食器洗い乾燥機、食器乾燥機、食器洗い機に入れない。
- 給水タンクを熱湯につけたり、熱湯消毒などはしない。
- 給水タンクをコンロのそばや直接高温になる場所には置かない。  
(給水タンクが変形し、収納部にセットできなくなります。)
- 給水タンクを5℃以下の環境では使用しない。(スチーム調理が上手にできなくなります。)
- 給水タンクには、水以外は入れない。  
(アルコール類を入れると発火するおそれがあります。)

(健康懸念の原因になります)

- 給水タンクの水は、使うたびに新しい水を入れる。  
(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。)
- 給水タンクは、こまめに洗い、清潔に保つ。  
(水の入れ替えだけでは、給水タンクに水あか、ぬめりが付着するのでやわらかいスポンジを使い、台所用中性洗剤で洗ってください。)

## お手入れのとき

### ⚠ 警告

(火災・やけど・感電の原因になります)

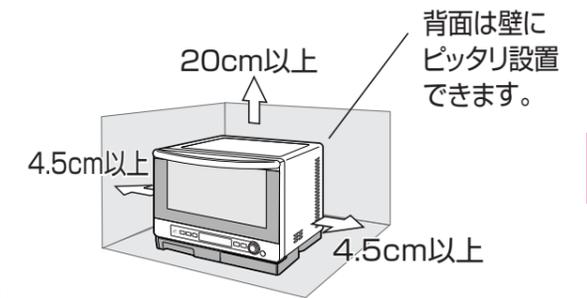
- お手入れの際は電源プラグをコンセントから抜く。濡れた手で電源プラグの抜き差しはしない。
- 電源プラグの刃および刃の取り付け面のほこりをよくふく。(火災の原因になります。)
- 本体の掃除は、電源プラグを抜き本体が冷めてから行う。(感電ややけどをするおそれがあります。)

### お願い

- ラジオ、テレビ、無線機器およびアンテナ線は3m以内に近づけない。(雑音や映像の乱れの原因になります。)
- 落雷の恐れがあるときは、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。)

## 据え付け → P.6、7

- 本体と壁の間は上面20cm以上、左右側面4.5cm以上、間をあけて設置します。  
※熱に弱いものやカーテンのそばに据え付けしないでください。  
※底面の吸気口をふさぐ設置はしないでください。  
※背面は、壁にピッタリ設置できますが、壁の材質によっては、本体の接触跡がつく場合があるので少し隙間をあけてください。
- 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



## 加熱の種類による付属品の使いかた

### ■手動調理でのご使用について

		テーブルプレート	給水タンク	黒皿	焼網
レンジ加熱	レンジ	○	—	×	×
	スチームレンジ	○	○	黒皿と皿受棚の間で火花(スパーク)が発生し損傷します。	網の間で火花(スパーク)が発生して損傷します。
オーブン加熱	オーブン	×	—	○	○
	スチームオーブン	○	○	○	○
	ナノスチームオーブン	○	○	○	○
グリル加熱	グリル	○	—	○	○
	スチームグリル	○	○	○	○
	ナノスチームグリル	○	○	○	○

※オーブン加熱(オーブン)、グリル加熱(グリル)にて黒皿を使用する際は、テーブルプレートを取りはずしてください。テーブルプレートを取りはずさない場合、テーブルプレートによって熱が吸収されるため、上手に仕上がりにません。

### ■オート調理でのご使用について

オート調理ではレンジ出力やオーブンまたはグリルの温度を自動でコントロールするため、上記の手動調理の場合と異なりオート調理一覧に記載されている付属品が使えます。→ P.20、21

- テーブルプレート、黒皿と焼網は、下の絵を参考に上段、中段、下段、加熱室底面に正しくセットしてお使いください。

### テーブルプレート・黒皿・焼網の使いかたの例



# 使える容器・使えない容器

○ は使える。  
× は使えない。

- 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。

使える容器・使えない容器

使える容器・使えない容器

	プラスチック容器		陶器・磁器		ガラス容器		その他			
	耐熱性のあるプラスチック容器 ポリプロピレン製など	その他のプラスチック容器	耐熱性のある陶器・磁器 ココット皿 グラタン皿など	日常使っている陶器・磁器 茶わん・皿など	耐熱性のあるガラス容器	耐熱性のないガラス容器 強化ガラス クリスタルガラス カットグラスなど	ラップ類	金属容器・金串・アルミホイルなど	竹・木・藤・紙・ニス塗り・漆塗り容器など	
レンジ	○ 耐熱温度が140℃以上のもの、「電子レンジ使用可」の表示のあるものを使います。 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℃未満のもの（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もの（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、 <b>7解凍</b> のときだけに、発泡スチロールのトレーが使えます。	○	○ ただし、色絵付け、ひび模様、金、銀模様のあるものは、器を傷めたり、火花（スパーク）がでるので使えません。 また素焼きの陶器など吸水性の高いものや、長時間浸水させた陶器、磁器は、熱くなること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℃以上のものは使えます。 ただし、油、バター、砂糖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。	× 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、加熱しすぎる部分をおおうなど、部分的に使えます。 このとき、 <b>加熱室壁面、ドアファインダーにふれると火花（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。</b>	× こげたり、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。 とくに針金を使っているものは燃えやすくなります。 ただし、竹串、楊枝、紙は料理集に記載している使い方に限り使えます。
オーブン・グリル	× ただし、「グリル、オーブン使用可」の表示のあるものは使えます。	×	○	×	○	×	× ただし、発酵では使えます。	○ ただし、取っ手がプラスチックのものは使えません。	× 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。	

# 上手な使いかたのポイント

上手な使いかたのポイント

## 食品の分量と容器の大きさ

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

**調理する**

**オート調理**  
メニュー 選択 温度 時間



あたため スタート

**手動調理**  
メニュー 選択 温度 時間



手動決定

あたため スタート

オート調理や手動調理は、本書に記載されている分量や容器に従ってください。

食品の分量や容器は本書の該当ページに従ってください。



## 食品を置く位置

■中央部に置く。



## 2個以上の食品の同時加熱

■分量を同じくらいにして飲みものは中央部に寄せて、お総菜は間を少し離して置きます。

■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。2品を同時にあたためる場合。→ P.24, 25

■異なる食品は手動調理で様子を見ながら加熱。2品を同時にあたためる場合。→ P.24, 25

■**1あたため**  
**6冷凍(左)と冷蔵(右)**  
**24朝食セット**  
以外の異なる食品はオート調理はできません。



## 調理中の仕上がり状態確認

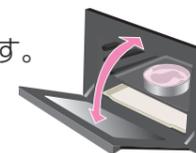
■調理中のドアの開閉はできるだけさげ、開閉するときは短時間にする。

確認はドア越しに



※温度を下げないためです。

開閉するときは短時間に



※ドアを開けると調理は中断されます。

## オート調理後の追加加熱

■追加加熱は、手動調理で様子を見ながら行う。



## 調理後の食品や付属品の取り出し

### 注意



(やけどの原因になります) 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。

■調理が終了したら、食品を早めに取り出す。 ※余熱で仕上がりが変わることがあるためです。



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、1分ごとに「ピピッ」と3回鳴ってお知らせします。

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

## メロディー音の切り替えかた

■好みによって、メロディー音を「ブザー音」や「無音」に変えられます。

ドアを開閉して表示部に「0」を表示させてから、**ヘルシーアップ** を押した後、**容器計量** を3秒間押しとメロディー音とブザー音の切り替えができます。同様に**ヘルシーアップ** を押した後、**わがや流** を3秒間押しとメロディー音とブザー音をそれぞれ、無音に切り替えができます。無音をメロディー音に切り替えるには **ヘルシーアップ** を押した後、**わがや流** または **容器計量** を3秒間押しと切り替えができます。

# 初めてお使いになるときの準備

- 梱包材は、すべて取り除いてからご使用ください。
- トリプル重量センサー(GPS)の「0点調節」をしてください。  
※GPSとはGram(重さ)Position(位置)Systemの略

初めてお使いになるときの準備

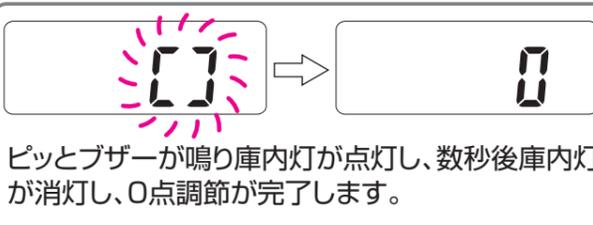
## 1 付属の「テーブルプレート」を加熱室底面に取り付ける



図のように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。

## 2 トリプル重量センサー(GPS)の0点調節をする

ドアを閉めて  
トリプル重量センサー(GPS)の0点調節をする



ピッとブザーが鳴り庫内灯が点灯し、数秒後庫内灯が消灯し、0点調節が完了します。

## ■空焼き(脱臭)を行う。

## 3 テーブルプレートを取り外し空焼き(脱臭)をする



※空焼き(脱臭)はヒータ(グリル・オープン加熱)で行います。

## 4 あたためスタートを押す

終了音が鳴ったら終了です



※加熱途中で、グリルからオープンに切り変わります。

### ⚠ 注意

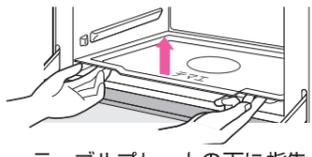
- (やけど・けが・火災の原因になります)
- 空焼き(脱臭)を行うときは、加熱室に何も入れない。
- 空焼き(脱臭)を行うときは、油の焼ける臭いや、煙が出る場合があるので、窓を開けるか、換気扇を使って換気を行う。
- 空焼きの加熱中や終了後しばらくは、本体(ドア、キャビネット、加熱室とその周辺)にふれない。

### 〈加熱室底面から取り出すときは〉

テーブルプレートの手前を両手の指先で奥に押し、軽く持ち上げてからテーブルプレートの下に指先を入れ、両手で静かに引き出します。



指先で奥まで押し、軽く持ち上げる。



テーブルプレートの下に指先を入れて両手で取り出します。

### ⚠ 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、やけどのおそれがあるので、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。

# 給水タンクの使いかた

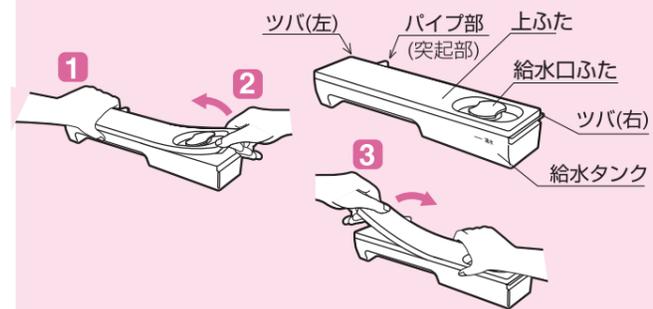
## 1 本体から外す

給水タンクに手をかけ、そのまま水平に引き出します。



## 2 洗う

- 1 パイプ部には触れないようにして、給水タンク全体を軽く持ちます。
- 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。



## 3 水(水道水)を入れ、ふたをする

- 1 周囲全体を全体を押さえて、確実に上ふたを閉めてください。
- 2 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。
- 3 給水口ふたを閉めてください。  
※傾けると水がこぼれることがあります。水平の状態でご確認ください。

## 4 本体にセットする

給水タンクを水平に持って、本体に入れ、しっかり奥まで差し込みます。  
※確実にセットしないと、水もれやスチーム不足の原因になります。  
※レッグカバーが奥まで差し込まれていることを確認し、周囲のレッグカバーと同じ位置まで押し込みます。 → P.50

### ⚠ 注意

- (変形・破損の原因になります)
- 給水タンクを5℃以下の環境では使用しない。  
(スチーム、ナノスチーム調理が上手にできなくなります。)
- 給水タンクには、水以外は入れない。  
(アルコール類を入れると発火する恐れがあります。)

- (健康懸念の原因になります)
- 給水タンクの水は、使うたびに新しい水を入れる。  
(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。)

- (やけどの原因になります)
- スチーム、ナノスチーム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。

### お願い

- 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。浄水器の水、ミネラルウォーター、アルカリイオン水、井戸水などを使用した場合はカビや雑菌が発生しやすくなります。長時間使用した場合にスチーム噴出口が詰まる場合があります。



- スチーム、ナノスチーム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。
- スチーム、ナノスチームを使った後にはパイプの水抜きをしてください。 → P.51
- 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。

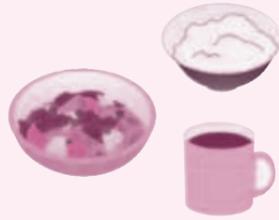
給水タンクの使いかた

# 調理の手順

## 調理方法は

### あたためる

ごはん  
お総菜  
のみものなど



■オート調理であたためる → P.22~24

1あたため 2解凍あたため メニュー番号 1~2

■オート調理であたためる → P.25~27, 34~37

3スチームあたため 4天ぷらあたため 5牛乳 メニュー番号 3~5

6冷凍(左)と冷蔵(右) メニュー番号 6

わがや流 メニュー番号 34~39

### 調理する

グラタン  
茶わん蒸し  
鶏のハーブ焼きなど



■オート調理で調理する → P.28~33

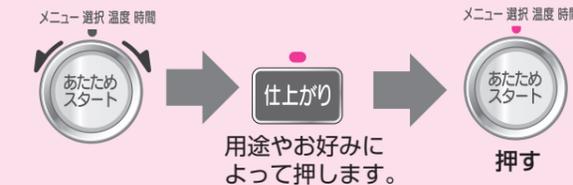
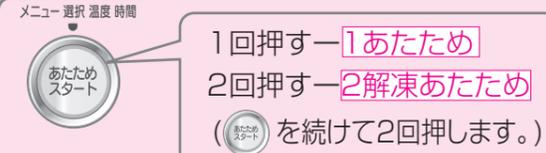
解凍、ゆでもの  
焼きもの、蒸しもの メニュー番号 7~18

お菓子、パン、  
自家製食品、朝食セット メニュー番号 19~24

ヘルシーアップ メニュー番号 27~33

## オート調理

## 操作手順は



終了音が鳴ったら終了です

## 手動調理

レンジ (発酵) → P.38~40, 46

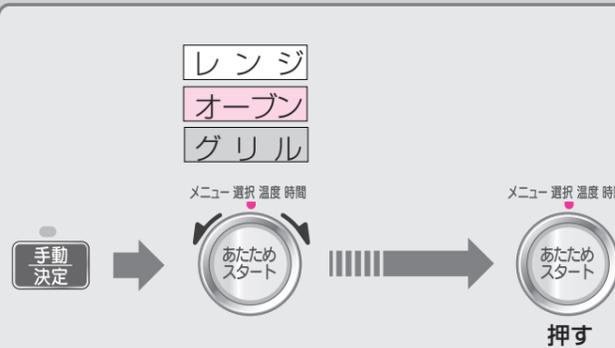
グリル → P.41

オーブン (発酵) → P.42~44, 47

スチーム → P.45

ナノスチーム → P.45

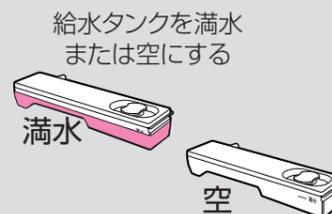
■加熱の種類や時間、温度を手動で  
設定して調理する



終了音が鳴ったら終了です

■オート調理や加熱の種類で付属品  
(テーブルプレート・黒皿・焼網)を  
使い分ける

操作手順の準備に右の絵で表示



■設定のとりけし、あたためや  
調理の中止は **とりけし** を押す

## 調理のあとは

冷却ファンの風切り音がする場合があります。

続けて調理しないときはお手入れをします。

約10分放置すると自動的に電源が切れます。

→ P.2

「入」にするときはドアを開けます。

→ P.56

→ P.50

→ P.51

# オート調理 オート調理一覧

## オート調理で使う付属品・参照ページ

メニュー分類	参照ページ		付属品の使用について			
	操作手順	作りかた・コツ	テーブルプレート	グリル	ラジエーター	その他
1 あたため	→ P.22,24	→ P.23				空
2 解凍あたため	→ P.22	→ P.23				空
3 スチームあたため	→ P.26	→ P.27				満水
4 天ぷらあたため	→ P.26	→ P.27				満水
5 牛乳	→ P.26	→ P.27				空
6 冷凍(左)と冷蔵(右)	→ P.25	→ P.25				空
7 解凍	→ P.28	→ P.29				満水
8 葉・果菜	→ P.28	→ P.30				空
9 根菜	→ P.28	→ P.30				空
10 焼き野菜	→ P.31	→ P.66				満水
11 グラタン	→ P.28	→ P.68				空
12 ピザ	→ P.32	→ P.70				満水
13 ローストチキン	→ P.32	→ P.71				満水
14 焼き魚	→ P.28	→ P.72				満水
15 焼きそば	→ P.28	→ P.74				満水
16 茶わん蒸し	→ P.28	→ P.75				満水
17 豚肉の蒸しもの	→ P.28	→ P.76				満水
18 肉じゃが	→ P.28	→ P.77				空

オート調理

テーブルプレートの使いかた



※テーブルプレートは10 焼き野菜 のとき上段にセットします。  
12ピザ 26脱臭 のとき取り外します。その他は加熱室底面にセットします。

## オート調理で使う付属品・参照ページ

メニュー分類	参照ページ		付属品の使用について			
	操作手順	作りかた・コツ	テーブルプレート	グリル	ラジエーター	その他
19 かんたんパン	→ P.28	→ P.80				満水
20 フランスパン	→ P.32	→ P.82				満水
21 スポンジケーキ	→ P.28	→ P.84				満水
22 シュ -	→ P.32	→ P.95				満水
23 自家製食品	→ P.28	→ P.60				満水
24 朝食セット	→ P.28	→ P.98				満水
25 清掃	→ P.51	→ P.51				満水
26 脱臭	→ P.16	→ P.51				空
27 鶏のハーブ焼き	→ P.28,33	→ P.100				満水
28 焼きとり	→ P.28,33	→ P.101				満水
29 ハンバーグ	→ P.28,33	→ P.102				満水
30 スペアリブ	→ P.28,33	→ P.103				満水
31 焼き豚	→ P.28,33	→ P.103				満水
32 鶏のからあげ	→ P.28,33	→ P.104				満水
33 オープン天ぷら	→ P.28,33	→ P.105				満水
34 ごはん	→ P.34~37	→ P.23				空
35 冷凍ごはん	→ P.34~37	→ P.23				空
36 おかず	→ P.34~37	→ P.23				空
37 汁もの	→ P.34~37	→ P.23				空
38 牛乳	→ P.34~37	→ P.27				空
39 お酒	→ P.34~37	→ P.108				空

オート調理

# オート調理 ワンタッチスタートのオートであたためる

## ごはんやお総菜をあたためる

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。



1

**準備** 食品を入れた容器や皿を、テーブルプレート中央に置き、ドアを閉める



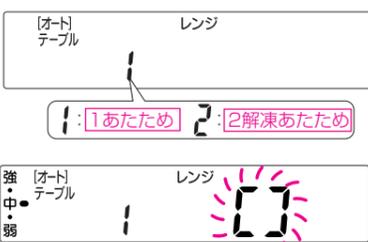
**1** **あたためスタート** を押す  
1回押し: **1あたため**  
2回押し: **2解凍あたため**  
(**あたためスタート** を続けて2回押しします)

**仕上がり** を押し **お好みにより希望の仕上がりを調節する**  
(加熱時間を表示する前に調節します。)

**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、加熱が終了します。

### あたため選択

**あたためスタート** を押しごとに1▶2▶1と切り替わります。



### 仕上がり調節

**仕上がり** を押し、**強～弱**まで5段階に調節できます。

(5段階調節)  
強 (強)  
(やや強)  
(標準)  
(やや弱)  
(弱)

- 牛乳、コーヒー、水、お茶、豆乳のあたためは**5牛乳**を使います。→ P.26
- 1あたため****2解凍あたため**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)に押ししてください。ドアを開閉して約10分を過ぎるとスタートしません。ドアを開閉して押ししてください。
- ごはんのあたためは、**1あたため** 仕上げ調節**やや弱**、冷凍ごはんの解凍あたためは**2解凍あたため**で加熱します。
- 34ごはん**～**39お酒**は**わがや流**で加熱します。→ P.34～37

次の食品は「手動調理」で様子を見ながらあたためる → P.48、49

**1あたため** **2解凍あたため** ではあたためられません。

- 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

※包装をはずします。 ※別の容器に移し換えます

# あたためられる食品と上手なあたためかた

■1回であたためられる量は、食品と容器を合わせて1800gまでが目安です。(食品と容器の分量(重量)は同じくらいが目安です。)

■わがや流であたためられる食品の量は1人分が適量です。→ P.35



このマークの付いた食品はラップなどのおおいをする。

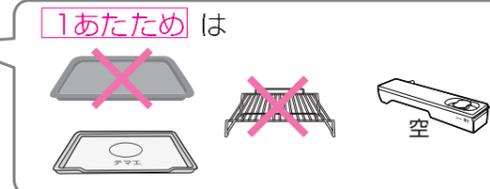
	オート調理 <b>1あたため</b> ご家庭で調理し、室温や冷蔵保存した食品をあたためる あたためスタート 1度押し	オート調理 <b>2解凍あたため</b> ご家庭で調理し、冷凍保存した食品を解凍してあたためる あたためスタート 2度押し
ごはんもの	ごはん・おにぎり スピーディーにあたためたいとき <b>1あたため</b> 仕上げ調節 <b>やや弱</b> で加熱する。 おにぎりは皿にのせる。 チャーハン・ピラフ 加熱後、かきまぜる。	冷凍ごはん・おにぎり 四角形に形作ったごはんを平皿にのせる。2個以上のときは分量を同じにして、中央にのせる。 冷凍チャーハン・ピラフ ほぐして皿に入れる。加熱後、かきまぜる。
めん類	スパゲッティ・焼きそば 皿に入れる。加熱後、かきまぜる。	冷凍スパゲッティ・焼きそば 皿に入れる。加熱後、かきまぜる。
焼きもの	焼き魚 飛び散ることがあるのでおおいをする。 ハンバーグ ソースは飛び散ることがあるので加熱後にかける。 焼きとり・焼き肉 皿に並べる。たれをぬってから加熱する。	冷凍ハンバーグ 皿にのせる。加熱後、裏返してしばらくおく。
揚げもの	天ぷら・フライ・コロケ 皿に並べる。えびやいかは飛び散ることがあるのでおおいをする。分量の少ないときは仕上げ調節 <b>やや弱</b> または <b>弱</b> に合わせる。	冷凍天ぷら・フライ・コロケ 皿に並べる。仕上げ調節 <b>やや弱</b> か <b>弱</b> に合わせる。油が気になるときは、加熱後、ペーパータオルでとる。
炒めもの	野菜の炒めもの・酢豚・八宝菜 容器に入れる。野菜炒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、かきまぜる。	冷凍八宝菜・ミートボール 容器に入れる。加熱後、かきまぜる。
煮もの	野菜の煮もの・おでん(たまごは取り除く) 容器に入れて、煮汁をかける。 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。	
蒸しもの	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、サッと水にくぐらせる。	冷凍シューマイ サッと水にくぐらせて皿に並べる。加熱後はすぐにラップをはずす。
汁もの	カレー・シチュー えびやいか、丸ごとのマッシュルームは飛び散ることがあるのでおおいをする。加熱後かきまぜる。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き加熱後、加える) 仕上げ調節 <b>やや強</b> か <b>強</b> に合わせる。 みそ汁・コンソメスープ 漆器やプラスチック製の容器は使えない。陶磁器や耐熱性の容器を使う。 仕上げ調節 <b>やや強</b> か <b>強</b> に合わせる。	冷凍カレー・シチュー 容器に入れ、おおいをする。ふたの代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 <b>やや強</b> か <b>強</b> に合わせる。加熱後、かたまりをほぐし、かきまぜる。

# オート調理 ワンタッチスタートのオートであたためる

## 異なる2品(冷蔵や常温のもの)を同時にあたためる

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

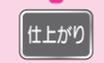
**準備** 2品を、テーブルプレートの上に間隔をあけて置き、ドアを閉める



**1** **あたためスタート** を押す



**仕上がり** を押し お好みにより希望の仕上りに調節する



(加熱時間を表示する前に調節します。)

**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、加熱が終了します。



## 異なる2品(冷蔵や常温のもの)をあたためるコツ

●**あたためられる食品**  
冷蔵または常温の食品です。

●**食品の分量**  
・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。手動調理で様子を見ながら加熱してください。)

●**容器の大きさ**  
食品の分量にあった大きさ、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  
・生クリーム、バターなどの油脂分の多いものが入った食品  
・塩分の多いスープ、みそ汁など温度が上がりにくい食品

表面が乾燥ぎみの時や、やわ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、野菜炒めなどは、加熱後よくかきまぜます。

食品の種類によって仕上がり調節を使い分けます。  
→ P.23

## 次の場合はうまくあたたまりません

●**冷凍保存した食品**  
1品ずつオート調理の**2解冻あたため**であたためます。

●**2品同時あたために向かない組合せの例**  
・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)  
・汁気の多い食品と少ない食品  
(例:シチューとパン)  
手動調理で様子を見ながらあたためます。  
→ P.38

●**牛乳、コーヒーなどののみものは、それ以外の食品との2品同時あたためはできません。**

各々の種類だけをオート調理の**5牛乳**であたためてください。

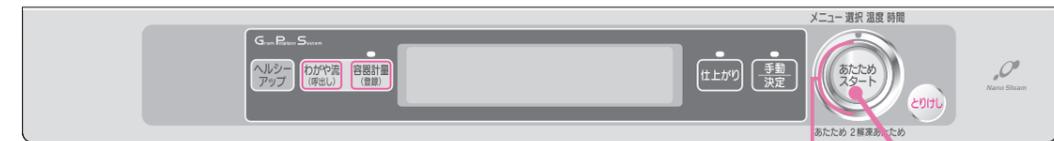
●**オート調理のあたためができない食品は、2品同時あたためはできません。** → P.22

# オート調理 オート調理であたためる

3 スチームあたため  
4 天ぷらあたため  
5 牛乳  
6 冷凍(左)と冷蔵(右)

## 異なる2品(冷凍と冷蔵)を同時にあたためる

**お知らせ** ドアを開け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** **2**

**1** **あたためスタート** を回し **メニュー番号** を選択する



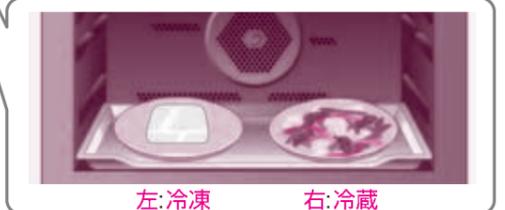
**仕上がり** を押し お好みにより希望の仕上りに調節する



**2** **あたためスタート** を押す



**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、加熱が終了します。



## オート調理 **6冷凍(左)冷蔵(右)** のコツ

●**食品の種類によって置く位置を変えます。**  
**左側**は冷凍ごはんや調理済み冷凍食品を加熱します。  
**右側**は、冷蔵保存の調理済み食品やチルド食品を加熱します。(冷凍と常温では、常温が熱くなりすぎるため上手にあたためられません。)

●**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もの、揚げもの、フライを加熱します。

●**容器の大きさ** → P.24

●**上手に仕上げるには** → P.24

●**オート調理のあたためのできない食品は同時にあたためることができません。** → P.22  
手動調理で様子を見ながらあたためてください。

●**牛乳、コーヒーなどののみものは、それ以外の食品との2品同時あたためはできません。**  
各々の種類だけをオート調理の**5牛乳**であたためてください。

表面が乾燥ぎみの時や、やわ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、野菜炒めなどは、加熱後よくかきまぜます。

# オート調理 オート調理であたためる

- 3 スチームあたため
- 4 天ぷらあたため
- 5 牛乳
- 6 冷凍(左)と冷蔵(右)

## スチームでお総菜をふっくらあたためる、のみものをあたためる

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。



1 2

**準備** 食品とメニューにあった付属品を入れ、ドアを閉める  
スチームを使うメニューは、給水タンクに満水まで水を入れる

**1** **あたためスタート** を回し 希望のメニュー番号を選択する  
お好みにより希望の仕上がり調節する  
※ **5牛乳** は仕上がり調節の設定を記憶します。

**2** **あたためスタート** を押す  
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、加熱が終了します。  
※使用後、給水タンクを空にします。

**3スチームあたため** は

**4天ぷらあたため** は

**5牛乳** は

強 [オート] スチーム レンジ  
中 テーブル  
弱

仕上げ調節 4 メニュー番号

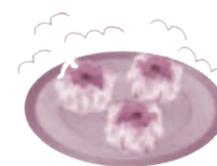
※スチームの使用後は本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ります。→ P.50

あたためる食品の種類	オート調理	あたためられる分量
冷やごはん	3スチームあたため	1杯(約150g)
シューマイや焼きそばなど		100~500g
天ぷらまたはフライ	4天ぷらあたため	100~500g

## オート調理 3 スチームあたため のコツ

スチームで包み込んでふっくらあたためます。

- 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。
- 陶磁器や耐熱性のガラス容器に入れて加熱します。
- 1あたため** より加熱時間は長くなります。
- 冷蔵室から出したものは **仕上げ調節 やや強** で加熱します。

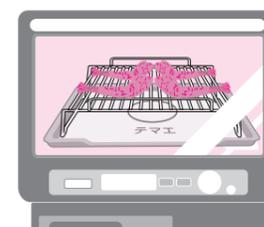


- 調理済み冷凍食品は上手にあたためません。**2解凍あたため** を使ってください。
- 冷凍のごはんや冷凍のお総菜は上手にあたためません。**2解凍あたため** を使ってください。→ P.23

## オート調理 4 天ぷらあたため のコツ

冷めた天ぷらやフライをパリッとカラッとあたためます。

- 冷凍の揚げものはあたためることができません。
- 100g未満のあたためはできません。100g以上にするか黒皿にのせ **ナノスチーム オープン** 180℃ 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とります。
- 1回であたためられる分量は100~500gです。



## オート調理 5 牛乳 のコツ

- 1回であたためられる分量は1~4杯(本)です。

のみもの種類	1杯分の分量
牛乳	200mL(冷蔵)
コーヒー	150mL
水	180mL
お茶	180mL

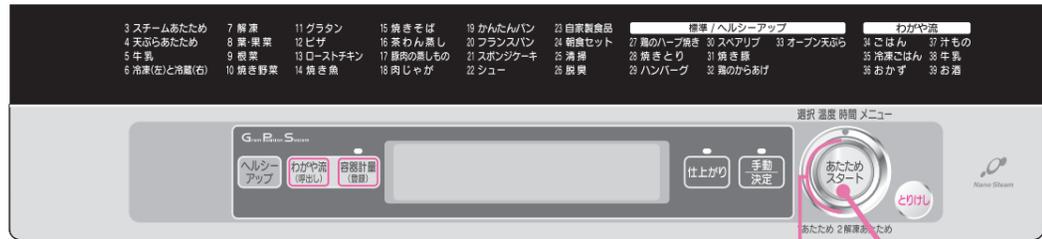
- 容器の7~8分目が適量です。容器に対して少量(1/2量以下)しか入れないと、加熱室から取り出した後でも、突然沸とうして飛び散り、やけどすることがありますので手動調理で加熱します。→ P.39,49
- 2個以上の場合、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。
- 牛乳びんでの加熱はできません。
- 牛乳は冷蔵室から出したてのものを使います。
- お酒のコツは → P.108



# オート調理 予熱なしメニューで調理する

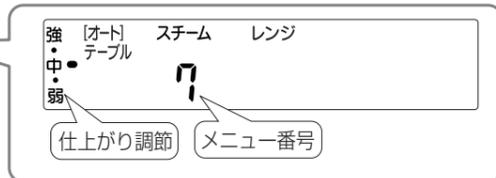
7解凍~9根菜、11グラタン、15焼きそば~19かたんパン、21スポンジケーキ、23自家製食品、24朝食セット、27鶏のハーブ焼き~33オープン天ぷら

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。



**準備** 食品とメニューにあった付属品を入れ、ドアを閉める → P.20、21

**1** **希望のメニュー番号を選択する**  
 メニュー選択温度時間  
 あたためスタートを回し  
**希望のメニュー番号を選択する**  
 仕上がりをお好みにより希望の仕上がり調節する



**27鶏のハーブ焼き ~ 33オープン天ぷら** について

標準コースとヘルシーアップコースが選べます。

- 標準コース  
レンジ、オープン、スチームなどの複数の加熱方法を効果的に使って、脂を落として調理するため標準のオート調理です。
- ヘルシーアップコース  
ナノスチーム(過熱水蒸気)で加熱し、標準コースと比べて脂をさらに落として調理します。 → P.33

**2** **を押す**  
 メニュー選択温度時間  
 あたためスタート  
**を押す**  
**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、加熱が終了します。

- 7解凍 ~ 9根菜 は調理後、本体が冷めてから加熱室やテーブルプレートに付着した水滴を、ふきんなどでよくふき取ってください。

**調理後の加熱室の油污れは**

「においが気になるとき(脱臭)」 → P.51 を参照して 26脱臭 で加熱してください。

## オート調理 7 解凍 のコツ

- 冷凍室で冷凍された肉や魚を解凍します。(冷凍室から出したばかりのコチコチに凍ったものを使います。)
- 一度に解凍できる分量は、100~1000gです。  
分量が多すぎると「ピピピッ」となり、表示部に「E3」が表示され、解凍されません。分量を減らしてください。
- 給水タンクに水を入れないで解凍したり、途中で「給水」表示が点灯した状態で解凍すると、解凍しすぎになることがあります。
- 加熱室は冷ましてから使ってください。  
加熱室やテーブルプレートが熱くなっている場合は、発泡スチロールのトレーが溶けたり、加熱しすぎることがあります。充分冷ましてから使ってください。
- 発泡スチロールのトレーは、生ものの解凍以外には使用しないでください。
- 形、厚みが均一でないものはアルミホイルを使って解凍  
形、厚みが均一でないものは、細いところや薄いところに巻きます。大きなかたまりにはまわり(側面)に巻きます。頭や尾の部分は、先に加熱されやすいのでアルミホイルをピッタリと巻いて解凍すると、変色や煮えが防げます。  
アルミホイルが加熱室壁面、ドアファインダーに触れると火花(スパーク)が出て、テーブルプレートやドアファインダーが割れるおそれがあります。
- 発泡スチロール製のトレーにのせたまま解凍  
ラップなどの包装をはずし、テーブルプレートの中央にのせて解凍します。陶磁器や耐熱性の皿などは使わないでください。トレーがない場合は、テーブルプレートにオープンシートかペーパータオルを敷いて解凍します。
- 解凍後そのまましばらく置き自然解凍をします。



次の場合は手動調理で途中様子を見ながら解凍します。 → P.38

- 調理済み冷凍食品や冷凍野菜  
解凍の目安は200gで4~5分です。  
レンジ 200W で加熱する。
- 分量が100g未満の場合  
バラバラになって凍っているもの  
●解凍が足りなかったとき  
●-20℃以下の冷凍食品(オート調理で加熱不足の場合)  
冷凍保存温度は-18℃を基準にしています。  
レンジ 100W で加熱する。
- とけかけている食品  
とけかけている部分  
レンジ 100W または  
レンジ 200W で加熱する。

## オート調理 7 解凍 の使い分け

さしみを解凍後、そのまま生で食べる場合: 7解凍 仕上げ調節弱

食品の中心が、少し凍っている状態に仕上がりますので、サクサクと包丁で切りやすく、食卓に出すとき食べごろになります。



肉や魚を解凍後、すぐ調理する場合: 7解凍

薄切り肉は、解凍後両手で大きくしなせませす。ひき肉やかたまり肉は仕上げ調節「やや強」に合わせ解凍します。



## 上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

- 材料は新鮮なものを  
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。
- 魚の下ごしらえは  
魚はうろこやえら、内臓を取り、塩水で洗って水気をふき取り、一尾ずつ冷凍します。
- バランなどの飾りや敷きものは取り除きます。
- 熱いものは  
よく冷ましてから冷凍します。
- 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ものは、あらかじめ半分に切っておきます。)
- 野菜は  
固めにゆで、水気をよくきって1回分(100~200g)ずつラップなどで包み、冷凍します。



水気をきらずラップでぴったりと包み、テーブルプレートの中央に直接のせて加熱します。皿などの上に乗せて加熱すると加熱しすぎの原因になります。→ P.54

加熱できる分量は **8葉・果菜** で100~500g **9根菜** で100~1000gです。

**8葉・果菜**

**葉菜**

ほうれん草、小松菜など葉が食べられるもの

**果菜**

なす、かぼちゃなど果実や種子が食べられるもの

**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もの

**9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もの

**注意**

(火災の原因になります)  
分量が100g未満のときはオート調理で加熱しない。  
レンジ[500W]で様子を見ながら加熱します。  
→ P.38

- クッキングシートなどの紙類で包んで加熱しない。

丸のままのじゃがいもなど複数個を加熱するときは、中央を開けてラップに包んで加熱します。

●料理に合わせた下ごしらえを

葉、果・花菜の根の太いものには、十文字の切り目を入れたり、房になっているものは小房に分けます。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ものを選びます。

●材料に合ったアク抜きを

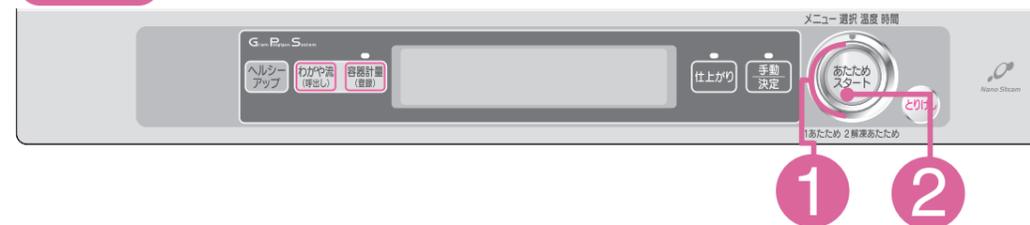
ほうれん草などは、加熱後すぐに水にとります。なすやカリフラワーなどは、加熱前に薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。

# オート調理 予熱ありメニューで調理する

- 7 解凍
- 8 葉・果菜
- 9 根菜
- 10 焼き野菜

## 10 焼き野菜

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。



**準備** 空のテーブルプレートを**上段**にセットし、ドアを閉める



**1** **あたためスタート** を回し **メニュー番号** を選択する

**仕上がり** を押し **お好みにより希望の仕上がり** に調節する



**2** **あたためスタート** を押す (予熱を開始します)

■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** を押しと約5秒間庫内灯が点灯します。

予熱終了音が鳴り予熱が終わったらドアを開けてテーブルプレートに食品をのせ、**上段**にセットします。

**3** **あたためスタート** を押す

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、加熱が終了します。

※スチームの使用後は本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ります。

**注意**

テーブルプレートの出し入れは、やけどのおそれがあるので、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。

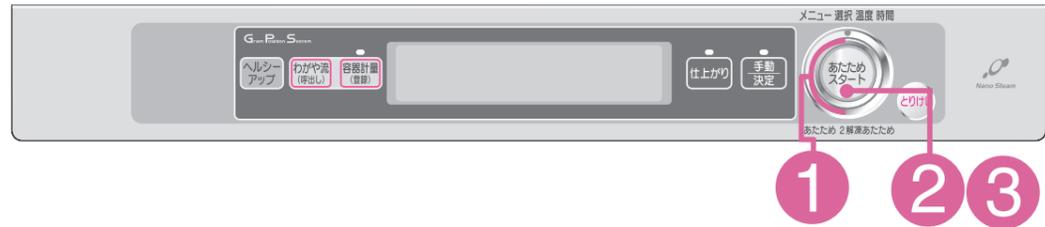
- 取り出したテーブルプレートは、熱に弱い場所には置かないでください。開いたドアの上に置きます。
- 子供や幼児が触れないように気をつけてください。
- 破れたオーブン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください。

# オート調理 予熱ありメニューで調理する

11 グラタン	15 焼きそば	19 かんたんパン
12 ピザ	16 茶わん蒸し	20 フランスパン
13 ローストチキン	17 豚肉の蒸しもの	21 スポンジケーキ
14 焼き魚	18 肉じゃが	22 シュー

12ピザ 13ローストチキン 14焼き魚 20フランスパン 22シュー

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



**準備** テーブルプレートを加熱室底面にセットしてドアを閉める

※12ピザは、テーブルプレートを取り外し、黒皿を上段にセットして、ドアを閉める。

**1** **ヘルシーアップ** を押し  
希望のメニュー番号を選択する

**仕上げ** を押し  
お好みにより希望の仕上がり調節する

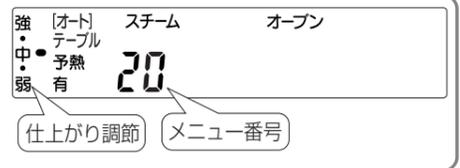
**2** **あたためスタート** を押し (予熱を開始します)

■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** を押しと約5秒間庫内灯が点灯します。

予熱終了音が鳴り、予熱が終わったらドアを開けて、食品をのせた黒皿を **12ピザ** は上段、**20フランスパン**、**22シュー** は中段、**13ローストチキン** は下段にセットし、**14焼き魚** は魚をのせた焼網に黒皿をのせ、下段にセットします。

**3** **あたためスタート** を押し

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、加熱が終了します。  
※使用後、給水タンクを空にします。



## 注意

黒皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、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。

- 取り出した黒皿は、熱に弱い場所には置かないでください。開いたドアの上に置きます。
- 子供や幼児が触れないように気をつけてください。
- 破れたオープン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください。

# オート調理 ヘルシーアップで調理する

標準/ヘルシーアップ	27 鶏のハーブ焼き	30 スペアリブ	33 オープン天ぷら
28 焼きとり	31 焼き豚		
29 ハンバーグ	32 鶏のからあげ		

ヘルシーアップ (27鶏のハーブ焼き ~ 33オープン天ぷら)

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



**準備** テーブルプレートを加熱室底面にセットしてドアを閉める

**1** **ヘルシーアップ** を押し

**2** **あたためスタート** を押し  
希望のメニュー番号を選択する

**仕上げ** を押し  
お好みにより希望の仕上がり調節する

**3** **あたためスタート** を押し (予熱を開始します)

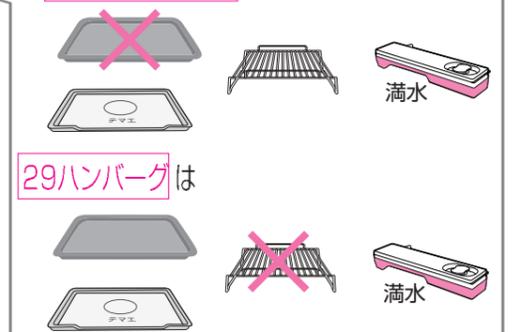
■予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。予熱中に加熱室の様子を見たいときは **あたためスタート** を押しと約5秒間庫内灯が点灯します。

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付属品をセットします。

**4** **あたためスタート** を押し

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、加熱が終了します。  
※使用後、給水タンクを空にします。

27鶏のハーブ焼き 28焼きとり 30スペアリブ ~ 33オープン天ぷら



## 調理後の加熱室の油汚れは

「においが気になるとき(脱臭)」→ P.51 を参照して **26脱臭** で加熱してください。