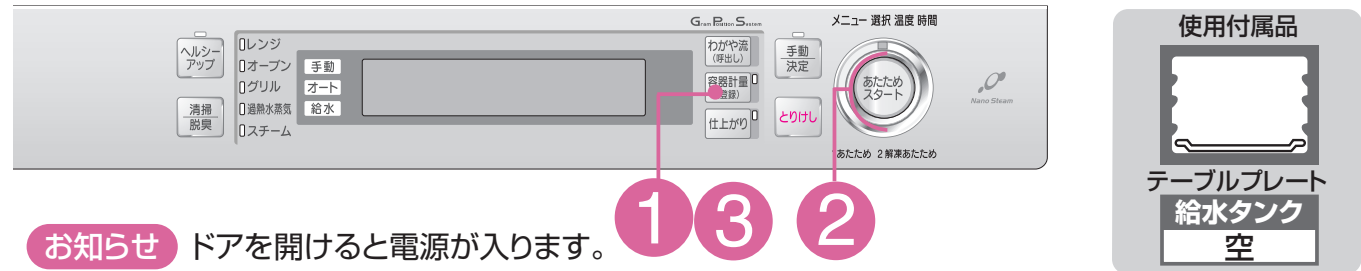


オート調理 (あたためる)

「わがや流」でごはん、おかず、のみものをあたためる

「わがや流」は、食品の正味の分量を計り、設定された好みのあたため加減を記憶して、食品の分量が変わっても、同じあたため加減に仕上げる機能です。食品の正味の分量を計るため、使う容器の登録が必要です。以下の手順で登録します。

容器登録のしかた



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 登録したい容器を、空の状態ですべてのテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1 **容器計量(登録)** を押す
容器計量ランプが点滅します

2 **あたためスタート** を回し **メニュー番号「35」と容器番号「2」** を選択する
※選んだ容器番号に枠「2」が点灯する。

3 **容器計量(登録)** を押す
約6秒後にピーと鳴り、容器番号の下に記憶済みマーク「2」が表示され、登録・記憶されます

例:「35ごはん」に使用する容器を、容器番号を「2」に登録する



数秒後に「0」表示になります。

登録できるメニューと容器番号

メニュー番号	容器番号
35ごはん	1~4
36冷凍ごはん	1~2
37おかず	1~4
38汁もの	1~4
39牛乳	1~4
40お酒	1~2

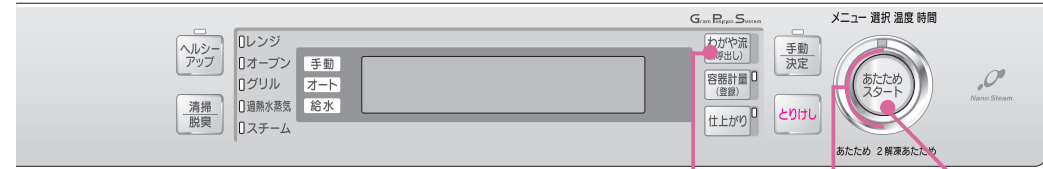
- 例として「35ごはん」では、1~4にそれぞれ1種類、合計4種類の容器が登録できます。
- 「35ごはん」~「40お酒」まで20種類の容器が登録できます。
- 同じメニュー番号の容器番号に別の容器を登録すると、前回の登録の内容は消えます。
- 電源プラグを抜いたときや停電した場合でも記憶しています。
- 「わがや流(呼出し)」を3秒間押すと登録した「35ごはん」~「40お酒」の内容を全て消すことができます。メニューごとに登録したそれぞれの内容を消すことはできません。

■ 容器計量せずにあたためた場合

あらかじめ登録されている標準的な容器の重さで、加熱時間を計算します。

登録した容器を使ってあたためる

※食品の分量は1個の容器番号に対し1人分(1回分)が適量です。



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 登録した容器に食品を入れ、テーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1 **わがや流(呼出し)** を押す

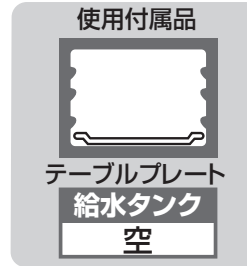
2 **あたためスタート** を回し登録したメニュー番号「35」と容器番号「2」を選択する

仕上がり調節をするときは → P.22

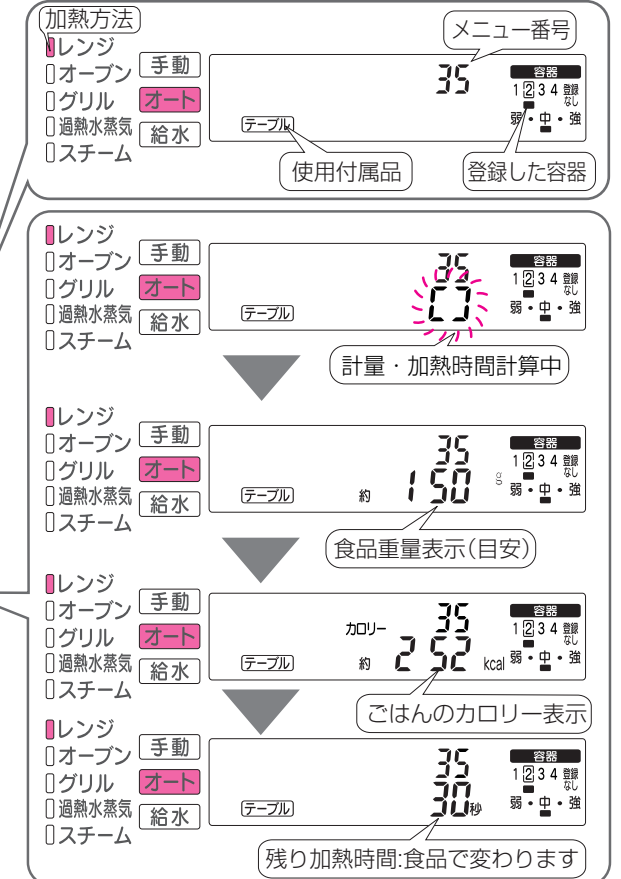
3 **あたためスタート** を押してスタートする
仕上がり調節の設定は記憶されます

終了音が鳴ったら食品を取り出す

※「35ごはん」は重量から計算した白米の標準的なカロリーを表示します。「36冷凍ごはん」~「40お酒」はカロリーを表示しません。



例:「35ごはん」のあたためを、容器番号「2」に登録した容器で行う



登録した容器での上手なあたためかた

	食品の分量	食品の温度	あたためのコツ
35ごはん	100~300g	常温	→ P.23
36冷凍ごはん	100~300g	冷凍	→ P.23
37おかず	100~500g	冷蔵	→ P.23
38汁もの	100~300g	常温	→ P.23
39牛乳	100~400mL	冷蔵	→ P.27
40お酒	100~300mL	常温	→ P.138

※ 上表の分量は、1人分です。

- ※ 常温は約20℃、冷蔵は約0℃~約5℃、冷凍は約-18℃を基準にしています。
- ※ 冷蔵のごはん、常温のおかずは「1あたため」であたためます。
- ※ 冷蔵の汁もの、常温の牛乳、冷蔵のお酒は、手動調理で様子を見ながら加熱します。→ P.39,49

同程度の大きさ、形状、重さであれば、容器2個を同時に登録して使うこともできます。

- 容器の大きさ、形状が異なると、加熱むらの原因となります。
- 食品の種類、分量も同じにしてください。
- 食品の分量は左表の2倍が目安です。ただし、「37おかず」は1000g、「39牛乳」「40お酒」は500mLまでにしてください。
- 食品の置きかたは、テーブルプレート中央に寄せて並べてください。(右図参照)
- 食品の種類や分量によっては、左右の仕上がりが若干変わることがあります。

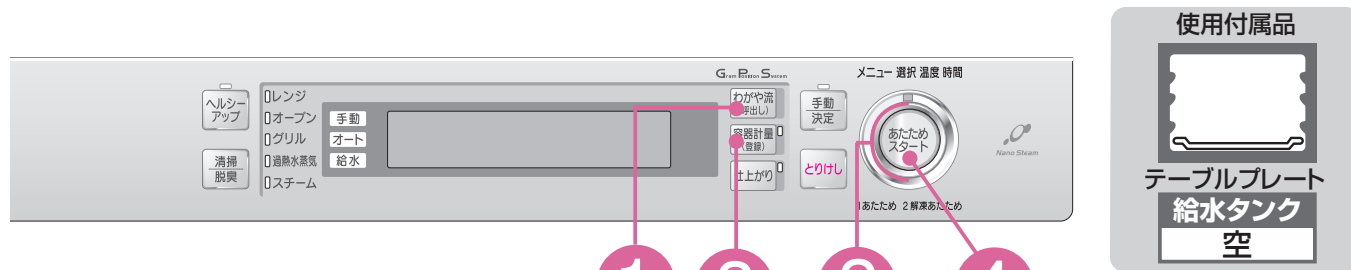


3個以上を同時に登録して使うことはできません。(加熱むらとなり上手ににあたまりません)

オート調理(あたためる)

容器の重さを登録しないであたためる


お手持ちの容器の重さを登録しないで計量して、ごはんやおかずなどをお好みに仕上げることができます。



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 空の容器をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1 わがや流(呼出し) を押す

2 メニュー選択 温度 時間を回しメニュー番号「35」と登録なし「」を選択する

3 容器計量(登録) を押す
約6秒後、ピーと鳴ったら容器の計量が完了

計量した容器に食品を入れテーブルプレートの中央に置きドアを閉める

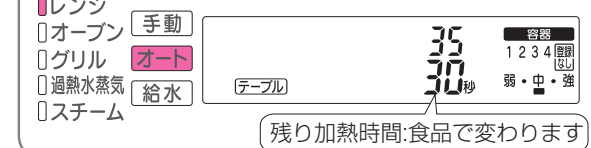
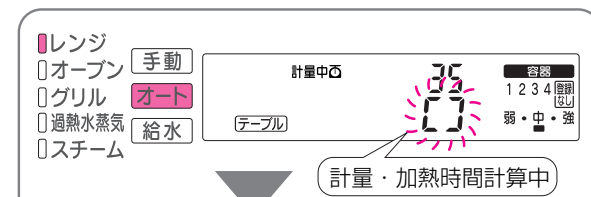
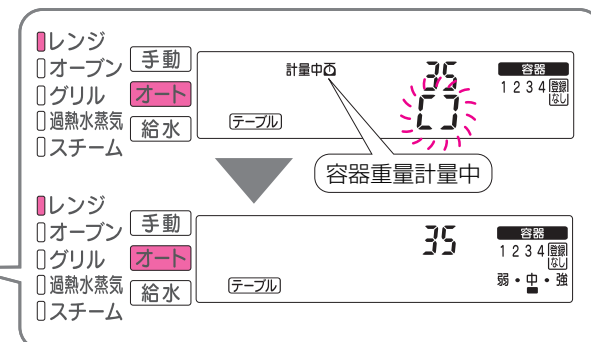
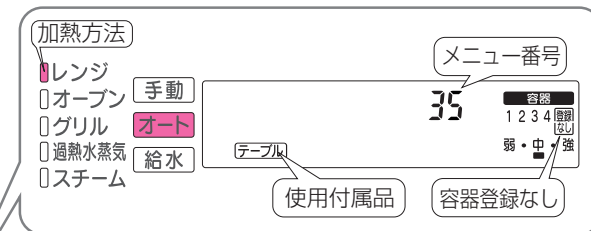
仕上がり調節をするときは → P.22

4 メニュー選択 温度 時間を回しあたためスタートを押してスタートする

※容器を登録しない場合、仕上がり調節の設定は記憶されません

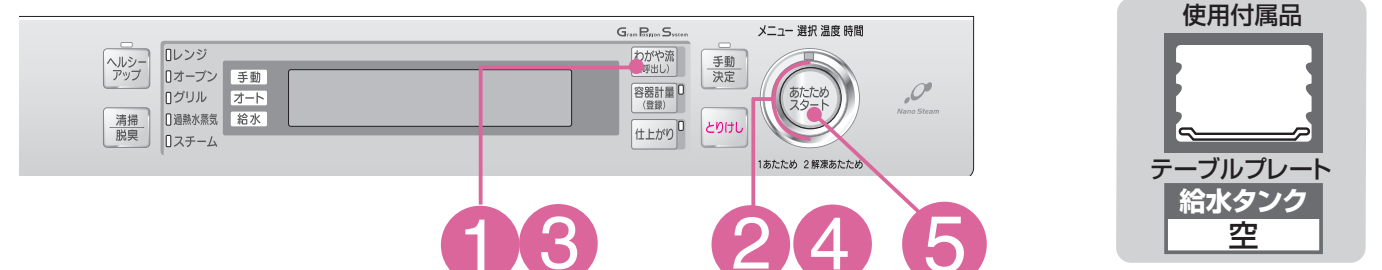
終了音が鳴ったら食品を取り出す

例: 登録していない茶わんで「35ごはん」をあたためる場合



※「35ごはん」は重量から計算した白米の標準的なカロリーを表示します。「36冷凍ごはん」～「40お酒」はカロリーを表示しません。

登録済み容器で、別のメニューの食品をあたためる



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 登録してあるメニューの容器に別の食品を入れ、テーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1 わがや流(呼出し) を押す

2 メニュー選択 温度 時間を回し登録したメニュー番号「37」と容器番号「1」を選択する

3 わがや流(呼出し) を押す

4 メニュー選択 温度 時間を回しあたためメニュー番号「35」を選択する
仕上がり調節をするときは → P.22

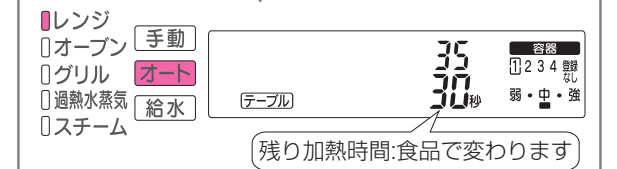
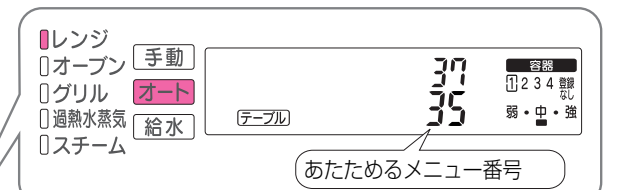
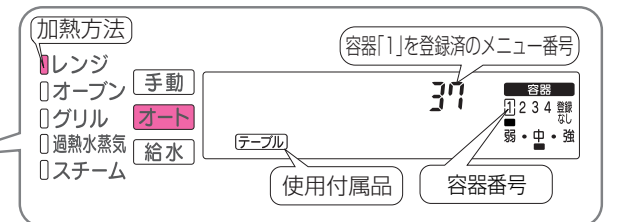
5 メニュー選択 温度 時間を回しあたためスタートを押してスタートする

仕上がり調節の設定は記憶されません

終了音が鳴ったら食品を取り出す

※「35ごはん」は重量から計算した白米の標準的なカロリーを表示します。「36冷凍ごはん」～「40お酒」はカロリーを表示しません。

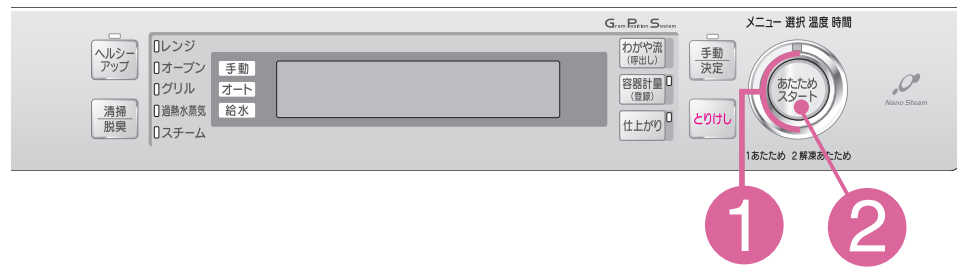
例: 「37おかず」用に登録した皿に、ごはんを入れて「35ごはん」をあたためる



オート調理(下ごしらえする)

肉や魚の解凍

7解凍



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品をテーブルプレートの中央に置き、
ドアを閉める
給水タンクに満水まで水を入れる

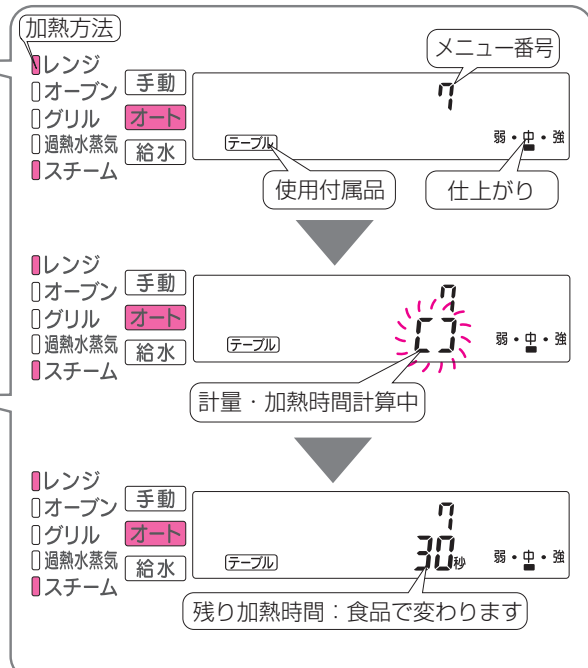
1 メニュー番号「7」を
を回し
を選択する

仕上がり調節をするときは → P.22

2 を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

※スチーム使用後は、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



上手な解凍のしかた

オート調理 **7解凍**

- 解凍できるのは、冷凍室から出したばかりのコチコチに凍った肉や魚です。
- 一度に解凍できる量は、100～1000gです。
※量が多すぎると"ピピピッ"となり、表示部に「[03]」が表示され、解凍されません。量を減らしてください。
- 発泡スチロール製トレーにのったものは、ラップなどの包装をはずし、そのままテーブルプレートの中央に置きます。トレーがない場合は、テーブルプレートに市販のオープンシートかペーパータオル敷き、その上にのせます。
※陶磁器や耐熱性の皿などは使わないでください。うまく解凍できません。
※発泡スチロール製トレーは解凍以外には使わないでください。溶けてしまいます。
- 加熱室やテーブルプレートを、十分冷ましてから解凍してください。
※熱いままでは、トレーが溶けたり、解凍しすぎになります。
- 給水タンクには、満水まで水を入れてください。
※水を入れなかったり、不足していると解凍しすぎになります。
- 解凍後、そのまましばらく置き自然解凍します。
- 解凍後の用途に合わせて仕上がり調節をします。

解凍後の用途	仕上がり調節	
さしみを解凍後、生で食べる	弱	中心が少し凍った状態に仕上がります。包丁で切りやすく、食卓で食べごろになります。
肉や魚を解凍後、調理する	中 ひき肉やかたまり肉は やや強で加熱します。	薄切り肉は両手で大きくしならせませす。

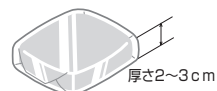
- 形や厚みが均一でないものはアルミホイルを使って解凍します。
※アルミホイルは加熱室壁面やドアファインダーに触れないようにしてください。触れると火花(スパーク)が出てテーブルプレートやドアファインダーが破損するおそれがあります。

形状、太さ、厚み、種類	アルミホイルを巻く部分
太さや厚みが不均一	細い部分、薄い部分
大きなかたまり	側面
魚	頭と尾



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(約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。

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



レンジ 100W または
レンジ 200W で加熱する。

オート調理(下ごしらえする)

野菜の加熱(ゆでる)

8 葉・果菜

9 根菜

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

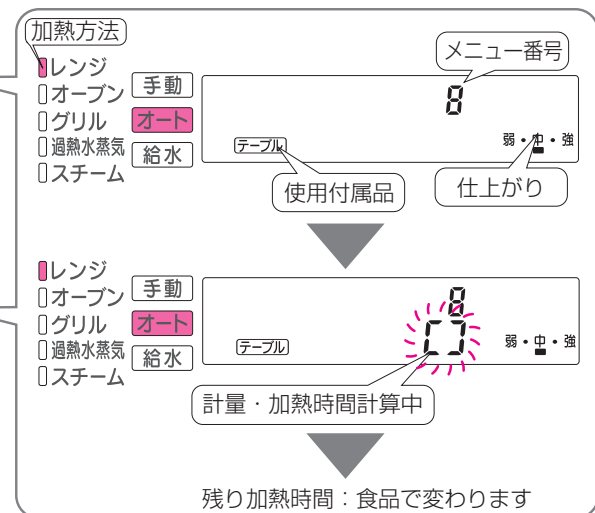
準備 野菜をラップで包みテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1 **あたためスタート** を回し、野菜に合わせてメニュー番号「8」、または「9」を選択する

仕上がり調節をするときは → P.22

2 **あたためスタート** を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す



上手な野菜加熱のしかた

オート調理 8 葉・果菜 9 根菜

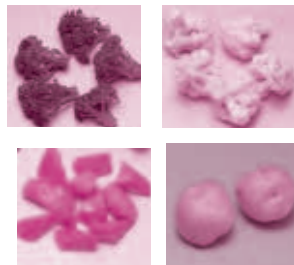
水気をきらずラップでぴったりと包み、テーブルプレートの中央に直接のせて加熱します。皿などの上のにせて加熱すると加熱しすぎの原因になります。→ P.54

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	9 根菜
果菜: なす、かぼちゃなど果実や種子が食べられるもの 葉菜: ほうれん草、小松菜など葉が食べられるもの 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	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

●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。

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。



注意

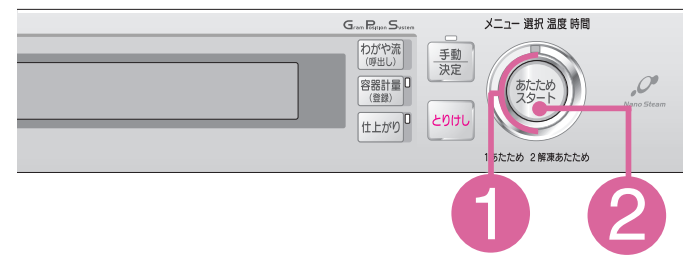


(火災の原因になります)

分量が 100 g 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。

オート調理(調理する)

予熱「なし」メニューの調理



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 メニューにあった付属品と食品を入れドアを閉める

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

仕上がり調節をするときは → P.22

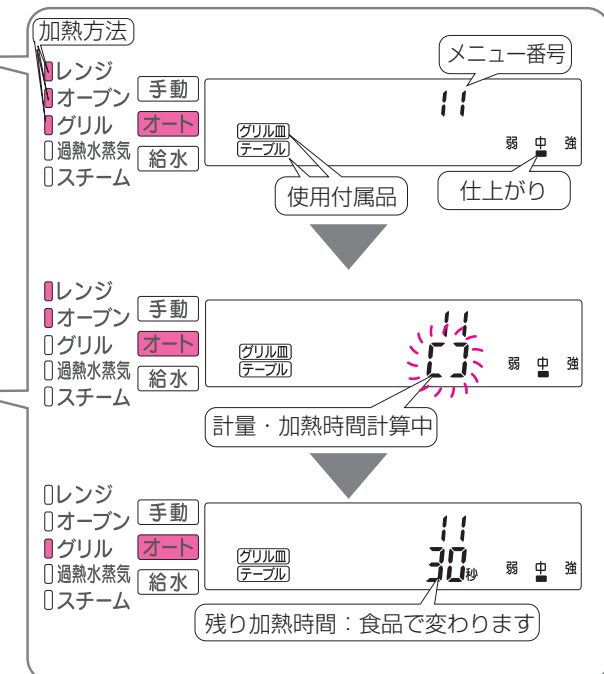
2 **あたためスタート** を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

※スチーム使用後は、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

料理集参照ページ

11 グラタン → P.84	25 朝食セット → P.128
15 焼きそば → P.94	28 鶏のハーブ焼き → P.132
16 茶わん蒸し → P.96	29 焼きとり → P.133
17 豚肉の蒸しもの → P.97	30 ハンバーグ → P.134
18 肉じゃが → P.100	31 スペアリブ → P.135
19 かんたんパン → P.106	32 焼き豚 → P.135
21 スポンジケーキ → P.110	33 鶏のからあげ → P.136
23 自家製食品 → P.73	34 オープン天ぷら → P.137
24 肉と野菜の2段 → P.126	



■メニュー 28 鶏のハーブ焼き ~ 34 オープン天ぷら について

「標準」調理と「ヘルシーアップ」調理が選べます。

●「標準」調理

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、脂を落としながらスピーディに調理します。操作は上記手順です。

●「ヘルシーアップ」調理

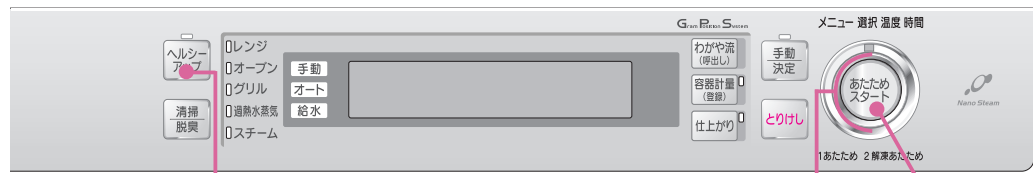
過熱水蒸気で加熱し、「標準」調理よりも脂を多く落とし、ヘルシーに調理します。「ヘルシーアップ」ボタンを押して選びます。→ P.36

オート調理(調理する)

予熱「あり」メニューの調理

ヘルシーアップ

過熱水蒸気で加熱し、より多く脂を落として調理します。「ヘルシーアップ」メニューでは、調理後の食品のカロリー、および一般調理器を使用した場合との脂のカロリー比較を表示します。



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

1 2 3 4



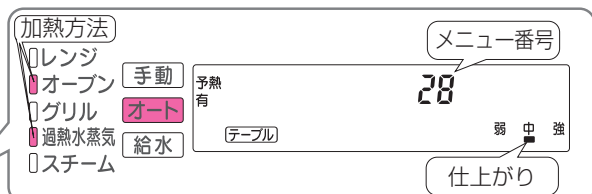
準備 テーブルプレートを加熱室底面にセットして給水タンクに水を入れドアを閉める

1 **ヘルシーアップ** を押す

- 28 鶏のハーフ焼き → P.132
- 29 焼きとり → P.133
- 30 ハンバーグ → P.134
- 31 スペアリブ → P.135
- 32 焼き豚 → P.135
- 33 鶏のからあげ → P.136
- 34 オープン天ぷら → P.137

2 **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

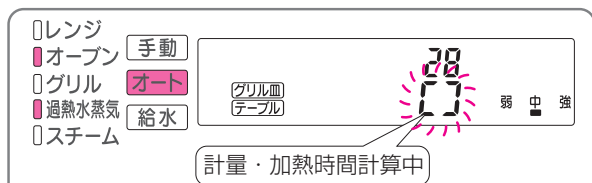
仕上がり調節をするときは → P.22



3 **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** を押すと約5秒間庫内灯が点灯します。

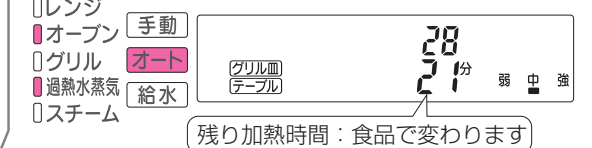
予熱終了音が鳴ったら、食品をのせた付属品を入れ、ドアを閉める



4 **あたためスタート** を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

※スチーム使用後は、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



調理後のカロリーは「ヘルシーアップ」による調理後の食品のカロリー
※カロリーカット値は一般調理器と「ヘルシーアップ」で調理した場合の脂のカロリー比較(日立調べ)

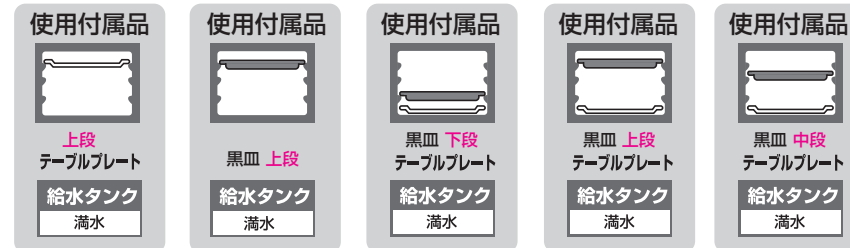
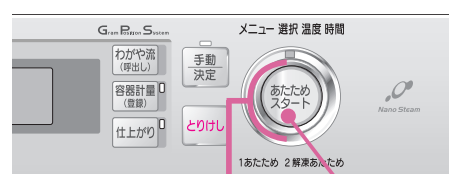
調理後の加熱室の油汚れは

「においが気になるとき(脱臭)」→ P.51 を参照して「27脱臭」で加熱してください。

オート調理(調理する)

予熱「あり」メニューの調理

- 10 焼き野菜
- 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。

- 10 焼き野菜
- 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

準備 メニューに合った付属品をセットして給水タンクに水を入れドアを閉める

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

仕上がり調節をするときは → P.22

2 **あたためスタート** を押す(予熱を開始します)

予熱終了音が鳴ったら、

- 10 焼き野菜 は食品をテーブルプレートにのせ、上段にセットしてドアを閉める
- 12 ピザ 14 焼き魚 は食品を黒皿にのせ、上段にセットしてドアを閉める、
- 13 ローストチキン は食品を黒皿にのせ、下段にセットしてドアを閉める
- 20 フランスパン 22 シュー は食品を黒皿にのせ、中段にセットしてドアを閉める

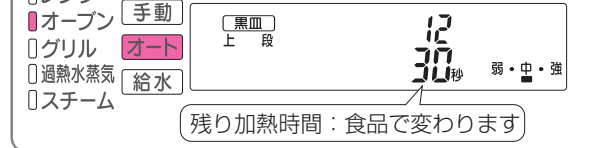
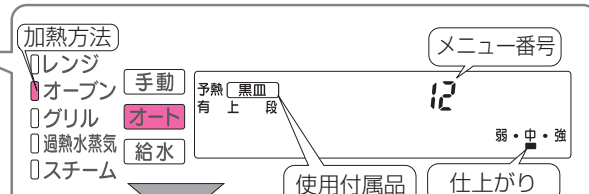
■予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。予熱中に加熱室の様子を見たいときは **あたためスタート** を押すと約5秒間庫内灯が点灯します。

3 **あたためスタート** を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

※スチーム使用後は、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

- 10 焼き野菜 は空のテーブルプレートを、上段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はずし、黒皿を上段にセットしてドアを閉める
- 13 ローストチキン 14 焼き魚 20 フランスパン 22 シュー は空の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



注意

- テーブルプレート、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。
- 取り出したテーブルプレート、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。

手動調理(レンジ加熱)

一定の出力(W)で加熱する

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



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

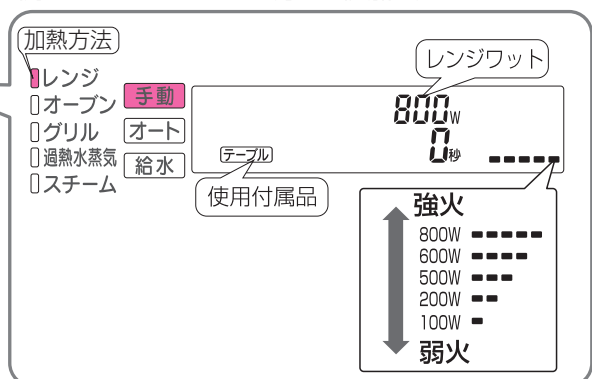
1 「レンジ」「W」を選択し、決定する

メニュー 選択 温度 時間

押す 回す 押して決定

「レンジ800W」▶「レンジ600W」▶「レンジ500W」▶「レンジ200W」▶「レンジ100W」▶「オープン」▶「グリル」▶「スチームレンジ」▶「スチームオープン」▶「スチームグリル」▶「過熱水蒸気オープン」▶「過熱水蒸気グリル」▶「レンジ800W」の順に表示します。

例: レンジ800Wで1分20秒加熱する

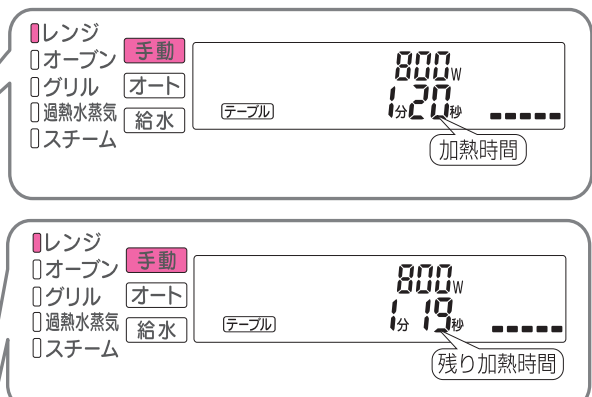


2 を回して加熱時間を設定する

出力	加熱時間選択範囲
800W	10秒～5分:10秒単位 (最大10分)
600W	10秒～5分:10秒単位 (最大20分)
500W	5分～20分:30秒単位 (最大20分)
200W	1分～30分:1分単位 (最大90分)
100W	30分～60分:2分単位 (最大90分)
	60分～90分:5分単位 (最大90分)

3 を押してスタートする

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



注意

レンジ加熱では加熱しない。(破裂のおそれがあります)

生卵 ゆで卵 黄身や目玉焼き

(※生卵を加熱する場合は、ときほぐしてから加熱する。)

加熱時間の決めかた

●同じ分量でも食品の種類によって調理時間も違います。
食品100g当たり **レンジ800W** の加熱時間の目安

食品の種類	生からの調理	あたため	食品の種類	生からの調理	あたため
野菜類	葉・果菜類	50秒 ～1分20秒	40秒～50秒	めん類	40秒～50秒
	根菜	1分20秒～ 1分40秒	40秒～50秒	汁もの (みそ汁・スープなど)	1分10秒～ 1分30秒
魚介類	1分20秒～ 1分40秒	40秒～50秒	のみもの (お酒・牛乳など)	20秒～40秒	
肉類	1分40秒～2分	1分～1分20秒	パン・まんじゅう	20～30秒	
ごはん類	—	20～40秒	ケーキ	40秒～50秒	

●レンジ500Wで加熱する場合は、約1.5倍の加熱時間にします(常温約20℃のとき)

●レンジ1000Wは手動調理では設定できません
レンジ800Wで加熱します。オート調理の「1あたため」
「2解凍あたため」等の限定したメニューにのみ働きます。

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

- 食品の分量に比例した加熱時間にします
分量が倍のときは時間も倍が目安です。
- 加熱前の食品温度によっても違います
同じ食品でも、冷蔵庫や冷凍室から出して使う場合は、時間がかかります。
常温(約20℃のとき)に対して、冷蔵は約1.3倍、
冷凍は約2.3倍が目安です。
また夏と冬では多少加熱時間が違います。

少量の食品(100g未満)を加熱する場合
レンジ500Wで加熱時間を20～50秒に設定し、
様子を見ながら加熱します。特に小さく切った
にんじんなど野菜が少量(100g未満)のときに
乾燥したり、火花(スパーク)が出て焦げたりする
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

- イカやタコは表面に切れ目を入れレンジ200Wで様子を見ながら加熱します。
- 殻付きの栗やぎんなんは殻に切れ目を入れ、おおいをして加熱します。
- マッシュルームは半分に切って加熱します。
- 100g未満のにんじんなどのさいの目の野菜は水を多めにふりかけ、ラップなどのおおいをしてレンジ500Wで様子を見ながら加熱します。
- とろみのあるものなどはおおいをして加熱前と加熱後にかきまぜる
- ひじきはレンジ200Wで様子を見ながら加熱します。

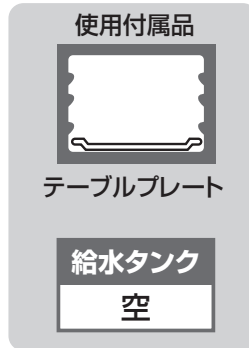
手動調理(レンジ加熱)

加熱途中で出力(W)を自動的に下げる(リレー加熱)

煮込みや炊飯など加熱の途中から弱火にする加熱方法です。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

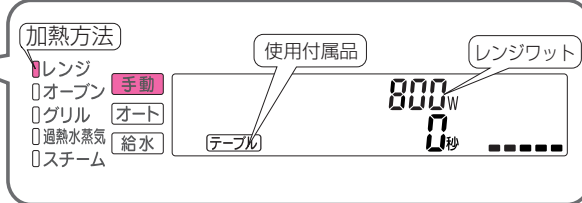
準備 食品を入れた容器や皿をテーブルプレート
の中央に置き、ドアを閉める



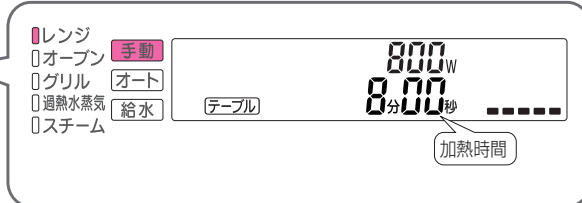
1 「レンジ800W」「レンジ600W」「レンジ500W」
から選択し、決定する



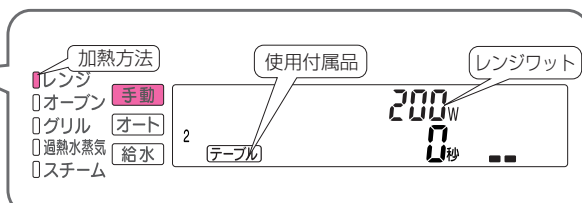
例: レンジ800Wで8分加熱後、レンジ200Wで
30分加熱する



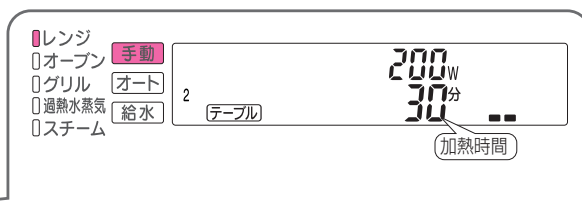
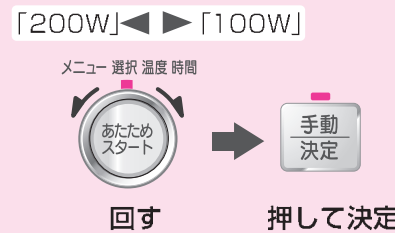
2 加熱時間を設定し、決定する



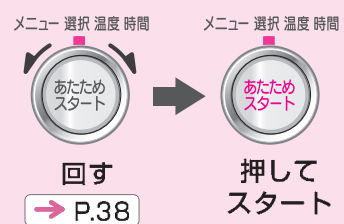
3 もう一度決定を押す



4 「200W」「100W」から選択し、決定する



5 加熱時間を設定し、スタートする



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

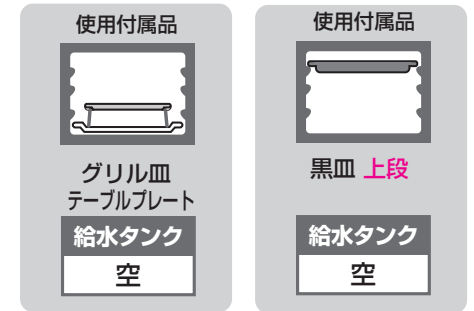
手動調理(グリル加熱)

魚など表面に焦げ目をつけながら加熱する

切り身の魚や串焼き、焼きとりなどを焼きます。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 グリル皿または黒皿に食品をのせ、グリル
皿はテーブルプレートの中央に、黒皿は皿
受棚上段にセットし、ドアを閉める
※食品に合わせて付属品(黒皿、グリル皿)を使い分けます。

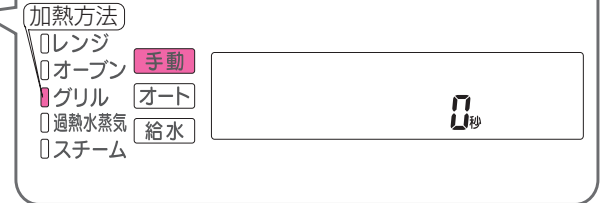


1 「グリル」を選択し、決定する



「レンジ800W」▶「レンジ600W」▶「レンジ500W」
▶「レンジ200W」▶「レンジ100W」▶「オープン」
▶「グリル」▶「スチームレンジ」▶「スチームオープン」▶
「スチームグリル」▶「過熱水蒸気オープン」▶「過熱水蒸気
グリル」▶「レンジ800W」の順に表示します。

例: グリルで15分加熱する
グリルを選び、決定すると

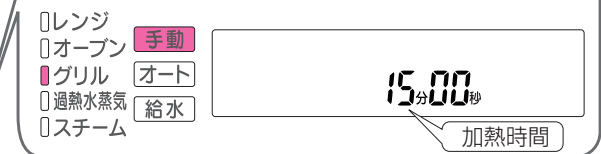


2 加熱時間を設定し、スタートする



加熱時間選択範囲
1分~30分 1分単位
30分~40分 2分単位

加熱時間を設定すると



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、加熱が終り
ます。

●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「27脱臭」で加熱してください。

注意
熱くなったグリル皿やテーブルプレート、
黒皿の取り出しは、厚めの乾いたふきんや、
お手持ちのオープン用手袋を使って取り出
します。(やけどのおそれがあります。)

グリルの上手な使いかた

付属品	焼ける食品	並べかた	焼きかた
グリル皿	串焼き、焼きとりなどに		途中で裏返す 串焼き、焼きとりは、焼き時間 の1/2を経過してから裏返しをし てさらに焼きます。
黒皿	切り身の魚、トーストなどに ※丸身の魚、おもちは焼けません。 ※トーストは時間がかかります。		途中で裏返す 切り身の魚などは、盛り付け 時下になる面を先に焼き、途 中で裏返してさらに焼きます。

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

加熱中に を回します。

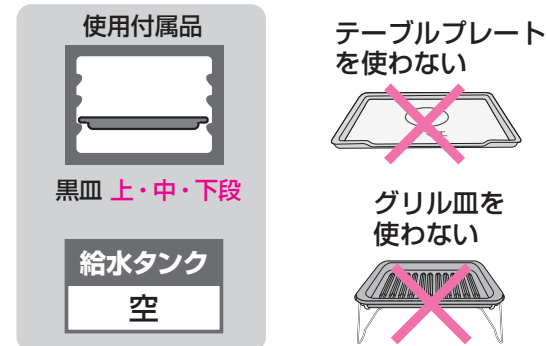
※加熱時間が40分でスタートした場合は増やせません。
※残り時間が1分未満の場合は増減できません。

※トーストは時間がかかります。焼きもち、内臓を取ってない丸身の魚は上手に焼けません。

手動調理(オーブン加熱)

予熱「あり」で加熱する

先に加熱室を予熱してから調理します。



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 テーブルプレートを取りはずし、
ドアを閉める
食品をのせた黒皿を準備しておく

1 「オープン」を選択し、決定する



「レンジ800W」▶「レンジ600W」▶「レンジ500W」
▶「レンジ200W」▶「レンジ100W」▶「オープン」
「グリル」▶「スチームレンジ」▶「スチームオープン」▶
「スチームグリル」▶「過熱水蒸気オープン」▶「過熱水蒸気
グリル」▶「レンジ800W」の順に表示します。

予熱「有」を選択し、決定する



「有」◀▶「無」

黒皿使用段数を選択し、決定する



「2段」◀▶「1段」

例: オープン 予熱「有」黒皿1段 200℃で
30分加熱する

オーブンを選ぶと

加熱方法
 レンジ
 オープン **手動**
 グリル オート
 過熱水蒸気 給水
 スチーム

決定を押すと

レンジ **手動**
 オープン 予熱 **有** (黒皿)
 グリル オート
 過熱水蒸気 給水
 スチーム

予熱「有」を選ぶと

レンジ **手動**
 オープン 予熱 **有** (黒皿)
 グリル オート
 過熱水蒸気 給水
 スチーム

決定を押すと

レンジ **手動**
 オープン 予熱 **有** 2段 (黒皿使用段数)
 グリル オート
 過熱水蒸気 給水
 スチーム

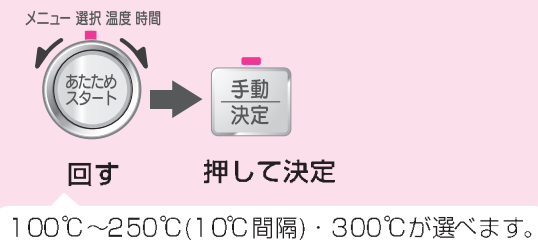
段数を選ぶと

レンジ **手動**
 オープン 予熱 **有** 1段
 グリル オート
 過熱水蒸気 給水
 スチーム

決定を押すと

レンジ **手動**
 オープン 予熱 **有** 1段 設定 **160℃**
 グリル オート
 過熱水蒸気 給水
 スチーム

2 温度を設定し、決定する



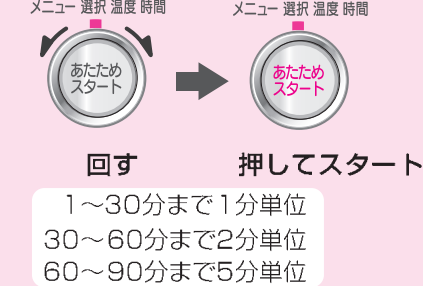
温度を設定すると

レンジ **手動**
 オープン 予熱 **有** 1段 設定 **200℃**
 グリル オート
 過熱水蒸気 給水
 スチーム

決定を押すと

レンジ **手動**
 オープン 予熱 **有** 1段 設定 **200℃**
 グリル オート
 過熱水蒸気 給水
 スチーム

3 加熱時間を設定し、スタートする



■予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。
予熱中に加熱室の様子を見たいときは **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入れる

4 終了音が鳴ったら食品を取り出す。

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。

加熱時間を設定すると

レンジ **手動**
 オープン 予熱 **有** 1段 設定 **200℃**
 グリル オート
 過熱水蒸気 給水
 スチーム

スタートを押すと

レンジ **手動**
 オープン 予熱 **有** 1段 設定 **200℃**
 グリル オート
 過熱水蒸気 給水
 スチーム

予熱終了

レンジ **手動**
 オープン 予熱 **有** 1段 設定 **200℃**
 グリル オート
 過熱水蒸気 給水
 スチーム

■予熱が終わってそのままにしておくと、10分
間予熱を継続した後、設定した時間を加熱
します。

レンジ **手動**
 オープン 予熱 **有** 1段 設定 **200℃**
 グリル オート
 過熱水蒸気 給水
 スチーム

残り加熱時間

300℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に250℃に切り替わります。

オーブンの上手な使いかた

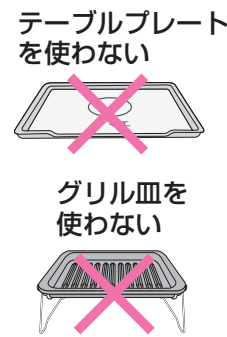
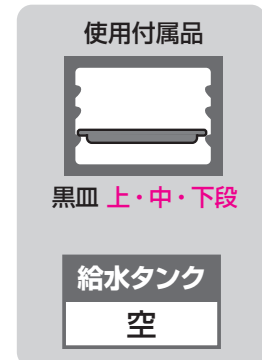
- 予熱中や加熱途中で、温度と加熱時間の増減ができます。焼き上がりの調整にお使いください。
- 温度を変えるときは **あたためスタート** を回すと10℃単位で増減できます。
- 本加熱中に **手動決定** を押して **あたためスタート** を回すと1分単位で増減できます。
さらに温度を変えるときは **手動決定** を押した後 **あたためスタート** を回すと10℃単位で増減できます。

※加熱時間90分でスタートした場合は増やせません。
※残り時間が1分未満の場合は増減できません。

手動調理(オーブン加熱)

予熱「なし」で加熱する

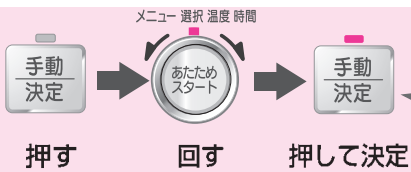
加熱室を予熱しないで調理します。



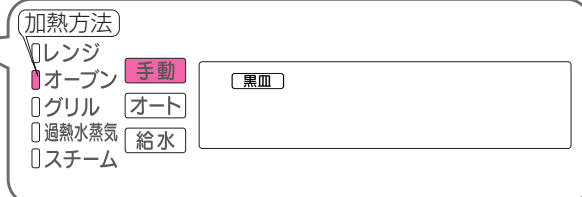
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

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

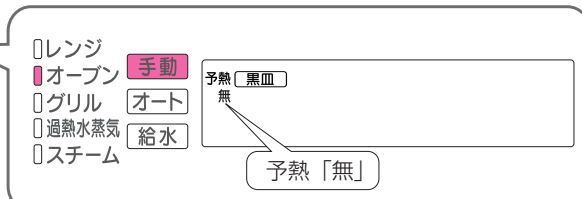
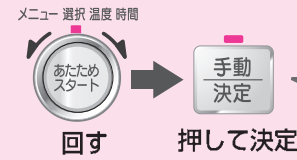
1 「オープン」を選択し、決定する



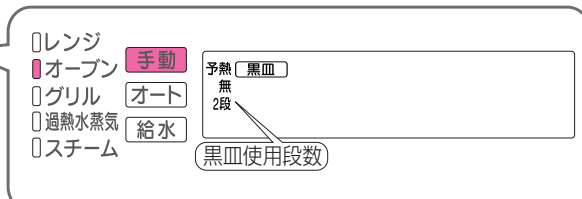
例: オープン 予熱「無」黒皿2段 200℃で30分加熱する



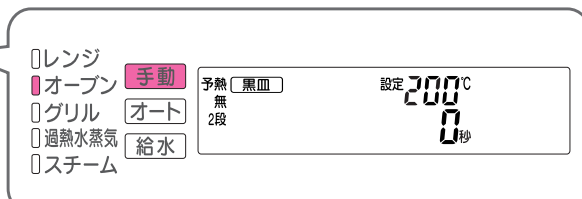
予熱「無」を選択し、決定する



黒皿使用段数を
選択し、決定する

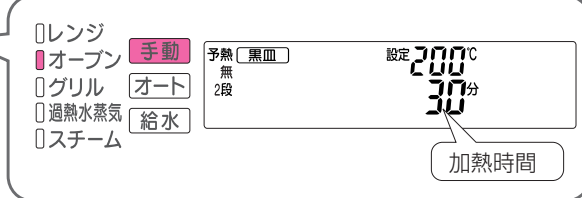


2 温度を設定し、決定する



100℃～250℃(10℃間隔)まで設定できます。

3 加熱時間を設定し
スタートする



1～30分まで1分単位
30～60分まで2分単位
60～90分まで5分単位

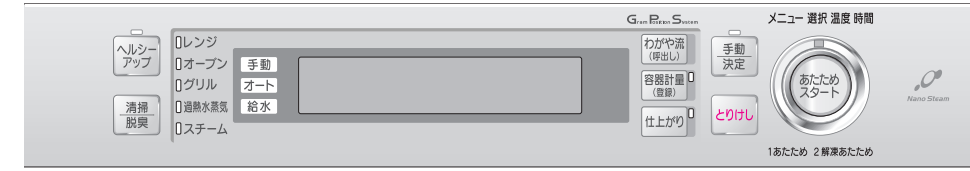
終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。

加熱のポイント

●本加熱途中で、温度と加熱時間の増減ができます。焼き上がりの調整にお使いください。 → P.43

手動調理(スチーム、過熱水蒸気との組み合わせ)

レンジ・グリル・オーブン加熱にスチーム・過熱水蒸気を組み合わせる



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品と加熱方法に合わせた付属品を入れ、ドアを閉める
給水タンクに満水まで水を入れる

1 希望の加熱
を選択し、
決定する

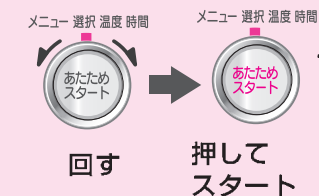


「レンジ800W」▶「レンジ600W」▶「レンジ500W」
▶「レンジ200W」▶「レンジ100W」▶「オープン」
▶「グリル」▶「スチームレンジ」▶「スチームオープン」▶
「スチームグリル」▶「過熱水蒸気オープン」▶「過熱水蒸気
グリル」▶「レンジ800W」の順に表示します。

2 加熱内容を選択し、
決定する



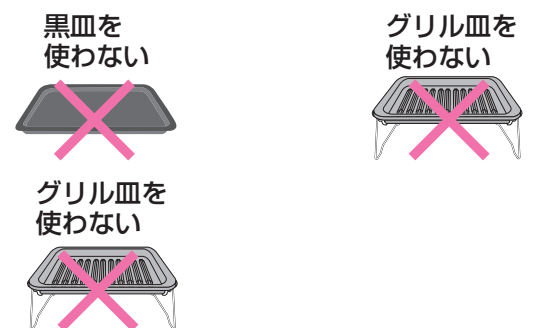
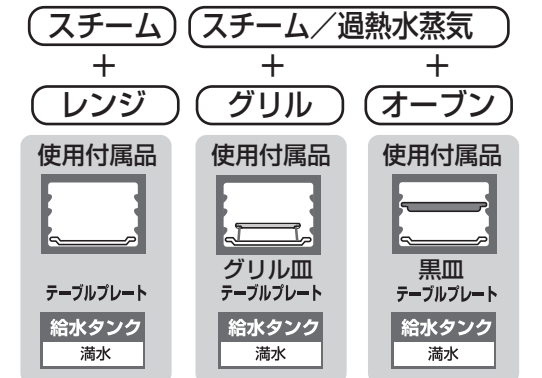
3 加熱時間を設定し
スタートする



選べる加熱内容は、「レンジ」「グリル」「オープン」の場合と異なります

終了音が鳴ったら食品を取り出す。

※スチーム使用後は、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



選べる加熱内容

スチームレンジ	ワット数 350W固定 加熱時間 10秒～20分(10秒単位)
スチームグリル/過熱水蒸気グリル	加熱時間 1分～40分(1分単位)
スチームオープン	予熱選択「有」「無」 段数選択「2段」「1段」 温度選択 100℃～250℃(10℃単位) 300℃ (予熱なしの場合250℃) 加熱時間 1分～30分(1分単位) 30分～60分(2分単位) 60分～90分(5分単位)
過熱水蒸気オープン	予熱選択「有」「無」 段数選択 なし(中段または下段で加熱) 温度選択 100℃～250℃(10℃単位) 300℃ (予熱なしの場合250℃) 加熱時間 1分～40分(1分単位) ※段数の設定はできません

手動調理

45

手動調理

44

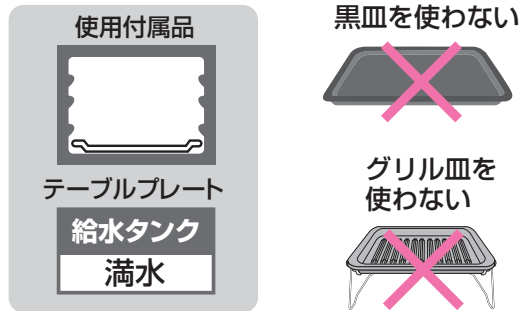
手動調理(発酵)

スチームレンジ発酵で加熱する

かんたんパンの生地など少量の発酵が早くできます。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

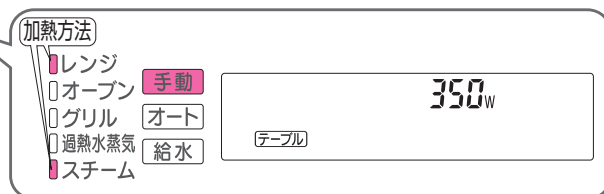
準備 食品をテーブルプレートの中央に置き、
ドアを閉める
給水タンクに満水まで水を入れる



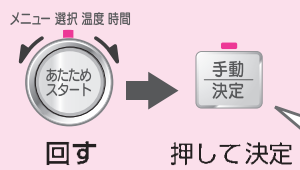
1 「スチームレンジ」
を選択し、決定する



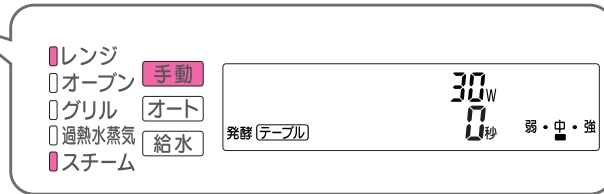
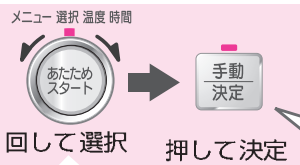
例: スチームレンジ「発酵・30W」で10分加熱する



「発酵」を選択し、決定する

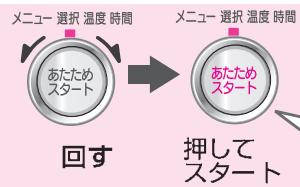


2 ワット数を選択し、
決定する



10W ◀▶ 20W ◀▶ 30W ◀▶ 40W ◀▶ 50W

3 加熱時間を設定し、
スタートする



1~30分まで1分単位
30~60分まで2分単位
60~90分まで5分単位

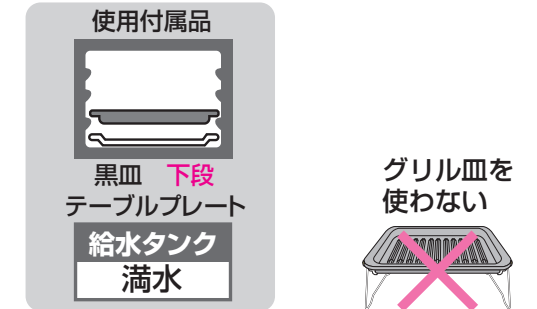
終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。
※スチーム使用後は、本体が冷めてから加熱室や
ドアの水滴をふき取ります。→ P.50

スチームオープン発酵で加熱する

パンの生地などの発酵をします。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品をのせた黒皿をセットし、ドアを閉める。
給水タンクに満水まで水を入れる

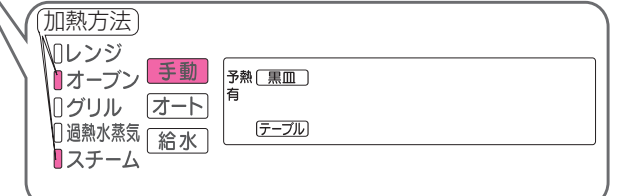


1 「スチームオープン」
を選択し、決定する



例: スチームオープン予熱「無」黒皿1段40℃で50分加熱する

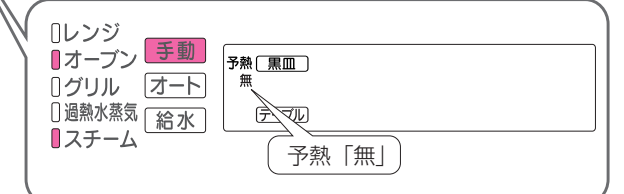
予熱「無」を選択し、
決定する



「有」◀▶「無」

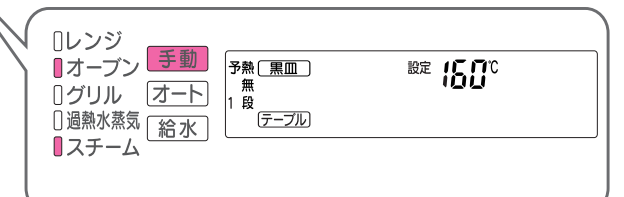
※予熱「有」ではスチームオープン発酵は選択できません。

黒皿使用段数を選択し、
決定する



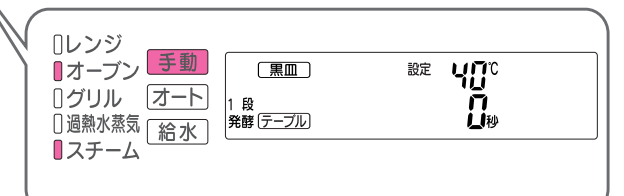
「2段」◀▶「1段」

2 発酵温度を選択し、
決定する



30℃、35℃、40℃、
45℃の4段階

3 加熱時間を設定し、
スタートする



1~30分: 1分単位
30~60分: 2分単位
60~90分: 5分単位

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

手動調理

手動調理

注意

(やけどの原因になります)

加熱室の温度が低い
とき、上ヒーターが
加熱する場合があります。
ドア、キャビネット、
加熱室とその他の周
辺に触れない。

スチームレンジ発酵のコツ

●黒皿を使って「スチーム
レンジ」発酵はできません。
火花(スパーク)の原因とな
ります。

料理集に記載してある山形パン、バター
ロールなどの一次発酵を「スチーム」レンジ
発酵で行う場合は仕上がり調節「中」
「30W」で「20~30分」発酵させます。

●こね上げた生地を耐熱性ガラスのボウル
に入れてそのままテーブルプレートにのせ
て発酵します。(黒皿や金属製の容器は使え
ません。)

発酵の上手な使いかた

●発酵温度はメニューや1次発酵、
2次発酵かによっても異なります。
本書料理集の各メニューに従って
ください。
●市販の料理ブックの発酵や、お好み
料理の発酵は「スチーム」「オープン」
「発酵」を使い、様子を見ながら行っ
てください。

メニュー	記載ページ	メニュー	記載ページ
かんたんパン	→ P.106	バターロール	→ P.109
グラハムパン/カレーパン	→ P.107	山形パン	→ P.109
ピザ各種	→ P.88	フランスパン	→ P.108
ヨーグルト	→ P.78	バタール	→ P.108
		クーペ	→ P.108

手動調理をするときの加熱時間

レンジ調理 (野菜)

*オート調理する場合、葉菜、果・花菜は「**8葉・果菜**」で。根菜は、「**9根菜**」で加熱します。

メニュー名	調理のコツ	手動調理の目安 (レンジ800W)		おおいの有無	
		分量	加熱時間		
葉菜	ほうれん草 小松菜・春菊	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、冷水にとってアク抜き、色どめをする。	200g	1分40秒~2分10秒	有
	白菜・もやし キャベツ	白菜は葉先と根元を交互にする。加熱後、ざるにあげて水気をきる。			
果	カリフラワー ブロッコリー	小房に分ける。	200g	1分20秒~1分50秒	有
	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、冷水にとって色どめをする。			
花菜	アスパラガス	はかまをはずし、穂先と根元を交互にする。オート調理の場合は「 やや強 」で加熱する。	200g	1分50秒~2分10秒	有
	さやいんげん さやえんどう	筋を取る。加熱後、さっと冷水をかけて色どめをする。			
	とうもろこし	皮をラップ代わりにするときは、ひげを取り除く。			
	かぼちゃ	大きさをそろえて切る。オート調理の場合は「 強 」で加熱する。			
根菜	にんじん さつまいも	オート調理の場合「 弱 」にする。さつまいもの太いものは「 中 」にする。	200g	3分~3分30秒	有
	さといも	皮をむいたさといもは、塩もみして水で洗い、ぬめりを取る。			
	ごぼう れんこん	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。			
	じゃがいも 大根	じゃがいもを丸のまま加熱したときは、加熱後上下を返してしばらくそのまま置く。さいの目切りのオート調理の場合は「 弱 」にする。			

レンジ調理 (生ものの解凍)

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

レンジ調理 (冷凍食品の解凍あため)

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ800W	おおいの有無
冷凍ごはん(2~3cm厚さの固まり)	1杯分(150g)	1分40秒~2分10秒	有
冷凍おにぎり(固まり)	1個(150g)	1分40秒~2分10秒	有
冷凍ピラフ(バラバラのもの)	1人分(250g)	3分~3分30秒	有
冷凍スパゲッティ	1人分(250g)	3分~3分30秒	有
冷凍ハンバーグ	1個(100g)	2分10秒~2分40秒	有
冷凍フライ	2~4個(100g)	1分20秒~1分40秒	-
冷凍シューマイ	15個(220g)	2分30秒~3分30秒	有
冷凍肉だんご(甘酢あんかけ)	1袋(200g)	1分40秒~2分30秒	有
冷凍カレー・シチュー	1人分(200g)	3分10秒~3分30秒	有
冷凍ミックスベジタブル	200g	1分40秒~2分10秒	有
冷凍さやいんげん	200g	2分10秒~2分40秒	有
冷凍枝豆・かぼちゃ	200g	1分40秒~2分30秒	有
冷凍スイートコーン	300g	4分30秒~5分30秒	有
冷凍あんまん・肉まん	各1個(80g)	40秒~1分	有

レンジ調理 (ゆでて冷凍した野菜の解凍)

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ800W	おおいの有無
ミックスベジタブル	200g	1分20秒~1分40秒	-
さやいんげん	200g	約1分40秒	-

- ラップやふたなどのおおいをはずし、発泡スチロール製のトレーにのせて加熱します。
- 加熱後3~5分放置して自然解凍します。

- あんまん、肉まんのあためは、底の紙を取り、サッと水にくぐらせてから、ゆとりをもってラップで包み、皿にのせて加熱します。
- パンやまんじゅうのあためは、時間がたつと固くなるので、食べる直前に加熱します。
- ミックスベジタブルや枝豆は、水にくぐらせて皿に広げて加熱します。少量(100g未満)をラップに包んで加熱すると、火花(スパーク)が発生して食品がこげたり、乾燥することがあります。(→P.39)「少量の食品(100g未満)を加熱する場合」参照)水を多めにふりかけてラップで包む皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。
- 市販の冷凍食品(フライやコロッケなど)を加熱するときは、食品メーカーが指示するトレーや容器に入れて、テーブルプレート中央に寄せて置きます。加熱時間は、食品メーカーが表示している「レンジ500W」の時間を目安にして、加熱します。

レンジ調理

(ごはん、お総菜のあため)

メニュー名	分量	加熱時間		おおいの有無
		レンジ800W	おおいの有無	
ごはん	1杯(150g)	40秒~50秒	-	
おにぎり	1個(150g)	約50秒	-	
チャーハン・ピラフ	1人分(各250g)	約1分20秒	-	
スパゲッティ・焼きそば	1人分(各250g)	約2分10秒	-	
焼き魚	1人分(100g)	約50秒	有	
ハンバーグ	1個(100g)	約50秒	-	
フライ	2~4個(100g)	30~40秒	-	
コロッケ	2個(150g)	40秒~50秒	-	
野菜の炒めもの	1人分(200g)	約1分20秒	-	
八宝菜	1人分(300g)	約2分10秒	-	
野菜の煮もの	1人分(200g)	1分20秒~1分50秒	-	
煮魚	1切れ(100g)	約40秒	有	
シューマイ	1人分(200g)	約1分20秒	-	
みそ汁・コンソメスープ	1人分(150g)	50秒~1分20秒	-	
カレー・シチュー	1人分(各200g)	約1分20秒	有	
ポタージュスープ	1人分(150g)	1分20秒~1分50秒	-	
牛乳	1杯(200mL)	約1分20秒	-	
コーヒー	1杯(150mL)	約1分	-	
お酒	1本(180mL)	40秒~50秒	-	
ハンバーガー	1個(100g)	20~30秒	-	
ホットドッグ	1本(80g)	20~30秒	-	
バターロール	2個(80g)	約20秒	-	
あんまん・肉まん	各1個(80g)	20~30秒	有	
まんじゅう	2個(100g)	20~30秒	-	
コンビニ弁当	1個(500g)	1分20秒~1分50秒	-	

スチーム・レンジ調理

(ごはん、お総菜のあため)
(冷凍食品の解凍あため)

しっとりふっくらあためたいものや、固くなりやすいお総菜をあためます。

メニュー名	分量	加熱時間		おおいの有無
		レンジ	スチーム	
ごはん	1杯(150g)	2分~2分30秒	-	
シューマイ	8個(160g)	2分30秒~3分	-	
肉まん	1個(100g)	1分30秒~2分	-	
焼きそば	1人分(250g)	3~4分	-	
まんじゅう	1個(80g)	50秒~1分20秒	-	
ハンバーグ	1個(100g)	2分~2分30秒	-	
うなぎのかば焼き	1串(120g)	2分~2分30秒	-	
焼き魚	1人分(100g)	2分~2分30秒	-	
煮魚	1切れ(100g)	2分~2分30秒	-	
ハンバーガー	1個(100g)	1分30秒~2分	-	
ホットドッグ	1本(80g)	1分~1分30秒	-	
冷凍シューマイ	15個(240g)	7~9分	-	
冷凍肉まん	1個(100g)	2~3分	-	
冷凍焼きおにぎり	2個(100g)	3~4分	-	
冷凍肉だんご	1袋(100g)	3~4分	-	

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

オーブン調理

グリル調理

代表メニューのみ記載しています。

手動で調理をするときは、類似したメニューを参考にしてください。付属品は黒皿、グリル皿を使います。

メニュー名	分量	皿受棚	温度	加熱時間		記載ページ			
				予熱あり	予熱なし				
ケーキ	デコレーションケーキ	下段	160℃	直径15cm	28~36分	38~44分	110		
				直径18cm	40~44分	44~50分			
				直径21cm	42~48分	48~54分			
				直径18cm	40~44分	50~60分			
シュー	シュークリーム	中段	210℃	12個	26~32分	---	123		
パン	フランスパン(バタールム、クーベ)	中段	210℃	各黒皿1枚分	30~36分	---	108		
	かんたんパン、レーズンパン			各8個	180℃	13~20分		26~33分	106~107
	カレーパン、セサミパン、グラハムパン								
ピザ	クリスピーピザ	中段	200℃	各黒皿1枚分	15~20分	---	88		
	フルーツピザ								
グラタン	マカロニグラタン	中段	210℃	4皿	30~40分	---	84		
	ラザニア								
	えびのドリア								
	なすとトマトのチーズグラタン								
焼きもの	焼き豚	下段	200℃	約500g	54~66分	70~80分	135		
	スペアリブ								
	ハンバーグ	中段	210℃	約800g	10~18分	18~25分	134		
	串焼き、焼きとり								
焼き魚	塩鯖	黒皿・上段	グリル	4切れ	---	17~25分	90・91		
	塩さば								
	干もの								

- ※作りかたは、記載ページを参照してください。
- ※焼きむらが気になるときは、加熱途中で食品の前後を入れ替えたり、上下の焼きむらが気になるときは黒皿の上下を入れ替えます。入れ替えるタイミングは、加熱時間の $\frac{3}{5}$ ~ $\frac{4}{5}$ が経過してからにしてください。
- ※市販の料理ブックのオープンメニューや市販の生地を使うときは、料理集の類似したメニューの温度と時間を参考に、手動調理で様子を見ながら焼いてください。
- ※串焼き、焼きとりや焼き魚類は、焼き時間の $\frac{1}{2}$ を経過してから裏返しをしてさらに焼きます。

本体・付属品のお手入れ

お手入れは**すぐにこまめ**にポイントです。

テーブルプレート

かたく絞ったぬれ布きんでふきます。
●ふきんで取れにくいよごれは、テーブルプレートを取り出し、市販のクリームクレンザー(研磨剤入り)をつけて、その部分をこすって洗い流します。
衝撃を加えると割れるおそれがあります。
●割れたり、ひびが入ったときは、そのまま使用せず、お買い上げの販売店にご相談ください。そのまま使用すると故障の原因になります。

外側

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

スチーム噴出口

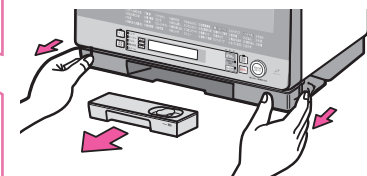
かたく絞ったぬれ布きんでふきます。
●スチーム使用後は白いあとも残ることがあります。こまめにかたく絞ったぬれ布きんでふき取ります。

加熱室内壁・前面・ドア内側・カバー

かたく絞ったぬれ布きんでふきます。
●加熱室内についた水滴はかたく絞ったぬれ布きんでふき取ります。
●よごれがひどいときは、台所用中性洗剤をつけた布でふき取り、その後 かたく絞ったぬれ布きんで洗剤をよくふき取ります。
●カバーは強くこすらないでください。破損、割れ、カケのおそれがあります。

レッグカバー

はずして洗えます。
給水タンクをはずしてから、左右前方のくぼみに指をかけて、上方に軽く持ち上げながら手前に引いてははずします。

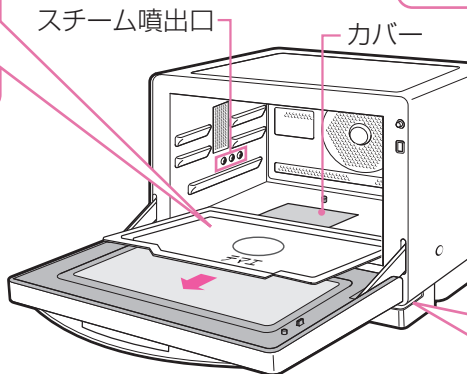
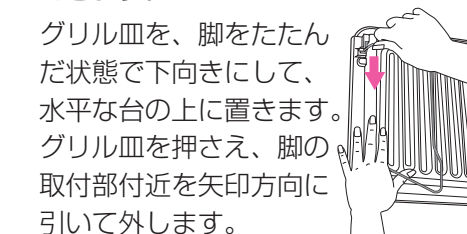


台所用中性洗剤をつけたスポンジで汚れを落として水洗いし、水気を十分にふき取ります。本体を持ち上げるときは、レッグカバーをはずします。
※セットするときには、カチツと音がするまで確実に奥まで押し込んでください。(確実にセットしないと水もれやスチーム不足の原因になります。)

グリル皿・黒皿・給水タンク

台所用中性洗剤をつけたスポンジで汚れを落として水洗いし、水気を十分にふき取ります。
●黒皿をお酢や重曹などの酸性やアルカリ性系の水溶液に浸しておくと表面が、白化する場合があります。
●給水タンクは食器洗い乾燥機、食器乾燥機、食器洗い機には入れないでください。給水タンクの変形、破損の原因になります。

グリル皿は脚をはずして洗うことができます。
グリル皿を、脚をたたんだ状態で下向きにして、水平な台の上に置きます。グリル皿を押さえ、脚の取付部付近を矢印方向に引いて外します。



注意

(さびる原因になります)
黒皿、グリル皿は、金属たわしや鋭利なものでこすらない。

(けが・破損の原因になります)
テーブルプレートは金属たわしや鋭利なものでこすらない。

(さび、感電、故障の原因になります)
キャビネットやドア、操作パネル、加熱室内に水をかけない。

(傷・変形の原因になります)
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、スプレーのガラスみがき、漂白剤などでふかない。

★化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください。



(火花(スパーク)が出たり、さびや悪臭の原因になります)
加熱室内壁に食品くずや汁をつけたままにしない。汚れが取れにくくなります。

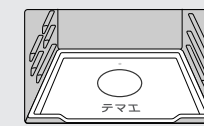
●加熱室内は塗装コート処理がしてあります。傷つきやすいので、たわしなど固いものでこすらないでください。

(けが・破損の原因になります)
テーブルプレートに衝撃を加えない。

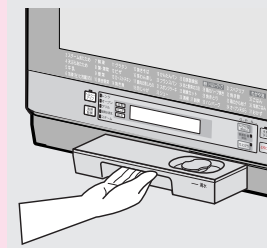
水抜きのかた

スチーム調理終了後には、パイプの水抜きを行ってください。

テーブルプレートをセットしてドアを閉める



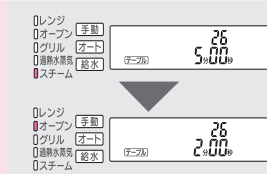
1 表示部の「0」表示を確認し、給水タンクを本体から引き抜く



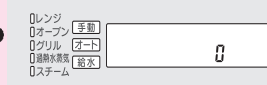
2 清掃/脱臭 を押し 26清掃 を選択する



3 なたためスタート を押す



終了音が鳴ったら水抜きが終わる



加熱室内についた水滴はかたく絞ったぬれ布きんでふき取ります。

注意

(やけど・けがの原因になります)

●26清掃 の加熱中や終了後、顔などを近づけて、ドアを開けない。
加熱終了後も、一部スチームが出ていることや、お湯がとび出すことがあります。
●26清掃 の中断や、終了後は加熱室側面のスチーム噴出口にはふれない。
スチーム噴出口の近傍は熱くなっており、やけどの原因になります。加熱室が熱くなくても、スチーム噴出口やネジ部が高温になっていることがあります。

においが気になるとき(脱臭)

27脱臭 を使います。

操作の手順は 空焼き(脱臭)をしてくださいを参照してください。→P.5

魚を焼いた後、別の料理をするときや、加熱室のにおいが気になるときに使います。
加熱室の油汚れをとり、においを軽減することができます。

※油の焼けるにおいや煙が出る場合があるので、窓を開けるか換気扇を回して換気を行ってください。

脱臭のしくみ

ヒーター(グリル、オープン加熱)の高熱で高温にし、加熱室に残った油やにおいの成分を分解して加熱室外に排出します。

加熱室に残った食品カスは取れませんので、あらかじめふきとってください。(高温により発煙、発火のおそれがあります。)

加熱室の清掃のかた

スチームを発生させ、加熱室内の汚れをふき取りやすくします。

テーブルプレートをセットしてドアを閉める

1 表示部の「0」表示を確認し、給水タンクをセットする
(給水タンクの使いかた → P.17)

2 清掃/脱臭 を押し 26清掃 を選ぶ

3 なたためスタート を押す

終了音が鳴ったら次の手順で掃除してください

4 加熱室が冷めてから汚れをふき取ってください。

5 加熱室の清掃終了後には、パイプ(本体内部)の水抜きを行ってください。操作の手順は、「水抜きのかた」を参照してください。

うまく仕上がらないとき

調理を上手に仕上げるために月に1度は0点調節をしてください。→P.5

料理のできぐあいが悪い	<ul style="list-style-type: none"> ●調理の手順、ラップのかけかた、食品の量、付属品、容器の使いかたなどは正しいですか。(本書で、もう一度確認してください。)オート調理のとき、以上の内容を確認しても料理が加熱不足や加熱しすぎになる場合、トリプル重量センサー(GPS)の0点調節をしてください。→P.5 ●ケーキやクッキーをくり返して調理する場合、黒皿を冷ましてからご使用ください。こげすぎることがあります。
-------------	--

市販の料理ブックのオープンメニューや市販の生地を使うと上手にできないことがある	この料理集の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動調理で様子を見ながら焼いてください。→P.49
---	--

オート調理のとき、料理が加熱不足や加熱しすぎになる	トリプル重量センサー(GPS)の0点調節をしてください。→P.5
---------------------------	----------------------------------

ごはんのあたため

ごはんがあたたまらない仕上がりにむらが見られる	<ul style="list-style-type: none"> ●プラスチック製の容器に入れて、加熱していませんか。陶器・磁器(茶わんなど)に入れて加熱してください。 ●ごはんの分量(重量)に合った大きさ、重さの容器(茶わんなど)に入れて加熱します。 ●2~4杯を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの容器に入れ、テーブルプレートの中央に寄せて置き、加熱します。
-------------------------	---

ごはんが熱すぎる	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはんの分量(重量)に対して、大きすぎる容器を使っていませんか。 ●1あたため 仕上がり調節 やや弱 であたためてください。 ●わがや流 で登録した容器を用いてあたためるとお好みに仕上げるすることができます。
----------	--

3 スチームあたため でごはんがうまくあたたまらない	<ul style="list-style-type: none"> ●給水タンクに満水ラインまで水を入れてから加熱します。 ●容器(茶わんなど)に入れてラップなどのおおいをしなくて加熱します。
-----------------------------------	---

ごはんがぱさつく	3スチームあたため を使うか、 1あたため 仕上がり調節 やや弱 で加熱するときは加熱前に霧を吹いてから加熱すると、しっとり仕上がります。
----------	--

冷凍ごはんがあたたまらない仕上がりにむらが見られる	<ul style="list-style-type: none"> ●容器(平皿)にのせて加熱します。容器(平皿)を使わないでラップに包んだままの状態に加熱すると、あたたまりません。 ●プラスチック製の容器に入れて、加熱していませんか。加熱不足でむらのある仕上がりになります。 ●使う容器(平皿)の大きさは、冷凍ごはんの分量(重量)に合った大きさ、重さのものをします。 ●ごはんを冷凍するときは、1杯分、1人分(約150gくらい)に分け、厚みは2~3cmの四角形に作ります。 ●2個以上を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさのもので加熱します。むらの原因になります。 ●2個以上を同時にあたためるときは、中央をあけるようにして並べ、重ねないでください。
---------------------------	---

冷凍ごはんが熱すぎる	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはんの分量(重量)に対して、大きすぎる容器を使っていませんか。 ●とけかけていませんか。冷凍室から取り出して、すぐに加熱します。 ●わがや流 で登録した容器を用いてあたためるとお好みに仕上げるすることができます。
------------	---

牛乳のあたため

牛乳が熱くなりすぎる	<ul style="list-style-type: none"> ●牛乳の分量(重量)は少なくないですか。容器の大きさに対して半分以下の量のときは レンジ600W であたためてください。 ●冷めかけた牛乳をあたためていませんか。 ●ボタンをまちがえていませんか。1あたため で加熱すると熱くなります。
------------	---

牛乳が熱くなりすぎる	<ul style="list-style-type: none"> ●5牛乳 は仕上がり調節の目盛を記憶します。セットされている目盛を確認してください。 ●わがや流 で登録した容器を用いてあたためるとお好みに仕上げるすることができます。
------------	---

牛乳がぬるい	<ul style="list-style-type: none"> ●牛乳の分量(重量)に対して、軽い容器を使っていませんか。 ●市販のパックのまま加熱していませんか。マグカップやコップにあけて加熱してください。 ●設定されている仕上がり調節の目盛を確認してください。 ●テーブルプレートの中央に置いて加熱してください。2~4杯を一度に加熱するときは、分量(重量)を同じくらいにして、テーブルプレートの中央に寄せて並べ、加熱します。 ●わがや流 で登録した容器を用いてあたためるとお好みに仕上げるすることができます。
--------	---

お総菜のあたため

食品をあたためても熱くならない	<ul style="list-style-type: none"> ●1あたため で容器を使わないで、食品だけでそのまま加熱していませんか。食品の分量(重量)に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱します。 ●食品が、金属容器がアルミホイルでおおわれていると加熱されません。 ●プラスチック容器に入れて加熱していませんか。軽すぎて加熱時間が短く設定されてしまいます。 ●テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。 ●食品の種類や保存状態(常温、冷蔵)によって「仕上がり調節」を使い分けます。→P.23
-----------------	--

食品をあたためると熱くなりすぎる	<ul style="list-style-type: none"> ●食品の分量(重量)に対して、大きい(重い)容器を使っていませんか。食品の分量(重量)に合った重さの容器を使ってください。 ●あたためる食品の量が少なすぎませんか。100g以上にしてください。 ●オート調理でぬるかったものを、オート調理で追加加熱をしていませんか。レンジ600W または レンジ500W で様子を見ながら、追加加熱をしてください。 ●冷めかけた食品をオート調理であたためていませんか。レンジ600W または レンジ500W で様子を見ながら加熱してください。 ●わがや流 で登録した容器を用いてあたためるとお好みに仕上げるすることができます。
------------------	--

カレーやシチューがあたたまらない	<ul style="list-style-type: none"> ●とろみがあるものはラップなどでおおいをして仕上がり調節を やや強 か 強 に設定して加熱します。 ●加熱後、かきまぜます。
------------------	---

冷凍食品があたたまらない	<ul style="list-style-type: none"> ●2解凍あたため であたためます。→P.23 ●容器を使わないで、食品だけでそのまま加熱していませんか。食品の分量(重量)に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱してください。 ●プラスチック製の容器に入れて、加熱していませんか。軽すぎて加熱時間が短く設定されてしまいます。 ●テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。
--------------	---

解凍

解凍不足でかたい	<ul style="list-style-type: none"> ●半解凍(七~八分解凍)状態に仕上げます。加熱後3~5分の自然解凍をすると、きれいに解凍されます。 ●食品(肉やさしみ等)や使用用途(解凍後すぐ調理する場合か、生で食べる場合)によって仕上がり調節が必要で、仕上がり調節 弱 はさしみ用です。 ●テーブルプレートの中央にのせて加熱します。
----------	--

うまく仕上がらないとき(つづき)

食品が煮えた	<ul style="list-style-type: none"> ●給水タンクに水を入れてから加熱しましたか。スチームが出ない状態で加熱すると加熱しすぎになることがあります。 ●皿などの上ののせて加熱していませんか。スチロール製の発泡トレーにのせて加熱します。 ●食品の厚みや形が不均一だと、細い部分やうすい部分が煮えやすくなります。魚などは、尾にアルミホイルを巻きます。 ●冷凍するときは、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はずしてください。 ●同時に2つ以上を解凍するときは、同じ種類のもので、同じ大きさのものにしてください。 ●さしみ解凍の場合は、7解凍 仕上がり調節 [弱] に設定します。
--------	--

野菜

野菜がうまくゆであがらない	<ul style="list-style-type: none"> ●野菜はラップで包んだままの状態、テーブルプレートの中央に直接のせて加熱します。 ●ラップの重なっている部分を上にして加熱するとうまくゆであがりません。 ●ほうれん草などの葉菜は100~500g、じゃがいもなどの根菜は100~1000gまで加熱できます。分量が多すぎたり、少なすぎるとうまくできません。
ほうれん草など葉菜が乾燥したり、むらがある	<ul style="list-style-type: none"> ●ほうれん草などの葉菜は、洗ったあとの水気をきらない状態で、ラップで包みます。 ●ラップで包むときは、茎と葉を交互にして重ね、しっかり包みます。ラップの包みかたがゆるかったり、広げた状態で包むと、うまくできません。
ブロッコリーなどの果菜類を包むときは	●ブロッコリーなどの果菜類は小房に分けて、ラップに重ならないようにすきまを作らないようにして並べ、ピッタリと包みます。
じゃがいもやにんじんなどの根菜類が加熱しすぎになった	<ul style="list-style-type: none"> ●ラップの重なった方を下にしてテーブルプレートの中央ののせて加熱します。 ●100g未満のオート調理はできません。[レンジ 500W] で様子を見ながら加熱してください。
じゃがいもが加熱不足になった	加熱後ラップをはずさないですぐに上下を返してしばらくおいて、蒸らします。

パン

バターロール	ふくらみが悪い	<ul style="list-style-type: none"> ●生地の発酵は充分でしたか。発酵途中で生地の表面が乾いているときは霧吹きで水分を補ってください。 ●成形するとき生地をいじめていませんか。生地はていねいに扱ってください。
	焼き色にむらがある	生地が大きさが異なると焼いたときにむらになります。 ※トーストは時間がかかります。焼きもち、内臓を取っていない丸身の魚は上手に焼けません。

スイーツ

スポンジケーキ	ケーキのふくらみが悪い	<ul style="list-style-type: none"> ●卵はしっかりと泡立てましたか。 ●ハンドミキサーや泡立て器の先から落ちる泡で「の」の字が書けるくらい、しっかりと泡立ててください。(→P.110) ●粉を加えた後やバターを加えたあとに、まぜ過ぎていませんか。
	いくら泡立てても泡立ちが悪い	泡立てるときのボウルや泡立て器に、水分や油がついていると泡立ちが悪くなります。卵は新鮮なものを使ってください。
	きめがあらく、粉がダマになって残る	<ul style="list-style-type: none"> ●小麦粉はよくふるいながら入れましたか。 ●小麦粉を加えてから、粉がなじむまでしっかりまぜてください。
	ケーキがうまく焼けない	<ul style="list-style-type: none"> ●手動調理で焼く場合の温度と時間は、「手動調理をするときの加熱時間」を参照して焼いてください。(→P.49) ●分量に合った大きさの型で焼いてください。

シュークリーム	ふくらみが悪い	<ul style="list-style-type: none"> ●分量は正しく計りましたか。 ●シュークリームの作りかた (→P.123) を参照し、作りかた ② のバターと水の加熱のとき、十分に沸とうさせてください。 ●給水タンクに水を入れてから加熱してください。
	大きさにむらがある	●生地を同じ大きさに絞り出しましたか。量が異なると焼き上がったときにむらになります。
クッキー	焼き色にむらがある	●生地の高さや厚みはそろえてください。

お困りのときは







現象	原因	
動作しない	電源が入らない [あたため] を押ししても受け付けない ボタンを押ししても受け付けない 加熱しない	<ul style="list-style-type: none"> ●電源プラグが抜けていませんか。 ●配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。 ●表示部に「0」が表示されていますか。表示がない場合ドアを開閉してください。「0」表示します。(待機時消費電力オフ機能がはたらいています。) (→P.2) ●ドアはきちんと閉まっていますか。 ●ドアを開け閉めしなおしても正常になりませんか。 ●専用ブレーカーを切り入れなおしてドアを開閉しても正常になりませんか。
	食品がまったくあたたまらない	とりけしキーを押し表示部に「 [七] 」と「0」だけが表示されていませんか。店頭用の「モード」に設定されています。3秒以上とりけしボタンを押すと、表示部の「 [七] 」表示が消え加熱できます。
	スチームが出ない	<ul style="list-style-type: none"> ●給水タンクに水が入っていますか。 ●室温が低くありませんか。給水経路が凍結している可能性があります。 ●カルシウムの多い水を使い続けるとスチームボイラーにカルキが溜まりスチームが出なくなる場合があります。お買い上げの販売店に修理を依頼してください。(→P.143)
	加熱中「カチ、カチ…」と音がする	マイコンがレンジやヒーターなどの切り替えをするときのスイッチ音です。
	加熱中「ジージー」と音がする	インバーターの作動音です。
音・火花・煙・付着物	レンジ加熱のとき「パチン」と音がする	ドアと加熱室の接触面に付着していた水滴がはじける音です。
	オープン、グリル加熱のとき「ポコッ」と音がする	高温のため、加熱室が膨張する音がすることがありますが故障ではありません。
	スチーム使用中音がする	給水タンクから水を吸込むときに空気をかむ音です。
	調理終了後、しばらくすると「カチ」と音がする	調理終了後にドアを閉めてから10分過ぎたときにはたらく待機電力をオフするスイッチの音です。
	調理が終了してもファンの風切り音がする	調理終了後や [とりけし] を押した時、電気部品を冷却するためファンが回転する場合があります。
	終了音の音色が切り替わったり、無音になった	ドアを開閉して表示部に「0」を表示させてから、 [ヘルシーアップ] を押し、さらに [容器計量] を3秒間押しする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秒間押しするとメロディー音と無音の切り替えができます。 (→P.21)

お困りのときは(つづき)

現象 原因

音・火花・煙・付着物	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。
	レンジのとき火花(スパーク)が出る	<ul style="list-style-type: none"> ●黒皿を誤って使用していませんか。 ●グリル皿にアルミホイルを敷いていませんか。 ●加熱室壁面、ドアファインダーなどに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。 ●テーブルプレートなどに食品カスがついていませんか。
	はじめてオープンを使ったとき煙がでた	加熱室は防錆のため油を塗っています。はじめてお使いのときは、空焼きをして油をとってください。→P.5
水滴・庫内灯・ヒーター	スチーム噴出口に白い付着物が残る	白い付着物の成分は水道水に含まれているミネラル分(カルシウム、マグネシウム)が蒸発して残ったものです。ミネラル分は有害ではありません。かたく絞ったぬれふきんでふき取ります。
	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	スチーム調理やメニューによって食品から出た水蒸気が加熱室壁面に水滴として付着します。水滴はこまめにふき取ってください。→P.51
	オープン予熱中に庫内灯が消灯している	予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。オープン予熱中に ^{数字} を押すと5秒間庫内灯が点灯します。
	庫内灯の明るさが変わるときがある	断続運転のとき庫内灯の明るさが変わることがあります。故障ではありません。
熱風ヒーターが赤熱したり、しなかつたりする	加熱室の温度を一定にするため熱風ヒーターの通電を断続します。	
設定・表示	300℃に設定できないことがある	加熱室が熱い場合、および予熱なしの場合の最大設定温度は250℃になります。
	セットした温度が途中で変わることがある。	オープン(予熱あり)のとき、300℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に250℃に切り替わります。
	予熱途中で加熱室温度の表示が10~20℃上下する。また断続音がする	加熱室温度が安定するまで温度表示が変わります。故障ではありません。また予熱中は熱風ヒーターが断続運転するため断続音がすることがありますが故障ではありません。
	予熱設定温度が表示される前に予熱が終了した	電源電圧や室温等の影響で設定温度まで表示される前に予熱が終了することがあります。
	残り時間が途中で変わることがある	オート調理のとき、料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの加熱時間が変わることがあります。
	ドアを開けると加熱が取り消される	オート調理では残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。
操作パネルの「給水」表示が点灯してスチームメニューの食品の仕上がりが悪い	給水タンクに水が入っていないためです。水を補給してください。約1~2分後に「給水」表示が消灯します。補給してもオート調理では「給水」表示が消灯しない場合があります。	

お知らせ表示が出たとき

表示例	原因・お知らせ内容	直しかた
   [00]	●トリプル重量センサー(GPS)の0点調節の方法が間違っています。	テーブルプレートだけをのせてドアを閉めて、 ^{トリプル} を押します。数秒後、0表示で0点調節が完了します。→P.5
   [01]	●トリプル重量センサー(GPS)の調節中にドアを開けました。	ドアを閉めて、 ^{トリプル} を押します。数秒後、0表示で0点調節が完了します。
   [02]	●テーブルプレートがセットされていません。	テーブルプレートをセットします。
   [03]	● ⁷ 解凍の食品の分量が多すぎます。	解凍する食品の分量を100~1000gにします。→P.33
   [11]	●わがや流の容器計量中にドアを開けました。	ドアを閉めて ^{容器計量} (登録)を押します。約6秒後に容器計量が完了します。→P.28
 ●給水ランプ点灯	●給水タンクの水がありません。	給水タンクに水を補給してください。→P.17
   H ※ ※	●外来ノイズなどの影響による一時的な誤動作や機械室内の異常を検出した際に運転を停止します。 ※ ※は2けたの数字が表示します。	^{トリプル} を押します。「H ※ ※」の表示は消えます。)または電源プラグを抜いて、差し込みなおした後、ドアを開閉し、もう一度電源を入れてください。

正常にならない場合や同じ表示がでる場合は、電源プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。→P.143