

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ブンレンジ **家庭用**

エム アール オー エム ビー ケー

型式 **MRO-MBK3000**



ハンバーグ



クロワッサン



あんパン



食パン

このたびは日立過熱水蒸気オーブンレンジをお買い上げいただき、まことにありがとうございました。このクッキングガイドをよくお読みになり、正しくお使いください。

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

「安全上のご注意」→P.8~13 をお読みいただき、正しくお使いください。



パールホワイト (W)



パールレッド (R)



〈使いかた・おすすめレシピ集・お困りのときは〉

初めてお使いのときや、お困りになったときは、同梱のDVDも是非ご覧ください。

DVDを再生できる環境でお使いください。

ベーカリーレンジ ヘルシーシェフ

日立過熱水蒸気オーブンレンジ



はじめに

電源を入れる

コンセントにプラグを差し込み、ドアを開閉する

待機時消費電力オフ機能を搭載しているため、**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。**

「電源の入れかた」 → P.15



重量センサーの「0点調節」をする

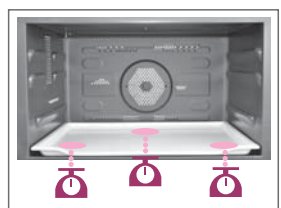
加熱室底面にテーブルプレートをセットし、**トリケル**を3秒以上押す

入れた食品の重さを計って加熱を制御するトリプル重量センサー (GPS※1) を内蔵しています。上手に仕上げるために、はじめに調節が必要です。**1ヶ月に1回程度重量センサーの「0点調節」をすることで、良い仕上がりを保つことができます。**

※1: GPSとはGram (重さ) Position (位置) Systemの略

「重量センサーの0点調節のしかた」

→ P.16



食品に合わせてあたためコースを使い分ける

あたためる食品	使用するオートメニュー
常温や冷蔵保存したごはん、お総菜	1 あたため
冷凍保存したごはん	2 冷凍ごはん
冷凍保存したお総菜	5 解凍あたため
冷蔵保存した牛乳	3 牛乳
常温のコーヒー、お茶、水	3 牛乳

この他にも食品の種類に適したオートメニューがあります。

オートメニューの仕上がりを5段階または3段階で調節することができます。 → P.23

もくじ

まず確認 ご使用前に必ずお読みください

- はじめに..... 2
- もくじ..... 2, 3
- 各部のなまえ／付属品..... 4, 5
- 操作パネル..... 6, 7
- 安全上のご注意..... 8~13
- 初めて使うときの確認と準備..... 14~17
 - ・据え付けの確認..... 14
 - ・アース接地について..... 14
 - ・電源の入れかた..... 15
 - ・現在時刻の合わせかた..... 15
 - ・重量センサーの0点調節のしかた..... 16
 - ・空焼き(脱臭)のしかた..... 17
- 音声ガイド・終了音の設定..... 18
 - ・音声ガイド・終了音の音量調節..... 18
 - ・終了音の変更のしかた..... 18
- 本書の構成..... 19
- 使える容器・使えない容器..... 20, 21

レンジ・オーブン・グリル

ご使用前の準備

- 上手な使いかた・調理のコツ..... 22, 23
 - ・食品の分量と容器の大きさ・重さ..... 22
 - ・食品を置く位置..... 22
 - ・2個以上の食品の同時あたため..... 22
 - ・オートメニューの仕上がり調節..... 23
 - ・調理中の仕上がり状態確認..... 23
 - ・調理後の追加加熱..... 23
 - ・調理後の食品(容器)や付属品の取り出し..... 23
- レンジ・オーブンメニューの手順..... 24
- 付属品の使いかた..... 25~27
 - ・テーブルプレートの使いかた..... 25
 - ・黒皿の使いかた..... 25
 - ・グリル皿のセットのしかた..... 25
 - ・給水タンクの使いかた..... 26
 - ・手動調理で使う付属品..... 27
- 加熱のしくみ..... 28

オートメニュー

- あたためる..... 29~39
 - ・あたためコースかんたんガイド..... 29
 - ・常温や冷蔵で保存したごはん、お総菜のあたため..... 30, 31
 - ・冷凍保存したごはん、お総菜のあたため..... 32, 33
 - ・常温や冷蔵で保存した食品の異なる2品(ごはん・お総菜など)の同時あたため..... 34

- ・冷凍や冷蔵で保存した食品の異なる2品(冷凍ごはん・お総菜など)の同時あたため..... 35
- ・飲み物..... 36, 37
- ・スチームあたため、総菜パン、中華まん、天ぷら..... 38, 39
- 下ごしらえ..... 40~43
 - ・肉や魚の解凍..... 40, 41
 - ・野菜の加熱(ゆでる)..... 42, 43
- 調理する..... 44, 45
 - ・予熱「無」メニューの調理..... 44
 - ・予熱「有」メニューの調理..... 45

手動調理

- レンジ加熱..... 46~49
 - ・一定の出力(W)で加熱する..... 46~48
 - ・加熱途中で出力(W)を自動的に下げる(リレー加熱)..... 49
- グリル加熱..... 50
 - ・魚など表面に焦げ目をつけながら焼く..... 50
- オーブン加熱..... 51~53
 - ・予熱「無」で加熱する..... 51
 - ・予熱「有」で加熱する..... 52, 53
- スチーム・過熱水蒸気との組み合わせ..... 54
 - ・レンジ・オーブン・グリル加熱にスチーム・過熱水蒸気を組み合わせる..... 54
- 発酵..... 55, 56
 - ・スチームレンジ発酵で加熱する..... 55
 - ・スチームオーブン発酵で加熱する..... 56
- スチームショット..... 57
 - ・スチームショットを使う..... 57
- 手動調理をするときの加熱時間..... 58, 59

ベーカリー

ご使用前の準備

- ベーカリー機能の調理手順..... 60, 61
- ベーカリー機能のメニュー一覧..... 62, 63
- パン作りに必要な材料..... 64, 65
- ベーカリー機能の上手な使いかた..... 66, 67
 - ・ちょっとした条件でかわる仕上がり具合..... 66
 - ・手作りベーカリーメニューの基本..... 66
 - ・予約機能..... 67
 - ・パン生地に具材をねり込む..... 67
- 付属品の使いかた..... 68~71
 - ・ホームベーカリー用付属品の使いかた..... 68, 69
 - ・パンケースを加熱室にセットする..... 70, 71

オートベーカリーメニュー

- オートベーカリーメニューの操作..... 72~75
 - ・食パンを焼く(オートベーカリーメニューのパンを焼く)..... 72, 73
 - ・焼き上がり時刻を予約してパンを焼く..... 74, 75
- 具材投入..... 76, 77
 - ・生地に具材をねり込んだパンを焼く..... 76, 77

手作りベーカリーメニュー

- 手作りベーカリーメニューの操作..... 78, 79
 - ・ステップ1: 材料のねり~1次発酵..... 78
 - ・ステップ2: 成形した生地での2次発酵..... 78
 - ・ステップ3: 発酵させた生地を焼く..... 79
- 追加発酵..... 80, 81
 - ・追加で1次発酵する..... 80
 - ・追加で2次発酵する..... 81
- 追加焼き..... 82
 - ・追加で加熱する..... 82
- ねり応用..... 83, 84
 - ・時間を設定してねる..... 83
 - ・もちや麺類の生地、リゾットをつくる..... 84

お手入れ

- お手入れ..... 85~89
 - ・本体のお手入れ..... 85
 - ・臭いが気になるとき(脱臭)..... 85
 - ・水抜きのみ..... 86
 - ・加熱室の清掃のしかた..... 86
 - ・付属品のお手入れ..... 87~89

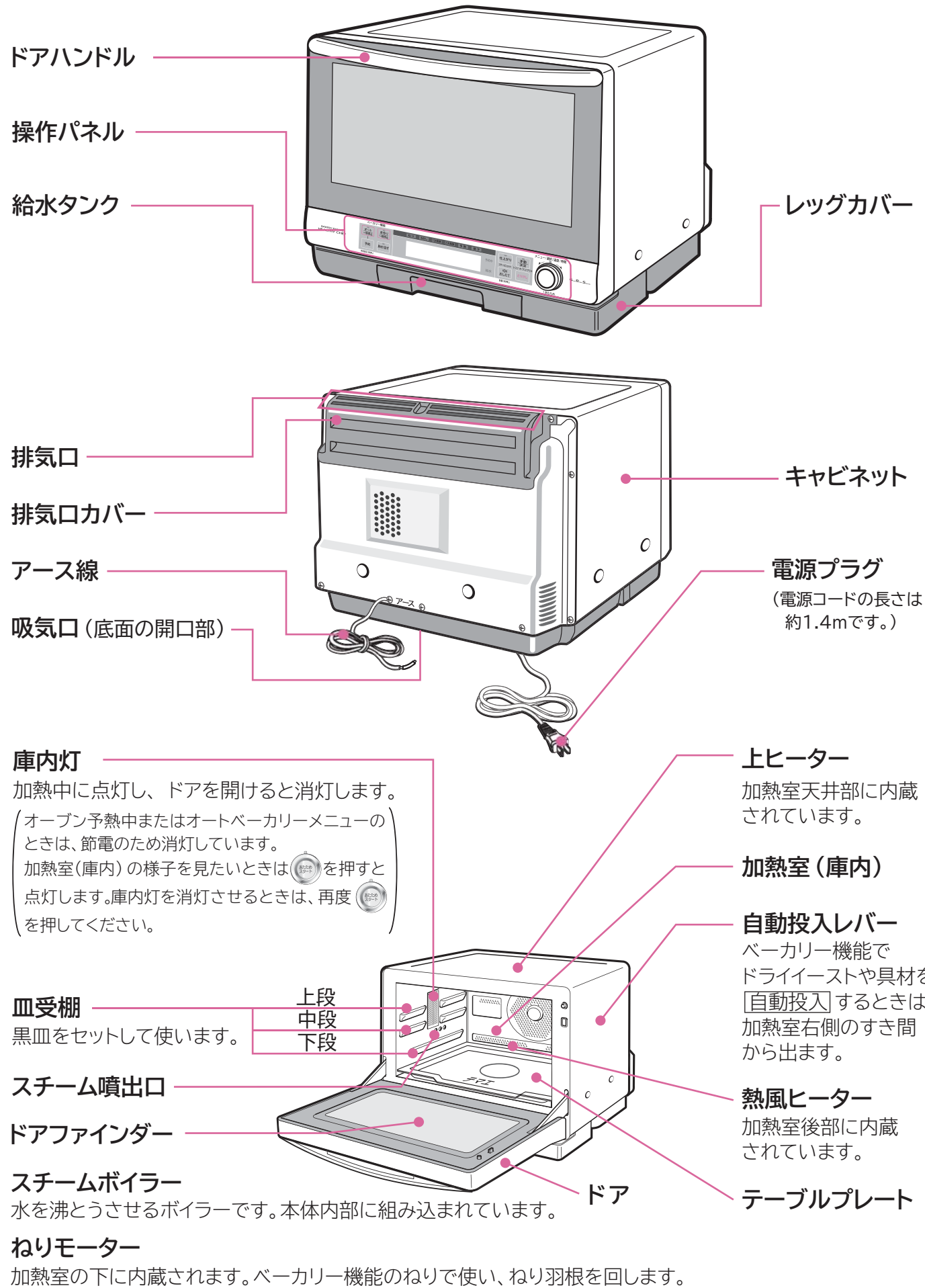
うまく仕上がらない・お困りのときは

- うまく仕上がらないとき..... 90~101
- お困りのときは..... 102~105
- お知らせ表示が出たとき..... 106, 107
- 保証とアフターサービス..... 205

料理集 → P.108~203

- もくじ..... 108~109
- さくいん..... 202~203
- ノンフライメニュー(油を使わない)..... 130~132
- ベーカリーメニュー..... 168~201

各部のなまえ



庫内灯
加熱中に点灯し、ドアを開けると消灯します。
(オープン予熱中またはオートベーカリーメニューのときは、節電のため消灯しています。加熱室(庫内)の様子を見たいときは、を押すと点灯します。庫内灯を消灯させるときは、再度を押してください。)

皿受棚
黒皿をセットして使います。

スチーム噴出口

ドアファインダー

スチームボイラー
水を沸とうさせるボイラーです。本体内部に組み込まれています。

ねりモーター
加熱室の下に内蔵されます。ベーカリー機能のねりで使い、ねり羽根を回します。

付属品

付属品の使いかた → P.25~27

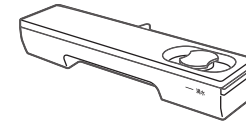
■テーブルプレート (セラミック製)

調理メニューにより加熱室底面にセットして使います。



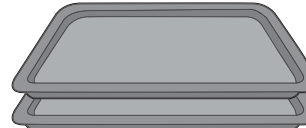
■給水タンク

スチーム機能などを使うときに水を入れてセットします。



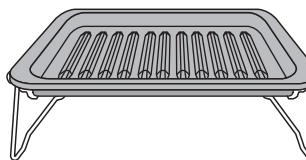
■黒皿 (2枚) (鋼板製)

調理メニューにより皿受棚にセットして使います。



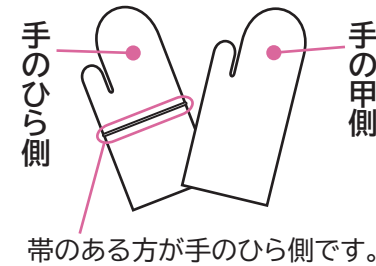
■グリル皿 (鋼板製)

表面はフッ素処理が施されています。調理メニューによりテーブルプレートにセットして使います。



■ミトン (左右1組)

調理終了後、熱くなっている付属品や容器の取り出しに使います。手のひら側と手の甲側を間違えると熱くなる場合があります。



■クッキングガイド (本書)

■カンタンご使用ガイド

■DVD (上手な使いかた)

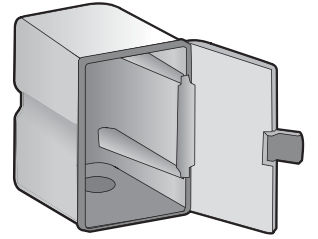
■保証書

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。)

■収納ケース

ホームベーカリー用の付属品をまとめて収納します。調理終了後、お手入れをしてから入れてください。

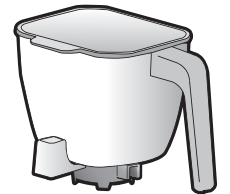


ホームベーカリー用付属品 (収納ケースに入れて保管します)

ホームベーカリー用付属品の使いかた → P.68~71

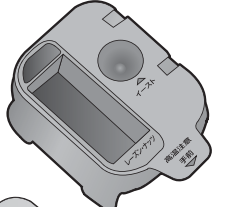
■パンケース (アルミ製)

調理メニューにより、加熱室底面にセットしたパンケース台にセットして使います。



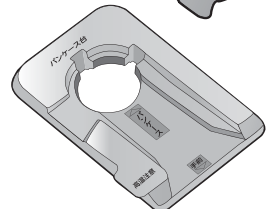
■投入器

調理メニューにより、パンケースにセットして使います。



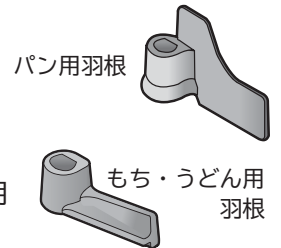
■パンケース台

調理メニューにより加熱室底面にセットして使います。



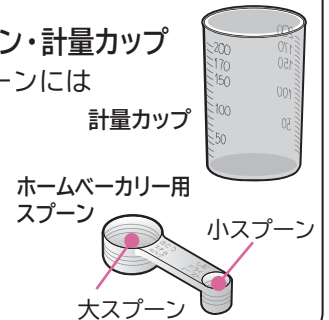
■ねり羽根 (アルミ製)

調理メニューにより、パンケースの底にある回転軸にセットして使います。パン用羽根ともち・うどん用羽根の2種類があります。



■ホームベーカリー用スプーン・計量カップ

ホームベーカリー用スプーンには砂糖・スキムミルク用の大スプーンと、塩・ドライイースト用の小スプーンがあります。計量カップは液体用です。



付属品のミトンや厚めの乾いたふきんを使い、両手で黒皿を取り出します。

2013年6月現在

部品名	部品番号	希望小売価格
取っ手	MRO-V1 005	840円(税抜800円)

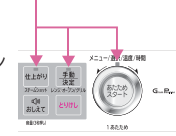
操作パネル

まず確認

まず確認

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り、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。)

オートメニュー表示

オートメニュー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。

ベーカリー機能の工程表示

オートベーカリーメニュー、手作りベーカリーメニューのとき、工程を点灯して表示します。

仕上がりボタン

オートメニューの仕上りの設定を行います。→ P.23

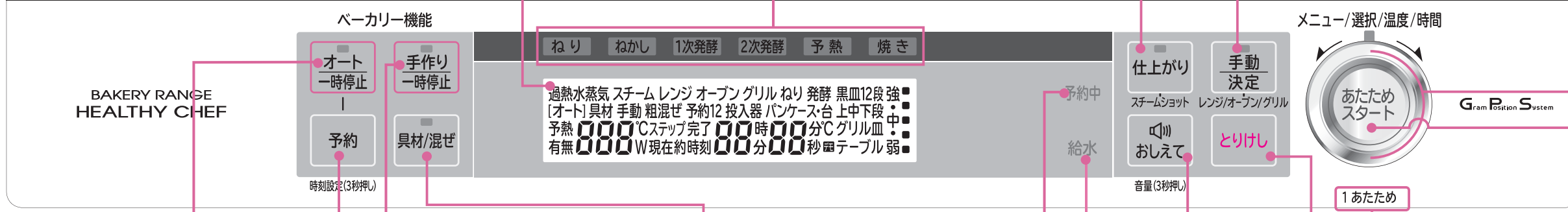
手動/決定ボタン

手動調理の加熱の種類、温度、時間を押して決定します。→ P.46~59

ダイヤル

オートメニューのメニュー番号や手動調理の時間や温度などの設定を回して選択します。

オートベーカリーメニュー	手作りベーカリーメニュー	ねり・混ぜ	レンジ・オープンメニュー	グリルメニュー	ヘルシー	スピードメニュー
101 食パン	115-123 バターロール	126 ねり(時間)	2 冷凍ごはん	23 鶏手羽中のグリル	37 ハンバーグ	43 簡単蒸し物
102 ソフト食パン	116-123 丸パン	127 1次発酵(温度/時間)	3 牛乳	24 ポークグリル	38 鶏のハーブ焼き	44 10分煮物
103 バターリッチパン	117-123 白パン	128 2次発酵(温度/時間)	4 酒かん	25 焼き豚	39 鶏のから揚げ	45 簡単朝食セット
104 山形フランスパン	118-123 フランスパン	129 追加焼き(温度/時間)	5 解凍あたたため	26 ローストビーフ	40 オープン天ぷら	46 肉と野菜の2段
105 デニッシュ風パン	119-123 クロワッサン	130 もち	6 スチームあたたため	27 スペアリブ	41 ヒレカツ	47 魚と野菜の2段
106 ライ麦パン	120-123 あんパン	131 うどん・パスタ・そば	7 総菜パンあたたため	28 グラタン	42 えびフライ	48 清掃/脱臭
107 全粒粉パン	121-123 メロンパン	132 リゾット	8 冷凍(左)と冷蔵(右)	29 焼きそば	49 脱臭	
	122-123 シュトーレン					
	123-123 ベーグル					
	124-13 ナン					
	125-13 ピザ					
	ステップ工程					
	1[ねり・ねかし] 2[1次発酵] 3[予熱・焼き]					



オート/一時停止ボタン

現在時刻が表示されている状態でボタンを押すと、オートベーカリーメニューを呼び出します。ベーカリー機能の調理中にボタンを押すと調理を一時停止します。

手作り/一時停止ボタン

現在時刻が表示されている状態でボタンを押すと、手作りベーカリーメニューを呼び出します。ベーカリー機能の調理中にボタンを押すと調理を一時停止します。

予約ボタン

一部のオートベーカリーメニューのメニュー番号を選択してからボタンを押すと、焼き上がり時刻を予約することができます。

具材/混ぜボタン

ベーカリー機能の一部のメニュー番号を選択した後に、具材の途中投入の有無を選択します。自動投入と投入のタイミングをお知らせする手動投入、形を残す粗混ぜを選択できます。

給水表示

給水タンクに水が入っていないことをお知らせします。給水タンクの満水ラインまで水を入れてセットしてください。

予約中表示

オートベーカリーメニューの予約中であることをお知らせします。

とりけしボタン

設定内容や運転のとりけしをするときに押します。現在時刻を表示しているときに押すとバックライトを消灯します。

おしえてボタン

音声ガイドを聞くときに押します。

あたため/スタートボタン

[1あたため]、オートメニュー、手動調理、オートベーカリーメニュー、手作りベーカリーメニューなどの運転をスタートするときに押します。

音声ガイド

- 音声ガイドを聞きたいときは を押します。
 - 操作の途中に押すと、次の操作を音声でご案内します。
 - 運転中に押すと、現在の運転の状態を音声でご案内します。
- 音声ガイドによるご案内中にドアを開けたり、操作パネルを操作すると音声ガイドを中断します。
 を2回押すと音声ガイドによる案内がとりけされます。

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。

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

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

危険 「死亡または重傷を負うおそれが高い」内容です。

警告 「死亡または重傷を負うおそれがある」内容です。

注意 「傷害を負うおそれや、物的損害の発生のおそれがある」内容です。

■お守りいただく内容を図記号で区分して、説明しています。

「警告や注意を促す」内容です。

してはいけない「禁止」内容です。

実行しなければならない「指示」内容です。

製品内部には高圧部があります

危険

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

吸気口・排気口・給水タンク収納部など、製品の穴やすき間に指や物を差し込まない(特に子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

電源プラグ・電源コード・コンセントは

警告

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

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

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

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

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

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

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

注意

電源コードは排気口などの高温部に近づけない
電源コードを傷める原因になります

電源プラグを抜くときは、電源コードを引っ張って抜かない
断線して、発火の原因になります
電源プラグを持って抜いてください

据え付けは

警告

次のような場所では使用しない
オープンやグリル加熱時などの高温で、引火の原因になります
●幼児の手の届く場所
事故・やけど・けがの原因になります
●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

本体の上にスプレー缶などの物を置かない
オープンやグリル加熱時などは、高温となり過熱して事故・やけど・変形することがあります
ベーカリー機能の「ぬり」を行っているときは本体が揺れて、落下による破損・けがの原因になります

製品や付属品の梱包材はすべて取り除き、ポリ袋は幼児の手の届かない場所に保管、または廃棄する
梱包材の発火、ポリ袋をかぶることによる窒息事故の原因になります



注意

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

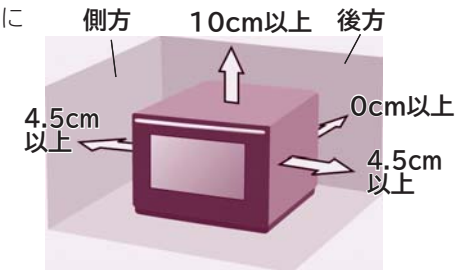
水平で丈夫な場所に据え付ける
不安定な場所は、振動・騒音・本体落下の原因になり、けがのおそれがあります

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
●下表の距離に加えて、上方・左方・右方・後方のいずれか1方向を開放する
距離をあけないと、壁や置いた物が過熱して、変色・変形・発火の原因になります

この電子レンジは、「消防法 設置基準」に基づく試験基準に適合しています

場所	上方	下方	左方	右方	前方	後方
隔離距離 (cm)	10	0	4.5	4.5	開放	0

「消防法 設置基準」組込型



周囲の保護のために

周囲が熱に弱い壁材や家具でない場所・コンセントが排気口近傍にない場所に据え付けてください。
後方がガラスの場合、温度差で割れるおそれがあるので、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。

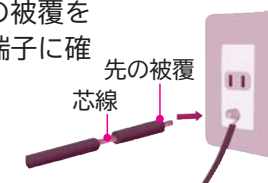
アース線は

警告

アースを確実に取り付ける
感電や漏電の原因になります
コンセントにアース端子がある場合はアース線先端の被覆を取り、芯線をアース端子に確実に取り付ける

●アース端子がない場合は、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、工事は含まれていません)

●湿気が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.14)



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

安全上のご注意 (つづき)

調理にあたっては

警告

❌ 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

❌ 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

❗ 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

注意

❌ ドアに物を挟んだまま調理しない
電波もれや熱もれによる傷害・やけど・発火・火災の原因になります

❌ テーブルプレートは、容器を強く当てたり落としたりしない
割れたり、ひびが入ったときは、そのまま使用せず、お買い上げの販売店にご相談ください
そのまま使用すると故障の原因になります

❌ 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.14)
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.205)

❌ 吸気口・排気口をふさがない
発火・火災の原因になります

❌ 本体に水をかけない
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

❌ 加熱室壁面やテーブルプレートなどに食品くずがついたまま調理しない
発火・火災の原因になります

❌ 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

❗ 空焼き (49脱臭) は次の状態で行う (→P.17)
● 加熱室内に何も入れない
● 煙や臭いなどに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移す

● 窓を開けるか換気扇を回す
油の焼ける臭いや煙が出る場合があります

調理中や調理後は (48清掃と空焼き (49脱臭) 運転を含む)

警告

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

注意

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

❌ 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

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

1. すぐに **とりけし** を押し、運転を止め、電源プラグを抜く
2. 本体から燃えやすい物を遠ざけ、鎮火するまで待ち、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、お買い求めの販売店にご相談ください

❌ 高温になっているので、キャビネット・排気口・ドア・加熱室・テーブルプレート・黒皿・グリル皿・パンケース・投入器・パンケース台などに **直接接触しない**
やけど・けがの原因になります

❗ 食品や容器、付属品などの出し入れは、付属品のミトンや厚めの乾いたふきんを使用する
直接接触すると、やけど・けがの原因になります

❗ 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

オートメニュー (あたため) や手動調理 (レンジ加熱) は

警告

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

❌ 生卵やゆで卵 (殻つき・殻なしとも)、目玉焼きは加熱しない
卵が破裂して、テーブルプレートやドアファインダーが破損するおそれがあります
● 卵を加熱する場合は、溶きほぐしてから加熱する



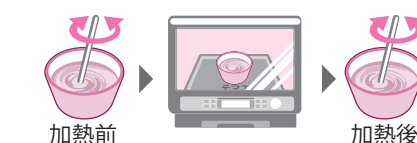
❌ 次のような状態のまま加熱しない
やけど・けが・火災の原因になります
● 鮮度保持剤 (脱酸素剤など) を入れた状態
● 包装や食品にラベルやテープを貼った状態
● びんや容器にふたや栓などをした状態
● 缶詰の缶のままの状態
● 市販のレトルト食品の袋のままの状態
鮮度保持剤は出し、ラベル・テープははがし、ふたや栓は外し、缶詰などは別の容器に移しかえて加熱してください

❌ **1あたため** で飲み物や汁物などを加熱しない
加熱し過ぎとなり、沸とうや突然の沸とう (突沸) の原因になります
● 牛乳・コーヒー・お茶・水などは **3牛乳** で加熱する
● みそ汁・スープなどは手動調理 (レンジ加熱) で加熱する

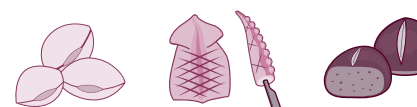
❗ 食品を加熱し過ぎないように、次のようにする
発火や沸とう・突然の沸とう (突沸) の原因になります
● 少量の食品 (100g未満) は手動調理の **レンジ500W** 以下で、加熱時間を20~50秒に設定し、様子を見ながら加熱する
● オートメニューは、食品分量・容器など本書記載の内容に従って加熱する
・少量の食品 (100g未満) は手動調理 (レンジ加熱) で様子を見ながら加熱する
・容器の重さは、食品分量と同じくらいの物を使用して加熱する
● 手動調理 (レンジ加熱) は、設定する時間を控えめにし、食品の仕上がり具合を見ながら加熱する



❗ 次の食品は、加熱前と加熱後によくかき混ぜ、加熱室から取り出すときは、静かに取り出す
加熱中や加熱後に突然沸とうして飛び散り、やけど・けが・テーブルプレート破損の原因になります
● 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)



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



注意

❌ 加熱室に食品を入れない状態で加熱しない
故障・発火の原因になります

❗ 乳幼児用ミルクやベビーフードはオートメニューで加熱しない
手動調理 (レンジ加熱) で様子を見ながら加熱する
やけどの原因になります

❌ 金属製の次の物は使用しない
火花 (スパーク) で故障・発火・ドアファインダー破損の原因になります
● 付属品の黒皿・グリル皿・パンケース・投入器 (オートメニューの一部は除く)

- 金ぐしや金属の調理用具
- アルミホイール
- 金属・ホーロー鍋、ふた
- アルミなどで表面加工されたプラスチック容器

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

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

グリル皿は

安全上のご注意 (つづき)

⚠️ 注意

- オートメニュー、手動調理のグリル加熱以外には使用しない
破損・溶解・変形の原因になります
- グリル皿を使用するオートメニューは食品分量が100g未満では行わない
破損・溶解・変形の原因になります
ただし、本書に記載されているドライハーブでは使用できます
- 調理直後、素手でグリル皿に触らない
やけどの原因になります
オートメニューのレンジ加熱でも熱くなります
接触禁止
- 脚は「カチツ」と音がするまで確実に開いてから使用する
不十分な開きかたでは転倒の原因になります
- 2.5kg以上の物をのせない
破損・変形の原因になります
- 加熱室壁面に接触させない
火花(スパーク)で故障の原因になります
- 取り出すときはテーブルプレートと一緒にゆっくり取り出す
すべり落ちて、破損の原因になります
グリル皿の出し入れは付属品のミトンや厚めの乾いたふきんを使用する

パンケース・投入器・パンケース台は

⚠️ 注意

- オートベーカリーメニュー・手作りベーカリーメニューのステップ1、ねり応用メニュー以外には使用しない
破損・変形・火花(スパーク)の原因になります
テーブルプレートやグリル皿・黒皿に置いて加熱したり、レンジ・オープンメニュー・手動調理では使用しないでください
- パン焼きや、もち・うどん・そば・パスタの生地をねるなどの、指定された機能以外では使用しない
破損・故障・けがの原因になります
かたい物や大きい物がねり羽根に引っかかると、モーターに大きな負担がかかり、故障の原因になります
また、パンケースはミキサーではありません
野菜ジュースやフルーツジュースは作らないでください
- 熱くなった加熱室内からパンケース・投入器・パンケース台を取り出すときは、付属品のミトンや厚めの乾いたふきんを使用する
やけど・けがの原因になります
- 加熱後のパンケースを取り出したときは、鍋敷きや厚めの乾いたふきんの上に置く
熱に弱い物の上に置くと、変色や変形のおそれがあります
加熱直後のパンケースは熱くなっています
- パンケースはふたなどのおおいをして使わない
故障の原因になります
パンケースにふたをすると熱の伝わりが変化して、うまく仕上がりにません
パンケースで焼き上げる食パンは釜伸びする山形食パンです
天面が平らな、立方体の食パンは作ることができません
- パンケースは不安定な場所に置かない
転倒・落下による破損・変形のおそれがあります
パンケースの底部は細くなっており、置いている場所が大きく揺れたり、ヨコから衝撃を受けたりすると転倒することがあります
- パンケース・投入器・ねり羽根は落下させない
変形・故障の原因になります
変形したパンケース・投入器を使って調理を行うと、熱の伝わりかたがかわったり、自動投入できなくなったりしてうまく仕上がりにません
- パンケースや投入器はつけおき洗いをしない
破損・故障・さびの原因になります
パンケースや投入器の本体は水が中に入ると、完全には取れにくく残ってしまうため、水には浸さないようにしてください
- パンケースの底にある回転軸の周辺は、針金や竹ぐしなどのとがった物で触らない
回転軸を傷つけて破損・故障の原因になります
回転軸や周辺のパッキンを傷つけると水もれや生地もれ、回転軸が回らなくなることがあります
お買い上げの販売店にご相談ください

収納ケースは

⚠️ 注意

- 収納ケースはパンケース・投入器・パンケース台などの付属品の収納以外に使用しない
破損・変形の原因になります
他の電熱器具(アイロン)などを熱いまま入れると溶解したり、重過ぎる物を入れると破損したりします
- 収納ケースに入れるときは冷めてから入れる
破損・変形の原因になります
加熱終了直後のパンケースなどの付属品は熱くなっています
冷ましてから、お手入れをし、水けをふき取ってから収納してください
- 収納ケースの上ののったりしない台にしない
破損・変形・転倒によるけがの原因になります
- 収納ケースに付属品を入れたらドアのツマミをロックする
破損・けがの原因になります
ロックをしないでドアを下に向けてると、中の付属品が滑り落ちることがあります
ホームベーカリー用付属品を入れたら、確実にロックしてください

給水タンクは

⚠️ 注意

- 水以外は入れない
アルコール類を入れると発火の原因になります
- 食器洗い乾燥機や食器乾燥器などで洗ったり、乾燥したりしない
破損・変形の原因になります
- 使用するたびに新しい水に入れかえる
健康懸念の原因になります
- こまめに洗い、清潔を保つ
洗わないと衛生上の問題発生の原因になります
- 破損したまま使わない
水がもれて故障の原因になります
- コンロのそばや本体の上など高温になる場所に置かない
オープンやグリル加熱などは、本体が高温となるため、破損・変形の原因になります
- 熱湯につけたり、熱湯消毒などはしない
破損・変形の原因になります

お手入れをするときは

⚠️ 警告

- 電源プラグを抜いてから行う
差し込んだままでは、感電の原因になります
電源プラグを抜く
- 本体各部や付属品などが冷めてから行う
熱いやけどの原因になります
- 加熱室底面の保護カバーは取り外さない
けが・故障の原因になります
保護カバーは機械室内部の回転機構部を保護するためのカバーです

異常・故障時は

⚠️ 警告

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

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

初めて使うときの確認と準備

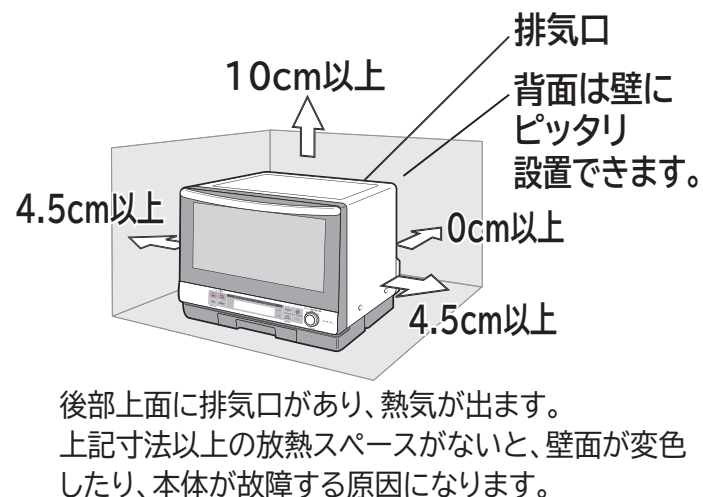
初めて使うときは以下の手順 (→P14~18) に従って確実に確認と準備をしてください。

据え付けの確認 (→P.9)

■設置の際は右図に従って放熱スペースをあけてください

■本体の背面は、壁や家具などにピッタリつけていても大丈夫ですが、次のことを確認してください

- 壁や収納棚が熱に弱い物ではありませんか。壁の材質によっては本体の接触跡がつく場合があります。壁面から少しすき間をあけてください。
- 背面の壁がガラスの場合、20cm以上間をあけてください。近いと温度差で割れるおそれがあります。



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

■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

■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

■底面の吸気口をふさぐ設置はしないでください

■水平で丈夫な場所に据え付けてください

■本体は、ラジオ、テレビ、無線機器(無線LAN)やアンテナ線などから3m以上離す雑音や映像の乱れ、通信エラーの原因になります。

転倒防止金具セット(別売品)

転倒防止金具セットを別売品として扱っています。お買い上げの販売店にご相談ください。

2013年6月現在

背面と壁の距離	部品番号	希望小売価格
壁ピッタリ設置	MRO-JV300 012	1,050円(税抜1,000円)
15~22cm	MRO-N80 016	1,050円(税抜1,000円)

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。

アース接地について

事故防止のため、アースを確実に取り付けてください (→P.9)

下記で使用する場合は、感電事故を防止するため電気工事士の資格のある者による、施工「D種接地工事」が法律で義務づけられています。

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

■湿気の多い場所

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

電源の入れかた

準備 「据え付けの確認」に従って本体を水平で丈夫な場所に設置する

1 電源プラグをコンセントに差し込む

2 ドアを開閉する
現在時刻が表示され電源が「入」になります。

電源「入」のまま放置すると、約3分後に液晶の照明が消灯します。
約10分後には自動的に電源が切れます。

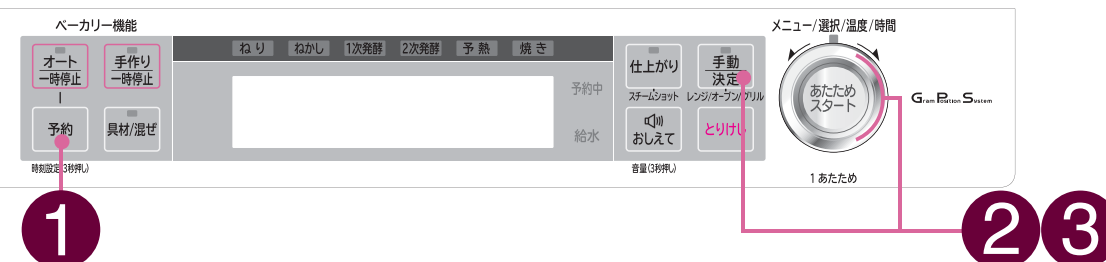
使用していないときの消費電力を節約するため、電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。

待機時消費電力オフ機能で電源が切れた場合は、再度ドアを開閉すると電源が「入」になります。



現在時刻の合わせかた

時計は室温により、1ヶ月に約3分ずれることがあります。以下の手順で現在時刻を合わせてください。



準備 「電源の入れかた」に従って電源を入れる

1 「予約」を3秒以上押し、
現在時刻の設定を開始する
最終操作から約1分経過すると現在時刻を確定します。

例: 表示の時刻が「11:50」で、「12:10」に合わせるとき

2 「あたためスタート」を回して「時」を「12」にする
「手動決定」を押して決定する

3 「あたためスタート」を回して「分」を「10」にする
「手動決定」を押して決定する



長年ご使用していると内蔵電池が消耗し、現在時刻が大幅にずれたり、「--時--分」と表示される場合があります。このような場合は現在時刻の再設定をお願いします。
現在時刻を再設定しても、ご使用中に同様の現象になる場合は、お買い求めの販売店に電池(基板ごと)の交換(有償)をご依頼ください。

初めて使うときの確認と準備(つづき)

重量センサーの0点調節のしかた

オートメニューは、加熱方法や時間、温度の設定が不要で、メニューを選んでスタートするだけで自動で調理するメニューがあります。仕上がりを良くするため、食品を入れた容器の重さを計る重量センサーを内蔵しています。

初めてお使いになるときには、この重量センサーの「0点調節」を次の手順で行ってください。

1 右図のように、テーブルプレートの縁のない辺を手前にして両手で持ち、加熱室底面の重量センサーにゆっくりと置き、ドアを閉める
テーブルプレート以外の付属品は全て取り出してください。

2 表示部に現在時刻が表示されていることを確認する

トリプルを3秒以上押す
「ピッ」とブザーが鳴り、庫内灯と計量中の表示が点灯します。

数秒後に庫内灯と計量中の表示が消灯し、現在時刻が表示されて重量センサーの「0点調節」が終了します。

0点調節終了

- 良い仕上がりを保つために、1ヶ月に1回程度重量センサーの「0点調節」を行ってください。
- 長期間使用していない場合の使い始めにも、「0点調節」を行ってください。
- 加熱室の温度が高いとうまく調節ができません。
加熱室内が完全に冷めていることを確認してから行ってください。

空焼き(脱臭)のしかた

49脱臭

加熱室壁面にはさびを防ぐため油が塗ってあります。初めてお使いになるときには、「空焼き(脱臭)」を次の手順で行い、油を焼き切ってください。

準備 加熱室を空の状態にして
ドアを閉める

1 を回し 49脱臭 を選択する

2 を押してスタートする

空焼き(脱臭)はヒーター(グリル・オープン加熱)で行います。加熱時間は20分です。

終了音が鳴ったら終了です
空焼き終了後、冷却のためファンが約3分間回転し、冷却終了後自動停止します。

テーブルプレート、黒皿、
グリル皿を入れない。
梱包材もすべて取る。

給水タンク[空]

加熱方法
オープングリル

メニュー番号
49

加熱方法:始めグリル、途中からオープン加熱に切りかわります。

グリル
加熱時間
49 20分

注意

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

まず確認

まず確認

音声ガイド・終了音の設定

音声ガイド・終了音の音量調節

音声ガイド、終了音の音量を3段階と無音から選択します。

準備 ドアを開閉する
ドアを開けると電源が入ります。

1 を3秒以上押す

2 を押して希望の音量を選ぶ
押すたびに音量が切りかわります。
最後の操作から3秒後に現在時刻が表示されると、音量の設定が完了します。

終了音の変更のしかた

終了音をメロディー音とブザー音、無音から選択します。

準備 ドアを開閉する
表示部に現在時刻を表示させる。

1 を押す

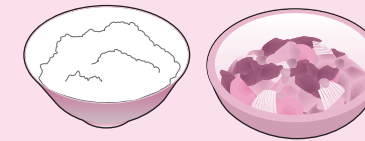
2

- メロディー音とブザー音を変更するには
 を3秒以上押す
- ブザー音・メロディー音を無音に変更するには
 を3秒以上押す
- 無音をメロディー音に変更するには
 か を3秒以上押す

表示部に現在時刻が表示されると変更が完了します。
変更後の音で変更したことをお知らせします。
(無音の場合は「ピッ」と鳴ります)

本書の構成

レンジ・オーブン・グリル機能の 使いかた



食品をあたためる
食品を調理する

あたためや調理のしかたは次の2種類です

オートメニュー

手動調理

レンジ、グリル、オーブン
(組み合わせで スチーム、
過熱水蒸気、発酵)

使いかたについては下記ページをご参照
ください

付属品の使いかた →P.25~27

テーブルプレート・黒皿・グリル皿・給水タンク

操作方法 オートメニュー →P.29~45

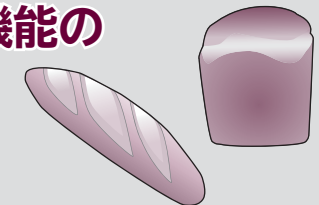
手動調理 →P.46~59

うまく仕上がらないときは
→P.90~93

レンジ・オーブンメニューの料理集

→P.110~167

ベーカリー機能の 使いかた



食パンを作る
成形パンを作る
うどんやパスタの生地をねる

パンの作りかたは次の2種類です

オートベーカリーメニュー

型(パンケース)に
入れて焼き上げます

メニュー一覧

→P.62

手作りベーカリーメニュー

自分で成形したパンを
焼き上げます

メニュー一覧

→P.63

使いかたについては下記ページをご参照
ください

付属品の使いかた →P.68~71

パンケース・投入器・パンケース台・
ホームベーカリー用スプーン・計量カップ

操作方法 オートベーカリーメニュー →P.72~75

手作りベーカリーメニュー →P.78~84

ベーカリー機能のコツ
うまく仕上がらないときは
→P.93~101

オートベーカリーメニュー・
手作りベーカリーメニューの料理集

→P.168~201

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覧ください。
- 材質や耐熱温度が分からない容器は使わないでください。




まず確認


まず確認


	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、ホーローの鍋、 ふた・金属容器・ 金ぐし・ アルミホイルなど	竹・木・籐・紙・ ニス塗り・漆塗り 容器など
	○	×	○	○	○	×	○	×	×
レンジ	耐熱温度が140℃以上の物で、「電子レンジ使用可」の表示のある物を使います。 ただし、砂糖、バター、油を使った料理は高温になり、容器が変形してしまうため使えません。	耐熱温度が140℃未満の物（ポリエチレン、スチロール樹脂など）や耐熱温度が高くても電波で変質する物（メラミン、フェノール、ユリア樹脂、アルミなどで表面加工した樹脂など）は使えません。 ただし、 11解凍 のときにだけ、発泡スチロールのトレーが使えます。	ただし、色絵付け、ひび模様、金、銀模様のある物は、器を傷めたり、火花（スパーク）が出るので使えません。 また素焼きの陶器、土鍋など吸水性の高い物や、長時間浸水させた陶器、磁器は、熱くなり、割れるおそれがあるので注意してください。	ただし、加熱後、急冷すると割れることがあります。	ただし、加熱後、急冷すると割れることがあります。	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ため使えません。 オーブン・グリル加熱後は、加熱室が熱くラップ類が溶けるおそれがあるので注意してください。	耐熱温度が140℃以上の物は使えます。 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ため使えません。 オーブン・グリル加熱後は、加熱室が熱くラップ類が溶けるおそれがあるので注意してください。	電波を反射するので使えません。 ただし、アルミホイルは電波を反射する性質を利用し、加熱し過ぎる部分をおおうなど、部分的に使えます。 このとき、 加熱室壁面、ドアファインダーに触れると火花（スパーク）が出て、破損や故障のおそれがあるので注意してください。	焦げたり、塗りがはげたり、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物は燃えやすくなります。 ただし、竹ぐし、楊枝、紙は料理集に記載している使いかたに限り使えます。
オーブン・グリル	×	×	○	×	○	×	×	○	×
	ただし、「グリル、オーブン使用可」の表示のある物は使えます。			ただし、加熱後、急冷すると割れることがあります。	ただし、加熱後、急冷すると割れることがあります。	ただし、発酵では使えます。	ただし、取っ手がプラスチックの物は使えません。	ただし、硫酸紙やオープンシート・クッキングシートなどの耐熱性の加工を施した紙製品は使えます。	

上手な使いかた・調理のコツ

食品の分量と容器の大きさ・重さ

	食品の分量		容器の大きさ・重さ
あたためる	100g未満  手動調理で	100g~900g  オートメニューが手動調理で	 食品を容器に入れたとき 7~8分目になる容器が目安 食品の分量と 同じくらいの重さが目安

オートメニュー
メニュー/選択/温度/時間


手動調理
メニュー/選択/温度/時間
 

オートメニューや手動調理は、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。

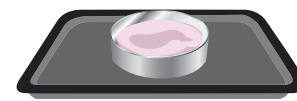


食品を置く位置

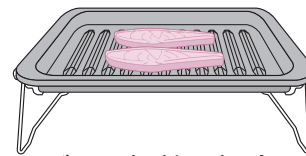
中央部に置きます。



レンジ加熱の場合



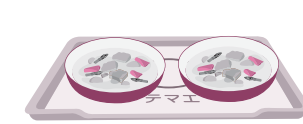
オーブン加熱の場合



グリル加熱の場合

2個以上の食品の同時あたため

オートメニューで同じ食品を2個以上同時にあたためる場合は、食品の分量や容器の大きさ・重さを同じくらいにします。



お総菜は少し間を離す



飲み物は中央に寄せる



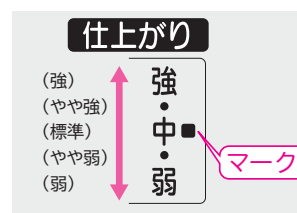
容器の大きさ・重さを同じくらいにする

オートメニューで保存温度や種類の異なる食品を2品同時にあたためる場合

- 常温と常温、常温と冷蔵、冷蔵と冷蔵の2品同時あたためは **1あたため** → P.34
- 冷凍と冷蔵の2品同時あたためは **8冷凍(左)と冷蔵(右)** → P.35
- 上記以外の食品は手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながらあたためます。→ P.46~48

オートメニューの仕上がり調節

仕上がり調節(あたため加減や焼き加減調節)は「中」に自動設定されますが、お好みで調節できます。調節は、仕上がりランプ点灯中に **仕上がり** を押してマークを希望の位置に合わせます。
3牛乳 と **4酒かん** は前回の仕上がり設定を記憶しています。

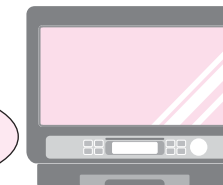


メニューによっては「強・中・弱」の5段階と「強 中 弱」の3段階の調節となります。

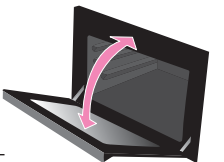
調理中の仕上がり状態確認

調理中のドアの開閉はできるだけ避け、開閉するときは短時間にする。

確認はドア越しに



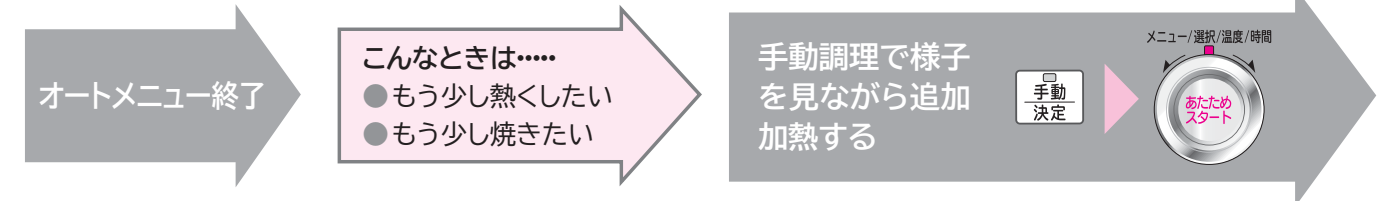
開閉するときは短時間に



- 温度を下げないためです。
- ドアを開けると調理は中断されます。

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。

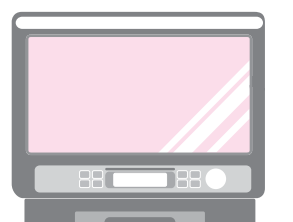


調理後の食品(容器)や付属品の取り出し

- 調理が終了したら、食品を早めに出す
余熱で仕上がり(焼き色など)がかわることがあるためです。

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の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。



- オープン、グリル調理で黒皿を取り出すときは、付属品のミトンや厚めの乾いたふきんを使い、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

注意



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

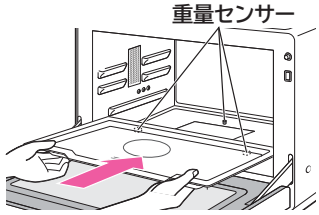
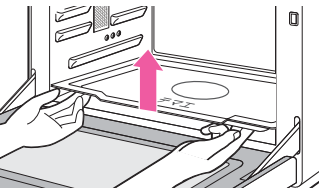
レンジ・オーブンメニューの手順

オートメニュー	手動調理
<p>あたためる</p> <p>① 1 あたため →P.30~31</p> <p>② 食品の種類に適したあたため →P.32~39</p> <p>③ 解凍・下ゆで →P.40~43</p>	<p>レンジ →P.46~49</p> <p>グリル →P.50</p> <p>オーブン →P.51~53</p>
<p>調理する</p> <p>④ 予熱「無」メニュー →P.44</p> <p>⑤ 予熱「有」メニュー →P.45</p>	<p>スチーム →P.54</p> <p>過熱水蒸気 →P.54</p> <p>スチームレンジ発酵 →P.55、56</p> <p>スチームオーブン発酵</p>

調理の方法は	操作の手順は
<p>① 1 あたため</p> <p>押しして調理を開始する</p> <p>加熱時間表示前にお好みによって押しします</p>	<p>②~⑤ 他のオートメニュー</p> <p>ダイヤルを回して、メニュー番号を選択する</p> <p>用途やお好みによって押しします</p> <p>押しして調理を開始する</p>
<p>① 1 あたため</p> <p>押しして調理を開始する</p>	<p>②~⑤ 他のオートメニュー</p> <p>ダイヤルを回して、メニュー番号を選択する</p> <p>用途やお好みによって押しします</p> <p>押しして調理を開始する</p>
<p>③ 解凍・下ゆで</p> <p>押しして調理を開始する</p>	<p>③ 解凍・下ゆで</p> <p>押しして調理を開始する</p>
<p>④ 予熱「無」メニュー</p> <p>押しして調理を開始する</p>	<p>④ 予熱「無」メニュー</p> <p>押しして調理を開始する</p>
<p>⑤ 予熱「有」メニュー</p> <p>押しして調理を開始する</p>	<p>⑤ 予熱「有」メニュー</p> <p>押しして調理を開始する</p>

付属品の使いかた

テーブルプレートの使いかた

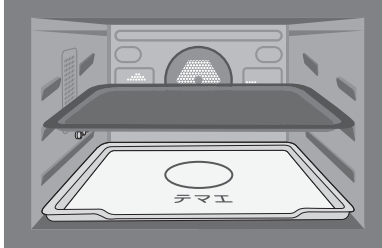
セットのしかた	取り外しかた
<p>図のように縁のない辺を両手で持ち、加熱室内に入れ、3個の重量センサーの上にゆっくりと置きます。</p> 	<p>テーブルプレートの手前を両手の指先で奥に押し、かるく持ち上げてからテーブルプレートの下に指先を入れ、両手で静かに引き出します。</p> 

注意 熱くなった加熱室内からのテーブルプレートの取り外しは、付属品のミトンや厚めの乾いたふきんを使うやけどのおそれがあります

黒皿の使いかた

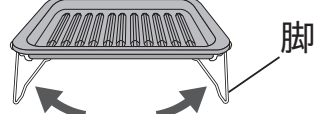
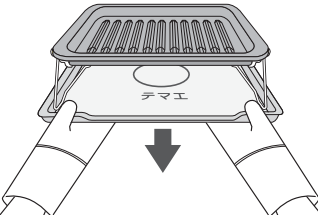
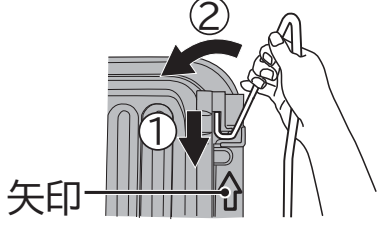
■黒皿は加熱室の皿受棚にセットして使用します
メニューによって上段・中段・下段を選択して使います。

■手動調理のオーブン加熱、グリル加熱と一部のオートメニュー・手作りベーカリーメニューのステップ2・3で使用します
手動調理のレンジ加熱や、レンジ加熱を使用するオートメニュー（あたためなど）では使用しないでください。



注意 熱くなった黒皿の出し入れは付属品のミトンや厚めの乾いたふきんを使うやけどのおそれがあります
黒皿の出し入れは水平に行う
食品のすべりや煮汁のこぼれによるやけどのおそれがあります
レンジ加熱を使用するオートメニュー（あたためなど）や手動調理（レンジ加熱）では使用しない
火花（スパーク）で故障・発火の原因になります

グリル皿のセットのしかた

セットのしかた	取り出しかた	脚の閉じかた
<p>「カチッ」と音がするまで脚の中央を持ってゆっくり開きます。脚の開いたグリル皿をテーブルプレートの中央にのせて使います。</p> 	<p>ゆっくりテーブルプレートごと取り出します。</p> 	<p>グリル皿を下向きにして水平な台の上に置き、裏面の矢印側の脚の取り付け部付近を</p> <p>①手前に引いて</p> <p>②内側に倒して折りたたみます。無理に折りたたむと脚の取り付け部が破損することがあります。また、手を挟み込まないように注意してください。</p> 

注意 脚を閉じたまま使わない
脚を開かないと火花（スパーク）が発生し、故障・発火の原因になります

注意 熱くなった加熱室内からの取り出しは、付属品のミトンや厚めの乾いたふきんを使って取り出すやけどのおそれがあります

矢印

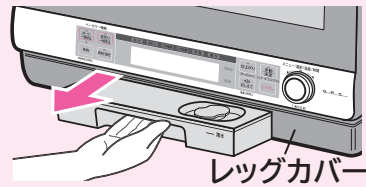
付属品の使いかた(つづき)

給水タンクの使いかた(スチーム機能を使うときセットします)

取り外しかた

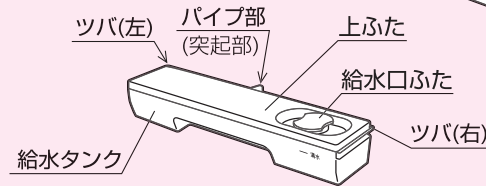
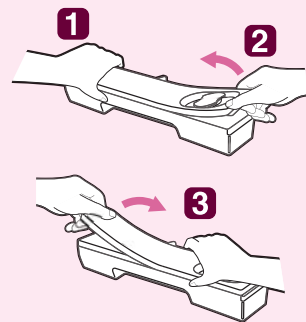
本体から外す

給水タンクに手をかけ、そのまま水平に引き抜きます。



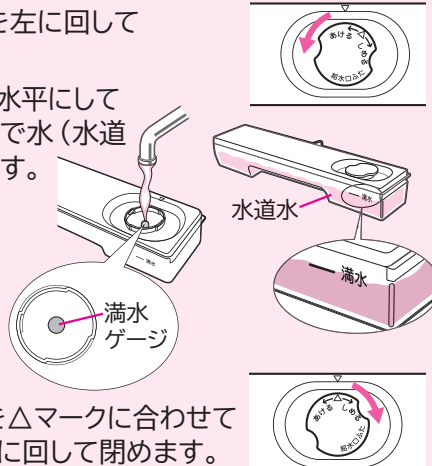
ふたの外しかた

- パイプ部には触れないようにして、給水タンク全体をかるく持ちます。
- ふたのツバ(右)に指をかけ、右側面全体を持ち上げます。
- ツバ(左)に指をかけ、左側面全体を持ち上げ、ふたを外します。



水の入れかた

- 給水口ふたを左に回して開けます。
- 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。給水口から見える満水ゲージが隠れる位置が満水位置です。
- 給水口ふたを△マークに合わせて差し込み、右に回して閉めます。



- 傾けると水がこぼれることがあるので、水平の状態でごってください。
- 水を入れた後、ふたの中央部を押すとパイプ部から水がこぼれることがあるので、注意してください。

本体にセットする

- 給水タンクを水平に持って、本体に入れ、しっかり奥まで押し込みます。
- ふたと給水口ふたが閉まっていることを確認する。
 - 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.85

注意

- 給水タンクには、水以外は入れない
変形・破損の原因になります
アルコール類を入れると発火するおそれがあります
- 給水タンクの水は、使うたびに新しい水を入れる
健康懸念の原因になります
水は水蒸気となって直接食品に触れるので衛生的で新しい水を使用してください
- スチーム、過熱水蒸気とオーブ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ので注意する
やけどの原因になります

お願い

- 給水タンクを5℃以下の環境では使用しないでください。
スチーム、過熱水蒸気調理がうまくできなくなります。
- 使用する水は、塩素消毒された水道水を使用してください。なお硬度の高い水を使用した場合は、カルキ(白い粉)が噴出したり長期間使用するとスチーム噴出口が詰まる場合があります。→ P.102, 104
噴出口が白く付着が目立つようであれば、硬度の低いミネラルウォーターをおすすめします。また、下記の水を使うときはカビや雑菌が発生しやすくなるため、毎回給水タンクを洗ってください。



- スチーム調理終了後、お手入れとパイプの水抜きを行ってください。→ P.86
そのまま放置すると、カビや雑菌が繁殖しやすくなります。
- スチーム、過熱水蒸気を使う場合は給水タンクの満水ラインまで水を入れ、確実に本体にセットしてください。水が少なかったり、半挿入で行うと「給水」表示が出てスチームが止まり、仕上がりが悪くなります。→ P.107
- 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。

手動調理で使う付属品

加熱方法	付属品の使用について(○:使える ×使えない)			
	テーブルプレート 	黒皿 	グリル皿 	給水タンク
レンジ	○	×	※1	空
スチームレンジ	○	×	※1	満水
グリル	○	○	○	空
スチームグリル 過熱水蒸気グリル	○	○	○	満水
オーブン	○	○	※1	空
スチームオーブン 過熱水蒸気オーブン	○	○	※1	満水

※1 グリル皿は「レンジ」、「スチームレンジ」、「オーブン」、「スチームオーブン」、「過熱水蒸気オーブン」では使えません。
脚の取り付け部で火花(スパーク)が発生して溶けるおそれや、プラスチック部が高温になり変形するおそれがあります。ただし、本書に記載されているオートメニューの追加加熱の場合は指定の方法でのみ使えます。

注意

- パンケース・投入器・パンケース台はレンジ・オーブンメニューには使用しない
破損・変形・火花の原因になります

加熱のしくみ

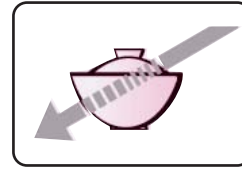
レンジ

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。

スピーディーで経済的です。



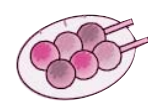
水を使わないので栄養素が保たれます。



色や形、風味が保たれます。

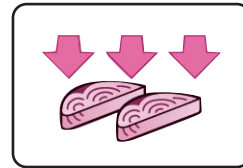


盛りつけたままで加熱できます。



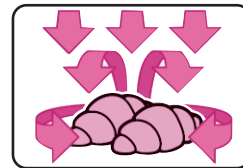
グリル

食品を上ヒーターで加熱し、食品に焦げ目をつけ、中は柔らかく仕上がります。



オーブン

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、食品全体を包み込むようにして焼きます。



スチーム + レンジ

スチーム + グリル

スチーム + オーブン

加熱室にスチーム（100℃前後の水蒸気）を充満させながらレンジ、またはグリル、オーブンと組み合わせて食品を加熱します。食品に水分を加えてしっとり柔らかく仕上がります。

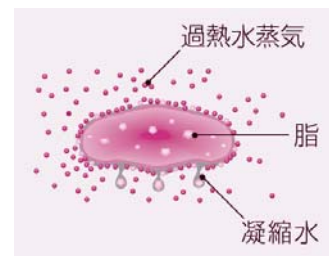


過熱水蒸気 + グリル

過熱水蒸気 + オーブン

加熱室に過熱水蒸気を充満させながらグリルまたはオーブンと組み合わせて食品を加熱します。肉などから余分な脂や魚などの塩分を凝縮水とともに落としてヘルシーに仕上がります。

●過熱水蒸気の粒子は非常に細かいため見えません。

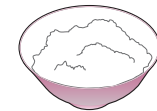


オートメニュー（あたためる）

あたためコースかんたんガイド

食品の種類に合わせた13種類のあたためのオートメニューのご使用ガイドです。手動で調理をするときは、「手動調理をするときの加熱時間」→P.58、59を目安に、様子を見ながら加熱します。

ごはん



常温・冷蔵保存したごはんをあたためる

→ 1 あたため →P.30

常温・冷蔵保存したごはんをふっくらあたためる

→ 6 スチームあたため →P.38

冷凍保存したごはんをあたためる

→ 2 冷凍ごはん →P.32

飲み物



冷蔵保存した牛乳をあたためる

→ 3 牛乳 →P.36

常温のコーヒー・お茶・水をあたためる

→ 3 牛乳 →P.36

酒をあたためる

→ 4 酒かん →P.36

お総菜



常温・冷蔵保存したお総菜をあたためる

→ 1 あたため →P.30

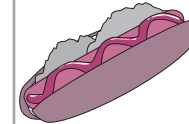
常温・冷蔵保存したお総菜をふっくらあたためる

→ 6 スチームあたため →P.38

冷凍保存したお総菜をあたためる

→ 5 解凍あたため →P.32

総菜パン



総菜パンをふっくらあたためる

→ 7 総菜パンあたため →P.38

天ぷら・フライ



天ぷら・フライの衣をサクッとあたためる

→ 10 天ぷらあたため →P.38

異なる2品



常温・冷蔵保存したごはん・お総菜を2品同時にあたためる

→ 1 あたため →P.34



冷凍保存・冷蔵保存したごはん・お総菜を2品同時にあたためる

→ 8 冷凍(左)と冷蔵(右) →P.35

中華まん



中華まんをふっくらあたためる

→ 9 中華まんあたため →P.38

解凍



解凍後に調理する肉・魚の解凍

→ 11 解凍 →P.40

解凍後に生で食べるさしみの解凍

→ 11 解凍 →P.40
仕上がり調節[弱]

下ゆで



野菜の下ゆで

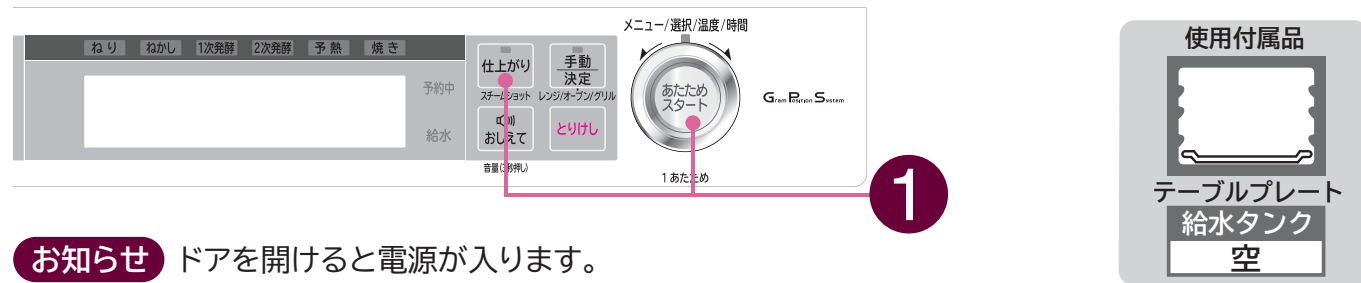
→ 12 葉・果菜 →P.42

→ 13 根菜 →P.42

オートメニュー（あたためる）

常温や冷蔵で保存したごはん、お総菜のあたため 1あたため

- 常温や冷蔵で保存した食品をあたためます。
- 冷凍ごはんは「2冷凍ごはん」であたためます。→P.32、33
- 飲み物（牛乳、コーヒー、豆乳、お茶、水など）は「3牛乳」であたためます。→P.36、37
- 冷凍保存（ホームフリージング）した食品は「5解凍あたため」であたためます。→P.32、33



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

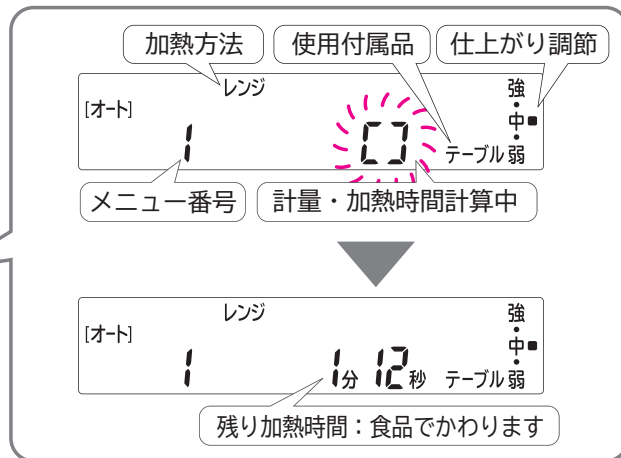
準備 食品を入れた容器や皿を、テーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1 **あたためスタート** を押してスタートする

1あたため（常温や冷蔵保存品）
メニュー番号「1」を表示し、自動的に加熱がスタートします。

仕上がり調節をするときは
加熱時間を表示する前に調節します

終了音が鳴ったら食品を取り出す



■ **仕上がり調節のしかた**
仕上がりは「中（標準）」に自動設定されます。調節は「仕上がりランプ」点灯中に「仕上がり」を押して、マークを希望の位置に合わせます。

■ **1あたため** だけは、**あたためスタート** を押してから仕上がり調節を合わせる
他のオートメニューは **あたためスタート** を押す前に、仕上がり調節を合わせてください。

■ 前回の仕上がり調節は、記憶されません。

お願い

1あたため は、ドアを閉めて約10分以内（表示部に現在時刻が表示されている間）に **あたためスタート** を押してください。約10分間放置すると待機時消費電力オフ機能が働き、電源が切れます。ドアを開閉して電源を入れてから **あたためスタート** を押してください。→P.15

1あたため であたためられない食品

次の食品は「手動メニュー（レンジ加熱）」で様子を見ながらあたためる →P.46~48

- 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
- ただし、総菜パンを除く
- 包装を外して皿に移しかえます
- 別の容器に移しかえます
- 別の容器に移しかえます

あたためられる食品と上手なあたためかた オートメニュー 1あたため

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

常温や冷蔵保存した食品をあたためる		オートメニュー 1あたため	マークのついた食品はラップなどのおおいをする。
ごはん物		ごはん 冷蔵は「やや強」に合わせる。 チャーハン・ピラフ 加熱後、かき混ぜる。	
めん類		スパゲッティ・焼きそば 皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。 冷蔵は仕上がり調節「やや強」に合わせる。	
焼き物		焼き魚 飛び散ることがあるのでおおいをする。 冷蔵は仕上がり調節「やや強」に合わせる。	
		ハンバーグ 加熱後、裏返して1~2分おく。 ソースは飛び散ることがあるので加熱後にかける。 冷蔵は仕上がり調節「やや強」に合わせる。	
		焼きとり・焼き肉 皿に並べる。たれを塗ってから加熱する。 冷蔵は仕上がり調節「やや強」に合わせる。	
揚げ物		天ぷら・フライ・コロケ 皿に並べ、えびやいかは飛び散ることがあるのでおおいをする。 仕上がり調節「やや弱」または「弱」に合わせる。	
いため物		野菜のいため物・酢豚・八宝菜 容器に入れる。野菜いためが乾燥している場合は、バターかサラダ油を加える。加熱後、かき混ぜる。 冷蔵は仕上がり調節「やや強」に合わせる。	
煮物		野菜の煮物・おでん（たまごは取り除く） 容器に入れて、煮汁をかける。 冷蔵は仕上がり調節「やや強」に合わせる。	
		煮魚 容器に入れて、煮汁をかける。煮魚は身が飛び散ることがあるので、深めの皿を使い、おおいをする。 冷蔵は仕上がり調節「やや強」に合わせる。	
蒸し物		シューマイ 少しすき間をあけて皿に並べ、水分を補ってから加熱する。 乾燥気味の場合は、サッと水にくぐらせる。 冷蔵は仕上がり調節「やや強」に合わせる。	
汁物（とろみのある物）		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。加熱後よくかき混ぜる。（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） 仕上がり調節「やや強」または「強」に合わせる。 ●みそ汁・スープなどは、手動調理（レンジ加熱）で様子を見ながらあたためる。→P.46~48 ●使用する容器は、陶磁器や耐熱容器を 사용합니다。→P.20、21 漆器や耐熱性のない容器は使えません。	

オートメニュー (あたためる)

冷凍保存したごはん、お総菜のあたため 2冷凍ごはん 5解凍あたため

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



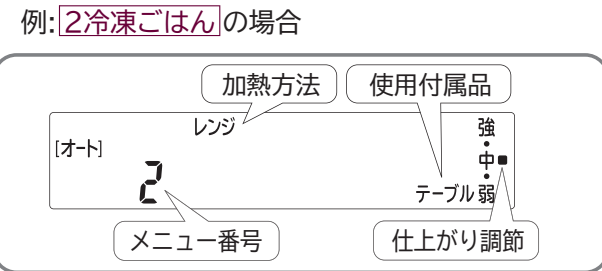
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

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 **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.23

あたためスタート を押す前に調節します



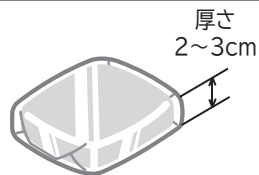
2 **あたためスタート** を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す



上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

- 材料は新鮮な物を1回分ずつ (200~300g) に分け、2~3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にまとめます。
- ラップなどでぴったり密封します



- ごはんやカレーなどはごはんは1杯分 (150g) ずつに、カレーなどは100~300gずつに分け、薄く (厚さ2~3cm) 平らにして冷凍します。(丸ごとのマッシュルームなど飛び散りやすい物は、あらかじめ半分に切っておきます。)

あたためられる食品と上手なあたためかた オートメニュー 2冷凍ごはん 5解凍あたため

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

冷凍保存した食品 (ごはん物) を解凍してあたためる オートメニュー 2冷凍ごはん		マークのついた食品はラップなどのおおいをする。
ごはん物	<p>冷凍ごはん・チャーハン・ピラフ</p> <p>ラップに包んで四角形に形作った冷凍ごはんは、テーブルプレートの中央に直接のせる。耐熱性のあるプラスチック製の冷凍保存容器に入った冷凍ごはんは、保存容器のメーカーの指示通りに準備してからテーブルプレートの中央に直接のせる。2個以上のときは分量を同じにして、中央にのせる。冷凍チャーハン、ピラフは、仕上がり調節 やや弱 に合わせ、加熱後かき混ぜる。</p> <p>冷凍ごはんを皿にのせてあたためる場合は 5解凍あたため で加熱します</p>	

冷凍保存した食品を解凍してあたためる (容器あり) オートメニュー 5解凍あたため		マークのついた食品はラップなどのおおいをする。
めん類	冷凍スパゲッティ・焼きそば 皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。	
焼き物	冷凍ハンバーグ 皿にのせる。加熱後、裏返して1~2分ほどおく。	
揚げ物	冷凍天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。仕上がり調節 やや弱 または 弱 に合わせる。油が気になるときは、加熱後、ペーパータオルで取る。	
いため物	冷凍八宝菜・ミートボール 容器に入れる。加熱後、かき混ぜる。	
蒸し物	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外す。	
汁物 (とろみのある物)	冷凍カレー・シチュー 容器に入れ、おおいをする。ふたのかわりにラップをするときはゆとりをもっておおい、仕上がり調節 やや強 または 強 に合わせる。加熱後、かたまりをほぐし、よくかき混ぜる。	

オートメニュー（あたためる）

常温や冷蔵で保存した食品の異なる2品（ごはん・お総菜など）の同時あたため

1 あたため

冷凍保存（ホームフリージング）した食品は、常温の食品との同時あたためはできません。
（冷凍保存食品はうまくあたたまりません。2冷凍ごはん、5解凍あたため）であたためます。→P.32、33

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

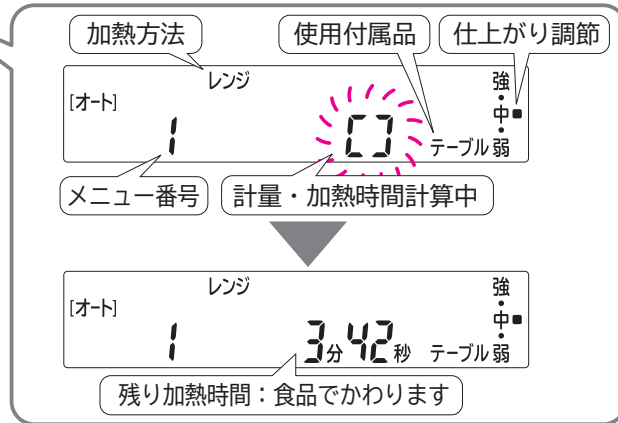
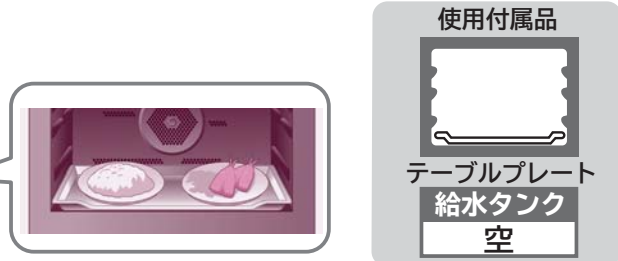
準備 2品をテーブルプレートの上に間隔をあけて置き、ドアを閉める

1 **あたためスタート** を押してスタートする

1 あたため（常温や冷蔵保存品）
メニュー番号「1」を表示し、自動的に加熱がスタートします。

仕上がり調節をするときは →P.30
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



オートメニュー 1 あたため 異なる2品（常温や冷蔵の物）をあたためるコツ

■あたためられる食品は

●常温または冷蔵の食品です。

■食品の分量は

- 1品の分量は約100~300gです。
- 2品の分量をほぼ同じにします。
分量の目安は、一方の分量に対し、片方は0.7~1.3倍程度です。（例:ごはん150gとお総菜100~200g）
（この分量以外はオートメニューで調理できません。手動調理（レンジ加熱）で様子を見ながら加熱してください。）
→P.46~48

■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
- 表面が乾燥気味のときや、柔らかく仕上げたい場合は水やお酒をふるか霧を吹きます。
- カレー、シチュー、野菜いためなどは、加熱後よくかき混ぜます。
- 食品の種類や保存状態（常温・冷蔵）によって仕上がり調節を使い分けます。→P.30、31

次の場合はうまくあたたまりません

■冷凍保存した食品は

- 1品ずつ 2冷凍ごはん 5解凍あたため であたためます。
→P.32、33

■異なる2品の同時あたために向かない組み合わせの例

- 塩分の多い食品と糖分の多い食品
- 汁けの多い食品と少ない食品
手動調理（レンジ加熱）で様子を見ながらあたためます。
→P.46~48

■牛乳、コーヒーなどの飲み物は、3牛乳 であたためてください。

- 違った種類の飲み物を同時にあたためることはできません。各々の種類だけを 3牛乳 であたためてください。→P.36、37

■1あたため であたためられない食品は、2品同時にあたためられません。→P.30

- 手動調理（レンジ加熱）で様子を見ながらあたためます。→P.46~48

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

8 冷凍(左)と冷蔵(右)

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



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

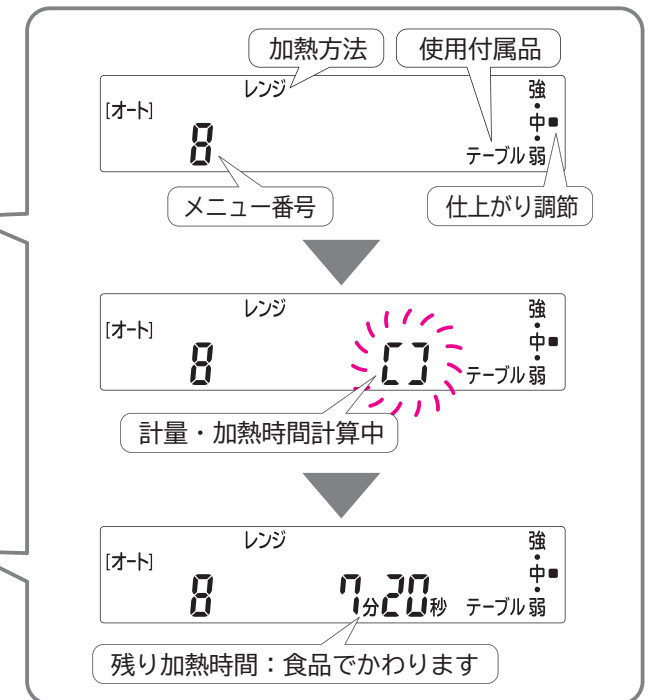
準備 冷凍食品を左側、冷蔵食品を右側に置いてテーブルプレートの上に間隔をあけて置き、ドアを閉める

1 **あたためスタート** を回しメニュー番号「8」を選択する

仕上がり調節をするときは →P.23
を押す前に調節します

2 **あたためスタート** を押してスタートする

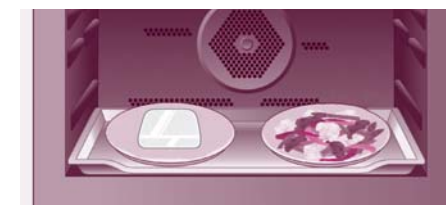
終了音が鳴ったら食品を取り出す



オートメニュー 8 冷凍(左)と冷蔵(右) のコツ

■食品を置く位置は（置く位置が決まっています）

左側：冷凍保存の食品 右側：冷蔵保存の食品



■食品の分量は →P.34

■加熱する食品は

- チルド食品、調理済み冷凍食品のハンバーグや焼きおにぎりなどの焼き物、揚げ物、フライを加熱します。

■容器の大きさは →P.34

■上手に仕上げるには →P.34

- 表面が乾燥気味のときや、柔らかく仕上げたい場合は水やお酒をふるか霧を吹きます。
- カレー、シチュー、野菜いためなどは、加熱後よくかき混ぜます。

■1あたため であたためられない食品は、2品同時にあたためられません。→P.30

- 手動調理（レンジ加熱）で様子を見ながらあたためてください。→P.46~48

■牛乳、コーヒーなどの飲み物は、それ以外の食品との2品同時あたためはできません。

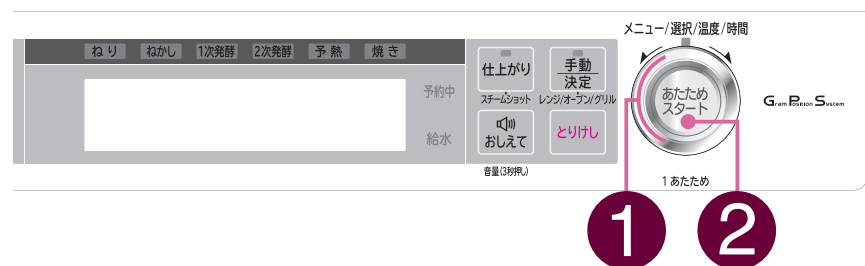
- 各々の種類だけを 3牛乳 であたためてください。→P.36、37

オートメニュー (あたためる)

飲み物

3牛乳 4酒かん

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



3牛乳
4酒かん

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

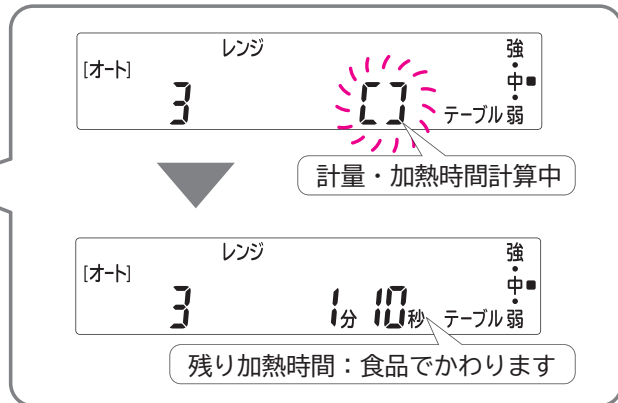
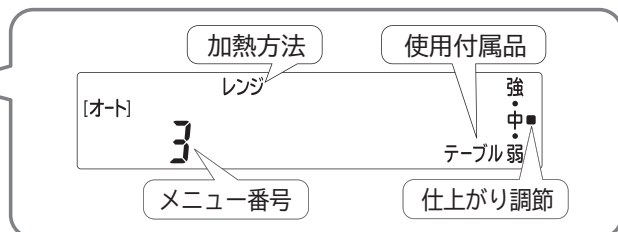
準備 食品を入れた容器をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1 **あたためスタート** を回し 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.23
スタート を押す前に調節します

3牛乳 **4酒かん** 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** を押してスタートする
終了音が鳴ったら食品を取り出す

例: **3牛乳** の場合



飲み物の上手なあたためかた

オートメニュー **3牛乳**

- あたためる分量と容器の重さは同じくらいにします
飲み物の重量が容器の重量よりかるいときは、仕上がり調節 **やや弱** または **弱** に合わせます。
- あたためられる飲み物は
冷蔵保存の牛乳と常温のコーヒー、お茶、水などです。
- 1回にあたためられる分量 [1~4杯分] は

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

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



- 容器の種類と飲み物の入れかた
容器はマグカップやコップを使い、飲み物を容器の7~8分目まで入れます。
半分以下の少量で加熱すると、加熱室から取り出した後でも、突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけどすることがあります。
手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します。
→ P.46~48



- 牛乳びんでの加熱はできません
- 牛乳は冷蔵室から出したての物を使います
- 加熱後、かき混ぜます



お酒の上手なあたためかた

オートメニュー **4酒かん**

- 1回にあたためられる分量は
100~300mLです。
- テーブルプレートの中央に置いて加熱します
- 1あたため** では熱くなり過ぎます
- 仕上がりかぬるかったときは
レンジ **600W** であたためり加減を見ながら加熱します。→ P.46~48

- 容器の種類と飲み物の入れかた
 - 容器はコップまたは徳利を使います。
 - コップであたためる場合は、7~8分目まで入れ、徳利であたためるときはくびれた部分より1cm下くらいまで入れます。
 - びん詰めのお酒は栓を抜きます。
 - 半分以下の少量で加熱すると、加熱室から取り出した後でも、突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけどをすることがあります。手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します。→ P.46~48

オートメニュー（あたためる）

スチームあたため、総菜パン、中華まん、天ぷら

- スチームで包み込み、ふっくらあたためます。
6スチームあたため 7総菜パンあたため 9中華まんあたため
- 過熱水蒸気で外をサクッとあたためます。
10天ぷらあたため

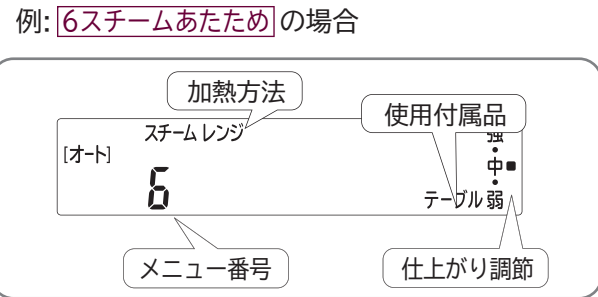


使用付属品	使用付属品
テーブルプレート 給水タンク 満水	グリル皿 テーブルプレート 給水タンク 満水
6スチームあたため 7総菜パンあたため 9中華まんあたため	10天ぷらあたため

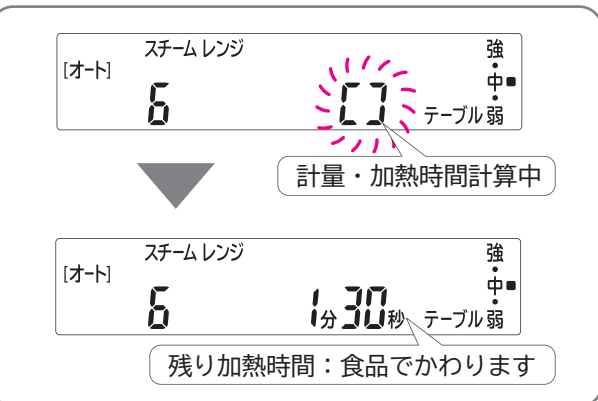
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 メニューに合った付属品と食品を入れ、ドアを閉める
給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

1 **希望のメニュー番号を選択する**
を回し
仕上がり調節をするときは → P.23
を押す前に調節します



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



給水タンク使用後は → P.86、87
■給水タンクを空にしてください。
■パイプの水抜きを行ってください。
■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

スチームを使った上手なあたためかた オートメニュー 6スチームあたため

- あたためられる食品は
常温や冷蔵保存のごはんやシューマイ、焼きそばなどです。
 - ラップなどのおおいはしません
スチームで食品の乾燥を防ぎながら、しっとりふっくらあたためます。
 - 1回にあたためられる食品の分量は
- | | |
|------------|-----------------|
| ごはん | 1~4杯分(150~600g) |
| シューマイ、焼きそば | 100~500g |
- 容器の種類は
陶磁器や耐熱容器を使います。
 - 冷蔵保存の食品は
仕上がり調節 **やや強** に合わせます。
 - 冷凍のお総菜はうまくあたたまりません
5解凍あたため を使ってください。 → P.32、33
 - 冷凍のごはんはうまくあたたまりません
2冷凍ごはん を使ってください。 → P.32、33
 - 1あたためであたためられない食品は → P.30
6スチームあたため でもあたためられません
手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します。
→ P.46~48
 - 1あたため より加熱時間は長くなります

総菜パンの上手なあたためかた オートメニュー 7総菜パンあたため

- あたためられる食品は
常温や冷蔵で保存した市販の総菜パンです。冷凍で保存した物はあたためられません。
レンジ 500W であたため加減を見ながらあたためます。 → P.46~48
- 1回にあたためられる分量は
1個(約100g)~3個(約300g)までです。
- 皿などの容器は使わない
加熱し過ぎの原因になります。テーブルプレートにラップまたはオープンシートを敷き、その上にのせます。
- 1あたため ではあたためない
熱くなり過ぎます。
- 加熱が足りなかったときは
レンジ 500W | 約10秒 であたため加減を見ながら加熱します。 → P.46~48

中華まんの上手なあたためかた オートメニュー 9中華まんあたため

- 加熱前の状態がかたいときや、よりふっくら仕上げたいときは
加熱前に水をくぐらせたり、霧をふいてから加熱してください。
- 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。
- 容器は
あたためる分量と同じくらいの重さです。平らな陶磁器や耐熱性の皿を使います。
- 1回にあたためられる分量は
1個(約100g)~4個(約400g)までです。
1個80~90gの物は2~4個、110~150gの物は1~2個まであたためられます。
- 冷蔵の中華まんは
仕上がり調節 **やや強** または **強** に合わせます。
- 冷凍の中華まんは
うまくあたたまりません。手動調理をするときの加熱時間を参照し、レンジ または スチームレンジ で様子を見ながら加熱します。 → P.46~48、54
- あんまんなは
仕上がり調節 **やや弱** または **弱** に合わせます。
- 食品メーカーや保存状態、形状によって
仕上がり調節を上手に使い分けます。
- 底に紙がついている物はそのままで
紙をつけたまま皿にのせます。
- 加熱が足りなかったときは
スチームレンジ で様子を見ながら加熱します。
→ P.54

揚げ物の上手なあたためかた オートメニュー 10天ぷらあたため

- あたためられる食品は
常温や冷蔵保存の揚げ物です。
 - 1回にあたためられる揚げ物の分量は
- | | |
|-------------|----------|
| 常温や冷蔵保存の揚げ物 | 100~500g |
|-------------|----------|
- 100g未満のあたためはできません
100g以上にするか黒皿を **中段** にセットし、過熱水蒸気 | オープン | 予熱無 | 180℃ で様子を見ながら加熱します。 → P.54
 - 天ぷらなどの加熱後に底面がベタつくときは
ペーパータオルなどで油分を取ります。

オートメニュー (下ごしらえ)

肉や魚の解凍

11 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
給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

1 メニュー番号「11」を回しメニュー番号「11」を選択する

仕上がり調節をするときは → P.23

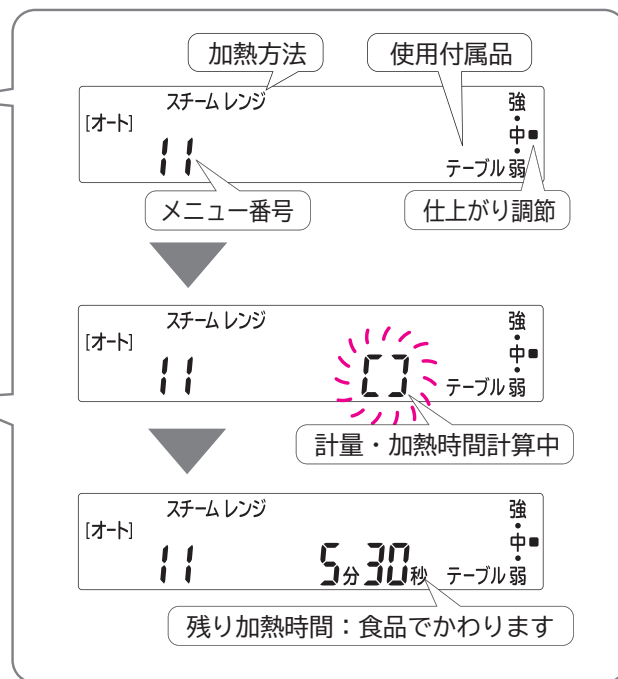
を押す前に調節します

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

給水タンク使用後は → P.86、87

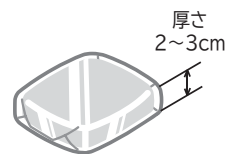
- 給水タンクを空にしてください。
- パイプの水抜きを行ってください。
- 本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。



上手な冷凍保存 (フリージング) のコツ

■材料は新鮮な物を

1回分ずつ (200~300g) に分け、2~3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にまとめます。



■ラップなどでピッタリ密封します

ラップで包むときは、ラップが食品の間に入らないように包むとはがしやすくなります。

■魚の下ごしらえは

魚はうろこやえら、内臓を取り、塩水で洗って水けをふき取り、1尾ずつ冷凍します。

■バランなどの飾りや敷き物は取り除きます

■熱い物は

よく冷ましてから冷凍します。

■野菜は

かためにゆで、水けをよく切って1回分 (100~200g) ずつラップなどで包み、冷凍します。

上手な解凍のしかた

オートメニュー 11 解凍

■解凍できるのは、冷凍室から出したばかりのコチコチに凍った肉や魚です

■1回に解凍できる量は、100~1000gです

- 量が多過ぎるとうまく解凍できません。量を減らしてください。

■発泡スチロール製トレーにのった物は、ラップなどの包装を外し、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、ラップなどの包装を外し、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き、その上のにのせます

- 陶磁器や耐熱性の皿などは使わないでください。解凍し過ぎになり、うまく解凍できません。

- 発泡スチロール製トレーは解凍以外には使わないでください。溶けてしまいます。

■加熱室やテーブルプレートを、十分冷ましてから解凍してください

- 熱いままでは、トレーが溶けたり、解凍し過ぎになります。

■給水タンクには、満水ラインまで水を入れてください

- 水を入れなかったり、不足していると解凍むらになります。

■解凍後、そのまま3~5分おき自然解凍します

■解凍後の用途に合わせて仕上がり調節を使い分けます

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 に合わせます。	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物はアルミホイルでぴったりと巻いて解凍します

- アルミホイルは加熱室壁面やドアファインダーに触れないようにしてください。触れると火花 (スパーク) が出てテーブルプレートやドアファインダーが破損するおそれがあります。

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



次の場合は手動調理 (レンジ加熱) で途中様子を見ながら解凍します。 → P.46~48

●調理済み冷凍食品や冷凍野菜

レンジ 200W で加熱する。

解凍の目安は200gで4~5分です。

●分量が100g未満

- バラバラになって凍っている物
- 解凍が足りなかったとき
- 20℃以下の冷凍食品

オートメニューを使う解凍は、冷凍保存温度が-18℃を基準にしています。

レンジ 100W で加熱する。



●溶けかけている食品

溶けかけている部分

レンジ 100W または レンジ 200W で加熱する。

オートメニュー (下ごしらえ)

野菜の加熱 (ゆでる)

12 葉・果菜 13 根菜



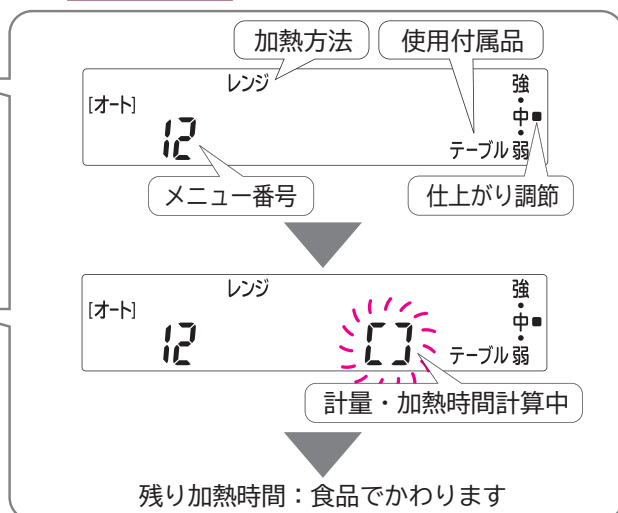
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 野菜をラップで包みテーブルプレートの中央に直接のせ、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.23
 を押す前に調節します

2 **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

例: 12 葉・果菜 の場合



注意

- 分量が100g未満のときはオートメニューで加熱しない
火災の原因になります
レンジ500Wで様子を見ながら加熱します → P.46~48
- クッキングシートなどの紙類で包んで加熱しない
火災の原因になります

上手な野菜のゆでかた

オートメニュー 12 葉・果菜 13 根菜

■水けを切らずラップでぴったりと包み、重なっている部分を下にしてテーブルプレートの中央に直接のせて加熱します
皿などの上のせて加熱すると加熱し過ぎの原因になります。

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

12 葉・果菜

葉菜 ほうれん草、小松菜など 葉が食べられる物	果菜 なす、かぼちゃなど果実や 種子が食べられる物	花菜 カリフラワー、ブロッコリーなど 花弁やつぼみが食べられる物
--------------------------------------	--	---

13 根菜

根菜
じゃがいも、さつまいもなど
地中にある根茎や根が食
べられる物

■料理に合わせた下ごしらえを

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



■材料に合ったアク抜きを

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

■さいの目切りや薄切りにした場合は、仕上がり調節 **弱** に合わせます

■ほうれん草などの葉菜を包むときは

茎と葉を交互にして重ね、ラップでしっかりと包みます。



■ブロッコリーなどの果菜、花菜を包むときは

小房に分け、ラップの上につき間を作らないように並べてぴったりと包みます。食材どうしが重ならないようにします。



■じゃがいもなどの根菜を丸のまま複数個包むときは

中央をあけてラップでぴったりと包みます。

加熱後は上下をひっくり返して3~5分そのままおきます。



オートメニュー（調理する）

予熱「無」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 メニューに合った付属品と食品を入れドアを閉める
スチーム・過熱水蒸気を使うメニューは、給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

1 **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.23

スタート を押す前に調節します

2 **あたためスタート** を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

給水タンク使用後は → P.86、87

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

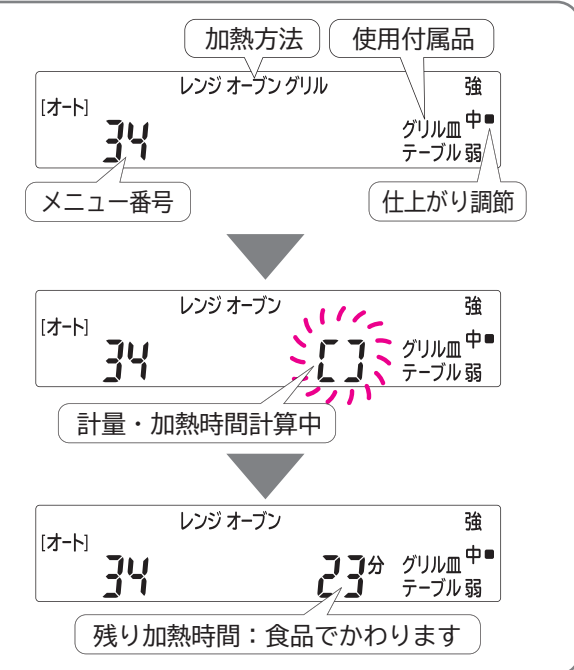
■「標準」調理 **34ハンバーグ** ~ **36鶏のから揚げ** と「ヘルシー」調理 **37ハンバーグ** ~ **39鶏のから揚げ** について

- 「標準」調理
レンジ、オープン、グリルなどの複数の加熱方法を効果的に使って、スピーディーに調理します。操作は上記手順です。
- 「ヘルシー」調理
過熱水蒸気を使い、余分な脂を落として、ヘルシーに調理します。

料理集参照ページ

14 スープパスタ → P.138	31 豚肉の蒸し物 → P.127
17 さけのホイル焼き → P.119	32 焼きいも → P.122
18 肉じゃが → P.135	33 自家製食品 → P.139~141
19 茶わん蒸し → P.126	34 ハンバーグ → P.112
20 スポンジケーキ → P.150	35 鶏のハーブ焼き → P.114
21 乳チョコレートケーキ → P.162	36 鶏のから揚げ → P.130
22 柔らかプリン → P.162	40 オープン天ぷら → P.132
23 鶏手羽中のグリル → P.110	41 ヒレカツ → P.131
24 ポークグリル → P.110	42 えびフライ → P.132
25 焼き豚 → P.111	43 簡単蒸し物 → P.128、129
26 ローストビーフ → P.111	44 10分煮物 → P.133、134
27 スペアリブ → P.111	45 簡単朝食セット → P.146、147
28 グラタン → P.120	46 肉と野菜の2段 → P.144
29 焼きそば → P.124	47 魚と野菜の2段 → P.145
30 白身魚の姿蒸し → P.127	

例: **34 ハンバーグ** の場合

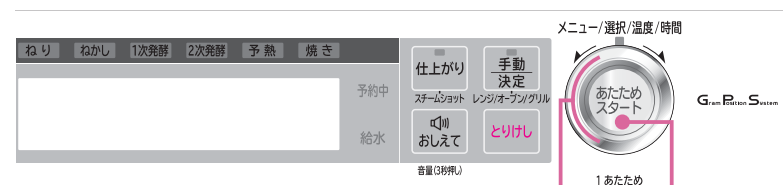


調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは **49脱臭** で加熱してください。 → P.85

注意

注意 グリル皿を使用するオートメニューは食品分量が100g未満では行わない
破損・溶解・変形の原因になります
ただし、本書に記載されているドライハーブでは使用します

予熱「有」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 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
給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

1 **あたためスタート** を回し 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.23

スタート を押す前に調節します

2 **あたためスタート** を押して予熱をスタートする

3 予熱終了音が鳴ったら、メニューに合った付属品と食品を入れドアを閉める

加熱室内が高温になっているため注意して黒皿を入れる。

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

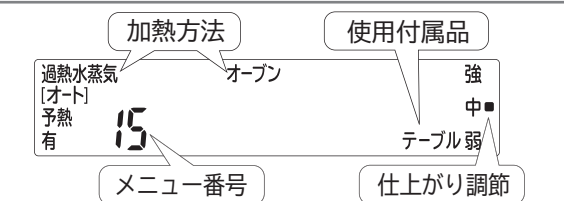
給水タンク使用後は → P.86、87

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

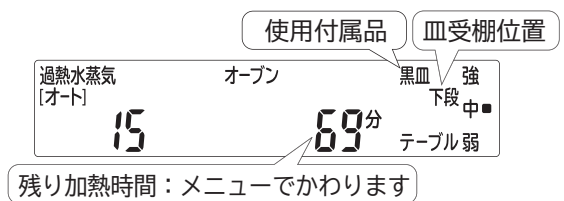
料理集参照ページ

15 ローストチキン → P.110
16 塩ざけ → P.118
37 ハンバーグ → P.112
38 鶏のハーブ焼き → P.114
39 鶏のから揚げ → P.130

例: **15 ローストチキン** の場合



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



注意

注意 テーブルプレート、黒皿の出し入れは、付属品のミトンや厚めの乾いたふきんを使用する
やけどのおそれがあります
■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
■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 の操作方を説明しています。スチーム|レンジの操作方は → P.54、スチーム|レンジ|発酵の操作方は → P.55 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。



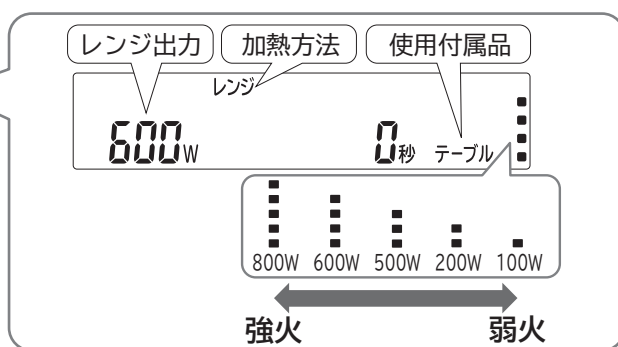
準備 食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1 「レンジ」「W」を選択し、決定する



「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600Wで1分20秒加熱する場合

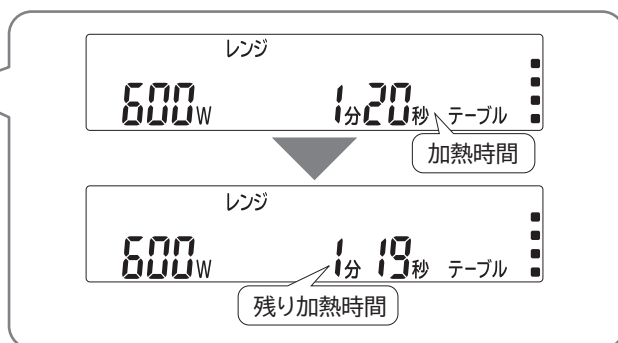


2 加熱時間を設定し、スタートする



出力	加熱時間選択範囲
800W	10秒~5分:10秒単位 5分~6分:30秒単位
600W 500W	10秒~5分:10秒単位 5分~20分:30秒単位
200W 100W	10秒~5分:10秒単位、5分~20分:30秒単位 20分~30分:1分単位、30分~60分:2分単位 60分~90分:5分単位

終了音が鳴ったら食品を取り出す



注意

レンジ加熱で生卵やゆで卵(殻つき・殻なしとも)、目玉焼きは加熱しない
卵が破裂してテーブルプレートやドアファインダーが破損するおそれがあります

加熱時間の決めかた

■同じ分量でも食品の種類によって調理時間も違います

食品100g当たり|レンジ|600Wの加熱時間の目安

食品の種類		生からの調理	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	1分~ 1分20秒	—	めん類	—	50秒~ 1分10秒
	根 菜	2分~ 2分20秒	—	揚げ物 (フライ、コロッケなど)	—	40秒~ 50秒
魚介類		—	約1分10秒	汁物 (みそ汁・スープなど)	—	40秒~ 1分10秒
肉 類		—	1分~ 1分50秒	飲み物 (お酒・牛乳など)	—	40秒~1分
ごはん類		—	30~50秒	パン・ まんじゅう	—	20~40秒

■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。

■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。

■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、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。

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

■|レンジ|1000Wは手動調理では設定できません

オートメニューの「1あたため」等の限定したメニューにのみ働きます。

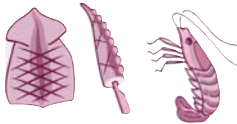
少量の食品(100g未満)を加熱する場合

|レンジ|500Wで加熱時間を20~50秒に設定し、様子を見ながら加熱します。特に小さく切ったにんじんなど野菜が少量(100g未満)のときに乾燥したり、火花(スパーク)が出て焦げたりすることがあります。水を多めにふりかけてラップに包むか皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。

手動調理 (レンジ加熱)

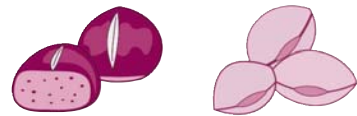
はじけや飛び散りなどを防ぐ加熱のしかた

●いか、たこ、えびなどの皮や殻つきの物は、表面に切り目を入れます。

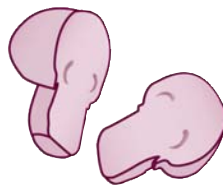


レンジ200Wで加熱時間を控えめにします。

●殻つきの栗やぎんなんは殻に割れ目を入れ、おおいをして加熱します。



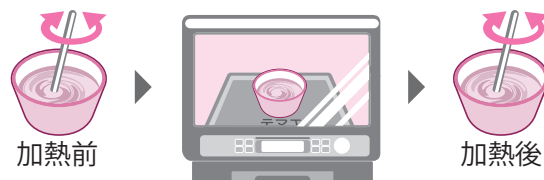
●マッシュルームは半分に切って加熱します。



●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。



●とろみのある物などはおおいをして加熱前と加熱後によくかき混ぜます。



●ひじきはレンジ200Wで様子を見ながら加熱します。

市販の冷凍食品のあたためかた

■食品メーカーが指示するトレーや容器に入れて、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。冷凍食品のパッケージに端に置く記載がある場合も、中央に寄せて置いてください。パッケージの記載が、テーブルが回転するターンテーブル式のオープンレンジに対応しているためです。本製品はテーブルが回転しないフラットテーブル式のオープンレンジのため、端に分けて置くと加熱し過ぎたり加熱不足となる場合があります。

	1個の場合	2個の場合	4個の場合
パッケージに記載の置きかた (本製品とは異なります)	ターンテーブル 食品	食品	食品
本製品での食品の置きかた (中央に寄せて置きます)	テーブルプレート 食品 デマエ	食品 デマエ	食品 デマエ

■レンジ加熱の出力(W)・加熱時間は冷凍食品メーカーが表示しているレンジ500Wまたはレンジ600Wの時間を目安にして、若干多めに加熱します

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。

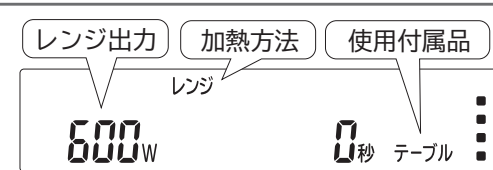
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

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

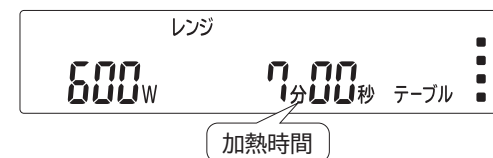
1 「レンジ800W」「レンジ600W」「レンジ500W」から選択し、決定する
(→P.46 1 参照)



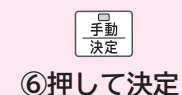
例:レンジ600Wで7分加熱後、レンジ200Wで30分加熱する場合



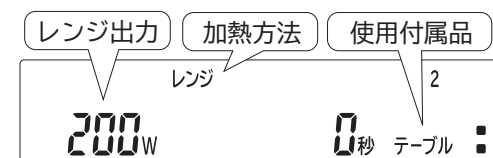
2 加熱時間を設定し、決定する
(→P.46 2 参照)



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
(→P.46 2 参照)



終了音が鳴ったら食品を取り出す



手動調理（グリル加熱）

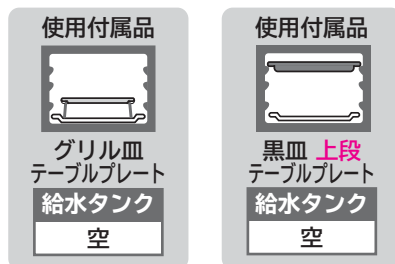
魚など表面に焦げ目をつけながら焼く

切り身の魚やくし焼き、焼きとりなどを焼きます。

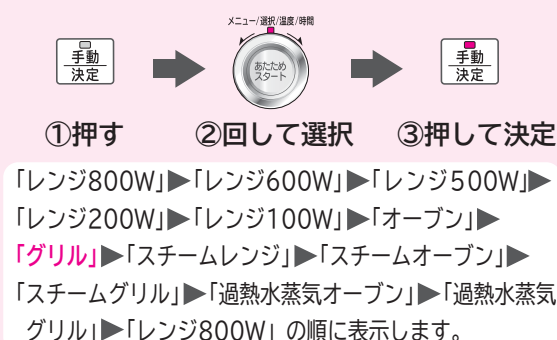
■焼きもち、丸身の魚はうまく焼けません。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

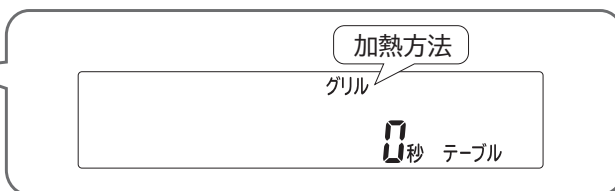
準備 グリル皿または黒皿に食品をのせ、グリル皿はテーブルプレートの中央に、黒皿は皿受棚の上段にセットし、ドアを閉める
食品に合わせて付属品（黒皿、グリル皿）を使い分けます。



1 「グリル」を選択し、決定する



例:グリルで15分加熱する場合



調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは「49脱臭」で加熱してください。→P.85

2 加熱時間を設定し、スタートする



加熱時間選択範囲	
10秒～ 5分:10秒単位	
5分～20分:30秒単位	
20分～30分: 1分単位	
30分～40分: 2分単位	

終了音が鳴ったら食品を取り出す

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、付属品のミトンや厚めの乾いたふきん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	くし焼き、焼きとりなど		途中で裏返す くし焼き、焼きとりは、焼き時間の1/2が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 ■焼きもち、内臓を取ってない丸身の魚はうまく焼けません。 ■トーストはトースターで焼くよりも時間がかかります。		途中で裏返す 切り身の魚などは、盛りつけるときに下になる面を先に焼き、途中で裏返してさらに焼きます。→P.118、163

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。

グリル加熱中に を回すと、1分単位で増減できます。
・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。

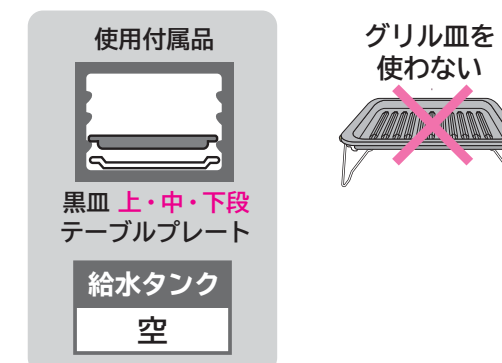
手動調理（オーブン加熱）

予熱「無」で加熱する

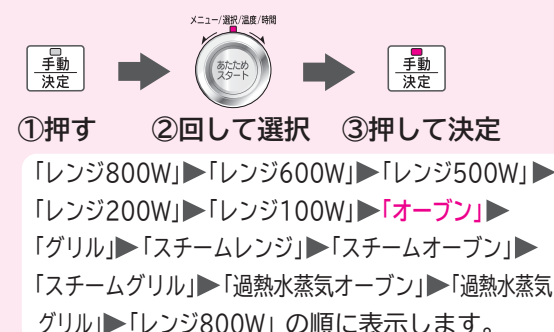
加熱室を予熱しないで調理します。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

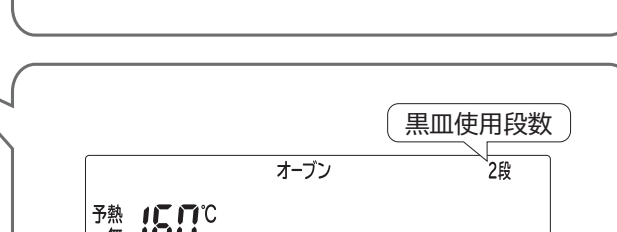
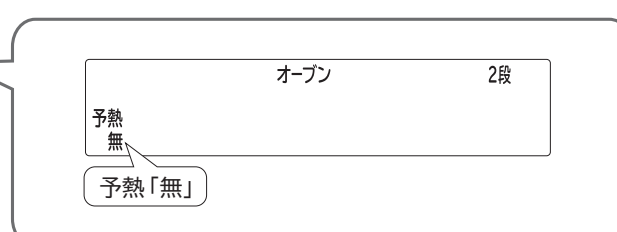
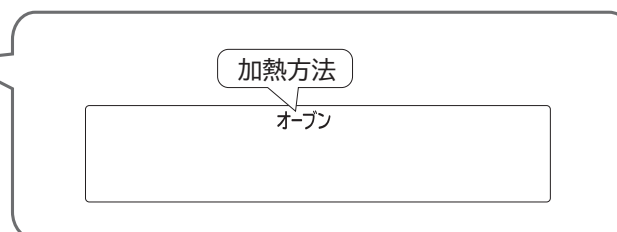
準備 食品をのせた黒皿を皿受棚にセットし、ドアを閉める



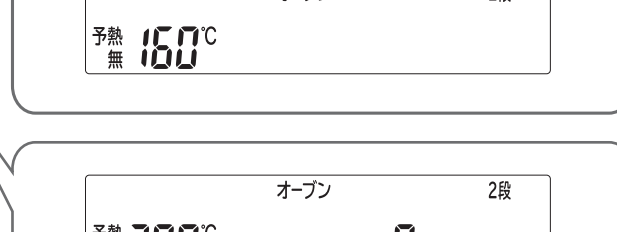
1 「オーブン」を選択し、決定する



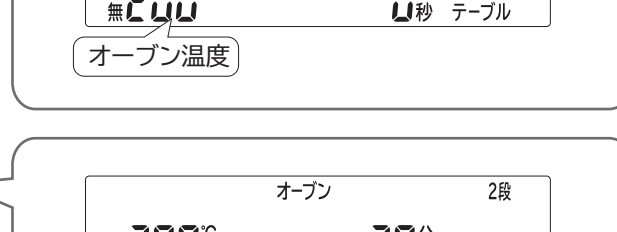
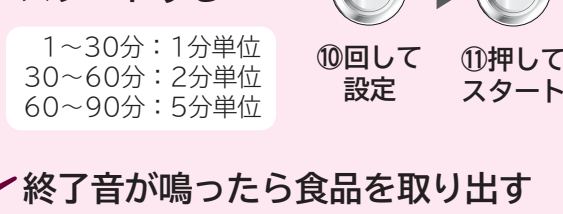
例:オーブン 予熱「無」黒皿2段 200℃で30分加熱する場合



2 温度を設定し、決定する



3 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

加熱のポイント

食品の焼き色を調節するため、加熱途中で温度と加熱時間を変えることができます。→P.53

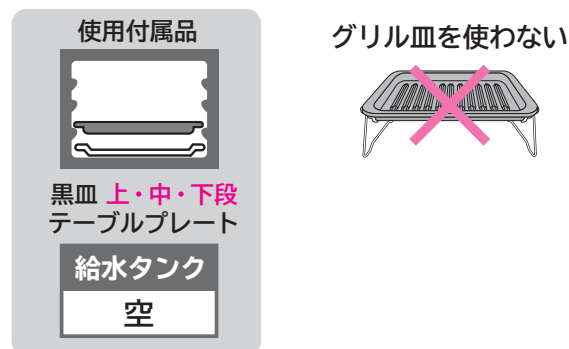
手動調理（オーブン加熱）

予熱「有」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 テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認し、ドアを閉める
食品をのせた黒皿を用意する



例: オープン 予熱「有」黒皿2段
200℃で30分加熱する場合

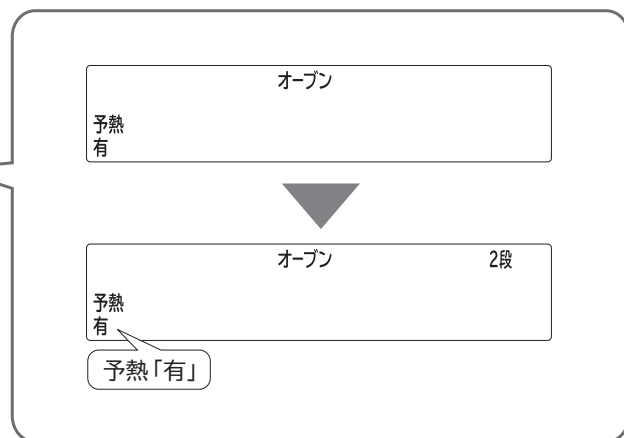
1 「オープン」を選択し、決定する



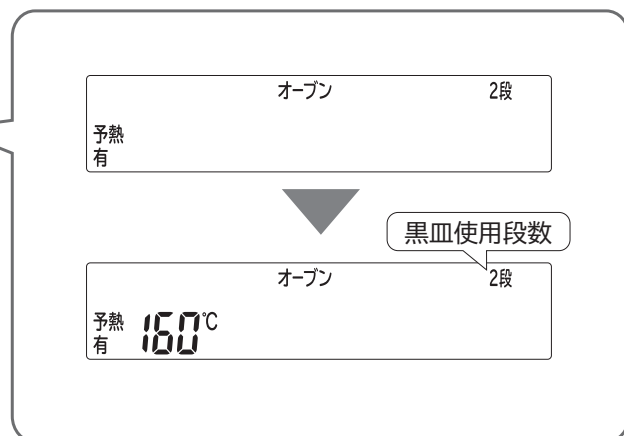
「レンジ800W」▶「レンジ600W」▶「レンジ500W」▶
「レンジ200W」▶「レンジ100W」▶「オープン」▶
「グリル」▶「スチームレンジ」▶「スチームオープン」▶
「スチームグリル」▶「過熱水蒸気オープン」▶「過熱
水蒸気グリル」▶「レンジ800W」の順に表示します。



2 予熱「有」を選択し、決定する



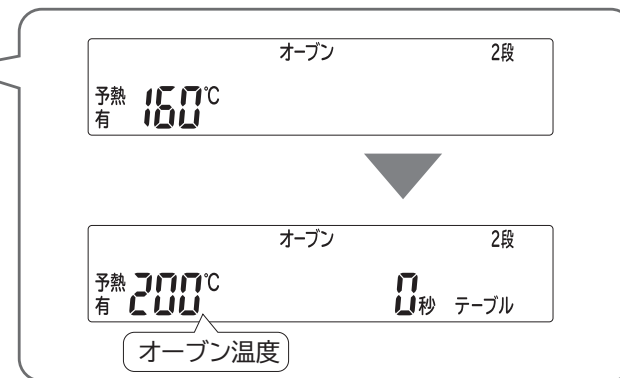
3 黒皿使用段数を選択し、決定する



4 温度を設定し、決定する



100℃～250℃（10℃単位）・300℃が選べます。
■加熱室が熱い場合、最大設定温度は250℃になります。
■300℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に250℃に切りかわります。



5 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

予熱スタート

■予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。加熱室の様子を見たいときは を押すと点灯します。庫内灯を消灯させるときは、再度 を押してください。

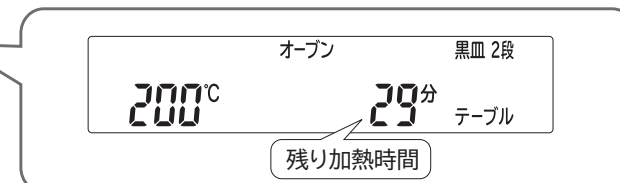
予熱終了音が鳴り予熱が終わったら
ドアを開けて食品をのせた黒皿を
皿受棚にセットし、ドアを閉める
食品に合わせて皿受棚を使い分けます。
加熱室が高温になっているので注意して黒皿をセットする。



■設定した温度になると予熱は終了します。
■最大予熱時間は45分です。
■予熱が終わってそのままにしておくと、10分間予熱を継続した後、庫内灯が消えたまま、設定した時間を加熱します。

6 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



オープンの上手な使いかた

■予熱中に温度の調節ができます。加熱途中には、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。

- 温度をかえるときは を回すと10℃単位で増減できます。
 - 「オープン」加熱中に を押して を回すと1分単位で増減できます。
- さらに温度をかえるときは を押した後 を回してください。

加熱時間を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（スチーム、過熱水蒸気との組み合わせ）

レンジ・オーブン・グリル加熱にスチーム・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った付属品を入れ、ドアを閉める
給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

1 希望の加熱を選択し、決定する
①押す ②回して選択 ③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」▶「オーブン」▶
「グリル」▶「スチームレンジ」▶「スチームオーブン」▶
「スチームグリル」▶「過熱水蒸気オーブン」▶「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
④回して選択 ⑤押して決定

スチームレンジを設定する場合は、表示部に「350W」を表示させた状態で「**手動決定**」を押した後、加熱時間を設定します。

3 加熱時間を設定し、スタートする
⑥回して設定 ⑦押してスタート

選べる加熱内容は、「レンジ」「グリル」「オーブン」の場合と異なります

操作の手順は下記のページを参照します。
レンジ → P.46~48 グリル → P.50
オーブン → P.51~53

終了音が鳴ったら食品を取り出す

給水タンク使用後は → P.86、87

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

スチーム	スチーム/過熱水蒸気	
+	+	+
レンジ	オーブン	グリル
使用付属品 テーブルプレート 給水タンク 満水	使用付属品 黒皿 テーブルプレート 給水タンク 満水	使用付属品 グリル皿 テーブルプレート 給水タンク 満水
黒皿を使わない		
グリル皿を使わない		
	使用付属品 黒皿 上段 テーブルプレート 給水タンク 満水	

選べる加熱内容

スチームレンジレンジ出力 350W固定
加熱時間 10秒~5分：10秒単位
5分~20分：30秒単位

スチームグリル/過熱水蒸気グリル
加熱時間 10秒~5分：10秒単位
5分~20分：30秒単位
20分~30分：1分単位
30分~40分：2分単位

スチームオーブン
予熱選択 「有」「無」
段数選択 「2段」「1段」
温度選択 100℃~250℃（10℃単位）
300℃
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

過熱水蒸気オーブン
予熱選択 「有」「無」
段数選択 なし（中段または下段で加熱）
段数の設定はできません
温度選択 100℃~250℃（10℃単位）
300℃
加熱時間 1分~30分：1分単位
30分~40分：2分単位

手動調理（発酵）

スチームレンジ発酵で加熱する

少量の発酵が手早くできます。

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
給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

1 「スチームレンジ」を選択し、決定する
①押す ②回して選択 ③押して決定

「発酵」を選択し、決定する
350W ◀▶ 発酵 ④回して選択 ⑤押して決定

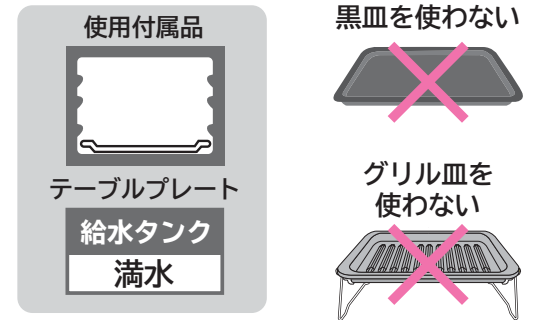
2 ダイヤルを回し出力を選択し、決定する
⑥回して選択 ⑦押して決定

3 ダイヤルで加熱時間を設定し、スタートする
⑧回して選択 ⑨押して決定

終了音が鳴ったら食品を取り出す

給水タンク使用後は → P.86、87

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



例:スチームレンジ「発酵・40W」で10分加熱する場合

スチームレンジ	350W		
スチームレンジ	30W	発酵	強・中・弱
スチームレンジ	40W	0秒	テーブル弱
スチームレンジ	40W	加熱時間 10分00秒	強・中・弱

発酵温度の目安

こね上げた生地を耐熱性容器に入れて発酵させる場合、**30W（中）** 約**20分**で発酵終了時の生地が発酵前より約**10℃**上がります

注意

- 加熱室の温度が低いとき、上ヒーターが加熱する場合があります、ドア、キャビネット、加熱室とその他の周辺に触れない
やけどの原因になります
- 黒皿や金属製容器を使わない
火花（スパーク）による故障・発火の原因になります

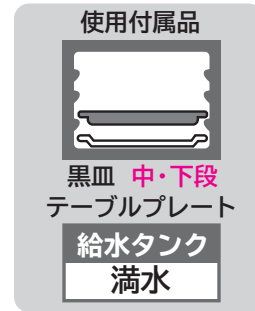
手動調理（発酵）

スチームオーブン発酵で加熱する

パンの生地などの発酵をします。

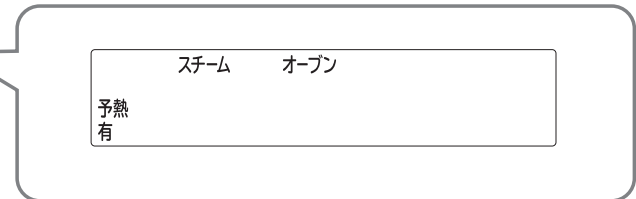
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 テーブルプレートを加熱室底面に、食品をのせた黒皿を皿受棚にセットし、ドアを閉める
給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

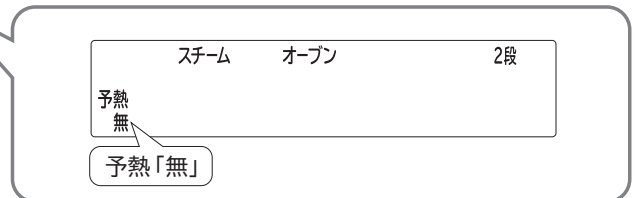


1 「スチームオープン」を選択し、決定する
①押す ②回して選択 ③押して決定

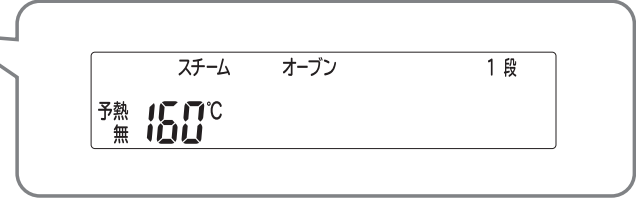
例:スチームオープン予熱「無」黒皿1段40℃で50分加熱する場合



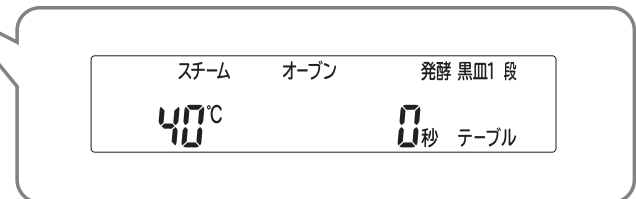
予熱「無」を選択し、決定する
「有」◀▶「無」 ④回して選択 ⑤押して決定
予熱「有」ではスチームオープン発酵は選択できません。



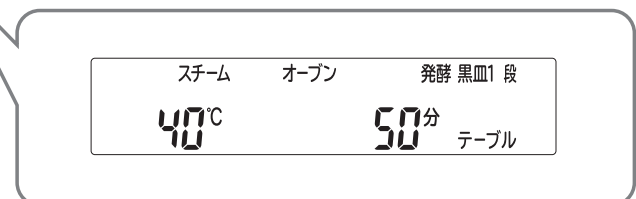
黒皿使用段数を選択し、決定する
「2段」◀▶「1段」 ⑥回して選択 ⑦押して決定



2 発酵温度を選択し、決定する
30℃◀▶35℃◀▶40℃◀▶45℃ ⑧回して選択 ⑨押して決定



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 ⑩回して選択 ⑪押して決定



終了音が鳴ったら食品を取り出す

給水タンク使用後は → P.86、87
■給水タンクを空にしてください。
■パイプの水抜きを行ってください。
■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

手動調理（スチームショット）

スチームショットを使う

- オープン・グリル・スチーム オープン・スチーム グリル・スチーム オープン 発酵 の加熱中にスチームを追加します。
- お好みのタイミングで最大3分間スチームを追加することができます。残りの加熱時間から5分以内のときは使用できません。



準備 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

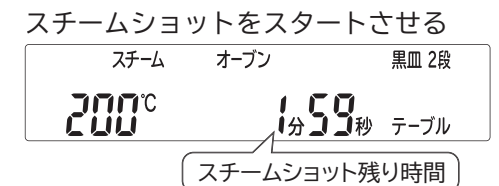
ご注意
スチームショットは調理中に何度でも設定できますが、スチームを入れるとヒーターが停止するので、仕上がりに影響が出る場合があります。

1 加熱中にスチームを入れたいタイミングで「仕上がり」を押す

- ボタンを押すごとに 3分⇒2分⇒1分⇒0秒とセットできます。（スチームショット動作中にスチームショットを取り消す場合は、0秒を選択してください。）
- ボタンの押しかえはボタンを押した後、約2秒間受けつけます。

残り時間が5分以内のときは使用できません。

例:スチームオープンの途中にスチームショットを2分する場合



残り時間が減算し、スチームショットが始まります。



2分経過後
スチームショットが終了すると、元の加熱に戻ります。

給水タンク使用後は → P.86、87
■給水タンクを空にしてください。
■パイプの水抜きを行ってください。
■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

スチームショットの入れかたのコツ

- オープン予熱中にスチームショットは使用できません。
- レンジ、スチームレンジ、スチームレンジ発酵、過熱水蒸気オープン、過熱水蒸気グリルではスチームショットは設定できません。
- スチームショット動作中は時間の増減と温度の変更はできません。
- スチームオープン発酵の発酵途中に、生地の状態に合わせてスチームを吹きかけます。
- オープン でスポンジケーキやシュークリームを焼いている途中で、効果的にスチームを吹きかけるとふくらみがよくなります。焼き時間の1/2が経過する前に入れるとよいでしょう。
- グリル で焼き魚を焼き上げる途中でスチームを吹きかける時は、焼き時間の1/2が経過した時に入れるとよいでしょう。

手動調理をするときの加熱時間

レンジ調理 (野菜)

おいのの有無の「-」は、ラップ等のおいの無を示す。

■オートメニューで調理する場合、葉菜、果・花菜は「12葉・果菜」で。根菜は、「13根菜」で加熱します。→ P.42, 43

メニュー名	調理のコツ	手動調理の目安 レンジ600W		おいの有無
		分量	加熱時間	
葉菜	ほうれん草 小松菜・春菊	200g	2分10秒~2分50秒	有
	白菜・もやし キャベツ			
果・花菜	カリフラワー ブロッコリー	200g	1分40秒~2分30秒	有
	なす			
	アスパラガス			
	さやいんげん さやえんどう			
根菜	とうもろこし	1本(300g)	4分40秒~6分30秒	有
	かぼちゃ	200g	2分50秒~3分30秒	
	にんじん さつまいも	200g	4分~4分40秒	
	里いも			
ごぼう れんこん	150g	4分40秒~5分20秒		
じゃがいも 大根	300g	6分20秒~7分20秒		

レンジ調理 (生ものの解凍)

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

レンジ調理 (ゆでて冷凍した野菜の解凍)

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ600W	おいの有無
冷凍ミックスベジタブル	200g	1分20秒~1分40秒	-
冷凍さやいんげん	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。
- ミックスベジタブルやさやいんげんは、ほぐして皿に広げて加熱し、加熱後よくかき混ぜます。

レンジ調理 (冷凍食品の解凍あため)

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ600W	おいの有無
冷凍ごはん(2~3cm厚さのかたまり)	1杯分(150g)	2分10秒~2分50秒	有
冷凍おにぎり	1個(150g)	2分10秒~2分50秒	有
冷凍ピラフ(バラバラの物)	1人分(250g)	4分~4分40秒	有
冷凍スパゲッティ	1人分(250g)	4分~4分40秒	有
冷凍ハンバーグ	1個(100g)	2分50秒~3分30秒	有
冷凍フライ・コロッケ	2~4個(100g)	1分30秒~2分	-
冷凍シューマイ	12個(170g)	3分20秒~4分10秒	有
冷凍肉だんご(甘酢あんかけ)	1袋(200g)	2分10秒~3分20秒	有
冷凍カレー・シチュー	1人分(200g)	4分10秒~4分40秒	有
冷凍ミックスベジタブル	200g	2分10秒~2分50秒	有
冷凍さやいんげん	200g	2分50秒~3分30秒	有
冷凍枝豆・かぼちゃ	200g	2分10秒~3分20秒	有
冷凍スイートコーン	1本(300g)	6分~7分20秒	有
冷凍あんまん・中華まん	各1個(80g)	50秒~1分20秒	有

- あんまん、中華まんのあためは、底の紙を取り、サツと水にくぐらせてから、ゆとりをもってラップで包み、皿にのせて加熱します。
- パンやまんじゅうのあためは、時間がたつとかたくなるので、食べる直前に加熱します。
- ミックスベジタブルや枝豆は、水にくぐらせて皿に広げて加熱します。少量(100g未満)をラップに包んで加熱すると、火花(スパーク)が発生して食品が焦げたり、乾燥することがあります。(「少量の食品(100g未満)を加熱する場合」→ P.47)水を多めにふりかけてラップで包むか皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。
- 市販の冷凍食品(フライやコロッケなど)を加熱するときは、食品メーカーが指示するトレーや容器に入れて、テーブルプレート中央に寄せて置きます。加熱時間は、食品メーカーが表示している「レンジ500W」または「レンジ600W」の時間を目安にして、加熱します。

レンジ調理 (ごはん、お総菜のあため)

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いをします。

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ600W	おいの有無	
ごはん	1杯(150g)	50秒~1分10秒	-	
おにぎり	1個(150g)	約1分10秒	-	
チャーハン・ピラフ	1人分(各250g)	約1分50秒	-	
スパゲッティ・焼きそば	1人分(各250g)	2分20秒~2分50秒	-	
焼き魚	1人分(100g)	約1分10秒	有	
ハンバーグ	1個(100g)	1分~1分50秒	-	
フライ	2~4個(100g)	40秒~50秒	-	
コロッケ	2個(150g)	50秒~1分10秒	-	
野菜のいため物	1人分(200g)	1分40秒~2分30秒	-	
八宝菜	1人分(300g)	約2分50秒	-	
野菜の煮物	1人分(200g)	1分40秒~2分30秒	-	
煮魚	1切れ(100g)	約50秒	有	
蒸し物	シューマイ	1人分(200g)	約1分50秒	-
汁物	みそ汁・コンソメスープ	1人分(150g)	1分~1分50秒	-
	カレー・シチュー	1人分(各200g)	約1分50秒	有
	ポタージュスープ	1人分(150g)	1分40秒~2分30秒	-
飲み物	牛乳	1杯(200mL)	1分20秒~2分	-
	コーヒー	1杯(150mL)	約1分20秒	-
	お酒	1本(180mL)	50秒~1分10秒	-
パン類	ハンバーガー	1個(100g)	20~40秒	-
	ホットドッグ	1本(80g)	20~40秒	-
	バターロール	2個(80g)	約30秒	-
まんじゅうその他	あんまん・中華まん	各1個(80g)	20~40秒	有
	まんじゅう	2個(100g)	20~40秒	-
	コンビニ弁当	1個(500g)	1分40秒~2分30秒	-

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。

メニュー名	分量	黒血・血受棚・グリル皿	温度	加熱時間		記載ページ	
				予熱有	予熱無		
ケーキ	スポンジケーキ (デコレーションケーキ)	黒血・下段	160℃	直径15cm	30~36分	36~42分	150
				直径18cm	38~44分	42~48分	
				直径21cm	40~46分	46~52分	
				直径18cm	40~44分	46~56分	
グラタン	マカロニグラタン	4皿	黒血・中段	210℃	24~34分	---	120
	ラザニア	焼き皿1皿					
	えびのドリア	4皿					
焼き物	ローストビーフ	約800g	黒血・下段	220℃	30~45分	40~50分	111
	焼き豚	約500g	黒血・下段	200℃	54~65分	70~80分	111
	スベアリブ	約800g	黒血・中段	210℃	30~42分	40~46分	111
	ハンバーグ	4個	黒血・中段	250℃	10~18分	18~28分	112
焼き魚	塩ざけ	4切れ	黒血・上段	グリル	---	14~22分	118
	塩さば					12~20分	
	干物					12~20分	

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

ベーカリー機能の調理手順



パン作りの基本工程

ねり	ねり羽根を回転させて材料をねり生地にします
ねかし	生地を休ませて、水としっかりなじませます
1次発酵	ねった生地の温度を一定に保ってイーストの働きを促進します
成形	パンケース（型）に入れない場合、生地を焼き上がりの形にします
2次発酵	成形した生地の温度を一定に保ってイーストの働きを促進します
焼き	発酵させた生地を焼き上げてパンにします

パンが焼き上がった直後に連続してパンを作ることはできません

加熱室の温度が高いと、正常にねりや発酵ができず仕上がりが悪くなります。加熱室内を冷ましてから行ってください。オートベーカリーメニューと手作りベーカリーメニューのステップ1をスタートすると、冷却運転を行うように音声で案内します。→P.102
レンジ・オープンメニューの調理後や 48清掃 49脱臭 の後も、加熱室内が40℃以下に冷めるまでスタートできません

ベーカリー機能のメニュー一覧

ベーカリー機能のメニューの調理時間と作業工程

- オートベーカリーメニューは、**ねり**、**ねかし**、**発酵**、**焼き** をすべて自動で行います。→P.72、73
- 手作りベーカリーメニューは3つのステップに分かれ、自分で成形したパンが作れます。→P.78、79
- ベーカリー機能のすべてのメニューでパンケース・投入器・パンケース台を使います。
- お好みの具材を入れたい場合は →P.76、77
 - 具材の種類によって **自動投入**・**手動投入** が選べます。
 - 具材の形を残して混ぜる **粗混ぜ** が選べます。
- オートベーカリーメニューは焼き上がり時刻を予約できるメニューがあります。→P.74、75
 - 手作りベーカリーメニューは予約することができません。
- 下表に記載されている時間は目安です。

第1分類	第2分類	メニュー名	料理集	調理時間	具材投入	粗混ぜ	具材投入時間(スタートから)	行程						
								ねり	ねかし	1次発酵	2次発酵	焼き		
オートベーカリー(食パン)	小麦パン(食パン)	101 食パン	→P.170	100分	○	○	約25分後							
		102 ソフト食パン	→P.173	135分	○	○	約37分後							
		103 バターリッチパン	→P.174	145分	○	○	約25分後							
		104 山形フランスパン	→P.174	215分	○	○	約35分後							
		105 デニッシュ風パン	→P.175	145分	×	×	約15分後(後入れ用バター)							
		106 ライ麦パン	→P.176	135分	○	×	約41分後							
		107 全粒粉パン	→P.176	135分	○	○	約41分後							
		108 天然酵母食パン	→P.177	300分	○	○	約50分後							
		109 早焼きソーダブレッド	→P.178	41分	×	×	-							
		110 米粉パン(小麦入り)	→P.179	130分	○	×	約25分後							
	111 米粉パン(小麦なし)	→P.179	115分	○	×	約20分後								
	112 ごはんパン	→P.180	135分	○	○	約41分後								
	113 豆腐パン	→P.181	135分	○	×	約37分後								
	114 こんにゃくパン	→P.181	135分	○	×	約37分後								

第1分類	第2分類	メニュー名	料理集	調理時間	具材投入	粗混ぜ	具材投入時間(スタートから)	行程					
								ねり	ねかし	1次発酵	2次発酵	焼き	
手作りベーカリー(成形パン)	成形パン	115 バターロール	→P.182	139分	○	○	約25分後						
		116 丸パン	→P.184	127分	○	○	約25分後						
		117 白パン	→P.185	128分	○	○	約25分後						
		118 フランスパン	→P.186	128分	○	○	約25分後						
		119 クロワッサン	→P.188	82分	×	×	約25分後						
		120 あんパン	→P.190	126分	○	○	約25分後						
		121 メロンパン	→P.191	130分	○	○	約25分後						
		122 シュトレン	→P.193	136分	○	○	約25分後						
		123 ベーグル	→P.194	82分	○	○	約25分後						
		124 ナン	→P.195	90分	○	○	約25分後						
		125 ピザ	→P.196	64分	×	×	約25分後						
		126 ねり(時間)	-	-	-	-	-						
		127 1次発酵(温度/時間)	-	-	-	-	-						
		128 2次発酵(温度/時間)	-	-	-	-	-						
		129 追加焼き(温度/時間)	-	-	-	-	-						
		130 もち	→P.197	80分	○	×	約74分後						
		131 うどん・ Pasta・そば	→P.198~200	16分	×	×	-						
		132 リゾット	→P.200	42分	×	×	-						

※1 各ステップの調理時間です。ステップ3は予熱時間を含みません。

※2 130もちの具材投入は**手動投入**のみ選択できます。

パン作りに必要な材料

■材料は新鮮な物を使い、開封後はできるだけ早めにご使用ください。

■材料は正確に計ってください。

- 重さを計るときは0.1g単位以下の料理用はかりを使ってください。
(付属品のホームベーカリー用スプーンを使うこともできます)
- ホームベーカリー用スプーンはすりきりで計り、計量カップは水などを計るときに使ってください。

小麦粉

(強力粉・薄力粉)

- パン作りには一般にたんぱく質の多い強力粉を使います
(パンの種類によっては薄力粉を使うこともあります)
- 水でねると「グルテン」が形成されて空気を包むのでパンがふくらみます



小麦粉のコツ

- ふるう必要はありません
- 分量は「重さ」で計ります
(計量カップでは計らないでください)
- 湿度に弱いので乾燥した場所で保存する
- 「日清 カメリア®(強力小麦粉)」がおすすめです
- 室温が30℃以上のときは、冷蔵庫で約5℃に冷やした物を使ってください。

ドライイースト

- 適度な温度・水・糖分を与えると活動してパンをふくらませる酵母菌です
- 予備発酵不要の物を使います



ドライイーストのコツ

- ドライイーストを開封後は冷蔵庫で保存してください(イーストは生ものです)
- 冷蔵庫から出した物は10分くらい室内においてから使う
冷たいまま使用すると、結露して投入器にドライイーストが残る場合があります
- 湿度に弱いので乾燥した場所で保存する
- 「日清 スーパーカメリア ドライイースト」がおすすめです

牛乳

スキムミルク

- パンの光沢や風味をよくします
- パンの柔らかさを保ちます



牛乳を入れるときのコツ

- 入れた分量だけ水を減らす
- 使用する場合は予約しない
- 分量は水の1/2未満にする

油脂類

(バター・マーガリンなど)

- パンを柔らかくします
- パンの光沢をよくします



油脂類のコツ

- 湯せんなどで溶かさずに固形のまま使う

米粉

- 米粉はグルテンを形成するたんぱく質をもたないため、米粉だけではパンを作ることができません



米粉のコツ

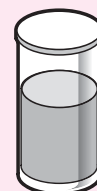
- メニューによって使う米粉の種類がかわります
 - 110 米粉パン(小麦入り)**の場合はグリコ栄養食品の「米粉パン用ミックス粉(グルテン入り)」をお使いください
 - 111 米粉パン(小麦なし)**の場合はグリコ栄養食品の「米粉パン用ミックス粉(グルテンフリー)」をお使いください
- 指定の粉以外を使うと、米粉がかたくなり過ぎ、「C17」と表示が出て運転が止まる場合があります。

米粉のお申し込み先は
グリコ通販センター
0120-834-365 (通話無料)
受付時間 平日 9:00~20:00
土日祝 9:00~17:00
(お盆、年末年始を除く)

天然酵母パン種

(元種)

- 適度な温度・水・糖分を与えると活動してパンをふくらませる酵母菌です
- 天然植物から培養された酵母を使います
- 元種をおこして生種にしてから使ってください
→P.177 (元種のままでは使えません)
- 元種は「ホシノ天然酵母パン種」をお使いください
詳しくは(有)ホシノ天然酵母パン種のホームページをご覧ください



水

- 小麦粉に加えてねると「グルテン」を形成します

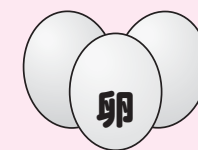


水のコツ

- 果汁や牛乳を入れた分量だけ水を減らす
- 室温25℃以上のとき(101食パン)の場合、室温30℃以上のときは約5℃の冷水を使う
(約5℃の冷水は冷蔵庫から取り出してすぐの物が、氷水をかき混ぜ、氷を取り出して作ります)

卵

- パンの光沢や風味をよくします
- パンのグルテンを強くします

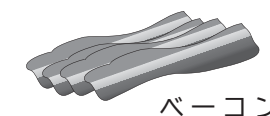


追加具材

- 応用メニューによっては調理の途中で具材を入れる物があります。
具材の種類によって**自動投入**または**手動投入**を選んでください。
- かたい物や大きい物はいれなくてください。
ナッツ類や大きなドライフルーツは5mmを目安に刻んでください。
ベーコンやハムなどは1cm角を目安に切ってください。
- 追加の具材を入れ過ぎるとパンのふくらみが悪くなります。
材料は本書記載の分量に従って調理してください。
- レーズンなどのドライフルーツやハム・ベーコンなどくっつきやすい物は、よくほぐしてから具材容器に入れてください。



レーズン クルミ



ベーコン

ベーカリー機能の上手な使いかた

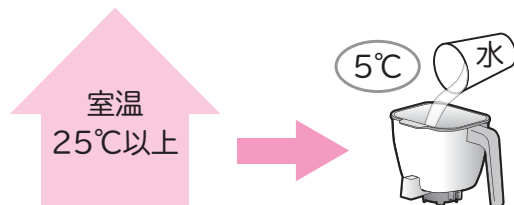
ちょっとした条件でかわる仕上がり具合

オートベーカリーメニュー・手作りベーカリーメニューは料理集(→P.168~201)に記載されている材料・分量や付属品の使いかたに従って調理する



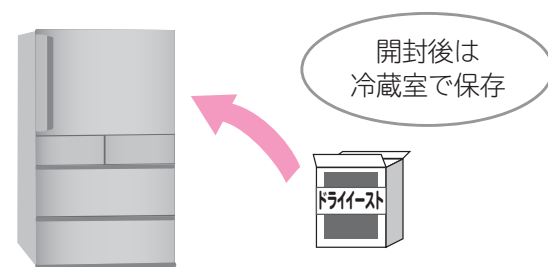
パンのふくらみかたは部屋の温度や湿度によってもかわる

室温が25℃以上のとき(101食パンの場合、室温30℃のとき)は、パンケースに入れる水は約5℃の冷水(冷蔵庫から出したての温度)を使ってください。室温が高いときに、室温程度の水を使うと生地が上がり過ぎて、正常な発酵にならず、仕上がりが悪くなるためです。室温が30℃以上のときは、小麦粉も冷蔵庫で冷やした物を使ってください。



小麦粉やドライイーストなどの材料は新鮮な物を使う

高温・湿気を避けて保存し、ドライイーストを開封後は冷蔵庫で保存してお早めにご使用ください。使用時は常温に戻してください。冷たいまま使用すると、結露して投入器にドライイーストが残る場合があります。



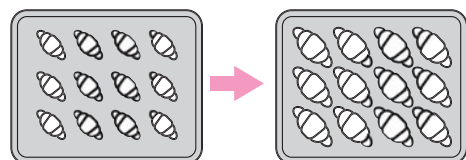
手作りベーカリーメニューの基本

発酵具合を確認する

- ・1次発酵後は、パンケースに生地を入れたまま、指に小麦粉をつけて中央を刺します。指の穴がそのまま残る状態であれば発酵は十分です。(フィンガーテスト)

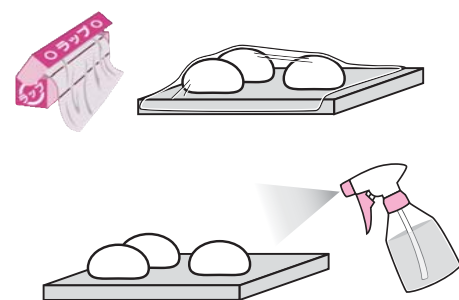


- ・2次発酵後は目で確認し、料理集記載の目安まで体積がふくらんでいれば発酵は十分です。フィンガーテストは行いません。



生地のおつかいはていねいに

- ・生地をちぎったり、いじり過ぎたり、乾燥すると生地が傷み、ふくらみが悪くなります。ガス抜きときは生地を何度も押しついたり、つぶし過ぎないように注意します。
- ・成形するときは乾燥に注意して手早く行います。ベンチタイム中(ねかし)や予熱中は生地が乾燥しないように、ラップかかたく絞ったぬれ布巾をかけたり、表面に霧を吹きます。



予約機能

オートベーカリーメニューで焼き上がり時刻を予約することができます(操作は→P.74、75)

次のメニューは予約機能が使えません

- 103 バターリッチパン 牛乳や卵など傷みやすい食品を使うため、予約機能を使うことができません。
- 105 デニッシュ風パン
- 109 早焼きソーダブレッド
- 113 豆腐パン
- 114 こんにゃくパン

室温や湿度などによっては、予約した完了時刻より最大10分程度早く焼き上がる場合があります

予約機能は最初に「ねり」を行ってから予約待機状態に入ります

- ・108天然酵母食パンは、すぐに予約待機状態に入り、決められた時刻になると「ねり」を行います。
- ・完了時刻からメニューごとに決められた時刻になると調理を再開します。

予約待機中にドアを開けると待機状態が一時停止します

ドアを閉め、「予約」を押して予約を再開してください。

すぐに「予約」を押さないと、調理を再開せず、予約した完了時刻に焼き上がらない場合があります。

予約待機中に他の調理をしたいとき

予約設定を繰り返すと仕上がりが悪くなるのでおすすめしません。

「とりけし」を2回押して予約をとりけしてください。

その後、他の調理を行い、あらためて予約を設定し直してください。

- ・調理終了後、加熱室内が熱くなっている場合は、40℃以下まで冷ましてからパンケースをセットしてください。
- ・108天然酵母食パン以外のメニューは何度も予約の設定をやり直すと、ねり過ぎになってしまいます。他の調理をする場合は、最後の調理が終わってから予約を設定してください。

パン生地に具材をねり込む

具材によって3つの入れかたがあります(操作や具材の種類による使い分けは→P.76、77)

「ねり」の途中で入れる

①自動投入
調理開始前に具材を具材容器に入れて、各メニューに応じた時間に自動で投入します。

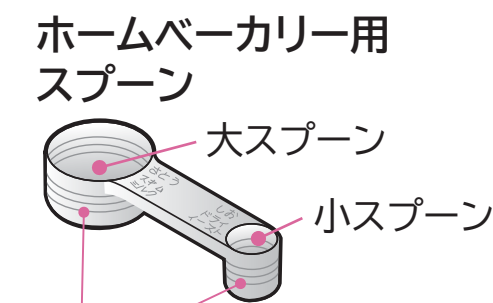
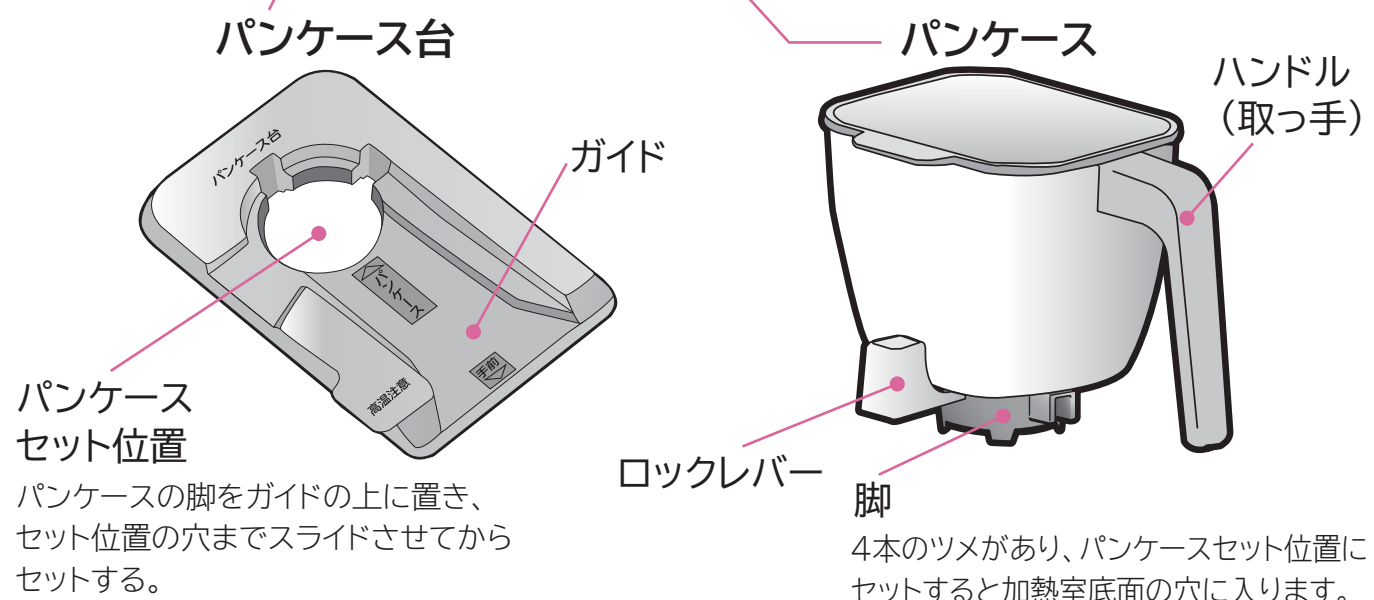
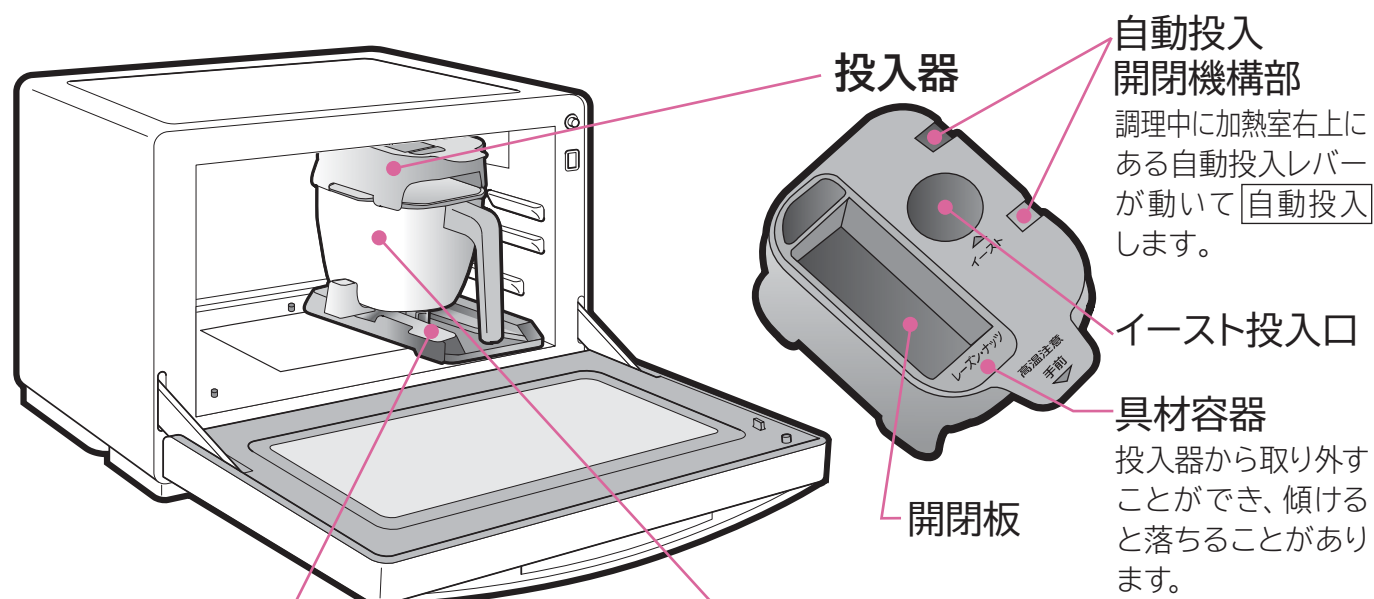
②手動投入
具材を投入するタイミングになると具材報知音が鳴ります。パンケース・投入器を取り出し、具材を入れます。パンケース・投入器を加熱室内に戻し、「予約」を押してください。「予約」を押さないと調理を再開しません。

最初に入れる

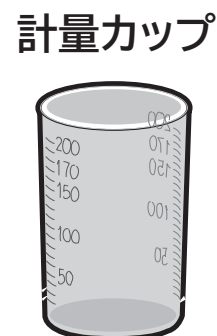
③小麦粉や砂糖と一緒に、最初からパンケースに入れます。

付属品の使いかた

ホームベーカリー用付属品の使いかた



目盛りがそれぞれ3本あります。下の目盛りが $\frac{1}{3}$ 量、中間の目盛りが $\frac{1}{2}$ 量、上の目盛りが $\frac{2}{3}$ 量です。(ホームベーカリー用スプーンで計る調味料の分量は目安です。メーカーや保存状態、入れかたによって若干異なります。)



パンケース

- パンケースは内側底部にある回転軸にねり羽根を取り付け、生地をねったり、食パンを焼いたりするときの容器になります。
- セットのしかた・ねり羽根の取り付けかた → P.70、71
パンケースをセットするときは、確実にロックしてください。
- パンケースをセットすると脚の4本のツメが加熱室底面の穴に入ります。

パンケース台

- パンケース台は、パンケースをセットする前にテーブルプレートを取り外して加熱室底面にセットします。
- 加熱室の右側壁面と手前のふちに合わせてセットします。
- パンケース台のガイドは、パンケースの脚をスライドさせて使うため、傷がついたり、白くなることがありますが、性能上は問題ありません。

お願い

- 材料を入れる前にねり羽根がセットされていることを確認してください
ねり羽根がない状態でスタートすると生地をねることができないためパンができません。
- 具材を入れる前に具材容器の開閉板が閉じていることを確認してください

投入器

- 投入器にはドライイーストと具材をスタート前に入れます。
- 自動投入開閉機構部を押さないでください。具材・ドライイーストが落ちてしまいます。入れた物は「ねり」の途中に、自動で投入します。
- 具材またはドライイーストが投入されるタイミングは、各メニューによって異なります。
- 具材容器は取り外して洗うことができます。
- 具材容器は「自動投入」しないときもセットしてください。

ホームベーカリー用スプーン計量カップ

- 大スプーンは砂糖とスキムミルクを計るために使います。小スプーンは塩とドライイーストを計るために使います。一般的な大さじ・小さじとは大きさが異なります。使い分けてください。
- 計量カップは液体を計るために使います。小麦粉などは計量カップではなく、重さを計ってください。

⚠️ 注意

❗ パンケース・投入器・パンケース台を取り出すときは付属品のミトンか厚めの乾いたふきんを使用する
やけどの原因になります
加熱終了後の加熱室内やパンケースは熱くなっています

❗ パンケース・投入器・パンケース台の出し入れは加熱室壁面や底面・天井に当たらないように注意する
損傷・故障の原因になります
投入器が落下して食品がこぼれてしまいます

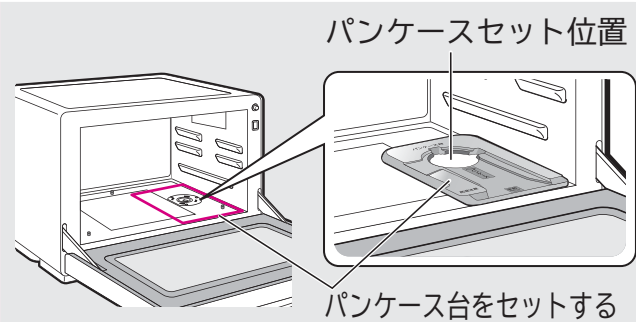
🚫 パンケース・投入器・ねり羽根・収納ケースは落下させない
変形・故障の原因になります

🚫 ロックレバー・ハンドルを無理に操作しない
破損・故障の原因になります

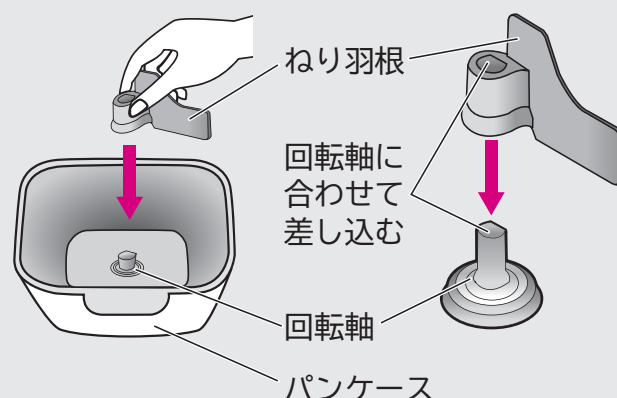
付属品の使いかた (準備する)

パンケースを加熱室にセットする

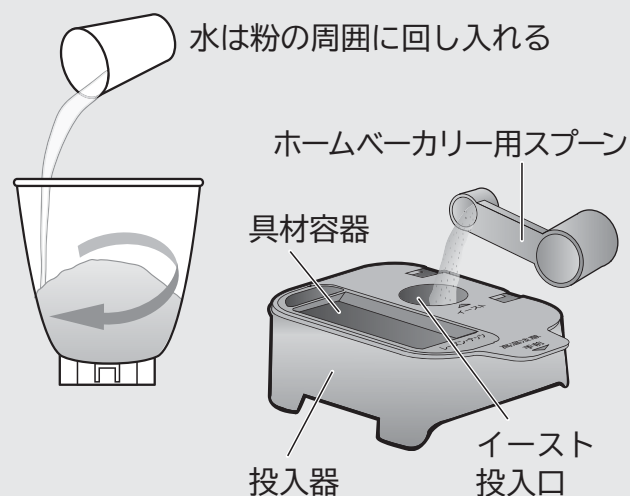
- 1** テーブルプレートを取り外してパンケース台を加熱室底面にセットする
加熱室の右側面と手前のふちに合わせてセットします



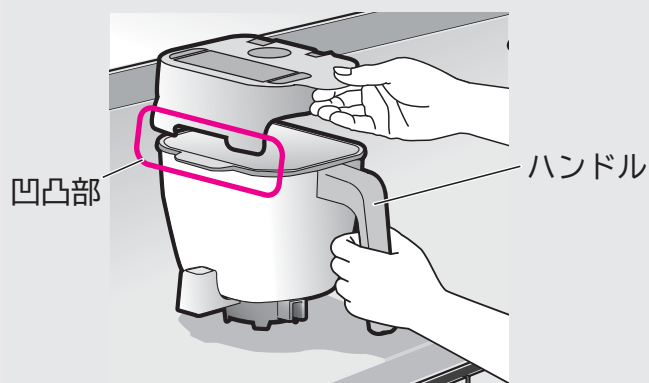
- 2** パンケースにねり羽根を取り付ける
ねり羽根は浮かないように下までしっかりとセットしてください
- パン・ピザなどを作るとき
→パン用羽根 を使用してください
 - うどんなどの麺類の生地・もち・リゾットなどを作るとき
→もち・うどん用羽根 を使用してください



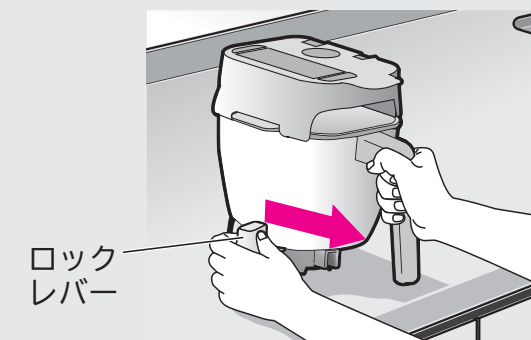
- 3** パンケースに小麦粉や水などを入れる
投入器に常温に戻したドライイーストやお好みの具材を入れる
- ドライイーストは投入器のイースト投入口に、具材は投入器の具材容器に入れます
 - ドライイーストや具材を入れないで作るメニューもあります



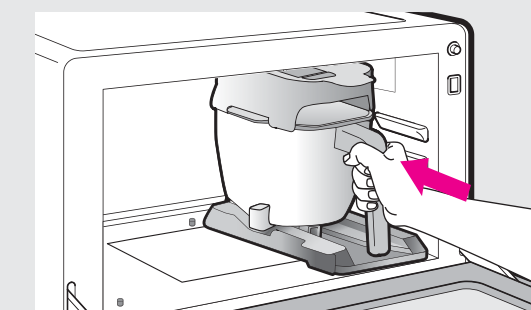
- 4** 投入器とパンケースの左右の凹凸部を合わせて、投入器をパンケースにセットする
パンケースを水平な場所に置き、必ずハンドルを持って支え、安定させてからセットしてください



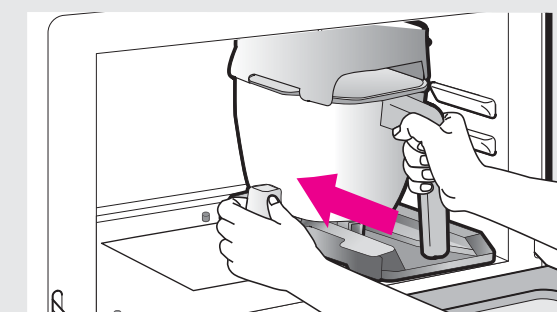
- 5** パンケースのロックレバーを手前（ハンドル側）に止まるまで引く
パンケースを水平に置いてロックレバーを操作する
ロックレバーが手前がないと、ロック用のツメが引っかかり、パンケースをセットすることができません



- 6** パンケースをパンケース台のガイドの上にのせ、スライドさせてパンケースセット位置までまっすぐ入れる
パンケースをパンケースセット位置に正しくセットすると、4本の脚が加熱室底面の穴に入ります



- 7** パンケースを水平に支えてロックレバーを奥側に止まるまで押し、ドアを閉めます
正しくセットされると音声で案内します
ロックレバーがスムーズに動かないときは、パンケースがパンケースセット位置に正しくセットされていません
⑤の操作からやり直してください
- 食パンなどを作るときは →P.72~75
自分で成形したパンを作るときは →P.78、79



⚠ 注意

- ❌ パンケース・投入器は落下させない
破損・変形・故障の原因になります
- ❌ ロックレバーやハンドルを無理に押ししたり、引いたりしない
破損・故障の原因になります
操作がスムーズに進まないときは前の操作からやり直してください

オートベーカリーメニューの操作

食パンを焼く(オートベーカリーメニューのパンを焼く)

- **ねり**、**ねかし**、**1次発酵**、**2次発酵**、**焼き**をすべて自動で行います。
- 焼き上がり時刻を予約できるメニューがあります。→P.74, 75
予約可能時間はメニューによって異なります。最大で13時間後まで設定できます。
- 具材を途中で投入することができます。→P.76, 77
具材を途中で投入する場合は、具材の種類によって**自動投入**・**手動投入**の**混ぜ**と**粗混ぜ**を選択してください。
- 食パン以外のパンを作りたい場合は、「手作りベーカリーメニュー」で作ります。→P.78, 79



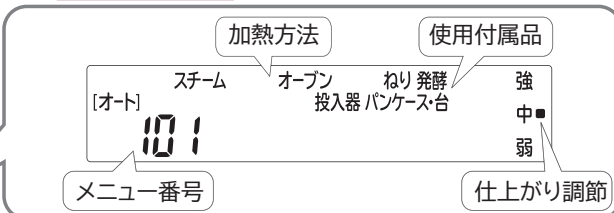
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 パンケース台をセットし、パンケースと投入器に食材を入れてパンケース台にセットする →P.70, 71
給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

パンケースをセットするときは確実にロックしてください →P.70, 71

101食パン 以外のオートベーカリーメニューは給水タンクをしません

例: **101食パン** を作る場合



注意

❗ 熱くなった加熱室内からパンケースを取り出すときは、付属品のミトンや厚めの乾いたふきんを使用する。パンケースや加熱室壁面は熱くなっており、直接触れるとやけどのおそれがあります

❗ 取り出したパンケースは安定した台の上に敷いた鍋敷きや乾いたふきんの上にヨコにして置いて冷ます。転倒し、やけどのおそれがあります

🚫 パンケースや投入器はつけおき洗いをしない。破損・故障・さびの原因になります。パンケースや投入器の本体は水が中に入ると、完全には取れにくく残ってしまうため、水には浸さないでください。

1 **オート一時停止** を押す
最初は **101食パン** が選択されています

2 他のオートベーカリーメニューを選択する場合は **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

途中で具材を入れるときは →P.76, 77
仕上がり調節をするときは →P.23

3 **あたためスタート** を押してスタートする

調理終了直後など加熱室内の温度が40℃以上の場合

あたためスタート を押してもスタートしません。**ねり** のときに温度が高いとうまく仕上がらないためです。音声案内に従って、冷却運転を行ってください。→P.102

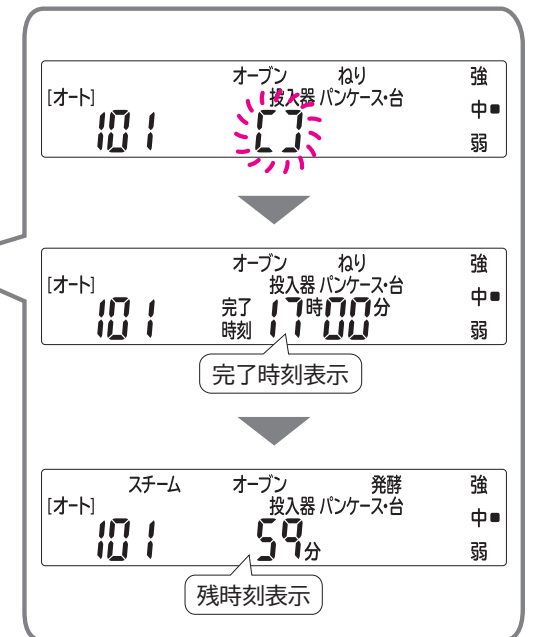
調理中

調理をしています

■完了時刻表示と残時間表示について

残りの調理時間が1時間以上の場合、完了時刻を表示します。残りの調理時間が1時間未満になると残り時間を表示します。

■庫内灯を点灯したいときは **あたためスタート** を押す →P.4



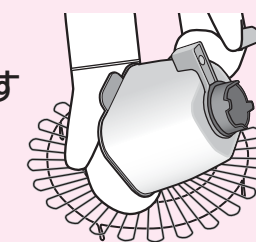
調理終了

⚡ 終了音が鳴ったらロックを外し、パンケースを取り出す

取り出したパンケースはふきんやタオルなどを敷いた台の上にヨコにして2分ほど冷ます

パンを取り出すとき

ハンドルの根元を持ち、パンケースを逆さにして上下に数回ふって取り出す



取り出したパンはクーラーなどの上であら熱を取る

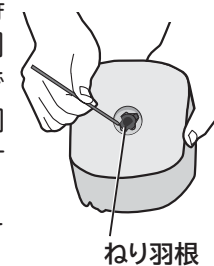
給水タンク使用後は →P.86

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

パンの中にねり羽根が残ったときは

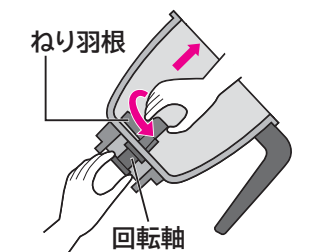
パンを手で持てる程度までクーラーなどの上で冷ましてください。

パンを裏返して持ち、ねり羽根の周りを竹ぐしなどでくずしてから、回転軸の入る穴に竹ぐしを入れ、ねり羽根を抜き取ってください。



パンを取り出した後のパンケースは

ぬるま湯か水を入れて汚れをふやかします。ねり羽根は、パンケースの下から回転軸を持って固定し、ねり羽根を反時計回りに回してから、左右に数回回し、上に引いて取り外してください。



かたくて取り外しにくいときは、パンケースに水を入れて5~10分おくと、ふやけて取り外しやすくなります。

(お手入れは「付属品のお手入れ」を参照 →P.88, 89)

オートベーカリーメニューの操作

焼き上がり時刻を予約してパンを焼く

- 一部のオートベーカリーメニューは完了時刻を予約することができます
手作りベーカリーメニューは焼き上がり時刻や発酵終了時刻を予約することができません。
- 応用メニューによっては予約機能の使用に適さない物もあります
材料に牛乳や卵など傷みやすい物が入っているメニューでは予約機能を使わないでください。



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 パンケース台をセットし、パンケースと投入器に食材を入れてパンケース台にセットする →P.70、71

パンケースをセットするときは確実にロックしてください →P.70、71

101食パンの場合、給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

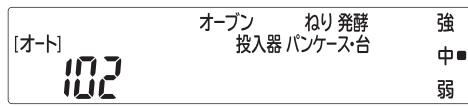
調理終了直後など加熱室内の温度が40℃以上の場合
スタートを押してもスタートしません。
ねりのときに温度が高いとうまく仕上がらないためです。
音声案内に従って、冷却運転を行ってください。 →P.102

1 オート一時停止を押す

2 メニュー/選択/温度/時間を回し 希望のメニュー番号を選択する

例: 102ソフト食パンの焼き上がりを「16時30分」に予約して作る場合

途中で具材を入れるときは →P.76、77
仕上がり調節をするときは →P.23



3 予約を押して「予約」を選択する
予約を押すごとに次の順に選択できます

予約機能の完了時刻は前回設定した時刻を2つまで記憶します
●「予約1」と「予約2」にそれぞれ前回設定した完了時刻を記憶します。
●工場出荷時は「6:00」と「18:00」に設定されています。

予約無 ▶ 予約1 ▶ 予約2 ▶ 予約無

4 メニュー/選択/温度/時間を回し 希望の完了時刻を選択する



メニューによって予約できる時間は決まっています
「完了時刻」が点滅している時刻は選択できません

5 スタートを押す、予約調理をスタートする



完了時刻に焼き上がるように合わせて調理を自動で開始します。
(調理時間はメニューによって異なります)

終了音が鳴ったらロックを外し、パンケースを取り出す

パンケースからパンを取り出すときは →P.73

お願い
パンを取り出した後のパンケースは、ぬるま湯か水を入れてしばらくおく

予約機能を使っても最初の「ねり」はすぐ行います

- 粉を液体に浸したまま、長時間待機するとうまく仕上がらないことがあるためです。異常ではありません。
- 予約待機状態をとりけし、再度予約機能を設定すると「ねり」を行い、ねり過ぎになることがあります。とりけしと再設定を繰り返し行わないようにしてください。

■完了時刻表示と残時間表示について
残りの調理時間が1時間以上の場合、完了時刻を表示します。残りの調理時間が1時間未満になると残り時間を表示します。

■庫内灯を点灯したいときはスタートを押す →P.4

注意

熱くなった加熱室内からパンケースを取り出すときは、付属品のミトンや厚めの乾いたふきんを使用する
パンケースや加熱室壁面は熱くなっており、直接触れるとやけどのおそれがあります

取り出したパンケースは安定した台の上に敷いた鍋敷きや乾いたふきんの上にココにして置いて冷ます
転倒し、やけどのおそれがあります

オートベーカリーメニューの予約について

■予約できないオートベーカリーメニューがあります

103バターリッチパン 105デニッシュ風パン 109早焼きソーダブレッド

113豆腐パン 114こんにゃくパン は材料が傷むおそれがあるため、予約して焼くことができません。

■予約可能時間はメニューによって異なります

完了時刻までの時間が短過ぎると焼き上がらないため選択できません。
また、長過ぎてうまく仕上がらないため選択できません。

メニュー	予約可能な範囲(スタートから)	メニュー	予約可能な範囲(スタートから)
101 食パン	2時間00分~13時間後	108 天然酵母食パン	5時間15分~10時間後
102 ソフト食パン	2時間30分~13時間後	110 米粉パン(小麦入り)	2時間25分~13時間後
104 山形フランスパン	3時間50分~13時間後	111 米粉パン(小麦なし)	2時間10分~13時間後
106 ライ麦パン	2時間30分~13時間後	112 ごはんパン	2時間30分~13時間後
107 全粒粉パン	2時間30分~13時間後		

具材投入

生地に具材をねり込んだパンを焼く

- 具材投入はオートベーカリーメニュー(→P.72)と手作りベーカリーメニューのステップ1(→P.78)で選べます。
- 具材の種類によって**自動投入**と**手動投入**を選択します。
 - 自動投入**：スタート前に具材容器に入れたお好みの具材をメニューごとの時間に自動で投入します。
 - 手動投入**：具材を入れる時間になると具材報知音でお知らせします。
パンケースを取り外し、具材を入れて加熱室内に戻してください。
具材を入れずにそのままにした場合は、3分後に調理を再開します。
(130もち)は1分後に再開します。)
- 具材の形状を残した具材入りパンを作る**粗混ぜ**も選べます。

準備 パンケース台をセットし、パンケースに食材を入れる投入器のイースト投入口にドライイーストを入れる

自動投入のときは
投入器の具材容器に具材を入れる

投入器をパンケースにセットする
パンケースをパンケース台にセットする
→P.70, 71

スチームを使うオートメニューは、給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

1 「オートベーカリーメニューの操作」(→P.72) または「手作りベーカリーメニューの操作」(→P.78)を参照して希望のメニュー番号を選択する

2 具材/混ぜ を押して投入のしかたを選択する

3 具材/混ぜ を押してスタートする

パンケースをセットするときは確実にロックしてください(→P.70, 71)

例: 103 パターリッチパン に具材を投入する場合

具材/混ぜ を押すごとに次の順に選択します

自動投入 の場合

オート 具材 混ぜ オープン ねり発酵 強
投入器 パンケース台 中
弱

自動投入、粗混ぜ の場合

オート 具材 粗混ぜ オープン ねり発酵 強
投入器 パンケース台 中
弱

手動投入 の場合

オート 具材 手動 混ぜ オープン ねり発酵 強
投入器 パンケース台 中
弱

手動投入、粗混ぜ の場合

オート 具材 手動 粗混ぜ オープン ねり発酵 強
投入器 パンケース台 中
弱

なしの場合

オート ねり発酵 強
投入器 パンケース台 中
弱

具材/混ぜ のランプは具材投入できるメニュー番号を選択しているときに点灯します。調理をスタートすると変更できなくなるため消灯します(「ナビダイヤル操作機能」を参照(→P.6))

調理中

手動投入のときは

- ⚡ 具材報知音が鳴ったら
- ① ドアを開けてパンケースを取り出す
- ② 投入器を取り外す
- ③ 具材をパンケースに入れる
- ④ 投入器をパンケースにセットする
- ⑤ パンケースをパンケース台にセットする

メニュー/選択/温度/時間



を押してスタートする

お願い

手動投入の場合、パンケースを取り出すと具材容器の開閉板が開いています。開いたまま加熱室に戻してください。

調理終了

- ⚡ 終了音が鳴ったらロックを外し、パンケースを取り出す

パンケースからパンを取り出すときは
→P.73

生地に具材をねり込んだパンのコツ

- 予約をするときは生ものは入れないでください
- 具材容器に入れる具材の量は60g以下にしてください
- かたい物や大きい物はいれなくてください(→P.65)
- 小さい物を入れなくてください
開閉板のすき間からもれる場合があります。

具材の種類による投入タイミングの使い分け

	適した具材	例
自動投入	<ul style="list-style-type: none"> ■乾燥している物 ■溶けない物 ■粒が小さ過ぎない物(3mm角以上) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ドライフルーツ(レーズンなど) ■ナッツ類(くるみなど) ■ハム・ベーコン ■オリーブ
手動投入	<ul style="list-style-type: none"> ■水け、粘りけのある物 ■溶けやすい物 	<ul style="list-style-type: none"> ■アルコール漬けのくだもの ■チーズ ■チョコレート
始めから入れておく	<ul style="list-style-type: none"> ■粒が小さい物(3mm角以下) ■ペースト状の物 	<ul style="list-style-type: none"> ■野菜ペースト ■ごま

■具材投入や**粗混ぜ**ができないメニューがあります(→P.62, 63)

130もち は 手動投入 混ぜ しか選択できません

手作りベーカリーメニューの操作

- 手作りベーカリーメニューは「ねり」～「1次発酵」、「2次発酵」、「予熱」～「焼き」の3ステップに分かれ、成形は自分で行います。(付属品の準備については「付属品の使いかた」を参照 →P.70、71)
- 食パンなどをオートで作りたい場合はオートベーカリーメニューを使用してください。(一覧 →P.62、63)、操作 →P.72を参照)

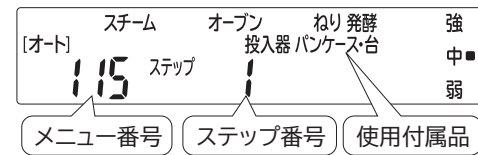
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

ステップ1：材料の「ねり」～1次発酵

準備 パンケース台をセットし、パンケースと投入器に食材を入れてパンケース台にセットする →P.70、71
スチームを使用するオートベーカリーメニューは、給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

パンケースをセットするときは確実にロックしてください →P.70、71

例：「115 バターロール」の場合



調理終了直後など加熱室内の温度が40℃以上の場合
を押ししてもスタートしません。
「ねり」のときに温度が高いとうまく仕上がらないためです。
音声案内に従って、冷却運転を行ってください。 →P.102

1 を押す
最初は「115バターロール」が選択されています

2 他の手作りベーカリーメニューを選択する場合は
を回して希望のメニュー番号の「ステップ1」を選択する

3 を押してスタートする

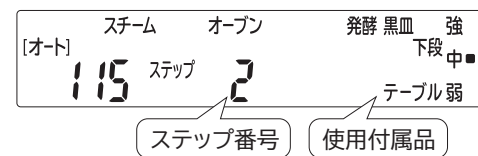
ステップ1終了

終了音が鳴ったらロックを外し、パンケースを取り出す
発酵具合を確認し、足りなかった場合はパンケースごと加熱室内に戻して、追加で「1次発酵」を行ってください →P.80

ステップ2：成形した生地「2次発酵」

準備 パンケース台を取り外し、テーブルプレートをセットする
「1次発酵」が終了した生地を成形し、黒皿に並べて皿受棚の下段にセットする

ステップ1が終了して、ドアを開けるとステップ2に移行されます。
を押しせずにそのまま続けてください。



室温が5℃以下のときは、スチームがうまく出ないことがあります。
部屋をあたためてからステップ2を行ってください。

1 を押してスタートする

ステップ2終了

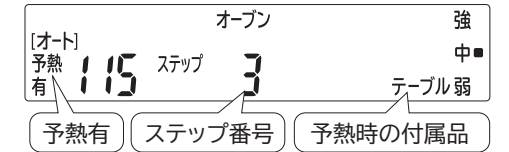
終了音が鳴ったら黒皿を取り出す
発酵具合を確認し、足りなかった場合は黒皿ごと加熱室内に戻して、追加で「2次発酵」を行ってください →P.81

ステップ3：発酵させた生地を焼く

準備 ドアを閉める

ステップ2が終了して、ドアを開けるとステップ3に移行されます。
を押しせずにそのまま続けてください。

1 を押して予熱をスタートする



2 予熱終了音が鳴ったらドアを開けて生地をのせた黒皿を皿受棚の中段にセットする



3 を押してスタートする

調理終了

終了音が鳴ったらパンを取り出す
焼きが足りなかった場合は黒皿ごと加熱室内に戻して、「追加焼き」で加熱してください →P.82

注意

熱くなった加熱室内からの黒皿の出し入れは、付属品のミトンや厚めの乾いたふきんを使用する
黒皿や加熱室壁面は熱くなっており、直接触れるとやけどのおそれがあります

給水タンク使用後は →P.86、87
■給水タンクを空にしてください。
■パイプの水抜きを行ってください。
■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

手作りベーカリーメニューのコツ

- ドアを開閉するときや一時停止は短時間にする
加熱室内の温度が下がったり、発酵時間が長くなり過ぎたりします。
- 発酵具合を確認するときはフィンガーテストを行ってください
生地をパンケースに入れたまま、指に小麦粉をつけ、生地中央を刺してみてください。指の穴がそのまま残れば発酵は十分です。
詳しくはバターロールの作りかたを参照 →P.182
- 「119クロワッサン」、「123ベーグル」はステップ1で「1次発酵」しません
ねった状態からほとんどふくらみません。
- ステップ1の終了後に生地の表面が乾燥しているときは
生地をパンケースに入れたまま、生地の表面に霧を吹きます。
- ステップ2の途中で生地の表面が乾燥したときは
生地の表面に霧を吹きます。
- 2次発酵後の生地をちぎったり、形が悪くてやり直したりすると、生地が傷んでふくらみが悪くなります
- 発酵し過ぎたパン生地はうまく仕上がりにせん
ピザや揚げパンにするとよいでしょう。
- ステップ1とステップ2の間、ステップ2とステップ3の間に を押しして他の調理を行うことができます
他の調理が終了したら、元のメニューのステップ2・ステップ3を設定して再開してください。
ただし、成形やねかし(ベンチタイム)の時間を見て、発酵し過ぎないようにしてください。
また、ステップ2をスタートするときは加熱室内を40℃以下まで冷ましてください。
- ねかし(ベンチタイム)中や予熱中に生地の表面が乾燥したときは
ラップかふきんをかけたり、生地の表面に霧を吹きます。

追加発酵

追加で 1次発酵 する

127 1次発酵(温度/時間)


- 手作りベーカリーメニューのステップ1の終了後、発酵が足りなかった場合は、「1次発酵」で発酵させます。
トリケル を押して表示を現在時刻に戻してから操作してください。
- 加熱室内が熱いとうまく仕上がりにません。
オープン、グリル、49脱臭 使用后などは、加熱室を冷ましてから使ってください。


例: 115バターロール のステップ1終了後に
127 1次発酵(温度/時間) で「40℃」「10分」で追加発酵する場合


ステップ1終了

終了音が鳴ったらロックを外し、パンケースを取り出し、発酵具合を確認する
 発酵が足りなかった場合はパンケースごと加熱室内に戻して「1次発酵」をする

1 トリケル を押し、手作り一時停止 を押し

2 「127」を選択し、決定する


3 発酵温度を「40℃」に設定し、決定する


4 加熱時間を「10分」に設定し、スタートする


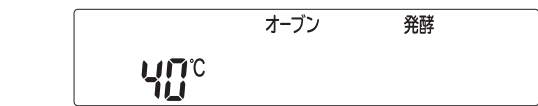
終了音が鳴ったらパンケースを取り出し、発酵具合を確認する
 発酵が足りなかった場合、パンケースごと加熱室内に戻して、再度「1次発酵」をする
 発酵が十分な場合 手作り一時停止 を押して「115」のステップ2を選択し、手作りメニューのステップ2 (→P.78) の準備から再開する

119クロワッサン 123ベーグル
125ピザ はステップ1終了後に、あまりふくらみません。
 追加で発酵させないでください。




パンケースをセットするときは確実にロックしてください (→P.70、71)



選べる加熱内容
 温度選択: 30~45℃ (5℃単位)
 加熱時間: 1~30分: 1分単位
 30~60分: 2分単位
 60~90分: 5分単位



127 1次発酵(温度/時間) の上手な使いかた

- 発酵中・発酵後に生地が乾燥したときは生地の表面に霧を吹いて湿りけをあたえます
- 加熱途中で温度と時間の増減ができます
 - 温度をかえるときは  を回すと 5℃単位で増減できます。
 - 手動決定 を押して  を回すと 1 分単位で増減できます。さらに温度をかえるときは 手動決定 を押した後  を回してください。
 加熱時間を 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。

追加で 2次発酵 する

128 2次発酵(温度/時間)


- 手作りベーカリーメニューのステップ2の終了後、発酵が足りなかった場合は、「2次発酵」で発酵させます。
トリケル を押して表示を現在時刻に戻してから操作してください。
- 加熱室内が熱いとうまく仕上がりにません。
オープン、グリル、49脱臭 使用后などは、加熱室を冷ましてから使ってください。


例: 115バターロール のステップ2終了後に
128 2次発酵(温度/時間) で「40℃」「10分」で追加発酵する場合


ステップ2終了

終了音が鳴ったら生地がのった黒血を取り出し、発酵具合を確認する
 発酵が足りなかった場合は黒血を加熱室内に戻して「2次発酵」をする

1 トリケル を押し、手作り一時停止 を押し

2 「128」を選択し、決定する


3 発酵温度を「40℃」に設定し、決定する


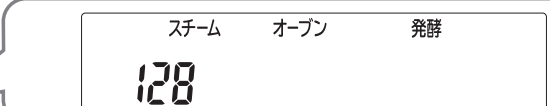
4 加熱時間を「10分」に設定し、スタートする


終了音が鳴ったら発酵具合を確認する
 発酵が足りなかった場合は黒血を加熱室内に戻して再度「2次発酵」をする

発酵が十分な場合 手作り一時停止 を押して「115」のステップ3を選択し、手作りメニューのステップ3 (→P.79) の準備から再開する

120あんパン はステップ2終了後に、あまりふくらみません。
 追加で発酵させないでください。




お願い
 給水タンクの水が減っている場合は、満水ラインまで水を入れてください。
121メロンパン は給水表示が出ても給水タンクに水を入れずにそのままにしてください。



選べる加熱内容
 温度選択: 30~45℃ (5℃単位)
 加熱時間: 1~30分: 1分単位
 30~60分: 2分単位
 60~90分: 5分単位



128 2次発酵(温度/時間) の上手な使いかた

- 発酵中・発酵後に生地が乾燥したときは生地の表面に霧を吹いて湿りけをあたえます
- 加熱途中で温度と時間の増減ができます
 - 温度をかえるときは  を回すと 5℃単位で増減できます。
 - 手動決定 を押して  を回すと 1分単位で増減できます。さらに温度をかえるときは 手動決定 を押した後  を回してください。
 加熱時間を 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。

追加焼き

追加で加熱する

129 追加焼き(温度/時間)

- 手作りベーカリーメニューのステップ3の終了後、焼きが足りなかった場合に追加焼きで加熱します。
[とけし] を押して表示を現在時刻に戻してから操作してください。
- 129追加焼き(温度/時間) は 2次発酵が終了した生地を最初から焼くことはできません。
予熱を選択できないため、お好みで焼き上げたいときは、手動調理(オープン加熱)で加熱してください。(メニューごとの温度と時間は「手動調理を使ったパン作りのしかた」の表を参照 →P.201)

例: 115バターロールのステップ3終了後に
129追加焼き(温度/時間)で「180℃」「10分」
で追加加熱する場合

ステップ3終了

終了音が鳴ったらパンを取り出す
焼きが足りなかった場合、黒皿ごと
加熱室内に戻して追加焼きをする

- 1 [とけし] を押し、[手作り一時停止] を押す
- 2 「129」を選択し、決定する

- 3 温度を「180℃」に設定し、決定する

- 4 加熱時間を「10分」に設定し、スタートする




注意
 熱くなった加熱室内からパンケースを取り出すときは、付属品のミトンや厚めの乾いたふきんを使用する
 パンケースや加熱室壁面は熱くなっており、直接触れるとやけどのおそれがあります

終了音が鳴ったらパンを取り出す
 給水タンク使用後は →P.86、87
 ■ 給水タンクを空にしてください。
 ■ パイプの水抜きを行ってください。
 ■ 本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

129 追加焼き(温度/時間)の上手な使いかた

- 加熱途中で温度と時間の増減ができます
 - 温度をかえるときは [とけし] を回すと10℃単位で増減できます。
 - [手動決定] を押して [とけし] を回すと1分単位で増減できます。さらに温度をかえるときは [手動決定] を押した後 [とけし] を回してください。
加熱時間が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。

ねり応用

時間を設定してねる

126 ねり(時間)

- [ねり] の時間を設定して生地をねります。
[ねり] の最初の約3分は弱運転でありねることができないため、4分以上設定してください。
- 具材の自動投入や[ねかし] を自動で行うことはできません。
ドライイーストや具材の投入、[ねかし] の時間は「ベーカリー機能のメニュー一覧」→P.62、63や料理集の類似したメニューを参考にして、[手作り一時停止] を押して一時停止させてから行ってください。

例: 126ねり(時間)を「10分」行う場合

- 準備** パンケース台をセットし、パンケースと投入器に食材を入れてパンケース台にセットする →P.70、71
- 1 [手作り一時停止] を押す
 - 2 「126」を選択し、決定する

 - 3 ねり時間を「10分」に設定し、スタートする

 - 4 ドライイーストや具材を投入する場合
 [手作り一時停止] を押して一時停止させてからドアを開け、材料を入れてドアを閉める
ねかしが必要な場合
 [手作り一時停止] を押して一時停止をし、加熱室内に生地をパンケースごとおいてねかす
 を押して再開する

ドライイースト・天然酵母を使う場合は加熱室内が熱いとうまく仕上がりにません
 [オープン]、[グリル]、[49脱臭] 使用後などは、加熱室を冷ましてから使ってください

ねり
126

ねり
投入器 パンケース台
126 10分00秒

時間設定範囲
 ねり時間: 10秒～ 5分:10秒単位
 5分～20分:30秒単位
 20分～30分:1分単位

お願い
 手作りベーカリーメニューのステップ1 →P.78 の後には 126ねり(時間)を行わないでください
 ステップ1は1次発酵まで行います。発酵後の生地をさらにねると、生地を傷めてふくらまなくなります。

ねり応用(つづき)

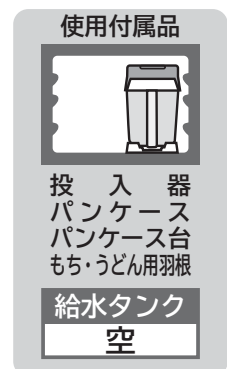
もちや麺類の生地、リゾットをつくる

130もち ち | 132 リゾット
131 うどん・パスタ・そば

■もち・うどん用羽根を使ってください。

■具材の「自動投入」はできません。

具材入りのもちを作りたいときは「手動投入」してください。具材入りのパスタを作りたいときは最初からパンケースに入れて作ります。



130もち ち → P.197, 198
131うどん・パスタ・そば → P.198~200
132リゾット → P.200

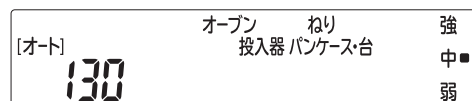
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 パンケース台をセットし、パンケースと投入器に食材を入れてパンケース台にセットする → P.70, 71

パンケースをセットするときは
確実にロックしてください → P.70, 71

1 手作り一時停止を押す

例: 130もちでもちを作る場合



2 を回して希望のメニュー番号を選択する

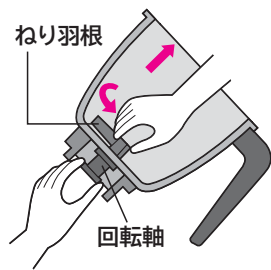
もちを取り出したあとのパンケースは

ぬるま湯か水を入れて
汚れをふやかします。

ねり羽根は、パンケースの
下から回転軸を持って固定し、ねり羽根を反時計回りに回してから、左右に数回回し、上に引いて取り外してください。

かたくて取り外しにくいときは、パンケースに水を入れて5~10分おくと、ふやけて取り外しやすくなります。

(お手入れは「付属品のお手入れ」を参照 → P.88, 89)



3 を押してスタートする

終了音が鳴ったらロックを外し、パンケースを取り出す

注意

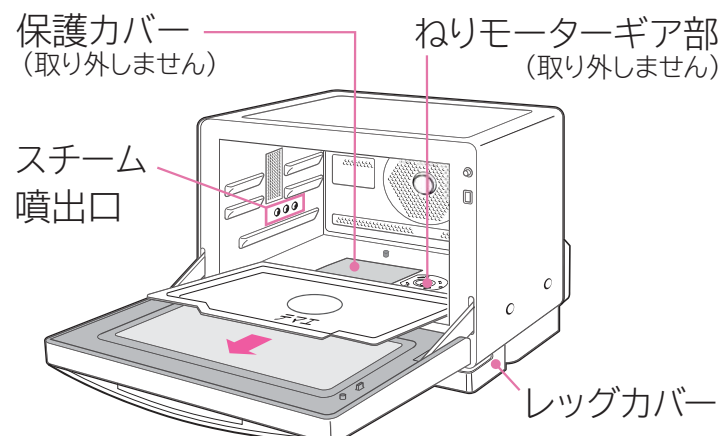
熱くなった加熱室内からパンケースを取り出すときは、付属品のミトンや厚めの乾いたふきんを使用する
パンケースや加熱室壁面は熱くなっており、直接触れるとやけどのおそれがあります

取り出したパンケースは安定した台の上に敷いた鍋敷きやふきんの上に置く
転倒し、やけどのおそれがあります

お手入れ

本体のお手入れ

お手入れは**すぐにこまめ**にがポイントです。



スチーム噴出口
かたく絞ったぬれがきんでふきます
スチーム使用後は白いあとも残ることがあります。かたく絞ったぬれがきんでこまめにふき取ります。

加熱室内壁・前面・ドア内側・保護カバー
かたく絞ったぬれがきんでふきます
■加熱室内についた水滴はかたく絞ったぬれがきんでふき取ります。
■汚れがひどいときは、台所用中性洗剤をつけた布でふき取り、その後かたく絞ったぬれがきんで洗剤をよくふき取ります。
■保護カバーは押ししたり、強くこすったりしないでください。破損、割れ、欠けのおそれがあります。

ねりモーターギア部
ねりモーターギア部のすき間に材料や水が入った場合、楊枝などに水でぬらしてかたく絞った布きれを巻いてふき取ってください。

臭いが気になるとき(脱臭)

準備 加熱室を空の状態にして
ドアを閉める

1 を回し 49脱臭 を選択する

2 を押してスタートする

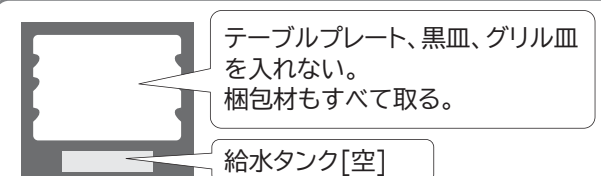
終了音が鳴ったら終了です

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

前面ドア内側
はめ合い部にすき間があるため、飲み物や汁物をこぼさないように注意してください。

レッグカバー
外して洗えます
給水タンクを外してから、左右前方のくぼみに指をかけて、上方にかるく持ち上げながら手前に引いて外します。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、水けを十分にふき取ります。
セットするときは、カチッ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。)
本体を持ち上げるときは、レッグカバーを外します

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



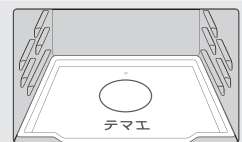
空焼き(脱臭)はヒーター(グリル・オープン加熱)で行います。加熱時間は20分です。

空焼き終了後、冷却のためファンが約3分間回転し、冷却終了後自動停止します。

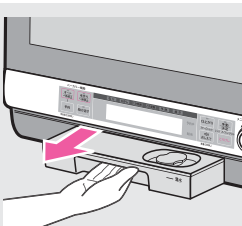
お手入れ(つづき)

水抜きのみ

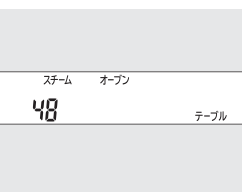
準備 テーブルプレート
をセットしてドア
を閉める



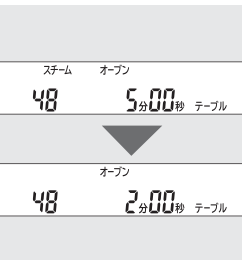
1 表示部に現在時刻
が表示されている
ことを確認し、給水
タンクを本体から引
き抜く



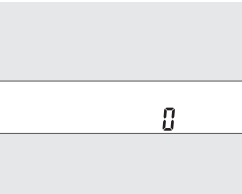
2 を回して
48清掃を選択
する



3 を押して
スタートする
スタートすると「ゴポツ」
とポンプが水を吸う
音がします
異常ではありません



終了音が鳴ったら
水抜きが終わる
加熱室内に水滴は
かたく絞ったぬれがきん
でふき取ります



加熱室の清掃のみ

スチームを発生させ、加熱室内の汚れをふき取りやすくします。

準備 テーブルプレートをセットしてドアを閉める

1 表示部に現在時刻が表示されていることを確認し、給水タンクをセットする
(給水タンクの使いかた → P.26)

2 を回して
48清掃を選択する



3 を押してスタートする



終了音が鳴ったら次の手順で清掃してください

4 加熱室が冷めてから汚れをふき取ってください
使用後、給水タンクを空にします

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。

付属品のお手入れ

テーブルプレート

■外して洗えます

台所用中性洗剤をつけたスポンジで汚れを落として水洗いし、水けを十分ふき取ります。取れにくい汚れは、市販のクリームクレンザー(研磨剤入り)をつけて、その部分をこすって洗い流します。



■衝撃を加えると割れるおそれがあります

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

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、水けを十分にふき取ります

●黒皿を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。

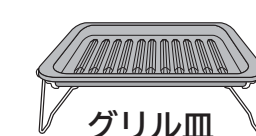
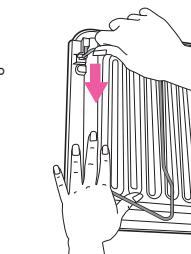
●給水タンクは食器洗い乾燥機、食器乾燥機、食器洗い機には入れないでください。給水タンクの変形、破損の原因になります。



グリル皿

■グリル皿は脚を外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、脚の取り付け部付近を矢印方向に引いて外します。

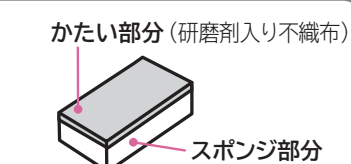


■グリル皿の表面はフッ素処理が施されています

表面、裏面とも台所用中性洗剤をつけたスポンジたわしなど柔らかい物で汚れを落として水洗いし、水けを十分にふき取ってください。

お願い

表面、裏面ともスポンジたわしのかたい部分や研磨剤入りのナイロンたわしなどでこすらないでください
表面のフッ素がはがれる原因となります



■グリル皿の表面に食品がこびりついたり、焦げついたりした場合

グリル皿にお湯(約40~50℃)を入れ、10分程度つけおきをして、食品のこびりつきをふやかしてから、台所用中性洗剤をつけた柔らかいスポンジたわしなどで汚れを落としてください。

■アルカリ性洗剤を使用しないでください。変色や剥がれの原因になります。

注意

加熱室内壁、ドアファインダーに食品くずや汁をつけたままにしない
火花(スパーク)が出たり、さびや悪臭・破損・火災の原因になります
加熱室内は塗装コート処理がしてあります。傷つきやすいので、たわしなどがたい物でこすらないでください

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
傷・変形の原因になります
化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください



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
感電、故障の原因になります

48清掃の加熱中や終了後、顔などを近づけて、ドアを開けない
やけど・けがの原因になります
加熱終了後も一部スチームが出ていることや、お湯がとび出すことがあります

48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触れない
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

注意

黒皿、グリル皿は、金属たわしや鋭利な物でこすらない
さびる原因になります

テーブルプレートに衝撃を加えない
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物でこすらない
けが・破損の原因になります

テーブルプレートに食品くずや汁をつけたままにしない
火花(スパーク)が出たり、さびや悪臭・破損・火災の原因になります
加熱室内は塗装コート処理がしてあります。傷つきやすいので、たわしなどがたい物でこすらないでください。

お手入れ(つづき)

付属品のお手入れ(つづき)

パンケース

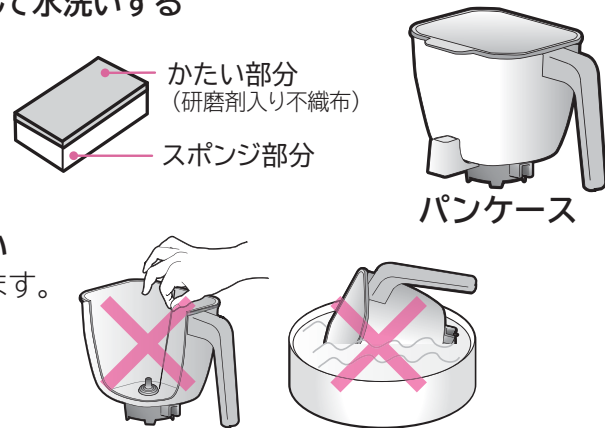
- パンを取り出したら、パンケースの中にぬるま湯か水を入れて汚れがふやけて取れやすくなるまでおき、台所用中性洗剤をつけたスポンジで汚れを落として水洗いする
すぐに水けをふき取って乾燥させる

スポンジたわしのかたい面でこすらないでください。表面の塗装を傷つける原因になります。

- パンケースはつけおき洗いをしない
特にパンケースの脚部を水に浸さないでください。

- 食器洗い乾燥機、食器乾燥機、食器洗い機に入れない
表面の塗装の剥がれやシール材を傷める原因になります。

- 回転軸にこびりついた汚れは市販のキッチン用小物ブラシや、歯ブラシなどで落とす
回転軸の周りを竹ぐしや針金などでお手入れしない。



投入器

- 台所用中性洗剤をつけたスポンジで汚れを落とし、水洗いし、すぐに水けをふき取って乾燥させる
すき間についた汚れも落としてください。そのままにしておくと駆動部の動きが悪くなり、具材の自動投入ができなくなります。

- 具材容器は投入器から取り外してお手入れする
具材容器の汚れが投入器に入ることがあります。また、投入器と具材容器の間に入った食品くずは、具材容器を取り外してお手入れしてください。

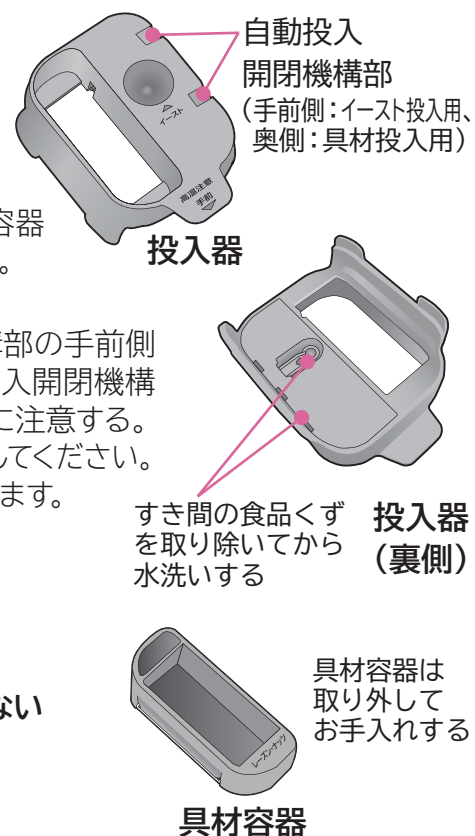
- イースト投入口は自動投入開閉機構部を動かしてお手入れする
イースト投入口の底にある半球部とのすき間は自動投入開閉機構部の手前側を押して、イースト投入口を開けてお手入れしてください。自動投入開閉機構部を押して、イースト投入口を開けるときは下から押さえないように注意する。イースト投入口周辺をお手入れした時は、十分に乾燥させてから使用してください。ドライイーストが残った水分を吸って固まり、自動で投入できなくなります。

- 投入器はつけおき洗いをしない
機構部に食品くずが入り、故障の原因になります。

- 食器洗い乾燥機、食器乾燥機、食器洗い機に入れない
変形・変色の原因になります。

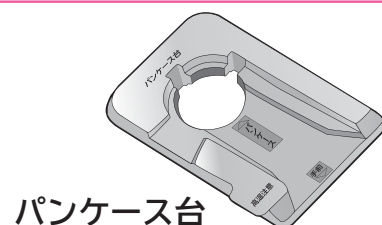
- 自動投入開閉機構部などのすき間にわりばしや楊枝などを入れない
故障の原因になります。

- すぐに使う場合は空ぶきしない
静電気でドライイーストが落ちなくなります。



パンケース台

- 汚れはかたく絞ったぬれがきんでふき取る
- 汚れがひどいときは、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する
- 食器洗い乾燥機、食器乾燥機、食器洗い機に入れない
変形・変色の原因になります。

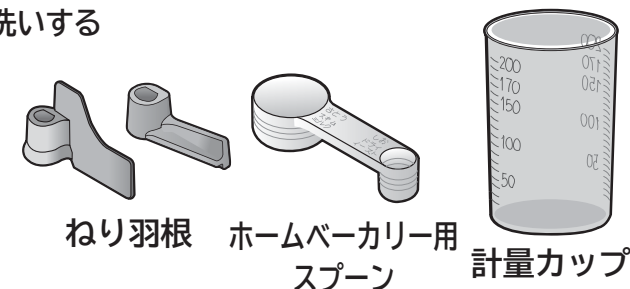


ねり羽根・ホームベーカリー用スプーン・計量カップ

- 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する
スポンジたわしのかたい面でこすらないでください。

- 食器洗い乾燥機、食器乾燥機、食器洗い機に入れない
変形・破損の原因になります。

- 水けをふき取り乾燥させ、ねり羽根とホームベーカリー用スプーンを計量カップに入れてパンケースに入れ、収納ケースに入れる

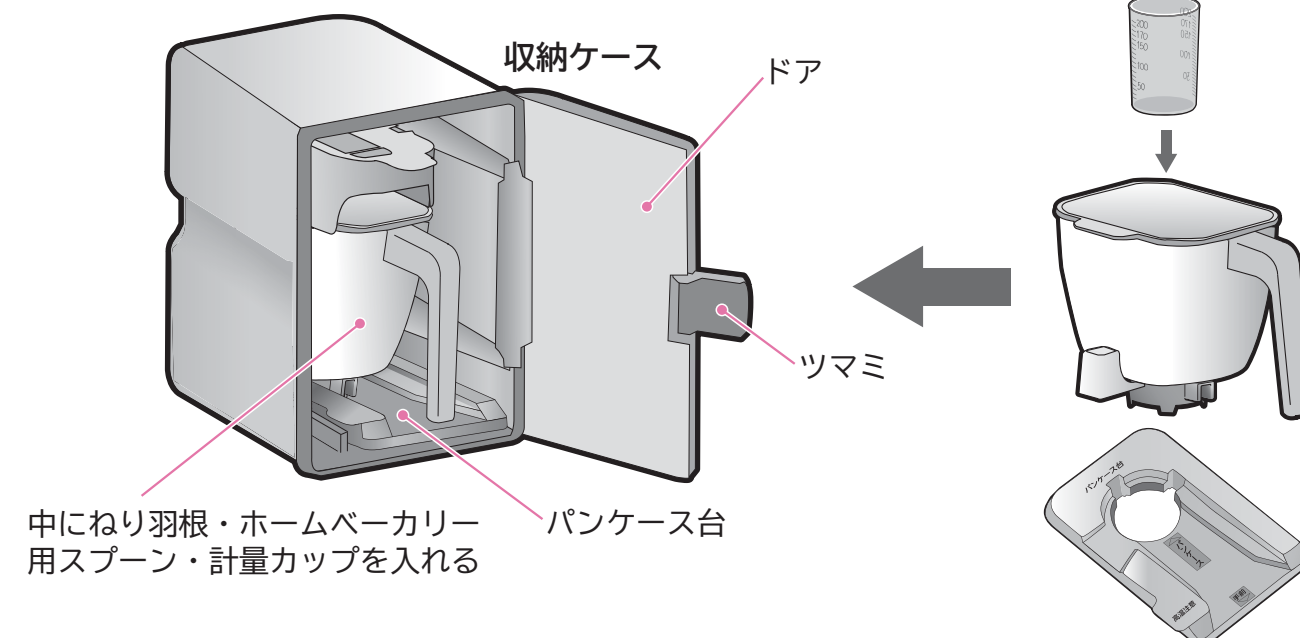


収納ケースに入れる

- 次の手順で収納する

- ①ねり羽根とホームベーカリー用スプーンを計量カップに入れ、計量カップをパンケースの中に入れる
- ②投入器に具材容器をセットする
- ③パンケース台を収納ケースに入れる
- ④パンケースに投入器をセットして、収納ケースに入れる
- ⑤収納ケースのドアを閉じ、ツマミをロックする

- ベーカリー用付属品を入れた状態でドアを下に向けない
ドアが開いて落下すると、変形・破損の原因になります。



注意



パンケースや投入器はつけおき洗いをしない
破損・故障・さびの原因になります
パンケースや投入器の本体は水が中に入ると、完全には取れにくく残ってしまうため、水には浸さないようにしてください



収納ケースに入れるときは冷めてから入れる
破損・変形の原因になります
加熱終了直後のパンケースなどの付属品は熱くなっています
冷ましてから、お手入れをし、水けをふき取ってから収納してください

うまく仕上がらないとき

調理を上手に上げるために月に1度は重量センサーの「0点調節」をしてください。→ P.16

レンジ・オーブン・グリル

オートメニューのとき、料理が加熱不足や加熱し過ぎになる

- トリプル重量センサー（GPS）の0点調節をしてください。→ P.16

料理のでき具合が悪い

- 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。
- 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。焦げ過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加熱してください。→ P.59

ごはんのあたため

1 あたため でごはんが
あたたまらない
仕上がりにむらが見られる

- プラスチック製の容器に入れて加熱していませんか。仕上げ調節 **やや強**か**強**に合わせるか、陶器・磁器（茶わんなど）に入れて仕上げ調節 **中**に合わせて加熱してください。
- 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。

1 あたため でごはんが
熱くなり過ぎる

- 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。
- 仕上げ調節 **やや弱**で合わせます。

6 スチームあたため でごはん
がうまくあたたまらない

- 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

- 6スチームあたため**を使うか、**1あたため**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。

5 解凍あたため で冷凍ごはん
があたたまらない
仕上がりにむらが見られる

- 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加熱すると、あたたまりません。また、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。仕上げ調節 **やや強**か**強**に合わせます。
- 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、重さの物を使います。
- ごはんを冷凍するとき、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。
- 2～4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。

5 解凍あたため で冷凍ごはん
が熱くなり過ぎる

- 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。
- 溶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。

2 冷凍ごはん で冷凍ごはん
が熱くなり過ぎる

- 陶器、磁器（茶わんなど）の容器に入れて加熱していませんか。プラスチック製の容器又はラップに包んで加熱してください。

牛乳のあたため

牛乳が熱くなり過ぎる

- 牛乳の分量（重量）は少なくないですか。容器の大きさ、重量に対して半分以下の量ときは **レンジ 600W** であたたまり加減を見ながら加熱してください。
- 冷めかけた牛乳をあたためていませんか。
- メニューを間違えていませんか。 **1あたため** で加熱すると熱くなり過ぎます。
- 3牛乳** は仕上げ調節の目盛を記憶します。セットされている目盛を確認してください。

牛乳がぬるい

- 牛乳の分量（重量）に対して、かるい容器を使っていませんか。
- 市販のパックのまま加熱していませんか。マグカップやコップにあけて加熱してください。
- 設定されている仕上げ調節の目盛を確認してください。
- テーブルプレートの中央に置いて加熱してください。2～4杯を一度に加熱するときは、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。

お総菜のあたため

食品をあたたためても熱くならない

- プラスチック製の容器に入れて加熱していませんか。仕上げ調節 **やや強**か**強**に合わせるか、陶器・磁器（茶わんなど）に入れて仕上げ調節 **中**に合わせて加熱してください。
- 食品の分量（重量）に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱します。
- 食品が、金属容器かアルミホイルでおおわれていると加熱されません。
- テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。
- 食品の種類や保存状態（常温、冷蔵、冷凍）によってオートメニューや「仕上げ調節」を使い分けます。→ P.31、33

食品をあたためると熱くなり過ぎる

- 食品の分量（重量）に対して、大きい（重い）容器を使っていませんか。食品の分量（重量）に合った重さの容器を使ってください。
- あたためる食品の量が少な過ぎませんか。100g以上にしてください。
- オートメニューで追加加熱はできません。食品が加熱し過ぎになります。 **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メニューで加熱していませんか。 **レンジ 600W** または **レンジ 500W** で様子を見ながら加熱してください。

カレーやシチューがあたたまらない

- とろみがある物はラップなどでおおいをして仕上げ調節を **やや強** または **強** に合わせて加熱します。
- 加熱後、かき混ぜます。

冷凍食品があたたまらない

- 5解凍あたため** で加熱します。→ P.32、33
- プラスチック製の容器に入れて、容器を使わずに、食品だけで加熱していませんか。仕上げ調節 **やや強**か**強**に合わせるか、食品の分量（重量）に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱してください。
- テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。

うまく仕上がらないとき(つづき)

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(肉や刺身等)や使用用途(解凍後すぐ調理する場合か、生で食べる場合)によって仕上がりを調節を使い分けます。仕上がりを調節「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。
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解凍しましたか。スチームが出ない状態で解凍すると部分的に解凍し過ぎになることがあります。 ●皿などの上ののせて解凍していませんか。スチロール製の発泡トレーにのせて解凍します。 ●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2～3cm以下にそろえてください。 ●解凍するときはラップなどの包装を外してください。 ●同時に2つ以上を解凍するときは、同じ種類の物で、同じ大きさの物にしてください。 ●刺身解凍の場合は、「11解凍」仕上がりを調節「弱」に合わせます。

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下にして加熱します。 ●ほうれん草などの葉菜は100～500g、じゃがいもなどの根菜は100～1000gまで加熱できます。分量が多過ぎたり、少な過ぎるとうまくできません。
ほうれん草など葉菜が乾燥したり、むらがある	<ul style="list-style-type: none"> ●ほうれん草などの葉菜は、洗ったあとの水けを切らない状態で、ラップで包みます。 ●ラップで包むときは、茎と葉を交互にして重ね、しっかり包みます。ラップの包みかたがゆるかったり、広げた状態で包むと、うまくできません。
ブロッコリーなどの果菜類を包むときは	<ul style="list-style-type: none"> ●ブロッコリーなどの果菜類は小房に分け、ラップの上にしき間を作らないように並べてぴったりと包みます。食材どうしが重ならないようにします。
じゃがいもやにんじんなどの根菜類が加熱し過ぎになった	<ul style="list-style-type: none"> ●ラップの重なった方を下にしてテーブルプレートの中央にのせて加熱します。 ●100g未満の物はオートメニューで加熱できません。 レンジ「500W」で様子を見ながら加熱してください。
じゃがいもが加熱不足になった	<ul style="list-style-type: none"> ●加熱後ラップを外さないですぐに上下を返して3～5分そのままおいて、蒸らします。

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.150 ●粉を加えた後やバターを加えたあとに、混ぜ過ぎていませんか。
------------------------	--

スイーツ(つづき)

スポンジケーキ いくら泡立てても泡立ちが悪い	<ul style="list-style-type: none"> ●泡立てるときのボウルや泡立て器に、水分や油がついていると泡立ちが悪くなります。卵は新鮮な物を使ってください。
スポンジケーキ きめがあらく、粉がダマになって残る	<ul style="list-style-type: none"> ●小麦粉はよくふるいながら入れましたか。 ●小麦粉を加えてから、粉がなじむまでしっかり混ぜてください。
スポンジケーキ 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.59 ●分量に合った大きさの型で焼いてください。
クッキー 焼き色にむらがある	<ul style="list-style-type: none"> ●生地のおおきさや厚みはそろえてください。
シュークリーム ふくらみが悪い	<ul style="list-style-type: none"> ●分量は正しく計りましたか。 ●シュークリームの作りかた → P.160 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。
シュークリーム 大きさにむらがある	<ul style="list-style-type: none"> ●生地を同じ大きさに絞り出しましたか。量が異なると焼き上がったときにむらになります。

その他

- 焼きもち、内臓を取っていない丸身の魚はうまく焼けません。
- トーストはトースターで焼くよりも時間がかかります。

ベーカリー

仕上がりが安定しない

日によって形やふくらみが異なる



- 温度や湿度、材料、予約時間などで、ふくらみや形が変わります。
- 材料は新鮮な物を使う
 - 小麦粉などは湿気に弱い性質があります。風通しが良く、涼しく乾燥した場所で保存してください。
 - ドライイーストは、開封後は密閉して冷蔵庫に保存し、賞味期限に関わらずお早めに使い切ってください。
 - 生種は密閉容器に入れて、冷蔵庫で保存してください。生種をおこした後は、賞味期限に関わらず1週間以内に使い切ってください。
 - 元種はしっかりと密封して、冷蔵庫で保存してください。賞味期限までに使い切ってください。
- 小麦粉について以下を確認してください。
 - 国内産の小麦で作った小麦粉はたんぱく質が少ない物が多く、種類や時期によっても異なるため、ふくらみや仕上がりに違いができます。(日清製粉の「カメリヤ」をおすすめします)
 - 食パン専用小麦粉はたんぱく質が多く含まれているため、種類によってはふくらみ過ぎることがあります。水の量を5～10%減らして調整してください。
 - フランスパン専用小麦粉は、種類によってふくらみや仕上がりに違いがでます。水の量を5～10%増減させて調整してください。
- 材料の分量は正確に計って入れてください
 - 小麦粉の分量は重さを計ってください。付属品の計量カップでは計ることができません。

うまく仕上がらないとき(つづき)

仕上がりが安定しない

材料が足りない

- バターがないときは
 - バターのかわりに、マーガリン、ショートニングなど固形の油脂を使うことができます。分量は同量使ってください。
- スキムミルクがないときは
 - スキムミルクのかわりに、牛乳を使うことができます。分量はスキムミルクがホームベーカリー用スプーン大1で、牛乳70mLです。牛乳を使う場合は、同量の水を減らしてください。

パンのふくらみ

ふくらみが足りない



ふくらみ不足の目安

- 101 食パン : 11cm 未満
- 102 ソフト食パン : 11cm 未満
- 103 バターリッチパン : 11cm 未満
- 104 山形フランスパン : 10cm 未満
- 105 デニッシュ風パン : 11cm 未満
- 106 ライ麦パン : 8cm 未満
- 107 全粒粉パン : 10cm 未満
- 108 天然酵母食パン : 10cm 未満
- 109 早焼きソーダブレッド : 6cm 未満
- 110 米粉パン(小麦入り) : 10cm 未満
- 111 米粉パン(小麦なし) : 9cm 未満
- 112 ごはんパン : 11cm 未満
- 113 豆腐パン : 9cm 未満
- 114 こんにゃくパン : 9cm 未満

- レーズンなどの具材を入れ過ぎていませんか。具材が多過ぎるとふくらみが悪くなります。本書記載の分量に従って調理してください。
- 室温が高過ぎませんか。室温が高過ぎると仕上がりが悪くなります。粉などの材料を冷蔵庫で冷やして使ってください。
- 小麦粉について以下を確認してください。
 - たんぱく質(グルテン)量12~15%以外的小麦粉を使っていますか。たんぱく質が少ないと仕上がりが悪くなります。たんぱく質12~15%の強力粉を使ってください。
 - 古い小麦粉を使っていますか。新しい小麦粉を使ってください。
 - 山形フランスパン・デニッシュ風パンの場合は、強力粉と薄力粉の割合は正しいですか。割合が違くとふくらみに差が出ます。正しい割合で使ってください。
 - 室温が30℃以上のとき、冷蔵庫で冷やした物を使っていますか。粉の初温が高いと発酵し過ぎてうまくふくらみません。冷蔵庫で約5℃に冷やした物を使ってください。
- 水について以下を確認してください。
 - 分量が少な過ぎませんか。水の量が少ないと、ふくらみが悪くなります。正しく計って入れてください。
 - 室温25℃以上(101食パンの場合、30℃以上)のとき、約5℃の冷水を使っていますか。水温が高いと発酵し過ぎて、ふくらみが悪くなります。約5℃の冷水を使ってください。
- 砂糖について以下を確認してください。
 - 分量が少な過ぎませんか。砂糖はイーストが発酵するための栄養となるので、少ないとふくらみが悪くなります。正しく計って入れてください。
- ドライイーストについて以下を確認してください(天然酵母パン以外)。
 - 予備発酵が必要なドライイーストを使っていますか。予備発酵が不要なドライイーストを使ってください。
 - イースト投入口に入れていますか。イースト投入口に入れないと適したタイミングで投入されないためふくらみが悪くなります。イースト投入口に入れてください。
 - 分量が少な過ぎませんか。少ないと発酵が不足するためふくらみが悪くなります。正しく計って入れてください。
 - 冷蔵庫で保存した物を使っていますか。保存中に温度が上がってしまった物は使えません。
 - 賞味期限の切れた物を使っていますか。期限の切れた物はふくらみに差が出ます。期限内の物を使ってください。

パンのふくらみ(つづき)

ふくらみが足りない

- 天然酵母について以下を確認してください。
 - 自家製の天然酵母は使っていますか。自家製の天然酵母ではふくらみが安定せず、うまく仕上がりにません。発酵力が安定している「ホシノ天然酵母パン種」をお使いください。→P.64
 - 生種はかき混ぜながら計りましたか。分離しやすいためかき混ぜないと濃度に差が出ます。かき混ぜてから計ってください。
 - 生種はパンケースに直接入れていませんか。直接入れないと混ざりません。パンケースに直接入れてください。
 - 分量が少な過ぎませんか。少ないと発酵が不足するためふくらみが悪くなります。正しく計って入れてください。
 - 室温が10℃以下のときは約20℃の水を使います。温度の低い水を使うとふくらみが悪くなります。
- パン生地が乾燥していませんか
 - 発酵やねかし(ベンチタイム)、成形の間に生地が乾燥すると、ふくらみが悪くなりうまく仕上がりにません。生地の表面に霧を吹き、湿りけを与えてください。
 - ねかし(ベンチタイム)中に生地の乾燥と温度の低下を防ぐために、ラップかたたく絞ったぬれぶきをかけてください。
- 生地のおつかいはていねいに
 - 発酵後の生地を手でちぎったり、何度も成形し直すと生地が傷んでふくらみが悪くなります。スクーパーか包丁で切り分け、何度も成形し直さないでください。
 - つやだし用卵を表面に塗るときも薄くていねいに塗るようにしてください。

ふくらみ過ぎている(投入器に当たっている)



- 小麦粉について以下を確認してください。
 - 分量が多過ぎませんか。正しく計って入れてください。
 - パン専用小麦粉を使っていますか。必要な水量が異なるためうまく仕上がりにません。料理集に記載の水の分量を5~10%減らしてください。
- 水について以下を確認してください。
 - 分量が多過ぎませんか。正しく計って入れてください。
- ドライイースト、生種について以下を確認してください。
 - 分量が多過ぎませんか。正しく計って入れてください。
 - 指定通りの分量でふくらみ過ぎるときは、ドライイーストや生種、または砂糖を1/4~1/2量減らしてください。季節、室温によってもふくらみは異なります。
- 標高が1000m以上のところで使っていますか。標高が1000m以上のところではふくらみ過ぎることがあります。

うまく仕上がらないとき(つづき)

パンのふくらみ(つづき)

全体が白く、だんご状で全くふくらまない・
材料が混ざらず、粉の状態で残り、焼けていない



- ドライイーストや生種を入れ忘れていませんか。発酵できなくなりふくらみません。正しく入れてください。
- 保存状態が悪いか賞味期限等が切れているドライイースト、生種を使っていませんか。発酵できない場合があります。新しい物を使ってください。
- 材料を入れ過ぎたり、かたい具材を入れた場合は、ねりモーターに負担がかかって回転が止まり、「C17」と表示が出て調理を中止することがあります。材料の種類や分量は、本書記載のレシピに従ってください。
- 調理終了後、投入器のイースト投入口にドライイーストが残っていると発酵しないため、パンはふくらみません。「ドライイースト・具材が投入されていない」を参照してください。→P.103
「H28」と表示が出て調理を中止する場合は、自動投入レバーを動かす電気部品(ソレノイド)が故障しています。お買い上げの販売店に修理をご依頼ください。
- パン用羽根をつけ忘れていませんか。パン用羽根をつけないと、材料を混ぜることができないため、粉の状態で残り、全くふくらみません。パン用羽根をつけて運転してください。

パンの形

底がべたつく、側面が大きくへこむ



- 焼き上がったパンをパンケース内に放置しませんでしたか。時間が経つとパンがしぼんで側面がへこむことがあります。焼き上がり後はパンケース内に放置しないでください。
- 室温が高くありませんか。室温が高いときは水を10mL減らすと効果があります。

パンの形(つづき)

上部がへこんでいる、天面が平らで四角い、陥没する



- 小麦粉の分量が少な過ぎませんか。正しく計って入れてください。
- 水が多過ぎませんか。正しく計って入れてください。
- 全粒粉パンの場合は、天面が平らで四角くなり、陥没する場合があります。全粒粉の割合を少なくすると、陥没しにくくなります。
- 米粉パン(小麦なし)の場合は、天面が白く平らに焼き上がります。
- 米粉パン(小麦なし)の場合は、乳製品やココアなどの料理集に記載の材料以外を入れたり、ショートニングを入れなかったり、他の油脂を入れると仕上がりが悪くなります。本書に記載の材料・分量に従ってください。→P.179

底に大きな穴があく、つぶれる



- パン用羽根の形状です。
- パンを取り出すときにパンケースの底の部分に触りませんでしたか。羽根が回り、パンをつぶすことがあります。パンの取り出し時に底部に触れないでください。

周囲に粉が残っている

- 小麦粉が多過ぎませんでしたか。多いと残る場合があります。正しく計って入れてください。
- 水が少な過ぎませんでしたか。少ないと粉が残る場合があります。正しく計って入れてください。

食パンが思った色に仕上がらない、
上部が部分的に焦げる

- 仕上がり調節→P.23、もしくは砂糖の量で調節してください。砂糖の量を減らすとやや薄くなり、増やすとやや濃くなります。
- 焼き上がったパンが釜のびして(焼きのときにパンがふくらんで)いるときは、パンの上部が焦げて剥がれたようになることがあります。

外皮がかたい

- 人肌に冷ましてからポリ袋に入れると、柔らかくなります。

具材が片寄る

- 具材の種類や生地のかたさによって片寄ることがあります。

粗混ぜにしてもチョコレートが溶ける

- 投入直前まで冷凍していますか。パンの発酵温度はチョコレートが溶ける温度よりも高いため、チョコレートが溶けることがあります。直前まで冷凍し、チップ状の物か5mm角以下の物を入れてください。

うまく仕上がらないとき(つづき)

各メニュー

デニッシュ風食パンの底に油が溜まる、皮が油っぽい、バターむらができる

- 冷蔵室から出したバターを使用していませんか。バターは1cm角に切って、冷凍してから入れてください。冷凍が不十分な物を使うと、投入後にすぐに溶けるため、生地うまくねり込むことができません。
- バターを報知音が鳴ってから3分以内に入れましたか。3分以内に入れてください。
- バターをバラバラにほぐして入れましたか。ほぐさないとむら等の原因になります。ほぐして入れてください。

デニッシュ風食パンのサクサク感が出ない

- 切ったパンをトーストすると、よりサクサクとした食感になります。

ごはんパンに粒残りがあ

- ごはんパンで使う冷やごはんは30℃以下にしてください。
- 冷凍したごはんは、解凍して常温に戻してから入れてください。また、冷凍・冷蔵したごひんはかたまっていることがあります。入れる前に、分量の水を加えてほぐすと混ぜやすくなります。
- 保温したごひんは、炊き上がり後、12時間以内の物を使ってください。

米粉パンを作ろうとすると「ねり」の途中で止まって調理が最後まで進まない

- 米粉パンを上新粉などの一般の米粉で作ることはできません。小麦入り/小麦なしともに指定の米粉パン用の粉をお使いください。
→ P.64
指定の粉以外を使うと、米粉がかたくなり過ぎ、「C17」と表示が出てねりモータの運転が止まる場合があります。

米粉パン(小麦なし)を作ると粉残が多い

- 米粉を水の後に入れませんでしたか。米粉は水より先に入れてください。

予約をすると米粉パン(小麦あり)の出来栄が悪い

- 室温25℃以上のときに予約しませんでしたか。材料の温度が上がってしまうため、長時間の予約はしないでください。

白パンの皮がかたい、焼き色が濃い

- あら熱が取れたらポリ袋に入れると皮を柔らかく保てます。
- 白パンも焼き色はつきます。真っ白ではありません。

クロワッサンがうまくできない

- 包み込むバターが溶けていませんか。バターが溶けているとうまく層になりません。生地をよく冷やしてからバターを包み込んでください。
- 特に室温が高い場合は生地を長めに冷やしてください。

メロンパンのクッキー生地が割れる

- クッキー生地を十分に混ぜましたか。混ぜが足りないと割れることがあります。よく混ぜてください。
- クッキー生地をなめらかな状態でまとめましたか。なめらかでないと割れることがあります。なめらかに混ぜてください。
- クッキー生地をパン生地に無理に巻き込もうとしていませんか。クッキー生地は上にのせてかるく押さえて密着させてください。
- 格子模様を深く入れていませんか。深いと割れることがあるので深くしないでください。

各メニュー(つづき)

メロンパンのクッキー生地が柔らかくダレる

- クッキー生地を作るとき、バターは溶け過ぎていませんか。溶け過ぎていると液体分が多い生地になってしまいます。バターは溶かし過ぎないでください。
- バターが溶けてしまうと、生地を冷やしてもダレやすくなりやすい生地になってしまいます。

もちの仕上がりが柔らかくなる

- もち米を水に浸しませんでしたか。「130もち」のレシピでは前もって水に浸しません。前もって浸すと柔らかくなり過ぎてうまく仕上がりがりません。もし、浸した場合は水を吸った分量(2合で90mL、0.8倍量で70mL、1.3倍量で120mL)を減らしてください。

うどん・ pasta・そばをうまく切れない

- のぼした生地に十分に打ち粉をしてください。

操作や手順を間違えた

材料を入れ忘れた

- メニューと入れ忘れた材料の種類によっては、調理の途中から入れても、調理可能な場合があります。
- 途中から投入可能な時間はメニューや材料によって異なります。
- 可能な時間内であっても最初のねりで材料がしっかりと混ざらず、うまく仕上がらない場合があります。できるだけ早く入れてください。
- ドライイーストを入れ忘れた
- ドライイーストの投入タイミング前であれば、 または を押してからイースト投入口に入れることができます。
- 下表に記載されている時間を過ぎるとドライイーストがしっかりと混ざれずうまくふくらみません。

各メニューごとのドライイーストを入れられる時間


メニュー名	食パン	デニッシュ風パン、米粉パン(小麦なし)	ソフト食パン、ライ麦パン、全粒粉パン	ごはんパン、山形フランスパン	その他のドライイーストを使うメニュー
スタートからの時間	3分以内	5分以内	20分以内	25分以内	10分以内

- 砂糖・塩・バター・スキムミルクを入れ忘れたときは
- ドライイーストの投入タイミング前であれば、 または を押してからパンケースに入れることができます。メニューごとの入れられる時間は上表を参照してください。
- 小麦粉や水などを入れ忘れたときは
- ドライイーストの投入時間前であれば、 を2回押し、調理を取り消してからパンケースに入れてセットし、メニューを再選択してスタートしてください。ドライイーストの投入時間はメニューによって異なります。「ベーカリー機能のメニュー一覧」を参照してください。
→ P.62、63
ドライイーストの投入時間前であっても、ねり過ぎや生地のかたよりによって、うまく仕上がらない場合があります。

うまく仕上がらないとき(つづき)

操作や手順を間違えた(つづき)

操作を間違えた

- メニューや仕上がり調節を間違えてスタートした
 - スタート直後であれば最初からやり直しができます。**とりけし** を2回押して、正しいメニューなどを選択して、再度スタートしてください。開始から時間が経ってから **とりけし** を押すと、ねり過ぎてうまく仕上がらない場合があります。
- ねり羽根を付け忘れてスタートしたときや違うねり羽根を取り付けてスタートしたときは
 - ねり羽根がないと材料をねることができないため、うまく仕上がりにません。最初からやり直します。
 - ねり羽根が違っていると材料を十分にねることができず、うまく仕上がりにません。最初からやり直します。
- オートベーカリーメニューの調理中に電源プラグを抜いてしまったときは・停電があったときは
 - 1分以内に電力が供給された場合は、調理を再開します。それ以上経過した場合は、調理を途中から再開することはできません。スタート直後であれば、最初からやり直しができます。
- 調理中に間違ってとりけしを押してしまったときは
 - オートベーカリーメニューの場合のみ、1回 **とりけし** を押しても一時停止になります。 を押して調理を再開してください。もう1回 **とりけし** を押すと調理は完全にとりけされますので注意してください。また、この機能はレンジ・オープンメニューや手作りベーカリーメニューで行うことはできません。

失敗した生地を再利用することもできます。

- 水が多過ぎた生地や発酵させ過ぎた生地は、揚げパンやピザ生地に使えます。

発酵具合とその確認

1次発酵の目安



- 生地をパンケースに入れたまま、指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみてください。指の穴がそのまま残れば発酵は十分です。(バターロールの作りかた⑥を参照 [→P.182](#))
発酵が足りない場合は **127 1次発酵(温度/時間)** で追加発酵してください。
- 119クロワッサン**、**123ベーグル** はステップ1で **1次発酵** を行いません。そのため、ステップ1終了後にはあまりふくらんでいません。

成形・発酵させた生地がベタツとしている

- 発酵時間は適切ですか。上記の「**1次発酵**」の目安を参照し、発酵してください。

発酵具合とその確認(つづき)

発酵具合の確認をする

- 1次発酵は生地を指で刺して(フィンガーテスト)発酵具合を確認してください。(バターロールの作りかた⑥を参照 [→P.182](#))
- パンの仕上がり具合は発酵のふくらみ具合が重要です。ふくらみが足りない場合は **127 1次発酵(温度/時間)** または **128 2次発酵(温度/時間)** で追加で発酵してください。また、**1次発酵** で発酵し過ぎた場合は **2次発酵** を短くしてください。
 -  または  を押して、調理を一時停止させてからドアを開け、仕上がり具合を確認してください。
 - ドアを開けると加熱室内の温度が下がるため、ドアの開閉は短時間で行ってください。
 - 発酵させ過ぎた生地はしぼんでしまい、ふくらみが悪くなります。揚げパンやピザ生地として再利用することができます。

調理終了後

パンがうまく取り出せない

- パンケースを加熱室内から取り出して、約2分冷ましてから取り出してください。それでも取り出しにくいときは、加熱室内に戻して5~10分放置してから取り出してください。(長時間おき過ぎるとうまく水分が蒸発せず、パンがしぼんで側面がへこむことがあります。注意してください。)
- ナイフやフォークなどで取り出さないでください。パンケースの表面を傷つけてこびりつきの原因になります。
- パンケースを机などに叩きつけて取り出さないでください。変形・破損の原因になります。

ねり羽根がパンについたままパンケースから出てきた

- パンの中にねり羽根がついたまま切らないでください。変形・破損の原因になります。
- 山形フランスパンや早焼きソーダブレッドのように外側がかたいパンの場合は、「パンの中にねり羽根が残ったときは」を参照し、ねり羽根の形に竹ぐしなどで切り目を入れてから取り出してください。
[→P.73](#)

焼き上がったパンをうまく切れない

- パンを切るときはパン切り包丁を使ってください。ギザギザのない包丁では、刃がすべってパンをつぶしてしまいます。
- 焼き上がり直後は切りにくいため、時間をおいて、少し冷ましてから切ってください。
- 食パンの側面を下にねかし、力を入れずにパン切り包丁を前後に大きく動かして切ってください。

食パンをうまく冷凍するには

- 少し冷まし、切り分けたらすぐに冷凍するようにしてください。
- お好みの厚さに切り分けて1枚ずつラップで包んでください。
- 冷凍した食パンは1ヶ月以内を目安に食べきってください。

お困りのときは

現象	原因
電源が入らない ボタンを押しても受け 付けられない	<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。 ●表示部に現在時刻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。（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。 ●ドアを開け閉めし直しても正常になりませんか。 ●専用ブレーカーを切り、入れ直してドアを開閉しても正常になりませんか。
食品がまったく あたたまらない	<ul style="list-style-type: none"> ●とりけ を押し表示部に「先」と「現在時刻」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。「とりけ」を3回押し、先 を1回押すこの操作を3回繰り返すと表示部の「先」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.205
動作しない	<ul style="list-style-type: none"> ●オートベーカリーメニューと手作りベーカリーメニューのステップ1は、パンケースがロックされていないと「C13」と表示が出て調理が始まりません。パンケースが確実にロックされていることを確認してください。 ●室温が低すぎると発酵が進まないため、-5℃以下のときは「C15」と表示され、ねりをスタートできません。部屋をあたためてください。最適な温度は約20℃です。また、予熱中に-5℃以下になった場合ねりを再開しなくなります。 ●パンケースをセットしたまま、手作りベーカリーメニューのステップ2・3に進もうとしていませんか。ステップ2・3はテーブルプレートと黒皿を使用するため、パンケースがセットされたままではスタートできません。 ●オートベーカリーメニューや手作りベーカリーメニューのステップ1以外のメニューではテーブルプレートをセットする必要があります。テーブルプレートがセットされていないと「C02」と表示が出て調理が始まりません。テーブルプレートをセットして 先 を押ししてください。
ベーカリー機能のメニュー を選択して 先 を押し ても動かない	<ul style="list-style-type: none"> ●オートベーカリーメニューと手作りベーカリーメニューのステップ1は加熱室内の温度が高いと「メニュー番号」が点滅してスタートしません。温度が高過ぎるとイースト菌が発酵しなくなるためです。音声案内に従って、以下の手順で冷却運転を行ってください。
加熱室の温度が高く ベーカリー機能のメニュー がスタートしない	<p>【冷却運転のしかた】</p> <ol style="list-style-type: none"> ①パンケースのロックを外し、パンケースを取り出してドアを閉めます。 ② 先 を押し、冷却運転をスタートします。 ③アラームと音声で冷却運転の終了をお知らせします。 ④パンケース台とパンケース、投入器をセットしてロックし、再度 先 を押し調理をスタートします。

動作しない

現象	原因
動作しない ドライイースト・具材が 投入されていない	<ul style="list-style-type: none"> ●イースト投入口がぬれていると投入しにくくなり、イースト投入口に残ることがあります。イースト投入口はかたく絞ったぬれがきんでふいてから自然乾燥させてください。 ●イースト投入口はからぶきしないでください。イースト投入口が静電気を帯びていると投入しにくくなり、イースト投入口に残ることがあります。かたく絞ったぬれがきんでふいてから自然乾燥させてください。 ●ドライイーストが湿っていると投入しにくくなり、イースト投入口に残ることがあります。ドライイーストは新鮮な物を使い、冷蔵庫で密閉して保存してください。 ●ドライイーストを冷蔵庫から取り出してすぐに使用すると、結露して投入器に残る場合があります。約10分おいて、常温に戻してから使用してください。 ●具材容器に具材を入れ過ぎたり、大きな具材（1cm角以上）を入れると、具材容器の壁に引っかかり落ちないことがあります。材料の分量や大きさは本書の記載に従ってください。 ●「H28」「H29」と表示が出て調理を中止する場合は、自動投入レバーを動かす電気部品（ソレノイド）が故障しています。お買い上げの販売店に修理をご依頼ください。
音・火花・煙・附着物	<ul style="list-style-type: none"> ●マイコンがレンジやヒーターなどの切りかえをするときのスイッチ音です。 ●インバーターの作動音です。 ●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。 ●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。 ●給水タンクから水を吸込むときに空気をかむ音です。 ●調理終了後にドアを閉めてから10分過ぎたときに待機電力をオフするスイッチの音です。 ●加熱室内壁面が汚れていたり、食品くずがついていませんか。かたく絞ったぬれがきんでふき取ります。 ●ドアを開閉して表示部に現在時刻を表示させてから、先 を押し、さらに オート一時停止 を3秒以上押すとメロディー音とブザー音の切りかえができます。同様に 先 を押した後、手作り一時停止 を3秒以上押すとメロディー音と無音の切りかえができます。→P.18 ●電源回路に充電するため故障ではありません。 ●黒皿、グリル皿を誤って使用していませんか。 ●アルミホイルを使って加熱していませんか。 ●加熱室壁面、ドアファインダーなどに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。 ●加熱室壁面やテーブルプレートなどに食品くずがついていませんか。 ●加熱室は防錆のため油を塗っています。初めてお使いのときは、空焼き（脱臭）をして油を焼き切ってください。→P.17
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かえをするときのスイッチ音です。
加熱中「ジージー」と音がする	●インバーターの作動音です。
レンジ加熱のとき 「パチン」と音がする	●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。
オーブン、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分過ぎたときに待機電力をオフするスイッチの音です。
オーブン加熱中、加熱室から煙が出た	●加熱室内壁面が汚れていたり、食品くずがついていませんか。かたく絞ったぬれがきんでふき取ります。
終了音の音色が切りかわったり、 無音になった	●ドアを開閉して表示部に現在時刻を表示させてから、 先 を押し、さらに オート一時停止 を3秒以上押すとメロディー音とブザー音の切りかえができます。同様に 先 を押した後、 手作り一時停止 を3秒以上押すとメロディー音と無音の切りかえができます。→P.18
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	●黒皿、グリル皿を誤って使用していませんか。 ●アルミホイルを使って加熱していませんか。 ●加熱室壁面、ドアファインダーなどに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。 ●加熱室壁面やテーブルプレートなどに食品くずがついていませんか。
初めてオーブ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。初めてお使いのときは、空焼き（脱臭）をして油を焼き切ってください。→P.17

音・火花・煙・附着物

動作しない

ドライイースト・具材が投入されていない

加熱中「カチ、カチ・・・」と音がする

加熱中「ジージー」と音がする

レンジ加熱のとき「パチン」と音がする

オーブン、グリル加熱のとき「ポコッ」と音がする

スチーム使用中音がする

調理終了後、しばらくすると「カチ」と音がする

オーブン加熱中、加熱室から煙が出た

終了音の音色が切りかわったり、無音になった

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

レンジのとき火花（スパーク）が出る

初めてオーブンを使ったとき煙がでた

●イースト投入口がぬれていると投入しにくくなり、イースト投入口に残ることがあります。イースト投入口はかたく絞ったぬれがきんでふいてから自然乾燥させてください。

●イースト投入口はからぶきしないでください。イースト投入口が静電気を帯びていると投入しにくくなり、イースト投入口に残ることがあります。かたく絞ったぬれがきんでふいてから自然乾燥させてください。

●ドライイーストが湿っていると投入しにくくなり、イースト投入口に残ることがあります。ドライイーストは新鮮な物を使い、冷蔵庫で密閉して保存してください。

●ドライイーストを冷蔵庫から取り出してすぐに使用すると、結露して投入器に残る場合があります。約10分おいて、常温に戻してから使用してください。

●具材容器に具材を入れ過ぎたり、大きな具材（1cm角以上）を入れると、具材容器の壁に引っかかり落ちないことがあります。材料の分量や大きさは本書の記載に従ってください。

●「H28」「H29」と表示が出て調理を中止する場合は、自動投入レバーを動かす電気部品（ソレノイド）が故障しています。お買い上げの販売店に修理をご依頼ください。

●マイコンがレンジやヒーターなどの切りかえをするときのスイッチ音です。

●インバーターの作動音です。

●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。

●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。

●給水タンクから水を吸込むときに空気をかむ音です。

●調理終了後にドアを閉めてから10分過ぎたときに待機電力をオフするスイッチの音です。

●加熱室内壁面が汚れていたり、食品くずがついていませんか。かたく絞ったぬれがきんでふき取ります。

●ドアを開閉して表示部に現在時刻を表示させてから、**先** を押し、さらに **オート一時停止** を3秒以上押すとメロディー音とブザー音の切りかえができます。同様に **先** を押した後、**手作り一時停止** を3秒以上押すとメロディー音と無音の切りかえができます。→P.18

●電源回路に充電するため故障ではありません。

●黒皿、グリル皿を誤って使用していませんか。

●アルミホイルを使って加熱していませんか。

●加熱室壁面、ドアファインダーなどに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。

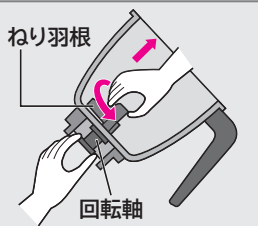
●加熱室壁面やテーブルプレートなどに食品くずがついていませんか。

●加熱室は防錆のため油を塗っています。初めてお使いのときは、空焼き（脱臭）をして油を焼き切ってください。→P.17

お困りのときは(つづき)

	現象	原因
音・火花・煙・付着物	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)が蒸発して残った物です。ミネラル分は有害ではありません。固く絞ったぬれふきんでふき取ります。
	調理が終了してもファンの風切り音がする	●繰り返して調理した後(合計調理時間8分以上の場合)や、 とりけし を押したとき、電気部品を冷却するためファンが約3分間回転する場合がありますが、故障ではありません。冷却が終了するとファンは自動的に停止します。
	ベーカリー機能のメニューをスタートして少しすると「コツン」と何度か音がする	●ドライイーストや具材を自動投入するために、イースト投入口や具材容器の開閉板が開く音です。異常ではありません。
	ねり を行っているときに、食器が揺れて音がする	ねり運転中は食品をねるため、本体が揺れます。特に食器棚一体型のレンジ台に据え付けた場合やレンジ台の収納棚や天面に食器を重ねて置いた場合は、本体から振動が伝わり、食器が揺れて音がしますが、異常ではありません。
水滴・庫内灯・ヒーター	加熱中、表示部やドアがくもったり、水滴が落ちる	●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が故障ではありません。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したり、溜まる	●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たり、加熱室底面に溜まることがあります。水滴はこまめにふき取ってください。→P.85
	オープン予熱中とオートベーカリーメニューの調理中に庫内灯が消灯している	●節電のため庫内灯を消灯しています。加熱室(庫内)の様子を見たいときは 表示 を押してください。消灯するときは、もう一度 表示 を押してください。
	庫内灯の明るさがかわるときがある	●断続運転のとき庫内灯の明るさがか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、しなかったりする	●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。
	ねり の途中で、熱風ヒーターが赤熱することがある	●加熱室の温度を生地に適した温度に保つためにヒーターを使うことがあります。
		300℃に設定できないことがある
設定・表示	セットした温度が途中でかわることがある	● オープン (予熱有)のとき、300℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に250℃に切りかわります。
	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かわります。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。また、予熱開始より45分が経過すると予熱は終了します。予熱が終わってそのままにしておくと、10分間予熱を継続した後、庫内灯が消灯したまま、設定した時間加熱します。
	残り時間が途中でかわることがある	●オートメニューのとき、料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの加熱時間がかわることがあります。

	現象	原因
設定・表示	ドアを開けると加熱が取り消される	●オートメニューでは残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。
	「給水」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。補給してもオートメニューでは「給水」表示が消灯しない場合があります。
	予約することができない	予約機能は一部のオートベーカリーメニューでのみ使うことができます。レンジ・オープンメニューや手作りベーカリーメニューを選択しているときに 予約 は使えません。
	希望する時刻に予約することができない	予約できる時間はメニューによって違います。予約できない時間が選択させていると、「完了時刻」が点滅し、 表示 を押しても予約調理が開始しません。→P.74、75
	現在時刻が大幅にずれたり、「--時--分」と表示される	長年のご使用で内蔵電池が消耗しているためです。調理はできますが、予約機能は使えません。このような場合は現在時刻の再設定をお願いします。(「現在時刻の合わせかた」を参照→P.15) 現在時刻を再設定しても、ご使用中に同様の現象になる場合は、お買い求めの販売店に電池の交換(有償)をご依頼ください。
その他	過熱水蒸気が出ているのがわからない	● オープン 、 グリル と組み合わせて加熱しているため庫内の温度が高く、過熱水蒸気の粒子が非常に細かいため見えません。
	ドア部に食品の汚れや調味料が付着した	●すぐに汚れをふき取ってください。そのまま放置すると変色、変質などの原因になります。
	ドアから蒸気がもれる	●少量の蒸気が出ることはありますが、異常ではありません。
	給水タンクの水が減らない	●メニューによって給水タンクの水の減水する量が異なります。
	調理中に運転が止まり、電源を入れると「C16」が表示される	●ベーカリー機能の調理中に1分以上の停電があると調理がとりけされます。1分未満の停電の場合は、停電から復帰後に自動で調理を再開します。 ●電源プラグを抜いてしまったときも、停電の場合と同様に1分未満であれば調理を再開します。
	パンケースをセットするときに、加熱室に材料や水をこぼした	●テーブルプレートが加熱室底面にセットされていないときに、加熱室内に食品をこぼすと、加熱室の下にある機械室に入って故障の原因になることがあります。こぼした場合は、すぐにお手入れを行ってください。→P.85 ●ねりモーターのギア部に材料や水が入ってしまった場合は、楊枝などに水でぬらしてかたく絞った布切れを巻いて、ふき取ってください。加熱室内に、食品くずやふき残しがあると、レンジ加熱時に火花(スパーク)の原因になります。
	材料が全く混ぜられず、粉の状態が残る	●ねり羽根をつけ忘れて調理を開始すると材料を全く混ぜることができません。ねり羽根がセットされているかを確認してください。 ●ねり羽根をセットしても全く混ぜられていない場合や、「H27」と表示が出て運転が止まる場合は、ねりモーターが回転していません。お買い上げの販売店に修理をご依頼ください。
パンケースからねり羽根がかたくて取り外せない	●パンケースに水を入れて5~10分おき、ふやかせます。パンケースの下から回転軸を持って固定し、ねり羽根を反時計回りに回してから、左右に数回回し、上に引いて取り外してください。	



お知らせ表示が出たとき

表示例	原因・お知らせ内容	直しかた
	●トリプル重量センサー（GPS）の0点調節の方法が間違っています。	テーブルプレートだけをのせてドアを閉めて、を押します。数秒後、重量センサーの「0点調節」が完了します。
	●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、を押します。数秒後、重量センサーの「0点調節」が完了します。
	●テーブルプレートがセットされていません。	加熱室底面にテーブルプレートをセットしてドアを閉めて、を押します。くり返し表示される場合は、を3秒以上押し重量センサーの「0点調節」をします。
	●パンケーキがセットされずに、テーブルプレートがセットされています。	加熱室内からテーブルプレートを取り外し、パンケーキ台・投入器をセットしたパンケーキをセットし、ロックしてください。ドアを閉めて、を押して調理を再開してください。
	●パンケーキを使うメニューでパンケーキがロックされていません。	パンケーキ台・投入器をセットしたパンケーキをセットし、ロックしてください。ドアを閉めて、を押して調理を再開してください。
	●パンケーキを使わないメニューでパンケーキがロックされています。	パンケーキ台・投入器をセットしたパンケーキを取り出し、指定された付属品を入れてドアを閉めて、を押して調理を再開してください。
	●室内の温度が低過ぎます。（-5℃以下）	部屋をあたためてから調理してください。最適な温度は約20℃です。

表示例	原因・お知らせ内容	直しかた
	●ベーカリー機能の調理中または予約待機中に約1分以上の停電がありました。ドアを開け、パンケース・投入器の状態を確認してください。	焼く前の生地であれば、再利用が可能な場合があります。
	●ねり羽根に材料が引っかかっているか、材料が多いため、ねりモーターの負担が大きくなり、保護装置が働いて回転しなくなっています。	加熱室内からパンケースを取り出し、引っかかっている材料を取り除き、大きな材料は小さく刻んでください。パンケースをセットし直してを押して調理を再開してください。材料が多い場合は、材料を減らして再開しても各材料の割合が変わるためうまく仕上がりにません。
	●機械室内部の温度が高くなり過ぎたため、保護装置が働いて運転を停止しました。	運転を停止した状態でしばらくおき、本体を冷ましてから調理を再開してください。
	●給水タンクの水がありません。	給水タンクに水を補給します。 → P.26
	●加熱室内が高温です。	「冷却運転のしかた」を参照して冷却します。 → P.102
	●外来ノイズなどの影響による一時的な誤動作や機械室内の異常を検出した際などに運転を停止します。	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、差し込み直した後、ドアを開閉し、もう一度電源を入れてください。
	●部品の故障表示	

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.205

00...「オートメニュー」のメニュー番号です
00...「オートメニュー」の応用メニューです
㊦...「ヘルシー」調理。過熱水蒸気で余分な脂を落とします

「ヘルシー」調理は カロリーカット値 を記載しています。P.112、114、130

標準計量カップ・スプーンでの質量表
..... 109

焼き物〔肉〕

- 15 ローストチキン..... 110
23 鶏手羽中のグリル..... 110
24 ポークグリル..... 110
赤ワインソース..... 110
25 焼き豚..... 111
25 ひとつくち焼き豚..... 111
26 ローストビーフ..... 111
グレービーソース..... 111
27 スペアリブ..... 111
34 ハンバーグ(標準)..... 112
37 ハンバーグ(ヘルシー)..... ㊦112
34 ビーフハンバーグ..... 112
34 ピーマンの肉詰め..... 113
34 豆腐入りハンバーグ..... 113
34 いわしのハンバーグ..... 113
35 鶏のハーブ焼き(標準)..... 114
38 鶏のハーブ焼き(ヘルシー)..... ㊦114
鶏の照り焼き..... 115
鶏の三味焼き..... 115
焼きとり..... 116
塩焼きとり..... 116
バーベキュー..... 116
鶏もも肉のバーベキュー..... 116
豚バラ肉のバーベキュー..... 116
鶏手羽先のつけ焼き..... 116
チキンソテー..... 117
鶏ささみロール..... 117
豚肉のごまみそ焼き..... 117

焼き物〔魚〕

- 16 塩ざけ..... 118
16 生ざけの塩焼き..... 118
16 塩さば..... 118
16 さばのごま焼き..... 118
16 生さばの塩焼き..... 118
16 干物いろいろ(3種)..... 118
(あじの開き、やなぎかえい、赤魚など)
16 ぶりの照り焼き..... 118
17 さけのホイール焼き..... 119
さけのムニエル..... 119
まぐろのソテー..... 119
さんまの香草焼き..... 119

焼き物〔その他〕

- 28 グラタン..... 120
ホワイトソース..... 120
市販の冷凍グラタン..... 120
28 えびのドリア..... 121
28 ラザニア..... 121
なすとトマトのチーズグラタン..... 121
32 焼きいも..... 122
ベーグドポテト..... 122
ハンガリアンポテト..... 122
トマトのチーズ焼き..... 123
しいたけのチーズ焼き..... 123
焼き野菜..... 123

いため物

- 29 焼きそば..... 124
29 ホイコーロウ..... 124
(豚肉とキャベツの辛みそいため)
29 鶏肉とキャベツの辛みそいため..... 124
29 チンジャオロウスー..... 124
(牛肉とピーマンの細切りいため)

塩釜焼き

- たいの塩釜焼き..... 125
牛肉の塩釜焼き..... 125

蒸し物

- 19 茶わん蒸し..... 126
19 手作り豆腐..... 126
30 白身魚の姿蒸し..... 127
31 豚肉の蒸し物..... 127
31 キャベツの皮シューマイ..... 127
43 鶏の簡単蒸し..... 128
43 鶏ハムの簡単蒸し..... 128
43 鶏のアジア風簡単蒸し..... 128
香味ソース..... 128
梅肉ソース..... 128
43 豚の簡単蒸し..... 129
43 豚のアジア風簡単蒸し..... 129
43 豚の韓国風簡単蒸し..... 129

揚げ物〔油を使わない〕

ノンフライ

- 36 鶏のから揚げ(標準)..... 130
39 鶏のから揚げ(ヘルシー)..... ㊦130
36 たらのから揚げ..... 130
36 豚のから揚げ..... 130
41 ヒレカツ..... 131
41 とんかつ..... 131
41 チキンカツ..... 131
煎りパン粉の作りかた..... 131
40 野菜の天ぷら..... 132
かぼちゃの天ぷら..... 132
さつまいもの天ぷら..... 132
れんこんの天ぷら..... 132
40 魚介の天ぷら..... 132
えびの天ぷら..... 132
いかの天ぷら..... 132
きすの天ぷら..... 132
あなごの天ぷら..... 132
42 えびフライ..... 132
42 白身魚のフライ..... 132
42 かきフライ..... 132

煮物・スープ

- 44 マーボーなす..... 133
44 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮..... 133
44 肉豆腐..... 134
44 牛肉とごぼうのしぐれ煮..... 134
44 簡単ぶり大根..... 134
18 肉じゃが..... 135
18 ポークカレー..... 135
18 チキンカレー..... 135
黒豆..... 135
大豆と昆布の煮物..... 135
とん汁..... 136
野菜のポタージュ4種..... 136
かぼちゃのポタージュ..... 136
にんじんのポタージュ..... 136
グリーンピースのポタージュ..... 136
じゃがいものポタージュ..... 136
ミネストローネ..... 136

ごはん物・麺

- ごはん(炊飯)..... 137
ピーズごはん..... 137
五穀ごはん..... 137
麦ごはん..... 137
赤飯(おこわ)..... 137

- 14 トマトとベーコンのスープパスタ..... 138
14 キャベツとあさりのスープパスタ..... 138
14 さけときのこのスープパスタ..... 138

自家製食品〔肉〕

- 33 手作りソーセージ..... 139
33 手作りポークハム..... 139

自家製食品〔魚〕

- 33 さんまの柔らかか煮..... 140
33 さけのテリーヌ..... 140

自家製食品〔野菜・くだもの〕

- 33 ドライハーブ..... 140
デイル・チャービル・タイム・セージ・ペパーミント..... 140
33 ドライフルーツ..... 140
バナナのドライフルーツ..... 140
りんごのドライフルーツ..... 140
キウイのドライフルーツ..... 140
ブルーベリーのドライフルーツ..... 140
ぶどうのドライフルーツ..... 140
いちごのドライフルーツ..... 140
パイナップルのドライフルーツ..... 140
33 ドライ野菜..... 141
33 ドライ野菜を使った焼きそば..... 141
33 セミドライトマト..... 141

自家製食品〔コンフィチュール〕

- いちごのコンフィチュール..... 142
ブルーベリーのコンフィチュール..... 142
オレンジのコンフィチュール..... 142
ココナッツのコンフィチュール..... 142
キウイのコンフィチュール..... 142
なしのコンフィチュール..... 142
みかんのコンフィチュール..... 143

自家製食品〔ヨーグルト〕

- ヨーグルト..... 143
ヨーグルトソース..... 143

簡単朝食セット

- 45 トースト(プレーン)..... 144
45 ピザトースト..... 144
45 チェルシートースト..... 144
45 アップルトースト..... 144
45 フレンチトースト..... 144
45 目玉焼き..... 145
45 チーズ目玉焼き..... 145
45 ベーコンエッグ..... 145
45 野菜のベーコン巻き..... 145
45 巣ごもり卵..... 145
45 ウィンナーソーセージのベーコン巻き..... 145
45 いり卵..... 145
45 トマトのツナのせ..... 145

2 段調理〔肉と野菜〕

- 46 鶏肉の香味焼き..... 146
46 豚ヒレ肉のチーズ焼き..... 146
46 かぶとウィンナーのスープ煮..... 146
46 ラタトゥイユ..... 146

2 段調理〔魚と野菜〕

- 47 さばの柚香焼き..... 147
47 ぶりのみそ照り焼き..... 147
47 じゃがいもとベーコンの洋風煮..... 147
47 さつまいものレモン煮..... 147

2 品同時オーブン

「お総菜2品」、「お菓子2品」の組み合わせメニュー一覧..... 148、149

スイーツ

- 20 スポンジケーキ..... 150
(デコレーションケーキ)
20 チーズケーキ..... 151
シフォンケーキ(プレーン)..... 151
ロールケーキ(プレーン)..... 152
モカロールケーキ..... 152
抹茶ロールケーキ..... 152
ショコラロールケーキ..... 153
ダックワーズ..... 153
チョコガナッシュクリーム..... 153
マドレーヌ..... 154
ブラウニー..... 154
マフィン..... 154
チョコチップマフィン..... 154
紅茶マフィン..... 154
パウンドケーキ(プレーン)..... 155
チョコバナナケーキ..... 155
りんごケーキ..... 155
カラメルケーキ..... 155
マーブルケーキ..... 155
ポーロ..... 155
型抜きクッキー..... 156
絞り出しクッキー..... 156
アーモンドクッキー..... 156
ピーナッツクッキー..... 156
アップルパイ..... 157
りんごのプリザーブ..... 157
いちごジャム..... 157
スコーン..... 158
プチパイ..... 158
スイートポテト..... 158
ココアマカロン..... 159
抹茶マカロン..... 159
桜色のマカロン..... 159
塩キャラメルクリーム..... 159
焼きりんご..... 159
りんごのコンポート..... 159
シュークリーム..... 160
カスタードクリーム..... 160
チョコまんじゅう..... 161
みつまんじゅう..... 161
黄金いも..... 161
21 蒸しチョコレートケーキ..... 162
蒸しパン..... 162
簡単蒸しパン..... 162
22 柔らかプリン..... 162
コーヒゼリー..... 163
レモンゼリー..... 163
オレンジゼリー..... 163
グレープゼリー..... 163

- 切りもち・市販のバックもち..... 163
フルーツ大福..... 163
あべ川もち..... 163
いそべ巻き..... 163

トースト

- トースト..... 163

あたため・飲み物・インスタント食品

- 3 牛乳のあたため..... 164
3 ホットチョコレート..... 164
4 酒かん..... 164
6 ごはんのあたため..... 164
6 お総菜のあたため..... 164
7 総菜パンあたため..... 164
9 中華まんあたため..... 165
10 天ぷらのあたため..... 165
インスタント食品..... 165
ラーメン・ヌードル・カレー・丼物の具・ごはん物

下ゆで

- 12 ほうれん草のおひたし..... 166
12 もやしのナムル..... 166
12 白菜のナムル..... 166
12 キャベツの酢漬け..... 166
12 白菜の酢漬け..... 166
12・13 イタリアンサラダ..... 167
13 ポテトサラダ..... 167
12 野菜サラダ..... 167
13 酢ごぼう..... 167

- ベーカリー機能の手順..... 168
ベーカリー機能のメニュー一覧..... 169

オートベーカリーメニュー

- 101 食パン..... 170
101 レーズンパン..... 170
101 ドライフルーツパン..... 170
101 くるみパン..... 171
101 野菜ジュースパン..... 171
101 セサミパン..... 172
101 紅茶パン..... 172
101 チョコパン..... 172
101 ベーコンパン..... 173
101 コーンパン..... 173
101 ハムパン..... 173
102 ソフト食パン..... 173
103 バターリッチパン..... 174
104 山形フランスパン..... 174
104 チーズフランスパン..... 175
105 デニッシュ風パン..... 175
106 ライ麦パン..... 176
107 全粒粉パン..... 176
108 天然酵母食パン..... 177

- 126 天然酵母パン生地..... 177
生種おこし..... 177
109 早焼きソーダブレッド..... 178
109 ブラウンブレッド..... 178
ソーダブレッドのピザトースト..... 178
110 米粉パン(小麦入り)..... 179
111 米粉パン(小麦なし)..... 179
112 ごはんパン..... 180
112 梅としらすのパン..... 180
112 さつまいもパン..... 180
112 カレー粉パン..... 181
113 豆腐パン..... 181
114 こんにゃくパン..... 181

手作りベーカリーメニュー

- 115 バターロール(ロールパン)..... 182
115 スイートロール..... 183
115 オニオンロール..... 183
116 丸パン..... 184
117 白パン..... 185
118 フランスパン(バター・クーペ)..... 186
118 ベーコンエビ..... 187
118 ブール..... 187
118 シャンピニオン..... 187
118 チーズ入りクーペ..... 187
119 クロワッサン..... 188
119 パン・オ・ショコラ..... 189
120 あんパン..... 190
120 クリームパン..... 190
120 ジャムパン..... 190
121 メロンパン..... 191
121 チョコチップメロンパン..... 191
121 大きなメロンパン..... 192
121 大きなチョコチップメロンパン..... 192
122 シュトーレン..... 193
123 ベーグル(プレーン)..... 194
123 ブルーベリーベーグル..... 195
123 かぼちゃベーグル..... 195
123 ライ麦ベーグル..... 195
123 黒糖ベーグル..... 195
124 ナン..... 195
125 ピザ..... 196
シーフードピザ..... 196
市販のピザ..... 196
125 カルツォーネ..... 197
クリスピーピザ..... 197
130 もち..... 197
130 草もち..... 198
130 のりもち..... 198
131 うどん..... 198
131 パスタ..... 199
131 ほうれん草パスタ..... 199
131 トマトパスタ..... 199
131 いか墨パスタ..... 199
131 そば..... 200
132 リゾット..... 200

手動調理を使ったパン作りのしかた..... 201

本書に使用している計量カップ・スプーンでの質量(重量)は表の通りです。

標準計量カップ・スプーンでの質量表(単位 9) (1mL = 1cc)

Table with 4 columns: 食品名, 計量, 小さじ(5mL), 大さじ(15mL), カップ(200mL). Rows include 水・酢・酒, しょうゆ・みりん・みそ, 食塩, 砂糖(上白糖)・片栗粉, 小麦粉(薄力粉), 小麦粉(強力粉), パン粉, 粉ゼラチン, トマトケチャップ.

Table with 4 columns: 食品名, 計量, 小さじ(5mL), 大さじ(15mL), カップ(200mL). Rows include トマトピューレ, ウスターソース, マヨネーズ, 粉チーズ, 生クリーム, 油・バター・ラード, ココア, 白米, 炊きたてごはん.

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

焼き物〔肉〕

オート15 ローストチキン

使用付属品
オーブン
過熱水蒸気
→P.45

黒皿 下段
テーブルプレート
給水タンク
満水

予熱 約 9分
加熱時間の目安 約 69分



材料
若鶏(内臓抜き、約1.2kgの物)…… 1羽
レモン…………… ½個
塩…………… 小さじ2
こしょう…………… 少々
にんじん、玉ねぎ、セロリ(1cm幅に切る)…………… 各 100g
サラダ油…………… 適量

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 鶏の首は皮を残してつけ根から切り落とし、レモンの切りくちで全体をこすり、よく洗って水けをふき、塩、こしょうをすり込む。
- 手羽を背中て組ませて胸を上にし、竹ぐしで両足を胴に止め、木綿製のたこ糸でしばって形を整える。
- 黒皿の中央に野菜を寄せて広げ、その上に鶏の胸を上にしてのせ、全体にサラダ油を塗る。
- 15 ローストチキン** で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら④を**下段**にセットして焼く。
- 加熱後、黒皿に残っている野菜と肉汁でグレービーソースを作って添える。

15 ローストチキン のコツ

- 1回に焼ける分量は1羽(約1.2kg)です。
- 黒皿の汚れが気になるときはオープンシートを敷いてから加熱します。
- 焼きが足りなかったときは**オープン**予熱無**1段**220℃で様子を見ながら焼きます。→P.51

オート23 鶏手羽中のグリル

使用付属品
レンジ
オーブン
グリル
→P.44

グリル皿
テーブルプレート
給水タンク
空

加熱時間の目安 約 24分



材料(18個分)
鶏手羽中(1本25gの物)…… 18本
にんにく(すりおろす)…………… 1片
④ 塩…………… 小さじ1
サラダ油…………… 大さじ1

作りかた

- 鶏手羽中は合わせた④でもみ込み約15分おく。
- 脚を開いたグリル皿に、①を皮を上にして中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き、**23 鶏手羽中のグリル**で加熱する。

23 鶏手羽中のグリル のコツ

- 1回に焼ける分量は表示の分量の0.8倍～標準量です。
- 焼きが足りなかったときは**グリル**で様子を見ながら加熱します。→P.50

オート24 ポークグリル

使用付属品
レンジ
オーブン
グリル
→P.44

グリル皿
テーブルプレート
給水タンク
空

加熱時間の目安 約 23分



材料(4枚分)
豚ロース肉(厚さ1cm、1枚約100gの物)…………… 4枚
しょうが(みじん切り)…………… 1かけ
酒…………… 大さじ2
こしょう…………… 少々

作りかた

- 豚ロース肉は筋切りをし、酒とこしょうをもみ込み30分おく。
- 脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き**24 ポークグリル**で加熱し、赤ワインソースを添える。

赤ワインソース

材料・作りかた

ポークグリルを加熱後のグリル皿に残っている肉汁を深めの耐熱容器に入れ、赤ワイン(大さじ4)、トマトケチャップ(大さじ1)、塩、こしょう(各少々)を合せ、**レンジ**600W約1分20秒、**レンジ**200W約3分でリレー加熱して作る。

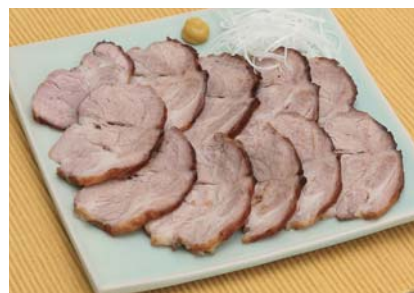
「レンジ加熱(リレー)の使いかた」→P.49

オート25 焼き豚

使用付属品
レンジ
オーブン
過熱水蒸気
グリル
→P.44

グリル皿
テーブルプレート
給水タンク
満水

加熱時間の目安 約 54分



材料
豚肩ロース肉(かたまり)…… 約500g
しょうが(みじん切り)…………… 1かけ
④ 長ねぎ(みじん切り)…………… ½本
しょうゆ、酒…………… 各大さじ4
砂糖、赤みそ…………… 各大さじ½

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 豚肉は木綿製のたこ糸でしばって形を整え、④と一緒にポリ袋(市販)に入れ、冷蔵庫で半日以上おく。
- 汁けを切った②を脚を開いたグリル皿の中央にのせテーブルプレートに置き**25 焼き豚**で焼く。
- 加熱後、たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつける。

応用25 ひとくち焼き豚

加熱時間の目安 約 54分

材料・作りかた

ロース肉を豚バラ肉(ひとくち大に切る)にかえる。

25 焼き豚 のコツ

- 1回に焼ける分量は300～500gです。豚肉の直径は4～6cmの物を使います。
- 仕上がりが具合は竹ぐしを刺して透明な肉汁が流れ、焼き上がっています。肉汁が赤いときは皿に移しかえ**レンジ**500W約2分加熱します。→P.46-48
- 焼きが足りなかったときは**オープン**予熱無**1段**180℃で様子を見ながら焼きます。→P.51

オート26 ローストビーフ

使用付属品
レンジ
オーブン
過熱水蒸気
グリル皿
テーブルプレート
→P.44

給水タンク
満水

加熱時間の目安 約 41分



材料
牛もも肉(かたまり)…… 約800g
塩、こしょう…………… 各少々
にんにく(すりおろす)…………… 1片
サラダ油…………… 小さじ½
にんじん、玉ねぎ、セロリ(1cm幅に切る)…………… 各 50g

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 牛肉に塩、こしょうをし、にんにくをすり込み、木綿製のたこ糸でしばって形を整え、サラダ油を全体に塗る。
- 脚を開いたグリル皿の中央に野菜を広げ、上に②をのせる。
- ③をテーブルプレートに置き**26 ローストビーフ**で焼く。
- 加熱後、十分冷ましてからたこ糸を取って薄く切り、好みの野菜(分量外)とともに器に盛り、グレービーソースを作って添える。

〔ひとくちメモ〕

- ・ 冷蔵庫で十分に冷やしてから切ると切りやすく、うま味もそのまま保てます。

グレービーソース

材料・作りかた

ローストチキンまたはローストビーフの加熱後に残っている野菜と肉汁を鍋に移し、スープ(水・カップ1、固形スープの素½個を溶く)を加えて煮詰め、ふきんでこし、塩、こしょう(各適量・分量外)をして作る。

調理後の加熱室の油污や臭いが気になるときは**49脱臭**で加熱してください。→P.85

オート27 スペアリブ

使用付属品
レンジ
オーブン
過熱水蒸気
グリル皿
テーブルプレート
→P.44

給水タンク
満水

加熱時間の目安 約 26分



材料(4人分)
スペアリブ…… 約800g(6～8本)
塩、こしょう…………… 各少々
トマトケチャップ…………… 小さじ2
ウスターソース…………… 大さじ1
赤ワイン…………… 大さじ3
しょうゆ…………… 大さじ1
④ 豆板醤…………… 小さじ¼
にんにく(すりおろす)…………… 小½片
塩…………… 小さじ¼
こしょう、ナツメグ…………… 各少々

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- スペアリブは骨にそって¾ほど切り込みを入れ、塩、こしょうをし、合わせた④につけ、ときどき返しながらかんざしで半日以上おく。
- 脚を開いたグリル皿に、②の骨側を下にして中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き、**27 スペアリブ**で焼く。

オート 34 ハンバーグ (標準)

下ごしらえ
レンジ600W
約2分30秒
レンジ
オーブン
グリル
→P.44

使用付属品
グリル皿
テーブルプレート
給水タンク
空

加熱時間の目安 約21分

材料 (4 個分)

- ① 玉ねぎ(みじん切り) 中1½個(約100g)
バター 15g
合びき肉 300g
パン粉 カップ¾ (約30g)
牛乳 大さじ3
② 卵(溶きほぐす) 1個
塩 小さじ½弱
こしょう、ナツメグ 各少々
トマトケチャップ、ウスターソース 各適量



作りかた

- ①耐熱容器に①を入れ、レンジ600W約2分30秒で加熱する。あら熱を取り、②を加えてよく混ぜ、4等分する。
→P.46~48
- ②手にサラダ油(分量外)をつけ、①を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5~2cmの小判形にして中央をくぼませる。

- ③脚を開いたグリル皿に②を並べて、テーブルプレートに置き、34ハンバーグで焼く。加熱後皿に盛り、トマトケチャップとウスターソースをよく混ぜ合わせてかける。

「レンジ加熱の使いかた」→P.46~48

オート 37 ハンバーグ (ヘルシー)

下ごしらえ
レンジ600W
約2分30秒
レンジ
オーブン
過熱水蒸気
グリル
→P.45

使用付属品
グリル皿
テーブルプレート
給水タンク
満水

予熱 約3分
加熱時間の目安 約20分

ハンバーグ (4 個分)

カロリーカット値: 約543kcal減 ※1
調理後のカロリー: 約653kcal ※2

- ※1 一般調理器と「ヘルシー」で調理した場合のカロリー比較
※2 「ヘルシー」による調理後の食品のカロリー(日立調べ)

材料・作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②ハンバーグの材料および作りかた①、②を参照して下準備し、脚を開いたグリル皿に並べる。
- ③食品を入れずに37ハンバーグで予熱する。
- ④予熱終了音が鳴ったら②をテーブルプレートに置き、加熱する。
- ⑤加熱後、皿に盛り、トマトケチャップとウスターソースをよく混ぜ合わせてかける。

応用 34 ビーフハンバーグ

仕上がり調節弱
加熱時間の目安 約20分



材料・作りかた

合びき肉を100%牛ひき肉にかえて、仕上がり調節弱で焼く。

応用 34 ピーマンの肉詰め



材料 (16 個分)

- ピーマン 8個
玉ねぎ(みじん切り) 大1½個(約130g)
① バター 大さじ1(約12g)
豚ひき肉(または合びき肉) 260g
パン粉 20g
② 卵(溶きほぐす) 大1個
塩 小さじ½
こしょう 少々
小麦粉(薄力粉) 適量

作りかた

- ①耐熱容器に①を入れ、レンジ600W約1分50秒で加熱して、あら熱を取る。
→P.46~48
- ②ピーマンはへたを残したままタテ2つ割りにして種を除いて洗い、水けを切って内側に小麦粉をふる。
- ③ボウルに②と①を入れ、よく混ぜ合わせて16等分し、②に詰める。
- ④③を脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き、34ハンバーグで加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」→P.46~48

応用 34 豆腐入りハンバーグ

(下ごしらえ)
レンジ600W 約2分30秒・約1分10秒



材料 (4 個分)

- 玉ねぎ(みじん切り) 中1½個(約100g)
① バター 15g
合びき肉 300g
豆腐(木綿) ½丁(約100g)
ひじき(乾燥した物) 10g
② パン粉 カップ½
牛乳 大さじ3
卵(溶きほぐす) 1個
塩 小さじ½弱
こしょう、ナツメグ 各少々

作りかた

- ①耐熱容器に①を入れ、レンジ600W約2分30秒で加熱する。豆腐は皿にのせてレンジ600W約1分10秒で加熱し、水切りする。ひじきは水で戻す。
→P.46~48
- ②①を容器に入れ、②も加えてよく混ぜ、4等分する。
- ③ハンバーグ(標準)の作りかた②、③を参照して形を作って焼く。

「レンジ加熱の使いかた」→P.46~48

応用 34 いわしのハンバーグ

仕上がり調節弱
加熱時間の目安 約20分



材料 (4 個分)

- いわしのミンチ 300g
小ねぎ(小口切り) ½束
しょうが(みじん切り) 1かけ
梅干し(実を大ききぎむ) 大2個
パン粉 カップ1
片栗粉 大さじ3
卵(溶きほぐす) 小1個
みそ 大さじ1

作りかた

- ①ボウルに材料を入れ、よく混ぜ合わせて4等分する。
- ②手にサラダ油(分量外)をつけ、①を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5~2cmの小判形にして中央をくぼませる。
- ③脚を開いたグリル皿に②を並べ、テーブルプレートに置き、34ハンバーグ仕上がり調節弱で焼く。

34 ハンバーグ、37 ハンバーグ のコツ

- 1回に焼ける分量は2~6個です。
- 生地の作りかたはねらないようによく混ぜ、空気抜きをしてから形を作って焼くと、柔らかくふっくらと仕上がります。
- 形を作るときは生地の中央をくぼませると火の通りを良くし、焼き上がりの中央のふくれを防ぎます。厚さは1.5~2cmにします。
- 焼きが足りなかったときはグリルで様子を見ながら焼きます。
→P.50
- 生地作りにクッキングカッターやプロミキサーを使うときはそれぞれの取扱説明書を参照します。

お願い

- 調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは49脱臭で加熱してください。
→P.85
- 臭いが気になるときは、換気扇を回してください。
- ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません。

オート 35 鶏のハーブ焼き (標準)

レンジ
オーブン
グリル

使用付属品
グリル皿
テーブルプレート
給水タンク
空

→P.44



加熱時間の目安 約 24分

材料 (2 枚分)

鶏むね肉またはもも肉 (皮つき、1 枚約 250g の物) 2 枚
塩、こしょう 各適量
④ タイム、ローズマリー、マジョラムなどのハーブ(生または乾燥品) 各少々

作りかた

- ① 鶏肉は、皮にフォークなどで穴をあけ、厚みのあるところには切り目を入れて④をまぶす。
- ② ①の皮を上にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き③5鶏のハーブ焼きで焼く。

オート 38 鶏のハーブ焼き (ヘルシー)

レンジ
オーブン
過熱水蒸気
グリル

使用付属品
グリル皿
テーブルプレート
給水タンク
満水

→P.45

予熱 約 3分
加熱時間の目安 約 21分

鶏のハーブ焼き (2 枚分)

カロリーカット値: 約 360kcal 減 ※1
調理後のカロリー: 約 771kcal ※2

※1 一般調理器と「ヘルシー」で調理した場合のカロリー比較
※2 「ヘルシー」による調理後の食品のカロリー (日立調べ)

材料・作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② 鶏のハーブ焼きの材料および作りかた①を参照して下準備し、皮を上にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べる。
- ③ 食品を入れずに③8鶏のハーブ焼きで予熱する。
- ④ 予熱終了音が鳴ったら②をテーブルプレートに置き、加熱する。

35 鶏のハーブ焼き 38 鶏のハーブ焼き のコツ

- 加熱後、グリル皿を取り出すときは傾けないようにしてください。脂や焼き汁がこぼれる場合があります。
- 1 回に焼ける分量は 1 ~ 3 枚分です。
- 加熱が足りなかったときはグリルで様子を見ながら加熱します。→P.50

手動 鶏の照り焼き

手動
決定

オープン
予熱無 1 段
200℃
23 ~ 30 分

使用付属品
黒皿 中段
テーブルプレート
給水タンク
空

→P.51



材料 (2 枚分)

鶏むね肉またはもも肉 (皮つき、1 枚約 250g の物) 2 枚
しょうゆ 大さじ 2
みりん 大さじ 1
砂糖 小さじ 1
しょうが汁 少々

作りかた

- ① 鶏肉は、皮にフォークなどで穴をあけ、厚みのあるところには切り目を入れて合わせた④に 30 分 ~ 1 時間ほどつけておく。
- ② 黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、①の皮を上にして並べ、中段にセットし、オープン予熱無 1 段 200℃ 23 ~ 30 分で焼く。
「オープン(予熱無)加熱の使いかた」→P.51

手動 鶏の三味焼き

手動
決定

オープン
予熱無 1 段
200℃
23 ~ 30 分

使用付属品
黒皿 中段
テーブルプレート
給水タンク
空

→P.51



材料 (2 枚分)

鶏むね肉またはもも肉 (皮つき、1 枚約 250g の物) 2 枚
にんにく(つぶしてみじん切り) 小 1 片
赤とうがらし(小口切り) 小 1 本
白すりごま 大さじ 2
しょうゆ 大さじ 3
酒 大さじ 1
ごま油 小さじ 1

作りかた

- ① 鶏肉は、皮にフォークなどで穴をあけ、厚みのあるところには切り目を入れて合わせた④に 30 分 ~ 1 時間ほどつけておく。
- ② 黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、①の皮を上にして並べ、中段にセットし、オープン予熱無 1 段 200℃ 23 ~ 30 分で焼く。
「オープン(予熱無)加熱の使いかた」→P.51

手動 焼きとり

使用付属品
グリル皿
テーブルプレート
給水タンク
満水

手動決定
過熱水蒸気
グリル
25～36分
→P.54



材料(12くし分)
鶏もも肉(1枚約250gの物、ひとくち大に切る)……………2枚
④ 長ねぎ(4～5cm長さに切る)……………2本
ししとうがらし(種を取る)……………12本
しょうゆ……………カップ½
⑤ みりん……………カップ¼
砂糖……………大さじ2～3
サラダ油……………大さじ1

作りかた
①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
②合わせた④の中に⑤をつけ込み、ときどき返しながら、30分～1時間おいて、肉と野菜を交互に竹ぐしに刺しておく。
③②を脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き「過熱水蒸気グリル」25～36分で焼く。
「過熱水蒸気グリル加熱の使いかた」→P.54

手動 塩焼きとり

材料・作りかた
焼きとりの調味料⑤を塩にかえて焼く。焼きとりの作りかた③を参照して焼く。

手動 バーベキュー

使用付属品
グリル皿
テーブルプレート
給水タンク
満水

手動決定
下ごしらえ
レンジ600W
約50秒
過熱水蒸気
グリル
25～36分
→P.54



材料(4くし分)
牛ロース肉(3cmの角切り)……………100g
えび(殻つき)……………2尾
いか(ひとくち大に切る)……………50g
ほたて……………2個
にんじん(ひとくち大に切る)……………小½本(約50g)
玉ねぎ(くし型切り)……………½個
ピーマン(半分に切る)……………2個
生しいたけ……………4枚
赤パプリカ、黄パプリカ(ひとくち大に切る)……………各¼個
塩、こしょう……………各少々

作りかた
①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
②牛ロース肉はかるく塩、こしょうをする。にんじんは「レンジ600W」約50秒で加熱する。→P.46-48
③えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
④材料を竹ぐしに刺し、全体に塩、こしょうをする。
⑤④を脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き「過熱水蒸気グリル」25～36分で焼く。
「レンジ加熱の使いかた」→P.46-48
「過熱水蒸気グリル加熱の使いかた」→P.54

手動 鶏もも肉のバーベキュー

材料・作りかた
牛肉を鶏もも肉(1枚・8つに切る)にかえて焼く。

手動 豚バラ肉のバーベキュー

材料・作りかた
牛肉を豚バラ肉(3cm角・8個)にかえて焼く。

手動 鶏手羽先のつけ焼き

使用付属品
黒皿 中段
テーブルプレート
給水タンク
空

手動決定
オープン
予熱無1段
200℃
23～30分
→P.51



材料(3～4人分)
鶏手羽先(1本約60gの物)……………8本
しょうゆ……………大さじ2
④ 酒……………大さじ1弱
みりん……………小さじ1

作りかた
①鶏肉を合わせた④に10～15分ほどつけて下味をつけておく。
②黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、①の皮を上にして並べ、中段にセットし「オープン」予熱無1段|200℃|23～30分で焼く。
「オープン(予熱無)加熱の使いかた」→P.51

手動 チキンソテー

使用付属品
黒皿 中段
テーブルプレート
給水タンク
空

手動決定
オープン
予熱無1段
230℃
23～30分
→P.51



材料(2枚分)
鶏もも肉(1枚約250gの物)……………2枚
塩、こしょう……………各少々
小麦粉(薄力粉)……………適量

作りかた
①鶏肉は皮にフォークや竹ぐしで穴をあけ、肉の厚い部分にかくし包丁を入れ、塩、こしょうをして5～10分おき、小麦粉をかるくまぶす。
②黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、①の皮を上にして並べ、中段にセットし「オープン」予熱無1段|230℃|23～30分で焼く。
「オープン(予熱無)加熱の使いかた」→P.51

手動 鶏ささみロール

使用付属品
黒皿 中段
テーブルプレート
給水タンク
空

手動決定
オープン
予熱無1段
230℃
23～30分
→P.51



材料(10個分)
鶏ささみ……………10本
焼きのり(1枚を8等分した物)……………10枚
ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物)……………適量
塩、こしょう……………各適量

作りかた
①ささみは筋を取り、観音開きにし、塩、こしょうをする。
②8等分に切ったのりに、チーズをのせ、タテに3つ折りにしておく。
③①の開いた面に②をのせ、巻き終わりにのりがはみ出さないように全体を巻く。
④黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、③を並べ中段にセットし「オープン」予熱無1段|230℃|23～30分で焼く。
「オープン(予熱無)加熱の使いかた」→P.51

手動 豚肉のごまみそ焼き

使用付属品
黒皿 中段
テーブルプレート
給水タンク
空

手動決定
オープン
予熱無1段
230℃
23～30分
→P.51



材料(4枚分)
豚ロース肉(厚さ1cmで1枚約100gの物)……………4枚
白すりごま……………大さじ4
④ 赤みそ、白みそ……………各30g
砂糖、みりん……………各大さじ1強
卵(溶きほぐす)……………½個

作りかた
①豚ロース肉は筋切りをしてかるくたたいておく。
②混ぜ合わせた④に①をつけ、約30分おき。
③黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、②を並べ中段にセットし「オープン」予熱無1段|230℃|23～30分で焼く。
「オープン(予熱無)加熱の使いかた」→P.51

焼き物〔魚〕

オート 16 塩ざけ

使用付属品
 グリル スチーム 過熱水蒸気
 黒血 上段 テーブルプレート
 給水タンク 満水
 →P.45

予熱 約 3分
 加熱時間の目安 約 25分



材料 (4 切れ分)
 塩ざけの切り身 (1 切れ約 80g の物) 4 切れ

- 作りかた
- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
 - ② 黒血にアルミホイルを敷き、サラダ油 (分量外) を塗ってから、盛りつけたときに上になる方を上にして並べる。
 - ③ **16 塩ざけ** で予熱をする。
 - ④ 予熱終了音が鳴ったら、②を**上段**にセットして焼く。

応用 16 生ざけの塩焼き

材料・作りかた
 生ざけ (1 切れ約 80g の物・4 切れ)、に塩をふってから、塩ざけの作りかたを参照して焼く。

応用 16 塩さば



材料・作りかた
 塩さば (1 切れ約 100g の物・4 切れ) は塩ざけの作りかたを参照して焼く。

応用 16 さばのごま焼き



材料 (8 個分)
 さば (3 枚におろした物) 2 枚 (約 360g)
 しょうゆ 大さじ 2
 砂糖 大さじ 1/2
 酒 大さじ 1
 しょうが汁 小さじ 1
 白ごま (あらくきざんだ物) 適量

- 作りかた
- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
 - ② さばは、1 枚を 4 つに切り、合わせた④に 15 分以上つけて下味をつける。
 - ③ ペーパータオルで汁けをふき取り、白ごまを全体にまぶして、黒血にアルミホイルを敷き、サラダ油 (分量外) を塗ってから、盛りつけたときに上になる方を上にして並べる。
 - ④ **16 塩ざけ** で予熱をする。
 - ⑤ 予熱終了音が鳴ったら、③を**上段**にセットして焼く。

応用 16 生さばの塩焼き

材料・作りかた
 生さば (1 切れ約 100g の物・4 切れ)、に塩をふってから、塩ざけの作りかたを参照して焼く。

応用 16 干物いろいろ (3 種) (あじの開き、やなぎかれい、赤魚など)

仕上がり調節 弱
 予熱 約 4分
 加熱時間の目安 約 20分

材料・作りかた
 干物 (1 枚 100 ~ 120g の物・2 枚) (あじの開き、やなぎかれい、赤魚など) は、塩ざけの作りかたを参照して仕上がり調節弱で焼く。

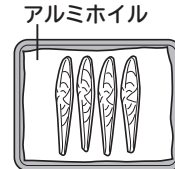
応用 16 ぶりの照り焼き



材料 (4 切れ分)
 ぶりの切り身 (1 切れ約 100g の物) 4 切れ
 しょうゆ カップ 1/4
 みりん カップ 1/4

- 作りかた
- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
 - ② 用意した切り身の水けをふき取り、合わせた④に 30 分 ~ 1 時間つける。
 - ③ 黒血にアルミホイルを敷き、サラダ油 (分量外) を塗ってから、盛りつけたときに上になる方を上にして並べる。
 - ④ **16 塩ざけ** で予熱をする。
 - ⑤ 予熱終了音が鳴ったら、③を**上段**にセットして焼く。

16 塩ざけのコツ

- 1 回に焼ける分量は 切り身は 2 ~ 6 切れ、干物は 2 ~ 4 枚まで焼けます。
- 切り身 (1 切れ) や干物 (1 枚) が 70g 以下のときは **グリル** で様子を見ながら焼きます。 →P.50
- 並べかたは  アルミホイル さけなどの切り身の魚は、アルミホイルを敷いた黒血の中央に寄せてタテに並べます。
- 加熱直後にドアを開けるときは 油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。
- 手動調理のスチームグリルで焼くときは 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットし、**スチーム** **グリル** で様子を見ながら焼きます。 →P.54
- 焼きが足りなかったときは **グリル** で様子を見ながら焼きます。 →P.50
- アルミホイルは、黒血の汚れや身のくっつきを防ぐために敷きます。アルミホイルを敷くときはサラダ油 (分量外) を塗ってください。
- 丸身の魚は **16 塩ざけ** ではうまく焼けません **グリル** で様子を見ながら焼きます。(内臓は取り除きます。) →P.50

オート 17 さけのホイル焼き

使用付属品
 オープン
 黒血 中段 テーブルプレート
 給水タンク 空
 →P.44

加熱時間の目安 約 20分



材料 (4 個分)
 生ざけの切り身 (1 切れ約 80g の物) 4 切れ
 大正えび (尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る) 4 尾
 生しいたけ (石づきを取る) 4 枚
 玉ねぎ (薄切り) 1 個 (約 200g)
 レモン (薄切り) 4 枚
 バター (5mm 角に切る) 40g
 塩、こしょう、レモン汁 各少々

- 作りかた
- ① さけはかるく塩、こしょうをしてレモン汁をふりかけ、しばらくおく。
 - ② 25×25cm の大きさに切ったアルミホイル 4 枚に薄くバター (分量外) を塗る。
 - ③ ②に玉ねぎを 4 等分してのせ、①、えび、しいたけをそれぞれ入れ、塩、こしょうをしてレモン汁をふり、上にレモンをのせ、バターを散らす。アルミホイルの口を閉じて黒血に図のようにヨコにして並べる。
 - ④ ③を**中段**に入れ、**17 さけのホイル焼き** で焼く。

17 さけのホイル焼きのコツ

- 1 回に焼ける分量は 表示の分量です。
- 加熱が足りなかったときは アルミホイルから皿に移しかえラップをして **レンジ** **500W** で様子を見ながら加熱します。 →P.46~48

手動 さけのムニエル

使用付属品
 オープン
 予熱無 1 段
 230℃
 23 ~ 30 分
 黒血 中段 テーブルプレート
 給水タンク 空
 →P.51



材料 (4 切れ分)
 生ざけ (1 切れ約 100g の物) 4 切れ
 塩、こしょう 各少々
 小麦粉 (薄力粉) 大さじ 3
 バター (**レンジ** **500W** 約 1 分 →P.46~48) で加熱して溶かす 20g
 タルタルソース 適量

- 作りかた
- ① さけは全体に塩、こしょうをして小麦粉をふる。
 - ② 黒血にアルミホイルを敷き、サラダ油 (分量外) を塗ってから①を並べ、全体に溶かしバターをふりかけて、**中段** にセットし、**オープン** **予熱無** **1 段** **230℃** **23 ~ 30 分** で焼く。
 - ③ 加熱後皿に盛り、タルタルソースを添える。
- 「レンジ加熱の使いかた」 →P.46~48
 「オープン (予熱無) 加熱の使いかた」 →P.51

手動 まぐろのソテー



材料 (4 枚分)
 まぐろの切り身 (約 100g の物) 4 枚
 粒さんしょう 小さじ 1
 しょうゆ カップ 1/2
 砂糖、みりん 各カップ 1/4
 卵 (溶きほぐす) 大さじ 1

- 作りかた
- ① まぐろは④を合わせた物につけ、冷蔵庫に一晩おく。
 - ② さけのムニエル作りかた②を参照して焼く。

手動 さんまの香草焼き

使用付属品
 グリル
 8 ~ 12 分
 裏返して
 6 ~ 10 分
 黒血 上段 テーブルプレート
 給水タンク 空
 →P.50



材料 (4 尾分)
 さんま (1 尾 150g の物) 4 尾
 オリーブ油 大さじ 3
 塩、こしょう 各少々
 にんにく (薄切り) 1 片
 香草 (ローズマリー、タイム、フenchugon 等) 各適量
 トマト (あらめのみじん切り) 適量
 レモン (輪切り) 適量
 〈バジルソース〉
 バジル 15 ~ 20 枚
 にんにく (すりおろす) 1/3 片
 粉チーズ 大さじ 1
 塩 少々

- 作りかた
- ① さんまはナナメに 2 等分し、さっと洗って水けをふき取り、混ぜ合わせた④に 15 分以上つけておく。
 - ② 黒血にアルミホイルを敷き、①のさんまを盛りつけたときに上になる方を下にして中央に寄せて並べ、**上段** にセットし、**グリル** **8 ~ 12 分** で焼く。
 - ③ 裏返して、①でつけ込んでいたにんにくをさんまの上ののせ、**グリル** **6 ~ 10 分** で焼く。
 - ④ バジルはペースト状になるまで十分きざみ、にんにくと粉チーズ、塩を加えて混ぜておく。
 - ⑤ ③の加熱後、皿に盛り、バジルソースとトマトをかけ、レモンを添える。

「グリル加熱の使いかた」 →P.50

焼き物〔その他〕

オート28 グラタン

下ごしらえ
レンジ600W
約5分20秒
レンジ
オープン
グリル

使用付属品
グリル皿
テーブルプレート
給水タンク
空

→P.44

加熱時間の目安 約19分



材料(4人分)

- マカロニ 80g
- 鶏もも肉(1cm角切り) 100g
- 大正えび(尾と殻を取り、背わたを取って半分に切る) 8尾(約100g)
- 玉ねぎ(薄切り) ½個(約100g)
- マッシュルーム缶(スライス) 小1缶(約50g)
- バター 25g
- 塩、こしょう 各少々
- ホワイトソース カップ3
- ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物 または粉チーズを適量) 80g

作りかた

- マカロニはゆでてざるに上げ、サラダ油(分量外)をまぶす。
- 深めの容器にAを入れレンジ600W約5分20秒で加熱し、マカロニと合わせる。→P.46~48
- ②にホワイトソースの半量を加えてあえる。
- バター(分量外)を塗ったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らす。
- ④を脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き28グラタンで焼く。

「レンジ加熱の使いかた」→P.46~48

注意

具によっては飛び散ることがあるので注意する

いかに使うときは全体に切り目を入れ、マッシュルームは切った物を使ってください。

手動 ホワイトソース

材料・作りかた

- 材料の分量や加熱時間は下表を参照し、深めの容器に小麦粉とバターを入れレンジ600Wで加熱して泡立て器でよく混ぜる。
- 牛乳を少しずつ加えながらのばしレンジ600Wで途中かき混ぜながら加熱する。
- 加熱後、②に塩、こしょうをし、かき混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」→P.46~48

分量	カップ1	カップ2	カップ3
牛乳	200mL	400mL	600mL
小麦粉(薄力粉)	20g	30g	40g
バター	30g	40g	50g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
作りかた	1分~	1分30秒~	2分~
①	1分10秒	1分40秒	2分10秒
作りかた	2~4分	5~7分	9~11分
②			

「オープン(予熱無)加熱の使いかた」→P.51

手動 市販の冷凍グラタン



冷凍グラタン(1個・約240g)は、手動調理で焼きます。アルミケース皿のまま(1~4皿まで)、黒皿に下図のように並べて、中段にセットしオープン予熱無1段210℃34~46分で焼く。



【ひとくちメモ】

- アルミケース皿のふちを折り上げて焼くと、ふきこぼれが防げます。
- レンジ用のプラスチック製容器の物は焼けません。(容器変形の原因になります。)
- グリル皿に並べて28グラタンで焼かないでください。(火花(スパーク)の原因になります。)

「オープン(予熱無)加熱の使いかた」→P.51

応用28 えびのドリリア



(下ごしらえ)
レンジ600W 約3分
レンジ200W 約1分10秒
約1分

材料(4人分)

- むきえび(背わたを取る) 200g
- 玉ねぎ(みじん切り) ½個(約100g)
- 生しいたけ(薄切り) 4枚
- バター 25g
- ホワイトソース カップ2
- ごはん 400g
- バター 15g
- ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物、または粉チーズを適量) 80g

作りかた

- 深めの耐熱容器にAを入れて混ぜレンジ600W約3分で加熱し、ホワイトソースをあえる。→P.46~48
- 大きめの耐熱容器にバターを入れレンジ200W約1分で加熱し、溶かす。
- ②にごはんを入れてかき混ぜ、かるく塩、こしょう(各少々・分量外)をしてレンジ600W約1分10秒で加熱する。
- バター(分量外)を塗ったグラタン皿に③を分け入れ、①をのせ、上にチーズをふる。
- ④を脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き28グラタンで焼く。

「レンジ加熱の使いかた」→P.46~48

手動 なすとトマトのチーズグラタン

下ごしらえ
レンジ600W
約1分20秒

オープン
予熱無1段
210℃
26~32分

使用付属品
黒皿 中段
テーブルプレート
給水タンク
空

→P.51



- 材料(直径約21cmの耐熱性焼き皿1皿分)
- なす(7~8mm厚さに切り、塩水につける) 2個(約140g)
 - サラダ油 大さじ2
 - トマト 大1個(約200g)
 - 牛ひき肉 100g
 - 玉ねぎ(みじん切り) ¼個(約50g)
 - バター 10g
 - 塩、こしょう、ナツメグ 各少々
 - ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物) 60g

作りかた

- フライパンにサラダ油を熱し、なすをいため、塩、こしょうをする。
- トマトは皮を湯むきし、7~8mmの輪切りにして種を取り除く。
- Aを耐熱容器に入れてレンジ600W約1分20秒で加熱し、あら熱を取ってからひき肉と合わせてよくねり混ぜ、塩、こしょう、ナツメグを加えて混ぜる。→P.46~48

応用28 ラザニア



材料(20×20×5cmの耐熱性焼き皿1皿分)

- ラザニア(乾めん) 6枚(約100g)
- ミートソース 1缶(約300g)
- ホワイトソース カップ3
- ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物) 120g

作りかた

- 大きめの鍋でラザニアをかためにゆで、水に入れて冷まし、水けを切る。
- バター(分量外)を塗った焼き皿にホワイトソース、①、ミートソースの順に3~4段に重ね、チーズをのせる。
- ②を脚を開いたグリル皿の中央にのせ、テーブルプレートに置き28グラタンで焼く。

「オープン(予熱無)加熱の使いかた」→P.51

「レンジ加熱の使いかた」→P.46~48

オート 32 焼きいも

使用付属品
スチームオープン過熱水蒸気
→P.44

使用付属品
グリル皿
テーブルプレート
給水タンク
満水

加熱時間の目安 約 45分



材料 (4 本分)
さつまいも (1 本約 250g の物)
..... 4 本

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- さつまいもは皮にフォークで穴をあけるか、包丁で切り目を入れてから脚を開いたグリル皿に並べてテーブルプレートに置き**32 焼きいも**で焼く。

32 焼きいものコツ

- 1 回に焼ける分量は 2 ~ 4 本です。
- 細いさつまいも (180g 以下の物) や小さいさつまいも (130g 以下の物) は、仕上がり調節^弱で焼きます。
- 焼きが足りなかったときは **オープン** | 予熱無 | 1 段 | 210℃ で様子を見ながら焼きます。
→P.51

手動 バークドポテト

使用付属品
過熱水蒸気
オープン
予熱無
250℃
約 40 分
→P.54

使用付属品
黒血 下段
テーブルプレート
給水タンク
満水



材料 (4 個分)
じゃがいも (1 個約 150g の物) 4 個

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- じゃがいもは黒血に並べて**下段**にセットし **過熱水蒸気** | **オープン** | 予熱無 | 250℃ | 約 40 分 で焼く。
- 給水タンクの水を再度満水にしてさらに **過熱水蒸気** | **オープン** | 予熱無 | 230℃ | 10 ~ 20 分 で様子を見ながら焼き、竹ぐしを刺してみ、通ればでき上がり。
「過熱水蒸気・オープン加熱の使いかた」→P.54

手動 ハンガリアンポテト

使用付属品
下ごしらえ
レンジ 600W
7分~7分30秒
約 2 分
オープン
予熱無 | 1 段
230℃
20 ~ 25 分
→P.51

使用付属品
黒血 中段
テーブルプレート
給水タンク
空



材料 (直径約 21cm の耐熱性焼き皿 1 皿分)
じゃがいも 中 3 個 (約 450g)
トマト (湯むきにして 1cm の角切り)
..... 1 個 (約 150g)
玉ねぎ (薄切り) 1 個 (約 200g)
バター 40g
塩、こしょう 各少々
ナチュラルチーズ (細かくきざんだ物、または粉チーズ適量) 50g

作りかた

- じゃがいもは皮をむいて 2 ~ 3mm 厚さの薄切りにし、水にさらしてラップで包み **レンジ** | 600W | 7分~7分30秒 で加熱する。→P.46~48
- 玉ねぎをラップで包み **レンジ** | 600W | 約 2 分 で加熱する。
- 焼き皿にバター (分量外) を塗って玉ねぎ、じゃがいも、トマトの順に 1/2 量ずつ重ね、塩、こしょうをしてバターを 1/2 量ちぎってのせる。残りも同様にして 3 層にし、上にチーズを散らして黒血にのせ、**中段**にセットし **オープン** | 予熱無 | 1 段 | 230℃ | 20 ~ 25 分 で焼く。
「レンジ加熱の使いかた」→P.46~48
「オープン (予熱無) 加熱の使いかた」→P.51

手動 トマトのチーズ焼き

使用付属品
下ごしらえ
レンジ 200W
約 2 分
オープン
予熱無 | 1 段
230℃
20 ~ 25 分
→P.51

使用付属品
黒血 中段
テーブルプレート
給水タンク
空



材料 (6 個分)
トマト (1 個約 150g の物) 6 個
ツナ (オイル漬けの缶詰、かるく油を切る)
..... 中 1 缶 (約 100g)
① パン粉 15g
にんにく (みじん切り) 1 片
バジル 小さじ 1
バター (**レンジ** | 200W | 約 2 分 | →P.46~48
加熱して溶かす) 40g
ナチュラルチーズ (細かくきざんだ物、または粉チーズ適量) 30g
パセリ (みじん切り) 少々
塩 小さじ 1/2
こしょう 少々

作りかた

- トマトは上部を切って中身をくり抜き、逆さにして水けを切る。中身は種を取り、細かくきざんでおく。
- 容器に①と②の中身を入れてよく混ぜ合わせ、塩、こしょうをする。
- ②を①のトマトに詰め、溶かしバターとチーズをふる。
- 黒血にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、③を並べて、**中段**にセットし **オープン** | 予熱無 | 1 段 | 230℃ | 20 ~ 25 分 で焼く。
- 皿に盛り、パセリをのせる。
「レンジ加熱の使いかた」→P.46~48
「オープン (予熱無) 加熱の使いかた」→P.51

手動 しいたけのチーズ焼き

使用付属品
オープン
予熱無 | 1 段
230℃
20 ~ 25 分
→P.51

使用付属品
黒血 中段
テーブルプレート
給水タンク
空



材料 (12 個分)
しいたけ 大 12 枚
むきえび 30g
白ワイン 大さじ 1
クリームチーズ (室温に戻す) 80g
小ねぎ (みじん切り) 少々
パン粉、粉チーズ 各適量

作りかた

- しいたけは石づきを取り、えびは背わたを取って小さく切り、白ワインにつける。
- クリームチーズに①のえびと小ねぎを加えて混ぜ、12 等分する。
- しいたけの裏に②のをのせ、パン粉と粉チーズをふる。黒血にアルミホイルまたはオープンシートを敷いて **中段**にセットし **オープン** | 予熱無 | 1 段 | 230℃ | 20 ~ 25 分 で焼く。
「オープン (予熱無) 加熱の使いかた」→P.51

「オープン (予熱無) 加熱の使いかた」→P.51

手動 焼き野菜

使用付属品
オープン
予熱無 | 1 段
230℃
25 ~ 30 分
→P.51

使用付属品
黒血 中段
テーブルプレート
給水タンク
空



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

作りかた

- キャベツ、赤キャベツは芯を残したまわし形に切り、その他の野菜はひとくち大または薄めに切る。
- 黒血にオープンシートを敷き①を広げてのせる。
- ②を **中段**にセットして **オープン** | 予熱無 | 1 段 | 230℃ | 25 ~ 30 分 で焼く。
- 加熱後皿に盛り、合わせた①を添える。
「オープン (予熱無) 加熱の使いかた」→P.51

いため物

オート 29 焼きそば

使用付属品

レンジ
オープン
過熱水蒸気
グリル

→P.44

グリル皿
テーブルプレート

給水タンク
満水

加熱時間の目安 約20分



材料(2人分)
焼きそば用めん(ソースつき)..... 2袋
野菜ミックス(約250gの物)..... 1袋
豚薄切り肉(ひとくち大に切る)..... 50g
塩、こしょう..... 各少々

- 作りかた
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
 - ポリ袋(市販)にめんと野菜(水・大さじ2(分量外)、ソースをまぶす)を入れて混ぜ合わせる。
 - 肉に塩、こしょうをし、脚を開いたグリル皿に広げ、ポリ袋から取り出した②を広げる。
 - テーブルプレートに③を置き、**29 焼きそば**で加熱し、かき混ぜる。

29 焼きそばのコツ

- 1回に作れる分量は表示の分量の0.8~1.3倍です。
- 加熱が足りなかったときは**過熱水蒸気** **グリル**で様子を見ながら加熱します。→P.54
- 調味料は市販の合わせ調味料を使うと、より簡単に作れます。

応用 29 ホイコウロウ (豚肉とキャバツの辛みそいため)



材料(2~3人分)
豚ロース肉(薄切り、ひとくち大に切る)..... 100g
塩、こしょう..... 各少々
片栗粉..... 小さじ1
キャバツ(ひとくち大に切る)..... 100g
にんじん(薄切り)..... 50g
ピーマン(種を取り、乱切り)..... 2個
ねぎ(5mm幅のナメ切り)..... 50g
みそ..... 大さじ1
酒..... 大さじ2
砂糖..... 小さじ1
豆板醤..... 小さじ1/2
片栗粉..... 小さじ1/2

- 作りかた
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
 - 豚肉にかかる塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまぶしておく。
 - ポリ袋(市販)に②と④、合わせた③を入れて混ぜ合わせる。
 - 脚を開いたグリル皿に袋から取り出した③をのせテーブルプレートに置き**29 焼きそば**で加熱し、かき混ぜる。

[ひとくちメモ]

- ③のかわりに市販のホイコウロウの素(液状の物約1/2袋)を使ってもよいでしょう。
- 切った野菜は、しっかり水切りしておくとういでしょう。

応用 29 鶏肉とキャバツの辛みそいため

材料・作りかた
豚肉を鶏もも肉(100g・そぎ切り、ひとくち大に切る)にかえ、ホイコウロウを参照して加熱する。

応用 29 チンジャオロウスー (牛肉とピーマンの細切りいため)



材料(2~3人分)
牛もも肉(細切り)..... 150g
塩、こしょう..... 各少々
片栗粉..... 小さじ1
ピーマン(種を取り、タテに細切り)..... 4個
ゆでたけのこ(細切り)..... 50g
しょうゆ..... 小さじ1
オイスターソース..... 大さじ1
酒..... 大さじ2
砂糖..... 小さじ1
鶏がらスープの素(顆粒)..... 小さじ1
片栗粉..... 小さじ1

- 作りかた
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
 - 牛もも肉にかかる塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまぶしておく。
 - ポリ袋(市販)に②と④、合わせた③を入れてかき混ぜる。
 - 脚を開いたグリル皿に袋から取り出した③をのせテーブルプレートに置き**29 焼きそば**で加熱し、かき混ぜる。

注意

加熱直後の取り出しは、付属品のミトンか厚めの乾いたふきんを使うやけどの原因になります。容器や加熱室とその周辺、テーブルプレート、グリル皿は非常に熱くなっています。

塩釜焼き

手動 たいの塩釜焼き

使用付属品

手動決定

オープン
予熱無1段
170℃
40~46分

→P.51

黒血 中段
テーブルプレート

給水タンク
空



材料(1尾分)
たい(1尾約400gの物)..... 1尾
塩..... 500g
卵白..... 1個分
白ワイン..... 大さじ2
レモンの皮(すりおろす)..... 1/2個分
レモンの皮(包丁で厚くむく)..... 1/2個分
にんにく(半分に切る)..... 1かけ
タイム、ローズマリー(生)..... 各1枝
オリーブ油、レモン汁..... 各少々

- 作りかた
- 魚はうろこ、内臓、えらを取って水洗いし、水けを切ってからお腹に③を詰める。
 - ボウルに④を入れてよく混ぜる。
 - 黒血にオープンシートを敷き、①をのせ、その上に②をかぶせ、手でしっかり押さえ**中段**にセットし**オープン**予熱無1段170℃40~46分で焼く。



④フォークなどで釜を割り、お好みでレモン汁とオリーブ油をふる。

「オープン(予熱無)加熱の使いかた」→P.51

手動 牛肉の塩釜焼き

使用付属品

手動決定

下ごしらえ
13根菜
仕上げ調節弱
オープン
予熱無1段
170℃
40~46分

→P.51

黒血 中段
テーブルプレート

給水タンク
空



材料(3~4人分)
牛もも肉(かたまり)..... 500g
塩、こしょう..... 各適量
塩..... 500g
卵白..... 1個分
白ワイン..... 大さじ2
セロリ(薄切り)..... 1本
じゃがいも..... 2個(約200g)
赤ワイン..... 大さじ2
バルサミコ酢..... 大さじ2
しょうゆ..... 大さじ1
クレソン..... 適量

- 作りかた
- じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包み**13根菜**仕上げ調節弱で加熱しラップを取ってあら熱を取る。肉は塩、こしょうをしておく。→P.42,43
 - ボウルに④を入れてよく混ぜる。
 - 黒血にオープンシートを敷き、セロリを広げてのせる。

④③の上に①をのせて、②をかぶせ手でしっかり押さえ、**中段**にセットし**オープン**予熱無1段170℃40~46分で焼く。
⑤加熱後20分程度おいて肉汁を落とし、フォークなどで釜を割って肉を切り分けてじゃがいもとクレソンを盛りつけ、混ぜ合わせた⑥をかける。
「13根菜の使いかた」→P.42,43
「オープン(予熱無)加熱の使いかた」→P.51

蒸し物

オート19 茶わん蒸し

下ごしらえ
レンジ200W
2~3分
スチーム
レンジ
オープン
→P.44

使用付属品
テーブルプレート
給水タンク
満水

加熱時間の目安 約28分



材料(4人分)

- 卵 2個(約100mL)
- だし汁 350~400mL
- しょうゆ、塩 各小さじ1/2
- みりん 小さじ1
- 鶏肉(そぎ切り) 約40g
- 酒 少々
- えび(殻つき) 小4尾(約40g)
- かまぼこ(薄切り) 8枚
- 干しいたけ(戻して石づきを取り、そぎ切り) 2枚(8切れ)
- ゆでぎんなん 8個
- 三つ葉 適量

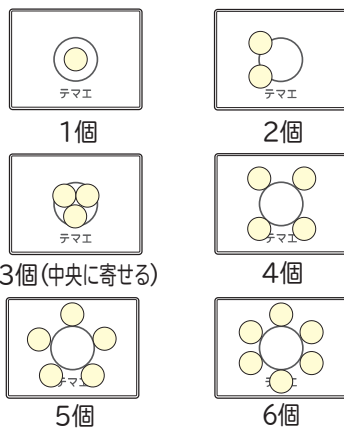
作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルに卵を割り入れてよく溶きほぐし、④を加えて混ぜ、裏ごしする。
- 鶏肉は酒をふりかけておく。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- 深めの容器に③を入れてラップまたはふたをしてレンジ200W 2~3分加熱する。→P.46~48
- 茶わん蒸し容器に④と、三つ葉以外の具を盛り込み、②を4等分して注ぎ入れ、さっとかき混ぜ、共ぶたをする。
- ⑤をテーブルプレートに右図を参照して並べて「19茶わん蒸し」で加熱し、加熱後、加熱室から出して三つ葉をのせ、ふたをして約5分ほど蒸らす。

「レンジ加熱の使いかた」→P.46~48

19 茶わん蒸しのコツ

- 1回に作れる分量は1~6個まで作れます。
- 容器は直径が8cmくらいのふたつきの物でふたを含めた重量が約200g前後の物が適しています。
- 加熱する前の卵液の温度は20~25℃にします。低いときは、仕上がり調節を強に、高いときは弱に合わせる。
- 卵液は器の七分目くらいまで
- 容器の置きかたは1回に作る数によって下図を参照して並べます。4個以上はテーブルプレート中央の円の周囲に等間隔に離して並べます。(上から見た図)



- 加熱室は冷ましてからオープン、グリル、49脱臭使用後などで、加熱室が熱いとうまく仕上がりにません。
- 取り出すときは注意する。容器は熱くなっています。付属品のミトンが厚めの乾いたふきんなどを使い、気をつけて出してください。
- 加熱が足りなかったときはレンジ200Wで、様子を見ながら加熱します。→P.46~48

応用19 手作り豆腐

仕上がり調節弱
加熱時間の目安 約22分



材料(4人分)

- 豆乳(成分無調整・大豆固形成分10%以上の物) 500mL
- にがり 30~40mL
- <あん>
- だし汁 カップ1/2
- みりん 小さじ1/2
- しょうゆ 小さじ1
- 塩 少々
- 片栗粉 小さじ1
- 水 5mL
- しょうが(すりおろす) 適量
- あさつき(小口切り) 適量

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルに豆乳とにがりを入れよく混ぜる。
- 茶わん蒸し容器に②を4等分して注ぎ入れ、共ぶたをする。
- ③をテーブルプレートに茶わん蒸しの置きかたの図を参照して並べて「19茶わん蒸し」仕上がり調節弱で加熱する。
- 小さめの鍋に④を入れて煮立て、⑤(水溶き片栗粉)を加え、とろみをつける。
- ④に⑤のあんをかけ、おろししょうが、あさつきをのせる。

【ひとくちメモ】

- でき上がりの豆腐のかたさは、豆乳の温度やにがりの種類、量によってかわります。
- にがりの量は、食品メーカーの指示に従い調整します。
- あんのかわりに、湯豆腐用のたれをかけてもよいでしょう。

オート30 白身魚の姿蒸し

スチーム
オープン
過熱水蒸気
→P.44

使用付属品
グリル皿
テーブルプレート
給水タンク
満水

加熱時間の目安 約35分



材料(2~3人分)

- かれい(1尾約400gの物) 1尾
- 長ねぎ 1本
- しょうが(せん切り) 1かけ
- オイスターソース 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- 紹興酒(または酒) 50mL
- 片栗粉 小さじ1
- 塩、こしょう 各少々
- 鶏がらスープの素(顆粒) 小さじ1
- 水 150mL
- しょうゆ 大さじ1
- サラダ油 大さじ2

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 魚はうろこ、内臓、えらを取って水洗いし、厚みのあるところは切り目を入れて、水けを切っておく。
- 長ねぎの白い部分は4~5cmの長さになる。芯を取り除いてせん切りにし、水にさらして水けを切り、白髪ねぎにする。
- 青い部分は4~5cmのナナメ切りにする。
- 脚を開いたグリル皿に、30×60cmの大きさに切ったオープンシートを敷き、④を並べ、その上に②を両目がある方を上にして置き、しょうがと③のねぎの芯部分をのせる。汁けが出ないようにオープンシートの両端をねじり、合わせた④をかけ、口を閉じる。
- ⑤をテーブルプレートに置き「30白身魚の姿蒸し」で加熱する。
- 皿に盛り白髪ねぎをのせ、食べる直前に⑥を小鍋に入れて熱し、上からかける。

30 白身魚の姿蒸しのコツ

- 1回に作れる分量は2~3人分です。
- 加熱が足りなかったときは過熱水蒸気オープン 予熱無 160℃で様子を見ながら加熱します。→P.54

オート31 豚肉の蒸し物

スチーム
オープン
過熱水蒸気
→P.44

使用付属品
グリル皿
テーブルプレート
給水タンク
満水

加熱時間の目安 約29分



材料(3~4人分)

- 豚バラ肉(薄切り) 300g
- 塩、こしょう 各少々
- しょうが汁 小さじ1
- 酒 大さじ3
- しょうゆ 小さじ1
- 白菜(幅5~6cmのざく切りにする) 300g
- にんじん(ピーラーで薄切りにする) 小1/2本
- 生しいたけ(石づきを取る) 4枚
- 水 70mL
- 酒 30mL
- しょうゆ 大さじ1
- 黒酢 大さじ1/2
- すりごま 少々

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 豚バラ肉はかるく塩、こしょうをして⑥をもみ込む。
- 脚を開いたグリル皿に②を広げてのせる。
- ③の上に野菜を広げてのせ平らにする。厚めのペーパータオルを2枚使用して野菜がはみ出さないようにグリル皿にかぶせ、合わせた④を全体にかける。
- ④をテーブルプレートに置き、「31豚肉の蒸し物」で加熱する。
- 皿に盛り、合わせた⑤を添える。

31 豚肉の蒸し物のコツ

- 1回に作れる分量は豚肉と野菜の蒸し物は2~4人分です。キャバツの皮シューマイは表示の分量の0.8~1.3倍量です。
- 加熱室は冷ましてからオープン、グリル、49脱臭使用後などで、加熱室が熱いとうまく仕上がりにません。
- 仕上がり具合は一般調理器(蒸し器)で作った物とは、仕上がり具合が若干異なります。
- 加熱が足りなかったときは皿に移しかえラップをしてレンジ500Wで様子を見ながら加熱します。→P.46~48

応用31 キャバツの皮シューマイ

(下ごしらえ) 12葉・果菜



材料(15個分)

- キャバツ 約3枚(約150g)
- 豚ひき肉 130g
- しょうが汁 適量
- 水 大さじ1
- 塩 少々
- しょうゆ 小さじ1
- 片栗粉 大さじ1
- 水 100mL
- 酒 50mL
- コーン(缶詰) 15粒
- しょうゆ、酢、ねりがらし 各適量

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- キャバツは芯の部分と葉先を交互に重ねてラップで包み「12葉・果菜」で加熱し、芯部分をさけて6cm角に切り取って15枚用意し残りはみじん切りにする。→P.42、43
- 豚ひき肉は①の材料と②のきざんだキャバツを加え、よく混ぜ合わせる。
- 四角に切ったキャバツに③のたねをのせて、シューマイを作る要領で包み、上にコーンをのせる。
- 脚を開いたグリル皿にオープンシートを敷き④を並べる。厚めのペーパータオルを2枚使用してシューマイ全体が隠れるようにかぶせ、合わせた⑤を全体にかける。ペーパータオルはグリル皿からはみ出さないようにする。
- ⑤をテーブルプレートに置き、「31豚肉の蒸し物」で加熱する。
- 皿に盛り、しょうゆ、酢、好みでねりがらしを添える。

「12葉・果菜の使いかた」→P.42、43

応用 43 鶏の簡単蒸し



加熱時間の目安 約 7分

材料 (1枚分)

鶏むね肉(皮なし、1枚約200gの物) …… 1枚
酒 …… 大さじ1
塩 …… 少々
しょうが汁 …… 小さじ1
白菜(ひとくち大に切る) …… 100g

作りかた

- 鶏肉は厚みのあるところに切れ目を入れ、塩をふり、酒としょうが汁をふりかける。
- 深さのある平皿に①を置き、周りに白菜を広げる。ラップをかるくかけ、テーブルプレート中央に置き、**43 簡単蒸し物**で加熱する。
- 加熱終了後、あら熱を取ってから切り分け、お好みでソースをかける。



応用 43 鶏ハムの簡単蒸し



材料 (1枚分)

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

作りかた

- 鶏肉はポリ袋(市販)に入れて、④を加えてもみ込んで冷蔵庫に1日おく。厚みのあるところに切れ目を入れる。
- 深さのある平皿に①を置き、周りに白菜を広げる。ラップをかるくかけ、テーブルプレートの中央に置き**43 簡単蒸し物**で加熱する。
- 加熱終了後、あら熱を取ってから切り分ける。

応用 43 鶏のアジア風簡単蒸し



材料 (1枚分)

鶏むね肉(皮なし、1枚約200gの物) …… 1枚
白ワイン …… 大さじ1
ハチミツ …… 小さじ2
塩 …… 小さじ1
こしょう …… 少々
レモングラス、バジルなど …… 適量
白菜(ひとくち大に切る) …… 100g

作りかた

- 鶏肉はポリ袋(市販)に入れて、④を加えてもみ込んで冷蔵庫に1日おく。厚みのあるところに切れ目を入れる。
- 深さのある平皿に①を置き、周りに白菜を広げる。ラップをかるくかけ、テーブルプレート中央に置き**43 簡単蒸し物**で加熱する。
- 加熱終了後、あら熱を取ってから切り分ける。

香味ソース

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

作りかた

容器に材料を入れよく混ぜる。

梅肉ソース

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

作りかた

梅干しは種を取り除き包丁でたたいてペースト状にし、残りの材料とよく混ぜる。

応用 43 豚の簡単蒸し

材料 (4人分)

豚肩ロース肉(かたまり) …… 400g
塩 …… 小さじ2
こしょう …… 少々
酒 …… 大さじ1
白菜(ひとくち大に切る) …… 100g

作りかた

- 塩とこしょうを豚肉によくすり込み、ポリ袋(市販)に入れ酒を加えてもみ込んで冷蔵庫に1日おく。
- 深さのある平皿に白菜を敷き、かるく洗い水をよく切った①を8等分し並べラップをかるくかけ、テーブルプレートの中央に置き**43 簡単蒸し物**で加熱する。
- 加熱終了後、あら熱を取ってから切り分ける。



応用 43 豚のアジア風簡単蒸し



材料 (4人分)

豚肩ロース肉(かたまり) …… 400g
塩 …… 小さじ2
こしょう …… 少々
白ワイン …… 大さじ1
レモングラス、バジルなど好みのハーブ …… 適量
白菜(ひとくち大に切る) …… 100g

作りかた

- 塩とこしょうを豚肉によくすり込み、ポリ袋(市販)に入れ白ワインとハーブを加えてもみ込んで冷蔵庫に1日おく。
- 深さのある平皿に白菜を敷き、かるく洗い水をよく切った①を8等分し並べる。ラップをかるくかけ、テーブルプレートの中央に置き**43 簡単蒸し物**で加熱する。
- 加熱終了後、あら熱を取ってから切り分ける。

応用 43 豚の韓国風簡単蒸し



材料 (4人分)

豚肩ロース肉(かたまり) …… 400g
にんにく(すりおろす) …… 1片
砂糖 …… 小さじ2
しょうゆ …… 大さじ1
みそ …… 大さじ1
ごま油 …… 小さじ1
コチュジャン …… 小さじ1
白菜(ひとくち大に切る) …… 100g

作りかた

- 豚肉と④をポリ袋(市販)に入れてもみ込んで冷蔵庫に1日おく。
- 深さのある皿に白菜を敷き、①を8等分して並べラップをかるくかけ、テーブルプレートの中央に置き**43 簡単蒸し物**で加熱する。
- 加熱終了後、あら熱が取れたら切り分ける。

43 簡単蒸し物のコツ

- 鶏肉の切れ目は肉の厚さが1cm以上あるところに1/3以上、等間隔に入れます。
- 加熱終了後は冷蔵庫などで完全に冷ますと、よりしっとりとした食感になります。
- 加熱が足りなかったときは**レンジ 500W**で様子を見ながら加熱します。(→P.46~48)になります。
- 豚の簡単蒸しの味が濃すぎる場合は加熱前にボウルに水を張り30分程度塩抜きするといいでしょ。
- 皿は深さ3~4cmの耐熱平皿を使用します。

揚げ物（油を使わない）

ノンフライ

オート 36 鶏のから揚げ（標準）

レンジ
オープン

使用付属品
グリル皿
テーブルプレート
給水タンク
空

→P.44



加熱時間の目安 約 22分

材料（12 個分）

- 鶏もも肉（1 枚約 250g の物）…… 2 枚
- しょうゆ …… 大さじ 2
- 酒 …… 大さじ 1 ½
- ④ しょうが（すりおろす）… 小さじ 1 ½
- にんにく（すりおろす）… 小さじ 1 ½
- こしょう …… 少々
- 片栗粉 …… 大さじ 1

作りかた

- 鶏肉は 1 枚を 6 等分して④につけ込み、15分以上おく。
- ①の汁けをかるく切っておき、ポリ袋（市販）に片栗粉を入れ、そこへ鶏肉を加えてもみ込むようにしてまぶす。
- ②の鶏肉を袋から出して余分な片栗粉をたたいて落とし、皮を上にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **36 鶏のから揚げ** で加熱する。

オート 39 鶏のから揚げ（ヘルシー）

レンジ
オープン
過熱水蒸気
グリル

使用付属品
グリル皿
テーブルプレート
給水タンク
満水

→P.45

予熱 約 3分
加熱時間の目安 約 24分

鶏のから揚げ（12 個分）

カロリーカット値 約 254kcal 減 ※1
調理後のカロリー 約 800kcal ※2

- ※1 一般調理器と「ヘルシー」で調理した場合のカロリー比較
- ※2 「ヘルシー」による調理後の食品のカロリー（日立調べ）

材料・作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 鶏のから揚げの材料および作りかた①、②を参照して下準備する。
- ③の鶏肉を袋から取り出して余分な片栗粉をたたいて落とし、皮を上にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べる。
- 食品を入れずに **39 鶏のから揚げ** で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら④をテーブルプレートに置いて加熱する。

応用 36 たらのから揚げ

材料・作りかた

鶏肉をたら（各 1 切れ約 100g の物 4 切れ・ひとくち大に切る）にかえ、鶏のから揚げを参照して加熱する。

応用 36 豚のから揚げ

材料・作りかた

鶏肉を豚バラ肉 400g（1.5cm 厚さでひとくち大・12 切れ）にかえ、鶏のから揚げを参照して加熱する。

36 鶏のから揚げ 39 鶏のから揚げ のコツ

- 1 回に作れる分量は 表示の分量の 0.8～1.3 倍量です。
- 片栗粉の量は 油を使わないので少量にします。たくさんまぶすと、粉が残る仕上がりになります。
- 骨付きの鶏肉は 仕上げ調節を強に合わせます。
- 市販のから揚げ粉は ④と片栗粉のかわりに使うと便利です。から揚げ粉の量は、食品メーカーの指示に従い調整します。
- テーブルプレートの汚れが気になるときは オープンシートを敷きます。アルミホイルは使わないでください。火花（スパーク）の原因になります。
- 加熱が足りなかったときは グリルで様子を見ながら加熱します。 →P.50

オート 41 ヒレカツ



レンジ
オープン

使用付属品
グリル皿
テーブルプレート
給水タンク
空

→P.44

加熱時間の目安 約 22分

材料（16 個分）

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

作りかた

- 豚ヒレ肉は 16 等分に切り、塩、こしょうをする。
- ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ②を脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **41 ヒレカツ** で加熱する。

【ひとくちメモ】

・加熱が足りなかったときは、裏返して **オープン** 予熱無 1 段 210℃ で様子を見ながら加熱します。 →P.51

煎りパン粉の作りかた



フライパンにパン粉を入れ中火で煎り、焦がさないように途中でこまめにゆすって煎る。

応用 41 とんカツ



材料（4 枚分）

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

作りかた

- ロース肉に塩、こしょうをする。
- ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ②を脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **41 ヒレカツ** で加熱する。

応用 41 チキンカツ



材料（4 枚分）

- 鶏ささみ …… 4 本
- 塩、こしょう …… 各少々
- 小麦粉（薄力粉）…… 大さじ 2 強
- 卵（溶きほぐす）…… 1 個
- 煎りパン粉…… 60g

作りかた

- ささみ肉は 3 等分にし、塩、こしょうをする。
- ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ②を脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **41 ヒレカツ** で加熱する。

煮物・スープ

応用 44 マーボーなす

レンジ

使用付属品
テーブルプレート
給水タンク
空

→P.44

加熱時間の目安 約10分

材料(2~3人分)

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



作りかた

- なすはへたを切り取ってタテに4等分し、水にさらしておく。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水けを切った①と豚ひき肉、④の材料を入れよく混ぜる。

- ②にオープンシートで落としがた(44 10分煮物)のコツ参照)をし、かるくラップをして44 10分煮物で加熱する。加熱後、熱いうちに合わせた⑤を加えてよくかき混ぜ、とろみをつける。

応用 44 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮



材料(2~3人分)

- 木綿豆腐……………1丁(約300g)
- 鶏ささみ(筋を取ってそぎ切り)……………200g
- 大根おろし……………200g
- しょうが(すりおろす)……………小さじ1
- だし汁……………カップ¾
- しょうゆ……………大さじ1
- みりん……………大さじ1
- 酒……………小さじ2
- 砂糖……………大さじ½
- 塩……………少々
- あさつき(小口切り)……………適量

作りかた

- 豆腐は水切りをして9等分する。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①とささみ、合わせた④を入れてかき混ぜオープンシートで落としがた(44 10分煮物)のコツ参照)をし、かるくラップをして44 10分煮物で加熱する。加熱後、あさつきを添える。

44 10分煮物)のコツ

- 1回に作れる分量は表示の分量です。
- 表示以外の分量は10分以内の加熱で作るレシピのためうまく加熱されません。食品を容器に入れてかるくラップしレンジ|500Wで様子を見ながら加熱します。(→P.46~48)
- 容器は直径約25cm(内径約22.5cm)、深さ約10cmの広口の耐熱ガラスボウルが適しています。



- 材料は大きさをなるべくそろえて均一に加熱されるようにします。
- 落としがたをする 煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としがたは、オープンシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切り目を入れた物を使います。
- 加熱が足りなかったときはレンジ|500Wで様子を見ながら加熱します。(→P.46~48)

応用 40 野菜の天ぷら (かぼちゃ・さつまいも・れんこんの天ぷら)

オープン過熱水蒸気グリル

使用付属品
グリル皿
テーブルプレート
給水タンク
満水

→P.44

加熱時間の目安 約19分



材料(10個分)

- かぼちゃ、さつまいも、れんこんなどの薄切り……………10枚(約250g)
- 小麦粉(薄力粉)……………大さじ1強
- 卵(溶きほぐす)……………½個
- 天かす……………約60g

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 天かすをビニール袋に入れ、めん棒で細かく砕いて容器に入れる。
- 野菜に小麦粉、卵、②の順につける。
- 脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き40 オープン天ぷらで加熱する。

応用 40 魚介の天ぷら (えび・いか・きす・あなごの天ぷら)

材料・作りかた
野菜の天ぷらの作りかたを参照し、きす、えび、いか、あなごなどを野菜の天ぷらの作りかたを参照して加熱する。

40 オープン天ぷら)のコツ

- 1回に作れる分量は表示の分量の0.8~1.3倍量です。
- 加熱が足りなかったときはオープン|予熱無|1段|180℃で様子を見ながら加熱します。(→P.51)
- 冷めた天ぷらのあたためは10 天ぷらあたため)であたためます。(→P.38, 39)
- 油は使わない 衣は天かすを使います。
- 材料の大きさ、厚さはそろえて大きさは同じくらいの物を使います。かぼちゃやさつまいもなどの野菜は、5mmくらいの厚さに切ります。

オート 42 えびフライ

オープン過熱水蒸気グリル

使用付属品
グリル皿
テーブルプレート
給水タンク
満水

→P.44

加熱時間の目安 約17分

材料(12本分)

- 大正えび(またはブラックタイガー)……………12尾
- 小麦粉(薄力粉)……………大さじ2
- 卵(溶きほぐす)……………1個
- 塩、こしょう……………各少々
- ④ 煎りパン粉(→P.131)……………60g
- パセリ(みじん切り)……………少々

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- えびに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、合わせた④の順につける。
- ③を脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き42 えびフライで加熱する。



応用 42 白身魚のフライ

材料・作りかた

白身魚の切り身(1切れ約100gの物・4切れ)を3等分に切って、えびフライの作りかたを参照して加熱する。

応用 42 かきフライ

材料・作りかた

かき(むき身・8~12個)は薄い塩水でサッと洗って水けを切り、えびフライの作りかたを参照して加熱する。

揚げ物 (油を使わない)

煮物・スープ

手動 とん汁

使用付属品

レンジ500W 約5分
レンジ200W 22~28分

テーブルプレート
給水タンク 空

→P.49



材料 (2~3人分)

- 豚薄切り肉 (ひとくち大に切る) …… 100g
- 大根 (5mm厚さのいちちょう切り) …… 1/8本 (約100g)
- にんじん (5mm厚さの半月切り) …… 1/4本 (約40g)
- ごぼう (3mm厚さのナナメ切りにし、酢水につける) …… 1/3本 (約50g)
- ④ 里いも (5mm厚さの輪切りにし、塩もみしてぬめりを取る) …… 2個 (約100g)
- 干しいたけ (戻して石づきを取り4つに切る) …… 2枚
- ⑤ だし汁 …… カップ2
- ⑥ みそ …… 大さじ2
- ⑦ サラダ油 …… 適量
- 長ねぎ (5mm厚さのナナメ切り) …… 1/3本 (約30g)

作りかた

- フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を手早くいため取り出す。
 - 容器に①と④を入れ、合わせた⑤を加えてオープンシートで落としがた (18肉じゃがのコツ参照 → P.135) をし、レンジ500W約5分、レンジ200W 22~28分 でリレー加熱する。
 - 加熱後長ねぎを加えて混ぜ合わせる。
- 「リレー加熱の使いかた」 → P.49

手動 野菜のポタージュ4種

(かぼちゃ、にんじん、グリーンピース、じゃがいものポタージュ)

使用付属品

レンジ500W 約5分
レンジ200W 22~28分
レンジ600W 約1分40秒

テーブルプレート
給水タンク 空

→P.49



材料 (2~3人分)

- にんじん、かぼちゃ、じゃがいも、グリーンピース (ゆでた物) など …… 各 200g
- 玉ねぎ (薄切り) …… 1/3個 (約70g)
- ④ 水 …… カップ1 1/2
- ⑤ 固形スープの素 …… 1個
- バター …… 大さじ1 (にんじんの場合はベーコン2枚)
- 牛乳 …… カップ1

作りかた

- にんじん、じゃがいもは皮をむいて薄切り、かぼちゃは皮をむいて乱切りにする。
- 容器に好みの野菜を入れ、玉ねぎ、バター (にんじんの場合は、細切りにしたベーコン)、④を加える。
- オープンシートで落としがた (18肉じゃがのコツ参照 → P.135) をし、レンジ500W約5分、レンジ200W 22~28分 でリレー加熱する。牛乳を加えてミキサーにかけ、容器にあけレンジ600W 約1分40秒 で加熱してあたためる。 → P.46~48
- お好みでパセリのみじん切り (分量外) やクルトン (分量外) を添える。

「リレー加熱の使いかた」 → P.49
「レンジ加熱の使いかた」 → P.46~48

【ひとくちメモ】

- ミキサーにかけないで、そのまま召し上がってもよいでしょう。

手動 ミネストローネ

使用付属品

レンジ500W 約5分
レンジ200W 22~28分

テーブルプレート
給水タンク 空

→P.49



材料 (2~3人分)

- 玉ねぎ (さいの目切り) …… 中1/2個 (約100g)
- にんじん (さいの目切り) …… 中1/3本 (約50g)
- セロリ (さいの目切り) …… 1/2本
- じゃがいも (さいの目切り) …… 大1/2個 (約50g)
- ④ キャバツ (1cm角に切る) …… 40g
- ⑤ 大豆水煮 …… 30g
- ⑥ トマト (皮をむいて種を取り、さいの目切り) …… 30g
- ⑦ ベーコン (1cm幅に切る) …… 1枚
- ⑧ マカロニ (早ゆでタイプでない物) …… 20g
- ⑨ 水 …… カップ1 1/2
- ⑩ 固形スープの素 …… 1個
- ⑪ トマトジュース …… カップ1 1/2
- ⑫ 塩、こしょう …… 各少々

作りかた

- 容器に④を入れ、合わせた⑤を加えてオープンシートで落としがた (18肉じゃがのコツ参照 → P.135) をし、レンジ500W約5分、レンジ200W 22~28分 でリレー加熱する。

「リレー加熱の使いかた」 → P.49

ごはん物・麺

手動 ごはん (炊飯)

使用付属品

レンジ600W 約11分
レンジ200W 25~30分

テーブルプレート
給水タンク 空

→P.49



材料 (4人分)

- 米 …… カップ2 (320g)
- 水 …… 440~480mL

作りかた

- 米は洗い、ざるに上げて水けを切り深めの容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約1時間つけて吸水させる。
 - ①をレンジ600W約11分、レンジ200W 25~30分 でリレー加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。
- 「リレー加熱の使いかた」 → P.49

手動 ピースごはん



材料・作りかた

- ごはんの材料にグリーンピース (約100g) と塩 (小さじ1/2) を加え、ふたをして、レンジ600W約9分、レンジ200W約32分 でリレー加熱し、加熱後かき混ぜ、ふたをして蒸らす。

「リレー加熱の使いかた」 → P.49

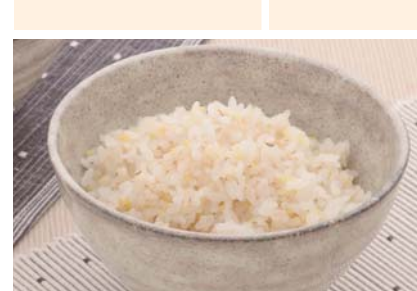
手動 五穀ごはん

使用付属品

レンジ600W 約11分
レンジ200W 28~34分

テーブルプレート
給水タンク 空

→P.49



材料 (4人分)

- 米 …… カップ1 2/3 (260g)
- 五穀米 (雑穀米) …… カップ1/3 (50g) (押麦、もちあわ、もちぎび、ひえなど)
- 水 …… 450~480mL

作りかた

- 米と五穀米 (雑穀米) は別々に洗い、合わせてざるに上げて水けを切り、深めの容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約1時間ほど吸水させる。
- ①をレンジ600W約11分、レンジ200W 28~34分 でリレー加熱してかき混ぜ、ふたをして蒸らす。

「リレー加熱の使いかた」 → P.49

手動 麦ごはん

- 材料・作りかた**
五穀ごはんを参照し、五穀米を押麦にかえて加熱する。

「リレー加熱の使いかた」 → P.49

ごはんのコツ

- 大きくて深めの容器で 炊く前に分量の水に30分~1時間ほどつけ、十分吸水させます。
- 米は吸水させる 炊く前に分量の水に30分~1時間ほどつけ、十分吸水させます。

ごはんの水の量と加熱時間 (1mL = 1cc)			
米の量	水の量	レンジ600W (リレー加熱)	レンジ200W
カップ1 (160g)	240~260mL	約7分	→ 約17分
カップ3 (480g)	640~700mL	約13分	→ 約32分

手動 赤飯 (おこわ)

使用付属品

レンジ600W 約15分

テーブルプレート
給水タンク 空

→P.46~48



材料 (4人分)

- もち米 …… カップ2 (320g)
- ゆでささげ (乾燥豆約40g) …… 約80g
- ささげのゆで汁 …… 280~320mL
- 水 …… 少々
- ごま塩 …… 少々

作りかた

- もち米は洗い、ざるに上げて水けを切り、深めの容器に入れて分量の水を加え、約1時間つけて吸水させる。
- ささげを加えてかき混ぜ、ふたをしてレンジ600W約15分 で加熱し、残り時間4~5分でかき混ぜ、再び加熱してかき混ぜる。
- 器に盛り、ごま塩を添える。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.46~48

【ひとくちメモ】

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

赤飯のコツ

- 米は吸水させる 炊く前に分量の水に1時間ほどつけ、十分吸水させます。
- 加熱途中でかき混ぜる むらなく上手に炊けます。そのタイミングは加熱時間の2/3くらいです。
- 水の量と加熱時間 (1mL = 1cc)

米の量	水の量	加熱時間 レンジ600W
カップ1 (160g)	160~180mL	7~9分
カップ3 (480g)	460~480mL	15~19分

自家製食品〔肉〕

応用 33 手作りソーセージ

使用付属品

オーブン スチーム レンジ

グリル皿 テーブルプレート

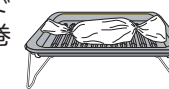
給水タンク 満水

→P.44



作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 材料全部を合わせてよく混ぜ、ひとまとめにして、手にサラダ油をつけて片手にのせ、もう一方の手にたたきつけるようにしながら空気を抜き、なめらかにする。
- 生地を直径7cmくらいの棒状にしてオープンシートで巻き寿司の要領で巻き、両端をねじる。
- 脚の開いたグリル皿にのせテーブルプレートに置き **33 自家製食品** で加熱する。



【ひとくちメモ】

- 香辛料が入っているので、冷蔵室で1週間くらいは味がかわりません。オードブルに、サラダやチャーハンの具にと、使いみちがあります。

応用 33 手作りポークハム

- 材料(3~4人分)
- 豚ロース肉(かたまり)..... 約500g
 塩..... 大さじ2
 砂糖..... 小さじ2
 白ワイン..... 大さじ3
 玉ねぎ、にんにく(各薄切り)..... 各20g
 セロリの葉..... 少々
 にんにく(薄切り)..... 1片
 こしょう、ナツメグ、パプリカ、クローブ、タイム、ローズマリーなどの香辛料..... 各少々
 砂糖、サラダ油..... 各小さじ1

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 豚肉は表面をフォークで刺し、塩と砂糖をよくすり込み、Aを合わせて入れたポリ袋(市販)に入れ、空気を抜いて袋の口を閉める。
- ②を容器に入れ、約500gくらいの重石をのせ、冷蔵室で2~3日つけ込む。
- 袋から出し、水を入れた容器に入れ、ときどき水をかえながら、冷蔵室で半日ほど塩抜きする。
- 水けをペーパータオルなどでふき取り、砂糖とサラダ油を混ぜ合わせた物を塗り、脚の開いたグリル皿にのせ、テーブルプレートに置き **33 自家製食品** で加熱する。
- よく冷ましてからラップで包み、冷蔵室で冷やす。

【ひとくちメモ】

- 保存料を使っていないので、日持ちはしません。1週間くらいで食べきるようにしましょう。
- オードブルとしてそのまま食べるときは、塩抜きは一昼夜行います。

応用 14 トマトとベーコンのスープパスタ

レンジ500W 約1分 (下ごしらえ)

使用付属品

テーブルプレート

給水タンク 空

→P.44 レンジ

加熱時間の目安 約11分



- 材料(1~2人分)
- パスタ(1.6mmゆで時間7分のもの)..... 100g
 トマト水煮(トマトはあらめに切る)..... 200g
 玉ねぎ(薄切り)..... 100g
 ベーコン(5mm幅に切る)..... 50g
 固形スープの素..... 1/2個
 水..... 350mL
 白ワイン..... 大さじ2
 塩..... 小さじ1/2
 あらびき黒こしょう..... 少々

作りかた

- 玉ねぎはラップに包みレンジ500W 約1分で加熱し冷ましておく。→P.46~48
 - 深めの耐熱ガラスボウルに2等分したパスタを十字になるように入れ、①とベーコンを入れる。
 - ②にトマトの水煮と合わせたAを加える。
 - 片側1cmをあけるようにしてかるくラップをし、テーブルプレートにのせ、**14 スープパスタ** で加熱する。
 - 加熱終了後、やけどに注意してラップを外し混ぜる。
- 「レンジ加熱の使いかた」→P.46~48

応用 14 キャバツとあさりのスープパスタ



- 材料(1~2人分)
- パスタ(1.6mmゆで時間7分のもの)..... 100g
 キャバツ(ひとくち大に切る)..... 100g
 あさりの水煮(缶詰、汁をのぞいた物)..... 65g
 あさりの煮汁..... 65mL
 水..... 500mL
 白ワイン..... 大さじ2
 塩..... 小さじ1
 にんにく(みじん切り)..... 1/2片
 赤とうがらし(乾燥、輪切り)..... 1/8本

作りかた

- 深めの耐熱ガラスボウルに2等分したパスタを十字になるように入れ、あさりと煮汁を加える。
- ①にキャバツと合わせたAを加える。
- 片側1cmをあけるようにしてかるくラップをし、テーブルプレートにのせ、**14 スープパスタ** で加熱する。
- 加熱終了後、やけどに注意してラップを外し混ぜる。

応用 14 さけときのこのスープパスタ



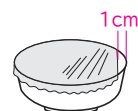
- 材料(1~2人分)
- パスタ(1.6mmゆで時間7分のもの)..... 100g
 生さけの切り身(1切れ80gのもの)..... 2切れ
 しめじ..... 50g
 玉ねぎ(薄切り)..... 50g
 牛乳..... 100mL
 固形スープの素..... 1個
 水..... 350mL
 白ワイン..... 大さじ2
 塩..... 小さじ1/2
 こしょう..... 少々
 生クリーム..... 50g

作りかた

- さけは水けをよくふき取り、1切れを3等分にし、玉ねぎは水にさらしておく。
- 深めの耐熱ガラスボウルに2等分したパスタを十字になるように入れ、さけとしめじ、水けを切った玉ねぎを加える。
- ②に合わせたAを加える。
- 片側1cmをあけるようにしてかるくラップをし、テーブルプレートにのせ、**14 スープパスタ** で加熱する。
- 加熱終了後、やけどに注意してラップを外し生クリームを加えて混ぜる。

14 スープパスタのコツ

- 1回に作れる分量は表示の分量です。
- 容器は直径25cm(内径22.5cm)、深さ約10cmの広口の耐熱ガラスボウルが適しています。
- パスタは加熱中にくっついてしまうことがあるため、なるべく束にならないように入れます。
- アクが出た場合加熱後に取り除きます。
- 加熱が足りなかったときはレンジ500Wで様子を見ながら加熱します。→P.46~48
- ラップは破裂防止のため1cmくらいあけます。



自家製食品〔魚〕

応用 33 さんまの柔らか煮

給水タンク 満水

レンジ オープン スチーム

グリル皿 テーブルプレート

→P.44

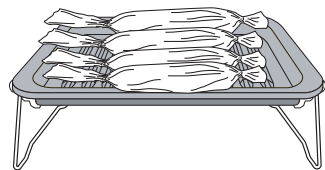
仕上がり調節^強
加熱時間の目安 約180分



材料 (4尾分)
さんま…………… 4尾
塩…………… 適量
オリーブ油…………… 40g
穀物酢…………… 40g
④ にんにく (薄切りにする) …… 2片
ローリエ (半分にちぎる) …… 2枚

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- さんまは、頭と内臓を取り、水けをふき取り、塩をふる。
- 30×40cmの大きさに切ったオープンシート4枚に、さんまを1尾ずつ置き、④を4等分して分け入れ、両端をねじって閉じ、脚を開いたグリル皿に並べてのせる。



- ③をテーブルプレートに置き **33 自家製食品** 仕上がり調節^強で加熱する。
- さらに **33 自家製食品** 仕上がり調節^強で加熱する。

【ひとくちメモ】
• 骨まで柔らかくなるので、丸ごと召し上がれます。

応用 33 さけのテリーヌ

仕上がり調節^{やや弱}
加熱時間の目安 約60分



材料 (18×8cm 耐熱性ガラス容器1個分)
生ざけ (1切れ約100gの物)・5切れ
白ワイン…………… 大さじ1
卵白…………… 2個分
生クリーム…………… カップ1
塩…………… 小さじ1/2
こしょう…………… 少々
パプリカ (粉末状の物) …… 小さじ1
ブラックオリーブ (種抜き) …… 12個

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- さけは骨と皮を除いてひとくち大に切り、すり鉢で形がなくなり、ねばりが出るまでよくする。
- 白ワイン、卵白、生クリーム、塩、こしょう、パプリカを加えてよくすり混ぜる。
- ブラックオリーブは半分に切る。耐熱性ガラス容器の底面にオープンシートを敷き、③を詰めオリーブを適当に散らしてうめ、表面を平らにする。
- 脚を開いたグリル皿の中央にのせ、テーブルプレートに置き **33 自家製食品** 仕上がり調節^{やや弱}で加熱する。
【ひとくちメモ】
• 表面が乾燥気味のときは、型よりひとまわり小さく切ったオープンシートをのせて加熱してください。

応用 33 ドライハーブ

仕上がり調節^弱
加熱時間の目安 60～90分



材料 (標準量)
ディル、チャービル、タイム、セージ、ペパーミント…………… 各30g

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 作る材料を選び、洗ってから、ペーパータオルなどで水けをふき取る。
- 脚を開いたグリル皿にオープンシートを敷き、材料を広げてテーブルプレートに置き **33 自家製食品** 仕上がり調節^弱で途中乾燥具合を見ながら加熱する。(乾燥具合によって、**33 自家製食品** 仕上がり調節^弱を繰り返して加熱する。)

応用 33 ドライフルーツ

仕上がり調節^弱
加熱時間の目安 70～140分



材料・作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 材料を選んで用意する。
 - キウイ (3～4個)、パイナップル (1/4個) はそれぞれ皮をむき、3～4mm厚さの輪切り、または薄切りにする。
 - いちご (1パック分)、ぶどう (1房分) は1粒ずつよく洗いきれを切り、3～4mmの薄切りにする。
 - バナナ (2本約200g) は皮をむき、5mm厚さの輪切りにして、レモン汁 (1/2個分) をふりかけてしばらくおき、水けを切る。
 - りんごは皮をしっかりと洗い、タテ4つ割りにして芯を取り、タテの薄切りにして塩水につけてからさっと水洗いし、水けを切る。
 - ブルーベリー (1パック) は、よく洗い、半分に切る。
- 用意したフルーツを、脚を開いたグリル皿に広げテーブルプレートに置き **33 自家製食品** 仕上がり調節^弱で加熱し、途中乾燥具合を見て、裏返しをしながら加熱する。
- さらに **33 自家製食品** 仕上がり調節^弱で途中乾燥具合を見ながら加熱する。

【ひとくちメモ】
• 種類や、形、厚みによって加熱時間が異なります。乾燥具合を見ながら加熱します。

自家製食品〔野菜・くだもの〕

応用 33 ドライ野菜

仕上がり調節^弱
加熱時間の目安 60～120分



材料 (4～5人分)
きゅうり (小口切り、または乱切り) …… 2～3本
にんじん (薄切り、または乱切り) …… 1～2本
セロリ (小口切り、または乱切り) …… 1～2本
小玉ねぎ (皮をむく) …… 8～20個
しいたけ (丸のまま) …… 6～12枚
ゴーヤー…………… 1本
キャベツ (タテ割りにする) …… 300～500g
玉ねぎ (薄切り、またはタテ割りにする) …… 1個

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 作る野菜を選び、料理に合わせて切る。ゴーヤーはタテ半分に切って、種と白いわたをスプーンなどで取り除き、3～5mm厚さに切る。
- それぞれ、脚を開いたグリル皿に広げて並べ、テーブルプレートに置き **33 自家製食品** 仕上がり調節^弱で加熱する。
- さらに **33 自家製食品** 仕上がり調節^弱で途中乾燥具合を見ながら加熱する。

【ひとくちメモ】
• 種類や形、厚みによって加熱時間が異なります。様子を見ながら加熱します。

ドライ野菜を使って

セミドライ野菜はそのまま、しっかり乾燥した物やしいたけなどは、熱湯にさっと通してから水けを切り、煮物やいため物に使います。

応用 33 ドライ野菜を使った焼きそば

仕上がり調節^弱
加熱時間の目安 90～180分

材料 (2人分)・作りかた
ソース付き焼きそば用めん (2袋)、ドライ野菜にしたキャベツ、にんじん、玉ねぎ、ゴーヤー、しいたけなど好みの野菜 (約250g) を合わせて、焼きそば → P.124 作りかたを参照して作る。

応用 33 セミドライトマト

仕上がり調節^弱
加熱時間の目安 90～180分



材料 (1パック分)
プチトマト…………… 1パック

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- プチトマトはヘタを取り上下半分に切り、タネを除いてから脚を開いたグリル皿に切り口を上にして並べテーブルプレートに置き **33 自家製食品** 仕上がり調節^弱で加熱し、途中裏返しをしながら加熱する。
- さらに **33 自家製食品** 仕上がり調節^弱で乾燥具合を見ながら加熱する。

【ひとくちメモ】
• 乾燥具合は、好みや使いみちによって加減します。
• 完全に乾いたトマトは密閉容器に入れ、冷蔵庫で半年くらい保存できます。

セミドライトマトを使って

干すと色鮮やかになり、甘みが増して、濃厚な味になり、甘ずっぱさを感じられます。

自家製食品のコツ

- 使いかたは2つ
野菜やくだものなどをドライにしたり、干し野菜などを作る **33 自家製食品** 仕上がり調節^弱と、手作りハムやソーセージ、魚の柔らか煮など、時間をかけて調理する **33 自家製食品** 仕上がり調節^中、仕上がり調節^強があり、メニューによって使い分けます。
- 1回に作れる分量は
表示の分量の0.8～1.3倍が目安です。
- 使う付属品は
グリル皿にのせて加熱します。
- **33 自家製食品** 仕上がり調節^弱で作るドライメニューは
食品の量や形状、厚み、水分の含有率によって、加熱時間が違うので、加熱途中で乾燥具合を見ながら調理時間を加減してください。
- **33 自家製食品** で作る柔らか煮は
容器を使わないで、オープンシートで包んで加熱します。
- 1回の調理時間は
仕上がり調節^弱～^中は約60分です。
仕上がり調節^{やや強}、^強は約90分です。
メニューや調理法によって2時間から3時間必要なときは、2回、3回と同様に設定して加熱をしてください。
- 加熱が足りなかったときは
手作りハムやソーセージなど加熱が足りなかったときは、仕上がり調節^{やや弱}で様子を見ながら、加熱をしてください。

自家製食品〔コンフィチュール〕

手動 **いちごのコンフィチュール**

使用付属品
 レンジ600W 約20分
 レンジ200W 約10分
 テーブルプレート
 給水タンク 空

→P.49



材料(標準量)
 いちご…………… 約150g
 赤パプリカ(細切り)…………… 約50g
 パイナップル(細切り)…………… 約100g
 100%果汁(市販のもの)
 ④りんごジュース…………… 約100mL
 パイナップルジュース…………… 約100mL
 レモン汁…………… ½個分(大さじ2強)

作りかた
 ①いちごは洗ってヘタを取り、赤パプリカ、パイナップルは2~3cm長さの細切りにする。
 ②大きくて深めの耐熱容器に①を入れ、④とレモン汁を加える。
 ③ラップやふたなどでおおいをしないでレンジ600W約20分、レンジ200W約10分でリレー加熱する。
 ④加熱が終わったら、付属品のミトンを使い、取り出す。
 ⑤あら熱が取れてからおおいをして冷蔵室などで冷やし、密封できる容器などに移しかえる。「リレー加熱の使いかた」→P.49

手動 **ブルーベリーのコンフィチュール**

材料・作りかた
 いちごのかわりにブルーベリー(約150g)、りんごジュースのかわりにグレープジュースを加えて同様にして作る。

手動 **オレンジのコンフィチュール**

材料(標準量)
 オレンジ(皮をむき、袋から出した物)…………… 約200g
 りんご(細切り)…………… 約50g
 黄パプリカ(細切り)…………… 約50g
 100%果汁(市販のもの)
 ④りんごジュース…………… 約100mL
 パイナップルジュース…………… 約100mL
 レモン汁…………… ½個分(大さじ2強)
 しょうが(みじん切り)…………… 1かけ分

作りかた
 しょうがのみじん切りを除いた材料を合わせ、いちごのコンフィチュールを参照して作る。加熱後、冷ましてからしょうがのみじん切りを加える。

手動 **キウイのコンフィチュール**

材料(標準量)
 キウイ(あらくつぶす)…………… 約200g
 パイナップル(細切り)…………… 約70g
 黄パプリカ(細切り)…………… 約30g
 100%果汁(市販のもの)
 ④果汁入り野菜ジュース…………… 約150mL
 パイナップルジュース…………… 約50mL
 レモン汁…………… ½個分(大さじ2強)
 ピンクペッパー(ホール)など好みのスパイス…………… 適量

手動 **ココナッツのコンフィチュール**

材料(標準量)
 桃または白桃缶詰…………… 約150g
 洋なしまたは洋なし缶詰…………… 約100g
 ココナッツミルク(缶詰)…………… 約50g
 100%果汁(市販のもの)
 ④りんごジュース…………… 約100mL
 パイナップルジュース…………… 約100mL
 レモン汁…………… ½個分(大さじ2強)
 グリーンペッパー(ホール)…………… 適量

作りかた
 グリーンペッパーを除いた材料を合わせ、いちごのコンフィチュールを参照して作る。加熱後にグリーンペッパーを加える。

手動 **なしのコンフィチュール**

材料・作りかた
 キウイのかわりに皮をむき、ひとくち大に切ったなし(約200g)を加えて同様にして作る。

コンフィチュールのコツ

●**容器は**
 直径20~23cm、底径約10cm、深さ6~8cmの広口の耐熱性容器が適しています。容器の重さが800g以上の物を使うときは、果汁を増やして(20~30mL)加熱してください。

●**使う果実は**
 いちご、ブルーベリー、オレンジ、バナナ、パイナップルなどジャム作りに向いている果実なら何でも使えます。砂糖を使わないで作るので、糖度の高い熟した果実が適しています。

●**容器の大きさの目安は**
 材料を入れて容器の半分以下になっていることを確認してから使ってください。

●**野菜は**
 赤パプリカ、黄パプリカ、トマト、かぼちゃ、にんじんなど色あざやかな物が向いています。かぼちゃやにんじんなどは前もって加熱した物を使うとよいでしょう。

●**くだものや野菜の割合は**
 くだものと野菜を合わせて約300gにします。割合は、くだもの類が200~250g、野菜やハーブなどを合わせて100~150gが目安です。

●**砂糖のかわりに100%果汁を使う**
 りんごジュースやパイナップルジュースなど、糖度の高い果汁が適しています。

●**ラップやふたはしないで**
 煮つめるのでラップやふたはしません。

●**加熱直後の取り出しは**
 加熱直後は容器や加熱室、その周辺、テーブルプレートが非常に熱くなっています。やけどに注意し、付属品のミトンや厚めの乾いたふきんを使って取り出します。

●**甘く作りたいときは**
 材料にはちみつ(大さじ1~2)を加えて加熱します。この場合果汁は230mLを増やしてください。加熱後に甘さを加えたいときは、はちみつ(大さじ1~2)を加えます。

●**賞味期限は**
 砂糖を使っていないので、日持ちしません。1~2週間で食べきってください。

自家製食品〔ヨーグルト〕

手動 **ヨーグルト**

使用付属品
 レンジ600W 5~7分
 スチームレンジ発酵 20W(やや弱) 約90分
 テーブルプレート
 給水タンク 満水

→P.55

手動 **ヨーグルトソース**

材料(4人分)
 手作りヨーグルト…………… 大さじ2
 クリームチーズ…………… 40g
 マヨネーズ…………… 大さじ1
 塩…………… 適量

作りかた
 材料を混ぜ合わせ、お好みで塩を加え、サラダなどに。

手動 **みかんのコンフィチュール**



材料(標準量)
 みかん…………… 約200g
 なし…………… 約50g
 パイナップル…………… 約50g
 100%果汁(市販のもの)
 ④りんごジュース…………… カップ½
 パイナップルジュース…………… カップ½
 レモン汁…………… 大さじ2強
 はちみつ…………… 大さじ1

作りかた
 ①みかんは洗って皮をむき、袋から出す。なしは皮をむき、ポリ袋(市販)に入れて指でつぶし、パイナップルは2~3cmの長さの細切りにする。
 ②大きくて深めの耐熱容器に①をそれぞれ入れ、④とレモン汁とはちみつを加える。
 ③いちごのコンフィチュール③~⑤を参照して作る。



材料(4人分)
 牛乳(脂肪分3.0%以上の物)…………… 500mL
 ヨーグルト(種菌)(市販のプレーンタイプ)…………… 50~100g

作りかた
 ①給水タンクの満水ラインまで水を入れてセットする。
 ②使用するふたつきの耐熱容器は熱湯で殺菌し、乾かしておく。
 ③容器に牛乳を入れてふたをしてレンジ600W 5~7分 で加熱し、約80℃くらいまであたためる。→P.46~48
 ④人肌くらいまで冷ました牛乳にヨーグルトを加え、かたまりが残らないようにスプーンなどでよく混ぜる。
 ⑤ふたをして スチーム レンジ 発酵 20W(やや弱) 約90分 で発酵させる。
 ⑥終了音が鳴ったら再び スチーム レンジ 発酵 20W(やや弱) 30~90分 で牛乳が好みのかたさにかたまるまで発酵させる。
 ⑦加熱が終わったら、あら熱を取り、冷蔵室で冷やす。

【ひとくちメモ】
 ・お好みでジャムやくだものを加えたり、カレーやタンドリーチキンなどに加えてもよいでしょう。
 ・マイ・コンフィチュールを添えてもよいでしょう。→P.143

「レンジ加熱の使いかた」→P.46~48
 「スチーム・レンジ発酵の使いかた」→P.55

ヨーグルトのコツ

●**1回に作れる分量は**
 牛乳の分量は500mLです。500mL以外の分量では、加熱時間や発酵時間の調節が必要です。

●**容器はふたつきの耐熱性の物を使う**
 使用前に熱湯で殺菌をして、乾かしてから使います。スプーンやカップなども清潔な物を使います。

●**使用する牛乳は**
 新鮮な普通牛乳で脂肪分3.0%以上の物を使います。低脂肪乳を使うと水っぽくなってしまいます。高温殺菌(120~140℃表示)した牛乳でも、80℃ぐらいいあたためてから使ってください。乳酸菌は60℃以上になると死んでしまいます。ヨーグルトを加えるときの牛乳の温度に注意してください。

●**種菌(スターター)は**
 ・市販されている新鮮なプレーンヨーグルト(無脂肪固形分9.5%、乳脂肪分3.0%の物)を使います。
 ・無脂肪固形分や乳脂肪分の違う物や、糖分、果肉などが入ったヨーグルトでは上手に作れません。
 ・種菌の分量が多いほど作りやすくなります。
 ・手作りのヨーグルトは種菌(スターター)として使わないでください。

●**でき上がりの目安は**
 牛乳がかたまったらでき上がりです。手早くあら熱を取り、早めに冷蔵室に入れてください。そのままにしておくと発酵が進み、酸っぱさが増します。

●**保存方法、保存期間は**
 冷蔵室に保存し、2~3日の間に食べ切ってください。

簡単朝食セット

オート 45 簡単朝食セット

主菜 1 品と副菜 2 品を、自由に組み合わせて作れる朝食セットは、忙しい朝食時のメニューやおやつ作りに便利な使いかたです。

使用付属品

オーブン
過熱水蒸気
グリル

黒血 上段
テーブルプレート

給水タンク
満水

→P.44

加熱時間の目安 約 16 分

トーストとの組み合わせ 主菜 (トースト) 1 品 + 副菜 2 品



野菜のベーコン巻き
トースト (プレーン)
菜ごもり卵

注意

簡単朝食セット以外では、溶きほぐさない卵を、卵だけで加熱しない。
(破裂するおそれがあります。)
卵を加熱するときは、溶きほぐしてから加熱してください。

45 簡単朝食セット 調理の手順

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② 主菜 1 品と、副菜 2 品を選ぶ。主菜を黒血の中央にタテに並べ、副菜を左右に分けて並べる。
- ③ 黒血を **上段** にセットし **45 簡単朝食セット** で加熱する。



主菜：トースト 5 種 (1 品選ぶ)



トースト (プレーン)

材料
食パン (6 枚切り) 2 枚

作りかた
黒血の中央にタテに並べる。



アップルトースト

材料
食パン (6 枚切り) 2 枚
りんご 1/4 個
塩 少々
マーガリン 適量
シナモンシュガー 少々

作りかた
① りんごはタテ半分に切り、芯を取ってから、タテ薄切りにして、さっと塩水につけ、水けを切る。
② 食パン 2 枚の片面にマーガリンを塗り、①のりんごを並べシナモンシュガーをふり、黒血の中央にタテに並べる。



フレンチトースト

材料
フランスパン (1.5 ~ 2cm の厚さに切った物) 4 枚
牛乳 カップ 1/2
砂糖 大さじ 1/2
卵 (溶きほぐす) 1 個
バニラエッセンス 少々
バター 適量

作りかた
① ①を合わせてかき混ぜ、砂糖を溶かし、卵とバニラエッセンスを加えて裏ごしし、底の平らな容器に入れる。
② フランスパンは片面にバターを塗り、バターを塗っていない面を下にして①に浸す。
③ 黒血の中央にアルミホイル、またはオープンシートを敷き、その上に②をバターを塗った方を上にして並べる。
④ 加熱後、シナモンシュガー (分量外) をお好みでかける。



ピザトースト

材料
食パン (6 枚切り) 2 枚
玉ねぎ (薄切り) 30g
ピーマン (薄切り) 1/2 個
ベーコン (1cm 幅に切る) 1 枚
ピザソース (市販の物) 適量
ピザ用チーズ 適量

作りかた
食パン 2 枚の片面に、ピザソースを塗り、玉ねぎ、ピーマン、ベーコンをのせ、チーズを散らし、黒血の中央にタテに並べる。



チェルシートースト

材料
食パン (6 枚切り) 2 枚
バター 30g
砂糖 20g
アーモンドプードル 30g
レーズン (あらくきざむ) 大さじ 2
スライスアーモンド 適量

作りかた
食パン 2 枚の片面に、混ぜ合わせた①を塗り、スライスアーモンドを散らして黒血の中央にタテに並べる。

目玉焼き



材料
卵 2 個
水 小さじ 1
塩、こしょう 各少々

作りかた
薄くサラダ油 (分量外) を塗ったアルミケース 2 枚に卵を割り入れ、水をふり、かるく塩、こしょうをして黒血にのせる。

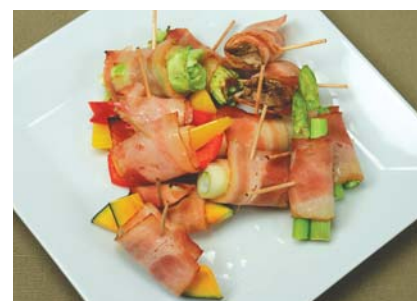
チーズ目玉焼き

作りかた
水のかわりにピザ用チーズ (約 15g) を散らして焼く。

ベーコンエッグ

作りかた
ベーコン (2 枚を半分に切る) 2 切れをアルミケースに敷いてから焼く。

野菜のベーコン巻き



材料
アスパラガス (2 本)、かぼちゃ (薄切り・40g)、エリンギ (2 本)、長ねぎ (1/4 本・半分に切る)、パプリカ (1/4 個分)、えのきだけ (1/4 株) のうち好みの野菜 2 種類
ベーコン 2 ~ 4 枚
塩、こしょう 各少々

作りかた
好みの野菜にかるく塩、こしょうをして、ベーコン 1/2 枚、または 1 枚で巻き、楊枝で止め、アルミケース 2 枚にのせ、黒血にのせる。

副菜 (2 品選ぶ) 菜ごもり卵



材料
卵 2 個
キャベツ (せん切り) 30g
水 小さじ 1
塩、こしょう 各少々

作りかた
アルミケース 2 枚にキャベツを周りに寄せて敷き、まん中に卵を割り入れ、水をふり、かるく塩、こしょうをして黒血に並べる。

[ひとくちメモ]
・キャベツのかわりにゆでたほうれん草 (60g) を敷いてもよいでしょう。

ウイナーソーセージのベーコン巻き



材料
ウイナーソーセージ 4 本
ベーコン (半分に切る) 2 枚

作りかた
ウイナーソーセージをベーコンで巻き、楊枝で止め、アルミケース 2 枚に並べ、黒血にのせる。

いり卵



材料
卵 (溶きほぐす) 2 個
牛乳 大さじ 1
砂糖 小さじ 1
塩 少々

作りかた
① 卵に①を加えてかき混ぜ、容器に分け入れ、黒血にのせる。
② 加熱後すぐにかき混ぜて、いり卵状に作る。

トマトのツナのせ



材料
トマト (1.5cm の厚さの輪切り) 2 枚
ツナ (缶詰) 小 1/2 缶
玉ねぎ (薄切り) 20g
マヨネーズ 小さじ 1
塩、こしょう 各少々
パセリ 少々
ピザ用チーズ 適量

作りかた
トマトをアルミケース 2 枚にのせ、上に混ぜ合わせた①をのせて広げ、パセリを散らし、チーズをのせ、黒血にのせる。

45 簡単朝食セットのコツ

- 1 回に作れる分量は 2 人分です。表示している主菜 1 品と、副菜 2 品の組み合わせです。他の組み合わせではうまくできません。
- 使える容器は マドレーヌ用のかためのアルミケースやオープンシート、アルミホイルです。耐熱容器を使うときは、高さが 3 ~ 4 cm の平らな浅めの物を使ってください。
- 楊枝を使うときは 刺した楊枝がヨコになるように並べて加熱します。
- アルミケースや耐熱容器に サラダ油かバターを薄く塗ってから使うと、こびりつきが防げます。
- 簡単朝食セットのトーストは 裏返さないため片面 (表面) にしか焼色がつきません。両面を焼きたいときはトーストを参照します。 →P.163
- パンの厚さや種類によって 焼け具合が異なります。
- 加熱が足りなかったときは 加熱が十分な物は取り出してから **グリル** で様子を見ながら加熱します。 →P.50

2 段調理〔肉と野菜〕

オート 46 肉と野菜の 2 段

レンジ オープン →P.44

使用付属品
グリル皿
テーブルプレート
給水タンク
空

加熱時間の目安 約 25 分

46 肉と野菜の 2 段 調理の手順

- ①肉料理を 1 品、野菜料理を 1 品選び、準備する。
 - ②取り外したテーブルプレートの中央に野菜料理の容器を置く。
 - ③脚を開いたグリル皿に肉料理をのせテーブルプレートに置き、加熱室底面にセットする。
- 46 肉と野菜の 2 段 で加熱する。



肉料理 (上)

鶏肉の香味焼き



- 材料 (4 人分)
鶏もも肉 (1 枚約 250g の物) …… 2 枚
しょうゆ …… 大さじ 2
酒 …… 大さじ 1
ごま油 …… 大さじ 1/2
砂糖 …… 大さじ 1/2
しょうが (みじん切り) …… 1 かけ
豆板醤 …… 小さじ 1

- 作りかた
①鶏肉は 1 枚を 6 等分にして A につけ込み、30 分以上おく。
②①をペーパータオルで汁けをふき取り、皮を上にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べる。

豚ヒレ肉のチーズ焼き



- 材料 (4 人分)
豚ヒレ肉 (12 等分する) …… 400g
塩、こしょう …… 各少々
ベーコン …… 6 枚
A マヨネーズ …… 大さじ 1 1/2 (約 18g)
しょうゆ …… 小さじ 1/2
ピザ用チーズ …… 40g
パセリ (あらかじめざんだ物) …… 適量

- 作りかた
①豚ヒレ肉は塩、こしょうで下味をつけておく。
②ベーコンの幅を半分切って細長い帯状にし、①の周囲に巻いて楊枝で止める。
③②を脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、A を表面に塗ってピザ用チーズとパセリをのせる。

野菜料理 (下)

かぶとウインナーのスープ煮



- 材料 (4 人分)
かぶ …… 3 個 (約 200g)
ウインナーソーセージ …… 1 袋 (約 100g)
水 …… カップ 1
A 固形スープの素 …… 1/2 個
塩、こしょう …… 各少々

- 作りかた
①かぶは茎を少し残して葉を切り落とし、皮をむいて 4 つに切る。ウインナーはナメに切り込みを入れておく。
②大きくて深めの耐熱容器に①を入れ、合わせた A を加えて、オープンシートで落としがた (46 肉と野菜の 2 段) のコツ参照) をする。
③加熱後、かき混ぜる。

ラタトゥイユ



- 材料 (4 人分)
なす …… 1 個 (約 70g)
赤パプリカ、黄パプリカ …… 各 1/4 個 (約 80g)
ズッキーニ …… 1/2 本 (約 100g)
かぼちゃ …… 100g
A にんにく (みじん切り) …… 1 片
オリーブ油 …… 大さじ 1
ホールトマト缶 (あらかじめざむ) …… 100g
水 …… カップ 1/2
B 固形スープの素 …… 1 個
白ワイン …… 大さじ 1
ローリエ …… 1 枚
塩、こしょう …… 各少々

- 作りかた
①野菜はすべて 2cm 角に切る。かぼちゃはラップで包み 12 葉・果菜 で加熱する。 (→P.42, 43)
②大きくて深めの耐熱容器に A を入れて、レンジ 600W 約 1 分 10 秒 で加熱する。 (→P.46~48)
③②に①と合わせた B を加えて、オープンシートで落としがた (46 肉と野菜の 2 段) のコツ参照) をする。
④加熱後、かき混ぜる。

「12 葉・果菜」の使いかた (→P.42, 43)
「レンジ加熱の使いかた」 (→P.46~48)

注意
加熱直後の取り出しは、付属品のミトンや厚めの乾いたふきんを使うやけどの原因になります
少量の食品を加熱しない
少量 (表示の分量の 1/3 以下) で加熱すると食品が焦げることがあります。

2 段調理〔魚と野菜〕

オート 47 魚と野菜の 2 段

レンジ オープン →P.44

使用付属品
グリル皿
テーブルプレート
給水タンク
空

加熱時間の目安 約 23 分

47 魚と野菜の 2 段 調理の手順

- ①魚料理を 1 品、野菜料理を 1 品選び、準備する。
 - ②取り外したテーブルプレートの中央に野菜料理の容器を置く。
 - ③脚を開いたグリル皿に魚料理をのせテーブルプレートに置き、加熱室底面にセットする。
- 47 魚と野菜の 2 段 で加熱する。



46 肉と野菜の 2 段 47 魚と野菜の 2 段 のコツ

- 容器は 直径約 20~23cm、底径約 10cm、深さ約 6~8cm の広口の耐熱性容器が適しています。
- 材料は 大きさをなるべくそろえて切ってください。
- ラップやふたはしないで 煮つめるのでラップやふたはしません。
- 落としがたをする オープンシートを容器の大きさよりひとまわり小さい丸形に切り、中央に十文字の切り込みを入れた物をのせて加熱します。
- 野菜料理のアクは 加熱後に取り除きます。
- 野菜料理のスープは多めに スープの量は、材料がかがるくらいの量にします。
- 野菜料理で煮えにくい材料は 火が通りやすい容器の底に入れてください。
- 1 回に作れる分量は 表示の分量の 0.8~1.3 倍量です。
- 加熱が足りなかったときは 加熱が十分な方は、取り出してから肉料理はグリル (→P.50) で、野菜料理はレンジ 500W (→P.46~48) で様子を見ながら加熱してください。

魚料理 (上)

さばの柚香焼き



- 材料 (4 人分)
さばの切り身 (3 枚におろした物) …… 2 枚 (約 400g)
しょうゆ …… 大さじ 2
酒 …… 大さじ 2
A みりん …… 大さじ 1
ゆず (薄い輪切りにする) …… 1/2 個

- 作りかた
①さばの切り身は 1 枚を 4 等分して、皮目に切り込みをいれておく。合わせた A に 30 分~1 時間つける。
②ペーパータオルでかるく汁けをふき取り、盛りつけたときに上になる方を上にして、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べる。

ぶりのみそ照り焼き



- 材料 (4 人分)
ぶりの切り身 (約 100g の物) …… 4 切れ
しょうゆ …… 大さじ 2
酒 …… 大さじ 1
A みりん …… 大さじ 2
砂糖 …… 大さじ 1
みそ …… 大さじ 1

- 作りかた
①ぶりの切り身の水けをふき取り、1 切れを 3 等分して、合わせた A に 30 分~1 時間つける。
②ペーパータオルでかるく汁けをふき取り、盛りつけたときに上になる方を上にして、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べる。

野菜料理 (下)

じゃがいもとベーコンの洋風煮



- 材料 (4 人分)
じゃがいも …… 中 2 個 (約 300g)
玉ねぎ (薄切り) …… 小 1/2 個 (約 50g)
ベーコン (1cm 幅に切る) …… 50g
A スープ (固形スープの素 1/2 個を溶く) …… カップ 3/4
しょうゆ …… 小さじ 1/2
バター …… 小さじ 1

- 作りかた
①じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップに包む。13 根菜 仕上がり調節 やや弱 で加熱し、熱いうちに皮をむき、ひとくち大に切る。 (→P.42, 43)
②大きくて深めの耐熱容器に①と玉ねぎ、ベーコンを入れ、合わせた A とバターを加えて、オープンシートで落としがた (47 魚と野菜の 2 段) のコツ参照) をする。
③加熱後、かるくかき混ぜる。

「13 根菜」の使いかた (→P.42, 43)

さつまいものレモン煮



- 材料 (4 人分)
さつまいも …… 300g
A 水 …… カップ 3/4
砂糖 …… 80g
レモン (薄切り) …… 1/2 個

- 作りかた
①さつまいもは皮をむき、1cm の輪切りにし、水にさらしておく。
②大きくて深めの耐熱容器に①を入れ、合わせた A とレモンを加える。オープンシートで落としがた (47 魚と野菜の 2 段) のコツ参照) をする。
③加熱後、かるくかき混ぜる。

2品同時オーブン

●手動調理の「オーブン」を使用して、2品のお総菜あるいはお菓子を加熱室内の皿受棚の中段と下段にセットし、同時に調理することができます。
メニューの組み合わせは「お総菜2品」「お菓子2品」の組み合わせメニュー一覧によります。
（「レンジ」、「グリル」、「スチーム」、「過熱水蒸気」は使用できません。）

手動 お総菜2品

使用付属品
黒皿 中・下段
テーブルプレート
給水タンク
空

オーブン
予熱無
2段 230℃
32～42分
→P.51

手動 お菓子2品

使用付属品
黒皿 中・下段
テーブルプレート
給水タンク
空

オーブン
予熱無
2段 180℃
40～50分
→P.51

「お総菜2品」の組み合わせメニュー例

ひとくち焼豚(中段)
焼き野菜(下段)

設定温度(予熱無)230℃ 加熱時間32～42分

「お菓子2品」の組み合わせメニュー例

マフィン(中段)
プチパイ(下段)

設定温度(予熱無)180℃ 加熱時間40～50分

2品同時オーブンの操作手順

準備 2枚の黒皿にそれぞれ中段メニューと下段メニューの食品をのせる

1 「オーブン」を選択し、決定する

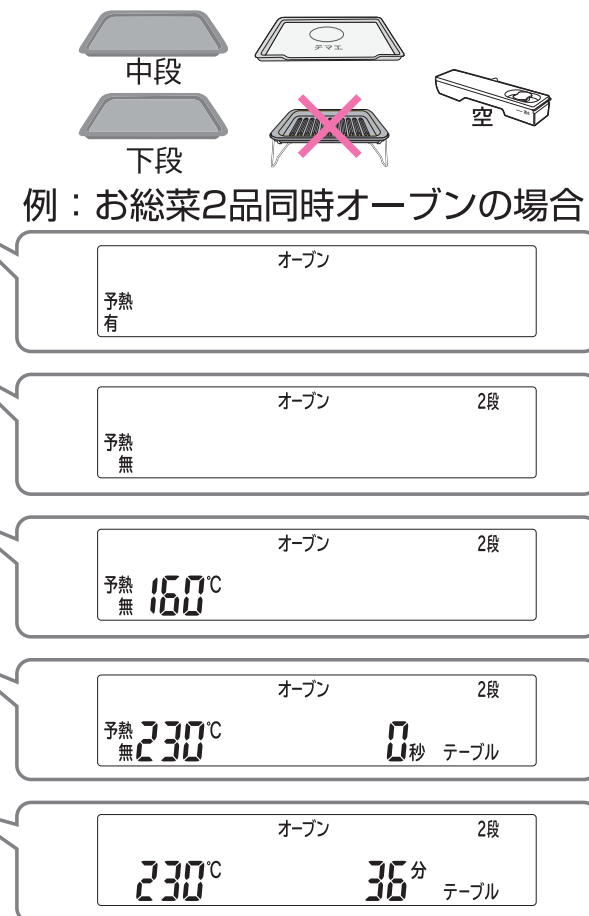
2 予熱「無」を選択し、決定する

3 「2段」を選択し、決定する

4 温度を設定し、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



「お総菜2品」、「お菓子2品」の組み合わせメニュー一覧

中段メニューと下段メニューの組み合わせは自由です。
※「お総菜」と「お菓子」の組み合わせはできません。

「お総菜2品」

ひとくち焼き豚 【作りかた → P.111】	チキンソテー 【作りかた → P.117】	豚肉のごまみそ焼き 【作りかた → P.117】	ヒレカツ 【作りかた → P.131】
鶏のから揚げ 【作りかた → P.130】	さけのムニエル 【作りかた → P.119】	まぐろのソテー 【作りかた → P.119】	

中段メニュー

焼き野菜 【作りかた → P.123】	トマトのチーズ焼き 【作りかた → P.123】	ハンガリアンポテト 【作りかた → P.122】	しいたけのチーズ焼き 【作りかた → P.123】
------------------------	-----------------------------	-----------------------------	------------------------------

下段メニュー

「お菓子2品」

マフィン 【作りかた → P.154】	チョコチップマフィン 【作りかた → P.154】	ブラウニー 【作りかた → P.154】	スコーン 【作りかた → P.158】
------------------------	------------------------------	-------------------------	------------------------

ポーロ 【作りかた → P.155】	プチパイ 【作りかた → P.158】	黄金いも 【作りかた → P.161】
-----------------------	------------------------	------------------------

中段メニュー

下段メニュー

お総菜2品・お菓子2品同時オーブンのコツ

- 中段と下段のメニューを組み合わせると、うまく焼けません。「組み合わせメニュー一覧」以外のメニューや指定以外の組み合わせでは、うまく仕上がらない場合があります。
- 黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷いて取り出しやすく、掃除が楽になります。
- 野菜などの火の通りにくい物は、あらかじめ下ごしらえをして、加熱しておきます。
- 1回に作れる分量は、それぞれ黒皿1枚分です。多過ぎたり、少な過ぎるとうまく焼けません。
- 焼き色の調整は →P.53
加熱途中で温度と加熱時間をかえることができます。

スイーツ

オート20 スポンジケーキ (デコレーションケーキ)

下ごしらえ
レンジ|200W
1~2分

使用付属品
黒皿 下段
テーブルプレート
給水タンク
満水

→P.44 スチーム
オープン

加熱時間の目安 約44分



材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)
小麦粉(薄力粉)..... 90g
砂糖..... 90g
卵(卵黄と卵白に分ける)..... 3個
バニラエッセンス..... 少々
④牛乳(室温に戻す)..... 小さじ2
バター..... 15g
ホイップクリーム..... 適量
くだもの(いちごなど)..... 適量

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 型にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷く。④を合わせレンジ|200W|1~2分|で加熱して溶かす。(直径18cmの場合、その他は右表「20 スポンジケーキ」のコツを参照する。) →P.46~48

③ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまでかたく泡立てる。(別立て法)



④卵黄を加えてさらに泡立てる。楊枝の先端から1/4を生地に刺してすぐに倒れなければ、泡立ては十分。バニラエッセンスを加え、低速で混ぜる。

⑤小麦粉をふるい入れ、木しゃもじまたはゴムべらでねらないように、粉けがなくなるまでボウルの底からすくい上げるようにしてさっくりと混ぜ、溶かした④を加えて手早く混ぜる。

⑥一気に型に流し入れ、型をトントンとかるく落として空気を抜き、黒皿にのせ下段にセットし「20 スポンジケーキ」で焼く。

⑦型ごと10~20cmの高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出して硫酸紙を剥がす。十分に冷まし、ホイップクリームやくだものなどで飾る。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.46~48

共立て法の作りかた

③ボウルに室温に戻した卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てる。砂糖を加え、もったりするまで泡立てて(生地で「の」の字が書けてすぐに消えない状態)からバニラエッセンスを加え、混ぜる。作りかた⑤から同様にする。



20 スポンジケーキのコツ

●直径15~21cmのケーキが作れます。

材料	直径15cm	直径18cm	直径21cm
小麦粉(薄力粉)	50g	90g	120g
砂糖	50g	90g	120g
卵	2個	3個	4個
バター	10g	15g	20g
牛乳	大さじ1/2	小さじ2	大さじ1
作りかた	② 約1分	約1分30秒	約2分
加熱時間の目安	約41分	約44分	約48分

●**ケーキの型は**
金属製で側面は止め金などのないフラットな物を使います。

●**全卵を使う共立て法**のときは卵やボウルをあたためると泡立ちやすくなります。

●**卵白の泡立ては十分に**
泡立ての目安は、泡立て器かハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立ったようになるまでです。

●**良好な仕上がりは**
きめがそろっていてふくらみがよい。



●**焼きが足りなかったときは**
「オープン」予熱無|1段|160℃|で様子を見ながら焼きます。 →P.51

●**表面がへこむときは**
型から出し、底を上にして冷ますとよいでしょう。

応用20 チーズケーキ

下ごしらえ
レンジ|200W
2~3分
レンジ|100W
約1分

使用付属品
黒皿 下段
テーブルプレート
給水タンク
満水

→P.44 スチーム
オープン

仕上げ調節|やや強|
加熱時間の目安 約48分



材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)
クリームチーズ..... 200g
バター..... 30g
卵(卵黄と卵白に分ける)..... 2個
粉砂糖..... 50g
小麦粉(薄力粉)..... 25g
生クリーム(室温に戻す)..... 30mL
④レモン汁..... 大さじ1弱
レモンの皮(すりおろす)..... 1/2個分

作りかた

- 給水タンクの満水ラインまで水を入れてセットする。
- 型にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷く。
- 耐熱ガラスのボウルにクリームチーズを入れレンジ|200W|2~3分|で途中かき混ぜながらクリーム状になるまで加熱し、卵黄を加えて木しゃもじでよく混ぜる。 →P.46~48
- バターは容器に入れレンジ|100W|約1分|で加熱して柔らかくした物を③にねり込み、粉砂糖1/2量と小麦粉を合わせてふるい入れ、ダマにならないように混ぜ、生クリームと④を加える。
- 別のボウルに卵白を入れて、七分通り泡立て、残りの粉砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てて④に2回に分けて加え、さっくりと混ぜる。
- ⑤を型に入れ、型をかるく落として表面を平らにし、黒皿にのせて下段にセットし「20 スポンジケーキ」仕上げ調節|やや強|で焼く。あら熱が取れたら型に入れたまま冷蔵庫で冷やして、型から外す。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.46~48

手動 シフォンケーキ (プレーン)

オープン
予熱有(約7分)
1段|160℃|
50~60分

使用付属品
黒皿 下段
テーブルプレート
給水タンク
空

→P.52,53



材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)
小麦粉(薄力粉)..... 100g
ベーキングパウダー..... 小さじ1/2
卵黄..... 4個分
卵白..... 5個分
塩..... ひとつまみ
砂糖..... 100g
水..... 70mL
⑧レモン汁..... 大さじ1
レモンの皮(すりおろす)..... 1個分
サラダ油..... 60mL

作りかた

- ボウルに卵黄と砂糖1/2量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、⑧を順に加えて混ぜる。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜて④をふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。
- 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
- 「オープン」予熱有|1段|160℃|50~60分|で予熱する。
- ①に②の1/3量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高め的位置から型に流し入れ、型をかるく落として泡を抜き、黒皿にのせる。
- 予熱終了音が鳴ったら、④を下段にセットして焼く。
- 焼き上がったら、すぐに型を逆さにし、完全に冷ます。
- 冷めたら、パレットナイフなどを型と生地間に深く差し込み、上下に動かしながらいねいに側面を剥がす。

⑧中央部もナイフを入れて同じように生地を外す。ひっくり返して底にナイフを差し込み、底をこするようにして、ゆっくりと型から外す。

「オープン(予熱有)加熱の使いかた」 →P.52,53

【ひとくちメモ】

- 卵黄と卵白を同量(卵5個)にしてもほぼ同様に焼けますが、ケーキの上部に焼きづまりが多少出ます。また、卵黄が多く入っている分、断面の焼き色が黄色っぽく、スポンジケーキに近い仕上がりになります。
- 焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは、表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。

シフォンケーキのコツ

●直径17~20cmのケーキが作れます。

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

●**卵黄生地のかたさは**
さらさらし過ぎず、ぼてりし過ぎず、ホットケーキとクレープの間位置が最適です。

●**卵は、新鮮な冷えた物を**
卵白は10℃が一番泡立ちが良くしっかりしたメレンゲが作れます。冷蔵庫で冷えた物を使いましょう。

●**シフォン型はバターを塗らない**
バターなどを型に塗って焼くと、冷ます途中で型から外れて縮んでしまいます。表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手に作れません。

●**シフォン型は**
アルミ製の物を使います。



●**型は完全に冷ましてから**
取り出してください。冷めないうちに取り出すと、しぼんでしまいます。

●**卵黄生地に卵白生地を混ぜるときは**
強く混ぜ過ぎないようにしましょう。あまり強く混ぜると、泡が消えてしまい、シフォンケーキがふくらまなくなります。

スポンジケーキ作りのポイント

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

手動 **ロールケーキ (プレーン)**



抹茶ロールケーキ

プレーン

モカロールケーキ

手動 決定

下ごしらえ
レンジ 200W
1~2分

手動 決定

オーブン
予熱有 (約7分)
1段 160°C
18~24分

使用付属品
黒血 中段
テーブルプレート
給水タンク 空

材料 (黒血 1枚分)
小麦粉 (薄力粉) 80g
砂糖 80g
卵 (室温に戻し、溶きほぐす) 4個
バニラエッセンス 少々
④ 牛乳 (室温に戻す) 大さじ 1 1/2
バター 大さじ 1強 (約15g)
あんずジャム (粒のある物は裏ごす) 適量
(2段で焼くときは材料を2倍にする。)

作りかた

- ①黒血に薄くバター (分量外) を塗り、硫酸紙 (ケーキ用型紙) を敷く。
- ②耐熱容器に④を入れて、**レンジ 200W 1~2分** で加熱し、溶かす。 (→P.46~48) (材料が2倍のときは約3分加熱)
- ③卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- ④ **オープン 予熱有 1段 160°C 18~24分** で予熱する。
- ⑤③に小麦粉をふるい入れ、木しゃもじまたはゴムべらでさっくりと粉けがなくなるまで混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。
- ⑥①に⑤の生地を一気に流し込み、底をたたいて、表面を平らにする。
- ⑦予熱終了音が鳴ったら⑥を **中段** にセットして焼く。
- ⑧焼き上がったらふきんの上に黒血を返し、硫酸紙をはがして、焼き色がついている面を上にしてあら熱を取る。

⑨生地を裏返してナイフで1~2cm間隔にすじをつけ、巻き終わりは2cmほど残してあんずジャムを塗り、手前から巻き、巻き終わりは下にして生地とジャムがなじんでから切る。

「レンジ加熱の使いかた」 (→P.46~48)
「オープン (予熱有) 加熱の使いかた」 (→P.52, 53)

(2段のときは **オープン 予熱有 2段 24~34分** で予熱し、予熱終了後 **中段と下段** に入れて焼く。途中残り時間10~12分で黒血の **中段と下段** を入れかえて、さらに焼く。)

手動 **モカロールケーキ**

材料・作りかた
ロールケーキ (プレーン) の作りかた⑤で、コーヒー液 (インスタントコーヒー大さじ1弱を湯小さじ1で溶く) を加える。

手動 **抹茶ロールケーキ**

材料・作りかた
ロールケーキ (プレーン) の作りかた⑤で、抹茶液 (抹茶大さじ1/2を水大さじ1/2で溶く) を加える。

ロールケーキのコツ

- **生地作りのポイント**は卵の泡立てかたと小麦粉の混ぜかたです。全卵の泡立てかたは "共立て法の作りかた" を参照し、生地で「の」の字が書けてすぐに消えないくらいまでしっかり泡立てます。小麦粉の混ぜかたは、ねらないようにボウルの底からすくい上げるようにしてさっくりと混ぜます。 (→P.150)
- **紙を剥がすときは** 熱いうちにサッと霧を吹くか、ぬれがきんで湿らせてから両手でゆっくり剥がします。
- **まわりのかたさが気になるとき** ケーキの表面にシロップを塗るか、あら熱が取れたら乾いたふきんをかけてラップで包み、しばらくおいてから巻きます。
- **ジャムを塗るときは** 向こう側2cmほど残して塗ると、巻き終わりがきれいです。

手動 **ショコラロールケーキ**

手動 決定

下ごしらえ
レンジ 200W
3~4分

手動 決定

予熱有 (約7分)
1段 170°C
16~22分

使用付属品
黒血 中段
テーブルプレート
給水タンク 空

材料 (黒血 1枚分)
ブラックチョコレート 60g
水 60~70mL
卵 (卵黄と卵白に分ける) 6個
砂糖 100g
⑥ ココア 60g
ベーキングパウダー 小さじ1弱
ホイップクリーム 適量
くだもの (いちごなど) 適量
(2段で焼くときは材料を2倍にする)

作りかた

- ①黒血に薄くバター (分量外) を塗り、硫酸紙 (ケーキ用型紙) を敷く。
- ②耐熱容器に④を入れて、**レンジ 200W 3~4分** で加熱し、溶かす。 (→P.46~48) (材料が2倍のときは約4~5分加熱)

手動 **ダックワーズ**

手動 決定

オープン
予熱有 (約5分)
2段 130°C
26~36分

使用付属品
黒血 中・下段
テーブルプレート
給水タンク 空



材料 (黒血2枚・40枚分)
卵白 4個分
砂糖 50g
アーモンドパウダー 50g
ココア 大さじ2弱 (10g)
小麦粉 (薄力粉) 40g
粉砂糖 50g
チョコガナッシュクリーム 適量
パイン、レーズン、チェリーなどのドライフルーツ 適量



- ③ボウルに卵黄と砂糖1/2量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、②を少しずつ加えて混ぜる。
- ④③に合わせた⑥をふるい入れ、ハンドミキサーの低速でめらかになるまで混ぜる。
- ⑤別のボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまでたく泡立てる。
- ⑥ **オープン 予熱有 1段 170°C 16~22分** で予熱する。
- ⑦④に⑤の1/3量を加え、木しゃもじまたはゴムべらでサッと混ぜる。
- ⑧残りの⑤に⑦を加えてボウルの底からすくい上げるようにし、サクリと混ぜる。
- ⑨①に⑧の生地を一気に流し込み、底をたたいて表面を平らにする。
- ⑩予熱終了音が鳴ったら⑨を **中段** にセットして焼く。

- ⑪焼き上がったらあら熱を取り、ふきんの上に黒血を返して生地を取り出し、硫酸紙をはがす。
- ⑫生地の裏面にナイフで1~2cm間隔にすじをつけ、巻き終わりは2cmほど残してホイップクリームを塗り、くだものを並べ、手前から巻き、巻き終わりは下にして、形が安定したら切る。

(2段のときは **オープン 予熱有 2段 26~32分** で予熱し、予熱終了後 **中段と下段** に入れて焼く。途中残り時間9~12分で黒血の **中段と下段** を入れかえて、さらに焼く。)

「レンジ加熱の使いかた」 (→P.46~48)

「オープン (予熱有) 加熱の使いかた」 (→P.52, 53)

手動 **チョコガナッシュクリーム**

レンジ200W 加熱時間 40秒~50秒
材料 (ダックワーズ20個分)
チョコレート 60g
生クリーム 50g

作りかた

- ①耐熱容器にきざんだチョコレートを入れ **レンジ 200W 40~50秒** 加熱し、生クリームを加えて混ぜる。
 - ②①が溶けたら、耐熱容器の底に氷水をあてとろみがつくまでゆっくり混ぜる。
- 「レンジ加熱の使いかた」 (→P.46~48)

ダックワーズのコツ

- **1回に作れる分量**は黒血2枚・40枚分で、ダックワーズが20個作れます。
- **卵白**は約10°Cが一番泡立ちが良くしっかりとしたメレンゲが作れます。冷蔵庫でよく冷えた物を使います。
- **強く混ぜ過ぎない** 強く混ぜると、泡が消えてしまい、ふくらみが悪くなります。
- **ふりかける粉砂糖**は加熱前にふりかける量は少量にします。多いと膨らみが悪く、割れやすくなります。

「オープン (予熱有) 加熱の使いかた」 (→P.52, 53)

手動 マドレーヌ

使用付属品
 黒血 中段
 テーブルプレート
 給水タンク
 空

下ごしらえ
 レンジ200W
 3～4分

オープン
 予熱有(約7分)
 1段 160℃
 26～36分

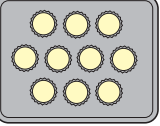
→P.52,53



材料(直径8cmの金属製マドレーヌ型10個分)
 小麦粉(薄力粉)..... 100g
 砂糖..... 100g
 バター..... 100g
 卵(溶きほぐす)..... 2½個
 ④ レモン汁..... 大さじ½
 ④ レモンの皮(すりおろす)..... ½個分
 (2段で焼くときは材料を2倍にする)

作りかた

- ①型にバター(分量外)を塗って型紙を敷く。
- ②バターは容器に入れてレンジ200W 3～4分で加熱する。→P.46-48(材料が2倍のときは5～6分加熱)
- ③卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立てる。④を加えて混ぜ、小麦粉をふるい入れ木しゃもじでねらないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。
- ④ **オープン** 予熱有 1段 160℃ 26～36分 で予熱する。
- ⑤③を型に分け入れ、黒血に並べる。
- ⑥予熱終了音が鳴ったら⑤を中段にセットして焼く。



【ひとくちメモ】
 ・溶かしたバターはあたたかい物を使います。

「レンジ加熱の使いかた」→P.46-48
 「オープン(予熱有)加熱の使いかた」→P.52,53

手動 ブラウニー

使用付属品
 黒血 中段
 テーブルプレート
 給水タンク
 空

下ごしらえ
 レンジ200W
 5～6分

オープン
 予熱無 1段
 180℃
 26～32分

→P.51



材料(黒血1枚分)
 小麦粉(薄力粉)..... 250g
 ④ ココア..... 50g
 ベーキングパウダー..... 小さじ1強
 砂糖..... 150g
 バター(室温に戻す)..... 150g
 卵(溶きほぐす)..... 3個
 チョコレート..... 100g
 ⑤ レーズン(ぬるま湯で戻す)..... 100g
 ⑤ くるみ(あらみじん切り)..... 150g
 バニラエッセンス..... 少々

作りかた

- ①28cm幅のオープンシートを正方形に切り、四隅に1cmほど切り込みを入れ、その部分を折り込んでおく。
- ②オープンシートの大きさにアルミホイルで四角形の型を作り、黒血の中央にのせ、アルミホイルの前後の部分を黒血のふちに折り込んでつける。型の両サイドはアルミホイルを2～3重にして立てて型を安定させる。
- ③アルミホイルの表面に少しバター(分量外)を塗って①のオープンシートをつける。
- ④チョコレートは砕いて耐熱容器に入れ、レンジ200W 5～6分 で途中かき混ぜながら加熱して溶かす。→P.46-48
- ⑤ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーでねり、砂糖を加えてよく混ぜる。卵を加えて混ぜ、バニラエッセンスと④を加えてさらに混ぜる。
- ⑥⑤を混ぜ込み、④を合わせてふるい入れ、ねらないように混ぜる。
- ⑦黒血に流し入れ、表面を平らにして中段にセットし **オープン** 予熱無 1段 180℃ 26～32分 で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」→P.46-48
 「オープン(予熱無)加熱の使いかた」→P.51

手動 マフィン

使用付属品
 黒血 中段
 テーブルプレート
 給水タンク
 空

オープン
 予熱無 1段
 180℃
 30～40分

→P.51



材料(直径6cmのマフィン型9個分)
 ④ 小麦粉(薄力粉)..... 250g
 ベーキングパウダー..... 小さじ3
 砂糖..... 100g
 バター(室温に戻す)..... 150g
 卵(溶きほぐす)..... 2個
 牛乳..... 100mL
 バニラエッセンス..... 少々

作りかた

- ①バターはハンドミキサーでよくねり、砂糖を加えてよく混ぜる。
- ②卵を加え、クリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。
- ③④を合わせてふるい入れ、木しゃもじでさっくり混ぜ、牛乳を入れてさらに混ぜる。
- ④③をマフィン型に分け入れ、黒血に並べて中段にセットし **オープン** 予熱無 1段 180℃ 30～40分 で焼く。

「オープン(予熱無)加熱の使いかた」→P.51

手動 チョコチップマフィン

材料・作りかた
 マフィンの作りかた③で粉を加えてからチョコチップ(30g)を混ぜ込み、牛乳を入れて混ぜる。

手動 紅茶マフィン

材料・作りかた
 マフィンの作りかた③で粉を加えてから細かくきざんだ紅茶(大さじ1)を混ぜ込み、牛乳を入れて混ぜる。



手動 パウンドケーキ(プレーン)

使用付属品
 黒血 下段
 テーブルプレート
 給水タンク
 空

オープン
 予熱有(約7分)
 1段 160℃
 44～54分

→P.52,53

材料(19×8.5×6cmの金属製パウンド型1個分)
 ④ 小麦粉(薄力粉)..... 100g
 ベーキングパウダー..... 小さじ½
 砂糖..... 80g
 バター(室温に戻す)..... 100g
 卵(溶きほぐす)..... 2個
 バニラエッセンス..... 少々
 レーズン、アンゼリカ、チェリーなどのドライフルーツ(細かくきざみ、ラム酒大さじ1につけた物)..... 60g

パウンドケーキのコツ

- バターはよくすり混ぜる
十分空気を含ませてクリーム状になるまでねり、砂糖のざらつきがなくなり、ふんわりするまでよくすり混ぜます。
- 型に入れて中央をくぼませる
中央は火の通りが悪いのでくぼませ、表面をならしてから焼きます。
- 焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは
表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。
- 焼き上がりは
竹ぐしで中心を刺して、何もついていなければ焼けています。
- 焼き上げ直後は
ケーキがまだ柔らかいので、2～3分そのまま置き、紙ごと型から出してふきんをかけて冷めます。

■19×10×8.5cmの金属製のパウンド型で焼くときは
 材料は、小麦粉(薄力粉)200g、ベーキングパウダー 小さじ¾、砂糖 120g、バター 120g、卵 3個、バニラエッセンス少々、ドライフルーツのラム酒づけ 100gで生地を作り、同じ方法で58～65分焼きます。

作りかた

- ①型にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷く。
 - ②ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーでねり、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加える。
 - ③卵を少しずつ加えながら混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせる。④を合わせてふるい入れ、ねらないようにして混ぜる。
 - ④ **オープン** 予熱有 1段 160℃ 44～54分 で予熱する。
 - ⑤③を型に入れ、型をかるく落として生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、黒血に図のよりのせる。
 - ⑥予熱終了音が鳴ったら⑤を下段に入れて焼く。
- 「オープン(予熱有)加熱の使いかた」→P.52,53

手動 チョコバナナケーキ

材料・作りかた
 パウンドケーキ(プレーン)の作りかた③でドライフルーツのかわりに、バナナ(½本・きざむ)ときざんだチョコレート(約20g)を加える。

手動 りんごケーキ

材料・作りかた
 パウンドケーキ(プレーン)の作りかた③でドライフルーツのかわりに、りんごのプリザーブ(約60g)→P.157を加える。

手動 カaramelケーキ

材料・作りかた
 パウンドケーキ(プレーン)の作りかた③でドライフルーツのかわりに、柔らかプリン→P.162を参照して作ったカaramelソースを混ぜ込む。

手動 マーブルケーキ

材料・作りかた
 パウンドケーキ(プレーン)の作りかた③でカaramelソースをさっと混ぜ、マーブル状にして焼く。

手動 ボーロ

使用付属品
 黒血 中段
 テーブルプレート
 給水タンク
 空

オープン
 予熱有(約7分)
 1段 170℃
 18～22分

→P.52,53



材料(16個分)
 小麦粉(薄力粉)..... 220g
 バター(室温に戻す)..... 60g
 砂糖..... 100g
 サラダ油..... 大さじ5½
 卵白..... 少々
 アーモンドスライス..... 適量
 ④ 粉砂糖..... 少々
 シナモン..... 少々

作りかた

- ①ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーか泡立て器で白っぽくなるまでねり、砂糖を2～3回に分けて加えよく混ぜる。
- ②サラダ油を少しずつ加え、そのつどよく混ぜて小麦粉をふるい入れる。木しゃもじでねらないように粉けがなくなるまで混ぜる。
- ③生地を16等分し、平たく丸めて中央をかるくくぼませる。
- ④オープンシートを敷いた黒血に③を並べ、卵白をはけで塗ってスライスアーモンドを2～3枚ずつのせて貼りつける。
- ⑤ **オープン** 予熱有 1段 170℃ 18～22分 で予熱する。
- ⑥予熱終了音が鳴ったら④を中段にセットして焼く。
- ⑦焼き上がった熱いうちに④を合わせてふりかける。

「オープン(予熱有)加熱の使いかた」→P.52,53

手動 型抜きクッキー

手動決定	オープン	使用付属品
予熱有 (約7分)	2段 170℃	黒血 中・下段
20~27分		テーブルプレート
		給水タンク
		空

→P.52, 53

材料 (黒血 2枚・96個分)
 小麦粉 (薄力粉) 340g
 バター (室温に戻す) 170g
 砂糖 120g
 卵 (溶きほぐす) 大1個
 バニラエッセンス 少々
 (1段で焼くときは材料を1/2量にする。)

作りかた
 ①バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を加えて、さらによく混ぜる。
 ②卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。
 ③小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜる。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵庫で約1時間休ませる。
 ④生地をラップの間に挟み、めん棒で5mmの厚さにのばす。



⑤上のラップを外し、直径3cmの型で抜き、アルミホイルを敷いた黒血2枚に並べる。



⑥ **オープン** 予熱有 **2段** **170℃** **20~27分** で予熱する。
 ⑦予熱終了音が鳴ったら⑤を **中段** と **下段** にセットして焼く。

(1段のときは **オープン** 予熱有 **1段** **14~20分** で予熱し、予熱終了後 **中段** に入れて焼く。)

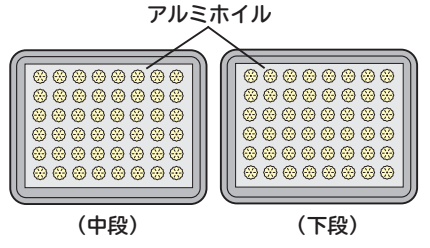
「オープン(予熱有)加熱の使いかた」→P.52, 53



手動 絞り出しクッキー

材料 (黒血 2枚・96個分)
 小麦粉 (薄力粉) 260g
 バター (室温に戻す) 160g
 砂糖 80g
 卵 (溶きほぐす) 大1 1/2個 (約80g)
 バニラエッセンス 少々
 ドライフルーツ (小さく切った物) 適量
 (1段で焼くときは材料を1/2量にする。)

作りかた
 ①型抜きクッキーの作りかた①~③を参照して作り、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れる。
 ②アルミホイルを敷いた黒血2枚に①を絞り出し、上にドライフルーツを飾る。
 ③型抜きクッキーの作りかた⑥、⑦を参照して焼く。



手動 アーモンドクッキー

材料 (黒血 2枚・96個分)
 小麦粉 (薄力粉) 240g
 ベーキングパウダー 小さじ1
 バター (室温に戻す) 80g
 砂糖 80g
 卵 (溶きほぐす) 1個
 スライスアーモンド 120g
 (1段で焼くときは材料を1/2量にする。)

作りかた
 ①型抜きクッキーの作りかた①~③を参照して作るが、バニラエッセンスのかわりにスライスアーモンドを加え、④を合わせてふるい入れて混ぜる。
 ②①を黒血2枚分にちぎって等分し、アルミホイルを敷いた黒血に並べる。
 ③型抜きクッキーの作りかた⑥、⑦を参照して焼く。

手動 ピーナッツクッキー

材料・作りかた
 スライスアーモンドのかわりに粗きざんだピーナッツ (120g) を加えて、型抜きクッキーの作りかたを参照して焼く。

クッキーのコツ

- 小麦粉を混ぜるとき
切るようにさっくりと混ぜ、ねらないようにします。
- 生地がベタつくときは
ラップで包み、冷蔵庫でしばらく冷やしてから作ります。
打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当たりが悪くなります。
- 生地のおおきさや厚みはそろえて
おおきさや厚みが違つと、焼き上がりにむらができます。
- 市販の生地を使うときは
生地の種類により焼けたが違つので、焼き具合を見ながら焼きます。
- 生地のおおきさや厚みはそろえて
冷蔵室で1週間、冷凍室で1か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。
- 焼き上がったつとすぐ取り出す
そのまま加熱室に置くと、余熱で焦げることがあります。
- 焼きむらがおおきになるときは
残り時間5~6分で黒血の上下を入れかえてさらに焼きます。

手動 アップルパイ

手動決定	オープン	使用付属品
予熱有 (約9分)	1段 200℃	黒血 中段
28~40分		テーブルプレート
		給水タンク
		空

→P.52, 53



材料 (直径21cmの金属製パイ皿1枚分)
 小麦粉 (強力粉) 100g
 小麦粉 (薄力粉) 100g
 バター (2cm角に切り、冷たい物) 140g
 冷水 90~110mL
 りんごのプリザーブ 適量
 (つやだし用卵)
 卵 1/2個
 塩 小さじ1/4

作りかた
 ①ボウルに小麦粉を合わせてふるい入れ、バターを加えて指先で混ぜ、冷水を加えてねらないように混ぜる。

②バターが残っている状態できちんとまとめにし、ラップで包み、冷蔵室で約1時間休ませる。

③かるく打ち粉 (薄力粉・分量外) をしたのし台にのせ、めん棒で長方形にのばす。

④③を3つ折りにして合わせ面を下にし、めん棒で再び長方形にのばし、これを2~3回繰り返す。

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

⑥パイ皿に生地をのせてぴったりと敷き、まわりの生地は切り落とす。

⑦底全体にフォークで穴をあける。

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

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

⑩ **オープン** 予熱有 **1段** **200℃** **28~40分** で予熱する。

⑪予熱終了音が鳴ったら⑨を **中段** にセットして焼く。

「オープン(予熱有)加熱の使いかた」→P.52, 53

アップルパイのコツ

- 型は金属製の物を
耐熱ガラス製の型ではうまく焼けないことがあります。
- 生地が扱いにくいときは
バターが溶けて生地が柔らかくなるので冷蔵室で20~30分休ませると作りやすくなります。
- 冷凍パイシートを使うと便利
直径21cmのパイを焼くには、市販のパイシート (1枚・約100gの物) 4枚が必要です。2枚ずつ重ねてのばし、型に敷く分とテープを取る分です。
- 焼きむらがおおきになるときは
残り時間10~15分ぐらいでパイ皿の前後を入れかえてさらに焼きます。

手動 りんごのプリザーブ

手動決定	レンジ600W	使用付属品
レンジ600W	9~12分	テーブルプレート
レンジ600W	7~9分	給水タンク
		空

→P.46~48

材料 (直径21cmのアップルパイ・1個分)
 りんご (紅玉またはふじ) 3個
 砂糖 80~120g
 ④ レモン汁 大さじ1
 シナモン 少々

作りかた
 ①りんごはタテ4つ割りにして5mm厚さのいちよう切りにし、塩水につけてから軽く水洗いをして、水けを切る。
 ②大きめの耐熱容器に①と④を入れてかき混ぜ **レンジ600W** **9~12分** で加熱する。
 ③アクを取って混ぜ、再び **レンジ600W** **7~9分** で加熱する。シナモンを加えて混ぜ、冷めてからざるに上げて汁けを切る。

【ひとくちメモ】
 ・シナモンはお好みで加減します。
 ・りんごの出産期 (秋) の紅玉が最適です。その時期にたくさん作つて、1回分ずつ冷凍しておくとうべん利です。

「レンジ加熱の使いかた」→P.46~48

手動 いちごジャム

手動決定	レンジ600W	使用付属品
レンジ600W	約9分	テーブルプレート
レンジ600W	4~5分	給水タンク
		空

→P.46~48

材料
 いちご 300g
 砂糖 150~200g
 ④ レモン汁 大さじ1
 サラダ油 1~3滴

作りかた
 ①いちごは洗つてヘタを取り、2/3量をつぶしてから深めの耐熱容器に入れ、④を加える。
 ② **レンジ600W** **約9分** 加熱し、アクを取つて混ぜ、さらに **レンジ600W** **4~5分** で加熱する。
 「レンジ加熱の使いかた」→P.46~48

手動 スコーン

使用付属品

黒血 中段
テーブルプレート

給水タンク
空

手動決定

オーブン
予熱無 1段
180℃
28～36分

→P.51



材料 (16 個分)

小麦粉 (強力粉)..... 160g
小麦粉 (薄力粉)..... 160g
ベーキングパウダー... 小さじ1 ½
砂糖..... 60g
バター (5mm 角に切る)..... 80g
卵 (溶きほぐす)..... 1 ½個
牛乳..... 50mL
〈つやだし用卵〉
卵 (溶きほぐす)..... ½個
塩..... 小さじ¼

作りかた

- ボウルに④をふるい入れ、バターを加えて手でつぶしながら粉と混ぜ合わせ、パサパサの状態にする。③を加えて手早く混ぜ、ひとまとめにする。
- 生地をラップの間に挟んでのし台にのせ、めん棒で1.5cm厚さにのばし、直径5cmの丸型で抜く。
- 黒血にオープンシートを敷いて②を並べ、表面につやだし用卵を塗って、中段にセットし「オープン」予熱無 1段 180℃ 28～36分 で焼く。

【ひとくちメモ】

・生地にコーンや、さいの目に切ったチーズ、レーズンなどを加えてもよいでしょう。

「オープン(予熱無)加熱の使いかた」→P.51

手動 プチパイ

使用付属品

黒血 中段
テーブルプレート

給水タンク
空

手動決定

オーブン
予熱有 (約8分)
1段 180℃
18～26分

→P.52, 53



材料 (黒血 1 枚分)

冷凍パイシート (1 個約 100g の物、10～15 分間室温で解凍する)..... 2 枚
〈つやだし用卵〉
卵 (溶きほぐす)..... ½個
塩..... 小さじ¼
お好みのくだもの (薄切り)..... 適量
粉砂糖..... 適量

作りかた

- 冷凍パイシートを5mmの厚さにのばし、それぞれ6等分し、スライスしたくだものを上にのせる。
- 黒血にアルミホイルまたはオープンシートを敷いて①を並べ、つやだし用卵を塗る。
- 「オープン」予熱有 1段 180℃ 18～26分 で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら②を中段にセットして焼く。
- 焼き上がったら、粉砂糖をふる。

【ひとくちメモ】

・缶詰など汁けのあるくだものは、汁けを切ってから使います。

「オープン(予熱有)加熱の使いかた」→P.52, 53

手動 スイートポテト

使用付属品

黒血 中段
テーブルプレート

給水タンク
空

手動決定

下ごしらえ
13 根菜
仕上がり調節やや弱
レンジ 600W
約2分10秒

オーブン
予熱有 (約9分)
1段 200℃
15～22分

→P.52, 53



材料 (12 個分)

さつまいも..... 大2本 (約600g)
バター..... 30g
砂糖..... 70g
卵黄..... 1 ½個分
パニラエッセンス..... 少々
牛乳..... 50～70mL
〈つや出し用卵〉
卵黄..... ½個分
みりん..... 小さじ½

作りかた

- さつまいもは丸のままラップで包み、テーブルプレートにのせ、「13 根菜」仕上がり調節やや弱で加熱し、皮をむいて熱いうちに裏ごしする。→P.42, 43
- 容器に①と④を入れて全体をかるく混ぜ「レンジ 600W 約2分10秒」で加熱する。→P.46～48
- ②に③と牛乳を加え、木しゃもじでなめらかになるまでよくねり混ぜる。
- ③を12等分してさつまいもの形にし、表面につや出し用卵を塗り、オープンシートを敷いた黒血に並べる。
- 「オープン」予熱有 1段 200℃ 15～22分 で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら④を中段にセットして焼く。

「13 根菜」の使いかた →P.42, 43

「レンジ加熱の使いかた」→P.46～48

「オープン(予熱有)加熱の使いかた」→P.52, 53

手動 ココアマカロン

使用付属品

黒血 中・下段
テーブルプレート

給水タンク
空

手動決定

オーブン
予熱有 (約5分)
2段 130℃
26～36分

→P.52, 53



材料 (黒血2枚・40枚分)

アーモンドパウダー..... 80g
粉砂糖..... 120g
ココア..... 小さじ2
グラニュー糖..... 30g
卵白..... 2個分
塩キャラメルクリーム..... 適量

作りかた

- ①を合わせてふるっておく。
- ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーでかるく泡立ててからグラニュー糖の½量を加え、七分通り泡立てたら残りのグラニュー糖を加えてツノが立つまで泡立てる。
- ①を②にふるいながら入れ、ゴムベラでさっくりと粉けがなくなるまで混ぜたら、とろりとしてツヤがでるまでねり混ぜる。
- ③を直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒血2枚にそれぞれオープンシートを敷き、直径2.5～3cmの大きさを40枚分絞り出し、黒血の裏をかるくたたいて生地を平らにしたら、室温で30分以上表面を乾燥させる。
- 食品を入れずに「オープン」予熱有 2段 130℃ 26～36分 で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら④を中段と下段に入れて加熱する。
- 加熱後、黒血の上であら熱を取り、マカロンの下にする方へ塩キャラメルクリームをつけ2枚一組にして冷蔵庫で冷やす。

「オープン(予熱有)加熱の使いかた」→P.52, 53

手動 抹茶マカロン

材料・作りかた

ココアを抹茶(小さじ1)にかえて、ココアマカロンを参照して生地を作り、「オープン」予熱有 2段 130℃ 26～36分 で加熱する。

手動 桜色のマカロン

材料・作りかた

ココアを入れず、ココアマカロン作りかた②で、ツノが立つまで泡立てたあと少量の水で溶いた食紅を少しずつお好みの色になるまで加えて混ぜ、ココアマカロンを参照して生地を作り、「オープン」予熱有 2段 130℃ 26～36分 で加熱する。

手動 塩キャラメルクリーム

レンジ 500W 加熱時間 3～4分
レンジ 200W 加熱時間 約30秒

材料 (マカロン20個分)

砂糖..... 40g
水..... 大さじ1
..... 小さじ2
コンデンスミルク..... 30g
塩..... 少々
バター (室温に戻す)..... 15g

作りかた

- 耐熱容器に①を入れ「レンジ 500W 3～4分」で様子を見ながら加熱し、キャラメル色になったら水を加える。→P.46～48 (このとき、ソースが飛び散るので注意する)
- ①にコンデンスミルクと塩を加えてよく混ぜ、「レンジ 200W 約30秒」で加熱する。
- ②にバターを加えてなめらかになるまで混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」→P.46～48

マカロンのコツ

- 生地作りのポイントは卵白をしっかり泡立て、アーモンドパウダーなどを入れたあとツヤがでるまでねり混ぜ、適度に泡をつぶすと形がよくなります。
- 焼きむらが気になるときは残り時間5～6分で黒血の上下を入れかえてさらに焼きます。生地がふくらんでいる途中でドアを開けると、上手く仕上がりにません。

手動 焼きりんご

使用付属品

黒血 下段
テーブルプレート

給水タンク
空

手動決定

オーブン
予熱無
1段 180℃
50～60分

→P.51



材料 (4 個分)

りんご (紅玉)..... 4 個
砂糖..... 60g
① バター..... 40g
シナモン..... 少々
ホイップクリーム..... 適量

作りかた

- りんごは洗ってから底を抜かないようにして芯をくり抜く。
- ①を合わせてよくねり混ぜ、りんごの穴に等分して詰め、浅めの耐熱容器に並べる。
- ②を黒血にのせ下段にセットし「オープン」予熱無 1段 180℃ 50～60分 で焼く。
- 冷めてからホイップクリームを飾る。

「オープン(予熱無)加熱の使いかた」→P.51

手動 りんごのコンポート

使用付属品

テーブルプレート

給水タンク
空

手動決定

レンジ 600W
5～7分
レンジ 500W
約1分30秒

→P.46～48



材料・作りかた

- りんご(紅玉・2個)は皮をむき、芯をくり抜いてヨコ半分に切り、塩水につけてからサッと洗う。
- 深めの皿に並べて砂糖(50g)、レモン汁(大さじ2)をふりかけてラップをして「レンジ 600W 5～7分」で加熱し、そのまま冷ます。
- りんごの煮汁と赤ワイン(大さじ2)を合わせて「レンジ 500W 約1分30秒」で加熱して②のりんごにかける。

「レンジ加熱の使いかた」→P.46～48

手動 シュークリーム

下ごしらえ
 レンジ600W
 4～5分
 約1分30秒

使用付属品
 黒皿 中段
 テーブルプレート
 給水タンク
 空

→P.52,53

予熱有 (約9分)
 1段 210℃
 25～30分



材料 (12個分)
 小麦粉(薄力粉、ふるっておく) 60g
 A バター(3～4個に切る) 60g
 水 120mL
 卵(溶きほぐす) 3～4個
 カスタードクリーム 適量
 ホイップクリーム、粉砂糖 各適量

⑤残りの卵を少しずつ加えてよくねる。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2～3秒後にゆっくり落ちてくるかたさになったら卵を入れるのをやめる。

⑥直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒皿にアルミホイルを敷き、薄くバター(分量外)を塗り、直径3～4cmの大きさを12個絞り出す。

⑦ **オープン** 予熱有 1段 210℃ 25～30分 で予熱する。

⑧予熱終了音が鳴ったら⑥を **中段** にセットして焼く。

⑨焼き上がったらずちにアルミホイルから外し、十分に冷ましてから切り目を入れてカスタードクリームとホイップクリームを詰め、仕上げに粉砂糖をふる。

(2段のときは **オープン** 予熱有 2段 34～44分 で予熱し、予熱終了後 **中段** と **下段** に入れて焼く。途中残り時間8～10分で黒皿の **中段** と **下段** を入れかえて、さらに焼く。)

「レンジ加熱の使いかた」 →P.46～48
 「オープン(予熱有)加熱の使いかた」 →P.52,53

作りかた

- 小麦粉をふるっておく。
- 深めの耐熱容器にAを入れ、小麦粉小さじ1(分量外)をふるい入れ、おおいをしないで **レンジ600W** 4～5分 で加熱し、十分沸とうさせる。 →P.46～48
- 材料の飛び散りに注意して小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜて **レンジ600W** 約1分30秒 で加熱する。
- 卵を1/2量加え、よく混ぜてもち状にねり上げる。



手動 カスタードクリーム

レンジ600W
 7～9分

使用付属品
 テーブルプレート
 給水タンク
 空

→P.46～48



材料 (シュークリーム 12個分)
 牛乳 カップ2
 A 小麦粉(薄力粉) 大さじ2
 コーンスターチ 大さじ2
 砂糖 80g
 卵黄(溶きほぐす) 3個分
 B バター 40g
 バニラエッセンス 少々

作りかた

- 深めの容器にAを合わせて入れ、牛乳を少しずつ加えながら泡立て器でかき混ぜる。
- ①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜ **レンジ600W** 7～9分 で途中よくかき混ぜながら加熱する。手早くBを加えて混ぜ、冷ます。

【ひとくちメモ】
 ・加熱直後は柔らかめでも、冷めるとかたさがでてきます。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.46～48

手動 チョコまんじゅう

下ごしらえ
 レンジ500W
 約30秒
 レンジ200W
 約1分

使用付属品
 黒皿 中段
 テーブルプレート
 給水タンク
 満水

→P.54

スチーム
オープン
 予熱無
 1段 180℃
 25～32分

材料 (12個分)
 A 卵 1個
 砂糖 20g
 はちみつ 10g
 チョコレート 15g
 B 重曹 小さじ1/2
 水 小さじ1
 小麦粉(薄力粉) 100g
 ココア 8g
 あん(12等分する) 300g
 アーモンド(砕く) 適量

作りかた

- 給水タンクの満水ラインまで水を入れてセットする。
- 容器にAを入れ、泡立て器ですり混ぜ **レンジ500W** 約30秒 で加熱する。 →P.46～48
- 別の容器にチョコレートを **レンジ200W** 約1分 で溶かし、②にはちみつと合わせて冷ましておく。
- ③が冷めたら合わせたBを入れ、ふるった小麦粉、ココアを加え、木しゃもじで混ぜる。
- 打ち粉(薄力粉・分量外)を敷いたのし台に生地をおき、手に粉をつけて生地を棒状にまとめ、12等分する。
- さらに手に粉をつけて生地を丸くのばしあんを包み、上に砕いたアーモンドを飾りつける。
- 黒皿にオープンシートを敷き、まんじゅうを並べて **中段** にセットし **スチーム** **オープン** 予熱無 1段 180℃ 25～32分 で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.46～48
 「スチーム・オープン加熱の使いかた」 →P.54



手動 みつまんじゅう

材料 (12個分)
 卵 1個
 A 砂糖 小さじ1
 粉末黒砂糖 20g
 バター 10g
 はちみつ 40g
 生クリーム 大さじ1 1/2
 B 重曹 小さじ1/2
 水 小さじ1
 小麦粉(薄力粉) 120g
 あん(12等分する) 300g

作りかた

- 給水タンクの満水ラインまで水を入れてセットする。
- 容器にAを入れ、泡立て器ですり混ぜ **レンジ500W** 約30秒 で加熱する。 →P.46～48
- バターを **レンジ200W** 約1分 で加熱して溶かす。
- ②に③とはちみつ、生クリームを入れ、冷ましておく。
- ④が冷めてから水で溶いた重曹を入れ、ふるった小麦粉を加え、木しゃもじでねらないように、粉気がなくなるまで混ぜる。のし台に打ち粉をたっぷりふり、生地を取り出す。
- 打ち粉(薄力粉・分量外)をつけ、生地を数回たたみながら耳たぶより少し柔らかくねり上げ、12等分し、あんを包む。
- 黒皿にオープンシートを敷き、まんじゅうを並べて **中段** にセットし **スチーム** **オープン** 予熱無 1段 180℃ 25～32分 で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.46～48
 「スチーム・オープン加熱の使いかた」 →P.54

【ひとくちメモ】

・加熱後あら熱を取り、ラップで包んでなじませるとしっとりします。

手動 黄金いも

下ごしらえ
 レンジ200W
 約2分

使用付属品
 黒皿 中段
 テーブルプレート
 給水タンク
 空

→P.51

オープン
 予熱無
 1段 180℃
 28～34分

材料 (10個分)
 A さつまいも(ゆでて裏ごしした物) 300g
 砂糖(湯大さじ3で溶く) 60g
 小麦粉(薄力粉) 150g
 B 砂糖 80g
 卵(溶きほぐす) 大さじ2 強
 水あめ 15g
 重曹(水小さじ1弱で溶く) 小さじ1/2
 シナモン 適量
 卵黄 少々
 黒ごま 適量

作りかた

- Aを合わせてねり混ぜ、5等分して俵形に丸める。
- Bを容器に入れて混ぜ合わせてテーブルプレートに置き **レンジ200W** 約2分 で加熱し、途中かき混ぜながら加熱して冷やす。水で溶いた重曹を加え、小麦粉をふるい入れて混ぜ合わせ、5等分する。 →P.46～48
- 手粉(分量外)をつけながら①のあんを生地で包み、さつまいもの形にしてシナモンをまわりにまがし、ナナメに2つに切り、切りくちに卵黄を塗ってごまをつける。切りくちを上にして底にかさ小麦粉(分量外)をつける。
- オープンシートを敷いた黒皿に並べ、 **中段** にセットし **オープン** 予熱無 1段 180℃ 28～34分 で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.46～48
 「オープン(予熱無)加熱の使いかた」 →P.51

注意

バターと水を加熱するとき飛び散ることがあるので注意する
 深めの耐熱容器を使い、バターは3～4個に切って水と一緒に入れて、小麦粉小さじ1をふり入れて加熱すると飛び散りを防ぐことができます。
 ・バターを大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ります。

シュークリームのコツ

- バターと水は十分に沸とうさせる。
 沸とうが足りないと焼き色が濃く、ふくらみが悪くなります。
- 卵は生地が熱いうちに混ぜる
 生地が冷めると卵の入る量が少なくなり、うまく焼き上がりません。
- 加える卵の量は
 少な過ぎると、形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多いとふくらまず、平べったい仕上がりになります。生地のかたさは作りかた⑤を参照し、最後の調整は卵を数滴ずつ加えて行います。(卵が残る場合があります。)
- 生地に霧を吹く
 予熱が終了するまでの間に、生地の表面の乾燥を防ぐために、霧を吹いておきます。

オート21 蒸しチョコレートケーキ

使用付属品
 黒血 中段
 テーブルプレート
 給水タンク
 満水

下ごしらえ
 レンジ200W
 4～5分

→P.44 スチームオープン 過熱水蒸気

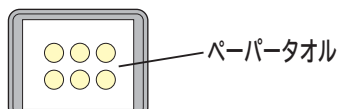
加熱時間の目安 約35分



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

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 容器に①を入れ、レンジ200W 4～5分 で途中かき混ぜながら加熱して溶かし、なめらかになったらラム酒を加えて混ぜる。→P.46-48
- ボウルに卵黄と砂糖½量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまで混ぜ、②を加えてハンドミキサーの低速でさっと混ぜる。①を合わせてふるい入れ、なめらかになるまで混ぜる。
- ボウルに卵白と塩ひとつまみ(分量外)を入れ、ハンドミキサーでかく泡立ててから残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。
- ③に④の½量を加えてハンドミキサーの低速で混ぜ、④の残りを加えて木しゃもじでさっくり混ぜ、スフレ型の容器に分け入れる。
- 黒血に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして敷き、水カップ¼(約50mL)をペーパータオルへ注ぎ入れ、その上に⑤を④のように並べ、中段にセットし21蒸しチョコレートケーキで加熱する。



柔らかプリン・蒸しチョコレートケーキの並べかた

「レンジ加熱の使いかた」→P.46-48

手動 蒸しパン

使用付属品
 黒血 中段
 テーブルプレート
 給水タンク
 満水

過熱水蒸気
 オープン
 予熱無
 110℃
 32～38分

→P.54

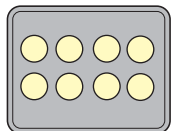
加熱時間の目安 約35分



材料(直径約8cmのアルミカップ8個分)
 卵(溶きほぐす) 1個
 砂糖 50g
 サラダ油 大さじ1
 牛乳 75mL
 ①小麦粉(薄力粉) 100g
 ②ベーキングパウダー 小さじ1弱(3g)
 レズン(ラム酒につけておく) 20g

作りかた

- 給水タンクの満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルに卵を入れ、砂糖を加えてハンドミキサーで混ぜる。
- ②にサラダ油、牛乳を順に加えて混ぜ合わせる。①をふるい入れ、ダマが残らないようにさっくりと木しゃもじで混ぜ合わせ、アルミカップに8等分に分け入れ、レズンをのせる。
- 黒血に③を④のように並べ、中段にセットし、過熱水蒸気 オープン 予熱無 110℃ 32～38分 で様子を見ながら焼く。



「過熱水蒸気・オープン加熱の使いかた」→P.54

手動 簡単蒸しパン

材料・作りかた
 蒸しパンの①を市販のホットケーキミックス(100g)にかえ、卵(1個)、サラダ油(大さじ1)、牛乳(50mL)を混ぜ合わせ、アルミカップに8等分に分け入れ、レズン(20g)を散らし、同様に焼きます。

21蒸しチョコレートケーキのコツ

- 1回に作れる分量は4～6個までです。
- 加熱が足りないときは 過熱水蒸気 オープン 予熱無 130℃ で様子を見ながら加熱します。→P.54

オート22 柔らかプリン

使用付属品
 黒血 中段
 テーブルプレート
 給水タンク
 満水

下ごしらえ
 レンジ500W
 4～5分
 約2分

→P.44 スチームオープン 過熱水蒸気

加熱時間の目安 約26分



材料(直径7.5cm、高さ5.5cmの耐熱ガラス容器6個分)
 〈カラメルソース〉
 ①砂糖 40g
 ②水 大さじ1½
 ③水 大さじ1½
 〈卵液〉
 牛乳 250mL
 ④生クリーム 100mL
 砂糖 50g
 卵黄(溶きほぐす) 4個分
 バニラエッセンス 少々
 ホイップクリーム 適量

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
 - 耐熱容器に①を入れ、レンジ500W 4～5分 で様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加える。→P.46-48(このとき、ソースが飛び散るので注意すること)
 - 耐熱ガラス容器に②を小さじ1ずつ入れる。
 - 容器に③を合わせて入れ、レンジ500W 約2分 で加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。卵黄と合わせ、裏ごしてバニラエッセンスを加え、③の容器に流し入れる。
 - 黒血に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ¼(約50mL)を注ぎ入れ、その上に④を④のように並べ、中段にセットし22柔らかプリンで加熱し、あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やし、ホイップクリームでかざる。
- 「レンジ加熱の使いかた」→P.46-48
 【ひとくちメモ】
- 1回に作れる分量は直径7.5cm、高さ5.5cmの耐熱ガラス容器6個までです。
 - 卵液の温度は30℃です。
 - 加熱が足りなかったときは 過熱水蒸気 オープン 予熱無 120℃ で様子を見ながら加熱します。→P.54
 - ① オープン グリル 49脱臭 使用後で加熱室が熱いとうまく仕上がりにません。加熱室は冷ましてから、加熱してください。

手動 コーヒーゼリー

使用付属品
 テーブルプレート
 給水タンク
 空

レンジ600W
 約1分20秒

→P.46-48



材料(4個分)
 ①粉ゼラチン 大さじ1(約10g)
 ②水 大さじ2
 インスタントコーヒー 大さじ2
 ③水 大さじ2
 ④砂糖 大さじ2
 ホイップクリーム 適量

作りかた

- 容器に①を合わせて入れ、粉ゼラチンは水ですとらせておく。
- ②とインスタントコーヒー、砂糖を合わせて入れ、水を½量加えながらよく混ぜ、レンジ600W 約1分20秒 で加熱する。
- 残りの水を加えて混ぜ、水でぬらした容器4個に流し入れて冷蔵庫で冷やしかため、食べるときにホイップクリームを飾る。

手動 レモンゼリー

材料・作りかた
 インスタントコーヒーをレモン汁(1½個分・約70mL)にかえる。

手動 オレンジゼリー

材料・作りかた
 インスタントコーヒーと水をオレンジジュース(カップ2)にかえる。砂糖は好みで調節する。

手動 グレープゼリー

材料・作りかた
 インスタントコーヒーと水をグレープジュース(カップ2)にかえる。砂糖は好みで調節する。

「レンジ加熱の使いかた」→P.46-48

手動 切りもち・市販のパックもち

使用付属品
 テーブルプレート
 給水タンク
 空

レンジ600W
 約40秒
 約30秒

→P.46-48

焼き色はつきません

フルーツ大福



材料・作りかた
 水にくぐらせたもち1切れ(約50g)は、片栗粉を敷いた皿にのせる。レンジ600W 約40秒 で加熱し、ふくらんで柔らかくなったもちを広げ、その上にひとくち大に丸めたあんど好みのフルーツ(いちご・甘栗など)をのせて包み込む。

あべ川もち



材料・作りかた
 水にくぐらせたもち1切れ(約50g)に、砂糖を混ぜたきな粉をまがして皿にのせ、レンジ600W 約30秒 で加熱する。

【ひとくちメモ】
 ・皿にラップを敷くと、もちが皿につかないでラクに取れます。

いそべ巻き



材料・作りかた
 水にくぐらせたもち1切れ(約50g)を皿にのせ、割りしょうゆ、または生しょうゆを少々かけて、レンジ600W 約40秒 で加熱する。すぐにのりを巻く。

「レンジ加熱の使いかた」→P.46-48

トースト

手動 トースト

使用付属品
 黒血 上段
 テーブルプレート
 給水タンク
 空

グリル
 4～7分
 裏返して
 1～2分

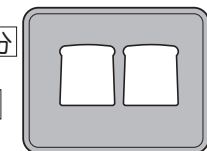
→P.50

トーストはトースターで焼くよりも時間がかかります。

材料
 食パンまたは冷凍した食パン(1.5～3cm厚さの物) 1～2枚

作りかた

- 食パンは黒血の中央に並べ、上段にセットする。
- グリル 4～7分 で焼き、裏返してグリル 1～2分 で焼く。



「グリル加熱の使いかた」→P.50

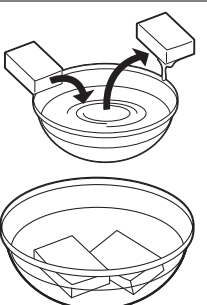
【ひとくちメモ】

- パンの厚さや種類によって焼け具合が違います。様子を見ながら時間を調節してください。
- 連続して焼くときは、表をグリル 1～3分、裏返してグリル 1～2分 で様子を見ながら焼きます。→P.50

もちを柔らかくするコツ

パックや包装を外し、水にくぐらせてから加熱します。

特にかたい切りもちの場合は、水をはった深めの皿に入れて加熱します。



あたため・飲み物・インスタント食品

オート 3 牛乳のあたため

使用付属品
レンジ
テーブルプレート
給水タンク
空

→P.36, 37

加熱時間の目安 (200mL) 約 1分30秒



作りかた
牛乳はマグカップまたはコップに入れて「3牛乳」であたためる。
【ひとくちメモ】
・牛乳のあたためのコツ(→P.37)

応用 3 ホットチョコレート

仕上がり調節強
加熱時間の目安 約 2分
(下ごしらえ)
レンジ|200W|2分~2分30秒



材料 (1杯分)
牛乳 カップ1
チョコレート (板チョコ) 30g
はちみつ 小さじ1/2

作りかた
①牛乳はマグカップやコップに入れておく。
②小さめの容器に板チョコを割り入れ、はちみつと①の牛乳大さじ2を加えてレンジ|200W|2分~2分30秒で加熱して溶かし、よくかき混ぜる。(→P.46~48)
③②を①に加えよくかき混ぜてから「3牛乳」仕上がり調節強であたためてかき混ぜる。

オート 4 酒かん

使用付属品
レンジ
テーブルプレート
給水タンク
空

→P.36, 37

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

作りかた
酒をコップまたは徳利に入れて「4酒かん」であたためる。
【ひとくちメモ】
・徳利であたためるときは、くびれた部分より1cmほど下くらいまで入れます。
・びん詰めのお酒は、栓を抜いてからあたためます。

応用 6 ごはんのあたため

使用付属品
レンジ
テーブルプレート
給水タンク
満水

→P.38, 39

加熱時間の目安 1杯 (約150g) 約 1分40秒

材料 (1杯分)
冷やごはん 1杯

作りかた
①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
②ラップなどのおおいをしないで「6スチームあたため」であたためる。

応用 6 お総菜のあたため

加熱時間の目安 1人分 (約200g) 約 2分30秒

材料
シューマイや焼きそばなど...100~500g

作りかた
①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
②ラップなどのおおいをしないで「6スチームあたため」であたためる。

6 スチームあたためのコツ

●上手なあたためかた(→P.39)
●冷凍のごはんや調理済み冷凍のお総菜は上手にあたためられません。冷凍のごはんのあたためは「2冷凍ごはん」、冷凍のお総菜のあたためは「5解凍あたため」を使ってください。(→P.32, 33)

オート 7 総菜パンあたため

使用付属品
レンジ
テーブルプレート
給水タンク
満水

→P.38, 39

加熱時間の目安 1個 (約120g) 約 2分



材料 (1個分)
焼きそばパンやハンバーガーなど 1個

作りかた
①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
②総菜パンは包装を外し、ラップまたはオープンシートをテーブルプレートに置き、その上にパンをのせ「7総菜パンあたため」で加熱する。

7 総菜パンあたためのコツ

●1回にあたためられる分量は市販の室温や冷蔵で保存した総菜パンで1個 (100g以上の物) ~ 3個までです。
●冷凍のパンはあたためることができません。レンジ|500W|であたため加減を見ながらあたためます。(→P.46~48)
●あたためでは熱くなり過ぎます
●皿などの容器は使わない。加熱し過ぎの原因になります。ラップまたはオープンシートを使います。
●加熱が足りなかったときはレンジ|500W|約10秒|であたため加減を見ながら加熱します。(→P.46~48)

オート 9 中華まんあたため

使用付属品
レンジ
テーブルプレート
給水タンク
満水

→P.38, 39

加熱時間の目安 1個 (約100g) 約 3分30秒



材料 (1個分)
中華まん 1個

作りかた
①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
②中華まんは底の紙以外の包装を外して皿に並べ、テーブルプレートに置き、「9中華まんあたため」で加熱する。

9 中華まんあたためのコツ

●加熱前の状態がかたいときや、よりふっくら仕上げたいときは加熱前に水をくぐらせたり、霧を吹いて加熱してください。
●1回にあためられる分量は市販の室温や冷蔵、または冷凍保存した中華まん1個 (約100g) ~ 4個 (約400g) までです。1個当たり80~90gの物は2~4個、110~150gの物は1~2個までであためられます。
●ラップなどのおおいはしません
●あんまは仕上がり調節やや弱または弱に合わせます。
●食品メーカーや保存状態、形状によって仕上がり調節を上手に使い分けます
●底に紙がついている物はそのまま
●紙をつけたまま皿にのせて加熱します。
●加熱が足りなかったときは「スチームレンジ」で様子を見ながら加熱します。(→P.54)

オート 10 天ぷらあたため

使用付属品
レンジ
テーブルプレート
給水タンク
満水

→P.38, 39

加熱時間の目安 (200g) 約 13分

材料
天ぷらまたはフライ...100~500g

作りかた
①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
②ラップなどの包装を外し、脚を開いたグリル皿の中央に重ならないように寄せて並べ、テーブルプレートに置き「10天ぷらあたため」で加熱する。

10 天ぷらあたためのコツ

●冷凍の揚げ物はあたためることができません。「5解凍あたため」を使ってください。(→P.32, 33)
●100g未満のあたためはできません。100g以上にするか中段に黒血をのせ「過熱水蒸気」オープン|予熱無|180℃で様子を見ながら加熱します。(→P.54)
●天ぷらなど加熱後に底面がベタつくときはペーパータオルなどで油分を取り除きます。

インスタント食品

*パッケージに電子レンジでの使いかたが指示してあるときは、その指示を目安に加熱してください。(1mL = 1cc)

種類	加熱方法	作りかたとコツ
ラーメン・ヌードルなど (発泡スチロールや袋入り)	カップ麺 (標準量) レンジ 600W 4~5分 (→P.46~48) 袋入りラーメン レンジ 600W 7~8分 (→P.46~48)	カップまたは袋から麺を取り出して陶磁器や耐熱容器に移します。水の量は麺が水面から出ないように400~500mLを入れて図のようにラップをします。 ●調味料は食品メーカーの指示に従って加えます。 ●容器は、麺が水面から出ない大きさの物を使います。 ●加熱後、よくかき混ぜます。
カレー・丼物の具など (アルミパックのレトルト食品)	1 あたため (→P.30, 31)	パックまたは袋から具を取り出して深めの陶磁器や耐熱容器に移し、かるくラップをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●おかゆなどは、加熱後1~2分おくと柔らかくなります。いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげが入っている物、カレーなどトロみのある物は、飛び散ることがあります。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後加えます。)
ごはん物など (真空パック食品)	1 あたため (→P.30, 31)	パックまたは袋からごはん類を取り出して陶磁器や耐熱容器に移し、よくほぐしてからかるくラップをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●パックのまま加熱するときは食品メーカーの指示に従い、穴をあけたり一部シールを剥がしたりしてから、テーブルプレートの中央に置いて、手動調理 (レンジ加熱) で加熱します。(→P.46~48) ●加熱時間は、食品メーカーの指示時間を目安にして様子を見ながら加熱します。 ●市販のおにぎりをあたためるとき(→P.30)

下ゆで

応用 12 ほうれん草のおひたし

使用付属品

レンジ

テーブルプレート

給水タンク 空

→P.42、43

加熱時間の目安 約2分



材料(4人分)
ほうれん草 200g
糸がつか、しょうゆ 各適量

作りかた

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



②葉先と根元を交互に重ねてラップでピッタリ包む。



③ **12 葉・果菜** で加熱し、水に取ってアク抜きと色止めをする。器に盛り、糸がつかをのせ、しょうゆを添える。

応用 12 もやしのナムル

加熱時間の目安 約3分

材料(4人分)
もやし 200g
ピーマン(せん切り) 1個
赤パプリカ(せん切り) 小1個
④ しょうゆ、酢 各大さじ1
砂糖、ごま油 各小さじ1

作りかた

①野菜を合わせてラップで包み **12 葉・果菜** で加熱し、水けを切る。
②混ぜ合わせた④で①をあえる。



応用 12 白菜のナムル

材料・作りかた

もやしのかわりに白菜(200g)を、もやしのナムル調味料④をあえる。

応用 12 キャベツの酢漬け

材料(4人分)
キャベツ(ひとくち大に切る) 200g
酢 大さじ2
しょうゆ 大さじ1
④ 砂糖、ごま油 各小さじ1/2
ラー油、赤とうがらし(小口切り) 各少々

作りかた

①キャベツをラップで包み **12 葉・果菜** で加熱し、水けを切る。
②容器に④を合わせて入れ **レンジ** 800W 30~40秒 で加熱して冷まし、①を入れてあえ、冷蔵庫で冷やす。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.46~48



応用 12 白菜の酢漬け

材料・作りかた

キャベツのかわりに白菜(200g)を、キャベツの酢づけ調味料④をあえる。

応用 12 応用 13 イタリアンサラダ

加熱時間の目安 約11分



材料(4人分)
さやいんげん 200g
じゃがいも 大2個(約400g)
サラミソーセージ(薄切り) 12枚
プロセスチーズ(1cm角切り) 60g
スタッフトオリーブ(薄切り) 12個
アンチョビー(みじん切り) 8枚
玉ねぎ(みじん切り) 1/4個(約50g)
④ パセリ(みじん切り) 大さじ1
レモン汁 大さじ1
こしょう 少々
オリーブ油 カップ1/2
レモン(くし形切り) 適量

作りかた

①さやいんげんはへたを取り、長い物は半分に切ってラップで包み **12 葉・果菜** で加熱してざるに取る。
②じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包む。 **13 根菜** で加熱し、熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにする。
③ボウルに④を入れ、かき混ぜながらオリーブ油を加えてドレッシングを作る。
④レモン以外の材料すべてを③のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾る。

応用 13 ポテトサラダ



材料・作りかた

さいの目に切ったじゃがいも(中2個分)とにんじん(小1本分)をそれぞれラップで包み **13 根菜** で加熱し、きゅうりのさいの目切り(1本分)と合わせ、マヨネーズ(適量)と塩、こしょう(各少々)をあえる。

応用 12 野菜サラダ

加熱時間の目安 約5分



材料(4人分)
カリフラワー 200g
ブロッコリー 100g
アスパラガス 1束(200g)
ピーマン、赤パプリカ 各1個
ブラックオリーブ 少々
好みのドレッシング 適量

作りかた

①カリフラワーとブロッコリーはそれぞれ小房に分け、塩水につけてアク抜きしてからラップで包み **12 葉・果菜** で加熱し、水に取って色止めをする。



②アスパラガスはかたい部分を切り取り、葉先と根元を交互にしてラップで包み **12 葉・果菜** で加熱し、水に取って色止めをする。

③ゆでた野菜を盛り合わせてピーマン、赤パプリカやオリーブを散らし、好みのドレッシングを添える。

応用 13 酢ごぼう

加熱時間の目安 約5分



材料(4人分)
ごぼう 200g
白すりごま 大さじ3
④ 酢、砂糖 各大さじ1 1/2
しょうゆ、みりん 各大さじ1/2
塩 少々

作りかた

①ごぼうは包丁の背で皮をこそげ取り、5cm長さに切って酢水に付ける。酢(分量外)をふりかけてラップで包み、 **13 根菜** で加熱し、塩少々(分量外)をふる。

②混ぜ合わせた④でごぼうをあえ、器に盛り、青のり粉(分量外)をふる。

12 葉・果菜

●料理に合わせた下ごしらえを
葉菜、果菜、花菜類の根の太い物には、十文字の切り目を入れたり、房になっている物は小房に分けます。

13 根菜

●材料に合ったアク抜きを
ほうれん草などは、加熱後すぐに水に取ります。なすや、カリフラワーなどは、加熱前に薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。

●水けを切らずにラップでぴったり包み、テーブルプレートに直接のせて加熱
皿などは使いません。

●加熱が足りなかったときは
レンジ 600W で様子を見ながら加熱します。 →P.46~48

根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさの物を選びます。

ベーカリー機能の手順

材料を正しく計量すれば、あとは「ねり」から「焼き」までオートで仕上げます。
種類は基本の食パンからお店で売っているようなバターリッチパン、また残り物の冷やごはんを使ったごはんパンまで手作りのパンを作ることができます。

例：101食パンの場合

オート一時停止
ねりオープン
→ P.72, 73, 76, 77

使用付属品
投入器
パンケース
パンケース台
パン用羽根
給水タンク
満水

- 1 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする
- 2 テーブルプレートを取り外し、パンケース台を加熱室の右壁面と手前のふちに合わせてセットする。
- 3 パンケースにねり羽根をセットする。
- 4 パンケースに水とドライイースト以外の材料を入れ、材料の周囲に水を回しながら入れる。
- 5 投入器のイースト投入口に小スプーンで常温に戻したドライイーストを入れる。
- 6 投入器をパンケースにセットする。

- 7 パンケース台の上にパンケースをセットする。
- 8 パンケースをロックしてドアを閉める。
- 9 オート 101食パンで加熱する。
- 10 加熱終了後、すぐに取り出し、ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- 11 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふって、パンをケーキクーラーなどの上に取り出し、あら熱を取る。

■ドライイーストは常温に戻してから使用し、投入器のイースト投入口はからぶきしないでください。投入器に静電気でドライイーストが残る場合があります。
■パンを取り出すときはナイフ、フォーク、はしを使わないでください。表面の塗装が剥がれる原因になります。

ねり羽根をパンケースから取り外すときは

パンケースを手で持てる程度まで冷ましてください。パンケースの下から回転軸を持って固定し、ねり羽根を反時計回りに回してから、左右に数回回し、上に引いて取り外してください。かたくて取り外しにくいときは、パンケースに水を入れて5~10分おくと、ふやけて取り外しやすくなります。

パンを取り出したあと、パンの中にねり羽根が残ったときは

パンを手で持てる程度まで冷ましてください。パンを裏返して持ち、ねり羽根の周りを竹ぐしなどでくずしてから、回転軸の穴に竹ぐしを入れ、ねり羽根を抜き取ってください。

ベーカリー機能のメニュー一覧

オートベーカリーメニュー

101 食パン →P.170	102 ソフト食パン →P.173
103 バターリッチパン →P.174	104 山形フランスパン →P.174
105 デニッシュ風パン →P.175	106 ライ麦パン →P.176
107 全粒粉パン →P.176	108 天然酵母食パン →P.177
109 早焼きソーダブレッド →P.178	110 米粉パン(小麦入り) →P.179
111 米粉パン(小麦なし) →P.179	112 ごはんパン →P.180
113 豆腐パン →P.181	114 こんにゃくパン →P.181

手作りベーカリーメニュー

115 バターロール →P.182	116 丸パン →P.184
117 白パン →P.185	118 フランスパン →P.186
119 クロワッサン →P.188	120 あんパン →P.190
121 メロンパン →P.191	122 シュトーレン →P.193
123 ベーグル →P.194	124 ナン →P.195
125 ピザ →P.196	130 もち →P.197
131 うどん・パスタ・そば →P.198~200	132 リゾット →P.200

オートベーカリーメニュー

オート 101 食パン

オート一時停止
ねり スチーム オープン
→ P.72, 73, 76, 77

使用付属品
投入器
パンケース
パンケース台
パン用羽根
給水タンク
満水

加熱時間の目安 約100分

材料 (パンケース 1 個分)

- 小麦粉 (強力粉)..... 230g
- ④ 砂糖..... 14g (大スプーン 1)
- 塩..... 3g (小スプーン 1/2)
- バター..... 11g
- 水..... 160mL
- ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)..... 3g (小スプーン 1)

作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ③パンケースにパン用羽根をセットし、④を入れ、水を回しながら入れる。
- ④投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、パンケースの上にセットする。



- ⑤パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、オート101食パンで加熱する。
- ⑥加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- ⑦取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

101 食パンのコツ

- 調理終了後にドライイーストが投入器に残るときはドライイーストを10分くらい室内において、常温に戻してから使います。冷たいまま使用すると結露して投入器にドライイーストが残る原因になります。また、投入器のイースト投入口をからぶきすると静電気でドライイーストが投入器に残る場合があります。
- 室温が30℃以上のときは101食パンは、小麦粉と水を冷蔵室で約5℃に冷やして使用してください。

応用 101 くるみパン

材料 (パンケース 1 個分)

- 小麦粉 (強力粉)..... 230g
- ④ 砂糖..... 14g (大スプーン 1)
- 塩..... 3g (小スプーン 1/2)
- バター..... 11g
- 水..... 160mL
- ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)..... 3g (小スプーン 1)
- くるみ (5mm角に切る)..... 60g



作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ③パンケースにパン用羽根をセットし、④を入れ、水を回しながら入れる。
- ④投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、具材容器にくるみを入れ、パンケースの上にセットする。

- ⑤パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、オート101食パン具材混ぜで加熱する。

- ⑥加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。

- ⑦取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

応用 101 レーズンパン

材料 (パンケース 1 個分)

- 小麦粉 (強力粉)..... 230g
- ④ 砂糖..... 14g (大スプーン 1)
- 塩..... 3g (小スプーン 1/2)
- バター..... 11g
- 水..... 160mL
- ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)..... 3g (小スプーン 1)
- レーズン..... 60g

作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ③パンケースにパン用羽根をセットし、④を入れ、水を回しながら入れる。
- ④投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、具材容器にレーズンを入れ、パンケースの上にセットする。
- ⑤パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、オート101食パン具材混ぜで加熱する。



- ⑥加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- ⑦取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

応用 101 ドライフルーツパン

材料・作りかた

レーズンパンの作りかたを参照し、レーズンを5mm角に切ったドライフルーツ (60g) にかえて作る。

応用 101 野菜ジュースパン

材料 (パンケース 1 個分)

- 小麦粉 (強力粉)..... 230g
- ④ 砂糖..... 14g (大スプーン 1)
- 塩..... 3g (小スプーン 1/2)
- バター..... 11g
- 野菜ジュース..... 160mL
- ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)..... 3g (小スプーン 1)

作りかた

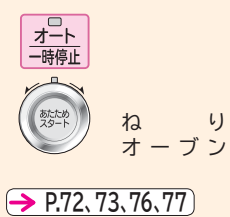
- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ③パンケースにパン用羽根をセットし、④を入れ、野菜ジュースを回しながら入れる。



- ④投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、パンケースの上にセットする。
- ⑤パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、オート101食パンで加熱する。

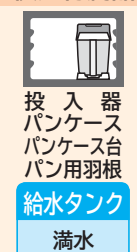
- ⑥加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- ⑦取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

応用 101 セサミパン



→ P.72、73、76、77

使用付属品



加熱時間の目安 約 100分

材料 (パンケース 1 個分)

小麦粉 (強力粉)…………… 230g
 砂糖…………… 14g (大スプーン 1)
 ④ 塩…………… 3g (小スプーン 1/2)
 黒ごま…………… 9g
 バター…………… 11g
 水…………… 160mL
 ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)
 ……………… 3g (小スプーン 1)

作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ③パンケースにパン用羽根をセットし、④を入れ、水を回しながら入れる。
- ④投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、パンケースの上にセットする。
- ⑤パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**オート 101 食パン**で加熱する。
- ⑥加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- ⑦取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

応用 101 紅茶パン



材料 (パンケース 1 個分)

小麦粉 (強力粉)…………… 230g
 砂糖…………… 14g (大スプーン 1)
 ④ 塩…………… 3g (小スプーン 1/2)
 紅茶葉 (アールグレイ、細かくきざむ)
 ……………… 12g
 バター…………… 11g
 水…………… 160mL
 ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)
 ……………… 3g (小スプーン 1)

作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。

- ③パンケースにパン用羽根をセットし、④を入れ、水を回しながら入れる。
- ④投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、パンケースの上にセットする。
- ⑤パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**オート 101 食パン**で加熱する。
- ⑥加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- ⑦取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

応用 101 チョコパン



材料 (パンケース 1 個分)

小麦粉 (強力粉)…………… 230g
 ④ 砂糖…………… 14g (大スプーン 1)
 塩…………… 3g (小スプーン 1/2)
 バター…………… 11g
 水…………… 160mL
 ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)
 ……………… 3g (小スプーン 1)
 チョコチップ…………… 60g

作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ③パンケースにパン用羽根をセットし、④を入れ、水を回しながら入れる。
- ④投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、パンケースの上にセットする。

- ⑤パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**オート 101 食パン 具材 手動粗混ぜ**で加熱する。
- ⑥加熱の途中で具材投入の報知音が鳴ったら、ドアを開けてパンケースを取り出し、投入器を取り外してチョコチップを入れ、具材容器の開閉板が開いたまま投入器をパンケースにセットする。
- ⑦パンケースを再びセットしてロックし、ドアを閉めスタートする。
- ⑧加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- ⑨取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

応用 101 ベーコンパン

材料 (パンケース 1 個分)

小麦粉 (強力粉)…………… 230g
 ④ 砂糖…………… 14g (大スプーン 1)
 塩…………… 3g (小スプーン 1/2)
 バター…………… 11g
 水…………… 160mL
 ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)
 ……………… 3g (小スプーン 1)
 ベーコン (1cm 角に切る)…………… 60g

作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ③パンケースにパン用羽根をセットし、④を入れ、水を回しながら入れる。
- ④投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、具材容器にベーコンを入れ、パンケースの上にセットする。
- ⑤パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**オート 101 食パン 具材 粗混ぜ**で加熱する。
- ⑥加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- ⑦取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。



応用 101 コーンパン

材料・作りかた

ベーコンパンの作りかたを参照し、ベーコンを水けをふき取ったコーン (60g) にかえて作る。

応用 101 ハムパン

材料・作りかた

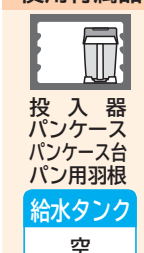
ベーコンパンの作りかたを参照し、ベーコンを水けをふき取ったハム (60g・1cm 角に切る) にかえて作る。

オート 102 ソフト食パン



→ P.72、73、76、77

使用付属品



加熱時間の目安 約 135分

材料 (パンケース 1 個分)

小麦粉 (強力粉)…………… 240g
 ④ 砂糖…………… 14g (大スプーン 1)
 塩…………… 3g (小スプーン 1/2)
 バター…………… 18g
 水…………… 170mL
 ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)
 ……………… 3g (小スプーン 1)

作りかた

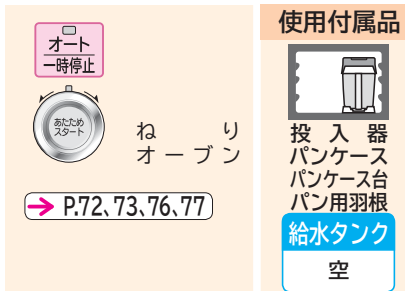
- ①テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ②パンケースにパン用羽根をセットし、④を入れ、水を回しながら入れる。



- ③投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、パンケースの上にセットする。
- ④パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**オート 102 ソフト食パン**で加熱する。

- ⑤加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- ⑥取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

オート 103 バターリッチパン



加熱時間の目安 約 145分

材料 (パンケース 1 個分)

- 小麦粉 (強力粉)..... 180g
- 小麦粉 (薄力粉)..... 40g
- ① 砂糖..... 30g (大スプーン 2 強)
- 塩..... 3g (小スプーン 1/2)
- バター..... 90g
- ② 卵 (溶きほぐす)..... 2個 (約 100mL)
- 牛乳..... 65mL
- ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)..... 3g (小スプーン 1)

作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② パンケースにパン用羽根をセットし、①を入れ、②を回しながら入れる。



- ③ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、パンケースの上にセットする。
- ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、オート 103 バターリッチパン で加熱する。
- ⑤ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上

にパンケースをヨコにして置き、約 2分冷ます。
⑥ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

103 バターリッチパン のコツ

- バターがうまく混ざらない場合は 1cm 角に切って加えます。

応用 104 チーズフランスパン

材料 (パンケース 1 個分)

- 小麦粉 (強力粉)..... 200g
- 小麦粉 (薄力粉)..... 50g
- ① 砂糖..... 4g (大スプーン 1/2 弱)
- 塩..... 6g (小スプーン 1)
- ② レモン汁..... 4mL
- 水..... 180mL
- ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)..... 3g (小スプーン 1)
- プロセスチーズ (1cm 角に切る)..... 60g

作りかた

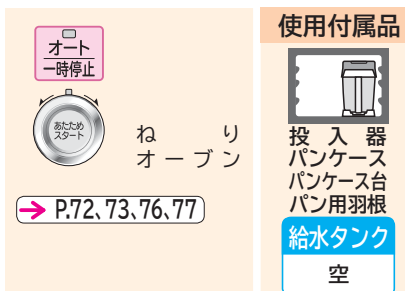
- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② パンケースにパン用羽根をセットし、①を入れ、②を回しながら入れる。
- ③ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、パンケースの上にセットする。
- ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、オート 104 山形フランスパン 具材 手動 粗混ぜ で加熱する。



- ⑤ 加熱の途中で具材投入の報知音が鳴ったら、ドアを開けてパンケースを取り出し、投入器を取り外してチーズを入れ、具材容器の開閉板を開いたまま投入器をパンケースにセットする。
- ⑥ パンケースを再びセットしてロックし、ドアを閉めスタートする。

- ⑦ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入口を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約 2分冷ます。
- ⑧ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

オート 104 山形フランスパン



加熱時間の目安 約 215分

材料 (パンケース 1 個分)

- 小麦粉 (強力粉)..... 200g
- 小麦粉 (薄力粉)..... 50g
- ① 砂糖..... 4g (大スプーン 1/2 弱)
- 塩..... 6g (小スプーン 1)
- ② レモン汁..... 4mL
- 水..... 180mL
- ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)..... 3g (小スプーン 1)

作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② パンケースにパン用羽根をセットし、①を入れ、②を回しながら入れる。
- ③ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、パンケースの上にセットする。
- ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、オート 104 山形フランスパン で加熱する。



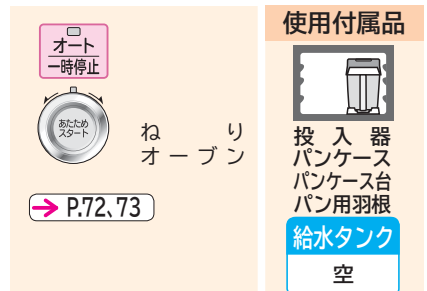
- ⑤ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約 2分冷ます。

- ⑥ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

104 山形フランスパン のコツ

- パン用羽根が生地に残って取れないときは 竹ぐしなどで羽根のまわりの生地を崩してから、回転軸の入る穴に竹ぐしを入れて、羽根を抜き取ります。加熱後のパン用羽根は熱くなっているので、冷ましてから行い、やけどに注意してください。 (→P.168、178)
- 山形フランスパン、チーズフランスパンを取り出すときは 他のメニューと比べて外側がかたく、取り外しにくいので、下にタオルなどを敷き、手を台に当てるように強めに「トントン」と下に動かします。

オート 105 デニッシュ風パン



加熱時間の目安 約 145分

材料 (パンケース 1 個分)

- 小麦粉 (強力粉)..... 180g
- 小麦粉 (薄力粉)..... 45g
- ① 砂糖..... 30g (大スプーン 2 強)
- 塩..... 4g (小スプーン 1/2)
- スキムミルク..... 8g (大スプーン 1/2 強)
- バター..... 20g
- ② 卵 (溶きほぐす)..... 1 個 (約 50mL)
- 水..... 90mL
- ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)..... 3g (小スプーン 1)
- 〈後入れ用〉
バター (1cm 角に切り、冷凍した物)..... 90g

作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② パンケースにパン用羽根をセットし、①を入れ、合わせた②を回しながら入れる。
- ③ 投入器のイースト投入口にドライ



- イーストを入れ、パンケースの上にセットする。
- ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、オート 105 デニッシュ風パン で加熱する。
- ⑤ 加熱の途中でバターを投入するための報知音が鳴ったら、ドアを開けてパンケースを取り出し、投入器を取り外して後入れ用のバターをほぐして入れ、具材容器の開閉板を開いたまま投入器をパンケースにセットする。
- ⑥ パンケースを再びセットしてロックし、ドアを閉めスタートする。

- ⑦ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約 2分冷ます。
- ⑧ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

105 デニッシュ風パン のコツ

- 後入れ用のバターは 冷凍室で十分冷凍しておきます。冷蔵や溶けかけたバターはうまくできません。

オート 106 ライ麦パン

オート一時停止
ねりオープン
→ P.72、73、76、77

使用付属品
投入器
パンケース
パンケース台
パン用羽根
給水タンク
空

加熱時間の目安 約 135分

材料 (パンケース 1 個分)

小麦粉 (強力粉)..... 125g
ライ麦粉..... 125g
④ 砂糖..... 14g (大スプーン 1)
塩..... 3g (小スプーン 1/2)
バター..... 11g
水..... 170mL
ドライイースト (顆粒状で呼び発酵不要の物)
..... 3g (小スプーン 1)

作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② パンケースにパン用羽根をセットし、④を入れ、水を回しながら入れる。
- ③ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、パンケースの上にセットする。



- ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、オート 106 ライ麦パンで加熱する。
- ⑤ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約 2分冷ます。

- ⑥ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

オート 107 全粒粉パン

オート一時停止
ねりオープン
→ P.72、73、76、77

使用付属品
投入器
パンケース
パンケース台
パン用羽根
給水タンク
空

加熱時間の目安 約 135分

材料 (パンケース 1 個分)

小麦粉 (強力粉)..... 125g
全粒粉..... 125g
④ 砂糖..... 14g (大スプーン 1)
塩..... 3g (小スプーン 1/2)
バター..... 11g
水..... 170mL
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)
..... 3g (小スプーン 1)

作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② パンケースにパン用羽根をセットし、④を入れ、水を回しながら入れる。
- ③ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、パンケースの上にセットする。



- ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、オート 107 全粒粉パンで加熱する。
- ⑤ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約 2分冷ます。

- ⑥ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

オート 108 天然酵母食パン

オート一時停止
ねりオープン
→ P.72、73、76、77

使用付属品
投入器
パンケース
パンケース台
パン用羽根
給水タンク
空

加熱時間の目安 約 300分

材料 (パンケース 1 個分)

水..... 170mL
生種..... 25g
小麦粉 (強力粉)..... 250g
砂糖..... 14g (大スプーン 1)
塩..... 3g (小スプーン 1/2)

作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② パンケースにパン用羽根をセットし、水と生種を入れ、残りの材料を入れる。
- ③ 投入器をパンケースの上にセットする。
- ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、オート 108 天然酵母食パンで加熱する。



- ⑤ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約 2分冷ます。
- ⑥ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

108 天然酵母食パンのコツ

- 生種はよくかき混ぜてからパンケースに入れます。
- 室温が 10℃以下のときは約 20℃の水を使います。温度の低い水を使うとふくらみが悪くなります。

生種おこし



材料 (3斤分)・作りかた

- ① 元種 (30g) とぬるま湯 (約 30℃・60mL) を用意する。清潔な容器にぬるま湯を入れ、よくかき混ぜながら元種を入れて、均一になるように混ぜる。
- ② 28 ~ 30℃を保ち、約 24時間おいて発酵させる。
- ③ 発酵した② (生種) は冷蔵室 (約 4℃) で保存する。

元種は「ホシノ天然酵母パン種」をお使いください。→ P.64

応用 126 天然酵母パン生地

手作り一時停止
ねり
15~25分
→ P.83

使用付属品
投入器
パンケース
パンケース台
パン用羽根
給水タンク
空

材料 (パンケース 1 個分)

水..... 170mL
生種..... 25g
小麦粉 (強力粉)..... 250g
砂糖..... 14g (大スプーン 1)
塩..... 3g (小スプーン 1/2)

作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② パンケースにパン用羽根をセットし、水と生種を入れ、残りの材料を入れる。
- ③ 投入器をパンケースの上にセットする。
- ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、手作り 126 ねり (時間) 15 ~ 25分 でねる。
- ⑤ 終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。

生種おこしのコツ

- 温度と時間を正確に管理する
温度の低下 (25℃以下) と、過発酵 (30℃以上) に注意してください。
- 仕上がり具合は
酒かすのようなアルコール臭がします。
- 1回に多く作りたときは
元種とぬるま湯を 1 : 2 の割合で用意してください。
- 発酵した生種は
冷蔵室 (約 4℃) で保存し、1週間を使い切ってください。

オート109 早焼きソーダブレッド



オート一時停止
ねりオープン
→ P.72、73

使用付属品
投入器
パンケース
パンケース台
パン用羽根
給水タンク
空

加熱時間の目安 約41分

材料 (パンケース 1 個分)
小麦粉 (薄力粉)..... 200g
④ 砂糖..... 10g (大スプーン $\frac{2}{3}$)
塩..... 2g (小スプーン $\frac{1}{3}$)
ベーキングパウダー..... 6g
⑤ 牛乳 (室温に戻す)..... 140mL
レモン汁..... 15mL

作りかた
① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
② パンケースにパン用羽根をセットし、④を入れ、ベーキングパウダーをのせて、⑤を回しながら入れる。
③ 投入器をパンケースの上にセットする。
④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**オート109 早焼きソーダブレッド**で加熱する。
⑤ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。
ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
⑥ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

応用109 ブラウンブレッド

仕上がり調節強
加熱時間の目安 約45分



材料 (パンケース 1 個分)
小麦粉 (薄力粉)..... 120g
全粒粉..... 80g
④ 砂糖..... 10g (大スプーン $\frac{2}{3}$)
塩..... 2g (小スプーン $\frac{1}{3}$)
ベーキングパウダー..... 6g
⑤ 牛乳 (室温に戻す)..... 150mL
レモン汁..... 15mL

作りかた
早焼きソーダブレッドの作りかたを参照し、**オート109 早焼きソーダブレッド**仕上がり調節強で加熱する。

109 早焼きソーダブレッドのコツ

● 焼き上がり後、羽根状の生地 (写真の○部) が気になるときは生地がねり終わってから、ねかしの間 (スタートから4分30秒~5分30秒) に **オート一時停止** を押してドアを開け、パンケースを取り出して、ゴムベラなどでパンケースの側面についている生地を落とし、表面をかるく平らにしてから、パンケースを戻して再開します。



● パン用羽根が生地に残って取れないときは

竹ぐしなどで羽根のまわりの生地を崩してから、回転軸の入る穴に竹ぐしを入れて、羽根を抜き取ります。加熱後のパン用羽根は熱くなっているので、冷ましてから行い、やけどに注意してください。



● 上部に焼き色をつけたいときはパンケースから出し、黒皿にのせ **中段** にセットし **オープン** 予熱無 [1 段] 200℃で様子を見ながら加熱する。
→ P.51

手動 ソーダブレッドのピザトースト

材料・作りかた (4 枚分)
1cm幅にスライスしたソーダブレッド (4 枚) の片面にピザソース (適量) を塗り、ピザ用チーズ (適量) を散らし、あらびきこしょうをふって黒皿に並べる。 **グリル** [5~9分] で焼く。

「グリル加熱の使いかた」 → P.50

オート110 米粉パン (小麦入り)

オート一時停止
ねりオープン
→ P.72、73、76、77

使用付属品
投入器
パンケース
パンケース台
パン用羽根
給水タンク
空

加熱時間の目安 約130分

材料 (パンケース 1 個分)
指定の米粉パン用ミックス粉 (グルテン入り)・300g
水..... 200mL
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)..... 3g (小スプーン 1)

米粉はグリコ栄養食品の「米粉パン用ミックス粉 (グルテン入り)」をお使いください。 → P.64

作りかた
① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
② パンケースにパン用羽根をセットし、米粉パン用ミックス粉を入れ、水を回しながら入れる。



③ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、パンケースの上にセットする。
④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**オート110 米粉パン (小麦入り)**で加熱する。
⑤ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。
ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
⑥ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

オート111 米粉パン (小麦なし)

オート一時停止
ねりオープン
→ P.72、73、76、77

使用付属品
投入器
パンケース
パンケース台
パン用羽根
給水タンク
空

加熱時間の目安 約115分

材料 (パンケース 1 個分)
水..... 300mL
指定の米粉パン用ミックス粉 (グルテンフリー)..... 300g
④ 砂糖..... 14g (大スプーン 1)
塩..... 3g (小スプーン $\frac{1}{2}$)
ショートニング..... 30g
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)..... 3g (小スプーン 1)

米粉はグリコ栄養食品の「米粉パン用ミックス粉 (グルテンフリー)」をお使いください。 → P.64

作りかた
① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。



② パンケースにパン用羽根をセットし、水を入れ、④を入れる。
③ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、パンケースの上にセットする。
④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**オート111 米粉パン (小麦なし)**で加熱する。
⑤ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。
ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
⑥ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

オート 112 ごはんパン

オート一時停止
ねりオープン
→ P.72、73、76、77

使用付属品
投入器
パンケース
パンケース台
パン用羽根
給水タンク
空

加熱時間の目安 約 135分



材料 (パンケース 1 個分)
小麦粉 (強力粉)..... 210g
冷やごはん..... 65g
① 砂糖..... 16g (大スプーン 1 強)
塩..... 3g (小スプーン 1/2)
バター..... 22g
水..... 140mL
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)
..... 3g (小スプーン 1)

作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② パンケースにパン用羽根をセットし、①を入れ、水を回しながら入れる。
- ③ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、パンケースの上にセットする。
- ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**オート 112 ごはんパン** で加熱する。
- ⑤ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約 2分冷ます。
- ⑥ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

応用 112 梅としらすのパン



材料 (パンケース 1 個分)
小麦粉 (強力粉)..... 210g
冷やごはん..... 65g
① 砂糖..... 16g (大スプーン 1 強)
塩..... 3g (小スプーン 1/2)
バター..... 22g
水..... 140mL
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)
..... 3g (小スプーン 1)
梅干し (種を取り除き、1cm 角に切る)
..... 30g
② しらす干し..... 30g

作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② パンケースにパン用羽根をセットし、①を入れ、水を回しながら入れる。
- ③ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、具材容器に②を入れ、パンケースの上にセットする。
- ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**オート 112 ごはんパン 具材 粗混ぜ** で加熱する。
- ⑤ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約 2分冷ます。
- ⑥ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

応用 112 さつまいもパン



材料 (パンケース 1 個分)
小麦粉 (強力粉)..... 210g
冷やごはん..... 65g
① 砂糖..... 16g (大スプーン 1 強)
塩..... 3g (小スプーン 1/2)
バター..... 22g
水..... 140mL
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)
..... 3g (小スプーン 1)
さつまいも (5mm 角に切る)..... 60g

作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② パンケースにパン用羽根をセットし、①を入れ、水を回しながら入れる。
- ③ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、具材容器にさつまいもを入れ、パンケースの上にセットする。
- ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**オート 112 ごはんパン 具材 粗混ぜ** で加熱する。
- ⑤ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約 2分冷ます。
- ⑥ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

応用 112 カレー粉パン



材料 (パンケース 1 個分)
小麦粉 (強力粉)..... 210g
冷やごはん..... 65g
① 砂糖..... 16g (大スプーン 1 強)
塩..... 3g (小スプーン 1/2)
バター..... 22g
カレー粉..... 6g
水..... 140mL
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)
..... 3g (小スプーン 1)

作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② パンケースにパン用羽根をセットし、①を入れ、水を回しながら入れる。
- ③ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、パンケースの上にセットする。
- ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**オート 112 ごはんパン** で加熱する。
- ⑤ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約 2分冷ます。
- ⑥ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

オート 113 豆腐パン

オート一時停止
ねりオープン
→ P.72、73、76、77

使用付属品
投入器
パンケース
パンケース台
パン用羽根
給水タンク
空

加熱時間の目安 約 135分



材料 (パンケース 1 個分)
絹ごし豆腐 (水切りをする)..... 50g
① 小麦粉 (強力粉)..... 170g
小麦粉 (薄力粉)..... 40g
砂糖..... 15g (大スプーン 1 強)
② レモン汁..... 10mL
水..... 100mL
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)
..... 4g (小スプーン 1 1/3)

作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② パンケースにパン用羽根をセットし、①を順番に入れ、②を回しながら入れる。
- ③ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、パンケースの上にセットする。
- ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**オート 113 豆腐パン** で加熱する。
- ⑤ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。
- ⑥ ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約 2分冷ます。
- ⑦ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

オート 114 こんにゃくパン

オート一時停止
ねりオープン
→ P.72、73、76、77

使用付属品
投入器
パンケース
パンケース台
パン用羽根
給水タンク
空

加熱時間の目安 約 135分





材料 (パンケース 1 個分)
糸こんにゃく (白色の物、みじん切り)..... 100g
小麦粉 (強力粉)..... 190g
① 小麦粉 (薄力粉)..... 40g
砂糖..... 4g (大スプーン 1/3 弱)
塩..... 3g (小スプーン 1/2)
水..... 110mL
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)
..... 4g (小スプーン 1 1/3)

作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② パンケースにパン用羽根をセットし、①を順番に入れ、水を回しながら入れる。
- ③ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、パンケースの上にセットする。
- ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**オート 114 こんにゃくパン** で加熱する。
- ⑤ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。
- ⑥ ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約 2分冷ます。
- ⑦ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

手作りベーカリーメニュー

オート115 バターロール (ロールパン)

 手作り一時停止
 ね スチーム オーブン
 給水タンク 満水
 →P.78, 79

使用付属品
 ステップ1 投入器 パンケース パンケース台 パン用羽根
 ステップ2 黒血 下段 テーブルプレート
 ステップ3 黒血 中段 テーブルプレート
 約81分 約40分 予熱 約9分 約18分



材料 (12個分)

- 小麦粉 (強力粉)..... 240g
 砂糖..... 28g (大スプーン 2)
 塩..... 3g (小スプーン 1/2)
 バター..... 35g
 水..... 40mL
 卵 (溶きほぐす)..... 大1/2個
 牛乳..... 90mL
 ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)..... 4g (小スプーン 1 1/3)
 〈つやだし用卵〉
 卵 (溶きほぐす)..... 1/2個
 塩..... 少々

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- パンケースにパン用羽根をセットし、Aを入れ、Bを回しながら入れる。
- 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、パンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**手作り 115 バターロール 1**でねりと1次発酵をする。
- 終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外し、発酵具合を確認する。生地が2~2.5倍に発酵していれば十分。(指に小麦粉(分量外)をつけ、生地中央を刺してみて、指の穴がそのまま残る状態。)
- 打ち粉をしたのし台に、パンケースをふせて生地を取り出し、手でかくく押し中をガスを抜く。

8 生地をスクッパー (または包丁) で12個 (1個約38g) に切り分ける。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。

9 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったねれふきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約20分間休ませる。(ベンチタイム)

10 生地を手のひらに挟み、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのぼす。

11 三角形の底辺からクルクルと巻き、バター (分量外) を薄く塗った黒血に巻き終わりを下にして並べる。

12 加熱室からパンケース台を取り出し、テーブルプレートをセットする。

13 ①の黒血を**下段**にセットし、ドアを閉め、**手作り 115 バターロール 2**で2次発酵をする。終了音が鳴ったら、発酵具合を確認し、2~2.5倍になれば、発酵は十分。

14 発酵後、黒血を取り出し、ドアを閉め、**手作り 115 バターロール 3**で予熱をする。

15 生地の表面につやだし用卵を薄くていねいに塗る。

16 予熱終了音が鳴ったら、**15**を**中段**にセットして焼く。

115 バターロールのコツ

- 発酵の仕上がり具合は**
 イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足の場合はふくらみ具合を見ながら
 127 1次発酵 (温度/時間) 40℃
 ・128 2次発酵 (温度/時間) 40℃で時間を追加してください。
 →P.80, 81
- ベンチタイム中や予熱中に生地が乾燥しないように**
 生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかかたく絞ったねれふきんをかけたり、表面に霧を吹きます。
- 生地の扱いはていねいに**
 手のひらでかく扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりするとふくらみが悪くなります。
- 焼きが足りないときは**
 焼きが十分な物を取り出し、129 追加焼き (温度/時間) 180℃で様子を見ながら焼きます。→P.82
- つやだし用卵は薄くていねいにな**
 できるように表面に塗ります。たっぷり塗ると黒血に流れ落ち、パンの底が焦げてしまいます。
- 2段で焼くときや温度・時間を設定して焼くときは**
 手作りベーカリーメニューではできません。「手動調理を使ったパン作りのしかた」→P.201を参照し、手動調理で焼いてください。

応用115 スイートロール

材料 (9個分)

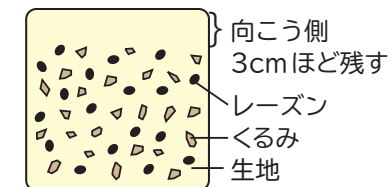
- 小麦粉 (強力粉)..... 240g
 砂糖..... 28g (大スプーン 2)
 塩..... 3g (小スプーン 1/2)
 バター..... 35g
 水..... 40mL
 卵 (溶きほぐす)..... 大1/2個
 牛乳..... 90mL
 ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)..... 4g (小スプーン 1 1/3)
 レズン..... 30g
 くるみ (粗くきざむ)..... 30g
 シナモンシュガー..... 適量
 ざらめ..... 少々
 〈つやだし用卵〉
 卵 (溶きほぐす)..... 1/2個
 塩..... 少々

作りかた

- バターロールの作りかた①~⑦を参照して生地を作る。
- ①を丸め、ラップかふきんをかけて生地の温度が下がらないようにし、約15分間休ませる。(ベンチタイム)



3 かるくガス抜きし、めん棒で25×25cmにのぼし、図のようにレズンとくるみを生地のにせ、シナモンシュガーをふる。



4 手前からクルクルと巻き、巻き終わりをしっかりと止める。1本を9等分に切り、バター (分量外) を薄く塗った黒血に並べる。

5 バターロールの作りかた⑫~⑭を参照して2次発酵し、予熱をする。
6 生地の表面につやだし用卵を薄くていねいに塗り、ざらめを表面にふりかける
7 予熱終了音が鳴ったら、**6**を**中段**にセットして焼く。

応用115 オニオンロール

材料 (9個分)

- 小麦粉 (強力粉)..... 240g
 砂糖..... 28g (大スプーン 2)
 塩..... 3g (小スプーン 1/2)
 バター..... 35g
 水..... 40mL
 卵 (溶きほぐす)..... 大1/2個
 牛乳..... 90mL
 ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)..... 4g (小スプーン 1 1/3)
 玉ねぎ (薄切り)..... 40g
 ベーコン (たんざく切り)..... 100g
 こしょう、ナツメグ..... 各少々
 マヨネーズ、粉チーズ..... 各適量

作りかた




- バターロールの作りかた①~⑦を参照して生地を作る。
- ①を丸め、ラップかふきんをかけて生地の温度が下がらないようにし、約15分間休ませる。(ベンチタイム)
- かるくガス抜きし、めん棒で25×25cmにのぼし、スイートロールの






3 作りかた③の図を参照し、玉ねぎ、ベーコンを生地のにせ、こしょう、ナツメグをふる。
4 手前からクルクルと巻き、巻き終わりをしっかりと止める。1本を9等分に切り、バター (分量外) を薄く塗った黒血に並べる。

5 バターロールの作りかた⑫~⑭を参照して2次発酵し、予熱をする。
6 生地の表面にマヨネーズをかけ、粉チーズをふりかける。
7 予熱終了音が鳴ったら、**6**を**中段**にセットして焼く。

オート 116 丸パン

 手作り一時停止
 ねりオープン スチーム
 給水タンク 満水
 →P.78、79

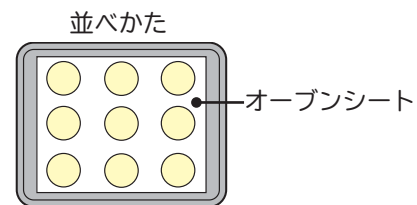
ステップ1	ステップ2	ステップ3
 投入器 パンケース パンケース台 パン用羽根 約76分	 黒血 下段 テーブルプレート 約35分	 黒血 中段 テーブルプレート 予熱 約9分 約16分

材料 (9 個分)

- 小麦粉 (強力粉)..... 200g
- 砂糖..... 12g (大スプーン 1 弱)
- 塩..... 3g (小スプーン 1/2)
- バター..... 12g
- 水..... 130mL
- ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)..... 3g (小スプーン 1)

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- パンケースにパン用羽根をセットし、④を入れ、水を回しながら入れる。
- 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、パンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**手作り 116 丸パン 1** で **ねり** と **1 次発酵** をする。
- 終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外し、発酵具合を確認する。
生地が 2 ~ 2.5 倍に発酵していれば十分。(指に小麦粉 (分量外) をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残る状態。)
- 打ち粉をしたのし台に、パンケースをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地をスケッパー (または包丁) で 9 個 (1 個約 38g) に切り分ける。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。









- 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップかたたく絞ったぬれふきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約 20 分間休ませる。(ベンチタイム)
- ⑨の生地をかるくガス抜きし、丸め直してオープンシートを敷いた黒血に並べる。
- 加熱室からパンケース台を取り出し、テーブルプレートにセットする。
- ⑩の黒血を **下段** にセットし、ドアを閉め、**手作り 116 丸パン 2** で **2 次発酵** をする。終了音が鳴ったら、発酵具合を確認し、2 ~ 2.5 倍になれば、発酵は十分。
- 発酵後、黒血を取り出し、ドアを閉め、**手作り 116 丸パン 3** で予熱をする。
- 予熱終了音が鳴ったら、⑬で取り出した黒血を **中段** にセットして焼く。

116 丸パンのコツ

- **ベンチタイム中や予熱中に生地が乾燥しないように**
生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかたたく絞ったぬれふきんをかけたり、表面に霧を吹きます。
- **生地の丸め (成形) 中は**
なめらかな面を表にして切りくちを中に隠すように丸め、裏側の閉じている部分を指でつまんで閉じます。
- **表面につやをだしたいときは**
焼く直前に、生地の表面に塩を少々加えた溶き卵を薄く塗ります。
- **焼きが足りないときは**
焼きが十分な物を取り出し、**129 追加焼き (温度/時間)** [180℃] で様子を見ながら焼きます。
→P.82
- **2 段で焼くときや温度・時間を設定して焼くときは**
手作りベーカリーメニューではできません。「手動調理を使ったパン作りのしかた」
→P.201 を参照し、手動調理で焼いてください。

オート 117 白パン

 手作り一時停止
 ねりオープン スチーム
 給水タンク 満水
 →P.78、79

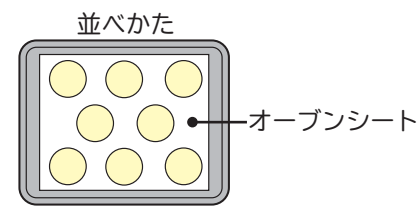
ステップ1	ステップ2	ステップ3
 投入器 パンケース パンケース台 パン用羽根 約76分	 黒血 下段 テーブルプレート 約35分	 黒血 中段 テーブルプレート 予熱 約4分 約17分

材料 (8 個分)

- 小麦粉 (強力粉)..... 190g
- 小麦粉 (薄力粉)..... 50g
- 砂糖..... 15g (大スプーン 1 強)
- 塩..... 3g (小スプーン 1/2)
- バター..... 15g
- 牛乳..... 180mL
- ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)..... 3g (小スプーン 1)
- 上新粉または強力粉..... 適量

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- パンケースにパン用羽根をセットし、④を入れ、牛乳を回しながら入れる。
- 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、パンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**手作り 117 白パン 1** で **ねり** と **1 次発酵** をする。
- 終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外し、発酵具合を確認する。
生地が 2 ~ 2.5 倍に発酵していれば十分。(指に小麦粉 (分量外) をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残る状態。)
- 打ち粉をしたのし台に、パンケースをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地をスケッパー (または包丁) で 8 個 (1 個約 55g) に切り分ける。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。



- 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップかたたく絞ったぬれふきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約 20 分間休ませる。(ベンチタイム)
- ⑨の生地をかるくガス抜きし、丸め直してオープンシートを敷いた黒血に並べる。
- 加熱室からパンケース台を取り出し、テーブルプレートにセットする。
- ⑩の黒血を **下段** にセットし、ドアを閉め、**手作り 117 白パン 2** で **2 次発酵** をする。終了音が鳴ったら、発酵具合を確認し、2 ~ 2.5 倍になれば、発酵は十分。
- 発酵後、黒血を取り出し、ドアを閉め、**手作り 117 白パン 3** で予熱をする。
- 生地の表面に茶こしで、上新粉または強力粉を全体が隠れるようにふるう。
- 予熱終了音が鳴ったら、⑬を **中段** にセットして焼く。

117 白パンのコツ

- **ベンチタイム中や予熱中に生地が乾燥しないように**
生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかたたく絞ったぬれふきんをかけたり、表面に霧を吹きます。
- **生地の丸め (成形) 中は**
なめらかな面を表にして切りくちを中に隠すように丸め、裏側の閉じている部分を指でつまんで閉じます。
- **焼きむら気がなるときは**
生地全体に、上新粉または強力粉をむらなくかけるようにします。生地が隠れていないと焼き色がつきやすくなり、焼きむらの原因になります。
- **生地に粉がつきにくいときは**
生地に、霧吹きで水を吹きかけてから粉をふるうとつきやすくなります。
- **焼きが足りないときは**
焼きが十分な物を取り出し、**129 追加焼き (温度/時間)** [130℃] で様子を見ながら焼きます。
→P.82
- **2 段で焼くときや温度・時間を設定して焼くときは**
手作りベーカリーメニューではできません。「手動調理を使ったパン作りのしかた」
→P.201 を参照し、手動調理で焼いてください。

オート118 フランスパン (バタール・クーペ)

手作り一時停止
ねりオープン スチーム
給水タンク 満水
→P.78, 79

ステップ1	ステップ2	ステップ3
投入器 パンケース パンケース台 パン用羽根	黒皿 下段 テーブルプレート	黒皿 中段 テーブルプレート
約62分	約35分	予熱 約8分 約31分

- 材料 (バタール 1本、クーペ 2本)
- 小麦粉 (強力粉)..... 300g
 - 小麦粉 (薄力粉)..... 70g
 - 砂糖..... 5g (大スプーン1/3)
 - 塩..... 8g (小スプーン1 1/2)
 - 水..... 240mL
 - レモン汁..... 6mL
 - ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)..... 5g (小スプーン1 2/3)

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- パンケースにパン用羽根をセットし、Aを入れ、Bを回しながら入れる。
- 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、パンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**手作り** 118 フランスパン 1 で **ねり**と1次発酵をする。
- 終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外し、発酵具合を確認する。生地が2～2.5倍に発酵していれば十分。(指に小麦粉 (分量外) をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残る状態。)
- 打ち粉をしたのし台に、パンケースをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地をスケッパー (または包丁) でバタール (約340g) とクーペ (約130g) を2個に切り分ける。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。



9 生地の表面がなめらかになるように丸め、ラップかたたく絞ったぬれふきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約20分間休ませる。(ベンチタイム)

10 バタールの生地は、タテに20cmの棒状にのばし、ベンチタイムのときに下になっていた方を上にして、めん棒で30cmのだ円形にのばす。

11 タテ1/3ずつ内側に折り、それを右手の手のひらで押さえ込むようにタテ2つ折りにして合わせ目をしっかり閉じたら、黒皿の対角線の長さに細長くのばす。

12 クーペの生地は、15cmの円形にのばし、生地の向こう側1/3を残して手前から折りたたむ。残った1/3の生地を上にかぶせるように折りたたみ、合わせ目を閉じる。

13 両端をとがらせるように手のひらで転がして、なまこのような形に整える。

14 バター (分量外) を薄く塗った黒皿に、10～13で成形した生地を閉じ口が下になるようにのせる。

15 加熱室からパンケース台を取り出し、テーブルプレートをセットする。

16 14の黒皿を **下段** にセットし、ドアを閉め、**手作り** 118 フランスパン 2 で2次発酵をする。終了音が鳴ったら、発酵具合を確認し、1.5～2倍になれば、発酵は十分。

17 発酵後、黒皿を取り出し、ドアを閉め、**手作り** 118 フランスパン 3 で予熱をする。

18 予熱している間、生地にかたく絞ったぬれふきんかラップをかけて室温で発酵させる。予熱終了約8分の直前に、生地にかみそり (または包丁) でクーペ (切り目) をバタールは3～4本、クーペは1本入れる。

19 予熱終了音が鳴ったら、18を **中段** にセットして焼く。

20 焼き上がったら、室温であら熱が取れるまで放置する。



118 フランスパンのコツ

- **発酵の仕上げ具合**はイーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足の場合は様子を見ながら
127 1次発酵 (温度/時間) 35℃
・ 128 2次発酵 (温度/時間) 35℃で時間を追加してください。
→P.80, 81
- **ベンチタイム中や予熱中に生地**が乾燥しないように生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかたく絞ったぬれふきんをかけたり、表面に霧を吹きます。
- **生地の扱いは**ていねいに手のひらでかるく扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりするとふくらみが悪くなります。
- **焼きが足りないときは**焼きが十分な物を取り出し、129 追加焼き (温度/時間) 230℃で様子を見ながら焼きます。
→P.82
- **手動調理で温度・時間を設定して焼くときは**手作りベーカリーメニューではできません。「手動調理を使ったパン作りのしかた」→P.201を参照し、手動調理で焼いてください。

応用118 ベーコンエピ



材料 (2本分)・作りかた

- フランスパンの材料および作りかた①～⑦を参照して生地を作り、スケッパー (または包丁) で2等分し、フランスパンの作りかた⑨を参照して生地を休ませる。(ベンチタイム)
- フランスパンの作りかた⑩を参照して35cmのだ円形にのばし、表面にすりおろしたんにんにく、こしょう (各適量) をふってベーコン (4枚) をタテに2枚ずつ並べ、端から巻いて合わせ目を閉じる。
- バター (分量外) を薄く塗った黒皿に、閉じ口を下にしてヨコに2本並べる。
- フランスパンの作りかた⑮～⑰を参照して2次発酵し、予熱をする。
- 予熱終了 (約8分) の直前に、キッチンばさみで左右に切り目を入れ、それぞれ左右にふり分ける。
- 予熱終了音が鳴ったら、⑤を **中段** にセットして焼く。

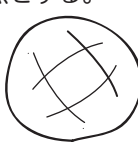


応用118 ブール



材料 (6個分)・作りかた

- フランスパンの材料および作りかた①～⑦を参照して生地を作り、スケッパー (または包丁) で6等分し、生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、フランスパンの作りかた⑨を参照して生地を休ませる。(ベンチタイム)
- ①の生地をバター (分量外) を薄く塗った黒皿に並べる。
- フランスパンの作りかた⑮～⑰を参照して2次発酵し、予熱をする。
- 予熱終了 (約8分) の直前に、生地にかみそり (または包丁) でタテヨコ2本ずつクーペ (切り目) を入れる。
- 予熱終了音が鳴ったら、④を **中段** にセットして焼く。



応用118 シャンピニオン



材料 (9個分)・作りかた

- フランスパンの材料および作りかた①～⑦を参照して生地を作り、スケッパー (または包丁) で9等分し、生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、フランスパンの作りかた⑨を参照して生地を休ませる。(ベンチタイム)
- 1個分の生地から約1/5を切り取って、それぞれ丸める。小さい生地をめん棒で4～5cmの円形にのばし、片面に強力粉 (分量外) をふり、大きい生地の上に粉をふった面を下にしてのせたら、小さいはしの頭で押して、上の生地を中に食いこませる。
- ②をバター (分量外) を薄く塗った黒皿に並べる。
- フランスパンの作りかた⑮～⑰を参照して2次発酵し、予熱をする。
- 予熱終了音が鳴ったら、④で取り出しておいた黒皿を **中段** にセットして焼く。



オート 119 クロワッサン

手作り一時停止
 給水タンク 満水
 ねりオープン スチーム
 →P.78、79

使用付属品		
ステップ1	ステップ2	ステップ3
投入器 パンケース パンケース台 パン用羽根	黒皿 下段 テーブルプレート	黒皿 中段 テーブルプレート
約 18分	約 50分	予熱 約 12分 約 14分

材料 (9個分)

小麦粉 (強力粉)..... 120g
 小麦粉 (薄力粉)..... 30g
 ④ 砂糖..... 19g (大スプーン 1 1/3)
 塩..... 3g (小スプーン 1/2)
 無塩バター..... 15g
 水..... 90mL
 ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)..... 3g (小スプーン 1)
 〈折り込み用バター〉
 無塩バター..... 90g
 〈つやだし用卵〉
 卵 (溶きほぐす)..... 1/2個
 塩..... 少々

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- パンケースにパン用羽根をセットし、④を入れ、水を回しながら入れる。
- 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、パンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**手作り 119 クロワッサン 1**でねりをする。
- 折り込み用バターはラップの間に挟み、ラップの上からめん棒でたたいて10×10cmにのばし、冷蔵庫で30分以上冷やす。
- 終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。バター (分量外) を薄く塗ったボウルに生地を入れ、ラップをかけ、冷蔵庫で40～60分休ませる。

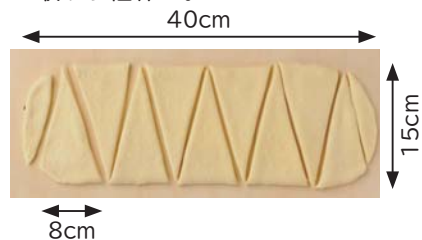


- 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台に⑦の生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地をめん棒で20×20cmにのばし、生地の中央に⑥をひし形になるように置く。
- 生地が破れないようにしっかりと包み、合わせ目を閉じてラップに包み、冷蔵庫で約20分休ませる。



- 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台に⑩を取り出し、中心から外側に向かってめん棒を押し付けるようにして20×30cm、厚さ約6mmにのばし、長い方の辺を1/2ずつ内側に折り込み、ラップに包んで冷蔵庫で約20分休ませる。
- ⑪を再び20×30cm、厚さ約6mmにのばし、長い方の辺を1/2ずつ内側に折り込み、ラップに包んで冷蔵庫で約20分休ませる。
- ⑫を再び20×30cm、厚さ約6mmにのばし、長い方の辺を1/2ずつ内側に折り込み、ラップに包んで冷蔵庫で約60分休ませる。

- 生地を休ませている間に、底辺8cm、高さ15cmの二等辺三角形の型紙を作る。
- ⑬を15×40cmにのばし、⑭の型紙を使って、写真のように切り、両端を取り9個作る。



- 三角形の底辺の中央に約1cmの切り込みを入れ、左右に少し開いてからクルクルと巻き、バター (分量外) を薄く塗った黒皿に巻き終わりを下にして並べる。



- 加熱室からパンケース台を取り出し、テーブルプレートをセットする。
- ⑬の黒皿を**下段**にセットし、ドアを閉め、**手作り 119 クロワッサン 2**で2次発酵をする。終了音が鳴ったら、発酵具合を確認し、1.3～1.5倍になれば、発酵は十分。
- 発酵後、黒皿を取り出し、ドアを閉め、**手作り 119 クロワッサン 3**で予熱をする。
- 生地の表面につやだし用卵を薄く塗る。
- 予熱終了音が鳴ったら、⑳を**中段**にセットして焼く。

応用 119 パン・オ・ショコラ

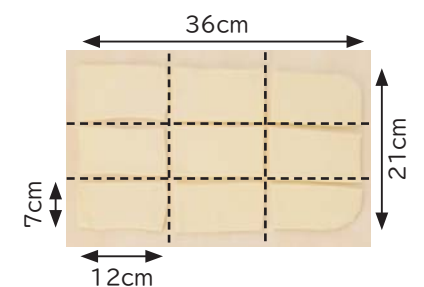
材料 (9個分)

小麦粉 (強力粉)..... 120g
 小麦粉 (薄力粉)..... 30g
 ④ 砂糖..... 19g (大スプーン 1 1/3)
 塩..... 3g (小スプーン 1/2)
 無塩バター..... 15g
 水..... 90mL
 ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)..... 3g (小スプーン 1)
 〈折り込み用バター〉
 無塩バター..... 90g
 チョコチップ..... 90g
 〈つやだし用卵〉
 卵 (溶きほぐす)..... 1/2個
 塩..... 少々



作りかた

- クロワッサンの作りかた①～③を参照して生地を作る。
- 生地をめん棒で22×37cmの長方形にのばし、周囲を5mmずつ切り21×36cmの長方形にする。
- ②を写真のように切り、7×12cmの長方形を9個作る。



- ③にチョコチップを10gずつ広げてのせ、短い辺からクルクルと巻いてかるく押しつぶし、バター (分量外) を薄く塗った黒皿に並べる。



- クロワッサンの作りかた①⑦～⑱を参照して2次発酵し、予熱して焼く。



119 クロワッサンのコツ

- **バターは** 無塩の物を使います。有塩の物を使うと塩けが濃い仕上がりになります。
- **ステップ1終了後、生地がふくらんでいない** 成形工程で発酵が進むため、**手作り 119 クロワッサン 1**は1次発酵を行わないのでふくらみません。
- **生地が扱いにくいときは** バターが溶けて生地が柔らかくなるので、冷蔵庫で20～30分休ませると作りやすくなります。
- **生地をのばすときは、折り込みバターを均一に** 焼き上がり後の層がきれいに仕上がります。
- **つやだし用卵は生地の表面に** 生地の切りくちに塗るとふくらみが悪くなります。
- **焼きが足りないときは** 焼きが十分な物を取り出し、**129 追加焼き (温度/時間) 200℃** で様子を見ながら焼きます。**→P.82**
- **2段で焼くときや温度・時間を設定して焼くときは** 手作りベーカリーメニューではできません。「手動調理を使ったパン作りのしかた」**→P.201**を参照し、手動調理で焼いてください。

オート 120 あんパン

下ごしらえ
レンジ 500W
約1分30秒~2分

ねりオープン スチーム 給水タンク 満水

→P.78、79

ステップ1	ステップ2	ステップ3
投入器 パンケース台 パン用羽根	黒皿 下段 テーブルプレート	黒皿 中段 テーブルプレート
約 76 分	約 35 分	予熱 約 9 分 約 15 分

材料 (9 個分)

- つぶあん 360g
- 小麦粉 (強力粉) 200g
- 砂糖 12g (大スプーン 1 弱)
- 塩 3g (小スプーン 1/2)
- バター 12g
- 水 130mL
- ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物) 3g (小スプーン 1)
- 〈つやだし用卵〉
卵 (溶きほぐす) 1/2 個
- 塩 少々
- けしの実 適量



作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- つぶあんはレンジ 500W 1分30秒~2分で途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから9等分して丸めておく。→P.46~48
- テーブルプレートを取り出し、パンケース台をセットする。
- パンケースにパン用羽根をセットし、Aを入れ、水を回しながら入れる。
- 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、パンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**手作り120あんパン1**でねりと1次発酵をする。
- 終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外し、発酵具合を確認する。生地が2~2.5倍に発酵していれば十分。(指に小麦粉分量外)をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残る状態。)
- 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に、パンケースをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地をスケッパー(または包丁)で9個(1個約38g)に切り分ける。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。

- 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれふきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約20分間休ませる。(ベンチタイム)
- ⑩の生地を円形にのばし、②のあんを包み閉じ口をしっかりと止める。オープンシートを敷いた黒皿に閉じ口を下にして並べる。
- 加熱室からパンケース 並べかた台を取り出し、テーブルプレートを取セットする。
- ⑩の黒皿を下段にセットし、ドアを閉め、**手作り120あんパン2**で2次発酵をする。終了音が鳴ったら、発酵具合を確認し、1.2~1.5倍になれば、発酵は十分。
- 発酵後、黒皿を取り出し、ドアを閉め、**手作り120あんパン3**で予熱をする。
- 生地の表面につやだし用卵を薄くていねいに塗り、けしの実をちらす。
- 予熱終了音が鳴ったら、⑬を中段にセットして焼く。
「レンジ加熱の使いかた」→P.46~48

120 あんパンのコツ

- ベンチタイム中や予熱中に生地が乾燥しないように生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかかたく絞ったぬれふきんをかけたり、表面に霧を吹きます。
- 生地の丸め(成形)かたはなめらかな面を表にして切りくちの中に隠すように丸め、裏側の閉じている部分を指でつまんで閉じます。
- つやだし用卵は薄くていねいになでるように表面に塗ります。たっぷり塗ると黒皿に流れ落ち、パンの底が焦げてしまいます。
- クリームやジャムが柔らかくて包めないときは冷凍室で少しかたまるくらいに冷やします。
- 焼きが足りないときは焼きが十分な物を取り出し、**129 追加焼き(温度/時間) 180℃**で様子を見ながら焼きます。→P.82
- 2段で焼くときや温度・時間を設定して焼くときは手作りパーカーメニューではできません。「手動調理を使ったパン作りのしかた」→P.201を参照し、手動調理で焼いてください。

応用 120 クリームパン



材料・作りかた

あんパンの材料および作りかたを参照し、つぶあんをカスタードクリームにかえて作る。カスタードクリームは、深めの容器に砂糖(60g)、小麦粉(薄力粉・18g)、コーンスターチ(9g)を入れ、牛乳(250mL)を少しずつ加えながら泡だて器でかき混ぜる。さらに、卵黄(2個分)を少しずつ加えてよくかき混ぜ、レンジ 600W 5~6分 で途中よくかき混ぜながら加熱する。加熱後、手早くバター(8g)、バニラエッセンス(適量)を加えて混ぜ、ラップをして冷蔵庫で冷ます。「レンジ加熱の使いかた」→P.46~48

応用 120 ジャムパン



材料・作りかた

あんパンの材料および作りかたを参照し、つぶあんをイチゴジャムにかえて作る。イチゴジャムは、深めの容器にいちご(250g)を入れ、フォークで粗めにつぶし、砂糖(150g)、レモン汁(15g)、コーンスターチ(18g)を加えてだまにならないようによくかき混ぜる。レンジ 600W 6~8分 加熱し、あくを取って混ぜ、さらにレンジ 600W 5~7分 で加熱する。加熱後、ラップをして冷蔵庫で冷ます。「レンジ加熱の使いかた」→P.46~48

オート 121 メロンパン

ねりオープン 給水タンク 満水

→P.78、79

ステップ1	ステップ2	ステップ3
投入器 パンケース台 パン用羽根	黒皿 下段 テーブルプレート	黒皿 中段 テーブルプレート
約 76 分	約 30 分	予熱 約 8 分 約 24 分

材料 (3 個分)

- 小麦粉 (強力粉) 150g
- 砂糖 10g (大スプーン 2/3)
- 塩 2g (小スプーン 1/3)
- バター 12g
- 水 100mL
- ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物) 3g (小スプーン 1)
- 〈クッキー生地〉
バター (室温に戻す) 50g
- 砂糖 40g
- 卵 (溶きほぐす) 1/2 個
- バニラエッセンス 少々
- 小麦粉 (薄力粉) 110g
- グラニュー糖 適量

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- クッキー生地のバターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を加えてさらによく混ぜる。
- 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- 小麦粉をふるいながら加えて木しゃもじでさっくりと混ぜ、ラップで包み、冷蔵庫で休ませておく。
- テーブルプレートを取り出し、パンケース台をセットする。
- パンケースにパン用羽根をセットし、Aを入れ、水を回しながら入れる。
- 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、パンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**手作り121メロンパン1**でねりと1次発酵をする。
- ④のクッキー生地を3等分し、ラップの間に挟み、中心部分を厚めになるよう10cmの円形にのばし片面にグラニュー糖をまぶし、手で押さえて生地に密着させる。



- 終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外し、発酵具合を確認する。生地が2~2.5倍に発酵していれば十分。(指に粉をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残る状態)
- 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に、パンケースをかぶせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地をスケッパー(または包丁)で3個(1個約88g)に切り分ける。手でちぎると生地がいたんで膨らみが悪くなる。
- 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれふきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約20分間休ませる。(ベンチタイム)
- ⑬のパン生地に、⑨のクッキー生地をグラニュー糖の面を上にしてかぶせ、底を折りたたみ、オープンシートを敷いた黒皿にのせる。
- 加熱室からパンケース台を取り出し、テーブルプレートを取セットする。
- ⑬の黒皿を下段にセットし、ドアを閉め、**手作り121メロンパン2**で2次発酵をする。終了音が鳴ったら、発酵具合を確認し、1.2~1.5倍になれば、発酵は十分。
- 発酵後、黒皿を取り出し、ドアを閉め、**手作り121メロンパン3**で予熱する。
- カード(またはパレットナイフ)で生地を押さえつけるようにしてすじをつける。
- 予熱終了音が鳴ったら、⑱を中段にセットして焼く。

121 メロンパンのコツ

- ベンチタイム中や予熱中に生地が乾燥しないように生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかかたく絞ったぬれふきんをかけたり、表面に霧を吹きます。
- 焼き色をつけたくない場合は残り時間が5分くらいで、12cm角に切ったアルミホイルをかぶせる。
- 切り分けるときはすじに沿ってパン切りナイフで小分けに切ると食べやすいでしょう。
- 焼きが足りないときは**129 追加焼き(温度/時間) 150℃**で様子を見ながら焼きます。→P.82
- 手動調理で温度・時間を設定して焼くときは手作りパーカーメニューではできません。「手動調理を使ったパン作りのしかた」→P.201を参照し、手動調理で焼いてください。




応用 121 チョコチップメロンパン






材料・作りかた

メロンパンの材料および作りかたを参照し、メロンパンの作りかた④でクッキー生地にチョコチップ(20g)を加えて作る。

応用 121 大きなメロンパン

 手作り一時停止
 ねりオープン
 給水タンク 満水
 →P.78、79

使用付属品		
ステップ1	ステップ2	ステップ3
		
投入器 パンケース パンケース台 パン用羽根	黒血 下段 テーブルプレート	黒血 中段 テーブルプレート
約 76分	約 30分	予熱 約 8分 約 24分

材料 (1個分)

- 〈パン生地〉
- 小麦粉 (強力粉)..... 150g
 - 砂糖..... 10g (大スプーン $\frac{2}{3}$)
 - 塩..... 2g (小スプーン $\frac{1}{3}$)
 - バター..... 12g
 - 水..... 90~100mL
 - ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要のもの)..... 3g (小スプーン1)
- 〈クッキー生地〉
- バター (室温に戻す)..... 50g
 - 砂糖..... 40g
 - 卵 (溶きほぐす)..... $\frac{1}{2}$ 個
 - バニラエッセンス..... 少々
 - 小麦粉 (薄力粉)..... 110g
 - グラニュー糖..... 適量

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- クッキー生地のバターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を加えてさらによく混ぜる。
- 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- 小麦粉をふるいながら加えて木しゃもじでさっくりと混ぜ、ラップで包み、冷蔵庫で休ませておく。
- テーブルプレートを取り出し、パンケース台をセットする。
- パンケースにパン用羽根をセットし、**④**を入れ、水を回しながら入れる。
- 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、パンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**手作り 121メロンパン 1** で**ねり**と**1次発酵**をする。
- ④**のクッキー生地をラップの間に挟み、中心部分を厚めになるように20cmの円形にのばし、片面にグラニュー糖をまぶし、手で押さえて生地に密着させる。



- 終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外し、発酵具合を確認する。生地が2~2.5倍に発酵していれば十分。(指に粉をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残る状態)
- 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台に、パンケースをふせて生地を取り出し、手でかるく押し中をのガス抜く。
- 生地を手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれがきんをかけた、生地の温度が下がらないようにして約20分間休ませる。(ベンチタイム)
- ⑫**のパン生地に、**⑨**のクッキー生地をグラニュー糖の面を上にしてかぶせ、底を折りたたみ、オープンシートを敷いた黒血にのせる。
- 加熱室からパンケース台を取り出し、テーブルプレートをセットする。
- ⑬**の黒血を**下段**にセットし、ドアを閉め、**手作り 121メロンパン 2** で**2次発酵**をする。終了音が鳴ったら、発酵具合を確認し、1.2~1.5倍になれば、発酵は十分。

- 発酵後、黒血を取り出し、投入器を取り出し、ドアを閉め、**手作り 121メロンパン 3** で予熱をする。
- カード (またはパレットナイフ) で生地を押さえつけるようにしてすじをつける。
- 予熱終了音が鳴ったら、**⑮**を**中段**にセットして焼く。



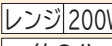
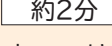
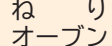

応用 121 大きなチョコチップメロンパン






材料・作りかた

大きなメロンパンの材料および作りかたを参照し、大きなメロンパンの作りかた**④**でクッキー生地にチョコチップ (20g) を加えて作る。

オート 122 シュトーレン

 手作り一時停止
 下ごしらえ
 レンジ200W
 約2分
 ねりオープン スチーム
 給水タンク 満水
 →P.78、79

使用付属品		
ステップ1	ステップ2	ステップ3
		
投入器 パンケース パンケース台 パン用羽根	黒血 下段 テーブルプレート	黒血 中段 テーブルプレート
約 76分	約 30分	予熱 約 7分 約 30分

材料 (1個分)

- 小麦粉 (強力粉)..... 200g
 - 砂糖..... 42g (大スプーン3)
 - 塩..... 2g (小スプーン $\frac{1}{3}$)
 - バター..... 50g
 - 卵 (溶きほぐす)..... 1個
 - 牛乳..... 60mL
 - ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要のもの)..... 4.5g (小スプーン $1\frac{1}{2}$)
 - レーズン..... 60g
 - オレンジピール..... 20g
 - ドレンチェリー..... 20g
 - くるみ..... 30g
 - スライスアーモンド..... 30g
 - ラム酒..... 15mL
- 〈飾り用〉
- バター..... 12g
 - 粉砂糖..... 適量

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ⑧**はスライスアーモンド以外を5~7mmのざく切りにし、ラム酒と混ぜ合わせておく。
- 飾り用のバターは耐熱容器に入れ、**レンジ200W**約2分 で加熱する。
→P.46~48
- テーブルプレートを取り出し、パンケース台をセットする。
- パンケースにパン用羽根をセットし、**④**を入れ、牛乳を回しながら入れる。
- 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、パンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**手作り 122シュトーレン 1** で**ねり**と**1次発酵**をする。
- 終了音が鳴ったら、すぐにパンケース









- を取り出し、投入器を取り外し、発酵具合を確認する生地が2~2.5倍に発酵していれば十分。(指に小麦粉 (分量外) をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残る状態)
- 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台に、パンケースをふせて生地を取り出し、手でかるく押し中をのガス抜く。
- 生地を広げ、水けを切った**②**を生地に混ぜ込み、ひとつに丸め、ラップかかたく絞ったぬれがきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約10分間休ませる。(ベンチタイム)
- 生地の閉じ目を上にして、めん棒でタテ23cm、ヨコ27cmのだ円形にのばし、向こう側2cmほど残して二つ折りにする。
- バター (分量外) を薄く塗った黒血に、折り目を加熱室奥側に向くようにして並べる。
- 加熱室からパンケース台を取り出し、

- テーブルプレートをセットする。
- ⑫**の黒血を**下段**にセットし、ドアを閉め **手作り 122シュトーレン 2** で**2次発酵**をする。終了音が鳴ったら発酵具合を確認し、1.2~1.5倍になれば発酵は十分。
- 発酵後、黒血を取り出し、ドアを閉め **手作り 122シュトーレン 3** で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、**⑮**を**中段**にセットして焼く。
- 加熱後、冷めないうちに**③**の溶かしバターを塗り粉砂糖をふりかけ、十分に冷めてから再び粉砂糖をふりかける。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.46~48

オート123 ベーグル (プレーン)

 手作り一時停止
 ねりオープンスチーム
 給水タンク 満水
 →P.78、79

使用付属品		
ステップ1	ステップ2	ステップ3
		
投入器 パンケース パンケース台 パン用羽根	黒血 下段 テーブルプレート	黒血 中段 テーブルプレート
約 30分	約 30分	予熱 約9分 約 22分

材料 (6個分)

小麦粉 (強力粉)..... 300g
 ④ 砂糖..... 14g (大スプーン1)
 塩..... 5g (小スプーン1弱)
 水..... 200mL
 ドライースト..... 2g (小スプーン $\frac{2}{3}$)

作りかた

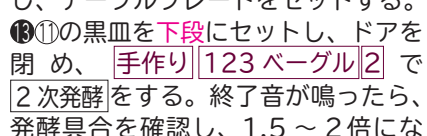
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- パンケースにパン用羽根をセットし、④を入れ、水を回しながら入れる。
- 投入器のイースト投入口にドライーストを入れ、パンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**手作り123ベーグル1**でねりをする。1次発酵は行わない。
- 終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。
- 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台に⑥の生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地をスクッパー (または包丁) で6個 (1個約85g) に切り分ける。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。
- 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかなようになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約20分間休ませる。(ベンチタイム)
- 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台に⑨を取り出し、かるくガス抜きしてから8×12cmの円形にのばし、 $\frac{1}{4}$ ずつ内側に折り込み、さらに半分にして閉じ口をしっかりとくっつけ、転がして20cmの棒状にする。



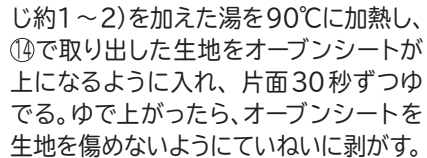
- ⑩の生地の片方の先端を手のひらで押し広げ、わっかにつなげて広げた生地で包むようにしっかりとくっつけ、12×12cmに切ったオープンシートに閉じ口を下にしてのせ、黒血に並べる。



- 加熱室からパンケース台を取り出し、テーブルプレートをセットする。
- ⑩の黒血を下段にセットし、ドアを閉め、**手作り123ベーグル2**で2次発酵をする。終了音が鳴ったら、発酵具合を確認し、1.5～2倍になれば、発酵は十分。
- 発酵後、黒血を取り出し、ドアを閉め、**手作り123ベーグル3**で予熱をする。
- 鍋にはちみつ (分量外・湯1.5L) に大さじ約1～2を加えた湯を90℃に加熱し、⑭で取り出した生地をオープンシートが上になるように入れ、片面30秒ずつゆでる。ゆで上がった後、オープンシートを生地を傷めないようにていねいに剥がす。



- ⑮をオープンシートを敷いた黒血に並べ、乾かないようにする。
- 予熱終了音が鳴ったら、⑮を中段にオープンシートをセットして焼く。



- ⑮をオープンシートを敷いた黒血に並べ、乾かないようにする。
- 予熱終了音が鳴ったら、⑮を中段にオープンシートをセットして焼く。

123ベーグルのコツ

- 沸とうしない温度でゆでる
約90℃のお湯でゆでます。沸とうしていると表面にしわがで、うまく仕上がりにくいです。
- ゆでる時間は計る
ゆで時間が長かったり、短かったりするとうまく仕上がりにくいです。
- 保存方法は
よく冷ましたベーグルをしっかりとラップで包み、冷蔵または冷凍で保存します。冷蔵は1～2日、冷凍は2～3週間を目安に食べきってください。
- あたため直すときは
冷蔵の場合は、**オープン 予熱無** 1段 [140℃] [6～9分]、冷凍の場合は10～15分で様子を見ながら焼きます。→P.51
- 焼きが足りないときは
焼きが十分な物を取り出し、**129 追加焼き (温度/時間)** [180℃] で様子を見ながら焼きます。→P.82
- 2段で焼くときや温度・時間を設定して焼くときは
手作りベーカリーメニューではできません。「手動調理を使ったパン作りのしかた」→P.201を参照し、手動調理で焼いてください。

応用123 ブルーベリーベーグル



材料・作りかた

ベーグルの材料および作りかたを参照し、④にブルーベリージャム (15g) を加え、ベーグルの作りかた④で具材容器にドライブルーベリー (50g) を加える。
 ベーグルの作りかた⑤では**手作り123ベーグル1**具材にかえて、生地を作る。

【ひとくちメモ】
 ・生や冷凍のブルーベリーを使うとうまく仕上がりにくいです。乾燥させた物を使います。

応用123 かぼちゃベーグル



材料・作りかた

ベーグルの材料および作りかたを参照し、皮をむいたかぼちゃ (50g) を2cm角に切り、**レンジ** [500W] [1分～1分30秒] で加熱し、裏ごしして④と一緒にパンケースに入れて作る。
 「レンジ加熱の使いかた」→P.46～48

応用123 ライ麦ベーグル

材料・作りかた

ベーグルの材料および作りかたを参照し、強力粉を強力粉 (240g) とライ麦 (60g) にかえて作る。




応用123 黒糖ベーグル



材料・作りかた

ベーグルの材料および作りかたを参照し、砂糖を黒糖 (30g) にかえて作る。

オート124 ナン



 手作り一時停止
 ねりオープンスチーム
 給水タンク 満水
 →P.78、79

使用付属品	
ステップ1	ステップ3
	
投入器 パンケース パンケース台 パン用羽根	黒血 中段 テーブルプレート
約 76分	予熱 約9分 約 14分

材料 (長径25cmのナン2枚分)

小麦粉 (強力粉)..... 80g
 ④ 小麦粉 (薄力粉)..... 80g
 砂糖..... 5g (大スプーン $\frac{1}{3}$)
 塩..... 4g (小スプーン $\frac{2}{3}$)
 卵 (溶きほぐす)..... $\frac{1}{2}$ 個
 水..... 70mL
 サラダ油..... 10mL
 ドライースト (顆粒状で予備発酵不要の物)..... 1.5g (小スプーン $\frac{1}{2}$)

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- パンケースにパン用羽根をセットし、④を入れ、⑤を回しながら入れる。
- 投入器のイースト投入口にドライーストを入れ、パンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**手作り124ナン1**でねりと1次発酵をする。

- 終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外し、発酵具合を確認する。生地が2～2.5倍に発酵していれば十分。(指に粉をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残る状態。)
- 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台に、パンケースをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地をスクッパー (または包丁) で2等分する。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。
- 生地の表面がなめらかなようになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ10～20分間休ませる。
- 生地をそれぞれの端を押さえて、長さ25cmくらいのしずく形にのばし、オープンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴を開ける。

- 加熱室からパンケース台を取り出し、テーブルプレートをセットする。
- 空の黒血を中段にセットしてドアを閉め、**手作り124ナン3**で予熱をする。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、付属のミトンか厚めの乾いたふきんを使って黒血を開いたドアの上に取り出す。
- ⑩をオープンシートごと黒血にのせ、中段にセットして焼く。

124 ナンのコツ

- 焼きが足りないときは
焼きが十分な物を取り出し、**129 追加焼き (温度/時間)** [180℃] で様子を見ながら焼きます。→P.82
- 2段で焼くときや温度・時間を設定して焼くときは
手作りベーカリーメニューではできません。「手動調理を使ったパン作りのしかた」→P.201を参照し、手動調理で焼いてください。

オート 125 ピザ



手作り一時停止
ねりオープン
→P.78, 79

給水タンク
満水

使用付属品

ステップ1
投入器
パンケース
パンケース台
パン用羽根
約46分

ステップ3
黒血 中段
テーブルプレート
予熱 約9分
約18分

材料 (直径 24cm のピザ 1 枚分)

小麦粉 (強力粉)..... 100g
小麦粉 (薄力粉)..... 50g
砂糖..... 10g (大スプーン $\frac{2}{3}$)
塩..... 2g (小スプーン $\frac{1}{3}$)

水..... 100mL
オリーブ油..... 15mL
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)..... 2g (小スプーン $\frac{2}{3}$)

ピザソース (市販の物)..... 適量

玉ねぎ (薄切り)..... 大 $\frac{1}{4}$ 個 (約 75g)
ベーコン (たんざく切り)..... 50g
サラミソーセージ (薄切り)..... 8 枚
ピーマン (輪切り)..... 2 個
マッシュルーム (缶詰、薄切り)..... 小 $\frac{1}{2}$ 缶 (約 13g)

塩、こしょう..... 各少々
スタッフドオリーブ (薄切り)..... 4 個
ナチュラルチーズ (細かくきざんだ物)..... 100g

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- パンケースにパン用羽根をセットし、Aを入れ、水とオリーブ油を回しながら入れる。
- 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、パンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**手作り 125 ピザ 1**でねりと1次発酵をする。
- 終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外し、発酵具合を確認する。生地が1.2～1.5倍に発酵していれば十分。(指に小麦粉 (分量外) をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残る状態)
- 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台に、パンケースをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地の表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれがきんをかき、生地の温度が下がらないようにして約15分間休ませる。(ベンチタイム)
- 生地を直径24cmくらいの円形にのばしてオープンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴を開ける。
- 生地にピザソースを塗り、Bをのせて塩、こしょうをし、スタッフドオリーブとナチュラルチーズを全体に散らす。
- 加熱室からパンケース台を取り出し、テーブルプレートをセットする。
- 空の黒血を中段にセットしてドアを閉め、**手作り 125 ピザ 3**で予熱をする。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、付属のミトンか厚めの乾いたふきんを使って黒血を開いたドアの上に取り出す。
- 10をオープンシートごと黒血にのせ、中段にセットして焼く。

手動 市販のピザ

市販のピザを焼くときは、手動調理で様子を見ながら焼く。
オープン 1 段 200℃で予熱の有無と冷凍・冷蔵によって下の表を参照して時間をかえる。

	予熱無	予熱有
冷凍	23～30分	10～18分
冷蔵	15～28分	10～15分

「オープン (予熱無) 加熱の使いかた」→P.51
「オープン (予熱有) 加熱の使いかた」→P.52, 53

応用 125 シーフードピザ



材料 (直径 24cm のピザ 1 枚分)

ピザの生地 (材料・作りかたはピザを参照)・1 枚分
にんにく (みじん切り)..... 1 片
オリーブ油..... 5mL
シーフードミックス (解凍して水けを切っておく)..... 100g
ピザソース (市販の物)..... 適量

玉ねぎ (薄切り)..... 大 $\frac{1}{2}$ 個 (約 50g)
ピーマン (輪切り)..... 1 個
マッシュルーム (缶詰、薄切り)..... 小 $\frac{1}{2}$ 缶 (約 25g)

塩、こしょう..... 各少々
スタッフドオリーブ (薄切り)..... 4 個
ナチュラルチーズ (細かくきざんだ物)..... 70g

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- フライパンににんにくとオリーブ油を熱し、シーフードミックスをかるくいため、取り出しておく。
- ピザの作りかた②～⑧を参照して生地を作る。
- 生地を直径24cmくらいの円形にのばしてオープンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴を開ける。
- 生地にピザソースを塗り、A、②をのせて塩、こしょうをし、スタッフドオリーブとナチュラルチーズを全体に散らす。
- ピザの作りかた⑩～⑭を参照して焼く。

125 ピザ のコツ

- 1 回に焼ける分量は黒血 1 枚分です。
- 焼き上がったピザを切り分けるときはキッチンばさみを使うと便利です。
- 焼きが足りないときは**129 追加焼き (温度/時間) 200℃**で様子を見ながら焼きます。→P.82
- 2 段で焼くときや温度・時間を設定して焼くときは手作りベーカリーメニューではできません。「手動調理を使ったパン作りのしかた」→P.201を参照し、手動調理で焼いてください。

応用 125 カルツオーネ



材料 (1 個分)

ピザの生地 (材料・作りかたはピザを参照)・1 枚分
ブロッコリー (ひとくち大に小さく切る)..... $\frac{1}{4}$ 株 (約 50g)
赤パプリカ (薄切り)..... 大 $\frac{1}{4}$ 個 (約 40g)
しめじ (石づきを取る)..... $\frac{1}{2}$ 株 (約 80g)
玉ねぎ (薄切り)..... $\frac{1}{4}$ 個 (約 60g)
ベーコン (たんざく切り)..... 3 枚 (約 50g)

塩、こしょう..... 各少々
ナチュラルチーズ (細かくきざんだ物)..... 70g

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- フライパンにサラダ油 (分量外) を熱し、Aをかるくいため、塩、こしょうをし、取り出しておく。
- ピザの作りかた②～⑧を参照して生地を作る。
- 生地を直径26cmくらいの円形にのばしてオープンシートにのせる。
- 生地の片側に②をのせてナチュラルチーズを散らし、2つ折にして合わせ目を指でつまんでしっかりと閉じ、表面にオリーブ油 (分量外) を塗る。
- ピザの作りかた⑩～⑭を参照して焼く。

オート 130 もち

手作り一時停止
ねりオープン
→P.84

使用付属品
投入器
パンケース
パンケース台
もち・うどん用羽根
給水タンク
空

加熱時間の目安 約80分



材料 (2 合分)
もち米..... 280g
水..... 250mL
片栗粉 (もちとり粉)..... 適量

材料 (3 合分) 仕上がり調節強
もち米..... 420g
水..... 360mL
片栗粉 (もちとり粉)..... 適量

もち米の1合は約140gです。

手動 クリスピーピザ

使用付属品
ステップ1
投入器
パンケース
パンケース台
パン用羽根
給水タンク
満水

ステップ3
黒血 上段
テーブルプレート

オープン
予熱有 (約21分)
1 段 300℃
7～10分

→P.52, 53

材料 (直径 26cm のピザ 1 枚分)

小麦粉 (強力粉)..... 50g
小麦粉 (薄力粉)..... 20g
砂糖..... 4g (大スプーン $\frac{1}{3}$ 弱)
塩..... 2g (小スプーン $\frac{1}{3}$)

水..... 40mL
オリーブ油..... 10mL
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)..... 1g (小スプーン $\frac{1}{3}$)

ピザソース (市販の物)..... 適量

トマト (さいの目切り)..... $\frac{1}{4}$ 個 (約 50g)

B) モッツアレラチーズ (ひとくち大にちぎる)..... 50g
マッシュルーム (缶詰、薄切り)..... 小 $\frac{1}{2}$ 缶 (約 25g)

塩、こしょう..... 各少々
バジル..... 少々

作りかた

- もち米は洗い、ざるに上げて30分水けを切る。
- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- パンケースにもち・うどん用羽根をセットし、もち米と水を入れる。
- 投入器をパンケースの上にセットし、パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**手作り 130 もち**で作る。
- 終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、5～10分おいて、パンケースを手で触れるくらいまで冷まし、投入器を取り外す。
- のし台にもちとり粉をふり、手に水をつけてパンケースの底からすくい上げるようにもちを取り出す。
- もちをお好みの大きさに分ける。

130 もち のコツ

- 1 回に作れる分量は表示の分量です。
- もち米は水に浸さない
もち米を洗った後は水に浸さずにザルに上げます。浸すと柔らかい仕上がりになります。
- もちのかたさは新米が古米などによって変わります。水の量で調節してください。
- もちを分けるときはすぐに食べる場合は、手を水でぬらし、保存する場合は手にもちとり粉をつけて分けます。
- 生のよもぎまたは春菊で草もちを作る場合はよもぎ (粉末状の物・乾燥物) のかわりに、ゆでてすりつぶしペースト状にしたよもぎまたは春菊50gを加えます。
- もちを取り出したパンケースは、すぐに湯を入れてしばらくおき、ねり羽根を取り外す調理終了後、そのままおくともちがかたくなり取り外しにくくなります。湯を入れて、柔らかくしてから取り外してください。
- 材料が3合分の場合は仕上がり調節強で加熱します。

応用 130 草もち

手作り一時停止
ねりオープン
→P.84

使用付属品
投入器
パンケース
パンケース台
もち・うどん用羽根
給水タンク
空

加熱時間の目安 約80分



材料・作りかた

- ①熱湯(カップ1)によもぎ(粉末状の物・乾燥品)(3~10g)を20~30秒入れて戻し、ペーパータオルや布などで水けを絞り、10~30gにする。
- ②もちの材料および作りかた①~④を参照し、水を2合は240mL、3合は350mLにかえ、**手作り** 130もち **具材** **手動** **混ぜ** で作る。
- ③加熱の途中で具材投入の報知音が鳴ったら、ドアを開けてパンケースを取り出し、投入器を取り外して①を入れ、投入器をパンケースにセットする。
- ④パンケースを再びセットしてロックし、ドアを閉めスタートする。
- ⑤加熱後に、もちの作りかた⑤~⑦を参照して分ける。

応用 130 のりもち



材料・作りかた

- ①もちの材料および作りかた①~④を参照し、**手作り** 130もち **具材** **手動** **混ぜ** で作る。
- ②加熱の途中で具材投入の報知音が鳴ったら、ドアを開けてパンケースを取り出し、投入器を取り外して青のり(小スプーン2~3)を入れ、投入器をパンケースにセットする。
- ③パンケースを再びセットしてロックし、ドアを閉めスタートする。
- ④加熱後に、もちの作りかた⑤~⑦を参照して分ける。

オート 131 うどん

手作り一時停止
ねり
→P.84

使用付属品
投入器
パンケース
パンケース台
もち・うどん用羽根
給水タンク
空

ねり時間の目安 約16分

材料(3~4人分)

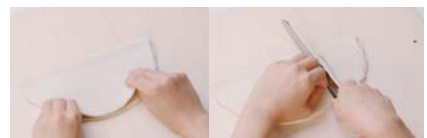
- ④小麦粉(強力粉).....150g
小麦粉(薄力粉).....150g
⑧塩.....9g(小スプーン1½)
水.....150mL
小麦粉(強力粉・打ち粉).....適量
うどんつゆ(市販のもの).....適量
薬味.....適量

作りかた

- ①テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ②パンケースにもち・うどん用羽根をセットし、よく混ぜ合わせた④を入れ、合わせた⑧を回しながら入れる。
- ③投入器をパンケースの上にセットし、パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**手作り** 131うどん・パスタ・そば でねりをする。
- ④終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。
- ⑤パンケースをふせて生地を取り出す。
- ⑥生地の表面がなめらかになるよう



- ⑦生地をスクッパー(または包丁)で2~4等分する。
- ⑧のし台に打ち粉をし、めん棒で中心から外側へのぼし、厚さ3mmにする。生地が冷たいときは室温に戻してからぼす。
- ⑨生地に打ち粉をして折りたたみ、包丁で3mm幅に切る。



注意

具材の投入は、付属品のミトンか厚めの乾いたふきんを使うやけどの原因になります
パンケースや加熱室とその周辺は非常に熱くなっています。

オート 131 パスタ

材料(3~4人分)

- ④小麦粉(強力粉).....150g
デュラムセモリナ粉.....150g
塩.....6g(小スプーン1)
⑧卵(溶きほぐす).....1個
水.....110mL
オリーブ油.....5mL
小麦粉(強力粉・打ち粉).....適量
市販のパスタソース.....適量

作りかた

- ①テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ②パンケースにもち・うどん用羽根をセットし、よく混ぜ合わせた④を入れ、合わせた⑧とオリーブ油を回しながら入れる。
- ③投入器をパンケースの上にセットし、パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**手作り** 131うどん・パスタ・そば でねりをする。
- ④終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。
- ⑤打ち粉をしたのし台に、パンケースをふせて生地を取り出す。
- ⑥生地の表面がなめらかになるように丸め、ラップで包んで乾燥させないようにし、冷蔵庫で約1時間おいて休ませる。



- ⑦生地をスクッパー(または包丁)で2~4等分する。
- ⑧のし台に打ち粉をし、めん棒で中心から外側へのぼし、厚さ1mmにする。
- ⑨生地に打ち粉をしてロール状に巻き、包丁で5mm幅に切り、麺をほぐして打ち粉をする。

- ⑩大きめの鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩(水量に対して約1%を目安・分量外)を加え、麺についた打ち粉をはらってから3~5分ゆでる。
- ⑪麺を取り出し、市販のパスタソースとあえて、皿に盛る。

応用 131 ほうれん草パスタ



材料・作りかた

パスタの材料および作りかたを参照し、⑧にゆでてすりつぶしペースト状にしたほうれん草(45g)を加え、水を80mLにかえて作る。

応用 131 トマトパスタ



材料・作りかた

パスタの材料および作りかたを参照し、⑧にトマトピューレ(45g)を加え、水を80mLにかえて作る。

応用 131 いか墨パスタ



材料・作りかた

パスタの材料および作りかたを参照し、⑧にいか墨ペースト(4~8g)を加えて作る。

131 うどん・パスタ・そば(うどん・パスタ)のコツ

- 打ち粉はたっぷり
打ち粉が少なると、生地がくっつきうまく切れません。片栗粉を打ち粉として使用することもできます。
- 保存するときは
冷蔵庫で保存する場合は、生地をのぼして切る前の状態で保存します。打ち粉をして、ラップに包み、2~3日が目安です。冷凍室で保存する場合は、麺の太さ

- に切ってから保存します。打ち粉をして、ラップに包み、約1ヶ月が目安です。
- 中力粉でうどんを作る場合は
強力粉と薄力粉のかわりに中力粉300gで作ります。
- パスタの仕上がりは
市販の乾燥パスタとは見た目や食感が異なります。また、生地ののぼしかたによって食感がかわります。

- 作れるパスタの種類は
パスタは、野菜のピューレやペーストなどを加えてアレンジすることができます。材料を加えた分、水を10~30mL減らして作ります。
- デュラムセモリナ粉、いか墨ペーストは
全国の百貨店やインターネットで購入できます。

手動調理を使ったパン作りのしかた

手作りベーカリーメニューとして記載されているメニューの「ねり」、「発酵」、「焼き」の時間をご自分で調整したい場合や2段で焼きたい場合は、「126 ねり(時間)」や手動調理で作ります。

①準備

作りたいメニューの材料・作りかたを参照し、準備する。給水タンクに満水ラインまで水を入れる。

②ねり

下の表を参照し、生地材料とドライイーストをパンケースに入れて「手作り」126 ねり(時間)で「ねり」をする。

「ねり」の時間の目安は下表を参照し、途中ねり具合を確認しながら「ねり」をする。→P.83

2段で焼きたい場合は、2回に分けて「ねり」をして、先にねった方はバターを薄く塗ったボウルに入れておく。室温が25℃を超える場合は、冷蔵庫で保存する。

③1次発酵

生地をひとつにまとめてボウルに入れる。加熱室底面にテーブルプレート、ボウルをのせた黒皿を皿受棚の下段にセットし、「スチームオープン(発酵)」

「予熱無」1段(温度と時間は下表を参照)で「1次発酵」する。→P.56

途中、ふくらみ具合を確認しながら、発酵をする。発酵具合の目安は各メニューの作りかたを参照する。



④成形

各メニューの作りかたを参照して、成形を行う。



⑤2次発酵

成形した生地を並べた黒皿を皿受棚の下段にセットし、「スチームオープン(発酵)」予熱無1段で「2次発酵」する(温度と時間は下表を参照する)。2段で焼きたい場合は、皿受棚の中段と下段にセットし、「スチームオープン(発酵)」予熱無2段で「2次発酵」する。

途中、ふくらみ具合を確認しながら、発酵をする。発酵具合の目安は各メニューの作りかたを参照する。→P.56



⑥焼き

「2次発酵」が終わった生地を取り出し、「オープン」予熱有1段(温度と時間は下表を参照)で予熱をし、予熱が完了したら、取り出しておいた生地を黒皿にのせたまま皿受棚の中段にセットして焼く。→P.52, 53

2段で焼きたい場合は皿受棚の中段と下段にセットし、「オープン」予熱有2段(温度と時間は下の表を参照)で焼く。

2段で上下の焼きむらがある場合は、加熱時間の2/3~3/4が経過してから上下を入れかえる。

オート 131 そば

手作り一時停止

ねり

→P.84

使用付属品

投入器
パンケース
パンケース台
もち・うどん用羽根

給水タンク
空



⑨大きめの鍋にたっぷりの湯を強火で沸かし、そばをほぐしながら入れ、菜ばしでそばがくっつかないように混ぜ、そばが浮き上がってから約1分ゆでる。

⑩水を入れたボウルに上げ、流水にさらして2回洗ってぬめりを取り、水けを切る。

⑪皿に盛り、そばつゆと薬味を添える。

131 うどん・パスタ・そば(そば)のコツ

●そばが手に粘りつくときは生地が柔らかすぎる場合です。打ち粉用のそば粉をねり込んで、適度なかたさにしてください。

●手作りそばは保存しないのぼして、切ったそばはすぐにゆでて、食べてください。また、ゆで過ぎるとうまく仕上がりにません。

●でき上がったそばが切れてしまうときはゆでるときには、十分な量の水を用意してください。また、お湯の中でほぐすときには、切れないように、はしをやさしく動かすようにしてください。

ねり時間の目安 約16分

材料(4人分)

- そば粉……………250g
- 小麦粉(強力粉)……………50g
- 小麦粉(薄力粉)……………50g
- 水……………140mL
- そば粉(打ち粉)……………適量
- そばつゆ(市販のもの)……………適量
- 薬味……………適量

そば粉によって適した水の量が異なる場合があります。原材料が玄そばの場合は、表示の水の量から20~30mL減らしてください。更科粉の場合は、表示の水の量から20~30mL増やしてください。

作りかた

①テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。

オート 132 リゾット

手作り一時停止

ねりオープン

→P.84

使用付属品

投入器
パンケース
パンケース台
もち・うどん用羽根

給水タンク
空



作りかた

①テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。

②パンケースにもち・うどん用羽根をセットし、④を入れる。

③投入器をパンケースの上にセットし、パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、「手作り」132 リゾットで加熱する。

④加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ゴムべらなどで器に取り出し、塩、あらびき黒こしょうを加えてかき混ぜ、パセリを散らす。

132 リゾットのコツ

●1回に作れる分量は表示の分量です。

●リゾットの米は洗わない中心に少し芯の残るアルデンテの仕上がりにするために、米は洗いません。米を洗いたい場合は、ざるに上げて約30分おき、水けを切ってから使用します。

●加熱が足りなかったときは皿に移しかえラップをし「レンジ」500Wで様子を見ながら加熱します。→P.46~48

加熱時間の目安 約42分

材料(1~2人分)

- 米……………150g
- ベーコン(1cm幅に切る)……………2枚
- ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物)……………40g
- 牛乳……………300mL
- 水……………250mL
- 固形スープの素……………1/2個
- 塩、あらびき黒こしょう……………各少々
- パセリ(みじん切り)……………適量

メニューごとの各工程の温度と時間の目安

	ねり 時間	1次発酵		2次発酵		焼き (1段) (2段)	
		温度	時間	温度	時間	温度	時間
115 バターロール	15~25分	40℃	40~60分	40℃	32~42分	180℃	13~18分 16~22分
116 丸パン	15~25分	40℃	40~60分	40℃	32~42分	180℃	12~18分 18~24分
117 白パン	15~25分	40℃	40~60分	40℃	25~36分	130℃	16~24分 22~30分
118 フランスパン	15~25分	35℃	30~60分	35℃	20~40分	200℃	34~40分
119 クロワッサン	15~25分	冷蔵室	40~60分	30℃	46~56分	200℃	14~19分 19~24分
120 あんパン	15~25分	40℃	40~60分	40℃	25~36分	180℃	12~18分 18~24分
121 メロンパン	15~20分	40℃	40~60分	40℃	25~36分	150℃	23~29分
122 シュトーレン	15~25分	40℃	40~60分	40℃	25~36分	170℃	28~32分
123 ベーグル	15~25分			30℃	25~36分	180℃	22~28分 26~32分
124 ナン	15~20分	40℃	40~60分			200℃	14~19分 19~24分
125 ピザ	15~20分	40℃				200℃	18~24分 24~30分

さくいん (あいうえお順)

あ

アーモンドクッキー
..... 156
赤魚(干物)..... 118
赤ワインソース... 110
あじの開き(干物)
..... 118
アップルトースト... 144
アップルパイ..... 157
あなごの天ぷら... 132
あべ川もち..... 163
あんパン..... 190

い

いか墨パスタ..... 199
いかの天ぷら... 132
いそ巻..... 163
イタリアンサラダ... 167
いちごジャム..... 157
いちごのドライフルーツ... 140
いちごのコンフィチュール
..... 142
いり卵..... 145
煎りパン粉の作りかた
..... 131
いわしのハンバーグ
..... 113
インスタント食品
ラーメン・ヌードル・カレー・丼物の具・ごはん物
..... 165

う

ウインナーソーセージのベーコン巻き
..... 145
うどん..... 198
梅としらすのパン... 180

え

えびの天ぷら... 132
えびのドリア..... 121
えびフライ..... 132

お

大きなチョコチップメロンパン
..... 192
大きなメロンパン... 192
おこわ..... 137
お総菜のあたたため... 164
お総菜2品、お菓子2品の組み合わせ
メニュー一覧... 148、149
オニオンロール... 183
オレンジゼリー... 163
オレンジのコンフィチュール
..... 142

か

かきフライ..... 132
カスタードクリーム... 160
型抜きクッキー... 156
かぶとウインナーのソーダ... 146
かぼちゃの天ぷら... 132
かぼちゃのポターージュ... 136
かぼちゃベーグル... 195
から揚げ..... 130
カラメルケーキ... 155
カルツォーネ..... 197

か

カレー..... 135
カレー粉パン..... 181
簡単ぶり大根... 134
簡単蒸しパン..... 162

き

キウイのドライフルーツ
..... 140
キウイのコンフィチュール
..... 142
きすの天ぷら... 132
キャベツとあさりのスープパスタ
..... 138
キャベツの皮シューマイ
..... 127
キャベツの酢漬け... 166
牛肉とごぼうのしぐれ煮
..... 134
牛肉とピーマンの細切りいため
..... 124
牛肉の塩釜焼き... 125
牛乳のあたたため... 164
魚介の天ぷら... 132
切りもち・市販のバックもち
..... 163

く

クレープ..... 186
クリスピーピザ... 197
草もち..... 198
クッキー..... 156
グラタン..... 120
クリームパン..... 190
グリーンピースのポターージュ
..... 136
くるみパン..... 171
グレービーソース... 111
グレープゼリー... 163
黒豆..... 135
クロワッサン..... 188

け

ケーキ..... 150~153、155

こ

紅茶パン..... 172
紅茶マフィン..... 154
香味ソース..... 128
コーヒゼリー... 163
コーンパン..... 173
黄金いも..... 161
黒糖ベーグル... 195
ココアマカロン... 159
五穀ごはん..... 137
ココナッツのコンフィチュール
..... 142
ごはん(炊飯)... 137
ごはんのあたたため... 164
ごはんパン..... 180
米粉パン(小麦入り)... 179
米粉パン(小麦なし)... 179
こんにゃくパン... 181

さ

桜色のマカロン... 159
酒かん..... 164
さけときのこのスープパスタ
..... 138
さけのテリーヌ... 140
さけのオイル焼き... 119
さけのムニエル... 119
さつまいもの天ぷら... 132
さつまいものレモン煮... 147
さつまいもパン... 180
さばのごま焼き... 118
さばの柚香焼き... 147
さんまの香草焼き... 119
さんまの柔らかか煮... 140

し

しいたけのチーズ焼き... 123
シーフードピザ... 196
塩釜焼き..... 125
塩キャラメルクリーム
..... 159
塩ざけ..... 118
塩さば..... 118
塩焼きとり..... 116
市販のピザ..... 196
市販の冷凍グラタン... 120
シフォンケーキ(プレーン)
..... 151
絞り出しクッキー... 156
じゃがいもとベーコンの洋風煮
..... 147
じゃがいものポターージュ
..... 136
ジャムパン..... 190
シャンピニオン... 187
シュークリーム... 160
手動調理を使ったパン作りのしかた
..... 201
シュトーレン... 193
食パン..... 170
ショコロールケーキ... 153
白パン..... 185
白身魚の姿蒸し... 127
白身魚のフライ... 132

す

スイートポテト... 158
スイートルール... 183
炊飯..... 137
スープパスタ... 138
スコーン..... 158
酢ごぼう... 167
巣ごもり卵... 145
スペアリブ..... 111
スポンジケーキ(デコレーションケーキ)
..... 150

せ

赤飯(おこわ)... 137
セミドライトマト... 141
セサミパン..... 172
ゼリー..... 163
全粒粉パン..... 176

そ

総菜パンあたたため... 164
ソーダブレッドのピザトースト
..... 178
そば..... 200
ソフト食パン..... 173

た

大豆と昆布の煮物... 135
たいの塩釜焼き... 125
ダックワーズ... 153
たらのから揚げ... 130

ち

チーズ入りクレープ... 187
チーズケーキ..... 151
チーズフランスパン... 175
チーズ目玉焼き... 145
チェルシートースト... 144
チキンカツ..... 131
チキンカレー... 135
チキンソテー..... 117
茶わん蒸し..... 126
中華まんあたたため... 165
チョコガナッシュクリーム
..... 153
チョコチップマフィン
..... 154
チョコチップメロンパン
..... 191
チョコバナナケーキ
..... 155
チョコパン..... 172
チョコまんじゅう... 161
チンジャオロウスー
(牛肉とピーマンの細切りいため)
..... 124

て

デコレーションケーキ
..... 150
手作りソーセージ... 139
手作り豆腐..... 126
手作りポークハム... 139
デニッシュ風パン... 175
天然酵母食パン... 177
天然酵母パン生地... 177
天ぷらのあたたため... 165

と

豆腐入りハンバーグ... 113
豆腐パン..... 181
トースト..... 163
トースト(プレーン)... 144
トマトとベーコンのスープパスタ
..... 138
トマトのチーズ焼き
..... 123
トマトのツナのせ... 145
トマトパスタ..... 199
ドライハーブ
ディル・チャービル・タイム・
セージ・ペパーミント
..... 140
ドライフルーツ... 140
ドライフルーツパン... 170
ドライ野菜..... 141

と

ドライ野菜を使った焼きそば
..... 141
ドリア..... 121
鶏ささみと豆腐のみぞれ煮
..... 133
鶏ささみロール... 116
鶏手羽先のつけ焼き
..... 117
鶏手羽中のグリル
..... 110
鶏肉とキャベツの辛みそいため
..... 124
鶏肉の香味焼き... 146
鶏のアジア風簡単蒸し
..... 128
鶏のから揚げ(標準)
..... 130
鶏のから揚げ(ヘルシー)
..... 130
鶏の簡単蒸し..... 128
鶏の三味焼き..... 115
鶏の照り焼き..... 115
鶏のハーブ焼き(標準)
..... 114
鶏のハーブ焼き(ヘルシー)
..... 114
鶏ハムの簡単蒸し... 128
鶏もも肉のバーベキュー
..... 116
とんカツ..... 131
とん汁..... 136

な

なしのコンフィチュール
..... 142
なすとトマトのチーズグラタン
..... 121
生さけの塩焼き... 118
生さばの塩焼き... 118
生種おこし..... 177
ナン..... 195

に

肉じゃが..... 135
肉豆腐..... 134
にんじんのポターージュ
..... 136

の

のりもち..... 198

は

バーベキュー..... 116
パイナップルのドライフルーツ
..... 140
梅肉ソース..... 128
パウンドケーキ(プレーン)
..... 155
白菜の酢漬け... 166
白菜のナムル... 166
パスタ..... 199
バターリッチパン
..... 174
バターロール... 186
バターロール(ロールパン)
..... 182

は

バナナのドライフルーツ
..... 140
ハムパン..... 173
早焼きソーダブレッド
..... 178
パン・オ・ショコラ
..... 189
ハンガリアンポテト
..... 122
ハンバーグ(標準)
..... 112
ハンバーグ(ヘルシー)
..... 112

ひ

ピースごはん... 137
ピーナッツクッキー... 156
ピーマンの肉詰め
..... 113
ビーフハンバーグ... 112
ピザ..... 196
ピザトースト... 144
ひとくち焼き豚... 111
干物いろいろ(3種)
(あじの開き、やなぎかかれい、赤魚など)
..... 118
ヒレカツ..... 131

ふ

ブール..... 187
豚肉とキャベツの辛みそいため
..... 124
豚肉のごまみそ焼き... 117
豚肉の蒸し物... 127
豚のアジア風簡単蒸し
..... 129
豚のから揚げ... 130
豚の韓国風簡単蒸し
..... 129
豚の簡単蒸し... 129
豚バラ肉のバーベキュー
..... 116
豚ヒレ肉のチーズ焼き
..... 146
プチパイ..... 158
ぶどうのドライフルーツ
..... 140
ブラウニー..... 154
ブラウンブレッド... 178
フランスパン
(バター・クレープ)... 186
ぶりの照り焼き... 118
ぶりのみそ照り焼き
..... 147
フルーツ大福... 163
ブルーベリーのドライフルーツ
..... 140
ブルーベリーのコンフィチュール
..... 142
ブルーベリーベーグル
..... 195
フレンチトースト... 144

へ

ベーカリー機能の手順
..... 168

へ

ベーカリー機能のメニュー一覧
..... 169
ベーグドポテト... 122
ベーグル(プレーン)
..... 194
ベーコンエッグ... 145
ベーコンエビ... 187
ベーコンパン..... 173

ほ

ホイクウロウ(豚肉とキャベツ
の辛みそいため)... 124
ほうれん草のおひたし
..... 166
ほうれん草パスタ
..... 199
ポークカレー... 135
ポークグリル... 110
ポーロ..... 155
ポターージュ... 136
ホットチョコレート
..... 164
ポテトサラダ... 167
ホワイトソース... 120

ま

マーブルケーキ... 155
マーボーなす... 133
まぐろのソテー... 119
抹茶マカロン... 159
抹茶ロールケーキ... 152
マドレーヌ... 154
マフィン..... 154
丸パン..... 184

み

みかんのコンフィチュール
..... 143
みつまんじゅう... 161
ミネストローネ... 136

む

麦ごはん..... 137
蒸しチョコレートケーキ
..... 162
蒸しパン..... 162

め

目玉焼き..... 145
メロンパン..... 191

も

モカロールケーキ... 152
もち..... 197
もやしのナムル... 166

や

焼きいも..... 122
焼きそば..... 124
焼きとり..... 116
焼き豚..... 111
焼き野菜..... 123
焼きりんご..... 159
野菜サラダ..... 167

や

野菜ジュースパン
..... 171
野菜の天ぷら... 132
野菜のベーコン巻き
..... 145
野菜のポターージュ4種
..... 136
やなぎかかれい(干物)
..... 118
山形フランスパン
..... 174
柔らかプリン... 162

よ

ヨーグルト..... 143
ヨーグルトソース
..... 143

ら

ライ麦パン..... 176
ライ麦ベーグル... 195
ラザニア..... 121
ラタトゥイユ... 146

り

リゾット..... 200
りんごケーキ... 155
りんごのコンポート
..... 159
りんごのドライフルーツ
..... 140
りんごのプリザーブ
..... 157

れ

レーズンパン... 170
レモンゼリー... 163
れんこんの天ぷら
..... 132

ろ

ローストチキン... 110
ローストビーフ... 111
ロールケーキ(プレーン)
..... 152
ロールパン..... 182

保証とアフターサービス

★本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

保証書（別添）

保証書は必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みのあと、大切に保管してください。尚、保証期間内でも次の場合には原則として有料修理にさせていただきます。

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

補修用性能部品の保有期間

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

修理を依頼される時は出張修理

→P.102~105に従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用中を中止し、電源プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

■連絡していただきたい内容

品名	日立過熱水蒸気オープンレンジ
型式	（銘板に書いてあります）
お買い上げ日	年 月 日
故障の状況	（できるだけ具体的に）
ご住所	（付近の目印等も併せてお知らせください）
お名前	
電話番号	
訪問ご希望日	

※銘板は本体右側面にあります。

「ご相談窓口」

（家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示）

日立家電品についてのご相談や修理はお買い上げの販売店へ

なお、転居されたり、贈物でいただいたものの修理などで、ご不明な点は下記窓口にご相談ください。
 ※下記窓口の内容は、予告なく変更させていただく場合がございます。

修理に関するご相談はエコーセンターへ

TEL 0120-3121-68
 FAX 0120-3121-87

（受付時間）9:00~19:00（月~土）、9:00~17:30（日・祝日）
 携帯電話、PHSからもご利用できます。

商品情報やお取り扱いについてのご相談はお客様相談センターへ

TEL 0120-3121-11
 FAX 0120-3121-34

（受付時間）9:00~17:30（月~土）、9:00~17:00（日・祝日）
 年末年始は休ませていただきます。
 携帯電話、PHSからもご利用できます。

- 出張修理のご用命はインターネットからも申し込みいただけます。

URL <http://kadenfan.hitachi.co.jp/afterservice/toiawase.html>

または、[日立家電修理](#) 「お問い合わせ」ページ ボタンより入力画面にお進みください。

（注）対象製品をご確認のうえお申込みください。

- 「持込修理」および「部品購入」については、上記サービス窓口にて各地区のサービスセンターをご紹介します。
- ご相談、ご依頼いただいた内容によっては弊社のグループ会社に個人情報を提供し対応させていただくことがあります。
- 修理をご依頼いただいたお客様へ、アフターサービスに関するアンケートハガキを送付させていただくことがあります。

■保証期間中は

修理に際しましては保証書をご提示ください。保証書の規定に従って、修理させていただきます。

■保証期間が過ぎているときは

修理して使用できる場合には、ご希望により有料で修理させていただきます。

ご転居されるときは

ご転居によりお買い上げの販売店のアフターサービスを受けられなくなる場合は、前もって販売店にご相談ください。ご転居先での日立の家電取扱店を紹介させていただきます。

- この過熱水蒸気オープンレンジは、電源周波数が50Hz・60Hzどちらの地域でもご使用になれます。（部品交換の必要はありません。）

- ご転居されたり、移動したりした場合には、販売店または電気工事に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。→P.9,14

ご不明な点や修理に関するご相談は

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

修理料金のしくみ

修理料金＝技術料＋部品代＋出張料で構成されています。

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

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

仕様

電	源	交流100V、50Hz-60Hz共用				
電	消 費 電 力	1,450W				
	高 周 波 出 力	1,000W、800W、600W、500W、200W相当、100W相当				
子	発 振 周 波 数	2,450MHz				
レ	グ	リ	消費電力1,350W (ヒーター1,300W)			
ン	オ	ー	ブ	ン	消費電力1,420W (ヒーター1,360W)	
ジ	ね	り	モ	ー	タ	消費電力 65W (50Hz)、55W (60Hz)
	温 度 調 節 範 囲	発酵、100~250℃、300℃ 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。				
	外 形 寸 法	幅500×奥行459×高さ418mm				
	加 熱 室 有 効 寸 法	幅400×奥行322×高さ240mm				
	質 量 (重 量)	約23.5kg				
	電 源 コ ー ド の 長 さ	約1.4m				
消費電力量の目安						
区	分	名	F			
電子レンジ機能の年間消費電力量		59.5kWh/年				
オープン機能の年間消費電力量		12.8kWh/年				
年間待機時消費電力量		0kWh/年				
年間消費電力量		72.3kWh/年				

※高周波出力1,000Wは短時間高出力機能(最大3分間)です。この機能はオートメニューのあたためなどの限定したメニューにのみ働きます。
 ※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。(表示部に現在時刻表示時約2W)
 ※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。



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をご覧ください。http://www.hitachi-ap.co.jp/company/environment/kankyoo/

お客様メモ

後日のために記入しておいて
ください。

サービスを依頼されるとき、
お役に立ちます。

購入店名

電話 () -

ご購入年月日

年 月 日

愛情点検



●長年ご使用の過熱水蒸気オープンレンジの点検を!

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

ご使用の際
このようなこ
とはありませ
んか

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

ご使用
中止

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

この過熱水蒸気オープンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

日立アプライアンス株式会社

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

1-D9235-1B

禁無断転載・不許複製 K3 (HP)