

HITACHI
Inspire the Next

クッキングガイド 〈取扱説明書・料理集〉

保証書・カンタンご使用ガイド別添付

日立過熱水蒸気オープンレンジ 家庭用

EM アール オー EM ES

型式 **MRO-MS8**

鶏のハーブ焼き

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

このクッキングガイドをよくお読みにになり、正しくお使いください。

お読みになった後は、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.8~12** 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)



ローズレッド(R)



ビッグオープン
ヘルシーシェフ

日立過熱水蒸気オープンレンジ

はじめに

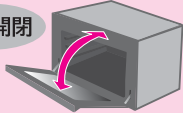
一度ドアを開閉し、表示部に「0」を表示させてからお使いください。

- 使用していないときの消費電力を節約するため、「0」表示の状態では約10分後に、自動的に電源を切ります。

また、電源プラグをコンセントに差し込んだ

だけでは電源は入りません。
(待機時消費電力オフ機能)

ドア開閉



ドアを開閉すると電源が「入」になり、表示部に「0」を表示します。「電源の入れかた」➡P.4

オート調理を上手に使うために

- 食品の分量を計ってオートメニューで調理するトリプル重量センサー(GPS*)が内蔵されています。初めてお使いのときには「重量センサーの0点調節」をしてください。

- 加熱方法や時間、温度の設定が不要な45種類のオートメニューを用意しています。メニューを選んでスタートするだけで上手に仕上がります。



※GPSとはGram(重さ)Position(位置)Systemの略

月に1回程度「重量センサーの0点調節」が必要です。➡P.5

オートメニューを使った上手なあたため

あたためる食品	使用するオートメニュー
常温で保存したごはん、お総菜	1 あたため
冷蔵庫で冷蔵保存したごはん、お総菜	1 あたため
冷凍室で冷凍保存したごはん	2 冷凍ごはん
冷凍室で冷凍保存したお総菜	5 解凍あたため

※飲み物や揚げ物などに適したオートメニューもあります。

- 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.19

もくじ

まず 確認

- はじめに 2
- 初めて使うときの確認と準備 4、5
 - ・据え付けの確認 4
 - ・電源の入れかた 4
 - ・重量センサーの0点調節のしかた 5
 - ・空焼き(脱臭)のしかた 5
- 各部のなまえ・操作パネル・付属品 6、7
- 安全上のご注意 8~12
- 加熱のしくみ 13
- 付属品の使いかた 13~15
 - ・オート調理で使う付属品 13
 - ・手動調理で使う付属品 14
 - ・テーブルプレートのセットのしかた 14
 - ・給水タンクの使いかた 15
- 使える容器・使えない容器 16、17

使いかたとコツ

- 上手な使いかた・調理のコツ 18、19
 - ・食品の分量と容器の大きさ・重さ 18
 - ・食品を置く位置 18
 - ・市販の冷凍食品のあたため 18
 - ・2個以上の食品の同時あたため 18
 - ・オート調理の仕上がり調節 19
 - ・調理中の仕上がり状態確認 19
 - ・オート調理後の追加加熱 19
 - ・調理後の食品(容器)や付属品の取り出し 19
 - ・終了音(メロディー)の切りかえ 19

オート調理

あたためる

- ・ごはん、お総菜のあたため 20、21
 - 1 あたため
- ・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 22
 - 1 あたため
- ・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 23
 - 8 冷凍(左)と冷蔵(右)
- ・冷凍保存したごはん、お総菜のあたため 24、25
 - 2 冷凍ごはん 5 解凍あたため
- ・飲み物のあたため 26、27
 - 3 牛乳 4 酒かん
- ・スチームあたため 28、29
 - 19 スチームあたため 20 総菜パンあたため
 - 21 中華まんあたため 22 天ぷらあたため

下ごしらえする

- ・野菜の加熱(ゆでる) 30、31
 - 6 葉・果菜 7 根菜
- ・肉や魚の解凍 32、33
 - 18 解凍

調理する

- ・メニューの選びかた 34
 - 飲み物・デイリー スチーム調理 過熱水蒸気
- ・レンジメニューの調理 35
- ・予熱「なし」メニューの調理 36
- ・予熱「あり」メニューの調理 37

手動調理

レンジ 加熱

- ・食品を一定の出力(W)で加熱する 38、39
- ・加熱途中で出力(W)を自動的に下げる(リレー加熱) 40

グリル 加熱

- ・魚など表面に焦げ目をつけながら加熱する 41

オープン 加熱

- ・予熱「あり」で加熱する 42
- ・予熱「なし」で加熱する 43

スチームとの組み合わせ

- ・レンジ・グリル・オープン加熱にスチームを組み合わせる 44

- スチームショット 45

発酵

- ・スチームレンジ発酵で加熱する 46
- ・スチームオープン発酵で加熱する 47

- 手動調理をするときの加熱時間 48、49

お手入れ

- ・本体・付属品のお手入れ 50
- ・水抜きのみ 51
 - 46 清掃
- ・臭いが気になるとき(脱臭) 51
 - 47 脱臭
- ・加熱室の清掃のみ 51
 - 46 清掃

こんなときは

- ・うまく仕上がらないとき 52
 - ・ごはんのあたため 52
 - ・解凍 52
 - ・お総菜のあたため 53
 - ・牛乳のあたため 53
 - ・野菜 54
 - ・パン(トースト・バターロール) 54
 - ・スイーツ(スポンジケーキ・クッキー・シュークリーム) 54
 - ・その他 55
- ・お困りのときは 55~57
- ・お知らせ表示が出たとき 57
- ・保証とアフターサービス 115
- ・「ご相談窓口」 115
- ・仕様 裏表紙

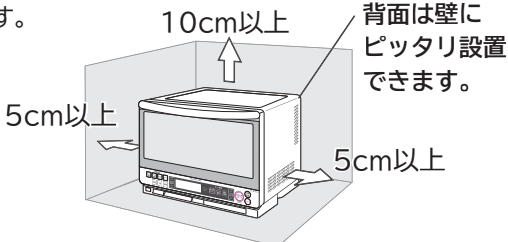
料理集

58~109

- ・料理集 もくじ 58、59
- ・ノンフライメニュー(油を使わない) 72、73

初めて使うときの確認と準備

据え付けの確認

- 設置の際は下図にしたがって放熱スペースをあげてください。
※後部上面に排気口があり、熱気が出ます。
 - 本体の背面は、壁や家具などぴったり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壁に本体と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げてください。
- 
- 背面は壁にピッタリ設置できます。
- ※後部上面に排気口があり、熱気が出ます。上記以上の放熱スペースがないと、壁面が変色したり、本体が故障の原因になります。
- 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。
 - 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、12
 - 5面（上面・左側面・右側面・背面・底面）を囲む設置はしないでください。
・製品の周りにすき間があっても、上面・左側面・右側面・背面のいずれか1面を開放してください。
 - 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。 2014年1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	1,000円（税別）
15~22cm	MRO-N80 016	1,000円（税別）

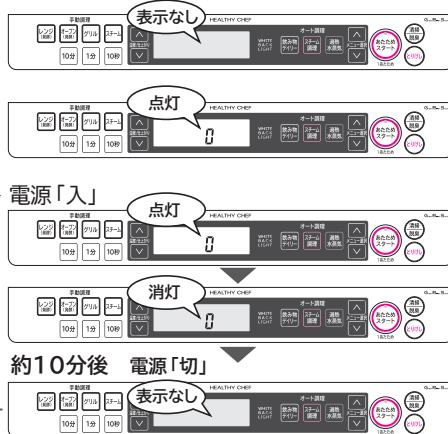
お願い

医療用ペースメーカーをお使いの方は、この製品をご使用の際には、専門医師とよくご相談の上お使いください。

電源の入れかた

ドアを開閉すると電源が入ります。（表示部に「0」を表示）

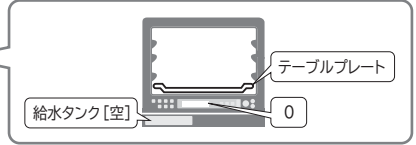
- 使用していないときの消費電力を節約するため電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。
- 一度ドアを開けると電源が入り、液晶表示の照明が点灯し表示部に「0」を表示します。
※液晶表示部の照明を消灯するには「E」を押します。
- 電源を「入」の状態でもドアを閉めたまま放置すると、3分後に液晶表示の照明が消灯します。約10分後には、自動的に電源が切れます。（待機時消費電力オフ機能）



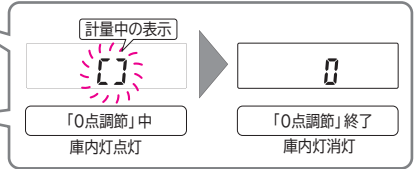
重量センサーの0点調節のしかた（加熱室が冷めてから）

- オート調理は、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します。仕上がりをよくするため、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、「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 加熱室底面にテーブルプレート
をセットして、ドアを閉める
表示部の「0」を確認する



- 2 ドアを閉めたまま、「E」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。



- 3 数秒後に庫内灯と計量中の表示が
消灯し、「0」が表示されたら終了

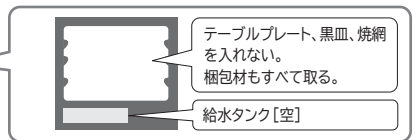
よい仕上がりを保つために、1ヶ月に1回程度「重量センサーの0点調節」をしてください。

空焼き（脱臭）のしかた

47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。
- 梱包材は、すべて取り除いてからご使用ください。
- 空焼き（脱臭）はヒーター（オープン加熱）で加熱するので、本体が熱くなります。

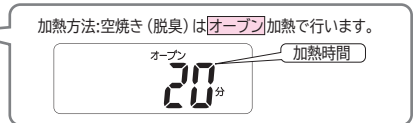
- 準備 加熱室を空の状態にして、
ドアを閉める



- 1 清掃
脱臭 を2回押し、「47脱臭」を選択する
ボタンを押すごとに「46清掃」▶「47脱臭」
▶「46清掃」の順に選択できます。
※空焼き（脱臭）はヒーター（オープン加熱）
で加熱します。加熱時間は20分です。



- 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。
※空焼き終了後はすぐに調理せず、加熱室が冷めて
から使用してください。

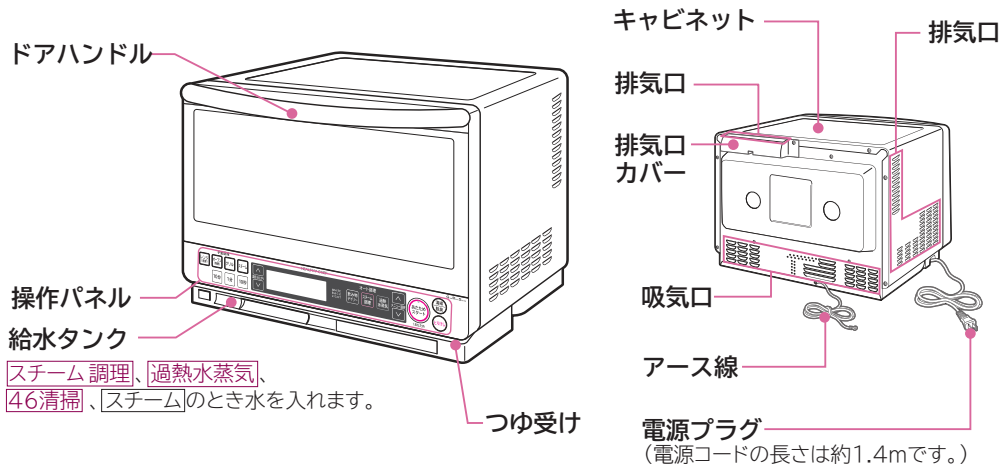


注意

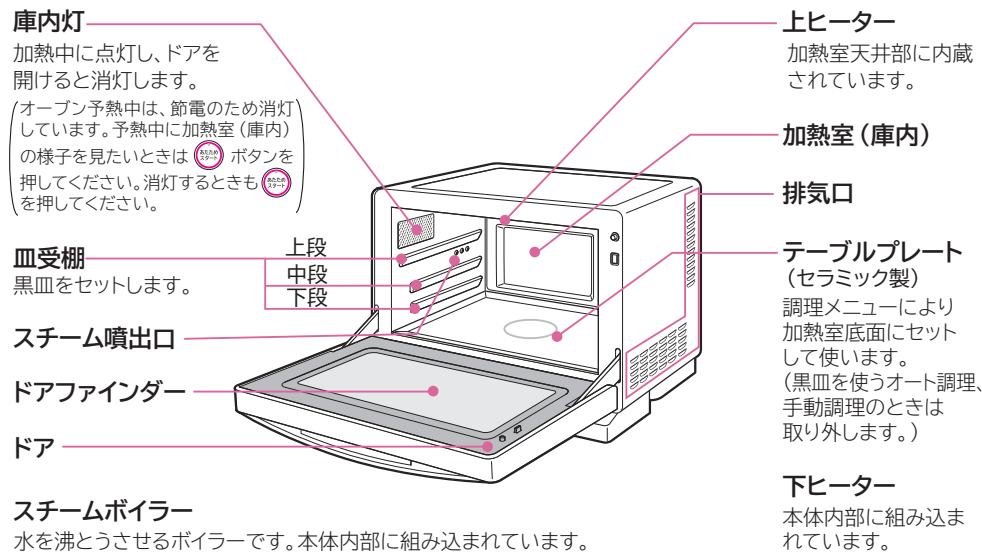


- 空焼き（脱臭）の加熱中や終了後しばらくは、本体（ドア、キャビネット、加熱室とその周辺）に触れない
やけど・けが・火災の原因になります
- 空焼き（脱臭）を行うときは、加熱室に何も入れない
- 空焼き（脱臭）を行うときは、油の焼ける臭いや、煙が出る場合があるので、窓を開けるか、換気扇を回す
- 煙や臭いなどに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移す
- 加熱室が冷めてから使用する

各部のなまえ・操作パネル・付属品



スチーム調理、過熱水蒸気、46清掃、スチームのとき水を入れます。



加熱中に点灯し、ドアを開けると消灯します。
(オープン予熱中は、節電のため消灯しています。予熱中に加熱室(庫内)の様子を見たいときは、**46** ボタンを押してください。消灯するときも **46** を押してください。)

血受棚
黒血をセットします。

スチーム噴出口

ドアファインダー

ドア

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。

上ヒーター
加熱室天井部に内蔵されています。

加熱室(庫内)

排気口

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。
(黒血を使うオート調理、手動調理のときは取り外します。)

下ヒーター

本体内部に組み込まれています。

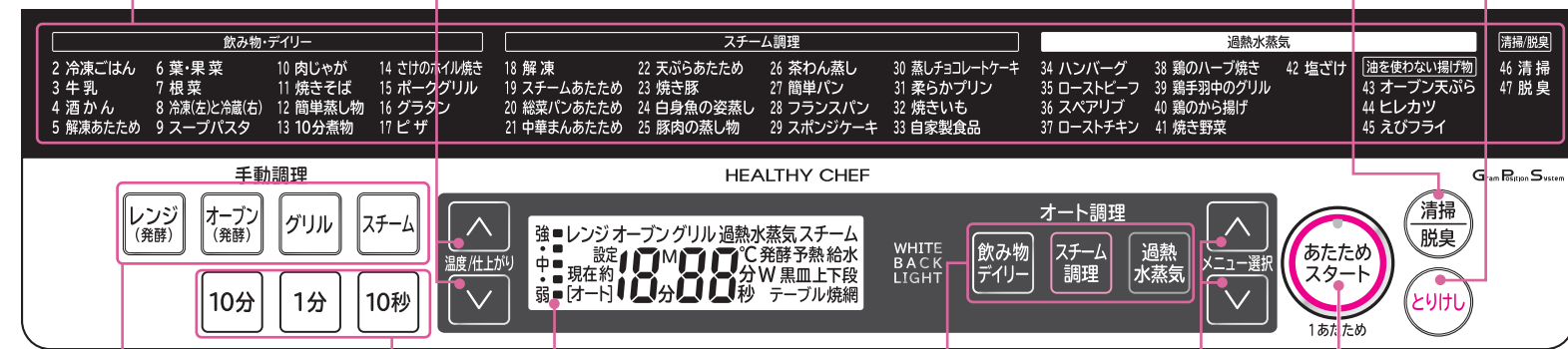
操作パネルのはたらき

オート調理表示
オート調理で選択できるメニューを番号とともに表示しています。

温度/仕上がりボタン
1あたため、オート調理の仕上がりや手動調理の温度の設定を行います。

清掃/脱臭ボタン
ボタンを押して**46**清掃、**47**脱臭を選びます。

とりけしボタン
設定内容や運転のとりけしを行います。



手動調理ボタン
手動調理で調理するときに加熱の種類に合わせて選択します。
スチームショットは **スチーム** を押します。
→ P.45

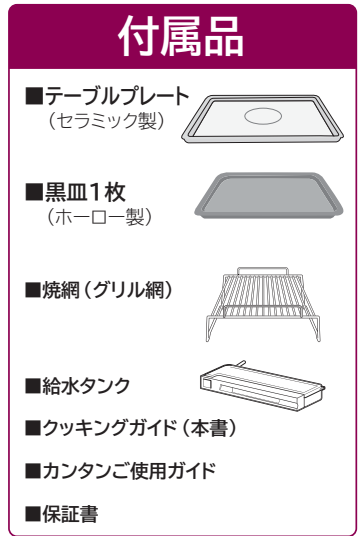
時間設定ボタン
手動調理の時間の設定を行います。

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。)

オート調理ボタン
ボタンを押してオート調理の種類を選択します。

メニュー選択ボタン
オート調理のメニュー番号の設定を行います。

あたため/スタートボタン
1あたため、オート調理、手動調理などの運転のスタートをするときに押します。



各部のなまえ・操作パネル・付属品

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。

■ 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。

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。

「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
ぬれ手禁止

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

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）
ほこりに湿気がたまり、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
事故・やけど・けがの原因になります
● 幼児の手の届く場所
● カーテンやスプレー缶など燃えやすい物の近く
● たたみ、じゅうたん、テーブルクロスなど、熱に弱い物の上



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

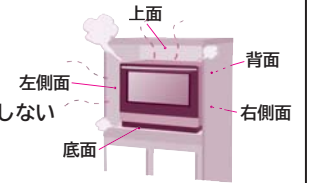
本体の上にスプレー缶などの物を置かない
オープンやグリル加熱時などは、高温となり過熱して事故・やけど・変形の原因になります

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

5面（上面・左側面・右側面・背面・底面）を囲む設置はしない
製品のまわりすぎ間があっても、上面・左側面・右側面・背面のいずれか1面を開放してください

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



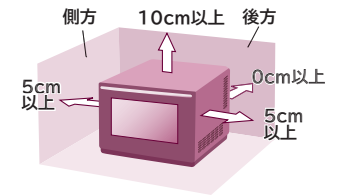
水平で丈夫な場所に据え付ける
不安定な場所は、振動・騒音・本体落下の原因になります

本体と壁などの間は、下表の距離以上にあげる
距離をあげないと、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	5	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ります。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。距離をさらにあげるか、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、工事費は含まれていません）

● 湿気が多い場所や水けのある場所に設置する場合は、感電事故を防止するため「電気工事士」の有資格者によるD種接地工事が法律で義務づけられています → P.12



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

調理にあたっては

安全上のご注意(つづき)

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.4)

吸気口・排気口をふさがない
発火・火災の原因になります

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

本体に水をかけない
誤って水をこぼした場合は、お買い上げの販売店へご相談ください

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、本体に乗ったりしない
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(47脱臭)は次の状態で行う(→P.5)
●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(46清掃と空焼き(47脱臭)運転を含む)

警告

調理を中止するときは(停止)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(停止)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、鎮火するまで待つ。火がなかなか衰えないときは水か消火器で消す

高温になっているので、キャビネット・ドア・加熱室・テーブルプレート・黒皿・焼網などに直接触れない
やけど・けがの原因になります

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。

食品や容器、付属品などの出し入れは、厚めの乾いたふきんや、市販のオープン手袋を使用する
直接触れると、やけど・けがの原因になります

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

オート調理(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
●卵を加熱する場合は、溶きほぐしてから加熱する。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



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ままの状態
鮮度保持剤は出す、ラベル・テープは剥がす、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
●お酒は4酒かん(4)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
●オート調理は、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、食品の仕上がりをしながら加熱する



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(突沸)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(カレーやシチューなど)
●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

加熱室が空の状態では加熱しない
故障・発火の原因になります

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

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

乳幼児用ミルクやベビーフードはオート調理で加熱しない
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

●付属品の黒皿・焼網(オート調理の一部は除く)



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

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

給水タンクは

安全上のご注意(つづき)

⚠️ 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
- 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
オーブ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
- 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
- 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
- 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

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
- 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
- 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 **STOP** 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
 - 異常な音がある
 - 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ずる
 - ドアに著しいガタつきや変形がある
 - 加熱が自動的に終了しないときがある

⚠️ 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

アース接地工事が必要なときは

- 次の場合は、感電事故を防止するため電気工事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)
- 湿けの多い場所
水蒸気が充滿する場所、土間・コンクリート床、酒・しょうゆなどを醸造または貯蔵する場所
- 水けのある場所
(漏電遮断機の取り付けも義務づけられています)
水を取り扱う土間、洗い場など水けのある場所
地下室など常に水滴が漏出したり、結露する場所

加熱のしくみ

8種類の加熱方法があります。

レンジ

電波(高周波)で食品を加熱します。
電波(高周波)には3つの性質があります。

- 水分を含んだ食品には「吸収」されます。
- ガラス、陶磁器などの容器は「透過」します。
- 金属にあたると「反射」します。

食品に吸収された電波は、水の分子のまさつ運動を活かし、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。

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

上下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。

過熱水蒸気

加熱室に過熱水蒸気を充滿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。
※オート調理の場合のみの加熱方法です。手動調理の場合は設定できません。
※過熱水蒸気の粒子は非常に細かいため見えません。

スチーム + レンジ

加熱室にスチーム(100℃前後の水蒸気)を充滿させながらレンジ、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。

スチーム + グリル

スチーム + オーブン

過熱水蒸気 + オーブン

食品 スチーム

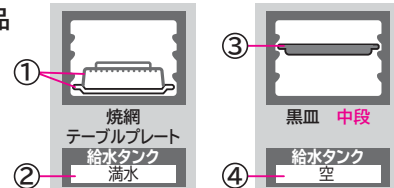
付属品の使いかた

オート調理で使う付属品

- メニューによって、使う付属品が異なります。操作手順や料理集のイラストに従い、正しくセットしてください。
- オート調理では、レンジ出力やオーブン、グリルの温度・時間を自動でコントロールするため手動調理(→P.14)の場合と異なります。料理集を確認して、正しくセットしてお使いください。

付属品イラストの見かた

使う付属品の例



付属品のセット位置

給水タンクの状態

- ① テーブルプレートを加熱室底面にセットし、焼網をその上にセットする。
- ② 「満水」: 水を満水まで入れて本体にセットする。
- ③ 黒皿を皿受棚の中段にセットする。
- ④ 「空」: 水を入れないで本体にセットする。

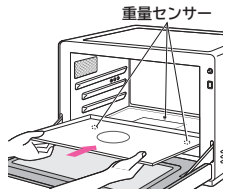
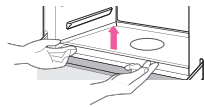
テーブルプレートを使う	テーブルプレートを使わない
黒皿を使う	黒皿を使わない
焼網を使う	焼網を使わない
給水タンクを満水にする	給水タンクを空にする

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	黒血	焼網	給水タンク
レンジ	○ 加熱室の底面にセットします	× 黒血と血受棚の間で火花(スパーク)が発生し、損傷します	× 網の間で火花(スパーク)が発生して損傷します	空
スチームレンジ	○ 加熱室の底面にセットします	× 黒血と血受棚の間で火花(スパーク)が発生し、損傷します	× 網の間で火花(スパーク)が発生して損傷します	満水
グリル	× 本体底部の機械室が高温になり、部品がこわれるおそれがあります	○	○ 黒血にのせて使用する	空
スチームグリル	× 本体底部の機械室が高温になり、部品がこわれるおそれがあります	○	○ 黒血にのせて使用する	満水
オープン	× 本体底部の機械室が高温になり、部品がこわれるおそれがあります	○	○ 黒血にのせて使用する	空
スチームオープン	× 本体底部の機械室が高温になり、部品がこわれるおそれがあります	○	○ 黒血にのせて使用する	満水

※オープン加熱(オープン)、グリル加熱(グリル)にて黒血を使用する場合は、テーブルプレートを取り外してください。テーブルプレートを取り外さない場合、「CO9」が表示され加熱できません。→ P.57

テーブルプレートのセットのしかた

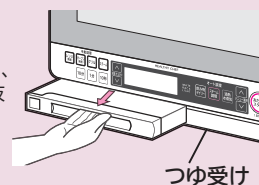
セットのしかた	取り外しかた
 <p>重量センサー</p> <p>図のように辺を両手で持ち加熱室内に入れ、3個の重量センサーの上にゆっくりと置きます。</p>	 <p>テーブルプレートの手前を両手の指先で奥に押し、かるく持ち上げてからテーブルプレートの下に指先を入れ、両手で静かに取り外します。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>⚠️ 注意</p> <p>熱くなった加熱室内からのテーブルプレートの出し入れは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使うやけどのおそれがあります</p> </div>

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

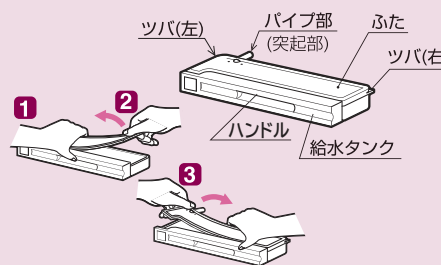
給水タンクに手をかけ、そのまま水平に引き抜きます。



つゆ受け

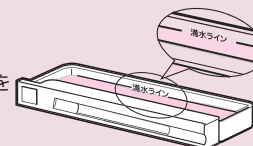
ふたの外しかた

- 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。
- 周囲全体を押さえて確実にふたを閉めてください。
※傾けると水がこぼれることがあるので、水平の状態でご確認ください。
※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

ふたが確実に閉まっていることを確認します。給水タンクを水平に持って、挿入口に入れ、周囲のつゆ受けと同じ位置まで差し込みます。
※確実にセットしないと、水もれやスチーム不足の原因になります。

⚠️ 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、過熱水蒸気とオープンやグリルを併用した場合は給水タンク内の残水が熱くなっているため注意
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。
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。→ P.56



- 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.50, 51
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.56, 57
- 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。

使える容器・使えない容器

○ は使える。
× は使えない。

- レンジ加熱とオープン、グリル加熱を間違えないでください。間違えると食品や容器が発煙・発火することがあります。加熱する前に、加熱の種類を確認してください。
- プラスチック類は家庭用品質表示法に基づく耐熱温度表示をごらんください。
- 材質や耐熱温度がわからない容器は使わないでください。

使える容器・使えない容器

使える容器・使えない容器

	プラスチック容器		陶器・磁器		ガラス容器		その他			
	耐熱性のあるプラスチック容器 ポリプロピレン製など	その他のプラスチック容器	耐熱性のある陶器・磁器 ココット皿 グラタン皿など	日常使っている陶器・磁器 茶わん・皿など	耐熱性のあるガラス容器	耐熱性のないガラス容器 強化ガラス クリスタルガラス カットグラスなど	ラップ類	金属、ホーロー製の鍋、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ので使えません。	× 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、 18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。	×	○ 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ので使えません。 オープン・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。 特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。
オープン・グリル	× ただし、「グリル、オープン使用可」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、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 	100g~900g 	 食品が7~8分目になる容器が目安 食品分量と同じくらいの重さが目安

調理する	オート調理	オート調理や手動調理は、本書に記載されている分量や容器に従ってください。	
	飲み物 デリ スチーム 調理 過熱 水蒸気		
	手動調理	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。	
	レンジ (解凍) オープン (解凍) グリル スチーム		

食品を置く位置

■中央部に寄せて置きます。



市販の冷凍食品のあたため

- 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、端に分けて置くこと加熱し過ぎたり加熱不足となる場合があります。
- 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。

	1個の場合	2個の場合	4個の場合
食品の置きかた (中央に寄せて置きます)			

2個以上の食品の同時あたため

- オート調理で同じ食品を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。



- オート調理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.22)
 - 飲み物は **3牛乳** **4酒かん** であたためる。(→P.26、27)
 - 冷凍と冷蔵の2品同時あたためは **8冷凍(左)と冷蔵(右)** (→P.23)
 - 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.38、39)

オート調理の仕上がり調節

- 仕上がり調節(あたためや焼き加減調節)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**を押す前に **マーク** を押してマークを希望の位置に設定します。

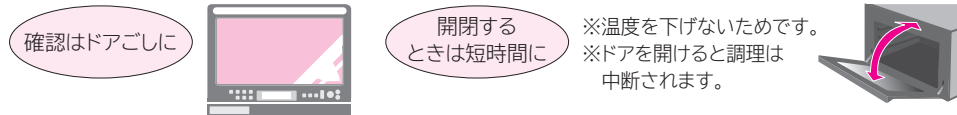


- 「1あたため」のみ **マーク** を押した後に仕上がり調節をします。
※メニューによっては「強/やや強/中/やや弱/弱」の5段階と「強/中/弱」の3段階の調節となります。

※**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。

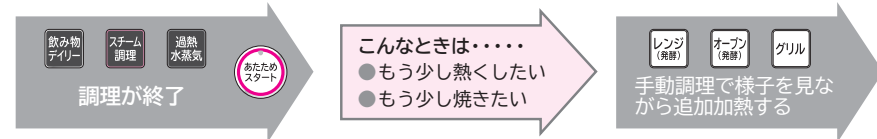
調理中の仕上がり状態確認

- 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。



オート調理後の追加加熱

- 追加加熱は、手動調理で様子を見ながら行う。



調理後の食品(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。
※オープン、グリル調理で黒血を取り出すときは、中央部分を厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使い両手で取り出します。
 - 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。
- 調理終了音が鳴ったら取り出してください。
- 取り出し忘れ防止のために調理終了後、ドアが開けられるまでに3分間、1分ごとに「ビビビッ」と3回鳴ってお知らせします。(取り出し忘れ防止音)



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

終了音(メロディー)の切りかえ

- 終了音(メロディー)は「ブザー音」や「無音」に切りかえられます。

→メロディー音▶ブザー音▶無音

ドアを開閉して表示部に「0」を表示させる



調理終了

を3秒間押す

メロディー音とブザー音の切りかえ完了
同じ操作でブザー音を無音に切りかえられます
メロディー音はメロディー、ブザー音は「ビビビッ」と3回、無音は「ビッ」と1回鳴り、切りかえが完了します。

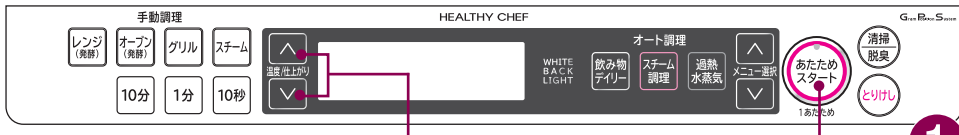
※さらに同じ操作で無音をメロディー音に戻すことができます。
※無音にしたときは、取り出し忘れ防止音、操作音も無音になります。

オート調理 (あたためる)

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。
- 冷凍ごはんのあたためは「2冷凍ごはん」であたためます。→ P.24, 25
- 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.26, 27
- お酒は「4酒かん」であたためます。→ P.26, 27
- 冷凍保存(ホームフリージング)した食品は「5解冻あたため」であたためます。→ P.24, 25



お知らせ ドアを開閉す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)
表示部に「0」が表示されているときに調節できます

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

お願い

1あたため は、ドアを開けて約10分以内(表示部に「0」が表示されている間)に **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.4

- 前回の仕上がり調節は、記憶されません。

次の食品は「手動調理(レンジ加熱)」で様子を見ながらあたためる → P.38, 39

- 重量が100g未満の食品
- まんじゅう
- パン類
- 冷凍野菜
- 市販のおにぎり
- 乳幼児用ミルク、ベビーフード
- 市販の調理済み食品

※包装を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 オート調理 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。
- 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。

このマークのついた食品はラップなどのおいをする。

常温や冷蔵保存した食品をあたためる		あたためスタート 1回押し
ごはん物	ごはん 仕上がり調節「やや弱」に合わせる。 冷蔵は「やや弱」または「中」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 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・コロッケ 皿に並べる。えびやいかは飛び散ることがあるのでおいをする。 分量の少ないときは仕上がり調節「やや弱」または「弱」に合わせる。	
いため物	野菜のいため物・豚足・八宝菜 容器に入れる。野菜の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。 乾燥ぎみのときは、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いをする。加熱後かき混ぜる。(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)で加熱します。→ P.38, 39 使用する容器は、陶磁器や耐熱容器を使用します。→ P.16, 17 漆器や耐熱性のない容器は使えません。	

オート調理

オート調理

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。（冷凍保存食品は上手にあたためません。2冷凍ごはんまたは5解凍あたためであたためます。→P.24、25）

お知らせ ドアを開閉す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

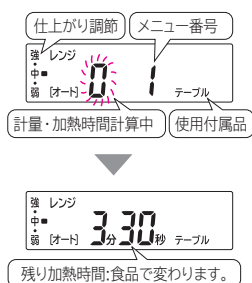
1あたため（常温や冷蔵保存品）

●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.19

（加熱時間を表示する前に調節します。）
表示部に「0」が表示されているときに調節できます

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



残り加熱時間:食品が変わります。

異なる2品（常温や冷蔵、冷凍と冷蔵）をあたためるコツ

- あたためられる食品は
常温、冷蔵または冷凍の食品です。
- 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.38、39
- 容器の大きさは
食品の分量に合った大きさ、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
- 表面が乾燥ぎみのときや、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
加熱前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.21
冷凍と冷蔵は「8冷凍(左)と冷蔵(右)」で加熱します。
→P.23

次の場合はうまくあたためられません

- 冷凍保存した食品は
1品ずつ「5解凍あたため」であたためます。→P.24、25
- 2品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
（例:スープと砂糖を入れたコーヒー）
・汁の多い食品と少ない食品
（例:シチューとパン）
手動調理（レンジ加熱）で様子を見ながらあたためます。→P.38、39
- 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」であたためます。
→P.26、27
- オート調理のあたためができない食品 →P.20
は、2品同時あたためはできません
手動調理（レンジ加熱）で様子を見ながらあたためます。→P.38、39

オート調理（あたためる）

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 ドアを開閉すると電源が入ります。

準備 テーブルプレートの左側に冷凍食品、右側に冷蔵食品を間隔をあけて置き、ドアを閉める

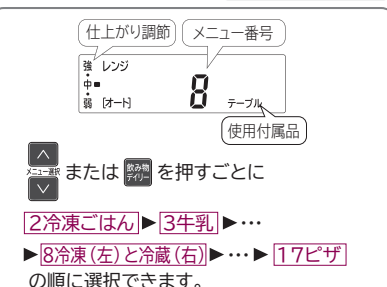
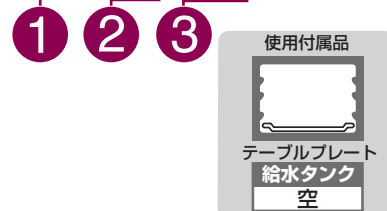
1 **飲み物デリ** を押す

2 **メニュー選択** を押しメニュー番号「8」を選択する

仕上がり調節をするときは →P.19
（「あたためスタート」を押す前に調節します）

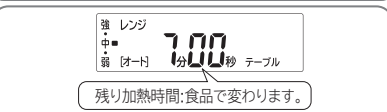
3 **あたためスタート** を押してスタートする

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



または「飲み物デリ」を押すごとに

2冷凍ごはん▶3牛乳▶…
▶8冷凍(左)と冷蔵(右)▶…▶17ピザ
の順に選択できます。



残り加熱時間:食品が変わります。

オート調理 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
- 上手に仕上げるには →P.22
- 1あたためであたためられない食品 →P.20は
同時にあたためることができません
手動調理（レンジ加熱）で様子を見ながらあたためます。
→P.38、39
- 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」であたためます。
→P.26、27
- 表面が乾燥ぎみのときや、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、
加熱前後よくかき混ぜます。
- 食品の分量は →P.22
- 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.22



オート調理(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

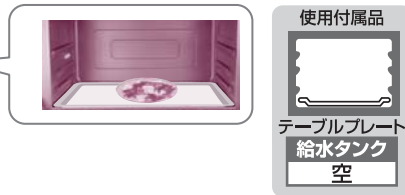
- 冷凍ごはんをあたためます。 2冷凍ごはん
- 冷凍お総菜をあたためます。 5解凍あたため



お知らせ ドアを開閉す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置き、ドアを閉める

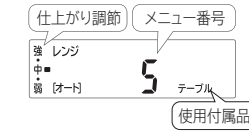
1 飲み物 テイラー を押す



2 メニュー選択 を押し、

2冷凍ごはん はメニュー番号「2」
5解凍あたため はメニュー番号「5」
 を選択する

例: 5解凍あたため の場合

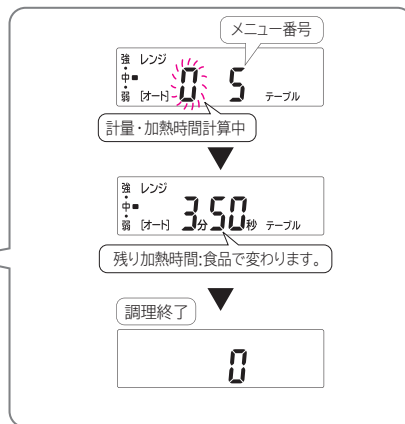


2冷凍ごはん ▶ 3牛乳 ▶ 4酒かん ▶
5解凍あたため ……▶ 17ピザ
 の順に選択できます。

仕上がり調節をするときは P.19
 (強) を押す前に調節します)

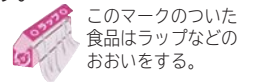
3 あたため スタート を押してスタートする

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



あたためられる食品と上手なあたためかた オート調理 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。
- 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。
- 5解凍あたため の場合は、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。
- 食品の温度は、冷凍は約-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 オート調理 2冷凍ごはん

ごはん物



冷凍ごはん・チャーハン・ピラフ
 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。

冷凍ごはんを皿にのせて使用する場合は 5解凍あたため で加熱します



冷凍保存した食品を解凍してあたためる(容器あり) オート調理 5解凍あたため

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
 サツ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)

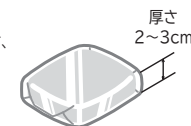


冷凍カレー・シチュー
 容器に入れ、おおいをする。ふたのかわりにラップをするときは、ゆとりをもっておい、仕上がり調節 やや強 または 強 に合わせる。
 加熱後、かたまりをほぐし、かき混ぜる。



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。



- 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、あらかじめ半分にごおします。)

オート調理 (あたためる)

飲み物のあたため 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**



お知らせ ドアを開閉すると電源が入ります。

準備 飲み物を入れた容器やマグカップ・徳利を入れ、ドアを閉める

1 **飲み物 デイリー** を押す

2 **メニュー選択** を押し、
3牛乳 はメニュー番号「3」
4酒かん はメニュー番号「4」
 を選択する

または **あたため** を押すごとに
2冷凍ごはん ▶ **3牛乳** ▶ **4酒かん**
 …… ▶ **17ピザ** の順に選択できます。

仕上がり調節をするときは → P.19
 (**あたため** を押す前に調節します)

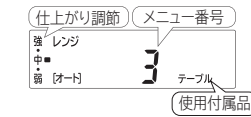
※ **3牛乳** **4酒かん** は仕上がり設定の目盛を記憶します。

3 **あたため スタート** を押してスタートする

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



例: **3牛乳** の場合



オート調理 **3牛乳** のコツ

- **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** が **弱** で加熱します。
- **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	お茶	180~720mL
コーヒー	150~600mL	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。
- **ラップなどのおおいはしません**
- **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)であたため加減を見ながら加熱します。
 → P.38, 39, 49
- **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**
 常温の牛乳または冷めかけた牛乳は、手動調理(レンジ加熱)であたため加減を見ながら加熱します。
- **加熱後、かき混ぜます**



オート調理 **4酒かん** のコツ

- **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
- **追加加熱** 終了後、仕上がりがぬるかったときは、**レンジ600W** であたため加減を見ながら加熱します。 → P.38, 39
- **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分目まで入れます。
 - ・徳利であたためるときはくびれた部分より1cm下くらいまで入れます。
 - ・びん詰めのお酒は栓を抜きます。
 - ・半分以下の少量で加熱すると、加熱室から取り出した後でも、突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけどをすることがあります。手動調理(レンジ加熱)であたたまり加減を見ながら加熱します。
 → P.38, 39, 49

オート調理 (あたためる)

スチームあたため

- ごはんやお総菜をスチームで包み込み、ふっくらあたためます。**19スチームあたため** → P.60, 61
- 総菜パンをスチームで包み込み、ふっくらあたためます。**20総菜パンあたため** → P.61
- 冷蔵の中華まんをスチームで包み込み、ふっくらあたためます。**21中華まんあたため** → P.79
- 天ぷらなどの揚げ物をパリッとあたためます。**22天ぷらあたため** → P.61



お知らせ ドアを開閉すると電源が入ります。

1 2 3

準備 食品とメニュー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 **スチーム調理** を押す

2 **メニュー選択** を押し、希望のメニュー番号

- 19スチームあたため** はメニュー番号「19」
 - 20総菜パンあたため** はメニュー番号「20」
 - 21中華まんあたため** はメニュー番号「21」
 - 22天ぷらあたため** はメニュー番号「22」
- を選択する

または **メニュー選択** を押しすごに

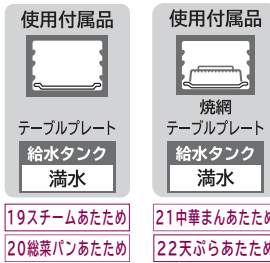
- ▶ **18解凍** ▶ **19スチームあたため** ▶ **20総菜パンあたため**
- ▶ **21中華まんあたため** ▶ **22天ぷらあたため** ▶ ... ▶
- ▶ **33自家製食品** の順に選択できます。

仕上がり調節をするときは → P.19
(**仕上がり調節**) を押す前に調節します)

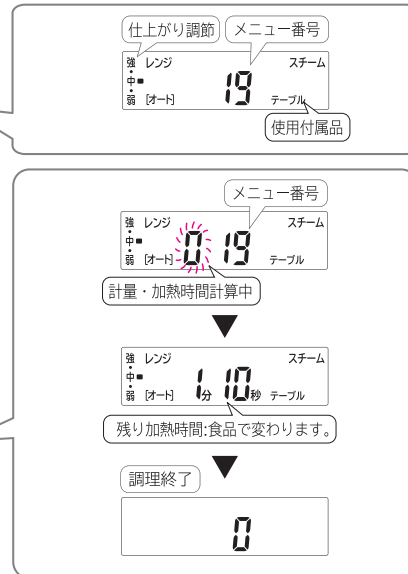
3 **あたためスタート** を押してスタートする

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

- 給水タンク使用後は → P.50, 51
- 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: **19スチームあたため** の場合



オート調理 19スチームあたため のコツ

- 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
陶磁器や耐熱ガラス容器を使います。
- 1あたため** より加熱時間は長くなります

- 冷蔵保存の食品は
仕上がり調節「やや強」で加熱します。
- 冷凍のお総菜は上手にあたまりません
5解凍あたため を使ってください。→ P.24, 25
- 冷凍のごはんは上手にあたまりません
2冷凍ごはん を使ってください。→ P.24, 25
- 1あたため** であためられない食品 → P.20 は **19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.38, 39

オート調理 20総菜パンのあたため のコツ

- 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。
- 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。
- 1あたため** ではあたためない
熱くなり過ぎます。

- 皿などの容器は使わない
加熱しすぎの原因になります。
オープンシートをテーブルプレートに敷き、その上にのせます。
- 加熱が足りなかったときは
レンジ500W **約10秒** で時間を控えめにして
あたため加減を見ながら加熱します。→ P.38, 39

オート調理 21中華まんあたため のコツ

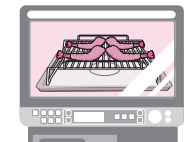
- 加熱前の状態がかたいときや、よりふっくら仕上げたいときは
加熱前に水をくぐらせたり、霧を吹いてからペーパータオルを敷いた焼網にのせて加熱します。
- あんまは
仕上がり調節「やや弱」または「弱」に合わせます。
- おおいはしない
ラップなどのおおいはしません。
- 焼網の中央にそのままのせて
陶磁器などの皿を使うと上手に仕上がりにません。
底に紙がついている物はそのままでいいです。紙がない物は、焼網にオープンシートを敷いてその上にのせて加熱します。

- 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.44
- 冷凍の中華まんは
上手にあたまりません。
「手動調理をするときの加熱時間」 → P.48, 49
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。
- 手作りの中華まんはオート調理では上手にできません
簡単肉まん → P.79 を参照します。
- 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。

オート調理 22天ぷらあたため のコツ

- 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以上にするか黒皿に並べて**中段**にセットし、**オープン** **予熱なし** **180℃** で様子を見ながら加熱します。→ P.43

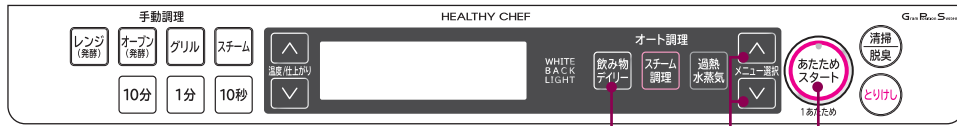
- 天ぷらなど加熱後に底面がベタつくときは
ペーパータオルなどで油分を取り除きます。



オート調理 (下ごしらえする)

野菜の加熱 (ゆでる)

6葉・果菜 7根菜



お知らせ ドアを開閉す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

飲み物デリリーを押す

2

メニュー選択を押す、野菜の種類に合わせて

6葉・果菜 は メニュー番号「6」
7根菜 は メニュー番号「7」
を選択する

メニュー選択 または 飲み物デリリーを押すごとに

2冷凍ごはん ▶ 3牛乳 ▶ 4酒かん ▶ ...
▶ 6葉・果菜 ▶ 7根菜 ▶ ...
▶ 17ピザ の順に選択できます。

仕上がり調節をするときは → P.19
(あたためスタートを押す前に調節します)

3

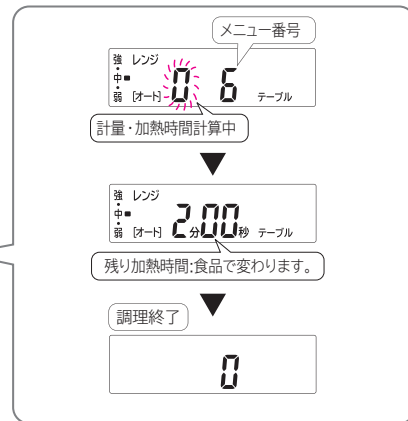
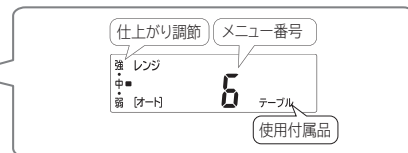
あたためスタートを押してスタートする

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

1 2 3



例: 6葉・果菜 の場合



オート調理 6葉・果菜 7根菜 のコツ

水けを切らずにラップでぴったりと包みテーブルプレートの中央に直接のせて加熱します
皿などの上のせて加熱すると加熱し過ぎの原因となります。(→ P.54)

加熱できる分量は 6葉・果菜 で100~500g 7根菜 で100~1000gです

6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

7根菜

根菜

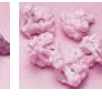


じゃがいも、さつまいもなど
地中にある根茎や根が食
べられる物

丸のままのじゃがいもなど複数個を加熱
するときは、中央をあけてまとめてラッ
プに包んで加熱します。
(じゃがいもを丸のまま加熱したときは、
加熱後、上下を返して3~5分程おきます。)



●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
仕上げ調節 [弱] に合わせます。

⚠ 注意



分量が100g未満のときはオート調理で加熱しない
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.38, 39)



クッキングシートなどの紙類で包んで加熱しない

オート調理(下ごしらえする)

肉や魚の解凍

18 解凍



お知らせ ドアを開閉すると電源が入ります。

1 2 3

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 スチーム調理 を押す

2 を押し、メニュー番号「18」を選択する

または を押すごとに

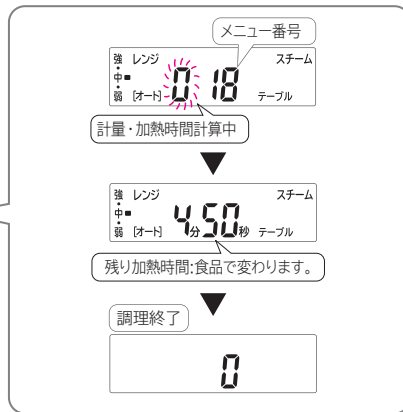
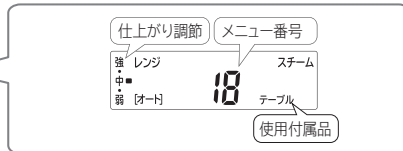
18解凍 ▶ 19スチームあたため ▶
▶ 20総菜パンあたため ▶ 21中華まんあたため...▶
▶ 33自家製食品 の順に選択できます。

仕上がり調節をするときは → P.19
(を押す前に調節します)

3 あたためスタート を押してスタートする

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

給水タンク使用後は → P.50, 51
■ 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

- ラップなどでピッタリ密封をします
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

オート調理 18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されません。量を減らしてください。
- 発泡スチロール製トレーにのった物は、ラップなどの包装を外し、トレー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市販のオープンシートかペーパータオルを敷き、その上にのせます
※陶磁器や耐熱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	
刺身を解凍後、生で食べる	弱	中心が少し凍った状態に仕上がります。包丁で切りやすく、食卓で食べごろになります。
肉や魚を解凍後、調理する	中 ひき肉やかたまり肉は やや強で加熱します。	薄切り肉は両手で大きくしなせませす。

- 形や厚みが均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.38, 39

●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未満の場合
●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
オート調理で行う解凍は、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
レンジ100Wまたはレンジ200Wで加熱する。



オート調理 (調理する)

メニューの選びかた

●オート調理ボタン を押した後に

または を押すと

- 2 冷凍ごはん ▶ 3 牛乳 ▶ 4 酒かん ▶ 5 解凍あたため ▶ 6 葉・果菜 ▶ 7 根菜 ▶ 8 冷凍(左)と冷蔵(右) ▶
 9 スープパスタ ▶ 10 肉じゃが ▶ 11 焼きそば ▶ 12 簡単蒸し物 ▶ 13 10分煮物 ▶ 14 さけのホイル焼き ▶
 15 ポークグリル ▶ 16 グラタン ▶ 17 ピザ ▶ 2 冷凍ごはん...の順に選択できます

●オート調理ボタン を押した後に

または を押すと

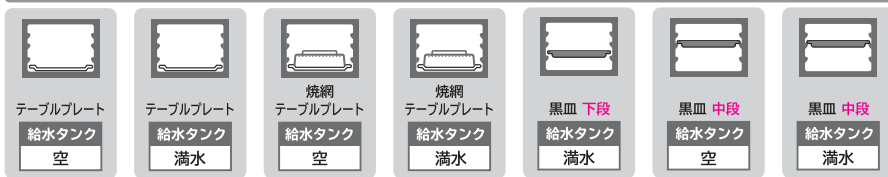
- 18 解凍 ▶ 19 スチームあたため ▶ 20 総菜パンあたため ▶ 21 中華まんあたため ▶ 22 天ぷらあたため ▶
 23 焼き豚 ▶ 24 白身魚の姿蒸し ▶ 25 豚肉の蒸し物 ▶ 26 茶わん蒸し ▶ 27 簡単パン ▶ 28 フランスパン ▶
 29 スポンジケーキ ▶ 30 蒸しチョコレートケーキ ▶ 31 柔らかプリン ▶ 32 焼きいも ▶ 33 自家製食品 ▶
 18 解凍...の順に選択できます

●オート調理ボタン を押した後に

または を押すと

- 34 ハンバーグ ▶ 35 ローストビーフ ▶ 36 スペアリブ ▶ 37 ローストチキン ▶ 38 鶏のハーブ焼き ▶
 39 鶏手羽中のグリル ▶ 40 鶏のから揚げ ▶ 41 焼き野菜 ▶ 42 塩ざけ ▶ 43 オープン天ぷら ▶ 44 ヒレカツ ▶
 45 えびフライ ▶ 34 ハンバーグ...の順に選択できます

使用付属品



- | | | | | | | |
|---------------|-------------|---------|-------------|----------------|-------------|-----------|
| 1 あたため | 18 解凍 | 16 グラタン | 21 中華まんあたため | 24 白身魚の姿蒸し | 14 さけのホイル焼き | 17 ピザ |
| 2 冷凍ごはん | 19 スチームあたため | | 22 天ぷらあたため | 25 豚肉の蒸し物 | 15 ポークグリル | 31 柔らかプリン |
| 3 牛乳 | 20 総菜パンあたため | | 23 焼き豚 | 27 簡単パン | | 34 ハンバーグ |
| 4 酒かん | 26 茶わん蒸し | | 33 自家製食品 | 28 フランスパン | | |
| 5 解凍あたため | | | 35 ローストビーフ | 29 スポンジケーキ | | |
| 6 葉・果菜 | | | 36 スペアリブ | 30 蒸しチョコレートケーキ | | |
| 7 根菜 | | | 38 鶏のハーブ焼き | 32 焼きいも | | |
| 8 冷凍(左)と冷蔵(右) | | | 39 鶏手羽中のグリル | 37 ローストチキン | | |
| 9 スープパスタ | | | 40 鶏のから揚げ | | | |
| 10 肉じゃが | | | 41 焼き野菜 | | | |
| 11 焼きそば | | | 42 塩ざけ | | | |
| 12 簡単蒸し物 | | | 43 オープン天ぷら | | | |
| 13 10分煮物 | | | 44 ヒレカツ | | | |
| | | | 45 えびフライ | | | |

レンジメニューの調理



お知らせ ドアを開閉す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



1

を押す

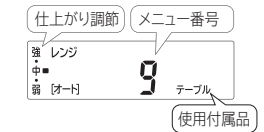
2

を押し、希望のメニュー番号
を選択する
選びかたは → P.34 を参照する

料理集参照ページ

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 9 スープパスタ → P.86 | 12 簡単蒸し物 → P.77 |
| 10 肉じゃが → P.82,83 | 13 10分煮物 → P.80,81 |
| 11 焼きそば → P.74 | |

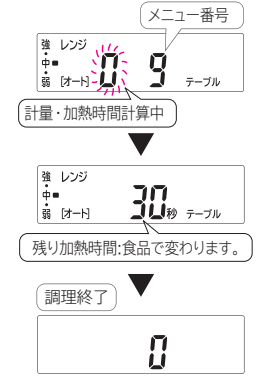
例: 9 スープパスタ の場合



3

を押してスタートする

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



オート調理 (調理する)

予熱「なし」メニューの調理



お知らせ ドアを開閉すると電源が入ります。

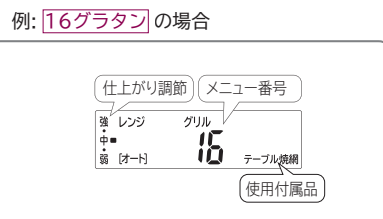
1 2 3

準備 メニューに合った付属品と食品を入れてドアを閉める (→ P.34)
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**
- 14さけのホイル焼き ~ は **飲み物デリリー**
 - 16グラタン
 - 23焼き豚 ~ は **スチーム調理**
 - 33自家製食品
 - 34ハンバーグ ~ は **過熱水蒸気**
 - 45えびフライ

料理集参照ページ

14さけのホイル焼き (→ P.63)	34ハンバーグ (→ P.65)
15ポークグリル (→ P.63)	35ローストビーフ (→ P.66)
16グラタン (→ P.87)	36スペアリブ (→ P.66)
23焼き豚 (→ P.64)	38鶏のハーフ焼き (→ P.67)
24白身魚の姿蒸し (→ P.75)	39鶏手羽中のグリル (→ P.67)
25豚肉の蒸し物 (→ P.75)	40鶏のから揚げ (→ P.72)
26茶わん蒸し (→ P.76)	41焼き野菜 (→ P.68)
27簡単パン (→ P.106-108)	42塩ざけ (→ P.69)
29スポンジケーキ (→ P.91)	43オープン天ぷら (→ P.72)
30乳チョコケーキ (→ P.101)	44ヒレカツ (→ P.72,73)
31素らかパン (→ P.101)	45えびフライ (→ P.73)
32焼きいも (→ P.64)	
33自家製食品 (→ P.90)	



2 **メニュー選択** を押し、希望のメニュー番号を選択する
選びかたは (→ P.34) を参照する

仕上がり調節をするときは (→ P.19)
(**設定** を押す前に調節します)

3 **あたためスタート** を押してスタートする

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

給水タンク使用後は (→ P.50,51)
 ■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。

調理後の加熱室の油污れは「臭い」が気になるとき(脱臭) (→ P.51) を参照して **47脱臭** で加熱してください。

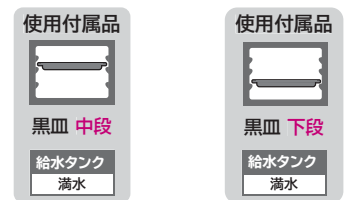
予熱「あり」メニューの調理 17ピザ 28フランクパン 37ローストチキン



お知らせ ドアを開閉すると電源が入ります。

1 2 3 4

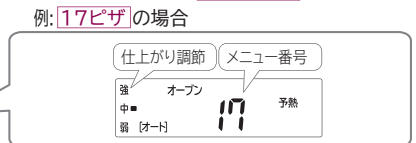
準備 メニューに合った付属品を入れドアを閉める
給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする



1 **17ピザ** は **飲み物デリリー**
28フランクパン は **スチーム調理**
37ローストチキン は **過熱水蒸気** を押す

17ピザ (→ P.89) 28フランクパン (→ P.103,104)
37ローストチキン (→ P.67)

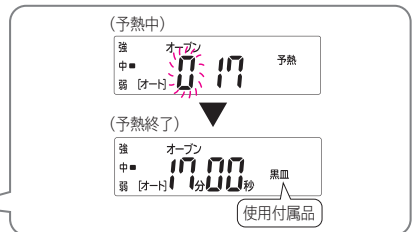
2 **メニュー選択** を押し、
17ピザ はメニュー番号「17」
28フランクパン はメニュー番号「28」
37ローストチキン はメニュー番号「37」を選択する
仕上がり調節をするときは (→ P.19)
(**設定** を押す前に調節します)



3 **あたためスタート** を押して予熱をスタートする

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入れます。

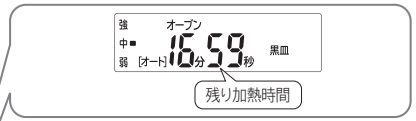
■予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。
予熱中に加熱室の様子を見たいときは **設定** を押すと点灯します。庫内灯を消灯させるときは、もう一度 **設定** を押してください。



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。
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

給水タンク使用後は (→ P.50,51)
 ■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。



注意

黒皿の出し入れは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う
やけどのおそれがあります

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

オート調理

オート調理

手動調理 (レンジ加熱)

食品を一定の出力(W)で加熱する

800W|600W|500W|200W|100Wの操作方法を説明しています。スチームレンジの操作方は → P.44、スチームレンジ発酵の操作方は → P.46を参照してください。



1 お知らせ ドアを開閉す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 (発酵) を押し、出力 (W) を選択する

出力 (W) 選択

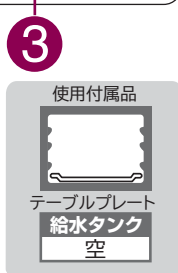


2 10分 1分 10秒 を押し、加熱時間を設定する

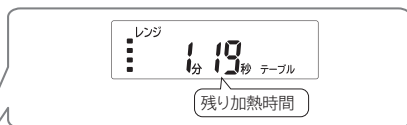
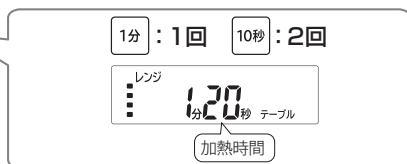
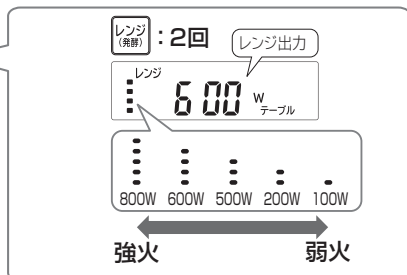
レンジ出力	加熱時間選択範囲
800W	10秒～6分:10秒単位 (最大6分)
600W 500W	10秒～19分50秒:10秒単位 (最大19分50秒)
200W 100W	10秒～20分:10秒単位 20分～90分:1分単位 (最大90分)

3 あたため スタート を押し、スタートする

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



例:レンジ600Wで1分20秒加熱する場合



警告

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 (100g当たり)	あたため (100g当たり)	食品の種類	生からの調理 (100g当たり)	あたため (100g当たり)
野菜類	葉・果菜類	1分～1分30秒	めん類	—	50秒～1分10秒
	根 菜	1分30秒～2分	揚げ物 (フライ、コロッケなど)	—	40～50秒
魚介類	1分30秒～2分	50秒～1分10秒	汁物 (みそ汁・スープなど)	—	1分10秒～1分30秒
肉 類	1分50秒～2分30秒	1分～1分30秒	飲み物 (お酒・牛乳など)	—	40秒～1分
ごはん類	—	40～50秒	パン・まんじゅう	—	30～50秒

- レンジ500Wで加熱する場合は、約1.2倍の加熱時間になります(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
レンジ800W|レンジ600W|レンジ500Wで加熱します。
オート調理の「あたため」等の限定したメニューにのみ動きます。
- 使う容器によっても違います
容器の材質や大きさ、形状によっても加熱時間は多少違ってきます。
- 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。
- 食品の分量に比例した加熱時間になります
分量が倍のときは時間も倍が目安です。
- 加熱前の食品温度によっても違います
同じ食品でも、冷蔵室や冷凍室から出して使う場合は、加熱時間が違います。
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。

はじけや飛び散りなどを防ぐ加熱のしかた

- イカ、タコ、エビなどの皮や殻つきの物は、表面に切り目を入れます。
- 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分けて加熱します。
- 100g未満のにんじん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。



手動調理（レンジ加熱）

加熱途中で出力(W)を自動的に下げる(リレー加熱)

●煮込みや炊飯など加熱の途中から弱火にする加熱方法です。



お知らせ ドアを開閉す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(発酵)** を押し **800W、600W、500W** を選択する

出力(W) 選択
レンジ(発酵) を押すごとに
 → 800W ▶ 600W ▶ 500W ▶ 200W
 ← スチームレンジ発酵 ▶ 100W ←
 の順に選択できます。

2 **10分 1分 10秒** を押し、**加熱時間を設定する**

レンジ出力	加熱時間選択範囲
800W	10秒～6分:10秒単位 (最大6分)
600W	10秒～19分50秒:10秒単位 (最大19分50秒)
500W	

3 **レンジ(発酵)** を押し **200Wまたは100W** を選択する

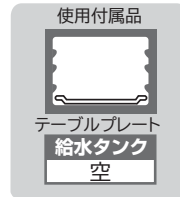
→ 200W ▶ 100W ← の順に選択できます。

4 **10分 1分 10秒** を押し、**加熱時間を設定する**

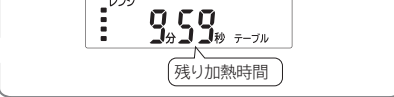
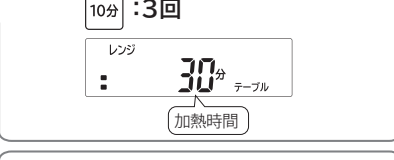
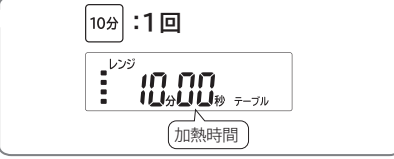
レンジ出力	加熱時間選択範囲
200W	10秒～20分:10秒単位 (最大90分)
100W	20分～90分:1分単位

5 **あたためスタート** を押しスタートする

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



例:レンジ600Wで10分加熱後、レンジ200Wで30分加熱する場合



手動調理（グリル加熱）

魚など表面に焦げ目をつけながら加熱する

●切り身の魚やくし焼き、焼きとりなどを焼きます。 ※焼きもち、丸身の魚は上手に焼けません。
 ●トーストは「オープン」予熱なしで焼きます。 (→ P.43,102)



お知らせ ドアを開閉すると電源が入ります。

準備 焼網をのせた黒皿または黒皿に食品をのせ、皿受棚にセットし、ドアを閉める
 ※食品に合わせて付属品(黒皿、焼網)、皿受棚を使い分けます。

1 **グリル** を押し

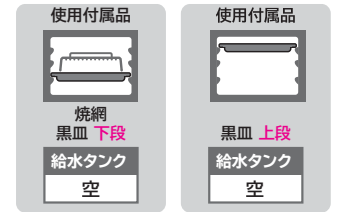
2 **10分 1分 10秒** を押し、**加熱時間を設定する**
 (最大設定時間40分)

3 **あたためスタート** を押しスタートする

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

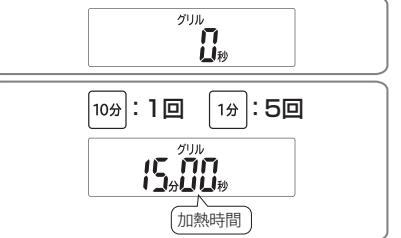
※調理終了後、冷却ファンが回転する場合がありますが、冷却終了後自動停止します。(→ P.56)

※40分以上のときは残り時間を①～③の手順で追加加熱してください。



テーブルプレートを ~~使わない~~

例:グリルで15分加熱する場合



注意

熱くなった黒皿や焼網の取り出しは、厚めの乾いたふきんや、お手持ちのオープン用手袋を使って取り出します
 やけどのおそれがあります

グリルの上手な使いかた

付属品	焼ける食品	並べかた	焼きかた
焼網+黒皿	くし焼き、焼きとり、切り身の魚など		途中で裏返す くし焼き、焼きとり、切り身の魚などは、盛りつけ時、下になる面を先に焼き、焼き時間の3/4を経過してから裏返しをしてさらに焼きます。

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

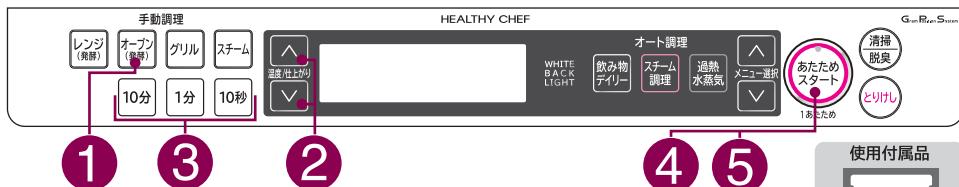
加熱中に **↑** **↓** を押します。

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

手動調理 (オーブン加熱)

予熱「あり」で加熱する

●先に加熱室を予熱してから調理します。



お知らせ ドアを開閉すると電源が入ります。

準備 テーブルプレートを取り外し、ドアを閉める
食品をのせた黒血を用意する

1 **オーブン (発酵)** を押し、予熱「あり」を選択する

- ボタンを押すごとに、予熱「あり」→予熱「なし」
→予熱「あり」の順に選択できます。
- 予熱「あり」→「予熱」が点灯
- 予熱「なし」→「予熱」が消灯

※約2秒後に時間表示に切りかわりますが、そのまま②に進みます。

2 **温度/仕上がり** を押し、温度を設定する

- 100℃～210℃(10℃単位)・250℃まで設定できます。
- 250℃の運転時間は約5分です。

その後は自動的に210℃に切りかわります。

※時間表示のときは **温度/仕上がり** を押し、温度表示にしてから操作します。

3 **10分 1分 10秒** を押し、加熱時間を設定する (最大設定時間90分)

4 **あたためスタート** を押して予熱をスタートする

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血を入れます。

- 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35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、庫内灯が消灯したまま設定した時間を加熱します。

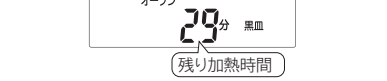
5 **あたためスタート** を押してスタートする

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

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合がありますが、冷却終了後自動停止します。→P.56



例: オープン 予熱「あり」
200℃で30分加熱する場合

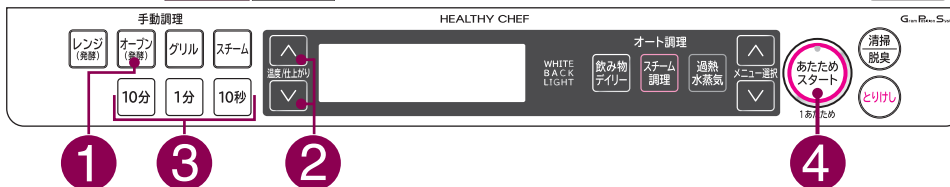


■予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。
予熱中に加熱室の様子を見たいときは **あたためスタート** を押しと点灯します。庫内灯を消灯させるときは、もう一度 **あたためスタート** を押してください。

予熱「なし」で加熱する

●加熱室を予熱しないで調理します。

●「トースト」は **オープン** 予熱なし で焼きます。(トースターで焼くよりも時間がかかります) →P.102



お知らせ ドアを開閉すると電源が入ります。

準備 テーブルプレートを取り外し、食品をのせた黒血を皿受棚にセットし、ドアを閉める

1 **オーブン (発酵)** を2回押し、予熱「なし」を選択する

- ボタンを押すごとに、予熱「あり」→予熱「なし」
→予熱「あり」の順に選択できます。
- 予熱「あり」→「予熱」が点灯
- 予熱「なし」→「予熱」が消灯

※約2秒後に時間表示に切りかわりますが、そのまま②に進みます。

2 **温度/仕上がり** を押し、温度を設定する

- 100℃～210℃(10℃単位)・250℃まで設定できます。
- 250℃の運転時間は約5分です。

その後は自動的に210℃に切りかわります。

※時間表示のときは **温度/仕上がり** を押し、温度表示にしてから操作します。

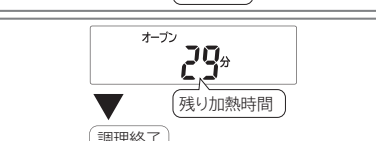
3 **10分 1分 10秒** を押し、加熱時間を設定する (最大設定時間90分)

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。
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。
※調理終了後、冷却ファンが回転する場合がありますが、冷却終了後自動停止します。→P.56



例: オープン 予熱「なし」
200℃で30分加熱する場合



オープン加熱のポイント

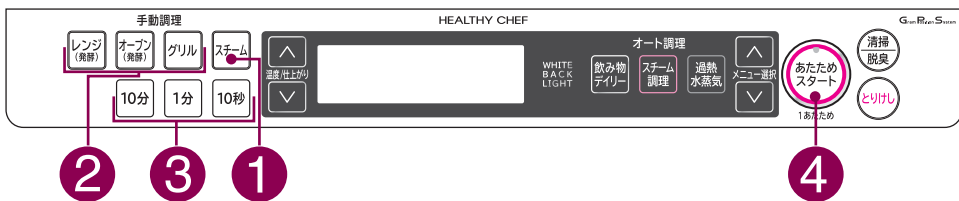
食品の焼き色を調節するため、加熱途中で温度と加熱時間をかえることができます。

■加熱中に **温度/仕上がり** を押しと、セットした温度が表示されます。温度/仕上がり **温度/仕上がり** を押して温度をかえることができます。約2秒後に時間表示に戻ります。

■**オープン** 加熱中に、加熱時間をかえるときは、温度/仕上がり **温度/仕上がり** を押しと、1分単位で増減できます。但し、最大加熱時間(90分)を設定した場合、加熱時間を追加することはできません。また、残時間表示が1分未満となった場合は加熱時間を増減することはできません。

手動調理 (スチームとの組み合わせ)

レンジ・グリル・オープン加熱にスチームを組み合わせる



お知らせ ドアを開閉すると電源が入ります。

準備 食品と加熱に合わせた付属品を入れドアを閉める
給水タンクに満水ラインまで水を入れて
セットする

1 **スチーム** を押す

2 希望の加熱方法を選択し、押す

スチームレンジは **レンジ (発酵)**
スチームオープンでは **オープン (発酵)**
スチームグリルは **グリル**

3 **10分** **1分** **10秒** を押し、**加熱時間を設定する**

スチームレンジ | 最大設定時間19分50秒
スチームオープン | 最大設定時間90分
スチームグリル | 最大設定時間40分

操作の手順は下記のページを参照します。
レンジ → P.38, 39 | オープン → P.42, 43 | グリル → P.41

4 **あたためスタート** を押してスタートする

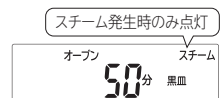
終了音が鳴ったら食品を取り出す。
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

給水タンク使用後は → P.50, 51
■ 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		
レンジ	グリル/オープン	
使用付属品 テーブルプレート 給水タンク 満水 黒血を 使わない 焼網を 使わない	使用付属品 焼網 黒血 下段 給水タンク 満水	使用付属品 黒血 上・中・下段 給水タンク 満水
	テーブルプレートを使わない ※ [スチームグリル]、 [スチームオープン] ではテーブル プレートを取り外してください。 テーブルプレートを取り外さ ない場合、「C09」が表示され、 加熱できません。	

選べる加熱内容
スチームレンジ 加熱時間 10秒~19分50秒 (10秒単位) スチームオープン 予熱選択 「あり」「なし」 温度選択 100℃~210℃ (10℃単位) 250℃ 加熱時間 10秒~20分 (10秒単位) 20分~90分 (1分単位)
スチームグリル 加熱時間 10秒~20分 (10秒単位) 20分~40分 (1分単位)

例: [スチームオープン] 50分にセットした場合



手動調理 (スチームショット)

スチームショット

- 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分まで設定することができます。



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

1 加熱中にスチームを入れたいタイ
ミングで **スチーム** 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。
- 残時間が減算し、スチームショットが始まります。
- スチームショットが終了すると、元の加熱に戻ります。
※ 残り時間が5分以内のときは使用できません。

給水タンク使用後は → P.50, 51
■ 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: オープン調理中にスチームショットを
2分に設定した場合



※ 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ことがあります。

- 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] 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。
- スチーム動作中は、温度/仕上がり **↑** を押して時間を増減することはできません。

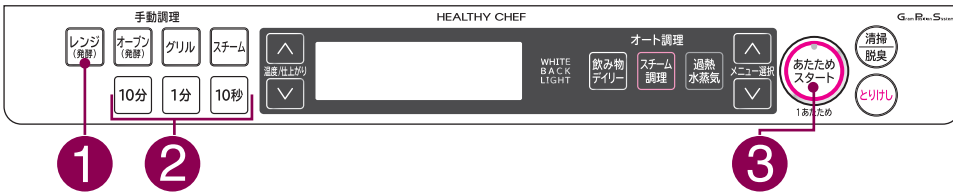
スチームショットの入れかたのコツ

- [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ふきかけます。
- 手動調理 **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ふ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。
- 手動調理 **グリル** で焼き魚を焼き上げる途中でスチームをふきかけるときは、焼き時間の1/2が経過したときに入れるとよいでしょう。

手動調理 (発酵)

スチームレンジ発酵で加熱する

●簡単パンの生地など少量の発酵が早くできます。



お知らせ ドアを開閉す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 レンジ(発酵)を6回押し、「スチームレンジ発酵」を選択する
出力(W)選択
レンジを押すごとに

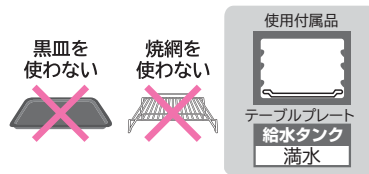
800W ▶ 600W ▶ 500W ▶ 200W
スチームレンジ発酵 ◀ 100W ◀
の順に選択できます。

仕上がり調節をするときは → P.19
(スタートを押す前に調節します)

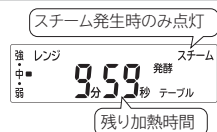
2 10分 1分 10秒 を押し、加熱時間を設定する (最大設定時間90分)

3 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。
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

給水タンク使用後は → P.50, 51
■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」で10分加熱する場合



発酵温度の目安

こね上げた生地の温度が約25℃のとき、仕上がり調節[中]設定(約10分)のときは、発酵終了時の生地の温度は約30℃になります。

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

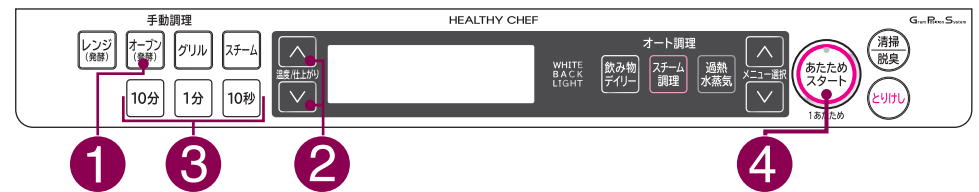
スチームレンジ発酵のコツ

- 黒血を使って「スチームレンジ発酵」はできません。火花(スパーク)の原因となります。
- 発酵温度はメニューや一次発酵か、二次発酵によっても異なります。本書料理集の各メニューに従ってください
- 市販の料理ブックの発酵や、お好みの料理の発酵は「オープン」予熱なしで 温度/仕上がり を押し、スチームオープン発酵[30℃~45℃]に合わせ様子を見ながら行ってください。

メニュー	記載ページ
簡単パン	→ P.106
全粒粉パン	→ P.107
カレーパン	→ P.89
ピザ各種	→ P.109
ヨーグルト	→ P.109

スチームオープン発酵で加熱する

●パンの生地などの発酵をします。



お知らせ ドアを開閉すると電源が入ります。

準備 テーブルプレートを取り外し、食品をのせた黒血を入れ、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 オープン(発酵)を2回押し、予熱「なし」を選択する
■ボタンを押すごとに、予熱「あり」→予熱「なし」
→予熱「あり」の順に選択できます。
予熱「あり」→「予熱」が点灯
予熱「なし」→「予熱」が消灯
※約2秒後に時間表示に切りかわりますが、そのまま②に進みます。

2 を押し、発酵温度を設定する
■発酵温度は30・35・40・45℃の4段階に設定できます。
※時間表示のときは を押し、温度表示にしてから操作します。

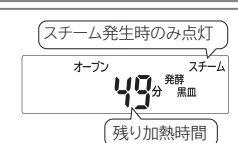
3 10分 1分 10秒 を押し、加熱時間を設定する (最大設定時間90分)

4 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。
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

給水タンク使用後は → P.50, 51
■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。

テーブルプレートを使わない

例: オープン予熱「なし」発酵
40℃で50分加熱する場合



つづき

スチームレンジ発酵のコツ

料理集に記載してある山形食パン、バターロール、ピザなどの一次発酵を「スチームレンジ発酵」で行う場合は

- こね上げた生地を耐熱ガラスボウルに入れてそのままテーブルプレートにのせて発酵します。(黒血や金属製の容器は使えません)
- 二次発酵は黒血を使います。「スチームレンジ発酵」ではできません。「スチームオープン発酵」で行います。
- 簡単パン(→P.106)を参照し、ポリ袋(市販)を使ってこねることもできます。この場合は袋のまま、記載の発酵時間の少なめの時間を目安にして発酵させます。

スチームレンジ発酵/仕上がり調節[中]で			
メニュー・記載ページ	分量	一次発酵時間	
バターロール → P.102	10個分	20~30分	
山形食パン → P.105	各1型分		
フランスパン(パター・クーペ) → P.103	1本・2個		

手動調理をするときの加熱時間

レンジ調理 (野菜)

おいしいの有無の「-」は、ラップ等のおおいのなしを示す。
 *オート調理する場合、葉菜、果・花菜は[**6菜・果菜**]で。
 根菜は、[**7根菜**]で加熱します。(→ P.30, 31)

メニュー名	調理のコツ	手動調理の目安 (レンジ600W)		おいしいの有無
		分量	加熱時間	
葉菜	ほうれん草 小松菜・春菊	200g	2分~2分30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	2分30秒~3分	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)	5~6分	有
	かぼちゃ	200g	3分~3分30秒	
	にんじん	200g	約4分	
	さつまいも			
	里いも			
	ごぼう			
じゃがいも	150g	約4分		
大根	300g	6~7分		

レンジ調理

(ごはん、お総菜のあたため)

メニュー名	分量	加熱時間		おいしいの有無
		レンジ600W	レンジ600W	
ごはん	1杯(150g)	50秒~1分	-	
おにぎり	1個(150g)	約1分	-	
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)	約2分40秒	-	
焼き魚	1人分(100g)	約1分	有	
ハンバーグ	1個(100g)	約1分	-	
フライ	2~4個(100g)	40~50秒	-	
コロッケ	2個(150g)	50秒~1分	-	
野菜のいため物	1人分(200g)	約1分50秒	-	
八宝菜	1人分(300g)	約2分40秒	-	
野菜の煮物	1人分(200g)	1分50秒~2分	-	
煮魚	1切れ(100g)	約50秒	有	
煮し物	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	-
飲み物	牛乳	1杯(200mL)	約1分40秒	-
	コーヒー	1杯(150mL)	約1分10秒	-
	お酒	1本(180mL)	50秒~1分	-
パン類	ハンバーグ	1個(100g)	30~40秒	-
	ホットドッグ	1本(80g)	20~30秒	-
	バターロール	2個(80g)	約20秒	-
	あんまん・肉まん	各1個(80g)	30~40秒	有
	まんじゅう	2個(100g)	20~30秒	-
コンビニ弁当	1個(500g)	1分40秒~2分	-	

スチーム・レンジ調理

(ごはん、お総菜のあたため)
 (冷凍食品の解凍あため)

しつとりふつくらあたためたい物や、かたくなりやすいお総菜をあためます。

メニュー名	分量	加熱時間		おいしいの有無
		スチームレンジ	レンジ	
ごはん	1杯(150g)	2分~2分30秒	-	
シューマイ	12個(170g)	2分30秒~3分	-	
肉まん	1個(100g)	1分30秒~2分	-	
焼きそば	1人分(250g)	3~4分	-	
まんじゅう	1個(80g)	50秒~1分20秒	-	
ハンバーグ	1個(100g)	2分~2分30秒	-	
うなぎのかば焼き	1串(120g)	2分~2分30秒	-	
焼き魚	1人分(100g)	2分~2分30秒	-	
煮魚	1切れ(100g)	2分~2分30秒	-	
ハンバーグ	1個(100g)	1分30秒~2分	-	
ホットドッグ	1本(80g)	1分~1分30秒	-	
冷凍シューマイ	15個	7~9分	-	
冷凍肉まん	(240g)	2~3分	-	
冷凍焼きおにぎり	1個(100g)	3~4分	-	
冷凍肉だんご	2個(100g)	3~4分	-	

レンジ調理 (生ものの解凍)

メニュー名	分量	加熱時間		おいしいの有無
		レンジ100W	レンジ100W	
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		おいしいの有無
		レンジ600W	レンジ600W	
ミックスベジタブル	200g	1分50秒~2分10秒	-	
さやいんげん	200g	約2分	-	

- 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。

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		おいしいの有無
		レンジ600W	レンジ600W	
冷凍ごはん(2~3cm厚さのかたまり)	1杯分(150g)	2分~2分40秒	有	
冷凍おにぎり(かたまり)	1個(150g)	2分~2分40秒	有	
冷凍ピラフ(バラバラの物)	1人分(250g)	3分20秒~4分	有	
冷凍スパゲッティ	1人分(250g)	3分20秒~4分	有	
冷凍ハンバーグ	1個(100g)	2分30秒~3分	有	
冷凍フライ	2~4個(100g)	1分50秒~2分	-	
冷凍シューマイ	12個(170g)	3分~4分20秒	有	
冷凍肉だんご(甘酢あんかけ)	1袋(200g)	2分~3分20秒	有	
冷凍カレー・シチュー	1人分(200g)	3分50秒~4分	有	
冷凍ミックスベジタブル	200g	2分~2分40秒	有	
冷凍さやいんげん	200g	2分40秒~3分	有	
冷凍枝豆・かぼちゃ	200g	2分~3分20秒	有	
冷凍スイートコーン	1本(400g)	6分~7分20秒	有	
冷凍あんまん・肉まん	各1個(80g)	50秒~1分20秒	有	

- あんまん、肉まんのあたためは、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.39)参照
- 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、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。加熱時間は、食品メーカーが表示している[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。

オーブン調理

スチーム・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	付属品/皿受棚	温度	加熱時間		記載ページ	
				予熱あり	予熱なし		
マカロニグラタン	4皿	黒皿・中段	210℃	24~30分	28~34分	87	
ピザ	黒皿1枚			16~20分	-	89	
ケーキ	直径15cm 直径18cm 直径21cm	黒皿・下段	150℃	34~38分	40~45分	91	
フランスパン (バゲット/クレープ/エビ/ジャンピニオン)	黒皿1枚			40~46分	40~50分		
簡単パン	8個			48~54分	50~60分		
全粒粉パン	1個	黒皿・下段	210℃	43~53分	-	103 104	
カレーパン	各8個			180℃	19~24分	24~28分	106 108
簡単あんパン	各4切れ				29~39分	28~38分	69
焼き魚	塩ざけ ぶりの照り焼き	焼網・黒皿・中段	スチーム グリル	-	29~39分 28~38分	69	

- テーブルプレートを取り外し黒皿を皿受棚に入れて使用します。
- 作りかたは、記載ページを参照してください。
- 焼きむらに気になるときは、加熱途中で食品の前後を入れかえたり、黒皿の前後を入れかえます。入れかえるタイミングは、加熱時間の $\frac{3}{4}$ ~ $\frac{1}{2}$ が経過してからにしてください。
- 市販の料理ブックのオープンメニューや市販の生地を使うときは、料理集の類似したメニューの温度と時間を参考に、手動調理で様子を見ながら焼いてください。
- 焼き魚類は、焼き時間の $\frac{3}{4}$ を経過してから裏返しをしてさらに焼きます。

本体・付属品のお手入れ

お手入れは**すぐにこまめ**にポイントです。

テーブルプレート

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水洗いし、水けを十分にふき取ります。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。

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、その後かたく絞ったぬれがきんで洗剤をよくふき取ります。

焼網・黒皿

台所用中性洗剤をつけたスポンジたわしで汚れを落として水洗いし、水けを十分にふき取ります。

●黒皿をお酢や重曹などの酸性やアルカリ性の水溶液に浸しておくとき表面が白化する場合があります。

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取ります。

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

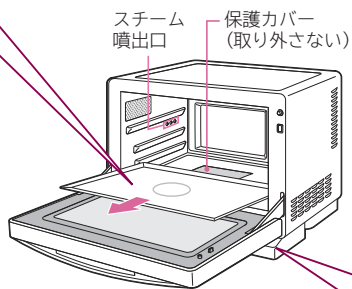
スチーム噴出口

かたく絞ったぬれがきんでふき取ります。

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

つゆ受け

割りばしの先にしめらせたペーパータオルなどを巻いて、付着している水分や食品くずを取り除いてください。



スチーム噴出口
保護カバー（取り外さない）

給水タンク

台所用中性洗剤をつけたスポンジたわしで汚れを落として水洗いし、水けを十分にふき取ります。

●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。

注意

黒皿、焼網は、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

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
さび、感電、故障の原因になります

操作パネルやドア、加熱室などをオープンクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがき、漂白剤などでふかない
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



加熱室内壁、ドアファインダー、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

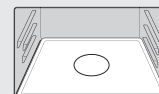
加熱室内は塗装コート処理がしてあります
傷つきやすいので、たわしなど硬い物でこすらないでください

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

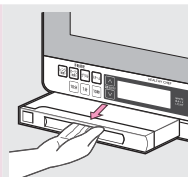
水抜きのみしかた

スチーム調理終了後には、パイプの水抜きを行ってください。

テーブルプレートをセットしてドアを閉める



1 表示部の「0」表示を確認し、給水タンクを本体から引き抜く



2 清掃脱臭を1回押して

46清掃を選択する

清掃脱臭を押すごとに

46清掃▶47脱臭▶46清掃と選択できます。



3 あたためスタートを押してスタートする



終了音が鳴ったら水抜きが終わる



※給水タンクを元に戻します。

加熱室内についていた水滴はかたく絞ったぬれがきんでふき取ります。

注意

46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たり、お湯がとび出すことがあります

46清掃の中断や、終了後は加熱室側面のスチーム噴出口にはふれない
スチーム噴出口の近傍は熱くなっており、やけどの原因になります
加熱室が熱くなくても、スチーム噴出口やネジ部が高温になっていることがあります

臭いが気になるとき（脱臭）

47脱臭を選択します。

操作の手順は「空焼き（脱臭）のみしかた」を参照してください。（▶P.5）

魚を焼いた後、別の料理をするときや、加熱室の臭いが気になるときに使います。
加熱室の油汚れや臭いを軽減することができます。
※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。

脱臭のしくみ

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

加熱室に残った食品くずは取れません。あらかじめふき取ってください。（高温により発煙、発火のおそれがあります。）

加熱室の清掃のみしかた

スチームを発生させ、加熱室内の汚れをふき取りやすくします。

テーブルプレートをセットしてドアを閉める

1 表示部の「0」表示を確認し、給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする
（給水タンクの使いかた ▶P.15）

2 清掃脱臭を1回押して
46清掃を選択する

3 あたためスタートを押してスタートする

終了音が鳴ったら次の手順で清掃する

4 加熱室が冷めてから汚れをふき取る

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

うまく仕上がらないとき

調理を上手に仕上げるために月に1度は「重量センサーの0点調節」をしてください。→P.5

ごはんのあたため

<p>ごはんがあたたまらない 仕上がりにむらが見られる</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●プラスチック製の容器に入れて、加熱していませんか。陶器・磁器（茶わんなど）に入れて加熱してください。 ●ごはんの分量（重量）に合った大きさ、重さの容器（茶わんなど）に入れて加熱します。 ●2〜4杯を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの容器に入れ、テーブルプレートの中央に寄せて置き、加熱します。
<p>ごはんが熱くなり過ぎる</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはんの分量（重量）に対して、大き過ぎる容器を使っていませんか。 ●1あたため 仕上げ調節 [やや弱] で加熱してください。
<p>19 スチームあたため でごはんがうまくあたたまらない</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●給水タンクに満水ラインまで水を入れてから加熱します。 ●容器（茶わんなど）に入れてラップなどのおおいをしなで加熱します。
<p>ごはんがぱさつく</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●19スチームあたため を使うか、1あたため 仕上げ調節 [やや弱] で加熱するときは加熱前に霧を吹いてから加熱すると、しっとり仕上がります。
<p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●容器（平皿）ののせて加熱します。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。2冷凍ごはん で加熱してください。 ●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は、1杯分、1人分（約150g）に分け、厚みは2〜3cmの四角形に作ります。 ●2〜4杯分（1個約150g）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。
<p>5 解凍あたため で冷凍ごはんが熱くなり過ぎる</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはんの分量（重量）に対して、大き過ぎる容器を使っていませんか。 ●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。
<p>2 冷凍ごはん で冷凍ごはんが熱くなり過ぎる</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●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テーブルプレートの中央に直接のせて加熱してください。 ●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。

解凍

<p>解凍不足でかたい</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●半解凍（七〜八分解凍）状態で仕上げます。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、生で食べる場合）によって仕上げ調節を使い分けます。仕上げ調節 [弱] は刺身用です。 ●テーブルプレートの中央ののせて加熱します。
<p>食品が煮えた</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●給水タンクに水を入れてから加熱しましたか。スチームが出ない状態で加熱すると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加熱していませんか。スチロール製の発泡トレーにのせて加熱します。 ●食品の厚みや形が不均一だと、細い部分やうすい部分が煮えやすくなります。魚などは、尾にアルミホイルを巻きます。 ●冷凍するときは、食品の厚みを3cm以下にそろえてください。 ●加熱するときはラップなどの包装は外してください。 ●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。 ●刺身を解凍する場合は、18解凍 仕上げ調節 [弱] で加熱します。 <p>→P.32</p>

お総菜のあたため

<p>食品をあたためても熱くならない</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●1あたため で容器を使わないで、食品だけでそのまま加熱していませんか。陶器・磁器（茶わんなど）の容器を使います。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。 ●プラスチック容器に入れて加熱していませんか。かる過ぎて加熱時間が短くなり、加熱不足となります。 ●テーブルプレートの中央ののせて、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「仕上げ調節」を使い分けます。→P.21,25
<p>食品をあたためると熱くなり過ぎる</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●食品の分量（重量）に対して、大きい（重い）容器を使っていませんか。食品の分量（重量）に合った重さの容器を使ってください。 ●あたためる食品の量が少な過ぎませんか。100g以上にしてください。 ●オート調理でぬるかった物を、オート調理で追加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、追加加熱をしてください。 ●冷めかけた食品をオート調理で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。
<p>カレーやシチューがあたたまらない</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●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] が [強] で加熱します。→P.21 ●加熱前後で、よくかき混ぜます。
<p>冷凍食品があたたまらない</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●5解凍あたため で加熱します。→P.24,25 ●容器を使わないで、食品だけでそのまま加熱していませんか。食品の分量（重量）に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱してください。 ●プラスチック製の容器に入れて、加熱していませんか。かる過ぎて加熱時間が短くなり、加熱不足となります。 ●テーブルプレートの中央ののせて、加熱してください。

牛乳のあたため

<p>牛乳が熱くなり過ぎる</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●牛乳の分量（重量）は少なくありませんか。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] であたため加減を見ながら加熱してください。 ●冷めかけた牛乳を加熱していませんか。 ●ボタン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、お好みにより調節してください。
<p>牛乳がぬるい</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●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か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。 ●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、お好みにより調節してください。

うまく仕上がらないとき (つづき)

野菜

野菜がうまくゆであがらない	<ul style="list-style-type: none"> ●野菜はラップで包んだままの状態、テーブルプレートの中央に直接のせて加熱します。 ●ラップの重なっている部分を上にして加熱するとうまくゆであがりません。 ●ほうれん草などの葉菜は100~500g、じゃがいもなどの根菜は100~1000gまで加熱できます。分量が多過ぎたり、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、洗った後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て、ラップに重ならないようにすき間を作らないようにして並べ、ピッタリと包みます。
じゃがいもやにんじんなどの根菜類が加熱し過ぎになった	<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のせて加熱します。 ●100g未満のオート調理はできません。[レンジ 500W]で様子を見ながら加熱してください。
じゃがいもが加熱不足になった	<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分程おいて、蒸らします。

パン

トースト	焼き色がつかない	<ul style="list-style-type: none"> ●トーストはトースターで焼くよりも時間がかかります。 ●[オープン 予熱なし]で様子を見ながら加熱します。(→ P.43,102)
バターロール	ふくらみが悪い	<ul style="list-style-type: none"> ●生地が発酵は十分でしたか。発酵途中で生地の表面が乾いているときはスチームショットで水分を補ってください。(→ P.45) ●成形するとき生地をいじめていますか。生地はていねいに扱ってください。
	焼き色にむらがある	生地のおおきさが異なるとう焼いたときにむらになります。

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.91) ●粉を加えた後やバターを加えた後に、混ぜ過ぎていませんか。
	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。
	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。
	ケーキがうまく焼けない	<ul style="list-style-type: none"> ●手動調理で焼く場合の温度と時間は、「手動調理をするときの加熱時間」を参照して焼いてください。(→ P.49) ●分量に合った大きさの型で焼いてください。
シキ	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.97)を参照し、作りかた①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。
	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、丸身の魚は上手に焼けません。

お困りのときは

現象	原因	
動作しない	電源が入らない 1あたため を押しても受けつけない ボタンを押しても受けつけない 加熱しない	<ul style="list-style-type: none"> ●電源プラグが抜けていませんか。 ●配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。 ●表示部に「0」が表示されていますか。表示がない場合ドアを開閉してください。「0」表示します。(待機時消費電力オフ機能が働いています。)(→ P.2) ●ドアはきちんと閉まっていますか。 ●ドアを開け閉めし直しても正常になりませんか。 ●専用ブレーカーを切り入れ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まらない	<ul style="list-style-type: none"> ●[M]を押して表示部に「M」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。「[M]」を3回押し、「[M]」を1回押し」この操作を3回繰り返すと、表示部の「M」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。本書記載の「ご相談窓口」に修理についてお問い合わせください。(→ P.115)
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。ドアの内側などに露がつき、床に落ちたときは、ふきんでふき取ってください。
	加熱室内に水滴が付着する	スチーム調理やメニューによって食品から出た水蒸気が加熱室壁面に水滴として付着します。水滴はこまめにふき取ってください。(→ P.50)
	オープン予熱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。[M]を押すと庫内灯が点灯します。消灯するときは、もう一度[M]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場合があります。故障ではありません。
音・火花・煙・付着物	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。
	オープン、グリル加熱のとき「ポコッ」と音がする	高温のため、加熱室が膨張する音がすることがありますが故障ではありません。
	スチーム使用中音がする	給水タンクから水を吸込むときに空気をかむ音です。
	調理終了後、しばらくすると「カチッ」と音がする	調理終了後にドアを閉めてから10分過ぎたときに働く待機電力をオフするスイッチの音です。
終了音の音色が切りかわったり、無音になった	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。かたく絞ったぬれふきんでふき取ります。ドアを開閉して表示部に「0」を表示させてから、温度/仕上がり[]を3秒間押しと終了音の音色が切りかわります。同じ操作でブザー音を無音に切りかわられます。(→ P.19)	
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。	

うまく仕上がらないとき／お困りのときは

お困りのときは(つづき)

現象	原因
音・火花・煙・付着物	レンジのとき火花(スパーク)が出る <ul style="list-style-type: none"> ●黒皿を誤って使用していませんか。 ●アルミホイルを使って加熱しませんでしたか。 ●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。
	はじめてオーブンを使ったとき煙がでた <p>加熱室は防錆のため油を塗っています。はじめてお使いのときは、空焼き(脱臭)をして油を焼き切ってください。→P.5</p>
	スチーム噴出口に白い付着物が残る <p>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。かたく絞ったぬれぶきんでふき取ります。</p>
	調理が終了してもファンの風切り音がする <p>繰り返して調理した後、(合計調理時間10分以上の場合)や、E99L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。</p>
設定・表示・その他	250℃に設定できないことがある <p>加熱室が熱い場合の場合の最大設定温度は210℃になります。</p>
	セットした温度が途中でかわることがある <p>オープンのとき、250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切りかわります。</p>
	予熱途中で加熱室温度の表示が10~20℃上下する <p>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。</p>
	予熱設定温度が表示される前に予熱が終了した <p>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35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を加熱します。</p>
	残り時間が途中でかわることがある <p>オート調理のとき、料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの加熱時間がかわることがあります。</p>
	ドアを開けると加熱が取り消される <p>オート調理では残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。</p>
	表示部に「給水」表示が出てスチームメニューの食品の仕上がりが悪い <p>給水タンクに水が入っていないためです。水を補給してください。約1~2分後に「給水」表示が消灯します。補給してもオート調理では「給水」表示が消灯しない場合があります。</p>
	オート調理のとき、料理が加熱不足や加熱し過ぎになる <p>トリプル重量センサー(GPS)の0点調節をしてください。→P.5</p>
	オープン加熱中に加熱室底面にある保護カバーがふくらむ <p>高温のため保護カバーがふくらみますが、加熱室内が冷えると元に戻ります。しわが入ることがありますが故障ではありません。</p>
	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 <p>この料理集の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動調理で様子を見ながら焼いてください。→P.42,43,49</p>
過熱水蒸気が出ているのがわからない <p>過熱水蒸気の粒子が非常に細かいため見えません。</p>	

お困りのときは(つづき)

現象	原因
その他	ドアから蒸気もれる <p>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。</p>
	給水タンクの水が減らない <p>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。</p>

お知らせ表示が出たとき

表示例	確認するところ	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、 E99L を3秒以上押します。数秒後、重量センサーの0点調節が完了します。→P.5
	●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、 E99L 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必要なメニューでテーブルプレートがセットされていません。	加熱室の底面にテーブルプレートをセットして、ドアを閉めて E99L を押します。テーブルプレートをセットしても繰り返し表示される場合は、テーブルプレートだけをのせてドアを閉めて、 E99L を3秒以上押します。数秒後、重量センサーの0点調節が完了します。→P.5
	●手動調理のオープン加熱またはグリル加熱、および黒皿を使うオート調理のときに、加熱室底面にテーブルプレートがセットされています。	テーブルプレートを取り外して黒皿を皿受棚(上・中・下段)にセットして加熱します。
	●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.15
	●本体下部が高温になっています。	本体を冷ましてから調理を行ってください。据え付けの状態を確認してください。→P.4
	●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。 ●部品の故障表示	E99L 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。

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、本書記載の「ご相談窓口」にお問い合わせください。→P.115

あたため

●牛乳のあたため..... 60
●お酒のあたため..... 60
インスタント食品..... 60
ラーメン・ヌードル・カレー・丼物の具・ごはん物

スチーム調理

●ごはんのあたため..... 60
●お総菜のあたため..... 61
●総菜パンのあたため..... 61
●天ぷらのあたため..... 61

ゆで物

●ほうれん草のおひたし..... 62
●イタリアンサラダ..... 62

焼き物

●さけのホイル焼き..... 63
●えびとほたてのホイル焼き..... 63
●ポークグリル..... 63
赤ワインソース
●焼き豚..... 64
●焼きいも..... 64
●ベーコンポテト..... 64
●ハンバーグ..... 65
●ビーフハンバーグ..... 65
●いわしのハンバーグ..... 65
●ピーマンの肉詰め..... 65
●ローストビーフ..... 66
●スペアリブ..... 66
●ローストチキン..... 67
グレービーソース
●鶏のハーブ焼き..... 67
●鶏手羽中のグリル..... 67
●焼き野菜..... 68
●野菜のマリネ..... 68
●野菜の肉巻き..... 68
●塩ざけ..... 69
●ぶりの照り焼き..... 69
●さばのごま焼き..... 69
●あじのみりん風味..... 69
たいの塩釜焼き..... 70
牛肉の塩釜焼き..... 70
焼きとり..... 70
塩焼きとり..... 70
鶏の照り焼き..... 71
鶏の三味焼き..... 71
ピリ辛ウイング..... 71
鶏手羽先のつけ焼き..... 71
バーベキュー..... 71

揚げ物(油を使わない)ノンフライ

●鶏のから揚げ..... 72
●オープン天ぷら..... 72
きす/かぼちゃ/さつまいも/れんこん
●ヒレカツ..... 72
●とんカツ..... 73
煎りパン粉
●チキンカツ..... 73
●えびフライ..... 73

いため物

●焼きそば..... 74
●チンジャオロウスー..... 74
(牛肉とピーマンの細切りいため)
●ゴーヤーチャンプル..... 74

蒸し物

●白身魚の姿蒸し..... 75
●豚肉と野菜の蒸し物..... 75
●キャバツの皮シューマイ..... 75
●茶わん蒸し..... 76
●手作り豆腐..... 76
●鶏の簡単蒸し..... 77
香味ソース
梅肉ソース
●鶏ハムの簡単蒸し..... 77
●鶏のアジアン風簡単蒸し..... 77
あさりの酒蒸し..... 78
たらちのチー蒸し..... 78
●中華まんのあたため..... 79
簡単肉まん..... 79

煮物

●マーボーなす..... 80
●鶏ささみと豆腐のみぞれ煮..... 80
●肉豆腐..... 81
●簡単ぶり大根..... 81
●牛肉とごぼうのしくれ煮..... 81
●肉じゃが..... 82
●里いもの含め煮..... 82
●かぼちゃの含め煮..... 82
●大根といかの煮付け..... 82
●切り干し大根の煮物..... 82
●ポークカレー..... 83
●ビーフシチュー..... 83
●ロールキャバツ..... 83

■加熱時間
【約5分】:5分を目安にして加熱します。
【5~10分】:5~10分を目安にして加熱します。
■料理集に使われる単位は、次の通りです。
容量:1mL(ミリリットル)=1cc(シーシー)
■加熱時間の目安は、食品温度(常温)を基準にしています。
■料理写真は調理後盛りつけた物です。
※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。

ごはん物・麺

ごはん(炊飯)..... 84
おかゆ(白がゆ)..... 84
赤飯(おこわ)..... 84
山菜おこわ..... 85
栗おこわ..... 85
五目おこわ..... 85
●トマトとベーコンのスープパスタ..... 86
●キャバツとあさりのスープパスタ..... 86
●さけときのこのスープパスタ..... 86

グラタン・ピザ

●マカロニグラタン..... 87
市販の冷凍グラタン
ホワイトソース
●ベーコンと玉ねぎのキッシュ..... 88
●ほうれん草のキッシュ..... 88
●トマトのキッシュ..... 88
●ピザ..... 89
●カルツォーネ(野菜の包みピザ)..... 89
市販のピザを焼くときは

自家製食品

●手作りソーセージ..... 90
●手作りソーセージのサラミソーセージ風..... 90
●手作りポークハム..... 90
●さんまの柔らか煮..... 90
●ドライフルーツ..... 90

スイーツ

●スポンジケーキ(デコレーションケーキ)..... 91
シフォンケーキ(プレーン)..... 92
カプチーノシフォンケーキ..... 92
ココアシフォンケーキ..... 93
抹茶と小豆のシフォンケーキ..... 93
ロールケーキ..... 93
パウンドケーキ(プレーン)..... 94
チョコバナナケーキ..... 94
りんごケーキ..... 94

カラメルケーキ..... 94
マーブルケーキ..... 94
マフィン(プレーン)..... 95
チョコチップマフィン..... 95
紅茶マフィン..... 95
マドレーヌ..... 95
アップルパイ..... 96
りんごのブリザード..... 96
シュー(シュークリーム)..... 97
カスタードクリーム..... 97
エクレア..... 98
ダックワーズ..... 98
チョコレートガナッシュクリーム..... 98
型抜きクッキー..... 99
絞り出しクッキー..... 99
アーモンドクッキー..... 99
ピーナツクッキー..... 99
スノークッキー..... 100
焼きりんご..... 100
●蒸しチョコレートケーキ..... 101
●柔らかプリン..... 101

パン

バターロール(ロールパン)..... 102
トースト..... 102
●フランスパン..... 103
バタール/クーペ
●ベーコンエビ..... 104
●エビ..... 104
●シャンピニオン..... 104
山形食パン..... 105
●簡単パン..... 106
●全粒粉パン..... 107
●油で揚げないカレーパン..... 107
●簡単あんパン..... 108
●簡単クリームパン..... 108
●簡単ジャムパン..... 108

ヨーグルト

ヨーグルト..... 109
ヨーグルトソース..... 109

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g)(1mL=1cc)

■加熱時間
【約5分】:5分を目安にして加熱します。
【5~10分】:5~10分を目安にして加熱します。
■料理集に使われる単位は、次の通りです。
容量:1mL(ミリリットル)=1cc(シーシー)
■加熱時間の目安は、食品温度(常温)を基準にしています。
■料理写真は調理後盛りつけた物です。
※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。

Table with 3 columns: 食品名, 計量 (小さじ, 大きじ, カップ), 食品名, 計量 (小さじ, 大きじ, カップ). Rows include water, sake, soy sauce, salt, sugar, flour, etc.

あたため

オート調理

飲み物
デリリー

レンジ

テーブルプレート

3 牛乳

給水タンク
空

→P.26

オート調理

飲み物
デリリー

レンジ

テーブルプレート

4 酒かん

給水タンク
空

→P.26

オート調理

スチーム
調理

レンジ
スチーム

テーブルプレート

19 スチームあたため

給水タンク
満水

→P.28

オート調理

スチーム
調理

レンジ
スチーム

テーブルプレート

20 総菜(おあたため)

給水タンク
満水

→P.28

オート調理

スチーム
調理

オープン
スチーム
グリル

焼網
テーブルプレート

22 天ぷらあたため

給水タンク
満水

→P.28

牛乳のあたため

加熱時間の目安(200mL) 約1分30秒



牛乳はマグカップやコップに入れて
飲み物・デリリー 3 牛乳 で加熱する。
【ひとくちメモ】

●3 牛乳 のコップ →P.27

お酒のあたため

加熱時間の目安(徳利・130mL) 40~50秒
(コップ・180mL) 50秒~1分



お酒はコップまたは徳利に入れて
飲み物・デリリー 4 酒かん で加熱する。
【ひとくちメモ】

●徳利で加熱するときは、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、栓を抜いてから加熱します。

4酒かんのコツ

- 1回に加熱できる分量は1~4本です。
- テーブルプレートの中央に置いて加熱します。2本以上の場合は、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。
- 1 あたため では熱くなり過ぎます。
- 仕上がりがゆるかったときはレンジ600Wであたため加減を見ながら加熱します。 →P.38

ごはんのあたため

加熱時間の目安 1杯(約150g) 約1分40秒



材料
ごはん……………1杯(約150g)

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スチーム調理 19 スチームあたため で加熱する。

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スチーム調理 19 スチームあたため で加熱する。

総菜パンのあたため

加熱時間の目安 1個(約120g) 約1分50秒



材料
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、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 スチーム調理 20 総菜パンあたため で加熱する。

天ぷらのあたため

加熱時間の目安(200g) 約18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、焼網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のせ スチーム調理 22 天ぷらあたため で加熱する。

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)

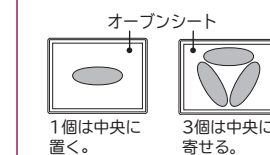
種類	作りかたとコツ	加熱時間
ラーメン・ヌードルなど(発泡スチロールや袋入り)	カップまたは袋から出して陶磁器や耐熱容器に移します。水の量は麺が水面から出ないように400~500mLを入れて図のようにラップをします。 ●調味料は食品メーカーの指示に従って加えます。 ●容器は、麺が水面から出ない大きさの物を使います。 ●加熱後、よくかき混ぜます。	カップ類(標準量) レンジ600W 4~5分 袋入りラーメン レンジ600W 6~7分
カレー・丼物の具など(アルミパックのレトルト食品)	袋から出して陶磁器や耐熱容器に移し、ラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●おかゆなどは、加熱後1~2分おくと柔らかくなります。 ※いかりやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげなどが入っている物、カレーなどとするものは、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。)	1 あたため
ごはん物など(真空パック食品)	袋から出して陶磁器や耐熱容器に移し、よくほぐしてからラップまたはふたをします。 ●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、手動調理(レンジ加熱)で加熱します。 ●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.20	1 あたため

19スチームあたためのコツ

- コツとポイント →P.29
- 冷凍のごはんや調理済み冷凍のお総菜は上手にあたたまりません。
- 2 冷凍ごはん または 5 解凍あたため を使ってください。 →P.24,25

20 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(約100g以上の物)~3個までです。



- 冷蔵のパンは仕上がりを調節 やや強 または 強 に合わせます。
- 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。
- 1 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。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。

22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.24,25
- 100g未満のあたためはできません。100g以上にするか、黒皿に並べて中段に入れ、オープン予熱なし 180℃ で様子を見ながら加熱します。 →P.43
- 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ます。

ゆで物

オート調理

飲み物
デリ

レンジ

6葉・果菜

→P.30

テーブルプレート

給水タンク
空

ほうれん草のおひたし

加熱時間の目安 約2分



材料(4人分)
ほうれん草……………200g
糸がつつお、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してラップでピッタリ包む。



③飲み物・デリリー 6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、糸がつつおのせ、しょうゆを添える。

オート調理

飲み物
デリ

レンジ

6葉・果菜
7根菜

→P.30

テーブルプレート

給水タンク
空

イタリアンサラダ

加熱時間の目安 約8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
スタッドオリーブ(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)
A 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飲み物・デリリー 6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。
飲み物・デリリー 7根菜
③玉ねぎをAに入れ、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。



焼き物

オート調理

飲み物
デリ

オープン

14さけのホイル焼き

→P.36

黒血 下段

給水タンク
空

さけのホイル焼き

加熱時間の目安 約26分



材料(4個分)
生さけの切り身(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ておく。
②25×25cm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。
③②に玉ねぎを4等分にしてのせ、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4等分して上に散らす。
④テーブルプレートを取り外し、アルミホイルの口を閉じて黒血に14さけのホイル焼きの口の並べかたの図のようにヨコにして並べ、下段に入れ飲み物・デリリー 14さけのホイル焼きで焼く。

オート調理

飲み物
デリ

オープン
グリル

15ポークグリル

→P.36

黒血 中段

給水タンク
空

ポークグリル

加熱時間の目安 約30分



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

作りかた

①豚ロース肉は筋切りをし、酒とこしょうでもみ込み30分おく。
②テーブルプレートを取り外し、黒血にアルミホイルを敷いて、①を並べ、中段に入れ飲み物・デリリー 15ポークグリルで焼き、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黒血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、加熱室底面にセットしたテーブルプレートにのせレンジ600W|約1分20秒、レンジ200W|約3分|でリレー加熱して作る。

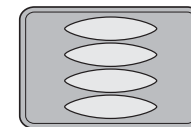
「リレー加熱の使いかた」 →P.40

15ポークグリルのコツ

- 1回に焼ける分量は2~4枚です。
- 肉に含まれる脂の量によって焼き色がかわります
5段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。

14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
オープン|予熱なし|210℃で、様子を見ながら加熱します。 →P.43
- 調理が終わった黒血は
水洗いした後、ふいてください。そのまま放置しておく、レモン汁などの影響で黒血が白化することがあります。



ホイル焼きの並べかた

オート調理

スチーム調理

レンジ オープン スチーム グリル

23 焼き豚

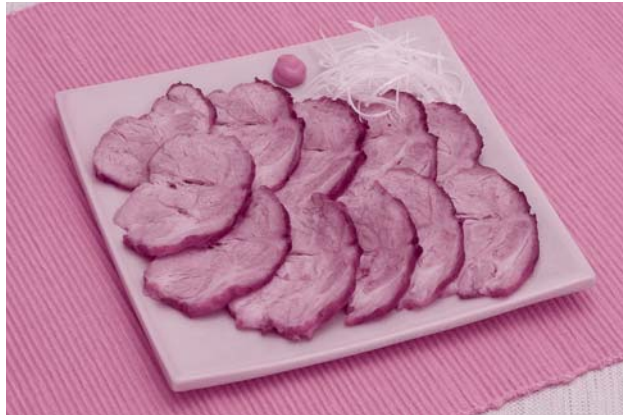
→P.36

焼網 テーブルプレート 給水タンク

満水

焼き豚

加熱時間の目安 約55分



材料 (3~4人分)

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) ……1/2本

しょうゆ、酒 ……各大さじ4

砂糖、赤みそ ……各大さじ1/2

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。

③焼網の中央に汁けを切った②をのせ、テーブルプレートにのせ [スチーム調理] 23 焼き豚 で焼く。

④たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつける。

23 焼き豚 のコツ

●1回に焼ける分量は
表示の分量です。直径4~6cmの物を使います。

●仕上がり具合は
竹くしを刺して、透明な肉汁が出れば焼き上がっています。肉汁が赤いときは血に移しかえてから [レンジ]500W [約2分]ほど加熱します。→P.38

●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。アルミホイルは敷かないでください。(火花 (スパーク) の原因になります。)

オート調理

スチーム調理

レンジ オープン

32 焼きいも

→P.36

黒皿 下段

給水タンク

満水

焼きいも

加熱時間の目安 約59分



材料 (2~4本分)

さつまいも (1本約250gの物) ……2~4本

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る。テーブルプレートを取り外し、黒皿に並べて下段に入れ [スチーム調理] 32 焼きいも で焼く。

③竹くしで刺してみ、通ればでき上がり。

32 焼きいものコツ

●1回に焼ける分量は
2~4本です。

●加熱が足りなかったときは
オープン [予熱なし] [200℃] で、様子を見ながら加熱します。→P.43

●太さは
直径約4cmの物が適しています。それ以上太い場合は1本を2等分するか、3等分して短くしてから加熱します。

バークドポテト

材料・作りかた

じゃがいも (1個約150gの物) 2~4個を焼きいもの作りかたを参照して加熱する。

オート調理

過熱水蒸気

レンジ オープン 過熱水蒸気 グリル

34 ハンバーグ

→P.36

黒皿 中段

給水タンク

満水

ハンバーグ

加熱時間の目安 約28分
(下ごしらえ) レンジ600W 約2分30秒



材料 (4個分)

① 玉ねぎ (みじん切り) ……中1/2個 (約100g)

バター ……15g

② 合びき肉 ……300g

パン粉 ……カップ3/4 (約30g)

牛乳 ……大さじ3

③ 卵 (溶きほぐす) ……1個

塩 ……小さじ1/2

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給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

②耐熱容器に①をのせ、[レンジ]600W [約2分30秒]加熱する。あら熱を取り、③を加えてよく混ぜ、4等分する。→P.38

③手にサラダ油 (分量外) をつけ、生地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。

④テーブルプレートを取り外し、黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、③を並べて [中段] に入れ [過熱水蒸気] 34 ハンバーグ で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.38

ビーフハンバーグ

材料・作りかた

合びき肉を100%牛ひき肉にかえ、ハンバーグを参照して仕上がり調節 [弱] で焼く。

いわしのハンバーグ

仕上がり調節 [弱]

加熱時間の目安 約22分



材料 (4個分)

いわしのミンチ ……300g

小ねぎ (小口切り) ……1/2束

しょうが (みじん切り) ……1かけ

梅干し (実を大きくきざむ) ……大2個

パン粉 ……カップ1

卵 (溶きほぐす) ……大さじ3

片栗粉 ……大さじ1

卵 (溶きほぐす) ……小1個

みそ ……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ボウルに材料を入れ、よく混ぜ合わせて4等分する。

③手にサラダ油 (分量外) をつけ、②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。

④テーブルプレートを取り外し、黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、③を並べて [中段] に入れ [過熱水蒸気] 34 ハンバーグ 仕上がり調節 [弱] で焼く。

34 ハンバーグ のコツ

●1回に焼ける分量は
4~6個です。

●生地の作りかたは
練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。

●加熱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.41

●生地作りにクッキングカッターやプロミキサーを使って作る場合はそれぞれの取扱説明書を参照します。

ピーマンの肉詰め

加熱時間の目安 約28分
(下ごしらえ) レンジ600W 約1分50秒



材料 (16個分)

ピーマン ……8個

① 玉ねぎ ……大1/2個 (約130g)

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1/2

こしょう ……少々

小麦粉 (薄力粉) ……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耐熱容器に①をのせ、[レンジ]600W [約1分50秒]で加熱して、あら熱を取る。→P.38

③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き、水けを切って内側に小麦粉をふる。

④ボウルに②と③を入れ、よく混ぜ合わせて16等分し、③に詰める。

⑤テーブルプレートを取り外し、黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、④を並べて [中段] に入れ [過熱水蒸気] 34 ハンバーグ で焼く。

ご 注 意

●臭いが気になるときは、窓を開けるか換気扇を回してください。

●ドアのまわ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。

お 願 い

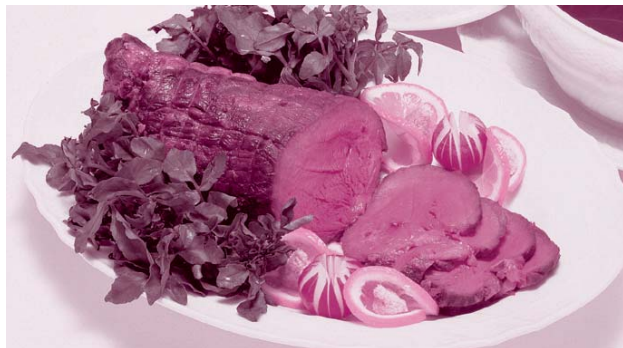
ハンバーグなどを焼いた後、別の料理をするときや加熱室の臭いが気になるときは [47脱臭] (「空焼き (脱臭) のしかた」 →P.5) で加熱してください。→P.51

オート調理

過熱水蒸気 オープン 焼網
35 ローストビーフ 過熱水蒸気 グリル テーブルプレート
給水タンク
→P.36 満水

ローストビーフ

加熱時間の目安 約43分



材料 (5~6人分)
牛もも肉(かたまり) ……約800g
にんにく(すりおろす) ……1片
塩、こしょう ……各少々
サラダ油 ……小さじ1/2

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。
- ③②を焼網の中央にのせ、テーブルプレートに置き **過熱水蒸気** **35 ローストビーフ** で焼く。
- ④十分冷ましてからたこ糸を取って薄く切り、お好みの野菜(分量外)とともに器に盛る。

ご注意

- 臭いが気になるときは、窓を開けるか換気扇を回してください。
- ドアのまわ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。

お願い

肉などを焼いた後、別の料理をするときや、加熱室の臭いが気になるときは **47 脱臭** (「空焼き(脱臭)のしかた」 → P.5) で加熱してください。 → P.51

オート調理

過熱水蒸気 レンジ オープン 焼網
36 スペアリブ 過熱水蒸気 グリル テーブルプレート
給水タンク
→P.36 満水

スペアリブ

加熱時間の目安 約34分



材料 (3~4人分)
スペアリブ ……約600g (5~7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
豆板器 ……小さじ1/4
にんにく(すりおろす) ……小1/2片
塩 ……小さじ1/4
こしょう、ナツメグ ……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スペアリブは骨にそって $\frac{1}{2}$ ほど切り込みを入れ、塩、こしょうをし、合わせた A につけ、ときどき返しながら冷蔵庫で半日以上おく。
- ③焼網の中央に B の骨側を上にして寄せて並べ、テーブルプレートに置き、 **過熱水蒸気** **36 スペアリブ** で焼く。

36 スペアリブ のコツ

- 1回に焼け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血に移しかえ **レンジ** **500W** で様子を見ながら加熱します。 → P.38
- 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アルミホイルは敷かないでください。(火花(スパーク)の原因になります。)

オート調理

過熱水蒸気 オープン 焼網
37 ローストチキン 過熱水蒸気 グリル テーブルプレート
給水タンク
→P.37 満水

ローストチキン

予熱時間の目安 約17分
加熱時間の目安 約69分



材料 (1羽分)
若鶏(内臓抜き、約1kgの物) ……1羽
レモン ……1/2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

- 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鶏の首は皮を残して付け根から切り落とし、レモンの切り口で全体をこすり、よく洗って水けをふき、塩、こしょうをすり込む。
- ③手羽を背中まで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。
- ④黒血にオープンシートを敷いて、そ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、全体にはけでサラダ油を塗る。
- ⑤テーブルプレートを取り外し、食品を入れて **過熱水蒸気** **37 ローストチキン** で予熱する。
- ⑥予熱終了音が鳴ったら、 A を **下段** に入れて焼く。
- ⑦加熱後、黒血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。

グレービーソース

材料・作りかた
ローストチキンを加熱後の黒血に残っている野菜と肉汁を鍋に移し、スープ(カップ1・固形スープの素1/2個を溶く)を加えて煮詰め、ふきんでください。(火花(スパーク)の理由)をこし、塩、こしょうをして作る。

オート調理

過熱水蒸気 レンジ オープン 焼網
38 鶏のハーブ焼き 過熱水蒸気 グリル テーブルプレート
給水タンク
→P.36 満水

鶏のハーブ焼き

加熱時間の目安 約37分



材料 (3~4人分)
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
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 A をまぶす。
- ③②の皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートにのせ **過熱水蒸気** **38 鶏のハーブ焼き** で焼く。

38 鶏のハーブ焼き のコツ

- 加熱後、テーブルプレートを取り外すときは傾けないようにしてください。脂や焼き汁がテーブルプレートに落ち、溜まっていることがあります。
- 1回に焼ける分量は1~3枚分です。3枚のときは、仕上がりに調節 A に合わせます。
- 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。アルミホイルは敷かないでください。(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** で様子を見ながら焼きます。 → P.41

37 ローストチキン のコツ

- 1回に焼ける分量は1羽(1kg)です。
- 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。

オート調理

過熱水蒸気 オープン 焼網
39 鶏手羽中のグリル 過熱水蒸気 グリル テーブルプレート
給水タンク
→P.36 満水

鶏手羽中のグリル

加熱時間の目安 約34分



材料 (18個分)
鶏手羽中(1本約25gの物) ……18本
にんにく(すりおろす) ……1片
塩 ……小さじ1
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鶏手羽中は合わせた A でもみ込み約15分おく。
- ③②を皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き、 **過熱水蒸気** **39 鶏手羽中のグリル** で焼く。

39 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~表示の分量です。
- 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.41

オート調理

過熱水蒸気 レンジオープン 焼網 テーブルプレート 給水タンク 滴水

41 焼き野菜

→P.36

焼き野菜

加熱時間の目安 約29分



材料(4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、赤パブリカ、黄パブリカ、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(みじん切り)……………小さじ1(6g)
スタッドオリーブ(みじん切り)……………3個
④ 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

- 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キャベツ、赤キャベツは芯を残したままくし形に切り、その他の野菜はひとくち大または薄めに切っておく。
- ③焼網の中央に②を並べ、テーブルプレートにのせ「**過熱水蒸気**」**41 焼き野菜**で焼く。
- ④加熱後皿に盛り、合わせた④を添える。

野菜のマリネ

加熱時間の目安 約29分



材料(4人分)

かぼちゃ、赤パブリカ、黄パブリカ、なす、アスパラガス、ズッキーニ、エリンギ、生しいたけ、プチトマトなど合わせて……………約400g
オリーブ油……………大さじ3
白ワインビネガー……………大さじ2
レモン汁……………大さじ1
④ はちみつ……………小さじ1
にんにく(すりおろす)……………1片
パセリ(みじん切り)……………少々
塩、あらびき黒こしょう……………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野菜を5cm長さの棒状に切り、肉は巻きやすく広げる。
- ③広げた肉を②のそれぞれの野菜に端から巻きつけ塩、こしょうをふっておく。
- ④③の巻き終わりを下にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートにのせ「**過熱水蒸気**」**41 焼き野菜**で焼く。
- ⑤④を④のマリネ液であえる。

41 焼き野菜 のコツ

- 1回に焼け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焼網にのせたまま黒血に移した後、テーブルプレートを取り外し、**中段**に入れ「**グリル**」で様子を見ながら加熱します。→P.41
- 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。アルミホイルは敷かないでください。(火花(スパーク)の原因になります)
- 加熱後、テーブルプレートを取り外すときは傾けないようにしてください。油や焼き汁がテーブルプレートに落ち、溜まっていることがあります。

野菜の肉巻き

加熱時間の目安 約29分



材料(4人分)

豚バラ薄切り肉(しゃぶしゃぶ用)……………300g
かぼちゃ、赤パブリカ、黄パブリカ、ヤーコン、オクラ、水菜、アスパラガス、えのきだけ、しいもなど合わせて……………約250g
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各野菜を5cm長さの棒状に切り、肉は巻きやすく広げる。
- ③広げた肉を②のそれぞれの野菜に端から巻きつけ塩、こしょうをふっておく。
- ④③の巻き終わりを下にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートにのせ「**過熱水蒸気**」**41 焼き野菜**で焼く。

オート調理

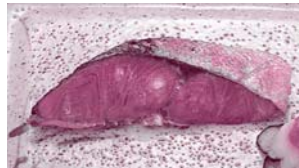
過熱水蒸気 レンジオープン 焼網 テーブルプレート 給水タンク 滴水

42 塩ざけ

→P.36

塩ざけ

加熱時間の目安 約37分



材料(4切れ分)

塩ざけの切り身(甘塩・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盛りつけたときに上になる方を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートにのせ「**過熱水蒸気**」**42 塩ざけ**で焼く。

【ひとくちメモ】

●生ざけ(1切れ約100gの物・4切れ)に塩をふってから焼くときは、焼網に並べ黒血にのせ、テーブルプレートを取り外し、**中段**に入れ「**グリル**」で様子を見ながら加熱します。→P.41

ぶりの照り焼き

仕上がり調節弱
加熱時間の目安 約28分



材料(8個分)

ぶり(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ぶりは、合わせた④に30分以上つけておく。
- ③盛りつけたときに上になる方を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートにのせ「**過熱水蒸気**」**42 塩ざけ**仕上がり調節弱で焼く。

さばのごま焼き

仕上がり調節弱
加熱時間の目安 約28分



材料(8個分)

さばの切り身(3枚におろした物を4つに切る)……………2枚(約300g)
しょうゆ……………大さじ2
酒……………大さじ1
砂糖……………大さじ1/2
しょうが(すりおろす)……………小さじ1
白ごま(あらきざむ)……………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、合わせた④に15分以上つけておく。
- ③②の汁けをかるく切り、白ごまを全体にまぶす。
- ④皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートにのせ「**過熱水蒸気**」**42 塩ざけ**仕上がり調節弱で焼き、仕上げに青のり粉(分量外)をふる。

ご 注 意

- 臭いが気になるときは、窓を開けるか換気扇を回してください。
- ドアのまわ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。

あじのみりん風味

仕上がり調節弱
加熱時間の目安 約28分



材料(8個分)

あじ(3枚におろした物)……………8枚(約360g)
しょうゆ……………大さじ2
砂糖……………大さじ2 1/2
酒……………大さじ1
みりん……………カップ1/4
白ごま……………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あじは、合わせた④に30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、皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートにのせ「**過熱水蒸気**」**42 塩ざけ**仕上がり調節弱で焼き、仕上げにごまをふる。

お 願 い

肉などを焼いた後、別の料理をするときや、加熱室の臭いが気になるときは「**47 脱臭**」(「空焼き(脱臭)のしかた」→P.5)で加熱してください。→P.51

42 塩ざけ のコツ

- 1回に焼ける分量は切り身は2~4切れ(160~400g)まで焼けます。
- 1切れが70g以下のときは「**グリル**」で様子を見ながら加熱します。→P.41
- 並べかたは焼網の中央に寄せて並べます。
- 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。
- 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。アルミホイルは敷かないでください。(火花(スパーク)の原因になります)
- 手動調理の「**スチームグリル**」で焼くときはテーブルプレートを取り外し、給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットし、焼網に並べ黒血にのせ、**中段**に入れて、「**スチームグリル**」で手動調理をするときの加熱時間(→P.49)を参照して加熱します。
- 加熱が足りないときは焼網にのせたまま黒血に移した後、テーブルプレートを取り外し、**中段**に入れ「**グリル**」で様子を見ながら加熱します。→P.41

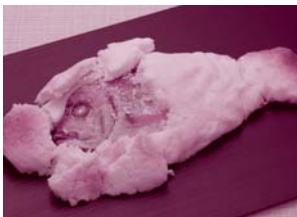
手動調理

オーブン(発酵) 160℃
加熱時間 40~45分
給水タンク 空

黒血 下段

→P.43

たいの塩釜焼き



- 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
 - ③ にんにく(半分に切る) 1片
 - 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**
- 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、水けを切ってから腹に③を詰める。
 - ポウルに④を入れてよく混ぜる。
 - テーブルプレートを取り外し、黒血にオープンシートを敷き、②をのせ、その上に③をかぶせ手でしっかり押さえ、下段に入れ【オープン】予熱なし【160℃】40~45分で加熱する。
 - 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。

手動調理

オーブン(発酵) 7根菜(下ごしらえ) 160℃
加熱時間 35~45分
給水タンク 空

黒血 下段

→P.43

牛肉の塩釜焼き



- 材料(3~4人分)**
- 牛もも肉(直径約6cmかたまり) 500g
 - 塩、こしょう 適量
 - サラダ油 適量
 - ④ 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)
 - ⑤ 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**
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
 - じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包みテーブルプレートにのせ【飲み物・デリリー】7根菜で加熱シ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.30
 - ポウルに④を入れてよく混ぜる。
 - テーブルプレートを取り外し、黒血にオープンシートを敷き、セロリを広げてのせる。
 - ④の上に②のじゃがいもと肉をのせて、③をかぶせ手でしっかり押さえ、下段に入れ【オープン】予熱なし【160℃】35~45分で加熱する。
 - 加熱後20分程度おいて肉汁を落つかせ、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、⑤をかける。

「7根菜」の使いかた →P.30

手動調理

グリル 加熱時間 22~27分
裏返して 7~12分
給水タンク 空

焼網 黒血 中段

→P.41

焼きとり

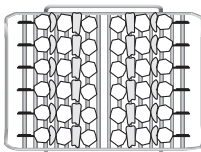


- 材料(12くし分)**
- 鶏もも肉(1枚約250gの物、ひとくち大に切る) 2枚
 - 長ねぎ(4~5cm長さに切る) 2本
 - ししとうがらし(種を取る) 12本
 - ③ しょうゆ 大さじ2
 - みりん 大さじ1
 - 砂糖 大さじ2~3
 - サラダ油 大さじ1

- 作りかた**
- 合わせた③の中に④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。
 - 黒血にオープンシートを敷き、②を焼網の中央に寄せて並べ、黒血に置き、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ【グリル】22~27分で焼き、裏返して【グリル】7~12分で焼く。

塩焼きとり

- 材料・作りかた**
- 焼きとりの調味料③を塩(適量)にかけ、焼きとりの作りかた③を参照して焼く。



焼きとりの並べかた

手動調理

オーブン(発酵) 200℃
加熱時間 23~27分
給水タンク 空

焼網 黒血 中段

→P.43

鶏の照り焼き



- 材料**
- 鶏むね肉またはもも肉(皮つき、1枚約250gの物) 2枚(約500g)
 - しょうゆ 大さじ2
 - みりん 大さじ1
 - 砂糖 大さじ1
 - しょうが汁 少々

- 作りかた**
- 鶏肉は、皮をフォークなどで穴をあけ厚みのあるところ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。
 - 黒血にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、サラダ油(分量外)を塗ってから①の皮を上にして並べ、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ、【オープン】予熱なし【200℃】23~27分で焼く。

鶏の三味焼き



- 材料**
- 鶏むね肉またはもも肉(皮つき、1枚約250gの物) 2枚(約500g)
 - 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**
- 鶏肉は、皮をフォークなどで穴をあけ厚みのあるところ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。
 - 黒血にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、サラダ油(分量外)を塗ってから①の皮を上にして並べ、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ、【オープン】予熱なし【200℃】23~27分で焼く。

手動調理

グリル レンジ600W 約50秒(下ごしらえ) 加熱時間 24~29分
裏返して 8~13分
給水タンク 空

焼網 黒血 中段

→P.41

ピリ辛ウイング



- 材料**
- 鶏手羽元 8本(約480g)
 - にんにく(すりおろす) 1片
 - しょうゆ 大さじ1
 - みそ 大さじ1
 - ごま油 小さじ1
 - 豆板醤 小さじ1

- 作りかた**
- 鶏手羽元は、合わせた④に30分ほどつけておく。
 - 黒血にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、サラダ油(分量外)を塗ってから①を中央に寄せて並べ、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ、【オープン】予熱なし【200℃】23~27分で焼く。

鶏手羽先のつけ焼き



- 材料**
- 鶏手羽先 8本(約480g)
 - しょうゆ 大さじ2
 - 酒 大さじ1弱
 - みりん 小さじ1

- 作りかた**
- 鶏手羽先は、合わせた④に10分~15分ほどつけておく。
 - 黒血にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、サラダ油(分量外)を塗ってから①を中央に寄せて並べ、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ、【オープン】予熱なし【200℃】23~27分で焼く。

手動調理

グリル レンジ600W 約50秒(下ごしらえ) 加熱時間 24~29分
裏返して 8~13分
給水タンク 空

焼網 黒血 中段

→P.41

バーベキュー



- 材料(4くし分)**
- 牛ロース肉(3cmくらい角切り) 100g
 - にんじん(ひとくち大に切る) 小1/2本(約50g)
 - 大正えび(殻つき) 2尾
 - いか(ひとくち大に切る) 50g
 - ほたて貝柱 2個
 - 玉ねぎ(くし型切り) 1/2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1/4個
 - 塩、こしょう 各少々

- 作りかた**
- 牛ロース肉はかるく塩、こしょうをする。にんじんはラップで包み、【レンジ】600W【約50秒】で加熱し、えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。→P.38
 - 材料を竹ぐしに刺し、全体に塩、こしょうをする。
 - 黒血にオープンシートを敷き、②を焼網の中央に寄せて並べ、黒血に置き、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ【グリル】24~29分で焼き、裏返して【グリル】8~13分で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.38

揚げ物 (油を使わない)

ノンフライ

オート調理

過熱水蒸気

レンジオープン

焼網

テーブルプレート

給水タンク

40鶏のから揚げ

→P.36

満水

オート調理

過熱水蒸気

レンジオープン

焼網

テーブルプレート

給水タンク

43オープン天ぷら

→P.36

満水

オート調理

過熱水蒸気

レンジオープン

焼網

テーブルプレート

給水タンク

44ヒレカツ

→P.36

満水

オート調理

過熱水蒸気

レンジオープン

焼網

テーブルプレート

給水タンク

45えびフライ

→P.36

満水

鶏のから揚げ

加熱時間の目安 約35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1½
- しょうが (すりおろす) …… 小さじ1½
- んにく (すりおろす) …… 小さじ1½
- こしょう …… 少々
- 片栗粉 …… 大さじ1½

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。
- 鶏肉は1枚を6等分してAにつけ込み、15分以上おく。
- ②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。
- ③の鶏肉をポリ袋から取り出して、余分な片栗粉をたいたて落とし、皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートにのせ **過熱水蒸気** **40鶏のから揚げ** で加熱する。

オープン天ぷら (きす・かぼちゃ・さつまいも・れんこんの天ぷら)

加熱時間の目安 約29分



材料 (10個分)

- きす (開いた物) …… 4枚 (約100g)
- かぼちゃ、さつまいも、れんこんの薄切り …… 各2枚 (約150g)
- 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。
- 水けを切ったきす、野菜に小麦粉、卵、②の順につける。
- きすは皮を上にして、それぞれ焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートにのせ **過熱水蒸気** **43オープン天ぷら** で加熱する。

ヒレカツ

加熱時間の目安 約43分



材料 (16個分)

- 豚ヒレ肉 (かたまり) …… 400g
- 塩、こしょう …… 各少々
- 煎りパン粉 (→P.73) …… 60g
- 小麦粉 (薄力粉) …… 大さじ2強
- 卵 (溶きほぐす) …… 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。
- 豚ヒレ肉は16等分に切り、塩、こしょうをする。
- ②に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ③を焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートにのせ **過熱水蒸気** **44ヒレカツ** で加熱する。

とんカツ

加熱時間の目安 約43分



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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 豚ロース肉に塩、こしょうをする。
- ②に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ③を焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートにのせ **過熱水蒸気** **44ヒレカツ** で加熱する。

チキンカツ

仕上がり調節弱

加熱時間の目安 約37分



材料 (12個分)

- 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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 鶏ささみは3等分にし、塩、こしょうをする。
- ②に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ③を焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートにのせ **過熱水蒸気** **44ヒレカツ** 仕上がり調節弱で加熱する。

えびフライ

加熱時間の目安 約27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
- 煎りパン粉 …… 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。Aは合わせておく。
- えびに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、Aの順につける。
- ③を焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートにのせ **過熱水蒸気** **45えびフライ** で加熱する。

揚げ物のコツ

- 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。
- 骨つきの鶏肉は 仕上がり調節を強にします。
- 市販のから揚げ粉は Aと片栗粉のかわりに使うと便利です。から揚げ粉の分量は、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 焼網にのせたまま黒血に移した後、テーブルプレートを取り外し、鶏のから揚げは中段に入れ **グリル** で様子を見ながら加熱します。(→P.41) ヒレカツは下段に入れ、**オープン** **予熱なし** **210℃** で様子を見ながら加熱します。(→P.43) オープン天ぷら、えびフライは下段に入れ、**オープン** **予熱なし** **180℃** で様子を見ながら加熱します。(→P.43)
- 冷めた揚げ物のあたためは **スチーム調理** **22天ぷらあたため** で加熱します。(→P.28)

- 油は使わない オープン天ぷらの衣は天かすや煎りパン粉を使います。
- オープン天ぷらの材料は きすのかわりにえび、いか、あなごなどの魚介類でも作れます。
- 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。

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。



揚げ物 (油を使わない)

ノンフライ

いため物

オート調理

飲み物
デリリー

レンジ

テーブルプレート

給水タンク

11 焼きそば

→ P.36

空

焼きそば

加熱時間の目安 約6分



材料 (1~2人分)

焼きそば用めん(ソースつき) …… 1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

①深めの皿にめん、豚肉、野菜ミックスの半量を順に入れ、ソース、塩、こしょうをかけ、残りの野菜をのせてかるくラップをする。

② **飲み物・デリリー** [11 焼きそば] で加熱し、かき混ぜる。

チンジャオロウスー (牛肉とピーマンの細切りいため)

加熱時間の目安 約5分



材料 (2~3人分)

牛もも肉(細切り) …… 150g
① ピーマン(種を取り、タテに細切り) …… 4個
たけのこ水煮(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1
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½

作りかた

①牛もも肉にかるく塩、こしょうをし、片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしておく。

②深めの皿に①と④、合わせた⑤を入れてかるく混ぜ、ラップをする。

③ **飲み物・デリリー** [11 焼きそば] で加熱し、かき混ぜる。

ゴーヤーチャンプル

加熱時間の目安 約6分
(下ごしらえ) レンジ600W 約1分50秒
レンジ500W 40秒~1分



材料 (2~3人分)

ゴーヤー(にがうり) …… 1本(約200g)
赤パプリカ(種を取り、タテに細切り)
豚バラ肉(薄切り、ひとくち大に切る) …… 50g
木綿豆腐 …… ½丁(150g)
卵 …… 1個
しょうゆ …… 小さじ1
塩 …… 小さじ½
酒 …… 大さじ1
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½

作りかた

①ゴーヤーはタテ半分に切り、種とワタを取り5mm幅の薄切りにして、かるく塩をふり(分量外)、しんなりするまで置いた後、もみ洗いし、水けを切っておく。

②木綿豆腐は皿にのせ、おおいをしないで [レンジ600W] [約1分50秒] で加熱し、ふきんなどで水けをふき取り、水切りしておく。 [→ P.38]

③卵は耐熱コップに割り入れ、よくかき混ぜ、 [レンジ500W] [40秒~1分] で加熱し、いり卵にしておく。

④深めの皿に①と手でくずした②、赤パプリカ、豚肉、合わせた⑤を入れてかるく混ぜ、かるくラップをする。

⑤ **飲み物・デリリー** [11 焼きそば] で加熱し、最後に③を加えてかき混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」 [→ P.38]

蒸し物

オート調理

スチーム調理

スチーム オープン

24 白身魚の姿蒸し

→ P.36

黒血 下段

給水タンク

満水

白身魚の姿蒸し

加熱時間の目安 約43分



材料 (2人分)

かれい(1尾約300g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 …… 小さじ2
しょうゆ …… 小さじ2
紹興酒(または酒) …… 40mL
片栗粉 …… 小さじ½
塩、こしょう …… 各少々
鶏がらスープの素(顆粒) …… 小さじ½
水 …… 110mL
しょうゆ …… 小さじ2
サラダ油 …… 大さじ½

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。

③長ねぎは白い部分は4~5cmの長さにして置く。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をを掛け、口を閉じる。

⑤下段に入れ [スチーム調理] [24 白身魚の姿蒸し] で加熱する。

⑥皿に盛り、合わせた⑦を添える。

直前に給り白髪ねぎをのせ、食べる直前に⑧を小鍋に入れて熱し、上からかける。

オート調理

スチーム調理

スチーム オープン

25 豚肉の蒸し物

→ P.36

黒血 下段

給水タンク

満水

豚肉と野菜の蒸し物

加熱時間の目安 約35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) …… ½本
生したけ(石づきを取り、半分に切る) …… 4枚
しょうゆ …… 大さじ1
黒酢 …… 大さじ½
すりごま …… 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豚バラ肉はかるく塩、こしょうをして④をもみ込む。

③オープンシートの両端をねじり、合わせた④をを掛けて、口を閉じる。

④③の上に②を広げてのせ、下段に入れ、 [スチーム調理] [25 豚肉の蒸し物] で加熱する。

⑤皿に盛り、合わせた⑥を添える。

キャバツの皮シューマイ

仕上がり調節弱
加熱時間の目安 約27分
(下ごしらえ) [6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
④ 塩 …… 少々
しょうゆ …… 小さじ1
片栗粉 …… 大さじ1
コーン(缶詰) …… 15粒
しょうゆ、酢、練りからし …… 各適量

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 **飲み物・デリリー** [6葉・果菜] で加熱し、芯の部分の部分を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.30]

③豚ひき肉は④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。

④四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。

⑤テーブルプレートを取り外し、黒血に、アルミホイルまたはオープンシートを敷き、④を並べ中段に入れ、 [スチーム調理] [25 豚肉の蒸し物] 仕上がり調節弱で加熱する。

⑥皿に盛り、しょうゆ、酢、お好みで練りからしを添える。

「[6葉・果菜]の使いかた」 [→ P.30]

11 焼きそばのコツ

●1回に作れる分量は

表示の分量です。この分量以外はオート調理できません。

●容器は

少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。

●ラップは

耐熱温度が140℃以上の物を使います。

●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.38]

24 白身魚の姿蒸し 25 豚肉の蒸し物のコツ

●1回に作れる分量は

白身魚の姿蒸しは、2人分です。豚肉と野菜の蒸し物は、2~4人分です。2人分のときは、仕上がり調節弱に合わせます。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。

●「給水」表示が出た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ます。 [→ P.15]

●加熱が足りなかったときは

白身魚の姿蒸しは、 [スチームオープン] [予熱なし] [160℃]で様子を見ながら加熱します。 [→ P.44]

豚肉と野菜の蒸し物とキャバツの皮シューマイ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.38]

●一般調理器(蒸し器)で作った物とは、仕上がり若干異なります。

オート調理

スチーム調理

スチームレンジオープン

26茶わん蒸し

→P.36

テーブルプレート

給水タンク

満水

茶わん蒸し

加熱時間の目安 約33分
(下ごしらえ) レンジ200W 2~3分



材料(4人分)

卵……………2個(約100mL)
だし汁……………350~400mL
④しょうゆ、塩……………各小さじ½
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

- 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。
- ③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。
- ④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]で加熱する。→P.38
- ⑤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、さつがき混ぜ、共ぶたをする。
- ⑥⑤を[26茶わん蒸し]のツツの容器の置きかたの図を参照して並べ[スチーム調理]26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分程蒸らす。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.38

手作り豆腐

仕上がり調節弱
加熱時間の目安 約28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>
④だし汁……………カップ½
みりん……………小さじ½
しょうゆ……………小さじ1
塩……………少々
片栗粉(小さじ1の水で溶く)……………小さじ1
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

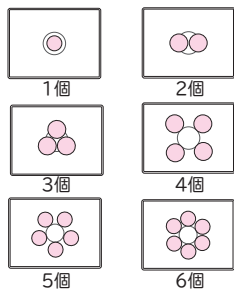
- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②ボウルに豆乳とにがりを入れよく混ぜる。
- ③茶わん蒸し容器に②を4等分して注ぎ入れ、共ぶたをする。
- ④③を[26茶わん蒸し]のツツの容器の置きかたの図を参照して並べ[スチーム調理]26茶わん蒸し]仕上がり調節弱]で加熱する。
- ⑤小さめの鍋に④を入れて煮立て、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ⑥④に⑤のあんをかけ、おろししょうが、あさつきをのせる。

【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。

26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]に合わせます。
- 卵液は器の七分目くらいまで
- 容器の置きかたは2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]、[47脱臭]使用後で、加熱室が熱いと上手に仕上がりにません。
- 取り出すときは注意する
容器は熱くなっています。お手持ちのオープン用手袋や乾いたふきんなどを用いて、気をつけて取り出してください。
- 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.38

オート調理

飲み物デリリー

レンジ

12簡単蒸し物

→P.35

テーブルプレート

給水タンク

空

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

- ①鶏肉は厚みのあるところに切り目を入れ、塩をして酒としょうが汁をふりかける。
- ②深さのある平皿に①をのせ、まわりに白菜を広げる。かるくラップをして、[飲み物・デリリー]12簡単蒸し物]で加熱する。
- ③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。

香味ソース

材料

長ねぎ(あらめのみじん切り)……………½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½
ラー油……………大さじ½

作りかた

容器に材料を入れよく混ぜる。

梅肉ソース

材料

梅干……………5個
だし汁……………大さじ1
みりん……………大さじ½
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。

鶏ハムの簡単蒸し

加熱時間の目安 約7分



材料(2枚分)

鶏むね肉(皮なし、1枚約200gの物)……………1枚
④白ワイン……………大さじ1
ハチミツ……………小さじ2
塩……………小さじ1
⑤こしょう……………少々
白菜(ひとくち大に切る)……………100g

作りかた

- ①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り目を入れる。
- ②深さのある平皿に①をのせ、まわりに白菜を広げる。かるくラップをして、[飲み物・デリリー]12簡単蒸し物]で加熱する。
- ③加熱終了後、あら熱を取ってから切り分ける。

鶏のアジア風簡単蒸し

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
④白ワイン……………大さじ1
ハチミツ……………小さじ2
⑤塩……………小さじ1
⑥こしょう……………少々
レモンガラス、パジルなど……………適量
白菜(ひとくち大に切る)……………100g

作りかた

- ①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り目を入れる。
- ②深さのある平皿に①をのせ、まわりに白菜を広げる。かるくラップをして、[飲み物・デリリー]12簡単蒸し物]で加熱する。
- ③加熱終了後、あら熱を取ってから切り分ける。

12簡単蒸し物のコツ

●切り目は

肉の厚さが1cm以上あるところに½以上、等間隔に入れます。



●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.38

●皿は

深さ3~4cmの耐熱平皿を使用します。

●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。

●ラップは

耐熱温度が140℃以上の物を使います。

手動調理

レンジ(発酵) 600W 加熱時間 4分30秒～5分30秒

テーブルプレート

給水タンク 空

→P.38

あさりの酒蒸し



材料(2～3人分)

あさり(殻つき)……………約400g
酒……………大さじ3
バター……………適量
パセリ(みじん切り)……………少々

【ひとくちメモ】

- 砂をはかせるときの水の量は半分つかる程度にします。貝が呼吸して水を飛ばすことがあるので、アルミホイルかボウルをかぶせておきます。

作りかた

- ①あさは3%の食塩水(分量外)に約3時間から半日くらい、暗く涼しい場所において砂をはかせる。
- ②殻と殻をこすり合わせてよく洗い、深めの容器に並べ、酒をかけてバターを散らし、片側1cmをあげるようにしてかるくラップをする。
- ③ **レンジ** 600W 4分30秒～5分30秒で加熱し、蒸し上がりにパセリをふる。

手動調理

レンジ(発酵) 600W 加熱時間 4分30秒～5分

テーブルプレート

給水タンク 空

→P.38

たららのチーズ蒸し



材料(2～3人分)

たららの切り身(1切れ約100gの物)・2切れ
塩、こしょう……………各少々
白ワイン……………大さじ1
トマトソース……………大さじ3
ピーマン(薄切り)……………½個
ナチュラルチーズ(細かくざんだ物)……………20g

作りかた

- ①深めの容器にたららをのせ、塩、こしょうをして、白ワインをふりかける。
- ②その上にトマトソースをかけ、ピーマンとチーズをのせ、片側1cmをあげるようにしてかるくラップをする。
- ③ **レンジ** 600W 4分30秒～5分 で加熱する。

オート調理

スチーム調理 スチームレンジ

焼網 テーブルプレート

給水タンク 満水

21 中華まんあたたため

→P.28

中華まんのあたたため

加熱時間の目安 100gで約6分



材料

中華まん(1個約100gの物)……………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焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートにのせ **スチーム調理** 21 中華まんあたたため で加熱する。

手動調理

レンジ 500W 約30秒

スチームレンジ発酵 仕上げ調節中 10～14分(下ごしらえ)

テーブルプレート

給水タンク 満水

200W 加熱時間 5～6分

→P.38

簡単肉まん



材料(6個分)

小麦粉(強力粉)……………150g
④ 砂糖……………大さじ1(約9g)
塩……………小さじ½(約2g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)……………小さじ1(約2.5g)
水……………90～100mL
バター……………大さじ1(約12g)
冷凍シューマイ(室温に戻す)……………6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ポリ袋(市販)に④とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- ③バターを耐熱容器に入れ **レンジ** 500W 約30秒 で加熱して溶かし、水を加える。→P.38
- ④③を②に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。
- ⑤10分間十分にこねる。このとき、ポ

リ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。

- ⑤の生地を2～3cmの厚さに整え、**スチーム** | **レンジ** | **発酵** 仕上げ調節 中 10～14分 で一次発酵させる。→P.46

- ⑦のし台に少し打ち粉(強力粉・分量外)をして、生地を袋から取り出す。
- ⑧生地をかるく押して中のガスを抜き、スクーパーまたは包丁で6個(1個約45g)に切り分けて丸める。
- ⑨生地を丸くのばしてシューマイを包み、口をしっかりと止める。
- ⑩深めの皿に2個を並べて霧を吹き、ラップをする。
- ⑪ **レンジ** 200W 5～6分 加熱する。加熱後はすぐにラップを外し、残りも同様に加熱する。

【ひとくちメモ】

- まんじゅうの閉じ口はしっかりと止めます。
- シューマイを冷凍のミートボールなどにかえてもよいでしょう。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.38
「スチームレンジ発酵の使いかた」 →P.46

21 中華まんあたたためのコツ

- 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。)
- 冷凍の中華まんはオート調理では上手に仕上がりにません
手動調理するときの加熱時間 →P.48、49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.38、44

- あんまんは仕上げ調節 **やや弱** または **弱** に合わせます。
- おおいはいしない
ラップなどのおおいはしません。
- 焼網の中央にそのままのせて陶磁器などの皿を使うと上手に仕上がりにません。
- 底に紙がついている物はそのままのせます
紙がない物は、焼網にオープンシートを敷いてその上にのせて加熱します。

- 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、霧を吹いてから、ペーパータオルを敷いた焼網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.44
- 手作りの中華まんはオート調理では上手にできません
簡単肉まんを参照します。

煮物

オート調理

飲み物
デ일리

レンジ

テーブルプレート

給水タンク

13 10分煮物

→P.35

空

マーボーなす

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) ……1/2かけ
豆板醤……………小さじ1
甜麺醤(テンメンジャン)・小さじ2
水……………カップ3/4
④ 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1/2
塩……………少々
⑤ 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(13 10分煮物)のコツ参照)をし、かるくラップをして(飲み物・デ일리)13 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。

鶏ささみと豆腐のみぞれ煮

加熱時間の目安 約10分



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3/4
しょうゆ……………大さじ1
みりん……………大さじ1
酒……………大さじ2
砂糖……………大さじ1/2
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(13 10分煮物)のコツ参照)をし、かるくラップをして(飲み物・デ일리)13 10分煮物)で加熱する。加熱後、あさつきを添える。

13 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上手に加熱されません。食品を容器に入れてかるくラップをして、[レンジ]500Wで様子を見ながら加熱します。→P.38
- 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.38



オート調理

飲み物
デ일리

レンジ

テーブルプレート

給水タンク

13 10分煮物

→P.35

空

肉豆腐

加熱時間の目安 約10分



材料 (2~3人分)

- 牛バラ肉(薄切り)……………200g
木綿豆腐……………1丁(約300g)
長ねぎ……………1本(約70g)
えのきだけ……………100g
白滝……………100g
砂糖……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ3
酒……………大さじ1
だし汁……………カップ1/2

作りかた

- 豆腐は水切りをして9等分する。
- えのきだけは石づきを切ってほぐし、長ねぎは5mm幅のナメ切りにする。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに牛肉と白滝を離して材料をすべて並べて入れ、合わせた④をかけオープンシートで落としがた(13 10分煮物)のコツ参照)をし、かるくラップをして(飲み物・デ일리)13 10分煮物)で加熱してかき混ぜる。

簡単ぶり大根

加熱時間の目安 約10分



材料 (2~3人分)

- 大根……………100g
ぶりの切り身(1切れ約100gの物) ……3切れ
塩……………適量
④ 酒……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1
だし汁……………カップ1
砂糖……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1 1/2
みりん……………大さじ1 1/2
酒……………カップ1/4

作りかた

- 大根は皮を厚めにむいて3mm幅のいちよう切りにしておく。
- ぶりは3等分して全体に塩をふり、合わせた④に10~15分つけておく。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と水けをふき取った②を入れ、合わせた④を加えオープンシートで落としがた(13 10分煮物)のコツ参照)をし、かるくラップをして(飲み物・デ일리)13 10分煮物)で加熱する。
- 加熱後、そのまま加熱室に約20分おいて味をしみ込ませる。

牛肉とごぼうのしぐれ煮

加熱時間の目安 約10分



材料 (2~3人分)

- 牛肉(切り落とし)……………200g
酒……………大さじ1
ごぼう(ささがきにし、酢水につける) ……100g
しょうが(せん切り)……………1/2かけ
しょうゆ……………大さじ3
みりん……………大さじ3
酒……………大さじ3
砂糖……………大さじ3

作りかた

- 牛肉は酒をふっておく。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに材料と合わせた④をよく混ぜ、オープンシートで落としがた(13 10分煮物)のコツ参照)をし、かるくラップをして(飲み物・デ일리)13 10分煮物)で加熱する。

オート調理

飲み物
デリ

レンジ

テーブルプレート

給水タンク
空

10肉じゃが

→P.35

肉じゃが

加熱時間の目安 約58分



材料(4人分)

- 豚バラ薄切り肉(ひとくち大に切る).....150g
 じゃがいも(乱切りにして水にさらす).....中2個(約300g)
 にんじん(乱切り).....小1個(約100g)
 玉ねぎ(くし形切り).....小1個(約100g)
 干しいたけ(戻して石づきを取り、半分に切る).....6枚
 だし汁.....カップ1½
 しょうゆ.....大さじ4
 酒.....カップ½
 砂糖.....大さじ4
 サラダ油.....適量
 さやえんどう(ゆでた物).....適量

作りかた

- ①フライパンにサラダ油を熱し、豚肉をいためる。
- ②容器に①と残りの野菜を入れ、④を加え落としがた(10肉じゃがのコツ参照)とふたをして「飲み物・デリ」10肉じゃがで加熱する。
- ③加熱後約20分おいて味をしみ込ませる。
- ④器に盛り、さやえんどうを添える。

10肉じゃがのコツ

- 容器は大きくて深めの物をふきこぼれないようにします。市販のふたつき煮込み容器を使うと便利です。
- 材料は大きさをそろえて材料は大きさをそろえて、むらなくでき上がります。
- 煮汁は多めにする煮汁は材料がかぶるくらいの量にします。

里いもの含め煮

仕上がり調節[やや弱]
 加熱時間の目安 約55分



材料(4人分)

- 里いも(皮をむき、ひとくち大に切る).....500g
 だし汁.....カップ1
 しょうゆ.....大さじ1
 砂糖.....大さじ1
 木の芽.....適量

作りかた

- ①里いもと④を容器に入れ、ふたをして、「飲み物・デリ」10肉じゃが仕上がり調節[やや弱]で加熱する。
- ②加熱後、約20分おいて味をしみ込ませる。
- ③器に盛り、木の芽を添える。

かぼちゃの含め煮

仕上がり調節[やや弱]
 加熱時間の目安 約55分

材料(4人分)

- かぼちゃ(ひとくち大に切る).....500g
 だし汁.....カップ1
 しょうゆ.....大さじ1
 砂糖.....大さじ1

作りかた

- ①かぼちゃと④を容器に入れ、落としがたとふたをして、「飲み物・デリ」10肉じゃが仕上がり調節[やや弱]で加熱する。
- ②加熱後、約20分置いて味をしみ込ませる。

大根といかの煮付け

仕上がり調節[弱]
 加熱時間の目安 約46分
 (下ごしらえ)7根菜 仕上がり調節[弱]



材料(4人分)

- 大根.....500g
 ロールいか(皮をむき2cm幅のたんざく切り).....300g
 だし汁.....カップ1
 しょうゆ.....大さじ1½
 みりん.....大さじ2
 砂糖.....大さじ2½
 塩.....小さじ1

作りかた

- ①大根は2cm厚さの輪切りか、大きい物は半月切りにし、面取りをして裏に十文字のかくし包丁を入れ、ラップで包み7根菜仕上がり調節[弱]で加熱する。(→P.30)
- ②容器に①といかを入れ、合わせた④を加えてかき混ぜ、オープンシートで落としがた(10肉じゃがのコツ参照)とふたをして「飲み物・デリ」10肉じゃが仕上がり調節[弱]で加熱する。

切り干し大根の煮物

仕上がり調節[弱]
 加熱時間の目安 約46分



材料(12本分)

- 切り干し大根.....40g
 油揚げ.....2枚
 干しいたけ(戻して石づきを取り、薄切り).....2枚
 にんじん(3cmの長さでせん切り).....½本
 だし汁.....カップ3
 砂糖.....小さじ2
 酒.....大さじ1
 しょうゆ.....大さじ2
 みりん.....大さじ1
 ごま油.....小さじ2

作りかた

- ①切り干し大根は水洗いしてから水で約30分つけて戻し、水けを絞ってざく切りにする。油揚げは湯通し、ヨコ半分切って細切りにする。
- ②容器に①と残りの材料、合わせた④を入れよく混ぜて落としがた(10肉じゃがのコツ参照)とふたをして「飲み物・デリ」10肉じゃが仕上がり調節[弱]で加熱する。

オート調理

飲み物
デリ

レンジ

テーブルプレート

給水タンク
空

10肉じゃが

→P.35

ポークカレー

仕上がり調節[弱]
 加熱時間の目安 約47分
 (下ごしらえ)レンジ600W 約5分20秒



材料(4人分)

- 豚肉(角切り).....200g
 塩、こしょう.....各少々
 じゃがいも(乱切りにして水にさらす).....大1個(約200g)
 玉ねぎ(くし形切り).....中1個(約200g)
 にんじん(乱切り).....小1本(約100g)
 カレールー.....小1箱(約120g)
 水.....カップ2½~3
 サラダ油.....適量

作りかた

- ①豚肉に塩、こしょうをし、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し、④を入れて十分いためる。
- ②容器に③を入れて、ふたをする。[レンジ600W]約5分20秒で加熱し、よくかき混ぜてルーを溶かす。(→P.38)
- ③②に①を加えてよくかき混ぜ、ふたをして「飲み物・デリ」10肉じゃが仕上がり調節[弱]で加熱する。(加熱の途中15分おきにかき混ぜてカレールーを溶かす)

「レンジ加熱の使いかた」(→P.38)

ビーフシチュー

仕上がり調節[強]
 加熱時間の目安 約90分



材料(4人分)

- 牛肉(シチュー用角切り).....400g
 塩、こしょう.....各少々
 小麦粉(薄力粉).....大さじ1
 じゃがいも(乱切りにして水にさらす).....大1個(約200g)
 にんじん(乱切り).....中1本(約150g)
 玉ねぎ(くし形切り).....中1個(約200g)
 バター.....25g
 小麦粉(薄力粉).....40g
 スープ(固形スープの素2個を溶く).....カップ2~2½
 トマトピューレ.....カップ¼
 赤ワイン.....大さじ3
 砂糖.....小さじ2
 塩.....小さじ½
 こしょう.....少々
 ローリエ.....3枚
 サラダ油.....少々
 生クリーム.....適量

作りかた

- ①牛肉は塩、こしょうをし、小麦粉を薄くまがしておく。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①を表面に焦げめがつくまでいため取り出し、野菜を入れてよくいためる。
- ③フライパンに④を入れ、茶色になるまでよくいため、合わせた⑤を加えて、泡だて器でダマができないようによくかき混ぜ、ひと煮立ちさせる。
- ④容器に②と③を入れかき混ぜ、ふたをして「飲み物・デリ」10肉じゃが仕上がり調節[強]で加熱する。加熱の途中30分おきにかき混ぜて加熱する。お好みで生クリームをかける。

ロールキャベツ

加熱時間の目安 約58分
 (下ごしらえ)6葉・果菜



材料(4人分)

- キャベツ.....8枚(約500g)
 合いびき肉.....200g
 玉ねぎ(みじん切り).....½個(約50g)
 牛乳.....大さじ3
 パン粉.....30g
 卵(溶きほぐす).....½個
 ナツメグ、塩、こしょう 各少々
 スープ(固形スープの素2個を溶く).....カップ1½
 トマトケチャップ.....カップ¼
 しょうゆ.....小さじ2
 塩、こしょう.....各少々
 玉ねぎ(薄切り).....½個(約50g)

作りかた

- ①キャベツは芯の部分と葉を交互に重ねてラップに包み6葉・果菜で加熱してから芯を薄くそぎ取り、水けを切る。(→P.30)
- ②①の芯をみじん切りにし、ポウルに④と合わせて入れてよくねり混ぜる。
- ③②を8等分して俵型にし、広げた①にのせて包む。
- ④容器に玉ねぎを敷き、③を並べて合わせた⑤を加え、落としがた(10肉じゃがのコツ参照(→P.82))とふたをして「飲み物・デリ」10肉じゃがで加熱する。

ごはん物・麺

手動調理

レンジ(発酵) 600W 加熱時間 約10分
 テーブルプレート

レンジ 200W (リレー加熱) 加熱時間 20~25分
給水タンク

→P.40 空

ごはん (炊飯)



材料(4人分)
 米……………カップ2 (320g)
 水…………… 440~480mL

作りかた
 ①米は洗い、ざるに上げて水けを切り、深めの煮込み容器に入れ、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。
 ②レンジ600W|約10分、レンジ200W|20~25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。

手動調理

レンジ(発酵) 600W 加熱時間 約10分
 テーブルプレート

レンジ 200W (リレー加熱) 加熱時間 30~35分
給水タンク

→P.40 空

おかゆ (白がゆ)



材料(4人分)
 米…………… カップ½ (80g)
 水…………… 500~600mL
 塩……………少々

作りかた
 ①米は洗い、ざるに上げて水けを切り、深めの煮込み容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、30分以上つけて吸水させる。
 ②レンジ600W|約10分、レンジ200W|30~35分|でリレー加熱し、塩を加える。

手動調理

レンジ(発酵) 600W 加熱時間 約15分
 テーブルプレート

レンジ 給水タンク

→P.38 空

赤飯 (おこわ)



材料(4人分)
 もち米…………… カップ2(320g)
 ゆでさざげ(乾燥豆約40g)……………約80g
 さざげのゆで汁 } …… 280~320mL
 水 }
 ごま塩……………少々

作りかた
 ①もち米は洗い、ざるにあげて水けを切り、深めの煮込み容器に入れて分量のさざげのゆで汁と水を加え、約1時間つけて吸水させる。
 ②①にさざげを加えてかき混ぜ、ふたをしてレンジ600W|約15分|で加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。
 ③器に盛り、ごま塩を添える。

【ひとくちメモ】
 ●さざげの量はお好みで加減します。
 ●赤飯の色の濃淡は、さざげのゆで汁の量で加減します。

手動調理

レンジ(発酵) 600W 加熱時間 約15分
 テーブルプレート

レンジ 給水タンク

→P.38 空

山菜おこわ



材料(4人分)
 もち米…………… カップ2(320g)
 山菜(びん詰またはパック入り)……………120g
 水…………… 280~320mL
 酒…………… 大さじ1
 しょうゆ……………大さじ½
 塩……………少々

作りかた
 ①もち米は洗い、ざるに上げて水けを切り、深めの煮込み容器に入れて、分量の水を加えふたをして、約1時間つけて吸水させる。
 ②①に汁けを切った山菜とAを加えてかき混ぜ、ふたをしてレンジ600W|約15分|で加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

手動調理

レンジ(発酵) 600W 加熱時間 約15分
 テーブルプレート

レンジ 給水タンク

→P.38 空

栗おこわ



材料(4人分)
 もち米…………… カップ2(320g)
 生栗(皮をむいた物) …… 12~16個
 水…………… 280~320mL
 砂糖……………小さじ½
 酒…………… 大さじ1
 しょうゆ……………大さじ1
 塩……………少々

作りかた
 ①もち米は洗い、ざるに上げて水けを切り、深めの煮込み容器に入れて、分量の水を加えふたをして、約1時間つけて吸水させる。
 ②①にAを加えてかき混ぜ、栗をもち米の中に入ずめるようにして加え、ふたをしてレンジ600W|約15分|で加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

手動調理

レンジ(発酵) 600W 加熱時間 約15分
 テーブルプレート

レンジ 給水タンク

→P.38 空

五目おこわ



材料(4人分)
 もち米…………… カップ2(320g)
 豚バラかたまり肉(1cmさいのめ切り)……………80g
 しょうが汁、こしょう…………… 各少々
 しょうゆ……………小さじ½
 たけのこ水煮(1cmさいのめ切り)……………30g
 にんじん(1cmさいのめ切り)……………20g
 干しいたけ(戻して石づきを取り、さいのめ切り)……………2枚
 むき栗(市販の物、4等分する)……………2個
 水…………… 240~280mL
 干しいたけの戻し汁……………40mL
 鶏がらスープの素(顆粒)……………小さじ½
 しょうゆ……………小さじ½
 酒…………… 小さじ2
 砂糖…………… 小さじ1
 塩…………… 小さじ½
 ごま油……………少々

作りかた
 ①もち米は洗い、ざるに上げて水けを切り、深めの煮込み容器に入れて、Aを加えてふたをして、約1時間つけて吸水させる。豚肉はしょうが汁とこしょう、しょうゆで下味をつけておく。
 ②①の容器にBとすべての材料を加えてかき混ぜ、ふたをしてレンジ600W|約15分|で加熱する。残り3~5分でかき混ぜ、再び加熱する。
 ③加熱後、そのまま加熱室に約10分おき蒸らしてからかき混ぜる。

ごはん物・麺

ごはん物・麺

ごはん、おかゆのコツ

- 大きくて深めの容器で 吸水させやすいようにします。市販のふたつき煮込み容器を使うと便利です。
- 米は吸水させる ごはんのとき、炊く前に分量の水に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 6 分	→ 約 15 分
カップ3 (480g)	640~700mL	約 13 分	→ 約 30 分

●おかゆ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¼ (40g)	300mL	約 6 分	→ 約 30 分

赤飯、おこわのコツ

- 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¾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	約 10 分
カップ3 (480g)	460~480mL	18~20 分

手動調理

オーブン(発酵) 210℃
加熱時間 25~30分
予熱なし
→P.43

黒血 下段
給水タンク 空

ベーコンと玉ねぎのキッシュ



材料(直径21cmの耐熱焼き皿1皿分)
ベーコン(1cm幅の細切り) … 100g
玉ねぎ(薄切り) … 1/2個(約100g)
にんにく(みじん切り) … 1片
バター … 大さじ1(約12g)
塩、こしょう … 各少々
卵(溶きほぐす) … 2個
牛乳 … 130mL
植物性生クリーム … 70mL
④ スープ(固形スープの素1/4個を溶く) … 30mL
塩、こしょう … 各少々
ナチュラルチーズ(細かくぎざんだ物) … 60g

- ①フライパンにバターを熱し、にんにくをいため、細切りにしたベーコンと薄切りにした玉ねぎを加えてさらにいため、塩、こしょうをする。
②ポウルに卵と合わせた④を入れてよくかき混ぜ、裏ごしする。
③②に①とチーズ1/2量を加えて混ぜ、薄くバター(分量外)を塗った焼き皿に流し入れ、上に残りのチーズをふる。
④テーブルプレートを取り外し、③を黒血に並べ、下段に入れ、オープン予熱なし|210℃|25~30分|で焼く。

手動調理

オーブン(発酵) 6葉・果菜(下ごしらえ) 210℃
加熱時間 25~30分
予熱なし
→P.43

黒血 下段
給水タンク 空

ほうれん草のキッシュ



材料(直径21cmの耐熱焼き皿1皿分)
ほうれん草(3cm長さ切る) … 1束
にんにく(みじん切り) … 1片
バター … 大さじ1(約12g)
塩、こしょう … 各少々
卵(溶きほぐす) … 2個
牛乳 … 130mL
植物性生クリーム … 70mL
④ スープ(固形スープの素1/4個を溶く) … 30mL
塩、こしょう … 各少々
ナチュラルチーズ(細かくぎざんだ物) … 60g

- ①ほうれん草は洗ってラップで包み、6葉・果菜で加熱して冷水に取り、水けをたたく絞って3cmの長さ切る。→P.30
②フライパンにバターを熱し、にんにくをいため、①を加えてさらにいため、塩、こしょうをする。
③ポウルに卵と合わせた④を入れてよくかき混ぜ、裏ごしする。
④③に②とチーズ1/2量を加えて混ぜ、薄くバター(分量外)を塗った焼き皿に流し入れ、上に残りのチーズをふる。
⑤テーブルプレートを取り外し、④を黒血に並べ、下段に入れ、オープン予熱なし|210℃|25~30分|で焼く。

手動調理

オーブン(発酵) 210℃
加熱時間 25~30分
予熱なし
→P.43

黒血 下段
給水タンク 空

トマトのキッシュ



材料(直径21cmの耐熱焼き皿1皿分)
トマト … 大1個(約200g)
にんにく(みじん切り) … 1片
バター … 大さじ1(約12g)
塩、こしょう … 各少々
卵(溶きほぐす) … 2個
牛乳 … 130mL
植物性生クリーム … 70mL
④ スープ(固形スープの素1/4個を溶く) … 30mL
塩、こしょう … 各少々
ナチュラルチーズ(細かくぎざんだ物) … 60g
バジル(乾燥) … 適量

- ①トマトの皮を湯むきして、種を除いてから1cm角に切る。
②フライパンにバターを熱し、にんにくをいため、①とバジルを加えてさらにいため、塩、こしょうをする。
③ポウルに卵と合わせた④を入れてよくかき混ぜ、裏ごしする。
④③に②とチーズ1/2量を加えて混ぜ、薄くバター(分量外)を塗った焼き皿に流し入れ、上に残りのチーズとバジルをふる。
⑤テーブルプレートを取り外し、④を黒血に並べ、下段に入れ、オープン予熱なし|210℃|25~30分|で焼く。

オート調理

飲み物(発酵) スチームレンジ発酵仕上がり調節中 約10分
17ピザ(予熱あり) 予熱 約18分
→P.37

黒血 中段
給水タンク 満水

ピザ



加熱時間の目安 約17分

材料(直径26cmのピザ1枚分)
小麦粉(強力粉) … 100g
小麦粉(薄力粉) … 50g
砂糖 … 大さじ1(約9g)
塩 … 小さじ1/2(約2g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物) … 小さじ1/2(約2g)
ぬるま湯 … 90~100mL
オリーブ油 … 大さじ1(約12g)
ピザソース(市販の物) … 適量
④ 玉ねぎ(薄切り) … 大1/4個(約75g)
ペーコン(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(スライス) … 小1/2缶(約25g)
スタッドオリーブ(薄切り) … 4個
ナチュラルチーズ(細かくぎざんだ物) … 100g
塩、こしょう … 各少々

17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。
- 焼きが足りなかったときはオープン予熱なし|200℃|で様子を見ながら焼きます。→P.43
- 市販のピザは17ピザでは焼けません。市販のピザを焼くときは参照して様子を見ながら焼きます。

- 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ポリ袋(市販)に④とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
③②にぬるま湯とオリーブ油を入れて5分間こねる。
このとき、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。(簡単パン→P.106)作りかた⑤参照。
④③をスチームレンジ発酵仕上がり調節中|約10分|で一次発酵させる。→P.46(発酵の目安は27簡単パンのこつ参照→P.106)
⑤のし台に少し打ち粉(強力粉・分量外)をして、袋から取り出す。
⑥生地をかるく押して中のガスを抜き、丸める。
⑦丸めた生地を直径26cmくらいの円形にのぼして、オープンシートを敷いた黒血にのせる。
⑧のぼした生地にフォークで穴をあけ、ピザソースを塗り、⑨を並べてかるく塩、こしょうをし、チーズとオリーブを全体に散らす。
⑨テーブルプレートを取り外し、飲み物・デリリー|17ピザ|で食品を入れずに予熱する。
⑩予熱終了音が鳴ったら、⑧を中段に入れて焼く。

「スチームレンジ発酵の使いかた」→P.46

カルツオーネ(野菜の包みピザ)

加熱時間の目安 約17分



材料(1個分)

ピザの生地
(材料・作りかたはピザ参照) … 1枚分
ブロッコリー(ひとくち大に小さく切る) … 1/4株(約50g)
赤パプリカ(薄切り) … 大1/4個(約40g)
④ しめじ(石づきを取る) … 1/2株(約80g)
玉ねぎ(薄切り) … 1/4個(約60g)
ペーコン(たんざく切り) … 3枚(約50g)
オリーブ油 … 大さじ1
ナチュラルチーズ(細かくぎざんだ物) … 100g
塩、こしょう … 各少々

作りかた

- ①フライパンにオリーブ油を熱し、④を手早くいため、塩、こしょうをふり、冷ます。
②ピザ作りかた①~⑥を参照して生地を作る。
③生地を直径26cmくらいの円形にのぼす。
④生地の片側に①の具をのせ、チーズを散らし、2つ折りにし、合わせ目を指でつまんでしっかりと閉じる。
⑤生地の表面にオリーブ油(分量外)を塗り、オープンシートを敷いた黒血にのせる。
⑥ピザ作りかた⑨~⑩を参照して焼く。

市販のピザを焼くときは

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。テーブルプレートを取り外し、黒血に市販のピザをのせて中段に入れ
オープン|予熱なし|200℃|冷凍の場合|23~30分|、冷蔵の場合|15~28分|で焼く。
→P.43

予熱してから焼くときは、オープン|予熱あり|200℃|冷凍の場合|10~18分|、冷蔵の場合|10~15分|で焼く。→P.42



「オープン(予熱あり)加熱の使いかた」→P.42
「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」→P.43

自家製食品

オート調理

スチーム調理 レンジ オープン スチーム

焼網 テーブルプレート 給水タンク 満水

33 自家製食品

→ P.36

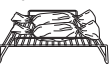
手作りソーセージ

加熱時間の目安 約60分



材料 (3~4人分)
 豚ももひき肉…………… 400g
 玉ねぎ (すりおろす) …… 大さじ1
 にんにく (すりおろす) …… 小さじ1
 牛乳…………… 大さじ3
 片栗粉…………… 大さじ2
 塩…………… 小さじ1
 こしょう、ナツメグ、パプリカ、クローブ、タイムなど粉末状の物…………… 各少々
 サラダ油…………… 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材料全部を合わせてよく練り混ぜ、2等分して、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。
 ③生地をそれぞれ直径4cm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。
 ④図を参照して③を焼網に並べ、テーブルプレートにのせ、**スチーム調理** [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、冷蔵庫で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。

手作りソーセージの サラミソーセージ風

仕上げ調節 [弱]

手作りソーセージを十分冷ましてからオープンシートを外し、焼網に並べ、テーブルプレートにのせ、**スチーム調理** [33自家製食品] 仕上げ調節 [弱] で加熱する。

手作りポークハム

加熱時間の目安 約60分



材料 (3~4人分)
 豚ロース肉 (かたまり) …… 約400g
 塩…………… 大さじ2
 砂糖…………… 小さじ2
 ① 白ワイン…………… 大さじ3
 玉ねぎ・にんじん (各薄切り) …… 各20g
 セロリの葉…………… 少々
 ② 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
 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豚肉は2等分してから表面をフォークで刺し、塩と砂糖をよくすり込み、①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。
 ③②を容器に入れ、約300gくらいの重石をのせ、冷蔵庫で2~3日つけ込む。
 ④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、冷蔵庫で半日ほど塩抜きする。
 ⑤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、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートにのせ **スチーム調理** [33自家製食品] で加熱する。
 ⑥よく冷ましてからラップで包み、冷蔵庫で冷やす。

【ひとくちメモ】
 ● 保存料を使っていないため、日持ちはしません。1週間くらいは食べきるようにします。
 ● 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。

33 自家製食品 のコツ

- 1回で設定できる調理時間は仕上げ調節 [弱] 約60分から仕上げ調節 [強] 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回と設定して追加加熱をしてください。
- 加熱が足りなかったときは [33自家製食品] 仕上げ調節 [中] で様子を見ながら、追加加熱をしてください。

さんまの柔らか煮

仕上げ調節 [強] 加熱時間の目安 約180分



材料 (2尾分)
 さんま…………… 2尾
 塩…………… 適量
 ① オリーブ油…………… 20g
 穀物酢…………… 20g
 にんにく (薄切り) …… 1片
 ローリエ (半分にちぎる) …… 1枚

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さんまは、頭と内臓を取り、水けをふき取り、塩をふる。
 ③30×40cmの大きさに切ったオープンシート2枚に、さんまを1尾ずつおき、①を等分に分け入れ、両端をねじって閉じ、焼網に並べる。
 ④③をテーブルプレートにのせ **スチーム調理** [33自家製食品] 仕上げ調節 [強] で加熱する。
 ⑤④終了後、さらに **スチーム調理** [33自家製食品] 仕上げ調節 [強] で加熱する。

ドライフルーツ

仕上げ調節 [弱] 加熱時間の目安 120~180分



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材料を選んで用意する。
 ● キウイ (1~2個)、パイナップル (1/8個) はそれぞれ皮をむき、2~3mm厚さの輪切り、または薄切りにする。
 ● バナナ (2本約200g) は皮をむき、3mm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 (中1個) 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。
 ③用意したフルーツを、オープンシートを敷いた焼網に広げテーブルプレートにのせ **スチーム調理** [33自家製食品] 仕上げ調節 [弱] や [中] で加熱する。
 ④③終了後、さらに **スチーム調理** [33自家製食品] 仕上げ調節 [弱] や [中] で途中乾燥具合を見ながら加熱する。

スイーツ

オート調理

スチーム調理 レンジ 200W 1~2分 (下ごしらえ)

29 スポンジケーキ

→ P.36

黒皿 下段 給水タンク 満水

スポンジケーキ (デコレーションケーキ)

加熱時間の目安 約46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
 パンエッセンス …… 少々
 ① 牛乳 (室温に戻す) …… 小さじ2
 バター…………… 大さじ1強 (約15g)
 ホイップクリーム…………… 適量
 くだもの (いちごなど) …… 各適量

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) を底と側面にびつたりと敷く。容器に①を入れ、**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 [29 スポンジケーキ] のコツの表を参照する。)(→ P.38)
 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、ツノが立つまで泡立てる。(別立て法)



スポンジケーキ作りのポイント

断面				
状況	●ふくらみが悪い ●全体にきめ (目) が詰まっている ●かたくなっている	●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	●表面に目立つツワがある ●全体にきめが荒い ●中央部が沈む	●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
原因	●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	●小麦粉の混ぜかたが足りない ●小麦粉をふるっていない	●きちんと空気を抜いていない ●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)	●溶かしバターが均一に混ざっていない (バターが熱いうちに混ぜること)

29 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
仕上げ調節	スチーム調理 [29 スポンジケーキ]		
やや弱	[中]	[やや強]	
加熱時間の目安	約42分	約46分	約50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。
- **卵やボウルはあたためると** 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、泡立て器が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** 予熱なし [150℃] で様子を見ながら焼きます。(→ P.43)
- **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。

手動調理

オーブン(発酵) 予熱約10分
160℃

オーブン(予熱あり) 加熱時間
40～50分

→P.42

黒皿 下段
給水タンク
空

シフォンケーキ (プレーン)



材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)

①小麦粉(薄力粉).....100g
②ベーキングパウダー.....小さじ½

卵黄.....4個分
卵白.....5個分
塩.....ひとつまみ
砂糖.....100g

③水.....70mL
④レモン汁.....大さじ1
⑤レモンの皮(すりおろす).....1個分
サラダ油.....60mL

作りかた

①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よく練り、合わせた④を少しずつ加えて混ぜる。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜて⑤をふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかなるまで混ぜる。

②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まで混ぜる。

③①に②の½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、生地をやや高めめの位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、黒皿にのせる。

④テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに「**オーブン**」予熱あり|160℃|40～50分|で予熱する。

⑤予熱終了音が鳴ったら③を**下段**に入れて焼く。

⑥焼き上がったたら、すぐに型を逆さにし、完全に冷ます。

⑦冷めたら、パレットナイフなどで型と生地の間深く差し込み、上下に動かしながらて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。

「**オーブン**(予熱あり)加熱の使いかた」→P.42

【ひとくちメモ】

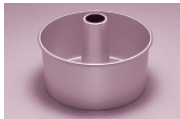
- 卵黄と卵白を同量(卵5個)にしてもほぼ同様に焼けますが、ケーキの上部に焼きすぎたりが多少出ます。また、卵黄が多く入っている分、断面の焼き色が黄色っぽく、スポンジケーキに近い仕上がりになります。
- 焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは、表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。

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	大きさ	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¼	小さじ½	
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¾	大さじ1	
レモンの皮	½個分	1個分	
サラダ油	30mL	60mL	
加熱時間	目安	38～46分	40～50分

- 卵黄生地のかたさはさらさらし過ぎず、ぼってりし過ぎず、ホットケーキとクレープの間位が最適です。
- 卵は、新鮮な冷えた物を卵は約10℃が一番立ちが良く、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ると、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。



- 型は完全に冷め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す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。

カプチーノ シフォンケーキ



材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)

①小麦粉(薄力粉).....120g
②ベーキングパウダー.....小さじ½

卵黄.....5個分
卵白.....6個分
塩.....ひとつまみ
砂糖.....120g

③ぬるま湯(40℃).....100mL
④インスタントコーヒー.....大さじ2½

サラダ油.....60mL
シナモンパウダー.....小さじ1

作りかた

①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よく練り、合わせた④を少しずつ加えて混ぜる。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜて⑤をふるい入れ、ハンドミキサーの低速でなめらかなるまで混ぜる。

②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まで混ぜる。

③①に②の½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、生地をやや高めめの位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、黒皿にのせる。

④テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに「**オーブン**」予熱あり|160℃|40～50分|で予熱する。

⑤予熱終了音が鳴ったら③を**下段**に入れて焼く。

⑥焼き上がったたら、すぐに型を逆さにし、完全に冷ます。

⑦冷めたら、パレットナイフなどで型と生地の間深く差し込み、上下に動かしながらて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。

【ひとくちメモ】
●シナモンパウダーの量は、お好みで加減してください。

ココア シフォンケーキ



材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)

①小麦粉(薄力粉).....100g
②ココア.....20g
③ベーキングパウダー.....小さじ½

卵黄.....5個分
卵白.....6個分
塩.....ひとつまみ
砂糖.....100g

④ぬるま湯(40℃).....100mL
⑤インスタントコーヒー.....大さじ2½

サラダ油.....60mL

作りかた

①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よく練り、水を少しずつ加えて混ぜる。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜて⑤をふるい入れ、ハンドミキサーの低速でなめらかなるまで混ぜる。

②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まで混ぜる。

③①に②の½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、生地をやや高めめの位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、黒皿にのせる。

④テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに「**オーブン**」予熱あり|160℃|40～50分|で予熱する。

⑤予熱終了音が鳴ったら③を**下段**に入れて焼く。

⑥焼き上がったたら、すぐに型を逆さにし、完全に冷ます。

⑦冷めたら、パレットナイフなどで型と生地の間深く差し込み、上下に動かしながらて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。

【ひとくちメモ】
●ココアの量は、お好みで加減してください。

抹茶と小豆の シフォンケーキ



材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)

①小麦粉(薄力粉).....120g
②抹茶.....10g
③ベーキングパウダー.....小さじ½

卵黄.....5個分
卵白.....6個分
塩.....ひとつまみ
砂糖.....100g

④水.....110mL
⑤サラダ油.....60mL
⑥甘納豆(小豆).....80g

作りかた

①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よく練り、水を少しずつ加えて混ぜる。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜて⑤をふるい入れ、ハンドミキサーの低速でなめらかなるまで混ぜる。

②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まで混ぜる。

③①に②の½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、生地をやや高めめの位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、黒皿にのせる。

④テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに「**オーブン**」予熱あり|160℃|40～50分|で予熱する。

⑤予熱終了音が鳴ったら③を**下段**に入れて焼く。

⑥焼き上がったたら、すぐに型を逆さにし、完全に冷ます。

⑦冷めたら、パレットナイフなどで型と生地の間深く差し込み、上下に動かしながらて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。

【ひとくちメモ】
●甘納豆(小豆)を混ぜるときは、生地の泡をつぶさないよう、ていねいに混ぜましょう。

手動調理

レンジ 200W
1～2分
(下ごしらえ)

オーブン(予熱あり) 予熱約10分
150℃

加熱時間
14～18分

→P.42

黒皿 下段
給水タンク
空

ロールケーキ



材料(黒皿1枚分)

小麦粉(薄力粉).....80g
砂糖.....80g
卵(室温に直し、溶きほぐす).....4個
パニラエッセンス.....少々

①牛乳(室温に直す).....大さじ1½
②バター.....大さじ1強(約13g)
あんずジャム(粒のある物は裏ごす).....適量

作りかた

①黒皿に薄くバター(分量外)を塗り、硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷く。

②耐熱容器に①を入れ、「**レンジ**」200W|1～2分|で加熱し、溶かす。→P.38

③卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、共立ての作りかた(→P.91)を参照し、もったりするまで十分に泡立てて、パニラエッセンスを加えて混ぜる。

④テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに「**オーブン**」予熱あり|150℃|14～18分|で予熱する。

⑤小麦粉をふるい入れ、木しゃもじまたはゴムベラ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、黒皿の底をたたいて、表面を平らにする。

⑦予熱終了音が鳴ったら⑥を**下段**に入れて焼く。

⑧焼き上がったらふきんの上に黒皿を返し、硫酸紙を剥がして、焼き色の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、巻き終わりを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置いて、生地とあんずジャムがなじんでから切る。

「レンジ加熱の使いかた」→P.38
「オーブン(予熱あり)加熱の使いかた」→P.42

手動調理

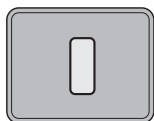
オープン (発酵)	160℃	黒皿 下段
オープン (予熱なし)	加熱時間 50~55分	給水タンク 空
→P.43		

パウンドケーキ (プレーン)

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

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、ハンドミキサーで練り、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混ぜる。
- 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、練らないようにして混ぜる。
- ④③を型に入れ、型をかるく落として生地を詰め、生地を中央をくぼませて表面をならし、黒皿にタテにのせる。
- ⑤テーブルプレートを取り外し、④を **下段** に入れ、**オープン** | 予熱なし | **160℃** | **50~55分** で焼く。



手前



チョコバナナケーキ カラメルケーキ

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。

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カラメルソース (柔らかプリン →P.101参照) を混ぜ込む。

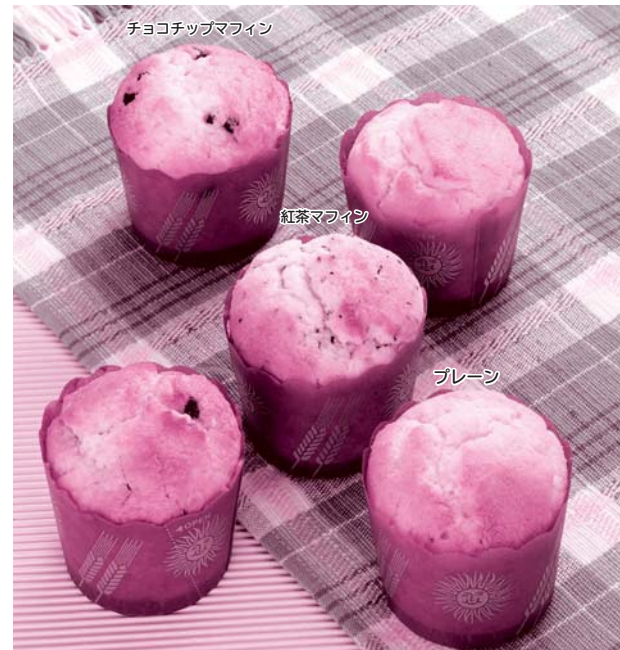
りんごケーキ マーブルケーキ

材料・作りかた
 パウンドケーキ (プレーン) の作りかた
 ③でドライフルーツのかわりにりんごのプリザーブ (約60g) →P.96を加える。

材料・作りかた
 パウンドケーキ (プレーン) の作りかた
 ③で粉を加えてから、ドライフルーツのかわりにカラメルソース (柔らかプリン →P.101参照) をさっと混ぜ、マーブル状にして焼く。

パウンドケーキのコツ

- 1回に焼ける分量は
19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個です。
- バターをよくすり混ぜる
十分空気を含ませてクリーム状になるまで練り、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加熱します。
- 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みても、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これかやすいので、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。



手動調理	150℃	黒皿 下段
オープン (発酵)	加熱時間 35~40分	給水タンク 空
オープン (予熱なし)		
→P.43		

マフィン(プレーン)

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 …… 大さじ1
 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練り、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。
- ④テーブルプレートを取り外し、③をマフィン型に分け入れ、黒皿に並べ**下段**に入れて、**オープン** | 予熱なし | **150℃** | **35~40分** で焼く。

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、牛乳を入れ混ぜる。

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。

手動調理

オープン (発酵)	レンジ 200W 3~4分 (下ごしらえ)	黒皿 下段
オープン (予熱あり)	予熱約10分 150℃ 加熱時間 24~28分	給水タンク 空
→P.42		

マドレーヌ



材料 (直径9cmの金属製マドレーヌ型6個分)
 小麦粉 (薄力粉) …… 60g
 砂糖 …… 60g
 バター …… 60g
 卵 (溶きほぐす) …… 1½個
 レモン汁 …… 大さじ1
 レモンの皮 (すりおろす) …… ½個分

作りかた

- ①型にバター (分量外) を塗って型紙を敷く。
- ②バターは耐熱容器に入れ**レンジ** | **200W** | **3~4分** で加熱し、溶かす。→P.38
- 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練らないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。
- ④テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに**オープン** | 予熱あり | **150℃** | **24~28分** で予熱する。
- ⑤③を型に分け入れ、黒皿の中央に寄せて並べる。
- ⑥予熱終了音が鳴ったら⑤を**下段**に入れて焼く。



【ひとくちメモ】

- 溶かしバターはあたたい物を使います。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.38

「オープン(予熱あり)加熱の使いかた」 →P.42

手動調理

オープン(発酵) 予熱 約13分
 オープン 190℃ (予熱あり) 加熱時間 36~42分
 →P.42

黒血 下段
 給水タンク 空

アップルパイ



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(溶きほぐす).....½個
 塩.....小さじ¼

作りかた

- 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、冷水を加えて練らないように混ぜる。
- バターの形が残っている状態でひとまめにし、ラップで包み冷蔵庫で約1時間休ませる。
- かるく打ち粉をしたのし台にのせ、めん棒で長方形にのぼす。
- ③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ぼし、これを2~3回くり返す。
- 3mm厚さの25×40cmの長方形にのぼした上にパイ皿をふせて型よりひと周り大きく切り、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テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに**オープン** [予熱あり] 190℃ [36~42分]で予熱する。
 ⑪予熱終了音が鳴ったら⑨を**下段**に入れて焼く。

アップルパイのコツ

- ① 1回に焼ける分量は直径21cmの金属製パイ皿1枚分です。
- ② 型は金属製の物を熱伝導率が低いため、耐熱ガラス製の型では上手に焼けないことがあります。
- ③ 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。
- ④ 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枚必要です。2枚ずつ重ねてのぼし、型に敷くとテープを取る分として使います。
- ⑤ 焼きむらが気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。

手動調理

レンジ(発酵) 600W 加熱時間 9~12分
 レンジ 6分30秒~9分
 →P.38

テーブルプレート
 給水タンク 空

りんごのプリザーブ



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).....2個
 ④ 砂糖.....100g
 レモン汁.....大さじ1
 シナモン.....少々

作りかた

- 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、塩水につけてからかるく水洗いをして、水けを切る。
- 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] 加熱する。
- アクを取って混ぜ、再び **レンジ** [600W] [6分30秒~9分] 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。
- りんごの盛期(秋)の紅玉が最適です。その時期にたくさん作って、1回ずつ冷凍しておくとう便利です。

手動調理

オープン(発酵) レンジ 600W 3分30秒~4分30秒 約2分
 オープン(下ごしらえ) 予熱 約17分 (予熱あり) 200℃ 加熱時間 30~35分
 →P.42

黒血 中段
 給水タンク 空

シュー (シュークリーム)



材料(8個分)

小麦粉(薄力粉、ふるっておく).....45g
 バター(3~4個に切る).....45g
 ④ 水.....80mL
 卵(溶きほぐす).....約3個
 カスタードクリーム.....適量
 ホイップクリーム、粉砂糖.....適量

作りかた

- 深めの耐熱容器に④を入れ、小麦粉小さじ1(分量外)をふるい入れ、おおいをししないで**レンジ** [600W] [3分30秒~4分30秒]で加熱し、十分沸とさせろ。**→P.38**
- 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2分]で加熱する。



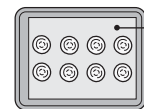
③卵を½量加え、よく混ぜてもち状に練り上げる。



④残りの卵を少しずつ加え、よく練る。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。



⑤直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒血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の大きさに8個絞り出し、表面に霧を吹いておく。



- テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに**オープン** [予熱あり] 200℃ [30~35分]で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら⑤を**中段**に入れて焼く。
- 焼き上がったらすぐ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。

「レンジ加熱の使いかた」 **→P.38**

注意

バターと水を加熱するとき飛び散ることがある。
 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、飛び散りを防ぐために、小麦粉小さじ1をふり入れてから加熱します。
 ●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。

手動調理

レンジ(発酵) 600W 加熱時間 6分40秒~10分
 レンジ
 →P.38

テーブルプレート
 給水タンク 空

カスタードクリーム



材料(シュークリーム8個分)

牛乳.....カップ1
 ④ 小麦粉(薄力粉).....大さじ1
 コーンスターチ.....大さじ1
 砂糖.....40g
 卵黄(溶きほぐす).....2個分
 バター.....25g
 バニラエッセンス.....少々

作りかた

- 深めの耐熱容器に④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] [6分40秒~10分]で途中よくかき混ぜながら加熱する。手早く⑤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。

シューのコツ

- ① バターと水は十分に沸とさせろ沸とうが足りないとうちの焼き色が濃く、ふくらみが悪くなります。
- ② 卵は生地の熱いうちに混ぜる
生地が冷めてくると卵の入る量が少なくなり、うまく焼き上がりません。
- ③ 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。
- ④ 生地のかたさは作り方④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。)
- ⑤ 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。
- ⑥ 卵を混ぜるとき
ハンドミキサーの低速を使うと生地が簡単に作れます。

手動調理

レンジ 600W
4分～5分20秒
約2分

オーブン (発酵)

オーブン (下ごしらえ)
(予熱あり) 予熱 約17分
200℃

→P.42

加熱時間 30～35分

黒血 下段

給水タンク
空

エクレア



材料 (9個分)

小麦粉 (薄力粉、ふるっておく) …… 60g

④ バター (3～4個に切る) …… 60g

⑤ 水 …… 120mL

卵 (溶きほぐす) …… 3～4個

カスタードクリーム …… 適量

チョコレート (溶かしておく) …… 適量

作りかた

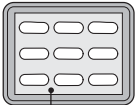
①深めの耐熱容器に④を入れ、小麦粉小さじ1 (分量外) をふるい入れ、おおいをしなで【レンジ】600W【4分～5分20秒】で加熱し、十分沸とうさせる。→P.38

②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2分】で加熱する。

③卵を1/2量加え、よく混ぜてもち状にねり上げる。

④残りの卵を少しずつ加えて良くねる。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。

⑤直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒血にアルミホイルを敷き、薄くバター (分量外) を塗り、7～8cmの棒状に9個絞り出し、表面に霧を吹いておく。アルミホイル



⑥テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに【オープン】予熱あり【200℃】30～35分で予熱する。

⑦予熱終了音が鳴ったら⑤を【下段】に入れて加熱する。

⑧加熱後、すぐにアルミホイルから外し、十分に冷まして上から約1/2で切り目を入れ、カスタードクリームとホイップクリームを詰めて、仕上げに溶かしたチョコレートを塗る。



手動調理

予熱約12分
170℃

オーブン (発酵)

オーブン (加熱時間 (予熱あり)) 13～18分

→P.42

黒血 中段

給水タンク
空

ダックワーズ

材料 (20枚分・10個)

卵白 …… 2個分

砂糖 …… 25g

④ アーモンドパウダー …… 40g

ココア …… 大さじ1弱 (5g)

薄力粉 …… 5g

粉砂糖 …… 25g

チョコレート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

作りかた

①④を合わせて2回ふるっておく。

②ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーの低速で七分通り泡立てたら、砂糖を加えて高速でしっかりとツノが立つまで泡立てる。

③②に①の1/2量を加えてメレンゲの泡をつぶさないように木しゃもじでさっくりと混ぜ、残りの粉も加えて粉が見えなくなるまで混ぜる。

④テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに【オープン】予熱あり【170℃】13～18分で予熱する。

⑤③を直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒血にオープンシートを敷き、直径5cmの大きさを20枚分絞り出し、表面に粉砂糖 (分量外) を均一にふりかけ、粉砂糖が溶けるのを待ってからもう一度ふりかける。

⑥予熱終了音が鳴ったら⑤を【中段】に入れて焼く。

⑦焼き上がったら、約10分おいて冷まし、ダックワーズの下にする方ハチョコレートガナッシュクリームをつけ、ドライフルーツをのせて、2枚一組にする。

手動調理

200W
加熱時間
レンジ 40～50秒

レンジ (発酵)

→P.38

テーブルプレート

給水タンク
空

チョコレートガナッシュクリーム

材料 (ダックワーズ・10個分)

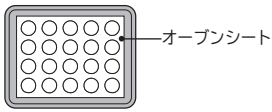
チョコレート …… 60g

生クリーム …… 50g

作りかた

①耐熱容器にチョコレートを刻んで入れ【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。



ダックワーズのコツ

- 卵は新鮮な冷えた物を
卵白は約10℃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。
- 卵白と粉を混ぜるときは
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、ふくらみが悪くなります。
- 1回に作る分量は
20枚分で、ダックワーズが10個作れます。
- 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。多いとふくらみが悪く、割れやすくなります。

手動調理

予熱 約11分
160℃

オーブン (発酵)

オーブン (加熱時間 (予熱あり)) 18～22分

→P.42

黒血 中段

給水タンク
空

型抜きクッキー

材料 (黒血1枚・48個分)

小麦粉 (薄力粉) …… 170g

バター (室温に戻す) …… 85g

砂糖 …… 60g

卵 (溶きほぐす) …… 大1/2個

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白くなるまでよく練り、砂糖を加えて、さらによく混ぜる。

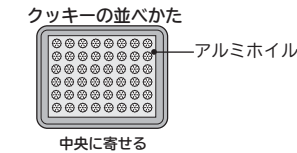
②卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。

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はさみ、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、黒血にアルミホイルを敷き、両側を2～3cmほどあけ、クッキーの並べかたの図のように並べる。



⑥テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに【オープン】予熱あり【160℃】18～22分で予熱する。

⑦予熱終了音が鳴ったら⑤を【中段】に入れて焼く。



絞り出しクッキー ピーナッツクッキー

材料 (黒血1枚・48個分)

小麦粉 (薄力粉) …… 130g

バター (室温に戻す) …… 80g

砂糖 …… 40g

卵 (溶きほぐす) …… 1/2個

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

作りかた

①型抜きクッキー作りかた①～③の要領で作し、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れる。

②黒血にアルミホイルを敷いて①を絞り出し、上にドライフルーツを飾る。

③型抜きクッキー作りかた⑥、⑦を参照して焼く。

材料 (黒血1枚・48個分)

④小麦粉 (薄力粉) …… 120g

⑤ベーキングパウダー …… 小さじ1/2

バター (室温に戻す) …… 40g

砂糖 …… 40g

卵 (溶きほぐす) …… 25g

ピーナッツ (あらくきぎむ) …… 60g

作りかた

①型抜きクッキー作りかた①～③の要領で作る。バニラエッセンスのかわりにピーナッツを加え、④を合わせてふるい入れて混ぜ合わせる。

②黒血にアルミホイルを敷いて①を大さじ1ずつこもりと落とす。

③型抜きクッキー作りかた⑥、⑦を参照して焼く。

アーモンドクッキー

材料 (黒血1枚・48個分)

④小麦粉 (薄力粉) …… 120g

⑤ベーキングパウダー …… 小さじ1/2

バター (室温に戻す) …… 40g

砂糖 …… 40g

卵 (溶きほぐす) …… 25g

スライスアーモンド …… 60g

作りかた

①型抜きクッキー作りかた①～③の要領で作る。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。

②黒血にアルミホイルを敷いて①を大さじ1ずつこもりと落とす。

③型抜きクッキー作りかた⑥、⑦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、練らないようにします。
- 生地がべたつくときは
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、口当りが悪くなります。
- 生地の大さきや厚みはそろえて
大きさや厚みが違うと、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かたが違うので、様子を見ながら焼きます。
- 生地の保存は
冷蔵庫で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。
- 焼き上がったらすぐ取り出す
そのまま加熱室に置くと、余熱で焦げることがあります。
- 焼きむらがあるときは
残り時間3～4分で黒血の前後を入れかえてさらに焼きます。

手動調理

オープン(発酵) 予熱 約11分
160℃

オープン 加熱時間
(予熱あり) 18~22分

→P.42

黒血 中段
給水タンク
空

スノークッキー

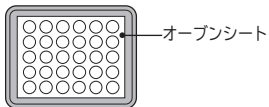


材料(30個分)

くるみ……………30g
バター……………70g
ショートニング……………50g
粉砂糖……………30g
アーモンドパウダー……………60g
小麦粉(薄力粉)……………130g
粉砂糖……………適量

作りかた

- くるみはフライパンでかるく煎ってから小さくきざんでおく。
- バターとショートニングはハンドミキサーでかるく混ぜ合わせる。
- 粉砂糖を加えてさらに混ぜ合わせ、アーモンドパウダー、①のくるみを混ぜ込む。
- 小麦粉をふるいながら加えてまとめ、ラップで包み、冷蔵庫で1時間ほど休ませる。
- 黒血にオープンシートを敷き、④を30等分し、丸形に丸めて並べる。
- テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに「オープン」予熱あり|160℃|18~22分|で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら⑤を「中段」に入れて焼く。
- 加熱後、冷めてから粉砂糖をふる。



手動調理

オープン(発酵) 180℃

オープン 加熱時間
(予熱なし) 55~65分

→P.43

黒血 下段
給水タンク
空

焼きりんご



材料(4個分)

りんご(紅玉)……………4個

④ 砂糖……………60g
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。
- ④を合わせてよく練り混ぜ、りんごの穴に等分して詰め、浅めの耐熱容器に並べる。
- テーブルプレートを取り外し、②を黒血にのせ「下段」に入れて「オープン」予熱なし|180℃|55~65分|で焼く。
- 冷めてからホイップクリームを飾る。

オート調理

スチーム調理 レンジ 200W
4~5分
(下ごしらえ)

30蒸しチョコレートケーキ

スチームオープン

→P.36

黒血 下段
給水タンク
満水

蒸しチョコレートケーキ

加熱時間の目安 約40分



材料(直径7.5cm、高さ4cmスフレ型 6個分)

④ 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
⑥ 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。
- 耐熱容器に④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.38
- ボウルに卵黄と砂糖を量を入れ、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。④を合わせてふるい入れ、なめらかになるまで混ぜる。
- 別の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る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1/2量を加えて、ハンドミキサーの低速で混ぜ、さらに残りの1/2量を加え、木しゃもじでさっくり混ぜて容器に分け入れる。
- テーブルプレートを取り外し、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1/4(分量外)を注ぎ入れ、その上に⑤を「30蒸しチョコレートケーキ」のツツの並べかたの図のように並べ、「下段」に入れて「スチーム調理」|30蒸しチョコレートケーキ|で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.38

オート調理

スチーム調理 レンジ 500W
3~4分
約4分
(下ごしらえ)

31柔らかなプリン

スチームオープン

→P.36

黒血 中段
給水タンク
満水

柔らかなプリン

加熱時間の目安 約38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)

④ 砂糖…………… 40g
水…………… 大さじ1 1/2
水…………… 大さじ1 1/2
(卵液)

牛乳…………… カップ1 1/4
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

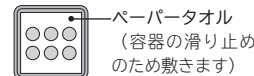
作りかた

- 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④を入れ、「レンジ」500W|3~4分|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。(このとき、ソースが飛び散るので注意すること) →P.38
- 耐熱ガラス容器に②を小さじ1ずつ入れる。
- 耐熱容器に③を合わせて入れ、「レンジ」500W|約4分|加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。卵黄と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、③の型に流し入れる。
- テーブルプレートを取り外し、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1/4(分量外)を注ぎ入れ、その上に④を「31柔らかなプリン」のツツの並べかたの図のように並べ、「中段」に入れて「スチーム調理」|31柔らかなプリン|で加熱し、あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.38

30蒸しチョコレートケーキのツツ

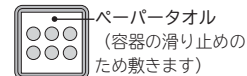
- 1回に作れる分量は直径7.5cm、高さ4cmのスフレ型4~6個までです。
- 加熱が足りないときは「オープン」予熱なし|130℃|で様子を見ながら加熱します。→P.43



蒸しチョコレートケーキの並べかた

31柔らかなプリンのツツ

- 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個分です。
- 容器は直径7.5cm高さ5.5cmの耐熱ガラス容器が適しています。容器の形状や材質によって仕上がりが異なることがあります。様子を見ながら加熱してください。
- 卵液の温度は約35~40℃にします。
- 加熱が足りなかったときは「オープン」予熱なし|140℃|で様子を見ながら加熱します。→P.43
- 加熱室は冷ましてから「オープン」|プリン|、|47脱臭|使用後で、加熱室が熱いと上手に仕上がりにません。



柔らかなプリンの並べかた

パン

手動調理

オーブン (発酵) スチームオープン 発酵 40℃ (下ごしらえ)

オーブン (予熱あり) 予熱 約12分 170℃

→P.42 加熱時間 14~18分

黒皿 下段

給水タンク 満水

バターロール (ロールパン)



材料 (10個分)

小麦粉 (強力粉) 240g

④ 砂糖 大さじ3弱 (約25g)

塩 小さじ1/2 (約3g)

ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物) 大さじ1/2 (約3.5g)

ぬるま湯 (約40℃) 30~40mL

⑤ 卵 (溶きほぐす) 大1/2個

牛乳 (室温に戻す) 90~100mL

バター (室温に戻す) 35g (つやだし用卵)

卵 (溶きほぐす) 1/2個

塩 小さじ1/4

- 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。
 - ポウルに④とドライイーストをふるい入れ、⑤を加えて手でかき混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
 - 生地がべつつかなくなり、ポウルからくると離れるまでよくこねる。
 - 台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押ししたりしながら約15分こね、生地を丸める。
 - バター (分量外) を薄く塗ったポウルに④を入れ黒皿にのせて、テーブルプレートを取り外し、**下段** に入れ **スチーム** **オープン** [予熱なし] [発酵] [40℃] [50~70分] で一次発酵させる。→P.47
 - 生地が2~2.5倍に発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺して、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
 - ポウルをふせて生地を取り出し、手でかき混ぜて中のガスを抜く。

- 生地をスケッパー (または包丁) で10個 (1個約42g) に切り分ける。手でちぎると生地がいた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る。
- 丸めた生地をのし台に並べ、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分休ませる。(ベンチタイム)

- 生地を手のひらにはさみ、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ばす。
- 三角形の底辺からクルクルと巻き、バター (分量外) を薄く塗った黒皿に巻き終わりを下にして並べる。
- ⑩を**下段** に入れ **スチーム** **オープン** [予熱なし] [発酵] [40℃] [25~35分] で生地が2~2.5倍になるまで二次発酵した後、黒皿を取り出す。表面につやだし用卵を薄く、ていねいに塗る。
- 食品を入れずに **オープン** [予熱あり] [170℃] [14~18分] で予熱する。予熱終了音が鳴ったら⑬を**下段** に入れて焼く。

【ひとくちメモ】

- 作りかた②の材料を全部もちつき機に入れ、8~10分練ると生地が簡単に作れます。この場合、ぬるま湯は20~25℃まで冷まして使います。

「スチームオープン発酵の使いかた」 →P.47

パン作りのコツ

- 牛乳は室温に戻して冷蔵庫から出した後の冷たい物を使うと、ふくらみが悪くなります。こね上げた生地の温度 25~27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。
- 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。発酵不足のときは、様子を見ながら時間を追加してください。
- 生地が乾燥しないようにかたく絞ったぶきんをかけたり、霧を吹いたり湿りけをあてます。表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。また、発酵時に生地の表面が乾燥するときはスチームショットで水分を補ってください。「スチームショット」の使いかた →P.45
- 生地の扱いはていねいに手のひらでかき混ぜます。ちぎったり、形が悪くてやり直したりすると、生地がいたんでふくらみが悪くなります。
- つやだし用卵は薄く、ていねいになるようにして表面に塗ります。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。
- 発酵温度を調節して発酵温度は4段階に設定できます。(30・35・40・45℃) 生地の初温、季節、分量などによって、使い分けます。基本の発酵温度は40℃です。

手動調理

オーブン (発酵) 予熱 7~10分 210℃

オーブン (予熱なし) 加熱時間 5~8分 裏返して 加熱時間 2~5分

→P.43

黒皿 上段

給水タンク 空

※トーストはトースターで焼くよりも時間がかかります。

トースト

材料

食パン (常温、冷蔵、冷凍の物・6枚切り) 1~2枚

- 作りかた**
- テーブルプレートを取り外し、黒皿を**上段** に入れ食パンはのせずに**オープン** [予熱なし] [210℃] [7~10分] で、加熱室内及び黒皿をあたためる。
 - 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、厚めの乾いたぶきんやお手持ちのオープン用袋を使って黒皿をドアの上に取り出す。黒皿の中央に食パンを並べ、**上段** に入れる。(黒皿が熱くなっているので気を付けてください。) **オープン** [予熱なし] [210℃] [5~8分] で焼き、裏返して**オープン** [予熱なし] [210℃] [2~5分] で焼く。

【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 **オープン** [予熱なし] [210℃] [4~6分]、裏返して [1~3分] で様子を見ながら焼きまます。

オート調理

スチーム調理 スチームオープン 発酵 35℃ (下ごしらえ)

28 フランスパン (予熱あり) 予熱 約17分 スチームオープン

→P.37

黒皿 下段

給水タンク 満水

フランスパン

バターロール・クーベ

予熱時間の目安 約17分
加熱時間の目安 約45分

材料 (バターロール1本、クーベ2個)

小麦粉 (強力粉) 330g

④ 小麦粉 (薄力粉) 80g

塩 8g

砂糖 5g

ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物) 小さじ3強 (約8g)

⑤ レモン汁 小さじ1強 (6mL)

ぬるま湯 (約30℃) 220~260mL

- 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。
 - ポウルに④とドライイーストをふるい入れ、⑤を加えて手でよく混ぜてひとまとめにする。
 - 生地がべつつかなくなり、ポウルからくると離れるまでよくこねる。
 - 台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押ししたりしながら約15分こね、生地を丸める。
 - バター (分量外) を薄く塗ったポウルに④を入れ黒皿にのせて、テーブルプレートを取り外し、**下段** に入れ **スチーム** **オープン** [予熱なし] [発酵] [35℃] [30~60分] で一次発酵させる。→P.47
 - 生地が2倍くらいに発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺して指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
 - ポウルをふせて生地を取り出し、スケッパー (または包丁) でバターロール (約390g)、クーベ (約140gを2個) に切り分ける。



- 切り分けた生地をかるくガス抜きしながら表面がなめらかになるように丸め、かたく絞ったぬれぶきんからラップをかけて10~20分間生地を休ませる。(ベンチタイム)
- バターロールの生地は、まずタテ20cmの棒状にのばす。ベンチタイムのとき、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。
- 生地をヨコ向きに置き、向こう側から1/2を手前に折り返し、手の腹で合わせ目を閉じる。
- さらに向こう側から生地を半分に折り、手の腹で押しさえ、合わせ目をしっかり閉じる。閉じ目を下にして台の上で転がしながら、黒皿の対角線の長さになるように細長くのばす。
- クーベの生地は直径15cmの円形にのばす。生地の向こう側から1/2を手前に折り返し、さらに向こう側から半分に折りたたみ、合わせ目を閉じる。
- 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。

- 薄くバター (分量外) を塗った黒皿に成形した生地を閉じ目を下にしてのせ、**下段** に入れ **スチーム** **オープン** [予熱なし] [発酵] [35℃] [10~20分] で二次発酵させる。(→P.47)
- ⑬を加熱室から取り出し、**スチーム調理** [28 フランスパン] で予熱をする。
- 予熱している間生地にかたく絞ったぬれぶきんからラップをかけて室温で発酵させる。(約17分) 予熱終了の直前に生地にかみそりまたは包丁でクーベ (切り目) を入れる。バターロールは3~4本、クーベは1本入れる。
- ※クーベ (切り目) はかみそりまたは包丁の刃を45度に傾けて生地をそくように入れる。
- 予熱終了音が鳴ったら⑮を**下段** に入れて焼く。
- 焼き上がったら、焼網などの上に移して室温であら熱が取れるまで放置する。

28 フランスパンのコツ

- 発酵温度はフランスパンの発酵温度は35℃です。生地の初温、季節、分量などによって30・35・40・45℃を使い分けます。
- 予熱をしているときの生地は乾燥しないように、ラップかかたく絞ったぶきんをかけて、室温で発酵させます。
- 焼きむらがないときは残り時間10分くらいで黒皿の前後を入れかえます。
- バターロールのクーベ (切り目) の入れかた

ベーコンエピ

予熱時間の目安 約17分
加熱時間の目安 約45分



材料(2本分)

小麦粉(強力粉)	330g
小麦粉(薄力粉)	80g
④ 塩	8g
砂糖	5g
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)	小さじ3強(約8g)
⑤ レモン汁	小さじ1強(6mL)
ぬるま湯(約30℃)	220~260mL
にんにく(すりおろす)	適量
こしょう	適量
ベーコン	4枚

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 ボウルに④とドライイーストをふるい入れ、⑤を加えて手でよく混ぜてひとまとめにする。
- ③ 生地がべつつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこねる。

④ 台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押ししたりしながら約15分こね、生地を丸め、バターを薄く塗ったボウルに入れる。

⑤ テーブルプレートを取り外し、④を黒皿にのせて下段に入れて[スチームオープン]予熱なし[発酵]35℃|30~60分で一次発酵させる。(→P.47)

⑥ 生地が2倍くらいに発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみても指の穴がそのまま残れば発酵は十分。

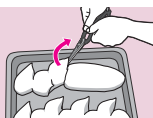
⑦ ボウルをふせて生地を取り出し、スケッパー(または包丁)で2等分して丸める。

⑧ 切り分けた生地をかるくガス抜きしながら表面がなめらかになるように丸め、かたく絞ったぬれがきんかラップをかけて10~20分間生地を休ませる。(ベンチタイム)

⑨ タテ20cmの棒状にのばす。ベンチタイムのとき、下になっていた方を上にして、めん棒で35cmの円形にのばす。

⑩ 表面にすりおろしたにんにく、こしょう(各適量)をふったらベーコンをタテに2枚ずつ並べ、端から巻いて合わせ目を閉じる。

⑪ バター(分量外)を薄く塗った黒皿に閉じ目を下にして横に2本並べ、下段に入れ[スチーム]オープン[予熱なし]発酵35℃|5~20分で二次発酵させる。(→P.47)



⑫ ⑪を加熱室から取り出し[スチーム調理]28フラスパンで予熱をする。

⑬ 予熱している間生地にかたく絞ったぬれがきんかラップをかけて室温で発酵させる。(約17分)予熱終了直前にキッチンばさみで切り目を入れ、それぞれ左右にふり分ける。

⑭ 予熱終了音が鳴ったら⑬を下段に入れて焼く。

⑮ 焼き上がったら、焼網などの上に移して室温であら熱が取れるまで放置する。

「スチームオープン発酵の使いかた」(→P.47)

エピ

予熱時間の目安 約10分
加熱時間の目安 約31分

ベーコンエピの作りかたで、ベーコンや調味料を入れなくて作る。

⑫ 薄くバター(分量外)を塗った黒皿に⑩の閉じ目を下にしてのせ、下段に入れ[スチーム]オープン[予熱なし]発酵35℃|5~20分で二次発酵させる。(→P.47)

⑬ ⑫を加熱室から取り出し、[スチーム調理]28フラスパンで予熱をする。

⑭ 予熱している間生地にかたく絞ったぬれがきんかラップをかけて室温で発酵させる。(約17分)

⑮ 予熱終了音が鳴ったら⑭を下段に入れて焼く。

⑯ 焼き上がったら、焼網などの上に移して室温であら熱が取れるまで放置する。

「スチームオープン発酵の使いかた」(→P.47)

⑤ バターを薄く塗ったボウルに入れる。テーブルプレートを取り外し、④を黒皿にのせて下段に入れ、[スチーム]オープン[予熱なし]発酵35℃|30~60分で一次発酵させる。(→P.47)

⑥ 生地が2倍くらいに発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみても指の穴がそのまま残れば発酵は十分。

⑦ ボウルをふせて生地を取り出し、スケッパー(または包丁)で9等分する。

⑧ 切り分けた生地をかるくガス抜きしながら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かラップをかけて10~20分間生地を休ませる。(ベンチタイム)

⑩ 1個分の生地から $\frac{1}{8}$ くらいを切り取り、それぞれを丸め直す。

⑪ 小さい生地をめん棒で直径4~5cmにのばして片面に強力粉(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、小さい箸の頭で押し、上の生地を中にくいこませる。



山形食パン



手動調理

オープン(発酵)	スチームオープン 発酵40℃ (下ごしらえ)	
オープン(予熱なし)	190℃ 加熱時間 38~42分	黒皿 下段 給水タンク 満水

材料(19×10×8.5cmの金属製パウンド型1個分)
小麦粉(強力粉) 220g
④ 砂糖 小さじ4(約12g)
塩 小さじ $\frac{1}{2}$ 弱(約2.5g)
ドライイースト 小さじ2(約5g)
ぬるま湯 130~150mL
バター 10g

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 ボウルに④とドライイーストをふるい入れ、ぬるま湯を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。

③ 生地がべつつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこねる。

④ 台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押ししたりしながら約15分こね、生地を丸める。

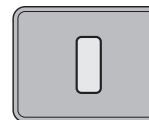
⑤ バター(分量外)を薄く塗ったボウルに④を入れ黒皿にのせて、テーブルプレートを取り外し、下段に入れ[スチーム]オープン[予熱なし]発酵40℃|50~70分で一次発酵させる。(→P.47)

⑥ 生地が2~2.5倍に発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺して、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。

⑦ ガス抜き、スケッパーで3等分して丸め、ラップかかたく絞ったぬれがきんかラップをかけて約20分休ませる。(ベンチタイム)

⑧ 3等分にした⑦を各々タテ20cm、ヨコ10cmの長方形にのばしてタテの方から巻き、巻き終わりを下にして両端をげんこつでかるくたたき、形を整える。

⑨ バター(分量外)を塗った型に並べ、下図のように黒皿にのせて下段に入れ[スチーム]オープン[予熱なし]発酵40℃|50~80分で二次発酵させる。



手前

⑩ ⑨を下段に入れ[オープン]予熱なし190℃|38~42分で焼く。(→P.43)

「スチームオープン発酵の使いかた」(→P.47)

山形食パンのコツ

● **こね上げた生地の温度**
25~27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。

● **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。発酵不足のときは、様子を見ながら時間を追加してください。発酵中に表面が乾燥するときは、スチームショットで水分を補ってください。

「スチームショットの使いかた」

(→P.45)

● **二次発酵のときの目安は**
生地が型から1~2cm出るくらいまで発酵させます。

● **ベンチタイムや予熱中に生地が乾燥しないように**
生地の表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。大きなポリ袋に入れ、周りに霧を吹いて湿りけをあてます。

● **生地の扱いは**
手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、生地がいたんでふくらみが悪くなります。

● **発酵しすぎたパン生地は**
きれいにふくらみません。ピザや揚げパンにするとよいでしょう。

● **発酵温度を調節して**
発酵温度は4段階に設定できます。(30、35、40、45℃)生地の初温、季節、分量などによって、使い分けします。基本の発酵温度は40℃です。

● **山形食パンで1回に焼ける分量は**
19×10cm、高さ8.5cmの金属製パウンド型1個分です。

● **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。

● **焼きむらが気になるときは**
残り時間5~6分で型を前後入れかえて、さらに焼きます。

簡単パン

加熱時間の目安 約28分



オート調理

スチーム調理

レンジ 500W
約30秒

27簡単パン

スチームオープン

黒皿 下段

給水タンク 満水

→P.36

材料(8個分)

小麦粉(強力粉) 150g

④ 砂糖 大さじ1(約9g)

塩 小さじ1/2(約2g)

ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物) 小さじ1(約2.5g)

水 90~100mL

バター 大さじ1(約12g)

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ポリ袋(市販)に④とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。

③バターを耐熱容器に入れレンジ500W約30秒で加熱して溶かし、水を加える。→P.38

④③を②に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。

⑤10分間十分にこねる。このとき、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。

⑥⑤の生地を2~3cmの厚さに整え、スチーム|レンジ|発酵|仕上げ調節|中|10~14分|で一次発酵させる。→P.46

⑦のし台に少し打ち粉(強力粉・分量外)をして、生地を袋から取り出す。

⑧生地をかるく押して中のガスを抜き、スケッパーまたは包丁で8個(1個約33g)に切り分ける。

⑨生地を手のひらで丸めてオープンシートを敷いたテーブルプレートの中央に寄せて(写真参照)並べ、加熱室底面にセットする。

⑩|スチーム|レンジ|発酵|仕上げ調節|中|10~14分|で二次発酵させる。

⑪発酵が終わったら、テーブルプレートを取り外し、生地をのせたオープンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移し、下段に入れ、スチーム調理|27簡単パン|で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.38
「スチームレンジ発酵の使いかた」 →P.46

27簡単パンのコツ

- 1回に焼ける分量は表示の分量です。手軽に簡単に、短時間で作れる最適分量です。
- 使えるポリ袋は市販の25×35cmほどの大きさを、電子レンジで使える半透明の袋が適していますが、透明なポリ袋でもよいでしょう。穴のあいていないことを確認してから使いましょう。
- こね上げの目安は粉のかたまりがなくなり、粘り気が出て、ガムのように伸びるようになって、生地が袋から離れて1つになるのが目安です。



- 発酵の仕上げ目安は室温やイーストの種類によって多少違ってきます。一次発酵は生地が網目状になり1.2~1.5倍になるのが目安です。



二次発酵は生地が1.5倍くらいになるのが目安です。



- 発酵の時間は様子を見て加減季節や室温、テーブルプレートの冷え具合によって違います。一次発酵は10~14分発酵させ、二次発酵で調節します。

	ふくらみが小さい	ふくらみが大きい
二次発酵	15~20分	6~10分

- 生地が乾燥しないように分割や成形のときはかたく絞っためんづきんをかけたり、ポリ袋に入れておきます。
- 生地の丸め(成形)かたはなめらかな面を表にして切り口を中にかくように丸め、裏側の開いている部分を指でつまんで閉じます。
- パンの表面につやを出したいときは焼く直前に、生地の表面に塩少々を加えた溶き卵を薄く塗ります。
- 焼きが足りなかったときはオープン|予熱なし|180℃で様子を見ながら焼きます。→P.43

簡単パンの生地を使って

オート調理

スチーム調理

500W約30秒

スチームレンジ

発酵10~14分

27簡単パン

スチームオープン

黒皿 下段

給水タンク 満水

→P.36

全粒粉パン

加熱時間の目安 約29分



材料(1個分)

小麦粉(強力粉) 120g

④ 全粒粉(あらびき) 30g

砂糖 大さじ1(約9g)

塩 小さじ1/2(約2.5g)

ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物) 小さじ1(約2.5g)

水 90~100mL

バター 大さじ1(約12g)

油で揚げないカレーパン

加熱時間の目安 約27分



材料(8個分)

市販のレトルトカレー 1袋(約200g)

④ 玉ねぎ(みじん切り) 1/4個

⑤ 小麦粉(薄力粉) 大さじ1 1/2

⑥ 小麦粉(強力粉) 150g

⑦ 砂糖 大さじ1(約9g)

⑧ 塩 小さじ1/2(約2.5g)

ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物) 小さじ1(約2.5g)

水 90~100mL

バター 大さじ1(約12g)

煎りパン粉(→P.73) 60g

小麦粉(薄力粉) 大さじ2

卵(溶きほぐす) 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ポリ袋(市販)に④とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。

③バターを耐熱容器に入れ加熱室底面にセットしたテーブルプレートにのせ、レンジ500W約30秒で加熱して溶かし、水を加える。→P.38

④③を②に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。

⑤10分間十分にこねる。このとき、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。

⑥⑤の生地を2~3cmの厚さに整え、加熱室底面にセットしたテーブルプレートの中央にのせスチーム|レンジ|発酵|仕上げ調節|中|10~14分|で一次発酵させる。→P.46

作りかた

①レトルトカレーを深めの皿に移し、④を加えよく混ぜ合わせ、レンジ200W|7~10分|で途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分しておく。→P.38

②給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

③ポリ袋(市販)に⑤とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。

④バターを耐熱容器に入れレンジ500W約30秒で加熱して溶かし、水を加える。

⑤④を③に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。

⑥10分間十分にこねる。このとき、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。

⑦⑥の生地を2~3cmの厚さに整え、スチーム|レンジ|発酵|仕上げ調節|中|10~14分|で一次発酵させる。→P.46

⑧のし台に少し打ち粉(強力粉・分量外)をして、生地を袋から取り出す。

⑨生地をかるく押して中のガスを抜き、スケッパーまたは包丁で8個(1個約33g)に切り分け、生地を丸める。

⑦のし台に少し打ち粉(強力粉・分量外)をして、生地を袋から取り出す。

⑧生地をかるく押して中のガスを抜きながら、ひとつに丸める。

⑨丸めた生地をだ円形にのぼし、タテジを内側に折り込み、残った1/2を手前から折りたたみ、合わせ目をしっかりと閉じる。

⑩オープンシートを敷いたテーブルプレートの中央に生地を置き、加熱室底面にセットする。

⑪|スチーム|レンジ|発酵|仕上げ調節|中|10~14分|で二次発酵させる。→P.46

⑫テーブルプレートを取り外し、⑩の生地に霧をふいて表面を湿らせ、全粒粉(分量外)をふりかける。

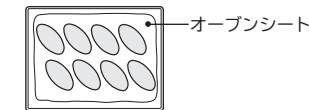
⑬生地の中心に包丁をかみそりで切り目を1本入れる。

⑭生地をのせたオープンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移し、下段に入れ、スチーム調理|27簡単パン|で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.38
「スチームレンジ発酵の使いかた」 →P.46

⑩だ円形にのぼし①の具を包み、閉じ口をしっかりと止める。

⑪⑩に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけてオープンシートを敷いたテーブルプレートに並べ、加熱室底面にセットする。



⑫|スチーム|レンジ|発酵|仕上げ調節|中|10~14分|で二次発酵させる。→P.46

⑬発酵が終わったら、テーブルプレートを取り外し、生地をのせたオープンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移し、下段に入れ、スチーム調理|27簡単パン|で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.38
「スチームレンジ発酵の使いかた」 →P.46



簡単あんパン

加熱時間の目安 約27分

材料(8個分)

小麦粉(強力粉)..... 150g
 ④ 砂糖..... 大さじ1(約9g)
 塩..... 小さじ1/2(約2g)
 ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)
 小さじ1(約2.5g)
 水..... 90~100mL
 バター..... 大さじ1(約12g)
 つぶあん..... 200g
 桜の花の塩づけ..... 4個
 けしの実..... 適量
 (つやだし用卵)
 卵(溶きほぐす)..... 1/2個
 塩..... 小さじ1/4

作りかた

①つぶあんを深めの耐熱容器に入れ、**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8等分して丸めておく。→P.38
 ②桜の花の塩づけは水に30分~1時間つけて塩抜きをし、水けを切っておく。
 ③給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
 ④ポリ袋(市販)に④とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
 ⑤バターを耐熱容器に入れ、**レンジ500W**約30秒で加熱して溶かし、水を加える。
 ⑥⑤を④に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。
 ⑦10分間十分にこねる。このとき、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。

⑧⑦の生地を2~3cmの厚さに整え、**スチーム****レンジ**発酵

仕上がり調節 **中**

10~14分で一次発酵させる。→P.46

⑨のし合に少し打ち粉(強力粉)をして、生地を袋から取り出す。

⑩生地をかるく押して中のガスを抜き、スケッパーまたは包丁で8個(1個約33g)に切り分け、生地を丸める。

⑪円形にのぼし①のあんを包み、閉じ口をしっかり止める。オープンシートを敷いたテーブルプレートに並べ、加熱室底面にセットする。

⑫**スチーム****レンジ**発酵仕上がり調節 **中** 10~14分で二次発酵させる。

⑬テーブルプレートを取り外し、生地の表面をかるく押して平らにし、表面につやだし用卵を薄く、ていねいに塗る。半分は中心を指で押してへずをつけ、上に②の桜の花をのせる。残り半分にはけしの実を散らす。

⑭生地をのせたオープンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移し、**下段**に入れ、**スチーム調理**27簡単パンで焼く。

簡単クリームパン

材料・作りかた

簡単あんパンの作りかたを参照してつぶあんをカスタードクリーム(200g) →P.97にかえて焼く。

簡単ジャムパン

材料・作りかた

簡単あんパンの作りかたを参照してつぶあんをお好みのジャム(200g)にかえて焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.38

「スチームレンジ発酵の使いかた」 →P.46

ヨーグルト

手動調理

スチーム	レンジ(発酵)	レンジ 600W 6~8分 (下ごしらえ)	
スチーム	レンジ	スチームレンジ発酵 約90分	テーブルプレート
→P.46		60~90分	給水タンク 満水

ヨーグルト

仕上がり調節 **やや弱**



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**6~8分で加熱し、約80℃くらいまであたためる。→P.38
 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**発酵仕上がり調節 **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**発酵仕上がり調節 **やや弱**60~90分で牛乳がお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、冷蔵庫で冷やす。

【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。

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。

ヨーグルト作りのコツ

- 1回の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容器を使う直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℃ぐらいに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、早めに冷蔵庫に入れてください。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、保存期間は冷蔵庫に保存し、2~3日の間に食べ切ってください。

Handwriting practice area with horizontal dotted lines.

Handwriting practice area with horizontal dotted lines.

Handwriting practice area with horizontal dotted lines.

メモ

Handwriting practice area with horizontal dotted lines.

メモ

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.55~57 に従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用を中止し、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
形名	（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。

■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店に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。→ P.9.12

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。

「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/toiwase.html>

または、[日立家電修理](#) [検索](#) 「お問い合わせ」ページ [出張修理のWeb受付](#) 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。

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
電子レンジ	消費電力	1,450W
	高周波出力	1,000W、800W、600W、500W、200W相当、100W相当
	発振周波数	2,450MHz
グリル		消費電力1,340W (ヒーター1,310W)
オープン		消費電力1,340W (ヒーター1,310W)
温度調節範囲		発酵、100～210℃、250℃ 250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切りかわります。
外形寸法		幅487×奥行430×高さ365mm
加熱室有効寸法		幅401×奥行344×高さ218mm
質量(重量)		約16.5kg
電源コードの長さ		約1.4m
消費電力量の目安		
区分名		E
電子レンジ機能の年間消費電力量		58.1kWh/年
オープン機能の年間消費電力量		21.0kWh/年
年間待機時消費電力量		0.0kWh/年
年間消費電力量		79.1kWh/年

※高周波出力1,000Wは短時間高出力機能(最大3分間)です。この機能はオート調理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「0」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(ポリプロモビフェニル)・PBDE(ポリプロモジフェニルエーテル))の含有率が基準値以下であることを示しています。
(規定の除外項目を除く) JIS C 0950 : 2008

詳しい環境情報は、当社のホームページでご覧いただけます。<http://www.hitachi-ap.co.jp/company/environment/kankyo/>

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ブンレンジの点検を!

● 過熱水蒸気オーブ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。
- ドアに着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。
- 焦げくさい臭いが出たり、運転中に異常な音や火花(スパーク)が出る。
- 過熱水蒸気オーブンレンジに触るとビリビリと電氣を感じることもある。
- その他の異常や故障がある。

ご使用
中止

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ブ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