

HITACHI
Inspire the Next

クッキングガイド 〈取扱説明書・料理集〉

保証書別添付

日立過熱水蒸気オーブンレンジ

家庭用

エム アール オー アール エフ

型式 **MRO-RF6**



柔らかプリン

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

このクッキングガイドをよくお読みになり、正しくお使いください。

お読みになったあとは、保証書とともに大切に保管してください。

「安全上のご注意」 → P.8~14 をお読みいただき、正しくお使いください。



ヘルシーシェフ

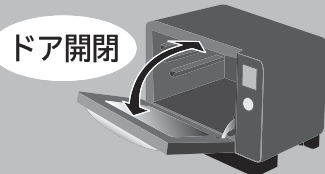
日立過熱水蒸気オーブンレンジ



はじめに

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。

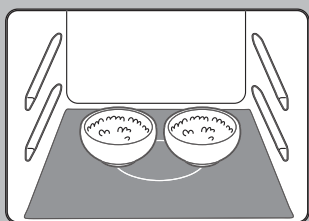
- 使用していないときの消費電力を節約するため、「0」表示の状態では約10分後に、自動的に電源を切ります。また、電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。(待機時消費電力オフ機能)



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

- 加熱方法や時間、温度の設定が不要な40種類のオート調理を用意しています。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。



食品を加熱室のテーブルプレートの中央に置いてください。

※食品を端に置いたり、少量の食品を加熱すると上手に加熱することができず、加熱し過ぎや加熱むらとなり、発煙、発火のおそれがあります。

オート調理を使った上手なあたため

あたためる食品	使用するオート調理
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・お総菜	4 解凍あたため

※飲み物や揚げ物などに適したオート調理もあります。

- オート調理の仕上がりを5段階または3段階で調節することができます。→P.21

もくじ

まず確認 ご使用前に必ずお読みください

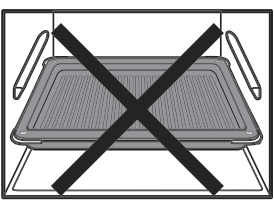
- はじめに 2
- 初めて使うときの確認と準備 4、5
 - ・据え付けの確認 4
 - ・電源の入れかた 4
 - ・空焼き(脱臭)のしかた 5
- 各部のなまえ・操作パネル・付属品 6、7
 - ・操作パネルのはたらき 7
- 安全上のご注意 8~14
- 加熱のしくみ 15
- 付属品の使いかた 15
 - ・オート調理で使う付属品 15
 - ・手動調理で使う付属品と使いかたの例 16
 - ・給水タンクの使いかた 17
- 使える容器・使えない容器 18、19

使いかた

ご使用前の準備

- 上手な使いかた・調理のコツ 20、21
 - ・食品の分量と容器の大きさ 20
 - ・食品を置く位置 20
 - ・市販の冷凍食品のあたため 20
 - ・2個以上の食品の同時あたため 20
 - ・オート調理の仕上げ調節 21
 - ・調理中の仕上げ状態確認 21
 - ・オート調理後の追加加熱 21
 - ・調理後の食品(容器)や黒皿の取り出し 21
 - ・終了音(メロディー)の切りかえ 21

黒皿(角皿)レンジ加熱では使わない



(レンジ加熱時)

※黒皿(角皿)をレンジ加熱で使用すると火花(スパーク)が発生し、塗装が剥がれたり、ドアファインダー(ドアガラス)が破損して故障・けがの原因となります。

※スチーム単独の加熱やスチームとレンジを組み合わせた加熱はできません。
※手動調理では過熱水蒸気を使うことはできません。オート調理の過熱水蒸気メニューのみに働きます。

オート調理

あたためる(レンジ加熱)

- ・ごはん・お総菜のあたため 22、23
 - 1 あたため
- ・冷凍保存したごはん・お総菜のあたため 24、25
 - 4 解凍あたため
- ・飲み物のあたため 26
 - 2 飲み物・牛乳(杯数) 3 酒かん(本数)
- ・コンビニ弁当のあたため 27
 - 5 コンビニ弁当

下ごしらえする

- ・肉や魚の解凍 28、29
 - 6 解凍(グラム) 7 刺身の解凍(グラム)
- ・野菜の加熱(ゆでる) 30、31
 - 8 葉・果菜(グラム) 9 根菜(グラム)

あたためる(オーブン加熱)

- ・フライのあたため 32
 - 10 フライあたため

調理する

- ・レンジメニューの調理 33
- ・予熱「なし」メニュー※1の調理 34、35
- ・予熱「あり」メニュー※2の調理 36
- ・「少人数」メニューの調理 37

※1：予熱「なし」メニューとは…
オーブン(予熱なし)、グリル、過熱水蒸気の加熱方法を使って調理するオート調理メニューです

※2：予熱「あり」メニューとは…
オーブン(予熱あり)の加熱方法を使って調理するオート調理メニューです

手動調理

レンジ 加熱

- ・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

オーブン 加熱

- ・予熱「なし」で加熱する 42
- ・予熱「あり」で加熱する 43

発酵

- ・レンジ発酵で加熱する 44
- ・オーブン発酵で加熱する 45

手動調理をするときの加熱時間 46、47

お手入れ

- 本体・付属品のお手入れ 48
- 臭いが気になるとき(脱臭) 49
 - 脱臭
- 水抜きのみ 49
 - 脱臭

うまく仕上がらないとき・お困りのときは

- うまく仕上がらないとき 50~52
 - ・ごはんのあたため 50
 - ・解凍 50
 - ・お総菜のあたため 50、51
 - ・牛乳のあたため 51
 - ・野菜 51、52
 - ・スイーツ(スポンジケーキ、シュークリーム、クッキー) 52
 - ・パン(トースト、バターロール) 52
 - ・過熱水蒸気メニュー 52
 - ・その他 52

お困りのときは 53~55

お知らせ表示が出たとき 55

保証とアフターサービス 107

ご相談窓口 107

仕様 裏表紙

料理集

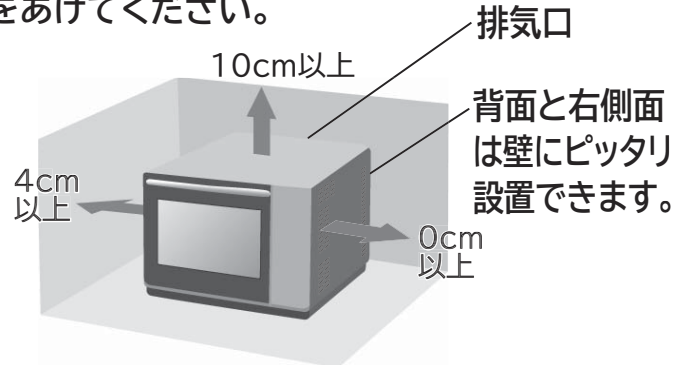
56~106

- ・料理集 もくじ 56、57
- ノンフライメニュー 76~79

初めて使うときの確認と準備

据え付けの確認

- 5面(上面・左側面・右側面・背面・底面)を囲む設置はしないでください。
・製品の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。
- 設置の際は右図にしたがって放熱スペースをあけてください。
※後部上面に排気口があり、熱気が出ます。
- 本体の背面は、壁や家具などピッタリつけ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けてください。背面の壁がガラスの場合、20cm以上間があいていますか。
※近いと温度差で割れるおそれがあります。
- 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。
- 背面の吸気口をふさぐ設置はしないでください。
- 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、14
- 水平で丈夫な台の上に据え付けてください。
- 本体は、ラジオ、無線機器(無線LAN)やアンテナ線などから3m以上離してください。
・雑音や映像の乱れ、通信エラーの原因になります。



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

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。

2015年10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)

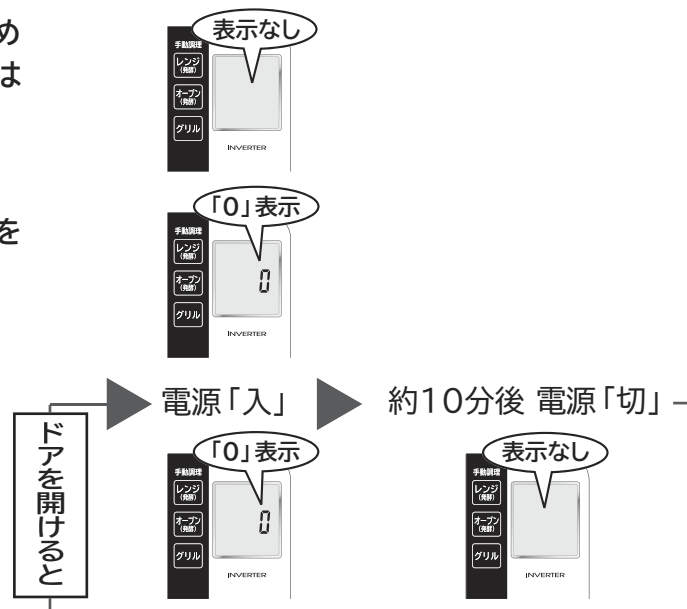
お願い

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

ドアを開けると電源が入ります。(表示部に「0」を表示)

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



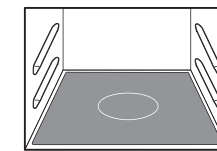
空焼き(脱臭)のしかた

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(オーブン加熱)で行い、加熱室や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



黒皿を入れない。梱包材もすべて取る。

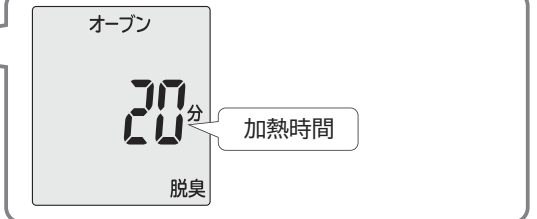
給水タンク[空]

1

空焼き(脱臭)をする

脱臭 を押す

※空焼き(脱臭)はヒーター(オーブン加熱)で行います。加熱時間は20分です。



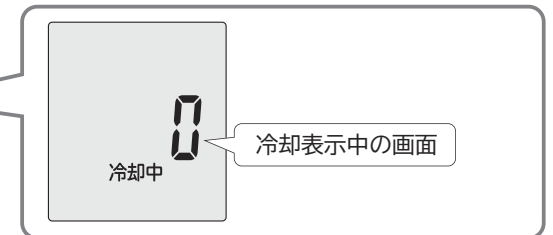
2

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2分間回転します。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



接触禁止

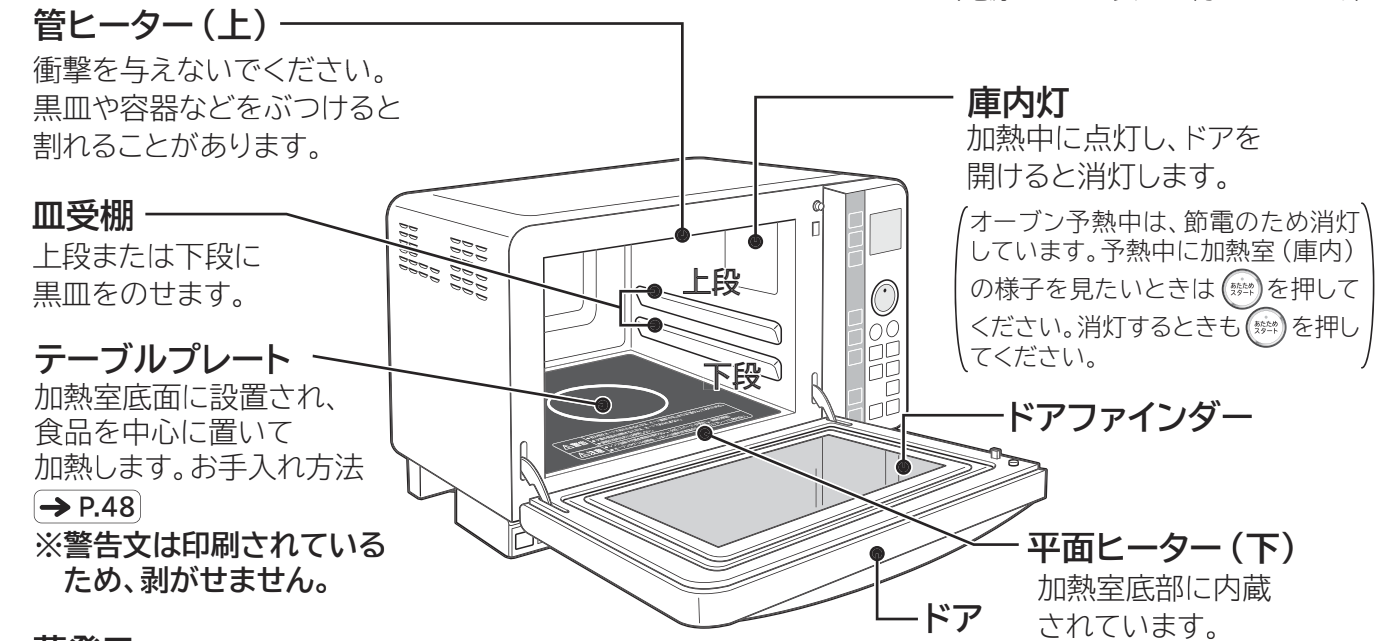
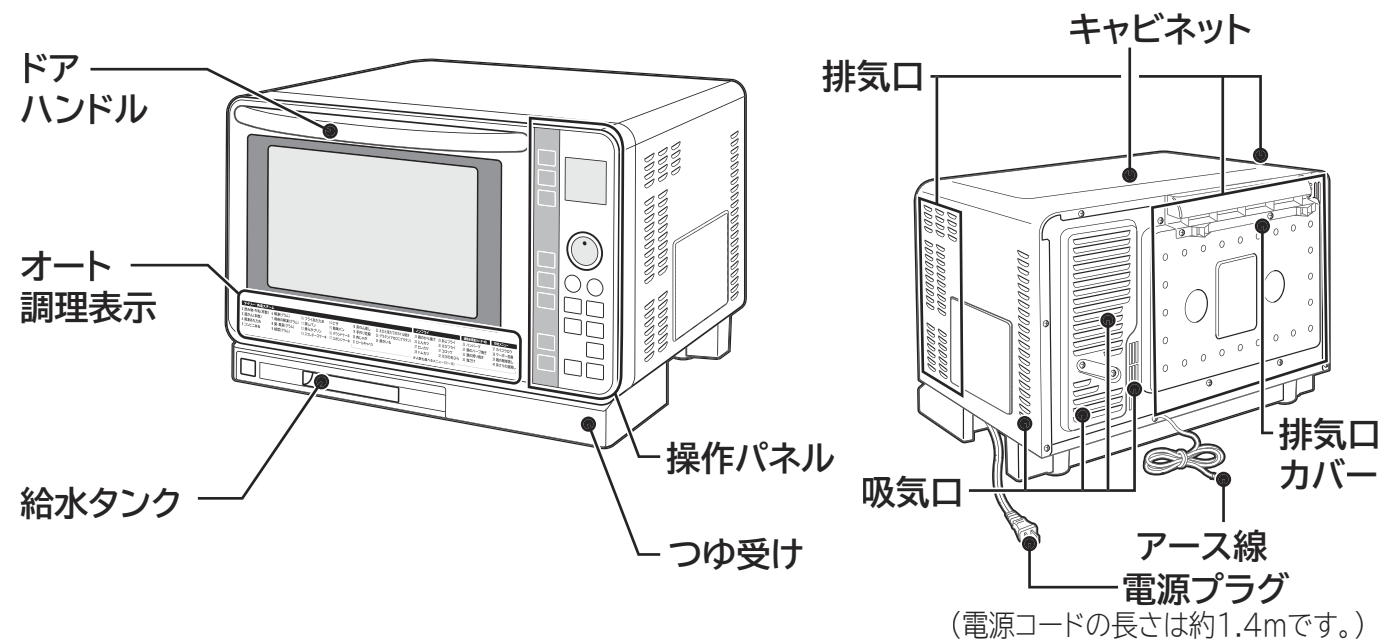
- 空焼き(脱臭)の加熱中や終了後しばらくは、本体(ドア、キャビネット、加熱室とその周辺)に触れない
やけど・けが・火災の原因になります



- 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

まず確認



蒸発皿
管ヒーター(上)の熱で水を蒸発させる皿です。加熱室内の上面左側にあります。
※管ヒーター(上)の熱を利用して水を蒸発させるしくみのため、スチーム単独の加熱やスチームとレンジの組み合わせの加熱はできません。オープンやグリルと組み合わせた過熱水蒸気となります。

付属品

付属品の使いかた → P.15~17

- 黒皿(ホーロー製) ※レンジ加熱では使えません
- 給水タンク
- クッキングガイド(本書)
- 保証書

黒皿用の「取っ手」(別売品)

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

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

2015年10月現在

部品名	部品番号	希望小売価格
取っ手	MRO-N80003	800円(税別)

まず確認

操作パネルのはたらき

デイリー・角皿スチーム					ノンフライ					過熱水蒸気(ヒーター式)		10分メニュー	
2 飲み物・牛乳(杯数)	6 解凍(グラム)	10 フライあたため	14 ピザ	18 茶わん蒸し	22 えびとほたてのホイル焼き	25 鶏のから揚げ	29 あじフライ	33 ハンバーグ	37 ホイコウロウ				
3 酒かん(本数)	7 刺身の解凍(グラム)	11 蒸しパン	15 簡単パン	19 手作り豆腐	23 グラタン(マカロニグラタン)	26 とんかつ	30 えびフライ	34 鶏のハーブ焼き	38 マーボー豆腐				
4 解凍あたため	8 葉・果菜(グラム)	12 柔らかプリン	16 パウンドケーキ	20 肉じゃが	24 焼きいも	27 ヒレカツ	31 コロッケ	35 鶏の照り焼き	39 鶏の簡単蒸し				
5 コンビニ弁当	9 根菜(グラム)	13 スフレチーズケーキ	17 スポンジケーキ	21 ロールキャバツ		28 ハムカツ	32 えびの天ぷら	36 塩だけ	40 あさりの酒蒸し				

..... 少数も選べるメニュー(18~40)

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

オート調理ボタン
オート調理、手動調理などの運転のスタートを行います。

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。)

あたためスタートボタン
あたためスタート

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。

あたためスタートランプ
オート調理、手動調理のとき点滅して [あたため] を押してスタートすることをお知らせします。(加熱を開始すると消えます。)

時間/グラム(重量)ボタン
手動調理の時間の設定や、オート調理 [6解凍(グラム)] [7刺身の解凍(グラム)] [8葉・果菜(グラム)] [9根菜(グラム)] のグラム(重量)の設定を行います。

温度/仕上がりボタン
オート調理の仕上がりや手動調理(オープン加熱)の温度の設定を行います。

脱臭ボタン
加熱室の汚れを落としやすくしたり、臭いを軽減します。

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。

手動調理
レンジ(発酵)
オープン(発酵)
グリル

表示部
レンジ オープン グリル 発酵 予熱 刺身 解凍 葉果菜 根菜 [オート] 少人数
現在 M約 18分 秒 88分 W 黒血冷却中 g°C 弱・中・強 給水脱臭

あたため
あたため

オート調理
10分
1分 100g
10秒 10g
デイリー 角皿スチーム ノンフライ
過熱水蒸気 10分メニュー
脱臭

メニュー選択
メニュー選択

※1000Wについて
高周波出力1000Wは、短時間高出力機能(最大3分間)です。オート調理の「1あたため」等の限定したメニューにのみ働きます。

※手動調理では過熱水蒸気を使うことはできません。オート調理の過熱水蒸気メニューにのみ働きます。

※オート調理の場合、メニューによってスタート直後、表示部に「0」を表示します。

安全上のご注意

この製品は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

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

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



危険 「死亡または重傷を負うおそれが高い」内容です。



警告 「死亡または重傷を負うおそれがある」内容です。

注意 「傷害を負うおそれや、物的損害の発生のおそれがある」内容です。

■お守りいただく内容を図記号で区分して、説明しています。


 「警告や注意を促す」内容です。


  してはいけない「禁止」内容です。

  実行しなければならない「指示」内容です。

危険


製品内部には高圧部があります


 **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
分解禁止
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


警告


電源プラグ・電源コード・コンセントは


 **ぬれた手で電源プラグの抜き差しをしない**
ぬれ手禁止
感電のおそれがあります


 **電源プラグ、電源コードに水をつけたり、水をかけたりしない**
電源プラグを水につけた場合は使用しない
漏電や感電、故障の原因になります


 **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

 **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)


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

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

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


警告


据え付けるときは →P.4

 **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




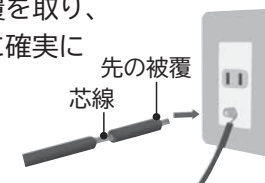
オープンやグリル加熱時などの高温で、引火の原因になります

 **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

アース線は

 **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)

●湿気の多い場所や水けのある場所で使用する場合は、感電事故を防止するため「電気工事士」の有資格者によるD種接地工事が法律で義務づけられています(→P.14)

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


ご使用にあたっては

 **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

調理中や調理後は(空焼き(脱臭)運転を含む)


 **調理やお手入れを中止するときは(トリクル)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


安全上のご注意(つづき)


まず確認

警告


お手入れするときは

 **電源プラグを抜いてから行う**
差し込んだままでは、感電の原因になります
電源プラグを抜く


 **本体各部や付属品などが冷めてから行う**
熱いやけどの原因になります

 **管ヒーター(上)は押ししたり、強くこすったりしない**
割れたり、ひびが入ったときは、そのまま使用せず、お買い上げの販売店にご相談ください
そのまま使用すると、けがや感電の原因になります


レンジ加熱(オート調理のあたためや手動調理のレンジ加熱)を使うときは


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




 **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、やけど・けが・故障の原因になります



 **食品を加熱し過ぎない**
発火・やけど・けがの原因になります
●少量の食品(100g未満)は手動調理のレンジ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
●手動調理(レンジ加熱)は、設定する時間を控えめにし、食品の仕上がり具合を見ながら加熱する

 **卵を加熱する場合は、溶きほぐしてから加熱する**


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


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





警告

飲み物などのあたためは(突沸にご注意ください)


 **飲み物などを加熱し過ぎない**
加熱中や加熱後に突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけど・けがの原因になります
●飲み物(水・牛乳・お酒・コーヒー・豆乳など)
●とろみのある物(カレー・シチューなど)
●油脂分の多い物(生クリーム・バターなど)
加熱し過ぎた場合は、1～2分程度加熱室内で冷ましてから取り出す


 **飲み物をあたためるときは、背の低い広口の容器を使用する**
背の高い細口の容器を使用すると、加熱中や加熱後に突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけど・けがの原因になります

 **1あたためで飲み物や汁物などを加熱しない**
加熱中や加熱後に突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけど・けがの原因になります
●牛乳・コーヒー・お茶・水などは、2飲み物・牛乳(杯数)で加熱する
●お酒は3酒かん(本数)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
加熱後に追加で加熱するときは、手動調理のレンジ500W以下で様子を見ながら加熱する

 **加熱前によくかき混ぜる**
加熱中や加熱後に突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけど・けがの原因になります




 **加熱直後は上からのぞき込まない**
突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけど・けがの原因になります

 **加熱直後はインスタントコーヒーなどの粉末やミルクなどの液体を入れない**
突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけど・けがの原因になります



異常・故障時は

 **直ちに(とりか)を押して使用を中止する**
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
- 異常な音がる
- 火花(スパーク)が出る
- 本体に触れるとビリビリと電気を感じる
- ドアに著しいガタつきや変形がある
- 加熱が自動で終了しないときがある

まず確認

安全上のご注意(つづき)

まず確認

⚠️ 注意

電源プラグ・電源コード・コンセントの取り扱いは

- ❌ 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

据え付けるときは → P.4

- ❌ 5面(上面・左側面・右側面・背面・底面)を囲む設置はしない
製品のまわりにすき間があっても、上面・左側面・右側面・背面のいずれか1面を開放してください
 - ❌ 流しやコンロなど、水のかかるところや火気・熱気の近くで使用しない
感電や漏電、発火の原因になります
 - ⚠️ 水平で丈夫な場所に据え付ける
不安定な場所は、振動・騒音・本体落下の原因になり、けがのおそれがあります
 - ⚠️ 本体と壁の距離は次のように据え付ける
●本体と壁の間は、下表の距離以上にあける
この電子レンジは、「消防法 設置基準」に基づく試験基準に適合しています
- | 場所 | 上方 | 下方 | 左方 | 右方 | 前方 | 後方 |
|----------|----|----|----|----|----|----|
| 隔離距離(cm) | 10 | 0 | 4 | 0 | 開放 | 0 |
- 「消防法 設置基準」組込型
- ❌ 熱に弱い壁材や家具の近く、コンセントが排気口の近くになる場所に据え付けない
熱に弱い壁材の近くに設置すると、壁材が熱変形したり変色することがあります
上記の記載寸法以上のすき間をあけてください
後方がガラスの場合、温度差で割れるおそれがあるので、20cm以上あけてください
表や図の距離をあけても、排気で汚れたり結露することがあります
距離をさらにあけるか、壁面側にアルミホイルを貼ると汚れや結露を軽減できます

ご使用にあたっては

- ❌ 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
- ❌ 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)
詳細は本書記載の「ご相談窓口」にお問い合わせください(→P.107)
- ❌ 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
- ❌ テーブルプレートは、容器を強く当てたり落としたり引きずったりしない
割れたり、ひびが入ったときは、そのまま使用せず、お買い上げの販売店にご相談ください
そのまま使用すると故障の原因になります
- ❌ 吸気口・排気口をふさがない
発火・火災の原因になります
- ❌ 本体に水をかけない
ショート・感電の原因になります
誤って水をこぼした場合は、お買い上げの販売店にご相談ください
- ❌ ドアに無理な力を加えたり、本体にのったりしない
ドアがガタつき、電波もれや熱もれによる傷害・やけどの原因になります

⚠️ 注意

ご使用にあたっては (つづき)

- ⚠️ 空焼き(脱臭)は次の状態で行う(→P.5)
 - 加熱室内に何も入れない
 - 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
 - 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

調理中や調理後は(空焼き(脱臭)運転を含む)

- ❌ 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
- ❌ 高温のドアフィンダー(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
- ⚠️ 高温になっているので、キャビネット・排気口・ドア・加熱室・テーブルプレート・黒皿などに直接触れない
やけど・けがの原因になります
- ⚠️ 食品や容器、付属品などの出し入れは、厚めの乾いたふきんや、市販のオーブン用手袋を使用する
直接触れると、やけど・けがの原因になります
- ❌ 加熱室内で食品が燃え出したときはドアを開けない
勢いよく燃えるおそれがあります
1.すぐに(とんがり)を押し、運転を止め、電源プラグを抜く
2.本体から燃えやすい物を遠ざけ、鎮火するまで待ち、火がなかなか衰えないときは水か消火器で消す
鎮火後、そのまま使用せず、お買い上げの販売店にご相談ください
- ❌ 小鳥などの小動物を近づけない
別の部屋に移すか、窓を開ける、換気扇を回すなど煙や臭いがこもらないようにする
- ⚠️ ドアを開閉するときは、指の挟み込みに注意する
指のケガに注意
やけど・けがの原因になります

レンジ加熱(オート調理のあたためや手動調理のレンジ加熱)を使うときは

- ❌ 加熱室に食品を入れない状態で加熱しない
故障・発火の原因になります
- ❌ 金属製の次の物は使用しない
火花(スパーク)で故障・発火・ドアフィンダー破損の原因になります
●付属品の黒皿
●金ぐしや金属の調理用具
●アルミホイル
●金属・ホーローの鍋、ふた
●アルミなどで表面加工されたプラスチック容器
- ⚠️ 乳幼児用ミルク、ベビーフードや介護食をあたためるときは、手動レンジで様子を見ながら加熱する
やけどの原因になります
- ⚠️ 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
- ⚠️ ラップなどのおおいは、ゆっくりと剥がす
蒸気が一気に出てやけどの原因になります

まず確認

安全上のご注意(つづき)

⚠️ 注意

給水タンクを使うときは

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

お手入れするときは

- 本体や付属品などはオーブクリーナー、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・変色の原因になります
- 本体や付属品などは金属たわしや鋭利な物でこすらない
けが・破損の原因になります

- 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

アース工事が必要なときは

- 下記で使用する場合は、感電事故を防止するため電気工事士の資格のある者による、施工「D種接地工事」が法律で義務づけられています。
お買い上げの販売店、電気工事店にご相談ください。(本体価格には工事費は含まれていません)
- 湿気の多い場所
水蒸気が充満する場所、土間・コンクリート床、酒・しょうゆなどを醸造または貯蔵する場所
- 水けのある場所(漏電遮断器の取り付けも義務づけられています)
水を取り扱う土間、洗い場など水けのある場所
地下室など常に水滴が漏出したり、結露する場所

加熱のしくみ

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

水分を含んだ食品には「吸収」されます。	スピーディーで経済的です。
ガラス、陶磁器などの容器は「透過」します。	色や形、風味が保たれます。
金属にあると「反射」します。	水を使わないので栄養素が保たれます。
食品に吸収された電波は、水の分子のまさつ運動を活発にし、熱を発生させます。このまさつ熱で食品をスピーディーに加熱します。	盛りつけたままで加熱できます。

グリル

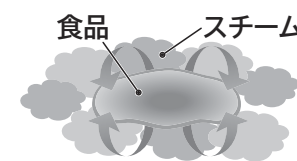
食品を上ヒーターで加熱し、食品に焦げ目をつけ、中は柔らかく仕上がります。

オーブン

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。

スチーム (角皿スチーム)

加熱室にスチーム(100℃前後の水蒸気)を充満させながらオープ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。
※角皿スチームのメニューは黒皿に水を入れて使います。



過熱水蒸気 + グリル

過熱水蒸気 + オーブン

加熱室に過熱水蒸気を充満させながらグリルまたはオープ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。

※スチーム単独の加熱やスチームとレンジを組み合わせた加熱はできません。

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。

付属品イラストの見かた

例: 黒皿を使う場合

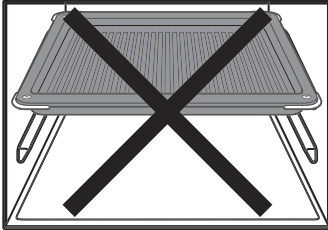
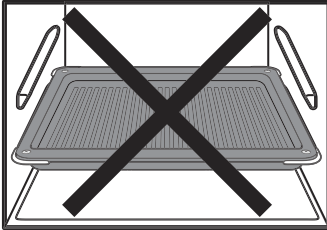
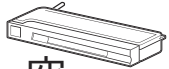
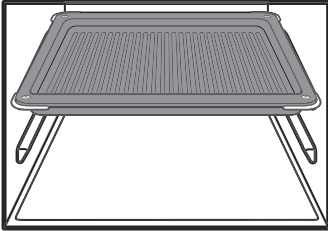
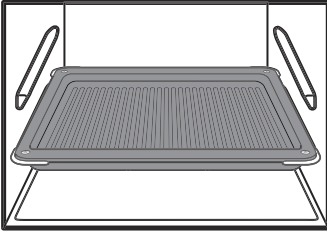
付属品のセット位置 黒皿を皿受棚の下段にセットする。	使用付属品	給水タンクの状態 水を入れずに本体にセットする。 「満水」: 水を満水まで入れて本体にセットする。 「空」: 水を入れずに本体にセットする。

黒皿を使う	黒皿を使わない	給水タンクを満水にする	給水タンクを空にする
-------	---------	-------------	------------

※給水タンクに水を入れるのはオート調理の過熱水蒸気メニューだけです
※角皿スチームのメニューは黒皿に水を入れて使います

付属品の使いかた (つづき)

手動調理で使う付属品と使いかたの例

加熱方法	黒皿	給水タンク
レンジ加熱	<p>使えません</p>  <p>使えません</p>  <p>黒皿をレンジ加熱で使用すると火花(スパーク)が発生し、塗装が剥がれたり、ドアファインダー(ドアガラス)が破損して故障・けがの原因となります。加熱室底面へ直接置いたり、皿受棚へセットしないでください。</p>	 <p>空</p> <p>水は入れずに、空で本体にセットします</p>
オーブン加熱	<p>使えます</p>  <p>使えます</p> 	
グリル加熱	<p>上段</p> <p>上段の皿受棚にセットして使用します。</p> <p>下段</p> <p>下段の皿受棚にセットして使用します。</p>	

■黒皿は、本書に従い、上記使いかたの例を参考に上段、下段に正しくセットしてお使いください。

※手動調理では給水タンクに水を入れても過熱水蒸気は発生しません。オート調理の過熱水蒸気メニューにのみ働きます。

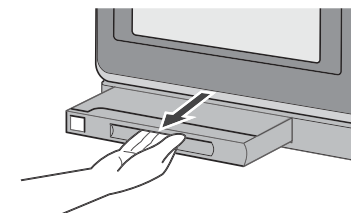
給水タンクの使いかた

※給水タンクに水を入れて使うのは過熱水蒸気メニュー(33ハンバーグ 34鶏のハーブ焼き 35鶏の照り焼き 36塩ざけ)の4メニューです。

取り外しかた

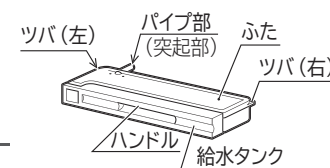
本体から外す

給水タンクに手をかけ、そのまま水平に引き抜きます。

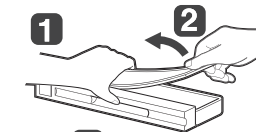


ふたの外しかた

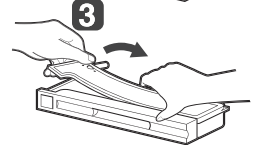
1 パイプ部には触れないようにして、給水タンク全体をかるく持ちます。



2 ふたのツバ(右)に指をかけ、右側面全体を持ち上げます。

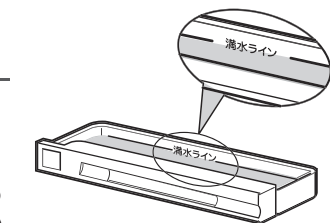


3 ツバ(左)に指をかけ、左側面全体を持ち上げ、ふたを外します。



水の入れかた

1 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。



2 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、しっかり奥まで差し込みます。
 ※確実にセットしないと、水もれやスチーム不足の原因になります。

⚠ 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
- 過熱水蒸気メニューの使用後は給水タンク内の残水が熱くなっていることがあるので注意する
やけどの原因になります

お願い

- 給水タンクを5℃以下の環境では使用しないでください。(過熱水蒸気メニューの調理が上手にできなくなります。)
- 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蒸発皿のスチーム噴出口が詰まることがあります。蒸発皿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.48,53



- 過熱水蒸気メニューの調理終了後、お手入れとパイプの水抜きを行ってください。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。→P.48,49
- 過熱水蒸気メニューの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、半挿入で行うとスチームが止まり、仕上がりが悪くなります。
- 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。



使用上のご注意



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

	プラスチック容器		陶器・磁器		ガラス容器		その他			
	耐熱性のあるプラスチック容器 ポリプロピレン製など	その他のプラスチック容器	耐熱性のある陶器・磁器 ココット皿 グラタン皿など	日常使っている陶器・磁器 茶わん・皿など	耐熱性のあるガラス容器	耐熱性のないガラス容器 強化ガラス クリスタルガラス カットグラスなど	ラップ類	金属、ホーローの鍋、ふた・金属容器・金ぐし・アルミホイルなど	竹・木・籐・紙・ニス塗り・漆塗り容器など	
レンジ	○ 耐熱温度が140℃以上の物で、「電子レンジ使用可」の表示のある物を使います。ただし、砂糖、バター、油を使った料理は高温になり、容器が変形して使えません。	× 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、6解凍(グラム)7刺身の解凍(グラム)のときにだけ、発泡スチロール製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。	○	×	○	× 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。
オーブン、グリル	× ただし、「グリル、オーブン使用可」の表示のある物は使えます。	×	○	×	○	×	× ただし、発酵では使えます。	○ ただし、取っ手がプラスチックの物は使えません。	× ただし、硫酸紙やオーブンシート・クッキングシートなどの耐熱性の加工を施した紙製品は使えます。	

上手な使いかた・調理のコツ

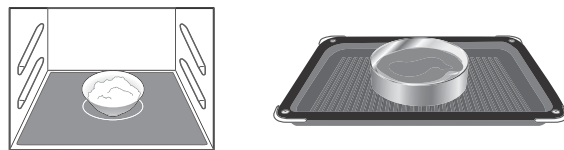
食品の分量と容器の大きさ

	食品の分量		容器の大きさ
あたためる	100g未満  手動調理で	100g~600g  オート調理か手動調理で	食品が7~8分目になる容器が目安 

調理する	オート調理	手動調理	説明
	 デイリー 角皿スチーム ノンフライ 過熱 水蒸気 10分 メニュー	 レンジ (発熱) オープン (発熱) グリル	オート調理や手動調理は、本書に記載されている分量や容器に従ってください。 食品の分量や容器は本書の該当ページに従ってください。

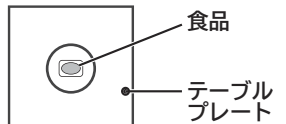
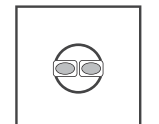
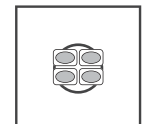
食品を置く位置

- 中央に寄せて置きます。
2個以上の場合も中央に寄せて置きます。
テーブルプレートの端や角に置くと、うまくあたためられません。



市販の冷凍食品のあたため

- 市販の冷凍食品をあたためるときはテーブルプレートの中央に寄せて置きます。
冷凍食品のパッケージに端に置く記載がある場合も、中央に寄せて置いてください。
パッケージの記載が、テーブルが回転するターンテーブル式のオープンレンジに対応しているためです。本製品はテーブルが回転しないフラットテーブル式のオープンレンジのため、端に分けて置くと加熱し過ぎたり加熱不足となる場合があります。
- レンジ加熱の出力・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。
食品を端に置いて加熱してしまうと、上手にあたためられません。(加熱不足や加熱にむらがあることがあります。)




	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)			

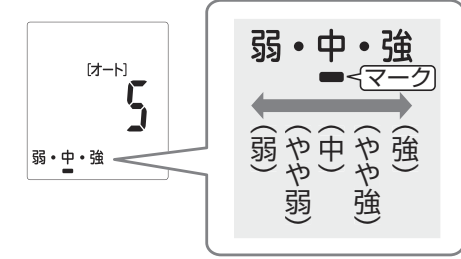
2個以上の食品の同時あたため


- 分量を同じくらいにして中央に寄せて置きます。
- 異なる容器や食品はうまく調理できません。
容器の大きさは同じくらいにします。
- 異なる食品は手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します。→ P.38,39
- 異なる食品はオート調理はできません。



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、を押す前に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。

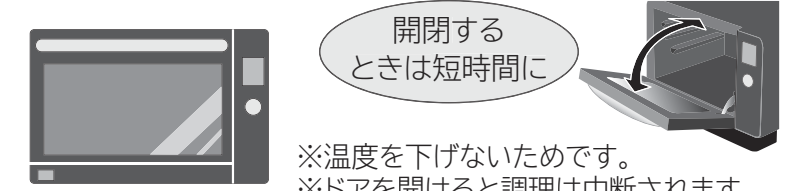


※仕上がり調節中にを3秒以上押し、「ピッ」と鳴り、仕上がり調節が記憶されます。

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します。

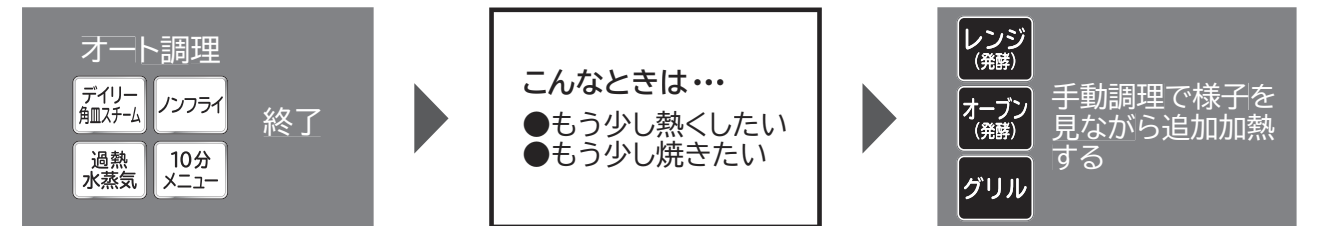
確認はドア越しに



※温度を下げないためです。
※ドアを開けると調理は中断されます。

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)や黒皿の取り出し

- 調理が終了したら、食品を早めに出す。
※余熱で仕上がりがかわることがあるためです。
- 調理終了音が鳴ったら取り出してください。
- 取り出し忘れ防止のために調理終了後、ドアが開けられるまでの3分間、1分ごとに「ピピピッ」と3回鳴ってお知らせします。(取り出し忘れ防止音)
- ※オープン、グリル調理で黒皿を取り出すときは、中央部分を厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使い両手で取り出します。
- 食品、特に飲み物や汁物を取り出すときは、こぼさないように気をつける。

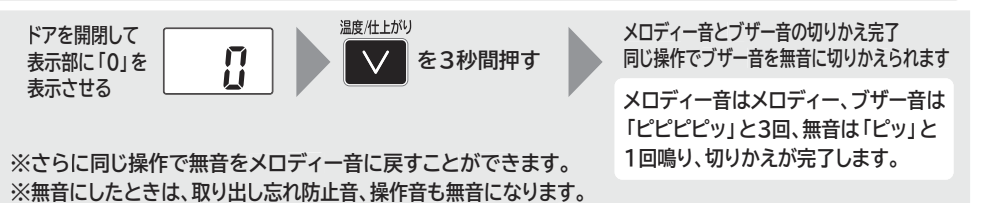
注意

調理中や調理終了後は食品や容器、黒皿、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。
- 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。
- ※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

- レンジ加熱で常温や冷蔵で保存した食品をあたためます。
- 飲み物(牛乳、コーヒー、水、お茶、豆乳)は「2 飲み物・牛乳(杯数)」であたためます。→ P.26
- お酒は「3 酒かん(本数)」であたためます。→ P.26
- その他の飲み物は手動調理(レンジ加熱)であたためます。→ P.38、39、47
- 冷凍保存(ホームフリージング)した食品は、「4 解凍あたため」であたためます。→ P.24、25

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

食品を入れた容器や皿を
テーブルプレートの中央に
直接置き、ドアを閉める

黒皿は
使えません



1

を押してスタート
する

仕上がり調節をするときは
を押してから約10秒間調節できます。

終了音が鳴ったら食品を取り
出し、加熱室をお手入れする
→ P.48、49

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が
終わります。

メニュー番号

加熱時間計算中



仕上がり調節



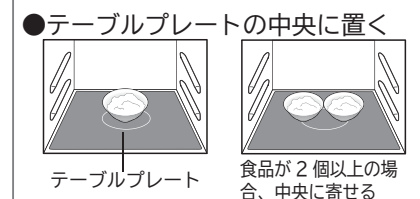
残り加熱時間:食品に
よってかわります。



お願い

「1 あたため」は、ドアを閉めて約10分以内(表示部に「0」が表示されている間)に「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「スタート」を押してください。→ P.2、4

食品の置きかた



※食品を端に置いたり、少量の食品を加熱すると、上手に加熱できずに加熱し過ぎとなり、発煙・発火のおそれがあります。

■仕上がり調節のしかた
仕上がりは「中(標準)」に自動設定されます。調節は「スタート」を押してから約10秒以内に「調節」を押して、マークを「強」~「弱」の希望の位置に設定します。

■仕上がり調節中に「調節」を3秒以上押しと、「ピッ」と鳴り、仕上がり調節が記憶されます。

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、46、47

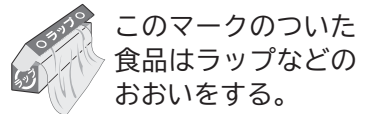
- 重量が100g未満の食品
- まんじゅう
- パン類
- 冷凍野菜
- 市販のおにぎり(包装を外して皿に移しかえる)
- 乳幼児用ミルク、ベビーフード(別の容器に移しかえる)
- 市販の調理済み食品(別の容器に移しかえる)

- 「オープン」、グリル、脱臭使用後やレンジの連続使用後
- 加熱室が熱い場合、「C05」を表示して加熱できません。「スタート」を押して「0」表示を確認し、手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します。→ P.38
- 加熱時間の目安 → P.39、46、47
- 「C05」について → P.55

ごはん・お総菜の上手なあたためかた

1 あたため

- レンジ加熱でお総菜やご家庭で調理した食品をあたためます。
- オート調理の1回分の分量の目安は1~2人分です。(食品の分量は100~600gまでが目安です。)
- 容器は、食品の分量が7~8分目くらいになる物が目安です。
- 食品の温度は、常温は約20℃、冷蔵は0~10℃が目安です。



常温や冷蔵保存した食品をあたためる		オート調理 1 あたため	
メニュー名および調理のコツ	おいしいの有無	メニュー名および調理のコツ	おいしいの有無
ごはん類	ごはん 仕上がり調節「やや弱」または「弱」に合わせる。 チャーハン・ピラフ 加熱後、かき混ぜる。	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。 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。
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。	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。
焼き物	焼き魚 飛び散ることがあるのでおいをする。 ハンバーグ ソースは飛び散ることがあるので加熱後にかける。 焼きとり・焼き肉 皿に並べる。たれを塗ってから加熱する。	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。加熱後よくかき混ぜる。 ※調理をする際にあらかじめ、えびやいかは切り目を入れ、丸ごとのマッシュルームは半分に分けておきます。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、47 使用する容器は、陶磁器や耐熱容器を使います。→ P.18、19 漆器や耐熱性のない容器は使えません。
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。		
いたため物	野菜のいたため物・酢豚・八宝菜 容器に入れる。野菜いた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。		

警告

- 「1 あたため」であたためるときは
- 100g未満の食品を加熱しない
センサーが検知できずに、発煙・発火のおそれがあります
手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱してください → P.38、39
- 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ィンガーが破損するおそれがあります
- ふた、およびふたつきの容器は使用しない
容器にふたをして加熱すると、センサーが検知できずに、食品が発煙や発火のおそれがあります

使いかた

使いかた

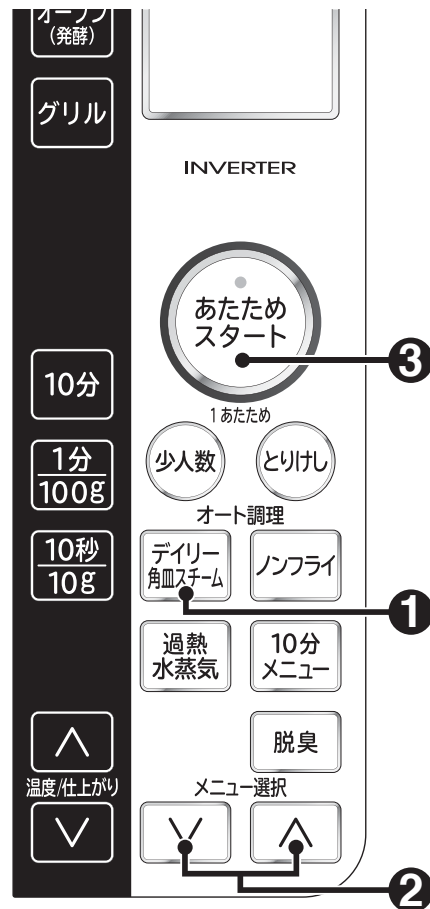
オート調理 (あたためる)

冷凍保存したごはん・お総菜のあたため

4 解凍あたたため

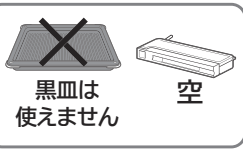
■レンジ加熱で冷凍ごはんや冷凍お総菜をあたためます。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



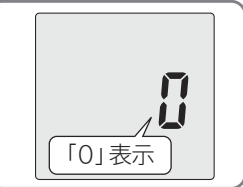
準備

食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に直接置き、ドアを閉める



1

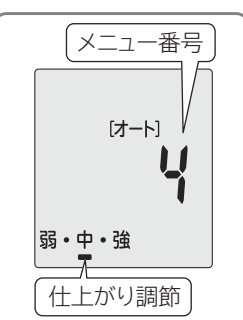
「**あたためスタート**」を押す



2

メニュー番号「**4**」を選択する

メニュー選択 **V** **^** を押し または **あたためスタート** を押しごとに
▶2飲み物・牛乳(杯数)・・・▶4解凍あたたため
・・・▶24焼きいも の順に選択できます。

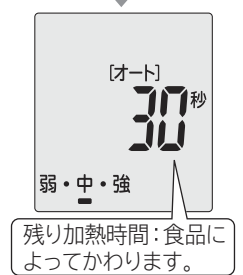
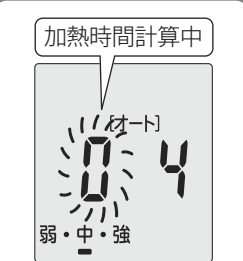


仕上がり調節をするときは → P.21
(「あたためスタート」を押す前に調節します。)

3

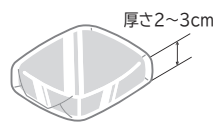
「**あたためスタート**」を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室をお手入れする
→ P.48,49



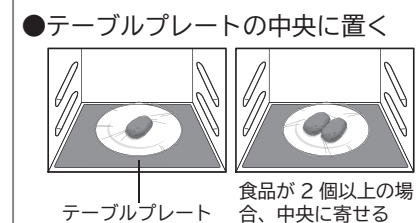
上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

- 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、あらかじめ半分に切っておきます。)
- 野菜はかためにゆで、水をよく切って1回分(100～200g)ずつ冷凍します。
- ラップなどでピッタリ密封します



オープン、グリル、脱臭使用後やレンジの連続使用後など、加熱室が熱い場合、「C05」を表示して加熱できません。とりけしを押して「0」表示を確認し、手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します。→ P.38
加熱時間の目安 → P.39,46
「C05」について → P.55

食品の置きかた

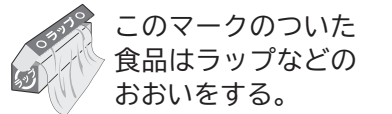


※食品を端に置いたり、少量の食品を加熱すると、上手に加熱できずに加熱し過ぎとなり、発煙・発火のおそれがあります。

冷凍保存したごはん・お総菜の上手なあたためかた

4 解凍あたたため

- お総菜やご家庭で調理した食品です。
- オート調理の1回分の分量の目安は1～2人分です。(食品の分量は600gまでが目安です。)
- 容器は、食品の分量が7～8分目くらいになる物が目安です。
- 食品の温度は、冷凍は約-18℃が目安です。



冷凍保存した食品を解凍してあたためる		オート調理 4 解凍あたたため	
メニュー名および調理のコツ	おおいの有無	メニュー名および調理のコツ	おおいの有無
ごはん類	冷凍ごはん 四角形に形作ったごはんを平皿にのせる。 2個以上のときは分量を同じにして、中央に寄せる。	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。
	冷凍チャーハン・ピラフ ほぐして皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。		蒸し物
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。	汁物(とろみのある物)	冷凍カレー・シチュー 容器に入れ、ゆとりをもっておおい、仕上がり調節 やや強 または 強 に合わせる。 加熱後、かたまりをほぐし、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。		※スープなどは、手動調理(レンジ加熱)で加熱します。→ P.38,39,46 使用する容器は、陶磁器や耐熱容器をします。→ P.18,19 漆器や耐熱性のない容器は使えません。
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。		

警告

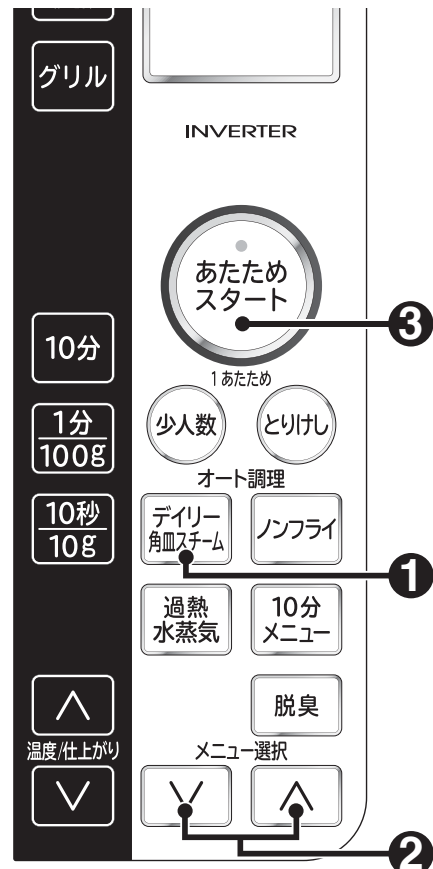
- 4 解凍あたたため であたためるときは
- 100g未満の食品を加熱しない
センサーが検知できずに、発煙・発火するおそれがあります
手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱してください → P.38,39
- ふた、およびふたつきの容器は使用しない
容器にふたをして加熱すると、センサーが検知できずに、食品が発煙や発火するおそれがあります

オート調理 (あたためる)

飲み物のあたため

2 飲み物・牛乳(杯数) 3 酒かん(本数)

■レンジ加熱で飲み物(牛乳、コーヒー、水、お茶、豆乳は「2 飲み物・牛乳(杯数)」、お酒は「3 酒かん(本数)」)をあたためます。



お知らせ ドアを開け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、徳利をテーブルプレートの中央に直接置き、ドアを閉める

1 「**あたためスタート**」を押す

2 「**メニュー番号**」を押す 希望のメニュー番号を選択する

メニュー選択
▼ ▲ を押し

希望のメニュー番号を選択する

2 飲み物・牛乳(杯数)は1~4杯、3 酒かん(本数)は1~4本と数量も選択します。

▼ ▲ または 「**あたためスタート**」を押すごとに

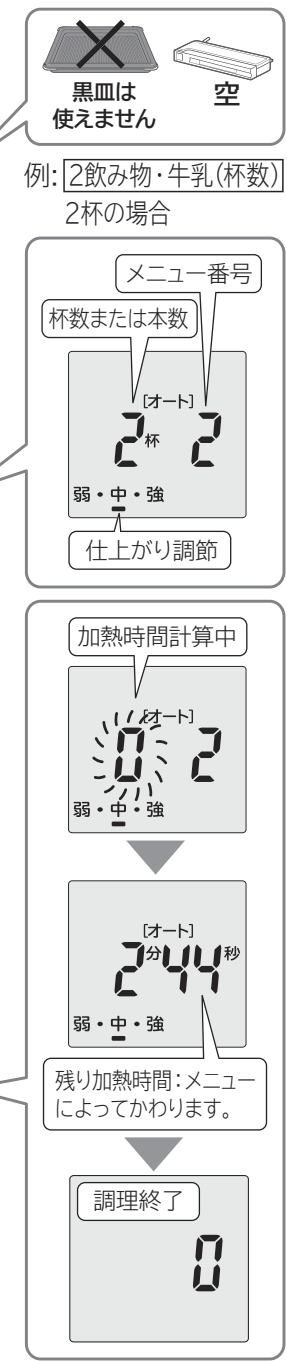
▶ 2 飲み物・牛乳(杯数)1杯 ▶ 2 飲み物・牛乳(杯数)2杯
 ... ▶ 3 酒かん(本数)1本 ▶ 3 酒かん(本数)2本
 ... ▶ 「24 焼きいも」の順に選択できます。

仕上がり調節をするときは → P.21
 (「**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し、加熱室をお手入れする
 → P.48,49

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。



飲み物の分量について

●容器の7~8分目が適量です。容器に対して少量(1/2量以下)しか入れないと、加熱室から取り出した後でも、突然沸とうして飛び散り、やけどすることがあるので加熱し過ぎに注意しながら手動調理(レンジ加熱)で加熱します。
 → P.38, 39, 47

飲み物の上手なあたためかた

2 飲み物・牛乳(杯数) 3 酒かん(本数)

- 1回であたためられる分量は1~4杯(本)です
- テーブルプレートの中央に置いて加熱します
- 2杯(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
- 牛乳は冷蔵庫から出したての物を使います
- 牛乳びんでの加熱はできません
- お酒は常温(約20℃)の物を使います
- 100mL未満の場合は、手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します → P.38,39,47
- 牛乳、お酒のあたためは → P.58
- ラップなどのおおいはしません

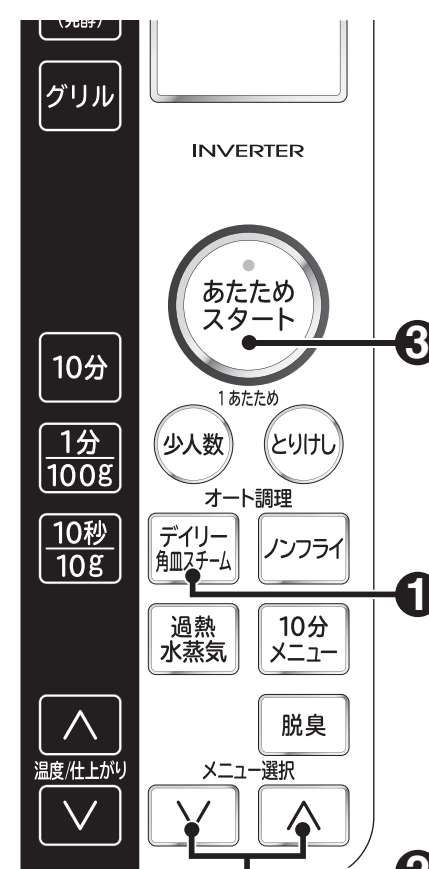
1mL=1cc

飲み物の種類	1杯(本)分の分量
牛乳	200mL(冷蔵)
コーヒー	150mL
水	180mL
お茶	180mL
豆乳	200mL(冷蔵)
お酒	180mL

コンビニ弁当のあたため

5 コンビニ弁当

■レンジ加熱でコンビニ弁当をあたためます。



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 コンビニ弁当をテーブルプレートの中央に直接置き、ドアを閉める

1 「**あたためスタート**」を押す

2 「**メニュー番号**」を押す メニュー番号「5」を選択する

メニュー選択
▼ ▲ を押し

メニュー番号「5」を選択する

仕上がり調節をするときは → P.21
 (「**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し、加熱室をお手入れする
 → P.48,49

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

コンビニ弁当の上手なあたためかた

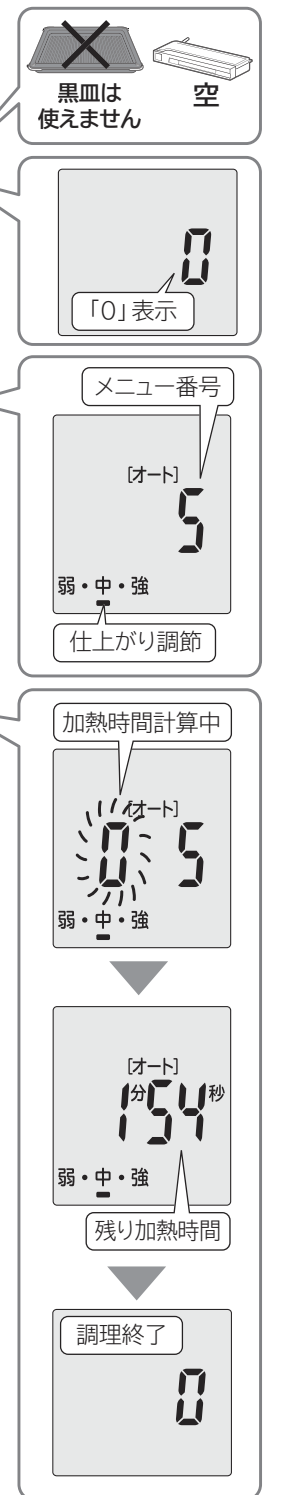
5 コンビニ弁当

- あたためられる弁当はコンビニエンスストアなどで販売されている弁当です
- ごはんとおかずが分かれて入っている弁当(加熱時間の目安 1個(約450g)約2分)他に「のり弁当」や「さけ弁当」のように、ごはんの上に具のついている物もあたためられます。
- 丼物(カツ丼・カレーライス・チャーハン・スパゲッティーなど)
 * あんかけ類(中華丼、あんかけ焼きそばなど)をあたためる場合、あんかけの具(いか、えび、うずらの卵など)が加熱中に破裂する場合があります。ふたを取り外し、これらの具を取り除いてから加熱し、加熱後加えます。
- 1回の分量は1個(1人分)です
 ※冷蔵庫から出した物は仕上がり調節「やや強」または「強」に合わせます。

5 コンビニ弁当 であたためられない弁当の例

- 電子レンジ加熱に使用できない容器を使用している弁当(紙や木でできた容器、アルミで加工された容器、発泡スチロール製の容器、ホッチキスなどで止めてある容器などを使用した弁当)
- 弁当屋さんの持ち帰り弁当(使われている容器が耐熱性ではない場合があるため)
- 1種類ずつ小分けしているお総菜のパック、おにぎり(から揚げ・シューマイなど、お総菜のパックやおにぎりは、少量のためうまく仕上がりにません。手動調理(レンジ加熱)であたためます。→ P.38,39,47)

警告 ゆで卵や目玉焼きは破裂するおそれがあるので、加熱しない(あたためる前に取り除きます)



使いかた

使いかた

オート調理 (下ごしらえする)

肉や魚の解凍

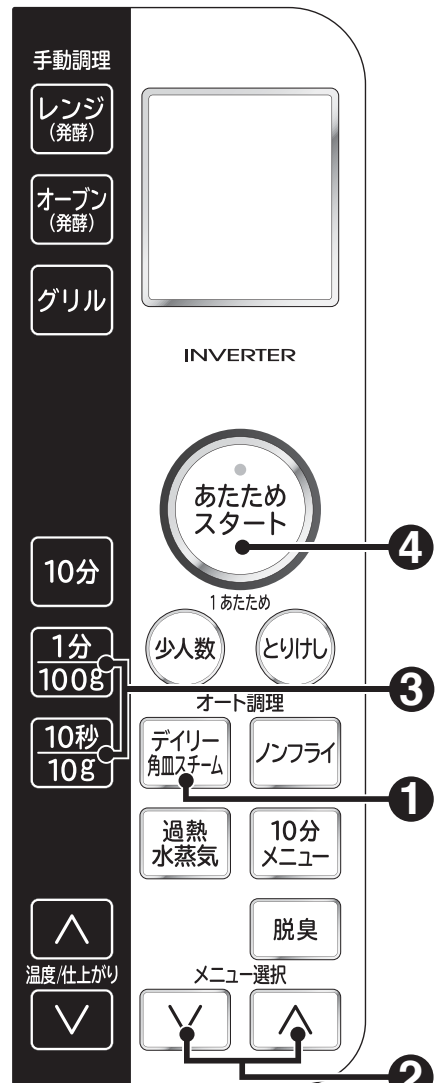
6 解凍(グラム) 7 刺身の解凍(グラム)

- レンジ加熱で肉や魚を解凍します。
- 100~600gまで10g単位でグラム(重量)を設定してから解凍します。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

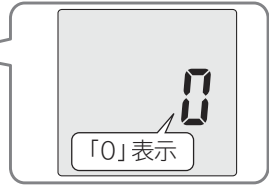


例: 6解凍(グラム) 100gの場合

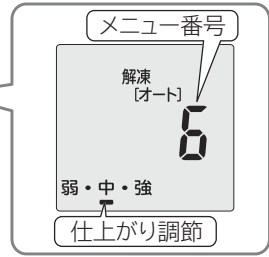


準備 ラップなどのおおいを外した食品をテーブルプレートの中央に直接置き、ドアを閉める

1 **デイリー角皿スチーム** を押す



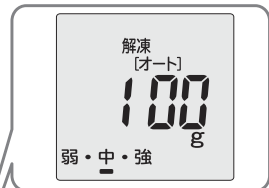
2 **メニュー選択** を押し **解凍の種類に合わせて**



6 解凍(グラム) はメニュー番号「6」
7 刺身の解凍(グラム) はメニュー番号「7」
を選択する

■初期設定は「100g」です。

メニュー選択 **▽** **△** または **デイリー角皿スチーム** を押すごとに
2 飲み物・牛乳(杯数)・・・▶ 3 酒かん(本数)
・・・▶ 6 解凍(グラム) ▶ 7 刺身の解凍(グラム)
・・・▶ 24 焼きいも の順に選択できます。

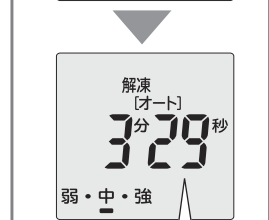


3 **1分 10秒 100g** を押し **グラム(重量)を設定する**



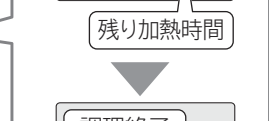
仕上がり調節をするときは(→ P.21)
(**あたためスタート** を押す前に調節します。)

4 **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し、加熱室をお手入れする
(→ P.48, 49)

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。



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剥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。

上手な解凍のしかた

6 解凍(グラム) 7 刺身の解凍(グラム)

- 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か魚です
- 解凍する食品を正しく計量し、グラム(重量)を設定してください
- 設定できる分量は、100~600gです
100g未滿の解凍はできません。 **レンジ 100W** または **レンジ 200W** で様子を見ながら解凍します。
(→ P.38, 47)
- 発泡スチロール製の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、その上のにのせます
※陶磁器や耐熱皿などは使わないでください。うまく解凍できません。
※発泡スチロール製の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、十分冷ましてから使ってください
グリル、オープンの使用後は加熱室やテーブルプレートが熱くなっています。発泡スチロール製のトレーが溶けたり、加熱し過ぎることがあります。十分冷ましてから使ってください。
- 解凍後そのまま3~5分おき自然解凍をします
- 解凍後の用途に合わせてオート調理を使い分けます

解凍後の用途	オート調理	
肉や魚を解凍後、調理する	6 解凍(グラム) ひき肉やかたまり肉は やや強 で加熱します。	薄切り肉は両手で大きくしならせませす。
刺身を解凍後、生で食べる	7 刺身の解凍(グラム)	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。

- 形や厚みが均一でない物はアルミホイルでピッタリ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は **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未滿の場合
- 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。)
- オート調理で加熱不足の場合 **レンジ 100W** または **レンジ 200W** 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。



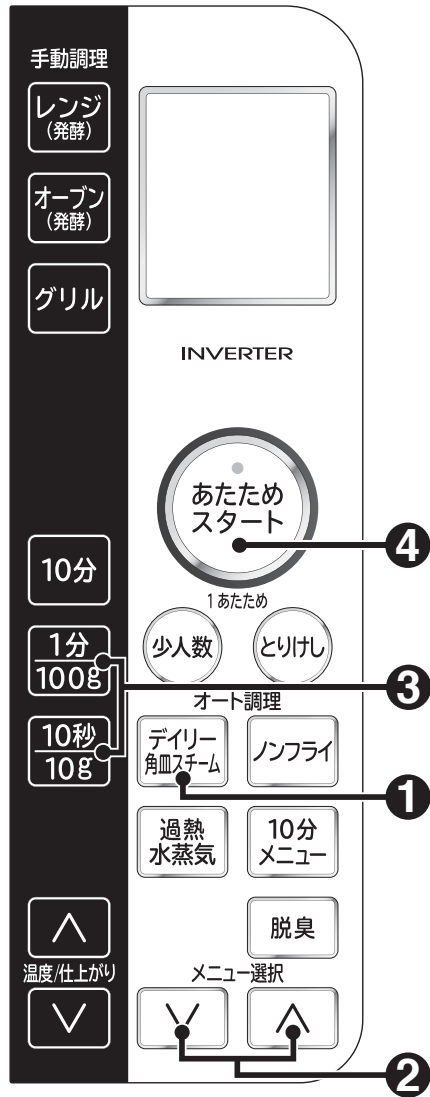
オート調理 (下ごしらえする)

野菜の加熱 (ゆでる)

8葉・果菜(グラム) 9根菜(グラム)

■レンジ加熱で野菜をゆでます。

■8葉・果菜(グラム)は100~300g、9根菜(グラム)は100~600gまで10g単位でグラム(重量)を設定してから加熱します。



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 ラップで包んだ食材をテーブルプレートの中央に直接置き、ドアを閉める

1 **デイリー角皿スチーム** を押す

2 **メニュー選択** を押し、

8葉・果菜(グラム) はメニュー番号「8」
9根菜(グラム) はメニュー番号「9」
を選択する

■初期設定は「100g」です。

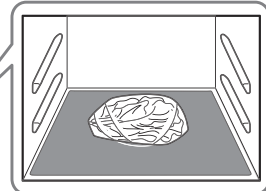
メニュー選択 または **デイリー角皿スチーム** を押しごとに
▶2飲み物・牛乳(杯数)・・・▶8葉・果菜(グラム)
▶9根菜(グラム)・・・▶24焼きいも
の順に選択できます。

3 **1分 100g** を押し、
10秒 10g を押し、
グラム(重量)を設定する

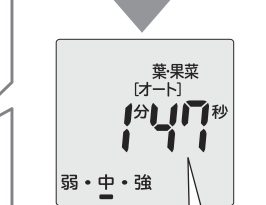
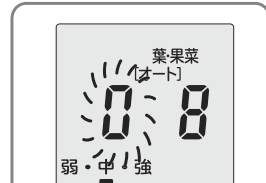
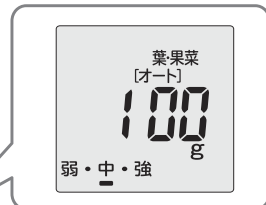
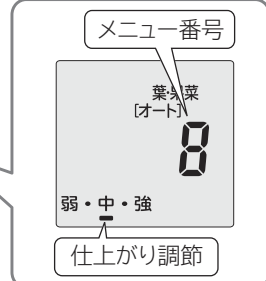
仕上がり調節をするときは → P.21
(あたためスタート を押す前に調節します。)

4 **あたためスタート** を押し、スタートする

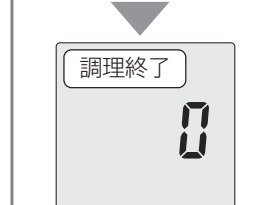
終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室をお手入れする
→ P.48,49
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。



例:8葉・果菜(グラム) 100gの場合



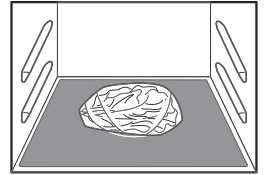
残り加熱時間:メニューによってかわります。



上手な野菜のゆでかた

8葉・果菜(グラム) 9根菜(グラム)

水けを切らずラップでピッタリと包み、重なった方を下にしてテーブルプレートの中央に直接置き加熱します



加熱する分量は8葉・果菜(グラム)で100~300g
9根菜(グラム)で100~600gです

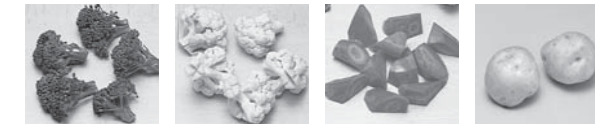
8葉・果菜(グラム)

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
----------------------------------	------------------------------------	-------------------------------------------

9根菜(グラム)

根菜
じゃがいも、さつまいもなど地中にある根茎や根が食べられる物

●料理に合わせた下ごしらえを
葉菜、果菜、花菜の根の太い物には、十文字の切り目を入れ、房になっている物は小房に分けます。根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさの物を選びます。



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

●さいの目切りや薄切りにした場合は、仕上がり調節 **弱** に合わせる

●ほうれん草などの葉菜を包むときは
茎と葉を交互にして重ね、ラップでしっかりと包みます。

●かぼちゃは、大きさをそろえて切る。仕上がり調節 **強** に合わせる

●ブロッコリーなどの果菜、花菜を包むときは
小房に分け、ラップの上にすき間を作らないように並べてピッタリと包みます。食材が重ならないようにします。

●アスパラガスは、はかまを外し、穂先と根元を交互にする。仕上がり調節 **やや強** に合わせる

●さつまいもは、仕上がり調節 **やや弱** に合わせる

●じゃがいもなどの根菜を丸のまま複数個包むときは
中央をあけてラップでピッタリと包みます。加熱後は上下をひっくり返して3~5分ほどそのままおきます。

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.38,39,46
- オープンシートやクッキングシートなどの紙類で包んで加熱しない

使いかた

使いかた

オート調理 (あたためる)

フライのあたため

10 フライあたため

■オープン加熱で冷めたフライや天ぷらをパリッとカラッとあたためます。

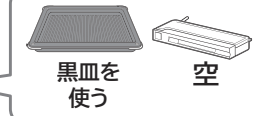
料理集参照ページ

10 フライあたため → P.58

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

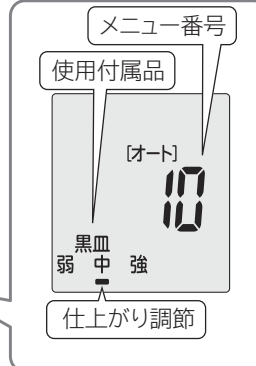
食品をのせた黒皿を上段にセットし、ドアを閉める



黒皿を使う 空

1

「**デイリー 角皿スチーム**」を押す



2

メニュー選択 **▼ ▲** を押しメニュー番号「10」を選択する

メニュー選択 **▼ ▲** または **デイリー 角皿スチーム** を押すごとに
▶ 2 飲み物・牛乳(杯数) …▶ 3 酒かん(本数)
…▶ 10 フライあたため …▶ 24 焼きいもの順に選択できます。

仕上がり調節をするときは → P.21
(**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

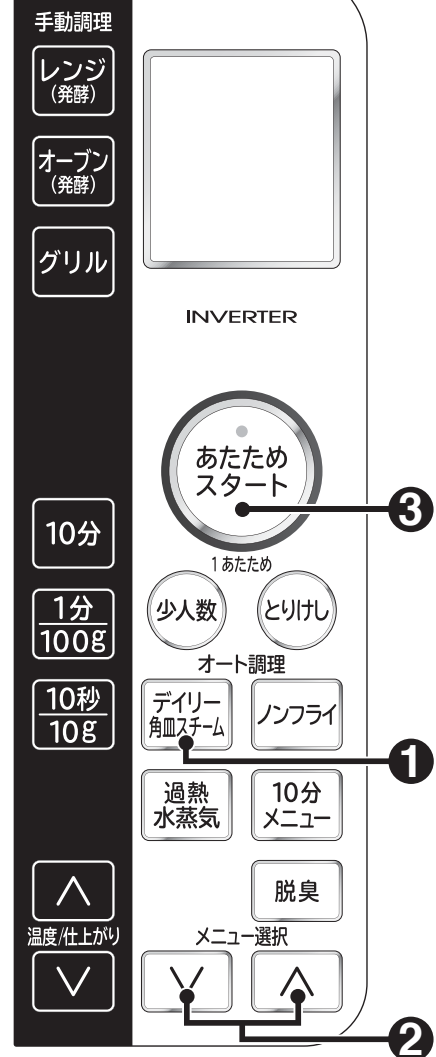
終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室が冷えてから加熱室をお手入れする → P.48,49
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合がありますが、冷却終了後自動終了します。 → P.53

上手な揚げ物のあたためかた 10 フライあたため

冷めたフライや天ぷらをパリッとカラッとあたためます

- 冷凍の揚げ物や 100g 未満の揚げ物はあたためることができません。100g 以上にすると、**オープン 予熱なし 190℃** で様子を見ながら加熱します。 → P.42
- フライ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。



使いかた

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
やけどの原因になります

- 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 (調理する)

レンジメニューの調理 (デイリー)(10分メニュー)

対象のメニュー・料理集参照ページ

20肉じゃが → P.82~84	37ホイコウロウ → P.60, 61	39鶏の簡単蒸し → P.62, 63
21ロールキャバツ → P.84	38マーボー豆腐 → P.61, 62	40あさりの酒蒸し → P.63

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に直接置き、ドアを閉める



黒皿は使えません 空

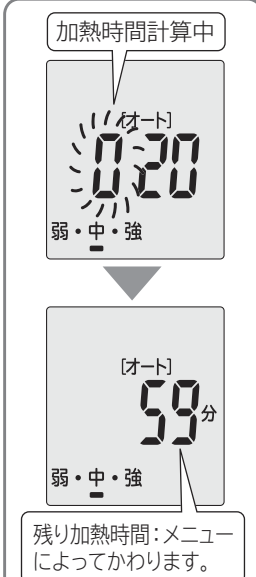
1

例: 20肉じゃがの場合
20 肉じゃが
21 ロールキャバツは **デイリー 角皿スチーム**、
37 ホイコウロウ ~ 10分メニュー
40 あさりの酒蒸しは **10分メニュー**
を押す



2

メニュー選択 **▼ ▲** を押し希望のメニュー番号を選択する
メニュー選択 **▼ ▲** または **デイリー 角皿スチーム** を押すごとに
▶ 2 飲み物・牛乳(杯数) …▶ 20 肉じゃが
▶ 24 焼きいもの順に選択できます。
メニュー選択 **▼ ▲** または **10分メニュー** を押すごとに
▶ 37 ホイコウロウ ▶ 38 マーボー豆腐 ▶ 39 鶏の簡単蒸し
▶ 40 あさりの酒蒸し の順に選択できます。



仕上がり調節をするときは → P.21
(**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し、加熱室をお手入れする → P.48,49
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、冷却終了後自動終了します。 → P.53

使いかた

オート調理 (調理する)

予熱「なし」メニューの調理(デイリー)(ノンフライ)(過熱水蒸気)

■予熱「なし」メニューとは、「オープン(予熱なし)」、「グリル」、「過熱水蒸気」の加熱方法を使って調理するオート調理メニューです。

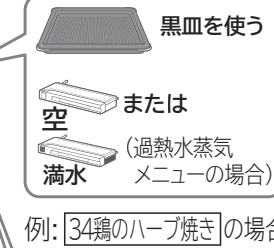
対象のメニュー・料理集参照ページ

15 簡単パン →P.101~103	25 鶏のから揚げ →P.76, 77	31 コロッセ →P.79
16 パウンドケーキ →P.87	26 とんカツ →P.77	32 えびの天ぷら →P.79
17 スポンジケーキ →P.85	27 ヒレカツ →P.77	33 ハンバーグ →P.64, 65
22 えびとほたてのホイル焼き →P.71	28 ハムカツ →P.78	34 鶏のハーブ焼き →P.66
23 グラタン(マカロニグラタン) →P.73	29 あじフライ →P.78	35 鶏の照り焼き →P.67
24 焼きいも →P.72	30 えびフライ →P.78	36 塩ざけ →P.69, 70

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

食品をのせた黒血をセットし、ドアを閉める
過熱水蒸気は給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする



例: 34鶏のハーブ焼きの場合

- 1** 15 簡単パン ~ 17 スポンジケーキ
22 えびとほたてのホイル焼き ~ 24 焼きいもは **デイリー**、**角皿スチーム**、**ノンフライ**、**過熱水蒸気** を押す
- 25 鶏のから揚げ ~ 32 えびの天ぷらは **ノンフライ**、**過熱水蒸気** を押す
- 33 ハンバーグ ~ 36 塩ざけは **過熱水蒸気** を押す

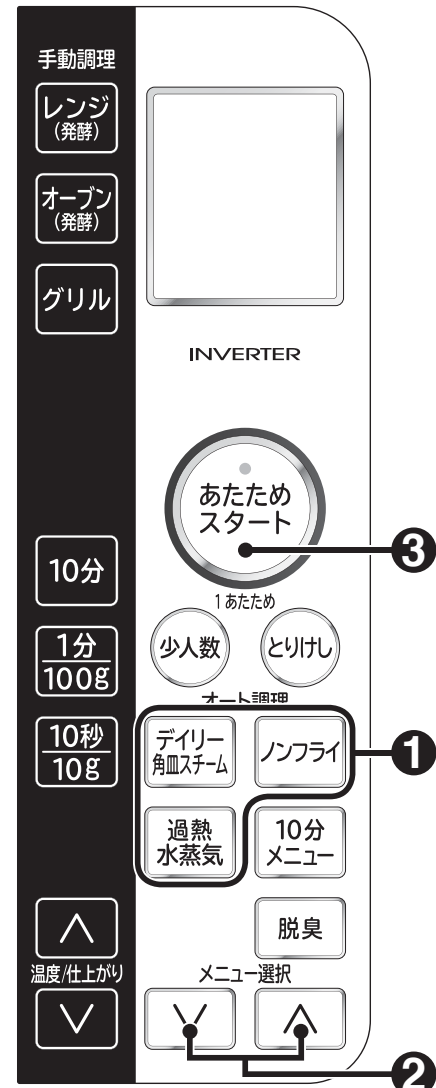
2 **メニュー** を押し希望のメニュー番号を選択する

仕上がり調節をするときは → P.21
(**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** を押ししてスタートする
終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室が冷えてから加熱室をお手入れする → P.48, 49
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.49
- 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。

※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.53



注意

黒血の出し入れは、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原因になります

- 取り出した黒血は、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

使いかた

予熱「なし」メニューの調理(角皿スチーム)

■予熱「なし」メニューのうち「角皿スチーム」を使うメニューの使いかたです。
■「角皿スチーム」は黒血に水を入れて調理します。(給水タンクに水は入れません)

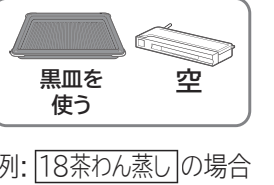
対象のメニュー・料理集参照ページ

11 蒸しパン →P.93	13 スフレチーズケーキ →P.86	19 手作り豆腐 →P.76
12 柔らかプリン →P.99	18 茶わん蒸し →P.75	

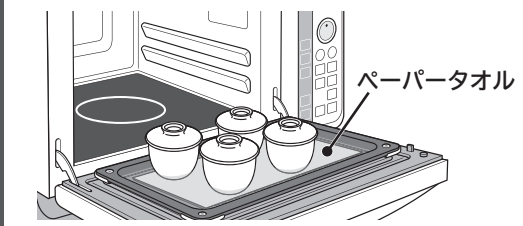
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

黒血に厚めのペーパータオルを二重に敷き、指定の水量を入れ、食品を入れた容器を置く



- 型や容器のすべり止めのため
- 熱い残り湯をこぼれにくくするため



黒血を下段にセットし、ドアを閉める

1 **デイリー 角皿スチーム** を押す

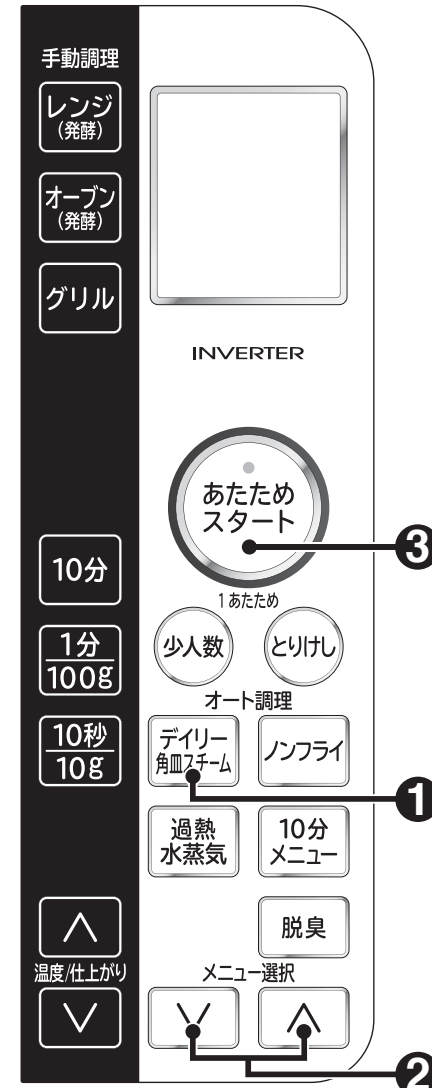
2 **メニュー** を押し希望のメニュー番号を選択する

メニュー選択: **メニュー** を押し希望のメニュー番号を選択する
メニュー選択: **メニュー** または **デイリー 角皿スチーム** を押しごとに
2 飲み物・牛乳(杯数) → 11 蒸しパン
→ 18 茶わん蒸し → 24 焼きいも
の順に選択できます。

仕上がり調節をするときは → P.21
(**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** を押ししてスタートする
終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室が冷えてから加熱室をお手入れする → P.48, 49
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.53



注意

黒血の出し入れは、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原因になります

- 黒血に残った熱湯に注意して取り出してください
- 取り出した黒血は、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

使いかた

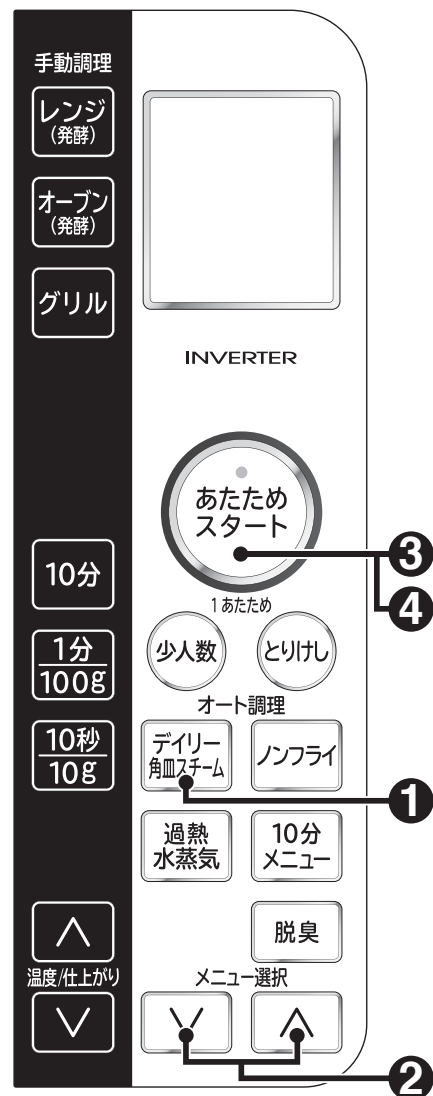
オート調理 (調理する)

予熱「あり」メニューの調理

14 ピザ

■予熱「あり」メニューとは「オープン (予熱あり)」の加熱方法を使って調理するオート調理メニューです。
 ■市販のピザはオート調理では焼けません。市販のピザ (→ P.104) を参照し、手動調理 (オープン加熱) で焼いてください。 (→ P.42、43)

使いかた

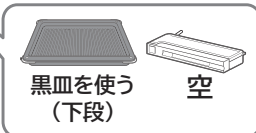


お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

加熱室内になにも入れずにドアを閉める

料理集参照ページ
14 ピザ (→ P.104、105)



1

「**デイリー角皿スチーム**」を押す

2

メニュー番号「14」を選択する

メニュー番号「14」を選択する
 2 飲み物・牛乳 (杯数) …▶ 14ピザ
 …▶ 24焼きいも の順に選択できます。

仕上がり調節をするときは (→ P.21)
 (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**」を押して予熱をスタートする

■予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。予熱中に加熱室の様子を見たいときは (あたためスタート) を押してください。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。

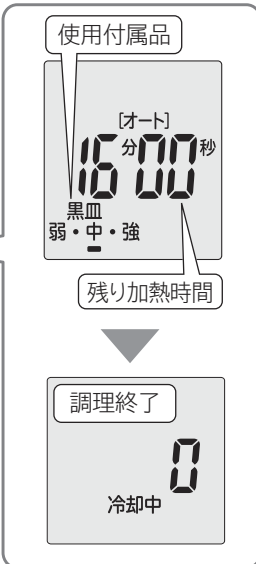
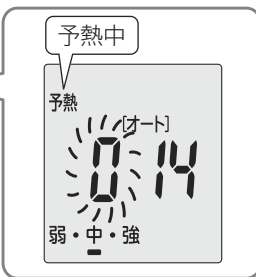
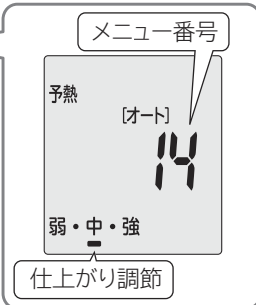
予熱終了音が鳴り予熱が終わったらドアを開けて食品をのせた黒皿を下段にセットし、ドアを閉める
 ※加熱室内が高温になっているので、注意して黒皿をセットします。

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し、加熱室が冷えてから加熱室をお手入れする (→ P.48、49)
 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.53)



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
やけどの原因になります
- 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

「少人数」メニューの調理

18 茶わん蒸し ~ 40 あさりの酒蒸し

■2人分または1人分の分量で調理します。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

メニューに合った付属品と食品を入れてドアを閉める
過熱水蒸気 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

18 茶わん蒸し ~ 24 焼きいも は 「**デイリー角皿スチーム**」、
 25 鶏のから揚げ ~ 32 えびの天ぷらは 「**ノンフライ**」、
 33 ハンバーグ ~ 36 塩づけ は 「**過熱水蒸気**」、
 37 ホイコウロウ ~ 40 あさりの酒蒸し は 「**10分メニュー**」を押す

例: 38マーボー豆腐 [少人数] の場合

2

メニュー番号「38」を選択する
 仕上がり調節をするときは (→ P.21)
 (あたためスタート) を押す前に調節します。

3

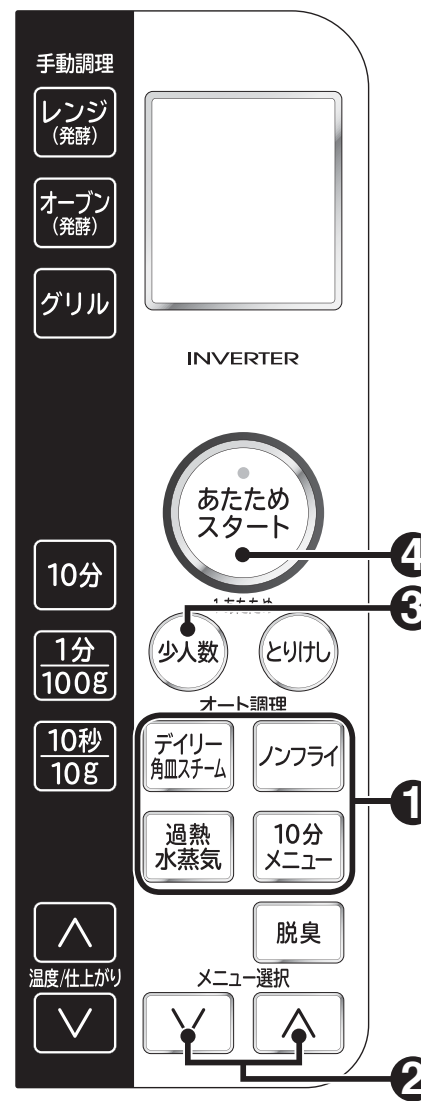
「**少人数**」を押す

4

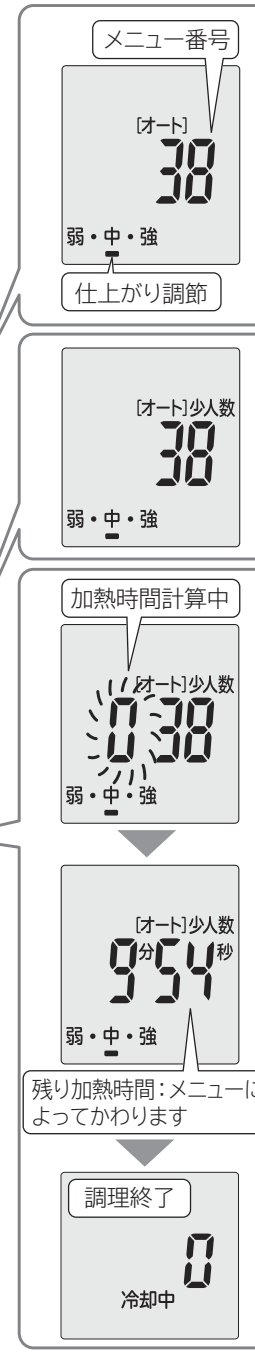
「**あたためスタート**」を押してスタートする
 終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室が冷えてから加熱室をお手入れする (→ P.48、49)
 庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

給水タンク使用後は (→ P.49)
 ■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。

※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.53)



使いかた

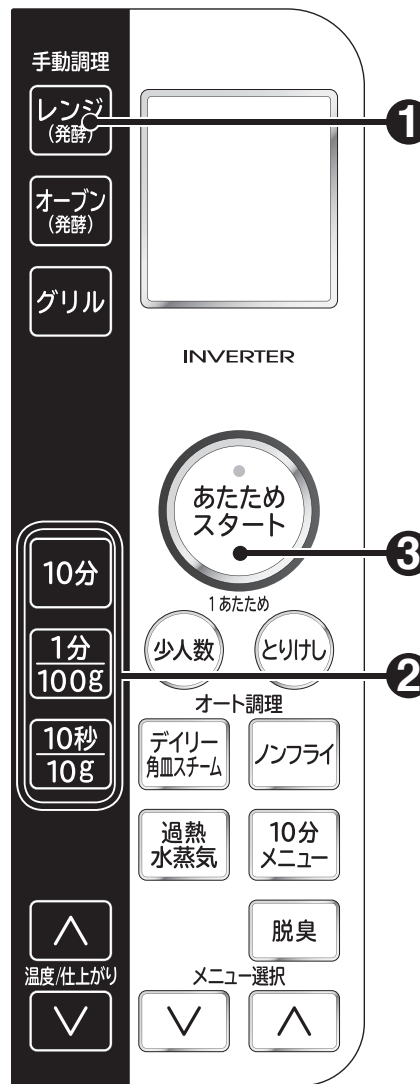


手動調理 (レンジ加熱)

一定の出力 (W) で加熱する

■ 800W 600W 500W 200W 100W の操作方を説明しています。レンジ発酵の操作方は → P.44 を参照してください。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



準備

食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に直接置き、ドアを閉める

黒皿は使えません

空

例: レンジ 600W で 1分20秒 加熱する場合

1

レンジ を押し 出力 (W) を選択する

出力 (W) 選択

レンジ を押し ごとに

800W ▶ 600W ▶ 500W ▶ 200W
レンジ発酵 ◀ 100W ◀ の順に表示します。

レンジ : 2回



2

10分 1分 10秒 を押し、加熱時間を設定する

800W

(最大設定時間 3分)

600W 500W

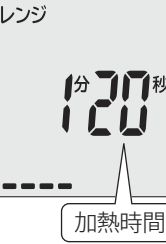
(最大設定時間 19分50秒)

200W 100W

(最大設定時間 90分)

1分 : 1回

10秒 : 2回



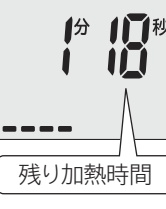
3

あたためスタート を押し してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室をお手入れする → P.48, 49

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

レンジ



	加熱時間選択範囲
800W	10秒～3分:10秒単位
600W 500W	10秒～19分50秒:10秒単位
200W 100W	10秒～20分:10秒単位 20分～90分:1分単位

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)



生卵



ゆで卵



黄身や目玉焼き

(※卵を加熱する場合は、溶きほぐしてから加熱する。)

加熱時間の決めかた

● 同じ分量でも食品の種類(材質)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	50秒～1分10秒	めん類			50秒～1分10秒
	根菜	1分30秒～2分	50秒～1分10秒	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倍の加熱時間にします。(加熱前の食品温度が常温(約20℃)のとき)

● レンジ 1000W は手動調理では設定できません。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。

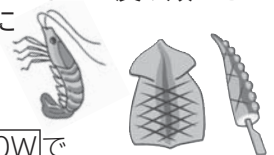
● 食品の分量にほぼ比例します。分量が倍になれば時間もほぼ倍、半分になれば時間もほぼ半分になります。

● 加熱前の食品温度によっても違います。同じ食品でも、冷蔵庫や冷凍室から出して使う場合は、加熱時間がかかります。常温(約20℃)のときに対して、冷蔵は約1.3倍、冷凍は約2.3倍が目安です。また夏と冬で多少加熱時間が違います。

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

はじけや飛び散りなどを防ぐ加熱のしかた

● エビ、イカ、タコなどの皮や殻つきの物は、表面に切り目を入れる



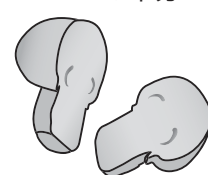
※ レンジ 200W で加熱時間を控えめにします。

● 殻つきの栗やぎんなん

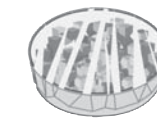


※ 切り目や割れ目を入れておおいをして加熱します。

● マッシュルームは半分に切る



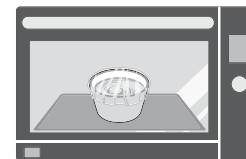
● 100g未満のにんじんのさいの目の野菜は水を多めにふりかけ、ラップなどのおおいをしてレンジ 500W で様子を見ながら加熱する



● トロみのある物などは加熱前によくかき混ぜておおいをする



加熱前



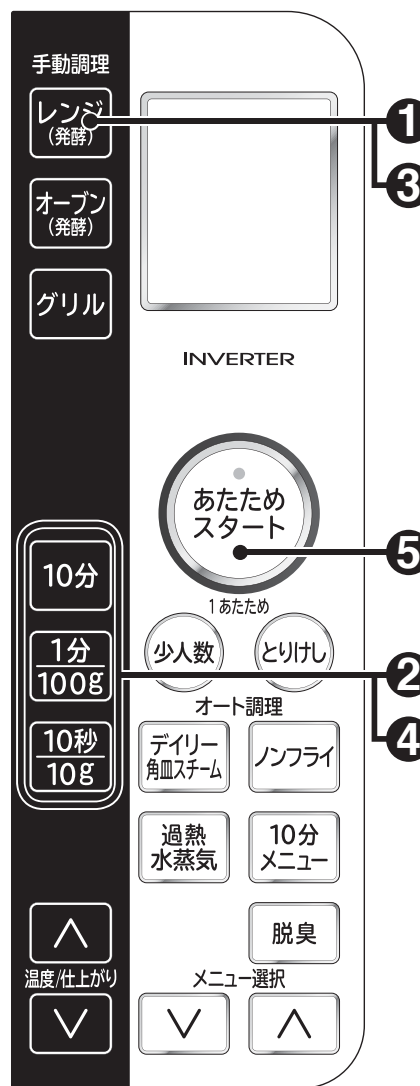
● ひじきはレンジ 200W で様子を見ながら加熱します

手動調理（レンジ加熱）

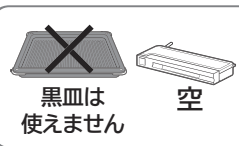
加熱途中で出力（W）を自動的に下げる（リレー加熱）

■煮込みや炊飯など加熱の途中から弱火にする加熱方法です。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



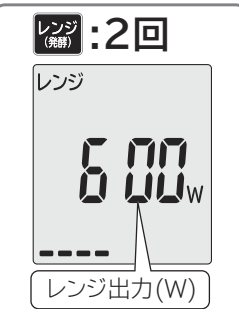
準備 食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に直接置き、ドアを閉める



1 **レンジ(発酵)** を押し 800W または 600W、500W を選択する

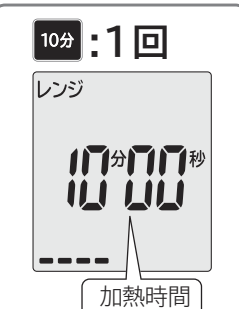
出力（W）選択
レンジ(発酵) を押しごとに
 →800W▶600W▶500W▶200W
 レンジ発酵◀100W◀
 の順に表示します。

例：レンジ600Wで10分加熱後、レンジ200Wで25分加熱する場合



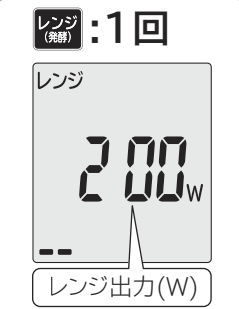
2 **10分 1分 10秒 100g 10g** を押し、加熱時間を設定する

800W (最大設定時間 3分)
 600W | 500W (最大設定時間 19分 50秒)



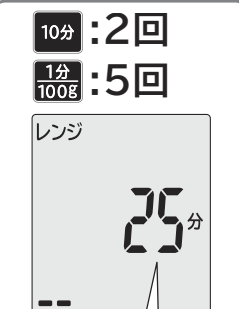
3 **レンジ(発酵)** を押し 200W または 100W を選択する

出力（W）選択
レンジ(発酵) を押しごとに
 →200W▶100W
 の順に表示します。



4 **10分 1分 10秒 100g 10g** を押し、加熱時間を設定する

200W | 100W (最大設定時間 90分)



5 **あたためスタート** を押ししてスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室をお手入れする
 → P.48、49

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

	加熱時間選択範囲
800W	10秒～3分:10秒単位
600W 500W	10秒～19分50秒:10秒単位
200W 100W	10秒～20分:10秒単位 20分～90分:1分単位

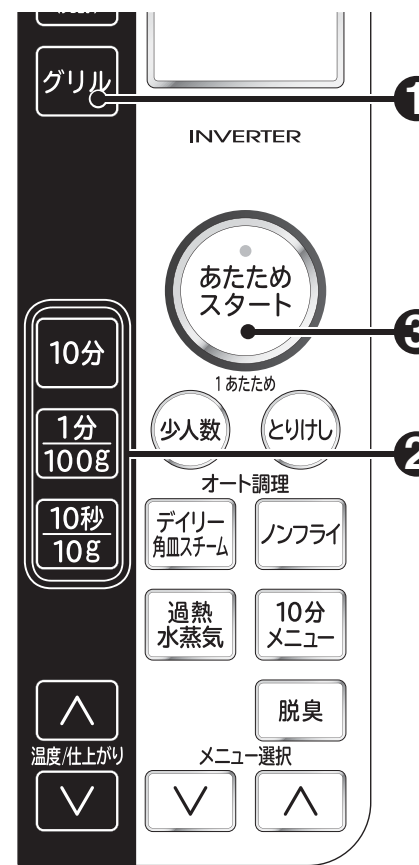
使いかた

手動調理（グリル加熱）

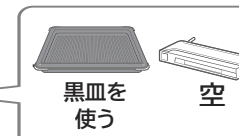
魚など表面に焦げ目をつけながら加熱する

■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、丸身の魚は焼けません。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



準備 食品をのせた黒皿を皿受棚にセットし、ドアを閉める



1 **グリル** を押し

例：グリルで15分加熱する場合

2 **10分 1分 10秒 100g 10g** を押し、加熱時間を設定する

（最大設定時間 40分）

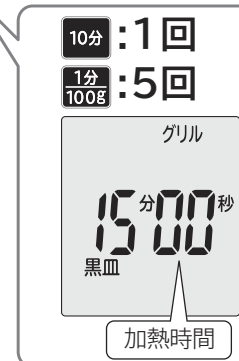
加熱時間選択範囲
 10秒～20分:10秒単位
 20分～40分:1分単位



3 **あたためスタート** を押ししてスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室が冷えてから加熱室をお手入れする → P.48、49

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。



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ブン用手袋を使うやけどの原因になります

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

※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.53
 ※40分以上の調理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。

グリルの上手な使いかた

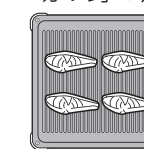
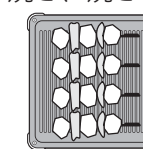
●途中で裏返しをしてさらに焼く

片面を焼いてから裏返して、さらに焼きます。魚などは盛り付けたとき上になる方を下にして並べて焼き、途中で裏返してさらに焼きます。

●並べかたは

くし焼き、焼きとりなど

切り身の魚



●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 **温度/仕上がり** を押します

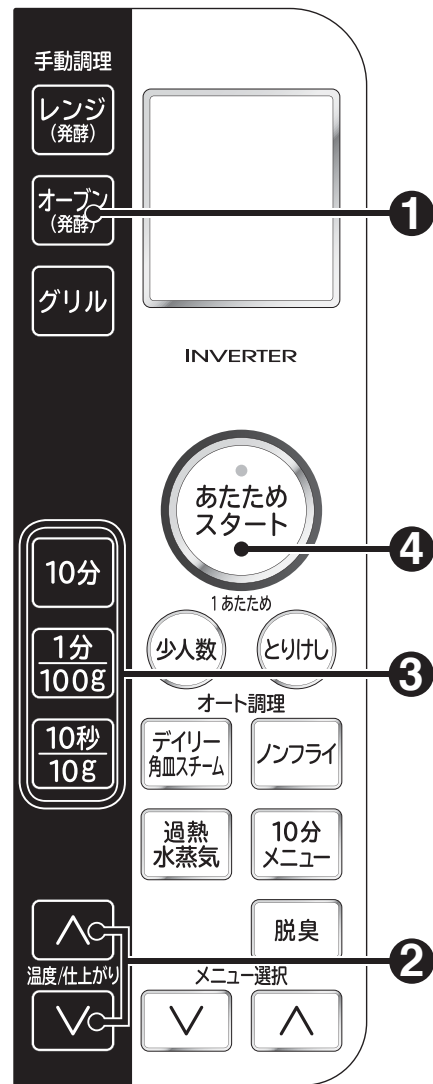
※加熱時間が40分でスタートした場合は増やせません。
 ※残り時間が1分未満の場合は増減できません。

使いかた

手動調理 (オーブン加熱)

予熱「なし」で加熱する

■加熱室を予熱しないで調理します。

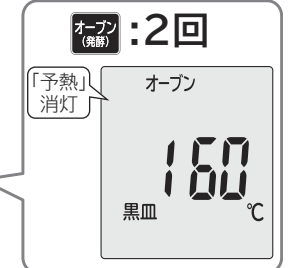
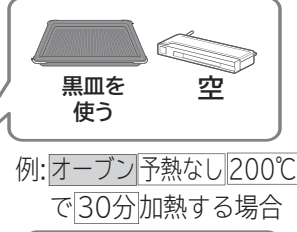


お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品をのせた黒皿を皿受棚にセットし、ドアを閉める

1 **オープン (発酵)** を 2 回押す

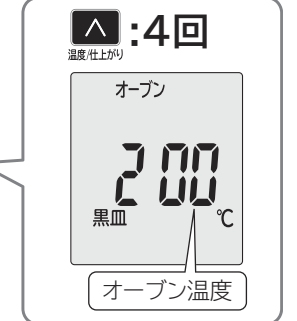
■ ボタンを押すごとに予熱「あり」▶ 予熱「なし」
▶ 予熱「あり」の順に選択できます
予熱「なし」→「予熱」が消灯
予熱「あり」→「予熱」が点灯
※約 2 秒後に時間表示に切りかわりますがそのまま②に進みます。



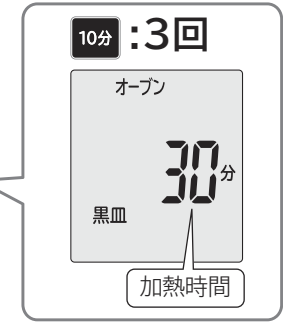
2 **温度/仕上がり** を押し **温度を設定する**

100℃～210℃ (10℃単位)・250℃まで設定できます。(加熱室が熱い場合、最大設定温度は 210℃になります。)

※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。



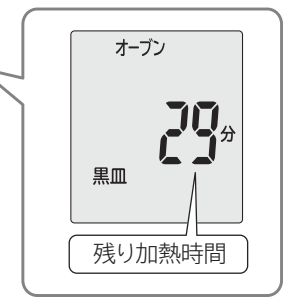
3 **10分 1分 10秒** を押し、**加熱時間を設定する** (最大設定時間90分)



4 **あたためスタート** を押し **スタート** する

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室が冷えてから加熱室をお手入れする → P.48,49

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。



注意

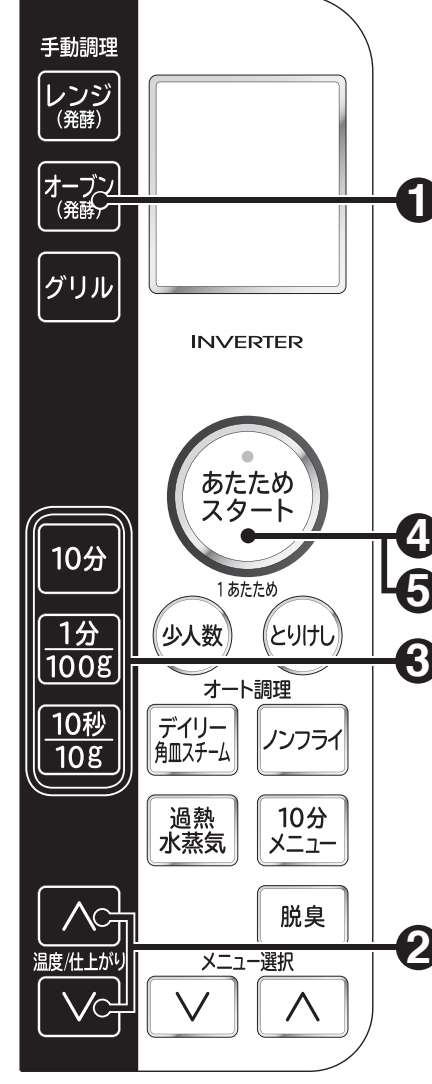
熱くなった黒皿の取り出しは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使うやけどの原因になります

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変えることができます
- 加熱中に **オープン (発酵)** を押すと、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** を押し温度を変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、加熱時間を変えるときは、温度/仕上がり **温度/仕上がり** を押し、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、残り時間表示が 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。

予熱「あり」で加熱する

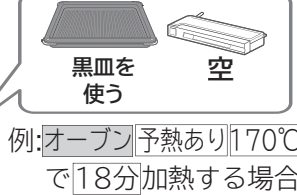
■加熱室を予熱してから調理します。



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

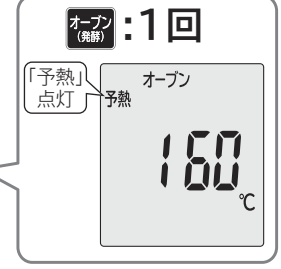
準備 食品をのせた黒皿を用意する

※予熱が終了してから黒皿をセットします。



1 **オープン (発酵)** を 1 回押す

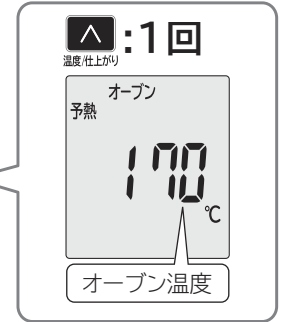
■ ボタンを押すごとに予熱「あり」▶ 予熱「なし」
▶ 予熱「あり」の順に選択できます
予熱「なし」→「予熱」が消灯
予熱「あり」→「予熱」が点灯
※約 2 秒後に時間表示に切りかわりますがそのまま②に進みます。



2 **温度/仕上がり** を押し **温度を設定する**

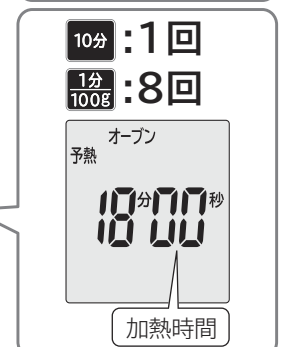
100℃～210℃ (10℃単位)・250℃まで設定できます。(加熱室が熱い場合、最大設定温度は 210℃になります。)

※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)

※予熱時間は、加熱時間 (調理時間) に含まれません。



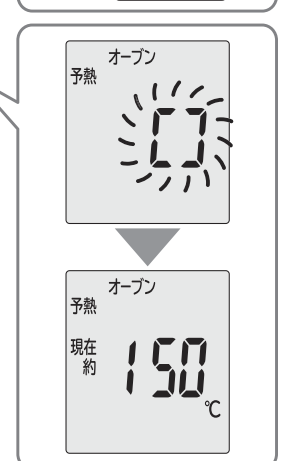
4 **あたためスタート** を押し **予熱をスタート** する

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皿受棚にセットし、ドアを閉める

■ 設定した温度になるか、30 分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、設定した時間を加熱します。(庫内灯は消灯しています。)

※加熱室内が高温になっているので、注意して黒皿をセットします。



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し、加熱室が冷えてから加熱室をお手入れする → P.48,49

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。



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

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合がありますが、冷却後自動停止します。→ P.53

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。

加熱時間選択範囲
10 秒～ 20 分: 10 秒単位
20 分～ 90 分: 1 分単位

手動調理 (発酵)

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手早くできます。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

例: レンジ発酵で10分加熱する場合

1 レンジ(発酵)を6回押し「レンジ発酵」を選択する

→800W▶600W▶500W▶200W
レンジ発酵◀100W◀

の順に表示します。

2 10分 1分 10秒 100g を押し、加熱時間を設定する (最大設定時間 90分)

仕上がり調節をするときは → P.21 (あたため 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し、加熱室をお手入れする → P.48,49

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

発酵温度の目安
こね上げた生地の温度が約25℃のとき、**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。

黒血は使えません 空

レンジ発酵のコツ

▶ つづく



注意 加熱室の温度が低いとき、上ヒーターが加熱する場合があります、ドア、キャビネット、加熱室とその他の周辺に触れないやけどの原因になります

- 黒血を使って **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。
- メニューによって発酵温度が違います。温度/仕上がり調節ボタンを使い分けます。(右表参照)
レンジ発酵は温度/仕上がり調節ボタンで発酵温度をコントロールします。温度/仕上がり調節ボタンを誤って設定すると上手に仕上がりにません。
- 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/仕上がり調節ボタンを押して **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。 → P.45

レンジ発酵メニューと記載ページ

ボタン	仕上がり調節	メニュー	記載ページ
レンジ発酵	中	簡単パン	→ P.101
		簡単全粒粉パン・油で揚げないカレーパン	→ P.102
		簡単あんパン	→ P.103
		ピザ・シーフードピザ	→ P.104,105
	やや弱	ヨーグルト	→ P.106

オーブン発酵で加熱する

■パンの生地などの発酵をします。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品をのせた黒血を皿受棚にセットし、ドアを閉める

例: オープン予熱なし 40℃で50分加熱する場合

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「なし」→「予熱」が消灯
予熱「あり」→「予熱」が点灯
※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/仕上がり調節ボタンを押して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 温度/仕上がり調節ボタンを押して、温度表示にしてから操作します。

3 10分 1分 10秒 100g 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し、加熱室をお手入れする → P.48,49

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

黒血を使う 空

▶ つづき

レンジ発酵のコツ

- 料理集に記載してあるバターロールなどの一次発酵を **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。)
 - 簡単パン(→ P.101)を参照し、ポリ袋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。
 - 二次発酵は黒血を使います。**レンジ発酵**ではできません。**オープン**発酵で行います。

レンジ発酵仕上がり調節 **中**で調理します。

メニュー・記載ページ	一次発酵時間
バターロール → P.100	20~30分

使いかた

使いかた

手動調理をするときの加熱時間

おおいの有無の「-」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「**デイリー**・角皿スチーム」8葉・果菜(グラム)で、根菜は、「**デイリー**・角皿スチーム」9根菜(グラム)でグラム(重量)を設定して加熱します。

レンジ調理 (野菜)

メニュー名	調理のコツ	手動調理の目安 レンジ 600W		おおいの有無
		分量	加熱時間	
葉菜	ほうれん草 小松菜・春菊	200g	2分~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			
	とうもろこし			
	かぼちゃ			
根菜	にんじん	200g	約4分	有
	さつまいも			
	里いも			
	ごぼろん れんこん			
	じゃがいも 大根			

レンジ調理 (冷凍食品の解凍あため)

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ 600W	おおいの有無
冷凍ごはん(2~3cm厚さのかたまり)	1杯分(150g)	2分~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	15個(220g)	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	300g	5分~6分40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、肉まんのあためは、底の紙を取り、サッと水にくぐらせてから、ゆとりをもってラップで包み、皿にのせて加熱します。
- パンやまんじゅうのあためは、時間がたつとかたくなるので、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。

レンジ調理 (ごはん、お総菜のあため)

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ 600W		おおいの有無
		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	-	
揚げ物	フライ	2~4個(100g)	40~50秒	-
コロケ	2個(150g)	50秒~1分	-	
いため物	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	-	
煮物	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	
蒸し物	シューマイ	1人分(200g)	約1分50秒	-
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	ハンバーガー	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	-	
まんじゅう	あんまん・肉まん	各1個(80g)	30~40秒	有
まんじゅう	まんじゅう	2個(100g)	20~30秒	-
その他	コンビニ弁当	1個(500g)	1分40秒~2分	-

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

オーブン調理

グリル調理

メニュー名	分量	皿受棚	温度	加熱時間		記載ページ
				予熱あり	予熱なし	
グラタン	マカロニグラタン	4皿	210℃	20~24分	24~30分	73
ピザ	ピザ シーフードピザ	直径24cm	180℃	20~25分	25~30分	104 105
ケーキ	スポンジケーキ (デコレーションケーキ)	直径15cm 直径18cm 直径21cm	150℃	30~35分 35~40分 36~42分	35~39分 39~43分 43~48分	85
パン	簡単パン 簡単全粒粉パン 油で揚げないカレーパン 簡単あんパン	8個 1個 各8個	160℃	22~27分	25~32分	101 102 103
焼き魚	塩づけ	4切れ	グリル	-	23~33分	69

- 黒皿を皿受棚にセットして使用します。
- ※作りかたは、記載ページを参照してください。
- ※焼きむらが気になるときは、加熱途中で食品の前後を入れかえたり、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 $\frac{3}{4}$ ~ $\frac{3}{4}$ が経過してからにしてください。
- ※市販の料理ブックのオーブンメニューや市販の生地を使うときは、料理集の類似したメニューの温度と時間を参考に、手動調理で様子を見ながら焼いてください。
- ※焼き魚類は焼き時間の $\frac{3}{4}$ が経過してから、裏返しをしてさらに焼きます。

レンジ調理 (生ものの解凍)

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

- 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 (ゆでて冷凍した野菜の解凍)

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ 600W	おおいの有無
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	-

本体・付属品のお手入れ

お手入れはすぐにこまめにごポイントです。

蒸発皿

- 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。

テーブルプレート

- かたく絞ったぬれがきんでふきます。
- ふきんで取れにくい汚れは、市販のクリームクレンザー（研磨剤入り）少量をラップにつけてこすると、取りやすくなります。
 - 外周に充填してあるシール材は強くこすらないでください。剥がれることがあります。
- 衝撃を加えると割れるおそれがあります。
- 割れたり、ひびが入ったときは、そのまま使用せず、お買い上げの販売店にご相談ください。そのまま使用すると故障の原因になります。

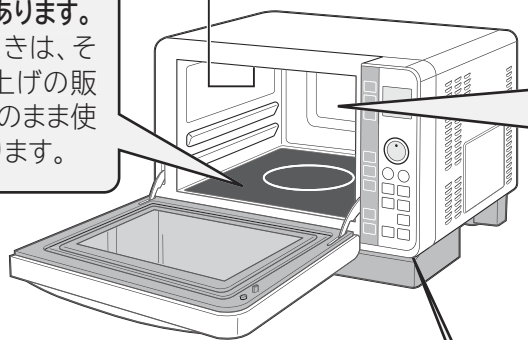
外側

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

黒皿・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。
- 給水タンクは食器洗い乾燥機、食器乾燥機、食器洗い機には入れないでください。給水タンクの変形、破損の原因になります。
 - 黒皿をお酢や重曹などの酸性やアルカリ性系の水溶液に浸しておくことで表面が白化する場合があります。
 - 黒皿の表面に食品がこびりついたり、焦げついたりした場合、黒皿にお湯（約40～50℃）を入れ、10分程度つけ置きをして、食品のこびりつきをふやかしてから、台所用中性洗剤をつけた柔らかいスポンジたわしなどで汚れを落としてください。

蒸発皿（加熱室内の上面左側）



前面ドア内側

- 勘合部のすき間があるため、飲み物や汁物をこぼさないように注意してください。

加熱室壁面・前面ドア内側

- かたく絞ったぬれがきんでふきます。
- 加熱室内についた水滴はかたく絞ったぬれがきんでふき取ります。
 - 汚れがひどいときは、台所用中性洗剤をつけた布でふき取り、その後かたく絞ったぬれがきんで洗剤をよくふき取ります。
 - 管ヒーター（上）は押ししたり、強くこすったりしないでください。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、けがや感電の原因になります。

つゆ受け

- 割りばしの先などにやわらかい布を巻いてふき取ってください。

注意

- 黒皿は金属たわしや鋭利な物でこすらない
さびる原因になります
- テーブルプレート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



- 加熱室壁面、ガラス、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、たわしなどがたい物でこすらないでください
- 管ヒーター（上）やテーブルプレートに衝撃を加えない
けが・感電・破損の原因になります

臭いが気になるとき（脱臭）

脱臭

脱臭 を選択します。

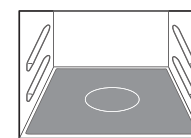
魚を焼いた後、別の料理をするときや、加熱室の臭いが気になるときに使います。
加熱室の油汚れや臭いを軽減することができます。
※油の焼ける臭いや煙が出る場合があるので、窓を開けるか換気扇を回す。

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。）

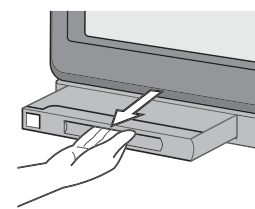
準備

加熱室を空にして
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

脱臭 を1回押し、
脱臭 を選択する



3

スタート を押しスタートする

終了音が鳴ったら終了です

※空焼き終了後、冷却のため約2分間ファンが回転します。
冷却終了後は自動停止します。
※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。



水抜きのみかた

脱臭

過熱水蒸気メニューの調理終了後には、パイプの水抜きを行ってください。

脱臭 を行うと水抜きも行えます。

脱臭 と同じ手順で行ってください。

※「ゴボツ」とポンプが水を吸う音がしますが、異常ではありません。

終了後は空にした給水タンクを元に戻します。

注意



接触禁止

- 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、換気扇を使って換気を行う
- 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

うまく仕上がらないとき

調理を上手に上げるために

食品をテーブルプレートの中央に置いてください。→P.20

こんなときは	確認してください/直しかた	
① ごはんのあたため	ごはんがあたたまらない 仕上がりにむらが見られる	<ul style="list-style-type: none"> ●プラスチック製の容器に入れたり、ふたをしたまま加熱していませんか。陶器・磁器(茶わんなど)に入れて、おいをししないで加熱してください。 ●ごはんの分量に合った大きさの容器(茶わんなど)に入れて加熱します。 ●2杯を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの容器に入れ、テーブルプレートの中央に寄せて置き、加熱します。
	ごはんが熱くなり過ぎる	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはんの分量に対して、大き過ぎたり、深過ぎる容器を使っていますか。 ●[1あたため]仕上げ調節 [やや弱] または [弱] で加熱してください。
	ごはんがぱさつく	<ul style="list-style-type: none"> ●[1あたため]仕上げ調節 [やや弱] または [弱] で、加熱前に霧を吹いてから加熱すると、しっとり仕上がります。
	冷凍ごはんがあたたまらない 仕上がりにむらが見られる	<ul style="list-style-type: none"> ●ラップの重なっている部分を下にして皿にのせ、加熱します。 ●プラスチック製の容器でふたをしたまま加熱していませんか。 ●使う容器(平皿)の大きさは、冷凍ごはんの分量に合った大きさの物を使います。 ●ごはんを冷凍するときは、1杯分、1人分(約150gくらい)に分け、厚みは2~3cmの四角形に作ります。 ●2個を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの物で加熱します。むらの原因になります。 ●2個を同時にあたためるときは、中央をあけるようにして並べ、重ねないでください。
	冷凍ごはんが熱くなり過ぎる	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはんの分量に対して、大き過ぎたり、深過ぎる容器を使っていますか。 ●溶けかけていませんか。冷凍室から取り出して、すぐに加熱します。
② 解凍	解凍不足でかたい	<ul style="list-style-type: none"> ●グラム(重量)を正しく設定しましたか。 ●ラップでおおっていたり、袋に入れたまま加熱していませんか。 ●半解凍(七~八分解凍)状態に仕上げます。加熱後3~5分の自然解凍をすると、きれいに解凍されます。 ●食品(肉や刺身等)や使用用途(解凍後すぐ調理するか、そのまま生で食べる場合)によって「オート調理」、「仕上げ調節」を使い分けます。 ●テーブルプレートの中央に置き、加熱します。
	食品が煮えた	<ul style="list-style-type: none"> ●グラム(重量)を正しく設定しましたか。 ●皿などの上ののせて加熱していませんか。発泡スチロール製の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。 ●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。 ●刺身の解凍の場合は、[7刺身の解凍(グラム)] に設定します。
③ お総菜のあたため	食品をあたためても熱くならない	<ul style="list-style-type: none"> ●ラップやふたをしたまま加熱していませんか。 ●食品が、金属容器かアルミホイルでおおわれていると加熱されません。 ●テーブルプレートの中央に置き、加熱してください。 ●保存状態(常温、冷蔵、冷凍)が違う物を同時にあたためると上手にあたまりません。保存状態によりメニューを使い分けます。

こんなときは	確認してください/直しかた	
③ お総菜のあたため(つづき)	食品をあたためると熱くなり過ぎる	<ul style="list-style-type: none"> ●あたためる食品の量が少な過ぎませんか。100g以上にすると、[レンジ500W]以下で様子を見ながら加熱してください。 ●オート調理でぬるかった物を、オート調理で追加加熱をしていませんか。[レンジ600W]または[レンジ500W]で様子を見ながら、追加加熱をしてください。 ●冷めかけた食品をオート調理で加熱していませんか。[レンジ600W]または[レンジ500W]で様子を見ながら加熱してください。
	カレーやシチューがあたたまらない	<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] または [強] に合わせて加熱します。→P.21 ●加熱前後でよくかき混ぜます。
	冷凍保存した食品があたたまらない	<ul style="list-style-type: none"> ●[4解凍あたため]で加熱します。→P.24,25 ●テーブルプレートの中央に置き、加熱してください。 ●分量に対して大き過ぎる容器を使ったり、ふたをしたまま加熱するとうまくあたまりません。 ●ラップの重なっている部分を上にして加熱していませんか。重なっている方を下にして加熱してください。
	市販の冷凍食品をあたためたときに仕上がりにむらが見られる	<ul style="list-style-type: none"> ●冷凍食品メーカーが表示している[レンジ600W]または[レンジ500W]の時間を目安にして、若干多めに加熱します。 ●テーブルプレートの中央に置き、あたためり加減を見ながら加熱し、むらがある場合は加熱途中で食品の前後を入れかえて加熱します。
	牛乳が熱くなり過ぎる	<ul style="list-style-type: none"> ●牛乳の分量は少なくありませんか。容器の大きさに対して半分以下の量のときは[レンジ600W]で加熱してください。 ●冷めかけた牛乳を加熱していませんか。 ●メニュー番号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。
④ 牛乳のあたため	牛乳がぬるい	<ul style="list-style-type: none"> ●容器の八分目くらいまで入れて加熱してください。 ●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移し換えて加熱してください。 ●セットされている分量(1~4杯)または「仕上げ調節」の目盛を確認してください。 ●メニュー番号を間違えていませんか。[3酒かん(本数)]で加熱すると上手にあたまりません。 ●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。
	野菜がうまくゆであがらない	<ul style="list-style-type: none"> ●グラム(重量)を正しく設定しましたか。 ●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置き、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100~300g、じゃがいもなどの根菜は100~600gまで加熱できます。分量が多過ぎたり、少な過ぎるとできません。手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します。→P.38,39
⑤ 野菜	ほうれん草など葉菜が乾燥したり、むらがある	<ul style="list-style-type: none"> ●ほうれん草などの葉菜は、洗ったあとの水けを切らない状態で、ラップで包みます。 ●ラップで包むときは、茎と葉を交互にして重ね、しっかり包みます。ラップの包みかたがゆるかったり、広げた状態で包むと乾燥したり、ムラができます。



うまく仕上がらないとき(つづき)

こんなときは		確認してください/直しかた	
⑤ 野菜(つづき)	ブロッコリーなどの果菜類を包むときは	●ブロッコリーなどの果菜類は小房に分けて、ラップの上に食材どうしが重ならないように、すき間を作らないように並べて、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	●グラム(重量)を正しく設定しましたか。 ●ラップの重なった方を下にしてテーブルプレートの中央に直接置き、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	●グラム(重量)を正しく設定しましたか。 ●加熱後、ラップを外さないで、すぐに上下を返して3~5分おいて蒸らします。	
⑥ スイーツ	スポンジケーキ	ケーキのふくらみが悪い	●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.85) ●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	●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	●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	●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」(→P.47)を参照して焼いてください。 ●分量に合った大きさの型で焼いてください。
	シュークリーム	ふくらみが悪い	●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.94)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	●生地を同じ大きさに絞り出しましたか。量が異なると焼き上がったときにむらになります。
	クッキー	焼き色にむらがある	●生地の大きさや厚みはそろえてください。
⑦ パン	トースト	焼き色がつかない	●トーストはトースターで焼くよりも時間がかかります。 ●手動調理(グリル加熱)で様子を見ながら加熱時間を調節して焼きます。(→P.41,99)
	バターロール	ふくらみが悪い	●生地の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霧吹きで水分を補ってください。 ●成形するとき生地をいじめていませんか。生地はていねいに扱ってください。
		焼き色にむらがある	●生地の大きさが異なると焼いたときにむらになります。
⑧ 過熱水蒸気	仕上がりが悪い	●給水タンクに水は入れましたか。	
その他	●焼きもち、丸身の魚は焼けません。		

お困りのときは

現象	原因	
① 動作しない	電源が入らない 1あたためを押しても受け付けない ボタンを押しても受け付けない 加熱しない	●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たまらない	● あたため を押し表示部に「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。「 あたため 」を3回押し、「 終了 」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	●過熱水蒸気が発生します。過熱水蒸気の粒子は非常に細かいため見えません。
	電源プラグを差し込むとわずかに「ジー」音がする	●電子部品(フィルムコンデンサ)の振動音です。異常ではありません。
② 音・火花・煙・附着物	テーブルプレートに茶色い焦げが浮かび上がる	●テーブルプレートに煮こぼれた物などが残留し、その後オープン加熱をしたためです。調理後にテーブルプレートに残った水分はふき取ってください。 ●茶色く焦げ付いた場合は、加熱室内が冷めてから、市販のクリームクレンザー(研磨剤入り)少量をラップにつけてこすり取り、その後固く絞ったぬれ布きんでふいてください。
	加熱中「カチ、カチ…」と音がする	●マイコンがレンジやヒーターなどの切り替えをするときのスイッチ音です。
	加熱中「ジージー」と音がする	●インバーターの作動音です。
	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「ポコツ」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。
	調理終了後、しばらくすると「カチ」と音がする	●調理終了後にドアを閉めてから10分過ぎたときに働く待機電力をオフするスイッチの音です。
	調理が終了しても「冷却中」の表示が出てファンの風切り音がする	●繰り返して調理した後(積算調理時間10分以上の場合)や あたため を押したとき、電気部品を冷却するためファンが約2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。
	終了音の音色が切りかわったり、無音になった	●ドアを開閉して表示部に「0」を表示させてから、温度/仕上がり OK 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えられます。(→P.21)
	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。
	はじめてオープンを使ったとき煙がでた	●加熱室は防錆のため油を塗っています。はじめてお使いのときは、空焼き(脱臭)をして油を焼き切ってください。(→P.5)











お困りのときは(つづき)

現象	原因	
② 音・火花・煙・付着物(つづき)	レンジのとき火花(スパーク)が出る	●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。 ●テーブルプレートなどに食品くずがついていませんか。
	蒸発皿に白い付着物が残る	●白い付着物の成分は水道水に含まれているミネラル分(カルシウム、マグネシウム)が蒸発して残った物です。食品にかかる場合がありますがミネラル分は有害ではありません。こまめにかたく絞ったぬれぶきんでふき取ります。
	過熱水蒸気使用中、音がする	●給水タンクから水を吸い込むときに空気をかむ音です。
③ 水滴・庫内灯・ヒーター	加熱中、表示部やドアがくもったり、水滴が落ちる	●メニューによって食品から出た水分が水蒸気となり、表示部やドアの内側がくもることがありますが故障ではありません。ドアの内側などに露がつき、床に落ちたときは、ふきんでふき取ってください。
	加熱室内に水滴が付着したり溜まる	●角皿スチーム調理やメニューによって食品から出た水蒸気が加熱室壁面に水滴として付着したり、加熱室底面に溜まることがあります。水滴はこまめにふき取ってください。→P.48
	ドアから蒸気がもれる	●調理中にドアのすき間から、わずかに蒸気もれることがあります。性能上の影響はありません。
	オープン予熱中に庫内灯が消灯している	●「オープン」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が見たいときは「  」を押します。庫内灯を消灯させるときは、もう一度「  」を押してください。
	庫内灯の明るさが変わるときがある	●断続運転のとき庫内灯の明るさかわることがあります。故障ではありません。
④ 設定・表示・その他	250℃に設定できないことがある	●加熱室が熱い場合の最大設定温度は210℃になります。
	セットした温度が途中でかわることがある	●「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。
	予熱途中で加熱室温度の表示が10~20℃上下する	●加熱室温度が安定するまで温度表示がかわります。故障ではありません。
	予熱設定温度が表示される前に予熱が終了した	●電源電圧や室温等の影響で設定温度まで表示される前に予熱が終了することがあります。また予熱開始より30分が経過すると予熱は終了します。そのままにしておくと、10分予熱を継続した後、庫内灯が消灯したまま設定した時間を加熱します。
	残り時間が途中でかわることがある	●オート調理のとき、料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの加熱時間がかわることがあります。
	ドアを開けると加熱が取り消される	●オート調理では残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。
	市販の料理ブックのオープンメニューや市販の生地を使うと上手にできないことがある	●この料理集の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動調理で様子を見ながら焼いてください。→P.47

お困りのときは(つづき)

現象	原因	
④ 設定・表示・その他(つづき)	表示部をこすると画面が部分的に黒く変色する	●静電気の影響によるものです。故障ではありません。
	過熱水蒸気が出ているのがわからない	●過熱水蒸気の粒子は非常に細かいため見えません。

お知らせ表示が出たとき

表示例	原因・調べる場所	直し方
	●加熱室が熱いため、加熱できません。(例：調理終了後や「脱臭」終了後、まだ加熱室が熱いうちに「  あたため」や「  4解凍あたため」を使った。)	ドアを開いて十分に冷却します。(15分~30分)または「  」を押して「0」表示を確認し、手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します。→P.38,39,46,47
	●本体右部の機械室内部の温度が高くなり過ぎたため、保護装置が働いて運転を停止しました。	本体を冷ましてから調理を行ってください。据え付け状態を確認してください。→P.4
 <small>※※は2けたの数字を表示します。</small>	●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	「  」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。
 <small>H**表示例</small>		
	●冷却のためファンが回転しています。	繰り返して調理した後(積算調理時間10分以上の場合)や「  」を押したとき、ファンが約2分間回転する場合があります。自動的に停止し、表示も元に戻ります。

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、本記載の「ご相談窓口」にお問い合わせください。→P.107

標準計量カップ・スプーンでの質量表 57

あたため

- カレー・丼物の具 (アルミパックのレトルト食品) 58
ラーメン・ヌードル (発泡スチロールカップまたは袋入り) 58
●飲み物・牛乳..... 58
●酒かん..... 58
●フライあたため..... 58

ゆで物

- ほうれん草のおひたし 59
●イタリアンサラダ..... 59

10分メニュー

- ホイコウロウ..... 60 (豚肉とキャベツの辛みそいため)
●焼きそば..... 60
●チンジャオロウスー (牛肉とピーマンの細切りいため) 60
●ゴーヤーチャンプルー 61
●マーボー豆腐..... 61
●鶏ささみと豆腐のみぞれ煮 62
●肉豆腐..... 62
●鶏の簡単蒸し..... 62
●鶏ハムの簡単蒸し..... 63
●鶏のアジア風簡単蒸し 63
香味ソース..... 63
梅肉ソース..... 63
●あさりの酒蒸し..... 63

焼き物

- ハンバーグ..... 64
●ビーフハンバーグ..... 64
●ピーマンの肉詰め..... 65
ローストビーフ..... 65
グレービーソース..... 65
焼き豚..... 65
ひとくち焼き豚..... 66
スペアリブ..... 66
●鶏のハーブ焼き..... 66
●鶏の照り焼き..... 67
チキンソテー..... 67
鶏手羽先のつけ焼き 67
中東風鶏手羽先のカレースパイス焼き 68
焼きとり..... 68
鶏手羽中のガーリックグリル 68
バーベキュー..... 69
●塩ざけ..... 69
●生ざけの塩焼き..... 69
●さばのごま焼き..... 69
●ぶりの照り焼き..... 70
●あじのみりん風味..... 70
たいの塩釜焼き..... 70

- さけのムニエル..... 71
●えびとほたてのホイル焼き 71
●さけのホイル焼き..... 71
●焼きいも..... 72
●ベーكدポテト..... 72
焼き野菜..... 72
●グラタン (マカロニグラタン)..... 73
市販の冷凍グラタン 73
●ラザニア..... 74
●えびのドリア..... 74
ベーコンと玉ねぎのキッシュ 74
ホワイトソース..... 74

蒸し物

- 茶わん蒸し..... 75
白身魚の姿蒸し..... 75
●手作り豆腐..... 76

揚げ物 (ノンフライ)

- 鶏のから揚げ..... 76
●豚のから揚げ..... 77
●とんカツ..... 77
煎りパン粉..... 77
●ヒレカツ..... 77
●ハムカツ..... 78
●あじフライ..... 78
●えびフライ..... 78
●コロケ..... 79
●えびの天ぷら..... 79
●魚介の天ぷら (きす・いか・あなごの天ぷら)..... 79
●野菜の天ぷら..... 79

ごはん物・麺

- 炊飯 (ごはん) 80
赤飯 (おこわ) 80
キャベツとあさりのスープパスタ 81
トマトとベーコンのスープパスタ 81

煮物

- 肉じゃが..... 82
●里いもの含め煮..... 83
●かぼちゃの含め煮..... 83
●ポークカレー..... 84
●ロールキャベツ..... 84

スイーツ

- スポンジケーキ (デコレーションケーキ)..... 85
●スフレチーズケーキ 86
●パウンドケーキ (プレーン)..... 87
●りんごパウンドケーキ 87
●カラメルパウンドケーキ 87
●チョコバナナパウンドケーキ 87
●マーブルパウンドケーキ 87
ロールケーキ (プレーン)..... 88
シフォンケーキ (プレーン)..... 89
カプチーノシフォンケーキ 90
ココアシフォンケーキ 90
抹茶と甘納豆のシフォンケーキ 90
絞り出しクッキー..... 91
型抜きクッキー..... 91
アーモンドクッキー 91
ピーナツクッキー 91
スノークッキー..... 92
マフィン..... 92
チョコチップマフィン 92
紅茶マフィン..... 92
マドレーヌ..... 93
チョコレートケーキ 93
●蒸しパン..... 93
●簡単蒸しパン..... 93
シュー (シュークリーム)..... 94
カスタードクリーム 95
エクレア..... 95
アップルパイ..... 96
りんごのプリザーブ 96
焼きりんご..... 97
ダックワーズ..... 97
チョコガナッシュクリーム 97
ココナツミルクのお汁粉 98
ゼリー (レモンゼリー)..... 98
コーヒゼリー..... 98
●柔らかプリン..... 99

トースト・パン・ピザ

- トースト..... 99
バターロール (ロールパン)..... 100
●簡単パン..... 101
●簡単全粒粉パン..... 102
●油で揚げないカレーパン 102
●簡単あんパン..... 103
●簡単クリームパン..... 103
簡単肉まん..... 103
●ピザ..... 104
市販のピザ..... 104
●シーフードピザ..... 105

ヨーグルト

- ヨーグルト..... 106
ヨーグルトソース..... 106

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 [] はオート調理を示し、 [] は手動調理を示します。

Table with 8 columns: 食品名, 計量, 小さじ (5mL), 大きじ (15mL), カップ (200mL), 食品名, 計量, 小さじ (5mL), 大きじ (15mL), カップ (200mL). Rows include items like 水・酢・酒, トマトピューレ, ウスターソース, etc.

あたたため

応用 1 カレー・丼物の具 (アルミパックのレトルト食品)

あたためスタート
レンジ
→P.22, 23

使用付属品
給水タンク 空
黒血は使用できません

作りかた

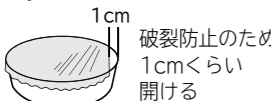
- ① パックまたは袋から具を取り出して深めの陶磁器や耐熱容器に移してよくかき混ぜ、かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き「1 あたたため」で加熱する。
 - ② 加熱後、よくかき混ぜる。
- おかゆなどは、加熱後 1 ~ 2 分おくと柔らかくなります。
 - えびやいか、丸ごとのマッシュルームやきくらげなどが入っている物、カレーなどろみのある物は、飛び散ることがあります。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後、加えます。)

手動 ラーメン・ヌードル (発泡スチロールカップ または袋入り)

レンジ(発酵)
レンジ600W
5~7分
→P.38, 39

使用付属品
給水タンク 空
黒血は使用できません

作りかた

- ① カップまたは袋から麺を取り出して陶磁器や耐熱容器に移す。
 - ② 麺が水面から出ないように水(400 ~ 500mL)を入れて図のようにラップをし、テーブルプレートの中央に置き「レンジ600W」5~7分で加熱する。
- 
- 1cm 破裂防止のため
1cmくらい開ける
- ③ 加熱後、よくかき混ぜ食品メーカーの指示に従って調味料を加えてよくかき混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」→P.38, 39

オート 2 飲み物・牛乳



デイリー
角皿スチーム
レンジ
→P.26

使用付属品
給水タンク 空
黒血は使用できません

加熱時間の目安
(200mL)
約 1分30秒

作りかた

- ① 牛乳はマグカップやコップに入れてテーブルプレートの中央に置き「デイリー・角皿スチーム」2 飲み物・牛乳(杯数)で杯数をセットして加熱する。
- 飲み物の上手なあたためかた→P.26

オート 3 酒かん



デイリー
角皿スチーム
レンジ
→P.26

使用付属品
給水タンク 空
黒血は使用できません

加熱時間の目安
(1本・180mL)
約 1分

作りかた

- ① お酒はコップまたは徳利に入れてテーブルプレートの中央に置き「デイリー・角皿スチーム」3 酒かん(本数)で本数をセットして加熱する。

酒かんのコツ

- 1 回にあたためられる分量は 1~4本(杯) 180~720mLです。
- 徳利であたためるときはくびれた部分より 1cm ほど下くらいまで入れます。
- びん詰めのお酒は栓を抜いてからあたためます。
- 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
- 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

オート 10 フライあたたため



デイリー
角皿スチーム
オーブン
グリル
→P.32

使用付属品
給水タンク 空
黒血 上段

加熱時間の目安
(200g)
約 12分

材料
フライまたは天ぷら | 100 ~ 500g

作りかた

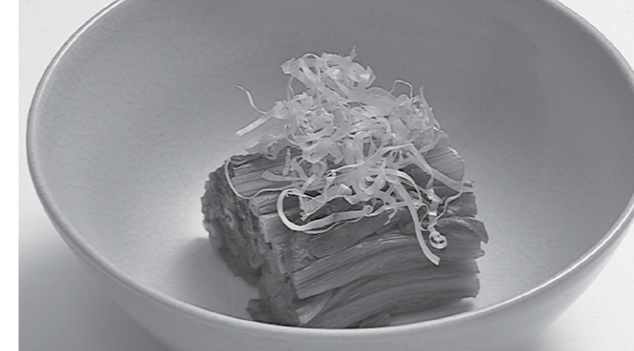
- ① ラップなどの包装を外し、黒血に直接またはオープンシートを敷いて、中央に重ならないように寄せて並べ、上段に入れ「デイリー・角皿スチーム」10 フライあたためで加熱する。

【ひとくちメモ】

- 「10 フライあたため」のコツ→P.32

ゆで物

応用 8 ほうれん草のおひたし



デイリー
角皿スチーム
レンジ
→P.30, 31

使用付属品
給水タンク 空
黒血は使用できません

加熱時間の目安 約 3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と包む。
- ③ ②をテーブルプレートの中央に置き「デイリー・角皿スチーム」8 葉・果菜(グラム)で加熱し、水に取ってアク抜きと色止めをする。器に盛り、糸がつつおをのせ、しょうゆを添える。

「8 葉・果菜(グラム)の使いかた」→P.30, 31

ゆで物のコツ

- 料理に合わせた下ごしらえを
葉菜、果菜、花菜類の根の太い物には、十文字の切り目を入れたり、房になっている物は小房に分けます。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。
- 水けを切らずにラップでピッタリ包み、テーブルプレートに直接置いて加熱する
皿などは使いません。
- 加熱が足りなかったときは「レンジ 600W」で様子を見ながら加熱します。→P.38, 39

応用 9 イタリアンサラダ



デイリー
角皿スチーム
レンジ
→P.30, 31

使用付属品
給水タンク 空
黒血は使用できません

加熱時間の目安 約 8分

材料	4人分
さやいんげん (ゆでた物、半分に切る)	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(みじん切り)	8 枚
玉ねぎ(みじん切り)	1/4 個 (約 50g)
④ パセリ(みじん切り)	大さじ 1
レモン汁	大さじ 1
こしょう	少々
オリーブ油	カップ 1/2
レモン(くし形切り)	適量

作りかた

- ① じゃがいもは、きれいに洗い、水けを切らずに、皮ごとラップでピッタリと包む。
- ② ①をテーブルプレートの中央に置き「デイリー・角皿スチーム」9 根菜(グラム)で加熱し、熱いうちに皮をむき、厚さ 1cm の半月切りにする。
- ③ ボウルに④を合わせて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。

「9 根菜(グラム)の使いかた」→P.30, 31

10分メニュー

オート 37 ホイコウロウ (豚肉とキャベツの辛みそいため)



10分メニュー
レンジ
→P.33

加熱時間の目安
4人分 約10分
2人分 約7分

使用付属品
給水タンク
空

黒血は使用できません

材料	4人分	2人分
豚ロース薄切り肉 (ひとくち大に切る)	200g	100g
塩、こしょう	各少々	各少々
片栗粉	小さじ2	小さじ1
キャベツ (ひとくち大に切る)	200g	100g
にんじん (薄切り)	100g	50g
ピーマン (種を取り、乱切り)	4個 (約120g)	2個 (約60g)
長ねぎ (5mm幅のナナム切り)	100g	50g
みそ	大さじ2	大さじ1
酒	大さじ4	大さじ2
砂糖	小さじ2	小さじ1
豆板醤	小さじ1	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1	小さじ1/2

作りかた

- 豚肉に、かるく塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまぶしておく。深めの皿に、キャベツの1/2量を広げてのせる。
- ポリ袋 (市販) に①の豚肉と残りのキャベツ、Aと合わせたBを入れ混ぜ合わせる。
- ①のキャベツの上に、ポリ袋から取り出した②を広げてのせ、かるくラップをする。
- ③をテーブルプレートの中央に置き、4人分は10分メニュー 37 ホイコウロウで加熱し、かき混ぜる。

2人分: 10分メニュー 37 ホイコウロウ 少人数

【ひとくちメモ】

- 切った野菜は、しっかり水切りしておくといでしょう。

応用 37 焼きそば



材料	2人分
焼きそば用めん (ソースつき、1袋 150gの物)	2袋
野菜ミックス	250g
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

- 深めの皿に豚肉、野菜ミックスの半量、めんをの順に入れ、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。
- ①をテーブルプレートの中央に置き10分メニュー 37 ホイコウロウで加熱し、かき混ぜる。

【ひとくちメモ】

- 焼きそばは1人分も作ることができます。材料を半分にして10分メニュー 37 ホイコウロウ 少人数で加熱してください。

ホイコウロウのコツ

- 1回に作れる分量は
ホイコウロウ、チンジャオロウスーは2~4人分です。焼きそばは1~2人分です。ゴーヤーチャンプルーは2~3人分です。
- 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.38,39

応用 37 チンジャオロウスー (牛肉とピーマンの細切りいため)



材料	4人分
牛もも肉 (細切り)	300g
塩、こしょう	各少々
片栗粉	小さじ2
ピーマン (種を取り、タテに細切り)	8個 (約240g)
たけのこ水煮 (細切り)	100g
しょうゆ	小さじ2
オイスターソース	大さじ2
酒	大さじ2
砂糖	小さじ2
鶏がらスープの素 (顆粒)	小さじ2
片栗粉	小さじ2

作りかた

- 牛肉に、かるく塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまぶしておく。
- ポリ袋 (市販) に①とA、合わせたBを入れて混ぜ合わせる。
- 深めの皿にポリ袋から取り出した②を広げてのせ、かるくラップをする。
- ③をテーブルプレートの中央に置き10分メニュー 37 ホイコウロウで加熱し、かき混ぜる。

【ひとくちメモ】

- チンジャオロウスーは2人分も作ることができます。材料を半分にして10分メニュー 37 ホイコウロウ 少人数で加熱してください。

応用 37 ゴーヤーチャンプルー



仕上がり調節 [弱]
加熱時間の目安 約8分
(下ごしらえ 加熱あり)

材料	3人分
ゴーヤー	1本 (約200g)
卵	1個
木綿豆腐	150g
豚バラ薄切り肉 (ひとくち大に切る)	50g
赤パプリカ (種を取り、タテに細切り)	50g
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/2
酒	大さじ1
砂糖、鶏がらスープの素 (顆粒)	各小さじ1
片栗粉	小さじ1/2

作りかた

- ゴーヤーはタテ半分に切り、種とワタを取り除き、3mm幅の薄切りにしてかるく塩 (分量外) をふり、もみ込んで約10分なじませてから水で洗ってかるくしぼり、水けを取る。
- 卵は耐熱コップに割り入れ、箸でよくかき混ぜ [レンジ] 500W 約1分 で加熱し、いり卵にしておく。
- 豆腐は水切りをする。
- 深めの皿に①と手でくずした③、豚肉、赤パプリカ、合わせたAを入れて混ぜ、かるくラップをする。
- ④をテーブルプレートの中央に置き10分メニュー 37 ホイコウロウ 仕上がり調節 [弱] で加熱する。
- 加熱後、②を加えてかき混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.38,39

【ひとくちメモ】

- ゴーヤーチャンプルーは2人分も作ることができます。材料を3/5にして10分メニュー 37 ホイコウロウ 少人数 仕上がり調節 [弱] で加熱してください。

オート 38 マーボー豆腐



10分メニュー
レンジ
→P.33

加熱時間の目安
3人分 約10分
2人分 約9分

使用付属品
給水タンク
空

黒血は使用できません

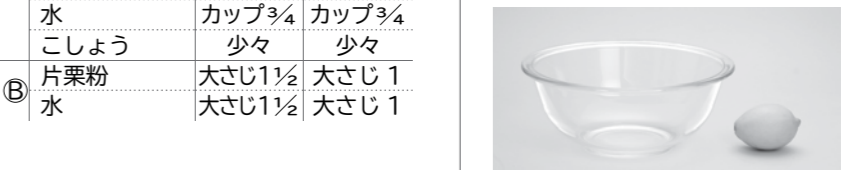
作りかた

- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに豆腐と豚ひき肉、合わせたAを入れ、豆腐が崩れないようにかるく混ぜる。
- ①にオープンシートで落としがた (マーボー豆腐のコツ参照) をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き、3人分は10分メニュー 38 マーボー豆腐で加熱する。

2人分: 10分メニュー 38 マーボー豆腐 少人数

マーボー豆腐のコツ

- 1回に作れる分量は2~3人分です。
- 表示以外の分量は
10分以内の加熱で作るレシピのためうまく加熱されません。食品を容器に入れてかるくラップし [レンジ] 500W で様子を見ながら加熱します。→P.38,39
- 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.38,39

応用 38 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮



10分メニュー
レンジ
→P.33

使用付属品
給水タンク
空

加熱時間の目安
3人分 約10分
2人分 約9分

黒血は使用できません

材料	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
④ しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	小さじ2
砂糖	大さじ 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3人分は9等分する。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と鶏ささみ、合わせた④を入れてかき混ぜる。
- ②にオープンシートで落としがた(マーボー豆腐のコツ参照→P.61)をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き、10分メニュー 38 マーボー豆腐で加熱する。加熱後、あさつきを添える。

【ひとくちメモ】
●鶏ささみと豆腐のみぞれ煮は2人分も作ることができます。材料を²/₃にして10分メニュー 38 マーボー豆腐 少人数で加熱してください。

応用 38 肉豆腐



材料	3人分
牛バラ薄切り肉	200g
木綿豆腐	² / ₃ 丁 (約200g)
長ねぎ	70g
えのきだけ	100g
糸こんにゃく (白色の物)	100g
砂糖	大さじ2
④ 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3人分は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糸こんにゃくを離して材料をすべて並べ、合わせた④をかける。
- ③にオープンシートで落としがた(マーボー豆腐のコツ参照→P.61)をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き、10分メニュー 38 マーボー豆腐で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

【ひとくちメモ】
●肉豆腐は2人分も作ることができます。材料を²/₃にして10分メニュー 38 マーボー豆腐 少人数で加熱してください。

オート 39 鶏の簡単蒸し



10分メニュー
レンジ
→P.33

使用付属品
給水タンク
空

加熱時間の目安
3人分 約10分
2人分 約8分

黒血は使用できません

材料	3人分	2人分
鶏むね肉 (皮なし)	1枚 (約300g)	1枚 (約200g)
塩	少々	少々
酒	大さじ ¹ / ₂	大さじ1
しょうが汁	小さじ ¹ / ₂	小さじ1
白菜(ひとくち大に切る)	150g	100g

作りかた

- 鶏肉は厚みのあるところに切れ目を入れ、塩をふり、酒としょうが汁をふりかける。
- 深さのある平皿に①を置き、周りに白菜を広げる。ラップをかるくかけ、テーブルプレートの中央に置き、3人分は10分メニュー 39 鶏の簡単蒸しで加熱する。
2人分: 10分メニュー 39 鶏の簡単蒸し 少人数
- 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。

鶏の簡単蒸しのコツ

- 切れ目は**
肉の厚さが1cm以上あるところに¹/₃以上、等間隔に入れます。
- 皿は**
深さ3～4cmの耐熱平皿を使用します。
- 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, 39)
- 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。

応用 39 鶏ハムの簡単蒸し



材料	3人分
鶏むね肉(皮なし)	1枚 (約300g)
白ワイン	大さじ ¹ / ₂
はちみつ	小さじ3
④ 塩	小さじ ¹ / ₂
こしょう	少々
白菜(ひとくち大に切る)	150g

作りかた

- 鶏肉はポリ袋(市販)に入れて、④を加えてもみ込んで冷蔵庫に1日おく。厚みのあるところに切れ目を入れる。
- 深さのある平皿に①を置き、周りに白菜を広げる。ラップをかるくかけ、テーブルプレートの中央に置き、10分メニュー 39 鶏の簡単蒸しで加熱する。
- 加熱終了後、あら熱を取ってから切り分ける。

【ひとくちメモ】
●鶏ハムの簡単蒸しは2人分も作ることができます。材料を²/₃にして10分メニュー 39 鶏の簡単蒸し 少人数で加熱してください。

香味ソース

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

作りかた

容器に材料を入れよく混ぜる。

応用 39 鶏のアジア風簡単蒸し



材料	3人分
鶏むね肉(皮なし)	1枚 (約300g)
白ワイン	大さじ ¹ / ₂
はちみつ	小さじ3
④ 塩	小さじ ¹ / ₂
こしょう	少々
レモングラス、バジルなど	各適量
白菜(ひとくち大に切る)	100g

作りかた

- 鶏肉はポリ袋(市販)に入れて、④を加えてもみ込んで冷蔵庫に1日おく。厚みのあるところに切れ目を入れる。
- 深さのある平皿に①を置き、周りに白菜を広げる。ラップをかるくかけ、テーブルプレートの中央に置き、10分メニュー 39 鶏の簡単蒸しで加熱する。
- 加熱終了後、あら熱を取ってから切り分ける。

【ひとくちメモ】
●鶏のアジア風簡単蒸しは2人分も作ることができます。材料を²/₃にして10分メニュー 39 鶏の簡単蒸し 少人数で加熱してください。

梅肉ソース

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

作りかた

梅干しは種を取り除き包丁でたたいてペースト状にし、残りの材料とよく混ぜる。

オート 40 あさりの酒蒸し



10分メニュー
レンジ
→P.33

使用付属品
給水タンク
空

加熱時間の目安
3人分 約5分
2人分 約3分

黒血は使用できません

材料	3人分	2人分
あさり(殻つき)	約360g	約240g
酒	大さじ3	大さじ ¹ / ₂
バター	適量	適量
パセリ(みじん切り)	少々	少々

作りかた

- あさは3%の食塩水(分量外)に3時間から半日、暗く涼しい場所において、砂をはかせる。
- 殻と殻をこすり合わせてよく洗い、深めの皿の上に並べ、酒をかけてバターを散らし、かるくラップをする。
- ②をテーブルプレートの中央に置き、3人分は10分メニュー 40 あさりの酒蒸しで加熱する。
2人分: 10分メニュー 40 あさりの酒蒸し 少人数
- 加熱後、パセリをふる。

「レンジ加熱の使いかた」→P.38, 39

【ひとくちメモ】
●砂をはかせるときの水の量はあさが半分つかる程度にします。あさ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。

焼き物

オート 33 ハンバーグ



過熱水蒸気 (下ごしらえ) 加熱あり オープン 過熱水蒸気 グリル →P.34

使用付属品 黒皿 上段 給水タンク 満水

加熱時間の目安
4人分 約27分 / 2人分 約23分

材料	4人分(4個)	2人分(2個)
① 玉ねぎ(みじん切り)	中 $\frac{1}{2}$ 個 (約100g)	中 $\frac{1}{4}$ 個 (約50g)
バター	15g	8g
合びき肉	300g	150g
パン粉	カップ $\frac{3}{4}$ (約30g)	約15g
② 牛乳	大さじ3	大さじ $1\frac{1}{2}$
卵(溶きほぐす)	1個	$\frac{1}{2}$ 個
塩	小さじ $\frac{1}{2}$ 弱	少々
こしょう、ナツメグ	各少々	各少々
トマトケチャップ、ウスターソース	各適量	各適量

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 耐熱容器に①を入れ4人分はレンジ600W約2分30秒で加熱する。
2人分: レンジ500W約2分
- あら熱を取り、②を加えてよく混ぜ、4人分は4等分する。
2人分: 2等分
- 手にサラダ油(分量外)をつけ、③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。
- 黒皿に④をハンバーグのコツの並べかたを参照して並べ、上段に入れ、4人分は過熱水蒸気33ハンバーグで加熱する。
2人分: 過熱水蒸気33ハンバーグ 少人数
- 加熱後、皿に盛り、トマトケチャップとウスターソースをよく混ぜ合わせてかける。

応用 33 ビーフハンバーグ



仕上がり調節 **弱**
加熱時間の目安 約23分

材料

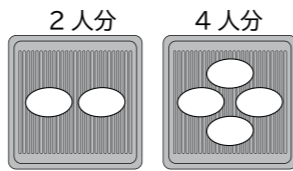
ハンバーグ(4人分)の材料を参照し、合びき肉を牛ひき肉にかえる。

作りかた

ハンバーグ(4人分)を参照して仕上がり調節 **弱** で加熱する。

ハンバーグのコツ

- 1回に焼ける分量は2~4人分です。
- 生地の作りかたはねらないようによくかき混ぜ、空気抜きをしてから形を作って加熱すると、柔らかくふっくらと仕上がります。
- 形を作るときは生地の中央をくぼませると火の通りを良くし、焼き上がりの中央のふくれを防ぎます。厚さは1.5~2cmにします。
- 並べかたは



- 黒皿の汚れが気になるときはアルミホイルまたはオープンシートを敷きます。
- 焼きが足りなかったときはグリルで様子を見ながら焼きます。→P.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ときはそれぞれの取扱説明書を参照します。

お願い

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

注意

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

応用 33 ピーマンの肉詰め



過熱水蒸気 (下ごしらえ) 加熱あり オープン 過熱水蒸気 グリル →P.34

使用付属品 黒皿 上段 給水タンク 満水

仕上がり調節 **強**
加熱時間の目安 約30分

(下ごしらえ)では黒皿は使用できません

材料	4人分(12個)
ピーマン	6個
① 玉ねぎ(みじん切り)	約130g
② バター	大さじ1 (約12g)
豚ひき肉(または合びき肉)	260g
③ パン粉	20g
卵(溶きほぐす)	1個
塩	小さじ $\frac{1}{2}$
こしょう	少々
小麦粉(薄力粉)	適量

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 耐熱容器に①を入れレンジ600W約1分50秒で加熱して、あら熱を取る。
- ピーマンはへたを残したままタテ2つ割りにして種を除いて洗い、水けを切って内側に小麦粉をふる。
- ボウルに②と③を入れ、よく混ぜ合わせて12等分し、④に詰める。
- 黒皿に④を並べ、上段に入れ過熱水蒸気33ハンバーグ仕上がり調節強で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」→P.38,39

【ひとくちメモ】

- ピーマンの肉詰めは2人分も作ることができます。材料を半分にして過熱水蒸気33ハンバーグ 少人数仕上がり調節強で加熱してください。

手動 ローストビーフ



オープン(発酵) オープン 予熱なし 200℃ 50~60分 →P.42

使用付属品 黒皿 下段 給水タンク 空

材料	4人分
牛もも肉(かたまり)	約800g
塩、こしょう	各少々
① にんにく(すりおろす)	1片
サラダ油	小さじ1
② にんじん(輪切り、1cm幅に切る)	50g
玉ねぎ(輪切り、1cm幅に切る)	50g
セロリ(葉を取り除き、4~5cm幅に切る)	50g

作りかた

- 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、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。
- 黒皿にサラダ油(分量外)を塗り、中央に寄せて野菜を並べ、上に①をのせる。
- ②を下段に入れオープン予熱なし200℃50~60分で加熱する。
- 加熱後、十分冷ましてからたこ糸を取って薄く切り、好みの野菜(分量外)とともに器に盛り、グレービーソースを添える。

「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」→P.42

【ひとくちメモ】

- 加熱する野菜は、グレービーソースを作るための野菜です。食べられません。
- 冷蔵庫で十分に冷やしてから切ると切りやすく、うま味そのまま保てます。
- 黒皿の汚れが気になるときは、アルミホイルまたはオープンシートを敷きます。

手動 焼き豚



オープン(発酵) オープン 予熱なし 180℃ 60~70分 →P.42

使用付属品 黒皿 下段 給水タンク 空

材料	4人分
豚肩ロース肉(かたまり)	500g
しょうが(みじん切り)	1かけ
① 長ねぎ(みじん切り)	30g
しょうゆ、酒	各大さじ4
砂糖、赤みそ	各大さじ2

作りかた

- 豚肉は木綿製のたこ糸でしばって形を整え、①と一緒にポリ袋(市販)に入れ、冷蔵庫で半日以上おく。
- 汁けを切った①をアルミホイルまたはオープンシートを敷いた黒皿の中央にのせ、下段に入れオープン予熱なし180℃60~70分で加熱する。
- 加熱後、たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつける。

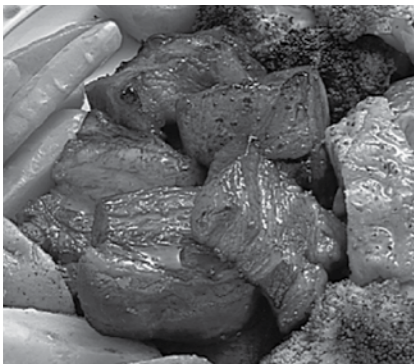
「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」→P.42

グレービーソース

材料・作りかた

ローストビーフの加熱後、黒皿に残った野菜と焦げた部分に水(カップ1)を加え、木べらなどでこそげ取り、すべて鍋に入れて固形スープの素(1/2個)といっしょに5~6分煮つめる。加熱後、ふきんでこし、塩、こしょうをして作る。

手動 ひとくち焼き豚



オープン (発酵)
オープン 予熱なし 180℃ 35~45分 →P.42

使用付属品
給水タンク 空
黒皿 下段

材料	4人分
豚バラ肉	500g
しょうが (みじん切り)	1 かけ
④ 長ねぎ (みじん切り)	30g
しょうゆ、酒	各大さじ 4
砂糖、赤みそ	各大さじ 2

- 作りかた**
- 豚肉を 12 等分に切り、④と一緒にポリ袋 (市販) に入れ、冷蔵庫に半日以上おく。
 - 汁けを切った①をアルミホイルまたはオープンシートを敷いた黒皿の中央にのせ、下段に入れ **オープン** 予熱なし 180℃ 35~45分 で加熱する。

「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」 →P.42

手動 スペアリブ



オープン (発酵)
オープン 予熱なし 200℃ 30~35分 →P.42

使用付属品
給水タンク 空
黒皿 下段

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

- 作りかた**
- スペアリブは骨にそって3/8ほど切り込みを入れ、塩、こしょうをし、合わせた④につけ、ときどき返しながらか冷蔵庫で半日以上おく。
 - 黒皿の中央に、①の骨側を上にして寄せて並べ、下段に入れ **オープン** 予熱なし 200℃ 30~35分 で加熱する。

「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」 →P.42

- 【ひとくちメモ】**
- 黒皿の汚れが気になるときは、アルミホイルまたはオープンシートを敷きます。

オート 34 鶏のハーブ焼き



過熱水蒸気
オープン 過熱水蒸気 グリル →P.34

使用付属品
給水タンク 満水
黒皿 上段

材料	4人分	2人分
鶏むね肉またはもも肉 (皮つき、1枚約250gの物)	2 枚	1 枚
塩、こしょう	各少々	各少々
④ タイム、ローズマリー、マジョラムなどのハーブ (生または乾燥品)	各少々	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。
 - 鶏肉は、皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れて④をまぶす。
 - ②の皮を上にして黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ、4人分は **過熱水蒸気** 34 鶏のハーブ焼き で加熱する。
2人分: **過熱水蒸気** 34 鶏のハーブ焼き 少人数

- 鶏のハーブ焼きのコツ**
- 1 回に焼ける分量は 2~4 人分です。
 - 黒皿の汚れが気になるときはアルミホイルまたはオープンシートを敷きます。
 - 加熱後、黒皿を取り出すときは傾けないようにしてください。脂や焼き汁がこぼれる場合があります。
 - 焼きが足りなかったときは **グリル** で様子を見ながら焼きます。 →P.41

オート 35 鶏の照り焼き



過熱水蒸気
オープン 過熱水蒸気 グリル →P.34

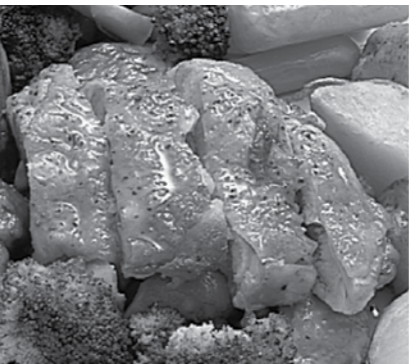
使用付属品
給水タンク 満水
黒皿 上段

材料	4人分	2人分
鶏むね肉またはもも肉 (皮つき、1枚約250gの物)	2 枚	1 枚
しょうゆ	大さじ 2	大さじ 1
④ みりん	大さじ 1	大さじ 1/2
砂糖	小さじ 1	小さじ 1/2
しょうが汁	少々	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。
 - 鶏肉は、皮にフォークなどで穴をあけ、厚みのあるところには切り目を入れて合わせた④に 30分~1時間ほどつけて下味をつけ、汁けをかるく切る。
 - ②の皮を上にして黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ、4人分は **過熱水蒸気** 35 鶏の照り焼き で加熱する。
2人分: **過熱水蒸気** 35 鶏の照り焼き 少人数

- 鶏の照り焼きのコツ**
- 1 回に焼ける分量は 2~4 人分です。
 - 黒皿の汚れが気になるときはアルミホイルまたはオープンシートを敷きます。
 - 加熱後、黒皿を取り出すときは傾けないようにしてください。脂や焼き汁がこぼれる場合があります。
 - 焼きが足りなかったときは **グリル** で様子を見ながら焼きます。 →P.41

手動 チキンソテー



オープン (発酵)
オープン 予熱なし 210℃ 23~28分 →P.42

使用付属品
給水タンク 空
黒皿 上段

材料	4人分
鶏もも肉 (皮つき、1枚約250gの物)	2 枚
塩、こしょう	各少々
小麦粉 (薄力粉)	適量

- 作りかた**
- 鶏肉は皮にフォークなどで穴をあけ、肉の厚い部分にかくし包丁を入れ、塩、こしょうをして5~10分おき、小麦粉をかるくまぶす。
 - ①の皮を上にして黒皿に並べ、上段に入れ **オープン** 予熱なし 210℃ 23~28分 で加熱する。

「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」 →P.42

- 【ひとくちメモ】**
- 黒皿の汚れが気になるときは、アルミホイルまたはオープンシートを敷きます。

手動 鶏手羽先のつけ焼き



オープン (発酵)
オープン 予熱なし 200℃ 23~28分 →P.42

使用付属品
給水タンク 空
黒皿 上段

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

- 作りかた**
- 鶏肉を合わせた④に 10~15分ほどつけておく。
 - 黒皿に①を寄せて並べ、上段に入れ **オープン** 予熱なし 200℃ 23~28分 で加熱する。

「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」 →P.42

- 【ひとくちメモ】**
- 黒皿の汚れが気になるときは、アルミホイルまたはオープンシートを敷きます。

お願い

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

手動 中東風鶏手羽先のカレースライス焼き



オープン (発酵)
オープン予熱なし
210℃
25~30分
→P.42

使用付属品
黒皿 上段
給水タンク 空

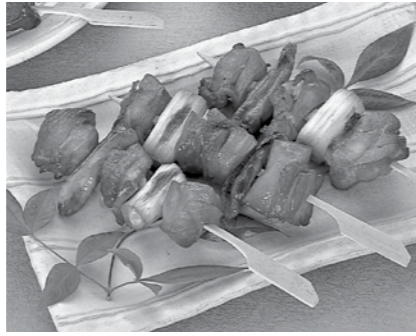
材料	3~4人分
鶏手羽先 (1本 60gの物)	8本
塩	小さじ1
とうもろこし油	小さじ1
クミン (粉末状の物)	小さじ1/4
コリアンダーシード (粉末状の物)	小さじ1/2
ターメリック (粉末状の物)	小さじ1/4
パプリカ (粉末状の物)	小さじ1/4
ガラムマサラ (粉末状の物)	小さじ1/2
レモンの皮 (すりおろす)	1/2個分
レモン汁	小さじ1/2

- 作りかた**
- 鶏肉は塩をふり、合わせたAに3時間ほどつけておく。
 - 黒皿に①を並べ、表面にとうもろこし油 (分量外) を薄く塗る。
 - ②を上段に入れ **オープン** 予熱なし 210℃ 25~30分 で加熱する。

「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」 →P.42

- 【ひとくちメモ】**
- 黒皿の汚れが気になるときは、アルミホイルまたはオープンシートを敷きます。

手動 焼きとり



グリル
グリル 17~22分
裏返して 6~11分
→P.41

使用付属品
黒皿 上段
給水タンク 空

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

- 作りかた**
- 合わせたAの中に鶏肉と長ねぎをつけ込み、ときどき返しながら30分~1時間おいて、鶏肉と野菜を交互に竹ぐしに刺しておく。
 - ①を黒皿に並べ、上段に入れ **グリル** 17~22分 で加熱し、裏返して **グリル** 6~11分 で加熱する。

「グリル加熱の使いかた」 →P.41

- 【ひとくちメモ】**
- 黒皿の汚れが気になるときは、アルミホイルまたはオープンシートを敷きます。

手動 鶏手羽中のガーリックグリル



グリル
グリル 25~30分
→P.41

使用付属品
黒皿 上段
給水タンク 空

材料	4人分(20個)
鶏手羽中(1本 25gの物)	20本
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**
- 鶏肉は合わせたAで、もみ込み約15分おく。
 - 黒皿に、①を皮を上にして中央に寄せて並べ、上段に入れ **グリル** 25~30分 で加熱する。

「グリル加熱の使いかた」 →P.41

- 【ひとくちメモ】**
- 黒皿の汚れが気になるときは、アルミホイルまたはオープンシートを敷きます。

手動 バーベキュー



グリル (下ごしらえ 加熱あり)
グリル 20~25分
裏返して 7~12分
→P.41

使用付属品
黒皿 上段
(下ごしらえ)では黒皿は使用できません

材料	4人分(4本)
牛ロース肉 (3cmの角切り)	100g
えび(殻つき)	2尾
いか(ひとくち大に切る)	50g
ほたて	2個
にんじん(ひとくち大に切る)	小1/2本 (約50g)
玉ねぎ(くし形切り)	1/2個
ピーマン(半分に切る)	2個
なす(輪切りにして、塩水につける)	1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**
- 牛肉は、かるく塩、こしょうをする。にんじんはレンジ 500W 約50秒 で加熱する。
 - えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
 - 材料を竹ぐしに刺し、全体に塩、こしょうをする。
 - ③を黒皿に並べ、上段に入れ **グリル** 20~25分 で加熱し、裏返して **グリル** 7~12分 で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.38、39

「グリル加熱の使いかた」 →P.41

- 【ひとくちメモ】**
- 黒皿の汚れが気になるときは、アルミホイルまたはオープンシートを敷きます。

オート 36 塩ざけ



過熱水蒸気
オープン 過熱水蒸気
グリル
→P.34

使用付属品
黒皿 上段
給水タンク 満水

加熱時間の目安
4人分 約25分
2人分 約21分

材料	4人分	2人分
塩ざけの切り身 (1切れ約 80gの物)	4切れ	2切れ

- 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。
 - 塩ざけを盛りつけたときに上になる方を上にして、焼き魚のコツ →P.70 の並べかたを参照し、サラダ油 (分量外) を塗った黒皿の中央に寄せて並べる。
 - ②を上段に入れ、4人分は **過熱水蒸気** 36 塩ざけ で加熱する。
2人分: **過熱水蒸気** 36 塩ざけ 少人数

応用 36 生ざけの塩焼き

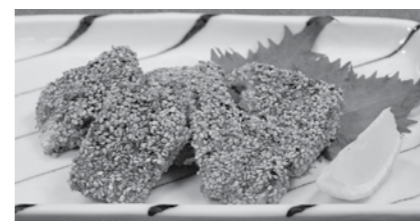
材料
生ざけ (1切れ約 80gの物・4切れ) に塩 (小さじ 1/4) をふる。

作りかた
塩ざけ (4人分) の作りかたを参照し、**過熱水蒸気** 36 塩ざけ で加熱する。

- 【ひとくちメモ】**
- 生ざけの塩焼きは2人分も作ることができます。材料を半分にして **過熱水蒸気** 36 塩ざけ 少人数 で加熱してください。

応用 36 さばのごま焼き

仕上がり調節弱
加熱時間の目安 約 18分

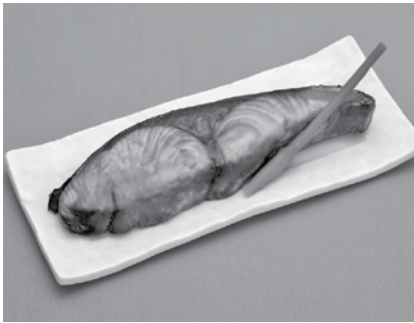


材料	4人分
生さばの切り身 (1切れ約 100gの物)	4切れ
しょうゆ	大さじ 2
酒	大さじ 1
砂糖	大さじ1/2
しょうが汁	小さじ 1
白ごま (あらくぎむ)	適量

- 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。
 - 生さばは水けをふき取り、合わせたAに15分以上つけて下味をつける。
 - ②の汁をかるく切り、白ごまを全体にまぶし、盛りつけたとき上になる方を上にして、焼き魚のコツ →P.70 の並べかたを参照し、サラダ油 (分量外) を塗った黒皿の中央に寄せて並べる。
 - ③を上段に入れ **過熱水蒸気** 36 塩ざけ 仕上がり調節弱 で加熱する。

- 【ひとくちメモ】**
- さばのごま焼きは2人分も作ることができます。材料を半分にして **過熱水蒸気** 36 塩ざけ 少人数 仕上がり調節弱 で加熱してください。

応用 36 ぶりの照り焼き



過熱水蒸気
オープン
過熱水蒸気
グリル
→P.34

使用付属品
黒血 上段
給水タンク 満水

仕上がり調節弱
加熱時間の目安
4人分 約18分
2人分 約15分

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

- 作りかた**
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
 - 切り身の水けをふき取り、合わせたAに30分～1時間つける。
 - 盛りつけたとき上になる方を上にして、焼き魚のコツの並べかたを参照し、サラダ油(分量外)を塗った黒血の中央に寄せて並べる。
 - ③を上段に入れ過熱水蒸気36 塩ざけ仕上がり調節弱で加熱する。

【ひとくちメモ】
●ぶりの照り焼きは2人分も作ることができます。材料を半分にして過熱水蒸気36 塩ざけ 少人数仕上がり調節弱で加熱してください。

応用 36 あじのみりん風味



仕上がり調節弱
加熱時間の目安 約18分

材料 4人分

あじ(3枚におろし、1枚約55gの物)	8枚 (約440g)
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**
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
 - あじは、合わせたAに30分～1時間つけて下味をつける。
 - ②の汁けをペーパータオルでふき取り、白ごまを全体にまぶし、盛りつけたとき上になる方を上にして、焼き魚のコツの並べかたを参照し、サラダ油(分量外)を塗った黒血の中央に寄せて並べる。
 - ③を上段に入れ過熱水蒸気36 塩ざけ仕上がり調節弱で加熱する。

【ひとくちメモ】
●あじのみりん風味は2人分も作ることができます。材料を半分にして過熱水蒸気36 塩ざけ 少人数仕上がり調節弱で加熱してください。

手動 たいの塩釜焼き



オープン(発酵)
オープン
予熱なし
160℃
40～45分
→P.42

使用付属品
黒血 下段
給水タンク 空

材料 1尾分

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

- 作りかた**
- たいは、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Bを詰める。
 - ボウルにAを入れてよく混ぜる。
 - 黒血にオープンシートを敷き、①をのせ、②をかぶせ手でしっかり押さえて形を整える。黒血を下段に入れオープン 予熱なし 160℃ 40～45分 で加熱する。
 - 加熱後、フォークなどで釜を割り、お好みでレモン汁とオリーブ油をふる。

「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」→P.42

手動 さけのムニエル



オープン(発酵)
オープン
予熱なし
200℃
21～26分
→P.42

使用付属品
黒血 上段
給水タンク 空

材料 4人分

生さけの切り身 (1切れ約100gの物)	4切れ
塩、こしょう	各少々
小麦粉(薄力粉)	大さじ3
バター(加熱して溶かす)	20g
市販のタルタルソース	適量

- 作りかた**
- さけは、全体に塩、こしょうをして小麦粉をふり、余分な小麦粉をはたいて落とす。
 - オープンシートを敷いた黒血に①を並べ、全体に溶かしバターをふりかけて、上段に入れオープン 予熱なし 200℃ 21～26分 で加熱する。加熱後、皿に盛りタルタルソースを添える。

「レンジ加熱の使いかた」→P.38,39
「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」→P.42

オート 22 えびとほたてのホイル焼き



デイリー・角皿スチーム
オープン
→P.34

使用付属品
黒血 下段
給水タンク 空

加熱時間の目安
4人分 約27分
2人分 約23分

材料 4人分(4個) 2人分(2個)

大正えび	8尾	4尾
ほたて貝柱	8個	4個
生しいたけ、しめじなど合わせて	280g	140g
バター、酒、塩、こしょう	各少々	各少々

- 作りかた**
- 25×25cmの大きさに切ったアルミホイルを、4人分は4枚に薄くバター(分量外)を塗る。
2人分: 2枚
 - ①にえび、ほたて、きのこを4人分は各々4等分してアルミホイルにのせバター、酒、塩、こしょうを加え、アルミホイルの口を閉じ、えびとほたてのホイル焼きのコツの並べかたを参照して黒血に並べる。
2人分: 2等分
 - ②を下段に入れ、4人分はデイリー・角皿スチーム 22 えびとほたてのホイル焼き で加熱する。
2人分: デイリー・角皿スチーム 22 えびとほたてのホイル焼き 少人数

えびとほたてのホイル焼きのコツ

- 1回に焼ける分量は2～4人分です。
- 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.42
- 調理が終わった黒血は水洗いしたあと、ふいてください。そのまま放置しておくと、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は
2人分
4人分

応用 22 さけのホイル焼き



材料 4人分(4個)

生さけの切り身(1切れ約80gの物)	4切れ
塩、こしょう、レモン汁	各少々
玉ねぎ(薄切り)	1個 (約200g)
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
レモン(薄切り)	4枚
バター(5mm角に切る)	40g

- 作りかた**
- 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。
 - 25×25cmの大きさに切ったアルミホイルを、4枚に薄くバター(分量外)を塗る。
 - ②に玉ねぎを4等分してのせ、①、えび、しいたけをそれぞれ入れ、塩、こしょうをしてレモン汁をふり、上にレモンをのせ、バターを散らす。アルミホイルの口を閉じ、えびとほたてのホイル焼きのコツの並べかたを参照して黒血に並べる。
 - ③を下段に入れデイリー・角皿スチーム 22 えびとほたてのホイル焼き で加熱する。

【ひとくちメモ】
●さけのホイル焼きは2人分も作ることができます。材料を半分にしてデイリー・角皿スチーム 22 えびとほたてのホイル焼き 少人数で加熱してください。

焼き魚のコツ

- 1回に焼ける分量は切り身は2～4人分まで焼けます。
- 切り身(1切れ)が70g以下のときはグリルで様子を見ながら焼きます。→P.41
- 黒血の汚れが気になるときはアルミホイルまたはオープンシートを敷きます。
- 並べかたは黒血の中央に寄せて並べます。
- 加熱直後にドアを開けると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。
- 焼き色は魚に含まれる脂の量や魚の温度、塩のふりかたによってかわります。仕上がり調節で焼き加減を調節します。
- 加熱が足りなかったときはグリルで様子を見ながら加熱します。→P.41



オート 24 焼きいも



デイリー角皿スチーム オープン
→P.34

使用付属品
黒皿 下段 給水タンク 空

加熱時間の目安
4人分 約58分 / 2人分 約54分

材料	4人分	2人分
さつまいも (1本約250gの物)	4本	2本

作りかた

- さつまいもは皮にフォークで穴をあけるか包丁で切り目を入れてから黒皿に並べて、下段に入れ、4人分は「デイリー・角皿スチーム」24 焼きいも で加熱する。
2人分: 「デイリー・角皿スチーム」24 焼きいも 少人数
- 竹ぐしを刺してみて、通ればでき上がり。

応用 24 ベークドポテト



材料 4人分
じゃがいも (1個約150gの物) 4個

作りかた

- 黒皿に、じゃがいもを並べて、下段に入れ「デイリー・角皿スチーム」24 焼きいも で加熱する。
- 竹ぐしを刺してみて、通ればでき上がり。

【ひとくちメモ】

- ベークドポテトは2人分も作ることができます。材料を半分にして「デイリー・角皿スチーム」24 焼きいも 少人数 で加熱してください。

焼きいものコツ

- 1回に焼ける分量は 2～4人分です。
- さつまいもの太さは 直径4～5cm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。細いさつまいも(180g以下の物)や小さいさつまいも(130g以下の物)は、仕上げ調節弱で加熱します。
- 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.42

手動 焼き野菜



オープン (発酵) オープン 予熱なし 200℃ 23～28分
→P.42

使用付属品
黒皿 上段 給水タンク 空

材料	3人分
ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、赤キャベツ、芽キャベツ、赤パプリカ、黄パプリカ、かぼちゃ、プチトマト、さやえんどう など合わせて	400g
アンチョビ (みじん切り)	小さじ1(6g)
スタッフドオリーブ (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

- 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。
- 黒皿に①を広げてのせる。
- ②を上段に入れ、「オープン」 予熱なし 200℃ 23～28分 で焼く。
- 加熱後、皿に盛り、合わせた④を添える。

「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」 →P.42

- 【ひとくちメモ】
- 黒皿の汚れが気になるときは、アルミホイルまたはオープンシートを敷きます。

オート 23 グラタン(マカロニグラタン)



デイリー角皿スチーム (下ごしらえ) 加熱あり オープン
→P.34

使用付属品
黒皿 上段 給水タンク 空

加熱時間の目安
4人分 約24分/2人分 約21分

(下ごしらえ)では黒皿は使用できません

材料	4人分	2人分
マカロニ	80g	40g
鶏もも肉 (1cm角切り)	100g	50g
大正えび (尾と殻を取り、背わたを取って半分切る)	8尾 (約100g)	4尾 (約50g)
玉ねぎ (薄切り)	中1/2個 (約100g)	中1/4個 (約50g)
④ マッシュルーム (缶詰、薄切り)	小1缶 (約50g)	小1/2缶 (約25g)
バター	25g	大さじ1 (12g)
塩、こしょう	各少々	各少々
ホワイトソース →P.74	カップ3	カップ1 1/2
ナチュラルチーズ (細かくきざんだ物または粉チーズを適量)	80g	40g

作りかた

- マカロニは、ゆでてざるに上げ、サラダ油(分量外)をまぶす。
- 深めの耐熱容器に④を入れ4人分は「レンジ」600W 約5分20秒 で加熱し、マカロニと合わせる。
2人分: 「レンジ」500W 約2分30秒
- ②にホワイトソースの半量を加えてあえる。
- バター(分量外)を塗ったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らす。
- 黒皿に④をグラタンのコツの置きかたを参照して並べ、上段に入れ、4人分は「デイリー・角皿スチーム」23 グラタン(マカロニグラタン) で加熱する。
2人分: 「デイリー・角皿スチーム」23 グラタン(マカロニグラタン) 少人数

「レンジ加熱の使いかた」 →P.38,39

注意

具によっては飛び散ることがあるので注意する
えびやいかを使うときは表面に切り目を入れ、マッシュルームは切った物を使ってください

グラタンのコツ

- 1回に焼ける分量は 1～4人分まで焼けます。また数人分を大きな皿にまとめて焼くこともできます。
- 容器は 耐熱の陶器・磁器か耐熱ガラスのグラタン皿を使ってください。
- 焼くときの皿の置きかたは 黒皿にグラタン皿を図の様に並べ、上段に入れます。
4皿は図の 3皿は図の 2皿は中央 1皿は中央
ように置く ように置く に寄せる に置く
- 4皿がナナメに入らないときは このように並べます。
- 黒皿の傷が気になるときは オープンシートを敷きます。
- 焼く前に冷めてしまったら 具やソースがあたたかいうちに焼きます。焼く前に冷めてしまったら「レンジ」500Wで人肌くらい(約40℃)にあたためてから焼きます。 →P.38,39
- 具の状態によって焼き色が違う ホワイトソースのかたさやチーズの種類、食品メーカーによって、焼き色が異なります。
- 加熱が足りなかったときは 「オープン」 予熱なし 190℃ で様子を見ながらさらに焼きます。 →P.42
- 焼きむらが気になるときは 残り時間3～5分で黒皿の前後を入れかえてさらに加熱します。
- 冷凍グラタンは「23 グラタン(マカロニグラタン)」では焼けません 市販の冷凍グラタンを参照して様子を見ながら加熱します。

手動 市販の冷凍グラタン

市販の冷凍グラタン(1個・約240g)は、手動調理で焼きます。アルミケース皿のまま(1～4皿まで)、黒皿に下図のように並べて、上段に入れ「オープン」 予熱なし 210℃ 30～35分 で加熱する。

- アルミケース皿のふちを折り上げて焼くと、ふきこぼれが防げます。

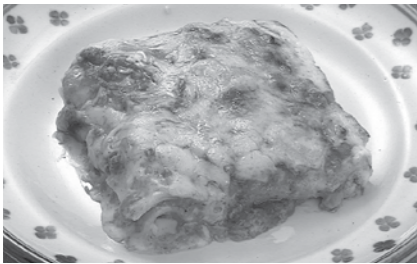
4皿は図の 3皿は図の 2皿は中央 1皿は中央
ように置く ように置く に寄せる に置く

4皿がナナメに入らないときは
このように並べます。

- レンジ用のプラスチック製の容器の物は焼けません。(容器の変形の原因になります。)

「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」 →P.42

応用 23 ラザニア



デイリー
角皿スチーム
(下ごしらえ)
加熱あり
オープン
→P.34
加熱時間の目安
約24分

使用付属品
給水タンク
空
黒皿 上段
(下ごしらえ)では黒皿
は使用できません

材料 (20×20×5cmの焼き皿1皿分)

ラザニア (乾めん)	6枚 (約100g)
ミートソース (缶詰)	1缶 (約300g)
ホワイトソース (作りかたは下記参照)	カップ3
ナチュラルチーズ (細かくきざんだ物または粉チーズを適量)	120g

- 作りかた
- 大きめの鍋でラザニアをかためにゆで、水に取って冷まし、水けを切る。
 - バター(分量外)を塗った焼き皿にホワイトソース、①、ミートソースの順に3~4段に重ね、チーズを散らす。
 - 黒皿の中央に②をのせ、上段に入れ **デイリー・角皿スチーム** **23グラタン(マカロニグラタン)**で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.38,39

応用 23 えびのドリア



(下ごしらえ 加熱あり)

材料 (直径21cmの焼き皿1皿分)

むきえび(背わたを取る)	150g
① 玉ねぎ(みじん切り)	1/3個 (約70g)
生しいたけ(薄切り)	3枚
バター	20g
ホワイトソース (作りかたは下記参照)	カップ1
冷やごはん	300g
バター	10g
ナチュラルチーズ (細かくきざんだ物または粉チーズを適量)	80g

- 作りかた
- 深めの耐熱容器に①を入れて混ぜ **レンジ600W**約4分^①で加熱し、ホワイトソースであえる。
 - 大きめの耐熱容器にバターを入れ **レンジ200W**約1分^②で加熱し、溶かす。
 - ②に、ごはんを入れてかき混ぜ、かるく塩、こしょう(分量外)をして **レンジ600W**約1分30秒^③で加熱する。
 - バター(分量外)を塗った焼き皿に③を入れ、①をのせ、上にチーズを散らす。
 - 黒皿の中央に④をのせ、上段に入れ **デイリー・角皿スチーム** **23グラタン(マカロニグラタン)**で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.38,39

手動 バーコンと玉ねぎのキッシュ



オープン(発酵)
オープン 予熱なし 210℃ 23~28分 →P.42

使用付属品
給水タンク 空
黒皿 下段

材料 (直径21cmの焼き皿1皿分)

ベーコン(1cm幅の細切り)	80g
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
① 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 (細かくきざんだ物または粉チーズ)	60g

- 作りかた
- フライパンにバターを熱し、にんにくをいため、ベーコンと玉ねぎを加えてさらにいため、塩、こしょうをする。
 - ボウルに卵と合わせた①を入れてよくかき混ぜ、裏ごしする。
 - ②に①とチーズ3/4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散らし、黒皿の中央にのせ、下段に入れ **オープン** 予熱なし 210℃ 23~28分^③で焼く。

「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」 →P.42

蒸し物

オート 18 茶わん蒸し

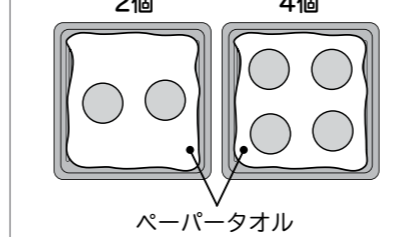


デイリー
角皿スチーム
(下ごしらえ)
加熱あり
スチーム
オープン
→P.35
加熱時間の目安
4人分 約45分
2人分 約40分

使用付属品
給水タンク 空
黒皿 下段
(下ごしらえ)では黒皿
は使用できません

茶わん蒸しのコツ

- 1回に蒸せる分量は2~4人分です。
- 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、高いときは弱で加熱します。
- 卵液は器の七分目くらいまで
- 茶わん蒸しの容器の置きかたは容器のすべり止めのために、黒皿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(約200mL)を注ぎ入れ、その上に並べます。



- 加熱室は冷ましてから **オープン**、**グリル**、**脱臭** 使用後で、加熱室が熱いとうまく仕上がります。
- 取り出すときは注意する 容器と黒皿は熱くなっています。厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋などを用いて、気をつけて出してください。
- 加熱が足りなかったときは **オープン** 予熱なし 160℃ で、様子を見ながら加熱します。→P.42

材料	4人分	2人分
卵	2個 (約100g)	1個 (約50g)
だし汁	350~400mL	180~200mL
① しょうゆ、塩	各小さじ 1/2	各小さじ 1/4
みりん	小さじ1	小さじ1/2
鶏もも肉(そぎ切り)	約40g	約20g
酒	少々	少々
えび(殻つき)	小4尾 (約40g)	小2尾 (約20g)
かまぼこ(薄切り)	8枚	4枚
干しいたけ(戻して石づきを取り、そぎ切り)	2枚 (8切れ)	1枚 (4切れ)
ゆでぎんなん	8個	4個
三つ葉	適量	適量

作りかた

- ボウルに卵を割り入れてよく溶きほぐし、①を加えて混ぜ、裏ごしする。
- 鶏肉は酒をふりかけておく。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- 深めの耐熱容器に②を入れてラップまたはふたをして4人分は **レンジ200W**2~3分^③で加熱する。
2人分: **レンジ200W**1~2分^③
- 茶わん蒸し容器に③を入れ、三つ葉以外の具を盛り込み、①を4人分は4等分して注ぎ入れ、サツとかき混ぜ、共ぶたをする。
2人分: 2等分
- 黒皿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(約200mL)を注ぎ入れ、その上に④を並べ(茶わん蒸しのコツの容器の置きかたを参照)、下段に入れ、4人分は **デイリー・角皿スチーム** **18 茶わん蒸し**で加熱し、加熱後、加熱室から出して三つ葉をのせ、ふたをして約5分ほど蒸らす。
2人分: **デイリー・角皿スチーム** **18 茶わん蒸し** 少人数

「レンジ加熱の使いかた」 →P.38,39

手動 白身魚の姿蒸し



オープン(発酵)
オープン 予熱なし 160℃ 40~45分 →P.42

使用付属品
給水タンク 空
黒皿 下段

材料	1尾分
かれい(1尾約400gの物)	1尾
長ねぎ	1本
しょうが(せん切り)	1かけ
オイスターソース	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
① 紹興酒(または酒)	50mL
② 片栗粉	小さじ1
塩、こしょう	各少々
鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1
水	カップ3/4
③ しょうゆ	大さじ1
サラダ油	大さじ2

作りかた

- 魚は、うろこ、内臓、えらを取って水洗いし、厚みのあるところは切り目を入れて、水けを切っておく。
- 長ねぎは白い部分は4~5cmの長さに切る。芯を取り除いてせん切りにし、水にさらして水けを切り白髪ねぎにする。
- 長ねぎの青い部分は4~5cmのナメ切りにする。
- 黒皿に30×60cmの大きさに切ったオープンシートを敷き、③を並べ、その上に①を皮を上にして置き、しょうがと②のねぎの芯の部分をのせる。
汁気が出ないようにオープンシートの両端をねじり、合わせた④をかけ、口を閉じる。
- ④を下段にセットし **オープン** 予熱なし 160℃ 40~45分^⑤で加熱する。
- 器に盛り②の白髪ねぎをのせ、食べる直前に⑥を小鍋に入れて熱し、上からかける。

「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」 →P.42

「レンジ加熱の使いかた」 →P.38,39

手動 ホワイトソース

- 作りかた
- 深めの耐熱容器に小麦粉とバターを入れ **レンジ600W**で加熱して泡立て器でよく混ぜる。
 - 牛乳を少しずつ加えながらのぼし **レンジ600W**で途中かき混ぜながら加熱する。
 - 加熱後、②に塩、こしょうをし、かき混ぜる。

分量	カップ					
	3/4	1	1 1/2	2	3	
材料	牛乳	150mL	200mL	300mL	400mL	600mL
	小麦粉(薄力粉)	15g	20g	25g	30g	40g
	バター	23g	30g	35g	40g	50g
	塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々	各少々
作りかた	小麦粉、バターを加熱 レンジ600W	約40秒	約1分10秒	約1分20秒	約1分40秒	約2分10秒
作りかた	牛乳を加えて加熱 レンジ600W	1~2分	2~4分	4~5分	5~7分	9~11分

「レンジ加熱の使いかた」 →P.38,39

オート19 手作り豆腐



デイリー
角皿スチーム
スチーム
オープン

→P.35

使用付属品



黒皿 下段

給水タンク
空

加熱時間の目安
4人分 約38分/2人分 約34分

材料	4人分	2人分
豆乳(成分無調整、大豆固形成分10%以上の物)	500mL	250mL
にがり	30～40mL	20～30mL
〈あん〉		
だし汁	カップ1/2	カップ1/4
みりん	小さじ1/2	少々
しょうゆ	小さじ1	小さじ1/2
塩	少々	少々
片栗粉	小さじ1	小さじ1/3
水	5mL	少々
しょうが(すりおろす)	適量	適量
あさつき(小口切り)	適量	適量

作りかた

- ボウルに豆乳とにがりを入れよく混ぜる。
- 茶わん蒸し容器に①を4等分して注ぎ入れ、共ぶたをする。
- 黒皿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(約200mL)を注ぎ入れ、その上に②を並べ(茶わん蒸しのコツ(→P.75)の容器の置きかたの図を参照)、下段に入れ、4人分は「デイリー・角皿スチーム」19 手作り豆腐で加熱する。
2人分: 「デイリー・角皿スチーム」19 手作り豆腐 少人数
- 小さめの鍋にあんの材料④を入れて煮立て、⑤(水溶き片栗粉)を加え、とろみをつける。
- ③に④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節します。
- 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。

揚げ物(ノンフライ)

オート25 鶏のから揚げ



ノンフライ

オープン

→P.34

加熱時間の目安
4人分 約22分/2人分 約18分

使用付属品



黒皿 上段

給水タンク
空

材料	4人分(12個)	2人分(6個)
鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)	2枚	1枚
から揚げ粉(市販)	大さじ4(約40g)	大さじ2(約20g)

作りかた

- 鶏肉は1枚を6等分にして、から揚げ粉をまぶし、5分以上おき、余分な粉をたたいて落とす。
- ①の皮を上にして、黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ、4人分は「ノンフライ」25 鶏のから揚げで加熱する。

2人分: 「ノンフライ」25 鶏のから揚げ 少人数

鶏のから揚げのコツ

- 1回に作れる分量は2～4人分です。
- から揚げ粉(市販)はまぶすタイプの物を使用します。水で溶くタイプの物は上手に仕上がりにません。
- から揚げ粉の量は表示の分量より多くまぶすと、粉が残る仕上がりになります。
- 骨付きの鶏肉は仕上がりを調節を強で加熱します。
- 黒皿の汚れが気になるときはアルミホイルまたはオープンシートを敷きます。
- 加熱が足りなかったときは「オープン」予熱なし 180℃で様子を見ながら加熱します。→P.42

応用25 豚のから揚げ

材料

鶏のから揚げ(4人分)の材料を参照し、鶏もも肉を豚バラ肉(1.5cm厚さに切る)にかえる。
400g(12等分)を使用する。

作りかた

鶏のから揚げ(4人分)の作りかたを参照し「ノンフライ」25 鶏のから揚げで加熱する。

【ひとくちメモ】

- 豚のから揚げは2人分も作ることができます。材料を半分にして「ノンフライ」25 鶏のから揚げ【少人数】で加熱してください。

オート26 とんカツ



ノンフライ

オープン

→P.34

加熱時間の目安
3人分 約25分
2人分 約22分

使用付属品



黒皿 下段

給水タンク
空

作りかた

- 豚ロース肉に塩、こしょうをする。
- ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- 黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、②を中央に寄せて並べ、下段に入れ、3人分は「ノンフライ」26 とんカツで加熱する。

2人分: 「ノンフライ」26 とんカツ 少人数

材料	3人分	2人分
豚ロース肉(厚さ約1cm、1枚約100gの物)	3枚	2枚
塩、こしょう	各少々	各少々
小麦粉(薄力粉)	大さじ2	大さじ1
卵(溶きほぐす)	1個	1/2個
煎りパン粉	50g	30g

とんカツのコツ

- 1回に作れる分量は2～3人分です。
- 加熱が足りなかったときは裏返して「オープン」予熱なし 190℃で様子を見ながら加熱します。→P.42

煎りパン粉の作りかた



材料・作りかた

フライパンにパン粉を入れ、全体がきつね色になるまで煎る。煎った色がほぼ加熱後の焼き色になるため、均一に色がつくよう焦がさないように途中でこまめにゆすって煎る。

オート27 ヒレカツ



ノンフライ

オープン

→P.34

加熱時間の目安
3人分 約25分
2人分 約22分

使用付属品



黒皿 下段

給水タンク
空

材料	3人分(12個)	2人分(8個)
豚ヒレ肉(かたまり)	300g	200g
塩、こしょう	各少々	各少々
小麦粉(薄力粉)	大さじ2	大さじ1
卵(溶きほぐす)	1個	1/2個
煎りパン粉	60g	30g

作りかた

- 豚ヒレ肉は3人分は12等分に切り、塩、こしょうをする。
2人分: 8等分
- ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- 黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、②を中央に寄せて並べ、下段に入れ、3人分は「ノンフライ」27 ヒレカツで加熱する。

2人分: 「ノンフライ」27 ヒレカツ 少人数

ヒレカツのコツ

- 1回に作れる分量は2～3人分です。
- 衣のはりつきが気になるときはオープンシートを敷きます。
- 加熱が足りなかったときは裏返して「オープン」予熱なし 190℃で様子を見ながら加熱します。→P.42

オート 28 **ハムカツ**



ノンフライ
オープン
→P.34

使用付属品
黒皿 下段
給水タンク 空

加熱時間の目安
4人分 約20分
2人分 約17分

材料	4人分(8個)	2人分(4個)
ハム(厚さ7~8mmの物)	8枚 (約320g)	4枚 (約160g)
小麦粉(薄力粉)	大さじ2	大さじ1
卵(溶きほぐす)	1個	1/2個
煎りパン粉	適量	適量

→P.77

作りかた

- ハムに小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- 黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、①を中央に寄せて並べ、下段に入れ、4人分はノンフライ 28 ハムカツ で加熱する。
2人分: ノンフライ 28 ハムカツ 少人数

ハムカツのコツ

- 1回に作れる分量は 2~4人分です。
- 加熱が足りなかったときは オープン 予熱なし 180℃ で様子を見ながら加熱します。→P.42

オート 29 **あじフライ**



ノンフライ
オープングリル
→P.34

使用付属品
黒皿 下段
給水タンク 空

加熱時間の目安
3人分 約20分
2人分 約18分

材料	3人分(6枚)	2人分(4枚)
あじ(3枚におろす)	6枚	4枚
塩、こしょう	各少々	各少々
小麦粉(薄力粉)	大さじ2	大さじ1
卵(溶きほぐす)	1個	1/2個
煎りパン粉	60g	30g

→P.77

作りかた

- あじに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- 黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、①を中央に寄せて並べ、下段に入れ、3人分はノンフライ 29 あじフライ で加熱する。
2人分: ノンフライ 29 あじフライ 少人数

あじフライのコツ

- 1回に作れる分量は 2~3人分です。
- 加熱が足りなかったときは 裏返して オープン 予熱なし 180℃ で様子を見ながら加熱します。→P.42

オート 30 **えびフライ**



ノンフライ
オープングリル
→P.34

使用付属品
黒皿 下段
給水タンク 空

加熱時間の目安
3人分 約20分
2人分 約18分

材料	3人分(12本)	2人分(8本)
大正えび(またはブラックタイガー)	12尾	8尾
塩、こしょう	各少々	各少々
小麦粉(薄力粉)	大さじ2	大さじ2
卵(溶きほぐす)	1個	1個
煎りパン粉	60g	30g
パセリ(みじん切り)	少々	少々

→P.77

作りかた

- えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。Ⓐは合わせておく。
- えびに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、Ⓐの順につける。
- 黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、②を中央に寄せて並べ、下段に入れ、3人分はノンフライ 30 えびフライ で加熱する。
2人分: ノンフライ 30 えびフライ 少人数

えびフライのコツ

- 1回に作れる分量は 2~3人分です。
- 加熱が足りなかったときは 裏返して オープン 予熱なし 180℃ で様子を見ながら加熱します。→P.42

オート 31 **コロッケ**



ノンフライ
(下ごしらえ) 加熱あり
オープン
→P.34

使用付属品
黒皿 下段
(下ごしらえ) では黒皿は使用できません

給水タンク 空

加熱時間の目安
4人分 約22分
2人分 約19分

材料	4人分(8個)	2人分(4個)
じゃがいも	中2個 (約300g)	中1個 (約150g)
豚ひき肉	150g	75g
玉ねぎ(みじん切り)	100g	50g
塩、こしょう	各少々	各少々
小麦粉(薄力粉)	大さじ2	大さじ1
卵(溶きほぐす)	1個	1/2個
煎りパン粉	適量	適量

→P.77

作りかた

- じゃがいもは、よく洗い、皮をむいて1cmのさいの目に切りラップをして、4人分は「9根菜(グラム) 仕上がり調節弱」で加熱し、ポウルに移し熱いうちに潰しておく。
2人分: 「9根菜(グラム) 仕上がり調節弱」
- 耐熱容器にひき肉と玉ねぎを入れ4人分はレンジ 600W 約5分 で加熱し、加熱後ほぐす。
2人分: レンジ 500W 約3分
- ②に①を加え塩、こしょうをふり、よく混ぜ合わせ4人分は8等分(1個約55g)し厚さ1cmの小判形にして小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
2人分: 4等分(1個約55g)
- 黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、③を中央に寄せて並べ、下段に入れ、4人分はノンフライ 31 コロッケ で加熱する。
2人分: ノンフライ 31 コロッケ 少人数

「9根菜(グラム)の使いかた」→P.30,31
「レンジ加熱の使いかた」→P.38,39

ポテトコロッケのコツ

- 1回に焼ける分量は 2~4人分です。
- 加熱が足りなかったときは オープン 予熱なし 190℃ で様子を見ながら加熱します。→P.42

オート 32 **えびの天ぷら**



ノンフライ
オープングリル
→P.34

使用付属品
黒皿 下段
給水タンク 空

加熱時間の目安
3人分 約20分
2人分 約18分

材料	3人分(12本)	2人分(8本)
大正えび(またはブラックタイガー)	12尾	8尾
小麦粉(薄力粉)	大さじ2	大さじ1
卵(溶きほぐす)	1個	1個
天かす	約60g	約30g

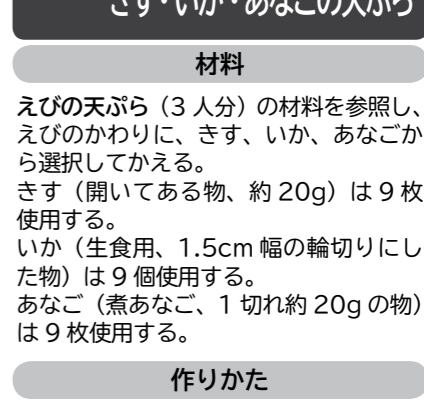
作りかた

- 天かすをポリ袋(市販)に入れ、めん棒で細かくくだく。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- 水けを切ったえびに小麦粉、卵、①の順につける。
- 黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、②を中央に寄せて並べ、下段に入れ、3人分はノンフライ 32 えびの天ぷら で加熱する。
2人分: ノンフライ 32 えびの天ぷら 少人数

天ぷらのコツ

- 1回に作れる分量は 2~3人分です。
- 加熱が足りなかったときは 裏返して オープン 予熱なし 180℃ で様子を見ながら加熱します。→P.42
- 冷めた天ぷらのあたためは 10 フライあたため で加熱します。→P.32
- 油は使わない衣は天かすを使います。
- 材料の大きさ、厚さはそろえて大きさは同じくらいの物を使います。かぼちゃやさつまいもなどの野菜は、7mmくらいの厚さに切ります。

応用 32 **魚介の天ぷら**
きす・いか・あなごの天ぷら



材料
えびの天ぷら(3人分)の材料を参照し、えびのかわりに、きす、いか、あなごから選択してかえる。
きす(開いてある物、約20g)は9枚使用する。
いか(生食用、1.5cm幅の輪切りにした物)は9個使用する。
あなご(煮あなご、1切れ約20gの物)は9枚使用する。

作りかた
えびの天ぷら(3人分)の作りかたを参照し ノンフライ 32 えびの天ぷら で加熱する。

【ひとくちメモ】
● 魚介の天ぷらは2人分も作ることができます。材料を半分にして ノンフライ 32 えびの天ぷら 少人数 で加熱してください。

応用 32 **野菜の天ぷら**

材料
えびの天ぷら(3人分)の材料を参照し、えびのかわりに、かぼちゃ、さつまいも、れんこんから選択してかえる。
かぼちゃ(7mm厚さの薄切り)は12枚使用する。
さつまいも(7mm厚さの輪切り)は12枚使用する。
れんこん(7mm厚さの輪切り)は12枚使用する。

作りかた
えびの天ぷら(3人分)の作りかたを参照し ノンフライ 32 えびの天ぷら で加熱する。

【ひとくちメモ】
● 野菜の天ぷらは2人分も作ることができます。材料を半分にして ノンフライ 32 えびの天ぷら 少人数 で加熱してください。

ごはん物・麺

手動 炊飯 (ごはん)



レンジ (発酵) レンジ 600W 約10分
レンジ 200W 20~25分 (リレー加熱)
→P.40

使用付属品
給水タンク 空
黒皿は使用できません

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 ①をテーブルプレートの中央に置き **レンジ 600W 約10分**、**レンジ 200W 20~25分** でリレー加熱し、加熱後かき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

「レンジ加熱(リレー)の使いかた」→P.40

炊飯のコツ

- 容器は大きくて深めの物を使い、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。
- 米は吸水させる。炊く前に分量の水に30分~1時間ほどつけ、十分吸水させます。
- 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.38,39

●炊飯(ごはん)の水の量と加熱時間(1mL=1cc)

米の量	水の量	レンジ600W (リレー加熱)	レンジ200W
カップ 1 (160g)	240~260mL	約 7分	約 19分
カップ 2 (320g)	440~480mL	約 10分	約 29分
カップ 3 (480g)	640~700mL	約 13分	約 32分

手動 赤飯 (おこわ)



レンジ (発酵) レンジ 600W 約15分
→P.38,39

使用付属品
給水タンク 空
黒皿は使用できません

材料	4人分
もち米	カップ 2 (320g)
ゆでささげ (乾燥豆約 40g)	約 80g
ささげのゆで汁と水を合わせて	280 ~ 320mL
ごま塩	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ささげのゆで汁と水を加え、約1時間つけて吸水させる。
- ② ささげを加えてかき混ぜ、ふたをしてテーブルプレートの中央に置き **レンジ 600W 約15分** で加熱し、残り時間 4~5分 でかき混ぜ、再び加熱してかき混ぜる。
- ③ 器に盛り、ごま塩を添える。

「レンジ加熱の使いかた」→P.38,39

赤飯のコツ

- 米は吸水させる。炊く前に分量の水に1時間ほどつけ、十分吸水させます。
- 大きくて深めの容器で炊飯のコツを参照してください。
- ささげの量は好みで加減します。
- 赤飯(おこわ)の水の量と加熱時間

もち米の量	ささげ	水の量	加熱時間 レンジ 600W
カップ 1 (160g)	40g	160~180mL	7~9分
カップ 1½ (240g)	60g	240~260mL	11~13分
カップ 2 (320g)	80g	280~320mL	14~16分

- 赤飯の色の濃淡はささげのゆで汁の量で加減します。
- 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3/4くらいです。
- 加熱が足りなかったときは **レンジ 600W** で様子を見ながら加熱します。→P.38,39

手動 キャベツとあさりのスープパスタ



レンジ (発酵) レンジ 600W 約12分
→P.38,39

使用付属品
給水タンク 空
黒皿は使用できません

材料	2人分
スパゲティ (1.6mm、ゆで時間 7分のもの)	100g
あさりの水煮 (缶詰、汁をのぞいた物)	65g
キャベツ (ひとくち大に切る)	100g
あさりの煮汁	65mL
水	500mL
④ 白ワイン	大さじ 2
塩	小さじ 1
にんにく (みじん切り)	½片
赤とうがらし (乾燥、輪切り)	½本

作りかた

- ① 深めの耐熱ガラスボウルに2等分したスパゲティを十字になるように入れ、あさりの水煮を加える。
- ② ①にキャベツと合わせた④を加える。
- ③ 片側 1cm をあけるようにしてかるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き **レンジ 600W 約12分** で加熱する。
- ④ 加熱終了後、やけどに注意して、ラップを外し混ぜる。

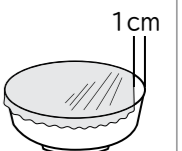
「レンジ加熱の使いかた」→P.38,39

スープパスタのコツ

- 容器は直径約 25cm (内径 22.5cm)、深さ約 10cm の広口の耐熱ガラスボウルが適しています。
- スパゲティは加熱中にくっついてしまうことがあるため、なるべく束にならないように入れます。



- ラップのしかたは破裂防止のため 1cm くらいあけます。
- アクが出た場合は加熱後、取り除きます。



煮物

オート 20 肉じゃが



デイリー
角皿スチーム
レンジ
→P.33

加熱時間の目安
4人分 約60分/2人分 約40分

使用付属品



黒皿は使用できません

作りかた

- フライパンにサラダ油を熱し、豚肉をいためる。
- 4人分：煮込み容器に①と残りの野菜を入れ、合わせた④を加えオープンシートで落としがた(肉じゃがのコツ参照 →P.83) とふたをしてテーブルプレートの中央に置き「デイリー・角皿スチーム」20 肉じゃが で加熱する。
加熱後、取り出して約20分おき、味をしみ込ませる。
- 2人分：大きくて深めの耐熱ガラスポウルに①と残りの野菜を入れ、合わせた④を加えオープンシートで落としがた(肉じゃがのコツ参照 →P.83) をしてテーブルプレートの中央に置き「デイリー・角皿スチーム」20 肉じゃが 少人数 で加熱する。
加熱後、取り出してかき混ぜてから約10分おき、味をしみ込ませる。
- 器に盛り、さやえんどうを添える。

材料	4人分	2人分
豚バラ薄切り肉(ひとくち大に切る)	150g	80g
サラダ油	適量	適量
じゃがいも(乱切りにして水にさらす)	中2個(約300g)	中1個(約150g)
にんじん(乱切り)	小1本(約100g)	小½本(約50g)
玉ねぎ(くし形切り)	小1個(約100g)	小½個(約50g)
干しいたけ(戻して石づきを取り、半分に切る)	6枚	3枚
だし汁	カップ1½	カップ1
しょうゆ	大さじ3	大さじ1½
酒	カップ½	大さじ3
砂糖	大さじ4	大さじ1½
さやえんどう(ゆでた物)	適量	適量

応用 20 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(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

- 里いもと④を煮込み容器に入れ、オープンシートで落としがた(肉じゃがのコツ参照) とふたをしてテーブルプレートの中央に置き「デイリー・角皿スチーム」20 肉じゃが 仕上がり調節 | やや弱 で加熱する。
- 加熱後、約20分おき、味をしみ込ませる。
- 器に盛り、木の芽を添える。

肉じゃがのコツ

- 1回に作れる分量は2~4人分です。
- 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。3人以上は市販のふたつき煮込み容器を使うと便利です。2人分は直径約25cm(内径約22.5cm)、深さ10cmの広口耐熱ガラスポウルが適しています。2人分はラップなどのおおいはしません。
- 材料は大きさをそろえて材料は大きさや形を切りそろえると、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。

応用 20 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

- かぼちゃと④を煮込み容器に入れ、オープンシートで落としがた(肉じゃがのコツ参照) とふたをしてテーブルプレートの中央に置き「デイリー・角皿スチーム」20 肉じゃが 仕上がり調節 | やや弱 で加熱する。
- 加熱後、約20分おき、味をしみ込ませる。

●料理に合わせた下ごしらえをアクのある野菜や火の通りにくい材料は下ゆでをします。また、焦げ目がほしい物はフライパンでいためてから煮込みます。

●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 | 200W で様子を見ながら加熱します。 →P.38.39

応用 20 ポークカレー



デイリー 角皿スチーム (下ごしらえ 加熱あり) →P.33 レンジ

使用付属品 給水タンク 空

仕上がり調節 弱 加熱時間の目安 約40分

黒血は使用できません

材料	4人分
豚シチュー・カレー用肉 (厚さ1.5~2cm、2cm角に切る)	200g
塩、こしょう	各少々
サラダ油	適量
じゃがいも (乱切りにして水にさらす)	大1個 (約200g)
④ 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)
⑤ カレールー	小1箱 (約120g)
水	カップ3

- 作りかた
- 豚肉に塩、こしょうをし、フライパンにサラダ油を熱して、手早くいため取り出し、④を入れて十分いためる。
 - 煮込み容器に⑤を入れて、ふたをして、レンジ600W 約5分30秒で加熱し、よくかき混ぜてルーを溶かす。
 - ②に①を加えてよくかき混ぜ、ふたをしてテーブルプレートの中央に置き「デイリー・角皿スチーム」20肉じゃが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.38.39

オート 21 ロールキャベツ



デイリー 角皿スチーム (下ごしらえ 加熱あり) →P.33 レンジ

使用付属品 給水タンク 空

加熱時間の目安 4人分 約60分/2人分 約40分

黒血は使用できません

材料	4人分	2人分
キャベツ	8枚 (約500g)	4枚 (約250g)
合びき肉	200g	100g
玉ねぎ (みじん切り)	50g	25g
④ 牛乳	大さじ3	大さじ1
⑤ パン粉	30g	15g
卵 (溶きほぐす)	1/4個	1/4個
ナツメグ、塩、こしょう	各少々	各少々
玉ねぎ (薄切り)	50g	25g
スープ (固形スープの素)	カップ1 1/2 (2個を溶く)	カップ3/4 (1個を溶く)
⑥ トマトケチャップ	大さじ4	大さじ2
しょうゆ	小さじ2	小さじ1
塩、こしょう	各少々	各少々

- 作りかた
- キャベツは芯の部分と葉先を交互に重ねてラップで包み「8葉・果菜(グラム)」で加熱してから芯を薄くそぎ取り、水けを切る。
 - ①の芯をみじん切りにし、ボウルに④と合わせて入れてよくねり混ぜる。
 - ②を4人分は8等分して俵形にし、広げた①の葉ののせて包む。
2人分:4等分
 - 4人分:煮込み容器に玉ねぎを敷き、③を並べて合わせた⑥を加え、オープンシートで落としがた(肉じゃがのコツ参照→P.83)とふたをしてテーブルプレートの中央に置き「デイリー・角皿スチーム」21ロールキャベツで加熱する。
2人分:大きくて深めの耐熱ガラスボウルに玉ねぎを敷き、③を並べて合わせた⑥を加え、オープンシートで落としがた(肉じゃがのコツ参照→P.83)をしてテーブルプレートの中央に置き「デイリー・角皿スチーム」21ロールキャベツ 少人数で加熱する。

「8葉・果菜(グラム)」の使いかた→P.30.31

スイーツ

オート 17 スポンジケーキ (デコレーションケーキ)



使用付属品 給水タンク 空

黒血 下段 (下ごしらえ)では黒血は使用できません

加熱時間の目安 約39分

材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)

小麦粉(薄力粉)	90g
砂糖	90g
卵(卵黄と卵白に分ける)	3個
バニラエッセンス	少々
④ 牛乳(室温に戻す)	小さじ2
バター	15g
ホイップクリーム	適量
くだもの(いちごなど)	各適量

- 共立て法の作りかた
- ボウルに卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てる。砂糖を加え、もったりするまで泡立てて(生地で「の」の字が書ける)からバニラエッセンスを加え、混ぜる。作りかた④から同様にする。

スポンジケーキ作りのポイント

断面	状態	原因
	●ふくらみが悪い ●全体にきめ(目)が詰まっている ●かたくしまっている	●卵の泡立てかたが足りない ●粉やバターを入れた後に混ぜ過ぎて、卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる) ●生地を長時間放置した ●砂糖の量が少なかった
	●ふくらみが悪い ●ぼそぼそしている ●きめがあらく、粉がダマになって残っている	●小麦粉の混ぜかたが足りない ●小麦粉をふるっていない
	●表面に目立つシワがある ●全体にきめがあら ●中央部が沈む	●きちんと空気抜きをしていない ●ボウルに残っている泡の消えた生地を、型の中央に入れた(端の方へ入れる) ●小麦粉の量が少なかった ●粉やバターを入れた後に混ぜ過ぎて卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる)
	●部分的に目の詰まったところがある ●ふくらみやきめにむらがある	●溶かしバターが均一に混ぜていない(バターが熱いうちに混ぜること)

- 作りかた
- 型にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷く。④を合わせレンジ200W 1~2分で加熱して溶かす(直径18cmの場合。その他はスポンジケーキのコツを参照)。
 - ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまでかたく泡立てる。(別立て法)
 - 卵黄を加えてさらに泡立てる。楊枝の先端から1/4を生地に刺してすぐに倒れなければ泡立ては十分。バニラエッセンスを加え、低速で混ぜる。
 - 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじまたはゴムべらでねらないように、粉けがなくなるまでボウルの底からすくいあげるようにしてさっくりと混ぜ、溶かした④を加えて手早く混ぜる。
 - 一気に型に流し入れ、型をトントンとかるく落として空気を抜き、黒血にのせ下段に入れ「デイリー・角皿スチーム」17スポンジケーキで、加熱する。
 - 加熱後、型ごと10~20cmの高さから落とす焼き縮みを防ぎ、型から取り出して硫酸紙をはがす。十分に冷まし、ホイップクリームやくだものなどで飾る。
- 「レンジ加熱の使いかた」→P.38.39

スポンジケーキのコツ

●直径15~21cmのケーキが作れます。

材料	直径15cm	直径18cm	直径21cm	
小麦粉(薄力粉)	50g	90g	120g	
砂糖	50g	90g	120g	
卵	2個	3個	4個	
バター	10g	15g	20g	
牛乳	大さじ1/4	小さじ2	大さじ1	
作りかた	①	約1分	約1分30秒	約2分
	⑤	「デイリー・角皿スチーム」17スポンジケーキ 仕上がり調節		
加熱時間の目安	やや弱	中	やや強	
	約35分	約39分	約43分	

- ケーキの型は 金属製で側面は止め金などのないフ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。
- 加熱が足りなかったときは オープン 予熱なし 150℃で様子を見ながら加熱します。→P.42
- 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。
- 手動調理で焼くときは→P.47

オート13 スフレチーズケーキ



デイリー 角皿スチーム (下ごしらえ) 加熱あり
→P.35 スチーム オープン
 加熱時間の目安 約56分

黒皿 下段 給水タンク 空
 (下ごしらえ)では黒皿は使用できません

材料 (直径18cmの底の抜けない金属製ケーキ型1個分)

① クリームチーズ	120g
② バター (室温に戻す)	25g
砂糖	70g
卵黄	2個分
生クリーム (室温に戻す)	80mL
牛乳	40mL
レモン汁	大さじ1弱
ブランデー	大さじ1弱
コーンスターチ(ふるう)	30g
卵白	4個分

- 作りかた
- 型の底面にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を底にぴったりと敷く。内側にはふちまでたっぷりバター(分量外)を塗り、硫酸紙は敷かない。
 - 耐熱ガラスポウルに①を入れレンジ 200W 2~3分加熱して柔らかくし、なめらかになるまでハンドミキサーでよく混ぜる。
 - ②に砂糖の半量を入れ、しっかり混ぜ、卵黄を加えてなめらかになるまで混ぜる。
 - ③に生クリーム、牛乳、レモン汁、ブランデーを順に加え、そのつどハンドミキサーで混ぜ、コーンスターチを加えて木しゃもじでダマにならないように混ぜる。
 - 別のポウルに卵白を入れ、七分通り泡立て残りの砂糖を加え、ツノが立つまでかたく泡立てる。
 - ④に⑤を3回に分けて加え、ポウルの底からすくい上げるように、さっくりと泡をこわさないようにして生地となじませながら混ぜる。
 - ⑥を型に入れ、かるくたたいて空気を抜く。
 - 黒皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして敷き、水カップ1(約200mL)を黒皿に注ぎ、その上に⑦をのせ、下段に入れ「デイリー・角皿スチーム」13スフレチーズケーキで加熱する。
 - 加熱後、型とケーキの間にナイフを入れ、すき間を作る。ケーキが型の高さくらいまで沈み、完全に冷めてからゆっくりと型から取り出す。

「レンジ加熱の使いかた」→P.38,39

【ひとくちメモ】

- 裏ごししたあんずジャム(大さじ1)をブランデー(小さじ1)で溶いた物をスフレチーズケーキの表面に塗ってもよいでしょう。
- スフレチーズケーキは、熱いうちに型から出すとくずれしてしまいます。

スフレチーズケーキのコツ

- スチーム効果を出すために、黒皿に水カップ1(約200mL)の水を注ぎ入れ、食品をのせて加熱します
- ケーキの型は底の抜けない金属製の型を使います
底の抜ける型を使うときは、底面よりひとまわり大きく切った硫酸紙(ケーキ用型紙)を側面まで、貼りつけてから使います。
- 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.42

オート16 パウンドケーキ(プレーン)

デイリー 角皿スチーム オープン →P.34
 加熱時間の目安 約51分

使用付属品
 給水タンク 空
 黒皿 下段

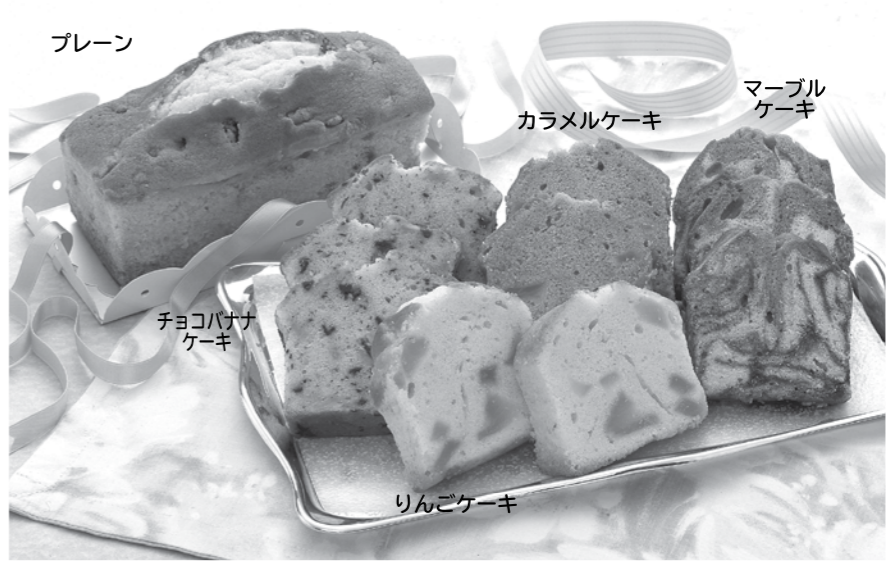
材料 (19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分)

① 小麦粉(薄力粉)	100g
② ベーキングパウダー	小さじ1/2
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
- 型にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷く。
 - ポウルにバターを入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
 - 卵を少しずつ加えクリーム状になるまでよく混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせる。④を合わせてふるい入れ、ねらないようにして混ぜる。
 - ③を型に入れ、型をかるく落として生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、黒皿にタペにのせる。
 - 黒皿を下段に入れ「デイリー・角皿スチーム」16パウンドケーキで焼く。

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。
- バターはよくすり混ぜる
十分空気を含ませてクリーム状になるまでねり、砂糖のざらつきがなくなり、ふんわりするまでよくすり混ぜます。
- 型に入れて中央をくぼませる
中央は火の通りが悪いのでくぼませ、表面をならしてから加熱します。
- 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、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めでこわれやすいので、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。



応用16 りんごパウンドケーキ

材料 (19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分)

① 小麦粉(薄力粉)	100g
② ベーキングパウダー	小さじ1/2
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
りんごのプリザーブド(あらかじめきざむ)	60g

作りかた

- パウンドケーキ(プレーン)の作りかたを参照し、作りかた③でりんごのプリザーブド(→P.96)を加え「デイリー・角皿スチーム」16パウンドケーキで焼く。

応用16 カラメルパウンドケーキ

材料 (19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分)

① 小麦粉(薄力粉)	100g
② ベーキングパウダー	小さじ1/2
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
カラメルソース	
③ 砂糖	40g
水	大さじ1 1/2
水	大さじ1/2

作りかた

- 耐熱容器に③を入れレンジ 500W 4~5分 で様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加える。(このとき、ソースが飛び散るので注意する)
- パウンドケーキ(プレーン)の作りかたを参照し、作りかた③でカラメルソースを加え、混ぜ込み「デイリー・角皿スチーム」16パウンドケーキで焼く。

応用16 チョコバナナパウンドケーキ

材料 (19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分)

① 小麦粉(薄力粉)	100g
② ベーキングパウダー	小さじ1/2
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
バナナ(きざむ)	1/2本
チョコレート(きざむ)	約20g

作りかた

- パウンドケーキ(プレーン)の作りかたを参照し、作りかた③でバナナとチョコレートを加え「デイリー・角皿スチーム」16パウンドケーキで焼く。

応用16 マーブルパウンドケーキ

材料 (19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分)

カラメルパウンドケーキの材料を参照する。

作りかた

- パウンドケーキ(プレーン)の作りかたを参照し、作りかた③でカラメルソースをさっとマーブル状に混ぜ「デイリー・角皿スチーム」16パウンドケーキで焼く。

「レンジ加熱の使いかた」→P.38,39

スイーツ

スイーツ

手動 **ロールケーキ (プレーン)**



オーブン (発酵)
→P.43

(下ごしらえ) 加熱あり
オーブン 予熱あり (約7分) 170℃ 12~16分

使用付属品
黒皿 下段
給水タンク 空

(下ごしらえ) では黒皿は使用できません

材料	1本分
① 牛乳 (室温に戻す)	大さじ 1
バター	大さじ 1 (約 12g)
卵 (溶きほぐす)	3 個
砂糖	60g
バニラエッセンス	少々
小麦粉 (薄力粉)	60g
あんずジャム (粒のある物は裏ごしする)	適量

作りかた

- 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。
- ①を合わせてレンジ 200W 1~2分 で加熱し、溶かす。
- 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- 食品を入れずに **オーブン 予熱あり 170℃ 12~16分** で予熱する。
- ③に小麦粉をふるい入れ、木しゃもじまたはゴムべらでさっくりと粉けがなくなるまで混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。
- ①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。
- 予熱終了音が鳴ったら、⑥を下段に入れて加熱する。
- 焼き上がったたら、ふきんの上に黒皿を返し、硫酸紙をはがして、焼き色のついている面を上にしてあら熱をとる。
- 生地を裏返してナイフで1~2cm 間隔にすじをつけ、巻き終わりは2cm ほど残してあんずジャムを塗り、手前から巻き、巻き終わりは下にして、しばらくおいて生地とジャムがなじんでから切る。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.38,39
「オーブン (予熱あり) 加熱の使いかた」 →P.43

ロールケーキのコツ

- 生地作りのポイント**は卵の泡立てかたと小麦粉の混ぜかたです。全卵の泡立てかたは、「共立て法の作りかた」を参照し、生地で「の」の字が書けるまでしっかり泡立っています。小麦粉の混ぜかたは、ねらないようにさっくりと混ぜます。→P.85
- 焼きむらが気になるときは**加熱時間の $\frac{3}{4}$ ~ $\frac{3}{4}$ が経過してから、黒皿の前後を入れかえてさらに焼きます。また、裏面の焼きむらが気になるときや焼き色をつけたくないときは、黒皿にアルミホイルを敷き、その上に硫酸紙 (ケーキ用型紙) を敷きます。加熱時間の $\frac{3}{4}$ ~ $\frac{3}{4}$ が経過してから、黒皿の前後を入れかえて焼いてください。
- 紙をはがすときは**熱いうちにサツと霧を吹くか、ぬれがきんで湿らせてから両手でゆっくりはがします。
- 周りのかたさが気になるときは**ケーキの表面にシロップを塗るか、あら熱が取れたら乾いたふきんをかけてラップで包み、しばらくおいてから巻きます。
- ジャムを塗るときは**向こう側2cmほど残して塗ると、巻き終わりがきれいです。

手動 **シフォンケーキ (プレーン)**



オーブン (発酵)
→P.43

オーブン 予熱あり (約6分) 150℃ 49~54分

使用付属品
黒皿 下段
給水タンク 空

材料 (直径20cmの金属製シフォン型1個分)

卵黄	4 個分
砂糖	100g
水	70mL
① レモン汁	大さじ 1
レモンの皮 (すりおろす)	1 個分
サラダ油	60mL
② 小麦粉 (薄力粉)	100g
ベーキングパウダー	小さじ $\frac{1}{2}$
卵白	5 個分
塩	ひとつまみ

作りかた

- ボウルに卵黄と砂糖 $\frac{1}{2}$ 量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、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、なめらかになるまで混ぜる。
- 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
- 食品を入れずに **オーブン 予熱あり 150℃ 49~54分** で予熱する。
- ①に②の $\frac{1}{2}$ 量を加え、木しゃもじでサツと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高め的位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、黒皿にのせる。
- 予熱終了音が鳴ったら、④を下段にセットして焼く。
- 焼き上がったたら、すぐに型を逆さにし、完全に冷ます。
- 冷めたら、パレットナイフなどを型と生地の上に深く差し込み、上下に動かしながらいいいに側面をはがす。
- 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.43

【ひとくちメモ】

- 卵黄と卵白を同量 (卵5個) にしてもほぼ同様に焼けますが、ケーキの上部に焼きづまりが出ます。また、卵黄が多く入っている分、断面の色が黄色っぽくなり、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)		75g	100g
ベーキングパウダー		小さじ $\frac{1}{4}$	小さじ $\frac{1}{2}$
卵黄		3 個分	4 個分
卵白		4 個分	5 個分
塩		少々	ひとつまみ
砂糖		65g	100g
水		40mL	70mL
レモン汁		大さじ $\frac{2}{3}$	大さじ 1
レモンの皮		$\frac{2}{3}$ 個分	1 個分
サラダ油		30mL	60mL
加熱時間の目安		42 ~ 47 分	49 ~ 54 分

●ボウルやハンドミキサーはきれいな物をボウルやハンドミキサーなどに水分や油がついていると卵白が泡立ちにくくなります。

●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中間位が最適です。

●泡立ちをよくするため、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したメレンゲが作れます。冷蔵室で冷えた物を使いましょう。また、卵白に卵黄が混ざっていると泡立ちがよくなりません。混ぜないように、しっかりと分けましょう。

●卵黄生地に卵白生地を混ぜるときは強く混ぜ過ぎないようにしましょう。あまり強く混ぜると、泡が消えてしまい、シフォンケーキがふくらまなくなります。

●シフォン型はアルミ製の物を使います。

●シフォン型はバターを塗らないバターなどを型に塗って焼くと、冷ます途中で型から外れて縮んでしまいます。表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手に作れません。

●生地を空気抜きの型に生地を入れた後、強く底を打ちつけて空気抜きの型に生地を流し入れ、型をかるくとんとんと落として空気を抜きます。また、生地を流し入れた後に、型の内側の筒を引っ張ると空気が入ってしまいます。

●型は完全に冷ましてから取り出してください。冷めないうちに取り出すと、しぼんでしまいます。

手動 カプチーノシフォンケーキ



オープン
(発酵)

オープン
予熱あり
(約6分)
150℃
49~54分
→P.43

使用付属品

給水タンク
空

黒皿 下段

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
ベーキングパウダー	小さじ1/2
卵黄	5個分
卵白	6個分
塩	ひとつまみ
砂糖	120g
ぬるま湯 (約40℃)	100mL
② インスタントコーヒー	大さじ2 1/2
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1/2量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、合わせた②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③をふるい入れ、シナモンパウダーを加えて、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。
- 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で残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
- ③ 食品を入れずに **オープン 予熱あり 150℃ 49~54分** で予熱する。
- ④ ①に②の1/3量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高め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。
- ⑤ 予熱終了音が鳴ったら、④を下段にセットして焼く。
- ⑥ シフォンケーキの作りかた(→P.89) ⑥~⑧を参照して、生地を型から外す。

「オープン(予熱あり)加熱の使いかた」(→P.43)

【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。

手動 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)

小麦粉 (薄力粉)	100g
① ココア	20g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
卵黄	5個分
卵白	6個分
塩	ひとつまみ
砂糖	100g
水	100mL
サラダ油	60mL

作りかた

- ① ボウルに卵黄と砂糖1/2量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、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②をふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。
- 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で残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
- ③ 食品を入れずに **オープン 予熱あり 150℃ 49~54分** で予熱する。
- ④ ①に②の1/3量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高め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。
- ⑤ 予熱終了音が鳴ったら、④を下段にセットして焼く。
- ⑥ シフォンケーキの作りかた(→P.89) ⑥~⑧を参照して、生地を型から外す。

「オープン(予熱あり)加熱の使いかた」(→P.43)

【ひとくちメモ】

- ココアの量は、お好みで加減してください。

手動 抹茶と甘納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)

小麦粉 (薄力粉)	120g
① 抹茶	10g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
卵黄	5個分
卵白	6個分
塩	ひとつまみ
砂糖	100g
水	110mL
サラダ油	60mL
甘納豆 (あずき)	80g

作りかた

- ① ボウルに卵黄と砂糖1/2量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、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②をふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。
- 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で残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
- ③ 食品を入れずに **オープン 予熱あり 150℃ 49~54分** で予熱する。
- ④ ①に②の1/3量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、甘納豆をパラパラと入れ、かるく木しゃもじまたはゴムべらで混ぜ合わせる。生地をやや高め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。
- ⑤ 予熱終了音が鳴ったら、④を下段にセットして焼く。
- ⑥ シフォンケーキの作りかた(→P.89) ⑥~⑧を参照して、生地を型から外す。

「オープン(予熱あり)加熱の使いかた」(→P.43)

【ひとくちメモ】

- 甘納豆を混ぜるときは、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 絞り出しクッキー



オープン
(発酵)

→P.43

オープン
予熱あり
(約6分)
160℃
12~18分

使用付属品

給水タンク
空

黒皿 下段

材料 (黒皿1枚・30個分)

小麦粉 (薄力粉)	90g
バター (室温に戻す)	50g
砂糖	30g
卵 (溶きほぐす)	大さじ2
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 バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を加えて、さらによく混ぜる。
- ② 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- 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 ③の生地を菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れ、アルミホイルを敷いた黒皿に絞り出し、上にドライフルーツを飾る。
- ⑤ 食品を入れずに **オープン 予熱あり 160℃ 12~18分** で予熱する。
- ⑥ 予熱終了音が鳴ったら、④を下段にセットして焼く。

「オープン(予熱あり)加熱の使いかた」(→P.43)

絞り出しクッキーのコツ

- 1回に焼ける分量は30個分です。
- 小麦粉を混ぜるとき 切るようにさっくりと混ぜ、ねらないようにします。
- 生地がベタつくときは ラップで包み、冷蔵庫でしばらく冷やしてから作ります。打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当たりが悪くなります。
- 生地のおおきさや厚みはそろえて 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いますので、様子を見ながら加熱します。
- 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。
- 加熱後はすぐ取り出す そのまま加熱室に置くと、余熱で焦げ過ぎることがあります。
- 焼きむらがないときは 残り時間3~4分で黒皿の前後を入れかえてさらに焼きます。

手動 型抜きクッキー

材料 (黒皿1枚・30個分)

小麦粉 (薄力粉)	110g
バター (室温に戻す)	50g
砂糖	40g
卵 (溶きほぐす)	1/2個
バニラエッセンス	少々

作りかた

- ① 絞り出しクッキーの作りかた①~③を参照して生地を作る。
- ② 生地をラップの間に挟み、めん棒で5mmの厚さにのばす。
- ③ 上のラップを外し、直径3cmの型で抜き、アルミホイルを敷いた黒皿に並べる。
- ④ 絞り出しクッキー作りかた⑤、⑥を参照して焼く。

「オープン(予熱あり)加熱の使いかた」(→P.43)

手動 アーモンドクッキー

材料 (黒皿1枚・30個分)

小麦粉 (薄力粉)	100g
① ベーキングパウダー	小さじ1/3
バター (室温に戻す)	35g
砂糖	35g
卵 (溶きほぐす)	20g
スライスアーモンド	50g

作りかた

- ① 絞り出しクッキーの作りかた①~③を参照して生地を作るが、バニラエッセンスのかわりにスライスアーモンドを加え、①を合わせてふるい入れて混ぜる。
- ② ①を30個分にちぎって等分し、アルミホイルを敷いた黒皿に並べる。
- ③ 絞り出しクッキー作りかた⑤、⑥を参照して焼く。

「オープン(予熱あり)加熱の使いかた」(→P.43)

手動 ピーナッツクッキー

材料 (黒皿1枚・30個分)

アーモンドクッキーの材料を参照し、スライスアーモンドをあらかじめピーナッツ(50g)にかえる。

作りかた

アーモンドクッキーの作りかたを参照し、作りかた①でピーナッツを加えて、黒皿を下段に入れて絞り出しクッキー作りかた⑤、⑥を参照して焼く。

「オープン(予熱あり)加熱の使いかた」(→P.43)

手動 スノークッキー



オープン
(発酵)

→P.43

オープン
予熱あり
(約6分)
160℃
16~22分

使用付属品



黒皿 下段

給水タンク
空

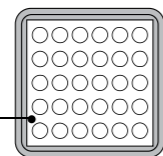
材料 (黒皿1枚・30個分)

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焼い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。
- ②に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。
- 食品を入れずにオープン 予熱あり 160℃ 16~22分 で予熱する。
- 黒皿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。

オープンシート



「オープン (予熱あり) 加熱の使いかた」→P.43

手動 マフィン



オープン
(発酵)

→P.42

オープン
予熱なし
150℃
35~45分

使用付属品



黒皿 下段

給水タンク
空

材料 (直径6cmのマフィン型7個分)

① 小麦粉 (薄力粉)	170g
ベーキングパウダー	小さじ2
砂糖	70g
バター (室温に戻す)	100g
卵 (溶きほぐす)	1個半
牛乳	70mL
バニラエッセンス	少々

作りかた

- バターはハンドミキサーでよくねり、砂糖を加えてよく混ぜる。
- 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て混ぜる。
- ④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。
- ③をマフィン型に分け入れ、黒皿に並べて、下段にセットしオープン 予熱なし 150℃ 35~45分 で加熱する。

「オープン (予熱なし) 加熱の使いかた」→P.42

手動 チョコチップマフィン

材料 (直径6cmのマフィン型7個分)

マフィンの材料を参照し、チョコチップ (20g) を加える。

作りかた

マフィンの作りかたを参照し、③で粉を加えてからチョコチップ (20g) を混ぜ込み、牛乳を入れて混ぜ、④を参照して加熱する。

「オープン (予熱なし) 加熱の使いかた」→P.42

手動 紅茶マフィン

材料 (直径6cmのマフィン型7個分)

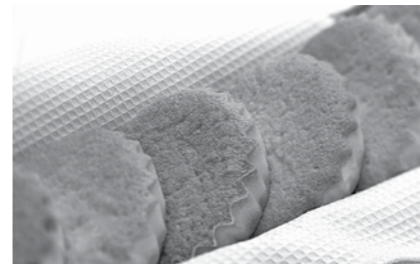
マフィンの材料を参照し、紅茶葉 (アールグレイ、細かくきざむ、大さじ1) を加える。

作りかた

マフィンの作りかたを参照し、③で粉を加えてから紅茶葉を混ぜ込み、牛乳を入れて混ぜ、④を参照して加熱する。

「オープン (予熱なし) 加熱の使いかた」→P.42

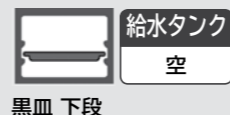
手動 マドレーヌ



オープン
(発酵)

(下ごしらえ)
加熱あり
オープン
予熱あり
(約6分)
160℃
22~28分
→P.43

使用付属品



黒皿 下段

(下ごしらえ) では黒皿
は使用できません

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)	1 1/2個
④ レモン汁	大さじ1
④ レモンの皮 (すりおろす)	1/2個分

作りかた

- 型にバター (分量外) を塗って型紙を敷く。
- バターは容器に入れてレンジ 200W 3~4分 で加熱する。
- 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またはゴムべらでねらないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。
- 食品を入れずにオープン 予熱あり 160℃ 22~28分 で予熱する。
- ③を型に分け入れ、黒皿に並べる。
- 予熱終了音が鳴ったら、⑤を下段に入れて加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」→P.38.39

「オープン (予熱あり) 加熱の使いかた」→P.43

手動 チョコレートケーキ



オープン
(発酵)

(下ごしらえ)
加熱あり
オープン
予熱なし
150℃
38~42分
→P.42

使用付属品



黒皿 下段

(下ごしらえ) では黒皿
は使用できません

材料 (直径7.5cm、高さ4cmスフレ型 6個分)

① 小麦粉 (薄力粉)	大さじ1弱 (約8g)
ココア	小さじ2 (約4g)
① ブラックチョコレート	70g
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

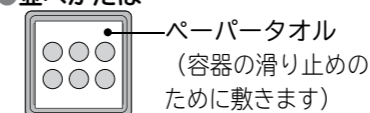
作りかた

- 容器に⑥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。
- ボウルに卵黄と砂糖 1/2量 を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまで混ぜ、①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。
- ②に③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スフレ型の容器に分け入れる。
- 黒皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして敷き、水カップ1 (約200mL) をペーパータオルへ注ぎ入れ、その上に④をチョコレートケーキのコツの並べかたの図のように並べ、下段に入れオープン 予熱なし 150℃ 38~42分 で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」→P.38.39

チョコレートケーキのコツ

- 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。
- 並べかたは



ペーパータオル
(容器の滑り止めの
ために敷きます)

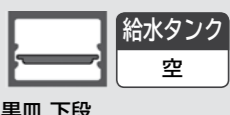
オート11 蒸しパン



デイリー
角皿スチーム

スチーム
オープン
→P.35
加熱時間の目安
約40分

使用付属品



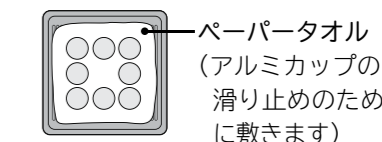
黒皿 下段

材料 (直径約8cmのアルミカップ8個分)

卵 (溶きほぐす)	1個
砂糖	50g
サラダ油	大さじ1
牛乳	75mL
① 小麦粉 (薄力粉)	100g
ベーキングパウダー	小さじ1 (3g)
レーズン (ラム酒につけておく)	20g

作りかた

- ボウルに卵を入れ、砂糖を加えてハンドミキサーで混ぜる。
- ①にサラダ油、牛乳を順に加えて混ぜ合わせる。④をふるい入れ、ダマが残らないようにさっくりと木しゃもじで混ぜ合わせ、アルミカップに8等分に分け入れ、レーズンをのせる。
- 黒皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして敷き、水カップ 1/2 (約100mL) を注ぎ入れ、その上に②を図のように中央に寄せて並べ、下段に入れ デイリー・角皿スチーム 11 蒸しパン で加熱する



蒸しパンの並べかた

応用 11 簡単蒸しパン

材料・作りかた

蒸しパンの材料④のかわりに市販のホットケーキミックス (100g)、卵 (1個)、サラダ油 (大さじ1)、牛乳 (50mL) を混ぜ合わせ、アルミカップに8等分に分け入れ、レーズン (20g) を散らし、同様に焼きます。

手動 シュー(シュークリーム)



オープン (発酵)
→P.43

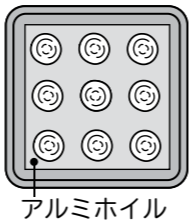
(下ごしらえ) 加熱あり
オープン 予熱あり (約7分) 180℃ 30~35分

使用付属品
黒皿 下段 給水タンク 空
(下ごしらえ)では黒皿は使用できません

材料	9個分
小麦粉(薄力粉、ふるっておく)	40g
① バター(3~4個に切る)	40g
水	100mL
卵(溶きほぐす)	2~3個
カスタードクリーム	適量
ホイップクリーム、粉砂糖	各適量

作りかた

- ① 深めの耐熱容器に①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 3~4分で加熱し、十分沸とうさせる。
- 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1分20秒で加熱する。
- ③ 卵を1/3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よくねる。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2~3秒後にゆっくり落ちてくるかたさになったら卵を入れるのをやめる。
- ⑤ 直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒皿にアルミホイルを敷き、薄くバター(分量外)を塗り、直径3~4cmの大きさを9個絞り出す。
- ⑥ 食品を入れずにオープン 予熱あり 180℃ 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 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.38,39
「オープン(予熱あり)加熱の使いかた」→P.43

シューのコツ

- バターと水は十分に沸とうさせる
沸とうが足りないと焼き色が濃く、ふくらみが悪くなります。
- 卵は生地の熱いうちに混ぜる
生地が冷めると卵の入る量が少なくなり、上手に焼き上がりません。
- 加える卵の量は
少な過ぎると、形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多くとふくらまず、平べったい仕上がりになります。生地のかたさは作りかた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。)
- 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。
- 卵を混ぜるときは
ハンドミキサーの低速を使うと生地が簡単に作れます。

注意

バターと水を加熱するとき飛び散ることがあります
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に入れて、小麦粉小さじ1をふるい入れて加熱すると飛び散りを防ぐことができます
●バターを大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ります

手動 カスタードクリーム



レンジ (発酵)
レンジ600W 4~6分
→P.38,39

使用付属品
給水タンク 空
黒皿は使用できません

材料(シュークリーム9個分)

牛乳	カップ1
小麦粉(薄力粉)	大さじ1
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
② バニラエッセンス	少々

作りかた

- ① 深めの耐熱容器に①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。
- ② ①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜ、テーブルプレートの中央に置きレンジ600W 4~6分で途中よくかき混ぜながら加熱する。手早く②を加えて混ぜ、冷ます。

「レンジ加熱の使いかた」→P.38,39
【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きます。

手動 エクレア



オープン (発酵)
(下ごしらえ) 加熱あり
オープン 予熱あり (約7分) 180℃ 30~35分
→P.43

使用付属品
黒皿 下段 給水タンク 空
(下ごしらえ)では黒皿は使用できません

材料

材料	9個分
小麦粉(薄力粉、ふるっておく)	60g
バター	60g
① (3~4個に切る)	60g
水	120mL
卵(溶きほぐす)	3~4個
カスタードクリーム	適量
ホイップクリーム	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①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 3~4分で加熱し、十分沸とうさせる。
- 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1分20秒で加熱する。
- ③ 卵を1/3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よくねる。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2~3秒後にゆっくり落ちてくるかたさになったら卵を入れるのをやめる。
- ⑤ 直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒皿にアルミホイルを敷き、薄くバター(分量外)を塗り、7~8cmの棒状に9個絞り出す。
- ⑥ 食品を入れずにオープン 予熱あり 180℃ 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1/3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。

「レンジ加熱の使いかた」→P.38,39
「オープン(予熱あり)加熱の使いかた」→P.43

手動

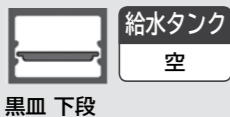
アップルパイ



オーブン
(発酵)

オーブン
予熱あり
(約8分)
190℃
36~42分
→P.43

使用付属品



黒皿 下段

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 角に切る、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)	1/2個
塩	小さじ1/4

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、冷水を加えてね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とめにし、ラップで包み、冷蔵庫で約1時間休ませる。
- かるく打ち粉 (薄力粉・分量外) 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、残りで2cm幅のテープを8本切り取る。

- 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。
- 底全体にフォークで穴をあける。
- 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付ける。
- 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、黒皿にのせる。
- 食品を入れずにオーブン 予熱あり 190℃ 36~42分 で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、⑤を下段に入れて加熱する。

「オーブン (予熱あり) 加熱の使いかた」 →P.43

手動

りんごのプリザーブ



レンジ
(発酵)

レンジ600W
7~9分
5~7分
→P.38,39

使用付属品



黒皿は使用できません

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
砂糖	100g
レモン汁	大さじ1
シナモン	少々

作りかた

- りんごは皮をむいて、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②を入れてかき混ぜ、テーブルプレートの中央に置きレンジ 600W 7~9分 加熱する。
- アクを取って混ぜ、再びレンジ 600W 5~7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。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.38,39

アップルパイのコツ

- 1回に作れる分量は 直径21cmの金属製パイ皿1枚分です。
- 型は金属製の物を 耐熱ガラス製の型では熱伝導率が低いので、上手に焼けないことがあります。
- 生地が扱いにくいときは バターが溶けて生地が柔らかくなるので冷蔵庫で20~30分休ませると作りやすくなります。
- 冷凍パイシートを使うと便利 直径21cmのパイを焼くには、市販のパイシート (1枚・約100gの物) 4枚が必要です。2枚ずつ重ねてのぼし、型に敷く分とテープを取る分として使います。
- 焼きむらがないときは 残り時間10~15分ぐらいで黒皿の前後を入れかえてさらに加熱します。

手動

焼きりんご



オーブン
(発酵)

→P.42

オーブン
予熱なし
180℃
60~70分

使用付属品



黒皿 下段

材料 (4個分)

りんご (紅玉)	4個
砂糖	60g
④ 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を合わせてよくねり混ぜ、りんごの穴に等分して詰め、浅めの耐熱容器に並べる。
- ②を黒皿にのせ下段に入れオーブン 予熱なし 180℃ 60~70分 で焼く。
- 冷めてからホイップクリームを飾る。

「オーブン (予熱なし) 加熱の使いかた」 →P.42

手動

ダックワーズ



オーブン
(発酵)

→P.43

オーブン
予熱あり
(約7分)
170℃
13~18分

使用付属品



黒皿 下段

材料 (8個分/16枚分)

卵白	2個分
砂糖	25g
アーモンドパウダー	40g
ココア	大さじ1弱 (5g)
④ 小麦粉 (薄力粉)	5g
粉砂糖	25g
チョコガナッシュクリーム	適量
パイナップル、レーズン、チェリーなどのドライフルーツ	適量

ダックワーズのコツ

- 1回に焼ける分量は 分量は16枚分で、ダックワーズが8個作れます。
- 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。
- メレンゲを混ぜるときは 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。
- ふりかける粉砂糖は 加熱前にふりかける量は少量にします。多いと膨らみが悪く、割れやすくなります。

作りかた

- ④を合わせて2回ふるっておく。
- 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。
- ②に①の1/2量を加えてメレンゲ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。
- 食品を入れずにオーブン 予熱あり 170℃ 13~18分 で予熱する。
- ③を直径1cmの口金をつけた絞り袋に入れる。黒皿にオーブンシートを敷き、直径約5cmの大きさに各16枚分絞り出し、表面を平らにして粉砂糖 (分量外・少々) 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。
- 予熱終了音が鳴ったら、⑤を下段に入れて焼く。
- 加熱後取り出し、約10分おいて冷まし、ダックワーズの下にする方へチョコ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。

「オーブン (予熱あり) 加熱の使いかた」 →P.43

手動 チョコガナッシュクリーム

レンジ200W 加熱時間 40秒~50秒

材料 (ダックワーズ8個分)

チョコレート	60g
生クリーム	50g

作りかた

- 耐熱容器にきざんだチョコレートを入れレンジ 200W 40~50秒 加熱し、かき混ぜ生クリームを加えて混ぜ合わせる。
- ①が溶けたら、耐熱容器の底に氷水をあてとろみがつくまでゆっくり混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.38,39

手動 ココナッツミルクのお汁粉



レンジ (発酵)
レンジ 600W 約6分
→P.38,39

使用付属品
給水タンク 空
黒皿は使用できません

材料	2人分
ゆであずき	100g
ココナッツミルク (缶詰)	カップ 2
牛乳	カップ 1/2
砂糖	20g
栗の甘露煮	100g

- 作りかた**
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにゆであずきを入れ、ココナッツミルクを少しずつ加えて混ぜ合わせ②を加えてかるくかき混ぜる。
 - ①に栗を加えて混ぜ、かるくラップをして、テーブルプレートの中央に置きレンジ600W 約6分で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.38,39

手動 ゼリー (レモンゼリー)



レンジ (発酵)
レンジ 600W 約2分
→P.38,39

使用付属品
給水タンク 空
黒皿は使用できません

材料 (直径8.5cm、高さ6cmの耐熱ガラス容器4個分)

粉ゼラチン	大さじ 1 (約 10g)
水	大さじ 2
レモン汁	70mL
水	カップ 2
砂糖	60g
レモン (薄切り)	4 枚
ミント	少々

- 作りかた**
- 耐熱容器に①を合わせて入れ、粉ゼラチンを水でしとらせておく。
 - ①とレモン汁、砂糖を合わせ入れ、水を加えながらよく混ぜ、テーブルプレートの中央に置きレンジ600W 約2分で加熱する。
 - 加熱後、水でぬらしたガラス容器に②を4等分して流し入れる。冷蔵庫で冷やしかため、ミントを飾る。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.38,39

オート12 柔らかプリン



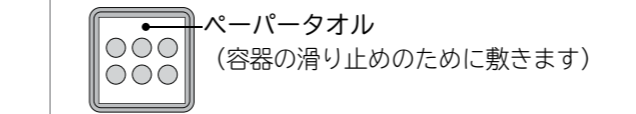
レンジ (発酵)
レンジ 600W 約40分
→P.35

使用付属品
給水タンク 空
黒皿 下段
(下ごしらえ)では黒皿は使用できません

材料 (直径約7cm、高さ約6cmの耐熱ガラス容器6個分)

カラメルソース	
砂糖	40g
水	大さじ 1 1/2
水	大さじ 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
ホイップクリーム	適量

- 作りかた**
- 耐熱容器に①を入れレンジ500W 4~5分で様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加える。(このとき、ソースが飛び散るので注意する)
 - 耐熱ガラス容器に①を小さじ1ずつ入れる。
 - 耐熱容器に②を合わせて入れレンジ500W 約4分で加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。卵黄と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、②の容器に分け入れる。
 - 黒皿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 (約200mL) を注ぎ入れ、その上に③を図のように並べ、下段に入れ「デイリー・角皿スチーム」12柔らかプリンで加熱し、あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やし、ホイップクリームなど好みの物で飾る。



「レンジ加熱の使いかた」 →P.38,39

- 【ひとくちメモ】**
- 1回に作れる分量は直径7cm、高さ6cmの耐熱ガラス容器6個までです。
 - 加熱する前の卵液の温度は約35~40℃です。
 - オープン/グリル/脱臭使用後で加熱室が熱いとうまく仕上がりにません。加熱室は冷ましてから、加熱してください。

トースト・パン・ピザ

手動 トースト

トーストはトースターで焼くよりも時間がかかります。

グリル 7~12分 裏返して 2~5分
→P.41

使用付属品
給水タンク 空
黒皿 上段

材料

食パンまたは冷凍した食パン (1.5~3cm厚さの物)	1~2枚
-----------------------------	------

- 作りかた**
- 食パンは黒皿の中央に並べ、上段にセットする。
 - グリル 7~12分で焼き、裏返してグリル 2~5分で焼く。

「グリル加熱の使いかた」 →P.41

- 【ひとくちメモ】**
- パンの厚さや種類によって焼け具合が違います。様子を見ながら時間を調節してください。
 - 連続して焼くときは、表をグリル 2~7分、裏返してグリル 1~3分で様子を見ながら焼きます。

注意

バター、ジャム等を多量に塗ったパンを焼かない
火災の原因になります

バターロール (ロールパン)



オープン (発酵) (下ごしらえ) 加熱あり
 オープン 予熱あり (約7分) 170℃ 16~22分
 →P.43

使用付属品
 給水タンク 空
 黒皿 下段

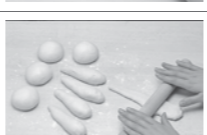
材料	9個分
小麦粉 (強力粉)	200g
① 砂糖	大さじ2½
塩	小さじ½ (約3g)
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)	小さじ1 (約2.5g)
ぬるま湯 (約40℃)	20~40mL
② 卵 (溶きほぐす)	½個 (約25mL)
牛乳 (室温に戻す)	70mL
バター (室温に戻す)	30g
つやだし用卵	
卵 (溶きほぐす)	½個
塩	小さじ¼

パン作りのコツ

- 牛乳は室温に戻して
冷蔵室から出したての冷たい物を使うと、ふくらみが悪くなります。
- こね上げた生地温度は
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。
- 発酵の仕上げ具合は
イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足のときは、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
かたく絞ったふきんをかけたり、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。
- 生地の扱いは
手のひらでかたく扱います。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。
- つやだし用卵は薄く、ていねいに
なで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、使い分けられます。基本の発酵温度は40℃です。

作りかた

- ① ボウルに①とドライイーストをふるい入れ、②を加えて手でよく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- ② 生地がベトつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したたきながら約15分こね、生地を丸める。
- ③ バター (分量外) を薄く塗ったボウルに②を入れ、黒皿にのせて下段に入れ **オープン** 予熱なし 発酵40℃ 50~60分で1次発酵をする。
- ④ 生地が2~2.5倍に発酵したら指に小麦粉 (分量外) をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
- ⑤ 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台にボウルをふせて生地を取り出し、手でかたく押し中ガスを抜く。
- ⑥ 生地をスクッパー (または包丁) で9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。
- ⑦ 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、生地にラップかたかく絞ったぬれふきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。(パンチャイム)
- ⑧ 生地を手のひらに挟み、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのばす。
- ⑨ 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、下段に入れ **オープン** 予熱なし 発酵40℃ 25~40分で生地が2~2.5倍になるまで2次発酵する。
- ⑩ 発酵後、黒皿を取り出しドアを閉め、食品を入れずに **オープン** 予熱あり 170℃ 16~22分で予熱をする。
- ⑪ 生地の表面につやだし用卵を薄くていねいに塗る。
- ⑫ 予熱終了音が鳴ったら、⑪を下段に入れて焼く。



「オープン発酵の使いかた」→P.45
 「オープン加熱 (予熱あり) の使いかた」→P.43

オート15 簡単パン



デイリー 角皿スチーム (下ごしらえ) 加熱あり
オープン →P.34
 加熱時間の目安 約30分

使用付属品
 給水タンク 空
 黒皿 下段
 (下ごしらえ) では黒皿は使用できません

材料	8個分
小麦粉 (強力粉)	150g
① 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 (室温に戻す)	大さじ1 (約12g)

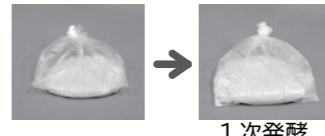
作りかた

- ① ポリ袋 (市販) に①とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- ② バターを容器に入れ **レンジ** 500W 約30秒で加熱して溶かし、水を加える。
- ③ ②を①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。
- ④ 10分間十分にこねる。この時、ポリ袋に少し空気を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。



簡単パンのコツ

- 1回に焼ける分量は
表示の分量です。手軽にかんたんに、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ほどの大きさで、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。1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。2次発酵は生地が1.5倍くらいになるのが目安です。



- ⑤ ④の生地を2~3cmの厚さに整え、**レンジ発酵** 仕上げ調節 中 10~14分で1次発酵をする。
- ⑥ 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台に生地を取り出し、手でかたく押し中ガスを抜く。
- ⑦ 生地をスクッパー (または包丁) で8個 (1個約33g) 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。
- ⑧ 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 **レンジ発酵** 仕上げ調節 中 10~14分で2次発酵する。
- ⑨ 発酵後、生地をのせたオープンシートの両端を引いてすべさせながら黒皿に移し、下段に入れ **デイリー・角皿スチーム** 15簡単パンで焼く。

「レンジ加熱の使いかた」→P.38,39
 「レンジ発酵の使いかた」→P.44

- 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。1次発酵は8~12分発酵させ、2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 |
|------|----------|----------|
| 2次発酵 | 12~20分 | 6~8分 |
- 生地が乾燥しないように
分割や成形のときは固く絞ったぬれふきんをかけたり、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すように丸め、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。
 - 加熱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.42

応用 15 簡単全粒粉パン



「レンジ加熱の使いかた」 →P.38,39
「レンジ発酵の使いかた」 →P.44
 加熱時間の目安 約 30分

使用付属品
 黒皿 下段 (下ごしらえ)では黒皿は使用できません
 給水タンク 空

材料	1個分
小麦粉(強力粉)	120g
全粒粉(あらびき)	30g
砂糖	9g
塩	1.6g
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)	2.5g
水	90~100mL
バター(室温に戻す)	12g

作りかた

- ポリ袋(市販)に①とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- バターを容器に入れ「レンジ500W」約30秒で加熱して溶かし、水を加える。
- ②を①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。
- 10分間十分にこねる。この時、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。
- ④の生地を2~3cmの厚さに整え「レンジ発酵」仕上がり調節中「10~14分」で1次発酵をする。
- 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし合に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 丸めた生地をだ円形にのばし、タテ1/3ずつ内側に折り込み、それを右手の手のひらで押さえ込むようにタテ2つ折りにして合わせ目をしっかり閉じたら、黒皿の対角線の長さに細長くのばす。
- 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「レンジ発酵」仕上がり調節中「10~14分」で2次発酵する。
- 発酵後、生地を霧をふいて表面を湿らせて全粒粉(分量外)をふりかけ、生地を中心に包丁かかみそりでクープ(切り目)を1本入れる。
- 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「デイリー・角皿スチーム」15簡単パンで焼く。

「レンジ加熱の使いかた」→P.38,39

「レンジ発酵の使いかた」→P.44

応用 15 油で揚げないカレーパン



材料	8個分
レトルトカレー(市販の物)	1袋(約200g)
① 玉ねぎ(みじん切り)	1/4個
小麦粉(薄力粉)	9g
小麦粉(強力粉)	150g
② 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(室温に戻す)	大さじ1(約12g)
小麦粉(薄力粉)	適量
卵(溶きほぐす)	1個
煎りパン粉	適量

作りかた

- レトルトカレーを深めの耐熱容器に移し、①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。
- ポリ袋(市販)に②とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- バターを容器に入れ「レンジ500W」約30秒で加熱して溶かし、水を加える。
- ③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。
- 10分間十分にこねる。この時、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「レンジ発酵」仕上がり調節中「8~12分」で1次発酵をする。
- 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし合に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地をスケッパー(または包丁)で8個(1個約33g)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。
- ⑧の閉じ口を下にしてだ円形にのばし①のカレーあんを包み、閉じ口をしっかりと止め、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ⑨をオープンシートを敷いたテーブルプレートに並べ「レンジ発酵」仕上がり調節中「8~12分」で2次発酵する。
- 発酵後、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「デイリー・角皿スチーム」15簡単パンで焼く。

「レンジ加熱の使いかた」→P.38,39

「レンジ発酵の使いかた」→P.44

応用 15 簡単あんパン



材料	8個分
つぶあん	200g
簡単パンの生地	1回分
けしの実	適量
〈つやだし用卵〉	
卵(溶きほぐす)	1/2個
塩	少々

作りかた

- つぶあんは「レンジ500W」1分30秒~2分で途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分して丸めておく。
- 簡単パンの作りかた「→P.101」①~⑦を参照し、生地をつくる。
- ②を円形にのばし①のあんを包み、閉じ口をしっかりと止め、オープンシートを敷いたテーブルプレートに並べ「レンジ発酵」仕上がり調節中「10~14分」で2次発酵する。
- 発酵後、生地をかるく押して平らにし、表面につやだし用卵を薄く塗る。
- 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、けしの実を散らす。
- ⑤を下段に入れ「デイリー・角皿スチーム」15簡単パンで焼く。

「レンジ加熱の使いかた」→P.38,39

「レンジ発酵の使いかた」→P.44

応用 15 簡単クリームパン

材料(8個分)

簡単あんパンの材料を参照し、つぶあんをカスタードクリーム「→P.95」にかえ、けしの実を取る。

作りかた

簡単あんパンの作りかたを参照し、③でカスタードクリーム「→P.95」を包み、④~⑥を参照して焼く。

「レンジ加熱の使いかた」→P.38,39

「レンジ発酵の使いかた」→P.44

手動 簡単肉まん



「レンジ発酵」
「レンジ加熱の使いかた」 →P.38,39
 (下ごしらえ)加熱あり
 レンジ200W
 加熱時間
 5~6分

使用付属品
 給水タンク 空
 黒皿は使用できません

材料

材料	6個分
小麦粉(強力粉)	100g
① 小麦粉(薄力粉)	50g
砂糖	10g
塩	2g
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)	3g
ぬるま湯(約40℃)	80mL
冷凍シューマイ(室温に戻し、3~4つに切る)	6個

作りかた

- ポリ袋(市販)に①とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- ①にぬるま湯を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。
- 10分間十分にこねる。この時、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。
- ③の生地を2~3cmの厚さに整え、テーブルプレートの中央に置き「レンジ発酵」仕上がり調節中「10~14分」で1次発酵をする。
- 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし合に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地をスケッパー(または包丁)で6個(1個約40g)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。
- 生地をひとつひとつ手のひらか、のし合で表面がなめらかになるように丸め、ラップかたたく絞ったぬれぶきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約10分間休ませる。(ベンチタイム)
- ⑦の生地を円形にのばし、シューマイを包み閉じ口をしっかりと止める。
- 深めの耐熱容器に2個を並べて霧を吹き、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き「レンジ200W」5~6分で加熱する。加熱後、すぐにラップを外し、残りも同様に加熱する。

「レンジ発酵の使いかた」→P.44

「レンジ加熱の使いかた」→P.38,39

【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しても良いでしょう。

トースト・ピザ

トースト・ピザ



デイリー
角皿スチーム
(予熱あり)
→P.36

(下ごしらえ)
加熱あり
オーブン

予熱 約 9 分
加熱時間の目安 約 16 分

使用付属品
 給水タンク
空
 黒皿 下段
 (下ごしらえ)では黒皿は
使用できません

材料	直径24cmのピザ1枚分
小麦粉(強力粉)	100g
小麦粉(薄力粉)	50g
砂糖	10g
塩	2g
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)	2g
ぬるま湯(約30℃)	100mL
オリーブ油	15mL
ピザソース(市販の物)	適量
玉ねぎ(薄切り)	大1/4個(約75g)
ベーコン(たんざく切り)	50g
サラミソーセージ(薄切り)	8枚
ピーマン(輪切り)	2個
マッシュルーム(缶詰、薄切り)	小1/2缶(約25g)
塩、こしょう	各少々
スタuffedオリーブ(薄切り)	4個
ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物)	100g

ピザのコツ

- 焼けるピザの種類は
パン生地タイプのピザです。
- 1回に焼ける分量は
黒皿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
オーブン 予熱なし 200℃ で様子を見ながら焼きます。
→P.42
- 冷凍ピザは
市販のピザを参照して焼きます。

作りかた

- ① ポリ袋(市販)にAとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- ② ①にBを入れて5分間こねる。このとき、ポリ袋に少し空気を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.101)作りかた④参照。)
- ③ ②をテーブルプレートの中央に置き「レンジ発酵 仕上がり調節中」約10分 で一次発酵させる。(発酵の目安は簡単パンのコツ→P.101)
- ④ 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。
- ⑤ 生地をかるく押して中のガスを抜き、丸める。
- ⑥ 丸めた生地を直径24cmくらいの円形にのばして、オーブンシートを敷いた黒皿にのせる。
- ⑦ のばした生地にフォークで穴をあけ、ピザソースを塗り、C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。
- ⑧ 食品を入れずに「デイリー・角皿スチーム」14ピザ で予熱する。
- ⑨ 予熱終了音が鳴ったら、⑦を下段に入れて焼く。

「レンジ発酵の使いかた」→P.44

手動 市販のピザ

市販のピザを焼くときは、手動調理で様子を見ながら焼く。
オーブン 200℃ で予熱の有無と冷凍・冷蔵によって下の表を参照して時間をかえ、下段にセットして焼く。

	予熱なし	予熱あり
冷凍	23～30分	10～18分
冷蔵	15～28分	10～15分

- 「オーブン加熱(予熱なし)の使いかた」→P.42
- 「オーブン加熱(予熱あり)の使いかた」→P.43



デイリー
角皿スチーム
(予熱あり)
→P.36

(下ごしらえ)
加熱あり
オーブン

予熱 約 9 分
加熱時間の目安 約 16 分

使用付属品
 給水タンク
空
 黒皿 下段
 (下ごしらえ)では黒皿は
使用できません

材料	直径24cmのピザ1枚分
小麦粉(強力粉)	100g
小麦粉(薄力粉)	50g
砂糖	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3/8(約2g)
ぬるま湯(約30℃)	100mL
オリーブ油	大さじ1(約12mL)
にんにく(みじん切り)	1片
オリーブ油	5mL
シーフードミックス (解凍して水けを切っておく)	100g
ピザソース(市販の物)	適量
玉ねぎ(薄切り)	大1/4個(約50g)
ピーマン(輪切り)	1個
マッシュルーム(缶詰、薄切り)	小1/2缶(約25g)
塩、こしょう	各少々
スタuffedオリーブ(薄切り)	4個
ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物)	70g

作りかた

- ① フライパンに、にんにくとオリーブ油を熱し、シーフードミックスをかるくいため、取り出しておく。
- ② ピザ→P.104 の作りかた①～⑥を参照して生地を作る。
- ③ のばした生地にフォークで穴をあけ、ピザソースを塗り、Cと①を並べて塩、こしょうをし、スタuffedオリーブとナチュラルチーズを全体に散らす。
- ④ ピザ→P.104 の作りかた⑧、⑨を参照して焼く。

「レンジ発酵の使いかた」→P.44

ヨーグルト

手動 ヨーグルト



レンジ
(発酵)

(下ごしらえ)
加熱あり

レンジ発酵
仕上がり調節やや弱
約90分
60~90分

→P.44

使用付属品



給水タンク
空

黒皿は使用できません

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

- 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。
- 容器に牛乳を入れてふたをして「レンジ」600W「5~6分」で加熱し、約 80℃くらいまであたためる。
- 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。
- ふたをしてテーブルプレートの中央に置き「レンジ発酵」仕上がり調節「やや弱」約 90 分」で発酵させる。
- 加熱終了音が鳴ったら、再び「レンジ発酵」仕上がり調節「やや弱」60 ~ 90 分」で牛乳が好みのかたさにかたまるまで発酵させる。
- 加熱後、あら熱を取り、冷蔵庫で冷やす。

「レンジ加熱の使いかた」→P.38,39

「レンジ発酵の使いかた」→P.44

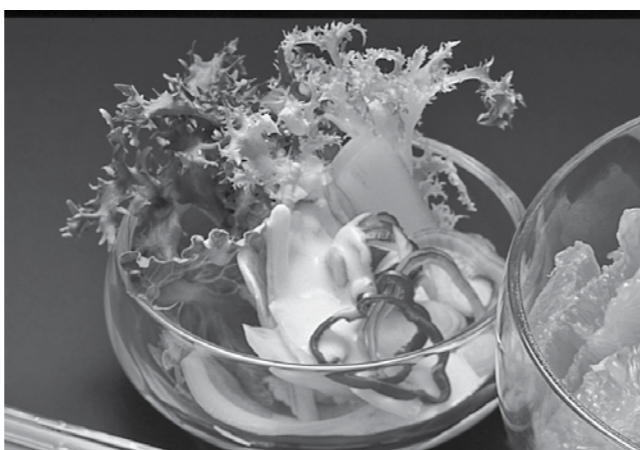
【ひとくちメモ】

- 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。

ヨーグルトのコツ

- 1回に作れる分量は**
牛乳の分量は 500mL です。
500mL 以外の分量では、加熱時間や発酵時間の調節が必要です。
- 容器はふたつきの耐熱性の物を**
使う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℃ぐらいに加熱し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 日の間に食べきってください。

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。

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と、大切に保管してください。なお、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。

修理を依頼される場合は 出張修理

→P.53~55 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。

「ご相談窓口」

(家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示)

日立家電品についてのご相談や修理はお買い上げの販売店へ

なお、転居されたり、贈物でいただいたものの修理などで、ご不明な点は下記窓口にご相談ください。
※下記窓口の内容は、予告なく変更させていただく場合がございます。

修理に関するご相談はエコーセンターへ

TEL 0120-3121-68

FAX 0120-3121-87

(受付時間) 9:00~19:00 (月~土)、9:00~17:30 (日・祝日)
携帯電話、PHSからもご利用できます。

商品情報やお取り扱いについてのご相談は
お客様相談センターへ

TEL 0120-3121-11

FAX 0120-3121-34

(受付時間) 9:00~17:30 (月~土)、9:00~17:00 (日・祝日)
年末年始は休ませていただきます。
携帯電話、PHSからもご利用できます。

- 出張修理のご用命はインターネットからも申し込みいただけます。

URL <http://kadenfan.hitachi.co.jp/afterservice/toiawase.html>

または、日立家電修理 検索 ボタンより入力画面にお進みください。

(注) 対象製品をご確認のうえお申込みください。

- 「持込修理」および「部品購入」については、上記サービス窓口にて各地区のサービスセンターをご紹介します。
- ご相談、ご依頼いただいた内容によっては弊社のグループ会社に個人情報を提供し対応させていただくことがあります。
- 修理をご依頼いただいたお客様へ、アフターサービスに関するアンケートハガキを送付させていただくことがあります。

■保証期間中は

修理に際しましては保証書をご提示ください。保証書の規定に従って、修理させていただきます。

■保証期間が過ぎているときは

修理して使用できる場合には、ご希望により有料で修理させていただきます。

ご転居されるときは

ご転居によりお買い上げの販売店のアフターサービスを受けられなくなる場合は、前もって販売店にご相談ください。ご転居先での日立の家電品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.9,14

ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談ならびにご不明な点は、お買い上げの販売店または、「ご相談窓口」(下記)にお問い合わせください。

修理料金のしくみ

修理料金 = 技術料 + 部品代 + 出張料で構成されています。

技術料	診断、部品交換、調整、修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器などの設備費、一般管理費などが含まれます。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材などを含む場合もあります。
出張料	製品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途、駐車料金をいただく場合があります。

保証とアフターサービス
「ご相談窓口」

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*1、800W、600W、500W、200W 相当、100W 相当
	発振周波数	2,450MHz
グリル		消費電力 1,350W (ヒーター 1,300W)
オープン		消費電力 1,350W (ヒーター 1,300W)
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℃に切り替わります。
外形寸法		幅 483×奥行 386(427*2)×高さ 340mm
加熱室有効寸法		幅 295×奥行 316×高さ 220mm
質量(重量)		約 13kg
電源コードの長さ		約 1.4m
消費電力量の目安*3		
区分名		B
電子レンジ機能の年間消費電力量		54.9kWh / 年
オープン機能の年間消費電力量		14.1kWh / 年
年間待機時消費電力量		0.0kWh / 年*4
年間消費電力量		69.0kWh / 年

*1 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。

*2 () 内は、ハンドルを含む奥行寸法です。

*3 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。

*3 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。

*4 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)



このマークは、特定の化学物質(鉛・水銀・カドミウム・六価クロム・PBB(ポリブロモビフェニル)・PBDE(ポリブロモジフェニルエーテル))の含有率が基準値以下であることを示しています。

(規定の除外項目を除く)

JIS C 0950 : 2008

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

ご使用の際、このようなことはありませんか

- 電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。
- ドアに著しいガタや変形がある。
- スタートボタンを押しても食品が加熱されない。
- 自動的に切れないときがある。
- 焦げくさい臭いがしたり、運転中に異常な音や火花(スパーク)が出る。
- 過熱水蒸気オーブンレンジに触れるとビリビリと電気を感ずることがある。
- その他の異常や故障がある。

●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