

*本掲載の料理集はカラーになっておりますが、製品に付属されているものはカラーではありません。

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

型式

エム アール オー エス エス

MRO-SS8



鶏のから揚げ

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。

ホームページから「レシピ集」をご覧ください。スマートフォンやタブレット端末で読み取ってください。詳しくは**→P.114**

ご利用の際は、通信費等の費用がかかります。



ホワイト(W)



レッド(R)

ヘルシーシェフ



日立過熱水蒸気オーブンレンジ

はじめに

電源を入れる

- ①コンセントに電源プラグを差し込む
- ②ドアを開閉する

待機時消費電力オフ機能を搭載しているため、電源プラグをコンセントに差し込み、ドアを開閉すると電源が入ります。

「電源の入れかた」→P.4



オート調理を上手に使うために

重量センサーの0点調節をする

→P.5

加熱室に入れた食品の重さを量って加熱を制御するトリプル重量センサーを内蔵しています。

正しく分量を量るために、使いはじめや月1回程度の調節が必要です。

重量センサーが正しく調整できない場合、「C00」「C01」「C02」「C09」にてお知らせ表示をします。お知らせ内容の原因と直しかたについては、→P.61をご確認ください。

オート調理を使った上手なあたたため

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 おかず・ごはん
冷蔵室で冷蔵保存したごはん・お総菜	1 おかず・ごはん
冷凍室で冷凍保存したごはん	2 冷凍ごはん
冷凍室で冷凍保存したお総菜	5 解凍あたたため

※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

調理終了後は電源プラグを抜かない

調理終了後、本体の冷却のために冷却ファンが回転することがあります。液晶表示部に「冷却中」の表示があるときは、電源プラグを抜かないでください。→P.61

もくじ

まず 確認

- はじめに 2
- 初めて使うときの確認と準備 4、5
 - ・据え付けの確認 4
 - ・電源の入れかた 4
 - ・重量センサーの0点調節のしかた 5
 - ・空焼き(脱臭)のしかた 5
- 各部のなまえ・操作パネル・付属品 6、7
- 安全上のご注意 8~14
- 加熱のしくみ 15
- 付属品の使いかた 15~17
 - ・オート調理で使う付属品 15
 - ・手動調理で使う付属品 16
 - ・テーブルプレートのセットのしかた 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・重さ 20
 - ・食品を置く位置 20
 - ・市販の冷凍食品のあたたため 20
 - ・2個以上の食品の同時あたたため 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)や付属品の取り出し 21
 - ・終了音(メロディー)の切りかえ 21

オート調理

あたためる

- ・ごはん・お総菜のあたたため 22、23
 - 1 おかず・ごはん
- ・常温や冷蔵で保存した食品の異なる2品(ごはん・お総菜など)の同時あたたため 24
 - 1 おかず・ごはん
- ・冷凍や冷蔵で保存した食品の異なる2品(冷凍ごはん・お総菜など)の同時あたたため 25
 - 6 冷凍(左)と冷蔵(右)
- ・冷凍保存したごはん・お総菜のあたたため 26、27
 - 2 冷凍ごはん 5 解凍あたたため
- ・飲み物のあたたため 28、29
 - 3 飲み物・牛乳 4 酒かん
- ・スチームあたたため 30、31
 - 7 スチームあたたため 8 中華まんのあたたため
 - 9 天ぷらのあたたため

下ごしらえする

- ・肉や魚の解凍 32~34
 - 60 しゃぶしゃぶ用肉 ~ 73 干物
- ・野菜の加熱(ゆでる) 35、36
 - 74 葉・果菜 75 根菜

調理する

- ・メニューの選びかた 37
- ・レンジメニューの調理 38
- ・予熱「なし」メニューの調理 39
- ・予熱「あり」メニューの調理 40

手動調理

レンジ 加熱

- ・簡単レンジ 41
- ・食品を一定の出力(W)で加熱する 42、43
- ・加熱途中で出力(W)を自動的に下げる(リレー加熱) 44

グリル 加熱

- ・魚など表面に焦げ目をつけながら加熱する 45

オーブン 加熱

- ・予熱「あり」で加熱する 46
- ・予熱「なし」で加熱する 47

スチーム との組み合わせ

- ・レンジ・グリル・オーブン加熱にスチームを組み合わせる 48

- スチームショット 49

発酵

- ・スチームレンジ発酵で加熱する 50
- ・スチームオーブン発酵で加熱する 51

- 手動調理をするときの加熱時間 52、53

お手入れ

- ・本体・付属品のお手入れ 54
- ・水抜きのみ 55
 - 清掃
- ・臭いが気になるとき(脱臭) 55
 - 脱臭
- ・加熱室の清掃のしかた 55
 - 清掃

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
 - ・ごはんのあたたため 56
 - ・解凍 56
 - ・お総菜のあたたため 57
 - ・牛乳のあたたため 57
 - ・野菜 58
 - ・パン(トースト・バターロール) 58
 - ・スイーツ(スポンジケーキ・クッキー・シュークリーム) 58
 - ・その他 59
- ・お困りのときは 59、60
- ・お知らせ表示が出たとき 61
- ・保証とアフターサービス 115
- ・「ご相談窓口」 115
- ・仕様 裏表紙

料理集

62~113

- ・料理集 もくじ 62、63

まず確認

使いかた

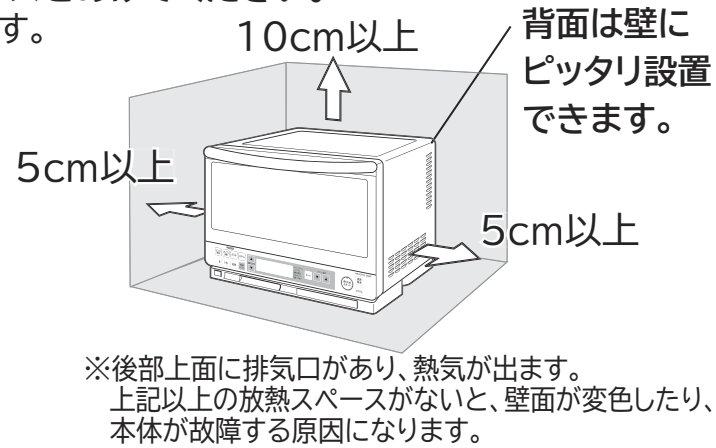
お手入れ

うまく仕上がらないとき・お困りのときは

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、壁や家具などぴったりつけていても大丈夫ですが次のことを確認してください。
 - 調理中や調理後は本体上面が高温となる場合があるので、10cm以上のスペースをあけ、物を置かないでください。
 - 壁に接触跡がついたり、結露する可能性があります。壁面と本体の間を少しあけ、壁面側にアルミホイルを貼り、保護してください。
 - 後方がガラスの場合、20cm以上間をあけてください。(20cm以上間をあけても温度差によって割れることがあります)
- 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。
- 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
- 水平で丈夫な場所に据え付けてください。
- 本体は、ラジオ、テレビ、無線機器(無線LAN)やアンテナ線などから3m以上離してください。
・雑音や映像の乱れ、通信状態が悪くなる等の原因になります。



※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。

2016年7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)

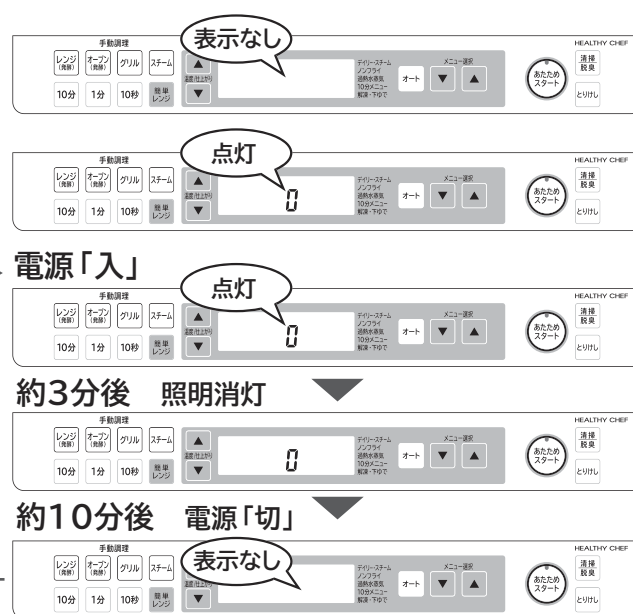
お願い

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は、専門医師とよくご相談の上お使いください。

電源の入れかた

ドアを開閉すると電源が入ります。(表示部に「0」を表示)

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



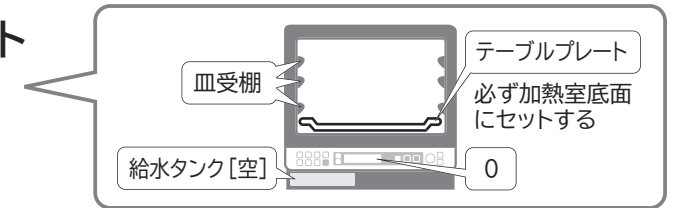
重量センサーの0点調節のしかた(加熱室が冷めてから)

- 仕上がりをよくするため、食品を入れた容器の重さを計る重量センサーを内蔵しています。初めてお使いになるときには、「重量センサーの0点調節」を次の手順で行ってください。

準備

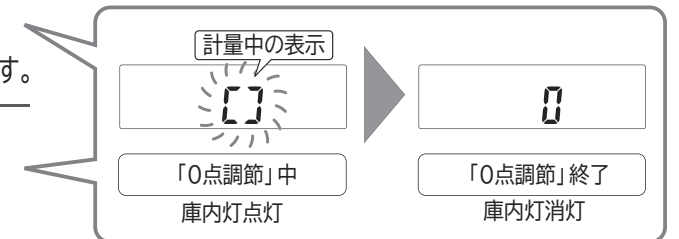
必ず加熱室底面にテーブルプレートだけをセットして、ドアを閉める表示部の「0」を確認する

※皿受棚にはセットしないよう注意してください。



1

ドアを閉めたまま、「トリケシ」を3秒以上押す
ピッとブザーが鳴り、庫内灯と計量中の表示が点灯します。



2

数秒後に庫内灯と計量中の表示が消灯し、「0」が表示されたら終了

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

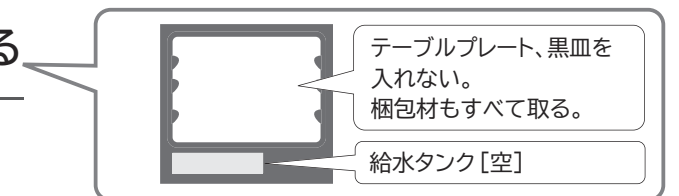
空焼き(脱臭)のしかた

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。
- 空焼き(脱臭)中は、臭いや煙が出ますが故障ではありません。
- 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)で加熱するので、本体が熱くなります。

準備

加熱室を空の状態にして、ドアを閉める



1

「清掃 脱臭」を2回押し、「脱臭」を選択する

ボタンを押すごとに「清掃」▶「脱臭」▶「清掃」の順に選択できます。

※空焼き(脱臭)はヒーター(オーブン加熱)で加熱します。加熱時間は20分です。

2

「あたため スタート」を押してスタートする

終了音が鳴ったら終了です

※空焼き終了後、冷却のためファンが約2~10分間回転し、冷却終了後自動停止します。

※空焼き終了後はすぐに調理せず、加熱室が冷めてから使用してください。



注意



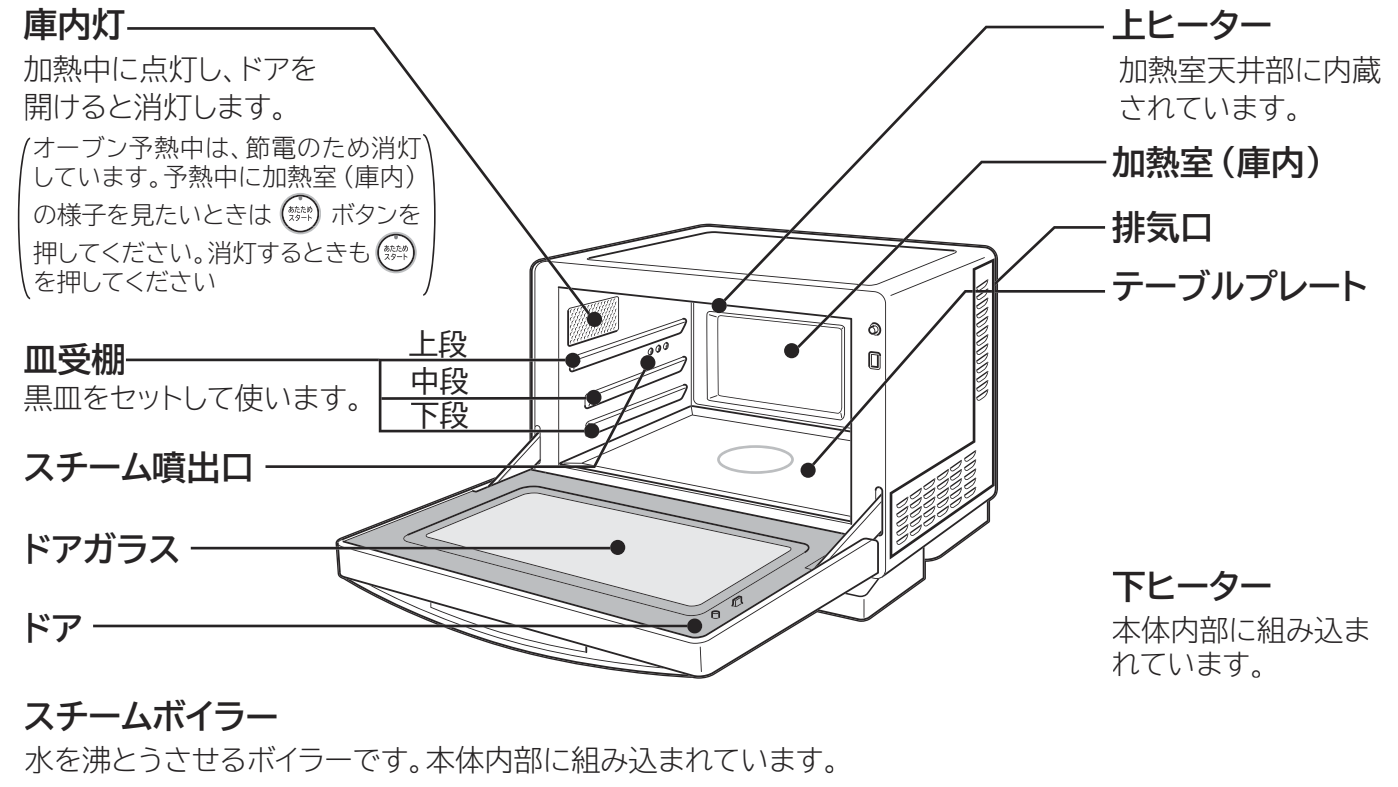
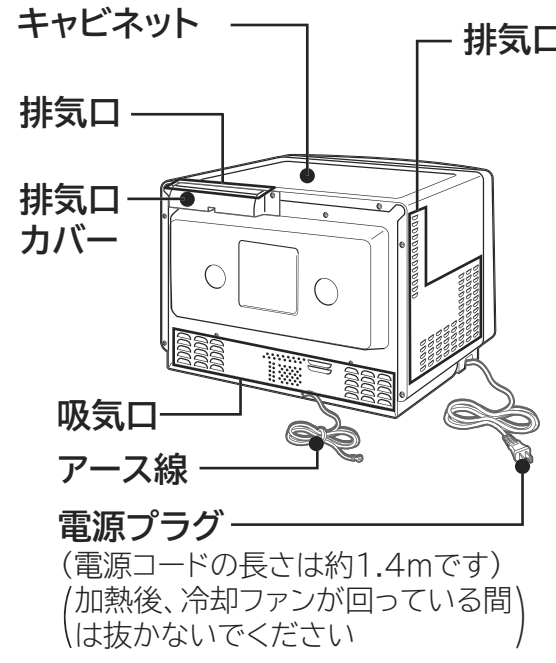
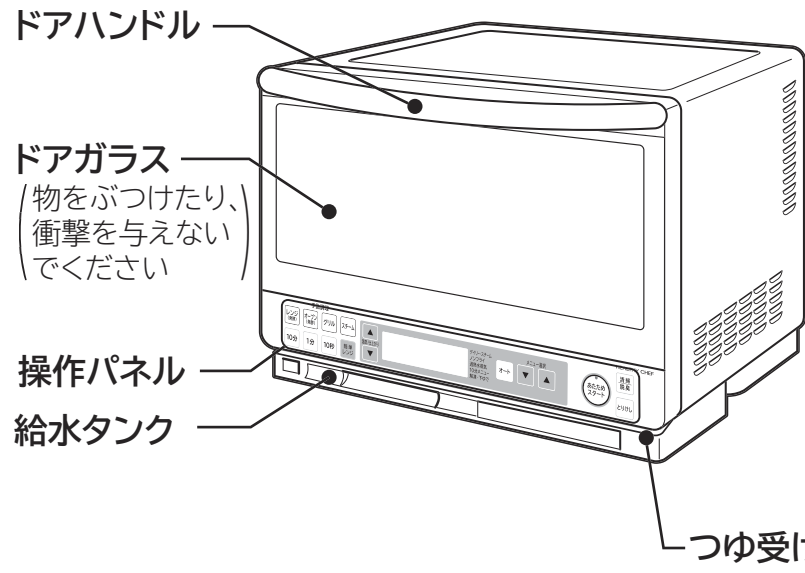
接触禁止



- 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

必ず確認



必ず確認

操作パネルのはたらき

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

手動調理ボタン
手動調理で調理するときに加熱の種類に合わせて選択します。
スチームショットは **スチ-ム** を押します。
→ P.49

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)

清掃/脱臭ボタン
ボタンを押して **清掃**、**脱臭** を選びます。

とりけしボタン
設定内容や運転のとりけしを行います。

デイリー (25メニュー)・スチ-ム (7メニュー) …… デイリー …… 4 酒かん 8 中華まんのあたため 1 おかず・ごはん 5 解凍あたため 9 天ぷらのあたため 2 冷凍ごはん 6 冷凍(左)と冷蔵(右) 10 マカロニグラタン 3 飲み物・牛乳 7 スチ-ムあたため 11 ピザ(パン生地) この他のメニューは付属のクッキングガイドをご覧ください。	ノンフライ (13メニュー) …… スチ-ム …… 33 鶏のから揚げ 46 ハンバーグ 12 茶わん蒸し 34 とんかつ 47 ローストビーフ 13 スポンジケーキ 35 ポテトコロッケ 48 鶏のハーブ焼き 14 シュークリーム 36 チキン南蛮 49 塩ざけ	過熱水蒸気 (6メニュー) 52 あさりの酒蒸し 53 簡単肉じゃが 54 肉豆腐 55 きんぴらごぼう	10分メニュー (8メニュー) 60 しゃぶしゃぶ用肉 61 薄切り肉 62 とんかつ用肉	解凍 (14メニュー)・下ゆで (2メニュー) …… 解凍 …… 63 ブロック肉 67 骨付き鶏肉 64 骨付き肉 68 から揚げ用肉 65 カレー用肉 69 ひき肉 66 鶏ブロック肉 70 刺身	下ゆで… 71 切り身 72 丸身 73 干物 74 葉・果菜 75 根菜
--	---	---	---	---	---

HEALTHY CHEF

清掃 脱臭

とりけし

時間設定ボタン
手動調理の時間の設定を行います。

簡単レンジボタン
手動レンジ600W、500Wで加熱するときを使うボタンです。簡単レンジで前回使用した出力(W)を記載しており、押すと最初に表示します。

温度/仕上がりボタン
「1おかず・ごはん」、オート調理の仕上がりや手動調理の温度の設定を行います。

オート調理ボタン
ボタンを押してオート調理の種類を選択します。

メニュー選択ボタン
オート調理のメニュー番号の設定を行います。

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

付属品

- テーブルプレート**
 (セラミック製)
 加熱室底面にセットして使います。(黒皿を使うオート調理・手動調理のときは取り外します) 皿受棚にはセットしないでください。
- 黒皿1枚**
 (ホーロー製)
 皿受棚にセットして使います。
- 給水タンク**
 (製品に取り付けられています)
- クッキングガイド(本書)**
- 保証書**

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**
感電のおそれがあります
ぬれ手禁止


 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
電源プラグを抜く


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




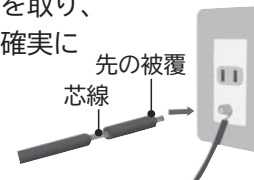
オープンやグリル加熱時などの高温で、引火の原因になります

 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
アース線を接続せよ
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(清掃と、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  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)



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

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

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

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(消毒パック)、玩具などは加熱しないでください



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

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ガラス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



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

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
また、衝撃でテーブルプレートが割れるおそれがあります
●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)
加熱しすぎた場合は、1~2分程度加熱室内で冷ましてから取り出す

1おかず・ごはん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、**3飲み物・牛乳**で加熱する
●お酒は**4酒かん**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(レンジ加熱)の**レンジ500W**以下で様子を見ながら加熱する

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

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



加熱前

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

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

- 異常・故障の例
- 電源コードや電源プラグが異常に熱い
 - 焦げくさい臭いがする
 - 異常な音がする
 - 火花(スパーク)が出る
 - 本体に触れるとビリビリと電気を感ずる
 - 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

安全上のご注意 (つづき)

⚠️ 注意

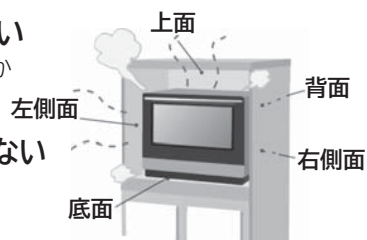
電源プラグ・電源コード・コンセントの取り扱いは

- ❌ 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
- ❌ 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
発火・変色・感電の原因になります



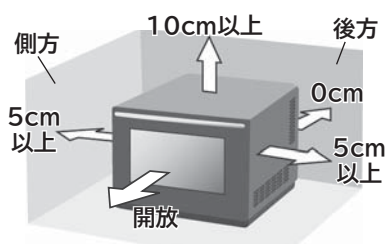
- ⚠️ 水平で丈夫な場所に据え付ける
不安定な場所は、振動・騒音・本体落下の原因になり、けがのおそれがあります

- ⚠️ 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	5	5	開放	0

「消防法 設置基準」組込型

- 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
(20cm以上あけても温度差によって割れることがあります)



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.115)
- ❌ 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しない
割れたり、ひびが入ったときは、そのまま使用せず、お買い上げの販売店にご相談ください
そのまま使用すると故障の原因になります
- ❌ 本体に水をかけない
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)

- ❌ 吸気口・排気口をふさがない
吸気口、排気口をふさぐと本体内部の冷却ができず高温になって故障や発火の原因になります
本体上面には物を置かないでください
また上方は必ず10cm以上のスペースをあけてください
- ❌ ドアガラスに物をぶつけたり、衝撃を加えたり、傷を付けたりしない
ガラスが割れて、けがの原因になります
小さな傷でも、ガラスが割れることがあります
また、傷が付いてもすぐに割れず、その後のご使用中またはご使用後(放置時)の熱膨張・熱収縮により割れることがあります
- ⚠️ 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
 - 煙や臭いなどに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移す
 - 窓を開けるか換気扇を回す
油の焼ける臭いや煙が出る場合があります
- ⚠️ 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

調理中や調理後は(清掃と、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
- ❌ 冷却ファンが作動しているときは、電源プラグを抜かない
部品が故障する原因となります
- ❌ 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、お手持ちのオープン用手袋を使用する
直接接触すると、やけど・けがの原因になります
- ❌ 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「とけり」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には、指の挟み込みに注意する
指のケガにやけど・けがの原因になります

安全上のご注意 (つづき)

⚠️ 注意

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・ドアガラス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(レンジ加熱)で加熱後、かき混ぜてから温度を確認する**
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

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
- 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
- 食器洗い乾燥機や食器乾燥器などで洗ったり、乾燥したりしない**
破損・変形の原因になります
- コンロのそばや本体の上など高温になる場所に置かない**
オー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
- 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
- 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
- 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

アース接地工事が必要なときは

- 次の場合は、感電事故を防止するため電気工事士の資格のある者による、施工「D種接地工事」が法律で義務づけられています。
お買い上げの販売店、電気工事店にご相談ください。(本体価格には工事費は含まれていません)
- 湿気の多い場所
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(漏電遮断機の取り付けも義務づけられています)
水を取り扱う土間、洗い場など水けのある場所
地下室など常に水滴が漏出したり、結露する場所

加熱のしくみ

8種類の加熱方法があります。

レンジ <p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> 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。 金属にあたると「反射」します。 <p>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。</p>	グリル <p>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。</p>
オーブン <p>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。</p>	過熱水蒸気 + グリル <p>加熱室に過熱水蒸気を充満させながらグリルまたはオーブンと組み合わせて食品を加熱します。肉などから余分な脂や魚などの塩分を凝縮水とともに落としてヘルシーに仕上がります。 ※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。</p>
過熱水蒸気 + オーブン <p>加熱室に過熱水蒸気(100℃前後の水蒸気)を充満させながらレンジ、またはグリル、オーブンと組み合わせて食品を加熱します。食品に水分を加えてしっとり柔らかく仕上がります。</p>	過熱水蒸気 + グリル <p>加熱室に過熱水蒸気を充満させながらグリルまたはオーブンと組み合わせて食品を加熱します。肉などから余分な脂や魚などの塩分を凝縮水とともに落としてヘルシーに仕上がります。 ※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。</p>

スチーム + レンジ

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

スチーム + グリル

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

スチーム + オーブン

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

食品 スチーム

過熱水蒸気 脂 凝縮水

付属品の使いかた

オート調理で使う付属品

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

付属品イラストの見かた

使う付属品の例

① テーブルプレート ② 給水タンク 満水
③ 黒皿 中段 ④ 給水タンク 空

付属品のセット位置

① テーブルプレートを加熱室底面にセットする。 ③ 黒皿を皿受棚の中段にセットする。

給水タンクの状態


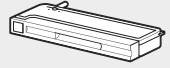
②「満水」: 水を満水まで入れて本体にセットする。 ④「空」: 水を入れないで本体にセットする。

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

まず確認

まず確認

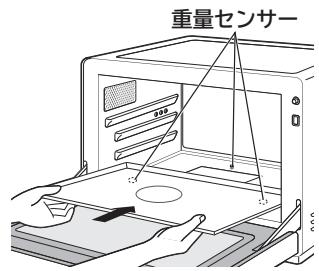
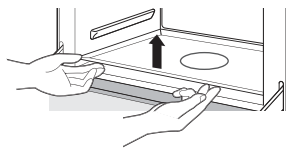
手動調理で使う付属品

手動メニューの加熱方法	付属品の種類 (○:使える ×:使えない)		
	テーブルプレート 	黒皿 	給水タンク 
レンジ	○	× ^{※2}	空
スチームレンジ	○	× ^{※2}	満水
スチームレンジ発酵	○	× ^{※2}	満水
グリル	× ^{※1}	○	空
スチームグリル	× ^{※1}	○	満水
オーブン	× ^{※1}	○	空
スチームオーブン	× ^{※1}	○	満水
スチームオーブン発酵	× ^{※1}	○	満水

※1 グリル加熱(グリル)、オーブン加熱(オーブン)を使用する場合は、テーブルプレートを取り外してください。本体底部の機械室が高温になり、部品がこわれるおそれがあります。テーブルプレートを取り外さない場合、「C09」が表示され加熱できません。

※2 黒皿は「レンジ」、「スチームレンジ」、「スチームレンジ発酵」では使用できません。火花(スパーク)が発生して故障、発火の原因になります。

テーブルプレートのセットのしかた

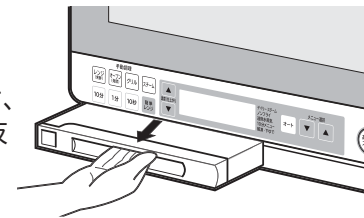
セットのしかた	取り外しかた
 <p>図のように辺を両手で持ち加熱室内に入れ、3個の重量センサーの上にゆっくと置きます。</p>	 <p>テーブルプレートの手前を両手の指先で奥に押し、かるく持ち上げてからテーブルプレートの下に指先を入れ、両手で静かに取り外します。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>注意</p> <p>熱くなった加熱室内からのテーブルプレートの出し入れは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使うやけどのおそれがあります</p> </div>

給水タンクの使いかた

取り外しかた

本体から外す

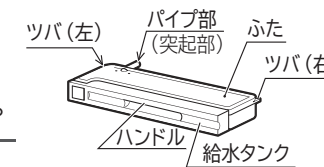
給水タンクに手をかけ、そのまま水平に引き抜きます。



ふたの外しかた

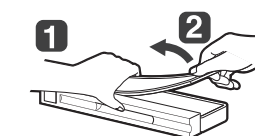
1

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。



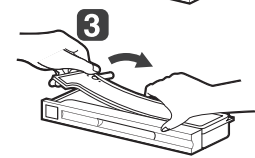
2

ふたのツバ(右)に指をかけ、右側面全体を持ち上げます。



3

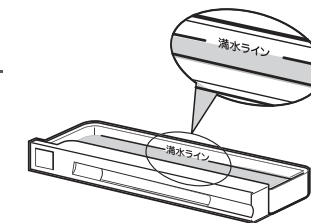
ツバ(左)に指をかけ、左側面全体を持ち上げ、ふたを外します。



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。


給水タンク使用後は

カビや雑菌が繁殖しやすくなっているので、お手入れとパイプの水抜きを行ってください。→P.54,55 また、使用しない場合は空にし、本体に取り付けておいてください。

注意

- 

給水タンクには、水以外はいれない
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
水は水蒸気となって直接食品に触れるので衛生上、新しい水を使用してください
- 

スチーム、過熱水蒸気とオーブンやグリルを併用した場合は給水タンク内の残水が熱くなっているので注意するやけどの原因になります

お願い

- 給水タンクを5℃以下の環境では使用しないでください。スチーム、過熱水蒸気調理が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(海外のミネラルウォーターなど)を使用した場合は、白い粉(カルキ)が噴出したり長期間使用するとスチーム噴出口が詰まることがあります。噴出口が白く付着が目立つようであれば、硬度の低いミネラルウォーターをご使用ください。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.60



・アルカリイオン水
・浄水器の水 ・ミネラルウォーター ・井戸水など

- スチーム調理終了後、お手入れとパイプの水抜きを行ってください。そのまま放置すると、カビや雑菌が発生しやすくなります。→P.54,55
- スチーム、過熱水蒸気を使う場合は給水タンクの満水ラインまで水を入れ、確実に本体にセットしてください。水が少なかったり、半挿入で行うと「給水」表示が出てスチームが止まり、仕上がりが悪くなります。→P.60,61
- 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

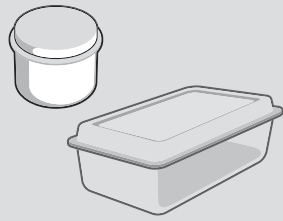
○ は使える。
× は使えない。

使用上のご注意

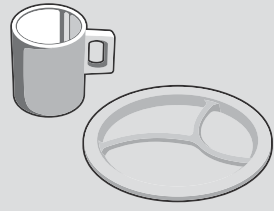
- レンジ加熱とオーブン、グリル加熱を間違えないでください。間違えると食品や容器が発煙・発火することがあります。加熱する前に、加熱の種類を確認してください。
- プラスチック類は家庭用品質表示法に基づく耐熱温度表示をごらんください。
- 材質や耐熱温度がわからない容器は使わないでください。

プラスチック容器

耐熱性のあるプラスチック容器
ポリプロピレン製など

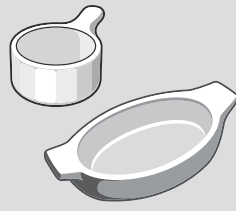


その他のプラスチック容器

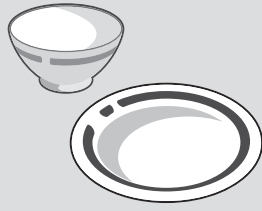


陶器・磁器

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

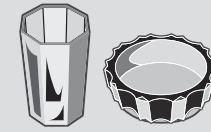


ガラス容器

耐熱性のあるガラス容器

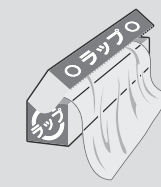


耐熱性のないガラス容器
強化ガラス
クリスタルガラス
カットグラスなど

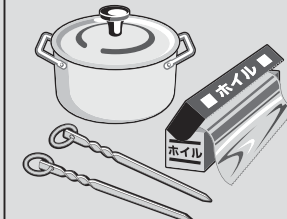


その他

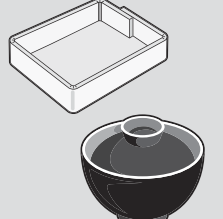
ラップ類



金属、ホーロー製の鍋、ふた・金属容器・金ぐし・アルミホイルなど



竹・木・籐・紙・ニス塗り・漆塗り容器など



電子レンジ

○

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。

加熱中に蒸気を吹き出す容器を使用した場合に、蒸気に混じって吹き付けられた食品が固着して、加熱室内の塗装が傷む場合があります。調理後は、すぐにふきとってください。

×

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、ウリア樹脂、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、「解凍」（14メニュー）のときにだけ、発泡スチロール製のトレイが使えます。

○

○

ただし、色絵付け、ひび模様、金、銀模様のある物は、器を傷めたり、火花（スパーク）が出るので使えません。また素焼きの陶器、土鍋など吸水性の高い物や、長時間浸水させた陶器、磁器は、熱くなり、割れるおそれがあるので注意してください。

○

ただし、加熱後、急冷すると割れることがあります。

×

○

耐熱温度が140℃以上の物は使えます。

ただし、砂糖、バター、油を使った料理は高温になり、ラップが溶けてしまうので使えません。オーブン、グリル加熱後は、加熱室が熱くラップ類が溶けるおそれがあるので注意してください。

×

電波を反射するので使えません。

ただし、アルミホイルは電波を反射する性質を利用し、加熱し過ぎる部分をおおうなど、部分的に使えます。このとき、加熱室壁面、ドアガラスに触れると火花（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、楊子、紙は料理集に記載している使いかたに限り使えます。

オーブン、グリル

×

ただし「グリル、オーブン使用可」の表示のある物は使えます。

×

○

×

○

ただし、加熱後、急冷すると割れることがあります。

×

×

ただし、発酵では使えます。

○

ただし、取っ手がプラスチックの物は使えません。

×

ただし、硫酸紙や耐熱性の加工を施した紙製品は使えます。

上手な使いかた・調理のコツ

食品の分量と容器の大きさ・重さ

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

調理する

オート調理
オート

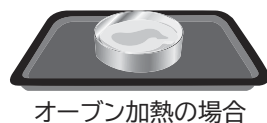
手動調理
簡単レンジ レンジ(発酵) オープン(発酵) グリル スチーム

オート調理や手動調理は、本書に記載されている分量や容器に従ってください。

食品の分量や容器は本書の該当ページに従ってください。

食品を置く位置

■ 中央部に置きます。



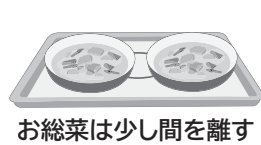
市販の冷凍食品のあたため

- 食品メーカーが指示するトレーや容器に入れて、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。冷凍食品のパッケージに端に置く記載がある場合も、中央に寄せて置いてください。パッケージの記載が、テーブルが回転するターンテーブル式のオープンレンジに対応しているためです。本製品はテーブルが回転しないフラットテーブル式のオープンレンジのため、端に分けて置くと加熱し過ぎたり加熱不足となる場合があります。
- レンジ加熱の出力(W)・加熱時間は冷凍食品メーカーが表示している **レンジ|500W** または **レンジ|600W** の時間を目安にして、若干多めに加熱します。

	1個の場合	2個の場合	4個の場合
食品の置きかた (中央に寄せて置きます)	 食品 テーブルプレート		

2個以上の食品の同時あたため

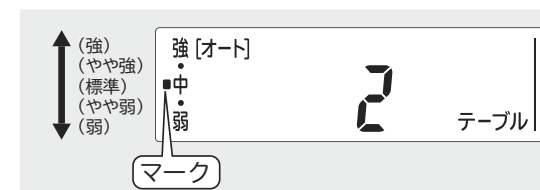
■ オート調理で同じ食品を2個以上同時にあたためる場合は、食品の分量や容器の大きさ・重さを同じくらいにします。



- オート調理で保存温度や種類の異なる食品を2品同時にあたためる場合
 - 常温と常温、常温と冷蔵、冷蔵と冷蔵の2品同時あたためは **1おかず・ごはん** (→ P.24)
 - 飲み物は **3飲み物・牛乳** **4酒かん** であたためる。(→ P.28、29)
 - 冷凍と冷蔵の2品同時あたためは **6冷凍(左)と冷蔵(右)** (→ P.25)
 - 上記以外の食品は手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながらあたためます。(→ P.42、43)

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。
※ 仕上がり調整中に を3秒以上押して「ピッ」と鳴った場合、仕上がり調節は記憶されます。
- **1おかず・ごはん** 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。



調理中の仕上がり状態確認

■ 調理中のドアの開閉はできるだけさけ、開閉するときは短時間にする。

確認はドアごしに 開閉するときは短時間に

※温度を下げないためです。
※ドアを開けると調理は中断されます。

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。

オート調理終了 こんなときは……
● もう少し熱くしたい
● もう少し焼きたい

手動調理で様子を見ながら追加加熱する

調理後の食品(容器)や付属品の取り出し

- 調理が終了したら、食品を早めに出す。
※余熱で仕上がり(焼き色など)がかわることがあるためです。
※オープン、グリル調理で黒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。
- 調理終了音が鳴ったら取り出してください。
- 取り出し忘れ防止のために調理終了後、ドアが開けられるまでに3分間、1分ごとに「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)

注意



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

終了音(メロディー)の切りかえ

■ 終了音(メロディー)は「ブザー音」や「無音」に切りかえられます。

→メロディー音▶ブザー音▶無音

ドアを開閉して表示部に「0」を表示させる



温度(上がり)を3秒間押す

メロディー音とブザー音の切りかえ完了
同じ操作でブザー音を無音に切りかえられます

メロディー音はメロディー、ブザー音は「ピピピッ」と3回、無音は「ピッ」と1回鳴り、切りかえが完了します。

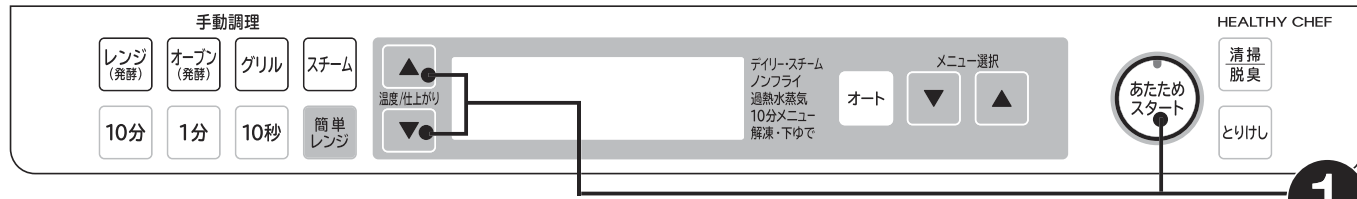
※さらに同じ操作で無音をメロディー音に戻すことができます。
※無音にしたときは、取り出し忘れ防止音、操作音も無音になります。

オート調理(あたためる)

ごはん・お総菜のあたため

1 おかず・ごはん

- 常温や冷蔵で保存した食品をあたためます。
- 冷凍ごはんのあたためは「2 冷凍ごはん」であたためます。→ P.26, 27
- 飲み物(牛乳、コーヒー、豆乳、お茶、水など)は「3 飲み物・牛乳」であたためます。→ P.28, 29
- お酒は「4 酒かん」であたためます。→ P.28, 29
- 冷凍保存(ホームフリージング)した食品は「5 解凍あたため」であたためます。→ P.26, 27



お知らせ ドアを開閉すると電源が入ります。

準備 食品を入れた容器や皿を、テーブルプレート^①の中央に置き、ドアを閉める

1 あたためスタートを押してスタートする

1 おかず・ごはん (常温や冷蔵保存品)

- メニュー番号「1」を表示し、自動的に加熱がスタートします

仕上がり調節をするときは
(加熱時間を表示する前に調節します)
表示部に「1」が表示されているときに調節できます

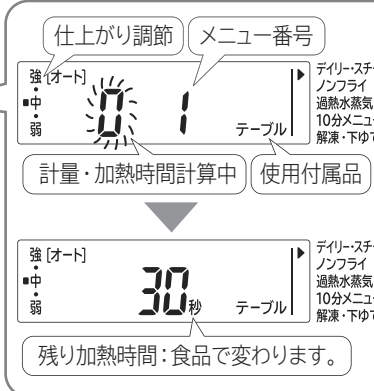
終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室をお手入れする → P.54, 55

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

オートを1回押し「デイリー・スチーム」メニュー番号「1」を選択した後に、あたためスタートを押してもスタートできます。

使用付属品
テーブルプレート
給水タンク
空

黒皿を使わない



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。調節は加熱時間を表示する前に、↑↓を押して、マークを希望の位置に設定します。
■ 仕上がり調節中に↑↓を3秒以上押し「ピッ」と鳴った場合、仕上がり調節は記憶されます。

お願い

1 おかず・ごはん 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)にあたためスタートを押してください。約10分間放置すると待機時消費電力オフ機能が働き、電源が切れます。ドアを開閉して電源を入れてからあたためスタートを押してください。→ P.4

● 前回の仕上がり調節は、自動的に記憶されません。

1 おかず・ごはん であたためられない食品

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.42, 43

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

※包装を外して皿に移しかえます
※別の容器に移しかえます
※別の容器に移しかえます

ごはん・お総菜の上手なあたためかた

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

常温や冷蔵保存した食品をあたためる

おいのの有無の「-」はラップ等のおおいをしなくても良いことを示す

メニュー名および調理のコツ	おいの有無	メニュー名および調理のコツ	おいの有無
ごはん物 ごはん 冷蔵は「中」または「やや強」に合わせる。 チャーハン・ピラフ 加熱後、かき混ぜる。	—	煮物 野菜の煮物・おでん(たまごは取り除く) 容器に入れて、煮汁をかける。冷蔵は仕上がり調節「やや強」に合わせる。	—
めん類 スパゲッティ・焼きそば 皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。冷蔵は仕上がり調節「やや強」に合わせる。	—	煮魚 容器に入れて、煮汁をかける。煮魚は身が飛び散ることがあるので、深めの皿を使い、おおいをする。冷蔵は仕上がり調節「やや強」に合わせる。	—
焼き物 焼き魚 飛び散ることがあるのでおおいをする。冷蔵は仕上がり調節「やや強」に合わせる。	—	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、サツと水にくぐらせる。冷蔵は仕上がり調節「やや強」に合わせる。	—
揚げ物 ハンバーグ ソースは飛び散ることがあるので加熱後にかける。冷蔵は仕上がり調節「やや強」に合わせる。 焼きとり・焼き肉 皿に並べる。たれを塗ってから加熱する。冷蔵は仕上がり調節「やや強」に合わせる。	—	汁物(とろみのある物) カレー・シチュー えびやいか、丸ごとのマッシュルームは飛び散ることがあるのでおおいをする。加熱後よくかき混ぜる。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き加熱後、加える)仕上がり調節「やや強」または「強」に合わせる。 ※みそ汁・スープなどは、手動調理(レンジ加熱)で加熱します。→ P.42, 43 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。	—
いため物 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。 野菜のいため物・酢豚・八宝菜 容器に入れる。野菜いためが乾燥している場合は、バターかサラダ油を加える。加熱後、かき混ぜる。冷蔵は仕上がり調節「やや強」に合わせる。	—		

使いかた

使いかた

オート調理(あたためる)

常温や冷蔵で保存した食品の異なる2品(ごはん・お総菜など)の同時あたため

1おかず・ごはん

■冷凍保存(ホームフリージング)した食品は、常温の食品との同時あたためはできません。(冷凍保存食品は上手にあたためりません 2冷凍ごはんまたは5解凍あたためであたためます → P.26, 27)

お知らせ ドアを開閉すると電源が入ります。

準備

2品を、テーブルプレートの上に間隔をあけて置き、ドアを閉める



使用付属品

テーブルプレート
給水タンク
空

黒皿を使わない

1 **あたためスタート** を押してスタートする

1おかず・ごはん(常温や冷蔵保存品)

●メニュー番号「1」を表示し、自動的に加熱がスタートします

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.54, 55

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

オート を1回押し「デイリー・スチーム」メニュー番号「1」を選択した後に、あたためスタートを押してもスタートできます。

仕上がり調節

メニュー番号

強(オート) 中 弱

3.30分

残り加熱時間:食品で変わります。

仕上がり調節をするときは → P.21 (加熱時間を表示する前に調節します) 表示部に「1」が表示されているときに調節できます

異なる2品(常温と冷蔵、冷凍と冷蔵)をあたためるコツ

- あたためられる食品は 常温、冷蔵または冷凍の食品です。
- 食品の分量は
 - ・1品の分量は約100~300gです。
 - ・2品の分量をほぼ同じにします。
 分量の目安は、一方の分量に対し、片方は0.7~1.3倍程度です。(例:ごはん150gとお総菜100~200g) この分量以外はオート調理できません。手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱してください。 → P.42, 43
- 容器の大きさは 食品の分量に合った大きさ、重さの容器を使います。2品とも同程度の大きさ、重さの容器を使います。
- 上手に仕上げるには 食品により、飛び散りを防いだり適温にあたためるためラップなどのおおいが必要です。
 - ・タレ、ソース、煮汁のかかった食品
 - ・カレー、シチューなどのとろみのある食品
- 表面が乾燥ぎみのときや、柔らかく仕上げたい場合は水やお酒をふるか霧を吹きます。
- カレー、シチュー、野菜いためなどは加熱後よくかき混ぜます。
- 食品の種類や保存状態(常温・冷蔵)によって仕上がり調節を使い分けます → P.21 冷凍と冷蔵は「6冷凍(左)と冷蔵(右)」で加熱します。 → P.25

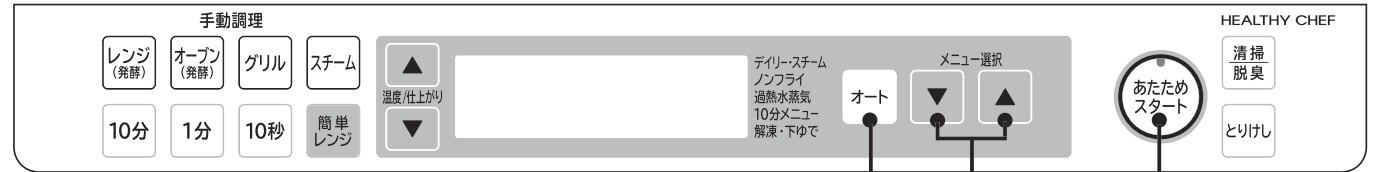
次の場合はうまくあたためられません

- 冷凍保存した食品は 1品ずつ「5解凍あたため」であたためます。 → P.26, 27
- 2品同時あたために向かない組み合わせの例
 - ・塩分の多い食品と糖分の多い食品(例:スープと砂糖を入れたコーヒー)
 - ・汁けの多い食品と少ない食品(例:シチューとパン)
 手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながらあたためます。 → P.42, 43
- 牛乳、コーヒー、酒かんなどの飲み物は、それ以外の食品との2品同時あたためはできません 各々の種類だけを「3飲み物・牛乳」または「4酒かん」であたためます。 → P.28, 29
- オート調理のあたためができない食品 → P.22 は、2品同時あたためはできません 手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながらあたためます。 → P.42, 43

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

6冷凍(左)と冷蔵(右)

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



お知らせ ドアを開閉すると電源が入ります。

準備

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

1 **オート** を1回押し「デイリー・スチーム」を選択する

2 **メニュー選択** を押しメニュー番号「6」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.54, 55 庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

1 2 3

マーク

メニューの種類

強(オート) 中 弱

1

オート を押してマークを希望の位置に設定します

オート を押すごとに「デイリー・スチーム」▶「ノンフライ」▶「過熱水蒸気」▶「10分メニュー」▶「解凍・下ゆで」の順に選択できます。

仕上がり調節

メニュー番号

強(オート) 中 弱

6

メニュー選択

▲ を押すごとに「1おかず・ごはん」▶「2冷凍ごはん」…▶「6冷凍(左)と冷蔵(右)」…▶「32簡単パン」の順に選択できます。

強(オート) 中 弱

7.00分

残り加熱時間:食品で変わります。

6冷凍(左)と冷蔵(右)のコツ

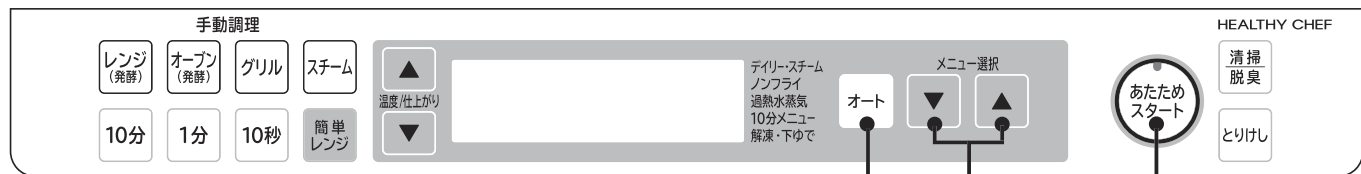
- 食品を置く位置は(置く位置が決まっています) 左側:冷凍保存の食品 右側:冷蔵保存の食品
- 容器の大きさは 「異なる2品(常温と冷蔵、冷凍と冷蔵)をあたためるコツ」を参照してください。 → P.24
- 上手に仕上げるには → P.24
- 1おかず・ごはんであたためられない食品は同時にあたためることができません → P.22 手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながらあたためます。 → P.42, 43
- 食品の分量は 「異なる2品(常温と冷蔵、冷凍と冷蔵)をあたためるコツ」を参照してください。 → P.24
- 加熱する食品は チルド食品、調理済み冷凍食品のハンバーグや焼きおにぎりなどの焼き物、揚げ物、フライを加熱します。



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

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



お知らせ ドアを開閉すると電源が入ります。

準備 食品をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1 オート を1回押し 「デイリー・スチーム」を選択する



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

メニュー選択 を押しごとに
1おかず・ごはん ▶ 2冷凍ごはん ……▶
5解凍あたため ……▶ 32簡単パン の順に
選択できます。

仕上がり調節をするときは →P.21
(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、
加熱室をお手入れする →P.54, 55

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

マーク メニューの種類
強 [オート] テーブル
中
弱
「オート」を押してマークを希望の位置に設定します
「オート」を押すごとに「デイリー・スチーム」
▶「ノンフライ」▶「過熱水蒸気」▶「10分メニュー」
▶「解凍・下ゆで」の順に選択できます。

例: 5解凍あたため の場合

仕上がり調節 メニュー番号
強 [オート] テーブル
中
弱
5
「オート」を押す前に調節します

メニュー番号
強 [オート] テーブル
中
弱
0 5
計量・加熱時間計算中

強 [オート] テーブル
中
弱
3分50秒
残り加熱時間:食品で変わります。

(調理終了)
強 [オート] テーブル
中
弱
0
計量・加熱時間計算中

冷凍保存したごはん・お総菜の上手なあたためかた

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

冷凍保存した食品(ごはん物)を解凍してあたためる **2冷凍ごはん**

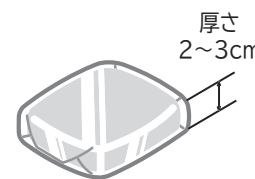
メニュー名および調理のコツ		おいしいの有無
ごはん物	冷凍ごはん・チャーハン・ピラフ ラップに包んで四角形に形作った冷凍ごはんは、テーブルプレートの中央に直接のせる。耐熱性のあるプラスチック製の冷凍保存容器に入った冷凍ごはんは、保存容器のメーカーの指示通りに準備してからテーブルプレートの中央に直接のせる。 2個以上のときは分量を同じにして、中央にのせる。 冷凍チャーハン、ピラフは、仕上がり調節 やや弱 に合わせ、加熱後かき混ぜる。	○
	冷凍ごはんを皿にのせてあたためる場合は 5解凍あたため で加熱します	

冷凍保存した食品を解凍してあたためる(容器あり) **5解凍あたため**

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
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。	○	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。	○
	冷凍ハンバーグ 皿にのせる。加熱後、裏返して1~2分ほどおく。			蒸し物	
焼き物	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、キッチンペーパーで取る。	○	汁物(みそあじ物)	冷凍カレー・シチュー 容器に入れ、おいしいをする。ふたのかわりにラップをするときは、ゆとりをもっておいしい、仕上がり調節 やや強 または 強 に合わせる。加熱後、かたまりをほぐし、よくかき混ぜる。	○

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

- 材料は新鮮な物を1回分ずつ(200~300g)に分け、2~3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にまとめます。
- ラップなどでぴったり密封をします
- ごはんやカレーなどはごはんは1杯分(150g)ずつに、カレーなどは100~300gずつに分け、薄く(厚さ2~3cm)平らにして冷凍します。(丸ごとのマッシュルームなど飛び散りやすい物は、あらかじめ半分切っておきます)
- 野菜はかためにゆで、水けをよく切って1回分(100~200g)ずつラップなどで包み、冷凍します。

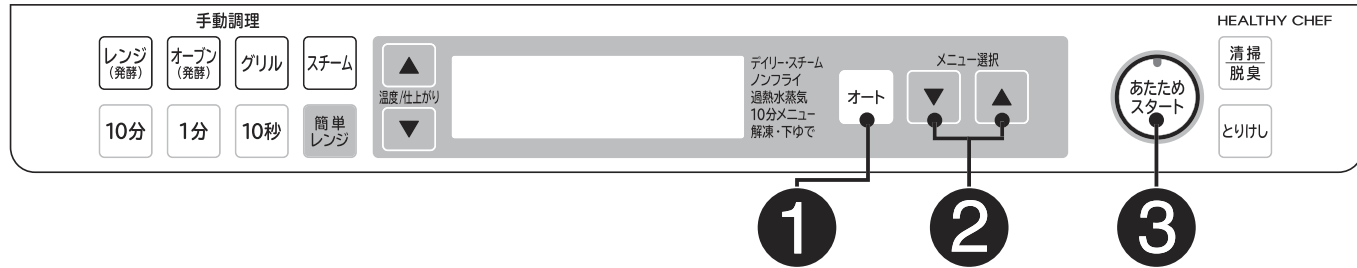


オート調理(あたためる)

飲み物のあたため

3 飲み物・牛乳 4 酒かん

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



お知らせ ドアを開閉すると電源が入ります。

準備 飲み物を入れた容器やマグカップ・徳利を入れ、ドアを閉める

1 「オート」を1回押し「デイリー・スチーム」を選択する

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

「メニュー選択」を押すごとに
1 おかず・ごはん ▶ 2 冷凍ごはん ▶ 3 飲み物・牛乳 ▶ 4 酒かん …… ▶ 32 簡単パン 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.54, 55

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

使用付属品



黒皿を使わない

「オート」を押してマークを希望の位置に設定します
「オート」を押すごとに「デイリー・スチーム」▶「ノンフライ」▶「過熱水蒸気」▶「10分メニュー」▶「解凍・下ゆで」の順に選択できます。

例: 3 飲み物・牛乳 の場合

仕上がり調節 ▶ メニュー番号
「オート」を押してメニュー番号「3」を選択します。

メニュー番号
「あたためスタート」を押してスタートします。
計量・加熱時間計算中
残り加熱時間: 食品で変わります。
(調理終了)

飲み物の上手なあたためかた

3 飲み物・牛乳

■あたためる分量と容器の重さは同じくらいにします
飲み物の重量が容器の重量よりかるいときは、仕上がり調節「やや弱」か「弱」で加熱します。

■あたためられる飲み物は
冷蔵保存の牛乳と常温のコーヒー、お茶、水などです。

■1回にあたためられる分量 [1~4杯分] は

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

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

■ラップなどのおおいはしません
■「1おかず・ごはん」では熱くなり過ぎます

■容器の種類と飲み物の入れかた
容器はマグカップやコップを使い、飲み物を容器の7~8分目まで入れます。半分以下の少量で加熱すると加熱室から取り出した後でも、突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけどすることがあります。手動調理(レンジ加熱)であたため加減を見ながら加熱します。
→ P.42, 43, 53

■牛乳びんでの加熱はできません
■牛乳は冷蔵室から出したての物を使います
常温の牛乳または冷めかけた牛乳は、手動調理(レンジ加熱)であたため加減を見ながら加熱します。
■加熱前、よくかき混ぜます

お酒の上手なあたためかた

4 酒かん

■1回にあたためられる分量は1~4本(杯)、130~720mLです
■テーブルプレートの中央に置いて加熱します
■「1おかず・ごはん」では熱くなり過ぎます
■仕上がりがぬるかったときは、レンジ 600W であたため加減を見ながら加熱します。
→ P.42, 43

■2個以上を同時にあたためる場合は、テーブルプレートの中央に寄せて置きます

■容器の種類と飲み物の入れかた
・容器はコップまたは徳利を使います。
・コップであたためる場合は、7~8分目まで入れます。
・徳利であたためるときはくびれた部分より1cm下くらいまで入れます。
・びん詰めのお酒は栓を抜きます。
・半分以下の少量で加熱すると、加熱室から取り出した後でも、突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけどをすることがあります。手動調理(レンジ加熱)であたため加減を見ながら加熱します。
→ P.42, 43, 53

■加熱前、よくかき混ぜます

使いかた

使いかた

オート調理(あたためる)

スチームあたため 7 スチームあたため 8 中華まんのあたため 9 天ぷらのあたため

- ごはんやお総菜をスチームで包み込み、ふっくらあたためます。 **7スチームあたため**
- 冷蔵の中華まんをスチームで包み込み、ふっくらあたためます。 **8中華まんのあたため**
- 天ぷらなどの揚げ物をパリッとあたためます。 **9天ぷらのあたため**



お知らせ ドアを開閉すると電源が入ります。

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

1 オート を1回押し「デイリー・スチーム」を選択する

2 メニュー選択 を押し、希望のメニュー番号

7スチームあたため はメニュー番号「7」
8中華まんのあたため はメニュー番号「8」
9天ぷらのあたため はメニュー番号「9」を選択する

メニュー選択 を押し

1おかず・ごはん ▶ 2冷凍ごはん……▶
7スチームあたため ▶ 8中華まんのあたため▶
9天ぷらのあたため …▶ 32簡単パン の順に
選択できます。

仕上がり調節をするときは →P.21
(を押し前に調節します)

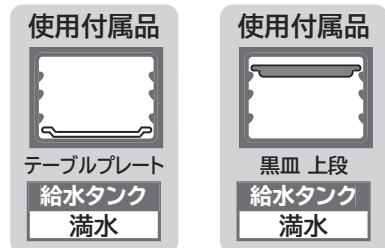
3 あたため スタート を押ししてスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室が冷えてからお手入れする →P.54、55

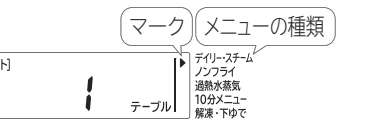
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

給水タンク使用後は →P.54、55

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

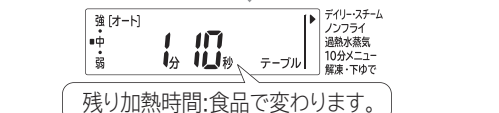
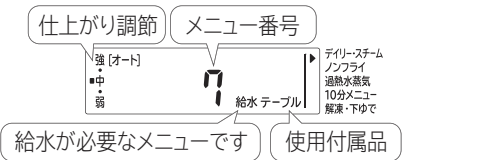


7スチームあたため
8中華まんのあたため



オート を押ししてマークを希望の位置に設定します
オート を押しごとに「デイリー・スチーム」▶「ノンフライ」▶「過熱水蒸気」▶「10分メニュー」▶「解凍・下ゆで」の順に選択できます。

例: 7スチームあたため の場合



スチームを使った上手なあたためかた 7スチームあたため

- あたためられる食品は
常温や冷蔵保存のごはんやシューマイ、焼きそばなどです。
 - ラップなどのおおいはしません
スチームで食品の乾燥を防ぎながら、しっとりふっくらあたためます。
 - 1回にあたためられる食品の分量は
- | | |
|------------|-----------------|
| ごはん | 1~4杯分(150~600g) |
| シューマイ、焼きそば | 100~500g |
- 容器の種類は
陶磁器や耐熱ガラス容器を使います。
 - 1おかず・ごはんより加熱時間は長くなります

- 冷蔵保存の食品は
仕上がり調節「やや強」で加熱します。
- 冷凍のお総菜は上手にあたたまりません
「5解凍あたため」を使ってください。
- 冷凍のごはんは上手にあたたまりません
「2冷凍ごはん」を使ってください。
- 1おかず・ごはんであたためられない食品は
「7スチームあたため」でもあたためられません
手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します。

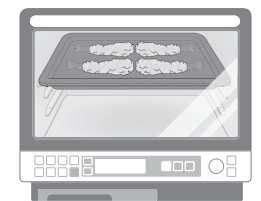
中華まんの上手なあたためかた 8中華まんのあたため

- 皿などの容器は使わない
加熱しすぎの原因になります。
ラップまたはオープンシートをテーブルプレートに敷き、その上にのせます。
- 加熱前の状態がかたいときや、よりふっくら仕上げたいときは
加熱前に水をくぐらせたり、霧を吹いてから加熱します。
- あんまは
仕上がり調節「やや弱」または「弱」に合わせます。
- ラップなどのおおいはしません
スチームで食品の乾燥を防ぎながら、しっとりふっくらあたためます。
- 加熱が足りなかったときは
「スチームレンジ」で様子を見ながら加熱します。
→P.48

- 冷凍の中華まんは
上手にあたたまりません。
「手動調理をするときの加熱時間」→P.52、53を参照し、「レンジ」または「スチームレンジ」で様子を見ながら加熱します。
- 手作り中華まんはオート調理では上手にできません
簡単肉まん →P.110を参照します。
- 1回にあたためられる分量は
1個(約100g)~4個(約400g)までです。
1個80~90gの物は2~4個、110~150gの物は1~2個まであたためられます。
- 底に紙がついている物はそのままで
紙をつけたままラップまたはオープンシートを敷いたテーブルプレートにのせて加熱します。

揚げ物の上手なあたためかた 9天ぷらのあたため

- あたためられる食品は
常温や冷蔵保存の揚げ物です。
 - 1回にあたためられる揚げ物の分量は
- | | |
|-------------|----------|
| 常温や冷蔵保存の揚げ物 | 100~500g |
|-------------|----------|
- 100g未満のあたためはできません
100g以上にするか黒皿に並べて上段にセットし、「オープン」予熱なし|150℃で様子を見ながら加熱します。→P.47



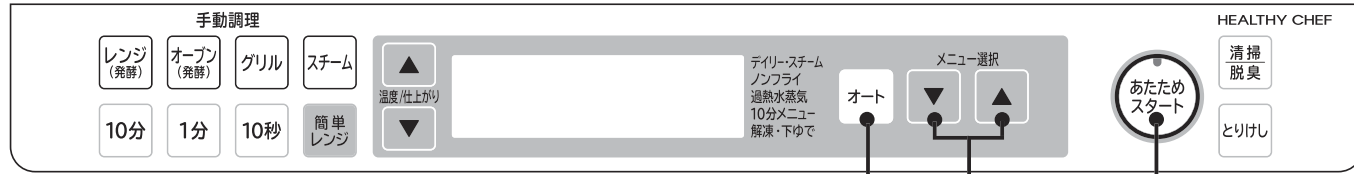
使いかた

使いかた

オート調理 (下ごしらえする)

肉や魚の解凍

60しゃぶしゃぶ用肉 ~ 73干物



お知らせ ドアを開閉すると電源が入ります。

準備 食品をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める
給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

1 オート を5回押し「解凍・下ゆで」を選択する

2 メニュー選択 を押し、解凍の種類に合わせて

60しゃぶしゃぶ用肉 は
メニュー番号「60」
を選択する

メニュー選択 を押し
60しゃぶしゃぶ用肉 ▶ 61薄切り肉 …▶
73干物 …▶ 75根菜 の順に選択できます。

仕上がり調節をするときは → P.21
(を押し前に調節します)

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、加熱室をお手入れする → P.54, 55

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.54, 55
■ 給水タンクを空にしてください。
■ パイプの水抜きを行ってください。
■ 本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

1 2 3



オート を押しマークを希望の位置に設定します
オート を押すごとに「デイリー・スチーム」
▶ 「ノンフライ」▶ 「過熱水蒸気」▶ 「10分メニュー」
▶ 「解凍・下ゆで」の順に選択できます。

例: 60しゃぶしゃぶ用肉 の場合

仕上がり調節 メニュー番号
オート を押しマークを希望の位置に設定します
オート を押すごとに「デイリー・スチーム」
▶ 「ノンフライ」▶ 「過熱水蒸気」▶ 「10分メニュー」
▶ 「解凍・下ゆで」の順に選択できます。

メニュー番号
オート を押しマークを希望の位置に設定します
オート を押すごとに「デイリー・スチーム」
▶ 「ノンフライ」▶ 「過熱水蒸気」▶ 「10分メニュー」
▶ 「解凍・下ゆで」の順に選択できます。

冷凍保存した食品を解凍する

メニュー名および調理のコツ

冷凍保存した食品を解凍する		メニュー名および調理のコツ	
牛・豚スライス肉		60しゃぶしゃぶ用肉 しゃぶしゃぶ用・すき焼き用 厚さ1~2mmにスライスされた肉を解凍する。解凍後、溶け残りがある場合は、そのまま3~5分おき自然解凍する。 ■1回に解凍できる分量は、100~500gです	鶏肉
		61薄切り肉 いため物用・焼き肉用 厚さ約2mm以上にスライスされた肉を解凍する。 ■1回に解凍できる分量は、100~1000gです	
		62とんカツ用肉 とんカツ用・ステーキ用 厚さ1.5~2cmにスライスされた肉を解凍する。2枚以上同時に解凍するときは、重ねずに並べて置く。 ■1回に解凍できる分量は、100~1000gです	ひき肉その他の肉
牛・豚ブロック肉		63ブロック肉 ブロック肉 部位を切り分けられたかたまり肉を解凍する。かたまり肉に赤身と脂身があるときは、赤身を上にする。 ■1回に解凍できる分量は、100~1000gです	魚
		64骨付き肉 骨付き肉・スペアリブ 細かく切り分けられた骨付き肉を解凍する。骨を細かく切り分けられていないかたまり状の肉は仕上がり調節に合わせる。 ■1回に解凍できる分量は、100~1000gです	
		65カレー用肉 カレー・シチュー用肉 ひとくち大に切り分けられた肉を解凍する。切り分けられていないブロック肉は [63ブロック肉] で解凍する。 ■1回に解凍できる分量は、100~1000gです	
鶏肉		66鶏ブロック肉 鶏もも肉・むね肉・ささみ肉 部位を切り分けられたかたまり肉を解凍する。 ■1回に解凍できる分量は、100~1000gです	魚
		67骨付き鶏肉 骨付き鶏もも・手羽元・手羽中・手羽先肉 部位を切り分けられた骨付き肉を解凍する。 ■1回に解凍できる分量は、100~1000gです	
		68から揚げ用肉 から揚げ用肉 ひとくち大に切り分けられた鶏肉を解凍する。切り分けられていないかたまり肉は [66鶏ブロック肉] で解凍する。 ■1回に解凍できる分量は、100~1000gです	
		69ひき肉 ひき肉 ひいた肉またはみじん切りにした肉を解凍する。 ■1回に解凍できる分量は、100~1000gです	
		70刺身 刺身 刺身のサクを解凍する。 ■中心が少し凍っており、包丁で切りやすいかたさに仕上がります ■1回に解凍できる分量は、100~1000gです	
		71切り身 切り身 下ろした魚の切り身を解凍する。2切れ以上同時に解凍するときは、重ねずに並べて置く。 ■1回に解凍できる分量は、100~1000gです	
		72丸身 丸身 丸身の魚を解凍する。 2尾以上同時に解凍するときは、重ねずに並べて置く。 解凍後、溶け残りがある場合は、そのまま3~5分おき自然解凍する。 ■1回に解凍できる分量は、100~1000gです	
		73干物 干物 魚の干物を解凍する。2枚以上同時に解凍するときは、重ねずに並べて置く。 ■1回に解凍できる分量は、100~1000gです	

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

60しゃぶしゃぶ用肉 ~ 73干物

上手な解凍のしかた

- 解凍できるのは、冷凍庫から出したばかりのコチコチに凍った肉や魚です
溶けかけているとうまく解凍できません。
- 1回に解凍できる量は、**60しゃぶしゃぶ用肉**は100~500g、それ以外は100~1000gです
量が多過ぎると、うまく解凍できません。量を減らしてください。
- 発泡スチロール製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オーブンシートかキッチンペーパーを敷き、その上にのせます
陶磁器や耐熱容器などは使わないでください。解凍し過ぎになり、うまく解凍できません。
スチームで食品を解凍しやすくするため、ラップなどの包装を外します。
- 冷凍室から取り出して、すぐに加熱します
- 加熱室やテーブルプレートを、十分冷ましてから解凍してください
熱いままでは、トレーが溶けたり、解凍し過ぎになります。
- 給水タンクには、満水ラインまで水を入れてください
水を入れなかったり、不足していると解凍むらになります。
スチームで食品を解凍しやすくするため、満水ラインまで水を入れてください。
- 形や厚みが均でない物はアルミホイルを使って解凍します
アルミホイルは加熱室壁面やドアガラス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ガラス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



次の場合は手動メニュー(レンジ加熱)で途中様子を見ながら解凍します →P.42、43

●調理済み冷凍食品や冷凍野菜

レンジ|200Wで加熱する。

解凍の目安は200gで4~5分です。

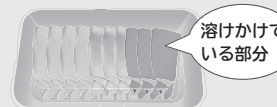
- 分量が100g未満の場合
- バラバラになって凍っている物
- 解凍が足りなかったとき
- 20℃以下の冷凍食品

レンジ|100Wで加熱する。

オートメニューで行う解凍は、冷凍保存温度が-18℃を基準にしています。



●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。

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、しゃぶしゃぶ用肉は、約1cmの厚さで、その他の肉や魚は2~3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にひとまとめにします。



■薄く細長い形状の肉は

折りたたんで2~3cmの厚さの平らな形にして冷凍します。

■ラップなどでぴったり密封をします

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

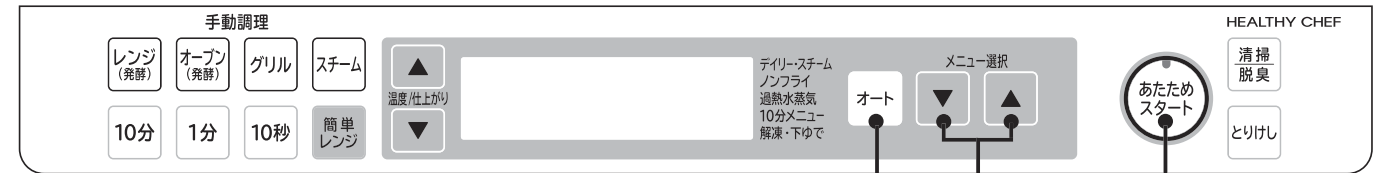
■バランなどの飾りや敷き物は取り除きます

■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。

野菜の加熱(ゆでる)

74 葉・果菜 75 根菜



1 2 3

お知らせ ドアを開閉すると電源が入ります。

準備 野菜をラップで包みテーブルプレートの中央に直接のせ、ドアを閉める

1 オート を5回押し「解凍・下ゆで」を選択する

2 メニュー選択 を押し、野菜の種類に合わせて

74葉・果菜 はメニュー番号「74」

75根菜 はメニュー番号「75」

を選択する

メニュー選択 を押し

60しゃぶしゃぶ用肉 ▶ 61薄切り肉 ... ▶ 74葉・果菜 ▶ 75根菜 の順に選択できます。

仕上がり調節をするときは →P.21 (マーク) 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.54、55

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。



オート を押しマークを希望の位置に設定します
オート を押すごとに「デイリー・スチーム」▶「ノンフライ」▶「過熱水蒸気」▶「10分メニュー」▶「解凍・下ゆで」の順に選択できます。

例: 74葉・果菜 の場合

仕上がり調節 メニュー番号 使用付属品

メニュー番号 計量・加熱時間計算中

残り加熱時間:食品で変わります。

(調理終了) 0

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.42、43



キッチンペーパー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(下ごしらえする)

野菜の加熱(ゆでる)

74 葉・果菜 75 根菜

野菜の上手なゆでかた

74 葉・果菜 75 根菜

■水けを切らずラップでぴったりと包み、テーブルプレートの中央に直接置き、加熱します
皿などの上ののせて加熱すると加熱し過ぎの原因になります。


■加熱できる分量は「74葉・果菜」で100~500g、「75根菜」で100~1000gです

74葉・果菜

葉菜  **果菜**  **花菜** 

ほうれん草、小松菜など葉が食べられる物
なす、かぼちゃなど果実や種子が食べられる物
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

75根菜

根菜 

じゃがいも、さつまいもなど地中にある根茎や根が食べられる物

■料理に合わせた下ごしらえを

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



■材料に合ったアク抜きを

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

■ラップでの包みかた

- ほうれん草などの葉菜
茎と葉を交互にして重ね、ラップでしっかりと包みます。
- ブロッコリーなどの果菜、花菜
小房に分け、重ならないようにし、ラップの上にすき間を作らないように並べて、ぴったりと包みます。
- じゃがいもなどの根菜を丸のまま
中央をあけてラップでぴったりと包みます。
加熱後は上下をひっくり返して3~5分ほどそのままおきます。
- アスパラガス
はかまを外し、穂先と根元を交互にし、包みます。

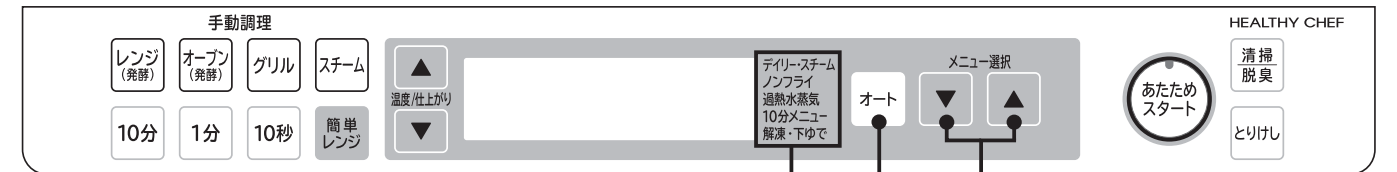


■仕上がり調節は

- さいの目切りや薄切りにした場合
仕上がり調節 [弱] に合わせます。
- にんじん、さつまいも
仕上がり調節 [弱] に合わせます。太い場合は仕上がり調節 [中] に合わせます。
- かぼちゃ
仕上がり調節 [強] に合わせます。
- アスパラガス
仕上がり調節 [やや強] に合わせます。

オート調理(あたたためる)

メニューの選びかた



オート調理の種類 **1** **2**

1 オートを押してオート調理の種類を選択する。

「デイリー・スチーム」▶「ノンフライ」▶「過熱水蒸気」▶「10分メニュー」▶「解凍・下ゆで」の順に選択できます。

2 メニュー選択の上下ボタンを押して選択したオート調理の種類の中から希望メニュー番号を選ぶ

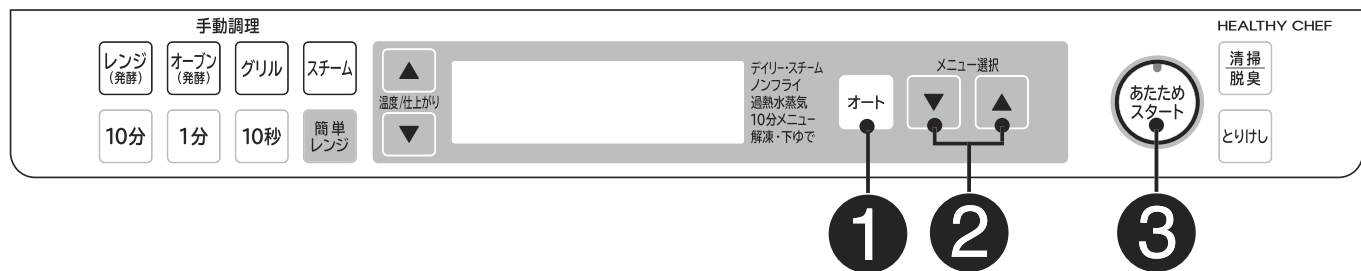
種類	オートメニュー		メニューNo.	メニュー名	メニューNo.	メニュー名	メニューNo.	メニュー名	操作方法参照ページ	料理集参照ページ
	メニューNo.	メニュー名								
デイリー・スチーム	1	おかず・ごはん	○					22~24	—	
	2	冷凍ごはん	○					26,27	—	
	3	飲み物・牛乳	○					28,29	112	
	4	酒かん	○					28,29	112	
	5	解凍あたため	○					26,27	—	
	6	冷凍(左)と冷蔵(右)	○					25	—	
	7	スチームあたため	○					30,31	112	
	8	中華まんあたため	○					30,31	112	
	9	天ぷらのあたため		○				30,31	113	
	10	マカロニグラタン		○				39	72	
	11	ピザ(パン生地)			○			40	110	
	12	茶わん蒸し	○					38	75	
	13	スポンジケーキ(デコレーションケーキ)		○				39	91	
	14	シュークリーム			○			40	98	
	15	豚のしょうが焼き		○				39	66	
	16	さけのちゃんちゃん焼き		○				39	70	
	17	焼き野菜		○				39	71	
	18	焼きそば	○					38	74	
ノンフライ	19	チンジャオロウスー(牛肉とピーマンの細切りいため)	○					38	74	
	20	肉じゃが	○					38	82	
	21	筑前煮	○					38	83	
	22	ぶり大根	○					38	83	
	23	さばのみそ煮	○					38	84	
	24	かつお昆布だし	○					38	88	
	25	とん汁	○					38	88	
	26	パウンドケーキ(プレーン)		○				39	96	
	27	ちんすこう		○				39	101	
	28	バターロール(ロールパン)			○			40	104	
	29	焼きいも		○				39	71	
	30	シフォンケーキ(プレーン)		○				39	94	
過熱水蒸気	31	フランスパン			○			40	106	
	32	簡単パン		○				39	108	
	33	鶏のから揚げ		○				39	77	
	34	とんかつ		○				39	77	
	35	ポテトコロケ		○				39	79	
10分メニュー	36	チキン南蛮			○			39	81	
	37	ヒレカツ			○			39	77	
	38	メンチカツ			○			39	78	
	39	ハムカツ			○			39	78	
	40	あじフライ			○			39	78	
	41	えびフライ			○			39	79	
	42	クリームコロケ			○			39	79	
	43	えびの天ぷら			○			39	80	
	44	チキンナゲット			○			39	80	
	45	さつま揚げ			○			39	81	
	46	ハンバーグ			○			39	64	
	47	ローストビーフ			○			39	65	
解凍・下ゆで	48	鶏のハーブ焼き			○			39	66	
	49	塩ざけ			○			39	69	
	50	鶏の照り焼き			○			39	67	
	51	あじの開き			○			39	69	
	52	あさりの酒蒸し	○					38	76	
	53	簡単肉じゃが	○					38	84	
	54	肉豆腐	○					38	85	
	55	きんぴらごぼう	○					38	85	
	56	鶏の簡単蒸し	○					38	76	
	57	マーボー豆腐	○					38	86	
	58	牛肉とごぼうのしぐれ煮	○					38	86	
	59	かぼちゃの煮物	○					38	87	
10分メニュー	60	しゃぶしゃぶ用肉	○					32~34	—	
	61	薄切り肉	○					32~34	—	
	62	とんかつ用肉	○					32~34	—	
	63	ブロック肉	○					32~34	—	
	64	骨付き肉	○					32~34	—	
	65	カレー用肉	○					32~34	—	
	66	鶏ブロック肉	○					32~34	—	
	67	骨付き鶏肉	○					32~34	—	
	68	から揚げ用肉	○					32~34	—	
	69	ひき肉	○					32~34	—	
	70	刺身	○					32~34	—	
	71	切り身	○					32~34	—	
	72	丸身	○					32~34	—	
	73	干物	○					32~34	—	
	74	葉・果菜	○					35,36	113	
	75	根菜	○					35,36	113	

使いかた

使いかた

オート調理 (調理する)

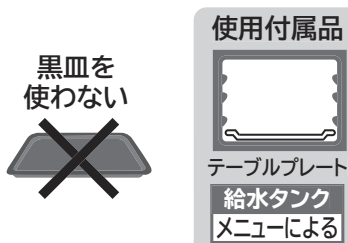
レンジメニューの調理



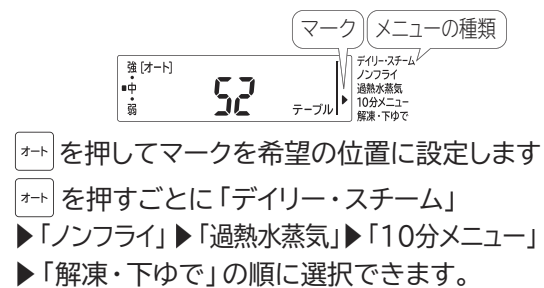
お知らせ ドアを開閉すると電源が入ります。

準備

食品をテーブルプレートの中央に置き、
ドアを閉める
給水が必要なメニューは、給水タンクに
満水ラインまで水を入れてセットする

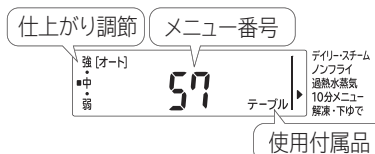


1 オート を押し「デイリー・スチーム」
または「10分メニュー」を選択する



2 メニュー選択 を押し、
希望のメニュー番号を選択する

例: 57マーボー豆腐の場合

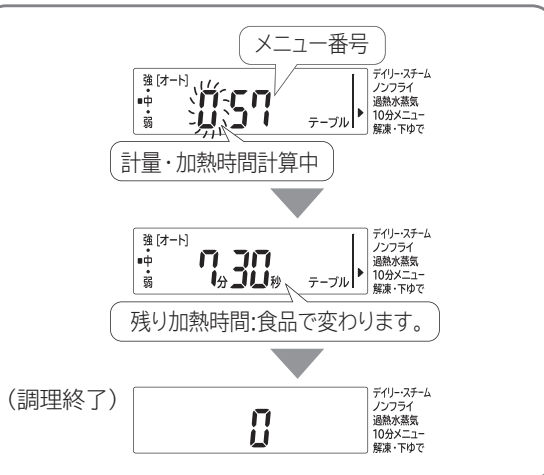


仕上がり調節をするときは → P.21
(スタートを押す前に調節します)

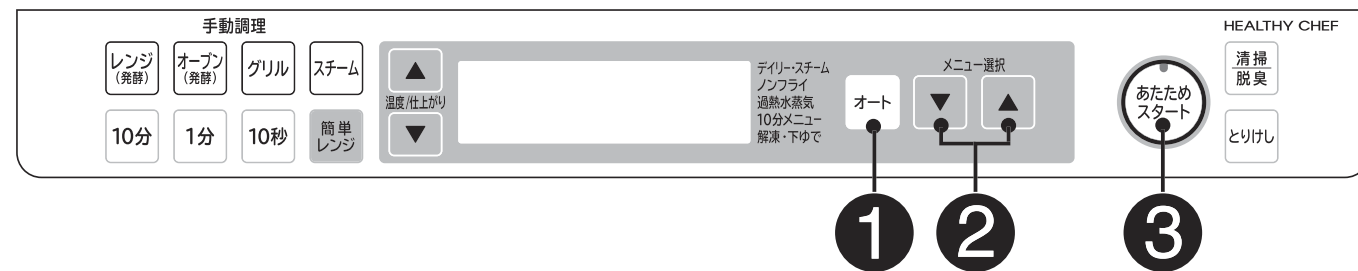
3 あたためスタート を押してスタートする

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.54、55
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.54、55
■ 給水タンクを空にしてください。
■ パイプの水抜きを行ってください。
■ 本体が冷めてから加熱室やドアの水滴を
ふき取ってください。



予熱「なし」メニューの調理

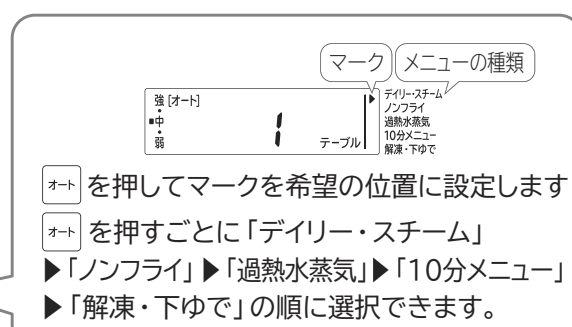


お知らせ ドアを開閉すると電源が入ります。

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
給水が必要なメニューは、給水タンクに
満水ラインまで水を入れてセットする

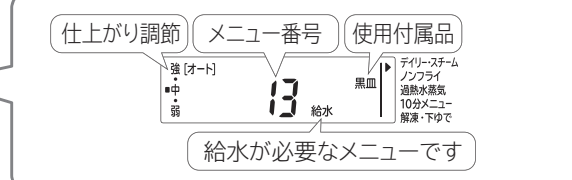
1 オート を押し「デイリー・スチーム」または
「ノンフライ」、「過熱水蒸気」を選択する



2 メニュー選択 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
(スタートを押す前に調節します)

例: 13スポンジケーキの場合

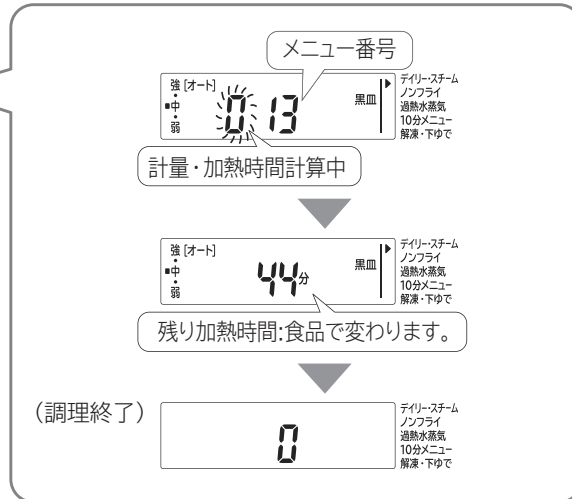


3 あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、
加熱室が冷めてからお手入れする
→ P.54、55

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.54、55
■ 給水タンクを空にしてください。
■ パイプの水抜きを行ってください。
■ 本体が冷めてから加熱室やドアの水滴を
ふき取ってください。



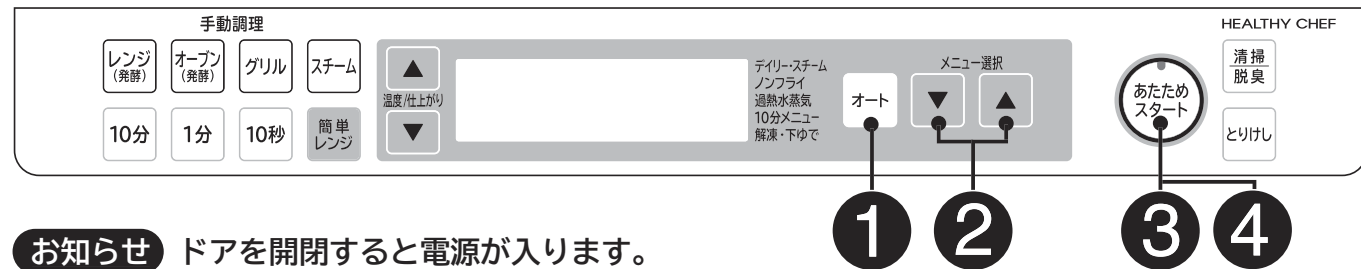
調理後の加熱室の油污は
「臭いが気になるとき(脱臭)」 → P.55 を参照して「脱臭」で
加熱してください。

使
い
か
た

使
い
か
た

オート調理 (調理する)

予熱「あり」メニューの調理



お知らせ ドアを開閉すると電源が入ります。

準備 給水が必要なメニューは、給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

1 「オート」を1回押し「デイリー・スチーム」を選択する

2 メニュー選択ボタンを押して、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 (スタートボタンを押す前に調節します)

3 「あたためスタート」を押して予熱をスタートする

予熱終了音が鳴り予熱が終わったらドアを開けて食品をのせた黒皿を入れる

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スタートボタンを押すと点灯します。庫内灯を消灯させるときは、もう一度スタートボタンを押してください。

4 「あたためスタート」を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室が冷めてからお手入れする → P.54、55

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.54、55

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

テーブルプレートを使わない



マーク メニューの種類

オートを押してマークを希望の位置に設定します

オートを押すごとに「デイリー・スチーム」▶「ノンフライ」▶「過熱水蒸気」▶「10分メニュー」▶「解凍・下ゆで」の順に選択できます。

例: 「31 フランスパン」の場合

仕上がり調節 メニュー番号

スタートボタンを押す前に調節します

給水が必要なメニューです

(予熱中) 0:31 予熱

(予熱終了) 45分 黒皿

使用付属品

残り加熱時間 44分

注意

黒皿の出し入れは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う

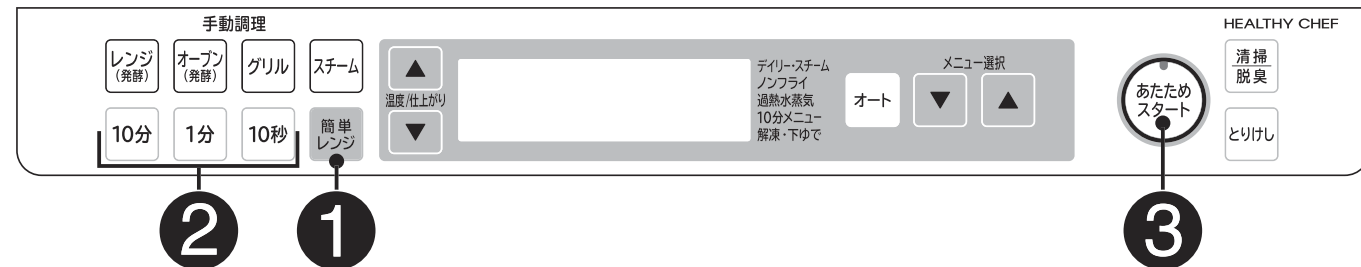
やけどのおそれがあります

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

手動調理 (レンジ加熱)

簡単レンジ

600W/500Wの操作方法を説明しています。



お知らせ ドアを開閉すると電源が入ります。

準備 食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1 「簡単レンジ」を押して、出力 (W) を選択する

出力 (W) 選択

簡単レンジを押すごとに

600W ▶ 500W の順に選択できます。

簡単レンジを使って加熱すると出力 (W) が記憶され、次に使うときは最初に表示します。

2 「10分」「1分」「10秒」を押して、加熱時間を設定する

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

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.54、55

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

黒皿を使わない



使用付属品



テーブルプレート
給水タンク
空

例: レンジ600Wで1分20秒加熱する場合

簡単レンジ : 1回

レンジ出力 600W

簡単レンジ : 1回

レンジ出力 600W

簡単レンジ : 2回

レンジ出力 500W

強火 弱火

1分 : 1回

10秒 : 2回

レンジ出力 600W

加熱時間 1:20

レンジ出力 600W

残り加熱時間 1:19

警告

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ガラスが破損するおそれがあります
卵を加熱する場合は、溶きほぐしてから加熱する



生卵 ゆで卵 黄身や目玉焼き

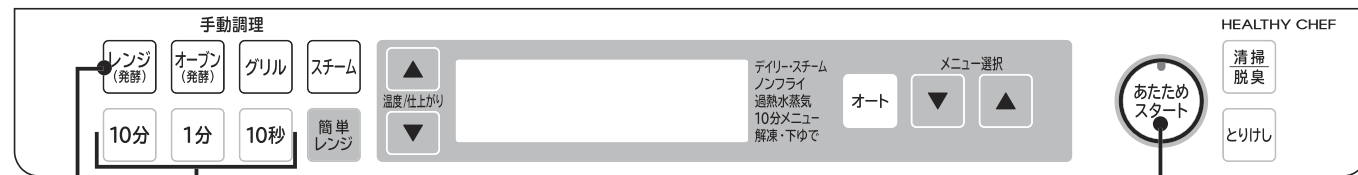
使いかた

使いかた

手動調理 (レンジ加熱)

食品を一定の出力 (W) で加熱する

800W|600W|500W|200W|100Wの操作方法を説明しています。スチームレンジの操作方法是 → P.48、スチームレンジ発酵の操作方法是 → P.50を参照してください。



1 2

3

お知らせ ドアを開閉すると電源が入ります。

準備

食品を入れた容器や皿をテーブルプレート中央に置き、ドアを閉める

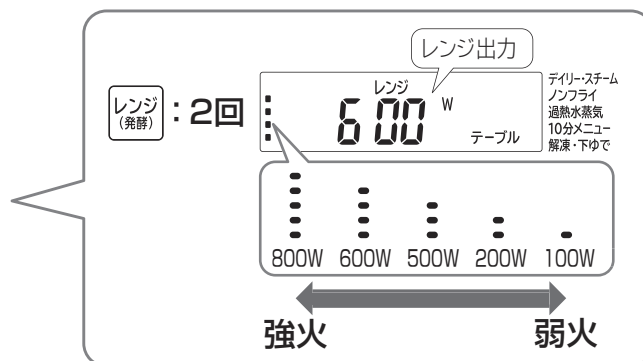


黒皿を使わない

使用付属品

テーブルプレート
給水タンク
空

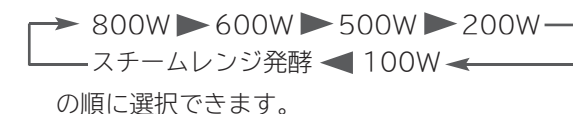
例:レンジ600Wで1分20秒加熱する場合



1 レンジ(発酵) を押し、出力 (W) を選択する

出力 (W) 選択

レンジ(発酵) を押すごとに



2 10分 1分 10秒 を押し、加熱時間を設定する

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

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.54, 55

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

警告

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ガラスが破損するおそれがあります
卵を加熱する場合は、溶きほぐしてから加熱する

生卵 ゆで卵 黄身や目玉焼き

加熱時間の決めかた

■ 同じ分量でも食品の種類によって調理時間は異なります。(食品温度が常温(約20℃)のとき)
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

■ 食品の分量に比例した加熱時間にします
分量が倍のときは時間も倍が目安です。

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

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

■ 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)

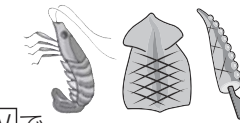
■ レンジ1000Wは手動調理では設定できません
一部のオート調理でのみ動きます。

少量の食品(100g未満)を加熱する場合

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

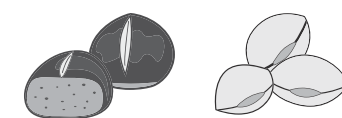
はじけや飛び散りなどを防ぐ加熱のしかた

● いか、たこ、えびなどの皮や殻つきの物は、表面に切り目を入れます。

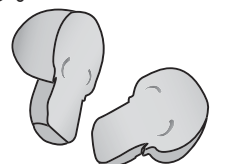


レンジ200Wで加熱時間を控えめにします。

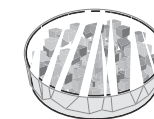
● 殻つきの栗やぎんなんは殻に割り目を入れ、おおいをして加熱します。



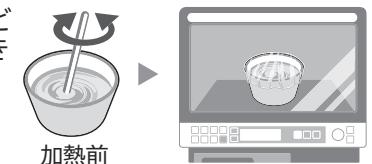
● マッシュルームは半分につけて加熱します。



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



● とろみのある物などは加熱前によくかき混ぜおおいをします。



● ひじきはレンジ200Wで様子を見ながら加熱します。

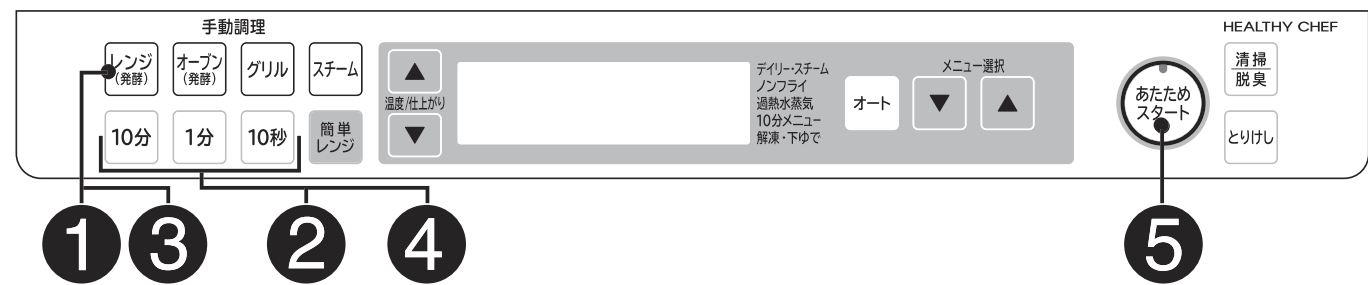
使いかた

使いかた

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出力を下げるレンジ加熱です。



お知らせ ドアを開閉すると電源が入ります。

準備 食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

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

出力 (W) 選択

レンジ (発酵) を押すごとに

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

2 10分 1分 10秒 を押し、**加熱時間を設定する**

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

3 レンジ (発酵) を押し、**200Wまたは100W** を選択する

→ 200W ▶ 100W ← の順に選択できます。

4 10分 1分 10秒 を押し、**加熱時間を設定する**

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

5 あたため スタート を押し、**スタートする**

終了音が鳴ったら食品を取り出し、**加熱室をお手入れする** (→P.54, 55)

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。



例:レンジ600Wで10分加熱後、レンジ200Wで30分加熱する場合

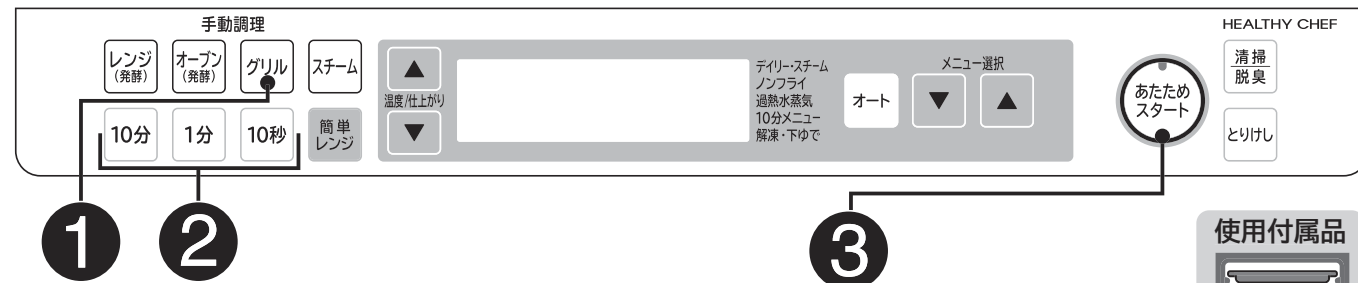


手動調理 (グリル加熱)

魚など表面に焦げ目をつけながら加熱する

■切り身の魚やくし焼き、焼きとりなどを焼きます。 ※焼きもち、丸身の魚は上手に焼けません。

■トーストは **オープン 予熱なし** で焼きます。 (→P.47, 103)



お知らせ ドアを開閉すると電源が入ります。

準備 テーブルプレートを取り外し、食品をのせた黒皿を皿受棚にセットし、ドアを閉める
※食品に合わせて皿受棚を使い分けます。

1 グリル を押す

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

3 あたため スタート を押し、**スタートする**

終了音が鳴ったら食品を取り出し、**加熱室が冷めてからお手入れする** (→P.54, 55)
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.60)

※40分以上のときは残り時間を**1**～**3**の手順で追加加熱してください。



例:グリルで15分加熱する場合



■手動の**グリル**では、下面に焼き色はつきません。焼き色を両面に付けたい場合は、途中で裏返してください。

注意

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

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

グリルの上手な使い方

焼ける食品	くし焼き、焼きとり、切り身の魚など ■焼きもち、内蔵を取ってない丸身の魚はうまく焼けません。
並べかた/焼きかた	途中で裏返す ■焼きとりは、焼き時間の1/2を経過してから裏返しをしてさらに焼きます。 ■切り身の魚などは、盛りつけ時下になる面を上にして焼き、途中で裏返してさらに焼きます。

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

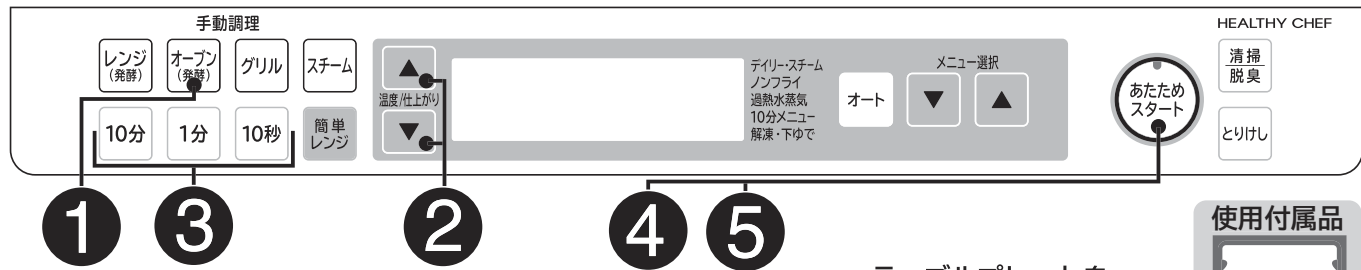
加熱中に **温度/上がり** を押します。

※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。

手動調理 (オーブン加熱)

予熱「あり」で加熱する

■先に加熱室を予熱してから調理します。



お知らせ ドアを開閉すると電源が入ります。

準備 テーブルプレートを取り外し、ドアを閉める
食品をのせた黒皿を用意する

1 **オーブン (発酵)** を押し、予熱「あり」を選択する
■ボタンを押すごとに、予熱「あり」→予熱「なし」
→予熱「あり」の順に選択できます。
予熱「あり」→「予熱」が点灯
予熱「なし」→「予熱」が消灯
※約2秒後に時間表示に切りかわりますが、そのまま**2**に進みます。



2 **温度/仕上がり** を押し、温度を設定する
●100℃～210℃ (10℃単位)・250℃まで設定できます。
●250℃の運転時間は約5分です。
その後は自動的に210℃に切りかわります。
※時間表示のときは **温度/仕上がり** を押し、温度表示にしてから操作します。



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

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、予熱をスタートする
予熱終了音が鳴り予熱が終わったらドアを
開けて食品をのせた黒皿を入れる
●設定した温度になると予熱は終了します。最大予熱時間は35分です。
●予熱が終わってそのままにしておくと、10分間予熱を継続した後、
庫内灯が点灯したまま設定した時間を加熱します。



5 **あたためスタート** を押し、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
冷めてからお手入れする (→P.54、55)
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.60)

注意

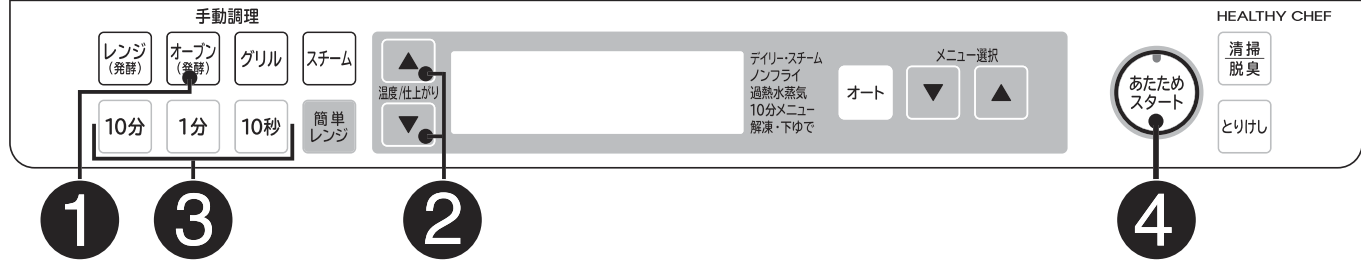
黒皿の出し入れは、厚めの乾いたふき
んやお手持ちのオーブン用手袋を使う
やけどのおそれがあります

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

予熱「なし」で加熱する

■加熱室を予熱しないで調理します。

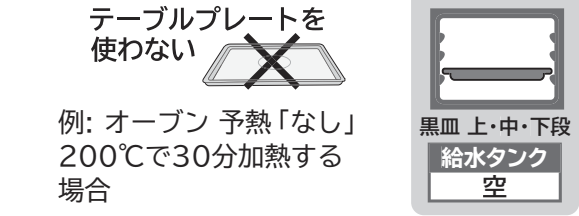
■「トースト」は **オーブン 予熱なし** で焼きます。(トースターで焼くよりも時間がかかります) (→P.103)



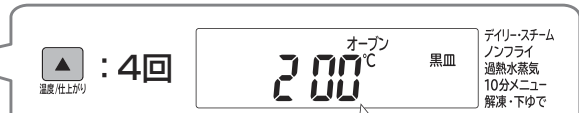
お知らせ ドアを開閉すると電源が入ります。

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

1 **オーブン (発酵)** を2回押し、予熱「なし」を
選択する
■ボタンを押すごとに、予熱「あり」→予熱「なし」
→予熱「あり」の順に選択できます。
予熱「あり」→「予熱」が点灯
予熱「なし」→「予熱」が消灯
※約2秒後に時間表示に切りかわりますが、そのまま**2**に進みます。



2 **温度/仕上がり** を押し、温度を設定する
●100℃～210℃ (10℃単位)・250℃まで設定できます。
●250℃の運転時間は約5分です。
その後は自動的に210℃に切りかわります。
※時間表示のときは **温度/仕上がり** を押し、温度表示にしてから操作します。



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



4 **あたためスタート** を押し、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
冷めてからお手入れする (→P.54、55)
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.60)



オーブン加熱のポイント

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

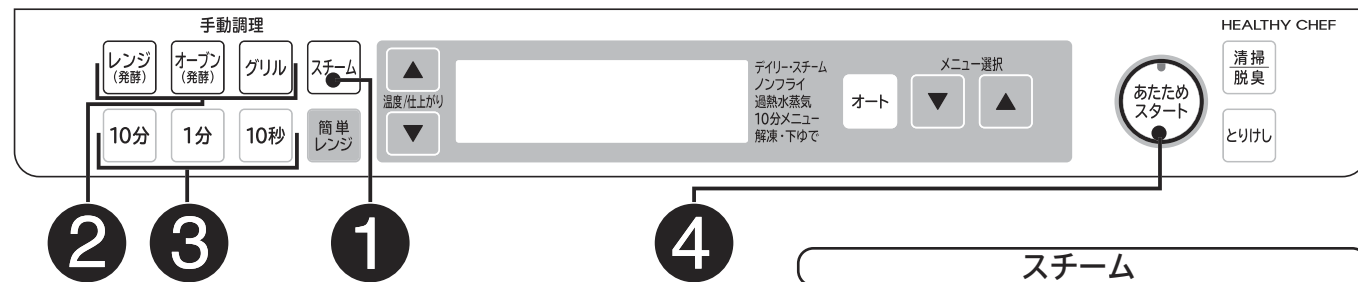
- 加熱中に **温度/仕上がり** を押し、セットした温度が表示されます。温度/仕上がり **温度/仕上がり** を押し、温度をかえることができます。約2秒後に時間表示に戻ります。
- オーブン** 加熱中に、加熱時間をかえるときは、温度/仕上がり **温度/仕上がり** を押し、1分単位で増減できます。但し、最大加熱時間(90分)を設定した場合、加熱時間を追加することはできません。また、残時間表示が1分未満となった場合は加熱時間を増減することはできません。

使いかた

使いかた

手動調理（スチームとの組み合わせ）

レンジ・グリル・オーブン加熱にスチームを組み合わせる



お知らせ ドアを開閉すると電源が入ります。

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

1 **スチーム** を押す

2 希望の加熱方法を選択し、押す

スチームレンジは **レンジ (発酵)**
スチームオーブンは **オープン (発酵)**
スチームグリルは **グリル**

3 **10分 1分 10秒** を押し、**加熱時間を設定する**

スチームレンジ…………… 最大設定時間19分50秒
スチームオーブン…………… 最大設定時間90分
スチームグリル…………… 最大設定時間40分

操作の手順は下記のページを参照します。
レンジ → P.42, 43 オープン → P.46, 47 グリル → P.45

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、加熱室が冷めてからお手入れする → P.54, 55

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.54, 55
■給水タンクを空にしてください。
■パイプの水抜きを行ってください。
■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

スチーム

レンジ	グリル/オーブン
<p>使用付属品</p> テーブルプレート 給水タンク 満水	<p>使用付属品</p> 黒血 上・中・下段 給水タンク 満水
<p>黒血を 使わない</p>	<p>テーブルプレート を使わない</p>

※ [スチームグリル]、[スチームオーブン] ではテーブルプレートを取り外してください。テーブルプレートを取り外さない場合、「C09」が表示され、加熱できません。

選べる加熱内容

スチームレンジ
加熱時間 10秒～19分50秒 (10秒単位)

スチームオーブン
予熱選択 「あり」「なし」
温度選択 100℃～210℃ (10℃単位)
250℃
加熱時間 10秒～20分 (10秒単位)
20分～90分 (1分単位)

スチームグリル
加熱時間 10秒～20分 (10秒単位)
20分～40分 (1分単位)

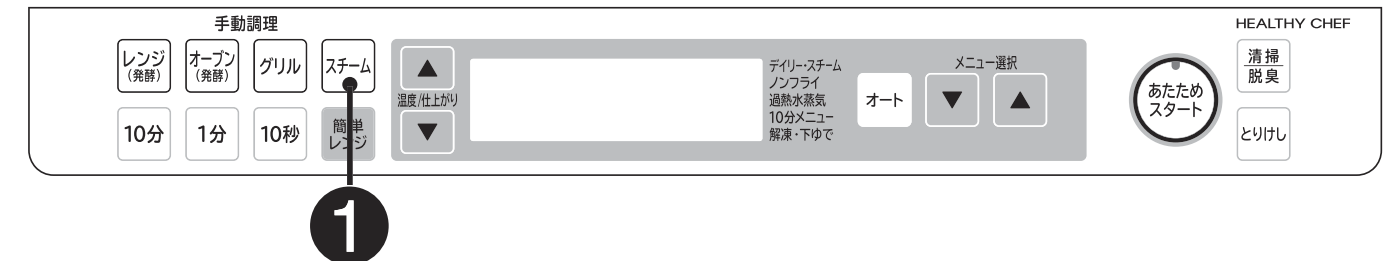
例: [スチームオーブン] 50分にセットした場合

スチーム発生時のみ点灯

手動調理（スチームショット）

スチームショット

- オープン・グリル・スチームオーブン・スチームグリル・スチームオーブン発酵の加熱中にスチームを追加します。
- お好みのタイミングで最大3分まで設定することができます。



準備 給水タンクに満水ラインまで水を入れて
セットする

1 加熱中にスチームを入れたい
タイミングで **スチーム** を押す

- ボタンを押すごとに 3分 → 2分 → 1分 → 0秒 とセットできます。(スチームショット動作中にスチームショットを取り消す場合は、0秒を選択してください。)
- ボタンの押しかえはボタンを押した後約2秒間受けつけます。
- 残時間が減算し、スチームショットが始まります。
- スチームショットが終了すると、元の加熱に戻ります。
- ※残時間が5分以内のときは使用できません。

給水タンク使用後は → P.54, 55
■給水タンクを空にしてください。
■パイプの水抜きを行ってください。
■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

例：オープン調理中にスチームショットを2分に設定した場合

スチーム オープン 黒血

スチームショット残り時間

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

- オープン予熱中にスチームショットは使用できません。
- [レンジ]、[スチームレンジ]、[スチームレンジ発酵] ではスチームショットは設定できません。
- スチームショット動作中は時間の増減と温度の変更はできません。
- スチーム動作中は、温度/仕上がり を押して時間を増減することはできません。

スチームショットの入れかたのコツ

- [スチームオーブン発酵] の発酵途中に、生地の状態に合わせてスチームをふきかけます。
- 手動調理 [オープン] でスポンジケーキやシュークリームを焼いている途中で、効果的にスチームをふきかけるとふくらみがよくなります。焼き時間の1/2が経過する前に入れるとよいでしょう。
- 手動調理 [グリル] で焼き魚を焼き上げる途中でスチームをふきかけるときは、焼き時間の1/2が経過したときに入れるとよいでしょう。

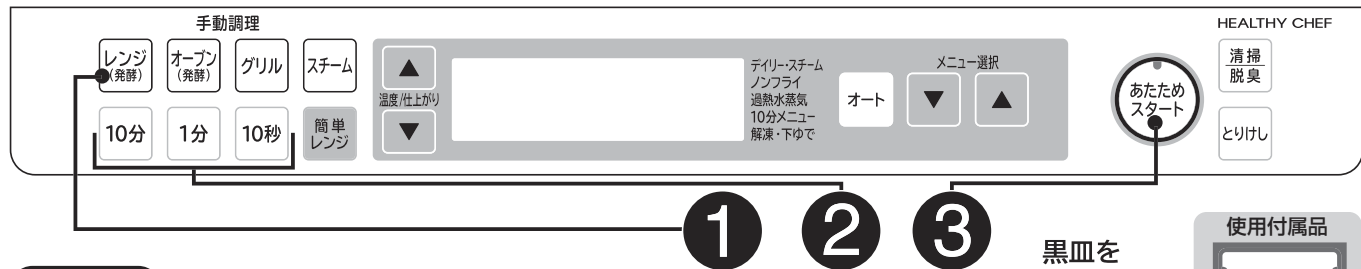
使いかた

使いかた

手動調理(発酵)

スチームレンジ発酵で加熱する

■簡単パンの生地など少量の発酵が手早くできます。



お知らせ ドアを開閉すると電源が入ります。

準備 食品をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める
給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

1 「スチームレンジ発酵」を選択する
・出力(W)選択
レンジを押すごとに
800W ▶ 600W ▶ 500W ▶ 200W
スチームレンジ発酵 ◀ 100W ◀
の順に選択できます。

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

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

3 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.54、55

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.54、55
■給水タンクを空にしてください。
■パイプの水抜きを行ってください。
■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

例:「スチームレンジ発酵」で10分加熱する場合



発酵温度の目安

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

注意

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

黒血を使って スチームレンジ発酵はできません
火花(スパーク)の原因となります

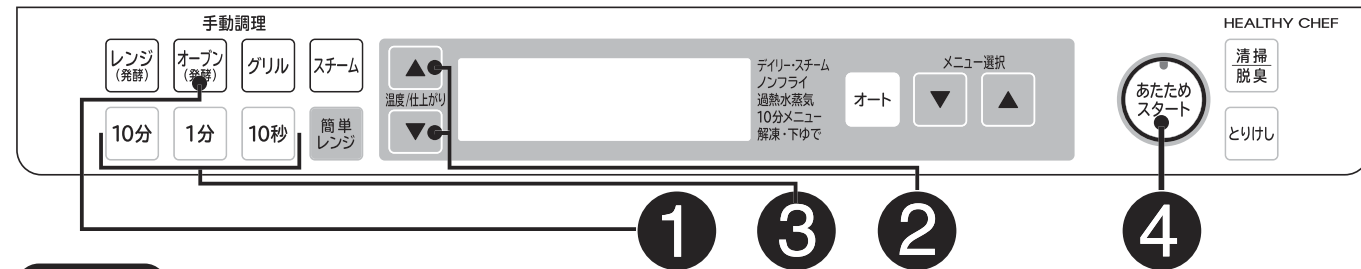
スチームレンジ発酵のコツ

- 発酵温度はメニューや一次発酵か、二次発酵かによっても異なります。本書料理集の各メニューに従ってください
- 市販の料理ブックの発酵や、お好みの料理の発酵は

スチームレンジ発酵 メニューと記載ページ	
メニュー	記載ページ
簡単パン各種	→P.108~110
ピザ各種	→P.110、111

スチームオープン発酵で加熱する

■パンの生地などの発酵をします。



お知らせ ドアを開閉すると電源が入ります。

準備 テーブルプレートを取り外し、食品をのせた黒血を入れ、ドアを閉める
給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

1 オープンを2回押し、予熱「なし」を選択する
■ボタンを押すごとに、予熱「あり」→予熱「なし」
→予熱「あり」の順に選択できます。
予熱「あり」→「予熱」が点灯
予熱「なし」→「予熱」が消灯
※約2秒後に時間表示に切りかわりますが、そのまま2に進みます。

2 温度/仕上がり を押し、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 を押し、温度表示にしてから操作します。

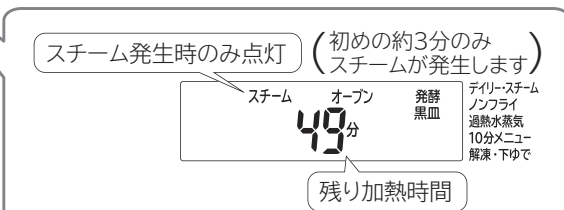
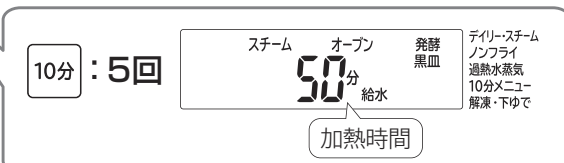
3 10分 1分 10秒 を押し、加熱時間を設定する (最大設定時間90分)

4 あたためスタートを押してスタートする
終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室が冷えてからお手入れする → P.54、55
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.54、55
■給水タンクを空にしてください。
■パイプの水抜きを行ってください。
■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

テーブルプレートを使わない

例:オープン予熱「なし」発酵
40℃で50分加熱する場合



つづき スチームレンジ発酵のコツ

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

- こね上げた生地を耐熱ガラスボウルに入れてそのままテーブルプレートにのせて発酵します。(黒血や金属製の容器は使えません)
- 二次発酵は黒血を使います。[スチームレンジ発酵]ではできません。[スチームオープン発酵]で行います。
- 簡単パン(→P.108)を参照し、ポリ袋(市販)を使ってこねることもできます。この場合は袋のまま、記載の発酵時間の少なめの時間を目安にして発酵させます。

スチームレンジ発酵 仕上がり調節[中]で		
メニュー・記載ページ	分量	一次発酵時間
バターロール → P.104	10個分	20~30分
山形食パン → P.105	1個分	
フランスパン(パタール・クーベ) → P.106	1本・2個	

使いかた

使いかた

手動調理をするときの加熱時間

レンジ調理 (野菜)

おいのの有無の「-」は、ラップ等のおいのなしを示す。
*オート調理する場合、葉菜、果・花菜は「74葉・果菜」、
根菜は、「75根菜」で加熱します。→ P.35, 36

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

レンジ調理 (生ものの解凍)

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

レンジ調理 (冷凍食品の解凍あため)

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

レンジ調理 (ゆでて冷凍した野菜の解凍)

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

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

- あんまん、肉まんのあためは、底の紙を取り、サツと水にくぐらせてから、ゆとりをもってラップで包み、皿にのせて加熱します。
- パンやまんじゅうのあためは、時間がたつとかたくなるので、食べる直前に加熱します。
- ミックスベジタブルや枝豆は、水にくぐらせて皿に広げて加熱します。少量(100g未満)をラップに包んで加熱すると、火花(スパーク)が発生して食品が焦げたり、乾燥することがあります。(「少量の食品(100g未満)を加熱する場合」→ P.43 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	おいの有無	
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	-
汁物	みそ汁・コンソメスープ	1人分(150g)	1分~1分50秒	-
カレー・シチュー	1人分(各200g)	約1分50秒	有	
ポタージュスープ	1人分(150g)	1分40秒~2分	-	
飲み物	牛乳	1杯(200mL)	約1分40秒	-
コーヒー	1杯(150mL)	約1分10秒	-	
お酒	1本(180mL)	50秒~1分	-	
パン類	ハンバーガー	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	-
コンビニ弁当	1個(500g)	1分40秒~2分	-	

スチーム・レンジ調理

(ごはん、お総菜のあため)
(冷凍食品の解凍あため)

しっとりふっくらあためたい物や、かたくなりやすいお総菜をあためます。

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

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

オーブン調理

スチーム・グリル調理

代表メニューのみ記載しています。
手動で調理をするときは、類似したメニューを参照してください。

メニュー名	分量	付属品/皿受棚	温度	加熱時間		記載ページ	
				予熱あり	予熱なし		
グラタン	マカロニグラタン	4皿	黒皿・上段	180℃	26~32分	30~36分	72
ピザ	ピザ	黒皿1枚	黒皿・中段	200℃	16~22分	-	110
	スポンジケーキ (デコレーションケーキ)	直径15cm	黒皿・下段	150℃	34~38分	40~45分	91
		直径18cm			40~46分	40~50分	
直径21cm	48~54分	50~60分					
シフォンケーキ (プレーン)	直径20cm			160℃	38~48分	40~50分	94 95
フランスパン (バターロール/クーペ/ジャン ピニオン/ベーコンエビ)	黒皿1枚			210℃	43~53分	-	106 107
	簡単パン	8個		180℃	19~24分	24~28分	108 109
	簡単あんパン カレーパン	各8個					
焼き物	ハンバーグ	4個	黒皿・上段	250℃	22~28分	28~34分	64
焼き魚	塩炙げ	各4切れ	黒皿・中段	スチーム グリル	-	29~39分	69

- テーブルプレートを取り外し黒皿を皿受棚に入れて使用します。
- ※作りかたは、記載ページを参照してください。
- ※焼きむらが気になるときは、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 $\frac{2}{3}$ ~ $\frac{3}{4}$ が経過してからにしてください。
- ※市販の料理ブックのオーブンメニューや市販の生地を使うときは、料理集の類似したメニューの温度と時間を参照して、手動調理で様子を見ながら焼いてください。
- ※焼き魚類は、焼き時間の $\frac{3}{4}$ を経過してから裏返しをしてさらに焼きます。

本体・付属品のお手入れ

お手入れはすぐにこまめにがポイントです。

テーブルプレート

外して洗えます。

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

衝撃を加えると割れるおそれがあります。

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

外側

柔らかい布でふき取ります。

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

黒皿

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

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

加熱室内壁・前面・ドア内側・保護カバー

かたく絞ったぬれがきんでふきます。

- 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。
- よごれがひどいときは、台所用中性洗剤をつけた布でふき取り、その後かたく絞ったぬれがきんで洗剤をよくふき取ります。
- 保護カバーは強くこすらないでください。破損、割れ、カケのおそれがあります。かたく絞ったぬれがきんで洗剤をよくふき取ります。
- 内壁にシミが残りますが、性能上問題ありません。
- 汚れがついたまま使い続けると、内壁に汚れがこびりついて落ちなくなりますので、調理後はこまめにお手入れしてください。

スチーム噴出口

かたく絞ったぬれがきんでふきます。

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

つゆ受け

割りばしの先にしめらせたキッチンペーパーなどを巻いて、付着している水分や食品くずを取り除いてください。

警告

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

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



- 加熱室内壁、ドアガラス、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、たわしなど硬い物でこすらないでください
- テーブルプレートに衝撃を加えない
けが・破損の原因になります

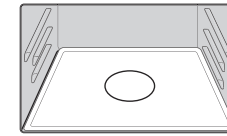
水抜きのみしかた

清掃

スチーム調理終了後には、パイプの水抜きを行ってください。

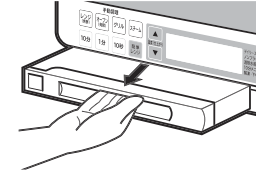
準備

テーブルプレートをセットしてドアを閉める



1

表示部の「0」表示を確認し、給水タンクを本体から引き抜く



2

清掃 脱臭 を1回押して 清掃 を選択する

清掃 脱臭 を押すごとに 清掃▶脱臭▶清掃 と選択できます。

3

あたためスタート を押して スタートする



4

終了音が鳴ったら水抜きが終わる
※給水タンクを元に戻します。



加熱室内についた水滴はかたく絞ったぬれがきんでふき取ります。

注意

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

臭いが気になるとき（脱臭）

脱臭

脱臭 を選択します。

操作の手順は「空焼き（脱臭）のみしかた」を参照してください。（→P.5）

魚を焼いた後、別の料理をするときや、加熱室の臭いが気になるときに使います。

加熱室の油汚れや臭いを軽減することができます。 ※油の焼ける臭いや煙が出る場合があるので、窓を開けるか換気扇を回す。

脱臭のしくみ

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

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

加熱室の清掃のみしかた

清掃

スチームを発生させ、加熱室内の汚れをふき取りやすくします。

準備

テーブルプレートをセットしてドアを閉める

1

表示部の「0」表示を確認し、給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする
（給水タンクの使いかた →P.17）

2

清掃 脱臭 を1回押して 清掃 を選択する

3

あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら次の手順で清掃する

4

加熱室が冷めてから汚れをふき取る

5

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

うまく仕上がらないとき

- 調理を上手に仕上げるために月に1度は「重量センサーの0点調節」をしてください。→ P.5
- 仕上がり調整中に「温度/仕上がりボタン」を3秒以上押すと、仕上がり調節の目盛を記憶します。→ P.21

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て、加熱していませんか。陶器・磁器（茶わんなど）に入れて加熱してください。 ●ごはんの分量（重量）に合った大きさ、重さの容器（茶わんなど）に入れて加熱します。 ●2～4杯を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの容器に入れ、テーブルプレートの中央に寄せて置き、加熱します。 	
	ごはんが熱くなり過ぎる <ul style="list-style-type: none"> ●ごはんの分量（重量）に対して、大き過ぎる容器を使っていませんか。 ●1おかず・ごはん 仕上がり調節 やや弱 で加熱してください。 	
	7スチームあたため でごはんがうまくあたたまらない	<ul style="list-style-type: none"> ●給水タンクに満水ラインまで水を入れてから加熱します。 ●容器（茶わんなど）に入れてラップなどのおおいをしないで加熱します。
	ごはんがぱさつく	<ul style="list-style-type: none"> ●7スチームあたためを使うか、1おかず・ごはん 仕上がり調節 やや弱 で加熱するときは加熱前に霧を吹いてから加熱すると、しっとり仕上がります。
	5解凍あたため で冷凍ごはんがあたたまらない 仕上がりにむらが見られる	<ul style="list-style-type: none"> ●容器（平皿）にのせて加熱します。容器（平皿）を使わないでラップに包んだままの状態では加熱すると、あたたまりません。また、プラスチック製の容器に入れて、加熱していませんか。加熱不足でむらのある仕上がりになります。2冷凍ごはん で加熱してください。 ●使う容器（平皿）の大きさは、冷凍ごはんの分量（重量）に合った大きき重さの物を使います。 ●ごはんを冷凍するときは、1杯分、1人分（約150g）に分け、厚みは2～3cmの四角形に作ります。 ●2～4杯分（1個約150g）を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの容器に入れ、テーブルプレートの中央に寄せて置き、加熱します。
	5解凍あたため で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（重量）に対して、大き過ぎる容器を使っていませんか。 ●溶けかけていませんか。冷凍室から取り出して、すぐに加熱します。
	2 冷凍ごはん で冷凍ごはんが熱くなり過ぎる	<ul style="list-style-type: none"> ●陶器、磁器（茶わんなど）の容器に入れて加熱していませんか。プラスチック製の容器又はラップに包んでテーブルプレートの中央に直接置いて加熱してください。 ●溶けかけていませんか。冷凍室から取り出して、すぐに加熱します。
2 解凍	解凍不足でかたい <ul style="list-style-type: none"> ●半解凍（七～八分解凍）状態に仕上げます。加熱後3～5分の自然解凍をすると、きれいに解凍されます。 ●脂身が上になっていませんか。かたまり肉に赤身と脂身があるときは、赤身を上にしてください。 ●食品（肉や刺身等）や使用用途（解凍後すぐ調理する場合か、生で食べる場合）によってオートメニューを使い分けます。 ●テーブルプレートの中央に置いて加熱します。 	
	食品が煮えた <ul style="list-style-type: none"> ●給水タンクに水を入れてから加熱しましたか。スチームが出ない状態で加熱すると部分的に解凍し過ぎになることがあります。 ●皿などの上に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2～3cm以下にそろえてください。 ●解凍するときは、ラップなどの包装は外してください。 ●同時に2つ以上を解凍するときは、同じ種類のもので、同じ大きさの物にしてください。 	

うまく仕上がらないとき・お困りのときは

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	食品をあたためても熱くならない <ul style="list-style-type: none"> ●プラスチック製の容器に入れて加熱していませんか。仕上がり調節 やや強 か 強 に合わせるか、陶器・磁器（茶わんなど）に入れて仕上がり調節 中 に合わせて加熱してください。食品の分量（重量）に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱します。 ●食品が、金属容器かアルミホイルでおおわれていると加熱されません。 ●テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。 ●食品の種類や保存状態（常温、冷蔵、冷凍）によってオート調理や「仕上がり調節」を使い分けます。→ P.23, 27
	食品をあたためると熱くなり過ぎる <ul style="list-style-type: none"> ●食品の分量（重量）に対して、大きい（重い）容器を使っていませんか。食品の分量（重量）に合った重さの容器を使ってください。 ●あたためる食品の量が少な過ぎませんか。100g以上にしてください。 ●オート調理でぬるかった物を、オート調理で追加加熱をしていませんか。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がり調節を やや強 か 強 で加熱します。→ P.23 ●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"> ●5解凍あたため で加熱します。→ P.26, 27 ●プラスチック製の容器に入れたり、容器を使わずに食品だけで加熱していませんか。仕上がり調節 やや強 か 強 に合わせるか、食品の分量（重量）に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱してください。 ●テーブルプレートの中央に置いて、加熱してください。
4 牛乳のあたため	牛乳が熱くなり過ぎる <ul style="list-style-type: none"> ●牛乳の分量（重量）は少なくありませんか。容器の大きさ（重量）に対して半分以下の量のときは レンジ 600W であたため加減を見ながら加熱してください。 ●冷めかけた牛乳を加熱していませんか。 ●ボタンを間違えていませんか。1おかず・ごはん で加熱すると熱くなり過ぎます。
	牛乳がぬるい <ul style="list-style-type: none"> ●牛乳の分量（重量）に対して、かるい容器を使っていませんか。 ●市販のパックのまま加熱していませんか。マグカップやコップにあげて加熱してください。 ●設定されている仕上がり調節の目盛を確認してください。 ●テーブルプレートの中央に置いて加熱してください。2～4杯を一度に加熱するときは、分量（重量）を同じくらいにして、テーブルプレートの中央に寄せて並べ、加熱します。

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 (つづき)

こんなときは		確認してください/直しかた
5 野菜	野菜がうまくゆであがらない	<ul style="list-style-type: none"> ●野菜はラップで包んだままの状態、テーブルプレートの中央に直接置いて加熱します。 ●ラップの重なっている部分を上にして加熱するとうまくゆであがりません。 ●ほうれん草などの葉菜は100~500g、じゃがいもなどの根菜は100~1000gまで加熱できます。分量が多過ぎたり、少な過ぎるとうまくできません。
	ほうれん草など葉菜が乾燥したり、むらがある	<ul style="list-style-type: none"> ●ほうれん草などの葉菜は、洗った後の水けを切らない状態で、ラップで包みます。 ●ラップで包むときは、茎と葉を交互にして重ね、しっかり包みます。ラップの包みかたがゆるかったり、広げた状態で包むと、うまくできません。
	ブロッコリーなどの果菜類を包むときは	<ul style="list-style-type: none"> ●ブロッコリーなどの果菜類は小房に分けて、ラップに重ならないようにすき間を作らないようにして並べ、ぴったりと包みます。
	じゃがいもやにんじんなどの根菜類が加熱し過ぎになった	<ul style="list-style-type: none"> ●ラップの重なった方を下にしてテーブルプレートの中央に置いて加熱します。 ●100g未満のオート調理はできません。[レンジ]500Wで様子を見ながら加熱してください。
	じゃがいもが加熱不足になった	<ul style="list-style-type: none"> ●加熱後ラップを外さないですぐに上下を返して3~5分程そのまま置いて、蒸らします。
6 パン	トースト 焼き色がつかない	<ul style="list-style-type: none"> ●トーストはトースターで焼くよりも時間がかかります。 ●[オープン]予熱なしで様子を見ながら加熱します。→P.47
	バターロール ふくらみが悪い	<ul style="list-style-type: none"> ●生地の発酵は十分でしたか。発酵途中で生地の表面が乾いているときはスチームショットで水分を補ってください。→P.49 ●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	<ul style="list-style-type: none"> ●生地のおおいをしていますか。冷蔵庫は乾燥しているため、水分が抜けやすくなります。 ●手作りの菓子類は、時間が経つと風味が落ちます。作ったらできるだけ早めに食べきりましょう。
7 スイーツ	冷凍保存して何日かおいたらパサパサする	<ul style="list-style-type: none"> ●卵はしっかりと泡立てましたか。 ●ハンドミキサーや泡立て器の先から落ちる泡で「の」の字が書けるくらい、しっかりと泡立ててください。→P.91 ●粉を加えた後やバターを加えた後に、混ぜ過ぎていませんか。
	スポンジケーキ けいこのふくらみが悪い	<ul style="list-style-type: none"> ●泡立てるときのボウルや泡立て器に、水分や油がついていると泡立ちが悪くなります。卵は新鮮な物を使ってください。
	いくら泡立てても泡立ちが悪い	<ul style="list-style-type: none"> ●小麦粉はよくふるいながら入れましたか。 ●小麦粉を加えてから、粉がなじむまでしっかり混ぜてください。
	きめがあらく、粉がダマになって残る	<ul style="list-style-type: none"> ●手動調理で焼く場合の温度と時間は、「手動調理をするときの加熱時間」を参照して焼いてください。→P.53 ●分量に合った大きさの型で焼いてください。
	ケーキがうまく焼けない	<ul style="list-style-type: none"> ●生地のおおいをしていますか。冷蔵庫は乾燥しているため、水分が抜けやすくなります。 ●手作りの菓子類は、時間が経つと風味が落ちます。作ったらできるだけ早めに食べきりましょう。
クッキー 焼き色にむらがある	<ul style="list-style-type: none"> ●生地のおおいをしていますか。冷蔵庫は乾燥しているため、水分が抜けやすくなります。 ●手作りの菓子類は、時間が経つと風味が落ちます。作ったらできるだけ早めに食べきりましょう。 	
シュークリーム	ふくらみが悪い	<ul style="list-style-type: none"> ●分量は正しく計りましたか。 ●シュークリームの作りかた →P.98 を参照し、作りかた ① のバターと水の加熱のとき、十分に沸とうさせてください。
	大きさにむらがある	<ul style="list-style-type: none"> ●生地を同じ大きさに絞り出しましたか。量が異なると焼き上がったときにむらになります。

その他

●焼きもち、丸身の魚は上手に焼けません。

お困りのときは

現象	原因	
① 動作しない	電源が入らない ボタンを押しても受け つけない	<ul style="list-style-type: none"> ●電源プラグが抜けていませんか。 ●配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。 ●表示部に「0」が表示されていますか。表示がない場合ドアを開閉してください。「0」表示します。(待機時消費電力オフ機能が働いています。) →P.2 ●ドアはきちんと閉まっていますか。 ●ドアを開け閉めし直しても正常になりませんか。 ●専用ブレーカーを切り入れ直してドアを開閉しても正常になりませんか。
	食品がまったくあたたまらない [デモ]モードになっている	<ul style="list-style-type: none"> ●[デモ] を押し表示部に「デモ」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。「[デモ]」を3回押し、「[スタート]」を1回押しこの操作を3回繰り返すと、表示部の「デモ」表示が消え、加熱できます。
	加熱中に液晶表示部の表示が消え、本体の運転が停止し、電源が入らない	<ul style="list-style-type: none"> ●排気口や吸気口がふさがれたまま、加熱をしていませんか。本体の温度が異常に高くなると、自動で電源が切れます。本体が冷めてから、据え付けを確認し →P.4、排気口や吸気口をふさいでいる物を取り除き、電源を入れてください。
スチームが出ない	<ul style="list-style-type: none"> ●給水タンクに水が入っていますか。 ●室温が低くありませんか。給水経路が凍結している可能性があります。 ●カルシウムの多い水を使い続けるとスチームボイラーにカルキが溜まりスチームが出なくなる場合があります。本書記載の「ご相談窓口」に修理についてお問い合わせください。 →P.115 	
② 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	<ul style="list-style-type: none"> ●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、しばらくすると元に戻ります。ドアの内側などに露がつき、床に落ちたときは、ふきんでふき取ってください。 ●初めてお使いになるときの「空焼き(脱臭)」や「オープン」加熱の際、パネル基板に含まれた湿気が通電することで温まり、水蒸気となり表示部の内側がくもることがありますが、徐々にくもらなくなります。
	加熱室内に水滴が付着する	<ul style="list-style-type: none"> ●スチーム調理やメニューによって食品から出た水蒸気が加熱室壁面に水滴として付着します。水滴はこまめにふき取ってください。 →P.54
	オープン予熱中に庫内灯が消灯している	<ul style="list-style-type: none"> ●節電のため庫内灯を消灯しています。[スタート] を押しと庫内灯が点灯します。消灯するときは、もう一度 [スタート] を押ししてください。
	庫内灯の明るさかわるときがある	<ul style="list-style-type: none"> ●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。
③ 音・火花・煙・付着物	加熱中「カチ、カチ…」と音がする	<ul style="list-style-type: none"> ●マイコンがレンジやヒーターなどの切りかえをするときのスイッチ音です。
	加熱中「ジージー」と音がする	<ul style="list-style-type: none"> ●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	<ul style="list-style-type: none"> ●ドアと加熱室の接触面に付着していた水滴がはじける音です。
	オープン、グリル加熱のとき「ポコッ」と音がする	<ul style="list-style-type: none"> ●高温のため、加熱室が膨張する音がすることがありますが故障ではありません。
	スチーム使用中音がする	<ul style="list-style-type: none"> ●給水タンクから水を吸込むときに空気をかむ音です。
	調理終了後、しばらくすると「カチッ」と音がする	<ul style="list-style-type: none"> ●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。
オープン加熱中、加熱室から煙が出た	<ul style="list-style-type: none"> ●加熱室内壁面が汚れていたり、食品くずがついていませんか。かたく絞ったぬれがきんでふき取ります。 	
終了音の音色が切りかわったり、無音になった	<ul style="list-style-type: none"> ●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 [スタート] を3秒間押しと終了音の音色が切りかわります。同じ操作でブザー音を無音に切りかわられます。 →P.21 	

お困りのときは(つづき)

現象	原因	
③ 音・火花・煙・付着物(つづき)	電源プラグを差し込むとき「カチッ」と音がしたり、火花(スパーク)が出る	●電源回路に充電するため、故障ではありません。
	レンジのとき火花(スパーク)が出る	●黒皿を誤って使用していませんか。 ●アルミホイルを使って加熱していませんか。 ●加熱室壁面、ドアガラスなどに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。 ●加熱室壁面やテーブルプレートなどに食品くずがついていませんか。
	はじめてオーブンを使ったとき煙がでた	●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
	スチーム噴出口に白い付着物が残る	●白い付着物の成分は水道水に含まれているミネラル分(カルシウム、マグネシウム)が蒸発して残った物です。ミネラル分は有害ではありません。かたく絞ったぬれぶきんでふき取ります。
	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、を押したとき、電気部品を冷却するためファンが約2~10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。
④ 設定・表示	250℃に設定できないことがある	●加熱室が熱い場合の場合の最大設定温度は210℃になります。
	セットした温度が途中でかわることがある	●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35分が経過すると予熱は終了します。予熱が終わってそのままにしておくと、10分間予熱を継続した後、庫内灯が消灯したまま設定した時間を加熱します。
	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。
	表示部に「給水」表示が点滅しスチームメニューの食品の仕上がりが悪い	●給水タンクに水が入っていないためです。水を補給してください。約1~2分後に「給水」表示が消灯します。補給してもオート調理では「給水」表示が消灯しない場合があります。
	オート調理のとき、料理が加熱不足や加熱し過ぎになる	●トリプル重量センサー(GPS)の0点調節をしてください。→P.5
	オープン加熱中に加熱室底面にある保護カバーがふくらむ	●高温のため保護カバーがふくらみますが、加熱室内が冷えると元に戻ります。しわが入ることがありますが故障ではありません。
	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照にして、手動調理で様子を見ながら焼いてください。→P.52,53
⑤ その他	過熱水蒸気が出ているのがわからない	●過熱水蒸気の粒子が非常に細かいため見えません。
	ドアから蒸気もれる	●少量の蒸気が出ることはありますが、異常ではありません。
	給水タンクの水が減らない	●メニューによって給水タンクの水の減水する量が異なります。
	加熱室内壁にシミがついて取れない	●加熱室のお手入れは、こまめに行ってください。→P.54,55 ●加熱室内にしみがついても性能上問題ははありません。

お知らせ表示が出たとき

表示例	原因・お知らせ内容	直しかた
	●トリプル重量センサー(GPS)の0点調節の方法が間違っています。	テーブルプレートだけを加熱室底面にセットしドアを閉めて、を3秒以上押します。数秒後、重量センサーの0点調節が完了します。→P.5 (テーブルプレートは皿受棚にセットしないでください)
	●トリプル重量センサー(GPS)の調節中にドアを開けました。	ドアを閉めて、を押します。数秒後、重量センサーの0点調節が完了します。
	●テーブルプレートが必要なメニューでテーブルプレートがセットされていません。	加熱室の底面にテーブルプレートをセットして、ドアを閉めてを押します。テーブルプレートをセットしても繰り返し表示される場合は、テーブルプレートだけをのせてドアを閉めて、を3秒以上押します。数秒後、重量センサーの0点調節が完了します。→P.5
	●手動調理のオープン加熱またはグリル加熱、および黒皿を使うオート調理のときに、加熱室底面にテーブルプレートがセットされています。	テーブルプレートを取り外して黒皿を皿受棚(上・中・下段)にセットして加熱します。直らないときは重量センサーの0点調節を行ってください。→P.5
	●給水タンクの水がありません。	給水タンクに水を補給します。→P.17 (給水タンクが半挿入の状態でも同じお知らせ表示が出ます。給水タンクは、しっかりと挿入してください)
	●本体内部の電気部品が高温になっています。	本体を冷ましてから調理を行ってください。据え付けの状態を確認してください。→P.4
 ※※は2けたの数字が表示します。 H ※※ 表示例 	●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。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。(「H ※※」の表示は消えます)
	●調理終了後、本体の冷却のため冷却ファンが回転しています。液晶表示部に「冷却中」の表示があるときは電源プラグを抜かないでください	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、冷却ファンが約2~10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、本書記載の「ご相談窓口」にお問い合わせください。→P.115

*本掲載の料理集はカラーになっておりますが、製品に付属されているものはカラーではありません。

●印は「オート調理」で調理できます

標準計量カップ・スプーンでの質量表 63

焼き物・肉

- ハンバーグ..... 64
- ビーフハンバーグ..... 64
- ピーマンの肉詰め..... 64
- ローストビーフ..... 65
- 焼き豚..... 65
- 簡単焼き豚..... 65
- スペアリブ..... 65
- 豚のしょうが焼き..... 66
- ポークグリル..... 66
- 赤ワインソース..... 66
- 鶏のハーブ焼き..... 66
- 鶏の照り焼き..... 67
- チキンソテー..... 67
- 焼きとり..... 67
- 中東風鶏手羽先のカレースライス焼き..... 68
- ローストチキン..... 68
- グレービーソース..... 68

焼き物・魚介

- 塩ざけ..... 69
- さばのごま焼き..... 69
- あじの開き..... 69
- さけのちゃんちゃん焼き..... 70
- さけのムニエル..... 70

焼き物・その他

- 焼き野菜..... 71
- カラフル野菜のグリルサラダ..... 71
- 焼きいも..... 71
- ベークドポテト..... 71

グラタン・キッシュ

- マカロニグラタン..... 72
- ホワイトソース..... 72
- 市販の冷凍グラタン..... 72
- えびのドリア..... 73
- ラザニア..... 73
- ベーコンと玉ねぎのキッシュ..... 73

いため物

- 焼きそば..... 74
- チンジャオロウスー
 (牛肉とピーマンの細切りいため)..... 74
- ゴーヤーチャンプルー..... 74
- ホイコーロウ
 (豚肉とキャベツの辛みそいため)..... 74

蒸し物

- 茶わん蒸し..... 75
- 手作り豆腐..... 75
- 白身魚の姿蒸し..... 76
- 鶏の簡単蒸し..... 76
- 香味ソース..... 76
- あさりの酒蒸し..... 76

揚げ物(ノンフライ)

- 鶏のから揚げ..... 77
- とんかつ..... 77
- ヒレカツ..... 77
- 煎りパン粉の作りかた..... 77
- メンチカツ..... 78
- ハムカツ..... 78
- あじフライ..... 78
- えびフライ..... 79
- ポテトコロッケ..... 79
- クリームコロッケ..... 79
- えびの天ぷら..... 80
- 魚介の天ぷら..... 80
- 野菜の天ぷら..... 80
- チキンナゲット..... 80
- チキン南蛮..... 81
- さつま揚げ..... 81

煮物・スープ

- 肉じゃが..... 82
- ロールキャベツ..... 82
- かぼちゃの含め煮..... 82
- 里いもの含め煮..... 82
- ポークカレー..... 83
- ビーフカレー..... 83
- 筑前煮..... 83
- ぶり大根..... 83
- さばのみそ煮..... 84
- 簡単肉じゃが..... 84
- 肉豆腐..... 85
- 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮..... 85
- きんぴらごぼう..... 85
- マーボー豆腐..... 86
- マーボーなす..... 86
- 牛肉とごぼうのしぐれ煮..... 86
- かぼちゃの煮物..... 87
- 里いもの煮物..... 87
- おでん..... 87
- かつお昆布だし..... 88
- 煮干し昆布だし..... 88
- とん汁..... 88
- けんちん汁..... 88

ごはん物・麺

- ごはん(炊飯)..... 89
- 赤飯(おこわ)..... 89
- 山菜おこわ..... 89
- キャベツとあさりのスープパスタ..... 90
- トマトとベーコンのスープパスタ..... 90

スイーツ

- スポンジケーキ(デコレーションケーキ)..... 91
- ロールケーキ(プレーン)..... 92
- モカロールケーキ..... 92
- 抹茶ロールケーキ..... 92
- スフレチーズケーキ..... 93
- シフォンケーキ(プレーン)..... 94
- カプチーノシフォンケーキ..... 95
- ココアシフォンケーキ..... 95
- 抹茶と甘納豆のシフォンケーキ..... 95
- パウンドケーキ(プレーン)..... 96
- チョコバナナケーキ..... 96
- りんごケーキ..... 96
- カラメルケーキ..... 96
- マーブルケーキ..... 96
- 型抜きクッキー..... 97
- アーモンドクッキー..... 97
- 絞り出しクッキー..... 97
- スノークッキー..... 97
- シュークリーム..... 98
- カスタードクリーム..... 98
- エクレア..... 99
- 柔らかプリン..... 100
- ゼリー(レモンゼリー)..... 100
- マドレーヌ..... 101
- マフィン(プレーン)..... 101
- ちんすこう..... 101
- アップルパイ..... 102
- りんごのプリザーブ..... 102
- 焼きりんご..... 103

トースト・パン・ピザ

- トースト..... 103
- バターロール(ロールパン)..... 104
- 山形食パン..... 105
- フランスパン バタール / クーペ..... 106
- ブル..... 107
- シャンピニオン..... 107
- ベーコンエピ..... 107
- 簡単パン..... 108
- 簡単レーズンパン..... 109
- 簡単あんパン..... 109
- 油で揚げないカレーパン..... 109
- 簡単肉まん..... 110
- ピザ(パン生地)..... 110
- シーフードピザ..... 111
- 市販のピザを焼くときは..... 111

あたため

- 牛乳のあたため..... 112
- お酒のあたため..... 112
- インスタント食品..... 112
- ラーメン・ヌードル・カレー・丼物の具・ごはん物

スチームあたため

- ごはんのあたため..... 112
- お総菜のあたため..... 112
- 中華まんのあたため..... 112
- 天ぷらのあたため..... 113

ゆで物

- ほうれん草のおひたし..... 113
- イタリアンサラダ..... 113

本書に使用している計量カップ・スプーンでの質量(重量)は表の通りです。

標準計量カップ・スプーンでの質量表(単位 g) (1mL = 1cc)

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

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

食品名	計量			食品名	計量		
	小さじ(5mL)	大さじ(15mL)	カップ(200mL)		小さじ(5mL)	大さじ(15mL)	カップ(200mL)
水・酢・酒	5	15	200	トマトピューレ	5	15	210
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	ウスターソース	6	18	240
食塩	6	18	240	マヨネーズ	4	12	190
砂糖(上白糖)・片栗粉	3	9	130	粉チーズ	2	6	90
小麦粉(薄力粉)	3	9	110	生クリーム	5	15	200
小麦粉(強力粉)	3	9	110	油・バター・ラード	4	12	180 ラードは170
パン粉	1	3	40	ココア	2	6	90
粉ゼラチン	3	9	130	白米	-	-	160
トマトケチャップ	5	15	230	炊きたてごはん	-	-	120

焼き物・肉

オート調理

オーブン
▶過熱水蒸気 過熱水蒸気
グリル

黒皿 上段

46 ハンバーグ

▶P.39

給水タンク
満水

ハンバーグ

加熱時間の目安 約28分
(下ごしらえ) レンジ600W 約2分30秒



材料 (4人分/4個)

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

- 作りかた**
- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
 - ② 耐熱容器に①をのせ、レンジ600W 約2分30秒加熱する。あら熱を取り、②を加えてよく混ぜ、4等分する。▶P.42
 - ③ 手にサラダ油(分量外)をつけ、②を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5~2cmの小判形にして中央をくぼませる。
 - ④ 黒皿に③を並べる。
 - ⑤ テーブルプレートを取り外し、④を上段に入れ、過熱水蒸気 46 ハンバーグで焼く。
 - ⑥ ハンバーグを皿に盛り、トマトケチャップとウスターソースをよく混ぜ合わせてかける。

「レンジ加熱の使いかた」▶P.42

ビーフハンバーグ

仕上げ調節弱
加熱時間の目安 約22分

材料・作りかた
合びき肉を100%牛ひき肉にかえ、ハンバーグを参照して仕上げ調節弱で焼く。

46 ハンバーグのコツ

- 1回に焼ける分量は2~4人分です。
- 2人分は仕上げ調節弱で加熱します。
- 生地の作りかたは練らないようによく混ぜ、空気抜きをしてから形を作って焼くと、柔らかくふっくらと仕上がります。
- 形を作るときは生地の中央をくぼませると火の通りを良くし、焼き上がりの中央のふくれを防ぎます。
- 加熱が足りなかったときはグリルで様子を見ながら焼きます。▶P.45
- 生地作りにクッキングカッターやプロミキサーを使うときはそれぞれの取扱説明書を参照します。
- 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。

ご 注 意

- 臭いが気になるときは、窓を開けるか換気扇を回してください。
- ドアのまわりから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません。

ピーマンの肉詰め

加熱時間の目安 約28分
(下ごしらえ) レンジ600W 約1分50秒



材料 (4人分/12個)

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

- 作りかた**
- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
 - ② 耐熱容器に①をのせ、レンジ600W 約1分50秒で加熱して、あら熱を取る。▶P.42
 - ③ ピーマンはへたを残したままタテ2つ割りにして種を除き、水けを切って内側に小麦粉をふる。
 - ④ ボウルに②と③をよく混ぜ合わせて12等分し、③に詰める。
 - ⑤ 黒皿に④を並べる。
 - ⑥ テーブルプレートを取り外し、⑤を上段に入れ、過熱水蒸気 46 ハンバーグで焼く。

「レンジ加熱の使いかた」▶P.42

お 願 い

ハンバーグなどを焼いた後、別の料理をするときや加熱室の臭いが気になるときは脱臭(「空焼き(脱臭)のしかた」▶P.5)で加熱してください。▶P.55

オート調理

オーブン
▶過熱水蒸気 過熱水蒸気
グリル

黒皿 下段

47 ローストビーフ

▶P.39

給水タンク
満水

ローストビーフ

加熱時間の目安 約52分



材料 (4人分)

牛もも肉(かたまり)	800g
塩、こしょう	各少々
にんにく(すりおろす)	1片
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
サラダ油	小さじ1

- 作りかた**
- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
 - ② 牛肉に塩、こしょうをし、にんにくをすり込み、木綿製のたこ糸でしばって形を整え、サラダ油を全体に塗る。黒皿の中央に寄せて野菜を広げ、上に牛肉をのせる。
 - ③ テーブルプレートを取り外し、②を下段に入れ、過熱水蒸気 47 ローストビーフで焼く。
 - ④ 十分冷ましてからたこ糸を取って薄く切り、好みの野菜(分量外)とともに器に盛り、グレービーソース▶P.68を添える。

47 ローストビーフのコツ

- 1回に焼ける分量は2~4人分です。
- 肉の直径は4.5~5cm(2人分)、5~7cm(3人分以上)の物を使います。
- 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、切りやすくうま味もそのまま保てます
- 加熱が足りなかったときはオープン 予熱なし 200℃で、様子を見ながら加熱します。▶P.47

手動調理

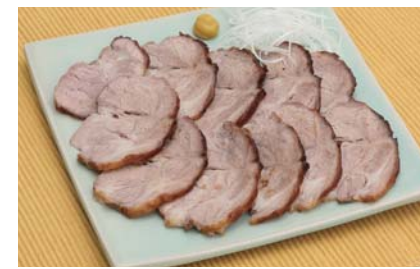
オープン(発酵)
170℃
加熱時間
70~78分

黒皿 中段

給水タンク
空

▶P.47

焼き豚



材料 (3~4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**
- ① 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。
 - ② 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汁を切った①をのせる。
 - ③ テーブルプレートを取り外し、②を中段に入れ、オープン 予熱なし 170℃ 70~78分で焼く。
 - ④ たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつける。

【ひとくちメモ】
●竹ぐしを刺して、透明な肉汁が出れば焼き上がっています。肉汁が赤いときは皿に移しかえてからテーブルプレートをセットし、レンジ500W 約2分ほど加熱します。▶P.42

手動調理

オープン(発酵)
170℃
加熱時間
35~45分

黒皿 中段

給水タンク
空

▶P.47

簡単焼き豚

材料
焼き豚の材料を参照し、豚肩ロース肉を豚バラ肉にかえる。

手動調理

オープン(発酵)
210℃
加熱時間
32~42分

黒皿 上段

給水タンク
空

▶P.47

スペアリブ



材料 (3~4人分)

スペアリブ	約600g(5~7本)
塩、こしょう	各少々
トマトケチャップ	小さじ2
ウスターソース	大さじ1
赤ワイン	大さじ3
① しょうゆ	大さじ1
豆板醤(トウバンジャン)	小さじ1/4
にんにく(すりおろす)	小1/2片
塩	小さじ1/4
こしょう、ナツメグ	各少々

- 作りかた**
- ① スペアリブは骨にそって約1cmほど切り込みを入れ、塩、こしょうをし、合わせた①につけ、ときどき返ししながら冷蔵庫で半日以上おく。
 - ② 黒皿の中央に①の骨側を上にして寄せて並べる。
 - ③ テーブルプレートを取り外し、②を上段に入れ、オープン 予熱なし 210℃ 32~42分で焼く。

【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。

- 作りかた**
- ① 焼き豚の作りかたを参照し、豚肉を12等分に切り、①と一緒にポリ袋(市販)に入れ、冷蔵庫で半日以上おく。
 - ② 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汁を切った①を並べる。
 - ③ テーブルプレートを取り外し、②を中段に入れ、オープン 予熱なし 170℃ 35~45分で焼く。

オート調理

▶**デリースチーム** オープン

15 豚のしょうが焼き

→P.39

黒皿 上段

給水タンク 空

豚のしょうが焼き

加熱時間の目安 約 22 分



材料 (4人分)

豚薄切りロース肉 (厚さ2~3mm)	400g
酒	大さじ3
しょうゆ	大さじ2
しょうが(すりおろす)	大さじ1
砂糖	小さじ2
キャベツ(せん切り)	適量

作りかた

- ①豚肉を合わせたAに15~30分つけておく。
- ②黒皿に①を広げて並べる。
- ③テーブルプレートを取り外し、②を上段に入れ **デリースチーム** 15 豚のしょうが焼き で加熱する。
- ④加熱後、③を皿に盛り、せん切りしたキャベツを添える。

【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。

手動調理

オープン (発酵)

170℃

加熱時間 18~26分

オープン (予熱なし)

→P.47

黒皿 上段

給水タンク 空

ポークグリル



材料 (4人分)

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

作りかた

- ①豚肉は筋切りをし、酒とこしょうでもみ込み30分おく。
- ②黒皿に①を並べる。
- ③テーブルプレートを取り外し②を上段に入れ **オープン** 予熱なし 170℃ 18~26分 で焼き、赤ワインソースを添える。

【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。

赤ワインソース

材料・作りかた

ポークグリルを加熱後の黒皿に残っている肉汁を深めの耐熱容器に入れ、赤ワイン (大さじ4)、トマトケチャップ (大さじ1)、塩、こしょう (各少々) を合せ、加熱室底面にセットしたテーブルプレートにのせ **レンジ** 600W 約1分20秒、**レンジ** 200W 約3分 でリレー加熱して作る。

「レンジ加熱 (リレー加熱) の使いかた」

→P.44

オート調理

▶**過熱水蒸気** オープン 過熱水蒸気 グリル

48 鶏のハーブ焼き

→P.39

黒皿 中段

給水タンク 満水

鶏のハーブ焼き

加熱時間の目安 約 37 分



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
タイム、ローズマリー、マジョラムなどのハーブ (生または乾燥品)	各少々

作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②鶏肉は、皮にフォークなどで穴をあけ、厚みのあるところには切り目を入れてAをまぶす。
- ③②の皮を上にして黒皿の中央に寄せて並べる。
- ④テーブルプレートを取り外し、③を中段に入れ **過熱水蒸気** 48 鶏のハーブ焼き で焼く。

48 鶏のハーブ焼き のコツ

- 加熱後、黒皿を取り外すときは傾けないようにしてください。脂や焼き汁が黒皿に落ち、溜まっていることがあります。
- 1回に焼ける分量は2~6人分です。6人分 (鶏肉3枚分) のときは、仕上がり調節強で加熱します。
- 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 **グリル** で様子を見ながら焼きます。 →P.45

オート調理

▶**過熱水蒸気** オープン 過熱水蒸気 グリル

50 鶏の照り焼き

→P.39

黒皿 中段

給水タンク 満水

鶏の照り焼き

加熱時間の目安 約 30 分



材料 (4人分)

鶏もも肉 (皮つき、1枚約250gの物)	2枚
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ1
しょうが汁	少々

作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②鶏肉は、皮をフォークなどで穴をあけ、厚みのあるところは切り目を入れて合わせたAに30分~1時間ほどつけておく。
- ③黒皿に **50 鶏の照り焼き** のコツの並べかたの図のように②の皮を上にして並べる。
- ④テーブルプレートを取り外し、③を中段に入れ **過熱水蒸気** 50 鶏の照り焼き で焼く。

50 鶏の照り焼き のコツ

- 1回に焼ける分量は2~4人分です。
- 2人分は仕上がり調節弱で加熱します。
- 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 **グリル** で様子を見ながら焼きます。 →P.45

4人分 2人分



鶏の照り焼きの並べかた

手動調理

オープン (発酵)

210℃

加熱時間 26~33分

オープン (予熱なし)

→P.47

黒皿 中段

給水タンク 空

チキンソテー



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

- ①鶏肉は皮にフォークや竹ぐしで穴を開け、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。
- ②①の皮を上にして黒皿に並べ、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ **オープン** 予熱なし 210℃ 26~33分 で焼く。

手動調理

グリル

加熱時間 22~27分

裏返して 7~12分

→P.45

黒皿 中段

給水タンク 空

焼きとり

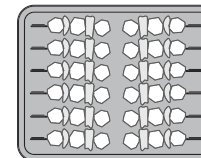


材料 (12くし分)

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(4~5cm長さに切る)	2本
ししとうがらし (へたと種を取る)	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

- ①合わせたBの中にAをつけ込み、ときどき返しながら、30分~1時間おいて、肉と野菜を交互に竹ぐしに刺しておく。
- ②①を黒皿の中央に寄せて並べる。
- ③テーブルプレートを取り外し、②を中段に入れ **グリル** 22~27分 で焼き、裏返して **グリル** 7~12分 で焼く。



焼きとりの並べかた

手動調理

オーブン(発酵) 210℃
加熱時間 30~36分
→P.47

黒皿 中段
給水タンク 空

中東風鶏手羽先の カレースライス焼き



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。
 - 黒皿にオープンシートを敷き、①を並べ、表面にとうもろこし油(分量外)を薄く塗る。
 - テーブルプレートを取り外し、②を中段に入れ **オープン** 予熱なし **210℃** **30~36分** で焼く。

手動調理

オーブン(発酵) 予熱 約22分
210℃
加熱時間 70~80分
→P.46

黒皿 下段
給水タンク 空

ローストチキン



材料 (1羽分)

若鶏(内臓抜き、約1kgの物)	1羽
レモン	1/2個
塩	小さじ2
こしょう	少々
にんじん(輪切り、1cm幅に切る)	100g
玉ねぎ(輪切り、1cm幅に切る)	100g
セロリ(葉を取り除き、4~5cm幅に切る)	100g
サラダ油	適量

- 作りかた**
- 鶏の首は皮を残して付け根から切り落とし、レモンの切り口で全体をこすり、よく洗って水けをふき、塩、こしょうをすり込む。
 - 手羽を背中て組ませて胸を上にし、竹ぐしで両足を胴に止め、木綿製のたこ糸でしばって形を整える。
 - 黒皿に野菜を寄せて広げ、その上に鶏の胸を上にしてのせ、全体にはけでサラダ油を塗る。
 - テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに **オープン** 予熱あり **210℃** **70~80分** で予熱する。
 - 予熱終了音が鳴ったら、③を下段に入れて焼く。
 - 加熱後、黒皿に残っている野菜と肉汁でグレービーソースを作って添える。

- 【ひとくちメモ】**
- 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。
 - 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。

お願い

ローストチキンなどを焼いた後、別の料理をするときは **脱臭** (「空焼き(脱臭)のしかた」**→P.5**) で加熱してください。**→P.55**

グレービーソース

- 材料・作りかた**
- ローストビーフ**→P.65**、ローストチキンを加熱後の黒皿に残っている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のスープの素(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。

焼き物・魚介

オート調理

オーブン 過熱水蒸気
グリル
黒皿 中段
給水タンク 満水

49 塩ざけ
→P.39

塩ざけ

加熱時間の目安 約37分



材料 (4人分)

塩ざけの切り身(甘塩・1切れ約80gの物)	4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。
 - 盛りつけたときに上になる方を上にして黒皿に49 塩ざけのコツの並べかたの図のようにして並べる。
 - テーブルプレートを取り外し、②を中段に入れ **過熱水蒸気** 49 塩ざけ で焼く。

49 塩ざけのコツ

- 1回に焼ける分量は塩ざけは2~4人分、さばのごま焼きは3~4人分です。
- 塩ざけの2人分は仕上がり調節 **弱** で加熱します。
- 1切れが70g以下のときは **グリル** で様子を見ながら加熱します。**→P.45**
- 加熱直後にドアを開けるときは油の飛び散りなどに注意し静かに開けてください。
- 手動調理の **スチームグリル** で焼くときはテーブルプレートを取り外し、給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットし、中段に入れて **スチームグリル** で手動調理をするときの加熱時間 **→P.53** を参照して加熱します。

加熱が足りないときは **グリル** で様子を見ながら加熱します。**→P.45**

黒皿の汚れが気になるときはオープンシートを敷きます。

4人分 2人分

塩ざけの並べかた

さばのごま焼き

仕上がり調節 **弱**
加熱時間の目安 約34分



材料 (4人分/8個)

さばの切り身(3枚におろした物を4つに切る)	2枚(約300g)
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
しょうが(すりおろす)	小さじ1
白ごま(あらくきむ)	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。
 - さばは、合わせたAに15分以上つけておく。
 - ②の汁けをかるく切り、白ごまを全体にまぶす。
 - 皮を上にして黒皿の中央に寄せて並べる。
 - テーブルプレートを取り外し、④を中段に入れ **過熱水蒸気** 49 塩ざけ 仕上がり調節 **弱** で焼き、仕上げに青のり粉(分量外)をふる。

オート調理

オーブン 過熱水蒸気
グリル
黒皿 中段
給水タンク 満水

51 あじの開き
→P.39

あじの開き

加熱時間の目安 約32分



材料 (2人分/2枚)

あじの開き(1枚100~120gの物)	2枚
---------------------	----

- 作りかた**
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
 - 黒皿にオープンシートを敷き、盛りつけたときに上になる方を上にしてあじを並べる。
 - テーブルプレートを取り外し、②を中段に入れ **過熱水蒸気** 51 あじの開き で焼く。

51 あじの開きのコツ

- 1回に焼ける分量は1~2人分です。
- 1人分は仕上がり調節 **弱** で加熱します。
- 干物(1枚)が70g以下のときは **グリル** で様子を見ながら加熱します。**→P.45**
- 加熱が足りないときは **グリル** で様子を見ながら加熱します。**→P.45**

ご注意

- 臭いが気になるときは、窓を開けるか換気扇を回してください。
- ドアのまわりから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません。

お願い

魚などを焼いた後、別の料理をするときは、加熱室の臭いが気になるときは **脱臭** (「空焼き(脱臭)のしかた」**→P.5**) で加熱してください。**→P.55**

オート調理

オーブン
▶デリ-スチ-ム 過熱水蒸気
グリル

16 さけのちゃんちゃん焼き
→P.39

黒皿 中段
給水タンク
満水

さけのちゃんちゃん焼き

加熱時間の目安 約37分



材料 (4人分)

生さけの切り身(1切れ約100gの物)	4切れ
酒	適量
塩、こしょう	各少々
野菜ミックス(約250gの物)	1袋
サラダ油	大さじ1½
にんにく(すりおろす)	少々
みそ	大さじ2
酒	小さじ1
砂糖	大さじ1
バター(レンジ200W 約2分)加熱して溶かす(→P.42)	40g

- 作りかた**
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
 - さけに酒と塩、こしょうで下味をつけておく。
 - ポリ袋(市販)に野菜とサラダ油を入れてよく混ぜておく、黒皿にポリ袋から取り出した野菜を広げてのせ、その上に②の皮を上にして置き、さらに全体に溶かしバターをふりかける。
 - テーブルプレートを取り外し、③を中段に入れ「デリ-スチ-ム」16 さけのちゃんちゃん焼き で加熱する。
 - 加熱後、混ぜ合わせた④をかける。

16 さけのちゃんちゃん焼き のコツ

- 1回に焼ける分量は 2~4人分です。
- 2人分は 仕上げ調節 [弱] で加熱します。
- オーブンシートを敷いて オープンシートは黒皿の汚れや身のくっつきを防ぐために敷きます。

手動調理

オープン(発酵)
180℃
加熱時間
25~32分
オープン(予熱なし)
→P.47

黒皿 中段
給水タンク
空

さけのムニエル



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(レンジ200W 約1分)加熱して溶かす(→P.42)	20g
タルタルソース(→P.81)	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皿に①を横にして並べ、全体に溶かしバターをふりかける。
 - テーブルプレートを取り外し、②を中段に入れ「オープン」予熱なし|180℃|25~32分 で焼く。
 - 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.42

焼き物・その他

オート調理

▶デリ-スチ-ム オープン

17 焼き野菜
→P.39

黒皿 中段
給水タンク
空

焼き野菜

加熱時間の目安 約27分



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き、オープンシートを敷いた黒皿の中央に並べる。
 - テーブルプレートを取り外し、①を中段に入れ「デリ-スチ-ム」17 焼き野菜 で焼く。
 - 加熱後、皿に盛り、合わせた④を添える。

17 焼き野菜 のコツ

- 1回に焼ける分量は 焼き野菜は1~3人分、カラフル野菜のグリルサラダは2~4人分です。
- 焼き野菜の1人分は 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|170℃| で、様子を見ながら加熱します。 →P.47

オート調理

▶デリ-スチ-ム オープン

29 焼きいも
→P.39

黒皿 下段
給水タンク
満水

カラフル野菜のグリルサラダ



材料 (4人分)

プチトマト	8個
かぶ(4等分する)	1個
ブロッコリー(小房に分ける)	60g
黄パプリカ(乱切り)	½個
じゃがいも(半分に切る)	小4個
さつまいも(1cm幅の輪切り)	100g
かぼちゃ(1cm幅に切る)	70g
にんにく(皮つき)	大2片
塩、あらびき黒こしょう	各少々
オリーブ油	大さじ2
ベーコン(かたまり、4cm幅の物、5mmの厚さに切る)	120g
アンチョビペースト(市販の物)	小さじ½
④ オリーブ油	大さじ3
生クリーム	大さじ2
塩、あらびき黒こしょう	各少々

- 作りかた**
- ボウルに野菜を入れ、塩、あらびき黒こしょうをしてオリーブ油を全体にまぶす。
 - 黒皿にオープンシートを敷き、ベーコンと①を並べる。
 - テーブルプレートを取り外し、②を中段に入れ「デリ-スチ-ム」17 焼き野菜 で焼く。
 - ③で加熱したにんにくを取り出し、皮をむく。ボウルに入れてつぶし、④を加えて泡立て器で白っぽくなるまでよく混ぜる。
 - ③を皿に盛りつけ、④のソースを添える。

オート調理

▶デリ-スチ-ム スチ-ム
オープン

29 焼きいも
→P.39

黒皿 下段
給水タンク
満水

焼きいも

加熱時間の目安 約63分



材料 (4人分/4本)

さつまいも(1本約250gの物)	4本
------------------	----

- 作りかた**
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
 - さつまいもは皮にフォークで穴をあけるか、包丁で切り目を入れ、黒皿に並べる。
 - テーブルプレートを取り外し、②を下段に入れ「デリ-スチ-ム」29 焼きいも で焼く。
 - 竹ぐしで刺してみても、通ればでき上がり。

29 焼きいも のコツ

- 1回に焼ける分量は 2~4人分です。 細いさつまいも(180g以下)や小さいさつまいも(約130g)は仕上げ調節 [弱] で焼きます。
- 2人分は 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|190℃|で、様子を見ながら加熱します。 →P.47
- 太さは 直径約4cmの物が適しています。 それ以上太い場合は1本を2等分するか、3等分して短くしてから加熱します。

ベーكدポテト

- 材料・作りかた**
- じゃがいも(1個約150gの物)4個を焼きいも(4人分)の作りかたを参照して加熱する。

グラタン・キッシュ

オート調理

▶**デリ-スチ-ム** オープン



黒皿 中段

10 マカロニグラタン

給水タンク

→P.39

空

マカロニグラタン

加熱時間の目安 約32分
(下ごしらえ) レンジ600W 約5分20秒



作りかた

- マカロニはゆでてザルに上げ、サラダ油(分量外)をまぶす。
- 深めの耐熱容器に①を入れ、レンジ600W約5分20秒で加熱し、マカロニと合わせる。→P.42
- 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、上にチーズを散らし、黒皿に並べる。
- テーブルプレートを取り外し、④を中段に入れ**デリ-スチ-ム**10 マカロニグラタンで焼く。

材料(4人分)

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

「レンジ加熱の使いかた」→P.42



具によっては飛び散ることがある。
いかに使うときは全体に切り目を入れ、マッシュルームは切った物を使ってください。

ホワイトソース

作りかた

- 深めの容器に小麦粉とバターを入れ**レンジ**600Wで加熱して泡立て器でよく混ぜる。
- 牛乳を少しずつ加えながらのぼし**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。

「レンジ加熱の使いかた」→P.42

	分量	カップ1	カップ1½	カップ2	カップ3
材 料	牛乳	200mL	300mL	400mL	600mL
	小麦粉(薄力粉)	20g	25g	30g	40g
	バター	30g	35g	40g	50g
	塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々
作 り か た ①	小麦粉、 バターを加熱 レンジ 600W	約1分10秒	約1分20秒	約1分40秒	約2分10秒
	作 り か た ②	牛乳を加えて 加熱 レンジ 600W	2~4分	4~5分	5~7分

10 マカロニグラタンのコツ

- 1回に焼ける分量は
1~4皿まで焼けます。また数人分を大きな皿にまとめて焼くこともできます。
 - 1~2人分は
仕上がり調節**弱**で加熱します。
 - 容器は
金属製・ホ-ロ-製の容器は使わない。
陶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ます。
-
- 4皿は中央 3皿は中央 2皿は中央 1皿は中央奥に寄せる。に寄せる。に寄せる。側に置く。
- 冷凍グラタンは10 マカロニグラタンは焼けません。
市販の冷凍グラタンを参照して焼きます。
 - 焼く前に冷めてしまったら
臭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.42
 - 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
グリルで様子を見ながら、さらに焼きます。→P.45
 - 焼きむらが気になるときは
残り時間3~5分でグラタン皿の前後を入れかえてさらに焼きます。
 - 黒皿のキズが気になるときは
アルミホイルまたは、オープンシートを敷きます。

市販の冷凍グラタン

- 冷凍グラタン(1個・約240g)は、手動調理で焼く。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、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ**オープン**予熱なし**210℃**35~45分で焼く。



4皿は中央 3皿は中央 2皿は中央 1皿は中央奥側に寄せる。に寄せる。に寄せる。に置く。

- ※アルミケース皿のふちを折り上げて焼くと、ふきこぼれが防げます。
- ※レンジ用のプラスチック製容器の物では焼けません。(容器変形の原因になります)

「オープン加熱(予熱なし)の使いかた」→P.47

えびのドリヤ



材料(直径21cmの焼き皿1皿分)

むきえび(背わたを取る)	150g
④ 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	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④を入れて混ぜ**レンジ**600W約3分10秒で加熱し、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10秒で加熱する。
- バター(分量外)を塗った焼き皿に③を入れ、①のをせ、上にチーズを散らし、黒皿の中央にのせる。
- テーブルプレートを取り外し、④を中段に入れ**デリ-スチ-ム**10 マカロニグラタンで焼く。

「レンジ加熱の使いかた」→P.42

ラザニア



材料(20x20x5cmの焼き皿1皿)

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	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、チーズを散らし、黒皿の中央にのせる。
- テーブルプレートを取り外し、②を中段に入れ**デリ-スチ-ム**10 マカロニグラタンで焼く。

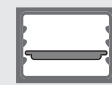
手動調理

オープン(発酵)

オープン(予熱なし)

→P.47

210℃
加熱時間
25~30分



黒皿 下段

給水タンク

空

ベーコンと玉ねぎのキッシュ



材料(直径21cmの耐熱焼き皿1皿分)

ベーコン(1cm幅の細切り)	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
④ スープ(固形スープの素1/4個を溶く)	30mL
塩、こしょう	各少々
ナチュラルチーズ(細かく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④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ふり、黒皿に並べる。
- テーブルプレートを取り外し、③を下段に入れ**オープン**予熱なし**210℃**25~30分で焼く。

「オープン加熱(予熱なし)の使いかた」→P.47

いため物

オート調理

▶デリ-スチ-ム レンジ

18 焼きそば

→P.38

テーブルプレート

給水タンク

空

焼きそば

加熱時間の目安 約12分



材料 (4人分)

焼きそば用めん (ソースつき、1袋150gの物)	4袋
野菜ミックス	約500g
豚薄切り肉(ひとくち大に切る)	100g
塩、こしょう	各少々

作りかた

- ① 深めの皿にめん、豚肉、野菜ミックスの半量を順に入れ、ソース、塩、こしょうをかけ、残りの野菜をのせ、かるくラップをする。
- ② **デリ-スチ-ム** | 18 焼きそば | で加熱し、かき混ぜる。

いため物のコツ

- 1回に作れる分量は 焼きそば、チンジャオロウスーは2~4人分です。
- 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.42

ホイコウロウ

(豚肉とキャベツの辛みそいため)

加熱時間の目安 約11分



オート調理

▶デリ-スチ-ム レンジ

19 チンジャオロウスー

→P.38

テーブルプレート

給水タンク

空

チンジャオロウスー

(牛肉とピーマンの細切りいため)

加熱時間の目安 約11分



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
① ピーマン(種を取り、タテに細切り)	8個
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
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

- ① 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。
- ② ポリ袋(市販)に①と④、合わせた⑤を入れて混ぜ合わせる。
- ③ 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。
- ④ **デリ-スチ-ム** | 19 チンジャオロウスー | で加熱し、かき混ぜる。

材料 (4人分)

豚ロース薄切り肉(ひとくち大に切る)	200g
塩、こしょう	各少々
片栗粉	小さじ2
キャベツ(ひとくち大に切る)	200g
① にんじん(薄切り)	100g
ピーマン(種を取り、乱切り)	4個
長ねぎ(5mm幅のナメ切り)	100g
みそ	大さじ2
酒	大さじ4
② 砂糖	小さじ2
豆板醤(トウバンジャン)	小さじ1
片栗粉	小さじ1

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9分

(下ごしらえ)
レンジ600W 約1分50秒
レンジ500W 40秒~1分



材料 (3人分)

ゴーヤー(にがり)	1本(約200g)
卵	1個
木綿豆腐	1/2丁(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)	1/2個(約50g)
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/2
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1
鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1
片栗粉	小さじ1/2

作りかた

- ① ゴーヤーはタテ半分に切り、種とワタを取り5mm幅の薄切りにして、かるく塩をふり(分量外)、しんなりするまで置いた後、もみ洗いし、水けを切っておく。
- ② 木綿豆腐は血にのせ、おおいをしないで**レンジ** | 600W | 約1分50秒 | で加熱し、ふきんなどで水けをふき取り、水切りしておく。→P.42
- ③ 卵は耐熱コップに割り入れ、よくかき混ぜ、**レンジ** | 500W | 40秒~1分 | で加熱し、いり卵にしておく。
- ④ 深めの皿に①と手でくずした②、赤パプリカ、豚肉、合わせた③を入れてかるく混ぜ、かるくラップをする。
- ⑤ ④を**デリ-スチ-ム** | 19 チンジャオロウスー | 仕上がり調節弱 | で加熱し、最後に③を加えてかき混ぜる。「レンジ加熱の使いかた」 →P.42

作りかた

- ① 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。
- ② ポリ袋(市販)に①と④、合わせた⑤を入れて混ぜ合わせる。
- ③ 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。
- ④ **デリ-スチ-ム** | 19 チンジャオロウスー | で加熱し、かき混ぜる。

【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。

蒸し物

オート調理

スチ-ム
▶デリ-スチ-ム レンジ
オープン

12 茶わん蒸し

→P.39

テーブルプレート

給水タンク

満水

茶わん蒸し



材料 (4人分)

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

作りかた

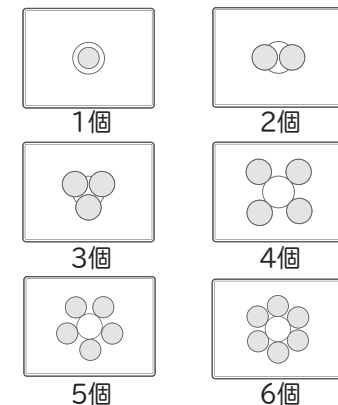
- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② ボウルに卵を割り入れてよく溶きほぐし、①を加えて混ぜ、裏ごしする。
- ③ 鶏肉は酒をふりかけておく。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- ④ 深めの容器に③を入れてラップまたはふたをして**レンジ** | 200W | 2~3分 | で加熱する。→P.42
- ⑤ 茶わん蒸し容器に④と、三つ葉以外の具を盛り込み、②を4等分して注ぎ入れ、さっとかき混ぜ、共ぶたをする。
- ⑥ ⑤を**12 茶わん蒸し** | のコツの容器の置きかたの図を参照して並べ**デリ-スチ-ム** | 12 茶わん蒸し | で加熱し、加熱後、加熱室から出して三つ葉のをせ、ふたをして約5分程蒸らす。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.42

加熱時間の目安 約33分
(下ごしらえ) レンジ200W 2~3分

12 茶わん蒸しのコツ

- 1回に作れる分量は 1~6個まで作れます。
- 容器は 直径が8cmくらいのふたつきの物でふたを含めた重量が約200g前後の物が適しています。
- 加熱する前の卵液の温度は 20~25℃にします。低いときは、仕上がり調節を**強**に、高いときは**弱**に合わせます。
- 卵液は器の七分目くらいまで
- 容器の置きかたは



- 加熱室は冷ましてから **オープン**、**グリル**、**脱臭** 使用後で、加熱室が熱いと上手に仕上がりにません。
- 取り出すときは注意する 容器は熱くなっています。お手持ちのオープン用手袋や乾いたふきんなどを用いて、気をつけて取り出してください。
- 加熱が足りなかったときは **レンジ** | 200W | で、様子を見ながら加熱します。→P.42

手作り豆腐

仕上がり調節弱

加熱時間の目安 約28分



材料 (4人分)

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

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② ボウルに豆乳とにがりを入れてよく混ぜる。
- ③ 茶わん蒸し容器に②を4等分して注ぎ入れ、共ぶたをする。
- ④ ③を**12 茶わん蒸し** | のコツの容器の置きかたの図を参照して並べ**デリ-スチ-ム** | 12 茶わん蒸し | 仕上がり調節弱 | で加熱する。
- ⑤ 小さな鍋に④を入れて煮立て、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ⑥ ④に⑤のあんをかけ、おろししょうが、あさつきをのせる。

【ひとくちメモ】

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

手動調理

スチーム オープン (発酵) 160℃ 加熱時間 40~45分

スチーム オープン (予熱なし) →P.48

黒皿 下段 給水タンク 満水

白身魚の姿蒸し

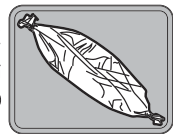


材料 (2人分)

かれい (1尾約300gの物)	1尾
長ねぎ	1本
しょうが (せん切り)	1かけ
オイスターソース	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
紹興酒 (または酒)	40mL
片栗粉	小さじ½
塩、こしょう	各少々
鶏がらスープの素 (顆粒)	小さじ½
水	110mL
しょうゆ	小さじ2
サラダ油	大さじ½

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 魚はうろこ、内臓、えらを取って水洗いし、厚みのあるところは切り目を入れて、水けを切っておく。
- 長ねぎは白い部分は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。
- 青い部分は4~5cmのナナメ切りにする。
- 黒皿に30×60cmの大きさに切ったアルミホイルまたはオープンシートを敷き、しょうが、③のねぎの芯の部分、④を並べ、その上に②を皮を上にして置く。汁けが出ないようにアルミホイルまたはオープンシートの両端をねじり、合わせたAをかけ、口を閉じる。
- テーブルプレートを取り外し、⑤を下段に入れ「スチーム」 「オープン」 「予熱なし」 「160℃」 「40~45分」 で加熱する。
- 皿に盛り白髪ねぎをのせ、食べる直前にBを小鍋に入れて熱し、上からかける。



「スチームオープン加熱の使いかた」
→P.48

オート調理

▶10分メニュー レンジ テーブルプレート

56 鶏の簡単蒸し 給水タンク 空

→P.38

鶏の簡単蒸し

加熱時間の目安 約7分



材料 (2人分)

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

作りかた

- 鶏肉は厚みのあるところに切れ目を入れ、塩をふり、酒としょうが汁をふりかける。
- 深さのある平皿に①のをせ、まわりに白菜を広げる。かるくラップをして、10分メニュー「56 鶏の簡単蒸し」で加熱する。
- 加熱後、あら熱を取ってから切り分け、お好みでソースをかける。

香味ソース

材料

長ねぎ (あらめのみじん切り)	½本分
しょうが (みじん切り)	1かけ
しょうゆ	大さじ3
酢	大さじ3
ごま油	大さじ½
ラー油	大さじ½

作りかた

容器に材料を入れよく混ぜる。

56 鶏の簡単蒸しのコツ

- 1回に作れる分量は 1~2人分です。
- 切れ目は 肉の厚さが1cm以上あるところに½以上、等間隔に1cm入れます。
- 加熱が足りなかったときは レンジ500Wで様子を見ながら加熱します。→P.42
- 皿は 深さ3~4cmの耐熱平皿を使用します。
- 加熱終了後は 冷蔵庫などで完全に冷ますと、よりしっとりとした食感になります。
- ラップは 耐熱温度が140℃以上の物を使います。

オート調理

▶10分メニュー レンジ テーブルプレート

52 あさりの酒蒸し 給水タンク 空

→P.38

あさりの酒蒸し

加熱時間の目安 約6分



材料 (2人分)

あさり (殻つき)	約300g
酒	大さじ3
バター	適量
パセリ (みじん切り)	少々

作りかた

- あさは3%の食塩水 (分量外) に約3時間から半日くらい、暗く涼しい場所において砂をはかせる。
- 殻と殻をこすり合わせてよく洗い、大きくて深めの耐熱ガラスボウルに並べ、酒をかけてバターを散らし、片側1cmをあけるようにしてかるくラップをする。
- ②をテーブルプレートの中央にのせ10分メニュー「52 あさりの酒蒸し」で加熱し、蒸し上がりにパセリをふる。

〔ひとくちメモ〕

- 1回に作れる分量は1~2人分です。
- 1人分は仕上げ調節弱で加熱します。
- 砂をはかせるときの水の量は半分つかる程度にします。貝が呼吸して水を飛ばすことがあるので、アルミホイルかボウルをかぶせておきます。
- 容器は直径25cm (内径22.5cm) 深さ約10cmの広口の耐熱ガラスボウルが適しています。

揚げ物 (ノンフライ)

オート調理

▶ノンフライ オープン 黒皿 上段 給水タンク 空

33 鶏のから揚げ →P.39

鶏のから揚げ

加熱時間の目安 約35分



材料 (4人分/16個)

鶏もも肉 (皮つき1枚 約250gの物)	2枚
から揚げ粉 (市販)	大さじ4 (約40g)

作りかた

- 鶏肉は1枚を6等分してから揚げ粉をまぶし、5分以上おく。
- ①の余分な粉をたたいて落とし、皮を上にして黒皿の中央に寄せて並べる。
- テーブルプレートを取り外し、②を上段に入れ「ノンフライ」 「33 鶏のから揚げ」 で加熱する。

33 鶏のから揚げのコツ

- 1回に作れる分量は 2~4人分です。
- 2人分は 仕上げ調節弱で加熱します。
- 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 仕上げ調節強で加熱します。
- 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 中段に入れて「オープン」 「予熱なし」 「160℃」 で様子を見ながら加熱します。→P.47

オート調理

▶ノンフライ オープン 黒皿 下段 給水タンク 空

34 とんカツ →P.39

とんカツ

加熱時間の目安 約35分



材料 (4人分/4枚)

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

作りかた

- 豚肉に塩、こしょうをする。
- ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけ、黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、中央に寄せて並べる。
- テーブルプレートを取り外し、②を下段に入れ「ノンフライ」 「34 とんカツ」 で加熱する。

煎りパン粉の作りかた

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。



オート調理

▶ノンフライ オープン 黒皿 下段 給水タンク 空

37 ヒレカツ →P.39

ヒレカツ

加熱時間の目安 約35分



材料 (4人分/16個)

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

作りかた

- 豚肉は16等分に切り、塩、こしょうをする。
- ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけ、黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、中央に寄せて並べる。
- テーブルプレートを取り外し、②を下段に入れ「ノンフライ」 「37 ヒレカツ」 で加熱する。

揚げ物のコツ

- 1回に作れる分量は 2~4人分です。
- 2人分は 仕上げ調節弱で加熱します。
- 加熱が足りなかったときは とんカツは下段に入れ「オープン」 「予熱なし」 「130℃」 で様子を見ながら加熱します。→P.47 ヒレカツは下段に入れ「オープン」 「予熱なし」 「170℃」 で様子を見ながら加熱します。→P.47
- 冷めた揚げ物のあたためは デイリー・スチーム「9天ぷらのあたため」 で加熱します。→P.30
- 油は使わない 衣は煎りパン粉を使います。

オート調理

ノンフライ オープン

黒皿 下段

38 メンチカツ

給水タンク 空

→P.39

メンチカツ

加熱時間の目安 約26分
(下ごしらえ) レンジ600W 約2分30秒



材料 (4人分/4個)

① 玉ねぎ(みじん切り)	中½個 (約100g)
バター	大さじ1強 (約13g)
合びき肉	240g
パン粉	カップ½ (約20g)
② 牛乳	大さじ2
卵(溶きほぐす)	25g
塩	小さじ¼弱
こしょう、ナツメグ	各少々
小麦粉(薄力粉)	大さじ2
卵(溶きほぐす)	1個
煎りパン粉 → P.77	60g

作りかた

- ①耐熱容器に①を入れて [レンジ]600W 約2分30秒 で加熱する。 → P.42
あら熱を取り②を加えてよく混ぜ、4等分する。
- ②手にサラダ油(分量外)をつけ、①を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5~2cmの小判形にして中央をくぼませる。
- ③②に小麦粉、卵、煎りパン粉を順につけ、黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、中央に寄せて並べる。
- ④テーブルプレートを取り外し、③を下段に入れ [ノンフライ] 38 メンチカツ で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.42

38メンチカツ のコツ

- 1回に作れる分量は 2~4人分です。
- 2人分は 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 170℃ で様子を見ながら加熱します → P.47

オート調理

ノンフライ オープン

黒皿 下段

39 ハムカツ

給水タンク 空

→P.39

ハムカツ

加熱時間の目安 約26分



材料 (4人分/8個)

ハム(厚さ7~8mmの物)	8枚 (約320g)
小麦粉(薄力粉)	大さじ2
卵(溶きほぐす)	1個
煎りパン粉 → P.77	適量

作りかた

- ①ハムに小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけ、黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、並べる。
- ②テーブルプレートを取り外し、①を下段に入れ [ノンフライ] 39 ハムカツ で加熱する。

39 ハムカツ のコツ

- 1回に加熱できる分量は 2~4人分です。
- 2人分は 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 170℃ で様子を見ながら加熱します。 → P.47

オート調理

ノンフライ オープン 過熱水蒸気 グリル

黒皿 下段

40 あじフライ

給水タンク 満水

→P.39

あじフライ

加熱時間の目安 約27分



材料 (3人分/6枚)

あじ(3枚におろした物)	6枚
塩、こしょう	各少々
小麦粉(薄力粉)	大さじ2
卵(溶きほぐす)	1個
煎りパン粉 → P.77	60g

作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②あじに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけ、黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、並べる。
- ③テーブルプレートを取り外し、②を下段に入れ [ノンフライ] 40 あじフライ で加熱する。

40あじフライ のコツ

- 1回に加熱できる分量は 2~3人分です。
- 加熱が足りなかったときは [オープン] 予熱なし 170℃ で様子を見ながら加熱します。 → P.47

オート調理

ノンフライ オープン 過熱水蒸気 グリル

黒皿 下段

41 えびフライ

給水タンク 満水

→P.39

えびフライ

加熱時間の目安 約28分



材料 (4人分/16本)

大正えび(またはブラックタイガー)	16尾 各少々
塩、こしょう	各少々
小麦粉(薄力粉)	大さじ2
卵(溶きほぐす)	1個
煎りパン粉 → P.77	60g
① パセリ(みじん切り)	少々

作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。①は合わせておく。
- ③えびに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、①の順につけ、黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、中央に寄せて並べる。
- ④テーブルプレートを取り外し、③を下段に入れ [ノンフライ] 41 えびフライ で加熱する。

41 えびフライ のコツ

- 1回に加熱できる分量は 2~4人分です。
- 2人分は 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 170℃ で様子を見ながら加熱します。 → P.47

オート調理

ノンフライ オープン

黒皿 下段

35 ポテトコロッケ

給水タンク 空

→P.39

ポテトコロッケ

加熱時間の目安 約23分
(下ごしらえ) [75 根菜] 仕上げ調節 [弱] レンジ600W 約5分



材料 (4人分/8個)

じゃがいも	中2個 (約300g)
豚ひき肉	150g
玉ねぎ(みじん切り)	100g
塩、こしょう	各少々
小麦粉(薄力粉)	大さじ2
卵(溶きほぐす)	1個
煎りパン粉 → P.77	適量

作りかた

- ①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 [75 根菜] 仕上げ調節 [弱] で加熱しボウルに移し熱いうちに潰しておく。 → P.35
- ②耐熱容器にひき肉と玉ねぎを入れ [レンジ]600W 約5分 で加熱し、加熱後ほぐす。 → P.42
- ③②に①を加え塩、こしょうをふり、よく混ぜ合わせ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、オープンシートを敷いた黒皿の中央に寄せて並べる。
- ④テーブルプレートを取り外し、③を下段に入れ [ノンフライ] 35 ポテトコロッケ で加熱する。

「75 根菜」の使いかた → P.35

「レンジ加熱の使いかた」 → P.42

35 ポテトコロッケ のコツ

- 1回に加熱できる分量は 2~4人分です。
- 2人分は 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 170℃ で様子を見ながら加熱します。 → P.47

オート調理

ノンフライ オープン

黒皿 下段

42 クリームコロッケ

給水タンク 空

→P.39

クリームコロッケ

加熱時間の目安 約23分
(下ごしらえ) レンジ500W 約3分
レンジ600W 2~5分



材料 (4人分/12個)

玉ねぎ(みじん切り)	50g
コーン(缶詰)	45g
じゃがいも	50g
塩、こしょう	各少々
固形スープの素	½個
① バター	50g
小麦粉(薄力粉)	40g
牛乳	200mL
小麦粉(薄力粉)	大さじ3
卵(溶きほぐす)	1個
煎りパン粉 → P.77	40g

作りかた

- ①じゃがいもは皮をむいてラップで包み [レンジ]500W 約3分 で加熱し、加熱後ボウルに入れ、熱いうちに潰しておく。
- ②深めの耐熱容器に①と玉ねぎを入れ [レンジ]600W 約2分 で加熱し、泡立て器でよく混ぜる。
- ③②に牛乳を加えて [レンジ]600W 約5分 で加熱し、途中かき混ぜながら加熱する。
- ④加熱後、③に①とコーン、固形スープの素、塩、こしょうを加えて混ぜ合わせ、ラップをして冷蔵庫で十分冷やし、生地を作る。
- ⑤④を12等分(1個約33g)し、小麦粉をつけ、長さ5cm、厚さ3cmの小判型に整え、卵、煎りパン粉の順につけ、黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、並べる。
- ⑥テーブルプレートを取り外し、⑤を下段に入れ [ノンフライ] 42 クリームコロッケ で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.42

42 クリームコロッケ のコツ

- 1回に加熱できる分量は 2~4人分です。
- 2人分は 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 170℃ で様子を見ながら加熱します。 → P.47

オート調理

▶ノンフライ オープン 過熱水蒸気 グリル

黒皿 下段

43 えびの天ぷら

▶P.39

給水タンク 満水

えびの天ぷら

加熱時間の目安 約28分



材料 (4人分/16本)

大正えび(またはブラックタイガー)	16尾
小麦粉(薄力粉)	大さじ2
卵(溶きほぐす)	1個
天かす	約100g

- 作りかた
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
 - 天かすをポリ袋(市販)に入れ、めん棒で細かく砕く。
 - 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、②の順につけ、黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、中央に寄せて並べる。
 - テーブルプレートを取り外し、④を下段に入れ▶ノンフライ▶43 えびの天ぷらで加熱する。

43 えびの天ぷらのコツ

- 1回に作れる分量は2~4人分です。
- 2人分は仕上がり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▶170℃で様子を見ながら加熱します。▶P.47
- 冷めた天ぷらのあたためは▶デイリー・スチーム▶9天ぷらのあたためで加熱します。▶P.30
- 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。

魚介の天ぷら

- 材料 (4人分)
- えびの天ぷらの材料を参照し、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12枚使用する。
- いか(生食用、1.5cm幅の輪切りにした物)は12個使用する。
- あなご(煮あなご、1切れ約20gの物)は12枚使用する。

- 作りかた
- ▶えびの天ぷらの作りかたを参照し▶ノンフライ▶43 えびの天ぷらで加熱する。

野菜の天ぷら

- 材料 (4人分)
- えびの天ぷらの材料を参照し、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16枚使用する。
- さつまいも(7mm厚さの薄切り)は16枚使用する。
- れんこん(7mm厚さの薄切り)は16枚使用する。

- 作りかた
- ▶えびの天ぷらの作りかたを参照し▶ノンフライ▶43 えびの天ぷらで加熱する。

オート調理

▶ノンフライ オープン

黒皿 中段

44 チキンナゲット

▶P.39

給水タンク 空

チキンナゲット

加熱時間の目安 約20分



材料 (4人分/20個)

鶏むね肉(皮なし、1枚約200gの物)	1枚
鶏ひき肉	200g
卵(溶きほぐす)	1個
小麦粉(薄力粉)	大さじ2
ナツメグ	少々
塩、こしょう	各適量
卵(溶きほぐす)	1個
コーンミール	大さじ5

- 作りかた
- 鶏肉は、あらみじん切りにし、包丁の柄尻でたたいておく。
 - ボウルに①、④を入れてよく混ぜる。
 - ラップの上に②をのせ、長さ約30cm高さ3~4cmの棒にして、冷凍室に包丁で切れるかたさになるまで冷凍する。
 - ③を20等分に切り、塩、こしょうをし、卵、コーンミールの順につける。
 - ④をオープンシートを敷いた黒皿の中央に寄せて並べる。
 - テーブルプレートを取り外し、⑤を中段に入れ▶ノンフライ▶44 チキンナゲットで加熱する。

44 チキンナゲットのコツ

- 1回に加熱できる分量は2~4人分です。
- 2人分は仕上がり調節弱で加熱します。
- 冷凍させる時間は4人分は約1時間、2人分は約30分を目安にしてください。
- 加熱が足りなかったときは▶オープン▶予熱なし▶170℃で様子を見ながら加熱します。▶P.47

オート調理

▶ノンフライ オープン

黒皿 中段

36 チキン南蛮

▶P.39

給水タンク 空

チキン南蛮

加熱時間の目安 約31分
(下ごしらえ) レンジ600W約2分
レンジ500W約1分

材料 (4人分/12個)

鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)	2枚
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
しょうが(すりおろす)	小さじ1½(約10g)
塩、こしょう	各少々
片栗粉	大さじ3
〈甘酢だれ〉	
しょうゆ	大さじ2
酢	大さじ2
砂糖	大さじ1½
赤とうがらし(乾燥、小口切り)	½本
〈タルタルソース〉	
卵	1個
ピクルス(みじん切り)	2個(約40g)
マヨネーズ	大さじ4
塩、こしょう	各少々

- 作りかた
- 鶏肉は1枚を6等分して、肉の分厚い部分に、かくし包丁を入れ、①につけ込み、15分以上おく。
 - 耐熱容器に②を入れ▶レンジ▶600W▶約2分▶で加熱し、かき混ぜ、甘酢だれを作る。▶P.42
 - 耐熱容器に卵を割り入れ▶レンジ▶500W▶約1分▶で加熱し、③を加えフォークで卵が細くなるようにかき混ぜ、タルタルソースを作る。
 - ポリ袋(市販)に片栗粉を入れ、①の汁けをかるく切って加え、もみ込むようにしてまぶす。
 - ④の鶏肉を袋から取り出して余分な片栗粉をたたいて落とし、皮を上にして黒皿の中央に寄せて並べる。
 - テーブルプレートを取り外し、⑤を中段に入れ▶ノンフライ▶36 チキン南蛮で加熱する。
 - 加熱後、すぐに鶏肉を②の甘酢だれにつけ、器に盛りつけ、③のタルタルソースを添える。



- 作りかた
- すり鉢にいわしのすり身と塩を入れてよくすり混ぜ、粘りが出てきたら①を入れてさらに混ぜる。
 - ①ににんじんと水けを切った枝豆を加え、木べらで混ぜ合わせ6等分する。
 - 手に水をつけ、②を厚さ1cmの円形にのばし、形を整える。
 - ③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寄せて並べる。
 - テーブルプレートを取り外し、④を上段に入れ▶ノンフライ▶45 さつま揚げで加熱する。
- 「レンジ加熱の使いかた」▶P.42

オート調理

▶ノンフライ オープン

黒皿 上段

45 さつま揚げ

▶P.39

給水タンク 空

さつま揚げ

加熱時間の目安 約20分



材料 (3人分/6個)

いわしのすり身	200g
にんじん(せん切り)	75g
枝豆(ゆでた物)	75g
塩	小さじ½強
砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ½
みりん	小さじ1
酒	小さじ1
しょうが汁	小さじ1
卵白	1個分

- 作りかた
- すり鉢にいわしのすり身と塩を入れてよくすり混ぜ、粘りが出てきたら①を入れてさらに混ぜる。
 - ①ににんじんと水けを切った枝豆を加え、木べらで混ぜ合わせ6等分する。
 - 手に水をつけ、②を厚さ1cmの円形にのばし、形を整える。
 - ③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寄せて並べる。
 - テーブルプレートを取り外し、④を上段に入れ▶ノンフライ▶45 さつま揚げで加熱する。

45 さつま揚げのコツ

- 1回に加熱できる分量は2~3人分です。
- 加熱が足りなかったときは▶オープン▶予熱なし▶170℃で様子を見ながら加熱します。▶P.47

36 チキン南蛮のコツ

- 1回に作れる分量は2~4人分です。
- 2人分は仕上がり調節弱で加熱します。
- 骨付きの鶏肉は仕上がり調節強で加熱します。
- 加熱が足りなかったときは▶オープン▶予熱なし▶160℃で様子を見ながら加熱します。▶P.47

煮物・スープ

オート調理

▶デリ-スチ-ム レンジ



テーブルプレート
給水タンク
空

20 肉じゃが

→P.38

肉じゃが

加熱時間の目安 約58分



材料 (4人分)

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

作りかた

- フライパンにサラダ油を熱し、豚肉をいためる。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と②を入れ、合わせた③を加えオープンシートで落としがた(20肉じゃが)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のせ「デリ-スチ-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、お好みでさやえんどうを添える。

ロールキャベツ

(下ごしらえ) 74 葉・果菜



材料 (4人分)

キャベツ	8枚(約500g)
合びき肉	200g
玉ねぎ(みじん切り)	小½個(約50g)
牛乳	大さじ3
① パン粉	30g
卵(溶きほぐす)	¼個
ナツメグ、塩、こしょう	各少々
スープ(固形スープの素2個を溶く)	カップ1½
② トマトケチャップ	大さじ4
しょうゆ	小さじ2
塩、こしょう	各少々
玉ねぎ(薄切り)	小½個(約50g)

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に包み「74 葉・果菜」で加熱してから芯を薄くそぎ取り、水けを切る。→P.35
- ①の芯をみじん切りにし、ボウルに②と合わせて入れてよくねり混ぜる。
- ③を8等分にして俵型にし、広げた①の葉にのせて包む。
- 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④を加え、オープンシートで落としがた(20肉じゃが)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のせ「デリ-スチ-ム」20肉じゃがで加熱する。

「74 葉・果菜」の使いかた →P.35

かぼちゃの含め煮



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
① しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1

作りかた

- かぼちゃと①を大きくて深めの耐熱ガラスボウルに入れ、オープンシートで落としがた(20肉じゃが)のコツ参照)をし、かるくラップをして「デリ-スチ-ム」20肉じゃがで加熱する。

里いもの含め煮



材料 (4人分)

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

作りかた

- 里いもと①を大きくて深めの耐熱ガラスボウルに入れ、オープンシートで落としがた(20肉じゃが)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のせ「デリ-スチ-ム」20肉じゃがで加熱する。

ポークカレー

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



材料 (4人分)

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

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、①を入れて十分いためる。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに②を入れて「レンジ」600W「約5分20秒」で加熱し、よくかき混ぜてルーを溶かす。→P.42
- ②に①を加えてよくかき混ぜ、オープンシートで落としがた(20肉じゃが)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のせ「デリ-スチ-ム」20肉じゃが仕上がり調節 やや弱で加熱する。(加熱の途中15分おきにかき混ぜてルーを溶かす)

「レンジ加熱の使いかた」 →P.42

ビーフカレー

仕上がり調節 やや弱
加熱時間の目安 約47分

材料 (4人分)

ポークカレーの材料を参照し、豚肉(カレー用)を牛肉(カレー用)にかえる。

作りかた

- ポークカレーの作りかたを参照し、同様に加熱する。

オート調理

▶デリ-スチ-ム レンジ



テーブルプレート
給水タンク
空

21 筑前煮

→P.38

筑前煮

加熱時間の目安 約25分



材料 (4人分)

鶏もも肉(ひとくち大に切る)	200g
にんじん(乱切り)	100g
ごぼう(乱切りにして酢水につける)	100g
れんこん(乱切りにして酢水につける)	100g
こんにやく(ひとくち大に切る)	100g
干しいたけ(戻して石づきを取り、半分に切る)	4枚
だし汁	カップ1¼
酒	大さじ5
① しょうゆ	カップ½
砂糖	大さじ4
サラダ油	適量

作りかた

- フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉をいたため取り出し、野菜とこんにやくをいためる。
- ①と②を大きくて深めの耐熱ガラスボウルに入れ、オープンシートで落としがた(20肉じゃが)のコツ参照)をして、テーブルプレートの中央に置き「デリ-スチ-ム」21筑前煮で加熱する。
- 加熱後、取り出してかき混ぜてから約20分おき、味をしみ込ませる。

オート調理

▶デリ-スチ-ム レンジ



テーブルプレート
給水タンク
空

22 ぶり大根

→P.38

ぶり大根

加熱時間の目安 約35分
(下ごしらえ) 75 根菜 仕上がり調節 やや弱



材料 (3人分)

大根(2cm厚さの半月切り)	6個 (約200g)
ぶりの切り身(1切れ約100gの物)	2切れ
水	カップ¾
しょうゆ	大さじ2¾
① 砂糖	大さじ2
しょうが(薄切り)	1かけ
みりん	大さじ1

作りかた

- 大根は面取りをして、ラップで包み「75 根菜」仕上がり調節 やや弱で加熱し、水にさらす。
- ぶりは3等分して熱湯にくぐらせ、氷水に取り出し、氷水の中で余分な汚れやぬめりを取り、ザルに上げる。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水けをふき取った①と②と、合わせた③を入れ、オープンシートで落としがた(20肉じゃが)のコツ参照)をして、テーブルプレートの中央に置き「デリ-スチ-ム」22ぶり大根で加熱する。
- 加熱後、かるくかき混ぜ、そのまま約20分おき、味をしみ込ませる。

「75 根菜」の使いかた →P.35

22 ぶり大根のコツ

- 1回に作れる分量は 1~3人分です。
- 1人分は 仕上がり調節弱で加熱します。
- 容器は大きくて深めの物を 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。プラスチック製の物は使わないでください。

20 肉じゃがのコツ

- 1回に作れる分量は 肉じゃがは2~4人分、ロールキャベツ、かぼちゃの含め煮、里いもの含め煮、ポークカレーは表示の分量(4人分)です。
- 肉じゃがの2人分は 仕上がり調節 やや弱で加熱します。
- 容器は大きくて深めの物を 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。プラスチック製の物は使わないでください。

- 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。
- 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ためしてから煮込みます。

- 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。金属製の物は使わないでください。
- 加熱後はしばらくおく 味をなじませます。

オート調理

▶デリースチーム レンジ

23 さばのみそ煮

→P.38

テーブルプレート

給水タンク

空

さばのみそ煮

加熱時間の目安 約30分



材料 (3人分)

さばの切り身(1切れ約100gの物)	3切れ
長ねぎ(5cmの長さに切る)	1/2本
しょうが(薄切り)	1/2かけ
水	カップ1/4
④ みそ	大さじ2 1/2
砂糖	大さじ1 1/2
酒	大さじ3

作りかた

- ①さばは皮に切り目を入れ、熱湯にくぐらせ、氷水に取り出し、余分な汚れやぬめりを取り、ザルに上げる。
- ②大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①を入れ、合わせた④を入れてよくからめてから、皮を下にして並べ、長ねぎを添える。
- ③オーブンシートで落としがた(23 さばのみそ煮のコツ参照)をして、テーブルプレートの中央に置き「デリースチーム」23 さばのみそ煮で加熱する。

オート調理

▶10分メニュー レンジ

53 簡単肉じゃが

→P.38

テーブルプレート

給水タンク

空

簡単肉じゃが

加熱時間の目安 約10分



材料 (2人分)

牛バラ薄切り肉(ひとくち大に切る)	80g
じゃがいも(3cm角に切る)	100g
④ にんじん(5mmの半月切り)	75g
玉ねぎ(薄切り)	50g
生しいたけ(石づきを取り、4つに切る)	2枚
めんつゆ(市販の物)	大さじ2 1/2
⑤ みりん	小さじ1
水	大さじ1 1/2

作りかた

- ①大きくて深めの耐熱ガラスボウルに④を入れ、合わせた⑤を加える。
- ②オーブンシートで落としがた(53 簡単肉じゃがのコツ参照)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「10分メニュー」53 簡単肉じゃがで加熱する。
- ③加熱後、取り出してからかるくかき混ぜてから約10分おき、味をしみ込ませる。

オート調理

▶10分メニュー レンジ

54 肉豆腐

→P.38

テーブルプレート

給水タンク

空

肉豆腐

加熱時間の目安 約10分



材料 (3人分)

木綿豆腐	1丁(約300g)
えのきだけ	100g
長ねぎ	70g
牛バラ肉(薄切り)	200g
糸こんにゃく(白色の物)	100g
④ 砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ3
酒	大さじ1
だし汁	カップ1/2

作りかた

- ①豆腐は水切りをして9等分する。
- ②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。
- ③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て入れ、合わせた④をかけ、オーブンシートで落としがた(54 肉豆腐のコツ参照)をし、かるくラップをして「10分メニュー」54 肉豆腐で加熱してかき混ぜる。

オート調理

▶10分メニュー レンジ

55 きんぴらごぼう

→P.38

テーブルプレート

給水タンク

空

鶏ささみと豆腐のみぞれ煮

加熱時間の目安 約10分



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

- ①豆腐は水切りをして9等分する。
- ②大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①とささみ、合わせた④を入れてかき混ぜオーブンシートで落としがた(54 肉豆腐のコツ参照)をし、かるくラップをして「10分メニュー」54 肉豆腐で加熱する。
- ③加熱後、あさつきを添える。

オート調理

▶10分メニュー レンジ

55 きんぴらごぼう

→P.38

テーブルプレート

給水タンク

空

きんぴらごぼう

加熱時間の目安 約10分



材料 (3人分)

ごぼう(せん切りにし、酢水につける)	100g
ピーマン(せん切り)	1個
にんじん(せん切り)	30g
砂糖	大さじ1 1/2
しょうゆ	大さじ1
④ 塩	小さじ1/3
酒	大さじ2
みりん	大さじ3/3
ごま油	小さじ1

作りかた

- ①大きくて深めの耐熱ガラスボウルにごぼうとピーマン、にんじんを入れ、合わせた④を加えて混ぜる。
- ②オーブンシートで落としがた(55 きんぴらごぼうのコツ参照)をし、テーブルプレートの中央に置き「10分メニュー」55 きんぴらごぼうで加熱する。
- ③加熱後、落としがたを取って、かき混ぜる。

23 さばのみそ煮、53 簡単肉じゃがのコツ

●1回に作れる分量は

さばのみそ煮は1~3人分、簡単肉じゃがは1~2人分です。

●さばのみそ煮の1人分は

仕上がり調節で加熱します。

●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、オーブンシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切り目を入れた物を使います。

●加熱が足りなかったときは

「レンジ」500Wで様子を見ながら加熱します。→P.42

54 肉豆腐のコツ

●1回に作れる分量は

2~3人分です。

●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、オーブンシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切り目を入れた物を使います。

●加熱が足りなかったときは

「レンジ」500Wで様子を見ながら加熱します。→P.42

55 きんぴらごぼうのコツ

●1回に作れる分量は

2~3人分です。

●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、オーブンシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切り目を入れた物を使います。

●加熱が足りなかったときは

「レンジ」500Wで様子を見ながら加熱します。→P.42

オート調理

▶10分メニュー レンジ

57 マーボー豆腐

→P.38

テーブルプレート

給水タンク 空

マーボー豆腐

加熱時間の目安 約10分



材料 (2人分)

絹ごし豆腐(さいの目切り)	1/2丁 (約200g)
豚ひき肉	100g
長ねぎ(みじん切り)	大さじ1
にんにく(みじん切り)	1片
しょうが(みじん切り)	1かけ
豆板醤(トウバンジャン)	小さじ1/2
甜麺醤(テンメンジャン)	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1
紹興酒または酒	大さじ1
鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1
ごま油	小さじ1/2
水	150mL
こしょう	少々
片栗粉	大さじ1
水	大さじ1

作りかた

- ①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。
- ②①にオープンシートで落としがた(57 マーボー豆腐)のコツ参照)をし、かるくラップをして10分メニュー57 マーボー豆腐で加熱する。
- ③加熱後、熱いうちに合わせたBを加え、かるく混ぜる。

オート調理

▶10分メニュー レンジ

58 牛肉とごぼうのしぐれ煮

→P.38

テーブルプレート

給水タンク 空

マーボーなす

加熱時間の目安 約10分



材料 (2人分)

なす	3本 (約300g)
豚ひき肉	100g
長ねぎ(みじん切り)	大さじ2
にんにく(みじん切り)	1片
しょうが(みじん切り)	1/2かけ
豆板醤(トウバンジャン)	小さじ1
甜麺醤(テンメンジャン)	小さじ2
水	カップ3/4
鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1
ごま油	小さじ1/2
塩	少々
片栗粉	大さじ1
水	大さじ1

作りかた

- ①なすはへたを切り取ってタテに4等分し、水にさらしておく。
- ②大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水けを切った①と豚ひき肉、Aの材料を入れよく混ぜる。
- ③②にオープンシートで落としがた(57 マーボー豆腐)のコツ参照)をし、かるくラップをして10分メニュー57 マーボー豆腐で加熱する。加熱後、熱いうちに合わせたBを加えてよくかき混ぜ、とろみをつける。

オート調理

▶10分メニュー レンジ

59 かぼちゃの煮物

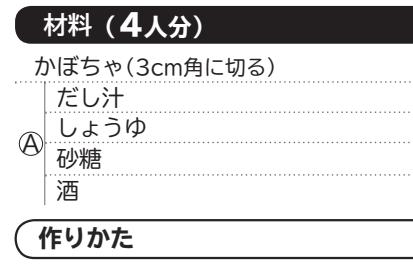
→P.38

テーブルプレート

給水タンク 空

かぼちゃの煮物

加熱時間の目安 約10分



材料 (4人分)

かぼちゃ(3cm角に切る)	500g
だし汁	カップ1/2
しょうゆ	大さじ1 1/2
砂糖	大さじ2
酒	大さじ1

作りかた

- ①大きくて深めの耐熱ガラスボウルにかぼちゃと合わせたAを入れてかき混ぜて、オープンシートで落としがた(59 かぼちゃの煮物)のコツ参照)をし、テーブルプレートの中央に置き10分メニュー59 かぼちゃの煮物で加熱する。
- ②加熱後、かるくかき混ぜてから約10分おき、味をしみこませる。

里いもの煮物

材料 (2人分)

里いも(ひとくち大に切る)	250g
だし汁	カップ1/4
しょうゆ	小さじ2
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1/2

作りかた

- ①大きくて深めの耐熱ガラスボウルに里いもと合わせたAを入れてかき混ぜて、オープンシートで落としがた(59 かぼちゃの煮物)のコツ参照)をし、テーブルプレートの中央に置き10分メニュー59 かぼちゃの煮物で加熱する。
- ②加熱後、かるくかき混ぜてから約10分おき、味をしみこませる。

手動調理

レンジ(発酵)

500W 加熱時間 約10分

レンジ

→P.42

テーブルプレート

給水タンク 空

おでん



材料 (2人分)

はんぺん	1/2枚
ちくわ	2本
こんにやく	1/2枚
大根	140g
さつま揚げ	1枚
昆布(乾燥したもの)	4個
だし汁	500mL
酒	大さじ1
みりん	大さじ1/2
薄口しょうゆ	大さじ1/2
塩	小さじ1/3

作りかた

- ①はんぺんとこんにやくは2等分にし、1枚の厚みを半分になり、4枚にする。
- ②ちくわは半分に切る。大根は厚さ1cmの半月切りする。さつま揚げは4つに切る。
- ③大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①、②、昆布、合わせたAを入れ、混ぜる。
- ④オープンシートで落としがた(57 マーボー豆腐)のコツ参照(→P.86)をし、テーブルプレートの中央に置きレンジ500W約10分で加熱する。

警告

ゆで卵(殻つき・殻なしとも)や生卵などは入れて加熱しない
卵が破裂してテーブルプレートやドアガラスが破損するおそれがあります



57 マーボー豆腐、58 牛肉とごぼうのしぐれ煮のコツ

- 1回に作れる分量は1~2人分です。
- 容器は直径約25cm(内径約22.5cm)、深さ約10cmの広口の耐熱ガラスボウルが適しています。



- 材料は大きさをなるべくそろえて均一に加熱されるようにします。
- 落としがたをする煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としがたは、オープンシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切り目を入れた物を使います。

- 加熱が足りなかったときはレンジ500Wで様子を見ながら加熱します。→P.42

59 かぼちゃの煮物)のコツ

- 1回に作れる分量は2~4人分です。
- 2人分は仕上がり調節で加熱します。
- 落としがたをする煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としがたは、オープンシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切り目を入れた物を使います。

オート調理

▶デリ-スチ-ム レンジ

24 かつお昆布だし

→P.38

テーブルプレート

給水タンク

空

かつお昆布だし

加熱時間の目安 約16分



材料 (3~4カップ)

水	カップ5
昆布	10g
かつおぶし	30g

作りかた

- ①大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水と昆布を入れ、一晩おく。
- ②①をテーブルプレートの中央に置き「デリ-スチ-ム」24 かつお昆布だしで加熱する。
- ③加熱後、昆布を取り出し、かつおぶしを入れ、約5分おき、キッチンペーパーや布でこす。

煮干し昆布だし

材料 (3~4カップ)

水	カップ5
昆布	5g
煮干し(頭と内蔵を取る)	35g

作りかた

- ①大きくて深めの耐熱ガラスボウルに全ての材料を入れ、一晩おく。
- ②①をテーブルプレートの中央に置き「デリ-スチ-ム」24 かつお昆布だしで加熱する。
- ③加熱後、キッチンペーパーや布でこす。

24 かつお昆布だし のコツ

- 1回に作れる分量は2~4カップ分です。
- 2カップは仕上がり調節弱で加熱します。
- 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。

オート調理

▶デリ-スチ-ム レンジ

25 とん汁

→P.38

テーブルプレート

給水タンク

空

とん汁

加熱時間の目安 約19分



材料 (3人分)

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

作りかた

- ①大きくて深めの耐熱ガラスボウルにAを入れ、合わせたBを加える。
- ②①にオープンシートで落としぶた(57マーボー豆腐のコツ参照→P.86)をしてテーブルプレートの中央に置き「デリ-スチ-ム」25とん汁で加熱する。
- ③加熱後、長ねぎを加えて混ぜ合わせる。

25 とん汁 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「レンジ」500Wで様子を見ながら加熱します。→P.42

オート調理

▶デリ-スチ-ム レンジ

75 根菜

→P.35

テーブルプレート

給水タンク

空

けんちん汁

(下ごしらえ) 75 根菜



材料 (3人分)

大根(5mm厚さのいちよう切り)	130g
にんじん(5mm厚さの半月切り)	50g
ごぼう(3mm厚さのナナメ切りにし、酢水につける)	65g
木綿豆腐(ひとくち大に切る)	130g
里いも(5mm厚さの輪切りにし、塩もみしてぬめりを取る)	3個(約150g)
干しいたけ(戻して石づきを取り4つに切る)	3枚
こんにゃく(アク抜きし、5mm厚さの2cm角に切る)	65g
だし汁	カップ2 1/2
しょうゆ	大さじ1 1/3
塩	小さじ1 1/2
酒	大さじ1 1/2
みりん	小さじ1 1/2
小ねぎ(小口切り)	適量

作りかた

- ①大根、にんじん、ごぼうはラップに包み「75 根菜」で加熱する。→P.35
- ②大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①とAを入れ、合わせたBを加える。
- ③②にオープンシートで落としぶた(57マーボー豆腐のコツ参照→P.86)をしてテーブルプレートの中央に置き「デリ-スチ-ム」25とん汁で加熱する。
- ④加熱後、お好みで小ねぎを添える。

「75 根菜」の使いかた →P.35

ごはん物・麺

手動調理

レンジ(発酵) 600W 加熱時間 約10分

レンジ(リレー加熱) 200W 加熱時間 20~25分

→P.44

テーブルプレート

給水タンク

空

ごはん(炊飯)



材料 (4人分)

米	カップ2 (320g)
水	440~480mL

作りかた

- ①米は洗い、ザルに上げて水けを切り、深めの煮込み容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約1時間つけて吸水させる。
- ②「レンジ600W」約10分、「レンジ200W」20~25分でリレー加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

「レンジ加熱(リレー加熱)の使いかた」→P.44

手動調理

レンジ(発酵) 600W 加熱時間 約15分

→P.42

テーブルプレート

給水タンク

空

赤飯(おこわ)



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	合わせて
水	280~320mL
ごま塩	少々

作りかた

- ①もち米は洗い、ザル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。
- ②①にささげを加えてかき混ぜ、ふたをして「レンジ600W」約15分で加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。
- ③器に盛り、ごま塩を添える。

「レンジ加熱の使いかた」→P.42

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

ごはんのコツ

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

ごはんの水の量と加熱時間 (1mL=1cc)

米の量	水の量	レンジ600W (リレー加熱)	レンジ200W
カップ1 (160g)	240~260mL	約6分	→ 約15分
カップ3 (480g)	640~700mL	約13分	→ 約30分

おかゆの水の量と加熱時間 (1mL=1cc)

米の量	水の量	レンジ600W (リレー加熱)	レンジ200W
カップ1/4 (40g)	300mL	約6分	→ 約30分

手動調理

レンジ(発酵) 600W 加熱時間 約15分

→P.42

テーブルプレート

給水タンク

空

山菜おこわ



材料 (3人分)

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

作りかた

- ①もち米は洗い、ザルに上げて水けを切り、深めの煮込み容器に入れて、分量の水を加えてふたをして、約1時間つけて吸水させる。
- ②①に汁を切った山菜とA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分で加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

「レンジ加熱の使いかた」→P.42

赤飯のコツ

- 米は吸水させる炊く前に分量の水に1時間ほどつけ、十分吸水させます。
- 加熱途中でかき混ぜるむらなく上手に炊けます。そのタイミングは加熱時間の3/4くらいです。
- 水の量と加熱時間 (1mL=1cc)

米の量	水の量	加熱時間
カップ1 (160g)	160~180mL	約10分
カップ3 (480g)	460~480mL	18~20分

手動調理

レンジ(発酵) 600W 加熱時間 約12分
→P.42

テーブルプレート
給水タンク 空

キャベツとあさりのスープパスタ



材料(1~2人分)

パスタ(1.6mm、ゆで時間7分のもの)	100g
キャベツ(ひとくち大に切る)	100g
あさりの水煮(缶詰、汁をのぞいた物)	65g
あさりの煮汁	65mL
水	500mL
白ワイン	大さじ2
塩	小さじ1
にんにく(みじん切り)	1/2片
赤とうがらし(乾燥、輪切り)	1/3本

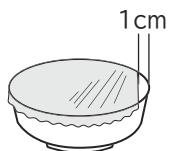
作りかた

- ① 深めの耐熱ガラスボウルに2等分したパスタを十字になるように入れ、あさりの水煮を加える。
- ② ①にキャベツと合わせたA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.42

スープパスタのコツ

- 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。
- ラップのしかたは 破裂防止のため1cmくらいあけます。
- パスタは 加熱中にくっついてしまうことがあるため、なるべく束にならないように入れます。
- アクが出た場合は 加熱後、取り除きます。



手動調理

レンジ 500W 約1分(下ごしらえ)
→P.42

レンジ 600W 加熱時間 約12分
→P.42

テーブルプレート
給水タンク 空

トマトとベーコンのスープパスタ



材料(1~2人分)

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

作りかた

- ① 玉ねぎはラップに包みレンジ500W約1分で加熱し冷ましておく。→P.42
- ② 深めの耐熱ガラスボウルに2等分したパスタを十字になるように入れ、①とベーコンを入れる。
- ③ ②にトマトの水煮と合わせたAを加える。
- ④ 片側1cmをあけるようにしてかるくラップをしレンジ600W約12分で加熱する。
- ⑤ 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.42

スイーツ

オート調理

▶デリールスチーム スチームオープン
→P.39

黒皿 下段
給水タンク 満水

スポンジケーキ(デコレーションケーキ)

加熱時間の目安 約45分
(下ごしらえ)レンジ200W 1~2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
牛乳(室温に戻す)	小さじ2
バター	大さじ1強(約15g)
ホイップクリーム	適量
くだもの(いちごなど)	各適量

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② 型にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷く。容器にAを入れレンジ200W1~2分で加熱して溶かす。(直径18cmの場合。その他は13スポンジケーキのコツの表を参照する。)
- ③ ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。(別立て法)



「レンジ加熱の使いかた」 →P.42

共立て法の作りかた

- ③ ボウルに室温に戻した卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てる。砂糖を加え、もったりするまで泡立てて(生地で「の」の字が書けてすぐに消えない状態)からバニラエッセンスを加え、混ぜる。作りかた⑤から同様にする。



13スポンジケーキのコツ

●直径15~21cmのケーキが作れます。

材料	直径15cm	直径18cm	直径21cm
小麦粉(薄力粉)	50g	90g	120g
砂糖	50g	90g	120g
卵	2個	3個	4個
バター	10g	15g	20g
牛乳	大さじ1/2	小さじ2	大さじ1
作りかた	② 約1分	約1分30秒	約2分
加熱時間の目安	約42分	約45分	約50分

- ケーキの型は 金属製で側面は止め金などのないフラットな物を使います。
- 卵やボウルはあたためると泡立ちやすくなります。
- 卵白の泡立ては十分に 泡立ての目安は、泡立て器がハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立ったようになるまでです。
- 良好な仕上がりは きめがそろっていてふくらみがよい。



- 焼きが足りなかったときは オープン予熱なし150℃で様子を見ながら焼きます。→P.47
- 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。

スポンジケーキ作りのポイント

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

手動調理

オーブン (発酵) レンジ 200W 1~2分 (下ごしらえ)
オーブン (予熱あり) 予熱約10分 150℃ 加熱時間
→P.46 14~18分



黒皿 下段

給水タンク

空

ロールケーキ (プレーン)



材料 (黒皿1枚分)

小麦粉(薄力粉)	80g
砂糖	80g
卵(室温に戻し、溶きほぐす)	4個
バニラエッセンス	少々
牛乳(室温に戻す)	大さじ1½
④ バター	大さじ1強 (約15g)
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。
- 耐熱容器に④を入れ、レンジ200W 1~2分で加熱し、溶かす。→P.42
- 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、共立て法の作りかた→P.91を参照し、もったりするまで十分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- テーブルプレートを取り外し、食品を入れずにオーブン 予熱あり 150℃ 14~18分で予熱する。
- 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を下段に入れて焼く。
- 焼き上がっ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取る。
- 生地を裏返してナイフで1~2cm間隔にすじをつけ、巻き終わりを2cmほど残してあんずジャムを塗り、手前から巻き、巻き終わりは下にして置いて、生地とあんずジャムがなじんでから切る。

ロールケーキのコツ

- 生地作りのポイント**
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」→P.91を参照し、生地で「の」の字が書けるまでしっかり泡立てます。小麦粉の混ぜかたは、ねらないようにさっくりと混ぜます。
- 紙をはがすときは**
熱いうちにサッと霧を吹くか、ぬれふ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**
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。

手動調理

オーブン (発酵) レンジ200W 2~3分 (下ごしらえ)
オーブン (予熱あり) 予熱約10分 150℃ 加熱時間
→P.46 48~54分



黒皿 下段

給水タンク

空

スフレチーズケーキ



材料 (直径18cmの底の抜けない金属製ケーキ型1個分)

④ クリームチーズ	150g
バター	30g
砂糖	90g
卵黄	3個分
生クリーム(室温に戻す)	100mL
牛乳	50mL
レモン汁	大さじ1
ブランデー	大さじ1
コーンスターチ(ふるう)	40g
卵白	5個分

作りかた

- 型の底面にバター(分量外)を塗り、硫酸紙(ケーキ用型紙)を底にぴったりと敷く。側面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。
- 耐熱ガラスボウルに④を入れ、レンジ200W 2~3分で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。→P.42
- ②に砂糖½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。
- 別のボウルに卵白を入れ、七分通り泡立てて残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。
- ④に⑤を3回に分けて加え、さっくりと泡をこわさないように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。
- テーブルプレートを取り外し、食品を入れずにオーブン 予熱あり 150℃ 48~54分で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、黒皿にキッチンペーパー2枚を敷き、熱湯(カップ2・分量外)を黒皿に注ぎ、⑦をのせ下段に入れて加熱する。
- 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。

【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)で溶いたもの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てしまいます。

モカロールケーキ

材料・作りかた

ロールケーキの材料を参照し、作りかた⑤で、コーヒー液(インスタントコーヒー大さじ1弱を湯小さじ1で溶く)を加える。

抹茶ロールケーキ

材料・作りかた

ロールケーキの材料を参照し、作りかた⑤で、抹茶液(抹茶大さじ½を水大さじ½で溶く)を加える。

「レンジ加熱の使いかた」→P.42

「オーブン(予熱あり)加熱の使いかた」→P.46



黒皿 下段

シフォンケーキ (プレーン)

加熱時間の目安 約42分

材料 (直径20cmの金属製シフォン型1個分)

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

作りかた

- 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練り、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①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、ツノが立つまで泡立てる。



- ③①に②の1/3量を加え、木しゃもじまたはゴムベラでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高め的位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、黒皿にのせる。
- ④テーブルプレートを取り外し、③を下段に入れ **デリ-スチ-ム** 30 シフォンケーキ で焼く。
- ⑤焼き上がったら、すぐに型を逆さにし、完全に冷ます。
- ⑥冷めたら、パレットナイフなどで型と生地の上に深く差し込み、上下に動かしながらていねいに側面を剥がす。
- ⑦中央部もナイフを入れて同じように生地を外す。ひっくり返して底にナイフを差し込み、底をこするようにして、ゆっくりと型から外す。

【ひとくちメモ】

- 卵黄と卵白を同量(卵5個)にしてもほぼ同様に焼けますが、ケーキの上部に焼きづまりが多少出ます。また、卵黄が多く入っている分、断面の焼き色が黄色っぽく、スポンジケーキに近い仕上がりになります。

30 シフォンケーキ のコツ

- 直径17～20cmのケーキが作れます。

材料	直径17cm	直径20cm
小麦粉(薄力粉)	60g	100g
ベーキングパウダー	小さじ1/4	小さじ1/2
卵黄	3個分	4個分
卵白	3個分	5個分
塩	少々	ひとつまみ
砂糖	60g	100g
水	40mL	70mL
レモン汁	大さじ2/3	大さじ1
レモンの皮	2/3個分	1個分
サラダ油	30mL	60mL
作りかた	④ デリ-スチ-ム 30シフォンケーキ 仕上げ調節	
	弱	中
加熱時間の目安	約36分	約42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分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、ぽってりし過ぎず、ホットケーキとクレープの中間位が最適です。
- 泡立ちを良くするため、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。冷蔵庫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良くありません。混ぜらないように、しっかりと分けましょう。
- シフォン型はバターを塗らないバターなどを型に塗って焼くと、冷ます途中で型から外れて縮んでしまいます。表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手に作れません。

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

- シフォン型はアルミ製の物を使います。



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

カプチーノ シフォンケーキ



材料 (直径20cmの金属製シフォン型1個分)

① 小麦粉(薄力粉)	120g
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
② めるま湯(約40℃)	100mL
インスタントコーヒー	大さじ2 2/3
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練り、水を少しずつ加えて混ぜる。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜて①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。
- ③①に②の1/3量を加え、木しゃもじまたはゴムベラでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高め的位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、黒皿にのせる。
- ④テーブルプレートを取り外し、③を下段に入れ **デリ-スチ-ム** 30 シフォンケーキ で焼く。
- ⑤焼き上がったら、すぐに型を逆さにし、完全に冷ます。
- ⑥冷めたら、パレットナイフなどで型と生地の上に深く差し込み、上下に動かしながらていねいに側面を剥がす。
- ⑦中央部もナイフを入れて同じように生地を外す。ひっくり返して底にナイフを差し込み、底をこするようにして、ゆっくりと型から外す。

【ひとくちメモ】

- シナモンパウダーの量は、お好みで加減してください。

ココア シフォンケーキ



材料 (直径20cmの金属製シフォン型1個分)

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練り、水を少しずつ加えて混ぜる。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜて①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。
- ③①に②の1/3量を加え、木しゃもじまたはゴムベラでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高め的位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、黒皿にのせる。
- ④テーブルプレートを取り外し、③を下段に入れ **デリ-スチ-ム** 30 シフォンケーキ で焼く。
- ⑤焼き上がったら、すぐに型を逆さにし、完全に冷ます。
- ⑥冷めたら、パレットナイフなどで型と生地の上に深く差し込み、上下に動かしながらていねいに側面を剥がす。
- ⑦中央部もナイフを入れて同じように生地を外す。ひっくり返して底にナイフを差し込み、底をこするようにして、ゆっくりと型から外す。

【ひとくちメモ】

- ココアの量は、お好みで加減してください。

抹茶と甘納豆の 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(小豆)	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練り、水を少しずつ加えて混ぜる。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜて①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。
- ③①に②の1/3量を加え、木しゃもじまたはゴムベラでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高め的位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、黒皿にのせる。
- ④テーブルプレートを取り外し、③を下段に入れ **デリ-スチ-ム** 30 シフォンケーキ で焼く。
- ⑤焼き上がったら、すぐに型を逆さにし、完全に冷ます。
- ⑥冷めたら、パレットナイフなどで型と生地の上に深く差し込み、上下に動かしながらていねいに側面を剥がす。
- ⑦中央部もナイフを入れて同じように生地を外す。ひっくり返して底にナイフを差し込み、底をこするようにして、ゆっくりと型から外す。

【ひとくちメモ】

- 甘納豆を混ぜるときは、生地の泡をつぶさないよう、ていねいに混ぜましょう。

オート調理

▶デリ-スチ-ム オープン

26 パウンドケーキ

→P.39



黒皿 下段

給水タンク

空

パウンドケーキ (プレーン)

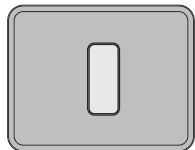
加熱時間の目安 約52分

材料 (19×8.5×6cmの金属製パウンド型1個分)

④ 小麦粉(薄力粉)	100g
ベーキングパウダー	小さじ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

- ①型にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷く。
- ②ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで練り、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加え混ぜる。
- ③卵を少しずつ加えながら混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじまたはゴムべらで混ぜ合わせる。④を合わせてふるい入れ、練らないようにして混ぜる。
- ④③を型に入れ、型をかるく落として生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、黒皿にタテにのせる。
- ⑤テーブルプレートを取り外し、④を下段に入れ、**デリ-スチ-ム** **26 パウンドケーキ**で焼く。



手前



チョコバナナケーキ

材料・作りかた

パウンドケーキ(プレーン)の作りかた③でドライフルーツのかわりにバナナ(1/2本・きざむ)ときざんだチョコレート(約20g)を加える。

りんごケーキ

材料・作りかた

パウンドケーキ(プレーン)の作りかた③でドライフルーツのかわりにりんごのプリザーブ(約60g) **→P.102**を加える。

カラメルケーキ

材料・作りかた

パウンドケーキ(プレーン)の作りかた③でドライフルーツのかわりにカラメルソース(柔らかプリン**→P.100**参照)を混ぜ込む。

マーブルケーキ

材料・作りかた

パウンドケーキ(プレーン)の作りかた③で粉を加えてから、ドライフルーツのかわりにカラメルソース(柔らかプリン**→P.100**参照)をさっと混ぜ、マーブル状にして焼く。

26 パウンドケーキのコツ

- 1回に焼ける分量は 19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個です。
- バターをよくすり混ぜる 十分空気を含ませてクリーム状になるまで練り、砂糖のざらつきがなくなり、ふんわりするまでよくすり混ぜます。
- 型に入れて中央をくぼませる 中央は火の通りが悪いのでくぼませ、表面をならしてから加熱します。
- 焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは 表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。
- 焼き上がりは 竹ぐしで中心を刺してみても、何もついていなければ焼けています。
- 焼き上げ直後は ケーキがまだ柔らか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。

手動調理

オープン(発酵)

オープン

(予熱なし)

→P.47

160℃

加熱時間

18~22分



黒皿 中段

給水タンク

空

型抜きクッキー

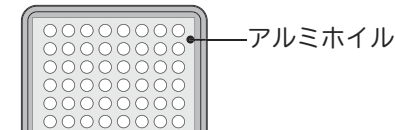
材料(黒皿1枚・48個分)

小麦粉(薄力粉)	170g
バター(室温に戻す)	85g
砂糖	60g
卵(溶きほぐす)	大1/2個
バニラエッセンス	少々

作りかた

- ①バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖を加えて、さらによく混ぜる。
- ②卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。
- ③小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜる。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵庫で約1時間休ませる。
- ④③の生地をラップの間にはさみ、めん棒で5mmの厚さにのばす。
- ⑤上のラップを外し、直径3cmの型で抜き、黒皿にアルミホイルを敷き、両側を2~3cmほどあけ、**型抜きクッキー**の並べかたの図のように並べる。
- ⑥⑤を中段に入れ**オープン** **予熱なし** **160℃** **18~22分**で焼く。

型抜きクッキーの並べかた



中央に寄せる



アーモンドクッキー

材料(黒皿1枚・48個分)

④ 小麦粉(薄力粉)	120g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
バター(室温に戻す)	40g
砂糖	40g
卵(溶きほぐす)	1/2個
スライスアーモンド	60g

作りかた

- ①型抜きクッキー作りかた①~③の要領で作る。バニラエッセンスのかわりにスライスアーモンドを加え、④を合わせてふるい入れて混ぜる。
- ②黒皿にアルミホイルを敷いて①を大さじ1ずつこもりと落とす。
- ③②を中段に入れ**オープン** **予熱なし** **160℃** **18~22分**で焼く。

絞り出しクッキー

材料(黒皿1枚・48個分)

小麦粉(薄力粉)	130g
バター(室温に戻す)	80g
砂糖	40g
卵(溶きほぐす)	1/2個
バニラエッセンス	少々
ドライフルーツ(小さく切った物)	適量

作りかた

- ①型抜きクッキー作りかた①~③の要領で作る。
- ②①を菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れる。
- ③黒皿にアルミホイルを敷いて②を絞り出し、上にドライフルーツを飾る。
- ④③を中段に入れ**オープン** **予熱なし** **160℃** **18~22分**で焼く。

手動調理

オープン(発酵)

オープン

(予熱あり)

→P.46

予熱約11分

160℃

加熱時間

18~22分



黒皿 中段

給水タンク

空

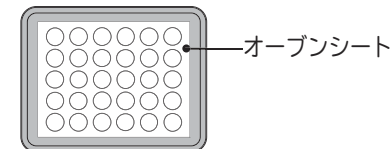
スノークッキー

材料(30個分)

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

作りかた

- ①くるみはフライパンでかるく煎ってから小さくきざんでおく。
- ②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。
- ③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。
- ④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。
- ⑤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。
- ⑥テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに**オープン** **予熱あり** **160℃** **18~22分**で予熱する。
- ⑦予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、⑤を中段に入れて焼く。
- ⑧加熱後、冷めてから粉砂糖をふる。



オープンシート

クッキーのコツ

- 小麦粉を混ぜるとき 切るようにさっくりと混ぜ、練らないようにします。
- 生地がベタつくときは 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、口当りが悪くなります。
- 生地の大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うので、様子を見ながら焼きます。
- 生地の保存は 冷蔵庫で1週間、冷凍室で1か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。
- 加熱後はすぐ取り出す そのまま加熱室に置くと、余熱で焦げることがあります。
- 焼きむらがあるときは 残り時間3~4分で黒皿の前後を入れかえてさらに焼きます。
- 焼き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。

オート調理

▶デリ-スチ-ム オープン

14 シュークリーム
(予熱あり)

→P.40



黒皿 下段

給水タンク

満水

シュークリーム

予熱時間の目安 約 17 分

加熱時間の目安 約 30 分

(下ごしらえ) レンジ600W 3分30秒~4分30秒/レンジ600W 約2分



材料 (8個分)

小麦粉(薄力粉、ふるっておく)	40g
④ バター(3~4個に切る)	40g
水	75mL
卵(溶きほぐす)	約3個
カスタードクリーム	適量
ホイップクリーム、粉砂糖	各適量

作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②深めの耐熱容器に④を入れ、小麦粉小さじ1(分量外)をふるい入れ、おいをしないで[レンジ600W]3分30秒~4分30秒で加熱し、十分沸とうさせる。→P.42
- ③材料の飛び散りに注意して小麦粉を一度に加え、木しゃもじまたはゴムべらでよく混ぜて[レンジ600W]約2分で加熱する。



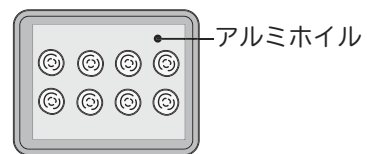
④卵を1/3量加え、よく混ぜてもち状に練り上げる。



- ⑤残りの卵を少しずつ加え、よく練る。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2~3秒後にゆっくり落ちてくるかたさになったら卵を入れるのをやめる。



- ⑥直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒皿にアルミホイルを敷き、薄くバター(分量外)を塗り、直径3~4cmの大きさに8個絞り出し、表面に霧を吹いておく。



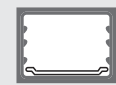
- ⑦テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに[デリ-スチ-ム]14シュークリームで予熱する。
- ⑧予熱終了音が鳴ったら、⑥を下段に入れて焼く。
- ⑨焼き上がったらすぐにアルミホイルから外し、十分に冷ましてから切り目を入れてカスタードクリームとホイップクリームを詰め、仕上げに粉砂糖をふる。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.42

手動調理

レンジ(発酵) 600W
加熱時間 6分40秒~10分

→P.42



テーブルプレート

給水タンク

空

カスタードクリーム



材料 (シュークリーム8個分)

牛乳	カップ1
小麦粉(薄力粉)	大さじ1
④ コーンスターチ	大さじ1
砂糖	40g
卵黄(溶きほぐす)	2個分
⑤ バター	25g
⑥ バニラエッセンス	少々

作りかた

- ①深めの耐熱容器に④を合わせて入れ、牛乳を少しずつ加えながら泡立て器でかき混ぜる。
- ②①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜ[レンジ600W]6分40秒~10分で途中よくかき混ぜながら加熱する。手早く⑤を加えて混ぜ、冷ます。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.42

【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。

14シュークリームのコツ

- バターと水は十分に沸とうさせる。沸とうが足りないと焼き色が濃く、ふくらみが悪くなります。
- 卵は生地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、うまく焼き上がりません。
- 加える卵の量は少な過ぎると、形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多いとふくらまず、平べったい仕上がりになります。
- 生地のかたさは作りかた⑤を参照し、最後の調整は卵を数滴ずつ加えて行います。(卵が残る場合があります。)
- 生地に霧を吹く予熱が終了するまでの間に、生地の表面の乾燥を防ぐために、霧を吹いておきます。
- 卵を混ぜるときハンドミキサーの低速を使うと生地が簡単に作れます。

注意

- バターと水を加熱するとき飛び散ることがある。深めの耐熱容器を使い、バターは3~4個に切って水と一緒に入れ、飛び散りを防ぐために、小麦粉小さじ1をふり入れてから加熱します。●バターを大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ります。

エクレア

(下ごしらえ) レンジ600W 4分~5分20秒/レンジ600W 約2分

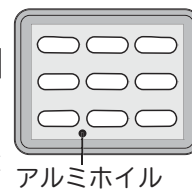


材料 (9個分)

小麦粉(薄力粉、ふるっておく)	60g
④ バター(3~4個に切る)	60g
水	120mL
卵(溶きほぐす)	3~4個
カスタードクリーム	適量
チョコレート(溶かしておく)	適量

作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②深めの耐熱容器に④を入れ、小麦粉小さじ1(分量外)をふるい入れ、おいをしないで[レンジ600W]4分~5分20秒で加熱し、十分沸とうさせる。→P.42
- ③材料の飛び散りに注意して小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜて[レンジ600W]約2分で加熱する。
- ④卵を1/3量加え、よく混ぜてもち状に練り上げる。
- ⑤残りの卵を少しずつ加えて良く練る。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2~3秒後にゆっくり落ちてくるかたさになったら卵を入れるのをやめる。
- ⑥直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒皿にアルミホイルを敷き、薄くバター(分量外)を塗り、7~8cmの棒状に9個絞り出し、表面に霧を吹いておく。
- ⑦テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに[デリ-スチ-ム]14シュークリームで予熱する。
- ⑧予熱終了音が鳴ったら、⑥を下段に入れて加熱する。
- ⑨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.42

手動調理

スチーム オープン(発酵) レンジ 500W 3~4分 約4分 (下ごしらえ)

スチーム オープン(予熱なし) 140°C 加熱時間 30~36分

→P.48

黒皿 中段

給水タンク 満水

柔らかプリン



材料 (直径7cm、高さ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1½
水	大さじ½

〈卵液〉

牛乳	カップ1¼
生クリーム	100mL
砂糖	50g
卵黄(溶きほぐす)	4個分
バニラエッセンス	少々

- 作りかた**
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
 - 耐熱容器に①を入れ、レンジ500W 3~4分 様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加える。(このとき、ソースが飛び散るので注意すること) →P.42
 - 耐熱ガラス容器に②を小さじ1ずつ入れる。
 - 耐熱容器に③を合わせて入れ、レンジ500W 約4分 加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。卵黄と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、③の型に流し入れる。
 - 黒皿に厚めのキッチンペーパーを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ¼(分量外)を注ぎ入れ、その上に④を柔らかプリンのコツの並べかたの図のように並べる。
 - テーブルプレートを取り外し、⑤を中段に入れ スチーム オープン 予熱なし 140°C 30~36分 で加熱し、あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.42
「スチームオープン加熱の使いかた」 →P.48

手動調理

レンジ(発酵) 600W 加熱時間 約2分

レンジ

→P.42

テーブルプレート

給水タンク 空

ゼリー (レモンゼリー)



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(輪切り)	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てテーブルプレートに置き 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レモンを入れ、②を4等分して流し入れる。冷蔵庫で冷やし、ミントを飾る。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.42

手動調理

オープン(発酵) レンジ 200W 3~4分 (下ごしらえ)

オープン 予熱約10分 (予熱あり) 150°C 加熱時間 24~28分

→P.46

黒皿 下段

給水タンク 空

マドレーヌ



材料 (直径9cmの金属製マドレーヌ型6個分)

小麦粉(薄力粉)	60g
砂糖	60g
バター	60g
卵(溶きほぐす)	1½個
レモン汁	大さじ1
レモンの皮(すりおろす)	½個分

- 作りかた**
- 型にバター(分量外)を塗って型紙を敷く。
 - バターは耐熱容器に入れ レンジ200W 3~4分 で加熱し、溶かす。 →P.42
 - 卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立てる。④を加えて混ぜ、小麦粉をふるい入れ木しゃもじで練らないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。
 - テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに オープン 予熱あり 150°C 24~28分 で予熱する。
 - ③を型に分け入れ、黒皿の中央に寄せて並べる。
 - 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、⑤を下段に入れて焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.42
「オープン(予熱あり)加熱の使いかた」 →P.46

[ひとくちメモ]
•溶かしバターはあたたかい物を使います。

手動調理

オープン(発酵) 150°C 加熱時間 35~40分

オープン(予熱なし)

→P.47

黒皿 下段

給水タンク 空

マフィン (プレーン)



材料 (直径6cmのマフィン型9個分)

小麦粉(薄力粉)	250g
ベーキングパウダー	大さじ1
砂糖	100g
バター(室温に戻す)	150g
卵(溶きほぐす)	2個
牛乳	100mL
バニラエッセンス	少々

- 作りかた**
- バターはハンドミキサーでよく練り、砂糖を加えてよく混ぜる。
 - 卵を加え、クリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。
 - ④をふるい入れ、木しゃもじまたはゴムべらでさっくり混ぜ、牛乳を入れてさらに混ぜる。
 - ③をマフィン型に分け入れ、黒皿に並べる。
 - テーブルプレートを取り外し、④を下段に入れ、 オープン 予熱なし 150°C 35~40分 で焼く。

「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」 →P.47

オート調理

デリースチーム オープン

27 ちんすこう

→P.39

黒皿 中段

給水タンク 空

ちんすこう




材料 (24個分)

小麦粉(薄力粉、ふるっておく)	100g
砂糖(ふるっておく)	50g
ラード	50g

- 作りかた**
- ボウルにラードを入れ、ゴムべらでクリーム状になるまでよくねる。砂糖を数回に分けて入れ、よくねる。
 - ①に小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまでゴムべらでよくねり、生地がまとまってきたら手でまとめてしっかりとねる。
 - ②を24等分して丸め、厚さ約1cmのタテ長のだ円形に形を整える。
 - アルミホイルを敷いた黒皿に③をのせ、中段に入れ デリースチーム 27 ちんすこう で焼く。
 - 加熱後、あら熱がとれるまで冷ます。

27 ちんすこうのコツ

- 焼き上がりは 焼くと生地がふくらみ、小判型になります。
- 生地を並べるときは タテ長のだ円形にし、となりの生地との間をあけてください。間をあけないと焼き上げたとき、生地どうしがくっついてしまいます。
- 焼きたては 焼きたては柔らかく、くずれやすいです。あら熱を取るとかたまります。

手動調理		
オープン (発酵)	予熱 約15分 190℃	黒皿 下段
オープン (予熱あり)	加熱時間 36~42分	給水タンク 空
→P.46		

アップルパイ



材料 (直径21cmの金属製パイ皿1枚分)	
小麦粉 (強力粉)	100g
小麦粉 (薄力粉)	100g
バター (2cm角に切り、冷たい物)	140g
冷水	90~110mL
りんごのプリザーブ (つやだし用卵)	適量
卵 (溶きほぐす)	1/2個
塩	小さじ1/4

作りかた

①ボウルに小麦粉を合わせてふるい入れ、バターを加えて指先で混ぜ、冷水を加えて練らないように混ぜる。



②バター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。



③かるく打ち粉をしたのし台にのせ、めん棒で長方形にのばす。

④③を3つ折りにして合わせ面を下にし、めん棒で再び長方形にのばし、これを2~3回くり返す。



⑤3mm厚さの25×40cmの長方形にのばした上にパイ皿をふせて型よりひと周り大きく切り、残りで2cm幅のテープを8本切り取る。



⑥パイ皿に生地をのせてぴったりと敷き、まわりの生地は切り落とす。



⑦底全体にフォークで穴をあける。



⑧りんごのプリザーブを詰めてから、つやだし用卵の卵と塩を混ぜ合わせてパイの周囲に塗り、テープを組んで端を貼りつける。



⑨周囲にもテープをのせ、フォークで押さえ、つやだし用卵をさらに全体に塗り、黒皿にのせる。




⑩テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに「オープン」予熱あり 190℃ 36~42分で予熱する。

⑪予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、⑨を下段に入れて焼く。

「オープン (予熱あり) 加熱の使いかた」 →P.46

アップルパイのコツ

- 1回に焼ける分量は直径21cmの金属製パイ皿1枚分です。
- 型は金属製の物を熱伝導率が低いため、耐熱ガラス製の型では上手に焼けないことがあります。
- 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枚必要です。2枚ずつ重ねてのばし、型に敷く分とテープを取る分として使います。
- 焼きむらが気になるときは残り時間10~15分ぐらいでパイ皿の前後を入れかえてさらに焼きます。

手動調理		
レンジ (発酵)	600W 加熱時間 9~12分	テーブルプレート
レンジ	6分30秒~9分	給水タンク 空
→P.42		

りんごのプリザーブ



材料 (直径21cmのアップルパイ・1個分)	
りんご (紅玉またはふじ)	2個
砂糖	100g
④ レモン汁	大さじ1
シナモン	少々

作りかた

①りんごは皮をむいてタテ4つ割りにして5mm厚さのいちょう切りにし、塩水につけてからかるく水洗いをして、水けを切る。


②大きめの耐熱容器に①と④を入れてかき混ぜ、レンジ600W 9~12分加熱する。

③アクを取って混ぜ、再びレンジ600W 6分30秒~9分加熱する。シナモンを加えて混ぜ、冷めてからざるに上げて汁けを切る。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.42

【ひとくちメモ】

- シナモンはお好みで加減します。
- りんごの出盛り期 (秋) の紅玉が最適です。その時期にたくさん作って、1回ずつ冷凍しておく便利です。

手動調理		
オープン (発酵)	180℃	黒皿 下段
オープン (予熱なし)	加熱時間 55~65分	給水タンク 空
→P.47		

焼きりんご



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

①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。


②④を合わせてよく練り混ぜ、りんごの穴に等分して詰め、浅めの耐熱容器に並べ、黒皿にのせる。

③テーブルプレートを取り外し、②を下段に入れ「オープン」予熱なし 180℃ 55~65分で焼く。

④冷めてからホイップクリームを飾る。

「オープン (予熱なし) 加熱の使いかた」 →P.47

トースト・パン・ピザ

手動調理		
オープン (発酵)	予熱 7~10分 210℃	黒皿 上段
オープン (予熱なし)	加熱時間 5~8分 裏返して 2~5分	給水タンク 空
→P.47		

※トーストはトースターで焼くよりも時間がかかります。

トースト

材料

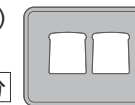
食パン (常温、冷蔵、冷凍の物・6枚切り) | 1~2枚

作りかた

①テーブルプレートを取り外し、黒皿を上段に入れ食パンはのせずに「オープン」予熱なし 210℃ 7~10分で、加熱室内及び黒皿をあたためる。

②終了音が鳴ったら、やけどに注意し、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使って黒皿をドアの上に取り出す。黒皿の中央に食パンを並べ、上段に入れる。(黒皿が熱くなっているので気をつけてください。)

「オープン」予熱なし 210℃ 5~8分で焼き、裏返して「オープン」予熱なし 210℃ 2~5分で焼く。



「オープン (予熱なし) 加熱の使いかた」 →P.47

【ひとくちメモ】

- パンの厚さや種類によって焼け具合が違います。様子を見ながら時間を調節してください。
- 連続して焼くときは、表を「オープン」予熱なし 210℃ 4~6分、裏返して「1~3分」で様子を見ながら焼きます。

オート調理

▶デリ-スチ-ム スチ-ムオープン
28 バターロール (予熱あり)
→P.40

黒皿 下段
給水タンク 満水

バターロール (ロールパン)

予熱時間の目安 約 12 分
加熱時間の目安 約 18 分
(下ごしらえ) スチ-ムオープン発酵 40℃



材料 (10個分)

小麦粉(強力粉)	240g
① 砂糖	大さじ3弱(約25g)
塩	小さじ1/2(約3g)
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)	大さじ1/2(約3.5g)
ぬるま湯(約40℃)	40mL
② 卵(溶きほぐす)	大1/2個
牛乳(室温に戻す)	90mL
バター(室温に戻す)	35g
つやだし用卵	
卵(溶きほぐす)	1/2個
塩	小さじ1/4

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルに①とドライイーストをふるい入れ、②を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- 生地がべとつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこねる。
- 台にたたきつけてのぼしたり、半分に折って押ししたりしながら約15分こね、生地を丸める。
- バター(分量外)を薄く塗ったボウルに④を入れ黒皿にのせて、テーブルプレートを取り外し、下段に入れ **スチ-ム** **オープン** **予熱なし** **発酵** **40℃** **50~70分** で一次発酵させる。
- 生地が2~2.5倍に発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺して、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
- ボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押し、中のガスを抜く。

⑧生地をスケッ

パー(または包丁)で10個(1個約42g)に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。



⑨生地のひとつ

つつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸める。



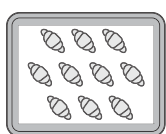
⑩丸めた生地をのし台に並べ、かたく絞ったぬれがきんをかけて生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。(ベンチタイム)

⑪生地を手

のひらにはさみ、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのぼす。



⑫三角形の底辺からクルクルと巻き、オープンシートを敷いた黒皿に巻き終わりを下にしておき、並べる。



⑬⑭を下段に入れ **スチ-ム** **オープン** **予熱なし** **発酵** **40℃** **25~35分** で生地が2~2.5倍になるまで二次発酵した後、黒皿を取り出す。表面につやだし用卵を薄く、ていねいに塗る。

⑮食品を入れずに **デリ-スチ-ム** **28** **バターロール** で予熱する。予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、⑮を下段に入れて焼く。

「スチ-ムオープン発酵の使いかた」 →P.51

【ひとくちメモ】

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

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。
- こね上げた生地の温度25~27℃が最適です。夏場のよう室温が高いときは、多少低めにします。
- 発酵の仕上がり具合はイーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足のときは、様子を見ながら時間を追加してください。
- 生地が乾燥しないようにかたく絞ったふきんをかけたり、霧を吹いたり湿りけをあたえます。表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。また、発酵時に生地の表面が乾燥するときはスチ-ムショットで水分を補ってください。「スチ-ムショット」の使いかた →P.49
- 生地の扱いはていねいに手のひらでかるく扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりすると、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。たっぷり塗るとオープンシートに流れ落ち、パンの底が焦げてしまいます。
- 発酵温度を調節して発酵温度は4段階に設定できます。(30・35・40・45℃) 生地の初温、季節、分量などによって、使い分けます。基本の発酵温度は40℃です。
- 焼きが足りなかったときは **オープン** **予熱なし** **170℃** で様子を見ながら焼きます。 →P.47

手動調理

オープン(発酵) スチ-ムオープン 発酵 40℃ (下ごしらえ)
オープン(予熱なし) 190℃ 加熱時間 38~42分
→P.47

黒皿 下段
給水タンク 満水

山形食パン



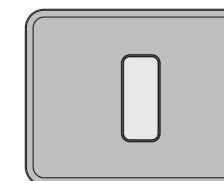
材料 (19×10×8.5cmの金属製パウンド型1個分)

小麦粉(強力粉)	220g
① 砂糖	小さじ4(約12g)
塩	小さじ1/2弱(約2.5g)
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)	小さじ2(約5g)
ぬるま湯(約30℃)	130~150mL
バター	10g

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルに①とドライイーストをふるい入れ、ぬるま湯を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- 生地がべとつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこねる。
- 台にたたきつけてのぼしたり、半分に折って押ししたりしながら約15分こね、生地を丸める。
- バター(分量外)を薄く塗ったボウルに④を入れ黒皿にのせて、テーブルプレートを取り外し、下段に入れ **スチ-ム** **オープン** **予熱なし** **発酵** **40℃** **50~70分** で一次発酵させる。
- 生地が2~2.5倍に発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺して、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
- ガス抜き、スケッパーで3等分して丸め、ラップをかたく絞ったぬれがきんをかけて約20分休ませる。(ベンチタイム)

- 3等分にした⑦を各々タテ20cm、ヨコ10cmの長方形にのぼしてタテの方から巻き、巻き終わりを下ににして両端をげんこつでかるくたたき、形を整える。
- バター(分量外)を塗った型に並べ、下図のように黒皿にのせて下段に入れ **スチ-ム** **オープン** **予熱なし** **発酵** **40℃** **50~80分** で二次発酵させる。



手前

- 発酵後、⑨を下段に入れ **オープン** **予熱なし** **190℃** **38~42分** で焼く。

「スチ-ムオープン発酵の使いかた」 →P.51

山形食パンのコツ

- こね上げた生地の温度25~27℃が最適です。夏場のよう室温が高いときは、多少低めにします。
- 発酵の仕上がり具合はイーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足のときは、様子を見ながら時間を追加してください。発酵中に表面が乾燥するときは、スチ-ムショットで水分を補ってください。「スチ-ムショットの使いかた」 →P.49
- 二次発酵のときの目安は生地が型から1~2cm出るくらいまで発酵させます。
- ベンチタイムや予熱中に生地が乾燥しないように生地の表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。大きなポリ袋に入れ、周りに霧を吹いて湿りけをあたえます。
- 生地の扱いはていねいに手のひらでかるく扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりすると、生地がいたんでふくらみが悪くなります。
- 発酵しすぎたパン生地はきれいにふくらみません。ピザや揚げパンにするとよいでしょう。
- 発酵温度を調節して発酵温度は4段階に設定できます。(30、35、40、45℃) 生地の初温、季節、分量などによって、使い分けます。基本の発酵温度は40℃です。
- 山形食パンで1回に焼ける分量は19×10cm、高さ8.5cmの金属製パウンド型1個分です。
- 焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。
- 焼きむらが気になるときは残り時間5~6分で型を前後入れかえて、さらに焼きます。

オート調理

▶**デリ-スチ-ム** スチ-ムオーブ
ン 発酵 35℃
31 フランスパン (下ごしらえ)
(予熱あり) スチ-ム
→**P.40** オープン

 黒皿 下段
 給水タンク
満水

フランスパン

バタール・クーペ

予熱時間の目安 約17分
加熱時間の目安 約45分

材料 (バタール1本、クーペ2本)

小麦粉(強力粉)	300g
小麦粉(薄力粉)	70g
塩	8g
砂糖	5g
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)	小さじ2弱 (5g)
レモン汁	小さじ1強 (6mL)
ぬるま湯(約30℃)	210mL



作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルに④とドライイーストをふるい入れ、⑤を加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- 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、半分に折って押ししたりしながら約15分こね、生地を丸める。
- バター(分量外)を薄く塗ったボウルに入れ黒皿にのせて、テーブルプレートを取り外し、下段に入れ **スチ-ム** **オーブ** **予熱なし** **発酵** **35℃** **30~60分** で一次発酵をする。
- 生地が2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。
- 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、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地をスケッパー(または包丁)でバタール(約340g)1個分とクーペ(約130g)2個分に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。

- 生地の表面がなめらかになるように丸め、かたく絞ったぬれぶきんかラップをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。(ベンチタイム)
- バタールの生地は、タテに20cmの棒状にのぼし、ベンチタイムのときに下になっていた方を上にして、めん棒で30cmのだ円形にのぼす。
- 生地をヨコ向きに置き、向こう側から1/3を手前に折り返し、手の腹で合わせ目を閉じる。さらに向こう側から生地を半分に折り、手の腹で押さえ、合わせ目をしっかりと閉じる。閉じ目を下にして台の上で転がしながら、黒皿の対角線の長さになるように細長くのぼす。
- クーペの生地は15cmの円形にのぼし、生地の向こう側から1/3を手前に折り返し、さらに向こう側から半分に折りたたみ、合わせ目を閉じる。
- 両端をとがらせるように手のひらで転がして、なまこのような形に整える。

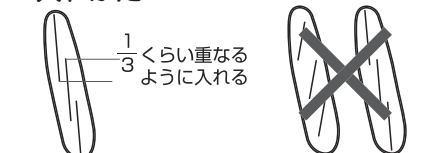
- 薄くバター(分量外)を塗った黒皿に⑨~⑫で成形した生地を閉じ口を下になるようにのせ、下段に入れ **スチ-ム** **オーブ** **予熱なし** **発酵** **35℃** **10~20分** で生地が1.5倍になるまで二次発酵をする。
- ⑬⑭を加熱室から取り出し **デリ-スチ-ム** **31 フランスパン** で予熱をする。
- 予熱している間生地にかたく絞ったぬれぶきんかラップをかけて室温で発酵をする。(約15分)予熱終了の直前に生地にかみそりまたは包丁でクーペ(切り目)を入れる。バタールは3~4本、クーペは1本入れる。
※クーペはかみそりまたは包丁の刃を45度に傾けて生地をそぐように入れる。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、⑮を下段に入れて焼く。
- 焼き上がったら、室温であら熱が取れるまで放置する。

「スチ-ムオーブ発酵の使いかた」→**P.51**

31 フランスパンのコツ

- こねあげた生地の温度 25~27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。
- 発酵温度は フランスパンの発酵温度は35℃です。生地の初温、季節、分量などによって30・35・40・45℃を使い分けます。

- 発酵の仕上がり具合は イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵中に表面が乾燥するときは、スチ-ムショットで水分を補ってください。「スチ-ムショットの使いかた」→**P.49** また、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。

- バタールのクーペ(切り目)の入れかた  1/3くらい重なるように入れる

ブール



材料 (6個分)

小麦粉(強力粉)	300g
小麦粉(薄力粉)	70g
砂糖	5g
塩	8g
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)	5g
ぬるま湯(約30℃)	210mL
レモン汁	6mL

作りかた

- フランスパンの作りかた①~⑥を参照し、生地を作る。
- 生地をスケッパー(または包丁)で6等分する。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
- 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、生地にラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。(ベンチタイム)
- ③をフランスパンの作りかた⑬を参照して二次発酵し、加熱室から取り出し **デリ-スチ-ム** **31 フランスパン** で予熱する。
- 予熱している間生地にかたく絞ったぬれぶきんかラップをかけて室温で発酵をする。(約17分)予熱終了の直前に生地にかみそりまたは包丁でタテヨコ2本ずつクーペ(切り目)を入れる。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、⑤を下段に入れて焼く。
- 焼き上がったら、室温であら熱が取れるまで放置する。

「スチ-ムオーブ発酵の使いかた」→**P.51**

シャンピニオン



材料 (9個分)

小麦粉(強力粉)	300g
小麦粉(薄力粉)	70g
塩	8g
砂糖	5g
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)	小さじ2弱 (5g)
レモン汁	小さじ1強 (6mL)
ぬるま湯(約30℃)	210mL

作りかた

- フランスパンの①~⑥を参照し、生地を作る。
- 生地をスケッパー(または包丁)で9等分する。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
- 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、生地にラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。(ベンチタイム)
- 1個分の生地から約1/3を切り取り、それぞれを丸め直す。小さい生地をめん棒で4~5cmの円形にのぼし、片面に強力粉(分量外)をふり、大きい生地の上に粉をふった面を下にしてのせたら、小さいはしの頭で押して上の生地を中にくいこませる。
- ④をフランスパンの作りかた⑬を参照して二次発酵し、加熱室から取り出して **デリ-スチ-ム** **31 フランスパン** で予熱をする。
- 予熱している間生地にかたく絞ったぬれぶきんかラップをかけて室温で発酵をする。(約17分)予熱終了の直前に生地にかみそりまたは包丁でタテヨコ2本ずつクーペ(切り目)を入れる。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、⑥を下段に入れて焼く。
- 焼き上がったら、室温であら熱が取れるまで放置する。

「スチ-ムオーブ発酵の使いかた」→**P.51**

ベーコンエピ



材料 (2本分)

小麦粉(強力粉)	300g
小麦粉(薄力粉)	70g
塩	8g
砂糖	5g
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)	小さじ2弱 (5g)
レモン汁	小さじ1強 (6mL)
ぬるま湯(約30℃)	210mL
にんにく(すりおろす)	適量
こしょう	適量
ベーコン	4枚

作りかた

- フランスパンの①~⑥を参照し、生地を作る。
- 生地をスケッパー(または包丁)で2等分する。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
- 生地の表面がなめらかになるように丸め、かたく絞ったぬれぶきんかラップをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。(ベンチタイム)
- タテ20cmの棒状にのぼし、ベンチタイムのときに下になっていた方を上にして、めん棒で35cmのだ円形にのぼす。表面ににんにく、こしょうをふってベーコンをタテに2枚ずつ並べ、端から巻いて合わせ目を閉じる。
- ④をフランスパンの作りかた⑬を参照して二次発酵し、加熱室から取り出して **デリ-スチ-ム** **31 フランスパン** で予熱をする。
- 予熱している間生地にかたく絞ったぬれぶきんかラップをかけて室温で発酵をする。(約17分)予熱終了直前にキッチンばさみで左右に切り目を入れながら左右にふり分ける。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、⑥を下段に入れて焼く。
- 焼き上がったら、室温であら熱が取れるまで放置する。

「スチ-ムオーブ発酵の使いかた」→**P.51**

簡単パン

加熱時間の目安 28分

(下ごしらえ) レンジ500W 約30秒/スチームレンジ発酵10~14分



オート調理

▶デリリースチーム スチームオープン

黒皿 下段

32 簡単パン

▶P.39

給水タンク 満水

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1/2(約2g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)	小さじ1(約2.5g)
水	90~100mL
バター	大さじ1(約12g)

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② ポリ袋(市販)に①とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- ③ バターを耐熱容器に入れ、レンジ500W 約30秒で加熱して溶かし、水を加える。▶P.42
- ④ 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。
- ⑤ 10分間十分にこねる。このとき、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。

- ⑥ ⑤の生地を2~3cmの厚さに整え、スチームレンジ発酵 仕上げ調節中 10~14分 で一次発酵させる。▶P.50

- ⑦ のし台に少し打ち粉(強力粉・分量外)をして、生地を袋から取り出す。

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

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

- ⑩ スチームレンジ発酵 仕上げ調節中 10~14分 で二次発酵させる。

- ⑪ 発酵が終わったら、テーブルプレートを取り外し、生地をのせたオープンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移し、下段に入れ、デリリースチーム 32 簡単パン で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」▶P.42
「スチームレンジ発酵の使いかた」▶P.50

32 簡単パン のコツ

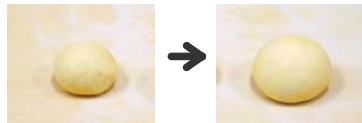
- **1 回に焼ける分量は**
表示の分量です。手軽に簡単に、短時間で作れる最適分量です。
- **使えるポリ袋は**
市販の25×35cmほどの大きさで、電子レンジで使える半透明の袋が適していますが、透明なポリ袋でもよいでしょう。穴のあいていないことを確認してから使いましょう。
- **こね上げの目安は**
粉のかたまりがなくなり、粘り気が出て、ガムのように伸びるようになって、生地が袋から離れて1つになるのが目安です。



- **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。一次発酵は生地が網目状になり1.2~1.5倍になるのが目安です。



- **二次発酵は生地が1.5倍くらいになるのが目安です。**



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

	ふくらみが小さい	ふくらみが大きい
二次発酵	15~20分	6~10分

- **生地が乾燥しないように**
分割や成形のときはかたく絞ったぬれぶきんをかけたり、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。
- **焼きが足りなかったときは**
オープン予熱なし170℃で様子を見ながら焼きます。▶P.47

簡単レーズンパン



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1/2(約2g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)	小さじ1(約2.5g)
水	90~100mL
バター	大さじ1(約12g)
レーズン	30g

作りかた

- ① 簡単パンの作りかたを参照し、作りかた④でこねあげた生地レーズンを加え、作りかた⑤~⑩を参照して焼く。

油で揚げないカレーパン

(下ごしらえ) レンジ200W 7~10分/レンジ500W 約30秒
スチームレンジ発酵 10~14分



材料 (8個分)

市販のレトルトカレー	1袋(約200g)
① 玉ねぎ(みじん切り)	1/4個
小麦粉(薄力粉)	大さじ1 1/2
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	大さじ1(約12g)
小麦粉(薄力粉)	大さじ2
卵(溶きほぐす)	1個
煎りパン粉	▶P.77 60g

簡単あんパン

(下ごしらえ) レンジ500W 1分30秒~2分/レンジ500W 約30秒
スチームレンジ発酵 10~14分



材料 (8個分)

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

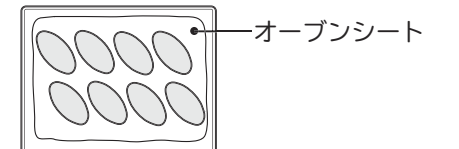
作りかた

- ① レトルトカレーを深めの皿に移し、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。▶P.42
- ② 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ③ ポリ袋(市販)に②とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- ④ バターを耐熱容器に入れ、レンジ500W 約30秒 で加熱して溶かし、水を加える。
- ⑤ ④を③に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。
- ⑥ 10分間十分にこねる。このとき、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。
- ⑦ ⑥の生地を2~3cmの厚さに整え、スチームレンジ発酵 仕上げ調節中 10~14分 で一次発酵させる。▶P.50
- ⑧ のし台に少し打ち粉(強力粉・分量外)をして、生地を袋から取り出す。

作りかた

- ① つぶあんを深めの耐熱容器に入れ、レンジ500W 1分30秒~2分 で途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分して丸めておく。▶P.42
- ② 桜の花の塩づけは水に30分~1時間つけて塩抜きをし、水けを切っておく。
- ③ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ④ 簡単パンの作りかた②~⑦を参照し、生地を作る。
- ⑤ ④の生地を丸め、円形にのぼし①のあんを包み、閉じ口をしっかり止める。オープンシートを敷いたテーブルプレートに並べ加熱室底面にセットする。
- ⑥ スチームレンジ発酵 仕上げ調節中 10~14分 で二次発酵させる。
- ⑦ テーブルプレートを取り外し、生地の表面をかるく押して平らにし、表面につやだし用卵を薄く、ていねいに塗る。半分は中心を指で押しつぶし、上に②の桜の花をのせる。残り半分には、けしの実を散らす。
- ⑧ 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、デリリースチーム 32 簡単パン で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」▶P.42
「スチームレンジ発酵の使いかた」▶P.50



- ⑨ 生地をかるく押して中のガスを抜き、スクッパーまたは包丁で8個(1個約33g)に切り分け、生地を丸める。
- ⑩ だ円形にのぼし①の具を包み、閉じ口をしっかり止める。
- ⑪ ⑩に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけオープンシートを敷いたテーブルプレートに並べ、加熱室底面にセットする。
- ⑫ スチームレンジ発酵 仕上げ調節中 10~14分 で二次発酵させる。
- ⑬ 発酵が終わったら、テーブルプレートを取り外し、生地をのせたオープンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移し、下段に入れ、デリリースチーム 32 簡単パン で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」▶P.42
「スチームレンジ発酵の使いかた」▶P.50

手動調理

レンジ 500W
約30秒
スチームレンジ発酵
10～14分
(下ごしらえ)
レンジ
200W
加熱時間
5～6分

→P.42

テーブルプレート
給水タンク
満水

簡単肉まん



材料 (6個分)

小麦粉(強力粉)	150g
① 砂糖	大さじ1(約9g)
塩	小さじ1/2(約2g)
ドライイースト(顆粒状 で予備発酵不要の物)	小さじ1(約 2.5g)
水	90～100mL
バター	大さじ1(約12g)
冷凍シューマイ(室温に戻す)	6個

作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②ポリ袋(市販)に①とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- ③バターを耐熱容器に入れレンジ500W約30秒で加熱して溶かし、水を加える。
→P.42
- ④③を②に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。
- ⑤10分間十分にこねる。このとき、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。

⑥⑤の生地を2～3cmの厚さに整え、スチームレンジ発酵仕上がり調節中10～14分で一次発酵させる。
→P.50



⑦のし台に少し打ち粉(強力粉・分量外)をして、生地を袋から取り出す。
⑧生地をかるく押して中のガスを抜き、スケッパーまたは包丁で6個(1個約45g)に切り分けて丸める。
⑨生地を丸くのばしてシューマイを包み、口をしっかり止める。
⑩深めの皿に2個を並べて霧を吹き、ラップをする。
⑪レンジ200W5～6分加熱する。加熱後はすぐにラップを外し、残りも同様に加熱する。

「スチームレンジ発酵の使いかた」→P.50

【ひとくちメモ】

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

オート調理

スチームレンジ発酵
約10分
11ピザ(パン生地)
(予熱あり) オープン
→P.40

黒皿 中段
給水タンク
満水

ピザ(パン生地)

予熱時間の目安 約22分
加熱時間の目安 約20分

材料 (直径26cmのピザ1枚分)

小麦粉(強力粉)	100g
① 小麦粉(薄力粉)	50g
砂糖	大さじ1(約9g)
塩	小さじ1/2(約2g)
ドライイースト(顆粒状 で予備発酵不要の物)	小さじ1/2(約2g)
ぬるま湯(約30℃)	100mL
オリーブ油	大さじ1(約12g)
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
② 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
ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物)	100g
スタッドオリーブ(薄切り)	4個



作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②ポリ袋(市販)に①とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- ③②にぬるま湯とオリーブ油を入れて5分間こねる。このとき、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。(簡単パン→P.108作りかた⑤参照。)
- ④③を「スチームレンジ発酵」仕上がり調節中約10分で一次発酵させる。
→P.50(発酵の目安は簡単パンのコツ参照→P.108)
- ⑤のし台に少し打ち粉(強力粉・分量外)をして、袋から取り出す。
- ⑥生地をかるく押して中のガスを抜き、丸める。
- ⑦丸めた生地を直径26cmくらいの円形にのばして、オープンシートにのせる。
- ⑧のばした生地にフォークで穴をあけ、ピザソースを塗り、②を並べてかるく塩、こしょうをし、チーズとオリーブを全体に散らす。
- ⑨テーブルプレートを取り外し、空の黒皿を中段にセットして「デリリー・スチーム」11ピザ(パン生地)で予熱する。
- ⑩予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使って黒皿を開いたドアの上に取り出す。
- ⑪⑧をオープンシートごと黒皿にのせ、中段に入れて焼く。

「スチームレンジ発酵の使いかた」→P.50

11ピザ(パン生地)のコツ

- 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「オープン」予熱なし200℃で様子を見ながら焼きます。
→P.47
- 市販のピザは11ピザ(パン生地)では焼けません。市販のピザを焼くときは参照して様子を見ながら焼きます。
→P.111

シーフードピザ



材料 (直径26cmのピザ1枚分)

小麦粉(強力粉)	100g
① 小麦粉(薄力粉)	50g
砂糖	大さじ1(約9g)
塩	小さじ1/2(約2g)
ドライイースト(顆粒状 で予備発酵不要の物)	小さじ1/2(約2g)
ぬるま湯(約30℃)	100mL
オリーブ油	大さじ1(約12g)
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)
② ピーマン(輪切り)	1個
③ 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
スタッドオリーブ(薄切り)	4個
ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物)	70g

作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②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。
- ③ピザ(パン生地)→P.110の作りかた②～⑦を参照して作る。
- ④のばした生地にフォークで穴をあけ、ピザソースを塗り、②と③を並べて塩、こしょうをし、スタッドオリーブとナチュラルチーズを全体に散らす。
- ⑤ピザ(パン生地)→P.110の作りかた⑨～⑪を参照して焼く。

「スチームレンジ発酵の使いかた」→P.50

市販のピザを焼くときは

市販のピザを焼くときは、手動調理で様子を見ながら焼く。テーブルプレートを取り外し、オープンシートを敷いた黒皿に市販のピザをのせて中段に入れ「オープン」予熱なし200℃冷凍の場合23～30分、冷蔵の場合15～28分で焼く。
→P.47
予熱してから焼くときは、「オープン」予熱あり200℃冷凍の場合10～18分、冷蔵の場合10～15分で焼く。
→P.46



「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」→P.47

「オープン(予熱あり)加熱の使いかた」→P.46

あたため

オート調理

▶デリ-スチ-ム レンジ

3 飲み物・牛乳

→P.28

テーブルプレート

給水タンク

空

牛乳のあたため

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デリ-スチ-ム 3 飲み物・牛乳 で加熱する。

【ひとくちメモ】

●3 飲み物・牛乳 のコツ →P.29

オート調理

▶デリ-スチ-ム レンジ

4 酒かん

→P.28

テーブルプレート

給水タンク

空

お酒のあたため

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

作りかた

①お酒はコップまたは徳利に入れてデリ-スチ-ム 4 酒かん で加熱する。

【ひとくちメモ】

●4 酒かん のコツ →P.29

スチ-ムあたため

オート調理

▶デリ-スチ-ム スチ-ム
レンジ

7 スチ-ムあたため

→P.30

テーブルプレート

給水タンク

満水

ごはんのあたため

加熱時間の目安 1杯 (約150g) 約1分40秒

材料

冷やごはん | 1杯 (約150g)

作りかた

①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

②ラップなどのおおいをしないでデリ-スチ-ム 7 スチ-ムあたため で加熱する。

お総菜のあたため

加熱時間の目安 1人分 (約200g) 約2分30秒

材料

シューマイや焼きそばなど | 100~500g

作りかた

①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

②ラップなどのおおいをしないでデリ-スチ-ム 7 スチ-ムあたため で加熱する。

【ひとくちメモ】

●7 スチ-ムあたため のコツ →P.31

オート調理

▶デリ-スチ-ム スチ-ム
レンジ

8 中華まんのあたため

→P.30

テーブルプレート

給水タンク

満水

中華まんのあたため

加熱時間の目安 100gで約4分



材料

中華まん (1個約100gの物) | 1個

作りかた

①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

②中華まんは底の紙以外の包装を外し、ラップまたはオープンシートをテーブルプレートに敷き、その上に中華まんをのせデリ-スチ-ム 8 中華まんのあたため で加熱する。

【ひとくちメモ】

●8 中華まんのあたため のコツ →P.31

ゆで物

オート調理

▶デリ-スチ-ム レンジ

74 葉・果菜

→P.35

テーブルプレート

給水タンク

空

ほうれん草のおひたし

加熱時間の目安 約2分



材料 (4人分)

ほうれん草 | 200g
糸がとお、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ぴったり包む。



③②をテーブルプレートの中央に置きデリ-スチ-ム 74 葉・果菜 で加熱し、水に取ってアク抜きと色止めをする。器に盛り、糸がとおのをせ、しょうゆを添える。

オート調理

▶デリ-スチ-ム オープン
スチ-ム
グリル

9 天ぷらのあたため

→P.30

黒皿 上段

給水タンク

満水

天ぷらのあたため

加熱時間の目安 (200g) 約20分



材料

天ぷらまたはフライ | 100~500g

作りかた

①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

②ラップなどの包装を外し、黒皿の中央に重ならないように寄せて並べる。

③テーブルプレートを取り外し、②を上段に入れデリ-スチ-ム 9 天ぷらのあたため で加熱する。

【ひとくちメモ】

●9 天ぷらのあたため のコツ →P.31

オート調理

▶デリ-スチ-ム レンジ

74 葉・果菜
75 根菜

→P.35

テーブルプレート

給水タンク

空

イタリアンサラダ

加熱時間の目安 約8分



材料 (4人分)

さやいんげん | 200g
じゃがいも | 大2個 (約400g)
サラミソーセージ (薄切り) | 12枚
プロセスチーズ (1cm角切り) | 60g
スタッドオリーブ (薄切り) | 12個
アンチョビ (みじん切り) | 8枚
玉ねぎ (みじん切り) | 1/4個 (約50g)
A パセリ (みじん切り) | 大さじ1
レモン汁 | 大さじ1
こしょう | 少々
オリーブ油 | カップ1/2
レモン (くし形切り) | 適量

作りかた

①さやいんげんはへたを取り、長い物は半分に切ってラップで包みデリ-スチ-ム 74 葉・果菜 で加熱してザルに取る。

②じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包む。



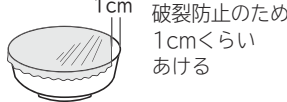
③②をテーブルプレートの中央に置きデリ-スチ-ム 75 根菜 で加熱し、熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにする。

④ボウルにAを入れ、かき混ぜながらオリーブ油を加えてドレッシングを作る。

⑤材料すべてを④のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾る。

インスタント食品

*パッケージに電子レンジでの使いかたが指示してあるときは、その指示を目安 (1mL = 1cc) に加熱してください。

種類	作りかたとコツ	加熱時間
ラーメン・ヌードルなど (発泡スチロールや袋入り)	カップまたは袋から出して陶磁器や耐熱容器に移します。 水の量は麺が水面から出ないように400~500mLを入れて図のようにラップをします。 ●調味料は食品メーカーの指示に従って加えます。 ●容器は、麺が水面から出ない大きさの物を使います。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 	カップ麺 (標準量) レンジ600W 4~5分 袋入りラーメン レンジ600W 6~7分
カレー・丼物の具など (アルミパックのレトルト食品)	袋から出して陶磁器や耐熱容器に移し、ラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●おかゆなどは、加熱後1~2分おくと柔らかくなります。 ※いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげなどが入っている物、カレーなどどろみのある物は、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。)	1 おかず・ごはん
ごはん物など (真空パック食品)	袋から出して陶磁器や耐熱容器に移し、よくほぐしてからラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●パックのまま加熱するときは食品メーカーの指示に従い、穴をあけたり一部シールを剥がしたりしてから、手動調理 (レンジ加熱) で加熱します。 ●加熱時間は、食品メーカーの指示時間を目安にして様子を見ながら加熱します。 ●市販のおにぎりをあたためるとき →P.22	1 おかず・ごはん

74 葉・果菜、75 根菜のコツ →P.35 (他の野菜は →P.52)

●料理に合わせた下ゆでを
葉、果・花菜類の根の太い物には、十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ぴったり包み、テーブルプレートに直接のせて加熱
皿などは使いません。

保証とアフターサービス

★本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

保証書（別添）

保証書は必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みのあと、大切に保管してください。尚、保証期間内でも次の場合には原則として有料修理にさせていただきます。

- (イ) 使用上の誤り、または改造や不当な修理による故障及び損傷。
 (ロ) お買い上げ後の取付場所の移動、落下、輸送等による故障及び損傷。
 (ハ) 火災、地震、風水害、落雷、その他天災地変、塩害、公害、ガス害（硫化ガスなど）や異常電圧、指定外の使用電源（電圧、周波数）による故障及び損傷。
 (ニ) 一般家庭用以外（例えば業務用等への長時間使用及び車両（車載用を除く）、船舶への搭載）に使用された場合の故障及び損傷。
- 保証期間は、お買い上げの日から1年です。
 ただし、マグネトロンについては2年です。

補修用性能部品の保有期間

当社はこの過熱水蒸気オープンレンジの補修用性能部品を、製造打ち切り後8年保有しています。補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

修理を依頼される場合は出張修理

→P.56~61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](#) 「お問い合わせ」ページ [出張修理のWeb受付](#) ボタンより入力画面にお進みください。

(注) 対象製品をご確認のうえお申込みください。

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

ホームページからレシピ集を見る

スマートフォンやタブレット端末を使うとき（コードが読み取れるとき）

① コードを読み取る



② 見たい項目を選択



③ 表示



パソコンを使うとき（コードが読み取れないとき）

- ① URL を入力 <http://kadenfan.hitachi.co.jp/range/recipe/mro-ss8/>
- ② 見たい項目を選択
- ③ 表示

お知らせ

- ご利用の環境によっては、コードの読み取り、ページの表示ができない場合があります。
- ご利用の際は、通信費などの費用がかかります。
- レシピ集のホームページ掲載は、予告なく中止することがあります。

この製品は、日本国内家庭用です。電源電圧や電源周波数の異なる海外では使用できません。また、アフターサービスもできません。

仕様

電源	交流100V、50Hz-60Hz共用
消費電力	1,450W
電子レンジ 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1,340W (ヒーター1,310W)
オープン	消費電力1,340W (ヒーター1,310W)
温度調節範囲	発酵、100~210℃、250℃ 250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。
外形寸法	幅487×奥行430 (456*2)×高さ365mm
加熱室有効寸法	幅401×奥行344×高さ218mm
質量(重量)	約16.5kg
電源コードの長さ	約1.4m
年間消費電力量の目安*3	
区分名	E
電子レンジ機能の年間消費電力量	58.1kWh/年
オープン機能の年間消費電力量	20.5kWh/年
年間待機時消費電力量	0.0kWh/年*4
年間消費電力量	78.6kWh/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時、お役に立ちます。

購入店名

電話 () -

ご購入年月日

年 月 日

愛情点検



●長年ご使用の過熱水蒸気オープンレンジの点検を!

●過熱水蒸気オープンレンジの補修用性能部品の保有期間は製造打ち切り後8年です。

ご使用の際
このようなことはありませ
んか

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

ご使用
中止

故障や事故防止のため、コンセントから電源プラグを抜いて販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。

この過熱水蒸気オープンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

 日立アプライアンス株式会社

〒105-8410 東京都港区西新橋2-15-12 電話(03)3502-2111