

HITACHI
Inspire the Next

日立過熱水蒸気オーブンレンジ 家庭用

クッキングガイド 〈取扱説明書・料理集〉

型式 **MRO-DV100**

保証書別添付

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存してください。

「安全上のご注意」 [→P.6~10](#) をお読みいただき、正しくお使いください。



デリシャス調理
ヘルシーシェフ

日立過熱水蒸気オーブンレンジ



はじめに

一度ドアを開閉し、表示部に「0」を表示させてからお使いください。

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

また、電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。
(待機時消費電力オフ機能)



ドアを開閉すると電源が「入」になり、表示部に「0」を表示します。

オート調理を上手に使うために

- 食品の分量をはかってオートメニューで調理するグラム・ポジションシステム(重量センサー)が内蔵されています。
- 加熱方法や時間、温度の設定が不要な39種類のオートメニューを用意しています。メニューを選んでスタートするだけで上手に仕上がります。

ときどき「0点調節」が必要です。→P.16



わがや流あたためを上手に使うために

- わがや流あたためはご使用になる容器をあらかじめ計量、登録しておけばいつでも自分のお好みの仕上がりにあたためる機能です。→P.34~37

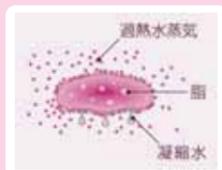
スチーム調理

- スチーム(約100℃水蒸気)調理



食品に水分を加えて、しっとり、やわらかく仕上がります。

- ナノスチーム(最高温度約400℃の過熱水蒸気)



肉などの余分な脂や魚などの塩分を凝縮水とともに落とし、ヘルシーに仕上がります。

上手に仕上げるため、使用時は給水タンクに満水まで水を入れます。雑菌の繁殖を防ぐため、使用後は給水タンクを空にし、水抜きをしてください。→P.17、51

もくじ

ご使用の前に

- はじめに……………2
- 各部のなまえ・操作パネル・付属品……………4
- 安全上のご注意……………6
- 加熱のしくみ……………10
- 据え付け……………11
- 加熱の種類による付属品の使いかた……………11
- 使える容器・使えない容器……………12
- 上手な使いかたのポイント
 - 食品の分量と容器の大きさ……………14
 - 食品を置く位置……………14
 - 2個以上の食品の同時加熱……………14
 - 調理中の仕上がり状態確認……………15
 - オート調理後の追加加熱……………15
 - 調理後の食品や付属品の取り出し……………15
 - メロディーの切り替えかた……………15
- 初めてお使いになるときの準備……………16
- 給水タンクの使いかた……………17

使いかた

- 調理の手順……………18
- オート調理
 - オート調理で使う付属品・参照ページ……………20
 - ごはんやお総菜をあたためる……………22
 - あたためられる食品と上手なあたためかた……………23
 - 異なる食品(2品)を同時にあたためる……………24
 - 異なる食品(冷凍と冷蔵)を同時にあたためる……………25
 - スチームでお総菜をあたためる、のみものをあたためる……………26
 - 予熱なしメニューで調理する……………28
 - 予熱ありメニューで調理する……………31
 - ヘルシーアップで調理する……………33
- わがや流あたため
 - お手持ちの容器の重さを登録する……………34
 - 登録した容器を使って食品をあたためる……………35
 - お手持ちの容器の重さを登録しないであたためる……………36
 - 登録してある容器に別のメニューの食品を入れてあたためる……………37
- 手動調理(レンジを使う)
 - 食品を一定のワット数で加熱する……………38
 - 加熱時間の決めかた、下準備をする……………39
 - 加熱途中でワット数を自動的に切り替える(リレー加熱)……………40

- 手動調理(グリルを使う)
 - 魚など表面に焦げ目をつける調理……………41
- 手動調理(オーブを使う)
 - 予熱ありの使いかた(黒皿1段/2段)……………42
 - 予熱なしの使いかた(黒皿1段/2段)……………44
- 手動調理(スチームを使う)
 - スチーム・ナノスチームとレンジ・グリル・オーブの組み合わせ……………45
- 手動調理(発酵を使う)
 - レンジスチーム発酵……………46
 - オーブスチーム発酵……………47
- 手動調理をするときの加熱時間……………48

お手入れ

- 本体・付属品のお手入れ……………50
- 水抜きのしかた……………51
- においが気になるとき……………51
- 加熱室の清掃のしかた……………51

こんなときは

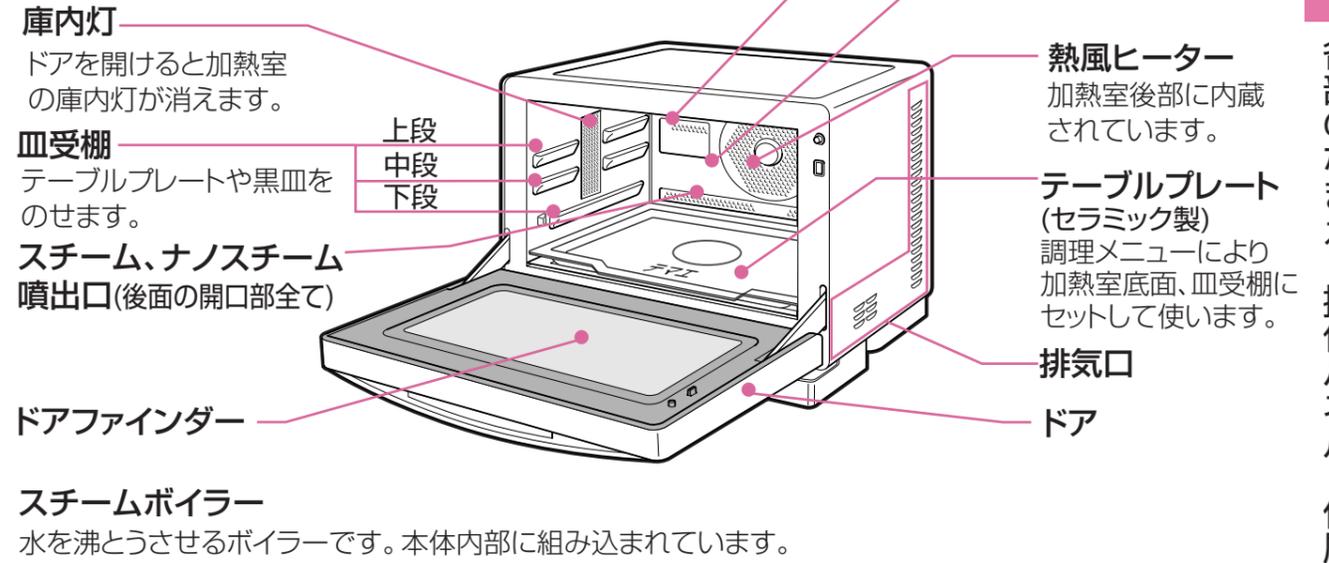
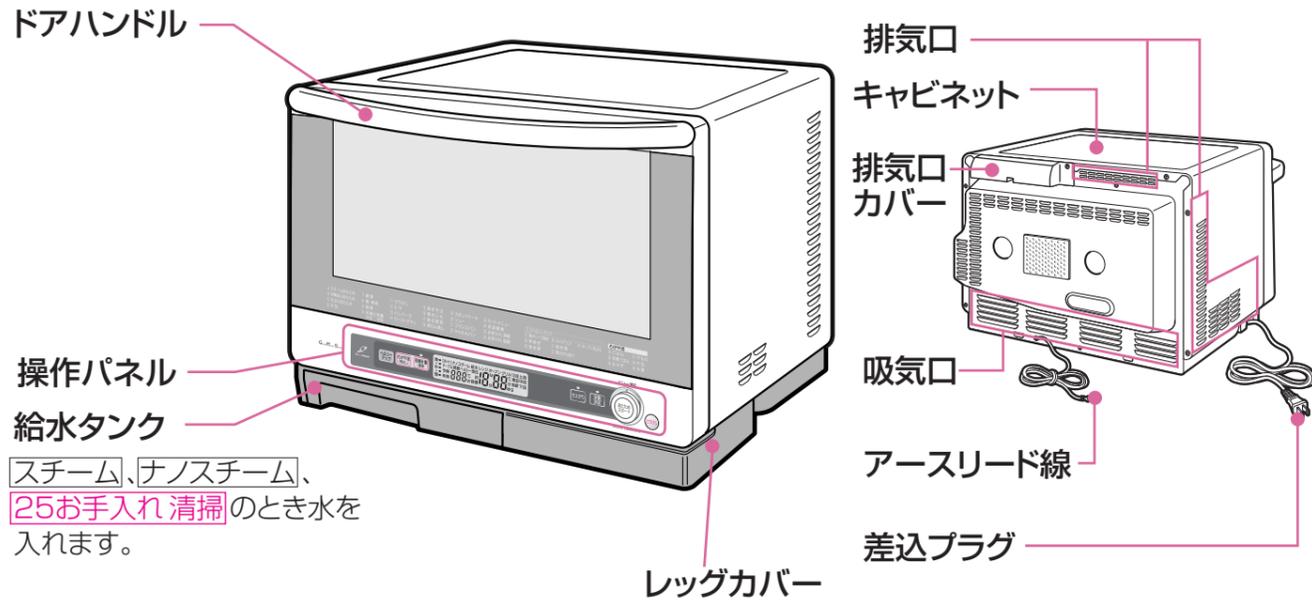
- 料理が上手にできないとき
 - ごはんのあたため……………52
 - 解凍……………52
 - お総菜のあたため……………53
 - 牛乳のあたため……………53
 - 野菜……………54
 - スポンジケーキ……………54
 - シュークリーム……………54
 - クッキー、バターロール……………54
- お困りのときは……………55
- 次の場合は故障ではありません……………55
- 表示部に次の表示が出たとき……………57

料理集 58~107

- 保証とアフターサービス……………108
- 「ご相談窓口」……………108
- さくいん……………110
- 仕様……………裏表紙

各部のなまえ・操作パネル・付属品

各部のなまえ・操作パネル・付属品



各部のなまえ・操作パネル・付属品

操作パネルのはたらき

ナビダイヤル操作機能

点滅して次の操作の順序を知らせます。
●操作キーを押すと、続いて操作するダイヤルやキーのランプが点滅、点灯します。



表示部

設定内容や運転状況を表示します。(表示は全点灯イメージ図です。)

仕上がりを選ぶ

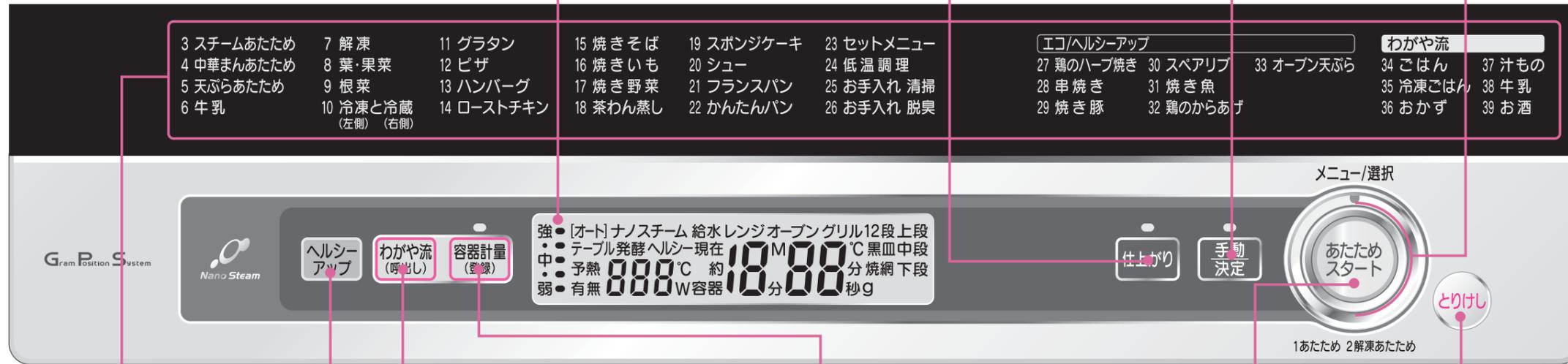
オート調理の仕上りの設定を行います。

手動調理を決定する

手動調理の加熱の種類、温度、時間を押して決定します。

メニューや時間を選ぶ

オート調理のメニュー番号や手動調理の時間の設定を回して行います。



オート調理表示

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

ヘルシーアップ

キーを押すと「27鶏のハーブ焼き」～「33オープン天ぷら」がヘルシーアップメニューになります。

登録したメニューを呼出す

登録した「34ごはん」～「39お酒」のメニューを呼出します。

容器を計量する

「34ごはん」～「39お酒」に使うお手持ちの食器を計量したり登録するとき押します。

加熱をスタートする

「1あたため」、「2解凍あたため」、オート調理、手動調理などの運転をスタートするとき押します。

とりけしをする

設定内容や運転のとりけし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)
- 黒皿2枚 (ホーロー製)
- 焼網
- 給水タンク
- クッキングガイド (本書)
- カンタンご使用ガイド
- 保証書

※「取っ手」を別売品(部品番号MRO-V1 005)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。(使うときは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使い、両手で取り出します。)



部品の追加購入		2008年5月現在
部品名	部品番号	希望小売価格
取っ手	MRO-V1 005	840円 (税抜800円)

安全上のご注意

※この機器は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

お使いになる人やほかの人への危害、財産への損害を未然に防止するため、お守りいただくことを、次のように説明しています。また、本文中の注意事項についてもよくお読みのうえ、正しくお使いください。

■ここに示した注意事項は

表示内容を無視して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、次の表示で区分し、説明しています。

危険 この表示の欄は、「死亡または重傷を負うおそれが特に高い」内容です。

警告 この表示の欄は、「死亡または重傷を負うおそれがある」内容です。

注意 この表示の欄は、「傷害を負うおそれがあるか、または物的損害の発生のおそれがある」内容です。

表示の例

警告 気をつけていただきたい「注意喚起」内容です。

禁止 してはいけない「禁止」内容です。

指示 実行しなければならない「指示」内容のものです。

ご使用のまえに

危険

(火災・感電・けがの原因)

- 改造は絶対にしない。また、サービスマン以外の方は、分解したり修理しない。
- 穴や給水タンクの収納部、すき間など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。



据え付けるとき

警告

(感電・ショート・発火・火災の原因)

- 電源コード・差込プラグを傷付けたり、加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたり、重いものを載せたり、はさみ込んだりしない。
- 傷んだ電源コードや差込プラグ、ゆるんだコンセントを使用しない。
- 交流100V以外では使用しない。



(ヒーター使用時の高温で引火の原因)

- 燃えやすいもののそばに置いたり、熱に弱いものやカーテン、スプレー缶などを近づけない。
- たたみ、じゅうたん、テーブルクロスなど熱に弱いものの上に置かない。



(火災・感電の原因)

- 電源は定格15A以上の専用コンセントを単独で使い、他の器具と併用する分岐コンセントは使わない。



(頭からかぶるなどすると、口や鼻をふさぎ窒息の原因)

- 包装用ポリ袋は幼児の手の届かない所に保管または、廃棄する。

据え付けるとき

警告



アースを確実に取り付ける。
(故障や漏電の時の感電防止)

取り付けは、販売店または電気工事店にご相談ください。

アース線を接続せよ

■アース端子がある場合

リード線の先端の皮をむき、アース端子付コンセントのアース端子に確実に固定してください。



■アース端子がない場合

感電防止のため、アース線の接地工事には「電気工事士」の有資格者が工事するよう法律で定められています。お買い上げの販売店か、お近くの電気工事店にご相談ください。(工事は有料)

ご注意

ガス管、水道管、避雷針や電話のアース線への接続は絶対にしないでください。(爆発・火災・感電などの事故防止のため法令で禁止されています。)

- 次の場合は、感電事故を防止するため、電気工事士の有資格者によりD種接地工事(接地抵抗^{オーム}100Ω以下)をすることが法律で義務づけられています。電気工事店に依頼してアース工事をしてください。

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

水気のある場所

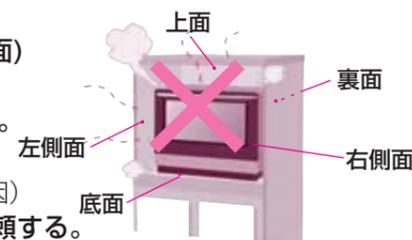
この場合、漏電しゃ断器の取り付けも義務づけられています。

- 水を取り扱う土間、洗い場など水気のある場所
- 地下室など常に水滴が漏出したり、結露する場所

注意

(火災・発火・感電の原因)

- すき間があっても5面(上面、左側面、右側面、裏面、底面)を囲む設置はしない。
- 電源コードは、排気口や温度の高い部分に近づけない。
- 水のかかるところや熱気、火気の近くで使わない。
- 水平で丈夫な場所に置く。(振動・騒音・本体落下の原因)
- 製品本体が転倒落下した場合は、使用せず、点検を依頼する。



本体の落下・転倒を防ぐために、転倒防止金具(部品番号MRO-N80-06)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。

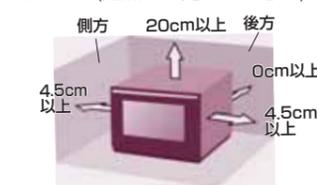
- 差込プラグの抜き差しは、コードを持たずに、差込プラグを持って行う。



- 使用前に包装材は全て取り除く。
- 本体と壁などの間は下表の距離以上にあける。(過熱して発火する恐れ)

消防法 基準適合 組込形				
可燃物からの離隔距離(cm)				
上方	側方(左)	側方(右)	後方	下方
20	4.5	4.5	0	0

この過熱水蒸気オープンレンジは「消防法 告示第一号(対象火気設備等及び火気器具等の離隔距離に関する基準)」に適合しております。建築物の可燃物等からの離隔距離は表に掲げる値以上の距離を保ってください。



熱に弱い家具やコンセントのある壁面に、排気口が向い合うときは、熱変形や変色する恐れがあるため遠ざけてください。

「周囲の保護のために」左記寸法を離しても調理物の油で汚れたり結露することがあります。排気が直接壁にあたらないように据え付けてください。あらかじめアルミホイルを壁面に貼ると汚れを防止できます。後面がガラスの場合、温度差で割れる恐れがあるので20cm以上あけてください。

使用するとき

警告

(事故の原因)

- 子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない。(やけど・感電・けがの恐れ)
 - 調理中に差込プラグを抜き差ししない。(火災・感電の原因)
- 抜くときは、とりけしキーを押した後にする。

使用するとき

⚠️ 注意

(感電・けが・電波漏れ・故障・火災の原因)



- クッキングガイドに記載されている方法以外では使わない。
- 本体に水をかけない。
- 本体やドアに無理な力を加えたり乗ったりしない。
- ドアに物をはさんだまま使わない。
- 衣類の乾燥など調理以外の目的に使わない。(発煙、発火、やけどの原因)
- テーブルプレートに衝撃を加えない。
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となります。
- 吸気口・排気口をふさがない。
- 長期間使わないときは、差込プラグをコンセントから抜く。
- 食品は加熱しすぎない。(発煙、発火の原因)
- 少量(100g未満)の食品をオート調理で加熱しない。
- 本体の上に物を置かない。(過熱してこげ、変形の恐れ)

(やけど・けが・火災の原因)



- 調理後の食品の出し入れに注意する。
容器やテーブルプレートが熱くなるときがありますので、注意をして取り出す。
- クッキングガイドの指定分量以外の加熱は、手動調理で様子を見ながら加熱する。
- 飲みもの(水、牛乳、酒、コーヒー、豆乳など)やカレーやシチューなどのとろみのあるもの、油脂分の多い生クリーム、バターなどは、加熱中や加熱後食品を取り出すとき、突然沸とうして飛び散り、やけどの恐れがあるので注意する。(飲みものは加熱前にスプーンなどでかき混ぜます。)
- 空焼き(脱臭)を行うときは加熱室に何も入れない。

(火災の原因)



- 食品くずをつけたまま使わない。
- 加熱室内で食品が燃え出したときは、
1. ドアを開けない。(勢いよく燃える恐れあり)
2. とりけしキーを押し、運転を止めてから、差込プラグを抜く。
3. 本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するまで待つ。
- 鎮火しない場合は、水か消火器で消す。そのまま使用せず、必ず販売店に点検を依頼する。



(やけど・けがの原因)



- ヒーター使用中や終了後しばらくは、高温になっているので本体(ドア、キャビネット、加熱室とその周辺)、テーブルプレート、黒皿、焼網にふれない。
- 熱くなったドアやテーブルプレートなどに水をかけない。(割れる恐れ)
- 調理中および調理後、顔などを近づけてドアを開けない。
(調理終了後も一部、スチーム、過熱水蒸気が出ていることがあります。)



- 調理が終わったら食品をすぐに取り出す。(余熱で焼け過ぎになる恐れあり)
- 食品の出し入れは、やけどの恐れがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う。

使用するとき(レンジのとき)

⚠️ 注意

(やけど・けが・火災の原因)



- 調理以外の目的に使わない。
(レンジ加熱で温めるタイプの湯たんぽ、哺乳びん(消毒バック)などを加熱しない。)
- レンジ加熱では、ゆで卵を作ったり、あたためたりしない。
(破裂の恐れ)
- 目玉焼きやおでんのゆで卵などのあたためもしない。
(卵を加熱する場合はときほくしてから加熱する)
- 加熱室が空のまま加熱しない。(故障の原因)
- 鮮度保持剤(脱酸素剤など)を入れたまま、また包装にラベルやテープを貼ったままで加熱しない。
- 黒皿は使わない。(火花(スパーク)の原因)
- 1あたため**で飲みものを加熱しない。(飲みものは **6牛乳** **37汁もの** **38牛乳** **39お酒** で加熱する)
- 金属の調理道具やアルミなどで加工したプラスチック容器は使わない。(故障の原因)
- 食品の重さにくらべて重すぎる容器でオート調理しない。
- 缶詰やレトルト食品は缶や袋のままで加熱しない。



生卵

ゆで卵

黄身や目玉焼き

(やけど・けがの原因)



- 乳幼児のミルクやベビーフードは **レンジ 500W** で様子を見ながら加熱し、仕上がり温度を確認する。(オート調理で加熱しない。)
- 市販のベビーフードは、そのまま加熱しないで、容器に移し変えて加熱する。
- ラップやふたなどのおおいははずすときは、注意する。(蒸気が一気にでる場合があります。)
- 膜や殻つきのものは、切り目や割れ目を入れる。(破裂してやけどやけがの原因)
- 容器やテーブルプレートが熱くなるときがあるので注意して取り出す。

給水タンクを使うとき

⚠️ 注意

(変形・破損の原因)



- 給水タンクが破損した場合は、使わない。
水が漏れて、故障の原因になります。お買い上げの販売店にご相談ください。
- 給水タンクを食器洗い乾燥機、食器乾燥機、食洗器に入れない。
- 給水タンクを熱湯にはつけない。(熱湯消毒などはしない。)
- 給水タンクをコンロのそばや直接高温になる場所には置かない。
(給水タンクが変形し、収納部にセットできなくなります。)
- 給水タンクを5℃以下の環境では使用しない。(スチーム調理が上手にできなくなります。)
- 給水タンクには、水以外は入れない。
(アルコール類を入れると発火する恐れがあります。)

(健康懸念の原因)



- 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的で新しい水を使用してください。)
- 給水タンクは、こまめに洗い、清潔に保つ。
(水の入れ替えだけでは、給水タンクに水あか、ぬめりが付着するのでやわらかいスポンジを使い、台所用中性洗剤で洗ってください。)

お手入れのとき

⚠️ 注意

(やけど・感電の恐れ)

- ぬれた手で差込プラグの抜き差しはしない。
- 差込プラグの刃および刃の取り付け面のほこりをよくふく。
- 本体の掃除は、差込プラグを抜き本体が冷めてから行う。

お願い

- ラジオ、テレビ、無線機器およびアンテナ線は3m以内に近づけない。(雑音や映像の乱れの原因)
- 落雷の恐れがあるときは、差込プラグをコンセントから抜く。(故障の原因)

加熱のしくみ

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



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

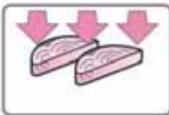
食品に吸収された電波は、水の分子のまさつ運動を活発にし、熱を発生させます。このまさつ熱で食品をスピーディーに加熱します。

レンジ加熱の特長

スピーディーで経済的です。
水を使わないので栄養素が保たれます。

色や形、風味が保たれます。
盛りつけたままで加熱できます。

グリル 食品を上ヒーターで加熱し、食品にこげめをつけ、中は柔らかく仕上がります。



オーブン 熱風ヒーターと上ヒーターで加熱室の温度を均一に保ち、食品全体を包みこむようにして焼き上げます。

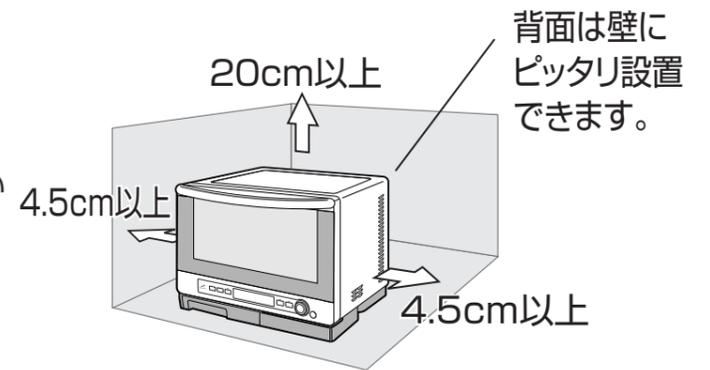


スチーム 加熱室にスチーム(100℃前後の水蒸気)を充滿させながらレンジ、またはグリル、オーブンと組み合わせて食品を加熱します。食品に水分を加えるのでしっとりやらかく仕上がります。

ナノスチーム 加熱室にナノスチーム(最高約400℃の過熱水蒸気)を充滿させながらグリルまたはオーブンと組み合わせて食品を加熱します。肉などから余分な脂を落としてヘルシーに仕上がります。

据え付け → P.6、7

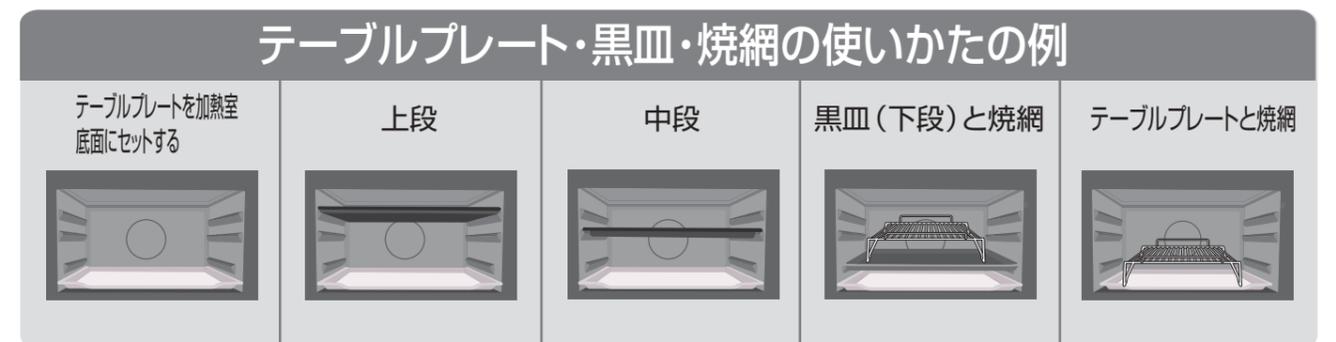
- 本体と壁の間は上面20cm以上左右側面4.5cm以上、間をあけて設置します。
※背面の排気口からの熱気や油煙で、壁がよれるときがあります。
※熱に弱いものやカーテンのそばに据え付けしないでください。
※5面を囲む設置はしないでください。
- 事故防止のため、アースを確実に取り付けてください。 → P.7



加熱の種類による付属品の使いかた

	テーブルプレート	給水タンク	黒皿	焼網
レンジ スチーム ナノスチーム	○	○	× 使えません。	× 使えません。 ただしオート調理では使えます。手動調理でもメニューによっては使えます。
オーブン グリル	○ オート調理の「17焼き野菜」は上段に入れ、それ以外のオート調理は加熱室底面にセットしておきます。手動調理の「オープン」と「グリル」のときは取り外します。	○ 「スチーム」「ナノスチーム」「25お手入れ清掃」使用時は水を入れて、それ以外は空にして本体に取り付けます。	○ 使えます。	○ 使えます。

■テーブルプレート、黒皿と焼網は、クッキングガイドに従い、下の絵を参考に上段、中段、下段、加熱室底面に正しくセットしてお使いください。



使える容器・使えない容器

○ は使える。
× は使えない。

- レンジ加熱とオーブン、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。

使える容器・使えない容器

使える容器・使えない容器

	プラスチック容器		陶器・磁器		ガラス容器		その他			
	耐熱性のあるプラスチック容器 ポリプロピレン製など	その他のプラスチック容器	耐熱性のある陶器・磁器 ココット皿 グラタン皿など	日常使っている陶器・磁器 茶わん・皿など	耐熱性のあるガラス容器	耐熱性のないガラス容器 強化ガラス クリスタルガラス カットグラスなど	ラップ類	金属容器・金串・アルミホイルなど	竹・木・藤・紙・ニス塗り・漆塗り容器など	
レンジ	○ 耐熱温度が140℃以上のもの、「電子レンジ使用可」の表示のあるものを使います。 ただし、砂糖、バター、油を使った料理は高温になり、容器が変形してしまうので使えません。	× 耐熱温度が140℃未満のもの（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もの（メラミン、フェノール、ユリア樹脂、アルミなどで表面加工した樹脂など）は使えません。 ただし、 7解凍 のときだけに、発泡スチロールのトレーが使えます。	○	○ ただし、色絵付け、ひび模様、金、銀模様のあるものは、器を傷めたり、火花（スパーク）がでるので使えません。 また素焼きの陶器など吸水性の高いものや、長時間浸水させた陶器、磁器は、熱くなることがあるので注意してください。	○	○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。	×	○ 耐熱温度が140℃以上のものは使えます。 ただし、油、バター、砂糖を使った料理は高温になり、ラップが溶けてしまうので使えません。	× 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、加熱しすぎる部分をおおうなど、部分的に使えます。 このとき、 加熱室壁面、ドアファインダーにふれると火花（スパーク）が出て、破損や故障の恐れがあるので注意してください。	× こげたり、塗りがはげたり、ひび割れすることがあるので使えません。 とくに針金を使っているものは燃えやすくなります。 ただし、竹串、楊枝、紙は料理集に記載している使い方に限り使えます。
オーブン・グリル	× ただし「グリル、オーブン使用可」の表示のあるものは使えます。	×	○	×	○ 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ものは使えません。	× 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。	

上手な使いかたのポイント

上手な使いかたのポイント

上手な使いかたのポイント

食品の分量と容器の大きさ

	食品の分量		容器の大きさ
あたためる	100g未満  手動調理で	100g~900g  オート調理か手動調理で	 食品が7~8分目になる容器が目安

調理する

オート調理
メニュー/選択



あたためスタート

手動調理
メニュー/選択



あたためスタート

オート調理や手動調理は、クッキングガイドの分量や容器に従ってください。



食品を置く位置

■中央部に置く。2個以上の場合も中央部にまとめる。



※メニューによっては置く位置が異なる場合があります。詳しくはクッキングガイドを参考にしてください。

2個以上の食品の同時加熱

■分量を同じくらいにして飲みものは中央部に寄せて、お総菜は間を少し離して置きます。



■異なる容器や食品はうまくあたたまらないことがあります。2品を同時にあたためる。→ P.24、25



■異なる食品は手動調理で様子を見ながら加熱。2品を同時にあたためる。→ P.24、25



■**1あたため**、**10冷凍と冷蔵**、**23セットメニュー**以外の異なる食品はオート調理はできません。

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。

確認はドア越しに



※温度を下げないためです。

開閉するときは短時間に



※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。



こんなときは・・・
もう少し熱くしたいとき
や焦げ目をつけたいとき
などは追加加熱をする

調理後の食品や付属品の取り出し

⚠ 注意



(やけどの原因)

調理中や調理終了後は食品や容器、付属品、庫内、ドアなど各部が熱くなる場合があるので、注意する。

■調理が終了したら、食品を早めに取り出す。 ※余熱で仕上がりが変わることがあるためです。



調理終了音が鳴ったら取り出してください。

取り出し忘れ防止のために調理終了後、ドアが開けられるまでに、1分ごとに「ピピッ」と3回鳴ってお知らせします。

※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。

メロディーの切り替えかた

■好みによって、メロディー音を「ブザー音」や「無音」に変えられます。

ドアを開閉して表示部に「0」を表示させてから、**ヘルシーアップ**を押した後、**容器計量**を3秒間押しするとメロディー音とブザー音の切り替えができます。同様に**ヘルシーアップ**を押した後、**わがや流**を3秒間押しするとメロディー音と無音の切り替えができます。

初めてお使いになるときの準備

■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(グリル・オープン)で行います。

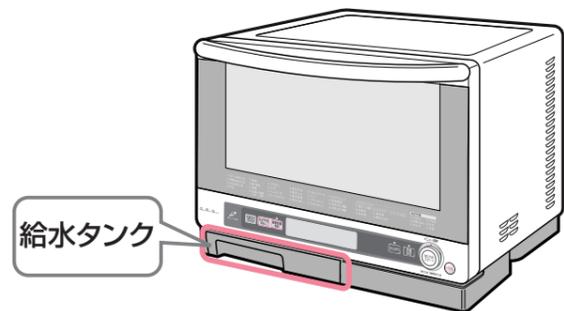
注意



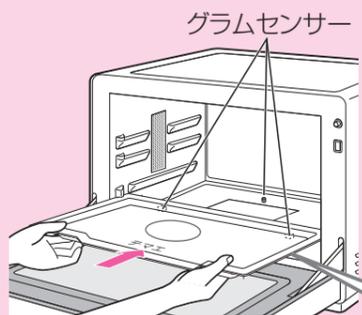
(やけど・けが・火災の原因)

- 空焼き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)にふれない。
- 空焼き(脱臭)を行うときは、加熱室に何も入れない。

初めてお使いになるときの準備

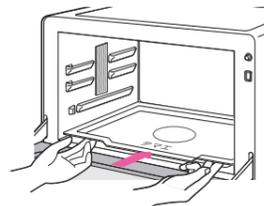


1 付属の「テーブルプレート」を加熱室底面に取り付ける

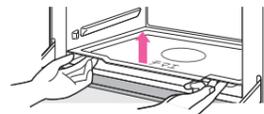


〈加熱室底面から取り出すときは〉

テーブルプレートの手前を両手の指先で奥に押し、軽く持ち上げてからテーブルプレートの下に指先を入れ、両手で静かに引き出します。調理後の取り出しはテーブルプレートとその周辺が熱くなっていることがあるのでやけどに注意してください。



指先で奥まで押して軽く持ち上げる。



テーブルプレートの下に指先を入れて両手で取り出します。

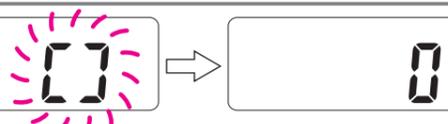
注意

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、やけどの恐れがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う。

2 グラムポジションシステムの0点調節をする

とけし ドアを閉めてを3秒以上押す

図のように両手で持ち加熱室内に入れ、3個のグラムセンサーの上にゆっくりと置きます。



ピッとブザーが鳴り、数秒後、0表示で0点調節が完了します。

3 テーブルプレートを取り外し空焼きをする

メニュー/選択 を回し、**26お手入れ脱臭** をセットする



4 終了音が鳴ったら終了です

あたためスタート を押す



※空焼き(脱臭)を行うときは、油の焼ける臭いや、煙が出る場合があるので、窓を開けるか、換気扇を使って換気を行ってください。

給水タンクの使いかた

1 本体からはずす

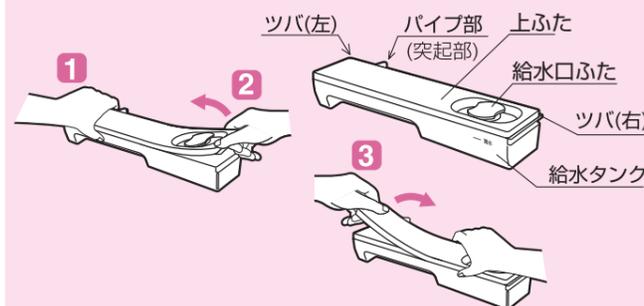
給水タンクに手をかけ、そのまま水平に引き出します。



レッグカバー

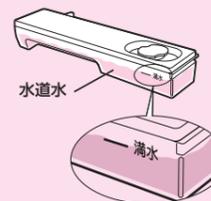
2 洗う

- 1 パイプ部には触れないようにして、給水タンク全体を軽く持ちます。
- 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。



3 水(水道水)を入れ、ふたをする

- 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ります。水平の状態でご確認ください。



4 本体にセットする

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。
※レッグカバーが奥まで差し込まれていることを確認し周囲のレッグカバーと同じ位置まで押し込みます。→ P.50

注意

(やけどの恐れ)

スチームとオープンやグリルを併用した場合は給水タンク内の残水が熱くなっているため注意する。

お願い

●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。浄水器の水、ミネラルウォーター、アルカリイオン水、井戸水などを使用した場合はカビや雑菌が発生しやすくなります。長時間使用した場合にスチーム噴出口が詰まることがあります。



浄水器の水



ミネラルウォーター



井戸水

●スチーム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。

●給水タンクは使用するたびに、水で洗い、新しい水を入れてください。給水タンクの中に水を入れたままにしておくと雑菌が繁殖する原因になります。

●スチームを使った後にはパイプの水抜きをしてください。→ P.51

●5℃以下の環境では使用しないでください。スチームを使う調理が上手にできなくなります。



●給水タンクに水以外は入れないでください。故障の原因になります。

●使用しない場合は、空にして本体に取り付けておいてください。

調理の手順

調理方法は

あたためる

ごはん
お総菜
飲みものなど



■オート調理であたためる → P.22~24
1あたため 2解凍あたため メニュー番号 1~2

■オート調理であたためる → P.25~27, 34~37
スチームあたため、中華まん
天ぷら、牛乳のあたため メニュー番号 3~6

10冷凍と冷蔵 メニュー番号 10

わがや流 メニュー番号 34~39

調理する

グラタン
茶わん蒸し
鶏のハーブ焼きなど



■オート調理で調理する → P.28~33

解凍、ゆでもの
焼きもの、蒸しもの メニュー番号 7~9, 11~18

お菓子、パン、
セットメニュー、低温調理 メニュー番号 19~24

ヘルシーアップ メニュー番号 27~33

操作手順は

1回押す—1あたため
2回押す—2解凍あたため



終了音が鳴ったら終了です

オート調理

手動調理

レンジ (発酵) → P.38~40, 46

グリル → P.41

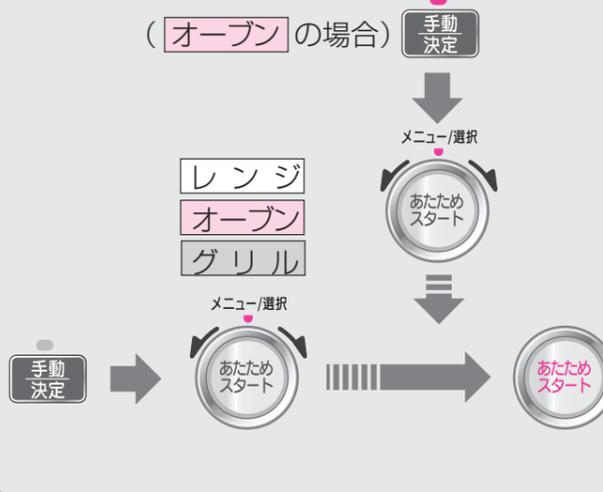
オープン (発酵) → P.42~44, 47

スチーム → P.45

ナノスチーム → P.45

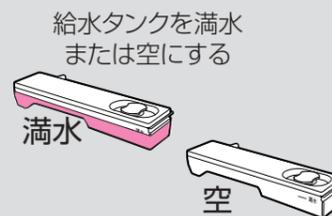
■加熱の種類や時間、温度を手動で
設定して調理する

(オープンの場合)



終了音が鳴ったら終了です

■オート調理や加熱の種類で付属品
(テーブルプレート・黒皿・焼網)を
使い分ける
操作手順の準備に右の絵で表示



■設定の取り消し、あたためや
調理の中止は どりけし

調理のあとは

冷却ファンの風切り音がする場合があります。

続けて調理しないときはお手入れをする。

約10分放置すると自動的に電源が切れます。

「入」にするときはドアを開けます。

→ P.56

→ P.50
→ P.51

→ P.2

調理の手順

オート調理 オート調理一覧

オート調理で使う付属品・参照ページ

メニュー分類	参照ページ		付属品の使用について			
	操作手順	作りかた・コツ	テーブルプレート	グリル	蒸気籠	水受け
1 あたため	→ P.22, 24	→ P.23				空
2 解凍あたため	→ P.22	→ P.23				空
3 スチームあたため	→ P.26	→ P.27				満水
4 中華まんあたため	→ P.26	→ P.27				満水
5 天ぷらあたため	→ P.26	→ P.27				満水
6 牛乳	→ P.26	→ P.27				空
7 解凍	→ P.28	→ P.29				満水
8 葉・果菜	→ P.28	→ P.30				空
9 根菜	→ P.28	→ P.30				空
10 冷凍と冷蔵	→ P.25	→ P.25				空
11 グラタン	→ P.28	→ P.78				空
12 ピザ	→ P.32	→ P.77				満水
13 ハンバーグ	→ P.28	→ P.60				満水
14 ローストチキン	→ P.28	→ P.60				満水
15 焼きそば	→ P.28	→ P.71				満水
16 焼きいも	→ P.28	→ P.66				満水
17 焼き野菜	→ P.31	→ P.67				満水
18 茶わん蒸し	→ P.28	→ P.74				満水



テーブルプレートの使いかた

※テーブルプレートは17 焼き野菜 のとき上段に入れます。
 そのほか加熱室底面にセットします。

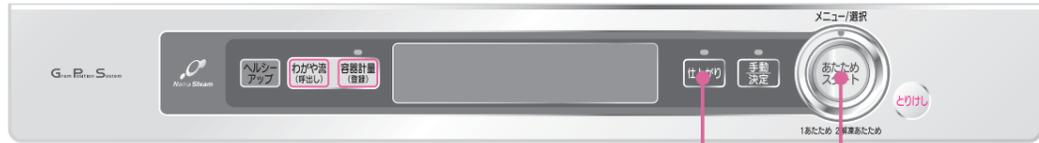
オート調理で使う付属品・参照ページ

メニュー分類	参照ページ		付属品の使用について			
	操作手順	作りかた・コツ	テーブルプレート	グリル	蒸気籠	水受け
19 スポンジケーキ	→ P.28	→ P.96				空
20 シュウ	→ P.32	→ P.104				満水
21 フランスパン	→ P.32	→ P.86				満水
22 かんたんパン	→ P.28	→ P.89				満水
23 セットメニュー	→ P.28	→ P.84				満水
24 低温調理	→ P.28	→ P.80				満水
25 お手入れ 清掃	→ P.51	→ P.51				満水
26 お手入れ 脱臭	→ P.16	→ P.16				空
27 鶏のハーブ焼き	→ P.28, 33	→ P.61				満水
28 串焼き	→ P.28, 33	→ P.63				満水
29 焼き豚	→ P.28, 33	→ P.64				満水
30 スペアリブ	→ P.28, 33	→ P.62				満水
31 焼き魚	→ P.28, 33	→ P.65				満水
32 鶏のからあげ	→ P.28, 33	→ P.68				満水
33 オープン天ぷら	→ P.28, 33	→ P.68				満水
34 ごはん	→ P.34~37	→ P.23				空
35 冷凍ごはん	→ P.34~37	→ P.23				空
36 おかず	→ P.34~37	→ P.23				空
37 汁もの	→ P.34~37	→ P.23				空
38 牛乳	→ P.34~37	→ P.27				空
39 お酒	→ P.34~37	→ P.106				空

オート調理 ワンタッチスタートのオートであたためる

ごはんやお総菜をあたためる

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



1

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

1 **あたためスタート** を押す 1回押し: **1あたため**
2回押し: **2解凍あたため**

仕上がり を押し **お好みにより希望の仕上がりを設定する**
(加熱時間を表示する前に設定します。)

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

1あたため **2解凍あたため** は



あたため選択

あたためスタート を押しごとに1▶2▶1と切り替わります。



1: **1あたため** 2: **2解凍あたため**



仕上がり調節

仕上がり を押し、(5段階調節)

(強) ● 強
(やや強) ● 中
(標準) ● 中
(やや弱) ● 弱
(弱) ● 弱

強～弱まで5段階に設定できます。

- 牛乳、コーヒー、水、お茶、豆乳のあたためは**6牛乳**を使います。→ P.26
- 1あたため** **2解凍あたため**は、ドアを閉めて約10分以内(表示部に「0」が表示されている間)に押ししてください。ドアを開閉して約10分を過ぎるとスタートしません。ドアを開閉して押ししてください。
- ごはんのあたためは、**1あたため** 仕上がり調節 **やや弱**、冷凍ごはんの解凍あたためは **2解凍あたため** で加熱します。
- 34ごはん**～**39お酒**は**わがや流**で加熱します。→ P.34～37

次の食品は「手動調理」で様子を見ながらあたためる → P.48、49

1あたため **2解凍あたため** ではあたためられません。

- 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
- ※包装をはずします。 ※別の容器に移し換えます

あたためられる食品と上手なあたためかた

- 1回であたためられる量は、食品と容器を合わせて100～1800gです。(食品と容器の分量は同じくらいの分量が目安です。)
- わがや流であたためられる食品の量は1人分です。→ P.35



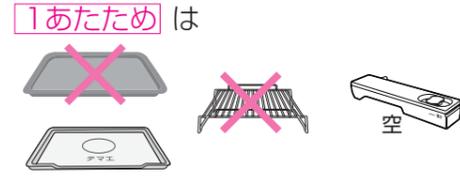
このマークの付いた食品はラップなどのおおいをする。

	1あたため	2解凍あたため
	ご家庭で調理し、室温や冷蔵保存した食品をあたためる あたためスタート 1度押し	ご家庭で調理し、冷凍保存した食品を解凍してあたためる あたためスタート 2度押し
ごはんもの	ごはん・おにぎり スピーディーにあたためたいとき 1あたため 仕上がり調節 やや弱 で加熱する。おにぎりは皿にのせる。 チャーハン・ピラフ 加熱後、かき混ぜる。	冷凍ごはん・おにぎり 四角形に形作ったごはんを平皿にのせる。2個以上のときは分量を同じにして、中央にのせる。 冷凍チャーハン・ピラフ ほぐして皿に入れる。加熱後、かき混ぜる。
めん類	スパゲッティ・焼きそば 皿に入れる。加熱後、かき混ぜる。	冷凍スパゲッティ・焼きそば 皿に入れる。加熱後、かき混ぜる。
焼きもの	焼き魚 飛び散ることがあるのでおおいをする。 ハンバーグ ソースは飛び散ることがあるので加熱後にかける。 焼きとり・焼き肉 皿に並べる。たれをぬってから加熱する。	冷凍ハンバーグ 皿にのせる。加熱後、裏返してしばらくおく。
揚げもの	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。	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 か 弱 に合わせる。油が気になるときは、加熱後、ペーパータオルでとる。
炒めもの	野菜の炒めもの・酢豚・八宝菜 容器に入れる。野菜炒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。	冷凍八宝菜・ミートボール 容器に入れる。加熱後、かき混ぜる。
煮もの	野菜の煮もの・おでん(たまごは取り除く) 容器に入れて、煮汁をかける。 煮魚 容器に入れて、煮汁をかける。煮魚は身が飛び散ることがあるので、深めの皿を使い、おおいをする。	
蒸しもの	シューマイ 少しすき間をあけて皿に並べ、水分を補ってから加熱する。乾燥ぎみのときは、サッと水にくぐらせる。	冷凍シューマイ サッと水にくぐらせて皿に並べる。加熱後はすぐにラップをはずす。
汁もの	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。(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 か 強 に合わせる。	冷凍カレー・シチュー 容器に入れ、おおいをする。ふたの代わりにラップをするときは、ゆとりをもっておおい、仕上がり調節 やや強 か 強 に合わせる。加熱後、かたまりをほぐし、かき混ぜる。

オート調理 ワンタッチスタートのオートであたためる

異なる食品(2品)を同時にあたためる

準備 2品を、テーブルプレートの上に間隔をあけて置き、ドアを閉める



1 **あたためスタート** を押す



仕上がり を押し お好みにより希望の仕上がり調節する
(加熱時間を表示する前に設定します。)

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



2品を同時にあたためる(1あたためを使います。)

●**あたためられる食品**
冷蔵または常温の食品です。

●**食品の分量**

・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。手動調理で様子を見ながら加熱してください。)

●**容器の大きさ**

食品の分量にあった大きさ、重さの容器を使います。
2品とも同程度の大きさ、重さの容器を使います。

●**上手に仕上げるには**

食品により、飛び散りを防いだり適温にあたためるためラップなどのおおいが必要です。
・タレ、ソース、煮汁のかかった食品
・カレー、シチューなどのとろみのある食品
・生クリーム、バターなどの油脂分の多いものが入った食品
・塩分の多いスープ、みそ汁など温度が上がりにくい食品

表面が乾燥ぎみの時や、やわ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、野菜炒めなどは、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.23

次の場合はうまくあたためられません

●**冷凍保存した食品**

1品ずつオート調理の**2解凍あたため**であたためます。

●**2品同時あたために向かない組合せの例**

・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)
・汁気の多い食品と少ない食品
(例:シチューとパン)

手動調理で様子を見ながらあたためます。→P.38

●**牛乳、お酒などの飲みものは、それ以外の食品との2品同時あたためはできません。**

各々の種類だけをオート調理の**6牛乳**であたためてください。

●**オート調理のあたためができない食品は、2品同時あたためはできません。**→P.22

手動調理で様子を見ながらあたためてください。

オート調理 オート調理であたためる

7 解凍
8 葉・果菜
9 根菜
10 冷凍と冷蔵
(左側) (右側)

異なる食品(冷凍と冷蔵)を同時にあたためる

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



1 **2**

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

10冷凍(左側)と冷蔵(右側) は



1 **あたためスタート** を回し **メニュー番号** を選択する



仕上がり を押し お好みにより希望の仕上がり調節する

2 **あたためスタート** を押す

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



10 冷凍(左側)冷蔵(右側)のコツ

●**食品の種類によって置く位置を変えます。**

右側は、常温や冷蔵保存の調理済み食品やチルド食品を加熱します。**左側**は冷凍ごはんや調理済み冷凍食品を加熱します。

●**食品の分量は** →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もの、揚げもの、フライを加熱します。

●**容器の大きさ** →P.24

●**上手に仕上げるには** →P.24

●**オート調理のあたためのできない食品は同時にあたためることができません。**→P.22

手動調理で様子を見ながらあたためてください。

●**牛乳、お酒などの飲みものは、それ以外の食品との2品同時あたためはできません。**

各々の種類だけをオート調理の**6牛乳**であたためてください。

表面が乾燥ぎみの時や、やわ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、野菜炒めなどは、加熱後よくかき混ぜます

オート調理 オート調理であたためる

3 スチームあたため
4 中華まんあたため
5 天ぷらあたため
6 牛乳

スチームでお総菜をあたためる、のみものをあたためる。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



1 2

準備 食品とメニューにあった付属品を入れ、ドアを閉める

1 **あたためスタート** を回し 希望のメニュー番号を選択する

仕上げ を押し 希望の仕上がりを設定する

※ **6牛乳** は仕上げ調節の設定を記憶します。

3スチームあたため は

4中華まんあたため **5天ぷらあたため** は

6牛乳 は

2 **あたためスタート** を押す

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

※使用後、給水タンクを空にします。

強 [オート] スチーム レンジ
中 テーブル
弱

3

仕上げ調節 メニュー番号

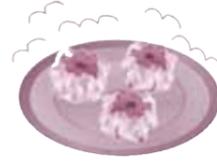
※調理後は、ふきんなどで庫内やドアの水滴をよくふきとってください。 → P.50

あたためる食品の種類	オート調理	あたためられる分量
冷やごはん	3スチームあたため	1杯(約150g)
シューマイや焼そばなど	3スチームあたため	100~500g
中華まん	4中華まんあたため	100~400g(冷蔵)
天ぷらまたはフライ	5天ぷらのあたため	100~500g

3 スチームあたためのコツ

スチームで包み込んでふっくらあたためます。

- 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。
- 陶磁器や耐熱性のガラス容器に入れて加熱します。
- 1あたため** より加熱時間は長くなります。
- 冷蔵室から出したものは 仕上げ調節 **やや強** で加熱します。



- 調理済み冷凍食品は上手にあたためません。**2解凍あたため** を使ってください。
- 冷凍のごはんや冷凍のお総菜は上手にあたためません。手動調理であたためてください。 → P.48

4 中華まんあたためのコツ

- 4中華まんあたため** で一度にあたためられる分量は市販の中華まん冷蔵は100~400g、冷凍は100~200gです。1個当たり80~90gのものは2~4個、110~150gのものは1~2個まであたためられます。
- 冷凍の中華まんは仕上げ調節 **やや強** か **強** で食品メーカーや保存状態、形状によってうまく加熱されない場合があります。仕上げ調節を上手に使い分けます。
- あんまんは仕上げ調節 **やや弱** または **弱** にします。冷凍のあんまんは **やや弱** か **中** にします。
- 焼網を使うラップなどのおおいはしません。

- 底に紙がついているものはそのまま紙をつけたまま焼網にのせて加熱します。
- 加熱が足りなかったときは手動調理 **スチーム** **レンジ** で様子を見ながらあたためます。
- 手作りの中華まんはオート調理ではうまくできません。かんたん肉まん → P.91 参照します
- よりふっくらと仕上げたいときは表面に霧を吹くか、水にくぐらせてから加熱します。

5 天ぷらあたためのコツ

冷めた天ぷらやフライをパリッとカラッとあたためます。

- 冷凍の揚げものはあたためることができません。
- 100g以下のあたためはできません。100g以上にするか黒皿にのせ **チノスチーム** **オープン** **180℃** で様子を見ながら加熱します。 → P.45
- 天ぷらなど加熱後に底面がベタつくときは、ペーパータオルなどで油分をとります。
- 1回であたためられる分量は100~500gです。



6牛乳 のコツ

- 1回であたためられる分量は1~4杯(本)です。

飲みものの種類	1杯の分量
牛乳	6牛乳 200mL(冷蔵)
コーヒー	6牛乳 150mL
水	6牛乳 180mL
お茶	6牛乳 180mL

- 容器の7~8分目が適量です。容器に対して少量(1/2量以下)しか入れないと、加熱室から取り出した後でも、突然沸とうして飛び散り、やけどすることがありますので手動調理で加熱します。 → P.39,49
- 2個以上の場合、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。
- 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ものを使います。
- お酒のコツは → P.106



オート調理 予熱なしメニューで調理する

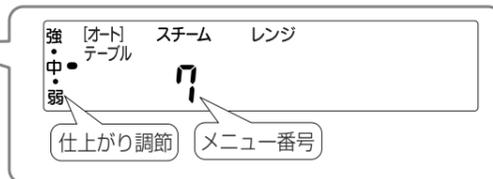
オート調理(7解凍~9根菜、11グラタン、13ハンバーグ~16焼きいも、18茶わん蒸し、19スポンジケーキ、22かんたんパン~33オープン天ぷら)

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



準備 食品とメニューにあった付属品を入れ、
ドアを閉める → P.20、21

1 **メニュー/スタート** を回し 希望のメニュー番号を選択する
仕上がり を押し お好みにより希望の仕上がり調節する



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

● **7解凍** ~ **9根菜** は調理後、庫内やテーブルプレートに付着した水滴を、ふきんなどでよくふき取ってください。

調理後の加熱室の油汚れは
「においが気になるとき」→ P.51 を参照して **26お手入れ脱臭** で加熱してください。

7 解凍 のコツ

- 冷凍室で冷凍された肉や魚を解凍します。(冷凍室から出したばかりのコチコチに凍ったものを使います。)
- 一度に解凍できる分量は、100~1,000gです。
分量が多すぎると「ピピピピ」となり、表示部に「[0]」が表示され、解凍されません。
- 給水タンクに水を入れないで解凍したり、途中で「給水」表示が点灯した状態で解凍すると、解凍しすぎになることがあります。
- 加熱室は冷ましてから使ってください。
加熱室やテーブルプレートが熱くなっている場合は、発泡スチロールのトレーが溶けたり、加熱しすぎることがあります。充分冷ましてから使ってください。
- 発泡スチロールのトレーは、生ものの解凍以外には使用しないでください。
- 形、厚みが均一でないものはアルミホイルを使って解凍
形、厚みが均一でないものは、細いところや薄いところに巻きます。大きなかたまりにはまわり(側面)に巻きます。頭や尾の部分は、先に加熱されやすいのでアルミホイルをピッタリと巻いて解凍すると、変色や煮えが防げます。
アルミホイルが加熱室壁面、ドアファインダーに触れると火花(スパーク)が出て、テーブルプレートやドアファインダーが割れる恐れがあります。
- 発泡スチロール製のトレーにのせたまま解凍
ラップなどの包装をはずし、テーブルプレートの中央にのせて解凍します。陶磁器や耐熱性の皿などを使わないでください。トレーがない場合は、テーブルプレートにオープンシートかペーパータオルを敷いて解凍します。
- 解凍後そのまましばらく置き自然解凍をします。



次の場合は手動調理で途中様子を見ながら解凍します。→ P.38

● 調理済み冷凍食品や冷凍野菜

解凍の目安は200gで4~5分です。

レンジ 200W で加熱する。

● 分量が100g未満の場合

● パラパラになって凍っているもの

● 解凍が足りなかったとき

● -20℃以下の冷凍食品(オート調理で加熱不足の場合)

冷凍保存温度は-18℃を基準にしています。

レンジ 100W で加熱する。



● とけかけている食品

とけかけている部分

レンジ 100W または

レンジ 200W で加熱する。

7 解凍 の使い分け

さしみを解凍後、そのまま生で食べる場合：**7解凍** 仕上がり調節 弱



食品の中心が、少し凍っている状態に仕上がりますので、サクサクと包丁で切りやすく、食卓に出すとき食べごろになります。

肉や魚を解凍後、すぐ調理する場合：**7解凍**



薄切り肉は、解凍後両手で大きくしなませます。ひき肉やかたまり肉は仕上がり調節 **やや強** に合わせて解凍します。

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

● 材料は新鮮なものを

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

● ラップなどでピッタリ密封をします。

● 魚の下ごしらえは

魚はうろこやえら、内臓を取り、塩水で洗って水気をふき取り、一尾ずつ冷凍します。

● バランなどの飾りや敷きものは取り除きます。



8葉・果菜 9根菜 のコツ

加熱する分量は **8葉・果菜** で100~500g **9根菜** で100~1000gです。

8葉・果菜

葉菜



ほうれん草、小松菜など
葉が食べられるもの

果菜



なす、かぼちゃなど果実や
種子が食べられるもの

花菜



カリフラワー、ブロッコリーなど
花弁やつぼみが食べられるもの

9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
べられるもの

注意



(火災の原因)

分量が100g未満のときはオート調理で
加熱しない。

レンジ500Wで様子を見ながら加熱します。

→ P.38

● クッキングシートなどの紙類で包んで
加熱しない。

ラップで包みテーブルプレートの中央に直接のせて

丸のままのじゃがいもなど複数個を加熱するときは、中央を開けてラップに包んで加熱します。



オート調理 予熱ありメニューで調理する

15 焼きそば
16 焼きいも
17 焼き野菜
18 茶わん蒸し

オート調理 (17焼き野菜)

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



準備

空のテーブルプレートを上段に入れ、
ドアを閉める



1



希望のメニュー番号
を選択する

2



を押す



予熱終了音が鳴り予熱が終わったら
ドアを開けてテーブルプレートに食
品をのせ、上段にセットします。

■ 予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。
予熱中にスタートボタンを押すと5秒間点灯
します。

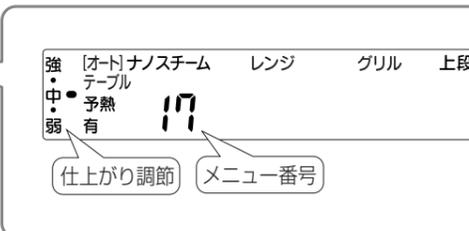
3



を押す



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



注意



テーブルプレートの出し入れ
は、やけどの恐れがあるので、
厚めの乾いたふきんやお手持
ちのオープン用手袋を使う。

- 取り出したテーブルプレートは、熱に弱い
場所には置かないでください。開いたドア
の上に置きます。
- 子供や幼児が触れないように気をつけてく
ださい。
- 破れたオープン用手袋や水にぬれたふき
んは使わないでください。

オート調理 予熱ありメニューで調理する

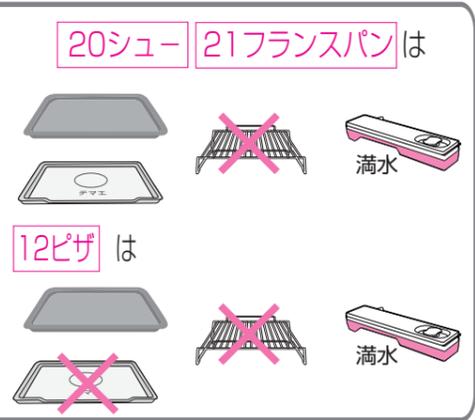
11 グラタン	15 焼きそば	19 スポンジケーキ
12 ピザ	16 焼きいも	20 シュー
13 ハンバーグ	17 焼き野菜	21 フランスパン
14 ローストチキン	18 茶わん蒸し	22 かんたんパン

オート調理(12ピザ 20シュー 21フランスパン)



準備 テーブルプレートを加熱室底面にセットしてドアを閉める

1 **メニュー/選択** を回し 希望のメニュー番号を選択する
仕上げ を押し お好みにより希望の仕上りに調節する



2 **あたためスタート** を押す
 予熱終了音が鳴り、予熱が終わったらドアを開けて、食品をのせた黒皿を **12ピザ** は上段、**20シュー**、**21フランスパン** は中段に入れます。



3 **あたためスタート** を押す
 終了音が鳴ったら食品を取り出す。庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。
 ※使用後、給水タンクを空にします。

注意

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

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

※調理後は、ふきんなどで庫内やドアの水滴をよくふきとってください。 → P.50

オート調理 ヘルシーアップで調理する

エコ/ヘルシーアップ		
27 鶏のハーブ焼き	30 スペアリブ	33 オープン天ぷら
28 串焼き	31 焼き魚	
29 焼き豚	32 鶏のからあげ	

ヘルシーアップ(27鶏のハーブ焼き~33オープン天ぷら)

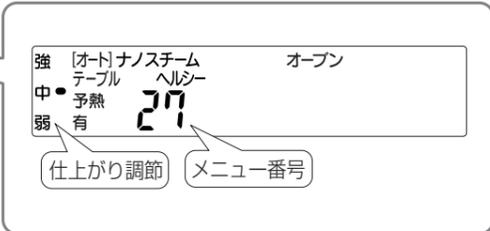
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



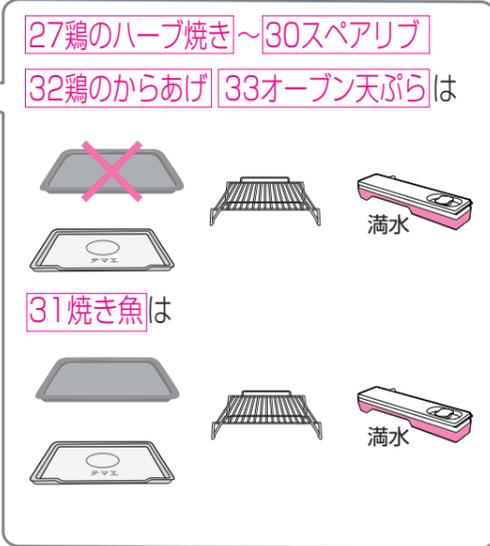
準備 テーブルプレートを加熱室底面にセットしてドアを閉める

1 **ヘルシーアップ** を押す

2 **メニュー/選択** を回し 希望のメニュー番号を選択する
仕上げ を押し お好みにより希望の仕上りに調節する



3 **あたためスタート** を押す
 予熱終了音が鳴り予熱が終わったらドアを開けて食品をのせた付属品を入れます。
 ■予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。予熱中にスタートボタンを押すと5秒間点灯します。



4 **あたためスタート** を押す
 終了音が鳴ったら食品を取り出す。庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。
 ※使用後、給水タンクを空にします。

調理後の加熱室の油汚れは
 「においが気になるとき」 → P.51 を参照して **26お手入れ脱臭** で加熱してください。

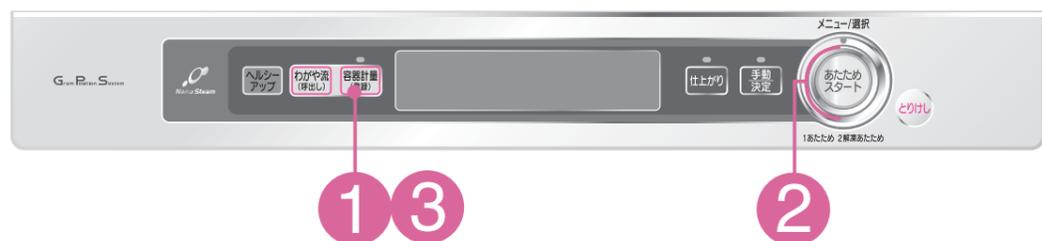
わがや流あたたため(34ごはん～39お酒)

わがや流あたたためは、自分のお好みにあたためる機能です。お好みに仕上げるため、使いかたに応じて以下の操作手順で行ってください。

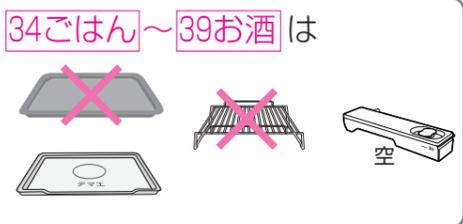
わがや流	
34 ごはん	37 汁もの
35 冷凍ごはん	38 牛乳
36 おかず	39 お酒

お手持ちの容器の重さを登録する

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



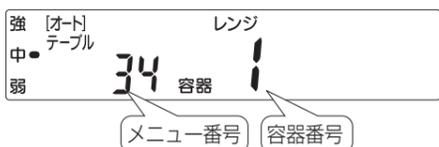
準備 登録したい空の容器を庫内に置き、ドアを閉める



1 例: ごはんのあたために使用する容器番号を「1」に登録する

容器計量(登録) を押す

2 **あたためスタート** を回し 希望のメニュー番号と容器番号を選択する



3 **容器計量(登録)** を押す

約6秒後、ピーと鳴ったら容器の計量が終了表示部に「M」が表示されて数秒後登録が終了しました。



- 同じメニュー番号の容器番号に別の容器を登録すると前回の登録の内容は消えます。
- 差込プラグを抜いたときや停電した場合でも記憶しています。
- **わがや流(呼出し)** を3秒間押し、登録の内容を消すことができます。

登録できるメニューと容器番号

メニュー番号	容器番号
34ごはん	1～4
35冷凍ごはん	1～2
36おかず	1～4
37汁もの	1～4
38牛乳	1～4
39お酒	1～2

- 例として **34ごはん** では、1～4にそれぞれ1種類、合計4種類の容器が登録できます。
- **34ごはん～39お酒** まで20種類の容器が登録できます。

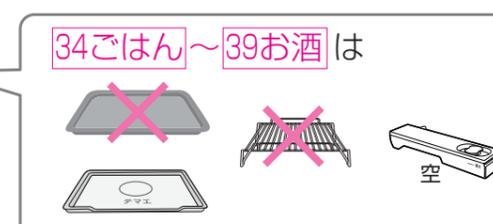
登録した容器を使って食品をあたためる

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



※食品の分量は1個の容器番号に対し1人分(1回分)が適量です。

準備 登録した容器に食品を入れ、庫内に置き、ドアを閉める



1 **わがや流(呼出し)** を押す

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



3 **仕上がり** を押し お好みにより希望の仕上がりに調節する



あたためスタート を押す
 終了音が鳴ったら食品を取り出す
 庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。
 ● 仕上がり調節の設定を記憶します。



※目安の重さを約3秒間表示します。



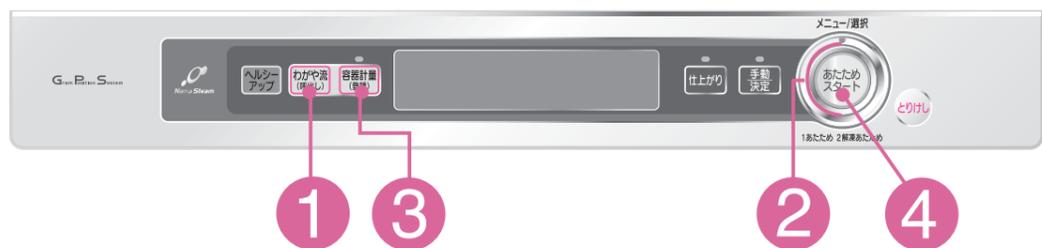
- **34ごはん** は常温のごはんには設定されています。冷蔵のごはんは **1あたため** であたためてください。

メニュー	食品の分量	あたためのコツ
34ごはん	100～300g	→ P.23
35冷凍ごはん	100～300g	→ P.23
36おかず	100～800g	→ P.23
37汁もの	100～300g	→ P.23
38牛乳	100～400cc	→ P.27
39お酒	100～300cc	→ P.106

お手持ちの容器の重さを登録しないであたためる

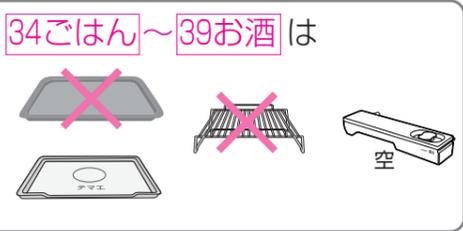
お手持ちの容器の重さを登録しないで計量して、ごはんやおかずなどをお好みに仕上げることができます。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

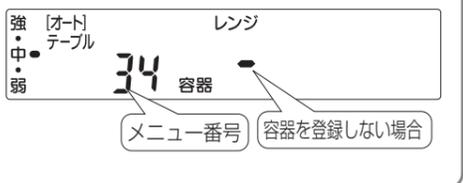


準備 空の容器を、庫内に置き、ドアを閉める

1 **わがや流** を押す



2 **あたためスタート** を回し 希望のメニュー番号と容器「-」を選択する



3 **容器計量** を押す

約6秒後、ピーと鳴ったら容器の計量が終わりました。

ドアを開け、計量した容器に食品を入れドアを閉める

仕上げ を押し お好みにより希望の仕上がりに調節する



4 **あたためスタート** を押す

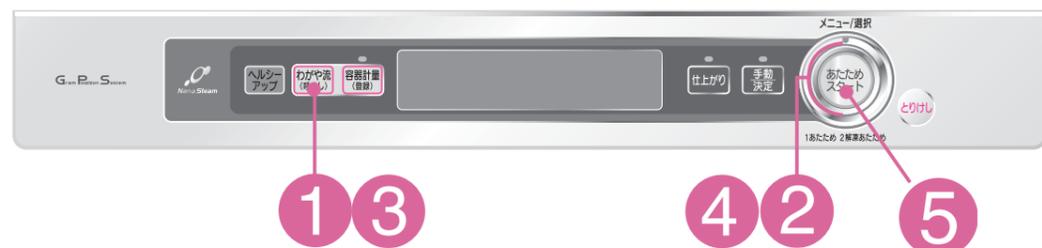
終了音が鳴ったら食品を取り出す。
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。

容器を登録しない場合、仕上げ設定は記憶されません。

登録してある容器に別のメニューの食品を入れてあたためる

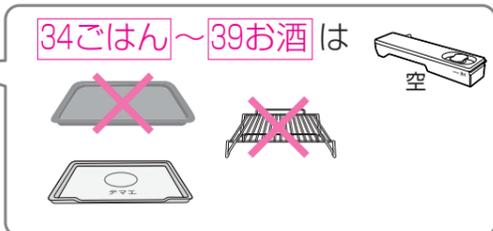
登録してお手持ちの容器を使って別のメニューでお好みに仕上げることができます。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

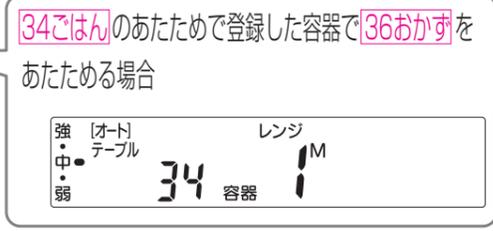


準備 登録してあるメニューの容器に別の食品を入れ、庫内に置き、ドアを閉める

1 **わがや流** を押す



2 **あたためスタート** を回し 登録したメニュー番号を選択する



3 **わがや流** を押す



4 **あたためスタート** を回し あたためるメニュー番号を選択する

仕上げ を押し お好みにより希望の仕上がりに調節する



5 **あたためスタート** を押す

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

わがや流あたため

わがや流あたため

手動調理 レンジを使う

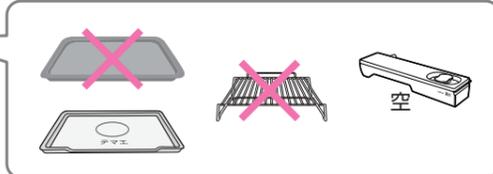
食品を一定のワット数で加熱する

800W|600W|500W|200W|100Wの操作方法を説明しています。レンジスチーム発酵の操作方法は(P.46)を参照してください。



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品を入れた容器や皿をテーブルプレート^①の中央に置き、ドアを閉める



1 **手動決定** を押す



2 レンジ出力(W)を選び、決定する



加熱方法選択

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



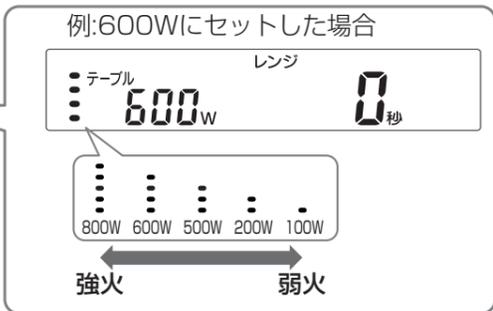
3 加熱時間をセットする



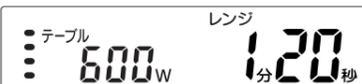
800Wは10秒～5分まで10秒単位、5分～10分まで30秒単位(最大10分)

600W|500Wは10秒～5分まで10秒単位、5分～20分まで30秒単位(最大20分)

200W|100Wは1分～30分まで1分単位、30分～60分まで2分単位、60分～90分まで5分単位、で設定できます。(最大90分)



例:1分20秒にセットした場合



注意

レンジ加熱では加熱できません。(破裂のおそれ)



(※生卵を加熱する場合は、ときほぐしてから加熱する)

4 **あたためスタート** を押す

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

加熱時間の決めかた

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

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

※ **レンジ500W** で加熱する場合は、約1.5倍の加熱時間にします。(標準温度20℃のとき)

●食品の分量にほぼ比例します

分量が倍になれば時間も倍、半分になれば時間も半分になります。

●使う容器によっても違います

容器の材質や大きさ、形状によっても加熱時間は多少違ってきます。

●少量の食品(100g未満)を加熱する場合

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

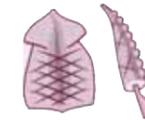
●加熱前の食品温度によっても違います

同じ食品でも、冷蔵庫や冷凍室から出して使う場合は、加熱時間がかかります。標準温度(20℃のとき)に対して、冷蔵は約1.3倍、冷凍は約2.3倍が目安です。また夏と冬で多少加熱時間が違います。

下準備をする はじけや飛び散りをふせぎます。

●イカやタコは表面に切り目を入れる

※**レンジ200W** で加熱時間をひかえめにします。



●殻付きの栗やぎんなん

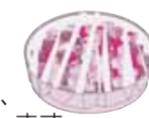


※切れ目や割れ目を入れておおいをして加熱します。

●マッシュルームは半分に切る



●ひじき
※**レンジ200W** で加熱時間をひかえめにします。



●さいの目野菜(にんじんなど)
※100g以上にするか、水をふりかけ、ラップをして**レンジ500W** で加熱します。

●とろみのあるものなどはおおいをして加熱前と加熱後にかき混ぜる

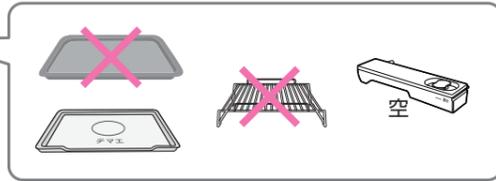


手動調理 レンジを使う

加熱途中でワット数を自動的に切り替える(リレー加熱)

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める



1 **手動決定** を押す

1 「レンジ800W」または「レンジ600W」または「レンジ500W」を選択し、決定する



例:800Wにセットした場合



2 加熱時間をセットする



例:7分にセットした場合



10秒~5分まで10秒単位、5分~10分(800W選択)、5分~20分(600W、500W選択)まで30秒単位で設定できます。

3 もう一度決定を押す



4 「200W」または「100W」を選択し、決定する



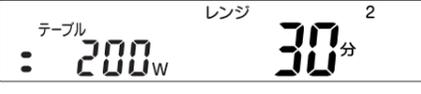
例:200Wにセットした場合



5 加熱時間を設定し、スタートする



例:30分にセットした場合



1~30分まで1分単位、30~60分まで2分単位、60~90分まで5分単位で設定できます。

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

手動調理 グリルを使う

魚など表面に焦げ目をつける調理

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 テーブルプレートを取りはずし食品をのせた付属品を用意する
※食品に合わせて付属品(黒皿、焼網)を使い分けます。



1 **手動決定** を押す

2 「グリル」を選択し、決定する



加熱方法選択

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



3 加熱時間を設定し、スタートする



1分~30分まで 1分単位、30分~40分まで2分単位で設定できます。

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



調理後の加熱室の油汚れは「においが気になるとき」→P.51を参照して「26お手入れ脱臭」で加熱してください。

※ 40分以上のときは残り時間を追加加熱してください。

グリルの上手な使いかた

黒皿と焼網を使い分けて

魚は黒皿にのせた焼網に並べて、**下段**に入れて焼きます。トーストは黒皿に直接のせて**上段**に入れて焼きます。

並べかたは

魚や肉類は焼網に並べます。 トーストは黒皿にのせます。

途中で裏返しをしてさらに焼く

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



食品の焼き色を調節するため、加熱途中で加熱時間を変えることができます。

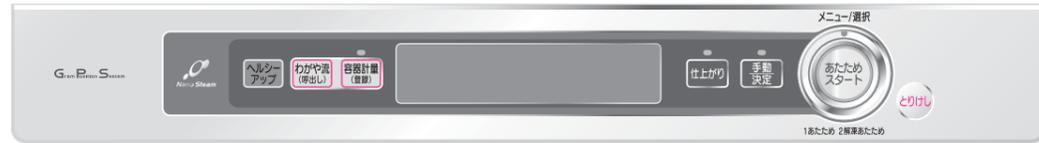
■加熱時間を変えるときはメニュー/選択ダイヤルを回すと、1分単位で増減できます。

但し、最大加熱時間(40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、残時間が1分未満となった場合は加熱時間を減少することはできません。

※ トーストは時間がかかります。焼きもち、丸身の魚は焼けません。

手動調理 オープンを使う

予熱ありの使いかた(黒皿1段/2段)



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 テーブルプレートを取りはずし
食品をのせた付属品を用意する

※食品に合わせて付属品(黒皿、焼網)を使い分けれます。

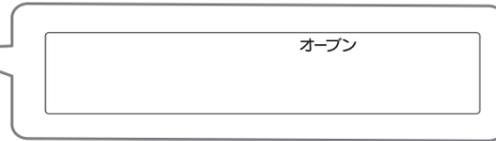


**1 「オープン」を
選択し、決定
する**



加熱方法選択

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



**2 予熱「有」を選択し、
決定する**



予熱「有・無」選択
予熱「有」◀▶予熱「無」で表示します。

例:予熱「有」をセットした場合



**3 「1段・2段」を選択し、
決定する**



「2段・1段」選択
「2段」◀▶「1段」で表示します。

例:2段にセットした場合

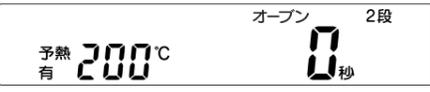


**4 温度を選択し、決定
する**



100℃～250℃(10℃間隔)・300℃まで設定できます。

例:200℃にセットした場合



5

加熱時間をセットし、スタートする
(予熱を開始します)



1～30分まで1分単位、30～60分まで2分単位、
60～90分まで5分単位で設定できます。

例:30分にセットした場合



予熱終了音が鳴り予熱が終わったらドアを開けて
食品をのせた付属品を入れます。

- 予熱が終わってそのままにしておくと、10分間予熱を継続した後、設定した時間を加熱します。(庫内灯は消灯しています。)
- 予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。オープン予熱中にスタートボタンを押すと5秒間点灯します。

6

を押す

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

300℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に250℃に切り替わります。

加熱のポイント

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

- 温度を変えるときはメニュー/選択ダイヤルを回すと10℃単位で増減できます。
- 加熱時間を変えるとき「手動/決定」を押してメニュー/選択ダイヤルを回すと、1分単位で増減できます。さらに温度を変えるときは「手動/決定」を押した後、メニュー/選択ダイヤルを回すと10℃単位で増減できます。(予熱中は、加熱時間を変更できません。変更する場合は予熱が終わってから加熱時間を変更します。)
- 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減少することはできません。

黒皿(1段/2段)は、オープンの火力を調節します。

2段は強火に、1段は弱火に調節します。通常は2段調理のときは2段にセットし、1段調理は1段にセットします。

追加加熱などで予熱が不要なとき

予熱なしの使いかた → P.44 の方法で行います。

手動調理 オープンを使う

予熱なしの使いかた(黒皿1段/2段)

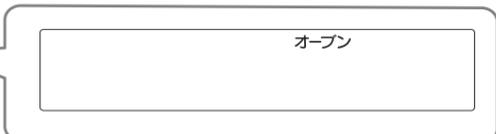
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 テーブルプレートを取りはずし
食品をのせた付属品を用意する

※食品に合わせて付属品(黒皿、焼網)を使い分けます。

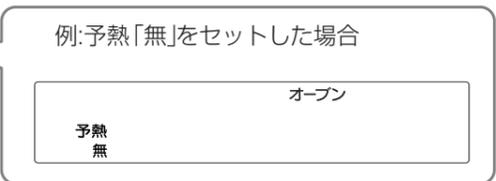


1 「オープン」を選択し、決定する



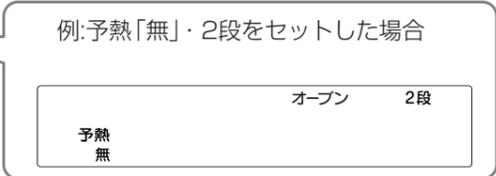
2 予熱「無」を選択し、決定する

予熱「有・無」選択
予熱「有」◀▶予熱「無」で表示します。



3 「2段・1段」を選択し、決定する

「2段・1段」選択
「2段」◀▶「1段」で表示します。



4 温度を選択し、決定する

100℃～250℃(10℃間隔)まで設定できます。



5 加熱時間をセットし、スタートする

1～30分まで1分単位、30～60分まで2分単位、60～90分まで5分単位で設定できます。



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

加熱のポイント

食品の焼き色を調節するため、加熱途中で温度と加熱時間を変えることができます。→P.43

手動調理 スチームを使う

スチーム・ナノスチームとレンジ・グリル・オープンの組み合わせ

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



準備 食品と加熱に合わせ、付属品を入れ、
給水タンクに水を入れる

1 希望の加熱方法を選択し、決定する



加熱方法選択
「レンジ800W」▶「レンジ600W」▶「レンジ500W」▶「レンジ200W」▶「レンジ100W」
「オープン」▶「グリル」▶「スチームレンジ」
「スチームオープン」▶「スチームグリル」▶「ナノスチームオープン」▶「ナノスチームグリル」
「レンジ800W」の順に表示します。

2 加熱時間を設定し、スタートする



スチーム・レンジ	最大20分
スチーム/ナノスチーム・グリル	最大40分
スチーム・オープン	最大90分
ナノスチーム・オープン	最大40分

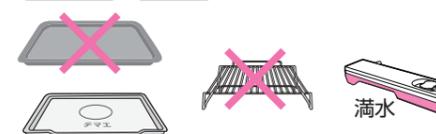
まで設定できます。

3 を押す

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

※使用後、給水タンクを空にします。

スチームとレンジの組み合わせの場合



スチームとグリル、ナノスチームとグリル、スチームとオープン、ナノスチームとオープンの組み合わせの場合



■操作の手順の詳細は下のページを参照します。

レンジ	オープン	グリル
→P.38	→P.42	→P.41

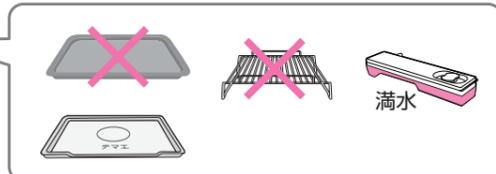
※スチーム、ナノスチームを使う場合、
テーブルプレートは加熱室底面にセットします。

手動調理 発酵を使う

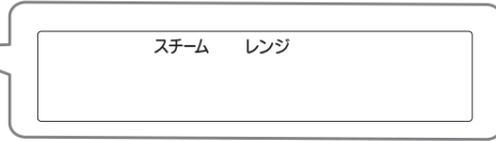
レンジスチーム発酵

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

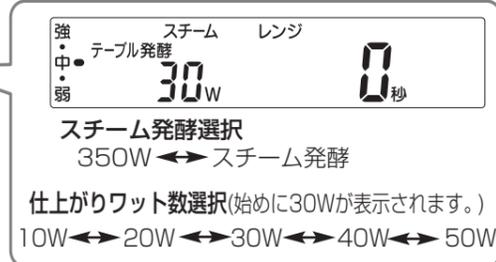
準備 食品をテーブルプレートの中央に置き、給水タンクに水を入れドアを閉める



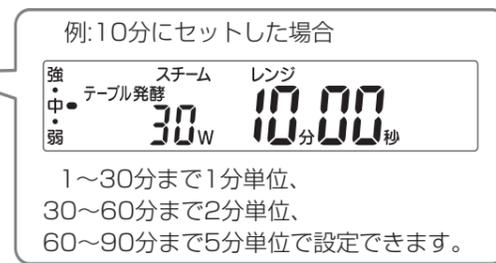
1 「スチーム・レンジ」を選択し、決定する
 手動決定 押す → メニュー/選択 回す → 手動決定 押す



2 「スチーム発酵」を選び、決定する
 希望の仕上がりに調節し、決定する



3 加熱時間を設定し、スタートする
 終了音が鳴ったら食品を取り出す。
 庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。
 ※使用後、給水タンクを空にします。



レンジスチーム発酵のコツ(1)

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、加熱室の周辺に触れない。

- 黒皿を使って「レンジスチーム発酵」はできません。火花(スパーク)の原因となります。
- メニューによって発酵温度が違います。メニュー/選択ダイヤルを使い分けます。(右表参照)
 「レンジスチーム発酵」はメニュー/選択ダイヤルで発酵温度をコントロールします。メニュー/選択ダイヤルを誤って設定すると上手に仕上がりにません。
- 市販の料理ブックの発酵や、お好みの料理の発酵は「オープン」予熱なしでメニュー/選択ダイヤルを回して「オープン」スチーム発酵(45℃～35℃)に合わせ様子を見ながら行ってください。

「レンジスチーム発酵」メニューと記載ページ

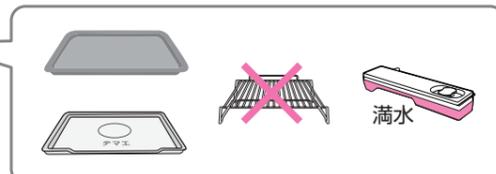
メニュー/選択	仕上がり調節	メニュー	記載ページ
メニュー/選択 あたためスタート	中 (30W)	かんたんパン	→ P.89
		グラハムパン カレーパン	→ P.90
		ピザ各種	→ P.77
	やや弱 (20W)	ヨーグルト	→ P.105

手動調理 発酵を使う

オーブンスチーム発酵

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品をのせた黒皿を入れ、給水タンクに水を入れドアを閉める



1 「オープン」を選択し、決定する
 手動決定 押す → メニュー/選択 回す → 手動決定 押す



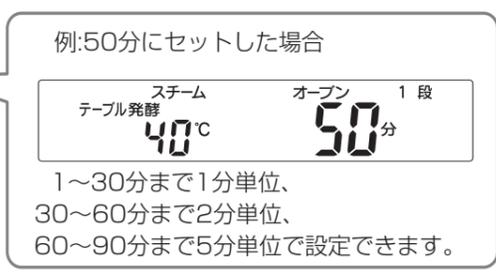
2 予熱「無」、 「2段・1段」を選択し、それぞれ決定する
 ※予熱「有」ではオーブンスチーム発酵は設定できません。



3 温度を選択し、決定する



4 加熱時間をセットし、スタートする
 終了音が鳴ったら食品を取り出す。
 庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。
 ※使用後、給水タンクを空にします。



レンジスチーム発酵のコツ(2)

- 料理集に記載してある山形パン、バターロール、ピザなどの一次発酵を「レンジスチーム発酵」で行う場合は・・・
- こね上げた生地を耐熱性ガラスのボウルに入れてそのままテーブルプレートにのせて発酵します。(黒皿や金属製の容器は使えません。)
- かんたんパン(→ P.89)を参照し、ポリ袋を使ってこねることもできます。この場合は袋のまま、記載の発酵時間の少なめの時間を目安にして発酵させます。
- 二次発酵は黒皿を使います。「レンジスチーム発酵」ではできません。「オープン」スチーム発酵で行います。

「レンジスチーム発酵」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.88	24個分	20～30分
山形パン → P.87	1型分	
フランスパン バターロール・エピ クーペ シャンピニオン → P.86	各2本分 6個 9個	

手動調理をするときの加熱時間

レンジ調理 (野菜)

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

メニュー名	調理のコツ	手動調理の目安 (レンジ800W)		おおいの有無
		分量	加熱時間	
葉菜	ほうれん草 小松菜・春菊	200g	1分40秒～2分10秒	有
	白菜・もやし キャベツ			
果	カリフラワー ブロッコリー	200g	1分20秒～1分50秒	有
	なす			
花菜	アスパラガス	200g	1分50秒～2分10秒	有
	さいいんげん さいえんどう			
	とうもろこし			
	かぼちゃ			
根菜	にんじん さつまいも	200g	3分～3分30秒	有
	さといも			
	ごぼう れんこん			
じゃがいも 大根	じゃがいもを丸のまま加熱したときは、加熱後上下を返してしばらくそのまま置く。さいの目切りのオート調理の場合は「弱」にする。	150g	約3分30秒	有
		300g	4分50秒～5分20秒	

レンジ調理 (生ものの解凍)

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

レンジ調理 (冷凍食品の解凍あため)

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

レンジ調理 (ゆでて冷凍した野菜の解凍)

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

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

- あんまん、肉まんのあためは、底の紙を取り、サッと水にくぐらせてから、ゆとりをもってラップで包み、皿にのせて加熱します。
- パンやまんじゅうのあためは、時間がたつと固くなるので、食べる直前に加熱します。
- ミックスベジタブルや枝豆は、水にくぐらせて皿に広げて加熱します。少量(100g未満)をラップに包んで加熱すると、火花(スパーク)が発生して食品がこげたり、乾燥することがあります。(→P.39)「少量の食品を加熱する場合」参照)水を多めにふりかけてラップで包むか皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。
- 市販の冷凍食品(フライやコロッケなど)を加熱するときは、食品メーカーが指示するトレーや容器に入れて、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。加熱時間は、食品メーカーが表示している「レンジ500W」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800W	おおいの有無
おにぎり	1個(150g)	約50秒	-
チャーハン・ピラフ	1人分(各250g)	約1分20秒	-
スパゲッティ・焼きそば	1人分(各250g)	約2分10秒	-
焼き魚	1人分(100g)	約50秒	有
ハンバーグ	1個(100g)	約50秒	-
フライ	2～4個(100g)	30～40秒	-
コロッケ	2個(150g)	40秒～50秒	-
野菜の炒めもの	1人分(200g)	約1分20秒	-
八宝菜	1人分(300g)	約2分10秒	-
野菜の煮もの	1人分(200g)	1分20秒～1分50秒	-
煮魚	1切れ(100g)	約40秒	有
シューマイ	1人分(200g)	約1分20秒	-
みそ汁・コンソメスープ	1人分(150g)	50秒～1分20秒	-
カレー・シチュー	1人分(各200g)	約1分20秒	有
ポタージュスープ	1人分(150g)	1分20秒～1分50秒	-
牛乳	1杯(200ml)	約1分20秒	-
コーヒー	1杯(150ml)	約1分	-
酒	1本(180ml)	40秒～50秒	-
ハンバーガー	1個(100g)	20～30秒	-
ホットドッグ	1本(80g)	20～30秒	-
バターロール	2個(80g)	約20秒	-
あんまん・肉まん	各1個(80g)	20～30秒	有
まんじゅう	2個(100g)	20～30秒	-
コンビニ弁当	1個(500g)	1分20秒～1分50秒	-

スチーム・レンジ調理

(ごはん、お総菜のあため)
(冷凍食品の解凍あため)

しっとりふっくらあためたいものや、固くなりやすいお総菜をあためます。

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

※印の肉まんは底の紙をつけたまま、テーブルプレートに直接のせて加熱します。

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

オーブン調理

グリル調理

代表メニューのみ記載しています。
手動で調理をするときは、類似したメニューを参考にしてください。
付属品は黒皿・焼網を使います。

メニュー名	分量	皿受棚	温度	加熱時間		記載ページ		
				予熱あり	予熱なし			
ケーキ	デコレーションケーキ	直径15cm	160℃	26～34分	36～42分	96		
				38～42分	42～48分			
	チーズケーキ	直径21cm	40～46分	46～52分	97			
		直径18cm	40～44分	50～60分				
シュー	シュークリーム	12個	210℃	26～32分	――	104		
パン	フランスパン (バタム、ケーベ、エビ、シャンピオン)	各黒皿1枚分	230℃	30～36分	――	86・87		
	かんたんパン、レーズンパン カレーパン、セサミパン、 グラハムパン、めるんパン	各8個	180℃	16～22分	26～33分	89～91		
	クリスピーピザ フルーツピザ	各黒皿1枚分	200℃	18～22分	――	77		
グラタン	マカロニグラタン	4皿	210℃	30～40分	――	78		
	ラザニア	焼き皿1皿				79		
	えびのドリア	4皿						
焼きもの	なすとトマトのチーズグラタン	焼き皿1皿	250℃	――	40～50分	66		
	焼きいも	250gのもの4本				220℃	34～46分	40～50分
	ローストビーフ	約800g					200℃	54～66分
	焼き豚	約400g				210℃	――	42～46分
	スペアリブ	約800g					250℃	10～15分
ハンバーグ	6個	――	――	25～35分	63			
焼き魚	塩鮭	4切れ	グリル	――	――	25～36分		
	塩さば					20～28分		
	干もの					14～18分		

※作りかたは、記載ページを参照してください。
※焼きむらが気になるときは、加熱途中で食品の前後を入れ替えたり、上下の焼きむらが気になるときは黒皿の上下を入れ替えます。入れ替えるタイミングは、加熱時間の $\frac{2}{3}$ ～ $\frac{3}{4}$ 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プンメニューや市販の生地を使うときは、料理集の類似したメニューの温度と時間を参考に、手動調理で様子を見ながら焼いてください。

※串焼き、焼きとりや焼き魚類は、焼き時間の $\frac{1}{2}$ を経過してから裏返しをしてさらに焼きます。

本体・付属品のお手入れ

お手入れは**すぐにこまめ**にがポイントです。

テーブルプレート

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

外側

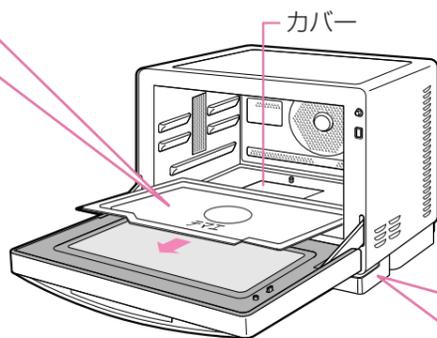
やわらかい布でふきとります。
 ●よごれがひどいときは、台所用中性洗剤をつけた布でふきとり、その後かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふきとります。

焼網・黒皿

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

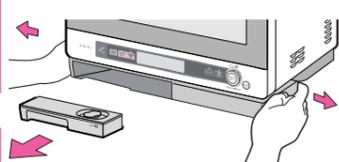
加熱室内壁・前面ドア内側・カバー

かたく絞ったぬれぶきんでふきます。
 ●加熱室内についた水滴はかたく絞ったぬれぶきんで拭きとります。
 ●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とり、その後かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふきとります。
 ●カバーは強くこすらないでください。破損、割れ、カケの恐れがあります。かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふきとります。



レッグカバー

外して洗えます。
 給水タンクを外してから、左右奥を開きぎみに指でひろげてから手前に引いて外します。



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

給水タンク

台所用中性洗剤をつけたスポンジたわしで汚れを落として水洗いし、水気を十分にふき取ります。
 ●食器洗い乾燥機、食器乾燥機、食洗器には入れないでください。給水タンクの変形、破損の原因になります。

注意

(さびる原因)
 黒皿、焼網は、金属たわしや鋭利なものでこすらない。

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

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

(傷・変形の原因)
 操作パネルやドア、加熱室などをオープークリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがき、漂白剤などでふかない。
 ★化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください。



(火花(スパーク)が出たり、さびや悪臭の原因)
 加熱室内壁に食品くずや汁をつけたままにしない。汚れが取れにくくなります。
 ●加熱室内は塗装コート処理がしてあります。傷つきやすいので、たわしなど固いものでこすらないでください。

(けが・破損の原因)
 テーブルプレートに衝撃を加えない。

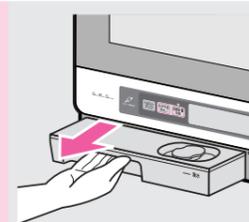
水抜きのみしかた

スチーム調理終了後には、パイプの水抜きを行ってください。

テーブルプレートをセットしてドアを閉める



1 表示部の「0」表示を確認し、給水タンクを本体から引き抜く



2 を回し **25お手入れ 清掃** に設定する



3 を押す



終了音が鳴ったら水抜きが終わる



加熱室内についた水滴はかたく絞ったぬれぶきんで拭きとります。

注意

(やけど・けがの原因)
 ●**25お手入れ清掃**の加熱中や終了後、顔などを近づけて、ドアを開けない。加熱終了後も、一部スチームが出ていることや、お湯がとび出すことがあります。
 ●**25お手入れ清掃**の中断や、終了後は加熱室奥面のスチーム噴出口にはふれない。スチーム噴出口の近傍は熱くなっており、やけどの原因になります。加熱室が熱くなくても、スチーム噴出口やネジ部が高温になっていることがあります。

においが気になるとき

26お手入れ 脱臭 キーを使います ……

操作の手順は **→P.16** ③空焼きをするを参照してください。

魚を焼いた後、別の料理をするときや、加熱室のにおいが気になるときに使います。加熱室の油汚れをとり、においを軽減することができます。
 ※油の焼けるにおいや煙が出る場合があるので、窓を開けるか換気扇を回して換気を行ってください。

脱臭のしくみ

加熱室に残った油やおいの成分を、ヒーターの高熱で分解し加熱室外に排出します。加熱室に残った食品カスは取れませんので、あらかじめふきとってください。

加熱室の清掃のみしかた

スチームを発生させ、加熱室内の汚れをふきとりやすくします。

テーブルプレートをセットしてドアを閉める

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

2 を回し **25お手入れ 清掃** に設定する

3 を押す

終了音が鳴ったら次の手順で掃除する

4 加熱室がさめてから汚れをふきとる

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。

料理が上手にできないとき

調理を上手に上げるために

月に1度は0点調節をしてください。→ P.16

ごはんのあたため

ごはんがあたたまらない 仕上がりにむらが見られる	<ul style="list-style-type: none"> ●プラスチック製の容器に入れて、加熱していませんか。陶器・磁器(茶わんなど)に入れて加熱してください。 ●ごはんの分量(重量)に合った大きさ、重さの容器(茶わんなど)に入れて加熱します。 ●2~4杯を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの容器に入れ、テーブルプレートの中央に寄せて置き、加熱します。
ごはんが熱すぎる	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはんの分量(重量)に対して、大きすぎる容器を使っていませんか。 ●1あたため 仕上げ調節 やや弱 であたためてください。 ●わがや流 で登録した容器を用いてあたためるとお好みに上げることができます。
3 スチームあたため でごはん がうまくあたたまらない	<ul style="list-style-type: none"> ●給水タンクに満水ラインまで水を入れてから加熱します。 ●容器(茶わんなど)に入れてラップなどのおおいをしなくて加熱します。
ごはんがぱさつく	<ul style="list-style-type: none"> ●3スチームあたため を使うか、1あたため 仕上げ調節 やや弱 で加熱するときは加熱前に霧を吹いてから加熱すると、しっとり仕上がります。
冷凍ごはんがあたたまらない 仕上がりにむらが見られる	<ul style="list-style-type: none"> ●容器(平皿)にのせて加熱します。容器(平皿)を使わないでラップに包んだままの状態に加熱すると、あたたまりません。 ●プラスチック製の容器に入れて、加熱していませんか。加熱不足でむらのある仕上がりになります。 ●使う容器(平皿)の大きさは、冷凍ごはんの分量(重量)に合った大きさ、重さのものを使います。 ●ごはんを冷凍するときは、1杯分、1人分(約150gくらい)に分け、厚みは2~3cmの四角形に作ります。 ●2個以上を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさのもので加熱します。むらの原因になります。 ●2個以上を同時にあたためるときは、中央をあけるようにして並べ、重ねないでください。
冷凍ごはんが熱すぎる	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはんの分量(重量)に対して、大きすぎる容器を使っていませんか。 ●とけかけていませんか。冷凍室から取り出して、すぐに加熱します。 ●わがや流 で登録した容器を用いてあたためるとお好みに上げることができます。

解凍

解凍不足でかたい	<ul style="list-style-type: none"> ●半解凍(七~八分解凍)状態に仕上げます。加熱後3~5分の自然解凍をすると、きれいに解凍されます。 ●食品(肉やさしみ等)や使用用途(解凍後すぐ調理する場合か、生で食べる場合)によって仕上げ調節が必要です。仕上げ調節 弱 はさしみ用です。 ●テーブルプレートの中央にのせて加熱します。
食品が煮えた	<ul style="list-style-type: none"> ●給水タンクに水を入れてから加熱しましたか。スチームが出ない状態で加熱すると加熱しすぎになることがあります。 ●皿などの上にのせて加熱していませんか。スチロール製の発泡トレーにのせて加熱します。 ●食品の厚みや形が不均一だと、細い部分やうすい部分が煮えやすくなります。魚などは、尾にアルミホイルを巻きます。 ●冷凍するときは、食品の厚みを3cm以下にそろえてください。 ●加熱するときはラップなどの包装ははずしてください。 ●同時に2つ以上を解凍するときは、同じ種類のもので、同じ大きさのものにしてください。 ●さしみ解凍の場合は、7解凍 仕上げ調節 弱 に設定します。

料理が上手にできないとき

お総菜のあたため

食品をあたためても熱くならない	<ul style="list-style-type: none"> ●1あたため で容器を使わないで、食品だけでそのまま加熱していませんか。食品の分量(重量)に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱します。 ●食品が、金属容器かアルミホイルでおおわれていると加熱されません。 ●プラスチック容器に入れて加熱していませんか。軽すぎて加熱時間が短くセットされてしまいます。 ●テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。 ●食品の種類や保存状態(常温、冷蔵)によって「仕上げ調節」を使い分けます。→ P.23
食品をあたためると熱くなりすぎる	<ul style="list-style-type: none"> ●食品の分量(重量)に対して、大きい(重い)容器を使っていませんか。食品の分量(重量)に合った重さの容器を使ってください。 ●あたためる食品の量が少なすぎませんか。100g以上にしてください。 ●オート調理でぬるかったものを、オート調理で追加加熱をしていませんか。レンジ 600W または レンジ 500W で様子を見ながら、追加加熱をしてください。 ●冷めかけた食品をオート調理であたためていませんか。レンジ 600W または レンジ 500W で様子を見ながら加熱してください。 ●わがや流 で登録した容器を用いてあたためるとお好みに上げることができます。
カレーやシチューがあたたまらない	<ul style="list-style-type: none"> ●とろみがあるものはラップなどでおおいをして仕上げ調節を やや強 か 強 に設定して加熱します。 ●加熱後、かき混ぜます。
冷凍食品があたたまらない	<ul style="list-style-type: none"> ●2解凍あたため であたためます。→ P.23 ●容器を使わないで、食品だけでそのまま加熱していませんか。食品の分量(重量)に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱してください。 ●プラスチック製の容器に入れて、加熱していませんか。軽すぎて加熱時間が短くセットされてしまいます。 ●テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。 ●わがや流 で登録した容器を用いてあたためるとお好みに上げることができます。

牛乳のあたため

牛乳が熱くなりすぎる	<ul style="list-style-type: none"> ●牛乳の分量(重量)は少なくないですか。容器の大きさに対して半分以下の量ときは レンジ 600W であたためてください。 ●冷めかけた牛乳をあたためていませんか。 ●キーをまちがえていませんか。1あたため キーで加熱すると熱くなります。 ●6牛乳 は仕上げ調節の目盛を記憶します。セットされている目盛を確認してください。 ●わがや流 で登録した容器を用いてあたためるとお好みに上げることができます。
牛乳がぬるい	<ul style="list-style-type: none"> ●牛乳の分量(重量)に対して、軽い容器を使っていませんか。 ●市販のパックのまま加熱していませんか。マグカップやコップにあけて加熱してください。 ●セットされている仕上げ調節の目盛を確認してください。 ●テーブルプレートの中央に置いて加熱してください。2~4杯を一度に加熱するときは、分量(重量)を同じくらいにして、テーブルプレートの中央に寄せて並べ、加熱します。 ●わがや流 で登録した容器を用いてあたためるとお好みに上げることができます。

料理が上手にできないときは

料理が上手にできないときは

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

スポンジケーキ

ケーキのふくらみが悪い	<ul style="list-style-type: none"> ●卵はしっかりと泡立てましたか。 ●ハンドミキサーや泡立て器の先から落ちる泡で「の」の字が書けるくらい、しっかりと泡立ててください。→P.96 ●粉を加えた後やバターを加えたあとに、混ぜ過ぎていませんか。
いくら泡立てても泡立ちが悪い	<ul style="list-style-type: none"> ●泡立てるときのボウルや泡立て器に、水分や油がついていると泡立ちが悪くなります。卵は新鮮なものを使ってください。
きめが荒く、粉がダマになって残る	<ul style="list-style-type: none"> ●小麦粉はよくふるいながら入れましたか。 ●小麦粉を加えてから、粉がなじむまでしっかり混ぜてください。
ケーキがうまく焼けない	<ul style="list-style-type: none"> ●手動調理で焼く場合の温度と時間は、「手動調理をするときの加熱時間」を参照して焼いてください。→P.49 ●分量に合った大きさの型で焼いてください。

シュークリーム

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.104 を参照し、作りかた②のバターと水の加熱のとき、十分に沸とうさせてください。 ●給水タンクに水を入れてから加熱してください。
大きさにむらがある	<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。

クッキー、バターロール

焼き色にむらがある(クッキー)	<ul style="list-style-type: none"> ●生地のおおきさや厚みはそろえてください。
ふくらみが悪い(バターロール)	<ul style="list-style-type: none"> ●生地の発酵は充分でしたか。発酵途中で生地の表面が乾いているときは霧吹きで水分を補ってください。 ●成形するとき生地をいじめていませんか。生地はていねいに扱ってください。
焼き色にむらがある(バターロール)	<ul style="list-style-type: none"> ●生地のおおきさが異なると焼いたときにむらになります。

※トーストは時間がかかります。焼きもち、丸身の魚は焼けません。

お困りのときは

現象	原因
加熱しない、または電源が入らない	<ul style="list-style-type: none"> ●差込プラグが抜けていませんか。 ●配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。 ●表示部に「0」が表示されていますか。表示がない場合ドアを開閉してください。「0」表示します。(待機時消費電力オフ機能がはたらいています。) →P.2 ●ドアはきちんと閉まっていますか。 ●ドアを開け閉めしなおしても正常になりませんか。 ●専用ブレーカーを切り入れなおしてドアを開閉しても正常になりませんか。
料理のできぐあいが悪い	<ul style="list-style-type: none"> ●調理の手順、ラップのかけかた、食品の量、付属品、容器の使いかたなどは正しいですか。(クッキングガイドで、もう一度確認してください。) ●オート調理のとき、以上の内容を確認しても料理が加熱不足や加熱しすぎになる場合、グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。→P.16 ●ケーキやクッキーをくり返して調理する場合、黒血をさましてからご使用ください。こげすぎることがあります。
レンジのとき火花(スパーク)が出る	<ul style="list-style-type: none"> ●黒血を誤って使用していませんか。 ●焼網にアルミホイルを敷いていませんか。 ●加熱室壁面、ドアファインダーなどに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。 ●テーブルプレートなどに食品カスがついていませんか。
スチームが出ない	<ul style="list-style-type: none"> ●給水タンクに水が入っていますか。 ●室温が低くありませんか。給水経路が凍結している可能性があります。 ●カルシウムの多い水を使い続けるとスチームボイラーにカルキが溜まりスチームが出なくなる場合があります。お買い上げの販売店に修理を依頼してください。

次の場合は故障ではありません

スチーム使用中音がする	給水タンクから水を吸込むときに空気をかむ音です。
加熱中「カチ、カチ…」と音がする	マイコンがレンジやヒーターなどの切り替えをするときのスイッチ音です。
加熱中「ジージー」と音がする	インバーターの作動音です。
調理終了後、しばらくすると「カチ」と音がする	調理終了後にドアを閉めてから10分過ぎたときにはたらく待機電力をオフするスイッチの音です。
終了音の音色が切り替わったり、無音になった	ドアを開閉して表示部に「0」を表示させてから、ヘルシーアップを押し、さらに容器計量を3秒間押すとメロディー音とブザー音の切り替えができます。同様にヘルシーアップを押した後、わがや流を3秒間押すとメロディー音と無音の切り替えができます。

お困りのときは／次の場合は故障ではありません

料理が上手にできないときは

次の場合は故障ではありません(つづき)

現象	原因
調理が終了してもファンの風切り音がする	とりけしキーを押した時や調理終了後、電気部品を冷却するためファンが回転する場合があります。
オープン、グリル加熱のとき「ポコッ」と音がする	高温のため、加熱室が膨張する音がすることがありますが故障ではありません。
レンジ加熱のとき「パチン」と音がする	ドアと加熱室の接触面に付着していた水滴がはじける音です。
差込プラグを差し込むとき「カチッ」と音がしたり、火花(スパーク)が出る	電源回路に充電するため故障ではありません。
はじめてオープンを使ったとき煙がでた	加熱室は防錆のため油を塗っています。はじめてお使いのときは、空焼きをして油をとってください。 →P.16
1あたため キーを押してもスタートしない	待機時消費電力オフ機能が働いています。ドアを開閉しなおして表示部に「0」表示させてから1あたため キーを押してください。 → P.2
セットした温度が途中で変わることがある。	オープン(予熱あり)のとき、300℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に250℃になります。
300℃に設定できないことがある	加熱室が熱い場合、および予熱なしの場合の最大設定温度は250℃になります。
残り時間が途中で変わることがある	オート調理のとき、料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの加熱時間が変わることがあります。
キーを押しても受け付けない	待機時消費電力オフ機能が働いています。ドアを開閉しなおして表示部に「0」表示させてからご使用ください。 →P.2
熱風ヒーターが赤熱したり、しなかったりする	加熱室の温度を一定にするため熱風ヒーターの通電を断続します。
市販の料理ブックのオープンメニューや市販の生地を使うと上手にできないことがある	この料理集の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動調理で様子を見ながら焼いてください。 →P.49
加熱中、表示部やドアがくもったり、水滴が落ちる	メニューによって食品から出た水分が水蒸気となり、表示部やドアの内側がくもることがあります。ドアの内側などに露がつき、床に落ちたときは、ふきんで拭きとってください。
自動での調理のとき、料理が加熱不足や加熱しすぎになる	グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。 →P.16
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。
加熱室内に水滴が付着する	スチーム調理やメニューによって食品から出た水蒸気が加熱室壁面に水滴として付着します。水滴はこまめにふきとってください。 →P.51

現象	原因
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。
庫内灯の明るさが変わるときがある	断続運転のとき庫内灯の明るさが変わることがあります。故障ではありません。
食品がまったくあたたまらない	とりけしキーを押して表示部に「M」と「0」だけが表示されていませんか店頭用の「モード」に設定されています。3秒以上とりけしキーを押すと、表示部のM表示が消え加熱できます。
予熱途中で加熱室温度の表示が10~20℃上下する。また断続音がする	加熱室温度が安定するまで温度表示が変わります。故障ではありません。また予熱中は熱風ヒーターが断続運転するため断続音がすることがありますが故障ではありません。
表示部に「給水」表示が出てスチームメニューの食品の仕上がりが悪い	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。補給してもオートメニューでは「給水」表示が消えない場合があります。
オープン予熱中に庫内灯が消灯している	予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。オープン予熱中にスタートボタンを押すと5秒間庫内灯が点灯します。

表示部に次の表示が出たとき

表示例	原因・調べるところ	直しかた
	●グラム・ポジションシステムの0点調節の方法が間違っています。	テーブルプレートだけをのせてドアを閉めて、とりけしキーを押します。数秒後、0表示で0点調節が完了します。 →P.16
	●グラム・ポジションシステムの調節中にドアを開けました。	ドアを閉めて、とりけしキーを押します。数秒後、0表示で0点調節が完了します。
	●テーブルプレートがセットされていません。	テーブルプレートをセットします。
	●7解凍の食品の分量が多すぎます。	解凍する食品の分量を100~1,000gにします。 →P.29
	●少量の食品をレンジ800Wまたはレンジ600Wで加熱しました。	レンジ800Wの食品100g当たり加熱時間を目安にします。 →P.39
	●給水タンクの水がありません。	給水タンクに水を補給してください。 →P.17
	●H表示	差込プラグを抜いて。差し込みなおしてください。

正常にならない場合は、差込プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。