

**HITACHI**  
Inspire the Next

日立過熱水蒸気オープンレンジ **家庭用**

# クッキングガイド 〈取扱説明書・料理集〉

型式 **MRO-DS8**

保証書別添付

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

鶏のハーブ焼き

デリシャス調理  
**ヘルシーシェフ**

日立過熱水蒸気オープンレンジ



# はじめに

一度ドアを開閉し、表示部に「0」を表示させてからお使いください。

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

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



ドア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35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

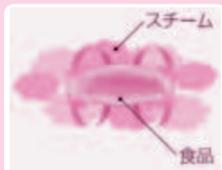


## わがや流あたたため

- 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.31~33
- 登録せずに、その時々使用する食器の重さを量り、最適にあたためることもできます。

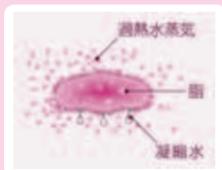
## スチーム調理

- 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。

- 過熱水蒸気調理



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、47

# 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……………14
  - 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……………20
  - 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(冷蔵や常温のもの)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……………26
  - 予熱なしメニューで調理する……………27
  - 予熱ありメニューで調理する……………30
- わがや流あたため……………31
  - お手持ちの容器の重さを登録する……………31
  - 登録した容器を使って食品をあたためる……………32
  - お手持ちの容器の重さを登録しないであたためる……………33
- 手動調理(レンジを使う)……………34
  - 食品を一定のワット数で加熱する……………34
  - 加熱時間の決めかた・下準備をする……………35
  - 加熱途中でワット数を自動的に切り替える(リレー加熱)……………36

- 手動調理(グリルを使う)……………37
  - 魚など表面に焦げ目をつける調理……………37
- 手動調理(オーブンを使う)……………38
  - 予熱ありの使いかた……………38
  - 予熱なしの使いかた……………40
- 手動調理(スチームを使う)……………41
  - スチームとレンジ・グリル・オーブンの組み合わせ……………41
- 手動調理(発酵を使う)……………42
  - レンジスチーム発酵……………42
  - オーブンスチーム発酵……………43
- 手動調理をするときの加熱時間……………44

## お手入れ

- 本体・付属品のお手入れ……………46
- 水抜きのしかた……………47
- においが気になるとき……………47
- 加熱室の清掃のしかた……………47

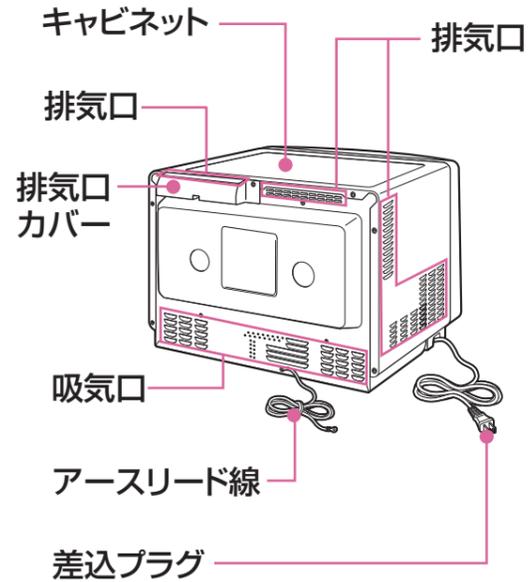
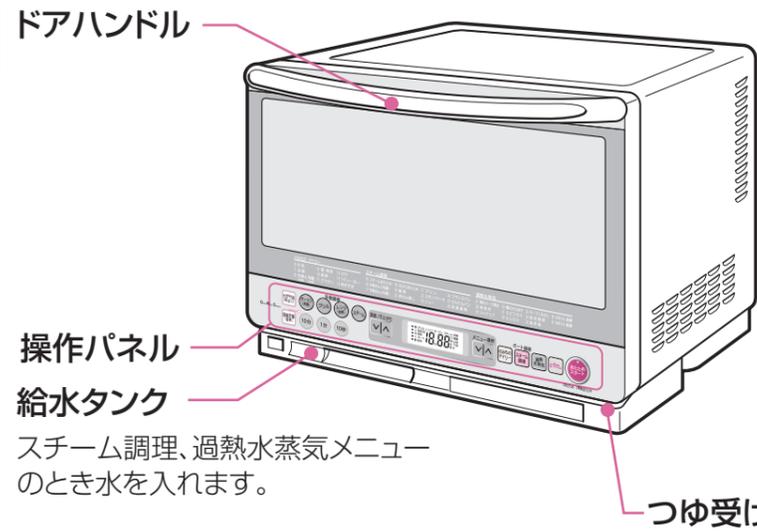
## こんなときは

- 料理が上手にできないとき……………48
  - ごはんのあたため……………48
  - 解凍……………48
  - お総菜のあたため……………49
  - 牛乳のあたため……………49
  - 野菜……………50
  - スポンジケーキ……………50
  - シュークリーム……………50
  - クッキー・バターロール……………50
- お困りのときは……………51
- 次の場合は故障ではありません……………51
- 表示部に次の表示が出たとき……………53

## 料理集 54~86

- 保証とアフターサービス……………87
- 「ご相談窓口」……………87
- 仕様……………裏表紙

# 各部のなまえ・操作パネル・付属品



## スチームボイラー

水を沸とうさせるボイラーです。本体内部に組み込まれています。

## 上ヒーター

加熱室天井部に内蔵されています。

## 庫内灯

ドアを開けると加熱室の庫内灯が消えます。

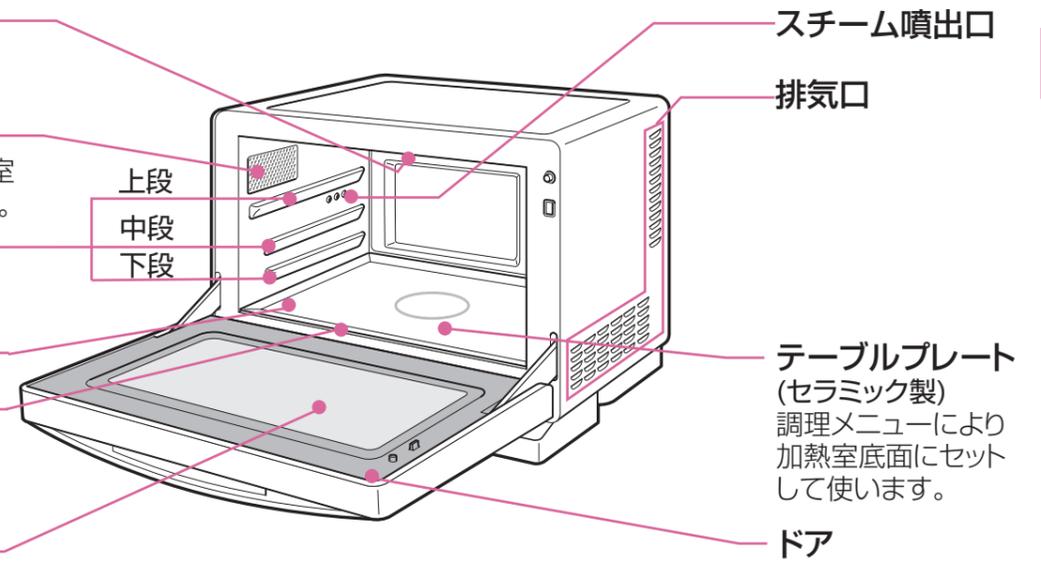
## 皿受棚

角皿をのせます。

## 加熱室

下ヒーター  
加熱室底部に内蔵されています。

## ドアファインダー



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

### オート調理表示

オート調理で選択できるメニューを番号とともに表示しています。

### 温度/仕上がりを選ぶ

1あたため、2解凍あたため、オート調理の仕上がりや手動調理の温度の設定を行います。

### 表示部

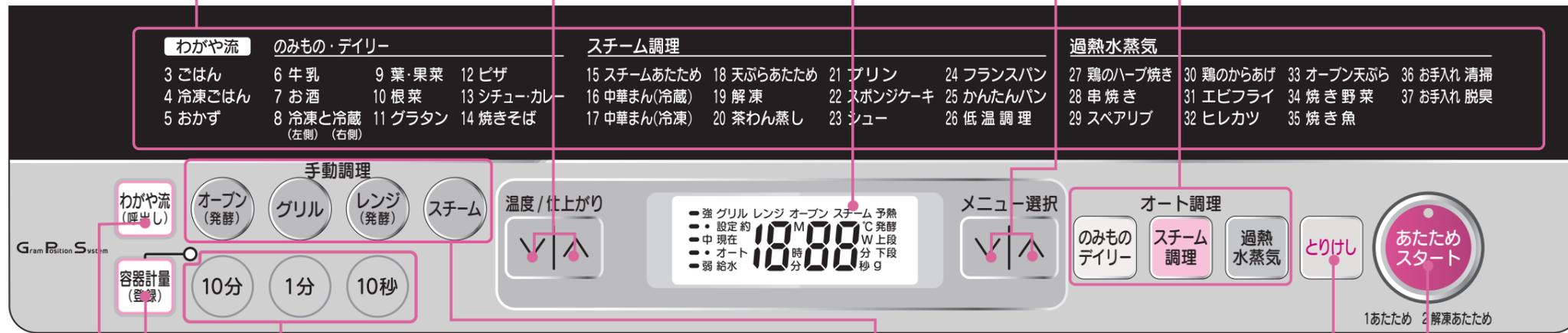
設定内容や運転状況を表示します。(表示は全点灯イメージ図です。)

### メニューを選択する

オート調理のメニュー番号の設定を行います。

### オート調理を使う

キーを押してオート調理の種類を選びます。



### 登録したメニューを呼出す

登録した3ごはん～5おかずのメニューを呼出します。

### 容器を計量する

3ごはん～5おかずに使うお手持ちの食器を計量したり登録します。

### 時間を設定する

手動調理の時間の設定を行います。

### 手動調理を使う

手動調理で調理するとき加熱の種類に合わせて選択します。

### とりけしをする

設定内容や運転のとりけしを行います。

### 加熱をスタートする

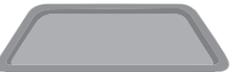
1あたため、2解凍あたため、オート調理、手動調理などの運転のスタートを行います。

## 付属品

### ■テーブルプレート (セラミック製)



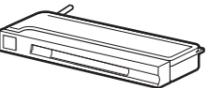
### ■角皿 (ホーロー製)



### ■焼網



### ■給水タンク



### ■カンタンご使用ガイド

### ■クッキングガイド (本書)

### ■保証書

# 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

表示内容を見逃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恐れがある」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。



## 据え付けるとき

### 警告

(感電・ショート・発火・火災の原因)

- 電源コードや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、廃棄すること。

## 据え付けるとき

### 警告



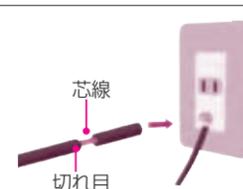
アースを確実に取り付ける。  
(故障や漏電の時の感電防止)

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100Ω以下)をすることが法律で義務づけられています。必ず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

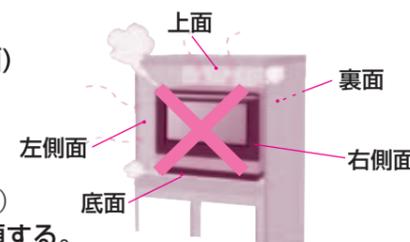
この場合、漏電しゃ断器の取り付けも義務づけられています。

- 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。

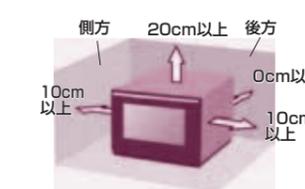


本体の落下・転倒を防ぐために、転倒防止金具(部品番号MRO-N80-016)を別売品として扱っています。お買い上げの販売店にご相談ください。

- 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	10	10	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ぬ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、そのまま使用せずに、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)

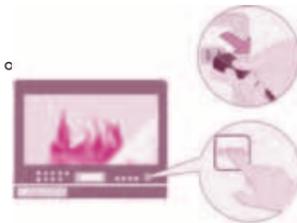


- 調理後の食品の出し入れに注意する。  
容器やテーブルプレートが熱くなるときがありますので、注意をして取り出す。
- クッキングガイドの指定分量以外の加熱は、手動調理で様子を見ながら加熱する。
- 飲みもの(水、牛乳、お酒、コーヒー、豆乳など)やカレーやシチューなどのとろみのあるもの、  
油脂分の多い生クリーム、バターなどは、加熱中や加熱後食品を取り出すとき、突然沸とうして飛び散り、やけどの恐れがあるので注意する。(飲みものは加熱前にスプーンなどでかき混ぜます。)
- 空焼き(脱臭)を行うときは加熱室に何も入れない。
- 空焼き(脱臭)を行うときは、油の焼ける臭いや、煙が出る場合があるの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

#### (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、角皿、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。
- 角皿、焼網は使わない。(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** **7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。
- ビンのふたや栓(ネジ式など)をしたまま加熱しない。



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をはずすときは、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、食器洗い機に入れない。
- 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

### 警告

(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、必ず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。



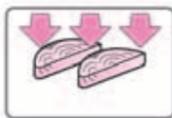
色や形、風味が保たれます。



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、食品の表面にこげめを付け、中はやわらかく仕上がります。



### オーブン

上下ヒーターで加熱室の温度を均一に保ち、食品全体を包み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。食品から水分が必要以上に飛ばないのでしっとりやわらかく仕上がります。

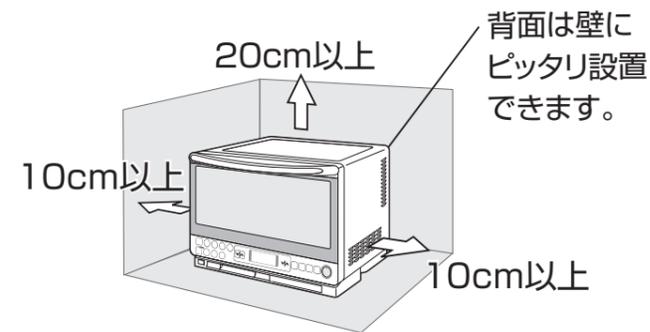
### 過熱水蒸気

加熱室に過熱水蒸気(100℃以上の水蒸気)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。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10cm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、壁がよごれることがあります。  
※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。
- 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

■手動調理でのご使用について

		テーブルプレート	給水タンク	角皿	焼網
レンジ加熱	レンジ	○	—	×	×
	スチームレンジ	○	○	角皿と皿受棚の間で火花(スパーク)が発生し損傷します。	網の間で火花(スパーク)が発生し損傷する恐れがあります。
オーブン加熱	オープン	×	—	○	○
	スチームオープン	本体底部の機械室が高温になり、部品がこわれる恐れがあります。	○	○	○
グリル加熱	グリル	×	—	○	○
	スチームグリル	本体底部の機械室が高温になり、部品がこわれる恐れがあります。	○	○	○

■オート調理でのご使用について

オート調理ではレンジ出力やオープンまたはグリルの温度を自動でコントロールするため、クッキングガイドのオート調理一覧に記載されている付属品が使えます。→ P.20、21

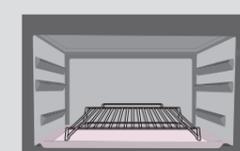
### 角皿・焼網の使いかたの例



■角皿と焼網は、クッキングガイドに従い、上の絵を参考に上段、中段、下段に正しくセットしてお使いください。

※角皿を使うときはテーブルプレートは取り出します。→ P.16

### 焼網の使いかた



11グラタン 16中華まん(冷蔵)~18天ぷらあたため

26低温調理 ~35焼き魚

のとき焼網をテーブルプレートにセットします。

# 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、 <b>スチーム調理</b> <b>19 解凍</b> のときにだけ、発泡スチロールのトレーが使えます。	○	○ ただし、色絵付け、ひび模様、金、銀模様のあるものは、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、 <b>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。</b>	× 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、楊子、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

## 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~1800g  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

のみものデリリー スチーム調理 過熱水蒸気

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。



オープン(発酵) グリル レンジ(発酵) スチーム

## 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**、**8冷凍と冷蔵**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

■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。

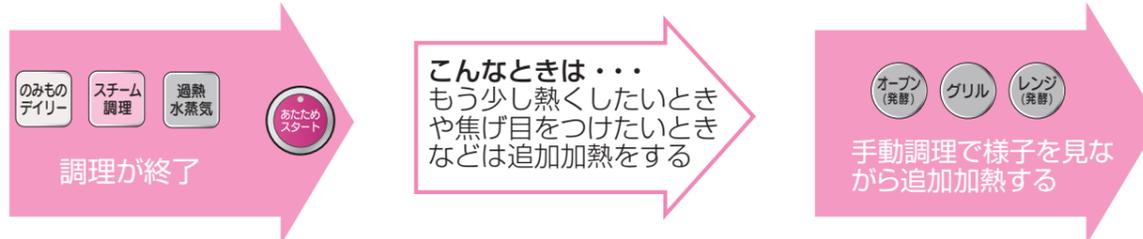
開閉するときは短時間に



※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。



## 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っていますので注意してください。

■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、グリル調理で角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、温度/仕上がり  を3秒間押し続けます。ピッとブザー音が鳴ったら切り替えが終了です。同じ操作でブザー音を無音に切り替えられます。さらに同じ操作でメロディー音にもどすことができます。

# 初めてお使いになるときの準備

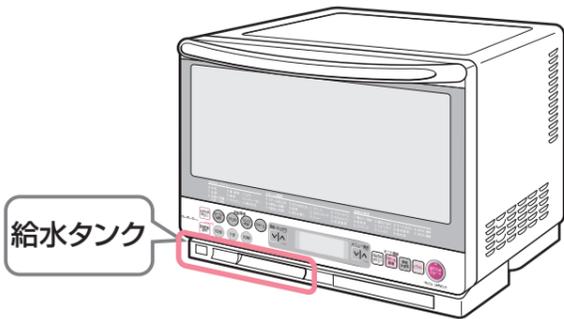
■梱包材は、すべて取り除いてからご使用ください。※空焼き(脱臭)はヒーター(オープン)で行います。

## 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。



給水タンク

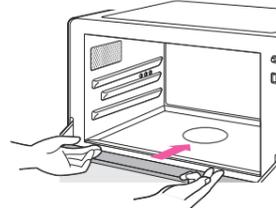
## 1 付属の「テーブルプレート」を加熱室底面に取り付ける

グラムセンサー

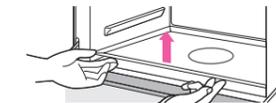


### 〈加熱室底面から取り出すときは〉

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。



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。

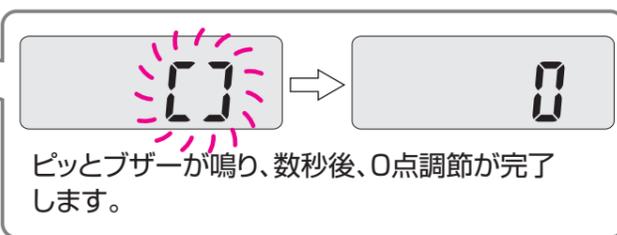
## 注意

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。

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。

## 2 グラムポジションシステムの0点調節をする

とりけし ドアを閉めてを3秒以上押す



ピッとブザーが鳴り、数秒後、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 過熱水蒸気 を押し ↓ / ↑ を押して

37お手入れ脱臭をセットする



## 4 あたためスタート を押す

終了音が鳴ったら終了です

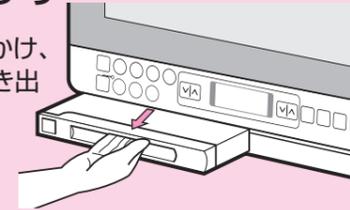


※空焼き(脱臭)を行うときは、油の焼ける臭いや、煙が出る場合があるので、窓を開けるか、換気扇を使って換気を行ってください。

# 給水タンクの使いかた

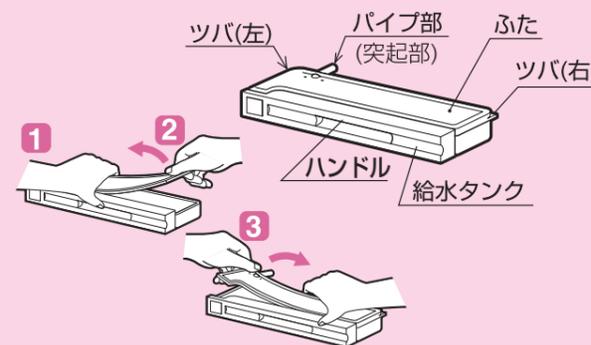
## 1 本体からはずす

給水タンクに手をかけ、そのまま水平に引き出します。



## 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。水平の状態でご扱ってください。

## 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。

## 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場合があります。



- 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はパイプの水抜きをしてください。→ P.47

- 5℃以下の環境では使用しないでください。スチームあため・スチーム調理・過熱水蒸気メニュー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。

給水タンクの使いかた

初めてお使いになるときの準備

# 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.25~29,31~33  
牛乳、お酒、スチームあたため、中華まん、天ぷらのあたため メニュー番号 6,7,15~18

8冷凍と冷蔵 メニュー番号 8

わがや流 メニュー番号 3~5

### 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.27~30

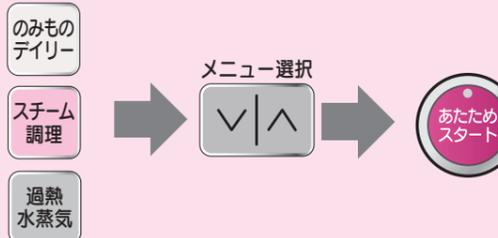
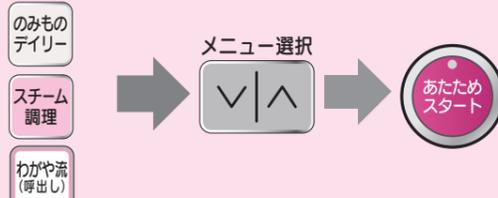
飲みもの・デ일리 メニュー番号 9~14

スチーム調理 メニュー番号 19~26

過熱水蒸気 メニュー番号 27~35

## 操作手順は

あたためスタート  
1回押す → 1あたため  
2回押す → 2解凍あたため



終了音が鳴いたら終了です

オート調理

手動調理

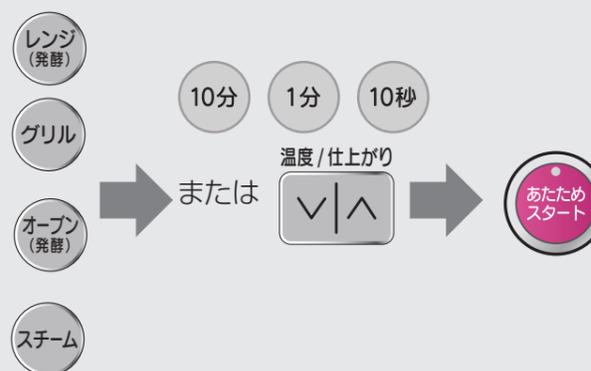
レンジ(発酵) → P.34~36, 42

グリル → P.37

オープン(発酵) → P.38~40, 43

スチーム → P.41

■加熱の種類や時間、温度を手動で設定して調理する



終了音が鳴いたら終了です

## 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。

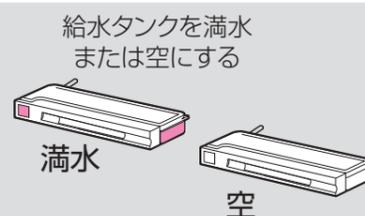
→ P.2

「入」にするときはドアを開けます。

→ P.46  
→ P.47  
→ P.52

調理の手順

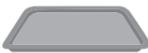
■オート調理や加熱の種類で付属品(テーブルプレート・角皿・焼網)を使い分ける  
操作手順の準備に右の絵で表示



■設定の取り消し、あたためや調理の中止は とりけし

# 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	コツ	
1 あたため	→ P.22,24	→ P.23	
2 解凍あたため	→ P.22	→ P.23	
3 ごはん	→ P.31~33	→ P.23	
4 冷凍ごはん	→ P.31~33	→ P.23	
5 おかず	→ P.31~33	→ P.23	    空
6 牛乳	→ P.27	→ P.28	
7 お酒	→ P.27	→ P.56	
8 冷凍と冷蔵	→ P.25	→ P.25	
9 葉・果菜	→ P.27	→ P.28	
10 根菜	→ P.27	→ P.28	
11 グラタン	→ P.27	→ P.72	    空
12 ピザ	→ P.27	→ P.73	    空
13 シチュー・カレー	→ P.27	→ P.66	
14 焼きそば	→ P.27	→ P.67	    空
15 スチームあたため	→ P.26	→ P.57	    満水
16 中華まん(冷蔵)	→ P.26	→ P.69	
17 中華まん(冷凍)	→ P.26	→ P.69	    満水
18 天ぷらあたため	→ P.26	→ P.57	

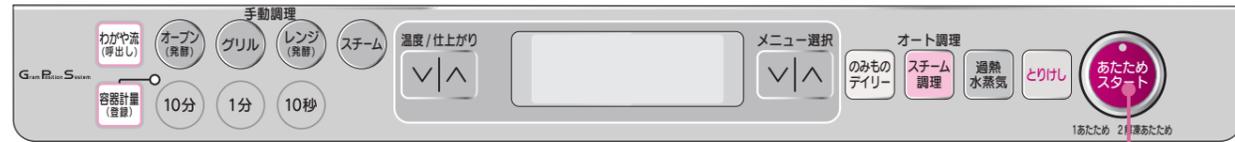
## オート調理で使う付属品・参照ページ

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	コツ	
19 解凍	→ P.27	→ P.29	    満水
20 茶わん蒸し	→ P.27	→ P.68	
21 プリン	→ P.27	→ P.79	
22 スポンジケーキ	→ P.27	→ P.76	
23 シュー	→ P.30	→ P.80	    満水
24 フランスパン	→ P.30	→ P.82	
25 かんたんパン	→ P.27	→ P.84	
26 低温調理	→ P.27	→ P.74	    満水
27 鶏のハーブ焼き	→ P.27	→ P.60	
28 串焼き	→ P.27	→ P.62	
29 スペアリブ	→ P.27	→ P.60	
30 鶏のからあげ	→ P.27	→ P.64	
31 エビフライ	→ P.27	→ P.65	    満水
32 ヒレカツ	→ P.27	→ P.65	
33 オープン天ぷら	→ P.27	→ P.64	
34 焼き野菜	→ P.27	→ P.59	
35 焼き魚	→ P.27	→ P.63	
36 お手入れ清掃	→ P.27	→ P.46	    満水
37 お手入れ脱臭	→ P.27	→ P.16	    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。



**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**

温度/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**

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。

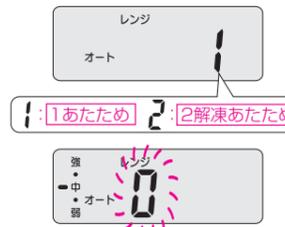
- 牛乳、コーヒー、水、お茶、豆乳のあたためは**6牛乳**を使います。→ P.27
- 1あたため** **2解凍あたため**は、ドアを開けて約10分以内(表示部に「0」が表示されている間)に押ししてください。ドアを開閉して約10分を過ぎるとスタートしません。ドアを開閉して押ししてください。
- ごはんのあたためは、**1あたため**仕上がり調節 **やや弱**、冷凍ごはんの解凍あたためは**2解凍あたため**で加熱します。
- 3ごはん**~**5おかず**は**わがや流**で加熱します。→ P.31~33

**1あたため** **2解凍あたため**



### あたため選択

**あたためスタート** を押すごとに**1▶2▶1**と切り替わります。



### 仕上がり調節

温度/仕上がり を押し、**5段階調節** (強) ● 強 (やや強) ●● 中 (標準) ●●● 弱 (やや弱) ●●●● (弱) ●●●●●

強~弱まで5段階に設定できます。

# 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。)
- わがや流であためられる食品の量は1人分です。→ P.32

このマークの付いた食品はラップなどのおおいをする。

	<b>1あたため</b> ご家庭で調理し、室温や冷蔵保存した食品をあたためる 1回押し	<b>2解凍あたため</b> 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 2回押し
<b>ごはんもの</b>	<b>ごはん・おにぎり</b> 仕上がり調節 <b>やや弱</b> で加熱する。おにぎりは皿にのせる。 <b>チャーハン・ピラフ</b> 加熱後、かき混ぜる。	<b>冷凍ごはん・おにぎり</b> 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。 <b>冷凍チャーハン・ピラフ</b> ほぐして皿に入れる。加熱後、かき混ぜる。
<b>めん類</b>	<b>スパゲッティ・焼きそば</b> 皿に入れる。加熱後、かき混ぜる。	<b>冷凍スパゲッティ・焼きそば</b> 皿に入れる。加熱後、かき混ぜる。
<b>焼きもの</b>	<b>焼き魚</b> 飛び散ることがあるのでおおいをする。 <b>ハンバーグ</b> ソースは飛び散ることがあるので加熱後にかける。 <b>焼きとり、焼き肉</b> 皿に並べる。たれをぬってから加熱する。	<b>冷凍ハンバーグ</b> 皿にのせる。加熱後、裏返してしばらくおく。
<b>揚げもの</b>	<b>天ぷら・フライ・コロッケ</b> 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 <b>やや弱</b> または <b>弱</b> に合わせる。	<b>冷凍天ぷら・フライ・コロッケ</b> 皿に並べる。仕上がり調節 <b>やや弱</b> か <b>弱</b> 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。
<b>炒めもの</b>	<b>野菜の炒めもの・酢豚・八宝菜</b> 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。	<b>冷凍八宝菜・ミートボール</b> 容器に入れる。加熱後、かき混ぜる。
<b>煮もの</b>	<b>野菜の煮もの・おでん(たまごは取り除く)</b> 容器に入れて、煮汁をかける。 <b>煮魚</b> 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。	
<b>蒸しもの</b>	<b>シューマイ</b> 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。	<b>冷凍シューマイ</b> 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。
<b>汁もの</b>	<b>カレー・シチュー</b> 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 <b>やや強</b> か <b>強</b> に合わせる。	<b>冷凍カレー・シチュー</b> 耐熱性のある容器に入れ、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 <b>やや強</b> か <b>強</b> に合わせる。加熱後、かたまりをほぐし、かき混ぜる。

## 次の食品は「手動調理」で様子を見ながらあたためる → P.44, 45

**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

# 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(冷蔵や常温のもの)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



を押して **お好みにより希望の仕上がりに調節する**  
(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)によって仕上がりを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.34

●**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****7お酒**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

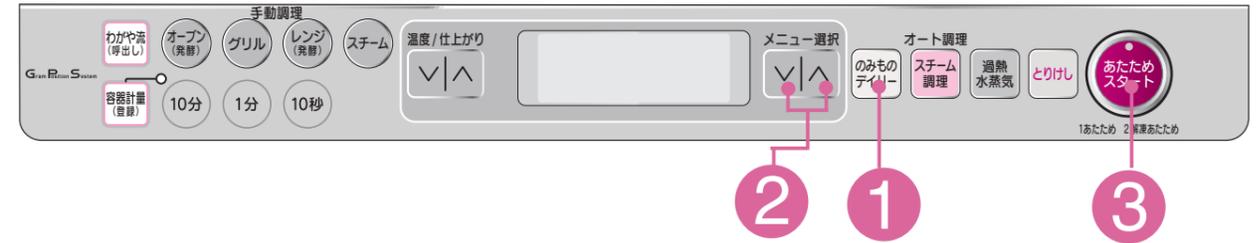
手動調理で様子を見ながらあたためてください。

# オート調理 オート調理であたためる

6 牛乳  
7 お酒  
8 冷凍と冷蔵  
(左側) (右側)

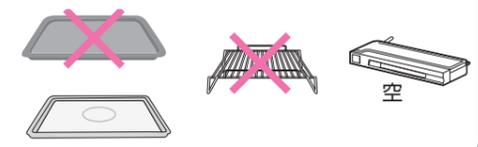
## 異なる食品(冷凍と冷蔵)を同時にあたためる

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。



**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

**8冷凍(左側)と冷蔵(右側)** は



**1** **のりものデリ** を押す

**2** **メニュー選択** を押し **メニュー番号「8」** を選択する



を押して **お好みにより希望の仕上がりに調節する**



**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。



### 8 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、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。(冷凍と常温では、常温が熱くなりすぎるため上手にあたためられません。)

●**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****7お酒**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



## 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。

1mL=1cc

飲みものの種類	1杯分の分量
牛乳	200mL(冷蔵)
コーヒー	150mL
水	180mL
お茶	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.35、45



- 牛乳は冷蔵室から出したてのものを 사용합니다。



- 牛乳びんでの加熱はできません。



- 2個以上の場合は、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。



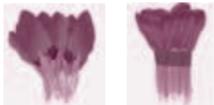
- お酒のコツは → P.56

## 9葉・果菜 10根菜のコツ

加熱する分量は **9葉・果菜** で100~500g **10根菜** で100~1000gです。

### 9葉・果菜

#### 葉菜



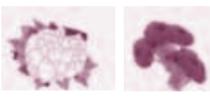
ほうれん草、小松菜など葉が食べられるもの

#### 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

### 10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.34

- 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。



## 19 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"ピッピッピ"となり、表示部に「[03]」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に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側面や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は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.34

- 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



レンジ100Wまたは

レンジ200Wで加熱する。

## 19 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: **19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: **19 解凍**



薄切り肉は、解凍後両手で大きくしなせませす。ひき肉やかたまり肉は仕上がりに調節「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

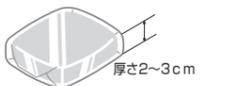
1回分ずつ(200~300g)に分け、2~3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にまとめます。

- 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。

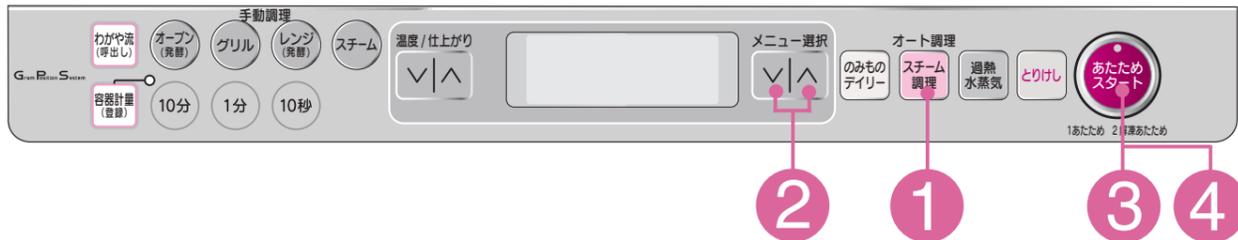


# オート調理 予熱ありメニューで調理する

- 21 プリン
- 22 スポンジケーキ
- 23 シュー
- 24 フランスパン
- 25 かんたんパン
- 26 低温調理

## オート調理 23シュー 24フランスパン

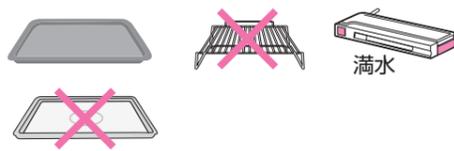
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



**準備** ドアを開閉して電源を入れる

**1** スチーム調理 を押す

22シュー 23フランスパンは



**2** メニュー選択 を押し、希望のメニュー番号を表示させる

温度/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



**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角皿を入れます。

■予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。予熱中に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。

### 注意

角皿の出し入れは、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。

- 取り出した角皿は、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.46

# わがや流あたため(3ごはん~5おかず)

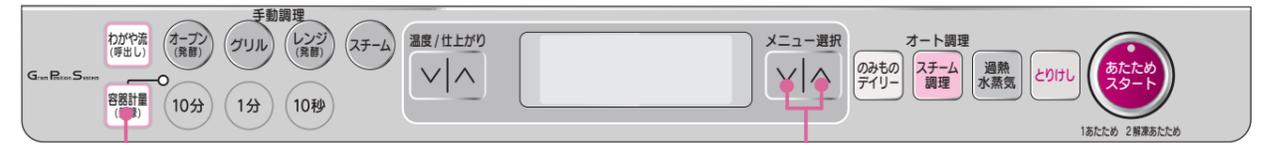
わがや流

- 3 ごはん
- 4 冷凍ごはん
- 5 おかず

わがや流あたためは、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。

## 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

3ごはん~5おかずは



**1** 例:ごはんのあたために使用する容器を容器番号「1」に登録する

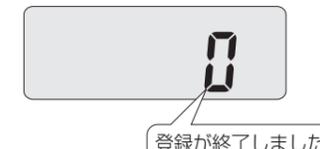
容器計量 (登録) を押す

**2** メニュー選択 を押し、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わり表示部に「M」が表示されて登録が終了します。



- 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 (待出し) を3秒間押し、登録の内容を全て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
3ごはん	1~4
4冷凍ごはん	1~2
5おかず	1~4

- 例として3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。
- 3ごはん~5おかずまで10種類の容器が登録できます。

わがや流あたため

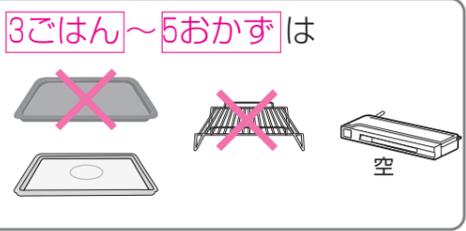
# 登録した容器を使って食品をあたためる

※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。

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。



**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** メニュー選択  $\nabla/\wedge$  を押し 登録したメニュー番号と容器番号を選択する



温度/仕上がり  $\nabla/\wedge$  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



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。

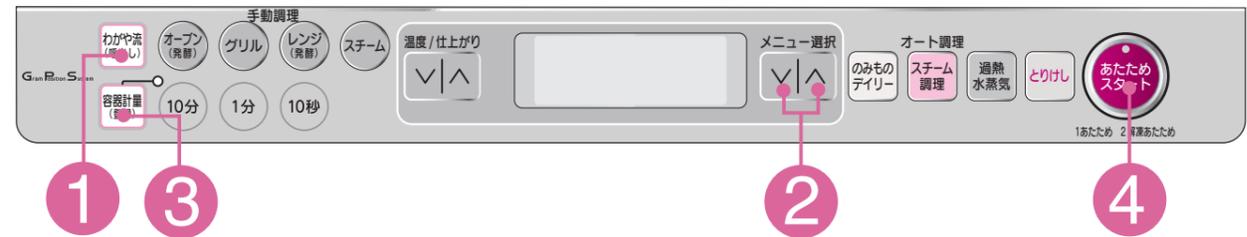
メニュー	食品の分量	あたためのコツ
3ごはん	100～300g	→ P.23
4冷凍ごはん	100～300g	→ P.23
5おかず	100～800g	→ P.23

- 3ごはんは常温、5おかずは冷蔵を基準に加熱時間を設定しています。
- 冷蔵のごはん、常温のおかずは1あたためで加熱します。
- 常温は約20℃、冷蔵は約0～約5℃、冷凍は約-18℃を基準にしています。

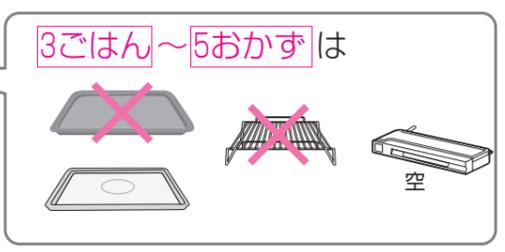
# お手持ちの容器の重さを登録しないであたためる

お手持ちの容器の重さを登録せず計量だけして、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。

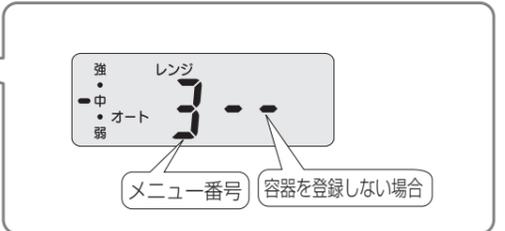


**準備** 空の容器を、庫内に置き、ドアを閉める



**1** わがや流 (呼出し) を押す

**2** メニュー選択  $\nabla/\wedge$  を押し 希望のメニュー番号と容器「-」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わります。  
ドアを開け、計量した容器に食品を入れドアを閉める



温度/仕上がり  $\nabla/\wedge$  を押し お好みにより希望の仕上りに調節する

**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、仕上がり設定は記憶されません。

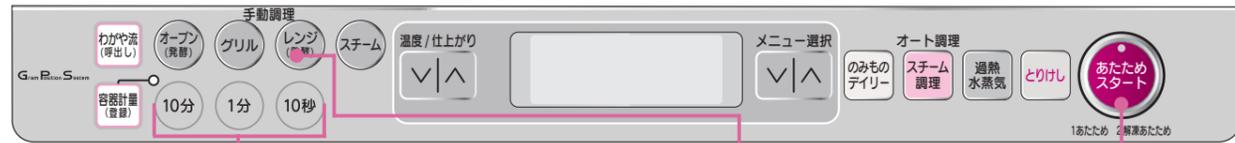
わがや流あたため

わがや流あたため

# 手動調理 レンジを使う

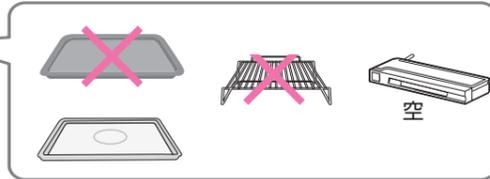
## 食品を一定のワット数で加熱する

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はP.42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。

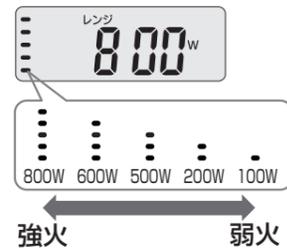
**準備** 食品を入れた容器や皿をテーブルプレート中央に置き、ドアを閉める



**1** レンジ (発酵) を押し、ワット数を選ぶ



例: 800Wにセットした場合



**2** 10分 1分 10秒 を押し、時間を設定する

800W	(最大設定時間10分)
600W 500W	(最大設定時間19分50秒)
200W 100W	(最大設定時間90分)

例: 1分20秒にセットした場合



**3** あたため スタート を押し

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

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)

## 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	めん類	—	40秒~50秒
	根 菜	1分20秒~ 1分40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。

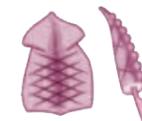
●加熱前の食品温度によっても違います

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



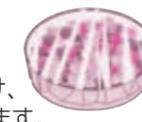
※切れ目や割れ目を入れておおいをして加熱します。

●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け混ぜる



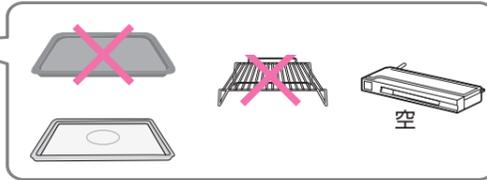
# 手動調理 レンジを使う

## 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<sup>①</sup>の中央に置き、ドアを閉める



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



例:800Wにセットした場合



**2** **10分 1分 10秒** を押し、**時間を設定する**  
(最大設定時間19分50秒)

例:7分にセットした場合



**3** **レンジ(発酵)** を押し **200W または 100W を選ぶ**

例:200Wにセットした場合



**4** **10分 1分 10秒** を押し、**時間を設定する**  
(最大設定時間90分)

例:30分にセットした場合



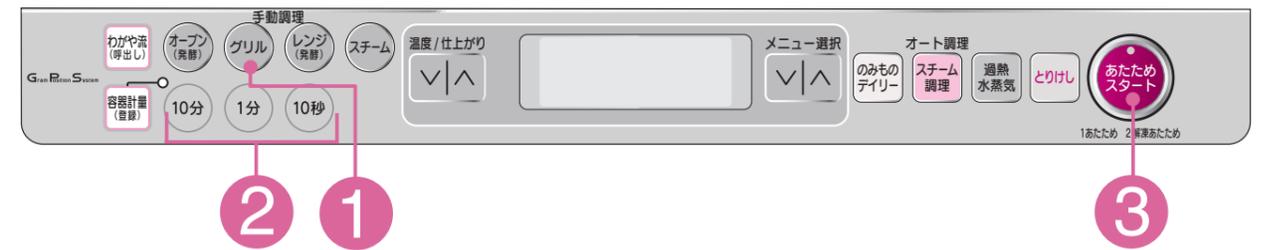
**5** **あたためスタート** を押し

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

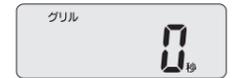
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



**準備** 食品をのせた焼網と角皿を入れ、ドアを閉める



**1** **グリル** を押し



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

例:15分にセットした場合



**3** **あたためスタート** を押し

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.47を参照して「37お手入れ脱臭」で加熱してください。

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。  
※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

**角皿と焼網を使い分けて**  
肉や魚は角皿にのせた焼網に並べて中段または下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。



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

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(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。

※トーストや焼きもち、生魚のさんまやあじなど、丸身の魚は焼けません。

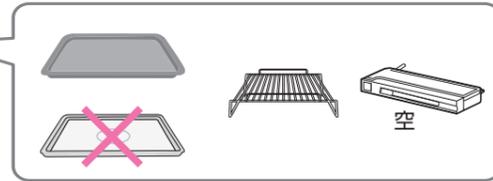
# 手動調理 オーブを使う

## 予熱ありの使いかた

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。



**準備** 食品をのせた角皿を用意する



**1** **オープン (発酵)** を押し **予熱「あり」を選ぶ**

■ キーを押すごとに  
予熱あり → 予熱なし → 予熱あり  
の順に選択できます。



**2** **温度/仕上がり** を押し、**温度を設定する**

100℃～210℃・250℃(10℃単位)まで設定できます。



**3** **10分 1分 10秒** を押し、**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 (予熱を開始します)

**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角皿を入れます。**

■ 予熱が終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。  
■ 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。

**5** **あたためスタート** を押し

**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。

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。

250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。

### 加熱のポイント

**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.40) の方法で行います。

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

- 加熱中に **オープン** 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、温度を変えることができます。約2秒後に時間表示に戻ります。
- **オープン** 加熱中に、加熱時間を変えるときは、温度/仕上がり **温度/仕上がり** を押し、1分単位で増減できます。但し、最大加熱時間(90分)を設定した場合、加熱時間を追加することはできません。また、残時間表示が1分未満となった場合は加熱時間を減らすことはできません。

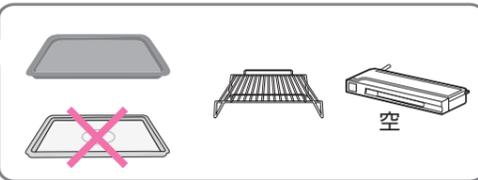
# 手動調理 オーブを使う

## 予熱なしの使いかた

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。



**準備** 食品をのせた角皿を入れドアを閉める



**1** **オープン (発酵)** を押し、予熱「なし」を選ぶ

■キーを押すごとに  
予熱あり⇒予熱なし⇒予熱あり  
の順に選択できます。



**2** **温度/仕上がり** を押し、温度を設定する  
100℃から250℃まで設定できます。

例:200℃にセットした場合



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

例:30分にセットした場合



**4** **あたため スタート** を押し

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。

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。

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。

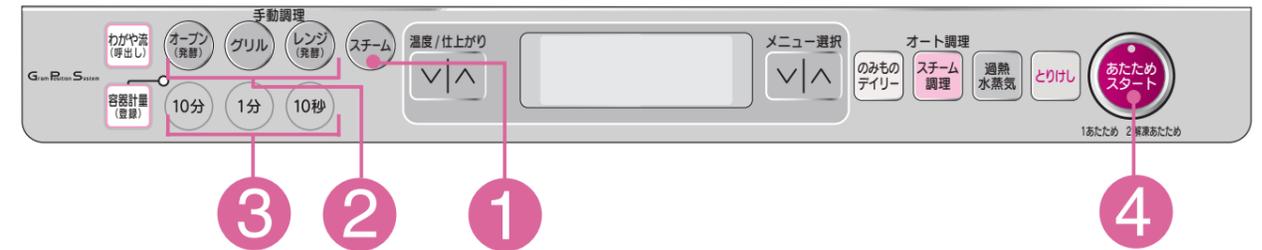
### 加熱のポイント

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。→P.39

# 手動調理 スチームを使う

## スチームとレンジ・グリル・オーブンの組み合わせ

**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ドアを閉める

スチームとレンジの組み合わせの場合



**1** **スチーム** を押し

スチームとグリル、スチームとオーブンの  
組み合わせの場合



**2** 希望の加熱方法を選んで押し



**3** **10分 1分 10秒** を押し 加熱に合わせ、  
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・グリル…………… 最大設定時間40分  
スチーム・オープン…………… 最大設定時間90分

■操作の手順の詳細は下のページを  
参照します。



**4** **あたため スタート** を押し

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。

※使用后、給水タンクを空にします。

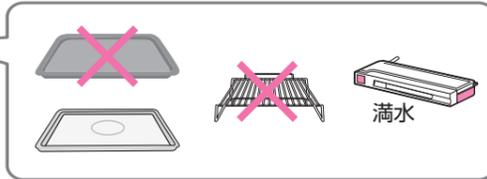
# 手動調理 発酵を使う

## レンジスチーム発酵(レンジ6回押し)

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** **レンジ (発酵)** を6回押し「スチーム発酵」を選ぶ



**2** **10分 1分 10秒** を押し、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。

### レンジスチーム発酵のコツ

▶ つづく



### 注意

加熱室の温度が低いとき、上ヒーターが加熱する場合があります。ドア、キャビネット、加熱室の周辺に触れない。

- 角皿を使って**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。温度/仕上がり調節キーを使い分けます。(右表参照)  
**レンジスチーム発酵**は温度/仕上がり **▽/△** で発酵温度をコントロールします。温度/仕上がり **▽/△** を誤って設定すると上手に仕上がりません。
- 市販の料理ブックの発酵や、お好みの料理の発酵は **オープン 予熱なし** で温度/仕上がり **▽/△** を押して **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

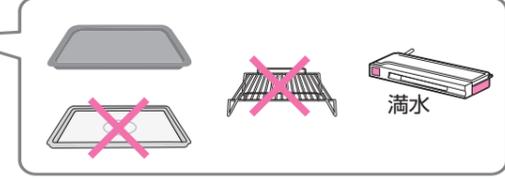
キー	仕上がり調節	メニュー	記載ページ
レンジスチーム発酵	中	かんたんパン	→ P.84
		グラハムパン	→ P.85
		カレーパン	→ P.73
	やや弱	ピザ各種	→ P.73
弱	やや弱	ヨーグルト	→ P.86
	弱	カスピ海ヨーグルト	→ P.86

## 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** 食品をのせた角皿を入れ、給水タンクに水を入れドアを閉める



**1** **オープン (発酵)** を押し、予熱「なし」を選ぶ

■キーを押すごとに  
予熱あり → 予熱なし → 予熱あり  
の順に選択できます。

**2** **▽/△** を押し、発酵温度を設定する



**3** **10分 1分 10秒** を押し、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。

▶ つづき

### レンジスチーム発酵のコツ

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。(角皿や金属製の容器は使えません)  
●かんたんパン (→ P.84) 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。  
●二次発酵は角皿を使います。**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.81)	20個分	20~30分
角形食パン・イギリスパン (→ P.83)	各1型分	
フランスパン バターロール・クーベ・エビ ベーコンエビ シャンピニオン (→ P.82・83)	各3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 **のみもの・デイリー** **9葉・果菜** で。根菜は、 **のみもの・デイリー** **10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	グリーンアスパラガス	200g	1分50秒～2分10秒	有
	さやいんげん さやえんどう			
	とうもろこし			
	かぼちゃ			
根菜	にんじん	200g	3分～3分30秒	有
	さつまいも			
	さといも			
	ごぼう れんこん			
	じゃがいも 大根			

## 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(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	100g	1分40秒～2分10秒	有
冷凍さやいんげん	100g	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	100g	1分20秒～1分40秒	-
さやいんげん	100g	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.35)「少量の食品(100g未満)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
ごはん	1杯(150g)	40秒～50秒	-
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	-
お酒	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	-

- 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

代表メニューのみ記載しています。

手動で調理をするときは、類似したメニューを参考にしてください。

メニュー名	分量	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	4皿	中段	210℃	24～30分	28～34分	72
ピザ	角皿1枚		200℃	16～20分	-	73
ケーキお菓子	直径15cm 直径18cm 直径21cm	下段	150℃	34～38分 40～46分 48～54分	40～45分 40～50分 50～60分	76
シュークリーム	8個		200℃	30～35分	-	80
フランスパン (バター/クーペ/エピ/シャンピニオン)	角皿1枚		210℃	43～53分	-	82 83
パン	かんたんパン グラハムパン カレーパン かんたんあんパン		180℃	19～24分	24～28分	84 85

- テーブルプレートを取り出し角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替えたり、角皿の前後を入れ替えます。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。

おおいの有無の「-」はおおいのなしを示す。

## 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 レンジ スチーム	おおいの有無
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。

# 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

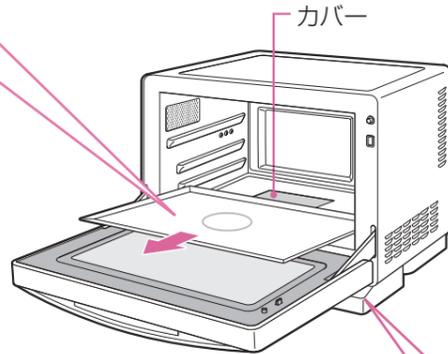
かたく絞ったぬれぶきんでふきます。

- ぶ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。

## 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。



## 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・角皿

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。

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

## つゆ受け

割りばしの先などにやわらかい布を巻いてふきとってください。

## 注意

(さびる原因)  
角皿、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。

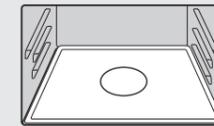
●加熱室内は塗装コート処理がしてあります。傷つきやすいので、たわしなど固いものでこすらないでください。

(けが・破損の原因)  
テーブルプレートに衝撃を加えない。

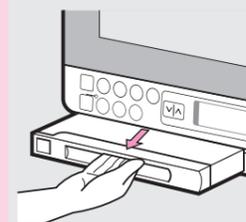
## 水抜きのみしかた

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 過熱水蒸気 を押し、メニュー選択 ↓/↑ を押して 36お手入れ清掃 をセットする



3 あたためスタート 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)

- 36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。
- 36お手入れ清掃 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。

## においが気になるとき

37お手入れ脱臭 キーを使います ……

操作の手順は 3空焼きをするを参照してください。→ P.16

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

ヒーター(オープン加熱)の高熱で高温にし、加熱室に残った油やお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カスは取れませんので、あらかじめふきとってください。(高温により発煙、発火の恐れがあります。)

## 加熱室の清掃のみしかた

スチームを発生させ、加熱室内の汚れをふきとります。

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 過熱水蒸気 を押し、メニュー選択 ↓/↑ を押して 36お手入れ清掃 をセットする

3 あたためスタート 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"> <li>●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。</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> </ul>
ごはんが熱すぎる	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●<b>1あたため</b> 仕上げ調節 <b>やや弱</b> であたためてください。</li> <li>●<b>わがや流</b> 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。</li> </ul>
<b>15 スチームあたため</b> でごはん がうまくあたたまらない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●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。</li> </ul>
ごはんがぱさつく	<ul style="list-style-type: none"> <li>●<b>15スチームあたため</b> を使うか、<b>1あたため</b> 仕上げ調節 <b>やや弱</b> で加熱するときに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。</li> </ul>
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"> <li>●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。</li> <li>●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。</li> <li>●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、重さのものをします。</li> <li>●ごはんを冷凍するときには、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。</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> </ul>
冷凍ごはんが熱すぎる	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●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。</li> <li>●<b>わがや流</b> 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。</li> </ul>

## 解凍

解凍不足でかたい	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●食品(肉やさしみ等)や使用用途(解凍後すぐ調理する場合、生で食べる場合)によって仕上げ調節が必要です。仕上げ調節 <b>弱</b> はさしみ用です。</li> <li>●テーブルプレートの中央にのせて加熱します。</li> </ul>
食品が煮えた	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●皿などの上ののせて加熱していませんか。スチロール製の発泡トレーにのせて加熱します。</li> <li>●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。</li> <li>●冷凍するときには、食品の厚みを3cm以下にそろえてください。</li> <li>●加熱するときにはラップなどの包装ははずしてください。</li> <li>●同時に2つ以上を解凍するときには、同じ種類のもので、同じ大きさのものにしてください。</li> <li>●さしみ解凍の場合は、<b>19解凍</b> 仕上げ調節 <b>弱</b> に設定します。</li> </ul>

# 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"> <li>●<b>1あたため</b> 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。</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> <li>●テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。</li> <li>●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</li> </ul>
食品をあたためると熱くなりすぎる	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●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。</li> <li>●オート調理でぬるかったものを、オート調理で追加加熱していませんか。<b>レンジ</b> <b>600W</b> または <b>レンジ</b> <b>500W</b> で様子を見ながら、追加加熱をしてください。</li> <li>●冷めかけた食品をオート調理であたためていませんか。<b>レンジ</b> <b>600W</b> または <b>レンジ</b> <b>500W</b> で様子を見ながら加熱してください。</li> <li>●<b>わがや流</b> 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。</li> </ul>
カレーやシチューがあたたまらない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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 <b>やや強</b> か <b>強</b> に設定して加熱します。→ P.23</li> <li>●加熱後、かき混ぜます。</li> </ul>
冷凍食品があたたまらない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●<b>2解凍あたため</b> であたためます。→ P.23</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> <li>●テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。</li> <li>●<b>わがや流</b> 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。</li> </ul>

## 牛乳のあたため

牛乳が熱くなりすぎる	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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上の量のときは <b>レンジ</b> <b>600W</b> であたためてください。</li> <li>●冷めかけた牛乳をあたためていませんか。</li> <li>●キーをまちがえていませんか。<b>1あたため</b> キーで加熱すると熱くなります。</li> <li>●<b>6牛乳</b> 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。</li> <li>●<b>わがや流</b> 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。</li> </ul>
牛乳がぬるい	<ul style="list-style-type: none"> <li>●牛乳の分量(重量)に対して、軽い容器を使っていませんか。</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> <li>●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には、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。</li> <li>●<b>わがや流</b> 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。</li> </ul>

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"> <li>●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。</li> <li>●皿などの上ののせて加熱すると、加熱しすぎになります。</li> <li>●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。</li> </ul>
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"> <li>●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。</li> <li>●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。</li> </ul>
ブロッコリーなどの果菜類を包むときは	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> </ul>
じゃがいもやにんじんなどの根菜類が加熱しすぎになった	<ul style="list-style-type: none"> <li>●皿などの上ののせて加熱していませんか。</li> <li>●100g以下のオート調理はできません。</li> <li>レンジ500Wで様子を見ながら加熱してください。</li> </ul>
じゃがいもが加熱不足になった	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> </ul>

## スポンジケーキ

ケーキのふくらみが悪い	<ul style="list-style-type: none"> <li>●卵はしっかりと泡立てましたか。</li> <li>●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.76</li> <li>●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。</li> </ul>
いくら泡立てても泡立ちが悪い	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> </ul>
きめがあらく、粉がダマになって残る	<ul style="list-style-type: none"> <li>●小麦粉はよくふるいながら入れましたか。</li> <li>●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。</li> </ul>
ケーキがうまく焼けない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●手動調理で焼く場合の温度と時間は、「手動調理をするときの加熱時間」→P.45を参照して焼いてください。</li> <li>●分量に合った大きさの型で焼いてください。</li> </ul>

## シュークリーム

ふくらみが悪い	<ul style="list-style-type: none"> <li>●分量は正しく計りましたか。</li> <li>●シュークリームの作りかた→P.80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。</li> <li>●給水タンクに水を入れてから加熱してください。</li> </ul>
大きさにむらがある	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> </ul>

## 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"> <li>●生地のおおきさや厚みはそろえてください。</li> </ul>
ふくらみが悪い(バターロール)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●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。</li> </ul>
焼き色にむらがある(バターロール)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> </ul>

※トースト、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"> <li>●差込プラグが抜けていませんか。</li> <li>●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。</li> <li>●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</li> <li>●ドアはきちんと閉まっていますか。</li> <li>●ドアを開け閉めしなおしても正常になりませんか。</li> <li>●差込プラグ抜いて差し込みなおし、ドアを開閉しても正常になりませんか。</li> </ul>
料理のできぐあいが悪い	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。)</li> <li>●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</li> <li>●ケーキやクッキーをくり返して調理する場合、角皿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。</li> </ul>
レンジのとき火花(スパーク)が出る	<ul style="list-style-type: none"> <li>●角皿を誤って使用していませんか。</li> <li>●焼網にアルミホイルを敷いていませんか。</li> <li>●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。</li> <li>●テーブルプレートなどに食品カスがついていませんか。</li> </ul>
スチームが出ない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●給水タンクに水が入っていますか。</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> </ul>

## 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開けてから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、温度/仕上がり☑を約3秒間押しすと「ピツ」と鳴り、終了音の音色が切り替わります。同じ操作でブザー音を無音に切り替えられます。→P.15

## 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。
オーブン、グリル加熱のとき「ポコッ」と音がする	高温のため、加熱室が膨張する音がすることがありますが故障ではありません。
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、空焼きをして油をとってください。 →P.16
「1あたため」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」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」のとき、250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃になります。
250℃に設定できないことがある	予熱にて加熱室が熱い場合の最大設定温度は210℃になります。
残り時間が途中で変わることがある	自動調理のとき、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
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.45
加熱中、表示部やドアがくもったり、水滴が落ちる	スチーム料理以外の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。
オープン加熱中に庫内底面にあるカバーが膨らむ	高温のため仕切り板が膨らみますが、庫内が冷えますと元に戻ります。しわが入ることがありますが故障ではありません。

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。
表示部に「M」が表示されたままで加熱されない	差込プラグを抜いて、約5秒たってから、差し込みなおしてください。
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変わります。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	確認するところ	直しかた
C 00	●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点調節が完了します。 →P.16
C 01	●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点調節が完了します。
C 02	●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。
C 03	●「19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
C 07	●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.35
C 09	●オープン、グリル加熱のときテーブルプレートが加熱室底面にセットされています。	テーブルプレートを取り出して角皿を皿受棚(上・中・下段)にセットして加熱します。
給水	●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
H 21	●H表示	とりけしキーを押します。または差込プラグを抜いて、差し込みなおす。

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。

次の場合は故障ではありません

次の場合は故障ではありません