

HITACHI
Inspire the Next

クッキングガイド 〈取扱説明書・料理集〉

保証書別添付

日立オーブンレンジ

家庭用

型式 **MRO-JF6**

柔らかプリン

このたびは日立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.8~12 をお読みいただき、
正しくお使いください。



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。

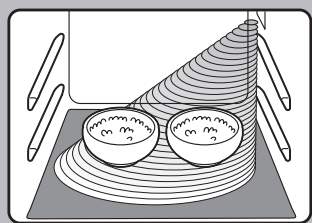
- 使用していないときの消費電力を節約するため、「0」表示の状態では電源を切り、約10分後に、自動的に電源を切ります。
また、電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。
(待機時消費電力オフ機能)



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

オート調理を上手に使うために

- 食品の表面温度を計ってオート調理する赤外線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28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。



食品を加熱室のテーブルプレートの中央に置いてください。
※食品を端に置いたり、少量の食品を加熱すると正しく食品の温度が計れず加熱し過ぎや加熱むらとなり、発煙、発火のおそれがあります。

もくじ

まず 確認

- はじめに 2
- 初めて使うときの確認と準備 4~5
 - ・ 据え付けの確認 4
 - ・ 電源の入れかた 4
 - ・ 空焼き(脱臭)のしかた 5
- 各部のなまえ・操作パネル・付属品 6~7
 - ・ 操作パネルのはたらき 7
- 安全上のご注意 8~12
- 加熱のしくみ 13
- 付属品の使いかた 13~15
 - ・ 手動調理で使う付属品 13
 - ・ オート調理で使う付属品 14~15
- 使える容器・使えない容器 16~17

使いかたとコツ

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

黒皿 使用上のご注意

黒皿は、レンジ加熱には使えません

■手動調理でのご使用について

レンジ加熱	✕	黒皿と皿受棚の間で火花(スパーク)が発生し損傷します。
オーブン加熱	○	
グリル加熱	○	

あたためる(レンジ加熱)

- ・ ごはん、お総菜のあたため 20~21
 - 1あたため
- ・ 冷凍保存したごはん、お総菜のあたため 22~23
 - 2解凍あたため
- ・ 飲み物のあたため 24
 - 3牛乳 4酒かん
- ・ コンビニ弁当のあたため 25
 - 8コンビニ弁当

下ごしらえする

- ・ 野菜の加熱(ゆでる) 26~27
 - 6葉・果菜 7根菜
- ・ 肉や魚の解凍 28~29
 - 5解凍

あたためる(オーブン加熱)

- ・ フライのあたため 30
 - 10フライあたため

調理する

- 予熱「なし」メニューの調理 31~34
 - ・ 飲み物、デイリー 31
 - 9焼きそば
 - ・ 角皿スチーム 32
 - 11茶わん蒸し 12手作り豆腐
 - 13蒸しパン 14柔らかプリン
 - 15スフレチーズケーキ
 - 16蒸しチョコレートケーキ
 - ・ 焼き菓子・パン・ピザ 33
 - 17スポンジケーキ 19パウンドケーキ
 - 20ブラウニー 21簡単パン
 - ・ 焼き物 34
 - 23鶏のハーブ焼き 24鶏の照り焼き
 - 25グラタン 26鶏のから揚げ
 - 27ヒレカツ 28オーブン天ぷら

- 予熱「あり」メニューの調理 35
 - 18マドレーヌ 22ピザ

レンジ加熱

- ・ 一定の出力(W)で加熱する 36~37
- ・ 加熱途中で出力(W)を自動的に下げる(リレー加熱) 38

グリル加熱

- ・ 魚など表面に焦げ目をつけながら加熱する 39

オーブン加熱

- ・ 予熱「あり」で加熱する 40
- ・ 予熱「なし」で加熱する 41

発酵

- ・ レンジ発酵で加熱する 42
- ・ オープン発酵で加熱する 43

手動調理をするときの加熱時間 44~45

お手入れ

- ・ 本体・付属品のお手入れ 46
- ・ 臭いが気になるとき(脱臭) 47
 - 脱臭

こんなときは

- うまく仕上がらないとき 48~50
- お困りのときは 51~52
- お知らせ表示が出たとき 53
- 保証とアフターサービス 83
- ご相談窓口 83
- 仕様 裏表紙

料理集

54~82

- ・ 料理集 もくじ 54~55

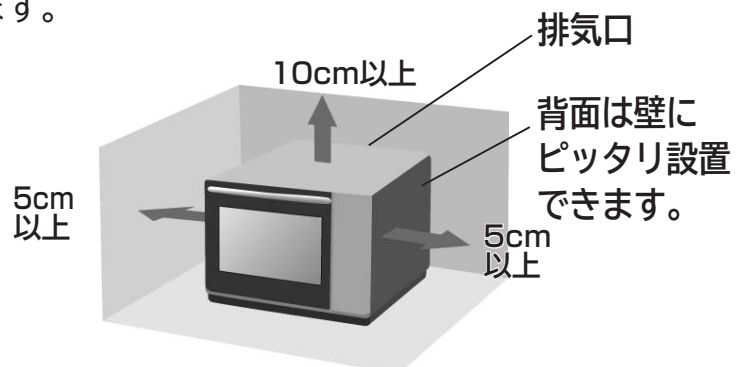
初めて使うときの確認と準備

据え付けの確認

- 設置の際は下図にしたがって放熱スペースをあけてください。
※後部上面に排気口があり、熱気が出ます。

- 本体の背面は、壁や家具などぴったりつけてても大丈夫ですが次のことを確認してください。

- ・壁や収納棚が熱に弱い物ではありませんか。
- ・壁の材質によっては壁に本体との接触跡がつく場合があります。少しすき間をあけてください。背面の壁がガラスの場合、20cm以上間があいていますか。
- ※近いと温度差で割れるおそれがあります。



※後部上面に排気口があり、熱気が出ます。十分な放熱スペースがないと、壁面が変色したり、本体が故障する原因になります。

- 熱に弱い物やカーテンのそばに据え付けしないでください。
- 底面の吸気口をふさぐ設置はしないでください。
- 事故防止のため、アースを確実に取り付けてください。→P.9、12
- 5面(上面・左側面・右側面・背面・底面)を囲む設置はしないでください。
・製品の周りにすき間があっても、上面・左側面・右側面・背面のいずれか1面を開放してください。
- 水平で丈夫な台の上に据え付けてください。

電源の入れかた

ドアを開けると電源が入ります。(表示部に「0」を表示)

- 使用していないときの消費電力を節約するため電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。



- 一度ドアを開けると電源が入り、表示部に「0」を表示します。



- 電源を「入」の状態に放置すると、約10分後には、自動的に電源が切れます。(待機時消費電力オフ機能)

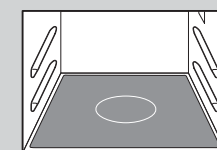


空焼き(脱臭)のしかた

脱臭

- 加熱室壁面にはさびを防ぐため油が塗ってあります。初めてお使いになるときには、「空焼き(脱臭)」を次の手順で行い、油を焼き切ってください。
- 梱包材は、すべて取り除いてからご使用ください。
- 空焼き(脱臭)はヒーター(オーブン加熱)で行いますので、本体が熱くなります。

準備 加熱室を空の状態にしてドアを閉める

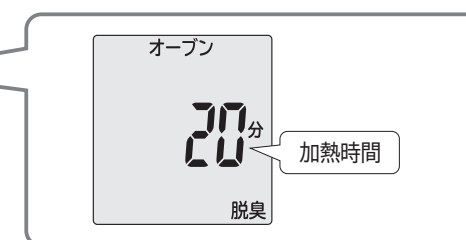


黒皿を入れない。梱包材もすべて取る。

1 空焼き(脱臭)をする

脱臭 を押す

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



2 あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら終了です

※空焼き終了後、冷却のため約2分間ファンが回転します。
※空焼き終了後はすぐに調理せず、加熱室が冷めてから使用してください。

注意



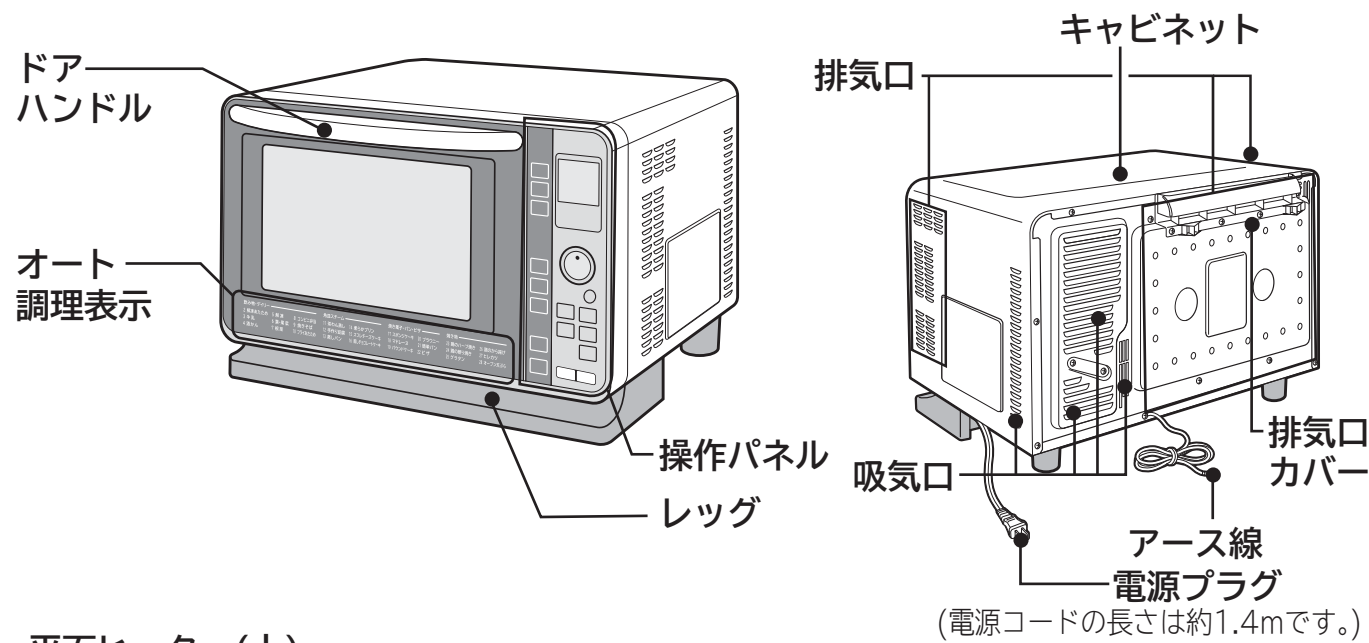
接触禁止

(やけど・けが・火災の原因になります)

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

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



平面ヒーター(上)

加熱室天井部に内蔵されています。

赤外線センサー

センサー部に指や物を入れないでください。

皿受棚

上段または下段に黒皿をのせます。

テーブルプレート(耐熱セラミック製)

加熱室底面に設置されています。食品を中央部に置いて加熱します。

お手入れ方法 → P.46

※警告文は印刷されているため、剥がせません。

庫内灯

加熱中に点灯し、ドアを開けると消灯します。

(オープン予熱中は、節電のため消灯しています。予熱中に加熱室(庫内)の様子を見たいときは「あたためスタート」ボタンを押すと約5秒間庫内灯が点灯します。)

ドアファインダー(ドアガラス)

平面ヒーター(下)

加熱室底部に内蔵されています。

付属品

■黒皿(ホーロー製)



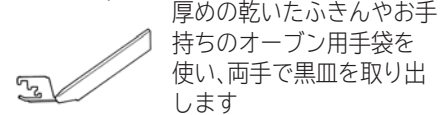
(レンジ加熱では使えません)

■クッキングガイド(本書)

■保証書

黒皿用の「取っ手」(別売品)

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



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

2011年9月現在

部品名	部品番号	希望小売価格
取っ手	MRO-N80003	840円(税抜800円)

操作パネルのはたらき

飲み物・デュー	角皿スチーム	焼き菓子・パン・ピザ	焼き物
2 解凍あたため	11 茶わん蒸し	17 スポンジケーキ	23 鶏のハーブ焼き
3 牛乳	12 手作り豆腐	18 マドレーヌ	24 鶏の照り焼き
4 酒かん	13 蒸しパン	19 パウンドケーキ	25 グラタン
5 解凍	14 柔らかプリン	20 ブラウニー	26 鶏のから揚げ
6 葉・果菜	15 スフレチーズケーキ	21 簡単パン	27 ヒレカツ
7 根菜	16 蒸しチョコレートケーキ	22 ピザ	28 オープン天ぷら
8 コンビニ弁当			
9 焼きそば			
10 フライあたため			

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。

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。

あたためスタートランプ

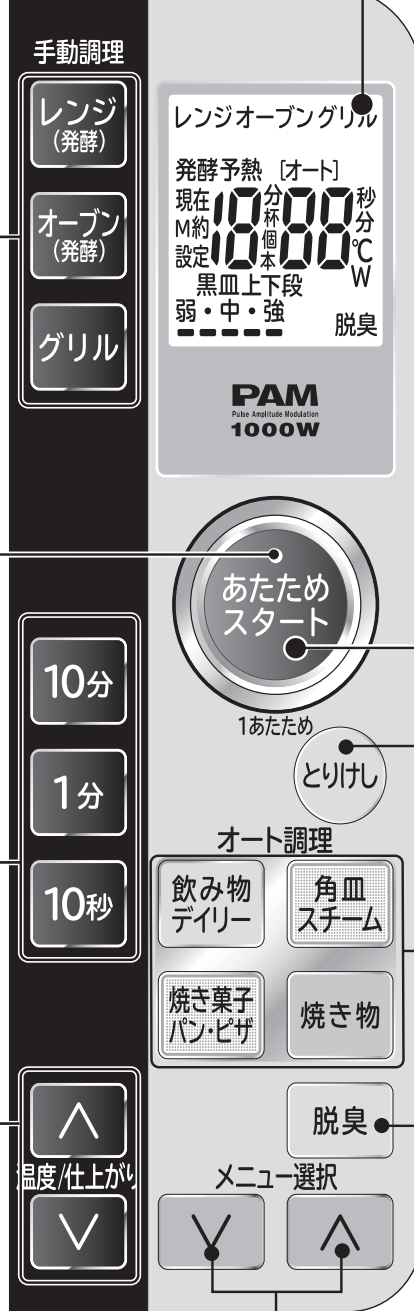
オート調理、手動調理のとき点滅して「あたためスタート」ボタンを押してスタートすることをお知らせします。(加熱を開始すると消えます。)

時間を設定する

手動調理の時間の設定を行います。

温度/仕上がりを選ぶ

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。)

加熱をスタートする

オート調理、手動調理などの運転のスタートを行います。

とりけしをする

設定内容や運転のとりけしを行います。

オート調理を使う

ボタンを押してオート調理の種類を選択します。

お手入れをする

加熱室の汚れを落としやすくしたり、臭いを軽減します。

メニューを選択する

オート調理のメニュー番号の設定を行います。

※PAM1000Wについて
高周波出力1000Wは、短時間高出力機能(最大3分間)です。オート調理の「あたため」等の限定したメニューにのみ働きます。

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

各部のなまえ・操作パネル・付属品

安全上のご注意

この製品は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

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

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

■お守りいただく内容を図記号で区分して、説明しています。

危険 「死亡または重傷を負うおそれが高い」内容です。

警告 「死亡または重傷を負うおそれがある」内容です。

注意 「傷害を負うおそれや、物的損害の発生のおそれがある」内容です。

「警告や注意を促す」内容です。

してはいけない「禁止」内容です。

実行しなければならない「指示」内容です。

製品内部には高圧部があります

危険

分解禁止
改造はしない
修理技術者(サービスマン)以外の人は修理・分解をしない
火災・感電・けがの原因になります
故障した場合は、お買い上げの販売店にご相談ください。

吸気口・排気口など、製品の穴やすき間に指や物を差し込まない(特に子供のいたずらなどに注意する)
火災・感電・けがの原因になります
異物が本体に入った場合は、電源プラグを抜いて、お買い上げの販売店にご相談ください。

電源プラグ・電源コード・コンセントは

警告

ぬれた手で電源プラグの抜き差しをしない
感電のおそれがあります
ぬれ手禁止

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

電源は、交流100V・定格15A以上のコンセントを単独で使用する
ほかの器具との併用は、コンセント部が異常発熱して、発火の原因になります。

(タコ足配線は禁止)

電源プラグ、電源コードを傷付けない
感電・発火・火災の原因になります
傷付けのおそれのある取り扱い例
●加工する ●束ねる
●無理に曲げる ●重い物をのせる
●引っ張る ●挟み込む
●ねじる

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

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

注意

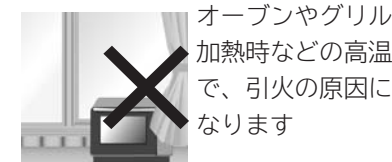
電源コードは排気口などの高温部に近づけない
電源コードを傷める原因になります

電源プラグを抜くときは、電源コードを引っ張って抜かない
断線して、発火の原因になります
電源プラグを持って抜いてください。

据え付けは

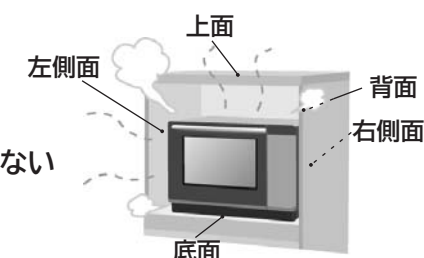
警告

- 次のような場所では使用しない
 - 幼児の手の届く場所
事故・やけど・けがの原因になります
 - カーテンやスプレー缶など燃えやすい物の近く
 - たたみ、じゅうたん、テーブルクロスなど、熱に弱い物の上
- 本体の上に物を置かない
オープンやグリル加熱時などは、高温となり過熱して焦げたり、変形することがあります
- 製品や付属品の梱包材はすべて取り除き、ポリ袋は幼児の手の届かない場所に保管、または廃棄する
梱包材の発火、ポリ袋をかぶることによる窒息事故の原因になります



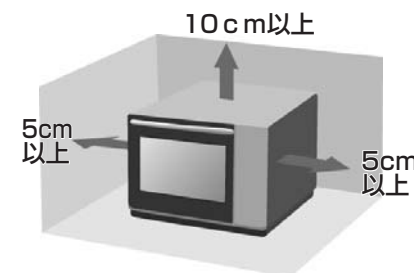
注意

- 5面(上面・左側面・右側面・背面・底面)を囲む設置はしない
製品の周りにすき間があっても、上面・左側面・右側面・背面のいずれか1面を解放してください。
- 流しやコンロなど、水のかかるところや火気・熱気の近くで使用しない
感電や漏電、発火の原因になります
- 水平で丈夫な場所に据え付ける
不安定な場所は、振動・騒音・本体落下の原因になります
- 本体と壁などの間は、下表の距離以上にあける
距離をあげないと、壁や置いた物が過熱して、変色・変形・発火の原因になります



場所	上方	下方	左方	右方	前方	後方
隔離距離(cm)	10	0	5	5	開放	0

「消防法 設置基準」組込型



周囲の保護のために

周囲が熱に弱い壁材や家具でない場所・コンセントが排気口近傍に無い場所に据え付けてください。後方がガラスの場合、温度差で割れるおそれがあります。20cm以上あけてください。表や図の距離をあけても、排気で汚れたり結露することがあります。距離をさらにあけるか、壁面側にアルミホイルを貼ると汚れや結露を軽減できます。

アース線は

警告

- アースを確実に取り付ける
感電や漏電の原因になります
コンセントにアース端子がある場合はアース線先端の被覆を取り、芯線をアース端子に確実に取り付ける
- アース端子がない場合は、アース接地工事する
接地工事には「電気工事士」の有資格者による接地工事が法律で義務付けられています。お買い上げの販売店にご相談ください(本体価格には、工事費は含まれていません)
- 湿気が多い場所や水気のある場所に設置する場合は、感電事故を防止するため「電気工事士」の有資格者によるD種接地工事が法律で義務付けられています
→ P.12



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

調理にあたっては 安全上のご注意(つづき)

警告

- ⊘ 子供だけで使わせたり、幼児に触れさせたりしない
やけど・感電・けがの原因になります
- ⊘ 調理の目的以外には使用しない
やけど・けが・火災の原因になります
- ❗ 食品分量・容器・使用付属品など、本書記載の内容に従って調理する
発火・火災の原因になります

注意

- ⊘ ドアに物を挟んだまま調理しない
電波もれや熱もれによる傷害・やけど・発火・火災の原因になります
- ⊘ テーブルプレートに、容器を強く当てたり落としたりしない
ひびや割れるおそれがあり、そのままの使用は故障の原因になります
ひびや割れた場合はそのまま使用せず、お買い上げの販売店へ点検をご相談ください。
- ⊘ 本体が転倒・落下した場合は、そのまま使用しない
電波もれや熱もれ・感電・やけどの原因になります
お買い上げの販売店へ点検をご依頼ください
転倒・落下を防ぐ「転倒防止金具」(別売品)をご利用ください(部品番号MRO-N80-016)
- ⊘ 吸気口・排気口をふさがない
発火・火災の原因になります
- ⊘ 加熱室壁面やテーブルプレートなどに食品くずがついたまま調理しない
発火・火災の原因になります
- ⊘ 本体に水をかけない
誤って水をこぼした場合は、お買い上げの販売店へ点検をご相談ください。
- ⊘ ドアに無理な力を加えたり、本体にのったりしない
ドアがガタつき、電波もれや熱もれによる傷害・やけどの原因になります
- ❗ 空焼き(脱臭)は次の状態で行う
●加熱室内に何も入れない
●煙や臭いなどに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移す
●窓を開けるか換気扇を使って換気する
油の焼ける臭いや煙が出る場合があります

調理中や調理後は(空焼き(脱臭)運転を含む)

警告

- ❗ 調理を中止するときは「とりけし」ボタンを押す
先に電源プラグを抜くと、火災・感電の原因になります

注意

- ⊘ ドアを開けるときは、のぞき込まない
熱気や水蒸気などで、やけどの原因になります
- ⊘ 加熱室内で食品が燃え出したときはドアを開けない
勢いよく燃えるおそれがあります
1. すぐに「とりけし」ボタンを押し、運転を止め、電源プラグを抜く
2. 本体から燃えやすい物を遠ざけ、鎮火するまで待つ。火がなかなか衰えないときは水が消火器で消す
鎮火後、そのまま使用せず、お買い求めの販売店に点検をご相談ください。
- ⊘ 高温のドアファインダー(ドアガラス)やテーブルプレートなどに水をかけない
割れるおそれがあります
- ⊘ 高温になっているので、キャビネット・ドア・加熱室・テーブルプレート・黒皿などに直接触れない
接触禁止
やけど・けがの原因になります
- ❗ 食品や容器、付属品などの出し入れは、厚めの乾いたふきんや、市販のオーブン用手袋を使用する
直接触れると、やけど・けがの原因になります
- ⊘ ドアを開閉するときは、指の挟み込みに注意する
やけど・けがの原因になります

オート調理(あたため)や手動調理(レンジ加熱)は

警告

- ⊘ 食品以外は加熱しない
やけど・けが・火災の原因になります
市販のレンジ加熱用の湯たんぽ、哺乳びん(消毒パック)、玩具などは加熱しないでください。
- ⊘ 生卵やゆで卵(殻付き・殻なしとも)、目玉焼きは加熱しない
●卵を加熱する場合は、溶きほぐしてから加熱する。卵が破裂して、テーブルプレートやドアファインダーが破損するおそれがあります
- ⊘ 次のような状態のまま加熱しない
やけど・けが・火災の原因になります
●鮮度保持剤(脱酸素剤など)を入れた状態
●包装や食品にラベルやテープを貼った状態
●びんや容器にふたや栓などをした状態
●缶詰の缶のままの状態
●市販のレトルト食品の袋のままの状態
鮮度保持剤は出す、ラベル・テープは剥がす、ふたや栓は外し、缶詰などは別の容器に移し換えて加熱してください。
- ⊘ 1あたためで飲み物や汁などを加熱しない
加熱し過ぎとなり、沸とうや突沸の原因になります
●牛乳・コーヒー・お茶・水などは3牛乳で加熱する
●お酒は4酒かんで加熱する



- ❗ 食品を加熱し過ぎないように、次のようにする
発火の原因になります
加熱中や加熱後に突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけど・けが・テーブルプレート破損の原因になります
●少量(100g未満)の食品は手動調理のレンジ600W以下で加熱時間を20~50秒に設定し、様子を見ながら加熱する
●オート調理は、食品分量・容器など本書記載の内容に従って加熱する
・少量(100g未満)の食品は手動調理で様子を見ながら加熱する
・容器の重さは、食品分量と同じくらいの物を使用して加熱する
●手動調理は、時間設定を控えめにし、食品の仕上がりをしながら加熱する → P.36



- ❗ 次の食品は、加熱前と加熱後にかき混ぜる。加熱室から取り出すときは、静かに取り出す
●飲み物(水、牛乳、お酒、コーヒー、豆乳など)
●とろみのある物(カレーやシチューなど)
●油脂分の多い物(生クリーム、バターなど)



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



注意

- ⊘ 加熱室に食品を入れない状態で加熱しない
故障・発火の原因になります
- ⊘ 金属製の次の物は使用しない
火花(スパーク)で故障・発火・ガラス破損の原因になります
●付属品の黒皿(オート調理の一部は除く)
- ❗ 乳幼児用ミルクやベビーフードはオート調理で加熱しない
手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱する
- ❗ 市販のベビーフードは、別の容器に移し換えて加熱する
(手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱し、仕上げ温度を確認してください)
- ⊘ 加熱室に食品を入れない状態で加熱しない
故障・発火の原因になります
- ⊘ 金属製の次の物は使用しない
火花(スパーク)で故障・発火・ガラス破損の原因になります
●付属品の黒皿(オート調理の一部は除く)
- ❗ ラップなどのおおいは、ゆっくり剥がす
蒸気が一気に出てやけどの原因になります
- ⊘ 金ぐしや金属の調理用具
●アルミホイル
●アルミなどで表面加工されたプラスチック容器

安全上のご注意(つづき)

お手入れをするときは



警告



電源プラグを抜く

電源プラグを抜いてから行う
差し込んだままでは、感電の原因になります



本体各部や付属品などが冷めてから行う
熱いと、やけどの原因になります

異常・故障時は



警告



直ちに「とりけし」ボタンを押し使用を中止する
火災・感電・けがの原因になります
すぐに電源プラグをコンセントから抜き、お買い上げの販売店に点検・修理をご相談ください

異常・故障の例

- 電源コードや電源プラグが異常に熱い
- 焦げくさい臭いがする
- 異常な音がある
- 火花(スパーク)が出る
- 本体に触れるとビリビリと電気を感じる
- ドアに著しいガタつきや変形がある
- 加熱が自動的に終了しないときがある

お願い

- 本体は、ラジオ、テレビ、無線機器(無線LAN)やアンテナ線などから3m以上離す
雑音や映像の乱れ、通信エラーの原因になります
- 落雷のおそれがあるときは、電源プラグをコンセントから抜く
故障の原因になります

アース工事が必要なときは

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

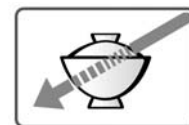
加熱のしくみ



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。



色や形、風味が保たれます。



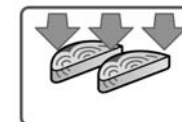
水を使わないので栄養が保たれます。



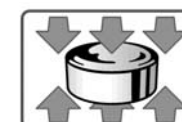
盛りつけたままで加熱できます。



食品を上ヒーターで加熱し、食品に焦げ目をつけ、中はやわらかく仕上がります。



上下ヒーターで加熱室の温度を均一に保ち、食品全体を包み込むようにして焼きます。



加熱室に100℃前後の水蒸気を充満させながらオーブンと組み合わせて食品を加熱します。食品に水分を加えるのでしっとりやわらかく仕上がります。(黒皿に水を入れて、加熱するオート調理のみの加熱方法です。手動調理の場合は、設定できません。)

(角皿スチーム)

付属品の使いかた

■手動調理でのご使用について

	黒皿
レンジ加熱	× 使えません 黒皿と皿受棚の間で火花(スパーク)が発生し損傷します。
オーブン加熱	○
グリル加熱	○

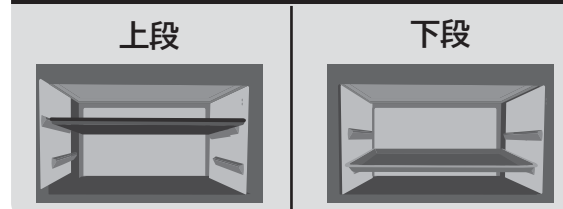
■オート調理でのご使用について

→ P.14, 15

オート調理ではレンジ出力やオーブンまたはグリルの温度を自動でコントロールするため、オート調理一覧に記載されている付属品が使えます。

■黒皿は、下の絵を参考に上段、下段に正しくセットしてお使いください。

黒皿の使いかたの例



付属品の使いかた

オート調理で使う付属品

●メニューによって、付属品を使い分けます。操作手順や料理集のイラストに従い、正しくセットしてください。

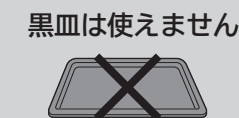
付属品イラストの見かた

使う付属品の例
黒皿を使う場合



付属品のセット位置
黒皿を皿受棚の下段にセットする。

●オート調理では、レンジ出力やオーブン、グリルの温度・時間を自動でコントロールするため
手動調理(→P.13)の場合と異なり付属品(黒皿)が使えます。



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	
あたため	1 あたため → P.20	→ P.21	
飲み物・デイリー	2 解凍あたため → P.22	→ P.23	
	3 牛乳 → P.24	→ P.24	
	4 酒かん → P.24	→ P.24	
	5 解凍 → P.28	→ P.29	
	6 葉・果菜 → P.26	→ P.27	
	7 根菜 → P.26	→ P.27	
	8 コンビニ弁当 → P.25	→ P.25	
	9 焼きそば → P.31	→ P.66	
	10 フライあたため → P.30	→ P.56	
	角皿スチーム	11 茶わん蒸し → P.32	→ P.65
12 手作り豆腐 → P.32		→ P.65	
13 蒸しパン → P.32		→ P.76	

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	
角皿スチーム	14 柔らかプリン → P.32	→ P.76	
	15 スフレチーズケーキ → P.32	→ P.75	
	16 蒸しチョコレートケーキ → P.32	→ P.75	
焼き菓子・パン・ピザ	17 スポンジケーキ → P.33	→ P.72	
	18 マドレーヌ → P.35	→ P.73	
	19 パウンドケーキ → P.33	→ P.73	
	20 ブラウニー → P.33	→ P.73	
	21 簡単パン → P.33	→ P.80	
	22 ピザ → P.35	→ P.69	
焼き物	23 鶏のハーブ焼き → P.34	→ P.59	
	24 鶏の照り焼き → P.34	→ P.60	
	25 グラタン → P.34	→ P.68	
	26 鶏のから揚げ → P.34	→ P.62	
	27 ヒレカツ → P.34	→ P.63	
	28 オーブン天ぷら → P.34	→ P.62	

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・籐・紙・ニス塗り・漆塗り容器など
電子レンジ	○ 耐熱温度が140℃以上の物で、「電子レンジ使用可」の表示のある物を使います。 ただし、砂糖、バター、油を使った料理は高温になり、容器が変形してしまうので使えません。	× 耐熱温度が140℃未満の物(ポリエチレン、スチロール樹脂など)や耐熱温度が高くても電波で変質する物(メラミン、フェノール、ユリア樹脂、アルミなどで表面加工した樹脂など)は使えません。 ただし、 5解凍 のときにだけ、発泡スチロールのトレーが使えます。	○	○ ただし、色絵付け、ひび模様、金、銀模様のある物は、器を傷めたり、火花(スパーク)が出るので使えません。 また素焼きの陶器など吸水性の高い物や、長時間浸水させた陶器、磁器は、熱くな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℃以上の物は使えます。 ただし、油、バター、砂糖を使った料理は高温になり、ラップが溶けてしまうので使えません。 オーブン、グリル加熱後は、加熱室が熱くラップ類が溶けるおそれがあるので注意してください。	× 電波を反射するので使えません。 ただし、アルミホイルは電波を反射する性質を利用し、加熱し過ぎる部分をおおうなど、部分的に使えます。 このとき、 <u>加熱室壁面、ドアファインダーに触れると火花(スパーク)が出て、破損や故障のおそれがあるので注意してください。</u>	× 焦げたり、塗りはげたり、ひび割れることがあるので使えません。 とくに針金を使っている物は燃えやすくなります。 ただし、竹ぐし、楊枝、紙は料理集に記載している使いかたに限り使えます。
オーブン、グリル	× ただし「グリル、オーブン使用可」の表示のある物は使えます。	×	○	×	○	× ただし、加熱後、急冷すると割れることがあります。	× ただし発酵では使えます。	○ ただし、取っ手がプラスチックの物は使えません。	× ただし、硫酸紙や耐熱性の加工を施した紙製品は使えます。

上手な使いかた・調理のコツ

上手な使いかた・調理のコツ

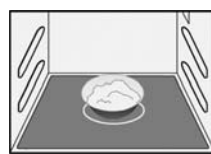
食品の分量と容器の大きさ・重さ

	食品の分量		容器の大きさ
あたためる	100g未満  手動調理で	100g~600g  オート調理か手動調理で	 食品が7~8分目になる容器が目安 食品分量と同じくらいの重さが目安

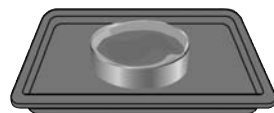
調理する	オート調理 飲み物 デイリー 角皿 スチーム 焼き菓子 パン・ピザ 焼き物	オート調理や手動調理は、本書に記載されている分量や容器に従ってください。	
	手動調理 レンジ (発酵) オープン (発酵) グリル	食品の分量や容器は本書の該当ページに従ってください。	

食品を置く位置

■中央部に置く。2個以上の場合も中央部にまとめる。



※テーブルプレート中央部分の温度を計っているため、食品を端に置いて加熱すると正しく食品の温度が計れず加熱し過ぎや加熱むらの原因となります。



2個以上の食品の同時あたため

■分量を同じくらいにして中央部に寄せて置きます。



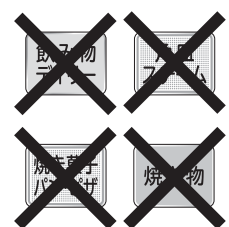
■異なる容器や食品はうまく調理できません。







■異なる食品は手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します。→ P.36,37

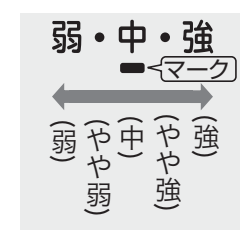




■異なる食品はオート調理はできません。



オート調理の仕上がり調節

■仕上がり調節(あたためや焼き加減調節)は「中」に自動設定されますが、お好みで調節できます。調節は、を押す前に を押して「強」~「弱」の希望の表示に設定します。
※3牛乳、4酒かんは前回の仕上がり設定を記憶しています。



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

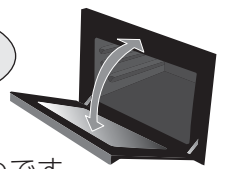
調理中の仕上がり状態確認

■調理中のドアの開閉はできるだけ避け、開閉するときは短時間にする。

確認はドア越しに



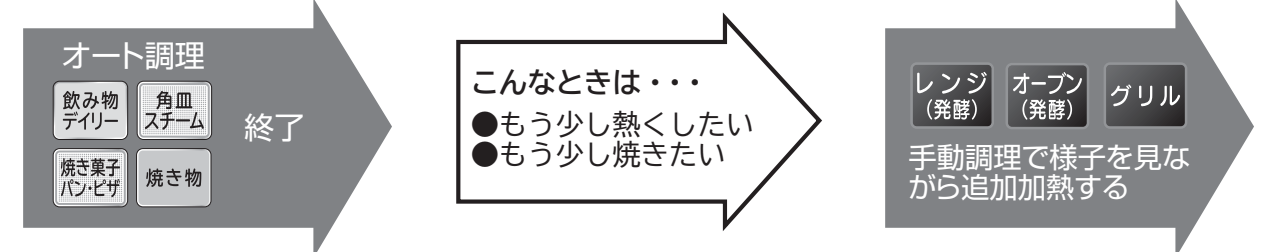
開閉するときは短時間に



※温度を下げないためです。※ドアを開けると調理は中断されます。

オート調理後の追加加熱

■追加加熱は、手動調理で様子を見ながら行う。



調理後の食品(容器)や付属品の取り出し

注意

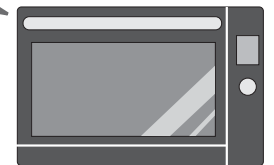
!(やけどの原因になります) 調理中や調理終了後は食品や容器、付属品、加熱室、ドアなど各部が熱くなる場合がありますので、注意する。

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

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

調理終了音が鳴ったら取り出してください。

※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。



終了音(メロディー)の切り替え

■終了音(メロディー)は「ブザー音」や「無音」に切り替えられます。

→メロディー音 ▶ブザー音▶無音

ドアを開閉して表示部に「0」を表示させる



温度(仕上がり)を3秒間押す



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

「ピッ」とブザー音が鳴り、表示部に「0」が表示すると切り替えが完了です



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

上手な使いかた・調理のコツ

オート調理 (あたためる)

ごはん、お総菜のあたため

1 あたため

- 常温や冷蔵で保存した食品をあたためます。
- 牛乳、コーヒー、水、お茶、豆乳のあたためは「3牛乳」を使います。→ P.24
- お酒のあたためは「4酒かん」を使います。→ P.24
- その他の飲み物のあたためは手動調理(レンジ加熱)で加熱します。→ P.36、37、45
- 冷凍保存(ホームフリージング)した食品は、「2解凍あたため」であたためます。→ P.22

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に直接置き、ドアを閉める

1 **あたためスタート** を押してスタートする

1 あたため (常温や冷蔵保存品)

- メニュー番号「1」を表示し、自動的に加熱がスタートします

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

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

仕上がり 弱・中・強
仕上がり調節のしかた 仕上がりは「中(標準)」に自動設定されます。調節は加熱時間を表示する前に「弱」や「中」や「強」を押して、「強」~「弱」の希望の表示に設定します。

黒皿は使えません

「0」表示

メニュー番号
レンジ
「オート」
弱・中・強
仕上がり調節

加熱時間計算中
レンジ
「オート」
弱・中・強

レンジ
「オート」
弱・中・強
残り加熱時間：食品によって変わります。

調理終了
0



食品の置きかた

- テーブルプレートの中央に置く

※食品を端に置いたり、少量の食品を加熱すると、正しく食品の温度を計れずに加熱し過ぎとなり、発煙・発火のおそれがあります。

- 「1 あたため」は、ドアを閉めて約10分以内(表示部に「0」が表示されている間)に押しください。ドアを開閉して約10分を過ぎるとスタートしません。(待機時消費電力OFF機能がはたらきます。) ドアを開閉して押しください。
- 仕上がりがぬるかったときは、「レンジ」600W → P.36 で様子を見ながら、さらに加熱します。オート調理で追加加熱すると、熱くなり過ぎます。
- 黒皿は火花(スパーク)が発生するので使用しないでください。

次の食品は「手動調理(レンジ加熱)」で様子を見ながらあたためる → P.36、37

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

※包装を外して皿に移し換えます ※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 オート調理 1 あたため

- お総菜やご家庭で調理した食品で、分量と容器の重さは同じくらいにしてください。
- オート調理の1回分の分量の目安は1~2人分です。(分量は食品と容器を合わせて100~1200gまでが目安です。)
- 食品の温度は、常温は約20℃、冷蔵は0~10℃が目安です。

このマークの付いた食品はラップなどのおおいをする。

		常温や冷蔵保存した食品をあたためる オート調理 1 あたため	あたためスタート 1回押し
ごはん物		ごはん 仕上がり調節「やや弱」で加熱する。 チャーハン・ピラフ 加熱後、かき混ぜる。	
めん類		スパゲッティ・焼きそば 皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。	
焼き物		焼き魚 飛び散ることがあるのでおいをする。	
		ハンバーグ ソースは飛び散ることがあるので加熱後にかける。 焼きとり・焼き肉 皿に並べる。たれを塗ってから加熱する。	
揚げ物		天ぷら・フライ・コロック 皿に並べる。えびやいかは飛び散ることがあるのでおいをする。分量の少ないときは仕上がり調節「やや弱」または「弱」に合わせる。	
いため物		野菜のいため物・酢豚・八宝菜 容器に入れる。野菜のいためが乾燥している場合は、バターかサラダ油を加える。加熱後、かき混ぜる。	
煮物		野菜の煮物・おでん(たまごは取り除く) 容器に入れて、煮汁をかける。	
		煮魚 容器に入れて、煮汁をかける。煮魚は身が飛び散ることがあるので、深めの皿を使い、おいをする。	
蒸し物		シューマイ 少しすき間をあけて皿に並べ、水分を補ってから加熱する。乾燥ぎみのときは、サッと水にくぐらせる。	
汁物(とろみのある物)		カレー・シチュー えびやいか、丸ごとのマッシュルームは飛び散ることがあるのでおいをする。加熱後かき混ぜる。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き加熱後、加える)仕上がり調節「やや強」が「強」に合わせる。 ※みそ汁・スープなどは、手動調理(レンジ加熱)で加熱します。→ P.36、37、45 使用する容器は、陶磁器や耐熱性のある容器を使います。→ P.16、17 漆器や耐熱性のない容器は使えません。	

オート調理 (あたためる)

冷凍保存したごはん、お総菜のあたため 2解凍あたため

● 冷凍で保存した食品をあたためます。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に直接置き、ドアを閉める

1 **飲み物** を押す

2 **メニュー番号** を押し **メニュー番号「2」** を選択する

3 **あたためスタート** を押してスタートする

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

※調理後は、本体が冷めてからふきんなどで加熱室やドアの水滴をふき取ります。 → P.46

黒皿は使えません

「0」表示

メニュー番号
レンジ
[オート]
2
弱・中・強
仕上がり調節

加熱時間計算中
レンジ
[オート]
02
弱・中・強

レンジ
[オート]
30秒
弱・中・強
残り加熱時間：食品によって変わります。

調理終了
0

食品の置きかた
● テーブルプレートの中央に置く

テーブルプレート
食品が2個以上の場合、中央に寄せる

※食品を端に置いたり、少量の食品を加熱すると、正しく食品の温度が計れずに加熱し過ぎとなり、発煙・発火のおそれがあります。

あたためられる食品と上手なあたためかた オート調理 2解凍あたため

- お総菜やご家庭で調理した食品で、分量と容器の重さは同じくらいにしてください。
- オート調理の1回分の分量の目安は1~2人分です。(分量は食品と容器を合わせて100~1200gまでが目安です。)
- 食品の温度は、冷凍は約-18℃が目安です。

このマークの付いた食品はラップなどのおおいをする。

冷凍保存した食品を解凍してあたためる オート調理 2解凍あたため	
ごはん物	<p>冷凍ごはん 四角形に形作ったごはんを平皿にのせる。2個以上のときは分量を同じにして、中央にのせる。</p> <p>冷凍チャーハン・ピラフ ほぐして皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。</p>
めん類	<p>冷凍スパゲッティ・焼きそば 皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。</p>
焼き物	<p>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。</p>
揚げ物	<p>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、ペーパータオルで取る。</p>
いため物	<p>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。</p>
蒸し物	<p>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外す。</p>
汁物 (とろみのある物)	<p>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。</p> <p>※スープなどは、手動調理(レンジ加熱)で加熱します。 → P.36, 37, 45 使用する容器は、陶磁器や耐熱性のある容器を使います。 → P.16, 17 漆器や耐熱性のない容器は使えません。</p>

オート調理（あたためる）

飲み物のあたため

3牛乳 4酒かん

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 飲み物を入れた容器やマグカップをテーブルプレートの中央に直接置き、ドアを閉める



1 飲み物 **デイリー** を押す

例: 3牛乳 2杯の場合

2 メニュー選択 **希望のメニュー番号** を選択する

3牛乳は1~4杯、4酒かんは1~4本と数量も設定します。

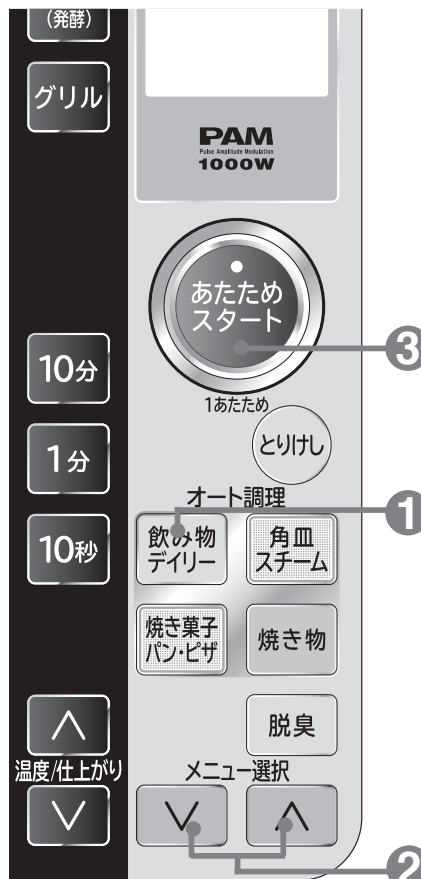
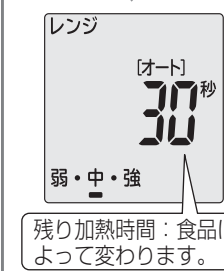
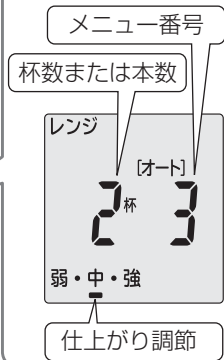
メニュー番号 **2** または **3** を押すごとに **2** 解凍あたため
▶ 3牛乳 1杯 ▶ 3牛乳 2杯 ・ ▶ 4酒かん 1本
▶ 4酒かん 2本 ・ ・ ▶ 10フライあたため
の順に選択できます。

仕上がり調節をするときは → P.19
(スタートボタンを押す前に調節します。)

※3牛乳、4酒かんは仕上がり設定の目盛を記憶します。

3 **あたためスタート** を押してスタートする

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



飲み物の分量について
●容器の7~8分目が適量です。容器に対して少量(1/2量以下)しか入れないと、加熱室から取り出した後でも、突然沸とうして飛び散り、やけどすることがあるので加熱し過ぎに注意しながら手動調理(レンジ加熱)で加熱します。
→ P.36、37、45

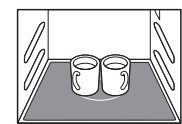
オート調理 3牛乳 4酒かんのコツ

●1回であたためられる分量は1~4杯(本)です。

1mL=1cc

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

- テーブルプレートの中央部に置いて加熱します。
- 2杯(本)以上の場合は、テーブルプレートの中央部に寄せて置きます。
- 「1あたため」では熱くなり過ぎます。
- 牛乳は冷蔵庫から出したての物を使います。
- 牛乳びんでの加熱はできません。
- お酒は常温(約20℃)の物を使います。
- 100mL未満の場合は、手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します。→ P.37、45
- 牛乳、お酒のあたためは → P.56



オート調理（あたためる）

コンビニ弁当のあたため

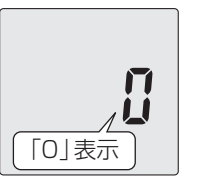
8コンビニ弁当

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 コンビニ弁当をテーブルプレートの中央に直接置き、ドアを閉める

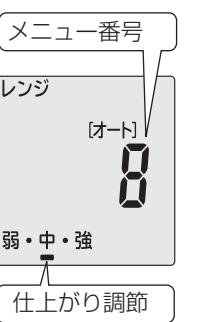


1 飲み物 **デイリー** を押す



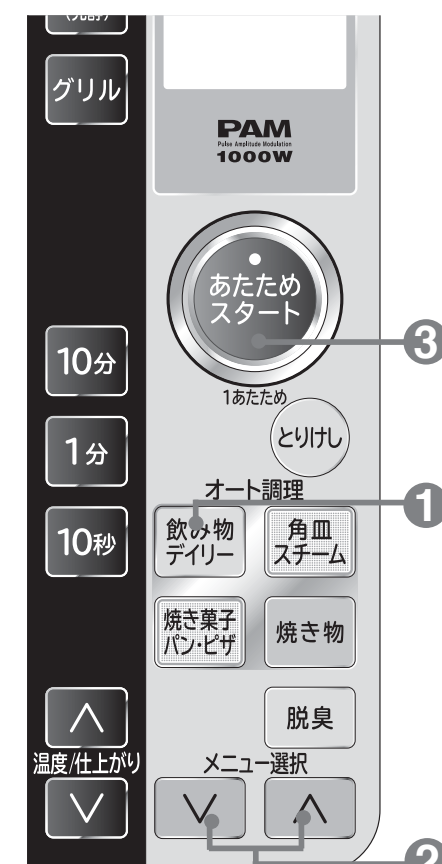
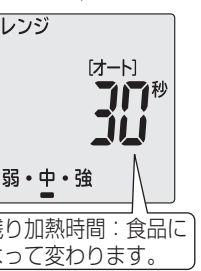
2 メニュー選択 **希望のメニュー番号「8」** を選択する

仕上がり調節をするときは → P.19
(スタートボタンを押す前に調節します。)



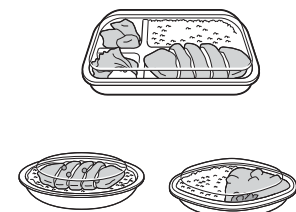
3 **あたためスタート** を押してスタートする

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



オート調理 8コンビニ弁当のコツ

- あたためられる弁当はコンビニエンスストアなどで販売されている弁当です。
- ごはんとおかずが分かれて入っている弁当(加熱時間の目安 1個(約450g) 約1分30秒)
他に「のり弁当」や「鮭弁当」のように、ごはんの上に具がのっている物もあたためられます。
- 丼物(カツ丼・カレーライス・チャーハン・スパゲッティなど)
*あんかけ類(中華丼、あんかけ焼きそばなど)をあたためる場合、容器やふたが変形したり、あんかけの具(いか、えび、うずらの卵など)が加熱中に破裂したりする場合があります。ふたを取り外し、これらの具を取り除いてから加熱し、加熱後加えます。
- 1回の分量は1個(1人分)です。
*冷蔵庫から出した物は仕上がり調節「やや強」か「強」にします。



8コンビニ弁当であたためられない弁当の例

- レンジ加熱に使用できない容器を使用している弁当
(紙や木でできた容器、アルミで加工された容器、発泡スチロール製の容器、ホッチキスなどで止めてある容器などを使用した弁当)
- 1種類ずつ小分けしている弁当
(から揚げ・シューマイなど)
- 弁当屋さんの持ち帰り弁当
- おにぎり → P.20、45

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

オート調理 (下ごしらえする)

野菜の加熱 (ゆでる)

6葉・果菜 7根菜



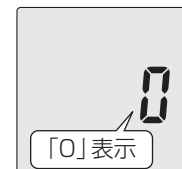
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 ラップで包んだ食材をテーブルプレートの中央に直接置き、ドアを閉める



例: 6葉・果菜 の場合

1 飲み物 デイリー を押す



2 メニュー選択の上下ボタンを押して、**6葉・果菜** はメニュー番号「6」**7根菜** はメニュー番号「7」を選択する



メニュー選択 または 飲み物 デイリー を押すごとに [2解凍あたため ▶ 3牛乳... ▶ 6葉・果菜 ▶ 7根菜 ... ▶ 10フライあたため] の順に選択できます。

仕上がり調節をするときは → P.19 (スタートボタンを押す前に調節します。)

3 あたためスタート を押してスタートする

加熱時間計算中



残り加熱時間：食品によって変わります。



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

※調理後は、本体が冷めてからふきんなどで加熱室やドアの水滴をふき取ります。
→ P.46

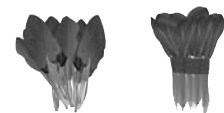
オート調理 6葉・果菜 7根菜 のコツ

水気を切らずラップでぴったりと包み、テーブルプレートの中央に直接置き加熱します。

加熱する分量は 6葉・果菜 で100~300g 7根菜 で100~600gです。

6葉・果菜

葉菜



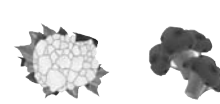
ほうれん草、小松菜など葉が食べられる物

果菜



なす、かぼちゃなど果実や種子が食べられる物

花菜



カリフラワー、ブロッコリーなど花弁やつぼみが食べられる物

7根菜

根菜



じゃがいも、さつまいもなど地中にある根茎や根が食べられる物

●丸のままのじゃがいもなど複数個を加熱するときは、中央を開けてまとめてラップに包んで加熱します。(じゃがいもを丸のまま加熱したときは、加熱後、上下を返してしばらくそのまま置きます。)



●料理に合わせた下ごしらえを

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



●材料に合ったアク抜きを

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

注意



(火災の原因になります)

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.36

●クッキングシートなどの紙類で包んで加熱しない。

オート調理 (下ごしらえする)

肉や魚の解凍

5 解凍

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

黒皿は使えません

1 飲み物
デイリー を押す

「0」表示

2 を押しメニュー番号「5」を選択する

メニュー番号 または を押すごとに
2解凍あたため▶3牛乳▶4酒かん▶5解凍
...▶10フライあたため
の順に選択できます。

メニュー番号
レンジ
「オート」
5
弱・中・強
仕上がり調節

仕上がり調節をするときは → P.19
(スタートボタンを押す前に調節します。)

3 を押してスタート
する

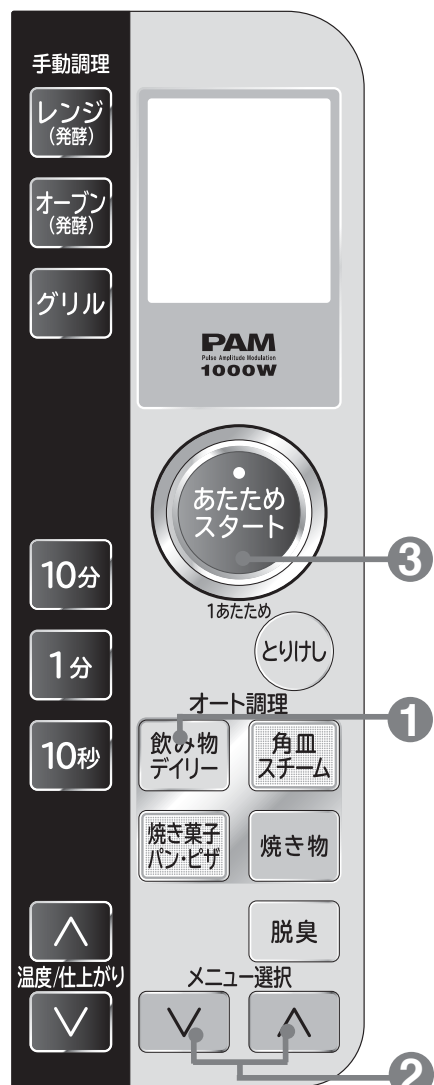
終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

加熱時間計算中
レンジ
「オート」
0:5
弱・中・強

レンジ
「オート」
30秒
弱・中・強

残り加熱時間：食品によって変わります。

調理終了
0



オート調理 5解凍 のコツ

- 解凍できるのは、冷凍室から出したばかりのコチコチに凍った肉か魚です。
- 一度に解凍できる分量は、100～600gです。
- 加熱室は冷ましてから使ってください。
加熱室が熱いと表示部に「[05]」を表示して加熱できません。
グリル、オーブンの使用後は加熱室やテーブルプレートが熱くなっています。発泡スチロールのトレーが溶けたり、加熱し過ぎることがあります。十分冷ましてから使ってください。
- 発泡スチロール製のトレーは、生もの解凍以外には使用しないでください。
- 形、厚みが均でない物はアルミホイルを使って解凍します。
形、厚みが均でない物は、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周り(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おそれがあります。
- 発泡スチロール製のトレーにのせたまま解凍します。
ラップなどの包装を外し、テーブルプレートの中央に置いて解凍します。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ブ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。



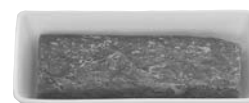
次の場合は手動調理(レンジ加熱)で途中様子を見ながら解凍します。 → P.36、37

●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
●バラバラになって凍っている物
●解凍が足りなかったとき
●-20℃以下の冷凍食品
オート調理で行う解凍は、冷凍保存温度が-18℃を基準にしています。
●オート調理で加熱不足の場合
レンジ 100W で加熱する。

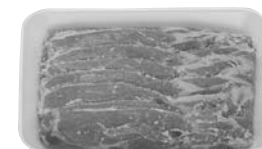
●溶けかけている食品
レンジ 100W または
レンジ 200W で加熱する。

さしみを解凍後、そのまま生で食べる場合：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。包丁で切りやすく、食卓に出すとき食べごろになります。

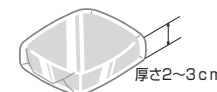
肉や魚を解凍後、すぐ調理する場合：仕上がり調節 **中**



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

- 材料は新鮮な物を1回分ずつ(200～300g)に分け、2～3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にまとめます。
●ラップなどで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物は取り除きます。
- 熱い物はよく冷ましてから冷凍します。
- ごはんやカレーなどはごはんは1杯分(150g)ずつに、カレーなどは100～300gずつに分け、薄く(厚さ2～3cm)平らにして冷凍します。(丸ごとのマッシュルームなど飛び散りやすい物は、あらかじめ半分切っておきます。)
- 野菜は固めにゆで、水気をよく切って1回分(100～200g)ずつラップなどで包み、冷凍します。



オート調理（あたためる）

フライのあたため

10フライあたため

料理集参照ページ

10フライあたため → P.56

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品をのせた黒皿を上段にセットし、ドアを閉める



1 飲み物デイリーを押す

メニュー番号

使用付属品

オーブグリル

[オート]

0

黒皿上段

弱 中 強

仕上がり調節

2 上下ボタンを押してメニュー番号「10」を選択する

メニュー番号 または 飲み物デイリーを押すごとに 2解凍あたため ▶ 3牛乳 ▶ 4酒かん …▶ 10フライあたため の順に選択できます。

仕上がり調節をするときは → P.19
(スタートボタンを押す前に調節します。)

3 スタートボタンを押してスタートする

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

加熱時間計算中

オープン

[オート]

0:10

黒皿上段

弱 中 強

仕上がり調節

5:30

黒皿上段

弱 中 強

残り加熱時間：食品によって変わります。

調理終了

0

調理終了

0

調理終了

0

調理終了

0

調理終了

0

調理終了

0

調理終了

0

調理終了

0

調理終了

0

調理終了

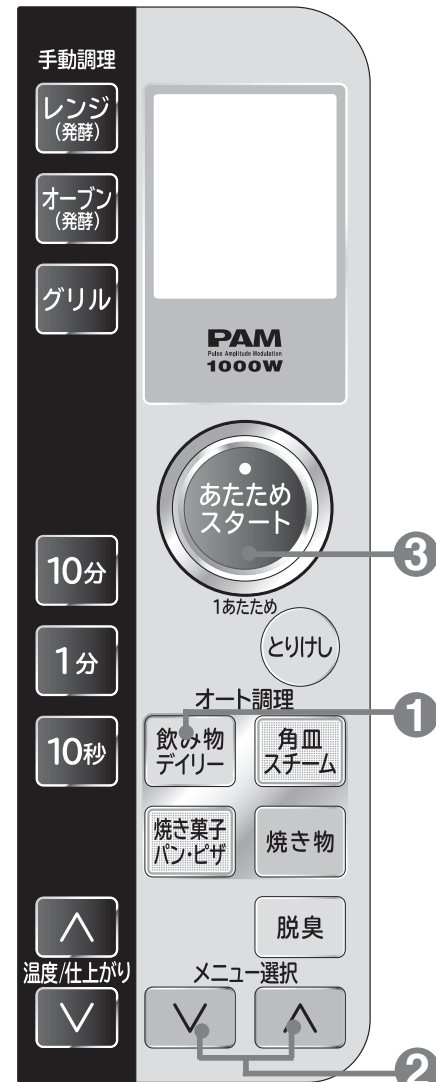
0

調理終了

0

調理終了

0



注意

(やけどの原因になります) 黒皿の出し入れは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う。

- 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。
- 破れたオーブ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 10フライあたため のコツ

- 冷めたフライや天ぷらをパリッとカラッとあたためます。
- 冷凍の揚げ物や100g未満の揚げ物はあたためることができません。100g以上にするか、**オープン|予熱なし|190℃**で様子を見ながら加熱します。→ P.41
 - フライなど加熱後に底面がベタつくときはペーパータオルなどで油分を取り除きます。

オート調理（調理する）

予熱「なし」メニューの調理（飲み物・デイリー）

9焼きそば

料理集参照ページ

9焼きそば → P.66

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に直接置き、ドアを閉める



1 飲み物デイリーを押す

メニュー番号

レンジ

[オート]

9

弱 中 強

仕上がり調節

2 上下ボタンを押してメニュー番号「9」を選択する

メニュー番号 または 飲み物デイリーを押すごとに 2解凍あたため ▶ 3牛乳 ▶ 4酒かん …▶ 9焼きそば ▶ 10フライあたため の順に選択できます。

仕上がり調節をするときは → P.19
(スタートボタンを押す前に調節します。)

3 スタートボタンを押してスタートする

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

加熱時間計算中

レンジ

[オート]

0:09

弱 中 強

仕上がり調節

5:30

弱 中 強

残り加熱時間：食品によって変わります。

調理終了

0

調理終了

0

調理終了

0

調理終了

0

調理終了

0

調理終了

0

調理終了

0

調理終了

0

調理終了

0

調理終了

0

調理終了

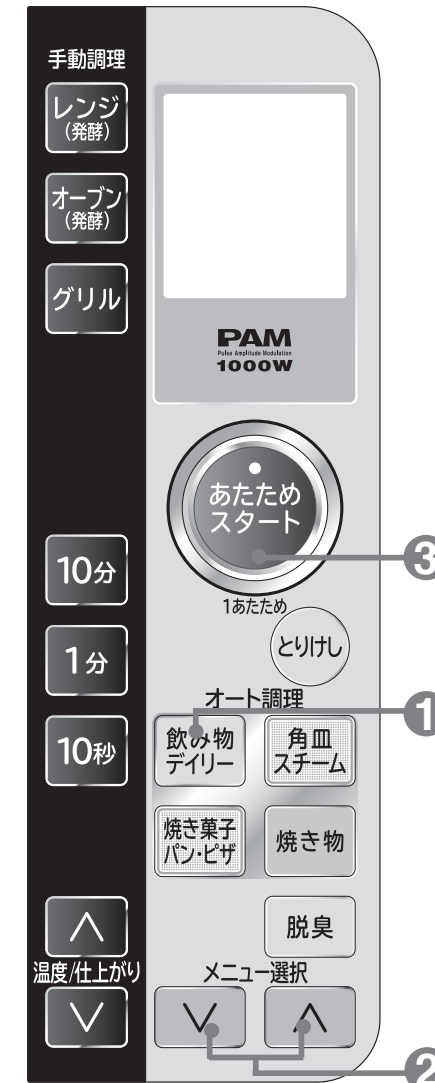
0

調理終了

0

調理終了

0



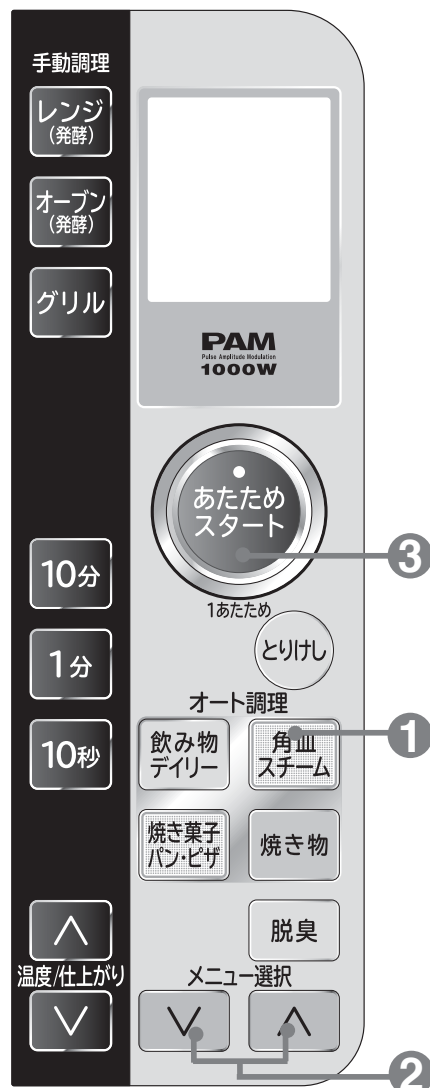
※調理後は、本体が冷めてからふきんなどで加熱室やドアの水滴をふき取ります。
→ P.46

オート調理（調理する）

予熱「なし」メニューの調理（角皿スチーム）

料理集参照ページ

- | | | |
|----------------|-----------------|-----------------------|
| 11茶わん蒸し → P.65 | 13蒸しパン → P.76 | 15スフレチーズケーキ → P.75 |
| 12手作り豆腐 → P.65 | 14柔らかプリン → P.76 | 16チョコチョコレートケーキ → P.75 |



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 黒皿に厚めのペーパータオルを二重に敷き食品を入れた容器を置き、水を入れる

- ペーパータオルを敷くのは
- 型や容器のすべり止めのため
 - 熱い残り湯をこぼれにくくするため



例: 11茶わん蒸しの場合



黒皿を下段に入れ、ドアを閉める

1 角皿スチームを押す

2 メニュー選択ボタンを押して希望のメニュー番号を選択する

メニュー番号
メニュー選択ボタンを押すごとに
11茶わん蒸し ▶ 12手作り豆腐 ▶ 13蒸しパン
... ▶ 16蒸しチョコレートケーキ
の順に選択できます。

仕上がり調節をするときは → P.19
(スタートボタンを押す前に調節します。)

3 スタートボタンを押してスタートする

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

※調理後は、本体が冷めてからふきんなどで加熱室やドアの水滴をふき取ります。 → P.46

注意

(やけどの原因になります)
黒皿の出し入れは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う。

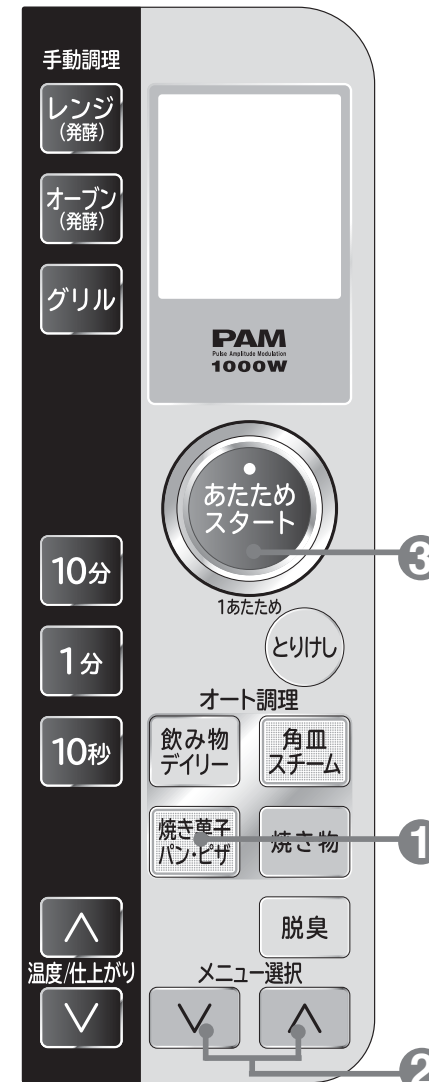
- 黒皿に残った熱湯に注意して取り出してください。
- 取り出した黒皿は、熱に弱い場所には置かないでください。開いたドアの上に置きます。
- 子供や幼児が触れないように気をつけてください。
- 破れたオープン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください。

オート調理（調理する）

予熱「なし」メニューの調理（焼き菓子・パン・ピザ）

料理集参照ページ

- | | |
|------------------|----------------|
| 17スポンジケーキ → P.72 | 20ブラウニー → P.73 |
| 19パウンドケーキ → P.73 | 21簡単パン → P.80 |



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、ドアを閉める



例: 17スポンジケーキの場合

1 焼き菓子・パン・ピザを押す

2 メニュー選択ボタンを押して希望のメニュー番号を選択する

メニュー番号
メニュー選択ボタンを押すごとに
17スポンジケーキ ▶ 18マドレーヌ
▶ 19パウンドケーキ... ▶ 21簡単パン
の順に選択できます。

仕上がり調節をするときは → P.19
(スタートボタンを押す前に調節します。)

3 スタートボタンを押してスタートする

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

※調理後は、本体が冷めてからふきんなどで加熱室やドアの水滴をふき取ります。 → P.46

注意

(やけどの原因になります)
黒皿の出し入れは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う。

- 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。

オート調理（調理する）

予熱「なし」メニューの調理（焼き物）

料理集参照ページ

- 23鶏のハーブ焼き → P.59
- 24鶏の照り焼き → P.60
- 25グラタン → P.68
- 26鶏のから揚げ → P.62
- 27ヒレカツ → P.63
- 28オープン天ぷら → P.62

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、
ドアを閉める

黒皿を使う

1 焼き物 を押す

例: 25グラタン の場合

2 メニュー選択 を押し希望のメニュー
番号を選択する

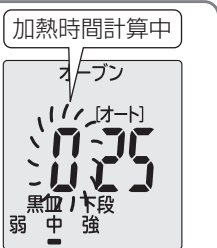
メニュー番号 または 焼き物 を押すごとに
23鶏のハーブ焼き ▶ 24鶏の照り焼き
▶ 25グラタン... ▶ 28オープン天ぷら
の順に選択できます。

仕上がり調節をするときは → P.19
(スタートボタンを押す前に調節します。)

3 あたためスタート を押してスタート
する

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

※調理後は、本体が冷めてからふきんなどで加熱室
やドアの水滴をふき取ります。 → P.46



注意

(やけどの原因になります)
黒皿の出し入れは、厚
めの乾いたふきんやお
手持ちのオープン用手
袋を使う。

- 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。

オート調理（調理する）

予熱「あり」メニューの調理 18マドレーヌ 22ピザ

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

料理集参照ページ

- 18マドレーヌ → P.73
- 22ピザ → P.69

準備 加熱室内になにも入れずにドア
を閉める

1 焼き菓子
パンピザ を押す

黒皿を使う

2 メニュー選択 を押し

18マドレーヌはメニュー番号「18」
22ピザはメニュー番号「22」
を選択する

メニュー番号 または 焼き物 を押すごとに
17スポンジケーキ ▶ 18マドレーヌ
▶ 19パウンドケーキ... ▶ 22ピザ
の順に選択できます。

仕上がり調節をするときは → P.19
(スタートボタンを押す前に調節します。)

3 あたためスタート を押す
(予熱を開始します)

予熱終了音が鳴り予熱が終わり
たらドアを開けて食品をのせた
黒皿を入れ、ドアを閉める。

■予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。
予熱中に あたためスタート を押すと約5秒間点灯します。

4 あたためスタート を押してスタート
する

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

※調理後は、本体が冷めてからふきんなどで加熱室
やドアの水滴をふき取ります。 → P.46

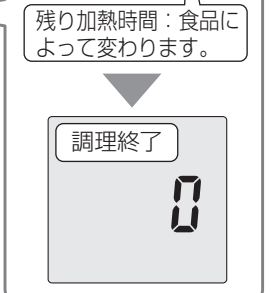
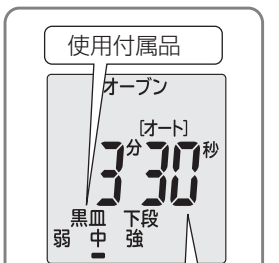


注意

(やけどの原因になります)
黒皿の出し入れは、厚
めの乾いたふきんやお
手持ちのオープン用手
袋を使う。

- 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。

例: 22ピザ の場合



オート調理

オート調理

手動調理 (レンジ加熱)

食品を一定の出力(W)で加熱する

800W 600W 500W 200W 100Wの操作方法を説明しています。レンジ発酵の操作方は→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の中央に置き、ドアを閉める

1 レンジを押して出力(W)を選択する

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

2 10分 1分 10秒 を押し、加熱時間を設定する

800W (最大設定時間3分)
600W 500W (最大設定時間19分50秒)
200W 100W (最大設定時間90分)

3 あたためスタートを押してスタートする

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

黒皿は使えません

例:レンジ800Wで1分20秒加熱する場合

レンジ出力(W)

加熱時間

残り加熱時間

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

警告



レンジ加熱で生卵やゆで卵(殻付き、殻なしとも)、目玉焼きは加熱しない。(卵が破裂してテーブルプレートやドアファインダーが破損するおそれがあります)



生卵



ゆで卵



黄身や目玉焼き

(※卵を加熱する場合は、溶きほぐしてから加熱する。)

加熱時間の決めかた

●同じ分量でも食品の種類(材質)によって調理時間も違います。
食品100g当たりレンジ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 	—	40~50秒
	根菜 	1分20秒~1分40秒	40秒~50秒	揚げ物(フライ、コロッケなど) 	—	40~50秒
魚介類 	1分20秒~1分40秒	40秒~50秒	汁物(みそ汁・スープなど) 	—	1分10秒~1分30秒	
肉類 	1分40秒~2分	50秒~1分10秒	飲み物(お酒・牛乳など) 	—	20~40秒	
ごはん類 	—	20~40秒	パン・まんじゅう 	—	20~30秒	

※レンジ500Wで加熱する場合は、約1.5倍の加熱時間になります。(加熱前の食品温度が常温(約20℃)のとき)

●レンジ1000Wは手動調理では設定できません
レンジ800Wで加熱します。オート調理の「あたため」等の限定したメニューにのみ働きます。

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

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

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

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

はじけや飛び散りなどを防ぐ加熱のしかた

●イカ、タコ、エビなどの皮や殻付きの物は、表面に切り目を入れます。

※レンジ200Wで加熱時間を控えめにします。

●殻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って加熱します。

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

●とろみのある物などはおおいをして加熱前と加熱後にかけ混ぜます。

●ひじきはレンジ200Wで様子を見ながら加熱します。



手動調理（レンジ加熱）

加熱途中で出力(W)を自動的に下げる（リレー加熱）

●煮込みや炊飯など加熱の途中から弱火にする加熱方法です。

お知らせ ドアを開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 **レンジ** を押し 800Wまたは600W、500Wを選択する

出力(W) 選択
800W ▶ 600W ▶ 500W ▶ 200W
レンジ発酵 ◀ 100W ◀

の順に表示します。

2 10分 1分 10秒 を押し、加熱時間を設定する

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

3 **レンジ** を押し 200Wまたは100Wを選択する

出力(W) 選択
200W ▶ 100W

の順に表示します。

4 10分 1分 10秒 を押し、加熱時間を設定する

200W 100W (最大設定時間90分)

5 **あたためスタート** を押し、スタートする

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

例:レンジ600Wで10分加熱後、レンジ200Wで25分加熱する場合

黒皿は使えません

レンジ出力(W)

加熱時間

レンジ出力(W)

加熱時間

レンジ出力(W)

加熱時間

レンジ出力(W)

加熱時間

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

手動調理（グリル加熱）

魚など表面に焦げ目をつけながら加熱する

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

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品をのせた黒皿を入れ、ドアを閉める

1 **グリル** を押す

例:グリルで15分加熱する場合

2 10分 1分 10秒 を押し、加熱時間を設定する

(最大設定時間40分)

加熱時間選択範囲
10秒～19分50秒:10秒単位
20分～40分:1分単位

3 **あたためスタート** を押し、スタートする

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

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

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。→ P.51
※40分以上の調理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

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

並べかたは
くし焼き、焼きとりなど
切り身の魚

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

加熱中に **温度/仕上がり** を押します。

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

手動調理（オーブン加熱）

予熱「あり」で加熱する

●先に加熱室を予熱してから調理します。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品をのせた黒皿を用意する
黒皿を使う

1 **オープン** (発酵) を1回押す
■ ボタンを押すごとに予熱「あり」▶ 予熱「なし」▶ 予熱「あり」の順に選択できます
予熱「あり」→「予熱」が点灯
予熱「なし」→「予熱」が消灯
※約2秒後に時間表示に切り替わりますがそのまま②に進みます。

例: オープン 予熱あり 170℃ で18分加熱する場合

2 **温度/仕上がり** を押し **温度を設定する**
100℃～210℃(10℃単位)・250℃まで設定できます。(加熱室が熱い場合、最大設定温度は210℃になります。)
※時間表示のときは **とりけし** を押し、温度表示にしてから操作します。

3 **10分** **1分** **10秒** を押し、**加熱時間を設定する** (最大設定時間90分)
※予熱時間は、加熱時間(調理時間)に含まれません。

4 **あたためスタート** を押し (予熱を開始します)
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黒皿を入れ、ドアを閉める。
■ 設定した温度になるか、30分経過すると予熱は終了します。
■ 予熱が終わってそのままにしておくと、10分間予熱を継続した後、設定した時間を加熱します。(庫内灯は消灯しています。)

5 **あたためスタート** を押ししてスタートする
終了音が鳴ったら食品を取り出す。庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

加熱時間選択範囲
10秒～19分50秒:10秒単位
20分～90分:1分単位

手動調理（オーブン加熱）

予熱「なし」で加熱する

●加熱室を予熱しないで調理します。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品をのせた黒皿を入れドアを閉める
黒皿を使う

1 **オープン** (発酵) を2回押す
■ ボタンを押すごとに予熱「あり」▶ 予熱「なし」▶ 予熱「あり」の順に選択できます
予熱「あり」→「予熱」が点灯
予熱「なし」→「予熱」が消灯
※約2秒後に時間表示に切り替わりますがそのまま②に進みます。

例: オープン 予熱なし 200℃ で30分加熱する場合

2 **温度/仕上がり** を押し **温度を設定する**
100℃～210℃(10℃単位)・250℃まで設定できます。(加熱室が熱い場合、最大設定温度は210℃になります。)
※時間表示のときは **とりけし** を押し、温度表示にしてから操作します。

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

4 **あたためスタート** を押ししてスタートする
終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

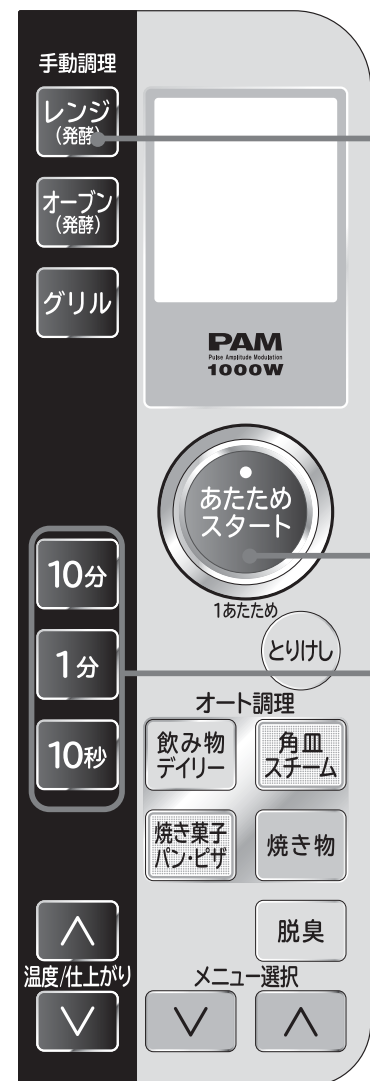
注意
 (やけどの原因になります) 黒皿の出し入れは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う。

加熱のポイント
 食品の焼き色を調節するため、加熱途中で温度と加熱時間を変えることができます。
■ 加熱中に **オープン** (発酵) を押しと、セットした温度が表示されます。温度/仕上がり **とりけし** を押しして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 **とりけし** を押しと、1分単位で増減できます。但し、最大加熱時間(90分)を設定した場合、加熱時間を追加することはできません。また、残時間表示が1分未満となった場合は加熱時間を増減することはできません。

手動調理 (発酵)

レンジ発酵で加熱する

●簡単パンの生地など少量の発酵が手早くできます。



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める



例: レンジ発酵で10分加熱する場合

1 レンジ を6回押し「レンジ発酵」を選択する

800W ▶ 600W ▶ 500W ▶ 200W
レンジ発酵 ◀ 100W ◀

の順に表示します。



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



仕上がり調節をするときは → P.19
(スタートボタンを押す前に調節します。)

3 あたためスタート を押してスタートする

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

発酵温度の目安

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

オーブン発酵で加熱する

●パンの生地などの発酵をします。



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品をのせた黒皿を入れドアを閉める



例: オープン予熱なし
40℃で50分加熱する場合

1 オープン を2回押し

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



2 温度/仕上がり を押し 発酵温度を設定する

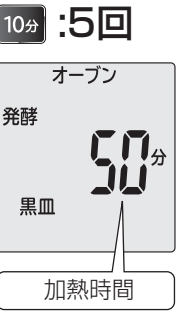
■ 発酵温度は30・35・40・45℃の4段階に設定できます。
※時間表示のときは 温度/仕上がり を押し、温度表示にしてから操作します。



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

4 あたためスタート を押してスタートする

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



レンジ発酵のコツ

▶ つづく

注意



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

- 黒皿を使って レンジ発酵 はできません。火花(スパーク)の原因となります。
- メニューによって発酵温度が違います。温度/仕上がり調節ボタンを使い分けます。(右表参照)
レンジ発酵 は温度/仕上がり 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にません。
- 市販の料理ブックの発酵や、お好みの料理の発酵は オープン予熱なし で温度/仕上がり を押して オープン発酵30℃~45℃ に合わせ様子を見ながら行ってください。(→ P.43)

レンジ発酵メニューと記載ページ

ボタン	仕上がり調節	メニュー	記載ページ
レンジ発酵	中	簡単パン	→ P.80
		グラハムパン・カレーパン	→ P.81
		簡単あんパン	→ P.81
		ピザ・カルツォーネ	→ P.69
レンジ発酵	やや弱	ヨーグルト	→ P.82
	弱	カスピ海ヨーグルト	→ P.82

つづき

レンジ発酵のコツ

- 料理集に記載してあるバターロール、ピザなどの一次発酵を レンジ発酵 で行う場合は
- こね上げた生地を耐熱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。)
 - 簡単パン (→ P.80) 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。レンジ発酵 ではできません。オープン発酵で行います。

レンジ発酵 仕上がり調節 [中] で調理します。

メニュー・記載ページ	一次発酵時間
ピザ → P.69	約10分
バターロール → P.79	20~30分

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「飲み物・デイリー」6葉・果菜で。根菜は、「飲み物・デイリー」7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600W)		おいの有無
		分量	加熱時間	
葉菜	ほうれん草 小松菜・春菊	200g	2分~2分30秒	有
	白菜・もやし キャベツ			
果・花菜	カリフラワー ブロッコリー	200g	2分30秒~3分	有
	なす			
	グリーンアスパラガス			
	さやいんげん さやえんどう			
根菜	とうもろこし	300g(1本)	5~6分	有
	かぼちゃ	200g	3分~3分30秒	
	にんじん	200g	約4分	
	さつまいも			
	さといも			
ごぼう れんこん				
じゃがいも 大根	150g 300g	約4分 6~7分		

レンジ調理 (ごはん、お総菜のあたため)

メニュー名	分量	加熱時間		おいの有無
		レンジ600W	レンジ1000W	
ごはん	1杯(150g)	50秒~1分	-	
おにぎり	1個(150g)	約1分	-	
チャーハン・ピラフ	1人分(各250g)	約1分50秒	-	
スパゲッティ・焼きそば	1人分(各250g)	約2分40秒	-	
焼き魚	1人分(100g)	約1分	有	
ハンバーグ	1個(100g)	約1分	-	
揚げ物				
フライ	2~4個(100g)	40~50秒	-	
コロッケ	2個(150g)	50秒~1分	-	
いため物				
野菜のいため物	1人分(200g)	約1分50秒	-	
八宝菜	1人分(300g)	約2分40秒	-	
煮物				
野菜の煮物	1人分(200g)	1分50秒~2分	-	
煮魚	1切れ(100g)	約50秒	有	
蒸し物				
シューマイ	1人分(200g)	約1分50秒	-	
みそ汁・コンソメスープ	1人分(150g)	1分~1分50秒	-	
カレー・シチュー	1人分(各200g)	約1分50秒	有	
ポタージュスープ	1人分(150g)	1分40秒~2分	-	
飲み物				
牛乳	1杯(200ml)	約1分40秒	-	
コーヒー	1杯(150ml)	約1分10秒	-	
お酒	1本(180ml)	50秒~1分	-	
パン類				
ハンバーガー	1個(100g)	30~40秒	-	
ホットドッグ	1本(80g)	20~30秒	-	
バターロール	2個(80g)	約20秒	-	
まんじゅう				
あんまん・肉まん	各1個(80g)	30~40秒	有	
まんじゅう	2個(100g)	20~30秒	-	
その他				
コンビニ弁当	1個(500g)	1分40秒~2分	-	

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

おいの有無の「-」は、ラップ等のおいなしを示す。

レンジ調理 (生ものの解凍)

メニュー名	分量	加熱時間	おいの有無
		レンジ1000W	
まぐろ(ブロック)	200g	4~6分	-
いか(ロール)	100g	2~3分	-
えび	10尾(約200g)	3~5分	-
切り身魚	1切れ(約100g)	2~3分	-
ひき肉	200g	5~7分	-
薄切り肉	200g	4~6分	-
鶏もも肉(骨なし)	250g	6~7分	-
鶏もも肉(骨あり)	250g	7~8分	-

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

レンジ調理 (ゆでて冷凍した野菜の解凍)

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

レンジ調理 (冷凍食品の解凍あたため)

メニュー名	分量	加熱時間	おいの有無
		レンジ600W	
冷凍ごはん(2~3cm厚さの固まり)	1杯分(150g)	2分~2分40秒	有
冷凍おにぎり(固まり)	1個(150g)	2分~2分40秒	有
冷凍ピラフ(パラパラのもの)	1人分(250g)	3分20秒~4分	有
冷凍スパゲッティ	1人分(250g)	3分20秒~4分	有
冷凍ハンバーグ	1個(100g)	2分30秒~3分	有
冷凍フライ	2~4個(100g)	1分50秒~2分	-
冷凍シューマイ	15個(220g)	3分~4分20秒	有
冷凍肉だんご(甘酢あんかけ)	1袋(200g)	2分~3分20秒	有
冷凍カレー・シチュー	1人分(200g)	3分50秒~4分	有
冷凍ミックスベジタブル	200g	2分~2分40秒	有
冷凍さやいんげん	200g	2分40秒~3分	有
冷凍枝豆・かぼちゃ	200g	2分~3分20秒	有
冷凍スイートコーン	300g	5分~6分40秒	有
冷凍あんまん・肉まん	各1個(80g)	50秒~1分20秒	有

- あんまん、肉まんのあたためは、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ためは、時間がたつとかたくなるので、食べる直前に加熱します。
- ミックスベジタブルや枝豆は、水にくぐらせて皿に広げて加熱します。少量(100g未満)をラップに包んで加熱すると、火花(スパーク)が発生して食品が焦げたり、乾燥することがあります。(→P.37「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。

オーブン調理

メニュー名	分量	皿受棚	温度	加熱時間		記載ページ
				予熱あり	予熱なし	
グラタン	4皿	下段	210℃	20~24分	24~30分	68
				20~25分	25~30分	69
ケーキお菓子	直径15cm 直径18cm 直径21cm	下段	150℃	30~35分	38~42分	72
				35~40分	42~46分	
				36~42分	43~48分	
パン	8個	下段	160℃	22~27分	25~32分	80 81
	1個					
	各8個					
	各8個					

- 黒血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換えたり、黒血の前後を入れ換えます。入れ換えるタイミングは、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。

本体・付属品のお手入れ

お手入れはすぐにこまめがポイントです。

テーブルプレート

かたく絞ったぬれ布きんでふきます。

- ふきんで取れにくい汚れは、市販のクリームクレンザー（研磨剤入り）少量をラップにつけてこすると、取りやすくなります。
- 外周に充填してあるシール材は強くこすらないでください。剥がれることがあります。

衝撃を加えると割れるおそれがあります。

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

外側

やわらかい布でふき取ります。

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

前面ドア内側

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

黒皿

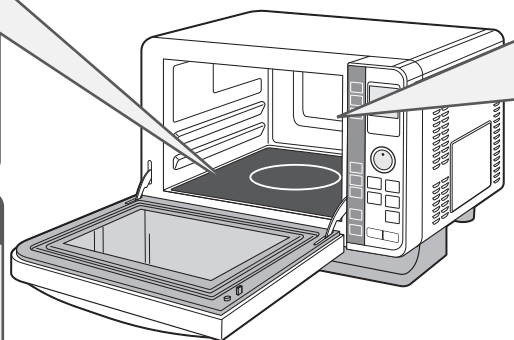
台所用中性洗剤をつけたスポンジたわしで汚れを落として水洗いし、水気を十分にふき取ります。

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

加熱室壁面・前面ドア内側

かたく絞ったぬれ布きんでふきます。

- 加熱室内についた水滴は、かたく絞ったぬれ布きんでふき取ります。
- 汚れがひどいときは、台所用中性洗剤をつけた布でふき取り、その後かたく絞ったぬれ布きんで洗剤をよくふき取ります。



注意

(さびる原因になります)
黒皿は、金属たわしや鋭利な物でこすらない。

(けが・破損の原因になります)
テーブルプレートは金属たわしや鋭利な物でこすらない。

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

(傷・変形の原因になります)
操作パネルやドア、加熱室などをオープークリーナー、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、さびや悪臭の原因になります)

加熱室壁面、ガラス、テーブルプレートに食品くずや汁をつけたままにしない。
●加熱室内は塗装コート処理がしてあります。傷付きやすいので、たわしなど固い物でこすらないでください。

(けが・破損の原因になります)
テーブルプレートに衝撃を加えない。

臭いが気になるとき（脱臭）

脱臭 を使います。

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

脱臭のしくみ

ヒーター(オープン加熱)の高熱で高温にし、加熱室に残った油や臭いの成分を分解して加熱室外に排出します。加熱室に残った食品くずは取れませんので、あらかじめふき取ってください。(高温により発煙、発火のおそれがあります。)

注意

(やけど・けが・火災の原因になります)



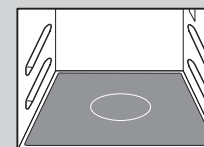
接触禁止

- 空焼き(脱臭)の加熱中や終了後しばらくは、本体(ドア、キャビネット、加熱室とその周辺)に触れない。



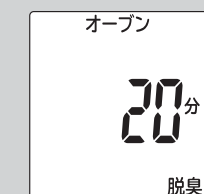
- 空焼き(脱臭)を行うときは、加熱室に何も入れない。
- 空焼き(脱臭)を行うときは、油の焼ける臭いや、煙が出る場合があるので、窓を開けるか、換気扇を使って換気を行う。
- 煙や臭いなどに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移す。
- 加熱室が冷めてから使用する。

1 加熱室を空にしてドアを閉める



2 空焼き(脱臭)をする

脱臭 を押す



3 あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら終了です

※空焼き終了後、冷却のため約2分間ファンが回転します。
※空焼き終了後はすぐに調理せず、加熱室が冷めてから使用してください。

うまく仕上がらないとき

調理を上手に上げるために

食品をテーブルプレートの中央に置いてください。

→P.18

ごはんのあたため

ごはんがあたたまらない 仕上がりにむらが見られる	<ul style="list-style-type: none">●プラスチック製の容器に入れたり、ふたをしたままで加熱していませんか。陶器・磁器(茶わんなど)に入れて、おいをしないで加熱してください。●ごはんの分量(重量)に合った大きさの容器(茶わんなど)に入れて加熱します。●2杯を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの容器に入れ、テーブルプレートの中央に寄せて置き、加熱します。
ごはんが熱くなり過ぎる	<ul style="list-style-type: none">●ごはんの分量(重量)に対して、大き過ぎたり、深過ぎる容器を使っていませんか。●1あたため 仕上げ調節 やや弱 で加熱してください。
ごはんがぱさつく	<ul style="list-style-type: none">●1あたため 仕上げ調節 やや弱 で、加熱前に霧を吹いてから加熱すると、しっとり仕上がります。
冷凍ごはんがあたたまらない 仕上がりにむらが見られる	<ul style="list-style-type: none">●ラップの重なっている部分を下にして皿にのせ、加熱します。●プラスチック製の容器でふたをしたまま加熱していませんか。うまくあたたまりません。●使う容器(平皿)の大きさは、冷凍ごはんの分量(重量)に合った大きさの物を使います。●ごはんを冷凍するとき、1杯分、1人分(約150gくらい)に分け、厚みは2~3cmの四角形に作ります。●2個を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの物で加熱します。むらの原因になります。●2個を同時にあたためるときは、中央をあけるようにして並べ、重ねないでください。
冷凍ごはんが熱くなり過ぎる	<ul style="list-style-type: none">●ごはんの分量(重量)に対して、大き過ぎたり、深過ぎる容器を使っていませんか。●溶けかけていませんか。冷凍室から取り出して、すぐに加熱します。

解凍

解凍不足でかたい	<ul style="list-style-type: none">●おいをしたままで加熱していませんか。●半解凍(七~八分解凍)状態に仕上げます。加熱後3~5分の自然解凍をすると、きれいに解凍されます。●食品(肉やさしみ等)や使用用途(解凍後すぐ調理する場合、そのまま生で食べる場合)によって「仕上げ調節」が必要な物があります。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">●皿などの上ののせて加熱していませんか。スチロール製の発泡トレーにのせて加熱します。●食品の厚みや形が不均一だと、細い部分やうすい部分が煮えやすくなります。魚などは、尾にアルミホイルを巻きます。●冷凍するとき、食品の厚みを3cm以下にそろえてください。●加熱するときはラップなどの包装は外してください。●同時に2つ以上を解凍するとき、同じ種類の物で、同じ大きさの物にしてください。●さしみの解凍の場合は、5解凍 仕上げ調節 弱 に設定します。

お総菜のあたため

食品をあたためても熱くならない	<ul style="list-style-type: none">●ラップやふたをしたままで加熱していませんか。●食品が、金属容器かアルミホイルでおおわれていると加熱されません。●テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。●保存状態(常温、冷蔵、冷凍)が違う物を一緒にあためると上手にあたたまりません。
食品をあためると熱くなり過ぎる	<ul style="list-style-type: none">●あたためる食品の量が少な過ぎませんか。100g以上にしてください。●オート調理でぬるかった物を、オート調理で追加加熱をしていませんか。レンジ600W または レンジ500W で様子を見ながら、追加加熱をしてください。●冷めかけた食品をオート調理で加熱していませんか。レンジ600W または レンジ500W で様子を見ながら加熱してください。
カレーやシチューがあたたまらない	<ul style="list-style-type: none">●とろみがある物はラップなどでおおいをして「仕上げ調節」を やや強 か 強 に設定して加熱します。→P.19●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.22●テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。●分量に対して大き過ぎる容器を使ったり、ふたをしたまま加熱するとうまくあたたまりません。●ラップの重なっている部分を上にして加熱していませんか、重なっている方を下にして加熱してください。

牛乳のあたため

牛乳が熱くなり過ぎる	<ul style="list-style-type: none">●牛乳の分量(重量)は少なくないですか。容器の大きさに対して半分以下の量のときは レンジ600W で加熱してください。●冷めかけた牛乳を加熱していませんか。●メニュー番号を間違えていませんか。1あたため で加熱すると熱くなり過ぎます。●3牛乳 は前回の「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。
牛乳がぬるい	<ul style="list-style-type: none">●容器の八分目くらいまで入れて加熱してください。●市販のパックのまま加熱していませんか。マグカップやコップに移し換えて加熱してください。●セットされている分量(1~4杯)または「仕上げ調節」の目盛を確認してください。●メニュー番号を間違えていませんか。4酒かん で加熱すると上手にあたたまりません。●テーブルプレートの中央に置いて加熱してください。2~4杯を一度に加熱するときは、分量を同じくらいにして、テーブルプレートの中央に寄せて並べ、加熱します。

うまく仕上がらないとき(つづき)

野菜

野菜がうまくゆであがらない	<ul style="list-style-type: none"> ●野菜はラップで包んだままの状態、テーブルプレートの中央に直接のせて加熱します。 ●ラップの重なっている部分を上にして加熱するとうまくゆであがりません。 ●ほうれん草などの葉菜は100~300g、じゃがいもなどの根菜は100~600gまで加熱できます。分量が多過ぎたり、少な過ぎるとうまくできません。
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切らない状態で、ラップで包みます。 ●ラップで包むときは、茎と葉を交互にして重ね、しっかり包みます。ラップの包みかたがゆるかったり、広げた状態で包むと、うまくできません。
ブロッコリーなどの果菜類を包むときは	●ブロッコリーなどの果菜類は小房に分けて、ラップに重ならないようにすき間を作らないようにして並べ、ピッタリと包みます。
じゃがいもやにんじんなどの根菜類が加熱し過ぎになった	<ul style="list-style-type: none"> ●ラップの重なった方を下にしてテーブルプレートの中央に直接のせて加熱します。 ●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	●加熱後ラップを外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。

スイーツ

スポンジケーキ	ケーキのふくらみが悪い	<ul style="list-style-type: none"> ●卵はしっかりと泡立てましたか。 ●ハンドミキサーや泡立て器の先から落ちる泡で「の」の字が書けるくらい、しっかりと泡立ててください。→P.72 ●粉を加えた後やバターを加えた後に、混ぜ過ぎていませんか。
	いくら泡立てても泡立ちが悪い	●泡立てるときのボウルや泡立て器に、水分や油がついていると泡立ちが悪くなります。卵は新鮮な物を使ってください。
	きめがあらく、粉がダマになって残る	<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」→P.45を参照して焼いてください。 ●分量に合った大きさの型で焼いてください。
シュークリーム	ふくらみが悪い	<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.77を参照し、作りかた①のバターと水の加熱のとき、十分に沸とうさせてください。
	大きさにむらがある	●生地を同じ大きさに絞り出しましたか。量が異なると焼き上がったときにむらになります。
クッキー	焼き色にむらがある	●生地の高さや厚みはそろえてください。

パン

トースト	焼き色がつかない	<ul style="list-style-type: none"> ●トーストはトースターで焼くよりも時間がかかります。 ●手動調理(グリル加熱)で様子を見ながら加熱時間を調節して焼きます。→P.79
バターロール	ふくらみが悪い	<ul style="list-style-type: none"> ●生地の発酵は十分でしたか。発酵途中で生地の表面が乾いているときは霧吹きで水分を補ってください。 ●成形するとき生地をいじめていませんか。生地はていねいに扱ってください。
	焼き色にむらがある	●生地の高さが異なると焼いたときにむらになります。

その他

●焼きもち、丸身の魚は焼けません。






お困りのときは

現象	原因	
動作しない	電源が入らない	●電源プラグが抜けていませんか。
	1あたためを押しても受け付けない	●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。
	ボタンを押しても受け付けない	●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
加熱しない	●ドアはきちんと閉まっていますか。	
加熱しない	●ドアを開け閉めしなおしても正常になりませんか。	
加熱しない	●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。	
食品がまったくあたためられない	とりけしボタンを押し表示部に「M」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。「トリプル」を3回押し、「スタート」を1回押し」この操作を3回繰り返すと、表示部の「M」表示が消え、加熱できます。	
音・火花・煙・附着物	加熱中「カチ、カチ…」と音がする	マイコンがレンジやヒーターなどの切り替えをするときのスイッチ音です。
	加熱中「ジージー」と音がする	インバーターの作動音です。
	レンジ加熱のとき「パチン」と音がする	ドアと加熱室の接触面に付着していた水滴がはじける音です。
	オーブン、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。
	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。
	調理が終了してもファンの風切り音がする	調理終了後(合計調理時間10分以上の場合)や「トリプル」を押した時、電気部品を冷却するためファンが約2分間回転する場合がありますが故障ではありません。冷却が終了するとファンは自動的に停止します。
	終了音の音色が切り替わったり、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Vを3秒間押し「ピッ」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.19
	電源プラグを差し込むとき「カチッ」と音がしたり、火花(スパーク)が出る	電源回路に充電するため故障ではありません。
	はじめてオーブンを使ったとき煙がでた	加熱室は防錆のため油を塗っています。はじめてお使いのときは、空焼き(脱臭)をして油を焼き切ってください。→P.5
	レンジのとき火花(スパーク)が出る	<ul style="list-style-type: none"> ●黒皿を誤って使用していませんか。 ●加熱室壁面、ドアファインダーなどに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。 ●テーブルプレートなどに食品くずがついていませんか。

お困りのときは(つづき)

現象	原因	
水滴・庫内灯・ヒーター	加熱中、表示部やドアがくもったり、水滴が落ちる	メニューによって食品から出た水分が水蒸気となり、表示部やドアの内側がくもることがありますが故障ではありません。ドアの内側などに露がつき、床に落ちたときは、ふきんでふき取ってください。
	加熱室内に水滴が付着したり溜まる	スチーム調理やメニューによって食品から出た水蒸気が加熱室壁面に水滴として付着したり、加熱室底面に溜まる場合があります。水滴はこまめにふき取ってください。→P.46
	ドアから蒸気がもれる	少量の蒸気が出る場合がありますが異常ではありません。
	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。
	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。
	レッグまたは床面に水滴が落ちる	ドアのすき間から少量の水 droplet が落ちることがありますが、異常ではありません。ふき取ってください。
設定・表示・その他	250℃に設定できないことがある	加熱室が熱い場合の場合の最大設定温度は210℃になります。
	セットした温度が途中で変わることがある。	[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℃に切り替わります。
	予熱途中で加熱室温度の表示が10~20℃上下する	加熱室温度が安定するまで温度表示が変わります。故障ではありません。
	予熱設定温度が表示される前に予熱が終了した	電源電圧や室温等の影響で設定温度まで表示される前に予熱が終了することがあります。また予熱開始より30分が経過すると予熱は終了します。そのままにしておくと、10分予熱を継続した後、設定した時間を加熱します。
	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。
	ドアを開けると加熱が取り消される	オート調理では残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。
	市販の料理ブックのオープンメニューや市販の生地を使うと上手にできないことがある	この料理集の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動調理で様子を見ながら焼いてください。→P.45

お知らせ表示が出たとき

表示例	原因・調べるところ	直し方
	<ul style="list-style-type: none"> ●加熱室が熱いため、赤外線センサーが食品の温度を正しく計れないので加熱できません。(例：調理終了後や[脱臭]終了後、まだ加熱室が熱いうちに[1あたため]や[5解凍]を使った。) 	<p>ドアを開いて十分に冷却します。(15分~30分)</p>
 <p>※※は2けたの数字が表示します。</p> <p>H※※表示例</p>  	<ul style="list-style-type: none"> ●外来ノイズなどの影響による一時的な誤動作や機械室内の異常を検出した際に運転を停止します。 ●部品の故障表示 	<p> を押します。「H※※」の表示は消えます。) または電源プラグを抜いて、差し込みなおした後、ドアを開閉し、もう一度電源を入れてください。</p>

正常にならない場合や同じ表示がでる場合は、電源プラグを抜き、本記載の「ご相談窓口」にお問い合わせください。→P.83

標準計量カップ・スプーンでの質量表 55

あたため

- 牛乳のあたため 56
 - お酒のあたため 56
 - フライのあたため 56
 - インスタント食品 56
- ラーメン・ヌードル・カレー・丼物の具・ごはん物

ゆで物

- ほうれん草のおひたし 57
- イタリアンサラダ 57

焼き物

- 焼きいも 57
- バークドポテト 57
- 豚肉の野菜ロール 58
- 豚肉と野菜のくし焼き 58
- 肉巻きアスパラ 58
- 鶏のハーブ焼き 59
- ラムチョップの香草焼き 59
- ラムチョップのハーブパン粉焼き 59
- 鶏の照り焼き 60
- ハンバーグ 60
- ウインナーソーセージのベーコン巻き 60
- さばのごま焼き 61
- あじのみりん風味 61
- 塩ざけ 61
- 魚の照り焼き 61
- ぶり/まぐろ/さわら
- ほたて貝ときのこのホイル焼き 61

揚げ物

- 鶏のから揚げ 62
- ヘルシー天ぷら 62
- きす/かぼちゃ/さつまいも/れんこん/えび/いか/あなご
- えびフライ 63
- 白身魚のフライ 63
- 煎りパン粉
- ヒレカツ 63

煮物

- ロールキャベツ 64
- ポークカレー 64
- 筑前煮 64

蒸し物

- 茶わん蒸し 65
- 手作り豆腐 65

いため物

- 焼きそば 66
- 牛肉とピーマンの細切りいため
(チンジャオロウスー) 66
- ゴーヤーチャンプル 66

ごはん物

- ごはん(炊飯) 67
- おかゆ(白がゆ) 67
- 赤飯(おこわ) 67

グラタン

- マカロニグラタン 68
- 市販の冷凍グラタン
- ホワイトソース 68

ピザ

- ピザ 69
- カルツォーネ(野菜の包みピザ) 69
- 市販のピザを焼くときは

スイーツ

- コーヒゼリー 70
- レモンゼリー 70
- オレンジゼリー 70
- グレープゼリー 70
- べっこうあめ 70
- 切りもち・市販のパックもちを使って
- いそべ巻き 70
- あべ川もち 70
- フルーツ大福 70
- 型抜きクッキー 71
- 絞り出しクッキー 71
- アーモンドクッキー 71
- デコレーションケーキ(スポンジケーキ) 72
- マドレーヌ 73
- パウンドケーキ 73
- ブラウニー 73
- マフィン 74
- チョコチップマフィン 74
- スコーン 74
- ロールケーキ 74
- スフレチーズケーキ 75
- 蒸しチョコレートケーキ 75
- 蒸しパン 76
- 簡単蒸しパン 76
- 柔らかプリン 76
- かぼちゃのプリン 76
- シュークリーム 77
- カスタードクリーム 77
- アップルパイ 78
- りんごのプリザーブ 78

パン

- バターロール(ロールパン) 79
- トースト 79
- 簡単パン 80
- グラハムパン 81
- 油で揚げないカレーパン 81
- 簡単あんパン 81

ヨーグルト

- ヨーグルト 82
- ヨーグルトソース 82
- カスピ海ヨーグルト 82

標準計量カップ・スプーンでの質量表 (単位g) (1mL=1cc)

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

本書に使用している計量カップ・スプーンでの質量(重量)は表のとおりです。


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

あたため

オート調理 黒血は使用できません

飲み物 デイリー レンジ

3 牛乳
→ P.24



牛乳のあたため

加熱時間の目安(200mL) 約1分40秒




牛乳はマグカップやコップに入れて「飲み物・デイリー」**3牛乳**で分量を設定して加熱する。

- 【ひとくちメモ】
- **3牛乳** のコツ → P.24

オート調理 黒血は使用できません

飲み物 デイリー レンジ

4 酒かん
→ P.24



お酒のあたため

加熱時間の目安(1本・180mL) 約1分




お酒はコップまたは徳利に入れて「飲み物・デイリー」**4酒かん**で分量を設定して加熱する。

- 【ひとくちメモ】
- 徳利であたためるときは、くびれた部分より1cmほど下くらいまで入れます。
 - びん詰めのお酒は、栓を抜いてからあたためます。
 - **4酒かん** のコツ → P.24

オート調理 黒血は使用できません

飲み物 デイリー オープン グリル

10 フライあたため
→ P.30



フライのあたため

加熱時間の目安(200g) 約12分



材料
フライまたは天ぷら…… 100~500g

作りかた
ラップなどの包装を外し、黒血に直接またはオープンシートを敷いた上の中央に重ならないように寄せて並べ、「飲み物・デイリー」**10フライあたため**で加熱する。


- 【ひとくちメモ】
- **10フライあたため** のコツ → P.30

ゆで物

オート調理 黒血は使用できません

飲み物 デイリー レンジ

6 葉・果菜
→ P.26



ほうれん草のおひたし

加熱時間の目安 約2分



材料(4人分)
ほうれん草 …………… 200g
糸がつつお、しょうゆ …… 各適量

作りかた
① ほうれん草は洗って軽く水気を切り、根元の太い物は十文字に切り込みを入れる。



② 葉先と根元を交互にしてラップでピッタリ包む。




③ 「飲み物・デイリー」**6葉・果菜**で加熱し、水にとってアク抜きと色どめをする。器に盛り、糸がつつおのをせ、しょうゆを添える。

オート調理 黒血は使用できません

飲み物 デイリー レンジ

6 葉・果菜
7 根菜
→ P.26



イタリアンサラダ

加熱時間の目安 約8分



材料(4人分)
さやいんげん …………… 200g
じゃがいも …………… 大2個(約400g)
サラミソーセージ(薄切り) …… 12枚
プロセスチーズ(1cm角切り) …… 60g
スタッドオリーブ(薄切り) …… 12個
アンチョビー(みじん切り) …… 8枚
玉ねぎ(みじん切り) …… ¼個(約50g)
④ パセリ(みじん切り) …… 大さじ1
レモン汁 …………… 大さじ1
こしょう …………… 少々
オリーブ油 …………… カップ½
レモン(くし形切り) …………… 適量

作りかた
① さやいんげんはへたを取り、長い物は半分に分けてラップで包み「飲み物・デイリー」**6葉・果菜**で加熱してざるに取る。
② じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包む。「飲み物・デイリー」**7根菜**で加熱し、熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにする。
③ ボウルに④を入れ、かき混ぜながらオリーブ油を加えてドレッシングを作る。
④ 材料すべてを③のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾る。

焼き物

手動調理

オーブン(発酵) 250℃
オーブン 加熱時間
(予熱なし) 50~60分
→ P.41



焼きいも



材料(2~4本分)
さつまいも(1本約250gの物) …… 2~4本

作りかた
さつまいもは黒血に並べて下段に入れ「オーブン」**250℃** **50~60分**で焼く。竹ぐしで刺してみ、通ればできあがり。

バークドポテト



材料・作りかた
じゃがいも(1個約150gの物) 4個を焼きいもを参照して焼く。

「オーブン(予熱なし)加熱の使いかた」
→ P.41

インスタント食品

*パッケージに電子レンジでの使いかたが指示してあるときは、その指示を目安に加熱してください。
*加熱時間は、「レンジ」**600W**の目安時間です。→ P.36 (1mL=1cc)

種類	作りかたとコツ	加熱時間
ラーメン・ヌードルなど (発泡スチロールや袋入り)	カップまたは袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移します。水の量はめんが水面から出ないように400~500mLを入れて図のようにラップをします。 ●調味料は食品メーカーの指示に従って加えます。 ●容器は、めんが水面から出ない大きさの物を使います。 ●加熱後、よくかき混ぜます。	カップめん(標準量) レンジ 600W 4~5分 袋入りラーメン レンジ 600W 6~7分
カレー・丼物の具など (アルミパックのレトルト食品)	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、ラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●おかゆなどは、加熱後しばらくおくと柔らかくなります。 ※いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげなどが入っている物、カレーなどトロみのある物は、飛び散ることがあります。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後加えます。)	1あたため
ごはん物など (真空パック食品)	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、よくほぐしてからラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●パックのまま加熱するときは食品メーカーの指示に従い、穴をあけたり一部シールを剥がしたりしてから、加熱室のテーブルプレートの中央に置いて、手動調理(レンジ加熱)で加熱します。 ●加熱時間は、食品メーカーの指示時間を目安にして様子を見ながら加熱します。 ●市販のおにぎりをあたためるとき → P.20	1あたため

6葉・果菜、7根菜のコツ → P.27 (他の野菜は → P.44)

●料理に合わせた下ごしらえを
葉、果・花菜類の根の太い物には、十文字の切り目を入れたり、房になっている物は小房に分けます。

根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさの物を選びます。

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

●水気を切らずにラップでぴったり包み、テーブルプレートに直接のせて加熱
皿などは使いません。

手動調理

グリル 加熱時間 20~25分

グリル

→ P.39

黒皿 上段

手動調理

グリル 加熱時間 25~30分

グリル

→ P.39

黒皿 上段

手動調理

グリル 加熱時間 20~25分

グリル

→ P.39

黒皿 上段

オート調理

焼き物

グリル

23鶏のハーブ焼き

→ P.34

黒皿 上段

豚肉の野菜ロール

豚肉と野菜のくし焼き

肉巻きアスパラ

鶏のハーブ焼き

ラムチョップの香草焼き

ラムチョップのハーブパン粉焼き



材料(4人分)
豚バラ薄切り肉(しゃぶしゃぶ用) 300g
かぼちゃ、赤パプリカ、黄パプリカ、ヤーコン、オクラ、水菜、アスパラガス、えのきだけ、山芋などの野菜 約200g
塩、こしょう 各少々

作りかた

- 各野菜を5cm長さの棒状に切り、肉は巻きやすく広げる。
- 広げた肉を①のそれぞれの野菜に端から巻きつけ塩、こしょうをふっしておく。
- ②の巻き終わりを下にしてオープンシートを敷いた黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ **グリル** 20~25分で焼く。



材料(6くし分)
豚バラかたまり肉 300g
しょうが汁 大さじ1
にんにくみじん切り 小1かけ
酒 大さじ2
しょうゆ 大さじ2
はちみつ 大さじ1½
ねぎ、オクラ、山芋、ズッキーニ、かぼちゃ、赤パプリカ、黄パプリカなど合わせて 約250g

作りかた

- 豚バラかたまり肉を12等分に切り、④を合わせた中に1~2時間つけ込む。
- ズッキーニ、かぼちゃは薄切りにし、ひとくち大に切った他の野菜と①を竹ぐしに刺し、オープンシートを敷いた黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ、**グリル** 25~30分で焼く。



材料(4人分)
豚バラ肉(12枚) 約300g
アスパラガス 大4本(細い物は8本)
塩、こしょう 各少々
小麦粉(薄力粉) 適量

作りかた

- アスパラガスは、茎の太い部分の皮を半分くらいそいでおく。
- 1本のアスパラガスに肉3枚くらいを使ってらせん状に巻き、軽く塩、こしょうをする。
- 全体に軽く小麦粉をふっしておく。
- ③の巻き終わりを下にしてオープンシートを敷いた黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ **グリル** 20~25分で焼く。



材料(2枚分)
鶏胸肉またはもも肉(皮つき) 2枚(約500g)
塩、こしょう 各適量
タイム、ローズマリー、マジョラムなどのハーブ(生または乾燥品) 各少々

作りかた

- 鶏肉は半分に切り、皮にフォークなどで穴をあけ、厚みのあるところには切り目を入れて④をまぶす。
- ①の皮を上にして黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ **焼き物** 23鶏のハーブ焼きで焼く。

【ひとくちメモ】

- 鶏肉は火の通りをよくするために、半分に切った物を使います。

23鶏のハーブ焼きのコツ

- 一度に焼ける分量は1~2枚分です。
- 黒皿の汚れが気になるときは、オープンシートを敷いてから焼きます。
- 加熱が足りなかったときは **グリル** で様子を見ながら加熱します。
→ P.39
- 加熱後、黒皿を取り出すときは傾けないようにしてください。脂や焼き汁が黒皿上に落ち、溜っていることがあります。

加熱時間の目安 約30分



材料(4本分)
ラムチョップ(1本60~80gの物) 4本
塩、こしょう 各少々
ローズマリー(生・みじん切り) 1~2本
タイムまたはパセリ(みじん切り) 1~2本
にんにく(すりおろす) 1片
オリーブ油 大さじ2
セロリ、玉ねぎ、ピーマンなど合わせて 150g
塩、こしょう、オリーブ油 各少々

作りかた

- ラムチョップに塩、こしょうをふり、よくもみ込む。
- ④を合わせ、①をつけ込み15~30分おく。
- 野菜は太めのスティック状に切り、塩、こしょう、オリーブ油をふっしておく。
- 黒皿の中央に②をのせ、周りに③を並べ、上段に入れ **焼き物** 23鶏のハーブ焼き 仕上げ調節弱で焼く。

【ひとくちメモ】

- 調味料を練りみそ(みそ、酒、砂糖を合わせた物)に換えると、「和風香草焼き」になります。
- バーベキューソースにつけてから焼くと「バーベキューソース焼き」になります。

加熱時間の目安 約25分



材料(4本分)
ラムチョップ(1本60~80gの物) 4本
塩、こしょう 各少々
ハーブパン粉
パン粉 40g
ローズマリー(生・あらみじん切り) 4~6本
タイム(生・あらみじん切り) 4~6本
にんにく(すりおろす) 1片
オリーブ油またはサラダ油 大さじ2

作りかた

- ラムチョップに塩、こしょうをふり、よくもみ込む。
- ①に混ぜ合わせた④をのせます。
- 黒皿の中央に②を並べ、上段に入れ **焼き物** 23鶏のハーブ焼き 仕上げ調節弱で焼く。

加熱時間の目安 約25分

オート調理

焼き物

グリル

24鶏の照り焼き

→P.34

黒血 上段

鶏の照り焼き

加熱時間の目安 約22分



材料(2枚分)
鶏胸肉またはもも肉(皮つき)・2枚(約500g)
しょうゆ …… 大さじ2
みりん …… 大さじ1
砂糖 …… 小さじ1
しょうが汁 …… 少々

作りかた
① 鶏肉は半分に切り、皮にフォークなどで穴をあけ、厚みのあるところには切り目を入れて合わせた④に30分～1時間ほどつけておく。
② 黒血にオープンシートを敷き、①の皮を上にして中央に寄せて並べ、上段に入れ「焼き物」24鶏の照り焼きで焼く。

24鶏の照り焼き のコツ

- 一度に焼ける分量は1～2枚分です。
- 黒血の汚れが気になるときは、オープンシートを敷いてから焼きます。
- 加熱が足りなかったときは「グリル」で様子を見ながら加熱します。
→P.39
- 加熱後、黒血を取り出すときは傾けないようにしてください。脂や焼き汁が黒血上に落ち、溜っていることがあります。

手動調理

オープン(発酵) レンジ600W 約2分(下ごしらえ)

オープン 250℃ (予熱なし) 加熱時間

→P.41 22～26分

黒血 下段

ハンバーグ



材料(4個分)
A 玉ねぎ(みじん切り) …… ½個(約100g)
バター …… 15g
合びき肉 …… 300g
パン粉 …… カップ¾
牛乳 …… 大さじ3
B 卵(溶きほぐす) …… 1個
塩 …… 小さじ½
こしょう、ナツメグ …… 各少々
トマトケチャップ、ウスターソース …… 各適量

作りかた
① 容器にAを入れ「レンジ」600W「約2分」加熱します。あら熱を取り、Bを加えてよく混ぜ、4等分する。
② 手にサラダ油(分量外)をつけ、生地を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5～2cmの小判形にして中央をくぼませる。
③ 黒血にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、②を並べて下段に入れ「オープン」予熱なし「250℃」22～26分焼く。ハンバーグを皿に盛り、トマトケチャップとウスターソースをよく混ぜ合わせてかける。
「レンジ加熱の使いかた」 →P.36
「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」 →P.41

手動調理

レンジ(発酵) 600W 加熱時間

レンジ 2～3分

→P.36

黒血は使用できません

ウィンナーソーセージのベーコン巻き



材料(12個分)
ベーコン(半分に切る) …… 6枚(約100g)
ウィンナーソーセージ …… 6本(約100g)

作りかた
① ウィナーソーセージは切り目を入れるか、フォークや竹くしで穴をあけ、半分に切る。
② ウィナーソーセージをベーコンで巻き、楊枝で止めて皿に並べ
「レンジ」600W「2～3分」加熱する。
「レンジ加熱の使いかた」 →P.36

手動調理

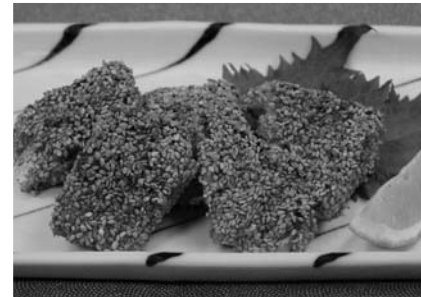
グリル 加熱時間

グリル 20～25分

→P.39

黒血 上段

さばのごま焼き



材料(8個分)
さばの切り身(3枚におろした物を4つに切る) …… 2枚(約300g)
しょうゆ …… 大さじ2
酒 …… 大さじ1
砂糖 …… 大さじ½
しょうが(すりおろす) …… 小さじ1
白ごま(粗くきざむ) …… 適量

作りかた
① さばは、合わせたAに15分以上つけて下味をつける。
② ①の汁気を軽く切り、白ごまを全体にまぶす。
③ 皮を上にしてオープンシートを敷いた黒血の中央に寄せて並べ、上段に入れ「グリル」20～25分焼く、仕上げに青のり粉(分量外)をふる。
【ひとくちメモ】
●さばは、あじに換えてもよいでしょう。
「グリル加熱の使いかた」 →P.39

あじのみりん風味

材料(8個分)
あじ(3枚におろした物) …… 8枚(約360g)
つけ汁
しょうゆ …… 大さじ2
砂糖 …… 大さじ2½
酒 …… 大さじ1
みりん …… カップ¼
白ごま …… 適量

作りかた
① あじは、合わせたAに30分以上つけて下味をつける。
② ペーパータオルで汁気をふき取り、皮を上にしてオープンシートを敷いた黒血の中央に寄せて並べ、上段に入れ「グリル」20～25分焼く、仕上げにごまをふる。
【ひとくちメモ】
●あじは、さばに換えてもよいでしょう。
「グリル加熱の使いかた」 →P.39

手動調理

グリル 加熱時間

グリル 25～30分

→P.39

黒血 上段

塩ざけ

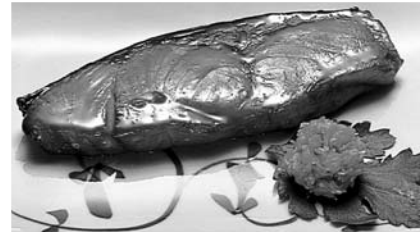


材料(4切れ分)
塩ざけの切り身(甘塩・1切れ約80gの物) …… 4切れ

作りかた
① 塩ざけの切り身は、オープンシートを敷いた黒血に盛り付けたときに、上になる方を上にして中央に寄せて並べる。
② ①を上段に入れ「グリル」25～30分焼く。
【ひとくちメモ】
●生ざけ(1切れ約100gの物・4切れ)に塩をふってから焼くときも同様にして焼きます。
「グリル加熱の使いかた」 →P.39

魚の照り焼き

ぶり・まぐろ・さわら



材料・作りかた
ぶり、まぐろ、さわら(1切れ約100gのもの・各4切れ)は、たれ(しょうゆ、みりん各カップ¼)に約30分ほどつけてからの塩ざけを参照し「グリル」20～25分焼く。
「グリル加熱の使いかた」 →P.39

ご注意

- 臭いが気になる時は、換気扇を回してください。
- ドアの周りに蒸気や煙が出る場合がありますが故障ではありません。

手動調理

オープン(発酵) 210℃ 加熱時間

オープン 25～30分 (予熱なし)

→P.41

黒血 上段

ほたて貝ときのこのホイル焼き



材料(4個分)
ほたて貝 …… 8個
大正えび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る) …… 4尾
生しいたけ …… 4枚
しめじ(小房に分ける) …… 1パック
えのきだけ(小房に分ける) …… 1袋
バター …… 20g
酒 …… 大さじ1½
塩、こしょう、レモン汁 …… 各少々

作りかた
① ほたて貝は塩水で洗って水気を切り、塩、こしょうをする。
② 25×25cmの大きさに切ったアルミホイル4枚に薄くバター(分量外)を塗る。
③ ②に①、えび、しいたけ、しめじ、えのきだけをそれぞれ分け入れ、塩、こしょうをしてレモン汁、酒をふり、バターを散らす。
④ アルミホイルの口を閉じて黒血に並べ、上段に入れ「オープン」予熱なし「210℃」25～30分加熱する。
「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」 →P.41


焼き魚のコツ

- 分量は 切り身は2～4切れ(150～400g)まで焼けます。
- 1切れが70g以下のときは 2切れ以上で焼きます。
- 並べかたは 黒血の中央に寄せて並べます。
- 加熱直後にドアを開けるときは 油の飛び散りなどに注意し静かに開けてください。
- 黒血の汚れが気になるときは オープンシートを敷きます。
※オープンシートは黒血の汚れや身のくっつきを防ぐために敷きます。オープンシートの代わりにアルミホイルを敷く場合は、サラダ油(分量外)を塗ってください。

揚げ物

オート調理

焼き物 オープン
グリル



26鶏のから揚げ
→ P.34

黒皿 上段

鶏のから揚げ

加熱時間の目安 約25分




材料(12個分)
鶏もも肉(1枚約250gの物)..... 2枚
しょうゆ..... 大さじ2
酒..... 大さじ1½
④ しょうが(すりおろす)..... 小さじ1½
にんにく(すりおろす)..... 小さじ1½
こしょう..... 少々
片栗粉..... 大さじ1½

作りかた
① 鶏肉は1枚を6等分して④につけ込み、15分以上おく。
② ①の汁気を軽く切っておき、ポリ袋(市販)に片栗粉を入れ、鶏肉を加えてもみ込むようにしてまぶす。
③ ②の鶏肉をポリ袋から取り出して、余分な片栗粉をたたいて落とし、皮を上にして、オープンシートを敷いた黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ **焼き物** **26鶏のから揚げ** で加熱する。

オート調理

焼き物 オープン
グリル



28オープン天ぷら
→ P.34

黒皿 上段

ヘルシー天ぷら (きす・かぼちゃ・さつまいも・れんこんの天ぷら)

加熱時間の目安 約20分



材料(10個分)
きす(開いた物)..... 4枚(約100g)
かぼちゃ、さつまいも、れんこんの薄切り..... 各2枚(約150g)
小麦粉(薄力粉)..... 大さじ1強
卵(溶きほぐす)..... ½個
天かす..... 約60g

作りかた
① 天かすをビニール袋に入れ、めん棒で細かく砕いて容器に入れる。
② 水気を切ったきす、野菜に小麦粉、卵、①の順につける。
③ きすは皮を上にして、それぞれオープンシートを敷いた黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ **焼き物** **28オープン天ぷら** で加熱する。

26 鶏のから揚げのコツ

- 分量は
表示の分量の0.8~1.3倍量です。
- 片栗粉の量は
油を使わないので少量にします。たくさんまぶすと、粉が残る仕上がりになります。
- 骨付きの鶏肉は
仕上がり調節を **強** にします。
- 市販のから揚げ粉は
④と片栗粉の代わりに使うと便利です。から揚げ粉の量は、食品メーカーの指示に従い調整します。
- 黒皿の汚れが気になるときは
オープンシートを敷きます。
- 加熱が足りなかったときは
グリル で様子を見ながら加熱します。
→ P.39

28 オープン天ぷら のコツ

- 一度に作れる分量は
表示の分量の0.8~1.3倍量です。
- 加熱が足りなかったときは
オープン **予熱なし** **180℃** で様子を見ながら加熱します。→ P.41
- 冷めた天ぷらのあたためは
飲み物・デ일리 **10フライあたため** であたためます。
- 油は使わない
衣は天かすを使います。
- 材料は
きすの代わりにえび、いか、あなごなどの魚介類でも作れます。
- 材料の大きさ、厚さはそろえて
大きさは同じくらいの物を使います。かぼちゃやさつまいもなどの野菜は、5mmくらいの厚さに切ります。

えびフライ

加熱時間の目安 約21分



材料(12本分)
大正えび(またはブラックタイガー)..... 12尾
小麦粉(薄力粉)..... 大さじ2
卵(溶きほぐす)..... 1個
塩、こしょう..... 各少々
④ 煎りパン粉(パン粉60g、オリーブ油またはひまわり油大さじ1強で作る)..... 適量
パセリ(みじん切り)..... 少々

作りかた
① えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取ります。④は合わせておく。
② えびに塩・こしょうをし小麦粉、卵、④の順につける。
③ ②をオープンシートを敷いた黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れて **焼き物** **28オープン天ぷら** で加熱する。

白身魚のフライ

作りかた
白身魚の切り身(1切れ約100gの物・4切れ)を3等分に切って、エビフライの作りかたと同様に加熱する。


煎りパン粉の作りかた

作りかた
フライパンにパン粉とオリーブ油またはひまわり油を入れ、中火で煎ります。焦がさないように途中でこまめにゆすって煎ります。



オート調理

焼き物 オープン
グリル



27ヒレカツ
→ P.34

黒皿 上段

ヒレカツ

加熱時間の目安 約25分



材料(12個分)
豚ヒレ肉(かたまり)..... 300g
塩、こしょう..... 各少々
煎りパン粉(パン粉50g、オリーブ油またはひまわり油大さじ1で作る)..... 適量
小麦粉(薄力粉)..... 大さじ2
卵(溶きほぐす)..... 1個

作りかた
① 豚ヒレ肉は12等分に切り、塩、こしょうをする。
② ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
③ ②をオープンシートを敷いた黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れて **焼き物** **27ヒレカツ** で加熱する。

27ヒレカツ のコツ

- 一度に作れる分量は
表示の分量の0.8~1.3倍量です。
- 加熱が足りなかったときは
オープン **予熱なし** **210℃** で様子を見ながら加熱します。→ P.41
- 冷めたヒレカツのあたためは
飲み物・デ일리 **10フライあたため** であたためます。

煮物


手動調理

レンジ (発酵) **6葉・果菜** (下ごしらえ)

レンジ 600W 加熱時間 約10分 (リレー加熱) 200W 加熱時間 約50分

→ P.38

黒血は使用できません



ロールキャベツ



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

- 作りかた**
- キャベツは芯の部分と葉先を交互に重ねてラップで包み「飲み物デリ」**6葉・果菜**で加熱してから芯を薄くそぎ取り、水気を切る。
 - ボウルに①と芯のみじん切りを入れてよく練り混ぜる。
 - ②を8等分して俵型にし、広げた①のせて包む。
 - 容器に玉ねぎを敷き、③を並べて合わせた④を加え、落としがた(煮物のコツ)とふたをして **レンジ600W** 約10分、**レンジ200W** 約50分 リレー加熱する。
- 「**6葉・果菜**の使いかた」 → P.26
 「リレー加熱の使いかた」 → P.38

手動調理

レンジ (発酵) レンジ 600W 4分~5分30秒 (下ごしらえ)

レンジ 600W 加熱時間 約6分 (リレー加熱) 200W 加熱時間 約40分

→ P.38

黒血は使用できません



ポークカレー



- 材料(4人分)
- 豚肉(角切りにし、塩、こしょうをする) 200g
 - じゃがいも(乱切りにして水にさらす) 大1個(約200g)
 - ① 玉ねぎ(くし形切り) 中1個(約200g)
 - ① にんじん(乱切り) 小1本(約100g)
 - ① カレールー 小1箱(約120g)
 - ② 水 カップ1 1/2~2
 - ② サラダ油 適量

- 作りかた**
- フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を手早くいため取り出し、①を入れて十分にいためる。
 - 容器に②を入れて、ふたをします。**レンジ600W** 4分~5分30秒 加熱し、よくかき混ぜてルーを溶かす。
 - ②に①を加えてよくかき混ぜ、ふたをして **レンジ600W** 約6分、**レンジ200W** 約40分 リレー加熱し、途中で1~2回かき混ぜて加熱する。
- 「レンジ加熱の使いかた」 → P.36
 「リレー加熱の使いかた」 → P.38

煮物のコツ


- 大きくて深めのふた付き容器でふきこぼれないようにします。市販のふたつき煮込容器を使うと便利です。
- 材料は大きさをそろえて材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくでき上がります。

手動調理

レンジ (発酵) レンジ 600W 加熱時間 約10分 (リレー加熱) 200W 加熱時間 50~60分

→ P.38

黒血は使用できません



筑前煮



- 材料(4人分)
- 鶏もも肉(ひとくち大に切る) 200g
 - にんじん(乱切り) 100g
 - ごぼう(乱切り、酢水につける) 150g
 - れんこん(乱切り、酢水につける) 100g
 - 干しいたけ(もどして石づきを取る) 4枚
 - こんにゃく(ひとくち大にちぎる) 1枚
 - ① だし汁 カップ1
 - ① 酒 大さじ3
 - ① 砂糖 大さじ4
 - ① しょうゆ カップ1/4
 - ① サラダ油 適量

- 作りかた**
- フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉をいため取り出し、野菜とこんにゃくをいためる。
 - 容器に①と合わせた②を加えてかき混ぜ、落としがた(煮物のコツ)とふたをして **レンジ600W** 約10分、**レンジ200W** 50~60分 リレー加熱し、かき混ぜる。
- 「リレー加熱の使いかた」 → P.38

- 落としがたをする煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としがたは、平皿またはオープンシートを丸形に切って、十文字の切り目を入れた物を使います。
- リレー加熱の使いかた → P.38

蒸し物


オート調理

角皿 スチーム レンジ 200W 2~3分 (下ごしらえ)

11茶わん蒸し スチーム オープン

→ P.32

黒血 下段



茶わん蒸し

加熱時間の目安 約45分



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

- 作りかた**
- ボウルに卵を割り入れてよく溶きほぐし、①を加えて混ぜ、裏ごしする。
 - 鶏肉は酒をふりかけておく。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
 - 容器に②を入れてラップまたはふたをして **レンジ200W** 2~3分 加熱する。
 - 茶わん蒸し容器に③と、三つ葉以外の具を盛り込み、①を4等分して注ぎ入れ、さっとかき混ぜ、共ぶたをする。
 - 厚めのペーパータオルを2枚重ねにして、黒血に敷き、その上に④を茶わん蒸しのコツの容器の置きかたを参照して並べ、水カップ1/2(約100mL)を注ぎ、下段に入れ **角皿スチーム** **11茶わん蒸し** で加熱し、加熱後、加熱室から出して三つ葉をのせ、ふたをして約5分ほど蒸らす。
- 「レンジ加熱の使いかた」 → P.36


オート調理

角皿 スチーム スチーム オープン

12手作り豆腐

→ P.32

黒血 下段



手作り豆腐

加熱時間の目安 約37分



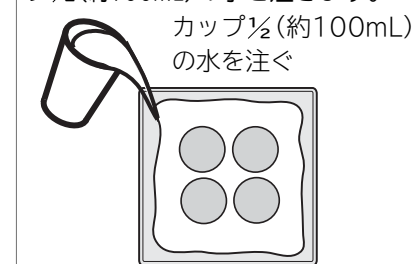
- 材料(4人分)
- 豆乳(成分無調整・大豆固形成分10%以上の物) 500mL
 - にがり 30~40mL
 - あん
 - だし汁 カップ1/2
 - みりん 小さじ1/2
 - しょうゆ 小さじ1
 - 塩 少々
 - 片栗粉(小さじ1の水で溶く) 小さじ1
 - しょうが(すりおろす) 適量
 - あさつき(小口切り) 適量

- 作りかた**
- ボウルに豆乳とにがりをに入れてよく混ぜる。
 - 茶わん蒸し容器に①を4等分して注ぎ入れ、共ぶたをする。
 - 厚めのペーパータオルを2枚重ねにして黒血に敷き、その上に②を茶わん蒸しのコツの容器の置きかたの図を参照して並べ、水カップ1/2(約100mL)を注ぎ、下段に入れ **角皿スチーム** **12手作り豆腐** で加熱する。
 - 小さめの鍋にあんの材料を入れて煮立て、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
 - ③に④のあんをかけ、おろししょうが、あさつきをのせる。
- 【ひとくちメモ】
- でき上がりの豆腐の固さは、豆乳の温度やにがりの種類、量によって変わります。
 - にがりの量は、食品メーカーの指示に従い調整します。
 - あんの代わりに、湯豆腐用のたれをかけてもよいでしょう。

11茶わん蒸し 12手作り豆腐のコツ

- 一度に作れる分量は4個です。
- 容器は直径が8cmくらいのふたつきの物でふたを含めた重量が約200g前後の物が適しています。
- 加熱する前の温度は茶わん蒸しの卵液温度は20~25℃、手作り豆腐の豆乳の温度は8~12℃にします。低いときは、仕上がり調節を**強**に、高いときは**弱**にします。
- 卵液・豆乳は器の七分目くらいまで

- 容器の置きかたは容器のすべり止めのために、厚めのペーパータオルを黒血に敷き、その上に中央に寄せて並べ、カップ1/2(約100mL)の水を注ぎます。



- 加熱室は冷ましてから**オープン**、**グリル**、**脱臭** 使用後で、加熱室が熱いと上手に仕上がりにません。
 - 取り出すときは注意する容器は熱くなっています。お手持ちのオープン用手袋や乾いたふきんなどを用いて、気をつけて取り出してください。
 - 加熱が足りなかったときは**オープン** **予熱なし** **150℃** で、様子を見ながら加熱します。
- P.41

いため物

オート調理

飲み物
デ일리 レンジ

9焼きそば

→ P.31

黒血は使用
できません



焼きそば

加熱時間の目安 約6分



材料(1~2人分)

焼きそば用めん(ソース付き)..... 1袋
野菜ミックス (約250gの物)..... 1袋
豚薄切り肉 (ひとくち大に切る)..... 50g
塩、こしょう..... 各少々

作りかた

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

② **飲み物・デイリー** **9焼きそば** で加熱し、かき混ぜる。

【ひとくちメモ】

●調味料のソースがラップにふれた状態で加熱すると、ラップが破けることがあります。

9焼きそばのコツ

●分量は
表示の分量です。この分量以外はオート調理できません。

●容器は
少し深さのある陶磁器や耐熱性の皿を使います。

●軽くラップをして
耐熱温度が140℃以上の物を使います。

●加熱が足りなかったときは
レンジ **500W** で、様子を見ながら加熱します。→ P.36

牛肉とピーマンの細切りいため (チンジャオロウスー)

加熱時間の目安 約5分



材料(2~3人分)

牛もも肉(細切り).....150g
ピーマン(種を取り、タテに細切り)..... 4個
ゆでたけのこ(細切り)..... 50g
しょうゆ..... 小さじ1
オイスターソース..... 大さじ1
酒..... 大さじ1
砂糖..... 小さじ1
鶏がらスープ(顆粒)..... 小さじ1
片栗粉..... 小さじ1

作りかた

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

② 深めの皿に①とA、合わせたBを入れて軽く混ぜ、ラップをする。

③ **飲み物・デイリー** **9焼きそば** で加熱し、かき混ぜる。

【ひとくちメモ】

●Bの代わりに市販のチンジャオロウスーの素(液状の物約1/2袋)を使ってもよいでしょう。

●牛もも肉の代わりに、豚肉を使ってもよいでしょう。

●切った野菜は、しっかり水切りしておくとうよいでしょう。

市販の合わせ調味料も使えます。



手作りの調味料の代わりに、市販の中華合わせ調味料を使うと、より簡単にいため物ができます。

●掲載している食品のパッケージイラストは参考例です。

ゴーヤーチャンプル

加熱時間の目安 約7分



材料(2~3人分)

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

作りかた

① ゴーヤーはタテ半分に切り、種とワタを取り5mm幅の薄切りにして、軽く塩をふり(分量外)、しんなりするまでしばらく置いた後、もみ洗いし、水気を切る。

② 木綿豆腐は皿にのせ、おいをしないで **レンジ** **600W** **2~3分** 加熱し、ふきんなどで水気をふき取り、水切りしておく。

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

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

⑤ **飲み物・デイリー** **9焼きそば** で加熱し、最後に③を加えてかき混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.36


ごはん物

手動調理

レンジ(発酵) 600W 加熱時間 約10分
レンジ 200W (リレー加熱) 加熱時間 20~25分

→ P.38

黒血は使用
できません



ごはん(炊飯)



材料(4人分)

米.....カップ2(320g)
水..... 440~480mL

作りかた

① 米は洗い、ざるにあげて水気を切り容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約1時間つけて吸水させる。

② **レンジ** **600W** **約10分**
レンジ **200W** **20~25分** リレー加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。


「リレー加熱の使いかた」 → P.38

手動調理

レンジ(発酵) 600W 加熱時間 約10分
レンジ 200W (リレー加熱) 加熱時間 30~35分

→ P.38

黒血は使用
できません



おかゆ(白がゆ)



材料(4人分)

米.....カップ1/2(80g)
水..... 500~600mL
塩..... 少々

作りかた

① 米は洗い、ざるにあげて水気を切り、深めの容器に入れて分量の水を加え、ふたをして、30分以上つけて吸水させる。

② **レンジ** **600W** **約10分**
レンジ **200W** **30~35分** リレー加熱し、塩を加える。

「リレー加熱の使いかた」 → P.38

手動調理

レンジ(発酵) 600W 加熱時間 約15分

→ P.36

黒血は使用
できません



赤飯(おこわ)



材料(4人分)

もち米.....カップ2(320g)
ゆでささげ(乾燥豆約40g)..... 約80g
ささげのゆで汁..... 280~320mL
水..... 280~320mL
ごま塩..... 少々

作りかた

① もち米は洗い、ざるにあげて水気を切り、容器に入れて分量の水を加え、約1時間つけて吸水させる。

② ささげを加えてかき混ぜ、ふたをして **レンジ** **600W** **約15分** でスタートし、残り時間4~5分でかき混ぜ、再び加熱してかき混ぜる。

③ 器に盛り、ごま塩を添える。

【ひとくちメモ】

●ささげの量は好みで加減します。
●赤飯の色の濃淡は、ささげのゆで汁の量で加減します。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.36

赤飯のコツ

●大きくて深めのふた付き容器でふきこぼれないようにします。市販のふた付き煮込容器を使うと便利です。

●米は吸水させる
炊く前に分量の水に1時間ほどつけ、十分吸水させます。

●加熱途中でかき混ぜる
むらなく上手に炊けます。そのタイミングは加熱時間の3/5くらいです。

●水の量と加熱時間 (1mL=1cc)

米の量	水の量	加熱時間 レンジ600W
カップ1 (160g)	160~180mL	約10分
カップ3 (480g)	460~480mL	18~20分

ごはん、おかゆのコツ

(リレー加熱の使いかたは → P.38)

●大きくて深めのふた付き容器でふきこぼれないようにします。市販のふた付き煮込容器を使うと便利です。

●米は吸水させる
ごはんのとき、炊く前に分量の水に1時間ほどつけ、十分吸水させます。

●ごはんの水の量と加熱時間

(1mL=1cc)

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

●おかゆの水の量と加熱時間

(1mL=1cc)

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


グラタン

オート調理

焼き物 レンジ 600W
約5分30秒
(下ごしらえ)

25グラタン
(予熱なし) オープン
→ P.34

(下ごしらえ)では
黒血は使用
できません



黒血 下段

マカロニグラタン

加熱時間の目安 約26分



材料(4人分)

マカロニ 80g
鶏もも肉(1cm角切り) 100g
大正えび(尾と殻を取り、背わたを取って半分に切る) 8尾(約100g)
玉ねぎ(薄切り) ½個(約100g)
マッシュルーム缶(スライス) 小1缶(約50g)
バター 25g
塩、こしょう 各少々
ホワイトソース カップ3
ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物
または粉チーズを適量) 80g

作りかた

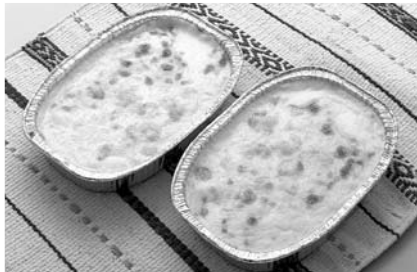
- マカロニはゆでてざるにあげ、サラダ油(分量外)をまぶす。
- 深めの容器に④を入れ、レンジ600W約5分30秒加熱し、マカロニと合わせる。
- ②にホワイトソースの半量を加えてあえる。
- バター(分量外)を塗ったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らす。
- ④を黒血に並べ、下段に入れ、焼き物25グラタンで焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.36

注意

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

市販の冷凍グラタン



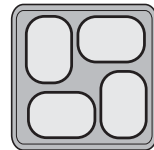
- 冷凍グラタン(1個・約240g)は、手動調理で焼く。アルミケースのまま(1~4皿まで)、黒血に皿の置きかたの図を参照して並べ、皿受棚の下段に入れ、オープン予熱なし210℃30~35分焼く。

※アルミケース皿のふちを折り上げて焼くと、ふきこぼれが防げます。

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

「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」

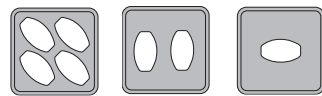
→ P.41



冷凍グラタンの並べかた

25グラタンのコツ

- 分量は 1~4皿まで焼けます。また数人分を大きな皿にまとめて焼くこともできます。
- 容器は 耐熱性の陶器・磁器か耐熱性ガラスのグラタン皿を使ってください。
- 焼くときの皿の置きかたは



4皿がナナメに入らないときはこのように並べます。

ホワイトソース

作りかた

① 深めの容器に小麦粉とバターを入れ、レンジ600Wで加熱して泡立て器でよく混ぜる。

② 牛乳を少しずつ加えながらのぼし、レンジ600Wで途中かき混ぜながら加熱する。

分量	カップ1	カップ2	カップ3
牛乳	200mL	400mL	600mL
小麦粉(薄力粉)	20g	30g	40g
バター	30g	40g	50g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
作りかた①	約1分10秒	約1分40秒	約2分10秒
作りかた②	2~4分	5~7分	9~11分

「レンジ加熱の使いかた」 → P.36

- 焼く前に冷めてしまったら 具やソースがあたたかいうちに焼きます。焼く前に冷めてしまったら、レンジ500Wで人肌くらい(約40℃)にあたためてから焼きます。 → P.36

- 具の状態によって焼き色が違う ホワイトソースのかたさやチーズの種類、食品メーカーによって、焼き色が異なります。

- 加熱が足りなかった時は グリルで様子を見ながら、さらに焼きます。 → P.39

- 焼きむらが気になるときは 残り時間3~5分で黒血の前後を入れ替えてさらに焼きます。

- 冷凍グラタンは 焼き物25グラタンでは焼けません。市販の冷凍グラタンを参照して焼きます。


ピザ

オート調理

焼き菓子
パン・ピザ レンジ 発酵
約10分

22ピザ (下ごしらえ)
(予熱あり) 予熱約10分
→ P.35 オープン

(下ごしらえ)では
黒血は使用
できません



黒血 下段

ピザ

加熱時間の目安 約16分



材料(直径24cmのピザ1枚分)

小麦粉(強力粉) 70g
小麦粉(薄力粉) 30g
砂糖 大さじ1弱(約6g)
塩 小さじ¼(約1.5g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物) 小さじ½(約1.5g)
ぬるま湯 50~60mL
オリーブ油 大さじ1弱(約10g)
ピザソース(市販の物) 適量
玉ねぎ(薄切り) 大½個(約50g)
ベーコン(たんざく切り) 30g
サラミソーセージ(薄切り) 8枚
ピーマン(輪切り) 1個
マッシュルーム缶(スライス) 小½缶(約25g)
スタッフドオリーブ(薄切り) 4個
ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物) 60g
塩、こしょう 各少々

- ポリ袋(市販)に④とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- ①にぬるま湯とオリーブ油を入れて5分間こねる。この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。(→ P.80) 簡単パン作りかた④参照)
- ②をテーブルプレートの中央にのせ、レンジ発酵 仕上げ調節 中 約10分 一次発酵させる。(発酵の目安は簡単パンのコツ(→ P.80))
- のし台に少し打ち粉(強力粉・分量外)をして、袋から取り出す。
- 生地を軽く押して中のガスを抜き、丸める。
- 丸めた生地を直径24cmくらいの円形にのぼして、オープンシートを敷いた黒血にのせる。
- のぼした生地にフォークで穴をあけ、ピザソースを塗り、⑧を並べて軽く塩、こしょうをし、チーズとオリーブを全体に散らす。
- 焼き菓子・パン・ピザ 22ピザに設定し、スタートして予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、⑦を下段に入れて焼く。

作りかた

「レンジ発酵の使いかた」 → P.42

「レンジ発酵の使いかた」 → P.42

「レンジ発酵の使いかた」 → P.42

「レンジ発酵の使いかた」 → P.42

「レンジ発酵の使いかた」 → P.42

「レンジ発酵の使いかた」 → P.42

22ピザのコツ

- 一度に焼ける分量は 黒血1枚分です。
- 焼き上がったピザを切り分けるときは キッチンばさみを使うと便利です。
- 焼きが足りなかったときは オープン 予熱なし 200℃で様子を見ながら焼きます。 → P.41
- 市販のピザは 焼き菓子・パン・ピザ 22ピザでは焼けません。市販のピザを焼くときは参照して焼きます。

カルツォーネ

(野菜の包みピザ)



材料(1個分)

ピザの生地
(材料・作りかたはピザ参照) 1枚分
ブロッコリー(ひとくち大に小さく切る) ¼株(約50g)
パプリカ(薄切り) 大¼個(約40g)
④ しめじ(石づきを取る) ½株(約80g)
玉ねぎ(薄切り) ¼個(約60g)
ベーコン(たんざく切り) 3枚(約50g)
オリーブ油 大さじ1
ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物) 100g
塩、こしょう 各少々

作りかた

- フライパンにオリーブ油を熱し、④を手早くいためて塩、こしょうをふり、冷ます。
- ピザ作りかた①~⑤を参照して生地を作る。
- 生地を直径24cmくらいの円形にのぼす。
- 生地の片側に①の具をのせ、チーズを散らし、2つ折りにし、合わせ目を指でつまんでしっかりと閉じる。
- 生地の表面にオリーブ油(分量外)を塗り、オープンシートを敷いた黒血にのせる。
- ピザ作りかた⑧、⑨を参照して焼く。

市販のピザを焼くときは

市販のピザを焼くときは、手動調理で様子を見ながら焼く。黒血にのせて下段に入れ、オープン予熱なし200℃冷凍の場合23~30分、冷蔵の場合15~28分焼く。予熱をしてから焼くときは、冷凍の場合10~18分、冷蔵の場合10~15分焼く。



「オープン(予熱あり)加熱の使いかた」 → P.40

「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」 → P.41

スイーツ

手動調理

レンジ(発酵) 600W
加熱時間 1分30秒~2分

レンジ → P.36

黒血は使用できません

手動調理

レンジ(発酵) 600W
加熱時間 2~3分

レンジ → P.36

黒血は使用できません

切りもち・市販の パックもちを使って

手動調理

レンジ(発酵) 600W
加熱時間 50秒~1分

レンジ → P.36

黒血は使用できません

※焼き色はつきません

いそべ巻き



材料・作りかた
水にくぐらせたもち1切れ(約50g)を皿にのせ、割りじょうゆ、または生じょうゆを少々かけてレンジ600W 50秒~1分加熱する。すぐにのりを巻く。

あべ川もち



材料・作りかた
水にくぐらせたもち1切れ(約50g)に、砂糖を混ぜたきな粉をまぶして皿にのせレンジ600W 50秒~1分加熱する。

【ひとくちメモ】

• 皿にラップを敷くと、もちが皿につかないでラクに取れます。

フルーツ大福



材料・作りかた
水にくぐらせたもち1切れ(約50g)は、片栗粉を敷いた皿にのせる。レンジ600W 50秒~1分加熱し、ふくらんだもちの上にひとくち大に丸めたあんとお好みのフルーツ(いちご・甘栗など)をのせて包み込む。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.36

手動調理

オーブン(発酵) 予熱 約9分
160℃
オーブン 加熱時間 (予熱あり) 16~22分

オーブン → P.40

黒血 下段

型抜きクッキー

材料(黒血1枚分)
小麦粉(薄力粉) 140g
バター(室温にもどす) 70g
砂糖 50g
卵(溶きほぐす) ½個
バニラエッセンス 少々

作りかた

- ① バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖を加えて、さらによく混ぜる。
- ② 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。
- ③ 小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜる。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵庫で約1時間休ませる。
- ④ 生地をラップの間に挟み、めん棒で5mmの厚さにのばす。



⑤ 上のラップを外し、直径3cmの型で抜き、黒血にアルミホイルを敷き、クッキーの並べかたの図のように並べる。



⑥ **オーブン** 予熱あり 160℃ 16~22分に設定し、スタートして予熱する。
⑦ 予熱終了音が鳴ったら⑤を下段に入れて焼く。

「オーブン(予熱あり)加熱の使いかた」 → P.40

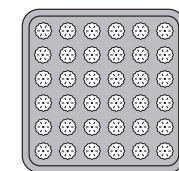


型抜きクッキー 絞り出しクッキー アーモンドクッキー

材料(黒血1枚分)
小麦粉(薄力粉) 120g
バター(室温にもどす) 80g
砂糖 40g
卵(溶きほぐす) ½個
バニラエッセンス 少々
ドライフルーツ(小さく切った物) 適量

作りかた

- ① 型抜きクッキー作りかた①~③の要領で作る。菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れる。
- ② 黒血にアルミホイルを敷いて①をクッキーの並べかたの図のように絞り出し、上にドライフルーツを飾る。
- ③ 型抜きクッキー作りかた⑥・⑦を参照して焼く。



クッキーの並べかた

クッキーのコツ

- 小麦粉を混ぜるとき 切るようにさっくりと混ぜ、練らないようにします。
- 生地がベタつくときは ラップで包み、冷蔵庫でしばらく冷やしてから作ります。打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当たりが悪くなります。
- 生地のおおきさや厚みはそろえて 大きさや厚みが違うと、焼き上がりにむらができます。
- 市販の生地を使うときは 生地の種類により焼けたが違うので、様子を見ながら焼きます。
- 生地の保存は 冷蔵庫で1週間、冷凍室で1か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。
- 焼き上がったらすぐ取り出す そのまま庫内に置くと、余熱で焦げ過ぎることがあります。
- 焼きむらが気になるときは 残り時間3~4分で黒血の前後を入れ換えてさらに焼きます。

コーヒーゼリー



材料(1個分)
① 粉ゼラチン 大さじ1(約10g)
水 大さじ2
② インスタントコーヒー 大さじ2
砂糖 60g
水 カップ2
ホイップクリーム 少々

作りかた

- ① 粉ゼラチンは水を加えてしとらせておく。
- ② 容器に①と②を合わせて入れ、水を半量加えながらよく混ぜ、レンジ600W 1分30秒~2分加熱する。
- ③ 残りの水を加えて混ぜ、水でぬらした型に流し入れて冷蔵庫で冷やし、かため、食べる時にホイップクリームを飾る。

レモンゼリー

インスタントコーヒーをレモン汁(1½個分・約70mL)に換える。

オレンジゼリー

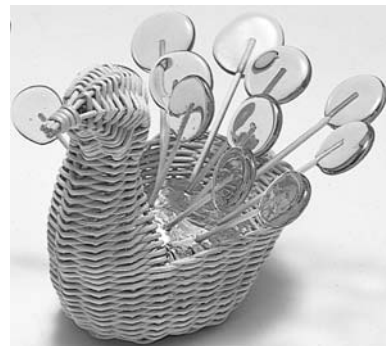
インスタントコーヒーと水をオレンジジュース(カップ2)に換える。砂糖は好みで調節する。

グレープゼリー

インスタントコーヒーと水をグレープジュース(カップ2)に換える。砂糖は好みで調節する。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.36

べっこうあめ



材料(6個分)
砂糖 大さじ4
水 大さじ1

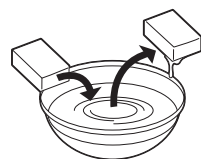
作りかた

- ① まな板にアルミホイルの表を上にして広げる。
- ② 小さめの耐熱容器に砂糖と水を入れてレンジ600W 2~3分加熱し、少し黄色に色づいたら取り出す。
- ③ 熱いうちに②をアルミホイルの上に好みの大きさに流し、楊枝をつける。冷めたらアルミホイルから剥がして取る。

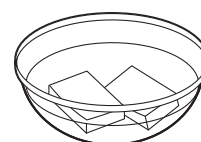
「レンジ加熱の使いかた」 → P.36

もちをやわらかくするコツ

パックや包装を外し、水にくぐらせてから加熱します。



とくにかたい切りもちの場合は、水をはった深めの皿に入れて加熱します。



オート調理 (下ごしらえ)では黒血は使用できません

レンジ 200W
1~2分 (下ごしらえ)

17スポンジケーキ オープン (予熱なし)

→ P.33

黒血 下段

デコレーションケーキ(スポンジケーキ)

加熱時間の目安 約40分



材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)
小麦粉(薄力粉).....90g
砂糖.....90g
卵(卵黄と卵白に分ける).....3個
バニラエッセンス.....少々
④ 牛乳(室温にもどす).....小さじ2
バター.....15g
ホイップクリーム.....適量
くだもの(いちごなど).....適量

作りかた

- 型にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷く。④を合わせ レンジ 200W 1~2分 加熱して溶かす。(直径18cmの場合、その他は右表を参照する。)
- ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。(別立て法)



- 卵黄を加えてさらに泡立ててからバニラエッセンスを加え、混ぜる。
- 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじで練らないように、粉気がなくなるまでさっくりと混ぜ、④を加えて手早く混ぜる。
- 一気に型に流し入れ、型をトントンと軽く落として空気を抜き、黒血にのせて下段に入れ 焼き菓子・パン・ピザ 17スポンジケーキ で焼く。
- 型ごと10~20cmの高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出して硫酸紙を剥がす。十分に冷まし、ホイップクリームやくだものなどで飾る。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.36

共立て法の作りかた

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



スポンジケーキ作りのポイント

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

17スポンジケーキのコツ

●直径15~21cmのケーキが作れます。

材料	直径15cm	直径18cm	直径21cm	
小麦粉(薄力粉)	50g	90g	120g	
砂糖	50g	90g	120g	
卵	2個	3個	4個	
バター	10g	15g	20g	
牛乳	大さじ½	小さじ2	大さじ1	
作りかた	①	約1分	約1分30秒	約2分
	⑤	焼き菓子・パン・ピザ 17スポンジケーキ 仕上がり調節		
加熱時間の目安	やや弱	中	やや強	
	約36分	約40分	約44分	

●ケーキの型は

金属製で側面は止め金などのないフラットな物を使います。

●卵やボウルはあたためると

泡立ちやすくなります。

●卵白の泡立ては十分に

泡立ての目安は、泡立て器がハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立ったようになるまでです。

●良好な仕上がりは

きめがそろっていてふくらみがよい。



●焼きが足りなかったときは

オープン 予熱なし 150℃で様子を見ながら焼きます。 → P.41

●表面がへこむときは

型から出し、底を上にして冷ますとよいでしょう。

オート調理 (下ごしらえ)では黒血は使用できません

レンジ 200W
3~4分 (下ごしらえ)

18マドレーヌ (予熱あり) 予熱 約8分 オープン

→ P.35

黒血 下段

マドレーヌ

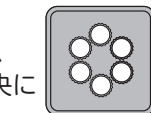
加熱時間の目安 約25分



材料(直径9cmの金属製マドレーヌ型6個分)
小麦粉(薄力粉).....60g
砂糖.....60g
バター.....60g
卵(溶きほぐす).....1½個
④ レモン汁.....大さじ1
レモンの皮(すりおろす).....½個分

作りかた

- 型にバター(分量外)を塗って型紙を敷く。
- バターは容器に入れ レンジ 200W 3~4分 加熱する。
- 卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立てる。④を加えて混ぜ、小麦粉をふるい入れ、木しゃもじで練らないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。
- ③を型に分け入れ、図のように黒血の中央に寄せて並べる。



マドレーヌの並べかた

- 焼き菓子・パン・ピザ 18マドレーヌ に設定し、スタートして予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら④を下段に入れて焼く。
【ひとくちメモ】
●溶かしバターはあたためた物を使います。
●加熱が足りなかったときは オープン 予熱なし 160℃で様子を見ながら追加加熱します。 → P.41 「レンジ加熱の使いかた」 → P.36

■パウンドケーキを19×10cm、高さ8.5cmの金属製のパウンド型で焼くときは材料は、小麦粉(薄力粉)200g、ベーキングパウダー 小さじ¾、砂糖 120g、バター 120g、卵3個、バニラエッセンス少々、ドライフルーツのラム酒づけ100gで生地を作り、焼き菓子・パン・ピザ 19パウンドケーキ 仕上がり調節 強 で焼きます。

オート調理 (下ごしらえ)では黒血は使用できません

レンジ 200W
5~6分 (下ごしらえ)

19パウンドケーキ オープン (予熱なし)

→ P.33

黒血 下段

パウンドケーキ

加熱時間の目安 約51分



材料(19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分)
④ 小麦粉(薄力粉).....100g
ベーキングパウダー.....小さじ½
砂糖.....80g
バター(室温にもどす).....100g
卵(溶きほぐす).....2個
バニラエッセンス.....少々
レーズン、アンゼリカ、チェリーなどのドライフルーツ(細かくきざみ、ラム酒大さじ1につけた物).....60g

作りかた

- 型にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷く。
- ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで練り、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加える。卵を少しずつ加えながら混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせる。④を合わせてふるい入れ、練らないようにして混ぜる。
- ②を型に入れ、型を軽く落として生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、黒血にタテにのせて下段に入れる。
- 焼き菓子・パン・ピザ 19パウンドケーキ で焼く。
【ひとくちメモ】
●ドライフルーツの代わりに、薄切りのバナナ(約100g)ときざんだチョコレート(約30g)を加えてチョコバナナケーキにしてもよいでしょう。
●加熱が足りなかったときは オープン 予熱なし 150℃で様子を見ながら追加加熱します。 → P.41

オート調理 (下ごしらえ)では黒血は使用できません

レンジ 200W
5~6分 (下ごしらえ)

20ブラウニー オープン (予熱なし)

→ P.33

黒血 下段

ブラウニー

加熱時間の目安 約29分



材料(黒血1枚分)
小麦粉(薄力粉).....250g
④ ココア.....50g
ベーキングパウダー.....小さじ1強
砂糖.....150g
バター(室温にもどす).....150g
卵(溶きほぐす).....3個
チョコレート.....100g
⑧ レーズン(ぬるま湯でもどす)100g
くるみ(あらみじん切り).....150g
バニラエッセンス.....少々

作りかた

- 28cm幅のオープンシートを正方形に切り、四隅に1cmほど切り込みを入れ、その部分を折り込んでおく。
- オープンシートの大きさにアルミホイルで四角形の型を作り、黒血の中央にのせ、アルミホイルの前後の部分に黒血のふちに折り込んで付ける。さらに、もう1枚のアルミホイルを1枚目と交差するようにのせ、同様に両サイドも黒血のふちに折り込んで付ける。
- アルミホイルの表面に少しバター(分量外)を塗って①のオープンシートをつける。
- チョコレートは砕いて容器に入れ、レンジ 200W 5~6分 途中かき混ぜながら加熱して溶かす。
- ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで練り、砂糖を加えて良く混ぜる。卵を加えて混ぜ、バニラエッセンスと④を加えてさらに混ぜる。
- ⑤を混ぜ込み、④を合わせてふるい入れ、練らないように混ぜる。
- 黒血に流し入れ、表面を平らにして下段に入れ 焼き菓子・パン・ピザ 20ブラウニー で焼く。
「レンジ加熱の使いかた」 → P.36
●加熱が足りなかったときは オープン 予熱なし 170℃で様子を見ながら追加加熱します。 → P.41

オート調理

焼き菓子
パン・ピザ

20ブラウニー オープン
(予熱なし)

→ P.33

黒血 下段

マフィン

仕上がり調節 強

加熱時間の目安 約35分



材料(直径6cmのマフィン型9個分)

① 小麦粉(薄力粉) 250g
ベーキングパウダー 小さじ3
砂糖 100g
バター(室温にもどす) 150g
卵(溶きほぐす) 2個
牛乳 100mL
バニラエッセンス 少々

作りかた

- ① バターはハンドミキサーでよく練り、砂糖を加えてよく混ぜる。
- ② 卵を加え、クリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。
- ③ ①をふるい入れ、木しゃもじでさっくり混ぜ、牛乳を入れてさらに混ぜる。
- ④ ③をマフィン型に分け入れ、黒血に並べて下段に入れ「焼き菓子・パン・ピザ」20ブラウニー 仕上がり調節強で焼く。

チョコチップマフィン

材料・作りかた

作りかた③で粉を加えてからチョコチップ(30g)を混ぜ込み、牛乳を入れて混ぜる。

マフィン、チョコチップマフィン、スコーンのコツ

●加熱が足りなかったときは
「オープン」予熱なし 170℃で様子を見ながら追加加熱します。→ P.41

スコーン

仕上がり調節 やや強

加熱時間の目安 約31分



材料(12個分)

① 小麦粉(強力粉) 120g
小麦粉(薄力粉) 120g
ベーキングパウダー 小さじ1強
砂糖 45g
バター(5mm角に切る) 60g
② 卵(溶きほぐす) 大1個
③ 牛乳 40mL
〈つやだし用卵〉
卵(溶きほぐす) ½個
塩 小さじ¼

作りかた

- ① ボウルに①をふるい入れ、バターを加えて手でつぶしながら粉と混ぜ合わせ、パサパサの状態にする。②を加えて手早く混ぜ、ひとまとめにする。
- ② 生地をラップの間に挟んでのし台にのせ、めん棒で1.5cm厚さにのばし、直径5cmの丸型で抜く。
- ③ 黒血にオープンシートを敷いて②を並べ、表面につやだし用卵を塗ってから、下段に入れ「焼き菓子・パン・ピザ」20ブラウニー 仕上がり調節やや強で焼く。

【ひとくちメモ】

●生地にコーンや、さいの目に切ったチーズ、レーズンなどを加えてもよいでしょう。

手動調理

レンジ 200W
1~2分
(下ごしらえ)

予熱 約9分
170℃
(予熱あり) 加熱時間
12~16分

→ P.40

(下ごしらえ)では黒血は使用できません

黒血 下段

ロールケーキ



材料(黒血1枚分)

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

作りかた

- ① 黒血に薄くバター(分量外)を塗り、硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷く。
- ② ①を合わせ「レンジ200W」1~2分加熱し溶かす。
- ③ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- ④ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと粉気がなくなるまで混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。
- ⑤ 「オープン」予熱あり 170℃ 12~16分に設定し、スタートして予熱する。
- ⑥ ①に④の生地を一気に流し込み、底をたたいて、表面を平らにする。
- ⑦ 予熱終了音が鳴ったら⑥を下段に入れて焼く。
- ⑧ 焼き上がった後、ふきんの上に黒血を返し、硫酸紙を剥がして、焼き色のついている面を上にしてあら熱を取る。
- ⑨ 生地を裏返してナイフで1~2cm間隔にすじをつけ、巻き終わりを2cmほど残してあんずジャムを塗り、手前から巻き、巻き終わりを下にしてしばらく置いてから切る。「レンジ加熱の使いかた」→ P.36 「オープン(予熱あり)加熱の使いかた」→ P.40

オート調理

角皿 スチーム
レンジ 200W
2~3分
(下ごしらえ)

15スフレチーズケーキ
スチーム
(予熱なし) オープン

→ P.32

(下ごしらえ)では黒血は使用できません

黒血 下段

スフレチーズケーキ

加熱時間の目安 約59分



材料(直径18cmの底の抜けない金属製ケーキ型1個分)

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

作りかた

- ① 型の底面にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を底にぴったりと敷く。内側にはふちまでたっぷりバター(分量外)を塗り、硫酸紙は敷かない。
- ② 耐熱性ガラスのボウルに①を入れ「レンジ200W」2~3分加熱してやわらかくし、なめらかになるまでハンドミキサーでよく混ぜる。
- ③ ②に砂糖の半量を入れ、しっかり混ぜ、卵黄を加えてなめらかになるまで混ぜる。
- ④ ③に生クリーム、牛乳、レモン汁、ブランデーを順に加え、そのつどハンドミキサーで混ぜ、コーンスターチを加えて木しゃもじでダマにならないように混ぜる。
- ⑤ 別のボウルに卵白を入れ、七分通り泡立て残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。
- ⑥ ④に⑤を3回に分けて加え、さっくりと泡をこわさないように生地となじませながら混ぜる。

⑦ ⑥を型に入れ、軽くたたいて空気を抜く。

⑧ 黒血に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして敷き、⑦をのせ、水カップ1(約200mL)を黒血に注ぎ、下段に入れて「角皿スチーム」15スフレチーズケーキで焼く。

⑨ 焼き上がった後、型とケーキの間にナイフを入れ、すき間を作る。ケーキが型の高さくらいまで沈み、完全に冷めてからゆっくりと型から取り出す。

【ひとくちメモ】

●裏ごししたあんずジャム(大さじ1)とブランデー(小さじ1)で溶いた物をスフレチーズケーキの表面に塗ってもよいでしょう。

●スフレチーズケーキは、熱いうちに型から出すとくずれてしまいます。

「レンジ加熱の使いかた」→ P.36

15スフレチーズケーキのコツ

●スチーム効果を出すために、食品をのせた黒血に水カップ1(約200mL)の水を注ぎ入れて加熱します。

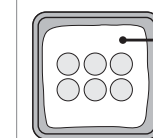
●ケーキの型は底の抜けない金属製の型を使います。底の抜ける型を使うときは、底面よりひとまわり大きく切った硫酸紙(ケーキ用型紙)を側面まで、貼りつけてから使います。

●加熱が足りないときは、「オープン」予熱なし 150℃で様子を見ながら追加加熱します。→ P.41

16蒸しチョコレートケーキのコツ

●分量は1回に作れる分量は、直径7.5cm、高さ4cmのスフレ型4~6個までです。

●加熱が足りなかったときは「オープン」予熱なし 140℃で様子を見ながら追加加熱します。→ P.41



ペーパータオル
(容器の滑り止めのため敷きます。)

蒸しチョコレートケーキの並べかた

オート調理

角皿 スチーム
レンジ 200W
4~5分
(下ごしらえ)

16蒸しチョコレートケーキ
スチーム
(予熱なし) オープン

→ P.32

(下ごしらえ)では黒血は使用できません

黒血 下段

蒸しチョコレートケーキ

加熱時間の目安 約56分



材料(直径7.5cm、高さ4cmスフレ型 6個分)

① 小麦粉(薄力粉) 大さじ1弱(約8g)
ココア 小さじ2(約4g)
② ブラックチョコレート 70g
③ バター 40g
ラム酒 小さじ1
卵(卵黄と卵白に分ける) 2個
砂糖 50g

作りかた

- ① 容器に②を入れ「レンジ200W」4~5分で途中かき混ぜながら加熱して溶かし、なめらかになったらラム酒を加えて混ぜる。
- ② ボウルに卵黄と砂糖½量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまで混ぜ、①を加えてハンドミキサーの低速でさっと混ぜる。③を合わせてふるい入れ、なめらかになるまで混ぜる。
- ③ 別のボウルに卵白と塩ひとつまみ(分量外)を入れ、ハンドミキサーでかるく泡立ててから残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。
- ④ ②に③の½量を加えて、ハンドミキサーの低速で混ぜ、残りは木しゃもじでさっくり混ぜて容器に分け入れる。
- ⑤ 黒血に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして敷き、水カップ1(約200mL)をペーパータオルへ注ぎ入れ、その上に④を蒸しチョコレートケーキのコツの並べかたの図のように並べ、下段に入れ「角皿スチーム」16蒸しチョコレートケーキで加熱する。「レンジ加熱の使いかた」→ P.36

オート調理

角皿 スチーム

13 蒸しパン (予熱なし) スチーム オープン

→ P.32

黒皿 下段

蒸しパン

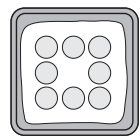
加熱時間の目安 約40分



材料(直径約8cmのアルミカップ8個分)
卵(溶きほぐす) 1個
砂糖 50g
サラダ油 大さじ1
牛乳 75mL
小麦粉(薄力粉) 100g
A パーキングパウダー 小さじ1弱(3g)
レーズン(ラム酒につけておく) 20g

作りかた

- ① ボウルに卵を入れ、砂糖を加えてハンドミキサーで混ぜる。
- ② ①にサラダ油、牛乳を順に加えて混ぜ合わせる。Aをふるい入れ、ダマが残らないようにさっくりと木しゃもじで混ぜ合わせ、アルミカップに8等分に分け入れ、レーズンをのせる。
- ③ 黒皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして敷き、その上に②を④のように中央に寄せて並べ、水カップ $\frac{1}{2}$ (約100mL)を注ぎ入れ、下段に入れ角皿スチーム 13蒸しパン で焼く。



蒸しパンの並べかた

簡単蒸しパン

材料・作りかた

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

オート調理

角皿 スチーム

レンジ 500W 4~5分 約4分

14 柔らかプリン (下ごしらえ) スチーム オープン

→ P.32

黒皿 下段

柔らかプリン

加熱時間の目安 約46分



材料(直径7.5cm、高さ5.5cmの耐熱性ガラス容器6個分)
〈カラメルソース〉
砂糖 40g
A 水 大さじ $1\frac{1}{2}$
水 大さじ $\frac{1}{2}$
〈卵液〉
牛乳 カップ $1\frac{1}{4}$
B 生クリーム 100ml
砂糖 50g
卵黄(溶きほぐす) 4個分
バニラエッセンス 少々

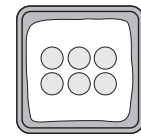
作りかた

- ① 耐熱容器にAを入れレンジ 500W 4~5分 様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加える。(このとき、ソースが飛び散るので注意すること)
- ② 型に、①を小さじ1ずつ入れる。
- ③ 容器にBを合わせて入れレンジ 500W 約4分 加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かします。卵黄と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、②の型に流し入れる。
- ④ 黒皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして敷き、その上に③を④のように中央に寄せて並べ、水カップ1(約200mL)を注ぎ入れ、下段に入れ、角皿スチーム 14柔らかプリン で加熱し、あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

(容器のすべり止めのため、黒皿にペーパータオルを敷きます。)

【ひとくちメモ】

- 卵液の温度は約35~40℃にします。
- 加熱が足りなかったときは オープン 予熱なし 140℃ で様子を見ながら追加加熱します。 → P.41
- 「レンジ加熱の使いかた」 → P.36



柔らかプリンの並べかた

オート調理

角皿 スチーム

6葉・果菜

レンジ 500W 約1分10秒 (下ごしらえ) スチーム オープン

→ P.32

黒皿 下段

かぼちゃのプリン

仕上がり調節 やや強

加熱時間の目安 約50分



材料(7.5×4cmのスフレ型約6個分)
かぼちゃ(正味) 200g
A 牛乳 130mL
砂糖 40g
B 卵(溶きほぐす) 2個
生クリーム 60mL
C ラム酒 小さじ1
バニラエッセンス、シナモン 各少々
ホイップクリーム 適量

作りかた

- ① 型に薄くバター(分量外)を塗っておく。
- ② かぼちゃは皮をむいてひとくち大に切り、ラップで包み 飲み物・デイリー 6葉・果菜 仕上がり調節 強 で加熱し、裏ごしする。
- ③ 容器にAを合わせて入れレンジ 500W 約1分10秒 加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。
- ④ Bを加えてかき混ぜ、裏ごししてCを加え、②のかぼちゃを加えて、よくかき混ぜる。
- ⑤ ①の型に分け入れ、厚めのペーパータオルを2枚重ねにして黒皿に敷き、その上に④のように中央に寄せて並べ、水カップ1(約200mL)を注ぎ入れ、下段に入れ角皿スチーム 14柔らかプリン 仕上がり調節 やや強 で加熱する。

(容器のすべり止めのため、黒皿にペーパータオルを敷きます。)

【ひとくちメモ】

- あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やし、ホイップクリームなど好みの物で飾る。
- 「6葉・果菜」の使いかた → P.26
- 「レンジ加熱の使いかた」 → P.36



かぼちゃのプリンの並べかた

手動調理

オープン (発酵)

レンジ 600W 3~4分 1分~1分20秒 (下ごしらえ) 予熱 約10分 180℃ 加熱時間 35~40分

→ P.40

黒皿 下段

シュークリーム



材料(9個分)

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

作りかた

- ① 深めの耐熱容器にAを入れ、小麦粉小さじ1をふるい入れ、おいをしないでレンジ 600W 3~4分 で加熱し、十分沸とうさせる。
- ② 材料の飛び散りに注意して残りの小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜてレンジ 600W 1分~1分20秒 加熱する。



注意

バターと水を加熱するとき飛び散ることがある。

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

手動調理

レンジ (発酵)

レンジ 600W 加熱時間 4~6分

→ P.36

黒皿は使用できません

カスタードクリーム



材料(シュークリーム9個分)

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

作りかた

- ① 深めの容器にAを合わせて入れ、牛乳を少しずつ加えながら泡立て器でかき混ぜる。
- ② ①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜレンジ 600W 4~6分 途中よくかき混ぜながら加熱する。手早くBを加えて混ぜ、冷ます。

【ひとくちメモ】

- 加熱直後はやわらかめでも、冷めるとかたさができます。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.36

シュークリームのコツ

- バターと水は十分に沸とうさせる。沸とうが足りないと焼き色が濃く、ふくらみが悪くなります。
- 卵は生地の熱いうちに混ぜる。生地が冷めると卵の入る量が少なくなり、上手に焼き上がりません。
- 加える卵の量は少な過ぎると、形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多いとふくらまず、平べったい仕上がりになります。
- 生地に霧を吹く。予熱が終了するまでの間に、生地の表面の乾燥を防ぐために、霧を吹いておきます。
- 卵を混ぜるとき。ハンドミキサーの低速を使うと生地が簡単に作れます。

手動調理

オーブン (発酵) 予熱 約11分
200℃

オーブン 加熱時間 (予熱あり) 25~35分

→ P.40

黒皿 下段

アップルパイ



材料(直径21cmの金属製パイ皿1枚分)

小麦粉(強力粉)..... 100g
小麦粉(薄力粉)..... 100g
バター(2cm角に切り、冷たい物)..... 140g
冷水..... 90~110mL
りんごのプリザーブ..... 適量
(つやだし用卵)
卵..... ½個
塩..... 小さじ¼

作りかた

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

② バターの形が残っている状態でひとまとめにし、ラップで包み、冷蔵庫で約1時間休ませる。

③ 軽く打ち粉をしたのし台にのせ、めん棒で長方形にのばす。

④ ③を3つ折りにして合わせ面を下にし、めん棒で再び長方形にのばし、これを2~3回くり返す。

⑤ 3mm厚さの25×40cmの長方形にのばした上にパイ皿をふせて型よりひとまわり大きく切り、残りで2cm幅のテープを8本切り取る。

⑥ パイ皿に生地をのせてぴったりと敷き、まわりの生地は切り落とす。

⑦ 底全体にフォークで穴をあける。

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

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

⑩ **オーブン** 予熱あり **200℃** **25~35分** に設定し、スタートして予熱する。

⑪ 予熱終了音が鳴ったら、⑨を下段に入れて焼く。

「オーブン(予熱あり)加熱の使いかた」
→ P.40

アップルパイのコツ

●型は金属製の物を耐熱ガラス製の型では上手に焼けないことがあります。

●生地が扱いにくいときはバターが溶けて生地がやわらかくなるので冷蔵庫で20~30分休ませると作りやすくなります。

手動調理

レンジ (発酵) 600W 加熱時間 9~10分

レンジ 600W 加熱時間 7~8分

→ P.36

黒皿は使用できません

りんごのプリザーブ



材料(直径21cmのアップルパイ・2個分)

りんご(紅玉またはふじ)..... 3個

④ 砂糖..... 80~120g
レモン汁..... 大さじ1
シナモン..... 少々

作りかた

① りんごはタテ4つ割りにして5mm厚さのいちょう切りにし、塩水につけてから軽く水洗いをして、水気を切る。

② 大きめの耐熱性容器に①と④を入れてかき混ぜ **レンジ** **600W** **9~10分** 加熱する。

③ アクを取って混ぜ、再び **レンジ** **600W** **7~8分** 加熱する。シナモンを加えて混ぜ、冷めてからざるにあげて汁気を切る。

【ひとくちメモ】

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

「レンジ加熱の使いかた」
→ P.36

パン

手動調理

オーブン (発酵) オープン40℃(発酵) 50~60分 25~40分 (下ごしらえ)

オーブン (予熱あり) 予熱 約9分 170℃ 加熱時間 16~22分

→ P.40

黒皿 下段

バターロール (ロールパン)



材料(9個分)

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

作りかた

① ボウルに④とドライイーストをふるい入れ、⑤を加えて手で軽く混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。

② 生地がベトつなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこねる。

③ 台にたたきつけてのぼしたり、半分に折って押しなげたりしながら約15分こね、生地を丸める。

④ バター(分量外)を薄く塗ったボウルに入れ、霧を吹き、ラップをかたく絞ったぬれぶきんをかける。黒皿にのせて下段に入れ **オーブン** 予熱なし **発酵** **40℃** **50~60分** 発酵させる。

⑤ 生地が2~2.5倍に発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺して、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。

⑥ ボウルをふせて生地を取り出し、手で軽く押し中のでガスを抜く。

⑦ 生地をスケッパー(または包丁)で9個(1個約42g)に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。

⑧ 生地のひとつひとつを手のひらから、のし台で表面がなめらかになるように丸める。

⑨ 丸めた生地をのし台に並べ、かたく絞ったぬれぶきんをかけて生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。(ベンチタイム)

⑩ 生地を手のひらに挟み、すり合わせるようにしながら円い形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのばす。

⑪ 三角形の底辺からクルクルと巻き、バター(分量外)を薄く塗った黒皿に巻き終わりを下にして並べる。

⑫ 生地に霧を吹き、下段に入れ **オーブン** 予熱なし **発酵** **40℃** **25~40分** 生地が2~2.5倍になるまで発酵させる。発酵後、黒皿ごと取り出し表面につやだし用卵を薄く、ていねいに塗る。

⑬ **オーブン** 予熱あり **170℃** **16~22分** に設定し、スタートして予熱する。予熱終了音が鳴ったら⑫を下段に入れて焼く。

【ひとくちメモ】

●作りかた①の材料を全部もちつき機に入れ、8~10分練ると生地が簡単に作れます。この場合、ぬるま湯は20~25℃まで冷まして使います。
「オーブン発酵の使いかた」
→ P.43
「オーブン(予熱あり)加熱の使いかた」
→ P.40

手動調理

グリル 加熱時間 7~12分

グリル 裏返して 2~5分

→ P.39

黒皿 上段

※トースターで焼くよりも時間がかかります。

トースト

材料
食パン(6枚切り)..... 1~2枚

作りかた
① 食パンは黒皿の中央に並べ、上段に入れる。

② **グリル** **7~12分** で焼き、裏返して **グリル** **2~5分** で焼く。

【ひとくちメモ】

●パンの厚さや種類によって焼け具合が違います。様子を見ながら時間を調節してください。

●連続して焼くときは、表を **グリル** **2~7分**、裏返して **グリル** **1~3分** 様子を見ながら焼きます。

「グリル加熱の使いかた」
→ P.39

パン作りのコツ

●牛乳は室温にもどして冷蔵庫から出したての冷たい物を使うとふくらみが悪くなります。

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

●発酵の仕上がり具合はイーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足のときは、様子を見ながら時間を追加してください。

●生地が乾燥しないように固く絞ったぶきんをかけたり、霧を吹いたり湿気をあたえます。表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。

●生地の扱いはていねいに手のひらで軽く扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりすると、生地がいたんでふくらみが悪くなります。

●つやだし用卵は薄く、ていねいになでるようにして表面に塗ります。たっぷり塗ると黒皿に流れ落ち、パンの底が焦げてしまいます。

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

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

オート調理 (下ごしらえ)では黒血は使用できません

レンジ 500W 約30秒
レンジ発酵8~12分 (下ごしらえ)

21簡単パン (下ごしらえ)

→ P.33 オープン 黒血 下段

簡単パン

加熱時間の目安 約30分



材料(8個分)

小麦粉(強力粉)..... 150g
 ④ 砂糖 大さじ1(約9g)
 塩 小さじ1/2(約2g)
 ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物) 小さじ1(約2.5g)
 水 90~100mL
 バター 大さじ1(約12g)

作りかた

- ① ポリ袋(市販)に④とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- ② バターを容器に入れ **レンジ** 500W 約30秒 加熱して溶かし、水を加える。
- ③ ②を①に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。
- ④ 10分間十分にこねる。この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。
- ⑤ ④の生地を2~3cmの厚さに整え、テーブルプレートの中央にのせ **レンジ** 発酵 仕上げ調節 **中** 8~12分 一次発酵させる。
- ⑥ のし台に少し打ち粉(強力粉)をして、生地を袋から取り出す。

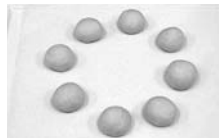
- ⑦ 生地を軽く押して中のガスを抜き、スrapperまたは包丁で8個(1個約33g)に切り分ける。



- ⑧ 生地を手のひらで丸めてオープンシートを敷いたテーブルプレートの中央に寄せて(写真参照)並べる。



- ⑨ 生地に霧を吹き **レンジ** 発酵 仕上げ調節 **中** 8~12分 二次発酵させる。



- ⑩ 発酵が終わったら、生地をのせたオープンシートの両端を引いてすべらせながら黒血に移し、下段に入れ **焼き菓子・パン・ピザ** 21簡単パン で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.36

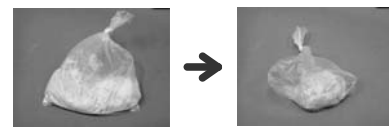
「レンジ発酵の使いかた」 → P.42

21簡単パンのコツ

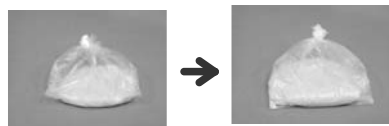
●1回の分量は表示の分量です。手軽に簡単に、短時間で作れる最適分量です。

●使えるポリ袋は市販の25×35cmほどの大きさで、電子レンジで使える半透明の袋が適していますが、透明なポリ袋でもよいでしょう。穴のあいていないことを確認してから使いましょう。

●こね上げの目安は粉のかたまりがなくなり、粘り気が出て、ガムのように伸びるようになって、生地が袋から離れて1つになるのが目安です。



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



二次発酵は生地が1.5倍くらいになるのが目安です。



●発酵の時間は様子を見て加減 季節や室温、テーブルプレートの冷え具合によって違います。一次発酵は8~12分発酵させ、二次発酵で調節します。

	ふくらみが小さい	ふくらみが大きい
二次発酵	13~20分	5~7分

●生地が乾燥しないように 分割や成形のときはかたく絞ったぬれぶきんをかけたたり、ポリ袋に入れておきます。

●生地の丸め(成形)かたはなめらかな面を表にして切り口を中にかくように丸め、裏側の開いている部分を指でつまんで閉じます。

●パンの表面につやを出したいときは焼く直前に、生地の表面に塩少々を加えた溶き卵を薄く塗ります。

●焼きが足りなかったときは **オープン** 予熱なし 160℃で焼きます。 → P.41

オート調理 (下ごしらえ)では黒血は使用できません

レンジ発酵 8~12分 (下ごしらえ)

21簡単パン

→ P.33 オープン 黒血 下段

グラハムパン

加熱時間の目安 約30分



材料(1個分)

小麦粉(強力粉)..... 120g
 ④ 全粒粉(あらびき)..... 30g
 砂糖 大さじ1(約9g)
 塩 小さじ1/2(約2g)
 ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物) 小さじ1(約2.5g)
 水 90~100mL
 バター 大さじ1(約12g)

作りかた

- ① 簡単パン 作りかた ①~⑥を参照して生地を作り、一次発酵、ガス抜きをしながらひとつに丸める。 → P.80
- ② 丸めた生地をだ円形にのばし、タテ1/2を内側に折り込み、残った1/2を手前から折りたたみ、合わせ目をしっかり閉じる。
- ③ オープンシートを敷いたテーブルプレートの中央に生地を置き **レンジ** 発酵 仕上げ調節 **中** 8~12分 二次発酵させる。
- ④ ③の生地に霧をふいて表面を湿らせ、全粒粉(分量外)をふりかける。
- ⑤ 生地の中心に包丁かかみそりで切り目を1本入れる。
- ⑥ 簡単パン作りかた⑩を参照して焼く。 → P.80

「レンジ発酵の使いかた」 → P.42

油で揚げないカレーパン

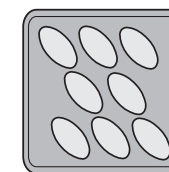


材料(8個分)

簡単パンの生地 (材料・作りかたは → P.80) .. 1回分
 市販のレトルトカレー 1袋(約200g)
 ④ 玉ねぎ(みじん切り) 1/4個
 小麦粉(薄力粉) 大さじ1 1/2
 煎りパン粉(パン粉60g、オリーブ油またはひまわり油大さじ1強で作る) 適量 (作りかたは → P.63)
 小麦粉(薄力粉) 大さじ2
 卵(溶きほぐす) 1個

作りかた

- ① レトルトカレーを深めの皿に移し、④を加え、よく混ぜ合わせ **レンジ** 200W 7~10分 途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分しておく。
- ② 簡単パン 作りかた ①~⑦を参照して一次発酵、ガス抜きをし、8個(1個約33g)に切り分け、生地を丸める。 → P.80
- ③ だ円形にのばし①の具を包み、閉じ口をしっかりと止める。
- ④ ③に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけオープンシートを敷いたテーブルプレートに並べ **レンジ** 発酵 仕上げ調節 **中** 8~12分 二次発酵させる。
- ⑤ 簡単パン 作りかた⑩を参照して焼く。 → P.80



油で揚げないカレーパンの並べかた

「レンジ加熱の使いかた」 → P.36

「レンジ発酵の使いかた」 → P.42

簡単あんパン



材料(8個分)

簡単パンの生地 (材料・作りかたは → P.80) .. 1回分
 つぶあん 200g
 桜の花の塩漬け 4個
 けしの実 適量
 くつやだし用卵
 卵(溶きほぐす) 1/2個
 塩 小さじ1/4

作りかた

- ① つぶあんは **レンジ** 500W 1分30秒 ~ 2分 途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分して丸めておく。
- ② 桜の花の塩漬けは水に30分~1時間つけて塩抜きをし、水気を切っておく。
- ③ 簡単パン作りかた①~⑦を参照して一次発酵、ガス抜きをし、8個(1個約33g)に切り分け、生地を丸める。 → P.80
- ④ 円形にのばし①のあんを包み、閉じ口をしっかりと止め、オープンシートを敷いたテーブルプレートに並べる。生地に霧を吹き **レンジ** 発酵 仕上げ調節 **中** 8~12分 二次発酵させる。
- ⑤ 生地の表面を軽く押して平らにし、表面につやだし用卵を薄く、ていねいに塗る。半分は中心を指でおしてへそをつけ、上に桜の花をのせる。残り半分にはけしの実を散らす。
- ⑥ 簡単パン作りかた⑩を参照して焼く。 → P.80

【ひとくちメモ】

• つぶあんをうぐいす豆やクリームに換えてもよいでしょう。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.36

「レンジ発酵の使いかた」 → P.42

ヨーグルト

手動調理


レンジ 600W
5~6分
(下ごしらえ)

レンジ (発酵)

レンジ発酵
加熱時間
150~180分

→ P.42

黒血は使用
できません



ヨーグルト



材料(4人分)
牛乳(脂肪分3.0%以上の物) .. 500ml
ヨーグルト(種菌)
(市販のプレーンタイプ) .. 50~100g

作りかた

- ① 使用するふたつきの耐熱性の容器は熱湯で殺菌し、乾かしておく。
- ② 容器に牛乳を入れてふたをしてレンジ600W|5~6分|加熱し、約80℃くらいまであたためる。
- ③ 人肌くらいまで冷ました牛乳にヨーグルトを加え、かたまりが残らないようにスプーンなどでよく混ぜる。
- ④ ふたをして「レンジ発酵」仕上がり調節「やや弱」約90分|発酵させる。
- ⑤ 終了音が鳴ったら再び「レンジ発酵」仕上がり調節「やや弱」60~90分|牛乳が好みのかたさにかたまるまで発酵させる。
- ⑥ 加熱が終わったら、あら熱を取り、冷蔵庫で冷やす。

【ひとくちメモ】

●お好みでジャムや果物を加えたり、カレーやタンドリーチキンなどに加えてもよいでしょう。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.36

「レンジ発酵の使いかた」 → P.42

ヨーグルトソース



材料(4人分)
手作りヨーグルト 大さじ2
クリームチーズ 40g
マヨネーズ 大さじ1
塩 適量

材料を混ぜ合わせ、お好みで塩を加え、サラダなどに。

カスピ海ヨーグルト



材料・作りかた

ヨーグルトを参照する。種菌(スターター)として市販のプレーンヨーグルトの代わりに、カスピ海ヨーグルトを使い「レンジ発酵」仕上がり調節「弱」で発酵させる。発酵時間は3~6時間を目安にする。(種菌の状態や室温によって発酵時間を加減する。)

「レンジ発酵の使いかた」 → P.42

ヨーグルト作りのコツ

●1回の分量は
牛乳の分量は500mlです。500ml以外の分量では、加熱時間や発酵時間の調節が必要です。

●容器はふたつきの耐熱性の物を使う直前に熱湯で殺菌をして、乾かしてから使います。スプーンやカップなども清潔な物を使います。

●使用する牛乳は
新鮮な普通牛乳で脂肪分3.0%以上の物を使います。低脂肪乳を使うと水っぽくなってしまいます。高温殺菌(120~140℃表示)した牛乳でも、80℃ぐらいいあたためてから使ってください。乳酸菌は60℃以上になると死んでしまいます。ヨーグルトを加えるときの牛乳の温度に注意してください。

●種菌(スターター)は
●市販されている新鮮なプレーンヨーグルト(無脂肪固形分9.5%、乳脂肪分3.0%の物)を使います。
●無脂肪固形分や乳脂肪分の違う物や、糖分、果肉などが入ったヨーグルトでは上手に作れません。
●種菌の分量が多いほど作りやすくなります。
●手作りのヨーグルトは種菌(スターター)として使わないでください。

●で上がりの目安は
牛乳がかたまったらで上がりです。手早くあら熱を取り、早めに冷蔵庫に入れてください。そのままにしておくと発酵が進み、酸っぱさが増します。

●保存方法、保存期間は
冷蔵庫に保存し、2~3日の間に食べきってください。

保証とアフターサービス

★本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

保証書(別添)

保証書は、「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みの後、大切に保存してください。

●保証期間は、お買い上げの日から1年です。ただし、マグネトロンについては2年です。

補修用性能部品の保有期間

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

修理を依頼される時は出張修理

→ P.51~53|に従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用を中止し、電源プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

■連絡していただきたい内容

品名	日立オープンレンジ
形名	(銘板に書いてあります)
お買い上げ日	年 月 日
故障の状況	(できるだけ具体的に)
ご住所	(付近の目印等も併せてお知らせください)
お名前	
電話番号	
訪問ご希望日	

※銘板は本体右側面にあります。

■保証期間中は

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

■保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

「ご相談窓口」

(家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示)

日立家電品についてのご相談や修理はお買い上げの販売店へ

なお、転居されたり、贈物でいただいたものの修理などで、ご不明な点は下記窓口にご相談ください。

修理などアフターサービスに関するご相談は
エコーセンターへ

TEL 0120-3121-68
FAX 0120-3121-87

(受付時間) 9:00~19:00(365日)
携帯電話、PHSからもご利用できます。

商品情報やお取り扱いについてのご相談は
お客様相談センターへ

TEL 0120-3121-11
FAX 0120-3121-34

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

- 「持込修理」および「部品購入」については、上記サービス窓口にて各地区のサービスセンターをご紹介させていただきます。
- お客様が弊社にお電話いただいた場合には、正確にご回答するために、通話内容を記録(録音など)させていただくことがあります。
- ご相談、ご依頼いただいた内容によっては弊社のグループ会社に個人情報を提供し対応させていただくことがあります。
- 修理をご依頼いただいたお客様へ、アフターサービスに関するアンケートハガキを送付させていただくことがあります。

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

仕様

電	源	交流100V、50Hz-60Hz共用
電子レンジ	消費電力	1,450W
	高周波出力	1,000W、800W、600W、500W、200W相当、100W相当
	発振周波数	2,450MHz
グリル		消費電力1,330W (ヒーター1,280W)
オープン		消費電力1,330W (ヒーター1,280W)
温度調節範囲		発酵、100~210℃、250℃ 250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。
外形寸法		幅483×奥行386×高さ330mm
加熱室有効寸法		幅295×奥行316×高さ220mm
質量(重量)		約13kg
電源コードの長さ		約1.4m
消費電力量の目安		
区分名		D
電子レンジ機能の年間消費電力量		55.0kWh/年
オープン機能の年間消費電力量		14.0kWh/年
年間待機時消費電力量		0.0kWh/年
年間消費電力量		69.0kWh/年

※高周波出力1,000Wは短時間高出力機能(最大3分間)です。この機能はオート調理のあたためなどの限定したメニューにのみ働きます。
 ※コンセントに電源プラグを差した状態で、表示部が消灯しているときの消費電力は「0」Wです。(表示部「0」表示時約2W)
 ※年間消費電力量(kWh/年)は省エネ法・特定機器「電子レンジ」測定方法による数値です。区分名も同法に基づいています。
 ※実際お使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量によって変化します。



このマークは、特定の化学物質(鉛・水銀・カドミウム・六価クロム・PBB(ポリブロモビフェニル)・PBDE(ポリブロモジフェニルエーテル))の含有率が基準値以下であることを示しています。
(規定の除外項目を除く) JIS C 0950 : 2008

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

お客様メモ

後日のために記入しておいてください。

サービスを依頼されるとき、お役に立ちます。

購入店名

電話 () -

ご購入年月日

年 月 日

愛情点検



●長年ご使用のオーブンレンジの点検を!

ご使用の際、このような症状はありませんか?

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

ご使用中止

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

このオーブンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

日立アプライアンス株式会社

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