

# Panasonic®

## 取扱説明書

スチーム&可変圧力IHジャー炊飯器 家庭用



1.0Lタイプ

品番 **SR-SPX103**

1.8Lタイプ

品番 **SR-SPX183**



このたびは、パナソニック製品をお買い上げいただき、まことにありがとうございます。

- 圧力式炊飯器は、内部が高圧になるため、取り扱いを誤ると危険ですので、この取扱説明書をよくお読みのうえ、正しく安全にお使いください。
- ご使用前に「安全上のご注意」(4～7ページ)を必ずお読みください。
- 保証書は、「お買い上げ日・販売店名」などの記入を確かめ、取扱説明書とともに大切に保管してください。

パナソニックの会員サイト「CLUB Panasonic」で「**ご愛用者登録**」をしてください。(裏表紙ご参照)

保証書別添付

お問い合わせの多い項目を探しやすくしました。



## 42 こんなときは

- やわらかい
- かたい
- こげる

## 34 初めて使うとき 洗う部品は？

## 17 予約のしかたは？

- 設定した時刻に炊き上げる

## 14 コースを 変えるには？

料理やお好みに合わせて

- 「銀シャリ」に合わせるには…

## 12 ページ どんなコースがあるの？

- 銀シャリ…時間をかけて、おいしさにこだわって炊く（かたさや食感の選択もできます）
- エコ炊飯（お買い上げ時の設定）…炊飯時間と消費電力量に配慮して炊く
- 「お米」の種類と「炊き方」で炊飯コースを使い分ける

何の  
マーク？  
9ページ

エコナビって  
なあに…？  
16ページ

## もくじ

● 確認とご注意	
安全上のご注意	4
● 炊飯中にやむを得ずふたを開けるときの	
使用上のお願い	8
各部の名前／付属品	9
● 毎日の使い方	
ごはんを炊く（すぐ炊きたいとき）	10
炊飯コースの使い分け	12
コースを変更して炊く	14
保温する	16
● スチーム保温／スチーム再加熱	
● エコナビ運転	
予約する	17
● 現在時刻が合っていないとき	
タッチアクセス機能について	18
電気表示について	19
● 便利に使う	
使い方に合わせて設定を変更する	20
● 音声を消す／音量を変える	
● 終了音を消す	
● エコナビランプを消す	
● 電気表示をやめる	
● ごはんレシピ	
● どんぶり	21
● 混ぜごはん／焼きおにぎり	22
● だし茶漬け	24
● 炊込みごはん	25
● 炊きおこわ	28
● すし	30
● おかゆ／雑炊	31
● 玄米／雑穀米／発芽玄米	32
● お手入れ	
お手入れ	34
● 初めて使うとき & 使うたびに	
● 定期的に	
● お手入れ機能	
● 困ったとき	
Q&A	37
● 水容器編	
● エコナビ編	
● タッチアクセス機能編	
こんな表示が出たら	39
故障かな？	40
こんなときは	42
保証とアフターサービス	46
仕様	47

確認とご注意

毎日の使い方

便利に使う

ごはんレシピ

お手入れ

困ったとき

# 安全上のご注意

必ずお守りください

人への危害、財産の損害を防止するため、必ずお守りいただくことを説明しています。

■誤った使い方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。

**警告** 「死亡や重傷を負うおそれがある内容」です。

**注意** 「軽傷を負うことや、財産の損害が発生するおそれがある内容」です。

■お守りいただく内容を次の図記号で説明しています。

**禁止記号** してはいけない内容です。

**注意記号** 実行しなければならない内容です。

圧力式炊飯器は炊飯中に  
**内部が極めて高温・高圧になり危険です。**  
以下の注意事項を必ずお守りください。

## 警告

■使用前に確認を！

**禁止記号** 次の状態で使わない  
(蒸気が漏れたり、内容物が噴出したりして、やけどやけがの原因)

- 安全弁が上下に動かない
- フィルターや調圧孔、ふた加熱板の穴が目詰まりしている
- 本体内面にごはんつぶなど異物が付いている  
特にフック部、クリアフレーム、ストッパー部、ふた加熱板のパッキン、蒸気ふた周辺など
- ふた加熱板のツメが折れたり変形したりしている

**注意記号** 次のことを守る  
(蒸気が漏れたり、内容物が噴出したりして、やけどやけがの原因)

- ふたを「カチッ」と音がするまで確実に閉める
- ふた加熱板にフィルターを取り付ける
- 蒸気ふたを取り付ける

■炊飯・調理中は

**禁止記号** 次のことをしない

- ふたを開けたり、本体を動かしたりしない  
(蒸気が漏れたり、内容物が噴出したりして、やけどやけがの原因  
ふたが開かなくなることもあります)
- 圧力炊飯中は、無理にふたを開けない  
(熱湯の飛び散りなどによるやけどやけがの原因)  
→ **圧力** 表示が消えて、蒸気が出なくなるまでお待ちください。

---

**炊飯中にやむを得ずふたを開けるときは**

- 炊飯器の近くに人がいないことを確認する
- 取消/切** を押して炊飯を取り消す  
(蒸気口から高温の蒸気が勢いよく出ますので注意してください)  
(約4分後)
- 圧力** の点滅表示が消え、蒸気が出ていないことを確認してから、フックボタンを押す

## 警告



■本体は

**禁止記号** 次のことをしない

- 本体を水洗いしたり、水につけたり、水をかけたりしない  
(感電、ショートによる発火の原因)
- 分解・修理・改造をしない  
(火災・感電・けがの原因)  
→ 修理は販売店にご相談ください。
- 取り扱いに不慣れな方だけで使わせたり、乳幼児に触れさせたりしない  
(やけど・けが・感電の原因)

- 本体底の吸排気口やすき間に異物(特にピンや針金などの金属物)を入れない  
(感電、異常動作によるけがの原因)

**禁止記号** 取扱説明書に記載した用途以外には使わない  
(火災・感電の原因、蒸気が漏れたり、内容物が噴出したりして、やけどやけがの原因)

- フィルターや調圧孔、安全弁、ふた加熱板の穴をふさぐおそれのある物は内釜に入れない

< 禁止する具材例 >

- 煮炊きで分量が増えるもの(練りもの、豆類、めん類など)  
→ 豆類は、別鍋でゆでてから使う。
- 急激に熱に反応して発泡するもの(重曹など)
- 薄皮状のものが浮きやすいもの(青菜、トマトなど)

< 禁止する調理例 >

- ポリ袋などに具材や調味料を入れて加熱する調理
- クッキングシートなどを落としふた代わりに使用する調理
- とろみが出る調理(カレー、シチュー、ジャムなど)
- 多量の油を入れる調理

確認し注意 安全上のご注意

# 安全上のご注意

必ずお守りください



警告

## ■電源プラグやコードは



次のことをしない

- 電源プラグ・コードを傷めない  
(破損し、火災・感電の原因)

傷付ける、加工する、高温部に近づける、重い物を載せる、ねじる、引っ張る、無理に曲げる、束ねる、挟み込む など

- 傷んだコードや電源プラグ・緩んだコンセントは使わない

(感電、ショートによる発火の原因)

- ぬれた手で電源プラグの抜き差しはしない  
(感電・けがの原因)



次のことを守る

- 定格 15A・交流 100Vのコンセントを単独で使う

(他の機器と併用すると、発熱による火災の原因)

- 延長コードも定格 15A以上のものを単独使用する。

- 電源プラグは根元まで確実に差し込む  
(発煙・発火・感電の原因)

- 電源プラグのほこりなどは定期的に取り除く  
(ほこりなどがたまると、湿気などで絶縁不良となり火災の原因)

➡電源プラグを抜き、乾いた布でふく。



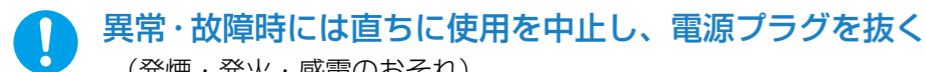
## ■使用中や使用後しばらくは



蒸気口や蒸気ふたに顔や手を近づけない

(やけどの原因)

- 特に乳幼児には充分ご注意ください。蒸気口から勢いよく蒸気が出ます。



異常・故障時には直ちに使用を中止し、電源プラグを抜く

(発煙・発火・感電のおそれ)

### <異常・故障例>

- 電源プラグ・コードが異常に熱くなる。
- コードに傷が付いたり、通電したりしなかったりする。
- 本体が変形したり、異常に熱くなったりする。
- 本体から煙が出たり、こげ臭いにおいがしたりする。
- 本体の一部に割れ、ゆるみ、がたつきがある。
- 炊飯中、底部のファンが回っていない。

➡すぐに販売店へ点検・修理を依頼してください。



注意

## ■使用前に確認を!

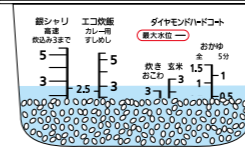


次のことをしない

- 専用の内釜以外は絶対に使わない  
(過熱や異常動作によるやけどやけがの原因)

- 内釜の「最大水位」線以上に、具材や水、調味料を入れない

(ふきこぼれによるやけどの原因)



- 空だきをしない (やけどの原因)



次のことを守る

- 本体をスライド式テーブルに置くときは荷重強度を確認する

(落下によるやけどやけがの原因)

- 荷重強度は、  
1.0Lタイプは15kg以上  
1.8Lタイプは20kg以上のものをお使いください。



- 正しいコースを使う (P.12)

(フィルターや調圧孔、安全弁、ふた加熱板の穴に具材が詰まったり、ふきこぼれしたりして、やけどやけがの原因  
本体の変形・破損・故障の原因にもなります)

## ■使用中や使用後しばらくは



高温部に触れない

(やけどの原因)

- 蒸気ふた・ふた加熱板・内釜近くの金属部分。(水容器やクリアフレームなど) 水容器は、炊飯を開始するとすぐに水量を検知するために加熱され熱くなります

➡お手入れは、電源プラグを抜き本体が冷めてから行ってください



医療用ペースメーカーなどをお使いの方は医師とよくご相談ください

- 本製品の動作がペースメーカーに影響を与えることがあります。

## ■本体は



持ち運ぶときはフックボタンに触れない

(ふたが開き、やけどの原因)

## ■電源プラグやコードは



次のことをしない

- コンセントに差し込ませた電源プラグに蒸気を当てない  
(感電、ショートによる発火の原因)

➡スライド式テーブルでは、電源プラグに蒸気が当たらない位置で炊飯器を使う。



次のことを守る

- コードを巻き取るときや電源プラグを抜くときは、必ず電源プラグを持つ  
(感電、けが、ショートによる発火の原因)

- 使用時以外はコンセントから抜く

(けが、やけど、絶縁劣化による感電や漏電火災の原因)



こんな場所で使わない

- 水のかかる所や火気の近くで使わない  
(感電・漏電・火災の原因)

- 不安定な場所や熱に弱い敷物の上で使わない  
(やけど・けが・火災の原因)

- 壁や家具の近くで使わない  
(変色・変形・破損の原因)

➡ふたを開けたときに、ふたが壁や家具など周囲のものに当たらない位置で使う。キッチン用収納棚などをお使いのときは、中に蒸気がこもらないようにする。スライド式テーブルでは、天面に蒸気が当たらないよう、引き出して使うなど。

- アルミシートや電気カーペットの上で使わない  
(アルミ材が発熱し、発煙・発火の原因)

# 使用上のお願い

未長くお使いいただくために、次のことをお守りください。

## 炊飯器本体について

■使用中は、本体上面をふさがない。

- ふきんなど  
(蒸気がこもり、ふたやボタンが変形して操作できなくなることがあります)



■ごはんつぶなど異物や汚れが付いたまま使わない。

- (エラー表示が出たり、ごはんがこげたりして、うまく炊けません。また、ふたが開かなくなることもあります)

■本体底面(吸排気口)をふさぐような場所(じゅうたん・ビニール袋・アルミ箔・布などの上)で使わない。(本体内に熱がこもり、故障の原因になります)

■本体底の吸排気口は、定期的を確認し、ほこりなどは取り除く。(P.36)

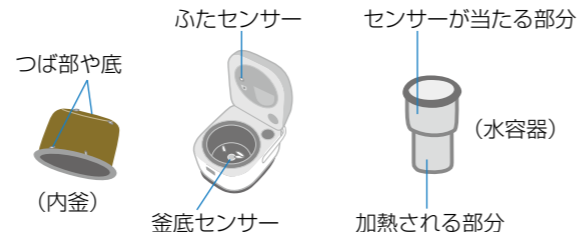
■磁気に弱いものを近づけない。

- ラジオ・テレビ・補聴器など  
(雑音が入ったり、音が小さくなったりすることがあります)
- ICカード・キャッシュカードなど  
(記録が消えたり、壊れたりします)

■磁石を近づけない。(誤動作の原因になります)

■直射日光が当たる所で使わない。(変色の原因になります)

■IHクッキングヒーターの上で使わない。(故障の原因になります)



## 内釜について

内釜内面被膜(ダイヤモンドハードコート)の保証期間は、本体お買い上げ日から3年間です。ただし、誤った使い方をしたときは、保証期間内でも「有料」となります。

■炊飯器以外では使わない。

- ガス火、IHクッキングヒーター、電子レンジなどで使用しない。



■かたいものに当たったりしない。

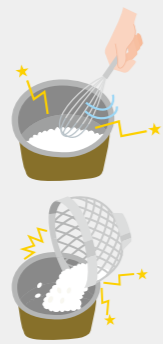
- (外面に傷が付いたり変形したりする原因)



■内面被膜のはがれや傷付きなどを防ぐため、次のことをお守りください。

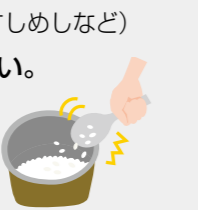
### 準備のとき

- 泡立て器などで洗米しない。
- 金属製のざるなどを当てない。



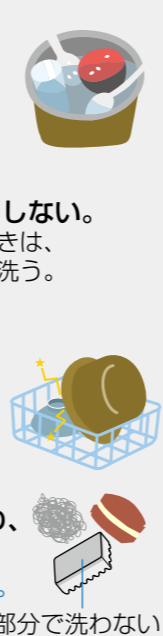
### 炊き上がったとき

- 内釜で酢を混ぜない。(すしめしなど)
- 金属製のおたまは使わない。(おかゆなど)
- たたいたりしない。(よそうときなど)



### お手入れのとき (P.34)

- 洗いおけ代わりに使わない。(スプーンや食器類を入れない・投げ込まない)
- 調味料を使った場合は、内釜に調理物を入れたままにしない。  
→炊込みごはんなどをしたときは、早めに内釜から取り出して洗う。
- 食器洗い乾燥機や食器乾燥器を使わない。
- 洗ったあと乾かすときは食器の上に伏せたりしない。
- 磨き粉や金属たわし、ナイロンたわしなどで洗ったり、こすったりしない。  
→やわらかいスポンジで洗う。



研磨粒子部分で洗わない

### お知らせ

- 次の場合は性能や人体への影響など問題はありません。  
(外面)・浅い傷、小さな凹凸・釜底に黒点のようなものが見える(こすれなど、使い方や使用頻度により発生)  
(内面)・内面被膜のはがれ  
→気になるときや内釜が変形したときは、購入できます。(裏表紙)

# 各部の名前／付属品

■初めてお使いになるときは、付属品と内釜、ふた加熱板、蒸気ふた、水容器を洗ってください。(P.34～35)

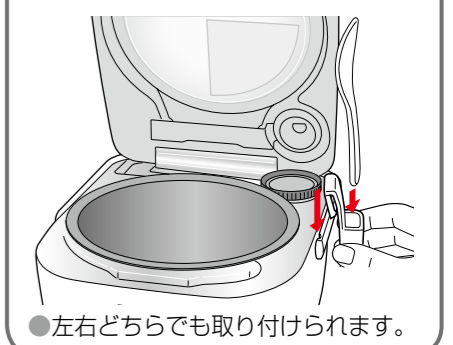


## 付属品



### しゃもじホルダーの取り付け方

しゃもじホルダーをハンドルのくぼみに取り付け、しゃもじを入れる。

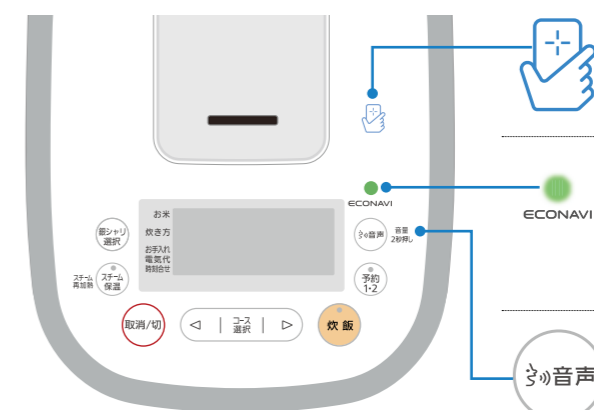


## 本体操作部

### 蒸気ふた(うまみ循環タンク)



本体操作部



タッチアクセス機能(P.18)を利用するときに、スマートフォンをかざす所。

ECONAVIランプ(P.16)  
ECONAVI運転中は点灯します。  
ECONAVIランプを消したいときは(P.20)

「音声」ボタン(P.20)  
直前の内容の聞き直しができます。

# ごはんを炊く

## すぐ炊きたいとき

### お米を洗い水加減する

### セットする

### 炊く



#### 1 お米をはかる

- 付属の計量カップすりきりではかる。  
(約 180mL / 合)

#### 2 お米を洗う

- ①最初はたっぷりの水で大きくかき混ぜ、水はすぐに捨てる。
- ②お米を軽くかき混ぜるようにして、水を2～5回入れ替えながら洗う。  
(とき水は少し白いくらいでよい)
- ③洗ったお米を内釜に入れる。(内釜でも洗えます)

- 無洗米は、軽く底からかき混ぜる。  
(お米と水をなじませる)

#### お願い

- ざるに上げたまま放置しないでください。

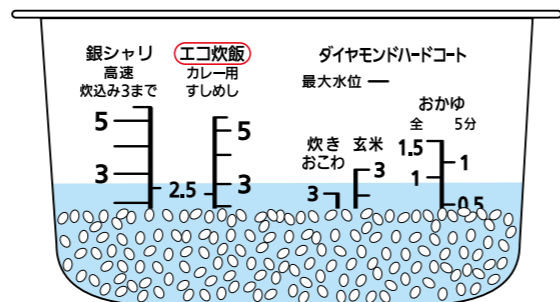
(お米が割れて、べたつきやこげの原因)



#### 3 水加減する

- 水は、炊きたい「炊き方」の目盛り（水位線）に合わせる。お買い上げ時は「エコ炊飯」コースに設定されています。(P.12)  
(平らな台の上で左右両方の目盛りを見ながら)
- 水の量は、お米のカップ数に合わせる。  
季節やお好みなどで、加減するときは水位線を基準に「エコ炊飯」コースは1～5mm程度、その他のコースは1～2mm程度を目安に調整する。  
(増やしすぎるとうまく炊けないことがあります)
  - ・新米は少なめ、夏場は多めに
  - ・かためがお好み場合は少なめ、やわらかめがお好み場合は多めに
- お米は、平らにならす。
- お米の浸水は不要です。「炊飯」ボタンを押すと自動で吸水)

「エコ炊飯」で3カップ炊くとき

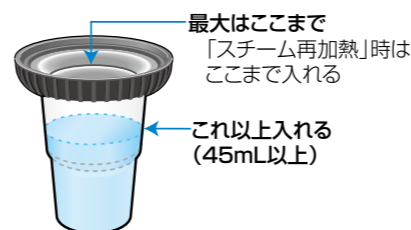


図の内釜は1.0Lタイプです

#### 4 内釜を入れる

- 内釜の周囲の水分などは、ふき取っておく。

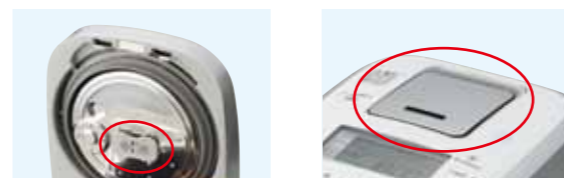
#### 5 水容器に水を入れセットする (詳しくは、P.37)



#### お願い

- 水は使うたびに入れ替えてください。  
・水容器に湯あかが付着する原因  
・使用直後など水容器が熱いときに水を継ぎ足すと水温が高いためスチーム炊飯できない原因

#### 6 ふたを閉める (フィルターと蒸気ふたがセットされていることを確認する P.35)



#### 7 電源プラグを差す

- 引き出すときは、赤テープ以上引き出さない。(破損の原因)
- 戻すときは、コードのねじれを直してから、電源プラグを少し引くと戻る。

#### 8 コースを確認し、「炊飯」ボタンを押す

- お買い上げ時、お米は「白米」、炊き方は「エコ炊飯」に設定されています。変更するときは(P.14～15)

炊飯 を押す

炊飯開始



- 炊き上がってブザーが鳴ったら、むらしは終わっています。すぐにご飯をほぐしてください。(余分な水分を逃がすため)
- 電気表示については(P.19)

毎日の使い方

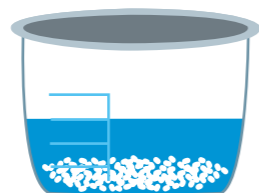
ごはんを炊く(すぐ炊きたいとき)

### おいしさの3か条



#### 水とお米は正しくはかる

計量米びつではかると、誤差が出る場合があります。



#### お米はやさしく洗う

力を入れて洗うとお米が割れてべたつきやこげの原因になります。



#### 炊飯に適した水を使う

水道水や浄水器を使った水がおすすめです。

- pHの高い(9より高い)アルカリイオン水は、べたつきや黄変の原因になります。
- 硬度の高い(100以上)ミネラルウォーターは、べたつきやかたくなる原因になります。



### こんなことにも気をつけて!

- 精米日の新しいお米を選ぶ
- お米は開封したら早めに食べる
- お米は冷蔵庫で保存する

# 炊飯コースの使い分け

☞ : スチームあり  
 圧 : 圧力がかかる

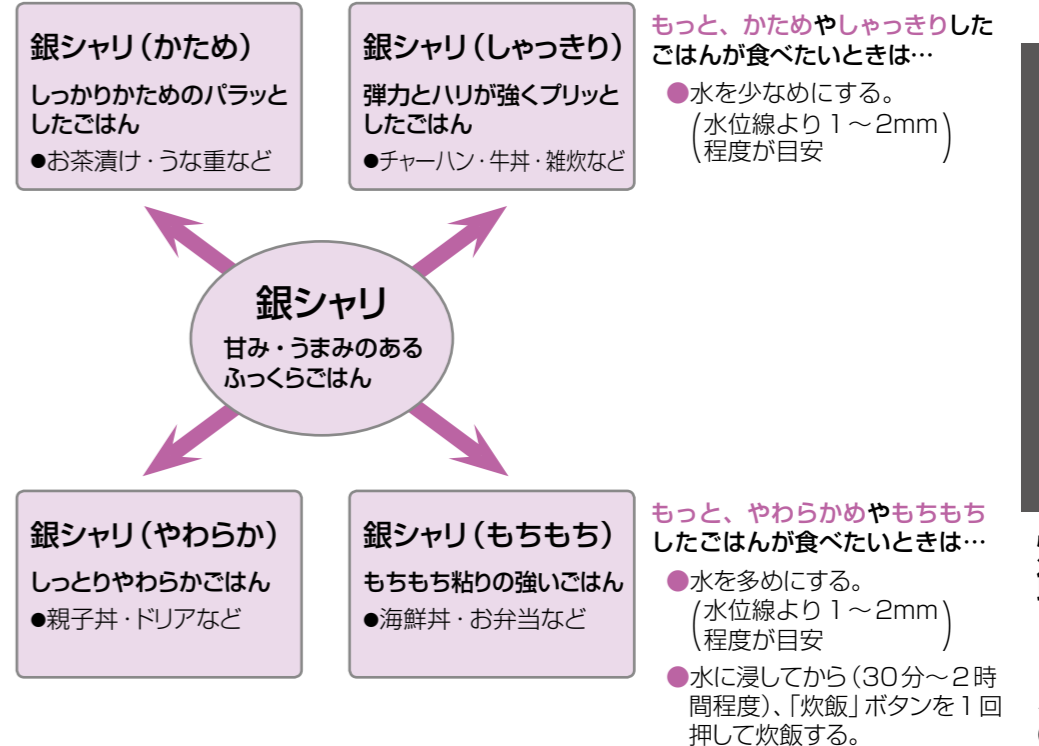
お米の種類	炊き方	水位線	炊飯時間 (目安)	炊飯時の 圧力・ スチーム
白米 無洗米	銀シャリ	銀シャリ	48分	☞ 圧
	銀シャリ (かため)	銀シャリ	43分	☞ 圧
	銀シャリ (やわらか)	銀シャリ	54分	☞ 圧
	銀シャリ (しゃっきり)	銀シャリ	45分	☞ 圧
	銀シャリ (もちもち)	銀シャリ	51分	☞ 圧
	エコ炊飯 お買い上げ時の設定です。	エコ炊飯	42分	圧
	高速 ややかために炊き上がります。 あらかじめお米を浸しておくのと和らぎます。	高速	24~34分	圧
	少量 1.0Lタイプ(0.5~1.5カップまで) 1.8Lタイプ(1~2.5カップまで)	銀シャリ	48分	☞ 圧
	炊込み	銀シャリ もち米を使うときは 炊きおこわ	48~58分 50~56分	☞
	カレー用	カレー用	47分	圧
	かまどおこげ	銀シャリ	54分	☞ 圧
	おかゆ 全がゆと水分の多い5分がゆが炊けます。	おかゆ (全または5分)	49~69分	—
すし	すしめし	47分	圧	
玄米	ごはん	玄米	85~105分	☞ 圧
	おかゆ	おかゆ(5分)	116~142分	—
雑穀米	ごはん 市販の袋に水加減などの記載があるときは、 それに従う。お好みで水加減を調整してください。	銀シャリ	48~53分	☞ 圧
	おかゆ	おかゆ(全)	49~69分	—
発芽・分づき (発芽玄米 分づき米 胚芽米)	ごはん 市販の袋に水加減などの記載があるときは、 それに従う。お好みで水加減を調整してください。	銀シャリ	48~65分	☞ 圧
	おかゆ	おかゆ(全)	49~69分	—

- 玄米は、白米や無洗米と混ぜて炊かないでください。(うまく炊けません)
- 分づき米とは、玄米から「胚芽とぬか層」の一部を取り除いたお米です。約3割取り除いたものが3分づき米、約5割取り除いたものが5分づき米となり、数字が大きくなるほど白米に近づきます。
- 胚芽米とは、胚芽を残して精米したお米です。ビタミンB<sub>1</sub>やビタミンEを多く含みます。

## 銀シャリ

### ■時間をかけて、おいしさにこだわって炊き上げます。

- 甘み・うまみを引き出します。
- かたさや食感の選択ができます。  
まずは、「銀シャリ」をお試しいただき、お好みに合わせて使い分けてください。



## エコ炊飯

### ■お買い上げ時の設定です。

炊飯時間と消費電力量に配慮してごはんを炊き上げます。

- ごはんがかたく感じるときは、次のようにすると和らぎます。  
①炊き上がってほぐしてから、しばらく置く。  
②次回炊飯するときは、水の量を増やす。(水位線より1~5mm程度が目安)  
③あらかじめ水に浸してから(30分~2時間程度)、「炊飯」ボタンを1回押し  
炊飯する。

### 消費電力量の比較

	エコ炊飯	銀シャリ
1.0Lタイプ(3カップ炊飯時)	151 Wh	240 Wh
1.8Lタイプ(4カップ炊飯時)	214 Wh	314 Wh

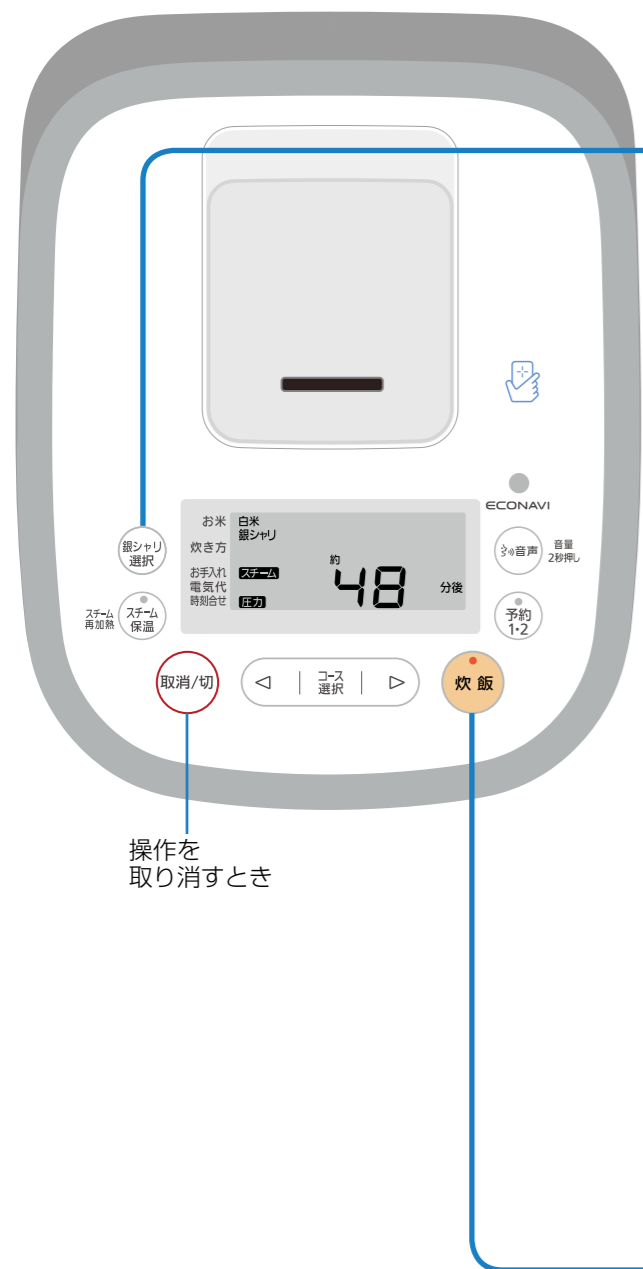
省エネ法・特定機器「電気ジャー炊飯器」の測定方法による

## かまど おこげ

### ■釜底にきつね色のおこげができます。 全体をほぐしてお召し上がりください。

- 炊飯量やお米の銘柄、季節などの炊飯条件によっておこげの濃さは  
変わります。(P.43)
- 風味を楽しんでいただくため、炊きたてがおすすめです。  
冷めるとおこげ部分がかたくなることがあります。  
また、保温すると香ばしい風味を感じづらくなります。

# コースを変更して炊く



## 「白米／銀シャリ」で炊く

1 **銀シャリ** を押す

※かたさや食感を変えたいとき

◀ || ▶ を押してかたさや食感を選ぶ

点滅しているところが選択されています

※お米を変えたいとき

コース 選択 を押して「◀」を「お米」に合わせる  
●押すごとに「◀」が移動します

◀ || ▶ を押してお米(の種類)を選ぶ

点滅しているところが選択されています

●お米(の種類)が「玄米」「雑穀米」「発芽・分づき」のときは、炊き方で「銀シャリ」は選べません。

●予約をして炊くときは (P.17)

2 「炊飯」ボタンを押す

点滅 **炊飯** を押す

炊飯開始

- 炊き上がってブザーが鳴ったら、むらしは終わっています。すぐにご飯をほぐしてください。(余分な水分を逃がすため)
- 電気表示については (P.19)

## 「お米」や「炊き方」を変更して炊く

1 コースの内容を確認する

■お米を変えたいとき

コース 選択 を押して「◀」を「お米」に合わせる  
●押すごとに「◀」が移動します

◀ || ▶ を押してお米(の種類)を選ぶ

点滅しているところが選択されています

■炊き方を変えたいとき

コース 選択 を押して「◀」を「炊き方」に合わせる  
●押すごとに「◀」が移動します

◀ || ▶ を押して炊き方を選ぶ

点滅しているところが選択されています

●予約をして炊くときは (P.17)

2 「炊飯」ボタンを押す

点滅 **炊飯** を押す

炊飯開始

- 選んだ「炊き方」によって、表示は異なります。「高速・炊込み・おかゆ・ごはん」を選ぶと、現在時刻を表示し、炊き上がりの約10分前から、炊き上がるまでの時間を表示します。
- 炊き上がってブザーが鳴ったら、むらしは終わっています。すぐにご飯をほぐしてください。(余分な水分を逃がすため)
- 電気表示については (P.19)

### 前回の炊飯コースを呼び出すには

●「白米」「無洗米」と「銀シャリ」「エコ炊飯」は記憶しています。それ以外は、下記の手順で前回の炊飯コースを呼び出すことができます。

1 **コース 選択** を長押しする (約2秒間)

●ボタンを押すとすぐに受付音(ピッ)がしますが、そのまま押し続けてください。再度、受付音(ピッ)がすると、前回到炊飯したコースが表示されます。

点滅

2 **炊飯** を押す

### あらかじめ浸したお米を炊くときは

●本機の炊飯時間には、お米の吸水時間が含まれています。あらかじめ浸したときは、下記の手順で炊くと、吸水時間を短くし、早く炊き上げることができます。(P.47)

また、浸した米のべたつきも抑えます。予約をして炊くときは、(P.17)

1 コースを確認する (炊きたいコースに合わせる 左記)

2 **炊飯** を2回続けて押す (1回だけ押すと、やわらかめのご飯になります)

●炊き上がりの約10分前から、炊き上がるまでの時間を表示します。

お願い

- 13時間以上(夏場など水温が高いときは8時間以上)水に浸さないでください。(においの原因)

お知らせ

- 「炊込み」「おかゆ」「玄米」には使えません。
- 夏場30分以上、冬場1時間以上浸したときにご使用ください。

**お願い** ●連続して炊くときは、水容器の水を入れ替え、5分以上たってから炊いてください。


**お知らせ** ●目の不自由な方のために、「炊飯」と「取消/切」ボタンには、凸部(「●」「■」)があります。●ボタン操作時の基準点(例:「コース選択」ボタンは「お米」)を分かりやすくするために、ブザー音を「ピピッ」に変えています。



# 保温する

## スチーム保温（自動）

- 炊き上がると全コース自動的に保温になります。（すぐにご飯をほぐしてください）

	<ul style="list-style-type: none"> <li>●銀シャリ</li> <li>●少量</li> <li>●かまどおこげ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●エコ炊飯</li> <li>●カレー用</li> <li>●かまどおこげ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●高速</li> <li>●すし</li> <li>●かまどおこげ</li> </ul>
	自動的に保温になりますが、おすすめできません	<ul style="list-style-type: none"> <li>●炊込み</li> <li>●おかゆ</li> <li>●ごはん（玄米・雑穀米・発芽玄米・分づき米）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ふた加熱板のさびや食味低下の原因</li> <li>●のり状になる原因</li> <li>●食味低下の原因</li> </ul>

- ばさつきや保温臭を軽減するため、保温開始から約5～6時間後と約10～12時間後に自動でスチームが入ります。（コースやごはんの量などによって時間は異なります）

### お願い

- 24時間以上の保温はしないでください。
- 高温多湿の地域にお住まいの方は、保温温度を60→74に上げてください。（P.44）（保温臭がしやすいため）
- 保温臭が気になるときは、お手入れ機能（P.36）を使用後、保温温度を60→74に上げてください。（P.44）
- 保温中、においや露が多く付くのを防ぐために、ごはんが入ったまま保温を切ったり、電源プラグを抜いてそのまま放置したりしないでください。
- においの発生を防ぐために、しゃもじを入れたまま保温しないでください。



### お知らせ

- 保温の経過時間は、1時間単位で23時間まで表示します。（1時間未満は、「0」を表示）
- 24時間を超えると、現在時刻を表示します。
- 保温を切ると電気代を表示します。（P.19）

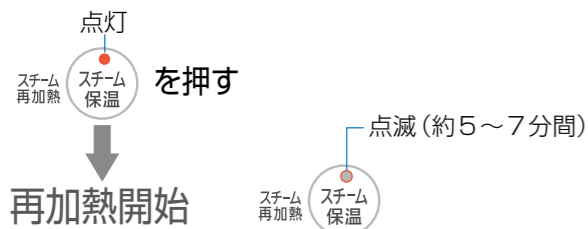
## エコナビ運転 保温時のごはんの量に応じた加熱をします

- ➔ 詳しくは、Q&A エコナビ編（P.38）をご覧ください

## スチーム再加熱（手動）

- 保温中のご飯をあつあつにします。
- スチームを投入し、ばさつきや保温臭を軽減します。
- 保温中のごはんの量に応じて、スチームの量や再加熱にかかる時間を調節します。（量ピタ スチーム再加熱）

- 1 水容器の水を確認する（約半分以上必要）  
●少ないときは補給してください。
- 2 保温中のご飯をほぐす
- 3 「スチーム保温（スチーム再加熱）」ボタンを押す



- ブザーが鳴ったら、すぐにご飯をほぐしてください。そのままお召上がりいただけます。

### お知らせ

- 次の場合は再加熱できません。  
・ごはんが冷めているとき（ブザーが4回鳴る）  
・保温中でないとき
- 2回以上繰り返し再加熱すると、食味低下の原因になります。

# 予約する

## 予約

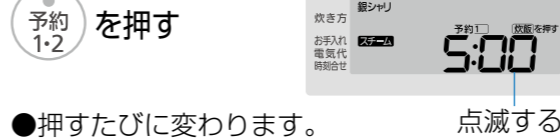
- 炊き上がり時刻は、2通り設定できます。（次に変更するまで記憶）  
「予約1」は朝食用、「予約2」は夕食用など、よく使う時刻を記憶させると便利です。

例：午前7時30分に合わせる場合

- 1 現在時刻が合っているか確認する  
●合っていないときは、右の手順に従って合わせる。

- 2 コースを確認する  
（炊きたいコースに合わせる P.14～15）

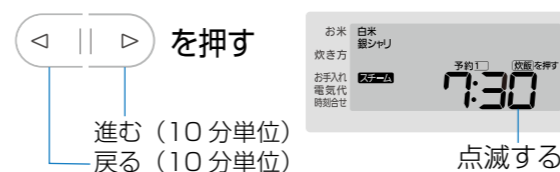
- 3 「予約1」または「予約2」を選ぶ



- 押すたびに変わります。



- 4 炊き上がり時刻を合わせる



- 押し続けると早送りできます。

- 5 「炊飯」ボタンを1回押す



- 炊き上がってブザーが鳴ったら、むらしは終わっています。すぐにご飯をほぐしてください。（余分な水分を逃がすため）
- 電気表示については（P.19）

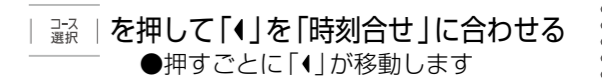
### お知らせ

- 炊き上がり時刻までの時間が短すぎると、予約をしてもすぐに炊き始めます。（P.47「予約可能時間」参照）
- 「高速」「炊込み」は、予約できません。発酵の早い自家製発芽玄米もおすすめできません。
- 13時間以上（夏場など水温が高いときは8時間以上）の予約は、お米が発酵し、においの原因になります。
- 予約炊飯では、炊飯残時間を表示しません。
- 予約炊飯では、お米が水を余分に吸うため、やわらかくなったり、こげたりする場合があります。→やわらかいときは、水を少なめにしてください。（水位線より1～2mm程度が目安）

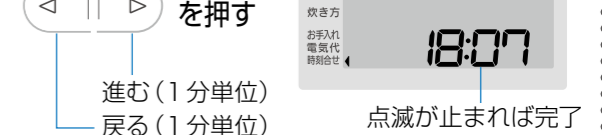
## 現在時刻が合っていないとき

- 時刻は24時間表示です。

- 1 電源プラグを差す
- 2 「時刻合せ」を選ぶ



- 3 時刻を合わせる



- 炊飯・保温・予約中など、使用中は時刻設定できません。
- リチウム電池が消耗すると、電源プラグを抜いたとき、現在時刻や予約などの記憶内容が消えます。（P.41）
- リチウム電池は本体内部に固定されており、お客様ご自身では交換できません。リチウム電池を交換される場合は、お買い上げの販売店または修理ご相談窓口（P.46）へご依頼ください。

## ■予約完了後に現在時刻を見たいとき



# タッチアクセス機能について

## タッチアクセス機能とは

●スマートフォンで銘柄炊き分けやレシピ検索、マイレシピ登録、コース・予約設定などができます。

お気に入りのレシピの登録(最大100件)、お米の種類や炊き方と予約時間の登録(最大20通り)などができます。

→ 詳しくは、Q&A タッチアクセス機能編(P.38)をご覧ください。

**お知らせ** ●サービスの内容は予告なく変更になることがあります。最新の情報は、パナソニックのWebサイトをご覧ください。  
→ <http://panasonic.jp/pss/ap/>



スマートフォンをかざす所

## タッチアクセス機能を利用するには

### 初めて使うときは

①お手持ちのスマートフォンが対応機種であるか確認する(→ <http://panasonic.jp/pss/ap/>)

②スマートフォンに専用アプリ「パナソニックスマートアプリ」をダウンロードする

→ <http://panasonic.jp/pss/ap/>

※専用アプリは無料です。  
ダウンロードには別途通信料が発生します。



③パナソニックの会員サイト「CLUB Panasonic」で「新規会員登録」をする

※アプリを起動し、画面の指示に従って登録してください。

※「CLUB Panasonic」については、こちらのサイトをご覧ください。(→ <http://club.panasonic.jp/>)

④アプリにログイン後、「家電登録」をする


※スマートフォンに表示される「新規登録」を押したあと画面の指示に従って登録してください。

## 1 炊飯器が動作中でないことを確認する


- 炊飯器の電源プラグを差していることを確認してください。
- 炊飯器が下記の状態のときは、スマートフォンとの通信ができないことがあります。
  - ①炊飯・保温・予約中のとき
  - ②電気表示中のとき
  - ③操作中(設定の途中)のとき

## 2 スマートフォンに を表示させる

## 3 スマートフォンの (FeliCaプラットフォームマーク) を炊飯器の にかざす


- NFC対応スマートフォンには  マーク表示がないものもあります。NFC対応端末のご使用方法については、各端末メーカーにお問い合わせください。
- すぐに反応しないときは、位置を少しずらしてください。
- スマートフォンを炊飯器に強く当てないようにしてください。(スマートフォンや炊飯器に傷が付くことがあります)炊飯器から高さ1cm以内でかざしてください。



- FeliCaは、ソニー株式会社が開発した非接触ICカードの技術方式です。
- FeliCaは、ソニー株式会社の登録商標です。
-  (FeliCaプラットフォームマーク)は、フェリカネットワークス株式会社の登録商標です。

スマートフォンを使ったタッチアクセス機能ご相談窓口

365日  
受付9時~20時

電話 フリーダイヤル  **0120-878-832**

パナは ハチサニ  
※携帯電話・PHSからもご利用いただけます。

# 電気代表示について

## 電気代を表示する(自動)

●炊飯終了後や保温を切ったあと、かかった電気代を表示します

### 【炊飯が終わったとき】



●炊飯にかかった電気代を表示(約6分間)したあと保温経過時間を表示します




### 【保温を切ったとき】



●炊飯と保温にかかった電気代の合計を表示(約1分間)したあと現在時刻を表示します

## 前回の電気代を見る(手動)

### 1 「電気代」を選ぶ

 を押して「」を「電気代」に合わせる  
●押すごとに「」が移動します



### 2 < || > を押して見たい電気代の項目を選ぶ

●「炊飯」時の電気代、「保温」時の電気代、「炊飯」時と「保温」時の合計の電気代を見ることができます



### 3 を押す

#### お知らせ

- 電気代は目安です。
- お買い上げ時の電気代単価は、22円/kWhに設定しています。変更するときは、「電気代単価を変更したいとき」(上記)の手順に従って変更してください。
- 電気代は、炊飯器本体で記録した消費電力量と電気代単価を基に算出しています。消費電力量は、お米や水の量、ご使用のコース、周囲の温度などによって異なります。
- 電気代が0.05円未満のときは、「約0.0円」と表示されます。
- 電気代は、計量法で定められた算出法に基づいた数値ではないため、公的な取引に用いることはできません。
- 「お手入れ」の電気代は算出していません。






●操作をやり直すとき  
●電気代表示が終わるとき **1,2**

## 電気代単価を変更したいとき

●お住まいの地域やご家庭の契約に合わせて変更してください。(お買い上げ時は、22円/kWhに設定)契約内容や電気代単価は、電力会社から発行される「電気ご使用量のお知らせ」などでご確認ください。深夜電力の対応はしていません。

### 1 「電気代」を選ぶ

 を押して「」を「電気代」に合わせる

●押すごとに「」が移動します



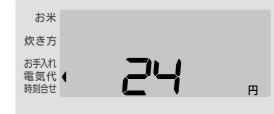
### 2 < または > を長押しする(約5秒間)



### 3 電気代単価を合わせる

 ||  を押す

●高くなる(1円単位)  
●安くなる(1円単位)



●1~99円まで設定できます。(整数のみ)



「完了」が表示されると設定完了

**お知らせ** ●単価を変更しても変更前の電気代には反映されません。

- 電気代表示中は、ボタン操作ができません。「取消/切」ボタンを押してから操作してください。保温中は、「取消/切」ボタンを押すと保温が切れ、炊飯と保温にかかった電気代の合計を表示します。もう一度「取消/切」ボタンを押してから操作してください。
- 炊飯の途中で「取消/切」ボタンを押したり、エラーが表示されたりしたときは電気代を自動で表示しません。
- 「スチーム保温」ボタンを押して保温を開始すると、そのときから「取消/切」ボタンを押すまでにかかった電気代を表示します。ただし、保温経過時間は、炊飯終了後からの積算です。
- 電気代表示(自動)をやめたいときは(P.20)


# 使い方に合わせて設定を変更する

### 音声ガイド

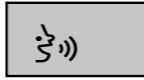
- 音声を消したい
- 音量を変えたい

■ **音声を消す／音量を変える** ● 設定しても、炊飯、再加熱、お手入れなどの終了音は消えません。消したいときは(下記)

- 1 **3つの音声** を長押しする(約2秒間)
- 2 **◀ || ▶** を押す
  - 約8秒後に完了
  - 大きくなる
  - 小さくなる



最大音量



音声なし

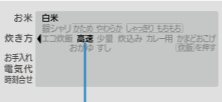
---

### 終了音


- 炊飯・再加熱・お手入れなどの終了音を消したい

■ **終了音を消す** ● 設定しても、ボタンの受付音は消えません。

- 1 「高速」に合わせる
  - コース選択 を2回押し
  - ◀ || ▶ を押して「高速」を選ぶ
    - 「白米」または「無洗米」の「高速」を選ぶ
- 2 **スチーム保温** を長押しする(約5秒間)



点滅



OFF

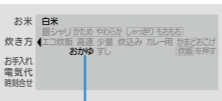
---

### エコナビ


- エコナビランプを消したい

■ **エコナビランプを消す** ● 設定すると、エコナビランプは消えますが、エコナビ運転は続きます。

- 1 「おかゆ」に合わせる
  - コース選択 を2回押し
  - ◀ || ▶ を押して「おかゆ」を選ぶ
    - 「白米」または「無洗米」の「おかゆ」を選ぶ
- 2 **スチーム保温** を長押しする(約5秒間)




点滅



OFF

**お知らせ** ● 元に戻す(エコナビランプを点灯させたい)ときは、もう一度同じ操作をしてください。  
【元に戻したときは…】 10秒間点灯



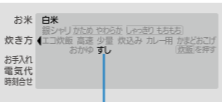
---

### 電気表示


- 電気表示(自動)をやめたい

■ **電気表示をやめる** ● 炊飯が終了したときや保温を切ったときの電気表示をやめる設定です。設定しても電気代は算出しており、手動で見ることができます。

- 1 「すし」に合わせる
  - コース選択 を2回押し
  - ◀ || ▶ を押して「すし」を選ぶ
    - 「白米」または「無洗米」の「すし」を選ぶ
- 2 **スチーム保温** を長押しする(約5秒間)



点滅



OFF

**お知らせ** ● 操作の途中で音声が鳴ることがありますが、そのまま操作を続けてください。設定終了後は現在時刻表示に戻ります。  
● 元に戻すときは、再度同じ操作をしてください。

# どんぶり



づけまぐろとアボカドの **どんぶり**

【材料(6人分)】 1人分: 435 kcal

白米	3カップ
まぐろ(刺身用赤身)	300g
アボカド	1個
わさび	大さじ1/2
レモン汁	大さじ1
すりごま	大さじ1/2
マヨネーズ(お好みで)	適量
調味料) 濃口しょうゆ	大さじ4
みりん	大さじ2
酒	大さじ3
砂糖	小さじ2
飾り用) 刻みのり	適量
青じそ	4枚

【作り方】

- 1 準備する  
白米を洗い、水を銀シャリ水位線: 3まで入れる。
- 2 コースを設定し「炊飯」ボタンを押す

お米	白米または無洗米	▶ 炊飯
炊き方	銀シャリ(もちもち)	

- 3 具を作る  
まぐろ…角切りにする。  
鍋に調味料を入れ、ひと煮立ちさせてアルコールを飛ばしてから冷ます。  
冷めたら、わさび・レモン汁・すりごまを入れて混ぜ、まぐろを加え、味をなじませる。  
アボカドも2cm角に切り、加えて混ぜる。
- 4 仕上げる  
器にごはんを盛って、のりを散らし、③をのせる。  
お好みでマヨネーズをかけ、青じそを飾る。



鯛の京風葛あんかけごはん

【材料(6人分)】 1人分: 357 kcal

白米	3カップ
鯛(刺身用)	150g
水菜	1/4束
A) 薄口しょうゆ	大さじ2
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ1
昆布だし	大さじ3
B) かつおだし	1000mL
酒	50mL
薄口しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
ゆずこしょう	適量
くず粉(かたくり粉でも可)	大さじ4~5
飾り用) ゆずの皮(細切り)	少々
みつば(小口切り)	少々

【作り方】

- 1 準備する  
白米を洗い、水を銀シャリ水位線: 3まで入れる。
- 2 コースを設定し「炊飯」ボタンを押す

お米	白米または無洗米	▶ 炊飯
炊き方	銀シャリ(やわらか)	

- 3 葛あんを作る  
鍋にBのかつおだし、酒を加え沸騰させる。  
薄口しょうゆ、みりん、ゆずこしょうで味を調え、弱火で煮る。  
くず粉を少量の水で溶き、お好みのとろみがつくまで少しずつ加える。
- 4 仕上げる  
鯛はそぎ切りにし、12等分する。  
水菜は、3cmの長さに切る。  
Aは混ぜ合わせておく。  
ごはんを器に盛りつける。  
食べる直前に、混ぜ合わせたAに鯛をさっとくぐらせ、ごはんの上のにのせる。  
さらに水菜を散らし、温かい③を上からかけて、みつばとゆずの皮を飾る。

使い方に合わせて設定を変更する

便利に使う

ごはんレシピ

どんぶり

# 混ぜごはん／焼きおにぎり



梅としらすの混ぜごはん

【材料(6人分)】 1人分: 284 kcal  
 白米 ..... 3カップ  
 梅干(小梅) ..... 40個  
 釜揚げしらす(しらす干しでも可) ..... 50g  
 塩 ..... 適量  
**飾り用** 青じそ(千切り) ..... 8枚  
 いらり白ごま ..... 小さじ1

【作り方】

- 準備する**  
梅干…種を取って小さく切る。  
白米を洗い、水を銀シャリ水位線：3まで入れる。
- コースを設定し「炊飯」ボタンを押す**  

お米	白米または無洗米	炊飯
炊き方	銀シャリ	
- 具を混ぜる**  
ブザーが鳴ったら、ごはんを上下に返すようにふんわりほぐし、小梅としらすを混ぜ、塩で味を調える。
- 仕上げる**  
器に盛り、青じそといらり白ごまをかける。



牛肉と枝豆の混ぜごはん

【材料(6人分)】 1人分: 471 kcal  
 白米 ..... 3カップ  
 牛肉(薄切り) ..... 180g  
 ごぼう ..... ¼本  
 枝豆 ..... 200g  
**A)** 濃口しょうゆ ..... 大さじ3  
 みりん ..... 大さじ2½  
 砂糖 ..... 大さじ1½  
 サラダ油 ..... 大さじ1  
 塩 ..... 少々  
**飾り用** みょうが ..... 適量

【作り方】

- 準備する**  
牛肉…3cm幅に切り、Aをからめる。  
ごぼう…皮をこそげ取り、細かいささがきにし、水に5分さらす。  
枝豆…かために塩ゆでし、豆を取り出す。  
フライパンにサラダ油を熱し、水けをよく切ったごぼうをいため、しんなりしたら牛肉を加え、汁けがなくなるまで、混ぜながらいためる。  
白米を洗い、水を銀シャリ水位線：3まで入れ、平らにする。
- コースを設定し「炊飯」ボタンを押す**  

お米	白米または無洗米	炊飯
炊き方	銀シャリ(しゃっきり)	
- 具を混ぜる**  
ブザーが鳴ったら、ごはんを上下に返すようにふんわりほぐし、①の具と枝豆を混ぜ合わせて、塩少々を加えて味を調える。
- 仕上げる**  
器に盛り、みょうがを飾る。



うなぎときゅうりの混ぜごはん

【材料(6人分)】 1人分: 365 kcal  
 白米 ..... 3カップ  
 きゅうり ..... 1½本  
 塩(きゅうりの塩もみ用) ..... 小さじ1  
 しば漬け ..... 40g  
 卵 ..... 2個  
 うなぎのかば焼き ..... 1尾  
 かば焼きのたれ ..... 小さじ2  
 塩 ..... 少々  
**飾り用** いらり白ごま ..... 大さじ2

【作り方】

- 準備する**  
きゅうり…縦半分に切って薄切りにし、塩を振ってしんなりしたら、水で洗い、絞る。  
しば漬け…水けを取って小さく切る。  
卵…薄焼き卵を作り、細切りにする。(錦糸卵)  
うなぎ…フライパンで両面を軽く焼き、たれをからめ、縦4等分にして6mm幅に切る。  
白米を洗い、水を銀シャリ水位線：3まで入れ、平らにする。
- コースを設定し「炊飯」ボタンを押す**  

お米	白米または無洗米	炊飯
炊き方	銀シャリ(かため)	
- 具を混ぜる**  
ブザーが鳴ったら、ごはんを上下に返すようにふんわりほぐし、①の具を入れてさっくりと混ぜ、塩少々で味を調える。
- 仕上げる**  
器に盛って、卵をのせ、いらり白ごまを振る。



肉みそ焼きおにぎり

【材料(6人分)】 1人分: 447 kcal  
 白米 ..... 3カップ  
 にんにく ..... 2片  
 しょうが ..... 10g  
 白ねぎ ..... 60g  
 たかの爪 ..... ½本  
 豚ひき肉 ..... 200g  
 みそ ..... 200g  
 砂糖 ..... 60g  
**飾り用** ゆずこしょう ..... 適量

【作り方】

- 準備する**  
にんにく…みじん切りにする。  
しょうが…みじん切りにする。  
白ねぎ…みじん切りにする。  
たかの爪…種を取って輪切りにする。  
白米を洗い、水を銀シャリ水位線：3まで入れ、平らにする。
- コースを設定し「炊飯」ボタンを押す**  

お米	白米または無洗米	炊飯
炊き方	銀シャリ(しゃっきり)	
- みそだれを作る**  
フライパンに油(分量外)を引き、にんにく、しょうが、たかの爪を入れ、弱火でいためる。香りが出てきたら中火にして豚ひき肉とねぎを入れ、ほぐしながら色が変わるまでいため冷ましておく。  
みそ、砂糖とよく混ぜ合わせる。(混ぜにくいときは少量のみりん(分量外)を加える)
- 焼く**  
ブザーが鳴ったら、ごはんを上下に返すようにふんわりほぐし、おにぎりを作る。  
フライパン(網でも可)を強火で熱し、うっすらときつね色の焼き色を両面につける。  
③を片面ずつ塗り、弱火で2～3分焼く。
- 仕上げる**  
器に盛り、ゆずこしょうをのせる。

# だし茶漬け



鶏飯 <奄美>

**【材料(6人分)】** 1人分: 484 kcal  
 白米 ..... 2カップ  
 鶏肉ぶつ切り(骨付き) ..... 600g  
 鶏がらスープ(ゆで汁) ..... 1000mL  
**A)** 酒 ..... 大さじ3~4  
 薄口しょうゆ ..... 大さじ2~4  
 塩 ..... ふたつまみ  
 干しいたけ ..... 6枚  
**B)** 砂糖、濃口しょうゆ ..... 各大さじ1  
 卵 ..... 3個  
 薬味用ねぎ(小口切り) ..... 適量(200g)  
 奈良漬、たくあんなどの漬物(角切り) ..... 60g  
 みかん(すだちなど)の皮(みじん切り) ..... 少々

**【作り方】**  
**①準備する**  
 鶏肉…深鍋にお湯(1000mL)を沸かし、鶏肉を入れる。再沸騰してアクが出るまで(約2分)ゆで、鶏肉を取り出す。  
 鍋を洗い、新たに水(1200mL)を入れ、鶏肉を戻す。沸騰したら弱火にし、1時間30分~2時間煮る。(鶏がらスープが少なくなったら途中で水を足す)  
 鶏肉を取り出し、骨から身を外し細かく裂く。  
 鶏がらスープにAを加え、20~30分煮る。  
 干しいたけ…水で戻し薄切りにする。(戻し汁は残しておく)  
 鍋にしいたけと戻し汁、Bを入れ、水けがなくなるまで煮込む。  
 卵…薄焼き卵を作り、細切りにする。(錦糸卵)  
 白米を洗い、水を銀シャリ水位線:2まで入れ、平らにする。  
**②コースを設定し「炊飯」ボタンを押す**  

お米	白米または無洗米
炊き方	銀シャリ(しゃっきり)

**③仕上げる**  
 ブザーが鳴ったら、ごはんを上下に返すようにふんわりほぐし、器に盛る。鶏肉、しいたけ、卵、薬味用ねぎ、漬物、みかんの皮をごはんのせ、温めたスープをかける。  
 \*お好みで刻みのりや紅しょうがを飾ると、彩りもよくなります。



冷汁 <宮崎>

**【材料(6人分)】** 1人分: 383 kcal  
 白米 ..... 2カップ  
 豆腐(絹) ..... 500g  
 きゅうり ..... 2本  
 トマト ..... 中2個(200g)  
 みょうが ..... 6個(70g)  
 大葉 ..... 9枚  
 魚のほぐし身(あじの干物など) ..... 300g  
 だし汁(冷ましておく) ..... 900mL  
 みそ ..... 適宜(75~100g)  
 いり白ごま ..... 適量

**【作り方】**  
**①準備する**  
 豆腐…軽く水切りし、手でつぶしてすり鉢に入れる。  
 きゅうり…薄切りにする。  
 トマト…5~7mmの角切りにする。  
 みょうが…千切りにする。  
 大葉…千切りにする。  
 みそ…アルミホイルにのせて薄く伸ばし、軽く焦げ目がつく程度にオーブントースターなどで焼く。  
 豆腐の入ったすり鉢に、きゅうり、トマト、みょうが、大葉、魚を入れ軽く混ぜ合わせる。  
 みそを少量のだし汁で溶いたものと残りのだし汁、いり白ごまをすり鉢に入れ、混ぜ合わせ、汁を作る。  
 白米を洗い、水を銀シャリ水位線:2まで入れ、平らにする。  
**②コースを設定し「炊飯」ボタンを押す**  

お米	白米または無洗米
炊き方	銀シャリ(かため)

**③仕上げる**  
 ブザーが鳴ったら、ごはんを上下に返すようにふんわりほぐし、器に盛り、汁をごはんにかける。

# 炊込みごはん



五目ごはん

**【材料(6人分)】** 1人分: 309 kcal  
 白米 ..... 3カップ  
**具)** ごぼう・こんにゃく ..... 各30g  
 干しいたけ ..... 2枚  
 油揚げ ..... ½枚  
 鶏肉(細切り) ..... 50g  
 にんじん(千切り) ..... 50g  
**調味料)** 薄口しょうゆ ..... 大さじ1  
 酒 ..... 大さじ1  
 みりん ..... 大さじ½  
 塩 ..... 小さじ½  
 即席だしの素 ..... 小さじ½

**【作り方】**  
**①準備する**  
 ごぼう…ささがきにして水につける。  
 こんにゃく…さっとゆでて細切りにする。  
 干しいたけ…ぬるま湯で戻したあと、細切りにする。  
 油揚げ…熱湯をかけて油抜きし、細切りにする。  
 白米を洗い、調味料を入れ、水を銀シャリ水位線:3まで入れ、よくかき混ぜて平らにする。  
 お米の上に具をのせる。(混ぜない)  
**②コースを設定し「炊飯」ボタンを押す**  

お米	白米または無洗米
炊き方	炊込み

**③仕上げる**  
 ブザーが鳴ったら、ごはんを上下に返すようにふんわりほぐす。

**炊込み／炊きおこわをするときは**

- 具の量は、お米1カップ当たり75g以下にする。(多すぎるとうまく炊けません)
- 具は小さめに切り、お米の上のせる。(混ぜるとうまく炊けません)
- すぐに炊飯する。(時間がたつと、調味料が沈殿してうまく炊けません)



まつたけごはん

**【材料(6人分)】** 1人分: 296 kcal  
 白米 ..... 3カップ  
 油揚げ ..... 1枚  
 まつたけ ..... 100g  
**A)** だし汁(一番だし) ..... 500mL  
 薄口しょうゆ ..... 大さじ2  
 酒 ..... 大さじ1  
**飾り用)** みつば ..... ½束

**【作り方】**  
**①準備する**  
 油揚げ…熱湯をかけて油抜きし、細切りにする。  
 みつば…塩少々(分量外)を加えた熱湯でさっとゆでて冷水に取り、水けを絞って2~3cmに切る。  
 まつたけ…石づきを削り取ってさっと洗い、ふきんに挟んで水けを取り、3~4mmの薄切りにする。  
**A**を混ぜ合わせる。白米を洗い、**A**を入れ、水を銀シャリ水位線:3まで入れてかき混ぜる。  
 油揚げとまつたけのをせる。(混ぜない)  
**②コースを設定し「炊飯」ボタンを押す**  

お米	白米または無洗米
炊き方	炊込み

**③仕上げる**  
 ブザーが鳴ったら、ごはんを上下に返すようにふんわりほぐし、器に盛り、みつばを飾る。

# 炊込みごはん



欧風チキンライス

- 【材料(6人分)】** 1人分: 325 kcal
- 白米…………… 3カップ
  - A) 砂糖…………… 20g
  - 水…………… 大さじ½
  - 熱湯…………… 大さじ½
  - ブイヨン(水300mLに固形ブイヨンの素1個を溶かす)… 300mL
  - 塩…………… 小さじ½
  - こしょう…………… 少々
  - にんにく(薄切り)…………… 1片
  - オリーブ油…………… 大さじ1
  - 鶏もも肉(15mmの角切り)…………… 250g
  - マッシュルーム(5mmの薄切り)…………… 6個
  - しいたけ(粗みじん切り)…………… 40g
  - たまねぎ(粗みじん切り)…………… ½個(90g)
  - バター…………… 10g
  - トマト(湯むきして1cmの角切り)…………… 中1個(120g)
  - B) 白ワイン、濃口しょうゆ…………… 各大さじ1
  - トマトケチャップ…………… 大さじ2
  - 飾り用)パセリ…………… 適量

**【作り方】**

- ①準備する**  
小鍋にAを入れ、鍋を振りながら中火で加熱する。あめ色になったら火を止めて熱湯を入れ、カラメルソースを作る。ブイヨン、塩、こしょうを加え、混ぜて冷ましておく。【a】冷めたフライパンに、にんにくとオリーブ油を入れ、弱火にかける。にんにくから香りが出たらにんにくを取り出し、鶏もも肉、マッシュルーム、しいたけを入れて中火でいためる。塩こしょう(分量外)をし、火が通ったら取り出しておく。【b】フライパンにたまねぎとバターを入れ、透き通るまで弱火でいためる。【b】を戻し、トマトとBを入れて水けがなくなるまで弱火で加熱する。【c】白米を洗い、【a】を銀シャリ水位線：3まで入れ、よくかき混ぜて平らにする。
- ②コースを設定し「炊飯」ボタンを押す**
- |     |          |    |
|-----|----------|----|
| お米  | 白米または無洗米 | 炊飯 |
| 炊き方 | 炊込み      |    |
- ③仕上げる**  
ブザーが鳴ったら、ごはんを上下に返すようにふんわりほぐし、【c】を加えて軽く混ぜ合わせる。器に盛り、パセリを散らす。



洋風いかめし <北国>

- 【材料(6人分)】** 1人分: 370 kcal
- 白米…………… 2カップ
  - するめいか…………… 600g(2~3杯)
  - (墨・肝も2杯分使う)
  - 白ワイン…………… 大さじ2
  - ほたて貝柱(生)(10~12mmの角切り)…………… 80g
  - しょうが(すりおろす)…………… 10g
  - トマト(5~7mmの角切り)…………… 中½個(60g)
  - プロセスチーズ(6~8mmの角切り)…………… 80g
  - A) みりん、濃口しょうゆ、白ワイン、白みそ … 各大さじ2
  - 砂糖…………… 大さじ1
  - 飾り用) 薬味用ねぎ(小口切り)…………… 適量

**【作り方】**

- ①準備する**  
するめいか…内臓ごと足を抜き、背骨をとってよくふく(洗わない)。足、内臓に分ける。墨と肝を搾り出す。  
白米を洗い、いかの墨、肝各2杯分と白ワインを入れ、水を銀シャリ水位線：2まで入れ、よくかき混ぜて平らにする。  
ほたて貝柱、しょうがをお米の上のせる。(混ぜない)
- ②コースを設定し「炊飯」ボタンを押す**
- |     |          |    |
|-----|----------|----|
| お米  | 白米または無洗米 | 炊飯 |
| 炊き方 | 炊込み      |    |
- ③いかめしを作る**  
ブザーが鳴ったら、ごはんを上下に返すようにふんわりほぐし、トマトとプロセスチーズを加えて軽く混ぜ合わせる。するめいかの胴体にごはんを詰めて竹串でとめ、つまようじなどで胴体に30~50か所、まんべんなく穴を開ける。  
合わせたAといかめし、いかの足を耐熱ポウルに入れ、ゆったりとラップで覆い、電子レンジ(600W)で約3分加熱する。加熱終了後、一度取り出して裏返し、さらに約2分加熱する。いかめしを取り出し、残った調味液を電子レンジ(600W)で約3分煮詰めてたれを作る。
- ④仕上げる**  
いかめしを2cm幅に切って足と一緒に器に盛り、③で作ったたれをかけ、薬味用ねぎを散らす。



深川めし <江戸>

- 【材料(6人分)】** 1人分: 331 kcal
- 白米…………… 3カップ
  - あさり(殻付き)…………… 750g
  - あさりのゆで汁…………… 適量
  - にんじん…………… ½本(60g)
  - しょうが…………… 1片
  - みつば(またはゆでたセリ) … 適量
  - A) 酒…………… 大さじ2½
  - みりん…………… 大さじ2
  - 薄口しょうゆ…………… 小さじ2

**【作り方】**

- ①準備する**  
あさり…かぶるくらいの水で口が開くまでゆで、むき身にする。ゆで汁は別容器に移して冷ましておく。  
にんじん…千切りにする。  
しょうが…千切りにする。  
みつば…2~3cmの長さに切る。  
白米を洗い、混ぜ合わせたAとあさりのゆで汁を銀シャリ水位線：3まで入れ(足りない場合は水を加える)よくかき混ぜて平らにする。  
にんじん、しょうがをお米の上のせる。(混ぜない)
- ②コースを設定し「炊飯」ボタンを押す**
- |     |          |    |
|-----|----------|----|
| お米  | 白米または無洗米 | 炊飯 |
| 炊き方 | 炊込み      |    |
- ③仕上げる**  
ブザーが鳴ったら、ごはんを上下に返すようにふんわりほぐし、あさりのむき身とみつばを加えて軽く混ぜ合わせ、器に盛る。



北の大地恵みごはん

- 【材料(6人分)】** 1人分: 370 kcal
- 白米…………… 3カップ
  - とうもろこし(実)(ホール缶も可)…………… ½本分(90g)
  - じゃがいも…………… 中½個(30g)
  - 鮭切り身(甘塩) …… 1切れ(70g)
  - 薄口しょうゆ…………… 大さじ1
  - バター…………… 15g
  - 黒こしょう…………… 適量

**【作り方】**

- ①準備する**  
とうもろこし…実を包丁で切り落とす。  
じゃがいも…10~15mmの角切りにする。  
白米を洗い、水を銀シャリ水位線：3まで入れ、平らにする。  
とうもろこし、じゃがいも、鮭をお米の上のせる。(混ぜない)
- ②コースを設定し「炊飯」ボタンを押す**
- |     |          |    |
|-----|----------|----|
| お米  | 白米または無洗米 | 炊飯 |
| 炊き方 | 炊込み      |    |
- ③仕上げる**  
ブザーが鳴ったら、ごはんを上下に返すようにふんわりほぐし、薄口しょうゆとバターを加えて軽く混ぜ合わせ、器に盛り、お好みで黒こしょうを振る。



ゆず香る牡蠣めし <三陸>

- 【材料(6人分)】** 1人分: 325 kcal
- 白米…………… 3カップ
  - 牡蠣(むき身)…………… 250g
  - A) 酒…………… 70mL
  - 薄口しょうゆ…………… 大さじ1
  - しょうが…………… 20g
  - B) 酒…………… 大さじ1½
  - みりん…………… 大さじ1½
  - 薄口しょうゆ…………… 大さじ1
  - 昆布茶…………… 小さじ½
  - 塩…………… ひとつまみ
  - ゆずの皮(すりおろす)…………… 10g
  - ゆず果汁…………… 1個分
  - 飾り用) 薬味用ねぎ(小口切り) … 適量

**【作り方】**

- ①準備する**  
牡蠣…さっと振り洗いする。  
しょうが…千切りにする。  
小鍋にAを入れて煮立たせ、牡蠣を入れて中火で約3分煮たあと、火を止めてゆず果汁を入れる。  
牡蠣と煮汁(しょうが入り)に分ける。  
白米を洗い、牡蠣の煮汁と混ぜ合わせたBを入れ、水を銀シャリ水位線：3まで入れ、よくかき混ぜて平らにする。
- ②コースを設定し「炊飯」ボタンを押す**
- |     |          |    |
|-----|----------|----|
| お米  | 白米または無洗米 | 炊飯 |
| 炊き方 | 炊込み      |    |
- ③仕上げる**  
ブザーが鳴ったら、ごはんを上下に返すようにふんわりほぐし、牡蠣とゆずの皮を加えて軽く混ぜ合わせ、約10分蒸らす。  
器に盛り、薬味用ねぎを散らす。

# 炊きおこわ



栗おこわ

**【材料(6人分)】** 1人分: 333 kcal  
 もち米…………… 3カップ  
 栗…………… 400g(正味200g)  
**A)** 酒…………… 大さじ1  
 塩…………… 小さじ1  
 みりん…………… 大さじ1  
 即席だしの素…………… 小さじ½  
**飾り用)** いろ黒ごま…………… 少々

**【作り方】**

- 準備する**  
もち米を洗い、ざるに上げて、ぬれぶきんをかけ、30分以上水けを切る。  
栗は熱湯でさっとゆで、鬼皮と渋皮をきれいにむき、4つに切る。内釜に水切りしたもち米と**A**を入れ、水を炊きおこわ水位線:3まで入れてかき混ぜ、4つ切りにした栗をのせる。
- コースを設定し「炊飯」ボタンを押す**  

お米	白米または無洗米	▶ 炊飯
炊き方	炊込み	
- 仕上げる**  
ブザーが鳴ったら、ごはんを上下に返すようにふんわりほぐし、器に盛り、いろ黒ごまを飾る。

**炊きおこわをするときは**

- 具の量は、お米1カップ当たり75g以下にする。(多すぎるとうまく炊けません)
- 具は小さめに切り、お米の上にのせる。(混ぜるとうまく炊けません)
- すぐに炊飯する。(時間がたつと、調味料が沈殿してうまく炊けません)



山菜おこわ

**【材料(6人分)】** 1人分: 307 kcal  
 もち米…………… 2カップ  
 白米…………… 1カップ  
**具)** 山菜の水煮…………… 150g  
 油揚げ…………… 1枚  
**調味料)** みりん…………… 大さじ1  
 薄口しょうゆ…………… 大さじ1  
 砂糖…………… 小さじ2  
 塩…………… 少々  
 即席だしの素…………… 小さじ½  
**飾り用)** いろ白ごま…………… 適量

**【作り方】**

- 準備する**  
もち米と白米を合わせて洗い、ざるに上げて、ぬれぶきんをかけ、30分程度水けを切る。  
山菜…熱湯をかけ、水けを切る。油揚げ…熱湯をかけて油抜きし、細切りにする。  
内釜にお米と調味料を入れ、水を炊きおこわ水位線:3まで入れ、さらに水60mLを加え、よくかき混ぜて平らにする。  
お米の上に具をのせる。(混ぜない)
- コースを設定し「炊飯」ボタンを押す**  

お米	白米または無洗米	▶ 炊飯
炊き方	炊込み	
- 仕上げる**  
ブザーが鳴ったら、ごはんを上下に返すようにふんわりほぐし、器に盛り、いろ白ごまを振る。



赤飯

**【材料(6人分)】** 1人分: 295 kcal  
 もち米…………… 3カップ  
 小豆…………… ½カップ(50g)  
 小豆の煮汁(炊飯用に使う)  
**飾り用)** ごま塩…………… 適量

**【作り方】**

- 小豆をゆでる**  
小豆をたっぷりの水でゆで、沸騰したら煮汁を捨てる。再び水を加え、弱火でかためにゆでる。  
ゆで上がったら、煮汁は別容器に移して冷まし、小豆はざるに上げて、ぬれぶきんをかけておく。
- 炊く準備をする**  
もち米を洗い、ざるに上げ、ぬれぶきんをかけ、30分程度水けを切る。  
内釜にもち米を入れ、小豆の煮汁を炊きおこわ水位線:3まで入れる。足りないときは、水を加える。  
もち米の上に小豆をのせる。(混ぜない)
- コースを設定し「炊飯」ボタンを押す**  

お米	白米または無洗米	▶ 炊飯
炊き方	炊込み	
- 仕上げる**  
ブザーが鳴ったら、ごはんを上下に返すようにふんわりほぐし、器に盛り、ごま塩を振る。

**炊きおこわの水加減について**

- 白米を混ぜて炊く場合は、炊きおこわ水位線より少し多めにしてください。(白米1カップ当たり、約60mLが目安)



三色おはぎ

**【材料(21個分)】** 3個分: 337 kcal  
 もち米…………… ½カップ  
 白米…………… ½カップ  
 粒あん(1kg分)  
 小豆…………… 2カップ(300g)  
 砂糖…………… 300g  
 塩…………… ひとつまみ  
 きな粉・青のり…………… 各適量

**【作り方】**

- 粒あんを作る**  
小豆をたっぷりの水でゆで、沸騰したら煮汁を捨てる。再び水を加え、やわらかくなるまで煮る。砂糖を加えてかき混ぜながら煮つめ、最後に塩を入れる。火からおろし、すりこ木でつぶす。出来上がったあんのうち、½量は7等分する。「あんこ」用) 残りの½量は、14等分して丸める。「きな粉・青のり用)」
- お米を洗う**  
もち米と白米を合わせて洗い、ざるに上げて、ぬれぶきんをかけ、30分程度水けを切る。  
内釜にお米を入れ、水を炊きおこわ水位線:3まで入れ、さらに水90mLを加える。
- コースを設定し「炊飯」ボタンを押す**  

お米	白米または無洗米	▶ 炊飯
炊き方	炊込み	
- ごはんをつぶす**  
ブザーが鳴ったらボウルに移し、すりこ木に塩水をつけて、ごはんを軽くつぶす。
- 仕上げる**  
手に水をつけ、④を21等分する。7個は丸める。「あんこ」用)  
**【あんこ】** 7個分  
 ①のあんをラップに広げ、⑤で丸めたごはんをのせて包む。  
**【きな粉・青のり】** 各7個分  
 ⑤のごはんをラップに広げ、①のあんをのせて包み、きな粉や青のりをまぶす。



クファージュシー <沖縄>

**【材料(6人分)】** 1人分: 325 kcal  
 もち米…………… ½カップ  
 白米…………… ½カップ  
**具)** 豚肉(ロース)ブロック肉…………… 100g  
 かまぼこ(3~5mmのあられ切り)…………… 30g  
 にんじん(3~5mmのあられ切り)…………… 30g  
 大根葉(5~10mm幅に切る)※大根でもよい…………… 30g  
 干しいたけ(水で戻して5~7mmのあられ切り)…………… 2枚  
 昆布(水で戻して千切り)…………… 5cm  
 しょうが(薄切り)…………… 1片  
 豚肉のゆで汁と干しいたけ・昆布の戻し汁(炊飯に使う)…………… 適量  
**調味料)** 濃口しょうゆ…………… 小さじ2  
 即席だしの素…………… 小さじ½  
 塩…………… 小さじ¼  
 わけぎ(みじん切り)…………… 適量  
**飾り用)** 紅しょうが…………… 適量

**【作り方】**

- 準備する**  
もち米と白米を合わせて洗い、ざるに上げて、ぬれぶきんをかけ、30分程度水けを切る。  
豚肉…鍋に豚肉とひたひたになるまでの水、しょうがを入れ、約30分ゆでる。ゆで上がったら、豚肉を上げて冷めるまで置き、5~7mmのあられ切りにする。(ゆで汁は残しておく)  
内釜にお米と調味料を入れ、合わせておいた豚肉のゆで汁と干しいたけ・昆布の戻し汁を炊きおこわ水位線:3まで入れてから、さらに90mLを加え、よくかき混ぜて平らにする。  
お米の上に具をのせる。(混ぜない)
- コースを設定し「炊飯」ボタンを押す**  

お米	白米または無洗米	▶ 炊飯
炊き方	炊込み	
- 仕上げる**  
ブザーが鳴ったら、ごはんを上下に返すようにふんわりほぐし、わけぎを加えて軽く混ぜ合わせ、器に盛り、紅しょうがを飾る。

# すし



## 手巻きずし

- 【材料(4人分)】**
- 白米 …… 3カップ
  - 昆布 …… 5×5cm
  - 焼きのり …… 適量
  - A. 合わせ酢) 酢 …… 90mL
  - 砂糖 …… 大さじ2½
  - 塩 …… 小さじ1½
  - 具) まぐろ・いか・えび・サーモン・いくら・きゅうり・卵・たくあん・かいわれ菜・アボカドなど …… 適量

### 【作り方】

- 準備する**  
白米を洗い、水をすしめし水位線：3まで入れ、昆布をお米の上のせる。
- コースを設定し「炊飯」ボタンを押す**  

お米	白米または無洗米	炊飯
炊き方	すし	
- すしめしを作る**  
Aを鍋に入れて軽く温め、合わせ酢を作る。すしおけの内側を軽くぬらしておく。ブザーが鳴ったら、昆布を取り出し、ごはんをすしおけに移す。合わせ酢をごはんにまんべんなく振り入れ、切るように混ぜながら、うちわであおいで冷ます。乾燥しないように、固く絞ったふきんをかける。
- 巻く**  
焼きのりに、すしめしとお好みの具をのせて巻く。

### すしめしを作るときは

- 味をよくしみこませるために、ごはんが熱いうちにすしおけに移し、合わせ酢と混ぜ合わせる。(すし酢は内釜で混ぜない)
- つやよく仕上げるために、うちわであおいで急速に冷ます。
- 粘りが出ないように、しゃもじを寝かせ、ごはんを切るように手早く混ぜる。



## いなりずし

- 【材料(20個分)】** 1個分：161 kcal
- 白米 …… 3カップ
  - 昆布 …… 5×5cm
  - 油揚げ(半分に切り袋状に開く) …… 10枚
  - 即席だしの素 …… 小さじ½
  - いり白ごま …… 大さじ2
  - A) 砂糖 …… 60g
  - 酒 …… 大さじ2
  - 濃口しょうゆ …… 大さじ4
  - B. 合わせ酢) 酢 …… 90mL
  - 砂糖 …… 大さじ3
  - 塩 …… 小さじ2
  - 飾り用) 紅しょうが …… 適量

### 【作り方】

- 準備する**  
白米を洗い、水をすしめし水位線：3まで入れ、昆布をお米の上のせる。
- コースを設定し「炊飯」ボタンを押す**  

お米	白米または無洗米	炊飯
炊き方	すし	
- 油揚げを煮る**  
油揚げを2～3分ゆで、油抜きする。鍋に油揚げと即席だしの素を入れ、水400mLを加え、弱火で約10分煮る。さらにAを加えて、汁けがなくなるまで煮る。
- すしめしを作る**  
Bを鍋に入れて軽く温め、合わせ酢を作る。すしおけの内側を軽くぬらしておく。ブザーが鳴ったら、昆布を取り出し、ごはんをすしおけに移す。合わせ酢をごはんにまんべんなく振り入れ、切るように混ぜながら、いり白ごまを加え、うちわであおいで冷ます。乾燥しないように、固く絞ったふきんをかける。
- 仕上げる**  
油揚げにすしめしを詰める。皿に並べて紅しょうがを飾る。

# おかゆ／雑炊



## 茶がゆ

- 【材料(4人分)】** 1人分：133 kcal
- 白米 …… 1カップ
  - 濃い目のほうじ茶 …… 1100mL
  - 調味料) 塩 …… 少々
  - 飾り用) お茶の葉 …… 適量

### 【作り方】

- 準備する**  
白米を洗い、冷ましたほうじ茶をおかゆ(5分)水位線：1まで入れる。
- コースを設定し「炊飯」ボタンを押す**  

お米	白米または無洗米	炊飯
炊き方	おかゆ	
- 仕上げる**  
ブザーが鳴ったら、塩を加え、全体をかき混ぜて器に盛り、お茶の葉を散らす。



## 玄米小豆がゆ

- 【材料(4人分)】** 1人分：126 kcal
- 玄米 …… ¼カップ
  - 小豆 …… ¼カップ(35g)

### 【作り方】

- 準備する**  
玄米と小豆を軽く洗い、内釜に入れる。水をおかゆ(5分)水位線：1まで入れる。
- コースを設定し「炊飯」ボタンを押す**  

お米	玄米	炊飯
炊き方	おかゆ	



## 生ゆば入り かに雑炊

- 【材料(6人分)】** 1人分：175 kcal
- ごはん(炊いたもの) 茶わん2杯分
  - かに(身) …… 50g
  - 生ゆば …… 150g
  - 卵 …… 2個
  - だし汁(一番だし) …… 600mL
  - A) 塩 …… 小さじ½
  - 薄口しょうゆ …… 小さじ½
  - 飾り用) みつば(小口切り) …… ½束

### 【作り方】

- 準備する**  
かにの身…殻から取り出し、ほぐす。
- 煮る**  
鍋にだし汁を入れて火にかけ、Aで味を付け、ひと煮立ちしたらごはんを加えて弱火にし、かにを加える。浮いてくるアクを丁寧に取り除く。溶きほぐした卵を菜ばしに沿わせて全体に回し入れたら火を止め、半熟状にする。
- 仕上げる**  
器に盛り、生ゆばをのせ、みつばを飾る。

### おかゆを炊くときは

- 白米・無洗米のときは、全がゆと5分がゆの水位目盛りをお好みにより使い分ける。(5分がゆの方が水分が多いおかゆ)
- 牛乳類は使用しない。(うま味炊きません)
- 味付けは炊き上がったからする。(調味料が沈殿してうま味炊きません)
- 具を入れるときは、お米1カップ当たり150g以下にする。(多すぎるとうま味炊きません)
- ごはんからのおかゆはできません。





# 玄米 / 雑穀米 / 発芽玄米



玄米入り魚介と野菜の  
トマトスープ

【材料(5人分)】 1人分: 224 kcal

玄米ごはん(炊いたもの)  
茶わん約1.5杯分(200g)  
ブロッコリー……………1株  
かき……………100g  
えび(殻・背わたを取る) ……200g  
いか(輪切り) ……150g  
あさり(殻をこすり合わせて洗う)  
……………250g  
パプリカ(黄)(角切り) ……½個  
マッシュルーム(薄切り) ……6個  
水……………800mL  
ブイヨン……………1個  
ホールトマト(缶詰) 1缶(400g)  
ほうれん草(½の長さに切る) ¼束  
調味料) オリーブオイル ……大さじ1  
塩・こしょう ……少々  
白ワイン ……50mL

## 【作り方】

- 準備する**  
ブロッコリー…適当な大きさに切り分けてゆでる。  
かき…ボウルに入れ、レモン汁(分量外)をかけて、もみ洗する。
- いためる**  
フライパンにオリーブオイルを熱し、魚介類、パプリカ、マッシュルーム、塩、こしょうを入れ、白ワインを加えて中火で軽くいためる。
- 煮る**  
鍋に水、ブイヨン、ホールトマトを入れ、沸騰させる。  
さらに、②を入れ、沸騰させる。  
塩、こしょうで味を調べ、玄米ごはんをブロッコリーを加える。最後に、ほうれん草を生のまま加える。
- 仕上げる**  
ほうれん草に火が通ったら、皿に盛りつける。



大豆とひじきの  
混ぜごはん

【材料(6人分)】 1人分: 260 kcal

玄米……………2½カップ  
大豆(乾燥) ……½カップ(65g)  
具) 芽ひじき(乾燥) ……15g  
油揚げ(細切り) ……1枚  
調味料) 濃口しょうゆ ……大さじ2  
塩 ……適量  
油 ……適量

## 【作り方】

- 準備する**  
玄米と大豆を軽く洗い、内釜に入れる。  
水を玄米水位線: 3まで入れる。
- コースを設定し「炊飯」ボタンを押す**
- 具を準備する**  
芽ひじき…20分ほど水で戻し、やわらかくする。  
芽ひじきを油でいため、ひたひたの水で煮る。  
水分がなくなってきたら、油揚げと調味料を入れ、さらに汁けがなくなるまで煮る。
- 仕上げる**  
ブザーが鳴ったら具を混ぜ、塩で味を調える。  
(内釜で具を混ぜない)

お米	玄米	炊飯
炊き方	ごはん	



雑穀米サラダ

【材料(4人分)】 1人分: 285 kcal

白米……………1カップ  
雑穀……………30g  
具) 生ハム・赤ピーマン・黄ピーマン・きゅうり・プロセスチーズ…各50g  
サニーレタス……………3枚  
黒オリーブ……………20g  
ドレッシング)  
ワインビネガー(酢) ……大さじ3  
塩……………小さじ½  
こしょう……………少々  
オリーブ油……………大さじ1  
たまねぎ(みじん切り) ……50g

## 【作り方】

- 準備する**  
白米を洗い、水を銀シャリ水位線: 1まで入れる。  
白米の上に雑穀をのせる。  
(市販品で水加減が記載されているときは、その内容に従う)
- コースを設定し「炊飯」ボタンを押す**
- ドレッシングを混ぜる**  
ドレッシングを作り、炊きたてのご飯に混ぜる。(内釜で混ぜない)
- 仕上げる**  
レタス以外の具を5mm程度の角切りにし、冷ましたご飯に混ぜる。  
器にレタスを敷き、彩りよく盛りつける。

お米	雑穀米	炊飯
炊き方	ごはん	

## 玄米を炊くときは

- 炊飯時間が長いので、乾物の豆類も水で戻さず一緒に炊込むことができる。そのときは、玄米と豆類を合わせたカップ数まで水を入れる。
- 水加減は、具を入れる前にする。
- 具の量は、お米1カップ当たり75g以下にする。  
(多すぎるとうまく炊けません)
- 具は小さめに切り、お米の上のせる。  
(混ぜるとうまく炊けません)



甘えびの 麦とろ丼

【材料(6人分)】 1人分: 296 kcal

白米……………2カップ  
麦……………60g  
具) 山芋……………300g  
甘えび……………25尾  
調味料) だし汁(一番だし) ……75mL  
薄口しょうゆ ……小さじ1  
塩・おろしわさび ……各少々  
飾り用) オクラ……………1本  
刻みのり……………適量

## 【作り方】

- 準備する**  
白米を洗い、水を銀シャリ水位線: 2まで入れ、麦を上のにのせ、50mLの水を足して軽く混ぜる。
- コースを設定し「炊飯」ボタンを押す**
- とろろを作る**  
山芋の皮を厚めにむき、すりおろす。  
甘えびの尾と殻を取り、粗く刻み、半量をすり鉢に入れ、すりこ木でペースト状になるまでする。  
甘えびがペースト状になったら、山芋を加えてよくすり混ぜ、だし汁を少しずつ加えてすりのばす。  
薄口しょうゆ、おろしわさびを加え、塩で味を調える。  
残りの甘えびを加えて混ぜる。
- 仕上げる**  
オクラを色よくゆでて、冷水にとり、水けを切って小口切りにする。  
茶わんにごはんを盛りつけてとろろをかけ、オクラと刻みのりを飾る。

お米	雑穀米	炊飯
炊き方	ごはん	



ライスバーガー

【材料(6個分)】 1個分: 412 kcal

白米……………2カップ  
発芽玄米(軽く洗う) ……1カップ  
大葉(6枚はみじん切り) ……12枚  
ハンバーグ)  
鶏ミンチ……………300g  
しいたけ(みじん切り) ……3枚  
長ねぎ(みじん切り) ……½本  
卵……………1個  
かたくり粉……………大さじ3  
下味用)  
濃口しょうゆ……………小さじ1  
酒……………小さじ1  
たれ)  
濃口しょうゆ……………大さじ3  
酒……………大さじ3  
砂糖……………大さじ1  
みりん……………大さじ1  
水溶きかたくり粉……………大さじ1  
水……………100mL

## 【作り方】

- 準備する**  
白米を洗い、白米の上に発芽玄米をのせ、水を銀シャリ水位線: 3まで入れる。  
(市販品で水加減が記載されているときは、その内容に従う)
- コースを設定し「炊飯」ボタンを押す**
- ハンバーグを作る**  
鶏肉に下味用のしょうゆ、酒で下味をつける。  
ボウルに材料をすべて入れ、よくこねたあと、6等分して形を整え、フライパンで焼く。
- たれを作る**  
鍋に水溶きかたくり粉以外の材料を入れ、煮立たせたあと、水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- ライスバンズを焼く**  
ブザーが鳴ったら、大葉(みじん切り)を混ぜ、12等分して薄丸型のライスバンズを作る。フライパンでこんがり焼く。(油は引かない)
- 仕上げる**  
ハンバーグにたれをつけ、大葉といっしょにライスバンズに挟む。

お米	発芽・分づき	炊飯
炊き方	ごはん	

## 発芽玄米を炊くときは

- 水加減は、具を入れる前にする。
- 具の量は、お米1カップ当たり75g以下にする。  
(多すぎるとうまく炊けません)
- 乾物などは、必ず戻してから入れる。
- 具は小さめに切り、お米の上のせる。  
(混ぜるとうまく炊けません)



# お手入れ

- 電源プラグを抜き、本体が冷めてから行ってください。
- 本体・ふた加熱板に付いているパッキンは外せません。無理に引っ張らないでください。(外れたり破れたりする原因)
- 洗ったあとは、乾いた布でふいてください。

## 初めて使うとき&使うたびに

取り外してから、**やわらかいスポンジを使い台所用中性洗剤で洗う**

炊込みごはんなど調味料を使ったときは、**早めに洗う**  
(においや腐敗・さびの原因)



### < 次の物は使わない >

金属たわし / ナイロンたわしなど



ベンジン / シンナー / 磨き粉 / 漂白剤 / 除菌アルコールなど



食器洗い乾燥機 / 食器乾燥器



## クリアフレーム

固く絞ったふきんでふく。  
●水などを流し込んで洗わないでください。

## 水容器挿入口

固く絞ったふきんでふく。  
●内部は水分をふき取り、米粒(ごはん粒)などを取り除く。(水容器がこげたりスチームが出なかったりする原因)

## ふたセンサー・釜底センサー

固く絞ったふきんでふく。  
●汚れが落ちにくいときは、台所用中性洗剤を含ませたナイロンたわしで軽く磨いてからふいてください。



### お知らせ

●汚れたまま使うと、ごはんがこげたりしてうまく炊けません。

## 内釜 (P.8)

台所用中性洗剤で洗う。

### お願い

●洗いおけ代わりに使わないでください。(内面被膜がはがれる原因)



## 水容器センサー

固く絞ったふきんでふく。



●汚れが落ちにくいときは、台所用中性洗剤を含ませたナイロンたわしで軽く磨いてからふいてください。

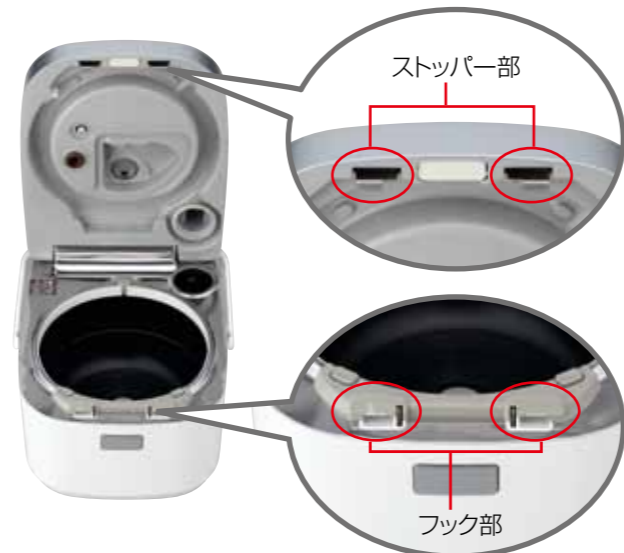
### お知らせ

●汚れたまま使うと、スチームの量が変ったりして、ごはんがうまく炊けないことがあります。

## ストッパー部 / フック部

固く絞ったふきんでふく。

●ごはんつぶなど異物が詰まっているときは、竹串・ようじなどで取り除いてください。(蒸気が漏れたり、内容物が噴出したりする原因)

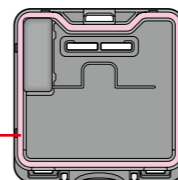


## 蒸気ふた

取り外して水洗いする。

### お願い

- パッキンは取り外さないでください。(蒸気が漏れたり、内容物が噴出したりする原因)
- パッキンが外れたときは、溝に沿って確実に取り付けてください。



### ■取り外し方

- ①引き上げて取る。
- ②ボタンを押しながら開く



### ■取り付け方 (取り外しと逆の手順で)

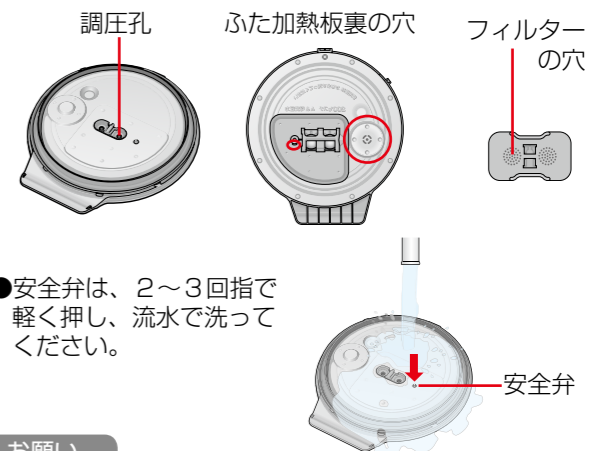
- ①軸を差し込み、「カチッ」と音がするまで確実に閉める。中にボールが入っているため、振ると音がします
- ②ふたに押し込む。(浮いていないこと)



## ふた加熱板 / フィルター

取り外して台所用中性洗剤で洗う。(フィルターも取り外して洗う)

- 取り外し、両面を洗ってください。
- 下記部分にごはんつぶなど異物や汚れが詰まっているときは、竹串・ようじなどで取り除いてください。(蒸気が漏れたり、内容物が噴出したりする原因)



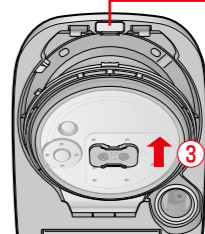
- 安全弁は、2~3回指で軽く押し、流水で洗ってください。

### お願い

●調味料を使った場合(炊込みごはんなど)は、早めに洗ってください。(においや腐敗・さびの原因)

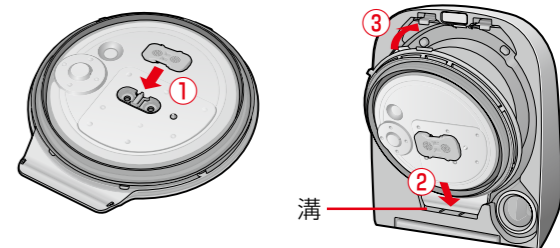
### ■取り外し方

- ①ボタンを押す。(手前に傾く)
- ②ふた加熱板を引き抜く。
- ③フィルターを上へ滑らせて取る。



### ■取り付け方

- ①フィルターを上から下へ滑らせて取り付ける。
- ②ふた加熱板を溝に差し込む。
- ③ふた側に「カチッ」と音がするまで押し込む。



※フィルターは、ご使用に伴い、緩んだり止まりにくくなる場合があります。その場合は交換してください。(裏表紙)

## ふた内面・パッキン

固く絞ったふきんでふく。

●蒸気ふたを外し、ふた内面と蒸気ふた取付部およびパッキンをふいてください。

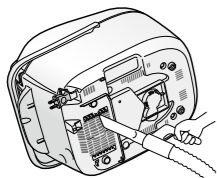
お手入れ (初めて使うとき&使うたびに) お手入れ

# お手入れ

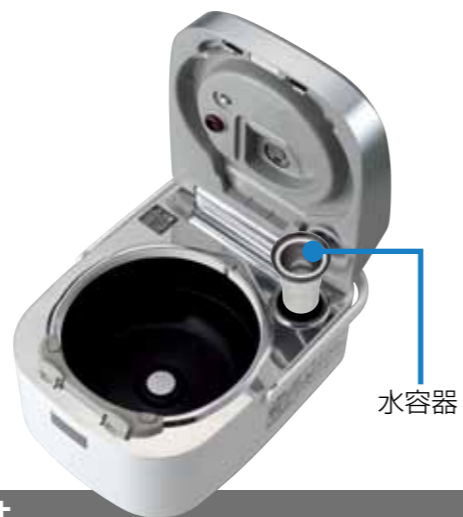
- 電源プラグを抜き、本体が冷めてから行ってください。
- 本体・ふた加熱板に付いているパッキンは外せません。無理に引っ張らないでください。(外れたり破れたりする原因)
- 洗ったあとは、乾いた布でふいてください。

## 定期的に

- 月に1回程度を目安に確認し、汚れているときはお手入れを!



**本体底面(吸排気口)は**  
掃除機などで、ほこりやごみを取り除く。



水容器

## 気になるときに

### 水容器の変色(虹色)・湯あか・さびを取るには

変色(虹色)・湯あか・もらいさび(水中の鉄分が原因)が取れないときは、クエン酸洗浄をします。



- ①50℃以上の湯を張る
- ②洗浄用のクエン酸を入れてかき混ぜる(約2g・小さじ1/2)
- ③約1時間放置し、お湯を捨て、台所用中性洗剤で洗う

#### お知らせ

- 変色(虹色)・湯あかなどがひどく、1回で取れないときは、繰り返し行ってください。
- 洗浄用クエン酸(食品衛生上無害)は市販品や別売品(SAN-200/40g×5パック)をご利用ください。

## お手入れ機能

においが取れない、ふた加熱板や蒸気口の汚れが落ちにくいときに…

準備 ①内釜に水を入れる  
(1.0Lタイプは、銀シャリ水位線:3~4)  
(1.8Lタイプは、銀シャリ水位線:6~8)  
②水容器を本体にセットし、ふたを閉める

1 「お手入れ」を選ぶ  
「コース」を押して「▼」を「お手入れ」に合わせる  
●押すごとに「▼」が移動します

2 「炊飯」ボタンを押す  
点滅  
炊飯 を押す

お手入れ機能開始

3 約45分後、ブザーが鳴ったら  
取消/切 を押す ●冷めてから、お湯を捨てる。

お米 炊き方  
お手入れ 電気代 特別合せ

炊飯 を押す

#### お知らせ

- レモン1個を輪切りにして水と一緒に内釜に入れると効果的です。
- においや汚れは完全に取れないことがあります。

# Q&A

## 水容器編

### Q (質問)

### A (答え)

水を入れるのを忘れたんだけど…

- 故障することはありません。そのまま炊飯できますが、炊飯時間が長くなる場合があります。(P.40 炊飯時間が長い、炊き上がるまでの表示時間が急に増える)炊飯の途中で水を入れないでください。(途中で水を入れても炊飯時のスチームは出ません)
- 炊飯終了後、「スチームなし」を表示し、スチームを投入しなかったことをお知らせします。→水容器に水を入れてください。(水容器の半分以上)水容器に水を入れると、保温や再加熱時のスチームは出ます。

水容器の水は、何に使っているの?

- 水容器の水を沸かしてスチームを出しています。  
【炊飯のとき】 ごはんのハリと甘みを与えます。  
【保温や再加熱のとき】 ごはんのぱさつきや保温臭を軽減します。

井戸水でもいいの? お湯でもいいの?

- 井戸水を使うと、鉄分や塩分などの成分によって、水容器がさびることがあります。→水道水か、市販の水(軟水)を使ってください。
- 40℃以上のお湯は、入れないでください。スチーム炊飯できない場合があります。

なぜ、水が減っていないの?

- 【炊飯が終わったとき】
- 「スチームなし」を表示していませんか?(P.40)
  - スチームを出さない炊き方(「エコ炊飯」「高速」「カレー用」「おかゆ」「すし)で炊いていませんか?
- 【保温のとき】
- 保温するごはんの量や室温によって、スチームを投入しない場合があります。
  - 保温をおすすめしていない炊き方やお米は、スチームを投入しません。(「炊込み」「おかゆ」および「玄米」「雑穀米」「発芽・分づき)のとき)
  - 保温になったとき、水の量が半分より少ないとスチームを投入しません。→水容器の水を補給してください。(水容器の半分以上)
  - 保温中のスチーム投入をやめる設定をしていませんか?(P.45)
- 【再加熱が終わったとき】
- 「スチームなし」を表示していませんか?(P.40)

### 炊飯が終わったとき

なぜ、水が残っているの?


- 水容器の水は、炊飯時にスチームを出すためだけでなく、保温、再加熱時にもスチームを出すため残っています。

なぜ、残っている水の量が変わるの?

- 前回残った水を使うなど、炊飯前の水の量が変わっていませんか?
- 炊飯前に入れる水の量は同じでも、炊飯量やコースによってスチームの量を調節するため、水容器に残る水の量は変わります。また、室温などの環境条件によっても若干変わることがあります。
- 保温開始から約5~6時間後と約10~12時間後に自動的にスチームを投入するため、保温経過時間によって残っている水の量は変わります。

# Q&A

## タッチアクセス機能編

Q (質問)	A (答え)
何ができるの？	●スマートフォンで銘柄炊き分けやレシピ検索、マイレシピ登録、コース・予約設定などができます。お気に入りのレシピの登録(最大100件)、お米の種類や炊き方と予約時間の登録(最大20通り)などができます。
購入後、すぐ使えるの？	●スマートフォンの種類によっては、本サービスが利用できないことがあります。(P.18 タッチアクセス機能を利用するには) ●スマートフォンに専用アプリをダウンロードし、家電登録をしないと使えません。(P.18 タッチアクセス機能を利用するには)
いつでも使えるの？	●炊飯器が下記の状態のときは、スマートフォン内の情報を見ることはできませんが、炊飯器との通信はできないことがあります。(エラーが表示されます) ①炊飯・保温・予約中のとき ②電気表示中のとき ③操作中(設定の途中)のとき
全然反応しないんだけど	●スマートフォンが下記の状態のときは、反応しないことがあります。 ①画面に  が表示されていないとき ②早く動かしたとき ③かざす位置がずれたり、距離が離れたりしているとき(P.18) ●スマートフォンの種類によって、感度や通信時間が異なります。

■表示内容や操作方法が分からないときは、アプリ内のヘルプ機能やパナソニックのWebサイトをご覧ください。  
→ <http://panasonic.jp/pss/ap/>

# Q&A

## エコナビ編

Q (質問)	A (答え)
エコナビ運転とは何ですか？	●保温時のごはんの量に応じた加熱をする保温方法のことです。
どのコースでもエコナビ運転するの？	●「銀シャリ」「エコ炊飯」「高速」「少量」「カレー用」「かまどおこげ」「すし」コースで炊飯したあと自動的に働きます。保温をおすすめしていない炊き方やお米はエコナビ運転しません。(「炊込み」「おかゆ」および「玄米」「雑穀米」「発芽・分づき」のとき)
なぜ、保温中にエコナビランプが点灯しないの？	●「ごはんの保温温度を上げたいとき」(P.44)や「保温の状態が気になるとき」(P.45)の設定をしていませんか？ 保温温度が「60」以外ではエコナビ運転はしません。 ●炊飯開始時の室温が約10℃以下で、炊飯量が1.0Lタイプで約5カップ以上、1.8Lタイプで約7カップ以上のときは、エコナビ運転しない場合があります。 ●炊飯後、保温を取り消していませんか？ 保温を取り消すとエコナビ運転も取り消されます。再度保温してもエコナビ運転しません。 ●エコナビランプを消す設定をしていませんか？ エコナビランプは消すことができます。(P.20)
なぜ、エコナビランプが途中で消えるの？	●24時間以上保温していませんか？ 24時間を超えると、保温は継続しますがエコナビ運転は終了します。

### 【エコナビ運転時の省エネ効果について】

保温時にエコナビ運転した場合としない場合の比較(当社調べ)  
保温時間によって、SR-SPX103では0.6～15.6%、SR-SPX183では0.5～14.0%の削減効果。  
数値はあくまでも目安であり、ご使用方法などによって異なります。  
<測定方法>室温23℃において  
●1.0Lタイプ:3カップ炊飯終了直後に、ごはんを300g取り出す。保温開始5時間後さらに300g取り出す。  
●1.8Lタイプ:5カップ炊飯終了直後に、ごはんを300g取り出す。保温開始5時間後さらに600g取り出す。  
省エネ法で定める測定基準とは異なります。

# こんな表示が出たら


エラー表示	ここを確認！
U 10	●内釜はセットされていますか？ →「取消/切」ボタンを押して表示を消したあと、専用の内釜をセットし、再度操作してください。
U 12	●内釜の底やふた加熱板、ふたセンサー、釜底センサー、水容器センサーに異物や汚れが付いていませんか？(P.8) →異物や汚れを取り除き、「取消/切」ボタンを押してください。 ●内釜の水の量が多くないですか？ →「取消/切」ボタンを押してください。(次に炊飯するときは、水を少なめに)
U 14	●96時間を超える保温をしていませんか？ →「取消/切」ボタンを押してください。
U 15	●ふたが開いていませんか？ ●蒸気ふたは付いていますか？ →紛失したときは、販売店でご購入ください。 蒸気ふたがなくても炊飯・保温はできますが、 ①おいしさは低下します。(保温の場合は、ごはんが乾燥する) ②ふきこぼれることがあります。 ③炊き上がったあと、再度「U15」を表示することがあります。
U 20	●水容器がセットされていますか？ ※水容器がなくても保温はできますが、ごはんがふやけたり、乾燥したりすることがあります。
U 25	●本体底の吸排気口がほこりなどで詰まっていますか？ →次の手順でほこりを取り除いてください。 ①「取消/切」ボタンを押したあと電源プラグを抜く。 ②本体が冷めたら内釜と水容器を取り出す。 ③本体底の吸排気口のほこりを取り除く。(P.36) ●じゅうたんなどの上で使っていませんか？ →風通しのよい場所(テーブルの上など)でお使いください。
H01~H27	●お買い上げの販売店に、修理をご依頼ください。

上記の対応をしても回復しないときは、販売店に修理をご依頼ください。

# 故障かな？

サービスを依頼される前に次の点をご確認ください。

	症状	ここを確認！	ページ
炊飯中	炊飯時間が長い	<ul style="list-style-type: none"> <li>●続けてごはんを炊くと、炊飯時間が(最大約1時間)長くなります。</li> <li>●炊飯途中で残時間表示の進行を止め、調整することがあります。</li> <li>●水容器に水を入れましたか？ 水容器の水の量が少ないときは、炊飯時間が長くなる場合があります。下記「炊き上がるまでの表示時間が急に増える」参照</li> <li>●内釜の水の量が多くないですか？ 水の量を増やすと、炊飯時間が(最大約15分)長くなります。</li> </ul>	— — 11 —
	炊き上がるまでの表示時間が急に増える	<ul style="list-style-type: none"> <li>●水容器に水を入れましたか？ 「銀シャリ」「少量」では、水容器の水を沸かしてスチームを投入することにより、炊飯時間を短縮しています。 「炊飯」ボタンを押してから約3分間で、水容器の水の量を検知し、水の量が少ないときは、スチームを投入しないため炊飯時間が長くなります。(検知後に、炊き上がるまでの時間を表示し直します)</li> </ul>	—
	蒸気口以外から蒸気が漏れる	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ふたのパッキン部や内釜のふちにごはんが付いたり、内釜が変形したりしていませんか？</li> <li>●ふた加熱板は、使うたびに洗い、正しくセットしていますか？</li> </ul>	— 35
炊飯・保温中	音がする	<ul style="list-style-type: none"> <li>●「ブーン」音…熱を逃がすファンが回っている音です。</li> <li>●「ジー」音…IH(電磁誘導加熱)の通電音です。</li> <li>●「シュー」音…蒸気が噴き出す音です。</li> <li>●「カチッカチッ」音…電子回路の動作音です。</li> <li>●「ゴー」音、「ブクブク」音…水容器の水が沸騰する音です。</li> <li>●「プワーン」音、「フワーン」音…スチームを投入するときの音です。</li> <li>●「カチャカチャ」音、「カチンカチン」音…圧力をかける前の準備や圧力を調整している音です。</li> <li>●「シュツ、シュツ、シュツ、シュツ」音…圧力がかかっている音です。</li> <li>●「プシュー」音、「プシュー」音…圧力を抜いている音です。</li> <li>●ふたを開閉したときの「コロコロ」音…ふた加熱板に付いている金属製のボールが転がる音です</li> </ul>	— — — — — — — — — — — —
	「スチームなし」を表示した	<p>【炊飯のあと「スチームなし」を表示したとき】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●水容器に水を入れましたか？ 水の量によっては、炊飯中に水が減りスチームが出ません。</li> <li>●水容器にお湯(40℃以上)を入れませんでしたか？ 水温が最初から高いと、スチームが出ない場合があります。</li> <li>●炊飯後、水容器に残っている水を替えずに炊飯したり、水を継ぎ足して炊飯したりしていませんか？ →水温が高いとスチームが出ない場合がありますので、炊飯するたびに水を入れ替えてください。また、水容器に冷水を入れたあと、5分以上待って炊飯してください。</li> <li>●保温を取り消してすぐに炊飯したり、続けて炊飯したりしていませんか？ →水温が高いとスチームが出ない場合がありますので、炊飯するたびに水を入れ替えてください。また、水容器に冷水を入れたあと、5分以上待って炊飯してください。</li> <li>●炊飯中にふたを開けませんでしたか？</li> </ul> <p>【再加熱のあと「スチームなし」を表示したとき】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●24時間を超えて保温していませんか？ 24時間を超えると、水容器に水があってもスチームは出ません。</li> <li>●炊飯のとき、水容器に水を入れましたか？ 水の量によっては、炊飯中に水が減りスチームが出ません。 →水容器の水を補給してください。(水容器の半分以上)</li> <li>●水容器に水が入っていますか？(水容器の半分以上) 2回以上再加熱をすると、水が不足します。</li> <li>●再加熱中にふたを開けませんでしたか？</li> </ul>	11 — — — — — 11 16 —

	症状	ここを確認！	ページ
予約	予約したのにすぐ炊き始める	<ul style="list-style-type: none"> <li>●現在時刻は合っていますか？(24時間表示です)</li> <li>●「予約可能時間」より前に予約しましたか？</li> </ul>	17 47
	予約したのになかなか炊き始めない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●予約炊飯では炊き始めるまでに、お米を水に浸しているため、炊飯時の吸水時間を短くしています。 その分、少し遅れて炊飯を開始します。 (炊き上がりの約40分前から炊飯を開始するコースもあります)</li> </ul>	—
その他	予約した時刻に炊き上がらない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●現在時刻は合っていますか？(24時間表示です)</li> <li>●「炊飯」ボタンは押しましたか？</li> </ul>	17 17
	ボタン操作ができない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ボタンのランプが点灯していませんか？ 炊飯・予約・保温中など、使用中はボタン操作ができません。 →「取消/切」ボタンを押してから行ってください。</li> <li>●電気代を表示していませんか？ 電気代表示中は、ボタン操作ができません。 →「取消/切」ボタンを押してから行ってください。</li> </ul>	— —
	「スチーム保温(スチーム再加熱)」ボタンを受け付けない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●保温を切っていませんか？</li> <li>●ごはんが冷めていませんか？(ブザーが4回鳴ります) 50℃以下のときは、再加熱できません。</li> </ul>	— —
	ごはんが炊けない ●「デモモード」を表示している	<ul style="list-style-type: none"> <li>●店頭用の設定がされています。 次の手順に従って解除してください。</li> </ul>  <ol style="list-style-type: none"> <li>①「コース選択」ボタンで「時刻合せ」を選ぶ</li> <li>②「スチーム保温」ボタンと「予約」ボタンを同時に押す</li> <li>③「スチーム保温」ボタンを押す</li> <li>④「予約」ボタンを押す</li> </ol> <p>解除したあと、現在時刻を合わせてください。(P.17)</p>	—
	表示が消えた	<ul style="list-style-type: none"> <li>●電源プラグを差すと、「8:30」を表示しますか？ 【表示する】リチウム電池が消耗しています。 電源プラグを差せば炊飯や保温はできますが、予約炊飯をする場合は、毎回現在時刻を合わせてください。 リチウム電池は本体内部に固定されており、お客様ご自身では交換できません。</li> <li>【表示しない】電子回路が故障しています。 →リチウム電池の交換または修理をされる場合は、お買い上げの販売店または修理ご相談窓口(P.46)へご依頼ください。</li> </ul>	17
	電源プラグから火花が飛んだ	<ul style="list-style-type: none"> <li>●電源プラグを抜き差しするときに小さな火花が出ることがあります。 IH(電磁誘導加熱)方式固有のもので、故障ではありません。</li> </ul>	—
ふたが閉まりにくい ふたが開かない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●フック部、クリアフレーム、ストッパー部やふた加熱板の調圧孔に米粒などが付いたり、詰まったりしていませんか？</li> <li>●ふた加熱板を正しく取り付けられていますか？</li> <li>●ふた加熱板のツメが折れたり、変形していませんか？</li> <li>●炊飯後、ごはんをほぐしたすぐあとではないですか？ 圧力式炊飯器固有の現象です。密閉度を高くしているため、閉まりにくく感じますが、故障ではありません。</li> </ul>	4・35 35 — —	

■誤って、水やお米を直接本体に入れてしまったときは、電源プラグを抜いて販売店にご相談ください。

故障かな？

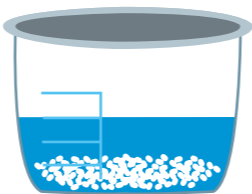
困ったとき

# こんなときは

●故障ではありません。  
サービスを依頼される前にご確認ください。

## やわらかい(べたつく)

- お米や水は、正確にはかりましたか？(P.10)
- 割れ米が多く混ざっていませんか？
- 長時間水に浸していませんか？(長時間の予約炊飯など)  
→予約炊飯のときは、水を少なめにしてください。(水位線より1~2mm程度が目安)
- お湯で洗米していませんか？
- 規定量以上のお米を「少量」コースで炊いていませんか？  
(1.0Lタイプ：0.5~1.5カップ、1.8Lタイプ：1~2.5カップ)
- 炊き上がったあと、すぐにほぐしましたか？
- 新米を炊くときは、通常より水を減らしましたか？(水位線より1~2mm程度が目安)
- 水に浸したお米を炊くときに、「炊飯」ボタンを1回だけ押していませんか？  
→水に浸したお米を炊くときは、「炊飯」ボタンを2回続けて押してください。(P.15 あらかじめ浸したお米を炊くときは) または「高速」コースで炊いてください。
- 洗米後にざるに上げたまま放置して、お米にひびが入っていませんか？(P.10)
- 「発芽・分づき」コースを使って、分づき米を炊いているときや発芽玄米に白米を混ぜて炊いているときは、分づきの割合いや混ぜる白米の量によってべたつくことがあります。  
→「白米」コースで炊いてください。
- かためのごはんがお好みですか？  
①水を少なめにしてください。(水位線より1~2mm程度が目安)  
②「エコ炊飯」コースをお使いの場合は、「銀シャリ(かため)」コースをお試しください。



## かたい(芯がある、ぱさつく、表面がべたつき芯が残る)

- お米や水は、正確にはかりましたか？(P.10)
- 「高速」コースで炊いていませんか？
- 充分水に浸さずに、「炊飯」ボタンを続けて2回押していませんか？  
(夏場は30分以上、冬場は1時間以上が目安)
- 夏場のお米を炊くときは、通常より水を増やしましたか？(水位線より1~2mm程度が目安)
- 無洗米、夏場のお米、分づき米、胚芽米は、ぱさついたりかたくなったりする傾向があります。  
→やわらかめのごはんにしたいときは、水に浸してから炊いてください。
- やわらかめのごはんがお好みですか？  
①水を多めにしてください。  
(「エコ炊飯」コースは、水位線より1~5mm程度 他のコースは、水位線より1~2mm程度)  
②水に浸してから(30分~2時間程度)炊いてください。  
③「エコ炊飯」コースをお使いの場合は、炊き上がり後、ほぐしてからしばらく置いてください。  
または「銀シャリ(やわらか)」コースをお試しください。  
→上記の対応をしても改善しないときは、「お好みに炊けないとき」(P.45)をお試しください。



## こげる

- 精米や洗米は、充分しましたか？
- ふたセンサーや釜底センサー、内釜の底、本体内部に汚れや異物が付いていませんか？
- 無洗米を使っていませんか？ 無洗米を使うとこげやすくなります。  
→「無洗米」コースで炊いてください。  
→炊く前に、軽く水洗いすると和らぎます。
- 予約炊飯していませんか？(長時間水に浸していませんか？)
- 割れ米が多く混ざっていませんか？
- 洗米後にざるに上げたまま放置して、お米にひびが入っていませんか？(P.10)
- 炊込みごはんなど調味料を入れて炊くとこげやすくなります。
- 分づき米、胚芽米は、白米に比べてこげやすくなります。
- 底にできるきつね色のこげは、故障ではありません。  
→上記の対応をしても改善しないときは、「ごはんのこげが気になるとき」(P.44)をお試しください。



## 症状

露が付く  
におう  
黄ばむ

乾燥する

おかゆが  
のり状になる

薄い膜ができる

「かまどおこげ」のとき  
おこげが薄い

炊き上がったごはんの  
表面が凸凹になる

## ここを確認！

- 炊き上がったあと、すぐにほぐしましたか？
- 保温中に、ごはんが入ったまま保温を切ったり、電源プラグを抜いてそのまま放置したりしていませんか？
- 24時間以上保温していませんか？
- 冷めたごはんを継ぎ足して保温していませんか？
- 精米や洗米は、充分しましたか？
- しゃもじを入れたまま保温していませんか？
- 炊込みごはんなど調味料を入れて炊いたあとは、においが残ることがあります。  
→内釜やふた加熱板、蒸気ふたを念入りに洗ってください。  
→においが取れないときは、「お手入れ機能」を使ってください。(P.36)
- お米の種類により、炊き上がり後のごはんが黄色く見えることがあります。

- 24時間以上保温していませんか？
- 繰り返し再加熱をしていませんか？
- 蒸気ふたは、正しく取り付けていますか？
- ふたのパッキン部や内釜のふちにごはんが付いたり、内釜が変形したりしていませんか？

- 長時間水に浸していませんか？(長時間の予約炊飯など)
- おかゆを保温していませんか？

- 洗米しすぎて、お米が割れたりしていませんか？
- お米のぬか分が残っていませんか？  
(オブラート状の薄い膜は、でんぷんが溶けて乾燥したもので、害はありません)

- お米や水は、正確にはかりましたか？(P.10)
- お米を洗いすぎていませんか？(P.10)
- 季節・炊飯量・水加減・お米の銘柄・浸水時間などの条件でおこげの濃さは変わります。  
<おこげが薄くなる傾向>  
①新米を炊いたとき ②炊飯量が少ないとき ③水加減が多いとき  
④やわらかく炊けるお米(魚沼産コシヒカリ、宮城産ひとめぼれ、ミルキークイーンなどの銘柄や、低アミロース米、精米度が高めのお米)を炊いたとき  
⑤2時間以内の浸水で、「炊飯」ボタンを2回押して炊いたとき  
<おこげが濃くなる傾向>  
1時間以上の浸水で、「炊飯」ボタンを1回押して炊いたとき

- 炊飯前にお米を平らにならしていますか？
- IH(電磁誘導加熱)の特長である強い火力によるものです。異常ではありません。  
下記の場合は、凸凹になりやすくなります。  
●洗米が不十分なとき  
●割れ米が多く混ざっているとき  
●洗米時に強く研ぎすぎたお米が割れたとき  
●炊飯量が少ないとき  
●夏場のお米を炊いたとき

■上記の対応をしても改善しないときは、P.44~45の手順を見ながら設定を変更してください。

# こんなときは

- P.42～43の対応をしても症状が改善しないときなどは設定の変更ができます。
- 途中で音声やブザーが鳴ることがありますが、そのまま操作を続けてください。
- 手順2・3・4は、それぞれ16秒以内に完了してください。16秒以上何も操作しなかったときは、現在時刻表示に戻ります。(設定できていません) →始めからやり直してください。
- 設定完了後は現在時刻表示に戻ります。
- 元に戻すときは、再度同じ操作をしてください。



※ごはんの保温温度を上げたときは使えません

## ごはんの保温温度を上げたいとき (60 → 74)

- 1 | コース選択 | を2回押し  
 ◀ || ▶ を押して「高速」を選ぶ  
 点滅
- 2 | スチーム保温 | を押す  
 受付音(ピッ)はしません  
 予約1・2 | を押す  
 エラー音(ピーピー…)がします  
 スチーム保温 | を押す  
 01
- 3 | 炊飯 | を押す  
 60
- 4 | コース選択 | を押して「74」を表示させる  
 10秒後(自動的に)完了  
 完了 74



### お願い

- 変更後、においがするときは「76」、変色・乾燥するときは「72」に変更してください。

### お知らせ

- 変更するとエコナビ運転はしません。保温中のスチームも入りません。12時間を超える保温はしないでください。
- 工場出荷時は、「60」です。
- 「60」に戻すと、「保温の状態が気になるとき」(P.45)の設定も「Ho:02」に戻ります。

## ごはんのこげが気になるとき

- 1 | コース選択 | を2回押し  
 ◀ || ▶ を押して「高速」を選ぶ  
 点滅
- 2 | スチーム保温 | を押す  
 受付音(ピッ)はしません  
 予約1・2 | を押す  
 エラー音(ピーピー…)がします  
 スチーム保温 | を押す  
 01
- 3 | コース選択 | を押して「02」を選ぶ  
 炊飯 | を押す  
 02
- 4 | コース選択 | を押して「So:Lo」を表示させる  
 炊飯 | を押す  
 So:Hi  
 10秒後(自動的に)完了  
 完了 So:Lo

## お好みに炊けないとき (お米の性質や状態によって) うまく炊けないとき

- 1 | コース選択 | を2回押し  
 ◀ || ▶ を押して「高速」を選ぶ  
 点滅
- 2 | スチーム保温 | を押す  
 受付音(ピッ)はしません  
 予約1・2 | を押す  
 エラー音(ピーピー…)がします  
 スチーム保温 | を押す  
 01
- 3 | コース選択 | を押して「03」を選ぶ  
 炊飯 | を押す  
 03
- 4 | コース選択 | を押して「0」を表示させる  
 10秒後(自動的に)完了  
 完了 0

### お願い

- この設定で炊飯するときは、炊飯器本体で操作してください。

### お知らせ

- 変更すると「無洗米」「エコ炊飯」「少量」は選べません。「白米/銀シャリ」を使用し、水位線は「銀シャリ」に合わせる。かたさや食感(かため・やわらか・しゃっきり・もちもち)の選択はできません。また、炊飯中のスチームも入りません。

## 保温中に沸騰音が気になるとき (スチーム投入をやめる)

- 1 | コース選択 | を2回押し  
 ◀ || ▶ を押して「高速」を選ぶ  
 点滅
- 2 | スチーム保温 | を押す  
 受付音(ピッ)はしません  
 予約1・2 | を押す  
 エラー音(ピーピー…)がします  
 スチーム保温 | を押す  
 01
- 3 | コース選択 | を押して「04」を選ぶ  
 炊飯 | を押す  
 04
- 4 | コース選択 | を押して「スチーム」を消す  
 10秒後(自動的に)完了  
 完了 保温

### お知らせ

- 変更するとスチームなしの保温になります。

## 保温の状態が気になるとき (ふた加熱板や内釜に露が多く付く・ごはんが変色するとき)

- 1 | コース選択 | を2回押し  
 ◀ || ▶ を押して「高速」を選ぶ  
 点滅
  - 2 | スチーム保温 | を押す  
 受付音(ピッ)はしません  
 予約1・2 | を押す  
 エラー音(ピーピー…)がします  
 スチーム保温 | を押す  
 01
  - 3 | コース選択 | を押して「06」を選ぶ  
 「05」の設定はありません  
 炊飯 | を押す  
 Ho:02
  - 4 | コース選択 | を押して「Ho:03」を表示させる  
 10秒後(自動的に)完了  
 完了 Ho:03
- 変色するとき
- 1 | コース選択 | を押して「Ho:01」を表示させる  
 10秒後(自動的に)完了  
 完了 Ho:01
- お願い
- 「Ho:03」に変更すると、保温温度が60→74になります。エコナビ運転はしません。保温中のスチームも入りません。12時間を超える保温はしないでください。
  - 工場出荷時は「Ho:02」です。

こんなときは

困ったときは





PSCマーク、SGマークを取得しています。



PSCマーク

「消費生活用製品安全法」の家庭用の圧力なべおよび圧力がまの安全基準に適合していることを表示します。



SGマーク

製品安全協会が定めたSG基準に合格したことを示し、万一製品の欠陥による人身事故が生じた場合、賠償措置がとられます。

パナソニックの会員サイト「**CLUB Panasonic**」で「**ご愛用者登録**」をしてください

**特典1** お宅の家電情報をまとめて登録／管理ができる

**特典2** 使い方など商品情報をスムーズに入手できる

**特典3** エンジョイポイントをためてプレゼントに応募できる



<http://club.panasonic.jp/>



※このサービスはWEB限定のサービスです。

●**使いかた・お手入れなどのご相談は……**

パナソニック 総合お客様サポートサイト

<http://panasonic.co.jp/cs/>

パナソニック お客様ご相談センター 365日 受付9時～20時

電話 フリーダイヤル **0120-878-365**

※携帯電話・PHSからもご利用になれます。

音声ガイドを短くするには、案内が聞こえたら電話機ボタンの

「87」と「430#」を押してください。

(番号を押しても案内が続く場合は、「\*」ボタンを押してから操作してください。)

■上記番号をご利用 06-6907-1187 ■FAX 0120-878-236  
 Help desk for foreign residents in Japan Tokyo (03) 3256-5444 Osaka (06) 6645-8787

Open: 9:00 - 17:30 (closed on Saturdays/Sundays/national holidays)  
 ※上記の内容は、予告なく変更する場合があります。ご了承ください。

ご使用の回線(IP電話やひかり電話など)によっては、回線の混雑時に数分で切れる場合があります。本書の「保証とアフターサービス」もご覧ください。

●**修理に関するご相談は……**

パナソニック 修理サービスサイト

<http://club.panasonic.jp/repair/>

インターネットでのご依頼も可能です。

パナソニック 修理ご相談窓口

電話 フリーダイヤル **0120-878-554**

※携帯電話・PHSからもご利用になれます。

・上記電話番号がご利用いただけない場合は、各地域の「修理ご相談窓口」におかけください。

●**スマートフォンを使ったタッチアクセス機能に関するご相談は……**

スマートフォンを使ったタッチアクセス機能ご相談窓口 365日 受付9時～20時

電話 フリーダイヤル **0120-878-832**

※携帯電話・PHSからもご利用になれます。

■**内釜**



品番 : ARE50-F23 (SR-SPX103)  
 : ARE50-F22 (SR-SPX183)

■**フィルター**



品番 : ARM59-F22-JU

販売店や、パナソニックの家電製品直販サイト「パナセンス」でもお買い求めいただけるものもあります。詳しくは「パナセンス」のサイトをご覧ください。

CLUB Panasonic



<http://club.panasonic.jp/mall/sense/>

**愛情点検**

**長年ご使用のスチーム & 可変圧力 IH ジャー炊飯器の点検を！**



こんな症状はありませんか

- 電源プラグ・コードが異常に熱くなる。
- コードに傷が付いたり、通電したりしなかったりする。
- 本体が変形したり、異常に熱くなったりする。
- 本体から煙が出たり、こげ臭いにおいがしたりする。
- 本体の一部に割れ、ゆるみ、がたつきがある。
- 炊飯中、底部のファンが回っていない。

ご使用中止

事故防止のため、使用を中止し、コンセントから電源プラグを抜いて、必ず販売店に点検をご依頼ください。

**パナソニック株式会社 キッチンアプライアンス事業部**

〒525-8520 滋賀県草津市野路東2丁目3番1-1号

© Panasonic Corporation 2013

RZ19-F221  
 F0613M10413