

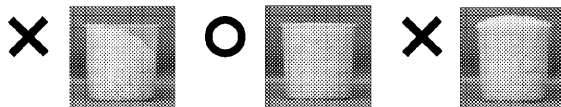
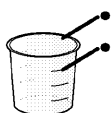
## 炊飯の準備

### 1 米をはかる

- 1～3カップが炊けます。
- 炊き上がりをお好みのかたさにしたいときは、水量を増したり減らしたりしてください。(増減する量は10%までに)

#### ●米を計量カップで量るとき

- 炊飯器のカップ (180mL) ▶ すりきりで量る
- 市販のカップ (200mL) ▶ 180mLの目盛りに合わせる

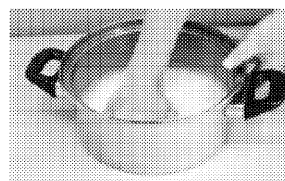
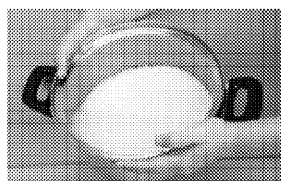


白米	水
1カップ(180mL)	220mL
2カップ(360mL)	420mL
3カップ(540mL)	550mL

無洗米	水
1カップ(180mL)	240mL
2カップ(360mL)	450mL
3カップ(540mL)	680mL

### 2 米を研ぐ

- 十分に洗い流してください。(おこげが出来たり、ヌカ臭くなる原因)
- 無洗米をご使用のときは、水を入れてにがりが強い場合は軽くすすいでください。

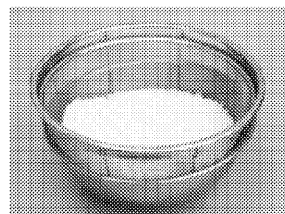


①たっぷりの水でサッと  
かき混ぜ、水を素早く  
捨てる。

②「研ぐ→洗い流す」をく  
り返し、水がきれいにな  
るまで洗う。

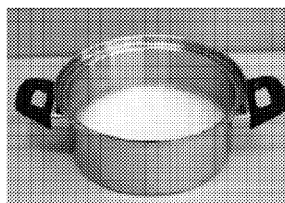
### 3 米を研いだらざるに上げて十分に水切りをする

- ざるに上げたまま放置しないでください。(米が割れてべちゃつきの原因)



### 4 水を入れ30分以上浸し、水を含ませる (冬場は1時間以上)

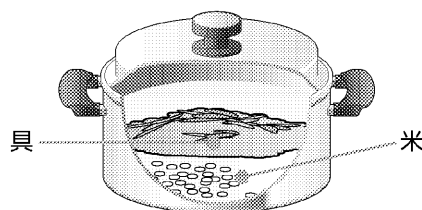
- お湯は使わないでください。(芯が残る原因)
- アルカリ度の高い水で炊飯すると、ごはんが黄変したり、べちゃついたりする場合があります。
- 無洗米は、必ず底からかき混ぜ米と水をなじませてください。



## 炊き込みごはんを炊くとき

- 水量…調味料の分量だけ減らす(米は水だけで浸す)
- 具…米の重さの30%程度

炊く直前に、調味料を入れてかき混ぜ、具を米の上に載せる。

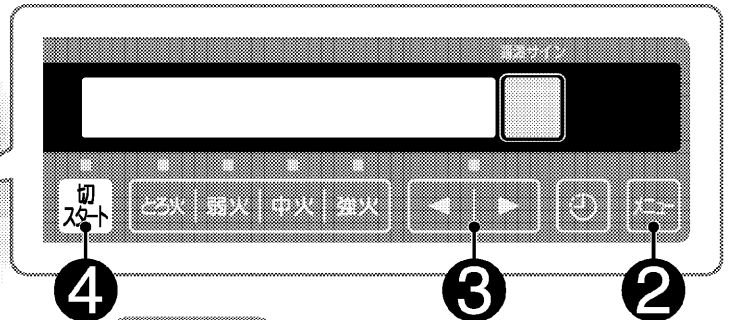
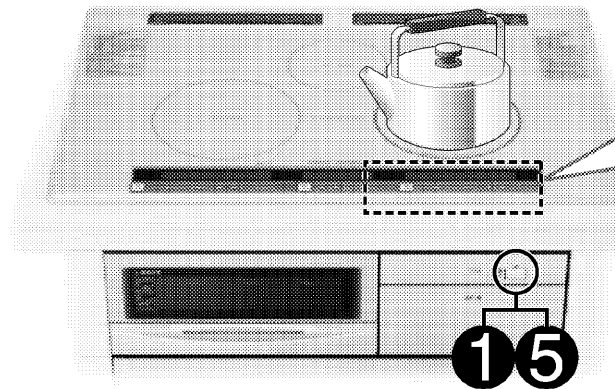


# 左・右ヒーターで自動調理をする (つづき)

## 自動湯わかし

### お知らせ

- 右ヒーターで説明しています。
- 左・右ヒーターで同時に自動湯わかしはできません。
- アルミ・銅鍋は使えません。



### お知らせ

- 湯わかしができるのは、常温の水道水のみです。
- 水以外のだし汁やスープ、ミルク、むぎ茶パックなどをわかさないでください。
- 水量は1~2L(満水量の60%)までです。
- 必ずふたをしてください。

### 準備

水を入れた鍋ややかんをIHヒーターの中央に置く

1

電源切入 を「ピッ」と鳴るまで押し、電源ランプを点灯させる

2

を押し、「湯わかし」を点滅させる

3

を押し、温度を設定する

4

切スタート を約1秒押し、通電する

「高温注意」表示中は通電できません。

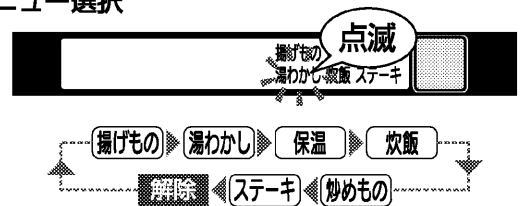
- お湯がわくとブザーが鳴り、約5分間保温します。
- 保温が終わるとメロディーが鳴り、自動的に通電を停止します。

5

続けて使わないときは

電源切入 を押し、電源を切る

### メニュー選択

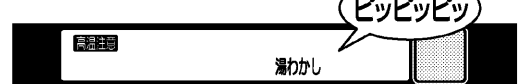


### 湯わかし温度設定



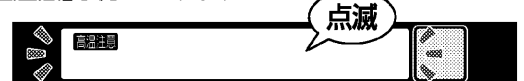
### 湯わかし中

ふたの開閉、水の追加はしないでください。お湯がわくとブザーが鳴ります。



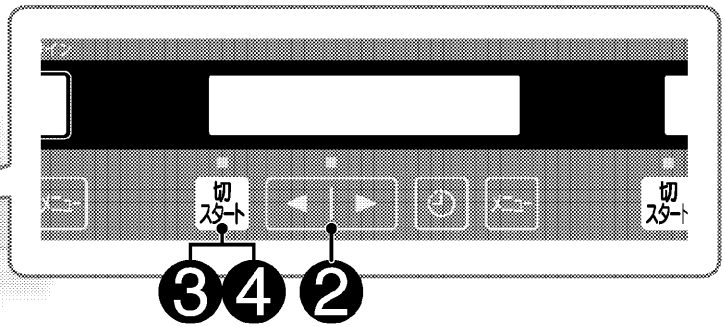
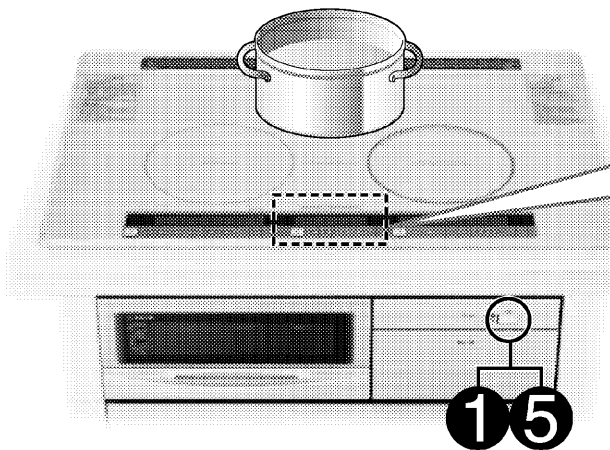
- 鍋の材質・大きさ・水温・水量などにより、お湯がわく前にブザーが鳴ったり、わいてもすぐに鳴らない場合があります。

- トップレートの温度が約80℃以下になるまで「高温注意」表示をします。



# 中央ヒーターで調理をする

ゆでる、煮る、蒸す、焼く、炒める、温める



左・右ヒーターで自動調理をする(自動湯わかし) / 中央ヒーターで調理をする(ゆでる、煮る、蒸す、焼く、炒める、温める)

## 準備

材料を入れた鍋を  
IHヒーターの中央に置く

1

電源  
切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、  
電源ランプを点灯させる

2

を押し、  
ランプを点灯させる

3

切  
スタート を約1秒押し、**通電する**

**調理する**

4

調理が終わったら  
切  
スタート を押し、**通電を切る**

5

続けて使わないときは  
電源  
切/入 を押し、**電源を切る**

※ を押ししてから を押しでも通電できます。

調理中はそばを離れず、調理の仕上がりに合わせて、火力を調節しましょう。

●調理中に火力を調節するには

を押す。

タイマーを使うときは → P.35

## お知らせ

- 少量の油を入れて予熱するときや、予熱の後で油を入れるときは、火力を弱めにするなど加熱し過ぎないようにしてください。  
※油の温度が急激に上がり、油が発火することがあります。
- 火力が強い場合、鍋やかんの形状などによってはふきこぼれたり、蒸気が勢いよく出る恐れがあります。沸とうしたら火力を下げてください。
- 煮込みなどで長時間で使用時は、途中でかき混ぜるなどし、ふきこぼれや焦げつかせないようにしてください。特に調理タイマーを使用するときは焦げつきに注意してください。
- みそ汁やカレーのルーなど底に沈殿しやすいものを温め直すときは、「弱火」でかき混ぜながら行ってください。  
※鍋底に沈殿したみそやカレーのルーなどが温まると突然ふき上げたり、鍋が跳ね上がることもあり、やけどの恐れがあります。
- 鍋底の薄いもの、鍋底が反っているフライパンや鍋などは「強火」で予熱すると赤熱する場合があります。
- 「火力」キーを押した後、約10秒以内に「切/スタート」キーを押さないとブザーが鳴り自動的に解除されます。

●トッププレートの温度が約80℃以下になるまで「高温注意」表示をします。

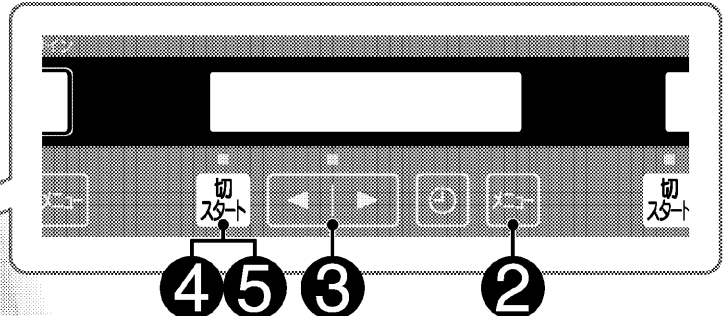
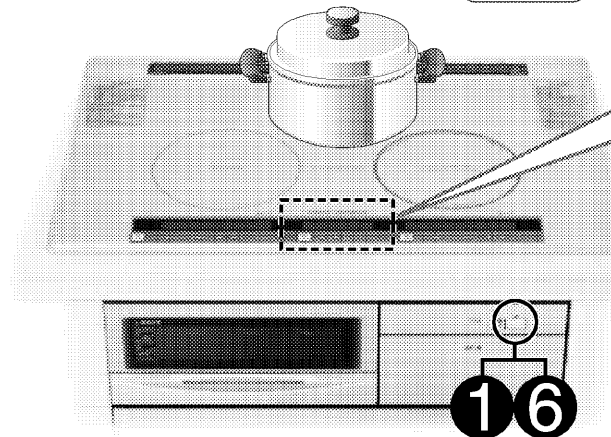


# 中央ヒーターで調理をする(つづき)

## 煮込み・保温

お知らせ

- 煮込みで説明しています。
- 保温を使うときは → P.20



お知らせ

- 鍋の大きさは材料と煮汁を入れて鍋の高さの1/2～1/3くらいになる大きさが適しています。
- 煮汁の量は材料がかぶるくらい(ひたひた程度)が目安です。
- 調理物が沸とうしたら煮込みます。
- 煮込みできるのはカレー、肉じゃが、ポトフなどです。
- 煮込みできる量は約400g～800gまでです。

準備

材料を入れた鍋をIHヒーターの中央に置く

1

電源切入 を「ピッ」と鳴るまで押し、電源ランプを点灯させる

2

を押し、「煮込み」を点滅させる

3

を押し、煮込み加減を設定する

4

切スタート を約1秒押し、通電する

- 煮込み中はときどきかきまぜて、焦げつかせないようにしてください。
- 長時間煮込むと焦げつく場合があります。
- 煮込み中も設定を変更できます。

5

煮込みが終わったら

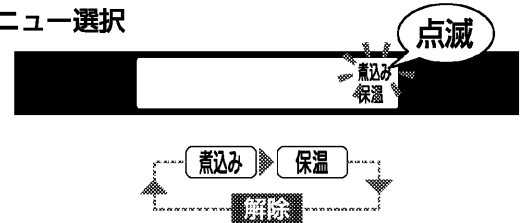
切スタート を押し、通電を切る

6

続けて使わないときは

電源切入 を押し、電源を切る

メニュー選択



煮込み加減の設定

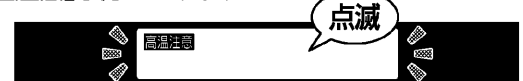


カレーやシチューなどとろみをつける調理や少ない量で調理するときに使います。肉じゃが、筑前煮、ロールキャベツ、たこのトマト煮などの調理に使います。ポトフ、おでんなど汁気の多い調理や量が多いときに使います。

煮込み加減は目安です。調理状態を見ながら調節してください。

- 最大約45分で自動的に通電を停止します。タイマーを使うときは → P.35

- トップレートの温度が約80℃以下になるまで「高温注意」表示をします。

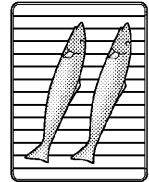


# グリルで調理をする

## グリル調理のポイント

### 魚焼き調理のこつ

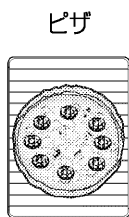
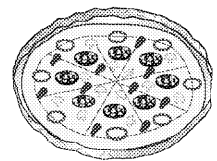
- 魚を調理する場合は、尾などの薄い部分が焦げやすいので、焼網の手前側に尾を向けてください。
- 魚を少量（1尾～2尾）焼く場合は、ヒーター形状により置く位置で焼き色がつきにくい場合がありますので魚を斜めに置いてください。
- 焼網にサラダ油などを塗っておくと調理物が焼網に付着しにくく、取り出しやすくなります。
- 焦げ目のつき具合は魚の種類や大きさ、脂ののり具合、魚の温度、塩のふりかけんによって違います。（塩のふる量が多いと焦げ目が強くなります。）お好みにより「仕上げ」キーで調節してください。
- 生魚（さんまやあじなど）は、焼き色がつきにくいので、調理する約10～20分前に塩をふっておきます。
- 冷凍してある魚は、よく解凍してから焼いてください。魚の内部が冷たいため、中まで火が通りにくく焼き不足になったり、温度センサーが正しく働かず焼き過ぎたりします。
- 厚みのある魚は、そのまま焼くと中まで火が通りにくく、焼き不足になりますので皮に切れ目を入れてください。
- 焼網よりも大きな魚を調理する場合は、半分に切ってください。
- 複数の食品を焼くときは種類、大きさ、厚さをそろえてください。小さいものや火の通りやすいものは、焼き過ぎになります。
- 塩さんま（生）は、保存（冷蔵）期間が2日以上の場合、切身・ひものメニューで焼いてください。（皮が乾燥しているので丸焼きメニューで焼くと皮が裂けたり焦げやすくなります。）
- つけ焼きのたれは、よく落としてください。たれやみそが多くついていると焦げやすくなります。お好みにより「仕上げ」キーで調節してください。



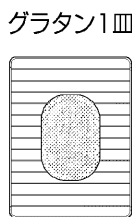
手前側

### オーブン自動調理のこつ

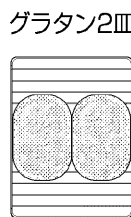
- 冷凍食品を調理するときは、解凍せずに冷凍のまま調理してください。
- 冷凍ピザや冷蔵ピザを調理するときは、包装を外してからアルミホイルをピザのまわりにそって折り曲げてください。
- 冷凍グラタンを調理するときは、包装を外してからアルミケース皿のまま入れてください。（電子レンジ用のプラスチック容器の冷凍グラタンは、焼くことができません。）
- 焼き豚などの中まで火をとすメニューは、食材の厚さを4cm以下にしてください。
- 調理するときの置き方は、下図の例のように中央部に置いてください。



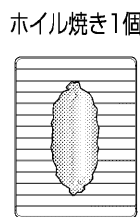
手前側



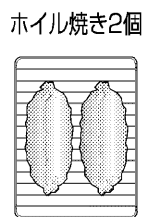
手前側



手前側



手前側



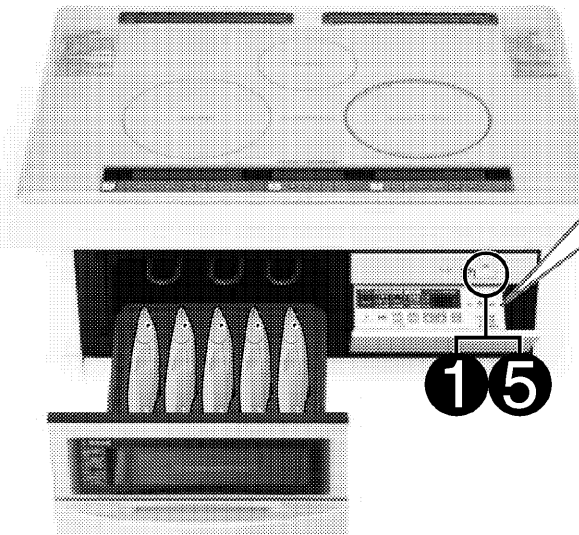
手前側

#### お知らせ

- 通電してしばらくの間、前回の調理でヒーターについて脂が加熱されににおいや煙が出ることがあります。
- 調理中、材料の脂などが下ヒーターや受皿に落ちると、においや煙が出ることがあります。
- 調理中はヒーターがついたり消えたりしますが、温度調節しているためで故障ではありません。
- 調理直後にグリルドアを引き出すと、煙が前面から出ます。特に脂分の多い魚などを焼いたあとは、30秒程度待ってから引き出してください。
- ヒーターのクリーニングを途中で終了したときは、ヒーターについて脂が残るため、次回調理をするとき、最初においや煙が出ることがあります。
- グリル調理はメニューに応じて上・下ヒーターを自動的に切り替えます。メニューによっては上・下ヒーターの通電を細かく切り替えるため、ヒーターが赤くならない場合があります。
- 手動調理は上・下ヒーターの通電を細かく切り替えて両面を焼き上げるため、自動調理で調理するときよりも仕上がりに時間がかかる場合があります。

# グリルで調理をする (つづき)

## グリルで自動調理をする



### お知らせ

- 魚焼き自動調理は受皿に水を入れても調理できます。(水約200ml)
- 調理中はメニューおよび仕上がりの変更はできません。
- 調理物を入れたままにしておくとクリーニングや余熱で焦げ過ぎることがあります。

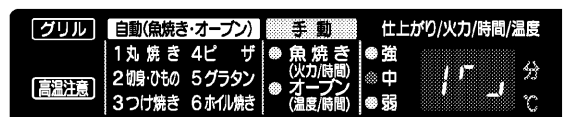
### メニュー選択



### 仕上がり設定

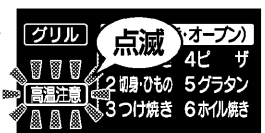


- タイマー表示部が「」と表示され、途中から調理の残時間を表示します。



- 調理が終了すると約5分間、自動的にヒーターのクリーニング()を行い、のランプが点滅します。(ヒーターを加熱してヒーターに付着した脂分を焼き切ります。) 焼きが足りないときは、追加焼きで様子を見ながら、さらに焼いてください。→P.34
- ヒーターのクリーニングを途中で終了したい場合は、を押してください。

- 庫内の温度が約80℃以下になるまで「高温注意」表示をします。



**準備** 材料を焼網の上に載せ、グリルドアを確実に閉める。前面操作パネルを開く

**1** 電源切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、電源ランプを点灯させる

**2** 自動 を押し、希望のメニュー番号を表示させる

**3** を押し、食材に適した仕上がりに設定する

**4** 切スタート を押し、通電する  
メロディーが鳴ったら終了です。




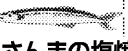














**食材を取り出します**

**5** 続けて使わないときは 電源切/入 を押し、電源を切る

## 自動調理の目安

調理物に合わせてメニューと仕上がりを選んでください。

※[ ]は1尾(切れ・枚・本)あたりの重さです。( )は調理時間の目安です。目安を基準にして、大きさや数によって仕上がりを選んでください。

メニュー	つけ焼き			切身・ひもの			丸焼き					
	弱	中	強	弱	中	強	弱	中	強			
仕上がり	※自動調理の焼きあげ強さは、「つけ焼き」<「切身・ひもの」<「丸焼き」の順に強くなっています。											
魚焼き自動調理の目安	 <b>ぶりのつけ焼き</b> (しょうゆ漬け) [約100g] 5切れ (約15~17分)			 <b>はたはた</b> [約25g] 5尾 (約12~15分)			 <b>さんまの一夜干し</b> [約110g] 2枚 (約16~18分)			 <b>さんまの塩焼き</b> [約180g] 1~5尾 (1尾:約14~16分) (5尾:約18~19分)		
	 <b>さわらの西京漬け</b> (みそ漬け、かす漬け) [約80g] 5切れ (約15~17分)			 <b>塩鮭</b> [約80g] 5切れ (約15~18分)			 <b>塩さんま(塩蔵品)</b> [約180g] 1~5尾 (1尾:約11~13分) (5尾:約14~16分)			 <b>あじの塩焼き</b> [約130g~180g] 1~5尾 (1尾:約14~16分) (5尾:約18~19分)		
	 <b>焼きとり(たれ焼き)</b> [1本 約50g] 8本 (約13~16分)			 <b>めざし</b> [約25~30g] 5尾 (約12~15分)			 <b>さばの切身</b> [約80~100g] 5切れ (約16~18分)			 <b>はたはた(生)</b> [約30g] 5尾 (約13~16分)		
	 <b>焼きとり(塩焼き)</b> [1本 約50g] 8本 (約15~18分)			 <b>ししゃも</b> [約20g] 5尾 (約13~15分)			 <b>あじの開き</b> [約100g] 2枚(約14~15分)			 <b>いさき</b> [約230g] 2尾 (約16~19分)		
						 <b>鯛の塩焼き</b> [200~400g] 1尾 (約14~17分)			 <b>鯛の塩焼き</b> [約400g以上] 1尾 (約17~23分)			

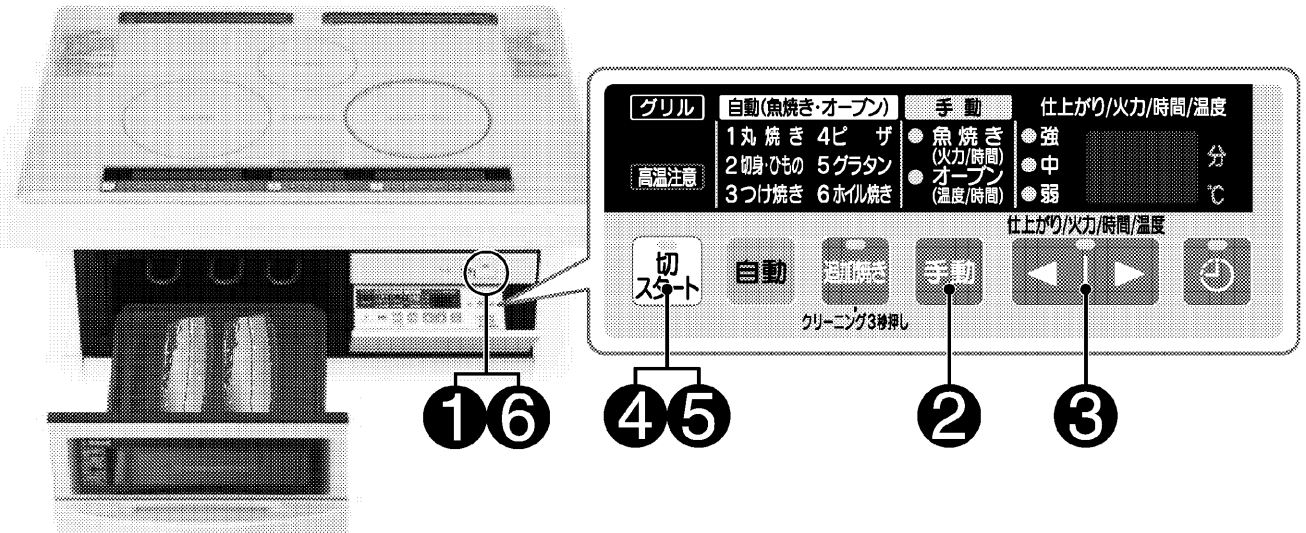
※[ ]は1枚(皿・本)あたりの重さです。( )は調理時間の目安です。目安を基準にして、大きさや数によって仕上がりを選んでください。

メニュー	ピザ			グラタン			ホイル焼き					
	弱	中	強	弱	中	強	弱	中	強			
仕上がり	※自動調理の焼きあげ強さは、「ピザ」<「グラタン」<「ホイル焼き」の順に強くなっています。											
オーブン自動調理の目安	 <b>冷凍ピザ</b> [1枚 直径約26cm 約300g] 1枚 (約15~18分)			 <b>冷凍グラタン</b> [1皿 約240g] 2皿 (約22~25分)			 <b>鶏手羽先のつけ焼き</b> [1本 約60g] 6~8本(約20~23分)			 <b>鶏のハーブ焼き</b> [1枚 約250g] 1~2枚 (約21~23分)		
	 <b>冷蔵ピザ</b> [1枚 直径約26cm 約300g] 1枚 (約14~17分)						 <b>ピリ辛ウィング</b> [1本 約60g] 6~8本(約21~23分)			 <b>焼き豚</b> [1本 約150g] 1本 (直径3~4cm) (約21~23分)		
	 <b>手作りピザ</b> [1枚 直径約26cm 約300g] 1枚 (約15~18分)						 <b>鮭のホイル焼き</b> [1個 約150g] 1~2個(約21~23分)					
							 <b>ローストビーフ</b> [1本 約300g] 1本(約16~20分)					

グリルで調理をする(自動調理)

# グリルで調理をする (つづき)

## グリルで手動調理をする(魚焼き)



- 準備** 材料を焼網の上に載せ、グリルドアを確実に閉める。前面操作パネルを開く
- 1** 電源切入 を「ピッ」と鳴るまで押し、電源ランプを点灯させる
  - 2** を押し、「魚焼き」の位置にランプを点灯させる
  - 3** を押し、食材に適した火力に設定する
  - 4** を押し、通電する
  - 5** 調理が終わったら を押し、通電を切る
  - 6** 続けて使わないときは 電源切入 を押し、電源を切る

**お知らせ**

- 受皿に水を入れても調理できます。(水約200mL)

**メニュー選択**

手動 魚焼き (火力/時間) オープン (温度/時間) → 手動 魚焼き (火力/時間) オープン (温度/時間) → 解除

**火力設定**

●強 ●中 ●弱 ◀▶ ●強 ●中 ●弱 ●強 ●中 ●弱  
弱め 標準 強め

調理中はそばを離れず、調理の仕上がりに合わせ、調理時間を調整しましょう。

タイマーを使うときは → P.35

- 調理が終了すると約5分間、自動的にヒーターのクリーニング( )表示を行います。
- ヒーターのクリーニングを途中で終了したい場合は、 を押ししてください。

●庫内の温度が約80℃以下になるまで「高温注意」表示をします。

**グリル** 点滅 オープン  
1丸焼き 4ビザ ●強 ●中 ●弱  
2切身もの 5グラタン  
3つけ焼き 6ホイル焼き