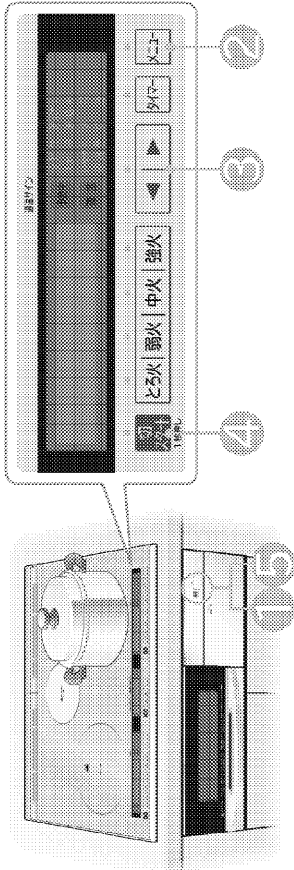


# 炊飯

## 便利メニュー

### 蒸らしまで火加減を調節して炊飯します

- 使用できる鍋には制限があります。▶P.10
- 右IHヒーターで説明しています。



材料を入れた鍋(▶P.25)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、電源を入れる(ランプが点灯します)

2 [メニュー] を押し、「炊飯」を点灯させる

3 [ ] を押し、お米の量を設定する

4 [ ] を約1秒押し、通電する

炊き上がり後、蒸らしが終わると、メロディーが鳴り、自動的に通電を停止します。

5 炊飯が終わったら、すぐにほぐす  
続けて使わないときは

電源切入 [ ] を押し、電源を切る(ランプが消灯します)

## (メニューを選んで調理する)炊飯(便利メニュー)

### 白米・無洗米炊飯のこつ

●お米の量は、計量カップで正しくはかる  
1~3カップが炊けます。  
1カップは180mLです。

#### ●お米はよく研ぐ

最初はたっぷりの水でかき混ぜ、水を素早く捨てる。



お米は最初の水を吸いやすいので、又カスが付かないように素早く捨てる

200mLカップ (市販品)



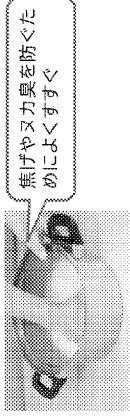
1カップは180mL目盛1杯

180mLカップ (炊飯器用)



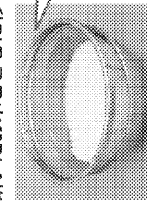
1カップはすりざり1杯

「研ぐ→すすぐ」を水がきれいになるまで繰り返す。



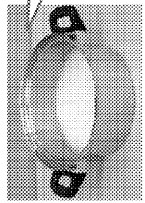
焦げやヌカ臭を防ぐためによくすすぐ

#### ●研いだお米をざるに移し、水切りする



長時間の放置はしない(米割れによるベタつき(原因))

#### ●水加減は、お米を平らにして、カップ数に合った水を入れる



お湯は使わない(芯が残る原因)

お米の量	白米	水	無洗米
1カップ(180mL)	220mL	240mL	240mL
2カップ(360mL)	420mL	450mL	450mL
3カップ(540mL)	550mL	630mL	630mL

- アルカリ度の高い水で炊飯すると、ごはんが黄色くなったりベタ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、お米と水をなじませてください。

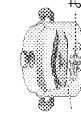
#### ●約30分(冬場は1時間)以上浸し、十分に水を含ませてから炊飯する

### カップおのの設定を間違えて通電をスタートした場合は

- 5分以内であれば、[ ] を押し、一度通電を切り、再操作できます。
- 5分以上たつと、自動では炊けません。火力調節して炊いてください。
- 沸とうまで火力[6]、蒸気が出たら火力[2](約12分)→通電を切って蒸らす(約10分)

### 炊き込みごはんのこつ

- 水量 … 調味料の分量だけ減らす(お米を浸すときは水だけで)
- 臭の量 … お米の重さの約30%以下にする
- 炊き加減設定 … 「強め」(▶P.25)に調節する



- \*水と調味料は、炊く直前に入れ、よくかき混ぜる。
- \*臭は、お米の上に向けて載せ、かき混ぜない。
- \*水を吸いやすい具は、あらかじめ火を通しておく。具 … お米

- 炊飯中は、飛まつ(泡)が飛び散ります。
- 「炊飯」は、約28~50分かかります。
- 炊飯終了後、ふたが開かないときは「弱火」で少し加熱すると開けやすくなります。
- 炊飯の残り時間になると表示します。
- 鍋の種類によって、ごはんの芯が残るなど、うまく炊けない場合は、炊き加減設定を「強め」に調節してください。

メニュー選択

お米の量設定

炊き加減設定

表示は1カップを設定した場合

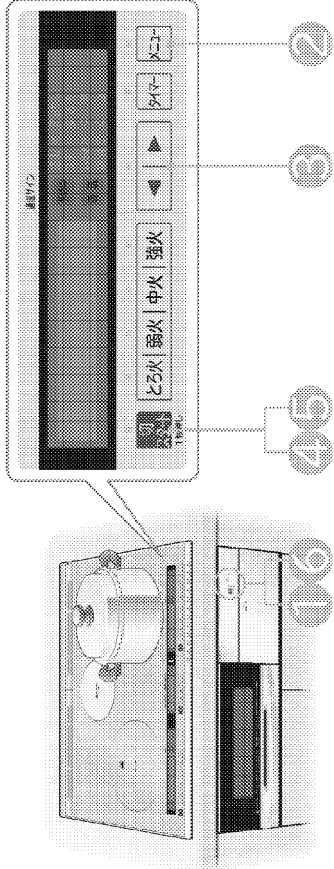
●トッププレートの温度が約80℃以下になると「高温注意」表示をします。

# 保温

# 便利メニュー

## 設定温度で保温します

●右IHヒーターで説明しています。



調理終了後のあたたかい調理物を入れた鍋をIHヒーターの中央に置く

1 電源  を「ピット」と鳴るまで押し、電源を入れる(ランプが点灯します)

2 メニュー  を押し、「保温」を点灯させる

3   を押し、温度を設定する

4  を約1秒押し、通電する

●保温中はどきどき音がきかずに、焦げつかせないようになっています。  
●長時間保温すると焦げつく場合があります。

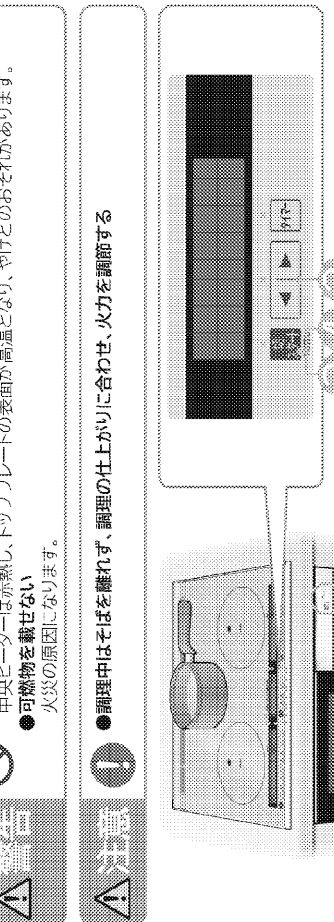
5 保温が終わったら  を押し、通電を切る

続けて使わないときは 電源  を押し、電源を切る(ランプが消灯します)

# 温める

## お好みの火力で調理します

●中央ヒーター使用中や使用後しばらくは高温になっているので、トッププレートに触れない中央ヒーターは赤熱し、トッププレートの表面が高温となり、やけどのおそれがあります。  
●可燃物を触せない  
火災の原因になります。



材料を入れた鍋を中央ヒーターの中央に置く

1 電源  を「ピット」と鳴るまで押し、電源を入れる(ランプが点灯します)

2   を押し、ランプを点灯させる

3  を約1秒押し、通電する

4 調理が終わったら  を押し、通電を切る

5 続けて使わないときは 電源  を押し、電源を切る(ランプが消灯します)

●最終キー操作から約45分経過すると、通電を停止します。タイマーを使うときは(※P.41)

●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。

〈メニューを選んで調理する〉保温(便利メニュー) 〈お好みの火力で調理する〉温める

# オーブンの使いかたのポイント

## 受皿と焼網は、必ずセットしてから使います

### 過熱水蒸気用ウォーター

- ヘルシーメニュー時に焼網にセットしてください。
- ヘルシーメニューで調理しない場合は、過熱水蒸気用ウォーターを取り外してください。

### 焼網

支え部を手前にして受皿にセットしてください。

### 受皿

ホルダーにセットしてください。  
(下ヒーターに直接載せないでください)

### 調理準備

- 受皿には魚を調理するとき以外は、水を入れしないでください。  
アルミホイル、クッキングシート、オーブンシート、グリル用の石などを入れしないでください。

### 耐熱ユーブ (2個)

オーブントアの開口を円滑にさせるためのものです。  
取り外さないでください。

## 注意



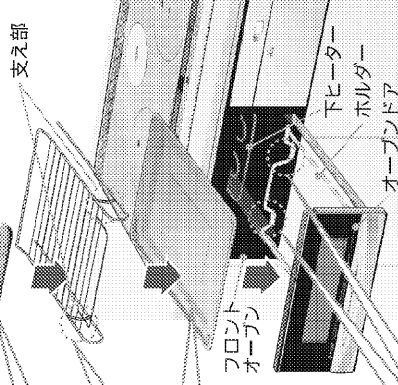
- 過熱水蒸気用ウォーター・受皿には水以外のもの(アルミホイル、クッキングシート、オーブンシート、グリル用の石など)を入れて使用しない  
(脂が過熱し、発煙・発火するおそれや調理がうまくできないことがあります)

## 調理の準備をする際は

## 注意



- 材料は焼網からはみ出したり、間からたれぬないように置く  
(材料が下ヒーターに触れないことを確認してください。触れていると、焦げたり、においや煙が出たり、発火のおそれがあります)
- アルミホイルはヒーターに触れないように置く  
(ヒーターに触れると発火のおそれがあります)
- ガラス容器や陶器容器は、底にアルミホイルを密着させる  
(焼網からすべり落ちたり、焼網の傷つきの原因になります)
- もちはヒーターに触れるので焼かない  
(焼く場合は、フライパンで焼きを見ながら焼いてください)
- 閉じるときは、ドアがフロントオーブンに密着するまで押し込む  
(オーブントア周辺から煙や水蒸気が漏れる場合があります)



## 調理中は次の点に注意する

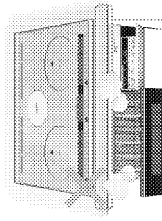
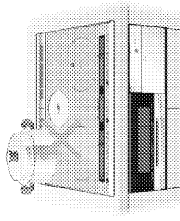
## 注意



- 吸・排気カバーの上に鍋等を置かない  
(吸・排気カバーをかぶくとオーブントアから煙が漏れたり同様に下側に露が付く場合があります)



- 連続してご使用になる場合は、毎回焼網と受皿の汚れをきれいにし、オーブン庫内の温度を下げてから調理する  
(庫内の温度が高いまま調理すると、温度センサーが正しく動かず早めに調理が終了したり、調理時間が長くなったりします)
- 調理の途中でオーブントアを開けない  
(上手に調理ができません)(カウンタートップを焦がしたり、本体の上部が異常に過熱され、やけどの原因になります)
- 換気扇を使用する  
(調理中、排気口から煙が出ます)
- 調理中、オーブントアがくもったり、周りに露が付いたりすることかあるので、周りに付いた露はかき取ります



カウンタートップ

## 調理後

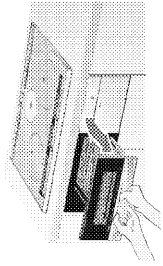
- 通電してしばらくの間、前回の調理でヒーターについていた脂が加熱されにおいや煙が出る場合があります。
- 調理中、材料の脂などが下ヒーターや受皿に落ちると、においや煙が多くなる場合があります。
- 調理中はヒーターがついたり消えたりしますが、温度調節しているため故障ではありません。
- 調理直後にオーブントアを引き出すと、煙が前面から出ます。特に脂分の多い魚などを焼いたあとは、30秒程度待ってから引き出してください。
- ヒーターのクリーニングを途中で終了したときは、ヒーターについていた脂が残るため、次回調理をするとき、最初ににおいや煙が出る場合があります。
- 手動コース「オーブン」は設定温度に依りて上・下ヒーターを自動的に切り替えます。設定温度によっては上・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。
- 手動コースは上・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、調理メニューで調理するときよりむしろ仕上がりに時間がかかる場合があります。

## 調理後は

## 注意

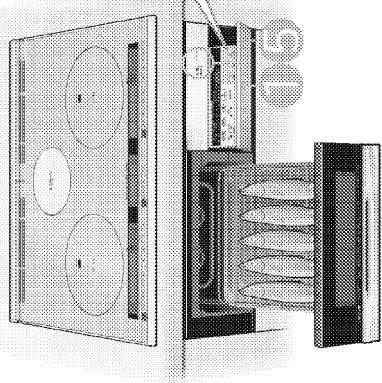


- 過熱水蒸気用ウォーター、焼網、受皿は使うたびにお手入れをする (P.AT)
- オーブントアの取っ手の下側が熱くなるので注意する  
(長時間オーブンを使用すると、取っ手が熱くなる場合があります)
- オーブントアは、取っ手の中央部を持ってゆつくりと閉する  
(調理物が焼網から落ちる場合があります)



# 魚丸焼き、つけ焼き、切身・干物

調理メニューを選んで焼き上げます



材料を焼網の上に置き、オーブドアを確実に閉める。前面操作パネルを開く

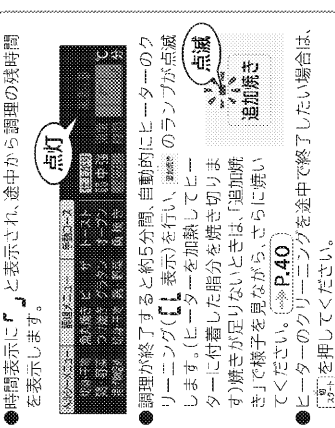
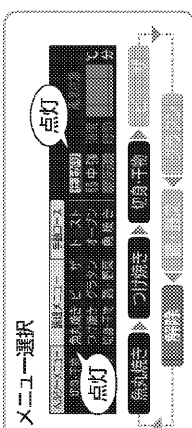
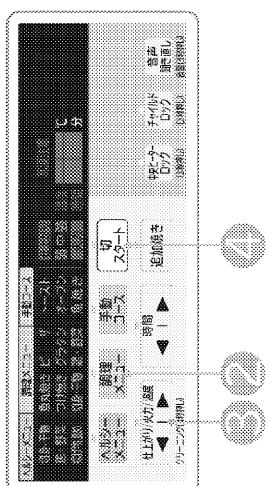
1 電源切入 [電源切入] を「ヒッ」と鳴るまで押し、電源を入れる(ランプが点灯します)

2 調理メニューを押し、希望のメニューを点灯させる

3 仕上げ/火力/温度 [仕上げ/火力/温度] を押し、材料に適した仕上げりに設定する

4 切スタート [切スタート] を押し、通電する  
×ロドフィーが鳴ったら終了です。

5 続けて使わないときは [電源切入] を押し、電源を切る(ランプが消灯します)



30 ● [電源切入] を押してから [電源切入] を押し、電源を切る(ランプが消灯します)。続けて使わないときは [電源切入] を押し、電源を切る(ランプが消灯します)。

## 仕上げり設定、調理時間の目安

調理物に合わせてメニューと仕上げりをを選んでください。

メニュー	弱	中	強	弱	中	強	弱	中	強	魚丸焼き	
材料に通した仕上げり	調理メニューの焼き仕上げは、「つけ焼き」<「切身・干物」>「魚丸焼き」の順に強くなっています。										
調理例	ぱりのつけ焼き [約100g] 5枚 [約15~17分] DVD	はたはた [約25g] 5尾 [約11~15分]	さわらの西京漬け [約90g] 5切れ [約18~21分]	梅さんま(塩蔵品) [約150g] 5尾 [約4~17分]	梅さんま(塩蔵品) [約150g] 5尾 [約4~17分]	梅さんま(塩蔵品) [約150g] 5尾 [約13~16分]	梅さんま(塩蔵品) [約150g] 5尾 [約13~16分]	梅さんま(塩蔵品) [約150g] 5尾 [約13~16分]	梅さんま(塩蔵品) [約150g] 5尾 [約13~16分]	梅さんま(塩蔵品) [約150g] 5尾 [約13~16分]	梅さんま(塩蔵品) [約150g] 5尾 [約13~16分]

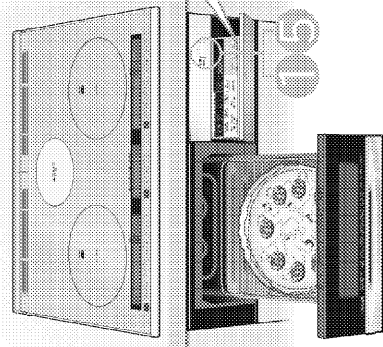
## 魚丸焼き、つけ焼き、切身・干物のこ

- 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1~4尾焼く場合は、ヒーター形状により置く位置で焼き色が付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。
- 焼網に付着しにくく、取り出しやすくなります。焼網にサラサラ油などを塗っておくと調理物が焦げ目につき易い魚の種類や大きさ、誰のり具合、魚の温度、塩のふり加減によって選べます。(塩のふり加減が多くと焦げ目が強くなります) お好みにより「仕上げり」ボタンで調節してください。
- 水分が多い生魚(さんまやあじなど)は、調理する約10~20分前に塩をかけることで、焼き色が付きやすくなります。
- 冷凍した魚は、中まで火が通りにくく焼き不足になり、温感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、焼き不足になりやすいので皮に切れ目を入れてください。
- 焼網より大きな魚を調理する場合は、半分に切ってください。
- 惣菜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、焼き過ぎに注意してください。
- 梅さんま(生)は、保存(冷蔵)期間が2日以上の場合、「切身・干物」で焼いてください。(皮が乾燥しているので「魚丸焼き」で焼くと皮が裂けたり焦げやすくなります)
- はたはたを取ったさんま(生)は、「切身・干物」で焼いてください。
- つけ焼きのたれは、よく落としてください。たれやみそが多くと焦げやすくなります。お好みにより仕上げりボタンで調節してください。

- 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げりの変更はできません。
- 調理物を入れたままにしておくことクリーニングや余熱で焦げ過ぎることがあります。
- 過熱水蒸気用タンクは取り外してください。

# ピザ、グラタン、鶏・野菜

## 調理メニューを選んで焼き上げます



材料を焼網の上に置き、オーブドアを確実に閉める。前面操作パネルを開く

1 電源切入 [電源切入] を「ヒット」鳴るまで押し、電源を入れる(ランプが点灯します)

2 調理メニューを押し、希望のメニューを点灯させる

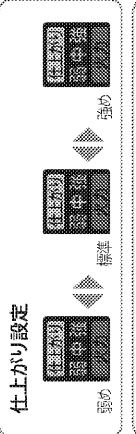
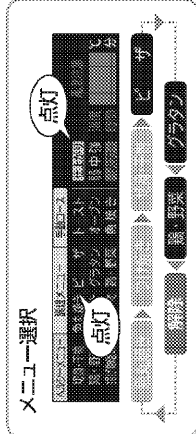
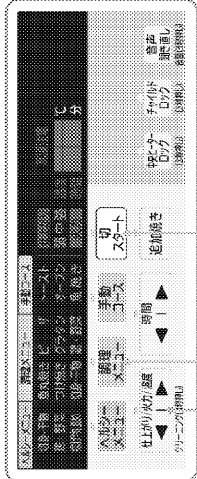
3 仕上がり/火力/温度 [仕上がり/火力/温度] を押し、材料に適した仕上がりを設定する

4 切スタート [切スタート] を押し、通電する  
×ロドフィーが鳴ったら終了です。

5 続けて使わないときは、電源切入 [電源切入] を押し、電源を切る(ランプが消灯します)  
×ロドフィーを押し、電源切入 [電源切入] を押し、電源を切ります。



## 調理メニューを選んで焼き上げます



● 時間表示に「」と表示され、途中から調理の経過時間を表示します。

● 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(表示)を行い、ヒーター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部分を焼き切りませ)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.40)  
● 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。

● オーブン庫内の温度が約80℃以下になるまで(高温注意表示)をします。

## 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。  
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。

メニュー	弱	中	強	弱	中	強	鶏	野菜	中	強
材料に適した仕上がり	冷凍ピザ [直径約26cm 約300g] 1枚 (約12~14分)	冷凍ピザ [直径約26cm 約300g] 1枚 (約12~14分)	冷凍ピザ [直径約26cm 約300g] 1枚 (約12~14分)	冷凍ピザ [直径約26cm 約300g] 1枚 (約12~14分)	冷凍ピザ [直径約26cm 約300g] 1枚 (約12~14分)	冷凍ピザ [直径約26cm 約300g] 1枚 (約12~14分)	冷凍ピザ [直径約26cm 約300g] 1枚 (約12~14分)	冷凍ピザ [直径約26cm 約300g] 1枚 (約12~14分)	冷凍ピザ [直径約26cm 約300g] 1枚 (約12~14分)	冷凍ピザ [直径約26cm 約300g] 1枚 (約12~14分)
調理例	冷凍ピザ [直径約26cm 約300g] 1枚 (約12~14分)	冷凍ピザ [直径約26cm 約300g] 1枚 (約12~14分)	冷凍ピザ [直径約26cm 約300g] 1枚 (約12~14分)	冷凍ピザ [直径約26cm 約300g] 1枚 (約12~14分)	冷凍ピザ [直径約26cm 約300g] 1枚 (約12~14分)	冷凍ピザ [直径約26cm 約300g] 1枚 (約12~14分)	冷凍ピザ [直径約26cm 約300g] 1枚 (約12~14分)	冷凍ピザ [直径約26cm 約300g] 1枚 (約12~14分)	冷凍ピザ [直径約26cm 約300g] 1枚 (約12~14分)	冷凍ピザ [直径約26cm 約300g] 1枚 (約12~14分)

## ピザ、グラタン、鶏・野菜調理の仕方

● 冷凍食品を調理するときには、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には、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。

● 材料の厚さは4cm以下にしてください。(特に骨付きももなど)

● 調理するときの材料の置きかたは、下図のように焼網の中央部に置いてください。

調理するときの材料の置きかた

ピザ  
手前側

調理するときの材料の置きかた

グラタン皿  
手前側

調理するときの材料の置きかた

鶏のこつ  
手前側

● 鶏肉の皮にフォークなどで穴をあけ、厚みのある部分やすじには切れ目を入れてください。そのまま焼くと、鶏肉が反って焦げやすくなる場合や、厚みのある部分が焦げたり、中まで火が通りにくく、焼き不足になる場合があります。(鶏肉の厚さは、目安として2cm以下にしてください)

● 調理するときの鶏肉の置きかたは、右図のように皮側を上にして焼網の中央部に置いてください。2枚の場合は、右図のように左右に並べて置いてください。上下に並べると焼きむらができるので置かずにしてください。

調理するときの材料の置きかた

鶏のこつ  
手前側

調理するときの材料の置きかた

鶏のこつ  
手前側

● 調理中はメニューおよび仕上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きクリーニングや加熱で焼け過ぎることがあります。

● 過熱水蒸気用水タンクは取り外ししてください。

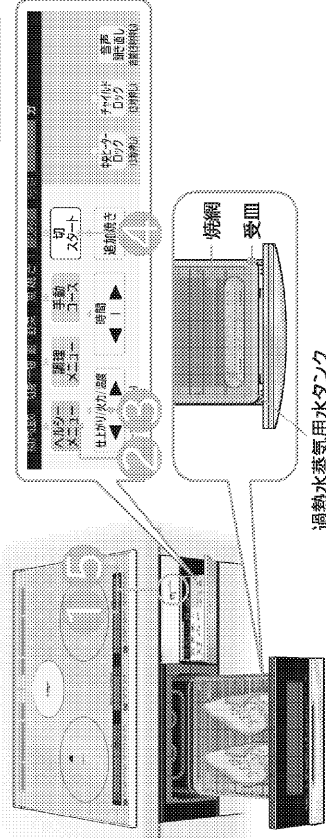
● 受皿に水を入れしないでください。

● 器や型の高さは4cm以下のものを使用してください。

調理する

切身・干物、鶏・野菜、揚げ物温め ヘルシーメニュー

ヘルシーメニューを選んで調理します



- 過熱水蒸気用タンクに水約30mL(目安:段差部分まで)を入れ、指定位置に置く(タンクフタを忘れないでください) (→ P.35)
- 材料を焼網の上に置き、オーブドアを確実に閉める。前面操作パネルを開く

- 電源切入 [ ] を「ピッ」と鳴るまで押し、電源を入れる(ランプが点灯します)
- ヘルシーメニュー を押し、希望のメニューを点灯させる  
仕上がり/火力/温度 を押し、材料に適した仕上りに設定する
- 切スタート を押し、通電する  
×0 アイコンが鳴ったら終了です。
- 続けて使わないときは、電源切入 [ ] を押し、電源を切る(ランプが消灯します)

34 ● [ ] を押してから、[ ] を押し、[ ] を押しても通電できます。

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。

1. ヘルシーメニュー(切れ・血・軟・固)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りを選んでください。

仕上がり	弱	中	強
切身・干物	はたまたま(約25g) 5個(約11~14分) めし(約25~30g) 5個(約11~14分) 鶏手羽のつばき(約60g)3~8本(約16~18分) 牛柳(約30g)4本(約16~18分) 肉焼き(約30g)4本(約16~18分) 焼きとりに(約50g)約50g約15~18分 焼き野菜(約500g)約16~18分	ししよ(約20g) 5個(約11~13分) 焼き(約30g) 5個(約16~19分) めし(約25g) 5個(約17~19分) さのほ(約100g)2枚(約16~19分) 調理のこつ (→ P.31)	塩こんぼ(約150g) 1~5個(1周)16~20分(5周)21~24分
揚げ物	天ぷら(約70g) 4個(約10~13分) とんかつ(約150g) 2個(約11分)	鶏のヘルブ焼き(約250g) 1~2枚(約19~22分) 調理のこつ (→ P.33)	解凍したもも(約200g) 2本(約26~28分) 75gサイズ(解凍)約150g 2個(約13分)
揚げ物以外の調理例			

※調理済みの冷めた揚げ物を温める機能です。冷凍した食品は調理できません。

過熱水蒸気用タンクの取り外しかた、取り付けかた、給水のしかた

- タンクの両端を両手でしっかりと持ち、タンクフタと一緒に焼網から取り出す  
(過熱水蒸気用タンクの取り外しは、冷えてから行ってください)
- タンクフタを外し、水タンクを置いた状態で水をコップで左右の段差部分まで注ぐ(約30mL)  
タンクフタを水タンクの上に載せる
- 水タンクの両端を両手でしっかりと持ち、タンクフタと一緒に焼網の前方開口部に取り付ける

注意

- 過熱水蒸気用タンクの取り外しは、冷えてから行うやけどの原因になります。
- 連続して使用する場合は、乾いたふきんを使ってしっかりと拭き取り出す
- 過熱水蒸気用タンク使用時はタンクフタを取り付けるオーブドアを乾いたふきん拭き出したときタンク内のお湯がこぼれやけどの原因になります。

- 調理中はメニューおよび仕上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きメニューの変更はできません。