

# SHARP

ウォーターオーブン **家庭用**

HEALSIO  
ヘルシオ

## 取扱説明書

形名

# AX-LSX3A

無線LAN対応



 COCORO KITCHEN

### AIで毎日もっと楽しくもっとラクに



- お客様の調理履歴や使いかたを学習し、日々のお料理をサポートします。
- さらに、スマートフォンを利用すると、外出先でのメニュー検索や、離れた場所から調理の残り時間などヘルシオの状況が確認できます。

詳しくは、 **クラウドサービスガイドをご覧ください**

### ヘルシオの自動調理機能「まかせて調理」なら 毎日のごはん作りがもっとラクになる！

お好みの材料を、冷凍・常温を気にせず角皿にのせて、あとは調理方法を選んで加熱スタート！  
火加減や調理時間もおまかせで、おいしいごはんのできあがり！

詳しくは、 **メニュー集をご覧ください**

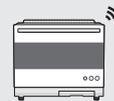
お買いあげいただき、まことにありがとうございました。  
この取扱説明書をよくお読みのうえ、正しくお使いください。  
ご使用前に、「安全上のご注意」を必ずお読みください。  
お読みになった後は、保証書とともにいつでも見ることが出来る所に必ず保存してください。  
業務用として使用しないでください。

### 調理をはじめる前に…

**1 付属品の確認をしてください**  
(4ページ)

**2 安全上のご注意を必ずお読みください** (6ページ)

設置について (9ページ)



無線LANに接続しましょう。  
クラウドサービスガイドをご覧ください。

**3 庫内のカラ焼き** (24ページ)

ご購入後、庫内に付着している油を焼き切るために必要です。

HEALSIO ヘルシオ ヘルシオロゴ及びヘルシオ、HEALSIOは、シャープ株式会社の商標です。

「COCORO MEMBERS」で「製品登録」をお願いします

入会特典

- 家電製品をWEBでまとめて管理できる！
- 登録製品に関する消耗品、取扱説明書などサポート情報へ簡単アクセス！
- 当社製品などが当たる抽選応募用「わくわくポイント」を進呈！
- 自動回答に加え会員限定でオペレーターとチャットで相談ができる！

COCORO MEMBERSは、シャープ製品/COCOROサービスをご利用のお客様向けのシャープの会員サービスです。

**ココロメンバーズ** **検索**

<https://cocoromembers.jp.sharp/m/>



# もくじ

## はじめに

付属品一覧	4
水タンクの使いかた	5
安全上のご注意	6
調理のときのお願い	10
各部のなまえ	12
操作部	14
操作画面について	15
加熱の種類としくみ	18
使える容器・使えない容器	20
加熱操作の流れ	22
カラ焼きをする	24

## 自動加熱

ごはん・おかずあたたため	26
冷凍食品あたたため	28
牛乳・酒あたたため	30
好みの温度あたたため	31
全解凍、サククリ解凍	32
食べごろ解凍	33
ゆで野菜(レンジ)	34
蒸し野菜(蒸し物)	35
揚げたてサククリ	36
焼きたてふっくら	37
蒸したてしっとり(スポットスチーム)	38
焼きたてパンふんわり	39

## あたたための使い分け

レンジ加熱で、スピーディにあたためます。



ごはん  
おかず  
あたたため

ごはん・おかず・冷凍ごはんなど  
食品の表面温度と、食品から出た蒸気(湯気)をセンサーが  
検知して、自動であたためます。

冷凍食品  
あたたため

1人分の冷凍パスタや1人分がセットになった冷凍弁当など  
面倒な出力(W数)や時間の設定なしで、自動であたためます。

牛乳・酒  
あたたため

牛乳・コーヒー・酒などの飲み物  
突然の沸とうを防いで、飲みごろの温度にあたためます。

好みの温度  
あたたため

バター・アイスクリームなど  
仕上がり温度を設定してあたためます。

過熱水蒸気や水蒸気で、できたてのようにおいしくあたためます。



揚げたてサククリ

すでに油で揚げている天ぷらやフライなど  
やわらかくなった衣も、サクとした食感にあたためます。

焼きたてふっくら

焼き魚や焼きとりなどの焼き物のおかずなど  
焼きたてのように、ふっくらとあたためます。

蒸したてしっとり

中華まん・シューマイなど  
たっぷりの水蒸気でしっとりにあたためます。

焼きたてパンふんわり

市販や手作りのパンなど  
ふんわり焼きたてのようにあたためます。

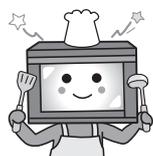
## 手動調理

レンジ	40
低温調理(ソフト蒸し・ウォーターオープン)	41
蒸し物	42
あぶり焼き	43
ウォーターオープン、オープン	44
ウォーターグリル、グリル	46
煮こみ	48
発酵	49

まかせて調理などのレシピは、  
メニュー集をご覧ください。

## 必要なときに

お手入れ	50
除菌(食器・哺乳ビンコース、キッチン用品コース)	52
庫内・角皿・網クリーン	54
庫内乾燥	55
クエン酸洗浄	55
よくあるご質問	56
うまく仕上がらないとき	58
故障かな?	59
こんな表示が出たら	62
保証とアフターサービス	63
お客様ご相談窓口のご案内	63
仕様	裏表紙



### 無線LANに接続すると、操作や献立に悩んだときも対話で解決!

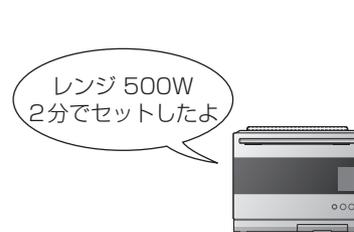
ヘルシオとの音声対話で、操作や献立に悩んだときも、ヘルシオに相談できます。

#### ●メニュー名や材料を話しかける



※おすすめ状況によっては、ご希望のメニューが表示されない場合があります。

#### ●手動調理の設定内容を話しかける



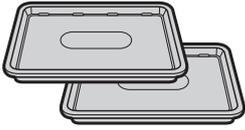
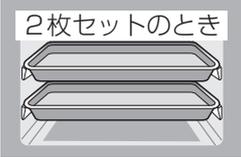
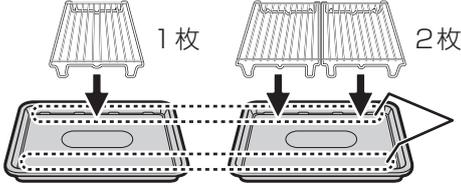
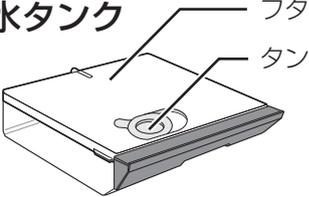
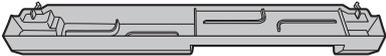
無線LANへの接続方法や話しかけのポイントなどは、クラウドサービスガイドをご覧ください。

- 本書に記載のイラストや発話内容は、説明用のため実際と異なります。  
URLやQRコードのリンク先は、予告なく変更または削除されることがあります。

# 付属品一覧

付属品は、専用品です。本製品以外で使用しないでください。  
加熱に合った使いかたは、「加熱の種類としくみ」をご覧ください。(18, 19ページ)

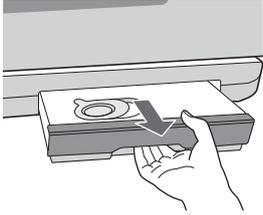
- 使用中に破損したり、紛失したときは、お買いあげの販売店でご購入ください。(有料)

<p><b>角皿(2枚)</b></p>  <p>反りを軽減するために中央部を少し高くしています。</p>	<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">レンジ加熱で使わない 火花が出て製品を傷めます。</p>	<p><b>角皿受け棚にセットして使います。</b></p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; text-align: center;"> <p>2枚セットのとき</p>  </div> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; text-align: center;"> <p>下段セットのとき</p>  </div> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px; text-align: center;"> <p>上段セットのとき</p>  </div> </div> <p>角皿に重いものをのせないでください。 (食品・容器を合わせて、1枚につき4kgまでにしてください)</p>
<p><b>調理網(2枚)</b></p> 		<p><b>角皿にのせて使います。</b> <span style="float: right;">重ねることもできます。</span></p> <p>メニューや分量に合わせて、1枚、または2枚使います。</p> <div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 20px;"> <p>例 あぶり ビーフステーキ</p> </div> </div> <p>角皿のフチにある溝に、はまるようにのせます。</p>
<p><b>水タンク</b></p>  <p>フタ タンクキャップ</p>	<p><b>新しい水道水を入れて使います。</b></p> <p>本体正面の右下にセットします。 タンクキャップはしっかり閉めてください。 ご使用後は、水を入れたままにしないでください。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 水タンクの使いかた(5ページ)</li> <li>● お手入れの方法(50ページ)</li> </ul>	
<p><b>つゆ受け</b></p> 	<p><b>いつもセットしておきます。</b></p> <p>本体正面の下にセットします。(12ページ)</p> <div style="border: 1px solid gray; padding: 5px;"> <p><b>大切</b>▶ 調理開始前は、つゆ受けに水がたまっていないことを確認してください。ご使用後はたまった水を捨ててください。(捨て忘れるとあふれることがあります)</p> </div>	
<p><b>保証書・取扱説明書・クラウドサービスガイド・メニュー集</b></p> <p>当商品は日本国内向けであり、日本語以外の説明書はありません。 This model is designed exclusively for Japan, with manuals in Japanese only.</p>		

# 水タンクの使いかた

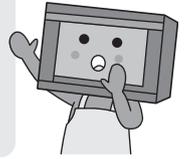
水を使う加熱のときは、メニューごとに必要な水位まで水を入れます。

## ① 水平に引き出して、取り出す

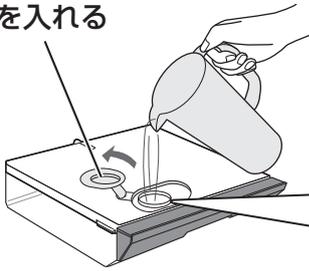


新しい水道水をお使いください。

浄水器の水、アルカリイオン水、ミネラルウォーター、井戸水などは、カビや雑菌が繁殖しやすくなります。また、水道水以外の水は、蒸気が出にくくなったり、[水が足りません…]の表示が出る場合があります。



## ② タンクキャップを開けて、水を入れる

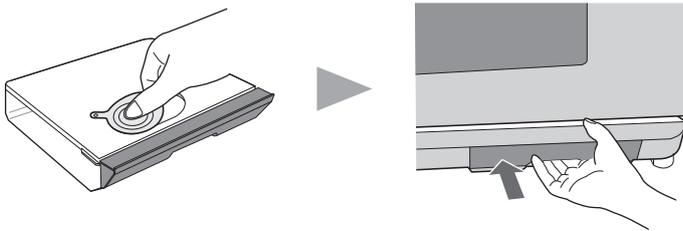


タンクキャップを開けて、真上からみたところ



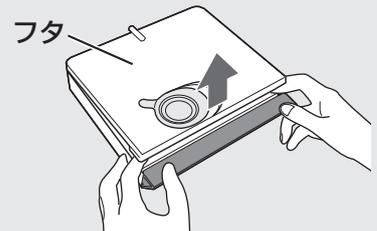
• 右側面にも、水位線があります。

## ③ タンクキャップを閉めて、奥にあたるまで水平に差し込む



### フタの開けかた

水を捨てる時や、お手入れをするときは、フタの手前側を持ち上げて開けます。



### 水の量は、メニューごとにきっちりと合わせなければいけない？

タンクに入れた水がムダにならないよう、調理に必要なおおよその水量を水位としています。

水位1は、主に焼き物メニューのときの水位

水位2は、主に蒸し物メニューのときの水位

多めに入れても仕上がりに支障はありませんが、水位2を超えないようにしてください。

水タンクとフタのすき間から水が漏れやすくなります。

### 画面表示例



**ご注意：**記載水位よりも少ない場合は、エラーが出たり、うまく仕上がりにません。

# 安全上のご注意 (1) 必ずお守りください

人への危害、財産への損害を防ぐため、お守りいただくことを説明しています。

■ 誤った使いかたで生じる内容を、次のように区分して説明しています。

 <b>危険</b> 「死亡または重傷を負うおそれが高い」内容。
 <b>警告</b> 「死亡または重傷を負うおそれがある」内容。
 <b>注意</b> 「軽傷を負う、または財産に損害を受けるおそれがある」内容。

■ お守りいただく内容の種類を、次の図記号で説明しています。

 してはいけないこと。
 しなければならないこと。

## **危険** 感電や火災などの事故や大けがを防ぐために

### 高圧部品に触らない

 吸排気口や穴などに、ピンや針金などの金属物や異物を入れない  
(感電・けが・故障の原因)

 自分で絶対に分解・修理・改造をしない (感電・火災・けがの原因)  
分解禁止  
万一、異物の中に入った場合や修理は、お買いあげの販売店、またはお客様ご相談窓口にご連絡ください。(63ページ)

## **警告** 感電や漏電、発火などによる事故やけがを防ぐために

### 電源プラグやコード、アースについて

 電源プラグやコードは、乱暴に扱わない

- ゆるんだコンセントは使わない
- 傷んだ電源プラグやコードは使わない
- 傷付けたり、変形させない  
(加工する・高温部[排気口]に近付ける・無理に曲げる・引っ張る・ねじる・束ねる・重い物をのせる・挟み込むなどすると、コードが破損し、火災・感電・ショートの原因)

 ぬれた手で電源プラグを抜き差ししない  
ぬれ手禁止 (感電・けがの原因)

 定格15A以上・交流100Vの専用コンセントを単独で使う  
(他の器具と併用した分岐コンセント[延長コード]を使うと異常発熱し、発火・感電の原因)

 電源プラグは、根元まで確実に差し込む  
(発火の原因)

 定期的に電源プラグに付いたほこりを乾いた布で拭き取る  
(ほこりがたまると、火災の原因)

 お手入れは、必ず電源プラグをコンセントから抜き、冷めてからプラグを抜く  
プラグを抜く  
(感電・やけど・けがの原因)

 アースを確実に取り付ける  
(故障や漏電のときに、感電のおそれ)  
アース線接続  
水気や湿気の多い所に設置する場合はアース端子がない場合は、お買いあげの販売店にご相談いただき、必ずアース工事をしてください。

**アースについて** (9ページ)



## 警告

感電や漏電、発火や突沸などによる事故やけがを防ぐために  
(突沸…突然の沸とうにより加熱中や加熱後に食品や液体が飛び散る現象)

### 加熱するときは



卵(ゆで卵・うすら卵含む)など、膜や殻付きのものはレンジ加熱しない

(破裂・やけどの原因)



● おでんの卵、目玉焼きなどは、**爆発し、大変危険です**

※ 卵をレンジ加熱するときは、必ず溶きほぐしてください。



● 膜(いかなど)や殻付き(クリなど)のものは、切れ目や割れ目を入れる**破裂の衝撃で、食器やフラットテーブルなどが割れることがあります**



ビン・密封容器の栓やフタをはずす

● 加熱のしすぎになり、**破裂します**

(容器が破裂して、やけどやけがの原因)



**必ず  
はずす**



ベビーフードやミルク、介護食をあたためるときは、**加熱後、かき混ぜてから温度を確認する**  
(やけどのおそれ)



食品・飲み物を加熱しすぎない

突然沸とう・発煙・発火・やけどのおそれがあるので、加熱方法をお守りください。

加熱をしすぎたときは、そのまま1~2分程度庫内で冷ましてから取り出してください。

● **突然沸とうのおそれのある食品は**

低めの広口容器を使い、加熱前・加熱後にかき混ぜる

・飲み物は、専用キーを使う



(突然沸とうによりやけどのおそれ)

・カレー・シチュー、煮物、汁物などは、分量・容器など本書の記載内容を守る  
(27ページ)



・油脂分の多いもの(バター・生クリームなど)は、手動レンジで様子を見ながら加熱する

● **発煙・発火のおそれのある食品は、**

手動のレンジで様子を見ながら加熱する



・少量のもの

・水分の少ないもの

(パン、さつまいも、油揚げ、天かすなど)

・油が付いたもの

(バター付きパン、フライものなど)

・高温になりやすいもの(あんまんなど)

### 使用するとき



熱に弱いものを近付けない

● たたみ・じゅうたん・テーブルクロスなどの敷物の上や、カーテンなどの燃えやすいものの近くに置かない  
(変形・変色・反りの原因)

● スプレー缶を近付けない  
(引火や破裂の原因)



子供だけで使わせない

● 幼児の手の届く所で使わない  
(感電・やけど・けがの原因)

### 異常・故障時には



直ちに使用を中止する

● すぐに電源プラグを抜いて、販売店へ点検・修理を依頼する  
(発煙・発火・感電・けがのおそれ)

異常・故障例・電源プラグやコードが異常に熱くなる

・自動的に切れないときがある

・コゲ臭いにおいがしたり、異常な音や振動がする

・スタート操作をしても加熱しない

・ドアに著しいガタがある

・触れるとピリピリと電気を感じる

・ドアや庫内に著しい変形がある

・その他の異常や故障がある

# 安全上のご注意 (2)

必ずお守りください



## 注意

発火や発煙によるやけどやけがを防ぐために

### 電源プラグについて



電源プラグを抜くときは、コードを持って引き抜かない  
(断線やスパークして、発火の原因)



長期間使用しないときは、電源プラグを抜く  
プラグを抜く(絶縁劣化などで感電や漏電・火災の原因)

### 加熱前に確認する



金属類やアルミホイルなどを使用して、レンジ加熱しない  
● レトルト食品・缶詰・金串・アルミケース・アルミテープなどを加熱しない  
※ 本書では、使いかたを限定して、アルミホイルを使用することがあります。記載通りにお使いください。



缶詰・ビン詰・袋詰・レトルト食品・真空パック入り食品をレンジ加熱するときは移し替える  
(破裂・製品の破損・けが・やけどの原因)



加熱に合った容器を使う(20ページ)



調理・除菌\*以外に使わないカラ(食品なし)の状態でレンジ加熱しない  
● 庫内を収納庫として使わない  
(過熱・異常動作して、発火の原因)  
※ 除菌とは、この製品に搭載されている除菌機能のことです。



鮮度保持剤(脱酸素剤)を入れたまま、加熱しない(火花が出て製品を傷めたり、食品の発煙・発火の原因)

### 加熱中や加熱後は



接触禁止

蒸気・高温部分に触らない  
● 加熱中や加熱後しばらくは、フラットテーブル・ドア・本体外側・庫内・排気口・付属品・容器などを直接触らない  
また、排気口(天面奥)をのぞき込んだり、ドアを開けるときは、顔を近付けない(やけどの原因)  
※ 食品や付属品の出し入れは、ミトンなどをご使用ください。



ラップをはずすときは、注意する蒸気が一気に出て、やけどをすることがあるので、ゆっくりはずします。



調理後の庫内やドアに水をかけない  
● フラットテーブルに衝撃を加えたり、急冷したり、使用中のドアにも水をかけない(割れるおそれ)



庫内やドアに油・食品カス・煮汁が付いたままで放置したり、加熱したりしない(発火・発煙・さびの原因)  
お手入れ(50ページ)



庫内の食品が燃え出したときは、ドアを開けない  
ドアを開けると酸素が入り、勢いよく燃えます  
● 次の処置をしてください  
1. ドアを閉めたまま、とりけしキーを押す。  
2. 電源プラグを抜く。  
3. 本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するのを待つ。  
● 鎮火しない場合は、水か消火器で消火する  
● そのまま使用せずに、必ず販売店に点検を依頼してください

### ドアは



ドアを傷めない、物を挟まない  
● 庫内やドアに物をぶつかけたり、ドアに物を挟んだまま使わない(電波漏れやドアガラスが割れるおそれ)



ドアやハンドルに無理な力を加えない。また、4kg以上の物を開いたドアの上にのせない(本体が倒れて、けがをしたり、電波漏れの原因)



# 注意

発火や発煙によるやけどやけがを防ぐために

## 設置について



### 丈夫で安定した水平な場所に置く

(騒音や振動、ガタつきや傾きがあると水が漏れて、故障の原因)

- 製品が転倒・落下した場合は、外部に損傷がなくても使用せず、点検を依頼する  
(感電・電波漏れの原因)  
落下・転倒防止用金具を別売品として扱っています。(裏表紙)



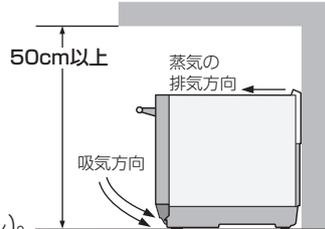
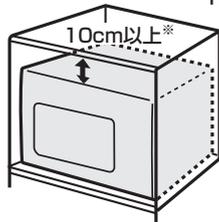
### 本体と壁との間は、下表の離隔距離以上の空間を設ける

(過熱による変形・発火や故障の原因)

この製品は、「消防法 設置基準」に基づく試験基準に適合しています。

場所	上方	左方	右方	前方	後方	下方
離隔距離 (cm)	10	0	0	開放	0	0

「消防法 基準適合 組込形」



壁の材質などによって、排気口付近の壁が汚れたり、結露することがあります。壁の汚れや結露が気になる場合は、左記の離隔距離以上離したり、壁面にアルミホイルなどを貼ることをおすすめします。**製品に貼らない**

※排気口(天面奥)(12ページ)は含まない。

- 窓ガラスがある場合は、排気口(12ページ)と20cm以上離す  
(それでも温度差によって割れる場合あり)
- 調理をするときは、必ず換気をする (蒸気による壁などへの露付きの原因)
- 熱に弱い家具やコンセントのある壁面に排気口が向き合うときは、熱で変形するおそれがあるため、遠ざける (火災・感電・ショートの原因)
- 電源プラグやコードを製品で壁などに挟み込まないようにする (火災・感電・ショートの原因)



### 吸気口・排気口(12ページ)をふさがない (過熱による発火や故障のおそれ)

蒸気や水のかかる所や火気の近くで使わない (感電・漏電の原因)

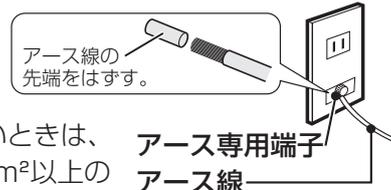
製品の上は高温または蒸気の影響を受けるため、物を置いたり近付けない  
とくに電気製品は、故障することがあります。

## アースについて

### ● アース端子付きコンセントがある場合(12ページ)

アース線の先端をはずし、アース端子に確実に固定します。

アース線の長さが足りないときは、市販の導体断面積1.25mm<sup>2</sup>以上の



アース専用端子  
アース線

### ● アース端子付きコンセントがない場合

お買いあげの販売店にご相談いただき、アース工事\*をおこなってください。

ガス管や水道管、電話や避雷針のアース線には絶対に接続しないでください。

次のような場所で使用する場合は、アース工事\*が法律で義務付けられています。

- 水気のある場所：八百屋・魚屋の洗い場など水を扱う所、水滴の飛び散る所、地下室など結露が起きやすい所。漏電しゃ断器の取り付けも義務付けられています。
- 湿気の多い場所：飲食店の厨房、土間・コンクリート床、酒・しょうゆなどの醸造・貯蔵所。

※アース工事…電気工事士の有資格者によるD種接地工事。(本体価格に工事費は含まれていません)

# 安全上のご注意 (3) 必ずお守りください



## 注意

発火や発煙によるやけどやけがを防ぐために

### 水タンクについて



#### 水道水を使う

浄水器の水、アルカリイオン水、ミネラルウォーターなどは、水道水に比べて、カビや雑菌が繁殖しやすくなります。



#### 水タンクの水は一日1度は捨てる

水は、水蒸気となって直接食品に触れるので、新しい水道水を使用してください。



#### 水タンクの容器・フタは、こまめに洗い、清潔に保つ

水の交換だけでは、容器に水あか、ぬめりが付着するので、やわらかいスポンジを使い、台所用合成洗剤(中性)で洗ってください。お手入れ後は、十分に水気を取ってください。

食器洗い乾燥機や食器乾燥器は使わない(熱で変形するおそれ)



#### コンロのそばや高温になる場所に置かない

容器が溶けたり、変形し、フタが閉まらなかったり、本体にセットできなくなります。



#### 水タンクに損傷があるときは、使わない

故障の原因になります。お買いあげの販売店にご相談ください。

### お願い

- テレビ、ラジオから4m以上離す。(雑音や画像が乱れる原因)
  - 製品の近くでは無線LAN機器の通信性能が低下することがあります。  
無線LAN機器の取扱説明書などをお読みのうえ、ご使用ください。
- ※ 加熱中は、本製品内蔵の無線LAN通信性能が低下することがあります。

## 調理のときのおお願い

### ● 換気をしながら調理する

熱気や蒸気がたくさん出ます。

### ● 使用する付属品や容器は、加熱と食品の分量に合ったものを使う

付属品は、各メニューの説明や表示の内容、「加熱の種類としくみ」を参考に、容器は、「使える容器・使えない容器」を確認します。容器の大きさは、食品を入れて8分目ぐらいになるものを目安にします。

### ● 加熱中のドアの開閉は、なるべくしない

熱や蒸気が外に逃げてしまい、うまく仕上がりません。

加熱状態の確認は、加熱終了間際にすばやくおこないます。

### ● できあがったら、すぐに取り出す

オープン・グリル加熱のときは余熱で焼きすぎになったり、水を使う加熱のときは温度が下がり、水滴で食品がぬれることがあります。

### ● 角皿は両手で持ち、水平にゆっくり運ぶ

傾けると、角皿にたまっていた肉汁や油などの液体がこぼれたり、食品がすべり落ちることがあります。

## 水を使う加熱のとき

### ● 使用前に、つゆ受けに水がたまっていないか確認する

つゆ受けには、調理中の蒸気やドアの内側の水滴が、多いときで約200mLたまるため、調理後にたまった水を捨て忘れると、あふれ出ることがあります。調理後は、毎回水を捨ててください。つゆ受けにたまった水が熱い場合があるため、直接水に触れないようにしてください。

## レンジ加熱のとき

### ● 角皿・調理網・金属類は、絶対に使用しない

火花が出て、製品を傷めたり、付属品が破損することがあります。限定的な使用方法でアルミホイルなどを使用することがありますが、本書の記載通りにお使いください。



### ● レトルト食品や缶詰は、レンジで使える容器に移し替える

レトルト食品や缶詰は、まかせて調理の「蒸す・ゆでる」や手動の「蒸し物」であれば、移し替えずに加熱できます。

### ● 小さく切った根菜などの少量(100g以下)加熱は必ずつかるぐらいの水を入れる

少量の加熱は、火花が出たり食品が焦げたり燃えたりして、故障の原因になります。必ずつかるぐらいの水を入れて、手動のレンジで加熱します。

## オーブン・グリル加熱のとき

### ● ラップやプラスチック容器を使わない

溶けたり、発火するので使えません。

### ● 繰り返し続けて作るときは、様子を見ながら加熱する

庫内や付属品が熱い場合は、焼き物などが濃いめに仕上がったり、うまく仕上がらないことがあります。

## 自動加熱のとき

### ● 記載の材料・分量を守る

この製品に合わせた内容を記載しています。材料・分量を変えるときは、手動調理で様子を見ながら加熱してください。

### ● 加熱が足りないときは、延長する

加熱終了後、延長の操作(23ページ)をするか、手動調理で様子を見ながら加熱をします。自動加熱を使うと、もう一度初めから加熱をすることになり、食品が焦げたり、発火することがあります。

## 調理後

### ● 庫内に付着した水滴やフラットテーブルにたまった水を拭き取る

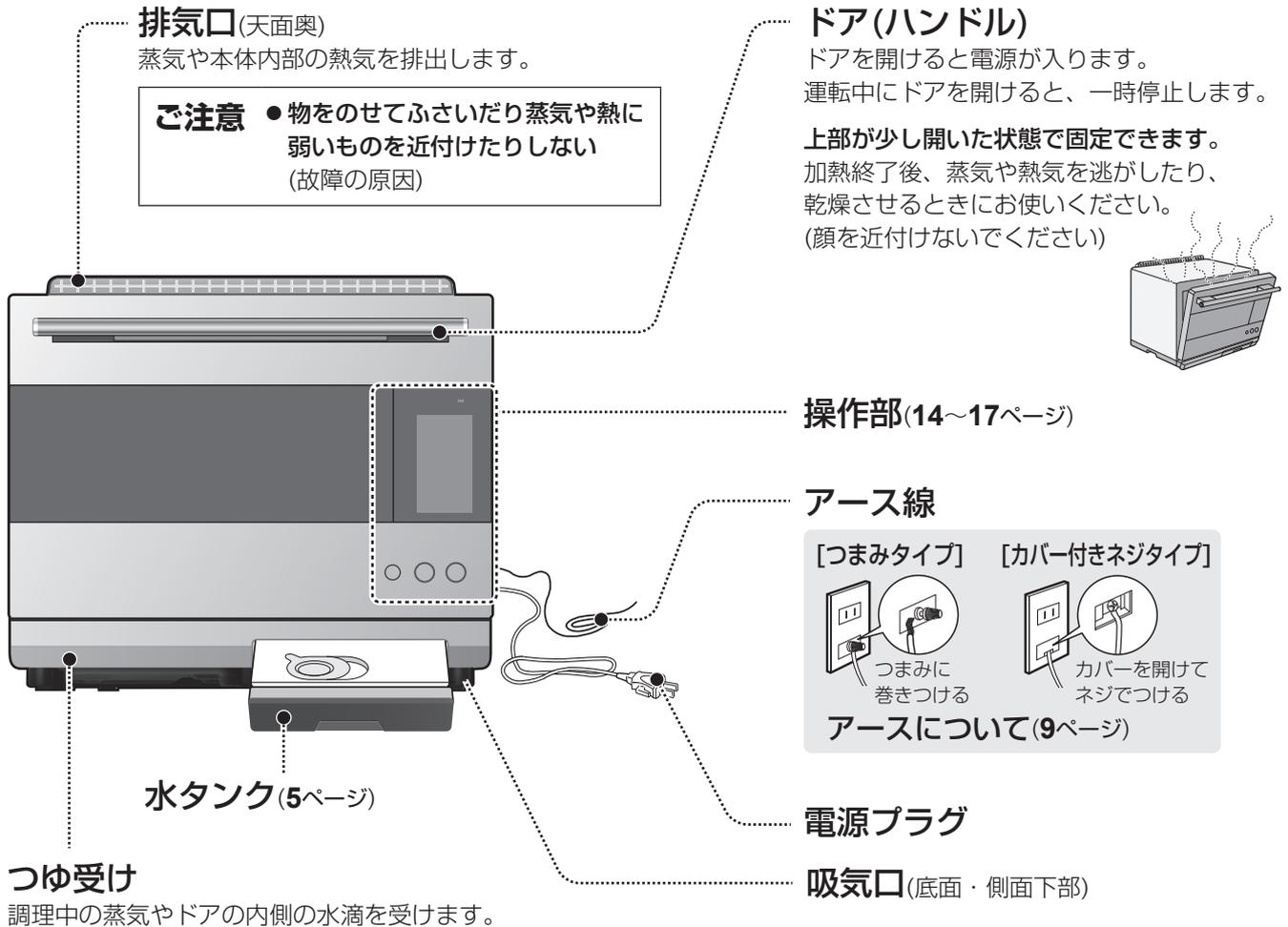
水を使う加熱のときは、結露した水が、多いときは150mL程度たまります。製品内部の給水パイプに残っていた水(無色または白色)が蒸気吹き出し口付近に付着したり、水を使わない加熱のときも、食品から出た蒸気が結露して、庫内に水滴が付着することがあります。庫内が冷めてから、乾いたふきんなどで拭き取ってください。

### ● 熱くなった容器や付属品を取り出すときは、ミトンなどを使い、両手で取り出す 直接手で触ると、やけどのおそれがあります。

### ● 角皿を、熱に弱い物の上に置いたり、急冷したりしない

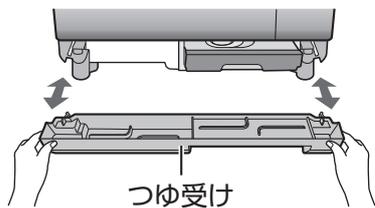
溶けたり、角皿が変形する原因になります。

# 各部のなまえ



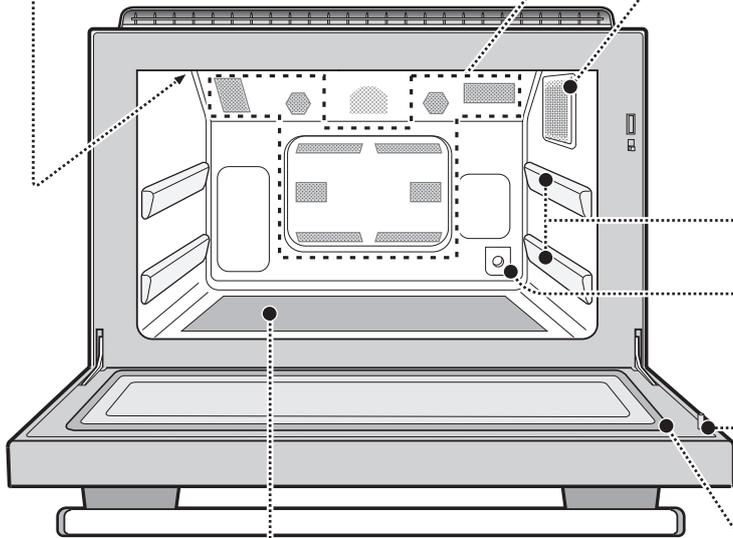
**ご注意ください** ●つゆ受けをはずした状態で放置しないでください。  
 本体内部に残っていた水滴が、製品の下から落ちてくる場合があります。

## つゆ受けの取り付け・取りはずしかた



- 両端を持ちます。
- 取り付けるときは、奥までしっかり押し込みます。
- 取りはずすときは、たまった水がこぼれないようにゆっくり水平に引き出します。

赤外線センサー



蒸気・熱風吹き出し口

庫内灯

ドアを開けると3分間点灯します。加熱中、画面右下の[庫内灯]を押すと10秒間点灯します。発酵など、庫内灯が点灯しないものもあります。



角皿受け棚(上段・下段)

排気口(庫内)

蒸気が水滴となって、庫内に出てくる場合があります。

ドア突起部

食品の出し入れ時にご注意ください。

ドアガラスパッキン

高温により一時的に変形することがありますが、温度が下がると元に戻ります。ドアの周囲から少量の蒸気が出る場合がありますが、故障ではありません。

フラットテーブル(ガラス製)

レンジ加熱をするときに、直接、容器を置きます。

フラットテーブルのご注意

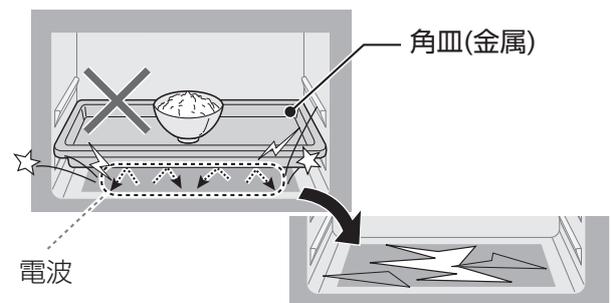
- ヒーター加熱中や加熱終了後、しばらくは、高温になっています。直接手で触れるとやけどをしたり、熱に弱い容器を置くと溶けるおそれがあります。
- 急冷したり衝撃を与えると割れることがあります。
- 食品カスが付着したままで使用すると、焦げたり火花が飛んだりします。こまめにお手入れしましょう。
- 水を使う加熱の場合、蒸気が水滴となって庫内側面に付着したり、メニューによっては底面にたまります。庫内が冷めてから乾いたふきんなどで拭き取ってください。水が残っていると、通常の加熱時間よりも長くなる場合があります。

必ず、お守りください

レンジ加熱のときは、角皿・調理網を絶対に使わないでください。

フラットテーブルの下から出る電波が金属に当たり火花が出て、フラットテーブルが割れるなど、製品を傷めます。

また、食品には電波が届かず、あたたまりません。



**お知らせ** ● 製造工場の検査で使用した水が、庫内に付着している場合があります。  
● ご使用になる前に、カラ焼きをしてください。(24ページ)

# 操作部

表示内容はイメージです。また、製品改良のため予告なく変更することがあります。

表示部は、工場出荷時の初期画面です。

**マイク**

**コネクトランプ**

- シャープクラウドサービスに接続しているときに点灯します。

**タッチパネル(操作画面、表示部)**

- 表示されるキーを直接押します。
- キー・メニュー名・加熱時間・温度・加熱の進行・使用する付属品などを表示します。

**ご注意** ● 箸など、先のとがったもので押さない (破損の原因)

**COCORO KITCHENキー**

- 無線LAN接続時にヘルシオと音声対話をするときやクックリストをダウンロードするときに押します。詳細はクラウドサービスガイドをご覧ください。

**あたためキー、スタートキー**

- 初期画面の状態では押し、レンジ加熱の自動あたためがスタートします。
- メニューの選択や加熱設定後、加熱をスタートさせるときに押します。ランプが点滅して、キーを押すタイミングをお知らせします。加熱をスタートさせると、ランプは点灯に変わります。

## とりけしキー

- 設定内容を取り消して初期画面に戻すときに押します。
- 加熱を途中でやめるときや、操作をやり直すときに押します。
- 加熱中に一時停止するときは、このキーを押さずにドアを開けます。加熱を再開するときは、ドアを閉めてスタートキーを押します。

## お知らせ

- 画面に **デモ** が表示されているときは、デモ設定になっているため、加熱ができません。必ずデモ設定を解除してください。

とりけしキーをピッと鳴るまで4秒以上押し、さらに続けて、4回押します。

4秒以上押し      4回押し

- ▶ 消灯：解除されました
- ▶ 点灯：設定されました

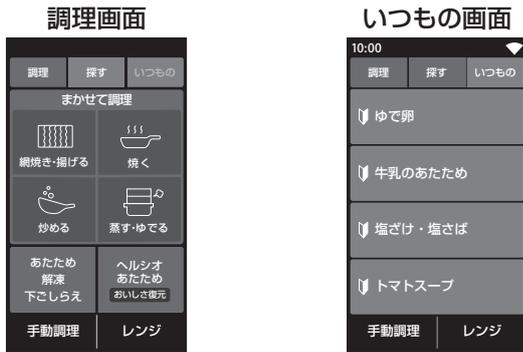
デモ設定になっていると、約1分後に商品紹介が始まります。(数分間の紹介を繰り返します)

**大切** ▶ デモ設定の操作をした後は、必ず解除の操作をしてください。加熱ができません。デモ設定を解除すると、工場出荷時の状態に戻るため、無線LANの接続設定が初期化されます。ダウンロードしたメニューも削除されます。

# 操作画面について(1)

## 初期画面

- ドアを開けると電源が入り、初期画面を表示します。  
初期画面で放置すると、1分後に表示が消え、条件によって電源が切れます。(23ページ)
- 本書で記載している初期画面は、調理画面で説明しています。(工場出荷時の初期画面は、調理画面です)
- 初期画面は、とりけしキーを押すと表示します。
- 無線LANに接続すると、初期画面をいつもの画面に変更することができます。



- クラウドがご家庭の使いかたを学習し、朝・昼・晩の時間帯に合わせて、よく使うメニューを表示します。
- お使いはじめのときは、ヘルシオ本体に内蔵しているメニューを、おすすめとして表示します。  
(マークを付けて表示します)
- 無線LANに接続していないときは、いつもの画面は表示できません。

## 音・画面の設定

- 音量変更や、初期画面の変更などができます。

[探す] → [お手入れ・設定] → [音・画面] の順に押し、目的の項目を選ぶ



設定内容を選んで、最後に[決定]を押す

項目	設定内容			
	小	中	大	切
おしゃべり メロディの音量				
おしゃべり メロディの内容	おしゃべりと メロディを鳴らす		メロディのみ 鳴らす	
キータッチ音	音を鳴らす		音を消す	
初期画面の 表示設定	調理		いつもの	

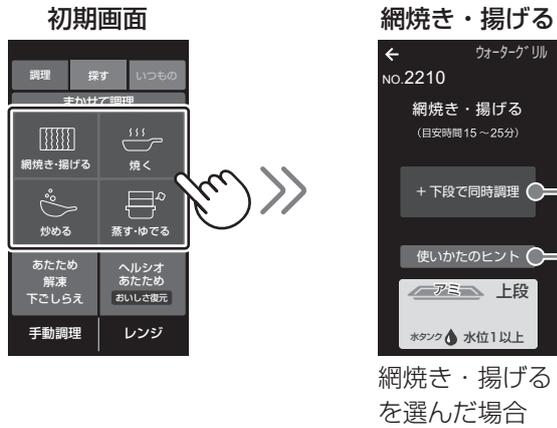
- は工場出荷時の設定内容です。
- おしゃべり・メロディの音量を[切]にすると無線LAN接続時の音声対話はできなくなります。(エラー音は鳴ります)
- キータッチ音の音量を変更することはできません。
- 初期画面をいつもの画面に設定するときは、あらかじめ無線LANに接続する必要があります。

- おしゃべりとは、使いかたや操作方法のアドバイスを話す音声です。
- メロディとは、ヘルシオからお知らせしたいことがあるときに流れるメロディ音です。
- キータッチ音とは、キー操作時に鳴る「ピ」音です。

# 操作画面について(2)

## まかせて調理

- 4つの調理方法があります。  
詳しくは、メニュー集をご覧ください。



上段で調理しながら、下段で惣菜のあたためをしたり、野菜を使った料理が同時に作れます。

ポイントやメニュー例、分量の目安などが確認できます。スタートキーを押す前をご覧ください。

## あたため、解凍、下ごしらえ

- レンジ加熱であたためたり、冷凍した肉や魚の解凍、野菜の下ごしらえができます。
- 本書では、[あたため]、[解凍]または[下ごしらえ]と表記します。



## ヘルシオあたため(おいしさ復元)

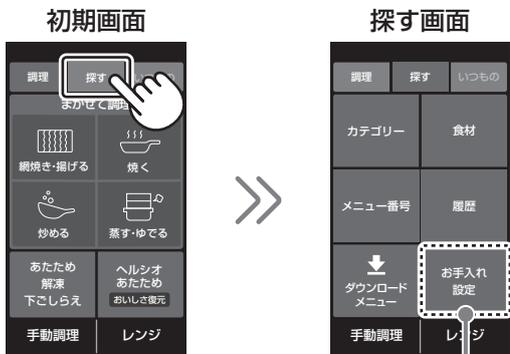
- 過熱水蒸気や水蒸気を使ってあたためます。



●無線LAN接続に関する内容は、クラウドサービスガイドをご覧ください。

## 探す画面

- メニューを検索したり、お手入れや設定をおこないます。
- 本書では、[お手入れ、設定]を[お手入れ]、[設定]と表記します。

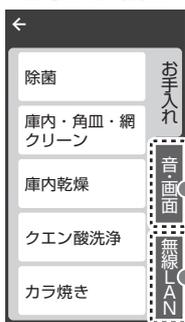


- カテゴリー**  
焼き物や揚げ物など、調理カテゴリーからメニューを探します。
- 食材**  
肉や魚介など、食材からメニューを探します。

カテゴリーや食材を選んでいくと、メニュー名を表示します。

- メニュー番号**  
メニュー番号を入力して、メニューを検索します。
- 履歴**  
最近作ったメニューを表示します。(最大8メニュー)  
ダウンロードメニューなど一部のメニューは含まれません。
- ダウンロードメニュー**  
COCORO KITCHEN レシピサービスからダウンロードして [保存する]を選んだメニューが保存されています。(最大15メニュー)

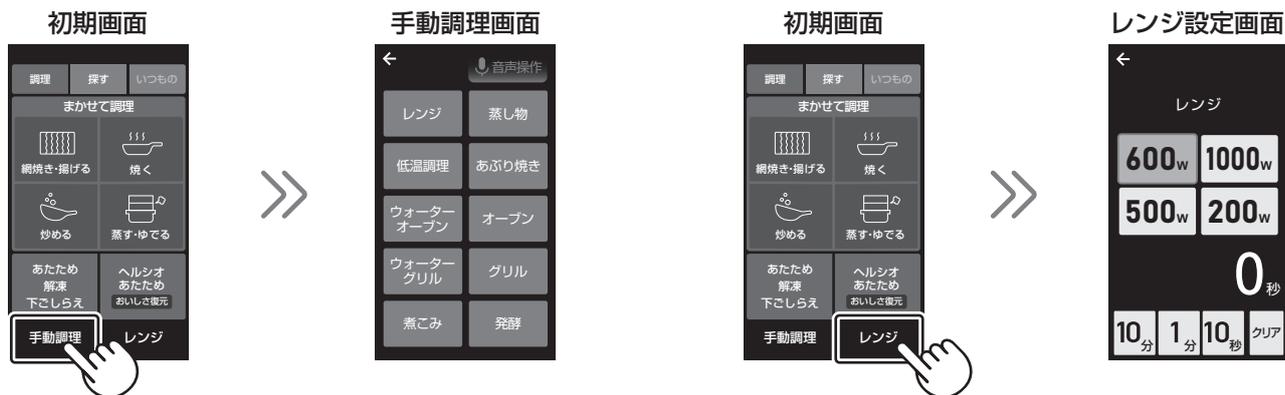
## お手入れ画面



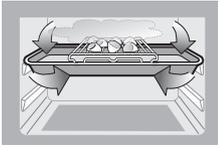
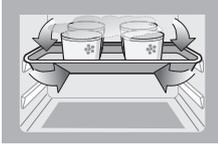
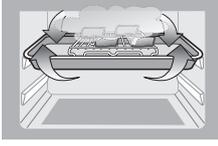
- お手入れ**  
食器などの除菌や、カラ焼き、給水パイプや付属品・庫内のお手入れをするときに使います。
- 音・画面**  
音量の変更や、初期画面を変更するときに使います。
- 無線LAN**  
無線LAN接続に関する設定や確認をするときに使います。

## 手動調理画面

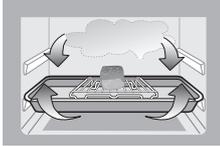
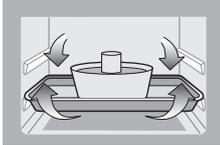
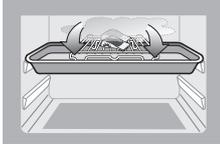
- 出力・時間・温度などを設定して使います。
- [音声操作]は、無線LANに接続すると、利用できます。
- [レンジ]を押すと、ダイレクトでレンジ設定画面を表示します。



# 加熱の種類としくみ

加熱の種類	加熱のしくみ	
<p style="text-align: center;"><b>レンジ</b></p>		<p>フラットテーブルの下側から出る電波が、食品中の水分を振動させて食品を加熱します。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 食品の種類・加熱前の温度によって、加熱時間は異なります。</li> <li>● 食品の分量が2倍になると、加熱時間は2倍弱になります。</li> <li>● 全解凍・サクリ解凍のときは、水タンクを使って、スチーム+レンジ加熱をします。</li> </ul>
<p><b>ご注意</b> <span style="background-color: #333; color: white; padding: 2px;">角皿・調理網は絶対に使わないでください</span></p> <p>電波で加熱するため、金属類を使うと火花が出ることがあります。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>		
<p style="text-align: center;"><b>蒸し物</b></p>	 <p>使用する付属品</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 角皿(+調理網)</li> <li>● 水タンク</li> </ul>	<p>たっぷりの水蒸気(100℃)で加熱をして、蒸し器と同じ調理ができます。</p> <p>レンジ加熱に比べ時間がかかりますが、水分を補い、しっかりと仕上げます。</p>
<p>低温調理</p> <p style="text-align: center;"><b>ソフト蒸し</b></p>	 <p>使用する付属品</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 角皿(+調理網)</li> <li>● 水タンク</li> </ul>	<p>たっぷりの水蒸気を充満させて、食材に適した温度(65~95℃)で加熱します。</p>
<p>低温調理</p> <p style="text-align: center;"><b>ウォーターオーブン</b></p>	 <p>使用する付属品</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 角皿(+調理網)</li> <li>● 水タンク</li> </ul>	<p>庫内を一定温度(65~95℃)に保ち、水蒸気と熱風で、食品を包み込むように加熱します。</p> <p>2段調理ができます。</p>
<p style="text-align: center;"><b>発酵</b></p>	<p>使用する付属品</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 角皿</li> <li>● 水タンク</li> </ul> <p>([スチームあり]のとき)</p>	<p>パン生地の発酵に適した温度に保ちます。</p> <p>2段調理ができます。</p>

- 加熱の種類      は、「水を使う加熱」です。(水タンクを使用します)
- 角皿(+調理網)は、角皿のみで使う場合と、角皿に調理網をのせて使う場合があります。(食品やメニューに合わせて使い分けます)

加熱の種類	加熱のしくみ	
<p><b>ウォーターオーブン</b></p> <p><b>煮こみ</b></p>	 <p>使用する付属品 ●角皿(+調理網) ●水タンク</p>	<p>庫内を一定温度に保ち、過熱水蒸気で食品を包み込むように加熱します。水を使うことで熱量が高くなるため、生の食材に早く火を通すことができます。</p> <p>焼き豚やスペアリブなど厚みのある肉やかたまり肉を焼く場合などに適しています。</p> <p>ウォーターオーブンは、2段調理ができます。</p>
<p><b>オーブン</b></p>	 <p>使用する付属品 ●角皿(+調理網)</p>	<p>庫内を一定温度に保ち、熱風で食品を包み込むように加熱します。お菓子やパンなどに適しています。</p> <p>2段調理ができます。</p>
<p><b>ウォーターグリル</b></p> <p><b>あぶり焼き</b></p>	 <p>使用する付属品 ●角皿(+調理網) ●水タンク</p>	<p>高温の過熱水蒸気で、食品の表面を加熱します。ウォーターグリルは、焼き魚などに適しています。水を使うことで熱量が高くなるため、生の食材に早く火を通すことができます。</p> <p>鶏の照り焼き、から揚げ、焼き魚などに適しています。</p>
<p><b>グリル</b></p>	 <p>使用する付属品 ●角皿(+調理網)</p>	<p>高温の熱風で、食品の表面を焼き上げます。魚のみそ漬けなどに適しています。</p>

### 過熱水蒸気とは・・・

100℃を超える温度に加熱された水蒸気です。

過熱水蒸気には2つの特性があります。

- ① 高い熱量を持ち、食品の中心まで早く火を通すことができます。
- ② 食品に触れると水に変化することで、加熱によって奪われがちな水分を補います。

加熱が進み表面が高温になると表面の余分な水分を蒸発させて、表面と食品内部のちょうどよいおいしい仕上がりを実現します。

※過熱水蒸気は、見えません。



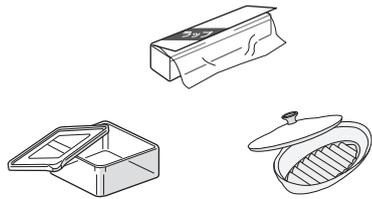
(イメージ図)

# 使える容器

## ○ 使えます

レンジ

耐熱140℃以上の  
プラスチック容器・ラップ、  
シリコン容器



- ただし、砂糖や油分の多い料理は、高温になり、変形したり、溶けたりするため使えません。
- 電子レンジ加熱可の表示のあるものをお使いください。
- 容器や皿にラップをするときは、ゆとりをもたせて軽くかぶせてください。**熱に弱いフタは、はずす**

### 大切

自動あたためで密閉容器などを使用するときは、フタをはずす

フタをして加熱をすると、センサーが食品の温度や蒸気(湯気)を検知できずに加熱のしすぎで発煙・発火・突然沸とう(汁物など)の原因となります。

耐熱性ガラス容器、陶器、  
磁器



- ただし、急熱・急冷すると割れることがあります。
- 色絵やひび、金・銀模様のある器は傷めたり、火花が出るので使えません。



ウォーターオーブン、  
オーブン  
煮こみ、あぶり焼き  
ウォーターグリル、  
グリル

アルミ・ステンレス・  
ホーローなどの金属容器、  
アルミホイル



- ただし、取っ手がプラスチックのものは、溶けるため使えません。

耐熱性ガラス容器、陶器、  
磁器

シリコン容器



ウォーターグリル、  
グリル、あぶり焼き  
では使えません。

- ただし、急熱・急冷すると割れることがあります。

- 設定する温度よりも30℃以上耐熱温度の高い容器をお使いください。  
(設定温度200℃の場合、耐熱温度230℃以上の容器)蒸気・熱風吹き出し口(13ページ)付近は、設定温度より高温になるため、容器の形状によっては変形することがあります。

発酵  
蒸し物、  
ソフト蒸し

アルミ・ステンレス・  
ホーローなどの金属容器、  
アルミホイル

耐熱140℃以上の  
プラスチック容器・ラップ、  
シリコン容器

耐熱性ガラス容器、陶器、  
磁器

- ただし、取っ手がプラスチックのものは、溶けるため使えません。

- ただし、ラップで食品を包むと、あたたまりにくくなります。
- 容器や皿にラップをするときは、ゆとりをもたせて軽くかぶせてください。

# 使えない容器

## × 使えません

レンジ

アルミ・ステンレス・  
ホーローなどの金属容器、  
アルミホイル



- 火花が出て製品を傷めるので使えませんが、アルミホイルは、本書で記載している使いかたであれば、使えます。(全解凍、サクリ解凍など)

耐熱140℃未満の  
プラスチック容器  
(発泡トレーなど)



- スチロール・ポリエチレン・メラミン(幼児用食器)・フェノール・ユリアなどは電波で変質するので使えません。

耐熱性のない  
ガラス容器



- 強化ガラス・カットグラス・クリスタルガラスなども使えません。

竹・木・紙製品、  
漆器



- 塗りがはげたり、ひび割れたり、燃えたりします。
- 竹串、天ぷら敷紙、キッチンペーパー、耐熱加工されているクッキングシートは、本書やメニュー集に記載している使いかたであれば使えます。

ウォーターオーブン、  
オーブン  
グリル、  
グリル  
あぶり焼き

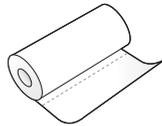
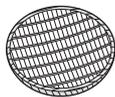
プラスチック容器、ラップ

- 変形したり、焦げたりします。
- 溶けたり、発火することがあります。

耐熱性のないガラス容器

- 強化ガラス・カットグラス・クリスタルガラスなども使えません。

竹・木・紙製品、  
漆器



- 竹串、耐熱加工されているクッキングシート\*は、本書やメニュー集に記載している使いかたであれば使えます。  
※ パッケージに記載の耐熱温度を確認し、庫内壁面に接触させないようにしてください。焦げることがあります。
- 漆器は、塗りがはげたり、ひび割れたり、燃えたりします。

蒸し物、  
ソフト蒸し  
発酵

耐熱140℃未満の  
プラスチック容器  
(発泡トレーなど)

- 変形したり、溶けたりすることがあります。

耐熱性のないガラス容器

竹・木・紙製品、  
漆器

- 耐熱加工されているクッキングシートや蒸し専用で市販されているせいろは、メニュー集に記載している使いかたであれば使えます。

除菌をするときは、「除菌できるもの」をご覧ください。(53ページ)

# 加熱操作の流れ

## 準備

付属品を確認する

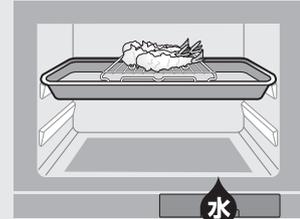
食品を中央に置く

水を使う加熱のときは

- 水タンクに水を入れてセットする。  
水位の目安：水位1は、主に焼き物メニューのときの水位  
水位2は、主に蒸し物メニューのときの水位
- つゆ受けに水がたまっていないことを確認する。  
水がたまっている状態で加熱すると、  
つゆ受けから水があふれ出ることがあります。

### 本書での記載

角皿に調理網をのせて、上段に入れ、  
水タンクに水位1以上の水を入れる場合



- 角皿+調理網 上段
- 水タンク 水位1以上

## 加熱内容の設定・加熱開始後の操作

自動加熱の場合

メニューを選び、表示内容を確認する

メニューを選ぶと、使用する付属品と水位を  
表示でお知らせします。



手動調理の場合

目的の加熱を選び、温度や時間などを合わせる



加熱スタート後に、下記表示が出た場合は、仕上がりの調節ができます



- 初め、標準が選ばれています。  
調節をする場合は、加熱スタート後、  
30秒以内に[弱め]または[強め]を押します。

加熱途中で一時停止するときは、ドアを開ける

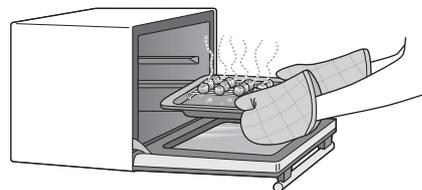
- 加熱途中でドアを開けると一時停止します。  
再スタートは、ドアを閉めてスタートキーを押します。  
(加熱途中でドアを開けると、調理内容によっては、仕上がりが悪くなる場合があります)

加熱をやめるときは、とりけしキーを押す

## 加熱後

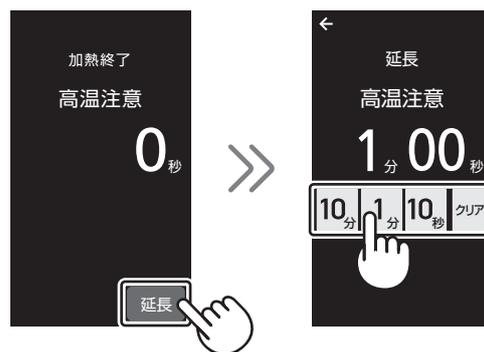
### 食品を取り出すときは、やけどに気を付ける

- 角皿を取り出すときは、水平にゆっくりと引き出します。  
水や油がたまっている場合、傾けるとこぼれることがあります。
- ドアを開けるまで、取り出し忘れのお知らせ音が数回鳴ります。



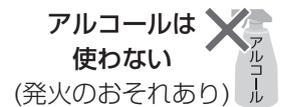
### 加熱が足りないときは、延長する

- 加熱終了後、1分以内に[延長]を押し、時間を合わせてスタートキーを押します。時間を合わせ直すときは、[クリア]を押します。
- [延長]表示が消えた後は、手動調理で加熱をします。
- 他の調理をするときは、とりけしキーを押します。



### お手入れをする

- 水を使う加熱をした後は、水タンクとつゆ受けの水を捨て、お手入れしてください。
- 庫内に水滴が付着している場合は、冷めてから拭き取ってください。



庫内クリーン  
スタート

[延長]表示が消えた後に庫内クリーンをおすすめする表示が出る場合があります。庫内のにおいや汚れが気になるときは、このキーを押して庫内クリーンをおこなってください。庫内クリーンの詳しい操作(54ページ)

## 電源が切れるしくみについて

次の4つの条件がそろると、自動的に電源が切れます。電源が切れるまでの時間は、調理したメニューなどによって異なります。(1～10分)

- 1 ドアが閉まっている(加熱後、1度はドアを開けた)
- 2 初期画面を表示している  
(とりけしキーを押すと表示します)
- 3 高温 表示、 表示が消えている
- 4 コネクトランプが消灯している

#### 高温 表示について

庫内、または製品内部が高温です。やけどにご注意ください。

#### 表示について(62ページ)

製品内部に水が残っています。表示後、約1分間放置すると自動で水タンクに戻ります。

無線LAN接続をしているときは、表示が消えていても、電源は切れません。電源を切りたいときは、裏表紙の無線LAN接続している場合をご覧ください。

### お願い

- 加熱後は、製品内部を冷ますために、ファンが最大10分程度回転しますが、自動的に止まります。製品を長持ちさせるために、ファンの回転中は、なるべく電源プラグを抜かないでください。

# カラ焼きをする

アルコールは **×**  
使わない  
(発火のおそれあり)

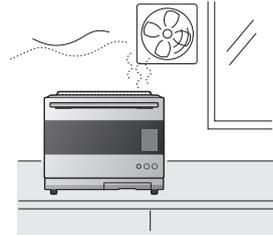
ご購入後、初めてお使いになるときに、おこなってください。

● 目安時間：約20分

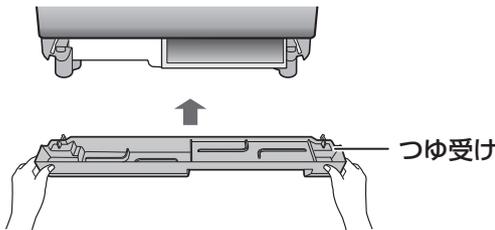
カラ焼きをしなくても調理はできますが、庫内が高温になると排気口から煙やにおいが出るため、調理前にカラ焼きをして、煙やにおいのもとを焼き切ります。また、製造工場の検査で使用した水が庫内に付着していた場合も、焼き切ります。ご使用にともない、庫内のにおいが気になってきたときは、汚れを拭き取ってからお手入れの **庫内クリーン** (54 ページ) をおすすめします。

準備

- ① 必ず部屋の窓を開けるか、換気扇を回す  
煙やにおいに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移しておきます。



- ② つゆ受けをセットする



• しっかり奥まで水平に押し込みます。

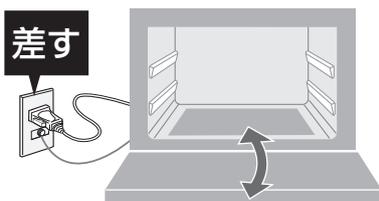
- ③ 水タンクを水ですすぎ洗いしてから、「お手入れ」の高さ以上の水を入れ、本体にセットする



• 水量が少なすぎるとエラー表示が出ます。多めに入れても問題ありませんが、「2」の高さを超えて入れると、こぼれやすくなります。

- ① 電源プラグを差し込み、ドアを開けて、閉める

初期画面を表示します。

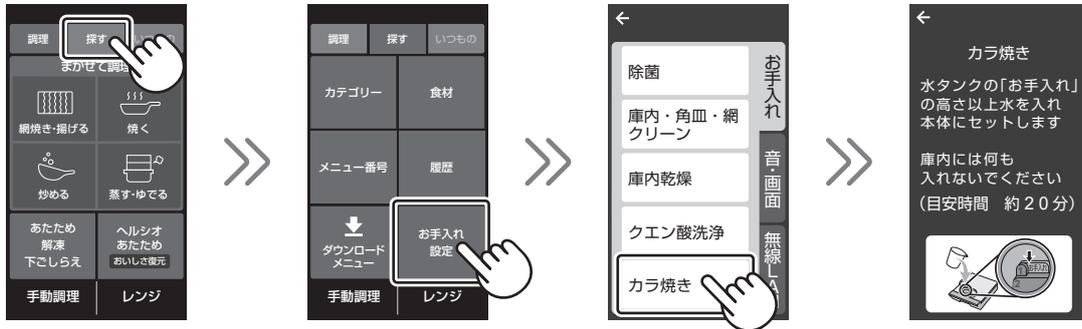


- 初期画面で放置すると、1分後、自動的に表示が消えて、電源が切れます。(ドアを開閉すると、再び電源が入ります)
- 無線LANに接続しているときは、表示が消えても、電源は切れません。

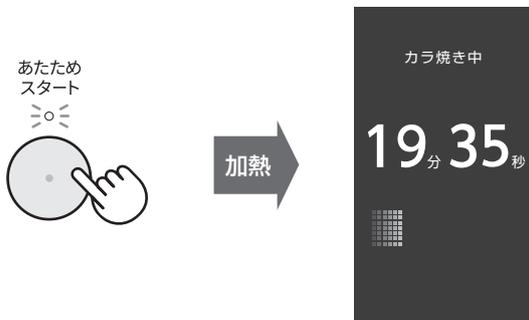
**注意**

加熱中や加熱後しばらくは  
庫内・ドアに触らない  
接触禁止 **【やけどの原因】**

**2** [探す]から[お手入れ]を選び、[カラ焼き]を押す



**3** スタートする



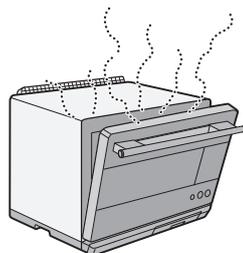
本体がかなり熱くなります。  
ご注意ください。

- 加熱中や加熱後、高温のため庫内壁が膨張するときに「ポン」と鳴ることがあります。冷めるときも鳴ることがあります。
- 加熱終了間近になると排気口から蒸気が出ます。

**4** カラ焼き完了 高温注意

水滴が残っているときは、庫内が冷めてから拭き取ってください

終了音が鳴ったら、  
ドアを少し開けて、庫内の熱気を外に逃がす



ドアを開けるときは、顔を近づけないでください。(やけどのおそれあり)

- 製品内部を冷ますためファンが回転しますが自動的に止まります。

**5** お手入れをする

**水タンクの水を捨てる**

- 加熱終了間近になると、製品内部に残っている水が自動的に水タンクに戻ります。

**つゆ受けの水を捨てる**

- つゆ受けに少量の水がたまる場合があります。
- 水を捨てた後は、すぐにつゆ受けをセットしておくようにしましょう。

**お知らせ**

- 水を使う加熱ですが、蒸気は見えません。
- カラ焼き後すぐは、フラットテーブルが熱くなっています。すぐに熱に弱い容器を置くと溶けたり、変形することがあります。
- ヒーター加熱後、庫内が高温のときは、使用できないメニューがあります。[U-04]を表示し、お知らせ音が鳴ります。

# ごはん・おかずあたたため

ごはんやおかずをスピーディにあたためます。

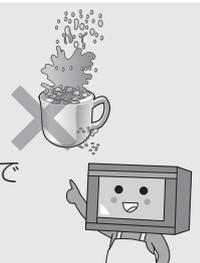
## 食品を入れる



- 量が多いときは、2つに分けて、中央に寄せて置く
- 2品を同時にあたためるときは27ページ参照。

飲み物のあたために使うと、沸とうして大変危険です。

飲み物は、[牛乳・酒あたたため]であたためてください。



- レンジで使える容器を確認してください。(20ページ)
- ラップについて
  - 27ページを参照してください。
  - ラップをするときは、ゆとりをもたせて軽くかぶせ、容器などのフタははずします。(密封状態にしない)
  - 飛び散りやすい食品は、ラップをすることをおすすめします。
- 密封状態の容器や袋は使わないでください。
- 市販の冷凍食品のあたためは、[ごはん・おかずあたたため]ではうまく仕上がりにません。[冷凍食品あたたため]や手動のレンジで加熱してください。
- 下記の食品は、自動あたためで加熱しないでください。(加熱のしすぎで、発煙・発火するおそれ)
  - 水分の少ないもの(干もの・落花生・油揚げ、天かすなど)
  - 乾燥したもの(パセリ・青じそなど)
  - はじけやすい食材の入ったもの(いかなど)
 手動のレンジ200Wで様子を見ながら加熱します。
- 高温で使用した後のフラットテーブルに、プラスチックなど熱に弱い容器を置かないでください。(溶けたり、変形します)
- 庫内に水滴が残っているときは、必ず拭き取ってから使います。(庫内が熱いときは、やけどに注意)

準備

## ① [あたたため]から[ごはん・おかずあたたため]を選ぶ



- 画面の「使いかたのヒント」を押して、内容を確認してください。元の画面に戻るときは、[←]を押します。
- 手順①を省略して、あたたためキーを押すだけでも、同じ内容の加熱ができます。



## ② スタートする



- 仕上がりを調節するときはスタート後30秒以内に押します。食品によって、必ず仕上がりを調節するものがあります。(27ページ)

## 加熱後

- ラップをしていた場合は、やけどに気を付けてすぐにはずします。(食品・容器の変形の原因)
- 加熱が足りないときは、時間を延長するか、手動のレンジ600Wで様子を見ながら加熱します。



## 警告

- 卵(殻付き卵・ゆで卵・おでんの卵・うずら卵など)を加熱しない  
【爆発し、大変危険】
- あんまん・パン・焼きいも、水分の少ないもの、少量のものには使わない  
【発煙・発火の原因】
- 液状のもの、とろみのあるもの(カレー・シチュー・煮物・みそ汁など、具のあるもの)は加熱中や加熱後に突然沸とう(突沸)して飛び散ることがあるので、加熱前・加熱後にかき混ぜて、取り出す際はやけどに注意する

## 2品(ごはんとおかず)を同時にあたためることができます (常温・冷蔵)



- 冷凍のものではできません。
- 2品は、ほぼ同量(1品あたり約100~200g)にします。
- 必ず、スタート後30秒以内に仕上がりの調節で[強め]を押します。
- 食品の種類や組み合わせによっては、うまくあたたまらない場合があります。
- 汁物、たれやソースのかかった食品や下表にないものはうまくあたたまりません。

## 上手にあたためるためのポイント

○ は、ラップをします。(mL=cc)

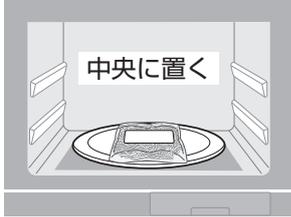
食品	分量	状態	ラップ	仕上がりの調節	ポイント
ごはん 	1~4杯 (1杯150g)	常温・冷蔵	—	—	● 固めのときは、水を振りかける。
冷凍ごはん	1~2個 (1個100~150g)	冷凍	○	—	厚さ2~3cmで、平らに冷凍したものを ● 必ず皿にのせる。 
			※	—	市販の容器に入れて冷凍したものを ● フタをいったんはずして、容器の上に軽くのせる。  ※ フタがレンジ加熱不可の場合は、ラップを軽くかぶせる。
シュウマイ	5~12個 (160gまで)	常温・冷蔵	○	[強め]	● 両面に水を振りかける。
ハンバーグ	1~4個 (1個90g)	常温・冷蔵	○	[強め]	—
天ぷら	100~400g	常温・冷蔵	—	—	● 皿にキッチンペーパーや天ぷら敷紙を敷き、重ならないように並べる。 ● いかは、はじけるので、手動のレンジ200Wでひかえめに加熱する。
焼きとり	2~6本(150g)まで	常温・冷蔵	—	—	—
ピラフ	100~400g	常温・冷蔵	—	—	● 加熱後、かき混ぜる。
焼きそば	100~200g	常温・冷蔵	—	—	● 加熱後、かき混ぜる。
カレー シチュー	200~400g	常温・冷蔵	○	[強め]	● 加熱前・加熱後にかき混ぜる。
煮物	100~400g	常温・冷蔵	—	—	● 煮魚など身がはじけるおそれのあるものはラップをする。
みそ汁	1~2杯 (1杯150mL)	常温・冷蔵	○	[強め]	● 加熱前・加熱後にかき混ぜる。

# 冷凍食品あたたため

1人分の冷凍パスタなどを、出力(W数)や時間を設定せずにあたためることができます。

準備

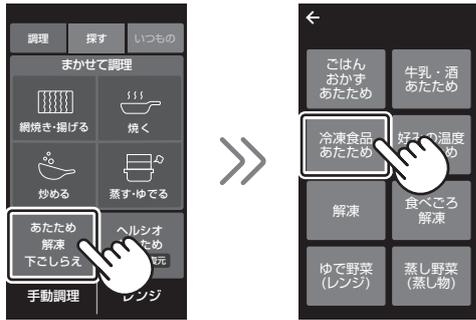
## 食品を入れる



- 商品パッケージに「皿にのせて加熱する」と記載されている食品は、耐熱性の平皿にのせます。

- 必ず「電子レンジ可」と記載のある、市販の冷凍食品をお使いください。
- レンジで使える容器を確認してください。(20ページ)
- ラップをするときは、ゆとりをもたせて軽くかぶせてください。(食品から出た蒸気(湯気)をセンサーが検知するため、密封状態にしない)
- 冷凍室から取り出してすぐに加熱します。霜の付いているものはうまくあたたまらない場合があります。
- 庫内に水滴が残っているときは、必ず拭き取ってから使います。(庫内が熱いときは、やけどに注意)
- 高温で使用した後のフラットテーブルに、プラスチックなど熱に弱い容器を置かないでください。(溶けたり、変形します)

## 1 [あたたため]から[冷凍食品あたたため]を選ぶ



- 画面の「**使いかたのヒント**」を押して、内容を確認してください。元の画面に戻るときは、[←]を押します。

## 2 スタートする



- 仕上がりを調節するときはスタート後30秒以内に押します。  
**食品によって、必ず仕上がりを調節するものがあります。(29ページ)**

## 加熱後

- ラップやフタをしていた場合や袋ごと加熱していた場合は、やけどに気を付けてすぐにはずします。(食品・容器の変形の原因)
- 加熱が足りないときは、時間を延長するか、手動のレンジ600Wで様子を見ながら加熱します。



## 警告

⊘

・卵(殻付き卵・ゆで卵・おでんの卵・うずら卵など)を加熱しない 【爆発し、大変危険】

・あんの入ったもの(あんまん、今川焼きなど)、パン、水分の少ないもの、少量のもの(弁当用おかずなど)には使わない 【発煙・発火の原因】

## 上手にあたためるためのポイント

● 下表にない食品については、[冷凍食品あたたため]を使ったあたためはおすすめできません。

- ※ …パッケージ記載の通りにします  
(外袋または内袋のままや、トレー入りのフタを少しあける、皿にのせるなど)
- …耐熱性の皿や容器に入れて、ラップをします

食品	分量	容器やラップ	仕上がりの調節	ポイント
パスタ	180～380g	※	右記参照	● 大盛り(340g以上)のときは、[強め]を押す。 ● 加熱後、すぐにかき混ぜる。
焼きそば	200～300g	※	—	● 加熱後、すぐにかき混ぜる。
丼の具	100～200g	※	—	● 加熱後、すぐにかき混ぜる。
弁当(ごはん付き またはおかずのみ)	200～300g	※	[強め]	● とろみのあるおかずの場合は、加熱後にかき混ぜる。 ● おかずの種類、盛り付けかたなどによって仕上がり温度が変わるため、様子を見ながら加熱する。
オムライス	200～300g	※	[強め]	—
ピラフ、チャーハン	200～450g	○	—	● あらかじめ、よくほぐしておく。
シュウマイ	5～12個 (160gまで)	○	—	● 両面に水を振りかける。

- メーカーや中身の材料、保存状態などにより仕上がりが異なることがあります。
- グラタン、お好み焼きなど袋やラップを取り除いて加熱するものや、ラーメンなど水を加えてフタを開けて加熱するタイプの食品は、手動のレンジで加熱します。
- 中華まんは、[蒸したてしっとり]で  あたためることができます。(38ページ)
- ホームフリージングした冷凍ごはんは、自動あたためで加熱してください。(26ページ)
- 手動で加熱するときの置きかた、出力(W数)、加熱時間などは、パッケージに記載の内容をお読みください。



# 牛乳・酒あたたため

飲みごろの温度にあたためます。

**警告**

加熱しすぎない  
突然の沸とうにより飛び散ります  
【やけどのおそれ】

準備

## 食品を入れる



- 一度に加熱できる分量は、1～4杯(本)。2杯以上は、分量をそろえます。
- 1杯(本)あたりの基準分量

牛乳	200mL
コーヒー	150mL
酒	180mL

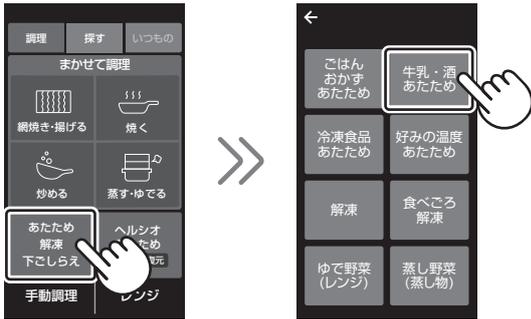
- 基準分量より少ない場合は沸とうするおそれがあります。

### ● 置きかた



- レンジで使える容器を確認してください。(20ページ)
- 容器は基準分量を入れて、8分目ぐらいになるもので、牛乳・コーヒーをあたためるときは、低めの広口容器を使います。酒をあたためるときは、背の低い、すんぐりとした容器を使います。(コップのときは、広口のコップ)
- 加熱の前後は、必ずかき混ぜます。
- 飲み物の種類や量、容器の大きさ・形状・材質・厚みによって仕上がりが異なります。
- ビンに入っているものは、必ず容器に移し替えてください。ふき出します。

## ① [あたため]から[牛乳・酒あたため]を選ぶ



## ② [牛乳]または[酒]を選ぶ(初め、牛乳が選ばれています)



- コーヒーをあたためるときは【牛乳】を押します。

## ③ スタートする



- 仕上がりを調節するときはスタート後30秒以内に押します。コーヒーをあたためるときは、【強め】を押します。

## 加熱後

- よくかき混ぜます。
- 加熱が足りないときは、時間を延長するか、手動のレンジ600Wで様子を見ながら加熱します。
- 加熱しすぎたときは、1～2分程度庫内で冷ましてから、取り出してください。

# 好みの温度あたたため

仕上がり温度を設定して、バターやアイスクリームをやわらかくしたり、ごはんやスープをあたためます。

準備

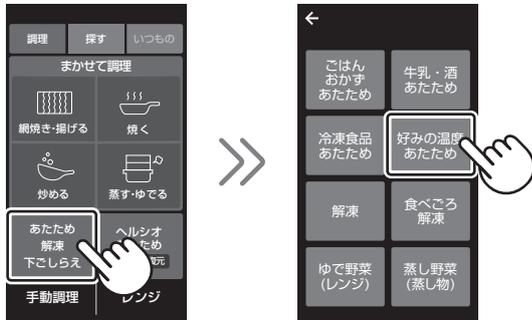
## 食品を入れる



- 飲み物のあたためは、[牛乳・酒あたため]を使用します。

- 庫内が高温のときは、使用できません。冷めて[U-04]が消えると使えます。
- レンジで使える容器を確認してください。(20ページ)
- 器は広口で浅い耐熱容器(スープ皿・汁わんなど)を使います。マグカップは使わないでください。
- 飛び散りやすいものにラップをします。
- 高温で使用した後は、フラットテーブルが熱くなっているため、十分に冷めてから使用してください。
- 食品は容器の約8分目を目安に入れます。容器の大きさ・形状・材質・食品の分量などにより、うまくあたたまらないことがあります。

## 1 [あたため]から[好みの温度あたため]を選ぶ



### 温度設定の目安

- 90℃ ● スープ
- 80℃ ● みそ汁
- 70℃ ● ごはん
- 60℃ ●
- 50℃ ● おにぎり
- 40℃ ●
- 30℃ ●
- 20℃ ● バター
- 10℃ ● アイスクリーム

※ 温度とは、食品の表面温度を表し、分量は1~2人分(約200g以下)を基準にしています。

## 2 温度を合わせる



- 初め、[70℃]を表示
- 温度設定範囲 -10℃、20~90℃(5℃単位)
- 画面の「使いかたのヒント」を押して、内容を確認してください。元の画面に戻るときは、[←]を押します。

## 3 スタートする



- 加熱後**
- 加熱が足りないときは、時間を延長するか、手動のレンジで様子を見ながら加熱します。

### 市販のベビーフードをあたためるとき

[ベビーフードあたため]を使うと、便利です。

[探す]→[カテゴリー]→[✓]→[離乳食・キッズ]→[離乳食]→[ベビーフードあたため]

- ビン入りのものや、レンジ加熱不可の容器に入っている場合は、耐熱容器に移し替えて加熱してください。
- 開封後は、なるべくすぐに加熱してください。

# 全解凍、サククリ解凍

レンジ加熱とスチームを組み合わせ、肉や魚などを解凍します。

準備

## 食品を入れる



- **水タンク 水位1以上**  
水を入れなくても解凍できますが、固めに仕上がります。

- 全解凍は、すぐに調理したいときに、サククリ解凍は、必要な分だけ切り分けて残りを再冷凍したいときに使います。
- 庫内が高温のときは、使用できません。冷めて[U-04]が消えると使えます。
- グリルやオープン加熱の後は、フラットテーブルが熱くなっているので、十分に冷めてから使用してください。(ラップが溶けるおそれ)
- 一度にできる分量は、100~500g。
- 食器や発泡トレーにのせたり、ラップに包んで解凍しないでください。
- 細い部分(魚の尾など)はアルミホイルを巻きます。**アルミホイルを使うときは、庫内壁面やドアに触れないようにします。**火花が出て、ドアガラスが割れることがあります。
- 解凍する直前まで冷凍室に入れておいた食品を使います。溶けかけているときは、手動のレンジ200Wで様子を見ながら加熱します。

## 1 [解凍]、[解凍]から[全解凍]または[サククリ解凍]を選ぶ (初め、全解凍が選ばれています)



- 画面の **使いかたのヒント** を押して、内容を確認してください。元の画面に戻るときは、[←]を押します。

## 2 スタートする



- 仕上がりを調節するときはスタート後30秒以内に押します。**食品によって、必ず仕上がりを調節するものがあります。**

食品	仕上がりの調節	
	全解凍	サククリ解凍
かたまり肉、鶏肉	[強め]	—
ひき肉、薄切り肉	—	—
まぐろ(赤身)	—	刺身の場合 [強め]
えび	[弱め]	

- 加熱後**
- 加熱が足りないときは、時間を延長するか、手動のレンジ200Wで様子を見ながら加熱します。
  - 水タンクとつゆ受けの水を捨て、庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。

### ■ 上手に解凍するための冷凍方法

- 新鮮なものを薄く一定の厚み※に整え、必ず空気を抜き、ラップなどで密封します。  
※全解凍：2cm以内  
サククリ解凍：2~3cm

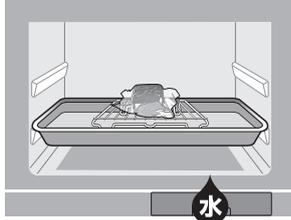


# 食べごろ解凍

解凍後、そのまま食べられる冷凍のお取り寄せ品などを、スチームを使って解凍します。

準備

## 食品を入れる



- 角皿+調理網 下段
- 水タンク 水位2

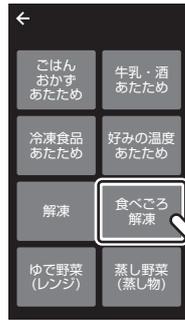
- 2種類の解凍方法があります。
  - 【自動】… それぞれの食品に適した温度・時間が設定されているメニューです。
  - 【手動】… 時間を好みで設定できます。最大設定時間は、メニューによって異なります。

ケーキ類	2時間30分
その他	1時間35分

- 詳しい使いかたは、**COCORO KITCHEN レシピサービス**をご確認ください。  
[https://cocoroplus.jp.sharp/kitchen/recipe/pages/cookmaster\\_tabegoro](https://cocoroplus.jp.sharp/kitchen/recipe/pages/cookmaster_tabegoro)



## 1 [解凍]、[食べごろ解凍]を選ぶ



【自動】の場合



## 2 目的のメニューを選ぶ



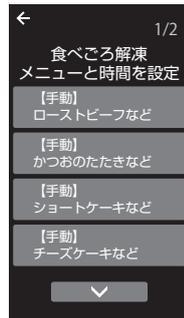
できることや、分量と時間の目安などを確認するときは、ここを押します。

続きのメニューを表示させるときは、ここを押します。

【手動】の場合



## 2 [メニューと時間を設定する]を選び、メニューを選んで時間を合わせる



●時間を合わせ直すときは、[クリア]を押します。

## 3 スタートする



- 【自動】の場合、仕上がりを調節するときはスタート後30秒以内に押します。

## 加熱後

- 加熱が足りないときは、時間を延長して様子を見ながら加熱します。
- 水タンクとつゆ受けの水を捨て、庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。

# ゆで野菜(レンジ)

手早く調理をしたいときなどにおすすめです。

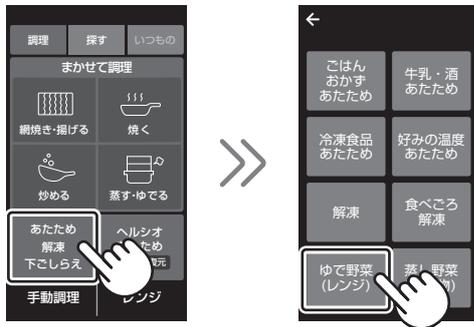
準備

## 食品を入れる

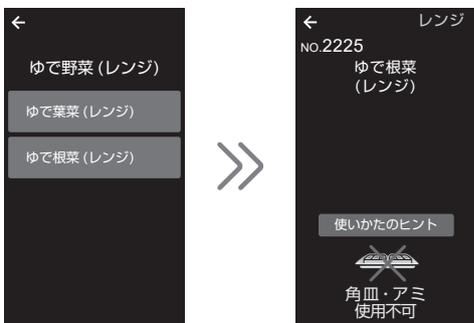


- レンジで使える容器を確認してください。(20ページ)
- 少量の根菜は、手動のレンジ600Wで様子を見ながら加熱します。(加熱しすぎると発煙・発火のおそれあり)大きめの容器に野菜がつかるぐらいの水を入れて、野菜に接するようにラップをたるませてかぶせ、加熱します。例：にんじん50g(水25mL)のとき、約1分30秒。
- 庫内に水滴が残っているときは、必ず拭き取ってから使います。(庫内が熱いときは、やけどに注意)

## ① [下ごしらえ]から[ゆで野菜(レンジ)]を選ぶ



## ② [ゆで葉菜(レンジ)]または[ゆで根菜(レンジ)]を選ぶ



ゆで根菜(レンジ)を選んだとき

- 画面の「使いかたのヒント」を押して、内容を確認してください。元の画面に戻るときは、[←]を押します。

## ③ スタートする



- 仕上がりを調節するときはスタート後30秒以内に押します。  
いも類を丸ごと加熱するときは、[強め]を押します。

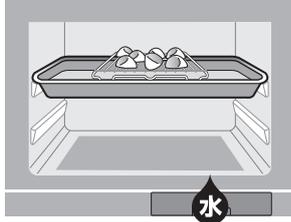
**加熱後** ●加熱が足りないときは、時間を延長するか、手動のレンジ600Wで様子を見ながら加熱します。

**お知らせ** ●加熱中、ドアの下部に水滴が付いたり落ちる場合がありますが、食品から出た水分(水蒸気)であり、故障ではありません。

# 蒸し野菜(蒸し物)

しっとりとムラを抑えて仕上げることができ、仕上がりの調節設定が同じであれば、複数の野菜が一度に加熱できます。

## 食品を入れる

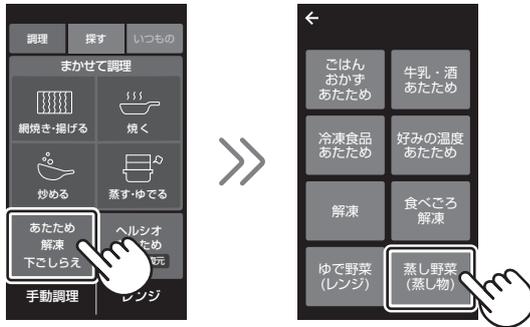


- 調理網の上に重ならないように並べます。(ほうれん草や小松菜などの葉菜は、除く)
- ラップはしません。

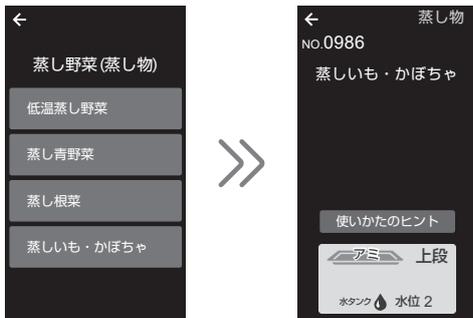
準備

- 角皿+調理網 上段
- 水タンク 水位2

## 1 [下ごしらえ]から[蒸し野菜(蒸し物)]を選ぶ



## 2 目的のメニューを選ぶ



蒸しいも・かぼちゃを選んだとき

- 低温蒸し野菜は、約80℃で蒸すので、シャキッとした歯ごたえを残した加熱になります。
- 画面の「使いかたのヒント」を押して、内容を確認してください。元の画面に戻るときは、[←]を押します。

## 3 スタートする



- 仕上がりを調節するときはスタート後30秒以内に押します。  
かぼちゃを加熱するときは、[弱め]を押します。

## 加熱後

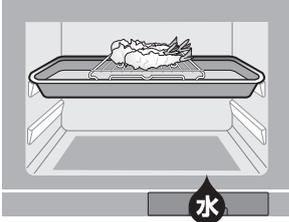
- 食品を取り出すときは、本体や付属品が高温になっているため、気を付けてください。
- 加熱が足りないときは、時間を延長するか、手動の蒸し物または低温調理のソフト蒸しで様子を見ながら加熱します。
- 水タンクとつゆ受けの水を捨て、庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。

# 揚げたてサククリ

市販の揚げ物惣菜や家庭で作った揚げ物おかずを、過熱水蒸気でサククリとあたためます。

準備

## 食品を入れる



- 角皿+調理網 上段
- 水タンク 水位1以上

- 揚げる前のとんかつやコロッケなど、パン粉が白い状態のものは、調理できません。
- 冷凍ものも加熱できますが、常温・冷蔵ものと一緒に加熱することはできません。
- ラップはしません。
- 調理網を2枚使うときも、食品は中央寄りに置きます。

## 1 [ヘルシオあたため]から[揚げたてサククリ]を選ぶ



- 画面の **使いかたのヒント** を押して、内容を確認してください。元の画面に戻るときは、[←]を押します。

## 2 スタートする



- 仕上がりを調節するときはスタート後30秒以内に押します。  
食品によって、必ず仕上がりを調節するものがあります。

## 加熱後

- 食品を取り出すときは、本体や付属品が高温になっているため、気を付けてください。
- 加熱が足りないときは、時間を延長するか、手動のウォーターオープンで様子を見ながら加熱します。
- 水タンクとつゆ受けの水を捨て、庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。

食品	分量	状態	仕上がりの調節
天ぷら	100~600g	常温・冷蔵	—
から揚げ	100~600g	常温・冷蔵	[弱め]
		冷凍	—
とんかつ、コロッケ	100~600g	常温・冷蔵	カットしたとんかつは[弱め]
骨付きフライドチキン	100~600g	常温・冷蔵	—
フライドポテト	100~300g	常温・冷蔵	[弱め]

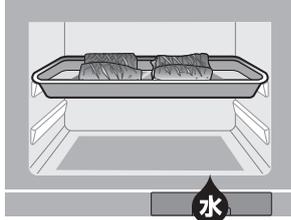
# 焼きたてふっくら

市販の焼き物惣菜や家庭で作った焼き物おかずを、過熱水蒸気で焼きたてのようにふっくらとあたためます。

揚げたてサククリ／焼きたてふっくら

準備

## 食品を入れる



- 角皿 上段
- 水タンク 水位1以上

- まかせて調理で作った焼き物おかずをあたためることができます。
- 角皿に、食品の大きさに合わせたクッキングシートやアルミホイルを敷いて、食品をのせます。
- ホイル焼きなど、ホイルに包んで調理したおかずは、あたためるときもホイルに包んで角皿にのせます。
- 冷凍ものも加熱できますが、常温・冷蔵ものと一緒に加熱することはできません。
- ラップはしません。
- 複数のおかずをあたためるときは、アルミホイルのフチを立てておくと味が混ざりません。

## 1 [ヘルシオあたため]から[焼きたてふっくら]を選ぶ



- 画面の **使いかたのヒント** を押して、内容を確認してください。元の画面に戻るときは、[←]を押します。

## 2 スタートする



- 仕上がりを調節するときはスタート後30秒以内に押します。  
食品によって、必ず仕上がりを調節するものがあります。

## 加熱後

- 食品を取り出すときは、本体や付属品が高温になっているため、気を付けてください。
- 加熱が足りないときは、時間を延長するか、手動のウォーターオープンで様子を見ながら加熱します。
- 水タンクとつゆ受けの水を捨て、庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。

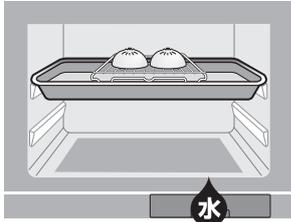
食品	分量	状態	仕上がりの調節
焼き魚	100～600g	常温・冷蔵	ししゃもなど小さめのものは[弱め]
焼きとり	100～600g	常温・冷蔵・冷凍	—
鶏の照り焼き	1～6切れ(1切れ100g)	常温・冷蔵	—
ハンバーグ	1～6個(1個100g)	常温・冷蔵	[強め]
うなぎのかば焼き	1～6切れ(1切れ100g)	常温・冷蔵	—
たこ焼き	100～600g	常温・冷蔵・冷凍	—
今川焼き・たい焼き	1～8個(1個80g)	常温・冷蔵	—
		冷凍	6個以上は[強め]
お好み焼き	1枚(200g)	常温・冷蔵・冷凍	[強め]
焼きおにぎり	100～600g	冷凍	—

# 蒸したてしっとり (スポットスチーム)

たっぷりの蒸気で水分を補い、しっとりとあたためます。

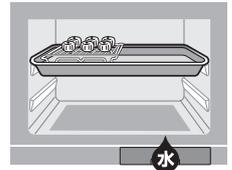
準備

## 食品を入れる



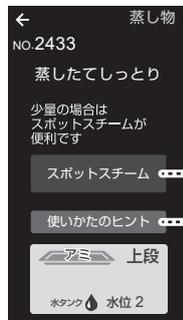
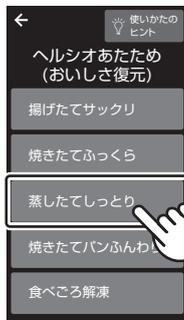
- 角皿(+調理網) 上段
- 水タンク 水位2

- 少量の場合は、**スポットスチーム** を選ぶと[蒸したてしっとり]よりスピーディにあたためられます。
  - 食品を左奥にのせます。
  - 冷凍ものは、加熱できません。



- 容器を使う場合は、蒸し物で使える容器を確認してください。(20ページ)
- 食品によっては、調理網を使わないものもあります。
- 調理網を2枚使うときも、食品は中央寄りにのせます。
- ラップはしません。

## 1 [ヘルシオあたため]から[蒸したてしっとり]を選ぶ



スポットスチームで加熱するときは、ここを押します。スタートキーを押す前に[使いかたのヒント]を押して、内容を確認してください。

押し、内容を確認してください。

## 2 スタートする



- 仕上がりを調節するときはスタート後30秒以内に押します。  
食品によって、必ず仕上がりを調節するものがあります。

## 加熱後

- 食品を取り出すときは、本体や付属品が高温になっているため、気を付けてください。
- 加熱が足りないときは、時間を延長するか、手動の蒸し物で様子を見ながら加熱します。
- 水タンクとつゆ受けの水を捨て、庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。

※ 冷凍ものは、スポットスチームで加熱できません。

食品	分量	状態	調理網	仕上がりの調節	ポイント
中華まん	1~4個 (1個70~120g)	常温・冷蔵・冷凍*	使う	1個が120gのときは[強め]	—
シュウマイ	100~300g	常温・冷蔵・冷凍*	使う	1個15~20gのときは[弱め]	—
ごはん おこわ	100~600g	常温	使わない	300g以下は[弱め]	● 茶わんか浅い耐熱容器に入れる。
	1~2個 (1個100~150g)	冷凍*	使う	—	● 調理網の上にラップを広げてのせる。
茶わん蒸し	1~4個 (1個150g)	常温・冷蔵	使わない	[強め]	● 手作り品は、共ブタまたはラップをする。 ● 市販品(冷蔵)は、フィルム製のフタをしたまま加熱する。

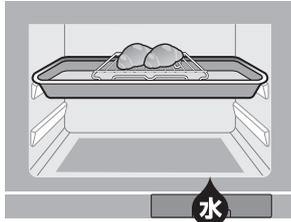
# 焼きたてパンふんわり

市販や手作りのパンを、過熱水蒸気で焼きたてのようにふんわりとあたためます。

蒸したてしっとり(スポットスチーム)焼きたてパンふんわり

準備

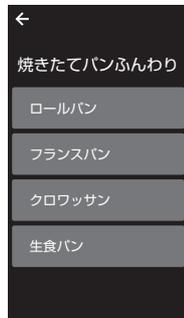
## 食品を入れる



- 角皿+調理網 上段
- 水タンク 水位1以上

- 調理網を2枚使うときも、食品は中央寄りに置きます。
- ラップはしません。
- カレーパン以外は、冷凍ものも加熱できますが、常温・冷蔵ものを一緒に加熱することはできません。
- 冷凍したカレーパンは、手動で加熱します。
- フランスパンは、厚さ4cm以下に切り、切り口を上にして、調理網にのせます。

## 1 [ヘルシオあたため]から[焼きたてパンふんわり]を選んで、パンの種類と状態を選ぶ



初め、常温・冷蔵が選ばれています。押し、内容を確認してください。

ロールパンを選んだとき

## 2 スタートする



- 仕上がりを調節するときはスタート後30秒以内に押します。食品によって、必ず仕上がりを調節するものがあります。

## 加熱後

- 食品を取り出すときは、本体や付属品が高温になっているため、気を付けてください。
- 加熱が足りないときは、時間を延長するか、手動のウォーターオープンで様子を見ながら加熱します。
- 水タンクとつゆ受けの水を捨て、庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。

食品	分量	仕上がりの調節
ロールパン	1~8個 (30~240g)	1~3個は[弱め]
フランスパン	1~8切れ (30~240g)	1~3切れは[弱め]
クロワッサン	1~6個 (40~240g)	1~2個は[弱め]
生食パン (厚さ2~3cm)	1~2枚	厚さ3cmのものは[強め]

- 惣菜パンなどの加熱については、**使いかたのヒント** を押して、ご確認ください。

手動

# レンジ

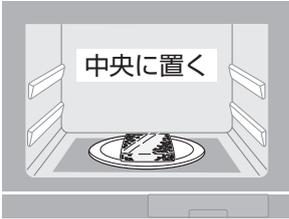
出力(W数)と時間を設定して、加熱します。

**警告**

卵(殻付き卵・ゆで卵・おでんの卵・うずら卵など)を加熱しない  
【爆発し、大変危険】

準備

### 食品を入れる



- レンジで使える容器を確認してください。(20ページ)
- 冷凍食品は、必ず耐熱性の容器または皿にのせ、市販の冷凍食品は、パッケージに記載されている内容に合わせます。

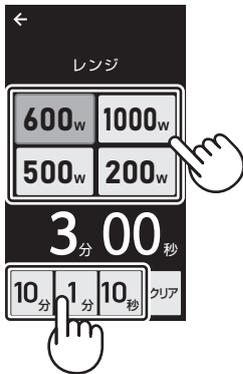
**ご注意** ● 少量のもの、水分の少ないものなどは、様子を見ながら加熱してください。(発煙・発火のおそれ)

## 1 [レンジ]を押す



● [手動調理]から、[レンジ]を選ぶこともできます。

## 2 出力と時間を合わせる



### ● 最大設定時間

1000W	3分
600W	15分
500W	30分
200W	1時間35分

- 時間を合わせ直すときは、[クリア]を押します。

## 3 スタートする



- 加熱スタート後、製品内部の温度条件などによって、冷却ファンが停止したままで、回転音がしない場合があります。

● 加熱を続けておこなうと、1000W加熱のときに[弱]を表示することがあります。(製品を保護するために600W加熱となります)

### 加熱後

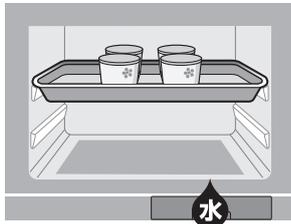
- 加熱が足りないときは、食品の位置や向きを変えて、時間を延長して様子を見ながら加熱をします。  
※ 1000Wで加熱した後、[延長]で加熱を追加すると、過加熱を防ぐため、出力を下げた加熱することがあります。

# 低温調理

65～95℃の温度設定で、ソフト蒸し調理・ウォーターオープン調理ができます。

準備

食品を入れる



### ソフト蒸し

- 角皿(+調理網) 上段
- 水タンク 水位2
- 庫内が高温のときは、使用できません。  
冷めて[U-04]が消えると使えます。
- ソフト蒸しで使える容器を確認してください。(20ページ)

### ウォーターオープン

- 角皿(+調理網) 上段・下段  
1段の場合は、上段にセットするのがおすすめです。
- 水タンク 水位1以上
- ウォーターオープンで使える容器を確認してください。(20ページ)

## 1 [手動調理]から[低温調理]を選び、目的の加熱を選ぶ



ウォーターオープン の場合は、  
段数を選んで[決定]を押す



## 2 温度と時間を合わせる

### ソフト蒸し



- 初め、[70℃]を表示
- 温度設定範囲  
65～95℃(5℃単位)
- 最大設定時間

65、70℃	2時間30分
75～95℃	45分

- 時間を合わせ直すときは、  
[クリア]を押します。

### ウォーターオープン



- 初め、[70℃]を表示
- 温度設定範囲  
65～95℃(5℃単位)
- 最大設定時間  
1時間35分
- 時間を合わせ直すときは、  
[クリア]を押します。

## 3 スタートする



### 加熱後

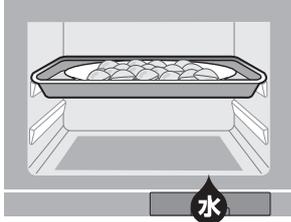
- 食品を取り出すときは、本体や付属品が高温になっているため、  
気を付けてください。
- 加熱が足りないときは、時間を延長して様子を見ながら加熱をします。  
※ソフト蒸しで2時間以上加熱した後に延長する場合は、延長の前に  
つゆ受けの水を捨て、水タンクに水を追加してください。
- 水タンクとつゆ受けの水を捨て、庫内のお手入れも忘れずにおこなって  
ください。

# 蒸し物

たっぷりの水蒸気で、しっとりと仕上げます。

準備

## 食品を入れる



- 角皿(+調理網) 上段
- 水タンク 水位2

- 蒸し物で使える容器を確認してください。(20ページ)
- メニューによっては、角皿を下段にセットします。
- ラップはしません。

## 1 [手動調理]から[蒸し物]を選ぶ



## 2 時間を合わせる



- 最大設定時間  
30分
- 時間を合わせ直すときは、[クリア]を押します。

## 3 スタートする



## 加熱後

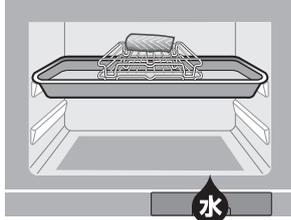
- 食品を取り出すときは、本体や付属品が高温になっているため、気を付けてください。
- 加熱が足りないときは、時間を延長して様子を見ながら加熱をします。
- 水タンクとつゆ受けの水を捨て、庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。

# あぶり焼き

高火力の過熱水蒸気を庫内天面から直接噴射で集中させることで、表面をこんがり焼きます。

準備

食品を入れる



- 角皿+調理網 上段
- 水タンク 水位1以上

- 調理網2枚を重ねて使いますが、メニューによっては調理網を重ねず1枚で使う場合もあります。
- 食品は、焼き色を付けたい面を上にして、水平になるように調理網にのせます。

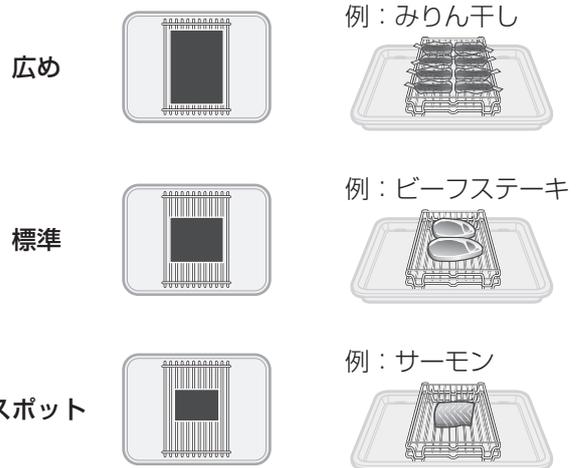
**ご注意**

- 高さのある食品や、調理中にふくれて庫内天面に触れそうな食品は、調理網を重ねず1枚で使います。もちなど調理中にふくれる食品の場合は、様子を見ながら加熱してください。
- 角皿を出し入れするときは、食品が調理網からすべり落ちないようにご注意ください。

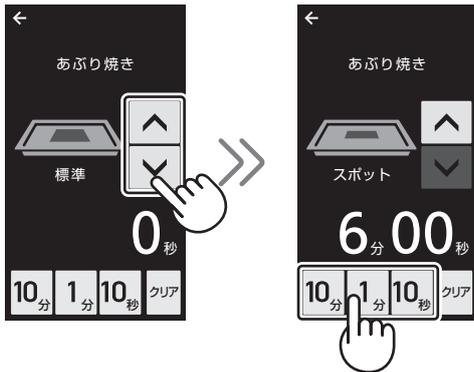
1 [手動調理]から[あぶり焼き]を選ぶ



焼き色エリア別のおすすめ食材



2 焼き色エリアと時間を合わせる



- 同じ加熱時間でも、焼き色エリアが狭い方が焼き色が付きやすくなります。
- 最大設定時間

広め・標準	30分
スポット	15分

- 時間を合わせ直すときは、[クリア]を押します。

3 スタートする



加熱後

- 食品を取り出すときは、本体や付属品が高温になっているため、気を付けてください。
- 加熱が足りないときは、時間を延長して様子を見ながら加熱をします。
- 水タンクとつゆ受けの水を捨て、庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。

# ウォーターオープン、オープン

## 予熱ありで焼く方法

準備

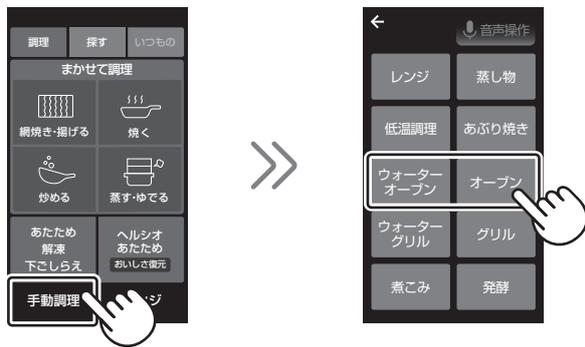


※メニューによって付属品を入れる場合があります。

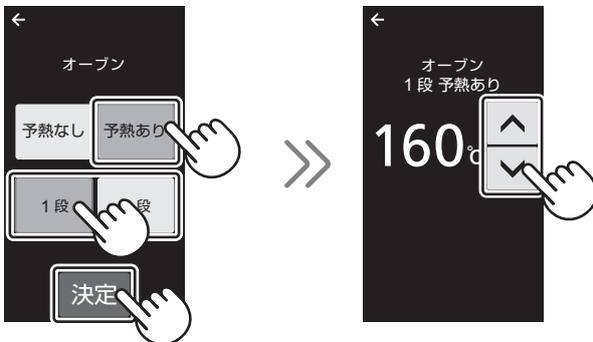
### ウォーターオープン

- 水タンク 水位1以上

### ① [手動調理]から[ウォーターオープン]または[オープン]を選ぶ



### ② [予熱あり]と段数を選んで[決定]を押し、温度を合わせる



- 初め、[170°C]を表示
- 温度設定範囲  
100~250°C(10°C単位)、300°C

### ③ スタートする

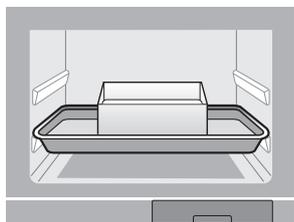


- 予熱をスタートすると、予熱完了までの目安時間を表示します。(最大約18分。2分単位)
- 予熱にかかる時間は、室温や付属品の有無などにより異なります。  
(ウォーターオープンはオープンより若干長くなります)
- 予熱中に温度を変更するときは、画面左下の[温度変更]を押し、温度を変更した後[変更完了]を押します。

### お知らせ

- 室温や食品の分量・形・加熱前の温度、電源電圧により、仕上がりが異なります。
- 市販の本などのレシピで作るときは、メニュー集の類似メニューの加熱時間・温度や付属品を参考に様子を見ながら加熱してください。  
類似メニューがない場合や続けて加熱するときは、予熱ありで、加熱時間をひかえめにして加熱することをおすすめします。

**4 予熱が完了したら(お知らせ音が鳴ったら)、食品を入れて、ドアを閉める** やけどに注意



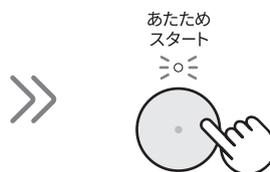
- **角皿(+調理網) 上段・下段**  
1段の場合は、角皿を下段にセットするのがおすすめですが、メニュー集の類似メニューも参考にしてください。  
調理網は食品に合わせてお使いください。

- 予熱完了後、ドアを開けなければ、約20分間、予熱状態を保ちます。  
**約20分を過ぎると初期画面に戻るため、最初からやり直してください。**
- 庫内の温度が下がるので、ドアの開閉はすばやくします。

**5 時間を合わせて、スタートする**



- **最大設定時間 1時間35分**
- 時間を合わせ直すときは、[クリア]を押します。



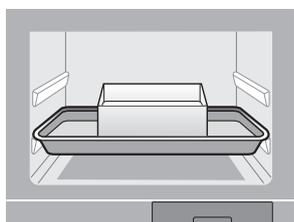
- 加熱中に温度を変更するときは、画面左下の[温度変更]を押し、温度を変更した後[変更完了]を押します。

- 加熱後**
- 食品を取り出すときは、本体や付属品が高温になっているため、気を付けてください。
  - 加熱が足りないときは、時間を延長して様子を見ながら加熱をします。
  - ウォーターオーブンのご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨て、庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。

**予熱なしで焼く方法**

**食品を入れる**

準備



- **角皿(+調理網) 上段・下段**  
1段の場合は、角皿を下段にセットするのがおすすめですが、メニュー集の類似メニューも参考にしてください。  
調理網は食品に合わせてお使いください。

- ウォーターオーブン**
- **水タンク 水位1以上**

**1 [手動調理]から[ウォーターオーブン]または[オープン]を選ぶ**

**2 [予熱なし]と段数を選んで[決定]を押す**

**3 温度と時間を合わせて、スタートする**

- 温度設定範囲や、最大設定時間、加熱中の温度変更の方法は、予熱ありの場合と同じです。

- 加熱後**
- 食品を取り出すときは、本体や付属品が高温になっているため、気を付けてください。
  - 加熱が足りないときは、時間を延長して様子を見ながら加熱をします。
  - ウォーターオーブンのご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨て、庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。

# ウォーターグリル、グリル

## 予熱ありで焼く方法

準備

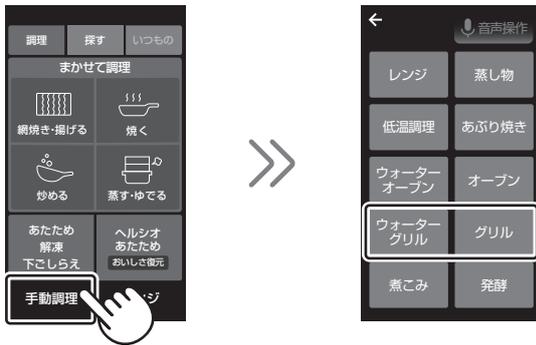


※メニューによって付属品を入れる場合があります。

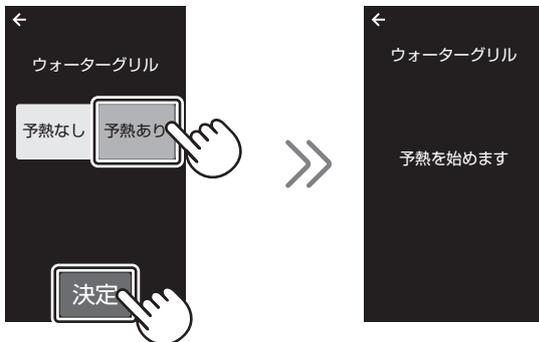
### ウォーターグリル

- 水タンク 水位1以上

### ① [手動調理]から[ウォーターグリル]または[グリル]を選ぶ



### ② [予熱あり]を選んで[決定]を押す

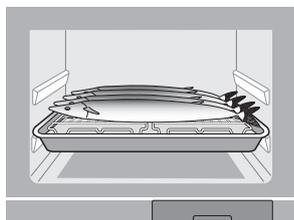


### ③ スタートする



- 予熱をスタートすると、予熱完了までの目安時間を表示します。(最大約10分。2分単位)
- 予熱にかかる時間は、室温や付属品の有無などにより異なります。(ウォーターグリルはグリルより若干長くなります)

**4 予熱が完了したら(お知らせ音が鳴ったら)、食品を入れて、ドアを閉める** やけどに注意



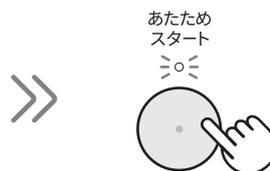
- **角皿(+調理網)**  
角皿を下段にセットするのがおすすめですが、メニュー集の類似メニューも参考にしてください。調理網は食品に合わせてお使いください。

- 予熱完了後、ドアを開けなければ、約20分間、予熱状態を保ちます。**約20分を過ぎると初期画面に戻るため、最初からやり直してください。**
- 庫内の温度が下がるので、ドアの開閉はすばやくします。

**5 時間を合わせて、スタートする**



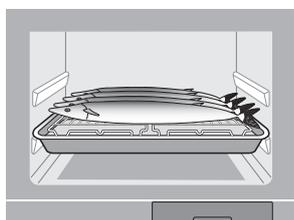
- **最大設定時間**
- |          |     |
|----------|-----|
| ウォーターグリル | 45分 |
| グリル      | 35分 |
- 時間を合わせ直すときは、[クリア]を押します。



- 加熱後**
- 食品を取り出すときは、本体や付属品が高温になっているため、気を付けてください。
  - 加熱が足りないときは、時間を延長して様子を見ながら加熱をします。
  - ウォーターグリルのご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨て、庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。

**予熱なしで焼く方法**

**食品を入れる**



- **角皿(+調理網)**  
角皿を下段にセットするのがおすすめですが、メニュー集の類似メニューも参考にしてください。調理網は食品に合わせてお使いください。

- ウォーターグリル**
- **水タンク** 水位1以上

**1 [手動調理]から[ウォーターグリル]または[グリル]を選ぶ**

**2 [予熱なし]を選んで、時間を合わせて、スタートする**

- 最大設定時間は、予熱ありの場合と同じです。

- 加熱後**
- 食品を取り出すときは、本体や付属品が高温になっているため、気を付けてください。
  - 加熱が足りないときは、時間を延長して様子を見ながら加熱をします。
  - ウォーターグリルのご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨て、庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。

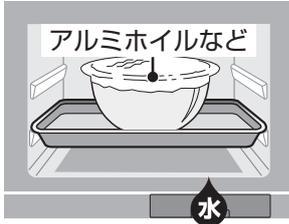
手動

# 煮こみ

過熱水蒸気で煮こみます。

準備

## 食品を入れる



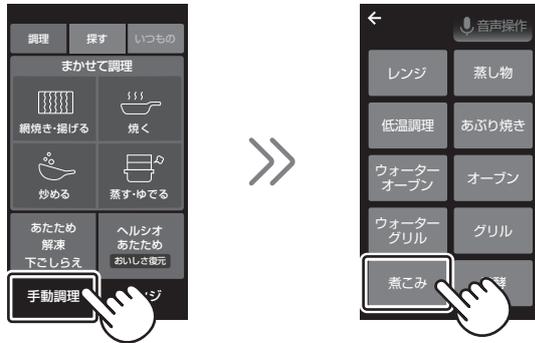
- 角皿 下段
- 水タンク 水位1以上\*

- ふきこぼれにくい深めの耐熱性の容器を使います。
  - 煮こみで使える容器を確認してください。(20ページ)
- ※ 加熱時間が1時間を超えるときは水位2まで入れる。

**⚠ 注意**

**加熱後のフタ(アルミホイルなど)をはずすときは注意する**  
**【やけどの原因】**

## 1 [手動調理]から[煮こみ]を選ぶ



## 2 時間を合わせる



- 最大設定時間  
**2時間30分**
- 時間を合わせ直すときは、[クリア]を押します。

## 3 スタートする



## 加熱後

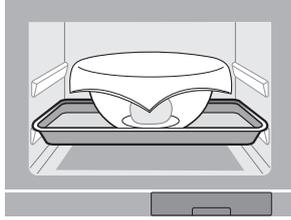
- 食品を取り出すときは、本体や付属品が高温になっているため、気を付けてください。
- 加熱が足りないときは、時間を延長して様子を見ながら加熱をします。
- 水タンクとつゆ受けの水を捨て、庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。

# 発酵

スチームのあり・なしが選べます。

準備

## 食品を入れる



- 角皿 上段・下段  
1段の場合は、下段にセットするのがおすすめです。
- 水タンク 水位1以上※

- 庫内が高温のときは、使用できません。冷めて[U-04]が消えると使えます。
- 発酵で使える容器を確認してください。(20ページ)
- ※スチームなしの発酵の場合は、水タンクは使いません。(水を入れません)

### スチームあり

パン生地の1次発酵では、ふきんをかけて使います。

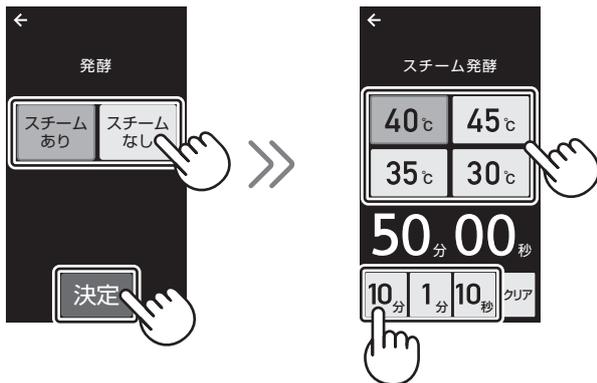
### スチームなし

メロンパン(クッキー生地をかぶせて発酵するパン)の場合に使います。  
パン生地は、乾燥しやすいため、1次発酵に使う場合は、ラップをかけて使います。  
2次発酵前には、生地に霧を吹きます。

## 1 [手動調理]から[発酵]を選ぶ



## 2 スチームあり・なしを選んで[決定]を押し、温度と時間を合わせる



- 温度設定範囲  
30~45°C(5°C単位)
- 最大設定時間  
8時間00分
- 時間を合わせ直すときは、[クリア]を押します。

## 3 スタートする



- 加熱後**
- 加熱が足りないときは、時間を延長して様子を見ながら加熱をします。
  - スチームありのご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨て、庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。

# お手入れ



## 警告

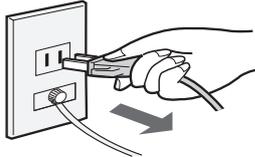


必ず電源プラグをコンセントから  
抜き、製品が冷めてからおこなう  
プラグを抜く

**【感電・やけど・けがの原因】**

汚れたら、すぐに！こまめに！が、お手入れ上手のポイントです。  
(電源プラグのほこりも拭き取りましょう)

## 電源プラグを抜く



## 次のものは使わない

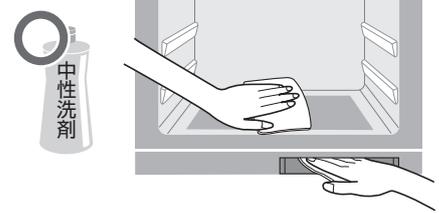
(塗装のはがれ、傷付き、変色、内部に液が浸透し故障の原因)

 アルコール シンナー	 クレナー クリーナー 漂白剤	 住宅用洗剤 酸性洗剤	 スプレー洗剤 金属タワシ 硬めのスポンジ
シンナー ベンジン アルコール	オーブンクリーナー 粉末クレンザー 漂白剤	住宅・家具・ 換気扇用合成洗剤 酸性、アルカリ性洗剤	スプレー式洗剤 金属タワシ 硬めのスポンジ

## 使うたびに

### 庫内、本体外側、ドアガラス

- 固く絞ったぬれふきんで水拭きします。  
 庫内に汚れや水分が残っていると、塗装のはがれやさびの原因になります。
- むるま湯でぬらしたふきんをのせ、しばらくおいてから拭くと、汚れが落ちやすくなります。
- 汚れが落ちにくいときは、薄めた台所用合成洗剤(中性)を使い、最後是水拭きします。  
 ※ 操作部には洗剤を使わないでください。  
 (固く絞ったぬれふきんで、やさしく水拭きします)
- 調理によっては、食品から出た油や水分、結露した水、白い物(水に含まれるミネラル分)などが奥面の穴から出てきます。拭き取ってください。
- 水タンク収納箇所に水滴が付くことがあります。  
 拭き取ってください。



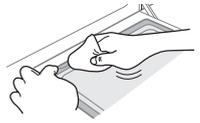
### フラットテーブル

- 汚れが落ちにくいときは、汚れた部分にクリームクレンザーを付け、丸めたラップでこすり落とし、最後是水拭きします。  
 ※ クリームクレンザーが使えるのは、フラットテーブルのみです。



### ドアガラスパッキン

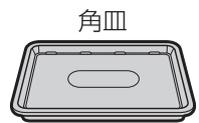
- 隙間に水がたまるので、やわらかい布などで拭き取ります。  
 ※ 蒸気漏れが起こりやすくなるので、絶対に引っ張らないでください。



### 角皿(ホーロー)・調理網

**クリームクレンザー・硬めのスポンジは、角皿・調理網には絶対に使用しない**

- やわらかいスポンジを使い、台所用合成洗剤(中性)で洗い、よく乾燥させます。



**調理後、高温のまま水をかけたり、急激に冷やさないでください。(変形の原因)**

- 角皿のみ、メラミンスポンジ(洗剤を使わないタイプの白いスポンジ)が使えます。こすった後は、よくすすいでください。



**つけ置きはしないでください。(さびの原因)**

- 汚れが取れにくいときは、**角皿・網クリーン(54ページ)**をお試しください。  
 蒸気で蒸らして、汚れを落としやすくします。



# 注意



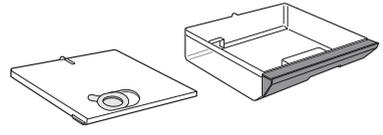
庫内やドアに油・食品カス・煮汁が  
付いたままで放置したり加熱しない

**【発煙・発火の原因】**

こまめに

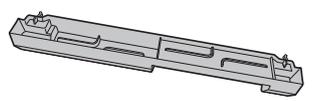
**水タンク 食器洗い乾燥機や食器乾燥器は使わない**

- 水あか、ぬめりが付着するのでやわらかいスポンジを使い、台所用合成洗剤(中性)で洗ってください。お手入れ後は十分に水気を取ってください。一日1度は、水を捨て、衛生的にお使いください。



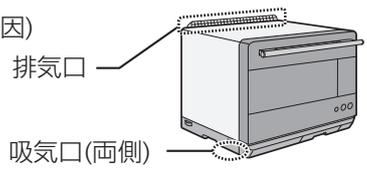
**つゆ受け 食器洗い乾燥機や食器乾燥器は使わない**

- 調理が終わるごとにたまった水を捨て、セットしておきます。汚れが気になるときは、やわらかいスポンジを使い、台所用合成洗剤(中性)で洗ってください。



**吸気口・排気口**

- ほこりは、拭き取ります。(換気できずに、故障・火災の原因)



におい・汚れが  
気になったら

- 庫内クリーン(54ページ)で、庫内に付着している油を高温で焼き切ります。

**<とくに魚のにおいが気になるときは>**

用意するもの：湿り気のある緑茶の茶ガラ(角皿に広げられるぐらいの量)

**加熱方法：**

- 1 角皿にまんべんなく茶ガラを広げ、上段にセットする
- 2 [手動調理]→[オープン]→[予熱なし]→[1段]→[決定]→[200℃]→[20分]→スタートキーを押す
- 3 加熱終了後、できれば一晩放置する

※ 乾燥した茶ガラが角皿などにこびりついている場合は、水に浸し、やわらかくしてから取り除いてください。(すべてのにおいが、軽減されるわけではありません)

**<庫内の汚れを落としやすくするために>**

- 1 水タンクに水を入れる(水位2)
- 2 [手動調理]→[蒸し物]→[10分]→スタートキーを押す
- 3 加熱終了後、やけどに注意して乾いたふきんなどで拭き取る

**ご注意** ● 塗装面に衝撃を与えたり、庫内の穴をふさがらないでください。  
(塗装のはがれ、傷によるさびや割れ、故障の原因)

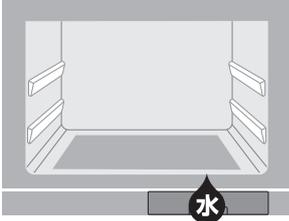
# 除菌<sup>※</sup>

アルコールは   
使わない  
(発火のおそれあり)

コースによって、角皿の位置や付属品が異なります。

## 準備

### 食器などを入れる



#### 食器・哺乳ビンコース

- 角皿 下段
- 水タンク 水位2

#### キッチン用品コース

- 角皿+調理網 上段
- 水タンク 水位2

- 必ず、食器などの耐熱温度を確認し、耐熱温度が不明な場合は、使わない。耐熱温度が充分であっても、厚みの薄いプラスチック製品は、変形することがあります。
- 調理後のにおいが庫内に残っていると、食器などににおいが移ることがあります。庫内のにおいが気になるときは、除菌の前にお手入れの庫内クリーンをおこなってください。(54ページ)
- 水が足りない場合、運転中にエラー表示が出ます。表示の内容を確認してください。

## 1 [探す]から[お手入れ]を選び、[除菌]を押す



## 2 目的のコースを選ぶ



## 3 スタートする



### ご注意

- 除菌運転中にドアを開けたり、食器を追加しない
- [冷却中]の表示のときに取り出さない  
やけどのおそれがあります。必ず、終了音が鳴ってから、取り出してください。

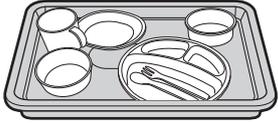
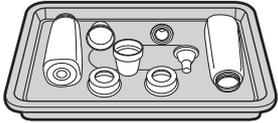
冷却中  
高温注意  
最大で約25分  
かかります

### 終了後

- 角皿ごと水平にゆっくり運んで取り出す  
ガラス製、金属製のものなどは、すべり落ちると危険です。(割れたり、落下によるけがのおそれ)
- 水タンクとつゆ受けの水を捨て、庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。

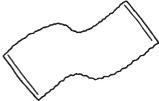
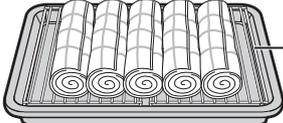
## 食器・哺乳ビンコース

目安時間：最大45分（除菌時間：約20分）

除菌できるもの	耐熱120℃以上	置きかた
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>プラスチック製食器</b>(お弁当箱・哺乳ビンなど) ポリカーボネート(PC)製のものはありません。フタ類は、耐熱温度の低いものがあるので、ご注意ください。</li> <li>● <b>ガラス製食器</b> 強化ガラス・カットグラス・クリスタルガラスなどは、割れることがあります。</li> <li>● <b>陶磁器</b>(茶わん、皿、小鉢など)</li> <li>● <b>金属製のスプーン・フォーク・ナイフ</b> 持ち手など一部にプラスチックの部分があるものは、溶けるので除菌できません。</li> <li>● <b>ガラス製哺乳ビン</b></li> <li>● <b>しゃもじ、オールステンレスの包丁、キッチンバサミ</b>など</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>開口部を上向きにする。</b></li> <li>● 角皿にクッキングシートを敷くこともできます。</li> <li>● 食器を重ねるときは<b>2枚まで</b>。</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>● 哺乳ビンは、横に倒して置き、乳首やキャップも一緒に並べる。</li> </ul> 

## キッチン用品コース

目安時間：約23分（除菌時間：約20分）

除菌できるもの	耐熱90℃以上	置きかた
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>プラスチック製まな板</b> 29cm×39cm以下のもの1枚</li> <li>● <b>おしぼり</b> 40cm×40cm以下のもの6枚まで</li> <li>● <b>タオル</b> 36cm×90cm以下のもの3枚まで</li> </ul>	  	<ul style="list-style-type: none"> <li>● タオルはぬらして固く絞る。</li> <li>● おしぼりタオルは広げて重ねるか、2つ折りにして丸め、1列に並べる。</li> </ul>  <p>調理網を 使います。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● タオルは3つ折りにして重ねる。</li> </ul>

## ✕ 除菌できないもの

- **耐熱性のない製品** (シリコンゴム以外のゴム製品)
- **汚れた食器** (汚れが取れにくくなる)
- **漆器・竹製品・木・紙** (変色したり、ひび割れの原因)
- **ポリカーボネート製品** (哺乳ビン・食器など)
- **鉄製品** (結露によってさびるおそれ)
- **その他食器やキッチン用品以外のもの**

※ 試験機関名：(一社)京都微生物研究所  
 試験方法：生菌数測定法  
 除菌の方法：水蒸気による加熱除去方式  
 試験結果：除菌率99%以上

試験対象：食器・哺乳ビンコース：茶わん、ガラス製哺乳ビン  
 キッチン用品コース：おしぼり  
 すべての菌が除菌できるわけではありません。

# 庫内・角皿・網クリーン

アルコールは  使わない  
(発火のおそれあり)

必ず、部屋の窓を開けるか換気扇を回し、換気を良くした状態でおこなってください。

## 庫内クリーン

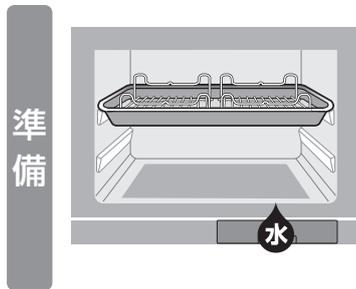


庫内の汚れやにおいが気になるときに

高温で付着した油などを焼き切り、その後蒸気で蒸らして、においや汚れを落としやすくします。

- 水タンクに入れるのは水だけです。(クエン酸などを入れない)
- 水タンク 「お手入れ」の高さ以上
- 目安時間：約15分

## 角皿・網クリーン



角皿と調理網の汚れが気になるときに

蒸気で蒸らして、汚れを落としやすくします。

- 角皿に調理網を裏返して置き、100mL程度の水を入れる
- 上段
- 水タンク 水位1以上
- 目安時間：約10分



① [探す]を押し、[お手入れ]から[庫内・角皿・網クリーン]を選び、目的のキーを押し、表示内容を確認する



② スタートする



終了後

- 本体がかなり熱くなっているため、ドアを開けるときは、顔を近づけないでください。蒸気でやけどをします。
- すぐに水タンクを抜かないでください。  
初期画面に戻ってから約1分後に本体内部の水抜きを自動で開始します。
- 庫内クリーンのときは、  
ドアを開けて、やけどに注意し、固く絞ったぬれふきんで庫内の汚れを拭き取ります。
- 角皿・網クリーンのときは、  
ミトンなどを使って角皿を水平にゆっくり取り出し、台所用合成洗剤(中性)で洗います。調理網はつけ置きしないでください。(さびの原因)
- 本体水抜き完了後、水タンクとつゆ受けの水を捨てます。

## お手入れ

# 庫内乾燥

アルコールは  使わない  
(発火のおそれあり)

庫内に残った水が気になるときに  
庫内に残っている水を、高温で乾燥させます。

● 目安時間：約25分

- ① 庫内に何も入れず、  
[探す]を押し、[お手入れ]から[庫内乾燥]を選び、表示内容を確認して、スタートする



**終了後** ● 本体がかなり熱くなっているため、ドアを開けるときは、顔を近づけないでください。(やけどのおそれあり)

- 庫内に残っている水が汚れていると、庫内乾燥後に水跡が残ることがあります。また、多量の水が残っていると、完全に乾ききらない場合があります。

庫内・角皿・網クリーン／庫内乾燥／クエン酸洗浄

## お手入れ

# クエン酸洗浄

アルコールは  使わない  
(発火のおそれあり)

準備



### お知らせの表示が出たときに

水を使った調理を上手に仕上げるために、  
クエン酸を使って給水経路の洗浄をおこないます。

- 水タンク 「お手入れ」の高さ以上
- 市販のクエン酸大さじ1杯を水タンクに入れて溶かす  
(クエン酸は、無添加、または純度99.5%以上のものをお使いください。  
食用、掃除用のどちらでも使用できますが、掃除用を使用する場合は、  
純度をご確認ください)
- 目安時間：約60分

### お知らせ

クエン酸を使った  
本体内部の洗浄が  
必要です

- ① [探す]を押し、[お手入れ]から[クエン酸洗浄]を選び、表示内容に従って準備をして、スタートする



- ② お知らせ音が鳴ったら、  
表示内容に従ってすぐの準備をして、スタートする

### 終了後

- すぐに庫内の水を拭き取り、  
水タンクとつゆ受けの水を捨てます。

# よくあるご質問

	Q(質問)	A(答え)
アース	必ず、取り付けないといけないのですか？	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 万一のために取り付けをお願いします。</li> <li>● アース線が届かない場合は、ホームセンターなどで購入できます。(導体断面積1.25mm<sup>2</sup>以上のもの)</li> <li>● アース線を取り付けるところがない場合は、お買いあげの販売店にご相談ください。</li> </ul>
	水タンクに入れる水は、ミネラルウォーターやアルカリイオン水が使えますか？	<ul style="list-style-type: none"> <li>● カビや雑菌が繁殖しやすくなり、よりこまめな水タンクのお手入れが必要となりますので、おすすめできません。また、水道水以外の水は、蒸気が出にくくなったり、<b>[水が足りません…]</b>の表示が出る場合があります。</li> </ul>
水・水タンク	お湯を使うことができますか？	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 水タンクが変形するおそれがあるので、使わないでください。お湯を使っても、加熱時間の短縮にはなりません。</li> </ul>
	水タンクの水量は、画面表示の水位に毎回、正確に入れ替える必要がありますか？	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 記載の水位は、目安です。使用ごとに新しい水道水を必要な水位まで入れてください。水位2を超えて入れるとこぼれやすくなります。水量が足りないときは、<b>[水が足りません…]</b>を表示します。</li> </ul>
	調理後、水タンクの水が減っていない。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● メニューによって調理に使用する水の量は異なり、わずかしこ減らない場合もあります。</li> </ul>
	調理後、水の入った水タンクをヘルシオにセットしたまま放置しておいてもいいですか？	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 調理終了後は残った水を捨てましょう。続けて使用しない場合、気温によっては水が腐りやすくなるため、使用しないときは必ずカラにしておいてください。</li> </ul>
	水を使わない加熱のときに水タンクをセットしたままでもいいですか？ 入っている水は、そのままでもいいですか？	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 本体に水タンクがセットされていても、調理には支障ありませんが、水位2を超える水を入れてセットしたままにしておくと、水タンクとフタのすき間から水が漏れやすくなります。</li> <li>● 水の腐敗を防ぐために一日の使い終わりには、水タンクに入っている水を捨てましょう。</li> </ul>
表示	[クエン酸を使った本体内部の洗浄が必要です]の表示が出ます。 クエン酸洗浄をせずに使用を続けると、どうなりますか？	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 蒸気を発生させる部分が傷み、故障の原因になります。製品内部の給水パイプが、水に含まれるミネラル成分やぬめりで汚れていることをお知らせしていますので、お早めにクエン酸を使って<b>[クエン酸洗浄]</b>をおこなってください。(55ページ)</li> </ul>
操作	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">加熱が足りないとき</div> [延長]の表示が消えた後に加熱の延長(追加)をしたいときは、どうすればいいのですか？	<ul style="list-style-type: none"> <li>● メニュー集の「<b>手動でするときは</b>」を参考に、手動調理で様子を見ながら加熱してください。</li> <li>● レンジ加熱のあたため(ごはん・おかずあたため、牛乳・酒、冷凍食品あたためなど)は、手動のレンジ600Wで様子を見ながら加熱してください。</li> </ul>

こんなときは？	参考にしてください
<p>野菜を下ごしらえするときの加熱方法は？</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● [下ごしらえ]の[ゆで野菜(レンジ)]、[蒸し野菜(蒸し物)]を使うと便利です。</li> <li>● 手動で加熱する場合は、メニュー集の加熱早見表をご覧ください。</li> </ul> <p>※ 蒸し物で調理すると、レンジ加熱に比べて時間はかかりますが、みずみずしく甘みのある仕上がりになります。</p> <p>多少分量が変わっても同じ操作でできますので、たくさん蒸して、いろいろな献立にご利用ください。</p>
<p>食品のパッケージに記載されている「レンジ〇W〇分」の設定方法は？</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● [レンジ]で出力を[1000W]、[600W]、[500W]、[200W]から選択し、時間を合わせます。</li> </ul>
<p>メニュー集以外のレシピで調理する場合は？</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● メニュー集に掲載している類似メニューを参考に、手動で様子を見ながら加熱してください。</li> </ul> <p>※ 庫内のサイズや構造などの違いにより、市販の本や他の製品のレシピなどと同じ加熱条件では、うまく仕上がらないことがあります。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 「COCORO KITCHEN レシピサービス」には、メニュー集掲載のレシピをはじめ、お菓子・パンまで多数のレシピをご紹介します。</li> </ul> <p>「COCORO KITCHEN レシピサービス」  <a href="https://cocoroplus.jp.sharp/kitchen/recipe/">https://cocoroplus.jp.sharp/kitchen/recipe/</a></p> 
<p>予熱が必要なメニューの目安は？</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ケーキやパンなど仕上がりがデリケートなものや、市販の本や他の製品のレシピで加熱する場合は、予熱をします。</li> </ul>
<p>レンジ加熱でラップをするもの ラップをしないものの目安は？</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ラップをするもの：冷凍ものやしっとり仕上げたい食品、飛び散りやすい食品など。</li> <li>● ラップをしないもの：余分な水分を飛ばしたい食品など。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>● メニュー集の加熱早見表をご覧ください。</li> </ul> <p>食品に合ったラップの有無を、記載しています。</p>
<p>2段調理ができる加熱は？</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● まかせて調理、ウォーターオープン、オープン、発酵、セットメニューの焼き・蒸し同時加熱で2段調理ができます。</li> </ul>
<p>音声(おしゃべり)とメロディの音量は変更できますか？</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● [探す]→[設定]→[音・画面]→[おしゃべり・メロディの音量]で、[小]・[中]・[大]・[切]→[決定]で変更できます。</li> </ul>
<p>音声(おしゃべり)を消して、メロディ音だけを鳴らすことはできますか？</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● [探す]→[設定]→[音・画面]→[おしゃべり・メロディの内容]→[メロディのみ鳴らす]→[決定]で変更できます。</li> </ul>
<p>音声(おしゃべり)を聞き直すことはできますか？</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 音声(おしゃべり)は、ご使用状況に合ったタイミングで発話するため、聞き直すことはできません。</li> </ul>
<p>加熱途中で停電した場合、どうすればいいのですか？</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 自動加熱の場合は、メニュー集の「手動でするときは」を参考に、手動調理で様子を見ながら加熱してください。</li> </ul>

調理方法

音声

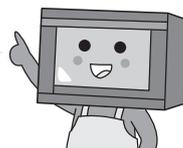
停電時

# うまく仕上がらないとき

こんな場合	故障ではありません
牛乳・酒あたたためで加熱したが、ぬるめに仕上がる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>●フラットテーブルの端に置いていませんか。(中央に置きます)</li> <li>●飲み物の種類や量、容器の大きさ、形状、厚みによって仕上がりが変わります。延長で様子を見ながら加熱してください。</li> <li>●容器の8分目まで入れていますか？8分目が目安です。</li> </ul>
飲み物が熱くなりすぎる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>●[牛乳・酒あたたため]で加熱していますか。(30ページ)</li> <li>●飲み物の種類や量、容器の大きさ、形状、厚みによって仕上がりが変わります。仕上がりの調節を試してください。</li> <li>●容器の8分目まで入れていますか？8分目が目安です。</li> </ul>
好みの温度あたたためで設定した温度にあたたまらない。	<ul style="list-style-type: none"> <li>●容器の種類や大きさ、形状などによって、うまくあたたまらないことがあります。</li> <li>●スープのあたたためなどにマグカップを使用すると熱くなりすぎる場合があります。なるべく広口容器をお使いください。</li> </ul>
解凍で、食品が煮えた。	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ラップに包んでいた場合は、はずしてから解凍してください。</li> <li>●食品の厚みが一定でないと、薄い部分が煮えやすくなります。上手に解凍するための冷凍方法(32ページ)</li> <li>●食品に合わせて、仕上がりを調節していますか。</li> </ul>
解凍不足。	<ul style="list-style-type: none"> <li>●食器や発泡トレーにのせると、解凍不足になることがあります。</li> <li>●水タンクに水を入れずに加熱をすると、固めに仕上がります。</li> </ul>
レンジ加熱で仕上がりにムラがある。	<ul style="list-style-type: none"> <li>●加熱が足りなかった場合は、食品の向きを変えたり、混ぜたりして、様子を見ながら加熱を追加してください。</li> <li>●冷凍食品をフラットテーブルに直接置くと、ムラが出やすくなります。耐熱性の皿にのせるか、耐熱容器に入れてください。</li> <li>●手動のレンジで1000Wに合わせて加熱していた場合は、500W、または600Wに合わせて、様子を見ながら加熱してください。</li> </ul>
レンジ加熱で食品がはじけた。	<ul style="list-style-type: none"> <li>●加熱により収縮する性質がある食品(いかや肉など)は、レンジ加熱による食品中の水分が気化するときに、はじけることがあります。手動のレンジで200Wに合わせて、様子を見ながら加熱してください。</li> </ul>
ヒーター加熱で仕上がりにムラがある。	<ul style="list-style-type: none"> <li>●角皿を受け棚にのせ、奥に当たるまで確実に入れていますか。</li> <li>●焼きムラが気になる場合は、加熱の途中で角皿ごと前後または上下段を入れ替えてください。</li> </ul>
ヒーター加熱で焦げ目がつきにくい。うまく仕上がらない。	<ul style="list-style-type: none"> <li>●コンセントは単独で使っていますか。延長コードなどを使うと電圧が下がり、上手にできません。また、危険です。</li> <li>●メニューに合わせて、調理網を使用していますか。</li> <li>●しっかり焦げ目をつけたい場合は、[手動調理]→[グリル]や、[手動調理]→[あぶり焼き]で加熱してください。</li> </ul>
水を使う加熱がうまくできない。	<ul style="list-style-type: none"> <li>●加熱途中で、水タンクを取り出していないですか。加熱が終了するまで、取り出さないでください。</li> </ul>
市販の料理本などのオープン加熱メニューが上手にできない。	<ul style="list-style-type: none"> <li>●庫内のサイズや構造などの違いにより、市販の本などと同じ加熱内容では、うまく仕上がらないことがあります。メニュー集に記載の類似メニューを参考に、手動調理で予熱をしてから、様子を見ながら加熱してください。</li> </ul>

# 故障かな？ (1)

修理依頼や  
お問い合わせの前に、  
もう一度お調べ  
ください



うまく仕上がらないとき／故障かな？ (1)

こんな場合	故障ではありません
加熱をスタートさせたが、何も音がしない。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 製品内部の温度条件などによって、加熱スタート時は冷却ファンが停止したままで、回転音がしない場合があります。</li> </ul>
加熱中や加熱終了後に <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 大きな音がする。</li> <li>・ 「ブーン」や、「キューン」と音がしたり、止まったりする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 本体を冷却するファンの音です。蒸気を庫内に閉じ込めて調理するため、密閉性を高めた設計をしています。そのため、ファンの運転をやや強めに設定し、長めに運転しています。</li> <li>● 加熱の種類に応じて、製品内部を冷却するファンの回転をコントロールしているためです。加熱終了後は、最大10分程度回転しますが、加熱は続けて使えます。ファンの回転中は、電源プラグを抜かないでください。故障の原因になります。</li> </ul>
オープン加熱時に動作音が止まることがある。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 熱風ファンの回転をコントロールしているためです。</li> </ul>
レンジ加熱時に「パチン」と音がする。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ドアと本体の接触面に付着していた水滴が、はじける音です。</li> </ul>
オープン・グリル加熱時に「ポン」や、きしみ音がする。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 高温のため、庫内壁が膨張するときの音です。また、冷めるときにも音がすることがあります。</li> </ul>
加熱中に庫内がときどき暗くなったり「カチカチ」と音がする。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 加熱をコントロールしているためです。</li> </ul>
電源を入れると「カチッ」や「サー」などの音がする。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 加熱の準備をするための、動作音です。</li> </ul>
キーの受け付け音が鳴らない。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● [音を消す]設定になっている場合は、[探す]→[設定]→[音・画面]→[キータッチ音]→[音を鳴らす]→[決定]で変更できます。</li> </ul>
同じ操作をしても、ヘルシオの音が出ないときがある。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ご使用回数に伴い、音声の有無やおしゃべりの内容が変わります。</li> </ul>
音声・メロディ音が流れない。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● [探す]→[設定]→[音・画面]→[おしゃべり・メロディの音量]で音量を[小]・[中]・[大]のいずれかに設定してください。</li> <li>● [探す]→[設定]→[音・画面]→[おしゃべり・メロディの内容]で[メロディのみ鳴らす]に設定にしているときは、音声(おしゃべり)は流れません。</li> </ul>
タッチパネルを押しても受け付けない。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ミトン・手袋・ばんそうこうなど、指が覆われた状態で操作をしたり、市販の保護シートなどを貼っていませんか。</li> <li>● タッチパネルに、水や汚れが付いていませんか。</li> <li>● 2本以上の指で押していませんか。</li> </ul>

音・音声

# 故障かな？ (2)

こんな場合	故障ではありません
<p>電源・表示・動作</p> <p>食品がまったくあたたまらない。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 表示部に[デモ]が表示されている場合は、加熱ができません。解除操作をしてください。(14ページ)</li> </ul>
<p>電源プラグを差し込んでいるのに何も表示しない。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ドアを開けると電源が入り、初期画面を表示します。ドアを閉めて1分後、自動的に表示が消えます。</li> </ul>
<p>加熱中に電源が切れる。(ブレーカーが切れる)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 電気の容量を超えていませんか。販売店にご相談ください。(定格15A以上・交流100Vの専用コンセントを使う)</li> </ul>
<p>電源が切れない。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 表示部に[高温]や水マークが表示されていませんか。電源が切れるまでの時間は、調理したメニューによって異なります。(1~10分程度)</li> <li>● 無線LAN接続している場合は、電源は切れません。</li> </ul>
<p>予熱の残り時間表示と実際の予熱完了までの時間が異なる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 庫内の温度や室温など、ご使用環境によって予熱完了までの時間が短く、または、長くなる場合があります。</li> </ul>
<p>庫内灯が加熱中点灯しない。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 省エネ設計のため、加熱中は庫内灯を消灯しています。点灯させたいときは、加熱中、画面右下の[庫内灯]を押すと10秒間点灯します。ただし、発酵やクエン酸洗浄などは、点灯させることはできません。</li> </ul>
<p>庫内</p> <p>加熱中、ドア内側がくもる。加熱後、庫内やドア内側・下側に水滴が付着したり、落ちたりする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 調理性能を向上させるために、庫内の密閉性を高めているためです。水を使わない加熱でも、食品から出た水蒸気が庫内やドアに付着します。付着した水滴は、庫内が冷めてから、乾いたふきんなどで拭き取ってください。</li> </ul>
<p>ドアから蒸気が漏れる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 少量の蒸気が出ることはありますが、異常ではありません。</li> </ul>
<p>製品の下から水が漏れてくる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● つゆ受けをセットしているか確認してください。</li> <li>● 本体が傾いていませんか。</li> <li>● 水タンクに水位2を超える水を入れてセットしたまま、放置していませんか。水位2を超えて水を入れると、水タンクとフタのすき間から水が漏れやすくなります。</li> </ul>
<p>煙が出たり、いやなおいがする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ご購入後にカラ焼きされましたか。(24ページ)</li> <li>● 庫内やドア内側に食品カスなどが付着していませんか。また、煮汁などの油や液体をこぼしませんでしたか。</li> </ul>
<p>火花が出る。(レンジ加熱のとき)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 角皿、調理網、金串、アルミホイル、金・銀模様のある器や金属容器を使っていますか。(20ページ)</li> <li>● 食品カスなどが付着していませんか。</li> </ul>

こんな場合	故障ではありません
庫内・水タンク・つゆ受け カラ焼きや水を使う加熱で蒸気が見えない。 水タンクの水が減っていない。 つゆ受けに水がたまらない。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 過熱水蒸気は、出ている目には見えません。</li> <li>● メニューによって調理に使用する水の量は異なり、つゆ受けに水がたまらないこともあります。</li> <li>● うまく調理ができていれば、問題ありません。</li> </ul>
水タンクの水がにごっている。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 調理メニューや使用頻度によって、水タンクに戻る水がにごる場合があります。ご使用ごとに新しい水道水を入れて調理してください。</li> </ul>
庫内(フラットテーブル上)に水がたまっている。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 水を使う加熱の場合、加熱時の蒸気が水滴となってたまったものです。(たまる水の量は、メニューによって異なります) やけどのおそれがあるので、必ず冷めてから乾いたふきんなどで拭き取ってください。</li> </ul>
つゆ受けにたまる水が茶色い。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 庫内に付着していた油などの汚れが、調理中の蒸気とともに庫内より流れ出たものです。庫内のお手入れをしてください。</li> </ul>
水を使う加熱をすると、食品の表面に水がたまる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 蒸気で加熱しているため、結露した水がたまるときがあります。</li> </ul>

# こんな表示が出たら

## ● お知らせ音(ピピピピ…)が鳴ります

**エラー番号 U-04**

庫内が高温のため使用できません  
エラー表示が消えると使用できません

ドアを開けておくと早く冷めます

庫内が高温のため使用できません。  
解凍や発酵など、庫内が高温の場合にうまくできないメニューのときに表示します。  
とりけしキーを押すと、他の加熱は使えます。

**お願い**

水が足りません  
必要水位まで水タンクに水を入れてください

ドアは開けないでください

水道水を使ってください

水タンクの水の量が足りません。

- 必要水位まで水を入れ、**スタートキー**を押してください。
- 水道水を使ってください。

水タンクの使いかた(5ページ)

**お願い**

水が凍結しています

0℃以上でご使用ください

製品内部の水が凍結して、水を使う加熱ができません。  
凍結している水を溶かすために、**[手動調理]**→**[オープン]**→**[予熱なし]**→**[1段]**→**[決定]**→**[200℃]**でしばらく加熱してください。(44ページ)

**連絡**

電源プラグをコンセントから抜きお買いあげの販売店または、シャープのお客様相談窓口に表示の内容をご連絡ください

**番号**  
製品が故障している場合があります。  
電源プラグをコンセントから抜き、お買いあげの販売店または、シャープお客様ご相談窓口に表示の番号**[連絡□]**をご連絡ください。(63ページ)

## ● お知らせ音は鳴りません

**お知らせ**

クエン酸を使った本体内部の洗浄が必要です

製品内部の給水パイプが、水に含まれるミネラル成分やぬめりで汚れています。  
「**クエン酸洗浄**」をおこなってください。(55ページ)  
とりけしキーを押すと使用できますが、なるべく早くクエン酸洗浄をおこなってください。蒸気が出にくくなり、調理の仕上がりに影響します。

**お知らせ**

給水パイプなど本体内部に残っている水の排水が必要です

カラの水タンクをセットしてください

数十秒後に本体水抜き画面へ移行し排水を始めます

製品内部に水が残っている状態で電源が切れました。  
残っている水を水タンクに戻すため、カラの水タンクをセットしてください。

**◇表示について**  
水を使うメニューの操作を途中でやめたり、とりけしたときなど、加熱を最後まで終了させなかったときに表示します。  
製品内部に水が残っている場合があるため、この状態で約1分間放置後に、**本体水抜き**(右記)をおこないます。タイミングによっては水が戻らないことがありますが、問題ありません。  
◇表示中でもご使用できます。

**本体水抜き中**

約1分間お待ちください

水タンクは抜かないでください

製品内部に残っている水を水タンクに戻しています。  
とりけしキーを押してもお知らせ音(ピピピピ…)が鳴り、受け付けません。  
本体水抜きが完了すると使用できます。

※左記の「◇表示について」もあわせてご覧ください。

加熱終了

0 秒

庫内においや汚れが気になるときは、庫内クリーンができます

**庫内クリーンスタート**

焼き物・煮物などの加熱終了後の**[延長]**表示が消えた後に、庫内クリーンをおすすめする表示が出ます。  
庫内においや汚れが気になるときは、**[庫内クリーンスタート]**を押して、庫内クリーン(54ページ)をおこなってください。

以上の表示は一例です。実際の画面表示をよくお読みになり、ご確認ください。

# 保証とアフターサービス

## 修理を依頼されるときは

### 出張修理

- 1 「よくあるご質問」「故障かな?」などを調べてください。(56～62ページ)
- 2 それでも異常があるときは使用をやめて、必ず電源プラグを抜いてください。
- 3 お買いあげの販売店に次のことをお知らせください。

- 品名：ウォーターオープン
- 形名：(本書の表紙に記載の形名)
- お買いあげ年月日
- 故障の状態(具体的に) ● ご住所
- お名前 ● 電話番号 ● ご訪問希望日

この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。また、アフターサービスもできません。

**便利メモ** お買いあげの際に記入されると便利です。

販売店名  
電話 ( ) -  
お買いあげ日 年 月 日

- **保証期間中**  
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、ご希望により有料で修理させていただきます。
- **修理料金のしくみ**  
修理料金は、下記内容で構成されています。

技術料	故障した製品を正常に修復するための料金です。
部品代	修理に使用した部品代金です。
出張料	製品のある場所へ技術者を派遣する場合の料金です。

## 保証書(別添)

- 保証書は「お買いあげ日・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ください。保証書は、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…お買いあげの日から1年間です。**  
ただし、マグネトロンのみ2年間です。  
保証期間中でも有料になることがありますので、保証書をよくお読みください。

## 補修用性能部品の保有期間

- 当社は、ウォーターオープンの補修用性能部品を製品の製造打切後、8年保有しています。
- 補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

## お客様ご相談窓口のご案内

修理・使いかた・お手入れ・お買い物などのご相談・ご依頼、および万一、製品による事故が発生した場合は、お買いあげの販売店、または下記窓口にお問い合わせください。



【会員サービス】「COCORO MEMBERS」入会で製品情報を上手に活用

ご愛用製品を「MY家電登録」いただくと、別売品などのサポート情報が手軽にご利用頂けます。

<https://jp.sharp/support/sp/cocoro/cocoro.html>

COCORO MEMBERS  
MY家電登録はこちら



いつでも便利なWebサービス【シャープオンラインサポート】

ご質問やお困りごとは、気軽にアクセス、しっかりアシスト!

修理のご依頼、進捗確認はWebで!

シャープ お問い合わせ

シャープ 修理相談

<https://jp.sharp/support/>

<https://jp.sharp/support/repair.html>

お問い合わせはこちら



修理のお申込みはこちら



使いかた・お手入れなどのご相談窓口

おかけ間違いのないようご注意ください。

**受付時間** (年末年始を除く) ●月曜～土曜：9:00～18:00 ●日曜・祝日：9:00～17:00

固定電話からは、フリーダイヤル

**0120-078-178**

携帯電話からは、ナビダイヤル

**0570-550-449**

■フリーダイヤル・ナビダイヤルがご利用いただけない場合は…

電話	FAX
<b>050-3852-5405</b>	<b>06-6792-5993</b>
〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3丁目1番72号	



修理に関するご相談窓口

おかけ間違いのないようご注意ください。

**受付時間** (年末年始を除く) ●月曜～土曜：9:00～20:00 ●日曜・祝日：9:00～17:00

固定電話からは、フリーダイヤル

**0120-02-4649**

携帯電話からは、ナビダイヤル

**0570-550-447**

■フリーダイヤル・ナビダイヤルがご利用いただけない場合は…

電話	FAX
<b>050-3852-5520</b>	<b>06-6792-3221</b>
〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3丁目1番72号	

■QRコードについて  
QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。誘導されるサイトおよび動画の視聴は無料ですが、通信料金はお客様のご負担になります。

【ご相談窓口におけるお客様の個人情報のお取り扱いについて】

シャープ株式会社および関係会社は、お客様の個人情報をご相談対応や修理対応などに利用させていただいております。個人情報は適切に管理し、修理業務等を委託する場合や正当な理由がある場合を除き、第三者に開示・提供いたしません。個人情報の取扱いの詳細については、<https://corporate.jp.sharp/privacy/index-j.html>をご参照ください。

●所在地・電話番号・受付時間などについては、変更になることがあります。(2K21.05)

### 愛情点検



長年ご使用の場合は商品の点検を！  
こんな症状はありませんか？

- 電源プラグやコードが異常に熱くなる。
- 自動的に切れないときがある。
- コゲ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や振動がする。
- スタート操作をしても、食品が加熱されない。
- ドアに著しいガタがある。
- 触れるとビリビリと電気を感じる。
- ドアや庫内に著しい変形がある。
- 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、電源プラグをコンセントから抜き、必ず販売店に点検を依頼してください。なお、点検・修理に要する費用は、販売店にご相談ください。

# 仕様

電源	交流 100V 50-60Hz共用		
レンジ	定格消費電力	1460W	
	高周波出力	1000W <sup>*1</sup> ・600W・500W・200W相当	
	発振周波数	2450MHz	
グリル	定格消費電力	1410W	
オーブン	定格消費電力	1410W	
	温度調節範囲	発酵(30・35・40・45℃)、65～250、300℃ <sup>*2</sup>	
外形寸法 <sup>*3</sup>	幅490×奥行430×高さ420(mm) ハンドル含む奥行485(mm)		
庫内有効寸法	幅395×奥行305×高さ240(mm)		
水タンク容量	約700mL		
質量	約23kg		
角皿	409×300(mm)		
電源コードの長さ	約1.4m		
区分名	F		
電子レンジ機能の年間消費電力量	61.9kWh/年	年間待機時消費電力量	0.0kWh/年
オーブン機能の年間消費電力量	10.1kWh/年	年間消費電力量	72.0kWh/年

※1 定格高周波出力1000Wは、短時間高出力機能(最大3分)であり、定格連続高周波出力は600Wです。600Wへは自動的に切り換わります。

※2 オーブン加熱300℃での運転時間は約10分です。その後、自動的に250℃に切り換わります。65～95℃の設定は、低温調理のウォーターオーブンのみ対応。

※3 脚間寸法は、幅420mm、奥行355mm(脚の両サイドの寸法)

- 年間消費電力量(kWh/年)は省エネ法・特定機器「電子レンジ」新測定法による数値です。区分名も法に基づき、機能、加熱方式、および庫内容量の違いで分けています。
- 実際に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、食品の量などによって変化しますので目安としてご覧ください。
- 設置するときは、天面より10cm以上の空間を設ける必要があります。
- コンセントに電源プラグを差した状態で、ドアを閉め、表示が消えているときの消費電力は、「0」Wです。

無線LAN接続している場合：コネクランプが点灯しているときは、無線LAN通信の待機中により電源は切れません。電源を切りたいときは、[探す]→[設定]→[無線LAN]→[無線LAN ON/OFF]で[OFF]を選択→[決定]。ただし、この操作をすると無線LAN通信ができなくなります。

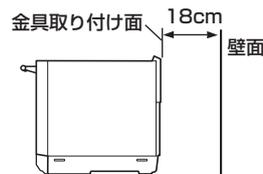
- 無線モジュールに関する仕様は、クラウドサービスガイドをご覧ください。
- 長期間運転しないときは、電源プラグをコンセントから抜いてください。
- 本製品の液晶画面に表示される文字には、一部IPAフォントを使用しています。IPAフォントライセンスについては、<https://moji.or.jp/ipafont/license/> をご参照ください。

## 【別売品】落下・転倒防止用金具について

背面に、転倒を防ぐためのL型アンクルが付けられます。柱や壁などに固定してください。金具取り付け面と、壁面との間は、18cm以上のスペースが空きます。

### RK-TB1

希望小売価格 990円(税込) (工事費別)  
(2023年7月現在)



## 製品についてのお問い合わせ

### ■ Q&A情報・故障診断ナビなど

<https://jp.sharp/support/healsio/>

### ■ お客様ご相談窓口 (63ページ)

お問い合わせの前にもう一度、「よくあるご質問」、「故障かな?」などをお調べください。

(56～62ページ)



シャープ株式会社

本社 〒590-8522 大阪府堺市堺区匠町1番地



TINSJA554WRRZ 23D- ①