

# SHARP®

## クックブック 取扱説明編

ウォーターオーブン 家庭用

エイエックス エイピー

形名 **AX-AP300**

# HEALSIO

ヘルシオ

## おいしくて、 健康的な毎日のお料理づくり

水で焼いて、脱油・減塩・栄養素をキープ



お買いあげいただき、まことにありがとうございました。

このクックブック(取扱説明編/料理編)をよくお読みのうえ正しくお使いください。

※料理編は、裏表紙からご覧ください。

- ご使用前に、「安全上のご注意」を必ずお読みください。
  - このクックブック(取扱説明編/料理編)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。  
※お問い合わせ、ご相談窓口は取扱説明編70ページをご覧ください。

**HEALSIO** ヘルシオ ヘルシオロゴ および ヘルシオは、シャープ株式会社の商標です。

### 製品登録の お願い

オンラインでの各種サポートサービスをご利用いただくために、〈SHARP i CLUB〉で  
ご愛用製品の登録をお願いいたします。(登録無料)

<http://iclub.sharp.co.jp/m/>

スマートフォンや  
携帯電話はこちらから



# 初めて お使いのとき

## 1 安全上のご注意を お読みください (4 ページ)

設置について (7 ページ)

## 2 アースを取り付けて ください (7 ページ)

## 3 電源プラグを 差し込んでください (22 ページ)

## 4 ドアを開けてください 電源が入ります (22 ページ)

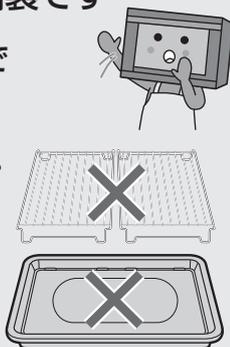
## 5 庫内のカラ焼きを してください (24 ページ)

ご購入後、庫内に付着している油を  
焼き切るために、おこなってください。  
(角皿・調理網は入れません)

### 角皿・調理網 は金属製です

レンジ加熱では使わないで  
ください。

火花が出て、製品を傷めます。  
本書の説明で、このマークが  
ある加熱方法では、絶対に  
角皿・調理網を使わないで  
ください。



# よくあるご質問

- 設置について (7 ページ)  
壁との距離はどのくらい？

- アースについて (7 ページ)  
取り付けないといけない？  
→万一のために取り付けをお願いします。

アース線が届かない(短い)  
→ホームセンターなどで購入できます。  
(導体径 1.25mm<sup>2</sup>以上のもの)

アース線を取り付けるところがない  
→お買いあげの販売店にご相談ください。

- どの加熱を使えばいいかわからない  
→「加熱早見表」をご覧ください。

料理編 82 ~ 89 ページ

- 庫内灯を点けたい (12 ページ)  
→加熱中に **庫内灯** を押します。

- 加熱終了後も音がる  
→製品内部を冷却するファンの回転音です。  
最大10分程度で自動的に止まります。  
ファンが回転していても加熱できます。

その他、(65~68ページ) で、お調べくだ  
さい。すぐに解決できるかもしれ  
ません。

### Webもご活用ください。

シャープ お問い合わせ **検索**  
<http://www.sharp.co.jp/support/>



- ? Q&A情報  
よくあるご質問などを掲載

- + 故障診断ナビ  
故障判定の場合、そのまま修理お申し込み

- 👤 コールセンターからのアドバイス  
お手入れのしかた、上手な使いかた

○内の数字は、主な説明のあるページを示しています。

# 取扱説明編 もくじ

☉ は、水タンクに水を入れて操作します。

ページ

## 自動で加熱する

あたためかた いろいろ

### ●レンジで早く

ごはん・おかず  
冷凍ごはんなど



### ●飲み物 ①牛乳 ②酒

牛乳・コーヒー  
お酒など



### ●カラッと余分な油を落とす

天ぷら・フライなど

⑥ サックリあたため



### ●蒸気でしっとり、ふっくら

ごはん・中華まんなど



⑦ しっとりあたため

### ●好みの温度に設定してあたためる

③ 好みの温度あたため

### ●市販の冷凍食品 ④ 冷凍食品(市販品)

1人分のパスタなど

### ●お弁当 ⑤ コンビニ弁当

### ●パン ⑧ 焼きたてパンあたため

### ●まかせて調理

火加減・時間の  
設定が不要です。



### ●解凍するとき

肉、魚など



### ●野菜を蒸すとき ⑪ 蒸し野菜

ほうれん草・ブロッコリーなど

### ●料理編のメニューを作るとき

料理編に記載のメニュー番号に  
合わせて作ります。メニュー名は、  
メニューガイドをご覧ください。

はじめに

使いかた

必要なときに

安全上のご注意	4
付属品について	9
各部のなまえ	10
操作部・表示部	12
基本操作	14
聞いてキーについて	15
加熱の種類としくみ	16
調理のときのお願い	18
使える容器・使えない容器	20

電源を入れる・切る	22
カラ焼きをする☉	24

自動	
レンジあたため	26
解凍☉	29
まかせて調理☉	30
①牛乳 ②酒	34
③ 好みの温度あたため	32
④ 冷凍食品(市販品)	36
⑤ コンビニ弁当	35
⑥ サックリあたため☉	38
⑦ しっとりあたため☉	40
⑧ 焼きたてパンあたため☉	42
⑪ 蒸し野菜☉	44

手動	
③⑤ レンジ	46
③⑥ 蒸し物☉ ③⑦ ソフト蒸し☉	47
③⑧ オーブン	48
③⑨ ウォーターオーブン☉	48
④⑩ グリル	50
④⑪ ウォーターグリル☉	50
④⑫ 発酵☉	52
④⑬ 除菌☉	58
④⑭ お手入れ	53
本体水抜き	
クエン酸洗浄☉	54
庫内クリーン☉	55
カラ焼き☉	24

必要	
お手入れ(各部・付属品について)	56
故障かな?	60
こんな表示が出たら	64
よくあるご質問	65
保証とアフターサービス	69
お客様ご相談窓口のご案内	70
仕様	71



「加熱早見表」には  
主なメニュー・食材ごとの  
加熱方法を記載しています

# 安全上のご注意 (1)

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。

 **危険** 「死亡または重傷を負うおそれが高い」内容。

 **警告** 「死亡または重傷を負うおそれがある」内容。

 **注意** 「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)



分解禁止

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)  
万一、異物が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。(70 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)



ぬれ手禁止

ぬれた手で電源プラグを抜き差ししない  
(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)



プラグを抜く

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



アース線接続

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)  
水気や湿気の多い所に設置する場合や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

(7 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・うずら卵含む)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



**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)



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

- 飲み物は、[1 牛乳]、[2 酒]で加熱する  
(34 ページ)



**自動 [レンジあたため]  
は使わない**

(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 (46 ページ)

※低めの広口容器を使う

※加熱前・加熱後にかき混ぜる

#### 発煙・発火のおそれのある食品

- 次のような食品は手動加熱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)



## 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, 21 ページ)



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)



調理・除菌※以外に使わないカラ(食品なし)の状態ではレンジ加熱しない  
● 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。

### 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・キャビネット・庫内・排気口・付属品・容器などに触らない  
また、排気口(天面奥)をのぞき込んだり、顔などを近づけてドアを開けない (やけどの原因)  
※ 食品や付属品の出し入れは、乾いた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・煮汁を付け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 (56 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**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以上の物をのせない (本体が倒れて、けがをしたり、電波漏れの原因)

## 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、ガタ付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)

【別売品】落下・転倒防止用金具「形名RK-TB1」希望小売価格900円+税(工事費別)

※金具取付け面(製品後方)と壁面との間は、18cm以上のスペースが空きます。

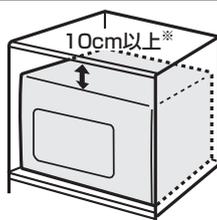


### 本体天面、壁との間は、下図の離隔距離以上の空間を設ける

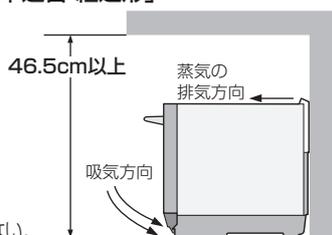
(過熱による変形・発火や故障の原因)

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」



左記の記載寸法を離しても、排気に調理中の油や湯気が混じり、排気口付近の壁が汚れたりすることがあります。

気になる場合は、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) (10ページ)の高さは含まない。

- 窓ガラスがある場合は、排気口 (10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 (10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 (10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、市販の導体径1.25mm<sup>2</sup>以上の



- 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)



## 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、水道から出した新しい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

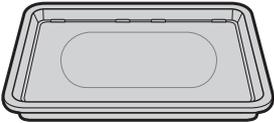
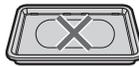
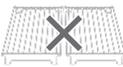
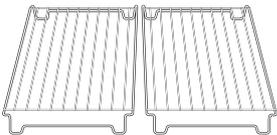
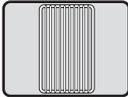
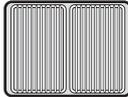
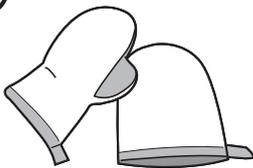
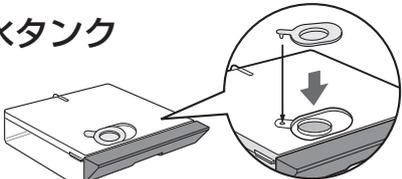
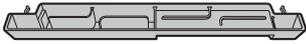
- テレビ、ラジオから4m以上離す。(雑音や画像が乱れる原因)
- 製品の近くでは無線LAN機器の通信性能が低下することがあります。無線LAN機器の取扱説明書などをお読みのうえ、ご使用ください。

# 付属品について

加熱に合った付属品の使いかたは、「加熱の種類としくみ」をご覧ください (16 ページ)

本製品以外で使用しないでください。

※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へご依頼ください。(有料)

<p><b>角皿(1枚)</b></p> 	<p><b>蒸し物・オーブンなどの加熱時は角皿受け棚にセットして使います。</b></p> <p>反りを軽減するため、中央部を少し高くしています。角皿は、必ず、付属のものをお使いください。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 高温の角皿を水に浸けたりしない。角皿が傷みます。</li> <li>● 糸底がザラザラした容器を角皿にのせると、傷がつくことがありますので、糸底と角皿の間にアルミホイルを敷いてください。</li> </ul> <p>シリコンコーティング加工について (56 ページ)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>レンジ加熱・解凍では使わない。火花が出て製品を傷めます。</b></p>   </div>
<p><b>調理網(2枚)</b></p>  <p>表示部では「アミ」と表示します。</p>	<p><b>角皿にのせて使います。</b> (角皿のフチにある溝に、はまるようにのせます)</p> <p>調理網は、必ず付属のものをお使いください。メニューや分量に合わせて、1枚・2枚を使い分けます。置きかたは料理編を参考にしてください。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>1枚</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>2枚</p>  </div> </div> <p>フッ素コーティング加工について (56 ページ)</p>
<p><b>ミトン</b></p>  <p>右手用、左手用の違いはありません。</p>	<p><b>食品や付属品の出し入れ時に使います。</b></p> <p>加熱後は、容器も熱くなるので、直接手で触れないでください。ヘルシオ以外の用途(ガス火にかけたものなど)に、使用しないでください。水を通しにくい素材ですが、長時間水に浸けないでください。濡れた状態で使用すると、熱が伝わりやすく、やけどをすることがあります。</p>
<p><b>水タンク</b></p>  <p>タンクキャップは取り付けて使用します。</p>	<p><b>水を使う加熱のときは、新しい水を入れてセットします。</b></p> <p>ドアの右下にセットします。水を使わないときは、水タンクを取り出して乾燥させておくか、カラにしてセットしておき、いつも清潔にしておきます。一日1度は、水タンクの水は必ず捨て、洗ってください。(57 ページ)</p>
<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。(10 ページ)</p> <p>調理開始前は、つゆ受けがカラであることを確認してください。溜まった水は、こまめに捨ててください。</p>
<p><b>保証書・クックブック(取扱説明編/料理編)・別冊クックブック・メニューガイド</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>	

イラストは実際の形状と若干異なることがあります。

# 各部のなまえ

## 本体

### 排気口(天面奥)

蒸気や本体内部の熱気を排出します。

#### ご注意

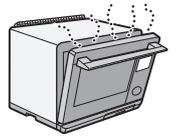
- 物をのせてふさいだり熱や蒸気に弱いものを近付けたりしない(故障の原因)

### ドア(ハンドル)

ドアを開けると電源が入ります。加熱中(運転中)にドアを開けると、加熱(運転)が一時停止します。

**上部が少し開いた状態で固定できます。**

加熱終了後、蒸気や熱気を逃がしたり、乾燥させるときにお使いください。(顔を近付けしないでください)



### アース線

必ずアース端子に取り付ける

#### [つまみタイプ]



つまみに巻きつける

#### [カバー付きネジタイプ]



カバーを開けてネジでつける

アースについて **7 ページ**

### 電源プラグ

### 吸気口(底面・側面下部)

### 水タンク **22 ページ**

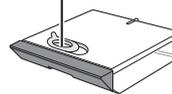
水を使う加熱のときは、タンクキャップを開け、水道から出した新しい水を入れます。

#### 付けかた・はずしかた



- ・水平に持ち、奥にあたるまで差し込む
- ・手前に引き出す

#### タンクキャップ



本体にセットするときは、必ず、はめる。

水を捨てる時、お手入れするときは、フタを開けます

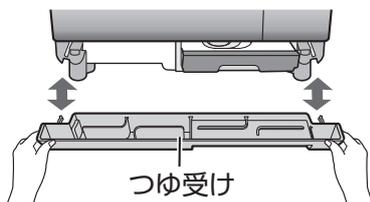


側面に指をかけ、持ち上げる。

## つゆ受け

調理中の蒸気やドアの内側の水滴が溜まります。

#### 付けかた・はずしかた



- ・水平に差し込む
- ・両端を持ち、手前に引き出す  
(溜まった水がこぼれないようにゆっくり引き出します)

いつもセットしておきますが、次のタイミングではずします

- 加熱前  
カラであることを確認します。
- 調理後  
溜まった水を捨てます。  
(水を捨てずに加熱を繰り返すと、つゆ受けから水があふれます)

## 庫内

## 庫内灯

ドアを開けると点灯します。  
(最大3分間)

加熱中は消灯しています。  
加熱中に庫内灯を点灯させるときは、  
[庫内灯] を押してください。

(10秒間点灯) (12ページ)

庫内灯

上ヒーター  
(天面内部)

庫内突起部

お手入れ時にご注意ください。

赤外線センサー

蒸気吹き出し口

白い物が付着することがありますが、  
異常ではありません。  
拭き取ってください。(62ページ)

角皿受け棚(上段・下段)

上段または下段に角皿をセットしてください。  
2段調理はできません。

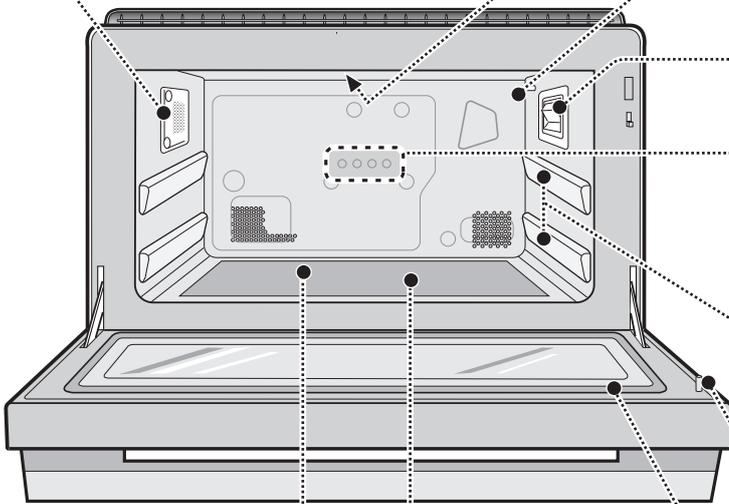
ドア突起部

食品の出し入れ時にご注意ください。

ドアパッキン

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ものが  
ありますが、故障ではありません。

下ヒーター  
(底面内部)

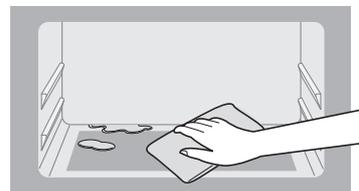


## フラットテーブル

## ご注意

レンジ加熱のときは、角皿(金属)を絶対に使わないでください。  
角皿を使用すると、フラットテーブルの下から出る電波が角皿に当たり  
火花が出て、フラットテーブルが割れたり、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。

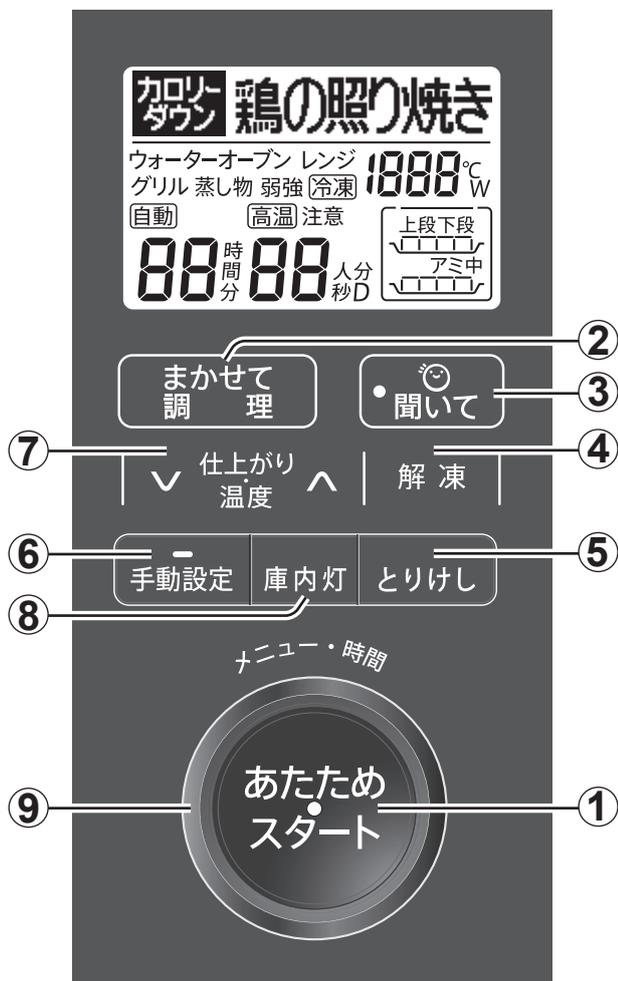
- ヒーター加熱中や加熱終了後しばらくは、高温になっています。  
直接手で触れるとやけどをしたり、熱に弱い容器を置くと溶けるおそれがあります。
- 急冷や衝撃を与えると割れることがあります。
- 食品カスが付着したままで使用すると、焦げたり火花が飛んだりします。  
こまめにお手入れしましょう。(56ページ)
- 水を使う加熱の場合、蒸気が水滴となって庫内側面に  
付着したり、底面に溜まります。(約50mL)  
溜まる水の量は、メニューによって異なりますが、庫内が  
冷めてから乾いたふきんなどで拭き取ってください。  
水が残っていると、通常の加熱時間よりも長くなること  
があります。



# 操作部・表示部

## 操作部

お買いあげの機種によっては、本書に記載しているキーのデザインと異なっている場合がありますが、使いかたは同じです。



### ① あたため・スタート

レンジ加熱を自動でするときに。  
また、他の加熱のスタートキーとして使います。  
ランプが点滅して、押すタイミングをお知らせします。加熱中は、点灯に変わります。

### ② まかせて調理

まかせて調理を設定するときに。 (30, 31 ページ)

### ③ 聞いて (15 ページ)

- 音に関する設定をおこなうときに。
- 調理するときのコツなどを聞くとときに。

### ④ 解凍

冷凍した肉や魚などを解凍するときに。

### ⑤ とりけし

途中で加熱をやめるときや、操作をやり直すときに。  
(加熱中に一時停止するときはドアを開けます。  
再スタートはドアを閉め、**スタート** を押します)

### ⑥ 手動設定

[35 レンジ]～[44 お手入れ]を設定するときに。  
決定するときは、ランプが点滅して押すタイミングをお知らせします。

### ⑦ 仕上がり・温度キー

自動加熱の仕上がり調節や、[3 好みの温度あたため]、  
[37 ソフト蒸し]、[38 オープン]、[39 ウォーターオープン]、  
[42 発酵]の温度設定に。

### ⑧ 庫内灯

加熱中に押すと10秒間点灯します。  
※[42 発酵]、[44 お手入れ]をおこなうときは、  
点灯しません。

### ⑨ 回転つまみ

- メニュー、分量、音に関する設定を合わせる  
ときに。
- 手動加熱の時間を合わせるときに。

**メニュー表示** ●番号[1]～[44]は、回転つまみで合わせるメニュー番号を表しています。  
メニューの詳細は、メニューガイドをご覧ください。

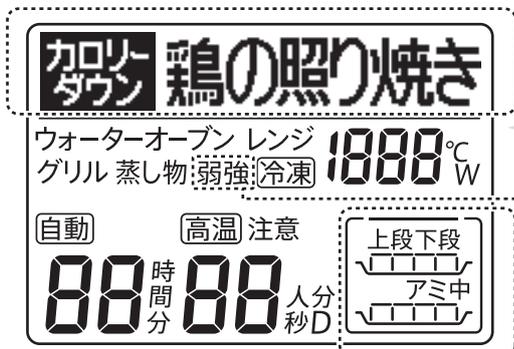
自動メニュー		手動設定	
1～8 あたため	14～20 和食(焼き物)	26～29 セットメニュー	35～37 レンジ・蒸し物
9～13 ノンフライ・蒸し物	21～25 和食(蒸し物・煮物)	30～34 お菓子・パン	38～42 オープン・グリル
			43 除菌
			44 お手入れ

## 表示部

(製品改良のため予告なく変更することがあります)

- 加熱の種類・メニュー番号・自動メニュー名・加熱時間・温度・加熱の進行・使用する付属品などを表示。
- ドアを開けると電源が入り、[ ]を表示。
- ドアを閉めると1分後、自動的に電源が切れます。

電源の切れるタイミングは、加熱によって異なります。**電源オートオフ機能** (23ページ)



健康サイン、メニュー名、加熱(運転)中などを表示。

[延長できます]の表示について

- 表示中、加熱時間の延長操作ができます。
- 加熱終了後、3分間表示しますが、1度ドアを開閉すると、1分間表示になります。

加熱時間を延長するとき (23ページ)

弱強

- 自動加熱で、仕上がりキーを押したときに表示。

自動加熱・除菌で使用する付属品を表示。



**例** 上段に角皿と調理網を2枚セットする場合



**例** 上段に角皿と調理網を中央にセットする場合

### お知らせ音(加熱終了音など)を消すときは

電源プラグを差し込み、ドアを開閉して、電源を入れます。[ ]を表示。(22ページ)

**1** **手動設定** を『ピピッ』と鳴るまで4秒間押します。

**2** **とりけし** を押して[ ]表示にすると設定完了です。

- 表示が消えても(電源プラグを抜いても)設定された状態を保ちます。
- お知らせ音を消しても、エラーの音(ピピピピ…)は、鳴ります。
- 鳴らす設定に戻すときは、**手動設定** を『ピッ』と鳴るまで4秒間押し、**とりけし** を押します。
- 聞いて** を使って設定することもできます。(音を消す]設定) (15ページ)

# 基本操作

## おもな操作

詳細は各操作の説明をよくお読みください。

### レンジあたため

26 ページ



押すだけで加熱がスタートします。

※ 飲み物のあたためには沸とうするので絶対に使わない。  
[1 牛乳]、[2 酒]で加熱します。

### まかせて調理

30 ページ

**まかせて調理** を押し、調理方法を選んで



### 解凍

29 ページ

[サククリ解凍] ⇔ [全解凍] を選び



(2度押しすると)  
[全解凍]

### メニュー番号[1]～[44]

メニュー番号(分量など)を合わせて

- 右に回すと[1]…→[44]  
左に回すと[44]…→[1]  
と表示が進みます。



### メニュー番号[35]～[44]を選択するときは

46～59 ページ

**手動設定** を押しと、[35 レンジ](手動レンジ加熱)から表示するので便利です。

1



2



目的のメニュー番号を合わせます。

- メニューによっては、さらに加熱の条件を設定するものがあります。

[35 レンジ]の場合  
600W→500W→200W→1000Wの出力

[38]～[41]の場合  
予熱なし、予熱ありなどの設定

3



メニュー番号によって異なりますが、時間などを合わせて、**スタート** を押します。

# 聞いてキーについて

## 音に関する設定をおこなうとき

- 1**




現在の設定内容をお知らせします。

---

- 2**

設定を変更する


  - [おしゃべり・大音]：音声(おしゃべり)とメロディの音量を大きくするとき
  - [おしゃべり・中音]：音声(おしゃべり)とメロディの音量をほどよくするとき
  - [おしゃべり・小音]：音声(おしゃべり)とメロディの音量を小さくするとき
  - [しゃべらない]：キータッチ音や報知音(ピ音)のみを鳴らすとき
  - [音を消す]：音声(おしゃべり)やメロディ、報知音などを消したいとき  
※エラー音(ピピピピ…)は鳴ります。

(工場出荷時は、[おしゃべり・中音]に設定されています)

---

- 3**

設定完了




(例)  
キータッチ音や報知音(ピ音)のみを鳴らす場合

## ランプが点滅しているとき

調理するときのコツなど、お知らせしたい内容があるときにランプが点滅します。



(一例)

ひと口大に切った野菜を肉の横にのせると、一緒に焼けますよ。

もう一度押すと、同じ内容を聞き直すことができます。  
※1メニューにつき最大4パターンの中から、いずれかの音声流れます。

- [しゃべらない]、[音を消す]に設定している場合に **聞いて** を押したときは、おしゃべりをしない設定になっていることを音声でご案内します。

### ココロエンジンとは

音声(おしゃべり)とメロディで、操作や使いこなしのアドバイスをお知らせする機能です。

#### ヘルシオがお知らせするタイミングとおしゃべり例

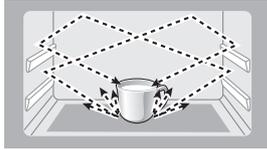
- メニューを選んだとき
- できあがりをお知らせするとき
- 取り出し忘れをお知らせするとき
- エラーが出たとき

そのほか、ご使用の状況に応じておしゃべりします。



# 加熱の種類としくみ は、水を使う加熱です。

## 加熱の種類

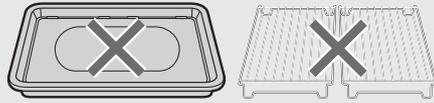


## 加熱のしくみ

通常の電子レンジと同じように、フラットテーブルの下側から出る電波の振動によって食品中の水分が摩擦熱を起こし、加熱します。食品のあたため直しや、解凍がスピーディにできます。

- 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。
  - 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。
- レンジ加熱をするときは、水タンクに水を入れる必要はありません。解凍は、レンジ加熱と水蒸気(100℃まで)で加熱します。

**ご注意** 電波で加熱するため、付属品や金属類を使うと火花が出ることがあります。  
**絶対に使わない**



レンジ・解凍

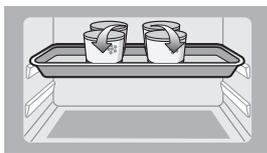
### 主なメニュー

水を  
使  
い  
ま  
せ  
ん

- **あたため** [レンジあたため]
- [1 牛乳]
- [2 酒]
- [3 好みの温度あたため]
- [4 冷凍食品(市販品)]
- [5 コンビニ弁当]
- **手動設定** [35 レンジ]

**水**

- **解凍**



- [使用する付属品]
- 角皿
  - 角皿+調理網

蒸し物・ソフト蒸し・発酵

水蒸気(100℃まで)で蒸し器と同じ調理ができます。電子レンジ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。(発酵は、45℃までの水蒸気加熱です)

### 主なメニュー

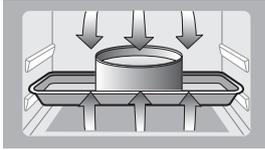
**水**

- **まかせて調理** 蒸す・ゆでる
- [7 しっとりあたため]
- [11 蒸し野菜] など
- **手動設定** [36 蒸し物]
- **手動設定** [37 ソフト蒸し]
- **手動設定** [42 発酵]

## 加熱の種類

## 加熱のしくみ

## ウォーターオープン・オープン



[使用する付属品]

- 角皿
- 角皿+調理網

- ウォーターオープンは、温度制御された過熱水蒸気(100℃以上)で加熱します。
- オープンは、上下のヒーターで庫内の温度を一定に保ち、加熱します。

## 主なメニュー

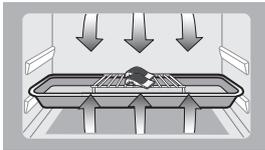


- [6 サックリあたたため]
- [8 焼きたてパンあたたため] など
- **手動設定** [39 ウォーターオープン]

水を  
使  
い  
ま  
せ  
ん

- **手動設定** [38 オープン]

## ウォーターグリル・グリル



[使用する付属品]

- 角皿
- 角皿+調理網

- ウォーターグリルは、高温の過熱水蒸気(100℃以上)で加熱します。
- グリルは、上のヒーターからの強い熱で加熱します。

## 主なメニュー



- **まかせて調理** 網焼き・揚げる／焼く／炒める
- [9 から揚げ]
- [14 鶏の照り焼き] など
- **手動設定** [41 ウォーターグリル]

水を  
使  
い  
ま  
せ  
ん

- [10 フライ]
- [16 魚の照り焼き・みそ漬け] など
- **手動設定** [40 グリル]

## ウォーターオープンとオープンの使い分けは？

**ウォーターオープン**：水を使うことで熱量が高くなるため、油を落としたいときや生の素材に早く火を通したい場合に使います。(例：焼き豚やスペアリブなど)

**オープン**：しっとり仕上げると必要のないものに向いています。(例：クッキーやシフォンケーキなど)

## ウォーターグリルとグリルの使い分けは？

**ウォーターグリル**：水を使うことで熱量が高くなるため、油を落としたいときや生の素材に早く火を通したい場合に使います。(例：鶏の照り焼き、から揚げなど)

**グリル**：脱油や減塩よりも、焼き色や香ばしさを重視する場合に使います。(例：ぶりの照り焼き、フライなど)

# 調理のときのお願い

## 水を使う加熱のとき

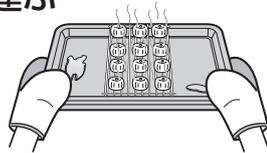
### 食器や付属品の取り出しは 付属のミトンなどを使う

食器ごと加熱されるため、  
直接手で触るとやけどの  
おそれがあります。



### 角皿は水平にゆっくり運ぶ

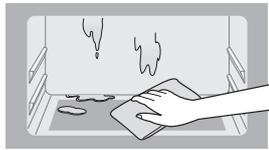
肉汁、油や熱湯が溜まるため、  
こぼさないようにして  
ください。



### 調理後は、庫内に付着した水滴や、フ ラットテーブルに溜まった水を拭き取る

結露した水が溜まります。  
(約50mL)\*

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、仕上がりが悪くな  
ることがあります。

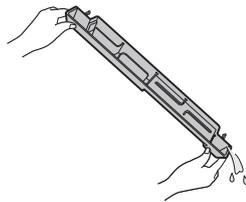


### 調理が終わるごとに つゆ受けの水を捨てる

調理中の蒸気やドアの内側の  
水滴がつゆ受けに溜まります。  
(約100mL)\*

つゆ受けについて (10ページ)

また、庫内の汚れかたによって、つゆ受けに  
溜まる水に色がつくことがあります。



つゆ受けに溜まった水が熱い場合があります。  
直接水に触らないでください。

### 一日1度は、水タンクの水を捨てる

衛生的にお使いください。

## 自動加熱のとき

### 加熱が足りないときは、延長する

加熱終了後、[延長できます]の表示が出ている  
ときは、回転つまみを回して加熱時間を合わせ、  
[スタート]を押します。

#### 加熱時間を延長するとき

(加熱が足りないとき)

(23ページ)

### 繰り返し続けて作るときは、 仕上がりキーを使って、 様子を見ながら加熱する



庫内や付属品が熱い場合は、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。

### 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、(67ページ)

## オーブン・グリル加熱のとき(ヒーター加熱)

### 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。



### できあがったら、すぐに庫内から 取り出す

- 余熱で焼きすぎになることがあります。
- 水を使う加熱のときは、温度が下がると蒸気が  
水滴となり食品がぬれることがあります。

### 角皿に重いものをのせない

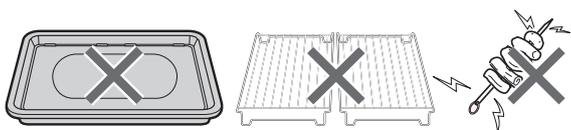
食品・容器を合わせて4kgまでにしてください。

\*溜まる水の量は、メニューによって異なります。

## レンジ加熱のとき(電波加熱)

### 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。



特殊な加熱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。

### 小さく切った根菜などの少量加熱は必ず浸るぐらいの水を入れる

少量の加熱(100g以下)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。

### レトルト食品や缶詰は容器に移し替える

アルミなど金属製の容器では火花が出て製品を傷めます。

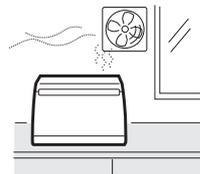


※レトルト食品や缶詰は、**[36 蒸し物]**で、そのまま加熱できます。本書(料理編)の「加熱早見表」をご覧ください。

## すべての加熱において

### 換気をしながら調理する

熱気や蒸気がたくさん出ます。



### 付属品・容器は、加熱・食品の分量に合ったものを使う

付属品は、「加熱の種類としくみ」**(16 ページ)**

または、本書(料理編)を参考にしてください。

容器は、「使える容器・使えない容器」**(20, 21 ページ)**

を参考にしてください。

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てください。

### 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。
- 自動加熱の途中で開けた場合は、本書(料理編)の「**手動でするときは:**」を参考に、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。

### 市販の本や、ガスオーブン・他の電気オーブンでのレシピで作るときは様子を見ながら調理する

本書(料理編)の類似メニューを参考に、様子を見ながら加熱してください。

ただし、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条件ではうまく仕上がらないことがあります。

# 使える容器

加熱の  
種類

○使えます

レンジ・解凍

耐熱140℃以上のプラスチック容器・ラップ、  
シリコン容器



熱に弱いフタは、はずして加熱する

- 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。
- 電子レンジ加熱用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。

**大切** ▶ 自動[レンジあたため]で、密閉容器などを使用するときは、フタをはずしてください。

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

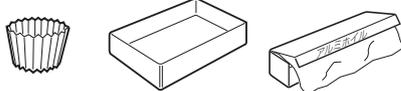
耐熱性ガラス容器



- ただし、急熱・急冷すると割れることがあります。

オーブン・ウォーターオーブン・  
グリル・ウォーターグリル

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。

**シリコン容器** ウォーターグリル・グリルでは使えません

- 設定するオープン温度よりも30℃以上耐熱温度の高いシリコン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)
- 庫内天面付近やフラットテーブルは、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。フラットテーブルに直接置かないでください。



陶器、磁器



- ただし、急熱・急冷すると割れることがあります。

- レンジ加熱の場合、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。

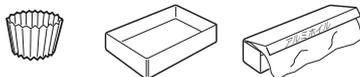
蒸し物・ソフト蒸し・  
発酵

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、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。

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



お願い 上記以外の容器をご使用になる場合は、容器の販売元、または製造メーカーにお問い合わせください。

# 使えない容器

加熱の  
種類

×使えません

使えない容器・使えない容器

レンジ・解凍

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。

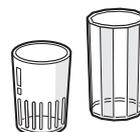
耐熱140℃未満のプラスチック容器  
(発泡トレイなど)



- 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  
ガラスなども含む]

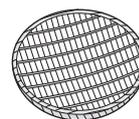


漆器



- 塗りがはげたり、ひび割れたり、燃えたりします。

竹・木・紙製品



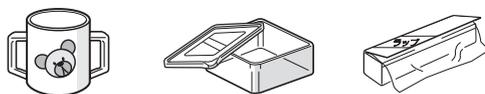
- 次のものは、本書で記載している使いかたであれば使えます。

- ・竹串
- ・天ぷら敷紙
- ・キッチンペーパー
- ・耐熱加工されているオープン用クッキングシートや硫酸紙(パッケージに記載の耐熱温度をお読みになりお使いください)

※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。

オーブン・ウォーターオーブン・  
グリル・ウォーターグリル

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。

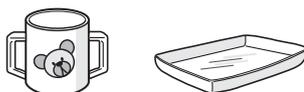
シリコン容器

ウォーターグリル・グリルでは使えません。



蒸し物・ソフト蒸し・  
発酵

耐熱140℃未満のプラスチック容器  
(発泡トレイなど)



- 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。

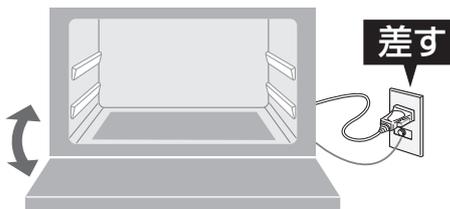
[43 除菌]をするときは、「除菌できるもの」をご覧ください。(59 ページ)

# 電源を入れる・切る

電源を入れる～加熱終了後の電源を切るまで(電源オートオフ機能)

電源を入れる

電源プラグを差し込み  
ドアを開けて、閉める



差す

初期画面を表示



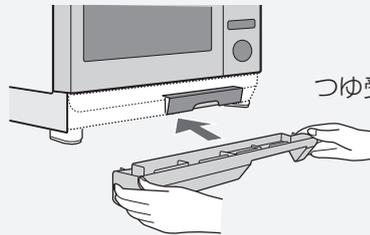
●初期画面の状態では放置すると1分後、自動的に電源が切れます。

電源オートオフ機能

23 ページ

## 1 つゆ受けの確認

(水が溜まっていれば、捨てる)  
つゆ受けは、いつも  
セットしておきます。



つゆ受けの 付けかた・はずしかた

10 ページ

## 2 水タンクの確認



水道から出した新しい水をお使いください。

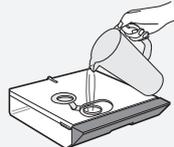
浄水器の水、アルカリイオン水、ミネラルウォーター、井戸水などは、カビや雑菌が繁殖しやすくなります。水道水を使った場合に比べ、よりこまめなお手入れが必要です。また、水道水以外の水は、蒸気が出にくくなったり、[水補給して下さい]の表示が出る場合があります。

取り出す



水平に引き出す

水を入れる



水位は、3種類。  
水位2を超えて入れると  
こぼれやすくなります。

お手入れ水位



水位1



水位2



セットする



しっかり奥まで  
押し込む

水を使う加熱のときの準備

食品を入れて、ドアを閉め  
加熱を選んで、スタートする



加熱

ご注意

●加熱スタート時は、ファンが回転する場合としない場合がありますが、故障ではありません。

次ページにつづく

- 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** を押します。(加熱の種類やタイミングによっては、仕上がりが悪くなる場合があります)
- 加熱途中でやめるときは、**とりけし** を押します。(初期画面に戻ります)

加熱設定・スタート

加熱終了



ドアを開けて、  
食品を取り出す

- 加熱終了後、何も操作しないと、1分おきに3回、取り出し忘れお知らせ音が鳴ります。

延長できます



ご注意

- 加熱後は、製品内部を冷やすために、ファンが最大10分程度回転します。製品保護のために、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。

続けて加熱をするとき

加熱時間を延長するとき  
(加熱が足りないとき)

加熱終了後、1分以内に延長したい時間を合わせて  
[スタート] を押す。



例 30秒延長するとき



加熱の種類  
を表示。

[延長できます]や[延長]表示が消えた場合は、[手動設定] を押し、加熱の種類、時間(温度)を合わせて [スタート] を押します。

別の加熱をするとき

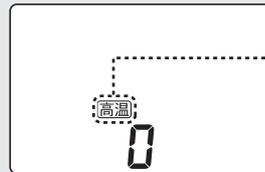
[とりけし] を押して、初期画面にして  
から次の加熱設定をする。



電源を切る  
電源オートオフ機能

食品を取り出したあと、次の3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、庫内温度によって1~30分程度と異なります。

- 1 ドアが閉まっている
- 2 初期画面を表示している  
(初期画面は [とりけし] を押すと表示します)
- 3 [高温]を表示していない



高温

庫内が高温であることをお知らせしています。  
やけどにご注意ください。

一日に1度は、水タンク・つゆ受けのお手入れと本体の水抜き (53ページ) をしましょう

# カラ焼きをする

(所要時間：20分程度)

ご購入後、初めてお使いになるときに

**なぜカラ焼きが必要？** 庫内に付着している油を焼き切ります。

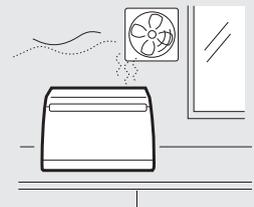
カラ焼きをしなくても調理できますが、庫内が高温になると排気口から煙やにおいが出ます。そのため、調理前にカラ焼きをして煙やにおいを出しておきます。何度か調理をおこなったあとでも煙やにおいが気になるときは、[44 庫内クリーン]の操作をしてください。(55ページ)

準備

## ① まず、換気を良くしましょう

必ず部屋の窓を全開するか、換気扇を回す **大切**

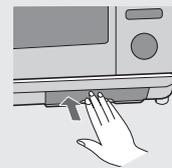
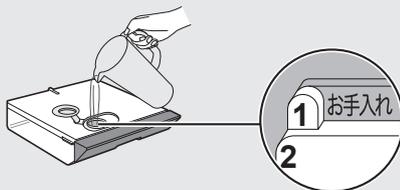
煙やにおいに敏感な小鳥などは、別の部屋に移しておきましょう。



## ② つゆ受けをセットする (10ページ)

## ③ 水タンクの「お手入れ」の高さ以上に水を入れて、本体にセットする

「2」の高さを超えて入れると、こぼれやすくなります。



しっかり奥まで水平に押し込む

1

ドアを開けて、閉める (電源が入り、初期画面[0]が表示されます)

●庫内には何も入れません。

2

[44 カラ焼き]に合わせる



3



残り時間を表示

加熱

次ページにつづく

●加熱中・加熱後は

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。

本体がかなり熱くなっています。ご注意ください。

# 注意



加熱中や加熱後しばらくは  
庫内・ドアに触らない

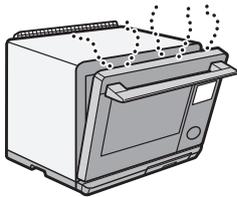
接触禁止

【やけどの原因】

4

カラ焼きが  
終わりました

加熱終了後、ドアを少し開けて、蒸気を外に逃がす



顔を近づけてドアを開けないでください。  
蒸気でやけどします。

- 製品内部を冷やすためファンの回転音がします。  
(10分程度)

5

庫内が冷めてから、乾いた  
ふきんで水滴などを拭き取る



- フラットテーブルが熱くなっています。  
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。
- [高温]表示は、庫内が冷めると消えます。  
(蒸気吹き出し口付近に、白い物が付着することがありますが)  
水に含まれるミネラル分の作用で、衛生上問題ありません。)

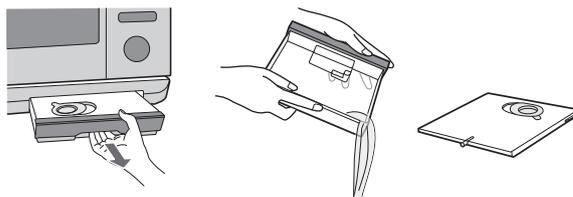
6

ドアを閉める

- 庫内が冷めたあと、初期画面の状態、何も操作しない  
まま放置すると、自動的に電源が切れます。(23 ページ)

7

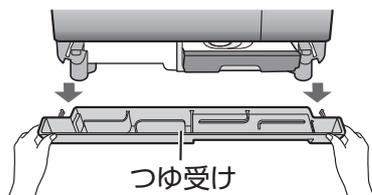
水タンクに残っている水を捨てる



- 普段は水タンクをカラにしておきましょう。
- レンジ加熱など水を使わない加熱をするときは、  
水タンクははずしていてもかまいません。

8

つゆ受けの水を捨て、再びセットする



- つゆ受けに少量の水が溜まる場合があります。
- 水を捨てたあとは、すぐにつゆ受けをセット  
しておきます。

ご注意

- 庫内が高温のときは、次の加熱は使えません。

[解凍]・[12 温泉卵]・[37 ソフト蒸し]・[42 発酵]・[43 除菌]

([U 04]を表示し、お知らせ音が鳴ります。(64 ページ))

# レンジあたたため

レンジ加熱

## 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】

例 ごはん(常温・冷蔵)をあたためる (他のメニューは右ページ参照)

自動

準備



中央に置く

### 食品を入れる

- 極端に端へ置くと上手に仕上がりにません。

飲み物の加熱では、沸とうするので絶対に使わない。  
[1 牛乳][2 酒]で加熱します。(34 ページ)

### 知っておいてください

- ラップをするときは、ゆとりをもたせて軽くかぶせ、密閉容器などのフタは、はずしてください。  
食品の蒸気(湯気)をセンサーが検知するため、容器や皿にラップをしっかりかぶせたり、密閉容器などのフタをして加熱すると、加熱のしすぎで発煙・発火・突然沸とう(汁物など)の原因になります。
- 庫内に水滴が残っているときは、必ず拭き取ってからお使いください。  
(庫内が熱いときは、やけどに注意)  
水が残っていると、本来の加熱時間よりも長くなる場合があります。

- 使える容器 **レンジ** (20 ページ)  
密閉したままの容器や袋は使わない。

- 角皿・調理網は使わない。

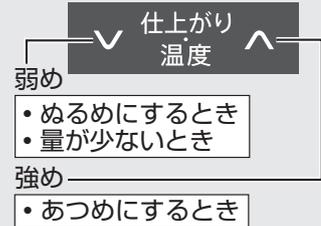


- 量が多いときは、2つに分けて、中央に置きます。

- ラップをするものについて (27 ページ)

- 点滅表示は進行状態を示します。(4つ点灯すると終了間近)

- 仕上がりを調節するときはスタート後30秒以内に仕上がりキーを押す。

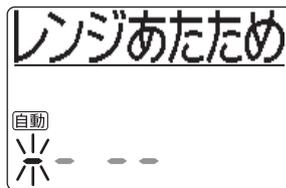


- **大切** 食品の状態に合わせて、必ず仕上がりキーを押すものがあります。(27 ページ)

- 加熱途中で残り時間を表示する場合があります。

- 加熱途中で混ぜるときは、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** を押します。
- 加熱途中でやめるときは、**とりけし** を押します。(初期画面に戻ります)
- 加熱時間を延長するとき (23 ページ)

1



加熱

加熱終了



### 食品を取り出す



ご注意

- 以下の食品は、**あたため** を使わないでください。(加熱のしすぎで、発煙・発火のおそれ)  
・水分の少ないもの(干もの・落花生など)・乾燥したもの・パセリ・はじけやすい食材の入ったもの(いかなど)・青じそなどの乾燥は、[35 レンジ 200W]で様子を見ながら加熱します。
- ラップをしていた場合は、加熱後、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)
- 高温で使用したあと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いたり、ラップを敷かないでください。



# 警告



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】

## 食品別 自動レンジあたたためのコツ



- ○ はラップをします。
- ラップをするもの : 冷凍ごはん、蒸し物などしっとり仕上げたい食品。
- ラップをしないもの : ごはんもの(常温・冷蔵)、揚げ物、炒め物など余分な水分を飛ばしぎみにしたい食品。

(mL=cc)

食品	分量	状態	ラップ	仕上がりの調節	コツ
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	○	—	● 2~3cm厚さで、ラップに包んで平らに冷凍したものを使う。 ラップをしたまま必ず皿にのせる。 
シュウマイ	5~12個 (160gまで)	常温・冷蔵	○	—	● 水を振りかける。
ハンバーグ	1~4個 (1個90g)	常温・冷蔵	○	—	—
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 [35 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、混ぜる。
焼きそば	100~200g	常温・冷蔵	—	—	● パサついているときは、サラダ油かバターを少し混ぜる。加熱後、混ぜる。
<b>注※</b> カレー・シチュー	200~400g	常温・冷蔵	○	▲ (強め)	—
		冷凍	○	▲ (強め)	● 浅い容器に入れる。
煮物 <b>注※</b>	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 <b>注※</b>	1~2杯 (1杯150mL)	常温・冷蔵	—	—	—

- 食品の状態、分量に合わせて仕上がりの調節をしてください。  
市販の冷凍食品のあたためは、[4 冷凍食品(市販品)] (36 ページ) をご覧ください。
- 時間やW数を合わせて加熱するときは、[35 レンジ] (46 ページ)、加熱早見表 **あたためる** をご覧ください。料理編 82 ~ 87 ページ



# 警告



液状のもの、とろみ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、取り出す際はやけどに注意する  
上表の **注※** の食品は加熱前・加熱後にかき混ぜてください。

# レンジあたため(2品あたため)

レンジ加熱

例 ごはんとおかずをあたためる

自動

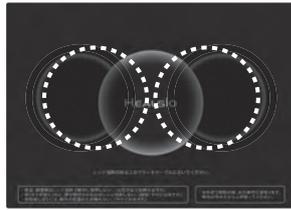
常温・冷蔵のごはんとおかずを2品同時にあたためます。

準備



食品を入れる

- なるべく食品が端にならないように置きます。



- 使える容器 **レンジ** (20ページ) 密閉したままの容器や袋は使わない。

- 角皿・調理網は使わない。



## 2品あたためのポイント

- 常温または冷蔵の食品を組み合わせます。冷凍のものはできません。
- 必ず **△**(強め)を押します。
- 1品あたりの分量は、約100~200gまでです。2品の分量は、ほぼ同量にします。
- ラップをするものについては、「食品別 自動レンジあたためのコツ」(27ページ)をご覧ください。飛び散るおそれのある食品は、ラップをします。

- 点滅表示は進行状態を示します。(4つ点灯すると終了間近)

**大切** スタート後30秒以内に必ず仕上がりキーの **△**(強め)を押します。

- 加熱途中で残り時間を表示する場合があります。

1



加熱

食品を取り出す



加熱終了

- 加熱途中で混ぜるときは、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** を押します。

- 加熱途中でやめるときは、**とりけし** を押します。(初期画面に戻ります)

- 加熱時間を延長するとき (23ページ)

ご注意

- ラップをしていた場合は、加熱後、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)
- 次の食品はうまくあたためられません。
  - ・汁物
  - ・たれやソースのかかった食品
  - ・自動[レンジあたため]であたためられないもの
- 食品の種類や分量の組み合わせによっては、うまくあたためられない場合があります。

# 解凍

例 冷凍した肉(200g)を解凍する

自動

レンジ加熱と蒸気を使った加熱です。

庫内が高温のときは、使用できません。[U04]を表示します。(64ページ)

使い分け

・サクリ解凍(包丁でサクリ切れる状態に解凍) : 全解凍(すぐに調理しやすい状態に解凍)

準備



食品を入れる

- 極端に端へ置くと上手に仕上がりません。

ラップを敷く

ラップで包んだり、かぶさらないようにする

 水位1以上

- 使える容器 **解凍** (20ページ)
- 角皿・調理網は使わない。



- 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、[35 レンジ 200W]で時間を合わせて、様子を見ながら解凍します。加熱早見表 **生ものを解凍する** をご覧ください。

料理編 88 ~ 89 ページ

- 細い部分(魚の尾など)はアルミホイルを巻きます。
- 水を入れなくても解凍できますが、固めに仕上がります。

1



全解凍のとき



2



**大切** 素材に合わせて、必ず仕上がりキーを押すものがあります。(右表参照)

- 点滅表示は進行状態を示します。(4つ点灯すると終了間近)
- 仕上がりを調節するときはスタート後30秒以内に仕上がりキーを押す。

弱め  仕上がり温度  強め

素材に合わせて仕上がりキーを押します 一度にできる分量 100g~500g

素材	サクリ解凍	全解凍
かたまり肉		 (強め)
薄切り肉 鶏肉 ひき肉	—	—
まぐろ(赤身) いか・えび 魚	—	 (弱め)

加熱終了

加熱  食品を取り出す



- 加熱時間を延長するとき (23ページ)
- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。(10ページ)

## ■上手に解凍するための冷凍方法

- バランなどの飾りや敷物・調味料入りの小袋は取り除く。
- 新鮮なものを薄く平たく整え、必ず空気を抜き、ラップなどで密封する。
- 1回分(200~300g)ずつに分ける。(厚みは2cm以内で)厚みのあるものは解凍されにくくなります。サクリ解凍は小分けの必要はありません。

ご注意

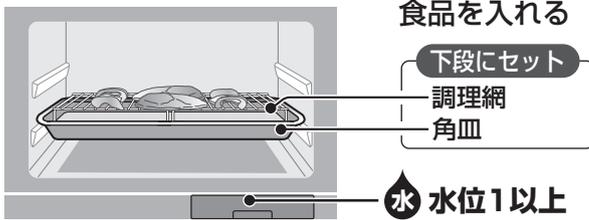
- グリルやオープン加熱のあとは、フラットテーブルが熱くなっていますので、十分に冷めてから使用してください。ラップが溶けるおそれがあります。
- アルミホイルを使うときは、庫内壁面やドアに触れないようにする。火花が出たり、ドアガラスが割れることがあります。

レンジあたたため/解凍

# まかせて調理

例 焼き魚と野菜と一緒に焼く [網焼き・揚げる]

準備



- つゆ受けが、カラであることを確認する。
- 付属品、水タンクに入れる水位、使える容器、食品の置きかたなどの詳細は、別冊クックブックをご覧ください。

1



他の加熱のときは



- 仕上がり調節するときはスタート後30秒以内に仕上がりキーを押す。



- **大切** 食材によって、必ず仕上がりキーを押すものがあります。
- 加熱途中で残り時間を表示します。

2



加熱

加熱終了



食品を取り出す

高温になるため、直接手で触れない  
角皿に水や油などが溜まる場合があります。  
やけどにご注意ください。

- 加熱時間を延長するとき [23 ページ](#)
- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。 [10 ページ](#)
- 庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。 [56 ページ](#)

角皿に材料をのせて、  
キーを押すだけ！  
4つの加熱方法が  
選べます。



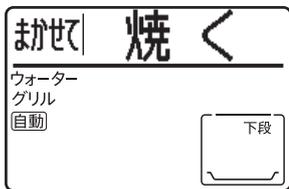
自動

4つの加熱が選べ、火加減・時間の設定は不要です。



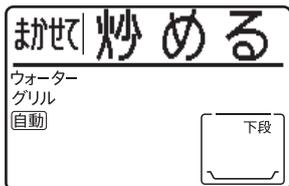
網にのせて焼きます。ノンフライのから揚げもできます。

- メニュー例…から揚げ&焼き野菜、焼き魚&焼きなます& さつまいものあえ物、鶏の照り焼き&焼き野菜など



角皿に直接置いて焼きます。

- メニュー例…ハンバーグ&添え野菜&ゆで卵、グラタン、市販のぎょうざ&焼き野菜など



角皿に広げて加熱します。

- メニュー例…焼きそば、チャーハン、野菜炒めなど



野菜、肉、魚、卵、市販品など、いろいろな食材を蒸すことができます。

- メニュー例…<sup>ハンパシ</sup>棒棒鶏、市販品を使った飲茶セット、えびとアスパラガスのタルタルソースなど

ご注意

- 詳しい説明は、別冊クックブックをご覧ください。

# 3 好みの温度あたたため

レンジ加熱

例 バターを柔らかくする 設定温度：20℃のとき

自動

準備



食品を入れる

- 使える容器 **レンジ**  
20 ページ
- 角皿・調理網は使わない。



1

[3 好みの温度あたたため]に  
合わせる



- 初め、70℃を表示

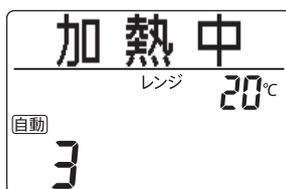
2

温度を合わせる



- 設定範囲
- -10℃、20~90℃まで
  - 5℃単位

3



加熱

食品を取り出す



- 加熱時間を延長するとき  
23 ページ

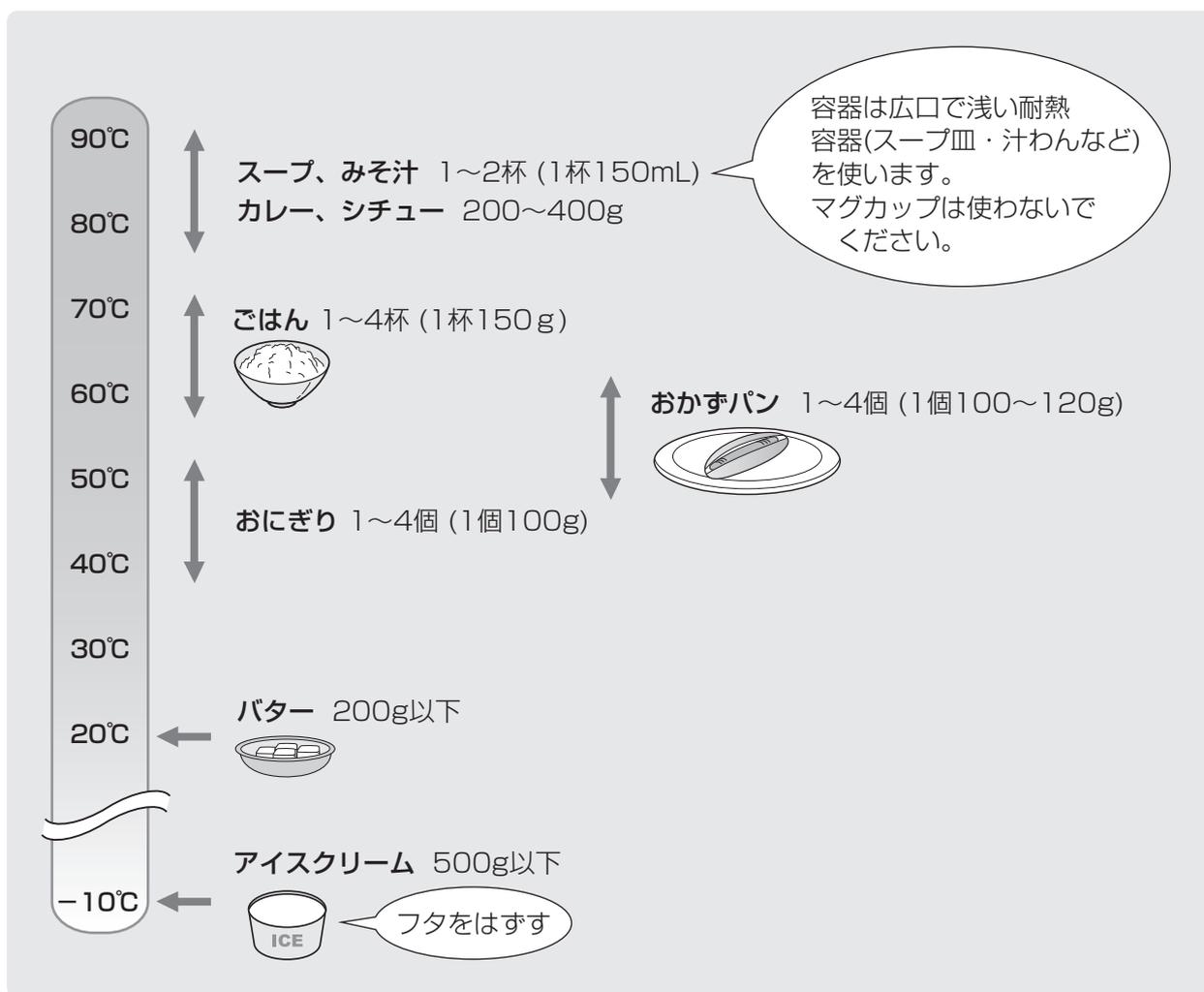
加熱終了

### [3 好みの温度あたたため]であたためられる食品

#### ラップについて

- ラップをするもの …… カレー、シチューなどの飛び散りやすいもの
- ラップをしないもの …… アイスクリーム、バター、おにぎり、おかずパン、ごはん、スープ、みそ汁

食品と温度設定の目安 ※温度とは、食品の表面温度を表します。



#### ご注意

- 牛乳や酒などのあたためは、[1 牛乳]、[2 酒]を使います。(34 ページ)
- 食品は容器の約8分目を目安に入れてください。  
容器の大きさ・形状・材質・食品の分量などにより、仕上がり温度が変わることがあります。また、おかずパン(ホットドックなど)は、表面と具の仕上がり温度が異なります。
- チョコレートやクリームを使ったパンは加熱しないでください。溶けることがあります。
- グリルやオーブン加熱のあとは、フラットテーブルが熱くなっていますので、十分に冷めてから使用してください。



# 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】

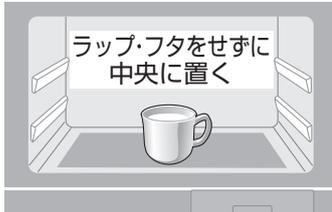
# 1 牛乳 2 酒

レンジ加熱

例 牛乳1杯(200mL)をあたためる

自動

準備



食品を入れる

低めの広口容器が  
適しています。

(2杯のとき)



(3杯のとき)



(4杯のとき)



- 使える容器 **レンジ** 20ページ
- 角皿・調理網は使わない。



- 一度に加熱できる分量は、基準分量1~4杯(本)まで。
- 2杯以上あたためるときは、分量をそろえます。
- 加熱の前後は必ずかき混ぜます。

(mL=cc)

	牛乳 ( )内はコーヒー	酒
基準分量 1杯あたり	200mL(150mL)	180mL
加熱前の 基準温度	冷蔵保存…約8℃ (常温保存…約20℃)	常温保存…約20℃
容器		

- 容器は基準分量を入れて、8分目ぐらいになるものを使う。
- 酒は背の低い、すんぐりした容器を使う。
- コップで酒をあたためるとき、広口のコップを使う。

1

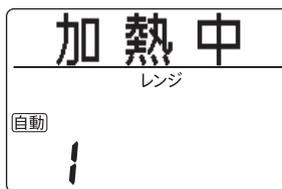
[1 牛乳]に合わせる



酒のかんのとき



2



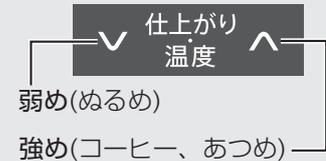
加熱

食品を取り出す



- 加熱時間を延長するとき 23ページ
- 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。

- 仕上がりを調節するときはスタート後30秒以内に仕上がりキーを押す。



**大切** → コーヒーをあたためるときは、[1 牛乳]を選び、スタート後 **▲**(強め)を押します。(コーヒーの標準の仕上がりととなります)

ご注意

- 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。ふき出すことがあります。
  - **あたため**で加熱しない。沸とうすることがあり危険です。
  - 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。
- ※手動で加熱するときは、加熱早見表 **あたためる 飲み物** をご覧ください。料理編 82 ~ 83 ページ

# 5 コンビニ弁当

レンジ加熱

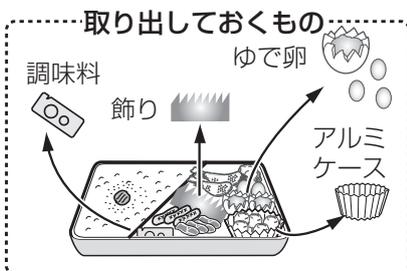
例 レンジ加熱対応パッケージに入ったお弁当をあたためる

自動

準備



食品を入れる



知っておいてください

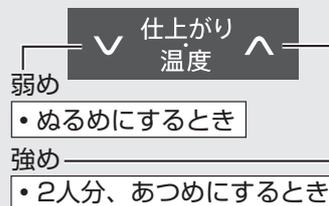
- ラップやフタは、はずしてください。  
食品の蒸気(湯気)をセンサーが検知するため、ラップやフタをしたまま加熱すると、加熱のしすぎで発煙・発火の原因になります。
- 庫内に水滴が残っているときは、必ず拭き取ってからお使いください。  
(庫内が熱いときは、やけどに注意)  
水が残っていると、本来の加熱時間よりも長くなる場合があります。

- 使える容器 **レンジ** (20ページ)
- 角皿・調理網は使わない。



- 一度に加熱できる分量は、1~2人分まで。  
(1人分300~500g)  
レンジ加熱対応のパッケージに入った常温のお弁当やどんぶり物。

- 点滅表示は進行状態を示します。(4つ点灯すると終了間近)
- 仕上がりを調節するときはスタート後30秒以内に仕上がりキーを押す。



**大切** 2人分をあたためるときは必ず **^** (強め) を押します。

- 加熱途中で残り時間を表示する場合があります。
- 容器の形状、おかずの種類、盛りつけかたや保存状態などによって仕上がりの温度が変わります。様子を見ながら加熱してください。

- 加熱時間を延長するとき (23ページ)

1

[5 コンビニ弁当]に合わせる



2



加熱



食品を取り出す

加熱終了

ご注意

- 包装しているラップやフタは必ずはずしてください。また、ゆで卵(うすら卵含む)やアルミケース、調味料類も取り出してください。(火花が出たり、破裂によるやけどやけがのおそれ)
- 庫内やフラットテーブルが高温のときは、冷めてから使用してください。

牛乳/酒

コンビニ弁当

# 4 冷凍食品(市販品)

レンジ加熱

例 市販の冷凍パスタをあたためる (他のメニューは右ページ参照)

自動

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をあたためるのに便利です。  
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。



## 食品を入れる

- 加熱時に皿にのせる・のせない、および袋やフタについては、商品パッケージの記載通りにします。
- 極端に端へ置くと、上手に仕上がりにません。

- 使える容器 **レンジ** 20 ページ
- 角皿・調理網は使わない。



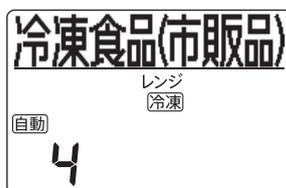
準備

## 知っておいてください

- ラップをするときは、ゆとりをもたせて軽くかぶせてください。  
食品の蒸気(湯気)をセンサーが検知するため、容器や皿にラップをしっかりかぶせたり、密閉容器などのフタをして加熱すると、加熱のしすぎで発煙・発火・突然沸とうの原因になります。
- 庫内に水滴が残っているときは、必ず拭き取ってからお使いください。  
(庫内が熱いときは、やけどに注意)  
水が残っていると、本来の加熱時間よりも長くなる場合があります。

[4 冷凍食品(市販品)]に  
合わせる

1



2



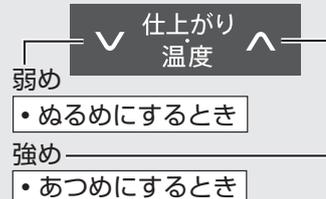
加熱

加熱終了



食品を取り出す

- 点滅表示は進行状態を示します。(4つ点灯すると終了間近)
- 仕上がりを調節するときはスタート後30秒以内に仕上がりキーを押す。



- 加熱途中で残り時間を表示する場合があります。

**大切** 食品によって、必ず仕上がりキーを押すものがあります。(37 ページ)

- 加熱時間を延長するとき (23 ページ)

ご注意

- ラップやフタをしていたり、袋ごと加熱していた場合は、加熱後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)
- 冷凍室から取り出してすぐに加熱してください。また、霜の付いているものはうまくあたためられない場合があります。

# 警告

卵(殻付き卵・ゆで卵・おでんの卵・うすら卵など)を加熱しない

【爆発し、大変危険】

## [4 冷凍食品(市販品)]であたためられる食品とコツ

- 下表に記載している食品は、分量やコツを参考にしてあたためてください。ただし、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。

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。



- ※ は、パッケージの記載通りにしてください
- は、ラップをします

食品	分量	ラップ	仕上がりの調節	コツなど
パスタ	1人分 (180~360g)	※	—	● 加熱後、すぐにかき混ぜる。
焼きそば	1人分 (200~300g)	※	—	
丼の具	1人分 (100~200g)	※	—	
ピラフ チャーハン	200~450g	○	—	● あらかじめ、よくほぐしておく。
弁当 (ごはん付き またはおかずのみ)	1人分 (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。 ● 容器の形状、おかずの種類、盛りつけかたや保存状態などによって仕上がりの温度が変わります。様子を見ながら加熱してください。
オムライス	1人分 (200~300g)	※	▲ (強め)	—
シュウマイ	5~12個 (160gまで)	○	—	● 水を振りかける。 ● [7 しっとりあたため]を使うと、しっとり仕上がります。(40 ページ)
野菜 里いも・かぼちゃ ミックスベジタブル	100~400g 100~300g	○	—	● ブロッコリーやカリフラワーが入っているものは、焦げやすいので、[35 レンジ]で加熱します。 <b>ご注意</b> ● 少量で加熱しすぎると、発煙・発火・火花のおそれがあります。

## [4 冷凍食品(市販品)]でうまくあたためられない食品

- 上表に記載のない食品については、[4 冷凍食品(市販品)]を使ったあたためはおすすめできません。

袋やラップを取り除いて加熱するもの(グラタンやお好み焼きなど)や、水を加えてフタを開けて加熱するタイプの食品は、うまく仕上がりにません。

置きかた、出力(W)、加熱時間などパッケージの記載内容をお読みになり、[35 レンジ]で加熱してください。

(46 ページ)

- 中華まんは、[7 しっとりあたため] (40 ページ)、または[35 レンジ] (46 ページ)で加熱してください。

# 警告

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】

# 6 サックリあたたため

ウォーターオープン加熱

例 天ぷら(常温・冷蔵)をあたためる

自動

過熱水蒸気で余分な油を落として、サックリあたためます。

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、調理することはできません。

準備



食品を入れる

※調理網は2枚使ってもよいでしょう。

下段にセット

調理網  
角皿

 水位1以上

● 使える容器

ウォーターオープン (20ページ)

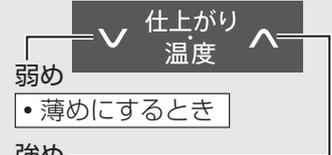
● つゆ受けが、カラであることを確認する。

1

[6 サックリあたたため]に合わせる



● 仕上がりを調節するときはスタート後30秒以内に仕上がりキーを押す。



弱め  
・薄めにするとき

強め  
・濃いめにするとき

**大切** 食品によって、必ず仕上がりキーを押すものがあります。

(39ページ)

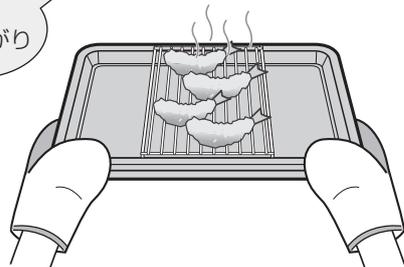
● 加熱途中で残り時間を表示します。

2



加熱

食品を取り出す



高温になるため、直接手で触れない角皿に水や油などが溜まる場合があります。やけどにご注意ください。

加熱終了

● 加熱時間を延長するとき

(23ページ)

● ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。(10ページ)

● 庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。(56ページ)

## 食品別 サックリあたたためのコツ

- すでに油で揚げたり、焼いてある食品をあたためます。
- 食品の種類や分量に合わせて、仕上がりの調節をしてください。

食品	分量	状態	仕上がりの調節
天ぷら	100～600g	常温・冷蔵	400g以上は <b>△</b> (強め)
●かき揚げは、焦げやすいため、[39ウォーターオープン]で加熱します。料理編 84 ～ 85 ページ			
から揚げ	100～600g	常温・冷蔵	<b>▽</b> (弱め)
とんかつ・コロッケ	100～600g	常温・冷蔵	<b>▽</b> (弱め)
調理済 お弁当用冷凍フライ	80～300g (1個20～35g)	冷凍	—
フライドポテト	100～200g	常温・冷蔵	<b>▽</b> (弱め)
骨付きフライドチキン	100～400g	常温・冷蔵	<b>▽</b> (弱め)
焼き魚 焼きとり	100～300g	常温・冷蔵	<b>▽</b> (弱め)
ハンバーグ	1～4個 (1個90g)	常温・冷蔵	<b>▽</b> (弱め)
		冷凍	—
たこ焼き	80～300g	常温・冷蔵 冷凍	—
たい焼き・今川焼き	1～4個 (1個80g)	常温・冷蔵	<b>▽</b> (弱め)
		冷凍	—
お好み焼き	1枚(200g)	常温・冷蔵 冷凍	<b>△</b> (強め)
冷凍焼きおにぎり	80～300g	冷凍	—

- 手動で加熱するときは、加熱早見表 **あたためる** をご覧ください。料理編 84 ～ 87 ページ  
ラップは使いません。

### ご注意

- レンジ加熱に比べて時間がかかります。
- 食品の種類や形状によって、仕上がりが変わります。  
仕上がりの調節や、加熱の延長を利用してください。とくに市販品は、様子を見ながら加熱してください。
- 食品の種類や状態によって、全く油の落ちないものもあります。

# 7 しっとりあたたため

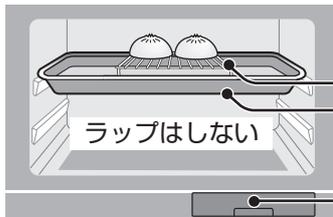
蒸し物加熱

例 中華まん(常温・冷蔵)2個をあたためる

自動

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  
上段にセット  
調理網  
角皿

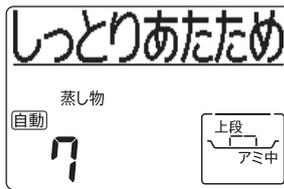
※食品によっては、直接角皿に置く場合があります。調理網は2枚使ってもよいでしょう。

 水位を2に合わせる

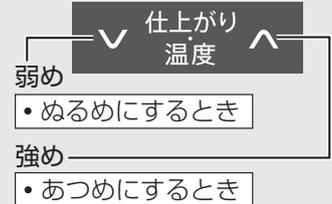
- 使える容器 **蒸し物** (20 ページ)
- つゆ受けが、カラであることを確認する。

1

[7 しっとりあたたため]に合わせる



- 仕上がりを調節するときはスタート後30秒以内に仕上がりキーを押す。



2



- **大切** 食品によって、必ず仕上がりキーを押すものがあります。

(41 ページ)

- 加熱途中で残り時間を表示します。

加熱

加熱終了



食品を取り出す

高温になるため、直接手で触れない角皿に水などが溜まる場合があります。やけどにご注意ください。

- 加熱時間を延長するとき (23 ページ)
- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。(10 ページ)
- 庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。(56 ページ)

## 食品別 しっとりあたためのコツ

- 食品の種類や分量に合わせて、仕上がりの調節をしてください。

食品	分量	状態	仕上がりの調節	置きかた・コツ
中華まん	1～4個 (1個70～120g)	常温・冷蔵 冷凍	大きめの中華まん (1個120g)のときは ▲ (強め)	● 調理網にのせて、角皿に置く。
シュウマイ	5～12個 (160gまで)	常温・冷蔵 冷凍	▼ (弱め)	● 調理網にのせて、角皿に置く。
茶わん蒸し	1～4個 (1個150g)	常温・冷蔵	▲ (強め)	● 角皿に置く。 ● 手作りの茶わん蒸しは、共ブタまたは、ラップをして加熱する。 ● 市販の冷蔵茶わん蒸しは、フィルム製のフタをはがさず、そのまま加熱する。
ごはん おこわ	100～600g	常温	1杯(150g)のときは ▼ (弱め)	● 茶わんに入れて、角皿に置く。
総菜の缶詰 (さんま蒲焼き、 焼きとりなど)	1～2缶 (1缶80～100g)	常温	▼ (弱め)	● 缶のフタを開け、調理網にのせて、角皿に置く。 ※フタを開けずに加熱できますが、加熱後開ける際にやけどのおそれがあるため、フタを開けて加熱します。

- 手で加熱するときは、**加熱早見表 あたためる** をご覧ください。 **料理編 82 ～ 87 ページ**

### ご注意

- レンジ加熱に比べて時間がかかります。
- 食品の種類や形状によって、仕上がりが変わります。  
仕上がりの調節や、加熱の延長を利用してください。とくに市販品は、様子を見ながら加熱してください。
- 缶詰の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。  
(火花が出て製品を傷めたり、食品の発煙・発火の原因)

# 8 焼きたてパンあたたため

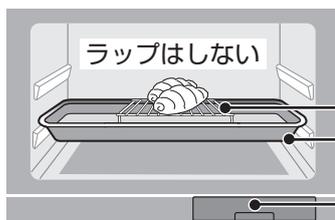
ウォーターオープン加熱

例 ロールパンをあたためる

自動

水分を補いながら、ふっくら香ばしくあたためます

準備



食品を入れる ※調理網は2枚使ってもよいでしょう。

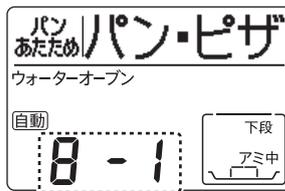
下段にセット  
調理網  
角皿

水位1以上

- 使える容器  
ウォーターオープン (20 ページ)
- つゆ受けが、カラであることを確認する。

1

[8 焼きたてパンあたたため]と生地の種類を合わせる



生地の種類 右に回すと次の順番で選択できます。

- 8-1 パン・ピザ
- 8-2 フランスパン
- 8-3 クロワッサン・パイ

- 仕上がりを調節するときはスタート後30秒以内に仕上がりキーを押す。



**大切** 食品によって、必ず仕上がりキーを押すものがあります。 (43 ページ)

2



加熱

食品を取り出す



高温になるため、直接手で触れないやけどにご注意ください。

- 加熱途中で残り時間を表示します。

- 加熱時間を延長するとき (23 ページ)
- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。 (10 ページ)
- 庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。 (56 ページ)

加熱終了

## 食品別 焼きたてパンあたたためのコツ

- 具入りのパンは、生地の種類を確認して番号(8-1 ~ 8-3)を合わせてください。  
目安分量は、100~200g(1個~2個)。
- 食品の分量や状態に合わせて、表示設定や仕上がりの調節をしてください。
- フランスパンは、厚さ約4cm未満に切り、切り口を上にして置いてください。

食品	分量	状態	表示設定	仕上がりの調節
ロールパン	30~240g (1~8個)	常温・冷蔵 冷凍	8-1 パン・ピザ	● 1~3個は <b>▽</b> (弱め) ● 具入りパン2個(1個100g)は <b>△</b> (強め)
ピザ	100~400g (1~4切れ)	常温・冷蔵 冷凍	8-1 パン・ピザ	● 3~4切れは <b>△</b> (強め)
カレーパン	100~200g (1~2個)	常温・冷蔵	8-1 パン・ピザ	<b>△</b> (強め)
		冷凍	[39ウォーターオープン]で加熱します。 料理編 82 ~ 83 ページ	
フランスパン	30~240g (1~8切れ)	常温・冷蔵 冷凍	8-2 フランスパン	● 1~3切れは <b>▽</b> (弱め) ● 具入りパン2個(1個100g)は <b>△</b> (強め)
クロワッサン・パイ	40~240g (1~6個)	常温・冷蔵 冷凍	8-3 クロワッサン・パイ	● 1~2個は <b>▽</b> (弱め) ● 具入りパン2個(1個100g)は <b>△</b> (強め)

- 手動で加熱するときは、**加熱早見表 あたためる** をご覧ください。料理編 82 ~ 83 ページ  
ラップは使いません。

### パンの生地参考例



8-1 パン・ピザ



8-2 フランスパン



8-3 クロワッサン・パイ

### ご注意

- ピザやソーセージ、レーズン、コーンなどが入ったパンをあたためるときは、具材の種類や量により、仕上がり具合が異なるため、加熱が足りないときは、加熱時間を延長してください。

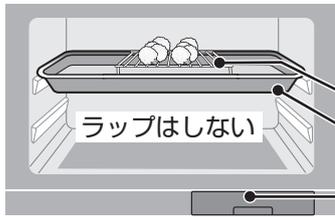
# 11 蒸し野菜

蒸し物加熱

例 ブロッコリーを蒸す

自動

準備



食品を入れる

上段にセット

調理網  
角皿

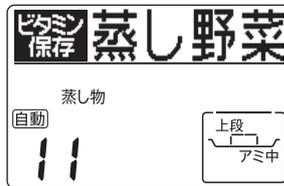
※食品の量が多いときは、調理網を2枚使います。

 水位を2に合わせる

●つゆ受けが、カラであることを確認する。

[11 蒸し野菜]に合わせる

1



2

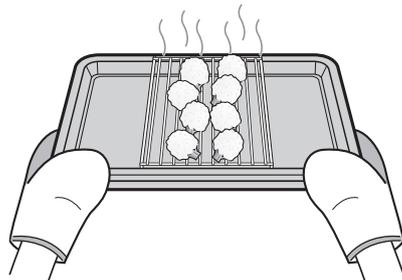


加熱

食品を取り出す

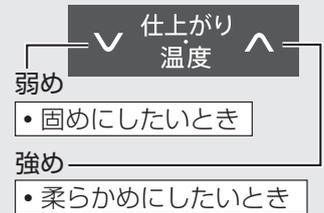


高温になるため、直接手で触れない  
角皿に水などが溜まる場合があります。  
やけどにご注意ください。



加熱終了

●仕上がり調節するときは  
スタート後30秒以内に  
仕上がりキーを押す。



**大切** 素材によって、必ず  
仕上がりキーを押す  
ものがあります。

45 ページ

●加熱途中で残り時間を  
表示します。

●加熱時間を延長するとき

23 ページ

●ご使用後は、水タンクとつゆ  
受けの水を捨てる。

10 ページ

●庫内のお手入れも忘れず  
おこなってください。

56 ページ

## コツとポイント

- 1度のできる分量は、100～400gまで。
- 角皿に調理網をのせ、材料を並べます。
- 材料の大きさは、そろえます。  
切りかたが下表と異なる場合は、[36 蒸し物]で様子を見ながら加熱してください。
- 素材によって、必ず仕上がりキーを押すものがあります。(下表参照)
- 少量のときや急ぐときは、[35 レンジ 600W]で、時間を合わせて加熱します。  
下表以外の野菜(じゃがいも、とうもろこし、枝豆など)を蒸す場合は、加熱早見表 **蒸す・ゆでる** をご覧ください。 **料理編 88 ～ 89 ページ**

※少量の根菜(100g未満)をレンジ加熱すると、火花が出たり、食品が焦げたりして、故障の原因になります。大きめの容器に野菜が浸るぐらいの水を入れて、ラップをして加熱してください。  
例：にんじん50g(水25mL)のとき、約2分10秒

### 素材に合わせて仕上がりキーを使います

素材とコツ	仕上がり調節
<b>ほうれん草・小松菜</b> ● 太い茎には、十字の切り込みを入れる。 ※調理網にのせにくい場合や食品が天面に当たる場合は、角皿に直接のせます。 ● 加熱後、アク抜きと色止めのためにすぐ水に取る。	 (弱め)
<b>アスパラガス</b> 根元のかたい皮を取る。	
<b>ブロッコリー</b> 小房に分ける。	—
<b>大根</b> 2～3cm厚さに切る。	 (強め)
<b>かぼちゃ</b> 3～4cm角に切る。	
<b>にんじん・ごぼう</b> 1cm厚さに切る。	

# 35 レンジ

## 警告

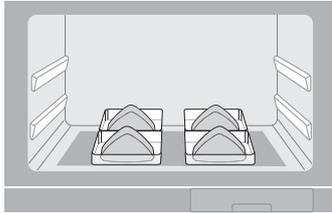
卵(殻付き卵・ゆで卵・おでんの卵・うずら卵など)を加熱しない

【爆発し、大変危険】

例 焼きおにぎりを加熱する 出力：500W 時間：5分のとき

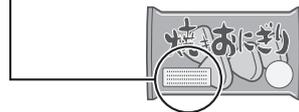
手動

準備



食品を入れる

置きかた、出力(W)、加熱時間は記載内容に合わせる。



● 使える容器 **レンジ** 20ページ

● 角皿・調理網は使わない。



● ラップの有無や目安時間などについては、加熱早見表をご覧ください。

料理編 82 ~ 89 ページ

● 冷凍食品の場合は、必ず耐熱性の容器、または皿にのせますが、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てください。

1

[35 レンジ]に合わせる



2

出力(W)を合わせる



● 右に回すと出力が変わります。

レンジ600W → レンジ500W → レンジ200W → レンジ1000W

3

時間を合わせる



● 設定範囲

1000W… 3分まで

600W… 15分まで

500W… 30分まで

200W… 1時間35分まで

● 5分まで10秒単位

● 10分まで30秒単位

● 30分まで1分単位

● 1時間35分まで5分単位

(1000Wは1分まで5秒単位

200Wは10分まで30秒単位)

4



加熱

食品を取り出す



加熱終了

● 加熱時間を延長するとき 23ページ

※1000Wで加熱したあと、[延長できません]で加熱を追加すると、過加熱を防ぐため、出力を下げた加熱します。

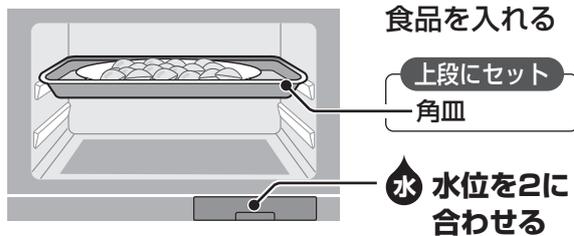
加熱を続けておこなうと、1000W加熱のときに[弱]を表示することがあります。(製品を保護するために600W加熱となります)

# 36 蒸し物 37 ソフト蒸し

例 あさりの酒蒸しをする [36 蒸し物] 時間：14分のとき 手動

ソフト蒸しの場合、庫内が高温のときは、使用できません。「U04」を表示します。 (64 ページ)

準備



- 使える容器 **蒸し物・ソフト蒸し** (20 ページ)
- つゆ受けが、カラであることを確認する。
- メニューによっては、調理網を使います。下段で加熱するとうまく仕上がりにません。詳細は、料理編を参考にしてください。

蒸し物………100℃で加熱します。  
ソフト蒸し…70～95℃に設定ができます。

1

[36 蒸し物]に合わせる



**ソフト蒸しのとき**

[37 ソフト蒸し]に合わせて **手動設定** を押す



[温度]を合わせる



- 初め、[70℃]を表示
- 設定範囲 70～95℃まで (5℃単位)

2

時間を合わせる



ソフト蒸しのときも時間を合わせます。

- 初め、[15分00秒]を表示
- 設定範囲 蒸し物………30分まで ソフト蒸し…45分まで
  - 15分まで30秒単位
  - 15分以上1分単位

3



加熱

加熱終了

食品を取り出す



高温になるため、直接手で触れない角皿に水などが溜まる場合があります。やけどにご注意ください。

- 加熱時間を延長するとき (23 ページ)
- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。 (10 ページ)
- 庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。 (56 ページ)

レンジ／蒸し物／ソフト蒸し

# 38 オープン 39 ウォーターオープン

例 パウンドケーキを焼く [38 オープン(予熱あり)] : 160℃ 時間 : 55分するとき

38 オープンとして使うときの説明です。

準備

予熱をして焼くとき



水は入れません

[39 ウォーターオープン]として使うときは、  
水位1以上水を入れます。

- 使える容器  
オープン・ウォーターオープン (20 ページ)
- つゆ受けが、カラであることを確認する。
- 予熱について  
よくあるご質問 (67 ページ)

1

[38 予熱 オープン]に合わせる

手動設定



手動設定

予熱 表示を確認する。

ウォーターオープンとして使うときは、  
[39 予熱 ウォーターオープン]に合わせます。



2

温度を合わせる



- 初め、[170℃]を表示
- 設定範囲  
100~250℃(10℃単位)

3



- 予熱中、点滅表示で進行状態を表示。(4つ点灯すると予熱完了まで約2分)
- 予熱中に温度を変更するときは、温度キー   を押します。

予熱

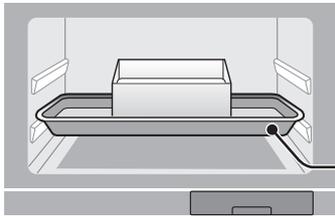
予熱が完了すると



- ドアを開けなければ、約20分間、保温状態を保ちます。  
※約20分を過ぎると初期画面になり、操作 1 からやり直す必要があります。

予熱完了

4



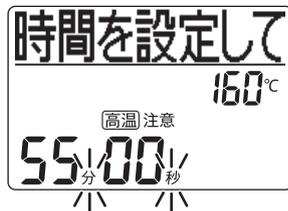
食品を入れて、  
ドアを閉める

下段にセット  
角皿

- 庫内温度が下がるので、  
ドアの開閉はすばやくする。

5

時間を合わせる



- 初め、[15分00秒]を表示
- 設定範囲  
1時間35分まで
  - 30分まで1分単位
  - 1時間35分まで5分単位

6



加熱

- 加熱中に温度を変更するとき  
は、温度キー **▼▲** を押し  
ます。

加熱終了



食品を取り出す

高温になるため、直接手で触れない  
角皿に水や油などが溜まる場合があります。  
やけどにご注意ください。

- 加熱時間を延長するとき **23 ページ**
- ご使用後は、水タンクとつゆ  
受けの水を捨てる。 **10 ページ**
- 庫内のお手入れも忘れず  
におこなってください。 **56 ページ**

予熱をしないで焼くとき

準備

料理編を参考にメニューに合った付属品と食品を庫内に入れる

1

[38 オープン]、または[39 ウォーターオープン]に合わせ( **予熱** 表示点灯させない)、 **手動設定** を押す

2

温度 **▼** 仕上がり温度 **▲** と時間を合わせ **あたためスタート**、 **スタート** を押す

ご注意

- 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。
- 市販の本やガスオーブン、他の電気オーブンのレシピで作るときは、料理編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焼くときも加熱時間をひかえめにして、 **予熱をして焼くとき** の操作をおすすめします)市販の本などの温度や加熱時間では、うまく仕上がらないことがあります。
- 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。

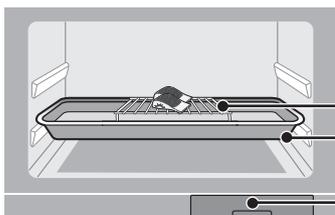
# 40 グリル 41 ウォーターグリル

例 魚の切り身を焼く [41 ウォーターグリル(予熱なし)] 加熱時間：23分のとき

41 ウォーターグリルとして使うときの説明です。

準備

予熱をしないで焼くとき



食品を入れる

下段にセット

調理網  
角皿

 水位1以上

[40 グリル]として使うときは、  
水を使いません。

- 使える容器  
グリル・ウォーターグリル  
20 ページ
- つゆ受けが、カラであることを確認する。
- 予熱について  
よくあるご質問 67 ページ

1

[41 ウォーターグリル]に合わせる



グリルとして使うときは、  
[40 グリル]に合わせます。

グリル  
40

2

時間を合わせる



時間を設定して  
23分00秒

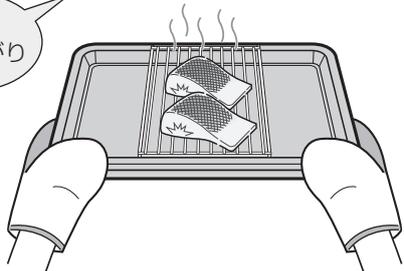
- 初め、[15分00秒]を表示
- 設定範囲  
35分まで
  - 15分まで30秒単位
  - 35分まで1分単位

3



加熱

食品を取り出す



高温になるため、直接手で触れない  
角皿に水や油などが溜まることがあります。  
やけどにご注意ください。

- 加熱時間を延長するとき 23 ページ
- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。 10 ページ
- 庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。 56 ページ

加熱終了

予熱をして焼くとき

準備

庫内には何も入れません。

1

[40 予熱 グリル]、または  
[41 予熱 ウォーターグリル]に  
合わせ、**スタート** を押す



または



予熱

予熱が完了すると



予熱完了

- 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。
- 予熱完了後に、ドアを開けなければ、約20分間、保温状態を保ちます。  
※約20分を過ぎると初期画面になり、操作 **1** からやり直す必要があります。

予熱完了

2

食品を庫内に入れて  
ドアを閉める

(庫内温度が下がるので、ドアの開閉はすばやくしてください。  
角皿は下段にセットするのが基本です)

3

時間を合わせ 、**スタート** を押す

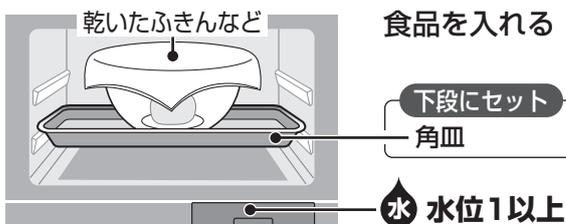
# 42 発酵

例 パン生地を発酵させる 温度：35℃ 時間：50分のとき

手動

庫内が高温のときは、使用できません。[U04]を表示します。(64ページ)

準備



- 使える容器 **発酵** (20ページ)
- つゆ受けが、カラであることを確認する。

1

[42 発酵]に合わせる



2

温度を合わせる



- 初め、[40℃]を表示
- 設定範囲 35～45℃まで (5℃単位)

3

時間を合わせる



- 初め、[30分00秒]を表示
- 設定範囲 2時間まで
  - 1時間まで5分単位
  - 2時間まで30分単位

4



加熱

- 加熱中は、**庫内灯**を押しても、庫内灯は点灯しません。(発酵温度保持のため)

加熱終了



食品を取り出す

- 加熱時間を延長するとき (23ページ)
- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。(10ページ)
- 庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。(56ページ)

# 44 本体水抜き

(所要時間：1～8分程度)

## 製品内部の給水パイプをお手入れするときに

給水パイプに残っている水を高温で加熱し、蒸発させます。

準備



水タンクを  
取り出しておく

大切

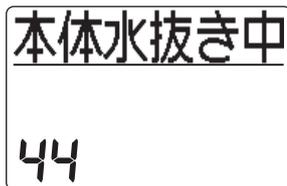
- 水タンクが入っていると表示部に[U 11]を表示し、使用できません。(64ページ)

1

ドアを開閉して、  
[44 本体水抜き]に合わせる



2



加熱

♪  
本体水抜きが  
終わりました

ドアを開けて  
庫内に水滴が付いている場合は  
やけどに注意し、乾いたふきん  
で拭き取る

- 本体がかなり熱くなっています。ご注意ください。
- 顔を近づけてドアを開けないでください。蒸気でやけどします。

- 本体の水抜きをすると給水パイプに残っている水を高温で蒸発させます。清潔にお使いいただくために、水タンクを使用したら、一日1度、一日の使い終わりに、本体水抜きをおすすめします。

本体の水抜きをおこなわない場合は、使用頻度にもよりますが、加熱中や加熱後に庫内奥面の蒸気吹き出し口から水(無色、または白色)が出てくることがあります。

※水が白くなるのは、ミネラル分の作用によるもので、衛生上問題ありませんが、拭き取ってください。

加熱終了

発酵

本体水抜き

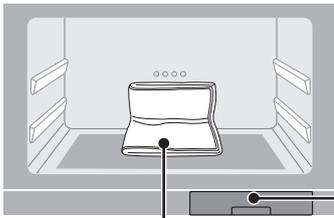
# 44 クエン酸洗淨 水

(所要時間：60分程度)

## [お願い クエン酸洗淨]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淨をおこなってください。

### 準備

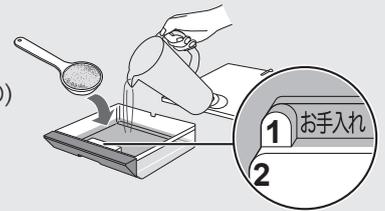


蒸気吹き出し口の真下に、奥面に付けてタオルを置く。

庫内にタオルを置き、  
水タンクに水とクエン酸を入れる

●つゆ受けが、カラであることを確認する。

- ① 水位1以上、水を入れる。
- ② 市販のクエン酸 (無添加、または99.5%以上のもの) 大さじ山盛り1杯分を溶かす。
- ③ フタをして、本体にセットする。



### 1

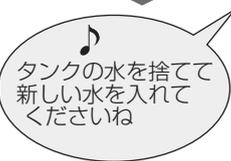
ドアを開閉し、  
[44 クエン酸洗淨]に合わせる



残り時間を表示

### 2

加熱



タンクの水を捨てて新しい水を入れてください

ドアを開けて、タオルで庫内の水 (無色または白色) を拭き取り  
タオルを絞る  
再び **準備** と同じ  
ように庫内にタオル  
を置きドアを閉める



水タンクの水を捨て、新しい水道水を水位1以上入れる。  
つゆ受けの水を捨てセットする  
※つゆ受けを必ずセットする。

### 3

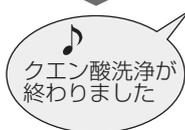


加熱



新しい水を給水し、すすぎを始めます。

### 洗淨終了



クエン酸洗淨が終わりました

タオルで庫内の水 (無色または白色) を拭き取る

●ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。

10 ページ

### ご注意

- 洗淨終了後は、すぐに、庫内の水を拭き取ってください。拭き取らずに放置しておくと、白い物が付着することがあります。
- 蒸気吹き出し口付近に、白い物が付着することがありますが、水に含まれるミネラル分の作用で、衛生上問題ありません。拭き取ってください。

# 44 庫内クリーン 水

(所要時間：20分程度)

## 庫内のおいや汚れが気になるときに

高温で庫内の油などを焼き切り、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。

準備



必ず部屋の窓を全開するか 換気扇を回す **大切**

水位「お手入れ」の  
高さ以上に合わせる

●つゆ受けが、カラであることを確認する。

1

ドアを開閉し、  
[44 庫内クリーン]に合わせる



2



加熱

♪  
庫内クリーンが  
終わりました

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  
汚れを拭き取る

●ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。(10ページ)

加熱終了

●本体がかなり熱くなっています。ご注意ください。  
●顔を近づけてドアを開けないでください。  
蒸気でやけどします。

ご注意

- 水タンクに、水以外のもの(クエン酸など)を入れないでください。
- 終了後、フラットテーブルが熱くなっています。  
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。

# お手入れ



## 警告

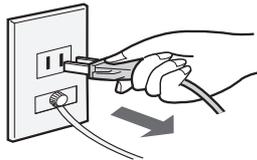


必ず電源プラグをコンセントから抜き、製品が冷めてからおこなう  
プラグを抜く

【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)



シンナー  
ベンジン  
アルコール



オープンクリーナー  
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

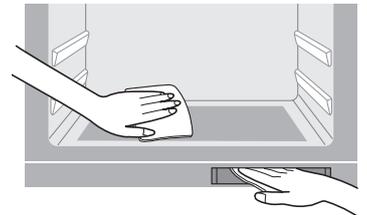


スプレー式洗剤  
金属タワシ  
硬めのスポンジ

### 使うたびに

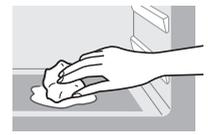
#### 本体(内側・外側)、ドアガラス

- 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。
- ぬ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、最後は水拭きをします。
- 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

- 汚れが落ちにくい場合は、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、最後は水拭きします。  
※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。



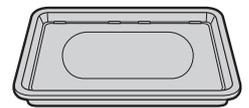
#### ドアガラスパッキン

- 蒸気が水滴となって隙間に溜まるので、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。



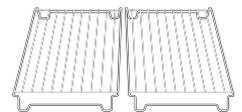
#### 角皿(シリコンコーティング加工)

- 傷が付かないようにやわらかいスポンジで洗い、よく乾燥させます。  
汚れが取れにくいときは、浸け置き後、メラミンフォームのスポンジ(洗剤を使わないタイプの白いスポンジ)でこすり、よくすすぎます。  
※メラミンフォームのスポンジが使えるのは、角皿のみです。



#### 調理網(フッ素コーティング加工)

- 傷が付かないようにやわらかいスポンジで洗い、よく乾燥させます。
- 汚れが取れにくいときは、台所用合成洗剤(中性のもの、研磨剤を含まないもの)で洗ってください。



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

シリコンコーティング加工およびフッ素コーティング加工について ご使用に伴い消耗します。

#### 長くお使いいただくために

- 表面を硬い金属などのヘラ等で傷付けない。
  - 調理後は、食品をのせたままにせず、粗熱がとれたらできるだけすみやかに洗う。  
(塗膜にふくれや、はがれが生じる原因になります)
- ※部品購入の際は、お買いあげの販売店へご依頼ください。



# 注意



庫内やドアに油・食品カス・煮汁をつけたままで放置したり加熱しない

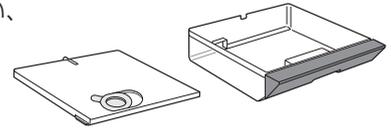
【発煙・発火の原因】

(電源プラグのほこりも拭き取りましょう)

## 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。



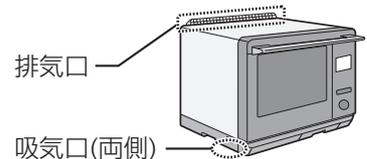
### つゆ受け 食器洗い乾燥機や食器乾燥器は使わない

- 調理が終わるごとに溜まった水を捨て、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

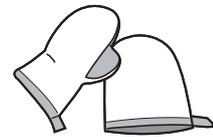
- ほこりは、拭き取ります。(換気できずに、故障の原因)



## 汚れてきたら

### ミトン

- 洗濯用洗剤で手洗いします。(洗濯機で洗うと、布が痛む原因)ぬれた状態で放置すると、色落ちすることがあります。



- [44 庫内クリーン] (55 ページ) で、庫内を高温で焼き切ります。

## におい・汚れが気になったら

<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

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 **手動設定** → [38 オープン(予熱なし)] → **手動設定** → [200℃] → [20分] → **スタート**

3 加熱後、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)

<汚れを落としやすくするために>

1 水タンクに水位2に合わせて水を入れてセットする。

2 **手動設定** → [36 蒸し物] → **手動設定** → [10分] → **スタート**

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。

## こんな表示が出たら

お願い クエン酸洗浄

- クエン酸を使った、本体内部の洗浄が必要です。薬局などで市販されているクエン酸(無添加、または99.5%以上のもの)をお使いください。

[44 クエン酸洗浄] (54 ページ)

### ご注意

- 塗装面に衝撃を与えたり、庫内側面の穴をふさがないでください。(塗装のはがれ、傷によるサビや割れ、故障の原因)

# 43 除菌<sup>水</sup>

## 例 食器を除菌<sup>\*</sup>する

庫内が高温のときは、使用できません。[U04]を表示します。(64 ページ)

準備



食器などを入れる

下段にセット

角皿 ●キッチン用品コースは、調理網を角皿にのせ、上段にセットする。

水 水位を2に合わせる

●つゆ受けが、カラであることを確認する。

●水が足りない場合、運転途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。

●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[44 庫内クリーン]をおこなってください。

(55 ページ)

1

[43 除菌(食器コース)]に合わせる



右に回すと、キッチン用品コースを選択できます。

2



●除菌運転中にドアを開けたり、食器を追加しない。

ご注意

●終了音が鳴るまで食器を取り出さないでください。やけどのおそれがあります。

終了

運転

♪ 除菌が  
終わりました

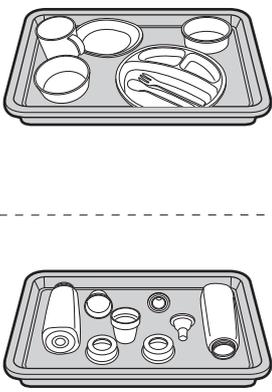
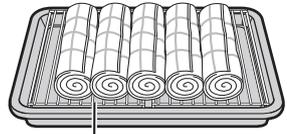
角皿ごと食器を取り出す

●ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。

(10 ページ)

ご注意

●食器の取り出しは、水平にゆっくり運んでください。金属製のものなどは、滑り落ちると危険です。

2つのコースがあります	食器コース	キッチン用品コース
	<p>所要時間：最大60分 (除菌時間：約32分)</p> <p><b>耐熱120℃以上</b></p> <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、いずれもポリカーボネート(PC)製のものを除きます。</li> <li>● <b>陶磁器</b> 茶わん、皿、小鉢</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>ガラス製哺乳ビン</b></li> <li>● <b>しゃもじ</b></li> <li>● <b>オールステンレスの包丁</b></li> <li>● <b>キッチンバサミなど</b></li> </ul> <p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>金属製のスプーン</b></li> <li>● <b>フォーク、ナイフ</b></li> </ul> <p>持ち手など一部にプラスチック製のものとあると、溶けるので除菌運転できません。</p>	<p>所要時間：33分程度 (除菌時間：約30分)</p> <p><b>耐熱90℃以上</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>プラスチック製まな板</b> 29cmX39cm以下のもの1枚</li> <li>● <b>おしぼり、蒸しタオル</b> 40cmX40cm以下のおしぼりタオル：6枚まで 36cmX90cm以下のフェイスタオル：3枚まで</li> </ul>
<p>除菌できるもの</p> <p>○</p>	<p>置きかた</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>● 食器を重ねるときは2枚まで。</li> <li>● 開口部を上向きにする。</li> <li>● 角皿にクッキングシートを敷いても、除菌できます。</li> <li>● 哺乳ビンは、横向きに倒し、乳首やキャップも一緒に並べる。</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> <li>● フェイスタオルは3つ折りにして重ねる。(重ねる枚数は10枚以下で)</li> </ul>
角皿のセット位置	下段	上段
<p>除菌運転できないもの</p> <p>×</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>耐熱性のない製品</b> (シリコンゴム以外のゴム製品)</li> <li>● <b>漆器・竹製品・木・紙</b> (変色したり、ひび割れの原因)</li> <li>● <b>鉄製品</b> (結露によって錆びるおそれ)</li> <li>● <b>汚れた食器</b> (汚れが取れにくくなる)</li> <li>● <b>ポリカーボネート製品</b> (哺乳ビン・食器など)</li> <li>● <b>食器やキッチン用品以外のもの</b></li> </ul>	

※ 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99.0%以上

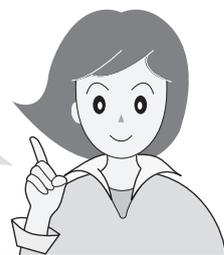
試験対象：食器コース：茶わん  
 キッチン用品コース：おしぼり  
 すべての菌が除菌できるわけではありません。



● **必ず、容器などの耐熱温度を確認し、耐熱温度が不明な場合は、除菌運転をしないでください。**  
 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まれに変形する場合があります。

# 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



こんな場合	故障ではありません	参照ページ
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、加熱スタート時はファンが回転しない場合があります。そのため音がしませんが、故障ではありません。</li> </ul>	—
加熱中や加熱終了後に ・大きな音がる。 ・「ブーン」、「キューン」と音がしたり、止まったりする。	<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。</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>	—
キーの受け付け音、加熱終了音が鳴らない。	<ul style="list-style-type: none"> <li>●お知らせ音を消す設定になっていませんか？ <b>【手動設定】</b>を4秒間押し続けると、「ピッ」と鳴り、解除されます。</li> <li>●<b>【音を消す】</b>設定になっていませんか？</li> </ul>	13 15
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>●加熱の準備をしています。</li> </ul>	—
同じ操作をしても、ヘルシオの音が出ないときや異なる音が出る時がある。	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ご使用の状況により、同じ操作をしても音声の有無や話す内容が変わります。</li> </ul>	—
音声・メロディ音が流れない。	<ul style="list-style-type: none"> <li>●音に関する設定を<b>【しゃべらない】</b>または<b>【音を消す】</b>にいませんか？ <b>【聞いて】</b>で<b>【おしゃべり・小音】</b>・<b>【おしゃべり・中音】</b>・<b>【おしゃべり・大音】</b>のいずれかに設定してください。</li> </ul>	15
本書に記載されていない音声が聞こえる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ココロエンジンにより、本書の記載のタイミング以外でも、ご使用状況に合わせて音声が流れることがあります。</li> </ul>	—

音

音声

こんな場合	故障ではありません	参照ページ
<p>コンセントに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、[  ]を表示します。ドアを閉めて1分間放置すると、自動的に電源が切れます。</li> </ul> <p><b>電源オートオフ機能</b></p>	22, 23
<p>加熱中に電源がすぐ切れる。(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]を表示していませんか？最大30分経過すると電源が切れます。</li> </ul> <p><b>電源を切る</b></p>	23
<p>タッチキーを押しても受け付けない。</p> 	<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していませんか？</li> <li>● タッチキーに、水や汚れが付いていませんか？</li> <li>● 市販の保護シートを貼っていませんか？</li> <li>● 2本以上の指で押していませんか？</li> </ul>	—
<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>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、加熱中の庫内灯は消灯しています。点灯させたいときは、加熱中に[庫内灯]を押すと10秒間点灯します。ただし、[42 発酵]、[44 お手入れ]を使うときは、点灯しません。</li> </ul>	12
<p>加熱後、ドア内側がくもったり、庫内やドア内側に水滴が付着する。ドアを開けると蒸気が出る。</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(レンジ・オープン・グリルなど)のときも同様です。水滴の量は庫内温度や室温によって異なります。庫内に付着した水は、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>煙が出たり、いやなにおいがする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ご購入後にカラ焼きされましたか？</li> <li>● 庫内やドア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>	24 56
<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せんか？</li> <li>● 食品カスなどが付着していませんか？</li> </ul>	21 56
<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ますか？水タンクを使用していないときでも、製品内に付着しているつゆが落ちてくることもあるので、お手入れ時以外につゆ受けをセットしておいてください。</li> <li>● 本体が傾いていませんか？</li> </ul>	10 —

動作

庫内

故障かな？  
(1)

# 故障かな？ (2)

	こんな場合	故障ではありません	参照ページ
庫内	庫内(フラットテーブル上)に水が溜まっている。	● 水を使う加熱の場合、加熱時の蒸気が水滴となって、溜まったものです。(約50mL。料理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。	—
	奥面の蒸気吹き出し口から水(無色または白色)が出てくる。	● 製品内部の給水パイプに水が残っていたものです。 [44 本体水抜き]をすると、給水パイプ内に残っている水を高温で蒸発させて乾燥するので、庫内へ水が出てくるのが少なくなり、衛生的です。 ※水が白くなるのは、ミネラル分の作用によるもので、衛生上問題ありませんが、拭き取ってください。	53
	蒸気量が少なかったり、奥面の蒸気吹き出し口から水(無色または白色)が出てくることがある。	● 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ため、蒸気が出にくくなっています。 クエン酸を使って[44 クエン酸洗浄]をおこなってください。	54
	水を使う加熱をすると食品の表面に水が溜まる。	● 加熱に使われた蒸気が、食品の表面で結露するためです。	—
仕上がり	[1 牛乳]、[2 酒]で加熱したが、ぬるめに仕上がる。	● フラットテーブルの端に置いていませんか？中央に置いてください。 ● 飲み物の種類に応じて、仕上がり調節をしていますか？ ● 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。 ● 容器の8分目まで入れていませんか？8分目が目安です。	34 34 34 34
	飲み物が熱くなりすぎる。	● [1 牛乳]、[2 酒]で加熱されていますか？ ● 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。 ● 容器の8分目まで入れていませんか？8分目が目安です。	34 34 34
	[3 好みの温度あたため]で設定した温度にあたたまらない。	● 容器の種類や容器の大きさ、形状などによって、仕上がり温度が変わることがあります。 ● スープのあ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。	33 33
	焦げ目がつきにくい。うまく仕上がらない。	● 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。	4
	● [41 ウォーターグリル]のとき。	● しっかり焦げ目をつけたい場合は、[40 グリル]で加熱してください。	50
	● [38 オープン]、または[40 グリル]のとき。	● メニューに合わせて上段、または下段にセットしていますか？ ● メニューに合わせて調理網を使用していますか？	— —

こんな場合	故障ではありません	参照ページ
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、加熱の途中で食品の前後や角皿の前後を入れ替えてください。</li> </ul>	— —
<b>解凍</b> で ●加熱しすぎる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ラップに包んでいませんか？</li> <li>●フラットテーブルにラップを敷いて、食品を中央にのせていますか？</li> <li>●素材に合わせて、<b>仕上がりキー</b>を使っていますか？</li> </ul>	— 29 29 29
●加熱が足りない。	●食器にのせたり、発泡トレーのまま、加熱していませんか？ または水を使わずに加熱していませんか？固めに仕上がります。	29
[35 レンジ 1000W]で加熱したが、仕上がりにムラがある。	●食品をフラットテーブルに直接置いていませんか？ とくに冷凍食品は、ムラが出やすいため、耐熱性の皿か容器にのせてください。[35 レンジ 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。	—
市販の料理ブックや他の製品のオープン加熱メニューが上手にできない。	●料理編の類似メニューの加熱方法を参考に、手動加熱で予熱をしてから、様子を見ながら焼いてください。 ただし、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条件ではうまく仕上がらないことがあります。	—
レンジ加熱で食品がはじけた。	●加熱により収縮する性質がある食品(いかや肉など)は、レンジ加熱することで、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。 [35 レンジ 200W]に合わせて、様子を見ながら加熱してください。	—
水を使う加熱が上手にできない。	●加熱途中で、水タンクを取り出していないか？ 加熱が終了するまで、取り出さないでください。	—

仕上がり

# こんな表示が出たら

## お知らせ音(ピピピピ…)が鳴ります



庫内が高温のため使用できません。庫内温度が下がり、左の表示が消えると使用できます。

[とりけし] を押すと、下記以外の加熱は使えます。

[解凍] ・ [12 温泉卵] ・  
[37 ソフト蒸し] ・  
[42 発酵] ・ [43 除菌]



水タンクの水の量が少なすぎます。必要水位まで水を入れ、[スタート] を押してください。

- 水道水以外の水を使っていますか？
- 水タンクはしっかり奥まで押し込まれていますか？

(22 ページ)



[44 本体水抜き] で、水タンクが入っているため、使用できません。

水タンクを取り出してください。



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。

クエン酸を使って、[44 クエン酸洗浄] をおこなってください。

(54 ページ)

[とりけし] 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。



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、[38 オープン(予熱なし)] で [200°C] に合わせて、しばらく加熱してください。

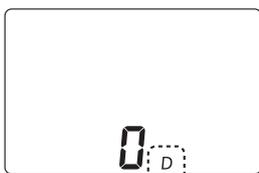


8 88 交互に点滅

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て、[表示の番号] をご連絡ください。(70 ページ)

## 初めて使用するとき、[D]表示が出たら…



デモ表示になっていますので、次の操作が必要です。この状態では、加熱ができません。

[とりけし] をピッと鳴るまで4秒以上押し、さらに4回押します。

[D]が消え、[ ]表示になると使えます。

※デモ表示とは、店頭などで商品の特長や機能を説明するための表示です。(自動的に表示が動きます)

# よくあるご質問 (1)

	こんなときは？	参考にしてください	参照ページ
水・水タンク	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？	●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>[水補給して下さい]</b> の表示が出る場合があります。	—
	お湯を使うことができますか？	●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。	—
	水タンクの水量は、レシピ記載の水位に毎回、正確に合わせるのですか？	●記載の水位は、目安です。水の腐敗などを防ぐために、使用ごとに新しい水を水タンクの必要な高さまで入れてください。水タンクの高さ「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>[水補給して下さい]</b> を表示します。 ●構造上、加熱後も水タンクには水が残ります。調理環境によって同一メニューでも、残水量が変わることがあります。	—
	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？	●調理終了後は水を捨てましょう。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りますので、使用しないときは必ずカラにしておいてください。調理するときは、水道から出した新しい水を入れてお使いください。	—
	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問題ありませんか？	●本体に水タンクがセットされていても、調理に支障ありません。	—
本体の水抜き	本体の水抜きをするとどうなるのですか？	●給水パイプに残っている水を高温で蒸発させ、乾燥できるので、清潔に使用できます。 ※本体の水抜きをおこなわなかった場合は、加熱中や加熱後に庫内奥面の蒸気吹き出し口から水(無色または白色)が出てくる場合があります。	—
	どれぐらいの頻度でおこなうのがいいのですか？	●清潔にお使いいただくために、水タンクを使用したら、一日1度、一日の使い終わりにおこなってください。	53
容器	炊飯、赤飯、煮こみはどんな容器を使えばいいのですか？	● <b>使える容器</b> を参照してください。 ●料理編の類似メニューを参考にして、様子を見ながら加熱してください。	20 —

# よくあるご質問 (2)

こんなときは？	参考にしてください	参照ページ
<p>[6 サックリあたたため]、 [7 しっとりあたたため]、 自動[レンジあたたため]の 使い分けは？</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●料理編の<b>加熱早見表</b>をご覧ください。 食材に合った加熱の方法を記載しています。</li> </ul>	<p>82 } 87</p>
<p>過熱水蒸気による脱油・減塩 効果を目的としないで焼く 方法は？</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●水を使わない[38 オープン]や、[40 グリル]で加熱します。</li> </ul>	<p>—</p>
<p>野菜を蒸すときは、 どのように加熱すれば いいですか？</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●料理編の<b>加熱早見表</b>をご覧ください。 加熱早見表に記載がない素材を蒸す場合は、種類によっても 異なりますが、[36 蒸し物]で[10分]を目安に、様子を見な がら加熱してください。</li> </ul>	<p>88 } 89</p>
<p>野菜を蒸したが、 時間がかかる。 手早くする方法は？</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●[11 蒸し野菜]は、レンジ加熱に比べると加熱時間が かかります。急ぐときやお弁当の彩りなどで少量の 野菜を蒸す場合は、[35 レンジ]を使うと便利です。</li> <li>●丸ごと加熱するより、切り分ける方が早く加熱できます。 従来の調理方法(鍋でゆでるなど)で、じゃがいもの加熱より もゆで時間がかかるもの(たけのこなど)は、 [35 レンジ]で様子を見ながら、加熱してください。 ※蒸し機能で調理すると、みずみずしく甘みのある仕上がりに なり、また、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、いろいろな献立に健康的にご利用ください。</li> </ul>	<p>88 } 89</p>
<p>同じメニューを 連続でくり返し調理する ことができますか？</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●庫内や付属品が熱い場合、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。 調節が必要なときは、加熱スタート後、<b>仕上がりキー</b>を使い、 様子を見ながら加熱してください。</li> </ul>	<p>—</p>
<p>食品のパッケージに 「レンジ○○○W○分で加熱」と 書かれているものは、どのよう に設定すればいいですか？</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●[35 レンジ]で出力を600W、500W、200W、1000Wに 合わせ、時間を合わせて加熱します。</li> </ul>	<p>46</p>
<p>料理編に記載していない メニューの加熱方法は？</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●料理編の類似メニューを参考に、様子を見ながら加熱 してください。 ※一般的にオープン料理の加熱時間や温度は、オープンのサイズや 構造ごとに異なりますので、市販のお料理ブックや他の製品の レシピと同じ条件では、うまく仕上がらないことがあります。</li> </ul>	<p>—</p>

	こんなときは？	参考にしてください	参照ページ
調理方法	料理編のメニューで人数分を変えて作りたいときは？	<ul style="list-style-type: none"> <li>●自動加熱の場合は、基本的に料理編に記載の分量で調理してください。</li> <li>●分量を変更する場合、蒸し料理のときは自動加熱、手動加熱とも、付属の調理網(または角皿)にのる程度の分量であれば、加熱時間が大きく異なることはありません。料理編に記載の内容でいったん加熱し、加熱後に様子を見ながら延長加熱をおこなってください。</li> <li>●焼き料理のときも蒸し料理のときと同じですが、料理編記載分量の倍の量を加熱する場合は、「2～3割増」を目安に加熱時間を設定し、加熱の終盤で様子を見ながら加熱を調整してください。</li> </ul>	—
	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？	<ul style="list-style-type: none"> <li>●料理編の加熱早見表をご覧ください。食材に合ったラップの有無を、記載しています。</li> </ul>	82 ～ 89
仕上がり調節	自動加熱の仕上がりを調節したいときは、どうすればいいのですか？	<ul style="list-style-type: none"> <li>●スタート後の30秒間に仕上がりキーを押してください。初め、標準に設定されています。</li> </ul>	—
予熱について	予熱が必要なメニュー 予熱がいらぬメニュー の目安は？	<ul style="list-style-type: none"> <li>●予熱が必要なメニュー <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。</li> </ul> </li> <li>●予熱がいらぬメニュー <ul style="list-style-type: none"> <li>●ハンバーグ、グラタン、塩づけ・開きなどの焼き魚、から揚げなどのお総菜メニュー全般。</li> </ul> </li> </ul>	—
	調理が終わったあと、続けて同じ加熱をするときも、予熱からするのですか？ 庫内が熱い状態なら、予熱をしなくてもいいですか？	<ul style="list-style-type: none"> <li>●加熱後すぐの状態であれば、予熱をしなくても支障ありませんが、温度が下がると上手にできません。予熱することをおすすめします。 (庫内が熱い状態から予熱を開始すると短時間で予熱完了になります)</li> </ul>	—
表示	[お願い クエン酸洗浄]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[44 クエン酸洗浄]をおこなってください。 クエン酸(無添加、または99.5%以上のもの)は、薬局などで購入できます。</li> </ul>	54

# よくあるご質問 (3)

	こんなときは？	参考にしてください	参照ページ
操作	<p>加熱が足りないとき</p> <p>[延長できます]の表示が消えたあとに、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？</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>●料理編の「手動でするときは:」を参考に、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。</li></ul>	—
停電時	<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、料理編の「手動でするときは:」を参考に、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。</li></ul>	—

# 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 「故障かな?」「よくあるご質問」を調べてください。(60~68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)
- お買いあげ日(年月日)
- 故障の状態(具体的に)
- ご住所(付近の目印も合わせてお知らせください)
- 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、技術料・部品代・出張料など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。

※一般家庭用以外(たとえば、業務用、車両・船舶への搭載)に使用された場合の故障・損傷など有料です。

## 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。

### 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

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ご依頼ください。なお、点検・修理に要する費用は、販売店にご相談ください。

# 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。

ファクシミリ送信される場合は、製品の形名やお問い合わせ内容のご記入をお願いいたします。

※弊社では、確実なお客様対応のため、フリーダイヤル・ナビダイヤルサービスをご利用のお客様に「発信者番号通知」をお願いしています。発信者番号を非通知に設定されている場合は、番号の最初に「186」をつけておかけください。



## 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！

シャープ お問い合わせ

<http://www.sharp.co.jp/support/>

インターネットから修理のお申し込みや進捗確認も24時間サポート

シャープ 修理相談

<http://www.sharp.co.jp/support/repair.html>

スマートフォンや  
携帯電話はこちらから



スマートフォンや  
携帯電話はこちらから



## 使用方法のご相談など【お客様相談室】

**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、PHS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
06 - 6792 - 1582	06 - 6792 - 5993
〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3丁目1番72号	



## 修理のご相談など【修理相談センター】

**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、PHS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
06 - 6792 - 5511	06 - 6792 - 3221
〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3丁目1番72号	

●お電話は番号をよくお確かめのうえ、お間違いのないようにおかけください。

●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。(2016.03)

### ■QRコードについて

スマートフォンやタブレット端末のバーコードリーダーで読み取ってください。(読み取れない場合は近傍に表記のアドレスを直接入力してください) 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となります。QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

# 仕様

電源	交流 100V 50-60Hz共用		
レンジ	定格消費電力	1,460W	
	高周波出力	1,000W※・600W・500W・200W相当	
	発振周波数	2,450MHz	
グリル	定格消費電力	1,430W	
オープン	定格消費電力	1,430W	
	温度調節範囲	発酵(35・40・45℃)・100~250℃	
外形寸法	幅490×奥行435×高さ385(mm)		
庫内有効寸法	幅390×奥行325×高さ190(mm)		
水タンク容量	約700mL		
質量	約21kg		
角皿	409×300(mm)		
電源コードの長さ	約1.4m		
区分名	D		
電子レンジ機能の年間消費電力量	58.0kWh/年	年間待機時消費電力量	0.0kWh/年
オープン機能の年間消費電力量	12.4kWh/年	年間消費電力量	70.4kWh/年

※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。

- 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。
- 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。

■ 外形寸法 (単位mm)

正面  
420  
490  
385

側面  
355  
390  
435\*1  
495\*2  
365

※1 ハンドルを含まない奥行き寸法です。  
※2 ハンドルを含む奥行き寸法です。

【別売品】落下・転倒防止用金具について

背面上部に、転倒を防ぐため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。

金具取り付け面 18cm 壁面

**RK-TB1**  
希望小売価格 900円+税 (工事費別)  
(2016年2月現在)