

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

エイエックス ユー エイ

AX-UA20



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 (55ページ)

お問い合わせの前にもう一度、下記をお調べください。
「よくあるご質問」、「故障かな？」 (48~53ページ)

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。

本書は、メニュー集と保証書とともに、いつでも見ることができ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。

「製品登録」をお願いします

- 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相談可能！
- <https://cocoromembers.jp.sharp/m/>



もくじ

ページ

はじめに

使いはじめるまでの手順	2
付属品の確認など	
よくあるご質問/お知らせ音について	3
安全上のご注意 必ずお守りください	4
調理のときのお願ひ	8
各部のなまえ	10
操作部・表示部	12
電源を入れる・切る	
加熱の種類としくみ	14
使える容器・使えない容器	16
基本操作	18
水タンクの使いかた	20
あたため使い分け	21
カラ焼きをする	22

使いかた

自動加熱

あたため	24
牛乳・酒	26
中華まんあたため	27
ゆで葉菜、ゆで根菜	28
冷凍食品あたため	30
全解凍、サククリ解凍	32
サククリあたため	34
パンあたため	36

手動加熱

レンジ	38
レンジスチーム	39
ウォーターオーブン、オープン	40
ウォーターグリル、グリル	42
スチーム発酵	44

必要なとき

庫内クリーン/本体水抜き	45
お手入れ	46
よくあるご質問	48
故障かな？	50
こんな表示が出たら	53
保証とアフターサービス	54
お客様ご相談窓口のご案内	55
仕様	裏表紙

水 は、水タンクに水を入れて操作します。

HEALSIO 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。

使いはじめるまでの手順

1

付属品の確認

必ず付属のものを使い、
本製品以外で使用しないでください。

各1

- 角皿(金属製)

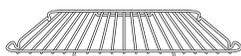


反りを軽減するために中央部を少し高くしています。

ご注意

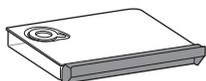
- レンジ加熱で使用したり、直火にかけないでください。

- 調理網(金属製)



角皿にのせて使います。

- 水タンク



水を使う加熱のときは、新しい水を入れ、必ずセットします。
本体正面右下にセットします。
使用後は、水を入れたままにしないでください。
水タンクの使いかた (20 ページ)

- つゆ受け



いつもセットしておきます。
本体正面の下にセットします。 (10 ページ)
調理開始前は、つゆ受けに水が溜まっていない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。

- 保証書
- 取扱説明書
- メニュー集
- クラウドサービスガイド

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.

※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)

2

安全上のご注意をお読みください (4 ページ)

3

設置について (7 ページ)

4

庫内のカラ焼き (22 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。

- () 内の数字は、主な説明のあるページを示しています。
- イラストは、実際と異なる場合があります。

よくあるご質問

● アースを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。

7 ページ

● 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。
(導体断面積1.25mm²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、または電気工事店
にご相談ください。

● どの加熱を使えばいいかわからない

→ 「加熱の種類としくみ」 14 ページ、
「あたため使い分け」 21 ページ
をご覧ください。

● 加熱終了後も音がする

→ 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。

● 水タンクにお湯を入れてもいいの？

→ 入れないでください。お湯を使っても
加熱時間の短縮にはなりません。

48 ページ

Webもご活用ください。

● シャープ お問い合わせ ヘルシオ **検索**

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



お知らせ音について

- 加熱終了後、何も操作しないと、取り出し忘れお知らせ音が鳴ります。(1分おきに3回)
- 加熱終了音などを消すことができます。

1 電源を入れて、ドアを閉める

2 **レンジ 手動調理** を『ピピッ』と鳴るまで4秒間押す

3 **とりけし** を押して、[0]表示にすると設定完了です。

※操作誤りなど、エラー音(ピピピピ…)は鳴ります。 53 ページ

元に戻す(鳴らす)ときは、

レンジ 手動調理 を『ピッ』と
鳴るまで4秒間押し、

とりけし を押します。

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。

 **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)

 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。(55 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、冷めてからおこなう
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)

 アース接続
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、または電気工事店に相談して、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・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

- 飲み物は、[1]牛乳・酒で加熱する(26ページ)



自動のあたため加熱は使わない

(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(25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(38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、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・アルミテープ
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 (16, 17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)

加熱中や加熱後は



接触禁止

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(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 (46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・転倒防止用金具を別売品として扱っています。 (裏表紙)



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)

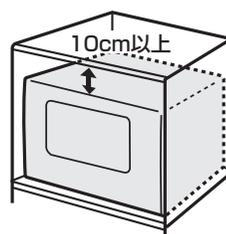
この製品は、「消防法 設置基準」に基づく試験基準に適合しています。

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」

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、上記記載の寸法以上離したり、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

- 調理をするときは、必ず換気をする
- 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)
- 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 (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、高温になるため、物を置いたり、近付けない

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、市販の導体断面積 1.25mm²以上のものをご使用ください。



- 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、または電気工事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。
- 湿気が多い場所：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。



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。



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)

お願い

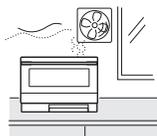
- テレビ、ラジオから4m以上離す。(雑音や画像が乱れる原因)
- 製品の近くでは無線LAN機器の通信性能が低下することがあります。
無線LAN機器の取扱説明書などをお読みのうえ、ご使用ください。
※加熱中は、本製品内蔵の無線LAN通信性能が低下することがあります。

調理のときのおお願い

すべての加熱において

換気をしながら調理する

メニューによっては、熱気や蒸気が多く出る場合があります。



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。

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」(14, 15ページ)

または、メニュー集を参考にしてください。

容器は、「使える容器・使えない容器」(16, 17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。

メニュー集以外のレシピで作るときは、手動加熱で様子を見ながら加熱する

他のレシピの加熱方法では、うまく仕上がらないことがあります。メニュー集に類似メニューがあれば、温度や加熱時間を参考にしてください。

水を使う加熱のとき

調理後は、庫内やフラットテーブルに付着した水滴などを拭き取る

結露した水滴が付着したり、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(11ページ)付近に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。水が残っていると、仕上がりが悪くなったり、塗装のはがれやさびの原因になることがあります。

レンジ加熱のとき(電波加熱)

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。

角皿・調理網・金属類は、絶対に使用しない



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。

自動加熱のとき

加熱が足りないときは、「延長」する

加熱時間を延長するとき (19ページ)

繰り返し続けて作るときは、仕上がりに調節をして、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。

仕上がり調節のしかた (19ページ)

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、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。

食器や付属品の取り出しは、市販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。

小さく切った根菜などの少量加熱は必ずつか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。

オープン・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。

角皿は水平にゆっくり運ぶ

肉汁や油が溜まるため、傾げるとこぼれることがあります。

調理後の角皿は、本体や熱に弱い物の上に置かない

変形・焦げの原因。

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。

各部のなまえ



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)が停止します。

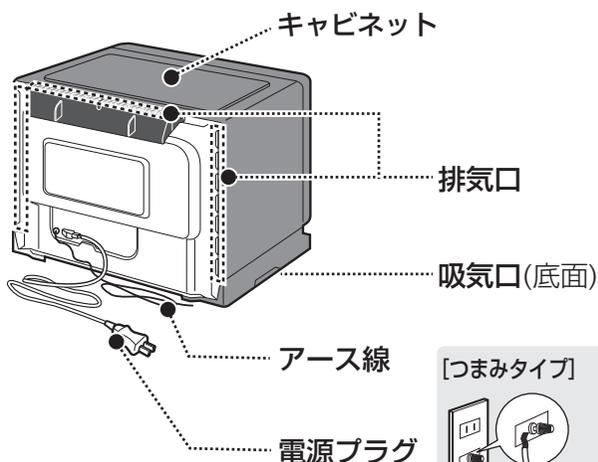
ドア (ガラス製)

食器などを当てたりして傷を付けない

加熱中にひびが入り、割れることがあります。

水タンク

20 ページ



キャビネット

排気口

吸気口(底面)

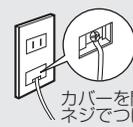
アース線

電源プラグ

[つまみタイプ] [カバー付きネジタイプ]



つまみに
巻きつける

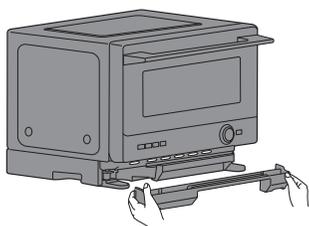


カバーを開けて
ネジでつける

アースについて 7 ページ

つゆ受け

つゆ受けは、調理中の蒸気やドアの内側の水滴を受けます。
調理を終えたら、水を捨てましょう。



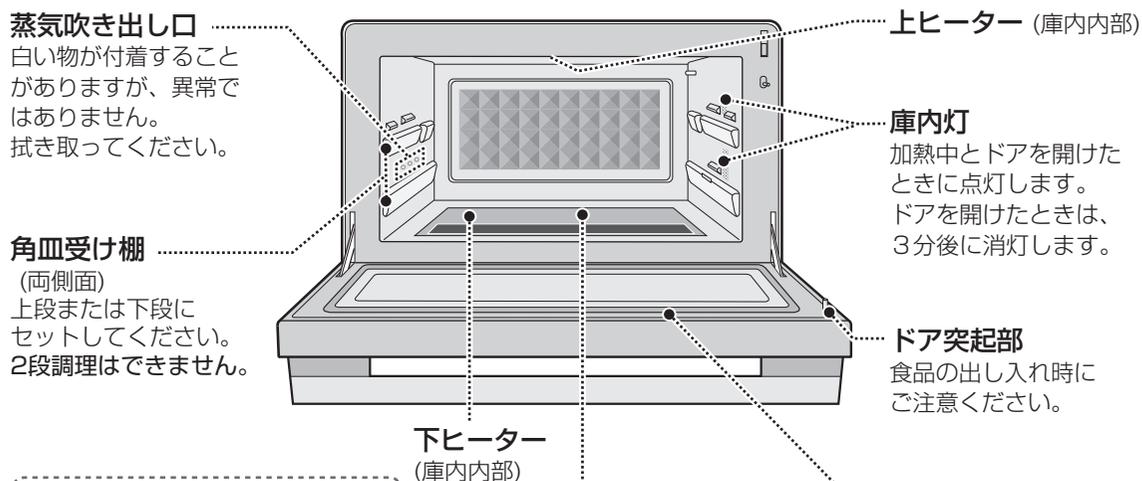
取り付け・取りはずしかた
両端を持ち、
水平に出し入れします。
取り付けるときは、奥まで
しっかり取り付けてください。

次の場合以外は、いつも取り付けて
おきます。

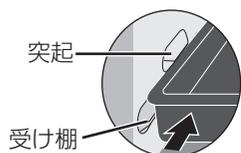
- 加熱前にカラであることを確認するとき。
- 調理後に溜まった水を捨てて、
お手入れするとき。

ご注意

- 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。



角皿の入れかた



突起と受け棚の間に入るように、水平に入れます。突起の上に乗せたり、傾けて入れたりしないでください。

フラットテーブル (ガラス製)

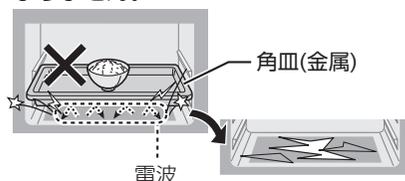
- レンジ加熱をするときに、直接、食器や容器を置きます。
- 手前に自動加熱とお手入れメニューを記載しています。メニュー番号一覧 **18 ページ**

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。
- 蒸気が水滴となって庫内に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。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。

レンジ加熱 **14 ページ** 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。



操作部・表示部

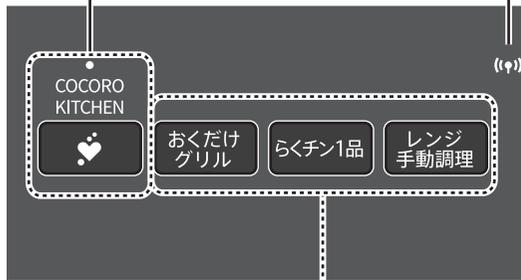
COCORO KITCHENキー

- 無線LAN設定や、クラウドからメニューをダウンロードするときに使います。

コネクトランプ

- 無線LAN接続ができているときに、点灯します。

クラウドサービスガイドをご覧ください。



表示部

(説明のためすべてを表示した状態です)

- 加熱時間・温度・加熱の種類などを表示します。
- ドアを開けると電源が入り、[O]を表示します。

表示説明



- 水タンクが必要なメニューを選ぶと、点灯してお知らせします。加熱スタート後、消灯します。



おくだけグリル

- 手軽に焼き物メニューを作るときに使います。

らくチン1品

- メニュー番号8~14を選ぶときに、早くメニュー番号を合わせることができます。

詳しくは、メニュー集をご覧ください。

レンジ・手動調理

- 手動加熱の設定をするときに押します。
- 本書内では、**手動調理**と表記しています。

付属品表示説明

×角皿・アミ
使用不可

- 角皿・調理網を使わないときの表示です。

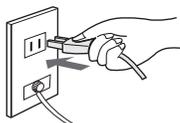
アミ
角皿

下段

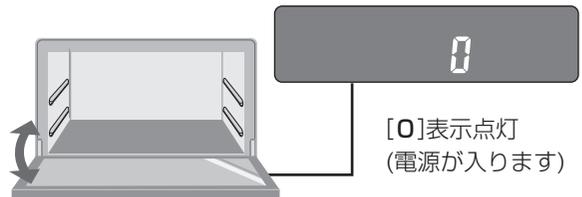
- 下段に角皿と調理網をセットするときの表示です。

電源を入れる・切る

- 電源プラグを差し込み、ドアを開けると電源が入り、[O]を表示します。



表示部には何も表示しません。



[O]表示点灯
(電源が入ります)

- [O]表示で放置すると、1分後に自動的に電源が切れ、表示が消えます。ただし、ドアを開けている場合は、表示が消えても、電源は切れていません。

設定つまみ



回す

- 自動加熱のとき、メニュー番号を合わせたり、仕上がりを調節します。
- 手動加熱のとき、加熱の種類や温度、加熱時間などを合わせます。

あたため・スタート・決定キー



押す

- レンジ加熱でごはんやおかずのあたためを自動でします。
- 設定した内容を決定します。
- 加熱をスタートさせます。

- ランプがゆっくり点滅して、キーを押すタイミングをお知らせします。
- 加熱がスタートすると、ランプは点灯します。



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押します。
※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。

電源オートオフ機能 (省エネ設計)

- 次の3つの条件がそろうと、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。(1~30分)
 - ① ドアが閉まっている
 - ② [0]を表示している (**とりけし**を押すと表示します)
 - ③ [高温]の表示が消えている
- コネクトランプが点灯しているときは、電源が切れません。
- 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」、またはクラウドサービスガイドをご覧ください。

加熱の種類としくみ

加熱の種類	加熱のしくみ
<p data-bbox="175 311 417 363">レンジ</p>	<div data-bbox="460 316 669 440"> </div> <p data-bbox="691 316 1251 459">一般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し、加熱されます。食品のあたため直しや、解凍がスピーディにできます。</p> <ul data-bbox="691 471 1223 587" style="list-style-type: none"> ● 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。
<div data-bbox="252 633 334 703"> <p>ご注意</p> </div> <div data-bbox="356 637 782 668"> <p>角皿・調理網は絶対に使わないでください</p> </div> <div data-bbox="351 680 996 707"> <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> <div data-bbox="1012 641 1177 699"> </div>	
<p data-bbox="175 780 417 832">レンジスチーム</p>	<div data-bbox="460 780 669 904"> </div> <p data-bbox="691 780 1133 869">電波(レンジ加熱)と水蒸気で加熱します。蒸気で食品表面の乾燥をおさえながらレンジ加熱します。</p> <p data-bbox="460 923 628 950">[使用する付属品]</p> <ul data-bbox="460 958 570 985" style="list-style-type: none"> ● 水タンク
<p data-bbox="175 1083 417 1136">ウォーターグリル</p>	<div data-bbox="460 1083 669 1207"> </div> <p data-bbox="691 1083 1201 1141">高温の過熱水蒸気で食品の表面をしっかりと加熱します。</p> <p data-bbox="460 1226 628 1253">[使用する付属品]</p> <ul data-bbox="460 1261 631 1319" style="list-style-type: none"> ● 角皿(+調理網) ● 水タンク
<p data-bbox="175 1441 417 1493">グリル</p>	<div data-bbox="460 1441 669 1564"> </div> <p data-bbox="691 1441 1259 1468">上下のヒーターで食品の表面をしっかりと加熱します。</p> <p data-bbox="460 1588 628 1615">[使用する付属品]</p> <ul data-bbox="460 1622 631 1649" style="list-style-type: none"> ● 角皿(+調理網)

加熱の種類	加熱のしくみ
<p data-bbox="138 311 388 363">ウォーターオープン</p>	<div data-bbox="428 316 639 440" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="659 316 1144 374">庫内温度を一定に保ち、過熱水蒸気で食品を包み込むように加熱します。</p> <p data-bbox="428 465 598 556">[使用する付属品] ● 角皿(+調理網) ● 水タンク</p>
<p data-bbox="138 651 388 703">オープン</p>	<div data-bbox="428 651 639 774" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="659 651 1190 709">庫内温度を一定に保ち、上下のヒーターで食品を包み込むように加熱します。</p> <p data-bbox="428 794 598 852">[使用する付属品] ● 角皿(+調理網)</p>
<p data-bbox="138 958 388 1010">発酵</p>	<div data-bbox="428 958 639 1081" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="659 958 1105 987">パン生地が発酵に適した温度に保ちます。</p> <p data-bbox="428 1112 598 1203">[使用する付属品] ● 角皿 ● 水タンク</p>

過熱水蒸気加熱とは・・・

100℃を超える温度に加熱された水蒸気です。
ウォーターオープンとウォーターグリル加熱は、たっぷりの過熱水蒸気で食品の中心まですばやく加熱しながら表面を焼き上げます。油を落としたいときや、生の食材に早く火を通したい場合に使います。



(イメージ図)

使える容器

加熱の
種類

○使えます

レンジ
レンジ
スチーム

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

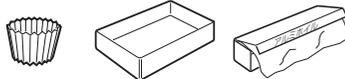
- ただし、砂糖や油分の多い料理は高温になり、変形したり、溶けたりするため使えません。
- 電子レンジ加熱用の表示のあるものをお使いください。
- 容器や皿にラップをするときは、ゆとりをもたせて軽くかぶせてください。

大切 自動の「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。

ウォーター
ウォーター
グリル
グリル
オーブン
オーブン

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物は、溶けるため使えません。

シリコン容器

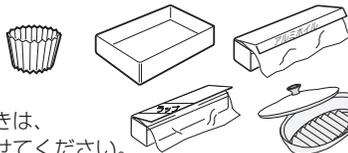
ウォーターグリル・グリルでは使えません

- 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は直接置かないでください。



発
酵

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



- 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。

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。

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。

使えない容器

加熱の
種類

×使えません

レンジ
レンジ
スチーム

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、本書に記載している使いかたであれば、使えます。
(酒のかん・解凍など)

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。

ウォーターグリル
ウォーターグリル
オープン
オープン

プラスチック容器、ラップ

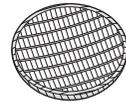


- 変形したり、焦げたりします。
- 溶けたり、発火することがあります。

シリコン容器
ウォーターグリル・グリルでは使えません



竹・木・紙製品



- 次のものは、メニュー集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
(パッケージに記載の耐熱温度を確認してお使いください)

※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。

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。

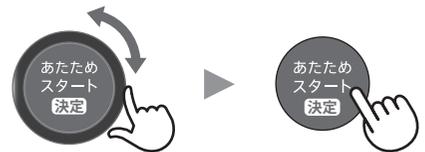
基本操作



選ぶ(合わせる)



選んで(合わせて)、決定



あたため



押すだけで、
自動レンジ加熱がスタートします。

メニュー番号[1]～[36] (自動加熱、お手入れ)

目的のメニュー番号を選んで、スタートキーを押します。



- メニューによっては、分量などを設定するものがあります。

メニュー番号一覧

レンジ/スチームあたため

- 1 牛乳・酒
- 2 ゆで葉菜
- 3 ゆで根菜
- 4 冷凍食品あたため
- 5 中華まんあたため

解凍/らくチン1品

- 6 全解凍
- 7 サックリ解凍
- 8 らくチン! ペジ
- 9 らくチン! 煮物
- 10 らくチン! 中華

- 11 らくチン! カレー
- 12 らくチン! スープ
- 13 らくチン! リゾット
- 14 らくチン! パスタ

メニュー番号8～14は、
キーを押してから設定
つまみを回すと、早く
メニュー番号を選ぶこと
ができます。



ウォーターオープンメニュー

- | | | | |
|-------------|------------|-------------|------------|
| 15 おくだけグリル | 20 ハンバーグ | 25 焼きそば | 30 スポンジケーキ |
| 16 サックリあたため | 21 グラタン | 26 トースト | 31 ロールケーキ |
| 17 パンあたため | 22 塩ざけ・塩さば | 27 モーニングセット | 32 カンタンパン |
| 18 から揚げ | 23 ゆで卵 | 28 お弁当用おかず | 33 ピザ(市販品) |
| 19 鶏の照り焼き | 24 茶わん蒸し | 29 焼きいも | |

お手入れ

- 34 庫内クリーン
- 35 本体水抜き
- 36 カラ焼き

おだけグリル(メニュー番号[15])

目的のキーを押して、スタートキーを押します。



手動加熱

手動調理を押して、目的の加熱を選び、温度、加熱時間などを設定し、スタートキーを押します。



- 自動加熱のメニューを手動で加熱するときは、メニュー集をご覧ください。

仕上がり調節のしかた



- 初め、「標準(●)」に設定されています。
調節したい場合は、**加熱スタート後30秒以内に設定つまみを回して**、お好みの位置にマーク(◀か▶)を表示させます。



- 設定つまみを回すだけで仕上がり調節は完了です。
- マークが点滅中に、変更ができます。

加熱時間を延長するとき

- 加熱が足りないときは、**[延長]**表示中に設定つまみを回して加熱時間を合わせ、スタートキーを押します。

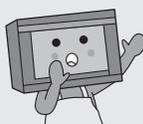
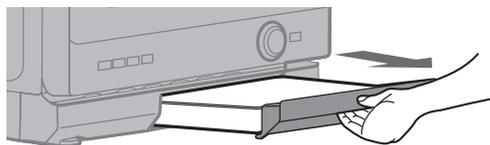


- 加熱終了後、3分間表示しますが、一度ドアを開けると1分間の表示になります。
- **[延長]**表示中に別の調理をするときは、とりけしキーを押してから操作します。
- **[延長]**表示が消えているときは、手動加熱で様子を見ながら加熱をしてください。

水タンクの使いかた

1. 水タンクを取りはずす

水タンクに手をかけ、水平に引き出します。

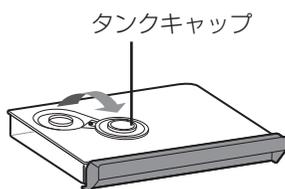


水道から出した新しい水をお使いください。

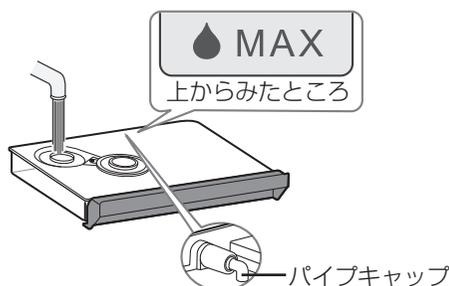
浄水器の水、アルカリイオン水、ミネラルウォーター、井戸水などは、カビや雑菌が繁殖しやすくなり、よりこまめなお手入れが必要です。また、水道水以外の水は、蒸気が出にくくなる場合があります。

2. 水を入れる

① タンクキャップをはずす



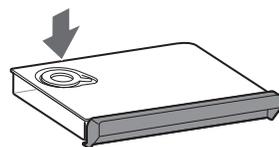
② MAXの文字がつかるくらいまで水を入れる(約200mL)



パイプキャップが取り付けられていることを確認してください。はずれているときは、取り付けてください。(47ページ)

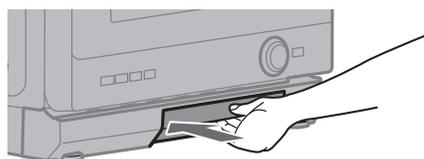
③ タンクキャップをはめる

確実にはまっていることを確認してください。(水が漏れることがあります)

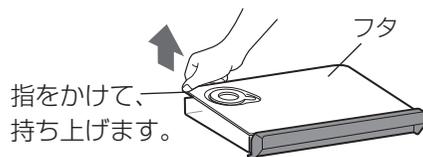


3. 本体にセットする

水平に持って、周囲のつゆ受けと同じ位置まで、奥に差し込みます。



フタの開けかた



水を捨てるときや、お手入れするときにフタを開けます。

ご注意

- 水を入れすぎないでください。
- 傾けると水がこぼれることがありますので、水平の状態でご覧ください。
- 加熱途中で、水タンクを取り出さないでください。

あたため使い分け

必ず、各ページのご注意をお読みください。

水タンクの使いかた／あたため使い分け

食品	加熱方法	参照ページ	加熱内容
おかず・ごはん・ 冷凍ごはんなど 	あたため	24	レンジ加熱であたためます。 食品からの蒸気がたくさん 出てくると、加熱が止まり ます。
牛乳・コーヒー・ 酒など 	1 牛乳・酒	26	レンジ加熱で、 突然沸とうを防いで、 飲みごろの温度にあたためます。
市販の冷凍食品 	4 冷凍食品あたため	30	レンジ加熱で、 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 あたためます。
中華まん 	5 中華まんあたため	27	レンジ加熱と蒸気により、 ラップなしで しっとりあたためます。
天ぷら・フライなど (冷凍ものも含む)	16 サックリあたため	34	過熱水蒸気加熱により、 余分な油を落として あたためます。
ロールパンなど	17 パンあたため	36	過熱水蒸気加熱により、 焼きたてのように あたためます。

ご自分で時間を合わせて加熱をするときは、**手動加熱**を使います。

カラ焼きをする

ご購入後、初めてお使いになるときに

所要時間：20分程度

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、**[34]庫内クリーン**の操作をしてください。**(45 ページ)**

準備

① まず、換気を良くしましょう

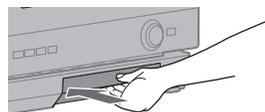
必ず部屋の窓を開けるか、換気扇を回す **←大切**

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しょう。



② つゆ受けをセットする **(10 ページ)**

③ 水タンクに水を入れて、本体にセットする **(20 ページ)**



1

ドアを開けて、閉める(電源が入り、[0]が表示されます)

- 庫内には何も入れません。

2

カラ焼きの[36]に合わせる



3

スタートする



● 加熱中・加熱後は

高温のため庫内壁が膨張するときに「ボン」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



加熱終了音が
鳴ります。

加熱終了後、ドアを開けて、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、水滴などが付着していた場合は、
乾いたふきんで拭き取る

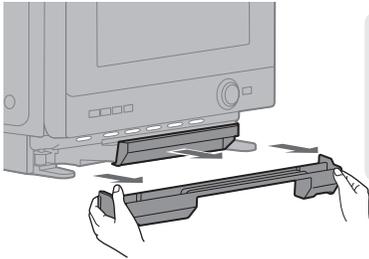


- カラ焼き後すぐは、フラットテーブルも熱くなっています。
熱に弱い容器を置くと、溶けたり変形することがあります。
- 蒸気吹き出し口付近に、白い物が付着することがありますが
水に含まれるミネラル分の作用で、衛生上問題ありません。
拭き取ってください。

51 ページ

6

水タンクとつゆ受けを取りはずして、水を捨てる



- 水タンクを使う加熱をしたあとは、水タンクとつゆ受けの
水を捨ててください。
- 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。
- 普段は、水タンクをカラにしておきましょう。

ご注意

- 庫内が高温のときは、次の加熱は使えません。([U04]を表示し、お知らせ音が鳴ります)
[6]全解凍、[7]サクリ解凍、手動 スチーム発酵 (53 ページ)

あたたため



角皿・調理網は
使いません

使える容器

レンジ (16 ページ)

食品別のコツは

(25 ページ) をご覧ください。

知っておいてください

- ごはん・おかずのあたためにお使いください。
それ以外の食品では、加熱のしすぎで、発煙・発火のおそれがあります。
- 量が多いときは、2つに分けて、中央に置きます。
- 密閉したままの容器や袋は、使わないでください。
- 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、はずしてください。
食品の蒸気(湯気)をセンサーが検知して加熱が終了するため、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。
- ラップをしていた場合は、加熱後、やけどに気を付けて、すぐにはずしてください。
(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かないでください。(食品・容器の変形の原因)
- 飲み物の加熱では沸とうするので、絶対使わない。[1]牛乳・酒で加熱します。(26 ページ)
- 水分の少ないもの・乾燥したもの・はじけやすい食材の入ったもの(干もの・落花生・油あげ・天かす・パセリ・青じそなどの乾燥・いかなど)の加熱は、手動レンジ200Wで様子を見ながら加熱します。
- 加熱時間や出力(W)を合わせるときは、レンジ(38 ページ) をご覧ください。

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。

- ラップをするもの・しないもの

(25 ページ)

1



- 進行状態を点滅バー(●)で表示し、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、ドアを開けて一時停止します。再スタートは、ドアを閉めて「スタート」を押します。

- 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に設定つまみを回す。



- 大切** 食品の状態に合わせて、必ず仕上げ調節をする必要があります。

(25 ページ)

- 加熱終了後、加熱時間を延長するとき (19 ページ)

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】
 ・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・加熱後にかき混ぜる
 ・取り出す際はやけどに注意する

上手にあたためるためのポイント



ラップをするもの・しないもの

- ・ラップをするもの(O)：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
- ・ラップをしないもの(-)：余分な水分を飛ばしたい食品など

(mL=cc)

食品	分量	状態	ラップ	仕上がりの調節	コツなど
ごはん	1~2杯 (1杯150g)	常温・冷蔵	-	2杯のときは ▶強(強め)	・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	O	-	厚さ2~3cmで、平らに冷凍したもの ・ラップのとじ目を上にして、必ず皿にのせる。
			-	-	市販の容器に入れて冷凍したもの ・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て加熱する。
シュウマイ	5~12個 (160gまで)	常温・冷蔵	O	弱◀(弱め)	・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(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 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	-	▶強(強め)	・加熱後、混ぜる。
焼きそば	100~200g	常温・冷蔵	-	-	・加熱後、混ぜる。
カレー・シチュー	200~400g	常温・冷蔵	O	-	・加熱後、混ぜる。 ・冷凍のときは、浅い容器に入れる。
	100~400g	冷凍	O	-	
煮物	100~400g	常温・冷蔵	-	▶強(強め)	・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(強め)	・加熱後、混ぜる。

牛乳・酒



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】



角皿・調理網は
使いません

使える容器

レンジ 16 ページ

知っておいてください

- 一度に加熱できる分量は、基準分量1~2杯(本)。
- 容器の大きさは基準分量を入れて、8分目ぐらいになるものを使います。
- 容器に入れる1杯あたりの分量を、お守りください。
- 加熱の前後は必ずかき混ぜます。
- 加熱前の温度によって、仕上がりの調節をしてください。

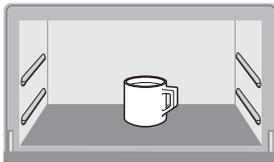
- ・あつめにするとき ▶ **強** (強め)
- ・加熱前の基準温度より低いとき
- ・ぬるめにするとき ◀ **弱** (弱め)
- ・加熱前の基準温度より高いとき

- 酒のかんで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てください。火花が出たり、ドアガラスが割れることがあります。
- 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。
- **あたため** で加熱しないてください。沸とうすることがあり危険です。

(mL=cc)

食品 (1杯あたりの基準分量)	加熱前の基準温度
牛乳(200mL)	冷蔵保存 (約8℃)
コーヒー(150mL)	常温保存 (約20℃)
酒(180mL) 首の細い部分にアルミホイルを巻く。	常温保存 (約20℃)

準備



食品を入れる

低めの広口容器を使います。

(2杯のとき)



[1]と杯数(1~2杯)を合わせる

1



例 1杯のとき

- 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に設定つまみを回す。

2



- 約30秒後に残り時間を表示

大切 酒のかんをするときは、必ず **弱** (弱め) に合わせる。

(標準の仕上がりとなります)

- 加熱終了後、加熱時間を延長するとき (19 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。

自動 レンジスチーム加熱(メニュー番号 5)

中華まんあたたため



角皿・調理網は
使いません

使える容器

レンジスチーム

16 ページ

準備



食品を入れる

- 耐熱性の平皿にのせます。

 水を入れてセットする

● 置きかた



[5]と個数(1~2個)を合わせる

1



例 2個のとき

冷凍のときは、設定つまみを右に少し回して[冷凍]を表示させます。



2



- 約30秒後に残り時間を表示

● 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に設定つまみを回す。

大切 食品の分量に合わせて、必ず仕上がりを調節するものがあります。

(下表参照)

- 加熱終了後、加熱時間を延長するとき (19 ページ)
- 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。(46, 47 ページ)

食品	分量	状態	表示設定	仕上がりの調節
中華まん	1~2個(1個70~120g)	冷蔵	—	120gは  強 (強め)
	1~2個(1個70~90g)	冷凍	冷凍	70gは 弱  (弱め)

- 大きめ(120g)のものや冷凍のものは、底の紙を取って、サッと水にくぐらせる。加熱後は、早目にお召し上がりください。

ゆで葉菜、ゆで根菜



角皿・調理網は
使いません

使える容器

レンジ

16 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てください。
食品の蒸気(湯気)をセンサーが検知して加熱が終了するため、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。

準備



食品を入れる

- 材料の大きさは、そろえます。
- 洗った水気を残して加熱します。
(乾燥、脱水を防ぐため)
- アクの強い野菜は、加熱の前後にアク抜きをします。

葉菜類は[2]、根菜類は[3]に合わせる

1



例 根菜類のとき

2



- 進行状態を点滅バー(●)で表示し、加熱途中で残り時間を表示します。

- 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に設定つまみを回す。
- 大切** 野菜の種類などによって、必ず仕上げ調節をするものがあります。

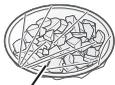
29 ページ

- 加熱終了後、加熱時間を延長するとき 19 ページ

ご注意

- 少量の野菜をゆでるときは、大きめの容器に野菜がつかるぐらいの水を入れ、ラップをして手動 レンジ600Wで加熱してください。
加熱しすぎると発煙・発火のおそれがあります。※にんじん50g(水25mL)のとき 約1分40秒
- 加熱が足りないときは、手動 レンジ600Wで様子を見ながら加熱してください。
続けて自動加熱をおこなうと、食品が焦げたり、発火することがあります。
- 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。

ゆで葉菜・ゆで根菜のポイント

野菜の種類		一度に加熱できる分量	仕上がりの調節	コツなど
2 ゆで葉菜	ほうれん草、 小松菜など	100~300g	—	<ul style="list-style-type: none"> 太い根は加熱前に十字に切り込みを入れる。 葉と茎を交互に重ねてラップに包み、皿にのせる。  <p>ラップ</p> <ul style="list-style-type: none"> 300gは同量ずつ2つに分けてラップに包む。 加熱後すぐに、水に取る。(色止めも兼ねます)
	キャベツ、かぼちゃ、 白菜、ブロッコリー、 アスパラガスなど	100~400g	—	<ul style="list-style-type: none"> 太い芯や根元の固い皮は、加熱前に除く。 大きさをそろえて切り、皿や容器に入れ、ラップをする。  <p>ラップ</p>
3 ゆで根菜	にんじん、 じゃがいも、 さつまいもなどを 切ってゆでるとき	100~400g	—	<ul style="list-style-type: none"> にんじんはつかるぐらいの水(200gに水100mL)を加える。
	じゃがいも、 さつまいもなどを 丸ごとゆでるとき	100g~1kg	▶強(強め)	<ul style="list-style-type: none"> 皿にのせて、ラップをします。 1個のときは、庫内の中央に置きます。 2個以上のときは、皿の中心を避けて置きます。 加熱後、ラップをしたまま4~5分蒸らす。

冷凍食品あたたため



角皿・調理網は
使いません

使える容器

レンジ

16 ページ

食品別のコツは

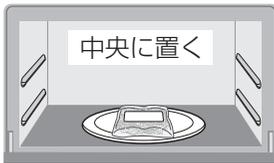
31 ページ

をご覧ください。

知っておいてください

- 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。
- 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、密封状態にしない。
- 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かないでください。(溶けたり、変形します)
- 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、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、霜のついているものはうまくあたたまらない場合があります。
- 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。
- うまくあたためられない食品があります。(31 ページ)

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、耐熱性のある平皿にのせます。
- 極端に端へ置くと、上手に仕上がりにません。

- 袋やフタについては、パッケージの記載通りにする。

[4]に合わせる

1



2



- 進行状態を点滅バー(→)で表示し、加熱途中で残り時間を表示する場合があります。

- 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に設定つまみを回す。

大切▶ 食品によって、必ず仕上がりを調節するものがあります。

31 ページ

- 加熱終了後、加熱時間を延長するとき (19 ページ)
- 中身によってできあがり具合が異なるため、様子を見ながら加熱を追加してください。



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

● 下表に記載のない食品については、おすすめできません。

- ※ …パッケージの記載通りにします
- …ラップをします

食品	分量	ラップ	仕上りの調節	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)	※	—	● 加熱後、すぐにかき混ぜる。
丼の具	1人分 (100~200g)	※	—	● 加熱後、すぐにかき混ぜる。
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(強め)	● 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(強め)	—
シュウマイ	5~12個 (160gまで)	○	—	● 両面に水を振りかける。
里いも・かぼちゃ	100~400g	○	—	● 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、 手動レンジ で加熱します。 ● 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。
ミックスベジタブル	100~300g			

■ [4] 冷凍食品あたため であまくあたためられない食品

- グラタンやお好み焼きなど、袋やラップを取り除いて加熱するもの
- 水を加えてフタを開けて加熱するもの

▶ **手動レンジ**で加熱してください。(38ページ)

置きかた、出力(W)、加熱時間などは、パッケージの記載内容をお読みください。

● 中華まん ▶ [5] 中華まんあたため または、**手動レンジ**で加熱してください。(27, 38ページ)

● ホームフリージングした冷凍ごはん ▶ **あたため**で加熱してください。(24ページ)

全解凍^水、サククリ解凍^水



角皿・調理網は
使いません

使える容器

レンジスチーム

16 ページ

庫内が高温のときは、使用できません。
[U04]を表示します。 53 ページ

準備



食器にはのせない
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。

ラップを敷く 包まない

水を入れてセットする

- 水を入れなくても解凍できますが、固めに仕上がります。

- 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 レンジ200Wで様子を見ながら解凍します。
- 400g以上を全解凍する場合は、同量ずつ2つに分けたものを使います。
- 細い部分(魚の尾など)はアルミホイルを巻きます。

全解凍は[6]と重量、サククリ解凍は[7]と重量を合わせる



1



例 全解凍 200gのとき



例 サククリ解凍 200gのとき

- 設定範囲 100~500g(100g単位)

2



- 加熱の途中で残り時間を表示

- 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に設定つまみを回す。

大切 食材によって、必ず仕上がりを調節するものがあります。

33 ページ

- 加熱終了後、加熱時間を延長するとき 19 ページ
- 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。 46, 47 ページ

■ 解凍の使い分け

全解凍…すぐに調理しやすい状態に解凍します。

サククリ解凍…包丁が入る状態まで解凍します。

■ 仕上がりの調節

	6 全解凍	7 サククリ解凍
ひき肉 薄切り肉	—	—
かたまり肉	▶強 (強め)	▶強 (強め)
鶏肉	▶強 (強め)	—
まぐろ(赤身) えび	—	さしみの場合 ▶強 (強め)
魚	—	—

■ 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：2 cm以内
サククリ解凍：2～3 cm
- ひき肉は押さえつけずに、ふんわり形を整えます。

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してください。火花が出たり、ドアガラスが割れることがあります。

サクリあたたため水

使える容器

ウォーターオープン 16 ページ

知っておいてください

過熱水蒸気で余分な油を落として、サクリあたためます。

揚げる前のとんかつやコロケなど、パン粉が白い状態のものは、調理することはできません。

- 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。

準備



食品を入れる

下段にセット

角皿+調理網

水を入れてセットする

[16]に合わせる

1



冷凍のときは、設定つまみを右に少し回して[冷凍]を表示させます。



自動冷凍

2



- 加熱の途中で残り時間を表示

食品を取り出すときは

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。

- 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に設定つまみを回す。

大切 食品によって、必ず仕上がりを調節するものがあります。

35 ページ

- 加熱終了後、加熱時間を延長するとき 19 ページ
- 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。 46, 47 ページ

上手にあたためるためのポイント

- 食品の分量や状態に合わせて、表示設定(設定つまみを右に回して[冷凍]を表示)や仕上がりの調節をしてください。
- ラップは使いません。

食品	分量	状態	表示設定	仕上がりの調節
天ぷら	100~400g	常温・冷蔵	—	—
●かき揚げは、焦げやすいため、手動ウォーターオープンで加熱します。				
骨付きフライドチキン	1~2個 (1個約100g)	常温・冷蔵	—	▶強(強め)
から揚げ	100~300g (1個30~50g)	常温・冷蔵	—	—
		冷凍	冷凍	
とんかつ	100~300g	常温・冷蔵	—	●1枚のままあたためるときは、▶強(強め)
コロッケ	100~300g	常温・冷蔵	—	—
焼き魚・焼きとり	100~200g	常温・冷蔵	—	—
たい焼き・今川焼き	80~160g	常温・冷蔵	—	—
		冷凍	冷凍	
たこ焼き	180~360g (1個20~30g)	常温・冷蔵	—	—
		冷凍	冷凍	
お好み焼き	1枚(200g)	常温・冷蔵	—	▶強(強め)
		冷凍		
調理済 お弁当用冷凍フライ	100~300g	冷凍	冷凍	—

- 手動で加熱するときは、ウォーターオープンまたは、レンジを使います。
加熱の目安時間やワンポイントアドバイスは、メニュー集の加熱早見表をご覧ください。

パンあたたため水

使える容器

ウォーターオープン (16 ページ)

知っておいてください

- 過熱水蒸気で、パンを焼きたてのような仕上がりにあたためることができます。パンの種類によって、仕上がりを調節します。加熱が足りないときは、加熱時間を延長してください。

準備



食品を入れる

下段にセット
角皿+調理網

水 水を入れてセットする

[17]に合わせる

1



冷凍のときは、設定つまみを右に少し回して[冷凍]を表示させます。



2



- 加熱の途中で残り時間を表示

食品を取り出すときは

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。

- 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に設定つまみを回す。

大切 食品によって、必ず仕上がりを調節するものがあります。

(37 ページ)

- 加熱終了後、加熱時間を延長するとき (19 ページ)
- 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。 (46, 47 ページ)

上手にあたためるためのポイント

- 食品の分量や状態に合わせて、表示設定(設定つまみを右に回して[冷凍]を表示)や仕上がりの調節をしてください。
- フランスパンは、厚さ4cm以下に切り、切り口を上にして、調理網に置きます。
- ラップは使いません。

食品	分量	状態	表示設定	仕上がりの調節
ロールパン 	30~120g	常温・冷蔵	—	—
		冷凍	冷凍	
フランスパン 	30~120g	常温・冷蔵	—	—
		冷凍	冷凍	
クロワッサン 	40~160g	常温・冷蔵	—	▶強(強め)
		冷凍	冷凍	

- 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ります。加熱が足りないときは、加熱時間を延長してください。
- 手動で加熱するときは、ウォーターオープンを使います。
加熱の目安時間やワンポイントアドバイスは、メニュー集の加熱早見表をご覧ください。

手動

レンジ



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】



角皿・調理網は
使いません

使える容器

レンジ 16 ページ

例 出力：500W 時間：3分のとき

準備



食品を入れる

● ラップの有無や目安時間は、メニュー集の加熱早見表をご覧ください。

レンジ出力(600W、500W、200W、1000W)を合わせて、決定する



● 初め、600Wを表示。
右に回すと500W→200W→1000Wにかかります。

時間を合わせる



● 設定範囲

1000W	……2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)

3



※ 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)

● 加熱終了後、加熱時間を延長するとき 19 ページ

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)

手動

レンジスチーム 角皿・調理網は
使いません

使える容器

レンジスチーム

16 ページ

例 時間：2分30秒のとき

準備



食品を入れる

- ラップをする必要はありません。

 水を入れてセットする

[レンジスチーム]に合わせて、決定する

1



2

時間を合わせる



- 初め、[2分00秒]を表示
- 設定範囲
15分まで
 - ・ 1～5分まで10秒単位
 - ・ 10分まで30秒単位
 - ・ 15分まで1分単位

設定時間のポイント

- 蒸気を発生させてから、レンジ加熱をおこないます。そのため、レンジ600W加熱時の目安時間より、1分30秒程度長めに設定してください。

3



- 加熱終了後、加熱時間を延長するとき [19 ページ](#)

食品	状態	分量	目安時間
ごはん	常温	1杯(150g)	約2分50秒
	常温	2杯(150g)	約4分10秒
おかず(煮物)	常温	100g	約2分20秒
	常温	200g	約2分50秒

ウォーターオープン^水、オープン

予熱をして焼く

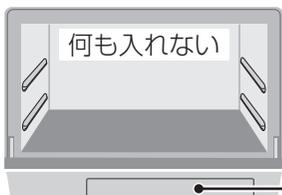
使える容器

ウォーターオープン・オープン

16ページ

例 ウォーターオープン(予熱)、温度：200℃、時間：15分のとき

準備



- メニュー集には角皿を入れて、予熱をするメニューもあります。

水 水を入れてセットする
(オープン加熱のときは、水は入れません)

[ウォーターオープン 予熱] に合わせて、決定する



- オープン加熱のときは、さらに右に回して[オープン 予熱]に合わせます。
ウォーターオープン(予熱なし)→ウォーターオープン 予熱
→オープン(予熱なし)→オープン 予熱→…

温度を合わせる



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

2



- 進行状態を点滅バー(→)で表示

- 温度を変更するときには、**手動調理**を押し、[℃]が点滅したら、設定つまみを回します。(決定は押しません)

3

■予熱時間の目安 ウォーターオープン加熱のとき(室温20℃の場合)

160℃	170℃	180℃	190℃	200℃	220℃	250℃
約10分	約11分	約12分	約13分	約14分	約17分	約25分

・オープン加熱のときは、短くなります。

予熱完了



- 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[0]表示となり、操作①からやり直す必要があります。

予熱をする(あらかじめ庫内の温度を上げておく)

焼き上げる

4



食品を入れて、
ドアを閉める

角皿(+調理網)

※庫内の温度が下がるので、ドアの開閉はすばやくする

- 角皿は奥に当たるまで確実に入れる。
- 角皿の棚位置や調理網の使用については、メニュー集を参考にしてください。

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

食品を取り出すときは



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。

- 温度を変更するときは、**[手動調理]**を押し、**[℃]**が点滅したら、設定つまみを回します。**([決定]は押しません)**

- 加熱終了後、加熱時間を延長するとき (19 ページ)
- 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。 (46, 47 ページ)

予熱をしないで焼く

準備

メニュー集を参考に
メニューに合った付属品と食品を庫内に入れる

使える容器

ウォーターオープン・オープン (16 ページ)

1

[手動調理]を押し、設定つまみを回して
[ウォーターオープン]または**[オープン]**を選んで、決定する
※**[予熱]**を表示させない

手動 ウォーター
オープン



2

温度を合わせて決定し、時間を合わせて、**[スタート]**を押す

手動
オープン



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プン、他の電気オープンのレシピで作るときは、「予熱をして焼く」の操作でメニュー集の類似メニューの温度や加熱時間などを参考に様子を見ながら加熱してください。(続けて加熱するときも、加熱時間はひかえめにして、「予熱をして焼く」の操作をおすすめします)市販の本などの設定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って異なります。

手動

ウォーターグリル^水、グリル

予熱をして焼く

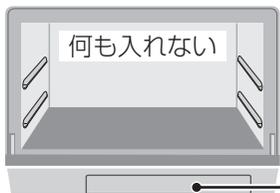
使える容器

ウォーターグリル・グリル

16 ページ

例 ウォーターグリル(予熱)、時間：20分のとき

準備



水 水を入れてセットする
(グリル加熱のときは、水は入れません)

[ウォーターグリル 予熱] に合わせる



- グリル加熱のときは、さらに右に回して[グリル]に合わせます。
…→ウォーターグリル(予熱なし)→ウォーターグリル 予熱
→グリル(予熱なし)→グリル 予熱→…

予熱をする(あらかじめ庫内の温度を上げておく)

1

2



- 進行状態を点滅バー(●)で表示



- 予熱時間の目安 ウォーターグリル加熱のとき(室温20℃の場合)
約25分
・グリル加熱のときは、短くなります。

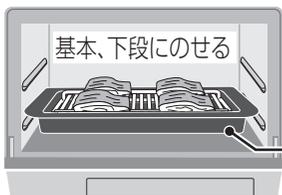
予熱完了



- 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[0]表示となり、操作①からやり直す必要があります。

焼き上げる

3



食品を入れて、
ドアを閉める

角皿(+調理網)

※庫内の温度が下がるので、ドアの開閉はすばやくする

- 角皿は奥に当たるまで確実に入れる。
- 調理網は、食材に合わせてお使いください。

4

時間を合わせる



- 初め、[15分00秒]を表示
- 設定範囲
45分まで
・15分まで30秒単位
・45分まで1分単位

5



食品を取り出すときは

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。

- 加熱終了後、加熱時間を延長するとき (19 ページ)
- 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。(46, 47 ページ)

予熱をしないで焼く

準備

メニュー集を参考に
メニューに合った付属品と食品を庫内に入れる

使える容器

ウォーターグリル・グリル (16 ページ)

1

[手動調理] を押し、設定つまみを回して[ウォーターグリル]
または[グリル]を選んで、決定する。

※[予熱]を表示させない



2

時間を合わせて、[スタート] を押す



ご注意

- 予熱にかかる時間は、室温などによって異なります。

手動

スチーム発酵^水

使える容器

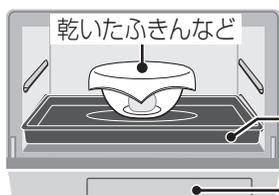
発酵

16 ページ

庫内が高温のときは、使用できません。
[U04]を表示します。 53 ページ

例 温度：35℃ 時間：50分のとき

準備



食品を入れる

下段にセット
角皿

水を入れてセットする

- 角皿は奥に当たるまで確実に入れる。

[スチーム発酵]に合わせて、決定する

1



温度に合わせて、決定する

2



- 初め、[40℃]を表示
- 設定範囲
35℃～45℃まで
・5℃単位

時間を合わせる

3



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

4



- 加熱終了後、加熱時間を延長するとき 19 ページ
- 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。 46, 47 ページ

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。

お手入れ (メニュー番号 34)

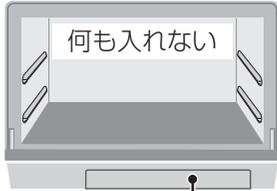
庫内クリーン^水

所要時間：18分程度

- 高温で庫内の油などを焼き切り、そのあと蒸気で蒸らして、においや汚れを落としやすくします。

大切 ▶ 必ず部屋の窓を全開するか換気扇を回す

準備



水を入れてセットする

ドアを開閉して、[34]に合わせる

1



2



加熱終了後は

ドアを開けて、やけどに注意し、固く絞ったふきんで庫内の汚れを拭き取る。

- 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。

- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨て、お手入れしてください。(46, 47 ページ)

ご注意

- 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 (メニュー番号 35)

本体水抜き

所要時間：30秒～9分程度

- 製品内部の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

ドアを開閉して、[35]に合わせる

1



2



加熱終了後は

ドアを開けて、庫内に水滴が付着している場合は、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。

本体の水抜きをおこなわなかった場合は…

使用頻度にもよりますが、加熱中や加熱後に庫内左側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。

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の水抜きをおすすめします。

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。



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



オーブンクリーナー
粉末クレンザー
漂白剤



住宅用・家具用・
換気扇用合成洗剤
酸性・アルカリ性洗剤

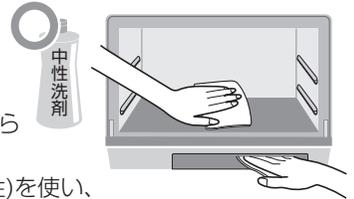


スプレー式洗剤
金属タワシ
硬めのスポンジ

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)などが左側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。



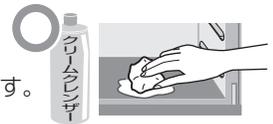
ドアガラスパッキン

- 蒸気が隙間に溜まるので、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。



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。



角皿(ホーロー) 食器洗い乾燥機は使わないでください

- 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、つけ置き後、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

- 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、よく乾燥させます。
つけ置きはしないでください。(さびの原因)



ご注意

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



注意

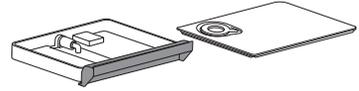


庫内やドアに油・食品カス・煮汁を
つけたままで放置したり加熱しない
【発煙・発火の原因】

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

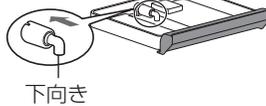
- 水あか、ぬめりが付着するのでやわらかいスポンジを使い、台所用合成洗剤(中性)で洗ってください。お手入れ後は充分に水気を取ってください。一日1度は、水を捨て、衛生的にお使いください。



<各部品がはずれたときは>

パイプキャップ

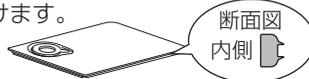
- パイプを下向きにして、しっかりと差し込みます。



下向き

パッキン

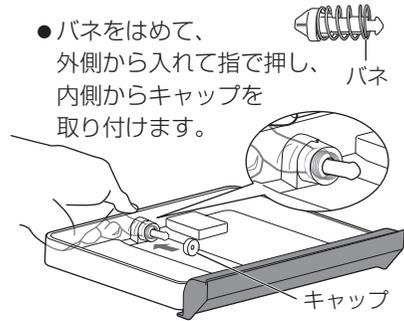
- 平らな面を内側にして、取り付けます。



断面図
内側

パイプキャップの挿入口の部品

- バネをはめて、外側から入れて指で押し、内側からキャップを取り付けます。

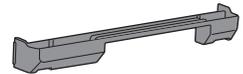


バネ

キャップ

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・電源プラグ

- ほこりは拭き取ります。(換気できずに、故障・火災の原因)

■ 庫内のおいが気になるときは

庫内の油分をきれいに拭き取ったあと、庫内クリーンをします。(45ページ)

<とくに魚の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)】** → **【200℃】** → **【20分】** → **【スタート】**

③ 加熱終了後、庫内に水滴が付着している場合は、やけどに気を付けて、乾いたふきんで拭き取ってください。

※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)

■ 製品内部の給水パイプをお手入れするときは

本体水抜きをします。(45ページ)

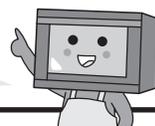
よくあるご質問

	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。	—
	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ヘルシオに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？	●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。水タンクに入っている水は、捨てましょう。	—
本体水抜き	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側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。	—
	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。	45
調理方法	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？	●手動の[オープン]や[グリル]を選んで、水を使わない加熱をします。	40,42
	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？	●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、仕上がりを調節をおこない、様子を見ながら加熱してください。	19
	食品のパッケージに記載されている「レンジ○○○W○分で加熱」の設定方法は？	● [手動調理] を押し、W数[600W]、[500W]、[200W]、[1000W]を選んで決定し、時間を合わせて加熱します。	38

こんなときは？	参考にしてください	参照ページ
<p style="writing-mode: vertical-rl; font-weight: bold;">調理方法</p> <p>メニュー集以外のレシピの加熱方法は？</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●メニュー集、または「COCORO KITCHEN レシピサービス」に掲載している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。 ※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と同じ条件では、うまく仕上がらないことがあります。 <p>「COCORO KITCHEN レシピサービス」 https://cocoroplus.jp.sharp/kitchen/recipe/</p> 	<p>—</p>
<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"> ●ラップをするもの…冷凍ものやしっかりと仕上げたい食品、飛び散りやすい食品など ●ラップをしないもの…余分な水分を飛ばしたい食品など ●メニュー集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。 	<p>25</p> <p>—</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; font-weight: bold;">予熱について</p> <p>予熱が必要なメニューの目安は？</p> <p>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？</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●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。 ●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) 	<p>—</p> <p>—</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; font-weight: bold;">操作</p> <p>加熱が足りないとき [延長]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"> ●メニュー集の「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。 ●レンジ加熱のあたため(ごはんやおかずのあたため、牛乳や酒、冷凍食品あたためなど)は、手動 レンジ 600Wで様子を見ながら加熱してください。 	<p>—</p> <p>—</p>
<p>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？</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●スタート後の30秒間に仕上げ調節をしてください。初め、標準に設定されています。 	<p>19</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; font-weight: bold;">停電時</p> <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"> ●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、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。 	<p>—</p>

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

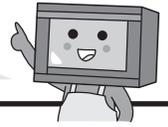


	こんな場合	故障ではありません	参照 ページ
音	加熱中や終了後に ・大きな音がする。 ・「ブーン」、「キューン」と音が鳴ったり、止まったりする。	<ul style="list-style-type: none"> ● 本体を冷却するファンの音です。 ● 加熱の種類に応じて、製品内部を冷却するファンの回転をコントロールしているためです。加熱終了後は、最大10分程度回転しますが、続けて使えます。ファン回転中は、電源プラグを抜かないでください。冷却が足りないと故障の原因になります。 	— —
	キーの受け付け音、加熱終了音が鳴らない。	<ul style="list-style-type: none"> ● お知らせ音を消す設定になっていませんか？ 【手動調理】を4秒間押し続けると「ピッ」と1回鳴り、【とりけし】を押すと解除されます。 	3
	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"> ● 加熱をコントロールしているためです。 	—
	オープン・グリル加熱時に「ボン」や、きしみ音がする。	<ul style="list-style-type: none"> ● 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。 	—
	レンジ加熱時に「パチン」と音がする。	<ul style="list-style-type: none"> ● 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。 	—
動作・操作	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。	<ul style="list-style-type: none"> ● ドアを開けると電源が入り、[O]を表示します。[O]表示で放置すると、1分後に表示が消え、ドアが閉まっている場合は、電源が切れます。(電源オートオフ機能) 	12
	加熱中に電源がすぐ切れる。(ブレーカーが切れる)	<ul style="list-style-type: none"> ● 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) 	—
	電源が切れない。	<ul style="list-style-type: none"> ● 表示部に[高温]を表示していませんか？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。(1~30分) 	13
	残り時間表示の経過が速い。	<ul style="list-style-type: none"> ● [D]表示が出ているときは、デモ表示になっています。この状態では、加熱ができません。【D表示が出る】を確認して、解除操作をしてください。 	53

	こんな場合	故障ではありません	参照 ページ
本体	煙が出たり、 いやなおいがる。	<ul style="list-style-type: none"> ●ご購入後にカラ焼きされましたか？ ●庫内やドアに食品カスなどが付着していませんか？ また、煮汁などの液体や油をこぼしませんでしたか？ 	22 46
	火花が出る。 (レンジ加熱のとき)	<ul style="list-style-type: none"> ●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？ ●食品カスなどが付着していませんか？ 	17 46
	ドアから蒸気が漏れる。	●少量の蒸気が出ることもありあますが、異常ではありません。	—
	左側面の蒸気吹き出し口から 水(無色、または白色)が 出ていることがある。	<ul style="list-style-type: none"> ●製品内部の給水パイプに水が残っていたものです。拭き取ってください。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。一日の使い終わりに、[35]本体水抜きをおこなっていただくことをおすすめします。 	45
	製品の下から水が漏れてくる。	<ul style="list-style-type: none"> ●つゆ受けをセットしていますか？ ●本体が傾いていませんか？ 	10 —
	加熱中、ドアの下部に水滴が 付いたり、落ちるときがある。	●食品から出た水分が水蒸気となり、ドアに付着したものです。ふきんで拭き取ってください。	—
	加熱中、ドア内側がくもる。 庫内やドア内側・下側に水滴が 付着したり、落ちたりする。	●食品から出た水分が水蒸気となったものや、過熱水蒸気が結露したものです。	—
	[1]牛乳・酒 で加熱したが、 ぬるめに仕上がる。	<ul style="list-style-type: none"> ●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。 ●容器に入れる1杯あたりの分量が多すぎませんか？ (牛乳200mL/酒180mL) ●加熱前の温度に応じて、仕上がり調節をしていますか？ 	26
	飲み物が熱くなりすぎる。	<ul style="list-style-type: none"> ●[1]牛乳・酒 で加熱されていますか？ ●容器に入れる1杯あたりの基準分量を守っていますか？ (牛乳200mL/酒180mL) ●加熱前の温度に応じて、仕上がり調節をしていますか？ 	26
	仕上がり	[6]全解凍、[7]サクリ解凍で ●加熱しすぎる。	<ul style="list-style-type: none"> ●ラップに包んでいませんか？ ●フラットテーブルにラップを敷いて、食品を中央に置いていませんか？ ●食材に合わせて、仕上がり調節をしていますか？
●加熱が足りない。		<ul style="list-style-type: none"> ●食器や発泡トレーにのせて、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。 	32

故障かな？ (2)

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
<p>焦げ目がつきにくい。 うまく仕上がらない。 焼き色がうすい。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●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。 ●[延長]表示中は、設定つまみを回して加熱時間を合わせ、加熱を追加してください。 ●[延長]表示が消えたときは、手動加熱で様子を見ながら加熱をしてください。 	<p>4 19 —</p>
<p>レンジ加熱で 仕上がりにムラがある。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●食品をフラットテーブルに直接置いていませんか？特に冷凍食品は、ムラが出やすいため、耐熱性の皿にのせるか、耐熱容器に入れてください。 ●レンジ1000Wで加熱していた場合は、レンジの出力を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。 ●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。 	<p>— — —</p>
<p>ヒーター加熱で 仕上がりにムラがある。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●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？ ●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。 	<p>11 —</p>
<p>市販の料理本や他の製品の レシピで、オープン加熱 メニューが上手にできない。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●メニュー集に記載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、様子を見ながら加熱してください。 ※庫内のサイズや構造などの違いにより、市販の本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>—</p>
<p>レンジ加熱で 食品がはじけた。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●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。 手動 レンジ200Wに合わせて、様子を見ながら加熱してください。 	<p>—</p>

仕上がり

こんな表示が出たら エラー音(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。
[6]全解凍、[7]サクリ解凍、手動 スチーム発酵 以外の加熱は、**[とりけし]** を押すと使えます。



無線LANに接続できませんでした。

- しばらくしてから、再度、無線LAN設定をおこなってください。
無線LAN設定については、クラウドサービスガイドをご覧ください。



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)]** → **[200℃]** に合わせて、しばらく加熱してください。(41 ページ)



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、お客様ご相談窓口にて、**[表示の内容]** をご連絡ください。(55 ページ)

こんな表示が出たら エラー音は鳴りません

[高温]表示が出る



庫内または製品内部が高温のときにお知らせします。

- 加熱途中でドアを開けたときや加熱終了後に点灯します。
フラットテーブルなど、庫内が高温の場合がありますので、やけどにご注意ください。冷めると消灯します。

[D]表示が出る



(残り時間の経過が速い)

デモ表示になっているため加熱ができません。

- **[とりけし]** を「ピッ」と鳴るまで4秒以上押し、さらに4度押します。
[D]が消え、[0](ゼロ)表示になると使えます。
- デモ表示設定中に無線LAN接続をされていた場合、デモ設定解除後、もう一度、無線LAN設定をおこなってください。
(工場出荷時の設定に戻るため、無線LANの再設定が必要です)
※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)

[水]表示が出る



水を入れた水タンクが必要なメニューを選ぶと、点灯してお知らせします。

- 水タンクに水をMAX水位まで入れてセットしてください。
水タンクの使いかた (20 ページ)
加熱が始まると、消灯します。

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?」を調べてください。(3, 48~53 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。

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、販売店が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おと、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。

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。

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。



【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いただけます。

COCORO MEMBERS
MY家電登録はこちら



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



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



修理のお申し込みはこちら



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
050 - 3852 - 5405	06 - 6792 - 5993
〒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
050 - 3852 - 5520	06 - 6792 - 3221
〒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。(2K1910)

仕様

電源	交流 100V 50-60Hz共用		
レンジ	定格消費電力	1430W	
	高周波出力	1000W ※1・600W・500W・200W相当	
	発振周波数	2450MHz	
グリル	定格消費電力	1420W	
オープン	定格消費電力	1420W	
	温度調節範囲	発酵(35・40・45℃)・100~250℃※2	
外形寸法※3	幅470×奥行390×高さ340(mm) ハンドルを含む奥行445(mm)		
庫内有効寸法	幅375×奥行320×高さ175(mm)		
質量	約18kg		
角皿	384×300(mm)		
電源コードの長さ	約1.5m		
区分名	D		
電子レンジ機能の年間消費電力量	55.5kWh/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	14.9kWh/年	年間消費電力量	70.4kWh/年

※1 定格高周波出力1000Wは、短時間高出力機能(最大2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 オープン250℃での運転時間は、約5分です。その後、自動的に210℃に切り換わります。

※3 脚間寸法は、幅431mm、奥行318mm(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10cm以上(前面は、開放)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、ランプと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：コネクト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、下記操作をして、無線LAN接続をOFFにします。

👉 2秒押し → **決定** → [OFF]に合わせる → **決定** (設定が完了すると[OFF]が点灯)

この操作をすると、無線LAN通信ができなくなります。

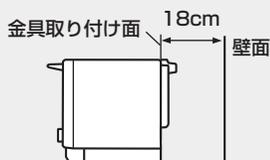
※無線モジュールに関しての仕様は、同梱のクラウドサービスガイドをご覧ください。

- 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。

【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型アングルが付けられます。

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)
(2021年7月現在)

シャープ株式会社

本社 〒590-8522 大阪府堺市堺区匠町1番地



AX-UA20シリーズ
TINSJA507WRRZ 21F- M ②