

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 エックスエイ

AX-XA10

エイ エックス エックス

AX-X10

AX-XA10 は、無線LANに対応しています

AIで毎日もっと楽しくもっとラクに



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

詳しくは、**同梱のクラウドサービスガイドをご覧ください**

AX-XA10 **AX-X10**

ヘルシオの自動調理機能「まかせて調理」なら
毎日のごはんづくりがもっと、ラクになる！

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

詳しくは、**同梱のメニュー集をご覧ください**

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/index.html>

■ お客様ご相談窓口 (63 ページ)

お問い合わせの前にもう一度、下記をお調べください。

「よくあるご質問」、「故障かな？」 (54~62 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。お読みになったあとは、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。

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。



初めてお使いのときの手順

① 付属品の確認 (4 ページ)

② 安全上のご注意を (6 ページ)
必ずお読みください

③ 設置について (9 ページ)

AX-XA10



無線LANに接続しましょう。
同梱のクラウドサービスガイド
をご覧ください。

④ 庫内のカラ焼き

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。

「COCORO MEMBERS」で「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、取扱説明書などサポート情報へ簡単アクセス！
- 抽選で当社製品などが当たる「わくわくポイント」がもらえる！

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

ココロメンバース 検索

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



もくじ

この取扱説明書は、AX-XA10とAX-X10の説明を併記しています。

AX-XA10 または **AX-X10** の記載があるところは、それぞれの専用機能となります。

自動加熱

あたため・下ごしらえ・解凍について

あたため
下ごしらえ
解凍

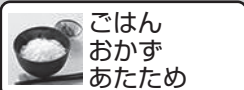
このキーから
始めます



食品例

ページ

あたため



ごはん
おかず
あたため

ごはん・おかず・冷凍ごはんなど

レンジ加熱であたためます。
食品からの蒸気をセンサーが
検知して、加熱が止まります。



※おかず、ごはん以外は、加熱のしすぎで発煙・発火のおそれがあります。
●2品(ごはん+おかず、おかず+おかず)を同時にあたためることができます。
※冷凍ものはできません。

26



同じ加熱が
できます

28



牛乳・酒
あたため

牛乳・コーヒー・酒など

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。

29



冷凍食品
あたため

1人分の冷凍パスタや1人分がセットになった冷凍弁当など

出力(W)・加熱時間の設定不要で自動であたためます。

30



好みの温度
あたため

バター・アイスクリームなど

レンジ加熱で、温度を設定してあたためます。

31

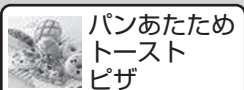


サクリ
あたため

すでに油で揚げたり(天ぷら・フライ)、焼いてある食品など

過熱水蒸気加熱により、余分な油を落としてサクリあたためます。

34



パンあたため
トースト
ピザ

市販のパンやピザなど

過熱水蒸気加熱で、焼きたてのようにあたためます。

トーストは食パンを焼くときに、ピザは市販のピザを焼くときに使います。

32



しっとり
あたため

中華まん、シュウマイなど

たっぷりの蒸気でしっとりあたためます。

32



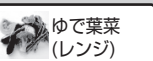
スポット
スチーム

しっとりあたための少量用

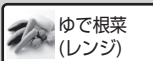
蒸気により、乾燥を防いであたためます。

36

下ごしらえ



ゆで葉菜
(レンジ)



ゆで根菜
(レンジ)



豆腐の水切り



干しいたけ
をもどす



低温蒸し野菜



蒸し青野菜



蒸し根菜



蒸しいも
かぼちゃ

野菜をゆでる・蒸すなど

用途に合わせて、レンジ加熱や
たっぷりの水蒸気で仕上げます。

35

解凍

スチーム解凍

冷凍の肉や魚など

レンジ加熱と水蒸気を組み合わせて、仕上げます。

全解凍…すぐに調理しやすい状態に解凍します。

サクリ解凍…必要な分だけ解凍したいときに、包丁でサクリ
切れる状態まで解凍します。

はじめに

ページ

付属品一覧	4
水タンクの使いかた	5
安全上のご注意	6
調理のときのお願い	10
各部のなまえ	12
操作部と主な画面の説明	14
カラ焼きをする	18
操作の流れ 電源を入れる～切る	20
加熱の種類としくみ	22
使える容器・使えない容器	24

必要なときに

お手入れ	46
除菌 食器コース・キッチン用品コース	48
庫内クリーン	50
角皿・網クリーン	50
庫内乾燥	51
クエン酸洗浄	51
音の設定・画面の設定 AX-XA10	52
よくあるご質問	54
アースについて (57)	
故障かな?	58
●こんな表示が出たら	61
保証とアフターサービス	63
●お客様ご相談窓口のご案内	63
仕様	裏表紙

自動加熱

ごはん・おかずあたため	26
牛乳・酒あたため	28
冷凍食品あたため (1人分用)	29
好みの温度あたため	30
サクリあたため	31
しっとりあたため	32
スポットスチーム (少量用)	32
パンあたため・トースト・ピザ	34
解凍	35
下ごしらえ	36

手動調理

レンジ	38
蒸し物	39
ソフト蒸し (低温スチーム)	39
発酵	40
煮こみ	40
あぶり焼き AX-XA10	41
ウォーターオーブン・オーブン	42
ウォーターグリル・グリル	44

※まかせて調理 (15ページ) の使いかたについては、
メニュー集でご紹介しています。

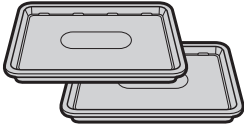
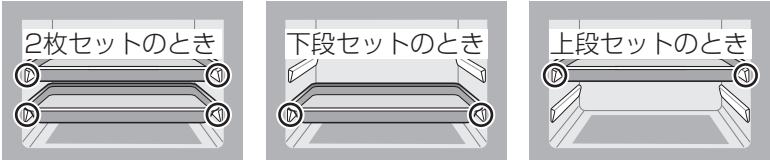
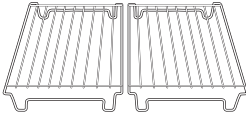
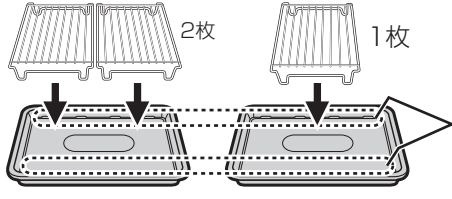
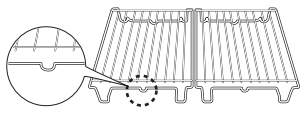
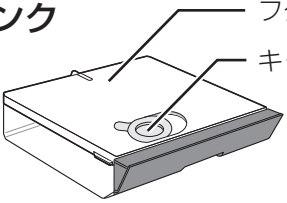

付属品一覧

イラストは実際の形状と若干異なることがあります。

以下の付属品は、専用品です。本製品以外で使用しないでください。

加熱に合った使いかたは、「加熱の種類としくみ」をご覧ください。(22, 23ページ)

- 使用中に破損したり、紛失したときは、お買いあげの販売店へご依頼ください。(有料)

<p>角皿(2枚)</p>  <p>反りを軽減するために中央部を少し高くしています。</p>	<p style="writing-mode: vertical-rl;">レンジ加熱・解凍で使わない 火花が出て製品を傷めます。</p>	<p>角皿受け棚にセットして使います。 (4kg以上はセットしない)</p> 
<p>調理網(2枚)</p> 		<p>角皿にのせて使います。 メニューや分量に合わせて、1枚・2枚を使います。</p>  <p>角皿のフチにある溝に、調理網の足がはまるようにのせます。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>AX-XA10 AX-XA10の調理網は2枚重ねることができます。</p>  <p>例 あぶりビーフステーキ</p> </div>
<p>水タンク</p>  <p>フタ キャップ</p>		<p>水を使う加熱のときは、新しい水を入れます。 本体正面の右下にセットします。 キャップはしっかり閉めてください。 使用しないときは必ずカラにしておいてください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 水タンクの使いかた (5ページ) ● お手入れの方法 (47ページ)
<p>つゆ受け</p> 	<p>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。(12ページ)</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>大切 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。(あふれてしまいます)</p> </div>	

AX-XA10 ・取扱説明書・保証書・メニュー集・シャープクラウドサービスガイド

AX-X10 ・取扱説明書・保証書・メニュー集

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.

※AX-X10同梱のメニュー集は、「まかせて調理」の使いかた、メニュー例を中心にご紹介しています。
その他の自動メニューのレシピは、「メニュー集 (PDF詳細版)」をダウンロードし、ご覧ください。

<http://cs.sharp.co.jp/select/download?productId=AX-X10>

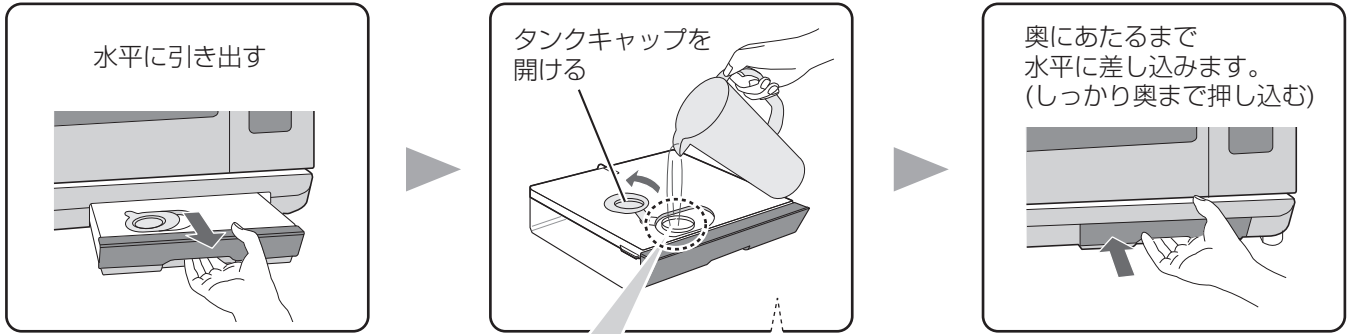


水タンクの使いかた

知っておいてください

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、[水が足りません...]の表示が出る場合があります。



タンクキャップを開けて、真上からみたところ

水位2



約700mL

水位1



約450mL

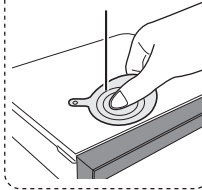
お手入れ水位



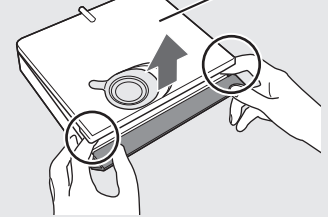
約250mL

メニューに合った水位まで、水道から出した新しい水を入れ、キャップをします。

忘れずに
タンクキャップ
をします。



フタ



水を捨てる時や、水タンクのお手入れをするときは、フタを開けます。図のように指をかけると開けやすくなります。

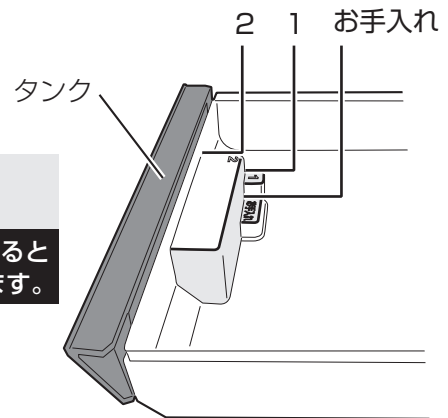
水の量は、メニューごとにきっちりと合わせなければいけない？

画面表示例 ⇒ 水タンクをセット [水位 1 以上]

タンクに入れた水がムダにならないよう、調理に必要なおおよその水量を水位としています。多めに入れても仕上がりに支障ありません。ただし、水位2を超えないようにしてください。水タンクからこぼれやすくなります。

ご注意：記載水位よりも少ない場合は、エラーが出たり、加熱が上手にできません。

水位は3種類
(お手入れ、1、2)
水位2を超えて入れると
こぼれやすくなります。

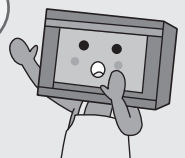


大切

- ご使用前は、つゆ受けが、カラであることを確認する。捨て忘れにより、つゆ受けから水があふれることがあります。
- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。
- 庫内が冷めてから、フラットテーブルに溜まった水を拭き取る。
- 一日1度は水タンクの水を捨て、衛生的にお使いください。

お手入れ (47 ページ)




水タンクを使う
ときには必ず
おこなってください





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。 (63 ページ)

警告

感電や漏電、発火などによる事故やけがを防ぐために

電源プラグやコード、アースについて



電源プラグやコードは、乱暴に扱わない

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



ぬれ手禁止

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 (9 ページ)



警告

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

加熱するときは



卵(ゆで卵・うすら卵含む)など、膜や殻付きのものはレンジ加熱しない(破裂・やけどの原因)

●おでんの卵、目玉焼きなどは、**爆発し、大変危険です**



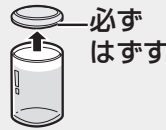
※卵をレンジ加熱するときは、必ず溶きほぐしてください。

●膜(いかなど)や殻付き(クリなど)のものは、切れ目や割れ目を入れる**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、専用キーを使う



(突然沸とうによりやけどのおそれ)

●カレー・シチュー、煮物、汁物などは、分量・容器など本書の記載内容を守る

(27 ページ)

●油脂分の多いもの(バター・生クリームなど)は、手動レンジで様子を見ながら加熱する ※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調理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 (24 ページ)



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。



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

加熱中や加熱後は



接触禁止

蒸気・高温部分に触らない
● 加熱中や加熱後しばらくは、フラットテーブル・ドア・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、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)



注意

発火や発煙によるやけどやけがを防ぐために

設置について



丈夫で安定した水平な場所に置く

(騒音や振動、ガタ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。



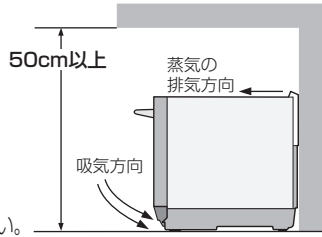
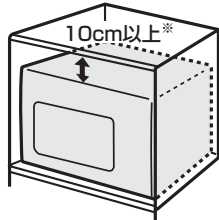
本体天面、壁との間は、下図の離隔距離以上の空間を設ける

(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) (12ページ)の高さは含まない。

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



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

蒸気や水のかかる所や火気の近くで使わない (感電・漏電の原因)

製品の上は、高温または蒸気の影響を受けるため、物を置いたり、近付けない

とくに電気製品は、故障することがあります。

アースについて

- アース端子付きコンセントがある場合 (12ページ)

アース線の先端をはずし、アース端子に確実に固定します。

アース線の長さが足りないときは、市販の導体断面積1.25mm²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。



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。

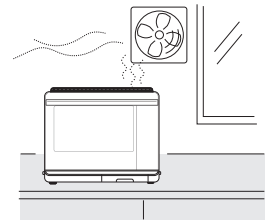
AX-XA10 加熱中は、本製品内蔵の無線LAN通信性能が低下することがあります。

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

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」(22, 23ページ)を参考にしてください。
容器は、「使える容器・使えない容器」(24, 25ページ)を参考にしてください。

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、うまく仕上がりにません。
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。

メニュー集以外のレシピで作るときは、手動調理で様子を見ながら加熱する

メニュー集の類似メニューの温度や加熱時間を参考にしてください。
他の料理本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。

水タンクを使う加熱のとき

使用前と使用後は、つゆ受けの水を確認する 調理が終わるごとに、つゆ受けの水を捨てる

捨て忘れにより、つゆ受けから水があふれることがあります。
つゆ受けには、調理中の蒸気やドアの内側の水滴が200mL程度溜まります。
庫内が汚れていると、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。

食器や付属品の取り出しは ミトンなどを使う

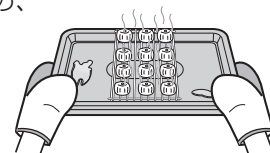
食器ごと加熱されるため、直接手で触るとやけどのおそれがあります。



※つゆ受けや庫内に溜まる水の量は、メニューによって異なります。

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50mL程度溜まります。庫内が冷めてから、乾いたふきんなどで拭き取ってください。
水が残っていると、仕上がりが悪くなる場合があります。

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。



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(レンジ加熱で使える容器)に移し替える

レトルト食品や缶詰は、まかせて調理の[蒸す・ゆでる]または、[手動調理]の[蒸し物]であれば、そのまま加熱できます。

自動加熱のとき 加熱が足りないときは、加熱時間を延長してください。(21ページ)

繰り返し続けて作るときは、仕上がりの調節を使って、様子を見ながら加熱する
庫内や付属品が熱い場合は、焼き物など濃いめに仕上がったりします。

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。分量を変えると(56ページ)

庫内の水滴は、拭き取る

本来の加熱時間よりも長くなる場合があります。(庫内が熱いときは、やけどに注意)

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、発火します。

できあがったら、すぐに取り出す

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

各部のなまえ

排気口(天面奥)

蒸気や本体内部の熱気を排出します。

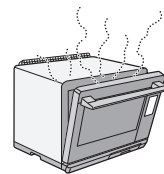
ご注意

- 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。運転中にドアを開けると、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。(顔を近づけないでください)



操作部・画面

(14~17 ページ)

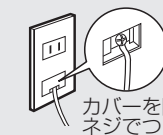
アース線

[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 (9 ページ)

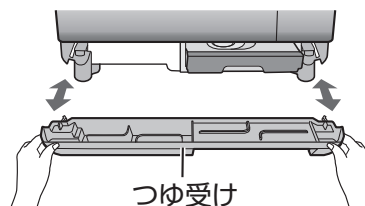
水タンク (5 ページ)

つゆ受け

庫内やドアの内側の水滴を受けます。

いつもセットしておきますが、次のタイミングで取り出します。

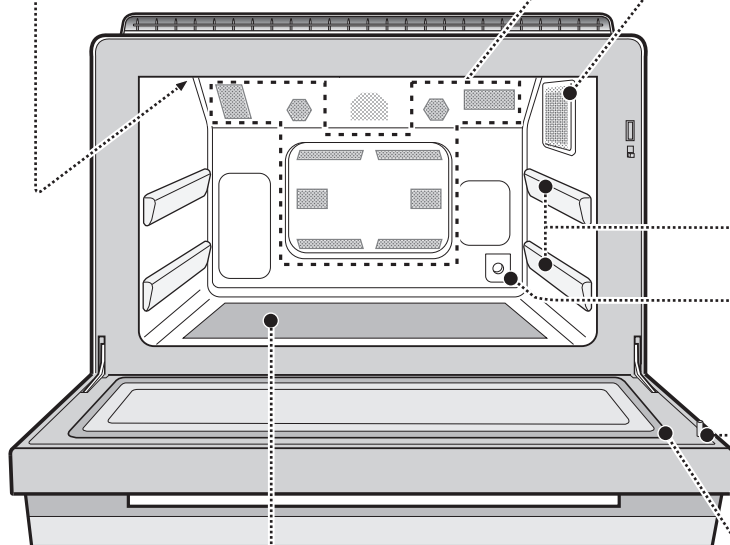
- 加熱前
カラであることを確認します。
- 調理後
溜まった水を捨てます。
(水を捨てずに加熱を繰り返すと、つゆ受けから水があふれます)



つゆ受け

- 両端を持ち、水平に出し入れします。取り出すときは、溜まった水がこぼれないようにゆっくり引き出します。

赤外線センサー



蒸気・熱風吹き出し口

庫内灯

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



角皿受け棚(上段・下段)

排気口(庫内)

蒸気が水滴となって、庫内に出てくることがあります。(下記フラットテーブル参照)

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ことがありますが、故障ではありません。

フラットテーブル(ガラス製)

ご注意

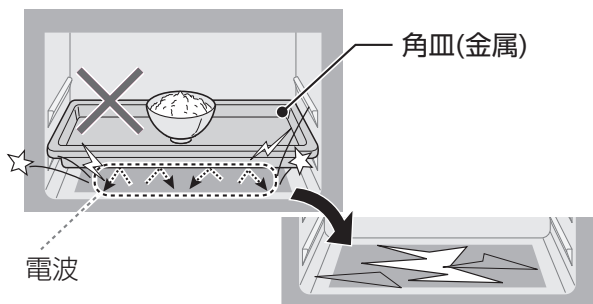
- ヒーター加熱中や加熱終了後、しばらくは、高温になっています。直接手で触れるとやけどをしたり、熱に弱い容器を置くと溶けるおそれがあります。
- 急冷や衝撃を与えると割れることがあります。
- 食品カスが付着したままで使用すると、焦げたり火花が飛んだりします。こまめにお手入れしましょう。
- 水を使う加熱の場合、蒸気が水滴となって庫内側面に付着したり、メニューによっては底面に溜まります。(約50mL) 庫内が冷めてから乾いたふきんなどで拭き取ってください。水が残っていると、通常の加熱時間よりも長くかかることがあります。

必ず、お守りください

レンジ加熱のときは、製品を傷めるため、角皿・調理網を絶対に使わないでください。



フラットテーブルの下から出る電波が金属に当たり火花が出て、フラットテーブルが割れるなど、製品を傷めます。また、食品には電波が届かず、あたたまりません。



操作部と主な画面の説明 (1)

表示は、イメージです。また、製品改良のため予告なく変更することがあります。

液晶タッチパネル

(パネルに表示されるキーを直接タッチします)

- キー・メニュー名・加熱時間・温度・加熱の進行・使用する付属品などを表示します。
- ドアを開けると電源が入り、(初期画面) (下記の表示画面) を表示し、ドアを閉めると1分後に電源が切れます。電源の切れるタイミングは、ご使用状況によって異なります。

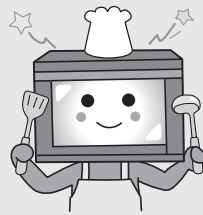
21 ページ

(初期画面)とは、電源が入ったときや、**とりけし** を押したときの表示画面です。

ご注意

- 箸など、先のとがったものでタッチしない (破損の原因)

デモ表示にすると、ヘルシオの紹介がご覧になれます。ご覧になったあとは、必ずデモ表示の解除をしてください。(加熱ができません) デモ表示について **62 ページ**



お手入れ 音の設定をするとき



AX-XA10 には、無線LAN設定の表示があります。

まかせて調理 **15 ページ**

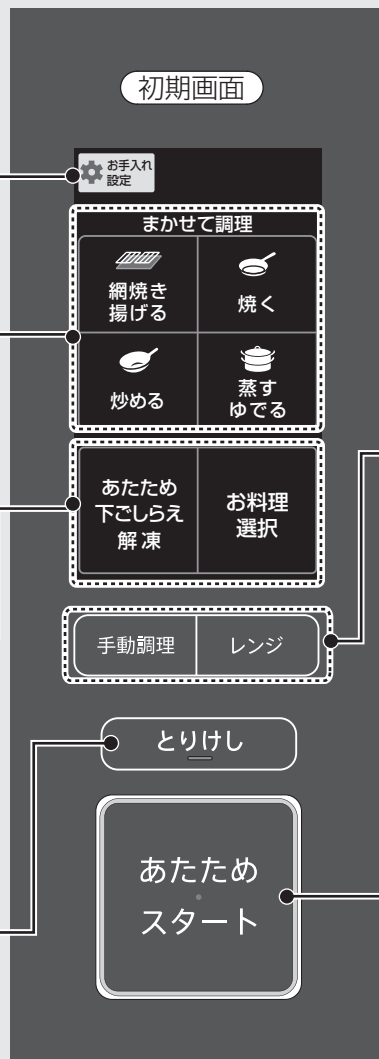
あたため・下ごしらえ・解凍
お料理選択 **16, 17 ページ**

とりけし

- 押すと設定内容が取り消されて(初期画面)に戻ります。
- 加熱を途中でやめるときや、操作をやり直すときに押します。

加熱中に一時停止するときは、ドアを開けます。再スタートは、ドアを閉めて**スタート**を押します。

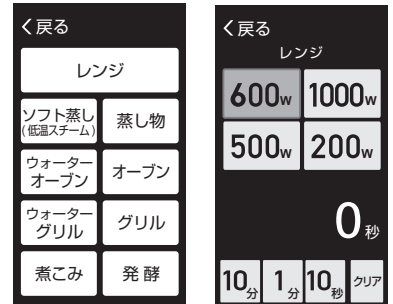
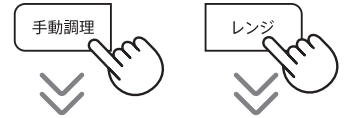
初期画面



※この操作部は、AX-X10のもので、本書では、AX-X10の操作部を基本に説明しています。

手動調理するとき

- 出力・時間・温度などを設定して使います。レンジ加熱は、[レンジ]を押すとダイレクトで設定画面を表示します。



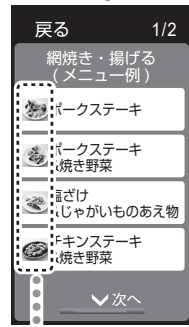
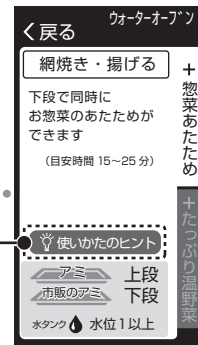
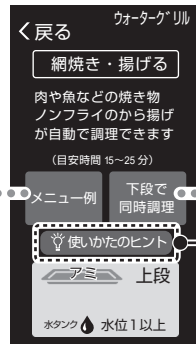
AX-XA10 の[手動調理]と[レンジ]は液晶画面に表示します。

あたため・スタート

- 自動レンジ加熱キーとしてごはんやおかずを手早くあたため直すときに使います。
- 他の操作のスタートキーとして使います。あたため・スタートの文字が点滅して、キーを押すタイミングをお知らせします。

まかせて調理をするとき

例 網焼き・揚げる



メニュー写真
(下記参照)

❓ 使いかたのヒント

- 使いこなしのためのポイントや分量の目安が画面で確認できます。

メニュー写真について

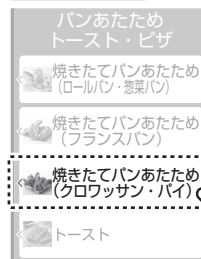
- メニュー名の横の写真を押すと、大きな写真でイメージを確認することができます。

例 焼きたてパンあたため(クロワッサン・パイ)

写真を押したとき



メニュー名を押したとき



操作部と主な画面の説明 (2)

あたため、
下ごしらえ、
肉や魚を解凍するとき

あたため

×は、使ってはいけない付属品です。

続きの画面を表示します。

下ごしらえ

タブを押すとメニューが切り換わります。

解凍

目的に応じて選択します。

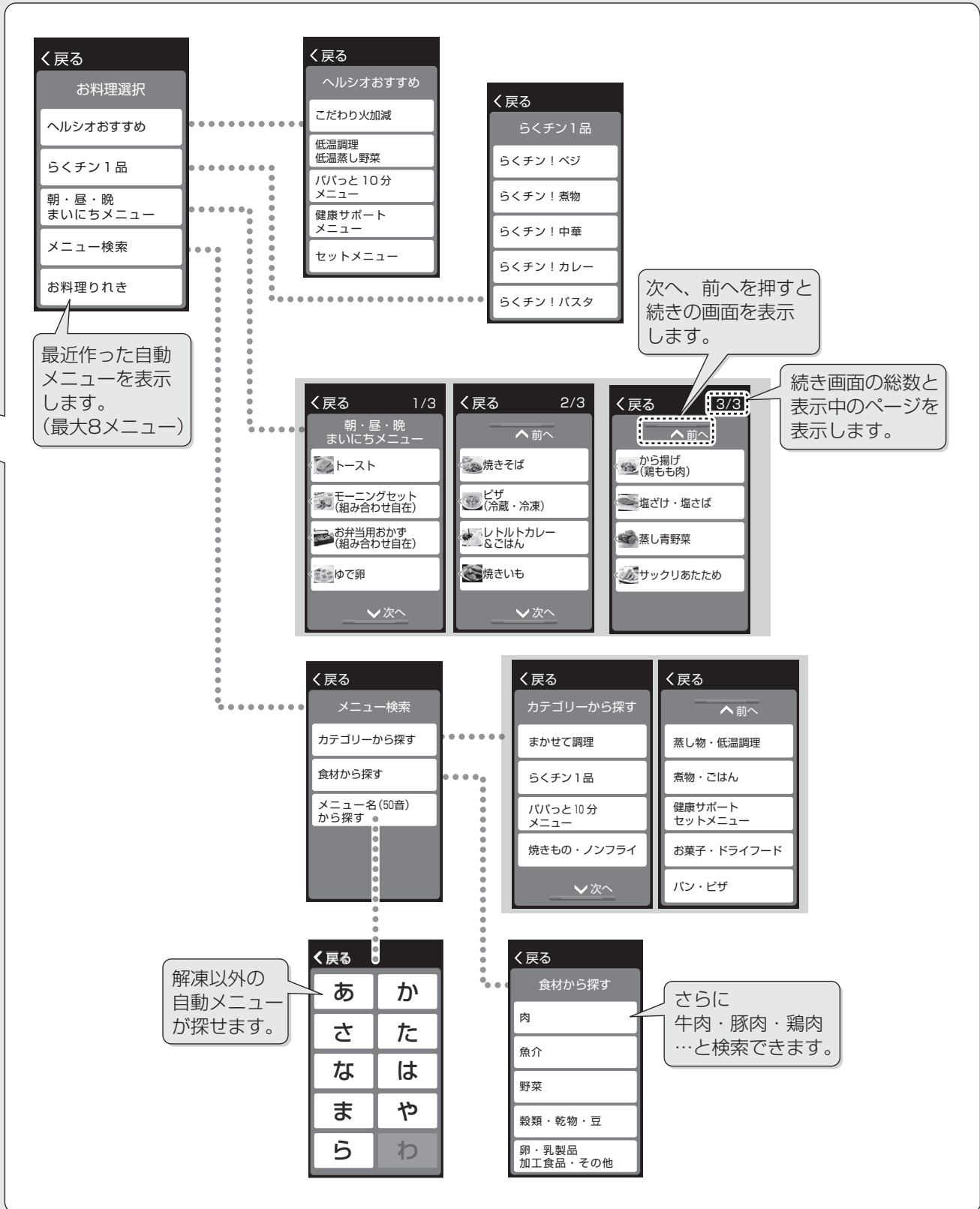
注意することや水タンクの水位を表示します。

初期画面

画面は、AX-X10のものです。

表示は、イメージです。また、製品改良のため予告なく変更することがあります。

お料理を選ぶとき



カラ焼きをする (目安時間：約20分)

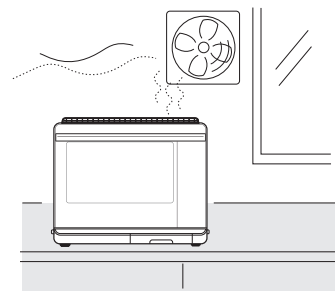
ご購入後、初めてお使いになるときに

カラ焼きをしなくても調理はできますが、庫内が高温になると排気口から煙やにおいが出ます。調理前にカラ焼きをして煙やにおいを出しておきます。
ご使用にともない、庫内のにおいが気になってきたときは、[庫内クリーン] (50 ページ) をおすすめします。

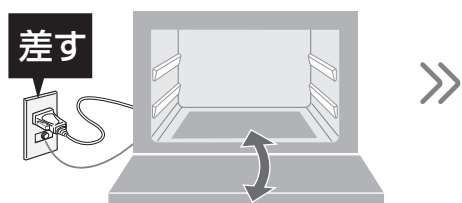
1 換気を良くする

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 電源プラグを差し込み、ドアを開けて、閉める



初期画面 を表示

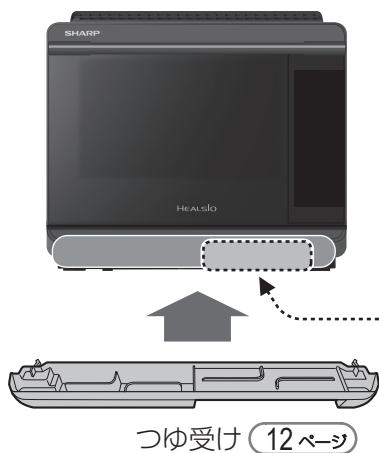


初期画面)は とりけし を押すと表示します。

- 初期画面)で放置すると1分後、自動的に電源が切れ、表示が消えます。(ドアを開閉すると再び、電源が入ります)

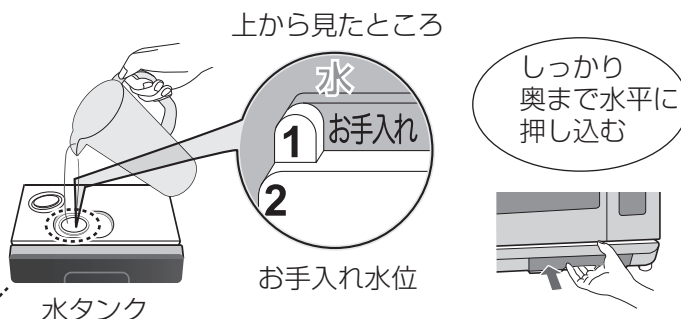
3 ① カラをつゆ受けをセットする

- 庫内には何も入れません。



つゆ受け (12 ページ)

② 水タンクの「お手入れ」が浸かる程度に水を入れ、本体にセットする



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

水タンクの使いかた (5 ページ)

注意



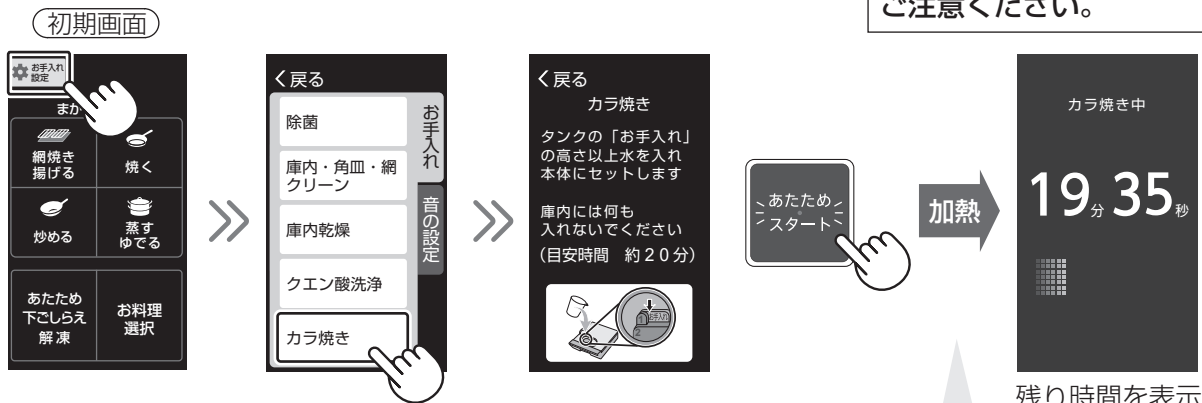
加熱中や加熱後しばらくは
庫内・ドアに触らない

接触禁止

【やけどの原因】

本体がかなり熱くなります。
ご注意ください。

4 [お手入れ・設定]→[カラ焼き]→[スタート]を押す

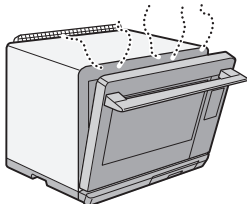


●加熱中・加熱後に庫内壁が膨張や冷めて収縮するときに「ボン」と鳴る場合があります。また、加熱終了間近になると排気口から蒸気が出ます。



カラ焼き完了
高温注意
水滴が残っているときは、庫内が冷めてから拭き取ってください。

ドアを少し開けて、蒸気を外に逃がす



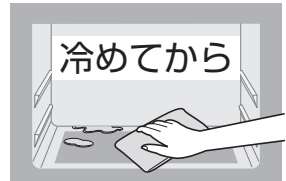
顔を近づけてドアを開けないでください。蒸気でやけどをします。
●製品内部を冷やすためファンの回転音がします。(10分程度)

電源が切れるしくみ (21ページ)

水タンクを使う加熱が終わったら

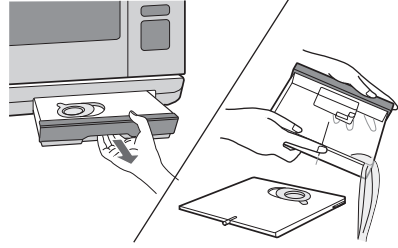
必ず、庫内・水タンク・つゆ受けのお手入れをしてください。

① 庫内の水滴を拭き取る



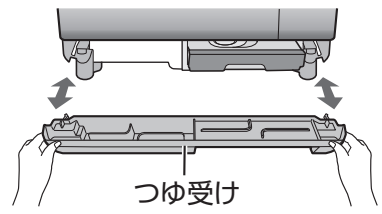
●フラットテーブルが熱くなっています。すぐに熱に弱い容器を置くと溶けたり変形します。

② 水タンクの水を捨てる



●加熱終了間近になると製品内部に残っている水が自動的に水タンクに戻ります。普段は水タンクをカラにしておきましょう。

③ つゆ受けの水を捨てる



●水を捨てた後は、すぐにつゆ受けをセットしておくようにしましょう。

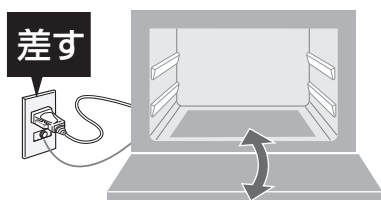
ご注意

●庫内が高温のときは、次の加熱は使えません。
[解冻]・[好みの温度あたため]・ソフト蒸しの一部メニュー・[発酵]・[除菌]は[U-04]を表示し、お知らせ音が鳴ります。(61ページ)

操作の流れ

電源を入れる～切る

1 電源プラグを差し込み、ドアを開けて、閉める



初期画面 を表示



加熱や操作の途中で **とりけし** を押すとこの表示に戻ります。

- **初期画面** で放置すると1分後、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、表示が消えていても電源は、切れていません。**電源が切れるしくみ** (21 ページ)

水を使う加熱のときは 例 サックリあたためるとき

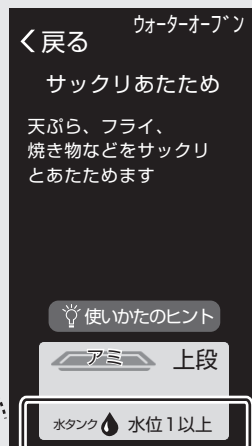
大切 ① つゆ受けがカラであることを確認します。つゆ受けはいつもセットしておきます。

つゆ受けの説明 (12 ページ)

② 水タンクに水を入れてセットします。

水タンクの使いかた (5 ページ)

水タンクに入れる水の水位は、表示でお知らせします。



2 食品を入れて、ドアを閉め、加熱を選んでスタートする



● 加熱スタート後に仕上がり調節の表示が出る場合は、調節ができます。(スタート後、30秒以内)



● 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。(加熱途中でドアを開けると、調理内容によっては、仕上がりが悪くなる場合があります)

● 加熱をやめるときは、**とりけし** を押します。

ご注意

● 加熱スタート時は、ファンの回転音がする場合と、しない場合がありますが、故障ではありません。

加熱

次ページにつづく

3 ドアを開けて、食品を取り出す



- 他の調理をするときは、**[とりけし]** を押し、**(初期画面)** にします。
- 加熱が足りないときは、**[延長]** を押します。

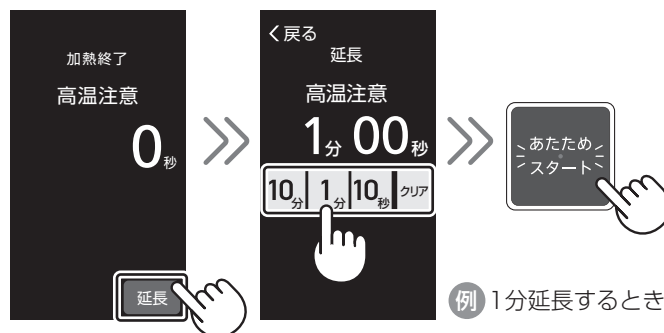
- 加熱終了後に1度もドアを開けなかった場合、自動的に電源は切れません。

ドアを開けるまで、取り出し忘れのお知らせ音が数回鳴ります。

加熱時間を延長する 加熱が足りないとき

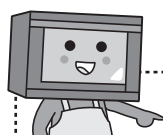
- 加熱終了後、1分以内に**[延長]** を押し、時間を合わせて**[スタート]** を押します。時間を合わせ直すときは、**[クリア]** を押します。

[延長]表示が消えた後は、手動調理画面で時間(温度)を合わせて**[スタート]** を押します。



庫内クリーン
スタート

[延長]表示が消えたあとに庫内クリーンをおすすめする表示が出る場合があります。庫内のおいよ汚れが気になるときは、このキーを押して庫内クリーンをおこなってください。庫内クリーンの詳しい操作 [\(50 ページ\)](#)



電源が切れるしくみ

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、調理したメニューなどによって異なります。(1~10分)

- 1 ドアが閉まっている (加熱後、1度はドアを開けた)
- 2 **(初期画面)** を表示している
(**[とりけし]** を押しと表示します)
- 3 **高温** 表示、**💧** 表示が消えている

高温 表示について



庫内、または製品内部が高温です。やけどにご注意ください。

💧 表示について [\(62 ページ\)](#)



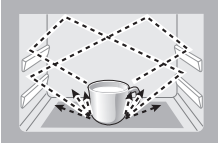

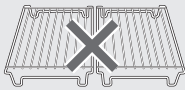
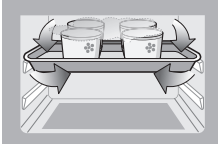
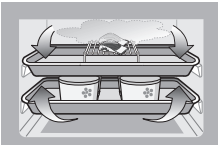
製品内部に水が残っています。表示後、約1分間放置すると自動で水タンクに戻ります。

AX-XA10 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。
[OFF]にする方法は、シャープクラウドサービスガイドをご覧ください。

お願い

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

加熱の種類としくみ

加熱の種類	加熱のしくみ
<p>レンジ</p> <p>解凍</p>	 <p>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。解凍は、電波(レンジ加熱)と水蒸気(100℃まで)で加熱します。</p> <ul 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。 <p>[使用する付属品]</p> <ul style="list-style-type: none"> ● [解凍]のときは、水タンク(水位1以上) <p>ご注意 角皿・調理網は絶対に使わないでください</p> <p>電波で加熱するため、金属類を使うと火花が出ることがあります。</p>  
<p>蒸し物</p> <p>ソフト蒸し</p> <p>発酵</p>	 <p>水蒸気(100℃まで)で蒸し器と同じ調理ができます。レンジ加熱に比べ時間がかかりますが、水分を補いしっかりと仕上げます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 発酵は、45℃までの水蒸気加熱です。水を使わない[スチームなし]も選べます。 <p>[使用する付属品]</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 角皿 ● 角皿+調理網 ● 水タンク(水位2) ● [発酵]のときは、水タンク(水位1以上)
<p>焼き・蒸し同時</p>	 <p>上段で、ウォーターグリル加熱、またはウォーターオープン加熱、下段で、蒸し物を同時に加熱します。手動調理では設定できません。</p> <p>[使用する付属品]</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 角皿 ● 角皿+調理網 ● 水タンク(水位2)

加熱の種類	加熱のしくみ
<p>ウォーターオープン</p> <p>煮こみ</p>	 <p>一定温度(100~300℃)に制御された庫内において、過熱水蒸気(100℃以上)で食品を加熱します。</p> <p>[使用する付属品]</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 角皿 ● 角皿+調理網 ● 水タンク(水位1以上) ● [煮こみ]のとき、加熱時間が1時間を超えるときは、水タンク(水位2)
<p>オープン</p>	 <p>一定温度(100~300℃)に制御された庫内において、熱風で食品を加熱します。</p> <p>[使用する付属品]</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 角皿 ● 角皿+調理網
<p>ウォーターグリル</p> <p>あぶり焼き</p> <p>AX-XA10</p>	 <p>高温の過熱水蒸気(100℃以上)で食品の表面に焦げ目を付けて加熱します。</p> <p>[使用する付属品]</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 角皿 ● 角皿+調理網 ● 水タンク(水位1以上)
<p>グリル</p>	 <p>高温の熱風で食品の表面に焦げ目を付けて加熱します。</p> <p>[使用する付属品]</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 角皿 ● 角皿+調理網

ウォーターオープンとオープンの違いは？

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違いは？

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、鶏のから揚げ、焼きなすなど)

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)

使える容器

お願い

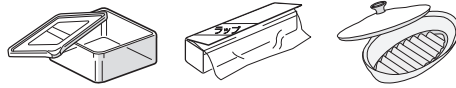
下記以外の容器をご使用になる場合は、容器の販売元、または製造メーカーにお問い合わせください。

加熱の種類

○使えます

解凍
レンジ

耐熱140℃以上のプラスチック容器・ラップ、シリコン容器



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▶自動加熱の「あたため・スタート」、
【ごはん・おかず あたため】で密閉容器などを使って加熱するときは、フタをはずしてください。

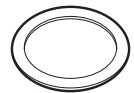
フタをして加熱をすると、センサーが蒸気(湯気)を検知できずに、加熱のしすぎで発煙・発火・突然沸とう(汁物など)の原因となります。

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

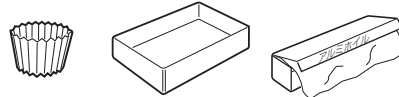


- ただし、急熱・急冷すると割れることがあります。

- 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。

ウォーターオーブン・オーブン
煮こみ・あぶり焼き
ウォーターグリル・グリル

アルミ・ステンレス・ホーローなどの金属容器、アルミホイル



- ただし、取っ手がプラスチックのものは、溶けるため使えません。

シリコン容器

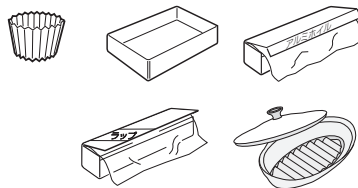
ウォーターグリル・グリルでは使えません

- 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)
蒸気・熱風吹き出し口(13ページ)付近は、設定温度より高温になるため、容器の形状によっては変形することがあります。



発酵
蒸し物・ソフト蒸し

アルミ・ステンレス・ホーローなどの金属容器、アルミホイル・耐熱140℃以上のプラスチック容器・ラップ、シリコン容器



- 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。

※ あぶり焼きは、AX-XA10に搭載の加熱です。

使えない容器

加熱の種類

× 使えません

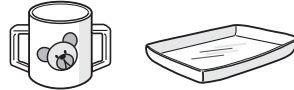
解凍レンジ

アルミ・ステンレス・ホーローなどの金属容器、アルミホイル



- 火花が出て製品を傷めるので使えませんが、アルミホイルは、本書に記載している使いかたであれば、使えます。

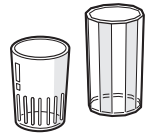
耐熱140℃未満のプラスチック容器
(発泡トレイなど)



- 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]

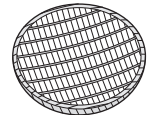


漆器



- 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



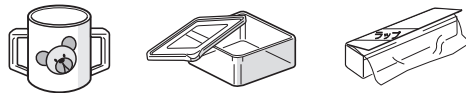
- 次のものは、メニュー集に記載している使いかたであれば使えます。

- ・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確認してお使いください)
- ・蒸し専用で市販されているせいろ

※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。

ウォーターオーブン・オーブン
煮こみ・あぶり焼き
ウォーターグリル・グリル

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。

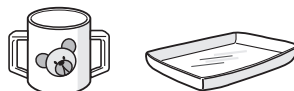
シリコン容器

ウォーターグリル・グリルでは使えません。



発酵 蒸し物・ソフト蒸し

耐熱140℃未満のプラスチック容器
(発泡トレイなど)

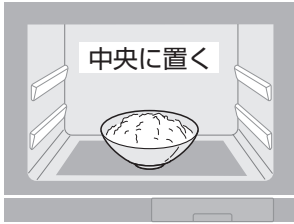


- 変形したり、焦げたりします。
- 溶けたり、発火することがあります。

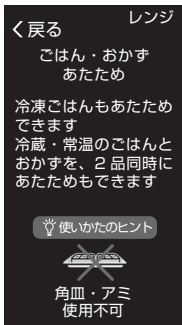
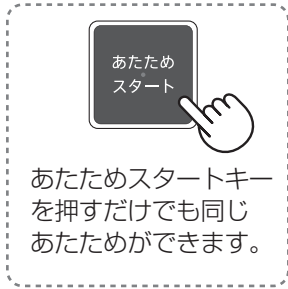
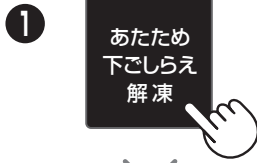
[除菌]をするときは、「除菌できるもの」をご覧ください。 (49ページ)

ごはん・おかずあたたため

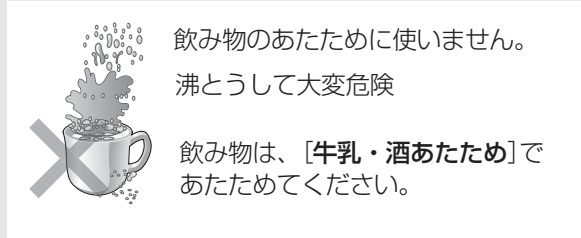
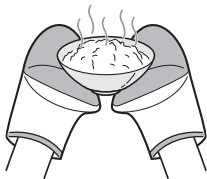
食品を入れる



使える容器
レンジ 24 ページ



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。



- 量が多いときは、2つに分けて中央寄りに置く。
- ラップをするときは、ゆとりをもたせて軽くかぶせ、容器などのフタははずします。(密封状態にしない) ラップの有無は(27 ページ) をご覧ください。
- 密封状態の容器や袋を使わない。
- ラップをしたときは、加熱後はやけどに気を付けてすぐにはずす。(食器・容器の変形のおそれ)
- 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は、[レンジ]200Wで様子を見ながら加熱する。(干しもの・落花生・パセリ・青じそ・いかなどは、加熱のしすぎで発煙・発火のおそれ)
- 庫内に水滴が残っているときは、必ず拭き取ってから使う。(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。
- 2品を同時にあたためるときは(27 ページ)

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。(27 ページ)
仕上がりを調節するときはスタート後30秒以内に押します。



- 加熱途中で混ぜるときは、ドアを開けて一時停止にします。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。



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】
- ・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】



- ・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

2品(ごはんとおかず)を同時にあたためられます (冷蔵・常温)



- 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)
- 2品は、ほぼ同量(1品あたり約100~200g)にします。
- **必ず、スタート後30秒以内に仕上がりの調節で[強め]を押します。**
- 食品の種類や組み合わせによっては、うまくあたたまらない場合があります。
- 次の食品はうまくあたたまりません。
汁物、たれやソースのかかった食品、[ごはん・おかずあたたため]で加熱できないもの。

ごはん・おかずあたたためであたためられる食品とコツ

○は、ラップをします。(mL=cc)

食品	分量	状態	ラップ	仕上がりの調節	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	○	—	● 厚さ2~3cmで、平らに冷凍した  ものを使う。必ず皿にのせる。
シュウマイ	5~12個 (160gまで)	常温・冷蔵	○	[強め]	● 両面に水を振りかける。
ハンバーグ	1~4個 (1個90g)	常温・冷蔵	○	[強め]	—
天ぷら	100~400g	常温・冷蔵	—	—	● 皿にキッチンペーパーや天ぷら敷紙を敷き、重ならないように並べる。 ● いかは、はじけるので [レンジ]→[200W] (38ページ) でひかえめに加熱する。
焼きとり	2~6本(150g)	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。
カレー シチュー	200~400g	常温・冷蔵	○	[強め]	● 加熱前・加熱後にかき混ぜる。
煮物	100~400g	常温・冷蔵	—	—	● 煮魚など身がはじけるおそれのあるものはラップをする。
みそ汁	1~2杯 (1杯150mL)	常温・冷蔵	○	[強め]	● 加熱前・加熱後にかき混ぜる。

- 手動で加熱するときは、[レンジ] (38ページ) を使います。

牛乳・酒あたたため



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】

食品を入れる



レンジ加熱のため
使いません

使える容器

レンジ 24ページ

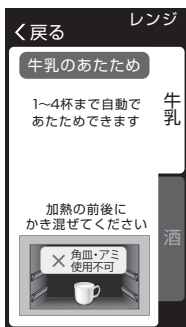
1

あたため
下ごしらえ
解凍

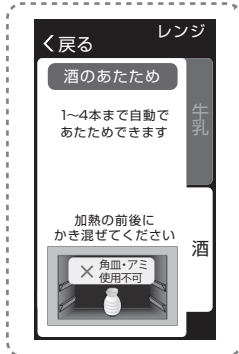


2

牛乳・酒
あたたため



酒のときは、
[酒]のタブを押す



3

あたため
スタート

- 基準分量1～4杯(本)。

(mL=cc)

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

- 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。
- 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。
- 酒は背の低い、ずんぐりとした容器を使う。
(コップのときは、広口のコップ)
- ビンに入っているものは、必ず容器に移し替える。
(ふき出すおそれ)
- 2杯以上は、分量をそろえる。
- 加熱の前後は、必ずかき混ぜる。
- 庫内に水滴が残っているときは、必ず拭き取ってから使う。(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かかることがあります。

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

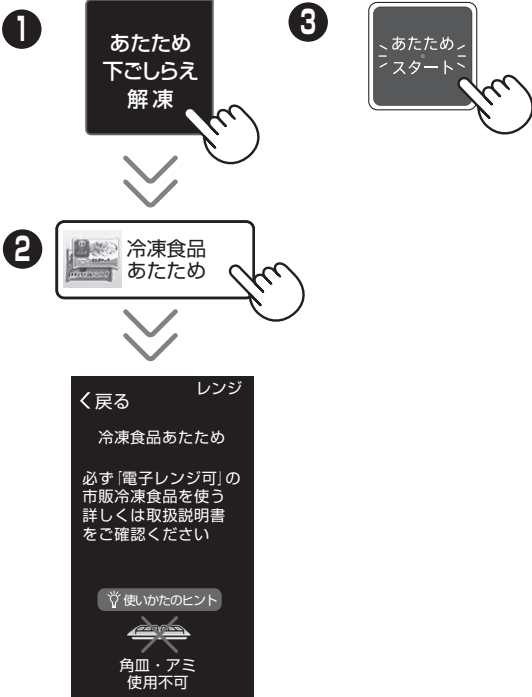
仕上がり

弱め 標準 強め

- 手動で加熱するときは、[レンジ] 38ページ を使います。
- 加熱しすぎたときは、1～2分程度庫内で冷ましてから、取り出してください。

冷凍食品あたため

食品を入れる



警告



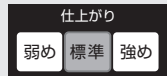
- ・あんの入ったもの(あんまん、今川焼きなど)、パン、水分の少ないもの、少量のもの(弁当用おかずなど)には使わない
【発煙・発火の原因】
- ・卵(殻付き卵・ゆで卵・おでんの卵・うずら卵など)を加熱しない
【爆発し、大変危険】

牛乳・酒あたため／冷凍食品あたため

1人分の冷凍パスタや1人分がセットになった冷凍弁当などをあたためます。

- 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る。
- 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す。(密封状態にしない)
- ラップ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、すぐにははずす。(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する。霜の付いているものはうまく温まらない場合があります。
- グラタン、お好み焼きなど袋やラップを取り除いて加熱するものや水を加えてフタを開けて加熱するタイプの食品は、[レンジ]で加熱する。
- 中華まんは、[しっとりあたため]または、[レンジ]で加熱する。
- 庫内に水滴が残っているときは、必ず拭き取ってから使う。(庫内が熱いときは、やけどに注意)

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。(下表参照)
仕上がりを調節するときは スタート後30秒以内に押します。



- 中身によってできあがり具合が異なるため、加熱が足りない場合は、[レンジ]600Wで様子を見ながら加熱を追加してください。(38 ページ)

冷凍食品あたため であたためられる食品とコツ ※は、パッケージ参照

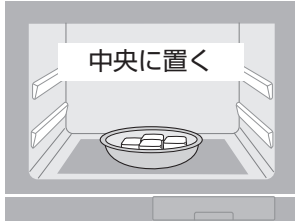
食品	分量	ラップ	仕上がりの調節	コツなど
パスタ	180~360g	※	—	●加熱後、すぐにかき混ぜる。
焼きそば	200~300g	※	—	
丼の具	100~200g	※	—	
弁当 (ごはん付き またはおかず のみ)	200~300g	※	[強め]	
オムライス	200~300g	※	[強め]	
ピラフ・チャーハン	200~450g	○	—	●あらかじめ、よくほぐしておく。
シュウマイ	5~12個 (160gまで)	○	—	●水を振りかける。 ●[しっとりあたため]を使うと、しっとり仕上がります。(32 ページ)
里いも・かぼちゃ ミックスベジタブル	100~400g 100~300g	○	—	●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、[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。

●手動で加熱するときは、[レンジ] (38 ページ) を使います。

好みの温度あたたため

例 バターをあたためるとき

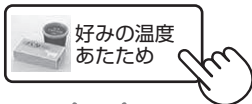
食品を入れる



1



2



温度を合わせる

3



4



使える容器

レンジ 24ページ

好みの温度(食品の表面温度)を設定して、バターやアイスをやわらかくしたり、ごはんやスープをあたためます。

器は広口で浅い耐熱容器(スープ皿・汁わんなど)を使います。マグカップは使わないでください。

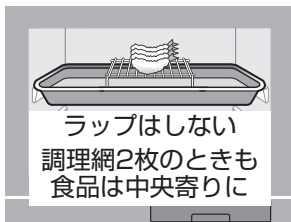
- グリルやオープン加熱のあとは、フラットテーブルが熱くなっているので、十分に冷めてから使う。(ラップが溶けるおそれ)
- 庫内が高温のときは、使用できません。冷めて[U-04]が消えると使えます。(61ページ)
- 庫内に水滴が残っているときは、必ず拭き取ってから使う。(庫内が熱いときは、やけどに注意)水が残っていると、本来の加熱時間よりも長くなる場合があります。
- ラップは、カレー・シチューなどの飛び散りやすいものにする。
- 飲み物のあたためは、[牛乳・酒あたため]で加熱する。
- 食品は容器の約8分目を目安に入れる。容器の大きさ・形状・材質・食品の分量などにより、仕上がり温度が変わることがあります。また、惣菜パン(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。溶けることがあります。
- グリルやオープン加熱のあとは、十分に冷めてから使用する。
- 温度設定範囲 -10℃・20~90℃(5℃単位)

温度設定の目安

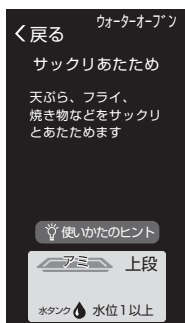
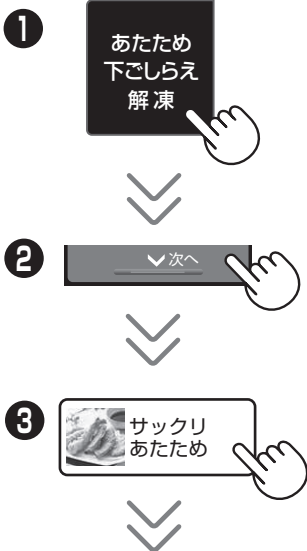
スープ	80~90℃	※温度とは、食品の表面温度を表し、分量は1~2人分(約200g以下)を基準にしています。
ごはん	60~70℃	
おかずパン	50~60℃	
おにぎり	40~50℃	
バター	20℃	
アイスクリーム	-10℃	

サククリあたたため

食品を入れる



- 角皿・調理網 上段
- 水タンク 水位1以上



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。

使える容器

ウォーターオープン (24 ページ)

食品別のコツは

(33 ページ) をご覧ください。

過熱水蒸気でサククリとあたためます。

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、調理できません。

- 食品の種類や状態によって、油の落ちないものもあります。

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。(33 ページ)
仕上がりを調節するときはスタート後30秒以内に押します。

仕上がり

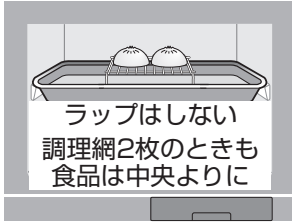
弱め 標準 強め

- 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。
- 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)

しっとりあたたため / スポットスチーム 少量用

食品を入れる



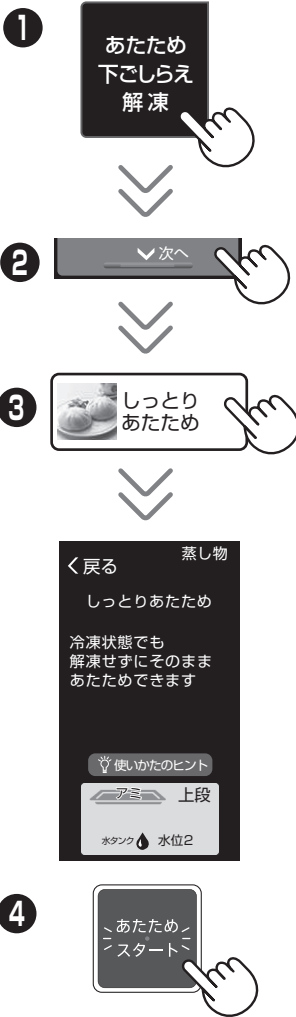
- 角皿・調理網 上段
(調理網を使わない食品もあります)
- 水タンク 水位2

使える容器

蒸し物 (24 ページ)

食品別のコツは

(33 ページ) をご覧ください。



たっぷりの蒸気で水分を補い、しっとりとあたためます。

- 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。

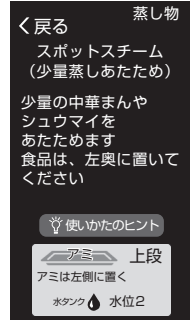
大切▶ 食品によって、必ず仕上がりを調節するものがあります。(33 ページ)
仕上がりを調節するときはスタート後30秒以内に押します。



少量の場合は、[スポットスチーム]で加熱します。



- 食品を左奥にのせます。



- 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。

サクリあたたため であたためられる食品とコツ

食品	分量	状態	仕上がりの調節
天ぷら ●かき揚げは、焦げやすいため[ウォーターオープン] (42ページ) で加熱します。	100~600g	常温・冷蔵	400g以上は[強め]
から揚げ・とんかつ・コロッケ	100~600g	常温・冷蔵	[弱め]
調理済お弁当用冷凍フライ	80~300g(1個20~35g)	冷凍	[弱め]
フライドポテト	100~200g	常温・冷蔵	[弱め]
骨付きフライドチキン	100~400g	常温・冷蔵	—
焼き魚・焼きとり	100~300g	常温・冷蔵	—
ハンバーグ	1~4個(1個90g)	常温・冷蔵・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	—
		冷凍	4個は[強め]
お好み焼き	1枚(200g)	常温・冷蔵・冷凍	[強め]
冷凍焼きおにぎり	80~300g	冷凍	—

●手動で加熱するときは、[ウォーターオープン] (42ページ)、または[レンジ] (38ページ) を使います。

じっくりあたたため、**スポットスチーム** であたためられる食品とコツ

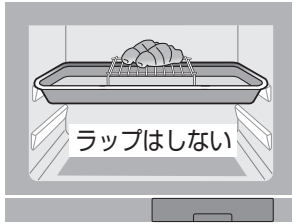
食品	分量	状態	置きかた・仕上がりの調節
じっくりあたたため	中華まん 1~4個 (1個70~120g)	常温・冷蔵 冷凍	●直接、調理網にのせて、角皿に置く。 ●1個が120gのときは、仕上がりの調節→[強め]
	シュウマイ 5~12個 (160gまで)	常温・冷蔵 冷凍	●直接、調理網にのせて、角皿に置く。 ●仕上がりの調節→[弱め]
	おこわ ごはん 100~600g	常温	●茶わんか浅い耐熱容器に入れて、角皿に置く。 (調理網は使いません) ●300g以下は、仕上がりの調節→[弱め]
	茶わん蒸し 1~4個 (1個150g)	常温・冷蔵	●角皿に置く。(調理網は使いません) ●手作りの茶わん蒸しは、共ブタまたは、ラップをする。 ●市販の冷蔵茶わん蒸しは、フィルム製のフタのまま加熱する。 ●仕上がりの調節→[強め]
スポットスチーム	おこわ ごはん 1人分 (100~150g)	常温 常温・冷蔵	●茶わんに入れ、角皿の左奥側に置く。 ●仕上がりの調節→[強め]
	中華まん 1個(70~80g)	常温・冷蔵	●角皿の左側に調理網をのせて、奥側に食品を置く。 ●中華まんは、仕上がりの調節→[強め]
	シュウマイ 6個(80g)		
	惣菜の缶詰 さんまの蒲焼き 焼きとりなど 1缶(80~100g)	常温・冷蔵	●缶のフタを開け、角皿の左側に調理網をのせて、奥側に食品を置く。※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。
まんじゅう 1個(50~100g)	常温・冷蔵	●角皿の左側に調理網をのせて、奥側に食品を置く。 仕上がりの調節→[弱め] ※もちを使った和菓子(例：大福など)は、加熱できません。	

※惣菜の缶詰、まんじゅうは、人肌程度の食べ頃温度に仕上がります。

●手動で加熱するときは、[蒸し物] (39ページ)、または[レンジ] (38ページ) を使います。

パンあたたため・トースト・ピザ

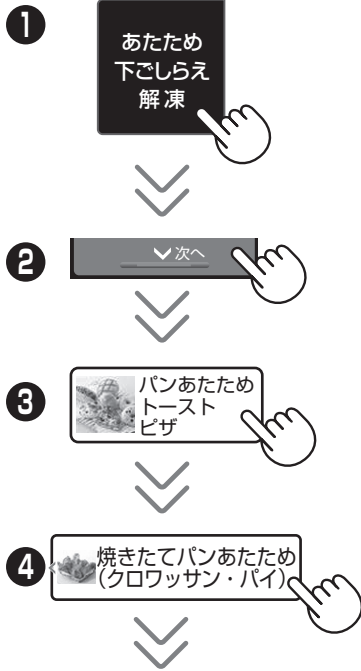
食品を入れる



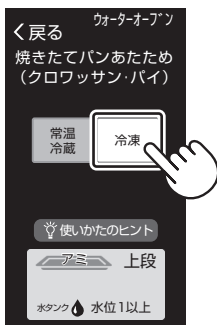
- 角皿・調理網 上段
- 水タンク 水位1以上

使える容器 24 ページ

パンあたたため・トースト ウォーターオープン
ピザ ウォーターグリル



冷凍のときは、
選ぶ



食品を取り出すときは

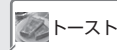
高温になるため、直接手で触れない
角皿に水や油などが溜まること
があります。やけどにご注意ください。

パンあたたため

- 焼きたてパンあたたため (ロールパン・惣菜パン)
- 焼きたてパンあたたため (フランスパン)
- 焼きたてパンあたたため (クロワッサン・パイ)

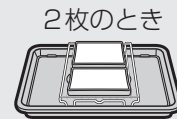
- 種類に合わせて、キーを選ぶ。具入りパン(ピザやソーセージ、レーズン、コーンなどが入ったパン)や分量によって、仕上がりを調節する。
- 詳しい使いかたは、画面の 💡 使いかたのヒント をご覧ください。

トースト

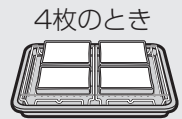


- 分量：1～4枚(4～6枚切り)
- 裏面は、表面に比べて薄く焼き上がります。焼き色を追加するときは、加熱終了後、すぐに裏返し[延長]で2～3分焼いてください。

- 調理網の使いかた例

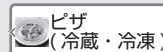


(調理網1枚を中央に)



(調理網2枚使用)

ピザ



- 食品メーカーやサイズなどにより、仕上がりが異なることがあります。様子を見ながら加熱をしてください。

- 分量の目安は、画面の

💡 使いかたのヒント をご覧ください。

- 仕上がりを調節するときは

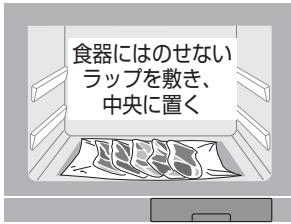
スタート後30秒以内に押します。



- 加熱が足りないときは、加熱時間を延長する。
- 手動でするときは、メニュー集の加熱早見表をご覧ください
- 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

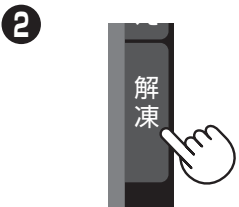
食品を入れる



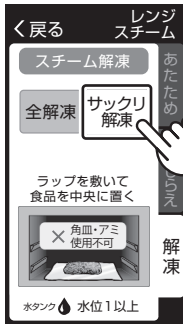
●水タンク 水位1以上
水を入れなくても解凍
できますが、固めに
仕上がります。

レンジ加熱のため
使いません

使える容器
解凍 24ページ



サクッと解凍の ときは、選ぶ



全解凍…すぐに調理しやすい状態に解凍します。
サクッと解凍…必要な分だけ解凍したいときに、包丁でサクッと切れる状態まで解凍します。

- 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るのを、十分に冷めてから使う。(ラップが溶けるおそれ)
- 庫内が高温のときは、使用できません。冷めて[U-04]が消えると使えます。(61ページ)
- 一度にできる分量は、100g～500g。
- ラップには包まない。
- 極端に端へ置くと上手に仕上がりにません。
- 細い部分(魚の尾など)はアルミホイルを巻く。**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。**火花が出て、ドアガラスが割れることがあります。
- 解凍する直前まで冷凍室に入れておいた食品を使う。溶けかけているときは、[レンジ]200Wで様子を見ながら解凍する。

大切 ▶ 次の食材のときは、必ず仕上がりを調節します。
スタート後30秒以内に押します。

かたまり肉 → [強め]

まぐろ(赤身)・いか・えび・

魚を全解凍するとき → [弱め]



- 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。サクッと解凍は、小分けの必要はありません。

下ごしらえ

- レンジで加熱すると、素早く加熱ができます。
- 蒸し物、ソフト蒸しは、しっとりムラを抑えて仕上げることができます。
仕上がり調節の設定が同じであれば同時に複数の野菜を加熱することができます。
- 加熱の種類によって使える容器や付属品が異なりますのでご注意ください。
- 季節や野菜の種類により仕上がりは異なります。

メニュー一覧

詳しい使いかたは、画面の  **使いかたのヒント** を合わせてご覧ください。

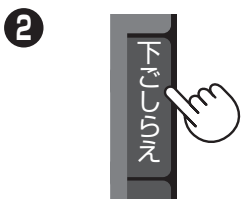
キー	加熱の種類	加熱できるもの	分量	ポイント
	レンジ	ほうれん草・小松菜 ブロッコリー アスパラガス キャベツ なす・かぼちゃなど	100g~400g ほうれん草・小松菜は 300gまで	<ul style="list-style-type: none"> ● 耐熱性の皿や容器とラップを使います。 ● 同じ大きさに切ってから加熱します。 ほうれん草などは切らずに加熱できます。 ● 異なる種類の野菜を同時に加熱することはできません。
	レンジ	じゃがいも さつまいも・里いも にんじん 大根 ごぼうなど	100g~1kg にんじん・ごぼうは 400gまで	<ul style="list-style-type: none"> ● 耐熱性の皿や容器とラップを使います。 ● 同じ大きさに切ってから加熱します。 ● 異なる種類の野菜を同時に加熱することはできません。 ● じゃがいも、さつまいもを切らずに丸ごと加熱することもできます。 [強め]を押します。
	レンジ	豆腐の水切りが できます。	1/2丁~2丁	<ul style="list-style-type: none"> ● 豆腐は、1丁を半分に切り、耐熱容器の中央を空けて並べます。 豆腐の種類によっては、すが立つことがあります。
	レンジ	干しいたけを もどすことができます。	1~4枚	<ul style="list-style-type: none"> ● 加熱後、まだ固い場合は、そのまましばらく浸けて置きます。
	ソフト蒸し	ほうれん草・小松菜 チンゲン菜・水菜 アスパラガス しめじ、エリンギなど	100~300g	<ul style="list-style-type: none"> ● 低温(80℃)で蒸すので、シャキッとした歯ごたえを残した加熱になります。
	蒸し物	ほうれん草・小松菜 ブロッコリー キャベツ アスパラガスなど	100~400g	<ul style="list-style-type: none"> ● 調理網にのせにくい場合は、角皿に直接置きます。 ● 加熱後はすぐに水にとります。
	蒸し物	にんじん・ごぼう 大根・かぶ れんこんなど	100~400g	<ul style="list-style-type: none"> ● 厚さ1cm以上に切ったものは、調理網の上に重ならないように並べます。
	蒸し物	じゃがいも さつまいも かぼちゃなど	150g~1kg かぼちゃは 400gまで	<ul style="list-style-type: none"> ● 調理網の上に重ならないように並べます。 ● かぼちゃは、[弱め]を押します。

例 根菜をレンジで加熱するとき

食品を入れる



使える容器
レンジ 24 ページ



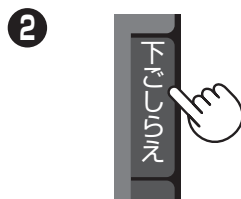
食品を取り出すときは
高温になるため、直接手で触れない
角皿に水などが溜まること
があります。やけどにご注意ください。

例 根菜を蒸し物で加熱するとき

食品を入れる



使える容器
蒸し物・ソフト蒸し 24 ページ



- 角皿・調理網 上段
(調理網にのせにくい場合や天面に当たる場合は角皿に直接置きます)
- 水タンク 水位2

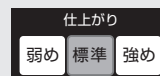
● 少量の根菜(100g未満)は、[レンジ] 600Wで加熱する。
大きめの容器に野菜が浸るぐらの水を入れて、野菜に接するようにラップをたるませて加熱する。
(火花が出たり、食品が燃えたりして、故障の原因)
例：にんじん50g(水25mL)のとき、約2分。

● メニュー一覧 (36 ページ) に記載の加熱の種類が[レンジ]の場合、庫内に水滴が残っているときは、必ず拭き取ってから使う。(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。

● 素材と目的に合わせて、メニューを選びますが、必ず仕上がりを調節するものがあります。

画面の **使いかたのヒント** を押して、内容をお読みください。

● 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に押します。



● 手動でするときは、メニュー集の加熱早見表をご覧ください。

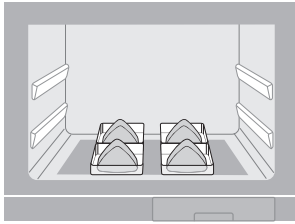
● 水を使った加熱の場合、ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨て、庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。(46, 47 ページ)

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】

食品を入れる



レンジ加熱のため
使いません

使える容器

レンジ

24 ページ

1



2

出力(W)と時間
を合わせる



3



- 冷凍食品は、必ず耐熱性の容器、または皿にのせ、市販の冷凍食品は、パッケージに記載されている内容に合わせてください。

- 置きかた、出力(W)、加熱時間は、記載内容に合わせる。



- 出力と時間設定範囲

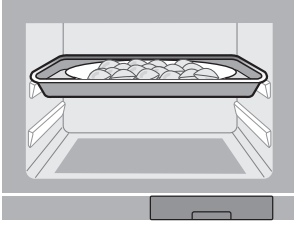
1000W…	3分まで
600W…	15分まで
500W…	30分まで
200W…	1時間35分まで

- 時間を合わせ直すときは、[クリア]を押します。

- 1000Wで加熱した後、[延長]で加熱を追加すると、過加熱を防ぐため、出力を下げた加熱することがあります。製品を保護するために600W加熱となり[弱]を表示します。

蒸し物 / ソフト蒸し(低温スチーム)

食品を入れる



- 角皿 上段
メニューによっては、角皿を下段にセットしたり、調理網を使うこともあります。
- 水タンク 水位2

使える容器

蒸し物・ソフト蒸し (24ページ)

蒸し物のとき



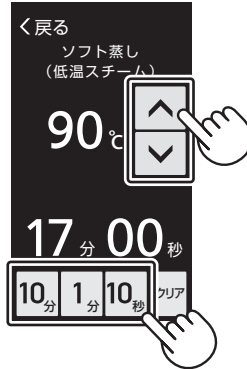
③ 時間を合わせる



ソフト蒸しのとき



③ 温度、時間を合わせる



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が溜まる場合があります。やけどにご注意ください。

蒸し物のとき

- 時間設定範囲 30分まで
- 時間を合わせ直すときは、[クリア]を押します。

ソフト蒸しのとき

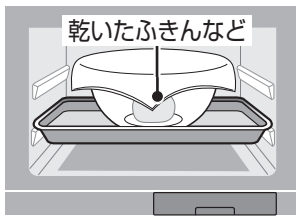
- 庫内が高温のときは、使用できません。冷めて[U-04]が消えると使えます。(61ページ)
- 温度設定範囲 65~95℃(5℃単位)
- 時間設定範囲
 - ・65~70℃… 2時間30分まで
 - ・75~95℃… 45分まで

- 加熱の目安時間はメニュー集の加熱早見表をご覧ください。
- 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)
- 2時間以上加熱した後に延長する場合は、いったんつゆ受けの水を捨て、水タンクに水を追加してから延長してください。

手動

発酵

食品を入れる

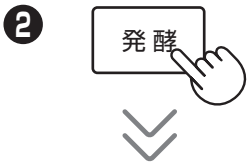


乾いたふきんなど

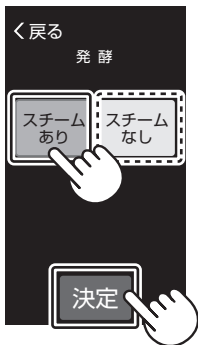
使える容器

発酵 24ページ

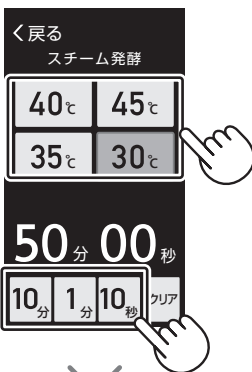
- 角皿 下段
- 水タンク 水位1以上



3 スチームあり、または、なしを選ぶ



4 温度、時間を合わせる



- 庫内が高温のときは、使用できません。冷めて[U-04]が消えると使えます。

61ページ

スチームあり

パン生地の1次発酵では、ふきんをかけて使います。

スチームなし

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

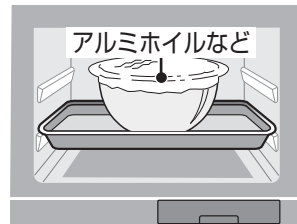
- 温度設定範囲 30~45°C (5°C単位)
- 時間設定範囲 8時間00分まで
- 時間を合わせ直すときは、[クリア]を押します。
- [庫内灯]は表示しません。
- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨て、庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。

46, 47ページ

手動

煮こみ

食品を入れる



アルミホイルなど

使える容器

煮こみ 24ページ

- 角皿 下段
- 水タンク 水位1以上
加熱時間が1時間を超えるときは水位2まで入れる。



3 時間を合わせる



食品を取り出すときは

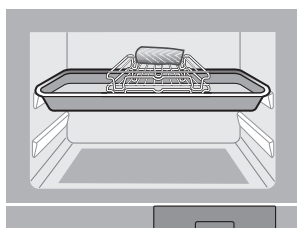
高温になるため、直接手で触れない角皿に水が溜まることがあります。やけどにご注意ください。

- ふきこぼれにくい深めの耐熱性容器を使う。
- 時間設定範囲 2時間30分まで
- 時間を合わせ直すときは、[クリア]を押します。
- 加熱の目安時間はメニュー集の加熱早見表をご覧ください。
- 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

あぶり焼き

食品を入れる



- 角皿・調理網 上段
 - 水タンク 水位1以上
- 調理網2枚を2段重ねて、使います。

使える容器

ウォーターグリル・グリル (24ページ)

天面からの強い火力の吹き出しで、表面をこんがり焼き上げます。

ご注意

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

- 同じ加熱時間でも、焼き色エリアが狭いほうが焼き色が付きやすくなります。
- 食材は、焼き色を付けたい面が天面と水平になるように調理網にのせます。
- 時間設定範囲 15分まで
- 時間を合わせ直すときは、[クリア]を押します。
- 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。



3 焼き色エリアを選ぶ



4 時間を合わせる

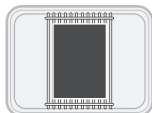
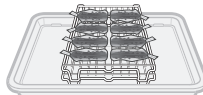


食品を取り出すときは

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

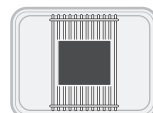
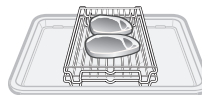
焼き色エリアの選択例

[広め]



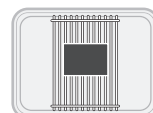
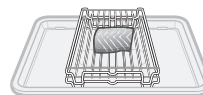
例 みりん干し

[標準]



例 ビーフステーキ

[スポット]



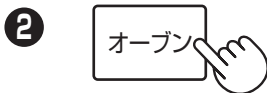
例 サーモン

ウォーターオープン・オープン

オープンで
予熱をして焼くとき

庫内に何も入れない
※メニューによって
付属品を入れる
場合があります。

ウォーターオープンのときは
●水タンク 水位1以上



③ [予熱あり]を押し、
角皿[1段]または[2段]
を選び、[決定]を押す



④ 温度を合わせる



次ページ ⑤ につづく

使える容器

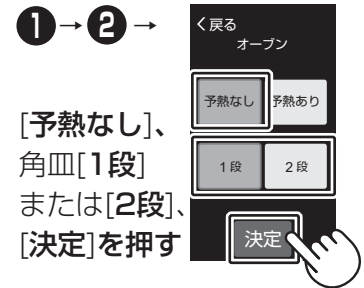
ウォーターオープン・オープン

24 ページ

● 予熱について よくあるご質問
56 ページ

予熱をしないで焼くとき

付属品と食品を入れます。



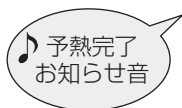
[予熱なし]、
角皿[1段]
または[2段]、
[決定]を押す

このあと、
操作④を参考に温度を合わせ
操作⑦を参考に時間を合わせ
て操作⑧に進みます。

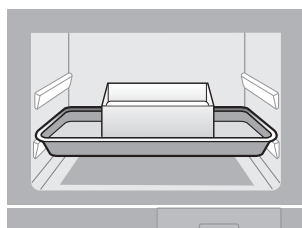
ご注意

- 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プン、他の電気オープンのレシピで作るときは、メニュー集の類似メニューの加熱時間・温度や付属品を参考に様子を見ながら加熱してください。類似メニューがない場合や続けて焼くときは、加熱時間をひかえめにし、[手動調理]→[オープン]→[予熱あり]をおすすめします。

- 温度設定範囲
100~250°C(10°C単位)
・300°C



6 予熱が完了したら、
食品を入れて、
ドアを閉める
やけどに注意



●角皿 下段

7 時間を合わせる



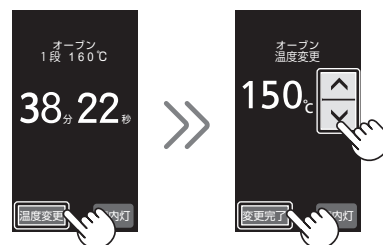
食品を取り出すときは

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。

- 予熱をスタートすると、予熱完了までの目安時間を表示します。(最大約18分より2分単位)
- 予熱にかかる時間は、室温や付属品の有無などにより異なります。[ウォーターオープン]は、[オープン]より若干長くなります。
- 予熱完了後、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、最初からやり直す必要があります。
- 庫内の温度が下がるので、ドアの開閉はすばやくします。

加熱中(予熱)に温度を変更するとき

画面左下の[温度変更]を押し、
温度を変更し[変更完了]を押します。



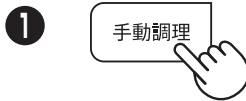
- 時間設定範囲 1時間35分まで
- 時間を合わせ直すときは、[クリア]を押します。
- ウォーターオープンのご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨て、庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。 (46, 47 ページ)

ウォーターグリル・グリル

ウォーターグリルで
予熱をして焼くとき

庫内に何も入れない
※メニューによって
付属品を入れる
場合があります。

●水タンク 水位1以上
(グリルのときは、入れません)



3 [予熱あり]を選び、
[決定]を押す



次ページ 5 につづく

使える容器

ウォーターグリル・グリル 24 ページ

● 予熱について よくあるご質問
56 ページ

予熱をしないで焼くとき

付属品と食品を入れます。



[予熱なし]
を確認し、
時間を
合わせる

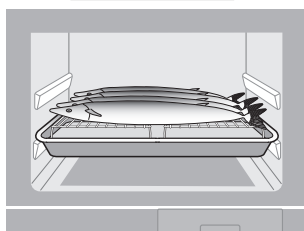
このあと、
操作 7 に進みます。

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

♪ 予熱完了
お知らせ音

5 予熱が完了すると
食品を入れて、
ドアを閉める

やけどに注意



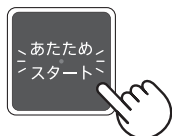
● 角皿・調理網 下段



6 時間を合わせる



7



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。

- 予熱完了後、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、最初からやり直す必要があります。
- 庫内の温度が下がるので、ドアの開閉はすばやくします。
- 角皿は、下段にセットするのが基本です。詳しくは、メニュー集を参考にしてください。

- 時間設定範囲
ウォーターグリル：45分まで
グリル：35分まで
- 時間を合わせ直すときは、[クリア]を押します。

- 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)

お手入れ

警告

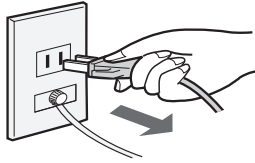


必ず電源プラグをコンセントから抜き、製品が冷めてからおこなう
プラグを抜く

【感電・やけど・けがの原因】

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

電源プラグを抜く



次のものは使わない

(塗装のはがれ、傷付き、変色、内部に液が浸透し故障の原因)



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

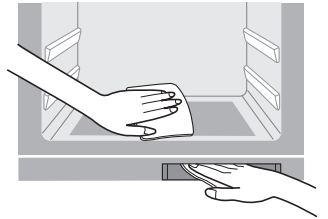


スプレー式洗剤
金属タワシ
硬めのスポンジ

使うたびに

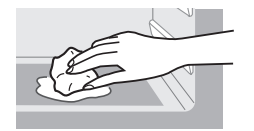
本体(内側・外側)、ドアガラス

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



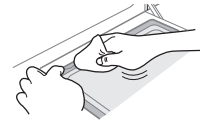
フラットテーブル

- 汚れが落ちにくいときは、汚れた部分にクリームクレンザーを付け、丸めたラップでこすり落とし、最後は水拭きします。
※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。

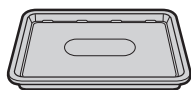


角皿(ホーロー)・調理網

クリームクレンザー・硬めのスポンジは、角皿・調理網には絶対に使用しない

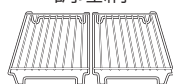
- 下記のお手入れで、汚れが取れにくいときは、[角皿・網クリーン] (50ページ)をお試しください。
蒸気で蒸らして、汚れを落としやすくします。

角皿



- 傷が付かないようにやわらかいスポンジや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)で洗い、よく乾燥させます。
※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



浸け置きはしないでください。(さびの原因)

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

 **注意**



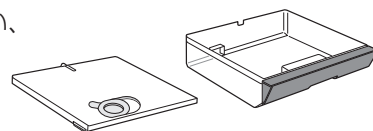
庫内やドアに油・食品カス・煮汁を
つけたままで放置したり加熱しない

【発煙・発火の原因】

こまめに

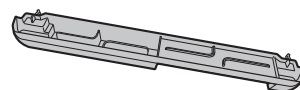
水タンク 食器洗い乾燥機や食器乾燥器は使わない

- 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、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。



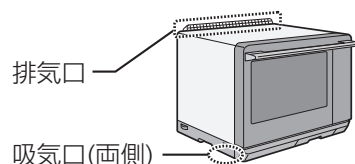
つゆ受け 食器洗い乾燥機や食器乾燥器は使わない

- 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)



におい・汚れ
が気になったら

- **【庫内クリーン】** (50 ページ) で、庫内に付着している油を高温で焼き切ります。

<とくに魚のにおいが気になるときは>

用意するもの： 湿り気のある緑茶の茶ガラ

加熱方法：

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

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

<汚れを落としやすくするために>

- 1 水位を2に合わせた水タンクをセットする。
- 2 [手動調理]→[蒸し物]→[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

お知らせ

クエン酸を使った
本体内部の洗浄が
必要です

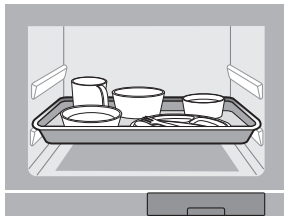
- クエン酸を使った、本体内部の洗浄が必要です。薬局などで市販されているクエン酸(無添加、または99.5%以上のもの)をお使いください。
クエン酸洗浄 (51 ページ)

ご注意

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

除菌[※] 食器コース・キッチン用品コース

食器などを入れる

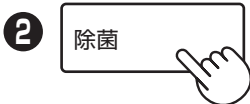


食器コース

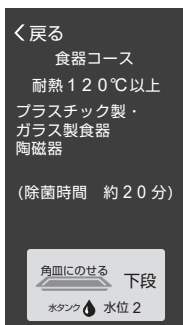
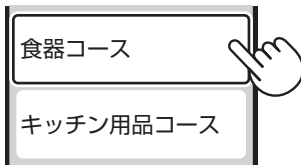
- 角皿 下段
- 水タンク 水位2

キッチン用品コース

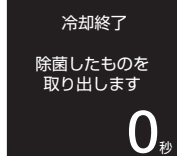
- 角皿・調理網 上段
- 水タンク 水位2



3 コースを選ぶ



5 角皿ごと食器を取り出す



食器を取り出すときは

水平にゆっくり運ぶ
ガラス製、金属製のものなどは、
滑り落ちると危険です。

- 庫内が高熱のときは、使用できません。冷めて[U-04]が消えると使えます。

61 ページ

- 必ず、食器などの耐熱温度を確認し、耐熱温度が不明な場合は、使わない耐熱温度が充分であっても、厚みの薄いプラスチック製品は、変形することがあります。
- 調理後のにおいが庫内に残っていると、食器などににおいが移ることがあります。庫内のにおいが気になるときは、除菌の前に[庫内クリーン]をおこなってください。
- 水が足りない場合、運転中にエラー表示が出ます。61 ページ表示の内容を確認してください。

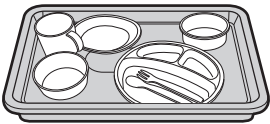
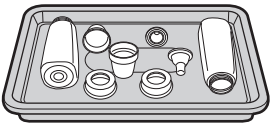
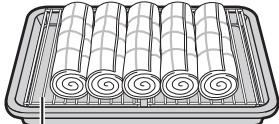
ご注意

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



- 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

除菌できるもの

食器コース 目安時間：最大45分 (除菌時間：約20分)	キッチン用品コース 目安時間：約23分 (除菌時間：約20分)
<p style="text-align: center;">耐熱120℃以上</p> <ul style="list-style-type: none"> ● プラスチック製食器 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。 ● 陶磁器 茶わん、皿、小鉢 ● ガラス製食器 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。 ● ガラス製哺乳ビン ● しゃもじ ● オールステンレスの包丁 ● キッチンバサミなど ● 金属製のスプーン・フォーク・ナイフ 持ち手など一部にプラスチックの部分があるものは、溶けるので除菌運転できません。 	<p style="text-align: center;">耐熱 90℃以上</p> <ul style="list-style-type: none"> ● プラスチック製まな板 29cmX39cm以下のもの1枚 ● おしぼり、蒸しタオル 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
<p style="text-align: center;">角皿下段にセットする</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 開口部を上向きにする。 ● 角皿にクッキングシートを敷くこともできます。 ● 食器を重ねるときは2枚まで。 ● 哺乳ビンは、横に倒し、乳首やキャップも一緒に並べる。 <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>	<p style="text-align: center;">角皿と調理網を使い上段にセットする</p> <ul style="list-style-type: none"> ● タオルはぬらして固く絞る。 ● 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。 ● フェイスタオルは3つ折りにして重ねる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 厚み(重ねる生地の数)は、10枚以下にしてください。 </div>  <p style="text-align: center;">調理網を使います。</p>

除菌できないもの



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

※ 試験機関名：(一社)京都微生物研究所
 試験方法：生菌数測定法
 除菌の方法：水蒸気による加熱除去方式
 試験結果：除菌率99.0%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。

お手入れ・設定

庫内クリーン

(目安時間：約15分)

角皿・網クリーン

(目安時間：約10分)

庫内のおいや汚れが気になるときに

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

角皿と調理網の汚れが気になるときに

蒸気で蒸らして、汚れを落としやすくします。

知っておいてください

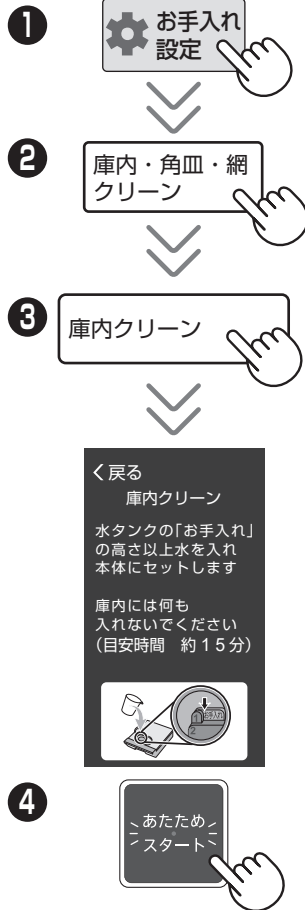
重要

- 必ず、部屋の窓を全開するか換気扇を回し、換気を良くした状態でおこなってください。
- 水タンクに入れるのは水だけです(クエン酸などを入れない)。
- 加熱終了後、すぐに水タンクを抜かないでください。

(初期画面)に戻ったあと、約1分後に本体内部の水抜きを自動で開始します。



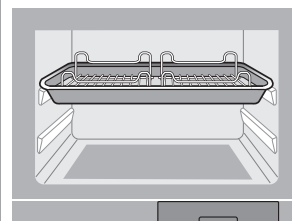
- 水タンク「お手入れ」の高さ以上



戻る
庫内クリーン
水タンクの「お手入れ」の高さ以上水を入れ本体にセットします
庫内には何も入れないでください
(目安時間 約15分)

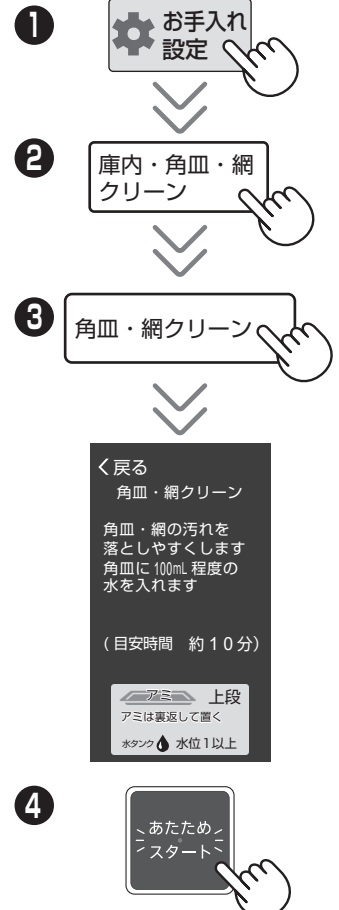
終了後におこなってください

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



- 水タンク 水位1以上
- 角皿・調理網

調理網を裏返し、100mL程度の水を入れる



戻る
角皿・網クリーン
角皿・網の汚れを落としやすくします
角皿に100mL程度の水を入れます
(目安時間 約10分)
アミ 上段
アミは裏返して置く
水タンク 水位1以上

終了後におこなってください

高温になるため、直接手で触れないで、角皿、調理網を水平にゆっくり取り出し、洗剤で洗う

- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てます。

ご注意

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

庫内乾燥

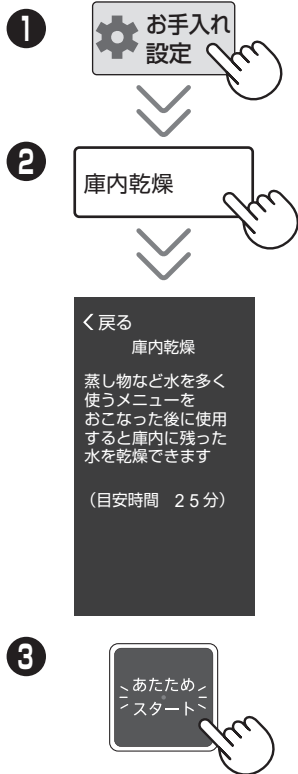
(目安時間：約25分)

庫内に残った水が気になるときに

庫内に残っている水を、高温で乾燥させます。

知っておいてください

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



戻る
庫内乾燥
蒸し物など水を多く使うメニューをおこなった後に使用すると庫内に残った水を乾燥できます
(目安時間 25分)

ご注意

- 本体がかなり熱くなっています。庫内に熱に弱い容器を置くと溶けたり、変形することがあります。
- 顔を近付けてドアを開けないでください。熱気でやけどをします。

クエン酸洗浄

(目安時間：約60分)

お知らせの表示が出たときに

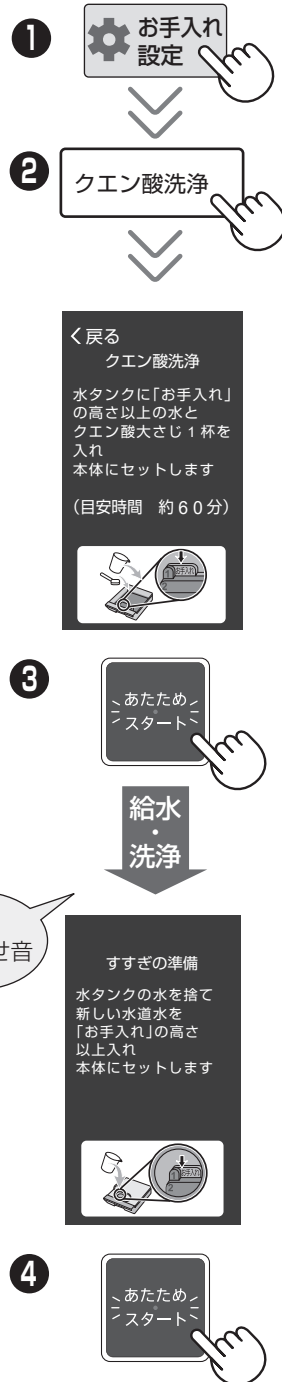
水を使った調理を上手に仕上げるために、クエン酸を使って給水経路の洗浄をおこないます。

お知らせ

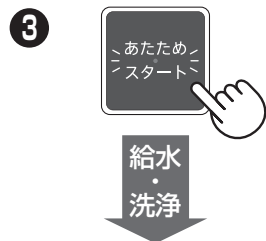
クエン酸を使った本体内部の洗浄が必要です



- 水タンク「お手入れ」の高さ以上
- 市販のクエン酸 (無添加、または99.5%以上のもの) 大さじ1杯を入れて溶かす



戻る
クエン酸洗浄
水タンクに「お手入れ」の高さ以上の水とクエン酸大さじ1杯を入れ本体にセットします
(目安時間 約60分)



お知らせ音

すすぎの準備
水タンクの水を捨て新しい水道水を「お手入れ」の高さ以上入れ本体にセットします



終了後におこなってください

すぐに庫内の水を拭き取る
水タンクとつゆ受けの水を捨てる



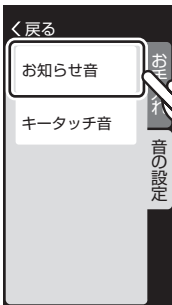
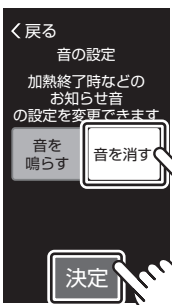
音の設定

お知らせ音 / キータッチ音


音を鳴らす/消すの変更をするときに

工場出荷時：音を鳴らす

※音量を変更することはできません。

- 1 
 - お知らせ音… 加熱終了、予熱完了などをお知らせします。
 - キータッチ音… キー操作時に鳴る「ピ」音です。
- 2 
- 3 **変更する音を選ぶ**

 - お知らせ音の設定は AX-X10のみです。
- 4 

選んで [決定] を押す



設定完了

おしゃべり・メロディの音量



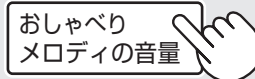

おしゃべり・メロディの音量を変更するときに

工場出荷時：中


知っておいてください

切 に設定すると

加熱操作設定中のアドバイスやメロディ音が鳴りません。おはなしもできなくなります。※エラー音は鳴ります。

- 1 
- 2 
- 3 
- 4 

選んで [決定] を押す



設定完了

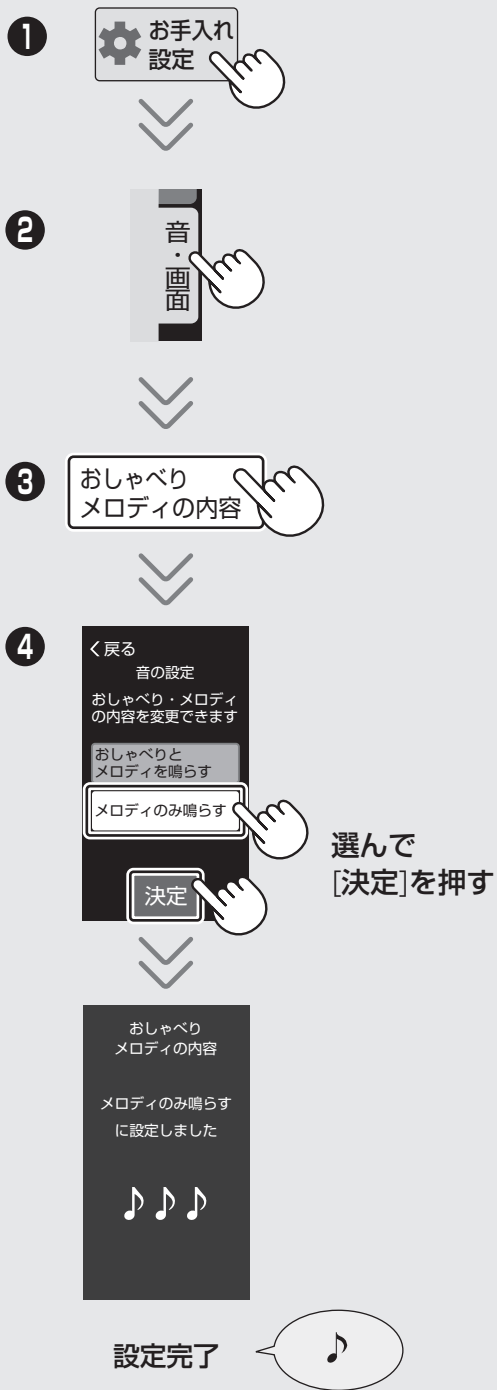
♪ 音量を「大」に設定しました

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

おしゃべり・メロディの内容

おしゃべり・メロディの内容を変更するときに

工場出荷時：おしゃべりとメロディを鳴らす

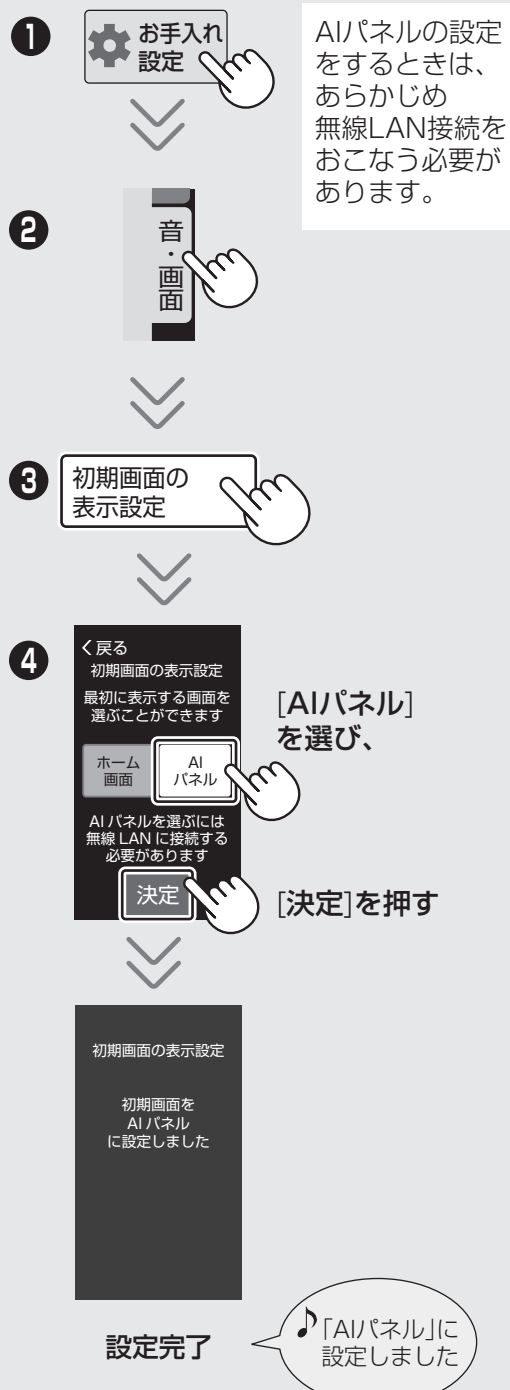


画面の設定

ホーム画面/AIパネルの設定をするときに

工場出荷時：ホーム画面

AIパネルについての説明はクラウドサービスガイドをご覧ください。



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
<p>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？</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●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、[水が足りません…]の表示が出る場合があります。 	—
<p>お湯を使うことができますか？</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●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。 	—
<p>水タンクの水量は、レシピ記載の水位に毎回、正確に入れ替える必要がありますか？</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●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。水位2を超えて入れるとこぼれやすくなります。水量が足りないときは、[水が足りません…]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。 	5
<p>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？</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●調理終了後に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。 	—
<p>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？入っている水は、そのままでもいいですか？</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●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。 	—
<p>炊飯、赤飯、煮こみはどんな容器を使えばいいのですか？</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●使える容器を参照してください。 ●メニュー集に記載の類似メニューを参考に、加熱してください。 	24
<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"> ●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。 	—

水・水タンク

容器

調理方法

こんなときは？	参考にしてください	参照ページ
どのようなものが同時に加熱できるのですか？	<ul style="list-style-type: none"> ● 熱が通るまでの時間が、だいたい同じ食材であれば、同時加熱ができます。 ● セットメニューの食材を参考に、それらと似かよった食材を組み合わせると加熱することができます。 ● 焼き・蒸し同時2段メニューでは、上段で焼き物、下段で蒸し物ができます。 	— — —
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？	<ul style="list-style-type: none"> ● 水を使わない[手動調理]→[オープン]または、[手動調理]→[グリル]で加熱します。 	42 ～ 45
野菜を蒸すときは、どのように加熱すればいいですか？	<ul style="list-style-type: none"> ● メニュー集の加熱早見表をご覧ください。そこに記載がない食材を蒸す場合は、種類によっても異なりますが、[手動調理]→[蒸し物]→[10分]を目安に、様子を見ながら加熱してください。 	—
野菜を蒸したが、時間がかかる。手早くする方法は？	<ul style="list-style-type: none"> ● [低温蒸し野菜]、[蒸し青野菜]、[蒸し根菜]、[蒸しいも・かぼちゃ]は、レンジ加熱に比べると時間がかかります。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、[レンジ]、[ゆで野菜(レンジ)]、[ゆで根菜(レンジ)]を使うと便利です。 ● 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、[レンジ]または、[手動調理]→[煮こみ]で様子を見ながら、加熱してください。 <p>※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。</p>	38 36 40
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？	<ul style="list-style-type: none"> ● 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、加熱スタート後に仕上がりの調節を使い、様子を見ながら加熱してください。 	—
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？	<ul style="list-style-type: none"> ● [レンジ]で出力を[1000W]、[600W]、[500W]、[200W]に合わせ、時間を合わせて加熱します。 	38
メニュー集以外のレシピを作る場合の加熱方法は？	<ul style="list-style-type: none"> ● メニュー集に記載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。 <p>※一般的にオープン料理の加熱時間や温度は、庫内のサイズや構造などの違いにより、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。</p>	—

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 style="writing-mode: vertical-rl; position: absolute; left: -40px; top: 50%; transform: translateY(-50%);">調理方法</p> <p>メニュー集のメニューで分量を変えて作りたいときは？</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 自動加熱の場合は、基本的にメニュー集に記載の分量で調理してください。 ● 分量を変更する場合、蒸し料理のときは、自動加熱、手動調理とも、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。メニュー集に記載の内容でいったん加熱し、加熱が足りなかった場合は、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。 ● 焼き料理のときも蒸し料理のときと同じですが、メニュー集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。 	<p>—</p> <p>—</p> <p>—</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; position: absolute; left: -40px; top: 50%; transform: translateY(-50%);">仕上がり調節</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、仕上がりの調節画面を表示します。初め、[標準]に設定されていますので、お好みの調節をしてください。 (メニューによっては、調節できないものがあります) 	<p>—</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; position: absolute; left: -40px; top: 50%; transform: translateY(-50%);">予熱について</p> <p>予熱が必要なメニュー(予熱あり) 予熱がいらぬメニュー(予熱なし) の目安は？</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 予熱が必要なメニュー <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。 ● 焼き野菜で「ビタミン保存」などの効果を高めたいとき。 ● 予熱がいらぬメニュー <ul style="list-style-type: none"> ● 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。 	<p>—</p> <p>—</p>
<p>調理が終わったあと、続けて同じ加熱をするときも、予熱をするのですか？ 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"> ● 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>

表示について	こんなときは？	参考にしてください	参照ページ
	[クエン酸を使った本体内部の洗浄が必要です]の表示が出ます。クエン酸洗浄をせずに使用を続けると、どうなりますか？	<ul style="list-style-type: none"> ● 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[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。 	51
AX-XA10	音声(おしゃべり)とメロディの音量は変更できますか？	<ul style="list-style-type: none"> ● [お手入れ・設定]→[音・画面]→[おしゃべり・メロディの音量]で、[小]・[中]・[大]・[切]に変更できます。 	52
音声	音声(おしゃべり)を消して、メロディ音だけを鳴らすことはできますか？	<ul style="list-style-type: none"> ● [お手入れ・設定]→[音・画面]→[おしゃべり・メロディの内容]→[メロディのみ鳴らす]→[決定]で変更できます。 	53
	音声(おしゃべり)を聞き直すことはできますか？	<ul style="list-style-type: none"> ● ご使用状況に合ったタイミングで発生する音声(おしゃべり)は、聞き直すことはできません。 	—
操作	<p>加熱が足りないとき</p> <p>[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、手動調理で様子を見ながら加熱してください。AX-X10の場合は、メニュー集(PDF詳細版)をご覧ください。 	—
	加熱途中で停電した場合、どうすればいいのですか？	<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、手動調理で様子を見ながら加熱してください。AX-X10の場合は、メニュー集(PDF詳細版)をご覧ください。 	—
停電時	必ず、取り付けないといけないのですか？	<ul style="list-style-type: none"> ● 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場合は？	<ul style="list-style-type: none"> ● 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) 	—
アースについて	アースを取り付けるところがない場合は？	<ul style="list-style-type: none"> ● お買いあげの販売店にご相談ください。 	—

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"> ●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。 	—
加熱中や加熱終了後に <ul style="list-style-type: none"> ●大きな音がする。 ●「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"> ●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。 ●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。 	—
オープン加熱時に動作音が止まることもある。	<ul style="list-style-type: none"> ●熱風ファンの回転をコントロールしているためです。 	—
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。 	—
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"> ●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。 	—
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。 	—
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"> ●加熱の準備をしています。 	—
キーの受け付け音が鳴らない。	<ul style="list-style-type: none"> ●[音を消す]設定になっていませんか？ [お手入れ・設定]→[音の設定][*]→[キータッチ音]→[音を鳴らす]→[決定]で変更できます。 ※AX-XA10は、[音・画面]と表示。 	52
AX-XA10 同じ操作をしても、ヘルシオの音が出ないときがある。	<ul style="list-style-type: none"> ●ご使用回数に伴い、同じ操作をしても音声の有無やおしゃべりの内容が変わります。 	—
音声・メロディ音が流れない。	<ul style="list-style-type: none"> ●[お手入れ・設定]→[音・画面]→[おしゃべり・メロディの音量]で音量を[小]・[中]・[大]のいずれかに設定してください。 ●[お手入れ・設定]→[音・画面]→[おしゃべり・メロディの内容]で[メロディのみ鳴らす]設定にしているときは、音声(おしゃべり)は流れません。 	52, 53
本書に記載されていない音声が聞こえる。	<ul style="list-style-type: none"> ●ご使用の状況に合わせて音声が流れます。 	—

音

音声

	こんな場合	故障ではありません	参照 ページ
電源・表示	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。	● ドアを開けると電源が入り、(初期画面)を表示します。ドアを閉めて1分後、自動的に表示が消えます。(電源オートオフ機能)	20
	加熱中に電源がすぐ切れる。(ブレーカーが切れる)	● 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。	● 表示部に [高温] や [水滴] を表示していませんか？最大10分経過すると電源が切れます。電源が切れるしくみ	21
動作	予熱の残り時間表示と実際の予熱完了までの時間が異なる。	● 庫内の温度や室温など、ご使用環境によって予熱完了時間が短く、または、長くなる場合があります。	—
	液晶タッチパネルを押しても受け付けない。	● 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？ ● 液晶タッチパネルに、水や汚れが付いていませんか？ ● 市販の保護シートを貼っていませんか？ ● 2本以上の指で押していませんか？	— — — —
	庫内灯が加熱中、点灯しない。	● 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、画面右下の[庫内灯]を押すと10秒間点灯します。ただし、[発酵]・[クエン酸洗浄]などは、点灯させることはできません。	13
	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。	● 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。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。	—
庫内	ドアから蒸気が漏れる。	● 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。	—
	煙が出たり、いやなにおいがする。	● 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、煮汁などの油や液体をこぼしませんでしたか？	18 46
	火花が出る。(レンジ加熱のとき)	● 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？	24, 25 46
	製品の下から水が漏れてくる。	● 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があるので、お手入れ時以外はつゆ受けをセットしておいてください。 ● 本体が傾いていませんか？	12 —

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	水タンクの水がにごっている。	●調理メニューや使用頻度によって、水タンクに戻る水がにごる場合があります。 衛生上問題ありませんが、ご使用ごとに新しい水を入れて調理してください。	—
	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。メニューによって異なります) やけどのおそれがあるので、必ず冷めてから乾いたふきんなどで拭き取ってください。	—
	つゆ受けに溜まる水が茶色い。	●庫内に付着していた油などの汚れが、調理中の蒸気とともに庫内より流れ出たものです。庫内のお手入れをしてください。	46
	[牛乳のあたため]または[酒のあたため]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？(中央に置きます) ●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すか？8分目が目安です。	28
仕上がり	飲み物が熱くなりすぎる。	●[牛乳のあたため]または[酒のあたため]で加熱していますか？ ●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。 仕上りの調節 を試してください。 ●容器の8分目まで入れていますか？8分目が目安です。	28
	[好みの温度]で設定した温度にあたたまらない。	●容器の種類や大きさ、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。	— —
	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。	6
	●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、[手動調理]→[グリル]、 AX-XA10 は、[手動調理]→[あぶり焼き]で加熱してください。	44 41
	●オープン、またはグリルのとき	●メニューに合わせて上段・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？	— —
	[解凍]で ●加熱しすぎる。	●ラップに包んでいませんか？(ラップをしない) ●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すか？ ●素材に合わせて、 仕上りの調節 をしていますか？	35
	●加熱が足りない。	●食器にのせたり、発泡トレーのままで、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。	35

こんな場合	故障ではありません	参照ページ
水を使う加熱をすると、食品の表面に水が溜まる。	● 蒸気で加熱しているため、食品に蒸気が結露するためです。	—
仕上がりにムラがある。	● 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、加熱の途中で角皿ごと前後または上下段を入れ替えてください。	— —
[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。[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。	38
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。	● メニュー集の類似メニューの加熱方法を参考に、手動調理で予熱をしてから、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。[レンジ]→[200W]に合わせて、様子を見ながら加熱してください。	38
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ませんか？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

エラー番号 U-04

庫内が高温のため使用できません
エラー表示が消えると使用できます

ドアを開けておくと早く冷めます

庫内が高温のため使用できません。
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 を押しと、下記以外の加熱は使えます。

[解冻]・[好みの温度あたたため]・
ソフト蒸しの一部メニュー・
[発酵]・[除菌]

お願い

水が足りません
必要水位まで水タンクに水を入れてください

ドアは開けないでください

水道水を使ってください

水タンクの水の量が少なすぎます。
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せんか？

水タンクの使いかた **5 ページ**

お願い

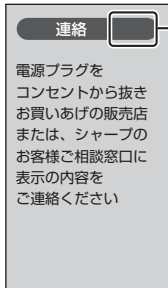
水が凍結しています

0℃以上でご利用ください

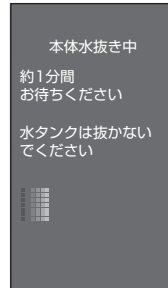
製品内部の水が凍結して、水を使う加熱ができません。
凍結している水を溶かすために、[手動調理]→[オープン]→
[予熱なし]→[1段]→[決定]→[200℃]でしばらく加熱してください。(42 ページ)

故障かな？(3)

こんな表示が出たら [連絡]は、お知らせ音(ピピピピ…)が鳴ります

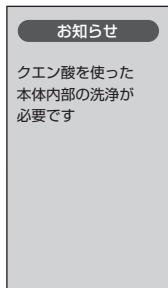


番号
製品が故障している場合があります。電源プラグをコンセントから抜き、お買いあげの販売店または、シャープお客様ご相談窓口に表示の番号[連絡□]をご連絡ください。(63ページ)

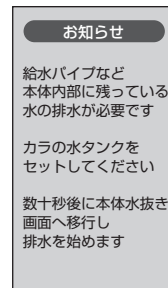


製品内部に残っている水を水タンクに戻しています。
[とりけし]を押しても受け付けません。
[とりけし]を押すとお知らせ音(ピピピピ…)が鳴ります。
※下記の「**水表示について**」もあわせてご覧ください。

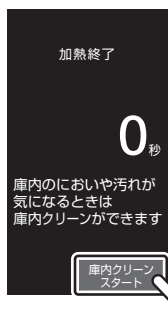
こんな表示が出たら お知らせ音は鳴りません



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「クエン酸洗浄」をおこなってください。(51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。
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。



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



焼き物・フライ・煮物の加熱終了後、[延長]表示が消えたあとに、使用状況によって庫内クリーンをおすすめする表示が出ることがあります。
庫内のにおいや汚れが気になるときは、[庫内クリーンスタート]を押して、庫内クリーンをおこなってください。
庫内クリーン (50ページ)



水表示について
水を使うメニューの操作を「途中でやめたり、とりけしたとき」など、加熱を最後まで終了させなかったときに表示します。
製品内部に水が残っている場合がありますので、この状態で約1分間放置すると、自動で水が水タンクに戻ります。([本体水抜き中]を表示)
タイミングによっては水が戻らないことがありますが、問題ありません。水表示中でもご使用できます。

以上の表示は一例です。実際の画面表示をよくお読みになり、ご確認ください。

デモ表示について 初期画面に[デモ]が表示しているときは、調理中の加熱時間表示の経過が速かったり加熱ができません。

次の操作で、デモ解除(調理に使う)⇔デモ設定(ヘルシオの商品紹介を見る)ができます。



[とりけし] をピッと鳴るまで4秒以上押し、さらに続けて、4回押します。



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

大切 デモ設定の操作をした後は、必ず解除の操作をしてください。加熱調理できません。

AX-XA10 無線LANに接続されていた場合は、デモ設定解除後、もう一度、無線LAN設定を[ON]にしてください。[お手入れ・設定]→[無線LAN]→[無線LAN ON/OFF]→[ON]を選択→[決定]

保証とアフターサービス

修理を依頼される時は

出張修理

- 1 「よくあるご質問」「故障かな?」を調べてください。(54~62ページ)
- 2 それでも異常があるときは使用をやめて、必ず電源プラグを抜いてください。
- 3 お買いあげの販売店に次のことをお知らせください。

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

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

便利メモ

お買いあげの際に記入されると便利です。

販売店名
電話 () -
お買いあげ日 年 月 日

●保証期間中

修理に際しましては保証書をご提示ください。保証書の規定に従って修理させていただきます。

●保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる場合には、ご希望により有料で修理させていただきます。

●修理料金のしくみ

修理料金は、下記内容で構成されています。

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

保証書(別添)

- 保証書は「お買いあげ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店から受け取ってください。保証書は、内容をよくお読みの後、大切に保存してください。
- 保証期間…お買いあげの日から1年間です。ただし、マグネトロンのみ2年間です。保証期間中でも有料になることがありますので、保証書をよくお読みください。

補修用性能部品の保有期間

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

お客様ご相談窓口のご案内

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



【会員サービス】「COCORO MEMBERS」入会で製品情報を上手に活用

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

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

COCORO MEMBERS
MY家電登録はこちら



いつでも便利なWebサービス【シャープオンラインサポート】

ご質問やお困りことは、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 検索

シャープ 修理相談 検索

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

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

お問い合わせはこちら



修理のお申込みはこちら



使いかた・お手入れなどのご相談窓口

おかけ間違いのないようご注意ください。

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

固定電話、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
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、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
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。

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。
- ドアや庫内に著しいガタや変形がある。
- 触れるとビリビリと電気を感じる。
- その他の異常や故障がある。

ご使用中止

故障や事故防止のため、電源プラグをコンセントから抜き、必ず販売店に点検を依頼してください。なお、点検・修理に要する費用は、販売店にご相談ください。

●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	1,460W	
	高周波出力	1,000W※1・600W・500W・200W相当	
	発振周波数	2,450MHz	
グ リ ル	定格消費電力	1,410W	
オ ー プ ン	定格消費電力	1,410W	
	温度調節範囲	発酵(30・35・40・45℃)・100~250、300℃※2	
外形寸法	幅490×奥行430×高さ420(mm)		
庫内有効寸法	幅395×奥行305×高さ240(mm)		
水タンク容量	約700mL		
質 量	約25kg		
角 皿	409×300(mm)		
電源コードの長さ	約1.4m		
区 分 名	F		
電子レンジ機能の年間消費電力量	61.9kWh/年	年間待機時消費電力量	0.0kWh/年
オープン機能の年間消費電力量	10.1kWh/年	年間消費電力量	72.0kWh/年

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

※2 オープン加熱300℃での運転時間は約10分です。その後、自動的に250℃に切り換わります。

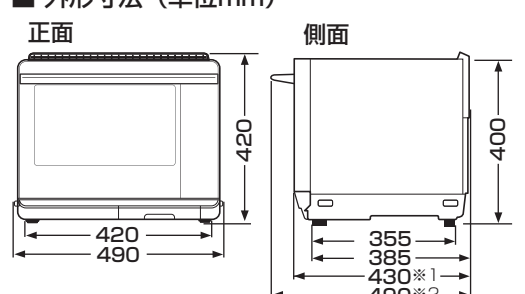
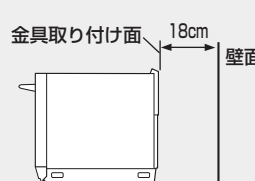
- 年間消費電力量(kWh/年)は省エネ法・特定機器「電子レンジ」新測定法による数値です。区分名も法に基づき、機能、加熱方式、および庫内容量の違いで分けています。
- 実際にお使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量などによって変化しますので目安としてご覧ください。
- 設置するときは、天面10cm以上の空間を設ける必要があります。
- コンセントに電源プラグを差した状態で、ドアを閉め、表示が消えているときの消費電力は、「0」Wです。

AX-XA10

無線LAN接続している場合：コネクランプが点いているときは、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、**[お手入れ・設定]→[無線LAN]→[無線LAN ON/OFF]**で**[OFF]**を選択**→[決定]**。ただし、この操作をすると無線LAN通信ができなくなります。

※無線モジュールに関する仕様は、同梱のシャープクラウドサービスガイドをご覧ください。

- 長期間運転しないときは、電源プラグをコンセントから抜いてください。
- 本製品の液晶画面に表示される文字には、一部IPAフォントを使用しています。IPAフォントライセンスについては、https://ipafont.ipa.go.jp/ipa_font_license_v1.htmlをご参照ください。

<p>■ 外形寸法 (単位mm)</p>  <p>※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。</p>	<p>【別売品】落下・転倒防止用金具について</p> <p>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。</p>  <p>RK-TB1 希望小売価格 900円+税 (工事費別) (2020年6月現在)</p>
---	--

シャープ株式会社 本社 〒590-8522 大阪府堺市堺区匠町1番地

