

おいしくて、
健康的な
毎日の
お料理づくり

水で焼いて、
脱油・減塩・栄養素をキープ



お買いあげいただき、まことにありがとうございました。

このクックブック(取扱説明編／料理編)をよくお読みのうえ正しくお使いください。
※料理編は、裏表紙からご覧ください。

- ご使用の前に、「安全上のご注意」を必ずお読みください。
- このクックブック(取扱説明編／料理編)は、保証書とともにいつでも見ることが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。
- ※お問い合わせ、ご相談窓口は取扱説明編62ページをご覧ください。

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

製品登録の
お願い

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

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

スマートフォンや
携帯電話はこちらから



はじめに、おこなって いただきたいこと

▼1 安全上のご注意を お読みください (4ページ)

設置について (7ページ)

▼2 アースを取り付けて ください (7ページ)

▼3 電源プラグを 差し込んでください (22ページ)

▼4 ドアを開けてください 電源が入ります (22ページ)

▼5 庫内のカラ焼きを してください (24ページ)

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

角皿・調理網 は金属製です

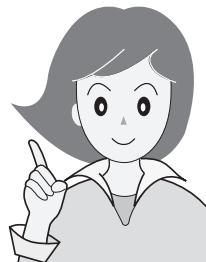
レンジ加熱では使わないで
ください。

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



□ 内の数字は、主な説明のあるページ番号を
示しています。

よくあるご質問



まずよくあるご質問 (58~61ページ)
で、お調べください。
すぐに解決できるかもしれません。

主な項目

● 設置について (7ページ)
壁との距離はどのくらい?

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

アース線が届かない(短い)
→ホームセンターなどで購入できます。
(導体径1.25mm²以上のもの)

アース線を取り付けるところがない
→お買い求めの販売店にご相談ください。

● どの加熱を使えばいいか
わからない
→「加熱早見表」をご覧ください。

料理編 116 ~ 125 ページ

● 庫内灯を点けたい (12ページ)

→加熱中に 庫内灯 を押します。

● 加熱終了後もファンの音がする

→製品内部が冷めると、最大10分程度で
自動的に止まります。
加熱は続けて使えます。

自動で加熱する

あたためかた いろいろ

●レンジで早く

ごはん・おかず
冷凍ごはんなど



あたため

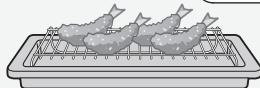
あたため
スタート。



●カラッと余分な油を落とす

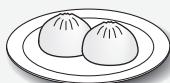
天ぷら・フライなど

[1 サックリあたため]



●蒸気でしっとり、ふっくら

ごはん・中華まんなど



[2 しっとりあたため]

[少量のとき [3 スポットスチーム]

お茶わん1杯分のごはん
中華まん1個など

●飲み物

[4 牛乳・酒]

牛乳・コーヒー
お酒など



●手軽に焼き物・蒸し物メニューを作るとき



●解凍するとき

肉、魚など



●野菜をゆでるとき

ほうれん草・ブロッコリーなど

[5 蒸し青野菜] [6 蒸し根菜]

●料理編のメニューを作るとき

[7 ポテトサラダ]～[41 ピザ]

料理編に記載のメニュー番号に合わせて作ります。メニュー名は、製品の前面下または12ページをご覧ください。

食品に合った加熱のしかたは
「**加熱早見表**」をご覧ください。

料理編 116～125 ページ

取扱説明編 もくじ

水 は、水タンクに水を入れて操作します。

ページ

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

電源を入れる・切る	22
[49]カラ焼きをする 水	24

あたため	26
カンタン焼き 水 ・カンタン蒸し 水	28
解凍	30
[1]サックリあたため 水	32
[2]しっとりあたため 水	34
[3]スポットスチーム 水	35
[4]牛乳・酒	36
[5]蒸し青野菜 水 [6]蒸し根菜 水	38

[42]レンジ	40
[43]蒸し物 水 ・ソフト蒸し 水	41
[44]オープン	42
[46]ウォーターオープン 水	42
[46]発酵 水	46
[45]グリル	44
[47]ウォーターグリル 水	44

[49]お手入れ(本体水抜き)	47
[49]お手入れ(クエン酸洗浄) 水	48
[49]お手入れ(庫内クリーン) 水	49
お手入れ(各部・付属品について)	50
[48]除菌 水	52
故障かな?	54
●こんな表示が出たら	57
よくあるご質問	58
保証とアフターサービス	62
●お客様ご相談窓口のご案内	
仕様	63

はじめに

使いかた

自動

必要なときに

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。



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)
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。[62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)



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)



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)



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。



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)

[アースの取り付けについて](#) [7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

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が割れることがあります



食品を加熱しすぎない

発煙・発火のおそれがあるので、様子を見ながら加熱します。

「加熱早見表」 料理編 116～125 ページ

特に注意する食品

- 少量のもの
- 水分の少ないもの：パン、さつまいもなどの根菜類
- 高温になりやすいもの：あんまんなど
- 油が付いたもの：バター付きパン、フライものなど
- 油脂分の多いもの：牛乳、生クリームなど



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)

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)



飲み物を加熱しすぎない

加熱をしすぎると、突然の沸騰により飛び散り・やけどのおそれがあります。



自動のあたため加熱は使わない



- 水・酒・コーヒー・牛乳(豆乳)は、突然沸騰して飛び散り(突沸)、やけどをすることがあります

- 自動加熱を使うときは、必ず専用の加熱方法で [36 ページ] [4 牛乳・酒]に合わせて
- 低めの広口容器を使う
- 加熱前・加熱後にかき混ぜる

加熱をしすぎたとき

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。



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)



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。
- コケ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
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。



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)



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



加熱に合った容器を使う 20~21ページ



調理以外に使わない
カラ(食品なし)の状態で
レンジ加熱しない
●庫内を収納庫として使わない
(過熱・異常動作して、発火の原因)

加熱中や加熱後は



蒸気・高温部分に触らない
●加熱中や加熱後しばらくは、フラット
テーブル・ドア・キャビネット・庫内・
排気口・付属品・容器などに触らない
また、排気口(天面奥)をのぞき込んだり、
顔などを近づけてドアを開けない
(やけどの原因)
※食品や付属品の出し入れは、乾いた
ミトンなどをご使用ください。



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



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



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



庫内の食品が燃え出したときは、
ドアを開けない
ドアを開けると酸素が入り、勢いよく
燃えます
●次の処置をしてください
1. ドアを閉めたまま、とりけしを押す。
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)

設置について



丈夫で安定した水平な場所に置く

(騒音や振動、ガタ付きや傾きがあると水が漏れて、故障の原因)

- 製品が転倒・落下した場合は、外部に損傷がなくても使用せず、点検を依頼する
(感電・電波漏れの原因)

【別売品】落下・転倒防止用金具「品番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

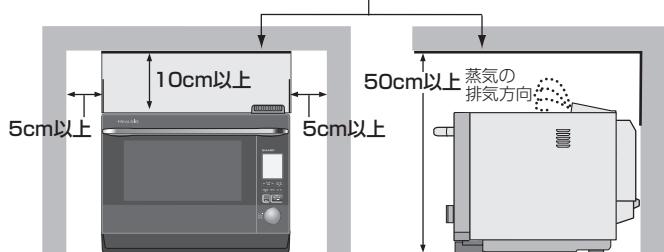
(過熱による変形・発火や故障の原因)

場所	離隔距離 (cm)
上方	10
左方	5
右方	5
前方	開放
後方	0
下方	0

「消防法 基準適合 組込形」

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。

※壁の汚れや蒸気の影響が気になる場合は、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



※ 左右どちらか一方を8cm以上開けるともう一方は、2cm以上で設置できます。

上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。

- 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)
- 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、熱変形するおそれがあるため、遠ざける(火災・感電・ショートの原因)
- 電源プラグやコードを製品で壁などに挟み込まないようにする(火災・感電・ショートの原因)



吸気口・排気口(10ページ)をふさがない(過熱による発火や故障のおそれ)

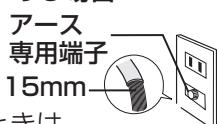
蒸気や水のかかる所や火気の近くで使わない(感電・漏電の原因)

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

アースの取り付けについて

●アース端子付きコンセントがある場合

アース線の先端を
はずし、アース端子に
確実に固定します。
アース線の長さが足りないときは、
市販の導体径1.25mm²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にご相談いただき、
アース工事*をおこなってください。
ガス管や水道管、電話や避雷針のアース線
には絶対に接続しないでください。

次のような場所で使用する場合は、アース工事*が法律で義務付けられています。

- 水気のある場所：八百屋・魚屋の洗い場など水を扱う所、水滴の飛び散る所、地下室など結露が起きやすい所。漏電しゃ断器の取り付けも義務付けられています。

- 湿気の多い場所：飲食店の厨房、土間・コンクリート床、酒・しょうゆなどの醸造・貯蔵所。
※アース工事…電気工事士の有資格者によるD種接地工事。(本体価格に工事費は含まれていません)

安全上のご注意(3)



注 意

発火や発煙によるやけどやけがを防ぐために

水タンクについて



水道水を使う

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



水タンクの水は一日1度は捨てる

水は、水蒸気となって直接食品に触れるので、水道から出した新しい水を使用してください。



水タンクの容器・フタは、こまめに洗い、清潔に保つ

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

食器洗い乾燥機や食器乾燥器は使わない
(熱で変形するおそれ)



コンロのそばや直接高温になる場所に置かない

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



水タンクに損傷があるときは、使わない

故障の原因になります。お買いあげの販売店にご相談ください。

※ 水タンクを本体から取り出すときに、約30mLの水がつゆ受けに流れます
が、故障ではありません。

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読みのうえ、ご使用ください。

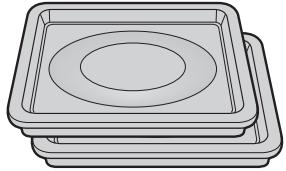
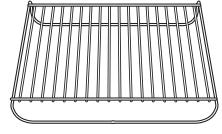
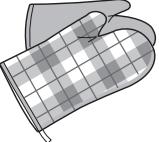
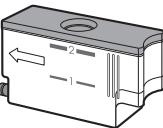
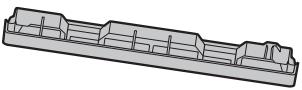
付属品について

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

16 ページ

本製品以外で使用しないでください。

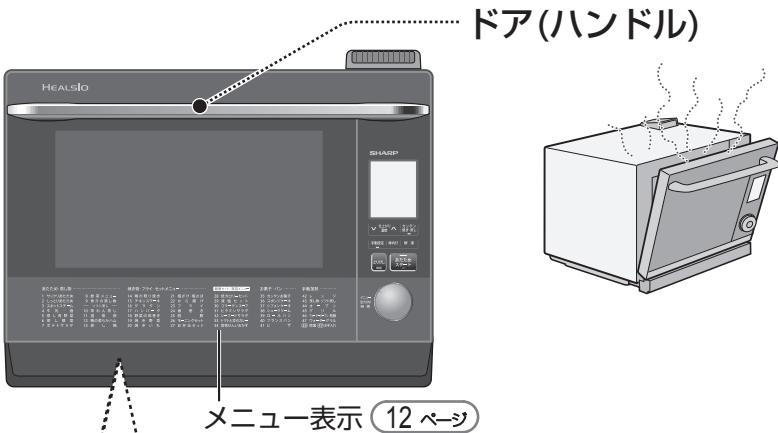
※使用中に破損したり、紛失したときは、お買いあげの販売店へ
ご依頼ください。(有料)

<p>角皿 (2枚)</p> 	<p>蒸し物・オーブンなどの加熱時は、角皿受け棚にセットして 使います。</p> <p>反りを軽減するため、中央部を少し高くしています。 ただし、高温調理時に、反る場合がありますが、金属の性質によるもの で、冷めると元に戻ります。 角皿は、必ず付属のものをお使いください。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>レンジ加熱・解凍では使えません。 火花が出て製品を傷めます。</p>  </div>
<p>調理網 (1枚) (表示部では「アミ」と表示します)</p> 	<p>角皿にのせて使います。</p> <p>調理網は、必ず付属のものをお使いください。 フッ素コーティング加工について (50 ページ)</p>
<p>ミトン</p>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>紺色を内側にして使用します。</p> </div>	<p>食品や付属品の出し入れ時に使います。</p> <p>加熱後は、容器も熱くなるので、直接手で触れないでください。 ヘルシオ以外の用途(ガス火にかけたものなど)に、使用しないでください。 水を通しにくい素材ですが、長時間水に浸けないでください。濡れた状態 で使用すると、熱が伝わりやすく、やけどすることがあります。</p>
<p>水タンク</p> 	<p>水を使う加熱のときは、新しい水を入れてセットします。</p> <p>ドアを開けると、正面右側にセットされています。 水を使わないときは、水タンクを取り出して乾燥させておくか、カラにして セットしておき、いつも清潔にしておきます。 一日1度は、水タンクの水を必ず捨て、洗ってください。 (51 ページ)</p>
<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。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p>10 ページ</p> </div> <p>調理開始前は、つゆ受けがカラであることを確認してください。 水タンクを取り出すときは、必ずセットしておきます。 (つゆ受けがセットされていないと、製品の下に水がこぼれます) 溜まった水は、こまめに捨ててください。</p>
<p>保証書</p>	<p>クックブック (取扱説明編／料理編)</p> <p>当商品は日本国内向けであり、日本語以外の説明書はありません。 This model is designed exclusively for Japan, with manuals in Japanese only.</p>

イラストは実際の形状と若干異なることがあります。

各部のなまえ

本体



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

上部が少し開いた状態で固定できます。
加熱終了後、蒸気や熱気を逃がしたり、
乾燥させるときにお使いください。
(顔を近付けないでください)

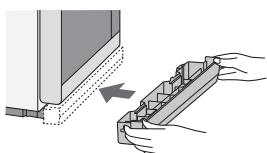
つゆ受け

調理中の蒸気やドアの内側の水滴、水タンクを取り出す際に水(約30mL)が出て溜まります。

いつもセットしておきますが、次のタイミングではずします

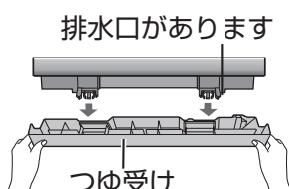
- 加熱前：カラであることを確認します。
- 調理後：溜まった水を捨てます。(水を捨てずに加熱を繰り返すと、つゆ受けから水があふれます)

付けかた



水平に差し込む
(本体の足の手前で固定)

はずしかた



両端を持ち、手前に引き出す



水を捨てる
(水洗いなどで
清潔に)

ご注意



水タンク

- 水タンクを取り出したあと、10秒程度たってから、つゆ受けを取りはずしてください。すぐにつゆ受けを取りはずすと、水が排水口から落ちてくる場合があります。
- 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。(やけどの原因)
- 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、排水口から落ちてくる場合があります。

排気口

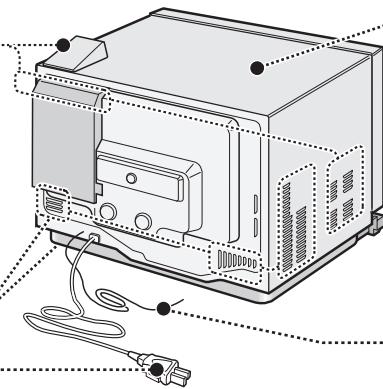
蒸気や本体内部の熱気を排出します。

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)

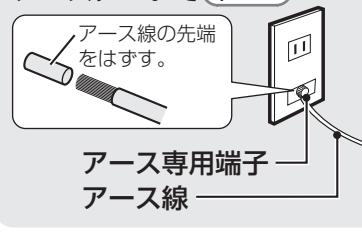
吸気口

電源プラグ



キャビネット

アースについて (7 ページ)

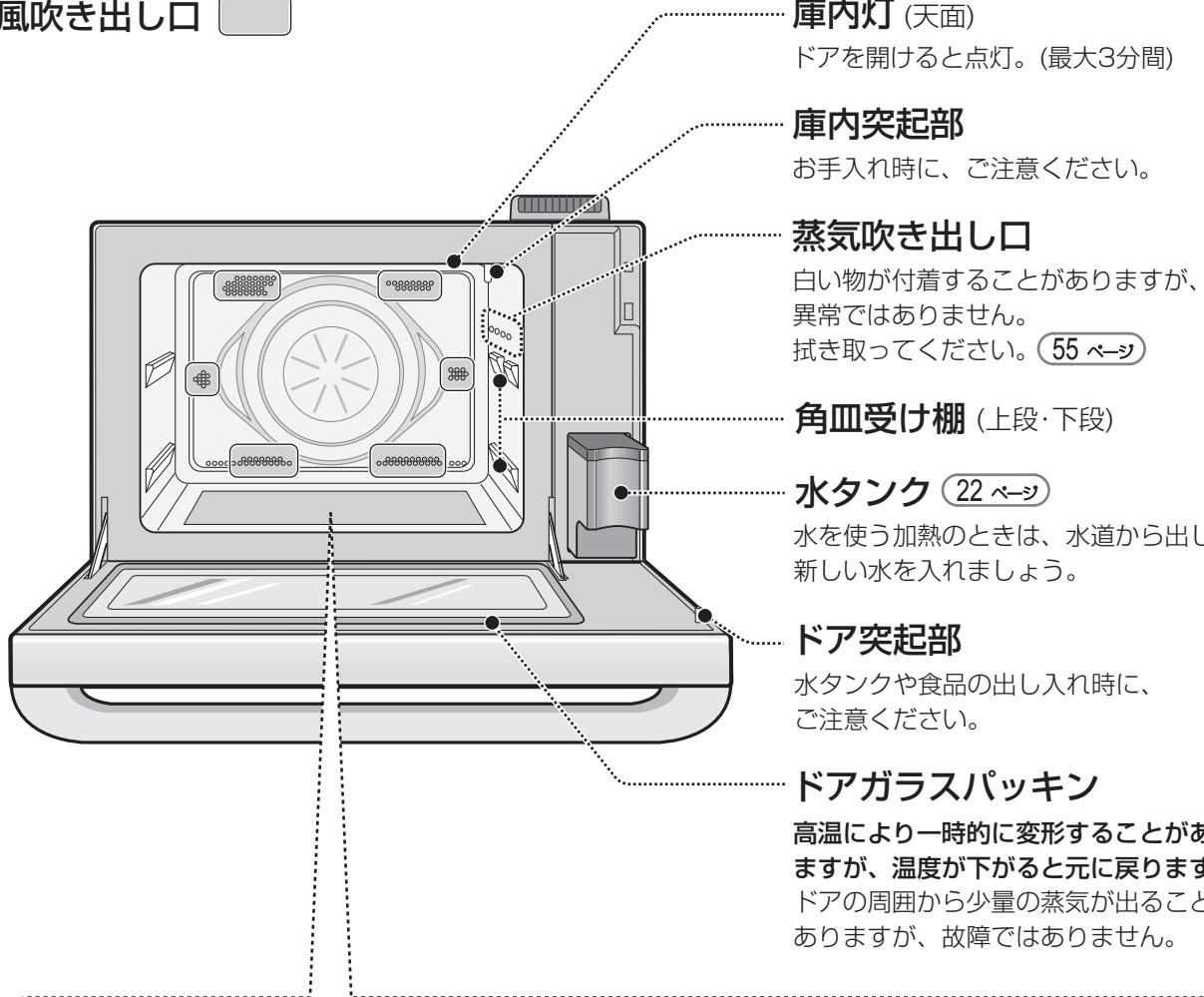


アース専用端子
アース線

アース線
必ずアース端子に取り付ける

庫内

熱風吹き出し口

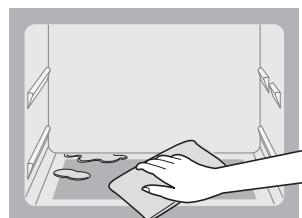


フラットテーブル

ご注意

レンジ加熱のときに、下側から電波が出て食品を加熱します。
誤って金属類を使うと、火花が出て製品を傷めます。

- 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できます。
- 食品カスが付着したまま使用すると、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。(50 ページ)
- 水を使う加熱の場合、蒸気が水滴となって庫内側面に付着したり、底面に溜まります。
溜まる水の量は、メニューによって異なりますが、庫内が冷めてから乾いたふきんなどで拭き取ってください。
水が残っていると、通常の加熱時間よりも長くかかることがあります。



操作部・表示

操作部

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



① あたため/スタート

レンジ加熱を自動でするときに。

また、他の加熱のスタートキーとして使います。

ランプが点滅して、押すタイミングをお知らせします。
加熱中は、点灯に変わります。

② 解凍

冷凍した肉や魚などを解凍するときに。

③ カンタン焼き・蒸し

カンタン焼き・カンタン蒸しメニューを作るときに。

④ とりけし

途中で加熱をやめるときや、操作をやり直すときに。
(加熱中に一時停止するときはドアを開けます。)

再スタートはドアを閉め、[スタート]を押します

⑤ 手動設定

[42 レンジ]～[49 お手入れ]を設定するときに。
決定するときは、ランプが点滅して押すタイミングをお知らせします。

⑥ 仕上がり・温度キー

自動加熱の仕上がり調節や、[43 ソフト蒸し]、
[44 オープン]、[46 ウォーターオープン・発酵]の
温度設定に。

⑦ 庫内灯

加熱中、庫内灯を点灯させるときに。

もう一度押すと、消灯します。

※[46 発酵]をおこなうときは、点灯しません。

⑧ 回転つまみ

- メニュー番号、分量を合わせるときに。
- [42 レンジ]の出力を合わせるときに。
- 手動加熱の時間を合わせるときに。

メニュー表示 ●番号[1]～[49]は、回転つまみで合わせるメニュー番号を表しています。

あたため・蒸し物	焼き物・フライ・セットメニュー	健康セット/美容メニュー	お菓子・パン	手動加熱
1 サックリあたため	8 飲茶メニュー	14 鶏の照り焼き	21 塩ざけ・塩さば	35 カンタンお菓子
2 しつりあたため	9 魚介の蒸し物	15 チキンステーキ	22 から揚げ	42 レンジ
3 スポットスチーム	— ソフト蒸し —	16 グラタン	23 フライ	43 蒸し物・ソフト蒸し
4 牛乳・酒	10 茶わん蒸し	17 ハンバーグ	24 春巻き	44 オーブン
5 蒸し青野菜	11 温泉卵	18 野菜の肉巻き	25 酢豚	45 グリル
6 蒸し根菜	12 鶏の柔らかハム	19 焼き野菜	26 モーニングセット	46 ウォーターオープン・発酵
7 ポテトサラダ	13 蒸し鶏	20 焼きいも	27 お弁当セット	47 ウォーターグリル
			34 食物せんいおかず	48 除菌
			41 ピザ	49 お手入れ

主な表示の説明

表示部

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

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



健康サイン、加熱の種類、またはメニュー名、加熱(運転)中の状態。

延長できます

- 表示中、加熱時間の延長操作ができます。
 - 加熱終了後、3分間表示しますが、一度ドアを開けると、1分間表示になります。
- 〔加熱時間を延長するとき〕(23ページ)

弱強

- 自動加熱で、仕上がりキーを押したときに。

使用する付属品。



〔例〕上段に角皿と調理網をセットする場合



〔例〕上下段に角皿のみをセットする場合

お知らせ音(加熱終了音など)を消すときは

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

- 1** 手動設定 を『ピピッ』と鳴るまで4秒間押します。
- 2** とりけし を押して[]表示になると設定完了です。

- 表示が消えても(電源プラグを抜いても)設定された状態を保ちます。
- お知らせ音を消しても、エラーの音(ピピピピピ...)は、鳴ります。
- 鳴らす設定に戻すときは、手動設定 を『ピッ』と鳴るまで4秒間押し、とりけし を押します。

基本操作

自動加熱

あたため (レンジ)

[あたため/スタート] を押すだけです。



カンタン焼き・蒸し

1度押すとカンタン焼き(ウォーターグリル加熱)
2度押すとカンタン蒸し(蒸し物加熱)
以後くり返します。



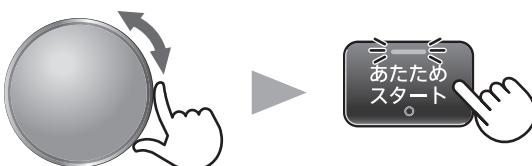
解凍

[解凍] を押して、
食品重量を合わせます。



メニュー番号[1]～[41]

メニュー番号を合わせます。

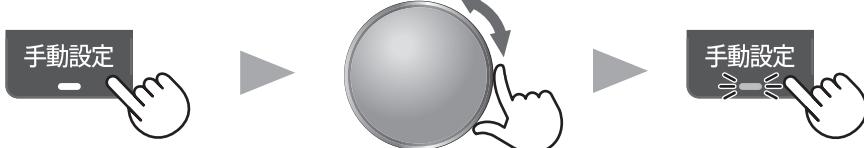


手動加熱

メニュー番号[42]～[49]

[手動設定] を押して、メニュー番号を合わせます。

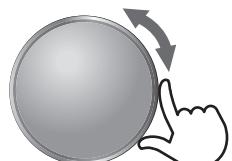
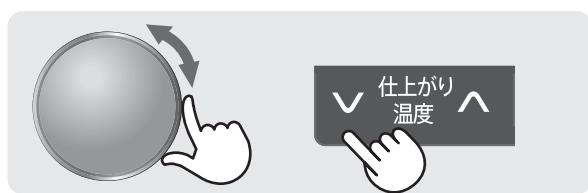
1



出力や温度を合わせます。
(加熱の種類によって、異なります)

加熱時間を合わせます。

2



3



- [44]～[47]で予熱をする場合は、操作手順が異なります。各操作の説明をよくお読みください。
- [手動設定] を押すと、[42 レンジ]から合わせることができます。
- 直接、回転つまみを右に回すと、メニュー番号[1]→[49]、左に回すと[49]→[1]を表示します。

ヘルシオについて

ヘルシオってどんな調理器？

ヘルシオで どんなことができるの？

- 通常のオーブンレンジで、できるすべての調理と、ヘルシオ独自の水を使った「焼く」「蒸す」「煮こむ」「発酵」などの加熱ができます。さらにこの製品では、食器などの除菌ができる機能もあります。

ウォーターグリルと グリルの違いは？

- 強い火力で食品の表面に焦げ目をつけて加熱します。

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。
鶏の照り焼きや鶏のから揚げ、焼きいも、焼きなすなどに向いています。

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。
グラタン、フライ、ぶりの照り焼きなどに向いています。

ウォーターオーブンと オーブンの違いは？

- 一定温度(100～250°C)に制御した庫内で食品を加熱します。

ウォーターオーブン

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。
スペアリブやローストポークなどのメニューに向いています。

オーブン

通常のオーブンと同様にお使いいただけます。
クッキーやアップルパイなど、しっとり仕上げる必要なものに向いています。
また、柔らかくて背の高いシフォンケーキは水を使うと柔らかさが増し、側面にしわが寄ることがありますので、「オーブン」が向いています。

お菓子やパンも うまく焼けるの？

- 加熱の進行にあわせて、水蒸気をタイミングよく入れていくので、シュークリームの皮やケーキ類がふっくら仕上がります。(自動加熱の場合)
- パン作りの基本である発酵は、水蒸気により湿度を与えることで、乾燥を防ぐことができます。(30°C設定時は除く)

加熱の種類としくみ

水 は、水を使う加熱です。

加熱の種類

主なメニュー

使用例

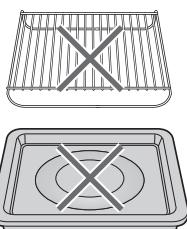
こんな加熱です



通常の電子レンジと同じように、フラットテーブルの下側から出る電波の振動によって食品中の水分が摩擦熱を起こし、加熱します。食品のあたため直しや、解凍がスピーディにできます。レンジ加熱・解凍をするときは、水タンクに水を入れる必要はありません。

ご注意

電波で加熱するため、付属品や金属物を使うと火花が出ることがあります。



水を使いません

あたため

(26 ページ)

解凍

(30 ページ)

[4 牛乳・酒]

(36 ページ)

[42 レンジ]

(40 ページ)

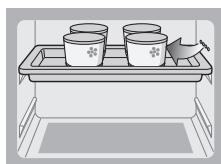
ごはんやおかずのあたため。

冷凍した肉や魚などの生ものの解凍。

牛乳、コーヒーなどの飲み物のあたため。

加熱時間を合わせてあたため。出力の切り替えができます。(600W・500W・200W・1000W)

こんな加熱です



水蒸気(100°Cまで)で蒸し器と同じ調理ができます。

電子レンジに比べ時間がかかりますが、水分を補いしっとりと仕上げます。

蒸し物・ソフト蒸し

[使用する付属品]

- 角皿
- 角皿+調理網



カンタン蒸し

(29 ページ)

複数の食材を同時に蒸すことができます。



[2 しっとりあたため]

(34 ページ)

ごはん、中華まん、シュウマイ、茶わん蒸しのあたため。



[3 スポットスチーム]

(35 ページ)

少量の食品を短時間でしっとりあたため。



- [5 蒸し青野菜]
- [6 蒸し根菜]

(38 ページ)

野菜をゆでるとき。



[43 蒸し物]

(41 ページ)

蒸し料理全般。



[43 ソフト蒸し]

(41 ページ)

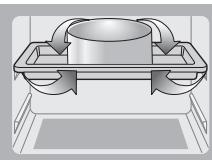
茶わん蒸し、プリンなど。

加熱の種類

主なメニュー

使用例

こんな加熱です



- ウォーターオーブンは、温度制御された過熱水蒸気(100℃以上)で加熱します。(発酵は45℃までの水蒸気加熱です)
- オーブンは、温度制御された熱風で加熱します。

オーブン・ウォーターオーブン・発酵

[使用する付属品]

- 角皿
- 角皿+調理網



[1 サックリあたため]

(32 ページ)

天ぷらや揚げ物などのあたため。



[44 オーブン]

(42 ページ)

従来の一般的なオーブン加熱。



[46 ウォーターオーブン]

(42 ページ)

ローストポークやスペアリブ、煮込み料理など。



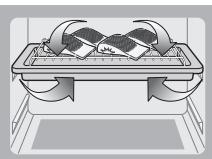
[46 発酵]

(46 ページ)

パンやピザの生地作り。
(加湿しながら乾燥を防いで発酵)

※30℃に合わせるときは、水を使いません。

こんな加熱です



- ウォーターグリルは、高温の過熱水蒸気(100℃以上)で加熱します。
- グリルは、高温の熱風で加熱します。

グリル・ウォーターグリル

[使用する付属品]

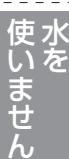
- 角皿
- 角皿+調理網



カンタン焼き

(28 ページ)

複数の食材を同時に焼くことができます。



[45 グリル]

(44 ページ)

従来の一般的なグリル加熱。
魚の照り焼き、グラタンなど。

[47 ウォーターグリル]

(44 ページ)

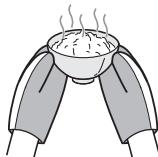
魚の塩焼き、鶏の照り焼きなど。

調理のときのお願い

水を使う加熱のとき

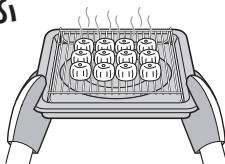
食器や付属品の取り出しあは、
付属のミトンなどを使う

食器ごと加熱されるため、
直接手で触るとやけどの
おそれがあります。



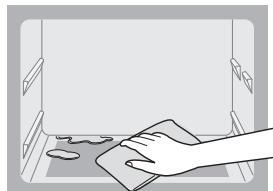
角皿は水平にゆっくり運ぶ

肉汁、油や熱湯が溜まるため、
こぼさないようにして
ください。



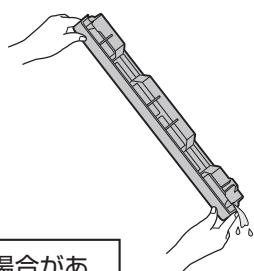
調理後は、庫内(フラットテーブル)
に溜まった水を拭き取る

結露した水が溜まります。
(最大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。



使い終わったら、水タンクと
つゆ受けの水を捨てる

ドア内側の水滴や水タンク
を取り出す際に出る水が、
つゆ受けに溜まります。
(約30mL)
つゆ受けについて [10 ページ](#)



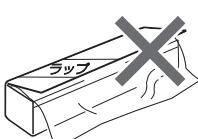
つゆ受けに溜まった水が熱い場合があ
ります。直接水に触らないでください。

一日1度は、水タンクの水を捨てる

衛生的にお使いください。

ラップは使わない

加熱によっては発火します。
蒸し物加熱では、あたたまり
にくくなります。



自動加熱のとき

加熱が足りないときは、「延長」する

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

加熱時間を持続するとき

(加熱が足りないとき)

[23 ページ](#)

▼ 仕上がり
温度 ▲

繰り返し続けて作るときは、
仕上がりキーを使って、
様子を見ながら加熱する

庫内や付属品が熱い場合は、濃いめに仕上がり
たり、うまく仕上がらないことがあります。

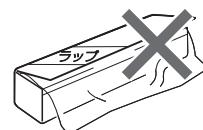
記載の材料・分量を守る

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

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。
- 水を使う加熱のときは、温度が下がると蒸気
が水滴となり食品がぬれることができます。

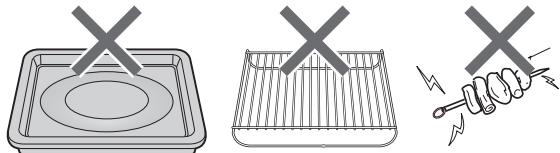
角皿に重い容器をのせない

食品・容器を含めて4Kgまでにしてください。

レンジ加熱のとき(電波加熱)

角皿・調理網・金属類は、絶対に使用しない

火花が出て、製品を傷めたり、付属品が破損することがあります。



特殊な加熱方法でアルミホイルなどを使用することができますが、本書の記載通りにお使いください。

小さく切った根菜などの少量加熱は、必ず浸るぐらいの水を入れる

少量の加熱(100g以下)は、火花が出たり食品が焦げたり燃えたりして、故障の原因になります。

レトルト食品や缶詰は、容器に移し替える

アルミなど金属製の容器では、火花が出て製品を傷めます。



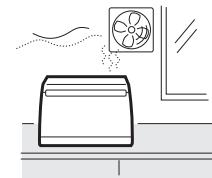
※レトルト食品や缶詰は、
[42 蒸し物]で、そのまま加熱できます。

料理編 43、116～121 ページ

すべての加熱において

換気をしながら調理する

熱気や蒸気がたくさん出ます。



付属品・容器は、加熱・食品の分量に合ったものを使う

付属品は、「**加熱の種類としくみ**」(16 ページ)

または、料理編を参考にしてください。

容器は、「**使える容器・使えない容器**」(20～21 ページ)を参考にしてください。

容器の大きさは、食品を入れて8分目ぐらいになるものを目安にしてください。

加熱中のドアの開閉は、なるべくしない

熱や蒸気が外に逃げてしまい、うまく仕上がりません。

●加熱状態の確認は、加熱終了間際にすばやくおこないます。

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

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

市販の本などの加熱時間や温度では、うまく仕上がらないことがあります。

料理編の類似メニューの温度を参考に、様子を見ながら加熱してください。

使える容器

加熱の種類

○使えます

レンジ・解凍

オーブン・グリル・ウォーターオーブン
グリル・ウォーターグリル

蒸し物・発酵

耐熱140°C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】で、密閉容器などを使用するときは、フタをはずしてください。

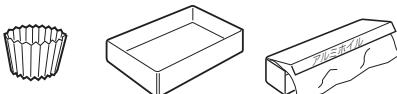
フタをして加熱をすると、センサーが蒸気(湯気)を検知できずに加熱しすぎて発煙・発火・突然沸騰(汁物)の原因となります。

耐熱性ガラス容器



- ただし、急熱・急冷すると割れことがあります。

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

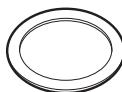


- ただし、取っ手が樹脂のものは、溶けるため使えません。

シリコン容器 ウォーターグリル・グリルでは使えません

- 設定するオーブン温度よりも30°C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°Cの場合、耐熱温度230°C以上の容器)
熱風吹き出し口(11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。

陶器、磁器



- ただし、急熱・急冷すると割れことがあります。

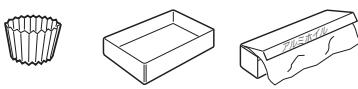
●レンジ加熱の場合、
色絵やひび、金・銀模様のある器は傷めたり、火花が出るので使えません。

耐熱140°C以上のプラスチック容器・ラップ、シリコン容器



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

アルミ・ステンレス・ホーローなどの金属容器、アルミホイル



お願い

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

使えない容器

加熱の種類

×使えません

レンジ・解凍

オーブン・ウォーターオーブン
グリル・ウォーターグリル

蒸し物・発酵

使える容器・使えない容器

アルミ・ステンレス・ホーローなどの金属容器、
アルミホイル



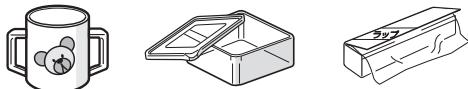
●火花が出て製品を傷めるので使えませんが、アルミホイルは、本書で記載している使いかたであれば、使えます。
(酒のかん・解凍など)

耐熱140℃未満のプラスチック容器
(発砲トレーなど)



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

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。



耐熱140℃未満のプラスチック容器
(発砲トレーなど)



●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。

耐熱性のない
ガラス容器

強化ガラス・カット
グラス・クリスタル
ガラスなども含む

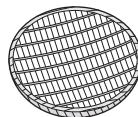


漆器



●塗りがはげたり、ひび割れたり、燃えたりします。

竹・木・紙製品



●次のものは、本書で記載している使いかたであれば使えます。

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

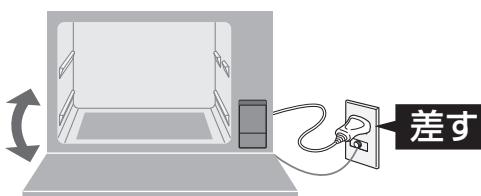
※庫内壁面に接触させないようにしてください。
焦げることがあります。

電源を入れる・切る

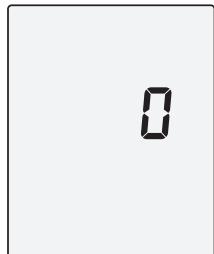
電源を入れる～加熱終了後の電源を切るまで(電源オートオフ機能)

電源を入れる

電源プラグを差し込み
ドアを開けて、閉める



初期画面を表示



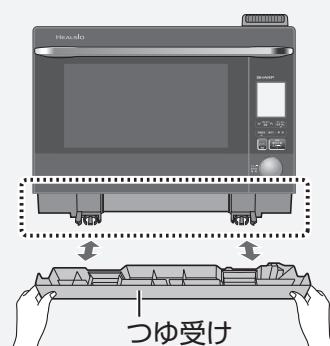
- 初期画面の状態で放置すると1分後、自動的に電源が切れます。
(電源オートオフ機能)

23 ページ

水を使う加熱のときの準備

1 つゆ受けの確認

(水が溜まっているれば、捨てる)
つゆ受けはいつも、
セットしておきます。



調理中の蒸気やドアの内側の水滴、
水タンクを取り出す際に出る水
(約30mL)が溜まります。

つゆ受けの 付けかた・はずしかた

10 ページ

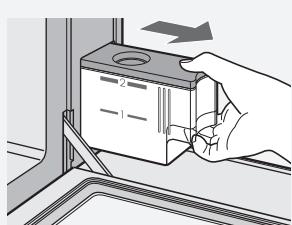


2 ドアを開けて 水タンクの準備

水道から出した新しい水を、お使いください。

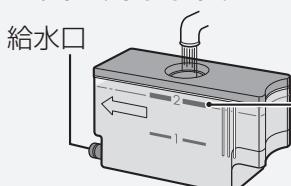
浄水器の水、アルカリイオン水、ミネラルウォーター、井戸水などは、カビや雑菌が繁殖しやすくなります。水道水を使った場合に比べ、よりこまめなお手入れが必要です。また、水道水以外の水は、水タンク内の水量を正しく検知されない場合があります。([水補給して下さい]の表示が出る場合があります)

取り出す



水を入れる

水位2を超えて入れるとこぼれ
やすくなります。

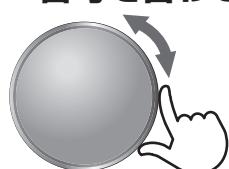


セットする



加熱設定・スタート

食品を入れて、ドアを閉め
メニュー番号を合わせて、スタートする



次ページにつづく

- 加熱途中でドアを開けると一時停止します。再スタートは、ドアを閉めて [スタート] を押します。(加熱の種類やタイミングによっては、仕上がりが悪くなる場合があります)
- 加熱途中でやめるときは、[とりけし] を押します。(初期画面に戻ります)



ドアを開けて 食品を取り出す

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



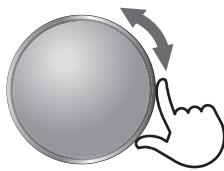
ご注意

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

加熱時間を延長するとき (加熱が足りないとき)

加熱終了後、1分以内に延長したい時間を合わせて **スタート** を押す。

例 30秒延長するとき

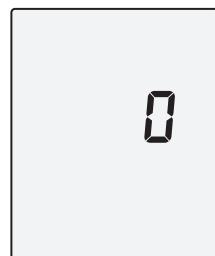


- 手動加熱のとき
加熱の種類を表示。
- 自動加熱のとき
加熱の種類を表示。

[延長できます]表示が消えた場合は、**手動設定** を押し、加熱の種類、時間(温度)を合わせて **スタート** を押します。
(自動加熱のときは、料理編の「手動でするときは:」を参考にしてください)

別の加熱をするとき

とりけし を押して、初期画面にしてから次の加熱設定をする。



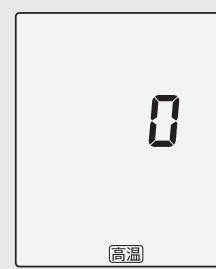
食品を取り出したあと、次の3つの条件で、自動的に電源が切れます。
電源が切れるまでの時間は、庫内温度によって1~30分程度と異なります。

① ドアが閉まっている

② 初期画面を表示している

(初期画面は **とりけし** を押すと表示します)

③ [高温]を表示していない



- [高温]表示
庫内が高温であることをお知らせしています。
やけどにご注意ください。

一日に1度は、水タンク・つゆ受けのお手入れと本体水抜き (47ページ) をしましょう

49 カラ焼きをする

(所要時間：20分程度)

ご購入後、初めてお使いになるときに

なぜカラ焼きが必要？ 庫内に付着している油を焼き切ります。

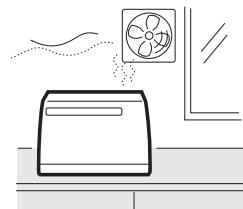
カラ焼きをしなくても調理できますが、庫内が高温になると排気口から煙やにおいが出ます。

そのため、調理前にカラ焼きをして煙やにおいを出しておきます。何度か調理をおこなったあとでも煙やにおいが気になるときは、[49 お手入れ(庫内クリーン)]の操作をしてください。(49 ページ)

① まず、換気を良くしましょう

必ず部屋の窓を全開するか、換気扇を回す **大切**

煙やにおいに敏感な小鳥などは、別の部屋に移しておきましょう。

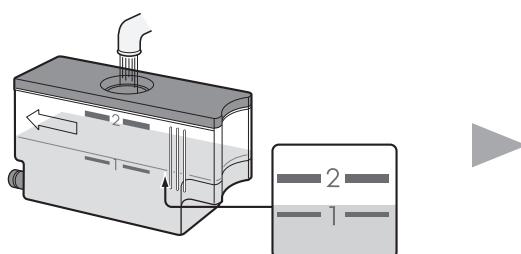


② つゆ受けをセットする

(10 ページ)

③ ドアを開けて、水タンクに水位1以上の中を入って本体にセットする

水位2を超えて入れると、こぼれやすくなります。



準備

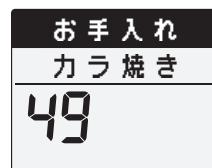
1

ドアを閉める (電源が入り、初期画面[4]が表示されます)

●庫内には何も入れません。

2

[49 お手入れ(カラ焼き)]に合わせる



3

●加熱中・加熱後は

高温のため庫内壁が膨張するときに「ポン」と鳴ることがあります。冷めるときも鳴ることがあります。

本体がかなり熱くなっています。ご注意ください。



残り時間を表示



次ページにつづく



注意



加熱中や加熱後しばらくは
庫内・ドアに触らない

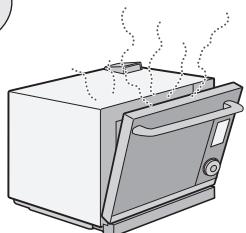
接触禁止

【やけどの原因】

4



加熱終了後、ドアを少し開けて、蒸気を外に逃がす



顔を近付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に、加熱終了後もファンが5分程度回転します。

5

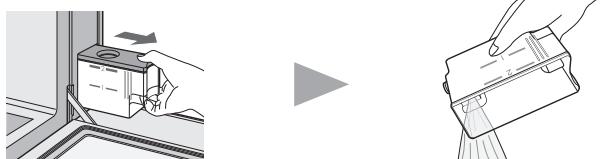
庫内が冷めてから、水滴などをふき取る



- フラットテーブルが熱くなっています。
熱に弱い容器を置くと溶けたり、変形することがあります。
- [高温]表示は、庫内が冷めると消えます。
- 庫内に水滴が残っているときは、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。
(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
(水に含まれるミネラル分の作用で、衛生上問題ありません。))

6

水タンクのフタをはずして、
残っている水を捨てる



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

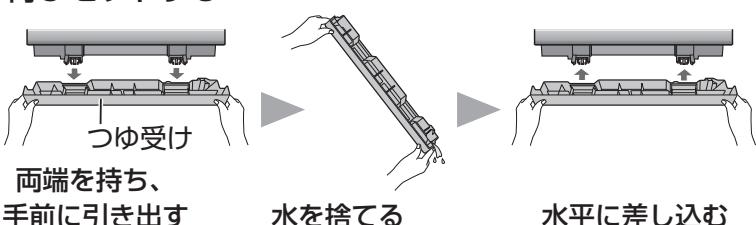
7

ドアを閉める

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

8

10秒程度してから、つゆ受けの水を捨て、
再びセットする



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

ご注意

- 庫内が高温のときは、次の加熱は使用できません。

[解凍]・[11 温泉卵]・[12 鶏の柔らかハム]・[13 蒸し鶏]・[32 シーフードサラダ]・[43 ソフト蒸し]・[46 発酵]・[48 除菌] ([U 04]を表示し、お知らせ音が鳴ります。(57 ページ))

カラ焼きをする

あたため

レンジ加熱

例 ごはん(常温・冷蔵)をあたためる (他のメニューは右ページ参照)

自動

準備

1

加熱終了



食品を入れる

- 極端に端へ置くと上手に仕上がりません。

冷凍ごはんは

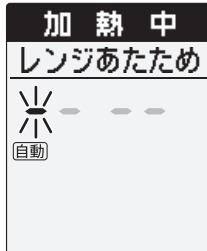
ラップをしたまま耐熱性の平皿にのせる。



飲み物の加熱では、沸騰するので絶対に使わない。

[4 牛乳・酒]で加熱します。 (36 ページ)

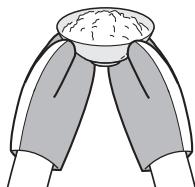
ドアを閉めて



加熱



食品を取り出す



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

- 角皿・調理網は使わない。



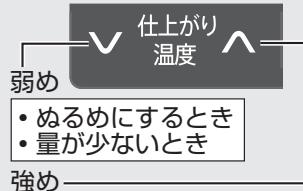
- 量が多いときは、2つに分けて中央に置きます。

- ラップをするものについて

(27 ページ)

- 点滅表示は進行状態を示します。
(3つ点灯すると終了間近)

- 仕上がりを調節するときは
スタート後30秒以内に仕上がりキーを押す。



- ぬるめにするとき
- 量が少ないとき

- あつめにするとき

- ▲ (強め)の場合は、残り時間
を表示します。

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

- 加熱途中で混ぜるときは、
ドアを開けると一時停止します。
再スタートは、ドアを閉めて
[スタート]を押します。

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

- 加熱時間を延長するとき (23 ページ)

ご注意

- 「あたため」は、ごはん・おかずのあたためや、ゆでた野菜の冷凍保存品を解凍するときにお使いください。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。
 - ・水分の少ないもの(干もの・落花生など)・乾燥したもの・パセリ・はじけやすい食材の入ったもの(いかなど)・青じそなどの乾燥は、[42 レンジ][200W]で様子を見ながら加熱します。
- ラップをしていた場合は、加熱後、やけどに気を付けてすぐにはずします。
(食品・容器の変形の原因)
- 高温で使用したあののフラットテーブルに、プラスチックなど熱に弱い容器を置いたり、ラップを敷かないでください。

警告



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]

警告



あんまん・パン・焼きいも、水分の少ないもの、少量のものには使わない

【発煙・発火の原因】

食品別 自動あたためのコツ



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

(mL=cc)

食品	分量	状態	ラップ	仕上がりの調節	コツ
ごはん	1~4杯 (1杯150g)	常温・冷蔵	—	4杯のときは ▲(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	○	—	● 2~3cm厚さで、平らに冷凍したものを使う。必ず皿にのせる。 100~150g
ピラフ	100~400g	常温・冷蔵	—	—	● 加熱後、混ぜる。
	250~400g	冷凍	○	—	● あらかじめ、よくほぐしておく。
汁物(みそ汁)	1~2杯(1杯150mL)	常温・冷蔵	—	▲(強め)	● 加熱後、かき混ぜる。
カレー・シチュー	200~400g	常温・冷蔵	○	▼(弱め)	● 加熱後、かき混ぜる。
		冷凍		▲(強め)	● 底の平らな浅い容器に入れる。残り時間が出ると取り出してかき混ぜ、[スタート]を押して加熱する。加熱後、かき混ぜる。
蒸し物(シュウマイ)	5~12個 (160gまで)	冷凍	○	—	● 両面に水を振りかける。
煮物	100~400g	常温・冷蔵	—	▼(弱め)	● 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。
揚げ物(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[42レンジ]で[200W]に合わせてひかえめに加熱する。
焼きとり	2~6本(150g)	常温・冷蔵	—	—	—
焼き物(ハンバーグ)	1~4個 (1個90g)	常温・冷蔵	—	▲(強め)	—
		冷凍	○	—	● 加熱後、ラップをしたまま2~3分蒸らす。
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。
里いも・かぼちゃ	250~500g	冷凍	○	—	—
ミックスベジタブル	100~300g	冷凍	○	—	● 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。 ご注意

- 食品の状態、分量に合わせて仕上がりの調節をしてください。
- 時間やW数を合わせて加熱するときは、[42レンジ](40ページ)、加熱早見表「あたためる」をご覧ください。料理編 116 ~ 121 ページ

知っておいてください

- この加熱方法は、食品の蒸気(湯気)をセンサーが検知して、加熱が終了するしくみとなっています。そのため、容器や皿にラップをしっかりとからぶせたり、密閉容器などのフタをして加熱すると、加熱のしすぎて発煙・発火・突然沸騰(汁物)の原因になります。ラップをするときは、ゆとりをもたせて軽くからぶせて、密閉容器などのフタは、はずしてください。
- 庫内に水滴が残っているときは、必ず拭き取ってからお使いください。(庫内が熱いときは、やけどに注意)
水が残っていると、本来の加熱時間よりも長くかかることがあります。

あたため

カンタン焼き 水

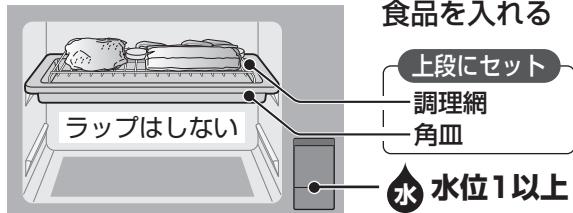
ウォーターグリル加熱

複数の食材を同時に焼くことができます

自動

材料、調理のポイントは、料理編をご覧ください。(料理編 8 ~ 11 ページ)

準備



- 使える容器
ウォーターグリル (20 ページ)
- つゆ受けが、カラであること
を確認する。

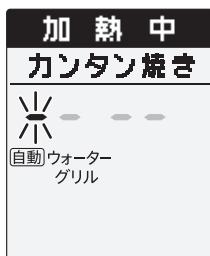
1

ドアを閉めて



- 押すごとに[カンタン焼き]と[カンタン蒸し]の選択ができます。

2



- 仕上がりを調節するときは
スタート後30秒以内に
仕上がりキーを押す。



・約17分

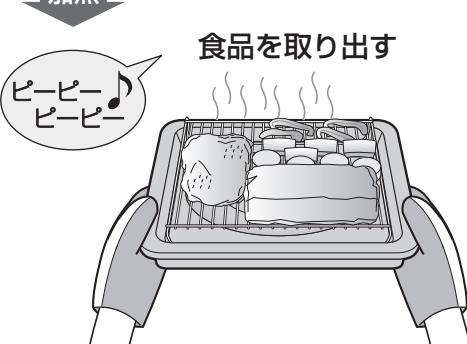
強め

・約26分

- 大切 食品の分量によって、
必ず仕上がりキーを
押すものがあります。

- 仕上がりを調節しない場合は
約22分の加熱になります。
- 加熱途中で残り時間を表示し
ます。

加熱終了



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。

- 加熱時間を見延長するとき
(23 ページ)
- ご使用後は、水タンクとつゆ
受けの水を捨てる。 (10 ページ)
- 庫内のお手入れも忘れずに
おこなってください。 (50 ページ)

カンタン蒸し 水

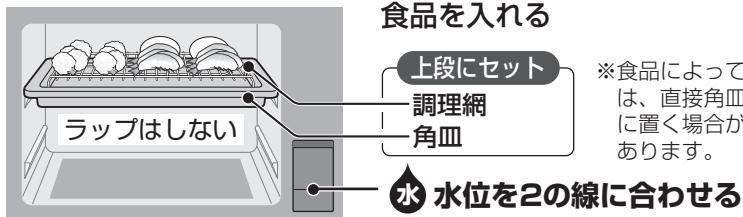
蒸し物加熱

複数の食材を同時に蒸すことができます

自動

材料、調理のポイントは、料理編をご覧ください。[料理編 12 ~ 15 ページ]

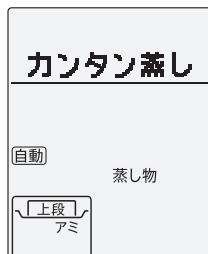
準備



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

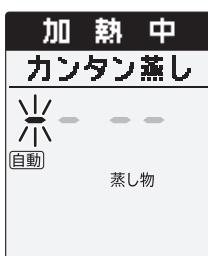
1

ドアを閉めて



- 押すごとに[カンタン焼き]と[カンタン蒸し]の選択ができます。

2



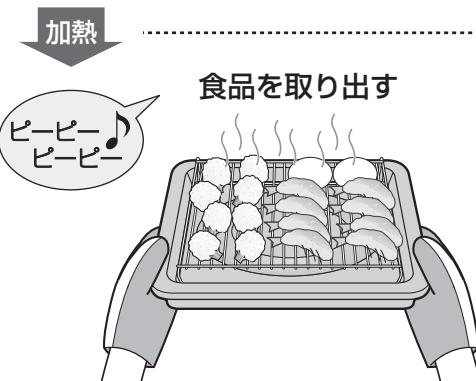
- 仕上がりを調節するときは スタート後30秒以内に 仕上がりキーを押す。



- 大切 食品の分量によって、 必ず仕上がりキーを 押すものがあります。

- 仕上がりを調節しない場合は 約14分の加熱になります。
- 加熱途中で残り時間を表示し ます。

加熱終了



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。

- 加熱時間を延長するとき (23 ページ)
- ご使用後は、水タンクとつゆ 受けの水を捨てる。 (10 ページ)
- 庫内のお手入れも忘れずに おこなってください。 (50 ページ)

カンタン焼き／カンタン蒸し

解凍

レンジ加熱

例 冷凍した肉(200g)を解凍する

自動

庫内が高温のときは、使用できません。「H 04」を表示します。(57ページ)

準備



食品を入れる

- 極端に端へ置くと
上手に仕上がりません。

ラップを敷く

ラップで包んだり、
かぶさらないようにする

- 使える容器 解凍 (20ページ)
- 角皿・調理網は使わない。



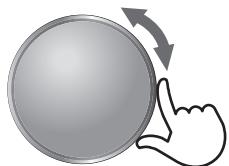
1

ドアを閉めて



2

[食品重量]を合わせる



- 設定範囲
100~500gまで
(100g単位)

3



- 仕上がりを調節するときは
スタート後30秒以内に
仕上がりキーを押す。



- 大切 素材によって、必ず
仕上がりキーを押す
ものがあります。

(31ページ)

- 加熱途中で残り時間を表示
します。

加熱終了



- 加熱時間を延長するとき
(23ページ)

素材別 解凍のコツ

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

料理編 122 ~ 123 ページ

素材に合わせて仕上がりキーを使います。

素材		仕上がりの調節	コツ
肉類	かたまり肉	▲ (強め)	—
	薄切り肉	—	※骨付き鶏肉の足の細い部分にアルミホイルを巻く。
	鶏肉		
	ひき肉		
魚類	まぐろ(赤身)	▼ (弱め)	※一尾魚の尾の細い部分に、アルミホイルを巻く。
	いか・えび		
	魚		

■上手に解凍するための冷凍方法

- バランなどの飾りや敷物・調味料入りの小袋は取り除く。
- 新鮮なものを薄く、平たく整え、必ず空気を抜き、ラップなどで密封する。
- 1回分(200~300g)ずつに分ける。(厚みは3cm以内で)
厚みのあるものは、解凍されにくくなります。

※野菜は、固めにゆでて水分をよく切れます。解凍は **あたため** で加熱します。

解凍



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

1 サックリあたため 水

ウォーターオーブン加熱

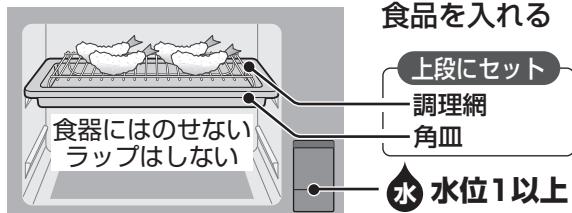
例 天ぷら(常温・冷蔵)をあたためる

自動

過熱水蒸気で余分な油を落として、サックリあたためます。

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

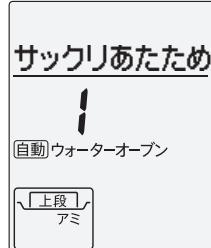
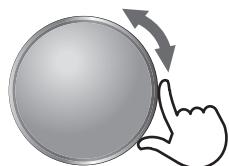
準備



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

1

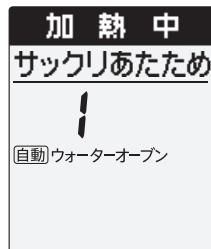
ドアを閉めて
[1 サックリあたため]
に合わせる



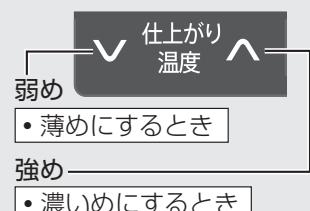
- 冷凍食品をあたためる場合は、
回転つまみを右に少し回して、
[冷凍]を表示させる。



2



- 仕上がりを調節するときは
スタート後30秒以内に
仕上がりキーを押す。

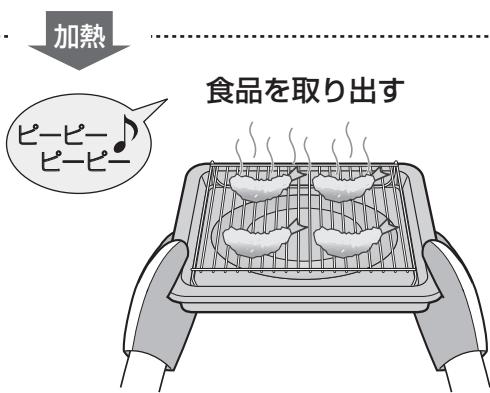


大切 食品によって、必ず
仕上がりキーを押す
ものがあります。

(33 ページ)

- 加熱途中で残り時間を表示
します。

加熱終了



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

- 加熱時間を延長するとき
(23 ページ)
- ご使用後は、水タンクとつゆ
受けの水を捨てる。 (10 ページ)
- 庫内のお手入れも忘れずに
おこなってください。 (50 ページ)

食品別 サックリあたためのコツ

手動で加熱するときは、**加熱早見表（あたためる）**をご覧ください。**料理編 118～121 ページ**
ラップは使いません。

食品	分量	状態	仕上がりの調節
天ぷら	100～400g	常温・冷蔵	400gのときは ▲ (強め)
●かき揚げは、焦げやすいため、[46 ウォーターオーブン]で加熱します。（料理編 118～119 ページ）			
骨付きフライドチキン (すでに油で揚げたもの)	100～200g	常温・冷蔵	—
とんかつ・コロッケ (すでに油で揚げたもの)	100～200g	常温・冷蔵	▼ (弱め)
焼き魚・焼きとり (すでに焼いてあるもの)	100～200g	常温・冷蔵	▼ (弱め)
ハンバーグ (すでに焼いてあるもの)	1～2個(1個90g)	常温・冷蔵 冷凍※	▼ (弱め) —
たこ焼き たい焼き・今川焼き	80～160g	常温・冷蔵 冷凍※	▼ (弱め) —
お好み焼き	1枚(200g)	常温・冷蔵 冷凍※	▲ (強め)
調理済お弁当用フライ (すでに油で揚げたもの)	80～150g (1個20～35g)	冷凍※	—

※回転つまみを右に少し回して、[冷凍]を表示させます。



- 電子レンジ加熱に比べて時間がかかります。
- 食品の種類や形状によって、仕上がりが変わります。
仕上がりの調節や、加熱の延長を利用して下さい。
とくに市販品は、様子を見ながら加熱して下さい。
- 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。

2 しつとりあたため 水

蒸し物加熱

例 中華まん(常温・冷蔵)をあたためる

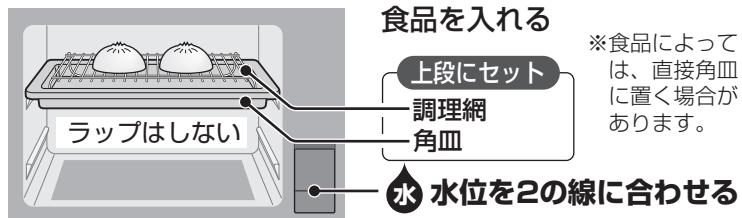
自動

分量が少ないとときは、[3 スポットスチーム]で加熱するとスピーディにあたためられます。

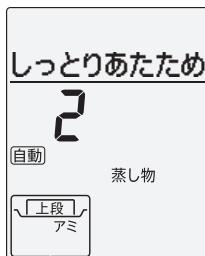
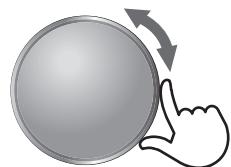
準備

1

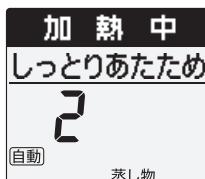
加熱終了



ドアを閉めて
[2 しつとりあたため]に合わせる



2



加熱



食品を取り出す

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

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

- 冷凍食品をあたためる場合は、回転つまみを右に少し回して、[冷凍]を表示させる。



- 仕上がりを調節するときはスタート後30秒以内に仕上がりキーを押す。

大切 食品によって、必ず仕上がりキーを押すものがあります。

(下表参照)

- 加熱途中で残り時間を表示します。

- 加熱時間を延長するとき

(23 ページ)

- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。(10 ページ)

- 庫内のお手入れも忘れずに
おこなってください。(50 ページ)

手動で加熱するときは、**加熱早見表 あたためる**をご覧ください。料理編 116 ~ 119 ページ

食 品	分 量	状 態	仕上がりの調節	コ ツ
ごはん おこわ	1~4杯 (1杯150g)	常温	1~2杯のときは ▼ (弱め)	<ul style="list-style-type: none"> ● 1人分ずつ茶わんに入れ、角皿に置く。 ● 冷凍の場合は、[43 蒸し物]で加熱します。
中華まん	1~4個 (1個70~120g)	常温・冷蔵	▲ (強め)	<ul style="list-style-type: none"> ● 直接、調理網にのせて、角皿に置く。
		冷凍※	1個が120gのときは ▲ (強め)	
シュウマイ	5~12個 (160gまで)	常温・冷蔵	—	<ul style="list-style-type: none"> ● 直接、調理網にのせて、角皿に置く。 ● 角皿に置く。
		冷凍※	▼ (弱め)	
茶わん蒸し	1~4個 (1個150g)	常温・冷蔵	▲ (強め)	<ul style="list-style-type: none"> ● 手作りの茶わん蒸しは、共ブタまたは、ラップをします。 ● 市販の冷蔵茶わん蒸しは、フィルム製のフタのまま加熱します。

※回転つまみを右に少し回して、[冷凍]を表示させます。



- 電子レンジ加熱に比べて時間がかかります。
- 容器の形状・材質や盛りつけかたなどによって、仕上がりの温度が変わります。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。

3スポットスチーム 水

蒸し物加熱

例 冷蔵シュウマイ(6個)をあたためる 目安時間：9分

自動

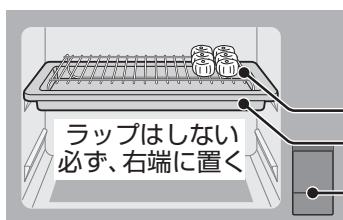
1人分のおかずなど、少ない分量を[2 しっとりあたため]よりもスピーディにあたためます。

準備

1

2

加熱終了



食品を入れる

上段にセット

調理網

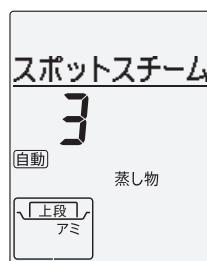
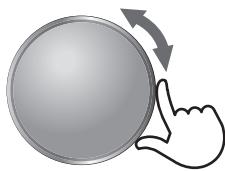
角皿

水 水位を2の線に合わせる

※食品によって
は、直接角皿
に置く場合が
あります。

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

ドアを閉めて
[3 スポットスチーム]に合わせる



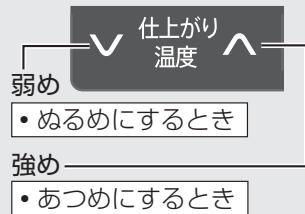
加熱



食品を取り出す

高温になるため、直接手で触れない
角皿に水などが溜まることがあります。
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
仕上がりキーを押す。



- 大切 食品によって、必ず
仕上がりキーを押す
ものがあります。

(下表参照)

- 加熱途中で残り時間を表示
します。

- 加熱時間を延長するとき

(23 ページ)

- ご使用後は、水タンクとつゆ
受けの水を捨てる。 (10 ページ)

- 庫内のお手入れも忘れずに
おこなってください。(50 ページ)

食品	分量	状態	仕上がりの調節	コツ
ごはん おこわ	1杯(150g)	常温	—	● 茶わんに入れ、角皿の右端に置く。
中華まん	1個(70~120g)	常温・冷蔵	120gのときは ▲(強め)	● 直接、調理網の右端にのせて、角皿に置く。
シュウマイ	6個(80g)	常温・冷蔵	—	● 直接、調理網の右端にのせて、角皿に置く。
総菜の缶詰 (さんま蒲焼き、 焼きとりなど)	1缶 (80~100g)	常温	100g未満のときは ▼(弱め)	● 缶のフタをあけ、調理網の右端にのせて、角皿に置く。
まんじゅう	1個 (50~100g)	常温・冷蔵	▼(弱め)	● 直接、調理網の右端にのせて、角皿に置く。 ※もちを使った和菓子(例: 大福など)は、加熱できません。

● 中華まん、シュウマイの冷凍ものをあたためる場合は、[2 しっとりあたため]をお使いください。

● 総菜の缶詰、まんじゅうは、人肌程度の食べ頃温度に仕上がります。

しっとりあたため／スポットスチーム

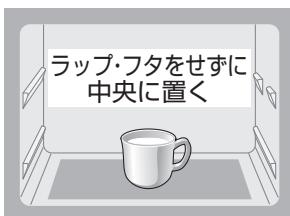
4 牛乳・酒

レンジ加熱

例 牛乳1杯(200mL)をあたためる

自動

準備



食品を入れる

低めの広口容器が
適しています。



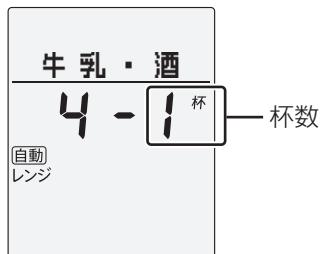
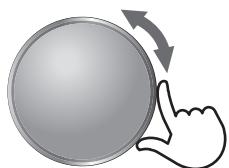
- 使える容器 レンジ (20 ページ)
- 角皿・調理網は使わない。



- 加熱前、加熱後も必ずかき混ぜます。

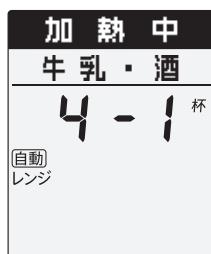
1

ドアを閉めて
[4 牛乳・酒]に合わせる
(杯数も合わせます)

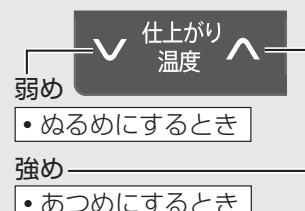


- 設定範囲
1~4杯まで
2杯以上は、さらに回転つまりを回して杯数を合わせます。

2



- 仕上がりを調節するときは
スタート後30秒以内に
仕上がりキーを押す。



- 仕上がり温度を調節するときは、
必ず ▼ (弱め) を押す。
(37 ページ)

- 加熱途中で残り時間を表示
します。

加熱終了

加熱

食品を取り出す



- 加熱時間や回転時間を延長するとき
(23 ページ)

- 加熱しそうなときは、1~2
分程度庫内で冷ましてから、
取り出してください。



警告



加熱しすぎない
突然の沸騰により飛び散ります

【やけどのおそれ】

食品別 飲み物あたためのコツ

- 容器は基準分量(下表参照)を入れて、8分目ぐらいになるものを使います。
- 容器に入れる一杯あたりの分量を、お守りください。
- 加熱前の温度によっては、仕上がりの調節をしてください。(下表参照)

(mL=cc)

食 品	基 準 分 量 1杯あたり	加 热 前 の 基 準 温 度	仕 上 が り の 調 节
牛乳	200mL	冷蔵保存…約8°C	<p>▲ (強め)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・あつめにするととき ・加熱前の基準温度より低いとき
コーヒー	150mL	常温保存…約20°C ※牛乳より約10°C あつめになります。	<p>▼ (弱め)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ぬるめにするととき ・加熱前の基準温度より高いとき
酒	180mL	常温保存…約20°C	<p>●必ず ▼ (弱め)を押す。(標準の仕上がり) ●あつめやぬるめにするときは、[42 レンジ]で[600W]に合わせ、時間を合わせて、様子を見ながら、加熱してください。</p>

牛
乳
・
酒

ご注意

- 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。
- 基準分量より少ないときや、加熱前の基準温度より高いとき(飲み残しのコーヒーなどのあたため)は、加熱スタート後、30秒以内に仕上がりの調節をするか、[42 レンジ]で[600W]に合わせ、時間を合わせて、様子を見ながらあたためてください。
あたためで加熱しない。沸騰することがあり危険です。

※手動で加熱するときは、加熱早見表 あたためる 飲み物 をご覧ください。

(料理編 116 ~ 117 ページ)

5 蒸し青野菜 水 6 蒸し根菜 水

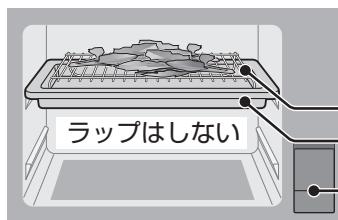
蒸し物加熱

準備

1

2

加熱終了



食品を入れる

上段にセット

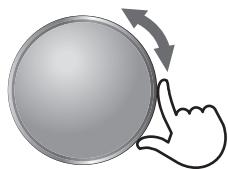
調理網

角皿

水位を2の線に合わせる

- つゆ受けが、カラであることを確認する。

ドアを閉めて
[5 蒸し青野菜]
に合わせる



ビタミン保存 健康サイン

蒸し青野菜

5

自動

蒸し物

上段
アミ

加熱中

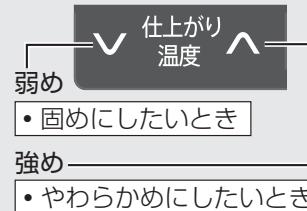
蒸し青野菜

5

自動

蒸し物

- 仕上がりを調節するときはスタート後30秒以内に仕上がりキーを押す。



- 大切 食品によって、必ず仕上がりキーを押すものがあります。

(39 ページ)

- 加熱途中で残り時間を表示します。

- 加熱時間を延長するとき

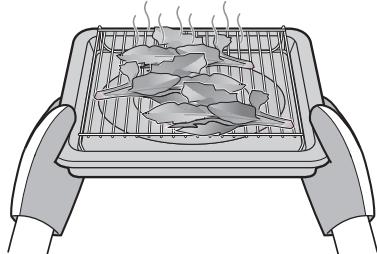
(23 ページ)

- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。(10 ページ)
- 庫内のお手入れも忘れずにこなしてください。(50 ページ)



食品を取り出す

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



- 1度にできる分量。(下表参照)
- 角皿に調理網をのせ、材料を並べます。
- ラップはしません。
- 材料の大きさは、そろえます。

切りかたが下表と異なる場合は、[43 蒸し物]で様子を見ながら加熱してください。

- 素材に合わせて、必ず仕上がりキーを押すものがあります。

下表以外の野菜(とうもろこし、枝豆など)を蒸す場合は、**加熱早見表** [蒸す・ゆでる]・**季節の食材** をご覧ください。**料理編 122 ~ 125 ページ**

- 少量のときや急ぐときは、[42 レンジ]で[600W]に合わせ、時間を合わせて加熱します。

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

素材に合わせて仕上がりキーを使います

素材とコツ	メニュー番号	目安分量
ほうれん草・小松菜 ● 太い根には、十字の切り込みを入れる。 ※ 調理網にのせにくい場合や食品が天面に当たる場合は、角皿に直接のせます。 ● 加熱後、アク抜きと色止めのためにすぐ水に取る。	[5 蒸し青野菜]	
アスパラガス 根元のかたい皮を取る。		100~400g まで
ブロッコリー 小房に分ける。仕上がりキーの、 ▲(強め) を押す。		
大根 2~3cm厚さの輪切りにする。		
にんじん・ごぼう 1cm厚さの輪切りまたは、斜め切りにする。 仕上がりキーの、 ▼(弱め) を押す。		
じゃがいも 1個(150g)を4つに切る。 丸ごとは、加熱されにくいため、できません。	[6 蒸し根菜]	
さつまいも 1本(250g)を4つに切る。 丸ごと加熱するときは、直径5cm以下のものを用意し、仕上がりキーの、 ▲(強め) を押す。 加熱後、10分程度庫内で蒸らします。		150g~1kg まで (かぼちゃは 400gまで)
かぼちゃ 3~4cm角に切る。仕上がりキーの、 ▼(弱め) を押す。		

42 レンジ

警告



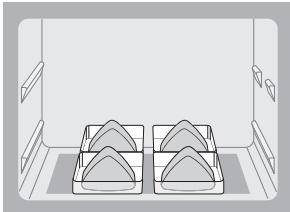
卵(殻付き卵・ゆで卵・おでんの卵・うずら卵など)を加熱しない

[爆発し、大変危険]

例 冷凍食品を加熱する 出力：600W 加熱時間：5分のとき

手動

準備



食品を入れる

置きかた、出力(W)、加熱時間は記載内容に合わせる。



- 使える容器 レンジ (20 ページ)
- 角皿・調理網は使わない。



- ラップの有無や目安時間については、加熱早見表をご覧ください。
料理編 116 ~ 125 ページ

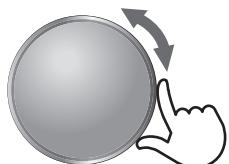
1

ドアを閉めて
[42 レンジ]に合わせる



2

[出力(W)]を合わせる

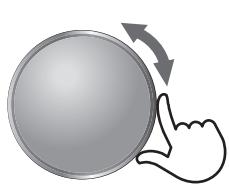


- 右に回した場合
→ 600W → 500W
1000W ← 200W ←



3

[時間]を合わせる



- 設定範囲
1000W … 3分まで
600W…… 15分まで
500W…… 30分まで
200W…… 1時間35分まで
● 5分まで10秒単位
● 10分まで30秒単位
● 30分まで1分単位
● 1時間35分まで5分単位
(1000Wは1分まで5秒単位
200Wは10分まで30秒単位)

4



↓ 加熱

食品を取り出す



- 加熱時間を延長するとき (23 ページ)
※ 1000Wで加熱したあと、[延長できます]で加熱を追加すると、過加熱を防ぐため、出力を下げて加熱します。

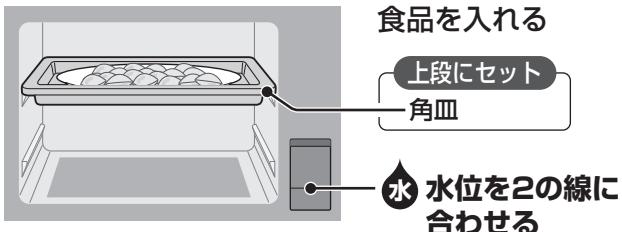
加熱を続けておこなうと、1000W 加熱のときに[弱]を表示することがあります。(製品を保護するために 600W 加熱となります)

43 蒸し物・ソフト蒸し

例 あさりの酒蒸しをする [43 蒸し物] 加熱時間：11分のとき 手動

ソフト蒸しの場合、庫内が高温のときは、使用できません。「!! 04」を表示します。[57 ページ]

準備



蒸し物………100°Cで加熱します。

ソフト蒸し…70～95°Cに設定ができます。

- 使える容器 [蒸し物] [20 ページ]
- つゆ受けが、カラであることを確認する。
- メニューによっては、調理網を使います。下段で加熱したり、2段で加熱するとうまく仕上がりません。
詳細は、料理編を参考にしてください。

1

ドアを閉めて
[43 蒸し物]に合わせる



ソフト蒸しのとき

[43 ソフト蒸し]に合わせて
手動設定 を押す

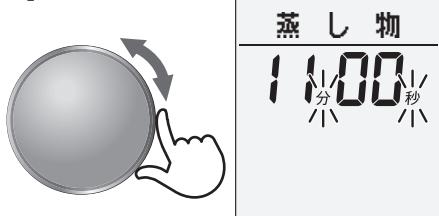


[温度]を合わせる

- ▼ 仕上がり 温度 ▲
- 初め、[70°C]を表示
 - 設定範囲
70～95°Cまで(5°C単位)

2

[時間]を合わせる



ソフト蒸しのときも
時間を合わせます。

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

3



加熱

食品を取り出す



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

- 加熱時間を延長するとき [23 ページ]
- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。 [10 ページ]
- 庫内のお手入れも忘れずに
おこなってください。 [50 ページ]

加熱終了

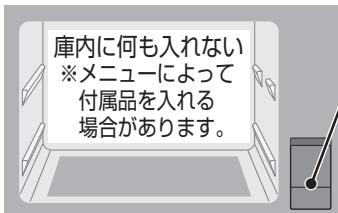
レンジ／蒸し物・ソフト蒸し

44 オーブン・46 ウォーターオーブン 水

例 山食パンを焼く [44 オーブン(予熱あり)] : 180°C 時間 : 30分のとき

予熱をして焼くとき

準備



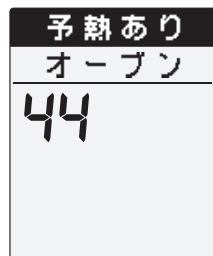
水は入れません

[46 ウォーターオーブン]として使うときは、
水位1以上水を入れます。

- 使える容器 (20 ページ)
オーブン・ウォーターオーブン
- つゆ受けが、カラであることを確認する。
- **予熱について**
よくあるご質問 (60 ページ)

ドアを閉めて
[44 オーブン(予熱あり)]に合わせる

1



- ウォーターオーブンとして使うときは、[46 ウォーターオーブン]に合わせます。

[温度]を合わせる

2



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

3



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

4

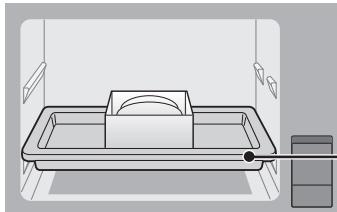
予熱が完了すると



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

手動

5



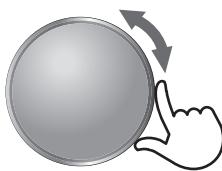
食品を入れて
ドアを閉める

下段にセット
角皿

- 庫内温度が下がるので、ドアの開閉はすばやくする。
- 1段の場合は、角皿は上段に入れるのが基本です。ただし、高さのあるものは下段に入れます。

6

[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

7

加熱終了



加熱

食品を取り出す

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

- 加熱中に温度を変更するときは、温度キー $\nabla \wedge$ を押します。

- 加熱時間を延長するとき
[\(23ページ\)](#)
- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。[\(10ページ\)](#)
- 庫内のお手入れも忘れずに
おこなってください。[\(50ページ\)](#)

予熱をしないで焼くとき

- 操作 **準備** では、料理編を参考にメニューに合った付属品と食品を入れます。
(1段の場合は、角皿は上段に入れるのが基本です。ただし、高さのあるものは下段に入れます)
- 操作 **1** では、[44 オーブン(予熱なし)]、または[46 ウォーターオーブン(予熱なし)]に合わせます。
- 操作 **2** では、温度を合わせたあと、操作 **6** に進みます。

オーブン・ウォーターオーブン

ご注意

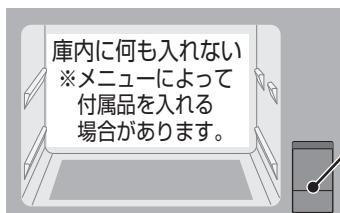
- 室温や食品の分量・形・加熱前の温度、電源電圧により、仕上がりが異なります。
- 市販の本やガスオーブン、他の電気オーブンのレシピで作るときは、料理編の類似メニューの
加熱時間・温度や付属品を参考に様子を見ながら加熱してください。
(類似メニューがない場合や続けて焼くときも加熱時間をひかえめにして、**予熱をして焼くとき** の
操作をおすすめします)市販の本などの温度や加熱時間では、うまく仕上がらないことがあります。
- 予熱にかかる時間は、室温や付属品の有無などにより異なります。
(最大20分程度。ウォーターオーブンの場合は、オーブンより若干長くなります)

45 グリル・47 ウォーターグリル 水

例 魚の切り身を焼く [47 ウォーターグリル(予熱あり)] 時間：17分のとき

予熱をして焼くとき

準備



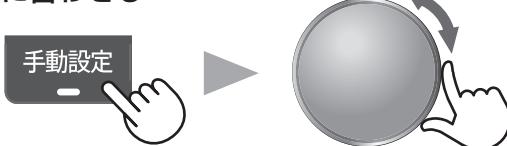
—水 水位1以上

[45 グリル]として使うときは、水を使いません。

- 使える容器 20 ページ
グリル・ウォーターグリル
 - つゆ受けが、カラであることを確認する。
 - 予熱について
よくあるご質問 (60 ページ)

ドアを閉めて
[47 ウォーターグリル(予熱あり)]
に合わせる

1



予熱あり
ウォーターグリル
47

- グリルとして使うときは、「45 グリル」に合わせます。

2



予熱中
ウォーターグリル

- 予熱中、点滅表示で進行状態を表示します。
(4つ点灯すると予熱完了間近)

3



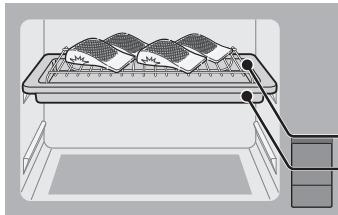
予熱が完了すると

予熱完了
ウォーターグリル
47
[高温]注意

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

手動

4

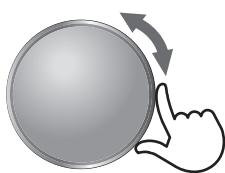


食品を入れて
ドアを閉める
上段にセット
調理網
角皿

- 庫内温度が下がるので、ドアの開閉はすばやくする。
- 角皿は上段にセットするのが基本です。

5

[時間]を合わせる



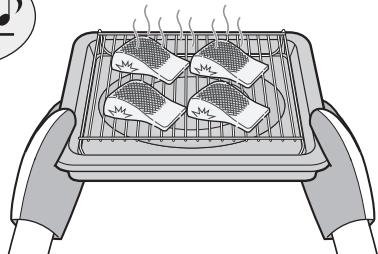
- 初め、[15分00秒]を表示
- 設定範囲
ウォーターグリル…45分まで
グリル……………35分まで
 - 15分まで30秒単位
 - 15分以上1分単位

6



加熱

食品を取り出す



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

- 加熱時間を延長するとき (23ページ)
- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。(10ページ)
- 庫内の手入れも忘れずにおこなってください。(50ページ)

加熱終了

予熱をしないで焼くとき

- 操作 **準備** では、料理編を参考にメニューに合った付属品と食品を入れます。
(角皿は上段にセットするのが基本です)
- 操作 **1** では、[45 グリル(予熱なし)]、または[47 ウォーターグリル(予熱なし)]に合わせます。
- 操作 **2** では、**スタート** を押さずに **手動設定** を押し、操作 **5** に進みます。

ご注意

- 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。
(最大20分程度。ウォーターグリルの場合は、グリルより若干長くなります)

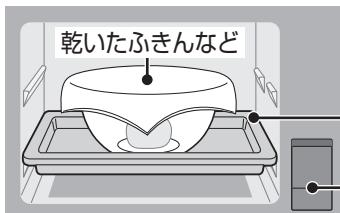
46 発酵 水

例 パン生地を発酵させる 温度：40°C 時間：50分のとき

手動

庫内が高温のときは、使用できません。「H 04」を表示します。（57ページ）

準備



食品を入れる

下段にセット
角皿

水 水位1以上

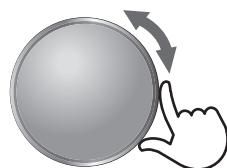
※30°Cに合わせるときは、水を使いません。

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

1

ドアを閉めて
[46 発酵]に合わせる

手動設定



2

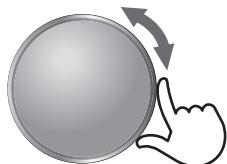
[温度]を合わせる



- 初め、[40分00秒]と[40°C]を表示
- 設定範囲
30～45°Cまで
(5°C単位)

3

[時間]を合わせる



- 設定範囲
30°C…8時間まで
35～45°C…2時間まで
- 1時間まで5分単位
- 8時間まで30分単位

4



加熱

食品を取り出す



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

- 加熱時間を延長するとき

（23ページ）

- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。（10ページ）
- 庫内のお手入れも忘れずに
おこなってください。（50ページ）

加熱終了

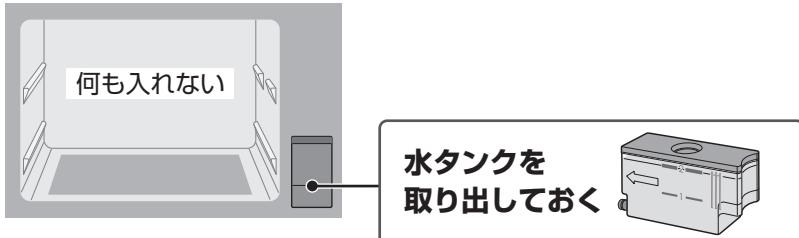
49 お手入れ(本体水抜き)

(所要時間：1～8分程度)

製品内部の給水パイプをお手入れするときに

給水パイプに残っている水を高温で加熱し、蒸発させます。

準備



- 水タンクに水が入っているときは、表示部に[!!]を表示し、使用できません。(57ページ)

1

ドアを閉めて
[49 お手入れ(本体水抜き)]
に合わせる



2



加熱終了

加熱



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

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

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

本体水抜きをおこなわ
ない場合は、使用頻度
にもよりますが、加熱
中や加熱後に庫内右側
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。

発酵

お手入れ(本体水抜き)

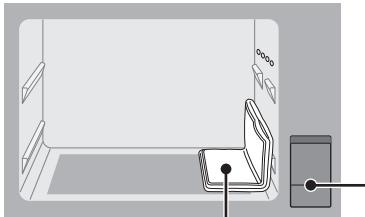
49 お手入れ(クエン酸洗浄) 水

(所要時間：60分程度)

[お願い クエン酸洗浄]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ってください。

準備

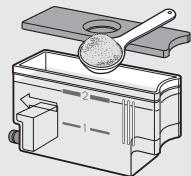


蒸気吹き出し口の真下に、右側面に付けてタオルを置く。

庫内にタオルを置き
水タンクに水とクエン酸を入れる

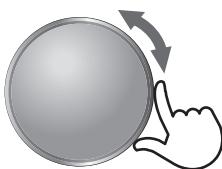
- つゆ受けが、カラであることを確認する。

- ① 水位を2の線に合わせて、水を入れる。
- ② 市販のクエン酸
(無添加、または99.5%以上のもの)
大さじ山盛り1杯分(10~15g)を溶かす。
- ③ フタをして、本体にセットする。



1

ドアを閉めて、[49 お手入れ
(クエン酸洗浄)]に合わせる

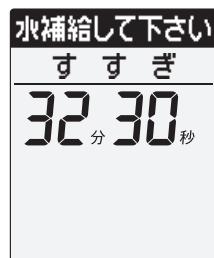


- 残り時間を表示

2 加熱



ドアを開けて、タオルで
庫内の水(無色または
白色)を拭き取り
タオルを絞る
再び **準備** と同じように
庫内にタオルを置く



- 水タンクの水を捨て
新しい水道水を
水タンクの水位2の
線に合わせて入れ、
ドアを閉める。
- つゆ受けの水を捨て、
セットする
※つゆ受けを必ずセットする

3



新しい水の給水を始め
すすぎをおこないます。

4 加熱



タオルで庫内の水(無色または
白色)を拭き取る

- ご使用後は、水タンクとつゆ
受けの水を捨てる。(10ページ)

洗浄終了

ご注意

- 洗浄終了後は、必ず、庫内の水を拭き取ってください。

拭き取らずに放置しておくと、白い物が付着することがあります。

- 蒸気吹き出し口付近に、白い物が付着することがありますが、水に含まれるミネラル分の作用で、衛生上問題ありません。拭き取ってください。

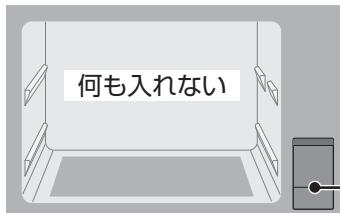
49 お手入れ(庫内クリーン) 水

(所要時間: 20分程度)

庫内においや汚れが気になるときに

高温で庫内の油などを焼き切り、その後蒸気で蒸らして、においや汚れを落としやすくなります。

準備



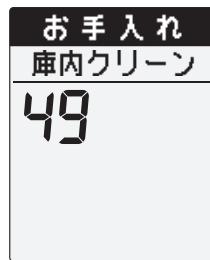
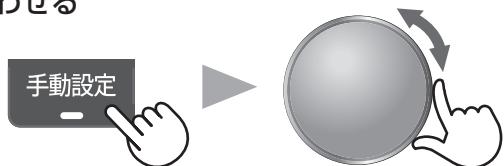
必ず部屋の窓を全開するか
換気扇を回す

大切

- つゆ受けが、カラであることを確認する。

1

ドアを閉めて
[49 お手入れ(庫内クリーン)]
に合わせる



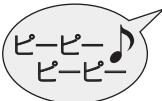
2



- 残り時間を表示



加熱終了



ドアを開けて、やけどに注意し
固く絞った濡れふきんで庫内の
汚れを拭き取る

- ご使用後は、水タンクと
つゆ受けの水を捨てる。
[10ページ](#)

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

ご注意

- 水タンクに、水以外のもの(クエン酸など)を入れないでください。
- 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(クエン酸洗浄)

お手入れ(庫内クリーン)

お手入れ



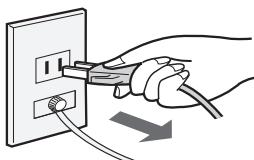
警 告



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
【感電・やけど・けがの原因】

汚れたら、すぐに！こまめに！が、お手入れ上手のポイントです

電源プラグを抜く



次のものは使わない

(塗装のはがれ、傷付き、変色、内部に液が浸透し故障の原因)



シンナー
ベンジン
アルコール



オーブンクリーナー
粉末クレンザー
漂白剤



住宅・家具・
換気扇用合成洗剤
酸性・アルカリ性洗剤

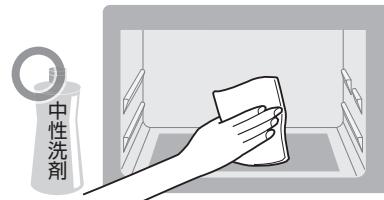


スプレー式洗剤
金属タワシ
硬めのスポンジ

使うたびに

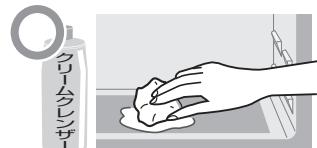
本体(内側・外側)、ドアガラス

- 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、結露した水な
どが奥面の穴から出てきます。



フラットテーブル

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



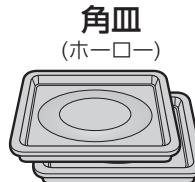
ドアガラスパッキン

- 蒸気が水滴となって隙間に溜まるので、やわらかい布などで拭き取ります。
※蒸気漏れが起こりやすくなるので、絶対に引っ張らないでください。



角皿

- 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のみ、浸け置き後、メラミンフォームのスポンジ
(洗剤を使わないタイプの白いスポンジ)でこすり、よくすすぎます。
※メラミンフォームのスポンジが使えるのは、角皿のみです。



調理網

- 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のみ、台所用合成洗剤(中性のもの、研磨剤を
含まないもの)で洗ってください。
- ご使用に伴いフッ素コーティング加工は消耗します。
長くお使いいただくために
- 表面を硬い金属などのヘラ等で傷付けない。
 - 調理後は、食品をのせたままにせず、できるだけすみやかに洗う。
(フッ素樹脂塗膜にふくれや、はがれが生じる原因になります)
- ※部品購入の際は、お買いあげの販売店へご依頼ください。



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

注意



庫内やドアに油・食品カス・煮汁をつけたままで放置したり加熱しない

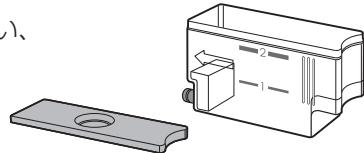
【発煙・発火の原因】

(電源プラグのほこりも拭き取りましょう)

こまめに

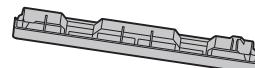
水タンク 食器洗い乾燥機では、洗わない

- 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)で洗う。
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。



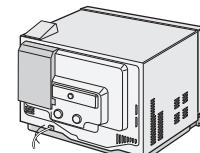
つゆ受け

- 水タンクの出し入れ時の水や、ドア内側に付着したつゆが溜まります。
こまめに捨て、捨てた後は必ずセットしてください。



吸気口・排気口

- ほこりは、拭き取ります。(換気できずに、故障の原因)



汚れてきたら

ミトン

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



におい・汚れ
が気になったら

- [49 お手入れ(庫内クリーン)] [49ページ] で、庫内を高温で焼きります。

<とくに魚のにおいが気になるときは>

用意するもの：湿り気のある緑茶の茶ガラ(角皿に広げられるくらいの量)

加熱方法：1 角皿に茶ガラを広げ、上段にセットする。

2 [44 オーブン(予熱なし)]で[200°C]で[20分]に合わせて加熱する。

3 加熱後、できれば一晩放置する。

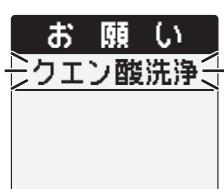
※乾燥した茶ガラが角皿などにこびりついている場合は、水に浸し、やわらかくしてから取り除いてください。

(すべてのにおいが、軽減されるわけではありません)

<汚れを落としやすくするために>

水タンクの水を水位2の線に合わせて入れセットし、[43 蒸し物]で[10分]に合わせて加熱する。加熱が終われば、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



- 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。

[49 お手入れ(クエン酸洗浄)] [48ページ]

ご注意

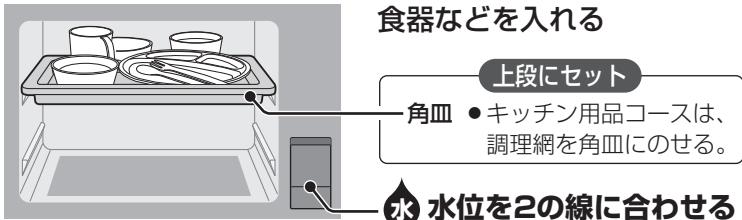
- 塗装面に衝撃を与えたる、庫内側面の穴をふさがないでください。
(塗装のはがれ、傷によるサビや割れ、故障の原因)

48 除菌水

例 食器を除菌[※]する

庫内が高温のときは、使用できません。「H 04」を表示します。[\(57ページ\)](#)

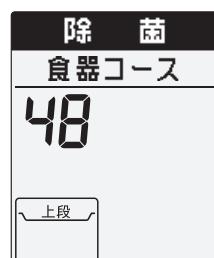
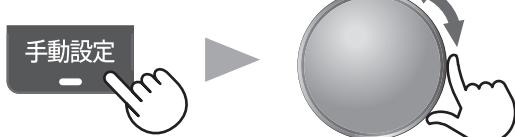
準備



- つゆ受けが、カラであることを確認する。

1

ドアを閉めて、[48 除菌(食器コース)]に合わせる



- 調理後のにおいが庫内に残っていると、食器など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[49 お手入れ(庫内クリーン)]をおこなってください。[\(49ページ\)](#)

右に回すと、キッチン用品コースを選択できます。

2

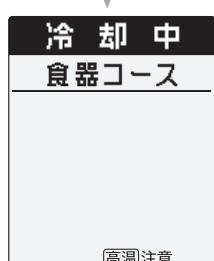


- 除菌運転中にドアを開けたり、食器を追加しない。

終了

運動

角皿ごと食器を取り出す



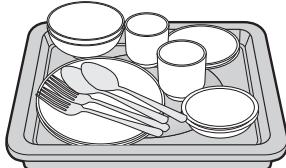
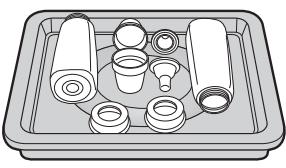
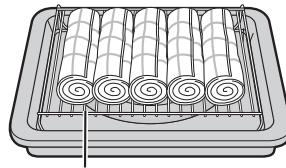
ご注意

- [冷却中]の表示のときに、取り出さないでください。やけどのおそれがあります。必ず、終了音が鳴つてから、取り出してください。

ご注意

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

- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。[\(10ページ\)](#)

2つのコース があります	食器コース	キッチン用品コース
除菌できるもの	<p>耐熱 120°C以上</p> <ul style="list-style-type: none"> ● プラスチック製食器 お弁当箱・哺乳瓶など、いずれもポリカーボネート製(PC)のものを除く。 ● ガラス製哺乳瓶 ● しゃもじ ● オールステンレスの包丁 ● キッチンバサミなど <p>フタ類は、耐熱温度の低いものがあるので、ご注意ください。</p>	<p>耐熱 90°C以上</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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ことがあります。 ● 金属製のスプーン フォーク、ナイフ <p>取っ手など一部に樹脂製のものがあると、溶けるでできません。</p>
置きかた	 <ul style="list-style-type: none"> ● 食器を重ねるときは2枚まで。 ● 開口部を上向きにする。 ● 角皿にクッキングシートを敷いても、除菌できます。  <ul style="list-style-type: none"> ● 哺乳瓶は、横に倒し、乳首やキャップも一緒に並べる。 	 <p>調理網を使います。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● タオルは濡らして固く絞る。 ● 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。 (重ねる枚数は10枚以下)
角皿のセット位置	上段	上段
除菌できないもの	<p>X</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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 (哺乳瓶・食器など) ● 食器やキッチン用品以外のもの 	

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

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



- 必ず、容器などの耐熱温度を確認し、耐熱温度が不明な場合は、除菌運転をしないでください。
 耐熱温度が充分であっても、厚みの薄い樹脂製品はまれに変形する場合があります。

故障かな？(1)

修理依頼やお問い合わせの前に、もう一度お調べください



参照
ページ

こんな場合

故障ではありません

音

動作

庫内

加熱中や加熱終了後のファンの音が大きい。回転時間が長い。

- 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、加熱終了後本体を冷却する際の運転は、やや強力に設定しています。

加熱中や終了後に「ブーン」、「キューン」と鳴ったり、止まったりする。

- 加熱の種類に応じて、ファンの回転をコントロールしているためです。
加熱終了後も最大10分程度回ります。
また、加熱開始時に回転する場合、しない場合があります。

レンジ加熱時にパチンと音がする。

- 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。

オーブン・グリル加熱時に「ポン」や、きしみ音がする。

- 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。

キーの受け付け音、加熱終了音が鳴らない。

- お知らせ音を消す設定になつていませんか？
[手動設定]を4秒間押し続けると、「ピッ」と鳴り、解除されます。

13

加熱中に庫内がときどき暗くなったりカチカチ音がする。

- 加熱をコントロールしているためです。

電源を入れと、「カチッ」や「サー」などの音がする。

- 加熱の準備をしています。

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、[]を表示します。
ドアを閉めて1分間放置すると、自動的に電源が切れます。
(電源オートオフ機能)

22

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]を表示していませんか？
製品内部を冷却するためにファンが回転しています。
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。
最大30分経過すると電源が切れます。 [電源を切る 電源オートオフ機能]

23

[21]レンジで加熱するとき、初めの1分程度、ファンが回転しない場合がある。

- 製品内部の温度によって、冷却用のファンをコントロールしているためです。

ドアから蒸気が漏れる。

- 少量の蒸気が出ることがありますが、異常ではありません。

庫内灯が加熱中に、点灯しない。

- 省エネ設計のため、加熱中の庫内は消灯しています。
点灯させたいときは、加熱中に[庫内灯]を押します。
ただし、[46 発酵]を使うときは、点灯しません。

12

こんな場合	故障ではありません	参照ページ
加熱後、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・オーブン・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。	—
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したか?	24 50
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?	20 50
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? 水タンクを取り出すときに、少量の水がつゆ受けに流れます。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、お手入れ時以外はセットしておいてください。 ●本体が傾いていませんか?	10 —
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。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。	—
ドアガラスの内側が白くくもる。	●水蒸気が庫内に充満するためです。 拭き取ってください。	—
右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。	●給水パイプに水が残っていたものです。 [49 お手入れ(本体水抜き)]をすると、パイプ内に残っている水を高温で蒸発させて乾燥するので、庫内へ水が出てくることが少なくなり、衛生的です。 ※水が白くなるのは、ミネラル分の作用によるもので、衛生上問題ありませんが、拭き取ってください。	47
蒸気量が少なかったり、右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る。	●製品内部の給水パイプが、水に含まれるミネラル成分やぬれりで汚れているため、蒸気が出にくくなっています。 クエン酸を使って[49 お手入れ(クエン酸洗浄)]をおこなってください。	48
[2 しつとりあたため]や蒸し物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。	—
[4 牛乳・酒]で加熱したが、ぬるめに仕上がる。	●フラットテーブルの端に置いていませんか? 中央に置いてください。 ●容器に入れる1杯あたりの基準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、仕上がりキーを使っていますか?	— — 37

故障かな？(2)

こんな場合	故障ではありません	参照ページ
飲み物が熱くなりすぎる。	<ul style="list-style-type: none"> ●[4 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、仕上がりキーを使っていますか？ 	— — 37
焦げ目がつきにくい。 うまく仕上がらない。	<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。 	4
●[47 ウォーターグリル]のとき。	<ul style="list-style-type: none"> ●しっかり焦げ目をつけたい場合は、[45 グリル]で加熱してください。 	44
●[44 オーブン]、または [45 グリル]のとき。	<ul style="list-style-type: none"> ●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？ 	— —
仕上がりにムラがある。	<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？ ●左右の焼きムラが気になる場合は、加熱の途中で角皿ごと前後を入れ替えてください。 	— —
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、食品を中央にのせていませんか？ ●素材に合わせて、仕上がりキーを使っていますか？ 	30 30 31
●加熱が足りない。	<ul style="list-style-type: none"> ●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？固めに仕上ります。 	30
[42 レンジ]の[1000W]で 加熱したが、仕上がりに ムラがある。	<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？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。[42 レンジ]で[500W]、または[600W]に合わせて、様子を見ながら加熱してください。 	—
市販の料理ブックや他の 製品のオープン加熱メニュー が上手にできない。	<ul style="list-style-type: none"> ●料理編の類似メニューの加熱方法を参考に、手動加熱で予熱をしてから、様子を見ながら焼いてください。 (温度や時間が、市販のお料理ブックなどと異なることがあります) 	—
レンジ加熱で 食品がはじけた。	<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。[42 レンジ]で[200W]に合わせて、様子を見ながら加熱してください。 	—
水を使う加熱が 上手にできない。	<ul style="list-style-type: none"> ●加熱途中で、水タンクを取り出していますか？ 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

U 04

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

[とりけし]を押すと、
下記以外の加熱は使えます。

- [解凍]・[11 温泉卵]・[12 鶏の柔らかハム]・[13 蒸し鶏]・
[32 シーフードサラダ]・
[43 ソフト蒸し]・[46 発酵]・
[48 除菌]

→高溫←

U 15

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

お願い

→クエン酸洗浄←

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[49 お手入れ(クエン酸洗浄)]をおこなってください。(48 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。

U 11

[49 お手入れ(本体水抜き)]で水タンクに水が入っているため、
使用できません。

水タンクを取り出してください。

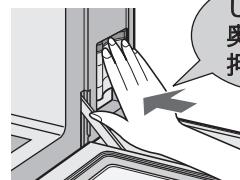
水補給して下さい

(メニュー名)

(メニュー番号
加熱の種類)

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? (22 ページ)
- 水タンクはしっかり奥まで押し込まれていますか?



しっかり
奥まで
押し込む

8 88

交互に点滅

C 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]をご連絡ください。

(62 ページ)

初めて使用するとき、[D]表示が出たら…

0 [D]

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

[とりけし]をピッと鳴るまで4秒以上押し、さらに4回押します。
[D]が消え、[0]表示になると使えます。

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

故障かな?
(2)

よくあるご質問(1)

	こんなときは？	参考にしてください	参照ページ
水・水タンク	水タンクに入れる水は、ミネラルウォーターやアルカリイオン水が使えますか？	●カビや雑菌が繁殖しやすくなり、よりこまめな水タンクのお手入れが必要となりますので、おすすめできません。また、水道水以外の水は、水タンク内の水量を正しく検知されない場合があります。([水補給して下さい]の表示が出る場合があります)	—
	お湯を使うことができますか？	●加熱時間の短縮にはなりません。 容器が変形するおそれがあるので、使わないでください。	—
	水タンクの水量は、レシピ記載の水位に毎回、正確に合わせるのですか？	●記載の水位は、目安です。水の腐敗などを防ぐために、使用ごとに新しい水を水位まで入れてください。水位2を超えて入れるとこぼれやすくなります。 水量が足りないときは、[水補給して下さい]を表示します。 ●構造上、加熱後も水タンクには水が残ります。調理環境によって同一メニューでも残水量が変わることがあります。	—
	調理後、水の入った水タンクをヘルシオにセットしたまま放置しておいてもいいですか？	●調理終了後は水を捨てましょう。 続けて使用しない場合、気温によっては、水が腐りやすくな�니다ので、使用しないときは必ずカラにしておいてください。調理するときは、水道から出した新しい水を入れてお使いください。	—
	水を使わない加熱のときに、水タンクをセットしたままでも問題ありませんか？ 入っている水は、そのままでもいいですか？	●本体に水タンクをセットしたままでも、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右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。	47
容器	炊飯、赤飯、煮込みはどんな容器を使えばいいのですか？	●使える容器を参照してください。 炊飯……レンジで使えるもの ふきこぼれないように、分量の米と水を入れた2倍以上の深さが必要です。 赤飯……蒸し物で使えるもの ふきこぼれがなく、均一に加熱されやすい金属製のバットなどが便利です。 煮込み…具や汁気が多いものは、ふきこぼれにくい2.5L以上の深めの耐熱性容器をお使いください。	20

こんなときは？

参考にしてください

参照
ページ

[1 サックリあたため]、
 [2 しっとりあたため]、
 [あたため]の使い分けは？

- 加熱早見表をご覧ください。
食材に合った加熱の方法を記載しています。

116
～
121

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？

- 水を使わない[44 オーブン]や、[45 グリル]で加熱します。

—

野菜を蒸すときは、
どのように加熱すればいいですか？

- 加熱早見表をご覧ください。
加熱早見表に記載がない素材を蒸す場合は、種類によっても異なりますが、[43 蒸し物]で[10分]を目安に、様子を見ながら加熱してください。

122
～
125

野菜を蒸したが、時間がかかる。
手早くする方法は？

- 蒸し野菜は、レンジ加熱に比べると加熱時間がかかります。急ぐときやお弁当の彩りなどで少量の野菜を蒸す場合は、[42 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、[42 レンジ]で様子を見ながら、加熱してください。
※蒸し機能で調理すると、みずみずしく甘みのある仕上がりになります、また、多少分量が変わっても同じ操作でできますので、たくさんゆでて、いろいろな献立に健康的にご利用ください。

122
～
125

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、仕上がりキーを使い、様子を見ながら加熱してください。

—

食品のパッケージに「レンジ○○○W○分で加熱」と書かれているものは、どのように加熱すればいいですか？

- [42 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。

40

料理編に記載していないメニューの加熱方法は？

- 料理編の類似メニューを参考にして、様子を見ながら加熱してください。
※一般的にオーブン料理の加熱時間や温度は、オーブンのサイズや構造ごとに異なりますので、市販のお料理ブックや他の製品のレシピと同じ条件では、焼けないことがあります。

—

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

料理編のメニューで人数分を
変えて作りたいときは？

- 自動加熱の場合は、基本的に料理編に記載の分量で調理してください。
- 分量を変更する場合、蒸し料理のときは自動加熱、手動加熱とも、付属の調理網(または角皿)にのる程度の分量であれば、加熱時間が大きく異なることはありません。
料理編に記載の内容でいったん加熱し、加熱後に様子を見ながら延長加熱をおこなってください。
- 焼き料理のときは蒸し料理のときと同じですが、料理編記載分量の倍の量を加熱する場合は、「2~3割増」を目安に加熱時間を設定し、加熱の終盤で様子を見ながら、加熱を調整してください。

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？

- 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。

116
～
125

仕上がり調節キーの
操作について

- スタート後の30秒間は、調節ができます。
初め、標準に設定されています。
加熱の強弱調節が必要な場合は、仕上がりキーを押して、
お好みの調節をしてください。

予熱が必要なメニュー
予熱がないメニュー
の目安は？

- 予熱が必要なメニュー
 - ケーキやパンなど仕上がりがデリケートなもの。
- 予熱がないメニュー
 - ハンバーグ、グラタン、から揚げなどのお惣菜メニュー全般。
 - 塩ざけや開きなど、「減塩」をするメニュー。

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？

- 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)

[お願い クエン酸洗浄]の表示
が出ます。
クエン酸洗浄をせずに使用を
続けると、どうなりますか？

- 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[49 お手入れ(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。

48

調理方法

仕上がり調節

予熱について

表示

こんなときは？		参考にしてください	参照ページ
操作	● 加熱が足りないときは [延長できます]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？	● 料理編の「手動でするときは」を参考に、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。	—
	加熱途中で停電した場合、どうすればいいのですか？	● 自動加熱の場合は、料理編の「手動でするときは」を参考に、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。	—

保証とアフターサービス (よくお読みください)

修理を依頼されるときは

出張修理

- 1 「故障かな?」「よくあるご質問」を調べてください。(54~61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：ウォーターオーブン
- ・形名：(本書の表紙に記載の形名)
- ・お買いあげ日(年月日) ・故障の状態(具体的に)
- ・ご住所(付近の目印も合わせてお知らせください)
- ・お名前 ・電話番号 ・ご訪問希望日

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

便利メモ お買いあげの際に記入されると便利です。
販売店名
電話 () 年 月 日
お買いあげ日

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、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、マグネットロンのみ2年間です。
保証期間中でも有料になることがありますので、保証書をよくお読みください。
※一般家庭用以外(たとえば、業務用、車両・船舶への搭載)に使用された場合の故障・損傷など有料です。

補修用性能部品の保有期間

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

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

メールでのお問い合わせなど【シャープサポートページ】
<http://www.sharp.co.jp/support/> ■よくあるご質問などもパソコンから検索できます。

使用方法のご相談など【お客様相談センター】 おかげ間違いのないようにご注意ください。
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
06 - 6792 - 1582	06 - 6792 - 5993
〒581-8585 大阪府八尾市北龜井町3-1-72	

修理のご相談など【修理相談センター】 おかげ間違いのないようにご注意ください。
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
東日本地区 043 - 299 - 3863	043 - 299 - 3865
西日本地区 06 - 6792 - 5511	06 - 6792 - 3221

持込修理および部品購入のご相談は、下記地区別窓口(サービスセンター/テクニカルセンター)でも承っております。			
受付時間 (祝日など弊社休日を除く) ●月曜～土曜：9:00～17:40 ただし、沖縄地区は月曜～金曜：9:00～17:40			
北海道 •札幌 011-641-4685 〒063-0801 札幌市西区二十四軒1条7-3-17			近畿 •京都 075-672-2378 〒601-8102 京都市南区上鳥羽菅田町48
東北 •仙台 022-288-9142 〒984-0002 仙台市若林区卸町東3-1-27			•神戸 078-452-7009 〒658-0025 神戸市東灘区魚崎南町4-12-6
関東 •宇都宮 028-637-1179 〒320-0833 宇都宮市不動前4-2-41			•大阪 06-6794-5611 〒547-8510 大阪市平野区加美南3-7-19
中部 •東京 03-5855-0432 〒114-0012 北区田端新町2-2-12			•広島 082-874-8149 〒731-0113 広島市安佐南区西原2-13-4
中部 •横浜 045-753-4647 〒235-0036 横浜市磯子区中原1-2-23			•高松 087-823-4901 〒760-0065 高松市朝日町6-2-8
中部 •静岡 054-344-5781 〒424-0067 静岡市清水区鳥坂1170-1			•福岡 092-572-4652 〒812-0881 福岡市博多区井田2-12-1
中部 •名古屋 052-332-2623 〒454-0011 名古屋市中川区山王3-5-5			•那霸 098-861-0866 〒900-0002 那霸市曙2-10-1
中部 •金沢 076-249-2434 〒921-8801 野々市市御経塚4-103			

●お電話は番号をよくお確かめのうえ、お間違いのないようにおかけください。

●所在地・電話番号・受付時間などについては、変更になることがあります。(2013.02)

仕様

電 源	交流 100V 50-60Hz共用				
レンジ	定格消費電力	1,460W			
	高周波出力	1,000W※・600W・500W・200W相当			
	発振周波数	2,450MHz			
グリル	定格消費電力	1,410W			
オーブン	定格消費電力	1,410W			
	温度調節範囲	発酵(30・35・40・45℃)・100~250℃			
外 形 尺 法	幅525×奥行460×高さ435(mm)				
庫内有効寸法	幅345×奥行330×高さ240(mm)				
水タンク容量	約600mL				
質 量	約24kg				
角 盤	358×304(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	58.8kWh/年	年間待機時消費電力量	0.0kWh/年		
オーブン機能の年間消費電力量	12.9kWh/年	年 間 消 費 電 力 量	71.7kWh/年		

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

- 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、両側面5cm以上空間を設ける必要があります。(左右どちらか一方を8cm以上あけると、もう一方は2cm以上で設置できます)
- コンセントに電源プラグを差した状態で、表示が消えているときの消費電力は、「0」Wです。
- 長期間運転しないときは、電源プラグをコンセントから抜いてください。

■ 外形寸法 (単位mm)

【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 900円+税 (工事費別)
(2014年1月現在)

※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。

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。