

# SHARP®

## クックブック 取扱説明編

ウォーターオーブン 家庭用

エイエックス ジー エイ

形名 **AX-GA100**

# HEALSIO

ヘルシオ

ウォーターオーブン 家庭用 クックブック 取扱説明編 / 料理編



## 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

ご購入ありがとうございました。

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

※料理編は、裏表紙からご覧ください。

- ご使用前に、「安全上のご注意」を必ずお読みください。
  - このクックブック(取扱説明編/料理編)は、保証書とともにいつでも見ることが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 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)

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

スマートフォンや  
携帯電話はこちらから



AX-GA100

# 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** 電源プラグを  
差し込んでください (22ページ)

**3** ドアを開けてください  
電源が入ります (22ページ)

**4** 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。

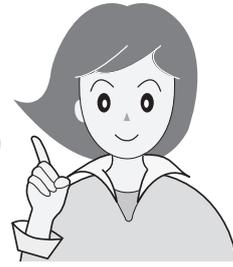
火花が出て、製品を傷めます。  
本書の説明で、このマークが  
ある加熱方法では、絶対に  
角皿・調理網を使わないでください。



○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?  
→万が一のために取り付けを  
お願いします。

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

アース線を取り付けるところがない  
→お買い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 124 ~ 133 ページ

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

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

## 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

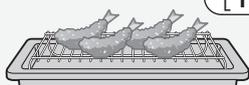
あたため  
スタート



#### ●カラッと余分な油を落とす

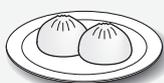
天ぷら・フライなど

[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

#### ●市販の冷凍食品

1人分の冷凍パスタなど

[4 冷凍食品(市販品)]

#### ●飲み物

牛乳・コーヒー  
お酒など

[5 牛乳・酒]



#### ●手軽に焼き物・蒸し物メニューを作るとき

カンタン  
焼き・蒸し



#### ●解凍するとき

肉・魚など

解凍



#### ●野菜をゆでるとき

ほうれん草・ブロッコリーなど

[6 蒸し青野菜] [7 蒸し根菜]

#### ●料理編のメニューを作るとき

[8 手作りシュウマイ]~[40 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 124 ~ 133 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

はじめに

使いかた

必要なとき

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
加熱の種類としくみ	16
調理のときのお願ひ	18
使える容器・使えない容器	20

電源を入れる・切る	22
[48]カラ焼きをする	24

自動	
あたため	26
カンタン焼き	28
解凍	30
[1]サックリあたため	32
[2]しっとりあたため	34
[3]スポットスチーム	35
[4]冷凍食品(市販品)	36
[5]牛乳・酒	31
[6]蒸し青野菜 [7]蒸し根菜	38

手動	
[41]レンジ	40
[42]蒸し物	41
[43]オープン	42
[45]ウォーターオープン	42
[45]発酵	46
[44]グリル	44
[46]ウォーターグリル	44

[48]お手入れ(本体水抜き)	47
[48]お手入れ(クエン酸洗浄)	48
[48]お手入れ(庫内クリーン)	49
お手入れ(各部・付属品について)	50
[47]除菌	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

# 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。

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

■ お守りいただく内容の種類を、次の図記号で説明しています。

 してはいけないこと。
 しなければならないこと。



## 危険

感電や火災などの事故や大けがを防ぐために

### 高圧部品に触らない



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



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。(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)



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、アース工事をしてください。

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…突然の沸騰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**

**フラットテーブルが**

**割れることがあります**



ビン・密封容器の栓やフタをはずす

●加熱のしすぎになり、破裂します  
(容器が破裂して、  
やけどやけがの原因)



必ず  
はずす



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



食品・飲み物を加熱しすぎない

突沸・発煙・発火のおそれがあるので、  
加熱方法をお守りください。

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

#### 突沸のおそれのある食品

●飲み物は、[5 牛乳・酒]に合わせて  
加熱する (31 ページ)  
(自動のあたためを使うと突沸により  
やけどのおそれ)



**自動のあたため加熱は  
使わない**



●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、手動加熱で様子を見ながら加熱する

※低めの広口容器を使う (40 ページ)

※加熱前・加熱後にかき混ぜる

#### 発煙・発火のおそれのある食品

●次のような食品は手動加熱で様子を見ながら加熱する

・少量のもの  
・水分の少ないもの  
(パン、さつまいもなど)

・油が付いたもの  
(バター付きパン、フライものなど)

・高温になりやすいもの(あまんなど)



### 使用するとき



熱に弱いものを近付けない

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

●スプレー缶を近付けない  
(引火や破裂の原因)



子供だけで使わせない

●幼児の手の届く所で使わない  
(感電・やけど・けがの原因)

### 異常・故障時には



直ちに使用を中止する

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

異常・故障例

●電源プラグやコードが異常に熱くなる。  
●自動的に切れないときがある。  
●コゲ臭いにおいがしたり、異常な音  
や振動がする。

●スタート操作をしても加熱しない。  
●ドアに著しいガタがある。

●触れるとピリピリと電気を感じる。  
●ドアや庫内に著しい変形がある。

●その他の異常や故障がある。

# 安全上のご注意 (2)



## 注意

発火や発煙によるやけどやけがを防ぐために

### 電源プラグについて



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



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

### 加熱前に確認する



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



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



加熱に合った容器を使う (20~21ページ)



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



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

### 加熱中や加熱後は



接触禁止

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



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)



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。



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



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)

### ドアは



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



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

## 設置について



### 丈夫で安定した水平な場所に置く

(騒音や振動、ガタ付きや傾きがあると水が漏れて、故障の原因)

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

【別売品】落下・転倒防止用金具「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

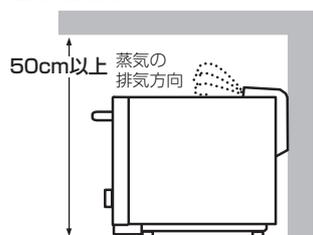
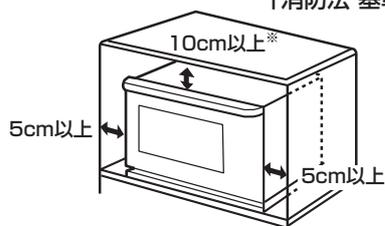
(過熱による変形・発火や故障の原因)

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	5	5	開放	0	0

※ 左右どちらか一方を8cm以上あげると  
もう一方は、2cm以上で設置できます。

「消防法 基準適合 組込形」



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

気になる場合は、壁面にアルミホイルなどを貼ることをおすすめします。  
製品に貼らない

※排気口(天面奥) (10ページ) は含まない。

- 窓ガラスがある場合は、排気口 (10ページ) と20cm以上離す  
(それでも温度差によって割れる場合あり)
- 調理をするときは、必ず換気をする (蒸気による壁などへの露付きの原因)
- 熱に弱い家具やコンセントのある壁面に排気口が向き合うときは、熱変形するおそれがあるため、遠ざける (火災・感電・ショートの原因)
- 電源プラグやコードを製品で壁などに挟み込まないようにする (火災・感電・ショートの原因)



吸気口・排気口 (10ページ) をふさがない (過熱による発火や故障のおそれ)

蒸気や水のかかる所や火気の近くで使わない (感電・漏電の原因)

製品の上は、高温または蒸気の影響を受けるため、物を置いたり、近づけない  
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、市販の導体断面積1.25mm<sup>2</sup>以上



アース専用端子  
アース線

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、ぬめりが付着するので、やわらかいスポンジを使い、台所用合成洗剤(中性)で洗ってください。お手入れ後は、充分に水気を取ってください。

**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の水がつけ受けに流れますが、故障ではありません。

### お願い

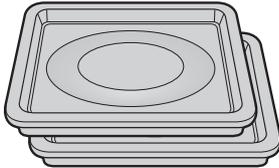
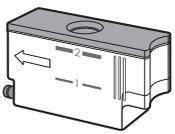
- テレビ、ラジオから4m以上離す。(雑音や画像が乱れる原因)
- 製品の近くでは無線LAN機器の通信性能が低下することがあります。無線LAN機器の取扱説明書などをお読みのうえ、ご使用ください。

# 付属品について

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

本製品以外で使用しないでください。

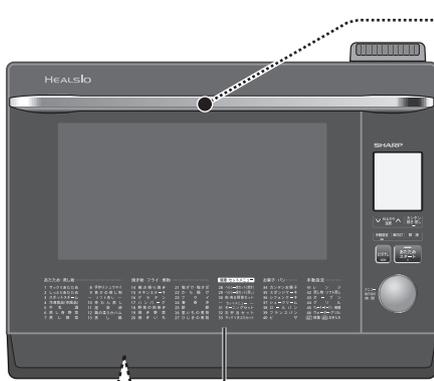
※使用中に破損したり、紛失したときは、お買いあげの販売店へご依頼ください。(有料)

<p><b>角皿 (2枚)</b></p> 	<p><b>蒸し物・オーブンなどの加熱時は、角皿受け棚にセットして使います。</b></p> <p>反りを軽減するため、中央部を少し高くしています。 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; text-align: center;"> <p><b>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。</b></p>  </div> <p><b>角皿にのせて使います。</b></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 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">50 ページ</span></p>
<p><b>調理網 (1枚)</b> (表示部では「アミ」と表示します)</p> 	<p><b>食品や付属品の出し入れ時に使います。</b></p> <p>加熱後は、容器も熱くなるので、直接手で触れないでください。 ヘルシオ以外の用途(ガス火にかけたものなど)に、使用しないでください。 水を通しにくい素材ですが、長時間水に浸けないでください。濡れた状態で使用すると、熱が伝わりやすく、やけどすることがあります。</p>
<p><b>ミトン (1組)</b> 左右 同じ形です。</p> 	<p><b>水を使う加熱のときは、新しい水を入れてセットします。</b></p> <p>ドアを開けると、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。 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">51 ページ</span></p>
<p><b>水タンク</b></p> 	<p><b>つゆ受け</b></p> <p><b>いつもセットしておきます。</b> 本体正面の下にセットします。 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">10 ページ</span></p> <p>調理開始前は、つゆ受けがカラであることを確認してください。 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><b>保証書</b>      <b>クックブック</b> (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>	

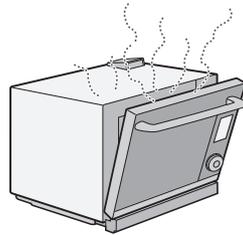
イラストは実際の形状と若干異なることがあります。

# 各部のなまえ

## 本体



ドア(ハンドル)



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

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

メニュー表示 (12 ページ)

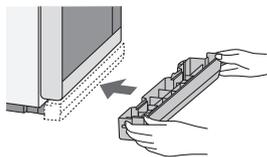
### つゆ受け

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

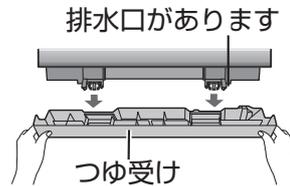
- 加熱前：カラであることを確認します。
- 調理後：溜まった水を捨てます。(水を捨てずに加熱を繰り返すと、つゆ受けから水があふれます)

#### 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



排水口があります  
つゆ受け  
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。

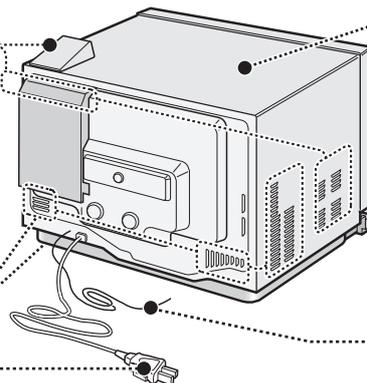
#### ご注意

- 物をのせてふさいだり熱や蒸気に弱いものを近づけたりしない(故障の原因)

### 吸気口

### 電源プラグ

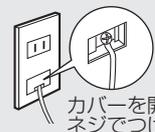
### キャビネット



[つまみタイプ] [カバー付きネジタイプ]



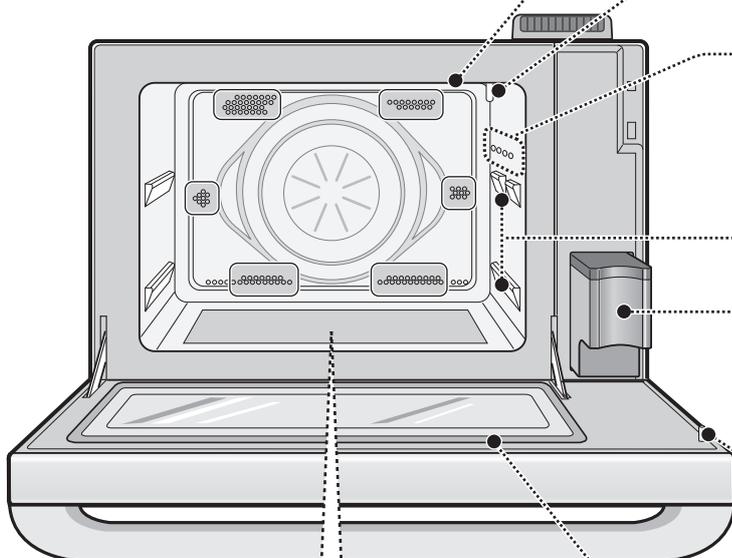
つまみに巻きつける



カバーを開けてネジでつける

### アース線

## 庫内

熱風吹き出し口 

庫内灯 (天面)

ドアを開けると点灯。(最大3分間)

庫内突起部

お手入れ時に、ご注意ください。

蒸気吹き出し口

白い物が付着することがありますが、異常ではありません。

拭き取ってください。(55 ページ)

角皿受け棚 (上段・下段)

水タンク (22 ページ)

水を使う加熱のときは、水道から出した新しい水を入れましょう。

ドア突起部

水タンクや食品の出し入れ時に、ご注意ください。

ドアガラスパッキン

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

## フラットテーブル

●**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。(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なる場合があります。



# 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**  
[41 レンジ]～[48 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、[42 ソフト蒸し]、  
[43 オープン]、[45 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。  
※[45 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。
  - [41 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]～[48]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・煮物	健康・セットメニュー	お菓子・パン	手動設定
1 サクッリあたため	14 鶏の照り焼き	28 ヘルシー食セット(焼き)	34 カンタンお菓子	41 レンジ
2 しっとりあたため	15 チキンステーキ	29 ヘルシー食セット(蒸し)	35 スポンジケーキ	42 蒸し物・ソフト蒸し
3 スポットスチーム	16 グラタン	30 肉・魚&野菜セット	36 シフォンケーキ	43 オープン
4 冷凍食品(市販品)	17 ハンバーグ	— セットメニュー —	37 シュークリーム	44 グリル
5 牛乳・酒	18 野菜の肉巻き	31 モーニングセット	38 ロールパン	45 ウォーターオープン・発酵
6 蒸し青野菜	19 焼き野菜	32 お弁当セット	39 フランスパン	46 ウォーターグリル
7 蒸し根菜	20 焼きいも	33 サクッリ天ぷらセット	40 ビザ	(47) 除菌 (48) 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)

カロリーダウン

鶏の照り焼き

00
時間
00
段杯

分
人分
秒
D

(自動) ウォーターオープン (予熱)  
レンジ グリル 蒸し物: 弱強

上段

アミ

下段

1880

°C

g

W

高温 注意 冷凍

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、1度ドアを開閉すると、1分間表示になります。

加熱時間を延長するとき (23 ページ)

---

弱強

- 自動加熱で、仕上がりキーを押したときに。

---

使用する付属品。

上段

アミ

**例** 上段に角皿と調理網をセットする場合

上段

下段

**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  を『ピピッ』と鳴るまで4秒間押します。
- 2  を押して[  ]表示にすると設定完了です。

- 表示が消えても(電源プラグを抜いても)設定された状態を保ちます。
- お知らせ音を消しても、エラーの音(ピピピピ...)は、鳴ります。
- 鳴らず設定に戻すときは、**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。



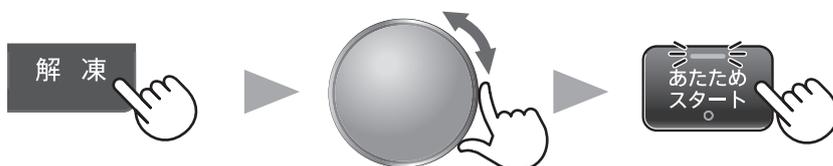
### カンタン焼き・蒸し

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。



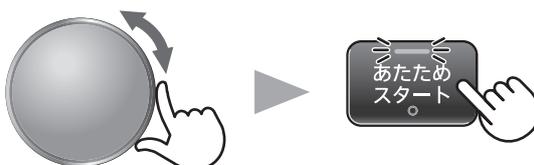
### 解凍

**解凍** を押して、  
食品重量を合わせます。



### メニュー番号[1]～[40]

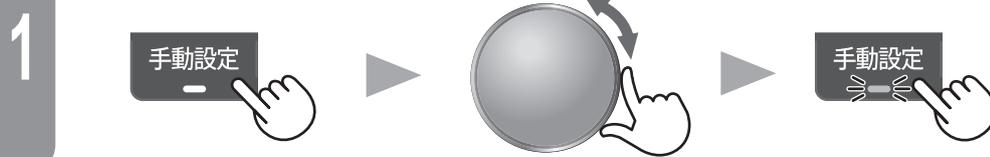
メニュー番号を合わせます。



## 手動加熱

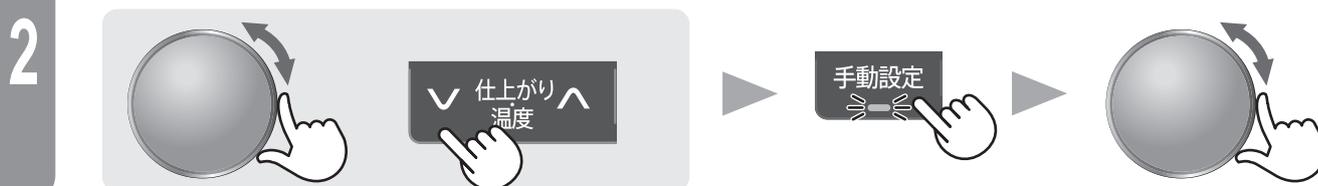
メニュー番号[41]～[48]

**手動設定** を押して、メニュー番号を合わせます。



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。



3



- [43]～[46]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、[41 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]→[48]、左に回すと[48]→[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、できる調理はもちろんのこと、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℃)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。

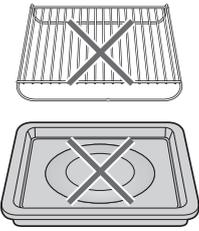
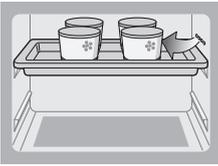
#### オーブン

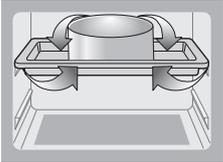
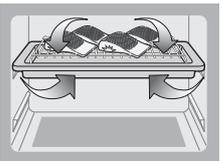
通常のオーブンと同様にお使いいただけます。クッキーやアップルパイなど、しっとり仕上げる必要のないものに向いています。また、柔らかくて背の高いシフォンケーキは水を使うと柔らかさが増し、側面にしわが寄ることがありますので、「オーブン」に向いています。

### 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℃設定時は除く)

# 加熱の種類としくみ は、水を使う加熱です。

加熱の種類	主なメニュー	使用例
<p><b>レンジ・解凍</b></p> <p>こんな加熱です</p>  <p>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。</p> <p><b>ご注意</b></p> <p>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。</p> 	<p>あたため <span style="float: right;">26 ページ</span></p> <p>解凍 <span style="float: right;">30 ページ</span></p> <p>[4 冷凍食品(市販品)] <span style="float: right;">36 ページ</span></p> <p>[5 牛乳・酒] <span style="float: right;">31 ページ</span></p> <p>[41 レンジ] <span style="float: right;">40 ページ</span></p> <p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">水を使いません</p>	<p>ごはんやおかずのあたため。</p> <p>冷凍した肉や魚などの生ものの解凍。</p> <p>市販の冷凍食品のあたため。</p> <p>牛乳、コーヒーなどの飲み物のあたため。</p> <p>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)</p>
<p><b>蒸し物・ソフト蒸し</b></p> <p>こんな加熱です</p>  <p>水蒸気(100℃まで)で蒸し器と同じ調理ができます。電子レンジに比べ時間がかかりますが、水分を補いしっかりと仕上げます。</p> <p>[使用する付属品]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 角皿</li> <li>● 角皿+調理網</li> </ul>	<p> <b>カンタン蒸し</b> <span style="float: right;">29 ページ</span></p> <p> [2 しっとりあたため] <span style="float: right;">34 ページ</span></p> <p> [3 スポットスチーム] <span style="float: right;">35 ページ</span></p> <p> [6 蒸し青野菜] [7 蒸し根菜] <span style="float: right;">38 ページ</span></p> <p> [42 蒸し物] <span style="float: right;">41 ページ</span></p> <p> [42 ソフト蒸し] <span style="float: right;">41 ページ</span></p>	<p>複数の食材を同時に蒸すことができます。</p> <p>ごはん、中華まん、シュウマイ、茶わん蒸しのあたため。</p> <p>少量の食品を短時間でしっとりあたため。</p> <p>野菜をゆでるとき。</p> <p>蒸し料理全般。</p> <p>茶わん蒸し、プリンなど。</p>

加熱の種類	主なメニュー	使用例	
<p style="writing-mode: vertical-rl;">オーブン・ウォーターオーブン・発酵</p>	<p><b>こんな加熱です</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>●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)</li> <li>●オーブンは、温度制御された熱風で加熱します。</li> </ul>		
	<p>[使用する付属品]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●角皿</li> <li>●角皿+調理網</li> </ul>	<p><b>水</b> [1 サックリあたたため] <span style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px;">32 ページ</span></p>	<p>天ぷらや揚げ物などのあたたため。</p>
	<p style="writing-mode: vertical-rl; background-color: #cccccc; padding: 2px;">水を 使いません</p>	<p>[43 オーブン] <span style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px;">42 ページ</span></p>	<p>従来一般的なオーブン加熱。</p>
	<p><b>水</b></p>	<p>[45 ウォーターオーブン] <span style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px;">42 ページ</span></p>	<p>ローストポークやスペアリブ、煮こみ料理など。</p>
	<p><b>水</b></p> <p>[45 発酵] <span style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px;">46 ページ</span></p> <p>※30℃に合わせるときは、水を使いません。</p>		<p>パンやピザの生地作り。 (加湿しながら乾燥を防いで発酵)</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl;">グリル・ウォーターグリル</p>	<p><b>こんな加熱です</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●グリルは、高温の熱風で加熱します。</li> </ul>		
	<p>[使用する付属品]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●角皿</li> <li>●角皿+調理網</li> </ul>	<p><b>水</b> カンタン焼き <span style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px;">28 ページ</span></p>	<p>複数の食材を同時に焼くことができます。</p>
	<p style="writing-mode: vertical-rl; background-color: #cccccc; padding: 2px;">水を 使いません</p>	<p>[44 グリル] <span style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px;">44 ページ</span></p>	<p>従来一般的なグリル加熱。 魚の照り焼き、グラタンなど。</p>
	<p><b>水</b></p>	<p>[46 ウォーターグリル] <span style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px;">44 ページ</span></p>	<p>魚の塩焼き、鶏の照り焼きなど。</p>

# 調理のときのお願い

## 水を使う加熱のとき

### 食器や付属品の取り出しは、 付属のミトンなどを使う

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



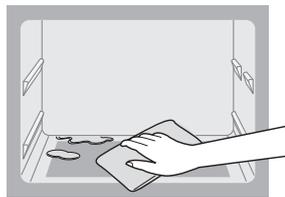
### 角皿は水平にゆっくり運ぶ

肉汁、油や熱湯が溜まるため、  
こぼさないようにして  
ください。



### 調理後は、庫内(フラットテーブル) に溜まった水を拭き取る

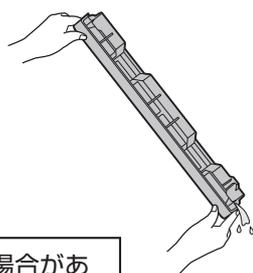
結露した水が溜まります。  
(最大50mL)  
庫内が冷めてから、乾いた  
ふきんなどで拭き取って  
ください。



### 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。

加熱時間を延長するとき  
(加熱が足りないとき)

[23 ページ](#)

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



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

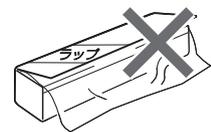
### 記載の材料・分量を守る

この製品に合わせた内容を記載しています。  
材料・分量を変えるときは、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あります。

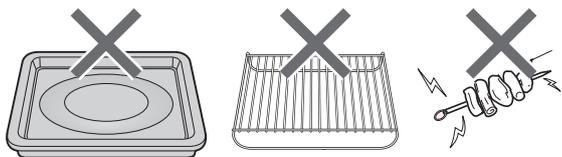
### 角皿に重い容器をのせない

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ありますが、本書の記載通りにお使いください。

### 小さく切った根菜などの少量加熱は、必ず浸るぐらいの水を入れる

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

### レトルト食品や缶詰は、容器に移し替える

アルミなど金属製の容器では、火花が出て製品を傷めます。



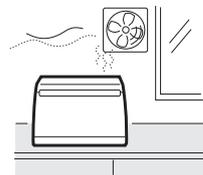
※レトルト食品や缶詰は、**[42 蒸し物]**で、そのまま加熱できます。

料理編 43、124～129 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

料理編の類似メニューを参考に、様子を見ながら加熱してください。

ただし、オーブンのサイズや構造などの違いにより、加熱時間や温度が異なりますので、市販の本などと同じ条件ではうまく仕上がらないことがあります。

# 使える容器

加熱の種類

○使えます

レンジ・解凍

耐熱140℃以上のプラスチック容器・ラップ、シリコン容器



熱に弱いフタは、はずして加熱する

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

**大切** ▶自動加熱の「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(汁物など)の原因となります。

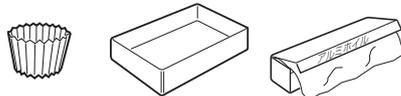
耐熱性ガラス容器



- ただし、急熱・急冷すると割れることがあります。

オーブン・ウオーターオーブン・グリル・ウオーターグリル

アルミ・ステンレス・ホーローなどの金属容器、アルミホイル



- ただし、取っ手が樹脂のものは、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

- 設定するオープン温度よりも30℃以上耐熱温度の高いシリコン容器をお使いください。  
(設定温度200℃の場合、耐熱温度230℃以上の容器)  
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・急冷すると割れることがあります。

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

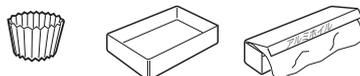
蒸し物・ソフト蒸し・発酵

耐熱140℃以上のプラスチック容器・ラップ、シリコン容器



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

アルミ・ステンレス・ホーローなどの金属容器、アルミホイル



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

# 使えない容器

加熱の種類

×使えません

レンジ・解凍

アルミ・ステンレス・ホーローなどの金属容器、アルミホイル



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

耐熱140℃未満のプラスチック容器  
(発泡トレイなど)



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

耐熱性のない  
ガラス容器

〔強化ガラス・カット  
グラス・クリスタル  
ガラスなども含む〕

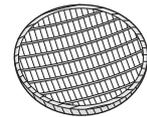


漆器



- 塗りがはげたり、ひび割れたり、燃えたりします。

竹・木・紙製品



- 次のものは、本書で記載している使いかたであれば使えます。

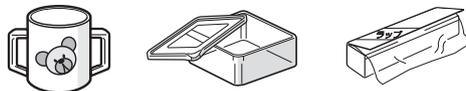
- ・竹串
- ・天ぷら敷紙
- ・キッチンペーパー
- ・耐熱加工されているオープン用クッキングシートや硫酸紙(パッケージに記載の耐熱温度をお読みになりお使いください)

※庫内壁面に接触させないようにしてください。焦げることがあります。

使える容器・使えない容器

オーブン・ウォーターオーブン・グリル・ウォーターグリル

プラスチック容器、ラップ



- 変形したり、焦げたりします。
- 溶けたり、発火することがあります。

シリコン容器

ウォーターグリル・グリルでは使えません。



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。

蒸し物・ソフト蒸し・発酵

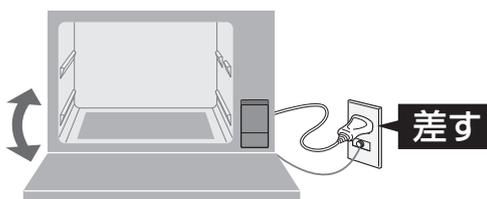
[47 除菌]をするときは、「除菌できるもの」をご覧ください。(53 ページ)

# 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



●初期画面の状態では放置すると1分後、自動的に電源が切れます。

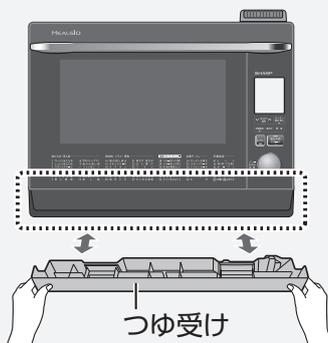
電源オートオフ機能

23 ページ

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

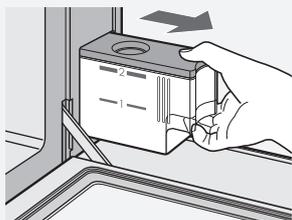
10 ページ

## 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。

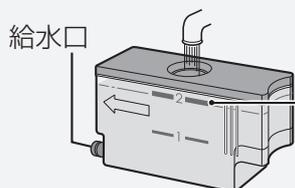
浄水器の水、アルカリイオン水、ミネラルウォーター、井戸水などは、カビや雑菌が繁殖しやすくなります。水道水を使った場合に比べ、よりこまめなお手入れが必要です。また、水道水以外の水は、水タンク内の水量を正しく検知されない場合があります。([水補給して下さい]の表示が出る場合があります)

取り出す

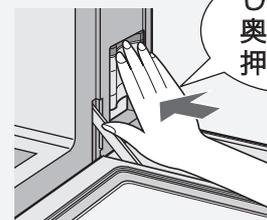


水を入れる

水位2を超えて入れるとこぼれ  
やすくなります。



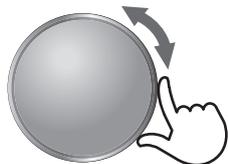
セットする



しっかり  
奥まで  
押し込む

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



加熱

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(ビピビ)が鳴ります。



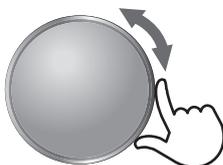
ご注意

- 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



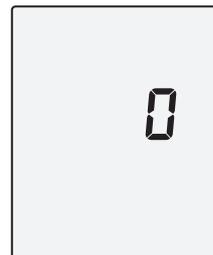
手動加熱のとき  
加熱の種類を表示。

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。

### 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

# 48 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

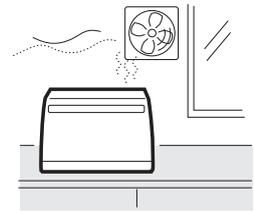
**なぜカラ焼きが必要？** 庫内に付着している油を焼き切ります。

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も煙やにおいが気になるときは、[48 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**

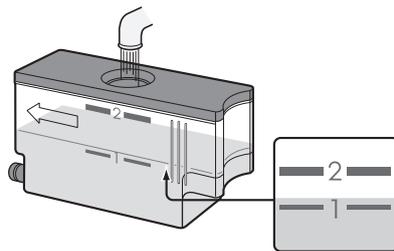
煙やにおいに敏感な小鳥などは、別の部屋に移しておきましょう。



## 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以上の水を入れ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

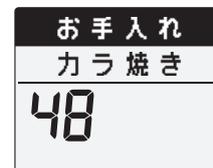
1

ドアを閉める (電源が入り、初期画面[0]が表示されます)

●庫内には何も入れません。

2

[48 お手入れ(カラ焼き)]に合わせる



3



残り時間を表示

加熱

次ページにつづく

●加熱中・加熱後は

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

本体がかなり熱くなっています。ご注意ください。

# 注意



加熱中や加熱後しばらくは  
庫内・ドアに触らない

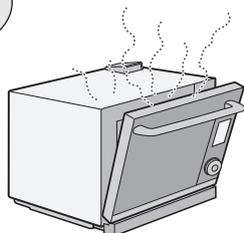
接触禁止

【やけどの原因】

4



加熱終了後、ドアを少し開けて、蒸気を外に逃がす



顔を近づけてドアを開けないでください。  
蒸気でやけどします。

- 製品内部を冷やすために、加熱終了後もファンが5分程度回転します。

5

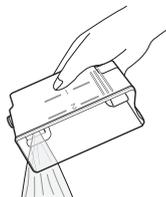
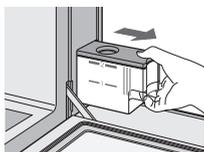
庫内が冷めてから、乾いた  
ふきんで水滴などをふき取る



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

6

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。

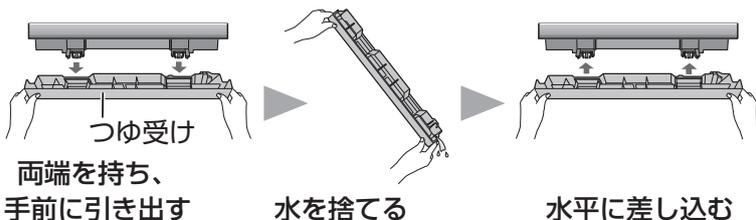
7

ドアを閉める

- 庫内が冷めたあと、初期画面の状態、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



両端を持ち、  
手前に引き出す

水を捨てる

水平に差し込む

- 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]・[42 ソフト蒸し]・[45 発酵]・  
[47 除菌] ([U04]を表示し、お知らせ音が鳴ります。(57 ページ))

# あたたため

レンジ加熱

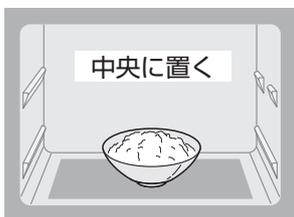
## 警告

卵(殻付き卵・ゆで卵・おでんの卵・うずら卵など)を加熱しない

【爆発し、大変危険】

例 ごはん(常温・冷蔵)をあたためる (他のメニューは右ページ参照)

自動



### 食品を入れる

● 極端に端へ置くと上手に仕上がりにません。

### 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。  
[5 牛乳・酒]で加熱します。(31 ページ)

● 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)

準備

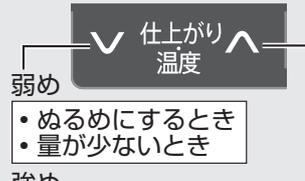
### 知っておいてください

● 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かぶせたり、密閉容器などのフタをして加熱すると、加熱のしすぎで発煙・発火・突然沸騰(汁物など)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。

● 点滅表示は進行状態を示します。(4つ点灯すると終了間近)

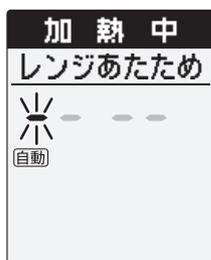
● 仕上がりを調節するときはスタート後30秒以内に仕上がりキーを押す。



● **^** (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)

ドアを閉めて、



1

加熱

食品を取り出す



加熱終了

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

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

● 加熱時間を延長するとき (23 ページ)

### ご注意

● ごはん・おかずのあたためにお使いください。

それ以外の食品では、加熱のしすぎで、発煙・発火のおそれがあります。

● 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、[41 レンジ][200W]で様子を見ながら加熱します。

● ラップをしていた場合は、加熱後、やけどに気を付けてすぐにはずします。(食品・容器の変形の原因)

● 高温で使用したあとのフラットテーブルに、プラスチックなど熱に弱い容器を置いたり、ラップを敷かないでください。



# 警告



あんまん・パン・焼きいも、水分の少ないもの、少量のものには使わない

【発煙・発火の原因】

## 食品別 自動あたたためのコツ



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

(mL=cc)

食品	分量	状態	ラップ	仕上がりの調節	コツ
ごはん 	1~4杯 (1杯150g)	常温・冷蔵	—	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
蒸し物 (シュウマイ)	5~12個 (160gまで)	常温・冷蔵	○	▼ (弱め)	● 両面に水を振りかける。
焼き物 (ハンバーグ)	1~4個 (1個90g)	常温・冷蔵	—	▲ (強め)	—
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 [41 レンジ][200W] 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。
注※ カレー・シチュー	200~400g	常温・冷蔵	○	▼ (弱め)	● 冷凍のときは、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 押して加熱し、加熱後、かき混ぜる。
		冷凍	○	▲ (強め)	
注※ 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。
注※ 汁物(みそ汁)	1~2杯 (1杯150mL)	常温・冷蔵	—	▲ (強め)	—

- 食品の状態、分量に合わせて仕上がりの調節をしてください。  
市販の冷凍食品のあたためは、[4 冷凍食品(市販品)] (36 ページ) をご覧ください。
- 時間やW数を合わせて加熱するときは、[41 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 124 ~ 129 ページ



# 警告



液状のもの、とろみのあるものは加熱中や加熱後に突然沸騰(突沸)して飛び散ることがあるので、取り出す際はやけどに注意する

上表の **注※** の食品は加熱前・加熱後にかき混ぜてください。(5 ページ)

# カンタン焼き

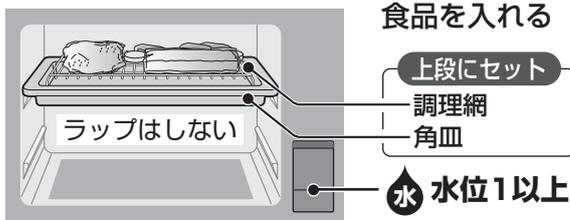
ウォーターグリル加熱

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。

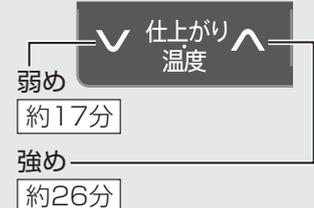
1

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。

- 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。

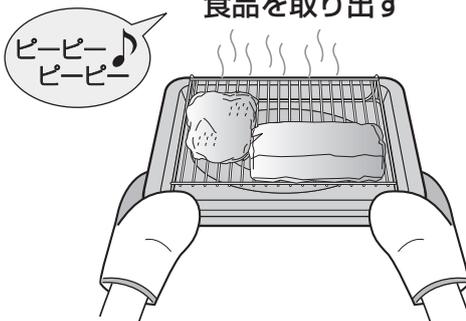
2



- 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

食品を取り出す



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

加熱終了

- 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

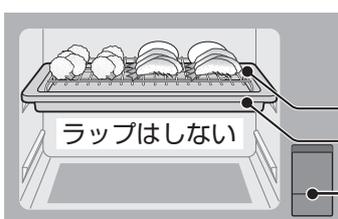
蒸し物加熱

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



食品を入れる

上段にセット

調理網

角皿

ラップはしない

※食品によっては、直接角皿に置く場合があります。

水 水位を2の線に合わせる

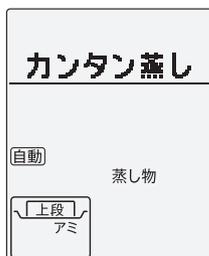
- 使える容器 **蒸し物** (20 ページ)
- つゆ受けが、カラであることを確認する。

1

ドアを閉めて、

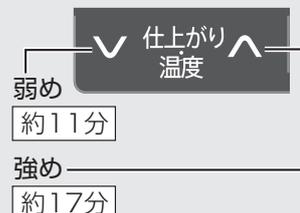


2度押す



- 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。

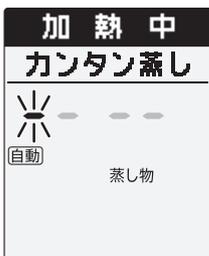
- 仕上がりを調節するときはスタート後30秒以内に仕上がりキーを押す。



**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。

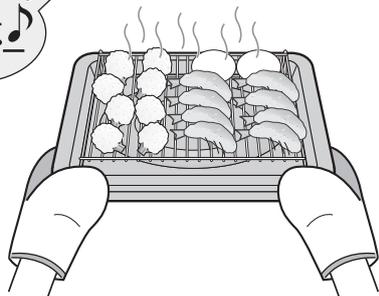
- 仕上がりを調節しない場合は約14分の加熱になります。
- 加熱途中で残り時間を表示します。

2



加熱

食品を取り出す



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

- 加熱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

カンタン焼き／カンタン蒸し

# 解凍

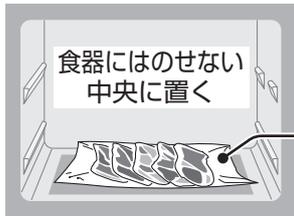
レンジ加熱

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。「U04」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にません。

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。



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

料理編 130 ~ 131 ページ

1

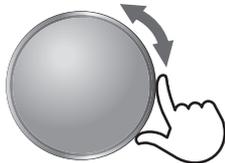
ドアを閉めて、

解凍



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 弱め  仕上げ温度  強め  仕上げ温度  強め

**大切** 素材によって、必ず仕上げキーを押すものがあります。

- 加熱途中で残り時間を表示します。

加熱

食品を取り出す



- 加熱時間を延長するとき (23ページ)

## ■上手に解凍するための冷凍方法

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

## ご注意

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

# 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】

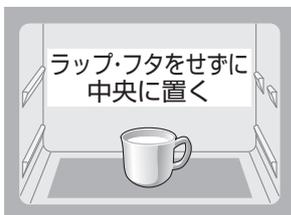
# 5 牛乳・酒

レンジ加熱

例 牛乳1杯(200mL)をあたためる

自動

準備



(2杯のとき)



(3杯のとき)



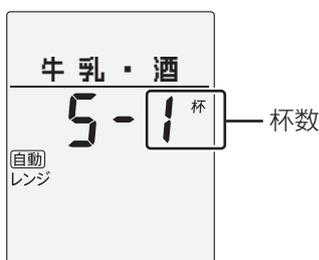
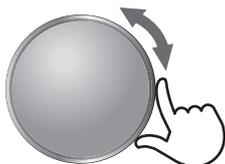
(4杯のとき)



食品を入れる

低めの広口容器が  
適しています。

ドアを閉めて、  
[5 牛乳・酒]に合わせる  
(杯数も合わせます)



1



- 仕上がりを調節するときにはスタート後30秒以内に仕上がりキーを押す。

弱め (酒、ぬるめ)  仕上がり温度  強め (あつめ)

- **大切** 酒のかんをするときは、必ず  (弱め) を押す。  
(標準の仕上がりとなります。あつめ、ぬるめは[41 レンジ][600W]で時間を合わせて、様子を見ながら加熱してください)

- 加熱途中で残り時間を表示します。

2

加熱

食品を取り出す



- 加熱時間を延長するとき (23 ページ)
- 加熱しすぎたときは、1~2分程度庫内で冷ましてから、取り出してください。

加熱終了

- 使える容器 **レンジ** (20 ページ)

- 角皿・調理網は使わない。



- 一度に加熱できる分量は、基準分量1~4杯(本)まで。

- 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、加熱後も必ずかき混ぜます。

- 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。(mL=cc)

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

- 容器は基準分量を入れて、8分目ぐらいになるものを使う。

- 酒の量がとっくりのくびれより上にくるときは、その部分にアルミホイルを巻く。

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、ドアガラスが割れることがあります。

- ビンに入っているものは、必ず容器に移し替えてください。ふき出します。

- 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、[41 レンジ][600W]で時間を合わせて、様子を見ながら加熱してください。

**あたため** で加熱しない。

沸騰することがあり危険です。

- ※ 手で加熱するときには、**加熱早見表** **あたためる** **飲み物** をご覧ください。

料理編 124 ~ 125 ページ

解凍

牛乳・酒

# 1 サックリあたたため

ウォーターオープン加熱

例 天ぷら(常温・冷蔵)をあたためる

自動

過熱水蒸気で余分な油を落として、サックリあたためます。

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

準備



食品を入れる

上段にセット

調理網

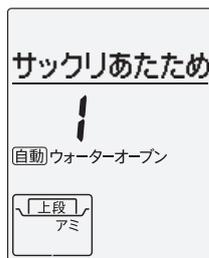
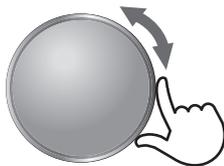
角皿

 水位1以上

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

1

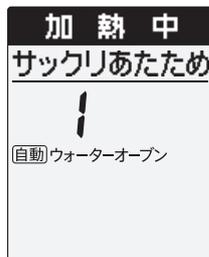
ドアを閉めて、  
[1 サックリあたたため]  
に合わせる



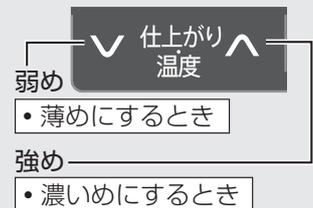
- 冷凍食品をあたためる場合は、回転つまみを右に少し回して、[冷凍]を表示させる。



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。



- 弱め  
・薄めにするとき
- 強め  
・濃いめにするとき

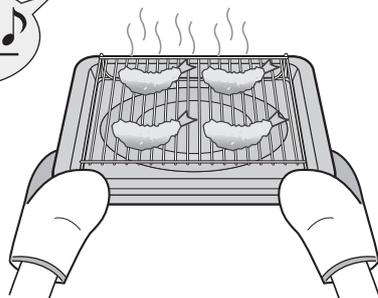
**大切** 食品によって、必ず仕上がりキーを押すものがあります。

(33 ページ)

- 加熱途中で残り時間を表示します。

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。

加熱終了

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

## 食品別 サックリあたたためのコツ

- 手で加熱するときは、加熱早見表 **あたためる** をご覧ください。料理編 126 ~ 129 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	100~600g	常温・冷蔵	400g以上のときは ▲ (強め)
● かき揚げは、焦げやすいため、[45 ウォーターオープン]で加熱します。料理編 126 ~ 127 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	—
から揚げ	100~600g	常温・冷蔵	400g以上のときは ▲ (強め)
とんかつ・コロッケ (すでに油で揚げたもの)	100~600g	常温・冷蔵	200g未満のときは ▼ (弱め) 500g以上のときは ▲ (強め)
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	▼ (弱め)
		冷凍*	—
たこ焼き たい焼き・今川焼き	80~160g	常温・冷蔵	▼ (弱め)
		冷凍*	—
お好み焼き	1枚(200g)	常温・冷蔵	▲ (強め)
		冷凍*	
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*	—

※冷凍ものをあたためる場合は、操作 1 で回転つまみを右に少し回して、[冷凍]を表示させます。

### ご注意

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

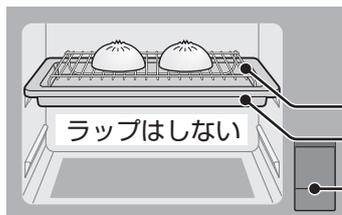
# 2 しっとりあたたため 水

## 蒸し物加熱

例 中華まん(常温・冷蔵)2個をあたためる 目安時間：約11分 **自動**

たっぷりの蒸気で水分を補い、しっとりとあたためます。  
分量が少ないときは、[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



食品を入れる

上段にセット

調理網

角皿

※食品によっては、直接角皿に置く場合があります。

水 水位を2の線に合わせる

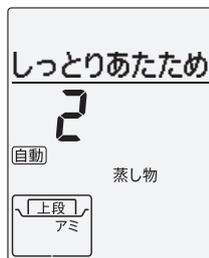
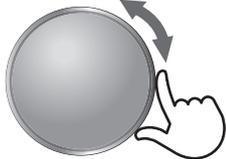
- 使える容器 **蒸し物** (20 ページ)
- つゆ受けが、カラであることを確認する。

- 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。



### 1

ドアを閉めて、  
[2 しっとりあたたため]に合わせる

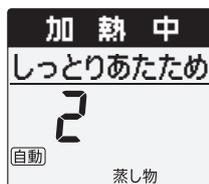


- 仕上がりを調節するときは、スタート後30秒以内に仕上がりキーを押す。

**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)

### 2



- 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)

### 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などが溜まる場合があります。やけどにご注意ください。

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 124 ~ 127 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)	● 1人分ずつ茶わんに入れ、角皿に置く。 ● 冷凍の場合は、[42 蒸し物]で加熱します。 料理編 116 ~ 117 ページ
中華まん	1~4個 (1個70~120g)	常温・冷蔵	▲ (強め)	
		冷凍※	1個が120gのときは ▲ (強め)	● 直接、調理網にのせて、角皿に置く。
シュウマイ	5~12個 (160gまで)	常温・冷蔵	—	● 直接、調理網にのせて、角皿に置く。
		冷凍※	▼ (弱め)	● 角皿に置く。 ● 手作りの茶わん蒸しは、共フタまたは、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。
茶わん蒸し	1~4個 (1個150g)	常温・冷蔵	▲ (強め)	

※冷凍ものをあたためる場合は、操作 1 で回転つまみを右に少し回して、[冷凍]を表示させます。

### ご注意

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

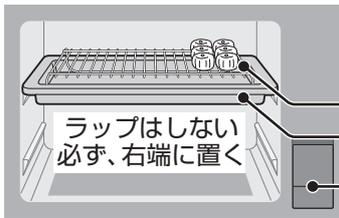
# 3 スポットスチーム 水

蒸し物加熱

例 シュウマイ (常温・冷蔵) 6個をあたためる 目安時間：約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



食品を入れる

上段にセット

調理網

角皿

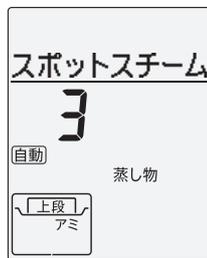
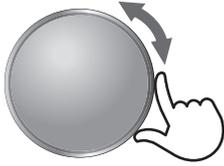
※食品によっては、直接角皿に置く場合があります。

水位を2の線に合わせる

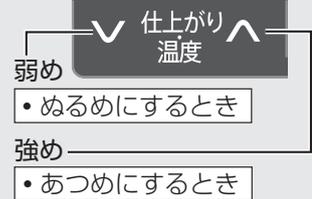
- 使える容器 **蒸し物** (20 ページ)
- つゆ受けが、カラであることを確認する。

1

ドアを閉めて、  
[3 スポットスチーム]に合わせる



- 仕上がりを調節するときはスタート後30秒以内に仕上がりキーを押す。



**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。

2



加熱

食品を取り出す



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

- 加熱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

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(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。

# 4 冷凍食品(市販品)

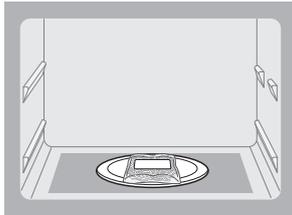
## レンジ加熱

例 市販の冷凍パスタをあたためる (他のメニューは右ページ参照)

自動

1人分の冷凍パスタや1人分がセットになった冷凍弁当などをあたためるのに便利です。  
必ず「電子レンジ可」と記載のある、市販の冷凍食品をお使いください。

### 準備



#### 食品を入れる

- 袋やフタについては、商品パッケージの記載通りにします。
- 必ず耐熱性の平皿にのせます。
- 極端に端へ置くと、上手に仕上がりにません。

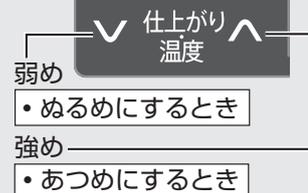
- 使える容器 **レンジ** (20 ページ)
- 角皿・調理網は使わない。



#### 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ふせたり、密閉容器などのフタをして加熱すると加熱のしすぎで発煙・発火・突然沸騰の原因になります。ラップをするときは、ゆとりをもたせて軽くかぶせてください。

- 点滅表示は進行状態を示します。(4つ点灯すると終了間近。食品によっては、加熱途中で残り時間を表示します)
- 仕上がりを調節するときはスタート後30秒以内に仕上がりキーを押す。

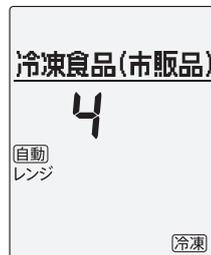
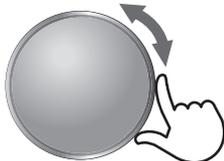


**大切** 食品によって、必ず仕上がりキーを押すものがあります。(37 ページ)

- 加熱時間を延長するとき (23 ページ)
- 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 [41 レンジ][600W]で様子を見ながら加熱を追加してください。(40 ページ)

1

ドアを閉めて、  
[4 冷凍食品(市販品)]に合わせる



2



加熱

食品を取り出す



加熱終了

#### ご注意

- ラップやフタをしていたり、袋ごと加熱していた場合は、加熱後やけどに気を付けて、すぐにはずします。(食品・容器の変形の原因)
- 冷凍室から取り出してすぐに加熱してください。また、霜のついているものはうまくあたたまらないときがあります。

# 警告

卵(殻付き卵・ゆで卵・おでんの卵・うずら卵など)を加熱しない

【爆発し、大変危険】

## [4 冷凍食品(市販品)]であたためられる食品とコツ

- 下表に記載している食品は、分量やコツを参考にしてあたためてください。ただし、メーカーや中身の材料、保存状態などにより仕上がりが異なることがあります。置きかたは庫内中央が基本です。

必ず耐熱性の平皿にのせます。



※の食品は、商品パッケージの記載通りにしてください

食品	分量	ラップ	仕上がりの調節	コツなど
パスタ	1人分 (180~360g)	※	—	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 庫内の手前側に置く。</li> <li>● トレーに入っているタイプの食品は <b>▽</b>(弱め)を押す。</li> <li>● 加熱後、すぐにかき混ぜる。</li> </ul>
焼きそば	1人分 (200~300g)	※	—	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 加熱後、すぐにかき混ぜる。</li> </ul>
丼の具	1人分 (100~200g)	※	—	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 加熱後、すぐにかき混ぜる。</li> </ul>
ピラフ チャーハン	200~450g	有	—	<ul style="list-style-type: none"> <li>● あらかじめ、よくほぐしておく。</li> </ul>
弁当 (ごはん付き またはおかずのみ)	1人分 (200~300g)	※	<b>△</b> (強め)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 容器の形状、おかずの種類、盛りつけかたや保存状態などによって仕上がりの温度が変わります。様子を見ながら加熱してください。</li> </ul>
オムライス	1人分 (200~300g)	※	<b>△</b> (強め)	—
シュウマイ	5~12個 (160gまで)	有	—	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 両面に水をかける。</li> <li>▶ <b>[2 しっとりあたため]</b>を使うと、しっとり仕上がります。(34ページ)</li> </ul>
野菜 里もも・かぼちゃ ミックスベジタブル	100~400g 100~300g	有	—	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 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、<b>[41 レンジ]</b>で加熱します。</li> <li>● 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。</li> </ul>

## [4 冷凍食品(市販品)]でうまくあたためられない食品

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

グラタンやお好み焼きなどで、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、うまく仕上がりにません。

置きかた、出力(W)、加熱時間などパッケージの記載内容をお読みになり、**[41 レンジ]**で加熱してください。

(40ページ)

- 中華まんをあたためるときは、**[2 しっとりあたため]** (34ページ) または、**[41 レンジ]** (40ページ) で加熱してください。

# 警告

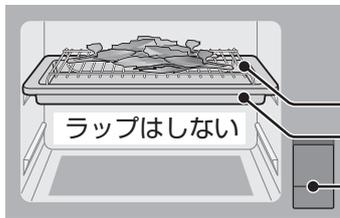
あんが入ったもの(あんまん、今川焼きなど)、パン、水分の少ないもの、少量のもの(弁当用おかずなど)には使わない【発煙・発火の原因】

# 6 蒸し青野菜 7 蒸し根菜

蒸し物加熱

例 ほうれん草をゆでる

準備



食品を入れる

上段にセット

調理網

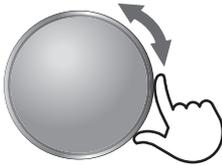
角皿

 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。

1

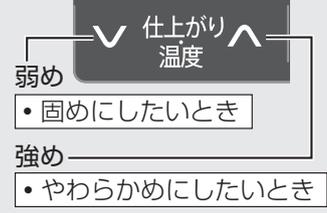
ドアを閉めて、  
[6 蒸し青野菜]  
に合わせる



2



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



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

(39 ページ)

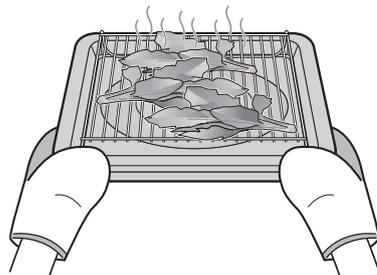
●加熱途中で残り時間を表示  
します。

加熱

食品を取り出す



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



加熱終了

●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)

- 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、[42 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。
- 少量のときや急ぐときは、[41 レンジ][600W]で、時間を合わせて加熱します。  
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 130 ~ 133 ページ

※少量の根菜(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
<p><b>ほうれん草・小松菜</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 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。</li> <li>● 加熱後、アク抜きと色止めのためにすぐ水に取る。</li> </ul>	[6 蒸し青野菜]	100~400g まで
<p><b>アスパラガス</b></p> <p>根元のかたい皮を取る。</p>		
<p><b>ブロッコリー</b></p> <p>小房に分ける。仕上がりキーの、<b>▲ (強め)</b>を押す。</p>		
<p><b>大根</b></p> <p>2~3cm厚さの輪切りにする。</p>	[7 蒸し根菜]	150g~1kg まで (かぼちゃは 400gまで)
<p><b>にんじん・ごぼう</b></p> <p>1cm厚さの輪切りまたは、斜め切りにする。 仕上がりキーの、<b>▼ (弱め)</b>を押す。</p>		
<p><b>じゃがいも</b></p> <p>1個(150g)を4つに切る。 丸ごとは、加熱されにくいいため、できません。</p>		
<p><b>さつまいも</b></p> <p>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、<b>▲ (強め)</b>を押す。 加熱後、10分程度庫内で蒸らします。</p>		
<p><b>かぼちゃ</b></p> <p>3~4cm角に切る。仕上がりキーの、<b>▼ (弱め)</b>を押す。</p>		

# 41 レンジ

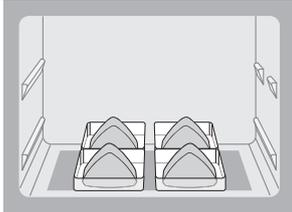
## 警告

卵(殻付き卵・ゆで卵・おでんの卵・うずら卵など)を加熱しない

【爆発し、大変危険】

例 焼きおにぎりを加熱する 出力：500W 加熱時間：5分のとき **手動**

準備

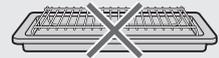


食品を入れる

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。



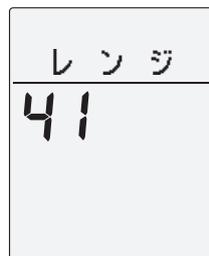
- ラップの有無や目安時間については、**加熱早見表**をご覧ください。

(料理編 124 ~ 133 ページ)

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

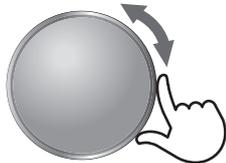
1

ドアを閉めて、  
[41 レンジ]に合わせる

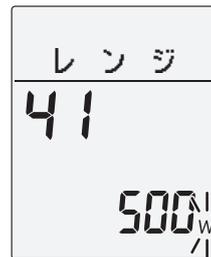


2

[出力(W)]を合わせる

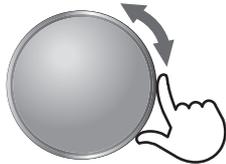


● 右に回した場合  
600W → 500W  
1000W ← 200W



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

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

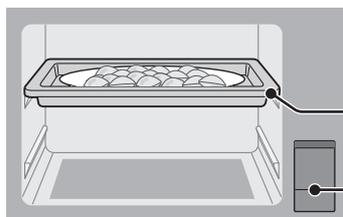
加熱終了

# 42 蒸し物<sup>水</sup>・ソフト蒸し<sup>水</sup>

例 あさりの酒蒸しをする [42 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。「U 04」を表示します。(57ページ)

準備



食品を入れる

上段にセット  
角皿

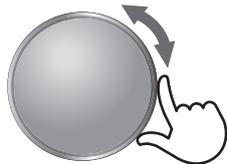
水位を2の線に  
合わせる

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

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

1

ドアを閉めて、  
[42 蒸し物]に合わせる



**ソフト蒸し**のとき

[42 ソフト蒸し]に合わせて  
**手動設定**を押す



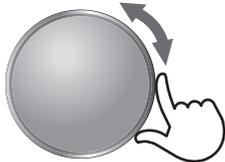
[温度]を合わせる



- 初め、[70℃]を表示
- 設定範囲  
70～95℃まで(5℃単位)

2

[時間]を合わせる



ソフト蒸しのときも  
時間を合わせます。

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

3



加熱

食品を取り出す



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

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

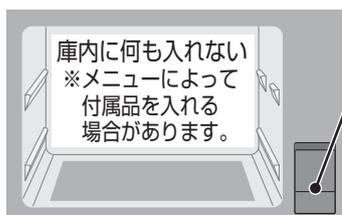
加熱終了

# 43 オープン・45 ウォーターオープン

例 山食パンを焼く [43 オープン(予熱あり)] : 180℃ 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

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

- 使える容器 [\(20 ページ\)](#)  
オープン・ウォーターオープン
- 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 [\(60 ページ\)](#)

1

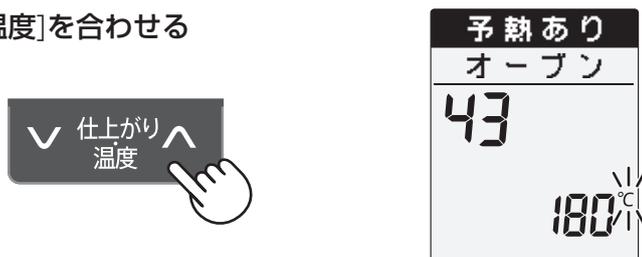
ドアを閉めて、  
[43 オープン(予熱あり)]に合わせる



- ウォーターオープンとして使うときは、[45 ウォーターオープン]に合わせます。

2

[温度]を合わせる



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

3



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

予熱

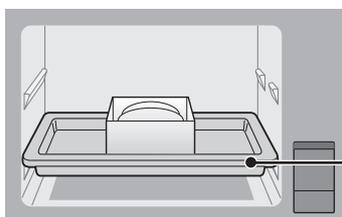
予熱が完了すると



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

予熱完了

4



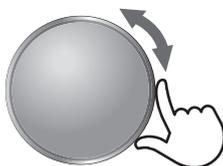
食品を入れて  
ドアを閉める

下段にセット  
角皿

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

5

[時間]を合わせる



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

6



加熱

- 加熱中に温度を変更するときは、温度キー **▼/▲** を押します。

加熱終了



食品を取り出す

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

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

### 予熱をしないで焼くとき

準備

料理編を参考にメニューに合った付属品と食品を入れます。  
(1段の場合は、角皿は上段にセットするのが基本です。ただし、高さのあるものは下段にセットします)

1

[43 オープン(予熱なし)]、または[45 ウォーターオープン(予熱なし)]に合わせ、**手動設定** を押します。

2

[温度]を合わせたあと、[時間]を合わせ、**スタート** を押します。([時間]の合わせかた **5**)

ご注意

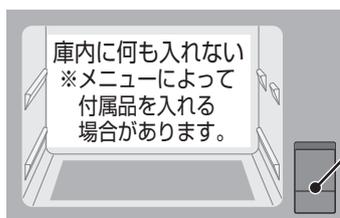
- 室温や食品の分量・形・加熱前の温度、電源電圧により、仕上がりが異なります。
- 市販の本やガスオーブン、他の電気オーブンのレシピで作るときは、料理編の類似メニューの加熱時間・温度や付属品を参考に様子を見ながら加熱してください。  
(類似メニューがない場合や続けて焼くときも加熱時間をひかえめにして、**予熱をして焼くとき** の操作をおすすめします)市販の本などの温度や加熱時間では、うまく仕上がらないことがあります。
- 予熱にかかる時間は、室温や付属品の有無などにより異なります。  
(最大20分程度。ウォーターオープンの場合は、オープンより若干長くなります)

# 44 グリル・46 ウォーターグリル

例 魚の切り身を焼く [46 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



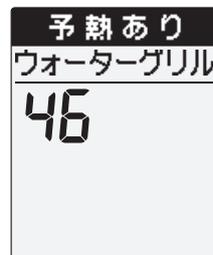
 水位1以上

[44 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)

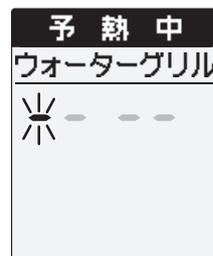
1

ドアを閉めて、  
[46 ウォーターグリル(予熱あり)]  
に合わせる



- グリルとして使うときは、[44 グリル]に合わせます。

2



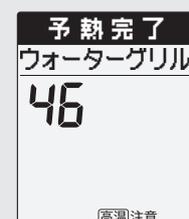
- 予熱中、点滅表示で進行状態を表示します。(4つ点灯すると予熱完了間近)

予熱

予熱が完了すると

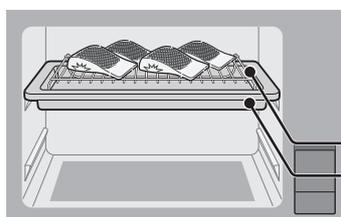


予熱完了



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

3



食品を入れて  
ドアを閉める

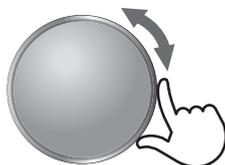
上段にセット

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。

4

[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

5



加熱



食品を取り出す

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

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

加熱終了

予熱をしないで焼くとき

準備

料理編を参考にメニューに合った付属品と食品を入れます。  
(角皿は上段にセットするのが基本です)

1

[44 グリル(予熱なし)], または [46 ウォーターグリル(予熱なし)] に合わせます。

2

[手動設定] を押します。[時間] を合わせ、[スタート] を押します。  
([時間]の合わせかた [4](#))

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)

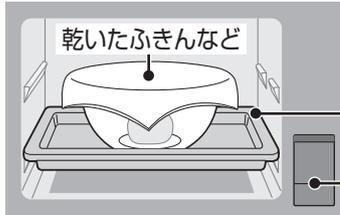
# 45 発酵

例 パン生地を発酵させる 温度：35℃ 時間：50分のとき

**手動**

庫内が高温のときは、使用できません。「U04」を表示します。(57ページ)

準備



食品を入れる

下段にセット

角皿

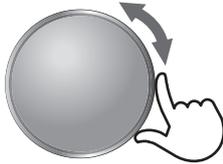
水 水位1以上

※30℃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、  
[45 発酵]に合わせる



2

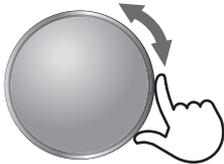
[温度]を合わせる



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

3

[時間]を合わせる



- 設定範囲 30℃…8時間まで 35~45℃…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

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

加熱終了



食品を取り出す

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

# 48 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



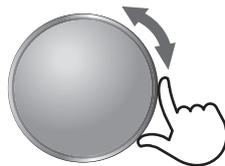
水タンクを  
取り出しておく

大切

- 水タンクに水が入っているときは、表示部に [U 11] を表示し、使用できません。(57 ページ)

1

ドアを閉めて、  
[48 お手入れ(本体水抜き)]  
に合わせる



2



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。
- 顔を近づけてドアを開けないでください。蒸気でやけどします。

- 本体水抜きをすると、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)が出てくる場合があります。

加熱終了

発酵

お手入れ(本体水抜き)

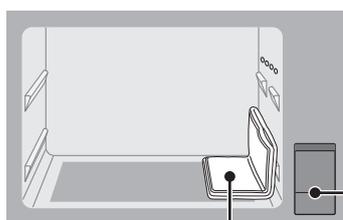
# 48 お手入れ(クエン酸洗淨) 水

(所要時間：60分程度)

## [お願い クエン酸洗淨]の表示が出たときに

水を使った調理を上手に仕上げるために、クエン酸を使って給水経路の洗淨をおこなってください。

### 準備

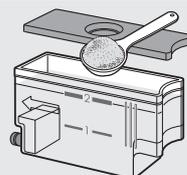


蒸気吹き出し口の真下に、右側面に付けてタオルを置く。

庫内にタオルを置き  
水タンクに水とクエン酸を入れる

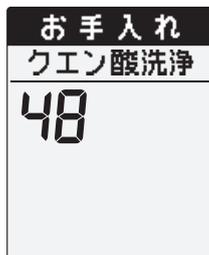
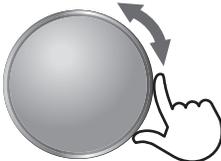
- つゆ受けが、カラであることを確認する。

- 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、  
[48 お手入れ(クエン酸洗淨)]  
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



加熱



タオルで庫内の水(無色または  
白色)を拭き取る



新しい水の給水を始め  
すすぎをおこないます。

- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。(10ページ)

### ご注意

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

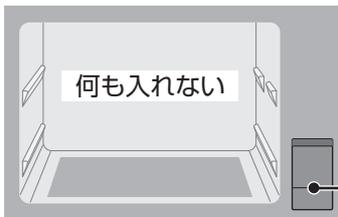
# 48 お手入れ(庫内クリーン)

(所要時間：20分程度)

## 庫内のおいや汚れが気になるときに

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

準備



必ず部屋の窓を全開するか  
換気扇を回す

**大切**

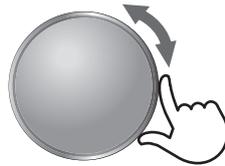
 水位1以上

- 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 お手入れ(庫内クリーン)]  
に合わせる

手動設定



2



加熱



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

加熱終了

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

ご注意

- 水タンクに、水以外のもの(クエン酸など)を入れないでください。
- 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

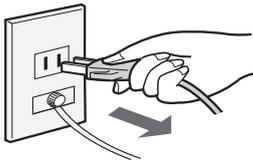


必ず電源プラグをコンセントから抜き、製品が冷めてからおこなう  
プラグを抜く

【感電・やけど・けがの原因】

汚れたら、すぐに！こまめに！が、お手入れ上手のポイントです

### 電源プラグを抜く



### 次のものは使わない

(塗装のはがれ、傷付き、変色、内部に液が浸透し故障の原因)



シンナー  
ベンジン  
アルコール



オープンクリーナー  
粉末クレンザー  
漂白剤



住宅・家具・  
換気扇用合成洗剤  
酸性・アルカリ性洗剤

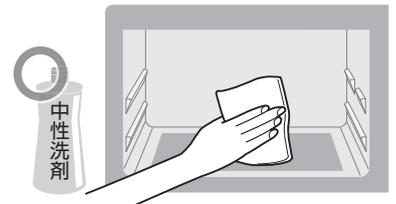


スプレー式洗剤  
金属タワシ  
硬めのスポンジ

### 使うたびに

#### 本体(内側・外側)、ドアガラス

- 固く絞ったぬれふきんで水拭きします。  
庫内に汚れや水分が残っていると、塗装のはがれやさびの原因になります。
- ぬるま湯でぬらしたふきんをのせ、しばらくおいてから拭くと、汚れが落ちやすくなります。
- 汚れが落ちにくいときは、薄めた台所用合成洗剤(中性)を使い、最後は水拭きをします。
- 調理によっては、食品から出た油や水分、結露した水などが奥面の穴から出てきます。



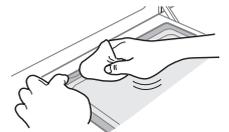
#### フラットテーブル

- 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。



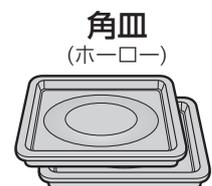
#### ドアガラスパッキン

- 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。



角皿  
(ホーロー)

#### 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。

調理網  
(フッ素コーティング加工)



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

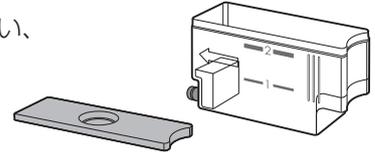
【発煙・発火の原因】

(電源プラグのほこりも拭き取りましょう)

## こまめに

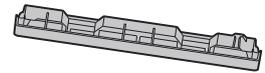
### 水タンク 食器洗い乾燥機では、洗わない

- 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。



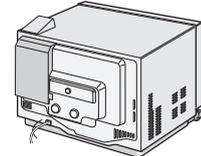
### つゆ受け 食器洗い乾燥機では、洗わない

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



### 吸気口・排気口

- ほこりは、拭き取ります。(換気できずに、故障の原因)



## 汚れてきたら

### ミトン

- 洗濯用洗剤で手洗いします。(洗濯機で洗うと、布が傷む原因)
- 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

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

<とくに魚のにおいが気になるときは>

用意するもの：湿り気のある緑茶の茶ガラ(角皿に広げられるぐらいの量)

加熱方法：1 角皿に茶ガラを広げ、上段にセットする。

2 **手動設定** → [43 オープン(予熱なし)] → [200℃] → [20分] → **スタート**

3 加熱後、できれば一晩放置する。

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

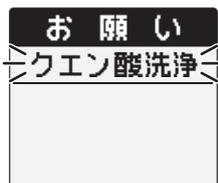
<汚れを落としやすくするために>

1 水タンクに水位2の線に合わせて水を入れてセットする。

2 **手動設定** → [42 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



- 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。

[48 お手入れ(クエン酸洗浄)] [48 ページ]

## ご注意

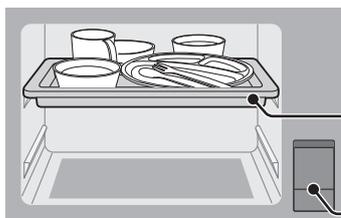
- 塗装面に衝撃を与えたり、庫内側面の穴をふさがないでください。(塗装のはがれ、傷によるサビや割れ、故障の原因)

# 47 除菌

## 例 食器を除菌<sup>\*</sup>する

庫内が高温のときは、使用できません。「U04」を表示します。(57ページ)

準備



食器などを入れる

上段にセット

角皿 ●キッチン用品コースは、調理網を角皿にのせる。

水 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。

●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[48 お手入れ(庫内クリーン)]をおこなってください。(49ページ)

1

ドアを閉めて、[47 除菌(食器コース)]に合わせる



右に回すと、キッチン用品コースを選択できます。

2

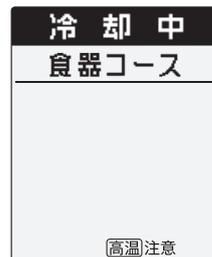


●除菌運転中にドアを開けたり、食器を追加しない。

ご注意

●[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、終了音が鳴ってから、取り出してください。

運転



終了



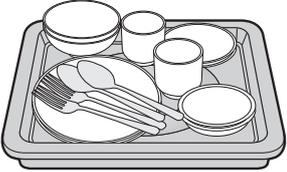
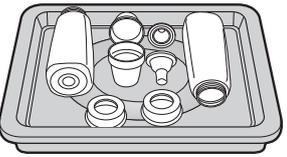
角皿ごと食器を取り出す

●ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨てる。

(10ページ)

ご注意

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

2つのコース があります	食器コース	キッチン用品コース
<div style="text-align: center;"> <p>除菌できるもの</p>  </div>	<p style="text-align: center;"><b>耐熱 120℃以上</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>プラスチック製食器</b> お弁当箱・哺乳ビンなど、いずれもポリカーボネート製(PC)のものを除く。</li> <li>● <b>陶磁器</b> 茶わん、皿、小鉢</li> <li>● <b>ガラス製食器</b> 強化ガラス・カットグラス・クリスタルガラスなどは割れることがあります。</li> <li>● <b>ガラス製哺乳ビン</b></li> <li>● <b>しゃもじ</b></li> <li>● <b>オールステンレスの包丁</b></li> <li>● <b>キッチンバサミなど</b></li> <li>● <b>金属製のスプーン</b></li> <li>● <b>フォーク、ナイフ</b></li> </ul> <p>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>取っ手など一部に樹脂製のものと、溶けるのでできません。</p>	<p style="text-align: center;"><b>耐熱 90℃以上</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>樹脂製まな板</b> 33cmX33cm以下のもの1枚</li> <li>● <b>おしぼり、蒸しタオル</b> 40cmX40cm以下のおしぼりタオル：6枚まで 36cmX90cm以下のフェイスタオル：3枚まで</li> </ul>
	<div style="text-align: center;"> <p>置きかた</p> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 食器を重ねるときは<b>2枚まで</b>。</li> <li>● <b>開口部を上向きにする。</b></li> <li>● 角皿にクッキングシートを敷いても、除菌できます。</li> <li>● 哺乳ビンは、横に倒し、乳首やキャップも一緒に並べる。</li> </ul>
<p>角皿のセット位置</p>		<p style="text-align: center;">上段</p>
<div style="text-align: center;"> <p>除菌できないもの</p>  </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>耐熱性のない製品</b> (シリコンゴム以外のゴム製品)</li> <li>● <b>漆器・竹製品・木・紙</b> (変色したり、ひび割れの原因)</li> <li>● <b>鉄製品</b> (結露によって錆びるおそれ)</li> <li>● <b>汚れた食器</b> (汚れが取れにくくなる)</li> <li>● <b>ポリカーボネート製品</b> (哺乳ビン・食器など)</li> <li>● <b>食器やキッチン用品以外のもの</b></li> </ul>	

※ 試験機関名：(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



	こんな場合	故障ではありません	参照ページ
音	加熱中や加熱終了後に ・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"> <li>● 本体を冷却するファンの音です。蒸気を庫内に閉じ込めて調理するため、密閉性を高めた設計をしています。そのため、ファンの運転をやや強めに設定し、長めに運転しています。</li> <li>● 加熱の種類に応じて、製品内部を冷却するファンの回転をコントロールしているためです。加熱終了後は、最大10分程度回転しますが、加熱は続けて使えます。また、加熱開始時は音がする場合、しない場合があります。</li> </ul>	—
	レンジ加熱時にパチンと音がする。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ドアと本体の接触面に付着していた水滴が、はじける音です。</li> </ul>	—
	オープン・グリル加熱時に「ボン」や、きしみ音がする。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 高温のため、庫内壁が膨張するときの音です。また、冷めるときにも音がすることがあります。</li> </ul>	—
	キーの受け付け音、加熱終了音が鳴らない。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● お知らせ音を消す設定になっていませんか？ <b>【手動設定】</b>を4秒間押し続けると、「ピッ」と鳴り、解除されます。</li> </ul>	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。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 加熱をコントロールしているためです。</li> </ul>	—
	電源を入れると、「カチッ」や「サー」などの音がする。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 加熱の準備をしています。</li> </ul>	—
動作	コンセントに電源プラグを差し込んでいるのに何も表示しない。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ドアを開けると電源が入り、<b>[ 0 ]</b>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。 <b>電源オートオフ機能</b></li> </ul>	22 23
	加熱中に電源がすぐ切れる。(ブレーカーが切れる)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 電気の容量を超えていませんか？販売店にご相談ください。(定格15A以上・交流100Vの専用コンセントを使う)</li> </ul>	—
	電源が切れない。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 表示部に<b>[高温]</b>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。 <b>電源オートオフ機能</b></li> </ul>	23
庫内	ドアから蒸気が漏れる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 少量の蒸気が出ることはありますが、異常ではありません。</li> </ul>	—
	庫内灯が加熱中に、点灯しない。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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<b>【庫内灯】</b>を押します。ただし、<b>[45 発酵]</b>を使うときは、点灯しません。</li> </ul>	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。	—
煙が出たり、いやなおいがる。	● 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？	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。 [48 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量が少なくなり、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)が出てくることもある。	● 製品内部の給水パイプが、水に含まれるミネラル成分やぬめりで汚れているため、蒸気が出にくくなっています。 クエン酸を使って[48 お手入れ(クエン酸洗浄)]をおこなってください。	48
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。	—
[5 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？	— — 31

庫内

仕上がり

故障かな？  
(1)

# 故障かな？ (2)

こんな場合	故障ではありません	参照ページ
飲み物が熱くなりすぎる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● [5 牛乳・酒]で加熱されていますか？</li> <li>● 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)</li> <li>● 加熱前の温度に応じて、<b>仕上がりキー</b>を使っていますか？</li> </ul>	— — 31
焦げ目がつきにくい。 うまく仕上がらない。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● コンセントは単独で使っていますか？延長コードなどを使うと電圧が下がり、上手にできません。また、危険です。</li> </ul>	4
● [46 ウォーターグリル]のとき。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● しっかり焦げ目をつけたい場合は、[44 グリル]で加熱してください。</li> </ul>	44
● [43 オープン]、または [44 グリル]のとき。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● メニューに合わせて上段・下段にセットしていますか？</li> <li>● メニューに合わせて調理網を使用していますか？</li> </ul>	— —
仕上がりにムラがある。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 角皿を受け棚にのせ、奥に当たるまで確実に入れていますか？</li> <li>● 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。</li> </ul>	— —
<b>解凍</b> で ● 加熱しすぎる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ラップに包んでいませんか？</li> <li>● フラットテーブルにラップを敷いて、食品を中央にのせていますか？</li> <li>● 素材に合わせて、<b>仕上がりキー</b>を使っていますか？</li> </ul>	30 30 30
● 加熱が足りない。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 食器にのせたり、発泡トレーのまま、加熱していませんか？ 固めに仕上がります。</li> </ul>	30
[41 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"> <li>● 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。[41 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。</li> </ul>	—
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"> <li>● 料理編の類似メニューの加熱方法を参考に、手動加熱で予熱をしてから、様子を見ながら焼いてください。 ただし、オープンのサイズや構造などの違いにより、加熱時間や温度が異なりますので、市販の本などと同じ条件ではうまく仕上がらないことがあります。</li> </ul>	—
レンジ加熱で食品がはじけた。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 加熱により収縮する性質がある食品(いかや肉など)は、レンジ加熱することで、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。[41 レンジ]で[200W]に合わせて、様子を見ながら加熱してください。</li> </ul>	—
水を使う加熱が上手にできない。	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 加熱途中で、水タンクを取り出していないですか？ 加熱が終了するまで、取り出さないでください。</li> </ul>	—

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** を押し、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] ・ [42 ソフト蒸し] ・ [45 発酵] ・ [47 除菌]

≡高温≡

**U 11**

[48 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。

**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。

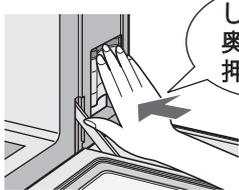
凍結している水を溶かすために、[43 オープン(予熱なし)]で[200℃]に合わせて、しばらく加熱してください。

**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?



**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[48 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** を押しと使用できますが、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。

**8 88** 交互に点滅

**[ 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、加熱ができません。

**とりけし** をピッと鳴るまで4秒以上押し、さらに4回押します。**[D]**が消え、**[ 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ます)

# よくあるご質問 (1)

こんなときは？	参考にしてください	参照ページ
水・水タンク 水タンクに入れる水は、ミネラルウォーターやアルカリイオン水が使えますか？	<ul style="list-style-type: none"> <li>●カビや雑菌が繁殖しやすくなり、よりこまめな水タンクのお手入れが必要となりますので、おすすめできません。また、水道水以外の水は、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</li> </ul>	—
	お湯を使うことができますか？	<ul style="list-style-type: none"> <li>●容器が変形するおそれがあるので、使わないでください。お湯を使っても、加熱時間の短縮にはなりません。</li> </ul>
水・水タンク 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？	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> </ul>	—
	調理後、水の入った水タンクをヘルシオにセットしたまま放置しておいてもいいですか？	<ul style="list-style-type: none"> <li>●調理終了後は水を捨てましょう。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。</li> </ul>
水を使わない加熱のときに、水タンクをセットしたままでも問題ありませんか？入っている水は、そのままでもいいですか？	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> </ul>	—
本体水抜き 本体水抜きをするとどうなるのですか？	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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)が出てくる場合があります。</li> </ul>	—
	どれぐらいの頻度でおこなうのがいいのですか？	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> </ul>
容器 炊飯、赤飯、煮こみはどんな容器を使えばいいのですか？	<ul style="list-style-type: none"> <li>●使える容器を参照してください。 炊飯…… <b>レンジ</b> 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…… <b>蒸し物</b> 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。 煮こみ… 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。</li> </ul>	20

## こんなときは？

## 参考にしてください

参照  
ページ

[1 サックリあたたため]、  
[2 しっとりあたたため]、  
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。

124

129

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[43 オープン]や、[44 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、[42 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。

130

133

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、  
[41 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、  
[41 レンジ]で様子を見ながら、加熱してください。  
※蒸し機能で調理すると、みずみずしく甘みのある仕上がりに  
なり、また、多少分量が変わっても同じ操作でできますので、  
たくさんゆでて、いろいろな献立に健康的にご利用ください。

130

133

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？

- [41 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、様子を見ながら加熱し  
てください。  
※一般的にオープン料理の加熱時間や温度は、オープンのサイ  
ズや構造ごとに異なりますので、市販のお料理ブックや他の  
製品のレシピと同じ条件ではうまく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
調理方法	料理編のメニューで人数分を変えて作りたいときは？	<ul style="list-style-type: none"> <li>●自動加熱の場合は、基本的に料理編に記載の分量で調理してください。</li> <li>●分量を変更する場合、<b>蒸し料理のときは自動加熱、手動加熱</b>とも、付属の調理網(または角皿)にのる程度の分量であれば、加熱時間が大きく異なることはありません。料理編に記載の内容でいったん加熱し、加熱後に様子を見ながら延長加熱をおこなってください。</li> <li>●<b>焼き料理のときも蒸し料理のときと同じですが</b>、料理編記載分量の倍の量を加熱する場合は、「2～3割増」を目安に加熱時間を設定し、加熱の終盤で様子を見ながら、加熱を調整してください。</li> </ul>	—
	レンジ加熱でラップをするものラップをしないものの目安は？	<ul style="list-style-type: none"> <li>●<b>加熱早見表</b>をご覧ください。食材に合ったラップの有無を、記載しています。</li> </ul>	124 ～ 133
仕上がり調節	自動加熱の仕上がりを調節したいときは、どうすればいいのですか？	<ul style="list-style-type: none"> <li>●スタート後の30秒間は、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、<b>仕上がりキー</b>を押して、お好みの調節をしてください。</li> </ul>	—
予熱について	予熱が必要なメニュー 予熱がいらぬメニュー の目安は？	<ul style="list-style-type: none"> <li>●<b>予熱が必要なメニュー</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ケーキやパンなど仕上がりデリケートなもの。</li> </ul> </li> <li>●<b>予熱がいらぬメニュー</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ハンバーグ、グラタン、から揚げなどのお総菜メニュー全般。</li> <li>●塩づけや開きなど、「<b>減塩</b>」をするメニュー。</li> </ul> </li> </ul>	—
	調理が終わったあと、 続けて同じ加熱をするときも、 予熱からするのですか？ 庫内が熱い状態なら、 予熱をしなくてもいいですか？	<ul style="list-style-type: none"> <li>●加熱後すぐの状態であれば、予熱をしなくても支障ありませんが、温度が下がると上手にできません。予熱することをおすすめします。 (庫内が熱い状態から予熱を開始すると短時間で予熱完了になります)</li> </ul>	—
表示	[お願い クエン酸洗浄]の表示 が出ます。 クエン酸洗浄をせずに使用を 続けると、どうなりますか？	<ul style="list-style-type: none"> <li>●蒸気を発生させる部分が傷み、故障の原因になります。製品内部の給水パイプが、水に含まれるミネラル成分やぬめりで汚れていることを、お知らせしていますので、お早めにクエン酸を使って[48 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。</li> </ul>	48

	こんなときは？	参考にしてください	参照 ページ
操作	<p>加熱が足りないとき</p> <p>[延長できます]表示が消えたあとに、加熱の延長(追加)をしたいときは、どうすればいいのですか？</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 料理編の「<b>手動でするときは:</b>」を参考に、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。</li> </ul>	—
停電時	<p>加熱途中で停電した場合、どうすればいいのですか？</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 自動加熱の場合は、料理編の「<b>手動でするときは:</b>」を参考に、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。</li> </ul>	—

# 保証とアフターサービス

## 修理を依頼されるときは

### 出張修理

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

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

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

### 保証期間中

- 修理に際しましては、保証書をご提示ください。保証書の規定に従って、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した後、大切に保存してください。
- 保証期間…お買いあげの日から1年間です。ただし、マグネトロンのみ2年間です。保証期間中でも有料になることがありますので、保証書をよくお読みください。  
 ※一般家庭用以外(たとえば、業務用、車両・船舶への搭載)に使用された場合の故障・損傷など有料です。

### 補修用性能部品の保有期間

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

## お客様ご相談窓口のご案内

修理・使いかた・お手入れ・お買い物などのご相談・ご依頼、および万一、製品による事故が発生した場合は、お買いあげの販売店、または下記窓口にお問い合わせください。ファクシミリ送信される場合は、製品の形名やお問い合わせ内容のご記入をお願いいたします。

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



### いつでも便利なWebサービス【シャープオンラインサポート】

ご質問やお困りごとは、気軽にアクセス、しっかりアシスト!

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

スマートフォンや携帯電話はこちらから



インターネットから修理のお申し込みや進捗確認も24時間サポート

シャープ 修理相談  <http://www.sharp.co.jp/support/repair.html>

スマートフォンや携帯電話はこちらから



### 使用方法のご相談など【お客様相談室】

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

固定電話、PHSからは、フリーダイヤル

**0120 - 078 - 178**

携帯電話からは、ナビダイヤル

**0570 - 550 - 449**

■フリーダイヤル・ナビダイヤルがご利用いただけない場合は…

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



### 修理のご相談など【修理相談センター】

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

固定電話、PHSからは、フリーダイヤル

**0120 - 02 - 4649**

携帯電話からは、ナビダイヤル

**0570 - 550 - 447**

■フリーダイヤル・ナビダイヤルがご利用いただけない場合は…

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

お電話は番号をよくお確かめのうえ、お間違いのないようにおかけください。

### ■QRコードについて

スマートフォンやタブレット端末のバーコードリーダーで読み取ってください。(読み取れない場合は近傍に表記のアドレスを直接入力してください) 誘導されるサイトおよび動画の視聴は無料ですが、通信料金はおお客様のご負担になります。QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。

### 【ご相談窓口におけるお客様の個人情報のお取り扱いについて】

シャープ株式会社および関係会社は、お客様の個人情報をご相談対応や修理対応などに利用させていただいております。個人情報は適切に管理し、修理業務等を委託する場合や正当な理由がある場合を除き、第三者に開示・提供いたしません。個人情報の開示・訂正、利用訂正等の請求その他お問い合わせは、シャープ株式会社個人情報ご相談窓口にご連絡ください。

電話番号：[06-6792-8004 (受付時間：平日、9:00～12:00、13:00～17:00)] ただし、祝日など弊社休業日を除く]

個人情報の取扱いの詳細については、<http://www.sharp.co.jp/privacy/index-j.html> をご参照ください。

●所在地・電話番号・受付時間などについては、変更になることがあります。(2017.03)

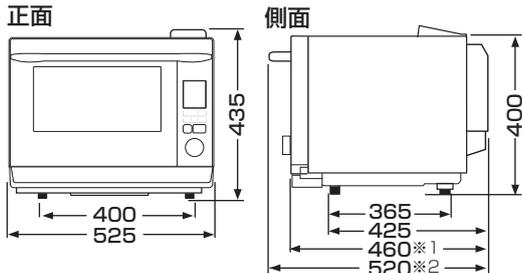
# 仕様

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	
オープン	定格消費電力	1,410W	
	温度調節範囲	発酵(30・35・40・45℃)・100~250℃	
外形寸法		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 皿		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
オープ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。

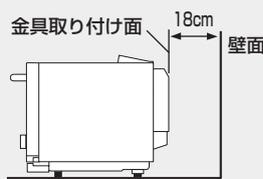
- 年間消費電力量(kWh/年)は省エネ法・特定機器「電子レンジ」新測定法による数値です。区分名も法に基づき、機能、加熱方式、および庫内容量の違いで分けています。
- 実際にお使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量などによって変化しますので目安としてご覧ください。
- 設置するときは、天面10cm以上、両側面5cm以上の空間を設ける必要があります。(左右どちらか一方を8cm以上あげると、もう一方は2cm以上で設置できます)
- コンセントに電源プラグを差した状態で、表示が消えているときの消費電力は、「0」Wです。
- 長期間運転しないときは、電源プラグをコンセン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)  
(2017年8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。
- 触れるとピリピリと電気を感じる。
- ドアや庫内に著しい変形がある。
- その他の異常や故障がある。

**ご使用中止**

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