

# SHARP®

ウォーターオーブン **家庭用**

## 取扱説明書

形名

エイエックス エックス エス

# AX-XS500

# HEALSIO

ヘルシオ



お買いあげいただき、まことにありがとうございました。  
この取扱説明書をよくお読みのうえ、正しくお使いください。  
ご使用前に、「安全上のご注意」を必ずお読みください。  
この取扱説明書は、クックブックと保証書とともに  
いつでも見ることができる所に必ず保存してください。  
業務用として使用しないでください。

HEALSIO ヘルシオ ロゴ及び ヘルシオ、HEALSIOは、シャープ株式会社の商標です。

製品登録の  
お願い



COCORO MEMBERS

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、シャープの会員サービス (COCORO MEMBERS) 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/>

スマートフォンは  
こちらから



## もくじ

ページ

はじめに	初めてお使いのときの手順/よくあるご質問	2
	付属品一覧	3
	安全上のご注意	4
	調理のときのお願い	8
	各部のなまえ	10
	操作部・表示部	12
	基本操作	14
	水タンクの使いかた	15
	加熱の種類としくみ	16
	過熱水蒸気量の調節	18
あたため使い分け	19	
使える容器・使えない容器	20	

使いかた	電源を入れる・切る	22
	カラ焼きをする <b>水</b> (25 カラ焼き)	24
	あたため	26
	解凍 <b>水</b>	28
	牛乳・酒	29
	手動レンジ	30
	まかせて調理 <b>水</b>	31
	手動オープン(ウォーターオーブン <b>水</b> )	32

自動	1 サックリあたため <b>水</b>	34
	2 しっとりあたため <b>水</b>	36
	3 焼きたてパンあたため <b>水</b>	38
	4 冷凍食品(市販品)	40
	5 好みの温度あたため	42
手動	9 蒸し野菜 <b>水</b>	43
	16 グリル(ウォーターグリル <b>水</b> )	44
	17 蒸し物 <b>水</b>	46
	18 ソフト蒸し <b>水</b>	47
	19 スチーム発酵 <b>水</b>	48
	20 発酵	49

必要なお手入れ	お手入れ(各部・付属品について)	50
	21 除菌 <b>水</b>	52
	22 本体水抜き	54
	23 庫内クリーン <b>水</b>	55
24 クエン酸洗浄 <b>水</b>	56	
故障かな?	57	
こんな表示が出たら?	61	
よくあるご質問	62	
保証とアフターサービス	66	
お客様ご相談窓口のご案内	67	
仕様	裏表紙	

**水** は、水タンクに水を入れて操作します。

製品登録の  
お願い



COCORO MEMBERS

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、シャープの会員サービス (COCORO MEMBERS) 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/>

スマートフォンは  
こちらから



# 初めて お使いのときの手順

## 1 付属品の確認 3 ページ

**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。



## 2 安全上のご注意を お読みください 4 ページ

## 3 設置について 7 ページ

## 4 庫内のカラ焼き 24 ページ

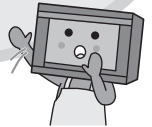
ご購入後、庫内に付着している油を  
焼き切るために必要です。

どの加熱を使えばいいのか、  
わからないときは、

16 ページ の加熱の種類としくみや、

19 ページ のあたため使い分けを

ご覧ください。



クックブック\*の加熱早見表では、  
メニュー例や材料から、加熱方法を見  
つけることもできます。

84～91 ページ

\*本書内に記載の「クックブック」は、  
付属のクックブックのことを示して  
います。

## よくあるご質問

62～65 ページ もご覧ください。

### ● アースについて

取り付けないといけない？

→万一のために取り付けをお願いします。

アース線が届かない(短い)

→ホームセンターなどで購入できます。  
(導体断面積1.25mm<sup>2</sup>以上のもの)

アース線を取り付けるところがない

→お買いあげの販売店にご相談ください。

### ● 庫内灯を点けたい

→加熱中に  を押します。

### ● 加熱終了後も音がする

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

Webもご利用ください。



シャープ お問い合わせ ヘルシオ

検索

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



Q&A情報

よくあるご質問などを掲載



故障診断ナビ

故障判定の場合、そのまま修理お申し込み



コールセンターからのアドバイス

お手入れのしかた、上手な使いかた

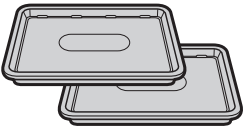
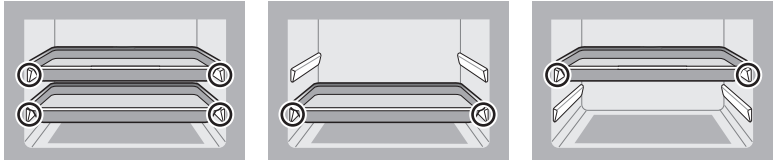
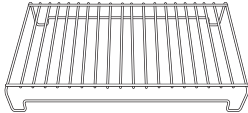
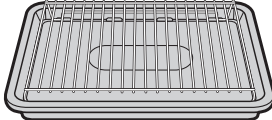
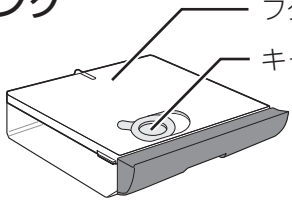
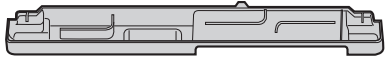

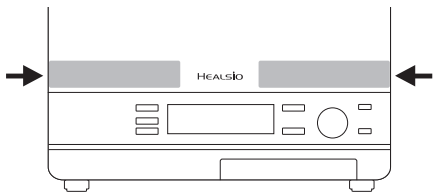
○内の数字は、主な説明のあるページを示しています。

# 付属品一覧

以下の付属品は、専用品です。本製品以外で使用しないでください。

加熱に合った使いかたは、「加熱の種類としくみ」をご覧ください。(16, 17 ページ)




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

<p><b>角皿(2枚)</b></p>  <p>反りを軽減するために中央部を少し高くしています。</p>	<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">レンジ加熱・解凍で使わない。 火花が出て製品を傷めます。</p>	<p><b>角皿受け棚にセットして使います。</b></p>  <p>2枚セットのとき      下段セットのとき      上段セットのとき</p>
<p><b>調理網(1枚)</b></p>  <p>表示部では「アミ」と表示します。</p>		<p><b>角皿にのせて使います。</b></p> 
<p><b>水タンク</b></p>  <p>フタ キャップ</p>	<p><b>水を使う加熱のときは、新しい水を入れます。</b></p> <p>本体正面の右下にセットします。(10 ページ)</p> <p>キャップはしっかり閉めてください。</p> <p>使用しないときは必ずカラにしておいてください。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 水タンクの使いかた (15 ページ)</li> <li>● お手入れの方法 (51 ページ)</li> </ul>	
<p><b>つゆ受け</b></p> 	<p><b>いつもセットしておきます。</b></p> <p>本体正面の下にセットします。(10 ページ)</p> <p><b>大切</b> 調理開始前は、つゆ受けがカラであることを確認してください。溜まった水は、こまめに捨ててください。(あふれてしまいます)</p>	
<p><b>メニューラベル</b></p> 	<p><b>ドアガラスに貼ります。</b></p> <p>必要に応じて、ドアガラスの左端、右端に合わせてヘルシオロゴの両側に貼ってください。</p> 	
<p><b>保証書・取扱説明書・クックブック</b></p> <p>当商品は日本国内向けであり、日本語以外の説明書はありません。 This model is designed exclusively for Japan, with manuals in Japanese only.</p> <p>イラストは実際の形状と若干異なることがあります。</p>		



# 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)


 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。 (67 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)

 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)  
水気や湿気が多い所に設置する場合やアース端子がない場合は、お買いあげの販売店にご相談いただき、必ずアース工事をしてください。

(アースについて) (7 ページ)



## 警告

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

### 加熱するときは



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



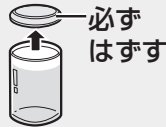
- おでんの卵、目玉焼きなどは、**爆発し、大変危険です**  
※卵をレンジ加熱するときは、必ず溶きほぐしてください。



- 膜(いかなど)や殻付き(クリなど)のものは、切れ目や割れ目を入れる**衝撃で食器やフラットテーブルなどが割れることがあります**



- **ビン・密封容器の栓やフタをはずす**  
● 加熱のしすぎになり、破裂します(容器が破裂して、やけどやけがの原因)



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



食品・飲み物を加熱しすぎない

突然沸とう・発煙・発火・やけどのおそれがあるので、加熱方法をお守りください。加熱をしすぎたときは、そのまま1~2分程度庫内で冷ましてから取り出してください。



#### 突然沸とうのおそれのある食品

- 飲み物は、専用キーを使う



(突然沸とうによりやけどのおそれ)



- カレー・シチュー、煮物、汁物などは、分量・容器など本書の記載内容を守る **(27ページ)**

- 油脂分の多いもの(バター・生クリームなど)は、**手動レンジで様子を見ながら加熱する** ※低めの広口容器を使う  
※加熱前・加熱後にかき混ぜる



#### 発煙・発火のおそれのある食品

- 次のような食品は手動加熱で様子を見ながら加熱する
  - ・少量のもの
  - ・水分の少ないもの(パン、さつまいもなど)
  - ・油が付いたもの(バター付きパン、フライものなど)
  - ・高温になりやすいもの(あんまんなど)

### 使用するとき



- **熱に弱いものを近付けない**  
● たたみ・じゅうたん・テーブルクロスなどの敷物の上や、カーテンなどの燃えやすいものの近くに置かない(変形・変色・反りの原因)
- **スプレー缶を近付けない**(引火や破裂の原因)



- **子供だけで使わせない**  
● 幼児の手の届く所で使わない(感電・やけど・けがの原因)

### 異常・故障時には



- **直ちに使用を中止する**  
● **すぐに電源プラグを抜いて、販売店へ点検・修理を依頼する**(発煙・発火・感電・けがのおそれ)  
**異常・故障例**
  - 電源プラグやコードが異常に熱くなる。
  - 自動的に切れないときがある。
  - コゲ臭いにおいがしたり、異常な音や振動がする。
  - スタート操作をしても加熱しない。
  - ドアに著しいガタがある。
  - 触れるとピリピリと電気を感じる。
  - ドアや庫内に著しい変形がある。
  - その他の異常や故障がある。

# 安全上のご注意 (2)



## 注意

発火や発煙によるやけどやけがを防ぐために

### 電源プラグについて



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



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

### 加熱前に確認する



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



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



加熱に合った容器を使う (20 ページ)



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



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

### 加熱中や加熱後は



接触禁止

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



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



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



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



庫内の食品が燃え出したときは、ドアを開けない  
ドアを開けると酸素が入り、勢いよく燃えます  
● 次の処置をしてください  
1. ドアを閉めたまま、**とりけし**を押す。  
2. 電源プラグを抜く。  
3. 本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するのを待つ。  
● 鎮火しない場合は、水か消火器で消火する  
● そのまま使用せずに、必ず販売店に点検を依頼してください

### ドアは



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



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



## 注意

発火や発煙によるやけどやけがを防ぐために

### 設置について



#### 丈夫で安定した水平な場所に置く

(騒音や振動、ガタ付きや傾きがあると水が漏れて、故障の原因)

- 製品が転倒・落下した場合は、外部に損傷がなくても使用せず、点検を依頼する  
(感電・電波漏れの原因)  
【別売品】落下・転倒防止用金具「形名RK-TB1」希望小売価格900円+税 (工事費別)  
・金具取付け面(製品後方)と壁面との間は、18cm以上のスペースが空きます。



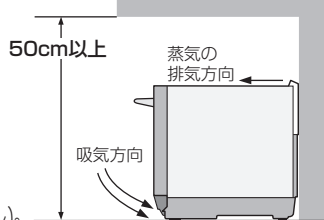
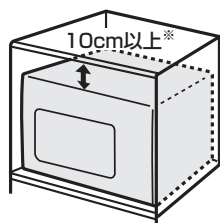
#### 本体天面、壁との間は、下図の離隔距離以上の空間を設ける

(過熱による変形・発火や故障の原因)

この製品は、「消防法 設置基準」に基づく試験基準に適合しています。

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

「消防法 基準適合 組込形」



※排気口(天面奥) (10ページ)の高さは含まない。

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

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



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

蒸気や水のかかる所や火気の近くで使わない (感電・漏電の原因)

製品の上は、高温または蒸気の影響を受けるため、物を置いたり、近付けない

とくに電気製品は、故障することがあります。

### アースについて

- アース端子付きコンセントがある場合 (10ページ)

アース線の先端をはずし、アース端子に確実に固定します。

アース線の長さが足りないときは、市販の導体断面積1.25mm<sup>2</sup>以上の



アース専用端子  
アース線

- 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。
- 湿気が多い場所：飲食店の厨房、土間・コンクリート床、酒・しょうゆなどの醸造・貯蔵所。

※アース工事…電気工事士の有資格者によるD種接地工事。(本体価格に工事費は含まれていません)

# 安全上のご注意 (3)



## 注意

発火や発煙によるやけどやけがを防ぐために

### 水タンクについて



#### 水道水を使う

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



#### コンロのそばや高温になる場所に置かない

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



#### 水タンクの水は一日1度は捨てる

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



#### 水タンクに損傷があるときは、使わない

故障の原因になります。お買いあげの販売店にご相談ください。



#### 水タンクの容器・フタは、こまめに洗い、清潔に保つ

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

食器洗い乾燥機や食器乾燥器は使わない(熱で変形するおそれ)

### お願い

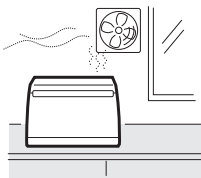
- テレビ、ラジオから4m以上離す。(雑音や画像が乱れる原因)
- 製品の近くでは無線LAN機器の通信性能が低下することがあります。無線LAN機器の取扱説明書などをお読みのうえ、ご使用ください。

# 調理のときのおお願い (1)

## 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, 17 ページ)

または、クックブック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。

### クックブック以外のレシピで作るときは、手動加熱で様子を見ながら加熱する

他のレシピの加熱方法では、うまく仕上がらないことがあります。

クックブックの類似メニューの温度や加熱時間を参考にしてください。



# 調理のときのお願い (2)

## 水を使う加熱のとき

水を使う主なメニューは、加熱の種類としくみ (16, 17 ページ) をご覧ください。

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

捨て忘れにより、つゆ受けから水があふれることがあります。

つゆ受けには、調理中の蒸気やドアの内側の水滴が溜まります。(約150mL)\* (10 ページ)

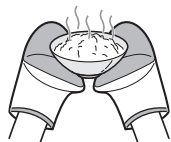
庫内が汚れていると、つゆ受けに溜まる水に色がつくことがあります。



つゆ受けに溜まった水が熱い場合があります。直接水に触らないでください。

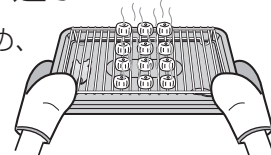
食器や付属品の取り出しは市販のミトンなどを使う

食器ごと加熱されるため、直接手で触るとやけどのおそれがあります。



角皿は水平にゆっくり運ぶ

肉汁、油や熱湯が溜まるため、こぼさないようにしてください。



調理後は、庫内に付着した水滴や、フラットテーブルに溜まった水を拭き取る

結露した水が溜まります。(約100mL)\*

庫内が冷めてから、乾いたふきんなどで拭き取ってください。水が残っていると、仕上がりが悪くなることがあります。

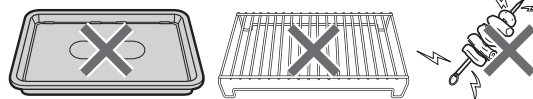
\*メニューによって異なります。

## レンジ加熱のとき(電波加熱)

火花が出て、製品を傷めたり、付属品が破損することがあります。

角皿・調理網・金属類は、絶対に使用しない

限定的な使用方法でアルミホイルなどを使用することがありますが、本書・クックブックの記載通りにお使いください。



小さく切った根菜などの少量加熱は、必ず浸るぐらいの水を入れる

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

レトルト食品や缶詰は容器(レンジ加熱で使える容器)に移し替える

※レトルト食品や缶詰は、[17]蒸し物であれば、そのまま加熱できます。

## 自動加熱のとき

加熱が足りないときは、[延長]する

加熱終了後、[延長]の表示が出ているときは、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、仕上がりの調節を使って、様子を見ながら加熱する

庫内や付属品が熱い場合は、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。分量を変えると (64 ページ)

## 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、すぐに取り出す

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

角皿に重いものをのせない

食品・容器を合わせて4kgまでにしてください。

# 各部のなまえ

## 排気口(天面奥)

蒸気や本体内部の熱気を排出します。

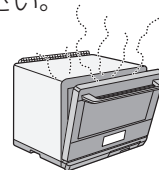
### ご注意

- 物をのせてふさいだり熱や蒸気に弱いものを近付けたりしない(故障の原因)

## ドア(ハンドル)

ドアを開けると電源が入ります。運転中にドアを開けると、一時停止します。

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



## 操作部・表示部 (12 ページ)

## アース線

[つまみタイプ]



つまみに巻きつける

[カバー付きネジタイプ]



カバーを開けてネジでつける

アースについて (7 ページ)

## 電源プラグ

## 吸気口(底面・側面下部)

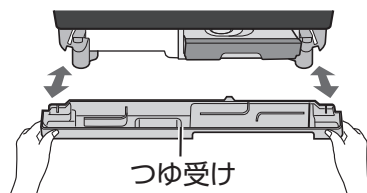
## 水タンク (15 ページ)

## つゆ受け

庫内やドアの内側の水滴を受けます。

いつもセットしておきますが、次のタイミングで取り出します。

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

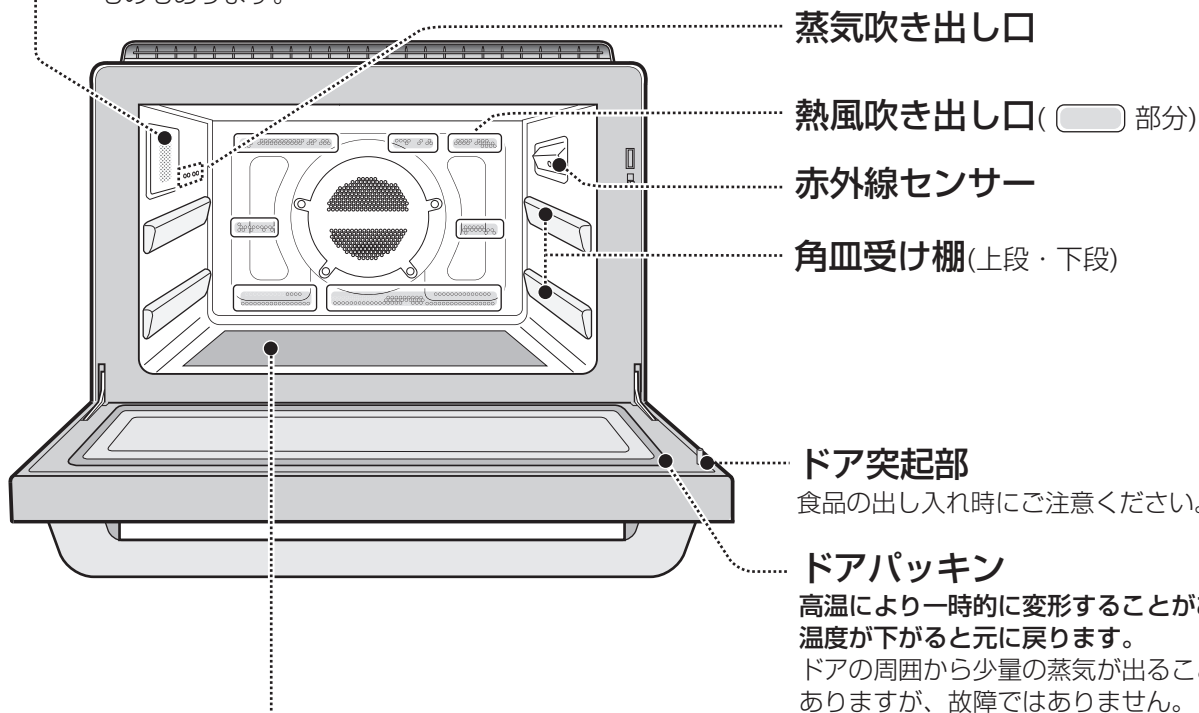


つゆ受け

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

### 庫内灯

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



### フラットテーブル

#### ご注意

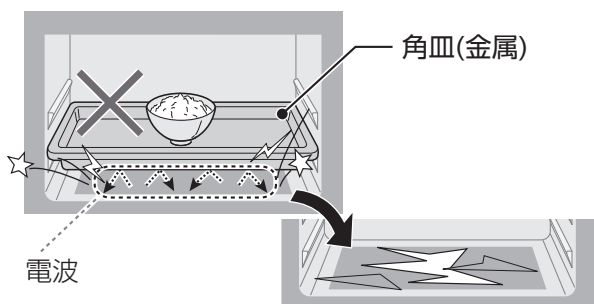
- ヒーター加熱中や加熱終了後、しばらくは、高温になっています。直接手で触れるとやけどをしたり、熱に弱い容器を置くと溶けるおそれがあります。
- 急冷や衝撃を与えると割れることがあります。
- 食品カスが付着したままで使用すると、焦げたり火花が飛んだりします。こまめにお手入れしましょう。
- 水を使う加熱の場合、蒸気が水滴となって庫内側面に付着したり、メニューによっては底面に溜まります。(約100mL) 庫内が冷めてから乾いたふきんなどで拭き取ってください。水が残っていると、通常の加熱時間よりも長くかかることがあります。

必ず、お守りください

レンジ加熱(16ページ)のときは、角皿・調理網を絶対に使わないでください。



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
















# 操作部・表示部

## 表示部 (説明のためすべてを表示した状態です)

- 加熱の種類・メニュー番号・加熱時間・温度・過熱水蒸気量・使用する付属品・仕上がり調節などを表示します。
- ドアを開けると電源が入り、[ ]を表示します。

### 表示一例


過熱水蒸気量 	<b>手動オープン</b> ・[16]グリルのときに選択できる過熱水蒸気量を、マーク(  ) ~  )で表示します。(18ページ)	
	自動加熱・除菌で使用する付属品を表示します。	
仕上がり 弱   強	自動加熱で仕上がり調節をするときに表示します。設定受付中はマーク(   )のどれか一つが点滅し、加熱スタートから30秒後は、決定した内容を表示します。(標準のときは表示しません)	仕上がり 弱   強 




## レンジ

**解凍**  
2度押しサクリ解凍

**牛乳・酒**

**手動レンジ**

冷凍 **あり** なし **自動** **手動** **加熱中** 高温注意 D ウォーターグリル  
**【まかせて調理】**レンジソフト蒸し物過熱水蒸気量  オープン仕上がり

蒸す 網焼き 予熱完了延長 **00 00** 杯水補給 弱   強  
 ゆでる 揚げる **1888**°C **00 00** 分 **00** 秒 サクリ   
 炒める 焼く **1888**W スチーム発酵 時間 洗浄 人分枚 全解凍 牛乳・酒

## ウォーターオープン

**まかせて調理**  
2度押し冷凍あり

**手動オープン**

### 解凍

- 冷凍した肉や魚などを解凍するときに。

### 牛乳・酒

- 飲み物をあたためるときに。

### 手動レンジ

- 手動レンジ加熱の設定をするときに。

### まかせて調理

- 食材の種類や量を気にせずに、自動で加熱するときに。

### 手動オープン

- 手動オープン加熱・ウォーターオープン加熱の設定をするときに。

## メニュー番号一覧(メニューラベル) 番号[1]~[25]は、つまみで合わせるメニュー番号を表しています。

### 自動メニュー

1*サクリあたため	4 冷凍食品(市販品)	8 塩づけ・塩さば	12 モーニングセット
2*しっとりあたため	5 好みの温度あたため	9 蒸し野菜	13 スポンジケーキ
3*焼ききたてパンあたため	6 鶏の照り焼き	10 焼きいも	14 シュークリーム
-1パン・ピザ -2フランスパン	7 から揚げ	11 トースト	15 ドライフード
-3クロワッサン・パイ			

\*冷凍の有無が選択できます

### 手動メニュー

16*グリル	21 除菌
17 蒸し物	22 本体水抜き
18 ソフト蒸し	23 庫内クリーン
19 スチーム発酵	24 クエン酸洗浄
20 発酵	25 カラ焼き

●予熱の有無が選択できます

クックブック掲載メニューをはじめ多数のメニューをご紹介します。  
<https://cook-healsio.jp/>



- 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。
- 表示は、製品改良のため予告なく変更することがあります。

## つまみ



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

## あたため・スタート・決定キー



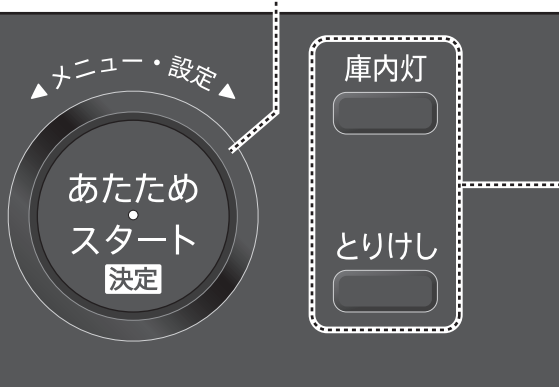
- レンジ加熱でごはんやおかずのあたためを自動でします。
- 設定した内容を決定します。ランプが点滅して押すタイミングをお知らせします
- 加熱をスタートさせます。

### 庫内灯

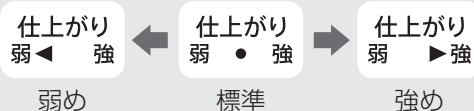
- 加熱中に押すと10秒間点灯します。  
[19]スチーム発酵、[20]発酵、お手入れメニューの[22~25]をおこなうときは、点灯しません。

### 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にはドアを開けます)  
再スタートはドアを閉め、**スタート**を押します。



## 仕上がり調節のしかた



- 初め、「標準(●)」に設定されています。調節したい場合は、**加熱スタート後、30秒以内**につまみを回して、お好みの位置にマーク(◀か▶)を表示させます。
- つまみを回すだけで仕上りの調節は完了です。
- マークが点滅中は、変更ができます。  
(加熱スタートから30秒後にマークが消灯して、確定します)

## お知らせ音を消すときは

電源プラグを差し込み、ドアを開閉して電源を入れます。[0]を表示。

- ① **手動レンジ**を『ピピッ』と鳴るまで4秒間押します。
- ② **とりけし**を押して[0]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…)は鳴ります。
  - ・鳴らず設定に戻すときは、**手動レンジ**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

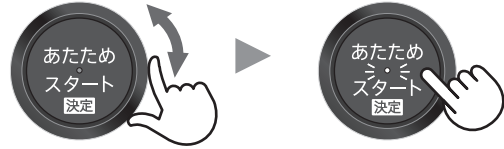
詳細は、各操作の説明をよくお読みください。



選ぶ・設定



選んで決定



## あたため



押すだけで、自動レンジ加熱がスタートします。

## 解凍

①[全解凍]⇔[サククリ解凍]を選ぶ



②スタートキーを押す



2度押しすると  
[サククリ解凍]



## 牛乳・酒、手動レンジ、まかせて調理、手動オープン

①目的のキーを押す



②下記内容を設定する



③スタートキーを押す



例 牛乳・酒のとき

牛乳・酒…杯数を選ぶ

手動レンジ…出力(W)を選んで決定、  
時間を設定

まかせて調理…調理方法を選ぶ

手動オープン…過熱水蒸気量を選んで決定、  
予熱・段数を選んで決定、  
温度を設定  
(予熱なしの場合は、  
時間を設定)



## メニュー番号 (メニューラベルに記載のメニュー)

①目的のメニュー番号を選ぶ



②スタートキーを押す



メニューによって、分量や温度、時間などを  
設定するものがあります。



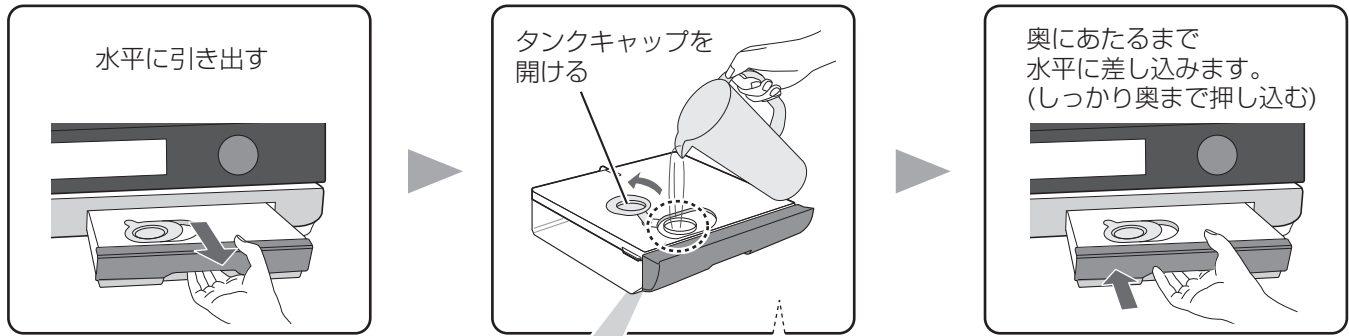
右に回すと[1]…→[25]を、  
左に回すと[25]…→[1]を  
順番に表示します。

# 水タンクの使いかた

## 知っておいてください

### 水道から出した新しい水をお使いください。

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



## タンクキャップを開けて、真上からみたところ

### 水位2



約700mL

### 水位1



約450mL

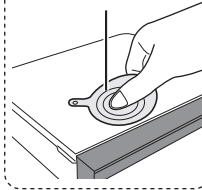
### お手入れ水位



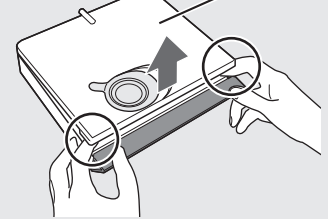
約250mL

メニューに合った水位まで、水道から出した新しい水を入れ、キャップをします。

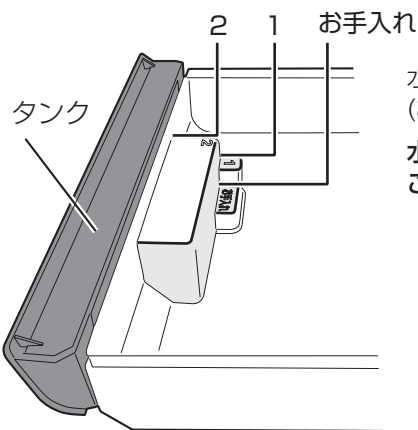
忘れずにタンクキャップをします。



### フタ



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



水位は3種類  
(お手入れ、1、2)

水位2を超えて入れるとこぼれやすくなります。

## 水位は、メニューごとにきっちり合わせなければ失敗するの？

メニューによって、水位を記載していますが、タンクに入れた水がムダにならないよう、調理に必要な水量の、おおよその水位を記載しています。多めに入れても調理に支障はありません。ただし、水位2を超えないようにしてください。水タンクからこぼれやすくなります。

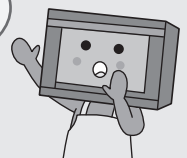
ご注意：記載水位よりも少ない場合は、エラーが出たり、加熱が上手にできません。

## 大切

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

お手入れ (51ページ)

水タンクを使う  
ときには必ず  
おこなってください



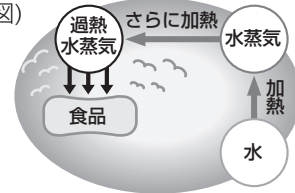
# 加熱の種類としくみ

**水** は、水を使う加熱です。

加熱の種類	加熱のしくみ
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">レンジ・解凍</p> <div data-bbox="231 421 454 566"> </div> <div data-bbox="247 645 343 728"> <p><b>ご注意</b></p> </div> <div data-bbox="367 645 853 678"> <p><b>角皿・調理網は絶対に使わないでください</b></p> </div> <div data-bbox="367 683 798 745"> <p>電波で加熱するため、金属類を使うと火花が出ることがあります。</p> </div> <div data-bbox="938 638 1157 734"> </div> <div data-bbox="1189 638 1407 734"> </div> <div data-bbox="231 766 427 797"> <p>[使用する付属品]</p> </div> <div data-bbox="231 801 502 869"> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>水タンク</b>(水位 1 以上) <b>解凍</b> のとき</li> </ul> </div> <div data-bbox="603 766 790 801"> <p><b>主なメニュー</b></p> </div> <div data-bbox="582 824 662 967"> <p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">水を 使 い ま せ ん</p> </div> <div data-bbox="678 824 1268 974"> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>あたため</b></li> <li>● <b>牛乳・酒</b></li> <li>● <b>手動レンジ</b></li> <li>● [4]冷凍食品(市販品)、[5]好みの温度あたため</li> </ul> </div> <div data-bbox="582 996 790 1064"> <p><b>水</b> ● <b>解凍</b></p> </div>	<p>一般の電子レンジと同じように、<b>フラットテーブルの下側から出る電波</b>の振動によって食品中の水分が摩擦熱を起こし、加熱します。食品のあたため直しや、解凍がスピーディにできます。解凍は、電波(レンジ加熱)と水蒸気(100℃まで)で加熱します。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 食品の種類・加熱前の温度によって、加熱時間は異なります。</li> <li>● 食品の分量が2倍になると、加熱時間は2倍弱になります。</li> </ul>

## 過熱水蒸気加熱

(イメージ図)



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

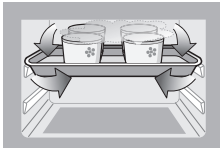
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">ウォーターオープン</p> <div data-bbox="231 1406 454 1552"> </div> <div data-bbox="226 1563 414 1594"> <p>使用する付属品]</p> </div> <div data-bbox="226 1601 499 1706"> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 角皿</li> <li>● 角皿+調理網</li> <li>● 水タンク(水位 1 以上)</li> </ul> </div>	<p>庫内温度を一定に保ち、過熱水蒸気で食品を包み込むように加熱します。</p> <div data-bbox="603 1460 790 1496"> <p><b>主なメニュー</b></p> </div> <div data-bbox="582 1518 662 1585"> <p><b>水</b></p> </div> <div data-bbox="678 1518 1372 1713"> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>まかせて調理</b> → [網焼き・揚げる]、[焼く]、[炒める]</li> <li>● <b>手動オープン</b> → [ウォーターオープン]</li> <li>● [1]サクリあたため</li> <li>● [3]焼きたてパンあたため</li> <li>● [7]から揚げ など</li> </ul> </div>
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">ウォーターグリル</p> <div data-bbox="231 1798 454 1944"> </div> <div data-bbox="226 1955 424 1986"> <p>[使用する付属品]</p> </div> <div data-bbox="226 1993 499 2098"> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 角皿</li> <li>● 角皿+調理網</li> <li>● 水タンク(水位 1 以上)</li> </ul> </div>	<p>高温の過熱水蒸気で食品の表面をしっかり加熱します。</p> <div data-bbox="603 1854 790 1890"> <p><b>主なメニュー</b></p> </div> <div data-bbox="582 1912 662 1980"> <p><b>水</b></p> </div> <div data-bbox="678 1912 1109 2018"> <ul style="list-style-type: none"> <li>● [6]鶏の照り焼き</li> <li>● [8]塩ざけ・塩さば</li> <li>● [16]グリル→[ウォーターグリル]</li> </ul> </div>



## 加熱の種類

## 加熱のしくみ

### 蒸し物・ソフト蒸し



- [使用する付属品]
- 角皿
  - 角皿+調理網
  - 水タンク(水位2)

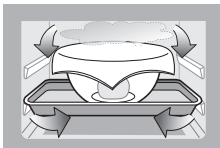
水蒸気(100℃まで)で蒸し器と同じ調理ができます。  
レンジ加熱に比べ時間がかかりますが、水分を補いしっかりと仕上げます。

#### 主なメニュー



- **まかせて調理** → [蒸す・ゆでる]
- [2]しっとりあたため
- [9]蒸し野菜
- [17]蒸し物
- [18]ソフト蒸し

### スチーム発酵・発酵



- [使用する付属品]
- 角皿
  - 角皿+調理網
  - 水タンク(水位1以上)

パン生地の発酵に適した温度に保ちます。  
水蒸気ありとなしが選べます。

#### 主なメニュー

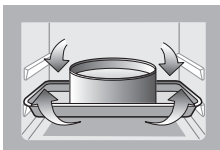


- [19]スチーム発酵

水を  
使いません

- [20]発酵

### オーブン



- [使用する付属品]
- 角皿
  - 角皿+調理網

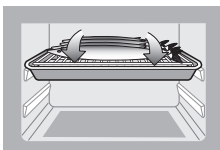
庫内温度を一定に保ち、熱風で食品を包み込むように加熱します。

#### 主なメニュー

水を  
使いません

- **手動オーブン** → [オーブン]

### グリル



- [使用する付属品]
- 角皿
  - 角皿+調理網

高温の熱風で食品の表面をしっかり加熱します。






#### 主なメニュー

水を  
使いません

- [16]グリル → [グリル]

# 過熱水蒸気量の調節


手動の「ウォーターオープン」「ウォーターグリル」加熱では、メニューや、お好みに合わせて、過熱水蒸気量が選べます。また、加熱途中でも過熱水蒸気量を変更することができます。

過熱水蒸気量		加熱の説明
本書・クックブックの表記	表示	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ウォーターオープン ③</li> <li>・ウォーターグリル ③</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 冷凍食品や、かたまり肉など、内部の温度をより早く上げたいときに使います。</li> <li>● フランスパンを焼くときに、加熱の初めにたっぷりの蒸気を与えてパリッと仕上げます。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ウォーターオープン ②</li> <li>・ウォーターグリル ②</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 食品の表面と内部をバランスよく焼き上げます。</li> <li>● 基本の過熱水蒸気量です。</li> <li>● クックブックに記載のメニューは、主に②で案内しています。</li> <li>● パンやシュークリームは、加熱の初めに蒸気を与えてふっくら仕上げます。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ウォーターオープン ①</li> <li>・ウォーターグリル ①</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 乾燥を防ぎながら、表面を中心に焼き上げます。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ウォーターオープン<sup>(ゼロ)</sup> 0</li> <li>・ウォーターグリル 0</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>● 過熱水蒸気加熱の途中で、過熱水蒸気をやめるときに使います。(水を使わない「オープン」「グリル」加熱と同じです)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・オープン</li> <li>・グリル</li> </ul>	設定中  ↓ 加熱スタート後 消灯(表示なし)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 水を使わない「オープン」「グリル」加熱です。</li> <li>● 加熱途中で、「ウォーターオープン」「ウォーターグリル」加熱に変更することはできません。</li> </ul>

## 加熱途中で過熱水蒸気量を変更する場合の操作方法


**例** 加熱途中で、ウォーターオープン③から①に変更するとき  
(仕上げに表面をパリッとさせたいとき)

**① 手動オープンキーを押す**




ピッ

**② 過熱水蒸気量表示が点滅したらつまみを回す**

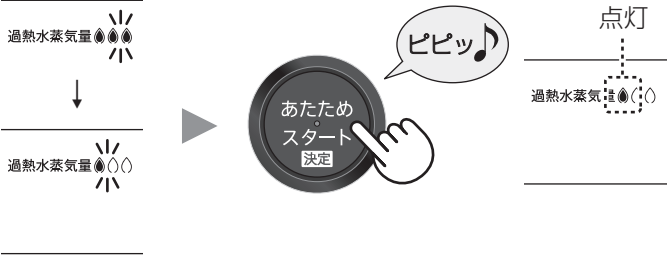


あたためスタート 決定

**③ 決定する**  
(選択してから5秒以内に押す)



ピピッ



過熱水蒸気量 ③ → ①

ウォーターグリル加熱の場合も、操作は同じです。**手動オープン**を押して、変更します。

# あたため使い分け

必ず、各ページのご注意をお読みください。

食品や目的に合わせて、お使いください。

 は、水タンクに水を入れて操作します。

食品	こんなとき	加熱メニュー	参照ページ
おかず・ごはん・ 冷凍ごはんなど 	レンジ加熱で早く あたためるとき	あたため	26 ページ
牛乳・コーヒー・ 酒など 	飲み物を あたためるとき  突然沸とうを防いで、飲み ごろの温度にあたためます。	牛乳・酒	29 ページ
天ぷら・フライなど (冷凍ものも含む) 	天ぷら・フライなど 余分な油を落として あたためるとき	[1]サクリあたため 	34 ページ
中華まんなど 	乾燥を防いで あたためるとき	[2]しっとりあたため 	36 ページ
ロールパン・ピザ など 	パンを焼きたてのように あたためるとき	[3]焼きたてパンあたため 	38 ページ
市販の冷凍食品 	スーパーなどで売られている 1人分の冷凍パスタなどを あたためるとき	[4]冷凍食品(市販品)	40 ページ
バター・ アイスクリームなど 	お好みの温度を設定して バターやアイスクリームを やわらかくしたり、 ごはんやスープを あたためるとき	[5]好みの温度あたため	42 ページ

ご自分で出力(W)と時間を合わせて加熱をするときは、**手動レンジ** を使います。

# 使える容器

お願い

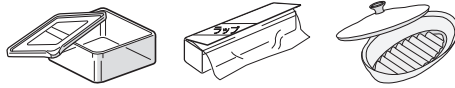
下記以外の容器をご使用になる場合は、容器の販売元、または製造メーカーにお問い合わせください。

加熱の種類

○使えます

解凍  
レンジ

耐熱140℃以上のプラスチック容器・ラップ、シリコン容器



熱に弱いフタは、はずして加熱する

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

**大切** 自動加熱の「あたため」で密閉容器などを使って加熱するときは、フタをはずしてください。

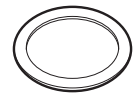
フタをして加熱をすると、センサーが蒸気(湯気)を検知できずに、加熱のしすぎで発煙・発火・突然沸とう(汁物など)の原因となります。

耐熱性ガラス容器



- ただし、急熱・急冷すると割れることがあります。

陶器、磁器

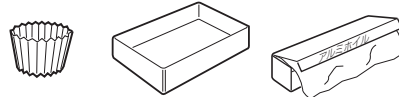


- ただし、急熱・急冷すると割れることがあります。

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

ウォーターオーブン  
ウォーターグリル  
グリル  
オープン

アルミ・ステンレス・ホーローなどの金属容器、アルミホイル



- ただし、取っ手がプラスチックのものは、溶けるため使えません。

シリコン容器

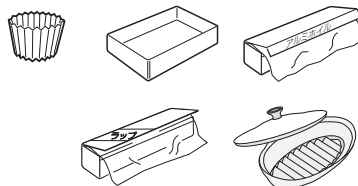
ウォーターグリル・グリルでは使えません

- 設定する温度よりも30℃以上耐熱温度の高いシリコン容器をお使いください。  
(設定温度200℃の場合、耐熱温度230℃以上の容器)  
蒸気・熱風吹き出し口(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。



蒸し物・ソフト蒸し  
発酵・スチーム発酵

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



- 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。

# 使えない容器

加熱の種類

× 使えません

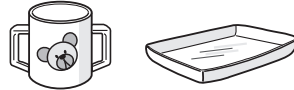
解凍  
レンジ

アルミ・ステンレス・ホーローなどの金属容器、アルミホイル



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

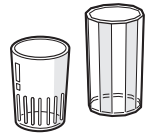
耐熱140℃未満のプラスチック容器  
(発泡トレイなど)



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

耐熱性のない  
ガラス容器

〔強化ガラス・カット  
グラス・クリスタル  
ガラスなども含む〕

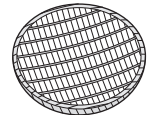


漆器



- 塗りがはげたり、ひび割れたり、燃えたりします。

竹・木・紙製品



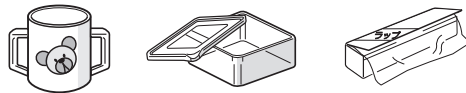
- 次のものは、クックブックで記載している使いかたであれば使えます。

- ・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確認してお使いください)
- ・蒸し専用で市販されているせいろ

※庫内壁面に接触させないようにしてください。焦げることがあります。

ウォーターオーブン  
ウォーターグリル  
グリル・オーブン

プラスチック容器、ラップ



- 変形したり、焦げたりします。
- 溶けたり、発火することがあります。

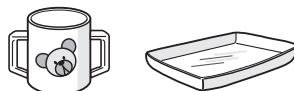
シリコン容器

ウォーターグリル・グリルでは使えません。



蒸し物・ソフト蒸し  
発酵・スチーム発酵

耐熱140℃未満のプラスチック容器  
(発泡トレイなど)



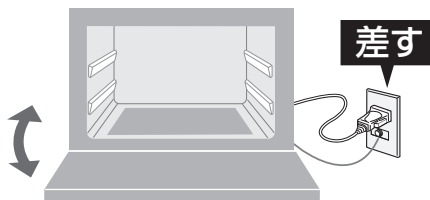
- 変形したり、焦げたりします。
- 溶けたり、発火することがあります。

# 電源を入れる・切る

電源を入れる～加熱終了～電源が自動で切れるまで

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。

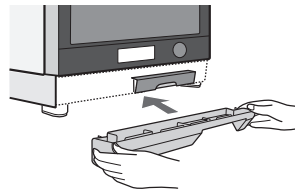
電源オートオフ機能

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

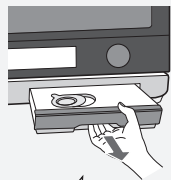
つゆ受けの説明 10 ページ



- 2 水タンクのセット

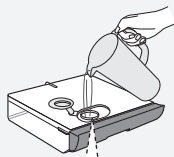
水道から出した新しい水をお使いください。 15 ページ

取り出す



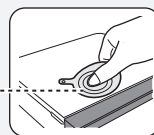
水平に引き出す

水を入れる

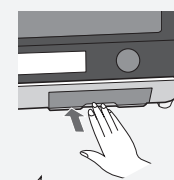


メニューに応じた水位に合わせて、水を入れます。

水を入れたあとは、忘れずにタンクキャップをします。



セットする



しっかり奥まで押し込む

食品を入れて、ドアを閉め  
加熱を選んで、スタートする



加熱

次ページにつづく

ご注意

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

- 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。

延長 0

## ご注意

- 加熱後は、製品内部を冷やすために、ファンが最大10分程度回転します。製品保護のために、ファンの回転中は、なるべく電源プラグを抜かないでください。

## 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

延長 30秒

[延長]表示が消えた場合は、手動加熱(加熱の種類や時間などを合わせて加熱)をしてください。

## 別の加熱をするとき

**とりけし** を押して、初期画面にしてから次の加熱設定をする。

次の3つの条件がそろると、自動的に電源が切れます。

電源が切れるまでの時間は、調理したメニューによって異なります。(1~30分)

- 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]**が消えている



## 高温

庫内または、製品内部が高温の場合に点灯します。庫内が高温の場合がありますので、やけどにご注意ください。

一日に1度は、水タンク・つゆ受けのお手入れと本体の水抜き **54ページ** をしましょう

# カラ焼きをする

(目安時間：約20分)

## ご購入後、初めてお使いになるときに

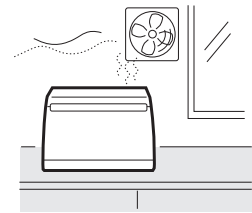
### なぜカラ焼きが必要？ 庫内に付着している油を焼き切ります。

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、[23]庫内クリーンの操作をしてください。(55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 水タンクの「お手入れ」が浸かる程度に水を入れて、本体にセットする

多めに入れても問題ありませんが、「2」の高さを超えて入れると、こぼれやすくなります。



準備

1

ドアを開けて、閉める (電源が入り、初期画面[0]が表示されます)

●庫内には何も入れません。

2

カラ焼きの[25]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**

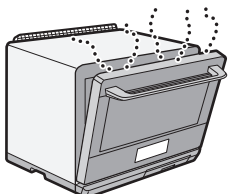


加熱中や加熱後しばらくは  
庫内・ドアに触らない  
接触禁止【やけどの原因】

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ファンの回転音がします。(10分程度)

5

庫内が冷めてから、乾いたふきんで  
水滴などを拭き取る



- フラットテーブルが熱くなっています。  
熱に弱い容器を置くと溶けたり、変形することがあります。
- 蒸気吹き出し口付近に、白い物が付着することがありますが  
水に含まれるミネラル分の作用で、衛生上問題ありません。

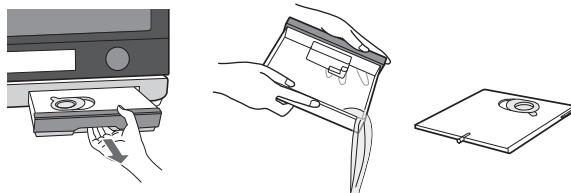
6

ドアを閉める

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

7

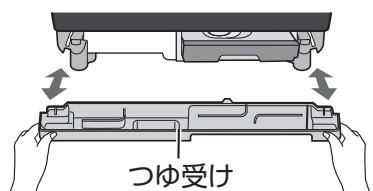
水タンクに残っている水を捨てる



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

8

つゆ受けの水を捨て、再びセットする



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

ご注意

- 庫内が高温のときは、次の加熱は使えません。

[解凍]・[5]好みの温度あたため・[18]ソフト蒸し・[19]スチーム発酵・[20]発酵・[21]除菌  
([U04])を表示し、お知らせ音が鳴ります。(61 ページ)

# あたたため



レンジ加熱のため  
使いません

使える容器

レンジ (20 ページ)

食品別のコツは

(27 ページ) をご覧ください。

## 知っておいてください

- ごはん・おかずのあたためにお使いください。  
それ以外の食品では、加熱のしすぎで、発煙・発火のおそれがあります。
- 量が多いときは、2つに分けて、中央に置きます。
- 密閉したままの容器や袋は、使わないでください。
- ラップをするときは、ゆとりをもたせて軽くかぶせ、密閉容器などのフタは、はずします。  
食品の蒸気(湯気)をセンサーが検知するため、容器や皿にラップをしっかりかぶせたり、密閉容器などのフタをして加熱すると、加熱のしすぎで発煙・発火・突然沸とう(汁物など)の原因になります。
- ラップをした場合は、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)
- 庫内に水滴が残っていると、本来の加熱時間よりも長くなる場合があります。  
庫内が冷めてから、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)
- 高温で使用したあとのフラットテーブルに、プラスチックなど熱に弱い容器を置かないでください。  
(溶けたり、変形します)
- 飲み物のあたためは、**牛乳・酒** で加熱します。(29 ページ)
- 水分の少ないもの・乾燥したもの・はじけやすい食材の入ったもの(干もの・落花生・パセリ・青じそなどの乾燥・いか)の加熱は、**手動レンジ** → [200W] で様子を見ながら加熱します。  
(加熱のしすぎで、発煙・発火のおそれがあります)
- 加熱途中で残り時間を表示する場合があります。



飲み物の加熱に使うと、  
沸とうして大変危険です。

準備

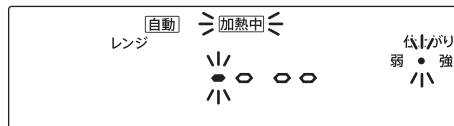


中央に置く

## 食品を入れる

- 極端に端へ置くと上手に仕上がりにません。

1



- 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  
つまみを回す。

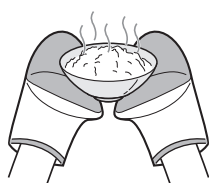
**大切** 食品の状態に合わせて、  
必ず仕上がりを調整をする  
ものがあります。(27 ページ)

加熱

加熱終了



## 食品を取り出す



- 加熱途中で混ぜるときは、  
ドアを開けると一時停止します。  
再スタートは、ドアを開けて  
[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)

# 警告



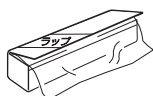
卵(殻付き卵・ゆで卵・おでんの卵・うすら卵など)を加熱しない【爆発し、大変危険】  
あんまん・パン・焼きいも、水分の少ないもの、少量のものには使わない  
【発煙・発火の原因】



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

下表の【注】の食品は加熱前・加熱後にかき混ぜてください。

## 上手にあたためるためのポイント



- …ラップをします(冷凍ものや、しっとり仕上げたい場合)
- …ラップはしません(余分な水分を飛ばしたい場合)

(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	—	1杯のときは 弱◀(弱め)	●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	○	弱◀(弱め)	●2~3cm厚さで、ラップに包んで平らに冷凍したものを使う。 ●ラップをしたまま必ず皿にのせる。 
シュウマイ	5~12個 (160gまで)	常温・冷蔵	○	弱◀(弱め)	●水を振りかける。
ハンバーグ	1~4個 (1個90g)	常温・冷蔵	—	▶強(強め)	—
天ぷら	100~400g	常温・冷蔵	—	—	●皿にキッチンペーパーや天ぷら敷紙を敷き、重ならないように並べる。 ●いかは、はじけるので【手動レンジ】→【200W】でひかえめに加熱する。
焼きとり	2~6本(150gまで)	常温・冷蔵	—	—	—
ピラフ	100~400g	常温・冷蔵	—	—	●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◀(弱め)	—
		冷凍	○	—	●浅い容器に入れる。
煮物 【注※】	100~400g	常温・冷蔵	—	—	●煮魚など身がはじけるおそれのあるものはラップをする。
みそ汁 【注※】	1~2杯 (1杯150mL)	常温・冷蔵	—	▶強(強め)	—

- 市販の冷凍食品のあたため(1人分)は、【4】冷凍食品(市販品)を使います。(40ページ)  
または、パッケージの記載内容をお読みになり、【手動レンジ】(30ページ)で加熱してください。
- 時間や出力(W)を合わせて加熱するときは、【手動レンジ】を使います。  
加熱の目安時間やワンポイントアドバイスは、加熱早見表をご覧ください。  
クックブック(84~89ページ) あたためる

# 解凍 水

全解凍(すぐに調理しやすい状態に解凍)

サクリ解凍(包丁でサクリ切れる状態に解凍)



レンジ加熱のため  
使いません

使える容器

解凍

20 ページ

## 知っておいてください

- 庫内が高温のときは、使用できません。冷めて[**U 04**]が消えると使えます。(61 ページ)
- 一度にできる分量は100g~500g。
- 細い部分(魚の尾など)はアルミホイルを巻きます。
- 水を入れなくても解凍できますが、固めに仕上がります。
- 極端に端へ置くと上手に仕上がりにません。
- 解凍する直前まで冷凍室に入れておいた食品を使います。  
溶けかけているときは、**手動レンジ**→[200W] (30 ページ) で様子を見ながら解凍します。  
加熱の目安は、加熱早見表をご覧ください。クックブック (90~91 ページ) **生ものを解凍する**
- 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。

## 準備



食品を入れる  
ラップを敷く  
包まない

水 水位1以上

## 1

**解凍** 1度押す

自動 レンジ スチーム **全解凍**

**サクリ解凍のとき**

**解凍** 2度押す

自動 レンジ スチーム **サクリ解凍**

- 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秒以内につまみを回す。

素材	全解凍	サクリ解凍
かたまり肉	▶強 (強め)	
薄切り肉 鶏肉 ひき肉	300g以上は ▶強 (強め)	100gは 弱◀ (弱め)
まぐろ(赤身) いか・えび 魚	弱◀ (弱め)	400g以上は ▶強 (強め)

## 2



**大切**▶ 素材や分量によって、必ず  
仕上がり調整をするものが  
あります。(右表参照)

加熱

## 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、  
庫内のお手入れも忘れず  
におこなってください。  
(50, 51 ページ)

## ■上手に解凍するための冷凍方法

- 新鮮なものを一定の厚みに整え、必ず  
空気を抜き、ラップなどで密封する
- 1回分(300g以上は半分)に  
ずつに分ける。  
(厚みは2cm以内で)  
サクリ解凍は小分けの必要は  
ありません。

# 牛乳・酒



**警告**



加熱しすぎない  
突然の沸とうにより飛び散ります  
【やけどのおそれ】



レンジ加熱のため  
使いません

使える容器

レンジ 20 ページ

## 知っておいてください

- 一度に加熱できる分量は、基準分量1~4杯(本)。
- 容器に入れる1杯あたりの分量を、お守りください。
- 加熱の前後は必ずかき混ぜます。
- ピンに入っているものは、必ず容器に移し替えてください。  
ふき出すことがあります。
- あたため**で加熱しないでください。沸とうすることがあり危険です。
- 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。
- 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。
- 手動で加熱するときは、加熱早見表 **あたためる** **飲み物** をご覧ください。クックブック **84~85 ページ**
- 加熱途中で残り時間を表示します。

	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。

## 準備



例 牛乳をあたためるとき

### 食品を入れる

低めの広口容器が適しています。

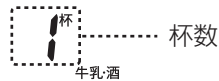


## 1

牛乳・酒



自動  
レンジ



- 2~4杯は、つまみを回して杯数を合わせます。

## 2



加熱

食品を取り出す



## 加熱終了

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

- 仕上がりを調節するときはスタート後30秒以内につまみを回す。

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

# 手動レンジ



レンジ加熱のため  
使いません

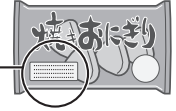
使える容器  
レンジ 20 ページ

例 出力：500W 時間：5分のとき

## 知っておいてください

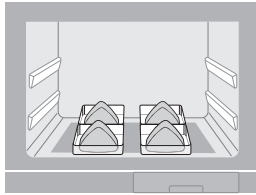
- 冷凍食品は、必ず耐熱性の容器、または皿にのせ、市販の冷凍食品は、パッケージに記載されている内容に合わせてください。

置きかた、出力(W)、加熱時間は記載内容に合わせる。



準備

食品を入れる



### 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】

1

手動レンジ



2

出力(W)を合わせて、決定する



- つまみを回すと出力が変わります。

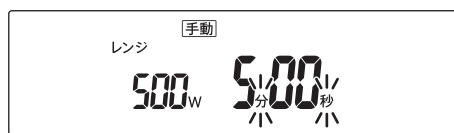
▶ 600W→500W→200W→1000W

### ● 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)

3

時間を合わせる



4



加熱

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)
- ※ 1000Wで加熱した後、[延長]で加熱を追加すると、過加熱を防ぐため、出力を下げて加熱します。

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

# まかせて調理

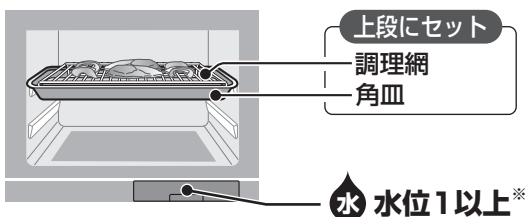
## 使える容器

網焼き・揚げる、焼く、炒める **ウォーターオープン**、蒸す・ゆでる **蒸し物** **20ページ**

## 知っておいてください

- 調理する食材の状態によって、キーを押す回数が異なります。  
 冷凍の食材が含まれていない場合：1回押し  
 冷凍の食材が含まれている場合：2回押し
- 詳しい説明は、クックブックをご覧ください。
- 加熱途中で残り時間を表示します。

## 準備



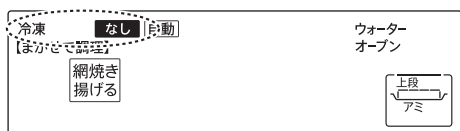
※[蒸す・ゆでる]の場合は、水位を2に合わせます。

## 1

まかせて調理



1度押し



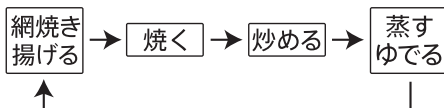
- 2度押しした場合の表示は[冷凍あり]になります。

冷凍 **あり** 自動  
【まかせて調理】

例 冷凍の食材が含まれていない場合

## 2

調理方法を選ぶ



### ■ 加熱時間の目安

	冷凍なし	冷凍あり
網焼き 揚げる	20～25分	25～30分
焼く	20～30分	25～30分
炒める	15～20分	20～25分
蒸す ゆでる	15～20分	20～25分

## 3



加熱

食品を取り出す



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

- 仕上がりを調節するときはスタート後30秒以内につまみを回す。

- 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、庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。 **50, 51ページ**

## 加熱終了

# 手動オーブン 予熱をして焼く

使える容器

ウォーターオープン・オープン 20 ページ

**例** ウォーターオープン②(🔥🔥🔥) 1段  
温度：170℃ 時間：45分のとき

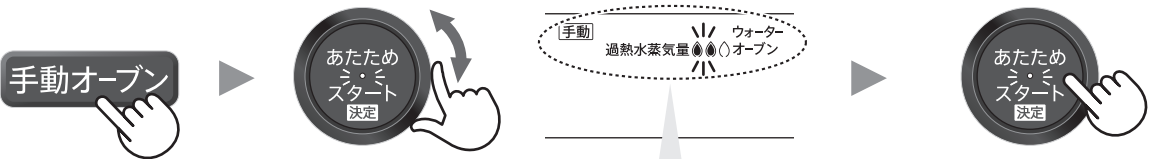
## 準備

庫内に何も入れない  
※メニューによって  
付属品を入れる  
場合があります。

● **予熱について**  
よくあるご質問 64 ページ

**水** 水位1以上(オーブン加熱のときは、水は入れません)

過熱水蒸気量を選んで、決定する

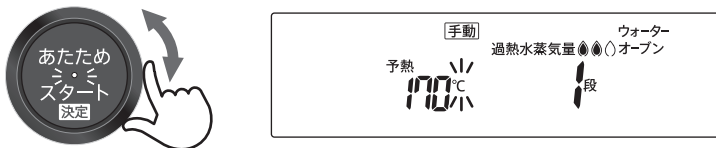


- 初め、[ウォーターオープン 過熱水蒸気量 🔥🔥🔥]を表示
- 設定範囲  
オープン、ウォーターオープン①～③  
オーブン加熱のときは、つまみを左に回して、[オープン]に合わせます。

[予熱]と段数を合わせて、決定する (つまみを回すと表示が変わります)



温度を合わせる



- 初め、[170℃]を表示
- 設定範囲100～250℃  
(10℃単位)・300℃

● 点滅表示は進行状態を示します。  
(4つ点灯すると予熱完了間近)

● 温度を変更するときは  
つまみを回して、温度を  
合わせ、**決定**を押します。  
([C]が点滅中に、温度の  
変更ができます)

● 予熱中は、過熱水蒸気量  
の変更はできません。



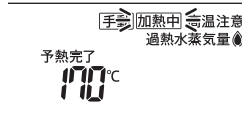
■ 予熱時間の目安(室温20℃の場合)

160℃	180℃	190℃	200℃	220℃	250℃	300℃
約8分	約9分	約10分	約11分	約13分	約17分	約28分

・オーブン加熱のときは、若干短くなります。

## 予熱完了

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。

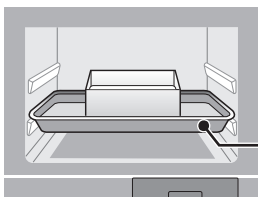
※約20分を過ぎると[0]表示となり、  
操作 ① からやり直す必要があります。

予熱をする(あらかじめ庫内の温度を上げておく)



焼き上げる

5



食品を入れて、  
ドアを閉める

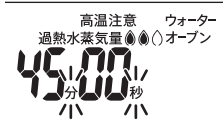
下段にセット  
角皿

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

※庫内の温度が下がるので、ドアの開閉はすばやくする。

6

時間を合わせて、スタートする



- 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



..... 加熱 .....

- 加熱中に温度を変更するときは **32 ページ**、過熱水蒸気量を変更するときは **18 ページ** をご覧ください。

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、庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。  
**50, 51 ページ**

## 予熱をしないで焼く

準備

クックブックを参考に  
メニューに合った付属品と食品を庫内に入れる

使える容器

ウォーターオープン・オープン **20 ページ**

1

**手動オープン** を押し、過熱水蒸気量を選んで、**決定**する

2

予熱なしと段数を選んで、**決定**する  
([予熱]表示を点灯させない)

3

温度を合わせて**決定**し、時間を合わせて、**スタート** を押し

- 設定範囲  
加熱：オープン、  
ウォーターオープン①～③  
温度：100～250℃(10℃単位)・300℃  
時間：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
- 加熱中に温度を変更するときは **32 ページ**、過熱水蒸気量を変更するときは **18 ページ** をご覧ください。

ご注意

- 室温や食品の分量・形・加熱前の温度、電源電圧により、仕上がりが異なります。
- 市販の本やガスオープン、他の電気オープンのレシピで作るときは、クックブック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、予熱をして焼くのおすすめします)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。

# 1 サックリあたたため

使える容器

ウォーターオープン (20 ページ)

食品別のコツは

(35 ページ) をご覧ください。

## 知っておいてください

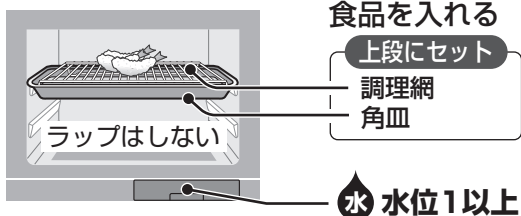
過熱水蒸気で余分な油を落として、サックリあたためます。

すでに油で揚げたり、焼いてある食品をあたためます。

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

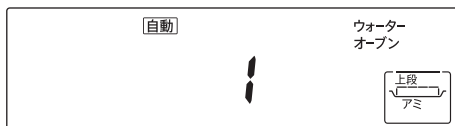
- レンジ加熱に比べて、時間をかけてあたためます。
- 食品の種類や形状によって、仕上がりが変わります。  
仕上がりの調節や、加熱の延長を利用してください。とくに市販品は、様子を見ながら加熱してください。
- 食品の種類や状態によって、全く油の落ちないものもあります。
- 加熱途中で残り時間を表示します。

## 準備



## 1

### サックリあたたための [1] に合わせる



- 冷凍のもの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。

冷凍

- 仕上がりを調節するときはスタート後30秒以内につまみを回す。

**大切** 食品によって、必ず仕上がりを調整するものがあります。

(35 ページ)

## 2



加熱

## 加熱終了



### 食品を取り出す

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

- 加熱時間を延長するとき (23 ページ)

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

(50, 51 ページ)

# 上手にあたためるためのポイント

- 食品の分量や状態に合わせて、表示設定や仕上がりの調節をしてください。
- ラップは使いません。

食品	分量	状態	表示設定	仕上がりの調節
天ぷら	100~600g	常温・冷蔵	—	400g以上は ▶強(強め)
●かき揚げは、焦げやすいため、手動で加熱します。 クックブック (86~87 ページ)				
から揚げ	100~600g	常温・冷蔵	—	弱◀(弱め)
とんかつ・コロッケ	100~600g	常温・冷蔵	—	弱◀(弱め)
調理済 お弁当用冷凍フライ	80~300g (1個20~35g)	冷凍	冷凍	—
フライドポテト	100~200g	常温・冷蔵	—	弱◀(弱め)
骨付きフライドチキン	100~400g	常温・冷蔵	—	弱◀(弱め)
焼き魚 焼きとり	100~300g	常温・冷蔵	—	弱◀(弱め)
ハンバーグ	1~4個 (1個90g)	常温・冷蔵	—	弱◀(弱め)
		冷凍	冷凍	—
たこ焼き	80~300g	常温・冷蔵	—	—
		冷凍	冷凍	—
たい焼き・今川焼き	1~4個 (1個80g)	常温・冷蔵	—	弱◀(弱め)
		冷凍	冷凍	—
お好み焼き	1枚(200g)	常温・冷蔵	—	▶強(強め)
		冷凍	冷凍	—
冷凍焼きおにぎり	80~300g	冷凍	冷凍	—

- 手動で加熱するときは、加熱早見表 **あたためる** をご覧ください。 クックブック (84~89 ページ)

# 2 しっとりあたたため

使える容器

蒸し物 [20 ページ](#)

食品別のコツは

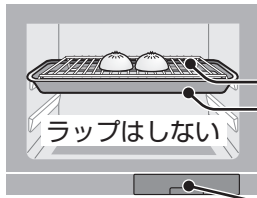
[37 ページ](#) をご覧ください。

## 知っておいてください

たっぷりの蒸気で水分を補い、しっとりとあたためます。

- レンジ加熱に比べて、時間をかけてあたためます。
- 食品の種類や形状によって、仕上がりの温度が変わります。  
仕上がりの調節や、加熱の延長を利用してください。とくに市販品は、様子を見ながら加熱してください。
- 食品によっては、直接角皿に置く場合があります。
- 加熱途中で残り時間を表示します。

## 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

 水位を2に合わせる

しっとりあたたための  
[2]に合わせる

## 1



- 冷凍のもの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。

冷凍

## 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。

- 仕上がりを調節するときは  
スタート後30秒以内に  
つまみを回す。

**大切** 食品によって、必ず  
仕上がりを調整をする  
ものがあります。

[37 ページ](#)

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

[50, 51 ページ](#)

## 加熱終了

# 上手にあたためるためのポイント

●食品の分量や状態に合わせて、表示設定や仕上がりの調節をしてください。

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

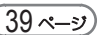
●手動で加熱するときは、加熱早見表 **あたためる** をご覧ください。クックブック **84～89** ページ

# 3 焼きたてパンあたたため

使える容器

ウォーターオープン 

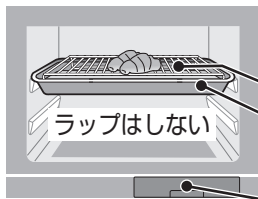
食品別のコツは

 をご覧ください。

## 知っておいてください

- 過熱水蒸気で、パンを焼きたてのような仕上がりにあたためることができます。  
パンの種類に合わせて、[3-1]パン・ピザ、[3-2]フランスパン、[3-3]クロワッサン・パイ を選びますが、具入りパンや分量によって、仕上がりを調節します。加熱が足りないときは、加熱時間を延長してください。
- 加熱途中で残り時間を表示します。

## 準備



食品を入れる

上段にセット

調理網  
角皿

 水位1以上

焼きたてパンあたたための[3]と  
生地の種類の番号を合わせる



- 冷凍のもの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。

冷凍

自動

## 1

生地の種類番号

右に回すと次の順番で選択できます。

- 3-1 → 3-1 冷凍
- 3-2 → 3-2 冷凍
- 3-3 → 3-3 冷凍

## 2



- 仕上がりを調節するときはスタート後30秒以内につまみを回す。

**大切** 食品によって、必ず仕上がりを調整するものがあります。



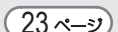
加熱

食品を取り出す

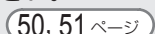


高温になるため、直接手で触れない  
やけどにご注意ください。

- 加熱時間を延長するとき



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



## 加熱終了

## 上手にあたためるためのポイント

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

食品	分量	状態	表示設定	仕上がりの調節
ロールパン	30～240g (1～8個)	常温・冷蔵	3-1 (パン・ピザ)	●1～3個は 弱◀(弱め) ●具入りパン2個(1個100g)は ▶強(強め)
		冷凍	3-1 (パン・ピザ) 冷凍	
ピザ	100～400g (1～4切れ)	常温・冷蔵	3-1 (パン・ピザ)	●3～4切れは ▶強(強め)
		冷凍	3-1 (パン・ピザ) 冷凍	
カレーパン	100～200g (1～2個)	常温・冷蔵	3-1 (パン・ピザ)	●▶強(強め)
フランスパン	30～240g (1～8切れ)	常温・冷蔵	3-2 (フランスパン)	●1～3切れは 弱◀(弱め) ●具入りパン2個(1個100g)は ▶強(強め)
		冷凍	3-2 (フランスパン) 冷凍	
クロワッサン・パイ	40～240g (1～6個)	常温・冷蔵	3-3 (クロワッサン・パイ)	●1～2個は 弱◀(弱め) ●具入りパン2個(1個100g)は ▶強(強め)
		冷凍	3-3 (クロワッサン・パイ) 冷凍	

- 手動で加熱するときは、**加熱早見表** **あたためる** をご覧ください。クックブック **84～85 ページ**

### パンの生地参考例



3-1 パン・ピザ



3-2 フランスパン



3-3 クロワッサン・パイ

#### ご注意

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

# 4 冷凍食品(市販品)



レンジ加熱のため  
使いません

使える容器

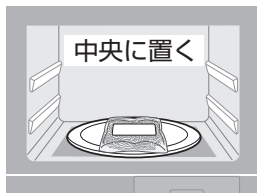
レンジ 20 ページ

## 知っておいてください

1人分の冷凍パスタや1人分がセットになった冷凍弁当などをあたためるのに便利です。  
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。

- ラップをするときは、ゆとりをもたせて軽くかぶせてください。  
食品の蒸気(湯気)をセンサーが検知するため、容器や皿にラップをしっかりかぶせたり、密閉容器などのフタをして加熱すると、加熱のしすぎで発煙・発火・突然沸とうの原因になります。
- 庫内に水滴が残っているときは、必ず拭き取ってからお使いください。(庫内が熱いときは、やけどに注意) 水が残っていると、本来の加熱時間よりも長くかかることがあります。
- ラップやフタをしていたり、袋ごと加熱していた場合は、加熱後、やけどに気を付けて、すぐにはずします。(食品・容器の変形の原因)
- 冷凍室から取り出してすぐに加熱してください。また、霜の付いているものはうまくあたためられない場合があります。
- 中華まんは、[2]しっとりあたため (36 ページ)、または [手動レンジ] (30 ページ) で加熱してください。
- 時間や出力(W)を合わせて加熱するときは、[手動レンジ] (30 ページ) を使います。  
加熱の目安時間やワンポイントアドバイスは、加熱早見表をご覧ください。  
クックブック (84~89 ページ) あたためる
- 次の食品は、パッケージの記載内容をお読みになり [手動レンジ] で加熱してください。  
袋やラップを取り除いて加熱するもの(グラタンやお好み焼きなど)や、水を加えてフタを開けて加熱するタイプの食品。

## 準備

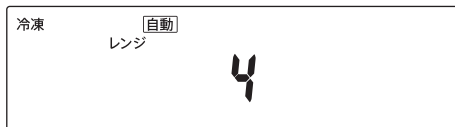


### 食品を入れる

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

## 冷凍食品(市販品)の [4]に合わせる

1



2



加熱

加熱終了



食品を取り出す

- 仕上がりを調節するときはスタート後30秒以内につまみを回す。

**大切** 食品によって、必ず仕上がりを調整するものがあります。

(41 ページ)

- 加熱時間を延長するとき

(23 ページ)





卵(殻付き卵・ゆで卵・おでんの卵・うずら卵など)を加熱しない【爆発し、大変危険】

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

## 上手にあたためるためのポイント

商品パッケージに「皿にのせて加熱する」と記載されている食品は耐熱性の平皿にのせます。

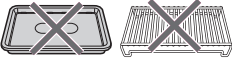


- 下表に記載している食品は、分量やコツを参考にしてあたためてください。ただし、メーカーや中身の材料、保存状態などにより仕上がりが異なることがあります。

※ は、パッケージの記載通りにしてください  
○ は、ラップをします

食品	分量	ラップ	仕上がりの調節	コツなど
パスタ	1人分 (180~360g)	※	—	● 加熱後、すぐにかき混ぜる。
焼きそば	1人分 (200~300g)	※	—	
丼の具	1人分 (100~200g)	※	—	
ピラフ チャーハン	200~450g	○	—	● あらかじめ、よくほぐしておく。 ● 加熱後、混ぜる。
弁当 (ごはん付き またはおかずのみ)	1人分 (200~300g)	※	▶ 強 (強め)	● とろみのあるおかずの場合は、加熱後にかき混ぜる。 ● 容器の形状、おかずの種類、盛りつけかたや保存状態などによって仕上がりの温度が変わります。様子を見ながら加熱してください。
オムライス	1人分 (200~300g)	※	▶ 強 (強め)	—
シュウマイ	5~12個 (160gまで)	○	—	● 水を振りかける。 ● [2]しっとりあたためを使うと、しっとり仕上がります。(36ページ)
野菜 里いも・かぼちゃ ミックスベジタブル	100~400g 100~300g	○	—	● ブロッコリーやカリフラワーが入っているものは、焦げやすいので、 <b>[手動レンジ]</b> で加熱します。 <b>ご注意</b> ● 少量で加熱しすぎると、発煙・発火・火花のおそれがあります。

# 5 好みの温度あたたため



レンジ加熱のため  
使いません

使える容器

レンジ

20 ページ

## 知っておいてください

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

- 庫内が高温のときは、使用できません。冷めて[**U 04**]が消えると使えます。(61 ページ)
- 飲み物のあたためは、**牛乳・酒** で加熱します。(29 ページ)
- ラップやフタはしないでください。(赤外線センサーが検知できずに、発煙・発火のおそれ)
- 食品は、なるべく1つの容器に、約8分目を目安に入れてください。  
容器の大きさ・形状・材質・食品の分量などにより、仕上がり温度が変わることがあります。  
また、おかずパン(ホットドックなど)は、表面と具の仕上がり温度が異なります。
- チョコレートやクリームを使ったパンは加熱しないでください。溶けることがあります。
- グリルやオープン加熱のあとは、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。

## 準備



### 食品を入れる

- 容器を使う場合は適したサイズのものを使う



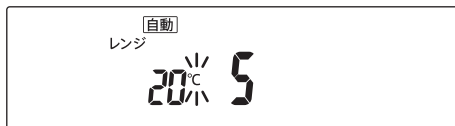
## 1

好みの温度あたたための  
[5]に合わせて、決定する



## 2

温度を合わせる



例 20℃に合わせたとき

## 3



加熱

## 加熱終了



食品を取り出す

- 初め、[70℃]を表示
- 設定範囲  
- 10℃、20~90℃まで  
・ 5℃単位

### 温度設定の目安

スープ	...	80~90℃
ごはん	...	60~70℃
おかずパン	...	50~60℃
おにぎり	...	40~50℃
バター	...	20℃
アイスクリーム	...	-10℃

※温度とは、食品の表面温度を表し、分量は1~2人分(約200g以下)を基準にしています。

- 加熱時間を延長するとき (23 ページ)

# 9 蒸し野菜

好みの温度あため／蒸し野菜

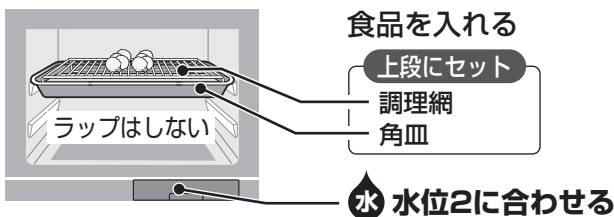
使える容器

蒸し物 (20 ページ)

## 知っておいてください

- 一度にできる分量は、100～400gまで。
  - 角皿に調理網をのせ、材料を並べます。
  - 材料の大きさは、そろえます。  
切りかたが クックブック (90～91 ページ) 蒸す・ゆでる のワンポイントアドバイス等と異なる場合は、[17]蒸し物で様子を見ながら加熱してください。
  - 少量のときや急ぐときは、**手動レンジ** [600W]で、時間を合わせて加熱します。  
下表以外の野菜(じゃがいも、とうもろこし、枝豆など)を蒸す場合は、**加熱早見表**をご覧ください。  
クックブック (90～91 ページ) 蒸す・ゆでる
- ※少量の根菜(100g未満)をレンジ加熱すると、火花が出たり、食品が焦げたりして、故障の原因になります。  
大きめの容器に野菜が浸るぐらいの水を入れて、ラップをして加熱してください。  
例：にんじん50g(水25mL)のとき、約2分10秒

## 準備



- アクの強い野菜は、加熱の前後にアク抜きをします。

## 1

蒸し野菜の [9]に合わせる



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

野菜の種類	仕上がりの調節
ほうれん草	弱 ◀ (弱め)
小松菜	
アスパラガス	▶ 強 (強め)
ブロッコリー	
大根	
かぼちゃ	▶ 強 (強め)
にんじん	
ごぼう	

## 2



加熱

## 加熱終了



食品を取り出す

高温になるため、直接手で触れない角皿に水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、庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。 (50, 51 ページ)

# 16 グリル 水 予熱をして焼く

使える容器

ウォーターグリル・グリル

20 ページ

例 ウォーターグリル②(●●○) 時間：20分のとき

## 準備

庫内に何も入れない  
※メニューによって  
付属品を入れる  
場合があります。

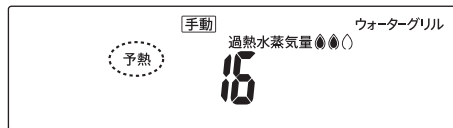
● 予熱について

よくあるご質問 64 ページ

**水** 水位1以上(グリル加熱のときは、水は入れません)

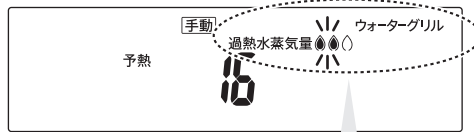
手動グリルの[16]と[予熱]を選んで、決定する

1



過熱水蒸気量を選ぶ

2



● 初め、[ウォーターグリル 過熱水蒸気量 ●●○]を表示

● 設定範囲

グリル、ウォーターグリル①～③

グリル加熱のときは、つまみを左に回して、[グリル]に合わせます。

3



● 点滅表示は進行状態を示します。(4つ点灯すると予熱完了間近)

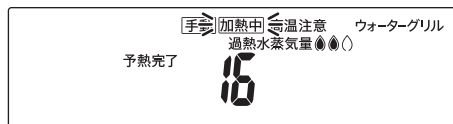
● 予熱中は、過熱水蒸気量の変更はできません。

予熱

■ 予熱時間の目安：約13分(室温20℃の場合)

・グリル加熱のときは、若干短くなります。

予熱が完了すると



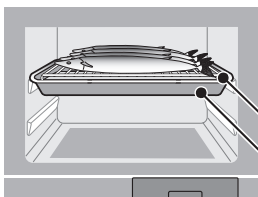
● ドアを開けなければ、約20分間保温状態を保ちます。

※約20分を過ぎると[0]表示となり、操作①からやり直す必要があります。

予熱をする(あらかじめ庫内の温度を上げておく)

## 予熱完了

4



食品を入れて、  
ドアを閉める

上段にセット  
調理網  
角皿

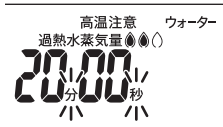
- 角皿は奥に当たるまで確実に入れる。
- 調理網は、食材に合わせてお使いください。

※庫内の温度が下がるので、ドアの開閉はすばやくする。

焼き上げる

5

時間を合わせて、スタートする



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



加熱終了

加熱

- 加熱中に、過熱水蒸気量を変更するときは、(18ページ)をご覧ください。



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、庫内のお手入れも忘れずにおこなってください。 (50, 51ページ)

## 予熱をしないで焼く

準備

クックブックを参考に  
メニューに合った付属品と食品を庫内に入れる

使える容器

ウォーターグリル・グリル (20ページ)

1

手動グリルの[16]に合わせて、決定する  
([予熱]表示を点灯させない)

2

過熱水蒸気量を選んで、決定する

3

時間を合わせて、[スタート]を押す

- 設定範囲  
加熱：グリル、  
ウォーターグリル①～③  
時間：45分まで
  - 15分まで30秒単位
  - 45分まで1分単位
- 加熱中に過熱水蒸気量を変更するときは、(18ページ)をご覧ください。

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。
- 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。

# 17 蒸し物

使える容器

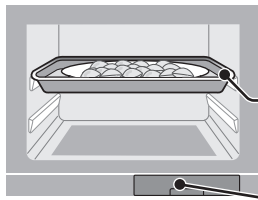
蒸し物 20 ページ

**例** 時間：15分するとき

知っておいてください

- 100°Cで加熱します。
- メニューによっては、角皿を下段にセットしたり、調理網を使うこともあります。詳細は、クックブックを参考にしてください。

準備



食品を入れる

上段にセット

角皿

 水位を2に合わせる

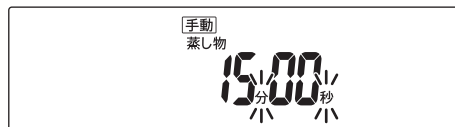
蒸し物の  
[17]に合わせて、決定する

1



時間を合わせる

2



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

3



加熱

加熱終了



食品を取り出す

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

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

50, 51 ページ

# 18 ソフト蒸し

使える容器

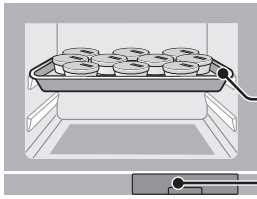
ソフト蒸し 20 ページ

**例** 温度：90℃ 時間：20分のとき

知っておいてください

- 庫内が高温のときは、使用できません。冷めて[U 04]が消えると使えます。 61 ページ
- 70～95℃に設定ができます。
- メニューによっては、角皿を下段にセットしたり、調理網を使うこともあります。詳細は、クックブックを参考にしてください。

準備



食品を入れる

上段にセット

角皿

 水位を2に合わせる

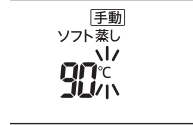
ソフト蒸しの  
[18]に合わせて、決定する

1



温度に合わせて、決定する

2

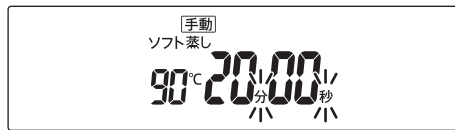


- 初め、[70℃]を表示
- 設定範囲 70～95℃まで (5℃単位)



時間を合わせる

3



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

4



加熱

加熱終了



食品を取り出す

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

- 加熱時間を延長するとき 23 ページ

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

50, 51 ページ

# 19 スチーム発酵

使える容器

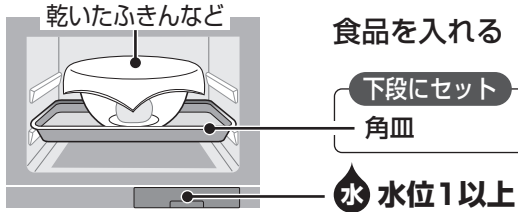
スチーム発酵 20 ページ

**例** 温度：40℃ 時間：50分のとき

## 知っておいてください

- 庫内が高温のときは、使用できません。冷めて[19]が消えると使えます。 61 ページ
- 水分を補いながら発酵します。

### 準備



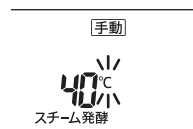
スチーム発酵の  
[19]に合わせて、決定する

1



温度を合わせて、決定する

2

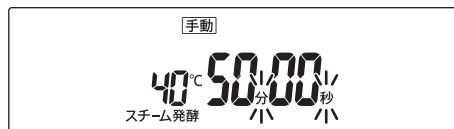


- 初め、[40℃]を表示
- 設定範囲  
35～45℃まで  
(5℃単位)



時間を合わせる

3



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

4



加熱

食品を取り出す



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

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

50, 51 ページ



手動

# 20 発酵

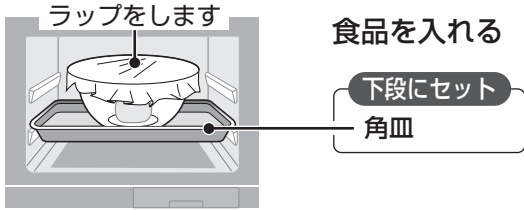
使える容器  
発酵 (20 ページ)

例 温度：30℃ 時間：2時間30分のとき

知っておいてください

- 庫内が高熱のときは、使用できません。冷めて[U 04]が消えると使えます。(61 ページ)
- 30℃の設定ができます。

準備



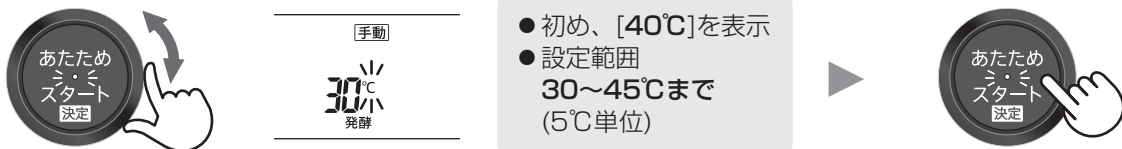
1

発酵の  
[20]に合わせて、決定する



2

温度を合わせて、決定する



3

時間を合わせる



4



- 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



- 加熱時間を延長するとき (23 ページ)

# お手入れ



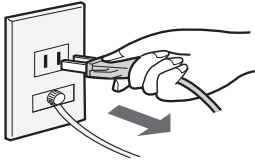
## 警告



必ず電源プラグをコンセントから抜き、製品が冷めてからおこなう  
プラグを抜く【感電・やけど・けがの原因】

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

### 電源プラグを抜く



### 次のものは使わない

(塗装のはがれ、傷付き、変色、内部に液が浸透し故障の原因)



シンナー  
ベンジン  
アルコール



オープンクリーナー  
粉末クレンザー  
漂白剤



住宅・家具・  
換気扇用合成洗剤  
酸性、アルカリ性洗剤

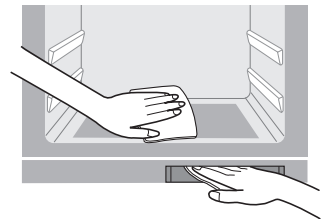


スプレー式洗剤  
金属タワシ  
硬めのスポンジ

### 使うたびに

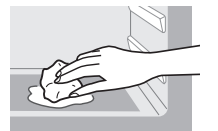
#### 本体(内側・外側)、ドアガラス

- 固く絞ったぬれふきんで水拭きします。  
庫内に汚れや水分が残っていると、塗装のはがれやさびの原因になります。
- むるま湯でぬらしたふきんをのせ、しばらくおいてから拭くと、汚れが落ちやすくなります。
- 汚れが落ちにくいときは、薄めた台所用合成洗剤(中性)を使い、最後は水拭きします。
- 調理によっては、食品から出た油や水分、結露した水、白い物(水に含まれるミネラル分)などが左側面の穴から出てきます。拭き取ってください。
- 水タンク収納箇所に水滴が付くことがあります。拭き取ってください。



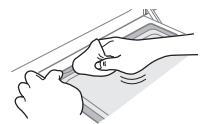
#### フラットテーブル

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



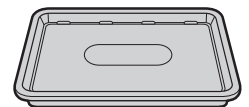
#### ドアガラスパッキン

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



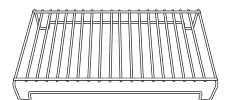
#### 角皿(ホーロー)

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



#### 調理網

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



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

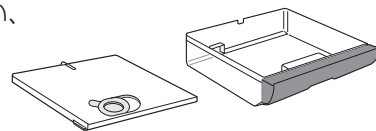


庫内やドアに油・食品カス・煮汁をつけたままで放置したり加熱しない  
【発煙・発火の原因】

### こまめに

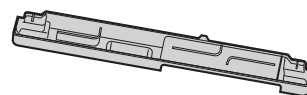
#### 水タンク 食器洗い乾燥機や食器乾燥器は使わない

- 水あか、ぬめりが付着するのでやわらかいスポンジを使い、台所用合成洗剤(中性)で洗ってください。  
お手入れ後は、十分に水気を取ってください。  
一日1度は、水を捨て、衛生的にお使いください。



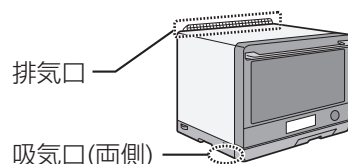
#### つゆ受け 食器洗い乾燥機や食器乾燥器は使わない

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



#### 吸気口・排気口

- ほこりは、拭き取ります。(換気できずに、故障の原因)



- [23]庫内クリーン (55 ページ) で、庫内を高温で焼き切ります。

### におい・汚れ が気になったら

#### <とくに魚のにおいが気になるときは>

用意するもの：湿り気のある緑茶の茶ガラ(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 [手動オープン] → [オープン] 過熱水蒸気量0 → 予熱なし・[1段] → [200℃] → [20分] → [スタート]

3 加熱終了後、できれば一晩放置する。

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

#### <汚れを落としやすくするために>

1 水位を2に合わせた水タンクをセットする。

2 [17]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。

[24]クエン酸洗浄 (56 ページ)

### ご注意

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

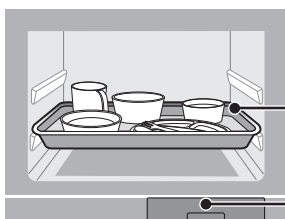
# 21 除菌

## 知っておいてください

- 庫内が高温のときは、使用できません。冷めて[**U 04**]が消えると使えます。(61 ページ)
- 水が足りない場合、運転途中にエラー表示が出ます。表示の内容を確認してください。
- 調理後のにおいが庫内に残っていると、食器などににおいが移ることがあります。庫内のにおいが気になるときは、除菌の前に[**23**]庫内クリーンをおこなってください。(55 ページ)
- 必ず、容器などの耐熱温度を確認し、耐熱温度が不明な場合は、除菌運転をしないでください。耐熱温度が充分であっても、厚みの薄いプラスチック製品はまれに変形する場合があります。
- 食器の取り出しは、水平にゆっくり運んでください。とくに金属製のものなどは、滑り落ちると危険です。

## 例 食器を除菌※する

準備



食器などを入れる

下段にセット

角皿 キッチン用品コースは、調理網を角皿にのせ、上段にセットする。

水 水位を2に合わせる

1

除菌(食器コース)の[21-1]に合わせる

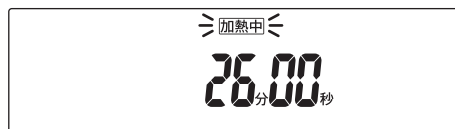


- 2つのコースがあります。除菌するものによって、使い分けてください。

(53 ページ)

キッチン用品コースのときは、右に少し回して[21-2]に合わせます。

2



## ご注意

- 除菌運転中にドアを開けたり、食器を追加しないでください。
- 終了音が鳴るまで食器を取り出さないでください。やけどのおそれがあります。

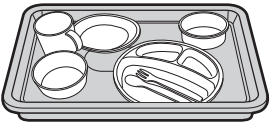
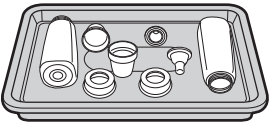
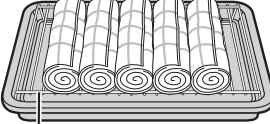
運転

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てください。(10 ページ)

メニュー番号	21-1	21-2
コース名	食器コース	キッチン用品コース
時間	所要時間：最大46分 (除菌時間：26分)	所要時間：33分 (除菌時間：30分)
除菌できるもの	<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)のものを除きます。</li> <li>● <b>陶磁器</b> 茶わん、皿、小鉢</li> <li>● <b>ガラス製食器</b> 強化ガラス・カットグラス・クリスタルガラスなどは割れることがあります。</li> <li>● <b>ガラス製哺乳ビン</b></li> <li>● <b>しゃもじ</b></li> <li>● <b>オールステンレスの包丁</b></li> <li>● <b>キッチンバサミなど</b></li> <li>● <b>金属製のスプーン</b> フォーク、ナイフ</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>持ち手など一部にプラスチック製のものがあると、溶けるので除菌運転できません。</p>	<p style="text-align: center;"><b>耐熱 90℃以上</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>プラスチック製まな板</b> 29cmX39cm以下のもの1枚</li> <li>● <b>おしぼり、蒸しタオル</b> 40cmX40cm以下のおしぼりタオル：6枚まで 36cmX90cm以下のフェイスタオル：3枚まで</li> </ul>
角皿のセット位置	下段	上段
置きかた	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 開口部を上向きにする。</li> <li>● 角皿にクッキングシートを敷くこともできます。</li> <li>● 食器を重ねるときは<b>2枚まで</b>。</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>  	<ul style="list-style-type: none"> <li>● タオルはぬらして固く絞る。</li> <li>● おしぼりタオルは広げて重ねるか、2つ折りにして丸め、1列に並べる。</li> <li>● フェイスタオルは3つ折りにして重ねる。</li> </ul>  <p style="text-align: center;"><b>調理網を使います。</b></p> <p style="text-align: center;">厚み(重ねる生地の数)は、10枚以下にしてください。</p>

**除菌運転できないもの**



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

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

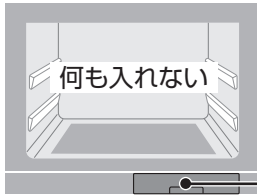
試験対象：食器コース：茶わん  
 キッチン用品コース：おしぼり  
 すべての菌が除菌できるわけではありません。

# 22 本体水抜き

(所要時間：1～8分程度)

給水パイプに残っている水を高温で加熱し、蒸発させます。

準備



水タンクを  
取り出しておく

大切

- 水タンクが入っていると表示部に[U 11]を表示し、使用できません。(61ページ)

1

ドアを開閉して、  
本体水抜きの[22]に合わせる



22

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。

終了

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

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

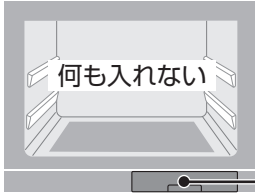
※水が白くなるのは、ミネラル分の作用によるもので、衛生上問題ありませんが、拭き取ってください。

# 23 庫内クリーン

(目安時間：約20分)

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 **大切**  
換気扇を回す

 水位「お手入れ」の  
高さ以上に合わせる

1

ドアを開閉して、  
庫内クリーンの[23]に合わせる



2



加熱



ドアを開けて、やけどに注意し  
固く絞ったぬれふきんで庫内の  
汚れを拭き取る

- ご使用後は、水タンクと  
つゆ受けの水を捨てて  
ください。(10ページ)

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

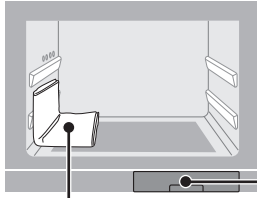
- 水タンクに、水以外のもの(クエン酸など)を入れないでください。
- フラットテーブルが熱くなっています。  
熱に弱い容器を置くと溶けたり、変形することがあります。

# 24 クエン酸洗淨

(所要時間：60分程度)

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。

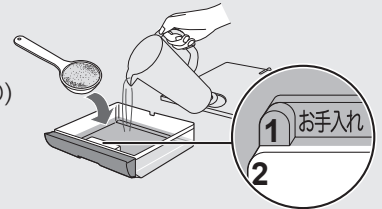
## 準備



蒸気吹き出し口の真下に、左側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

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



ドアを開閉して、  
クエン酸洗淨の[24] に合わせる

## 1



残り時間を表示

加熱

## 2



ドアを開けて、タオルで庫内の水 (無色または、白色) を拭き取り  
タオルを絞る

再び **準備** と同じように  
庫内にタオルを置き  
ドアを閉める

31:30  
分 洗淨 秒

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

※つゆ受けを必ずセット  
する。

## 3



新しい水が給水され、  
すすぎを始めます。

加熱

## 終了



タオルで庫内の水 (無色、または白色) を  
拭き取る

- ご使用後は、水タンクとつゆ受けの水を捨ててください。(10ページ)

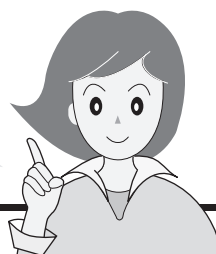
## ご注意


- 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。



# 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	加熱をスタートさせたが、何も音がしない。	● 製品内部の温度条件などによって、加熱スタート時はファンが回転しない場合があります。そのため音がしませんが、故障ではありません。	—
	加熱中や加熱終了後に ・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。	● 本体を冷却するファンの音です。蒸気を庫内に閉じ込めて調理するため、密閉性を高めた設計をしています。そのため、ファンの運転をやや強めに設定し、長めに運転しています。 ● 加熱の種類に応じて、製品内部を冷却するファンの回転をコントロールしているためです。加熱終了後は、最大10分程度回転しますが、加熱は続けて使えます。	—
	レンジ加熱時に「パチン」と音がする。	● ドアと本体の接触面に付着していた水滴が、はじける音です。	—
	オープン・グリル加熱時に「ボン」や、きしみ音がする。	● 高温のため、庫内壁が膨張するときの音です。また、冷めるときにも音がすることがあります。	—
	キーの受け付け音、加熱終了音が鳴らない。	● お知らせ音を消す設定になっていませんか？ <b>手動レンジ</b> を4秒間押し続けると、「ピッ」と鳴り、解除されます。	13
	加熱中に庫内がときどき暗くなったり「カチカチ」と音がする。	● 加熱をコントロールしているためです。	—
動作	電源を入ると、「カチッ」や「サー」などの音がする。	● 加熱の準備をしています。	—
	コンセントに電源プラグを差し込んでいるのに何も表示しない。	● ドアを開けると電源が入り、[  ]を表示します。ドアを閉めて1分間放置すると、自動的に電源が切れます。 <b>電源オートオフ機能</b>	22, 23
	加熱中に電源がすぐ切れる。(ブレーカーが切れる)	● 電気の容量を超えていませんか？販売店にご相談ください。(定格15A以上・交流100Vの専用コンセントを使う)	—
	電源が切れない。	● 表示部に[高温]を表示していませんか？ 最大30分経過すると電源が切れます。 <b>電源を切る</b>	23
	残り時間表示の経過が速い。	● 画面に[D]表示が出ているときは、デモ表示になっています。この状態では、加熱できません。 [D]表示が出るを確認して、デモ表示を解除してください。	61

# 故障かな？ (2)

こんな場合	故障ではありません	参照ページ
ドアから蒸気が漏れる。	●少量の蒸気が出るがありますが、異常ではありません。	—
庫内灯が加熱中、点灯しない。	●省エネ設計のため、加熱中の庫内灯は消灯しています。点灯させたいときは、加熱中に「 <b>庫内灯</b> 」を押すと10秒間点灯します。ただし、[19]スチーム発酵、[20]発酵、お手入れメニューの[22~25]を使うときは、点灯しません。	11
加熱後、ドア内側がくもったり、庫内やドア内側に水滴が付着する。ドアを開けると蒸気が出る。	●調理性能を向上させるために、庫内の密閉性を高めているためです。水を使わない加熱(レンジ・オープン・グリルなど)のときも同様です。水滴の量は庫内温度や室温によって異なります。庫内に付着した水は、庫内が冷めてから、乾いたふきんなどで拭き取ってください。	—
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？	21 50
庫内 製品の 下から 水が 漏れて くる。	●つゆ受けをセットしていますか？水タンクを使用していないときでも、製品内に付着しているつゆが落ちてくることがあるので、お手入れ時以外につゆ受けをセットしておいてください。	10
	●製品本体が前傾していませんか？	—
	●水タンクのフチぎりぎりまで水を入れてセットすると、フタのすき間から水がしみ出して、下に漏れることがあります。水位2を超えて水を入れると、こぼれやすくなります。	—
庫内(フラットテーブル上)に水が溜まっている。	●水を使う加熱の場合、加熱時の蒸気が水滴となって、溜まったものです。(約100mL。料理によって異なります)やけどのおそれがあるので、必ず冷めてから乾いたふきんなどで拭き取ってください。	—
左側面の蒸気吹き出し口から水(無色、または白色)が出てくる。	●製品内部の給水パイプに水が残っていたものです。 [22]本体水抜きをすると、給水パイプ内に残っている水を高温で蒸発させて乾燥するので、庫内へ水が出てくるのが少なくなり、衛生的です。 ※水が白くなるのは、ミネラル分の作用によるもので、衛生上問題ありませんが、拭き取ってください。	54
蒸気量が少なかったり、左側面の蒸気吹き出し口から水(無色、または白色)が出てくることある。	●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汚れで汚れているため、蒸気が出にくくなっています。クエン酸を使って[24]クエン酸洗浄をおこなってください。	56

こんな場合	故障ではありません	参照 ページ
水を使う加熱をすると食品の表面に水が溜まる。	●加熱に使われた蒸気が、食品の表面で結露するためです。	—
【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、 <b>仕上がり調節</b> をしていますか？	— — 29
飲み物が熱くなりすぎる。	●【牛乳・酒】で加熱されていますか？ ●容器に入れる1杯あたりの基準分量を守っていますか？(牛乳200mL/酒180mL) ●加熱前の温度に応じて、 <b>仕上がり調節</b> をしていますか？	— — 29
焦げ目がつきにくい。うまく仕上がらない。	●コンセントは単独で使っていますか？延長コードなどを使うと電圧が下がり、上手にできません。また、危険です。	4
●ウォーターグリルで加熱したとき。	●しっかり焦げ目をつけたい場合は、仕上げとして <b>過熱水蒸気量を0</b> に変更して加熱してください。	18
●水を使わないオープン加熱やグリル加熱のとき。	●メニューに合わせて上段、または下段にセットしていますか？ ●メニューに合わせて調理網を使用していますか？	— —
仕上がりにムラがある。	●角皿を受け棚にのせ、奥に当たるまで確実に入れていますか？ ●焼きムラが気になる場合は、加熱の途中で食品の前後や角皿の前後を入れ替えてください。	— —
【解凍】で ●加熱しすぎる。	●ラップに包んでいませんか？ ●フラットテーブルにラップを敷いて、食品を中央に置いていますか？ ●素材に合わせて、 <b>仕上がり調節</b> をしていますか？	28 28 28
●加熱が足りない。	●食器にのせたり、発泡トレーのまま、加熱していませんか？または水を使わずに加熱していませんか？固めに仕上がります。	28

# 故障かな？ (3)

こんな場合	故障ではありません	参照ページ
<p><b>手動レンジ</b> [1000W]で加熱したが、仕上がりにムラがある。</p>	<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。<b>手動レンジ</b> [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>	—
<p>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。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● クックブックの類似メニューの加熱方法を参考に、手動加熱で予熱してから、様子を見ながら加熱してください。ただし、庫内のサイズや構造などの違いにより、市販の本などと同じ加熱条件ではうまく仕上がらないことがあります。</li> </ul>	—
<p>レンジ加熱で食品がはじけた。</p>	<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。<b>手動レンジ</b> [200W]に合わせて、様子を見ながら加熱してください。</li> </ul>	—
<p>水を使う加熱が上手にできない。</p>	<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

## [D]表示が出る (残り時間の経過が速い)

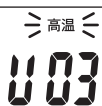


デモ表示になっていますので、次の操作が必要です。この状態では、加熱ができません。

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

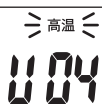
※デモ表示とは、店頭などで商品の特長や機能を説明するための表示です。  
(自動的に表示が動きます)

## お知らせ音(ピピピピ…)が鳴ります



食品の量が少なすぎます。

**とりけし** を押して分量を増やすか、加熱時間を5分以内に合わせてください。  
オープン加熱後、庫内が高温のときにレンジ加熱をすると表示(高温も点灯)することもあります。庫内を冷ましてください。



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。

**解凍**・[5]好みの温度あたため・[18]ソフト蒸し・[19]スチーム発酵・[20]発酵・[21]除菌以外の加熱は、**とりけし** を押すと使えます。



[22]本体水抜きで、水タンクが入っているため、使用できません。

水タンクを取り出してください。



製品内部の水が凍結して、水を使う加熱ができません。

凍結している水を溶かすために、**手動オープン**→[オープン]過熱水蒸気量0→  
予熱なし・[1段]→[200℃]に合わせて、しばらく加熱してください。



製品が故障している場合があります。

電源プラグをコンセントから抜き、  
お買いあげの販売店またはシャープお客様  
ご相談窓口にご連絡ください。

交互に点滅する

(67 ページ)



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、[24]クエン酸洗浄をおこなってください。

**とりけし** を押すと使用できますが、なるべく早くクエン酸洗浄をおこなってください。  
蒸気が出にくくなり、調理の仕上がりに影響します。(56 ページ)

# よくあるご質問 (1)

こんなときは？	参考にしてください	参照ページ
<p>水タンクに入れる水は、ミネラルウォーターやアルカリイオン水が使えますか？</p>	<ul style="list-style-type: none"> <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、蒸気が出にくくなったり、[水補給]の表示が出る場合があります。</li> </ul>	—
<p>お湯を使うことができますか？</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●水タンクが変形するおそれがあるので、使わないでください。お湯を使っても、加熱時間の短縮にはなりません。</li> </ul>	—
<p>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？</p>	<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タンクの必要な高さまで入れてください。水タンクの高さ「2」を超えて入れるとこぼれやすくなります。水量が足りないときは、[水補給]を表示します。</li> <li>●構造上、加熱後も水タンクには水が残ります。調理環境によって同一メニューでも、残水量が変わることがあります。</li> </ul>	—
<p>調理後、水の入った水タンクをヘルシオにセットしたまま放置しておいてもいいですか？</p>	<ul style="list-style-type: none"> <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。調理するときには、水道から出した新しい水を入れてお使いください。</li> </ul>	—
<p>水を使わない加熱のときに水タンクをセットしたままでも問題ありませんか？</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●本体に水タンクがセットされていても、調理に支障ありません。</li> </ul>	—
<p>本体の水抜きをするとどうなるのですか？</p>	<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。 ※本体の水抜きをおこなわなかった場合は、加熱中や加熱後に庫内奥面の蒸気吹き出し口から水(無色または、白色)が出てくる場合があります。</li> </ul>	—
<p>どれぐらいの頻度でおこなうのがいいのですか？</p>	<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>	54
<p>炊飯、赤飯、煮こみはどんな容器を使えばいいのですか？</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●使える容器を参照してください。</li> <li>●クックブックの類似メニューを参考にして、様子を見ながら加熱してください。</li> </ul>	20 —

水・水タンク

本体の水抜き

容器

こんなときは？	参考にしてください	参照ページ
[1]サクリあたため、 [2]しっとりあたため、 自動 <b>あたため</b> の 使い分けは？	<ul style="list-style-type: none"> <li>●あたため使い分けをご覧ください。</li> <li>●クックブックの<b>加熱早見表</b>をご覧ください。 食材に合った加熱の方法を記載しています。</li> </ul>	19 クックブック 84 ～ 89
過熱水蒸気による脱油・減塩 効果を目的としないで焼く 方法は？	<ul style="list-style-type: none"> <li>●<b>手動オープン</b> や[16]グリルで、<b>オープン</b>や<b>グリル</b>を 選んで、水を使わない加熱をします。</li> </ul>	—
野菜を蒸すときは、 どのように加熱すれば いいですか？	<ul style="list-style-type: none"> <li>●クックブックの<b>加熱早見表</b>をご覧ください。 加熱早見表に記載がない素材を蒸す場合は、種類によっても 異なりますが、[17]蒸し物で[10分]を目安に、様子を見な がら加熱してください。</li> </ul>	クックブック 90 ～ 91
野菜を蒸したが、 時間がかかる。 手早くする方法は？	<ul style="list-style-type: none"> <li>●[9]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、 <b>手動レンジ</b> を使うと便利です。</li> <li>●丸ごと加熱するより、切り分ける方が早く加熱できます。 従来の調理方法(鍋でゆでるなど)で、じゃがいもの加熱よりも ゆで時間がかかるもの(たけのこなどは、 <b>手動レンジ</b> で様子を見ながら、加熱してください。 ※蒸し機能で調理すると、みずみずしく甘みのある仕上がりに なり、また、多少分量が変わっても同じ操作でできますので、 たくさん蒸して、いろいろな献立に健康的にご利用ください。</li> </ul>	クックブック 90 ～ 91
同じメニューを 連続でくり返し調理する ことができますか？	<ul style="list-style-type: none"> <li>●庫内や付属品が熱い場合、濃いめに仕上がったり、うまく 仕上がらないことがあります。 調節が必要なときは、加熱スタート後、<b>仕上げ調節</b>を おこない、様子を見ながら加熱してください。</li> </ul>	—
食品のパッケージに 「レンジ○○○W○分で加熱」と 書かれているものは、どのよう に設定すればいいですか？	<ul style="list-style-type: none"> <li>●<b>手動レンジ</b> で出力を[600W]、[500W]、[200W]、 [1000W]に合わせ、時間を合わせて加熱します。</li> </ul>	30
クックブックに記載していない メニューの加熱方法は？	<ul style="list-style-type: none"> <li>●クックブックの類似メニューを参考に、様子を見ながら 加熱してください。 ※一般的にオープン料理の加熱時間や温度は、オープンのサイズや 構造ごとに異なりますので、市販のお料理ブックや他の製品の レシピと同じ条件では、うまく仕上がらないことがあります。</li> </ul>	—

# 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	クックブック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、基本的にクックブックに記載の分量で調理してください。</li> <li>●分量を変更する場合、蒸し料理のときは自動加熱、手動加熱とも、付属の調理網(または角皿)にのる程度の分量であれば、加熱時間が大きく異なることはありません。クックブックに記載の内容でいったん加熱し、加熱後に様子を見ながら延長加熱をおこなってください。</li> <li>●焼き料理のときも蒸し料理のときと同じですが、クックブック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>●クックブックの加熱早見表をご覧ください。食材に合ったラップの有無を、記載しています。</li> </ul>	クックブック 84 ～ 91
仕上がり調節	自動加熱の仕上がりを調節したいときは、どうすればいいのですか？	<ul style="list-style-type: none"> <li>●スタート後の30秒間に仕上がり調節をしてください。初め、標準に設定されています。</li> </ul>	13
予熱について	予熱が必要なメニュー予熱がいらぬメニューの目安は？	<ul style="list-style-type: none"> <li>●予熱が必要なメニュー                             <ul style="list-style-type: none"> <li>●ケーキやパンなど仕上がりがデリケートなもの。</li> </ul> </li> <li>●予熱がいらぬメニュー                             <ul style="list-style-type: none"> <li>●ハンバーグ、グラタン、塩ざけ・開きなどの焼き魚、から揚げなどのお総菜メニュー全般。</li> </ul> </li> </ul>	—
	調理が終わったあと、続けて同じ加熱をするときも、予熱からするのですか？庫内が熱い状態なら、予熱をしなくてもいいですか？	<ul style="list-style-type: none"> <li>●加熱後すぐの状態であれば、予熱をしなくても支障ありませんが、温度が下がると上手にできません。予熱することをおすすめします。(庫内が熱い状態から予熱を開始すると短時間で予熱完了になります)</li> </ul>	—
表示	[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[24]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>	56



	こんなときは？	参考にしてください	参照ページ
操作	<p><b>加熱が足りないとき</b></p> <p>[延長]の表示が消えたあとに、加熱の延長(追加)をしたいときは、どうすればいいのですか？</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● クックブックの「<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、クックブックの「<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 「よくあるご質問」「故障かな?」を調べてください。(2, 57~65ページ)
- 2 それでも異常があるときは使用をやめて、必ず電源プラグを抜いてください。
- 3 お買いあげの販売店に次のことをお知らせください。

- 品名: ウォーターオープン
- 形名: (本書の表紙に記載の形名)
- お買いあげ日(年月日)
- 故障の状態(具体的に)
- ご住所(付近の目印も合わせてお知らせください)
- お名前 ● 電話番号 ● ご訪問希望日

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

### 便利メモ お買いあげの際に記入されると便利です。

販売店名

電話 ( ) —

お買いあげ日 年 月 日

### 保証期間中

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

### 保証期間が過ぎているときは

- 修理すれば使用できる場合には、ご希望により  
有料で修理させていただきます。

### 修理料金のしくみ

- 修理料金は、技術料・部品代・出張料などで  
構成されています。

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

## 保証書(別添)

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

## 補修用性能部品の保有期間

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

### 愛情点検



### 長年ご使用の場合は商品の点検を！ こんな症状はありませんか？

- 電源プラグやコードが異常に熱くなる。
- 自動的に切れないときがある。
- コゲ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や振動がする。
- スタート操作をしても、食品が加熱されない。
- ドアに著しいガタがある。
- 触れるとピリピリと電気を感じる。
- ドアや庫内に著しい変形がある。
- その他の異常や故障がある。

### ご使用中止

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

# お客様ご相談窓口のご案内

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

検索

<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

検索

<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】おかけ間違いのないようご注意ください。

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

固定電話、PHSからは、フリーダイヤル

**0120 - 078 - 178**

携帯電話からは、ナビダイヤル

**0570 - 550 - 449**

■フリーダイヤル・ナビダイヤルがご利用いただけない場合は…

電話	FAX
<b>050 - 3852 - 5405</b>	<b>06 - 6792 - 5993</b>
〒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】おかけ間違いのないようご注意ください。

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

固定電話、PHSからは、フリーダイヤル

**0120 - 02 - 4649**

携帯電話からは、ナビダイヤル

**0570 - 550 - 447**

■フリーダイヤル・ナビダイヤルがご利用いただけない場合は…

電話	FAX
<b>050 - 3852 - 5520</b>	<b>06 - 6792 - 3221</b>
〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3丁目1番72号	

### ■QRコードについて

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

### 【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。(2017.10)

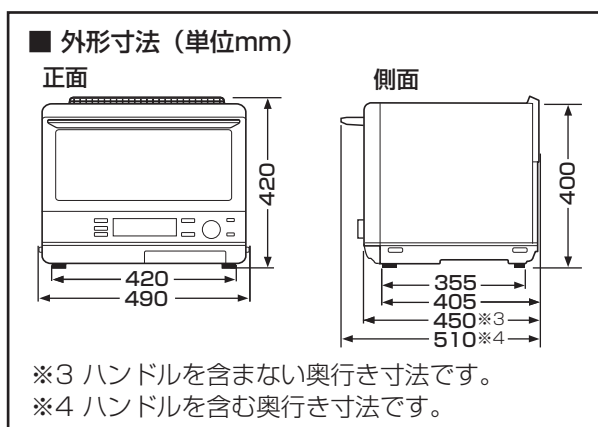
# 仕様

電源	交流 100V 50-60Hz共用		
レンジ	定格消費電力	1,460W	
	高周波出力	1,000W※1・600W・500W・200W相当	
	発振周波数	2,450MHz	
グリル	定格消費電力	1,410W	
	定格消費電力	1,410W	
オープン	温度調節範囲	発酵(30・35・40・45℃)・100~250℃・300℃ ※2	
	外形寸法	幅490×奥行450×高さ420(mm)	
庫内有効寸法	幅395×奥行315×高さ240(mm)		
水タンク容量	約700mL		
質量	約24kg		
角皿	409×300(mm)		
電源コードの長さ	約1.4m		
区分名	F		
電子レンジ機能の年間消費電力量	61.7kWh/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	11.6kWh/年	年間消費電力量	73.3kWh/年

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

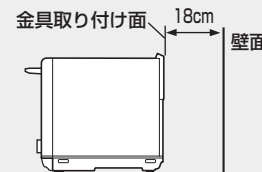
※2 オープン加熱240℃・250℃・300℃での運転時間は、約5分間です。その後、自動的に230℃に切り換わります。

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



## 【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)  
 (2018年8月現在)

## お問い合わせ先

- お客様ご相談窓口からのお問い合わせ (67ページ)

お問い合わせの前にもう一度「よくあるご質問」、「故障かな？」(2, 57~65ページ)をご確認ください。

## Webもご利用ください。

シャープ お問い合わせ ヘルシオ

検索



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

シャープ株式会社

本 社 〒590-8522 大阪府堺市堺区匠町1番地  
 健康・環境システム事業本部 〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3丁目1番72号



Printed in Thailand  
 AX-XS500シリーズ

TINSJA444WRRZ 18F- ①