


便利な機能の使いかた

1 自動洗浄

- 自動洗浄機能を使用することで、炊飯器内部を清潔に保つことができます。
- 自動洗浄は蒸気排出口の異物を除去し、悪臭と細菌の繁殖を防ぐことができます。

- 1) 約2カップ(1カップ=180cc)の水を内なべに入れてください。
※洗剤、石鹼や化学物質等、水以外のものを入れないでください。
- 2) 内なべを炊飯器本体に置いて、ロックレバーを“ロック”の位置に合わせます。

- 3)  ボタンを押してください。

- 4) 洗浄中に数回、蒸気排出口より蒸気を勢よく排出します。
ご注意ください。

やけど注意!!




蒸気が、20分間に2~3回、
最大約1m吹き上がります。

※条件により異なります。

2 音声案内

- 1) 作動していない状態※で、 ボタンを1回押すと音声案内が消えます。

- 表示部の  音声 が消えます。

- 2) 音声案内が消えた状態で、 ボタンを1回押すと音声案内が再開されます。

- 表示部の  音声 が点灯します。

※炊飯・調理・保温・予約等の使用中は切り替えできません。

3 停電補償機能

- この製品には停電になっても、停電前の状態を記憶する機能があります。
- 炊飯・調理中に停電になると、停電時間の長さに応じて仕上がりが遅れる場合や、停電時間によって炊飯・調理の状態に多少の差がでる場合もあります。

調理前の確認事項

- 調理時には、外ふたを閉じて、必ず「ロックレバー」を「ロック」の位置に合わせてください。表示部に「ロック」が表示されたら OK です。
- 調理が終わったら、「ロック」を「解除」して、フックボタンを押してふたを開けます。
- 外ふたを開閉する時は、必ず「ロックレバー」を「解除」の位置に合わせてください。
- 調味料の分量は、あくまでも目安となっています。ご使用になる調味料や食材などによって変わってきますので、調整してください。
- 材料・調味料の入れすぎは、蒸気排出口からの吹き出しや、つまりの原因になります。材料・調味料は内なべの深さの $\frac{3}{4}$ までを目安に、豆類は $\frac{1}{2}$ を目安にしてください。
- 調理が終わってすぐ取り出す場合、内なべが熱くなっていますのでご注意ください。
- 調理終了後、自動的に保温になります。保温しない時は **取消** ボタンを押してください。
- 調理が終わって材料に硬さが残る場合には、**保温再加熱** ボタンを押してください。

レシピマークの凡例

- 吹き出し注意!
(分量再チェック)
- 炊きあがって
から再加熱
- タイマーがあると
便利です

※難易度は5段階表示で、簡単なもの程 ● の数が少なくなります



調理後のお手入れ

- クリーンカバー、クリーンカバー用パッキンは毎回、取外して洗ってください。
 - 内ふたは毎回、固く絞ったふきんで拭いてください。
- ※そのままにしておくとニオイの原因になります。油の入ったものを調理したときは、特に念入りにお手入れをしてください。
- 内なべ、クリーンカバー、クリーンカバー用パッキン等のニオイが気になるときは、**自動洗浄** を行ってください。(P.27 参照)



発芽玄米の作りかた

- 1) 発芽させたい量の玄米を研いで内なべに入れ、「発芽」の目盛りまで水を入れる。
- 2) **酵素玄米炊飯** ボタンを押して「発芽」を選択。
※ボタンを押すごとに「酵素玄米炊飯」「発芽」を繰り返します。
- 3) **時** **分** ボタンで発芽時間を選び、**炊飯スタート** ボタンを押す。
- 4) 完了したら、すぐに取り出して水でよく洗い、ザルに上げて水気を切る。

- ※発芽時間は、夏場は「4h」、冬場は「6h」を目安に設定してください。
- ※気温の高いときに長い時間発芽させた場合、くさみが出ることがあります。この場合は時間を短く設定してください。
- ※発芽し終わったら水を切り、保存袋か密閉容器に入れ、冷蔵庫で保存。2~3日を目安に使い切ってください。

調理レシピ

ラタトゥイユ

難易度：●●●



材料(4人分)

- 玉ねぎ…1/2個
- なす…1個
- ズッキーニ…1/2本
- パプリカ(赤・黄)…各1/2個
- セロリ…1/2本
- にんにく…1/4かけ
- オリーブオイル…大さじ1
- トマト水煮缶…1/4(100g)
- 白ワイン…大さじ1
- 固形スープの素…1個
- 塩…小さじ1/2
- こしょう…少々
- バジル…1枚
- タイム…少々
- ローリエ…1/2枚



A

B



調理時間のめやす
35分

作りかた

- ①玉ねぎは2cm角、なすは所々皮をむき1cm厚の輪切りにし、水にさらして水気を切る。ズッキーニは1cmの厚さに切り、パプリカはヘタと種を取って乱切り。セロリは筋を取って乱切り。にんにくはみじん切り。
- ②内なべに①を入れ、オリーブオイルを加えて混ぜる。
- ③トマト水煮缶はトマトをつぶして缶汁ごと②に加えて混ぜ、さらにAを加えて混ぜる。
- ④最後にBを散らして、**メニュー** ボタンで「調理」を選択し、 で25分に設定して **スタート** ボタンを押す。
- ⑤完了したら **取消** ボタンで取り消し、再度「調理」で10分加熱する。

※分量の入れすぎは、ふきこぼれの原因になるので注意。

発芽玄米のトマトリゾット

発芽玄米の食感と栄養価を活かした、ヘルシーな一品。
コトコトと弱火で炊く本格的リゾットが、「酵素玄米Pro2」を使えばカンタンにできます。
ほどよいトマトの酸味と甘さが楽しめる、さわやかでコクのあるおいしさです。

難易度：●●●●

材料(4人分)

- 発芽玄米…1合*1
- 玉ねぎ…1/4個
- にんにく…1/2かけ
- エリンギ…1本
- カニの身…60g*2
- オリーブオイル…大さじ1
- トマトジュース…1缶(190g)
- 水*3
- 白ワイン…大さじ2
- 塩…小さじ1/2
- こしょう…少々
- 固形スープの素…1/2個
- イタリアンパセリ…少々



A



調理時間のめやす
60分

作りかた

- ①玉ねぎ にんにくはみじん切り、エリンギは半分の長さに切ってから手で細く裂く。
- ②内なべに発芽玄米を入れ、玉ねぎ にんにく オリーブオイルを加えて混ぜる。トマトジュースに水を足して540ccにして加え、Aとエリンギを加える。
- ③ **メニュー** ボタンで「玄米がゆ」を選択し、**スタート** ボタンを押す。
- ④仕上げに塩こしょうで味を調え、カニの身とイタリアンパセリをのせる。

※バターやパルメザンチーズを加えると、コクが出て、よりおいしくなります。
※無塩のトマトジュースの場合、塩を若干多めに。

レシピマークの凡例



吹き出し注意! (分量再チェック)



炊きあがってから再加熱



タイマーがあると便利です

調理前の確認事項

調理レシピ

根菜の スープカレー

調理時間
のめやす
20分

難易度：●●



材料(4人分)

- ごぼう…1/2本(75g)
- じゃがいも…中2個(250g)
- 鶏肉…100g
- トマトジュース(有塩)…100cc
- プレーンヨーグルト…100cc
- 水…100cc
- カレー粉…大さじ1*1
- 固形スープのもと…1個
- 生姜…1/2かけ分*2
- にんにく…1/2かけ分*2
- 砂糖…小さじ1/2
- 塩…小さじ1/4
- パセリ…適量
- バター…10g

A

- *1: 辛口の場合は大さじ2
- *2: すりおろしておく



作りかた

- ①ごぼうはたわしでよく洗って泥を落とし、長さ5cmに切って縦半分切る。5分ほど水にさらし、ザルにあげて水気を切る。
- ②じゃがいもは1/4に切る。鶏肉は一口大に切り、パセリはみじん切り。
- ③内なべにAを入れ、よく混ぜ合わせ、バター・ごぼう・じゃがいも・鶏肉を加える。
- ④メニュー ボタンで「調理」を選択し、で20分に設定してスタート ボタンを押す。
- ⑤塩・こしょうで味を調べ、器に盛ってパセリを散らす。

※じゃがいもはメーカーインを使うと煮崩れしにくいです。

魚介のパエリア

調理時間
のめやす
35分

魚介の旨みがたっぷり満足感いっぱい。豪華で香り豊か、食事がぱっと華やぎます。おもてなし料理にぴったりですね。驚くほどカンタンにおいしくできるので、ぜひお試しください。

難易度：●●

材料(4人分)

- 米…2合
- えび…大5尾
- いか…小1ばい
- あさり…200g
- トマト…小1個
- にんにく…1/2かけ
- 玉ねぎ…1/4個
- パプリカ(赤)…1/4個
- サフラン…小さじ1/4
- 塩・こしょう…少々
- オリーブオイル…大さじ2
- 白ワイン…大さじ2
- 塩…小さじ3/4
- こしょう…少々
- ローリエ…1枚



A



作りかた

- ①米は洗って水気をきっておく。サフランはぬるま湯100ccに漬けて色を出す。トマトは横半分に切り、種を取って粗みじんに切る。
- ②えびは殻つきのまま背ワタを取る。いかの足は細かく切り、胴は1cm幅の輪切りにして塩・こしょうを振る。にんにくはみじん切り、玉ねぎ・パプリカは1cm角に切る。
- ③内なべに米とオリーブオイルを入れて混ぜ、トマト・サフランのつけ汁・Aを加え、内なべの「白米2合」の目盛りより若干少なめに水加減をして、2の野菜 魚介類の順にのせ、ローリエを加えて炊飯器にセット。
- ④メニュー ボタンで「白米・ふつう」を選択し、スタート ボタンを2回押して「早炊き」をする。

※輪切りにしたブラックオリーブやくし形に切ったレモンを添えると見た目も豪華に。

赤飯

お祝い事や色々な行事に欠かせない、日本の伝統食「赤飯」。手作りの味はまた格別で、皆さんにいつそ喜ばれるでしょう。冷めてもおいしいので、行楽やイベントのお弁当にもおすすめです。

難易度：●●●



材料(4人分)

- もち米…1.5合
- うるち米…1合
- ささげ50g(小豆でも可)
- 塩…小さじ1/2
- 水…400cc



調理時間
のめやす
80分

作りかた

- ①[下ごしらえ] ささげを水でさっと洗い、内なべにささげと水を入れ、**メニュー** ボタンで「調理」を選択し、**▲ ▼** ボタンで10分に設定して **スタート** ボタンを押す。調理が終わったら、内なべごと水で冷やし、温度が下がったらささげをザルにあげ、ゆで汁と分ける。(ゆで汁は捨てないように!) ゆで汁を計量カップで量り400ccに満たない場合は水を足す。
- ②もち米とうるち米を合わせて研ぎ、ザルにあげて水を切っておく。
- ③内なべにお米・ゆで汁・ささげ・塩を入れ、さっと混ぜて炊飯器へセット。
- ④ **メニュー** ボタンで「炊き込み」を選択し **スタート** ボタンを押す。炊きあがったら10分蒸らす。(タイマー使用)

※①の工程時、内なべが熱くなっているので注意。
※ささげが固いようなら、**再加熱** ボタンを押して調節してください。

いかめし

難易度：●●●●



材料(4人分)

- いか…3はい
- もち米…1/2カップ(100cc)
- うるち米…1/2カップ(100cc)
- 人参…40g
- ごぼう…25g
- しょうゆ、みりん(下味用)…各大さじ1 1/2
- だし汁…200cc
- みりん・しょうゆ…各大さじ2
- 砂糖…小さじ1 1/2
- 爪楊枝、

A



調理時間
のめやす
30分

作りかた

- ①お米は洗ってザルにあげておく。いかは内臓と足を抜き、足は吸盤を取り粗みじんに切る。
- ②にんじんは5mm角に切り、ごぼうはささがきにして下味をつけ、①と合わせる。
- ③いかの胴に②を7~8分目ほど詰め、爪楊枝で口を止める。
- ④内なべに、Aといかを入れる。
- ⑤ **メニュー** ボタンで「調理」を選択し、**▲ ▼** で25分に設定して **スタート** ボタンを押す。出来上がった後、5分蒸らす。(タイマー使用)

※いかの大きさにより具が残ります。詰め込み過ぎると破裂してしまうので注意。
※お好みで、もち米のみでもOK。

