取扱説明書 / レシピブック

6 合炊き（1.08L）
音声案内機能

美と健康づくりのための炊飯器
なでしこ健康生活（NHL-2）

なでしこ健康生活®
Nadeshiko
Healthy
Life



株式会社ジーエムピージャパン



この度はなでしこ健康生活をお買い上げいただき、 誠にありがとうございます。 保証書は、「お買い上げ日・販売店名」などを記入事項をお確かめください。 取扱説明書に製品保証書が含まれております。
正しくお使いいただくために取扱説明書を良くお読みのうえ、製品を安全にご使用ください。
お読みになった後は、 取り出しやすい場所で保管してください。

なでしこ健康生活の特徴と長所

なでしこ健康生活の特徴と長所

圧力釜 + 保温機能 + 万能調理機能の一体型調理器です。

なでしこ健康生活の安全装置

安全にお使い頂く為に徹底した安全装置を採用した製品です。

❶ リードスイッチ
❷ 残留圧力除去装置
❸ 製品異常加熱放置制御装置
❹ 異常圧力放置蒸気排出構造
❺ 外蓋開け防止装置
❻ 圧力調節装置（圧力弁）
　-内部の圧力を一定に調節するための安全装置です。
❼ 加熱防止温度 ヒューズ
❽ 異常電源遮断回路 （基板パターンヒューズ）
❾ 蒸気調節キャップ安全装置
❿ 自動蒸気排出装置（ソレノイドバルブ）
　-炊飯または調理が終了すると、自動的に内部の圧力を排出してくれるため、使用がより便利です。
⓫ 自動温度調節装置（センターセンサー）
⓬ 非自動復帰安全圧力排出装置
⓭ 蓋開閉感知装置動作確認機能

なでしこ健康生活の特徴

❶ なでしこ健康生活お好み機能: ご自分の好みに合わせてご飯の味を選択する時に使用します。(p19～p21参照)
❷ 発芽玄米機能: 玄米を発芽させ発芽玄米ご飯を召し上がる時使用します。(p22～p23参照)
❸ お好み保温調節機能: 保温の時、ふたを開けた際、露が多く付着している場合や、内釜の回り部分のご飯が水っぽくなっている時使用します。(p29～p31参照)
❹ 異常チェックの表示機能: 製品に異常が生じたり、操作の状態が正しくない場合は、前面の操作パネル及び表示部とブザー音でお知らせします。(p13参照)
❺ 音声案内機能: ボタンを操作する時、操作機能を音声でご案内します。
❻ 白米早炊き機能: 早炊き機能でご飯が短時間で炊きあがります。(p18参照)
❼ 万能調理機能: 一般的な炊飯器ではできなかった様々な料理機能を追加しました。(p36～p46のレシピブック参照)
❽ 内釜取手適用: 内釜の取り出しに便利です。(p8参照)
❾ 夜間音声ボリューム調節機能: 就寝時間(10:00 PM～05:59 AM)の間、音声を調整する機能です。(p32参照)
❿ 取り外しカバー採用: 取り外しカバーを外して洗浄することができ、最適な保温でご飯の味を維持します。(p9参照)
⓫ 発酵パン[発酵/焼き]機能: パンを発酵したり、焼く時に使用します。(p25～p26参照)

取扱説明書に製品保証書が含まれております。
正しくお使い頂く為にご使用前に '取扱説明書' を必ずお読みください。取扱説明書をよくお読みになり、取り出しやすい 場所で保管してください。
注意:製品を長くご利用いただくために取扱説明書を必ずお読みください。

※ 音声案内と取扱説明書の表現が一部異なるところがあります。
※炊き上がり時の鳥のさえずりなど、ランダムに設定されている音声がございます。

もくじ

ご使用前に

なでしこ健康生活の特徴と長所 2
安全上のご注意 4~7
各部の名称 8
製品のお手入れ及びパッキンの脱着方法 9~10
お手入れのしかた 11~12
操作パネル名称と働き/
操作パネル及び表示部の異常点検機能 13

ご使用の時

現在時刻の設定/音声案内機能の設定と解除 14
ご飯を炊く前に 15
ご飯をおいしく炊いていただくために 16
炊飯のしかた 17~18
なでしこ健康生活お好みの味機能について 19~21
発芽玄米の炊き方 22~23
おこげ・万能調理のしかた 24
発酵パンの作り方 25~26
予約調理のしかた 27~28
おいしく保温するためには 29~31
夜間音声ボリューム調節機能/炊飯の残り時間表示機能のしかた
(音声案内機能の設定と解除) 32

お客様相談室に連絡する

お客様相談室に連絡する前に確認してください。 33~35

レシピ

おいしく召し上がってください 36~46

おいしいご飯	白米/エンドウ豆ご飯/麦ご飯	36
雑穀ご飯	五穀飯/発芽玄米ご飯/発芽玄米小豆ご飯	36~37
健康的なご飯	茶葉入り発芽玄米鳥の胸肉ご飯/新芽ビビンバ/きのこティアン	37~38
炊き込みご飯	山菜炊き込みご飯/栄養ご飯/ナッツご飯/キノコの盛り合わせご飯/きのこと竹の子ご飯	38~39
お粥(中華粥)	松の実粥/アワビ粥	39
お粥(珍味粥)	鶏肉粥/白粥/小豆のおしるこ	39~40
発酵パン	発酵パン	40
離乳食	かぼちゃスープ/ツナと野菜の雑炊	41
万能調理	肉じゃが/カルビ煮込み/鶏肉煮込み/豚肉煮込み	42
	チャーシュー/甲いか煮物/ステーキ/ワタリガニ蒸し料理	43
	鯛蒸し料理/大ハマグリ蒸し料理/豆腐蒸し料理	44
	蒸し餃子/蒸しなす/蒸しかぼちゃ	45
	蒸し栗/蒸しさつま芋/蒸しじゃが芋/蒸しトウモロコシ	46
料理別時間表	料理別選択表/万能調理料理別時間表	47

サービス案内

製品保証書/製品仕様 48~49



安全上の警告

●‘安全上の警告’は、製品を安全且つ正しくご使用していただく為に、事故や危険を未然に防ぐものですので必ずお守りください。
●‘安全上の警告’は‘警告’と‘注意’の二つに区分されており‘警告’と‘注意’の意味は次のとおりです。

⚠ 警告	避けなければ、死亡または重傷につながる可能性のある危険な状況及び行為
⚠ 注意	避けなければ、軽傷を負うおそれのある危険な状況及び行為

- ⚠ この記号は、特定の条件の下で危険を及ぼすおそれのある行為について注意を喚起する表示です。
- リスクの発生を避けるために注意深く読み、指示に従ってください。
- この記号は、ある行為を“禁止”する表示です。
- この記号は、ある行為を“指示”する表示です。

⚠ 警告 (禁止)

使用中圧力弁と蒸気排出口に手や顔を近づけないでください。



- やけどの恐れがあります。
  炊飯や調理中に出てくる蒸気は非常に熱くなっていますので、手や顔を近づけないでください。
- 特にお子様にはご注意ください。

水回りや科学物質などがある場所では使用しないでください。



- 漏電や感電の危険があります。
- 製品に水が入った場合には、必ずお問い合わせください。
  お客様相談室（フリーダイヤル）0120-19-7777

製品を直射日光の当たる場所、ガスレンジ、ライター、電熱器具などの近くで使用しないでください。



- 漏電や感電、変形、変色、火災の原因となります。
- 電源コードは電熱器具から離してご使用ください。コードの被覆が剥がれ火傷や感電の原因になります。
  電源コードの状態を頻繁に確認してください。

ほこりの多い場所や科学物質がある場所では使用しないでください。

- 製品の近くで可燃性ガスや可燃性物質などを使用しないでください。
- 爆発や火災の原因になります。

製品を分解したり、改造しないでください。



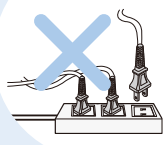
- 火災や感電の原因になります。
- サービス係以外の人が分解したり修理しないでください。修理や故障のご相談は、お客様相談室（フリーダイヤル）0120-19-7777にお問い合わせください。

電源コードや電源プラグが破損していたり、コンセントの入りが弱かったりした時は使用を中止して、お客様相談室にお問い合わせください。



- 製品使用中に、電源コードの被覆が剥がれたり取れた場合には、火災や感電の原因になることがありますので、頻繁に電源コードとプラグ、コンセントを必ず確認をしてください。
- 電源コードや電源プラグが破損した場合には危険ですので製造業社、販売店又は専門業者でコードを交換してください。
- 必ずお客様相談室にご連絡ください。

定格 15A 以上の交流 100V 専用コンセントのみで使用していただき、 たこ足配線はしないでください。



- 複数の製品で使用したり、他の機器で使用すると、発熱や発火、感電の原因となります。常にコンセントの状態を必ず確認してください。
- 電源プラグに異物や水分が付着している場合は、よく拭いてからご使用ください。
- 延長コードは15A以上のものをご使用ください。

製品をシンク台に入れて磨いたり、製品内部に水を入れないでください。

- 漏電や感電、火災の原因になります。
- 製品に水が入った場合には、使用を中止し、電源プラグを抜いてから、お客様相談室（フリーダイヤル）0120-19-7777までお問い合わせください。

安全上の警告

警告　（禁止）

圧力弁と自動蒸気排出口を塞いだり、蒸気口にふきんや装飾カバーなどを被せたまま使用しないでください。



- 圧力による爆発の危険性があります。
- 本体の変形、変色や故障の原因となります。

製品に殺虫剤や化学物質などをかけたり、投入しないでください。



- 火災発生の恐れがあります。
- 製品内にゴキブリや虫などが入った場合は、お客様相談室（フリーダイヤル）0120-19-7777までお問い合わせください

変形した内釜や専用の内釜以外のものは使用しないでください。



- 内釜が加熱され、動作や火災の原因になります。
- 内釜を落としたり、変形された場合には、お客様相談室（フリーダイヤル）0120-19-7777までお問い合わせください。

排気口や隙間に針・掃除用ピン、金属物などの異物で塞がないようにしてください

- 感電や火災の原因になります。
- 掃除用ピンを蒸気排出口の掃除以外には、製品の隙間や穴に入れないでください。

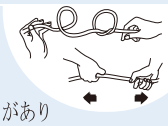
炊飯や調理中は絶対に蓋を開けないでください。

- 炊飯や調理中は圧力によって蓋が開きません。
- 強制的に開けると、火傷や爆発の危険性があります。
- 炊飯や調理中にやむを得ず蓋を開ける場合には、［キャンセル］ボタンを約2秒間押した後、内部の圧力が完全に排出されたのを確認してから開けてください。

内釜なしで使用しないでください。

- 感電や故障の原因となります。
- 内釜がない状態で、米や水を入れないでください。
- 米や水が入った場合には、製品を裏返したり、揺すったりせずに、お客様相談室（フリーダイヤル）0120-19-7777までへお問い合わせください。

電源コードを無理に曲げたり、束ねたり、引っ張ったりしないでください。



- 感電やショートによる火災の原因となることがあります。使用前に、電源コードの状態を必ず確認してください。

電源プラグを繰り返し、挿したり、抜いたりしないでください。

- 感電や火災の危険があります。

調圧口を引いて強制的に抜かないでください。

- 分離時に蒸気排出口が詰まる危険性があります。

使用前後に、調圧口の装着状態や異物の有無を確認してください。



- 調圧口が抜けたり、装着状態が悪かったりした時はお客様相談室にお問い合わせください。
- 使用前後は清潔を保ってください。

炊飯や調理中にフックボタンを押したり、圧力ロックレバーを絶対に〝🔓〟（解除）方向へ回さないでください。

- 強制的に開けますと圧力により、火傷や爆発の危険性があります。
- 炊飯や調理完了後、蒸気が完全に排出された状態で 圧力ロックレバーを操作してください。

内釜なしで取り外しカバー、蒸し器、金属製品などを入れたり、入れて使用しないでください。（特にお子様にはご注意ください）



- 感電や火災の原因になります。

プラグ及び電源コードは折り曲げたり、傷をつけたりしないようにご注意ください。



- 破損をしますと、ショート、感電、火災などの原因になります。電源コードと電源プラグの状態を必ず確認してください。

お子供様が一人で使用したり、お子供が触れることができる場所には置かないでください。

- 高温でやけどや感電することがあります。

電源プラグに付着した異物は、乾いた布できれいに除去してください。

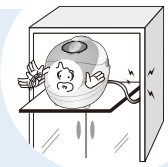
- 火災の原因となります。常に、電源プラグの状態を必ず確認してください。



安全上の警告

警告 (禁止)

米びつや多目的棚などに製品を置いて使用しないでください。



- 電源コードが隙間に挟まれて、火災や感電の原因になります。電源コードの状態を必ず確認してください。
- 炊飯や調理中、蒸気が排出され、米びつや多目的ラックによって製品の損傷、火災、感電の原因となります。

温度センサー、内部または内釜の周囲の異物は必ず除去した後ご使用ください。



- 温度センサーが正確に働かない為、内釜が加熱され異常動作や火災の原因になります。

電源コードの上に重いものを乗せたり、電源コードは、製品の底で押し潰さない様に注意してください。

- 火災や感電の原因になります。
  電源コードの状態を必ず確認してください。

電源プラグをコンセントから抜き差しする時は、手の水気を必ず除去してから、電源プラグを抜き差しをしてください。

- 濡れた手で電源プラグを抜くと、感電の原因となることがあります。
- 無理に引っ張って抜くと、電源コードに異常が発生して漏電や感電することがあります

電源コードは、延長コードを使用したり加工などをしないでください。

- 感電や火災の危険があります。

製品を移動する時は電源コードを持ち上げたり、引っ張ったりして移動しないでください。

- ショートによる火災の原因となることがあります。

注意 (禁止)

使用中に異常な音や臭いや煙が出る場合、すぐに電源プラグを抜き、本体内部の圧力を完全に除去後,お客様相談室（フリーダイヤル）0120-19-7777までにお問い合わせください。

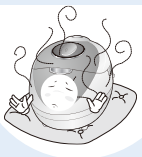
交流100V以外には使用しないでください。

- 感電、火災の原因となることがあります。
- 製品が正常に動作しません。

最大容量以上に内容物を入れて使用しないでください。

- 吹きこぼれは炊飯不良などの故障の原因となります。
- お粥は 容量以上は使用しないでください。

製品の下に敷物、座布団、電気カーペットなどを置いて使用しないでください。



- 火災や変形の原因となります。商品の状態を必ず確認してください。

使用中または使用直後は、内釜、内部、加熱板、圧力弁などは熱くなりますので触れないでください。

- 高温により火傷をする恐れがあります。
- 圧力弁が傾いて蒸気でやけどをする恐れがあります。

炊飯、保温、指定されたメニュー以外の水沸かし、甘酒、ワカメスープ、カレー、油で揚げる料理など他の用途に使用しないでください。

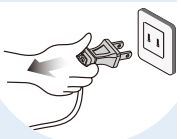
- 故障や臭いの原因になります。

蓋の上に磁石などを置いたり磁気のある場所で使用しないでください。



- 製品の故障及び機能が正常に動作しない場合があります。

使用しない時は、電源プラグをコンセントから抜いてください。



- 絶縁劣化による感電、漏電、火災の原因となることがあります。

製品に強い衝撃を与えたり、落としたりしないでください。

- 製品の故障や安全上の問題が発生する可能性があります。

内釜を他の用途に使用したり、火にかけたりしないでください。

- 内釜の変色、取手の変形により製品に異常が発生することがあります。

安全上の警告

注意 （禁止）

炊飯や調理完了後又は保温時に、圧力ロックレバーが良く回らない場合、強制的に回さないでください。



- やけどや製品の破損の原因となります。
- 圧力弁を傾け蒸気が完全に排出されていることを確認した後 圧力ロックレバーを回してください。
- 炊飯や調理完了後蓋を開くと、蒸気によるやけどの恐れがありますので注意してください。

内釜のコーティングが剥がれた場合には，お客様相談室（フリーダイヤル）0120-19-7777までお問い合わせください。



- 製品を長期間使用した場合、内釜のコーティングが剥がれることがあります。
- 金属たわしで内部を掃除するとコーティングが剥がれることがありますので、必ず台所用中性洗剤とスポンジで洗ってください。

傾斜や凹凸のある場所では使用しないでください。



- 火傷や製品の故障の原因となります。
- 電源コードに手や足、他の物体がひっかかって製品を落とさないように注意してください

圧力ロックレバー及び内釜を持って、製品を持ち上げないでください。

- 内釜取っ手を持って持ち上げたりすると、ふたが開いて危険です。
- 製品の底左右の移動用ハンドルホームを両手で持ち上げ、安全にご使用ください。

注意 （指示）

電源プラグを抜いても、圧力ロックレバーは常に〝🔒〟（ロック）位置に回してください。



- 炊飯や調理完了後、内釜が熱いままか熱いご飯を残したままの場合は、電源プラグを抜いてもふたを閉め、圧力ロックレバーを〝🔒〟（ロック）の方向に回してください。内部の圧力によって製品の変形や破損の原因となります。
- 炊飯や調理、保温中にも、必ず圧力ロックレバーを〝🔒〟（ロック）の方向に回してご使用ください。

調理後は、必ず清掃してください。



- 肉じゃが魚料理などの調理後に調理や保温をすると、ご飯に匂いが移る可能性があります。
- 内釜の蓋掃除時に金属たわしを使用すると、コーティングがはがれることがありますので、必ずスポンジや水気を切った布で拭いてください。
- p9～p12ページを参照して、内釜、取り外しカバー、パッキンなどをきれいに拭いてからご使用ください。
- 製品の使用環境や方法によって内釜の蓋のコーティングが剥がれることがあります。このような場合には、お客様相談室（フリーダイヤル）0120-19-7777までお問い合わせください。

炊飯や調理中に自動で蒸気を排出しますのでご注意ください。

- 蒸気が高圧で排出され、“シューッ”という大きな音がします。驚かないでください。
- 特にお子供様にはご注意ください。火傷の原因になります。

炊飯や調理中に自動で蒸気を排出しますのでご注意ください。

- 蒸気が高圧で排出され、“シューッ”という大きな音がします。驚かないでください。
- 特にお子供様にはご注意ください。火傷の原因になります。

使用前後にボタンを押しても動かない場合にはお客様相談室（フリーダイヤル）0120-19-7777までお問い合わせください。



ご飯以外の食品は、変質しやすいので、なるべく保温しないでください。(おこわ、混食、コロッケ、グラタンなど)

炊飯や調理進行中に停電になると自動的に蒸気排出装置が作動し内容物が飛散する恐れがあります。

- 一定の米と水の量で調理してください。
- 特に、水の量が規定より多い場合は、内容物が溢れ出る原因となります。
- ソフトスチームキャップが装着された状態で炊飯をしてください。

電源プラグを抜く時は、電源コードを持たずに必ず電源プラグを持って抜いてください。

- 電源コードに衝撃を与えると、感電や火災の原因となることがあります。



各部分の名称

各部の名称（外部）



ソフトスチームキャップ

圧力弁
炊飯や調理前圧力弁を水平に合わせてください。
内部の圧力が一定になるよう制御し、倒すと手動で排出できます。

自動蒸気排出口
炊飯や調理が終わったり、保温の時に自動的に蒸気を排出させます。
必要な場合は[キャンセル]ボタンを2秒間押すと蒸気を排出させることもできます。

圧力ロックレバー
炊飯又は調理の時、レバーの表示（ ）が〝🔒〟（ロック）の位置にならないと動作しません。

フックボタン
圧力ロックレバーを〝🔒〟（ロック）から〝🔓〟（解除）に回して、フックボタンを押すと外蓋が開きます。

操作パネル及び表示部

各部の名称（内部）



パッキン
パッキンの交換目安はおよそ２年です。
調理回**数**や長時間の保**温**などで
交換時期は早くなります。

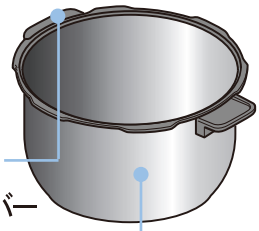
ふた

内ぶた

内釜取っ手

取り外しカバー

内釜
内釜を本体にまっすぐに挿入します。



調圧口

取り外しカバー取手

水受け
保温や炊飯、調理後には常に水受けにたまった水を捨ててください。水受けに水が溜まっていると臭いの原因となります。

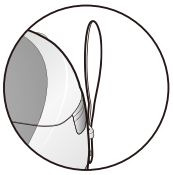


しゃもじ受け

電源プラグ

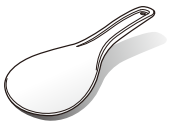
電源コード

温度感知器





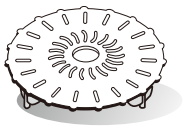
取扱説明書及び
レシピブック



しゃもじ



計量カップ



蒸し器
※蒸し器は、〝料理のご案内〟を参照してください



掃除用ピン
（本品は、本体底面に取り付けられています。）

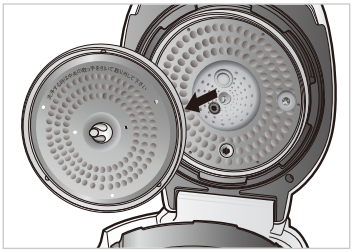
取り外しカバー及び圧力パッキン

取り外しカバーを洗浄した後は、必ず蓋に装着してください。

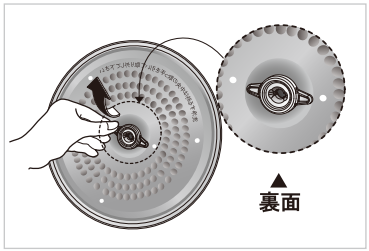
-お手入れをしないと、保温中臭いがする原因となります。特に蓋部はよくお手入れをしてください。

（電源プラグを抜いて本体の熱が冷めた後お手入れをしてください。）

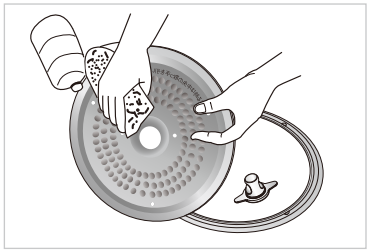
- 本体の蓋は固く絞ったふきんで拭いてください。ベンゼン、シンナーなどは使用しないでください。
- 使用中、 取り外しカバーや内ぶた、内釜の内部に煮汁が溢れ澱粉膜が生じることがありますが、衛生上の問題はありません。



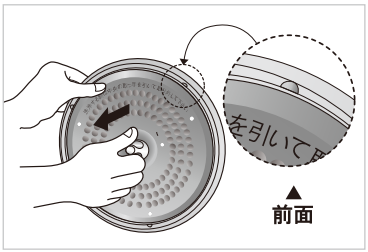
① 取り外しカバー取手を矢印の方向に引っ張ると、蓋から取り外して洗うことが可能です。



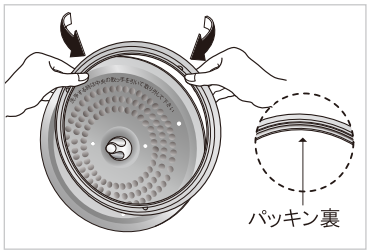
② 取り外しカバー洗浄時、裏面にある取手のはねを引っ張って取手を分離し、パッキンも取り外します。



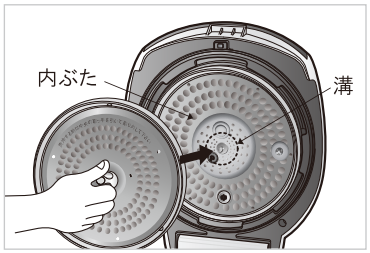
③ 台所用中性洗剤とスポンジでよく洗い、固く絞ったふきんで拭いてください。



④ 取り外しカバー取手は、取り外しカバーの裏面から挿入し、取り外しカバー前面で矢印の方向に引っ張って入れてください。



⑤ 取り外しカバーにパッキンを装着する場合、パッキン裏部分の凹部を取り外しカバーのヘリにはめ込んだ後、まわしながら取り付けます。

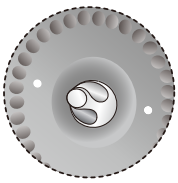


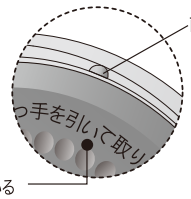
⑥ 内ぶたに取り付ける時には取り外しカバー取手を握って矢印の方向に内側の溝に合わせてから力を入れて押し込んでください。

正しい例



パッキン前面

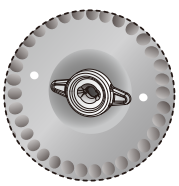


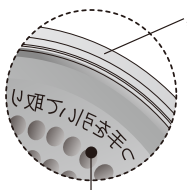


取手前面、文字が正しく書かれている



パッキン裏面





取手の裏面、文字が逆さまに書かれている

※ 取り外しカバーの穴部にネジや他の異物を入れないでください。

※ 取り外しカバーの表と裏をよくチェックしてください。

圧力パッキン装着方法

⚠ 装着を間違えると使用中蒸気漏れにより、ご飯に芯が残ったり火傷の恐れがあります。下図にように正しく装着していることを必ず確認してください。

図1

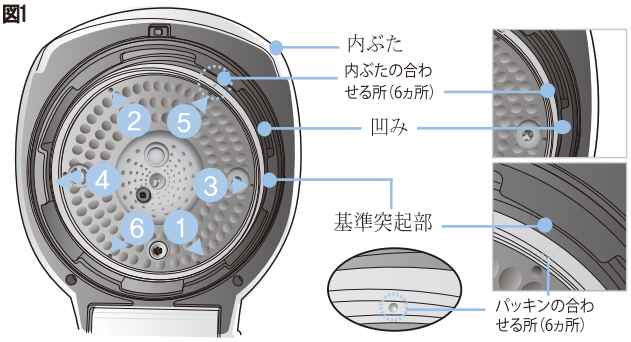
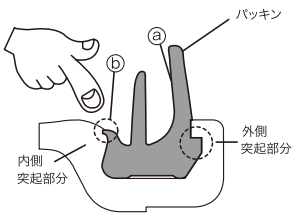


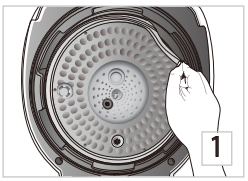
図2



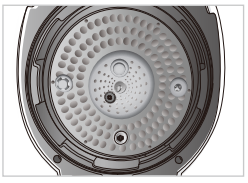
(ⓐ,ⓑの突起部を確実に挿入し力強く押します)

●①②③④⑤⑥の順に「内ぶたの合わせる所」と「パッキンの合わせる所」を合わせて装着します。

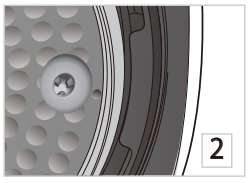
パッキン取り換え方



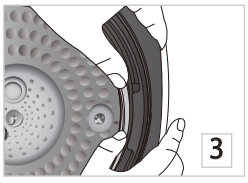
1.挿入されているパッキンを内ぶた右側に「基準突起部」を手前に引いて内ぶたと分離させます。(図1参照)



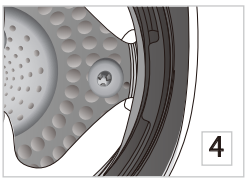
※使用していたパッキンを完全に取り除いた状態



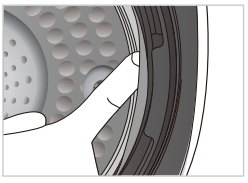
2.内ぶた右側の「凹み」に新しいパッキンの基準突起部をきちんと合わせながら挿入します。(図1参照)



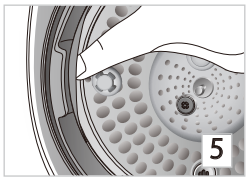
3.パッキンの外側突起部分ⓐが、内ぶたに"図2"と同様に挿入できるよう、外側を力強く押します。



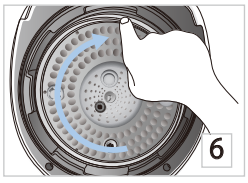
4.内側突起部分ⓑを内ぶたに"図2"のように挿入し、内側を力強く押します。



※パッキンを挿入した後、確実に装着できるように指で力強く押します。

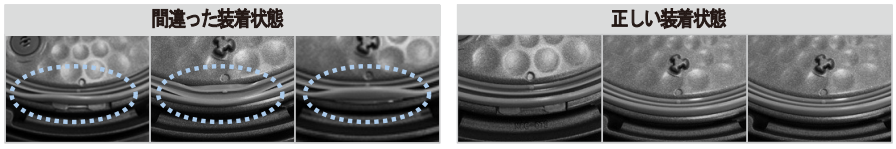


5.同じ方法で"図1"の②～⑥の順に、「内ぶたの合わせる所」に「パッキンの合わせる所」を合わせながら挿入します。



6.「合わせる所」の挿入が終わったら、指でパッキン全体を押して、装着を完了させます。

正しい装着方法



▶ 基準突起部を凹みにきちんと合わせて挿入してください。
▶ パッキンの内側突起部に正しく挿入できるように力強く押してください。
▶ パッキンの外側突起部に正しく挿入できるように力強く押してください。

※圧力パッキンの交換目安はおよそ 2 年です。 調理回数や長時間の保温などで交換時期は早くなります。
炊き上がりが以前と比べて硬くなってきたと感じたら、 交換時期と考えられます。

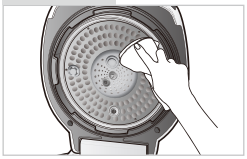
お手入れのしかた

内釜



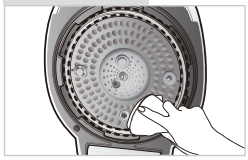
内釜の外側や底面の異物や水分はきれいに拭き取ってください。粗いたわし、ブラシ、研磨剤などはコーティングが剥がれることがありますので、台所用中性洗剤と柔らかい布またはスポンジで洗ってください。

内ぶた



内ぶたに水が付いている場合は、かたく絞ったふきんで拭いてください。内ぶたの縁は金属であるため、お手入れの際にご注意ください。

圧力パッキン



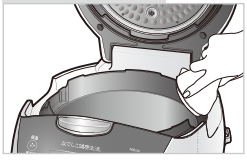
圧力パッキンはお手入れの際、外さないようにして、やさしく拭いてください。部分的に外されているところは、指で押してふたの凹部の奥まで差し込んでください。

調圧口



使用前後調圧口が塞がらないようにきれいに拭いてください。 お手入れの際に軽く拭き、無理に抜かないでください。 使用前後に調圧口の装着状態をチェックしてください。 調圧口が外れてたり、不完全な場合には、 お客様相談室にお問合せください。

本体の水たまり



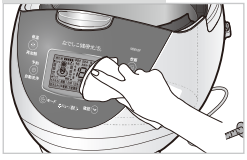
炊飯や調理時に発生する水は蒸気排出口を通ってこの部分にたまるように設計されていますので、炊飯や調理が終わったら、固く絞ったふきんで拭いてください。

本体内部



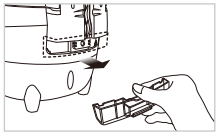
温度感知器に異物が付着している場合は、金属版が傷つかないように取り除いてください。熱版の異物や水をきれいに拭き取ってください。温度感知器の汚れが落ちにくい時は、 金属板が破損しないように取り除いてください。

機能操作パネル

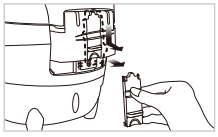


水や異物が付いている場合は、固く絞ったふきんで拭いてください。表面に傷を付けますので粗たわし、ブラシなどは使わないでください。使用前後、ボタンが押せない場合や作動しない場合、必ずお客様相談室にお問い合わせください。

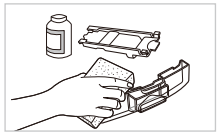
水受け/水溜まり防止排水路のお手入れ



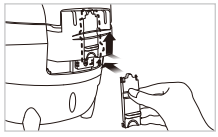
❶水受けを取り外します。



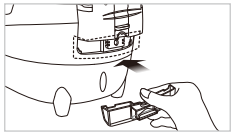
❷水溜まり防止排水路キャップのレバーを持って下方向にスライドして取り外します。



❸水溜まり防止排水路キャップや水受けを固く絞ったふきんで拭くか、台所用中性洗剤とスポンジで洗ってください。



❹お手入れの後、図のように 水溜まり防止排水路キャップを上方にスライドして取り付けてください。



❺水受けを矢印の方向に押して正しく差し込んでください。

圧力ノズルのお手入れ

圧力弁

異物や汚れが詰まっている時は、圧力弁が動作しないことがありますので、使用後には圧力弁を外し、掃除用ピンで取り除いてください。

※ 圧力弁の形は上記の図とは異なることがあります。

ソフトスチームキャップ

炊飯や調理後に取り出してから、台所用中性洗剤とスポンジでよく洗い、製品の蓋にある水は固く絞ったふきんで拭いてください。



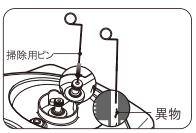
〈圧力弁/蒸気排出口のお手入れ〉



❶ 圧力ロックレバーがロックされた状態 "🔒" (ロックで圧力弁を持ち上げながら矢印の方向（反時計回り）に回して外します。



❸ 圧力弁を装着する時は、再び圧力弁を①と反対方向（時計回り）に回して差し込みます。
❹ 圧力弁が奥まで差し込まれると、圧力弁が自由に動きます。



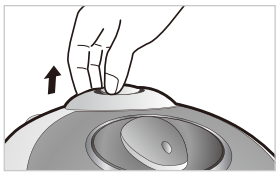
❷ 掃除用ピン（本品は、本体底面に取り付けられています。)で汚れを取り除きます。
※掃除用ピンで圧力弁の蒸気排出口のお手入れ用のみにご使用ください。他の穴は、安全装置なのでピンを挿さないでください。

内釜・付属品 ▶ 台所用中性洗剤とスポンジで洗ってください。

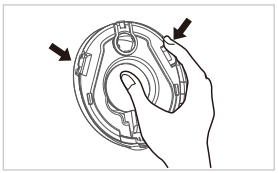
お手入れのしかた

ソフトスチームキャップのお手入れ

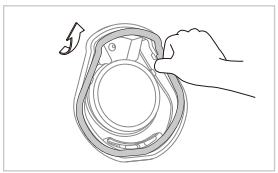
※炊飯や調理完了直後にはソフトスチームキャップが熱いのでさわらないでください。やけどの恐れがありますので注意してください。



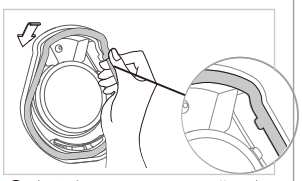
❶ ソフトスチームキャップは図のように、後ろをゆっくり上に持ち上げると取り外せます。



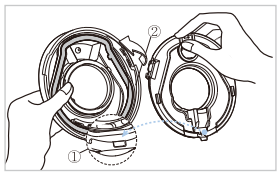
❷ 裏面にあるフックを矢印の方向に押して分解し、台所用の中性洗剤とスポンジでよく洗ってください。



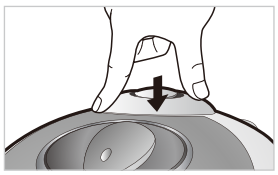
❸ 矢印方向にパッキンを取り外して洗ってください。



❹ 矢印方向にパッキンを溝に合わせて押しながら挿しこんでください。

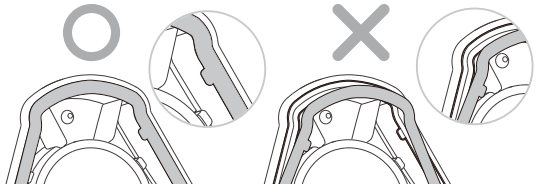


❺ ソフトスチームキャップを元に戻す時は、先ず下の溝に合わせた後（①）、矢印方向（②）に押しながら正しく挿しこんでください。



❻ 製品にソフトスチームキャップを装着する時は図のようにソフトスチームキャップを入れた後キャップを押してしっかり固定してください。

正しいパッキンの使用例



正しい使用方法　　間違った使用方法

※パッキンを取り付ける時は方向に注意して差し込んでください。

圧力ロックレバーの使用方法について

1. 炊飯や調理時、ふたを閉じて圧力ロックレバーを ″🔒″（ロック）の位置に回してください。操作パネル及び表示部の ″🔒″（ロック）のランプが付きます。これはふたが確実に閉じられて、圧力炊飯 が選択できるようになったことを表示する安全装置です。
2. 炊飯や調理完了後、圧力ロックレバーを ″🔒″（ロック）から ″🔓″（解除）の位置に回して、フックボタンを押してふたを開けてください。製品内部の蒸気が完全に排出されないと、圧力ロックレバーが ″🔒″（ロック）から ″🔓″（解除）の位置に回りにくくなります。この場合は圧力ロックレバーを強制的に回さず、圧力弁を倒して内部の蒸気を完全に排出してから、再度操作してください。
3. ふたを開けたり、閉める際は、常に圧力ロックレバーを ″🔓″（解除）の位置にしてください。
   - ″🔒″（ロック）のランプが付いていない場合は、炊飯/早炊き、予約/自動洗浄ボタンが作動しません。
   - ふたを上から見て、圧力ロックレバーが ″🔒″（ロック）の位置と一致した時が完全に閉まった状態です。



ふたが閉まらない時の注意事項

蓋を無理に閉めないでください。故障の原因となります。 蓋が閉じられない時は次の点を確認してください。

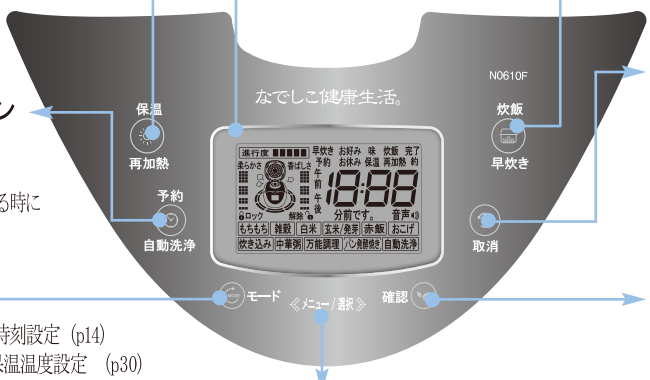


1. 内釜が本体に完全にセットされていることを確認します。（内釜の取っ手を本体の溝に装着してください。）
2. 蓋を上から見た時、圧力ロックレバーが右図のようになると蓋が閉じられます。



3. 製品内に蒸気を発生する調理物やお湯などが入っていると閉じる瞬間、圧力が発生し蓋が閉められません。この時、圧力弁を傾けてから蓋を閉じ、圧力ロックレバーを時計方向に回して蓋を閉めます。

操作パネルの名称と働き/操作パネル及び表示部の異常点検機能



保温/再加熱ボタン

ご飯や料理の保温と保温状態から再加熱する時に使用します。
p29を参照

予約/自動洗浄ボタン

予約炊飯をする時に使用します。
p27～p28参照
自動洗浄（自動殺菌洗浄）をする時に使用します。
P18参照

モードボタン

お好みの味（p19～p21）現在時刻設定（p14）
音声ボリューム設定（p14）保温温度設定 （p30）
お好み保温（p30）、お好み炊飯（p20）
お休み保温（p31）おこげの焦げ具合（p21）
炊飯残り時間表示機能（p32）
夜間音声ボリューム調節モード（p32）を設定する時使用

操作パネル及び表示部

炊飯/早炊きボタン

炊飯及び調理をスタートする時に使用します。
p17参照

取消ボタン

選択した機能をキャンセルしたり、自動で蒸気を排出させる時に使用します。
（炊飯中、保温中、調理中にキャンセルする場合は2秒以上長押し）
p35参照

確認ボタン

選択した機能を設定する時に使用します。

メニュー/選択ボタン

もちもち白米、早炊き（白米）、雑穀、早炊き（雑穀）、白米、玄米/発芽玄米、赤飯、おこげ、炊き込みご飯、中華粥、万能調理、発酵パン（発酵）、発酵パン（焼き）、自動殺菌洗浄）を選択する時使用し、予約時間を変更する時にも使用します。▲p28参照
モードボタンで選択された機能を設定する時や発芽玄米の発芽時間を合わせる時、万能調理や発酵パン[発酵/焼き]の時間を選択する時に使用します。▲p23～p25参照

※ボタンの電子音が鳴るまで確実に押してください。実際の表示とは、一部異なる場合があります。

こんな表示が出たら

使用方法が正しくない時、又は製品に異常が発生した時は下記のようにエラーが表示されます。
通常の使用条件下または修正したにもかかわらず継続的に下記の表示が出る場合は、お客様相談室（フリーダイヤル）0120-19-7777までお問い合わせください。

LJ	内釜が入っていない時、表示されます。
E--	内釜が入っていない時、表示されます。（"E--"表示が点滅します） お客様相談室（フリーダイヤル）0120-19-7777までご連絡ください。
E01	圧力ロックレバーを完全にロックへ回していない状態で、炊飯/早炊き、または予約/自動洗浄ボタンを押した時に表示されます。 圧力ロックレバーを"🔒"（ロック）に回してください。
E03	水のみで長時間加熱する場合や製品に異常が発生した場合に表示されます。 お客様相談室（フリーダイヤル）0120-19-7777までご連絡ください。
EuF	マイコンの内部メモリーに異常がある時に表示されます。 お客様相談室（フリーダイヤル）0120-19-7777までご連絡ください。
Edo	調理終了後、保温状態で一度も圧力ロックレバーを"🔓"（解除）せず待機状態になった後、再度、炊飯/早炊き、または予約/自動洗浄ボタンを押した時に表示されます。蓋開閉感知装置の動作が確認できます。圧力ロックレバーを"🔓"（解除）に回した後、再び"🔒"（ロック）の位置に合わせてください。それでも問題が解決しない場合は、お客様相談室（フリーダイヤル）0120-19-7777までご連絡ください。.

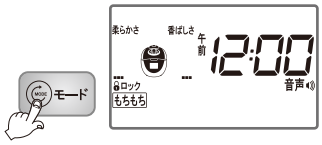


現在時刻の設定/音声案内機能の設定と解除

現在時刻の合わせ方

現在時刻を下記の要領で合わせてください。 例) 現在時刻が午前8時 25 分の場合

〈待機状態〉



1 電源プラグを差し込み、モードボタンを1回押します。

- ▶ モードボタンを最初に押す時に1秒以上押すと、時刻設定モードになります
- ▶ “現在時刻設定モードです。選択ボタンで現在時刻を合わせて確認ボタンを押してください ” という音声が流れます。
- ▶ 1秒周期で表示部の ：が点滅します。



2 メニュー/選択ボタンを押して時を"8"に合わせ,分を"25"に合わせます。

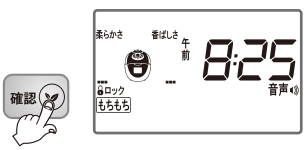
- ▶ ▷ メニュー/選択ボタンの（右）を押すごとに1分ずつ増加します。
  ◁ メニュー/選択ボタンの（左）を押すごとに1分ずつ減少します。
- ▶ ボタンを押し続けると、10分ずつ連続で切り変わります。（繰り返し機能）繰り返し機能を利用して希望する「時」を合わせた後、1分ずつ「分」を合わせると希望する時刻をより簡単に設定することができます。
- ▶ 午前、午後をお間違えのないように注意してください。
- ▶ お昼の12:00の場合は午後12:00と表示されます。



3 時刻合わせが完了したら、確認ボタンを押してください

- ▶ [確認]ボタンを押さずに7秒が経過すると、 “時間が超過し機能設定がキャンセルされました”という音声とともに時刻設定がキャンセルされます。

※炊飯器におけるクオーツ時計は、 温度の変化が大きい為一般のクオーツ時計より誤差が大きくなる可能性があります。



■リチウム電池について

- 本製品には停電補償機能と時刻保持機能のために、リチウム電池が内蔵されています。この電池の寿命は約3年 ですが、性能により異なることがあります。
- 電源プラグを抜いて再び差し込んだ時に現在時刻が"12:00"にリセットされる場合は、電池に異常（放電など）があることですので、お客様相談室（フリーダイヤル）0120-19-7777までご連絡ください。

■停電補償機能とは

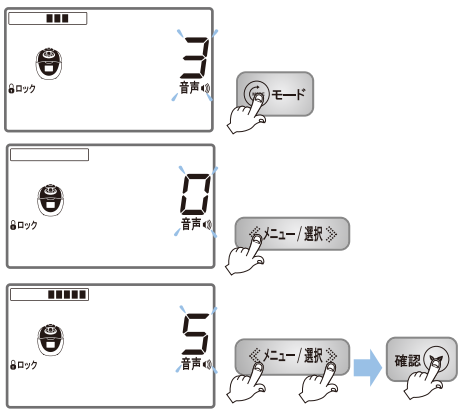
- 本製品には停電になっても停電前の状態を記憶する機能があります。再び通電すると、正常に動作します。
- 炊飯や調理中に停電になった場合は、停電している時間の長さによって仕上がりが遅れたり、調理の状態に多少の差がある場合もあります。
- 保温中に停電になってご飯が完全に冷めた場合は、保温がキャンセルされます。

■保温中の現在時刻の合わせ方

1. 保温中に現在時刻を変更する場合は、取消ボタンを押して保温をキャンセルしてからモードボタンを1回長押して現在時刻を合わせます。
2. 現在時刻の調整が終わったら、保温/再加熱ボタンを1回押して保温します。この時、操作パネル及び表示部には" OK "が表示されます。

音声ボリューム調節機能（音声機能の解除または、ボリューム調節機能）

待機状態でモードボタンを2回押すと設定モードになります。（モードボタンを最初の1回目を1秒以上押すと設定モードになります。）



モードボタンを2回押して音声のボリュームの設定モードになると、操作パネル及び表示部に 3 が表示されます。

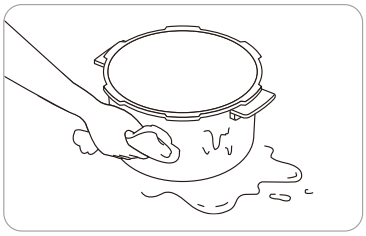
メニュー/選択ボタンを押して 0 が設定されると**音声** が点滅して音声機能が解除されます。

メニュー/選択ボタンを押して 1 から 5 までの音声ボリュームを設定することができます。

- ▶ ご希望の音声ボリュームを設定した後[確認]ボタンを押してください。

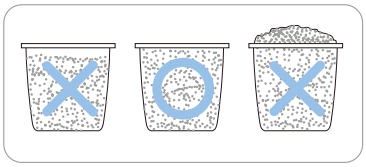
1 内釜はきれいに洗った後、ふきんで水を拭いてください。

▶ 内釜を洗う時は、柔らかいスポンジをご使用ください。
▶ 硬いたわしなどを使用しますと、内釜の内部表面が剥がれることがあります



2 付属の計量カップを使用してお米を人数分正しく計ります。

▶ お米を計量カップの上面を基準にして平らに合わせると1人前になります。
（例：3合の場合 → 3カップ、6合の場合 → 6カップ）

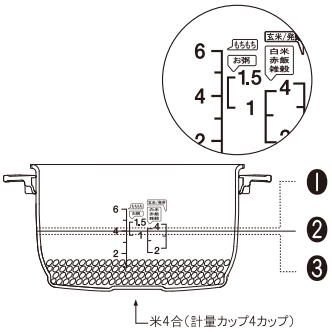


3 きれいな水が出るまでお米をとぎます。

4 といだお米を内釜に入れる。

5 メニューによって水量を調節します。

▶ 内釜は平らな場所に置いて水量を計ってください。
▶ 内釜に表示された目盛りは米と水をともに入れた時の目盛りを表示します。
▶ 水の量について



- もちもち白米、早炊き（白米）、おこげ、炊き込みご飯：″もちもち″の目盛りに水を合わせます。もちもち白米は最大6合、早炊き（白米）は最大4合まで炊飯できます。
- 雑穀、早炊き（雑穀）、白米、赤飯：″白米、赤飯、雑穀″の 目盛りに水を合わせます。
  雑穀、 早炊き（雑穀）、白米、赤飯は最大４合まで炊飯できます。
- 発芽玄米：″玄米/発芽″の目盛りに水を合わせます。
  発芽玄米は、最大4合まで炊飯できます。

お粥（中華粥）：″お粥″の目盛りに水を合わせます。お粥は最大1.5合まで調理できます。

❶ 柔らかめのご飯を希望する時：
水を規定量より多く入れてください。

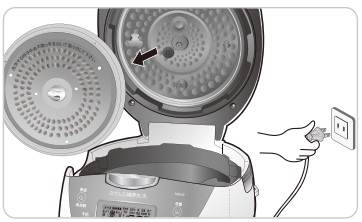
❷ お米4合の場合（4カップ）
内釜の″白米″の目盛り4に水を合わせます。

❸ お米を十分に水に漬け置きした時または、硬めのご飯をご希望の時：水を規定量より少なく入れてください。

※豆類のように固い穀類は水に漬け置きしたりゆでたりした後、「雑穀早炊き」メニューで調理してください。雑穀の種類により生煮えになることがあります。
※本モデルでは、古米メニューはありません。
※メニュー別炊飯量は、p17の″メニュー別炊飯時間″をご参照ください。

6 内釜を本体に入れ、ふたを閉めてください。

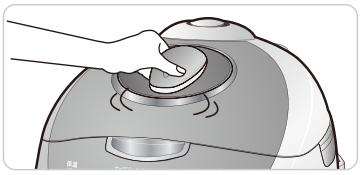
内釜をセットする時は本体の奥まで完全に入る様にしてください。
▶ 内釜の底面にごお米など異物が付いたまま使うと、ご飯がうまく炊けなかったり、故障の原因になります。
▶ 内釜が本体に正しく入らないとふたが閉められません。
（内釜の取っ手が本体の溝と合うように入れてください。）



7 ふたを閉じ、圧力ロックレバーをロックの方向に回してください。

▶操作パネル及び表示部に″**ロック**″が表示されると、ふたが完全に閉じられていることです。
▶圧力ロックレバーを″🔒″（ロック）せずに炊飯/早炊きボタンを押すと、電子音と″E01″が表示され炊飯ができません。

※保温中は、[取消]ボタンを押し保温を解除した後、ご希望の機能を選択してください。
▶ ″Edo″ が表示される場合には、圧力ロックレバーを″🔓″（解除）した後、再び″🔒″（ロック）してください。
（蓋開閉感知装置動作確認機能）



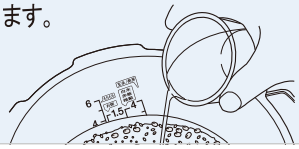
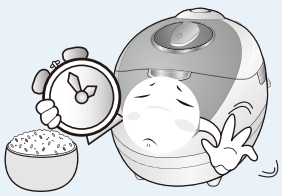
※前回の炊飯で調理完了後、一回以上圧力ロックレバーを″🔓″（解除）した場合には適用されません。
※保温中は、[取消]ボタンを押し保温を解除した後、ご希望の機能を選択してください。。



ご飯をおいしく炊いていただくために

圧力炊飯器でおいしくご飯を炊くには

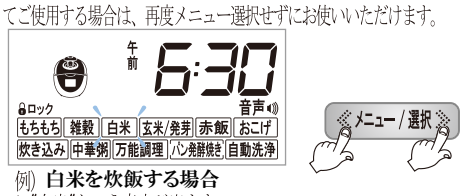
おいしいご飯を召し上がっていただく為に、以下の事をご確認ください。

お米は計量カップで！水は内釜の目盛りで正確に！	• お米は必ず付属の計量カップを使用して正しく計ります。（他の計量カップを使用すると、計量カップによりお米の量が多少異なる場合があります。） • 水の量は、内釜を平らな場所に置き、内釜の水を目盛 りに合わせます。	お米の量と水の量が合わないと、ご飯がぱさぱさしたり、生煮えになったり、柔らかめに炊けたりすることがあります。 
お米は保管方法が重要！	• お米はなるべく少量で購入し、風通しがよく直射日光の当たらない涼しい所で、お米の水分を飛ばさないように保管してください。	お米が乾きすぎた場合は正しく計ってもご飯がぱさぱさすることがあります。**水の量で調整して下さい。**
予約の炊飯時間は短いほど良いです！	• お米が乾きすぎた場合はなるべく予約炊飯はせずに水を半目盛りほど多く入れて炊飯します。	10時間以上の予約炊飯または、乾きすぎた米を予約炊飯する場合は、ご飯がぱさぱさしたり、生煮えに炊き上がることがあります。 **予約設定時間が長くなるほど、メイラード反応（おこげ）が増加することがあります。**
保温時間は短いほど良いです！	• **白米の保温は 12 時間以内にしてください。** 	長時間保温をすると、ご飯が変色したり、臭いがすることがあります。
製品は、きれいに！	• お手入れを頻繁に行ってください。 **取外しカバー、 内釜、 水受けは炊飯、調理の後、 必ず洗ってください。** **内ぶたは使用終了ごとに、 硬く絞った布巾で拭いてください。**	**お手入れを良くしないと最近が繁殖して、 保温時にご飯から臭いがしたり、 炊飯器を仕様する上で、 問題が発生する可能性があります。**



1 メニュー/選択ボタンを押してご希望のメニューを選択してください。

- 取り外しカバーが取り付けられていることを確認してください。
- 炊飯前に圧力弁が水平になっていることをご確認ください。
- メニュー/選択ボタンを押すたびに、もちもち白米→白米早炊き→雑穀→雑穀早炊き→白米→玄米/発芽→赤飯→おこげ→炊き込みご飯→中華粥(お粥) →万能調理→発酵パン(発酵) →発酵パン(焼き) →自動洗浄 (自動殺菌洗浄) の順に繰り返し表示されます。
- メニュー/選択ボタンを押し続けると、操作パネル及び表示部に表示されている順序で連続的に表示されます。
- もちもち白米、白米早炊き、雑穀、雑穀早炊き、白米、玄米/発芽、赤飯の場合、一度炊飯が終了するとメニューが記憶されるため、同じメニューを続けてご使用する場合は、再度メニュー選択せずにお使いいただけます。



例) **白米を炊飯する場合**
▶"白米"という音声が出ます。
白米を炊飯する時には炊飯中に、自動蒸気排出装置が作動します。

2 炊飯/早炊きボタンを押して炊飯を開始します。

- 炊飯の前に必ず圧力ロックレバーを"🔒"(ロック)の方向に回し、炊飯/早炊きボタンを押すと 炊飯が開始されます。
- 圧力ロックレバーを"🔒"(ロック) 方向に回わさずに炊飯/早炊きボタンを押すと、警告音と同時に"E01"のエラーが表示され "圧力ロックレバーをロックへ回してください。"という音声案内が流れ、作動しません。



例) 白米を選択する場合

3 むらし (例 : 白米)

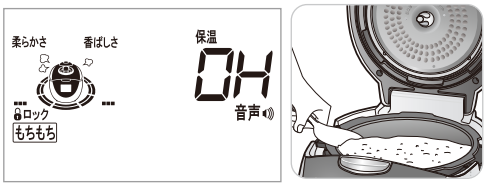
- むらしを開始すると、"むらしを始めます"という音声案内とともに、操作パネル及び表示部に残り時間を表示します。
  メニューにより残り時間は異なります。
- むらしの開始前に蒸気排出効果音 (汽笛音) がし、"蒸気排出が始まります"という音声とともに蒸気が排出されますので驚いたり火傷をしないようにご注意ください。



例) 14分残った場合

4 炊飯完了

- 炊飯が完了すると完了音が鳴り、保温が始まります。
- **炊飯が完了したら、すぐにご飯全体をよくほぐしてください。そのままの状態で長時間置きますと、ご飯が固くなり、変色、臭いの原因になります。**
- 圧力ロックレバーがうまく回せない場合は、圧力弁を倒し内部の蒸気を完全に排出してから、圧力ロックレバーを回してください。
- 炊飯中は[取消]ボタンを押さないでください。炊飯がキャンセルされます。



メニュー別炊飯時間

区分＼メニュー	もちもち白米	白米早炊き	雑穀	雑穀早炊き	白米	玄米/発芽	赤飯	おこげ	炊き込みご飯	中華粥	万能調理	発酵パン	自動洗浄(自動殺菌洗浄)
炊飯量	1合～6合	2合～4合	2合～4合	2合～4合	2合～4合	2合～4合	2合～4合	2合～4合	2合～4合	1合～1.5合	レシピブックを参照してください。	レシピブックを参照してください。	もちもちの目盛り2まで
炊飯時間	約28分～約37分	約19分～約23分	約43分～約48分	約29分～約35分	約35分～約43分	約50分～約58分	約46分～約49分	約40分～約43分	約37分～約42分	約80分～約88分			約28分

※ **万能調理使用後、 臭いががご飯に移ることがあります。**
(p11を参照にしてパッキンとふた部分をきれいに拭き取ってからご使用ください。)
※ メニュー別調理時間は、製品の使用環境により異なる場合があります。



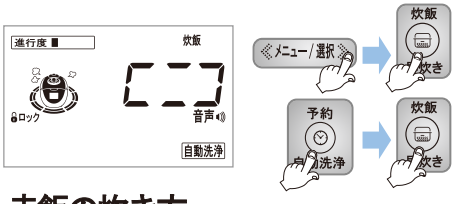
炊飯のしかた

炊飯コースの使い分け

もちもち	白米でもちもちしたご飯を炊く時に使用します。	雑穀	白米を穀物に混ぜて炊く時に使用します。
赤飯	赤飯を炊く時に使用します。	おこげ	おこげを作ってくれます。
中華粥	お粥を炊く時に使用します。	白米	一般的なご飯を炊く時に使用します。
玄米/発芽	玄米を発芽させ、発芽玄米ご飯を炊く時に使用します。	発酵パン（発酵/焼き）	発酵パンを発酵させる時と焼く時に使用します。
炊き込みご飯	炊き込みご飯を炊く時に使用します。	万能調理	**手動で調理時間を設定して調理します。**
自動洗浄（自動殺菌洗浄）	炊飯、保温や調理後の染み付いた臭いを洗浄する時に使用します。		
白米早炊き	• **”もちもち”メニューを選択した後、 炊飯 / 早炊きボタンを二回押すと、 白米早炊きが作動し炊飯時間を短縮します。**（白米2合で約18分程度かかります。） • 白米早炊き炊飯は一般炊飯よりご飯の状態が良くないので4合以下でご使用ください。 • 炊飯前お米を20分ほど浸した後、白米早炊きで炊くと、より一層おいしくなります。		
雑穀早炊き	• “雑穀メニューを選択した後、炊飯/早炊きボタンを二回押すと雑穀早炊きの炊飯で作動し炊飯時間を短縮します。（五穀ご飯2合で約29分程度かかります。） • 雑穀早炊きの炊飯は4合以下でご使用ください。 • 炊飯前に雑穀を予め浸して置くか、または、硬い豆、小豆などを湯がいた後に炊飯すると、より一層おいしくなります。		

※ 白米早炊きで少量を炊く場合、水受けに溜まっている水を捨ててください。早炊きで少量を炊くと他のメニューより出る水の量が多くなることがあります。
※ **メニュー別の調理方法はレシピブック 36 ～ 46 を参照してください。**

自動洗浄（自動殺菌洗浄）のしかた



1. 内釜にもちもちの目盛り2まで水を入れてふたをし、圧力ロックレバーを”🔒”（ロック）方向に回してください。

方法1. メニュー/選択ボタンで自動洗浄（自動殺菌洗浄）メニューを選択した後、炊飯/早炊きボタンを押してください。

方法2. 予約/自動洗浄ボタンを2回押し自動洗浄（自動殺菌洗浄）を選択した後、炊飯/早炊きボタンを押してください。

（1ヶ月に 2 ～ 3 回を目安に自動殺菌洗浄を行ってください。）

赤飯の炊き方

1. 小豆（計量カップで1/2カップ、約50ｇ）をきれいに洗って鍋に入れ一回沸騰させます（あく抜き）。
2. 鍋に“1.”の小豆と水2カップ（約400㎖）を入れ、ゆっくり混ぜながら約20分間弱火で煮てから、小豆と煮汁を分けて冷ましておきます。
3. もち米4合をきれいに洗って、約30分間水に浸しておきます。
4. 炊飯器の内釜に“3.”のもち米を入れ、その上に“2.”の小豆を入れます。
5. “4.”に“2.”の冷ましておいた煮汁を内釜の赤飯の目盛り4に合わせて入れます。煮汁が足りない場合は水を足します。塩を小さじ1杯入れます。この状態で約30分間浸しておきます。
6. メニュー/選択ボタンで赤飯を選択して、炊飯/早炊きボタンを押してください。

▶ 赤飯は最大4合まで可能です。
▶ もち米2合を炊く場合は、小豆の量と小豆を煮る時の水の量、塩の量を半分にし、水の量は内釜の赤飯の目盛り2に合わせてください。

メイラード反応（おこげ）

この圧力炊飯器はご飯の底面に薄い黄金色が付くことがありますが、これはご飯が残りの水をご飯に吸収させてご飯特有の香ばしい臭いと味を付けるメイラード反応を起こしておいしくご飯を炊くように設計されている為です。 特に”予約炊飯”のように米粒が長時間水に浸されると、 内釜の底面に微細なデンプンが沈殿し”一般炊飯”よりメイラード反応が多く見られる子 t もあります。
※白米に穀物を混ぜて雑穀を炊飯する場合、 白米だけ炊く時よりメイラード反応が増加することがあります。

なでしこ健康生活お好みの味機能について

なでしこ健康生活お好みの味とは

世界で初めて可変味技術を開発して、ご飯の 柔らかさ、もちもち感、香ばしさを自分の好みに合わせて選択・炊飯ができる特許技術です。

なでしこ健康生活お好みの味機能

柔らかさレベルを増やすとご飯の味が柔らかくなります。（柔らかさは4段階から選択可能）
香ばしさレベルを増やすとご飯の味が香ばしくなります。（香ばしさは4段階から選択可能）
※ 自分のお好みに合わせて柔らかさ、香ばしさを別々に選択しても、二つの機能を同時に選択しても良いです。

なでしこ健康生活お好みの味使用方法Ⅰ

お好みの味が選択できるメニュー（もちもち白米、雑穀、玄米/発芽、赤飯、おこげ）を選択した後、モードボタンを1秒以上押すと「お好みの味の設定モードです。モードまたは選択ボタンでお好みの味を選択した後、確認ボタンを押してください。」という音声案内とともにお好み設定モードに切り替わります。
※ 下記の設定方法は、もちもち白米メニューの例です。

❶ メニュー選択画面



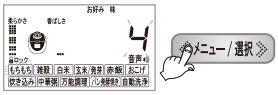
メニュー/選択ボタンを押してお好みの味を設定するメニューを選択してください。

❷ なでしこ健康生活お好みの味ログイン画面



モードボタンを1秒以上押すとお好みの味の設定モードに切り替わります。

❸-1柔らかさレベル調節モード



メニュー/選択ボタンの左側を押してご希望の柔らかさを選択してください。

❸-2香ばしさレベル調節モード



メニュー/選択ボタンの右側を押してご希望の香ばしさを選択してください。
※ 16通りのお好みの味は、16種類のお好みの味グラフを参照してください（P20 参照）

❹ 設定完了画面



ご希望の設定が終わりましたら、確認ボタンを押してください。（[取消]ボタンを押したり、ボタン操作なしで7秒が過ぎると機能が自動的にキャンセルされ待機状態に戻ります。）

なでしこ健康生活お好みの味使用方法Ⅱ

お好みの味設定モードに入った後、モードボタンを押して、お好みの味の標準的な味を設定することができます。モードボタンを押すたびにもちもちご飯→柔らかいご飯→香ばしいご飯→柔らかくて香ばしいご飯の順番にお好みの味の標準的な味が選択できます。
下記の設定方法は、もちもち白米メニューの例です。

❶ メニュー選択画面



メニュー/選択ボタンを押してお好みの味の設定メニューを選択してください。

❷ なでしこ健康生活お好みの味ログイン画面



モードボタンを1秒以上押すとお好みの味の設定モードに切り替わります。

❸-1柔らかいご飯選択モード



モードボタンを1回押すと図のように変わります。この時、柔らかさは4段階が選択されます。

❸-2香ばしいご飯選択モード



モードボタンを2回押すと図のように変わります。この時、香ばしさは4段階が選択されます。

❸-3柔らかくて香ばしいご飯選択モード



モードボタンを3回押すと図のように変わります。 この時、柔らかくて香ばしいご飯が選択されます。

❹ 設定完了画面



ご希望の設定が終わりましたら、確認ボタンを押してください。（[取消]ボタンを押したり、ボタン操作なしで7秒が過ぎると機能が自動的にキャンセルされ、待機状態に戻ります。）

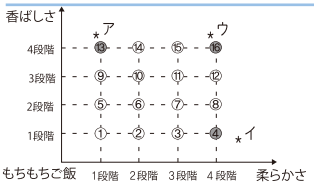


なでしこ健康生活お好みの味機能について

なでしこ健康生活お好みの味段階別グラフ表示



なでしこ健康生活16種類のお好みの味グラフ



ア．ご飯が硬めで、香ばしい味に仕上がります。
イ．ご飯が柔らかめで、ふっくらとした炊き上がりに仕上がります。
ウ．ご飯が柔らかめで、香ばしく炊き上がりに仕上がります。

※ご飯の味の番号（1～16）が数字で液晶画面に表示されます。

柔らかさ及び香ばしさの段階を設定する時、設定された部分が上記の図のようにグラフで表示されます。また、炊飯、予約、保温、再加熱中にも表示されます。

▶‘なでしこ健康生活お好みの味’機能はもちもち白米、雑穀、玄米/発芽、赤飯、おこげメニューに別々に適用されます
※ 一度設定されたお好みの味は再び変更されるまで記憶されているため、毎炊飯ごとにお好みの味を合わせる必要はありません。

ご注意

1. ‘なでしこ健康生活お好みの味’機能を使用すると、おこげや炊飯状態などに影響を与える事があります。
   お子様の操作などにより、お好みの味がランダムに変更されないようにご注意ください。
   ※初期設定値（柔らかさ1段階、香ばしさ1段階）は〝 ! 〟もちもちご飯に設定されています。
2. ‘ なでしこ健康生活お好みの味’機能を使用すると、設定されたお好みの味により炊飯時間が多少長くなることがあります。
3. 香ばしいご飯のレベルを高く設定すると、おこげが発生することがあります。

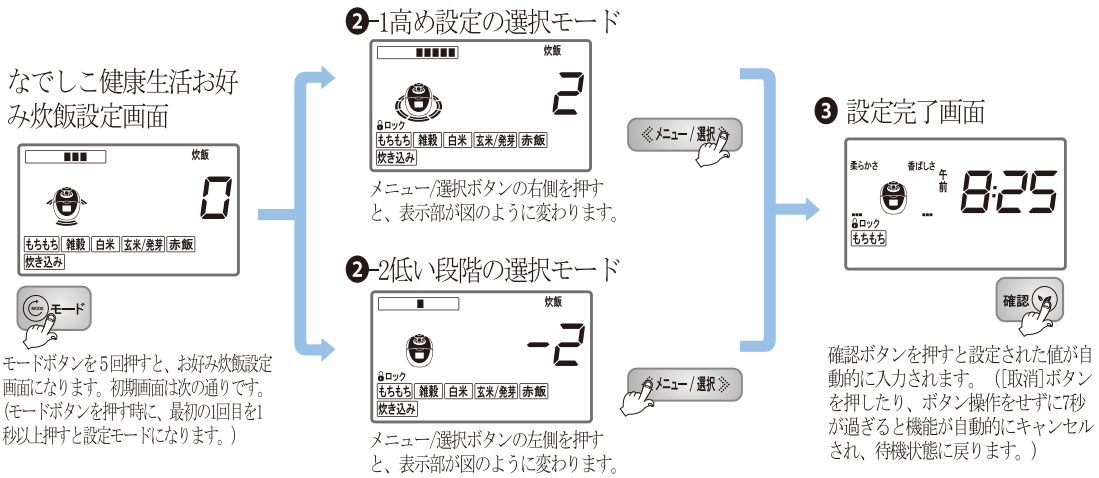
なでしこ健康生活お好み炊飯機能（炊飯温度調節機能）

炊飯時に加熱完了の温度を調節（温度の高低）して炊くことができる機能で、既存炊飯時に固定されている温度を直接調節することができるため、お好みに合わせて炊飯することができます。

初期値は **進行度 ■■■** に設定されています。お好みで調節してください。
- 高め設定：雑穀類で炊飯する場合や粘りのあるご飯がお好みの場合に設定してください。
- 低め設定：新米で炊飯する場合や粘りのあるご飯が苦手な場合に設定してください。

なでしこ健康生活お好み炊飯の使用方法

待機状態でモードボタンを5回押と、電子音とともに“お好み炊飯設定モードです。選択ボタンで火力を調整して、確認ボタンを押してください。”という音声案内とともに「お好み炊飯設定モード」に入ります。この時、「なでしこ健康生活お好み炊飯」の全メニューが操作パネルに表示されます。



1. 「なでしこ健康生活お好み炊飯」機能はもちもち白米、白米早炊き、雑穀、雑穀早炊き、白米、玄米/発芽、赤飯、炊き込みご飯メニューに一括適用されます。
2. 初期表示画面を基準にしてお好みに合わせて設定してください。炊飯レベルが高い場合、おこげが発生する事があります。
3. レベル別設定後、炊飯時にお米の状態および含水率によって炊飯状態が異なることがあります。



おこげの焦げ具合機能の設定方法

▶ ″おこげ″メニューは釜底のおこげの程度を調節することができる機能でお好みに合わせて設定してください。

▶ おこげの焦げ具合機能の設定方法（濃いおこげを希望する時）



1. 待機状態でモードボタンを7回押すと、おこげの焦げ具合設定モードに入ります。
（初期画面でモードボタンを押す時、最初の1回目を１秒以上押すと設定モードになります。）
2. おこげ設定モードに入ると″おこげの焦げ具合設定モードです。選択ボタンでおこげの焦げ具合を選択または、解除して、確認ボタンを押してください。”という音声が出ます。.
3. メニュー/選択ボタンを押すと、″おこげの焦げ具合が選択されます。確認ボタンを押してください″という音声が出ます。ご希望のモードを選択し、[確認]ボタンを押してください。
4. おこげの焦げ具合設定モードに切り変わった後、取消ボタンを押すか操作せずに７秒が経つと“時間が超過し、機能設定がキャンセルされました”という音声とともに機能がキャンセルされ待機モードに戻ります。
また、取消ボタンを押すと“機能設定がキャンセルされました” という音声とともに機能がキャンセルされ待機モードに戻ります。

▶おこげの焦げ具合機能を解除にする方法（おこげの普通炊飯をご希望の場合）



1. 待機状態でモードボタンを7回押すと、おこげのモードに入ります。
（初期画面でモードボタンを押す時、最初の1回目を１秒以上押すと設定モードになります。）
2. おこげ設定モードに入ると″おこげの焦げ具合設定モードです。選択ボタンでおこげの焦げ具合を選択または、解除して、確認ボタンを押してください。”という音声が出ます。
3. メニューボタンを押すと、″おこげの焦げ具合が解除になりました。確認ボタンを押してください″の音声が出ます。ご希望のモードを選択し、[確認]ボタンを押してください。
4. おこげの焦げ具合設定モードに切り変わった後、取消ボタンを押すか操作せずに７秒が経つと“時間が超過し、機能設定がキャンセルされました”という音声とともに機能がキャンセルされ待機モードに戻ります。
また、取消ボタンを押すと“機能設定がキャンセルされました” という音声とともに機能がキャンセルされ待機モードに戻ります。

▶ おこげの焦げ具合が設定されている場合は、おこげの炊飯中に「お好み」の文字が表示されます。

▶ 本機能は製品出荷時には、おこげの焦げ具合は解除状態になっていますので必要に応じて設定してください。



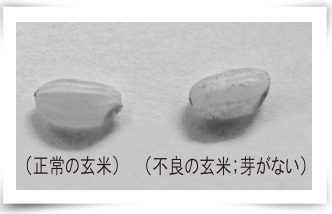
発芽玄米の炊き方

発芽玄米とは

玄米は白米に比べ栄養価の高い食品ですが、食べた時の食感が悪く硬いし、消化しにくいという欠点があります。しかし、少しでも発芽させると眠っていた酵素が活性化され栄養成分がより豊富になり、消化吸収が容易な形に変化します。

玄米購入方法







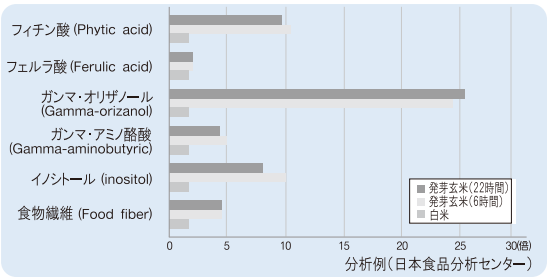
❶ **販売店に生産年度をご確認ください。**
▶ **収穫してから 1 年以内の玄米をご使用ください。**
（生産年度は表示義務がなく、 記載のない場合があります。）

❷ 玄米を直接確認してください。
▶ 販売されている玄米の多くは内部を見ることができるようになっています。
・胚芽があるかまず確認してください。
・米の表面が明るい黄金色が付き表面につやがあると良い玄米です。表面に白いものが付いていたり黒くなっていると発芽に適していない玄米です。

発芽玄米の特徴

発芽玄米は栄養の高い玄米を発芽させ、栄養素をさらに増加させます。発芽させると玄米の短所である食感の悪さが改善され、消化の良い優れた栄養源になります。

▶ 玄米よりも柔らかいご飯をお楽しみいただけます。
▶ 消化がよく栄養素が豊富です - 発芽過程で、酵素が活発に働き出し、消化吸収がよくなります。
▶ 子供や受験生の栄養健康食としてお勧めします - 食物繊維が豊富です。
▶ 発芽玄米は、GABA（ギャバ：ガンマアミノ酪酸）が多く含まれています。 GABAは肝臓と腎臓の新陳代謝を促進して中性脂肪の増加を抑制し、血圧上昇の防止効果、脳細胞の代謝促進など体に良い効果があることが医学的に確認されました。



発芽玄米（6時間）と白米の栄養比較

発芽玄米は白米に比べ栄養素が非常に高いです。

フィチン酸 10.3倍
フェルラ酸 1.4倍
ガンマ・オリザノール 23.9倍
ガンマ・アミノ酪酸：ギャバ（GABA） 5倍
イノシトール 10倍
食物繊維 4.3倍

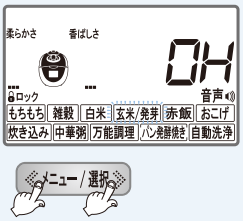


玄米/発芽メニュ ーの操作方法

※発芽される玄米の確認方法

玄米は、「眠っている米」とも言われています。
玄米を水に入れて置けば自然には芽が出てきます。ただ、今の玄米の中には高温で乾燥したため、発芽しない玄米もあるそうです。
ご家庭で食べる玄米が発芽するのかご心配の方は、コップなどに水を入れその中に玄米を数粒入れ常温（約25℃位）の室内におけば、3～5日位で自然に芽が出ることが確認できます。（水は毎日換えてください。）
もし芽が出ない様であれば、低温乾燥の玄米をお求めください。

1 1. 圧力ロックレバーを"🔒"(ロック)方向に回し、メニュー/選択ボタンを押して玄米/発芽を選択します。



※初期設定0Ｈ(0時間)

発芽玄米メニューが選択された時は、表示部に0Hが表示されます。"発芽玄米、確認ボタンを押してください"という音声が出ます。

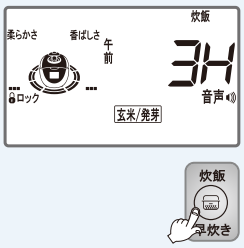
2 確認ボタンを押してメニュー/選択ボタンで発芽時間を設定します。

'選択ボタンで発芽時間を設定して、炊飯ボタンを押してください'という音声が出ます。

1. メニュー/選択 ボタンを押すと発芽時間が２時間ずつ増えます
2. メニュー/選択 ボタンを押すと発芽時間が２時間ずつ減少します。
3. 発芽時間は0、2、4、6時間を設定可能です。

☞ 発芽時間を'0'時間に設定した後、炊飯/早炊きボタンを押すと、すぐに炊飯が始まります。玄米を発芽させずに炊飯をする場合や発芽した玄米で調理する場合には、'0'の時間に設定してください。

3 炊飯/早炊きボタンを押します。



※発芽残り時間が3時間の場合

▶ 炊飯/早炊きボタンを押すか、確認ボタンを押した後、炊飯/早炊きボタンを押すと、設定された時間の通り発芽を開始して、発芽完了後すぐに炊飯が始まります。

▶ 発芽玄米中には'炊飯'が表示されると、炊飯の残りの時間が表示されます。
（"玄米発芽、[設定した時間]時間後、炊飯を始めます"という音声が出ます。

発芽玄米炊飯時のご注意

❶ 気温が高い時、長時間発芽させると臭いがすることがあります。その場合には発芽の設定時間を短く設定してください。
❷ 発芽玄米メニューで炊飯する場合には最大４合以下にしてください。
❸ 水は水道水を使っても構いませんが、ミネラルウォータを利用した方がより一層玄米の味を引き立たせます。但し、お湯、沸かした水を冷やして使用する場合は、発芽されない事がありますので、使用しないでください。
❹ 玄米の発芽率や芽の長さなどの発芽状態は玄米の種子と保管状態、保管期間により異なることがあります。
–発芽玄米とは玄米が芽を出したもので、玄米の種子により発芽率及び発芽された後の芽の長さが異なることがあります。発芽させる玄米は必ず収獲後１年未満の物を使用し、精米後の保管期間がなるべく短いものを利用してください。
❺ 玄米/発芽メニューの場合、2H、4H、6Hに設定すると予約ができません。予約をご希望の場合は"0H"に設定してから予約してください。（27ページ参照）
❻ 玄米の種類によってお焦げまたは、炊き上がりの状態が異なることがあります。
お好みに合わせて水加減を調整したり、お好みの機能をご利用してください。（p19～p20参照）



おこげ・万能調理のしかた

万能調理のしかた 及び予約方法

1



圧力ロックレバーを"🔒"(ロック)の位置に合わせ、メニュー/選択ボタンを押して万能調理を選択します。

▶ 万能調理のメニューが選択された時は表示部に20分が表示されます。
（"万能調理、確認ボタンを押してください"という音声が出ます。）

2 確認ボタンを押してメニュー/選択ボタンで時間を設定します。

▶ "選択ボタンで調理時間を設定して炊飯ボタンを押してください"という音声が出ます。（メニュー別時間合わせはレシピブックをご参照ください。）

1. メニュー/選択
ボタンを押すと万能調理の時間が5分ずつ増加します。
▶ 押し続けていると連続的に変わります。

2. メニュー/選択
ボタンを押すと万能調理の時間が5分ずつ減少します。
▶ 押し続けていると連続的に変わります。

3. 万能調理の時間は10分～90分まで設定可能です。

4. 確認
ご希望の時間を設定して後、確認ボタンを押すと"炊飯または、予約ボタンを押してください"という音声が出ます。

3





炊飯/早炊きボタンを押します。

▶ 炊飯/早炊きボタンを押すと万能調理が始まります。
万能調理が開始されると、炊飯が表示され残りの時間が表示されます。
「万能調理00(設定時間)、調理を始めます。」という音声が出ます。

4 万能調理の予約のしかた

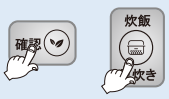
1. 現在時刻が合っていることを確認します。

2. 圧力ロックレバーを"🔒"(ロック)の位置に合わせて予約ボタンを押します。


3. メニュー/選択ボタンを押して万能調理を選択し、確認ボタンを押します。


4. メニュー/選択ボタンを押して調理時間を設定し、確認ボタンを押します。


5. メニュー/選択ボタンを押して予約時刻を設定し、確認ボタンを押します。


6. 確認ボタンを押し、炊飯/早炊きボタンを押します。


おこげの炊き方

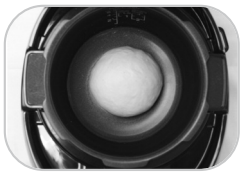
1. 圧力ロックレバーを"🔒"（ロック）の位置に合わせて、メニュー/選択ボタンを押し、おこげを選択します。（おこげの焦げ具合、p20参照）
2. 炊飯/早炊きボタンを押して炊飯を始めます。
3. おこげが完了したら、ふたを開けご飯を召し上がってもらい、釜底のおこげはお好みで召し上がってください。

▶ おこげの炊飯は最大4人前まで可能です。
▶ おこげの炊飯の時は"もちもち"水目盛りに合わせて水を入れてください。
▶ お米は軽くかき混ぜるようにして洗って炊飯してください（とぎ水は少し白いくらいで大丈夫です）。
▶ おこげをより強く焦がしたい場合には、水の量を合わせた内釜を本体に入れ、ふたを閉めてお米を30分ほど水に浸してから、炊飯してください。



発酵パンの発酵メニューの使用方法

❶ 圧力ロックレバーをロックに回してメニュー/選択ボタン を押し、発酵パン[発酵]メニューを選択します。



▶ ″発酵パン、発酵、確認ボタンを押してください″という音声が出ます。
▶ 発酵パンの発酵メニューが選択されると表示部に40分が表示されます。

❷ 確認ボタンを押してから、メニュー/選択ボタンを押してご希望の発酵時間を設定します。



※ 出荷時　40分

▶ ″選択ボタンで発酵時間を設定して、炊飯ボタンを押してください″の音声が出ます。
▶ 発酵時間は5分～120分まで設定ができます。**(90分より後は 10 分単位で調整ができます。)**

❸ 炊飯/早炊きボタンを押してください。



▶ 炊飯/早炊きボタンを押すと、発酵パンの発酵が開始されます。
″発酵パン、発酵00分、発酵パン発酵を始めます″という音声が出ます。
発酵が始まると炊飯表示と残り時間が表示されます。

❹ [1次発酵]が完了したら、生地全体を軽く押してガスを抜いた後、❷、❸を繰り返して、[2次発酵]を行ってください。

▶ 2次発酵が完了した後、ふたを開けて、生地が二次発酵前に比べ1.5～2倍程度膨張していることを確認してください。

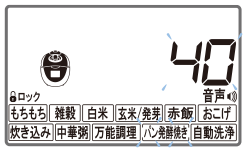
発酵パンの焼きメニューの使用方法

❶ メニュー/選択ボタンを押して、発酵パン[焼き]メニューを選択してください。



▶ ″発酵パン、焼き、確認ボタンを押してください″という音声が出ます。
▶ 発酵パン焼きメニューが選択されると表示部に40分が表示されます。

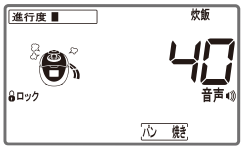
❷ 確認ボタンを押してから、メニュー/選択ボタンを押して、ご希望の焼き時間を設定してください。



※ 出荷時　40分

▶ ″選択ボタンで焼く時間を設定して、炊飯ボタンを押してください″の音声が出ます。
▶ 焼き時間は1分から80分まで設定ができます。**(20 分より後は 5 分単位で調整ができます。)**
▶ 生地の発酵状態と材料の量により焼き時間を調整してください。

❸ 炊飯/早炊きボタンを押してください。



▶ 炊飯/早炊きボタンを押すと、発酵パンの焼きが開始されます。
″発酵パン、焼き00分、おいしい発酵パンを焼き始めます。″という音声が出ます。
焼きが始まると炊飯表示と残り時間が表示されます。

※焼きが完了したらすぐにパンを取り出します。そのまま置いておくと内釜にくっつくことがあります。
※終了後、直ぐにパンを直接手で持たないでください。やけどの恐れがあります。



発酵パンの作り方

▼ 発酵させた生地や、焼きたてパンに異常がある時、次の事項を確認してください。

	症状	ここを確認！	このように措置
発酵した生地	• 発酵させた生地が膨張していない時	• 材料の容量は正しかったでしょうか? • 生地を練り過ぎて弾力性が無くなりドロドロになっていませんでしたか? • 表面が滑らかで生地を軽く押した時、破れずに手の指紋が見えないほどでしたか?(良く練りましたか?) • 発酵時間は大丈夫ですか?	• レシピ（ｐ40 ）を参照し、材料の容量と練り方を正しく行ってください。
焼きたてパン	• パンが小さくて硬い時 • 表面が荒く、ぱさぱさする時 • パンがベタベタ（生煮えパン）する時 • パンがこげた時	• 生地の材料や発酵時間は大丈夫でしたか? • 発酵時間が長かったり、生地の練り方を正しく行いましたか? • 発酵や焼き時間が不足していませんでしたか? • 発酵や焼き時間が長くなかったですか?	• レシピ（p 40)を参照し、材料の容量及び発酵、焼き時間を正確に行ってください。
	• パンの底面がキツネ色が出ない場合	• 生地を内釜の真ん中に置きましたか?パンを焼く時間が不足していませんでしたか?	• 2次発酵が完了した生地を内釜の中央に置いてください。パンの焼き時間を増やしてください
	• パンの表面にしわがよったり、ベタベタする時	• 焼き立てのパンをすぐに取り出しましたか?	• 発酵パンが焼き終わったらすぐに内釜から取り出してください。

※生地材料の種類と量が正しくしなかったり、発酵時間が短いと、発酵不足になります。

予約調理のしかた

現在時刻が午後9時で、翌日午前7時40分に食事がしたい場合

1 現在時刻が合っていることを確認します。

▶ 現在時刻の合わせかたはp14をご参照ください。

▶ 現在時刻が合っていないと予約時刻に調理が完了しませんので、現在時刻を正確に合わせます。

▶ 午前、午後を間違えない様にご注意ください。



2 2.圧力ロックレバーを"🔒"(ロック)の位置に合わせてロックが表示されたら予約/自動洗浄ボタンを押します。

▶初めてご使用になる場合、「予約時刻」は「午前6時30分」に設定されています。

▶圧力ロックレバーを"🔒"(ロック)の位置に回さないと、予約ボタンを押しても予約 できません。

▶ 予約ボタンを押すと、図のように既存に設定されていた予約時刻が表示され、「予約」表示が点滅します。

▶ 玄米/発芽の場合"GEN"設定の時だけ予約ができます。

※ 保温中に予約調理を設定する場合は、取消ボタンを押して保温をキャンセルした後、予約時間を設定してください。





3 メニュー/選択ボタンを押して、ご希望のメニューを選択します。

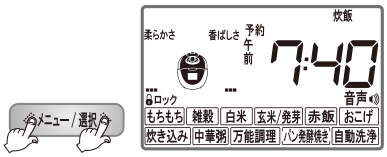


4 確認ボタンを押した後、メニュー/選択ボタンで予約時刻を設定します。

▶ ⟩ ボタンを押すごとに10分ずつ上がります。

▶ ⟨ ボタンを押すごとに10分ずつ下がります。
ボタンを押し続けると、連続で切り変わります。

※ 午前/午後を間違えないようにご注意ください。



5 炊飯/早炊きボタンを押します。

▶ 予約設定された時刻に調理が完了されます。
(炊飯量および使用条件により完了時刻が多少異なることがあります。)

▶ 一度設定されて炊飯が完了された予約時刻は常に記憶されますので、予約時刻を再び設定する必要がなく、予約ボタンのみで設定できます。

※ 予約調理時間はメニュー別最大調理量を基準にして設定されていますので、少量を炊飯する時には予約時間より早く炊飯が完了されることがあります。





予約調理のしかた

予約調理時のご注意

1 予約調理をする場合

- **お米の封を開け長時間置いた場合、 お米が乾きすぎて硬めのご飯と柔らかめのご飯の層ができることがあります。**
- **予約調理の設定時間または周辺環境の条件により、 ご飯が硬めに炊かれたり、 軟らかめに炊かれたりすることがありますので、 内釜の目盛りを基準にして水の量を調節してください。**
- **予約設定時間が長いとメイラード反応（おこげ）が生じることがあります。**
- 無洗米は沈殿したでんぷんが多いため、予約炊飯をするとおこげが発生することがあります。無洗米をすすぎ、少量で炊くとおこげが減少します。

2 予約時刻の変更

- 予約時刻を変更する場合は、取消ボタンを２秒以上押しキャンセルした後、再び行ってください。

3 予約設定可能時間を超える場合。

- 設定時間が予約設定可能時間より短い場合は、すぐに調理が開始されます。

4 設定時間が13時間を超える場合

- ″13Ho″が表示され、予約時間は自動的に13時間に変更されます。
  例）午後５時に翌日午前７時の調理完了を予約すると(設定時間14時間)、″13Ho″が表示され、予約時刻が午前６時に自動的に変更されます。(設定時間13時間)

※ 予約時刻が13時間を超える場合、臭いおよび変色の原因となるため、13時間以下に予約設定可能時間を設定しています。

※ お昼の12時に予約炊飯を完了したい場合、午後12時に設定してください。
※ 予約調理機能は現在時刻を基準にして１時間後から13時間以内に調理を完了する時にご使用ください。
※ 予約調理中に現在時刻を確認したい場合は、確認ボタンを押すと現在時刻が約２秒間表示されます。

メニュー別予約設定可能時間

メニュー / 区分	もちもち	雑穀	白米	玄米/発芽	赤飯	おこげ	炊き込みご飯	中華粥	万能調理	発酵パン	自動洗浄（自動殺菌洗浄）
炊飯時間	(42分+お好み調理時間)～13時間	(53分+お好み調理時間)～13時間	48分～13時間	(63分+お好み調理時間)～13時間	(54分+お好み調理時間)～13時間	(48分+お好み調理時間)～13時間	47分～13時間	93分～13時間	(設定時間+1分)～13時間	(設定時間+1分)～13時間	28分～13時間

おいしく保温するためには

食事をする時

▶ 保温中にほかほかご飯が食べたい場合は、保温/再加熱ボタンを押すと 温かい再加熱を始めます"と言う音声案内と共に保温再加熱が開始され、9分後に炊きたてのご飯のようなほかほかのご飯を食べることができます。

▶ 電源を再度入れて待機状態で再加熱をする場合は、圧力ロックレバーを"🔒"(ロック)の位置に回した後、保温/再加熱ボタンを押して保温に切り変えて、保温/再加熱ボタンをもう一回押してください。

〈保温中〉



表示部の"3H"は保温経過時間が3時間であることを意味し、保温中に確認ボタンを押すと現在時刻が表示されます。確認ボタンをもう一回押すと保温経過時間が表示されます。

〈再加熱中〉



表示部の"09"表示がくるくる回り、残りの時間を表示して再加熱をします。

〈再加熱完了〉



再加熱が終わると、「再加熱が完了しました。ご飯をよくかき混ぜてください。」という音声の後、再び保温を進行し保温経過時間を表示します。

※ 保温中に現在時刻を変更する場合はp14をご参照ください。

▶ 再加熱機能を頻繁に使用するとご飯が変色したり乾いたりすることがあります。ご使用は1日1~2回までとしてください。

▶ 別の電熱器具やガスレンジでご飯を炊いた場合は、ご飯を炊飯器に入れた後、保温/再加熱ボタンを1回押して保温します。
この時、表示部には"0H"が表示されます。(このように冷えた炊飯器に暖かいご飯を入れて保温する場合は臭いがしたり変色することがあります。)

▶ 保温が24時間を経過すると、保温経過時間が点滅され保温が長期間経過したことを知らせます。

▶ 保温中に圧力ロックレバーが"🔓"(解除)の状態である時は、再加熱することができません。圧力ロックレバーを"🔒"(ロック)の位置に回した後、保温/再加熱ボタンを押してください。

▶ 再加熱中に圧力ロックレバーを"🔓"(解除)に回した場合は表示部に"E01"が表示されます。
この時、加熱がキャンセルされて保温が続行されます。

保温時のご注意

炊飯直後や保温中にふたを開ける時、圧力によりふたが開けられない場合があります。ふたを開ける時は圧力弁を傾けて圧力が完全に抜けてから開けてください。 保温または再加熱時には必ず圧力ロックレバーを"🔒"(ロック)にしてください。(フックボタンの破損および保温性能に影響を与えます。)	**長時間保温すると、ご飯が変色して臭いがすることがありますので、白米の保温は12時間以内にしてください。 特に、圧力炊飯器のご飯は、一般炊飯器のご飯より変色が早くなります。保温が24時間経過後から保温経過時間を点滅して表示します。**
炊飯完了後、ご飯を底面までほぐして保温するとご飯の状態が良くなります。 (ご飯の量が少ない場合は、中央にふっくらと集めて保温してください。)	保温中に内釜の縁部や蒸気排出口の下部は部分的にご飯が白く変わって脹れ上げることもあります。 この場合はご飯をほぐしてください。
保温中の内釜にご飯がない時、または使用しない時は取消ボタンを2秒以上押して保温をキャンセルするか、電源プラグをコンセントから抜いてください。	
しゃもじを内釜に入れたままで保温しないでください。特に、木製しゃもじなどは細菌を発生させて臭いの原因となります。	少量のご飯を保温したり食べ残したご飯を保温中のご飯と混ぜて保温したりしないでください。 ご飯に臭いがすることがあります。(冷めたご飯は電子レンジをご使用ください。)

おいしく保温するためには

保温温度の調整方法

よくお手入れをして、自動殺菌洗浄をしても臭いがしたり水滴が付いたり変色したりする場合は、保温温度が合っていませんので、保温温度を調節してください。



❶ 保温中にモードボタンを1回押すか、待機状態でモードボタンを3回押します。
"保温温度設定モードです。選択ボタンで保温温度を調節して、確認ボタンを押してください" という音声と共に、図のように表示されます。この時、"74℃" は現在の保温温度を表示します。
(モードボタンを押す時に、最初の1回目を1秒以上押すと設定モードになります。)

※ 製品出荷時の設定された基準温度は取扱説明書と異なる場合があります。

※ 保温温度の設定は 69℃～ 80℃となっております。

温度を上げる時



温度を下げる時



❷-1 メニュー/選択ボタンを押して表示部が 74℃ ➡ 75℃ ➡ 76℃ ➡ 77℃ ➡ 78℃ ➡ 79℃ ➡ 80℃ のように変わります。

❸ 希望する温度を設定した後、確認ボタンを押すと設定された温度が「保温温度設定が完了しました。」という音声とともに自動的に入力されます。(取消ボタンを押したりボタン操作をしないまま7秒が経過すると機能がキャンセルされて待機状態に戻ります。)

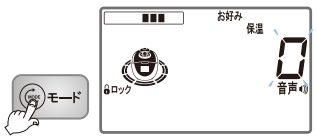
❷-2 メニュー/選択ボタンを押して表示部が 74℃ ➡ 73℃ ➡ 72℃ ➡ 71℃ ➡ 70℃ のように変わります。

温度調整値

1. ご飯から臭いがして水っぽい場合 : 保温温度が低い状態です。保温温度を1～2℃ほど上げます。
2. ご飯がひどく変色し、乾いて臭いがする場合 : 保温温度が高い状態です。保温温度を1～2℃ほど下げます。

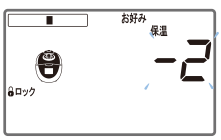
お好み保温機能の調整方法

保温の時、周辺環境及び使用条件に合わせ、最適な保温状態を維持できるようにします。
保温の時、ふたを開けた際、大量の水が流れる場合や、内釜の回り部分のご飯が水っぽくなっている場合に使用します。



❶ 待機状態でモードボタンを4回押します。表示部が "お好み保温設定モードです。選択ボタンで温度を調節して確認ボタンを押してください" という音声とともに図のように表示され、初期値を表示します。(モードボタンを押す時に、最初の1回目を1秒以上押すと設定モードになります。)





❷-1 メニュー/選択ボタンを押して表示部を図のように変えます。(高温)

❸ 希望する温度を設定した後、確認ボタンを押すと設定された値が "お好み保温設定が完了しました" という音声とともに自動的に入力されます。(取消ボタンを押したりボタン操作しないで7秒が経過すると機能がキャンセルされて待機状態に戻ります。)

❷-2 メニュー/選択ボタンを押して表示部を図のように変えます。(低温)

1. ふたを開けた時に水滴がたくさん溜まっている場合 : メニュー/選択ボタンを押して設定温度を上げてください。
2. 内釜の回り部分のご飯が水っぽくなる場合 : メニュー/選択ボタンを押して設定温度を下げてください。

おやすみ保温モードの設定方法

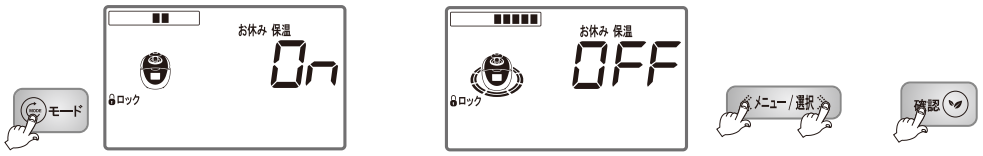
長期間保温を維持する時ご飯の品質(変色、乾き、臭いなど)の低下予防のための就寝時間
(PM10 : 00～AM04 : 00)の間に保温モードを低温状態で維持する機能で、必要により設定してください。

▶ 設定方法



1. 待機状態でモードボタンを6回押すとおやすみ保温設定モードに切り変わります。
   モードボタンを押す時に、最初の1回目を1秒以上押すと設定モードになります。
2. おやすみ保温設定モードになると、″おやすみ保温設定モードです。選択ボタンでおやすみ保温を選択又は解除して確認ボタンを押してください″という音声が出ます。
3. メニュー/選択ボタンを押すと″おやすみ保温が選択されました。確認ボタンを押してください″という音声が出ます。希望するモードを選択した後、確認ボタンを押してください。
4. おやすみ保温設定モードに切り変わった後、取消ボタンを押すかボタン操作をしないまま7秒が経つと「時間が超過し機能設定がキャンセルされました。」という音声とともに機能がキャンセルされて待機モードに戻ります。

▶ 解除方法



1. 待機状態でモードボタンを6回押すとおやすみ保温設定モードに切り変わります。
   モードボタンを押す時に、最初の1回目を1秒以上押すと設定モードになります。
2. おやすみ保温設定モードになると″おやすみ保温設定モードです。選択ボタンでおやすみ保温を選択又は解除して確認ボタンを押してください″という音声が出ます。
3. メニュー/選択ボタンを押すと″おやすみ保温設定が解除されました。確認ボタンを押してください″という音声が出ます。
   希望するモードを選択した後、確認ボタンを押してください。
4. おやすみ保温設定モードに切り変わった後、取消ボタンを押すかボタン操作しないまま7秒が経過すると″時間が超過し機能設定がキャンセルされました″という音声とともに機能がキャンセルされて待機モードに戻ります。

▶ 本機能の設定時、就寝時間の間に保温温度が低温状態に維持されますので、就寝時間に保温が必要な場合は設定しないでください。気温が高い夏季にはご飯が腐って変色したり臭いがすることがあります。
▶ 本機能は製品出荷時、解除状態になっていますので必要により設定してください。

保温時に臭いがする場合

▶ よくお手入れをしてください。特に、ふた部のお手入れの状態が悪いと細菌が繁殖して保温時に臭いがすることがあります。
▶ 見た目はきれいでも細菌が生殖して保温時に臭いを発生させることがありますので臭いがする場合には自動洗浄(自動殺菌洗浄)メニューを利用して洗浄してください。
自動洗浄(自動殺菌洗浄)完了後には、内釜を必ずきれいに洗ってください。(p18参照)
▶スープや煮物、発酵パンなどの料理をした後、きれいに洗わないで保温をするとご飯に臭いが付くことがあります。

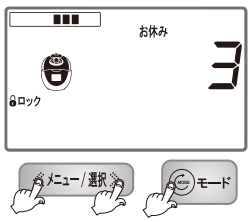


夜間音声ボリューム機能/ 炊飯残り時間表示機能のしかた

夜間音声ボリュームダウン機能

夜間音声ボリュームダウン機能は夜間時間 (PM 10:00～AM 05:59) の音声ボリュームを調節する機能で、必要により設定してください。この機能は夜間時間にのみ動作します。

▶ 夜間音声ボリュームの設定方法



例)　昼間音量の60%

	音声機能OFF
■	昼間音量の20%
■■	昼間音量の40%
■■■	昼間音量の60%
■■■■	昼間音量の80%

進行度バー設定による夜間音声の大きさ

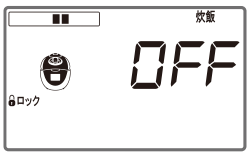
1. 待機状態でモードボタンを9回押すと夜間音声ボリューム機能モードになります。
   モードボタンを押す時に、最初の1回目を1秒以上押すと設定モードになります。
2. 夜間音声ボリューム機能設定モードになると ″夜間音声ボリューム設定モードです。選択ボタンで夜間音声ボリューム機能を選択又は解除して確認ボタンを押してください。″ という案内音声が出ます。
3. メニュー選択ボタンを押すと、図のように音量が変わります。
   希望する音量を選択した後、確認ボタンを押してください。
4. メニュー/選択ボタンを押し進行度バーがいっぱいになると ″夜間音声ボリュームが解除されました″ という音声が出ます。確認ボタンを押して機能を解除してください。
5. 夜間音声ボリューム設定モードになった後、取消ボタンを押したりボタン操作しないまま7秒が経過すると、 ″時間が超過し機能設定がキャンセルされました″ という音声とともに機能がキャンセルされて待機モードに戻ります。

▶ 初めてご使用になる場合、解除状態になっておりますので必要に応じて設定してください。

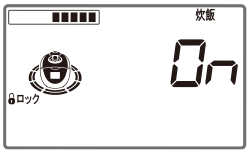
炊飯残り時間表示機能

炊飯中に表示される炊飯残り時間表示を選択または解除することができます。
(炊飯中に表示される残り時間は調理量や進行状態により実際の調理時間と異なる場合があります。)

1. 待機状態でモードボタンを8回押すと、炊飯の残り時間表示モードに入ります。(モードボタンを押す時に、最初の1回目を1秒以上押すと設定モードになります。)
2. 炊飯残り時間設定モードに入ると、 ″炊飯残り時間表示設定モードです。選択ボタンで炊飯残り時間表示モードを選択または解除して確認ボタンを押してください″ という音声が出ます。
3. メニュー/選択ボタンを押すと炊飯残り時間表示機能を選択または解除され、 ″炊飯残り時間表示モードが選択されました。 確認ボタンを押してください″ または ″炊飯残り時間表示モードが解除されました。確認ボタンを押してください″ という音声が出ます。ご希望のモードを選択し、確認ボタンを押してください。
4. 炊飯残り時間表示設定モードに切り変わった後、取消ボタンを押したりボタン操作しないまま7秒が経過すると ″時間が超過し機能設定がキャンセルされました″ という音声とともに機能がキャンセルされて待機モードに戻ります。



※炊飯残り時間表示機能解除時



※炊飯残り時間表示機能選択時

▼製品に異常が生じた場合には、お客様相談室に連絡する前に次のことを確認してください。

症状	ここを確認！	措置事項
ご飯が炊けない時	• 炊飯/早炊きボタンを押しましたか？ • 炊飯中、停電になりましたか？	• メニュー選択後、必ず炊飯/早炊きボタンを1回押して表示部に"[ ]"と表示されたか確認してください。 • 停電補償機能についてはp14をご参照ください。
ご飯に芯が残り、ぱさつくまたは、ご飯に柔らかめのご飯と固めのご飯の層ができる時	• 付属の計量カップで計量しましたか？ • 水加減は正確にしましたか？ • お米はきれいに洗いましたか？ • お米を長時間水につけすぎていませんか？ • お米を購入してから日数が経っていませんか？	• p15～p16を参照し、正しく計量してください。 • 水を半目盛りぐらい多めに入れて炊飯してください。
ご飯が硬ぎる又は柔らかすぎる	• メニューの選択は正しかったですか？ • 水加減は正確にしましたか？ • ご飯を蒸らす時にふたを開けませんでしたか？	• メニューを正しく選択してください。 • 水加減を正確にしてください。（p14～p15参照） • 炊飯完了音が鳴り圧力を完全に抜いてからふたを開けて、ご飯をよくほぐしてください。
炊飯中にふきこぼれる	• 付属の計量カップで計量しましたか？ • 水加減は正確にしましたか？ • メニューの選択は正しかったですか？	• p15～p16を参照し、正しく使用してください。
保温中臭いがする	• ふたをきちんと閉じましたか？ • 保温中プラグをコンセントから抜いていませんか？ • 12時間以上保温したり、少なすぎるご飯を保温していませんか？ • しゃもじまたは冷えたご飯、他の種類のご飯を入れて保温していませんか？	• 蓋を完全に閉じてください。 • 保温中は電源プラグをいつも差した状態にしてください。 • 保温時間は12時間以内にしてください。 • 白米以外のメニューと冷えたご飯は保温しないでください。
"E__"表示が出る場合	• 温度感知器に異常が発生した場合に現れます。	• **電源を遮断し、お客様相談室（0120-19-7777）にご連絡ください。**
保温中、保温経過時間の表示が点滅する	• 保温後、24時間が経過していませんか？	• **保温時間が 24 時間を経過したことを知らせる機能で、製品の故障ではありません。**
保温中、ご飯がさめたり、水がたくさん流れる場合	• 保温をおやすみ保温モードに設定して いませんか？	• 必要に応じておやすみ保温モードを解除又は設定後、保温してください。
"Edo"表示が出る場合	• 炊飯完了後、電源はそのままで一回も圧力ロックレバーを"解除"方向に回さずに、保温が取り消された状態（待機状態）で炊飯/早炊きボタンを押しましたか？	• 圧力ロックレバーを"解除"方向に回してから、もう一回"ロック"方向に回してください。

お客様相談室に連絡する前に次の点をご確認ください。

▼製品に異常が生じた場合には、お客様相談室に連絡する前に次のことを確認してください。

症状	ここを確認！	措置事項
ボタン操作の時 "LJ" 表示が出る場合	• 内釜を入れましたか? • 100V用（電源）以外の電源を使用しましたか?	• 内釜が入っていないとボタン操作ができません。内釜を入れてください。 • 本製品は100V専用です。
炊飯/早炊き、予約/自動洗浄などのボタン操作ができず "E01" 表示が出る場合	• 圧力ロックレバーを“🔒ロック”方向に回しましたか? • ロック表示が表示されましたか?	• 圧力ロックレバーを完全に "🔒ロック" 方向に回してください。圧力ロックレバーが完全に "ロック" 方向に回らないと、炊飯/早炊き、予約/自動洗浄などのボタン操作ができません。
ご飯がひどく焦げる	• 温度感知器、内釜の外側にご飯粒が硬く焦げついていたり、異物がついていませんか? • "お好みの味" または "お好み炊飯" 機能を設定していませんか?	• 温度感知器、内釜の外側の異物を取り除いてください。(p11参照) • 必要に応じて "お好みの味" または "お好み炊飯" 機能を解除又は設定した後、調理してください（p19〜p21参照）。
長時間にわたり炊飯が完了せず "E03" 表示が出る場合	• 100V（電源）を使用しましたか?	• 製品に異常（ヒーター断線、熱量不足など）が発生し、長時間炊飯が完了されないと現れる表示です。電源を遮断しお客様相談室にご連絡ください。 • 水だけを入れて長時間加熱した場合 "E03" の表示が出るのは正常です。 • 本製品は100V専用です。
予約調理時間が合わない	• 現在時刻は合っていますか? • 午前と午後の選択が間違っていませんか? • 予約時間の設定を現在時刻から13時間を超えていませんか?	• 現在時刻が正しくないと予約時刻に出来上がりません。現在時刻を合わせてください（p14参照）。 • 午前、午後を確認してください。 • 最大予約時間は13時間までです（p28参照）。
調理直後や保温中に臭いがする	• 万能調理などを調理した後、十分にお手入れをしましたか?	• p9を参照して内ぶたのパッキンをきれいに拭いてからご使用ください。
"EuF" 表示が出る場合	• マイコン内部のメモリに異常が発生した時表示されます。	• 電源を遮断しお客様相談室にご連絡ください。
炊飯、保温または保温再加熱中に"カチカチ"という音がする場合	• 炊飯リレーの音ではないですか? • 内釜の底面の水は拭きましたか?	• リレーの "カチカチ" という音は電源を入れたり消したりする時に出る正常の音です。 • 内釜の底面の水はきれいに拭いてから製品に入れてください。

お客様相談室に連絡する前に次の点をご確認ください。

▼製品に異常が生じた場合には、お客様相談室に連絡する前に次のことを確認してください。

症状	ここを確認！	措置事項
圧力ロックレバーが"🔓"(解除)の方に回らない	• 炊飯または調理中に圧力ロックレバーを回していませんか？ • 蒸気が完全に抜けてない状態で圧力ロックレバーを回していませんか？	• 炊飯または調理中はふたが開きません。ふたを無理に開けないでください。やむを得ず蓋を開ける場合は、取消ボタンを2秒間押してキャンセルした後、圧力弁を手前に傾けて蒸気を完全に抜いてから開けてください。 • 圧力弁を手前に傾けて蒸気を完全に抜いてから開けてください。
圧力ロックレバーが"🔓"(解除)の位置になっているのに開かない		• 圧力のためです。 • 圧力弁を手前に傾けて蒸気を完全に抜いてから蓋を開けてください。
ふたの間から蒸気が漏れたり「ピー」という音がする場合	• パッキンに異物(飯粒など)が付着していません□か？ • パッキンが古くなっていませんか？	• パッキンを固く絞ったふきんややわらかい布できれいに拭いてからお使いください。 • パッキンの辺りはいつもきれいにしてください。 • 蒸気が漏れた場合、すぐ取消ボタンを2秒間押し、蒸気を抜いた後、電源プラグを抜いて使用を中止し、お客様相談室にお問合せください。 • パッキンの交換目安はおよそ２年です。調理回数や長時間の保温などで交換時期は早くなります。パッキンが傷むと、蒸気が漏れて調理ができなくなる場合があります。
炊飯または調理中、取消ボタンが押せない	• 内なべの内部が熱くないですか？	• 炊飯または調理中にやむを得ず取り消す場合、取消ボタンを2秒間押して炊飯または調理をキャンセルします。 • 炊飯または調理がキャンセルされると、自動蒸気排出装置で蒸気を排出しながら内容物が飛散することがありますので顔や手などをやけどしないようにご注意ください。
豆 雑穀)に芯がある	• 豆(雑穀)が乾きすぎていませんか？	• 豆(雑穀)を水に浸して置いたり、煮たりしてから雑穀メニューで炊飯してください。雑穀の種類によっては芯が残る場合があります。
玄米がきちんと発芽しない場合	• 定格容量以上の玄米を入れて発芽していませんか? • 玄米が古すぎではないですか??	• 定格容量の玄米を入れてください。 • 古すぎる玄米や高温乾燥させた玄米を使用した場合は、発芽率が落ちることがあります。(P22 玄米購入方法参照)。

おいしいごはん

白米ご飯



材料

米4カップ
※材料に表示されている「カップ」とは、炊飯器に同梱されている付属品の計量カップのことで、この計量カップが目安です。1カップ（180cc）が目安です。

作り方

❶ 研いだ白米を釜に入れ、水を「白米」の目盛り4まで入れます。
❷ ふたを閉じ、メニュー/選択ボタンを押して、"白米"を選択した後、炊飯/早炊きボタンを押します。
❸ 保温になったら、ご飯を良くほぐしてください。

参考

取扱説明書に書かれている水の量を基準に、新米は目盛りより少し少なめ、古米は目盛りより少し多めに水を入れてください。（各家庭のお好みで水の量を調節してください。）

エンドウ豆ご飯



材料

米3カップ、エンドウ豆1/2カップ、酒 大さじ1、塩 小さじ1.5
※豆は煮てから炊飯してください。

作り方

❶ エンドウ豆は塩を入れ、きれいに洗って水を切っておきます。
❷ 研いだ米を釜に入れ、水を「もちもち」の目盛り3に合わせ、酒と塩と加えます。
❸ その上に豆をのせ、ふたを閉めます。メニュー/選択ボタンを押し、"もちもち"を選択した後、炊飯/早炊きボタンを押してください。
❹ 保温になったら、ご飯を良くほぐしてください。

エンドウ豆の保管方法

エンドウ豆やインゲン豆などを購入した後、そのまま冷蔵庫に保管すると変色が早いだけでなく、鮮度も落ちます。そのため、購入したらすぐに軽くゆでて冷蔵庫に入れておき、必要なときに取り出して使用すると色や鮮度を守ることができます。

麦ご飯



材料

米2カップ、麦1カップ

作り方

❶ 1カップの麦をあらかじめ準備してください。
❷ 研いだ米を麦を一緒に内釜に入れて水を「白米、赤飯、雑穀」の目盛り3まで入れてください。
❸ ふたを閉めメニュー/選択ボタンを押して"雑穀"を選択した後、炊飯/早炊きボタンを押してください。
❹ 保温になったら、ご飯を良くほぐしてください。

雑穀ご飯

五穀米



材料

米1.5カップ、アワ1/3カップ、もち米1/2カップ、小豆1/3カップ、キビ1/3カップ、塩 小さじ

作り方

❶ 米、もち米、アワ、キビを一緒にきれいに洗って、ザルにあげておきます。
❷ 小豆は弱火で70～80%煮て、煮汁は別容器に移してください。
❸ ❶❷ を内釜に入れて小豆の煮汁と水を「白米、赤飯、雑穀」の目盛り3まで入れてください。
❹ その上、あらかじめ茹でて置いた小豆をのせ、ふたを閉めた後、メニュー/選択ボタンを押して、"雑穀"を選択し、炊飯/早炊きボタンを押してください。
❺ 保温になったら、ご飯を良くほぐしてください。

参考

漢方医学では、小豆は余分な水分を抜き 吹き出物をなくしたり、膿を排出させる効果があると言われています。さらにのどの渇きと下痢を止め、小便がよく出るようにしてむくみを落ち着かせるに良い食品として知られています。

雑穀ご飯

:: Fresh 発芽玄米ご飯



材料

玄米4カップ

作り方

❶ 玄米を研いで内釜に入れ、水を「玄米/発芽」の目盛り4まで入れてください。
❷ ふたを閉め、メニュー/選択ボタンを押して"玄米/発芽"を選択し、玄米発芽時間を4時間に設定した後、炊飯/早炊きボタンを押してください。
❸ 保温になったら、ご飯を良くほぐしてください。

参考

· お好みに合わせて玄米発芽時間を調節して、炊飯してください。
· 既に発芽されている玄米で炊飯するとき、発芽せずに100%玄米ご飯を召し上がる際には、玄米発芽時間を0時間に調節して、炊飯してください。

:: 発芽玄米小豆ご飯



材料

玄米4カップ、小豆1/3カップ、塩 ひとつまみ

作り方

❶ 玄米と小豆を軽く洗います。
❷ 玄米を内釜に入れたれた後に、小豆を入れ塩をひとつまみ入れ、「玄米/発芽」の目盛り4に合わせて水を入れます。
❸ ふたを閉め、メニュー/選択ボタンを押して"玄米/発芽"を選択し、玄米発芽時間を4時間に設定した後、炊飯/早炊きボタンを押してください。
❹ 保温になったら、ご飯を良くほぐしてください。

健康的なご飯

:: 茶葉入り発芽玄米鳥の胸肉ご飯



材料

玄米2カップ、茶葉3g、緑茶粉10ｇ、ささみ4本、オリーブオイル 小さじ1、塩 ひとつまみ、コショウ ひとつまみ、セロリ5ｇ、ライム1/4個、ローズマリー ひとつまみ

作り方

❶ 玄米を研いで緑茶粉10g、茶葉3gと一緒に内釜に入れ、「玄米/発芽」の目盛り2まで水を入れてください。
❷ ふたを閉め、メニュー/選択ボタンを押して"玄米/発芽"を選択し、玄米発芽時間を4時間に設定した後、炊飯/早炊きボタンを押してください。
❸ ささみは塩、コショウで下味をつけた後、約1時間ほどおき、フライパンにオリーブオイルを入れ、焼いた後、薄く切って準備してください。
❹ ライムは半月形に切り、セロリは細切りにしておいてください。
❺ 保温になったら、ご飯を良くほぐした後、発芽玄米ご飯とささみを容器に入れ、ライムとセロリを添えてください。

緑茶の10の長所

緑茶の抗がん効果、老化抑制、成人病予防、肥満防止やダイエット、重金属やニコチン解毒作用、疲労回復と二日酔い除去、便秘改善、虫歯予防、体質の酸性化防止、炎症や細菌感染抑制

:: 新芽ビビンバ



材料

玄米2カップ、新芽野菜少しずつ 合わせ調味料：コチュジャン1/2カップ、牛ひき肉40ｇ、水1/3カップ、ごま油 大さじ1、はちみつ 大さじ1、砂糖 大さじ1

作り方

❶ 玄米を研いで内釜に入れ、「玄米/発芽」の目盛り2まで水を入れてください。
❷ ふたを閉め、メニュー/選択ボタンを押して"玄米/発芽"を選択し、玄米発芽時間を4時間に設定した後、炊飯/早炊きボタンを押してください。
❸ 鍋にごま油をひき、牛ひき肉を炒め、コチュジャンと水1/3カップを入れて、とろみが出るまでよく混ぜながら炒めた後、砂糖、はちみつ、ごま油を入れもう一回炒めてください。
❹ 保温になったら、ご飯を良くほぐした後、発芽玄米ご飯の上に用意された新芽野菜をきれいに盛り付けてください。
❺ ❸は新芽野菜の上にのせてください。

■ブロッコリーの芽：がん予防　■かいわれ大根：熱を下げ、むくみを取る■キャベツの芽：老化、がん予防するセレン含有
■かぶ（蕪）の芽：肝炎、黄疸の改善■白菜の芽：胃に良く、便秘の改善　■小麦の芽：血液浄化



レシピ

健康的なご飯

きのこティアン



材料

玄米2カップ、ブラウン・グレイビーソース20ｇ、塩ひとつまみ、エゴマの葉っぱ2枚、ズッキーニ1/3個、エリンギ1パック
※キノコは、お好みの種類を選択してください

作り方

❶ 玄米をきれいに洗って内釜に入れ、水を「玄米/発芽」の目盛り2まで入れてください。
❷ ふたを閉めて、メニュー/選択ボタンを押して"玄米/発芽"を選択し、玄米発芽時間を4時間に設定した後、炊飯/早炊きボタンを押してください。
❸ ズッキーニは角切りにして塩を入れ、軽く炒めてください。
❹ エリンギはブラウン・グレイビーソースに軽く混ぜ合わせてください。
❺ 保温になったら、ご飯を良くほぐしてください。
❻ 発芽玄米ご飯を型に入れ、その上に炒めて置いたズッキーニを入れてから、再び発芽玄米ご飯を入れて形を整えてから型を外してください。
❼ ❻の上に❹をのせ、その上にエゴマの葉っぱを薄切りにしてのせます。

炊き込みご飯

山菜炊き込みご飯



材料

米3カップ、山菜水煮1袋（100g）、細切り竹の子50ｇ、マイタケ50g、油揚げ30ｇ、細切りこんにゃく50ｇ、酒 大さじ2、みりん 大さじ2、昆布だし汁75cc
※山菜はお好みの種類を選択してください。

作り方

❶ 米を研いで 内釜に入れ、準備しておいた材料全部（山菜水煮、細切り竹の子、マイタケ、など）と水を「もちもち」の目盛り3まで入れてください。
❷ ふたを閉めて、メニュー/選択ボタンを押して"もちもち"を選択し、炊飯/早炊きボタンを押してください。
❸ 保温になったら、ご飯を良くほぐしてください。

栄養ご飯



材料

米4カップ、朝鮮人参4本、栗4個、ナツメ4個、ぎんなん12個、酒 大さじ2
たれ：醤油 大さじ4、ねぎのみじん切り 大さじ2、おろしにんにく 大さじ1/2、一味とうがらし 小さじ1/2、ゴマ塩 小さじ2、ゴマ油 小さじ1

作り方

❶ 朝鮮人参はきれいに洗って頭部分を切り取り、薄く輪切りにしておきます。
❷ 栗は皮をむいて半分に切り、ナツメはきれいに洗って種を取り除いて、半分に切っておきます。
❸ ぎんなんは、油を少し入れて炒めて皮をむくか、沸いたお湯に入れて2～3分ほど茹でスプーンなどで皮をむいてください。
❹ 研いだお米を釜に入れ、「もちもち」の目盛り4まで水を入れた後、酒大さじ2を入れてよく混ぜてください。
❺ ❹ に準備した朝鮮人参、栗、ナツメ、ぎんなんをバランス良くのせてください。
❻ ふたを閉めて、メニュー/選択ボタンを押して"炊き込み"を選択した後、炊飯/早炊きボタンを押してください。
❼ 保温になったら、ご飯をよく混ぜて器に盛り、お好みに合わせてたれをご飯に少しずつ混ぜて召し上がりください。

参考

栄養ご飯を炊く時、使用する材料（ナツメ、朝鮮人参など）の量や状態により調理完了後、メラノイジング（おこげ）の差が発生することもありますので、お好みにより材料の量を調節して炊飯してください。

ナッツご飯



材料

米4カップ、クルミ4個、松の実 大さじ2、アーモンド 大さじ2、カシューナッツ 大さじ2、ぎんなん15個、酒 大さじ1
たれ：醤油 大さじ4、一味とうがらし 小さじ1/2、コマ塩 小さじ1/2、ねぎのみじん切り 大さじ2、おろしにんにく 大さじ1/2、コマ油 小さじ1

作り方

❶ クルミの実を暖かい水にふやかして皮をむいてください。
❷ ぎんなんは油で炒め皮を剥くか、沸いているお湯に入れて2～3分ほど茹でスプーンなどで皮をむいてください。
❸ 研いだ米を釜に入れ、水を「もちもち」の目盛り4まで入れた後、酒大さじ1を入れてください。
❹ ❸にクルミ、ぎんなん、アーモンド、カシューナッツをのせてから、ふたを閉め、メニュー/選択ボタンを押して、"炊き込み"を選択し、炊飯/早炊きボタンを押してください。
❺ 炊飯が完了したら、準備して置いたたれを混ぜて召し上がりください。

キノコの盛り合わせご飯



材料

米4カップ、シメジ60g、エノキ40g、マッシュルーム4個、エリンギ60g、酒 大さじ1
たれ：醤油 大さじ4、一味とうがらし 1/2小さじ、ゴマ塩 小さじ2、ねぎのみじん切り 大さじ2、おろしにんにく 大さじ1/2杯、ゴマ油 小さじ1

作り方

❶ シメジとエノキは洗って手で割き、マッシュルームは皮をむき、厚目にスライスしてください。
❷ エリンギは手で割き、食べやすい大きさに切ってください。
❸ 研いだ米を釜に入れ、水を［もちもち］の目盛り4まで入れた後、酒大さじ1を入れてください。
❹ ❸ にキノコ類を米の上に乗せた後、ふたを閉め、メニュー/選択ボタンを押して、"炊き込み"を選択し、炊飯/早炊きボタンを押してください。
❺ 炊飯が完了したら、準備して置いたたれを混ぜて召し上がりください。.

炊き込みご飯

:: きのこと竹の子ご飯



材料

米4カップ、ヒラタケ200g、竹の子100g、ぎんなん10個、酒 大さじ1
たれ : 醤油 大さじ4、一味とうがらし 小さじ1/2、ゴマ塩 小さじ2、ねぎのみじん切り 大さじ2、おろしにんにく 大さじ1/2、ゴマ油 小さじ1

作り方

❶ ヒラタケは洗って食べやすい大きさに手で割き、竹の子は軽くゆでて穴の白い部分を取り除いて薄くスライスしてください。
❷ ぎんなんは、油で炒めて皮をむくか､沸いたお湯に入れて2～3分ほど茹でスプーンなどでこすって皮をむいてください。
❸ 研いだ米を釜に入れ、水を［もちもち］の目盛り4まで入れた後、酒大さじ1を入れてください。
❹ ❸ に手入れをしておいたヒラタケ、タケノコ、ぎんなんを上にのせた後、ふたを閉め、、メニュー/選択ボタンを押して、"炊き込み"を選択した後、炊飯/早炊きボタンを押してください。
❺ 炊飯が完了したら、準備して置いたたれを混ぜて召し上がりください。

お粥（中華粥）

:: 松の実粥



材料

米1カップ、松の実1/2カップ、塩 ひとつまみ

作り方

❶ 米を研ぎ、松の実はきれいに洗ってください。
❷ 米はざるにあげて置き、松の実はミキサーにかけてください。
❸ 米と松の実を入れて、水を「お粥」の目盛り1.5まで入れてください。
❹ ふたを閉め、メニュー/選択ボタンを押して"中華粥"を選択した後、炊飯/早炊きボタンを押してください。
❺ 保温になったら、お好みに合わせて塩を入れ、軽くかき混ぜてください。

参考

■お粥は炊き立てが一番おいしいです。冷えたお粥や再び温めたお粥は味が落ちます。
■キムチや消化が良い煮魚と一緒に食べると更においしくなります。
■白粥は米だけ入れた状態で松の実粥と同じ方法で調理します。

:: アワビ粥



材料

米1カップ、ゴマ油 大さじ1、アワビ1個、塩 ひとつまみ

作り方

❶ 米を研ぎ、水につけておきます。
❷ アワビをたわしなどで洗い、身を剥がして内臓をはずした後、薄く切ってください。
❸ 内釜に米とアワビを入れ、ごま油を入れて混ぜてください。
❹ 水を［お粥］の目盛り1まで入れてください。
❺ ふたを閉めて、メニュー/選択ボタンを押し、"中華粥"を選択した後、炊飯/早炊きボタンを押してください。
❻ 保温になったら、お好みに合わせて塩を入れ、軽くかき混ぜてください。

参考

■お好みに合わせてエビ粥やカキ粥もアワビ粥と 同じ 作り 方で調理します。

お粥（珍味粥）

:: 鶏肉粥



材料

米1カップ、鶏肉100g、鶏スープ600cc、青唐辛子1本、赤唐辛子1本、塩 ひとつまみ
たれ : ねぎのみじん切り 大さじ1、おろしにんにく 大さじ1、醤油 大さじ2、ゴマ塩 ひとつまみ、ゴマ油 小さじ2、こしょう ひとつまみ

作り方

❶ 米を研ぎ水に1時間以上つけておきます。
❷ 鶏肉は下処理をしてじっくり煮た後、食べやすく手で割き、上記のたれで味付けをしてください。
❸ 青唐辛子と赤唐辛子は種を取り除いて細かく切っておきます。
❹ 鶏スープは油を取り除いておきます。
❺ 内釜に❶の米と❷、❸の鶏肉と唐辛子を入れて、鶏のスープを入れてください。
❻ 水は［お粥］の目盛り1.5まで入れてください。
❼ ふたを閉め、メニュー/選択ボタンを押して、"中華粥"を選択した後、炊飯/早炊きボタンを押してください。
❽ 保温になったら、お好みに合わせて塩を入れ、軽くかき混ぜてください。



レシピ

お粥（珍味粥）

:: 白粥



材料

米1カップ

作り方

❶ 研いだ 米を釜に入れ、［お粥］の目盛り1まで水を入れてください。
❷ ふたを閉め、メニュー/選択ボタンを押して、"中華粥"を選択した後、炊飯/早炊きボタンを押してください。

参考

お粥は私たちの食べ物の中で最も早くから発達した主食です。

:: 小豆のおしるこ



材料

米2/3カップ、小豆1/3カップ、もち米粉2/3カップ

作り方

❶ 米を研いで30分以上水につけておきます。
❷ 小豆は強火で煮た後 、煮汁を捨てまた水を入れて弱火で小豆の形が崩れるまでゆっくりもう一度煮てください。
❸ ゆでた小豆はザルに移してつぶし、煮汁は別容器に入れてください。
❹ 2～3回ふるいにかけたもち米の粉を水でねって白玉を作ってください。
❺ 事前にふやかした米を釜に入れ、「お粥」の目盛り1.5まで煮汁を入れてください。足りない場合は水を入れてください。
❻ 白玉と小豆を入れた後、メニュー/選択ボタンを押して、"中華粥"を選択した後、炊飯/早炊きボタンを押してください。

発酵パン

:: 発酵パン



材料

小麦粉（強力粉）200g、ドライイースト2g 、砂糖5g 、塩2g 、バター15g 、脱脂粉乳8g 、水100g

作り方

[発酵]
[1次発酵]
❶ 小麦粉（強力粉）をふるいにかけてください。
❷ バターは常温に置いて柔らかくしておいてください。
❸ 小麦粉（強力粉）をボールに入れ、塩、脱脂粉乳、砂糖、ドライイーストの順に入れてください。
（塩はドライイーストに直接触れないように入れてください。
❹ バターと水を入れてこねてください。
（生地を伸ばしてたたむことを繰り返してください。
生地の表面が滑らかで、切れなく、薄く伸ばせるようになったら完成です。）
❺ 生地を丸くして、内釜の中央に入れてください。
❻ ふたを閉め、メニュー/選択ボタンを押して"発酵パン発酵"メニューを選択した後、発酵時間を40分に設定した後、炊飯/早炊きボタンを押してください。

[2次発酵]
❶ 1次発酵が完了した後、ふたを開けて生地全体を軽く押して、ガス抜きを行ってください。
❷ 生地を再び丸くして内釜の中央に入れてください。
❸ ふたを閉め、メニュー/選択ボタンを押して"発酵パン発酵"メニューを選択し、発酵時間を40分に設定した後、炊飯/早炊きボタンを押して2次発酵をしてください。

[焼き]
❶ 2次発酵が完了した後、ふたを開けて生地が二次発酵前と比べて1.5 ～2倍程膨らんでいることを確認してください。
❷ ふたを閉め、メニュー/選択ボタンを押して"発酵パン焼き"メニューを選択してください。
❸ 焼き時間を40分に設定した後、炊飯/早炊きボタンを押してください。

離乳食

かぼちゃスープ



※ 離乳食完了期(12ヶ月以降)

材料

かぼちゃ100g、パン粉 大さじ1、水1/3カップ、塩 ひとつまみ、牛乳 少し

作り方

❶ かぼちゃは黄色く熟したものを選び、皮をむいて種を取り除いた後、薄く切ってから水ですすいでください。
❷ 内釜に❶の材料とパン粉大さじ1、水1/3カップを入れてください。
❸ ふたを閉め、メニュー/選択ボタンを押して"万能調理"を選択し、調理時間を10分に設定した後、炊飯/早炊きボタンを押してください。
❹ 料理が完了したら、木製しゃもじでつぶして熱いうちに牛乳を混ぜてください。

注意

離乳食後期（9～12ヶ月後）：やわらかいものを食べることができる時期で、1日3回にわたって決まった時間に食べさせてください。
離乳食完了後（12ヶ月後）：大人の食べ物が食べられる過渡期で、食品の種類を豊富に与えて偏食の習慣が生じないようにしてください。
※貝、エビ、生乳、蜂蜜、トマト、トウモロコシなどは、アレルギーを引き起こす可能性があるので一歳以降から食べるようにしてください。
※赤ちゃんによってはアレルギーを誘発することがあるため、離乳食の材料や摂取時期にご注意ください。

ツナと野菜の雑炊



※ 離乳食完了期(10～12ヶ月以降)

材料

ご飯50g、ツナ（缶）30g、ピーマン10g、にんじん10g、水1/2カップ、バター 少々、のり 少々

作り方

❶ ツナは油を抜いて箸で細かく砕いておいてください。
❷ ピーマンとにんじんは細かくみじん切りにしてください。
❸ 器にご飯とツナ、ピーマン、ニンジンを混ぜて準備してください。
❹ 内釜の底にバターを塗った後、❸の材料を入れ、水を入れてください。
❺ ふたを閉め、メニュー/選択ボタンを押して、"万能調理"のメニューを選択し、調理時間を15分に設定した後、炊飯/早炊きボタンを押してください。
❻ 調理が完了したら、しゃもじでよく混ぜてください。

万能調理

肉じゃが



材料

牛肉薄切り300g 、じゃが芋5個（500g）、玉ねぎ1個、にんじん1個
だし汁1カップ、醤油 大さじ6、酒 大さじ3、砂糖 大さじ6、みりん 大さじ1

作り方

❶ じゃが芋、玉ねぎ、にんじんは食べやすい大きさに切っておきます。
❷ 内釜にじゃが芋、玉ねぎ、にんじんを入れ、最後に牛肉の薄切りを入れます。
❸ だしを入れます。
❹ ふたを閉め、メニュー/選択ボタンを押して、"万能調理"のメニューを選択し、調理時間を30分に設定した後、炊飯/早炊きボタンを押してください。
❺ 調理が完了したら、全体を混ぜてください。
※ じゃが芋の硬さは調理時間で調節してください。

カルビ煮込み



材料

牛カルビ（豚カルビ）700g 、にんじん1/2個、栗3個、ぎんなん6個、酒 大さじ2、醤油 大さじ3 、おろしにんにく 大さじ1/2、ごま油 大さじ1/2 、玉ねぎ汁 大さじ1、梨の果汁 大さじ1、砂糖 大さじ1、 ねぎのみじん切り 大さじ3、ゴマ塩 大さじ1/2 、こしょう 小さじ1/2、松の実の粉大さじ1/2

作り方

❶ ぶつ切りカルビの脂と筋を取り除いて、冷水に浸して血抜きをしておきます。
❷ ザルに引き上げてから水気を切って、酒と梨の果汁に寝かして肉を柔らかくしておいてください。
❸ 栗は皮をむいて大きいものは半分にします。ぎんなんはフライパンに油を少し入れて炒め、皮をむいた後、にんじんは栗のサイズに削ってください。
❹ 準備したすべての材料を入れてソースを作ります。このソースの中に肉を入れ、1時間ほど味をつけて内釜に入れてください。
（カルビとたれから出る水分で調理するので、更に水を加える必要はありません。）
❺ ふたを閉め、メニュー/選択ボタンを押して"万能調理"を選択し、調理時間を35分に設定した後、炊飯/早炊きボタンを押してください。
❻ 調理が完了したら、カルビ煮込みの上に松の実の粉をまぶして仕上げてください。

鶏肉煮込み



材料

鶏700g 、じゃがいも50g、にんじん50g、砂糖 大さじ1、ねぎのみじん切り 小さじ1、おろしにんにく 小さじ1、醤油 大さじ3、生姜汁 小さじ1 、こしょう 少々、ゴマ塩 大さじ1/2 、ゴマ油 小さじ1

作り方

❶ 鶏肉をきれいに洗って、尻尾部分の油は切り取ってください。
❷ 鶏肉を食べやすい大きさに切った後、味がよくしみ、早くでき上がるように切り込みを入れてください。
❸ 準備したすべての材料を入れてソースを作ります。大きいボールに食べやすい大きさに切ったにんじん、じゃがいも、鶏肉とこのソースを入れ、味が十分にしみこむように寝かしてください。
❹ 十分に寝かしておいた鶏肉とじゃがいも、にんじんを内釜に入れてください。
❺ ふたを閉め、メニュー/選択ボタンを押して"万能調理"を選択し、調理時間を35分に設定した後、炊飯/早炊きボタンを押してください。

豚肉煮込み



材料

豚肉（ばら肉）400g 、生姜1個、ニンニク 少々、たまねぎ1個、長ネギ1本、キムチ 少々

作り方

❶ 内釜に水を1.5カップほど入れて蒸し器を入れてください。
❷ 豚肉を2～3等分して蒸し器の上に置き、生姜を薄く切って2～3枚を入れてください。
❸ ふたを閉め、メニュー選択ボタンを押して"万能調理"を選択し、調理時間を40分に設定した後、炊飯/早炊きボタンを押してください。
❹ 調理終了後、たまねぎ、ニンニク、長ネギ、キムチを添えてお皿に盛ります。

万能調理

チャーシュー



材料

豚肉400g、醤油1/3カップ、砂糖 大さじ2、タコ糸 少し、丸こしょう4粒、丸シナモン5㎝ 、八角2個

作り方

❶ 豚肉は乱れないように、タコ糸でしっかりと結んでください。
❷ 結んだ豚肉を器に盛り、醤油、砂糖、丸こしょう、丸シナモン、八角を入れて寝かせておいてください。
❸ 内釜に❷の材料を入れた後、3カップの水を入れてください。
❹ ふたを閉め、メニュー/選択ボタンを押して"万能調理"を選択し、調理時間を40分に設定した後、炊飯/早炊きボタンを押してください。
❺ 調理が完了したら、豚肉を取り出して調理用のはさみでタコ糸を切って外します。チャーシューを冷やし0.2㎝ の厚さに切り、お皿に盛ります。

甲いか煮物



材料

甲イカ1匹、ほうれん草70g、にんじん80g、卵1個、塩 少々、ゴマ油 少々、小麦粉 少々
たれ : コチュジャン大さじ1、醤油大さじ1、砂糖大さじ1、酒大さじ1 、ゴマ油小さじ1/2、一味とうがらし小さじ1/2

作り方

❶ 甲いかは半分に切って内臓を取り除き、皮をむいてきれいに洗った後、内側に縦横に切れ込みを入れてください。
❷ お湯に塩をひとつまみ入れて甲いか胴体と足を下茹でしておきます。
❸ ほうれん草は下処理をしてきれいに洗った後、塩を入れ軽くゆでて冷水で洗い水気を切って塩とゴマ油であえてください。にんじんは太く千切りにして熱湯に下茹でした後、塩とゴマ油であえてください。
❹ 卵は塩を入れよく溶いてイカを広げた大きさにフライパンで焼いてください。
❺ 下茹でした甲いかの水気を切り、内側に小麦粉を少しまぶした後、❹をのせ、その上に用意した置いたした❸と甲いかの足をくるくる巻いた後、串で固定してください。
❻ 内釜に巻いて置いた甲いかとたれと水1/2カップを入れてください。
❼ ふたを閉め、メニュー/選択ボタンを押して、"万能調理"を選択し、調理時間を30分に設定した後、炊飯/早炊きボタンを押してください。

ステーキ



材料

肉（ステーキ用）200g 、ステーキソース 少々、塩 少々、こしょう 少々

作り方

❶ 肉にこしょうと塩をまぶして味をつけた後、肉を内釜に入れ、水1/2カップほど入れてください。
❷ ふたを閉め、メニュー/選択ボタンを押して、"万能調理"を選択し、調理時間を35分に設定した後、炊飯/早炊きボタンを押してください。
❸ 料理が完了したら、肉を取り出してステーキソースをかけてください。

ワインソースの作り方

マッシュルームとにんにく、玉ねぎをみじん切りにした後、塩とこしょうで炒めてください。
ここに赤ワインを十分に入れて煮た後、ケチャップとバーベキューソース、丸こしょう、月桂樹の葉を入れて煮付けてください。

ワタリガニ蒸し料理



材料

カニ1匹、牛肉150g、豆腐1/4丁、青·赤唐辛子 半分ずつ、卵黄1/2個、小麦粉 少々

作り方

❶ カニの胴体をきれいに洗った後、胴体の上の甲羅を外しておいてください。
❷ 胴体の肉を取り出して細かくたたきつぶしてください。
❸ 牛肉と豆腐は細かくみじん切りにし、カニの肉と混ぜてください。
❹ 青·赤唐辛子は細かく切って卵黄と混ぜてください。
❺ ❶の甲羅の内側に小麦粉をまぶして❸を厚くつめた後、その上に❹を薄く塗ってください。
❻ 内釜に水2カップを入れて、蒸し器を入れ、その上に用意したカニを入れます。その後ふたを閉め、メニュー/選択ボタンを押して、"万能調理"を選択し、調理時間を30分に設定した後、炊飯/早炊きボタンを押してください。

万能調理

鯛蒸し料理



材料

鯛1匹、牛肉150g、しいたけ2枚、いわたけ3枚、赤唐辛子1本、卵1個、ねぎ 少々、にんにく 少々、醤油 少々、ゴマ塩 少々、食用油 少々、ゴマ油 少々、塩 少々、こしょう 少々

作り方

❶ 下処理をした鯛の背中に2㎝ 間隔で切れ込みを入れてください。
❷ 細かくみじん切りした牛肉に醤油、ねぎ、にんにく、ゴマ塩、こしょうを入れ、味付けしておきます。
❸ しいたけ、いわたけ、赤唐辛子、卵1は別々に味付けしてフライパンで炒めてください。
❹ 鯛の背中の切れ込みに❷を詰めてください。
❺ 内釜に水を2カップ入れ、蒸し器を入れてください。
❻ 蒸し器の上に❹を置いてください。
❼ ふたを閉め、メニュー/選択ボタンを押して、"万能調理"を選択し、調理時間を30分に設定した後、炊飯/早炊きボタンを押してください。
❽ 料理が完了したら、鯛と❸を盛りつけします。

大ハマグリ蒸し料理



材料

大ハマグリ2個、牛肉15g、卵の白身1/2個、卵1/2個、ねぎのみじん切り 小さじ1、おろしにんにく小さじ1/2、塩 小さじ1/4、こしょう 少々

作り方

❶ 牛肉を細かくみじん切りにしておきます。
❷ 砂抜きをしてきれいに洗った大ハマグリを半分に切り、殻に付いている身をきれいに取り出して細かく切っておきます。
❸ ボールに❶と❷とねぎのみじん切り、おろしにんにく、塩、こしょうを入れ混ぜっておきます。
❹ 8枚の殻に❸を1/2位入れておきます。
❺ ❹の上に卵の白身をまんべんなく塗ります。
❻ 内釜に水を2カップ入れ、蒸し器を入れてください。
❼ 蒸し器の上に❺を置いてください。
❽ ふたを閉め、メニュー/選択ボタンを押して、"万能調理"を選択し、調理時間を35分に設定した後、炊飯/早炊きボタンを押してください。

豆腐蒸し料理



材料

木綿豆腐2丁、塩 少々
たれ : 一味とうがらし 大さじ1、おろしにんにく 大さじ1、ねぎ1本、ゴマ油 少々、ゴマ塩 少々、醤油 大さじ3

作り方

❶ 木綿豆腐はできるだけ水を抜き、2等分して1㎝ の厚さで切り、塩をふっておきます。
❷ ねぎは千切りにして置き、一味とうがらし、おろしにんにく、ゴマ油、ゴマ塩、醤油でたれを作って置きます。
❸ 内釜に水を1.5カップ入れ、蒸し器を入れて、その上に❶を均等に置きます。
❹ ふたを閉め、メニュー/選択ボタンを押して、"万能調理"を選択し、調理時間を25分に設定した後、炊飯/早炊きボタンを押してください。
❺ 料理が完了したら、豆腐を取り出し豆腐の上にたれをかけて千切りにしたねぎをのせてください。

万能調理

蒸し餃子



材料

餃子15個

作り方

❶ 内釜に水を1.5カップ入れてください。
❷ 蒸し器を内釜に入れその上に餃子を均等に置いてください。
❸ ふたを閉め、メニュー/選択ボタンを押して、"万能調理"を選択し、調理時間を25分に設定した後、炊飯/早炊きボタンを押してください。

蒸しなす



材料

なす2本

たれ : 醤油 大さじ1、赤とうがらし1/2本、青とうがらし1/2本、一味とうがらし 大さじ1/4、お酢大さじ1/2、ねぎ1/4本、にんにく2個、砂糖 小さじ1

作り方

❶ なすは4㎝ の長さに切り、縦に十字の切りこみを入れておきます。
❷ 赤とうがらし、青とうがらしは細かく切り、ねぎ、にんにくは細かくみじん切りにして醤油、砂糖、お酢、一味とうがらしと混ぜてたれを作って置きます。
❸ 内釜に水を1.5カップ入れ、蒸し器を入れて、その上に❶を均等に置きます。
❹ ふたを閉め、メニュー/選択ボタンを押して、"万能調理"を選択し、調理時間を30分に設定した後、炊飯/早炊きボタンを押してください。
❺ 料理が完了したら、なすを取り出しなすの上にたれをかけて召し上がってください。

蒸しかぼちゃ



材料

かぼちゃ1/2
たれ : 醤油 大さじ1、ねぎのみじん切り 大さじ1/2、おろしにんにく 大さじ1/2、ゴマ油 大さじ1/4、一味とうがらし 大さじ1/4、ゴマ塩 大さじ1/4、砂糖 小さじ1/2

作り方

❶ かぼちゃは薄く切っておきます。
❷ たれの材料を全部入れてたれをつくて置きます。
❸ 内釜に水を1.5カップ入れ、蒸し器を入れて、その上に❶を均等に置き、たれをかけます。
❹ ふたを閉め、メニュー/選択ボタンを押して、"万能調理"を選択し、調理時間を30分に設定した後、炊飯/早炊きボタンを押してください。

万能調理

蒸し栗



材料

栗15個

作り方

❶ 内釜に水を2カップ入れてください。
❷ 蒸し器を内釜に入れて栗をのせてください。
（栗は熱を加えると大きな音を出しながら割れるため、皮を一部むいてから入れてください。）
❸ ふたを閉め、メニュー/選択ボタンを押して、"万能調理"を選択し、調理時間を35分に設定した後、炊飯/早炊きボタンを押してください。
❹ 料理完了直後の栗は熱いです。ご注意ください。

蒸しさつま芋



材料

さつま芋3個
※大きなさつま芋（150g以上）は半分に切ってください。

作り方

❶ 内釜に水を1.5カップ入れてください。
❷ 蒸し器を内釜に入れてさつま芋をのせてください。
❸ ふたを閉め、メニュー/選択ボタンを押して、"万能調理"を選択し、調理時間を35分に設定した後、炊飯/早炊きボタンを押してください。
❹ 料理完了直後のさつま芋は熱いのでご注意ください。

さつま芋の効果

■ 便秘には蒸しさつま芋：蒸しさつま芋を皮ごと食べると便秘に効果があります。
■ 虚弱体質の人は生のさつま芋：さつま芋にはビタミンB群とミネラル、カロチンなどが多量に含まれており、栄養価が高い食品です。特に生のさつま芋をすり潰して食べると虚弱体質の人の健康増進に効果があります。これは生のさつま芋をすり潰した時に出てくる汁に各種酵素が含まれているからです。

蒸しじゃが芋



材料

じゃが芋（200g以下）3個

作り方

❶ 内釜に水を1.5カップ入れてください。
❷ 蒸し器を内釜に入れてじゃが芋をのせてください。
❸ ふたを閉め、メニュー/選択ボタンを押して、"万能調理"を選択し、調理時間を45分に設定した後、炊飯/早炊きボタンを押してください。
❹ 料理完了直後のじゃが芋は熱いのでご注意ください。

じゃが芋の保管方法

夏場じゃが芋を常温で保管するとすぐに芽が出てしまうため、冷蔵庫での保管をお勧めしますが、量が多い時には、段ボール箱を開けたままの状態でじゃが芋をいれ、その中にりんご1,2個を一緒に入れて保管してください。酵素の作用により芽が出にくくなります。

蒸しトウモロコシ



材料

トウモロコシ2個

作り方

❶ 内釜に水を1.5カップ入れてください。
❷ 蒸し器を内釜に入れてトウモロコシをのせてください。
❸ ふたを閉め、メニュー/選択ボタンを押して、"万能調理"を選択し、調理時間を40分に設定した後、炊飯/早炊きボタンを押してください。
❹ 料理完了直後のトウモロコシは熱いのでご注意ください。

レシピブックで楽しい料理を作りましょう。

料理 選択表

料理の種類	メニューの選択	料理方法
白粥	中華粥	1. 内釜に用意された材料を入れ容量に合わせて水を適切に「お粥」の目盛りまで入れてください。 1合：「お粥」の目盛り1、1.5合：「お粥」の目盛り1.5 （※参考：お粥の炊飯時最大容量は1.5合です。） 2.. ふたを閉め、メニュー/選択ボタンで"中華粥"を選択し、炊飯/早炊きボタンを押してください
小豆のおしるこ		
鳥の粥		
松の実粥		
アワビ粥		
カルビ煮込み	万能調理	1. 内釜に用意された材料を入れてください。 2. ふたを閉め、メニュー/選択ボタンで"万能調理"を選択し、調理時間を35分に設定した後、炊飯/早炊きボタンを押してください。
鶏肉煮込み		
蒸しさつま芋	万能調理	1. 内釜に水を計量カップで1.5カップを入れてください。 2. 蒸し器を内釜に入れて準備した材料を蒸し器の上に置いてください。 3. ふたを閉め、メニュー/選択ボタンで"万能調理"を選択し、調理時間を35分に設定した後、炊飯/早炊きボタンを押してください。

万能調理 料理別 時間表

料理の種類	料理時間	料理の種類	料理時間
カボチャスープ	10分	甲いか煮物	30分
		蒸しかぼちゃ	
ツナと野菜の雑炊	15分	大ハグリ蒸し料理	35分
蒸し餃子	25分	カルビ煮込み/鶏肉煮込み	
豆腐蒸し料理			
蒸し栗	30分	ステーキ	
蒸しなす		蒸しさつま芋	
ワタリガニ蒸し料理		蒸しトウモロコシ	40分
		豚肉煮込み	
鯛蒸し料理		チャーシュー	
		蒸しさつま芋	45分



製品仕様

製品名	なでしこ健康生活（NHL-2）
型式名	CRP-N0610F
方 式	高圧力ヒーター式加熱
区 分	6合炊き(1.08L)製品
炊飯容量(白米)	0.18L (1合)～1.08L (6合)
定格消費電力	890W
定格電圧及び電流	交流 100V 50/60Hz、8.9A
調整装置の圧力	78.4kPa(0.8kgf/㎠)
安全装置の圧力	117.6kPa(1.2kgf/㎠)
製品の大きさ	37cm(奥行き)X 26cm(幅)X 25.7cm(高さ)
重 量	5.4kg
温度ヒューズ	184℃
最大炊飯量	1.08L
区分名	F
蒸発水量	48.4g
年間消費電力量	107.38 kWh/年
1回当たりの炊飯時消費電力量	182.75 Wh
1時間当たりの保温時消費電力量	26.22 Wh
1時間当たりのタイマー予約時消費電力量	1.35 Wh
1 時間当たりの待機時消費電力量	1.09 Wh
電源コードの長さ	1.5m～ 1.7m

容 量

コース	もちもち白米	白米	白米早炊き	雑穀	雑穀早炊き	発芽玄米	赤飯	おこげ	炊き込みご飯	中華粥(お粥)
容量	1合～6合	2合～4合								1合～1.5合

付属品	取扱説明書及びレシピブック、しゃもじ、計量カップ(1合用)、蒸し器、掃除用ピン

- 年間消費電力量は省エネ法・特定機器「電気ジャー炊飯器」の測定方法による数値です。（区分名も同法に基づいてます。）
- 実際にお使いなる時の消費電力量は、使用頻度、使用時間、お米の量、ご使用のコース、周囲の温度などによって変化しますので、あくまでも目安としてご覧ください。
- 蒸発水量は、一回当たりの炊飯時に炊飯機器から外へ放出した水の質量であり、省エネ法の目標基準値を算出するために用いる数値です。
- 一回当たりの炊飯時消費電量は白米ふつうコース、一時間当たりの保温時消費電力量は保温コースの時の電力量です。

製品保証書

保証書

取扱説明書に従った使用状態で保証期間内に故障した場合は、本書記載内容に基づき、無償修理いたします。無償修理をご希望の場合は、本書同封にて当社「お客様相談室」にお申し付けください。
ただし、内釜パッキンなどの消耗品につきましては有償となります。

製品名：**なでしこ健康生活（NHL-2）**

購入日：　　年　　月　　日　　保証期間：購入日より3年

お客様：ご住所　〒

お名前

販売店：ご住所　〒

お名前

1.保証期間内でも次のような場合は有償となります。
（イ）使用上の誤り、または、改造や不正な修理による故障または損傷。
（ロ）お買い上げ後の落下、輸送による故障または破損。
（ハ）火災、地震、水害、落雷、その他の天災地変、公害や異常電圧による故障または破損。
（ニ）車輌、船舶に搭載して使用された場合に生じた故障または破損。
（ホ）一般家庭用以外（業務用など）に使用された場合に生じた故障または破損。
（ヘ）本書のご提示がない場合、および本書に購入日・販売店の記入がない場合。
2.この商品の補修用性能部品を製造打ち切り後、6年間保有しています。
3.本書は再発行いたしませんので紛失しないように保存してください。
4.本書は日本国内においてのみ有効です。Effective Only JAPAN.

● この保証書は本書に明示した期間、条件のもとにおいて無償修理をお約束するものです。
従って、この保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間経過後、ご不明な点がある場合には、「お客様相談室」まで、お問い合わせください。
● お客様の個人情報は、厳重な管理のもと、アフターサービスの提供のために利用します。

■ 総発売元　**株式会社ジーエムピージャパン**
〒379-2146　群馬県前橋市公田町590番地
TEL 027-219-6612　FAX027-219-8002
お客様相談室 0120-19-7777
受付時間：午前10時～午後4時　（月～金）
年末年始・祝祭日は休ませていただきます。



MEMO



なでしこ健康生活®
Nadeshiko
Healthy
Life

本取扱説明書には保証書が付いております。
保証内容をよくお読みいただき、 大切に保管してください。

保証期間は、 お買い上げ日より 3 年間です。

GMP
Good Manufacturing Practice

■総発売元
株式会社ジーエムピージャパン
〒379-2146 群馬県前橋市公田町 590 番地
TEL 027-219-6612　FAX 027-219-8002
URL : //www.gmp-japan.com

00383-0903A0 Rev.1