



# YAMAZEN 電子レンジ MWO-1701

## 取扱説明書



このたびは電子レンジをお求めいただきまして、  
まことにありがとうございました。

ご使用の前に、この「取扱説明書」をよくお読みにな  
り正しくご使用ください。

なお、この取扱説明書(保証書付)は大切に保管  
してください。万一ご使用中にわからないことや  
不具合が生じたとき、きっとお役に立ちます。

## 目次

安全上の注意	1
危険	1
警告	2
注意	3~5
アース工事について	6
各部の名前とはたらき	7
お手入れのしかた	8
マイクロウェーブオープンの方	9~10
電子レンジを上手に使うコツとポイント	11
使える容器・使えない容器	12
マイクロウェーブオープンのおくみと特長	13
温めなおしのコツ	15
生ものからの調理のコツ	17
解凍調理のコツ	19
上手に仕上げるテクニック	20
“解凍”機能で上手に解凍	21
煮物、煮込み料理のコツ	22
調理タイム一覧表	23
あれ!故障かな!と思ったら	25
アフターサービスについて	26

## 仕様

電源	AC100V 50Hzまたは60Hz専用
定格消費電力	960W
高周波出力	500W・190W相当 出力切換
発振周波数	2450MHz
タイマー時間	30分
回転受皿寸法	260mm
質量(重量)	約11.5kg
外形寸法	260(高さ)×450(幅)×316(奥行)mm
庫内有効寸法	189(高さ)×285(幅)×312(奥行)mm
区分名	A
電子レンジ機能の 年間消費電力量	60.1kWh/年
年間待機時消費電力量	0kWh/年
年間消費電力量	60.1kWh/年
付属品	回転受皿(ガラス製):1枚、回転台:1枚、 取扱説明書(保証書付):1冊、アース線:1本

- 実際にお使いになるときの消費電力量は、使用回数や使用時間、食品の量、周囲温度などによって変化しますので、あくまで目安としてご覧ください。
- 年間消費電力量は省エネ法・特定機器「電子レンジ」測定方法による数値です。(区分名も同法に基づいています)

# 安全上のご注意

- ご使用の前に、「安全上のご注意」をよくお読みのうえ、正しくお使いください。

※ここに示した注意事項は、製品を安全に正しくお使い頂き、あなたや他の人々への危害や損害を未然に防止するためのものです。


また注意事項は、危害や損害の大きさと切迫の程度を明示するために、誤った取扱いをすると生じることが想定される内容を「危険」・「警告」・「注意」の3つに区分しています。いずれも安全に関する重要な内容ですので、必ず守ってください。


**△ 危険** この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う危険が差し迫って生じることが想定される内容を示しています。


**△ 警告** この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示しています。

**△ 注意** この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が傷害を負う可能性及び物的損害のみが発生が想定される内容を示しています。

## 絵表示の例


 △記号は、危険・警告・注意を促す内容があることを告げるものです。図の中に具体的な注意内容（左図の場合は感電注意）が描かれています。

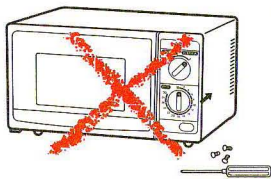
 ⊘記号は、禁止の行為であることを告げるものです。図の中や近傍に具体的な禁止内容（左図の場合は分解禁止）が描かれています。


 ●記号は、行為を強制したり指示したりする内容を告げるものです。図の中に具体的な指示内容（左図の場合は電源プラグをコンセントから抜いてください）が描かれています。

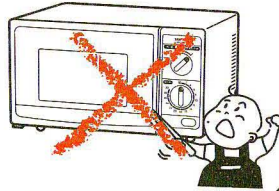
※お読みになったあとは、お使いになる方がいつでも見られるところに必ず保管してください。

## △ 危険

 ●修理技術者以外の方は、絶対に分解したり修理・改造は行わないでください。発火したり、異常動作してけがをすることがあります。



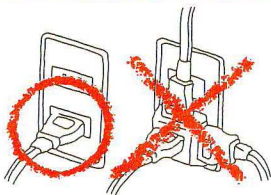
 ●排気口やすき間にピンや針金などの金属物等、異物をいれないでください。感電や異常動作してけがをすることがあります。



## 警告



- 定格15A以上のコンセントを単独で使ってください。他の器具と併用すると分岐コンセント部が異常発熱して発火することがあります。



- 電源プラグは、刃及び刃の取付面にほこりが付着している場合はよく拭いてください。火災の原因になります。



- お手入れの際は必ず電源プラグをコンセントから抜いてください。また、ぬれた手で抜き差ししないでください。感電やけがをすることがあります。



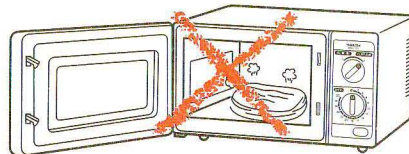
- アースを確実に取り付けてください。故障や漏電のときに感電する恐れがあります。アースの取付けは販売店にご相談ください。



- 子どもだけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わないでください。やけど・感電・けがをすることがあります。
- 燃えやすいもののそばに置いたり、熱に弱いものやカーテンなどを近づけたりしないでください。オープン使用時の高温で引火することがあります。
- たたみ、じゅうたん、テーブルクロスなどねつに弱い敷物の上には置かないでください。オープン使用時の高温で引火することがあります。



- 食品の調理、冷凍以外の目的に使用しないでください。発火する恐れがあります。



- ペット類の乾燥にご使用されますと、生命にかかりますので、絶対になさらないでください。
- ドアにもものを挟んだまま使用しないでください。電磁波がもれて危険です。



- ドアに無理な力をかけないでください。ドアの取付けが狂うと、電磁波がもれてきけんです。

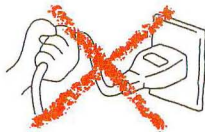


- 動作しない、加熱し過ぎるなどの故障状態で使用しないでください。火災・感電の原因となります。すぐに差し込みプラグをコンセントから抜いてください。煙が出なくなるのを確認して、お買い求めの販売店に修理をご依頼ください。お客様による修理は危険です。

## ⚠ 注意



- 電源プラグを抜くときは、電源コードを持たずに必ず先端の電源プラグを持って引き抜いてください。感電やショートして発火することがあります。



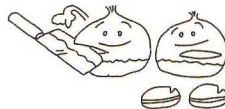
- ゆで卵は作れません。卵は割りほぐしてから加熱してください。殻が破裂してやけど、けがの原因になります。



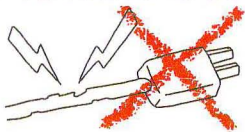
- びんのふたやせんをはずしてください。容器が破裂して、やけどやけがをすることがあります。



- 殻つき食品は割れめをつけてください。木の実など、固い殻や皮に包まれているものは殻をとるか割れ目を入れてください。そのまま加熱すると破裂することがありやけどやけがの原因になります。



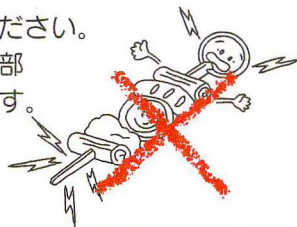
- 電源コードや電源プラグが傷んだり、コンセントの差込みがゆるいときは使用しないでください。感電・ショート・発火の原因になります。



- 本体の上に物を置かないでください。加熱して焦げたり、変形したりすることがあります。

- 湿気やほこりの多い場所に置かないでください。火災・感電の原因となることがあります。

- 金串は使わないでください。庫内壁やドアの接触部で火花が出て危険です。



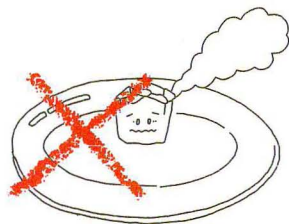
- 電源コードを傷つけたり、破損したり、加工したり、無理に曲げたり、引張ったり、ねじったりしないでください。また、重い物を載せたり、挟み込んだり、加工したりすると、電源コードが破損し、火災・感電の原因となります。

- 庫内や付属品に食品カスなどがついたまま加熱しないでください。火花や発火・焦げる原因になります。

## ⚠ 注意



- 少量のものや乾物類や穀物類（イモ類）など水分の少ないものは、加熱時間を短めにしてください。焦げたり、燃える危険があります。



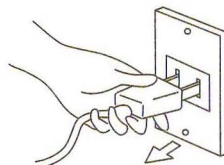
- 金属製の容器や金銀の模様のある容器は使わないでください。火花が出て危険です。



- レトルト食品は、他の容器に移し替えてから加熱してください。そのまま加熱すると破裂することがあり、やけどやけがの原因になります。



- 長時間ご使用にならないときは、必ず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や漏電火災の原因になります。



- 回転台や回転受皿をセットしないで使用しないでください。温度が異常に上昇し、故障の原因になります。



- カラのときは作動させないでください。空だきをしますと、電波を吸収するものがないため、温度が異常に上昇し、故障の原因になります。



- 本機に乗らないでください。特に小さなお子様がいるご家庭ではご注意ください。倒れたり、こわれたりしてけがの原因となることがあります。

- 本機を持ち運ぶときなどに、強い振動や衝撃をあたえないでください。故障の原因となることがあります。

## ⚠ 注意



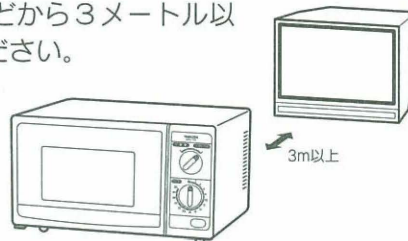
- 本体をぐらついた台の上や傾いた所など不安定な場所に置かないでください。落ちたり、倒れたりして、けがの原因となります。



- 本機の上に花瓶、植木鉢、水などの入った容器または小さな金属物を置かないでください。火災・感電の原因となります。



- 置き場所に注意しましょう。テレビやラジオ、スピーカーなどの近くに置くと、映像や音声に悪い影響を与えることがあります。万一このような状況を生じた場合は、他のテレビやアンテナ、スピーカーなどから3メートル以上離してください。

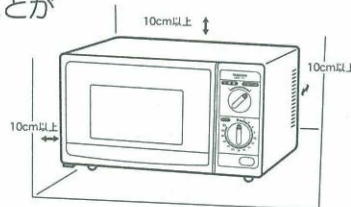


- 本機の上に重い物を置かないでください。バランスがくずれて倒れたり、落下して、けがの原因となることがあります。

- 本機の通風孔をふさがないでください。通風孔をふさぐと内部に熱がこもり、火災の原因となることがあります。次のような使い方はしないでください。

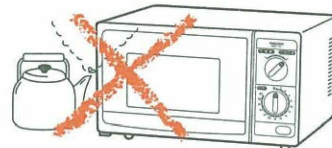
- 本機を押し入れ、食器棚など、風通しの悪い狭い場所に押し込む。
- テーブルクロスを掛けたり、じゅうたんや、布団の上に置く。

- 壁との間をあけておいてください。加熱して発火することがあります。



- 交流100V以外では使用しないでください。火災・感電の原因となります。

- 水のかかるところや、火気の近くでは使用しないでください。感電や漏電の原因となります。



# アース工事について

## 警告



アースを確実に取り付けてください。

故障や漏電のときに感電する恐れがあります。アースの取り付けは販売店にご相談ください。

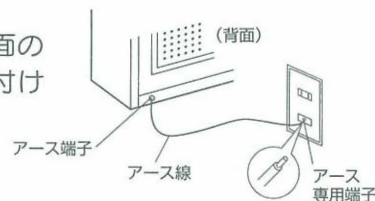
**万一の感電防止のためアースは必ず取り付けてください。**

アース工事は販売店または電気工事店にご依頼ください。アース取り付け工事費は有料です。

### アース端子がある場合

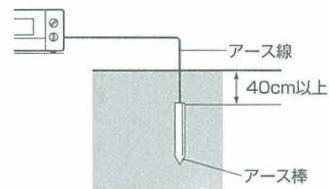
- アース線先端の皮をむき、コンセントに設けられているアース専用端子に確実に固定します。アースがはずれたり、アース端子がゆるんでいないか、ときどき点検してください。

- アース線を本体背面のアース端子に取り付けてください。



### アース端子がない場合

- アース棒(別売り)によるアースをおこなってください。日陰など湿気が多い場所に、ガス管、水道管をさけてアース棒を地中深く打ち込みます。(40cm以上)



### ご注意

次のような場所には接続しないでください。

- ガス管  
ガス漏れによる爆発の恐れがあり非常に危険です。

- 水道管  
硬質ビニールを使ったものが多く、完全なアースができません。
- 電話線のアース  
高電圧がかかり、故障する恐れがあります。

### やむを得ず湿気や水気のある所へ設置されるとき

次の場合は、必ず第3種接地工事(接地抵抗100Ω以下)をするよう法律で義務づけられています。電気工事店に依頼してください。

#### 湿気が多い場所

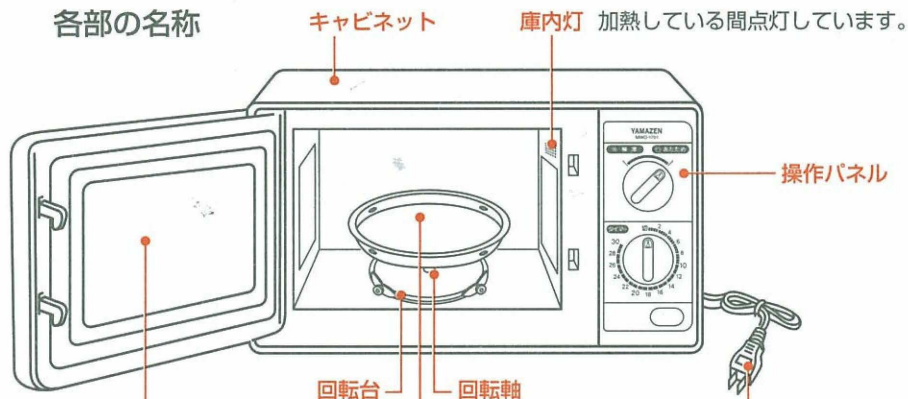
- A うどん屋さん、そば屋さんなどのように水蒸気の充満した場所
- B 土間、コンクリート床の場所。
- C 酒、しょうゆなどを醸造、貯蔵する場所。

#### 水気のある場所

- 漏電しゃ断器の取り付けについても義務づけられています。
- A 八百屋、魚屋さんの作業所。
  - B 常に水が漏出したり結露する場所。

# 各部の名前とはたらき

## 各部の名称



**スクリーン**  
調理中に庫内の料理が見えます。

**回転受皿**  
回転受皿をきちんと中央にセットしてください。調理が始まると右または左に回転します。

**差込みプラグ**  
15A以上の専用コンセントに差し込んでください。

## 付属品



●**回転台**  
いつも調理時に、庫内底部にセットしてください。



●**回転受皿**  
回転台にきちんとのせてご使用ください。この上に食品をのせて使用します。

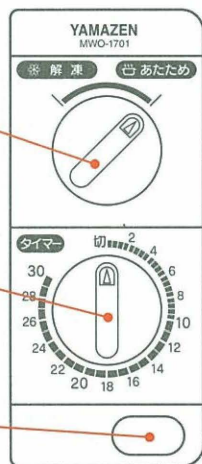
●**アース線**

## 操作部の名称

**2パワー切換スイッチ**  
生もの・冷凍食品の解凍や煮もの時は、生もの解凍に合わせてください。

**タイマーツマミ (30分計)**  
調理時間のセットに使用します。

**ドアオープンボタン**  
押すとドアが開きます。





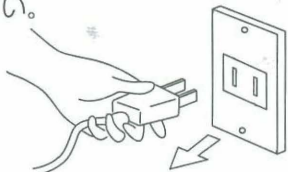
# お手入れのしかた

## ⚠ 警告



- お手入れの際は必ず差込みプラグをコンセントから抜いてください。ぬれた手で抜き差ししないでください。

感電、やけどの原因になります。



## ⚠ 注意



- 本体の清掃は、必ず差込みプラグを抜き本体がさめてから行ってください。

感電、やけどの原因になります。

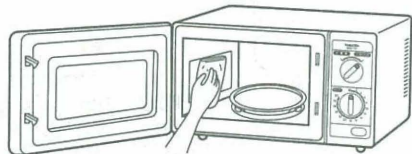


### 庫内

- 使用中、吹きこぼれ汁、飛び散った油やパンくず等は早いうちにぬれぶきんでふき取ってください。汚れがひどいときは、中性洗剤をふきんに含ませよくふき取ります。そのあと洗剤は十分ふき取ってください。

※汚れたままにしておくと効率が悪くなったり、悪臭のもとになります。

- ドアスクリーンやドア部の隙間は、はしの先などにふきんを巻いて隙間についた食品カスなどをふき取ってください。



### 回転皿

- 油や汁などが付着し、汚れがひどいときには庫内から取り出して中性洗剤で洗ってください。食品カスがついた部分に電波が集中し、割れたり、こげついたりして汚れがとれにくくなります。

### 本体(キャビネット・ドア)

- 外側は、ぬるま湯に中性洗剤をつけた布でふき取ってください。その後、必ずかたくしぼった布で洗剤分をよくふき取ってください。



### 庫内はいつもきれいにしましょう。

- 庫内にこぼした汁や食品のカスがついたまま使用すると、マイクロ波がその部分に集中し発煙や発火の恐れがあり大変危険です。

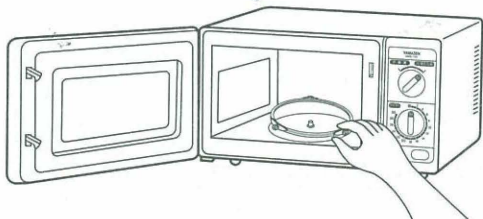


お手入れのさいに、シンナー、ベンジン、みがき粉、金属たわしは使用しないでください。変色したり傷がついたりします。

# マイクロウェーブオーブンの使い方

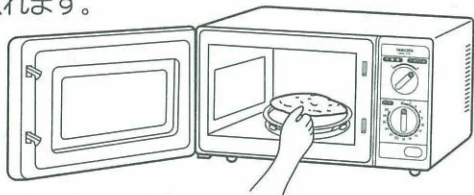
## “あたため”の場合

- 回転台を庫内底部に置き、回転皿を裏面の凸部が回転軸にはまるように回転台にのせます。



### 1. 食品を庫内に入れます。

ドアオープンボタンを押し、ドアを開き食品を庫内に入れます。



### 2. ドアを閉じます。

ドアをきっちり閉じてください。

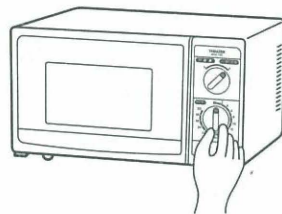


- ### 3. 2パワー切換スイッチを“あたため”に合わせます。

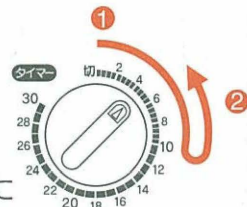


### 4. タイマーを合わせます。

タイマーツマミをまわして加熱時間をセットしてください。庫内灯が点灯し、加熱をはじめます。短い時間を合わせやすいタイマーです。※2分以内の短い時間を合わせるときは、いったん右に余分に回してから、逆にもどして合わせてください。



いったん5分以上に回してからご希望の時間に



## ご注意

- 加熱時間は、料理の種類や分量によって異なります。
- 調理の途中でドアを開けるのは自由です。ドアを開けることにより、電源が切れるしくみになっています。
- ドアを開けたあと、続けて料理したいときはそのままドアを閉じると残りの時間を調理してくれます。

## 5. タイマーが「切」になったら食品を取り出します。

タイマーが「切」になり「チーン」という音がして止まりますと、庫内灯も消えます。ドアを開けて食品を取り出してください。  
※あついときは、ふきんなどを使ってください。



## “解凍”（ゆっくり加熱）の場合

● “あたため”と同じように回転台、回転受皿をセットします。

### 1. 食品を庫内にいれます。

ドアオープンボタンを押し、ドアを開き食品を庫内に入れます。

※ラップなどの包装はすべて取り除いて庫内へ。

### 2. ドアを閉じ“解凍”にパワー切換スイッチを合わせます。

生ものの冷凍食品を解凍するときや、煮ものときに使います。



### 3. タイマーを合わせます。

タイマーつまみをまわして加熱時間をセットしてください。庫内灯が点灯し、加熱をはじめます。

※2分以内の短い時間を合わせるときは、いったん右に余分に回してから、逆にもどして合わせてください。

### 4. タイマーが「切」になり“チーン”と鳴ったら食器を取り出します。

# クッキングガイド

## 電子レンジを 上手に使うコツとポイント



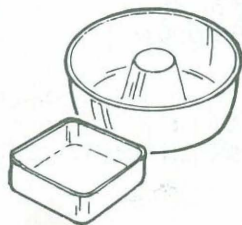
電波を通して熱に強い

## 使える容器

### 耐熱性プラスチック容器

ポリプロピレンなど、耐熱温度が120℃以上  
のものは使えます。

※中の食品が高温になる油料理などはお避け  
ください。また、ふたの部分だけ耐熱性が  
低い場合がありますのでご注意ください。



### 耐熱ガラス容器

耐熱ガラスと表示されている物。  
パイレックス・パイロセラム・クックマスター  
など最適です。  
※急熱・急冷で割れることがあります。



### 陶磁器

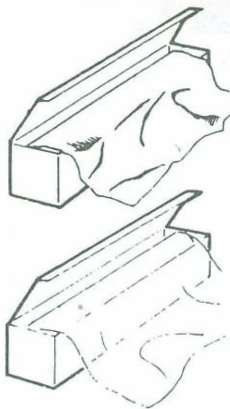
日常使用している陶磁器は使えます。  
※色絵つき、ひび模様のあるものはお避けくだ  
さい。金・銀模様はスパークの原因となり、  
はげてしまいます。



### アルミホイル

★注意してお使いください。

電波を反射する性質を利用して電波のあたり具  
合を調節するのにお使いください。  
※庫内やとびらに触れると火花がとんだりする  
ことがあります。



### ラップ

★注意してお使いください。

野菜をゆでるとき包んだり、容器のふたとして  
使えます。  
※高温になる料理（砂糖・バター・油を使う料  
理）には使用しないでください。ラップが溶  
けることがあります。

電波を通さず熱に弱い

## 使えない容器

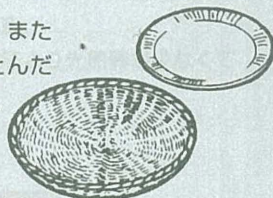
### 漆器

塗りがはげたり、ひび割れをおこしたりする  
こともあるので、使えません。



### 紙・木・竹製品

加熱しすぎると焦げることがあります。また  
釘や針金を使ってあるものは、火花がとんだ  
り電波が集中して焦げることがあります。



### 熱に弱いプラスチック容器

耐熱温度100℃以下のポリエチレン・スチロー  
ル樹脂は溶けたり、形がくずれたりします。フ  
ェノール・メラミン・ユリア樹脂製のものも焦  
げたりひびが入ることがあります。



### 金属容器

アルミやホーローなべ、ステンレスの金属容器  
は電波を通さないので使えません。金網や金串  
などは、火花をとばすこともあり危険です。



### ふつうのガラス容器

カットグラス・強化ガラス・クリスタルガラス  
は、高温になる油料理などに使用すると割れる  
ことがあります。普通のガラスコップや牛乳び  
んなどは牛乳や油を温めるときには使えます。  
びんのキャップは必ずはずしてください。



# 炎もないのに調理ができる。そのしくみは？

マイクロウェーブオーブンのしくみと特長

## 3つの性質がある電子レンジの電波。

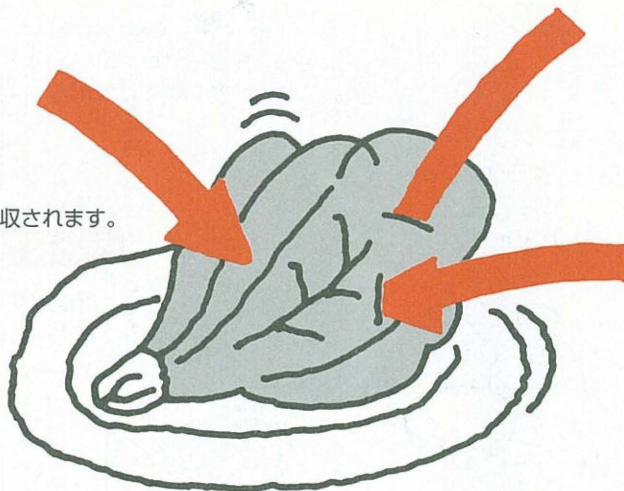
電子レンジは電波で加熱します。

この電波はテレビや無線通信に利用されているマイクロ波という極超短波です。

この電波が食品に当たると食品に含まれている水の分子が摩擦熱をおこし、食品自体が発熱し、加熱されます。

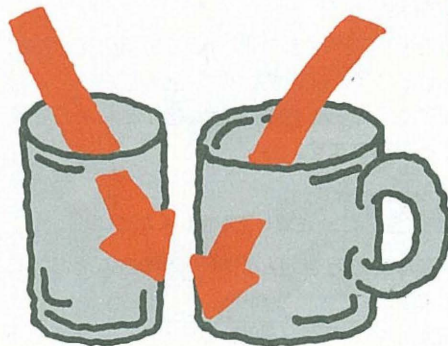
### 吸収

水や水分の含んだ食品には吸収されます。



陶磁器、ガラスなどは電波が素通りし、からの場合はほとんど熱くなりません。

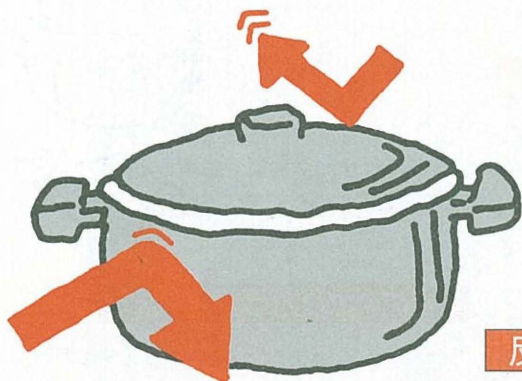
### 透過



### 反射

金属は電波を反射します。

金属製の容器を使うと食品に電波が届かず、加熱できません。



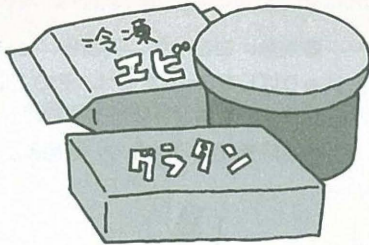
# 電子レンジの特長

## グーンと経済的です

安い冷凍食品や、まとめ買い、残り物の活用で節約でき経済的です。

## 容器のまま、包装のままOK

食品のみを加熱しますので容器に入れたまま加熱できます。お皿に移しかえたり、おなべを洗ったりする時間が省けます。



## 熱気や煙が出ません

電波で調理する電子レンジなので、ガスコンロのようにキッチンに熱や煙が出にくく夏もさわやかで台所も清潔に保てます。

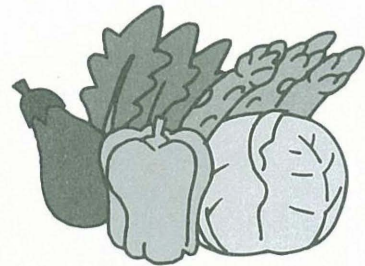


## 調理時間が短くなります

食品に吸収された電波で、食品の分子が摩擦をおこし食品自体が発熱するので、効率よく加熱され、スピーディーに調理します。またそのぶん従来の調理法より光熱費が少なくて済みます。

## 湿気た食品の乾燥や、からいりのかわりに

湿気た食品も、パリッと乾燥させることができます。この乾燥効果を利用して、からいりもできます。余分な水分を逃がすためにふたをししないでください。



水を使わないのでビタミンCが水の中へ逃げることなく加熱時間が短いので、酸化や熱に弱いビタミンCの残有率が高く仕上がります。

## 栄養価をそこないません

# 基本を覚えてください。 まず温めなおしのコツ。

## ⚠ あたため

### 加熱は食べる直前に

必要以上に加熱しすぎると水分をそそぎ取ります。  
また温めなおしてからおいしくいただくためには  
加熱後すぐに食べてください。

### 缶詰やレトルト食品は 容器に移し変えて

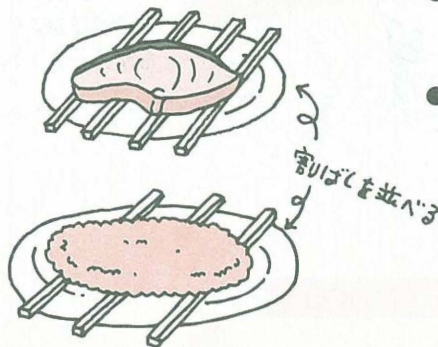
紙袋やポリ袋に入った食品は他の容器に移しか  
えて、びん類や密封容器は栓やふたをとってか  
ら加熱します。

### ごはん類



- 乾燥気味のごはんには水を少しふりかけて、ふたかラップをして。
- 油を使ったごはんものはラップなしで。チャーハンやドライカレーなどはバターやサラダ油の脂肪分がごはんを包んで水分の蒸発を防ぎます。

### 焼きもの・揚げもの



- 焼魚、コロッケ、天ぷら、カツなどは皿にわりばしを3〜4本並べ、その上のにせて加熱します。しあがりはカラッと。
- 照焼き・かば焼きはタレをぬるとテリがでます。



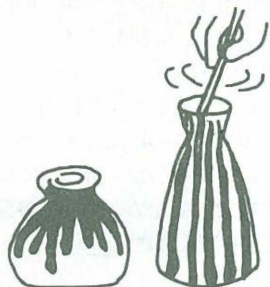
### 煮物



- 野菜の煮物など  
器に盛り、ふたかラップをして加熱、シチュー、カレー等は途中でかき混ぜます。
- 煮魚は煮汁をかけて時間をひかえ目に加熱。



## 汁物



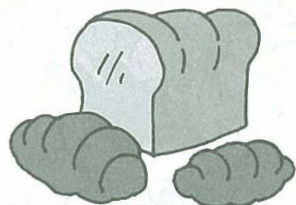
途中で  
かき混ぜる

- 酒のかんは背の低いとっくりに入れて、背の高いとっくりの場合は、途中でかき混ぜるかアルミホイルを上部 $\frac{1}{2}$ にかぶせてください。

## 食べる分だけそのつど加熱

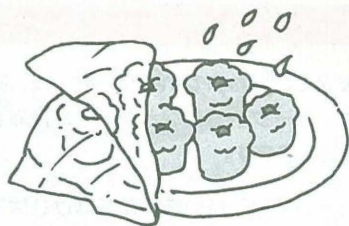
必要な量だけを温めなおしてください。一人分でも簡単に温められます。

## パン・めん類



- パンは加熱しすぎると、パサパサになって、味が落ちますのでご注意ください。
- スバゲティ・焼きそばは皿に移し、ふたやラップはせずに加熱します。

## 蒸し物



- 水気の少なくなったものには、水を少しふりかけるかまたは、ぬれ布巾で包んで加熱します。

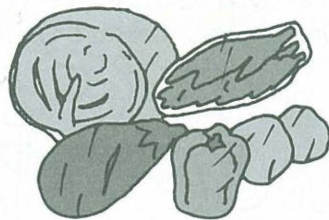
水を少し  
ふりかける

### 下ごしらえをして スピーディに調理

電子レンジで下ごしらえをしてから、他の調理器でお料理をすると、スピードアップができしかも風味をそこなわずにできあがります。但し加熱は八分通りで止めるのがコツ。

- 形が不揃いな食品を加熱するときは、身の薄い部分や早くでき上がる部分をアルミホイルでおおいます。(アルミホイルがオープン内壁に接触しないようにしてください。)

### 野菜類



ラップで包む

- 食品の持っている水分で調理しますので野菜を洗った後、水気を少し残してきっちりとラップで包んでください。

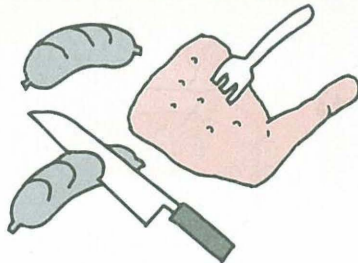
ほうれん草などは葉と茎を交互に重ねてください。また茎の太いものは茎に十字に包丁目を入れます。茎が柔らかくなればでき上がりです。アク抜き、色止めの必要な野菜は冷水でアク抜きをしてください。

- じゃがいも、さつまいもなど数コいっしょに加熱する時は大きさをできるだけそろえて竹串をさしてみてもスツと通ればでき上がりです。



冷水でアク抜きをする

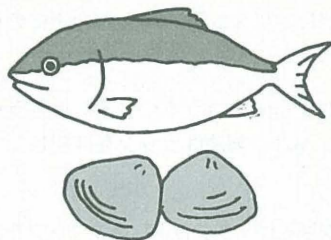
### 肉類



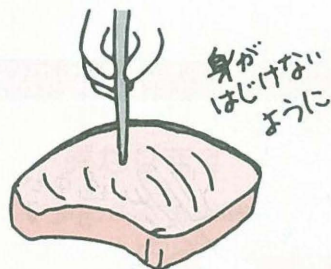
- 皮や被膜でおおわれているソーセージ、鶏肉などはフォークや竹串などで穴をあけるか、包丁目を入れます。

- 竹串をさしてみても赤い肉汁がでなければでき上がりです。

## 魚・貝類



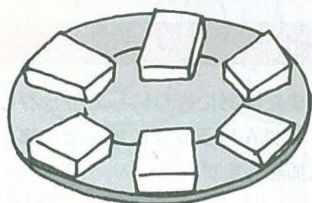
- 二枚貝はカラが開いたらでき上がりです。えび、かに、貝類は加熱しすぎると身が縮んで固くなりますので注意してください。
- 魚等にこげめをつけたいときは、しょうゆやみりんなどのタレを塗って調理してください。また切り身魚はフォークや竹串で穴をあければ身がはじけません。



## 蒸す、ゆでる、煮るなどが簡単に

鍋を洗ったり湯をわかしたりの手間がはぶけて大助かり。ゆでる、蒸す、煮るなどは容器におおいをして、また焼く、乾燥させるなどはおおいなしで調理します。

## パン・めん類



円周上にならべる

- もち水につけてから皿にのせます。数コ同時に加熱する時は円周上に並べてください。
- もち米、たとえば赤飯などは、できあがり量がかかりふえますので、容器はできるだけ底が平らで深いものをお使いください。
- ケーキはオーブンでつくる時よりバターやマーガリンなどの油脂を多くします。また容器の上に乾いたふきんをかけると弾力のある仕上がりになります。

### 調理済み冷凍食品の解凍

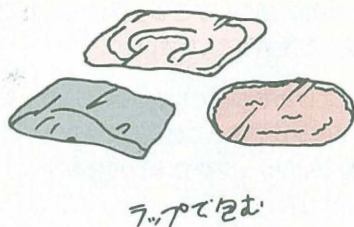
凍結した状態から解凍と加熱を同時に行います。市販のしゅうまい、肉だんごや手作りのシチュー、カレー等ホームフリージングしたもの。



### おいしく解凍できるように ホームフリージングのときの 気くばりを

1回分ずつ小分けにして解凍しやすくしておきます。ソース類やだし汁などは製氷皿で凍るとふえるので少なめに入れます。

### 魚・肉類



- 魚は1切れずつラップで包み冷凍、ラップをはずし、皿に割りばし3~4本並べた上にのせて生解凍。
- 肉、鶏肉は1回分ずつうすく平らにしてラップで包み、冷凍、解凍はラップをはずし皿にのせて。
- ハンバーグはこげめをつけ1コずつラップで包み冷凍。解凍はラップをはずし、皿にのせて。

### 汁もの・シチュー類



- スープは濃いめに煮つめて密閉容器、または製氷皿に入れて冷凍してください。解凍は深めの容器に入れ、ふたをして途中2~3回かきまぜます。汁ものは周囲のほうから溶けてくるので、ムラなくアツアツにするため必ずまぜてください。

### ごはん・パン類



- 1人前ずつ、またはおにぎりにしてラップに包んで冷凍。ごはんはラップに包んだまま、解凍、さらに加熱します。
- パンは、ラップを取り皿にのせて加熱、時間をかけすぎるとパサパサになるので注意。

# 上手に仕上げるテクニック。

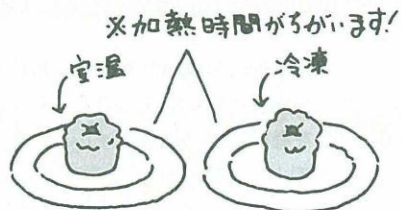
## 加熱時間は食品の分量に ほぼ比例します

分量が倍になると時間も倍に、半分なら約半分になります。正確な倍数よりやや短めにセットし様子を見ながら加熱しましょう。



## 加熱前の食品温度によって 加熱時間は異なります

同じ分量の同じ食品でも夏より冬の方が調理時間が長くなります。また冷蔵庫に入っていたものと冷凍室に入っていたものとは調理時間が異なります。



## 途中で位置をかえたり かき混ぜたり 熱のあたりを調節しましょう

加熱ムラを防ぐため量の多いものは途中でかき混ぜてください。また厚みのあるもの、形の大きいものは途中で上下をひっくり返し、また数口を同時に加熱する時は、途中で位置を変えるか、180度受皿を回転させてください。



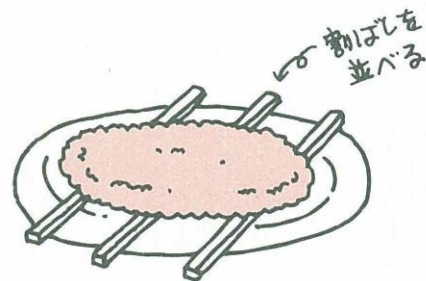
## 加熱時間は食品の 種類・形・大きさによって 異なります

同じ食品でも種類や形・大きさが違うと加熱時間や仕上がりが異なります。できるだけそらえて加熱してください。



## ふた、ラップ、割ばしなどを 上手に利用しましょう

- ゆでる、蒸す、煮る等、水分を含みしっかりと仕上げたい料理は、ラップかふたをして加熱してください。
- カラッと仕上げたい料理（焼き物・揚げ物）は皿に割ばし3～4本並べた上にのせて加熱してください。

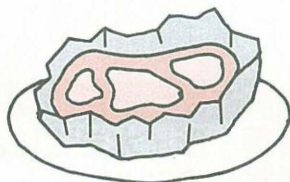
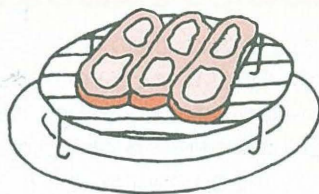


# “解凍”機能で上手に解凍

## ※ 解凍

- 冷凍食品には、「材料」で冷凍したものと、「お料理」を冷凍したものとがあります。材料で冷凍したものは、生の状態まで解凍。中心がまだ少し凍っている半解凍で止めるのがコツ。
- 材料の厚さは、さしみ用切り魚の場合4cm以内。薄切り肉は2.5cm以内のものの方が、上手に解凍できます。

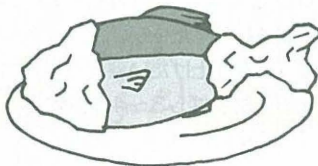
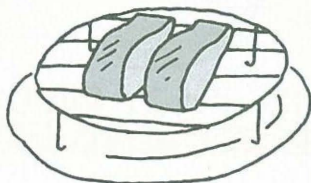
### 肉の解凍



- 薄切り肉は、ラップを取りスノコ等にのせて解凍。身がほぐれる程度に解凍します。
- 厚い肉は、まわりにアルミホイルをまいて、解凍します。
- ひき肉などかたまっているものは、途中でほぐし、解凍できたものから取り出します。



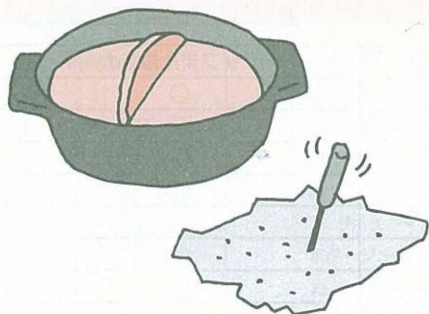
### 魚の解凍



- 切り身魚は、ラップをとりスノコ等にのせて解凍。
- 大きい一尾魚や形の不揃いなものは、身の薄い周囲や尾や頭など早く解凍されるので、アルミホイルを巻いて。アルミホイルが庫内の周囲に触れないように注意してください。
- さしみ用いか、まぐろは内部がまだ少し凍っているくらいが適当で、あとは自然解凍にまかせます。端がうすっぺらなときはアルミホイルで周囲をおおってください。

# 煮物・煮込み料理のコツ

## 落しぶたを使います

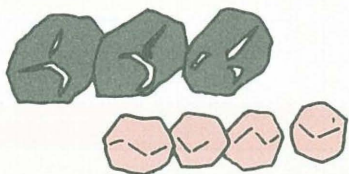


●落しぶたは材料の表面が乾燥するのを防ぎ、煮汁がよくしみ込んでおいしくしあげるものです。

※特に煮くずれしやすい材料のときは、ラップや硫酸紙の中央に穴をあけて落しぶたとして使用できます。

**あたため** で煮立ててから **解凍** に切りかえて煮ると、味がしみわたり、おいしい煮ものができあがります。

## 材料はできるだけ揃えて



●固いものは小さく、柔らかいものは大きめに。同じ材料はできるだけ同形にそろえ材料はなるべく重ならないように。これが煮物のコツです。

## 途中で混ぜる



●煮ものの分量が多いときは、途中でかき混ぜましょう。

## 下ごしらえをして

●シチューなどに使うときは、肉や野菜をフライパンで炒めて、アク抜きが必要な野菜は、アク抜きしておいて煮込んでください。

# 調理タイム一覧表

あたため

## 野菜のゆで物タイムの目安

メニュー名	分量	調理時間	ラップまたはふた
ほうれん草	200g	約3分30秒	○
春 菊	100g	約2分	○
キャベツ	100g	約3分	○
小松菜	100g	約2分30秒	○
もやし	100g	約2分30秒	○
カリフラワー	100g	約3分	○
ブロッコリー	100g	約3分30秒	○
さやえんどう	100g	約2分30秒	○
じゃがいも	1個 (150g)	約4分50秒	○
さといも	100g	約3分	○
さつまいも	1本 (200g)	約5分	○
だいこん	200g	約5分	○
かぼちゃ	200g	約5分30秒	○

あたため

## 調理済み冷凍食品

ごはん	1杯 (140g)	3分30秒	○
肉まん	1個 (80g)	1分30秒	○
しゅうまい	15個	約5分	○
ハンバーグ	1個 (100g)	約3分30秒	○
カレーシチュー	1人分 (350g)	約10分	○
ほうれん草	(200g)	約3分30秒	×
さやいんげん	(100g)	約3分30秒	×
ミックスベジタブル	(100g)	約3分10秒	×
とうもろこし	1本 (200g)	約6分	○



あたため

温めなおしタイムの目安

料理の種類	メニュー名	分量	調理時間	ラップまたはふた
ごはん類	冷やごはん	1杯 (140g)	約1分15秒	○
	チャーハン	1皿 (300g)	約4分	×
	丼もの	1人分 (300~400g)	約4分30秒	○
汁もの類	みそ汁	1杯 (150cc)	約1分15秒	×
	シチュー類	1杯 (350g)	約5分30秒	○
	ポタージュスープ	1杯 (200cc)	約3分	○
	カレー	1人分 (300g)	約5分	○
酒のかん 飲みもの	酒のかん	1杯 (180cc)	約1分	×
	牛乳	1カップ (200cc)	約2分	×
	コーヒー	1カップ (180cc)	約2分	×
煮もの	煮魚	1切 (100g)	約2分	○
	野菜の煮もの	1人分 (200g)	約2分30秒	○
焼きもの	焼き魚	1切 (80g)	約1分	×
	やきとり	2串 (100g)	約1分30秒	×
	ハンバーグ	1個 (80g)	約2分	×
炒めもの	焼そば	1皿 (200g)	約3分30秒	×
	野菜炒め	1人分 (150g)	約3分	×
	スパゲティ	1皿 (300g)	約4分	×
	八宝菜	1皿 (300g)	約4分	○
揚げもの	天ぷら	3個 (150g)	約1分50秒	×
	フライ	2個 (100g)	約1分15秒	×
蒸しもの	肉まん	1個 (80g)	約1分	○
	しゅうまい	5個 (100g)	約1分30秒	○

解凍

生もの冷凍食品

豚・牛ひき肉	200g	約3分30秒
豚・牛薄切り肉	200g	約3分30秒
白身魚(切り身)	1切 (100g)	約1分30秒
刺身いか	150g	約2分30秒
大正えび	10尾 (100g)	約2分

# あれ！故障かな？と思ったら

修理を依頼される前に

万一故障と思われることがありましたら、修理を依頼される前に、次のことをご確認ください。

## 症状2

庫内灯が点灯しているが食品が熱くならない。

- 加熱のときに金属製の容器で食品がおおわれていませんか。

## 症状4

回転台が左、または右に回転する。

- 回転台は調理開始のタイミングにより、右または左回転します。いずれも調理のできあがりには関係ありません。

## 症状1

ドアを閉じてタイマーつまみを回してもまったく動かない。庫内灯も点灯しない。

- さし込みプラグが抜けていませんか。
- ドアは確実に閉っていますか。
- 配電盤のヒューズまたはブレーカーが切れていませんか。

## 症状4

回転台が回転しない。

- 回転台を正しくセットしていますか。
- 回転台のローラーやローラー接触部に食品カスや食品汁がついていませんか。

以上のことを調べていただき、なお異常のあるときは、すぐに差し込みプラグをコンセントから抜いて、販売店に連絡ください。

## 愛情点検



このような症状がおこっていますか。

## 長年ご使用の電子レンジの点検を！

- 電源コードや差し込みプラグが異常な熱をもっている。
- 自動的に運転が止まらない場合がある。
- 手を触れるとピリピリと電気を感じる。
- スイッチを入れても、ときどき食品が加熱されない場合がある。
- 異常な臭いが出たり煙が出る場合がある。
- その他の異常や故障がある。

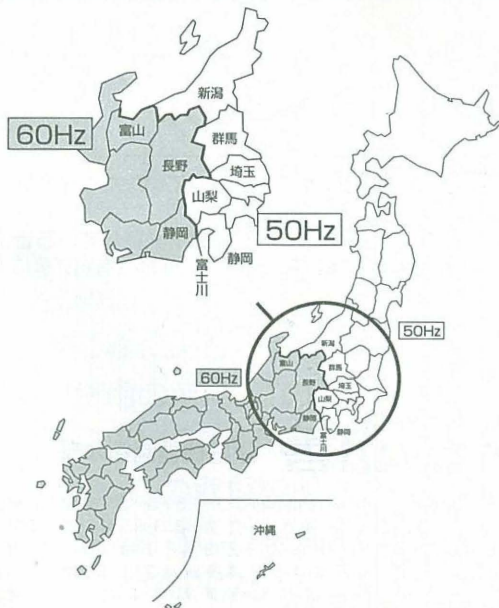
故障や事故防止のため、スイッチを切りコンセントから差し込みプラグをはずして使用を中止してください。必ず販売店に点検・修理をご相談ください。

# アフターサービスについて

## 転居されるときは

- 電源周波数の異なるところへご転居される場合は、下記部品の取りかえが必要です。お買いあげの販売店にお問い合せください。（持込修理）
- 取り換えが必要な部品  
高圧コンデンサー・高圧トランス・タイマー
- 取り換えにともなう費用  
保証期間内・外とも下記の通りです。

	保証期間内	保証期間外
部 品 代	無 料	有 料
取 替 え 工 料	有 料	有 料



## アフターサービスについて

- ①この製品は保証書がついております。  
お買上げの際に、販売店より必ず保証欄の「お買上げ年月日」と「販売店印」の記入をお受けください。
- ②保証期間はお買上げ日より1年です。  
ただしマグネトロンのみ2年間といたします。  
保証期間中の修理はお買上げの販売店にご依頼ください。保証書の記載内容により修理致します。その他詳細は保証書をご覧ください。
- ③保証期間経過後の修理（有料）についてはお買上げの販売店にご相談ください。  
（株）山善は、販売店からの注文により、補修用性能部品を販売店に供給します。
- ④電子レンジの補修用性能部品の保有期間は製造打ち切り後8年です。  
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。
- ⑤アフターサービスについてご不明な場合は、  
本書に記載の「『山善』サポートセンター」へお問合わせください。

### 個人情報のお取り扱いについて

株式会社 山善及びその関係会社は、お客様の個人情報やご相談内容を、ご相談への対応や修理、その確認などのために利用し、その記録を残すことがあります。  
また、個人情報を適切に管理し、修理業務などを委託する場合や正当な理由がある場合を除き、第三者には提供しません。

この商品についてのお取扱い・お手入れ方法などのご相談、ご転居されたりご贈答品などで、販売店に修理のご相談ができない場合は、「『山善』サポートセンター」にご相談ください。

「『山善』サポートセンター」

ナビダイヤル  057-000-2112

※PHS、IP電話など一部の電話からのご利用はできません。

受付時間：10：00～17：00（土・日・祝日を除く）

●季節や時間帯によってナビダイヤルがかりにくい場合があります。その際は、「お買い求めの商品名・形名・ご相談内容・お客様のお名前・お電話番号」をご記入の上、Eメールにてお問い合わせください。サービス係よりご連絡をさせていただきます。

●Eメールでのご相談は

[support@qriom.com](mailto:support@qriom.com)