

パンを作る

生地を発酵させる

1次発酵

2次発酵

1 パンの生地を作る 生地分量や作り方は「お料理ノート」を参照してください。→P.20~P.23

2 生地表面がなめらかになるように丸め、合わせ目をつまんでしっかりと閉じる
合わせ目を下にしてなべの中央に置き、外ぶたを閉める

3 **メニュー** を押して「パン発酵」メニューを選ぶ

- 「パン発酵」メニューを選ぶと「パン発酵」メニューの初期表示時間が点滅します。
◀ または ▶ を押し、調理(発酵)時間を変更してください。
→調理(発酵)時間はお料理ノート(P.20~P.23)参照

初期表示時間(パン発酵)	設定可能な範囲
40分	1分~60分

4 **炊飯 再加熱** を押す メロディー(ブザー)が鳴り、調理を開始します。

炊飯/再加熱ランプが点灯し、表示部に調理完了までの目安時間(分)を表示します。
●調理中に現在時刻を知りたいときは◀ または ▶ を押しと表示が切りかわります。

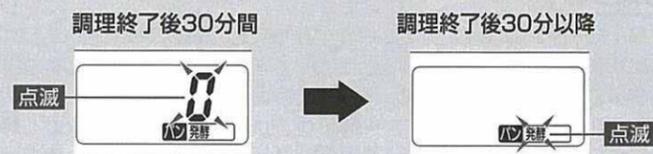
5 発酵終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら **保温 とりけし** を押し、発酵の状態を確認する **1次発酵**

- 1次発酵を始める前の生地約2倍(丸パンの場合*)の大きさになり、強力粉(分量外)をつけた指を差し込んで、指穴がそのまま残れば1次発酵完了です。指穴が戻る場合は、発酵が不十分なため、手順**3**からもう一度操作し発酵時間を追加してください。

6 1次発酵が完了したら…
生地を手で軽く押さえてガス抜きをし、**2~4**を再度行って2次発酵をする

7 発酵終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら **保温 とりけし** を押し、発酵の状態を確認する **2次発酵**

- 2次発酵を始める前の生地約2倍(丸パンの場合*)の大きさになっていれば2次発酵完了です。
※ふくらむ大きさはメニューによってかわりますので各レシピを参照してください。



お願い

- 生地は発酵後すぐに次の工程へ進んでください。すぐに次の工程へ進まないで、パンの焼き上がりに影響することがあります。
- 炊飯終了直後に使用する場合は、ご飯の保温をやめてすぐに使用する場合は、30分以上冷ましてください。温度が高いとうまく発酵できません。

- 調理が終わったあとは必ず「保温/とりけし」キーを押してください。「保温/とりけし」キーを押さないと、生地取り出し忘れの注意を促すためにブザーが30分ごとに鳴り、表示が点滅してお知らせします。

パンを作る

パンを焼く

1 発酵完了が確認できたら、外ぶたを閉める

2 **メニュー** を押して「パン焼き」メニューを選ぶ

- 「パン焼き」メニューを選ぶと「パン焼き」メニューの初期表示時間が点滅します。
◀ または ▶ を押し、調理(焼き)時間を変更してください。
→調理(焼き)時間はお料理ノート(P.20~P.23)参照

初期表示時間(パン焼き)	設定可能な範囲
45分	1分~60分

3 **炊飯 再加熱** を押す メロディー(ブザー)が鳴り、調理を開始します。

炊飯/再加熱ランプが点灯し、表示部に調理完了までの目安時間(分)を表示します。
●調理中に現在時刻を知りたいときは◀ または ▶ を押しと表示が切りかわります。

4 焼き終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら **保温 とりけし** を押す

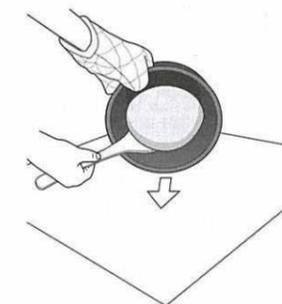
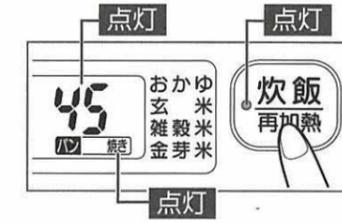
- パンの中央に竹ぐしをさして焼き上がりを確認します。
- 竹ぐしに生地がついてこない場合…焼き上がっています。
- 竹ぐしに生地がついてくる場合…焼き不足です。手順**2**からもう一度操作し、焼き時間を追加してください。

5 本体からなべを取り出し、なべを傾け、木じゃくしを使ってパンを取り出す

- なべ・パンは熱くなっていますので、必ずミトンなどを使用してやけどにご注意ください。

6 上面にも焼き色をつけたい場合は、パンを裏返してなべに入れ、さらに10分焼く

- 手順**2**からもう一度操作し、焼き時間を10分に設定してください。



お願い

- 焼き上がったパンはすぐになべから取り出し、脚つきアミなどにのせて、室温で冷ましてください。そのままにしておくと、パンがなべにくっついたり、つゆが落ちてべたついたりする原因になります。
- 調理終了後は本体内側が熱くなっていますので、パンの取り出しは十分注意してください。
- 本体が冷めてからお手入れしてください。
- パン調理後のにおいが気になる場合は、「においが気になる場合のお手入れ」を参照し、お手入れしてください。→P.24

- 調理が終わったあとは必ず「保温/とりけし」キーを押してください。「保温/とりけし」キーを押さないと、パン取り出し忘れの注意を促すためにブザーが30分ごとに鳴り、表示が点滅してお知らせします。



■お料理ノートに記載している計量単位

- 大さじ1= 15mL
- 小さじ1= 5mL
- 米の計量は付属の計量カップで行ってください。
白米・玄米 →「白米用」計量カップ
無洗米・金芽米 →「無洗米専用」計量カップ

●1カップ当たりの分量の目安

計量カップ	合数	容量	重量
白米用	約1合	約180mL	約150g
無洗米専用	約1合	約171mL	約147g

五目ご飯

1人分 420kcal

メニュー: 白米/炊きこみ

材料(2~3人分)

米	2カップ
鶏もも肉	30g
油あげ	1/3枚
にんじん	20g
こんにゃく	20g
ごぼう	20g
干しいたけ(もどす)	2枚
薄口しょうゆ・みりん	各大さじ1
A 塩	小さじ1/3
だしの素	小さじ1/3
干しいたけのもどし汁	
みつば	適宜

作り方

- 1cm角に切った鶏もも肉と、一度熱湯に通して(油抜き)小さめのたんざくに切った油あげをAに5分間つけておきます。
- にんじん・こんにゃくは小さめのたんざくに切り、こんにゃくは熱湯に通してざるにあげておきます。ごぼうはさがきにし、水にさらしてアクを抜き、ざるにあげておきます。干しいたけは細切りにします。
- 干しいたけのもどし汁に1のつけ汁を加え、全体をよく混ぜておきます。

無洗米を炊くときは「無洗米」を選択してください。



- 4 米は洗い、3を加え、「白米」の水位目盛2まで水をたして、なべの底からよく混ぜます。
- 5 1と2の具を4の米の上に平らにのせます。
●のせた具は米と混ぜないでください。また米や具の量が多いとうまくできません。
- 6 「メニュー」キーを押して「白米/炊きこみ」を選び、続いて「炊飯/再加熱」キーを押します。
- 7 炊き上がったら、混ぜてほぐします。
- 8 器に盛り、みつばを添えます。

七草がゆ

1人分 92kcal

メニュー: おかゆ

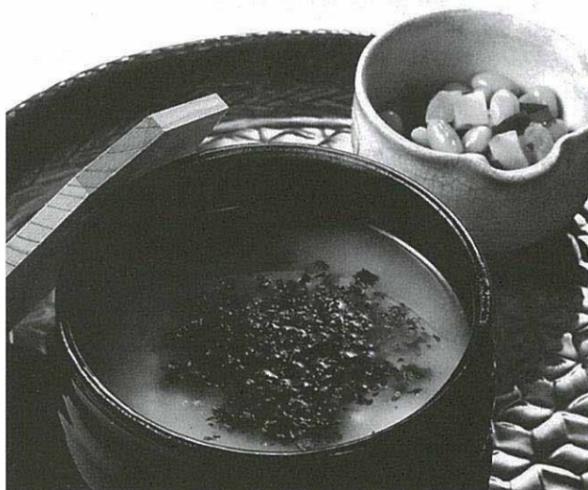
- ①おかゆを炊く場合は必ず「おかゆ」メニューを選んでください。
- ②「七草がゆ」などの青菜を入れるおかゆを作る場合は、青菜はあらかじめゆでておき、おかゆが炊き上がってから加えてください。
以上のことを守らないと、ふきこぼれや蒸気経路の目詰まりの原因になり危険です。

材料(2~3人分)

米	0.5カップ
青菜類(春の七草※、なければその他の野菜類)	35g
塩	少々

作り方

- 1 青菜類は洗って熱湯でゆで、水にとって冷まし、水けを絞って小口切りにしておきます。
- 2 米は洗い、「おかゆ」の水位目盛0.5まで水を入れます。
- 3 「メニュー」キーを押して「おかゆ」を選び、続いて「炊飯/再加熱」キーを押します。
- 4 炊き上がったら、1と塩を加えて軽く混ぜます。または、器に盛り、1を上のにのせます。



※春の七草: セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ(カブ)・スズシロ(ダイコン)の7種

●エネルギー(kcal)について…人数・個数に幅がある場合は多いほうの人数・個数で算出しています。
例…2~3人分のときは、「3人分」として1人分のエネルギーを算出

山菜おこわ

1人分 370kcal

メニュー: 白米/炊きこみ

材料(2~3人分)

もち米	2カップ
山菜水煮(パック入り)	50g
A 〔みりん〕	小さじ2
〔塩〕	小さじ3/4

作り方

- 1 米は洗い、ざるにあげて約30分水切りします。
- 2 1をなべに入れてAを加え、「おこわ」の水位目盛2まで水をたし、なべの底からよく混ぜます。その上に水切りした山菜水煮を平らにのせます。
●のせた具は米と混ぜないでください。また米や具の量が多いとうまくできません。
- 3 「メニュー」キーを押して「白米/炊きこみ」を選び、続いて「炊飯/再加熱」キーを押します。
- 4 炊き上がったら、混ぜてほぐします。
●もち米に白米または無洗米を混ぜて炊く場合は、水加減を水位目盛より少し多めにしてください。

無洗米を炊くときは「無洗米」を選択してください。



玄米の炊きこみご飯

1人分 440kcal

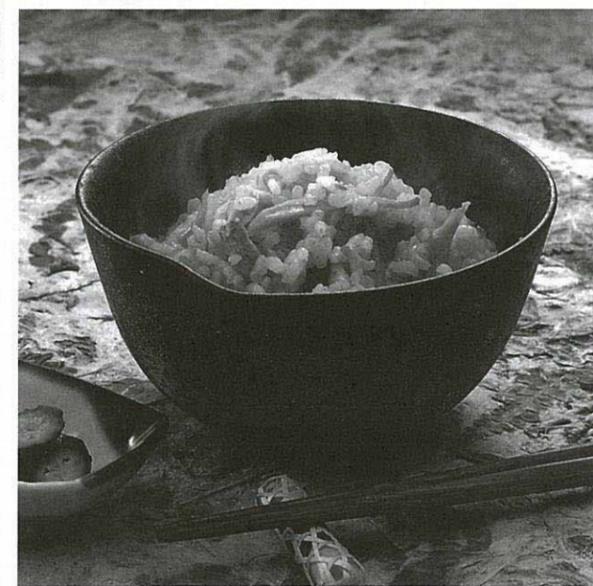
メニュー: 玄米

材料(2~3人分)

玄米	2カップ
鶏もも肉	50g
油あげ	1枚
にんじん・こんにゃく・ごぼう	各20g
A 〔薄口しょうゆ〕	大さじ2
〔みりん〕	小さじ1

作り方

- 1 鶏もも肉は1cm角に切り、油あげは一度熱湯に通して(油抜き)小さめのたんざくに切ります。
- 2 にんじん・こんにゃくはたんざくに切り、こんにゃくは熱湯に通してざるにあげておきます。ごぼうはさがきにして水にさらしてアクを抜き、ざるにあげておきます。
- 3 米は洗いAを加え、「玄米」の水位目盛2まで水をたして、なべの底からよく混ぜます。
- 4 1と2の具を3の米の上に平らにのせます。
●のせた具は米と混ぜないでください。また米や具の量が多いとうまくできません。
- 5 「メニュー」キーを押して「玄米」を選び、続いて「炊飯/再加熱」キーを押します。
- 6 炊き上がったら、混ぜてほぐします。



●玄米は、もみ殻などを取り除く程度に洗ってください。

お料理ノート パンレシピ

●パン掲載の分量は、作れる最大量です。これ以上の分量ではできあがり不十分になったり、内ぶたセットに生地がつく場合があります。

丸パン ¼切れ分 120kcal

メニュー: **パン発酵** ▶ **パン焼き**

材料

強力粉	100g
牛乳(約30℃)	65mL
砂糖	7.5g(小さじ2½)
塩	1g(小さじ½)
バター(無塩)	5g
ドライイースト	1g(小さじ⅓)

- バターは室温に戻しておきます。
- パンの高さや形は、季節、湿度、室温、材料の質・温度に影響を受けます。

作り方

1 ボウルに材料を入れて、木じゃくしで混ぜ合わせます。



2 生地がまとまってきたら、手でよくこねます。目安は約10分です。

- 表面がなめらかになり、生地が透けて、指が見えるくらいに薄くのばせるようになればこね上がりです。

- 生地がまとまりにくい場合は、強力粉(分量外)を少量ふってください。



3 生地の表面がなめらかになるように丸め、合わせ目をつまんでしっかりと閉じ、合わせ目を下にしてなべの中央に置きます。



1次発酵

メニュー キーを押して **パン発酵** を選び、続いて **炊飯/再加熱** キーを押します。(設定時間は40分です。)

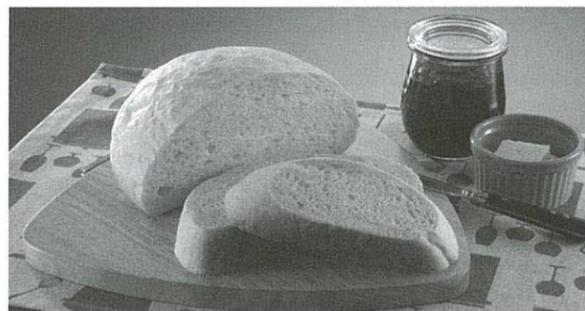
5 発酵終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら **保温/とりけし** キーを押して、発酵の状態を確認します。

3の生地が約2倍の大きさになり、強力粉(分量外)をつけた指を差し込んで、指穴がそのまま残れば1次発酵完了です。



- 指穴が戻る場合は、発酵が不十分なため、発酵時間を追加してください。

6 生地を手で軽く押さえてガス抜きをします。



7 生地の表面がなめらかになるように丸め、合わせ目をつまんでしっかりと閉じ、合わせ目を下にしてなべの中央に置きます。

2次発酵

メニュー キーを押して **パン発酵** を選び、続いて **炊飯/再加熱** キーを押します。(設定時間は40分です。)

9 発酵終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら **保温/とりけし** キーを押して、発酵の状態を確認します。



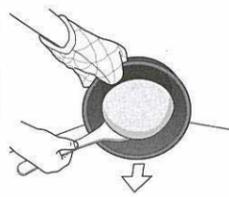
7の生地が約2倍の大きさになっていれば2次発酵完了です。

10 メニュー キーを押して **パン焼き** を選び、続いて **炊飯/再加熱** キーを押します。(設定時間は45分です。)

11 焼き終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら **保温/とりけし** キーを押して、パンの中央に竹ぐしをさして焼き上がりを確認します。

- 竹ぐしに生地がついてこない場合・・・焼き上がっています。
- 竹ぐしに生地がついてくる場合・・・焼き不足です。焼き時間を追加してください。

12 焼き上がったパンは、すぐになべから取り出し、脚つきアミなどにのせて、あら熱を取ります。取り出すときは、なべを傾け、木じゃくしを使って取り出してください。



- 熱いので必ずミトンなどを使用し、やけどにご注意ください。

13 お好みで上面に焼き色をつけたい場合は、パンを裏返して入れます。

メニュー キーを押して **パン焼き** を選び、続いて **炊飯/再加熱** キーを押します。(設定時間は10分です。)

- 熱いので必ずミトンなどを使用し、やけどにご注意ください。
- あら熱が取れたらラップなどをして保存し、お早めにお召し上がりください。

ごはん入り丸パン ¼切れ分 114kcal

メニュー: **パン発酵** ▶ **パン焼き**

材料

強力粉	85g
ごはん	50g
湯(約80℃)	35mL
砂糖	5g(小さじ1½)
塩	1.5g(小さじ¼)
バター(無塩)	5g
ドライイースト	1g(小さじ⅓)

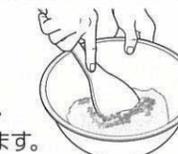
- バターは室温に戻しておきます。
- 冷やごはんまたは冷凍したごはんを使用するときは、ラップをして、食べる時の温かさまで電子レンジで温めてください。
- 一日以上保温したごはん、解凍後一日以上たったごはんは使用しないでください。
- パンの高さや形は、季節、湿度、室温、材料の質・温度に影響を受けます。

作り方

1 耐熱容器にご飯と湯を入れ、軽くほぐしてからラップをかけて10分浸します。

2 スプーンの背で器にすりつけるようにして、ごはん粒を軽くつぶしながら、人肌の温かさにします。

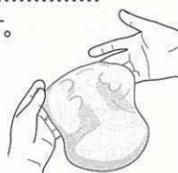
3 2と全ての材料をボウルに入れて、木じゃくしでご飯に粉をまぶすようによく混ぜます。



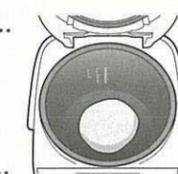
4 パラパラの生地を手でひとつひとつにまとめます。

5 4をボウルから出し、手でよくこねます。目安は約10分です。

- 表面がなめらかになり、生地が透けて、指が見えるくらいに薄くのばせるようになればこね上がりです。
- 生地がまとまりにくい場合は、強力粉(分量外)を少量ふってください。



6 生地の表面がなめらかになるように丸め、合わせ目をつまんでしっかりと閉じ、合わせ目を下にしてなべの中央に置きます。

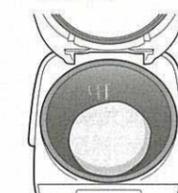


1次発酵

メニュー キーを押して **パン発酵** を選び、続いて **炊飯/再加熱** キーを押します。(設定時間は40分です。)

8 発酵終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら **保温/とりけし** キーを押して、発酵の状態を確認します。

6の生地が約2倍の大きさになり、強力粉(分量外)をつけた指を差し込んで、指穴がそのまま残れば1次発酵完了です。



- 指穴が戻る場合は、発酵が不十分なため、発酵時間を追加してください。



9 生地を手で軽く押さえてガス抜きをします。



10 生地の表面がなめらかになるように丸め、合わせ目をつまんでしっかりと閉じ、合わせ目を下にしてなべの中央に置きます。

2次発酵

メニュー キーを押して **パン発酵** を選び、続いて **炊飯/再加熱** キーを押します。(設定時間は40分です。)

12 発酵終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら **保温/とりけし** キーを押して、発酵の状態を確認します。
10の生地が約2倍の大きさになっていれば2次発酵完了です。



13 メニュー キーを押して **パン焼き** を選び、続いて **炊飯/再加熱** キーを押します。(設定時間は55分です。)

14 焼き終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら **保温/とりけし** キーを押して、パンの中央に竹ぐしをさして焼き上がりを確認します。
■竹ぐしに生地がついてこない場合・・・焼き上がっています。
■竹ぐしに生地がついてくる場合・・・焼き不足です。焼き時間を追加してください。



15 焼き上がったパンは、すぐになべから取り出し、脚つきアミなどにのせて、あら熱を取ります。取り出すときは、なべを傾け、木じゃくしを使って取り出してください。
●熱いので必ずミトンなどを使用し、やけどにご注意ください。

16 お好みで上面に焼き色をつけたい場合は、パンを裏返して入れます。
メニュー キーを押して **パン焼き** を選び、続いて **炊飯/再加熱** キーを押します。(設定時間は10分です。)

- 熱いので必ずミトンなどを使用し、やけどにご注意ください。
- あら熱が取れたらラップなどをして保存し、お早めにお召し上がりください。

お料理ノート パンレシピ

フォカッチャ ¼切れ分 79kcal

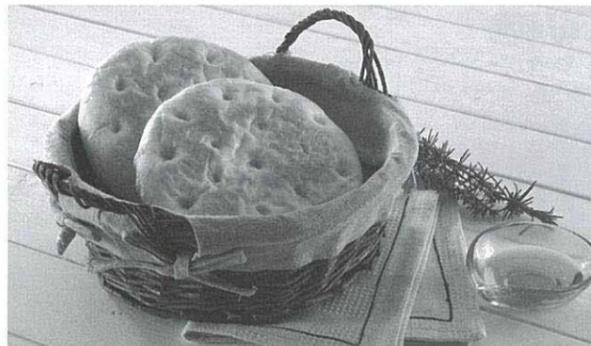
メニュー: **パン発酵** ▶ **パン焼き**

- 材料**
- 強力粉…………… 70g
 - 水(約30℃)…………… 45mL
 - 砂糖…………… 3g (小さじ1)
 - 塩…………… 1g (小さじ½)
 - ドライイースト…………… 1g (小さじ½)
 - オリーブ油…………… 3g (大さじ¼)
 - オリーブ油(仕上げ用)…………… 適宜

●パンの高さや形は、季節、湿度、室温、材料の質・温度に影響を受けます。

作り方

- ボウルに材料を入れて、木じゃくしで混ぜ合わせます。
- 生地がまとまってきたら、手でよくこねます。目安は約7分です。
 - 表面がなめらかになり、生地が透けて、指が見えるくらいに薄くのばせるようになればこね上がりです。
 - 生地がまとまりにくい場合は、強力粉(分量外)を少量ふってください。
- 生地の表面がなめらかになるように丸め、合わせ目をつまんでしっかりと閉じ、合わせ目を下にしてなべの中央に置きます。
- 1次発酵**
 [メニュー] キーを押して **パン発酵** を選び、続いて [炊飯/再加熱] キーを押します。(設定時間は20分です。)
- 発酵終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら [保温/とりけし] キーを押し、発酵の状態を確認します。
 3の生地が約2倍の大きさになり、強力粉(分量外)をつけた指を差し込んで、指穴がそのまま残れば1次発酵完了です。
 - 指穴が戻る場合は、発酵が不十分のため、発酵時間を追加してください。
- 生地を手で軽く押さえてガス抜きをします。
- 生地の表面がなめらかになるように丸め、合わせ目をつまんでしっかりと閉じます。合わせ目を下にして台に置き、めん棒で直径約12cmにのばします。
 - めん棒に生地が付きやすい場合は、強力粉(分量外)をふってください。



- なべを本体から取り出し、7をなべの底に置き、水でぬらして固く絞ったふきんをかけて、約10分休ませます。
- 8のふきんを取り、生地の表面に指でくぼみをつけます。
 - くぼみをつけすぎると、焼き上がりの厚みが薄くなる場合があります。
- [メニュー] キーを押して **パン焼き** を選び、続いて [炊飯/再加熱] キーを押します。(設定時間は50分です。)
- 焼き終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら [保温/とりけし] キーを押します。
 フォカッチャの上面にオリーブ油(仕上げ用)を塗ったあと、裏返して入れます。
 - 裏返してなべに入れなおすときは、熱いのでやけどにご注意ください。
- [メニュー] キーを押して **パン焼き** を選び、続いて [炊飯/再加熱] キーを押します。(設定時間は25分です。)
- 焼き終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら [保温/とりけし] キーを押し、パンの中央に竹ぐしをさして焼き上がりを確認します。
 - 竹ぐしに生地がついてこない場合…焼き上がっています。
 - 竹ぐしに生地がついてくる場合…焼き不足です。焼き時間を追加してください。
- 焼き上がったパンは、木じゃくしを使って、すぐになべから取り出し、脚つきアミなどにのせてあら熱を取ります。
 - 熱いので必ずミトンなどを使用し、やけどにご注意ください。
 - あら熱が取れたらラップなどをして保存し、お早めにお召し上がりください。

メロンパン ¼切れ分 243kcal

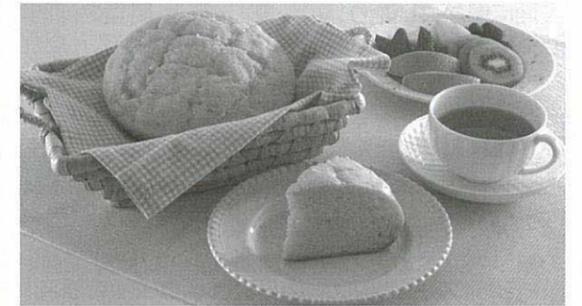
メニュー: **パン発酵** ▶ **パン焼き**

- 材料**
- | パン生地 | | クッキー生地 | |
|-----------|------------|-------------|-------------|
| 強力粉…………… | 70g | 薄力粉…………… | 65g |
| 牛乳(約30℃)… | 25mL(大さじ½) | バター(無塩)… | 25g |
| 卵…………… | 15g(約大さじ1) | 砂糖…………… | 20g |
| 砂糖…………… | 6g(小さじ2) | | (大さじ2と小さじ½) |
| 塩…………… | 1g(小さじ½) | A[卵…………… | 15g(約大さじ1) |
| バター(無塩)… | 15g | し[バニラエッセンス… | 少々 |
| ドライイースト… | 1g(小さじ½) | グラニュー糖… | 適宜 |

- バター、卵はそれぞれ室温に戻しておきます。
- 卵はときほぐし、パン生地用とクッキー生地用に分けておきます。クッキー生地用にはバニラエッセンスを入れ、Aにします。
- 薄力粉はふるっておきます。
- パンの高さや形は、季節、湿度、室温、材料の質・温度に影響を受けます。

作り方

- クッキー生地**
- ボウルにバターを入れ、泡立て器でなめらかなクリーム状に練り、砂糖を加えて白っぽくなるまで混ぜます。
 - 1にAを少しずつ加えてよく混ぜます。
 - 薄力粉を3回くらいに分けて加え、練らないようにサクッと混ぜます。
 - 粉っぽさがなくなったら丸めてラップに包み、冷蔵庫で20分以上休ませます。
- パン生地**
- ボウルに材料を入れて、木じゃくしで混ぜ合わせます。
 - 生地がまとまってきたら、手でよくこねます。目安は約7分です。
 - 表面がなめらかになり、生地が透けて、指が見えるくらいに薄くのばせるようになればこね上がりです。
 - 生地がまとまりにくい場合は、強力粉(分量外)を少量ふってください。
 - 生地の表面がなめらかになるように丸め、合わせ目をつまんでしっかりと閉じ、合わせ目を下にしてなべの中央に置きます。
 - 1次発酵**
 [メニュー] キーを押して **パン発酵** を選び、続いて [炊飯/再加熱] キーを押します。(設定時間は45分です。)
 - 発酵終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら [保温/とりけし] キーを押し、発酵の状態を確認します。
 3の生地が約2倍の大きさになり、強力粉(分量外)をつけた指を差し込んで、指穴がそのまま残れば1次発酵完了です。
 - 指穴が戻る場合は、発酵が不十分のため、発酵時間を追加してください。



- 生地を手で軽く押さえてガス抜きをします。
- 生地の表面がなめらかになるように丸め、合わせ目をつまんでしっかりと閉じ、合わせ目を下にしてなべの中央に置きます。
- ラップを敷いた上にクッキー生地をのせ、めん棒で約13cmにのばします。
 - めん棒に生地が付きやすい場合は、薄力粉(分量外)をふってください。
- 7で丸めたパン生地の上に8のクッキー生地をすっぽりとかぶせ、丸く整えます。(右図参照) 上面につまようじで格子模様をつけます。
 - 格子模様を深く入れすぎると、クッキー生地が割れてしまうことがあります。
- 2次発酵**
 [メニュー] キーを押して **パン発酵** を選び、続いて [炊飯/再加熱] キーを押します。(設定時間は35分です。)
- 発酵終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら [保温/とりけし] キーを押し、発酵の状態を確認します。
 9の生地が約1.5倍の大きさになっていれば2次発酵完了です。
- グラニュー糖を上の方に振りかけます。
 - 甘めがお好みの方は、しっかり振りかけてください。
- [メニュー] キーを押して **パン焼き** を選び、続いて [炊飯/再加熱] キーを押します。(設定時間は55分です。)
- 焼き終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら [保温/とりけし] キーを押し、パンの中央に竹ぐしをさして焼き上がりを確認します。
 - 竹ぐしに生地がついてこない場合…焼き上がっています。
 - 竹ぐしに生地がついてくる場合…焼き不足です。焼き時間を追加してください。
- 焼き上がったパンはすぐになべから取り出し、脚つきアミなどにのせてあら熱を取ります。取り出すときは、なべを傾け、木じゃくしを使って取り出してください。裏返すとクッキー生地がつぶれることがあります。
 - 熱いので必ずミトンなどを使用し、やけどにご注意ください。
 - あら熱が取れたらラップなどをして保存し、お早めにお召し上がりください。



お手入れ

●炊飯・保温のあと、毎回お手入れしてください。

- 必ず差込みプラグをコンセントから抜き、本体・なべが冷めてから行ってください。
- シンナー・ベンジン・みがき粉・研磨材入り洗剤・漂白剤・たわし類(ナイロン・金属製など)・メラミンスポンジ・スポンジのナイロン面などを使わないでください。(表面に傷がついたり、変色・割れ・劣化・腐食の原因になります。)
- 食器洗い乾燥機・食器乾燥器を使用しないでください。(傷・変形・変色の原因になります。)
- お手入れ後は、内ぶたセット・蒸気口キャップを正しく取りつけてください。



外側

固く絞った柔らかい布でふく

- 化学ぞうきんを使うときは、強くふいたり長い時間触れさせないでください。(表面に傷がついたり、変色・割れ・劣化・腐食の原因になります。)

プッシュボタン

プッシュボタンの周囲にご飯粒や米粒などの異物が入ったときは竹ぐしなどで必ず取り除く

- 外ぶたが開かなくなることがあります。

操作部

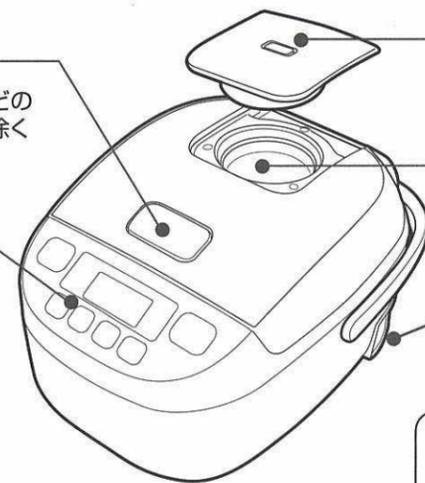
乾いた柔らかい布でふく

通気口

掃除機で掃除をする(月に一度程度)



- ほこりなどが付着したままで使用すると、本体内部の温度が異常に上がり、故障の原因になります。



蒸気口キャップ

水で流し洗いし、水分をよくふき取る

蒸気口キャップ取り付け部

蒸気口キャップを上へ引いてはずし、本体部分を固く絞った柔らかい布でふく

プラグ差込み口

乾いた柔らかい布でふく

電源コード

乾いた柔らかい布でふく



なべ(→P.5)・しゃもじ

台所用中性洗剤と柔らかいスポンジなどで洗う



- みがき粉や金属たわし・ナイロンたわしで洗わないでください。
- たいたいたり、こすったりしないで、ていねいに扱ってください。

計量カップ・しゃもじ置き

柔らかいスポンジなどで洗う

汚れが気になる場合は台所用中性洗剤を使って洗う



においが気になる場合のお手入れ

- 1 なべの「白米」の水位目盛1まで水を入れる
- 2 外ぶたを閉め **メニュー** を押して「白米急速」を選ぶ
- 3 **炊飯再加熱** を押す
- 4 メロディー(ブザー)が鳴り、保温に切りかわったら **保温どけし** を押す
- 5 本体が冷めてから、製品全体のお手入れをする

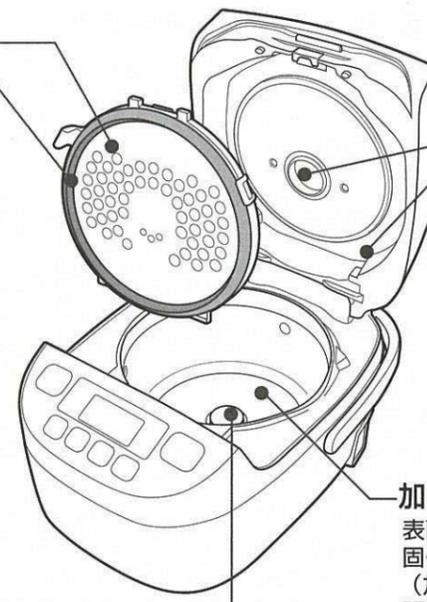
内側

内ぶたセット

内ぶたパッキン

湯または水に浸し柔らかいスポンジなどで洗い、水分をよくふき取る

- ご飯粒などがつくると蒸気もれやご飯の乾燥により、おいしく炊けなかったり、おいしく保温できない原因になりますので取り除いてください。
- 内ぶたパッキンは取りはずしません。
- 内ぶたセットはご使用後、必ずお手入れをしてください。汚れや水分が残ったまま放置すると茶色く変色したり、さびの原因になります。



外ぶた・蒸気口

外ぶたをしっかり持ち、固く絞った柔らかい布でふく
外ぶたの内側についておねばやご飯粒をきれいにふき取る

- 汚れや水分が残ったまま放置すると、茶色く変色したり、さびの原因になります。

加熱板

表面の汚れは、ぬるま湯を含ませた柔らかい布を固く絞り、ふき取る
(加熱板にご飯粒などがこびりついた場合は、市販の320番程度のサンドペーパーに水をつけ軽くみがく)
ご飯粒や米粒などの異物が詰まっているときは、竹ぐしなどで取り除く

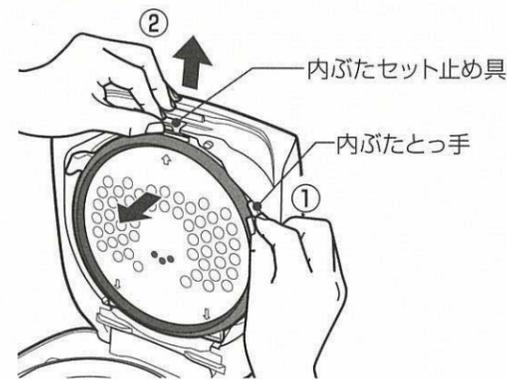
センターセンサー

固く絞った柔らかい布でふき取る
ご飯粒や米粒などの異物が詰まっているときは、竹ぐしなどで取り除く

内ぶたセットのはずし方・つけ方

はずし方

内ぶたとっ手を片手でささえながら(①)、内ぶたセット止め具を押し上げて(②)はずす

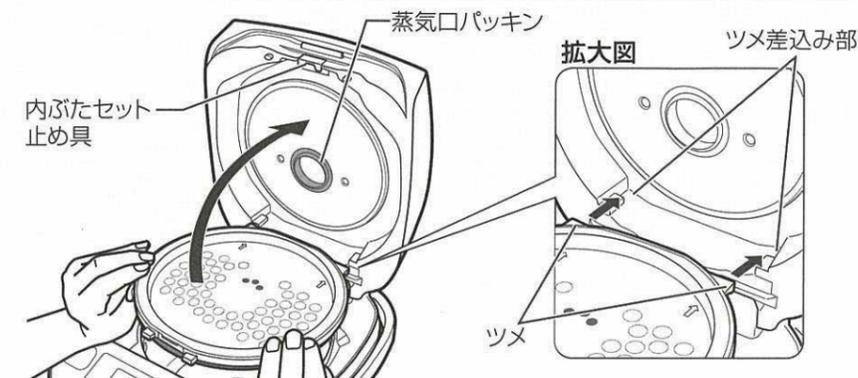


- 内ぶたセット止め具を押し上げずに無理に内ぶたとっ手や内ぶたパッキンを引っ張らないでください。内ぶたセットまたは外ぶたの故障の原因になります。



つけ方

内ぶたセットのツメ(2カ所)を外ぶたのツメ差込み部に合わせて、内ぶたセット止め具が「カチッ」と音がするまで押し込む



故障かなと思ったとき

●修理のお問い合わせの前に、一度お調べください。

症状	お調べいただくこと
ご飯がかたい・やわらかい	<ul style="list-style-type: none"> ●お好みで、水の量を水位目盛りより1~2mm加減してください。 ●傾いた場所で水加減をすると、水量が多くなったり、少なくなったりして、ご飯のかたさが変わります。 ●銘柄・産地・保存期間(新米・古米)などにより、ご飯のかたさが変わります。 ●室温・水温などにより、ご飯のかたさが変わります。 ●タイマー予約炊飯をすると、ご飯がやわらかくなる場合があります。 ●「エコ炊飯」・「白米急速」メニューで炊飯をすると、ご飯がべたついたり、かたくなることがあります。→「白米/炊きこみ」メニューをお試しください。 ●白米を「無洗米専用」計量カップで計って炊飯していませんか? ●金芽米を「白米用」計量カップで計って炊飯していませんか? →金芽米は「無洗米専用」計量カップで計量し、「白米」の水位目盛に合わせ、「金芽米」メニューで炊飯してください。→P.11 ●なべが変形していませんか? ●洗米が不十分で、ぬかが残っていませんか? ●炊き上がったご飯をよくほぐしましたか? →炊き上がったご飯をよくほぐしてください。 ●なべ外側・本体内側・内ぶたセット・蒸気口キャップに水分や異物がついていませんか? →ふき取ってください。
ご飯がひどく焦げる	<ul style="list-style-type: none"> ●なべ外側・本体内側・センサー・加熱板にご飯粒や米粒などの異物がついていませんか? ●長時間水に浸けたり、タイマー予約炊飯をすると、ぬかが底にたまり、焦げやすくなります。 ●洗米が不十分で、ぬかが残っていませんか? ●なべが変形していませんか?
炊飯中にふきこぼれる	<ul style="list-style-type: none"> ●炊飯中の熱対流により、炊き上がったご飯の表面が凸凹することがあります。 ●内ぶたセットが変形していませんか? ●なべが変形していませんか?
炊飯中にふきこぼれる	<ul style="list-style-type: none"> ●メニューや水加減を間違えていませんか? →P.11 特に「おかゆ」メニューはふきこぼれやすいので間違えないようご注意ください。 →P.10「ふきこぼれにご注意ください。」参照 ●蒸気口キャップをつけ忘れていませんか? ●洗米が不十分で、ぬかが残っていませんか? ●なべが変形していませんか?
炊飯できない キー操作できない	<ul style="list-style-type: none"> ●差し込みプラグをコンセントに差し込みましたか? ●マグネットプラグがプラグ差し込み口からはずれていませんか? ●表示部に「E01」・「E02」など表示していませんか? →P.29 ●保温ランプが点灯していませんか? →「保温/とりけし」キーを押してから再度「炊飯/再加熱」キーを押してください。 ●マグネットプラグの先端に金属片やごみが付着していませんか? →金属片やごみを取り除いてください。
外ぶたと本体の間から蒸気がもれる	<ul style="list-style-type: none"> ●内ぶたセットを落としたりして変形していたり、内ぶたパッキンが切れていないかを調べてください。 ●内ぶたパッキンが汚れていませんか? →汚れている場合はお手入れをしてください。 ●なべが変形していませんか?
炊飯・保温中に音がする	<ul style="list-style-type: none"> ●「カチッ」「カチッ」音はマイコンが働いて火力調節をしている音です。 ●なべに水滴がついていると「パチパチ」と大きな音がする場合があります。 →なべの水滴や異物をふき取ってから本体に入れてください。
あったか再加熱ができない	<ul style="list-style-type: none"> ●保温ランプが消えていませんか? →P.14

症状	お調べいただくこと
パンの高さ、形が作るたびに異なる	●パンはとてもデリケートです。同じように焼いてもふくらみ方や焼き色が多少違ってきます。季節、湿度、室温や材料の質・温度にも影響を受けます。
生地作りのときベタベタして扱いにくい	●室温や水温の状況により、生地がややべたつくことがあります。打ち粉の回数をやや多めにしてください。
パンが生焼けになる・ふくらまない・焦げる	<ul style="list-style-type: none"> ●パンの発酵時間・焼き時間が短くありませんか? →お料理ノートに従った調理時間で発酵または焼いてください。この設定でうまくいかない場合は ◀または ▶キーで調理時間を追加してください。→P.16~P.17, P.20~P.23 ●材料は古くないですか? →材料が古いとうまくふくらまない原因になることがあります。なるべく新鮮な材料を使用してください。 ●材料の計量は正確に行っていますか? →材料の計量を正確に行わないと、パンの生焼けやふくらまない原因になります。 ●生地はしっかりこねましたか? →小さいとき、かたいときはこね不足が考えられます。お料理ノートを参考にこねてください。 ●生地を入れすぎていませんか? →お料理ノートに従った分量で焼いてください。生地が多すぎると生焼けの原因になります。 ●なべが変形していませんか? →なべが変形していると、パンの焦げが著しくなったり、うまく焼けない原因になります。 ●パンの焼き時間が長くありませんか? →お料理ノートに従った調理時間で焼いてください。この設定でうまくいかない場合は ◀または ▶キーで調理時間を短くしてください。→P.16~P.17, P.20~P.23
パンのにおいが気になる	<ul style="list-style-type: none"> ●パンの発酵時間が長くありませんか? →お料理ノートに従った調理時間で発酵させてください。この設定でうまくできない場合は ◀または ▶キーで調理時間を短くしてください。→P.16~P.17, P.20~P.23 ●ドライイーストが多すぎたり、古い小麦粉やにおいがする水を使用すると、パンのにおいが悪くなる場合があります。→新鮮な材料・きれいな水をお使いください。
焼き上がったパンの表面がしわになる 焼き上がったパンがくずれる	<ul style="list-style-type: none"> ●焼き上がったパンをすぐに取り出しましたか? →焼き上がったパンはすぐに取り出してください。入れたままにするとしわができる原因になります。 ●なべの側面をすべらせるようにし、パンを上向きに取り出してください。 →焼き上がった直後はパンがくずれやすいので、なべから取り出すときは注意してください。
パンを作ると内ぶたパッキンにつゆがつく	●材料の温度や室温、湿度により内ぶたパッキンにつゆがつくことがあります。製品、パンの焼き上がりには問題ありませんが、気になる場合はキッチンペーパーなどでふき取ってください。
裏返して焼くとパンが小さくなる	●焼き色をつけるために裏返すことで、上面の生地の一部がつぶれて小さくなる場合があります。
お料理ノートに記載されている以外のパンレシピの分量でうまくできない	●お料理ノートにはこの炊飯ジャーに適した分量を記載していますので、違うレシピの分量で作るとうまくできません。お料理ノートの分量で調理してください。
<ul style="list-style-type: none"> ●「パン発酵」・「パン焼き」メニューの予熱は必要ありません。(予熱なしでできあがる設定になっています。) ●なべに入れるのは生地だけにしてください。パン型や敷紙などは使用しないでください。 →なべの変形、フッ素被膜のはがれやパンがうまく焼けない原因になります。 	

故障かなと思ったとき っづき

症状	お調べいただくこと
保温中、 ご飯がにおう・べちゃつく	<ul style="list-style-type: none"> ●しゃもじを入れたまま保温していませんか？ ●冷めたご飯をあたたため直していませんか？ ●炊き上がったご飯をよくほぐしましたか？→炊き上がったご飯をよくほぐしてください。 ●洗米が不十分で、ぬかが残っていませんか？ ●炊きこみご飯を炊いたあとは、においが残ることがあります。 →念入りになべを洗い、「においが気になる場合のお手入れ」を行ってください。→P.24 ●なべの中でご飯を保存する場合に、保温機能を使わずにそのまま放置していませんか？ →保温機能を使わずにそのまま放置するといやなにおいの原因になります。→P.6 ●炊飯・保温のあと毎回お手入れをしていますか？ →お手入れ不足、季節や使用環境による室温、外ぶたの開閉、米の種類、洗米方法などにより、雑菌が繁殖しやすくなり、いやなにおいが発生する場合があります。においが気になる場合は、P.25「内側」のお手入れを行ったあと、P.13「高め保温」をお使いいただくと効果的です。また、P.29「こんなときは」を参考に保温温度を上げていただくと、さらに効果的です。
	<ul style="list-style-type: none"> ●少量のご飯を保温していませんか？ ●12時間以上の保温をしていませんか？ ●米や水の種類により、炊き上がり後のご飯が黄色く見えることがあります。 ●ご飯の変色・乾燥が気になる場合は、P.29「こんなときは」を参考に保温温度を下げてくださいと効果的です。
	<ul style="list-style-type: none"> ●「低め保温」を受けつけないメニューを選んでいませんか？ →P.13 ●保温経過時間が12時間経過していませんか？ →保温経過時間が12時間経過すると「低め保温」を受けつけません。 ●冷めたご飯を保温していませんか？ →なべの温度が低いと「低め保温」を受けつけません。
	<ul style="list-style-type: none"> ●現在時刻を表示していませんか？ →「時刻合わせ」キーを押して表示を切りかえてください。→P.13「お知らせ」参照
	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯の温度が低いときや、保温時間が12時間を超えると保温経過時間が点滅します。(メニューによって異なります。) →P.13
予約	<ul style="list-style-type: none"> ●現在時刻は合っていますか？ →時計は24時間表示です。もう一度、確認してください。 ●タイマー予約炊飯のおすすめ時間未満に設定した場合は、すぐに炊飯がはじまります。
	<ul style="list-style-type: none"> ●現在時刻は合っていますか？ →時計は24時間表示です。もう一度、確認してください。 ●室温または水温が低いときや電圧・水加減などにより、炊き上がり時刻に炊き上がらない場合があります。
	<ul style="list-style-type: none"> ●タイマー予約操作の最後に「炊飯/再加熱」キーを押しましたか？ →「炊飯/再加熱」キーを押さないと、タイマー予約は完了しません。 ●「7:00」が点滅していませんか？ →時刻合わせをしないとタイマー予約を受けつけません。→P.7 ●タイマー予約を受けつけないメニューを選択していませんか？ →「白米急速」・「雑穀米」・「パン発酵」・「パン焼き」メニューのタイマー予約炊飯はできません。
その他	<ul style="list-style-type: none"> ●プッシュボタンの端を押すと、外ぶたが開きにくい場合があります。プッシュボタンの中央部分を押しください。
	<ul style="list-style-type: none"> ●内ぶたセットが正しく取り付けられていますか？
	<ul style="list-style-type: none"> ●外ぶたが確実に閉まっていますか？ →外ぶたは「カチッ」と音がするまで確実に閉めてください。
	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯を炊きながら、電気ポットで湯をわかしたり、電子レンジをお使いになると定格電流を超えてブレーカーが下ることがあります。 →炊飯ジャーは単独のコンセントでお使いください。ブレーカーを復帰させたとき、停電時間が10分未満なら継続して炊きはじめます。
	<ul style="list-style-type: none"> ●なべを入れずに水や米を本体に入れてしまったときは、故障の原因になりますので、お買い上げの販売店または弊社のお客様ご相談窓口までご連絡ください。
	<ul style="list-style-type: none"> ●使いはじめはプラスチックなど樹脂のにおいがすることがありますが、ご使用とともに少なくなります。においが気になる場合は、P.24「においが気になる場合のお手入れ」をお試しください。
<ul style="list-style-type: none"> ●外ぶたの内側や内ぶたセットにさびのような茶色い汚れがつく 	<ul style="list-style-type: none"> ●おねばなどの汚れが付着している場合がありますのでお手入れをしてください。→P.25

こんな表示をしたとき

症状	お調べいただくこと
	<ul style="list-style-type: none"> ●故障です。 →お買い上げの販売店または弊社のお客様ご相談窓口までご連絡ください。
	<ul style="list-style-type: none"> ●ふたセンサーまたはセンサーセンサーが高温になっています。 →「保温/とりけし」キーを押し、外ぶたを開け30分以上冷ましてください。(やけどにご注意ください。) →早く冷めたい場合 →P.10「アドバイス」参照
エラー表示 表示が消えた が点滅する	<ul style="list-style-type: none"> ●内蔵のリチウム電池が切れています。 差し込みプラグをコンセントから抜いたり、マグネットプラグをプラグ差し込み口からはずすと、表示や記憶(現在時刻・メニュー・保温状態)は消えますが、プラグを接続し、時刻を合わせ直すと通常どおり使えます。 7:00 が点滅のまま炊飯を行うと、炊飯中に現在時刻は表示されません。 →取りかえられる場合は、お買い上げの販売店または弊社のお客様ご相談窓口にご依頼ください。有料で電池をお取りかえいたします。
が点滅する	<ul style="list-style-type: none"> ●動作(炊飯・保温・予約)中に停電、またはプラグがはずれています。 →プラグを差し直してください。 炊飯中は元の状態に戻らない場合、洗米からやり直してください。
表示がおかしくなる	<ul style="list-style-type: none"> ●プラグをいったん抜いて、もう一度差し込んでください。(7:00 が点滅した場合は、時刻を合わせ直してください。) →P.7

こんなときは

ご飯のにおい・変色・乾燥が気になるときは
保温温度を変更する

ご使用の地域や環境により保温温度が低くなり、ご飯がにおうことがあります。また保温温度が高くなり、変色や乾燥の原因になることがあります。ご飯のにおい・変色・乾燥が気になるときは、下記の保温温度の設定変更をお試しください。

■保温温度の設定変更のしかた

1 なべを入れプラグを接続する

2 「保温/とりけし」キーを3秒以上押す

ブザー(「ピー」×3回)が鳴り、現在の設定値が点滅(初期設定は「0」)

3 ◀ または ▶ を押して温度を設定する

▶ を押すと →、◀ を押すと ⇐ の方向に移動します。

においが気になる場合は保温温度を高くするため「1」～「3」を選んでください。

変色や乾燥が気になる場合は保温温度を低くするため「-1」～「-3」を選んでください。

4 「メニュー」キーを押す

設定した温度が点灯し、ブザー(「ピー」×3回)が鳴ったら設定完了

キー操作後、ブザーが鳴り終わると、時刻表示へ戻る

お知らせ

- 炊飯中・再加熱中・低め保温中・高め保温中・タイマー予約炊飯中は設定の変更はできません。
- 操作がうまくできないときは再度**1**からやり直してください。
- 一度設定を変更すると、差し込みプラグをコンセントから抜いても記憶されます。
- 設定途中でも15秒以上操作しなかったときは時刻表示に戻りますが、設定は変更されていません。

保温温度の設定を変更しても改善されないときは、変色・乾燥・においの原因になりますので、設定を元に戻してください。

部品の交換・購入について

- 損傷した場合は、新しい部品と交換(有料)してください。
- お買い求めの際には製品の型名および部品名をご確認のうえ、お買い上げの販売店で求めください。
(ホームページでのご購入は下記参照)

部品名	部品番号
内ぶたセット	C182-GR
なべ	B502-6B
電源コード	CD-KD07-J
しゃもじ	BE243033L-00
しゃもじ置き	BE643037L-00
白米用計量カップ	615784-00
無洗米専用計量カップ	617824-00

アフターサービス

1. 保証書の内容のご確認と保管のお願い

必ず「販売店印およびお買い上げ日」をご確認のうえ、お買い上げの販売店から受け取り、内容をよくお読みのうえ、大切に保管してください。

2. 保証期間は、お買い上げ日より1年間

3. 修理を依頼される時

《保証期間中》

製品に保証書を添えて、お買い上げの販売店にご持参ください。保証書の記載内容に基づき修理いたします。

《保証期間を経過しているとき》

修理すれば使用できる製品は、ご要望により有料修理いたします。

4. 補修用性能部品※の保有期間は、製造打ち切り後 6年間

※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. 修理料金の仕組み

修理料金は、技術料・部品代・出張料などで構成されています。「技術料」は、診断・故障箇所の修理および部品交換・調整・修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。

「部品代」は、修理に使用した部品および補助材料代です。「出張料」は、製品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。

■お客様ご自身での修理、分解や改造は絶対に行わないでください。

お客様ご相談窓口

修理・お取り扱い・消耗品や部品ご購入などのご相談は、まずお買い上げの販売店にお問い合わせください。
ご転居やご贈答品などでお困りの場合は、弊社の窓口「お客様ご相談センター」にお問い合わせください。
所在地・電話番号などは変更になることがありますので、あらかじめご了承ください。

ホームページのご案内

部品・消耗品・別売品のご購入専用ページ
<http://www.zojirushi-de-shopping.com/>

フリーダイヤル
お客様ご相談センター **0120-345135**
※携帯・PHSからもご利用いただけます。

受付時間 9:00~17:00 月曜日~金曜日(祝日・弊社休業日を除く)

- 一部のIP電話など、フリーダイヤルがご利用いただけない電話でのお問い合わせ……………TEL (06)6356-2451(有料)
- FAXでのお問い合わせ……………FAX (06)6356-6143(有料)

製品の「型名・お問い合わせ内容」と、お客様の「お名前・ご住所・電話番号・FAX番号」をご記入のうえ、お問い合わせください。

〒530-0043 大阪市北区天満1丁目19番9号

お客様からご提供いただく「お名前・ご住所・電話番号など」は、製品のアフターサービスおよびその後の安全点検活動のために利用させていただく場合がございますのでご了承ください。

仕様

型名		NL-BT05	
炊飯容量(約L)	工コ炊飯	0.09~0.54	[0.5~3]
	白米	0.09~0.54	[0.5~3]
	炊きこみ	0.09~0.36	[0.5~2]
	無洗米	0.09~0.51	[0.5~3]
	白米急速	0.09~0.54	[0.5~3]
	おかゆ	0.09~0.18	[0.5~1]
	玄米	0.09~0.36	[0.5~2]
	雑穀米	0.09~0.36	[0.5~2]
	金芽米	0.09~0.51	[0.5~3]
	おこわ	0.18~0.36	[1~2]
パ	ン	強力粉 100g分 (丸パン)	
電	源	交流 100V 50/60Hz	
消	費	電力 495W	
炊	飯	方式 直接加熱方式	
コ	ー	ドの長さ 1.0m (マグネットプラグ式)	
外	形	寸法(約cm) 幅23.5×奥行32.5×高さ19.5 (36.5※1)	
質	量	約3.1kg	
最	大	炊飯容量 0.54L	
区	分	名 E	
蒸	発	水量 11.5g	
年	間	消費電力量 38.2kWh/年	
1	回	当たりの炊飯時消費電力量 97.6Wh	
1	時	間当たりの保温時消費電力量 9.23Wh	
1	時	間当たりのタイマー予約時消費電力量 0.48Wh	
1	時	間当たりの待機時消費電力量 0.36Wh	

- 特定地域(高い山・厳寒地)においては、所定の性能が確保できないことがあります。こうした場所での使用はなるべくお避けください。
- この製品は、日本国内交流100V専用設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では使用できません。また、アフターサービスもできません。

This appliance was designed for use in Japan only where the local voltage supply is AC100V and should not be used in other countries where the voltage and frequency vary. After-sales service for this appliance is not available outside of Japan.
此产品只针对日本国内专用交流电压100V所设计。由于各国所使用电压或电源频率不同，请勿用于其它地区。

另亦无法对此提供售后服务。
此产品为针对日本国内专用交流电压100V所设计。由于各国所使用电压或电源频率不同，请勿於其他地区使用。
另亦无法对此提供售后服务。

본 제품은 일본 국내교류 100V전용으로 설계되었기에 전압이나 전원 주파수가 상이한 외국에서는 사용할 수 없습니다. A/S 또한 불가능합니다.

- 室温23℃、水温(炊飯前)23℃、炊飯水量380g、炊飯米量300g、1回当たりの炊飯時消費電力量は「工コ炊飯」メニューでの電力量です。1時間当たりの保温時消費電力量は「低め保温」での電力量です。
- 実際にお使いになるときの消費電力量は、使用頻度、使用時間、お米の量、ご使用のメニュー、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。
- 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います。)
- 蒸発水量は1回当たりの炊飯時に炊飯器機体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。
- (※1)は外ぶたを開けたときの高さです。