

## マイコン炊飯ジャー保証書

持込修理

取扱説明書・本体表示などの注意書きに従った使用状態で保証期間内に故障した場合には、無料修理いたします。製品と本書をご持参のうえ、お買い上げの販売店にお申しつけください。この商品は持ち込み修理対象商品ですので、郵送などで修理依頼された場合の送料などはお客様負担となります。

型名	NL-BD05		修理メモ
※お客様	お名前	電話番号	
	〒 ご住所		
※お買い上げ日 年月日	※販売店名・住所・電話番号		
保証期間 お買い上げ日より <b>本体1年</b>			

※印欄に記入のない場合は無効となりますので、必ずご確認ください。

- ご転居・ご贈答品などでお買い上げの販売店に修理をご依頼になれない場合は、弊社のお客様ご相談窓口にご連絡ください。
- 保証期間内でも次の場合には有料修理になります。
  - 使用上の誤りや不当な修理・改造による故障および損傷。
  - お買い上げ後の輸送・移動・落下などによる故障および損傷。
  - 火災・地震・水害・落雷・その他の天災地変、公害・塩害・虫害・ガス害（硫化ガスなど）、異常電圧・指定外の使用電源（電圧・周波数）などによる故障および損傷。
  - 一般家庭用以外（たとえば業務用など）に使用された場合の故障および損傷。
  - 車両・船舶などに搭載された場合の故障および損傷。
  - 本書のご提示がない場合。
  - 本書にお買い上げ年月日・お客様名・販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書きかえられた場合。
  - 消耗品などの交換。
- 本書は日本国内においてのみ有効です。  
This warranty is valid only in Japan.
- 本書は盗難・火災などの不可抗力以外で紛失された場合は再発行いたしませんので、大切に保管してください。

- お客様にご記入いただいた記載内容は、保証期間内のサービス活動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。
- 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料修理をお約束するものです。したがって、この保証書によって保証書を発行している者（保証責任者）およびそれ以外の事業者に対する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、保証期間経過後の修理などについてご不明の場合は、お買い上げの販売店または弊社のお客様ご相談窓口にお問い合わせください。

象印マホービン株式会社

〒530-8511 大阪市北区天満1丁目20番5号 電話(06)6356-2451



# マイコン炊飯ジャー 極め炊き®

## 型名 NL-BD05 型 0.54Lサイズ

## 取扱説明書・お料理ノート

保証書つき

NL-BD



- このたびは、お買い上げいただき、まことにありがとうございます。
- 取扱説明書をよくお読みのうえ、正しくお使いください。お読みになったあとは、大切に保管してください。

### 「ZOJIRUSHIオーナーサービス」で 製品登録をお願いいたします。

ZOJIRUSHIオーナーサービスではご登録いただいたお客様に消耗部品の特別価格販売など様々な特典をご用意しています。

[ZOJIRUSHIオーナーサービスWEBサイト]  
<https://www.zojirushi-support.jp/>



- [ZOJIRUSHIオーナーサービス]の登録についてはパソコン・スマートフォン・タブレットといった機器が必要です。
- 本サービスは、日本国内に居住する個人のお客様に限り、日本国内でのみ利用可能です。

## 愛情点検

## 長年ご使用のマイコン炊飯ジャーの点検を！



こんな症状は  
ありませんか

- ご使用中、コード・差し込みプラグ・マグネットプラグが異常に熱くなる
- 焦げくさいにおいがする
- 製品の一部に割れ・がたつき・ゆるみがある
- その他の異常や故障がある

ご使用  
中止

こんな症状のときは、故障や事故の防止のため、コンセントから差し込みプラグを抜いて、必ず販売店に点検(有料)をご相談ください。

NL-BD 型 ©(B)(A)

## もくじ

### お使いになる前に

安全上のご注意	2
お願い	3
各部のなまえと扱い方	4
なべについて	5
おいしいご飯のコツ	6
時刻の合わせ方	7
報知の種類と切りかえ方	7

### 使い方

ご飯を炊く	
基本的な炊き方	8
いろいろなご飯を炊く	10
炊き上がりまでの時間の目安	11
保温する	
低め保温・高め保温	12
再加熱をする	
あったか再加熱	13
予約してご飯を炊く	
タイマー予約炊飯	14
「麦ごはん」を炊く	15
パンを作る	16

### お料理ノート

五目ご飯/七草がゆ	18
山菜おこわ/玄米の炊きこみご飯	19
丸パン	20
フォカッチャ	21
メロンパン	22

### お手入れ

お手入れ	23
クリーニング	25

### 困ったときに

故障かなと思ったとき	26
こんな表示をしたとき	29
こんなときは	29
部品の交換・購入について	30
アフターサービス	30
お客様ご相談窓口	30
仕様	31
保証書	裏表紙

# 安全上のご注意 **必ずお守りください**

お使いになる人や他の人への危害、財産の損害を未然に防止するため、必ずお守りいただくことを説明しています。

■誤った使い方をしたときに生じる危険や損害の程度を、次の区分で説明しています。



<p><b>警告</b> 死亡や重傷に結びつく恐れがある内容です。</p>	<p><b>注意</b> 軽傷または家屋・家財などの損害に結びつく恐れがある内容です。</p>
---------------------------------------	---

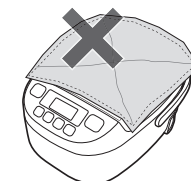

■お守りいただく内容を、次の区分で説明しています。

<p>⊘ してはいけない「禁止」内容です。</p>	<p>❗ 実行しなければならない「指示」内容です。</p>
---------------------------	-------------------------------

<b>警告</b>	
<p><b>分解禁止</b> 改造はしない。また、修理技術者以外の人とは分解したり修理をしない 火災・感電・けがの原因になります。修理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相談ください。</p>	<p><b>禁止</b> コードや差し込みプラグが傷んでいたり、コンセントの差し込みがゆるいときは使用しない 感電・ショート・発火の原因になります。</p>  <p><b>コードを傷つけない</b> 無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたり、高温部に近づけたり、重いものをのせたり、挟み込んだり、加工したりするとコードが破損し、火災・感電の原因になります。</p> <p><b>交流100V以外では使用しない</b> 火災・感電の原因になります。</p> <p><b>差し込みプラグに蒸気を当てない</b> コンセントに差した差し込みプラグに蒸気を当てるとショート・発火の原因になります。スライド式テーブルでは差し込みプラグに蒸気が当たらない位置でお使いください。</p> <p><b>マグネットプラグの先端にピンなど金属片やごみを付着させない</b> 感電・ショート・発火の原因になります。</p> <p><b>マグネットプラグをなめさせない</b> 感電やけがの原因になります。特に乳幼児にはさわらせないようにご注意ください。</p>
<p><b>接触禁止</b> 蒸気口に手や顔を近づけない やけどをすることがあります。特に乳幼児にはさわらせないようにご注意ください。</p>	<p><b>必ず実施</b> 差し込みプラグはコンセントの奥までしっかり差し込む 感電・ショート・発煙・発火の原因になります。</p> <p><b>定格15A以上のコンセントを単独で使う</b> 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。</p> <p><b>差し込みプラグの刃(プラグの先端)および刃の根元にほこりが付着している場合は、よくふく</b> 火災の原因になります。</p>
<p><b>ぬれ手禁止</b> ぬれた手で差し込みプラグを抜き差ししない 感電・けがをすることがあります。</p>	<p><b>必ず実施</b> 異常・故障時には直ちに使用を中止する そのまま使用すると発煙・発火・感電・けがに至る恐れがあります。</p> <p><b>〈異常・故障例〉</b> ・差し込みプラグ・コード・マグネットプラグが異常に熱くなる ・コードに傷がついたり、触れると通電したりしなかったりする ・本体が変形したり、異常に熱い ・本体から煙が出たり、焦げくさいにおいがする ・本体の一部が割れたり、ゆるみやがたつきがある など</p> <p>このような場合は、すぐに差し込みプラグを抜いて、販売店に必ず点検・修理を依頼する</p>
<p><b>水ぬれ禁止</b> 水につけたり、水をかけたりしない 本体内部にも水を入れない ショート・感電の恐れがあります。</p>	<p><b>禁止</b> 本体底部の通気口やすき間にピンや針金および金属物などの異物を入れない 感電・異常動作してけがをすることがあります。</p>  <p>子供だけで使わせたり幼児の手の届くところで使わない やけど・感電・けがをすることがあります。</p> <p>炊飯中・クリーニング中は絶対に外ぶたを開けたり移動させない やけどをすることがあります。</p> <p>取扱説明書・お料理ノートに記載の炊飯・保温・パンメニュー以外の用途に使わない ・食材をポリ袋などに入れて加熱する料理 ・クッキングシート・アルミ箔・ラップフィルムなどを使った料理や蒸し物 蒸気経路などが詰まる原因になります。</p>

●お買い上げの製品と本書に記載したイラストは異なることがあります。

<b>注意</b>	
<p><b>接触禁止</b> 使用中や使用直後は、高温部に触れない また外ぶたを開けるときの蒸気、ご飯をほぐすときには、手がなべなどに当たらないように注意する やけどの原因になります。</p> 	<p><b>禁止</b> 不安定な場所や熱に弱い敷物の上では使用しない けがや火災の原因になります。</p> <p><b>荷重強度が不足しているスライド式テーブルでは使わない</b> スライド式テーブルが破損して炊飯ジャーが落下し、けが・やけどの原因になります。荷重強度が12kg以上のものをお使いください。</p> <p><b>本体底部の通気口をふさぐような敷物(紙・布・じゅうたん・ビニール袋・アルミシートなど)の上で使用しない</b> 故障の原因になります。</p> <p><b>専用の電源コード以外は使用しない 電源コードは他の機器に転用しない</b> 故障・発火の恐れがあります。</p>
<p><b>禁止</b> 本体を持ち運ぶときは、プッシュボタンに触れない 外ぶたが開いて、けが・やけどをすることがあります。</p>  <p><b>水のかかるところや、火気の近くでは使用しない</b> 感電・漏電・変形の原因になります。</p> <p><b>専用なべ以外は使用しない</b> なべが過熱したり、異常動作の原因になります。</p> <p><b>壁や家具の近くで使わない キッチン用収納棚などで使うときは、中に蒸気がこもらないようにする</b> 蒸気または熱で壁や家具を傷め、変色・変形の原因になります。</p>	<p><b>必ず実施</b> 使用時以外は、差し込みプラグをコンセントから抜く けが・やけど・絶縁劣化による感電・漏電火災の原因になります。</p> <p><b>必ず実施</b> お手入れは冷めてから行う 高温部に触れ、やけどの恐れがあります。</p> <p><b>必ず実施</b> 差し込みプラグを抜くときは、コードを持たずに必ず先端の差し込みプラグを持って引き抜く 感電・ショートして発火することがあります。</p>

<b>お願い</b>	
<p>使用後は必ず「保温/とりけし」キーを押す なべを取り出しただけでは、電源は切れません。</p> <p>本体(特に蒸気口)には、ふきんなどをかけない 故障の原因になります。</p>  <p>なべに傷をつけたり、落としたり、変形させない うまく炊けない原因になります。</p> <p>本体内側・なべ・センターセンサー・加熱板にご飯粒や米粒などの異物がついたまま使用しない ご飯が焦げたり、変色する原因になります。</p>  <p>空だきをしない 故障の原因になります。</p>	<p>水をかけたり水分を含んだものの上に置かない 感電・故障の原因になります。</p> <p>直射日光が当たる所で使用しない 変色の恐れがあります。</p> <p>他の電気機器に蒸気が当たる場所では使用しない 蒸気により、電気機器の火災・故障・変色・変形の原因になります。</p> <p>本体を移動させるときは、必ずハンドルを持って運ぶ また、本体が傾かないようにする 内容物によってはこぼれる場合があります。</p> <p>本体や本体のまわりは、清潔にして使用する 機能・性能を維持するため、本体には通気口を設けてありますが、この穴からほこりや虫が入ると故障の原因になります。また、虫などが入り故障した場合は、有料修理になります。</p> <p>IH調理器・IHクッキングヒーターなどの上で使用しない 故障の原因になります。</p>

# 各部のなまえと扱い方

## 蒸気口キャップ

- 蒸気口キャップは確実に取りつけてください。
- 炊飯中・クリーニング中または炊飯直後・クリーニング直後の蒸気口キャップは非常に熱くなりますのでご注意ください。

## 蒸気口

- 炊飯時・クリーニング時に蒸気が出て高温になるので注意してください。

## 蒸気口キャップ取り付け部

## プッシュボタン

外ぶたを開けるときに押す

## リチウム電池について

差し込みプラグをコンセントから抜いていても現在時刻やメニューなどを記憶するために、リチウム電池が内蔵されています。リチウム電池はご使用にとまない消耗します。→P.29



## 外ぶたの閉め方

外ぶたは「カチッ」と音がするまで確実に押しつけて閉める

先端中央部を押しつけてください。

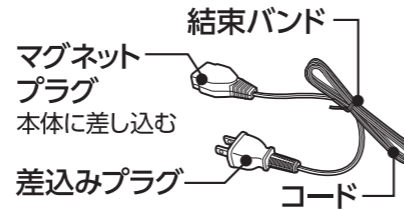
- 確実に閉まっていない場合、炊飯中・保温中・クリーニング中に外ぶたが開く恐れがあります。



## ハンドル

持ち運びのときに使う

## 電源コード



- 使用の際にはコードを束ねている結束バンドをはずしてください。
- コードを束ねて使用しないでください。(コードが熱くなり、故障の原因になります。)

通気口 (本体底部前方)

プラグ差し込み口  
マグネットプラグを差し込む

## 操作部

- キーは確実に押しつけてください。
- 報知音の変化や、「炊飯/再加熱」キー、「保温/とりけし」キー中央の「●、—」は、目の不自由な方へ配慮したものです。

## 表示部

- 表示部を布などでこすると黒い線が出る場合がありますが故障ではありません。(静電気による現象であり、しばらくすると元に戻ります。)
- 差し込みプラグを抜いているときは、時刻表示と「パン発酵・パン焼き」メニューが点灯します。

実際にお使いになる中でのこのような表示にはなりません。

## 「保温/とりけし」キー

- 再保温をするときに使う →P.12
- 操作設定の取り消しや作動中の機能を中止するときを使う

保温  
とりけし

エコ炊飯  
白米/炊きこみ  
無洗米  
白米急速

28:00

おかゆ  
玄米  
雑穀米  
麦ごはん

炊飯  
再加熱

予約

炊飯/再加熱ランプ

炊飯/再加熱ランプ

「予約」キー

タイマー予約炊飯のときに使う →P.14

予約ランプ

## 「メニュー/クリーニング」キー

- メニューを選ぶときに使う →P.8
- 保温中に「低め保温」や「高め保温」を選ぶときに使う →P.12
- クリーニングのときに使う (1.5秒以上押す) →P.25

## 「時刻合わせ」キー

- 現在時刻を合わせるときに使う →P.7
- タイマー予約炊飯の予約時刻を設定するときを使う →P.14

保温  
選択

メニュー  
クリーニング  
(長押し)

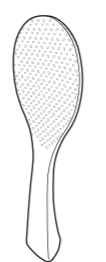
時刻合わせ

予約

## 付属品

### しゃもじ

立てて置くことができます。



### 計量カップ



白米用

約180mL (約1合=約150g)



無洗米専用(緑色)

約171mL (約1合=約147g)

## 内ぶたセット止め具 (オレンジ色)

内ぶたセットの取りはずし・取りつけのときに使う

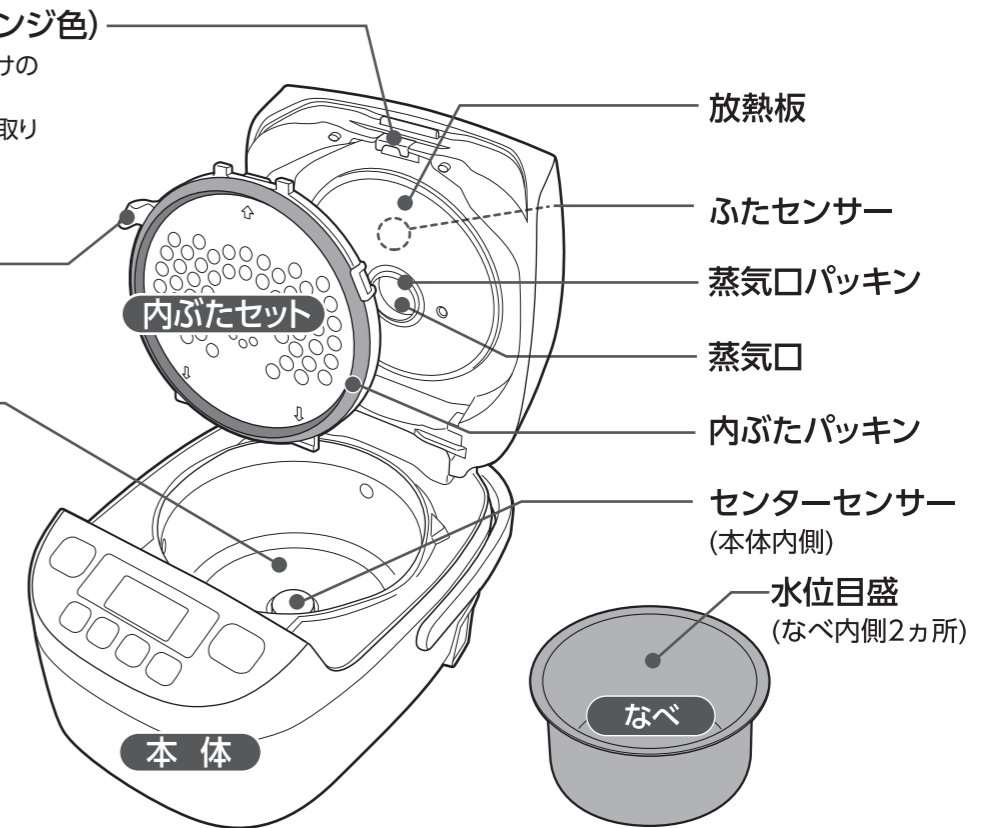
- お手入れ後、内ぶたセットを必ず取りつけてください。→P.24

## 内ぶたとっ手 (左右2カ所)

内ぶたセットを持ち運ぶときに使う

## 加熱板

- 加熱板となべの間に保護紙を入れてありますので、お使いになる前に取り除いてください。



放熱板

ふたセンサー

蒸気口パッキン

蒸気口

内ぶたパッキン

センターセンサー  
(本体内部)

水位目盛  
(なべ内側2カ所)

なべ

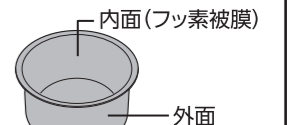
本体

## なべについて

末永くお使いいただくために、次のことをご守りください。

### 内面(フッ素被膜)

なべ内面のフッ素被膜は傷がつくと、はがれる原因になりますので、ていねいに取り扱いください。フッ素被膜を傷めないために次のことをご守りください。



### 〈準備のとき〉



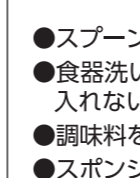
- 米に混じっている異物(石など)を取り除いてから米を洗う
- 泡立て器などで洗米しない
- 金属製のざるをあてて洗米しない
- 炊飯ジャー以外では使わない

### 〈炊き上がったとき〉



- なべで酢を混ぜない(すしめしなど)
- 金属製のおたまを使わない(おかゆなど)
- しゃもじなどでたたかない(よそうときなど)

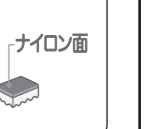
### 〈お手入れのとき〉→P.23



- スプーンや食器類を入れない
- 食器洗い乾燥機・食器乾燥器に入れない
- 調味料を使った場合は、すぐに洗う
- スポンジなどの柔らかいもので洗う



- シンナー・ベンジン・みがき粉・研磨剤入り洗剤・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



なべ内面のフッ素被膜は使用により消耗します。

- 色むらができたり、はがれることがありますが、性能や衛生上の支障はありません。人体への影響(害)はなく、炊飯・保温をするうえで問題なくご使用いただけます。
- フッ素被膜のはがれが気になることや、なべが変形したときは、購入できます。→P.30

### 外面

- 熱による変色が発生する場合がありますが、炊き上がりの性能には影響ありません。
- 外面は、センサーに触れる大切なところです。汚れの付着や傷つきにご注意ください。
- シンクやテーブルなどになべの底面を強く押しつけると、シンクやテーブルなどに傷がついたり、色が移ったりすることがありますのでご注意ください。

# おいしいご飯のコツ

## おいしく炊くコツ

### ●米を正しく計る

必ず付属の計量カップすりきりで計ります。計量米びつや市販のカップ(200mL)では、差が出ます。

### ●手早く洗う 米を手早く「洗う」ために、水をためるボウルを用意してください。

- ①すすぐ…最初はたっぷりの水で大きく2〜3回かき混ぜ(約10秒以内)、水はすぐに捨てる(2回繰り返す)
- ②洗う……手の指を立て、米を30回(約15秒)かき混ぜるようにして洗い、その後たっぷりの水で大きくかき混ぜ、水はすぐに捨てる。これを1セットとして2セット繰り返す
- ③すすぐ…最後にたっぷりの水で手早く2回すすぐ(①〜③を10分以内で行う)



**ご注意!** 湯(35℃以上)で洗米や水加減しないでください。ご飯がうまく炊けない原因になります。

### ●正しく水加減をする

必ず平らな台の上で水加減をします。水位目盛は標準的な目安ですので、好みや米の種類・新米度によって水加減を調節してください。

米の種類	軟質米・胚芽米	新米	古米・硬質米
水加減	水位目盛どおり	水位目盛りより少し少なめ	水位目盛りより少し多め

- 水を多めに入れすぎると、蒸気口からふきこぼれることがあります。

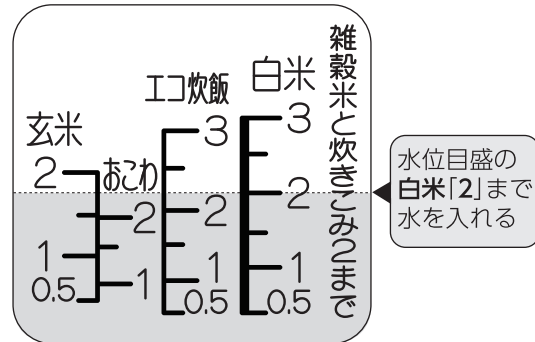
### ●アルカリ度の強い水を使わない

アルカリ度の弱い水(pH9以下)を使用してください。黄変したり、べたついたご飯になります。

### ●炊き上がったら、すぐにほぐす

熱いうちにご飯をほぐすことで余分な水分が逃げ、ふっくらおいしくなります。炊き上がり10分以内が目安です。そのままにしておくとご飯がかたまりたり、べたついたり、焦げたりします。

### 白米・無洗米とも2カップを炊くとき



## 保温のコツ

### ●なべの中でご飯を保存する場合は、必ず保温機能を使う

- マグネットプラグを本体からはずした状態や、差込みプラグをコンセントから抜いた状態、または保温を取り消した状態でなべの中でご飯を保存するといやなにおいや、つゆが落ちてご飯がべちゃつく原因になります。

### ●ご飯の乾燥・べちゃつき・いやなにおい・変色を防ぐために、このような保温はしない

- 少量のご飯を長時間保温
- 12時間以上の保温
- ご飯をつぎたして保温
- 冷めたご飯からの保温
- おかゆの保温
- 炊きこみ・おこわなどの具や調味料を加えて炊いたご飯の保温
- コロッケ・みそ汁などご飯以外のものを保温
- しゃもじを入れたまま保温

### ●少量のご飯はなべの中央に盛る

- 保温するご飯の量が少なくなった場合は、乾燥したり、べちゃつきやすくなりますので、なべの中央に盛って保温してください。



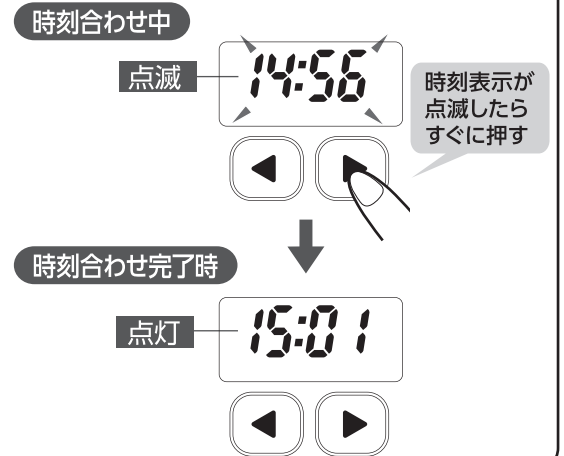
# 時刻の合わせ方

時刻がずれているときは、次の手順で合わせてください。

例：現在時刻が15:01で、表示が14:56のとき

●時刻は24時間表示です。

- 1 なべを入れ、プラグを接続する  
→P.8「基本的な炊き方 4」参照
- 2 ◀または▶を押す
- 3 時刻表示が点滅したらすぐに現在時刻に合わせる  
▶：1分単位で進む ●押し続けると10分単位で早送りができます。  
◀：1分単位で戻る
- 4 点滅が点灯にかわると時刻合わせ完了  
現在時刻に合わせたあと、3秒たつと点滅が点灯にかわります。



- 時刻は室温などにより多少誤差を生じることがあります。
- 時刻がずれていると、タイマー予約炊飯をするときに予約した時刻に炊き上がりません。
- 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・クリーニング中は、時刻合わせできません。

# 報知の種類と切りかえ方

この製品には炊飯開始・タイマー予約操作完了・炊飯終了などをメロディーで報知する「お知らせメロディー」機能がついています。メロディーは、ブザーまたはサイレントに切りかえることができます。

### 報知の種類とタイミング 報知の種類を次の中から選ぶことができます。

報知の種類と用途	メロディー	ブザー	サイレント
鳴るタイミング	この製品の標準の報知音。工場出荷時は、この設定になっています。	メロディーをブザーにかえたいときに	報知音を消したいときに
炊飯(パン調理)・クリーニングを開始するとき	きらきら星	「ピッ」	
タイマー予約操作が完了したとき	きらきら星	「ピッ」	
炊飯(パン調理)・再加熱・クリーニングが終了したとき	アマリリス	「ピー」×5回	鳴りません

### 切りかえ方

- 1 なべを入れ、プラグを接続する  
→P.8「基本的な炊き方 4」参照

- 2 ◯予約 を3秒以上押す

「予約」キーを3秒以上押すごとに①→②→③と切りかわります。



- 3 切りかえたい報知の設定完了音が鳴ったら切りかえ完了

- 一度切りかえると切りかえた報知の設定は差込みプラグ・マグネットプラグをはずしても記憶されます。

- 再加熱開始時のメロディーは切りかえることができません。
- 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・クリーニング中は切りかえることができません。
- 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。

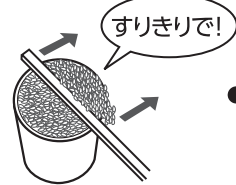
# ご飯を炊く

## 基本的な炊き方

初めてお使いになるときは、なべ・内ぶたセット・蒸気口キャップ・計量カップ・しゃもじを洗ってください。→P.23~P.24

### 1 付属の計量カップで米を計る

米の計量は、付属の計量カップを使い、すりきりで計ります。



●玄米・発芽玄米を炊くときは「白米用」計量カップをお使いください。

#### 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(緑色)	約1合	約171mL	約147g

### 2 米を洗って、水加減をする

- ①米を洗う →P.6「おいしく炊くコツ」参照
- ②平らな台の上で米に水を加えて、炊きたいメニュー・米のカップ数の水位目盛に合わせる →P.10
- ③米を平らにならす

- 水に浸さなくてもすぐに炊けます。浸しておくと、少しやわらかめに炊き上がります。
- 水位目盛は標準的な目安ですので、お好みで水加減を調節してください。(水位目盛りより1~2mm加減)

#### 無洗米を炊く場合

無洗米のひと粒ひと粒が水になじむように、2~3回やさしくかき混ぜてから水加減をする

水位目盛は、白米の場合と同じです。

●無洗米によっては、精米製法などにより米の表面にデンプン質が多く残っている場合があります。米のデンプン質で、水が白くにごっていると焦げ・ふきこぼれ・炊き上がりが悪くなる場合があります。白くにごるときは、1~2度水を入れかえてすすぎます。

### 3 なべを本体に入れて、内ぶたセット・蒸気口キャップを取りつけ、外ぶたを閉める

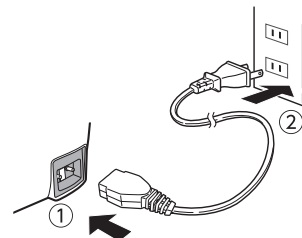
なべ外側・本体内側・内ぶたセット・蒸気口キャップの水分や異物をふき取ってください。

- なべは下まで確実にに入れてください。
- 外ぶたは「カチッ」と音がするまでゆっくりと確実に閉めてください。

### 4 プラグを接続する

- ①マグネットプラグをプラグ差込み口の奥までしっかり差し込む
- ②差込みプラグをコンセントに差し込む

- マグネットプラグの先端にピンなど金属片やごみを付着させないでください。

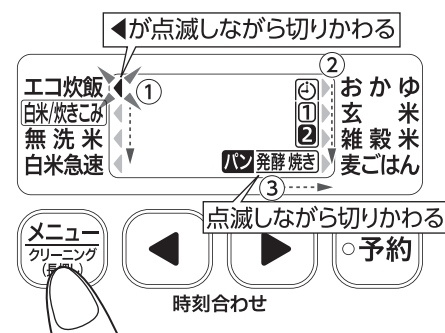


### 5 メニュークリーニング(長押し)を押して、メニューを選ぶ

- 工場出荷時は「エコ炊飯」メニューに設定されています。

キーを押すごとに①②③の順番で表示部の「◀」や「パン発酵」・「パン焼き」メニューの表示が切りかわります。

- 「エコ炊飯」・「白米/炊きこみ」・「無洗米」・「玄米」・「雑穀米」・「麦ごはん」メニューは、一度選んで炊飯すると、次に選び直して炊飯するまで記憶されます。

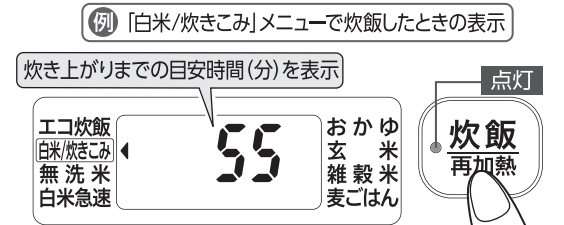


### 6 炊飯/再加熱を押す

メロディー(ブザー)が鳴り、炊飯を開始します。

炊飯/再加熱ランプが点灯し、表示部に炊き上がりまでの目安時間(分)を表示します。

- 保温ランプが消えていることを確認して「炊飯/再加熱」キーを押してください。保温ランプが点灯していると「再加熱」に入ります。→P.13
- 炊飯中に現在時刻を知りたいときは◀または▶を押すと表示が切りかわります。



- 炊き上がりまでの目安時間は実際の炊き上がり時間とは異なる場合があります。実際の炊き上がり時間は室温・水温・電圧・水加減などによりかわります。
- むらしに入ると炊き上がりまでの目安時間を調整します。調整の際、目安時間が一度に進んだり、戻ったりする場合があります。

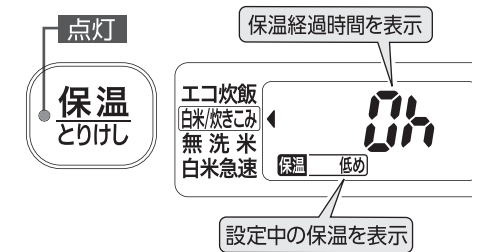
### 7 炊き上がりのメロディー(ブザー)が鳴り、保温に切りかわったらすぐにご飯をほぐす

炊き上がると自動的に保温に切りかわります。→P.12「保温する」参照  
炊飯/再加熱ランプが消灯、保温ランプが点灯し、表示部に設定中の保温(低め保温・高め保温)を表示、1時間(h)単位で保温経過時間を表示します。

保温に切りかわったらすぐにご飯をほぐしてください。

ご飯をほぐし、余分な水分を逃がすことで、ご飯のかたまり・べたつき・焦げをおさえます。

- ご飯をほぐすときは、やけどに十分注意してください。



外ぶたを閉めるときは、しゃもじを入れたままにしないでください。外ぶたが開きにくくなる場合があります。

- ご飯をほぐすときになべが回転することがあります。なべをミトンなどで押さえると、回転防止やなべ底(外側)の傷つきなどをおさえる効果があります。
- 炊飯の状態により、炊き上がったご飯の底面がうすく焦げることがあります。
- 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。

### 8 使用後はなべにご飯が残っていない状態で保温/とりけしを押し、差込みプラグ・マグネットプラグをはずし、お手入れする

- 本体が冷めてからお手入れしてください。→P.23~P.25
- ぬれた手で差込みプラグやマグネットプラグを持たないでください。(ショート・感電の恐れ)
- なべを取り出しただけでは、電源は切れません。必ず「保温/とりけし」キーを押してください。

#### ふきこぼれにご注意ください。

水加減を「おかゆ」の水位目盛に合わせた場合は、「おかゆ」メニュー以外で炊飯しないでください。他のメニューで炊飯するとふきこぼれる恐れがあります。

- 「おかゆ」メニューは記憶されませんので、おかゆを炊飯するときは毎回「おかゆ」メニューを選択してください。

#### お願い

- 連続して炊く場合や保温をやめてすぐ炊く場合は30分以上冷ましてください。冷まらずに炊いた場合、炊飯時間がのびることがあります。(最長約60分) また、炊き上がりまでの目安時間がしばらく表示されない場合があります。

#### アドバイス

本体や外ぶたを早く冷めたい場合、下記の方法をお試しください。  
・なべに冷水を入れ、本体内側を冷やす ・外ぶたを開け、内ぶたセットをはずして放熱板を冷ます

#### お知らせ

- 報知音(メロディー・ブザー)は他の報知のしかたに切りかえることができます。→P.7「報知の種類と切りかえ方」参照

# いろいろなご飯を炊く

## 「メニュー」キーに設定されているご飯を炊く

炊きたいご飯	使う米	メニュー選択	水位目盛	炊飯容量(カップ数)	特長・アドバイス
エコ炊飯	白米	エコ炊飯	エコ炊飯	0.5~3	●消費電力量をおさえてご飯を炊き上げます。少しかために炊き上げます。
白米	白米	白米/炊きこみ	白米	0.5~3	●この製品の標準のかたさ(食感)に炊き上げます。
炊きこみ	白米	※ 白米/炊きこみ	白米	0.5~2	●調味料はだし汁や水などで薄めて米に加え、水加減したあと、なべの底からよく混ぜます。薄めなかったり、よく混ぜないと焦げがきつくなったり、うまく炊けないことがあります。 ●具は米の質量(重さ)の30~50%が適量です。 ●具は小さめに切り、米の上のせて米と混ぜずに炊きます。
	無洗米	※ 無洗米			
無洗米	無洗米	無洗米	白米	0.5~3	●無洗米を炊くときに選びます。
白米急速	白米	白米急速	白米	0.5~3	●白米を早く炊き上げたいときに選びます。少しかために炊き上げます。
おかゆ	白米 または 無洗米	おかゆ	おかゆ	0.5~1	●具は米の質量(重さ)の30~50%が適量です。 ●具は小さめに切り、米の上のせて米と混ぜずに炊きます。 ●煮えにくい具は、やや少なめにしてください。 ●青菜類は、あらかじめゆでるなどし、必ず炊き上がってから加えます。 ●玄米・分づき米は炊けません。
玄米	玄米	玄米	玄米	0.5~2	●玄米を炊くときに選びます。 ●白米や無洗米を混ぜて炊飯するとふきこぼれたり、うまく炊けないことがありますので、おすすめできません。
雑穀米	雑穀 + 白米または無洗米	雑穀米	白米	0.5~2	●白米や無洗米に雑穀を混ぜる割合は、炊飯量の10%以下にします。 ●雑穀の種類や配合によってかたさが異なります。
麦ごはん	麦 + 白米または無洗米	麦ごはん	麦ごはん	1~2	●白米または無洗米に麦を加えて炊くメニューです。

※白米をお使いになる場合は「白米/炊きこみ」メニュー、無洗米をお使いになる場合は「無洗米」メニューを選びます。  
(ただし「おかゆ」・「雑穀米」・「麦ごはん」メニューは無洗米を使用する場合でも、それぞれ「おかゆ」メニュー、「雑穀米」メニュー・「麦ごはん」メニューを選んでください。)

- 無洗米の計量は、「無洗米専用」計量カップ(緑色)をご使用ください。
- 無洗米をお使いの場合はP.8「無洗米を炊く場合」をご参照ください。

## 「メニュー」キーに設定されていないご飯を炊く

炊きたいご飯	使う米	メニュー選択	水位目盛	炊飯容量(カップ数)	特長・アドバイス
おこわ	もち米のみ または もち米+白米	※ 白米/炊きこみ	おこわ (もち米と白米 または無洗米を 混ぜた場合は 少し多め)	1~2	●米は洗い、ざるにあげて約30分水切りします。 ●調味料はだし汁や水などで薄めて米に加え、水加減したあと、なべの底からよく混ぜます。 ●具は水加減をしたあと、米の上のせてください。 <b>&lt;赤飯を炊く場合は&gt;</b> あずきはゆでて、あずきと煮汁に分け、常温に冷ましたものをお使いください。煮汁は水加減の際に、水のかわりに加えてください。
	もち米+無洗米	※ 無洗米			
発芽玄米	発芽玄米のみ または 発芽玄米 + 白米または無洗米	雑穀米	白米	0.5~2	●タイマー予約炊飯および30分以上浸しての炊飯はしないでください。 ●発芽玄米の種類によっては、ふきこぼれたり、うまく炊けないことがあります。 ●発芽玄米機を使用して作った発芽玄米をお使いになる場合の炊き方は、発芽玄米機を販売しているメーカーに直接問い合わせてください。
胚芽米	胚芽米	白米/炊きこみ	白米	0.5~3	●洗米は胚芽が取れないよう、優しく手早く洗います。(胚芽は取りやすいため)
分づき米	3分づき米	玄米	玄米 (玄米の水位目盛 より少し少なめ)	1~2	●銘柄や精米度によっては、ふきこぼれたり、うまく炊けない場合があります。 →水の加減を調整してください。
	5分づき米・ 7分づき米	白米/炊きこみ	白米 (白米の水位目盛 より少し多め)	1~2	

### エコ炊飯について

ご飯がかたく感じるときは、次のようにするとやわらぎます。  
●炊き上がってほぐしてから、しばらく置く  
●あらかじめ米を浸してから炊飯する

### 1回当たりの炊飯時消費電力量の比較

	2カップ
エコ炊飯	93.7Wh
白米	134Wh

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

## 炊き上がりまでの時間の目安

エコ炊飯	約40分~53分
白米	約51分~60分
炊きこみ	約54分~61分
無洗米	約50分~60分
白米急速	約25分~40分
おかゆ	約66分~72分
玄米	約84分~90分
雑穀米	約66分~73分
麦ごはん	約54分~60分
おこわ※1	約49分~55分
発芽玄米※2	約67分~79分

※1「おこわ」は、白米をお使いになる場合は「白米/炊きこみ」メニュー、無洗米をお使いになる場合は「無洗米」メニューを選択してください。

※2「発芽玄米」は「雑穀米」メニューを選択してください。

●電圧100V・室温20℃・水温18℃の場合。

●時間は炊飯をはじめから保温になるまでの時間です。また電圧・室温・季節・水加減などによりかわります。

# 保温する

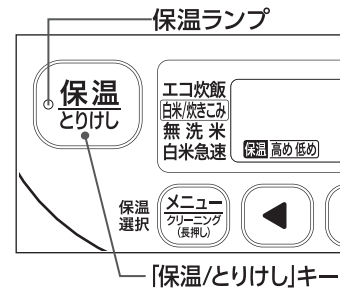
## 低め保温・高め保温

「低め保温」・「高め保温」が選べます。

- 工場出荷時は「低め保温」に設定されています。
- 炊き上がると自動的に保温に切りかわります。
- 保温を終了するときは「保温/とりけし」キーを押してください。

**低め保温** 少し低めの温度で保温することにより、ご飯の劣化(乾燥・変色)をおさえます。

**高め保温** 少し高めの温度で保温することにより、ご飯のにおいの発生をおさえます。



### 保温の切りかえ方

保温中に「メニュー/クリーニング」を押す

- 「メニュー/クリーニング」キーを押すごとに表示部の「低め保温」と「高め保温」が切りかわります。
- 「低め保温」と「高め保温」は、一度切りかえると、次に切りかえるまで記憶されます。自動的に「高め保温」に切りかわった場合は記憶されません。

■次の場合、「メニュー/クリーニング」キーを押しても「低め保温」は選べません。ブザーが鳴り、自動的に「高め保温」になります。

- 「おかゆ」・「玄米」・「雑穀米」・「麦ごはん」メニューで炊飯した場合
- 保温開始から12時間経過した場合
- 保温のとりけしや停電などで、なべの温度が低くなっている場合
- 「低め保温」で2時間以上経過後、「高め保温」にした場合

### 再保温のしかた

保温を取り消したあと、再度、保温をする場合

「保温/とりけし」を押す

保温ランプが点灯し、表示部の保温経過時間が「0h」に戻ります。



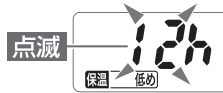
- ご飯やなべの温度が低いときは再保温をしないでください。ご飯やなべの温度が低いときに再保温をすると「0(h)」が点滅してお知らせします。

### 保温時間について

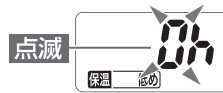
- 下の表に記載されている保温時間は必ず守ってください。
- 「-」のメニューは「低め保温」は選べません。自動的に「高め保温」になります。
- 炊飯終了後、全メニューが保温になりますが「×」のメニューは保温をしないでください。腐敗やいやなにおいの原因になります。

メニュー	エコ炊飯・白米・無洗米・白米急速	おかゆ <sup>※1</sup>	玄米・雑穀米・麦ごはん・発芽玄米	炊きこみ <sup>※2</sup> おこわ <sup>※2</sup>
低め保温	12時間まで	—	—	×
高め保温		×	12時間まで	×

- 各メニューで表の保温時間を超えると数字が点滅してお知らせします。お早めにお召上がりください。



- 「×」のメニューは0時間から点滅してお知らせします。保温しないでください。



- ※1「おかゆ」は時間がたつとりのり状になりますので、炊き上がった後保温を切り、できるだけお早めにお召上がりください。
- ※2「炊きこみ」メニュー・「おこわ」は白米を用いて炊飯するときは「白米/炊きこみ」メニューを、無洗米を用いて炊飯するときは「無洗米」メニューを選択するため(P.10、P.11参照)、0時間では点滅しませんが保温しないでください。
- 「低め保温」を選択しているときは、炊き上がりから14時間経過すると自動的に「高め保温」に切りかわります。
- 「パン発酵」・「パン焼き」メニューは保温できません。

### においが気になる場合は…

- 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.24「内側」のお手入れを行ったあと、「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。

- なべの中でご飯を保存する場合は、必ず保温機能をお使いください。

### お知らせ

- 保温中に現在時刻を知りたいときは、◀または▶を押すと表示が切りかわります。再度◀または▶を押すと、保温経過時間に戻ります。

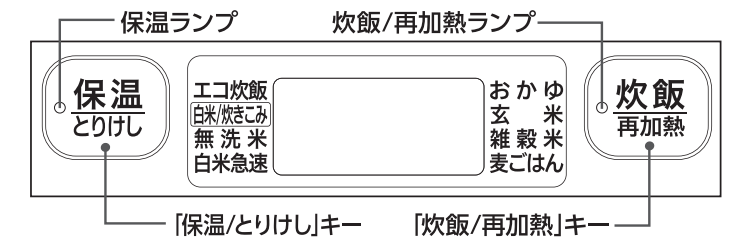
保温経過時間に戻らない場合は、次に炊飯しても保温経過時間を表示しません。また、保温経過時間が点滅すると切りかえできません。

# 再加熱をする

## あったか再加熱

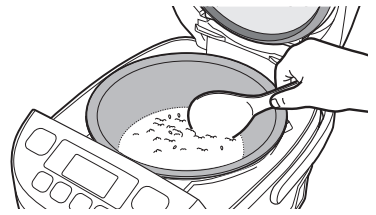
保温中(低め保温・高め保温)に使用します。

- 保温中のご飯を加熱し、よりあたたかくできます。特に低め保温中は少し低めの温度になっていますので、再加熱を利用すると食べごろの温度になります。
- 保温ランプ点灯中のみ再加熱できます。



### 1 保温中のご飯をほぐし、平らにならす

- ご飯がかたくなったり焦げたりすることがありますので必ずほぐしてください。
- 少量のご飯を再加熱するときは、茶わん1杯(約160g)当たり大きさ1の打ち水をしてよくほぐし、なべ中央に盛るとご飯の乾燥がやわらぎます。
- ご飯をほぐすときは、やけどに十分注意してください。
- ご飯をほぐすときになべが回転することがあります。なべをミトンなどで押さえると、回転防止やなべ底(外側)の傷つきなどをおさえる効果があります。



### 2

保温ランプが点灯していることを確認し、

「炊飯/再加熱」を押す

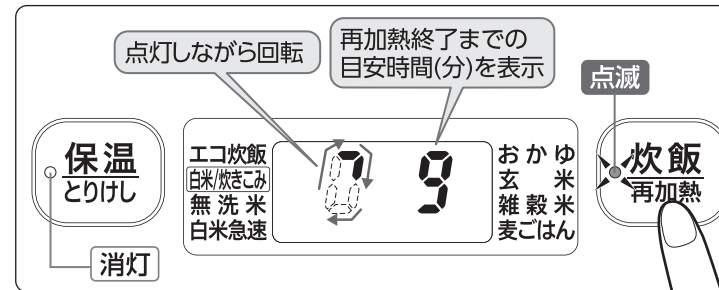


保温ランプが点灯していないときに「炊飯/再加熱」キーを押すと炊飯を開始します。

メロディーが鳴り、再加熱を開始します。

保温ランプが消灯、炊飯/再加熱ランプが点滅し、図のように表示します。

再加熱時間の目安 約7分～9分



約7分～9分後

メロディー(ブザー)が鳴り、再加熱終了。保温ランプが点灯、炊飯/再加熱ランプが消灯し、再加熱前の表示に戻ります。

### 3

### ご飯をほぐす

- 底のご飯が少しかたくなることがありますので、ご飯全体をよくほぐし、平らにならします。
- ご飯をほぐすときは、やけどに十分注意してください。
- ご飯をほぐすときになべが回転することがあります。なべをミトンなどで押さえると、回転防止やなべ底(外側)の傷つきなどをおさえる効果があります。

### 次の場合は再加熱しないでください。

- 白米以外のとき(焦げや変色の原因)
- 再加熱の繰り返し(焦げや乾燥の原因)
- ご飯の量が、白米の水位目盛2以上あるとき(十分あたたまらない)
- ご飯が冷たいとき、またはなべの温度が低いとき(焦げやにおいの原因、またはご飯がかたくなる原因)

### 再加熱を中止して保温に戻りたいときは…

「炊飯/再加熱」を押す

炊飯/再加熱ランプが消灯、保温ランプが点灯し、再加熱前の表示に戻ります。

### 再加熱・保温を終了したいときは…

「保温/とりけし」を押す

炊飯/再加熱ランプが消灯し、現在時刻表示に戻ります。

# 予約してご飯を炊く **タイマー予約炊飯**

- 予約した時刻に自動的にご飯を炊き上げます。2つの予約時刻を「予約1」と「予約2」で記憶します。
- 工場出荷時は「予約1」は6:00、「予約2」は18:00に設定されています。
- タイマー予約の前に、現在時刻を合わせてください。時刻がずれていると予約した時刻に炊き上がりません。→P.7
- タイマー予約炊飯時間未済で予約すると、ブザーが鳴り、すぐに炊飯をはじめ、炊き上がりまでの目安時間が表示されます。
- 炊飯前の準備はP.8「基本的な炊き方」の1~4をご覧ください。

## 1 **メニュー**を押して、メニューを選ぶ →P.8「基本的な炊き方 5」参照

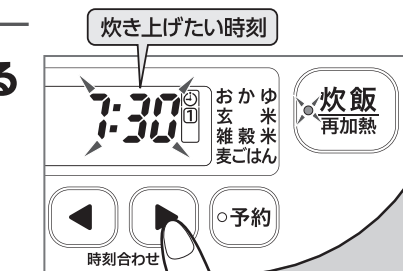
- 「白米急速」・「雑穀米」・「パン発酵」・「パン焼き」メニューのタイマー予約炊飯はできません。
- 「炊きこみ」メニュー・「おこわ」のタイマー予約炊飯はしないでください。

例 予約1で「7:30」に設定する場合



## 2 **予約**を押して、「予約1」(または「予約2」)を選ぶ

- 「予約1」に設定されている時刻・炊飯/再加熱ランプが点滅します。
- もう一度押すと「予約2」に設定されている時刻を表示します。



## 3 **戻る** または **進む**を押して、炊き上げたい時刻に合わせる

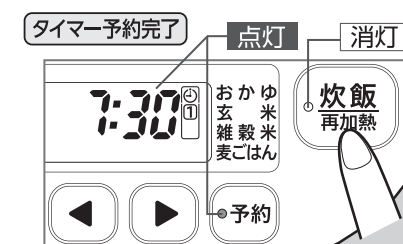
▶ キー:10分単位で進む ◀ キー:10分単位で戻る

- 押し続けると10分単位で早送りができます。
- 前回と同じ時刻で予約するときは、時刻合わせの必要はありません。

## 4 **炊飯**を押す メロディー(ブザー)が鳴り、タイマー予約が完了します。

炊飯/再加熱ランプが消灯し、炊き上げたい時刻と予約ランプが点灯します。

- 「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。
- 予約した時刻に炊き上がります。→P.9「基本的な炊き方 7」参照
- タイマー予約中にタイマー予約炊飯を取り消すときは、「保温/とりけし」キーを押してください。



### タイマー予約炊飯時間

- 13時間以上の予約はしないでください。夏場など水温が高いときは8時間以上の予約はしないでください。(米の浸しすぎによる腐敗を防ぐため)

エコ炊飯	1時間10分~
白米	1時間15分~
無洗米	1時間15分~
おかゆ	1時間30分~
玄米	1時間45分~
麦ごはん	1時間15分~

### お願い

- 具や調味料を加えた状態でのタイマー予約炊飯はしないでください。具が腐敗したり、調味料が沈殿してうまく炊けないことがあります。
- 発芽玄米のタイマー予約炊飯はしないでください。発芽玄米は水分を吸収しやすいため、うまく炊けない場合があります。

### お知らせ

- タイマー予約炊飯のときは、炊き上がりまでの目安時間を表示しません。
- タイマー予約炊飯をすると、米が水を余分に吸うため、やわらかくなったり、ぬかが底にたまり焦げたりする場合があります。
- 室温または水温が低いときや電圧・水加減などにより、予約した時刻に炊き上がらない場合があります。
- タイマー予約中に現在時刻を知りたいときは、◀ または ▶ を押している間のみ表示が切りかわります。

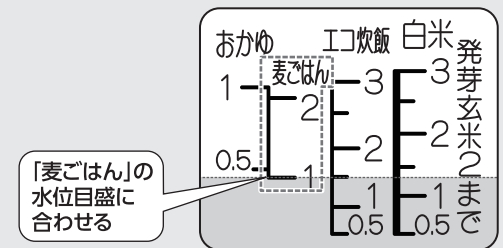
# 「麦ごはん」を炊く

### 使用する計量カップ

用途に合わせて付属の計量カップを使用してください。

白米	白米用 (約180mL)
麦	
無洗米	無洗米専用(緑色) (約171mL)

### 「麦ごはん」の水位目盛



## 麦ごはんの炊き方

- 麦や水の量が少なすぎたり、多すぎたりすると、うまく炊けなかったり、ふきこぼれる恐れがありますので、米・麦の量・水位目盛は表1・表2を参照してください。

- ① 計量カップで米を計り、米を洗う
- ② 計量カップで麦を計り、①に入れる
- ③ 「麦ごはん」の水位目盛まで水を加える

- スティックタイプなどの麦を入れるときは、袋に記載されている内容に従い、水加減を調節してください。

### 表1:おすすめ

米(カップ)	1	2
麦(カップ)	1/4	1/2
「麦ごはん」の水位目盛	[1]	[2]

### 表2:麦多め

米(カップ)	1
麦(カップ)	1/2
「麦ごはん」の水位目盛	[1]

麦多めの場合にはかために炊き上がるので、水を追加してください。  
(白米用計量カップ使用)

- 麦多めの場合、炊飯容量を1カップまでにしてください。
- 麦の量は、米1カップあたり1/2カップまでにしてください。

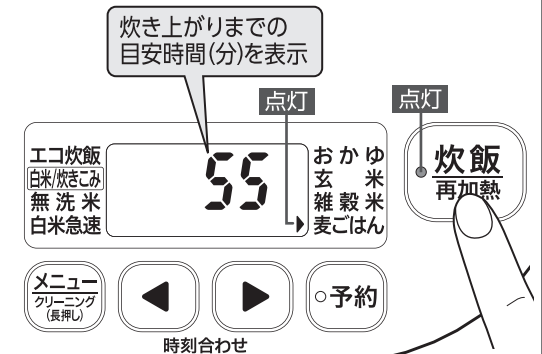
- ④ 底から軽くかき混ぜて平らにならす
- ⑤ 「メニュー/クリーニング」キーを押して、「麦ごはん」メニューを選ぶ
- ⑥ 「炊飯/再加熱」キーを押す
- ⑦ 炊き上がりのメロディー(ブザー)が鳴り、保温に切りかわったらすぐにご飯をほぐす

### 「麦ごはん」メニューで炊飯したときの表示

#### メニュー選択中



#### 炊飯開始



#### 炊飯完了





# 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.22

**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 クリーンアップ** を押して「パン発酵」メニューを選ぶ

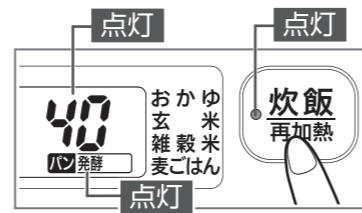
- 「パン発酵」メニューを選ぶと「パン発酵」メニューの初期表示時間が点滅します。  
◀ または ▶ を押し、調理(発酵)時間を変更してください。  
→調理(発酵)時間はお料理ノート(P.20~P.22)参照

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、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、発酵が不十分のため、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

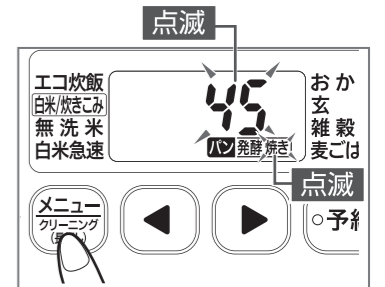
**1** 発酵完了が確認できたら、外ぶたを閉める



**2** **メニュー クリーンアップ** を押して「パン焼き」メニューを選ぶ

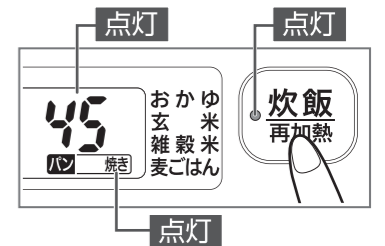
- 「パン焼き」メニューを選ぶと「パン焼き」メニューの初期表示時間が点滅します。  
◀ または ▶ を押し、調理(焼き)時間を変更してください。  
→調理(焼き)時間はお料理ノート(P.20~P.22)参照

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、表示が切りかわります。

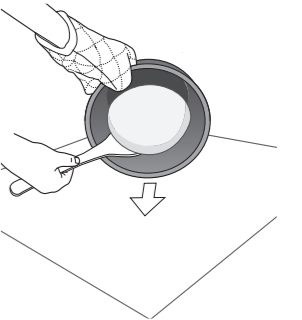


**4** 焼き終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら **保温 とりけし** を押す

- 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、「クリーニング」を参照し、お手入れしてください。→P.25

- 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・発芽玄米 → 「白米用」計量カップ  
無洗米 → 「無洗米専用」計量カップ(緑色)

### ●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(緑色)	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
- A { 薄口しょうゆ・みりん……………各大さじ1
- 塩……………小さじ1/3
- だし(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分間つけておく
- 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く。ごぼうはささがきに、水にさらしてアクを抜き、ざるにあげておく。干しいたけは細切りにする
- 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く
- 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る

無洗米を炊くときは「無洗米」メニューを選択してください。



- 5 1と2の具を4の米の上に平らにのせる  
●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/クリーニング』キーを押して「白米/炊きこみ」を選び、続いて『炊飯/再加熱』キーを押す
- 7 炊き上がったたら、混ぜてほぐす
- 8 器に盛り、みつばを添える

### 七草がゆ

1人分 92kcal

メニュー: おかゆ

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ので次のことを必ずお守りください。

- ①おかゆを炊く場合は必ず「おかゆ」メニューを選ぶ
- 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たから加える

#### 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

- 青菜類は洗って熱湯でゆで、水にとって冷まし、水気を絞って小口切りにしておく
- 米は洗い、「おかゆ」の水位目盛0.5まで水を入れる
- 『メニュー/クリーニング』キーを押して「おかゆ」を選び、続いて『炊飯/再加熱』キーを押す
- 炊き上がったたら、1と塩を加えて軽く混ぜる。または、器に盛り、1を上のにせる



※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分水切りする
- 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る。その上に水切りした山菜水煮を平らにのせる  
●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/クリーニング』キーを押して「白米/炊きこみ」を選び、続いて『炊飯/再加熱』キーを押す
- 4 炊き上がったたら、混ぜてほぐす  
●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」メニューを選択してください。



### 玄米の炊きこみご飯

1人分 440kcal

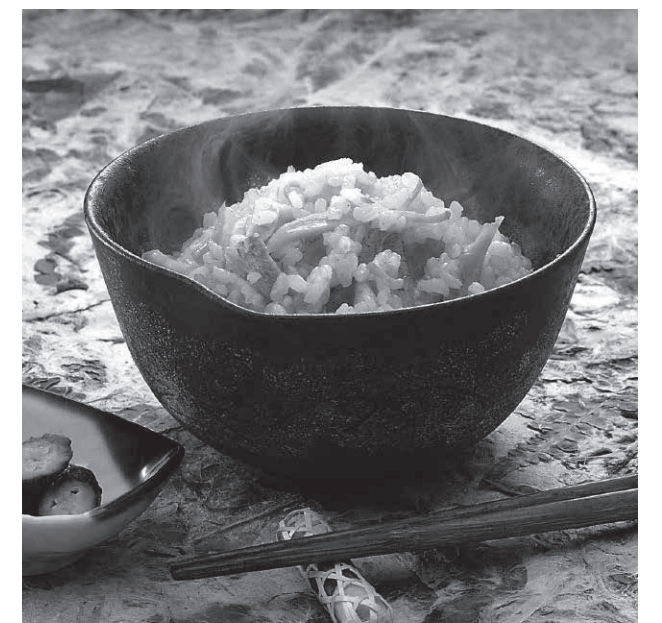
メニュー: 玄米

#### 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る
- 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く。ごぼうはささがきにして水にさらしてアクを抜き、ざるにあげておく
- 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る
- 4 1と2の具を3の米の上に平らにのせる  
●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/クリーニング』キーを押して「玄米」を選び、続いて『炊飯/再加熱』キーを押す
- 6 炊き上がったたら、混ぜてほぐす



●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

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る

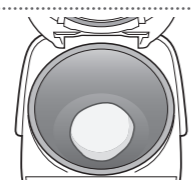


2 生地がまとまってきたら、手でよくこねる(目安は約10分です。)

- 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 生地が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く



## 4 1次発酵

『メニュー/クリーニング』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』キーを押す、発酵の状態を確認する

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



- 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。

6 生地を手で軽く押さえてガス抜きをする



7 生地が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く

## 8 2次発酵

『メニュー/クリーニング』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』キーを押す、発酵の状態を確認する

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



10 『メニュー/クリーニング』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』キーを押す、パンの中央に竹ぐしをさして焼き上がりを確認する

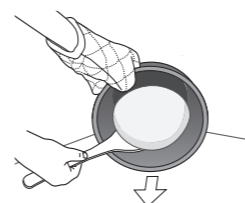
- 竹ぐしに生地がついてこない場合・・・焼き上がっています。
- 竹ぐしに生地がついてくる場合・・・焼き不足です。焼き時間を追加してください。

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、あら熱を取る。取り出すときは、なべを傾け、木じゃくしを使って取り出す

- 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。

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る『メニュー/クリーニング』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。



●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。

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⅓)
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

1 ボウルに材料を入れて、木じゃくしで混ぜ合わせる

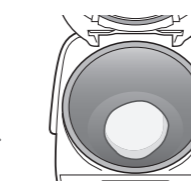


2 生地がまとまってきたら、手でよくこねる(目安は約7分です。)

- 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。



3 生地が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く



## 4 1次発酵

『メニュー/クリーニング』キーを押して【パン発酵】を選び、続いて『炊飯/再加熱』キーを押す(設定時間は20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』キーを押す、発酵の状態を確認する

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



- 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。

6 生地を手で軽く押さえてガス抜きをする

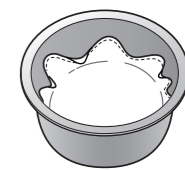


7 生地が表面がなめらかになるように丸め、合わせ目をつまんでしっかりと閉じる。合わせ目を下にして台に置き、めん棒で直径約12cmにのばす

- めん棒に生地がつきやすい場合は、強力粉(分量外)をふってください。



8 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分休ませる



9 8のふきんを取り、生地の上に指でくぼみをつける

- 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。



10 『メニュー/クリーニング』キーを押して【パン焼き】を選び、続いて『炊飯/再加熱』キーを押す(設定時間は50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、裏返して入れる

- 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。

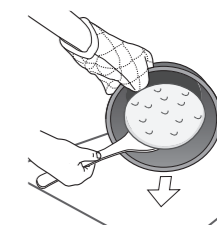
12 『メニュー/クリーニング』キーを押して【パン焼き】を選び、続いて『炊飯/再加熱』キーを押す(設定時間は25分です。)

13 焼き終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら『保温/とりけし』キーを押す、パンの中央に竹ぐしをさして焼き上がりを確認する

- 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。

14 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る

- 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。



次のページへつづく→

# お料理ノート **パンレシピ** つづき

## メロンパン

1/4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1/2)	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1/2)
塩	1g (小さじ1/8)	A	卵
バター(無塩)	15g		15g (約大さじ1)
ドライイースト	1g (小さじ1/8)		バナエッセンス
			少々
			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ナエッセンスを入れ、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る
- 1にAを少しずつ加えてよく混ぜる
- 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る
- 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分以上休ませる

### 作り方 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る
- 生地がまとまってきたら、手でよくこねる(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伸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く

### 1次発酵

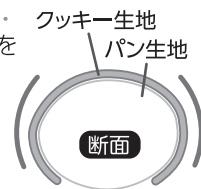
『メニュー/クリーニング』キーを押して【パン発酵】を選び、続いて『炊飯/再加熱』キーを押す(設定時間は45分です。)

- 発酵終了のメロディー(ブザー)が鳴ったら『保温/とりけし』キーを押す、発酵の状態を確認する
- 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



●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。

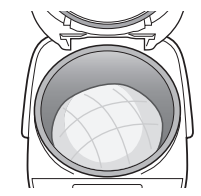
- 生地を手で軽く押さえてガス抜きをする
- 生地の表面がなめらかになるように丸め、合わせ目をつまんでしっかりと閉じ、合わせ目を下にしてなべの中央に置く
- ラップを敷いた上にクッキー生地をのせ、めん棒で約13cmにのばす
  - めん棒に生地が付きやすい場合は、薄力粉(分量外)をふってください。
- 7で丸めたパン生地の上に8のクッキー生地をすっぽりとかぶせ、丸く整える(右図参照) 上面につまようじで格子模様をつける
  - 格子模様を深く入れすぎると、クッキー生地が割れてしまうことがあります。



### 2次発酵

『メニュー/クリーニング』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』キーを押す、発酵の状態を確認する
- 9の生地が約1.5倍の大きさになれば2次発酵完了
- グラニュー糖を上になべに振りかける
    - 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/クリーニング』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』キーを押す、パンの中央に竹ぐしをさして焼き上がりを確認する
  - 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る
  - 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。

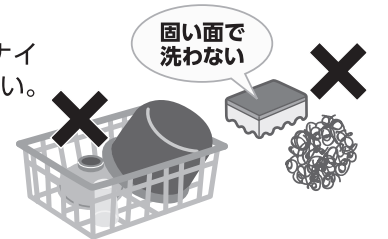


# お手入れ

●炊飯・保温のあと、毎回お手入れしてください。

## お願い

- 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・研磨剤入り洗剤・漂白剤・除菌アルコール・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

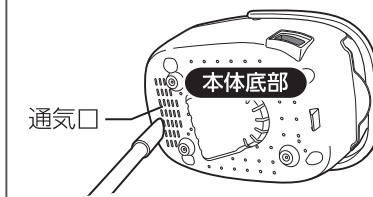
- プッシュボタンの周囲にご飯粒や米粒などの異物が入ったときは竹ぐしなどで必ず取り除く
- 外ぶたが開かなくなることがあります。

### 操作部

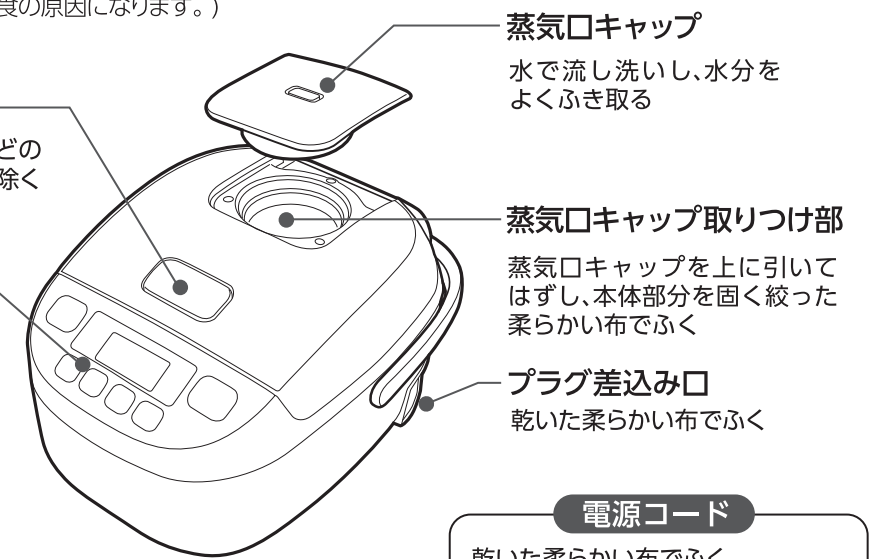
乾いた柔らかい布でふく

### 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。

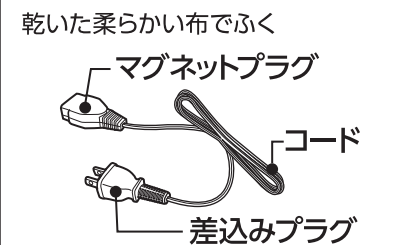


蒸気口キャップ  
水で流し洗いし、水分をよくふき取る

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

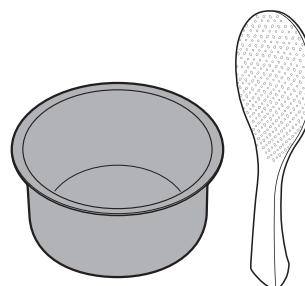


乾いた柔らかい布でふく

差込みプラグ

## 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



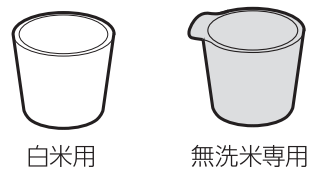
なべ内面のフッ素被膜は傷がつくと、はがれる原因になりますので、次のことをご守りください。

- 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。
- たいたたり、こすったりしないで、ていねいに扱ってください。
- 乾燥したご飯粒などがこびりついている場合は、水に浸し、ふやかしたあと、柔らかいスポンジなどで洗ってください。

## 計量カップ

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ってください。



白米用

無洗米専用

次のページへつづく→

# お手入れ つづき

## 内側

### 内ぶたセット 内ぶたパッキン

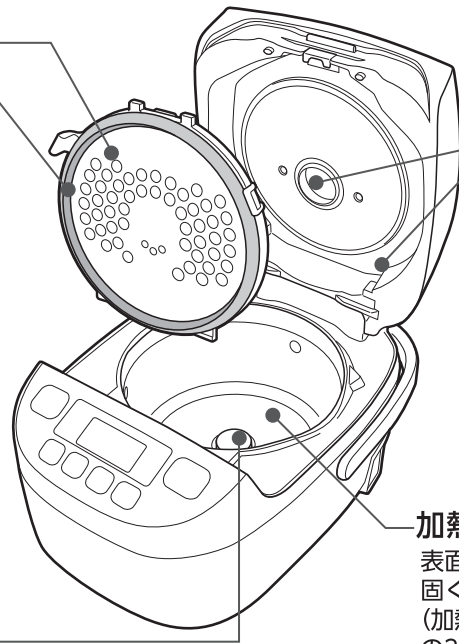
湯または水に浸し柔らかいスポンジなどで洗い、水分をよくふき取る

- 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后、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。

### 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



### 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。

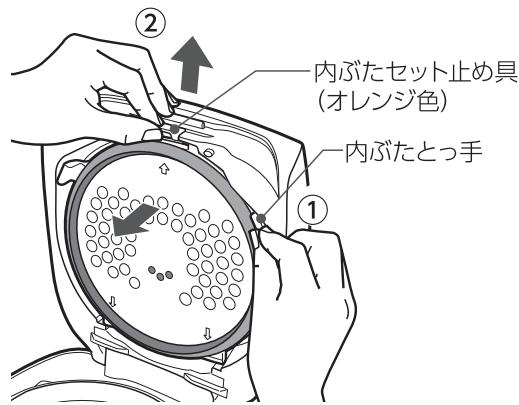
### 加熱板

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

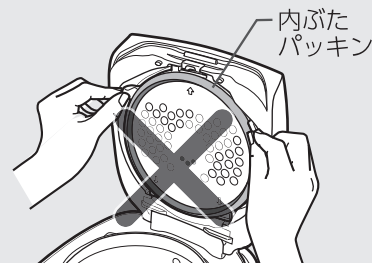
## 内ぶたセットのはずし方・つけ方

### 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

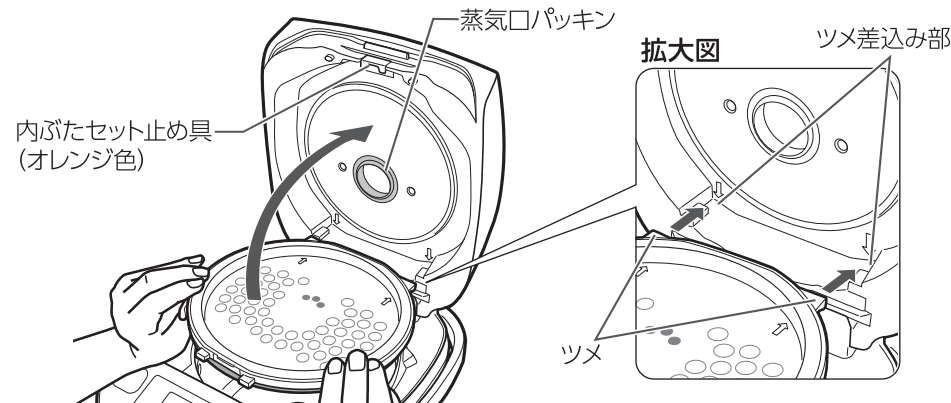


- 内ぶたセット止め具を押し上げずに無理に内ぶたとっ手や内ぶたパッキンを引っ張らないでください。内ぶたセットまたは外ぶたの故障の原因になります。



### 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



## クリーニング

次の方法でお手入れを行うと、においを低減することができます。  
● においによっては完全に落ちないものもあります。

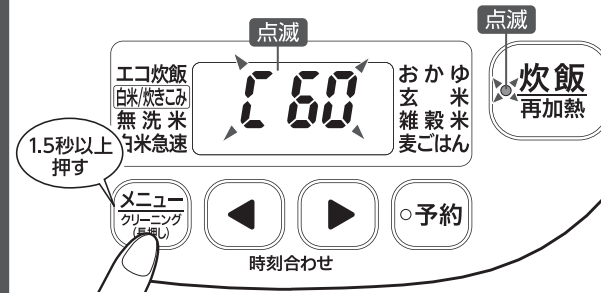
### 1 差込みプラグをコンセントに差し込む

### 2 なべに水を入れ、外ぶたを閉める

水量 「白米」の水位目盛「1」まで

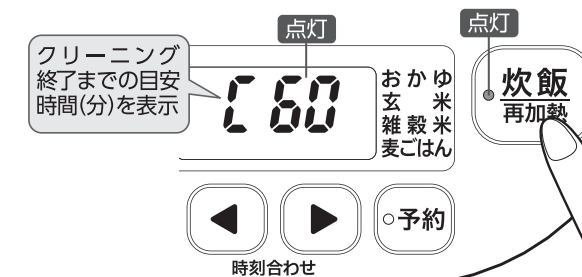
### 3 **メニュー** クリーニング (長押し) を長押し (1.5秒以上) する

クリーニングの表示に切りかわります。



### 4 **炊飯** 再加熱 を押す

メロディー(ブザー)が鳴り、クリーニングを開始します。表示部にクリーニング終了までの目安時間(分)を表示します。

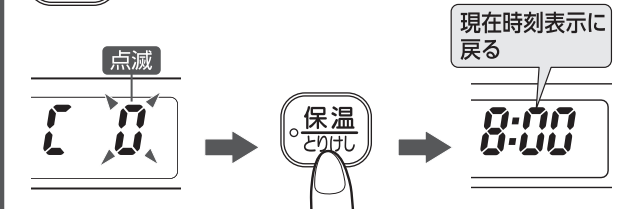


クリーニング時間の目安 約60分

- 電圧100V・室温20℃・水温18℃の場合。
- クリーニング終了までの目安時間は実際のクリーニング時間とは異なる場合があります。実際のクリーニング時間は室温・水温・電圧・水量などによりかわります。
- 途中でクリーニング時間を調整しますので調整の際、目安時間が一度に進んだり、戻ったりする場合があります。
- 現在時刻を知りたいときは ◀ または ▶ を押すと表示が切りかわります。

### 5 メロディー(ブザー)が鳴り、表示が「0」点滅に切りかわったら

**保温** を押す



- 「保温/とりけし」キーを押さないと、30分ごとにブザーが鳴ります。

### 6 本体が冷めてから製品全体のお手入れをする

内部は熱くなっていますので必ず本体が冷めてから湯を捨て、その後お手入れをしてください。

### 途中でクリーニングを取り消したいときは…

#### 「保温/とりけし」キーを押す

炊飯/再加熱ランプが消灯し、現在時刻表示に戻ります。  
● なべを取り出しただけでは、電源は切れません。必ず「保温/とりけし」キーを押してください。

### クリーニング後もにおいが気になる場合は…

- もう一度クリーニングを行ってください。連続してクリーニングする場合は、なべに水を入れ直し、外ぶたを開けたままで30分以上冷ましてください。冷まらずにクリーニングした場合、エラー表示が出たり、クリーニング時間がのびることがあります。(最長約60分) また、クリーニング終了までの目安時間がしばらく表示されない場合があります。
- クリーニングを行うとにおいは低減していきますが、においによっては完全に落ちないものもあります。

### お願い

- 空だきはしないでください。
- 水以外(洗剤など)は絶対に入れないでください。
- クリーニングを行うときは、水は決められた水量(「白米」の水位目盛「1」)より多く入れないでください。(クリーニングがうまくできない原因になります。)
- クリーニング中は、蒸気口より勢いよく蒸気が出ますので、やけどなどにご注意ください。
- クリーニング後、内部が熱いうちに外ぶたを開けると、熱い蒸気が多量に出ることがありますので、やけどにご注意ください。

# 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
炊飯がほしい・やわらかい	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●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、ご飯のかたさかわります。</li> <li>●銘柄・産地・保存期間(新米・古米)などにより、ご飯のかたさかわります。</li> <li>●室温・水温などにより、ご飯のかたさかわります。</li> <li>●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。特に「麦ごはん」メニューはタイマー予約炊飯すると、やわらかめに炊き上がります。</li> <li>●「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、かたくなる場合があります。→「白米/炊きこみ」メニューをお試しください。</li> <li>●白米を「無洗米専用」計量カップ(緑色)で計って炊飯していませんか？</li> <li>●なべが変形していませんか？</li> <li>●洗米が不十分で、ぬかが残っていませんか？</li> <li>●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。</li> <li>●なべの底やセンターセンサー・加熱板に水分やご飯粒・米粒などの異物がついていませんか？ →ふき取ってください。</li> <li>●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。</li> <li>●「麦ごはん」メニューで炊飯するときは、P.15「麦ごはんの炊き方」で炊飯してください。</li> </ul>
炊飯がひどく焦げる	<ul style="list-style-type: none"> <li>●なべの底やセンターセンサー・加熱板に水分やご飯粒・米粒などの異物がついていませんか？ →ふき取ってください。</li> <li>●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。</li> <li>●洗米が不十分で、ぬかが残っていませんか？</li> <li>●なべが変形していませんか？</li> <li>●「麦ごはん」メニューで炊飯したときに焦げが気になる場合は、麦を洗米してから炊飯してください。</li> </ul>
炊き上がったご飯の表面が凸凹になる	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●なべ・内ぶたセットが変形していませんか？</li> </ul>
炊飯中にふきこぼれる	<ul style="list-style-type: none"> <li>●メニューや水加減を間違えていませんか？ →P.10 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.9「ふきこぼれにご注意ください。」参照</li> <li>●蒸気口キャップをつけ忘れていませんか？</li> <li>●洗米が不十分で、ぬかが残っていませんか？</li> <li>●なべが変形していませんか？</li> <li>●「麦ごはん」メニューで炊飯するときは、P.15「麦ごはんの炊き方」で炊飯してください。</li> </ul>
炊飯・クリーニングできない キー操作できない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●差し込みプラグをコンセントに差し込みましたか？</li> <li>●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？</li> <li>●表示部に「E01」・「E02」など表示していませんか？ →P.29</li> <li>●保温ランプが点灯していませんか？ →「保温/とりけし」キーを押してから操作してください。</li> <li>●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。</li> <li>●表示が「0」点滅していませんか？ →「保温/とりけし」キーを押してから操作してください。</li> <li>●炊飯・クリーニング操作の最後に「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、炊飯・クリーニングは開始しません。</li> </ul>
外ぶたと本体の間から蒸気もれる	<ul style="list-style-type: none"> <li>●内ぶたセットを落したりして変形していたり、内ぶたパッキンが切れていませんか？</li> <li>●内ぶたパッキンが汚れていませんか？ →お手入れをしてください。</li> <li>●なべが変形していませんか？</li> </ul>
炊飯中・保温中・クリーニング中に音がする	<ul style="list-style-type: none"> <li>●「カチッ」「カチッ」音はマイコンが動いて火力調節をしている音です。</li> <li>●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。</li> </ul>
あったか再加熱ができない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●保温ランプが消えていませんか？ →P.13</li> </ul>

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	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> </ul>
生地作りのときベタベタして扱いにくい	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> </ul>
パンが生焼けになる・ふくらまない・焦げる	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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「時刻合わせ」キーで調理時間を追加してください。→P.16~P.17、P.20~P.22</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> <li>●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「時刻合わせ」キーで調理時間を短くしてください。→P.16~P.17、P.20~P.22</li> </ul>
パンのにおいが気になる	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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「時刻合わせ」キーで調理時間を短くしてください。→P.16~P.17、P.20~P.22</li> <li>●ドライイーストが多すぎたり、古い小麦粉やおいがする水を使用すると、パンのにおいが悪くなることがあります。→新鮮な材料・きれいな水をお使いください。</li> </ul>
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"> <li>●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。</li> <li>●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。</li> </ul>
パンを作ると内ぶたパッキンにつゆがつく	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> </ul>
裏返して焼くとパンが小さくなる	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> </ul>
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	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>●「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。)</li> <li>●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。</li> </ul>	
保温中、ご飯が変色・乾燥する	<ul style="list-style-type: none"> <li>●なべの底やセンターセンサー・加熱板に水分やご飯粒・米粒などの異物がついていませんか？ →ふき取ってください。</li> <li>●少量のご飯を保温していませんか？</li> <li>●12時間以上の保温をしていませんか？</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> </ul>

# 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、 ご飯がおうべ ちやつく	<ul style="list-style-type: none"> <li>●しゃもじを入れたまま保温していませんか？</li> <li>●冷めたご飯をあため直していませんか？</li> <li>●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。</li> <li>●洗米が不十分で、ぬかが残っていませんか？</li> <li>●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、「クリーニング」を行ってください。→P.25</li> <li>●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</li> <li>●マグネットプラグがはずれていませんか？</li> <li>●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.24「内側」のお手入れを行ったあと、P.12「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。</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●「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.12</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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.12「お知らせ」参照</li> <li>●マグネットプラグがはずれていませんか？</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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.12</li> </ul>
「低め保温」が できない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●「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.12</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> </ul>
保温経過時間を 表示しない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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.12「お知らせ」参照</li> <li>●マグネットプラグがはずれていませんか？</li> </ul>
保温経過時間が 点滅している	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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.12</li> </ul>
予約	<ul style="list-style-type: none"> <li>●現在時刻は合っていますか？ →時刻は24時間表示です。もう一度、確認してください。</li> <li>●タイマー予約炊飯時間未済で予約した場合は、すぐに炊飯がはじまります。</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●現在時刻は合っていますか？ →時刻は24時間表示です。もう一度、確認してください。</li> <li>●室温または水温が低いときや電圧・水加減などにより、予約した時刻に炊き上がらない場合があります。</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●「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</li> <li>●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。</li> </ul>
その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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てください。</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●内ぶたセットが正しく取り付けられていますか？ →内ぶたセットが取り付けられていないと、安全のため、外ぶたが閉まらない構造になっており、故障ではありません。</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●炊飯中・クリーニング中に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りることがあります。 →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飯・クリーニングが始まります。</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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.25「クリーニング」をお試しください。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>●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.24</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>●炊飯・クリーニングを連続して使用すると本体が冷めるまで目安時間は表示されませんが、炊飯・クリーニングは開始されており、故障ではありません。</li> </ul>	

# こんな表示をしたとき

表示	お調べいただくこと
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ふたセンサー・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。) →P.9「アドバイス」参照</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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 時刻を合わせ直すと通常どおり使えます。時刻を合わせ直さずに7:00が点滅したままで炊飯・クリーニングを行うと、炊飯中・保温中・クリーニング中に現在時刻は表示されません。</li> </ul>
差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込み口からはずすと、表示が消えた	<ul style="list-style-type: none"> <li>●内蔵のリチウム電池が切れています。 リチウム電池が切れている場合は、差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込み口からははずすと、表示や記憶(現在時刻・メニュー・保温状態)は消えますが、再度差込みプラグを差し込み、時刻を合わせ直すと通常どおり使えます。リチウム電池を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。有料でお取りかえいたします。</li> </ul>
表示がおかしくなる	<ul style="list-style-type: none"> <li>●差込みプラグをコンセントからいったん抜いて、もう一度差し込んでください。</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●動作(炊飯・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。</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> </ul>

## 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、ご飯のにおい・変色・乾燥が発生する場合があります。「低め保温」・「高め保温」で改善されない場合は、下記のとおり保温温度を変更してください。  
●「低め保温」・「高め保温」が一緒に変更されます。

### ■保温温度の変更のしかた

**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とき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/クリーニング」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・クリーニング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、におい・変色・乾燥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お求めください。  
(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	WA ホワイト	C183-WH
	BA ブラック	C183-GR
な べ		B599-6B
電源コード		CD-KD07-J
しゃもじ		BE814041L-02
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

「故障かなと思ったとき」「こんな表示をしたとき」(P.26～P.29)をご確認のあと、直らない場合は使用を中止し、コンセントから差込みプラグを抜いて、お買い上げの販売店にご連絡ください。

### 《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しないでください。

# 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

象印マホービン お客様サポートサイト  
http://www.zojirushi.co.jp/toiawase/

## お客様ご相談センター

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」の個人情報は、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、弊社グループ会社および協力会社との間で共同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-BD05	
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]
	麦 ご は ん	0.18～0.36	[1～2]
	お こ わ	0.18～0.36	[1～2]
発 芽 玄 米	0.09～0.36	[0.5～2]	
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*)		
質 量	約2.7kg		
最 大 炊 飯 容 量	0.54L		
区 分 名	E		
蒸 発 水 量	6.9g		
年 間 消 費 電 力 量	37.2kWh/年		
1回当たりの炊飯時消費電力量	93.7Wh		
1時間当たりの保温時消費電力量	9.37Wh		
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さげください。

● この製品は、日本国内交流100V専用設計に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では使用できません。また、アフターサービスもできません。

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，请勿使用于其它地区。

另亦无法对此提供售后维修服务。

此產品為針對日本國內專用交流電壓100V所設計。由於各國所使用電壓或電源頻率不同，請勿於其他地區使用。

另亦無法對此提供售後維修服務。

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。