

# ご飯の炊き方

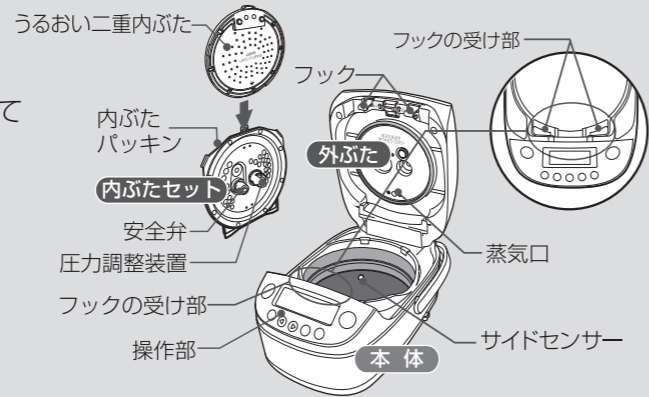
## 基本的な炊き方

- 工場出荷時の炊飯メニューは「白米 エコ炊飯」に設定されています。
- 初めてお使いになるときは、なべ・内ぶたセット・うるおい二重内ぶた・蒸気口セット・付属品を洗ってください。→P.25~P.29

### 1 炊飯まえに確認する

右図の各部にご飯粒や米粒などの異物が付着しているときはお手入れをしてください。→P.26

- ご飯粒や米粒などの異物があると外ぶたが完全に閉まらず、炊飯中に外ぶたと本体の間から蒸気がもれたり、外ぶたが開いて内容物がふき出す恐れがあります。また、安全のため炊飯を受けつけないことがあります。



### 2 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用い、すりきりで計ります。



### 3 米を洗って、水加減をする

米の洗い方 →P.5「おいしく炊く/手早く洗う」参照

平らな台の上で米に水を加えて、炊きたいメニュー・米のカップ数の目盛に合わせてください。→P.12  
米を平らにします。

- 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。

#### 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原因になります。白くにごるときは、1~2度水を入れかえてすすぎます。

### 4 なべを本体に入れて、内ぶたセットとうるおい二重内ぶた、蒸気口セットを取りつけ、外ぶたを閉める

なべ外側・本体内側・内ぶたセット・うるおい二重内ぶた・蒸気口セットの水分や異物をふき取ってください。

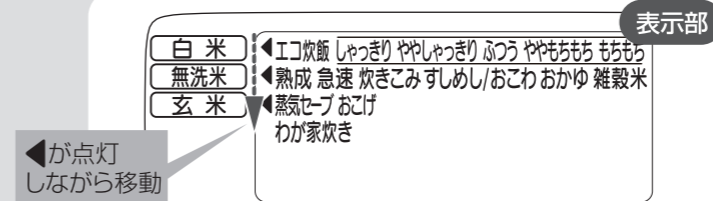
- 圧力式の炊飯のためパッキンの密閉度が高く、外ぶたを閉めるときにかたいことがあります。外ぶたは「カチッ」と音がするまでゆっくりと確実に閉めてください。

### 5 差込みプラグを差し込む

### 6 お米選択を押して、米の種類を選ぶ

- 工場出荷時は「白米」に設定されています。

キーを押すごとに、表示部の「◀」の位置が「白米」→「無洗米」→「玄米」の順に点灯しながら移動します。



選択した米の種類により、表示されるメニューはかわります。→P.12  
上の図はわかりやすいようにすべてのメニューを表示しています。

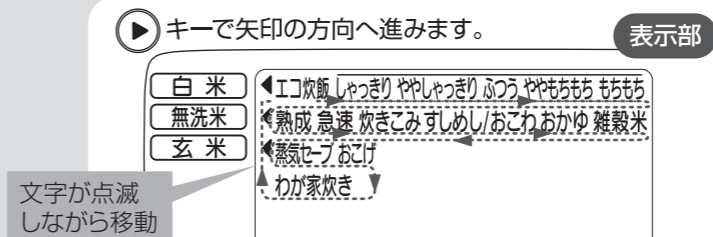


### 7 ◀ または ▶ を押して、メニューを選ぶ

選択できるメニュー、各メニューの特徴などの詳細はP.12~P.13を参照願います。

- 工場出荷時は「エコ炊飯」に設定されています。

キーを押すごとに表示部のメニューが「エコ炊飯」→「しゃっきり」→「ややしっとり」→「ふつ」→「やもちもち」→「もちもち」→「熟成」→「急速」→「炊きこみ」→「すしめし/おこわ」→「おかゆ」→「雑穀米」→「蒸気セーブ」→「ふつ おこげ」→「炊きこみ おこげ」→「わが家炊き」の順で点滅しながら切りかわります。



選択した米の種類により、表示されるメニューはかわります。→P.12  
上の図はわかりやすいようにすべてのメニューを表示しています。

- ◀ キーを押すと上の矢印の逆回りになります。

- キーを押し続けると、メニューが連続で進みます。米の種類が白米・無洗米のときは「ふつ」に戻ると止まります。
- 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るメニューと、記憶されないメニューがあります。→P.12「いろいろなご飯を炊く」参照

#### もちもち度の選択

- 白米や無洗米のもちもち度(炊くときの粘りと弾力の程度)を次の5段階で炊きわたることができます。



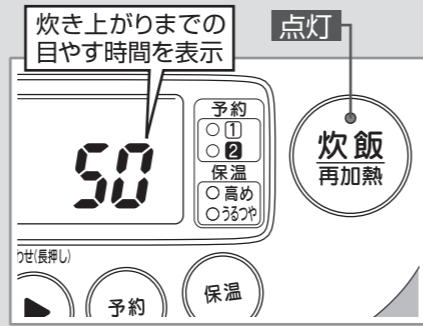
# ご飯の炊き方 つづき

## 8

### 炊飯再加熱 を押す

炊飯/再加熱ランプが点灯し、炊飯開始のメロディー(ブザー)が鳴ります。表示部に炊き上がりまでの目やす時間(分)を表示します。

- ご飯粒や米粒などの異物があると外ぶたが完全に閉まらず、炊飯中に外ぶたと本体の間から蒸気がもれたり、外ぶたが開いて内容物がふき出す恐れがあります。また、安全のため炊飯を受けつけないことがあります。
- 外ぶた閉め忘れ報知音が「ピピッ」×2回鳴ることがありますが、故障ではありません。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。
- 保温ランプが消えているか確認して、「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.18
- 炊飯中に現在時刻を知りたいときは「時刻合わせ」キーの ◀ または ▶ を押してください。内蔵のリチウム電池が切れて、現在時刻を合わせていないときは、現在時刻は表示されません。
- 炊飯中に現在の保温設定を知りたいときは「保温」キーを押してください。選択中の保温(うるつや保温・高め保温)ランプが点灯します。



- 炊き上がりまでの残り時間は目やすです。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残り時間を調整します。調整の際、残り時間が一度に進んだり、戻ったりする場合があります。

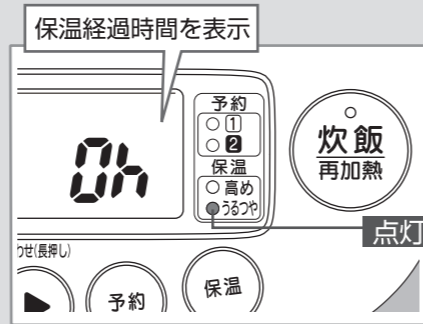
## 9

### 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

蒸気が出ていないことや「圧力」の表示が消えていることを確認してから外ぶたを開けてください。

炊き上がると自動的に保温に移り、うるつや保温ランプまたは高め保温ランプが点灯し、1時間(h)単位で保温経過時間を表示します。すぐにはぐして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行ってください。
- 保温を取消して、再び保温にすると「0h」の表示に戻ります。
- ご飯ほぐし忘れ報知音が「ピピッ」×2回鳴ることがありますが、故障ではありません。ご飯をほぐして、外ぶたを閉めてください。
- 炊飯終了時の報知音は他の報知音のしかたに切りかえることができます。また、外ぶた閉め忘れ・ご飯ほぐし忘れ報知音はサイレントに切りかえることができます。→P.19



## 10

### 使用後は「とりけし」を押す、差込みプラグを抜く

### お願い

- 蒸気が出ていないことや「圧力」の表示が消えていることを確認してから外ぶたを開けてください。
- 炊飯途中で外ぶたを開けたり、炊飯を止める場合、「とりけし」キーを1秒以上押します。蒸気口から蒸気が勢いよく出ますので注意してください。
- 「圧力」の表示が消えたあとでも、プッシュボタンが重く感じたら無理に外ぶたを開けず、冷ましてから開けてください。内容物がふき出して、やけどの恐れがあります。
- 圧力をかけているメニューでは、圧力がかかり始めてから保温になるまでは、安全のため外ぶたを開けないでください。

### お知らせ

- 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。
- 米をつつみこんで炊くために、ご飯の中央部がややくぼむことがあります。
- 連続して炊く場合や保温をやめてすぐ炊く場合は50分以上冷ましてください。本体や外ぶたの温度が高いとうまく炊けません。



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

## 炊き上がりまでの時間の目やす・圧力をかけているメニュー

|               | 圧力をかけているメニュー | 普通の米           |                | 無洗米            |                |
|---------------|--------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
|               |              | 1.0Lサイズ        | 1.8Lサイズ        | 1.0Lサイズ        | 1.8Lサイズ        |
| エ コ 炊 飯       | ●            | 約53分~1時間1分     | 約56分~1時間1分     | 約56分~1時間7分     | 約58分~1時間7分     |
| し ゃ つ き り     | ●            | 約41分~48分       | 約45分~52分       | 約44分~54分       | 約46分~55分       |
| や や し ゃ つ き り | ●            | 約43分~47分       | 約42分~54分       | 約42分~53分       | 約45分~58分       |
| ふ つ う         | ●            | 約43分~49分       | 約44分~57分       | 約42分~55分       | 約48分~1時間       |
| や や も ち も ち   | ●            | 約48分~55分       | 約45分~57分       | 約52分~1時間       | 約47分~59分       |
| も ち も ち       | ●            | 約50分~56分       | 約45分~57分       | 約53分~1時間1分     | 約50分~1時間       |
| 熟 成           | ●            | 約1時間7分~1時間14分  | 約1時間9分~1時間21分  | 約1時間10分~1時間15分 | 約1時間12分~1時間24分 |
| 急 速           | ●            | 約29分~35分       | 約28分~46分       | 約28分~36分       | 約33分~48分       |
| 炊 き こ み       | ●            | 約1時間4分~1時間7分   | 約1時間7分~1時間10分  | 約1時間2分~1時間5分   | 約1時間8分~1時間14分  |
| す し め し       |              | 約52分~56分       | 約53分~1時間2分     | 約53分~55分       | 約56分~1時間3分     |
| お こ わ         |              | 約53分~54分       | 約54分~59分       | 約50分~55分       | 約53分~57分       |
| お か ゆ         |              | 約51分~1時間2分     | 約50分~1時間1分     | 約51分~1時間1分     | 約53分~1時間1分     |
| 雑 穀 米         | ●            | 約54分~1時間       | 約1時間6分~1時間11分  | 約1時間2分~1時間6分   | 約1時間9分~1時間12分  |
| 蒸 気 セ ー ブ     | ●            | 約56分~1時間5分     | 約56分~1時間6分     | 約58分~1時間5分     | 約1時間~1時間10分    |
| ふ つ う お こ げ   | ●            | 約1時間3分~1時間8分   | 約1時間2分~1時間7分   | 約1時間5分~1時間10分  | 約1時間4分~1時間9分   |
| 炊 き こ み お こ げ | ●            | 約53分~1時間2分     | 約57分~1時間7分     | 約55分~1時間5分     | 約1時間2分~1時間3分   |
| わ が 家 炊 き     | ●            | 約31分~1時間10分    | 約34分~1時間11分    | 約33分~1時間10分    | 約37分~1時間14分    |
| 玄 米 ふ つ う     | ●            | 約58分~1時間7分     | 約1時間6分~1時間13分  | —              | —              |
| 玄 米 熟 成       | ●            | 約2時間3分~2時間15分  | 約2時間6分~2時間21分  | —              | —              |
| 玄 米 お か ゆ     |              | 約1時間19分~1時間26分 | 約1時間18分~1時間29分 | —              | —              |
| 発 芽 玄 米 ※     | ●            | 約52分~56分       | 約52分~57分       | 約55分~59分       | 約57分~1時間2分     |

- 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。
- 炊きこみは、米に調味料をしっかり含ませおいしく炊き上げるため、炊き上がりまでの時間が長くなります。(予熱の時間が約30分かかります。)

※発芽玄米は「ややもちもち」メニューで炊いてください。

# ご飯の炊き方 つづき

## いろいろなご飯を炊く

- 無洗米の計量は、「無洗米専用」の計量カップをご使用ください。
- 無洗米をお使いの場合はP.8「無洗米を炊く場合」参照
- 内のメニューは一度炊飯すると記憶されるメニューです。

| メニュー選択キーに設定されたメニューです。 | お米選択   |          | メニュー                       | 選択メニュー  | 水位目盛                         | 炊飯容量(カップ数)   | アドバイス  |
|-----------------------|--------|----------|----------------------------|---------|------------------------------|--|--|
|                       | 白米・無洗米 | 白米       | エコ炊飯                       | エコ炊飯    | エコ炊飯                         | エコ炊飯   | 1.0L:0.5~5.5<br>1.8L:1~10  |
| しゃっきり                 |        |          | しゃっきり                      | しゃっきり   | しゃっきり                        | 1.0L:0.5~5.5   | ●粘り少なめで、しゃっきりとしたご飯に炊き上げます。   |
| ややしゃっきり               |        |          | ややしゃっきり                    | ややしゃっきり | ややしゃっきり                      |  | ●「ふつう」よりもやや粘り少なめ、弾力おさえめのご飯に炊き上げます。   |
| ふつう                   |        |          | ふつう                        | ふつう     | ふつう                          | 1.8L:1~10  | ●この製品の標準のもちもち度に炊き上げます。   |
| ややもちもち                |        |          | ややもちもち                     | ややもちもち  | ややもちもち                       |  | ●「ふつう」よりも粘り・弾力を引き出して炊き上げます。  |
| もちもち                  |        |          | もちもち                       | もちもち    | もちもち                         | ●「ややもちもち」に比べ、より強い粘りや弾力のあるご飯に炊き上げます。  |  |
| 熟成                    |        |          | 熟成                         | 熟成      | 熟成                           | ●じっくりと時間をかけて米の旨みを引き出すメニューです。   |  |
| 急速                    |        |          | 急速                         | 急速      | 急速                           | ●白米を早く炊きたいときに選びます。少しかために炊き上がります。   |  |
| 炊きこみ                  |        |          | 炊きこみ                       | 炊きこみ    | 炊きこみ                         | 1.0L:0.5~4<br>1.8L:2~6   | ●具は米の質量(重さ)の30~50%が適量です。<br>●具は小さめに切り、米の上のせて米と混ぜずに炊きます。<br>●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。 |
| すしめし                  |        |          | すしめし/おこわ                   | すしめし    | すしめし                         | 1.0L:0.5~5.5<br>1.8L:1~10  |  |
| おこわ                   |        | すしめし/おこわ | おこわ<br>(もち米と白米を混ぜた場合は少し多め) | おこわ     | 1.0L:1~4<br>1.8L:2~6         | ●具は水加減をしたあと、米の上のせます。<br>●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。   |  |
| おかゆ                   |        | おかゆ      | おかゆ                        | おかゆ     | 1.0L:0.5~1.5<br>1.8L:0.5~2.5 | ●具は米の質量(重さ)の30~50%が適量です。<br>●具は小さめに切り、米の上のせて米と混ぜずに炊きます。<br>●煮えにくい具は、やや少なめにしてください。<br>● <b>青菜類は、あらかじめゆでるなどし、必ず炊き上がったから加えます。</b><br>●分づき米は炊けません。 |  |
| 雑穀米                   |        | 雑穀米      | 雑穀米                        | 白米      | 1.0L:0.5~4<br>1.8L:2~6       | ●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。<br>●雑穀の種類や配合によってかたさが異なります。  |  |
| 蒸気セーブ                 |        | 蒸気セーブ    | 蒸気セーブ                      | 蒸気セーブ   | 1.0L:0.5~5.5<br>1.8L:1~10    | ●蒸気量をおさえるメニューです。少しかために炊き上がります。(蒸気が全く出ないわけではありません。)   |  |
| ふつうおこげ                |        | ふつうおこげ   | ふつうおこげ                     | ふつうおこげ  | 1.0L:0.5~5.5<br>1.8L:1~10    | ●おこげの香ばしさを楽しむメニューです。<br>●炊きたてがおすすです。(冷めるとおこげ部分がかたくなります。)   |  |
| 炊きこみおこげ               |        | 炊きこみおこげ  | 炊きこみおこげ                    | 炊きこみおこげ | 1.0L:0.5~4<br>1.8L:2~6       | ●おこげ部分がほぐしづらかったり、食感がかたくて食べづらいと感じることがあります。<br>●少量の場合、おこげがつきにくいことがあります。  |  |
| わが家炊き                 |        | わが家炊き    | わが家炊き                      | わが家炊き   | 1.0L:0.5~5.5<br>1.8L:1~10    | ●「わが家炊き」メニューで炊飯したご飯の感想を炊飯ジャーに入力していくことで、ご家庭のお好みの食感に調整していきます。→P.14   |  |

| メニュー選択キーに設定されたメニューです。 | お米選択 | メニュー | 選択メニュー | 水位目盛 | 炊飯容量(カップ数) | アドバイス                        |  |
|-----------------------|------|------|--------|------|------------|------------------------------|--|
|                       | 玄米   | ふつう  | ふつう    | 玄米   | 玄米         | 1.0L:1~4<br>1.8L:2~8         | ●白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。  |
|                       |      | 熟成   | 熟成     | 玄米   | 玄米         | 1.0L:1~4<br>1.8L:2~8         | ●玄米を活性化させ栄養価を高めるメニューです。→P.5<br>●「玄米 ふつう」に比べてやわらかく食べやすくなります。  |
|                       |      | おかゆ  | おかゆ    | おかゆ  | おかゆ        | 1.0L:0.5~1.5<br>1.8L:0.5~2.5 | ●具は米の質量(重さ)の30~50%が適量です。<br>●具は小さめに切り、米の上のせて米と混ぜずに炊きます。<br>●煮えにくい具は、やや少なめにしてください。<br>● <b>青菜類は、あらかじめゆでるなどし、必ず炊き上がったから加えます。</b><br>●分づき米は炊けません。 |

| メニュー選択キーに設定されたメニューです。 | その他           | 米           | お米選択   | 選択メニュー | 水位目盛                   | 炊飯容量(カップ数)             | アドバイス   |
|-----------------------|---------------|-------------|--------|--------|------------------------|------------------------|---|
| メニュー選択キーに設定されたメニューです。 | 発芽玄米          | 発芽玄米・白米/無洗米 | 白米/無洗米 | ややもちもち | 白米                     | 1.0L:0.5~4<br>1.8L:2~8 | ●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。<br>●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。<br>●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お問い合わせください。 |
|                       | 分づき米(3分づき)    | 3分づき米       | 玄米     | ふつう    | 玄米<br>(玄米の水位目盛より少し少なめ) | 1.0L:1~4<br>1.8L:2~8   | ●銘柄や精度度によっては、ふきこぼれたり、うまく炊けない場合があります。<br>→水加減をしてください。  |
|                       | 分づき米(5分・7分づき) | 5分・7分づき米    | 白米     | ややもちもち | 白米<br>(白米の水位目盛より少し多め)  | 1.0L:1~4<br>1.8L:2~8   |   |

### お知らせ

- 「おかゆ」は記憶メニューではありません。「おかゆ」を炊飯するときは毎回設定してください。「おかゆ」メニュー以外で炊飯するとふきこぼれる恐れがありますので、ご注意ください。

### 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

|         | 1.0L(3カップ) | 1.8L(4カップ) |
|---------|------------|------------|
| 白米 エコ炊飯 | 130Wh      | 174Wh      |
| 白米 ふつう  | 216Wh      | 281Wh      |

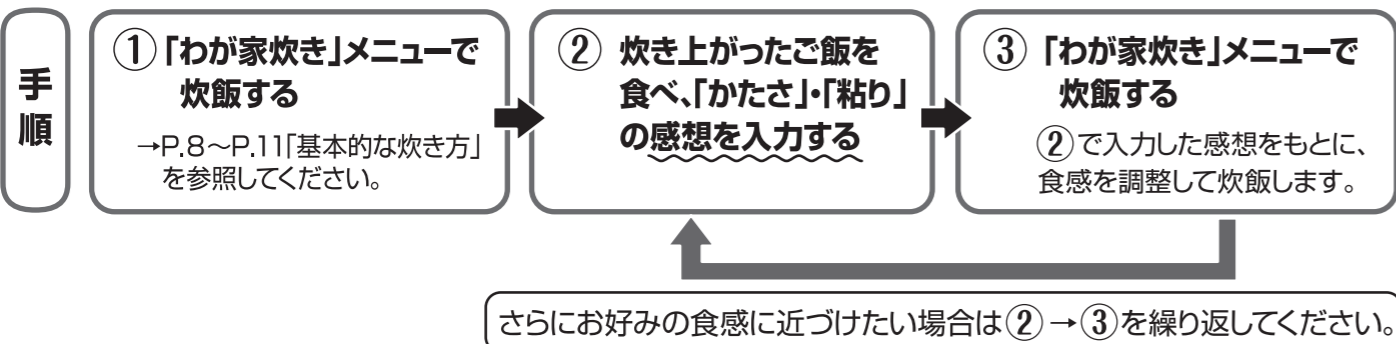
省エネ法：特定機器「電気ジャー炊飯器」の測定方法による数値

# 「わが家炊き」について

## 「わが家炊き」とは

「わが家炊き」メニューで炊いたご飯の感想(かたさ・粘り)を炊飯ジャーに入力していくことで、「わが家炊き」メニューをご家庭のお好みの食感に調整していきます。

## 食感の調整



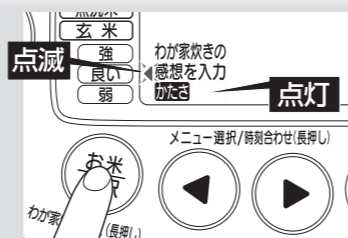
## 感想の入力方法

「かたさ」「粘り」ともに

強 良い 弱 のうちから感想を選びます。

|    | かたさ       | 粘り        |
|----|-----------|-----------|
| 強  | 好みよりかたい   | 好みより粘りが強い |
| 良い | ちょうど良い    | ちょうど良い    |
| 弱  | 好みよりやわらかい | 好みより粘りが弱い |

**1** お米選択 を1.5秒以上押して、わが家炊き感想入力の表示にします。「かたさ」の表示が点灯します。

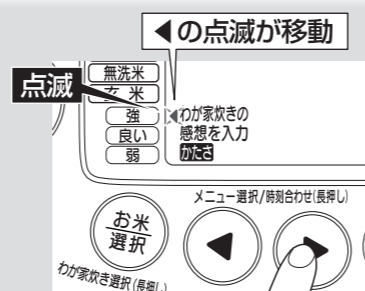


例：炊き上がったご飯がご家庭のお好みの食感より、かたくて粘りが弱いと感じた場合の入力方法



**2** 右向き矢印を押して「<<」の点滅を移動させます。強 の「<<」を点滅させてください。

- 炊き上がったご飯がやわらかいと感じた場合は左向き矢印を押して、弱 の「<<」を点滅させてください。



**3** お米選択 を押すと、ブザー（ピー×2回）が鳴り、「かたさ」の感想の入力が決定。続いて「粘り」表示が点灯します。



**4** 左向き矢印を押して「<<」の点滅を移動させます。弱 の「<<」を点滅させてください。

- 炊き上がったご飯の粘りが強いと感じた場合は右向き矢印を押して、強 の「<<」を点滅させてください。



**5** お米選択 を押して「粘り」を決定するとメロディーが鳴り、感想の入力が完了します。

- 食感の調整限界になると、感想入力時に「ピピッ」×2回ブザーが鳴り、前回の設定に戻って終了します。さらに食感を調整したいときは、水の量を調整してください。



次回の「わが家炊き」メニューの炊き上がりは、前回より「かたさ」はやわらかく、「粘り」は強くなります。



## お知らせ

- 「わが家炊き」メニューは「白米」「無洗米」で選択できます。
- 「わが家炊き」の感想入力は、「わが家炊き」メニューで炊飯したあとの保温中と、「とりけし」キーを押したあとにのみ入力可能です。
- 「わが家炊き」メニュー以外で炊飯したあとの保温中は感想の入力ができません。
- ご家庭のお好みの食感になれば、感想入力の必要はありません。
- 工場出荷時の設定に戻りたい場合は、なべを入れ差込みプラグを差し込み、「お米選択」キーを1.5秒以上押してわが家炊き感想入力表示にしてから、「予約」キーを3秒長押ししてください。液晶部に「Clr」が表示され、「ピー」×3回ブザーが鳴ります。
- 感想の入力を間違ったときなど、やり直したいときは再度1からはじめてください。