

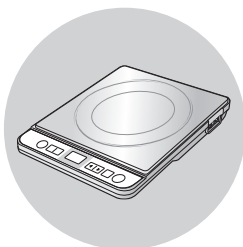
# TOSHIBA

東芝 IH 調理器 〈家庭用〉

## 取扱説明書

形 名

### MR-Z30J



#### 保証書付

保証書はこの取扱説明書の裏表紙についておりますので、お買い上げ日、販売店名などの記入をお確かめください。

- このたびは東芝 IH 調理器をお買い上げいただきまして、まことにありがとうございました。
- 取扱説明書をよくお読みのうえ、正しく安全にお使いください。ご使用前に、「安全上のご注意」「お願い」（2～5ページ）を必ずお読みください。
- お読みになった後は、お使いになるかたがいつでも見られるところに必ず保管してください。

日本国内専用  
Use only in Japan

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 安全上のご注意           | 2～4   |
| お願い・特長            | 5     |
| 各部のなまえとはたらき       | 6～7   |
| 設置場所について・安全機能について | 7     |
| 使えるなべについて         | 8～9   |
| 加熱調理のしかた          | 10～11 |
| 煮込み調理のしかた         | 11    |
| 揚げ物調理のしかた         | 12～13 |

|             |       |
|-------------|-------|
| お料理メニュー     | 14～17 |
| 保温          | 17    |
| お料理ガイド      | 18～19 |
| お手入れのしかた    | 20    |
| 故障かな？と思ったら  | 21    |
| エラー表示・仕様    | 22    |
| 保証とアフターサービス | 23    |
| 保証書         | 24    |

# 安全上のご注意

安全のために必ずお守りください


人への危害と財産の損害を未然に防ぎ、安全に正しくお使いいただくために、重要な内容を記載しています。

■ 記載事項を守らない使いかたで生じる危害や損害の程度を、区分して説明しています。


**警告** 「死亡」や「重傷」を負う可能性が想定される内容

**注意** 「軽傷」や「家屋・家財などの損害」が発生する可能性が想定される内容

■ お守りいただく内容を、区分して説明しています。

 してはいけない「禁止」内容

 「指示を守る」内容

 「注意をうながす」内容

## **警告** 火災・爆発・やけど・感電・漏電・ショートなどを防ぐために

### 異常・故障時にはすぐに使用を中止する

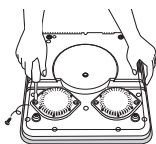
すぐに電源プラグを抜いて、お買い上げの販売店または東芝生活家電ご相談センターに点検・修理を依頼してください。

#### 《異常・故障例》

- ・電源プラグ・コードが異常に熱くなる。
- ・本体から焦げくさいにおいがする。
- ・本体の一部に割れ・ゆるみ・がたつきがある。
- ・触れるとビリビリ電気を感じる。
- ・コードを動かしたりすると、通電したりしなかったりする。
- ・トッププレートにひび割れが発生した。
- ・調理中、吸気口部のファンが回っていない。

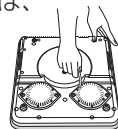
### 分解・修理・改造をしない

修理はお買い上げの販売店または、東芝生活家電ご相談センターにご相談ください。



### 吸気口・排気口やすきまに異物を入れない

特にピンや針金などの金属物は、感電や異常動作してけがをすることがあります。



### 本体を水につけたり、水をかけたりしない

ショート・感電の原因になります。

### 取り扱いに不慣れな方やお子様だけで使わせたり、お子様の手の届く所で使わない

特に調理中はお子様から目を離さない



### トッププレートには、なべ・やかん・フライパンなどの調理器具以外はのせない

- カセットコンロやボンベ・スプレー缶・缶詰・湯たんぽなど誤って加熱すると爆発し、火災の原因になります。
- 金属製の小物（ナイフ・スプーンなど）、なべのふたなど加熱によるやけどの原因になります。
- レトルトパック・アルミ缶・アルミ箔・アルミ箔なべ（なべ焼き用など）・内側にアルミ箔を貼った紙パックなど破裂、加熱によるけが・やけどの原因になります。
- 市販の汚れ防止マット（なべの下に敷いてトッププレートの汚れや焦げつきを防ぐもの）など温度調節が正しくできず、温度が上がりすぎて発火の原因になります。

### トッププレートに衝撃（物を落とすなど）を与えない

ひびが入ったり割れた場合、そのまま使うと感電・過熱・異常動作の原因になります。



## 警告

火災・爆発・やけど・感電・漏電・ショートなどを防ぐために

### 電源コード・コンセントは正しく扱う



- 交流 100V・定格 15A 以上のコンセントを単独で使う  
他の機器と併用すると、発熱による火災の原因になります。
- 延長コードを使う場合は、定格 15A (1500W) 以上のものを単独で使う
- 電源プラグは根元まで確実に差し込む
- プラグのほこりは、定期的に取り除く  
ほこりなどがたまると、湿気などで絶縁不良となり、火災の原因になります。  
乾いた布で拭き取ってください。



- めれた手で電源プラグ・器具用プラグを抜き差ししない  
プラグに触れる前に、手が乾いていることを確認する。



- 器具用プラグ(磁石式)の先端に金属片(ピンなど)やごみを付着させない
- 器具用プラグをなめさせない  
乳幼児が誤ってなめないよう注意する



- コードを傷付けない、無理に曲げない、引っ張らない、ねじらない、束ねて通電しない、高温部に近づけない、重いものをのせない、挟み込まない、加工しない



- 傷んだコードや電源プラグ、コンセントの差し込みがゆるいときは使わない
- 付属のコードセット(電源コード)以外は使用しない  
他の機器に転用しない



### 揚げ物をするときには、次のことを守る

油が少ない場合など、油温が上がりすぎて発火することがあります。

- そばを離れない
- 「揚げ物」コースで調理する
- 底が反ったり変形していない平らななべを使う
- 800g(0.9L) 未満の油では調理しない
- なべは中央に置く



### 水・みそ汁・カレー・牛乳や煮物などは、加熱する前にかき混ぜ、加熱中もときどきかき混ぜる

液体や調理物を加熱していると、突然の沸とうや飛び散り、なべが飛び跳ねたりすることがあり、やけど・けが・トッププレート破損の原因になります。



### 炒め物や焼き物をするときには、次のことを守る

少量の油を使うため油温が急激に上がり、発火することがあります。

- そばを離れない
- 火力を弱めに調節し、加熱しすぎない



## 注意

けが・やけど・感電・漏電・火災・ショートなどを防ぐために



- 使用時以外は、毎回電源プラグをコンセントから抜く  
絶縁劣化による感電や漏電火災の原因になります。



- 電源プラグを持ってコンセントから引き抜く  
感電やショートによる発火の原因になります。



コードを引っ張らない

(つづく)



### 注意

けが・やけど・感電・漏電・火災・家屋の損害を防ぐために

#### やけど・けがを防ぐために



- 揚げ物調理中は、飛び散る油に注意する

油が飛び散ってやけどの原因になります。特に水分の多い食品の場合はご注意ください。



- 使用中・使用後しばらくは、なべやトップレートなど高温部に手を触れないやけどの原因になります。



- 不安定な場所や熱に弱い敷物の上、燃えやすいものの近く、すべりやすい場所などでは使わない

本体が傾いていると、なべがすべり落ち、内容物がこぼれてやけどやけがの原因になります。



- 顔を近づけない  
やけどの原因になります。



- 空焼きしたり、加熱しすぎない  
やけどや調理物の発火、なべの破損の原因になります。



- なべは不安定な状態で使わない  
トップレートからずれた状態で使用すると落下などにより、やけどやけがの原因になります。



- 本体になべをのせたまま持ち運ばない  
なべがすべり落ちて、やけどやけがの原因になります。

#### 安全にお使いいただくために



- 油煙が多く出たらすぐに電源プラグを抜く

油が高温になっています。続けて加熱すると発火の原因になります。



- 揚げ物を加熱コースで調理しない  
油温が上がりすぎ、発火の原因になります。



- 他の器具（ガスコンロなど）であらかじめ加熱した熱い油を使わない

- 熱い油を使って予熱しない  
温度制御装置が正常に働かず、異常加熱し発火の原因になることがあります。



- 家庭用以外（店舗などでの長時間使用や不特定多数の人の使用など）では使用しない  
故障や発煙・発火などの不具合の原因となります。



- 医療用ペースメーカーをお使いの方は、医師とよく相談する  
本製品の動作がペースメーカーに影響を与えることがあります。



- なべの下には何も敷かない
- トップレートやなべの底に水・異物が付いたまま調理をしない  
ラップなどの樹脂類や紙・布巾・食材など、なべの熱で焦げたり、温度調節が正しくできず、調理物が燃える原因になります。

#### こんな所で使わない



- 排気口、吸気口をふさがない  
紙やテーブルクロスなどの吸い込みやすいものの上で使用して排気口、吸気口をふさぐと本体内部の温度が上がり、火災の原因になります。



- 水のかかるところや火気の近くでは使わない  
感電や漏電、本体の変形や火災の原因になります。

# お願い

故障や誤動作を防ぐためにお守りください

本体に衝撃を与えないでください。

・故障の原因になります。

本体の下に紙やテーブルクロスなどの吸い込みやすいものを敷かないでください。

・排気口、吸気口がふさがれて故障の原因になります。

本体、電源コードを丸洗いしたり、本体内部や底部に水を入れたりしないでください。

・ショート・感電の原因になります。

なべはトッププレートの中央にのせて使用してください。

・なべがずれていると、温度調節が正しくできなかったり、安全機能が働かなかったり、加熱しなかったりすることがあります。

IH クッキングヒーターの上で使わないでください。

また、トッププレートの上で IH ジャー炊飯器など電磁誘導加熱の調理器を使わないでください。

・故障の原因になります。

磁力線が出ているので、磁気に弱いものを近づけない。

・キャッシュカード、IC カードなどは記憶が消えたりすることがあります。また、テレビ・ラジオ・補聴器などは雑音が入ったりすることがあります。

調理終了や切キーを押したあとに、ファンが約 2 分間回るときがあります。製品内部を冷やすため、ファンが停止してからプラグを抜いてください。

テーブルなどの上に長時間置いたままにすると、表面に脚ゴムのあとが残ることがあります。

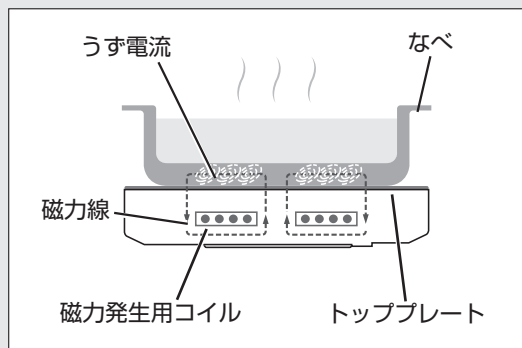
# 特長

## ● IH 加熱とは

磁力発生用コイルより発生した磁力線が、なべを通るとき、なべの底にうず電流が生じます。このうず電流がなべそのものを発熱させます。

使えるなべ、使えないなべがあります。

8 ページの使えるなべについてをよく読んで、なべを選んでください。



# 各部のなまえとはたらき

目の不自由な方のために

・トッププレートの中央になべが置けるよう凸マーク(◆印部)を3カ所設けています。

## 本体

安全上の警告・注意表示

トッププレート

調理なべを置く場所です。  
なべの中心を円の中心に置いてください。使えるなべについて(8ページ)をご参照ください。

吸気口(底面)

紙やテーブルクロスなどの吸い込みやすいものを本体下に敷かないでください。故障の原因になります。

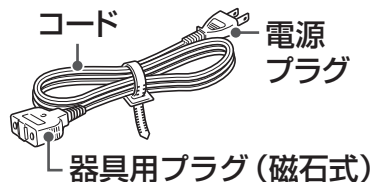
排気口(背面)

使用中、排気口から熱気が出て背面が熱くなります。

器具用プラグ差し込み口

## コードセット

束ねたままで使わない  
コードが熱くなり、故障の原因



形名表示

## 操作部

キーの中央を「ピー」などの音がするまで確実に押してください。

調理コースキー

調理コースを選ぶときに使います。  
押すごとに揚げ物→煮込み→保温→加熱→揚げ物…と切り替わります。

火力・温度調節キー

- ・加熱・煮込みコースの火力調節に使います。  
▶を押すと強くなり、◀を押すと弱くなります。
- ・揚げ物コースの温度調節に使います。  
▶を押すと上がり、◀を押すと下がります。

加熱ランプ

加熱中に点灯します。



切キー

スタートキー

調理・保温を開始するときに使います。

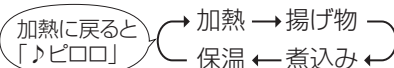
時間キー / 分キー

加熱・煮込みコースでタイマーをセットするときに使います。  
揚げ物コース・保温には使えません。

## 表示部

調理コース表示

押すごとに▲が移動します。



温度・時間表示

- ・加熱・煮込みコースで、タイマーセット時は、時間(残り時間)を表示します。〈時間〉に◀が表示。
- ・揚げ物コースでは、油の設定温度を表示します。〈温度〉に◀が表示。適温になるまでは点滅します。



プレート高温表示

トッププレートが熱いときに点灯・点滅します。

火力表示

※揚げ物コース・保温時は、火力表示■を表示しません。

## 点字について

操作部の各キーには、機能を意味する点字が入っています。

|    |    |     |      |       |        |         |      |
|----|----|-----|------|-------|--------|---------|------|
| 点字 | ⠠⠠ | ⠠⠠⠠ | ⠠⠠⠠⠠ | ⠠⠠⠠⠠⠠ | ⠠⠠⠠⠠⠠⠠ | ⠠⠠⠠⠠⠠⠠⠠ | ⠠⠠⠠  |
| 読み | キリ | ジ   | フン   | サゲ    | アゲ     | コース     | イリ   |
| キー | 切  | 時   | 分    | 火力調節◀ | 火力調節▶  | 調理コース   | スタート |

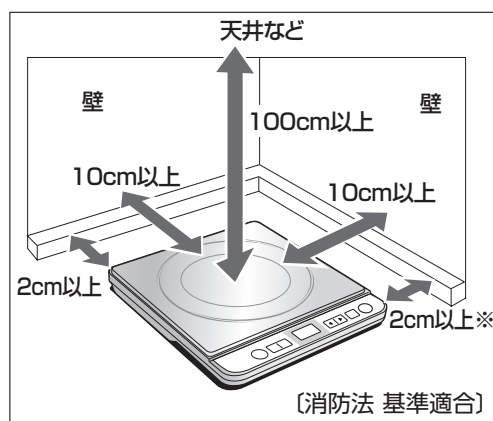
## 凸マークについて

切キー（≡）、スタートキー（○）には凸マークが入っています。

# 設置場所について

周囲の可燃物から右図のように距離を離して使ってください。  
 (可燃物が木製の壁・家具などの場合)

- 片側（左右どちらか）は開放してください。
- 吸気口や排気口の周辺に障害物がある場合は取り除いてください。
- 熱に弱いものの上で使わないでください。  
 じゅうたん、ビニール製のテーブルクロスなど



※実際の使用設置は、器具用プラグが差し込まれますので、約 10 cm の距離が必要となります。

# 安全機能について

## なべ無し自動停止機能

次の場合、加熱ランプと火力表示■が点滅し、1 分後にランプが消え、「♪ピピピピッ」と鳴って「OFF」が表示されます。

- なべをのせないでスタートキーを押した
- 調理中、なべをはずした
- 使えないなべをのせた

〔加熱コースのとき〕



## 切り忘れ防止自動停止機能


加熱開始後、次の時間が経過すると、「♪ピピピピッ」と鳴って「OFF」が表示されます。

|   |                           |       |
|---|---------------------------|-------|
| 加熱                                      | 火力：「1（とろ火）」、「2」、「3（弱）」のとき | 10 時間 |
|   | 火力：「4」～「6」のとき             | 1 時間  |
|   | 火力：「7（強）」のとき              | 30 分  |
| タイマーがセットされているときは、タイマーが優先され自動停止機能は働きません。 |                           |       |
| 煮込み                                     | タイマーが優先され、自動停止機能は働きません。   |       |
| 保温                                      | 10 時間                     |       |
| 揚げ物                                     | 1 時間                      |       |

## 温度過昇防止機能

なべが高温になり過ぎると、自動的に加熱をコントロールします。

# 使えるなべについて

なべは、一般財団法人「製品安全協会」が認証した   マークのあるなべをおすすめします。

## 使えるなべ

| 材 質  |  | 形 状   |
|--|--|---|
| <p>鉄・鉄鋳物</p>                        |  | <p>●なべの底が平らなもので、底の直径が12～26cmのもの</p>  |
| <p>鉄ホーロー</p>                        |  |   |
| <p>ステンレス</p>  <p>[18-8] [18-10]</p> |  |   |

### ▶メモ

- 使えるなべでも形状、材質により火力が弱くなります。
- はり底なべや多層なべで底に磁石の付かないもの、アルミなどを間にはさんだものは、火力が弱くなったり、うまく調理できないものがあります。
- 底の薄いなべを使用すると、調理中に底が変形し、安全機能が動かなくなるおそれがあります。底が変形したときは、すぐに使用を中止してください。
- ホーローなべは、空焼きや過熱をしないでください。なべ底のホーローが溶けて焼き付き、トッププレートの損傷の原因になります。

## 使えないなべ

市販の「IH用」と表示されているなべでも、形状によっては通電できても故障する場合があります。確認してください。

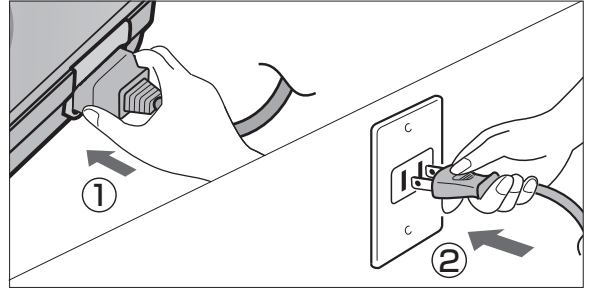
| 材 質  |  | 形 状  |
|--|--|--|
| <p>耐熱ガラス</p>  | <p>陶磁器（土なべなど）</p>  <p>  マークや「IH用」と表示されていても、使わないでください。</p> | <p>●底の直径が約26cm以上または12cm未満</p> <p>●底の丸いもの（中華なべなど）</p>  <p>●底に約2mm以上の反りや脚がついているもの</p>  <p>※揚げ物調理は約1mm以上</p> <p>●底が薄いもの<br/>厚みが0.6mm以下のものは反るおそれがあります。</p> |
| <p>銅</p>      | <p>アルミ</p>    |  |



# 使えるなべの見分けかた

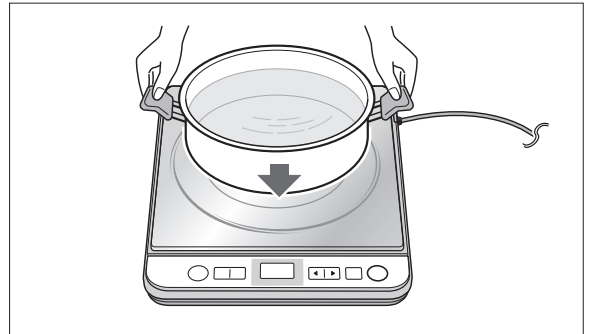
## 1 プラグを接続する ①→②

- 「♪ピッ」と音が鳴ります。
- 器具用プラグにピンなど金属片やごみが付着していないことを確認してから接続してください。



## 2 なべに水を入れトッププレートの中央にのせる

- トッププレートやなべの底に水・異物が付いていないことを確認してください。



## 3 スタートを押す



### 使えるなべは

- ▶ 加熱ランプが点灯



確認したらすぐに切キーを押す  
(そのまま放置すると、なべが熱くなります)

### 使えないなべは

- ▶ 加熱ランプと火力表示が点滅



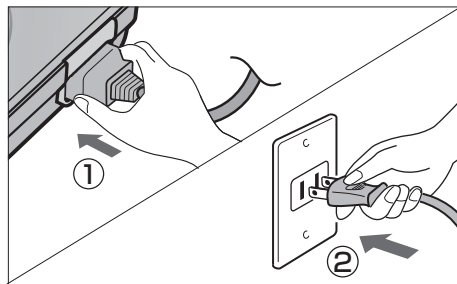
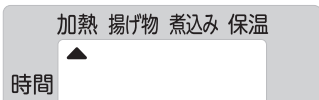
約 1 分後にランプが消え、「♪ピ  
ピピッ」と鳴って「OFF」が表  
示されます。(なべは加熱されません)  
切キーを押してください。(使える  
なべについては、8 ページを参照してください)

# 加熱調理のしかた

## 1 プラグを接続する ①→②

- 「♪ピッ」と音が鳴ります。
- 器具用プラグにピンなど金属片やごみが付着していないことを確認してから接続してください。

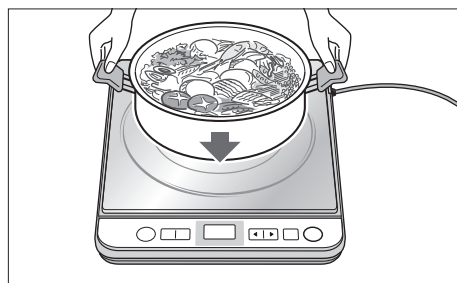
〈加熱〉に ▲ が表示



## 2 なべに材料を入れ、 トップレートの中央にのせる

トップレートの中央にのせてください。なべがずれていると、温度調節が正しくできなったり、安全機能が働かなかったり、加熱しなかったりすることがあります。

- トップレートやなべの底に水・異物が付いていないことを確認してください。



## 3 スタートを押す

- 火力「5 (中)」に設定されます。



- ▶ 加熱ランプと火力表示が点灯

(加熱ランプと火力表示が点滅している場合は、使えないなべです。9ページをご参照ください)



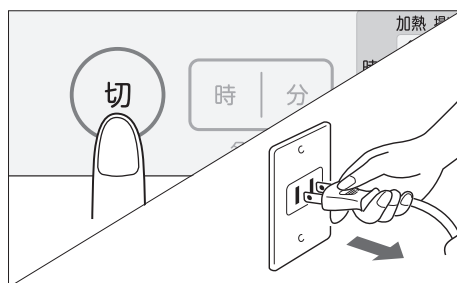
## 4 ◀▶ で火力を調節しながら 調理する

- ◻ キーを押すごとに「1 (とろ火)」側へ
  - ◻ キーを押すごとに「7 (強)」側へ
- 加熱コースの火力調節のめやす(18ページ)をご参照ください。



## 5 調理が終わったら、切を押して 電源プラグを抜く

- 「♪ピピッ」と音が鳴ります。



## 時キーで時間を、分キーで分を セットする



セットできる時間は、設定した火力により異なります。

| 設定した火力   | 1・2・3  | 4・5・6                       | 7       |
|----------|--|-----------------------------|---------|
| セットできる時間 | 1分～9時間55分  | 1分～1時間                      | 1分～30分  |
| キーの操作    | 時間   | 1時間刻みで9時間まで                 | 1時間のみ   |
|          | 分  | 20分までは1分刻み、20分以上は5分刻みで55分まで | 操作できません |
| キー操作について | <ul style="list-style-type: none"> <li>●時間を先にセットしてから分をセットすると5分刻みになります。1分単位でセットしたいときは、先に分をセットしてから時間をセットしてください。</li> </ul> |                             |         |
|          | <ul style="list-style-type: none"> <li>●キーを押し続けると早送りができます。</li> </ul>  |                             |         |

### お知らせ

- タイマー使用中でも、火力や時間を変更できます。火力によって時間が変わったことを「♪ピピ」と鳴ってお知らせします。
- 火力「1（とろ火）」や「3（弱）」で1時間以上でセット中に、火力「4」以上に調節した場合、自動的にタイマーは1時間に変更されます。30分以上でセット中に火力「6」から「7」に調節した場合は、30分に変更されます。

- ▶タイマーがカウントダウンし、残時間が1分刻みで表示されます。

### タイマーを取り消すときは、切キーを押す

加熱を続けたいときは、スタートキーを再度押してセットし直してください。

- ▶タイマーが終了すると、ブザーが鳴り自動的に通電を停止します。

## 煮込み調理のしかた

スタートキーを押して、火力「3（弱）～7（強）」で加熱調理をし、調理物に火が通ったら、切キーを押してから調理コースで煮込みコースに設定する。「煮込み」に▲が表示。スタートキーを押して煮込み調理を開始します。

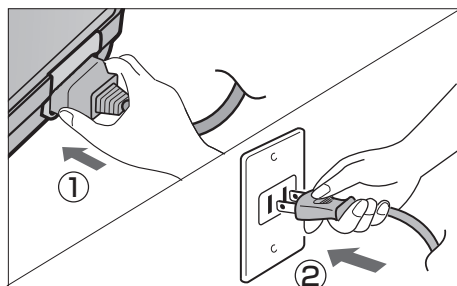
火力は「3（弱）」、「5（中）」、「7（強）」に切り換えられます。

- 使い初めに排気口などからにおいがすることがありますが、異常ではありません。
- 加熱中は「ブーン」という内部のファンが回る音がしますが、異常ではありません。ファンの運転音は、火力に応じて3段階に分けています。
- 加熱中は「ジー」という通電音がありますが、異常ではありません。火力や調理コースによっては、断続的に通電音がします。
- なべの種類によって「キーン」「ジー」「ブー」などの音がしたり、なべの位置をずらすと止まることがあります。
- ふきこぼれやこげつきなどには十分ご注意ください。
- 「ピチッ」という音がすることがありますが、なべの熱膨張によるものです。

# 揚げ物調理のしかた

## 1 プラグを接続する ①→②

- 「ピッ」と音が鳴ります。
- 器具用プラグにピンなど金属片やごみが付着していないことを確認してから接続してください。



## 2 天ぷらなべに 800g (約 0.9L) の油を入れ、トッププレート中央にのせる

- 底が平らでトッププレートに密着する天ぷらなべを使う。
- 800g (約0.9L) 未満の油では調理しない。
- あらかじめ加熱した熱い油を使わない。油温が上がり過ぎ、発火の原因になります。

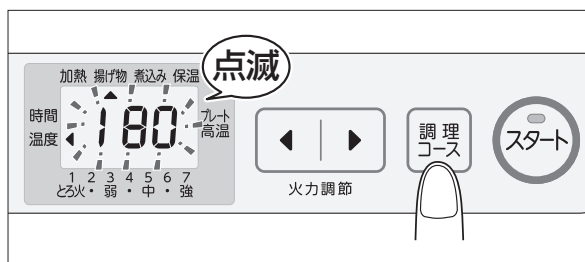
- トッププレートやなべの底に水・異物が付いていないことを確認してください。



## 3 調理コースを押し、揚げ物を選ぶ

<揚げ物>に▲、<温度>に◀が表示

- 温度表示「180」が点滅

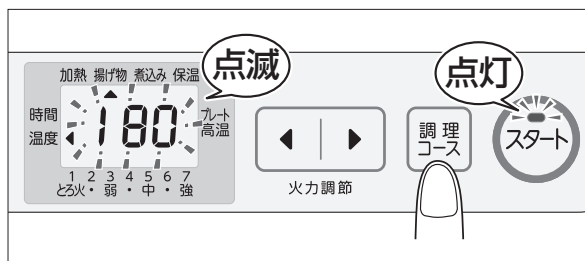


スタートを押す

▶ 加熱ランプが点灯

- 温度表示が点滅

( 加熱ランプと火力表示が点滅している場合は、使えないなべです。9ページ) をご参照ください。

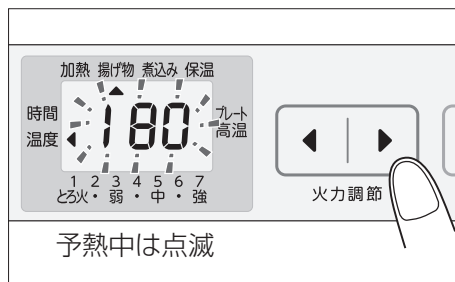


## 4 ◀▶ で温度を選び、予熱する

- 140、150、160、170、180、190、200 が選べます。

◀ キーを押すごとに「140」側へ

▶ キーを押すごとに「200」側へ



- 設定温度になると、温度表示が点灯に切り換わり、ブザーが鳴って予熱完了をお知らせします。

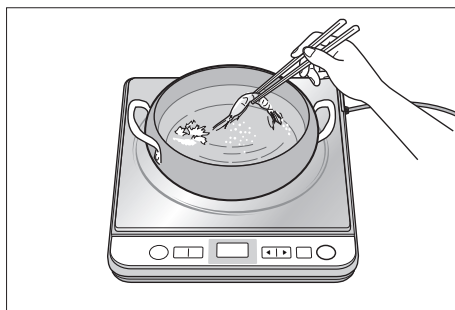
予熱時間の目安：約 15～20 分



- なべの材質や形状、食材によって表示と油温がずれることがあります。調理のでき具合により、温度を調節してください。
- 揚げ物コースの温度調節のめやす（19 ページ）をご覧ください。

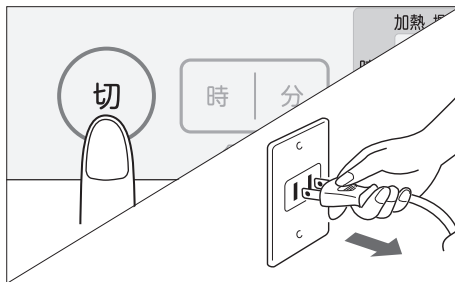
## 5 揚げる

- 調理中に設定温度を変えると、適温になるまで温度表示が点滅し、適温になると点灯します。



## 6 調理が終わったら、切 を押して電源プラグを抜く

- 「♪ピピッ」と音が鳴ります。



# お料理メニュー

- お料理メニューに記載している計量単位  
・ 1 カップ = 200ml  
・ 大さじ = 15ml、小さじ = 5ml

## 加熱調理

### よせなべ

#### 材料 (4人分)

白身の魚……………2切  
大正えび(背わたを取る) …… 4尾  
鶏肉(一口大に切る) …… 100g  
えのきたけ(根元を切る) …… 1袋  
焼き豆腐(やっこに切る) …… 1丁  
白菜……………3枚  
ほうれん草…………… 1/4わ  
生しいたけ(石づきを取る) …… 4枚  
にんじん(花形に切る) ……80g  
長ねぎ(斜め切り) ………1本  
A 

|           |       |
|-----------|-------|
| だし汁……………  | カップ5  |
| 日本酒、みりん…  | 各大さじ2 |
| 塩……………    | 小さじ2  |
| しょうゆ…………… | 大さじ1  |

#### 作りかた

1. 白身の魚は、一口大に切って熱湯をさっとかけ霜ふりにする。
2. 白菜とほうれん草をゆで、白菜3枚を1組としてすだれにのせ、ほうれん草をしんに巻き、約4cmの長さに切る。
3. Aを合わせ、さっと煮立て煮汁を作っておく。
4. なべに材料を色どりよく並べ、煮汁を入れてふたをし、スタートキーを押して、火力「7(強)」で加熱する。
5. 蒸気があがってきたらふたを取り、火力を下げ煮る。

※ふきこぼれないように火力を調節してください。



### 茶わん蒸し

#### 材料 (4人分)

卵……………2個  
A 

|           |        |
|-----------|--------|
| だし汁……………  | カップ2   |
| 塩……………    | 小さじ1/2 |
| しょうゆ…………… | 小さじ1/2 |
| みりん……………  | 小さじ1/2 |

えび……………4尾  
鶏肉…………… 60g  
しょうゆ……………小さじ1  
生しいたけ(石づきを取る) …… 4枚  
かまぼこ……………4切  
ぎんなん(缶詰) ………8粒  
みつば……………適宜

#### 作りかた

1. 卵を泡立てないように溶きほぐし、冷ましたAを入れ、混ぜ合わせ、こし器でこす。
2. えびはカラをむいて背わたを取り除き、鶏肉はそぎ切りにし、しょうゆをかけて下味をつける。
3. 蒸し茶わんにみつば以外を入れ、1を等分に注ぎ入れふたをする。
4. なべに水500mlを入れてふたをし、スタートキーを押して、火力「7(強)」で加熱する。
5. 水が沸とうしたら火力「4」に下げ、3の器を入れてふたをし、10～15分蒸す。できあがりにみつばを加える。



# 揚げ物調理

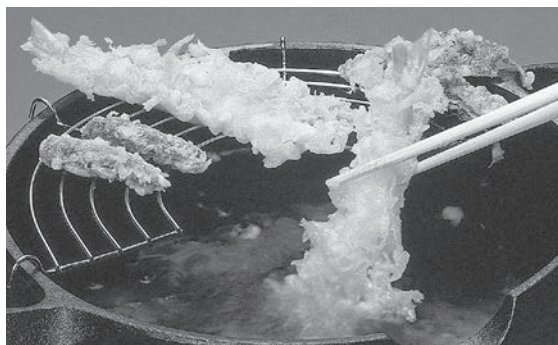
## 天ぷら

### 材料 (4人分)

- えび……………8尾
- ししとう……………8本
- 他ににんじん、れんこんなど  
お好みの材料
- 衣
  - 薄力粉…カップ1強(110g)
  - 冷水 … カップ3/4(150ml)
  - 卵 …………… 1個
- 油……………800g

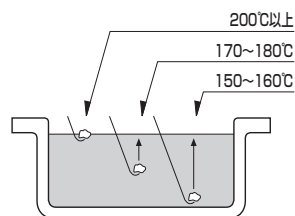
### 作りかた

1. えびはカラと背わたを取り、腹側に切れ目を入れる。
2. ししとうは水気を拭き取り、縦に切れ目を入れる。
3. 卵に冷水を加えてときほぐし、小麦粉を加え、さっくり混ぜる。
4. 天ぷらなべに油(800g)を入れ、揚げ物コースを選ぶ。温度を選び、予熱する。
5. 3の衣をつけて揚げる。



### 油の温度の見分けかた

衣を少量落としたときの衣の状態で判断することもできます。右図を参照してください。



### 油の飛び散りを少なくするために

材料は必ず水分を拭き取ってください。

- 特にしいたけやピーマンなど！  
(水分が残っていると破裂することがあります)

いかやゆで卵などは揚げすぎないでください。

- 長時間揚げると破裂！  
(特にけんさきいかやするめいかなどは注意)
- なべの中に揚げ忘れがないか、常に確認を！

### 衣や生地作りのご注意

- 天ぷら衣は固すぎないように！  
(水分の多い材料には、必ず薄力粉を薄くまぶしてから衣をつける)
- ドーナツなどの生地には、ベーキングパウダーと砂糖を入れて！



### 特に下ごしらえの必要な材料

#### えび

尾の先を切って、水分を出す



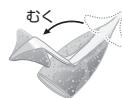
#### ししとう辛子

水気を拭き取り、縦に切り込みを入れる



#### いか

皮をむいて水分を拭き取り、切れ目を入れる



# お料理メニュー

## 煮込み調理

### ポークカレー

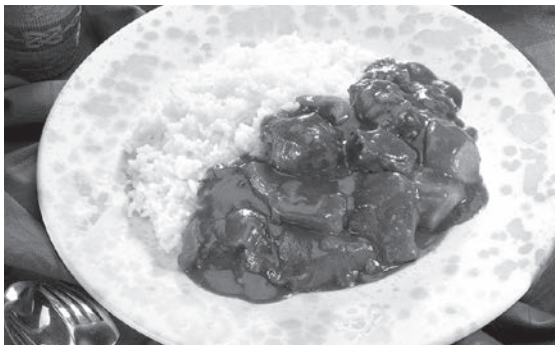
#### 材料 (4人分)

豚肉(カレー用角切り) … 300g  
塩・こしょう … 少々  
にんにく(みじん切り) … 1片  
おろししょうが … 1片  
たまねぎ … 中2個(400g)  
にんじん … 1本(200g)  
じゃがいも … 2個(300g)  
市販のカレールー … 120g  
水 … 500ml

#### 作りかた

1. 豚肉は、塩・こしょうをしておく。たまねぎ・にんじん・じゃがいもは一口大切る。
2. 火力「5(中)」で熱したなべにサラダ油(大さじ3)をひき、にんにく・しょうがを入れ、豚肉を炒める。色が変わったら、にんじん・たまねぎ・じゃがいもを加えてよく炒める。
3. 水を加えてふたをし、火力「7(強)」で加熱する。沸とうしたらアクを取る。
4. 切キーを押し、煮込みコース 火力「5(中)」で野菜がやわらかくなるまで約20分煮込む。
5. 切キーを押し、ルーを入れて溶かす。
6. 煮込みコースで火力「3(弱)」でとろみがつくまで煮込む。

※ふきこぼれる場合は、ふたを少しずらしてください。  
※焦げつかないようにときどきかき混ぜてください。



### 肉じゃが

#### 材料 (4人分)

じゃがいも … 4個(600g)  
牛(豚)薄切り肉 … 300g  
たまねぎ … 大1個(250g)  
にんじん … 1本(200g)  
A [だし汁 … 300ml  
砂糖 … 大さじ4  
酒 … 大さじ3  
みりん … 大さじ3  
しょうゆ … 大さじ6  
さやえんどう(ゆでる) … 適宜

#### 作りかた

1. たまねぎは8等分のくし形に切り、にんじんは一口大の乱切りにする。じゃがいもは3~4等分に切り、水にさらし、水気を切る。
2. 火力「5(中)」で熱したなべにサラダ油(大さじ1)をひき、牛肉(豚肉)を入れ、色が変わったら、にんじん・じゃがいも・たまねぎを加えて炒める。
3. Aを加えてふたをし、火力「7(強)」で加熱する。沸とうしたらアクを取り、野菜がやわらかくなるまで煮る。
4. 切キーを押し、しょうゆを加える。
5. 煮込みコース 火力「5(中)」で10~15分煮込む。できあがりにさやえんどうを加える。  
※加熱コースで煮込む場合は、火力「4」で煮込んでください。





## 煮込み調理

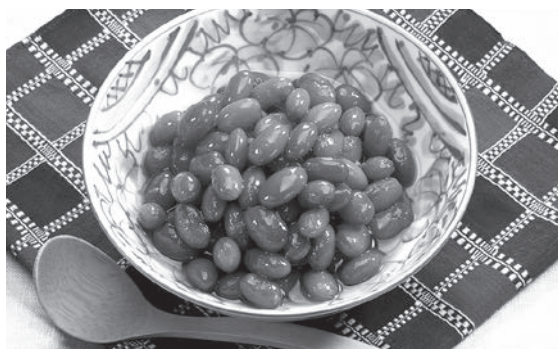
# 金時豆の甘煮

### 材料 (4人分)

金時豆……………300g  
重曹…………… 小さじ 1/3  
砂糖……………200g  
塩…………… 小さじ 1/2

### 作りかた

1. 金時豆は洗って、たっぷりの水に一晩つけておく。
2. なべに金時豆・かぶるくらいの水・重曹を入れ、火力「**5 (中)**」で加熱し、沸とうしたら差し水をする。再度沸とうしたら煮汁を捨てる。
3. **2**にひたひたになるまで水を加え、火力「**5 (中)**」で加熱し、沸とうしたら火力「**3 (弱)**」に下げ、豆がゆで汁から出ないようにさし水をしながら、やわらかくなるまでゆでる。
4. **3**に砂糖の半量を加え、砂糖が完全に溶けたらアクを取る。残りの砂糖を加える。
5. 切キーを押して、落しぶたをする。煮込みコースで火力「**3 (弱)**」で煮込む。
6. 豆に照りが出たら塩を加え、切キーを押してそのまま味をなじませる。



## 保温

加熱・煮込みコースで調理したものを保温します。調理物を一定の温度に保つことはできません。温度が下がっている場合は、加熱に切り換えて温めてください。

### 1 調理コース で保温を選ぶ

〈保温〉に▲が表示

### 2 スタート を押す

▶ 加熱ランプが点灯

(加熱ランプと火力表示が点滅している場合は、使えないなべです。9ページをご参照ください)



時間の経過を

0h → 1h → 2h … 9h

1 時間刻みで表示します。〔h:時間〕

※保温は、火力調節やタイマーを設定することはできません。

# お料理ガイド

## 加熱コースの火力調節のめやす

|          |                 |       |        |        |      |      |       |       | 調節のポイント                            |
|----------|-----------------|-------|--------|--------|------|------|-------|-------|------------------------------------|
| 火力表示     |                 | 1     | 2      | 3      | 4    | 5    | 6     | 7     |                                    |
|          |                 | とろ火   | ・      | 弱      | ・    | 中    | ・     | 強     |                                    |
| 火力加減 (約) |                 | 60W相当 | 120W相当 | 300W相当 | 600W | 800W | 1100W | 1420W |                                    |
| 煮る       | よせなべ            |       |        | 煮る     |      |      |       | 沸とうまで | 火力「強」で、沸とうしたら煮えぐあいを見ながら火力を下げる      |
|          | すき焼き            |       |        |        |      | 焼く   | 煮る    |       | 火力「中」で焼き、煮えぐあいを見ながら火力をあげる          |
| 煮込む      | おでん<br>ロールキャベツ  |       |        | 煮込む    |      |      |       | 沸とうまで | 火力「強」で、沸とうしたら火力を下げる                |
|          | カレー・<br>シチュー    |       | 煮込む    |        |      | 炒める  |       | 沸とうまで | 火力「中」で炒め、沸とうさせ煮えぐあいを見ながら火力を下げる     |
|          | 肉じゃが            |       |        | 煮込む    | 炒める  |      | 沸とうまで |       |                                    |
| 蒸す       | 茶わん蒸し           |       |        | 蒸す     |      |      |       | 沸とうまで | 火力「強」で、沸とうしたら火力を下げ、蒸す              |
|          | カップ蒸し<br>ケーキ    |       |        |        | 蒸す   |      | 沸とうまで |       |                                    |
| 焼く       | ホットケーキ<br>お好み焼き |       |        |        | 焼く   | 予熱   |       |       | 火力「中」で十分に予熱し、なべ底に油をよくなじませ、火力を下げて焼く |

- 水や調理物は、加熱する前にかき混ぜ、加熱中もときどきかき混ぜてください。  
加熱していると、突然の沸とうや飛び散り、なべが飛び跳ねたりすることがあります。
- なべの種類や材料の量によって、火力を調節してください。
- 炒め物など少量の油を入れて調理する場合は、油の温度が急激に上がって油が発火することがあります。予熱は火力を弱めに調節し、加熱し過ぎないように注意してください。
- トッププレートやなべ底の水・異物や汚れは取り除いてください。

## 揚げ物コースの温度調節のめやす (底が平らな天ぷらなべで油800gの場合)

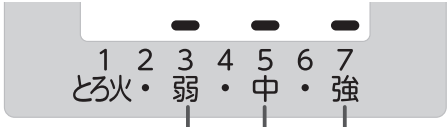
- なべの材質、形状、材料などによって、油温がずれることがあります。様子を見ながら温度調節をしてください。

| 温度表示    | 140 | 150 | 160 | 170 | 180 | 190 | 200 | 調節のポイント   |
|---------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---|
| 大学いも    |     | ←→  |     |     |     |     |     | * 冷凍食品を揚げる場合は、冷凍食品に表示されている温度範囲の高い方の温度に合わせてください。 |
| 野菜の天ぷら  |     |     | ←→  |     |     |     |     |   |
| 魚介類の天ぷら |     |     |     | ←→  |     |     |     |   |
| フライ     |     |     | ←→  |     |     |     |     |   |
| 手作りコロッケ |     |     |     |     | ←→  |     |     |   |
| 冷凍食品*   |     |     |     | ←→  |     |     |     |   |
| ドーナツ    |     |     | ←→  |     |     |     |     |   |

一度にたくさん入れないでください。(油の表面積の1/2程度が適量のめやす)

- トッププレートやなべ底の水・異物や汚れは取り除いてください。
- トッププレートが熱いときに調理しないでください。
- 天ぷらなべは空焼きしないでください。
- 予熱を始めたら、油を継ぎ足したりしないでください。
- 何度も使って、にごったりした油は使わないでください。

## 煮込みコースのめやす

|  |                |   | 調節のポイント |   |
|---|----------------|---|---------|---|
| 火力表示  | 3              | 5 | 7       |   |
| 火力加減 (約)  | 300W ~ 500W 相当 |   |         |   |
| カレー・シチュー<br>肉じゃが  | 煮込む            |   |         | 加熱コースの火力「中」～「強」で沸とうしたら、煮えぐあいを見ながら煮込みコースに設定する。 |
| 煮豆  | 煮込む            |   |         |   |

# お手入れのしかた

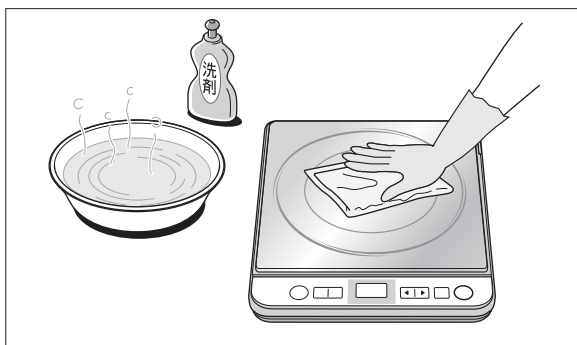
ご使用のたびに、必ずプラグを抜き、冷めてからお手入れをしてください。

## お願い

●ベンジン・シンナー・アルコール・漂白剤など、台所用中性洗剤以外は使わないでください。

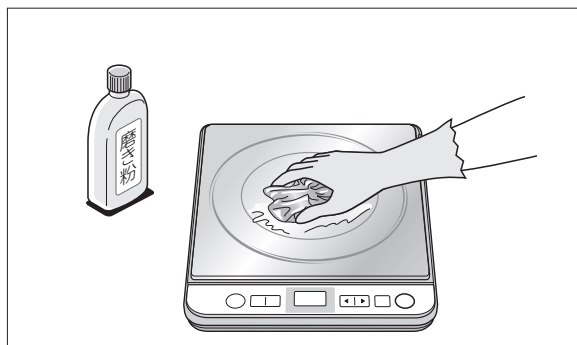
## 本体・トッププレート

かたくしぼった布巾で拭き取ります。汚れがひどいときは、台所用中性洗剤をしみこませた布で拭き取り、布巾で洗剤分を拭き取ります。細かいところは、綿棒などをお使いください。



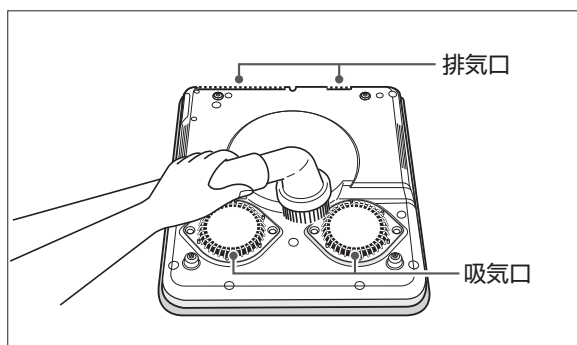
※本体を水洗いしたり、水気を含んだ布巾・スポンジなどを使わない。故障の原因になります。

トッププレートに付いた取れにくい汚れ  
クリームタイプの磨き粉を少量つけ、丸めたラップでこすり取ります。



## 吸気口・排気口

掃除機で吸気口・排気口についているゴミ、ほこりを取り除きます。



## なべ底のお手入れも忘れずに

なべ底の汚れをそのままに使用すると、トッププレートに汚れが焼き付いてしまったり、温度調節が正しくできなかつたりすることがあります。お手入れをしてください。

# 故障かな？と思ったら

修理を依頼する前に、次の点をお調べください。

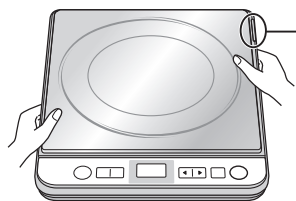
| このようなとき             | お調べいただくこと   | 処置のしかた  |
|---------------------|---|---|
| キーを押しても受け付けない       | <ul style="list-style-type: none"> <li>●プラグがはずれていませんか。</li> <li>●ブレーカーが落ちていませんか。</li> </ul>   | 器具用プラグ、電源プラグ、ブレーカーを確認してください。                                      |
| 加熱ランプと火力表示が点滅する     | <ul style="list-style-type: none"> <li>●なべをのせ忘れていませんか。</li> <li>●使えないなべをのせていませんか。</li> <li>●なべの位置が中央からずれていませんか。</li> <li>●調理の途中でなべをトッププレートからはずしませんでしたか。</li> </ul>                  | なべ無し自動停止機能が働いたためです。使えるなべをトッププレートに正しくのせてください。                      |
| 使っている途中で停止した        | <ul style="list-style-type: none"> <li>●調理の途中でなべをトッププレートからはずしませんでしたか。</li> <li>●使えないなべをのせていませんか。</li> </ul>   | 使えるなべをトッププレートに正しくのせて、もう一度操作し直してください。                              |
| FFの表示が出ている          | <ul style="list-style-type: none"> <li>●加熱開始後、火力「3」以下で10時間、「4」～「6」で1時間、「7」で30分経過していませんか。</li> <li>●揚げ物調理後1時間経過していませんか。</li> <li>●保温で10時間経過していませんか。</li> <li>●空焼きしていませんか。</li> </ul> | 切り忘れ防止自動停止機能が働いたためです。もう一度操作し直してください。                              |
| 調理中に「ブーン」や「ジー」と音がする | <ul style="list-style-type: none"> <li>●「ブーン」音は内部の熱を外へ逃がすためのファンが回る音です。「ジー」音は通電音です。</li> </ul>   | 異常ではありません。そのままお使いください。  |
| タイマーが使えない           | <ul style="list-style-type: none"> <li>●揚げ物コースで調理していませんか。</li> <li>●保温していませんか。</li> </ul>   | 揚げ物コース・保温でタイマーは使えません。   |
| 使っている途中で火力が弱くなった    | <ul style="list-style-type: none"> <li>●なべの温度が異常に上がり、温度過昇防止機能が働いて、火力を自動的にコントロールしているためです。</li> </ul>   | 温度が下がると、自動的に元の火力に戻ります。そのままお使いください。                                |
| C10の表示が出た           | <ul style="list-style-type: none"> <li>●吸気口・排気口がほこりなどでふさがっていませんか。</li> <li>●吸気口・排気口をふさぐような場所で使っていませんか。</li> </ul>   | 切キーを押して電源プラグをコンセントから抜き、ほこりを取り除いてください。また、吸気口・排気口をふさがらない場所で使ってください。 |
| F〇〇の表示が出た           | <ul style="list-style-type: none"> <li>●本体の故障です。電源プラグをコンセントから抜き、お買い上げの販売店や東芝生活家電ご相談センターに修理をご依頼ください。</li> </ul>  |   |
| 電源プラグから火花が出た        | <ul style="list-style-type: none"> <li>●電源プラグを抜き差しするときに小さい火花が出ることがあります。IH方式固有のもので故障ではありません。</li> </ul>  |   |

上記に従って調べていただいても原因がわからないときやその他の異常や故障があるときは、お買い上げの販売店や東芝生活家電ご相談センターに修理をご依頼ください。

## 停電したとき（途中で電源プラグがはずれたり、ブレーカーが働いたときも同じです）

- 切状態になりますので、加熱を続ける場合は、もう一度操作をし直してください。

# 本体の持ち運びのお願い



器具用プラグ差し込み口には指を入れない

本体の後ろ側が重い仕様になっていますので、  
本体を持ち運ぶときは、左図のようにして持って運んでください。

## エラー表示

切キーを押して電源プラグをコンセントから抜き、以下に従って処置を行ってください。

| エラー表示 | お確かめください   | 再開するとき                    |
|-------|--|---------------------------|
| C10   | <ul style="list-style-type: none"><li>●吸気口・排気口をふさいでいませんか？<br/>⇒紙や布などのやわらかいものの上など、吸気口・排気口をふさぐような場所で使わないでください。</li><li>●吸気口・排気口にほこりがたまっていませんか？<br/>⇒ほこりを取り除いてください。</li></ul> | 処置後、電源プラグを差し込み、再操作してください。 |
| C14   | <ul style="list-style-type: none"><li>●電源が200V用コンセントではありませんか？<br/>⇒電源プラグを100V用コンセントに差し込んでください。</li></ul>   |                           |

F01～F23は、本体の故障の表示です。

お買い上げの販売店や東芝生活家電ご相談センターに修理をご依頼ください。

## 仕様

|       |                      |         |                          |
|-------|----------------------|---------|--------------------------|
| 電 源   | 交流 100V 50 / 60Hz 共用 | 外形寸法(約) | 幅32.0cm×奥行35.5cm×高さ3.9cm |
| 消費電力  | 1420W                | 質 量     | 約 3.1kg (電源コードを含む)       |
| 加 熱   | 約 60W 相当～約 1420W     | コードの長さ  | 2.0m                     |
| 揚 げ 物 | 約 140℃～約 200℃        | 温度ヒューズ  | 192℃                     |

・運転を停止しても電源プラグを差し込んだままにしておくと、約 1.2W の電力を消費します。

この製品は日本国内用に設計されているため、海外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 product is designed for use only in Japan and cannot be used in any other country.

No servicing is available outside of Japan.

## 部品の購入について

電源コードが破損／紛失したときなどは、

お買い上げの販売店、家電量販店に購入をご依頼ください。

# 保証とアフターサービス

必ずお読みください

## 修理・お取り扱い・お手入れについてのご不明な点は

お買い上げの販売店へご相談ください。

販売店にご相談ができない場合は、下記の窓口へ

### 東芝生活家電ご相談センター

フリーダイヤル

**0120-1048-76**

受付時間：月～土 9:00～18:00 日・祝日 9:00～17:00

\* 当社指定休業日を除く

携帯電話など **0570-0570-33** (通話料：有料)

FAX **022-224-6801** (通信料：有料)

\* お電話をいただく際には、番号をよくお確かめのうえ、おかけ間違いのないようお願いいたします。

- お客様からご提供いただいた個人情報は、修理やご相談への回答、カタログ発送などの情報提供に利用いたします。
- 利用目的の範囲内で、当該製品に関連する東芝グループ会社や協力会社に、お客様の個人情報を提供する場合があります。

## 保証書（一体）

- 保証書は、この取扱説明書の裏表紙に記載されております。
- 保証書は、必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みのおと、大切に保管してください。
- 保証期間はお買い上げの日から1年間です。
- 保証期間中の故障は、保証書の内容に基づき、無料修理となります。無償商品交換ではありません。

## 補修用性能部品の保有期間

- IH 調理器の補修用性能部品の保有期間は製造打ち切り後6年です。
- 補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

## 部品について

- 修理のために取りはずした部品は、特段のお申し出がない場合は当社で引き取らせていただきます。
- 修理の際、当社の品質基準に適合した再利用部品を使用することがあります。

## 修理を依頼されるときは

- 21～22 ページに従って調べていただき、なお異常があるときは、切キーを押して使用を中止し、必ず電源プラグをコンセントから抜いて、お買い上げの販売店にご連絡ください。

## 持込修理

### ■保証期間中は.....

保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。なお、修理に際しましては、保証書をご提示ください。

### ■保証期間が過ぎているときは.....

保証期間経過後の修理については、お買い上げの販売店にご相談ください。修理すれば使用できる場合は、ご希望によって有料で修理させていただきます。

### ■修理料金のしくみ.....

|                          |                        |
|--------------------------|------------------------|
| 修理料金は技術料・部品代などで構成されています。 |                        |
| 技術料                      | 故障した商品を正常に修復するための料金です。 |
| 部品代                      | 修理に使用した部品代金です。         |

|      |         |        |   |   |
|------|---------|--------|---|---|
| 便利メモ | お買い上げ日  | 年      | 月 | 日 |
|      | お買い上げ店名 | 電話 ( ) |   |   |

## 長年で使用のIH調理器の点検を！

定期的に「安全上のご注意」「お願い」を確認してご使用ください。誤った使いかたや長年のご使用による熱・湿気・ほこりなどの影響により部品が劣化し、故障や事故につながることもあります。



愛情点検

こんな症状はありませんか。  
電源プラグやコンセントにたまっているほこりは取り除いてください。

- プラグ・コードが異常に熱くなる。
- 本体からコゲくさいにおいがする。
- 本体の一部に割れ、ゆるみ、がたつきがある。
- 調理中、吸気口部のファンが回っていない。
- その他の異常・故障がある。

ご使用中

故障や事故防止のため、使用を中止し、電源プラグをコンセントから抜いて、必ずお買い上げの販売店に点検・修理をご相談ください。

# 東芝 IH 調理器保証書

## 持込修理

|       |         |    |                    |
|-------|---------|----|--------------------|
| 形名    | MR-Z30J |    |                    |
| ★お名前  | ふりがな    | 様  |                    |
|       | ご住所     |    |                    |
| お客様   | 電話      |    |                    |
|       | 保証期間    | 1年 | ★お買い上げ日<br>年 月 日から |
| ★ご販売店 | 住所・店名   |    |                    |
|       | 電話      |    |                    |

※ 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。

※ 保証期間経過後の修理、補修用性能部品の保有期間について詳しくは取扱説明書をご覧ください。

### 東芝ライフスタイル株式会社 キッチンソリューション事業部

〒212-0014 神奈川県川崎市幸区大宮町1310 電話 (044) 577-0141

本書は、取扱説明書、本体貼付ラベルなどの記載内容にそった正しいご使用のもとで、保証期間中に故障した場合に、本書記載内容にそって無料修理をさせていただきますことをお約束するものです。

保証期間中に故障が発生したときは、本書と商品をご持参のうえ、お買い上げの販売店に修理をご依頼ください。修理の際、当社の品質基準に適合した再利用部品を使用することがあります。

★印欄に記入がないときは無効です。本書をお受け取りの際は必ず記入をご確認ください。また、本書は再発行しませんので紛失しないように大切に保管してください。

- 保証期間内でも次の場合には有料修理になります。
  - 誤ったご使用や不当な修理・改造で生じた故障、損傷。
  - お買い上げ後の落下や輸送などで生じた故障、損傷。
  - 火災、天災地変（地震、風水害、落雷など）、塩害、虫害、ガス害、異常電圧で生じた故障、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、あるいは字句が書きかえられた場合。
  - 家庭用以外（店舗などでの長時間使用や不特定多数の人の使用、車両・船舶に搭載など）で使用された場合の故障、損傷。
  - 消耗部品の交換。

2.出張修理を行った場合には出張に要する実費を申し受けます。

3.修理のため取りはずした部品は、特段のお申し出がない場合は当社で引き取らせていただきます。

4.本書は日本国内においてのみ有効です。

This warranty is valid only in Japan.

5.ご転居またはご贈答などで、お買い上げの販売店に修理のご依頼ができない場合には、以下の窓口にご相談ください。

#### 「東芝生活家電ご相談センター」

〒212-0014 神奈川県川崎市幸区大宮町1310

【☎ 0120-1048-76】

なお、このフリーダイヤルは携帯電話などではご利用になれません。詳しくは取扱説明書をご確認ください。

| 修理<br>メモ | 修理年月日 | 修理内容 | 担当 |
|----------|-------|------|----|
|          | 年 月 日 |      |    |
|          | 年 月 日 |      |    |

・保証書にご記入いただいたお客様の住所・氏名などの個人情報は、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。

・修理のために、当社から修理委託している保守会社などに必要なお客様の個人情報を預託する場合がございますが、個人情報保護法および当社と同様の個人情報保護規程を遵守させますので、ご了承ください。

## 東芝ライフスタイル株式会社

キッチンソリューション事業部

〒212-0014 神奈川県川崎市幸区大宮町1310