

取扱説明書

スチーム&可変圧力IHジャー炊飯器(家庭用)

1.0L タイプ

1.8L タイプ

品番 SR-SPA106 SR-SPA186

お好みに合わせて
かたさや食感が選べます



保証書別添付

このたびは、パナソニック製品をお買い上げいただき、
まことにありがとうございます。

- 圧力式炊飯器は、内部が高圧になるため、取り扱いを誤ると危険ですので、
この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」(4～6ページ)を必ずお読みください。
- 保証書は、「お買い上げ日・販売店名」などの記入を確かめ、取扱説明書と
ともに大切に保管してください。

パナソニックの会員サイト
「CLUB Panasonic」で
「ご愛用者登録」をお願い
します。(裏表紙ご参照)

4 確認と準備

安全上のご注意

・炊飯中にやむを得ずふたを開けるときは
使用上のお願ひ

4 7 5

お米と水は
正しくはかる

おいしく炊くコツ

各部の名前と付属品

・現在時刻が合っていないときは

8 10 10

11 使い方

お米や炊き方に
合わせて:

ごはんを炊く

コースの使い分け

コースを選ぶ

保温する

予約する

電気代を表示する

11 12 16 17 18 19

20 お手入れ

おいしく炊く
ためにも:

お手入れする

20

24 ごはんレシピ

炊込みごはん／炊きおこわ

すし・おかゆ／雑炊

玄米／雑穀米／発芽玄米

24 26 28

必要なとき

まずは、確認を

設定を変更する

Q & A

こんな表示が出たら

こんなときは

故障かな?

保証とアフターサービス

仕様

30 31 33 34 40 42 43



安全上のご注意

必ずお守りください

人への危害や財産の損害を防止するため、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

「死亡や重傷を負うおそれがある内容」です。



注意

「軽傷を負うことや、財産の損害が発生するおそれがある内容」です。



してはいけない内容です。



実行しなければならない内容です。



警告



圧力式だから！

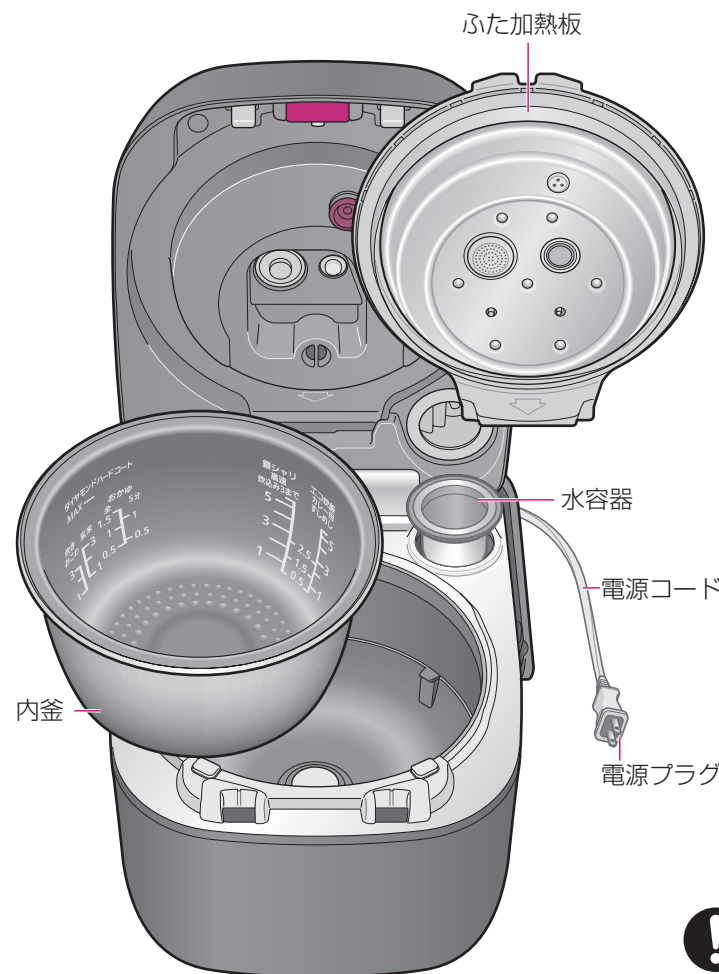
内部が極めて高温・高圧になります

誤った使い方は

蒸気漏れや内容物の噴出によるやけどやけがの原因になります。

本体の変形・破損・故障の原因にもなります。

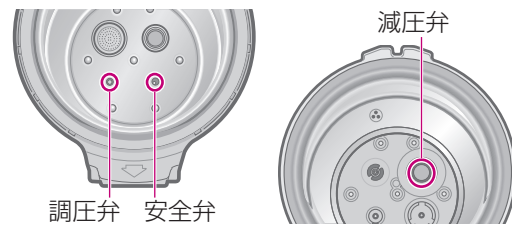
以下の注意事項を必ずお守りください。



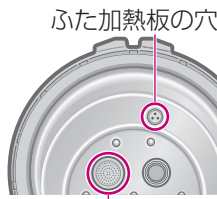
使用前に

！ 次のことを確認する

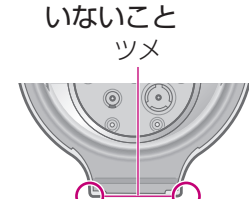
- 弁が上下に動くこと



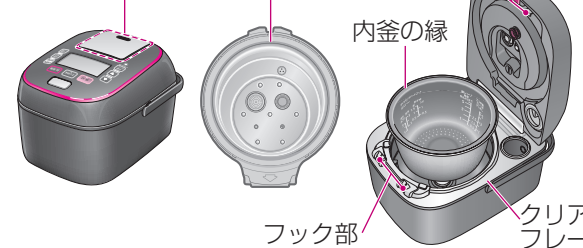
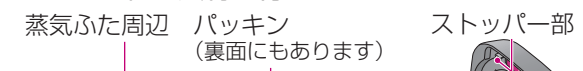
- 穴が目詰まりしていないこと



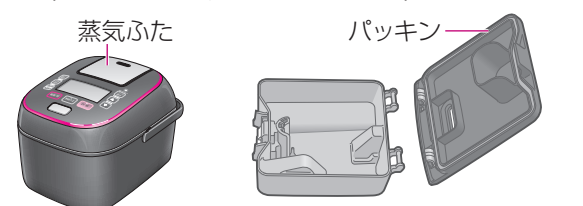
- ツメが折れたり変形したりしていないこと



- ごはん粒や異物が付いていないこと



- 蒸気ふたが付いていること (パッキンが外れていないこと)



！ ふたを「カチッ」と音がするまで確実に閉める

- ふた加熱板を取り付けていないときは閉まりません。



水の量、具材や調味料の取り扱い

！ 水の量は増やしすぎない

水の量は、炊きたいコースの水位線を使い、お米のカップ数に合わせる。

➡ 季節やお好みで増やすときは水位線より3mm以内にします。

！ 取扱説明書に記載した用途以外には使わない

(火災・感電の原因にもなります)

- 減圧弁フィルター、調圧弁、安全弁、ふた加熱板の穴を塞ぐおそれのある物は内釜に入れない。

<禁止する具材例>

- 煮炊きで分量が増えるもの (練りもの、豆類、めん類など)
➡ 豆類は、別鍋でゆでてから使う。
- 急激に熱に反応して発泡するもの (重曹など)
- 薄皮状のものが浮きやすいもの (青菜、トマトなど)

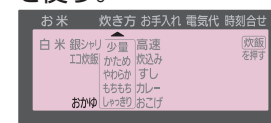
<禁止する調理例>

- ポリ袋などに具材や調味料を入れて行う調理
- クッキングシートなどを落としふた代わりに使う調理
- とろみが出る調理 (カレーやシチュー、ジャムなど)
- 多量の油を入れる調理
- 内釜の「MAX」線を超える量の調理

コースについて

！ コースを正しく使う (P.12～15)

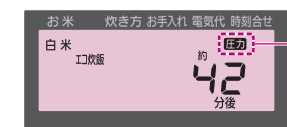
- 「お米」や「炊き方」に合わせた専用コースを使う。
- 具材を入れて炊くときは、「おかゆ」「炊込み」を使う。



使用時は

！ 次のことをしない

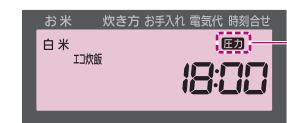
- ふたを開けたり、本体を動かしたりしない。(ふたが開かなくなることもあります)
- 圧力炊飯中は、無理にふたを開けない。(熱湯の飛び散りなどによるやけどやけがの原因)



「圧力」表示が消えて、蒸気が出なくなるまでお待ちください。

■ 炊飯中にやむを得ずふたを開けるときは

- 1 炊飯器の近くに人がいないことを確認する
- 2 「取消/切」を押して炊飯を取り消す



最長約4分間点滅し続けることがあります。

- 3 「圧力」の点滅表示が消えて、蒸気が出ていないことを確認してから、フックボタンを押す



フックボタン

！ 異常・故障時は直ちに使用を中止し、電源プラグを抜く (発煙・発火・感電のおそれ)

<異常・故障例>

- 電源プラグ・コードが異常に熱くなる。
- コードに傷が付いたり、通電したりしなかったりする。
- 本体が変形したり、異常に熱くなったりする。
- 本体から煙が出たり、こげ臭いにおいがしたりする。
- 本体の一部に割れ、ゆるみ、がたつきがある。
- 炊飯中、底部のファンが回っていない。
- ➡ すぐに販売店へ点検・修理を依頼してください。

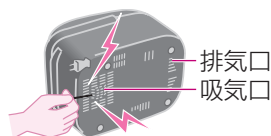
安全上のご注意

必ずお守りください

警告

■本体の取り扱い

- ❌ **次のことをしない**
 - 本体を水洗いしたり、水につけたり、水をかけたりしない。
(感電、ショートによる発火の原因)
 - 分解・修理・改造をしない。
(火災・感電・けがの原因)
➡修理は販売店にご相談ください。
 - 取り扱いに不慣れな方だけで使わせたり、乳幼児に触れさせたりしない。
(やけど・けが・感電の原因)
 - 本体底面の吸排気口やすき間に異物(特にピンや針金などの金属物)を入れない。
(感電、異常動作によるけがの原因)



■使用中や使用後しばらくは

- ❌ **蒸気口に手や顔を近づけない**
(やけどの原因)
 - 蒸気口から勢いよく蒸気が出ます。特に乳幼児には充分ご注意ください。

■電源プラグやコード

- ❌ **次のことをしない**
 - 電源プラグ・コードを傷めない。
(破損し、火災・感電の原因)

傷付ける、加工する、高温部に近づける、重い物を載せる、ねじる、引っ張る、無理に曲げる、束ねる、挟み込む など

- 傷んだコードや電源プラグ・緩んだコンセントは使わない。(感電、ショートによる発火の原因)
- ぬれた手で電源プラグの抜き差しはしない。
(感電・けがの原因)

！ 次のことを守る

- 定格15A・交流100V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)
 - 延長コードも定格15A以上のものを単独使用する。
- 電源プラグは根元まで確実に差し込む。
(発熱・発火・感電の原因)
- 電源プラグのほこりなどは定期的に取り。
(湿気などで絶縁不良となり火災の原因)
➡電源プラグを抜き、乾いた布で拭く。

注意

■本体の取り扱い

- ❌ **次のことをしない**
 - 空だきしない。(やけどの原因)
 - 持ち運ぶときはフックボタンに触れない。
(ふたが開き、やけどの原因)
 - 使用中や使用後しばらくは高温部に触れない。
(やけどの原因)
 - 蒸気ふた・ふた加熱板・内釜・水容器など
 - ➡熱いうちに内釜を取り出すときは、必ず乾いたふきんやミトンなどを使う。
 - ➡お手入れは、電源プラグを抜き本体が冷めてから行う。
 - 専用の内釜以外は使わない。
(過熱や異常動作によるやけどやけがの原因)

■設置場所は

- ❌ **次の場所で使わない**
 - 不安定な場所や熱に弱い敷物の上
(やけど・けが・火災の原因)
 - アルミシートや電気カーペットの上
(アルミ材が発熱して発煙・発火の原因)
 - 壁や家具の近く(変色・変形・破損の原因)
➡ふたを開けたときに、ふたが壁や家具など周囲の物に当たらない位置で使う。蒸気が当たったり、蒸気がこもりすぎない所で使う。
 - 水のかかる所や火気の近く
(感電・漏電・火災の原因)

- ！ **スライド式テーブルなどを使うときは、棚の荷重強度が1.0Lタイプは15kg以上、1.8Lタイプは17kg以上ものを使う**
(落下によるやけどやけがの原因)

■電源プラグやコード

- ❌ **コンセントに差し込んだ電源プラグに蒸気を当てない**
(感電、ショートによる発火の原因)

！ 次のことを守る

- コードを巻き取るときや電源プラグを抜くときは、必ず電源プラグを持つ。
(感電、けが、ショートによる発火の原因)
- 使用時以外は電源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や漏電火災の原因)

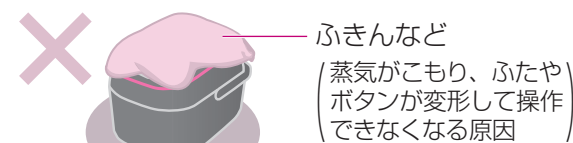
- ！ **医療用ペースメーカーなどをお使いの方は医師とよくご相談ください**
 - 本製品の動作がペースメーカーに影響を与えることがあります。

使用上のお願い

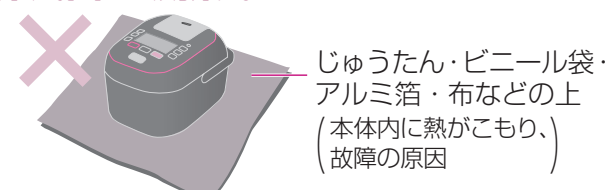
末永くお使いいただくために、次のことをお守りください。

本体の取り扱い

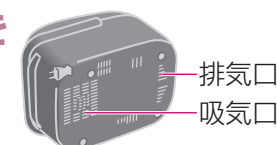
使用中は、本体上面を塞がない



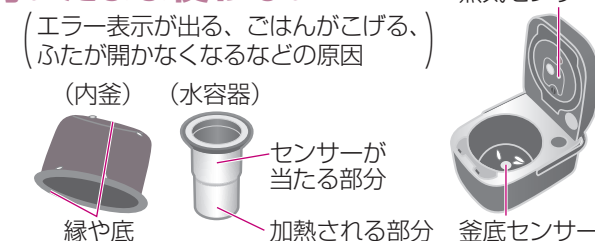
本体底面の吸排気口を塞がない



定期的にはこりなどを取り除く (P.22)



ごはん粒など異物や汚れが付いたまま使わない



磁気に弱いものや磁石を近づけない

- ラジオ・テレビ・補聴器など
(雑音が入る、音が小さくなる原因)
- ICカードやキャッシュカードなど
(記録が消える、壊れる原因)
- 磁石など(誤動作の原因)

直射日光が当たる所で使わない (変色の原因)

IHクッキングヒーターの上で使わない (故障の原因)

蒸気処理機をお使いのお客様へ

- 圧力式炊飯器は、コースによって多量の蒸気が勢いよく出るため、処理しきれず、こもり結露したりすることがあります。
➡蒸気処理機の取扱説明書をご確認ください。
付着・滴下した露は乾いた布で拭いてください。

内釜の取り扱い

内釜内面被膜(ダイヤモンドハードコート)の保証期間は、本体お買い上げ日から3年間です。ただし、誤った使い方をしたときは、保証期間内でも「有料」とさせていただきます。

炊飯器以外では使わない

- ガス火、IHクッキングヒーター、電子レンジなど

かたいものに当たらない (傷が付く、変形する原因)



次のことをお守りください

(内面被膜の剥がれや傷付きなどを防ぐため)

■準備のとき

- 泡立て器などで洗米しない。
- 金属製のざるなどを当てない。

■炊き上がったとき

- しゃもじなどでたたいたりしない。
(よそうときなど)
- 内釜で酢を混ぜない。
(すしめしなど)
- 金属製のおたまは使わない。
(おかゆなど)

■お手入れのとき (P.20、22)

- 洗いおけ代わりに使わない。
(スプーンや食器類を入れない)
- 調味料を使った場合(炊込みごはんなど)は、早めに洗う。
- 洗ったあと乾かすときは、食器の上に伏せたりしない。
- 食器洗い乾燥機や食器乾燥器を使わない。
- 磨き粉や金属たわし、ナイロンたわしなどで洗ったり、こすったりしない。
➡やわらかいスポンジで洗う。で洗わない

お知らせ

- 内釜について、次の場合は性能や人体への影響など問題はありません。
 - 〔外面〕浅い傷、小さな凹凸
 - ・釜底に黒点のようなものが見える(こすれなど、使い方や使用頻度により発生)
 - 〔内面〕内面被膜の剥がれ
 - 気になるときや内釜が変形したときは、購入できます。(裏表紙)

確認と準備

安全上のご注意・使用上のお願い

おいしく炊くコツ

ツヤ、香り、食感、
ごはんのおいしさを五感で
味わいつくす。



お米のはかり方

- 付属の計量カップ**すりきり**ではかる。

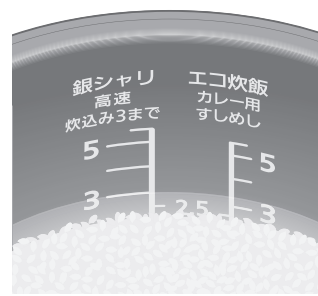
お知らせ

- 計量米びつを使うと、米びつ内のお米が多いときは多めに、少ないときは少なめに出ることがあります。



お米の洗い方

- お米は**やさしく**洗う。
①最初はたっぷりの水で大きくかき混ぜ、すぐに水を捨てる
②軽やかき混ぜるようにして、水を2～5回入れ換えながら洗う（水は少し白いくらいでよい）
- 無洗米は、軽く底からかき混ぜる。（お米と水をなじませるため）



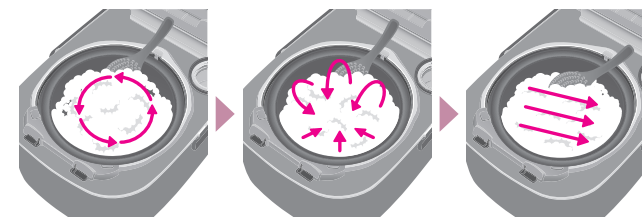
水加減のしかた

- コースに合った水位線**を使う。（P.12～15）
①お米を平らにならす
②平らな台の上で、左右の目盛りを見ながらお米のカップ数に合わせる
- 新米は、水を少なめにする。（水位線より1～2mm程度）
- 夏場のお米は、水を多めにする。（水位線より1～2mm程度）



ごはんのほぐし方

- 炊き上がったら**すぐに**ごはんをほぐす。



- ①鍋肌に沿ってしゃもじをぐるりと入れる
- ②底から上下を返す
- ③ごはん粒を潰さないよう切るように混ぜる

こんなことにも 気をつけて！

■専用コースで炊く（P.12～15）

- 使うたびにお手入れ（P.22～23）
お手入れが不十分だと、ごはんの食味低下やにおいの原因になります。

■お米の選び方と保存のしかた

- 精米日の新しいものを選ぶ。
- 開封したら早めに食べる。
- 冷蔵庫で保存する。

■炊飯に適した水を使う

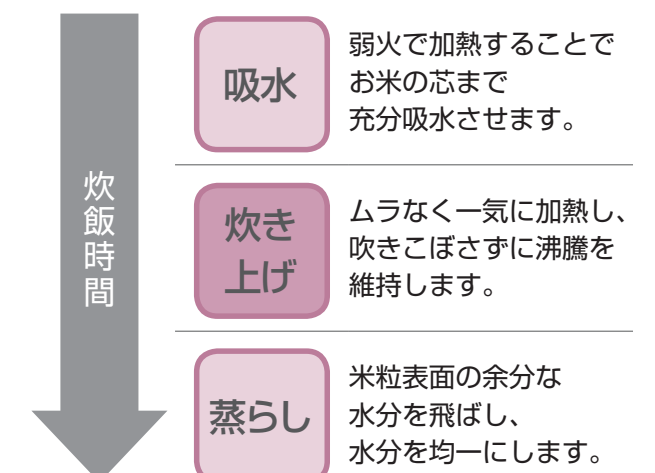
- 水道水や浄水器の水を使う。
- pH 9より高いアルカリイオン水は、べたつきや黄変の原因になります。
- 硬度100以上のミネラルウォーターは、ばさつきやかたくなる原因になります。



浸すと蒸らすは しなくてもいいの？

炊飯前にお米を水に浸すことと、炊飯後の蒸らしは必要ありません。炊飯器におまかせ！

炊飯スタート



ブザーが鳴ったら…炊飯終了

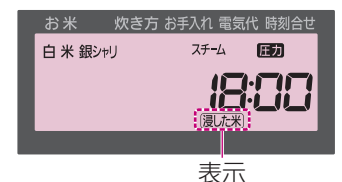
- 炊き上がると自動で保温になります。

- お米を水に浸していたときは
（夏場など水温が高いとき30分～8時間、
冬場1～13時間）

コースを合わせて

炊飯 を2回押す

または「高速」で炊く
（吸水工程を短縮します）



お願い

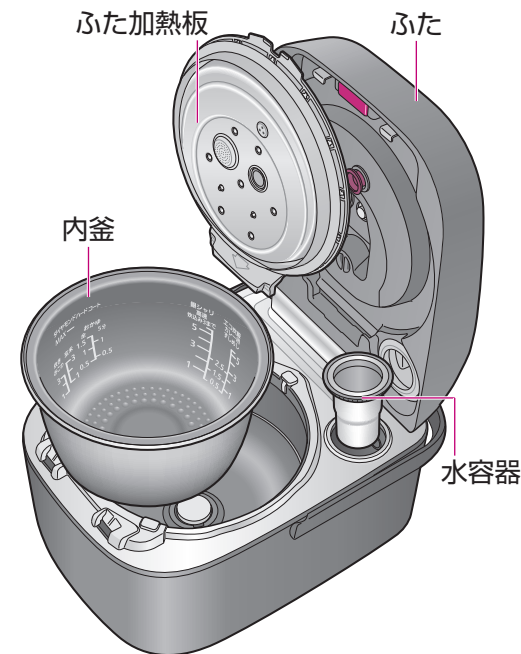
- 夏場など水温が高いとき8時間以上、冬場13時間以上浸さないでください。（お米が発酵し、においの原因）

お知らせ

- 「おかゆ」「炊込み」「玄米」には使えません。
- 炊飯残時間は炊き上がる約10分前から表示します。

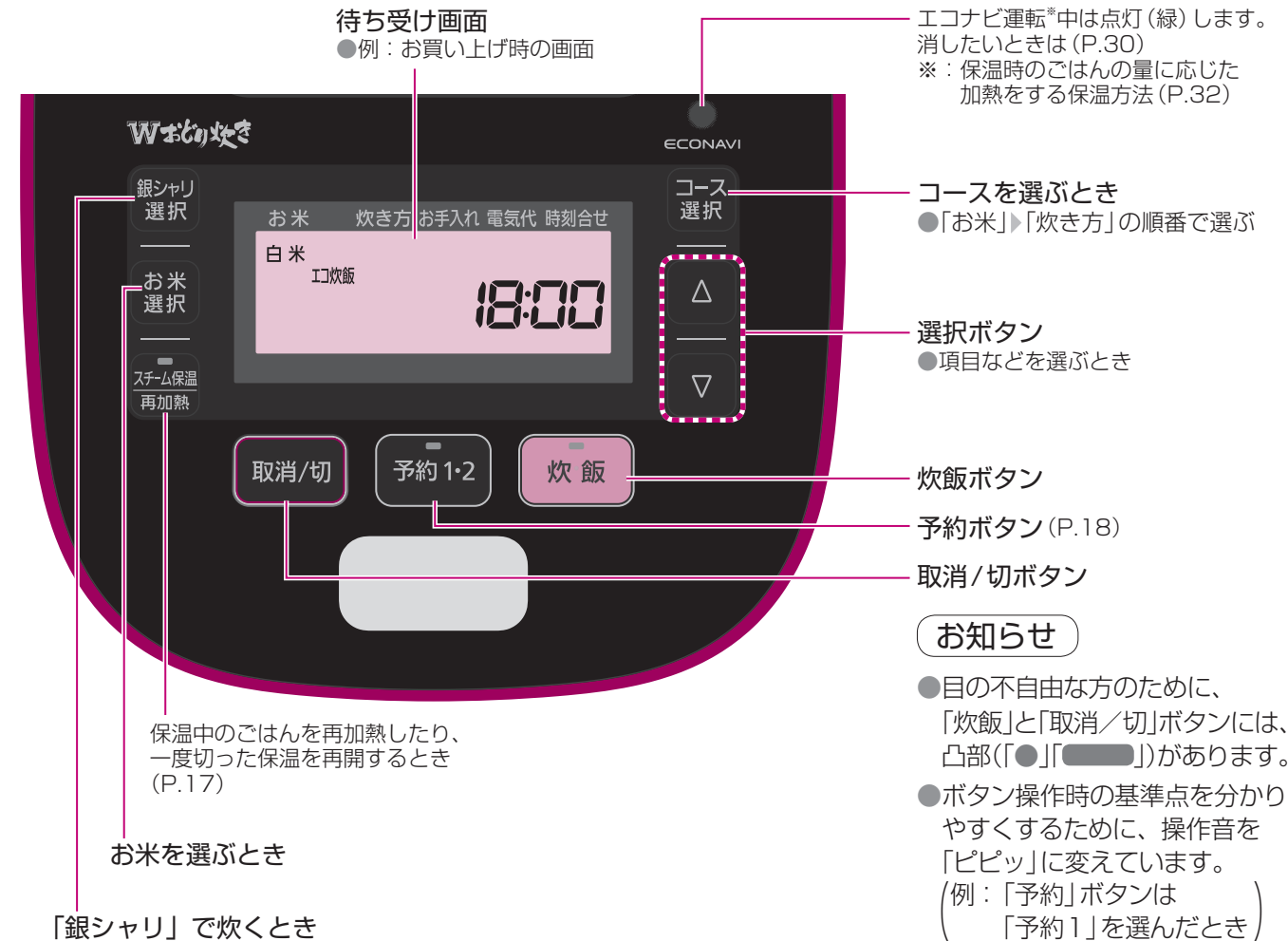
各部の名前と付属品

本体

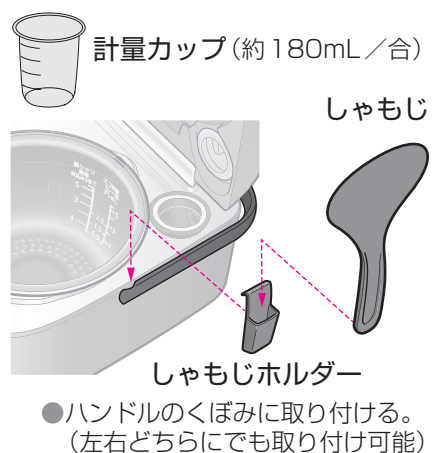


液晶画面・操作ボタン

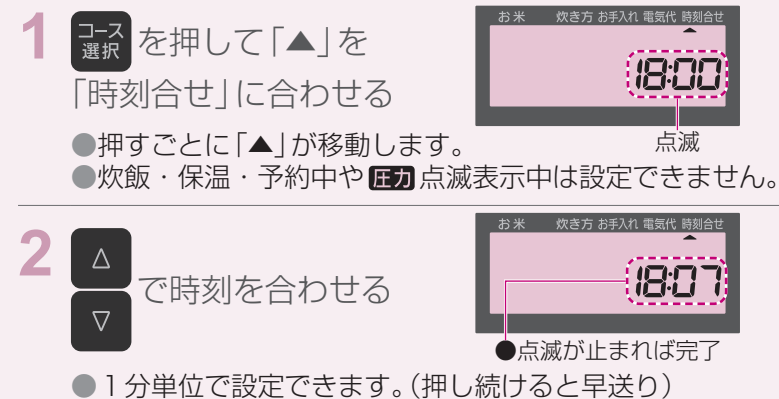
電源プラグを差し込むと、待ち受け画面が表示され、操作できます。



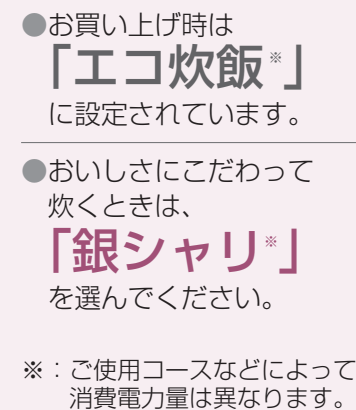
付属品



現在時刻が合っていないとき



コースについて



ごはんを炊く

初めてお使いのときは…

内釜・ふた加熱板・蒸気ふた・水容器・しゃもじ・しゃもじホルダー・計量カップを洗ってください。(P.20)

1 お米をはかる

2 お米を洗い、内釜に入れる

●内釜でも洗えます。

3 水加減をする

●内釜の周囲の水分などは拭き取る。

4 水容器に水を入れセットする

●水容器の周囲の水分などは拭き取る。
●水は使うたびに入れ換える。
(水容器への湯あかの付着やスチーム炊飯ができない原因)



5 内釜を入れ、ふたを閉める

6 電源プラグを差し込む

7 コースを確認する

■コースを選ぶとき (P.16)



8 「炊飯」を押す (炊飯を始める)

●炊飯中はふたを開けない。

9 ブザーが鳴ったら炊飯終了 → すぐにごはんをほぐす

●電気表示については (P.19)
●連続して炊くときは、水容器の水を入れ換え、5分以上たってから炊いてください。

コースの使い分け

●必ず「お米」や「炊き方」に合わせた専用コースで炊いてください。(別のコースで炊くと蒸気漏れや内容物が噴出する原因)

お米	使い分けのポイント	炊き方	炊飯時間 (目安)	炊飯容量* (カップ)	水位線	圧力	スチーム
白米 無洗米	おいしさに こだわる	おすすめの炊き方 ▶ 銀シャリ	48分	0.5～5.5 1～10	銀シャリ	あり	あり
		少ない量をおいしく炊くとき ▶ 銀シャリ 少量	47分	0.5～1.5 1～2.5			
		しっかりかためのパラッとしたごはん ▶ 銀シャリ かため うな重 オムライス	43分	0.5～5.5 1～10			
		しっとりやわらかごはん ▶ 銀シャリ やわらか 親子丼 ドリア	54分	0.5～5.5 1～10			
		粘りの強いもちもちごはん ▶ 銀シャリ もちもち 鶏そぼろ お弁当	51分	0.5～5.5 1～10			
		弾力とハリが強くプリッとしたごはん ▶ 銀シャリ しゅっきり 牛丼 チャーハン	45分	0.5～5.5 1～10			
	省エネで炊く	エコ炊飯	42分	0.5～5.5 1～10	エコ炊飯	あり	なし



銀シャリ

6種類のかたさや食感などが選べます。
・まずは「銀シャリ」をお試しいただき、お好みに合わせて、使い分けてください。

- まずは ▶
- 銀シャリ
- ▶ 銀シャリ 少量
- ▶ 銀シャリ かため
- お好みで ▶ 銀シャリ やわらか
- ▶ 銀シャリ もちもち
- ▶ 銀シャリ しゅっきり

エコ炊飯

お買い上げ時の設定です。
炊飯時間と消費電力量に配慮して炊き上げます。
火力を抑えて炊くので、ややかために炊き上がります。

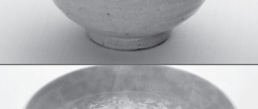
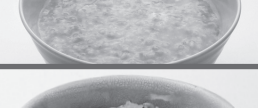
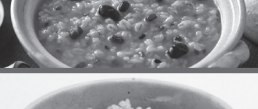
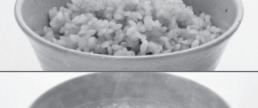
消費電力量の比較		
	SR-SPA106 (3カップ炊飯時)	SR-SPA186 (4カップ炊飯時)
エコ炊飯	160Wh	229Wh
銀シャリ	250Wh	312Wh

省エネ法・特定機器「電気ジャー炊飯器」の測定方法による

※：上段 SR-SPA106 下段 SR-SPA186

コースの使い分け (つづき)

●必ず「お米」や「炊き方」に合わせた専用コースで炊いてください。(別のコースで炊くと蒸気漏れや内容物が噴出する原因)

お米	使い分けのポイント		炊き方	炊飯時間 (目安)	炊飯容量* (カップ)	水位線	圧力	スチーム		
白米 無洗米		おかゆを炊く	おかゆ	49～ 69分	0.5～1.5	おかゆ (全)	なし	なし		
					0.5～3					
		5分がゆ	0.5～1		おかゆ (5分)					
			0.5～2							
		短時間で炊く	高速	24～ 34分	0.5～5.5 1～10	高速	あり	なし		
		炊込みごはんを炊く	炊込み	48～ 58分	1～3 2～6	銀シャリ	なし	あり		
		赤飯・おこわを炊く (もち米を使うとき)		50～ 56分	1～3 2～6	炊き おこわ				
	すしめし用に炊く	すし・カレー	47分	1～5.5 2～10	すしめし	あり	なし			
	カレー用に炊く			1～5.5 2～10	カレー用					
	おこげつきのごはんを炊く	おこげ		54分	0.5～5.5 1～10			銀シャリ	あり	あり
玄米		玄米をもちもちに炊く		もちもち	87～ 109分			1～3 1～7	玄米	あり
		玄米を炊く	ごはん	85～ 105分	1～3 1～7	玄米	あり	あり		
		玄米でおかゆを炊く	おかゆ (5分がゆのみ)	116～ 160分	0.5～1 0.5～2	おかゆ (5分)	なし	なし		
雑穀米		雑穀米を炊く	ごはん	48～ 53分	0.5～4 1～8	銀シャリ	あり	あり		
		雑穀米でおかゆを炊く	おかゆ (全がゆのみ)	49～ 69分	0.5～1.5 0.5～3	おかゆ (全)	なし	なし		
発芽・ 分づき		発芽玄米・分づき米・胚芽米 を炊く	ごはん	48～ 65分	0.5～4 1～8	銀シャリ	あり	あり		
		発芽玄米・分づき米・胚芽米 でおかゆを炊く	おかゆ (全がゆのみ)	49～ 69分	0.5～1.5 0.5～3	おかゆ (全)	なし	なし		

※：上段 SR-SPA106 下段 SR-SPA186

高速

吸水工程(P.9)を短縮するので、ややかために炊き上がります。

おこげ

- 釜底にきつね色のおこげができます。全体をほぐしてお召し上がりください。
- 炊飯量やお米の銘柄、季節などの炊飯条件によっておこげの濃さはかわります。(P.36)
- 風味を楽しんでいただくため、炊きたてがおすすめです。保温すると香ばしい風味を感じづらくなります。また、冷めるとおこげ部分がかたくなることがあります。

炊き方いろいろ

具材を入れて炊くとき

- 具材を入れて炊くときは、「おかゆ」「炊込み」を使ってください。具材を入れて炊くときの炊飯容量は(P.43)

玄米ごはんを炊くとき

- 玄米は、白米や無洗米と混ぜないでください。(うまく炊けません)

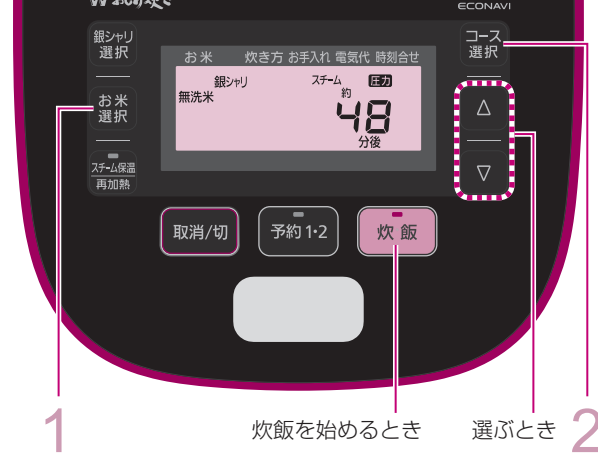
雑穀米ごはんを炊くとき

- 市販の袋に水加減などの記載があるときは、それに従ってください。

分づき米・胚芽米について

- 分づき米とは、玄米から胚芽とぬか層の一部を取り除いたお米です。約3割取り除くと3分づき米、約5割取り除くと5分づき米で、数字が大きくなるほど白米に近づきます。
- 胚芽米とは、胚芽を残して精米したお米です。ビタミンB1やビタミンEを多く含みます。

コースを選ぶ



1 お米選択 を押し、 でお米を選ぶ

■お米を選ばないとき→コース選択 を押してから**2**へ

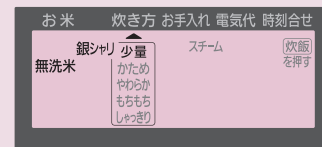
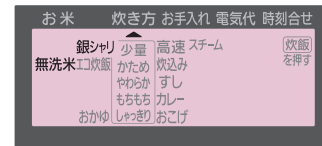
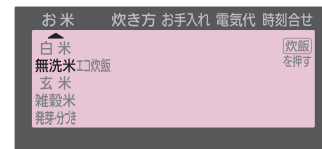
2 コース選択 を押し、 で炊き方を選ぶ

■炊き方を選ばないとき→炊飯 を押すと炊飯を開始します。

■「銀シャリ」の炊き分けを選ぶとき（「白米」「無洗米」のみ）

を押し、 で炊き分けを選ぶ

■コースを選んだあと、炊飯を始めるには→炊飯 を押す
●炊飯残時間表示は（P.43）



お知らせ

- お米を変えるときは「お米選択」ボタン、銀シャリのかたさや食感などを変えるときは「銀シャリ選択」ボタンを続けて押しても選ぶことができます。

前回のコースで炊くには

■炊飯すると自動で記憶するコース

お米 「白米」・「無洗米」
炊き方 「銀シャリ」・「エコ炊飯」▶ 次回から 炊飯 を押すだけで炊くことができます。

■上記以外は

前回のコースを呼び出して炊くことができます。

1 コース選択 を長押しする（約2秒間）

- ボタンを押すとすぐに受付音がしますが、そのまま押し続けてください。再度、受付音がすると、前回到炊飯したコースが表示されます。

2 炊飯 を押す

保温する

炊き上がると自動的に保温になります。
（すぐにごはんをほぐしてください）



■以下のコースでの保温はおすすめしません。



✕ ●「おかゆ」
（のり状になる原因）



✕ ●「炊込み」
（ふた加熱板のさびや、
食味低下の原因）



✕ ●「玄米」
●「発芽・分づき米」
（食味低下の原因）



✕ ●「雑穀米」
（食味低下の原因）

- 「おこげ」：保温すると、炊き上がり直後の風味や食感は時間とともに減少します。

お願い

- 24時間以上の保温はしないでください。
- 高温多湿の地域では「保温中に露やにおいが気になるとき」（P.38）の設定をしてください。（保温臭がしやすいため）
- ごはんが残っているときに保温を切ったり、電源プラグを抜いたりしないでください。（露やにおいの原因）
- しゃもじを入れたまま保温しないでください。（においの原因）

お知らせ

- ぱさつきや保温臭を軽減するため、保温開始から約5～6時間後と約10～12時間後に自動でスチームが入ります。
- 経過時間は、0～23時間まで1時間単位で表示します。（24時間を超えると表示しません）

保温を切るとき

- 内釜にごはんが残っていない状態で

1 取消/切 を押す

- 保温を切ると電気代を表示します。（約10秒）



2 電源プラグをコンセントから抜く

お知らせ

- 取消/切 を押さずに電源プラグを抜くと、次に電源プラグを差し込んだとき、保温が再開されます。

保温中にごはんを再加熱するとき

スチームが釜の中にすばやく充満し、保温中のごはんをアツアツにします。

1 水容器の水を確認する（約半分以上必要）
●少ないときは補給してください。

2 保温中のごはんをほぐす

3 点灯 を押す → 点滅（約4～6分）
スチーム保温再加熱

- ブザーが鳴ったら再加熱終了 → すぐにごはんをほぐす

お知らせ

- スチームの量や加熱時間は、ごはんの量に応じて自動で調節します。（量ピタ スピードスチーム再加熱）
- ぱさつきや保温臭を軽減します。
- 次の場合は再加熱できません。
 - ごはんが冷めているとき（ブザーが4回鳴る）
 - 保温中でないとき
- 2回以上繰り返し再加熱すると、食味低下の原因になります。

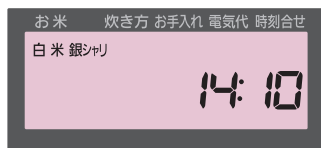
予約する

炊き上がり時刻は、2通り設定できます。
(「予約1」は朝食用、「予約2」は夕食用など)

例：「予約2」を18時30分に合わせる場合

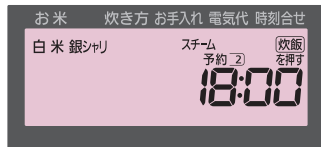
1 現在時刻を確認する

- 合っていないときは(P.10)



2 予約1・2 を押し、「予約2」を選ぶ

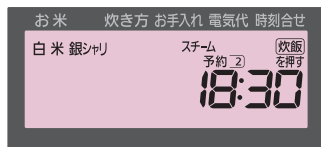
- ボタンを押すたびに「予約1」と「予約2」が切り換わります。



3 時刻を合わせる

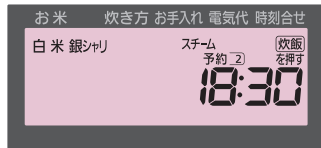
- 10分単位で設定できます。
- ボタンを押し続けると早送りできます。

■時刻が合っているとき→4へ



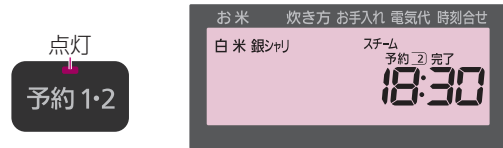
4 コースを確認する

- コースを選ぶときは(P.16 手順1～2)



5 炊飯 を押し、予約する

- ブザーが鳴ったら炊飯終了
→すぐにごはんをほぐす



お願い

- 夏場など水温が高いとき8時間以上、冬場13時間以上の予約はしないでください。(お米が発酵し、においの原因)

お知らせ

- 予約を設定すると、次に設定するまで記憶されます。
- 「高速」「炊込み」は、予約できません。
- 発酵の早い自家製発芽玄米は、予約をおすすめしません。
- 予約炊飯は、お米が水を余分に吸うため、やわらかくなることがあります。また浸している間に、お米から溶け出したうまみ成分が釜底に沈殿し、こげることがあります。
- 予約炊飯では、炊飯残時間を表示しません。
- 炊き上がり時刻までの時間が短すぎると、予約後すぐに炊き始めます。(P.43 予約可能時間)

いつも同じ時刻に炊き上げるとき

1 予約1・2 を押し、「予約1」か「予約2」を選ぶ



- コースと時刻を確認してください。

2 炊飯 を押し

電気代を表示する

保温を切ると自動で表示されます。

- 炊飯と保温にかかった電気代の合計を表示(約10秒間)したあと待ち受け画面に戻ります。

手動で前回の電気代を確認したいとき

1 コース を押し、「▲」を「電気代」に合わせる

- 押すごとに「▲」が移動します。



2 取消/切 を押す

- 待ち受け画面に戻ります。

お知らせ

- 電気代が0.05円未満のときは、「約0.0円」と表示されます。
- 電気代単価(お買い上げ時：27円/kWh)を変更するときは、下記の手順に従ってください。
- 電気代は、炊飯器本体で記録した消費電力量と電気代単価を基に算出しています。消費電力量は、お米や水の量、炊き方、周囲の温度などによって異なります。
- 炊飯の途中で「取消/切」ボタンを押したり、エラーが表示されたりしたときは、電気代を自動で表示しません。

- 「お手入れ」の電気代は算出していません。
- 「スチーム保温/再加熱」ボタンを押して保温を開始すると、そのときから「取消/切」ボタンを押すまでにかかった電気代を表示します。ただし、保温経過時間は、炊飯終了後からの積算です。
- 電気代は、計量法で定められた算出法に基づいた数値ではないため、公的な取引には使用できません。
- 電気代表示(自動)をやめたいときは、「電気代表示(自動)をやめたい」(P.30)

電気代単価を変更したいとき

- お住まいの地域やご家庭の契約に合わせて変更してください。(お買い上げ時：27円/kWh) 契約内容や電気代単価は、電力会社から発行される「電気ご使用量のお知らせ」などでご確認ください。

1 コース を押し、「▲」を「電気代」に合わせる

- 押すごとに「▲」が移動します。



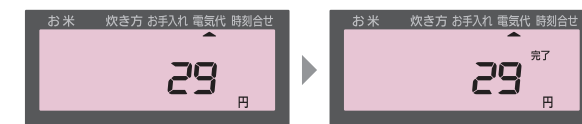
2 ▲ か ▼ を長押しする(約5秒間)

- 「ピッ」と鳴ったら指を離す。



3 ▲ ▼ で電気代単価を合わせる。

- 1円単位で1～99円まで設定できます。



- 「完了」が表示されると設定完了

お知らせ

- 単価を変更しても変更前の電気代には反映されません。

お手入れする

電源プラグを抜き、本体が冷めてから行ってください。

準備するもの



使えないもの

- 金属たわし / ナイロンたわしなど 研磨粒子部分で洗わない
- ベンジン / シンナー / 磨き粉 / 漂白剤 / 除菌アルコールなど
- 食器洗い乾燥機 / 食器乾燥器

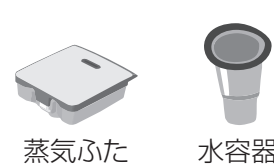
初めてお使いのときや使うたびに

やわらかいスポンジで洗う



●初めてお使いのときは、計量カップとしゃもじホルダーも洗ってください。

水洗いする

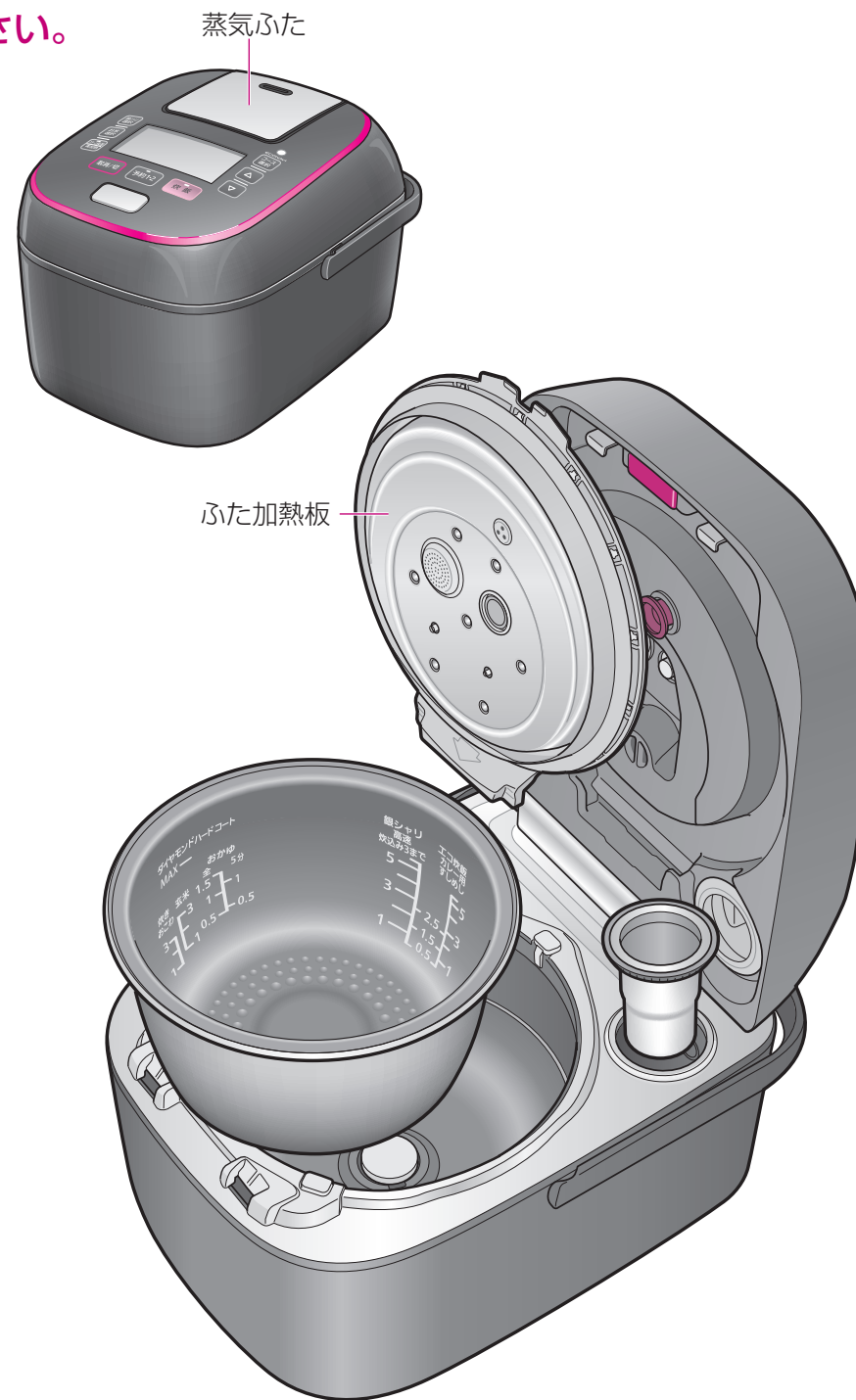
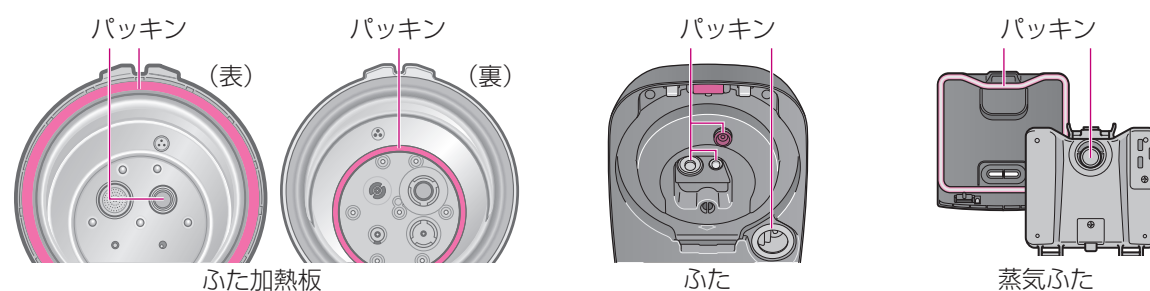


調味料を使ったときは

早めにお手入れする (においや腐敗・さびの原因)

パッキンは取り外さないでください

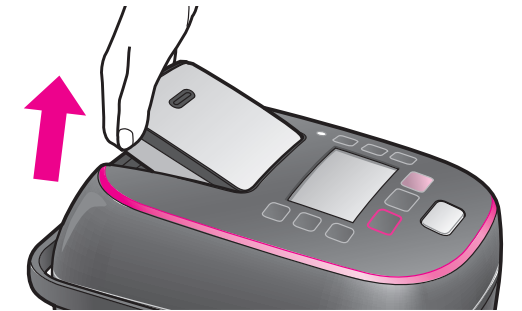
- 取り外すと、蒸気漏れや内容物が噴出する原因になります。
- 無理に引っ張ったり、先のとがったもので突いたりしないでください。(変形する・剥がれる・破れる原因)



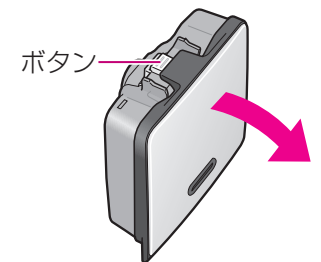
取り外し方と取り付け方

蒸気ふた

1 持ち上げて外す

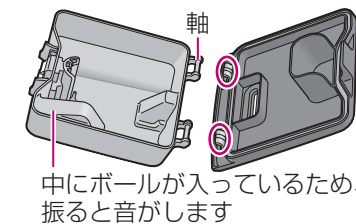


2 ボタンを押しながら開く

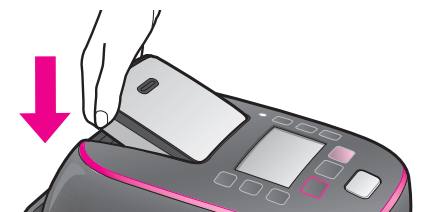


■取り付けるときは

- ①軸を差し込み
- ②「カチッ」と音がするまで確実に閉める

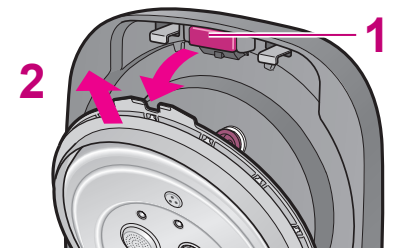


- ③手前側を入れてからふたに押し込む (浮いていないこと)



ふた加熱板

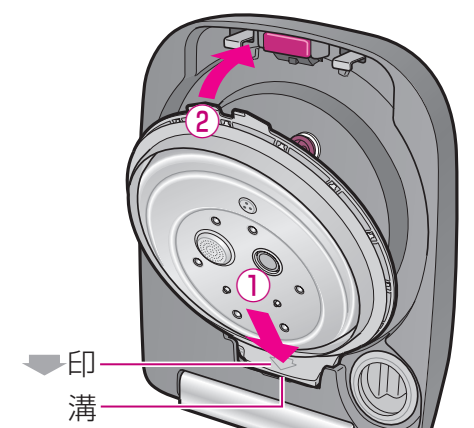
1 ボタンを押す ●手前に傾きます。



2 引き抜く

■取り付けるときは

- ①印を溝に差し込み
- ②「カチッ」と音がするまで押し込む



お手入れする (つづき)

調味料を使った場合 (炊込みごはんなど) は、早めにお手入れを！

やわらかいスポンジで洗う (台所用中性洗剤を使う)



ふた加熱板・内釜・しゃもじ

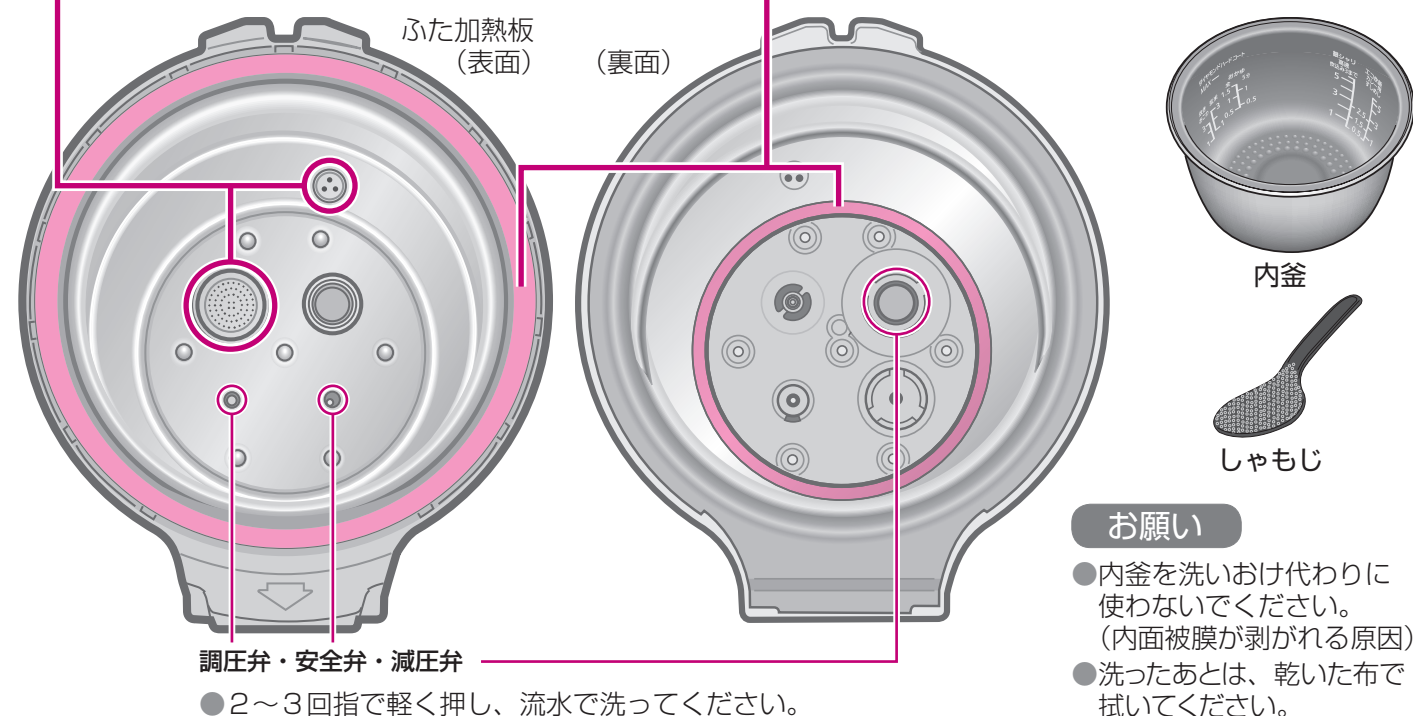
使うたびに

減圧弁フィルター・ふた加熱板の穴

- 穴にごはん粒など異物や汚れが詰まっているときは、竹串・ようじなどで取り除いてください。(蒸気漏れや内容物が噴出する原因)

パッキン

- 内側に汚れが残りやすいため念入りに洗ってください。(ごはんのにおいや腐敗、蒸気漏れ、内容物が噴出する原因)



お願い

- 内釜を洗いおけ代わりに使わないでください。(内面被膜が剥がれる原因)
- 洗ったあとは、乾いた布で拭いてください。

「お手入れ機能」を使う

においが取れない、ふた加熱板や蒸気口の汚れが落ちにくいときに…

■準備

- 内釜に水を入れる銀シャリ水位線で
- SR-SPA106: 3～4
- SR-SPA186: 6～8
- レモン½個を輪切りにして水と一緒に内釜に入れると効果的です。

■操作

- 1 **コース選択** を押して「▲」を「お手入れ」に合わせる
●押すごとに「▲」が移動します。

- 2 **炊飯** を押す→お手入れ開始
●約45分かかります。

- 3 ブザーがなったら **取消/切** を押す
●冷めてからお湯を捨てる

お知らせ

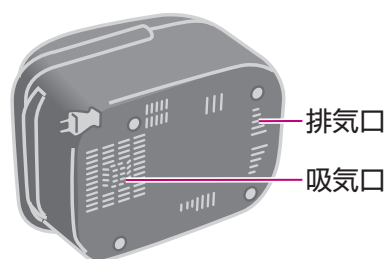
- においや汚れは完全に取れないことがあります。

掃除機などで取り除く

定期的に



底面



- 月1回程度を目安に確認し汚れているときはほこりやごみを取り除く。

固く絞ったふきんで拭く

使うたびに



本体



蒸気ふた取付部

- 蒸気ふたを外し、取付部を拭いてください。

クリアフレーム

ストッパー部フック部

- ごはん粒など異物が詰まっているときは、竹串・ようじなどで取り除いてください。(蒸気漏れや内容物が噴出する原因)

ふた内面・パッキン

- ふた加熱板を外したあとのくぼみとパッキンは念入りに拭いてください。(ごはんのにおいや腐敗の原因)

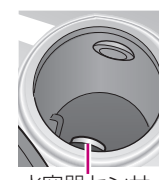
水容器挿入口

- 内部は水分を拭き取り、ごはん粒など異物を取り除く。(水容器がこげる、スチームが出ない原因)

水容器センサー

蒸気センサー釜底センサー

- 汚れが落ちにくいときは、台所用中性洗剤を含ませたナイロンたわしで軽く磨いてから拭いてください。(汚れたまま使うと、エラー表示が出る、スチームの量が変わる、ごはんがうまく炊けない原因)



水洗いする

使うたびに



水容器・蒸気ふた

お願い

- パッキンは取り外さないでください。(蒸気漏れや内容物が噴出する原因)
- パッキンが外れたときは確実に取り付けてください。
- 水容器の縁に湯あか(水の中に含まれるミネラル分など)が付着してきたときは、ナイロンたわしで軽く磨いてから拭いてください。
- 洗ったあとは、乾いた布で拭いてください。

クエン酸洗浄する

気になるときに



水容器

変色(虹色)・湯あか・もらいさび(水中の鉄分が原因)が取れないときに行う

- 1 50℃以上の湯を張る
- 2 洗浄用のクエン酸(食品衛生上無害)を小さじ½(約2g)入れてかき混ぜる
●洗浄用クエン酸は別売品(SAN-200/40g×5パック)や市販品をご利用ください。
- 3 約1時間放置し、お湯を捨て、台所用中性洗剤で洗う
●1回で取れないときは、繰り返し行ってください。

お手入れ

お手入れする

炊込みごはん／炊きおこわ



五目ごはん

【材料(6人分)】 1人分: 309kcal

白米…………… 3カップ
具材) ごぼう・こんにゃく… 各30g
干しいたけ…………… 2枚
油揚げ…………… ½枚
鶏肉(細切り)…………… 50g
にんじん(千切り)…………… 50g
調味料) 薄口しょうゆ… 大さじ1
酒…………… 大さじ1
みりん…………… 大さじ½
塩…………… 小さじ½
即席だしの素…………… 小さじ½

【作り方】
①準備する
ごぼう…ささがきにして水につける。
こんにゃく…さっとゆでて細切りにする。
干しいたけ…ぬるま湯で戻したあと、細切りにする。
油揚げ…熱湯をかけて油抜きし、細切りにする。
白米を洗い、調味料を入れ、水を銀シャリ水位線: 3まで入れ、よくかき混ぜて平らにする。お米の上に具材をのせる。(混ぜない)
②コースを設定し「炊飯」ボタンを押す
お米 白米または無洗米 炊き方 炊込み 炊飯
③仕上げる
ブザーが鳴ったら、ごはんを上下に返すようにふんわりほぐす。



まつたけごはん

【材料(6人分)】 1人分: 296kcal

白米…………… 3カップ
油揚げ…………… 1枚
まつたけ…………… 100g
A) だし汁(一番だし)…………… 500mL
薄口しょうゆ…………… 大さじ2
酒…………… 大さじ1
飾り用) みつば…………… ½束

【作り方】
①準備する
油揚げ…熱湯をかけて油抜きし、細切りにする。
みつば…塩少々(分量外)を加えた熱湯でさっとゆでて冷水に取り、水けを絞って2〜3cmに切る。
まつたけ…石づきを削り取ってさっと洗い、ふきんに挟んで水けを取り、3〜4mmの薄切りにする。
Aを混ぜ合わせる。白米を洗い、Aを入れ、水を銀シャリ水位線: 3まで入れ、よくかき混ぜて平らにする。お米の上に油揚げとまつたけをのせる。(混ぜない)
②コースを設定し「炊飯」ボタンを押す
お米 白米または無洗米 炊き方 炊込み 炊飯
③仕上げる
ブザーが鳴ったら、ごはんを上下に返すようにふんわりほぐし、器に盛り、みつばを飾る。



栗おこわ

【材料(6人分)】 1人分: 325kcal

もち米…………… 3カップ
栗…………… 400g(正味200g)
調味料) 酒…………… 大さじ1
塩…………… 小さじ1
飾り用) いり黒ごま…………… 少々

【作り方】
①準備する
もち米を洗い、ざるに上げて、ぬれぶきんをかけ、30分以上水けを切る。
栗は熱湯でさっとゆで、鬼皮と渋皮をきれいにむき、4つに切る。内釜に水切りしたもち米と調味料を入れ、水を炊きおこわ水位線: 3まで入れ、よくかき混ぜて平らにする。4つ切りにした栗をお米の上にのせる。(混ぜない)
②コースを設定し「炊飯」ボタンを押す
お米 白米または無洗米 炊き方 炊込み 炊飯
③仕上げる
ブザーが鳴ったら、ごはんを上下に返すようにふんわりほぐし、器に盛り、いり黒ごまを飾る。



山菜おこわ

【材料(6人分)】 1人分: 307kcal

もち米…………… 2カップ
白米…………… 1カップ
具材) 山菜の水煮…………… 150g
油揚げ…………… 1枚
調味料) みりん…………… 大さじ1
薄口しょうゆ…………… 大さじ1
砂糖…………… 小さじ2
塩…………… 少々
即席だしの素…………… 小さじ½
飾り用) いり白ごま…………… 適量

【作り方】
①準備する
もち米と白米を合わせて洗い、ざるに上げて、ぬれぶきんをかけ、30分程度水けを切る。
山菜…熱湯をかけ、水けを切る。
油揚げ…熱湯をかけて油抜きし、細切りにする。
内釜にお米と調味料を入れ、水を炊きおこわ水位線: 3まで入れ、さらに水60mLを加え、よくかき混ぜて平らにする。お米の上に具材をのせる。(混ぜない)
②コースを設定し「炊飯」ボタンを押す
お米 白米または無洗米 炊き方 炊込み 炊飯
③仕上げる
ブザーが鳴ったら、ごはんを上下に返すようにふんわりほぐし、器に盛り、いり白ごまを振る。



赤飯

【材料(6人分)】 1人分: 295kcal

もち米…………… 3カップ
小豆…………… ½カップ(50g)
小豆の煮汁(炊飯用に使う)
飾り用) ごま塩…………… 適量

【作り方】
①小豆をゆでる
小豆をたっぷりの水でゆで、沸騰したら煮汁を捨てる。再び水を加え、弱火でかためにゆでる。
ゆで上がったら、煮汁は別容器に移して冷まし、小豆はざるに上げて、ぬれぶきんをかけておく。
②炊く準備をする
もち米を洗い、ざるに上げて、ぬれぶきんをかけ、30分程度水けを切る。
内釜にもち米を入れ、小豆の煮汁を炊きおこわ水位線: 3まで入れて平らにする。
足りないときは、水を加える。
もち米の上に小豆をのせる。(混ぜない)
③コースを設定し「炊飯」ボタンを押す
お米 白米または無洗米 炊き方 炊込み 炊飯
④仕上げる
ブザーが鳴ったら、ごはんを上下に返すようにふんわりほぐし、器に盛り、ごま塩を振る。



三色おはぎ

【材料(21個分)】 3個分: 337kcal

もち米…………… 1½カップ
白米…………… 1½カップ
粒あん(1kg分)
小豆…………… 2カップ(300g)
砂糖…………… 300g
塩…………… ひとつまみ
きな粉・青のり…………… 各適量

【作り方】
①粒あんを作る
小豆をたっぷりの水でゆで、沸騰したら煮汁を捨てる。再び水を加え、やわらかくなるまで煮る。
砂糖を加えてかき混ぜながら煮つめ、最後に塩を入れる。火からおろし、すりこ木でつぶす。出来上がったあんのうち、½量は7等分する。〔「あんこ」用〕残りの½量は、14等分して丸める。〔「きな粉・青のり用」〕
②お米を洗う
もち米と白米を合わせて洗い、ざるに上げて、ぬれぶきんをかけ、30分程度水けを切る。
内釜にお米を入れ、水を炊きおこわ水位線: 3まで入れ、さらに水90mLを加えて平らにする。
③コースを設定し「炊飯」ボタンを押す
お米 白米または無洗米 炊き方 炊込み 炊飯
④ごはんをつぶす
ブザーが鳴ったらボウルに移し、すりこ木に塩水をつけて、ごはんを軽くつぶす。
⑤仕上げる
手に水をつけ、④を21等分する。7個は丸める。〔「あんこ」用〕
【あんこ】7個分
①のあんをラップに広げ、⑤で丸めたごはんをのせて包む。
【きな粉・青のり】各7個分
⑤のごはんをラップに広げ、①のあんをのせて包み、きな粉や青のりをまぶす。



炊込みごはん／炊きおこわをするときは

- 水加減は、具材を入れる前にする。
- 具材の量は、お米1カップ当たり75g以下にする。(多すぎるとうまく炊けません)
- 具材は小さめに切り、お米の上にのせる。(混ぜるとうまく炊けません)
- すぐに炊飯する。(時間がたつと、調味料が沈殿してうまく炊けません)

炊きおこわの水加減について

- 白米を混ぜて炊く場合は、炊きおこわ水位線より少し多めにしてください。
(白米1カップ当たり、約60mLが目安)

すし



手巻きすし

【材料(4人分)】

白米…………… 3カップ
 昆布…………… 5×5cm
 焼きのり…………… 適量
A. 合わせ酢) 酢…………… 90mL
 砂糖…………… 大さじ2½
 塩…………… 小さじ1½

具材) まぐろ・いか・えび・サーモン・
 いくら・きゅうり・卵・たくあん・
 かいわれ菜・アボカドなど… 適量

【作り方】

①準備する
 白米を洗い、水をすしめし水位線：3まで入れて平らにする。昆布をお米の上にのせる。

②コースを設定し「炊飯」ボタンを押す

お米	白米または無洗米	▶ 炊飯
炊き方	すし・カレー	

③すしめしを作る
Aを鍋に入れて軽く温め、合わせ酢を作る。すしおけの内側を軽くぬらしておく。ブザーが鳴ったら、昆布を取り出し、ごはんをすしおけに移す。合わせ酢をごはんにまんべんなく振り入れ、切るように混ぜながら、うちわであおいで冷ます。乾燥しないように、固く絞ったふきんをかける。

④巻く
 焼きのりに、すしめしとお好みの具材をのせて巻く。

すしめしを作るときは

- 味をよくしみこませるために、ごはんが熱いうちにすしおけに移し、合わせ酢と混ぜ合わせる。(すし酢は内釜で混ぜない)
- つやよく仕上げるために、うちわであおいで急速に冷ます。
- 粘りが出ないように、しゃもじを寝かせ、ごはんを切るように手早く混ぜる。



いなりすし

【材料(20個分)】 1個分：161kcal

白米…………… 3カップ
 昆布…………… 5×5cm
 油揚げ(半分に切り袋状に開く)… 10枚
 即席だしの素…………… 小さじ½
 いり白ごま…………… 大さじ2

A) 砂糖…………… 60g
 酒…………… 大さじ2
 濃口しょうゆ…………… 大さじ4

B. 合わせ酢) 酢…………… 90mL
 砂糖…………… 大さじ3
 塩…………… 小さじ2

飾り用) 紅しょうが…………… 適量

【作り方】

①準備する
 白米を洗い、水をすしめし水位線：3まで入れて平らにする。昆布をお米の上にのせる。

②コースを設定し「炊飯」ボタンを押す

お米	白米または無洗米	▶ 炊飯
炊き方	すし・カレー	

③油揚げを煮る
 油揚げを2～3分ゆで、油抜きする。鍋に油揚げと即席だしの素を入れ、水400mLを加え、弱火で約10分煮る。さらに**A**を加えて、汁けがなくなるまで煮る。

④すしめしを作る
Bを鍋に入れて軽く温め、合わせ酢を作る。すしおけの内側を軽くぬらしておく。ブザーが鳴ったら、昆布を取り出し、ごはんをすしおけに移す。合わせ酢をごはんにまんべんなく振り入れ、切るように混ぜながら、いり白ごまを加え、うちわであおいで冷ます。乾燥しないように、固く絞ったふきんをかける。

⑤仕上げる
 油揚げにすしめしを詰める。皿に並べて紅しょうがを飾る。

おかゆ／雑炊



茶がゆ

【材料(4人分)】 1人分：133kcal

白米…………… 1カップ
 濃い目のほうじ茶…………… 1100mL
調味料) 塩…………… 少々
飾り用) お茶の葉…………… 適量

【作り方】

①準備する
 白米を洗い、冷ましたほうじ茶をおかゆ(5分)水位線：1まで入れて平らにする。

②コースを設定し「炊飯」ボタンを押す

お米	白米または無洗米	▶ 炊飯
炊き方	おかゆ	

③仕上げる
 ブザーが鳴ったら、塩を加え、全体をかき混ぜて器に盛り、お茶の葉を散らす。



玄米小豆がゆ

【材料(4人分)】 1人分：159kcal

玄米…………… 1カップ
 小豆…………… ¼カップ(35g)
 小豆の煮汁(炊飯用に使う)

【作り方】

①小豆をゆでる
 小豆をたっぷりの水でゆで、沸騰したら煮汁を捨てる。再び水を加え、弱火でゆでる。ゆで上がった後、煮汁は別容器に移して冷まし、小豆はざるに上げて、ぬれぶきをかけておく。

②炊く準備をする
 玄米を軽く洗い、小豆の煮汁をおかゆ(5分)水位線：1まで入れて平らにする。足りないときは、水を加える。

③コースを設定し「炊飯」ボタンを押す

お米	玄米	▶ 炊飯
炊き方	おかゆ	

④仕上げる
 ブザーが鳴ったら、①の小豆を加え、全体をかき混ぜて器に盛る。



生ゆば入り かに雑炊

【材料(6人分)】 1人分：175kcal

ごはん(炊いたもの) 茶わん2杯分
 かに(身)…………… 50g
 生ゆば…………… 150g
 卵…………… 2個
 だし汁(一番だし)…………… 600mL

A) 塩…………… 小さじ½
 薄口しょうゆ…………… 小さじ¾

飾り用) みつば(小口切り)…………… ½束

【作り方】

①準備する
 かにの身…殻から取り出し、ほぐす。

②煮る
 鍋にだし汁を入れて火にかけ、**A**で味を付け、ひと煮立ちしたらごはんを加えて弱火にし、かにを加える。浮いてくるアクを丁寧に取り除く。溶きほぐした卵を菜ばしに沿わせて全体に回し入れたら、火を止め、半熟状にする。

③仕上げる
 器に盛り、生ゆばをのせ、みつばを飾る。

おかゆを炊くときは



- 白米・無洗米のときは、全がゆと5分がゆの水位目盛りをお好みにより使い分ける。(5分がゆの方が水分が多いおかゆ)
- 牛乳類は使用しない。(うまく炊けません)
- 味付けは炊き上がったからする。(調味料が沈殿してうまく炊けません)
- 具材を入れるときは、お米1カップ当たり150g以下にする。(多すぎるとうまく炊けません)
- ごはんからのおかゆはできません。

玄米／雑穀米／発芽玄米



ライスバーガー

【材料(6個分)】 1個分：412kcal

白米…………… 2カップ
発芽玄米(軽く洗う) …… 1カップ
大葉(6枚はみじん切り)………… 12枚
ハンバーグ)
鶏ミンチ…………… 300g
しいたけ(みじん切り) …… 3枚
長ねぎ(みじん切り) …… ½本
卵…………… 1個
かたくり粉…………… 大さじ3
下味用)
濃口しょうゆ…………… 小さじ1
酒…………… 小さじ1
たれ)
濃口しょうゆ…………… 大さじ3
酒…………… 大さじ3
砂糖…………… 大さじ1
みりん…………… 大さじ1
水溶きかたくり粉…………… 大さじ1
水…………… 100mL

【作り方】

①準備する

白米を洗い、白米の上に発芽玄米をのせ、水を銀シャリ水位線：3まで入れて平らにする。
(市販品で水加減が記載されているときは、その内容に従う)

②コースを設定し「炊飯」ボタンを押す

お米	発芽・分づき
炊き方	ごはん

炊飯

③ハンバーグを作る

鶏肉に下味用のしょうゆ、酒で下味をつける。ボウルに材料をすべて入れ、よくこねたあと、6等分して形を整え、フライパンで焼く。

④たれを作る

鍋に水溶きかたくり粉以外の材料を入れ、煮立たせたあと、水溶きかたくり粉でとろみをつける。

⑤ライスバンズを焼く

ブザーが鳴ったら、大葉(みじん切り)を混ぜ、12等分して薄丸型のライスバンズを作る。フライパンでこんがり焼く。(油は引かない)

⑥仕上げる

ハンバーグにたれをつけ、大葉といっしょにライスバンズに挟む。



玄米入り魚介と野菜のトマトスープ

【材料(5人分)】 1人分：224kcal

玄米ごはん(炊いたもの) …… 茶わん約1.5杯分(200g)
ブロッコリー…………… 1株
かき…………… 100g
えび(殻・背わたを取る) …… 200g
いか(輪切り) …… 150g
あさり(殻をこすり合わせて洗う) …… 250g
パプリカ(黄)(角切り) …… ½個
マッシュルーム(薄切り) …… 6個
水…………… 800mL
ブイヨン…………… 1個
ホールトマト(缶詰) …… 1缶(400g)
ほうれん草(½の長さに切る) …… ¼束
調味料) オリーブオイル …… 大さじ1
塩・こしょう …… 各少々
白ワイン …… 50mL

【作り方】

①準備する

ブロッコリー…適当な大きさに切り分けてゆでる。

かき…ボウルに入れ、レモン汁(分量外)をかけて、もみ洗いする。

②炒める

フライパンにオリーブオイルを熱し、魚介類、パプリカ、マッシュルーム、塩、こしょうを入れ、白ワインを加えて中火で軽く炒める。

③煮る

鍋に水、ブイヨン、ホールトマトを入れ、沸騰させる。さらに、②を入れ、沸騰させる。塩、こしょうで味を調え、玄米ごはんとブロッコリーを加える。最後に、ほうれん草を生のまま加える。

④仕上げる

ほうれん草に火が通ったら、皿に盛りつける。



大豆とひじきの混ぜごはん

【材料(6人分)】 1人分：307kcal

玄米…………… 3カップ
具材) 芽ひじき(乾燥) …… 15g
大豆水煮 …… 100g
油揚げ(細切り) …… 1枚
調味料) 濃口しょうゆ …… 大さじ2
塩 …… 適量
油 …… 適量

【作り方】

①準備する

玄米を軽く洗い、水を玄米水位線：3まで入れて平らにする。

②コースを設定し「炊飯」ボタンを押す

お米	玄米
炊き方	ごはん

炊飯

③具材を準備する

芽ひじき…20分ほど水で戻し、やわらかくする。
芽ひじきと大豆水煮を油で炒め、ひたひたの水で煮る。水分がなくなってきたら、油揚げと調味料を入れ、さらに汁けがなくなるまで煮る。

④仕上げる

ブザーが鳴ったら具材を混ぜ、塩で味を調える。(内釜で具材を混ぜない)



雑穀米サラダ

【材料(4人分)】 1人分：285kcal

白米…………… 1カップ
雑穀…………… 30g
具材) 生ハム・赤ピーマン・黄ピーマン・きゅうり・プロセスチーズ …… 各50g
サニーレタス…………… 3枚
黒オリーブ…………… 20g
ドレッシング) ワインビネガー(酢) …… 大さじ3
塩…………… 小さじ½
こしょう…………… 少々
オリーブ油…………… 大さじ1
たまねぎ(みじん切り) …… 50g

【作り方】

①準備する

白米を洗い、水を銀シャリ水位線：1まで入れて平らにする。白米の上に雑穀をのせる。
(市販品で水加減が記載されているときは、その内容に従う)

②コースを設定し「炊飯」ボタンを押す

お米	雑穀米
炊き方	ごはん

炊飯

③ドレッシングを混ぜる

ドレッシングを作り、炊きたてのごはんに混ぜる。(内釜で混ぜない)

④仕上げる

レタス以外の具材を5mm程度の角切りにし、冷ましたごはんに混ぜる。器にレタスを敷き、彩りよく盛りつける。



甘えびの麦とろ丼

【材料(6人分)】 1人分：296kcal

白米…………… 2カップ
麦…………… 60g
具材) 山芋 …… 300g
甘えび …… 25尾
調味料) だし汁(一番だし) …… 75mL
薄口しょうゆ …… 小さじ1
塩・おろしわさび …… 各少々
飾り用) オクラ …… 1本
刻みのり …… 適量

【作り方】

①準備する

白米を洗い、水を銀シャリ水位線：2まで入れる。麦を上のにのせ、50mLの水を足して軽く混ぜて平らにする。

②コースを設定し「炊飯」ボタンを押す

お米	雑穀米
炊き方	ごはん

炊飯

③とろろを作る

山芋の皮を厚めにむき、すりおろす。甘えびの尾と殻を取り、粗く刻み、半量をすり鉢に入れ、すりこ木でペースト状になるまでする。甘えびがペースト状になったら、山芋を加えてよくすり混ぜ、だし汁を少しずつ加えてすりのばす。薄口しょうゆ、おろしわさびを加え、塩で味を調える。残りの甘えびを加えて混ぜる。

④仕上げる

オクラを色よくゆでて、冷水にとり、水けを切って小口切りにする。茶わんにごはんを盛りつけてとろろをかけ、オクラと刻みのりを飾る。



発芽玄米を炊くときは

- 水加減は、具材を入れる前にする。
- 具材の量は、お米1カップ当たり75g以下にする。(多すぎるとうまく炊けません)
- 乾物などは、必ず戻してから入れる。
- 具材は小さめに切り、お米の上にのせる。(混ぜるとうまく炊けません)

設定を変更する

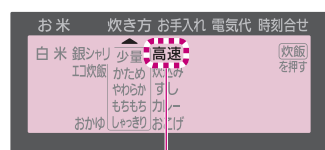
音・ランプ・表示に関する
設定が変更できます。



炊飯・再加熱・お手入れなどの 終了音を消したい

- 1 **コース選択** を2回押し、
△
▽ で「高速」を選ぶ

- お米は「白米」「無洗米」
どちらでもかまいません。



点滅表示

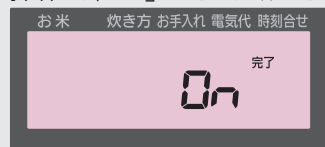
- 2 **スチーム保温
再加熱** を長押しする
(約5秒間)



- 設定完了後、しばらくすると
待ち受け画面に戻ります。

お知らせ

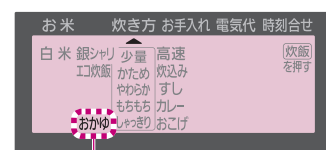
- 「消す」設定をしても、ボタンの
受付音は消えません。
- 元に戻すときは、再度同じ
操作で「On」にしてください。



エコナビランプを 消したい

- 1 **コース選択** を2回押し、
△
▽ で「おかゆ」を選ぶ

- お米は「白米」「無洗米」
どちらでもかまいません。



点滅表示

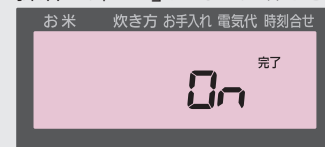
- 2 **スチーム保温
再加熱** を長押しする
(約5秒間)



- 設定完了後、しばらくすると
待ち受け画面に戻ります。

お知らせ

- 「消す」設定をしても、エコナビ
運転は継続します。
- 元に戻すときは、再度同じ
操作で「On」にしてください。

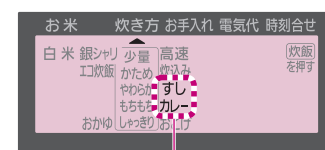


点灯(約10秒間)

電気代表示(自動) をやめたい

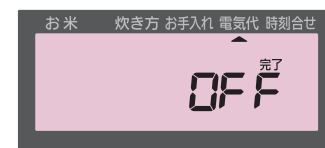
- 1 **コース選択** を2回押し、
△
▽ で「すし・カレー」を選ぶ

- お米は「白米」「無洗米」
どちらでもかまいません。



点滅表示

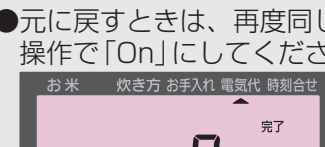
- 2 **スチーム保温
再加熱** を長押しする
(約5秒間)



- 設定完了後、しばらくすると
待ち受け画面に戻ります。

お知らせ

- 保温を切ったときに自動で表示
される電気代表示をやめる設定
です。設定後も手動での確認は
可能です。
- 元に戻すときは、再度同じ
操作で「On」にしてください。



Q&A

水容器編

Q(質問)

水を入れるのを
忘れたんだけど…

- 故障することはありません。スチームは出ませんが、そのまま炊飯できます。
➡炊飯中は水容器に水を入れないでください。(水量検知のため水容器が熱くなります)
- 炊飯終了後、「スチームなし」を表示し、スチームを投入しなかったことをお知らせします。
➡炊飯終了後でも水容器に水を半分以上入れると、保温や再加熱時のスチームは出ます。

水容器の水は、
何に使っているの？

- 水容器の水を沸かしてスチームを出しています。
【炊飯のとき】ごはんのハリと甘みを与えます。
【保温や再加熱のとき】ごはんのばさつきや保温臭を軽減します。

井戸水でもいいの？
お湯でもいいの？

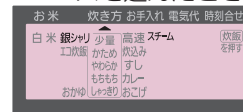
- 井戸水を使うと、鉄分や塩分などの成分によって、水容器がさびることがあります。
➡水道水か、市販の水(軟水)をお使いください。
- 40℃以上のお湯は、入れないでください。
スチーム炊飯できない場合があります。

なぜ、水が
減っていないの？

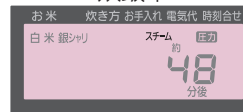
- 【炊飯が終わったとき】
- 「スチームなし」を表示していませんか？(P.40)
- 炊き方によってスチーム投入しないものがあります。
その場合、水は減りません。

■スチーム投入する/しないコースの見分け方

コースを選んだとき



炊飯中



※：スチームは、スチームを投入するコースのみ表示

- 【保温のとき】
- 保温するごはんの量や室温によって、スチームを投入しない場合があります。
- 保温をおすすめしていない炊き方やお米は、スチームを投入しません。
(「おかゆ」「炊込み」「玄米」「雑穀米」「発芽・分づき」のとき)
- 保温になったとき、水の量が半分より少ないとスチームを投入しません。
➡水容器の水を補給してください。(水容器の半分以上)
- 「保温中の沸騰音が気になるとき」の設定をしていませんか？(P.39)
この設定をすると、保温中にスチームを投入しないため、水は減りません。

【再加熱が終わったとき】

- 「スチームなし」を表示していませんか？(P.40)

炊飯が終わったとき
なぜ、
水が残っているの？

- 水容器の水は、炊飯時にスチームを出すためだけでなく、保温、再加熱時にも
スチームを出すため残っています。

なぜ、残っている
水の量が変わるの？

- 前回残った水を使うなど、炊飯前の水の量が変わっていませんか？
- 炊飯前に入れる水の量は同じでも、炊飯量やコースによってスチームの量を
調節するため、水容器に残る水の量は変わります。
また、室温などの環境条件によっても若干変わることがあります。
- 保温開始から約5～6時間後と約10～12時間後に自動的にスチームを
投入するため、保温経過時間によって残っている水の量は変わります。

Q&A

エコナビ編

Q (質問)	A (答え)
エコナビ運転とは何ですか？	●保温時のごはんの量に応じた加熱をする保温方法のことです。
どのコースでもエコナビ運転するの？	●「銀シャリ」「エコ炊飯」「高速」「すし・カレー」「おこげ」コースで炊飯したあと自動的に働きます。 保温をおすすめしていない炊き方やお米はエコナビ運転しません。 (「おかゆ」「炊込み」「玄米」「雑穀米」「発芽・分づき」のとき)
なぜ、保温中にエコナビランプが点灯しないの？	●「保温中に露やにおいが気になるとき」か「保温温度を上げたいとき」(P.38)で設定を変更していませんか？これらの設定を行うとエコナビ運転しなくなります。 ●炊飯開始時の室温が約10℃以下で、炊飯量が約5カップ以上(SR-SPA106)、約7カップ以上(SR-SPA186)のときは、エコナビ運転しない場合があります。 ●炊飯後、保温を取り消していませんか？ 保温を取り消すとエコナビ運転も取り消されます。再度保温してもエコナビ運転しません。 ●エコナビランプを消す設定をしていませんか？ 点灯に戻すには、「エコナビランプを消したい」(P.30)
なぜ、エコナビランプが途中で消えるの？	●24時間以上保温していませんか？ 24時間を超えると、保温は継続しますがエコナビ運転は終了します。

【エコナビ運転時の省エネ効果について】

保温時にエコナビ運転した場合としない場合の比較(当社調べ)

保温時間によって、SR-SPA106では0.5～11.2%、SR-SPA186では0.3～12.8%の削減効果。

数値はあくまでも目安であり、ご使用方法などによって異なります。

＜測定方法＞ 室温23℃において

- SR-SPA106:3カップ炊飯終了直後に、ごはんを300g取り出す。保温開始5時間後さらに300g取り出す。
 - SR-SPA186:5カップ炊飯終了直後に、ごはんを300g取り出す。保温開始5時間後さらに600g取り出す。
- 省エネ法で定める測定基準とは異なります。

こんな表示が出たら

エラー表示	ここを確認！
U10	●内釜はセットされていますか？ ①専用の内釜をセットしてください ②「取消／切」ボタンを押して表示を消してください (押さなくてもふたを閉めてしばらく待つと消えます) ③再度操作してください
U12	●内釜の底やふた加熱板、蒸気センサー、釜底センサー、水容器センサーに異物や汚れが付いていませんか？(P.22～23) ➡異物や汚れを取り除き、「取消／切」ボタンを押してください。 ●内釜の水の量が多くないですか？ ➡「取消／切」ボタンを押してください。 (次に炊飯するときは、水を少なめにしてください)
U14	●96時間を超える保温をしていませんか？ ➡「取消／切」ボタンを押してください。
U15	●ふたが開いていませんか？ ●蒸気ふたは付いていますか？ ➡紛失したときは、販売店でご購入ください。 蒸気ふたがなくても炊飯・保温はできますが、 ・うまく炊けないことがあります。(保温の場合は、ごはんが乾燥します) ・ふきこぼれることがあります ・炊き上がったあと、再度「U15」を表示することがあります。
U20	●水容器がセットされていますか？ ①水容器をセットしてください ②「取消／切」ボタンを押して表示を消してください (押さなくてもふたを閉めてしばらく待つと消えます) ③再度操作してください ※水容器がなくても保温はできますが、ごはんがふやけたり、乾燥したりすることがあります。
U25	●本体底の吸排気口がほこりなどで詰まっていませんか？ ➡次の手順でほこりを取り除いてください。 ①「取消／切」ボタンを押したあと電源プラグを抜く ②本体が冷めたら水容器と内釜を取り出す ③本体底面の吸排気口のほこりを取り除く(P.22) ●じゅうたんなどの上で使っていませんか？ ➡本体底面の吸排気口を塞がない場所でお使いください。
H□□	●電源プラグを抜き、再度差し込んでも「H□□」が表示された場合は故障です。 ➡お買い上げの販売店に、表示内容「H」のあとの2桁の数字をお知らせのうえ修理をご依頼ください。

上記の対応をしても回復しないときは、販売店に修理をご依頼ください。

こんなときは

■うまく炊けない、おいしくない…と思ったら

こんなとき

やわらかい
・べたつく

ここを確認！

- お米や水は、正確にはかりましたか？(P.8～9)
- 炊き上がったあと、すぐにごはんをほぐしましたか？
(余分な水分を逃がすため)
- お米を長時間水に浸していませんか？(長時間の予約炊飯など)
浸している間に、お米が水を余分に吸うため、やわらかくなる場合があります。
➡予約炊飯のときは、水を少なめにする。(水位線より1～2mm程度)

炊く前

- お湯で洗米していませんか？
- 規定量以上のお米を「銀シャリ(少量)」コースで炊いていませんか？
(SR-SPA106：0.5～1.5カップ、SR-SPA186：1～2.5カップ)
- 洗米時に力を入れて洗っていませんか？
(お米が割れてべたつくことがあります)
- 割れ米が多く混ざっていませんか？
- 洗米後にざるに上げたまま放置していませんか？
(お米にひびが入ってべたつくことがあります)
- 「発芽・分づき」コースを使って分づき米を炊いているときや、
発芽玄米に白米を混ぜて炊いているときは、分づきの度合いや
混ぜる白米の量によってべたつくことがあります。
→「白米」コースで炊いてください。
- 水位線より1～2mm程度、水を減らす。

炊き方

- お米を水に浸していたときは、「炊飯」ボタンを2回押す
または「高速」で炊いていますか？(P.9)
- かたさの好みに合ったコースに変えてみる。(P.12～13)
(「銀シャリ(かため)」など)

こんなとき

かたい
・芯がある
・ぱさつく
・表面がべたつき
芯が残る

ここを確認！

- お米や水は、正確にはかりましたか？(P.8～9)
- 「エコ炊飯」や「高速」で炊いていませんか？

炊く前

- 水位線より1～2mm程度、水を増やす。

炊き方

- お米を充分水に浸さずに、「炊飯」ボタンを2回押して
いませんか？
➡夏場など水温が高いとき30分未満、冬場1時間未満のときは、
1回だけ押してください。
- かたさの好みに合ったコースに変えてみる。(P.12～13)
(「銀シャリ(やわらか)」など)
- お米を水に30分～2時間程度浸してから炊く。
(「炊飯」ボタンは1回押し)

こんなとき

こげる

ここを確認！

- 精米や洗米は、充分しましたか？
- 予約炊飯していませんか？(お米を長時間水に浸していませんか？)
浸している間に、お米から溶け出したうまみ成分が釜底に沈殿し、
こげることがあります。
- 無洗米を使っていませんか？(無洗米はこげやすくなります)
➡炊く前に、軽く水洗いすると和らぎます。

炊く前

- 洗米時に力を入れて洗っていませんか？
(お米が割れてこげることがあります)
- 割れ米が多く混ざっていませんか？
- 汚れや異物が付いていませんか？
(蒸気センサーや釜底センサー、内釜の底、本体内部)
- 洗米後にざるに上げたまま放置していませんか？
(お米にひびが入ってこげることがあります)
- 炊込みごはんなど調味料を入れて炊くとこげやすくなります。
- 分づき米、胚芽米は、白米に比べてこげやすくなります。

炊いたあと

- お米の種類や水質などにより、底に色が付くことがあります。
底にできるきつね色のこげは、故障ではありません。

➡改善しないときは「ごはんのこげが気になるとき」の設定をしてください。(P.39)

こんなとき

におう
・保温中のごはんが
ベチャベチャ・
パラパラになる

ここを確認！

- ごはんが残っているときに、
保温を切ったり、電源プラグを抜いたりしていませんか？
- 使うたびにお手入れしていますか？
お手入れが不十分だと、ごはんの食味低下やにおいの原因になります。
汚れ(おねば)が残ったまま使い続けると、ごはんが傷む原因になります。
(ベチャベチャ・パラパラのごはん)

炊く前

- 精米や洗米は、充分しましたか？

炊いたあと

- 炊込みごはんなど調味料を入れて炊いたあとは、
においが残ることがあります。
- 24時間以上保温していませんか？
- しゃもじを入れたまま保温していませんか？
- 冷めたごはんを継ぎ足していませんか？

気になるときは

- 1 念入りにお手入れする(特にふた加熱板のパッキン)(P.22)
- 2 「お手入れ機能」を使う(P.22)

➡改善しないときは「保温中に露やにおいが気になるとき」(P.38)で
「Ho:10」に設定にしてください。

こんなときは

必要なとき

こんなときは (つづき)

■うまく炊けない、おいしくない…と思ったら

こんなとき	ここを確認！
味がしない 甘味がない おいしくない	●「エコ炊飯」で炊いていませんか？ ➡「銀シャリ」をお試しください。(高火力で炊くため、甘味が増します) ●洗米するとき、何度もすすいでいませんか？ ➡すすぎは、2～3回程度にしてください。 (少し濁った水は、うまみ成分が溶けたものです)
露が付く	●炊き上がったあと、すぐにごはんをほぐしましたか？(余分な水分を逃がすため) ●ごはんが残っているときに、保温を切ったり、電源プラグを抜いたりしていませんか？ 改善しないときは 「保温中に露やにおいが気になるとき」(P.38)で「Ho:10」に設定してください。
黄ばむ	●24時間以上保温していませんか？ ●精米や洗米は、充分しましたか？ ●お米の種類や水質などにより、炊き上がり後のごはんが黄色く見えることがあります。 改善しないときは 「保温中に変色や乾燥が気になるとき」(P.38)で「Ho:20」に設定してください。
乾燥する	●24時間以上保温していませんか？ ●繰り返し再加熱をしていませんか？ ●蒸気ふたは、正しく取り付けられていますか？ ●本体・ふた加熱板のパッキンや内釜の縁にごはんが付いていませんか？ ●内釜が変形していませんか？ → 変形したときは購入できます。(裏表紙) 改善しないときは 「保温中に変色や乾燥が気になるとき」(P.38)で「Ho:20」に設定してください。
おかゆが のり状になる	●お米を長時間水に浸していませんか？(長時間の予約炊飯など) ●おかゆを保温していませんか？
薄い膜ができる	●洗米しすぎて、お米が割れたりしていませんか？ ●お米のぬか分が残っていませんか？ (オブラート状の薄い膜は、でんぷんが溶けて乾燥したもので、害はありません)
「おこげ」で炊いたが おこげが薄い	●お米や水は、正確にはかりましたか？(P.8～9) ●洗米しすぎていませんか？(P.8～9) ●季節・炊飯量・水加減・お米の銘柄・浸水時間などの条件でおこげの濃さは変わります。 ＜おこげが薄くなる傾向＞ ●新米を炊いたとき ●炊飯量が少ないとき ●水加減が多いとき ●やわらかく炊けるお米(コシヒカリ魚沼産、ひとめぼれ宮城産、ミルキークイーンなどの銘柄や、低アミロース米、精米度が高めのお米)を炊いたとき ●2時間以内の浸水で、「炊飯」ボタンを2回押して炊いたとき ＜おこげが濃くなる傾向＞ 1時間以上の浸水で、「炊飯」ボタンを1回押して炊いたとき
炊き上がった ごはんの表面が 凸凹になる	●炊飯前にお米を平らにならしていますか？ ●IH(電磁誘導加熱)の特長である強い火力によるものです。異常ではありません。 ●下記の場合は、凸凹になりやすくなります。 ●洗米が不十分なとき ●割れ米が多く混ざっているとき ●炊飯量が少ないとき ●夏場のお米を炊いたとき ●洗米時に力を入れて洗ってお米が割れたとき

■使い方は？ どうすれば？ …と迷ったら

こんなとき	こうしましょう！												
保温は 切る？切らない？	●内釜にごはんが残っているときは保温を切らないでください。 ●冷めるときに結露して、ごはんがべちゃべちゃになります。 ●密閉状態では、ゆっくり冷めるため傷みやすくなります。(においの原因) 24時間以内に食べきれないときは、 ①できるだけ早めに取り出し、粗熱をとってからラップに包んで冷凍庫へ。 ②電子レンジで温めてお召し上がりください。												
コースは自動的に 記憶される？ されない？	●「銀シャリ」と「エコ炊飯」は、炊飯すると自動的に記憶します。 (次回から「炊飯」ボタンを押すだけで炊くことができます) 他のコースは、前回のコースを呼び出して炊くことができます。(P.16)												
各コースの 炊飯容量は？	●コースによって、容量は異なります。(P.12～15) 内釜の上限まで余裕があっても、炊飯容量は守ってください。 (蒸気漏れ、内容物が噴出する、うまく炊けない原因)												
炊飯残時間は すべてのコースで 表示される？ されない？	●コースによって異なります。(P.43) 「高速」や「炊込み」などでは、炊飯時間が確定するまで表示しません。												
お米を炊く前に 浸す？浸さない？	●洗米後は、すぐに炊飯してください。(P.9) (浸してから炊くと吸水しすぎて、ごはんがべたついたり、 やわらかくなったりすることがあります) ▶浸していたときは ➡「炊飯」ボタンを2回押すまたは「高速」で炊いてください。(吸水工程を短縮します) ▶予約炊飯のときは ➡自動的に吸水工程を短縮して炊き上げます。												
コースは？ ・具材を入れて炊くとき ・白米に他のお米類を 混ぜて炊くとき ・白米以外のお米を 炊くとき	●具材を入れるときは、必ず「おかゆ」「炊込み」を使い、 具材は適量を守って混ぜずにお米の上のにのせてください。 (他のコースを使うと蒸気漏れや内容物が噴出する原因) ●白米に他のお米類を混ぜて炊くときのコースは<table><tr><th>混ぜるお米</th><th>コース</th></tr><tr><td>麦類</td><td>▶「雑穀米」で炊いてください。 ●市販の袋に水加減などの記載があるときは、それに従ってください。 </td></tr><tr><td>発芽玄米</td><td>▶「発芽・分づき」で炊いてください。 ●市販の袋に水加減などの記載があるときは、それに従ってください。 </td></tr><tr><td>玄米</td><td>▶混ぜて炊くことはできません。</td></tr></table> ●白米以外のお米を炊くときのコースは<table><tr><th>お米の種類</th><th>コース</th></tr><tr><td>胚芽米</td><td>▶「発芽・分づき」で炊いてください。</td></tr></table>	混ぜるお米	コース	麦類	▶「雑穀米」で炊いてください。 ●市販の袋に水加減などの記載があるときは、それに従ってください。	発芽玄米	▶「発芽・分づき」で炊いてください。 ●市販の袋に水加減などの記載があるときは、それに従ってください。	玄米	▶混ぜて炊くことはできません。	お米の種類	コース	胚芽米	▶「発芽・分づき」で炊いてください。
混ぜるお米	コース												
麦類	▶「雑穀米」で炊いてください。 ●市販の袋に水加減などの記載があるときは、それに従ってください。												
発芽玄米	▶「発芽・分づき」で炊いてください。 ●市販の袋に水加減などの記載があるときは、それに従ってください。												
玄米	▶混ぜて炊くことはできません。												
お米の種類	コース												
胚芽米	▶「発芽・分づき」で炊いてください。												

こんなときは (つづき)

- P.34～36の対応をしても症状が改善しないときなどは設定が変更できます。
- 手順2・3・4は、それぞれ16秒以内に完了してください。
→16秒を過ぎると待ち受け画面に戻ります。始めからやり直してください。

保温中に 露やにおいが気になるとき

1 **コース選択** を2回押し、
△
▽ で「高速」を選ぶ

●お米は「白米」「無洗米」
どちらでもかまいません。

点滅表示

2 **スチーム保温 再加熱** を押す
(受付音はしません)

予約1・2 を押す
(受付音はしません)

スチーム保温 再加熱 を押す **01**

3 **炊飯** を押す **Ho:00**

4 **コース選択** で「Ho:10」を表示させる

Ho:10

完了 Ho:10

●10秒後、自動的に完了

お知らせ

- 設定完了後、しばらくすると現在時刻に戻ります。
- 変更すると、エコナビ運転しません。保温中のスチームも入りません。
- 12時間を超える保温はしないでください。
- お買い上げ時は「Ho:00」です。
- 元に戻すときは、再度同じ操作をしてください。

保温中に 変色や乾燥が気になるとき

1 **コース選択** を2回押し、
△
▽ で「高速」を選ぶ

●お米は「白米」「無洗米」
どちらでもかまいません。

点滅表示

2 **スチーム保温 再加熱** を押す
(受付音はしません)

予約1・2 を押す
(受付音はしません)

スチーム保温 再加熱 を押す **01**

3 **炊飯** を押す **Ho:00**

4 **コース選択** で「Ho:20」を表示させる

Ho:20

完了 Ho:20

●10秒後、自動的に完了

お知らせ

- 設定完了後、しばらくすると現在時刻に戻ります。
- お買い上げ時は「Ho:00」です。
- 元に戻すときは、再度同じ操作をしてください。

保温温度を上げたいとき

1 **コース選択** を2回押し、
△
▽ で「高速」を選ぶ

●お米は「白米」「無洗米」
どちらでもかまいません。

点滅表示

2 **スチーム保温 再加熱** を押す
(受付音はしません)

予約1・2 を押す
(受付音はしません)

スチーム保温 再加熱 を押す **01**

3 **炊飯** を押す **Ho:00**

4 **コース選択** で「Ho:30」を表示させる

Ho:30

完了 Ho:30

●10秒後、自動的に完了

お知らせ

- 設定完了後、しばらくすると現在時刻に戻ります。
- 変更すると、エコナビ運転しません。保温中のスチームも入りません。
- 12時間を超える保温はしないでください。
- もっと上げたいときは、「Ho:31」に設定してください。
- お買い上げ時は「Ho:00」です。
- 元に戻すときは、再度同じ操作をしてください。

ごはんのこげが 気になるとき

1 **コース選択** を2回押し、
△
▽ で「高速」を選ぶ

●お米は「白米」「無洗米」
どちらでもかまいません。

点滅表示

2 **スチーム保温 再加熱** を押す
(受付音はしません)

予約1・2 を押す
(受付音はしません)

スチーム保温 再加熱 を押す **01**

3 **コース選択** で「02」を表示させて、
炊飯 を押す **So:41**

4 **コース選択** で「So:Lo」を表示させる

So:Lo

完了 So:Lo

●10秒後、自動的に完了

お知らせ

- 設定完了後、しばらくすると現在時刻に戻ります。
- 元に戻すときは、再度同じ操作をしてください。

お好みに炊けないとき (お米の性質や状態によって うまく炊けないとき)

1 **コース選択** を2回押し、
△
▽ で「高速」を選ぶ

●お米は「白米」「無洗米」
どちらでもかまいません。

点滅表示

2 **スチーム保温 再加熱** を押す
(受付音はしません)

予約1・2 を押す
(受付音はしません)

スチーム保温 再加熱 を押す **01**

3 **コース選択** で「03」を表示させて、
炊飯 を押す **白米**

4 **コース選択** で「0」を表示させる

白米

完了

●10秒後、自動的に完了

お知らせ

- 設定完了後、しばらくすると現在時刻に戻ります。
- 変更すると「無洗米」「エコ炊飯」の選択はできません。「白米／銀シャリ」を使用してください。かたさや食感などの炊き分けはできません。また、スチームも入りません。
- 元に戻すときは、再度同じ操作をしてください。

保温中の 沸騰音が気になるとき (スチーム投入をやめる)

1 **コース選択** を2回押し、
△
▽ で「高速」を選ぶ

●お米は「白米」「無洗米」
どちらでもかまいません。

点滅表示

2 **スチーム保温 再加熱** を押す
(受付音はしません)

予約1・2 を押す
(受付音はしません)

スチーム保温 再加熱 を押す **01**

3 **コース選択** で「04」を表示させて、
炊飯 を押す **スチーム保温**

4 **コース選択** で「スチーム」を消す

保温

完了

●10秒後、自動的に完了

お知らせ

- 設定完了後、しばらくすると現在時刻に戻ります。
- 変更するとスチームなしの保温になります。
- 元に戻すときは、再度同じ操作をしてください。

こんなときは
必要なとき

故障かな？

サービスを依頼される前に次の点をご確認ください。

症状		ここを確認！
炊飯中	炊飯時間が長い	●続けて炊くと、時間が長くなります。(最長約1時間) ●途中で残時間表示の進行を止め、調整することがあります。 ●内釜の水の量を増やすと、時間が長くなります。(最長約15分)
	蒸気口以外から蒸気が漏れる	●本体・ふた加熱板のパッキンや内釜の縁にごはんが付いていませんか？ ●ふた加熱板は、使うたびに洗い、正しく取り付けられていますか？(P.21) ●内釜が変形していませんか？ → 変形したときは購入できます。(裏表紙) ●ふた加熱板のパッキンが変形したり、剥がれたり、破れたりしていませんか？ ➡蒸気が漏れるときは、お買い上げの販売店にご相談ください。
炊飯・保温中	音がする	●「ブーン」音…熱を逃がすファンが回っている音です。 ●「ジー」音、「ブー」音…IH(電磁誘導加熱)の通電音です。 (保温中は周期的に聞こえることがあります) ●「シュー」音…蒸気が噴き出す音です。 ●「ゴー」音、「ブクブク」音…水容器の水が沸騰する音です。 ●「ブワーン」音、「フワーン」音…スチームを投入するときの音です。 ●「ゴボゴボ」音…沸騰時の強力な泡が蒸気ふたに当たる音です。 ●ふた開閉時の「カタン」音…蒸気ふたに入っているボールが転がる音です。
炊飯後／再加熱後	● スチームなし を表示した ● スチーム保温にならない スチーム保温表示されない	【炊飯のあと「スチームなし」を表示したとき】 ●水容器に水を入れましたか？(P.11) 水の量によっては、炊飯中に水が減りスチームが出ません。 ●水容器にお湯(40℃以上)を入れませんでしたか？ 水温が最初から高いと、スチームが出ない場合があります。 ●以下の方法で炊飯していませんか？ ・繰り返し炊飯するときに、水容器に残っている水を入れ換えない、水を継ぎ足す。 ・保温を取り消してすぐに炊飯する、続けて炊飯する。 ➡水容器内の水温が高いとスチームが出ない場合がありますので、炊飯するたびに水を入れ換えてください。 また、水容器に冷水を入れたあと、5分以上待つ炊飯してください。 ●炊飯中にふたを開けませんでしたか？ 【再加熱のあと「スチームなし」を表示したとき】 ●24時間を超えて保温していませんか？ 24時間を超えると、水容器に水があってもスチームは出ません。 ●炊飯のとき、水容器に水を入れましたか？ 水の量によっては、炊飯中に水が減りスチームが出ません。 ➡水容器の水を補給してください。(水容器の半分以上) ●水容器に水が入っていますか？(水容器の半分以上) 2回以上再加熱をすると、水が不足します。 ●再加熱中にふたを開けませんでしたか？
	炊飯後 ふた加熱板にごはん粒が付く	●おどり炊き(お米をおどらせて炊きムラを抑える炊き方)特有の現象です。 故障ではありません。
予約	予約したのにすぐ炊き始める	●現在時刻は合っていますか？(24時間表示です)(P.10) ●「予約可能時間」より前に予約しましたか？(P.43)
	予約したのになかなか炊き始めない	●炊飯開始までお米を水に浸しているため、吸水工程を短くし、少し遅れて炊き始めます。 (炊き上がりの約40分前にならないと炊飯を始めないコースもあります)
	予約した時刻に炊き上がらない	●現在時刻は合っていますか？(24時間表示です)(P.10) ●「炊飯」ボタンは押しましたか？(P.18) ●「予約可能時間」より前に予約しましたか？(P.43)

症状		ここを確認！
その他	ボタン操作ができない	●炊飯・予約・保温中はボタン操作ができません。 ➡「取消／切」ボタンを押してから行ってください。 [圧力]の点滅表示が続くことがあります。(最長約4分間) 点滅表示が消えて、蒸気が出ていないことを確認してから行ってください。
	「スチーム保温／再加熱」ボタンを受け付けない	●保温を切っていませんか？ ●ごはんが冷めていませんか？(ブザーが4回鳴ります) 50℃以下のときは、再加熱できません。
	電源プラグを差し込むといつも「8：30」を表示する	●リチウム電池が消耗しています。 現在時刻や予約時刻は記憶できませんが、炊飯や保温に差し支えはありません。 予約炊飯をする場合は、毎回現在時刻を合わせてください。 リチウム電池は本体内部に固定されており、お客様ご自身では交換できません。 ➡交換は、お買い上げの販売店または修理ご相談窓口(P.42)へご相談ください。
	電源プラグから火花が飛んだ	●電源プラグを抜き差しするときに小さな火花が出ることがあります。 IH(電磁誘導加熱)方式固有のもので、故障ではありません。
その他	ふたが開かない	●フック部、クリアフレーム、ストッパー部、減圧弁フィルターに米粒などが付いたり、詰まったりしていませんか？(P.22～23) ●内釜は入っていますか？ 内釜が入っていないときは、開きにくいことがあります。 ➡フックボタンを奥まで押して、ゆっくり指を離してください。 ●圧力炊飯中にフックボタンに触れたり、本体を動かしたりしていませんか？ ➡炊飯終了後、一度ふたを押し下げたら、フックボタンを押してください。 ●圧力炊飯中は、フックボタンを押してもふたは開きません。 ➡炊飯中にやむを得ずふたを開けるときは(P.5) ●圧力炊飯中に停電すると、停電中はふたが開かないことがあります。 ➡再び通電すると圧力炊飯を続けます。 炊飯が終了するまで待つから、フックボタンを押してください。
	ふたが閉まりにくい	●フック部、クリアフレーム、ストッパー部、減圧弁フィルターに米粒などが付いたり、詰まったりしていませんか？(P.22～23) ●ふた加熱板を正しく取り付けていなかったり(P.21)、ツメが折れたり、変形したりしていると閉まりません。 ●炊飯後、ごはんをほぐしたすぐあとは、閉まりにくく感じる場合があります。 密閉度が高い圧力式炊飯器固有の現象で、故障ではありません。
	ふたと本体の間に隙間がある	●圧力式は内部が高圧になるため、ふたが確実に閉まる構造になっています。隙間は、この構造によるものです。ボタン操作時にふたが上下に動きますが、異常ではありません。 ●炊飯中は圧力により隙間が広がることがあります。
●内釜とふたの密着度が高いため、ふたを開くときに内釜が一緒に持ち上がり、音がすることがあります。		

■誤って、水やお米を直接本体に入れてしまったときは、電源プラグを抜いて販売店にご相談ください。

故障かな？
必要なとき

保証とアフターサービスよくお読みください

使いかた・お手入れ・修理などは

■まず、**お買い上げの販売店**へご相談ください

▼お買い上げの際に記入されると便利です

販 売 店 名

電 話 () -

お買い上げ日 年 月 日

修理を依頼されるときは

「こんな表示が出たら」「こんなときは」「故障かな?」(33～41 ページ)でご確認のあと、直らないときは、まず電源プラグを抜いて、お買い上げ日と下の内容をご連絡ください。

●製品名 スチーム & 可変圧力IHジャー炊飯器

●品 番

●故障の状況 できるだけ具体的に

■転居や贈答品などでお困りの場合は、裏表紙のお問い合わせ窓口にご連絡ください。

【ご相談窓口におけるお客様の個人情報のお取り扱いについて】
パナソニック株式会社およびグループ関係会社は、お客様の個人情報をご相談対応や修理対応などに利用させていただき、ご相談内容は録音させていただきます。また、折り返し電話をさせていただくための発信番号を通知いたしております。なお、個人情報 を適切に管理し、修理業務等を委託する場合や正当な理由がある場合を除き、第三者に開示・提供いたしません。個人情報に関するお問い合わせは、ご相談いただきました窓口にご連絡ください。

■各地域の修理ご相談窓口 ※電話番号をよくお確かめの上、おかけください。

●地区・時間帯によって、集中修理ご相談窓口に転送させていただく場合がございます。

北海道地区	札幌	☎(011)894-1255	札幌市厚別区厚別南2丁目17-7	近畿地区	滋賀	☎(077)582-5021	栗東市小柿9丁目4-10
	旭川	☎(0166)22-3015	旭川市2条通16丁目1166		京都	☎(075)646-2123	京都市南区上鳥羽中河原3番地
	帯広	☎(0155)33-8478	帯広市西20条北2丁目23-3		大阪	☎(06)7730-8888	東大阪市長田東1丁目3-12
	函館	☎(0138)48-6630	函館市西桔梗町589-241		奈良	☎(0743)59-2770	大和郡山市筒井町800番地
東北地区	青森	☎(0172)62-0880	青森市浪岡大字浪岡字稲村262-1	中国地区	和歌山	☎(073)475-2984	和歌山市栗栖373-4
	秋田	☎(018)868-7008	秋田市外旭川字小谷地3-1		兵庫	☎(078)796-3140	神戸市須磨区弥栄台3丁目13-4
	岩手	☎(019)645-6130	盛岡市厨川5丁目1-43		鳥取	☎(0857)26-9695	鳥取市安長295-1
	宮城	☎(022)387-1117	仙台市宮城野区扇町7-4-18		松江	☎(0852)23-1128	松江市平成町182番地14
首都圏地区	山形	☎(023)641-8100	山形市平清水1丁目1-75	四国地区	出雲	☎(0853)21-3133	出雲市渡橋町416
	福島	☎(024)991-9308	郡山市備前館2丁目5		浜田	☎(0855)22-6629	浜田市下府町327-93
	栃木	☎(028)689-2555	宇都宮市上戸祭3丁目3-19		岡山	☎(086)242-6236	岡山市北区野田3丁目20-14
	群馬	☎(027)254-2075	前橋市箱田町325-1		広島	☎(082)295-5011	広島市西区南観音1丁目13-5
中部地区	茨城	☎(029)864-8756	つくば市筑穂3丁目15-3	九州地区	山口	☎(083)973-2720	山口市小郡下郷220-1
	埼玉	☎(048)728-8960	熊谷市宮町1丁目29番		香川	☎(087)874-3110	高松市国分寺町国分359番地3
	千葉	☎(043)208-6034	千葉市中央区末広5丁目9-5		徳島	☎(088)624-0253	徳島市沖浜2丁目36
	東京	☎(03)5477-9700	東京都杉並区本天沼3丁目43-16		高知	☎(088)834-3142	高知市仲田町2-16
中部地区	山梨	☎(055)222-5822	中央市山之神流通団地1-5-1	沖縄地区	愛媛	☎(089)905-7544	愛媛県伊予郡砥部町八倉75-1
	神奈川	☎(045)847-9720	横浜市戸塚区品濃町561-4		福岡	☎(092)593-8002	春日市春日公園3丁目48
	新潟	☎(025)286-0180	新潟市中央区神道寺2丁目7-1		佐賀	☎(0952)26-9151	佐賀市鍋島町大字八戸字上深町3044
	石川	☎(076)280-6608	金沢市玉鉾2丁目266番地		長崎	☎(095)830-1658	長崎市東町1919-1
中部地区	富山	☎(076)424-2549	富山市根塚町1丁目1-4	九州地区	大分	☎(097)556-3815	大分市萩原4丁目8-35
	福井	☎(0776)21-0622	福井市問屋町2丁目14		宮崎	☎(0985)63-1213	宮崎市本郷北方字草葉2099-2
	長野	☎(0263)86-9209	松本市寿北7丁目3-11		熊本	☎(096)367-6067	熊本市東区健軍本町12-3
	静岡	☎(054)287-9000	静岡市駿河区高松2丁目24-24		鹿児島	☎(099)246-7050	鹿児島市上荒田町27-4
中部地区	愛知	☎(052)819-0225	名古屋市瑞穂区塩入町8-10	沖縄地区	沖縄	☎(098)877-1207	浦添市城間4丁目23-11
	岐阜	☎(058)255-5784	岐阜市西河渡3丁目73				
	三重	☎(059)254-5520	津市久居野村町字山神421				

所在地、電話番号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。
最新の「各地域の修理ご相談窓口」はホームページをご活用ください。http://www.panasonic.com/jp/support/consumer/repair/area.html 1115

仕様

お米	炊き方	炊飯時間の目安(分)	炊飯 残時間 表示	保温	予約可能時間	炊飯容量(カップ数)	
		()内は、お米を水に 浸していたとき(P.9)			炊き上がりの 〇〇分前～	()内は、具材を入れて炊くとき	
白米・ 無洗米	銀 シャリ		炊飯開始直後から	○	60分前～	0.5～5.5	1～10
		少量			60分前～	0.5～1.5	1～2.5
		かため			60分前～	0.5～5.5	1～10
		やわらか			70分前～		
		もちもち			60分前～		
		しゃっきり			60分前～		
		白米 無洗米			エコ炊飯	42(34～39)	○
	42(30～40)						
白米・ 無洗米	おかゆ	49～69	炊き上 がり約 10分 前から	×	70分前～	全:0.5～1.5 (0.5～1)	全:0.5～3 (0.5～2.5)
						5分:0.5～1 (0.5)	5分:0.5～2 (0.5～1.5)
	高速	24～34(23～34)		○	－	0.5～5.5	1～10
	炊込み	48～58		×	－	1～3	2～6
	炊込み(もち米を使うとき)	50～56					
	すし・カレー	47(28～34)					
	玄米	おこげ		54(34～44)	○	60分前～	1～5.5
もちもち		87～109	○	70分前～	0.5～5.5	1～10	
ごはん		85～105	×	120分前～	1～3	1～7	
雑穀米	おかゆ	120分前～		1～3	1～7		
		150分前～		5分:0.5～1 (0.5)	5分:0.5～2 (0.5～1.5)		
	発芽・ 分づき	ごはん	48～53(38～44)	×	70分前～	0.5～4	1～8
おかゆ		49～69	70分前～		全:0.5～1.5 (0.5～1)	全:0.5～3 (0.5～2.5)	
	ごはん	48～65(33～53)	×	70分前～	0.5～4	1～8	
	おかゆ	49～69		70分前～	全:0.5～1.5 (0.5～1)	全:0.5～3 (0.5～2.5)	

●「×」印も、自動的に保温になりますが、おすすめしません。(P.17)

		SR-SPA106	SR-SPA186
電源		交流 100 V / 50-60 Hz	
消費電力*1(W)	炊飯時	1210	1400
	保温時	600(14.8 Wh*2)	600(18.4 Wh*2)
コードの長さ*1(m)		1.0	
質量*1(kg)		6.9	8.1
大きさ*1(cm)	幅×奥行×高さ	26.6×33.8×23.3	29.2×36.5×26.7
	ふたを開けたときの高さ	46.0	52.0

家庭用品品質表示法に基づく省エネ関連表示

	SR-SPA106	SR-SPA186
最大炊飯容量(L)	1.0	1.8
区分名	B	D
蒸発水量(g)	18.6	36.4
年間消費電力量(kWh/年)	80.0	127
1回当たりの炊飯時消費電力量*1(Wh)	160	229
1時間当たりの保温時消費電力量*2(Wh)	14.8	18.4
1時間当たりのタイマー予約時消費電力量(Wh)	0.70	0.69
1時間当たりの待機時消費電力量(Wh)	0.67	0.67

- 消費電力は瞬間に消費する最大の電力容量です。
- 電源が“切”の状態での消費電力は、約0.7 Wです。(電源プラグを接続した状態)
- この製品は、日本国内用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。

※1：おおよその数値です。
※2：1時間当たりの保温時消費電力量です。

- 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、ご使用コース、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：「エコ炊飯」での電力量です。
※2：工場出荷時の保温設定での電力量です。

PSCマーク、SGマークを取得しています。



PSCマーク

「消費生活用製品安全法」の家庭用の圧力なべおよび圧力がまの安全基準に適合していることを表示します。



SGマーク

製品安全協会が定めたSG基準に合格したことを示し、万一製品の欠陥による人身事故が生じた場合、賠償措置がとられます。

内釜のご購入は……

販売店やパナソニックの家電製品直販サイト「パナソニックストア」でお買い求めいただけます。詳しくは「パナソニックストア」のサイトをご覧ください。

パナソニックグループのショッピングサイト



Panasonic Store

<http://jp.store.panasonic.com/>

■内釜



品番：ARE50-H04(SR-SPA106)
ARE50-H03(SR-SPA186)

お問い合わせ窓口

パナソニック 総合お客様サポートサイト <http://www.panasonic.com/jp/support/>



使い方・お手入れなどのご相談

調理商品ご相談窓口



パナは ロクキューヨン

0120-878-694 受付時間 9:00~20:00 (年中無休)

- 上記電話番号がご利用いただけない場合 **06-6907-1187**
- FAX フリーダイヤル **0120-878-236**

Help desk for foreign residents in Japan

Tokyo (03) 3256-5444 Osaka (06) 6645-8787

Open: 9:00 - 17:30 (closed on Saturdays /Sundays / national holidays)

- ・ご使用の回線 (IP 電話やひかり電話など) によっては、回線の混雑時に数分で切れる場合があります。
- ・上記のURLはお使いの携帯電話等により、正しく表示されない場合があります。



修理に関するご相談

修理ご相談窓口



パナは イイヨ

0120-878-554

- 上記電話番号がご利用いただけない場合は、各地域の「修理ご相談窓口」におかけください。
- FAX フリーダイヤル **0120-878-225**



便利な修理サービスサイト

<http://club.panasonic.jp/repair/>

- ・掲載サイトおよび動画の視聴は無料ですが、通信料金はお客様のご負担となります。(パケット定額サービスに未加入の場合、高額になる可能性があります)

パナソニックの会員サイト「**CLUB Panasonic**」で「**ご愛用者登録**」をお願いします

特典

- お宅の家電商品、消耗品情報が一元管理できる!
- 登録商品に関するお知らせやサポート情報が入手できる!
- 登録すると抽選で商品券などが当たる!

詳しくはこちら

<http://club.panasonic.jp/aiyo/>



愛情点検

長年ご使用のスチーム & 可変圧力IHジャー炊飯器の点検を!



こんな症状はありませんか

- 電源プラグ・コードが異常に熱くなる。
- コードに傷が付いたり、通電したりしなかったりする。
- 本体が変形したり、異常に熱くなったりする。
- 本体から煙が出たり、こげ臭いにおいがしたりする。
- 本体の一部に割れ、ゆるみ、がたつきがある。
- 炊飯中、底部のファンが回っていない。

ご使用中止

事故防止のため、使用を中止し、コンセントから電源プラグを抜いて、必ず販売店に点検をご依頼ください。

パナソニック株式会社 キッチンアプライアンス事業部

〒525-8520 滋賀県草津市野路東2丁目3番1-1号

© Panasonic Corporation 2016

RZ19-H01
S0616K0