

Panasonic

はやうま Starter Guide

冷凍冷蔵庫

品番 NR-F658WPX / NR-F608WPX

このガイドでは、使い方の基本をかんたんにご紹介しています。詳しくは、取扱説明書をご覧ください。

はやうま 冷凍 ❄️

はやうま 冷却 🌀

©Panasonic Corporation 2021



ご使用の前に、取扱説明書の「安全上のご注意」を
必ずお読みのうえ、正しく安全にお使いください。



M1121-0
ARAKOA105050

おうちでおいしく冷凍できれば、
料理はもっとラクに、もっと楽しく。
家計にもやさしく。
さあ、「はやうま」を使ってみましょう。

はやうま 冷凍 ❄️

はやうま 冷却 🌀

「はやうま冷凍」がおいしい理由	P4
おいしく冷凍する3つのコツ	P5
おいしく冷凍するための食品の分量や並べかたは?	P6
「はやうま冷凍」の使いかた	P7
「はやうま冷却」の使いかた	P12
安全上のご注意	P12
お手入れのすすめ	P13
料理研究家 島本美由紀さんの「はやうま」メニュー	P14
「Cool Pantry」アプリのご案内	P15

冷凍カット野菜で
忙しい日も
野菜たっぷりの献立に

30代夫婦 + こども1人



食材の
新鮮な香りや風味を
いつでも食卓に

60代夫婦



冷凍した食材で
おいしい一品を
ラクラク調理

40代夫婦 + こども2人



おいしく冷凍できると、
うれしい。

残りもののおかずも
おいしくアレンジ

50代夫婦



凍ったまま
調理できて時短に

40代夫婦 + こども1人



まとめ買いや
特売品を
おいしく使い切り

50代夫婦 + こども3人



頂きものや
お取り寄せ食材も
いろいろアレンジ

30代夫婦



「はやうま冷凍」がおいしい理由

「はやうま冷凍」は、業務用レベルの急速冷凍^{※1}です。

クーリングアシストルームに入れた食品を、

大風量の集中シャワー冷却とアルミプレートですばやく凍らせて、

鮮度もおいしさも食感もキープ*。独立ルームだからアツアツの料理も入れられて、

できたての味わいのまま冷凍保存できます*。

お願い ●温かい食品を保存するときは、約 70℃を目安に入れてください。



「はやうま冷凍」の
ココがいい！



霜つきをおさえて、パラパラに冷凍*。
使いたい分だけ取り出せます。



野菜やフルーツの香りと風味を
キープして、変色もおさえます*。



揚げものの食感そのまま*、
温めなおせば衣サクサク^{※2}で
いただけます。



ごはんの水分やパンのふんわり感を
保って^{※3} ^{※4} 冷凍できます。



肉や魚のうま味を逃さず^{※5}
解凍後もおいしく味わえます。

※1. 最大氷結晶生成帯 (-1℃～ -5℃) を通過する時間：約 28 分。実験条件：牛ステーキ肉（もも肉）150g をラップ包装。クーリングアシストルーム内のアルミプレートの上に置いて急凍した場合、外気温 25℃、扉開閉なし（当社測定）。※2. 実験条件：鶏のから揚げ 8 個（1 個あたり約 30g）をバットに入れ、クーリングアシストルーム内のアルミプレートの上に置いて急凍。急凍後、保存容器に入れる。凍結後 2 週間、冷凍室で保存。電子レンジで温め。外気温 25℃、扉開閉なし（当社測定）。※3. 実験条件：炊飯後のごはん 150g をラップ包装。クーリングアシストルーム内のアルミプレートの上に置いて急凍。凍結後、冷凍室で 10 日間保存。電子レンジで加熱（当社測定）。※4. 実験条件：市販の食パンを約 25mm（5 枚切り相当）にスライスしたもの 2 枚をクーリングアシストルーム内のアルミプレートの上に置いて急凍後、保存袋に入れ、冷凍室で 2 週間保存。トースターで加熱（当社測定）。※5. 実験条件：牛ステーキ肉（もも肉）150g をラップ包装。クーリングアシストルーム内のアルミプレートの上に置いて急凍。凍結後、10 日間冷凍室で保存。冷蔵庫で 24 時間解凍。外気温 25℃、扉開閉なし（当社測定）。*当社調べ。運転状況や食品の種類・状態や量によって、効果が異なります。

おいしく冷凍する 3 つのコツ

1 食品は、重ならないように薄く広げる。

食品の量が多いと冷気がまんべんなく当たらず、冷凍スピードが落ちてしまいます。食品が重なり合わない適量を「急凍」しましょう。



金属製バットを使う場合（カット野菜、フルーツなど）
食品のくっつきを防ぐため、ラップを敷いて食品を並べる。



バット網を使う場合（揚げものなど）
バット網に、食品をそのまま並べる。



フリーザーバッグを使う場合（下ごしらえした肉や魚など）
食品を薄く広げ、フリーザーバッグを平らにならす。



ラップで包む場合（炊いたごはんなど）
食品をなるべく薄く広げ、ラップで包む。

2 保存容器は、ふたを閉めないのが基本。



ふたをすると上部からの冷気がさえぎられ、
冷凍スピードが落ちてしまいます。終了後、
冷凍室に移す際にふたを閉めてください。

●熱いものや水気の多いものを、ふたやラップをしないで入れたとき、食品の表面が凍ったり、クーリングアシストルーム内に霜がついたりします。気になる場合は、保存容器のふたやラップをお使いください。

3 カット野菜、フルーツは水気をよく切る。



水気を残したまま「急凍」すると、霜つきの
原因になります。キッチンペーパーで拭くなど、
水気をよく切ることでパラパラに冷凍できます。

おいしく冷凍するための 食品の分量や並べかたは？

〈そのまま冷凍〉

食品をそのまま冷凍。何に使うか決めていないときの保存にも。



食パン：2枚



油あげ：2枚



鶏もも肉：1枚



豚ロース肉：2枚



ひき肉：150g

〈切るだけ冷凍〉

食品をカットしてから冷凍。調理するときは包丁いらず。



しめじ：1袋



えのき：1/2袋



キャベツ：葉5枚



大根：250g



アボカド：1個

〈下ごしらえ冷凍〉

下味つけや下ゆでなどをしてから冷凍。調理の手間が省けて時短に。



鶏もも肉の下味つけ：
150g



さけの下味つけ：
切り身3枚



揚げる前のコロケ：
6個



肉・野菜ミックス：
フリーザーバッグ
中サイズ



生餃子：10個

〈自家製冷凍食〉

おかずや主食を冷凍。温めなおすだけ、解凍するだけで、でき上がり。



鶏のから揚げ：8個



卵焼き：6切れ



チャーハン：1人分



パスタ：1人分



トマトソース：
おたま3杯分

●食品の量や種類、調理のしかた、食品の入れかたによって、凍結が不十分な場合があります。●運転状況によって、効果が異なります。

「はやうま冷凍」の使いかた

操作はかんたん！
3-step

おいしく冷凍するコツをおさえたら、使ってみましょう。

step.1



クーリングアシストルームに
食品を入れる。

お願い

- 冷凍中の食品や金属製の容器、アルミプレートは濡れた手で触らないでください。(凍傷のおそれ)
- ビン類や缶類は入れないでください。(割れや破損の原因)
- 食品はケースの高さ以上に入れないでください。

step.2



庫内の操作パネルで
「急凍」時間を設定。

- 冷蔵室のドア下側のクイック操作ボタンでも設定できます。詳しくは取扱説明書をご覧ください。
- 「Cool Pantry」アプリでも設定できます(P15)。

step.3



終了のメロディーが鳴ったら、
冷凍室に移動。

- トースター **＊＊** のため、冷凍室より温度が高くなります。長期保存するときは凍ったら冷凍室に移してください。
- 保存期間の目安は、取扱説明書のP9をご覧ください。

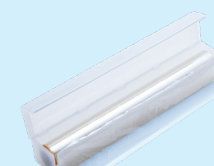
準備するもの 食品をのせたり、包んだりするのに使います。



金属製バット、バット網



フリーザーバッグ



ラップ



保存容器

step.1



金属製バットにラップか
バット網を敷いて、
食品をのせる。

●水分が多い食品はラップ、揚げものは
バット網がおすすめです。

step.2



急凍
45 or 60
分

クーリングアシストルームに
入れて、
「急凍」45分 もしくは 60分
に設定。

●食品の量が多い場合や温かい食品は
「急凍」60分に設定してください。
●凍結が不十分な場合は「急凍」時間
を追加してください。

step.3



終了後、食品を
フリーザーバッグや
保存容器に入れて、
冷凍室で保存。

step.1



金属製バットにラップか
バット網を敷いて、
食品をのせる。

●水分が多い食品はラップ、揚げものは
バット網がおすすめです。

step.2



急凍
45 or 60
分

クーリングアシストルームに
入れて、
「急凍」45分 もしくは 60分
に設定。

●食品の量が多い場合や温かい食品は
「急凍」60分に設定してください。
●凍結が不十分な場合は「急凍」時間
を追加してください。

step.3



終了後、食品を
フリーザーバッグや
保存容器に入れて、
冷凍室で保存。

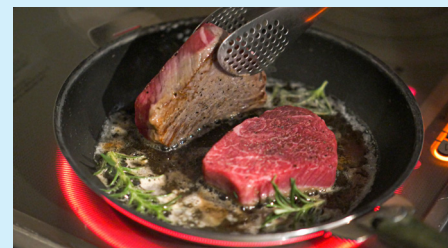
解凍 & 調理のしかた



パン類

凍ったまま、トースターで焼く。

●トースターの機種、パンの種類や大きさなどにより、中まで
温まりにくい場合は、解凍してから加熱してください。



肉・魚

冷蔵庫で解凍するか、急ぐ場合は
フリーザーバッグごと氷水に浮かべて解凍。

解凍 & 調理のしかた



カット野菜

だし汁を沸とうさせた鍋や、
熱したフライパンに凍ったまま投入。



カットフルーツ

凍ったまま、
料理やデザートへのトッピングに。

食材のみ



Case.1
蒸し肉団子のスープ

食材と調味液



Case.2
さばのトマト煮

step.1



金属製バットにラップか
バット網を敷き、食品をのせる。

●水分が多い食品はラップ、揚げものはバット網がおすすめです。

調味液と一緒に場合は
フリーザーバッグか、保存容器
に入れ、容器のふたは外す。

step.2



急凍
45 or 60
分



急凍
45 or 60
分

クーリングアシストルームに
入れて、
「急凍」45分 もしくは 60分
に設定。

●食品の量が多い場合や温かい食品
は「急凍」60分に設定してください。
●凍結が不十分な場合は「急凍」時間
を追加してください。

step.3



終了後、食品を
フリーザーバッグや
保存容器に入れて、
冷凍室で保存。
保存容器はふたを閉める。

解凍 & 調理のしかた



野菜と肉・魚のミックス

凍ったまま炒めたり、蒸し煮にしたり、
沸とうさせただし汁で煮る。



肉・魚の下味冷凍

冷蔵庫で解凍するか、急ぐ場合は
フリーザーバッグごと氷水に浮かべて解凍。

揚げもの・焼きもの



Case.1
から揚げ

ごはん・めん類



Case.2
チャーハン

step.1



金属製バットにラップか
バット網を敷き、食品をのせる。

●水分が多い食品はラップ、揚げものはバット網がおすすめです。

ごはん・めん類はラップで包むか、
保存容器に入れ、ふたは外す。

●残りごはんや炊き込みごはんなど、
もちもち食感で保存したい場合は
ふたを閉めるのがおすすめです。

step.2



急凍
45 or 60
分



急凍
45 or 60
分

クーリングアシストルームに
入れて、
「急凍」45分 もしくは 60分
に設定。

●食品の量が多い場合や温かい食品
は「急凍」60分に設定してください。
●温かい食品は約70℃まで冷まして
から入れてください。
●凍結が不十分な場合は「急凍」時間
を追加してください。

step.3



終了後、食品を
フリーザーバッグや
保存容器に入れて、
冷凍室で保存。
保存容器はふたを閉める。

解凍 & 調理のしかた



揚げもの・焼きもの

電子レンジで解凍後、電子レンジの
グリル機能やトースターで焼く。



お弁当のおかず

電子レンジでしっかり加熱して、
あら熱を取る。

「はやうま冷却」の使いかた はやうま 冷却

〈あら熱取り〉 アツアツの食品をすばやく冷ます。

冷ます
3分

冷ます
3 or 5分

冷ます
3 or 5分

お弁当

クーリングアシストルームに入れて、「冷ます」3分 に設定。

調理中のあら熱取り

クーリングアシストルームに入れて、「冷ます」3分 もしくは 5分 に設定。

離乳食

〈時短味つけ〉 「急冷」を使えば、しっかり味しみ。肉や魚、野菜の味つけに。

急冷
10 or 15分

step.1

調味液とあえた食品をフリーザーバッグや保存容器に入れる。

step.2

クーリングアシストルームに入れて、「急冷」10分、もしくは 15分 に設定。

「冷ます」「急冷」で、おいしく時短調理。

●食品は約 70℃まで冷ましてから入れてください。●「冷ます」「急冷」時間は食品の量や種類に合わせて選んでください。●仕上がりが必要な場合は時間を追加してください。●食品の量や種類、調理のしかた、食品の入れかた、運転状況によって効果が異なります。

〈冷製料理〉 「急冷」で料理を手早く冷たく。冷製スープやゼラチン寄せに。

急冷
10 or 15分

step.1

食材や料理をうつわなどに入れる。金属製のものを使うと、より時短に。

step.2

クーリングアシストルームに入れて、「急冷」10分、もしくは 15分 に設定。

〈時短デザート〉 ゼリーやチョコレートなどの冷やして固めるデザートを手軽に。

急冷
10 or 15分

step.1

食材をカップなどに入れる。金属製のものを使うと、より時短に。

step.2

クーリングアシストルームに入れて、「急冷」10分、もしくは 15分 に設定。

安全上のご注意 必ずお守りください

❌ 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。



- ❌ ●冷凍中の食品や金属製の容器、アルミプレートは濡れた手で触らない。(凍傷のおそれ)
- 他の人が触っているときは、ドアを開け閉めしない。(指詰めのおそれ)
- クイック操作ボタンに触れているときは、クーリングアシストルームのドアを開け閉めしない。(指詰めのおそれ)
- 異臭がしたり、変色した食品は食べない。(腐敗により、病気の原因)
- ビン類や缶類は、冷凍しない。(中身が凍って割れて、けがのおそれ)
- ⚠️ ●引き出しドアは、取っ手で開け閉めする。(ドア上面を持つと指詰めのおそれ)

お手入れのすすめ

清潔にご使用いただくために、3か月に1回を目安にお手入れをしてください。

ケース



- ①ドアをいっぱいまで引き出す。
- ②手前を持ち上げ、斜めに取り出す。

お願い

- ケースを取り付けるときは、ケース底面の「手前 FRONT」の表示を前側にしてください。
- アルミプレートも取りはずせませんが、濡れた手では持たないでください。(凍傷のおそれ)
- 水洗いした場合は、しっかり水を拭き取ってください。
- 引き出しレールやレールの接触面の潤滑剤は、拭き取らないでください。→ 拭き取った場合は、販売店にご相談ください。



料理研究家 島本美由紀さんの

「はやうま」メニュー

はやうま 冷凍



〈そのまま冷凍〉チキンのトマト煮

まるごと冷凍したミニトマトなら、
かんたんにソースのような仕上がりに。



〈下ごしらえ冷凍〉ピザトースト

パサつきをおさえて「はやうま冷凍」。
食べたいときに焼くだけ！



〈切るだけ冷凍〉ガパオライス

カットした野菜を「はやうま冷凍」すれば、
タイ風ごはんもお手軽！



〈自家製冷蔵〉から揚げみぞれうどん

「はやうま冷凍」なら、
から揚げのジューシーさが解凍後もそのまま！

はやうま 冷却



〈時短味つけ〉手羽元のタンドリーチキン

「はやうま冷却」を使えば、下味つけが30分で完了。



〈冷蔵料理〉彩り野菜のテリーヌ

冷やし固めを時短して、ごちそうも手軽に。



〈時短デザート〉2層のマンゴーミルクゼリー

手の込んだ2層仕立ても「はやうま冷却」におまかせ。



＜ 詳しいレシピはこちらから ＞

島本 美由紀さん Profile

料理だけでなく、ラク家事アドバイザー、食品ロス削減アドバイザー、冷蔵庫収納&食品保存アドバイザーと多彩な肩書を持つ。食品の冷凍保存についても知見が深く、手軽で便利な冷凍アイデアを多く発信している。雑誌、書籍、テレビを中心に幅広く活躍し、公式YouTube「島本美由紀のラク家事CH」では、家事がラクになるアイデアやおいしいレシピを配信中。著書多数。

「Cool Pantry」アプリのご案内

見ないと損する
お得な情報はこちら！



あなたの冷蔵庫が「Cool Pantry」アプリで、
さらに省エネ！もっと便利に！



無線LAN対応専用アプリ
Cool Pantry

「はやうま」の時間をお好みで設定。

「急冷」「急凍」は1分単位、「冷ます」は10秒単位で設定できる。

●冷蔵庫のドア下側のクイック操作ボタンでも設定できます。詳しくは取扱説明書をご覧ください。

よく使う設定は「マイリスト」から一発操作。

「マイリスト」に設定を登録しておけば、操作の手間が省けて時短に。

「Cool Pantry」アプリは上のQRコードからダウンロードできます。