

無料修理規定

- 取扱説明書、本体貼付ラベル等の注意書に従った使用状態で保証期間内に故障した場合には、無料修理又は交換をさせていただきます。
(イ) 無料修理をご依頼になる場合には、製品に取扱説明書から切り離した本書を添えていただき、お買い上げの販売店にお申しつけください。ただし消耗品・付属品は除く。
(ロ) お買い上げの販売店に無料修理をご依頼にならない場合には、カスタマーセンターにご連絡ください。
- ご転居の場合の修理ご依頼先は、お買い上げの販売店またはカスタマーセンターにご連絡ください。
- ご贈答品等で本保証書に記入の販売店で無料修理をお受けにならない場合には、カスタマーセンターへご連絡ください。
- 保証期間内でも次の場合には原則として有料にさせていただきます。
(イ) 使用上の誤り及び不当な修理や改造による故障及び損傷。
(ロ) お買い上げ後の取付場所の移設、輸送、落下などによる故障及び損傷。
(ハ) 火災、地震、水害、落雷、その他天災地変及び公害、塩害、ガス害(硫化ガスなど)、異常電圧、指定外の使用電源(電圧、周波数)などによる故障及び損傷。
(ニ) 車両、船舶等に搭載された場合に生ずる故障及び損傷。
(ホ) 一般家庭以外(例えば業務用など)に使用された場合の故障及び損傷。
(ヘ) 本書の添付がない場合。
(ト) 本書にお買い上げ年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き替えられた場合。
(チ) 持込修理の対象製品を直接カスタマーセンターへ送付した場合の送料等はおお客様のご負担となります。また、出張修理等を行った場合には、出張料はおお客様のご負担となります。
- 本書は日本国内での使用においてのみ有効です。
- 本書は再発行いたしませんので大切に保管してください。

●消耗品・付属品は保証の対象外です。

修理メモ

※お客様にご記入いただいた個人情報(保証書控)は、保証期間内の無料修理対応及びその後の安全点検活動のために利用させていただく場合がございますのでご了承ください。

※この保証書は、本書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。したがってこの保証書によって、保証書を発行しているもの(保証責任者)、及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についてご不明の場合は、お買い上げの販売店またはカスタマーセンターにお問い合わせください。

récolte® レコルト ヘルシーライスクッカー 保証書

持込修理

本書はお買い上げの日から下記期間中、故障が発生した場合には本書上記記載内容で無料修理を行うことをお約束するものです。ご記入いただきました個人情報の利用目的は本票上記に記載しております。

保証期間	お買い上げ日より	本体1年間	お買い上げ日	年	月	日
お客様 ご住所 〒	—		販売店 住所・店名			
お名前		様				
電 話 ()	—		電話 ()	—		

ウィナーズ株式会社

製品についてのお問い合わせは下記まで

カスタマーセンター TEL.03-6662-7100 受付時間 10時～12時／13時～17時(土日祝日を除く)

This product is for use inside Japan only. Do not use outside Japan.

This warranty is valid only in Japan.

BA-RHR1-02-2112

récolte®

Healthy Rice Cooker

レコルト

ヘルシーライスクッカー

RHR-1



取扱説明書

この度はレコルト ヘルシーライスクッカーをお買い上げいただき、誠にありがとうございます。
ご使用前に必ず、この取扱説明書をよくお読みになり、正しくお使いください。

This product is for use inside Japan only. Do not use outside Japan.

INDEX

安全上のご注意	1-4
各部(パーツ)の名称	5-6
はじめてお使いになる前に	6
お米の計りかたと洗いかた	7
ごはんの炊きかた「白米モード」、「玄米モード」	7-8
ごはんの炊きかた「糖質カットモード」	9-10
予約(タイマー)炊飯	11
「おかゆモード」、「蒸し料理モード」、「煮込みモード」で調理する	12
調理時間の設定	13
炊飯・調理メニューの機能一覧表	14
ごはんをおいしく炊くためのコツ	15
お手入れのしかた	16
故障かな?と思ったら-	17
仕様	18
無料修理規定／保証書	裏表紙

製品についてのお問い合わせは下記まで

カスタマーセンター

TEL.03-6662-7100

【受付時間】
10時～12時／13時～17時(土日祝日を除く)

安全上のご注意

お使いになる人や他の人への危害、財産への損害を未然に防止するため、必ずお守りください。
内容表示を無視して誤った使い方をしたときに生じる危害や損害の程度を、次の表示で区分し、説明しています。

 **警告** この表示の欄は「死亡または重傷などを負う可能性が想定される」内容です。

 **注意** この表示の欄は「傷害を負う可能性または物的損害のみが発生する可能性が想定される」内容です。

お守りいただく内容の種類を、次の絵表示で区分し、説明しています。

 この表示は、禁止(してはいけないこと)を示します。具体的な禁止内容は、図記号の中や近くに絵や文章で示します。	 この表示は、指示する行為の強制(必ずすること)を示します。具体的な指示内容は、図記号の中や近くに絵や文章で示します。	 この表示は、注意を示します。具体的な指示内容は、図記号の中や近くに絵や文章で示します。
--	--	---

警告

 **改造はしない。また、分解したり修理をしない。**
火災・感電・けがの原因となります。修理はお買い上げの販売店または、カスタマーセンターにご相談ください。

 **電源プラグは、交流100Vで「15A125V」の壁面コンセントに直接差し込む。(日本国内専用)**
故障・発熱・火災・感電の原因になります。

◆定格15A以上のコンセントを単独で使用する。タコ足配線はしない。
他の器具と併用すると、分岐コンセント部が異常過熱して、発火することがあります。

◆異常・故障時には直ちに使用を中止し電源プラグを抜く。
発煙・発火・感電・けがの原因になります。
〈異常・故障例〉
・電源プラグ・電源コードが異常に熱くなる
・電源を入れているのに動かない
・電源コードに傷がついたり、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
・こげ臭い・発煙している
▶すぐにカスタマーセンターに点検・修理を依頼してください。

◆電源プラグをなめない。
乳幼児が電源プラグを誤ってなめないように注意すること。感電やけがの原因になります。

◆電源プラグはコンセントの奥までしっかりと差し込む。
感電・ショート・発煙・発火のおそれがあります。

◆お手入れの際は電源プラグをコンセントから抜く。
感電・ショート・火災・発火の原因になります。

◆変形・破損などの異常や故障と思われる状態では使用を中止する。
火災・感電・けがの原因となります。

◆電源プラグにほこりが付着している場合は、よく拭き取る。
火災の原因になります。

◆ふたを閉めるときは、内ぶたやフック部付近に付着したごはん粒・食材などを取り除き「カチッ」と音がするまで確実に閉める。
蒸気がもれたり、ふたが開いて内容物がふき出し、やけど・けがのおそれがあります。

 **電源プラグを抜く時は、電源コードを持たず必ず先端の電源プラグを持って引き抜く。**
感電・ショート・発火することがあります。

◆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・漏電・火災の原因になります。

 **ぬれた手で電源プラグの抜き差しをしたり、操作したりしない。**
感電・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、洗い流したりしない。また湿気が多い場所、水が掛かる場所、水場で使用しない。**
感電・ショート・故障のおそれがあります。

 **◆使用中や使用直後は、内ぶた、蒸気口などの蒸気に触ったり、顔などを近づけない。**
やけどをするおそれがあります。特に乳幼児には、触らせないように注意してください。

◆本体を持ち運ぶ際は、フックボタンにふれない。
ふたが開いて、けが・やけどのおそれがあります。

◆使用中や使用直後に本体の移動・持ち運びはしない。
やけどの原因になります。

 **◆電源コードは破損したまま使用しない。電源コードを傷つけたり、無理に曲げたり、引張ったり、ねじったり、束ねたり、高温部に近づけたり、重いものをのせたり、挟み込んだり、加工したりしない。**
電源コードが破損し、火災・感電の原因になります。

◆電源プラグにピン等の金属片やゴミを付着させない。
感電・ショート・火災・発火の原因になります。

◆電源プラグにほこりが付着している場合は、よく拭き取る。
火災の原因になります。

◆電源コードや電源プラグが傷んだり、コンセントの差し込みがゆるいときは使用しない。
断線・故障・感電・ショート・火災・発火の原因になります。

◆ねじれが戻らなくなった電源コードは使わない。
感電・ショートの原因になります。

◆子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない、保管しない。
やけど・感電・けがをするおそれがあります。

◆長期間の使用や誤使用により、電源コードが断線する恐れがあるため、次の状態が確認されたときは使わない。
火災・感電・やけど・ショートのおそれがあります。
・電源コードがねじれて戻らなくなった
・電源コードの根元部分が変形・傷んでいる
・コンセントの差し込みがゆるい

◆この取扱説明書に記載のない目的・方法で使用しない。
けが・事故の原因になります。

◆水のかかる場所や火気の近くでは使用しない。
感電・火災の原因となります。

◆カーテン等可燃物の近くで使用しない。
火災の原因になります。

◆カーペット・座布団・熱に弱い敷物の上で使わない。
火災・やけどのおそれがあります。

◆布類等の燃えやすいものを本体の上にかぶせたまま使わない。
火災・やけどのおそれがあります。

◆炊飯・調理以外の用途に使用しない。
破損・故障の原因になります。

◆電源プラグに蒸気をあてない。
コンセントに差した電源プラグに蒸気があたるとショート・発火の原因になります。

◆炊飯中・使用中は、絶対にふたを開けない。
やけどのおそれがあります。

◆使用後の内釜・ザル釜・糖質カット受け皿・ヒーターは非常に高温になるため、十分に注意する。
やけどの原因となります。

◆すき間にピンや針金などの金属や異物を入れない。
感電や異常動作によるけがのおそれがあります。

⚠ 注意



電源プラグ
を抜く



必ず行う

- ◆ **本体のお手入れは、必ず電源プラグを抜いてから行う。**
感電・やけどの原因になります。

- ◆ **必ず使用モードに合わせた部品（内釜・内ぶた・ザル釜・糖質カット受け皿）をセットしてから使用する。**
発火・故障・けがの原因となります。

- ◆ **ふたを開けるときは、蒸気に注意する。**
やけどのおそれがあります。

- ◆ **お手入れは必ず電源プラグを抜き、本体が充分冷めてから行う。**
感電・やけどの原因になります。

- ◆ **使用中や使用直後は高温部に電源コードが触れないようにする。**
電源コードが破損し、火災・感電の原因になります。

- ◆ **熱いうちに内釜やザル釜、糖質カット受け皿を取り出す場合は、ミトンなどを使用する。**
やけどの原因になります。

- ◆ **コーティングがはがれた場合は、カスタマーセンターに連絡して交換してください。**
内釜、ザル釜のコーティングは、使用にともなって消耗し、はがれることがあります。人体には無害です。



禁止

- ◆ **お米は3.5合以上炊かない。**
吹きこぼれて故障の原因となります。
※炊込みごはん・おこわは3合まで、白米以外を炊くときは1.5合までにしてください。

- ◆ **使用中や使用直後はふきんや布などをのせない。**
故障・変形・変色の原因になります。

- ◆ **不安定な場所や熱に弱いテーブル・敷物等の上では使用しない。**
火災や、テーブル・敷物の変色・変形の原因になります。

- ◆ **壁や家具の近くで使用しない。**
蒸気または熱で壁や家具を傷め、変色・変形の原因になります。本体を壁や家具から20cm以上離して使用してください。

- ◆ **空だきをしない。**
故障の原因になります。

- ◆ **平らな場所に設置する。カーペット・座布団など不安定な場所に設置しない。**
やけど・けが・転倒・故障の原因になります。

- ◆ **物を載せない。落下しやすい場所に設置しない。**
発熱・発火・感電・けがの原因になります。

- ◆ **使用中にお子様やペットを側に近づけない。**
やけど・けが・転倒・故障の原因になります。

- ◆ **室内で使用する。直射日光・雨が当たる場所に置かない、使用しない。**
漏電・故障の原因になります。

- ◆ **屋外で使用しない。**
故障の原因になります。

- ◆ **ストーブやガスコンロなど熱源のそばや、引火性ガスのある場所で使わない。**
発火・火災・爆発の原因、プラスチック部分が熱で破損するおそれがあります。

- ◆ **IHクッキングヒーターの上では使わない。**
故障の原因になります。

- ◆ **使用中・使用直後に本体の移動・持ち運びはしない。**
やけどの原因になります。

- ◆ **内釜、ザル釜はコーティングが施されているので、金属製のしゃもじやスプーンなどを使わない。**
内釜、ザル釜に傷がつき、コーティングを劣化させる原因となります。



禁止

- ◆ **内釜、ザル釜、糖質カット受け皿、内ぶた、付属品をなべで煮たり（煮沸消毒）、電子レンジに入れて加熱しない。**
変形・変色の原因となります。

- ◆ **お手入れの際、内釜、ザル釜には金属たわし・ヘラなどのかたい素材のものは使用しない。**
内釜、ザル釜に傷がつき、コーティングを劣化させる原因となります。

- ◆ **調理物や水気を残したままで放置しない。**
内釜、ザル釜、糖質カット受け皿の素地が腐食し、コーティングがはがれるおそれがあります。

- ◆ **本体に強い衝撃を与えない。**
落したり、ものにぶつけると、故障の原因になります。

- ◆ **内釜、ザル釜に強い衝撃を与えない。**
落したり、ものにぶつけると、変形・コーティングがはがれるおそれがあります。

- ◆ **本体を持ち運ぶときは、ハンドルを持つ。ゆすったり、本体に衝撃を与えない。**
故障や温度が上がらない原因になります。

- ◆ **操作パネルに衝撃を与えない。**
故障の原因になります。

- ◆ **本製品は家庭用なので、業務用として使わない。**
故障の原因になります。

- ◆ **荷重強度が不足しているスライドテーブルでは使用しない。**
落下によるけが・やけど・故障の原因になります。使用する前に荷重強度が充分にあることを確認してください。

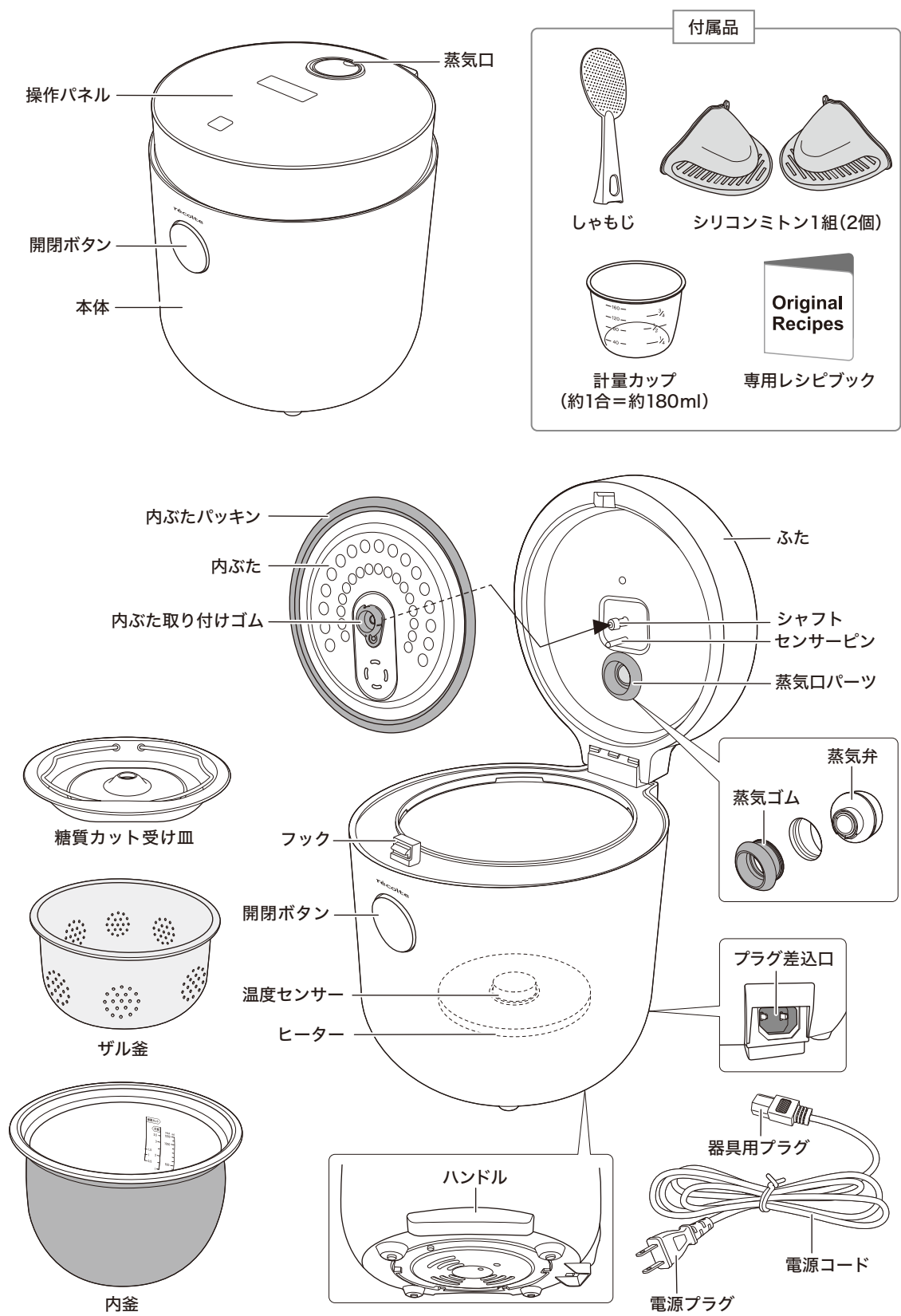
- ◆ **専用の内釜・ザル釜・糖質カット受け皿・部品以外は使わない。**
過熱、異常動作をして思わぬ事故の原因になります。

- ◆ **この製品専用の電源コード以外は使用しない。電源コードを他の機器に転用しない。**
発火・故障のおそれがあります。部品が破損した場合はカスタマーセンターに連絡し、必ず専用部品と交換してください。

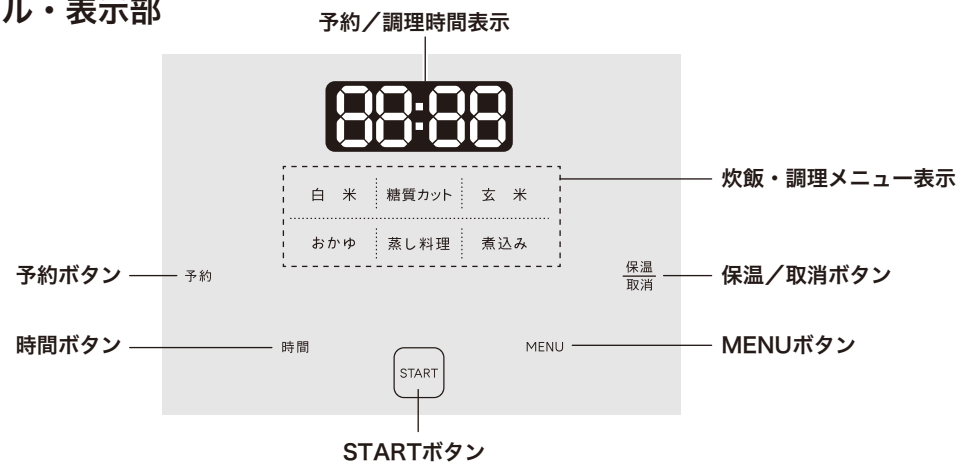
- ◆ **異物がついたまま使わない。**
内釜、ザル釜の穴部や底面と外側やつば部、内ぶたパッキン、ヒーター、温度センサーなどに付着したごはん粒や食材、水滴は、必ず取り除いてから使用してください。うまく炊けない原因となります。

- ◆ **蒸気口をふさがない。**
本体やふたの変形・変色の原因になります。

各部(パーツ)の名称



●操作パネル・表示部



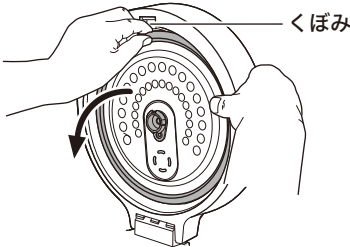
予約ボタン	MENUボタンで炊飯・調理メニューの「白米」、「糖質カット」、「玄米」を選んだときにボタンが点滅します。点滅しているときに、このボタンを押すと予約モードに切り替わり、「白米」、「糖質カット」、「玄米」メニューの予約(タイマー)炊飯を設定できます。予約(タイマー)炊飯が設定されるとボタンが点灯します。
時間ボタン	MENUボタンで炊飯・調理メニューの「おかゆ」、「蒸し料理」、「煮込み」を選んだときにボタンが点滅し、好みの調理時間を設定できます。予約ボタンを押して予約(タイマー)モードにするとボタンが点滅し、「白米」、「糖質カット」、「玄米」メニューの炊飯の出来上がり時間を設定できます。
STARTボタン	このボタンを押すと炊飯・調理を開始します。予約(タイマー)炊飯を設定した場合は、予約(タイマー)炊飯を開始します。
MENUボタン	このボタンを押すと炊飯・調理メニューを選ぶことができます。ボタンを押すごとに「白米」→「糖質カット」、「玄米」→「おかゆ」→「蒸し料理」→「煮込み」の順に選ぶことができます。
保温/取消ボタン	このボタンを長押し(約2秒)すると保温を開始します。メニュー選択中、調理時間設定中、予約(タイマー)炊飯設定中に押すと、設定を取り消します。炊飯・調理中、予約(タイマー)炊飯中に長押し(約2秒)すると炊飯・調理、予約(タイマー)調理を取り消します。
炊飯/調理メニュー表示	MENUボタンを押すごとに、選んだメニューが点滅します。選んだメニューで炊飯・調理、予約(タイマー)調理を開始すると点灯します。
予約/調理時間表示	電源オフ(待機状態)のときは「----」が表示されます。保温中のときは保温の経過時間が表示されます。炊飯中は「[]」が表示され、残り10分を切ると炊飯が終了するまでの時間が表示されます。予約(タイマー)炊飯中は、炊飯が開始されるまでの時間が表示され、「[]」が点滅します。「蒸し料理」の調理中は、到達温度になるまで「[]」が表示され、到達温度になった後は調理の残り時間が表示されます。「おかゆ」、「煮込み」の調理中は、調理の残り時間が表示されます。

はじめてお使いになる前に

はじめてお使いになるときや長期間お使いにならなかったときは、【内釜】、【ザル釜】、【糖質カット受け皿】、【内ふた】、【しゃもじ】、【計量カップ】を水洗いし、【本体】を水で湿らせた布で拭いてください。

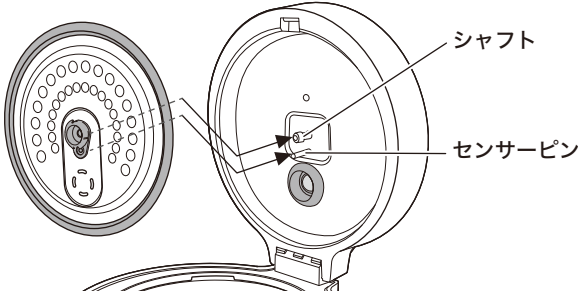
【内ふた】の取り外しかた

【ふた】の内側上部にあるくぼみに指を入れ、前に引き出すように外します。
※強く引っばると【内ふたパッキン】が破損するおそれがあります。



【内ふた】の取り付けかた

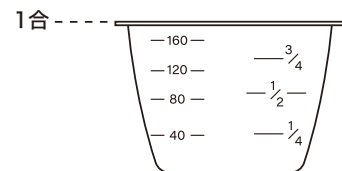
【内ふた取り付けゴム】の穴と【ふた】内側の【シャフト】と【センサーピン】を合わせ、指で押し込むようにはめ込みます。



お米の計りかたと洗いかた

お米の計りかた

付属の【計量カップ】は1合です。
カップのすりきりまでお米を入れた量が1合です。



炊飯・調理メニュー	炊飯できるお米の量
白米	1～3.5 合
白米(炊きこみごはん)	1～3 合
糖質カット	0.5～1.5 合
玄米	1～2.5 合
おかゆ	0.5～1 合

※MAX量を超えて食材、水分を入れないでください。

お米の洗いかた

お米を洗うときはボウルか目の細かいザルに入れて水で洗います。
1回目はたっぷりの水で手早く洗って、水をすぐに捨てます。お米を手でもむように洗います。水がきれいになるまで水を加えて、すすぎ←捨てるを続けます。

お米を水に浸す

お米が十分に水を吸い上げていないうちに炊くと、芯のあるごはんができてしまうことがあるため、夏場は 30 分、冬場は 1 時間水に浸してください。時間が無いときはぬるま湯に 10 分浸してください。
※無洗米の場合はパッケージ袋等に記載されている炊きかたを参照してください。

⚠ 注意

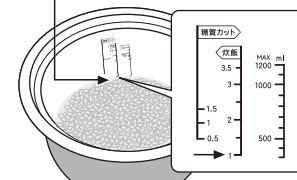
- 本製品の最大炊飯量(3.5 合)より多く炊くと、ふきこぼれることがありますのでおやめください。
- 指定の炊飯量以外で炊くとうまく炊けない場合があります。
- 【内釜】、または【ザル釜】で洗米しないでください。
- アルカリイオン水やミネラル成分が多く含まれる硬水などで炊くと、パサパサした黄色い炊き上がりになります。

ごはんの炊きかた「白米」、「玄米」

1 洗ったお米を【内釜】に移し、水加減をする

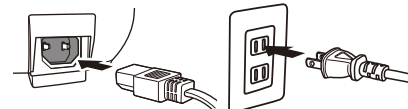
洗ったお米の水をきって【内釜】に移し、目盛に合わせて水を入れます。
※水加減はごはんのかたさのお好みにより、調整してください。
※お米は水平にならしてください。
※【内釜】の目盛を目安にお好みで水加減を調整してください。

白米1合(付属の【計量カップ】1杯)を炊く場合は、「炊飯」の「1」の目盛に水平線を合わせます。

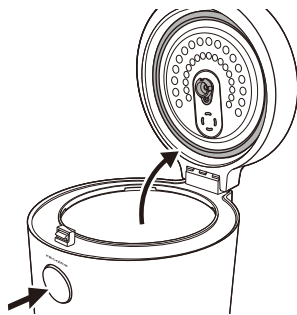


2 【電源コード】を接続する

【器具用プラグ】を【プラグ差込口】に接続し、【電源プラグ】をコンセントに差し込む。【操作パネル】が一度全点灯し、電源オフ(待機状態)になります。

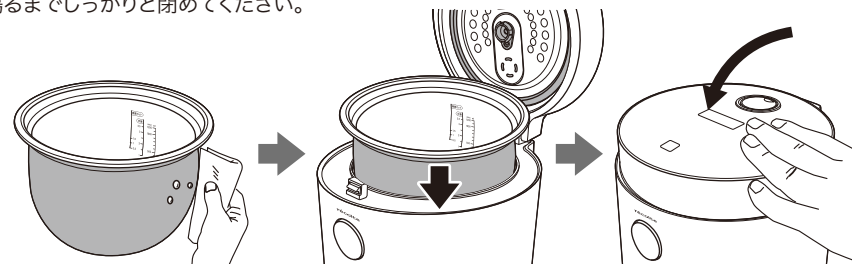


3 開閉ボタンを押して【ふた】を開ける



4 【内釜】を【本体】にセットし、【ふた】を閉める

【内釜】の外側や縁についた水滴、米つぶなどをふき取ります。
【ふた】は「カチッ」と音が鳴るまでしっかりと閉めてください。



5 MENUボタンを押して、「白米」または「玄米」を選ぶ

MENU ボタンを押すごとに、「白米」→「糖質カット」→「玄米」→「おかゆ」→「蒸し料理」→「煮込み」の順に炊飯・調理メニューを選ぶことができます。

※選んだメニューは、炊飯・調理時間の基本設定が「予約 / 調理時間表示」に表示されます。(p.14)

炊飯・調理メニュー	基本設定の炊飯時間
白米	約45分
玄米	約1時間

※予約(タイマー)炊飯ができる「白米」、「糖質カット」、「玄米」のメニューは予約ボタンが点滅します。「予約(タイマー)炊飯」(p.11)



6 STARTボタンを押して、炊飯を開始する

「予約 / 調理時間表示」が「[こここ]表示」に変わり、炊飯を開始します。炊きあがり10分前になると「予約 / 調理時間表示」に炊飯の残り時間が表示されます。



●途中で炊飯を中止したいとき

保温 / 取消ボタンを長押し(約2秒)します。

7 炊飯が終了すると「ピーピーピー」と鳴る

炊きあがると保温 / 取消ボタンが点灯し保温状態になります。保温時間は最長 24 時間です。「予約 / 調理時間表示」に保温時間が表示されます。



8 開閉ボタンを押して、【ふた】を開け、ごはんを【しゃもじ】でほぐす

保温について

保温を中止する場合は、保温 / 取消ボタンを長押し(約2秒)します。もう一度保温 / 取消ボタンを長押し(約2秒)すると保温に戻ります。長時間の保温はごはんのいやなにおいやパサつきの原因になります。(保温は最長24時間です)
※24 時間経過すると、電源オフ(待機状態)になります。
※【しゃもじ】を入れたまま保温しないでください。

炊飯時間の目安

※炊飯時間は、炊飯量、お米の種類、室温、水温、水加減により異なります。お好みの炊きあがりに合わせて調整してください。



白米	1合～3.5合	約38分～約45分
玄米	1合～2.5合	約48分～約60分

9 使用後、保温 / 取消ボタンを長押し(約2秒)し、【電源コード】を外す

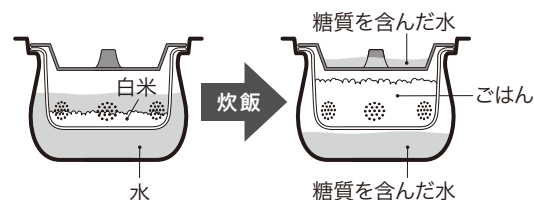
保温状態を切って、電源オフ(待機状態)にします。

10 「お手入れのしかた」(p.16)を参照し、お手入れをする

ごはんの炊きかた「糖質カット」

糖質カット炊飯のしくみ

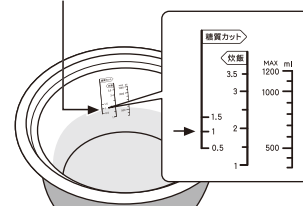
【ザル釜】に白米をセットし、【糖質受け皿】でふたをして炊きます。通常の炊飯だと白米に水分と共に糖質がすべて吸収されますが、糖質カット炊飯は【ザル釜】を使って炊くことで、糖質を含んだ水を【内釜】と【糖質受け皿】に逃がすので、糖質を抑えたごはんに仕上げるすることができます。



1 【内釜】に水を入れて、水加減をする

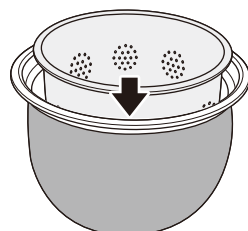
炊飯するお米の量の水を【内釜】の「糖質カット」の目盛に合わせて入れます。
※「糖質カット」は水を多く使用して炊くため、やわらかめの炊き上がりになります。
あらかじめご了承ください。
※【内釜】の目盛を目安にお好みで水加減を調整してください。

白米1合(付属の【計量カップ】1杯)を炊く場合は、「糖質カット」の「1」の目盛に水平線を合わせます。



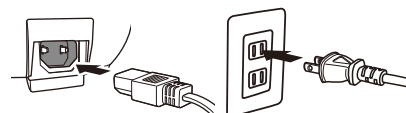
2 洗ったお米を【ザル釜】に移し、【ザル釜】を【内釜】にセットする

※お米は水平にならしてください。

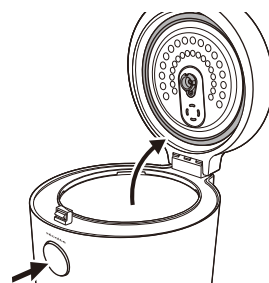


3 【電源コード】を接続する

【器具用プラグ】を【プラグ差込口】に接続し、【電源プラグ】をコンセントに差し込む。【操作パネル】が一度全点灯し、電源オフ(待機状態)になります。

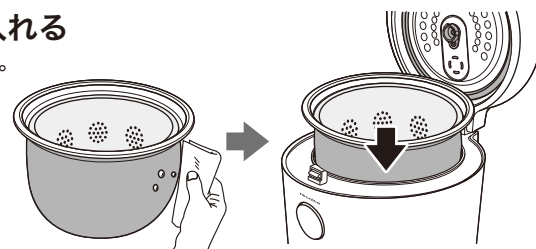


4 開閉ボタンを押して【ふた】を開ける



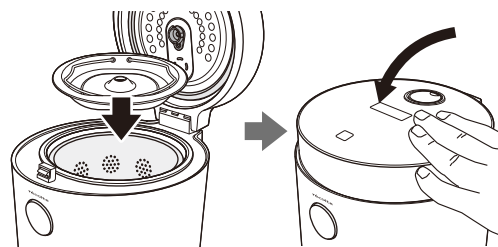
5 【本体】に【ザル釜】をセットした【内釜】を入れる

【内釜】の外側や縁についた水滴、米つぶなどをふき取ります。



6 【糖質カット受け皿】を載せて【ふた】を閉める

【ふた】は「カチッ」と音が鳴るまでしっかりと閉めてください。



7 MENUボタンを押して、「糖質カット」を選ぶ

MENU ボタンを押すごとに、「白米」→「糖質カット」→「玄米」→「おかゆ」→「蒸し料理」→「煮込み」の順に炊飯・調理メニューを選ぶことができます。
※選んだメニューは、炊飯・調理時間の基本設定が「予約 / 調理時間表示」に表示されます。(p.14)

炊飯・調理メニュー	基本設定の炊飯時間
糖質カット	約50分

※予約(タイマー)炊飯ができる「白米」、「糖質カット」、「玄米」のメニューは予約ボタンが点滅します。「予約(タイマー)炊飯」(p.11)



8 STARTボタンを押して、炊飯を開始する

「予約 / 調理時間表示」が「----」表示に変わり、炊飯を開始します。炊きあがり10分前になると「予約 / 調理時間表示」に炊飯の残り時間が表示されます。



●途中で炊飯を中止したいとき

保温 / 取消ボタンを長押し(約2秒)します。

9 炊飯が終了すると「ピーピーピー」と鳴る

「予約 / 調理時間表示」に「----」が表示され、電源オフ(待機状態)になります。

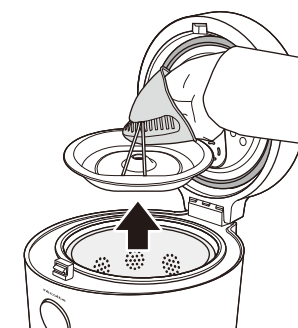


10 開閉ボタンを押して【ふた】を開ける

11 【シリコンミトン】を使用して【糖質カット受け皿】を取り出し、受け皿に溜まった汁を捨てる

⚠ 注意

◆必ず付属の【シリコンミトン】を使用して【糖質カット受け皿】を開ける。
やけどの原因になります。



12 ごはんを【しゃもじ】でほぐす

すぐにごはんをほぐし、茶わんや別容器に移し、早めにお召しあがりください。
※ほぐすときは、【本体】をゆらさないでください。【内釜】に残った糖質を含んだ水がごはんにかかることがあります。

保温について

「糖質カット」に保温機能はありません。

炊飯時間の目安

※炊飯時間は、炊飯量、お米の種類、室温、水温、水加減により異なります。お好みの炊きあがりに合わせて調整してください。

糖質カット	0.5合～1.5合	約45分～約50分
-------	-----------	-----------

13 使用後、【電源コード】を外す

14 「お手入れのしかた」(p.16)を参照し、お手入れをする

※【本体】や釜が冷めたら、【内釜】に残った糖質を含んだ水を捨て、【ザル釜】や【内ふた】などを早めにお手入れしてください。

予約(タイマー)炊飯

炊飯・調理メニューの「白米」、「糖質カット」、「玄米」は、予約(タイマー)調理ができます。START ボタンを押してから、炊飯・調理が終了する時間(時分)を設定できます。
※炊飯・調理メニューの「おかゆ」、「蒸し料理」、「煮込み」は、予約(タイマー)炊飯ができません。

1 「白米」、「玄米」の場合

「ごはんの炊きかた「白米」、「玄米」(p.7)の手順 1 ~ 4 を行う

「糖質カット」の場合

「ごはんの炊きかた「糖質カット」(p.9)の手順 1 ~ 6 を行う

2 MENUボタンを押して、「白米」、「糖質カット」または「玄米」を選ぶ

MENU ボタンを押すごとに、「白米」→「糖質カット」→「玄米」→「おかゆ」→「蒸し料理」→「煮込み」の順に炊飯・調理メニューを選ぶことができます。

※選んだメニューは、炊飯・調理時間の基本設定が「予約 / 調理時間表示」に表示されます。(p.14)



3 予約ボタンを押して、予約(タイマー)に切り替える

時間ボタンが点滅し、炊飯を開始する時間(時分)を設定できます。
※白米の場合、表示が基本設定の45分から1時間(=15分後に調理開始)に切り替わります。



4 時間ボタンを押して、炊飯が終了する時間(時分)を設定する

STARTボタンを押してから炊飯・調理が終了するまでの時間(時分)を設定します。時間ボタンを押すごとに10分単位で時間を設定できます。

※設定できる時間は 1:00(1 時間)~24:00(24 時間)の間です。



5 STARTボタンを押して、予約(タイマー)炊飯を開始する

予約ボタンが点灯し、「予約 / 調理時間表示」に炊飯が終了するまでの残り時間が表示され、「:」が点滅します。

●途中で予約(タイマー)炊飯を中止したいとき
保温 / 取消ボタンを長押し(約2秒)します。



6 予約(タイマー)が基本設定時間になると炊飯を開始し、炊飯が終了すると「ピーピーピー」と鳴る

- ・「白米」、「玄米」の場合は、保温 / 取消ボタンが点灯し、「予約 / 調理時間表示」に保温の経過時間が表示されます。
- ・「糖質カット」の場合は、「予約 / 調理時間表示」に「----」が表示され、電源オフ(待機状態)になります。
- ・「白米」、「糖質カット」、「玄米」は、食材の分量、水温や水分量などによって、釜内温度をセンサーが読み取り、予約時間よりも早く炊き上がる場合があります。

「おかゆ」、「蒸し料理」、「煮込み」で調理する

※炊飯・調理メニューの「蒸し料理」は、【ザル釜】を使用します。

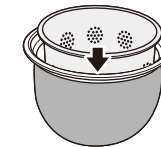
1 「おかゆ」の場合

「ごはんの炊きかた「白米」、「玄米」(p.7)の手順 1 ~ 4 を行う

「蒸し料理」の場合

①【内釜】に付属の【カップ】1杯分(180ml)の水を入れる

② 蒸し料理の材料を【ザル釜】に入れ、
【ザル釜】を【内釜】にセットする。



③【電源コード】を接続する

④【本体】に【ザル釜】をセットした【内釜】を入れ、【ふた】を閉める。

「煮込み」の場合

①【内釜】に煮込みの材料を入れる。

②【電源コード】を接続する

③【本体】に【内釜】を入れ、【ふた】を閉める。

2 MENUボタンを押して、「おかゆ」、「蒸し料理」または「煮込み」を選ぶ

MENU ボタンを押すごとに、「白米」→「糖質カット」→「玄米」→「おかゆ」→「蒸し料理」→「煮込み」の順に炊飯・調理メニューを選ぶことができます。

※選んだメニューは、炊飯・調理時間の基本設定が「予約 / 調理時間表示」に表示されます。(p.14)

炊飯・調理メニュー	基本設定の炊飯時間
おかゆ	約1時間30分
蒸し料理	約15分
煮込み	約1時間

※「おかゆ」、「蒸し料理」、「煮込み」の炊飯・調理メニューは時間ボタンが点滅します。(p.13)



3 STARTボタンを押して、調理を開始する

※「蒸し料理」の場合は、到達温度になるまで「予約 / 調理時間表示」に「:」が表示され、到達温度になった後は残りの調理時間を表示します。

※「おかゆ」、「煮込み」の場合は、「予約 / 調理時間表示」に調理が終了するまでの残り時間が表示されます。

●途中で調理を中止したいとき

保温 / 取消ボタンを長押し(約2秒)します。



4 調理が終了すると「ピーピーピー」と鳴る

調理が終了すると「予約 / 調理時間表示」に「----」が表示され、電源オフ(待機状態)になります。



調理時間の設定

炊飯・調理メニューの「おかゆ」、「蒸し料理」、「煮込み」は、調理時間を設定できます。START ボタンを押してから、炊飯・調理が終了するまでの調理時間を設定できます。

※炊飯・調理メニューの「白米」、「糖質カット」、「玄米」は、調理時間を設定できません。

1 MENUボタンを押して、「おかゆ」、「蒸し料理」または「煮込み」を選ぶ

MENU ボタンを押すごとに、「白米」→「糖質カット」→「玄米」→「おかゆ」→「蒸し料理」→「煮込み」の順に炊飯・調理メニューを選ぶことができます。

※選んだメニューは、炊飯・調理時間の基本設定が「予約 / 調理時間表示」に表示されます。(p.14)

※「おかゆ」、「蒸し料理」、「煮込み」の炊飯・調理メニューは時間ボタンが点滅します。(p.13)



2 時間ボタンを押して調理時間を設定する

時間ボタンを押すごとに5分単位で時間を設定できます。

炊飯・調理メニュー	設定できる調理時間
おかゆ	約1時間～約2時間
蒸し料理	約15分～約2時間
煮込み	約40分～約8時間



3 STARTボタンを押して、調理を開始する

※「蒸し料理」の場合は、到達温度になるまで「予約 / 調理時間表示」に「[]」が表示され、到達温度になった後は残りの調理時間を表示します。

※「おかゆ」、「煮込み」の場合は、「予約 / 調理時間表示」に調理が終了するまでの残り時間が表示されます。



●途中で調理を中止したいとき

保温／取消ボタンを長押し(約2秒)します。

4 調理が終了すると「ピーピーピー」と鳴る

調理が終了すると「予約 / 調理時間表示」に「----」が表示され、電源オフ(待機状態)になります。



炊飯・調理メニューの機能一覧表

炊飯・調理メニュー	機能	調理の容量	基本設定の炊飯・調理時間	炊飯・調理時間の設定範囲	自動保温	予約(タイマー)
白米	白米をおいしく炊飯するためのメニューです。	1～3.5合	約45分	—	24時間	○
糖質カット	糖質カットごはんを炊飯するためのメニューです。	0.5～1.5合	約50分	—	—	○
玄米	玄米を炊飯するためのメニューです。	1～2.5合 (水量はMAXまで)	約1時間	—	24時間	○
おかゆ	おかゆの調理に最適なメニューです。	0.5～1合 (水量はMAXまで)	約1時間30分	約1時間～約2時間	—	×
蒸し料理	【内釜】温度を約100℃にするメニューです。	—	約15分	約15分～約2時間	—	×
煮込み	【内釜】温度を約88℃にするメニューです。煮物など、煮崩れせずに作れます。	MAX まで	約1時間	約40分～約8時間	—	×

※炊き込みごはんは、1～3 合(最大)までです。「具を入れて炊くとき」(p.15)

ごはんをおいしく炊くためのコツ

●良いお米を選び、涼しい場所に保存する

良いお米は、ふっくら丸みがあり透き通るようなツヤがあります。

保管は、風通しの良い冷暗所に置きます。精米日の新しいものを選び、2週間くらいで使い切りましょう。

●付属の【計量カップ】で正確に計る

必ず付属の【計量カップ】で計ってください(1カップ約1合＝約180ml)。

計量米びつでは、誤差が出る場合があります。

●洗米は手早く行う

たっぷりの水で手早く洗って、水をすぐに捨てます。

お米を手でもむように洗います。

水がきれいになるまで水を加えて、すすぎ↔捨てるを続けます。

※洗いかたが不十分だと、焦げやすくなり、保温したときににおいがつきやすくなります。

※碎けたお米が多いと、ごはんがおいしく炊けません。ザルにお米を入れて、水の中でゆすって碎けたお米を取り除きます。

●お米を水に浸す

お米が充分に水を吸い上げていないうちに炊くと、芯のあるごはんができてしまうことがあるため、夏場は約30分、冬場は約1時間、水に浸してください。時間が無いときはぬるま湯に約10分浸してください。

●【内釜】の目盛を目安にお好みで水加減を調整する

お米の種類、産地、季節により、またお好みで水を加減してください。

お米のパッケージ袋等に記載されている炊きかた・水加減を参照してください。

※柔らかく炊くために加える水の量は、水位目盛の1目盛以内にしてください(おかゆ以外)。水を多めに入れると、【蒸気弁】からふきこぼれることがあります。

●炊飯に使う水について

水道水より、浄化した水の方がおいしく炊けます。

ミネラルウォーターは硬度「50」以下であればおいしく炊けますが、硬度が高いとパサパサした黄色い炊き上がりになります。

●炊き上がった後は、しっかりほぐす

【しゃもじ】ですくうように底からほぐして、ごはん粒の周囲の水分をとばしましょう。

※ほぐさないと、ごはんが固まってしまいます。

●無洗米を炊くとき

無洗米と水を入れた後、ひと粒ひと粒が水になじむように、底からよくかき混ぜてください(上から水を入れただけだと、お米が水になじまず、うまく炊けない原因になります)。

水を入れて白くにごるときは、1～2回水を入れ替えてすぐことをおすすめします(そのまま炊くと、こげたり、ふきこぼれたり、うまく炊けない原因になります)。

精白米より正味量が多くなるので、水は少し多めに入れます。【内釜】の「炊飯」の目盛ラインの上を目安に水を入れてください。

●分つき米・胚芽米・麦飯・発芽玄米・雑穀米を炊くときは、「白米」メニューを選ぶ

雑穀や大麦を白米に混ぜて炊くときは、白米の上にのせて炊いてください。白米と比べて、おこげがつく場合があります。

●具を入れて炊くとき

調味料はよくかき混ぜ、具はお米の上にのせます。具を入れて炊く場合の最大炊飯量(下表)は必ず守りましょう。

炊き込み	3合以下
おこわ	3合以下
全がゆ	0.5合以下
玄米	2合以下

⚠ 注意

- 保温・予約炊飯はしないでください。(変色・【内釜】腐食・腐敗の原因になります。)
- 市販のレシピの材料配合で炊くと、うまく炊けないことがあります。付属のレシピをご参照ください。

※MAX量を超えて食材、水分を入れないでください。

●玄米に白米を混ぜて炊くとき

玄米が白米よりも多いときは、「玄米」を選んでください。

玄米と白米が同量のとき、玄米が白米よりも少ないときは、「白米」を選んでください(この時の玄米は、1～2時間浸け置きして吸水させてから炊いてください)。

お手入れのしかた

お手入れは必ず【本体】が十分に冷めた後、【電源プラグ】をコンセントから、【器具プラグ】を【本体】から抜いて行ってください。

⚠ 注意

- ◆お手入れは、必ず【電源プラグ】をコンセントから、【器具プラグ】を【本体】から抜き【本体】が冷めた後に行う。感電・やけど・けがの原因になります。
- ◆ベンジン・シンナー・アルコール・研磨剤入り洗剤・磨き粉・金属製たわし・化学ぞうきんは使わない。表面を傷つける原因になります。
- ◆【本体】、【内釜】、【ザル釜】、【糖質カット受け皿】は充分に冷めてから行ってください。

【本体】、【フタ】のお手入れ

やわらかい布に水を含ませ、かたく絞ってから汚れを拭き取ります。汚れがひどいときは、台所用中性洗剤を薄めた水やぬるま湯にやわらかい布などを浸し、固くしぼってから拭き、乾いた布でよく拭き取ってください。

⚠ 注意

- ◆【本体】、【ふた】は水洗いしない。

【内釜】、【ザル釜】、【糖質カット受け皿】、【内ぶた】、【内ぶたパッキン】、【内ぶた取り付けゴム】、【蒸気弁】、【蒸気ゴム】、【しゃもじ】、【計量カップ】、【シリコンミトン】のお手入れ

【蒸気弁】、【蒸気ゴム】、【内ぶたパッキン】、【内ぶた取り付けゴム】は外すことができます。

スポンジに台所用中性洗剤をつけて水洗いしてください。洗った後は乾いた布で水気を充分に拭き取ってください。

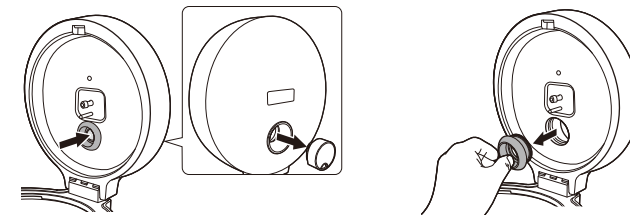
お手入れが終わったら、それぞれの部品を元に戻します。

※【内ぶた】の取り外し、取り付けかたは「内ぶたの取り外し」、「内ぶたの取り付け」(p.6)を参照してください。

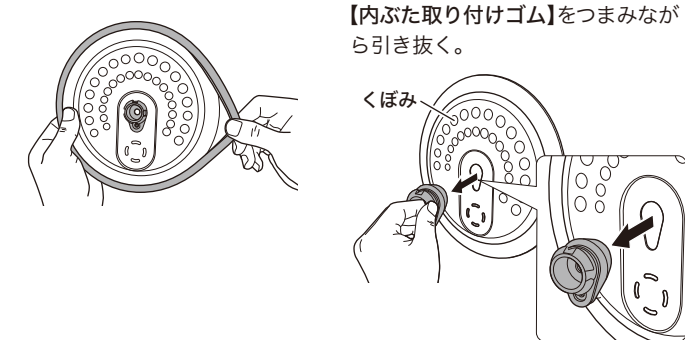
※【内ぶたパッキン】などの取り外しで破損しないようにご注意ください。

●【蒸気口パーツ】を取り外す

- 1 【蒸気弁】を【ふた】の内側から押し、取り外す。
- 2 【蒸気ゴム】を【ふた】の内側へつまみながら引き抜く。

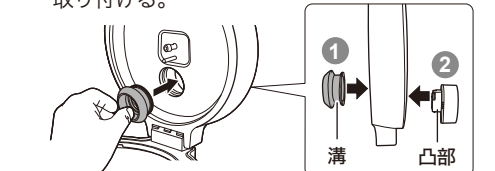


●【内ぶたパッキン】を取り外す



●【蒸気口パーツ】を取り付ける

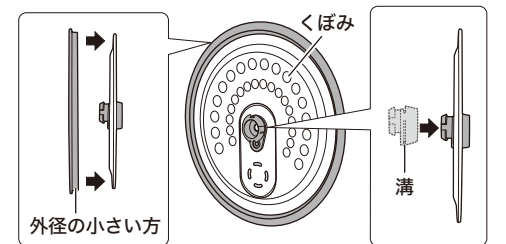
- 1 【蒸気ゴム】を【ふた】の穴に押し込みながら入れる
※溝が【ふた】の穴の縁にきれいに収まっていることを確認してください。
- 2 【蒸気弁】の凸部を上にして【ふた】の外側から取り付ける。



●【内ぶたパッキン】、【内ぶた取り付けゴム】を【内ぶた】に取り付ける

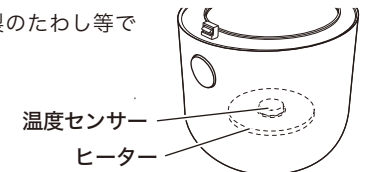
※【内ぶた取り付けゴム】の溝が【内ぶた】の穴の縁に収まるように取り付けます。

※【内ぶたパッキン】は外径の小さい方を【内ぶた】の縁に合わせて取り付けます。



【ヒーター】、【温度センサー】のお手入れ

異物などがこびりついた場合は、水で薄めた台所用中性洗剤を含ませたナイロン製のたわし等で軽くみがき、固く絞った布で泡や水気を拭き取ってください。



故障かな?と思ったら

故障かな?と思ったらときは、修理の依頼をされる前に、下記内容をご確認ください。
問題が解決しない場合は、カスタマーセンターにご相談ください。

こんなとき		原因	対処法
ボタンを押しても動作しない。 【操作パネル】の各表示が点灯しない。		【電源プラグ】が電源コンセントに差し込まれていない。	【電源プラグ】を「正しい電圧のコンセントに確実に差し込む。【本体】に【器具用プラグ】を確実に差し込む。
	「予約 / 調理時間表示」にエラーが表示された。	E1～E2 内部センサーに不具合がある。	【本体】が常温になるまで待ち【電源プラグ】を抜き、電源コンセントに差し直す。
		E5 【本体】の底部が異常に熱くなっている。	【本体】が常温になるまで待ち【電源プラグ】を抜き、電源コンセントに差し直す。
炊飯・調理できない。		水の量が不足している。	食材と水の量を最大と最小位置の間に調整する。
		水と食材の割合が間違っている。	食材と水の割合を調整する。
		【ヒーター】と【内釜】の間に異物が混入している。	異物を取り除く。
		【内釜】が変形している。	新しい【内釜】と交換する。
ごはんがかたい、焦げる、やわらかい、芯がある。		水が少ない、または水が多い。	・お米の量に対して適切な量の水を入れてください。(p.7、p.9) ・お米の種類や状態により炊きあがり結果は異なります。お好みで水加減を調整してください。 ・本製品で炊けるお米は最大3.5合です。 ※玄米を炊くときは 2.5 合、おかゆを炊くときは 1合までにしてください。 ※炊飯・調理メニューごとの「調理の容量」をご確認ください。(p.14)
炊飯中や調理中にふきこぼれる。		お米または食材が多い、水が多い。	
		【内ぶた】が正しく取り付けられていない。	【内ぶた】および【内ぶたパッキン】、【内ぶた取り付けゴム】を正しく取り付けてください。(p.6、p.16)
		【内釜】の目盛の規定容量以上の水・食材を入れた。	規定容量以上の水・材料を入れないでください。 ※炊飯・調理メニューごとの「調理の容量」をご確認ください。(p.14)
炊飯・調理中、蒸らし中、保温中に音がする。		カチカチという音がする。	火力を調整しているマイコン制御の音です。故障ではありません。
		水のはじける音がする(炊飯中・むらし中)。	故障ではありません。
		ピチピチという音がする。	熱により金属が収縮してこすれ合う音です。故障ではありません。
		上記の音とはまったく異なった音がする。	カスタマーセンターにご連絡ください。
ごはんが焦げる。		長時間保温した。	4 時間以上保温しないことをおすすめします。
ごはんが変色する、におう。		長時間保温した。	4 時間以上保温しないことをおすすめします。
		硬度の高いミネラルウォーターなどで炊飯した。	硬度の高いミネラルウォーターなどは使わないでください。「炊飯に使う水について」(p.15)
煙が出たり、においが発生する。		【本体】と【内釜】の間に異物がある。	異物を取り除いてください。
樹脂などのにおいがする。		使い始めたばかりである。	ご使用とともに少なくなります。
確認後、なお異常があるとき。		カスタマーセンターまでご相談ください。 無料修理規定と保証書をご参照ください。(裏表紙)	

 **警告** 改造はしない。また、分解したり修理をしない。

仕様

品名	ヘルシーライスクッカー
品番	RHR-1
電源	AC 100V 50/60Hz
消費電力	500W(最大)
サイズ	本体／約 幅22.0×奥行23.5×高さ23.0cm 内釜／約 幅18.0×奥行18.0×高さ10.5cm ザル釜／約 幅15.5×奥行15.5×高さ8.0cm
製品重量	約2.4kg(本体、内釜、ザル釜、糖質受け皿、電源コード含む)
容量	炊飯容量／180ml～630ml(1合～3.5合) 内釜容量／約1,200ml
主な素材	本体／ポリプロピレン 内釜／アルミニウム(フッ素樹脂コーティング) ザル釜／ステンレス(フッ素樹脂コーティング)
コード長	約1.1m
付属品	計量カップ、しゃもじ、シリコンミトン(2つ)、専用レシピブック
生産国	中国

省エネ法関連表示*1*2*3	
最大炊飯量	0.63L(3.5合)
区分名	E
蒸発水量*4	30g
年間消費電力量	122(kWh)
1 回あたりの炊飯時消費電力量*5	342(Wh)
1 時間あたりの保温時消費電力量*5	20.98(Wh)
1 時間あたりのタイマー予約時消費電力量	1.09(Wh)
1 時間あたりの待機時消費電力量	0.99(Wh)

*1 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・選んだメニュー・環境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。
*2 「電気ジャー炊飯器」の家庭用品品質表示法に基づく省エネ法関連表示。
*3 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。(区分名および各表示値も同法に基づいています。)
*4 蒸発水量は、1 回あたりの炊飯時に炊飯器本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為に用いる数値です。
*5 1 回あたりの炊飯時消費電力量は「白米」メニュー。1 時間あたりの保温時消費電力量は「白米」メニュー時の電力量です。(工場出荷時)
※1 カップ＝約 1 合(約180ml)です。