

TOSHIBA

東芝圧力IHジャー炊飯器〈家庭用〉

取扱説明書・お料理メニュー



形 名

0.63Lタイプ

RC-6ZPXR

もくじ

使う前に

安全上のご注意	2
お願い	6
各部の名前と扱い方	7

お手入れ

お手入れ	10
〈お手入れ〉コースを使う	11

使い方

炊飯コースの使い分け/炊飯時間	12
おいしいご飯を炊くコツ	14
炊飯コースを選んで炊く	15
予約炊飯する	16
保温について	17

お料理メニュー

五目ご飯/玄米の炊込みご飯	18
赤飯/まいたけの炊込み麦ご飯	19
すしめし	20
調理する	21
パイナップルコナッツケーキ/温泉卵	21

こんなときは

保温設定の変更のしかた	22
現在時刻の合わせ方	22
うまくできない・こんなときは	23
こんな表示が出たら	27
仕様	28
保証とアフターサービス	29

初めに設定されている〈エコ炊飯〉とは？
…▶13ページ

使用中の音は何？ …▶8ページ

ふたの開け方は？ …▶8ページ

内ぶた・蒸気口のはずし方は？
…▶9ページ

保温で気をつけることは？ …▶17ページ

困ったときは？ …▶23ページ

ご購入いただき、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。ご使用前にこの取扱説明書をお読みになり、正しく安全にお使いください。

●お読みにになったあとは、大切に保管してください。

日本国内専用
Use only in Japan

ご不明な点は下記にお問い合わせください。

●東芝ライフスタイル
ホームページ お客様サポート



●東芝生活家電ご相談センター

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



0120-1048-76

携帯電話など 0570-0570-33 (通話料：有料)

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方で見え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。

禁止 してはいけない「禁止」内容

指示 「指示を守る」内容

注意 「注意をうながす」内容

警告

圧力炊飯方式 のため、必ずお守りください

炊飯中は圧力がかかるため、取り扱いを誤ると危険です

突然のふた開き・高温の蒸気・内容物の噴出・ふきこぼれによるやけどやけがを防ぐために

！ 炊飯前には以下の点検を行う

- 安全弁が動くか、以下の各部に異物が付いていないか確認する
異物や水滴があれば取り除く（お手入れ…P.10・11）

・内ぶた

内ぶた
パッキン

フィルター
必ず取り付ける

<表>

安全弁の軸周囲・
スプリング部

圧力調整部の穴

安全弁 **動作確認**
綿棒などで2～3回押して
スムーズに動くことを確認

差し込み部

逆止弁

<裏>

調圧ボール

圧力調整部

・本体

クランプ受け部

※クランプ受け部
に付いたご飯粒
が固まると、ふた
が開かなくなる
ことがあります。

クランプ部

蒸気通路（パッキン）

内ぶた差し込み部

ふたの内側

内釜のふち

枠

！ 蒸気口を確実に取り付ける

ふたは「カチッ」と音がするまで
押して閉める

先端中央部を押す

カチッ

禁止

接触禁止

蒸気口は高温の
ため、手や顔を
近づけない
特に乳幼児には
ご注意ください。

高温の蒸気が勢い
よく急に出ます



蒸気口

警告

圧力炊飯方式のため、必ずお守りください

炊飯中は圧力がかかるため、取り扱いを誤ると危険です

突然のふた開き・高温の蒸気・内容物の噴出・ふきこぼれによるやけどやけがを防ぐために



取扱説明書に記載以外の用途には使わない

《使用してはいけない調理例》

- ・分量の増えるねりもの・煮豆・めん類などの料理
- ・急激に泡の出る重曹などを使う料理
- ・カレーやシチューのルーなど、のり状になる料理
- ・多量の油を使う料理
- ・豆類・ジャムなど、ふきこぼれやすい料理
- ・食材をポリ袋に入れて炊飯器で加熱する料理



炊飯中は本体を揺らしたり、持ち運ばない



炊込みご飯は〈炊込み〉コースで炊く

他のコースでは内ぶた・蒸気口に具が詰まりやすくなります。



次のことをしない

- おかゆ・玄米・麦ご飯・雑穀米は水が多いため、〈早炊き〉など他の炊飯コースで炊かない
- 内釜に表示してある「ここまで」の線以上に水を入れて炊飯をしない



- 水位目盛より水を増やしすぎない
目盛に対して 2mm 以内が目安です。



蒸気出口(フィルター・圧力調整部・安全弁・逆止弁)をふさぐようなものを入れない

《使用してはいけない例》

- ・青菜・トマト・豆など薄皮状になる具材・クッキングシート・アルミ箔
- ・ラップ・あく取りシート
- ・食材をポリ袋に入れて炊飯器で加熱する料理



圧力表示が点灯や点滅しているときは、ふたを開けない

炊飯途中で切キーを押したり、停電になったときにふたを開ける場合は、**圧力**表示が消灯したことを確認してからふたを開けてください。



フックボタンが重くてふたが開かないときは、無理にフックボタンを押さない
本体が冷めて、圧力が下がるまで待ってから開けてください。



炊飯中、やむをえずふたを開けるときは、以下の手順に従う

1 近くに人がいないことを確認する

2 切キーを押して炊飯を中止する
(♪ピピピピピッ)

2分間、お待ちください

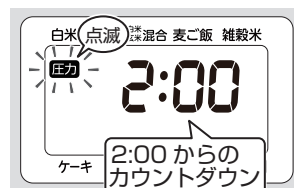
※ただし**圧力**表示がなく、切キーを押して
♪ピーと鳴ったときは、ふたを開けることができます。



蒸気口から蒸気が勢いよく出るので、手や顔を近づけない

3 ブザーが鳴り、**圧力**表示が消灯していることを確認してから、ふたを開ける

(炊飯を続ける場合は、始めから操作をやり直してください。ただし、うまく炊けないことがあります)



安全上のご注意

安全のために必ずお守りください

⚠ 警告 火災・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、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》

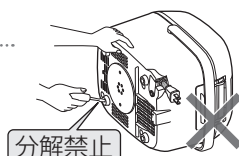
- ・電源プラグ・コードが異常に熱くなる。
- ・本体からこげくさいにおいがする。
- ・本体の一部に割れ、ゆるみ、がたつきがある。
- ・内釜・ふた・内ぶた・蒸気口が変形、破損している。
- ・炊飯中・調理中、底部のファンが回っていない。



分解・修理・改造をしない

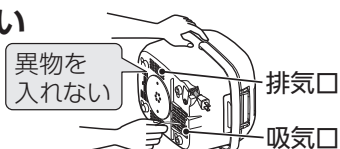
修理は東芝生活家電ご相談センターにご相談ください。

分解禁止



本体底の吸気口・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

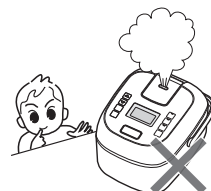


本体を水につけたり、水をかけたり、水洗いしない 本体内部に水を入れない

水ぬれ禁止



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、炊飯中・炊飯直後はお子様から目を離さない



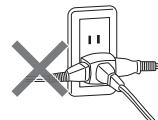
炊飯中・調理中はふたを開けたり、本体を動かしたり、持ち運ばない

■電源プラグ・コード・コンセントは正しく扱う



次のことを守る

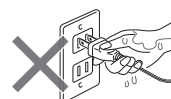
- 交流100V・定格15A以上のコンセントを単独で使う
他の機器と併用すると、発熱による火災の原因。
- 延長コードを使う場合は、定格15A(1500W)以上のものを単独で使う
- 電源プラグは根元まで確実に差し込む
- 電源プラグのほこりは、定期的に取り除く
ほこりなどがたまると、湿気などで絶縁不良となり、火災の原因。
乾いた布で拭き取ってください。



ぬれた手で電源プラグを抜き差ししない

電源プラグに触れる前に、手が乾いていることを確認する。

ぬれ手禁止



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 電源プラグ・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、加工しないなど。

注意 けが・やけど・感電・漏電・火災・家屋の損害を防ぐために



こんな所で使わない

- 火気の近く
- 水のかかる所や水がたまっている所、水分を含んだものの上
- 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。
- 吸気口・排気口をふさぐようなものの上
紙・布・じゅうたん・ビニール袋など。
- アルミシートや電気カーペットの上
アルミシートなどが発熱することがあります。
- 熱に弱いカーテンなどの近く
- 屋外



● 壁や家具などの近く

キッチン用収納棚などで使う場合や、近くで蒸気が出るものを使う場合は、本体に蒸気が当たったり棚内に蒸気がこもったりしない所で使う。蒸気口の上部は高さ10cm以上あけて、スライド式テーブルは引き出して使う。
変色・変形・破損の原因。



● 荷重強度が不足しているスライド式テーブル

荷重強度は15kg以上のものをお使いください。

● ふたが完全に開かない所

やけど・破損の原因。

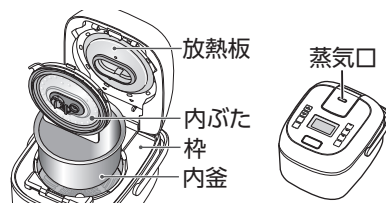
■ けが・やけどを防ぐために



接触禁止

使用中や使用後しばらくは、内ぶた・内釜・蒸気口・放熱板・枠などの高温部に触れない

ご飯をほぐすときには手が内ぶたや内釜などに当たらないように注意してください。



次のことを守る

- 炊飯後、ふたを開けるときは蒸気や内ぶたから落ちる熱い水滴に気をつける
- 熱いうちに内釜を取り出すときは、乾いた布巾やミトンを使う
- お手入れは電源プラグを抜き、本体が冷めてから行う
蒸気口に熱い湯がたまっていることがあります。
- ふたは手や指を挟まないように閉める



次のことをしない

- 空炊きしない
故障や過熱、異常動作の原因。
- 本体を持ち運ぶときは、フックボタンに触れない、ふたを持って移動しない
持ち運ぶときはハン ドルを持ってください。
- ハンドルを持って振らない
- 炊飯中はハンドルを立てない



■ 電源プラグ・コードの取り扱い



電源プラグを抜く

使用時以外は、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。

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。



コードを巻き取るときは、電源プラグを持って行う



コードは赤印以上引き出して使用しない 電源プラグや他の電気機器に蒸気を当てない

キッチン用収納棚などをお使いのときは特にご注意ください。

■ 安全にお使いいただくために



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。



次のことをしない

- 変形した内釜や専用の内釜以外は使わない
- 庫内に金属製の小物やアルミ箔などが入ったまま使わない
アルミ箔などが発熱します。
- 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。

お願い

故障や誤動作を防ぐためにお願いします

■設置場所および周囲環境

直射日光が当たる所や、油などが飛び散る所に置かない
変形・変色の原因。

本体や本体のまわりは清潔にする

機能を維持するための吸気口・排気口などから、ほこりや虫が入ると故障の原因。

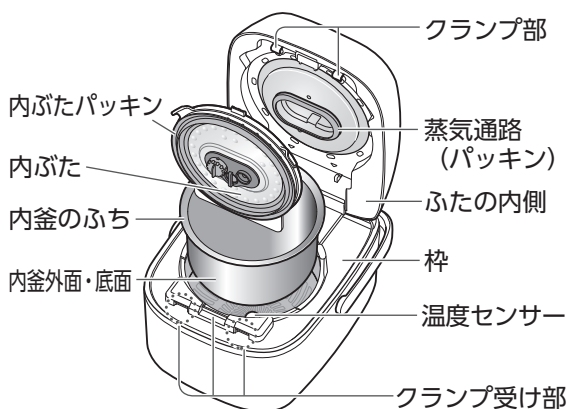
磁気に弱いものを近づけない

キャッシュカード・ICカードなどは、記憶が消えることがあります。

テレビ・ラジオ・電話などは、雑音が入ることがあります。

■使用全般について

以下の各部に異物・水滴が付いたまま使わない
うまく炊けない、ふたが閉まらない、ふたの変形、故障などの原因。(お手入れ…P.10・11)



ふた、特に蒸気口に布巾やタオルなどをかけて
ふさがない、物を置かない

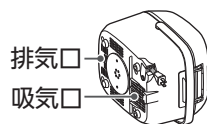
蒸気がこもって、表示部のくもり、
ふた・蒸気口・操作部の変形
や変色、故障の原因になります。



IH 調理器の上で使わない

故障の原因。

本体底の吸気口・排気口は、
定期的に確認し、ほこり
などは取り除く



本体を落としたり、割れ・がたつきが
生じたときは、使用を中止する

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。

■内釜の取り扱い

ガス火にかけたり、IH調理器、電子レンジなどに使わない
変形や変色し、故障の原因。

かたいものに当てたり、落としたりしない

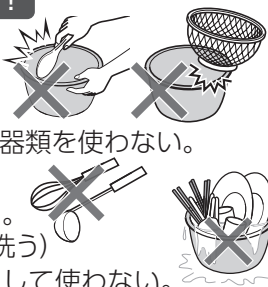
外面の傷付き・変形により、うまく炊けない・本体の故障の原因。



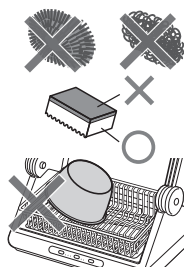
内釜内面の『フッ素樹脂加工』の傷付き・はがれを防ぐため、次のことをお願いします

傷・塩分・酸・洗剤にご注意！

- しゃもじでたたいたり、強くこすらない。
ザルでたたかない。
- 金属製のおたま・泡立て器類を使わない。
- 酢を使わない。
- 炊込みご飯は保温しない。
(調味料を使ったらすぐに洗う)
- 食器を入れて洗いおけとして使わない。



- 次のもので洗わない。
 - ・たわし・金属たわし・ナイロンたわしの研磨面等
 - ・クレンザー・漂白剤(やわらかいスポンジと台所用中性洗剤で洗う)
- 食器洗浄機・食器乾燥器を使わない。



ご使用によってフッ素樹脂面に色ムラができることがあります。炊飯や保温性能、衛生上には影響ありません。安心してお使いください。また、フッ素樹脂は万が一、人体に入っても影響(害)はありません。

※外面の塗装が傷付いても、炊飯や保温をするうえで問題なくお使いいただけます。

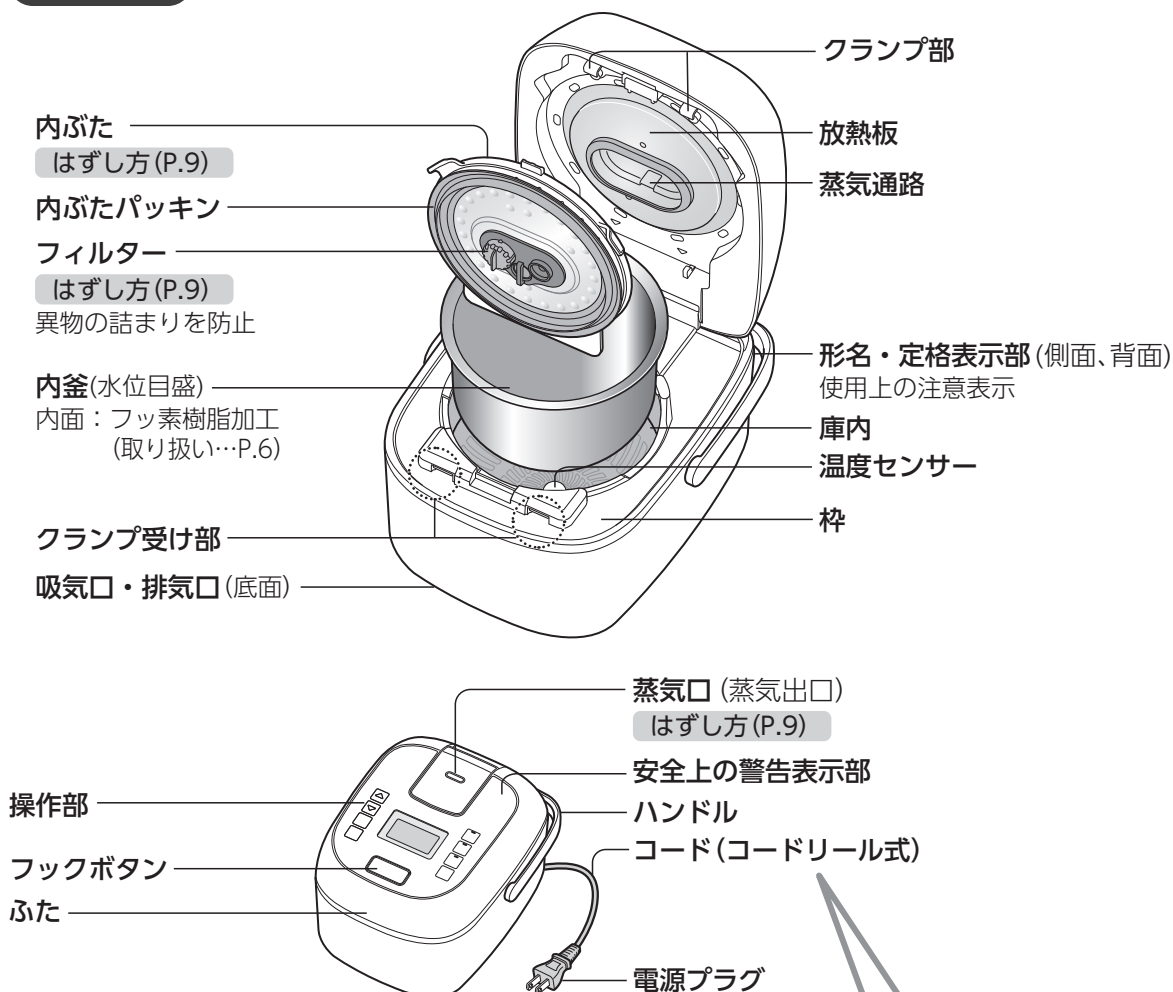
お米を洗うときに、内釜の下に布巾などをしくと、外面の底面に傷が付きにくくなります。

各部の名前と扱い方

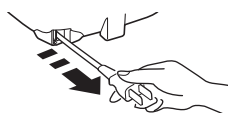
- 初めに**
- ・初めてお使いのときは、内釜・内ぶた・フィルター・蒸気口を洗ってください。(P.10・11)
 - ・使い始めはプラスチックなどのにおいがすることがありますが、ご使用とともになくなります。気になるときは〈お手入れ〉コースで煮沸クリーニングをお試しください。(P.11)

■本製品をご使用の際には、お米用の計量カップ約180ml(約1合)としゃもじを、お客様ご自身でご用意ください。
本製品には計量カップとしゃもじは付属していません。

本体



出す 電源プラグを持って、水平に引き出す



- 赤印以上は引き出さない。

収納する 電源プラグを持って少し引くと、自動的に巻き込む



- ねじれを直してから収納してください。(ねじれていると戻りません)

操作部

- ・電源プラグを差したお買い上げ時の画面で説明しています。
- ・炊飯・切キーについている凸は、目の不自由な方へ配慮したものです。

選択キー

予約や時刻合わせのとき
使用します。

使用中（炊飯・予約・保温・
調理）に  を押すと、
押し続けている間だけ
現在時刻を表示します。

切キー

操作・炊飯・予約・保温など
を取り消せます。

お米／調理キー

お米や調理コースを選べます。

表示部（時計は24時間表示）

現在時刻と現在設定されている炊飯コースが
表示されています。



保温キー

保温を始めます。
保温中に押すとより
あたためる再加熱
を始めます。

予約キー

予約炊飯したい
ときに押します。

炊飯／予約確定キー

炊飯／予約確定キー
炊飯を始めます。
予約キーを押した
後に押すと予約を
確定します。

炊き方キー

炊き方を選べます。

次の場合、表示部に表示されます

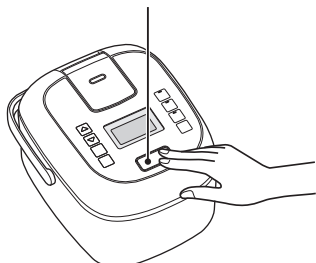
圧力 圧力表示（点灯、点滅）
内釜の中に圧力がかかっているとき

使用中は次のような音がします

「シュー」	蒸気口から蒸気が出る音	「ジー」	IHの通電音 （保温中もときどき「ジー」音がします）
「カチャ」 「プシュー」	圧力を調整している音	「ブーン」	底部の吸排気のファンが回る音 ※本体内部の温度が高いとき、ファン が回ることがあります。

ふたの開け方

フックボタンを押す



ふたの閉め方



クランプ受け部や内釜のふちに異物がないことを
確認し（P.2）、「カチッ」と音がするまで先端中央部
を押す



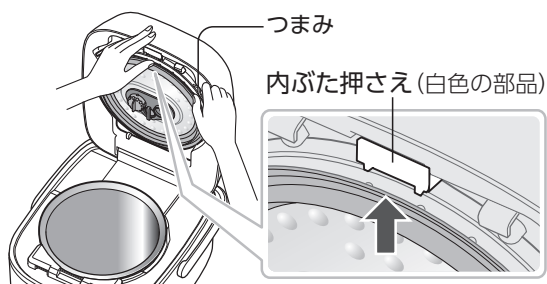
炊飯中はふたを開けない（やけど・うまく炊けない原因）
（やむをえず炊飯中にふたを開けるとき…P.3）

- 付け忘れ防止のため、内ぶたが付いていないとふたが閉まりません。

内ぶたのはずし方

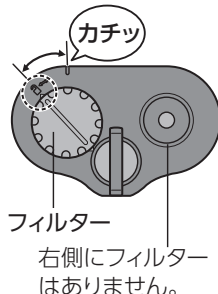
片手でつまみを持ち、内ぶた押さえを押し上げたまま、つまみを手前に引く

●片手でつまみを持ってはずさないと、内ぶたが手前に倒れます。



付け忘れ防止のため、内ぶたをはずした状態ではふたが閉まりません。

フィルター



はずし方

マークが合うまで回す

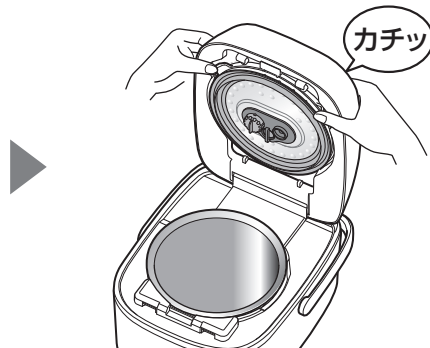
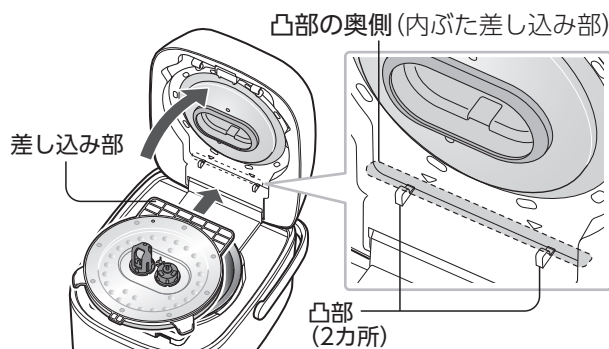
付け方 (左側に付けます)
つまみをマークに合わせて垂直になるまで回す

※カチッと音がするまで回さないと、炊飯中にはずれます。

内ぶたの付け方

①差し込み部を凸部の奥側に差し込む

②「カチッ」と音がするまで上側を押し込む

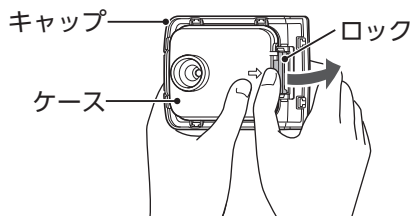


蒸気口のはずし方

①上方向に引っ張る



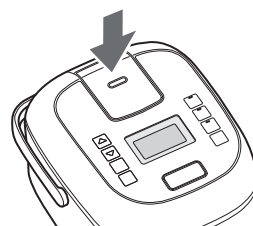
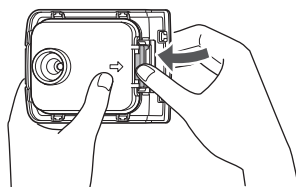
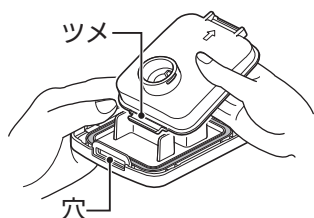
②ケースとキャップをつかみながら、ロックをはずす



蒸気口の付け方

①ケースのツメをキャップの穴に差し込み、ケースを押さえてロックを確実に閉める

②ふたに押し入れる



お手入れ

❗ お手入れは電源プラグを抜き、本体が冷めてから行う
(やけどの原因)

お願い 次のことをお守りください

● 次のものは使わない

- ・ 食器洗浄機・食器乾燥器
- ・ 台所用中性洗剤以外の洗剤・ベンジン・シンナー・アルコールを含むもの(除菌シートや除菌アルコールなど)・クレンザー・漂白剤
- ・ ナイロンたわしの研磨面・メラミンスポンジなどの傷が付きやすいもの
(変形・腐食・サビ・変色・ひび・傷の原因)



● 汚れや異物・調味料・水分が付いたままにせず常に清潔にする

特に調味料を入れた炊飯後は保温せず早めにお手入れをする(におい・サビなどの原因)

● 使用後は毎回、蒸気口・蒸気通路のお手入れをする

(汚れたままにするとふきこぼれ・腐敗・においの原因)

● パッキンは無理に引っ張ったり、押し込んだり、傷を付けたりしない

本体・内ぶたのパッキン類ははずせません。(破れる原因)

■ やわらかいスポンジと台所用中性洗剤で洗い、流水でよくすすぐ

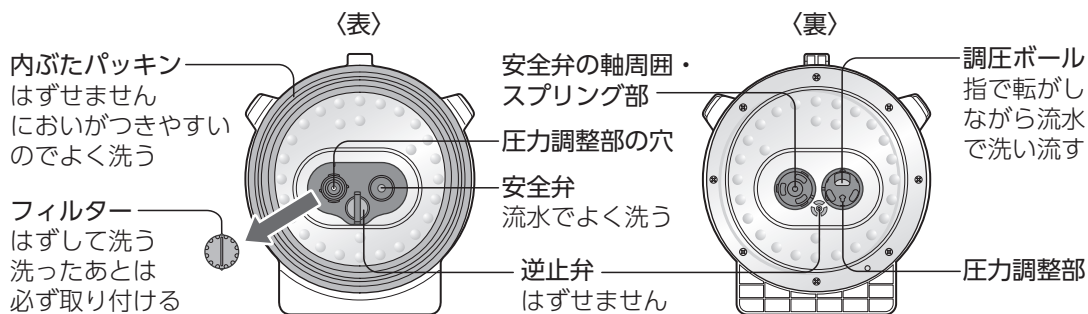
使うたびに

● 内釜・内ぶた

- ・ 冷めてからすぐに洗う
(ぬるま湯に浸してから洗うと汚れが落ちやすくなります)
- ・ 洗ったあとは清潔な乾いた布巾で水分を拭き取る
- ・ 各部についている異物は、竹串やようじで取り除く
(蒸気のもれや内容物が噴出し、やけど・けが、ふたが開かなくなる原因)



汚れや水分が残ったまま放置したり、傷が付いたりすると、**サビの原因**になります。
特に調味料を入れた炊飯後は保温せず、内ぶた・蒸気口を早めに洗い、水分をよく拭き取ってください。



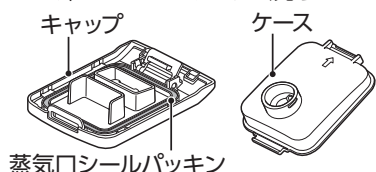
■ 水洗いする

使うたびに

● 蒸気口

※蒸気口のキャップはアルミ製のため、食器洗浄機用洗剤で変色することがあります。

- ・ 冷めてからすぐに洗う
- ・ 洗ったあとは清潔な乾いた布巾で水分を拭き取る



- 蒸気口の中には、蒸気が冷えて水がたまります。水がたまっていると、ふたを開けたときにたれることがあります。
- キャップ内側の蒸気口シールパッキンがはずれた場合は、溝に押し入れ、確実に取り付けてください。

■かたく絞った清潔な布巾で拭く 使うたびに

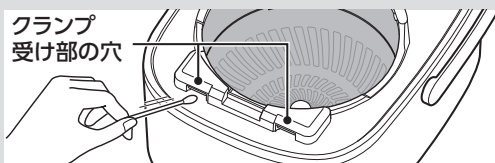
⊘ 本体を水につけたり、水をかけたり、水洗いしない

- **クランプ部**
異物を取り除く
(炊飯中にふたが開き、やけど・けがの原因)
- **放熱板**
水分を拭き取る
(においの原因)
- **蒸気通路**
汚れ、水分を拭き取る
(腐敗・においの原因)
- **ふたの内側・枠**
異物を取り除く
(炊飯中にふたが開き、やけど・けがの原因)
枠につゆがたまったり、調味料が付いたら拭き取る
- **温度センサー**
汚れを拭き取る、異物を取り除く
(うまく炊けない原因)

温度センサーに汚れがこびりついたとき
600番程度の細かいサンドペーパーで
軽くみがき、拭き取る
- **クランプ受け部**
異物を取り除く (炊飯中にふたが開き、やけど・けがの原因)
- **内釜回り止めゴム**は
はずせません (4カ所)
- **庫内**
- **本体外面**

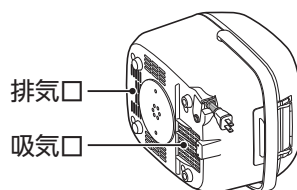
クランプ受け部の穴に、
ご飯粒などが入ったら、綿棒などで取り出す

- ふたを閉めたときにご飯粒が入っていると、
固まってふたが開かなくなることがあります。



■掃除機などで取り除く 定期的に

- **吸気口・排気口**
月1回程度ほこりやごみを取り除く
(ほこりがたまると炊飯中に止まる原因…P.27)



〈お手入れ〉コースを使う 1週間に1回程度

煮沸クリーニングを行い、においや汚れを落ちやすくします。

1 内釜に「白米」の水位目盛 2 まで水を入れ、ふたを閉める

- 水以外 (洗剤・重曹など) は絶対に入れない

2 お米調理 を押して **お手入れ** に合わせ、炊飯 予約確定 を押して煮沸クリーニング開始

- 煮沸時間は10～60分まで10分単位で、△▽キーで設定できます。においや汚れが取れにくいときは長めの時間でお試ください。
- 表示時間は煮沸温度になると1分単位で減ります。(煮沸時間は設定した時間より長めにかかります。)

3 ブザーが鳴り、本体が冷めたら各部のお手入れを行う

- 連続して煮沸クリーニングしない
- おおいによっては完全に落ちないこともあります。

炊飯コースの使い分け

必ず炊きたいものに合った「炊飯コース」「水位目盛」を選んでください。
(調理コースについて…P.21)

■お米用の計量カップ：1カップ=約180ml(約1合)・約150g

炊きたいもの	こんなとき	炊飯コース		水位 目盛	炊飯容量 単位：カップ ()は具を入れる ときの最大量	炊飯時間 の目安	予約 ○：できる ×：しない	保温 ◎：24時間 ○：12時間 ×：しない	圧力	
		お米	炊き方							
白米 無洗米	おいしさに こだわりたい	白米	かため	白米／ 無洗米*	0.5～3.5	30～40分 2カップは約35分	○	◎	なし	
			本かまど			40～50分 2カップは約45分			あり	
			やわらか			50～60分 2カップは約55分				
	ご飯の甘みを 楽しみたい		甘み炊き		0.5～2★	65～75分 2カップは約70分	○	◎	あり	
	早く炊きたい (予約をし忘れた)		早炊き			25～35分 1カップは約30分			あり	
	省エネで炊きたい		エコ炊飯			0.5～3.5	40～50分 2カップは約45分	○	○	あり
	炊込みご飯を 炊きたい(P.18)		炊込み	白米／ 無洗米*	0.5～3★	40～50分 2カップは約45分	×	×	あり	
				おこわ	1～3		×	×		
	おかゆを 炊きたい		全がゆ	おかゆ	おかゆ 全	0.25～1 (0.5)	60～70分 0.5カップは約65分	○	×	なし
			5分がゆ		おかゆ 5分	0.25～ 0.5(0.5)				
すしめしに したい(P.20)		本かまど	白米すし／ 無洗米すし*	1～3.5	40～50分 2カップは約45分	○	◎	あり		
白米と玄米	混ぜて炊きたい	白米・ 玄米混合	—	混合	0.5～2 (2)	65～75分 1カップは約70分	○	○	あり	
玄米	玄米ご飯を 炊きたい	玄米	本かまど	玄米	0.5～2 (2)	65～75分 1カップは約70分	○	○	あり	
	玄米のおかゆを 炊きたい		おかゆ	おかゆ 全	0.25～1 (0.5)	80～90分 0.5カップは約85分	○	×	あり	
麦ご飯	白米に麦を混ぜて 炊きたい	麦ご飯	—	麦ご飯	0.5～2 (2)	40～50分 1カップは約45分	○	○	あり	
雑穀米	白米に雑穀を混ぜて 炊きたい	雑穀米		雑穀 分づき	※ 白米の カップ数	50～60分 1カップは約55分	○	○	あり	
発芽玄米	白米に混ぜて 炊きたい				0.5～2 (2)		×	○		
分づき米	分づき米を 炊きたい						○	○		
胚芽米	胚芽米を 炊きたい			白米	0.5～2★ (2)		○	○		

*：白米を使う場合は「白米」／「白米すし」の水位目盛、無洗米を使う場合は「無洗米」／「無洗米すし」の水位目盛。

★：内釜水位目盛の最小量・最大量と炊飯できる量が異なります。

●炊飯時間の目安は電圧100V、室温・水温23℃、標準の水加減での目安です。実際の炊飯時間は炊飯量・水温・水量などにより10分程度変わります。

●予約欄が「×」は予約炊飯しないでください。保温欄が「◎」は24時間まで、「○」は12時間までの保温にしてください。「×」は保温しないでください。(ご飯の変質・腐敗、内釜や内ぶたの腐食の原因)

⊖ 水位目盛より水を増やしすぎない
(目盛に対して2mm以内が目安)

⊖ おかゆ・玄米・麦ご飯・雑穀米は水が多いため、
〈早炊き〉など他の炊飯コースで炊かない
(他の炊飯コースで炊くと、ふきこぼれ・やけどの原因)

エコ炊飯

工場出荷時(お買い上げ時)の設定です。

おいしさにこだわるときは〈本かまど〉コースをお試しください。

食味に気を配りながら、消費電力量をおさえて炊き上げます。(P.28)

そのため、ご飯が少しかためになったり、やや水っぽい炊き上がりになることがあります。

13時間以上の保温はしないでください。13時間以降は保温は継続しますが、表示が点滅します。

13時間以上保温する場合は〈エコ炊飯〉以外のコースを選んで炊いてください。

本かまど かたさと粘りのバランスがとれたおすすめのご飯

まずは「本かまど」をお試しいただき、食感のお好みに合わせて、粒感のあるしゃっきりしたご飯の「かため」、粘りがありふっくらしたご飯の「やわらか」を使い分けてください。

甘み炊き ご飯の甘みをさらにじっくり引き出します

早炊き 炊飯時間を優先して炊きます

ご飯が少しかためになったり、やや水っぽい炊き上がりになることがあります。気になるときは炊く前にお米を水に浸したり、炊き上がって保温になってからも、ふたを開けずにしばらくむらしてください。

おこわ(もち米と白米を混ぜて炊く場合)

- もち米2カップに白米1カップを混ぜ、水は「おこわ」の水位目盛より60ml多めがおすすめです

⊖ おかゆは他のコースで炊かない
(ふきこぼれ・やけどの原因)
! 七草がゆは、ゆでた青菜を炊き
上がってから入れる

- 米質・水温・洗い方などにより蒸気口からわずかに米汁が出る場合があります
- ご飯からおかゆを作るコースではありません
- 調味料は炊き上がってから入れてください

白米・玄米混合

- 白米1カップ当たり玄米1/2カップの割合で炊いてください

発芽玄米

- 発芽玄米だけでも炊けますが、白米1カップ当たり発芽玄米1/2カップがおすすめです

分づき米

- ぬかが多く出るのでよく洗う

麦ご飯

⊖ 麦だけで炊かない
(ふきこぼれ・やけどの原因)

例：白米1カップのとき

- ① 白米1カップを洗い、「麦ご飯」水位目盛1まで水を入れる
- ② 麦30gを入れて、かるく混ぜる
 - ・ 麦の量はお好みで調整いただけますが、白米1カップ当たり45g以下にしてください
 - ・ 麦が白米1カップ当たり30gより少ない場合は水を少なめに、多い場合は多めにしてください
- ③ 〈麦ご飯〉コースで炊飯する

雑穀米

⊖ 雑穀だけで炊かない
(ふきこぼれ・やけどの原因)

例：白米1カップのとき

- ① 白米1カップを洗い、「雑穀」水位目盛1まで水を入れる
- ② 雑穀類を入れて、かるく混ぜる
 - ・ 雑穀類の量は市販の雑穀類の表示に従う(表示がない場合、お米1カップ当たり雑穀類大さじ1がおすすめ)

水に浮くような雑穀類を混ぜるときは、お米とは別に雑穀類だけを事前に2~3時間浸します。雑穀類が沈んだら、炊飯に使用してください。(蒸気出口が詰まり、蒸気もれ・変形・破損の原因)

- ・ 浸しても水に沈まない場合、炊飯量は少なめに1.5カップまでにします

- ③ 〈雑穀米〉コースで炊飯する
 - ・ 蒸気口が汚れやすいので、炊飯後は必ず蒸気口の中を洗う

具や調味料を入れるときは、18ページをよくお読みください

おいしいご飯を炊くコツ

●なるべく鮮度の良いお米を使う

精米日付が新しく、2週間～1カ月くらいで食べきれる量を買ひ、密閉容器などに入れて冷暗所で保管する。

はかる

●お米用の計量カップで振らずにすりきり

(すりきり1杯で1カップ=約180ml(約1合)・約150g)

計量カップを振るとお米が多く入ります。料理用の計量カップ(200ml)や計量米びつでは誤差が出ることがあります。



【良い例】



【悪い例】

洗う

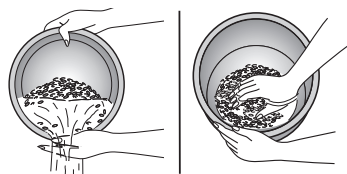
●お米を割らないようにやさしく、手早く水で洗う

①たっぷりの水を加えて大きく軽くかき混ぜ、すぐに水を捨てる

(お湯で洗米したりゆっくり洗うと、ぬかくささの原因)

②かき混ぜ、水で洗い流すことを4～5回繰り返し、最後に2回程度すすぐ

③すぐ水加減する(ザル上げ放置は割れ米・べちゃつきの原因)



内釜でお米を洗えます

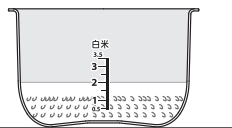
●無洗米は水となじませる

水を入れたら底からかき混ぜ、水が白く濁るときは1～2回すすぐ。(うまく炊けない・こげの原因)

水加減する

●お米を平らにならし、水平な場所で水の量を目盛に合わせる

お米のカップ数の目盛まで水を入れます。(各コースの水位目盛P.12)



●お好みで調整する (❗目盛に対して2mm以内を目安に)

お好みやお米の状態で水の量を調整してください。銘柄や産地、保存状態によってお米の状態は異なります。

かためが好み	目盛より少なめ
やわらかめが好み	目盛より多め

新米	目盛より少なめ
古米、梅雨どき～夏場	目盛より多め

●炊飯に適した水(水道水や浄水器の水)を使う

炊飯に適さない水



硬度100以上の
ミネラルウォーター
(パサつき、
かたいご飯の原因)



pH9以上の
アルカリイオン水
(黄ばみ、
べちゃついたご飯の原因)

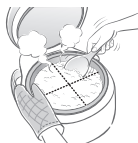


30℃以上の水
(うまく炊けない、
においの原因)

ほぐす

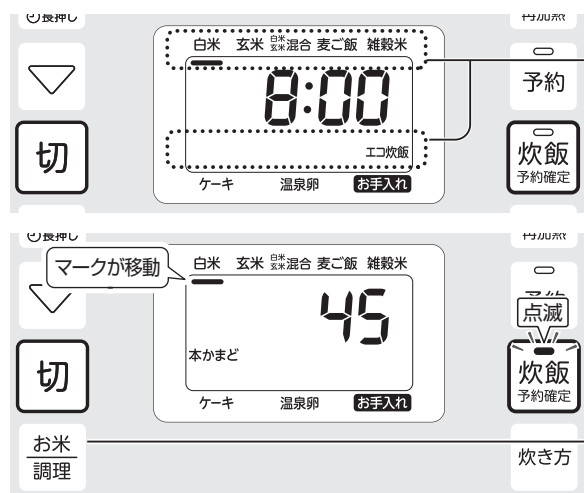
●炊き上がったらずぐにほぐす(10分以内が目安)

乾いた布巾やミトンで内釜を押さえながら、4分の1ずつ下から上へ返すようにしてほぐしてください。余計な水分を飛ばし、ご飯の固まりやべちゃつきを防ぎます。



炊飯コースを選んで炊く

準備 ❶ 2ページの「炊飯前には以下の点検を行う」の各部の点検を行い、異物・水滴を取り除く
電源コードをコンセントに差す。洗米、水加減をし、内釜外面の水分を拭き取ってから内釜を本体に
入れてふたを閉める ❷ ふたは「カチッ」と音がするまで押す

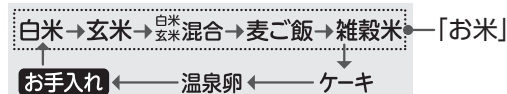


1 炊飯コースの設定を確認する

- 「お米」を変更しない → 3 へ
- 炊飯コースを変更しない → 4 へ

2 お米調理を押して「お米」を選ぶ

押すたびに「お米」が切り替わり、選んでいる炊飯コースの炊飯時間の目安が表示されます。



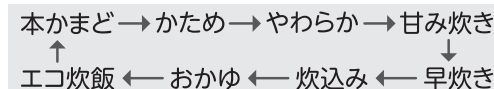
- 「お米」が〈白米〉〈玄米〉以外のとき → 4 へ
(「炊き方」の設定はありません)



3 炊き方を押して「炊き方」を選ぶ

押すたびに「炊き方」が切り替わります。

- 「お米」が白米のとき



- 「お米」が玄米のとき



4 炊飯を押して炊飯開始

- 内釜がセットされていないとブザーが鳴り炊飯開始しません。
- 〈早炊き〉〈炊込み〉〈おかゆ〉〈玄米・おかゆ〉以外の炊飯コースは記憶されます。次回同じ炊飯コースで炊く場合は再設定の必要はありません。

操作・炊飯を中止します。

(やむをえず炊飯中にふたを開けるときの…P.3)

炊飯開始後の表示

炊飯開始したあとは5分単位、むらし工程になると1分単位で炊き上がりまでの残時間を表示します。

むらし工程になるまでは表示時間を調整するために、一度に進んだり止まったりすることがありますので、表示時間は目安としてご覧ください。

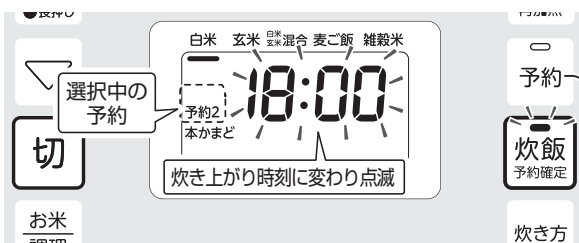
お願い

「保温をやめてすぐ」や「連続して」炊くときは庫内や内ぶたを冷ましてから炊飯・予約してください
(うまく炊けない・こげる原因)

予約炊飯する

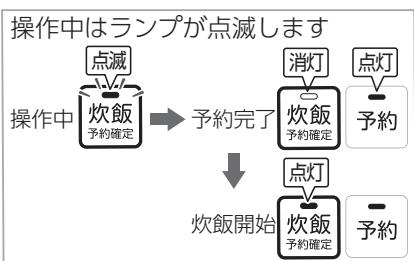
設定した時刻に炊き上がります。炊き上がり時刻を2通り設定できるので「予約1」は朝食用、「予約2」は夕食用などとすると便利です。

準備 ❶ 2ページの「炊飯前には以下の点検を行う」の各部の点検を行い、異物・水滴を取り除く
電源プラグをコンセントに差し、洗米、水加減をし、内釜を本体に入れてふたを閉める



操作・予約を中止します。

- ・予約内容を変更したいときは、一度予約を中止し、もう一度炊飯コースの設定を確認して操作をやり直してください。
- ・〈おかゆ〉〈玄米・おかゆ〉は再度炊飯コースを選んでください。



1 現在時刻を確認する (P.8)

- 現在時刻を合わせる (P.22)

2 予約を押し、「予約1」または「予約2」を選ぶ

押すたびに「予約1」と「予約2」が切り替わります。

- 炊き上がり時刻を変更しない → 4 へ

3 予約を押し、炊き上がり時刻にする

押し続けると早送りになります。

炊き上がり時刻は10分単位で変更できます。

- 炊き上がり時刻は変更すると記憶されます。

4 炊飯コースの設定を確認する

- 炊飯コースを変更する (P.15 手順2・3)

❗ おかゆは〈おかゆ〉コース、玄米のおかゆは〈玄米・おかゆ〉コースに設定してください (ふきこぼれ・やけどの原因)

5 炊飯予約確定を押して予約完了

♪ピッ♪ピーッピッ

約1～2時間以内の予約はすぐに炊飯が始まる場合があります。

- 予約の操作が完了していないときは30秒ごとに「ピッピッピッピッ」とお知らせします。
- 内釜がセットされていないとブザーが鳴り予約完了しません。

お願い 一次のことをお守りください

- 炊込みご飯や発芽玄米は予約炊飯しない (P.12)
(ご飯の変質・腐敗・内釜腐食の原因)
- 14時間以上の予約はしない (夏場は8時間まで)
(長時間の予約はお米が発酵しにおいの原因) 夏場は炊飯に使用する水は冷水や氷水をおすすめします。

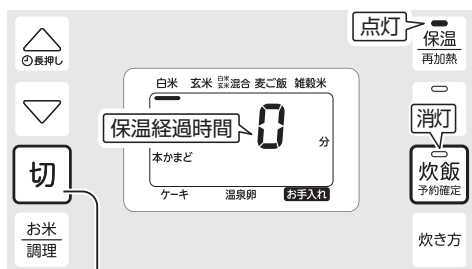
お知らせ

- ご飯がやわらかめに炊き上がるときは、お好みによって水を少なめにしてください。
- 予約炊飯ではお米のデンプン質が沈殿し、底のご飯がうっすらとこげ色になることがあります。
気になるときはお米をよく洗うとやわらぎます。
- 室温や水温が低いときや水量が多いときは炊き上がりが10分ほど遅れる場合があります。

保温について

炊き上がるとブザーが鳴り自動で保温になります。

- 保温経過時間は1時間までは10分単位、1時間以降は1時間単位で表示します。
- おいしく保温するために使用条件によって保温温度を自動でコントロールします。



保温を終了します。

保温を再開したいときは **保温 再加熱** を押す ♪ピッ
♪ピピピピー

- 切キーに触れて保温を切ってしまったときなどに、保温を再開することができます。
- 内釜がセットされていないとブザーが鳴り保温を再開しません。

保温中のご飯を再加熱して、より温かくしたい

保温中のご飯をほぐして、ふたを閉め、**保温 再加熱** を押すと再加熱開始 ♪ピーッピッピッ

再加熱完了までの残時間(9分)を表示します。

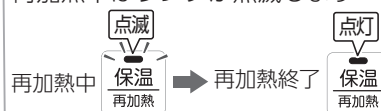
残時間は1分単位で減り、ブザーが鳴ると終了し保温に戻ります。

- ご飯の量が多すぎると十分に温まりません。

(内釜の半分以下が目安)

- 途中でやめたいときは **保温 再加熱** を押すと保温に戻ります。

再加熱中はランプが点滅します



お願い — におい・乾燥・変色を防ぐために次のことをお守りください

- 保温時間を守る **12ページの炊飯コースの使い分けで保温欄が「◎」は24時間まで、「○」は12時間まで、「×」は保温しない**

- エコ炊飯は13時間以上の保温はしない。(においの原因)
- 炊込みご飯・調味料を入れた炊飯後は保温しないですぐに内釜・内ぶた・蒸気口を洗う。(ご飯の変質・腐敗、内釜・内ぶたの腐食の原因)
- 麦ご飯・雑穀米・玄米・白米と玄米を混ぜたご飯・分づき米・発芽玄米は白米に比べてにおいや変色しやすいので早めに食べるか冷凍保存をおすすめします。
- 寒冷地や高温多湿の地域など、厳しい使用環境の場合は早めにお召し上がりください。

保温中に「長時間」が点滅したら保温をやめる(繰り返し保温しない)



- 経過時間が守っていただきたい時間より長くなっているときに点滅します。
- 25時間以降点滅し続けます。〈エコ炊飯〉〈麦ご飯〉〈雑穀米〉〈白米・玄米混合〉〈玄米〉コースは13時間以降点滅し続けます。

- 内釜の中にしゃもじを入れたままにしない
- 再加熱の繰り返しや、冷えたご飯の保温・再加熱はしない
- ご飯を入れたまま保温を切らない ● お手入れ不足や洗米不足にならないようにする

使用後は、冷めたらすぐにお手入れをしてください。(P.10・11)

においがする場合は〈お手入れ〉コースで煮沸クリーニングを行い、それでも解決しない場合は23ページを確認したうえで、保温設定の変更をしてください。(P.22)

お知らせ

- 内釜を取り出したり、長時間の停電があると保温は取り消されることがあります。
- 保温中に停電したときは、電源の復帰時に通電をお知らせする音が鳴ります。
- ご飯のべちゃつきが気になるときは、内ぶたのパッキンに付いているつゆを拭き取ったり、ご飯粒が内釜側面に残らないように寄せ、ときどき混ぜてください。
- 「保温が長くなりそうなとき」「少量のご飯」「炊込みご飯」などは、冷凍保存をおすすめします。
- 洗米が不十分なときや炊くときの水が少ない、ふたの開閉が多い、ご飯の量が少ないときなどはご飯が黄ばみやすくなります。

お料理メニュー

- お米の計量はお米用の計量カップで。
1カップ=約180ml(約1合)・約150g
- 大さじ1=15ml、小さじ1=5mlです。

具や調味料を入れるとき — お守りください

- ❗ 炊込みご飯は〈炊込み〉コースで炊く ⚠ 炊飯中にふたを開けて具を入れない

- ⚠ 青菜は最初から入れない(蒸気出口に具が詰まり、やけどの原因)

ゆでた青菜を炊き上がったあとで加える

- 最大炊飯量を守る(P.12)
- 具はお米1カップ当たり70gまで(乾燥豆は30gまで)
- おかゆに調味料を入れるときは炊き上がってから(最初から入れるとうまく炊けない原因)

炊き方：

- ① お米を洗い、調味料を加え、水位目盛まで水を入れたら、底からよくかき混ぜお米は平らにならず
- ② お米の上に小さめに切った具をのせる(お米に具を混ぜるとうまく炊けない原因)
- ③ 炊きたいものに合った「お米」「炊き方」ですぐに炊飯する(時間がたつと、調味料が沈殿してうまく炊けない原因)
 - ・ おかゆや玄米、麦ご飯、雑穀米はそれぞれの炊飯コースで炊いてください。
 - ・ 保温・予約炊飯はしない(ご飯の変色・腐敗、内釜・内ぶた腐食の原因)
 - ・ 酢を入れて炊飯・保温をしない(変色・破損の原因)
 - ・ 内ぶたは早めに洗う(サビの原因)

※ トマトジュースなど水以外のもので炊いたときや、レシピの材料配合によってはうまく炊けないことがあります。

五目ご飯

炊込みご飯 最大量 3カップまで

材料(4人分)

白米	3カップ	
にんじん	60g	
ゆでたけのこ	60g	
干しいたけ	2枚	
鶏むね肉	60g	
油揚げ	20g(約1/2枚)	
A	酒	大さじ1
	塩	小さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	即席だしの素	
		小さじ 1/2
しいたけのもどし汁		

- 1 干しいたけはもどしてせん切りに、油揚げは熱湯をかけて油抜きし、せん切りにする。にんじんはせん切りに、ゆでたけのこは薄切りに、鶏肉は細かく切る。
- 2 白米は水が澄むまで手早く洗い、Aを加え、「白米」水位目盛3までしいたけのもどし汁と水を入れてよく混ぜ合わせ、お米は平らにならず。
1をお米の上にのせ、ふたを閉める。

- 3 炊飯コースを〈白米・炊込み〉に合わせ、炊飯キーを押す。

- 4 炊き上がったら全体をふんわりほぐす。



玄米の炊込みご飯

玄米の炊込みご飯 最大量 2カップまで

材料(2~3人分)

玄米	2カップ	
れんこん	30g	
ごぼう	20g	
ゆでたけのこ	30g	
A	酒	小さじ 2/3
	塩	小さじ 1/4
	しょうゆ	小さじ 2/3
	みりん	小さじ 2/3

- 1 れんこんは皮をむいていちよう切り、ごぼうはささがきにし、共に水につけてあくを抜く。
ゆでたけのこは薄切りにする。
- 2 玄米を洗い、Aを加え、「玄米」水位目盛2まで水を入れてよく混ぜ合わせ、お米は平らにならず。
1をお米の上にのせ、ふたを閉める。

- 3 炊飯コースを〈玄米・本かまど〉に合わせ、炊飯キーを押す。

- 4 炊き上がったら全体をふんわりほぐす。



赤飯

炊きおこわ 最大量 3カップまで

材料(4人分)

もち米…………… 3カップ
ささげ(またはあずき)… 50g

※もち米に白米を混ぜて炊く場合、もち米2カップに白米1カップを混ぜ、水は「おこわ」の水位目盛りより60ml多めがおすすめです。



- 1 ささげはたっぷりの水でゆで、沸とうしたら湯を捨てる。新しい水600mlを入れ、沸とうしたら弱火にして、8〜9割程度火が通るまで煮る。指で押してつぶれるくらいのかたさになったら、ささげと煮汁に分けて冷ます。
- 2 もち米を洗い、約30分間ザルに上げる。
- 3 内釜にお米を入れる。1の煮汁を加え、「おこわ」水位目盛り3まで水を入れてよく混ぜ合わせる。1のささげをお米の上にのせ、ふたを閉める。
- 4 炊飯コースを〈白米・炊込み〉に合わせ、炊飯キーを押す。
- 5 炊き上がったら全体をふんわりほぐす。

まいたけの炊込み麦ご飯

麦ご飯の炊込みご飯 最大量 2カップまで

材料(2〜3人分)

白米…………… 2カップ
押し麦(またはもち麦)… 60g
まいたけ…………… 100g

酒…………… 小さじ2
塩…………… 小さじ 2/3
A しょうゆ …… 小さじ2
即席だしの素…………… 小さじ 1/3

- 1 まいたけは小さくさいておく。
- 2 白米は水が澄むまで手早く洗い、Aを加え、「麦ご飯」水位目盛り2まで水を入れてよく混ぜ合わせる。
- 3 押し麦を入れて混ぜ合わせ、平らにならす。1をお米の上にのせ、ふたを閉める。
- 4 炊飯コースを〈麦ご飯〉に合わせ、炊飯キーを押す。
- 5 炊き上がったら全体をふんわりほぐす。

Cooking Memo

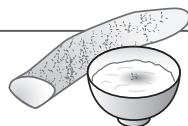
- 麦ご飯にきんぴらごぼうやひじきの煮物を混ぜて作る混ぜご飯もおすすめです。

麦ご飯と一緒に

麦とろろ

山芋 … 200g、だし汁 … 100ml、しょうゆ … 大さじ1

山芋は皮をむいてすりおろし、だし汁としょうゆを合わせたものを少しずつ加えてのばす。



お料理メニュー

すしめし

材料(4人分)

白米…………… 3カップ

合わせ酢(混ぜておく)

酢…………… 大さじ6

砂糖…………… 大さじ2 1/2

塩…………… 小さじ1 1/2



内釜で合わせ酢を混ぜない
(腐食の原因)



- 1 白米は水が澄むまで手早く洗い、「白米すし」の水位目盛3まで水を入れ、ふたを閉める。
- 2 炊飯コースを〈本かまど〉に合わせ、炊飯キーを押す。
- 3 酢水を含ませた布巾ですしおけを拭き、炊き上がったご飯をすしおけに移す。

- 4 合わせ酢をご飯にまんべんなくかけ、ご飯を切るように混ぜる。うちわであおいでご飯につやを出す。



Cooking Memo

- ご飯が熱いうちに合わせ酢を混ぜると、合わせ酢がご飯によくしみ込みます。
- すしおけを使うと、余分な水分を吸ってくれるため、ご飯がべちゃつきにくくなります。
- 水の代わりに冷ました昆布だしで炊くと、うまみが増します。

調理する

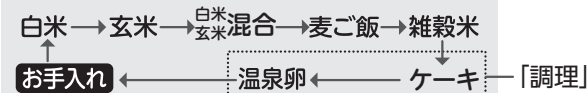
一定の温度を保つ調理コースです。

〈温泉卵〉 …… 約70℃
〈ケーキ〉 …… 約115℃

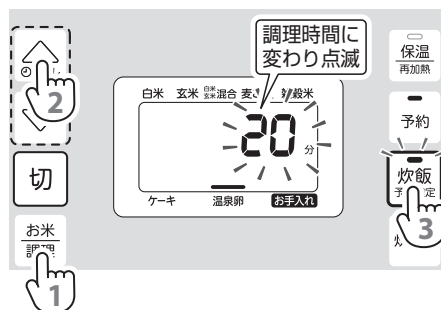
準備 2ページの「炊飯前には以下の点検を行う」の各部の点検を行い、異物・水滴を取り除く
電源プラグをコンセントに差し、調理物を入れた内釜を本体に入れてふたを閉める

1 お米調理 を押してケ-キまたは温泉卵を選ぶ

押すたびにコースが切り替わります。



- 予約はできません。
- 調理時間を変更しない → 3へ



2 を押し、調理時間を変更する

調理時間は1～60分を、1分単位で変更できます。
キーを押し続けると10分単位で変わります。
● 調理時間は調理温度になってからの時間です。

3 炊飯 を押して調理開始

- 調理時間は調理温度になってから、1分単位で減りブザーが鳴ると終了します。
- 内釜がセットされていないとブザーが鳴り調理開始しません。

❗ 内釜を取り出すときは、乾いた布巾やミトンを使う（やけどの原因）

お願い

- 調理後は食品を入れたままにせず、早めにお手入れをしてください（におい・腐敗の原因）
- 調理用具はプラスチックや木製のものをお使いください（内釜の傷の原因）

パイナップルココナッツケーキ

最大量 薄力粉90gまで

材料

薄力粉	90g
ココナッツパウダー	大さじ1
ベーキングパウダー	小さじ 3/4
グラニュー糖	40g
塩	少々
牛乳	35ml
卵	小1個 (50g)
サラダ油	大さじ1
バニラエッセンス	少々
パイナップルのシロップ漬け (缶詰・スライス)	40g
ココナッツ細切り	8g

1 パイナップルは汁気を拭き5mm角程度に刻む。

2 Aの材料を合わせてふるいながらボウルに入れる。さらに、牛乳・卵・サラダ油の順に入れて泡立て器でよく混ぜ、バニラエッセンス・1・ココナッツ細切りを加えて混ぜる。

3 内釜に溶かしバター(分量外)を薄く塗り、2を流し入れる。

4 調理コースと調理時間を設定し、炊飯キーを押す。

調理コース	設定時間
ケーキ	50分

5 ブザーが鳴り、竹串を刺して生地が付いてこなければ焼き上がり、生地が付いてきたら、焼き時間を追加する。

6 ミトンなどを使って取り出し、ケーキをお皿などに移す。

- 混ぜるだけでできるしっとりした簡単ケーキです。
- トッピングにジャムを塗ったり、パイナップルやココナッツを散らすのもおすすめです。

温泉卵

最大量 5個まで

材料

卵	4個
水	卵がかぶる程度

1 内釜に卵と、卵がかぶる程度の水を入れ、ふたを閉める。

2 調理コースと調理時間を設定し、炊飯キーを押す。

調理コース	設定時間
温泉卵	15分～20分

3 ブザーが鳴ったらすぐに卵を取り出し、水につけて冷ます。

- お湯に入れたままにするとかたくなります。
- 設定時間を短くするとやわらかめに、長くするとかためになります。

お知らせ

- レシピの設定時間は目安です。材料や室温などによって、でき上がりは変わることがあります。

保温設定の変更のしかた

保温中、内釜周囲のご飯がべちゃつく・においがする場合は23ページを確認したうえ、保温設定を変更してください。

準備 電源プラグをコンセントに差す。(炊飯中、予約中、保温中などに設定変更はできません)

1  **を5秒以上押す** **H-1** 工場出荷時の設定

設定変更の表示になります。

2  **を押して設定を変える** **H-2** 変更後の設定

 を押すと設定を戻せます。

3  **を押して設定完了**

時刻表示に戻ります。

●保温設定を変更しても改善しない場合は、東芝生活家電ご相談センターにご相談ください。(P.29)

現在時刻の合わせ方

1 電源プラグを差し込み、 を“2秒以上”押す 時刻表示が点滅します。

2   で時刻を合わせる

押し続けると早送りになり、10分単位で変わります。

●時計は24時間表示です。(夜12時…0:00、昼12時…12:00)

3  を押すと完了

表示の点滅が止まります。

- 炊飯・保温・予約中は、時刻合わせできません。
- 時刻合わせのときは次のような操作音が鳴ります。

♪ピロロ …………… 0 : 00
♪ピロロ、ピロロ…………… 12 : 00

うまくできない・こんなときは

お問い合わせや修理のご依頼前に一度ご確認ください。
東芝ライフスタイル ホームページ〈お客様サポート〉もご活用ください。

こんなとき ▶ お調べいただくこと (参照ページ)	
● お米はお米用の計量カップ約180ml(約1合)・約150gで、水は水平な場所で正確にはかってください。 ● ご飯の炊き上がりはお米の種類・銘柄・保存期間などにより、かたさが変わります。炊きたいものに合った「炊飯コース」「水位目盛」を選び、お好みに合わせて水の量を加減したり、他のコースをお試しください。	
ご飯が	うまく炊けない おいしくない ● 庫内や内ぶたを冷ましてから炊飯してください。(P.15) ● 〈エコ炊飯〉〈早炊き〉は少し水っぽくなったり、かために炊き上がることがあります。〈本かまど〉や〈甘み炊き〉コースをお試しください。(P.12・13) ● 2ページの「炊飯前には以下の点検を行う」の各部に変形や異物がないか確認してください。 ● 温度センサー・内釜の外面の異物は取り除いてください。(P.10・11) ● 内ぶたや蒸気口を確実に取り付けてください。(P.9) ● 炊飯中に停電するとうまく炊き上がらない場合があります。
	やわらかい べちゃつく ご飯が固まる おいしくない ● 新米を炊く場合や、炊飯前に浸した場合、予約炊飯の場合、かためがお好みの場合水は水を少なくしたり、〈かため〉で炊いてください。 ● 炊き上がったらずにご飯全体をほぐしてください。(P.14) ● 洗米時に力を入れて洗ったり、ザル上げ放置するとべちゃつきやすくなります。(P.14) ● お湯やpH9以上の水を使うと、べちゃつきやすくなります。(P.14) ● 保温時は内ぶたのパッキンに付いているつゆを拭き取ったり、ご飯粒が内釜側面に残らないように寄せ、ときどきご飯を混ぜてください。(P.17) ● 無洗米を市販の無洗米用計量カップではかったときは、水の量は「白米」の水位目盛に合わせてください。 ● 上記の内容を確認しても内釜周囲のご飯がべちゃつく場合は、保温設定の変更をしてください。(P.22)
	こげる 次の場合はこげやすくなります。 ● 洗米が不十分なとき、無洗米・胚芽米を炊いた、長く浸した、予約炊飯のとき。(P.14・16) ● 炊込みご飯などを炊いたとき。調味料を入れたらよくかき混ぜ、すぐに炊飯してください。(P.18) ● 温度センサーなどに汚れや異物が付いているとき。(P.11)
	かたい パサつく おいしくない ● あらかじめお米を浸したり、水を多めにしたり、〈やわらか〉や〈甘み炊き〉コースで炊いてください。 ● 硬度100以上の水を使うとパサつき、かたいご飯の原因になります。(P.14)
	におう ※においが気になる場合は、〈お手入れ〉コースで煮沸クリーニングを行い、お手入れをしてからお使いください。(P.10・11) ● 次のような保温はしないでください。 長時間の保温・長時間保温の繰り返し・炊込みご飯、冷やご飯、しゃもじを入れたまま、〈エコ炊飯〉で13時間以上の保温。 ● 麦ご飯・雑穀米・玄米・白米と玄米を混ぜたご飯・分づき米・発芽玄米は保温できますが、白米に比べてにおいや変色しやすいので早めに食べるか冷凍保存することをおすすめします。 ● 内ぶた・蒸気口・本体の汚れを取り除いてください。 炊飯のたびに内ぶた・蒸気口を洗って水分をよく拭き取り、本体の蒸気通路の水分も拭き取ってください。(P.10・11) ● 洗米が不十分だとぬかくささの原因になります。(P.14) ● 長時間の予約炊飯はにおいの原因になります。(P.16) ● ご飯を取り出してから保温を切ってください。 保温中に内釜を取り出したり、長時間の停電があると保温が取り消されます。 上記の内容を確認したうえ、保温設定の変更をしてください。(P.22)

うまくできない・こんなときは(つづき)

こんなとき		お調べいただくこと (参照ページ)
ご飯が	乾燥する 変色する	● 2ページの「炊飯前には以下の点検を行う」の各部を確認し異物や水滴があれば取り除いてください。 ・ 内ぶたパッキン・内釜のふち・蒸気通路(パッキン)・本体の枠の上・内釜の外表面・温度センサーの異物 ● 内ぶたや蒸気口を確実に取り付けてください。(P.9) ● 長時間の保温や再加熱を繰り返し行わないでください。(P.17)
	炊込みご飯が うまく炊けない	● 18ページの「具や調味料を入れるとき」をご覧ください。
	ぬるい	● 食べる前に「再加熱」をしてください。(P.17)
ふたの開閉	開くのに 時間がかかる 開かない	● フックボタンが重くてふたが開かないときは、内釜の中に圧力がかかっている場合があります。ふたを開けると危険です。安全のため、無理にフックボタンを押して開けようとせず、切キーを押して、本体が冷めて圧力が下がるまでお待ちください(約40分)。ふたが開いたら、内ぶた・クランプ受け部・クランプ部の異物を取り除いてください。(P.10・11)
	閉まらない 閉まりにくい	● 付け忘れ防止のため、内ぶたが付いていないとふたは閉まりません。 ● 内ぶたやクランプ受け部・クランプ部の異物は取り除いてください。(P.10・11)
	炊飯中にふたが 開く	● ふたの先端中央部を「カチッ」と音がするまで押してください。 ● クランプ受け部・クランプ部の異物は取り除いてください。(P.11)
予約	すぐ炊飯を始めた 炊き上がり時刻 に炊けない 予約できない	● 1～2時間以内の予約は、すぐに炊飯を始めます。 ● 現在時刻を確認し、予約を行ってください。時計は24時間表示です。時刻を設定するときはご注意ください。(例) 朝7時…7:00、夜7時…19:00 ● 室温や水温が低いときや水量が多いときは、炊き上がりが遅れる場合があります。(P.16) ● 内釜が入っていないと予約を完了できません。内釜を入れて予約してください。(P.16)
炊飯・保温	蒸気がもれる ※炊き上がったから 確認してください。	● 内ぶたパッキン・内釜のふち・蒸気通路(パッキン)・枠の上の異物は取り除いてください。(P.10・11) ● 内ぶたパッキンが傷んでいた、内ぶた・内釜が変形している場合は、東芝生活家電ご相談センターに購入をご依頼ください。(P.29)
	蒸気口の蒸気出口 付近に水滴が付く	● 蒸気が冷えて水滴が付くことがあります。異常ではありません。
	内ぶたや内釜に 水滴が付いている	● ご飯の乾燥防止のため、水滴が付くことがありますが、異常ではありません。
	ふたを開けると パッキンなどから つゆが落ちる	● ふたを開けるタイミングや室温などによって、つゆが枠などに落ちることがあります。拭き取ってください。 ● 温度センサー・内釜の外表面の異物は取り除いてください。(P.10・11)
	ふきこぼれる 飛び散る	● 炊飯中に蒸気口から勢いよく蒸気や水滴が出るのは、圧力を抜くため故障ではありません。 ● お米や水は正確にはかり、洗米は水が澄むまで十分に行ってください。(P.14) ● 炊きたいものに合った「炊飯コース」「水位目盛」を確認してください。(P.12) ● 2ページの「炊飯前には以下の点検を行う」の各部に変形や異物がないか確認してください。 ● 炊飯中に停電すると、ふきこぼれることがあります。 ● 無洗米を市販の無洗米用計量カップではかったときは、水の量は「白米」の水位目盛に合わせてください。

こんなとき		お調べいただくこと (参照ページ)
炊飯・保温	内釜に薄い膜ができる	● オブラート状の薄い膜は、お米のうまみ成分(デンプン質)が溶けて乾燥したもので、異常ではありません。
	中央部がくぼむ	● 内釜自体が発熱するIH特有の炊き方によるもので、異常ではありません。
表示・キー	キーを押しても反応しない	● 電源プラグを差し込み、内釜をセットしてください。 ● 表示部にCOOやFOOなどの表示が出ているときは「こんな表示が出たら」に従って処置してください。(P.27)
	ランプが消えた途中で止まった	● 使用中に内釜を取り出すと、予約・保温は取り消されます。 ● 使用中に誤って切キーを押すと炊飯・予約・保温・調理などは取り消されます。 ● 長時間の停電があると保温は取り消されます。
	現在時刻を合わせたい	● 22ページの「現在時刻の合わせ方」をご覧ください。
	長 が点滅している時間	● 保温の時間が長くなっていますので、保温をやめてください。(P.17) ● 25時間で降点滅し続けます。〈エコ炊飯〉〈麦ご飯〉〈雑穀米〉〈白米・玄米混合〉〈玄米〉の保温は12時間までのため、13時間で降は点滅します。
	表示部の 圧力 が点灯・点滅している	● 圧力 表示が点灯・点滅している間は、ふたを開けないでください。 内釜の中に圧力がかかっており、ふたを開けると危険です。 圧力炊飯中に切キーを押したり、電源プラグを抜くなどして停電状態になると 圧力 表示が点滅します。
	ブザーが鳴ってCOO、FOOが出た	● 27ページの「こんな表示が出たら」をご覧ください。
	電源プラグを抜くと表示が消えた 時刻の記憶が消える 0:00で点滅する	● 本体内部に固定されている、専用のリチウム電池が消耗しています。 詳しくは27ページをご覧ください。 
	残時間表示が実際の炊飯時間と違う	● 実際の炊飯時間と異なることがありますが、故障ではありません。(P.15)
	お米／調理キーを押したら「H-1」の表示が出た	● お米／調理キーを5秒以上押すと、保温設定の変更の表示が出ます。 切キーを押すと時刻表示に戻ります。(P.22)
	表示部がくもる	● 内釜外面や内ぶたの水分をしっかりと拭き取ってください。 ● 本体内部と周囲の温度差により、炊飯時と保温後しばらくはくもる場合がありますが、ご使用とともになくなります。
	表示部に黒い線が出る	● 本体を箱から取り出したときや、布巾で拭いたときなどに、静電気により黒い線が出ることがありますが、故障ではありません。線はしばらくすると消えてもとに戻りますが、そのままでも通常通りご使用いただけます。

うまくできない・こんなときは(つづき)

こんなとき	▶ お調べいただくこと (参照ページ)
その他	ブザーが鳴って炊飯できない、予約できない、保温できない ● 専用の内釜を入れずに炊飯キー・保温キーを押しています。専用の内釜を入れて設定し直してください。専用の内釜を入れても再度ブザーが鳴る場合は、ご使用を中止して東芝生活家電ご相談センターにご相談ください。(P.29)
	使用中に音がする 音を消したい、変えたい ● 動作音については8ページをご覧ください。 ● ブザー音や操作音を消したり、音量を変えたりすることはできません。
	プラスチックなどのにおいがする ● 使い始めはにおうことがあります。ご使用とともになくなります。気になるときは、換気をしたり、〈お手入れ〉コースで煮沸クリーニングをしてください。(P.11)
	ふたと本体にすきまがある ● 内ぶたパッキンで密閉してあります。炊飯中は圧力によってすきまが少し広がりますが、異常ではありません。
	内釜内面、外面の塗装が傷付いた、汚れた ● 6ページの「内釜の取り扱い」をご覧ください。
	内釜を入れずに水やお米を本体に入れてしまった ● ご使用を中止して、東芝生活家電ご相談センターにご相談ください。(P.29)
	電源プラグから火花が出た ● 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方式固有のもので、故障ではありません。
	炊飯中にブレーカーが落ちた、停電した、電源プラグが抜けた ● 他の電気製品と同時に使用すると、定格を超えてブレーカーが動くことがあります。単独のコンセントをお使いください。改善しない場合は、使用を中止し電源プラグをコンセントから抜いて、東芝生活家電ご相談センターにご相談ください。(P.29) ● 電源の復帰後、再び炊飯や保温を続けますが、うまく炊けなかったり、電源が切れたり、予約の炊き上がりが遅れたりすることがあります。  圧力炊飯中に電源が切れると、蒸気口から勢いよく蒸気が出るがあるので注意する  圧力表示が点滅している間はふたを開けない 加圧中に停電した場合でも、内釜内に圧力がかかっています。(P.3)
	おかゆを作るための別の容器を入れたい ● 内釜に傷が付いたり、ご飯がうまく炊けない原因になります。別の容器は入れないでください。
	部品を購入したい、部品を紛失した ● 内釜・内ぶた・蒸気口・フィルターが破損／紛失したときなどは、東芝生活家電ご相談センターに購入をご依頼ください。プラスチック部品やパッキン類は数年間のご使用で傷んでくることがあります。(P.29)  フィルターを取り付けなくても炊飯はできますが、フィルターが届くまでは異物が詰まりやすい炊込みご飯・麦ご飯・雑穀米を炊いたり、〈早炊き〉で炊かないでください。
プラスチック部品について 熱や蒸気にふれるプラスチック部品は、ご使用にともない傷んでくる場合があります。東芝生活家電ご相談センターにご相談ください。	

こんな表示が出たら

この項目に記載のない表示については25ページをご覧ください。

F〇〇 表示

すぐに使用を中止し、電源プラグを抜いて東芝生活家電ご相談センターに修理をご依頼ください。(P.29)

基板や温度センサー故障の表示です。

[〇〇] 表示

修理を依頼する前に、一度お調べください。
電源プラグをコンセントから抜き、下記に従って処置を行ってください。

表示	原因	処置方法
[10]	吸気口・排気口 ふさがり	● 本体底部の吸気口・排気口のほこりを取り除いてください。 ● 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。 (紙や布などのやわらかいものの上)
[11]	温度センサー・ 内釜外面に異物	● 温度センサーや内釜の底に付いているご飯粒などの異物や汚れを取り除いてください。 ● 水の量が多くありませんか？(水を少なくしてください) ● 延長コードを使ったり、コンセントを他の器具と併用して使っていませんか？ →交流100V・定格15A以上のコンセントを単独で使ってください。
[14]	電圧間違い	ブザーが鳴り続けます。 ● 電源が200V用コンセントではありませんか？ →電源プラグを100V用コンセントに差し込んでください。
再開するとき 処置後、電源プラグを差し込み 切 を押す(表示が解除されます) ➡ 庫内・内釜・内ぶたを冷ましてから再開してください。		

電源プラグを差したときに表示が **0:00** で点滅するときは

本体内部に固定されているリチウム電池が消耗しています。切キーを押すと点滅が止まり通常通り使えますが、予約炊飯のときは現在時刻に合わせてからお使いください。(P.22)

- リチウム電池は、電源プラグを抜いているときに時刻を記憶するために使われており、ご使用とともに消耗します。
- 電池を交換する場合は、東芝生活家電ご相談センターにご依頼ください。(有料) (P.29)
専用のリチウム電池は本体内部の電気部品に固定されているため、お客様自身で電池交換できません。

仕様

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.

形名		RC-6ZPXR
種類	ジャー炊飯器 (保温機能付き)	
電源	交流100V 50/60Hz共用	
消費電力(炊飯)	700W	
外形寸法	幅	24.6cm
	奥行	30.2cm
	高さ	21.6cm
本体質量	5.1kg	
コードの長さ	1.0m	

形名		RC-6ZPXR
方式	圧力 IH	
最大炊飯容量	0.63L	
区分名	A	
蒸発水量	18.8g	
年間消費電力量	52.4kWh/年	
1回当たりの炊飯時消費電力量	123.8Wh	
1時間当たりの保温時消費電力量	16.1Wh	
1時間当たりの予約時消費電力量	0.48Wh	
1時間当たりの待機時消費電力量	0.47Wh	

- 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)
- 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・ご使用のコース・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。
- 蒸発水量は1回当たりの炊飯時に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ために用いる数値です。
- 1回当たりの炊飯時消費電力量、1時間当たりの保温時消費電力量、1時間当たりの予約時消費電力量は白米・エコ炊飯コース時(工場出荷時の設定)の電力量です。(室温・水温(炊飯前) 23℃、白米300g、水390g)
- 炊飯コースの詳細については、12ページ「炊飯コースの使い分け」をご覧ください。
- 外観・仕様などを予告なく変更することがあります。

工場出荷時は、白米・エコ炊飯に設定されています。

1回当たりの炊飯時消費電力量の比較(省エネ法・特定機器「電気ジャー炊飯器」の測定方法による)

	2カップ炊飯
白米(エコ炊飯)	123.8Wh
白米(本かまど)	134.6Wh

圧力炊飯するため、PSCマークとSGマークを取得しています。



PSC マーク

経済産業省が定めた「消費生活用製品安全法」の家庭用の圧力なべ及び圧力がまの安全基準に適合していることを示します。



対人賠償責任保証付
購入日より5年間
製品安全協会

SGマーク

製品安全協会が定めた「家庭用の圧力なべ及び圧力がまの認定基準」に適合したことを示し、万一の製品の欠陥による人身事故の危害防止とその救済の補償をする表示です。

保証とアフターサービス

必ずお読みください

①基本的な取扱方法、故障と思われる場合のご相談

ホームページの〈お客様サポート〉に、ご確認いただきたい情報を掲載しておりますので、ご覧ください。

PC <https://www.toshiba-lifestyle.com/jp/support/>

スマートフォン・
タブレット端末



※上記のアドレスは予告なく変更される場合があります。

その場合は、お手数ですが、<https://www.toshiba-lifestyle.com/jp/>をご参照ください。

②商品選びのご相談、お買い上げ後の基本的な取扱方法、故障と思われる場合のご相談

「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** (通話料：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。

修理・お取り扱い・お手入れ・部品の購入についてご不明な点は

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」(上記)にご相談ください。

保証書

- 保証書は、お買い上げの商品に同梱されている安全上のご注意ガイドの裏表紙に記載されています。
- 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あと、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本体は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

- ジャー炊飯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。
- 部品共用化のため、一部予告なしに仕様や外観色を変更することがあります。

修理を依頼されるときは

- 23～27ページに従って調べていただき、なお異常があるときは使用を中止し、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。

■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。

廃棄時のお願い

廃棄はお住いの市区町村のルールに従ってください。



愛情点検

長年ご使用の ジャー炊飯器の点検を！

こんな症状はありませんか。

電源プラグにたまっているほこりは取り除いてください。

- 電源プラグ・コードが異常に熱くなる。
- 本体からこ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。
- 内釜・ふた・内ぶた・蒸気口が変形、破損している。
- 炊飯中・調理中、底部のファンが回っていない。
- その他の異常・故障がある。

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。

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。
誤った使い方や長年のご使用による熱・湿気・ほこりなどの影響によって部品が劣化し、故障や事故につながることもあります。

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

THT-OHCS(T)