

ROOMMATE

いきいきヨーグルト & 納豆家族

取扱説明書

品番 EB-RM700A

もくじ

ページ

安全上のご注意	P1～3
各部のなまえ	P4
タイマーと温度の設定のしかた	P5～6
ヨーグルトを上手に作るために	P7
ヨーグルトを作る	P8～9
ヨーグルトが上手にできない時	P10
水切りヨーグルトを作る	P11
納豆を作る	P12～13
甘酒を作る	P14
発芽玄米を作る	P15～16
お手入れのしかた	P17
故障かな？と思ったら	P18
製品仕様	P18

家庭用



この度は「いきいきヨーグルト&納豆家族」をお買上げ頂きありがとうございます。
この取扱説明書は、本製品使用上の注意事項及び警告事項について詳しく記載しています。本製品
をご使用前には必ずこの取扱説明書をよくお読み頂き、内容を十分にご理解された上で事故が起こら
ぬように記載内容に従って正しくご使用願います。本製品は一般家庭用に開発された商品です。
事故や故障の原因になりますので業務用としては絶対に使用しないでください。また、一度お読みにな
った後も必要時にいつでもご確認できるようにすぐに取り出せる場所へ大切に保管してください。
製品改良のため、予告なしにデザイン 仕様を一部変更する場合があります。予めご了承ください。

安全上のご注意

必ずお守りください

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、安全に関する内容を記載しています。内容をよく理解して記載事項をお守りください。



警告

人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示します。



注意

人が傷害を負う可能性及び物的損害の発生が想定される内容を示します。

絵表示の例



記号は、「禁止」(しないでください)を示します。



記号は、「強制」(必ずしてください)を示します。

安全にご使用いただくために

- ①取扱説明書に記載されていない方法や、用途以外の目的でのご使用は、事故やけがの原因となります。絶対におやめください。
- ②お客様の不注意による破損・けがに対する責任は負いかねますのでご了承ください。
- ③故障と思われる場合は、ご使用にならないでください。
- ④取扱説明書のガイドライン、指示が守られない場合は、弊社は一切の責任を負いかねます。
- ⑤本製品はおもちゃではありません。お子様のご使用は避けてください。



警告



分解禁止

修理技術者以外の人、絶対に改造、分解、修理をおこなわない

●発火や異常動作によるけがの恐れがあります。

※修理はお買上げの販売店にてご相談ください。

本製品は国内専用の家庭用です

交流 100V 50/60Hz の電源以外、業務用や使用目的以外には使用しない

●破損及び火災の原因になります。



禁止

たこ足配線をしない

(エアコン、冷蔵庫、電子レンジなどの大きな電力を使う機器と併用してコンセントや配線器具の定格を超える使いかたはしない)

●たこ足配線などで定格を超えると発熱し、発火の原因になるとともに接続している機器の損傷の恐れがあります。

電源プラグは根元まで確実に差し込み、傷んだ電源プラグやゆるんだコンセントは使わない

●感電やショート、発火の恐れがあります。

電源コードを束ねたり、引っばったり、無理に曲げたり、ねじったり重い物をのせたり、傷付けたり、高温部に近づけたり、加工したりはさみ込んだりしない

●傷んだまま使用すると感電や故障、発熱や発火で火災の原因になります。

警告

濡れた手で電源プラグの抜き差しをしない

●感電やけがの恐れがあります。

子供だけで使用させたり、幼児の手の届く所で使用や設置・保管はしない、また、おもちゃとして絶対に使わせない

●感電やけがの原因になります。



禁止

本体を丸洗いしたり、水に浸けたり水をかけたりしない

●ショートによる感電の原因になります。

湿気の多い場所で使用しない

●ショートによる感電の原因になります。

濡れた手で使用しない

●ショート、感電の恐れがあります。

本体や容器を落としたり、強い衝撃を与えない

●製品が破損したり、落とした際にけがをする恐れがあります。

※万一事故が起きても、弊社は一切の責任を負いかねます。

異常（異音・異臭・焦げ臭い・動かない・ビリビリと電気を感じるコードを動かすと通電したりしなかったりするなど）がある時には直ちに電源プラグをコンセントから抜き、使用を中止する

●異常のまま使い続けると、発煙・火災・感電やけがに至る恐れがあります。

※修理はお買上げの販売店にてご相談ください。



必ず守る

電源コードが異常に熱くなる時は、使用を中止する

●ショートによる発火の恐れがあります。

電源プラグを抜く時は、コードを引っばらずに必ずプラグ部分を持って抜く

●断線やスパークして発火の原因になります。

電源プラグのプラグ部分に付いたゴミやほこりは、定期的に乾いた布で取り除く

●湿気などで絶縁不良となり、火災の原因になります。

 注意

調理（ヨーグルト・納豆・甘酒造りなど）目的以外には使用しない

本製品で調理するもの、水以外のものを入れない

●腐食したりする恐れがあります。

調理容器、内蓋、水切りかごの煮沸消毒はしない

●変形する恐れがあります。

通電中は、本体の内側に触れない

●やけどをする恐れがあります。



禁止

本体に調理容器を入れなかったり、調理容器に何も入れない状態では使用しない

●故障する原因になります。

本体を電子レンジや冷蔵庫に入れない

●火災や故障の恐れがあります。

調理容器を冷凍庫に入れない

●破損する恐れがあります。

不安定な場所や熱に弱い敷物の上で使用しない

●火災の恐れがあります。

直射日光で高温になる場所に放置したり、発熱器具（ガスコンロ、レンジ、ストーブ、ファンヒーター）などの近くで使用しない

●熱による変形や変色、故障や火災の原因になります。



必ず守る

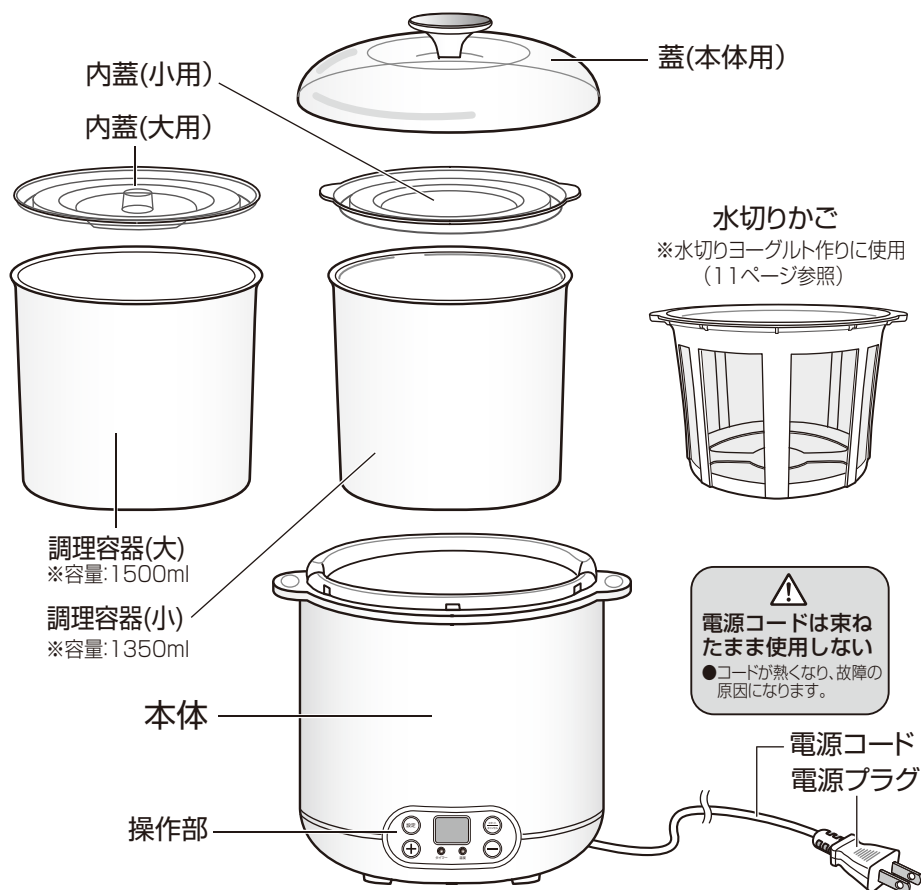
使用時以外は、コンセントから電源プラグを抜く

●絶縁劣化などでの感電や漏電、火災及び、けがの原因になります。

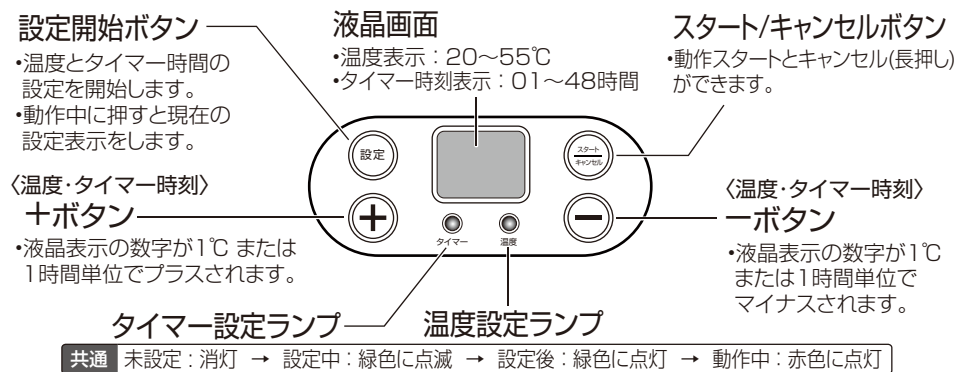
お手入れの際は、コンセントから電源プラグを抜き、本体が十分冷めてからおこなう

●やけどやけがの原因になります。

各部のなまえ



操作部のなまえ



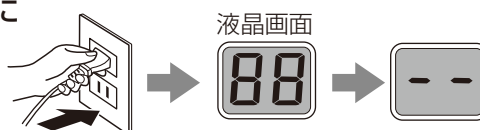
タイマーと温度の設定のしかた

初期設定：タイマー時間8時間／温度42℃ が設定されています。

初期設定のままで調理を始める場合は「設定」ボタンを1回押すだけで、自動的に調理開始まで進みます。設定を変えて調理する場合は、各ボタン(タイマー・温度)がそれぞれ点滅している間(約3秒間)にタイマー時間と温度を設定してください。
※設定をやり直したい時は、「スタート/キャンセル」ボタンを**長押し**すると初期状態に戻ります。動作中に押しても初期状態に戻せます。

**プラグを電源プラグをコンセントに
確実に差し込む**

※「ピー」と鳴って液晶画面に「--」と表示されます。



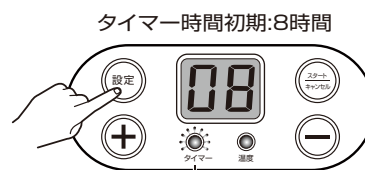
タイマーを設定する (1時間単位の設定)

●**タイマー時間の設定範囲は 1 時間～48 時間で、発酵時間 (でき上がり時間) を設定します。**

※発酵時間の目安は、それぞれのページを参照してください。

- ① 操作パネルの**設定** ボタンを押します。
タイマーランプが緑色に点滅し、液晶に 08
(※タイマー時間 8 時間) が表示されます。

タイマー時間を変更する場合は、3秒以内(点滅中)に②の操作を始めてください。
3秒間操作しないと初期設定の8時間が確定し、自動的に温度設定に進みます。

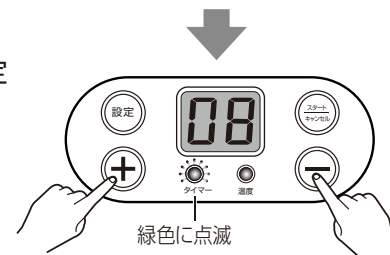


緑色に点滅

- ② **+** **-** ボタンを押してタイマー時間を設定します。

ボタンを押す度に 1 時間単位で液晶画面に時間が表示されます。

+ は時間を進める時、**-** は時間を戻す時に押します。

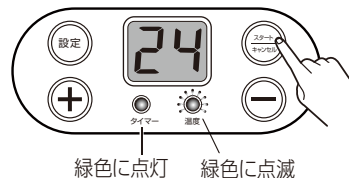


緑色に点滅

- ③ タイマー時間を設定したら、**スタート/キャンセル** ボタンを押します。
設定が完了するとタイマーランプが緑色に点灯し、温度ランプが緑色に点滅します。

※スタート / キャンセルボタンを押さずに 3 秒間放置すると設定は完了し、温度ランプが緑色に点滅します。

タイマー時間設定一例:24時間



緑色に点灯

緑色に点滅

温度を設定する (1℃単位の設定)

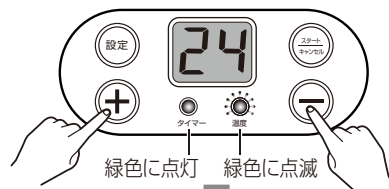
●温度の設定範囲は 20℃～55℃で、発酵温度を設定します。

※発酵温度の目安は、それぞれのページを参照してください。

④ **+** **-** ボタンを押して温度を設定します。

ボタンを押す度に液晶画面に 1℃単位で温度が表示されます。

+ は温度を上げる時、**-** は温度を下げる時に押します。



温度設定一例:50℃



タイマー時間残り:24時間



赤色に点灯

⑤ 温度を設定したら、スタート/キャンセル **スタート/キャンセル** ボタンを押して調理開始

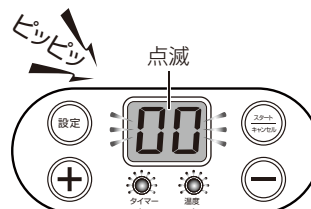
液晶画面にタイマー時間の残り時間が表示され、温度ランプとタイマーランプが赤色に点灯して動作を始めます。

※スタート/キャンセルボタンを押さずに 3 秒間放置しても、温度ランプとタイマーランプが赤色に点灯して動作を始めます。

調理完了

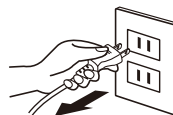
⑥ 完了するとアラームが「ピッピッ」と鳴り、液晶画面が「00」、温度ランプとタイマーランプが赤色にそれぞれ点滅が続きます。

※消す場合は、スタート/キャンセルボタンを長押ししてください。



赤色に点滅

●使用後は必ずコンセントから電源プラグを抜いてください。



注意

設定した時間と温度は記憶されません。
次回お使いになる時は、初めから設定してください。

ヨーグルトを上手に作るために



準備 【重要】

使用前に調理容器、内蓋、使用するスプーンを熱湯消毒する

【注】 本体は洗えません。

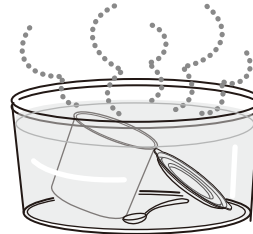
■汚れや雑菌が入るとヨーグルトがうまく作れません。
使用の度に必ず消毒し、消毒した容器はすぐに使うようにしてください。

①台所用中性洗剤で洗いすすいだ後、熱湯消毒できるくらいの大きめの器に入れます。

②沸騰したお湯を全体がかぶるくらいに器に入れ、数分間そのままにして消毒します。

※お湯をかけて消毒する場合は、1分間以上流しかけてください。

③消毒後の水滴は、布巾などで拭かず軽く切っておきます。



煮沸消毒はしない！



注意

金属スプーンの場合は、やけどをしないように気をつけてください。

■材料について

◎種菌について

ヨーグルトを作る元になるもので、**市販のプレーンヨーグルトや市販のヨーグルト種菌**(種菌の取扱店からご購入ください)が使われます。また、この製品で作ったヨーグルトも種菌に使えます。

市販の種菌を使う場合は、それぞれの説明書に従って作ってください。

ヨーグルト種菌：カスピ海ヨーグルト／ケフィアヨーグルト

◎牛乳について

成分無調整牛乳を使います。

無脂肪乳固形分が多いほどでき上がりはよく固まります。

※成分調整牛乳、無脂肪牛乳、低脂肪牛乳、加工牛乳、乳飲料などと記載されているものは、固まりが弱かったり、分離することがあります。

※低温消毒牛乳は固まらないことがあります。一度沸騰させ、30℃以下に冷ましてから使ってください。

◎豆乳について

成分無調整・大豆固形分8.0%以上と記載されているものを使います。

◎スキムミルクについて：低脂肪ヨーグルトを作る時に使います。

乳固形成分95%以上・水分5.0%以下のものを使います。

お願い

- 材料は、常に開封したての新鮮なものを用意してください。
- 自家製ヨーグルトを種菌に使う場合、何度も使っていると菌の力が弱くなる場合があります。固まりにくくなった場合は、新しい市販のヨーグルトや市販のヨーグルト種菌に替えてください。

ヨーグルトを作る

1 材料を準備する

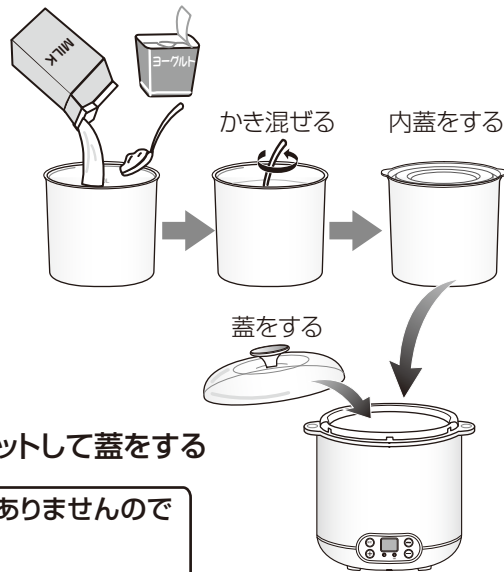
牛乳(成分無調整)と市販のプレーンヨーグルトを用意します。

※使用する市販のヨーグルトや牛乳、種菌などは新鮮な物をご用意ください。

2 消毒後の調理容器に種菌またはプレーンヨーグルトを入れたら、開封したての牛乳を少しずつ静かに入れ、泡立えないようにしてよくかき混ぜ、均一にする

※種菌や市販のヨーグルトが十分に混ざっていないと、ヨーグルトができ上がった際に容器の底にダマが溜まる場合があります。

※市販の粉末の種菌を使う場合は、それぞれの説明書に従った量を入れてください。



3 調理容器に内蓋をし、本体にセットして蓋をする

注意

調理容器の内蓋は密閉ではありませんので倒したりしない

→倒すと中身がこぼれ出ます。

4 電源プラグをコンセントに確実に差し込む

「ピー」と鳴って液晶画面に「— —」と表示されます。



5 タイマー時間と温度の設定をする

※設定のしかたは 5、6 ページを参照してください。

設定時間の目安			
牛 乳	ヨーグルト	合計	発酵時間(タイマー時間)
500ml	約50cc	550cc	約5時間
1000ml	約100cc	1100cc	約7時間

設定温度の目安	
市販のプレーンヨーグルト	約40℃
カスピ海ヨーグルト	約27℃
ケフィアヨーグルト	約25℃

※粉末種菌を使う場合は、それぞれの説明書に従ってお作りください。

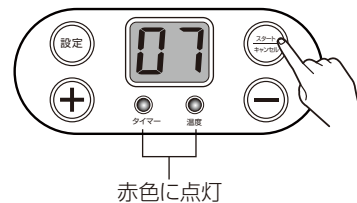
ヨーグルトの酸味は、発酵時間が長いと酸味が強くなります。逆に発酵時間が短いと酸味は弱くなります。また、種菌に使うヨーグルトによっても酸味は違います。お好みに合わせて調整してください。

●各種設定が完了すると、タイマーランプ・温度ランプが赤色に点灯します。

6 スタート/キャンセル ボタンを押して調理開始

液晶画面にタイマー時間の残り時間が表示され、温度ランプとタイマーランプが赤色に点灯して調理を開始します。

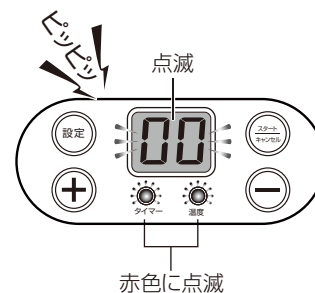
スタート/キャンセルボタンを押さずに3秒間放置しても、温度ランプとタイマーランプが赤色に点灯して動作を始めます。



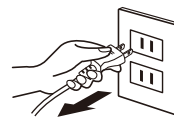
7 タイマー設定時間が終了すると、アラームが「ピピッ」と鳴って調理完了をお知らせ

液晶画面が「00」、温度ランプとタイマーランプが赤色にそれぞれ点滅が続きます。

※消す場合は、スタート/キャンセルボタンを長押ししてください。



●使用後は必ずコンセントから電源プラグを抜いてください。



8 本体から調理容器を取り出し、常温で約20分ほど冷ます

9 冷ました調理容器を冷蔵庫で1時間ほど冷やしたら完成

注意 冷凍庫では絶対に冷やさない → 調理容器が破損する恐れがあります。

※出来上がったヨーグルトの賞味期限は、牛乳の賞味期限を目安にお召し上がりください。冷蔵庫保存中も発酵が進み、酸味が増していきます。酸味が苦手の方は、早めにお召し上がりください。

●種菌として使用する分を、食べる前に清潔なスプーンを使用して、もう一方の清潔な調理容器に必要量を移し、これを元にして次のヨーグルトを作ります。

牛乳以外の材料で作るヨーグルト

■豆乳ヨーグルト ※牛乳の代わりに豆乳を使ったヨーグルト

豆乳	900ml	タイマー：8時間
種菌(市販のプレーンヨーグルト)	100g	温度：40℃

- ① 消毒後の調理容器に種菌(プレーンヨーグルト)を入れたら、開封したての豆乳を少しずつ静かに入れ、泡立ないようによくかき混ぜて均一にします。
- ② 8、9ページ **2** ~ **6** の手順で作り、でき上がったら冷蔵庫で冷やします。

■スキムミルクヨーグルト ※乳脂肪をほとんど含まないヨーグルト

スキムミルク	100g	タイマー：8時間
お湯	400ml	温度：40℃
種菌(市販のプレーンヨーグルト)	40g	

- ① 消毒後の調理容器にお湯400mlとスキムミルク100gを入れてよく溶かし、40℃以下に冷まします。冷ましたスキムミルクに種菌(プレーンヨーグルト)を入れてダマにならないようによくかき混ぜます。
- ② 8、9ページ **2** ~ **6** の手順で作り、でき上がったら冷蔵庫で冷やします。

水切りヨーグルトを作る

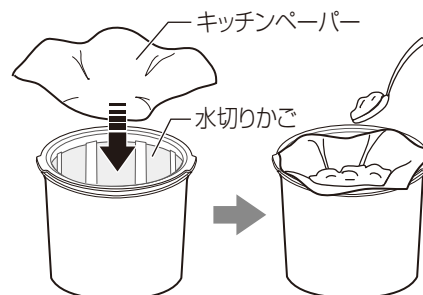
■材料の準備

プレーンヨーグルト(自家製または市販)を100~500g用意します。

1 7ページの「準備」を参照して使用する用具を消毒する

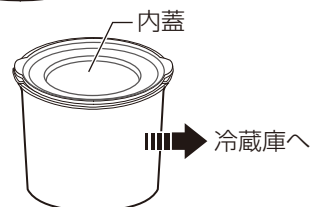
2 調理容器に水切りかごをセットしヨーグルトを入れる

- ① 消毒後の調理容器に水切りかごをセットしそこにペーパーフィルターまたはキッチンペーパーをセットします。
- ② 100~500g用意したヨーグルトをお好みの量入れます。



3 冷蔵庫に入れる

- ① 調理容器に内蓋をして冷蔵庫に入れ、水分(ホエイ)が落ちたら完成です。
- ※水切り時間は調整してください。水切り時間が長くなる程ヨーグルトは固くなり、落ちる水分量も変わります。お好みの固さになったら取り出してください。



ヨーグルトが上手にできない時

ヨーグルトがうまく固まらない、ムラがある

◎タイマー時間は正しく設定しましたか？

→ヨーグルトの種類や材料の総量によって発酵時間が違います。(8ページ参照)

◎乳飲料や無脂肪牛乳を使っていませんか？

→固まらなかったり、分離することがあります。(7ページ参照)

◎低温消毒牛乳を使っていませんか？

→低温消毒牛乳は一度沸騰させて30℃以下に冷ましてご使用ください。

【注】温めすぎた牛乳を加えると種菌が弱くなったり、死んでしまうことがあります。

◎新鮮な牛乳や種菌(ヨーグルト)を使いましたか？

→種菌が弱っていると十分に固まりません。

◎自家製の種菌(ヨーグルト)を繰り返し使っていますか？

→繰り返し使うと菌の力が弱くなります。新しい種菌(ヨーグルト)をご用意ください。

◎容器とスプーンの消毒は正しくおこないましたか？

→7ページを参照してください。

◎牛乳と種菌(ヨーグルト)を十分に混ぜ合わせましたか？

→8ページ [2] を参照してください。

◎発酵中に蓋を開けて中をかき混ぜたり、本体を振ったりしませんでしたか？

酸味が強かったり、水分が出ている

◎発酵時間が長すぎませんか？

→発酵時間が長いと酸味が強くなったり、乳精(水分)が出てきます。時間の設定を短くしてください。また、でき上がり時間を過ぎても冷蔵庫に入れずに、室温で放置していた場合もこのようになります。

→種菌に使用するヨーグルトの種類によっても酸味は違ってきます。

色や臭いがおかしい、粘り気が強い

◎牛乳や種菌(ヨーグルト)が古くないですか？

◎容器の消毒を十分にしましたか？

→雑菌が入って増えている可能性があります。食べずに捨ててください。

また、種菌としても使用しないでください。

ヨーグルトを長く続けて作るコツは、雑菌を混入させないことです。
容器は消毒したらすぐに使い、牛乳や種菌は新しいものを使いましょう。

納豆を作る

材料
(8～10 パック分)

乾燥大豆 250g
市販の納豆 (種菌用) 1/4 パック
水 (戻し用) 大豆の 4 倍程度

■豆を蒸して柔らかくする

- ① 乾燥大豆をさっと水で洗い、たっぷりの水 (大豆の 4 倍くらい) に一晩浸して戻す。
- ② 圧力鍋に水を 400cc 入れて蒸し器をセットし、戻した大豆を水切りして蒸し器に入れる。
※大豆はゆでてでもできますが、蒸したほうがおいしいです。
※蒸し器がない場合は、圧力鍋の中にステンレスのザルを入れて蒸してもよいです。
- ③ 圧力鍋を火にかけ、高圧に達してから火を弱め 30～40 分蒸す。
- ④ 火を止めたら弁が降りるまで放置する。

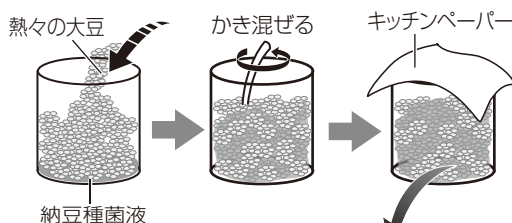
■豆を蒸してる間に納豆種菌液を作る

- ⑤ 7 ページの [準備] を参照して使用する用具の消毒をする
- ⑥ 消毒した調理容器に沸騰したお湯を約 25cc と、市販の納豆 1/5 程度を入れ、よくかき混ぜて内蓋をして 5～7 分間放置する。
- ⑦ 納豆だけを取り出すと、調理容器内に納豆種菌液が残ります。
(100℃のお湯でも納豆菌は死にません。)

■納豆種菌液を混ぜて納豆作りスタート

- ⑧ 圧力鍋の圧が完全に下がったら直ぐに蓋を開け、大豆が柔らかくなったことを確認する。(指で摘まんで簡単に潰れるくらいの柔らかさがベスト)

- ⑨ 熱々的大豆を納豆種菌液の入った調理容器に投入し、熱いうちに清潔なスプーンなどでよくかき混ぜる。



- ⑩ キッチンペーパーを軽く掛けてしばらく置いて温かいぐらいまで冷ます。

- ⑪ 本体に⑩をセットし、ガーゼかキッチンペーパーを乗せ、その上に蓋を斜めに置いて通気を確保する。(密閉しない)

※納豆の発酵には空気が必要なので内蓋はしないでください。

※キッチンペーパーは水分を吸うので、時々新しく取り替えてください。



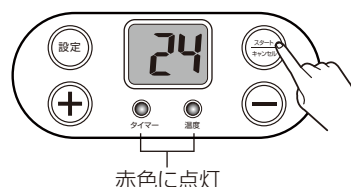
- ⑫ 電源プラグをコンセントに確実に差し込む
「ピー」と鳴って液晶画面に
「—」と表示されます。



- ⑬ 24時間で40℃に設定したら、
スタート/キャンセル  ボタンを押し
て調理開始

温度ランプとタイマーランプが赤色に点灯
して動作を始めます。

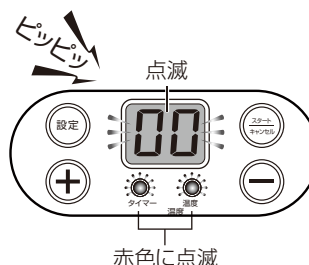
※発酵中、徐々に匂いが出てきますので、
換気ができる場所でおこなってください。



■納豆完成

- ⑭ タイマー設定時間が終了すると、アラーム
が「ビッビッ」と鳴って調理完了をお知らせ
液晶画面が「00」、温度ランプとタイマー
ランプが赤色にそれぞれ点滅が続きます。

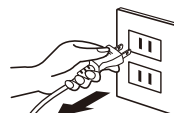
※消す場合は、スタート / キャンセルボタンを
長押ししてください。



- 蓋を開けて中を確認してください。

納豆の匂いがして、表面に白い膜がはって箸でつまんで糸を引いたら成功です。

- 使用後は必ずコンセントから電源プラグ
を抜いてください。



出来たてはアンモニア臭がキツイですが、ラップをして冷蔵庫で1日～2日熟成させる
事で臭いも消えて、美味しい納豆になります。3日くらいすると更に美味しくなります。

コツ・ポイント

- 容器はちゃんと消毒し、大豆はしっかり蒸して、熱々のうちに雑菌が混ざらないように手早く納豆種菌液と混ぜる事が成功するコツです。
 - 蒸した豆の固さは、指でつぶせるくらいが美味しい納豆を作るコツです。
 - 発酵には空気が必要ですので、作っている間は密閉しないでください。
- 【注】作った納豆は種菌に使わないでください。

保存について

1週間くらいは日持ちしますが、食べ切れない場合は小分けしてタッパーなどに入れて冷凍しておけます。

甘酒を作る

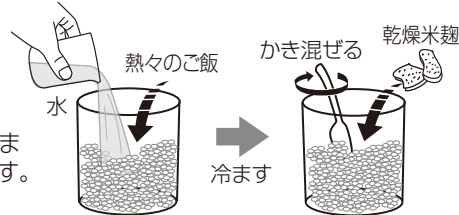
材料

乾燥米麹	100g
炊いた白飯	400g
※炊いてから時間の経っていないものを用意	
水	260cc

① 7ページの「準備」を参照して使用する用具を消毒する

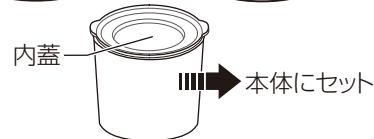
② 調理容器に炊いた白飯 400g と水 260cc を入れて、かき混ぜながら 60℃以下くらいまで冷ます

※60℃以上の熱いご飯に米麹を入れてしまいますと、酵素が変性を起こし作用しなくなります。

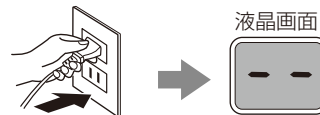


③ ②に乾燥米麹を加え、全体に行き渡るようによくかき混ぜる

④ 調理容器に内蓋をして本体にセットする



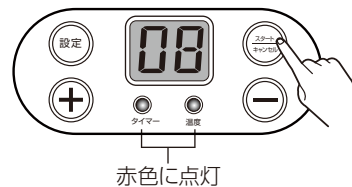
⑤ 電源プラグをコンセントに確実に差し込む
「ピー」と鳴って液晶画面に「—」と表示されます。



⑥ 8時間(お好みで加減)で55℃に設定して
スタート/キャンセル(スタート/キャンセル) ボタンを押して
調理開始

温度ランプとタイマーランプが赤色に点灯して動作を始めます。

※発酵中、1 時間後、2 時間後、4～5 時間後の
3 回程全体を混ぜ返すと、ムラなく発酵できます。



■甘酒完成 ※お好みの甘さになっていれば完成です。

⑦ タイマー設定時間が終了すると、アラーム
が「ピッピッ」と鳴って調理完了をお知らせ

液晶画面が「00」、温度ランプとタイマー
ランプが赤色にそれぞれ点滅が続きます。

※消す場合は、スタート / キャンセルボタンを長押し、
使用後は必ずコンセントから電源プラグを抜いてください。



保存について

できあがり次第冷蔵庫に保存してください。甘酒が温かいまま放置されると酸味が出るのが早くなります。あるいは別の保存容器に移して冷凍保存もできます。

※上手にできると 2 週間くらいは味の変化もなくおいしくいただけます。ご飯が古かったり、発酵が進みすぎると 3 日後くらいに酸味が出ます。

※保存状態が悪いとピンクや緑色のカビがでる場合があります。その場合は廃棄してください。

発芽玄米を作る

発芽玄米とは

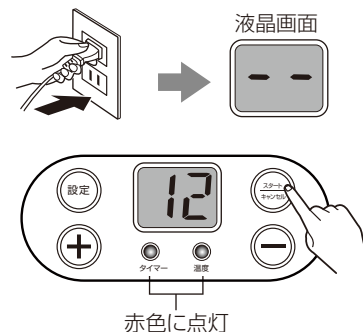
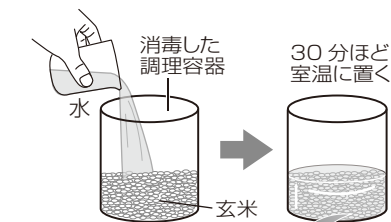
発芽玄米とは、玄米をわずかに発芽させたものです。
玄米そのままよりも発芽することで食べやすく、そして玄米の栄養を吸収しやすくなるのが特長です。玄米は固くておいしくないと言われがちですが、発芽玄米ならおいしく食べやすくなるのが特長です。
うれしいことに、食べやすくなるだけでなく、元々栄養分が豊富な玄米の上に、発芽するとさらに栄養価がUPするのが最大の利点なのです。

材料

無農薬か低農薬の玄米
水

3合又は3カップ
玄米がかぶるくらいでヒタヒタ程度

- ① 玄米をざるにいれ、ゴミやほこりがとれたかなという程度に流水でやさしく洗う
- ② 7ページの「準備」を参照して使用する用具を消毒する
- ③ 消毒した調理容器に②を入れ、玄米がかくれるくらい(ヒタヒタ)に水を入れる
※空気がないとうまく発芽しないので、調理容器に内蓋はしません。
- ④ その状態で 30 分ほど室温に置く
- ⑤ 調理容器を本体にセットする
※空気が入るように蓋は軽く浮かせてのせます。
- ⑥ 電源プラグをコンセントに確実に差し込む
「ピー」と鳴って液晶画面に「—」と表示されます。
- ⑦ 12時間で30℃に設定して
スタート/キャンセル(スタート/キャンセル) ボタンを押して調理開始
温度ランプとタイマーランプが赤色に点灯して動作を始めます。

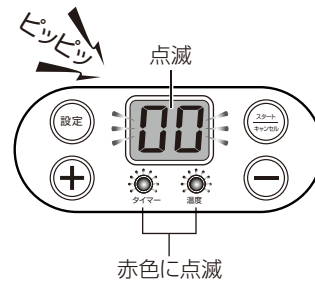


■発芽玄米完成

- ⑧ タイマー設定時間が終了すると、アラームが「ピッピッ」と鳴って調理完了をお知らせ

液晶画面が「00」、温度ランプとタイマーランプが赤色にそれぞれ点滅が続きます。

※消す場合は、スタート / キャンセルボタンを長押ししてください。



- 蓋を開けて中を確認してください。

小さな芽が出て、軽く膨らむ程度になっていたら完成です。発芽させすぎないのがコツです。

使用した玄米全てが発芽していなくても、白い部分が少し膨らんでいるだけでも十分です。

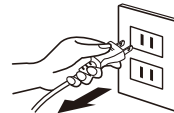
- ⑨ ざるにあげて、よくすすぎ、炊飯器で炊きます。

※炊飯器では白米モードで炊くことができます。ただし水加減には注意が必要で、白米を炊く規定の水の量より1合(≒1カップ)あたり50ml余分に加えます。

※何度か炊きながら微調整してください。

※白米と混ぜて炊くこともできます。

- 使用後は必ずコンセントから電源プラグを抜いてください。



保存について

- すぐに食べない場合は、水で軽く洗ってから水気を切り、密封容器に入れてきちんと蓋をして、冷蔵庫に保存してください。

※冷蔵庫保存は3日以内ぐらいで、長期間の保存はおやめください。

コツ・ポイント

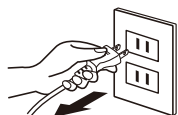
- 調理容器はちゃんと消毒してから使用してください。
- 発芽には空気が必要ですので、作っている間は密閉しないでください。

お手入れのしかた



注意

必ず電源プラグを
コンセントから抜く



全体が完全に冷めてからお手入れをする
→やけどの原因になります。

クレンザー・シンナー類・金属たわし・ナイ
ロンたわし・漂白剤・化学ぞうきんなどは
使用しない

→傷をつけたり変色の原因になります。

本体 水洗いはできません

- 台所用中性洗剤をしみ込ませた布を固く
しぼって汚れを拭き取ります。
最後に乾いた布で空拭きします。



調理容器x2・内蓋x2・水切りかご・本体の蓋

水洗いができます

- 使用後は毎回、台所用中性洗剤を使って
柔らかいスポンジなどでよく洗い、
すすいで乾燥させます。



電源プラグ 水洗いはできません

- 乾いた布で定期的に汚れやほこりを拭き取ります。



保管のしかた

- ほこりを落とし汚れをしっかりと取り除いたら、十分乾燥させて袋などに入れて保管してください。
- 振動のある場所や、冷暖房機のそばは避けてください。
- 直射日光の当たらない、高温多湿を避けた、結露しない場所で保管してください。
- 子供や幼児の手の届かないところで保管してください。

廃棄のしかた

- お住まいの自治体のゴミの廃棄方法に従って廃棄してください。

故障かな？と思ったら

●修理を依頼される前に、再度取扱説明書をお読みになり次の事項をチェックしてください。



危険

お客様ご自身で修理・改造することは絶対にしないでください。

こんなとき	お調べいただく事・なおしかた
電源が入らない	●コンセントに確実に電源プラグが差し込まれていますか？ →電源プラグを確実に差し込んでください。
温度は上がるけれどヨーグルトが作れない	●これは故障ではありません。 →ヨーグルト種菌が弱っている、あるいは作る際に雑菌が入った可能性があります。(10 ページ参照)

製品仕様

定 格 電 圧 : AC100V	タイマー設定 : 1 時間～48 時間 (1 時間単位)
定 格 周 波 数 : 50/60Hz	温 度 設 定 : 20℃～55℃ (1℃単位)
定格消費電力 : 27W	電源コード長 : 約 1m
電流ヒューズ : 3.15A	材 質 : ABS 樹脂
製 品 質 量 : 約 0.86kg (調理容器含む)	付 属 品 : 調理容器 x2、内蓋 x2、水切りかご
調理容器容量 : 大 1500ml / 小 1350ml	生 産 国 : 中国
本 体 サ イ ズ : 約 (幅)20.0※取手部分を含む x (奥行)17.0 x (高さ)21.5cm	

カスタマーサポートセンター

TEL : 03-5989-0900

info1998aitec@gmail.com

受付時間 : 平日 AM10:00-PM12:00

(土・日・祝日除く)

PM1:00-PM17:00

※お問い合わせの際には、製品名・品番をご連絡ください。

