

TEKA



# 取扱説明書 HLB 860

お客様の安全を確保し機器の損傷を避けるため、本製品を初めてご使用になる前には、必ずこの取扱説明書をお読みください。



「クッキング・ガイド」版

## オーブンの機能

---

|                        |      |
|------------------------|------|
| 調理機能 .....             | P.03 |
| その他の機能 .....           | P.04 |
| 環境にやさしいオーブンの使用方法 ..... | P.04 |

## 調理ガイド

---

|                 |      |
|-----------------|------|
| 調理ガイドについて ..... | P.05 |
| 解凍機能について .....  | P.05 |

### 調理ガイド一覧

|              |      |
|--------------|------|
| 家禽類 .....    | P.06 |
| 肉 .....      | P.07 |
| 魚 .....      | P.08 |
| ピザ .....     | P.09 |
| パン .....     | P.09 |
| 前菜とパスタ ..... | P.10 |
| ケーキ .....    | P.11 |
| 解凍一覧 .....   | P.12 |

# オーブンの機能

## 調理機能

使用できる機能は機種によって異なります。

オーブンで使用できる機能を確認するには、付属のユーザーマニュアル「オーブン機能」版を参照してください。

|            |                                                                                                                                     |  |                                                                                                                                              |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            | <b>上下ヒーター</b><br>熱を均一にする機能です。スポンジケーキ等を焼く場合に使用します。                                                                                   |  | <b>上下ヒーター + ファン</b><br>ローストや焼く調理に適しています。オーブンの背面にあるファンが熱を分散し、温度が均一に分散されます。                                                                    |
|            | <b>グリル付き下ヒーター</b><br>ローストに最適です。この設定は、サイズに関係なく、あらゆる肉の切り身に使用できます。                                                                     |  | <b>マックス グリル</b><br>グリルよりも大きな食品用に使用します。より高速に表面に焦げ目を付けて焼き上げます。                                                                                 |
|            | <b>グリル</b><br>トーストや焦げ目用。食品の内部に影響を与えることなく、表面に焼き色を付けることができます。ステーキ、魚、トーストなどの平らな食品に適しています。                                              |  | <b>グリル/マックスグリル + ファン</b><br>ローストと同時に表面に焦げ目をつけることが出来ます。ミックスグリルに最適です。家禽や狩猟肉などのかさばる部位に最適です。肉汁を集めるために、下のトレイを備えた網棚に肉を置く必要があります。                   |
|            | <b>下ヒーター</b><br>熱は下部からのみ発生します。食器を温めたり、生地を発酵や加熱に適しています。                                                                              |  | <b>ターボ + 下ヒーター</b><br>ピザやパイ、フルーツタルト、スポンジケーキの調理に最適です。                                                                                         |
|            | <b>ターボ</b><br>ファンは、オーブンの後ろにあるヒーターから来る熱を分散させます。温度が均一に分散される為、2つのシェルフで同時に調理することができます。                                                  |  | <b>低温調理</b><br>低温で長時間調理するために設計されています。シチューなどの煮込み料理に最適です。蓋付きの煮込み用鍋（オーブン使用可のもの）の使用をお勧めします。                                                      |
| <b>ECO</b> | <b>エコ</b><br>最小限のエネルギー消費でオーブン調理をします。オーブンは従来の加熱を使用しており、モデルによっては、調理が終了する数分前にスイッチを切り、オーブン内の余熱を使用して料理を完璧に完成させます。魚やあらゆる種類の肉のローストにおすすめです。 |  | <b>解凍</b><br>この機能は、ゆっくり解凍する食品（特にスープ、ペストリー、タルト、ケーキなど加熱せずに消費される食品）に適しています。一部のモデルでは、解凍機能を使用して、2つの熱風システムで加熱します。HI は肉全般に適し、LO は魚、ペストリー、パンに使用されます。 |
|            | <b>発酵</b><br>パンやペストリーの生地を発酵させるために使用します。                                                                                             |  | <b>急速予熱</b><br>選択した温度にすばやく予熱する機能です。調理前にオーブンを特定の温度にする必要があるレシピに使用します。                                                                          |

## その他の機能

これらの機能の使用方法的の詳細については、付属のユーザーマニュアル「オープン機能」版を参照してください。

|                                                                                   |                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p><b>ハイドロクリーン水蒸気分解</b></p> <p>TEKA HYDROCLEAN® 機能により、オープンの庫内側面に付着している油汚れや食品のごみを簡単に除去できます。クリーニングサイクル中、オープン内のライトはオフのままです。</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 環境にやさしいオープンの使用方法

- 使用していないアクセサリはオープンから取り出してください。
- できれば濃い色のオープン耐熱皿の使用をお勧めします。
- 調理中はオープンのドアをできるだけ開けないでください。
- 空の状態でオープンを予熱することは避けてください。レシピが許す限り、食品は冷めたオープンに入れてください。
- オープンに ECO 機能がある場合は、レシピが許す限りこの機能を使用してください。
- 調理時間が長いレシピの場合は、総調理時間の終了の 5～10 分前にオープンのスイッチを切り、余熱を利用します。
- オープンにファン機能がある場合は、一度に複数の料理を調理することができます。

# 調理ガイド

## 調理ガイドについて

- 調理機能はモデルによって異なります。「調理ガイド一覧」は、主要な調理時間を示したものです。  
示されている時間と温度は一例です。最も低い数値からスタートし、必要に応じて増やしていくことをお勧めします。
- 45cm オープンの場合：調理時間と温度は通常、60cm オープンの場合よりもわずかに短くなります。常に表に示されている範囲の下限を使用してください。
- 「調理ガイド一覧」に示されている時間は、食品を冷めたオープンに入れた場合のものです。  
オーブンを予熱する必要があるレシピには、予熱が必要であることを記載しています。
- 一部のモデルには、急速予熱機能が付いています。この機能は、表に示されている数値に比べて調理時間を短縮することができます。この機能を使用する場合は、選択した温度に達するまで待ってからオープンに入れてください。
- トレイの位置は（下から上に向かって）  
ポジション 1：低い位置  
ポジション 2：中間  
ポジション 3：高い位置  
ポジション 4 と 5 は、焼き目をつけるためのポジションです。  
  
<45cm オープンの場合>  
調理に最適なレベルは常にポジション 1 です。ポジション 2 と 3 はグリルとトースターに適しています。  
均一に焼き上げるためにも、食品をシェルフまたはラックの中央に置いてください。

## 解凍機能について

- 食品はパッケージから取り出し、オーブントレイまたはお皿に置いてください。
- 肉や魚の大きな切り身は、下にトレイを置いて網棚に置き、水分を集めながら解凍します。
- 肉や魚は、調理する前に完全に解凍する必要はありません。味付けをするには、表面が柔らかくなる程度で十分です。
- 食品は必ず解凍後に調理してください。
- 解凍後は食品を再冷凍しないでください。



一覧に表示されている時間はあくまでも目安です。解凍に必要な時間は、周囲温度、食品の重量、および食品の冷凍度によって異なります。

## 調理ガイド一覧

### 家禽類

|       | 重さ<br>(Kg) | トレイの<br>ポジション | クッキング<br>モード                                                                        | 温度<br>(°C) | 調理時間<br>(分) | 容器  |
|-------|------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------|-----|
| アヒル   | 1,50       | 低い位置          |    | 190-210    | 55-60       | トレイ |
|       |            |               |    | 170-190    | 45-55       |     |
|       |            |               |    |            |             |     |
| 鴨の胸肉  | 0,40       | 高い位置          |    | 180-190    | 10-12       | グリル |
|       |            |               |   | 200-210    | 8-10        |     |
|       |            |               |  |            |             |     |
| 鴨のもも肉 | 2 pieces   | 中間            |  | 170-190    | 45-50       | トレイ |
|       |            |               |  | 160-180    | 55-60       |     |
|       |            |               |  |            |             |     |
| 鶏肉    | 1,20       | 低い位置          |  | 190-210    | 55-60       | トレイ |
|       |            |               |  | 170-190    | 50-55       |     |
|       |            |               |  |            |             |     |
| 鶏のもも肉 | 4 pieces   | 中間            |  | 190-210    | 25-30       | トレイ |
|       |            |               |  | 190-200    | 20-25       |     |
|       |            |               |  |            |             |     |
|       |            |               | ECO                                                                                 | 190        | 55          |     |
| 七面鳥   | 4,00       | 低い位置          |  | 190-200    | 70-75       | トレイ |
|       |            |               |  | 180-200    | 65-70       |     |
|       |            |               |  |            |             |     |

| 肉類       | 重さ<br>(Kg) | トレイの<br>ポジション | クッキング<br>モード                                                                        | 温度<br>(℃) | 調理時間<br>(分) | 容器  |  |
|----------|------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------|-----|--|
| 仔牛のロースト  | 2,00       | 低い位置          |    | 190-210   | 85-90       | トレイ |  |
|          |            |               |    | 180-200   | 90-95       |     |  |
|          |            |               |    | 180-200   | 80          |     |  |
| 牛肉のロースト  | 0,60       | 中間            |    | 190-210   | 45-50       | トレイ |  |
|          |            |               |    | 190-210   | 60-65       |     |  |
|          |            |               |    | 180-200   | 35-40       |     |  |
|          |            |               | ECO                                                                                 | 180-200   | 25-30       |     |  |
| ローストの詰め物 | 1,00       | 中間            |    | 175-180   | 45-50       | トレイ |  |
|          |            |               |  | 170-180   | 55-60       |     |  |
|          |            |               |  | 170-180   | 45-50       |     |  |
| 牛肉のチョップ  | 1,20       | 中間            |  | 220       | 15          | グリル |  |
|          |            |               | ECO                                                                                 | 220       | 15          |     |  |
| ビーフステーキ  | 0,50       | 中間            |  | 220       | 15          | グリル |  |
|          |            |               |  | 220       | 25-30       |     |  |
|          |            |               |  |           |             |     |  |
| 肉の煮込み    | 1,00       | 中間            |  | 180-200   | 33-45       | トレイ |  |
|          |            |               |  | 180-200   | 25-30       |     |  |
|          |            |               |  |           |             |     |  |
| 焼き豚      | 1,00       | 中間            |  | 180-190   | 50-55       | トレイ |  |
|          |            |               |  | 170-190   | 45-50       |     |  |
|          |            |               |  | 180-200   | 55-60       |     |  |
| ポークチョップ  | 0,50       | 中間            |  | 200-220   | 15          | グリル |  |

■ 魚類

|                  | 重さ<br>(Kg) | トレイの<br>ポジション | クッキング<br>モード                                                                        | 温度<br>(°C) | 調理時間<br>(分) | 容器  |
|------------------|------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------|-----|
| スズキの塩焼き          | 1,00       | 中間            |    | 180-200    | 20-25       | トレイ |
|                  |            |               |    | 190-200    | 18-20       |     |
|                  |            |               |    |            |             |     |
| 真鯛               | 1,00       | 中間            |    | 190-200    | 20-25       | トレイ |
|                  |            |               |    | 190-200    | 10-15       |     |
|                  |            |               |    |            |             |     |
|                  |            |               | ECO                                                                                 | 200        | 25          |     |
| ハマチの切り身          | 1,10       | 中間            |   | 190-210    | 15-20       | トレイ |
|                  |            |               |  | 180-200    | 10-12       |     |
|                  |            |               |  |            |             |     |
| サーモンの切り身         | 1,10       | 中間            |  | 190-200    | 15-20       | トレイ |
|                  |            |               |  | 200-210    | 10-15       |     |
|                  |            |               |  |            |             |     |
|                  |            |               | ECO                                                                                 | 200-210    | 12-15       |     |
| 魚のムース            | 2,00       | 低い位置          |  | 160        | 50          | 浅い皿 |
|                  |            |               |  | 150-160    | 60-65       |     |
| フィッシュ・<br>ヴォロヴァン | 2,00       | 中間            |  | 180-190*   | 18-20       | トレイ |



## ■ ピザ

|         | 重さ<br>(kg) | トレイの<br>ポジション | クッキング<br>モード                                                                      | 温度<br>(°C) | 調理時間<br>(分) | 容器  |
|---------|------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------|-----|
| ピザ      | 0,60       | 中間            |  | 190-210    | 30-35       | グリル |
|         |            |               |  | 190-200    | 20-25       |     |
|         |            |               |  |            |             |     |
| 薄い生地のピザ | 0,60       | 中間            |  | 190-200    | 15-20       | グリル |
|         |            |               |  | 200-210    | 10-15       |     |
|         |            |               |  |            |             |     |

## ■ パン

|       | 重さ<br>(kg) | トレイの<br>ポジション | クッキング<br>モード                                                                        | 温度<br>(°C) | 調理時間<br>(分) | 容器  |
|-------|------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------|-----|
| 白いパン  | 0,50       | 中間            |  | 200-220    | 20-25**     | トレイ |
| ライ麦パン | 0,15       | 中間            |  | 200-220    | 10-15**     | トレイ |
| 全粒粉パン | 0,15       | 中間            |  | 200-220    | 10-30**     | トレイ |

予熱機能  100°C、約30分

## ■ 前菜とパスタ

|         | 重さ<br>(Kg) | トレイの<br>ポジション | クッキング<br>モード                                                                        | 温度<br>(℃) | 調理時間<br>(分) | 容器  |
|---------|------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------|-----|
| ベイクドポテト | 1,00       | 低い位置          |    | 180-190   | 55-60       | トレイ |
|         |            |               |    | 180-200   | 40-45       |     |
|         |            |               |    |           |             |     |
| グリル野菜   | 1,00       | 中間            |    | 190-210   | 30-45       | グリル |
| マッシュルーム | 0,50       | 中間            |  | 200-210   | 13          | グリル |
| ラザニア    |            | 中間            |  | 200-210   | 35-40       | トレイ |

## ■ ケーキ

|                     | 重さ<br>(Kg) | トレイの<br>ポジション | クッキング<br>モード                                                                        | 温度<br>(℃) | 調理時間<br>(分) | 容器  |  |
|---------------------|------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------|-----|--|
| スポンジケーキ<br>ミックス     | 0,50       | 中間            |    | 180-200*  | 25-30       | 浅い皿 |  |
|                     |            |               |    | 190-200*  | 20-25       |     |  |
|                     |            |               |    | 180-200*  | 20-25       |     |  |
| 酵母生地                | 0,50       | 中間            |    | 170-190*  | 20-25       | 浅い皿 |  |
|                     |            |               |    | 170-180*  | 25-30       |     |  |
|                     |            |               |    |           |             |     |  |
| ショートクラスト・<br>ペイストリー | 0,50       | 中間            |   | 180-190*  | 15-20       | 浅い皿 |  |
|                     |            |               |  | 170-180*  | 15-20       |     |  |
|                     |            |               |  |           |             |     |  |
| ペイストリー              | 0,30       | 中間            |  | 180-190*  | 20-22       | トレイ |  |
|                     |            |               |  | 180-190*  | 18-20       |     |  |
|                     |            |               |  |           |             |     |  |
| シュークリーム             | 0,50       | 中間            |  | 180-190*  | 18-20       | トレイ |  |
| カッターチーズ<br>パイ       | 0,40       | 中間            |  | 180*      | 24          | トレイ |  |
|                     |            |               |  | 180-190*  | 20          |     |  |
|                     |            |               |  |           |             |     |  |
| シュー菓子               | 0,50       | 中間            |  | 190*      | 30          | 浅い皿 |  |

\* このような料理の場合、空のオーブンを予熱しておき、選択した温度に達したら料理をオーブンに入れます。

## ■ 解凍一覧

| 食品    | 低いレベル  |      | 高いレベル  |       |
|-------|--------|------|--------|-------|
|       | 重さ     | 時間   | 重さ     | 時間    |
| パン    | 1/2 kg | 35 分 |        |       |
| ケーキ   | 1/2 kg | 25 分 |        |       |
| 魚     | 1/2 kg | 30 分 |        |       |
| 魚     | 1kg    | 40 分 |        |       |
| 鶏肉    |        |      | 1 kg   | 75 分  |
| 鶏肉    |        |      | 1,5 kg | 90 分  |
| 牛ステーキ |        |      | 1/2 kg | 40 分  |
| 挽肉    |        |      | 1/2 kg | 60 分  |
| 挽肉    |        |      | 1kg    | 120 分 |

