



For 0.5 ~ 1 cup of rice

0.5 ~ 1合用

電子レンジ用



直火不可

**注意**●オープン・直火は
使用できません**取扱説明書 / Instruction Manual / 使用说明书**

お買いあげ誠にありがとうございます。正しくご使用していただくため、この取扱説明書を必ずお読みください。また、お読みになりましたら、大切に保管してください。

Thank you for purchasing this HARIO product. Please be sure to read this instruction manual thoroughly in order to use this product correctly. After reading it, store it in a safe place for future reference.

非常感谢您购买本产品。请务必阅读本说明书，确保正确使用。另外，阅读后，请慎重保管。

製品についてのお問い合わせ先**HARIO 株式会社**

〒103-0006 東京都中央区日本橋富沢町9-3
フリーダイヤル:0120-39-8208
<https://www.harrio.com>

HARIO CO., LTD.

9-3 Nihonbashi Tomizawa-Cho,
Chuo-ku, Tokyo 103-0006 Japan
<https://global.harrio.com>

Glass made with

HARIO Glass®

MADE IN JAPAN

Sustainable materials

家庭用品品質表示法による表示

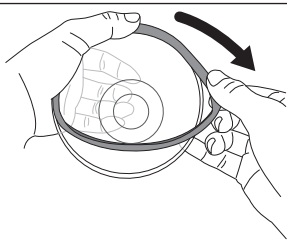
品名	耐熱ガラス製器具
使用区分	電子レンジ用
耐熱温度差	120℃

取扱い上の注意

- 調理の時は外側の水滴をぬぐい、途中で差し水をする時は冷水をさけ、またガラスの部分が熱くなっている時はぬれた布でふれたり、ぬれた所に置かないで下さい。
- 空だきをしないで下さい。
- 洗う時は、研磨材入りたわし、金属たわしやクレンザーなどを使用しないで下さい。
- 使用区分以外には使用しないで下さい。

HARIO 株式会社

〒103-0006 東京都中央区日本橋富沢町9-3

付属品「フタ用リング」のご案内**Accessory Guides of "Silicone Ring for the Lid"****付属品 蓋子圈使用指南**

図のようにフタを手を持ち、フタ用リングを巻きつけるように引っ張りながらセットしてください。

Hold the lid in your hand as shown in the figure, and set it in place while pulling the silicone ring for the lid around it.

请按照图一样握持盖子，把盖子圈边拉边套在盖沿儿上。

素材：シリコンゴム（耐熱温度 180℃）

Materials : Silicone rubber (Heat resistance temperature 180℃/356°F)

材料：硅胶（耐热温度 180℃）

●MADE IN CHINA

基本の炊飯 / Basic rice cooking / 煮飯基本步骤

- ① お米をとぎ（洗い）水気をザル等でよく切ってから、本体に移します。炊飯するお米の量に合わせて、目安ラインまで水を入れます。計量する場合、お米 1 合（150g）の時は水 250mL、0.5 合（75g）の時は 125mL を入れてください。フタをして、そのまま 30 分程度（冬場は 1 時間程度）水に浸します。※お急ぎの場合は 50℃ 程度のお湯で 15 分程度浸してください。※浸す時間が短いと、ご飯に芯が残ります。
- ② 電子レンジで加熱します。加熱時間は下の表を参考にしてください。

お米の量 / ワット数	500W	600W
1 合 (150g)	12 分	10 分
0.5 合 (75g)	8 分	6 分 30 秒

- ④ 電子レンジの庫内で 10 分～15 分ほど蒸らしたら出来上がり。※お米の種類や季節、水の温度によって炊きあがりが変わりますので調整してください。※無洗米や玄米等は記載されている作り方に沿って炊飯してください。

- ① Wash the rice and drain it well with a colander before transferring it to this unit. Fill water up to the fill line according to the amount of rice to be cooked. Or, for 1 cup of rice (150 g) add 250 mL of water, or 125 mL of water for a 0.5 cup of rice (75 g). Cover and soak the rice in water for about 30 minutes (about 1 hour during the winter).

*If you are in a hurry, soak it in hot water at about 50°C for about 15 minutes.

*If the soaking time is short, the rice may be undercooked.

- ② Heat it in a microwave oven. Refer to the table below for the heating times.

Amount of rice / Wattage	500W	600W
1 cup of rice (150g)	12 minutes	10 minutes
0.5 cup of rice (75g)	8 minutes	6 minutes 30 seconds

- ④ Steam the rice in the microwave oven for 10 to 15 minutes, then it will be ready to serve.

*Cooking times may vary depending on the type of rice, the season, and the water's temperature.

*For pre-washed rice, brown rice, etc., cook it according to the recipe listed.

- ① 将米洗净，用滤锅沥干，然后再将其倒入本器皿。根据待煮米量，将水加至注水线。或者，若是 1 杯米（150 克），添加 250 mL 水，若是半杯米（75 克），则添加 125 mL 水。加盖并让大米浸泡在水中 30 分钟（冬季为 1 小时）。

* 若赶时间，则用 50℃ 左右的热水浸泡 15 分钟左右。

* 如果浸泡时间短，可能会导致米饭未煮熟。

- ② 用微波炉加热。参阅下表，了解加热时间。

米量 / 瓦数	500W	600W
1 杯米 (150g)	12 分	10 分
半杯米 (75g)	8 分	6 分 30 秒

- ④ 将大米放入微波炉蒸 10 - 15 分钟即可食用。

* 蒸饭时间可能会因大米的种类、季节和水温而有所不同。

* 对于免淘米、糙米等，请按照所列食谱操作。

おかゆ（全粥）の炊き方

- ① お米 60g をとぎ、水 210mL を入れて、30 分～1 時間浸します。
- ② フタはせず、電子レンジ（600W）で 8 分加熱してください。※ご使用の電子レンジによって加熱時間が変わります。
- ④ 均等に混ぜるようにかき混ぜ、フタをして 5 分蒸らします。
- ⑤ ④ に水 90mL（計量カップ 1 杯）を入れて混ぜ、フタはせず、電子レンジで 8 分再加熱します。
- ⑥ 再びフタをして 5 分蒸らしたらできあがり。※蒸らし時間でおかゆの水分量が変わります。蒸らし時間を長くすると水分が蒸発してご飯に近いおかゆになります。

お取り扱い上の注意

- ⚠️ 電子レンジ以外の加熱器具は使用しないでください。
- ⚠️ ガラスは割れるものです。洗浄やご使用時はていねいにお取扱ってください。
- ⚠️ お子様に使用させないでください。また、幼児のそばで使用したり、幼児の手の届く所に置かないでください。



電子レンジ



直火

- ご使用前には洗浄をしてください。●ヒビ、欠け、強いスリ傷の入ったものは、思わぬときに破損することがありますので、使用しないでください。●ケガ防止の為、お取り扱い前にはヒビや欠けが無いかご確認ください。●ガラス器の内面を、金属スプーンなどで強くたたいたり、強くこすったりしないでください。破損の原因になります。●ガラス本体が熱いうちにぬれた布でふれたり、ぬれた台の上に置くと、急激な温度変化により破損する場合があります。おやめください。●破損した際のお取扱いは、ケガをしないよう十分ご注意ください。●廃棄する際は、各自治体の指示に従い分別してください。●シリコンゴムパーツは素材の特性上、色素の濃いものや匂いの強い食品がついたままにしますと、色やにおいが移る場合があります。早めに洗浄してください。

電子レンジでのご使用上の注意

- ⚠️ 突然一気に沸騰して液体が激しく吹き出す恐れがあります(突沸現象)。電子レンジから取り出す際は顔などを近づけないでください。

- 突沸現象については、弊社ホームページwww.harrio.comをご参照ください。●外側の水滴は拭き取ってから電子レンジに入れてください。●空だきや中身が少ない状態で使用しないでください。●ご使用の際は、お手持ちの電子レンジの取扱説明書をよくお読みください。●加熱の際は、庫内の中心又はターンテーブルの中心に置いてください。効率よく加熱できます。●電子レンジ加熱後は熱くなりますので、持ち運びの際は、なべつかみなどを使って取っ手や器全体を持ってください。また、ビニール製のテーブルクロスなど、熱に弱いものの上には置かないでください。台に置く際は必ずなべしきなどをご使用ください。●ガラス本体の下に、球面状のトレーなどを敷いて使用しないでください。容器底部とトレーの間に負圧が生じ、ガラスが割れる場合があります。●多機能レンジ(オーブン機能・スチーム機能・トースター、グリル機能などのついた電子レンジ)で加熱する場合は、必ず電子レンジ機能のみで加熱してください。●700W以上でのご使用は吹きこぼれる場合がありますので500W、600Wでご使用ください。

お手入れの方法

- ⚠️ 洗浄する場合は、やわらかいスポンジに中性洗剤を使用してください。
- ⚠️ やわらかいスポンジでも、下図のようにクレンザーやガラスに傷のつく研磨材、または研磨粒子がついているスポンジなどは使用しないでください。思わぬときに破損する原因となります。

- 本製品は食器洗い乾燥機のご使用ができます。ご使用の際は、お手持ちの食器洗い乾燥機の取扱説明書をよくお読みください。●ガラスの汚れのひどいときは「家庭用漂白剤」を薄めてご使用ください。その際「家庭用漂白剤」の取扱注意事項を必ずお守りください。漂白後は十分に水洗いしてください。

ご使用いただけます		使用しないでください			
スポンジ	中性洗剤	クレンザー	研磨材付スポンジ	研磨材入ナイロンたわし	スチールたわし

Precautions for Use

Do not use with any heating device other than a microwave oven.

Glass is fragile and may break. Handle carefully during normal use and cleaning.

Do not allow children to use this product. Do not use near children, and store out of reach of children.

- Wash the product before using for the first time.
- Do not use the product if it is cracked, broken, or heavily scratched as it may break unexpectedly.
- To prevent injury, make sure there are no cracks or chips prior to use.
- Do not strike or scrape the inside of the glass container with a metal spoon. Doing so may damage the product.
- Do not touch the glass container with a wet cloth or place on a wet surface while hot, as doing so may damage the glass related to sudden temperature change.
- If the product becomes damaged, please handle any broken pieces with care.
- Follow local rules on garbage disposal when disposing of this product.
- Wash this product immediately after use, as leaving food and beverages with strong colors and odors may cause them to transfer to the product due to the characteristics of the silicone rubber material.

Precautions for Use in a Microwave

Liquid may boil rapidly, causing the liquid to suddenly be expelled from the container (known as the bumping phenomenon). Keep your face away from the product when removing from a microwave.







- Wipe off any water droplets from the outside of the product before placing in a microwave.
- Do not heat when empty or with very little inside.
- Consult the instruction manual of your microwave before use.
- To heat effectively, place the product in the center of the microwave or on the center of the turntable.
- The entire product will become hot after heating in a microwave. Use oven gloves to hold the body or handle when carrying. Do not place directly onto items that are not heat resistant such as a vinyl tablecloth. Always place on a pot stand.
- Do not place the glass bowl on a curved tray. Doing so may cause negative pressure to occur between the base of the container and tray, causing the glass to break.
- When heating in a combination microwave (a microwave that can also be used as an oven, steamer, toaster and grill, etc.), be sure to use the microwave function only.
- Be careful to avoid overheating. Use at 700W or higher can cause contents to boil over so please use at 500W or 600W.

Product care

Use a soft sponge and neutral detergent to clean this product.

Do not use cleansers or sponges that contain abrasives, as doing so may scratch the glass.

- Our glass products are dishwasher safe. Please refer to the other enclosed manual if the product includes materials other than glass. Be sure to read the instruction manual provided with your dishwasher before use.
- If the glass is particularly dirty, use a diluted household bleach. Be sure to read the handling precautions of the household bleach thoroughly. Rinse thoroughly with water after bleaching.

Compatible		Incompatible			
 Sponge	 Neutral detergent	 Cleanser	 Abrasive sponge	 Nylon abrasive scrubbing brush	 Steel scrubbing brush

使用注意事项

请勿使用微波炉以外的加热装置。

玻璃为易碎品。请于清洗及使用时特别注意。

请勿让孩童使用。另外，请不要在幼儿旁边使用，不要放在幼儿的手可以够到的地方。

- 初次使用产品前请清洗干净。
- 一旦发现玻璃上有裂痕、断裂及严重刮伤，请勿继续使用，可能会带来意想不到的破损。
- 为防止受伤，请在使用前检查并确保没有裂纹或小缺口。
- 请不要用金属勺等用力敲打、摩擦玻璃器的内表面。否则可能导致损坏。
- 在玻璃壶本体尚未冷却前请勿使用湿布擦拭、或将其放置在打湿的台面上，以免因剧烈的温度变化导致破损。
- 如有破损，处理时请小心避免受伤。
- 废弃时，请按照当地政府的要求分类。
- 由于硅橡胶部件材料特征，在接触深色或气味较重的食品后，可能会染色，残留异味。请尽快清洗干净。

在微波炉上使用时的注意事项

⚠可能出现突然沸腾、液体溅洒的情况(突沸现象)。
从微波炉中取出时请勿靠近脸部等。

- 请擦干容器外侧水滴后，放入微波炉加热。
- 请勿干烧、或在内装物品较少的状态下使用。
- 使用时，请仔细阅读微波炉使用说明书。
- 加热时，请将产品置于微波炉中心或转盘中心位置，以提高加热效率。
- 微波炉加热后容器会发热，移动时请使用防烫手套等扶稳容器整体或其把手。此外，请勿将容器放置在塑料桌布等不耐热的物体上。放置在台面上时，请使用隔热垫等。
- 请勿在玻璃碗下使用球面状托盘。以免容器底部与托盘间产生负压，导致玻璃破损。
- 使用多功能微波炉(附带烤箱功能、蒸箱功能、多士炉功能、烧烤功能等的微波炉)加热时，请仅使用微波炉功能进行加热。
- 请注意避免过度加热。超过700W可能导致食品溢出，请使用500W、600W进行加热。







保养方法

⚠清洗时，请使用柔软海绵和中性洗涤剂。

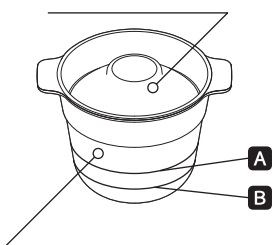
⚠即使是柔软的海绵，如果使用如下图所示会对玻璃造成损伤的去污粉，或者带有研磨粒子的海绵

也会造成伤害，有可能导致重大破损，请勿使用。

- 本制品可在洗碗机或干燥机内使用。在使用时，请仔细阅读洗碗机或干燥机的使用说明书。
- 如果玻璃壶很脏，请将“家用漂白剂”稀释后再清洗。这种情况时，请务必遵守“家用漂白剂”的使用注意事项。漂白后请用水充分清洗。

可放心使用		请勿使用			
					
海绵	中性洗涤剂	去污粉	含研磨材料的海绵	含研磨材料的尼龙刷	钢刷

材質のご案内 / Material guide / 材质标识



耐熱ガラス / 耐熱温度差 120°C

HARIO Glass™

HARIO Glass™ は HARIO の耐熱ガラス素材の商標です。

Heatproof glass /

Heat resistance temperature difference
120°C/248°F

耐热玻璃 / 耐热温差 120°C

A 1 合炊き目安ライン (お米 150g+ 水 250mL)

B 0.5 合炊き目安ライン (お米 75g+ 水 125mL)

A Guidelines for cooking 1 cup of rice (Rice 150g+Water 250mL)

B Guidelines for cooking 0.5 cup of rice (Rice 75g+Water 125mL)

A 煮飯指南 (1 杯大米) (米 150 克 + 水 250mL)

B 煮飯指南 (半杯大米) (米 75 克 + 水 125mL)

一膳屋

アレンジレシピ集 - Arranged Recipes -

一膳屋で作ることができるレシピを集めました。
ご飯だけでなく、おかずの調理にも便利です。

△加熱直後は、フタ、本体、取っ手が大変熱くなっておりますので、鍋つかみなどを使ってお取り扱いください。やけどに十分注意してください。

△鶏肉やさかな、膜に包まれている食品は、電子レンジで加熱すると破裂する恐れがありますので、必ず小さいサイズに切ってください。

- レシピの加熱時間は 600W での目安時間です。また、600W の電子レンジでも機種によって加熱効率が異なります。調理の様子を見ながら調節してください。
- お米の種類や季節、水の温度によって炊き上がりが変わりますので調整してください。
- 無洗米や玄米等は記載されている作り方に沿って炊飯してください。



鶏の炊き込みご飯

材料（2人前）

お米…1合（150g）

水…200mL

鶏もも肉…100g

しいたけ…50g（2個）

にんじん…30g（1/5本）

油揚げ…30g（1枚）

きぬさや…10g（7,8枚）

A | しょうゆ…大さじ2

酒…大さじ1

みりん…大さじ1

さとう…大さじ1/2

作り方

①お米をとぎ、水200mLを入れて、30分～1時間浸す。

②一口サイズに切った、鶏もも肉、しいたけ、にんじん、油揚げ、きぬさや、Aを入れる。

③フタをして電子レンジで10分加熱する。

④かき混ぜ、再度5分加熱する。

⑤炊き上がり後、かき混ぜ、10～15分間蒸らす。



鮭ときのこいっぱいご飯

材料（2人前）

お米…1合（150g）
水…200mL
鮭の切り身…1切れ
しめじ…50g（1/2パック）
えのき…50g（1/2パック）
しいたけ…30g（2枚）
まいたけ…50g（1/2パック）

A | しょうゆ…大さじ1
みりん…大さじ1
酒…大さじ1
塩…小さじ1/2

大葉…適宜

作り方

- ①お米をとぎ、水 200mL を入れて、30～1時間浸す。
- ②皮と骨を取り、切った鮭の切り身、一口サイズに切ったきのこ、A を入れる。
- ③フタをして電子レンジで10分加熱する。
- ④かき混ぜ、再度5分加熱する。
- ⑤炊き上がり後、かき混ぜ、10～15分間蒸らす。
- ⑥お好みで大葉をちらす。



チーズリゾット

材料（2人前）

ご飯…150g ※炊いたもの

玉ねぎ…30g（1/8個）

しめじ…30g（1/3パック）

A

こしょう…少々

塩…少々

粉チーズ…適宜

作り方

- ①たまねぎはみじん切り、しめじは小房に分ける。
- ②ご飯と①とAを入れて混ぜて、フタをして電子レンジで3分加熱する。
- ③塩、こしょう、お好みで粉チーズを加えて混ぜる。



牛肉カレー

材料 (1人前)

玉ねぎ…50g (1/4個)
にんじん…30g (1/5本)
じゃがいも…40g (1/4個)
牛肉 (もも肉スライス) …60g
カレールー…20g
(目安: 市販のカレールー塊) ×1個
水…160mL

作り方

- ①玉ねぎはみじん切り、にんじん、じゃがいもは2cm程度に小さく切る。牛肉は一口サイズに切る。
- ②①を入れ、水160mLと刻んだカレールーを入れて、軽にかき混ぜる。
- ③フタをして電子レンジで10分加熱する。

※そのまま庫内で5分蒸らすと野菜が柔らかくなります。



豚キムチ

材料（1人前）

豚バラ肉…100g

キムチ…50g

にら…10g（1/10束）

A | ごま油…大さじ 1/2
酒…大さじ 1/2
塩こしょう…少々
おろしにんにく…小さじ 1/2

作り方

- ①一口サイズに切った豚バラ肉を入れ、Aを入れて混ぜる。
- ②キムチと一口サイズに切ったにらを入れ、かき混ぜる。
- ③フタをして電子レンジで5分加熱する。
※お肉の熱の通り具合を見ながら加熱時間を調整してください。