

# 取扱説明書

保証書・設置説明書別添付

日立IHクッキングヒーター

家庭用

L9Tシリーズ 3口IH 鉄・ステンレス対応

型式 イチ テイ エル エックス テイ ダブル エフ  
**HT-L9XTWF**

イチ テイ エル エイチ テイ ダブル エフ  
**HT-L9HTWF**

イチ テイ エル エックス テイ エフ  
**HT-L9XTF**

イチ テイ エル エイチ テイ エフ  
**HT-L9HTF**

L8Tシリーズ 3口IH 鉄・ステンレス対応

型式 イチ テイ エル エス テイ ダブル エフ  
**HT-L8STWF**

イチ テイ エル エス テイ エフ  
**HT-L8STF**

さばのみそ煮

このたびは日立IHクッキングヒーターをお買い上げいただき、  
まことにありがとうございました。

この取扱説明書をお読みになり、正しくお使いください。

お読みになったあとは、保証書、設置説明書、カンタンご使用  
ガイドとともに大切に保管してください。

「安全上のご注意」  
→ P.8~11 をお読みいただき、  
正しくお使いください。

ホームページから「使いかた動画」や「おすすめ  
レシピ」をご覧いただけます。スマートフォン  
やタブレット端末で読み取ってください。

詳しくは → P.103

ご利用の際は、通信費等の費用がかかります。



「使いかた動画」を  
ご覧いただけます。



「おすすめレシピ」を  
ご覧いただけます。



HT-L9XTWF  
パールホワイト(W)



HT-L9HTWF  
メタリックグレー(H)

**火加減マイスター**  
日立IHクッキングヒーター

# はじめにお読みください

➡P.00 は主な説明のあるページです。  
LOT の表示は対象の型式を表しています。

「安全上のご注意」➡P.8~11 をお読みいただき、正しくお使いください。

## 大火力 左・右IHヒーター

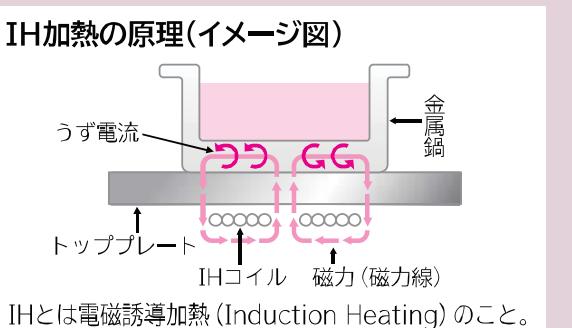
- 鉄やステンレス鍋、3.0kW大火力のIH加熱で、おいしく調理できます。

鍋の形状や材質によって火力が弱くなることがあります。

➡P.12

鍋の加熱が早いので、料理の仕上がり具合を見ながら火力・時間を調節してください。

➡P.18



## 適温調理

- 光センサーと温度センサーで予熱も加熱も鍋底の温度変化に合わせて火力を制御。設定した目安温度をキープして調理できます。

適温調理メニューには、「揚げ物」「焼き物」「卵焼き」があります。

➡P.20~23



## 適温調理サポート L9T

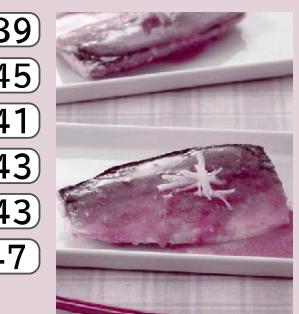
- 火加減が難しい4レシピ(ハンバーグ、ギョウザ、鶏のソテー、魚のソテー)の調理をサポート。フライパン温度を自動で設定してキープしながら調理のタイミングを表示と音声でお知らせします。

➡P.24、25



## 「ラク旨グリル(波皿)」「ラク旨オーブン(平皿)」搭載

- ハンバーグなども両面を自動で焼き上げる焼き物メニュー ➡P.38、39
- 魚や肉などを標準より短い時間で調理できる快速コース ➡P.39、45
- 切り身の煮つけが自動でできる魚煮つけメニュー ➡P.40、41
- 過熱水蒸気で余分な脂・塩分を落とす過熱水蒸気調理 ➡P.42、43
- 冷凍から揚げや冷凍コロッケの温めができる冷凍食品メニュー ➡P.42、43
- オーブンの温度設定やグリル調理ができる手動メニュー ➡P.44~47
- 波皿・平皿を使えば庫内が汚れにくくお手入れラクラク



## 光センサー

- 高感度サーモパイル式光センサーが、鍋底の温度をダイレクトに検知。光センサーが汚れていると、鍋の温度が正しく検知できない場合があります。汚れや異物を取り除いてからご使用ください。

➡P.53

## 節電モード

- 総消費電力を2段階に切り替えるなどの設定ができます。さらに、設定時には音声でお知らせ。

# もくじ

## ご使用の前に

各部のなまえ・付属品・操作パネル	4
別売品	6
安全機能	7
安全上のご注意	8~11
使える鍋の種類・材質・形状	12
IHクッキングヒーターでの調理の流れ	14
消費電力について	16

## 使いかた

IHヒーターで調理する	
IHヒーターの使いかたのポイント	17
お好みの火力で調理する	18

基本の使いかた ゆでる、煮る、蒸す、焼く、いためる、温める	18
火力調節の目安	18

## メニューを選んで調理する

適温調理 揚げ物	20
適温調理 焼き物、卵焼き	22

L9T 適温調理 サポート ハンバーグ、ギョウザ、鶏のソテー、魚のソテー	24
便利メニュー 麺ゆで	26
便利メニュー 煮込み	28
便利メニュー 保温	29
便利メニュー 炊飯	30
便利メニュー 湯沸かし	32

## タイマーを使う

オーブンで調理する	
オーブンの使いかたのポイント	34~37

## メニューを選んで調理する

魚焼き調理 魚丸焼き、切身、干物、つけ焼き	38
-----------------------	----

メニュー調理 鶏のグリル、ハンバーグ、ノンフライ	38
--------------------------	----

メニュー調理 魚煮つけ	40
-------------	----

## 過熱水蒸気調理

切身・干物、鶏のグリル、揚げ物温め、冷凍食品	42
------------------------	----

手動メニュー トースト、オーブン	44
------------------	----

手動メニュー グリル	46
------------	----

## 追加焼きをする

いろいろな機能を使う	
いろいろな機能を使う	49~51

## 節電モードの設定・解除

チャイルドロックの設定・解除	49
----------------	----

音量と音声ガイドの切り替え・音声の聞き直し	50
-----------------------	----

メロディーとブザーの切り替え	50
----------------	----

レンジフードファン連動	51
-------------	----

レンジフードファン連動の切り替えについて ..... 51

## お手入れ

### お手入れをする

排気カバー・排気口ポケット	52
前面操作パネル	52
前面	52
トッププレート・プレートワク・光センサー	53
波皿・平皿・皿受け	54
オーブンドア・パッキン	54
オーブンドア、波皿、平皿、皿受けの取り外し／取り付け	55
オープン庫内	56
庫内クリーニング	56

## お困りのときは

お困りのときは	57~61
電源・動作	57
上面操作パネル・トッププレート	58
火力	58・59
オープン	59
レンジフードファン連動	60
便利メニュー「湯沸かし」	60
適温調理「揚げ物」	60
適温調理「焼き物」「卵焼き」	60
便利メニュー「炊飯」	60・61
その他	61
音が気になる	61
お知らせ表示が出たとき	62・63

## 料理集

64~101

## 仕様・その他

保証とアフターサービス	102
「ご相談窓口」	103
仕様	裏表紙

ご使用の前に

使いかた

お手入れ

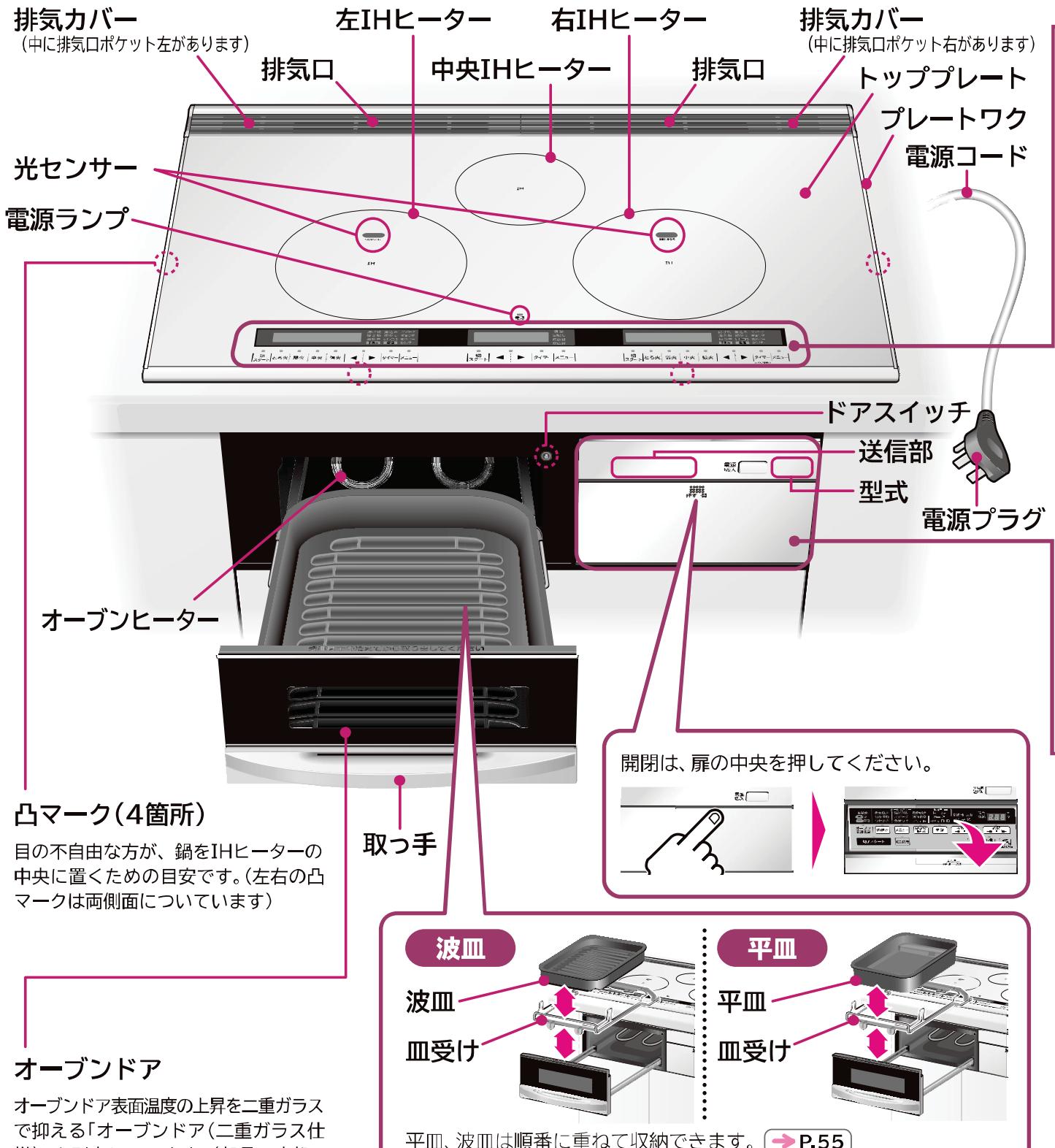
お困りのときは

料理集

仕様・その他

# 各部のなまえ・付属品・操作パネル

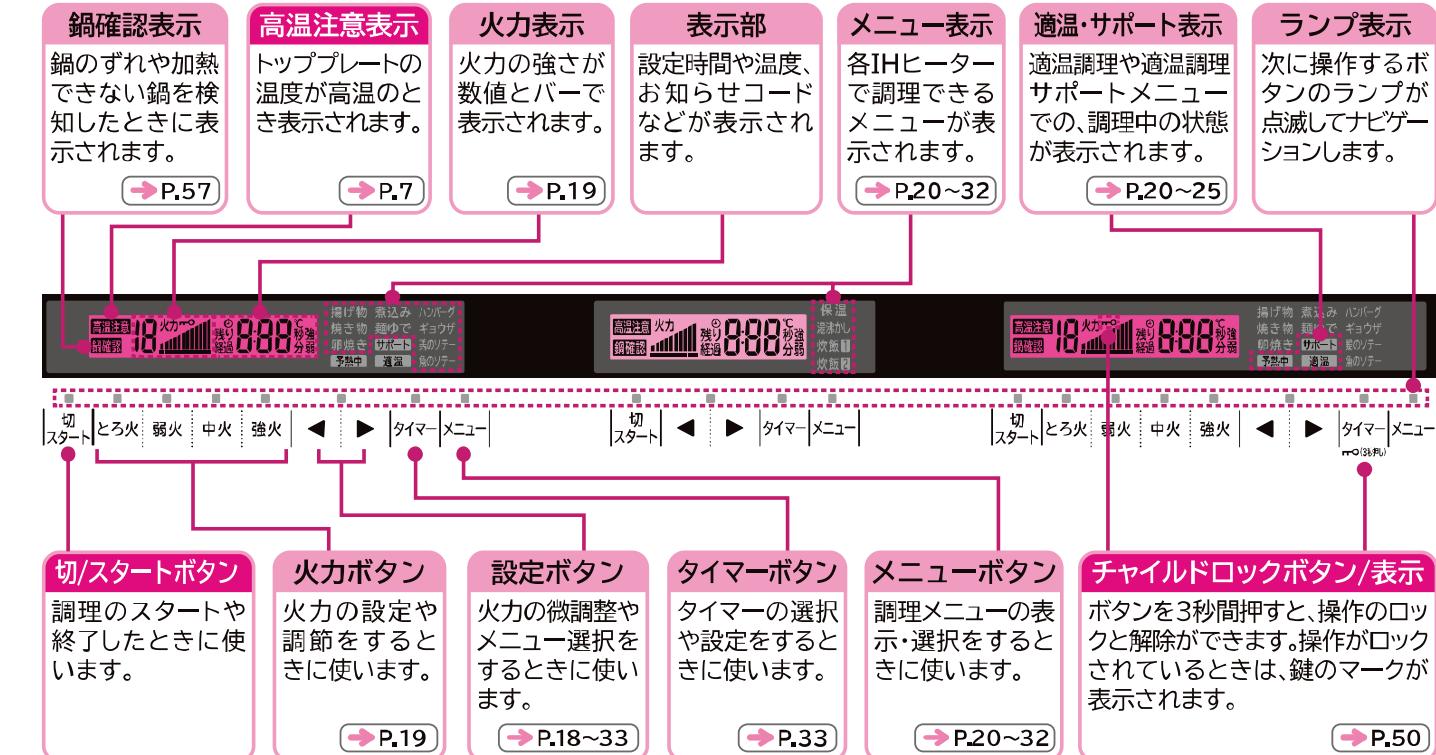
イラストは、HT-L9XTWFで説明しています。➡P.00は主な説明のあるページです。LOTの表示は対象の型式を表しています。



## 付屬品

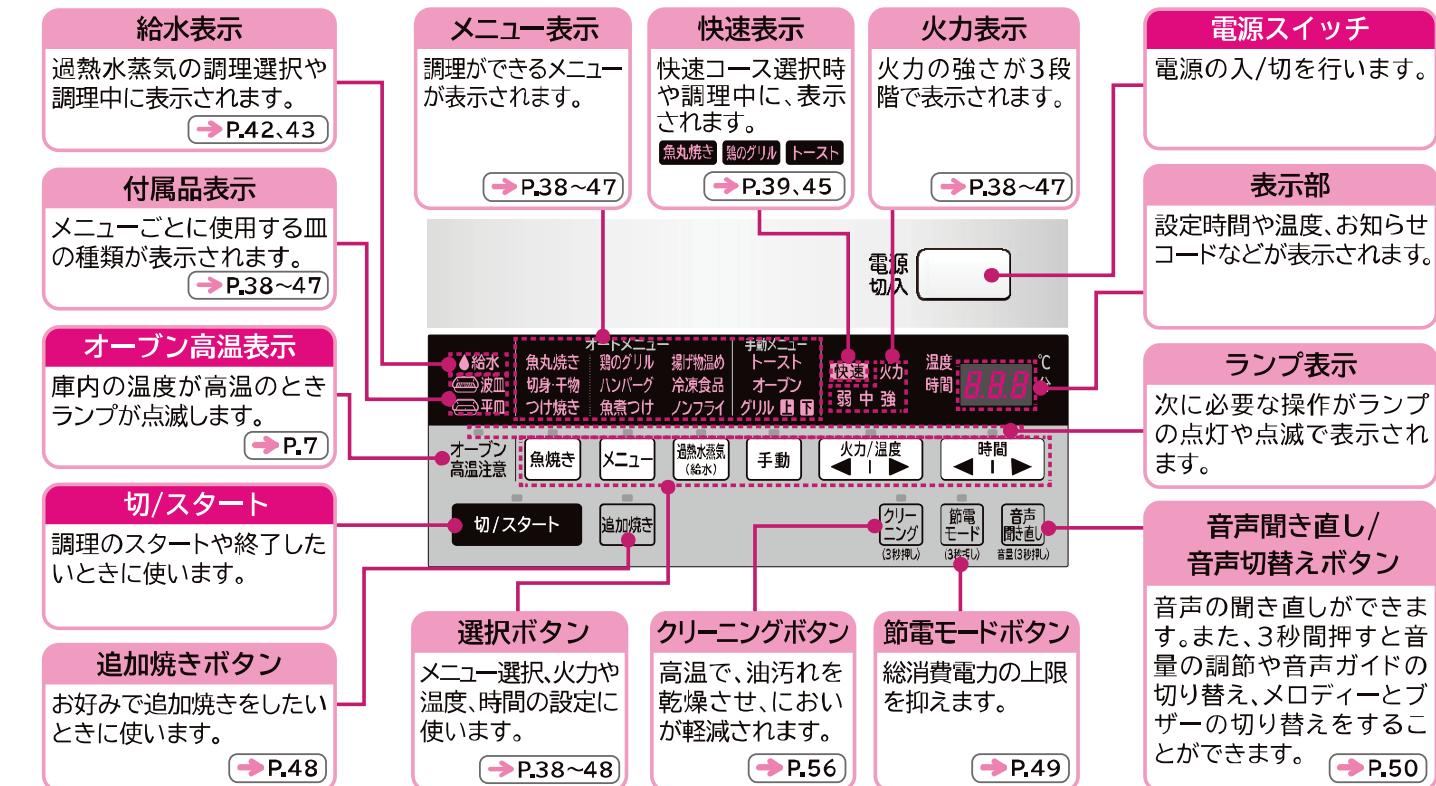


## 上面操作パネル(IHヒーター)



L8T には、適温調理サポート機能がありません。また、メニュー表示もありません。

## 前面操作パネル(オープン)



# 別売品

(2017年9月現在)

推奨鍋・フライパン		
推奨天ぷら鍋 品名:天ぷら鍋 型式:HT-N50 希望小売価格:2,600円(税別) (部品番号:HT-C20TWS 010)		推奨卵焼き 品名:卵焼き 型式:106872 希望小売価格:5,800円(税別)
推奨フライパン 品名:フライパン 型式:106865 希望小売価格:11,000円(税別)		湯沸かし推奨ケトル 品名:ケトル 型式:106971 希望小売価格:6,500円(税別)
推奨フライパン 品名:フライパン(7層フッ素加工) 型式:DF-24 希望小売価格:27,000円(税別)		炊飯推奨鍋 品名:片手鍋 型式:146045FJ 希望小売価格:6,500円(税別)
推奨いため鍋 品名:いため鍋 型式:106834 希望小売価格:12,000円(税別)		

※適温調理サポートは、推奨いため鍋を使用してください。

## 部品の交換・追加購入

部品名	部品番号	希望小売価格
オーブンドア	HT-K9XTF 002	4,600円(税別)
オーブンドア(二重ガラス仕様)	HT-J8ST 002	5,500円(税別)
パッキン(上・下)(オーブンドア)(消耗部品)	HT-F9TS 028	1,000円(税別)
波皿(消耗部品)	HT-J300XTF 019	2,400円(税別)
平皿(消耗部品)	HT-K300XTF 021	2,400円(税別)
皿受け(消耗部品)	HT-K300XTF 023	2,200円(税別)
トッププレート用クリーナー ガラスクリーナー(HT-K1)	HT-D8 009	1,400円(税別)

※日立家電品取扱店にご相談ください。希望小売価格は価格改定に伴い変更する場合があります。

# 安全機能

## こんなときは安全機能が働きます

対象のヒーターを  
右の表示で表して  
います  
左:左IHヒーター 中央IHヒーター  
右:右IHヒーター オープン:オープン

ご  
使  
用  
の  
前  
に

機能名	検知内容	自動停止・表示内容
鍋無し自動停止 左 右 中央	加熱中にIHヒーターから鍋を外したり、鍋の位置が大きくずれた。	約30秒後にブザーが鳴り自動的に加熱を停止します。(約30秒以内に戻せば加熱は継続されます) →P.57
金属小物検知自動停止 左 右 中央	IHヒーターの上に、ナイフやフォークなどの金属製小物がある。または直径(12cm未満)の小さな鍋がある。	約30秒後にブザーが鳴り自動的に加熱を停止します。(金属製小物を取り除くか、または鍋を交換してください) →P.57
揚げ物鍋反り検知 自動停止 左 右	鍋底の反りや変形が大きい。	ブザーが鳴り自動的に加熱を停止します。(鍋を交換してください) →P.62
上面操作部異常検知 自動停止 左 右 中央	上面操作パネルに調理物がふきこぼれたり、水滴などが付着している。上面操作パネルに鍋などを置いている。ボタンを長押ししている。	上面操作パネルの表示に [P] と表示され、約10秒後にブザーが鳴り加熱を停止します。 →P.58
切り忘れ防止自動停止 左 右 中央 オープン	ヒーター加熱後、最終ボタン操作から約45分経過した。(手動メニュー「オープン」「グリル」は約30分「トースト」は約10分)	ブザーが鳴り自動的に加熱を停止します。 →P.57
過熱防止自動停止 左 右 中央	鍋底温度が異常に上昇した。 排気口がふさがれたりして、本体内部の温度が異常に上昇した。	火力制御しても鍋底温度が異常に上昇した場合は、ブザーが鳴り自動的に加熱を停止します。(鍋底の厚み、異物付着、または排気口を確認してください)火力が弱い場合や鍋の種類によっては、この機能が働かないことがあります。 →P.62
オープン過熱防止 自動停止 オープン	オープン庫内の温度が異常に上昇した。	ブザーが鳴り自動的に加熱を停止します。(オープン庫内を冷却してください) →P.62
高温注意表示 左 右 中央 オープン	トッププレート(約50°C以上)やオープン庫内(約60°C以上)が高温になっている。	電源を切っても温度が下がるまで表示または、ランプが点灯します。「高温注意」の表示やランプが消えるまで触らないようにしてください。
オートパワーオフ	電源「入」の状態で、約10分(節電モードの場合は、約5分)放置された。	自動的に電源が切れます。(「高温注意」表示は電源が切れても、温度が下がるまで表示されます)

# 安全上のご注意

この機器は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

お使いになる人や、ほかの人への危害、財産への損害を未然に防止するため、お守りいただくことを、次のように説明しています。また、本文中の注意事項についてもよくお読みのうえ、正しくお使いください。

## ■ここに示した注意事項は

表示内容を無視して誤った使いかた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。

**△危険** この表示の欄は、「死亡または重傷を負う危険が差し迫る」内容です。

**△警告** この表示の欄は、「死亡または重傷を負うことが想定される」内容です。

**△注意** この表示の欄は、「傷害を負うことが想定されるか、または物的損害の発生が想定される」内容です。

表示の例



「警告や注意を促す」内容です。



してはいけない「禁止」内容です。



実行しなければならない「指示」内容です。

# 危険

## ●火災・感電・けがの原因になります。

### 本体は



分解禁止

改造はしない  
修理技術者以外の人は分解したり、修理を行わない  
修理はお買い上げの販売店または「ご相談窓口」(P.103)にご相談ください。



# 警告

## ●火災・感電・けが・やけどの原因になります。

### 揚げ物を調理するときは

●揚げ物調理の際、油は炎がなくても発火のおそれがあります

**禁止** ●揚げ物調理中はそばを離れない

●指定の鍋以外は絶対に使わない (P.12)

指定の鍋以外を使用すると温度調節機能が正しく働かないことがあります。火災の原因になります。

●フライパンは使わない

●油は200g(220mL)未満、深さ1cm未満では調理しない

油は200g(220mL)～800g(880mL)の範囲で、鍋の深さや調理物に応じて調理してください。油量が少ないと、油が過熱され発火するおそれがあります。また、油量が多過ぎると、あふれてやけどや火災の原因になります。

●鍋底が変形したものは使わない

●鍋底やトッププレートに汚れがこびりついたまま使わない

**指示** ●鍋はIHヒーターの中央に置く

●必ず適温調理の「揚げ物」メニューを使用する (P.20, 21)

手動によるお好みの火力では揚げ物調理をしないでください。油の温度を適正にコントロールできないため、油が過熱され発火するおそれがあり、火災の原因になります。

●油煙が多く出たら電源を切る

### 液体の調理をするときは

**禁止** ●加熱中や加熱後および再加熱の際は、鍋に顔を近づけたり、のぞき込まない



水などの液体やカレー・みそ汁・吸い物・牛乳などの煮物・汁物が突然沸とう(突沸)して飛び散ったり、鍋が跳び上ることがあります。やけどやトッププレートが割れるおそれがあるため、加熱中や加熱後および再加熱の際は鍋に顔を近づけたり、のぞき込まないようにしてください。

**指示** ●調理するときは食材の加熱状態を均一にするため火力を弱めにし、よくかき混ぜる

加熱した水などの液体にインスタントコーヒーなどの粉末や牛乳などの液体を入れる場合も火力を弱めにし、よくかき混ぜてください。調理物が鍋底にこびりつくと、トッププレートが割れことがあります。

### 使用中(調理中)・使用後は

**禁止** ●市販の汚れ防止シート(電磁調理器カバー)※を使わない

鍋の温度が正しく検知できず、発火のおそれがあります。

●使用中や使用後しばらくはトッププレートやオーブンドアおよびオーブン庫内などの高温部に触れない

※トッププレートの上にのせて、その上で調理することでトッププレートの汚れを防ぐものです。

排気口・排気カバー

トッププレート

光センサー

電源スイッチ

前面操作パネル

オーブン

●鍋底がはがれかけた鍋は使用しない  
鍋底が、はがれかけた状態で加熱するとはがれた部分が異常過熱し、赤熱するおそれがあります。トッププレートが局部過熱し、破損(ひび割れ)・変色する原因となります。

●いため物・焼き物など、少量の油を入れて予熱するときや、予熱の後に油を入れて調理するときは、そばを離れたり、加熱し過ぎない使用する油の量が少ないため油温が激的に上がり、発火するおそれがあります。加熱し過ぎないよう火力をこまめに調節してください。

●トッププレートの光センサーの汚れや水などは、きれいにふき取る

光センサーが汚れています。鍋の温度が正しく検知できなくなる場合があります。

### トッププレートは



禁止

●トッププレートの上に乗ったり、物を落としたり、衝撃を加えない、ひびが入ったり割れた場合は使わない  
万一ひびが入ったり割れた場合は、電源と専用ブレーカーを切って使用を中止し、すぐに修理を依頼してください。  
煮汁などがあり火災・感電・けがの原因になります。  
※ガラス割れについては、トッププレート・オーブンドアのいずれも割れたら交換してください。

●トッププレートの上に鍋・やかん・フライパンなどの調理器具以外のものは置かない

下記のものは特に注意してください。  
誤って加熱した場合、火災や破裂、赤熱してやけど・けがの原因になります。

- ・カセットコンロ、ボンベ、缶詰など
- ・アルミ製容器やパック(うどん等が入った簡易容器)、レトルトパック(アルミ箔を使用しているパック)、紙パックやプラスチック製調理器(容器の内側にアルミ箔を貼ったもの)、アルミ箔など
- ・スプーンなどの金属製小物
- ・その他可燃物や引火物(まな板、ふきん、紙、油など)
- ・波皿・平皿

**指示** ●トッププレートの光センサーの汚れや水などは、きれいにふき取る  
光センサーが汚れています。鍋の温度が正しく検知できなくなる場合があります。

### 本体は



禁止

●排気口のすき間などに、異物(ピンや針金など)や指を入れない  
●本体や排気口、電源プラグに水などをかけない  
●子どもなど取り扱いに不慣れな方だけで使用させたり、乳幼児に触れさせない  
●カーテンなどの可燃物の近くで使用しない

### 使用後は

**指示** ●使用後は電源を切る  
使わないときは、前面操作パネルを収納して電源を切ってください。

●長期不在のときは専用ブレーカーを切る

### 異常・故障時は

**指示** ●異常・故障時には、直ちに使用を中止し、すぐに専用ブレーカーを切り、お買い上げの販売店または「ご相談窓口」(P.103)へ点検・修理を依頼する

- ・電源スイッチを入れてもヒーターが作動しないときがある。・ビリビリと電気を感じる。
- ・焦げ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音がする。・その他の異常や故障がある。
- ・トッププレートにひび割れがある。

# 安全上のご注意 (つづき)

## △注意

### ●火災・感電・けが・やけどの原因になります。

#### 使用中(調理中)・使用後は

- 鍋は不安定な状態で使用しない
- 鍋の下に紙やシートを敷かない
- あらかじめ加熱した油で「揚げ物」を使わない  
油の温度を適正にコントロールできないため、発火するおそれがあります。

#### ●本体前方に物を置かない

- 空だきや必要以上に加熱をしない
  - ・鍋底の薄いもの、反っているフライパンや鍋は「中火」以上で予熱すると赤熱したり変形するおそれがあります。空だきなど異常に高温になった場合、トッププレートが割れることができます。
  - ・ホーロー鍋は、空だきしたり、こげつかせたりすると鍋底が過熱され、底面のホーローが溶けて焼きつき、鍋やトッププレートが破損、損傷する原因になります。

#### ●火気を近づけない

- 排気カバーをふさいだり、排気カバー付近に手、顔、鍋の取っ手などを近づけない
- トッププレートの上面操作パネルの上に、熱い鍋などを置かない
- トッププレートの上に直接食材を置いて調理しない
- 使用中は本体から離れない

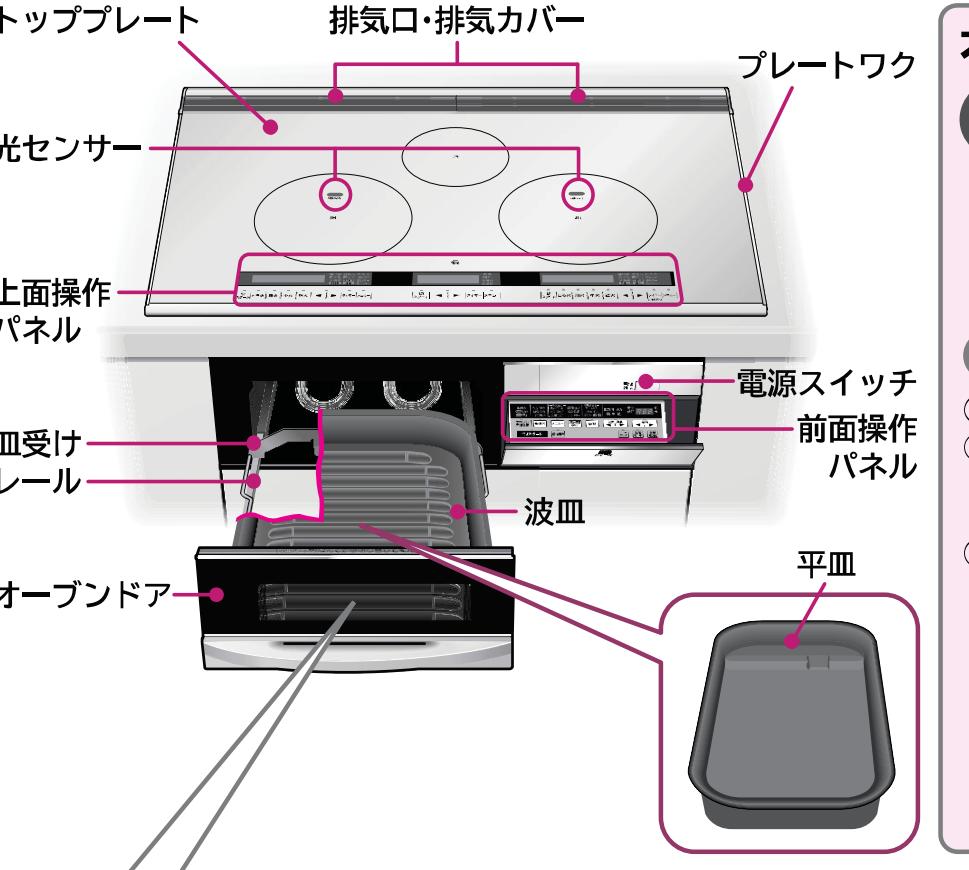
- 片手鍋を使用する場合は、取っ手の位置に十分注意する  
取っ手が手や体に不意に当たった場合、鍋がひっくり返ってやけどや火災の原因になります。
- 揚げ物調理中は、飛び散る油に注意する
- 油煙が多く出たら電源を切る
- 使用中や使用後、庫内クリーニング中はレンジフードファンを使用する  
煙や臭いなどに敏感な小鳥などの小動物は別の部屋に移してください。

#### オーブンを使用するときは

- 使用中や使用後はオーブンドア(強化ガラス)に水をかけない  
高温になっているところに水をかけると割れるおそれがあります。
- オーブンドアを持って勢いよく引き出したり、持ち上げながら引き出したり、またオーブンドアやレールに強い力を加えたりぶらさがらないオーブンドアやオーブン庫内の付属品などが落下して、やけどやけがをしたり、破損の原因になります。
- オーブンドア(強化ガラス)に傷がついたり割れた場合は使わない  
強化ガラスは普通のガラスに比べ強度が高く、安全性の高いガラスですが、小さな傷でも亀裂が進行し、傷を起点として一瞬で粒状に破損するおそれがあります。傷がついた場合は、日立の家電品取扱店でお買い求めください。 ➡ P.6

#### 使用する方は

- 医療用ペースメーカーをお使いの方は、本製品のご使用にあたって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。



#### お手入れは

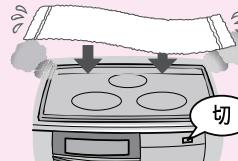
- お手入れは、電源を切り、本体が冷えてから行う

#### オーブンを使用中に

- オーブン使用中に調理物が発煙・発火した場合は、次の手順で消火する
- 消火するまでオーブンドアを開けない  
(空気が入り、炎が大きくなります)

##### 消火手順

- ①電源を切る
- ②排気カバー全体をぬれたタオルでふさぐ  
※このときオーブンドアの周囲から煙が出ます。
- ③専用ブレーカーを切る  
※オーブンドア(強化ガラス)に水をかけない。(強化ガラスが割れます)



- 波皿・平皿が破損した場合は使わない  
キャビネット内に水などが落ちる原因になります。
- 空だきや必要以上に長時間調理しない  
発煙・発火するおそれがあります。
- 市販のグリルパンは使用しない。また、波皿や平皿にグリル用の石などを入れて使用しない  
発煙・発火するおそれがあります。
- 使用中は本体から離れない
- 使用中や使用後、オーブンドアやオーブン庫内、付属品やレールなども高温になっているので直接触れない
- 波皿と平皿は、重ねて使わない  
発煙・発火するおそれがあります。

- お手入れをするときは十分冷えていることを確認してから行う
- オーブン庫内と波皿・平皿は、魚などの脂や食品カスがたまらないよう使用のつど掃除し、定期的にお手入れをする  
続けて使用するときは、波皿または平皿にたまつた脂や食品カスを捨て、汚れをきれいに落としてください。汚れたまま使用すると発煙・発火のおそれがあります。
- アルミホイルやオーブンシートを使う調理では、ヒーターに触れないようにする  
ヒーターに触ると発火のおそれがあります。

#### 次の点もご注意ください

- トッププレートの上で、IHジャー炊飯器など電磁誘導加熱の調理機器を使わない  
磁力線により本製品が故障する原因になります。
- キャビネット(本体左右・下側)に調味料・食品などを置かない  
本体からの排熱により、調味料・食品などの変質の原因になります。
- 前面操作パネルに煮汁などを付けたまま収納しない  
煮汁などが固まって前面操作パネルが開かなくなるおそれがあります。
- 排気口に水などをこぼさないよう注意する  
キャビネット内に水などが落ちる原因になります。万一水などをこぼした場合は、本体とキャビネット内を確認してすぐにふき取ってください。
- プレートワクを鍋底でこすったり、プレートワクに熱い鍋を置かない  
ステンレスの傷つき・変色の原因になります。
- トッププレートの上に鍋などのふたや受皿、バーベキュー用やホットプレート用の鉄板などを置かない  
IHヒーターをスタートすると加熱され、火災・故障の原因になります。
- IHヒーター使用中は磁力(磁力線)が出ているため、磁気に弱いものを近づけない
  - ・ラジオ・テレビ・補聴器など(雑音の原因になります)
  - ・キヤッショカード・磁気テープ・自動改札用定期券など(記憶が消える原因になります)
- 光センサーに直射日光が当たると誤動作することがある  
鍋の位置がずれたときなど光センサーに直射日光が当たると、鍋の温度が正しく検知できない場合や加熱を停止する場合があります。鍋をIHヒーターの中央に置いてください。
- 酸の強い食品がついた場合はすぐふきとる  
ジャム、レモン汁、梅、お酢を使った食品などを付着したまま放置すると、トッププレート、プレートワクが変色したり、接続部分が劣化し、はがれの原因になります。
- 土鍋やガラス鍋、直火用魚焼き器は使わない
  - IH または ■ CH-IH マーク付、「IHで使える」と表示している土鍋やガラス鍋、直火用魚焼き器などでも IH クッキングヒーターが故障したり鍋が割れたりする場合がありますので使わないでください。
- ビルトインオーブンレンジと組み合わせて使用の場合、オーブンドアの取っ手の温度に注意する  
オーブンレンジの排気でオーブンドアの取っ手が熱くなる場合があります。IH クッキングヒーターを使っていても、オーブンレンジを使うと排気カバー部が熱くなる場合があります。
- 上面操作パネルに水などをこぼしたり、鍋底が触れたりすると誤動作することがある  
すぐに取り除いてください。取り除いた直後はボタン操作を受け付けないことがあります。数秒待ってから操作してください。
- 害虫(ゴキブリなど)が製品内に侵入すると故障の原因  
適切な環境下でご使用ください。

# 使える鍋の種類・材質・形状

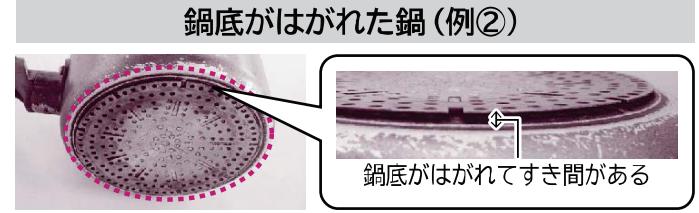
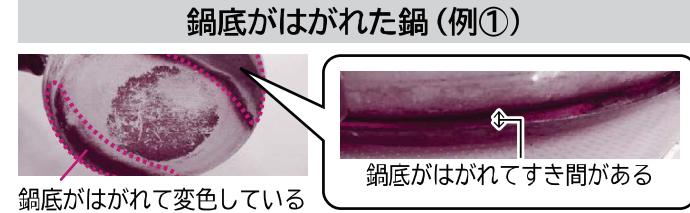
## 鍋の材質と形状で、○使える × 使えないを確認する

- IHヒーターには、一般財団法人 製品安全協会の  IH または  IH マークの付いた鍋をおすすめします。  
(ただし、使える鍋の材質と形状を確認して×のものは使えません。また、鍋の説明書をよくお読みになり鍋に適した火力で使用するなど正しく安全にお使いください)
- 推奨鍋  P.6 のお買い求めは、日立の家電品取扱店にご相談ください。

	○使える鍋	×使えない鍋
材質	<p>鉄・ホーロー・ステンレス・ 多層鍋(鍋底に磁石がつくもの)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ホーロー鍋は、空だきしたり焦げつかせたりしない。 鍋底のホーローが溶けて焼きつき、鍋やトッププレートが破損、損傷する原因になります。</li> <li>●ステンレス(特に鍋底にステンレスを貼り付けている多層鍋)は、鍋によって火力が弱くなったり、加熱ができなかったりするものがあります。</li> <li>●鍋底の薄い(0.8mm以下)鍋は、弱火で調理してください。 鍋底の薄い鍋は高温になりやすく、鍋底が変形すると異常高温となりトッププレートが割れる原因になります。</li> </ul>	<p>ガラス・土鍋・セラミック鍋・ 直火用焼網</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●土鍋やガラス鍋、直火用魚焼き器は使わない  IH または  IH マーク付、「IHで使える」と表示している土鍋やガラス鍋、直火用魚焼き器などでも IH クッキングヒーターが故障したり鍋が割れたりする場合がありますので使わないでください。</li> </ul>
鍋底の直径	<p>左・右IH・・・12~26cm 中央IH・・・12~20cm</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●鍋底の直径が大きいと、調理物によっては仕上がりにムラができる場合があります。</li> </ul>	<p>左・右IH・・・12cm未満 中央IH・・・12cm未満</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●火力が弱くなったり、加熱できなかったりすることがあります。</li> </ul>
鍋底の形状	<p>鍋底が平らで、トッププレートに密着する</p> 	<p>反りが3mm以上のもの 丸いもの 脚があるもの</p>  <p>鍋底の形状によっては、使っている鍋でも安全機能が正しく働かなかったり、火力が弱くなったり、加熱できなかったりすることがあります。</p> <p>●鍋底の反りは、お手持ちの定規などを当てて確認してください。</p>

## ご使用の前に鍋やフライパンの鍋底を確認する

下記のような鍋底を貼り合わせた鍋などで、鍋底が変色した鍋や鍋底がはがれかけた鍋・フライパンは使わないでください。



### 適温調理「揚げ物」で使える鍋

#### 必ず指定の鍋をお使いください。

別売の推奨天ぷら鍋  P.6 や  IH または  IH マーク付の鍋で、次のものを使用してください。

鍋底の直径	12~26cm	鍋上部の内径 内径	16cm以上
鍋底の反り	平らなもの (反り3mm未満)		
鍋底の厚さ	1mm以上		

●  IH または  IH マーク付でもフライパン・鑄物鍋は使用できません。



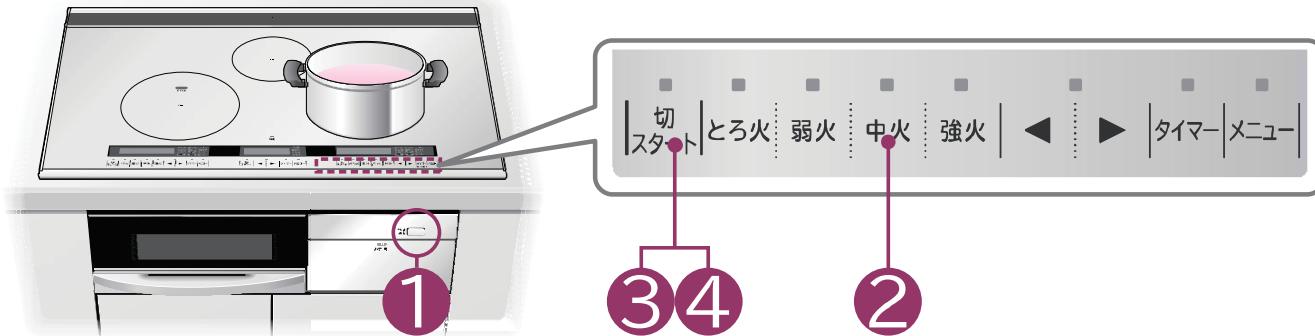
### 警告



- 使える鍋と判定した鍋でも、鍋底が変色して変形した鍋やはがれかけた鍋は使用しない  
安全機能が働かない場合があります。

## お手持ちの鍋を確認する

- 右IHヒーターで説明しています。(左・右・中央どのIHヒーターでも確認できます)



### 準備

確認する鍋に水(約200mL)を入れ、IHヒーターの中央に置く

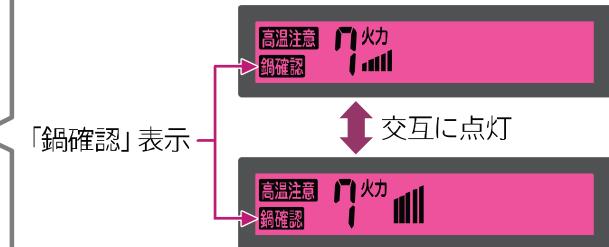
- 電源切/入  を「ピッ」と鳴るまで押し、  
電源を入れる(ランプが点灯します)
- 左・右IHヒーターの場合は  中火  
中央IHヒーターの場合は  を押す
- 切/スタート  を押し、スタートする
- 確認が終わったら  
切/スタート  を押し、切る

### 使える鍋、使えない鍋の表示

● 使える鍋は火力バーが点灯し、加熱が始まります。



● 使えない鍋は表示部が赤に変わり、火力バーが交互に点灯し「鍋確認」が表示されます。



●約30秒後にブザーが鳴り、表示が消え、自動的に加熱を停止します。

### 便利メニュー

「湯沸かし」「炊飯」で  
使える鍋

#### 必ず指定の鍋をお使いください。

「湯沸かし」「炊飯」には別売の推奨ケトル・鍋  P.6 や  IH または  IH マーク付の鍋で、次のものを使用してください。

	鉄・ステンレス対応
鍋底の直径	12~26cm
鍋底の反り	平らなもの(反り3mm未満)
鍋底の厚さ	1mm以上

- 推奨卵焼きは卵焼き用のため、適温調理の設定温度 150°C~190°Cを目安にしてご使用ください。
- 適温調理サポートには別売の推奨いため鍋  P.6 を使用してください。同様の口径(26~27cm)でも、その他のフライパンを使用した場合仕上がりが変わることがあります。

●鍋底の直径が15~20cmのもの  
●鍋底が平らなもの(鍋底の反り1mm以下)

●鍋底の直径が15~17cm、鍋底の厚さ1.5~2mmのもの

●鍋底が平らなもの(鍋底の反り1mm以下)  
●ホーロー鍋は焦げつきやすく、使用できません。

# IH クッキングヒーターでの調理の流れ

## IHヒーターで調理する

調理の種類	使えるIHヒーター・鍋	使いかた
基本の使いかた ゆでる る 蒸 すく 焼 く いためる 温める	中央 左 右	●鍋底が平らで直径が12~26cmの鍋、やかん、フライパンなど ➡P.12 中央IHヒーター 鍋底が平らで直径が12~20cmの鍋など
揚げ物	中央 左 右	●「揚げ物」には ➡P.12 に記載の鍋を使用してください
焼き物 卵焼き	中央 左 右	●「焼き物」「卵焼き」には ➡P.13 に記載のフライパンを使用してください
ハンバーグ ギョウザ 鶏のソテー <sup>1</sup> 魚のソテー	L9T 中央 左 右	●「ハンバーグ」「ギョウザ」「鶏のソテー」「魚のソテー」には ➡P.13 に記載のフライパンを使用してください
麵ゆで	中央 左 右	●鍋底が平らで直径が12~26cmの鍋など ➡P.12 ※麵ゆでは ➡P.26 に記載の表を確認してください。
煮込み	中央 左 右	
保温	中央 左 右	●鍋底が平らで直径が12~20cmの鍋など ➡P.12
炊飯	中央 左 右	● IH または CHIH マーク付で鍋底が平らで直径が15~17cmの鍋など ➡P.13
湯沸かし	中央 左 右	● IH または CHIH マーク付で鍋底が平らで直径が15~20cmの鍋など ➡P.13
残り時間 タイマー	中央 左 右	●適温調理は、メロディーが鳴って「適温」が点灯した後、タイマー設定ができます（「揚げ物」ではタイマー設定できません）
経過時間 タイマー	中央 左 右	●適温調理は、メロディーが鳴って「適温」が点灯した後、経過時間タイマーの設定ができます

IHヒーターの使いかたのポイントは ➡P.17  
オープンの使いかたのポイントは ➡P.34~37

**快速** は、快速コースが選択できます。  
※通常より短い時間で調理できます。  
**給水** は、過熱水蒸気の調理ができます。  
※ **給水** 表示を確認し、給水してください。

## オープンで調理する

●付属品は、指定以外の使いかたをすると、調理ができません。

調理の種類	使用する付属品	使いかた
魚焼き調理 魚丸焼き 切身・干物 つけ焼き	波皿	➡P.38、39
メニュー調理 鶏のグリル ハンバーグ ノンフライ	波皿	➡P.38、39
メニュー調理 魚煮つけ	平皿	➡P.40、41
過熱水蒸気調理 <b>給水</b> 切身・干物 鶏のグリル 揚げ物温め 冷凍食品	波皿	➡P.42、43
手動調理 トースト オープン	平皿	➡P.44、45
手動調理 グリル(上下・上・下)	波皿 平皿 (「グリル上」のみ)	➡P.46、47

# 消費電力について

## 複数のIHヒーター・オーブンを同時に使う場合は、自動的に火力やメニューを制限します

- 総消費電力が5.8kWまたは4.8kW（設置時に設定）以内で同時に使えますが、総消費電力を超えないように自動的に火力やメニューを制限します。（総消費電力の切り替えについては、お買い上げの販売店にご相談ください（[裏表紙](#)））
  - ・火力が上げられない。（「ピピピッ」と鳴る）
  - ・メニューが選べない。（適温調理やオーブン調理（快速コース）など）
  - ・ボタンを押してもスタートできない。

- 左IHヒーター、オーブンの同時使用時は、左IHヒーターの最大火力は「9」までです。

## 消費電力の目安

- 相当とは、ヒーターの入・切による平均消費電力

### IHヒーター

火 力	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
左・右IHヒーター	100W相当	200W相当	300W	400W	500W	800W	1.1kW	1.4kW	1.6kW	2.0kW	2.6kW	3.0kW
中央IHヒーター	100W相当	200W相当	300W	400W	500W	800W	1.1kW	1.4kW	1.6kW			

適温調理	揚げ物	最大1.5kW	適温調理 サポート	ハンバーグ	最大2.0kW
	焼き物	最大2.0kW		ギョウザ	最大2.0kW
	卵焼き	最大2.0kW		鶏のソテー	最大2.0kW

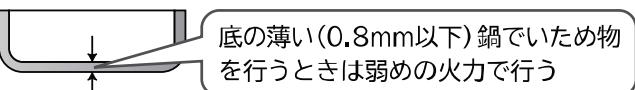
便利メニュー	煮込み	最大500W
	麺ゆで	最大1.4kW
	保温	最大400W
	湯沸かし	最大1.6kW
	炊飯	最大800W

オーブン		触媒用加熱ヒーター（250W）（トースト、魚煮つけは除く）			
魚焼き調理・メニュー調理		最大1.4kW／快速コース最大1.95kW相当			
過熱水蒸気調理		最大1.2kW相当			
手動調理	トースト	最大1.07kW相当／快速コース最大1.46kW相当			
	オーブン	最大800W相当			
	グリル	上下ヒーター	上ヒーター	下ヒーター	
		強	1.21kW相当	900W相当	900W相当
		中	1.01kW相当	600W相当	600W相当
	弱	710W相当	300W相当	300W相当	

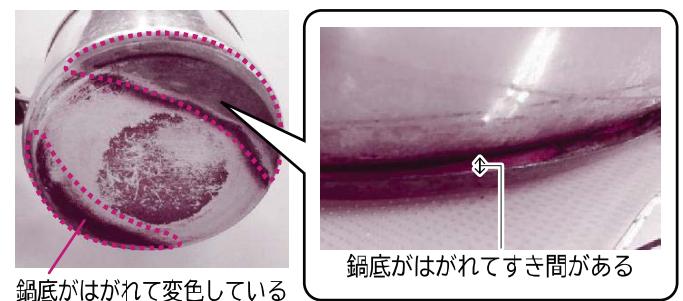
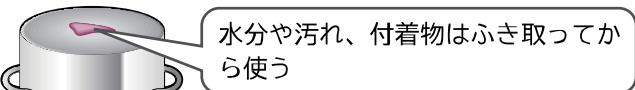
# IHヒーターの使いかたのポイント

## ご使用前に鍋やフライパンの鍋底などを確認してください

- 鍋底の厚さが薄い（0.8mm以下）鍋は強火でのご使用は控えてください。（鍋底変形の防止）
- 鍋底を貼り合わせた鍋などで、鍋底が変色した鍋や鍋底がはがれかけた鍋・フライパンは使わないでください。



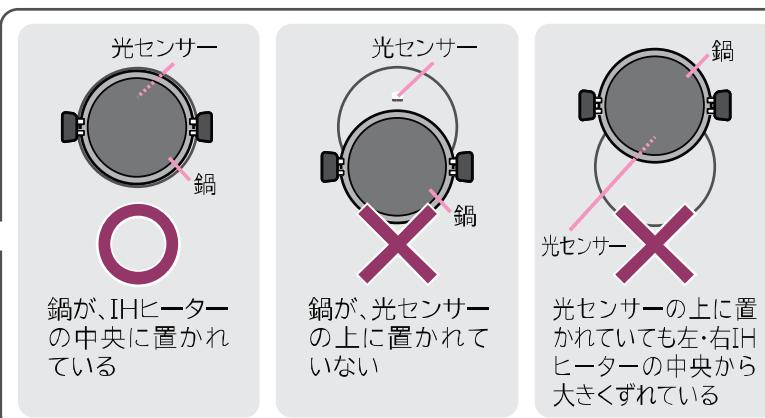
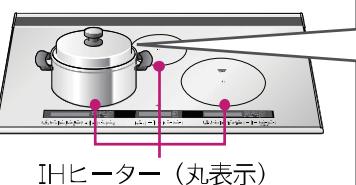
- 鍋底の水分や汚れ、付着物はふき取ってからご使用ください。（鍋の移動や蒸気の噴出、トッププレートの汚れ防止）



## 鍋は、IHヒーター（丸表示）の中央に置き、左・右IHヒーターの場合は鍋底が光センサーの上にあることを確認してください

- 鍋が、光センサーの上に置かれていなかった場合や、光センサーの上に置かれても左・右IHヒーターの中央から大きくずれている場合は、鍋の確認ができます。安全のため加熱を停止したり、火力が入らないことがあります。

また、複数の鍋を置いて調理したり、複数のIHヒーターの上に、鍋をまたいで調理しないでください。



## 鍋の加熱が早いので、そばを離れず、こまめに火力調節してください

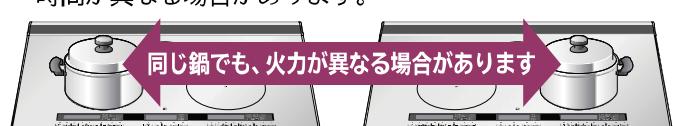


## 音について [P.61](#)

- 使用中に鍋から「ジー」、「カチカチ」、「キーン」などの音が出る場合があります。これは磁力（磁力線）による鍋の振動や、調光照明、電気暖房機などを使用したときに磁力が変動して鍋が振動することで発生する音で、異常ではありません。そのままご使用ください。（左・右・中央で音が異なる場合があります）音が気になる場合は、鍋の位置を少しずらすか、置き直すと止まることがあります。



- 使用中や使用後しばらくは、本体内部を冷やすために冷却ファンを回します（最大約30分）。そのため冷却ファンの音と本体から少し風が出ます。異常ではありません。
- 電源を入れ・切するときや使用中に、「カチャ」と音が出る場合があります。これは内部電気部品のスイッチ動作やヒーターの入・切する音で、異常ではありません。

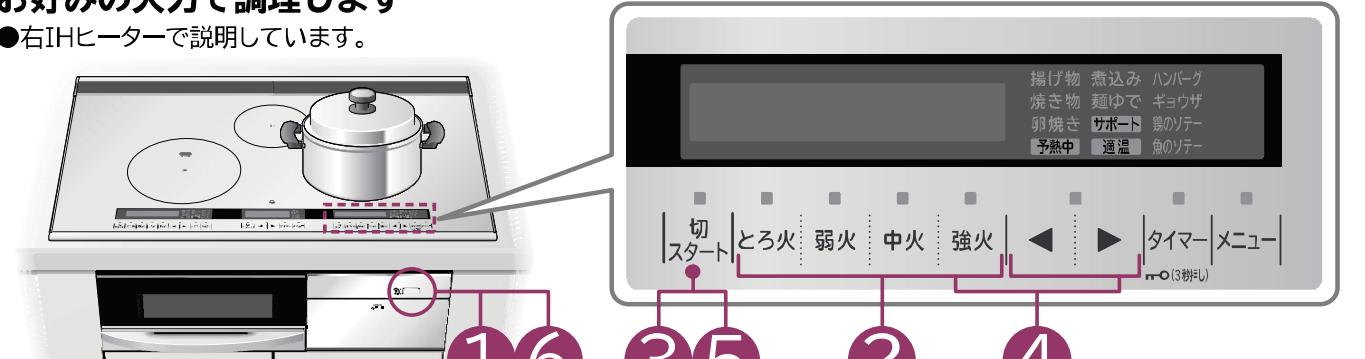


# お好みの火力で調理する

基本の使いかた ゆでる、煮る、蒸す、焼く、いためる、温める

お好みの火力で調理します

●右IHヒーターで説明しています。



## 火力調節の目安

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
左・右IHヒーター	100W相当	200W相当	300W	400W	500W	800W	1.1kW	1.4kW	1.6kW	2.0kW	2.6kW	3.0kW
中央IHヒーター	100W相当	200W相当	300W	400W	500W	800W	1.1kW	1.4kW	1.6kW	—	—	—
調理例	ゆでる											
	カレーなどのとろみのあるもの	煮魚など										
	煮る											
	蒸す											
	焼く											
	いためる											
	温める											

めん類・根菜・葉菜

ゆでる: めん類・根菜・葉菜

煮る: カレーなどのとろみのあるもの, 煮魚など

蒸す: 茶わん蒸し・シュウマイ

焼く: 卵焼き・オムレツ・ハンバーグ・ギョウザ・肉類

いためる: 玉ねぎ・ホワイトソース・焼きそば・チャーハン・野菜いため

温める: 保温するとき、チョコレートを溶かすとき, カレーのルー・みそ汁

- 火力「12」で少量の食材を調理するときは、火力が強いため鍋やフライパンを傷めるおそれがありますので、火力を下げるをおすすめします。
- 火力「12」の連続使用時間は最大約10分です。10分を超えると「ピピピッ」と鳴って自動的に火力「11」に下がります。
- 火力「11」「12」の連続使用時間は合計で最大約15分です。15分を超えると「ピピピッ」と鳴って自動的に火力「10」に下がります。

## 警告

- 禁止**
- いため物・焼き物など、少量の油を入れて予熱するときや、予熱の後に油を入れて調理するときは、そばを離れたり、加熱し過ぎない。使用する油の量が少ないため油温が急激に上がり、発火するおそれがあります。加熱し過ぎないよう火力をこまめに調節してください。
  - 加熱中や加熱後および再加熱の際は、鍋に顔を近づけたり、のぞき込まない。水などの液体やカレー・みそ汁・吸い物・牛乳などの煮物・汁物が突然沸とう(突沸)して飛び散ったり、鍋が飛び上ることがあり、やけどやトッププレートが割れるおそれがあるため、加熱中や加熱後および再加熱の際は鍋に顔を近づけたり、のぞき込まないようにしてください。
- 指示**
- 調理するときは食材の加熱状態を均一にするため火力を弱めにし、よくかき混ぜる。加熱した水などの液体にインスタントコーヒーなどの粉末や牛乳などの液体を入れる場合も火力を弱めにし、よくかき混ぜてください。調理物が鍋底にこびりつくと、トッププレートが割れことがあります。



## 準備

食材を入れた鍋をIHヒーターの中央に置き、鍋底が光センサーの上にあることを確認する

### 1

電源切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、電源を入れる(ランプが点灯します)

### 2

とろ火 弱火 中火 強火 を押し、お好みの火力を設定する

- 中央IHヒーターの場合は◀▶を押します。
- 火力ボタンを押した後、約15秒以内に「切/スタート」ボタンを押さないとブザーが鳴り自動的に解除されます。

### 3

切/スタート を押し、スタートする

#### 調理する

タイマーを使うときは [P.33](#)

### 4

火力を調節するときは 火力ボタンを押す

- 一気に調節する場合は とろ火 弱火 中火 強火
- 細かく調節する場合は◀▶を押します。

### 5

切/スタート を押し、切る

### 6

続けて使わないときは

電源切/入 を押し、

電源を切る(ランプが消灯します)

お手入れをするときは [P.52,53](#)

- 光センサーの上に鍋がない状態を継続しても、光センサー鍋振りなどを考慮して火力を抑えて加熱しますが、さらに鍋がない状態が続くと、安全のため加熱を停止することがあります。鍋の温度の上がり過ぎには十分注意してください。 [P.17](#)

## 火力を設定すると

- 左・右IHヒーターは、設定した火力が液晶の色で表示されます。

左・右IHヒーター	とろ火/グリーン	中火/オレンジ
	弱火/イエロー	強火/レッド

- 中央IHヒーターは、火力「7」が表示されます。

中央IHヒーター	火力「7」/オレンジ
----------	------------

続けて◀▶を押すと火力を「1」~「9」まで設定できます。

## スタートすると

- バーの数と数値で火力が表示されます。

左・右IHヒーター	とろ火(火力1)	中火(火力6~8)
	弱火(火力2~5)	強火(火力9~12)

中央IHヒーター	火力「7」
----------	-------

- 液晶表示は操作終了から約10秒後に減光します。再度操作すると元の明るさに戻ります。

- 切/スタートを押してから、左・右IHヒーターの場合はとろ火 弱火 中火 強火、中央IHヒーターの場合は◀▶を押してもスタートできます。

- 火力は左・右IHヒーターが「1」~「12」まで、中央IHヒーターは「1」~「9」まで調節できます。

- 最終ボタン操作から約45分経過すると、加熱を停止します。

- トッププレートの温度が約50°Cに下がるまで「高温注意」が表示されます。

- 電源を切っても温度が下がるまで表示されます。



## 注意

- 調理中はそばを離れず、調理の仕上がりに合わせ、火力を調節する

- 鍋底の薄いもの、鍋底が反っているフライパンや鍋などは「中火」以上で予熱すると赤熱する場合があるので注意する

- 火力が強い場合、鍋ややかんの形状などによってはふきこぼれたり、

- 蒸気が勢いよく出るおそれがあるので、沸とうしたら火力を下げる

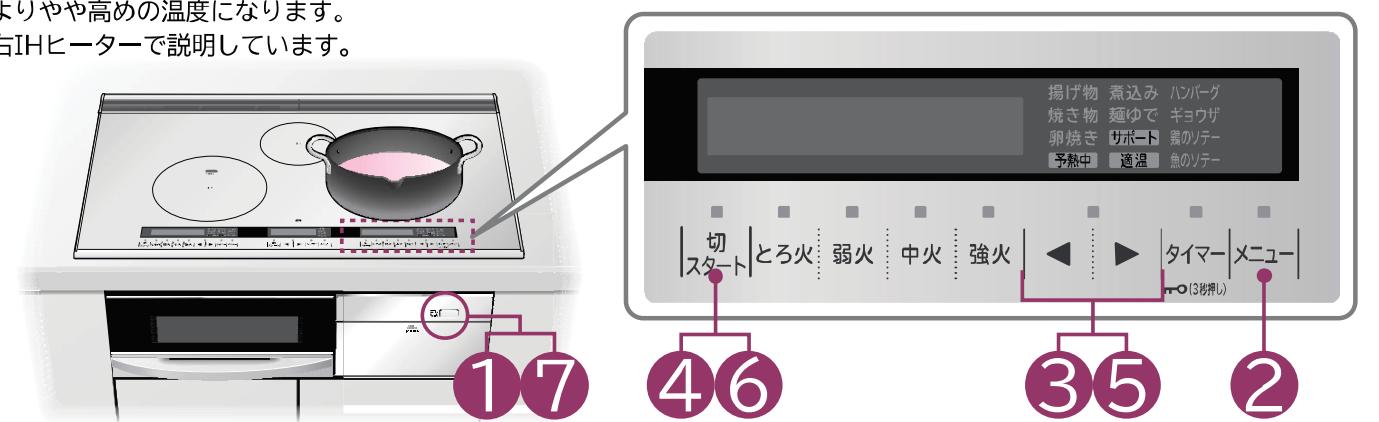
- 煮込みなどで長時間ご使用時は、途中でかき混ぜるなどし、ふきこぼれや焦げ付かせないようにする特にタイマーを使用するときは焦げ付きに注意する

# メニューを選んで調理する

## 適温調理 揚げ物

予熱完了をお知らせし、設定油温(目安)を自動でコントロールします

- 必ず指定の鍋を使用してください。→P.12
- 片手鍋を使用する場合は、取っ手の位置に十分注意してください。  
取っ手が、手や体に不用意に当たった場合、鍋がひっくり返ってやけどや火災の原因になります。
- 揚げ物ではふたを使用しないでください。油の温度が適正にコントロールできなくなります。
- 設定油温は調理時の温度目安で油量や食材、使用する鍋により異なります。また、食材が入っていない場合は、設定した温度よりやや高めの温度になります。
- 右IHヒーターで説明しています。



### 警告 ●火災・やけどの原因になります。

#### 揚げ物を調理するときは

- 揚げ物調理の際、油は炎がなくても発火のおそれがあります

- 揚げ物調理中はそばを離れない
- 指定の鍋以外は絶対に使わない

指定の鍋以外を使用すると温度調節機能が正しく働かないことがあります。火災の原因になります。

- フライパンは使わない
- 油は200g(220mL)未満、深さ1cm未満では調理しない

油は200g(220mL)～800g(880mL)の範囲で、鍋の深さや調理物に応じて調理してください。油量が少ないと、油が過熱され発火するおそれがあります。また、油量が多く過ぎると、あふれてやけどや火災の原因になります。

- 鍋底が変形したものは使わない
- 鍋底やトッププレートに汚れがこびりついたまま使わない

- 鍋はIHヒーターの中央に置く
- 必ず適温調理の「揚げ物」メニューを使用する

手動によるお好みの火力では揚げ物調理をしないでください。  
油の温度を適正にコントロールできないため、油が過熱され発火するおそれがあり、火災の原因になります。

- 油煙が多く出たら電源を切る

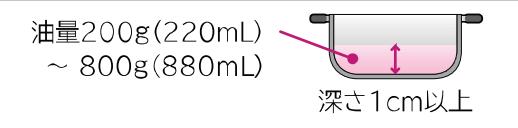
#### ご注意

- トッププレートの光センサーと鍋底に、汚れや水が付着している場合や鍋底の反りなどが原因で、鍋の温度が正しく検知できない場合があります。汚れや水を取り除き、鍋底を確認してください。→P.12、53
- 揚げ物調理中に他のIHヒーターで湯を沸かすなどをする場合、湯が跳ねて油の中に入らないように火力の調節に注意してください。
- 揚げ物調理中や鍋に保管中の油は、徐々に油が減ってきます。つど油量を確認してください。
- 鍋の底に垂れた油が固まり、トッププレートが茶色くなることがあります。汚れている場合は、お手入れをしてください。→P.53
- 調理後に適温調理をすると、本体内部が高温になっているため、鍋の温度が正しく検知できない場合があり、安全のため設定温度より低めの温度で「適温」が表示されたり、音声ガイドが流れ、加熱を停止する場合があります。(故障ではありません)十分に本体の温度が下がってからご使用ください。
- 廃油凝固剤を使用する場合は、廃油凝固剤の取扱説明書をご覧ください。

## 準備

- 指定の鍋に200g(220mL)～800g(880mL)、深さ1cm以上に油を入れる。

- 指定の鍋をIHヒーターの中央に置き、鍋底が光センサーの上にあることを確認する



- 光センサーの上に鍋がない場合は、安全のため加熱を停止することがあります。  
→P.17

## 1

- 電源切/入 [ ] を「ピッ」と鳴るまで押し、電源を入れる(ランプが点灯します)

## 2

- [メニュー] を押し、「揚げ物」を選ぶ

## 3

- [◀] [▶] を押し、油温を設定する

## 4

- [切スタート] を押し、スタートする

- 鍋の温度を正しくはかるため鍋を中央から動かさないでください。
- メロディーが鳴ったら適温です。

### 適温になつたら調理する

- タイマーを使うときは →P.33

- 適温になる前に、食材を入れないでください。

## 5

- [◀] [▶] を押し、油温を調節する

## 6

- 調理が終わったら

- [切スタート] を押し、切る

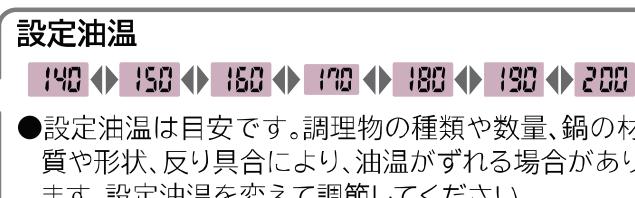
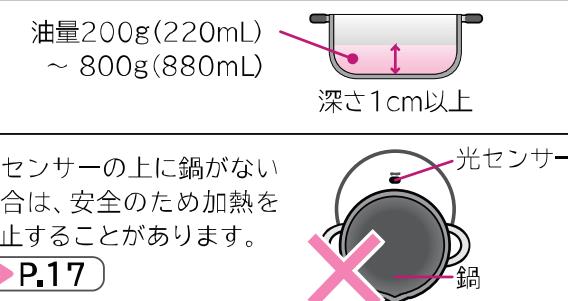
## 7

- 続けて使わないときは

- 電源切/入 [ ] を押し、

- 電源を切る(ランプが消灯します)

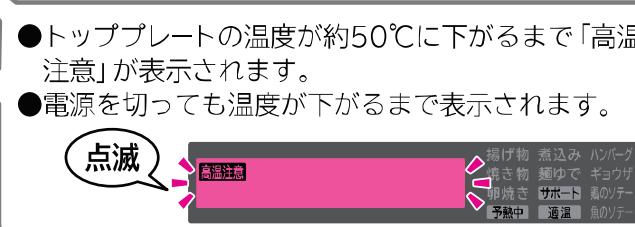
- お手入れをするときは →P.52, 53



- 設定油温は目安です。調理物の種類や数量、鍋の材質や形状、反り具合により、油温がずれる場合があります。設定油温を変えて調節してください。



- 予熱が完了するとメロディーが鳴って、「適温」が点灯します。
- 「適温」が点灯するまで、800g(880mL)の油で約10分かかります。(鍋の種類によっては、約15分かかることがあります)
- 鍋の種類や材質、形状により、予熱時間が長くなる場合があります。また、異常を検知して加熱を停止する場合があります。その場合は、指定の鍋を確認してください。→P.12
- 最終ボタン操作から約45分経過すると、加熱を停止します。



使いかた IHヒーターで調理する

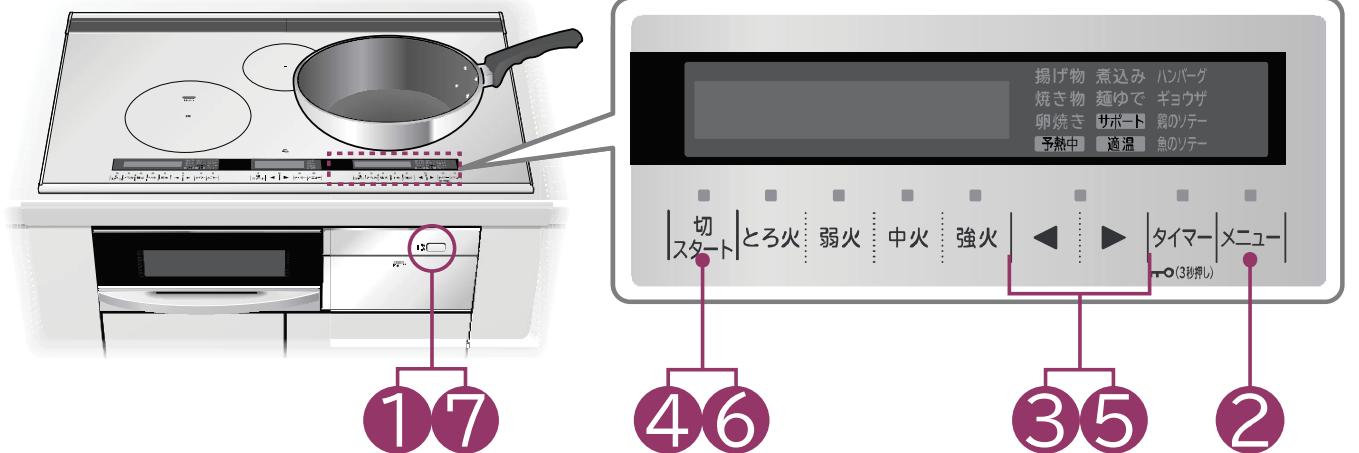
# メニューを選んで調理する (つづき)

## 適温調理 焼き物、卵焼き

予熱完了をお知らせし、設定温度(目安)を自動でコントロールします

●使用できるフライパンには制限があります。→P.13

●右IHヒーターで説明しています。



### ●指定の鍋・フライパン以外を使わない

油が過熱され発火するおそれがあります。

#### ご注意

- トッププレートの光センサーと鍋底に、汚れや水が付着している場合や鍋底の反りなどが原因で、鍋の温度が正しく検知できない場合があります。汚れや水を取り除き、鍋底を確認してください。→P.12, 53
- 設定温度は目安です。調理物の種類や分量、鍋の種類・材質・形状などにより実際の温度と異なる場合があります。お好みの仕上がりにならない場合は|◀|▶|により、設定温度を調節してください。
- フライパンを連続して使用する場合(高温状態から加熱をはじめた場合)などは、設定温度と実際の温度の差が大きくなる場合があります。フライパンを十分冷ましてからご使用ください。
- 調理後に適温調理をすると、本体内部が高温になっているため、鍋の温度が正しく検知できない場合があり、安全のため設定温度より低めの温度で「適温」が表示されたり、音声ガイドが流れ、加熱を停止する場合があります。(故障ではありません)十分に本体の温度を下げてからご使用ください。お急ぎの場合は手動によるお好みの火力で調理してください。→P.18, 19
- 「適温」点灯後、すみやかに調理をはじめてください。空だきの状態でフライパンを動かしたり、放置したりすると、鍋の温度が高温になることがあります。

#### お願い

- 予熱途中でフライパンをとりかえたり、動かしたりしないでください。
- 油煙が多く出たら電源を切ってください。
- フライパンはIHヒーターの中央に置き、調理中はそばを離れないでください。
- 「適温」が点灯するまでフライパンに食材や水を入れないでください。
- 適温調理に適したフライパンを使用しないと、適温にならず加熱を停止する場合があります。その場合は、IHヒーターで使えるフライパンかどうかご確認のうえ、お好みの火力で調理してください。→P.13, 18, 19
- 120~160°Cの各設定温度は、専用の温度(火力)コントロールをしています。お好みの仕上がりにならない場合は、設定温度を調節するか、手動によるお好みの火力で調理してください。

## 準備

- 鍋の温度を正しくはかるためフライパンをIHヒーターの中央に置き、鍋底が光センサーの上にあることを確認する
- フライパンに適量の油を入れる

●光センサーの上にフライパンがない状態を継続すると安全のため加熱を停止することがあります。→P.17



## 1

電源切/入ボタンを「ピッ」と鳴るまで押し、電源を入れる(ランプが点灯します)

## 2

メニューを押し、「焼き物」または「卵焼き」を選ぶ

## 3

◀|▶ボタンを押し、温度を設定する

## 4

切スタートボタンを押し、スタートする

- 鍋の温度を正しくはかるため鍋を中央から動かさないでください。
- メロディーが鳴ったら適温です。

適温になつたら調理する

タイマーを使うときは→P.33

- 適温になる前に、食材を入れないでください。
- 連続で調理する場合は手早く調理物を器に盛り、フライパンを戻してください。

## 5

設定温度を切り替えるときは

- ◀|▶ボタンを押し、温度を調節する
- 設定温度範囲内でも不十分な場合、|とろ火|弱火|中火|強火|のいずれかを約1秒押し、手動によるお好みの火力で調理してください。→P.18, 19  
「適温」が点灯しないと、切り替えられません。

## 6

切スタートボタンを押し、切る

## 7

続けて使わないとときは

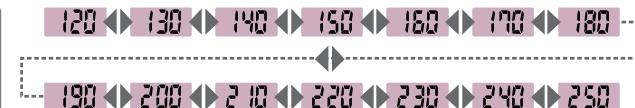
- 電源切/入ボタンを押し、電源を切る(ランプが消灯します)
- お手入れをするときは→P.52, 53

## メニュー選択



●■は各メニューを選んだときの温度です。お好みの温度に設定してください。

## 設定温度



●設定温度は目安です。調理物の種類や数量、鍋の種類・材質・形状などにより実際の温度と異なる場合があります。設定温度を変えて調節してください。



●予熱が完了するとメロディーが鳴って、「適温」が点灯します。

●120~160°C設定時は約90秒~2分、170~250°C設定時は約50秒で「適温」が点灯します。鍋の種類・材質・形状などや、鍋底の初期温度によっては約4分かかる場合があります。

●最終ボタン操作から約45分経過すると、加熱を停止します。

●手動によるお好みの火力に切り替えた後は、設定温度をコントロールしませんので、加熱し過ぎないよう、火力をこまめに調節してください。

●再び適温調理に切り替えたい場合は一度加熱を切った後に再度設定し直してください。

●トッププレートの温度が約50°Cに下がるまで「高温注意」が表示されます。

●電源を切っても温度が下がるまで表示されます。



使いかた IHヒーターで調理する

# メニューを選んで調理する (つづき)

## 適温調理 サポート

### ハンバーグ、ギョウザ、鶏のソテー、魚のソテー

メニューに合わせて調理の手順を表示と音声でお知らせします

●P.6記載の推奨いため鍋を使ってください。同様の口径(26~27cm)でも、その他のフライパンを使用した場合、仕上がりが変わることがあります。

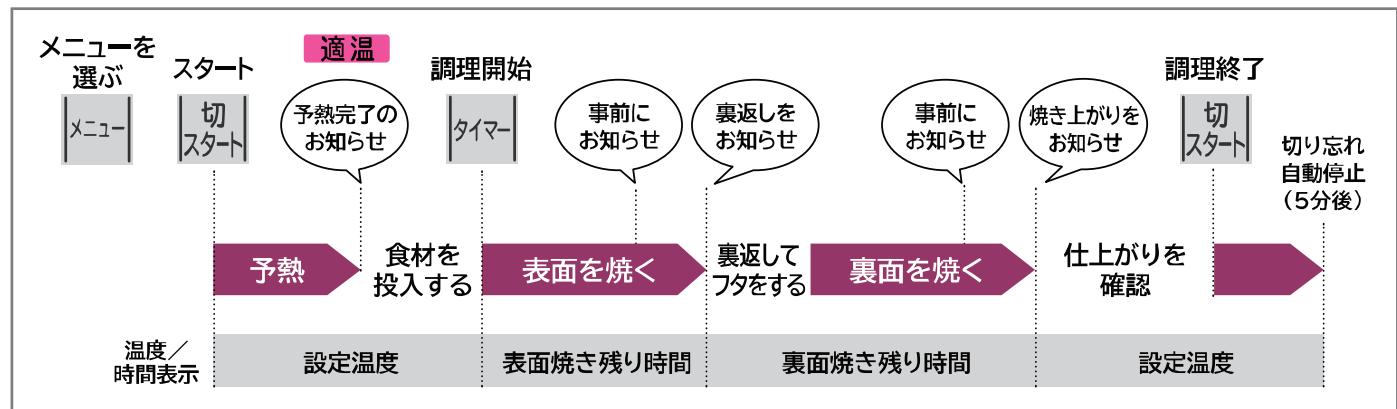
●右IHヒーターで説明しています。



L9T  
左・右  
IHヒーター  
が使えます



#### 適温調理サポートの手順(ハンバーグの例)



#### ●指定の鍋・フライパン以外を使わない

油が過熱され発火するおそれがあります。

## ご注意

- トッププレートの光センサーと鍋底に、汚れや水が付着している場合や鍋底の反りなどが原因で、鍋の温度が正しく検知できない場合があります。汚れや水を取り除き、鍋底を確認してください。→P.12,53
- フライパンを連続して使用する場合(高温状態から加熱をはじめた場合)などは、設定温度と実際の温度の差が大きくなる場合があります。フライパンを十分冷ましてからご使用ください。
- 調理後に適温調理をすると、本体内部が高温になっているため、鍋の温度が正しく検知できない場合があり、安全のため設定温度より低めの温度で「適温」が表示されたり、音声ガイドが流れ、加熱を停止する場合があります。(故障ではありません)十分に本体の温度を下げてからご使用ください。お急ぎの場合は手動による好みの火力で調理してください。→P.18,19
- 「適温」点灯後、食材を入れ、タイマーを押してください。タイマーが押されない場合、加熱を停止する場合があります。空だきの状態でフライパンを動かしたり、放置したりすると、鍋の温度が高温になることがあります。
- サポートする調理時間は目安です。食材の種類や分量、鍋の種類・材質・形状などにより仕上がりが変わることがあります。仕上がり具合を確認し、調理時間を調節してください。

## 準備

- 鍋の温度を正しくはかるためフライパンをIHヒーターの中央に置き、鍋底が光センサーの上にあることを確認する
- フライパンに適量の油を入れる

●光センサーの上にフライパンがない状態を継続すると安全のため加熱を停止することがあります。→P.17



## 1

- 電源切/入を「ピッ」と鳴るまで押し、電源を入れる(ランプが点灯します)

## 2

- メニューを押し、サポートの「ハンバーグ」、「ギョウザ」、「鶏のソテー」、「魚のソテー」の中からメニューを選ぶ

## 3

- 切スタートを押し、スタートする

- 鍋の温度を正しくはかるため鍋を中央から動かさないでください。
- メロディーと予熱完了の音声が流れたら適温です。

適温になつたら調理する

## 4

- 食材を入れ、タイマーを押す

- 調理を開始します。

#### 表示と音声で調理手順をお知らせ

- 表示と音声が流れたら、焼け具合を確認して表面と裏面を焼いてください。
- 表面・裏面焼きの残り時間が表示されます。
- 音声を聞き直したい場合は、音声を押してください。→P.50

## メニュー選択



## 5

- 切スタートを押し、切る

- 切スタートを押さないと約5分後に加熱を停止します。

## 残り時間表示(目安時間:14分)



- 残り時間が0秒になる前に音声でお知らせします。

## 6

- 続けて使わないときは

- 電源切/入を押し、電源を切る(ランプが消灯します)

お手入れをするとときは→P.52,53

- トッププレートの温度が約50°Cに下がるまで「高温注意」が表示されます。
- 電源を切っても温度が下がるまで表示されます。



## お願い

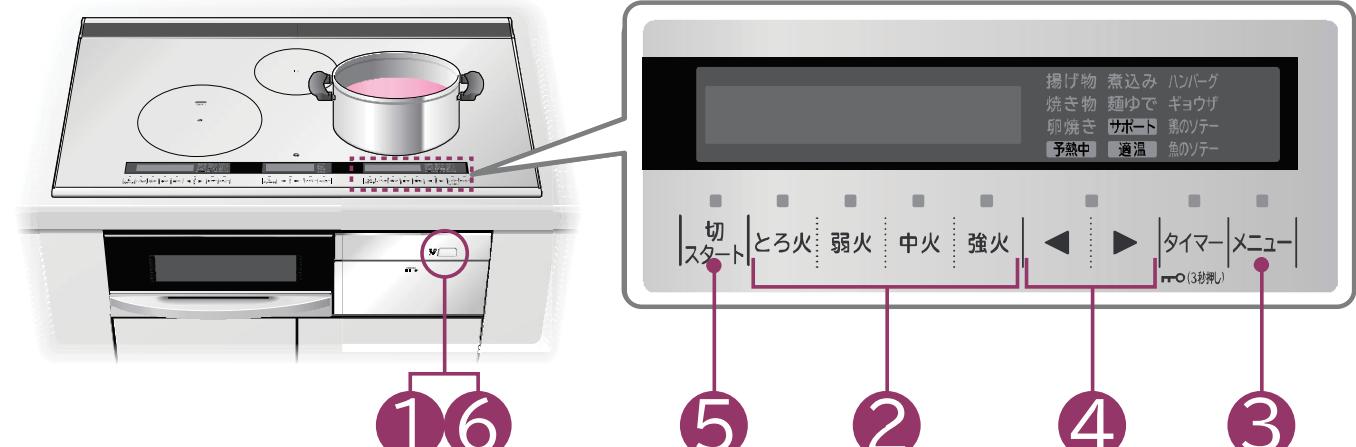
- 予熱途中でフライパンをとりかえたり、動かしたりしないでください。
- 油煙が多く出たら電源を切ってください。
- フライパンはIHヒーターの中央に置き、調理中はそばを離れないでください。
- 「適温」が点灯するまでフライパンに食材や水を入れないでください。
- 適温調理に適したフライパンを使用しないと、適温にならず加熱を停止する場合があります。その場合は、IHヒーターで使えるフライパンかどうかご確認のうえ、好みの火力で調理してください。→P.12,13

# メニューを選んで調理する (つづき)

## 便利メニュー 麺ゆで

火加減を調節しながら麺をゆでます

●右IHヒーターで説明しています。



### 火力の設定と使える鍋、麺と水量

●麺の種類や分量、水の量により使用する鍋の大きさを選んでください。

●水量は鍋容量の約70%までにしてください。

火力の設定	弱	中	強
鍋底の直径	約18cm	約20cm	約24cm
そば、うどん (乾麺・生麺)	分量	1人分(100g)	2人分(200g)
	水量	1L	2L
パスタ(乾麺)	分量	1人分(100g)	2人分(200g)
	水量	2L	3L
			4L

### お願い

- 火力の設定と使える鍋、麺と水量の上記表を確認して守ってください。麺と水量が多い場合は、吹きこぼれや、鍋底に麺がくっつき場合があります。
  - ・麺の種類や分量により、鍋の大きさを守ってください。
  - ・水量は鍋容量の70%までにしてください。
- 吹きこぼれや、鍋底へのくっつきを防ぐため、調理中はときどきかき混せてください。
- 吹きこぼれそうな場合には、火力を下げ様子を見ながらかき混せてください。
- 太めの麺は、麺が底にくっつきやすくなるため様子を見ながらかき混せてください。
- 生麺などで粉が多くついているものは、よく払い落としてからゆでてください。
- 麺ゆで中は、吹きこぼれるため、鍋にふたをしないでください。



## 準備

- 麺の種類と分量から、鍋と水の量を確認する (P.26)
- 水を入れた鍋をIHヒーターの中央に置く

### 1

電源切/入 [ ] を「ピッ」と鳴るまで押し、電源を入れる (ランプが点灯します)

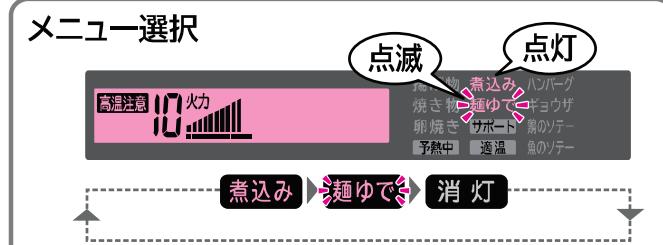
### 2

とろ火 | 弱火 | 中火 | 強火 | を押し、沸とうするまでお好みの火力で加熱する (P.18, 19)

### 3

[メニュー] を押し、「麺ゆで」を選ぶ

●約3秒後に麺ゆでをスタートします。



●沸とうさせたお湯を入れた鍋を使って麺ゆでする場合、鍋をIHヒーターの中央に置き、[メニュー] を押し [揚げ物] から順に [麺ゆで] を選び、火力を設定してから [切スタート] を押してください。

### 4

[◀ | ▶] を押し、火力を設定して麺を入れる

●火力は、火力の設定と使える鍋、麺と水量の表 (P.26) を確認してください。

#### 麺をゆでる

#### タイマーを使うときは (P.33)

- 吹きこぼれや、鍋底へのくっつきを防ぐため、調理中はときどきかき混せてください。
- ゆで時間は、麺の袋などに記載されている時間を確認してください。



●火力の設定と使える鍋、麺と水量は必ず守ってください。

●麺ゆで中、火力を調節する場合は [◀ | ▶] を押します。  
●最終ボタン操作から約45分経過すると、加熱を停止します。

### 5

[切 | スタート] を押し、切る

### 6

続けて使わないときは

電源切/入 [ ] を押し、

電源を切る (ランプが消灯します)

お手入れをするときは (P.52, 53)

●トッププレートの温度が約50°Cに下がるまで「高温注意」が表示されます。  
●電源を切っても温度が下がるまで表示されます。



# メニューを選んで調理する (つづき)

## 便利メニュー 煮込み

煮込み加減を設定し、煮込みます

●右IHヒーターで説明しています。



左・右  
IHヒーター  
が使えます



### 準備 食材と煮汁を入れた鍋をIHヒーターの中央に置く

1 電源切/入ボタンを「ピッ」と鳴るまで押し、電源を入れる (ランプが点灯します)

2 とろ火 弱火 中火 強火 を押し、沸とうするまでお好みの火力で加熱する → P.18、19

3 メニューを押し、「煮込み」を選ぶ  
●約3秒後に煮込みをスタートします。

4 リターンボタンを押し、火力を設定する  
煮込む  
タイマーを使うときは → P.33

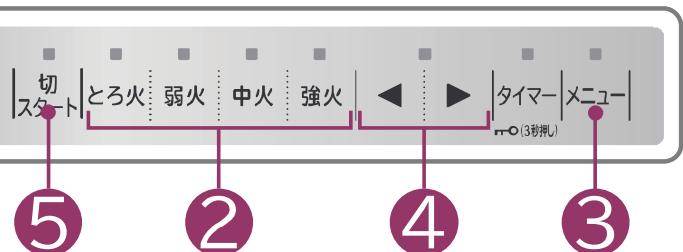
●煮込み中はときどきかき混ぜて、焦げ付かせないようにしてください。  
●長時間煮込むと焦げ付く場合があります。

### 5 調理が終わったら

切スタートボタンを押し、切る

### 6 続けて使わないときは

電源切/入ボタンを押し、電源を切る (ランプが消灯します)  
お手入れをするときは → P.52、53



#### お知らせ

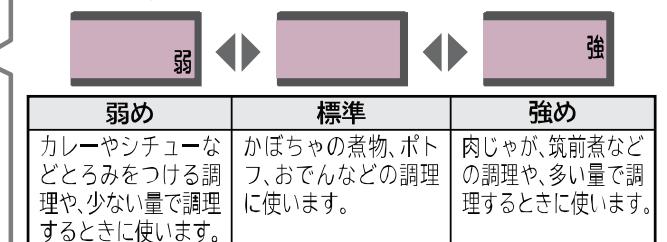
- 鍋の大きさは、食材と煮汁を入れたときに鍋の高さの  $\frac{1}{3}$  ~  $\frac{1}{2}$  となるものが適しています。
- 煮汁の量は食材が浸るくらいが目安です。
- 煮込みのできる量は約0.4~2.0kgまでです。

#### メニュー選択



●沸とうさせたあたたかい調理物を入れた鍋を煮込む場合、鍋をIHヒーターの中央に置き、スタートボタンを押し、揚げ物から順に煮込みを選び火力を設定してから、切スタートボタンを押してください。

#### 火力の設定



●火力は目安です。様子を見ながら調節してください。カレー・シチューなど、とろみをつける調理は、焦げ付き防止から「弱め」の設定を推奨します。

●煮込み中、火力を調節する場合はリターンボタンを押します。

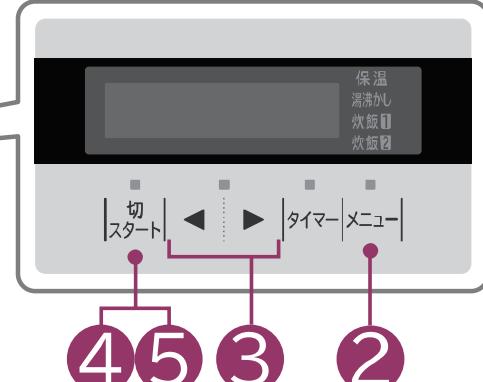
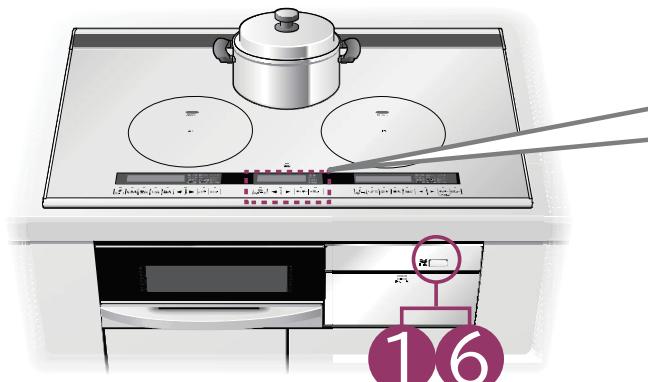
●最終ボタン操作から約45分経過すると、加熱を停止します。

中央  
IHヒーター  
が使えます



## 便利メニュー 保温

設定温度で保温します



### 準備 調理終了後のあたたかい調理物を入れた鍋をIHヒーターの中央に置く

1 電源切/入ボタンを「ピッ」と鳴るまで押し、電源を入れる (ランプが点灯します)

2 メニューを押し、「保温」を選ぶ

3 リターンボタンを押し、温度を設定する

4 切スタートボタンを押し、スタートする

●保温中はときどきかき混ぜて、焦げ付かせないようにしてください。  
●長時間保温すると焦げ付く場合があります。

タイマーを使うときは → P.33

### 5 保温をやめる時は

切スタートボタンを押し、切る

### 6 続けて使わないときは

電源切/入ボタンを押し、電源を切る (ランプが消灯します)  
お手入れをするときは → P.52、53

#### お知らせ

- 保温できるのは、汁物(みぞ汁、スープなど)やカレー、シチューのみです。(ごはんやいため物は保温できません)
- 保温できる量は約200~800gまでです。(調理終了後のあたたかい調理物を保温してください)

#### メニュー選択



#### 保温温度設定



カレー、シチューなど

●温度は目安です。調理物の種類や量、鍋の材質・大きさにより実際の温度と異なる場合があります。

●保温中、温度を調節する場合はリターンボタンを押します。

●最終ボタン操作から約45分経過すると、加熱を停止します。

- トッププレートの温度が約50°Cに下がるまで「高温注意」が表示されます。
- 電源を切っても温度が下がるまで表示されます。



# メニューを選んで調理する (つづき)

## 便利メニュー 炊飯

蒸らしまで火加減を調節して炊飯します

●使用できる鍋には制限があります。→ P.12, 13



### 白米・無洗米炊飯の準備のしかた

お米の量は、計量カップで正しくはかる

・1~2カップが炊けます。1カップは180mLです。

お米はよく研ぐ

・最初はたっぷりの水でかき混ぜ、水を素早く捨てる。



研いだお米をざるに移し、水切りする



水加減は、お米を平らにして、カップ数に合った水を入れる



約30分(冬場は1時間)以上浸し、十分に水を含ませてから炊飯する

### 炊き込みごはんの準備のしかた

水量 … 調味料の分量だけ減らす

・お米を浸すときは水だけで浸す。

具の量 … お米の重さの約30%以下にする

火力の設定 … 「強め」に調節する

200mLカップ(市販品)



180mLカップ(炊飯器用)



・「研ぐ→すすぐ」を水がきれいになるまで繰り返す。



### 炊飯で使える鍋とお米の量

中央IHヒーター	
鍋底の直径	15~17cm
鍋底の形状	平らなもの(反り1mm以下)
鍋底の厚さ	1.5~2mmのもの
お米の量設定	1~2カップ

お米の量	水量	
	白米	無洗米
1カップ(180mL)	220mL	240mL
2カップ(360mL)	420mL	450mL

- ・アルカリ度の高い水で炊飯すると、ごはんが黄色くなったりベタついたりする場合があります。
- ・無洗米は必ず底からかき混ぜ、お米と水をなじませてください。(無洗米は、洗米しないため、洗米した際の吸水がないので、水の量が多めになります)



## 準備

食材を入れた鍋をIHヒーターの中央に置く

1

電源切/入ボタンを「ピッ」と鳴るまで押し、電源を入れる(ランプが点灯します)

2

メニューを押し、「炊飯1」または「炊飯2」を選ぶ

3

左矢印ボタンを押し、火力を設定する

4

切/スタートボタンを押し、スタートする

スタート前の「高温注意」表示中は、「炊飯」がスタートできません

・炊き上げ後、蒸らしが終わると、メロディーが鳴り、自動的に停止します。

炊飯が終わったらすぐにはぐす

5

続けて使わないときは

電源切/入ボタンを押し、

電源を切る(ランプが消灯します)

お手入れをするときは → P.52, 53

## メニュー選択



お米の量に合わせメニューを選択する  
1カップの場合 炊飯1  
2カップの場合 炊飯2

## 火力設定



弱め	標準	強め
焦げなどが気になるときを使います。	白米・無洗米を炊飯するときに使います。	炊き込みごはんを炊くときに使います。

●スタート後のランプ点滅中(約10秒間)に左矢印ボタンを押すと、火力設定を変更できます。

## 設定を間違えてスタートした場合

●5分以内であれば、切/スタートボタンを押し、一度切り、再設定して自動で炊けます。

●5分以上たつと、自動では炊けません。次のように火力調節して炊いてください。

沸とうまで火力「6」、蒸気が出たら火力「2」(約12分)→加熱を切って蒸らす(約10分)

●トッププレートの温度が約50°Cに下がるまで「高温注意」が表示されます。

●電源を切っても温度が下がるまで表示されます。



## お知らせ

- ・炊飯中は、飛まつ(泡)が飛び散ります。
- ・「炊飯」は、約26~46分かかります。
- ・炊飯終了後、ふたが開かないときは「弱火」で少し加熱すると開けやすくなります。
- ・炊飯の残り時間は確定すると表示されます。

## お願い

- ・鍋の種類によって、ごはんに芯が残るなど、うまく炊けない場合は、火力設定を「強め」に調節してください。

# メニューを選んで調理する (つづき)

## 便利メニュー 湯沸かし

お湯が沸いたらお知らせします

●使用できる鍋ややかん(ケトル)には制限があります。➡P.12,13



**準備** 水を入れた鍋ややかん(ケトル)をIHヒーターの中央に置く

1 電源切/入ボタンを「ピッ」と鳴るまで押し、電源を入れる(ランプが点灯します)

2 メニューを押し、「湯沸かし」を選ぶ

3 ▶▶▶を押し、火力を設定する

4 切スタートボタンを押し、スタートする

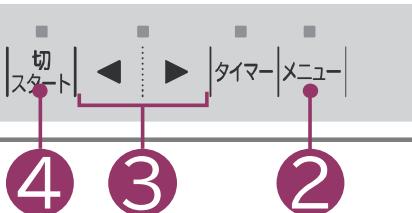
スタート前の「高温注意」表示中は、「湯沸かし」がスタートできません  
●お湯を沸かしたい場合は、お好みの火力で沸かしてください。➡P.18,19

●お湯が沸くとブザーが鳴り、約1~5分間保温します。  
●保温が終わると、メロディーが鳴り、自動的に停止します。

5 続けて使わないときは

電源切/入ボタンを押し、電源を切る(ランプが消灯します)  
お手入れをするときは➡P.52,53

中央  
IHヒーター  
が使えます



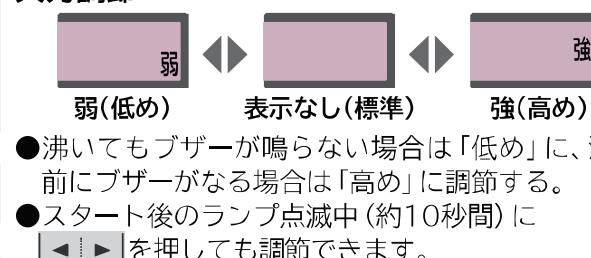
### お願い

- 常温の水をご使用ください。
- 水以外のだし汁やスープ、ミルク、むぎ茶パックなどを沸かさないでください。
- 水量は1~2Lまでとしてください。また、鍋ややかん(ケトル)の満水量の約60%までとしてください。(吹きこぼれの原因になります)
- ふたをしてください。

### メニュー選択



### 火力調節



### 湯沸かし中

- ふたの開閉、水の追加はしないでください。
- お湯が沸くとブザーが鳴ります。
- 鍋ややかん(ケトル)の材質・大きさ・水温・水量などにより、お湯が沸く前にブザーが鳴ったり、沸いてもすぐに鳴らない場合があります。また、1分未満で加熱が終わる場合があります。

- トッププレートの温度が約50°Cに下がるまで「高温注意」が表示されます。
- 電源を切っても温度が下がるまで表示されます。

左・右・中央  
IHヒーター  
が使えます



# タイマーを使う

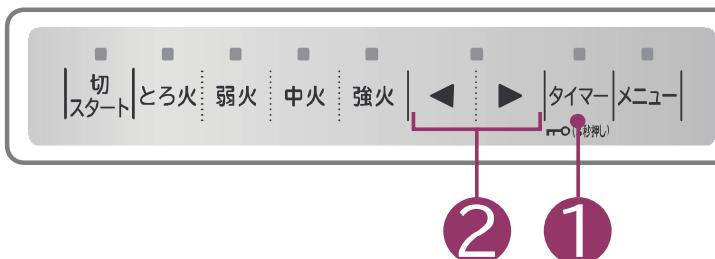
## タイマー

設定した時間で加熱を停止したいときや時間の経過を確認したいときに使います

●右IHヒーターで説明しています。

※1 「焼き物」「卵焼き」はメロディーが鳴って「適温」が点灯した後タイマー設定ができます。

※2 「揚げ物」はメロディーが鳴って「適温」が点灯した後、経過時間タイマーの設定ができます。



### 残り時間タイマー

電源を入れ、火力または「焼き物※1」「卵焼き※1」「煮込み」「麺ゆで」「保温」を選び、スタートボタンを押した後の加熱中に設定する

1

タイマーを押し、「残り」を点滅させる



●タイマーを押すごとに表示が切り替わります。



2

▶▶▶を押し、時間を設定する



●設定できる最長時間

火力「1」~「5」	▶9時間55分
火力「6」~「12」	▶1時間
「焼き物」「卵焼き」	▶45分
「煮込み」	▶2時間
「麺ゆで」	▶30分
「保温」	▶1時間

1分~1時間までは1分単位、1~5時間までは10分単位、5~9時間55分までは30分単位で設定できます

約3秒間待つとメロディーが鳴り、タイマーがスタートする

メロディーが鳴り、タイマーが終了する自動的に加熱が停止する

●途中でタイマーを中止する場合は、タイマーを押してください。

●途中でタイマーを変更したい場合は、タイマー中止後、タイマーを押して再設定してください。

### 経過時間タイマー

電源を入れ、火力または「揚げ物※2」「焼き物※1」「卵焼き※1」「煮込み」「麺ゆで」「保温」を選び、スタートボタンを押した後の加熱中に設定する

1

タイマーを押し、「経過」を点滅させる



●タイマーを押すごとに表示が切り替わります。



約1秒間待つとメロディーが鳴り、経過タイマーがスタートする



●最長1時間まで経過した時間が表示されます。  
1~59秒▶1~59(1秒単位)  
1~59分▶1~59(1分単位)

●途中でタイマーを中止する場合は、タイマーを押してください。

●途中でタイマーを変更したい場合は、タイマー中止後、タイマーを押して再設定してください。

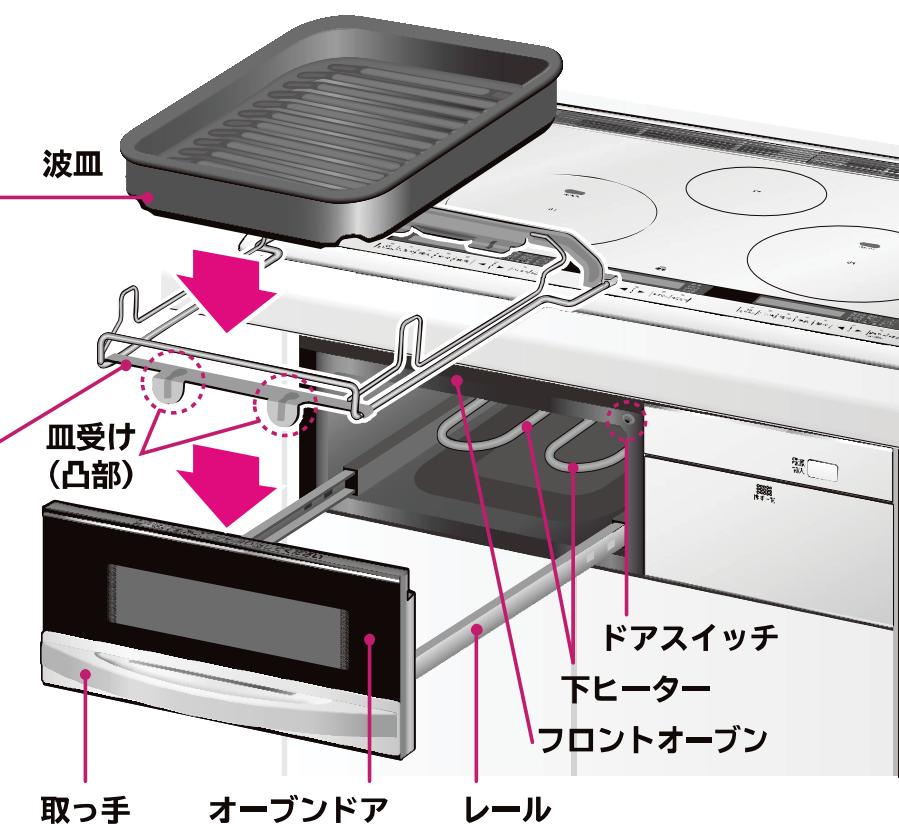
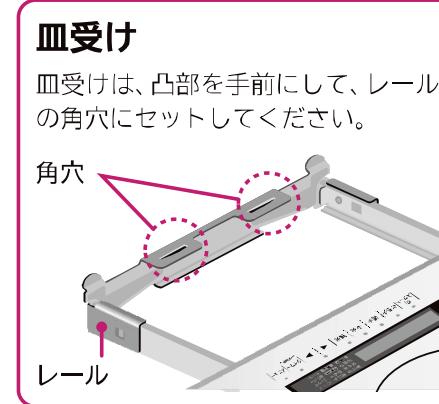
●最終ボタン操作から約45分経過すると、加熱を停止します。

使いかた IHヒーターで調理する

# オーブンの使いかたのポイント

## 調理メニューに合わせ皿受けに波皿・平皿を必ずセットしてください

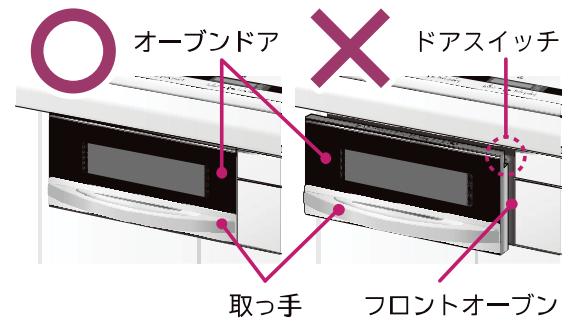
波皿と平皿は、重ねて使わないでください



## 調理の準備をする際は次の点に注意してください

### △注意

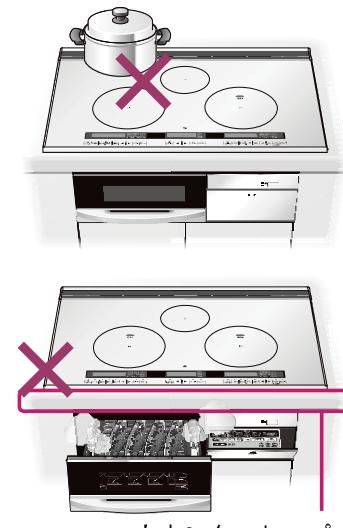
- 市販のグリルパンは使用しない。また、波皿・平皿にグリル用の石などを入れて使用しない  
(発煙・発火するおそれがあります → P.11)
- ドアスイッチのすき間にピンや針金などの異物を入れない  
(ドアスイッチが正しく働かないため、やけどの原因になります)
- アルミホイルやオーブンシートを使う調理では、ヒーターに触れないようする  
(ヒーターに触ると発火のおそれがあります → P.11)
- もちはヒーターに触れるので焼かない  
(焼く場合は、フライパンで様子を見ながら焼いてください) → P.70
- オーブンドアを閉じるときは、フロントオーブンに密着するまで押し込む  
(ドアスイッチが押されず調理がスタートできません。またオーブンドア周辺から煙や水蒸気が漏れる場合があります)



## 調理中は次の点に注意してください

### △注意

- 排気口・排気カバーの上にふきんや鍋、アルミ箔などを置いてふさがない  
(排気口・排気カバーをふさぐと、本体周辺の異常過熱や破損の原因になります。また、オーブンドアから煙が漏れたり周囲や下側に露が付く場合があります)
- 連続してご使用になる場合は、毎回使用した波皿や平皿の汚れをきれいにし、オーブン庫内の温度を下げてから調理する  
(庫内の温度が高いまま調理すると、温度センサーが正しく働かず早めに調理が終了したり、調理時間が長くなったりします。また、汚れたまま使用すると発煙・発火のおそれがあります → P.11)
- 調理の途中でオーブンドアを開けない  
(上手に調理ができません。また、カウンタートップを焦がし、本体の上部が異常に過熱され、やけどの原因になります)
- レンジフードファンを使用する  
(調理中、排気口から煙が出ます)
- 調理中、オーブンドアがくもったり、周りに露が付いたりすることがあるので、周りに付いた露はふきんでふき取る



使いかた(オーブンで調理する)

### お知らせ

- 加熱してしばらくの間、前回の調理でヒーターに付いた脂が加熱され、においや煙が出ることがあります。
- 調理中はヒーターがついたり消えたりします。また、加熱していてもヒーターが赤くならない場合がありますが、温度調節しているため故障ではありません。
- 調理直後にオーブンドアを引き出すと、煙が前面から出ます。特に脂分の多い魚などを焼いたあとは、30秒程度待ってから引き出してください。
- ヒーターのクリーニングを途中で終了したときは、ヒーターに付いた脂が残るため、次回調理をするとき、最初においや煙が出ることがあります。
- 手動調理の「グリル上下」は、上・下のヒーターの加熱を細かく切り替えて両面を焼き上げるため、みりん干しなどの焦げやすい調理物を調理する場合に選んでください。
- 調理中やオーブンドアに水が付着している場合、オーブンドア内に結露することがありますが、しばらくすると元に戻ります。

## 調理後は次の点に注意してください

### △注意

- 波皿・平皿は使うたびにお手入れをする → P.54  
また、オーブン庫内やヒーターに付着した食品カスは、次の調理をする前に取り除く  
(汚れたまま使用すると発煙・発火のおそれがあります → P.11)
- オーブンドアの取っ手の下側が熱くなるので注意する  
(長時間オーブンを使用すると、取っ手が熱くなる場合があります)
- オーブンドアは、取っ手の中央部を持ってゆっくりと開閉する



# オーブンの使いかたのポイント (つづき)

## 波皿・平皿について

●波皿・平皿はオーブン庫内専用です。

### 使い始める前に

- 波皿・平皿を使いはじめる前に、薄めた台所用洗剤(中性)とスポンジで洗い、乾いたふきんで水気をしっかりふき取る。



### ご注意

- 波皿・平皿はIHヒーターには、使わないでください。(変形・変色・表面処理を傷める原因)
- オーブンレンジなどの他の調理器具や直火では使わないでください。
- 食材を入れずに、加熱したり急な冷却をしないでください。
- 落したり、強い衝撃を与えないでください。(破損・変形の原因)
- 調理物を入れて保存しないでください。(変色・腐食の原因)
- 金属製のへら、ナイフ、フォークなど、端の尖ったものは使わないでください。(表面処理を傷める原因)

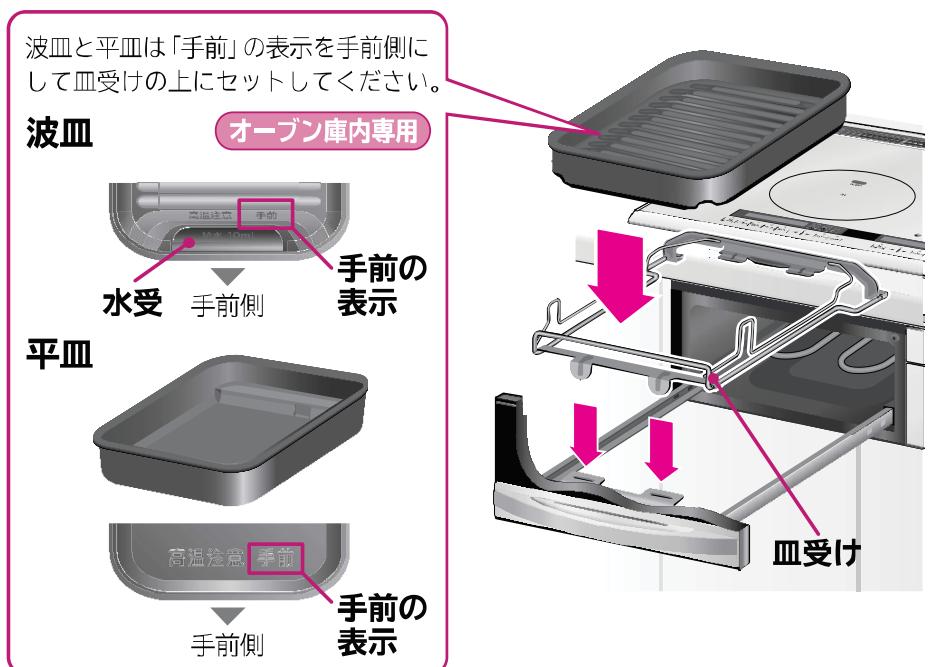
## 波皿・平皿の使いかた

●付属品は、指定以外の使いかたをすると、調理ができません。

### 波皿・平皿のセットのしかた

#### 調理の準備

- 食材は、波皿・平皿を皿受けにセットしてから並べてください。
- 食材は、波皿・平皿からはみ出さないよう中央にのせてください。
- 波皿は食材の厚さや器や型の高さは4cm以下にしてください。
- 平皿は食材の厚さや器や型の高さは5cm以下にしてください。



### 食材ののせかた



- 食材は、波皿・平皿の中央にのせてください。手前側と奥側は、焼き色が薄くなることがあります。

### 過熱水蒸気(給水)のしかた ➡ P.42



- 過熱水蒸気は、波皿手前側の水受に水約10mL(目安:段差部分まで)を入れてください。

## 波皿・平皿を使用する際は注意してください

### △注意

●調理後の波皿・平皿の取り扱いには、乾いたふきんを使ってください。

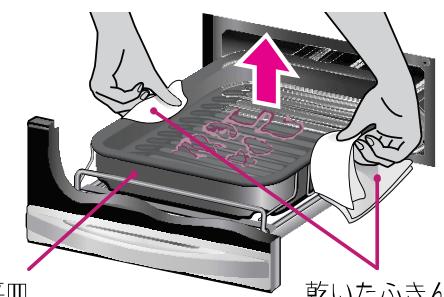


- 波皿と平皿は、重ねて使わない(発煙・発火のおそれがあります ➡ P.11)
- 調理終了後の、仕上がり確認や調理物を取り出す場合は、オーブン庫内や付属品などオーブン周辺が熱くなっているため、やけどの注意する(やけどの原因)
- 波皿・平皿は、傾けすぎると調理物や煮汁、調理物から出た脂などがこぼれるおそれがあるので、傾けすぎないように、ゆっくりと取り出す(こぼれた場合は、やけどの注意してふき取ってください)

### 取り出しかた



- オーブンドアを開き出し調理物を取り出してください。波皿・平皿は、本体が冷えてから取り出す(やけどの原因)



### お知らせ

- 波皿は消耗部品です。調理物のこびりつきがひどい場合は、波皿を買い替えてください。 ➡ P.6
- アルミホイルにシリコンなどがコーティングされたフライパン用ホイルや魚焼きホイルなどを使用すると調理物が波皿や平皿に付着しにくく取り出しやすくなります。使用する際は、アルミホイルに記載の注意事項をよくお読みのうえ、正しくお使いください。また、次の点もご注意ください。
  - ・アルミホイルが波皿や平皿からはみ出さないようにする。
  - ・アルミホイルだけの空だきはしない。
  - ・アルミホイルは使用のたびに交換する。
  - ・オーブンシートや紙製のカップなど、料理集に記載のない場合は使用しない。

# メニューを選んで調理する

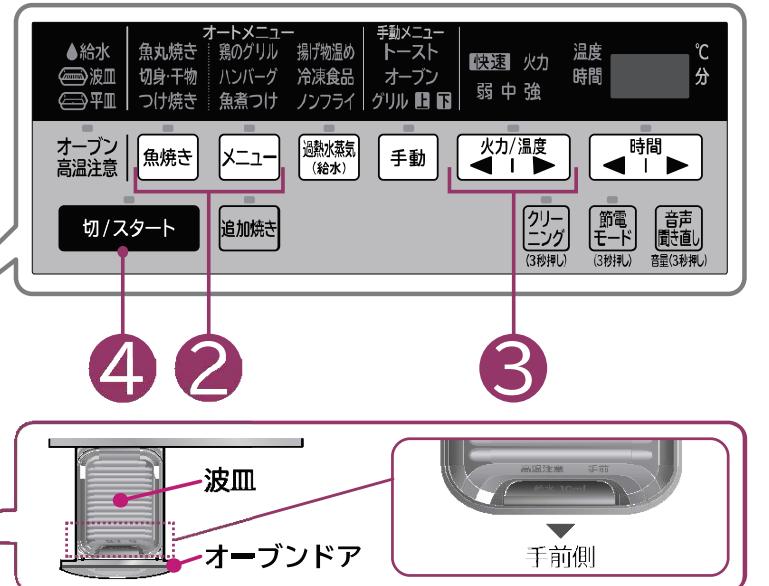
魚焼き調理 魚丸焼き、切身・干物、つけ焼き

メニュー調理 鶏のグリル、ハンバーグ、ノンフライ

魚や鶏肉、ハンバーグなどを焼き上げ調理します

●波皿で調理します。(平皿は外してください)

●食材の厚さは4cm以下にしてください。



## 魚丸焼き、切身・干物、つけ焼き 調理のこつ

●魚を調理する場合は、尾などの薄い部分が焦げやすいので、波皿の手前側に尾を向けて、中央に斜めに並べてのせてください。



手前側

●焦げ目の付き具合は魚の種類や大きさ、同じ大きさでも脂ののり具合、魚の温度、塩のふり加減によって異なります。(塩のふる量が多いと焦げ目が強くなります) お好みにより火力を調節して調理してください。

●水分が多い生魚(さんまやあじなど)は、調理する約10~20分前に塩をふっておくと、焼き色が付きやすくなります。

●冷凍してある魚は、よく解凍してから焼いてください。魚の内部が冷たいため、中まで火が通りにくく焼き不足になります。

●厚みのある魚に、そのまま焼くと中まで火が通りにくく、焼

き不足になりますので皮に切り目を入れてください。

●複数の食品を焼くときは種類、大きさ、厚さをそろえてください。小さいものや火の通りやすいものは、焼き過ぎになります。

●はらわたを取ったさんま(生)は「魚丸焼き」「弱」で焼いてください。

●切り身の皮までしっかり焼きたい場合は、追加焼きで様子を見ながら焼いてください。

●つけ焼きのたれは、よく落としてください。たれやみそが多く付いていると焦げやすくなります。お好みにより火力を調節して調理してください。

●魚の大きさや脂ののり具合などの条件により、においや煙が多い場合は、室温に戻さず、冷蔵室から出したらすぐに焼いてください。(約5~10°Cが目安です)

## 鶏のグリル、ハンバーグ 調理のこつ

●ハンバーグは、厚さを1.5~2cmを揃えて小判型にして中央をくぼませてください。



●鶏肉の皮にフォークなどで穴をあけ、厚みのある部分やすじには切り目を入れてください。(鶏肉の厚さは、目安として2cm以下にしてください)

●調理するときの鶏肉ののせかたは、皮側を上にして波皿の中央部にのせてください。2枚の場合は、前後に並べてのせてください。

●鶏肉は、厚みのある部分に切り目を入れてください。

●鶏肉は、皮を上にして波皿に並べてのせてください。

●から揚げ粉は、油を使わないので少量にして、たくさんまぶしすぎないようにしてください。

●コロッケは、加熱前の冷めた状態で中身のやわらかいものは、調理中にくずれやすいので、じゃがいもの水気などしっかり飛ばしてください。

●クリームコロッケなどの中身のやわらかいものはできません。

●天かすは細かく碎くと食感が良く、おいしく仕上がります。

●天かすの味が濃いめのときは、塩を減らしてください。

## お知らせ

●調理中はメニューおよび火力の変更はできません。

## 準備

●食材を波皿の上にのせ、オーブンドアを確実に閉め、前面操作パネルを開く



## 1

電源切/入 [ ] を「ピッ」と鳴るまで押し、電源を入れる(ランプが点灯します)

## 2

●魚焼きを押し、「魚丸焼き」、「魚丸焼き」快速、「切身・干物」、「つけ焼き」の中からメニューを選ぶまたは、●メニューを押し、「鶏のグリル」、「鶏のグリル」快速、「ハンバーグ」、「ノンフライ」の中からメニューを選ぶ

●快速コースは、通常より短い時間で調理できます。

## 3

火力/温度 [◀ ▶] を押し、火力を設定する

## メニュー選択 (魚焼き 魚丸焼き 快速の場合)



●使用する付属品が表示されますので、調理前に確認してください。  
●魚焼きメニューから、過熱水蒸気調理の切身・干物、鶏のグリル、揚げ物温め、冷凍食品が選べます。  
(給水が必要です。→P.42、43)を確認してください

## 火力設定



## 4

切/スタート [ ] を押し、スタートする

●調理が終わると、メロディーが鳴ります。

## 調理物を取り出す

●調理物を入れたままにしておくと余熱で焦げ過ぎることがあります。

## 5

## 続けて使わないときは

電源切/入 [ ] を押し、

電源を切る(ランプが消灯します)

お手入れをするときは →P.54~56

●表示部に「」と表示され、途中から調理の残時間が表示されます。(調理の状況により残時間は変わることがあります)

●連続で調理した場合は、オーブン庫内の温度が下がるまで、残時間の表示に時間がかかります。(最大約10分)

●調理が終了すると約5分間、「追加焼き」ができます。焼きが足りないときは、「追加焼き」で様子を見ながら、さらに焼いてください。→P.48



●調理終了後の約5分間に、メニュー選択をして切/スタート [ ] を押し、スタートした場合、「追加焼き」は選択できなくなります。

●オーブン庫内の温度が約60°Cに下がるまで「オーブン高温注意」表示のランプが点滅します。



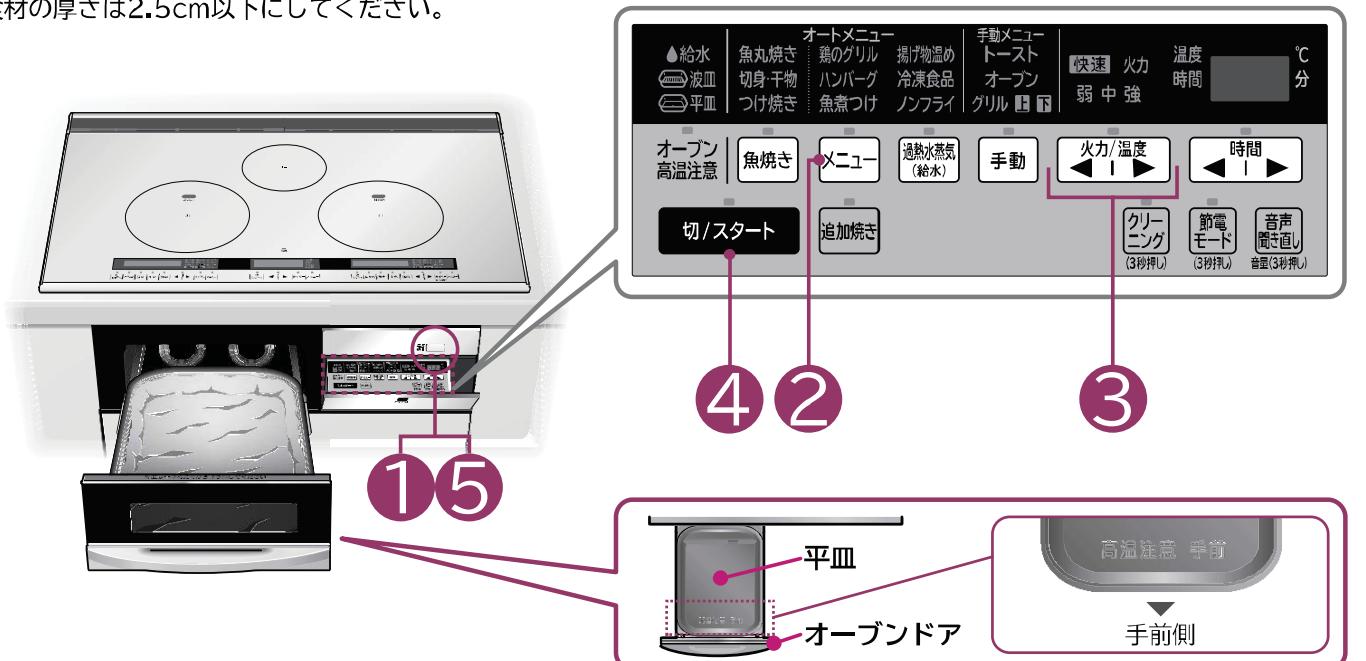
使いかた(オーブンで調理する)

# メニューを選んで調理する

## メニュー調理 魚煮つけ

魚の切り身を煮つけ調理します。

●食材の厚さは2.5cm以下にしてください。



### 注意



●平皿を取り出す場合は、調理物や煮汁がこぼれるおそれがあるので、傾け過ぎないように、ゆっくりと取り出す  
(こぼれた場合は、やけどに注意してふき取ってください)

### 魚煮つけ 調理のこつ

●煮汁の量は食材の量にかかわらず一定にしてください。

(煮汁が多いと吹きこぼれ、煮汁が少ない場合も吹きこぼれや焦げ付きの原因となります)

●厚みのある魚は、そのまま調理すると中まで火が通りにくく味がしみ込みにくいので、皮に切り目を入れてください。

●厚みのある魚で、味のしみ込みが少ないと感じる場合は、裏返して少し時間をおいてから、器に盛りつけてください。

●煮汁は、料理集の分量を守ってください。

・味の調整をしたい場合は、煮汁の量を変えずに、しょうゆと水で調節してください。

・砂糖とみりんの量を多くすると、吹きこぼれの原因になります。

●切り身以外は調理できません。

●一度調理した煮汁は使わないでください。

(焦げ付きや吹きこぼれの原因になります)

●落しつたは、アルミホイルを食材に密着させ、平皿にそろそろ、端を折り曲げてください。



### お知らせ

●調理中はメニューおよび火力の変更はできません。

## 準備

- 食材を平皿の上にのせ、調理に合わせて煮汁を食材にかける
- アルミホイルで落としつたをする
- オーブンドアを確実に閉め、前面操作パネルを開く

●調理の前にパッキンの外れや浮きがないことを確認してください。



## 1

電源切/入ボタンを「ピッ」と鳴るまで押し、電源を入れる(ランプが点灯します)

## 2

メニューを押し、「魚煮つけ」を選ぶ

## 3

火力/温度ボタンを押し、火力を設定する

## 4

切/スタートボタンを押し、スタートする

●調理が終わると、メロディーが鳴ります。

▼  
調理物を取り出す

## 5

続けて使わないときは

電源切/入ボタンを押し、電源を切る(ランプが消灯します)

お手入れをするときは ➡P.54~56

## メニュー選択

点灯

点灯

点滅



●使用する付属品が表示されますので、調理前に確認してください。

## 火力設定

弱め

快速 火力  
弱 中 強

標準

快速 火力  
弱 中 强

強め

快速 火力  
弱 中 强

●表示部に「」と表示され、途中から調理の残時間が表示されます。(調理の状況により残時間は変わることがあります)

●連続で調理した場合は、オーブン庫内の温度が下がるまで、残時間の表示に時間がかかります。(最大約10分)

●調理が終了すると約5分間、「追加焼き」ができます。焼きが足りないときは、「追加焼き」で様子を見ながら、さらに焼いてください。 ➡P.48

●調理終了後の約5分間に、メニュー選択をして切/スタートボタンを押し、スタートした場合、「追加焼き」は選択できなくなります。

●オーブン庫内の温度が約60℃に下がるまで「オーブン高温注意」表示のランプが点滅します。

●電源を切っても温度が下がるまで表示されます。

使いかた(オープンで調理する)



追加焼き



オープン  
高温注意

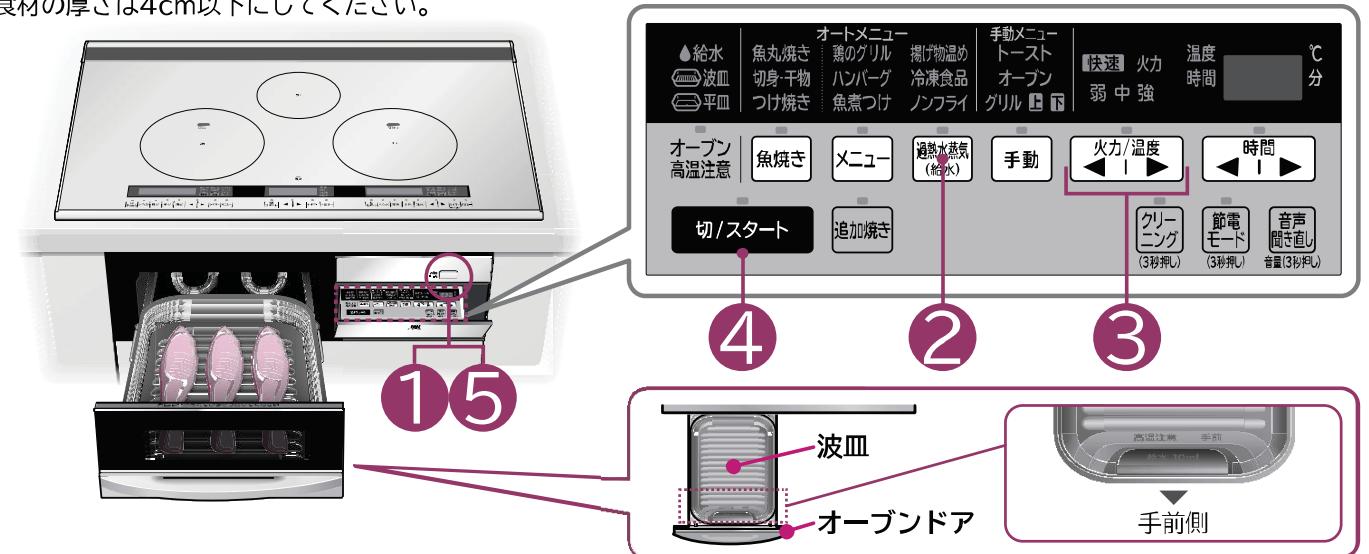
# メニューを選んで調理する (つづき)

## 過熱水蒸気調理 切身・干物、鶏のグリル、揚げ物温め、冷凍食品

魚や鶏肉などの余分な脂・塩分を落とし、調理します。揚げ物や冷凍食品を温めます

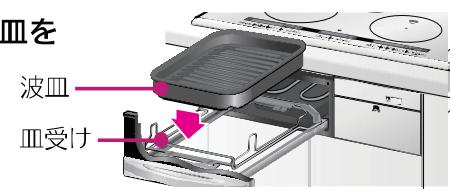
●波皿で調理します。(平皿は、はずしてください)

●食材の厚さは4cm以下にしてください。



### 過熱水蒸気の準備のしかた

皿受けの上に波皿をのせる



食材を波皿にのせる

・波皿への食材の並べかた、のせかた。



### 鶏のグリル 調理のこつ

●鶏肉の皮にフォークなどで穴をあけ、厚みのある部分や筋には切り目を入れてください。(鶏肉の厚さは、目安として2cm以下にしてください)

### 切身・干物 調理のこつ

●厚みのある魚は、そのまま焼くと中まで火が通りにくく、焼き不足になりますので皮に切り目を入れてください。

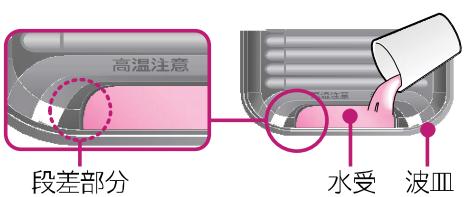
●複数の食品を焼くときは種類、大きさ、厚さをそろえてください。小さいものや火の通りやすいものは、焼き過ぎになります。

●切り身の皮までしっかり焼きたい場合は、追加焼きで様子を見ながら焼いてください。

お知らせ ●調理中はメニューおよび火力の変更はできません。

### 給水のしかた

コップに水を準備して、波皿手前側の、水受の左右段差部分まで水を注ぐ(約10mL)  
(波皿の取り外しは、冷えてから行ってください)



### 冷凍食品のこつ

- 料理集にない調理はできません。
- 冷凍食品は、冷凍庫から取り出したらすぐに加熱してください。
- たれつけからあげなど焦げやすいものは、オーブンシートを敷いて「弱」で温めてください。
- クリームコロッケなど、中身がやわらかいものはできません。「グリル上下」の「弱」で様子を見ながら加熱してください。

## 準備

●食材を波皿の上にのせ、波皿手前側の水受に水約10mL(目安:段差部分まで)を入れる

●オーブンドアを確実に閉め、前面操作パネルを開く

●調理の前にパッキンの外れや浮きがないことを確認してください。



## 1

電源切/入(1)を「ピッ」と鳴るまで押し、電源を入れる(ランプが点灯します)

## 2

過熱水蒸気(給水)(2)を押し、「切身・干物」、「鶏のグリル」、「揚げ物温め」、「冷凍食品」の中からメニューを選ぶ

### メニュー選択



●使用する付属品が表示されますので、調理前に確認してください。

## 3

火力/温度(3)を押し、火力を設定する

### 火力設定



## 4

切/スタート(4)を押し、スタートする

●調理が終わると、メロディーが鳴ります。

### 調理物を取り出す

●調理物を入れたままにしておくと余熱で焦げ過ぎることがあります。

## 5

続けて使わないときは

電源切/入(5)を押し、

電源を切る(ランプが消灯します)

お手入れをするときは ➡ P.54~56

●表示部に「」と表示され、途中から調理の残時間が表示されます。(調理の状況により残時間は変わることがあります)

●連続で調理した場合は、オーブン庫内の温度が下がるまで、残時間の表示に時間がかかります。(最大約10分)

●調理が終了すると約5分間、「追加焼き」ができます。焼きが足りないときは、「追加焼き」で様子を見ながら、さらに焼いてください。 ➡ P.48

●調理終了後の約5分間に、メニュー選択をして切/スタートを押し、スタートした場合、「追加焼き」は選択できなくなります。

●オーブン庫内の温度が約60°Cに下がるまで「オーブン高温注意」表示のランプが点滅します。

●電源を切っても温度が下がるまで表示されます。

使いかた(オープンで調理する)

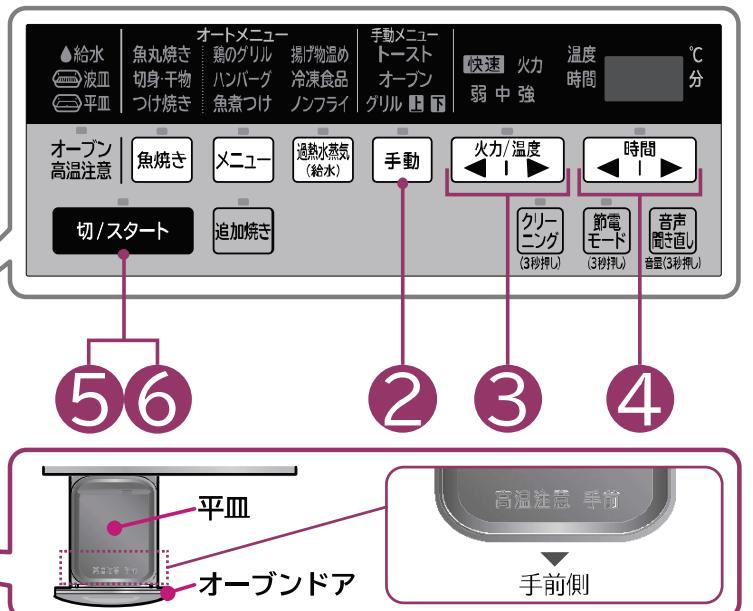


# メニューを選んで調理する (つづき)

## 手動メニュー トースト、オーブン

オーブンでトーストしたり、温度と時間を設定してオーブン調理します

- 平皿で調理します。
- 食材の厚さは5cm以下にしてください。また、器や型の高さは5.5cm以下にしてください。



### トースト 調理のこつ

- 平皿にアルミホイルを敷いて焼くと焼き色が付きにくくなります。
- 冷凍されたパンを焼く場合は様子を見ながら調理してください。
- 調理するときの食材ののせかたは、平皿の中央部にのせてください。



#### 初期設定時間

メニュー	標準	快速
トースト	7分	5分

お好みで1分~10分の時間設定ができます。

### オーブン 調理のこつ

- 食品やアルミホイルなどが平皿からはみ出さないようにのせてください。
- 料理集に記載の型を使用することをおすすめします。(詳しくは、料理集をご覧ください)
- 表面の焼き色が付き過ぎるときはアルミホイルをかぶせて焼いてください。
- 加熱途中で様子を見ながら加熱し、器や型の前後を入れかえてください。
- 焼き色が濃過ぎたり、薄過ぎるときは温度を調節してください。
- ケーキの焼き上がりの目安は竹串などを刺してみて生地が付かなくなったらでき上がりです。
- 連続して焼く場合は焼き時間を短くしてください。
- ホイル焼きは、アルミホイルが上ヒーターに触れない高さにしてください。

お願い

●「トースト」を連続して焼く場合は、様子を見ながら調理し、焼き時間を短くしてください。



## 準備

食材を平皿の上にのせ、オーブンドアを確実に閉め、前面操作パネルを開く

- 調理の前にパッキンの外れや浮きがないことを確認してください。



## 1

電源切/入

電源を入れる(ランプが点灯します)

### メニュー選択



## 2

手動を押し、「トースト」、「トースト」快速、または「オーブン」の中からメニューを選ぶ

- 快速コースは、通常より短い時間で調理できます。

- 使用する付属品が表示されますので、調理前に確認してください。

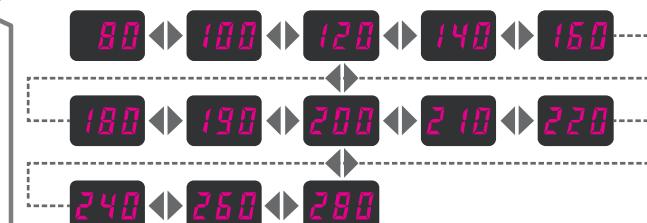
## 3

火力/温度

を押し、温度を設定する

- トーストには温度設定はありません。

### 温度設定



## 4

時間

を押し、時間を設定する

- 設定できる最長時間 トースト▶10分  
オーブン▶90分

- 焼き時間が30分以上の調理は、タイマーを使ってください。

### タイマー設定(時間を設定)

- タイマーを使わない場合は、切/スタートを押してください。(加熱を開始してから約30分経過すると調理を停止します)
- 途中でタイマーを中止するときは、もう一度時間を押してください。
- 設定した時間を変更したい場合は時間を押して、時間設定を表示させ、再度時間を設定してください。

## 5

切/スタート

を押し、スタートする

調理中はそばを離れず、調理の仕上がりに合わせ、調理時間を調節してください

- 調理が終わると、メロディーが鳴ります。

### 調理物を取り出す

- 調理物を入れたままにしておくと余熱で焦げ過ぎることがあります。

## 6

切/スタート

を押し、切る

### 調理が終わったら

切/スタート

を押し、

電源を切る(ランプが消灯します)

お手入れをするときは ➡ P.54~56

- オーブン庫内の温度が約60℃に下がるまで「オーブン高温注意」表示のランプが点滅します。
- 電源を切っても温度が下がるまで表示されます。



使いかた(オーブンで調理する)

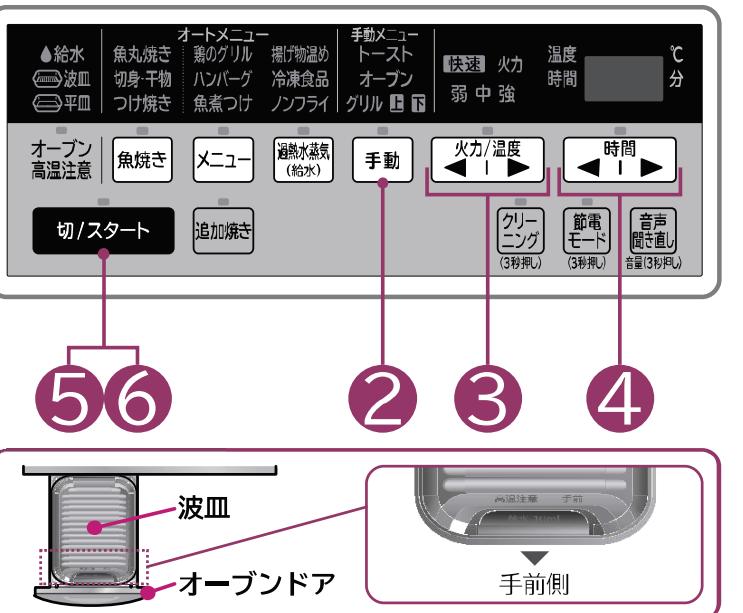
# メニューを選んで調理する (つづき)

## 手動メニュー グリル

焼きかたを選び、お好みでグリル調理します

●波皿で調理します。「グリル上」で調理する場合は、波皿、平皿が選べます。(波皿で調理する場合、平皿ははずしてください)

●食材の厚さや、器や型の高さは4cm以下にしてください。



### グリル 調理のこつ

●焼き色が濃過ぎたり、薄過ぎるときは火力を調節してください。

●連続して焼く場合は焼き時間を短くしてください。

●食材は波皿の中央にのせてください。

●「グリル上下」は、いかやみりん干しなど焦げやすい食材を調理する場合に選んでください。

●「グリル上」は、食材の表面に焦げ目を付けたい場合に選んでください。

●「グリル下」は、食材の表面に焦げ目を付けず、食材に火を通したい場合や、裏面に焦げ目を付けたい場合に選んでください。

●料理集にない調理や、オートメニューで焼けないもの、お好みの焼き上がりに仕上げたい場合は、手動メニュー「グリル上下」で火力設定(強め、標準、弱め)と時間を調整し、様子を見ながら調理してください。



### もちの焼きかた

もちを焼く場合は、フライパンで様子を見ながら焼いてください。➡P.70 焼きもち  
(もちは、ヒーターに触れるので焼かないでください)

## 準備

食材を波皿の上に置き、オーブンドアを確実に閉め、前面操作パネルを開く

1

電源切/入ボタンを「ピッ」と鳴るまで押し、電源を入れる(ランプが点灯します)

2

手動ボタンを押し、「グリル(上下・上・下)」を選ぶ

3

火力/温度ボタンを押し、火力を設定する

4

時間ボタンを押し、時間を設定する  
●設定できる最長時間 グリル▶30分

5

切/スタートボタンを押し、スタートする

調理中はそばを離れず、調理の仕上がりに合わせ、調理時間を調節してください

●調理が終わると、メロディーが鳴ります。

### 調理物を取り出す

●調理物を入れたままにしておくと余熱で焦げ過ぎることがあります。

6

調理が終わったら

切/スタートボタンを押し、切る

7

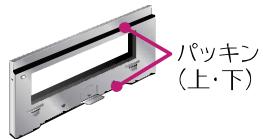
続けて使わないときは

電源切/入ボタンを押し、

電源を切る(ランプが消灯します)

お手入れをするときは ➡P.54~56

●調理の前にパッキンの外れや浮きがないことを確認してください。



## メニュー選択



●「グリル上」は波皿、平皿が選べます。

●使用する付属品が表示されますので、調理前に確認してください。

## 火力設定



## タイマー設定(時間を設定)

●タイマーを使わない場合は、切スタートボタンを押してください。

●途中でタイマーを中止するときは、もう一度時間ボタンを押して、時間を00に設定してください。

●設定した時間を変更したい場合は時間ボタンを押して、時間設定を表示させ、再度時間を設定してください。

●焼きが足りないときは、再度手動メニューを選択して、様子を見ながら調理してください。

使いかた(オープンで調理する)

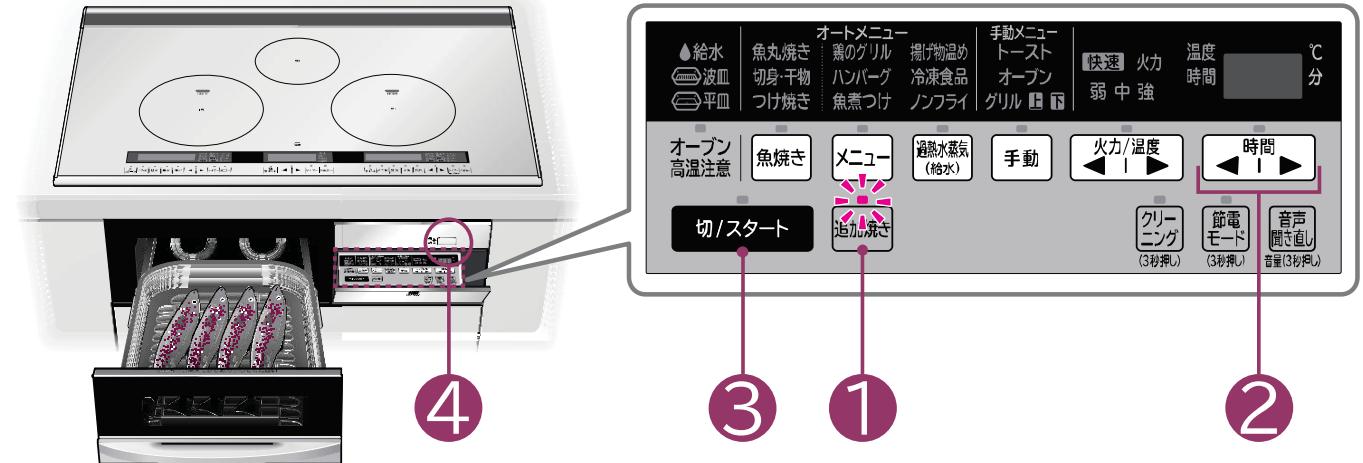


# 追加焼きをする

## 調理終了後、お好みで追加焼きする

調理終了後約5分間追加焼きができます

- 追加焼きができない場合は、手動調理の「グリル」で様子を見ながら焼いてください。➡P.46、47



調理終了後、追加焼きのランプが点滅中（約5分間）に設定する

- 調理終了後、**切/スタート**を押して切った場合でも約5分間は、追加焼きができます。
- 電源切/入を押し、電源を切った場合やメニュー選択をして**切/スタート**を押した場合、「追加焼き」は選択できなくなります。

1 **追加焼き**を押す

2 **時間**を押し、  
焼き時間を設定する

3 **切/スタート**を押し、スタートする

- 調理が終わると、メロディーが鳴ります。

調理物を取り出す

- 調理物を入れたままにしておくと余熱で焦げ過ぎることがあります。

4 続けて使わないときは

電源切/入を押し、

電源を切る（ランプが消灯します）

お手入れをするときは ➡P.54~56

### 追加焼き時間の設定



●焼き時間は1~29分まで設定できます。

- 調理終了後の約5分間、「追加焼き」ができます。焼きが足りないときは、「追加焼き」で様子を見ながら、さらに焼いてください。

- 調理終了後の約5分間に、メニュー選択をして**切/スタート**を押した場合、「追加焼き」は選択できなくなります。

- 「追加焼き」が使えない場合は、手動調理の「グリル」で様子を見ながら、焼いてください。

- オーブン庫内の温度が約60°Cに下がるまで「オーブン高温注意」表示のランプが点滅します。

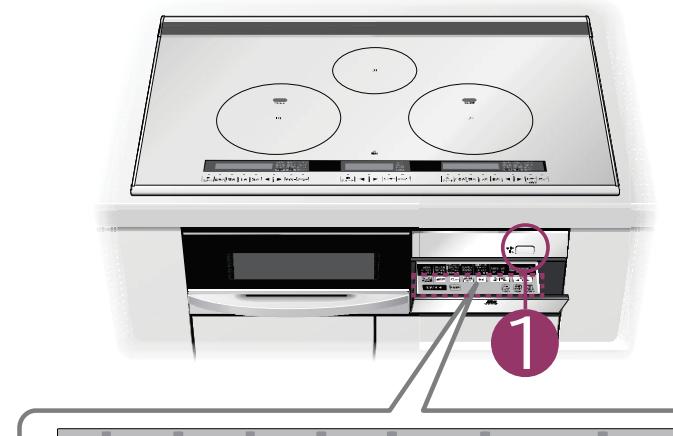
- 電源を切っても温度が下がるまで表示されます。

# いろいろな機能を使う

## 節電モードの設定・解除

総消費電力の上限を抑えます

- すべてのヒーターとオーブンが切れている状態で設定できます。
- 電源を切っても記憶しています。



### 節電モードを設定する

1 電源切/入を「ピッ」と鳴るまで押し、  
電源を入れる（ランプが点灯します）

2 **節電モード**を3秒間押す

3 **節電モード**を押し、希望の消費電力を選ぶ  
●3秒経過すると設定完了です。

### 節電モードを解除する

1 電源切/入を「ピッ」と鳴るまで押し、  
電源を入れる（ランプが点灯します）

2 **節電モード**を3秒間押す

### 設定の切り替え内容

内容	設定前	設定後
総消費電力の設定	総消費電力は5.8kWか4.8kWに設定されています。➡裏表紙	総消費電力が5.8kWに設定されている場合 総消費電力を4.8kWまたは4.0kWに切り替えます。
オートパワーオフ	電源「入」の状態で、約10分放置すると、自動的に電源が切れます。	電源「入」の状態で、約5分放置すると、自動的に電源が切れます。
IHヒーター表示部の減光	液晶表示が操作終了から約10秒後に減光します。再度操作すると元の明るさに戻ります。	液晶表示が最初から減光します。

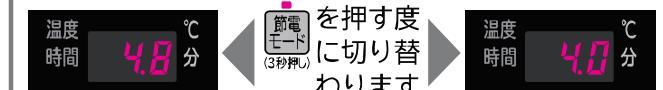
### 節電モード設定時の表示

- ランプが点灯します。



### 総消費電力設定時の表示

- 総消費電力が5.8kWに設定されている場合



- 総消費電力が4.8kWに設定されている場合



### 節電モード解除時の表示

- ランプが消灯します。



# いろいろな機能を使う(つづき)

## チャイルドロックの設定・解除

安全のために、操作できないようロックできます

- 全てのIHヒーターとオーブンが切れている状態で受け付けます。
- 電源を切っても記憶しています。

### 操作をロックする

- 1 電源切/入を「ピッ」と鳴るまで押し、電源を入れる(ランプが点灯します)
- 2 タイマーを3秒間押す  
●の表示が点灯します。



### ロックを解除する

- 1 電源切/入を「ピッ」と鳴るまで押し、電源を入れる(ランプが点灯します)
- 2 タイマーを3秒間押す  
●の表示が消灯します。

## 音量と音声ガイドの切り替え・音声の聞き直し

音量と音声ガイドの切り替えと音声の聞き直しができます

- 音声ガイドに設定すると、メニュー・火力の読み上げ、調理開始や終了を音声でお知らせします。

### 音量を設定する

- 1 電源切/入を「ピッ」と鳴るまで押し、電源を入れる(ランプが点灯します)
- 2 音声聞き直しを3秒間押す  
音声聞き直しを押し、希望の音量を選ぶ  
●希望の音量で3秒経過すると設定完了です。

### 音声を聞き直す

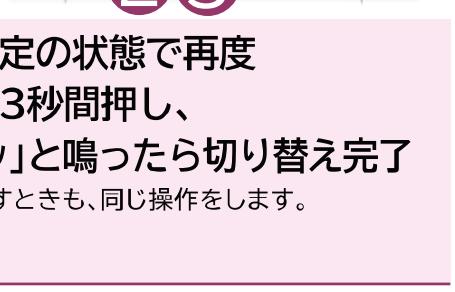
- 音声を聞き直したいときは 音声聞き直しを押す  
●直前の音声の内容が流れます。
- 音量設定時の表示
- 
- 適温調理サポートの音声は消えません。

## メロディーとブザーの切り替え

操作が完了したときなどに鳴る音を切り替えることができます

- 1 電源切/入を「ピッ」と鳴るまで押し、電源を入れる(ランプが点灯します)
- 2 前面操作パネルの時間を3秒間押す

- 3 音量設定の状態で再度時間を3秒間押し、「ピピッ」と鳴ったら切り替え完了  
●元に戻すときも、同じ操作をします。



## レンジフードファン連動

IHヒーターやオーブンの加熱スタートや停止に連動して、レンジフードファン連動対応ファンが、運転・停止します

- IHクッキングヒーターで、レンジフードファンの風量を替えたり、照明の点灯(消灯)などの操作はできません。詳しくはレンジフードファンの取扱説明書をご覧ください。
- レンジフードファン連動対応のレンジフードファンについては、お買い上げの販売店または「ご相談窓口」(P.103)にお問い合わせください。

### 操作と連動する内容

IH クッキングヒーターの操作	レンジフードファンの動作
各IHヒーターまたはオーブンの加熱をスタート	運転を開始します。
各IHヒーターまたはオーブンの加熱を停止	約3分後に自動停止します。

- ボタンを操作してから、レンジフードファンが、遅れて運転する場合があります。

### お願い

IHクッキングヒーターを操作する場合は、カウンターから約20~30cm離れ、製品の正面に立って操作してください。レンジフードファン連動システムは、IHクッキングヒーター前面操作パネルの送信部から赤外線信号を人に反射させ、レンジフードファン側で受信して動作させます。

以下の場合、動作しないことがあります。

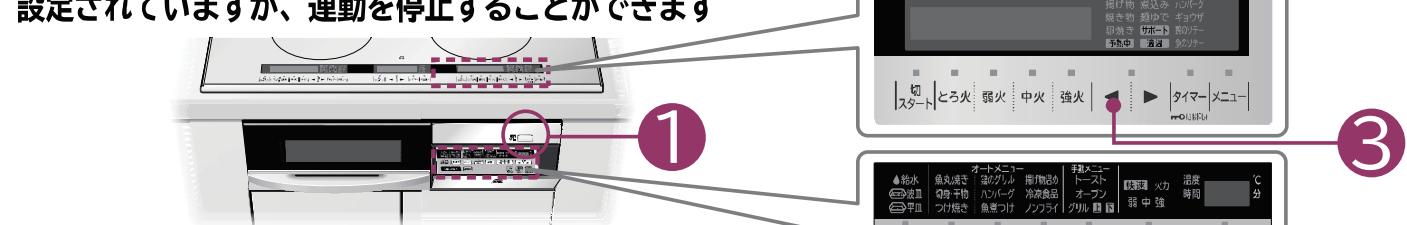
- 送信部や受信部が汚れたり信号が手や頭などで遮られている。
- 立っている位置が送信部に近すぎる。または、離れすぎている。
- 黒い服や毛糸の服を着て操作している。
- テレビや照明器具などのリモコンを使いながら操作している。
- 直射日光など強い光が当たっている。



※その他の理由でうまく送・受信できないことがあります。その場合は、レンジフードファン側で操作してください。

## レンジフードファン連動の切り替えについて

本製品は、工場出荷時にレンジフードファンが連動するように設定されていますが、連動を停止することができます



- 1 電源切/入を「ピッ」と鳴るまで押し、電源を入れる(ランプが点灯します)

- 2 前面操作パネルの時間を3秒間押す

- 3 右IHヒーター操作部の左を押し、OFFを表示し、レンジフードファン連動の設定を解除する  
●5秒経過すると設定完了です。



- 左を押すたびに切り替わります。
- 左IHヒーター表示部にLFOが表示され、右IHヒーター表示部にon/offが表示され左を押すたびにon/offが切り替わります。

# お手入れをする

ご使用のたびにお手入れしてください。

## ご注意

- ベンジン、シンナー、粉末タイプのクレンザーは使用しないでください。
- 排気口に水が入らないよう、ご注意ください。

## 排気カバー(2枚)・排気口ポケット(左・右)

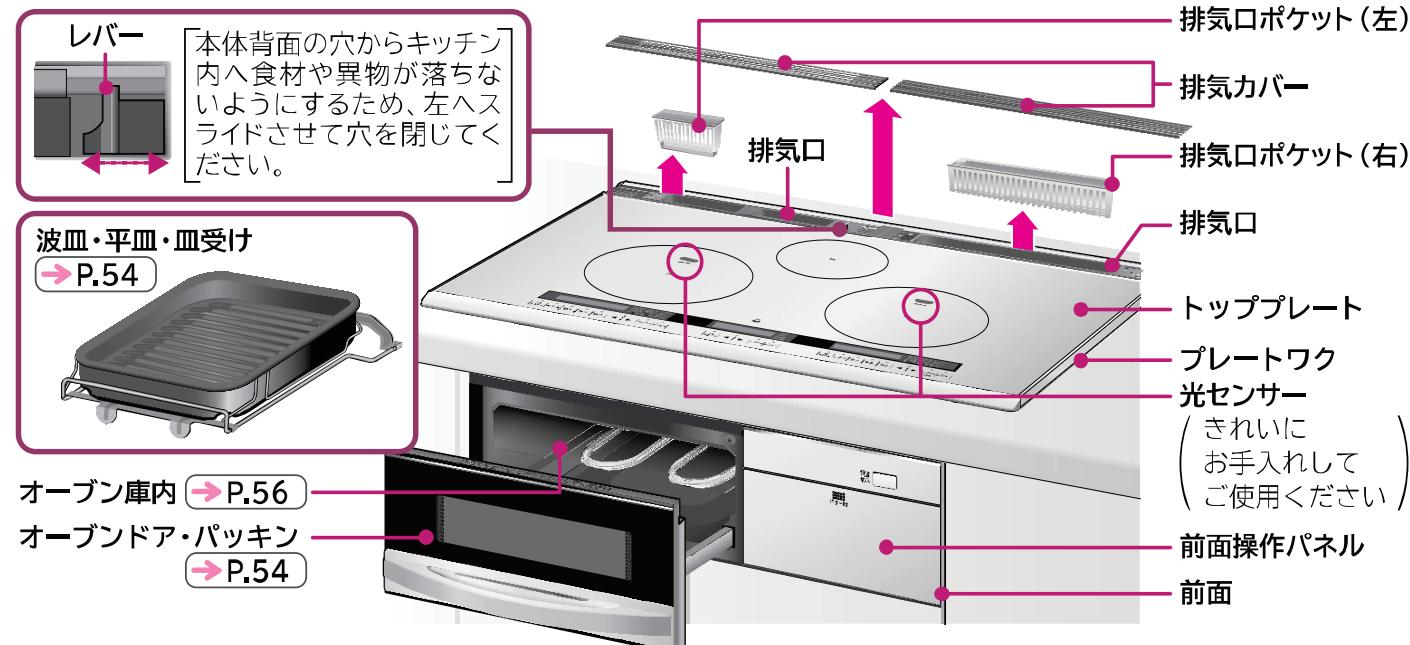
薄めた台所用洗剤(中性)とスポンジで洗ってください

たわしやクレンザーは使わないでください。

排気カバーの下の油汚れもお手入れしてください

## ご注意

- 排気口へ水などをこぼした場合は、底面から排出されますので、本体底面とキャビネット内をふき取ってください。
- 排気カバーは、食器洗い乾燥機に入れたりアルカリ性の洗剤を使ったりしないでください。
- 汚れて目詰まりしたまま使わないでください。安全装置が作動して加熱を停止したり、オーブン使用中にオーブンドアから煙が漏れたりする場合があります。
- お手入れ後は、水分をよくふき取り、本体に必ずセットしてください。
- 排気カバーは強くこすらないでください。表面を傷つけたり変形する場合があります。
- お手入れ後は、レバーを左へスライドさせてください。



## 前面操作パネル

### 軽い汚れ

やわらかい布でふき取ってください。

### 汚れがひどいとき

台所用洗剤(中性)を薄めて、ふきんにしみ込ませてふき取り、その後乾いたふきんでからぶきしてください。

## ご注意

- 水にぬらさないでください。  
故障の原因になります。
- ベンジン・シンナー・漂白剤・アルカリ性洗剤は使わないでください。
- たわし・スポンジのナイロン面(硬い面)でこすらないでください。

## 注意



●お手入れは、電源を切り、本体が冷えてから行う

## トッププレート・プレートワク(ステンレス製)・光センサー

トッププレートの汚れを防止するため、市販の汚れ防止シートなどは使用しないでください  
汚れや異物と同様、鍋の温度が正しく検知できず、発火のおそれがあります。

### 汚れたらすぐにふき取ってください

食材や油汚れがついたまま調理すると鍋底やトッププレートに焦げつき、汚れが落ちにくくなります。また、ホーロー鍋の場合、鍋やトッププレートの焦げつきが原因で底面のホーローが溶け、焼き付いてくつき、無理に剥がすとトッププレートの破損の原因になります。

### 軽い汚れ

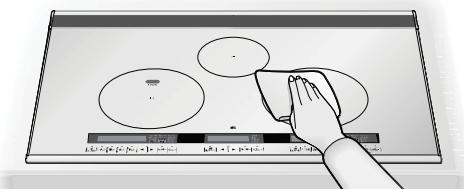
絞ったふきんでふき取り、その後乾いたふきんでからぶきしてください。

### 油汚れ

台所用洗剤(中性)を薄めて、ふきんにしみ込ませてふき取り、水を絞ったふきんで洗剤を除去した後、乾いたふきんでからぶきしてください。

## ご注意

酸性・アルカリ性の強い洗剤(漂白剤、住宅用合成洗剤など)や、お酢を使って清掃しないでください。付着した場合はすぐにふき取ってください。(液剤や洗剤が残ると、表面が変色したりトッププレートとプレートワクの接合部分が劣化し、はがれの原因になります)



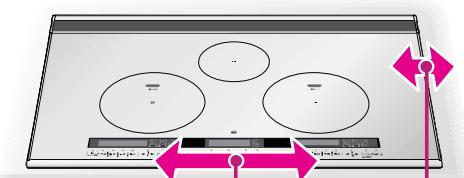
### 落ちにくい汚れ

クリームタイプのクレンザーを丸めたラップに付けてこすり取り、その後よくふき取ってください。  
プレートワクはステンレスの筋にそって、こすってください。



## ご注意

- ドライバーやフォークなど先の鋭いものや粉末タイプのクレンザーは使わないでください。
- たわし・スポンジのナイロン面(硬い面)、アルミホイルなどでこすらないでください。(トッププレート・プレートワクが傷つく原因になります)



プレートワクの筋の方向は横向きです

### 別売品

#### トッププレート用クリーナー

●トッププレートの汚れを落とし、光沢を出し、ふきこぼれによる汚れや焦げ付きを抑えます。



部品名: ガラスクリーナー (HT-K1)

部品番号: HT-D8 009

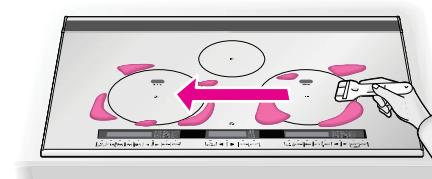
希望小売価格: 1,400円(税別)

※日立の家電品取扱店にご相談ください。

希望小売価格は価格改定に伴い変更する場合があります。

### それでも落ちないとき

市販のセラミック用スクラーパーなどで煮こぼれの部分だけを軽く削り落とし、その後よくふき取ってください。  
トッププレートとプレートワクの合わせ目を、ドライバーやフォークなど先の鋭いものでこすらないようにしてください。合わせ目につき間ができ、水もれなどの原因になります。



## ご注意

- トッププレートに小さなひびや割れなどを見つけた場合や、トッププレートとプレートワクのすき間が大きくなった場合は、そのまま使用せず、お買い上げの販売店または「ご相談窓口」(P.103)にご相談ください。
- しょうゆなどの調味料を放置すると、汚れあとが残ることがあります。
- 鍋底の汚れがトッププレートに付く場合があります。鍋底の汚れも取り除いてください。
- 光センサーが汚れていると、鍋の温度が正しく検知できない場合があります。汚れを取り除いてください。

# お手入れをする (つづき)

## 波皿・平皿・皿受け

### 薄めた台所用洗剤(中性)とスポンジで洗ってください

波皿や平皿にたまつた脂や汁などの汚れは、キッチンペーパーなどでふき取り、その後薄めた台所用洗剤(中性)とスポンジで洗ってください。

#### ご注意

- 汚れがついたら、つどお手入れしてください。汚れがこびり付くと食材が取りにくくなることがあります。
- 洗った後は、乾いたふきんで水気をしっかりふき取って乾燥させてから収納してください。(さびの原因)
- クレンザーは使用しないでください。(表面を傷つけます)
- 漂白剤および塩素系洗剤を使わないでください。(変色の原因)
- たわし・スポンジのナイロン面(硬い面)でこすらないでください。(表面処理に傷がついたらはがれたりすることがあります)
- 焦げ付きなどを落とすときは、鋭利な物でこすらないでください。(傷の原因)
- 食器洗い乾燥機に入れたり、アルカリ性の洗剤を使ったりしないでください。
- 波皿・皿受けは消耗部品です。表面処理が傷んだ場合や破損した場合は、日立の家電品取扱店でお買い求めください。→ P.6

### 汚れが落ちにくいときは

波皿や平皿の表面に食品がこびり付いたり、焦げ付いたりした場合、波皿や平皿にお湯(約40~50°C)を入れ、10分程度つけ置きをして、食品のこびり付きをふやかしてから、薄めた台所用洗剤(中性)とスポンジで洗ってください。



## オーブンドア・パッキン

### 調理後は、こまめに水ぶきしてください。

#### 汚れが落ちにくいときは

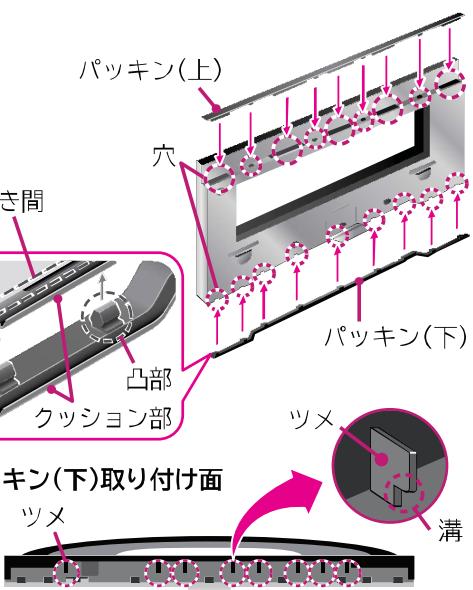
台所用洗剤(中性)を薄めて、ふきんにしみ込ませてふき取り、その後乾いたふきんでからぶきしてください。(パッキンは外さない)

#### ご注意

- たわし・クレンザーは使用しないでください。(表面を傷つけます)
- オーブンドアは、食器洗い乾燥機や食器乾燥器には入れないでください。(樹脂部が変形します)
- オーブンドア(強化ガラス)に傷がついた場合は、日立の家電品取扱店でお買い求めください。→ P.6

### パッキンの交換

- ①古いパッキン(上・下)を引っ張って外します。
- ②新しいパッキン(上)の凸部を、オーブンドアの穴(9箇所)に端から順に入れ、しっかり押し込み、すき間がないよう取り付け面に密着させてください。
- ③新しいパッキン(下)の凸部を、オーブンドアの穴(9箇所)に端から順に入れ、しっかり押し込み、パッキンをツメの溝(8箇所)に確実に差し込んで、すき間がないよう取り付け面に密着させてください。また、クッション部がオーブンドアのすき間などに挟まらないように取り付けてください。



#### ご注意

- パッキンの付け忘れ、外れや浮きにご注意ください。(システムキッチンの変色・変形の原因になります。また、取っ手が高温になったり、扉から煙が出たり、上手に調理ができません)
- パッキン(上・下)は消耗部品です。オーブンドアのすき間から煙が漏れ出したり、柔軟性がなくなつた場合は、日立の家電品取扱店でお買い求めください。→ P.6

## 注意



●お手入れは、電源を切り、本体が冷えてから行う

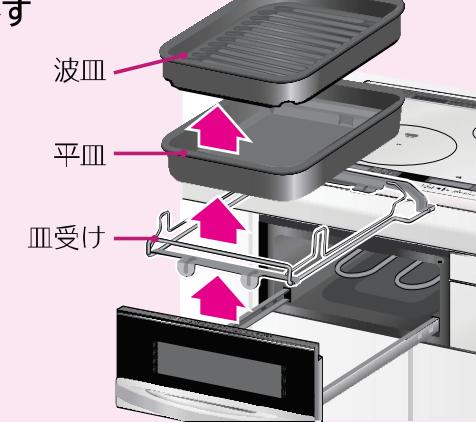
## オーブンドア、波皿、平皿、皿受けの取り外し／取り付け

### 取り外し

- 1 取っ手を両手でしっかりと持ち、ゆっくり止まるまで引き出す

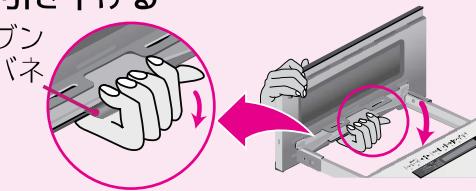


- 2 波皿、平皿、皿受けを外す



波皿・平皿内の脂などをこぼさないように注意してください。

- 3 取っ手の下側に手をまわし、オーブンドアを手でささえ、オーブンドアバネを軽く引き下げる



#### ご注意

- オーブンドアバネを引き下げずにオーブンドアを押し倒して外さないでください。(オーブンドアが破損したり変形することがあります)

- 4 オーブンドアを本体側へ倒すようにし、左右2箇所のツメを外す



#### ご注意

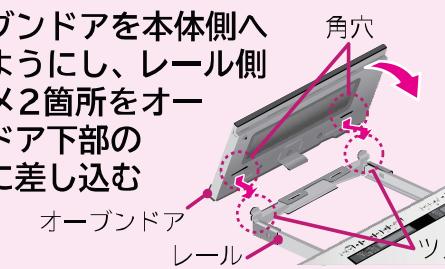
- 波皿や平皿に脂や汁がたまっている場合は、こぼれないように両手でゆっくり持ち上げて、注意して取り出してください。

#### お願い

- レールについた汚れは、乾いたふきんでからぶきしてください。(汚れたまま放置するとさびの原因になります)

### 取り付け

- 1 オーブンドアを本体側へ倒すようにし、レール側のツメ2箇所をオーブンドア下部の角穴に差し込む

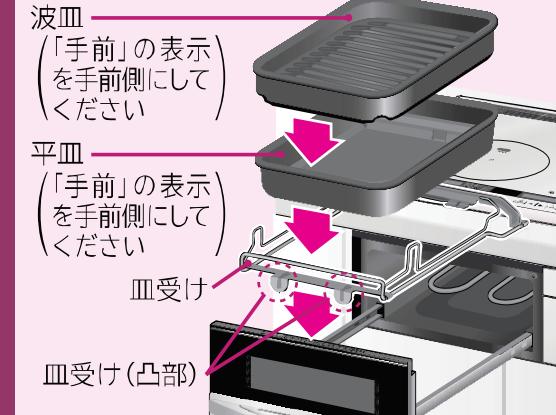


- 2 オーブンドアを手でささえ、垂直に起こしながらはめ込む



カチッと音がしてオーブンドアが固定されます。

- 3 皿受け、平皿、波皿を順番にのせる



#### ご注意

- レール側の角穴と皿受け(凸部)を合わせてください。
- 平皿と波皿は、「手前」の表示を手前側に合わせてください。合わせないとオーブン庫内に収納できません。

- 4 オーブンドアはフロントオープンに当たるまで押して閉める



# お手入れをする (つづき)

## オープン庫内

### 軽い汚れ

ふきんをよく絞り、水ぶきしてください。

### 油汚れ

台所用洗剤(中性)を薄めて、ふきんにしみ込ませてふき取り、水を絞ったふきんで洗剤を除去した後、乾いたふきんでからぶきしてください。

### 細かい部分(手の届かない庫内部分)の汚れ

割りばしなどに布を巻いたものでふき取ってください。

#### ご注意

●庫内にふきんなどが残っていないことを確認してください。

## 注意



●お手入れは、電源を切り、本体が冷えるまで行わない  
(高温時に布製の手袋(軍手など)やゴム手袋などでカバーしても、やけどのおそれがあります)



●オープン庫内は金属部が多くあるため、素手では清掃しない(けがのおそれがあります)



●レールを引き出してオープン庫内を清掃する場合は、レールの上側から清掃する  
レールを引き出した状態で、レールの下側から庫内を清掃する場合は十分気をつけてください。  
(オープン庫内とレールに腕を引っ掛けた場合けがのおそれがあります)

## 庫内クリーニング(においを軽減するには)

●5~6回使用のたびに庫内クリーニングをご使用ください。

●オープン庫内を高温にして、油汚れを乾燥させ、においを軽減します。(汚れは除去できません)

オープン庫内の油汚れを乾燥させないと腐食して故障の原因になります。

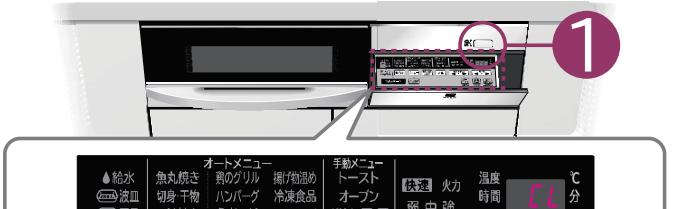
### 準備

●波皿、平皿、皿受けを取り外す  
→ P.55

●オープンドアを確実に閉め、前面操作パネルを開く

### 1

電源切/入ボタンを「ピッ」と鳴るまで押し、電源を入れる(ランプが点灯します)



### 2

クリーニングボタン(3秒押し)を3秒間押す

●表示部に「L」を表示します。

### 3

切/スタートボタンを押し、スタートする

●ブザーが鳴ったら終了です。

●クリーニング中は表示部に残時間が表示されます。  
●約11分で終了します。  
●途中で中止したいときは「切/スタート」ボタンを押します。  
●オープン庫内の温度が約60°Cに下がるまで「オープン高温注意」表示のランプが点滅します。  
●電源を切っても温度が下がるまで表示されます。



#### ご注意

●においを軽減しますが、汚れは除去できません。クリーニングの前に食品カスなどは取り除いてください。  
●波皿、平皿、皿受けは絶対にセットしないでください。  
(特に汚れたままセットして庫内クリーニングをすると、発煙・発火のおそれがあります → P.11)  
●クリーニング中は、オープン庫内の油を焼き切るため煙が出る場合があります。  
レンジフードファンを使用してください。

## お困りのときは

修理を依頼される前に次の点を  
もう一度お調べください。

### こんなときは

- 電源が入らない
- スタートしない
- メニューが選べない(適温調理やオープン調理(快速コース)など)

### ここを確認/直しかた

- 専用ブレーカーが切れていませんか。  
専用ブレーカーを入れてください。
- 電源が切れていませんか。(電源ランプが消えている)  
電源を入れてください。
  - ・電源をブザーが鳴るまで押してください。
  - ・電源ランプが点灯します。
- 電源を「入」の状態で約10分放置するとオートパワーオフ機能が働き、自動的に電源が切れます。節電モードが設定されている場合は、約5分でオートパワーオフ機能が働きます。(→ P.49)  
オートパワーオフの時間の切り替えについては、お買い上げの販売店にご相談ください。
- チャイルドロックが設定されていませんか。  
チャイルドロックを解除してください。(→ P.50)
- IHヒーターで使える鍋を使用していますか。  
(使える鍋について → P.12)
- 総消費電力を超えていませんか。(→ P.16)

- 使用中にIHヒーターまたはオープンの加熱が停止した(切り忘れ防止自動停止機能)

- 切り忘れ防止自動停止機能が働いています。  
各IHヒーターとオープンには、一定時間経過すると自動的に加熱を停止する、切り忘れ防止自動停止機能が設けられています。
  - ・各IHヒーターは最終ボタン操作から約45分
  - ・手動メニュー「オープン」「グリル」は約30分
  - ・手動メニュー「トースト」は約10分
  - ・切り忘れ防止自動停止機能が働く3分前と停止したときにブザーでお知らせします。
- 調理中、加熱が停止した場合は、再度スタートしてください。

### 電源・動作

- 鍋が確認できない
- 液晶表示の火力バーが交互に点灯し、約30秒後に消灯した(金属小物検知自動停止機能、鍋無し自動停止機能)

- 使えない鍋やナイフ・フォークなどの金属製小物を置いていませんか。  
使える鍋を置いてください。(使える鍋について → P.12)  
また、IHヒーターの上に金属製小物がある場合は取り除いてください。
- 鍋がIHヒーターから大きくずれていませんか。  
中央に置いてください。(→ P.17)

図は火力「7」で使用した場合  
  
約30秒後、ブザーが鳴り、液晶表示が消え、加熱を停止します。

- 左・右IHヒーターの加熱が停止した

- トッププレートの光センサーと鍋底に、汚れや水などが付着している場合や鍋底の反りなどが原因で、鍋の温度が正しく検知できない場合があります。  
汚れや水を取り除き、鍋底を確認してください。(→ P.53)

- 使用中に停電になった

- 加熱中の各IHヒーターまたはオープンは停止し、タイマーも取り消されます。
- 電源を入れ、もう一度操作を初めから行ってください。
  - ・電源をブザーが鳴るまで押してください。
  - ・電源ランプが点灯します。

**警告** トッププレートやオープンドアおよび庫内など高温部に触れない

- 「デモモードで動作しています」と報知する表示部に表示されるが、鍋が加熱されない

- 表示部や操作部が点灯・点滅したり、電源ランプが点滅したりしている場合は店頭用のモードに設定されています。
  - ・前面操作パネルを開きオープン操作部の「スタート」、「時間」、「時間」ボタンを同時に3秒押し、設定を解除してください。

# お困りのときは (つづき)

修理を依頼される前に次の点を  
もう一度お調べください。

こんなときは	ここを確認／直しかた
上面操作パネル・トッププレート	<ul style="list-style-type: none"> <li>●指に指サックや傷テープ、手袋をしていませんか。 直接指で触れてください。</li> <li>●隣のボタンに触れていませんか。 1個ずつ操作してください。</li> <li>●ボタンの端を押していませんか。 数秒待った後でボタンの中央を押してください。</li> <li>●上面操作パネルに水滴などが付着していませんか。 水滴などを取り除いてから、数秒待った後で操作してください。</li> <li>●上面操作パネルに物を置いていませんか。 物を取り除いてください。</li> <li>●上面操作パネルに調理物や汚れがこびり付いていませんか。 トッププレートのお手入れをしてください。(→P.53)</li> <li>●上面操作パネルの上に熱い鍋などを置いていませんか。 熱い鍋などを置かないでください。故障の原因になる場合があります。</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●上面操作パネルに調理物がふきこぼれたり、水滴などが付着していませんか。 食材や水滴などを取り除いてください。(→P.52、53)</li> <li>●上面操作パネルに鍋などを置いていませんか。 鍋などを取り除いてください。 上面操作パネルの上に熱い鍋などを置かないでください。故障の原因になる場合があります。</li> <li>●ボタンを長押ししていませんか。 ボタンに約3秒以上触れていても表示されます。</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●[P]と表示され ボタン操作ができない</li> <li>●[P]と表示され 加熱が停止する</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●[P]と表示されて約10秒間継続すると停止します。(→P.62、63)</li> <li>●上面操作パネルに調理物がふきこぼれたり、水滴などが付着していませんか。 食材や水滴などを取り除いてください。(→P.52、53)</li> <li>●上面操作パネルに鍋などを置いていませんか。 鍋などを取り除いてください。</li> <li>●ボタンを長押ししていませんか。 ボタンに約3秒以上触れていても表示されます。</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●表示部の液晶が黒くなる</li> <li>●表示部の液晶がくもる ●光センサーがくもる</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●火力が上がらない</li> <li>●火力が弱くなる ことがあります</li> </ul>

こんなときは	ここを確認／直しかた
火力	<ul style="list-style-type: none"> <li>●IHヒーターによって 火力が違う</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●IHヒーターでの 調理に時間がかかる</li> <li>●調理のでき上がりが遅い</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●調理のでき具合が悪い</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●波皿に材料が こびりつく</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●オーブン調理中、 加熱が停止した場合</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●オーブン調理中、オーブン 庫内で瞬間に炎が出たり、 排気口から煙が出る</li> </ul>
オープン	<ul style="list-style-type: none"> <li>●[d] 表示が出て 加熱ができない</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●[F] 表示が出て 加熱ができない</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●オーブンで魚を焼いた ときに排気口から 煙が出る</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●オーブンドアのすき間 から煙や水蒸気が 漏れることがある</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●オーブンドアがくもる</li> </ul>

# お困りのときは (つづき)

修理を依頼される前に次の点を  
もう一度お調べください。

こんなときは	ここを確認／直しかた
<b>レンジフードファン連動</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●IHクッキングヒーターのヒーターまたはオーブンの加熱を停止しても、レンジフードファンが止まらない           <ul style="list-style-type: none"> <li>●レンジフードファンはIHクッキングヒーターの全てのIHヒーターとオーブンの加熱を停止しても約3分間動作します。 すぐにレンジフードファンを止めたい場合はレンジフード「切」ボタンを押してください。</li> <li>●IHクッキングヒーターのいずれかのIHヒーターまたはオーブンの加熱をしているとレンジフードファンは止まりません。 止める場合は、レンジフード「切」ボタンを押してください。</li> </ul> </li> </ul>
<b>湯沸かし</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●レンジフードファンが回らない、遅れて回る           <ul style="list-style-type: none"> <li>●送信部または受信部が汚れていますか。 IHクッキングヒーターの送信部・レンジフードファンの受信部を掃除してください。</li> <li>●送信部や受信部が汚れたり信号が手などで遮られている。</li> <li>●立っている位置が送信部に近すぎる。または、離れすぎている。 手や立ち位置を変えてみてください。(P.51)</li> <li>●レンジフードファン連動の機能を停止していませんか。 レンジフードファン連動の切り替えを確認してください。(P.51)               <ul style="list-style-type: none"> <li>・レンジフードファンの取扱説明書も合わせてご確認ください。</li> </ul> </li> <li>●信号が手や頭などで遮られると、遅れて運転する場合があります。</li> </ul> </li> </ul>
<b>適温調理「揚げ物」</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●沸とうしてもブザーが鳴らない           <ul style="list-style-type: none"> <li>●鍋ややかん(ケトル)の種類や、水の量や温度などにより、湯沸かしの時間が変わります。 お湯が沸いてもブザーが鳴らない場合は「低め」に、調節してください。</li> </ul> </li> </ul>
<b>適温調理「揚げ物」</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●予熱時間が長い</li> <li>●油温がズれる</li> <li>●加熱が停止する           <ul style="list-style-type: none"> <li>●指定の鍋を使用していますか。(P.6,12)</li> <li>●800g(880mL)を超える量の油を入れていませんか。</li> <li>●熱い油・汚れた油を使っていますか。</li> <li>●鍋底が反っていたり、変形した鍋を使用していませんか。 (鍋を交換する(P.6,12))(鍋底の反りは3mm未満のものをご使用ください)</li> <li>●鍋底やトッププレートに異物や汚れが付着していませんか。 (お手入れをする(P.53))</li> <li>●予熱中に油を注ぎ足していませんか。「揚げ物」の設定をし直す(P.21)</li> </ul> </li> </ul>
<b>適温調理「揚げ物」</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●油煙が出る           <ul style="list-style-type: none"> <li>●油の種類によって、油煙が出る温度が異なります。(油の説明書を確認してください)</li> <li>●再使用油は油煙が出やすくなります。</li> </ul> </li> </ul>
<b>適温調理「焼き物・卵焼き」</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●予熱時間が長い</li> <li>●加熱が停止する           <ul style="list-style-type: none"> <li>●鍋底の直径が小さかったり鍋底が反っているフライパン・鍋は火力が弱くなる場合があるため、予熱時間が長くなります。またフライパン・鍋の温度が適温にならず加熱を停止する場合があります。 適温調理で使えるフライパンについて(P.6,13)</li> </ul> </li> </ul>
<b>便利メニュー「炊飯」</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●鍋の温度が低過ぎたり高過ぎる           <ul style="list-style-type: none"> <li>●鍋の材質・大きさ・形状・置く位置により鍋の温度が低過ぎたり高過ぎる場合があります。 適温調理で使えるフライパンについて(P.6,13)</li> </ul> </li> <li>●ごはんが炊けていない           <ul style="list-style-type: none"> <li>●設定をまちがえていますか。 「炊飯」を使い、お米の量に合わせてメニューを正しく設定してください。(P.31)</li> </ul> </li> <li>●炊き込みごはんがうまく炊けない           <ul style="list-style-type: none"> <li>●具の量、水の量をまちがえていますか。 正しくはかってください。(P.30)</li> </ul> </li> <li>●炊き上がったごはんがかたすぎる／芯が残る           <ul style="list-style-type: none"> <li>●お米の量、水の量をまちがえていますか。 正しくはかってください。(P.30)</li> <li>●炊く前にお米を浸していますか。 通常30分以上、冬場は1時間以上浸してください。</li> <li>●炊くときにお湯を使用していませんか。 お湯を使用すると芯が残ります。</li> <li>●鍋の種類によっては、ごはんに芯が残るなど、うまく炊けない場合があります。 炊き加減設定を「強め」に調節してください。(P.31)</li> </ul> </li> </ul>

こんなときは	ここを確認／直しかた
<b>便利メニュー「炊飯」</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●炊き上がったごはんがやわらかい           <ul style="list-style-type: none"> <li>●洗米後によく水を切っていますか。十分に水を切らないと炊飯時の水量が多くなります。 お米を研いだあとは、ざるに上げて十分に水切りをしてください。</li> <li>●炊飯後にふたをしたまま置いていませんか。湯気がつゆとなって落ち、ごはんがベタつきます。 加熱が終了したら、すぐにふたを開け、全体をほぐして余分な水分を逃がしてください。 ・ふたをしておくときは、乾いたふきんをかけてからふたをしてください。</li> </ul> </li> </ul>
<b>その他</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ごはんが焦げる、こびり付く           <ul style="list-style-type: none"> <li>●炊飯に適さない鍋を使うと、ごはんが焦げついたり、こびり付きやすくなります。 (うす手の鍋、ホーロー鍋など)</li> <li>必ず IH または GH IH マーク付で底の厚さ1.5mm以上の鍋をお使いください。 (P.6,13)</li> <li>●無洗米は、焦げやすくなります。 残り10分で加熱を切り、鍋をIHヒーターから外して蒸らしてください。 ・こびり付く場合は、ぬれたふきんの上に置いて蒸らすと抑えることができます。</li> </ul> </li> <li>●適温調理や、「炊飯」「保温」中は鍋を外しても表示部に「鍋確認」と表示されない場合がある           <ul style="list-style-type: none"> <li>●適温調理や、「炊飯」「保温」は火力を自動的に調節します。火力が0(ゼロ)Wになっているときに鍋を外しても「鍋確認」を表示しません。調理を途中でやめる場合は、上面操作パネル部の「切/スタート」ボタンを押して加熱を切ってください。</li> </ul> </li> <li>●IHクッキングヒーターの周辺の壁が濡れている           <ul style="list-style-type: none"> <li>●調理時に排気口から出る水蒸気などが壁面につき水滴になることがありますので、ふきんなどでふき取ってください。</li> </ul> </li> </ul>

## 音が気になる

使用時には次のような音がします。  
故障ではありません。



マークの音は、ホームページからサンプル音が視聴できます。



お困りのときは

こんなときは	ここを確認／直しかた
●電源を入・切するときや使用中に音がする(力チャ音)(カチカチ音)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●電源を入・切するときや使用中に、内部電気部品のスイッチの動作音(力チャ音)がします。</li> <li>●手動火力「1」(100W相当)と火力「2」(200W相当)は、IHヒーターを入・切するので、入・切音(カチカチ音)がします。</li> </ul>
●IHヒーター使用中に鍋から音がする(ジー音、カチカチ音)(キーン音、キューン音)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●鍋の種類によっては音が発生することがあります。磁力により鍋が振動しているため(鍋からの音は、左・右・中央のIHヒーターで異なる場合があります)。また、鍋の取っ手に振動を感じますが、これは磁力により鍋自体が振動するためです。 ・気になる場合は、火力を下げたり、鍋の位置をずらしたり、置き直したりすると音が止まることがあります。</li> </ul>
●使用中にファンの音がする	<ul style="list-style-type: none"> <li>●本体内部を冷やすための冷却ファンの音がします。</li> </ul>
●使用中にファンの音が大きくなる	<ul style="list-style-type: none"> <li>●本体内部を冷やすため、冷却ファンの回転数を設定火力に合わせて変えています。サンプル音の例:火力「1」→火力「10」</li> <li>●火力によって音が変化することがあります。</li> </ul>
●電源を切っても音がする	<ul style="list-style-type: none"> <li>●電源を「切」にした場合でも、継続して冷却ファンが回りますが、異常ではありません。 熱くなった本体内部を冷やすため、ボタン操作後から最大約30分冷却運転を続けることがあります。冷却が終われば、ファンは自動で停止します。</li> <li>●使用状況により冷却ファンの音の大きさが変わります。</li> </ul>

# お知らせ表示が出たとき

修理を依頼される前に次の点を  
もう一度お調べください。

下記の表示が表示部に出たときは故障ではありません。「直しかた」を確認し、表示を消してから再度操作を行ってください。

お知らせ表示コード	原 因	ここを確認／直しかた
C 11 C 16 C 21 C 26 C 51	●鍋底の反りや変形、はがれがあります。 ●空だき、または鍋が高温（油が高温）になっています。 ●いため物の調理を行うと表示する場合があります。 ●鍋がIHヒーターの中央からずれています。	●鍋底の反りを確認してください。使用している間に、鍋底が変形するものがあります。鍋底に反りや変形、はがれがある場合は、新しい鍋をご購入ください。（P.12） ●食材を入れてください。 ●火力を下げてご使用ください。 ●鍋をIHヒーターの中央に置いてください。
C 13 C 18 C 23 C 28 C 58	●鍋底の反りや変形、はがれがあります。 ●鍋が光センサーの上に置かれています。また、光センサーの上に置かれても、左・右IHヒーターの中央から大きくずれています。 ●市販の汚れ防止シートを使用しています。 ●鍋の中の食材が鍋底にこびり付いていませんか。 ●鍋がIHヒーターの中央からずれています。	●鍋底の反りを確認してください。使用している間に、鍋底が変形するものがあります。鍋底に反りや変形、はがれがある場合は、新しい鍋をご購入ください。（P.12） ●鍋をIHヒーターの中央に置いてください。 ●市販の汚れ防止シートは使用しないでください。 ●食材がこびり付かないように、鍋底からよくかき混ぜてください。 ●鍋をIHヒーターの中央に置いてください。
C 15 C 25	●鍋が光センサーの上に置かれています。また、光センサーの上に置かれても、左・右IHヒーターの中央から大きくずれています。 ●鍋底の直径が12cm未満の鍋を使用しています。	●鍋をIHヒーターの中央に置いてください。 ●鍋底の直径が12cm以上の鍋を使用してください。
C 12 C 22	●鍋の底に約3mm以上の反りがあったり変形しています。 ●鍋の底やトッププレートに異物や汚れが付着している。	●反りや変形がある場合は鍋を交換してください。（P.12） ●異物や汚れの場合はお手入れをしてください。
CP	●上面操作パネルに食材がふきこぼれたり、水滴などが付着している。 ●上面操作パネルに鍋などを置いている。 ●ボタンを長押ししている。	●食材や水滴を取り除いてください。 ●鍋などを取り除いてください。 ●約3秒以上ボタンに触れないでください。
H 15 H 25 H 55	●排気カバーにはこりがたまっています。 ●排気カバーがふさがれています。	●ほこりを取り除いてください。（P.52） ●ふさがないでください。
H 27 H 57	●鍋の種類が違っています。	●鍋の種類を確認してください。（P.12）
C 3 C 4	●使用する付属品、メニューが違っています。 ●加熱したまま連続して魚などを焼いた場合。 ●空だきになっています。	●使用する付属品、メニューを確認してください。（P.15） ●一度加熱を切り、オープン庫内の温度を下げてから、次の食材を入れてください。 ●食材を入れてください。
CD	●オープンドアが完全に閉まっていない場合。	●オープンドアがフロントオープンに密着するように押し込んでください。
CF	●使用する波皿、平皿、メニューが違っています。	●使用する波皿、平皿、メニューを確認してください。（P.15）

上面操作パネル（IHヒーター）

前面操作パネル（オープン）

表示を消したいときは		
上面操作パネル（IHヒーター）	C 11 C 12 C 13 C 15 C 16 C 18 CP H 15 H 27 の表示が出たときは左IHヒーターの切スタートを押す。	
前面操作パネル（オープン）	C 21 C 22 C 23 C 25 C 26 C 28 CP H 25 H 27 の表示が出たときは右IHヒーターの切スタートを押す。	
上面操作パネル（IHヒーター）	C 51 C 58 CP H 55 H 57 の表示が出たときは中央IHヒーターの切スタートを押す。	
前面操作パネル（オープン）	CP の表示が出たときに、再度加熱したい場合は、異物や水滴を取り除き、CP が出たIHヒーターの切スタートを押し CP を一度消してから、操作手順をもう一度繰り返してください。	
前面操作パネル（オープン）	C 3 C 4 の表示が出たときはオープンの切スタートを押す。	
前面操作パネル（オープン）	CD の表示が出てオープンが停止したときはオープンの切スタートを押す。	
前面操作パネル（オープン）	CF の表示が出たときは、使用する波皿、平皿、メニューを見直して切スタートを押す。	
「ここを確認／直しかた」に従って再度操作しても同じ表示が出たり、上記以外の表示や下記の表示が出たときは故障の可能性があります。お買い上げの販売店または「ご相談窓口」（P.103）にご連絡ください。		
お知らせ表示コード	原 因	お困りのときは
上面操作パネル（IHヒーター）	C 61 液晶表示が赤く点灯する	●電源電圧が異常に高い場合や低い場合。
前面操作パネル（オープン）	H 11 などのH**表示	●部品の故障が生じた場合。
上面操作パネル（IHヒーター）	C 6	●電源電圧が異常に高い場合や低い場合。
前面操作パネル（オープン）	H 1 などのH*表示	●部品の故障が生じた場合。
●お買い上げの販売店または「ご相談窓口」（P.103）にご連絡ください。		

お困りのときは

## 適温調理「焼き物」で調理するレシピ

(レシピ名)	(設定温度の目安)	(レシピ名)	(設定温度の目安)
煮込みハンバーグ	66 [220℃] ▶ [120℃]	生ざけの野菜蒸し	69 [180℃] ▶ [130℃]
ハンバーグ	66 [180℃] ▶ [140℃]	チンジャオロウスー	69 [200℃]
チキンソテー	67 [180℃]	八宝菜	69 [200℃]
白身魚のソテー	67 [200℃]	空芯菜とにんにくのいため物	70 [220℃]
焼きギョウザ	67 [200℃]	ラタトゥユ	70 [180℃] ▶ [150℃]
ビーフステーキ	68 [220℃]	野菜いため	70 [220℃]
好み焼き	68 [220℃]	焼きもち	70 [220℃]
ゴーヤチャンプル	68 [200℃]		

## 適温調理「卵焼き」で調理するレシピ

(レシピ名)	(設定温度の目安)	(レシピ名)	(設定温度の目安)
スペニッシュオムレツ	71 [180℃]	カスタードクリーム	73 [120℃]
スクランブルエッグ	71 [160℃]	クレープ・シュゼット	73 [170℃]
卵焼き	71 [170℃]	チョコレートケーキ	73 [170℃] ▶ [120℃]
スペゲティカルボナーラ	72 [130℃]	チーズケーキ	74 [160℃]
クリームパン	72 [160℃]	パンケーキ	74 [160℃]
ホワイトソース	72 [120℃]	かぼちゃのプリン	74 [120℃]

## 適温調理「揚げ物」で調理するレシピ

(レシピ名)	(設定温度の目安)	(レシピ名)	(設定温度の目安)
天ぷら	75 [180℃]	ピロシキ	76 [160℃]
鶏のから揚げ	75 [170℃]	ドーナツ	77 [160℃]
えびフライ	76 [180℃]	かりんとうまんじゅう	77 [200℃]

## オープン調理「魚焼き」で調理するレシピ

(レシピ名)	(選択メニュー)	(レシピ名)	(選択メニュー)
さんまの塩焼き	77 [魚丸焼き] [中]	さわらの西京漬け	78 [つけ焼き] [中]
あじの塩焼き	78 [魚丸焼き] [中]	あじの開き	78 [切身・干物] [中]
たいの塩焼き	78 [魚丸焼き] [強]	ぶりのつけ焼き	78 [つけ焼き] [中]

## オープン調理「メニュー」で調理するレシピ

(レシピ名)	(選択メニュー)	(レシピ名)	(選択メニュー)
ハンバーグ	79 [ハンバーグ] [中]	ハムカツ	81 [ノンフライ] [弱]
チーズ入りチキンハンバーグ	79 [ハンバーグ] [中]	チキンナゲット	81 [ノンフライ] [中]
焼きトリ(塩)	79 [鶏のグリル] [弱]	ささみフライ	81 [ノンフライ] [強]
骨付きもも(塩)	80 [鶏のグリル] [強]	えびフライ	82 [ノンフライ] [弱]
鶏のハーブ焼き	80 [鶏のグリル] [中]	フライドポテト(冷凍)	82 [ノンフライ] [中]
チキンカツ	80 [ノンフライ] [強]	さつまいもの天ぷら	82 [ノンフライ] [弱]
ヒレカツ	81 [ノンフライ] [中]	えびの天ぷら	82 [ノンフライ] [弱]
鶏のから揚げ	81 [ノンフライ] [中]	ちくわ天	82 [ノンフライ] [弱]

## オープン調理「メニュー」「魚煮つけ」で調理するレシピ

(レシピ名)	(選択メニュー)	(レシピ名)	(選択メニュー)
きんめだいの煮つけ	83 [魚煮つけ] [中]	赤魚の煮つけ	84 [魚煮つけ] [中]
かれいの煮つけ	83 [魚煮つけ] [中]	さばのみぞ煮	84 [魚煮つけ] [中]

## オープン調理「過熱水蒸気」で調理するレシピ

(レシピ名)	(選択メニュー)	(レシピ名)	(選択メニュー)
鶏のハーブ焼き	84 [鶏のグリル] [中]	塩さば	85 [切身・干物] [中]
骨付きもも(塩)	85 [鶏のグリル] [強]	かき揚げ温め	85 [揚げ物温め] [弱]
塩ざけ	85 [切身・干物] [中]	天ぷら温め	85 [揚げ物温め] [中]

## オープン調理「過熱水蒸気」「冷凍食品」で調理するレシピ

(レシピ名)	(選択メニュー)	(レシピ名)	(選択メニュー)
コロッケ(大/小)	86 [冷凍食品] [中/弱]	たこ焼き	86 [冷凍食品] [弱]
から揚げ(大/小)	86 [冷凍食品] [中/弱]	好み焼き	86 [冷凍食品] [強]
焼きおにぎり	86 [冷凍食品] [中]	たい焼き	86 [冷凍食品] [中]

## オープン調理「手動」で調理するレシピ

(レシピ名)	(設定温度の目安)	(レシピ名)	(設定温度の目安)
フレンチトースト	87 [オーブン] [160℃]	スコーン	94 [オーブン] [180℃]
トースト	87 [トースト]	グラタンパン	94 [オーブン] [180℃]
たいの塩釜焼き	87 [オーブン] [200℃]	いちごのショートケーキ	95 [オーブン] [160℃]
パエリア	88 [オーブン] [260℃]	ブラウニー	95 [オーブン] [160℃]
ローストビーフ	88 [オーブン] [200℃]	ベイクドチーズケーキ	96 [オーブン] [160℃]
スペアリブ	88 [オーブン] [200℃]	スフレチーズケーキ	96 [オーブン] [160℃]
タンドリーチキン	89 [オーブン] [220℃]	フルーツタルト	96 [オーブン] [180℃]
鶏の照り焼き	89 [オーブン] [210℃]	パウンドケーキ	97 [オーブン] [180℃]
鶏の柔らか蒸し	89 [オーブン] [120℃]	ケークサレ	97 [オーブン] [180℃]
チキンロール	90 [オーブン] [120℃]	シュガーバターラスク	98 [オーブン] [120℃]
鶏ハム	90 [オーブン] [120℃]	黒ごまラスク	98 [オーブン] [120℃]
手作りポークハム	90 [オーブン] [120℃]	オランジェ ショコララスク	98 [オーブン] [120℃]
手作りハーブソーセージ	91 [オーブン] [120℃]	キャラメルナツツラスク	98 [オーブン] [140℃-120℃]
ミートローフ	91 [オーブン] [200℃]	バナナブレッド	98 [オーブン] [160℃]
ハンバーグのホイル焼き	92 [オーブン] [280℃]	豆腐のガトーショコラ	99 [オーブン] [160℃]
玉ねぎオーブン焼き	92 [オーブン] [180℃]	カステラ	99 [オーブン] [140℃]
焼きなす	92 [オーブン] [260℃]	アイスボックスクッキー	100 [オーブン] [160℃]
焼きいも	93 [オーブン] [220℃]	ソフトクッキー	100 [オーブン] [160℃]
焼きとうもろこし	93 [グリル上下] [中]	クッキー	100 [オーブン] [160℃]
焼きしいたけ	93 [グリル上下] [中]	いちご風味の焼きメレンゲ	101 [オーブン] [100℃]
ぶりかまの塩焼き	93 [グリル上下] [中]	くるみと黒ごまの焼きメレンゲ	101 [オーブン] [100℃]
さんまのみりん干し	94 [グリル上下] [中]	なめらかプリン	101 [オーブン] [140℃]
スルメ	94 [グリル上下] [中]	スイートポテト	101 [オーブン] [180℃]

## 標準計量カップ・スプーンでの質量表

計量 食品名	小さじ (5mL)	大さじ (15mL)	カップ (200mL)	計量 食品名	小さじ (5mL)	大さじ (15mL)	カップ (200mL)
水・酒・牛乳	5g	15g	200g	トマトケチャップ	5g	15g	230g
しょうゆ・みりん・みそ	6g	18g	230g	油・バター	4g	12g	180g
食塩	6g	18g	240g	片栗粉・砂糖(上白糖)	3g	9g	130g
小麦粉(薄力粉・強力粉)	3g	9g	110g	だし汁	5g	15g	200g

この料理集で使用している計量カップ・スプーンでの質量(重量)は表のとおりです。

(1mL=1cc)

適温調理  
IH

# 『焼き物』で調理するレシピ



## 煮込みハンバーグ

### 材料(4個分)

バター	… 15g	サラダ油	… 大さじ1
玉ねぎ(みじん切り)	… 100g	しめじ(小房に分ける)	… 200g
合びき肉	… 300g	砂糖	… 大さじ1
パン粉	… 20g	みりん	… 大さじ1
牛乳	… 大さじ3	トマトケチャップ・中濃ソース	… 各大さじ3
卵	… 1個	トマト(湯むきしてさいの目に切る)	… 1個
塩	… 小さじ1/2弱		
こしょう・ナツメグ	… 各少々		

### 作りかた

- フライパンを火力「弱火」～「中火」に加熱してバターを溶かし、玉ねぎが透き通るまでいためる。
- ①の粗熱を取り、④に加えてよく混ぜ、4等分する。
- 手にサラダ油(分量外)をつけ、②を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5～2cmの小判型にして中央をくぼませる。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「焼き物」「220」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、ハンバーグの両面に焼き色を付け取り出す。(中心は生の状態でよい)
- しめじをいため、ソースの材料⑧を入れ、とろみができるまでかき混ぜながら煮詰める。
- ⑥のハンバーグを戻し入れソースをからめ、設定ボタンで「120」に切り替え、ふたをする。ときどきハンバーグを動かしソースをからめながら約10～15分、中まで火を通す。



## ハンバーグ

### 材料(4個分)

バター	… 15g
玉ねぎ(みじん切り)	… 100g
合びき肉	… 300g
パン粉	… 20g
牛乳	… 大さじ3
卵	… 1個
塩	… 小さじ1/2弱
こしょう・ナツメグ	… 各少々

④  
⑤  
⑥  
⑦  
⑧

### 作りかた

- フライパンをIHヒーターの中央に置き、「弱火」～「中火」に加熱してバターを溶かし、玉ねぎが透き通るまでいためる。
- ①の粗熱を取り、④に加えてよく混ぜ、4等分する。
- 手にサラダ油(分量外)をつけ、②を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5～2cmの小判型にして中央をくぼませる。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「焼き物」「180」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、③をのせ「タイマー」ボタンを押す。
- 焼き色が付いたら裏返してふたをし、設定ボタンで「140」に切り替える。
- 焼き色が付いたら裏返してふたをする。
- 中まで火を通したら、焼き色を確認して器に盛りつける。
- ⑨を合わせ、⑩にかける。



## チキンソテー

### 材料(2人分)

鶏もも肉	… 1枚(約100g、厚さ約2cm)	塩・こしょう	… 各少々
ハーブ	(乾燥品)	オリーブ油	… 大さじ1
(タイム・ローズマリーなど)	… 各少々	レモン(くじ形切り)	… 1/4個

### 作りかた

- 鶏肉の皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところは切り込みを入れて厚みを調え、ハーブ、塩、こしょうをふる。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブオイルを入れる。
- メニューの「焼き物」「180」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、①の皮側を下にして焼く。(鶏肉が反らないように押さえつけるとよい)
- 焼き色が付いたら裏返し、中まで火を通したら、焼き色を確認して器に盛りつけ、レモンを添える。

### 適温調理

- メニューの「鶏のソテー」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、①の皮側を下にして焼く。(鶏肉が反らないように押さえつけるとよい)

### サポート

- メニューの「鶏のソテー」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、①の皮側を下にして焼く。(鶏肉が反らないように押さえつけるとよい)
- 焼き色が付いたら裏返し、中まで火を通したら、焼き色を確認して器に盛りつけ、レモンを添える。



## 白身魚のソテー

### 材料(4人分)

白身魚(たい、すずき、たらなど)	1切れ	<レモンバターソース>	
バター	… 40g	バター	… 40g
レモン汁	… 小さじ2	レモン汁	… 小さじ2
塩・こしょう	… 各少々	塩・こしょう	… 各少々
パセリ(みじん切り)	… 適量	パセリ(みじん切り)	… 適量

### 作りかた

- 白身魚に塩、こしょうをふり、薄力粉を全体に薄くまぶしておく。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油を入れる。
- メニューの「焼き物」「200」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、①の皮側を下にして焼く。
- 焼き色が付いたら裏返し、中まで火を通したら、焼き色を確認して器に盛りつける。
- フライパンの汚れをキッキンペーパーでふき、バターを入れて予熱で溶かしたら、レモン汁を加えかき混ぜ、塩、こしょうで味を調えパセリを加えたら、⑩にかける。

### 適温調理

- メニューの「魚のソテー」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、①の皮側を下にして焼く。
- 焼き色が付いたら裏返し、中まで火を通したら、焼き色を確認して器に盛りつける。
- フライパンの汚れをキッキンペーパーでふき、バターを入れて予熱で溶かしたら、レモン汁を加えかき混ぜ、塩、こしょうで味を調えパセリを加えたら、⑩にかける。

### サポート

- メニューの「魚のソテー」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、①の皮側を下にして焼く。
- 焼き色が付いたら裏返し、中まで火を通したら、焼き色を確認して器に盛りつける。
- フライパンの汚れをキッキンペーパーでふき、バターを入れて予熱で溶かしたら、レモン汁を加えかき混ぜ、塩、こしょうで味を調えパセリを加えたら、⑩にかける。



## 焼きギョウザ

### 材料(20個分)

白菜	… 170g	市販のギョウザの皮	… 20枚
豚ひき肉	… 120g	豚ひき肉	… 30g
にら	(みじん切り)	にら	(みじん切り)
長ねぎ	(みじん切り)	長ねぎ	(みじん切り)
にんにく	(みじん切り)	にんにく	(みじん切り)
しょうが	(みじん切り)	しょうが	(みじん切り)
酒	… 大さじ1	酒	… 大さじ1
しょうゆ	… 小さじ1	しょうゆ	… 小さじ1
ごま油	… 小さじ2	ごま油	… 小さじ2
塩・こしょう	… 各少々	塩・こしょう	… 各少々

### 作りかた

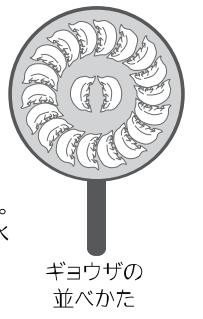
- 白菜はみじん切りにして、塩(分量外)をふり、混ぜ合わせ水が出たら水気をしぶる。
- ボウルに①と②を入れ、粘りが出るまでよく練り、20等分する。
- ギョウザの皮に②をのせ、ひだを取りながら包む。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れる。

### 適温調理

- メニューの「焼き物」「200」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら③を並べ、水100mLを入れたふたをして中まで火を通す。
- 水がなくなったらふたを取り外して焼き上げ、焼き色を確認して器に盛りつける。

### サポート

- メニューの「ギョウザ」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら③を並べ、水100mLを入れたふたをして「タイマー」ボタンを押す。
- 水がなくなったらふたを取り外して焼き上げ、焼き色を確認して器に盛りつける。





## ビーフステーキ

### 材料(2枚分)

牛肉(ステーキ用)(1枚約180g)  
… 2枚  
サラダ油 … 適量  
にんにく(スライス) … 1かけ  
塩・こしょう … 各適量

### 作りかた

- 牛肉は筋を切り、全体を軽くたたき、塩、こしょうを両面にふる。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「焼き物」「220」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、にんにくのスライスを入れ、色付いてきたらにんにくを取り出し、牛肉を並べて焼き上げる。(ミディアムの場合、片面約30秒~1分程度)
- 器に盛りつけて、取り出しておいたにんにくをのせる。



- 焼き時間や設定温度は目安です。肉の種類や厚みによっても違うので、好みに応じて焼き時間を調節してください。
- 好みによりブランデーやシャリーソー・赤ワインなど大さじ1をふりかけ、アルコールを飛ばしてから盛りつけると一味違ったステーキが味わえます。



### 作りかた

- ゴーヤを縦半分に切り、種とわたを取り、5mm幅の薄切りにして軽く塩をふり(分量外)、しんなりするまで置いた後、もみ洗いをして水気をきる。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「焼き物」「200」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、豚肉をいため、焼き色が付いたら、ゴーヤ、豆腐の順にいため、④の調味料を入れる。
- 溶きほぐした卵を入れ、かき混ぜて軽く火を通す。



## お好み焼き

### 材料(2枚分)

キャベツ(千切り) … 100g  
長ねぎ(小口切り) … 1/2本  
豚バラ薄切り肉 … 40g  
いか(短冊切り) … 40g  
むきえび … 30g  
天かす … 大さじ2  
薄力粉 … 100g  
和風だしの素 … 小さじ1  
卵 … 1個

長いも(すりおろし) … 50g  
水 … 100mL  
サラダ油 … 大さじ2

「お好みソース … 適量  
紅しょうが … 適量  
マヨネーズ … 適量  
削りぶし … 適量  
青のり … 適量

### 作りかた

- ボウルに薄力粉、だしの素、溶き卵、長いもを入れて、水は少しづつダマにならないように混ぜ合わせる。(ダマがあつたらダマをつぶすように混ぜ合わせる)
- ①にいか、むきえび、キャベツ、長ねぎ、天かすを加え混ぜ合わせる。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「焼き物」「220」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、②の半分(1枚分)を流し入れて、その上に豚肉をのせ、裏面に焼き色が付いたら裏返し、中まで火を通して。同様に②の残り分(1枚分)を焼く。
- 器に盛りつけて、仕上げに④を上からかける。

## ゴーヤチャンプル

### 材料(2人分)

ゴーヤ … 1本  
サラダ油 … 大さじ1  
豚バラ薄切り肉  
(一口大に切る) … 50g  
木綿豆腐(一口大に切る)  
… 1/2丁(150g)  
卵 … 1個

「しょうゆ … 小さじ1  
塩 … 小さじ1/3  
酒 … 大さじ2  
砂糖 … 小さじ1  
和風だしの素 … 小さじ1  
片栗粉 … 小さじ1  
水 … 小さじ1



## 生ざけの野菜蒸し

### 材料(4人分)

生ざけ(1切れ 80g) … 4切れ  
塩・こしょう … 各少々  
キャベツ(千切り) … 200g

もやし … 100g  
にんじん(千切り) … 50g  
水 … 150mL

### 作りかた

- 生ざけに塩、こしょうをふる。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「焼き物」「180」を選び、「スタート」ボタンを押す。表示部に「適温」が表示されたら、フライパンにキャベツ、もやし、にんじんを平らに敷く。その上に生ざけを並べ、フライパンの側面から、水150mLを入れ、ふたをする。
- 蒸気が上がったら、設定ボタンで「130」に切り替えて、約10分加熱する。
- 好みで市販のポン酢しょうゆなどを添える。



- 野菜蒸しに敷くもやし、にんじんをアスパラガス、ブロッコリーなどほかの野菜に変えてもよいでしょう。



## チンジャオロウスター

### 材料(2人分)

牛肉(細切り) … 150g  
ピーマン(細切り) … 2個  
赤パプリカ(細切り) … 1個  
ゆでたけのこ(細切り) … 30g  
生しいたけ(薄切り) … 2枚  
しょうが(みじん切り) … 3g  
「しょうゆ … 大さじ1/2  
片栗粉 … 小さじ1強  
ごま油 … 大さじ1/2  
サラダ油 … 大さじ1

オイスターーソース … 大さじ1/2  
しょうゆ … 大さじ1/2  
塩 … 少々  
砂糖 … 小さじ1/2  
酒 … 大さじ1/2  
片栗粉 … 小さじ1/3  
水 … 大さじ1  
④を合わせておく  
ごま油 … 小さじ1

### 作りかた

- 牛肉に④で下味をつける。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油としょうがを入れて、メニューの「焼き物」「200」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら①を加えていためる。
- 牛肉の色が変わったらピーマン、赤パプリカ、ゆでたけのこ、生しいたけの順に加えていためる。
- 火が通ったら④を加えて混ぜ、仕上げにごま油を回しかける。



## 八宝菜

### 材料(2人分)

豚ロース薄切り肉 … 100g  
えび … 50g  
いか(皮をむいたもの) … 100g  
干しいたけ … 3枚  
にんじん … 30g  
ゆでたけのこ … 50g  
白菜 … 200g  
さやえんどう … 8枚

「にんにく(みじん切り) … 1/2かけ  
しょうが(みじん切り) … 1/2かけ  
酒 … 大さじ1  
塩 … 小さじ1/2  
鶏がらスープの素 … 小さじ1/2  
水 … 100mL

④を合わせておく  
サラダ油 … 大さじ2  
ごま油 … 小さじ1  
片栗粉 … 小さじ2  
水 … 小さじ2

### 作りかた

- 豚肉は3cmに切り、④を混ぜておく。
- 水で戻した干しいたけを3つに切り、にんじん、ゆでたけのこ、白菜は一口大の短冊切りにする。
- にんじん、さやえんどうは下ゆでておく。
- えびは背わたを取り、いかは一口大に花切りにする。
- ボウルに、えび、いかを合わせ④を混ぜる。えびといかを湯通しする。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「焼き物」「200」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、②を入れ、豚肉、えび、いか、野菜の順にいため、火が通ったら④の調味料を入れ、④の水溶き片栗粉を加え混ぜてとろみをつけ、仕上げにごま油を回しかける。



## 空芯菜とににくのいためもの

### 材料 (2人分)

空芯菜 … 150g  
サラダ油 … 大さじ2

Ⓐ たかのツメ(輪切り) … 1本  
にんにく(スライス) … 1かけ  
Ⓑ 酒 … 大さじ1  
塩・こしょう … 各少々

### 作りかた

- 空芯菜はサッと水洗いし、葉と茎に分け、それぞれ長さ4~5cmに切る。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油とⒶを入れて、メニューの「焼き物」「220」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら①の茎を入れていため、色が変わったら①の葉を入れて手早くいため、Ⓑで味を調整する。



## ラタトゥーユ

### 材料 (4人分)

Ⓐ 玉ねぎ … 1/2個  
なす … 2本  
ズッキーニ … 1/2本  
完熟トマト … 2個  
ピーマン … 2個  
赤パプリカ … 1/5個

Ⓑ にんにく(スライス) … 1かけ  
白ワイン … 大さじ2  
塩 … 小さじ1/3  
こしょう … 少々  
オリーブ油 … 大さじ1  
バジル … 少々

### 作りかた

- Ⓐの野菜を2cm角に切る。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油とにんにくを入れてメニューの「焼き物」「180」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたらにんにくをいため、香りが出たらⒶを加えいため、塩・こしょうをして白ワインを回しかけ、設定ボタンで「150」に切り替え、ふたをしてときどき返しながら約5~6分煮る。
- 器に盛りつけて、仕上げにバジルを飾る。



## 野菜いため

### 材料 (1人分)

野菜ミックス … 250g  
鶏がらスープの素 … 小さじ1  
サラダ油 … 大さじ1  
塩・こしょう … 各少々

### 作りかた

- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「焼き物」「220」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、野菜ミックスを入れいためる。
- 火が通ったら鶏がらスープの素、塩・こしょうを加え、味を調整する。



## 焼きもち

### 材料 (4個分)

切りもち … 4個

### 作りかた

- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「焼き物」「220」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、もちを入れふたをする。
- 焼き色が付いたら裏返してふたをし、やわらかくなるまで焼く。



## 適温調理



# 『卵焼き』 で調理するレシピ



## スパニッシュオムレツ

### 材料 (4人分)

Ⓐ 卵 … 4個  
牛乳 … 大さじ2  
塩・こしょう … 各少々  
冷凍フライドポテト (1cm角) … 150g  
Ⓑ コンビーフ (1cm角) … 100g  
ベジタブルミックス … 100g  
赤パプリカ (1cm角) … 1/2個

サラダ油 … 小さじ2  
バター … 10g  
トマトケチャップ … 適量  
イタリアンパセリ … 少々

### 作りかた

- ボウルにⒶを入れて、混ぜ合わせる。そこに切っておいたⒷをすべて加えて混ぜる。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「卵焼き」「180」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、バターを溶かし、①を流し込む。軽くかき混ぜ、半熟状態になったら形を整え、ふたをして約10~15分蒸し焼きにし、裏返してふたを戻し約3~5分加熱する。
- 器に盛り、仕上げにイタリアンパセリとトマトケチャップを添える。



## スクランブルエッグ

### 材料 (2人分)

卵 … 3個  
生クリームまたは牛乳 … 50mL  
バター (室温に戻す) … 5g  
サラダ油 … 大さじ1  
Ⓐ 砂糖 … 少々  
Ⓑ 塩・こしょう … 各少々

### 作りかた

- ボウルに卵を入れ溶いて、Ⓐを加えて混ぜ合わせる。
- よく混ざったら、生クリームまたは牛乳とバターを加える。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「卵焼き」「160」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、ボウルからフライパンに②を流し入れ、耐熱べらを使って全体を大きくかき混ぜながらお好みの固さになるまで加熱する。



## 卵焼き

### 材料 (2人分)

卵 … 4個  
サラダ油 … 適量

Ⓐ 水 … 50mL  
和風だしの素 … 小さじ1/4  
砂糖 … 大さじ1  
Ⓑ 塩 … 少々

### 作りかた

- ボウルに卵を入れよく溶いて、Ⓐを加えて混ぜ合わせる。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「卵焼き」「170」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、油をフライパン全体に広げ、なじませてから、①を1/4量くらい流し入れる。半熟状態になったら向こう側から折りたたむ。
- 空いているところにサラダ油をひき、①を1/4量くらい流し入れ、これを繰り返す。



## スパゲティカルボナーラ

材料 (2人分)

卵 … 2個	スパゲティ (乾麺) … 200g
パルメザンチーズ (粉末) … 20g	水 … 2L
牛乳 … 50mL	塩 … 小さじ2
粗引き黒こしょう … 小さじ $\frac{1}{4}$	オリーブ油 … 大さじ2
塩 … 小さじ $\frac{1}{3}$	ベーコン … 50g

調理の前にぬれふきんを準備してください。

### 作りかた

- 1 ベーコンは、1cm幅に切る。材料Ⓐを粉っぽさがなくなるまでよく混ぜておく。
- 2 鍋に水2Lを入れ、「強火」で加熱する。
- 3 沸騰したら、塩とスパゲティを入れ、ときどきかき混ぜながら「弱火」～「中火」でゆでる。(ゆで時間は、スパゲティの袋に記載されている時間)ゆで汁を大さじ3杯残して、スパゲティはざるにあげておく。
- 4 フライパンをIHヒーターの中央に置き、フライパンにオリーブ油とベーコンを均一に広げて入れ、メニューの「卵焼き」「130」を選び「スタート」ボタンを押す。
- 5 表示部に「適温」が表示されたら、ベーコンを動かし始め、少し縮れた感じになるまでじっくりいためる。
- 6 ベーコンから脂が出てきたら、③のスパゲティとゆで汁を加える。全体が混ざったら、加熱を止める。
- 7 ぬれふきんの上に、フライパンごと置く。Ⓐを入れ、手早く混ぜ合わせる。  
※とろみがつかない場合は、フライパンをIHヒーターに戻し、予熱を利用して混ぜてください。



- オリーブ油とベーコンや玉ねぎなどは、一緒に低い温度から加熱することで、オリーブ油に旨みを移します。
- フライパンの上に均一に広げたベーコンや玉ねぎなどは、適温になるまで動かさないでください。(鍋の温度が正しく検知できない場合があります)
- スパゲティをゆでる時は、麺ゆでを使うと便利です。



## ホワイトソース

材料 (1カップ分)

バター … 20g
薄力粉 … 15g
牛乳 … 200mL
塩・こしょう … 各少々

### 作りかた

- 1 牛乳に、塩、こしょうを入れて混ぜる。
- 2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、バターを入れて、メニューの「卵焼き」「120」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 3 表示部に「適温」が表示され、バターが溶けたら薄力粉を入れ、耐熱べらを使い、粉っぽい感じがなくなるまでよくいためる。(約2～3分)
- 4 ③に①を入れ、ダメにならないよう、最初の約1～2分は手早くかき混ぜ、とろみがつくまでかき混ぜ、加熱を止める。とろみは、耐熱べらでフライパンをなぞると線が残るくらいを目安にする。



## クリームパン

材料 (1回分)

Ⓐ 強力粉 … 150g
砂糖 … 大さじ1
ドライイースト(顆粒) (予備発酵不要のもの)
… 小さじ1弱
塩 … 小さじ $\frac{1}{3}$

ぬるま湯(約40°C) … 90～100mL  
バター(室温に戻す) … 20g  
カスタードクリーム … P73のレシピ1回分  
(8等分しておく)

### 作りかた

- 1 ポリ袋にⒶを入れて軽く混ぜ、ぬるま湯とバターを入れ、約10分間十分にこねる。
- 2 こね上がったらポリ袋に入れたまま室温に置き、一次発酵させる。(目安は生地が1.5倍)
- 3 一次発酵後、ガス抜きをし8等分して丸め、ラップをかけ約10分休ませる。(ベンチタイム)
- 4 生地を直径10cmのばしカスタードクリームを包み、オープンシートの上に閉じ目を下にして、中央に1個と残りを円形に並べ平らに押さえつける。  
ラップをかけ二次発酵させる。(目安は生地が1.5倍)
- 5 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「卵焼き」「160」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 6 表示部に「適温」が表示されたら、ラップをはずした④を、オープンシートごとフライパンにのせふたをする。
- 7 焼き色が付いたら(約10～12分)裏返して約7分焼く。



## カスタードクリーム

材料 (1回分)

卵黄 … 2個分	牛乳 … 200mL
砂糖 … 40g	バター … 20g
薄力粉 … 大さじ1	バニラエッセンス … 少々
コーンスターチ … 大さじ1	

### 作りかた

- 1 ボウルに薄力粉とグラニュー糖を入れ、卵を加えて混ぜ合わせる。
- 2 人肌に温めた牛乳とバターを入れて混ぜる。
- 3 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「卵焼き」「170」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 4 表示部に「適温」が表示されたら、生地を入れ両面を焼く。
- 5 フライパンにバター、オレンジジュース、グラニュー糖を入れ、「強火」で加熱し、全体が沸騰してバターが溶けたら「弱火」にする。
- 6 ⑤のフライパンに4つ折りにした生地を並べ、スプーンでソースを回しかけながら煮る。
- 7 軽く煮込んでソースが生地にしみ込んだらフライパンから取り出し、残りの生地を並べて同様に煮込む。
- 8 仕上げにオレンジ果肉とミントを飾る。



## クレープ・シュゼット

材料 (6～8枚分)

<生地>	<ソース>
薄力粉 … 80g	バター … 20g
グラニュー糖 … 30g	100%オレンジジュース … 80mL
卵 … 2個	グラニュー糖 … 30g
牛乳 … 200mL	オレンジ果肉 … オレンジ1個分
バター(溶かしたもの) … 20g	ミント … 適量

### 作りかた

- 1 ボウルに卵黄、砂糖を入れ、泡立て器で白っぽくなるまで混ぜ、薄力粉、コーンスターチを入れ、牛乳を加えながら混ぜる。
- 2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「卵焼き」「120」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 3 表示部に「適温」が表示されたら①を流し入れ、耐熱べらで底の方から絶えずかき混ぜながら、すくってぱっと落とす程度まで加熱する。
- 4 「切」ボタンを押し、バターを加え粗熱が取れたらバニラエッセンスを加える。
- 5 フライパンに4つ折りにした生地を並べ、スプーンでソースを回しかけながら煮る。
- 6 軽く煮込んでソースが生地にしみ込んだらフライパンから取り出し、残りの生地を並べて同様に煮込む。
- 7 仕上げにオレンジ果肉とミントを飾る。



## チョコレートケーキ

材料 (直径15cmの底の抜けない金属製ケーキ型1個分)

バター(室温に戻す) … 60g	薄力粉 … 20g
ブラックチョコレート … 60g	アーモンドブードル … 15g
ココアパウダー … 30g	メレンゲ(下記参照) … 1個分
生クリーム(42%) … 30g	水 … 400mL
卵黄 … 2個分	粉砂糖(飾り用) … 適量
粉砂糖 … 30g	ミント … 適量

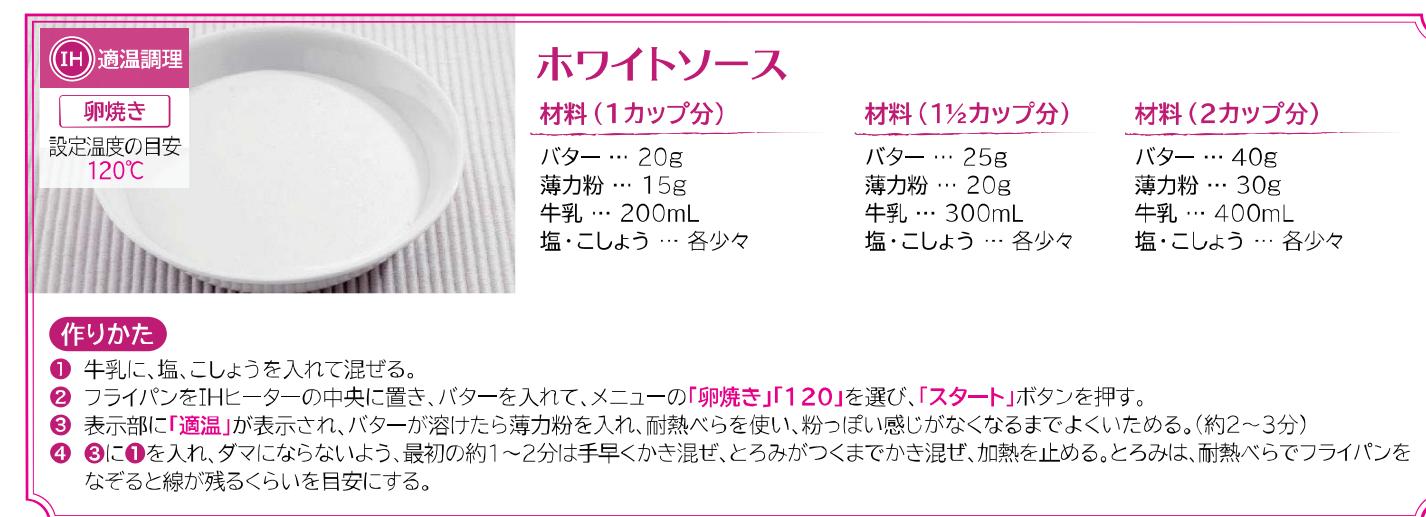
### 作りかた

- 1 型にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷く。
- 2 ボウルにバターを入れ、クリーム状にし、粉砂糖30gを加えかき混ぜ、卵黄を加えてさらによく混ぜる。温めた生クリームと溶かしたチョコレートを加える。最後にココアパウダーを加え混ぜる。
- 3 メレンゲとⒶを②に加え混ぜ、①の型に入れる。
- 4 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「卵焼き」「170」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 5 表示部に「適温」が表示されたら、フライパンに水400mLと③を入れオープンシートをかけふたをする。
- 6 蒸気が上がったら設定ボタンで「120」に切り替えて、約30分蒸し焼きにし、フライパンから型を取り出す。
- 7 粗熱が取れたら冷蔵室で冷やし、型から取り出して、仕上げに粉砂糖をふり、ミントを飾る。

### メレンゲの作りかた

材料 (1個分) 卵白 … 2個分 砂糖 … 45g

- 【作りかた】 ①ボウルに卵白を入れてハンドミキサーで軽く泡立てる。  
②砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。



## ホワイトソース

材料 (1カップ分)

バター … 20g
薄力粉 … 15g
牛乳 … 200mL
塩・こしょう … 各少々

### 作りかた

- 1 牛乳に、塩、こしょうを入れて混ぜる。
- 2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、バターを入れて、メニューの「卵焼き」「120」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 3 表示部に「適温」が表示され、バターが溶けたら薄力粉を入れ、耐熱べらを使い、粉っぽい感じがなくなるまでよくいためる。(約2～3分)
- 4 ③に①を入れ、ダメにならないよう、最初の約1～2分は手早くかき混ぜ、とろみがつくまでかき混ぜ、加熱を止める。とろみは、耐熱べらでフライパンをなぞると線が残るくらいを目安にする。



## チーズケーキ

材料(直径約20cm1個分)

クリームチーズ(室温に戻す)…200g 生クリーム…60mL  
砂糖…70g レモン汁…大さじ1  
卵…2個 薄力粉…50g

### 作りかた

- ボウルにクリームチーズを入れ、クリーム状にし、砂糖を加えてなめらかになるまで混ぜ、卵を1個ずつ加えてもつたりするまで泡立てる。
- 生クリーム、レモン汁を加えて混ぜ、ふるった薄力粉を加えて混ぜる。  
(1、2はハンドミキサーでもよい)
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「卵焼き」「160」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、生地を流し入れ、ふたをする。  
(ふたの代わりにアルミホイルでもよい)(フライパンにオーブンシートを敷くと取り出しやすい)
- 約20~25分加熱し、フライパンから取り出す。
- 粗熱が取れたら冷蔵室で冷やす。



## パンケーキ

材料(4枚分)

Ⓐ 薄力粉…250g バター(溶かす)…20g  
ベーキングパウダー…小さじ1 無糖ヨーグルト…250mL  
塩…小さじ1/4 卵…1個  
砂糖…大さじ1/2 牛乳…60mL  
重曹…小さじ1/2 はちみつ…大さじ1/2

### 作りかた

- ボウルにⒶを入れて混ぜておく。
- Ⓐの中にⒷを入れよく混ぜ合わせて、約5~10分置く。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「卵焼き」「160」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら生地を入れ、両面を焼く。(ふたをするとふっくら早く仕上がる)



## かぼちゃのプリン

材料(底径13×高さ4.4cmの耐熱容器1個分)

Ⓐ 砂糖…30g 薄力粉…適量  
水…大さじ1 卵…1個  
水…大さじ1 冷水…適量  
かぼちゃ…100g 揚げ油…800g(880mL)  
砂糖…45g  
Ⓑ 卵…2個  
牛乳…150cc  
生クリーム…50cc  
バニラエッセンス…少々  
水…400mL  
ホイップクリーム…適量  
ミント…適量

### 作りかた

- 鍋にⒶを入れ加熱し、カラメル色になったら加熱を止め、水大さじ1を入れ耐熱容器に流し入れる。
- かぼやは適当な大きさに切り皮をむき、ゆでてつぶし、砂糖を加え混ぜる。粗熱が取れたらⒷを加え混ぜ合わせ、こしたものを①に入れる。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「卵焼き」「120」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、水400mLと②を入れ、オーブンシートをかけてふたをする。約15~20分蒸し焼きにする。
- 粗熱が取れたら冷蔵室で冷やし、型から取り出して、仕上げにホイップクリームとミントを飾る。



●容器の種類によって加熱時間を調節してください。



# 『揚げ物』 で調理するレシピ



IH 適温調理  
揚げ物  
設定温度の目安  
180°C

## 天ぷら

材料(4人分)

えび…4尾 薄力粉…適量  
なす…2本 卵…1個  
しそ…4枚 冷水…適量  
生しいたけ…4枚 揚げ油…800g(880mL)  
みつば…適量

### 作りかた

- えびは、尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。えびの腹側と背側に3~4箇所切り目を入れる。なすはがくを取り縦半分に切り、がくから1cmほど残し、切り込みを入れる。
- しいたけは石づきを取り、飾り包丁を入れる。
- 卵+冷水は薄力粉と同量にし、さっくりと混ぜる。
- 天ぷら鍋に油を入れ、IHヒーターの中央に置き、「揚げ物」「180」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら①と②のえびや野菜に、③を付けて揚げる。



- 設定油温は目安です。調理の状況に合わせて設定油温を調節してください。
- 衣はまだが残るくらいにさっくりと切るよう混ぜ、粘りを出さないようにします。また小麦粉(薄力粉)の代わりに、市販の天ぷら粉を使うと手軽にできます。油の表面積の1/2を目安に食材を入れると、油の温度が下がらずカラッと揚がります。



## 鶏のから揚げ

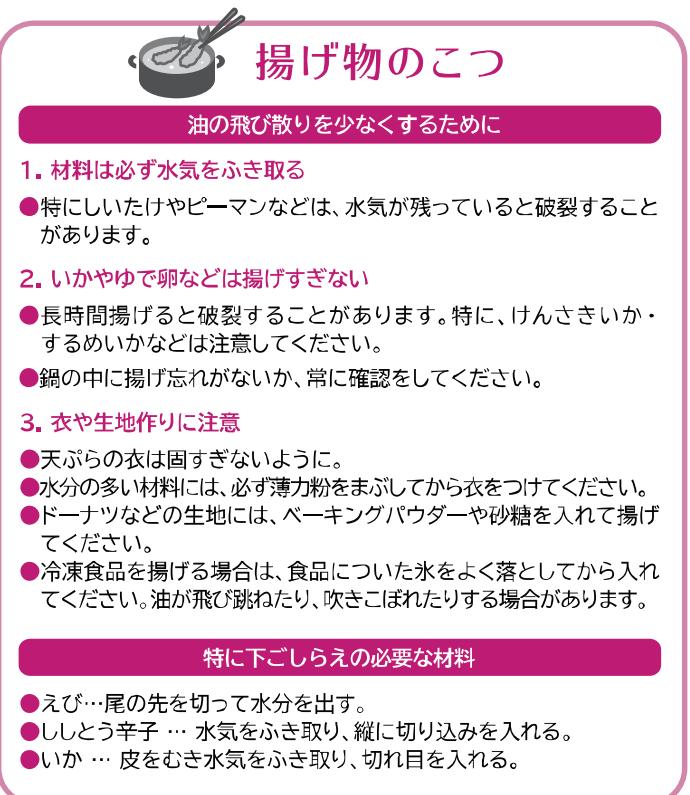
材料(4人分)

鶏もも肉(1枚約250g)…2枚 片栗粉…大さじ3~4  
しょうが汁…小さじ1 揚げ油…800g(880mL)  
Ⓐ 塩…小さじ2/3  
しょうゆ・酒…各大さじ1

### 作りかた

- 鶏肉は1枚を6等分してⒶにつけ込み、15~30分置く。
- Ⓐの汁気をきってから、片栗粉を全体にまぶす。
- 天ぷら鍋に油を入れ、IHヒーターの中央に置き、「揚げ物」「170」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら②を1枚分(6個)鍋に入れて揚げる。(約6分)残り1枚分(6個)を同様に揚げる。

- 2~3回に分けて揚げるとカラッと仕上がります。
- 全体がきつね色に変わり、浮いてきたらでき上がりです。



## 揚げ物のこつ

油の飛び散りを少なくするために

- 材料は必ず水気をふき取る
- 特にしいたけやピーマンなどは、水気が残っていると破裂することがあります。
- いかややで卵などは揚げすぎない
- 長時間揚げると破裂することがあります。特に、けんさきいか・するめいかなどは注意してください。
- 鍋の中に揚げ忘れないか、常に確認をしてください。

### 3. 衣や生地作りに注意

- 天ぷらの衣は固すぎないように。
- 水分の多い材料には、必ず薄力粉をまぶしてから衣をつけてください。
- ドーナツなどの生地には、ベーキングパウダーや砂糖を入れて揚げてください。
- 冷凍食品を揚げる場合は、食品についた氷をよく落としてから入れてください。油が飛び跳ねたり、吹きこぼれたりする場合があります。

### 特に下ごしらえの必要な材料

- えび…尾の先を切って水分を出す。
- しじゅう辛子…水気をふき取り、縦に切り込みを入れる。
- いか…皮をむき水気をふき取り、切れ目を入れる。



IH 適温調理  
揚げ物  
設定温度の目安  
180°C

## えびフライ

材料 (12本分)

えび(ブラックタイガー1尾約20g) … 12尾  
塩・こしょう … 各適量  
薄力粉 … 大さじ2  
卵(溶きほぐす) … 1個  
パン粉 … 60g  
揚げ油 … 800g(880mL)

### 作りかた

- えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。えびの腹側と背側に3~4箇所切り目を入れ、塩・こしょうをふる。
- ①に薄力粉、溶き卵、パン粉を順につける。
- 天ぷら鍋に油を入れ、IHヒーターの中央に置き、「揚げ物」「180」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら②を6尾ずつ鍋に入れて色よく揚げる。残り6尾を同様に揚げる。



IH 適温調理  
揚げ物  
設定温度の目安  
160°C

## ピロシキ

材料 (6個分)

### <パン生地>

強力粉 … 150g  
ドライイースト (顆粒予備発酵不要のもの)  
① 砂糖 … 大さじ1  
塩 … 小さじ1/4

② 牛乳 (室温に戻す) … 110mL  
③ バター (室温に戻す) … 15g

### <具>

春雨 (乾燥した状態) … 6g  
合ひき肉 … 150g  
玉ねぎ (みじん切り) … 50g  
パセリ (乾燥) … 小さじ1  
鶏がらスープの素 … 小さじ1/2  
サラダ油 … 大さじ1  
ゆで卵 … 1個  
塩・こしょう … 各適量  
揚げ油 … 800g(880mL)

### 作りかた

- 春雨は熱湯で戻して、細かく切る。
- フライパンに油を入れ、中火で合ひき肉と玉ねぎをいためる。玉ねぎが透き通るまでいためたら、春雨、パセリ、鶏がらスープの素を入れてさらにいため、塩・こしょうで味を調整、加熱を止める。
- ②に刻んだゆで卵を加え、6等分して冷ましておく。
- ポリ袋に①を入れて軽く混ぜ、②を加えて約8分間、十分にこねる。
- こね上がったらポリ袋に入れたまま室温に置き、一次発酵させる。(目安は生地が1.5倍)
- 生地を袋から出して、打ち粉をしたのし台にのせ、生地を軽く押して中のガスを抜き6等分して丸め、ラップをかけて約10分休ませる。(ベンチタイム)
- ⑥の生地を1個ずつめん棒で約15cmの楕円形にのばし、③の具をのせ半月形に合わせてしっかりと閉じる。同様に5個包み、ラップをかけて約10分休ませる。
- 天ぷら鍋に油を入れ、IHヒーターの中央に置き、「揚げ物」「160」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら⑦を3個鍋に入れ、途中で裏返しながら揚げる。(約8分)残り3個を同様に揚げる。



IH 適温調理  
揚げ物  
設定温度の目安  
160°C

## ドーナツ

材料 (直径約7cmドーナツ型6個分)

薄力粉 … 150g  
① ベーキングパウダー … 小さじ2  
砂糖 … 40g  
卵(溶きほぐす) … 1個  
牛乳 … 40mL  
バター(溶かしたもの) … 20g  
揚げ油 … 800g(880mL)  
グラニュー糖 … 適量

### 作りかた

- ボウルに①を入れ泡立て器で混ぜる。卵、牛乳、バターを加え、へらで混ぜる。まとまったら、ラップをして冷蔵室で約30分間休ませる。
- 打ち粉をしたのし台に①の生地をのせ、表面にも打ち粉をふり、めん棒で約1cmの厚さにのばし、ドーナツ型で6個抜く。
- 天ぷら鍋に油を入れ、IHヒーターの中央に置き、「揚げ物」「160」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら③を3個鍋に入れ、途中で裏返しながら揚げる。(約5分)残り3個を同様に揚げる。
- お好みでグラニュー糖をまぶす。



IH 適温調理  
揚げ物  
設定温度の目安  
200°C

## かりんとうまんじゅう

材料 (10個分)

一口まんじゅう … 10個  
揚げ油 … 800g(880mL) ① 黒砂糖 … 50g  
水 … 25mL

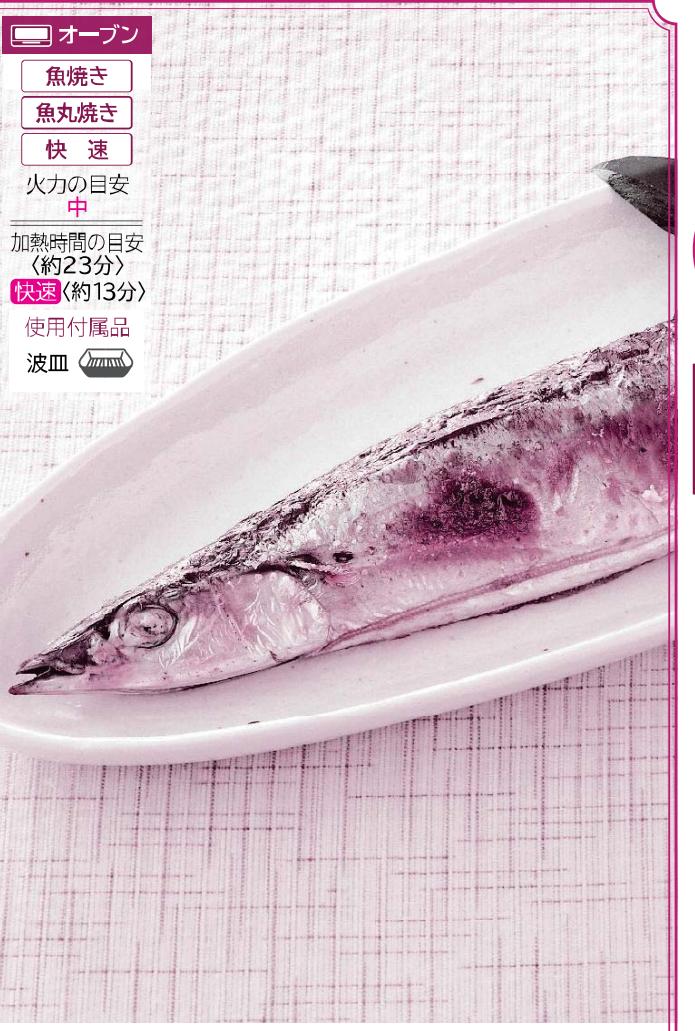
### 作りかた

- 天ぷら鍋に油を入れ、IHヒーターの中央に置き、「揚げ物」「200」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、まんじゅうを5個入れて、途中で裏返しながら、かりんとうのような色が付くまで揚げる。残りの5個を同様に揚げる。
- 別の鍋に①を入れて、弱火でとろりとするまで煮詰めて加熱を止める。②を1個ずつからめて、網の上で冷ます。



オープン調理

# 『魚焼き』で調理するレシピ



## さんまの塩焼き

調理のこつ(下記参照)

材料 (1~5尾分)

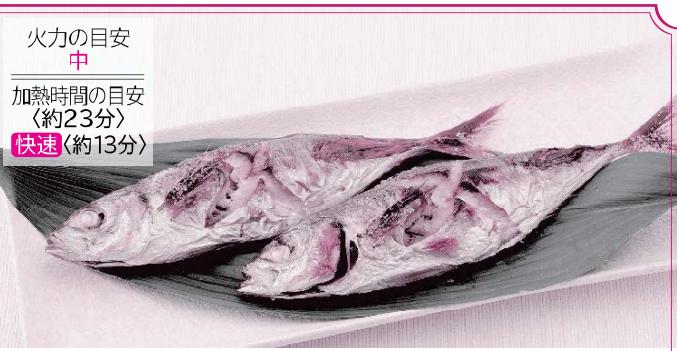
さんま (1尾約150g) … 1~5尾  
塩 … 適量

### 作りかた

- さんまは、サッと洗って水気をふき取り、全体に塩をふり、そのまま約10分置き、水気をふき取る。
- ①を波皿にのせ、「魚焼き」調理の「魚丸焼き」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

- さんまのはらわたを取ったものは、「魚焼き」調理の「魚丸焼き」「弱」で焼いてください。
- 魚を調理する場合は、尾などの薄い部分が焦げやすいので、波皿の手前側に尾を向けてください。
- 焦げ目の付き具合は魚の種類や大きさ、同じ大きさでも脂ののり具合、魚の温度、塩のふる量によって異なります。(塩のふる量が多いと焦げ目が強くなります)お好みにより仕上がりを調節して調理してください。





## あじの塩焼き

調理のこつ(P.77参照)

### 材料(1~5尾分)

あじ(1尾約130g~180g) … 1~5尾

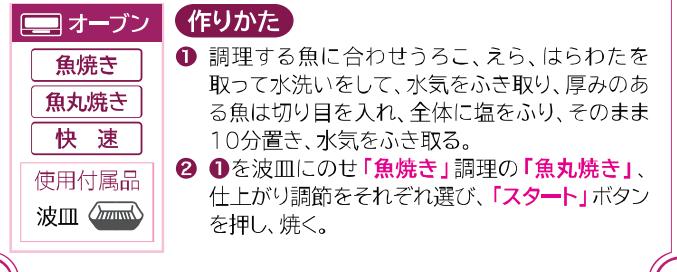


## たいの塩焼き

調理のこつ(P.77参照)

### 材料(1尾分)

たい(1尾約400g) … 1尾 塩 … 適量



#### 作りかた

- 1 調理する魚に合わせうろこ、えら、はらわたを取って水洗いをして、水気をふき取り、厚みのある魚は切り目を入れ、全体に塩をふり、そのまま10分置き、水気をふき取る。
- 2 ①を波皿にのせ「魚焼き」調理の「魚丸焼き」、仕上がり調節をそれぞれ選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。



## さわらの西京漬け

調理のこつ(下記参照)

### 材料(1~5切れ分)

さわらの西京漬け(1切れ約80g) … 1~5切れ

#### 作りかた

- 1 さわらのみぞをふき取り、波皿にのせ「魚焼き」調理の「つけ焼き」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。



## ぶりのつけ焼き

調理のこつ(下記参照)

### 材料(1~5切れ分)

ぶり(1切れ約100g) … 1~5切れ

④ しょうゆ … 大さじ4  
みりん … 大さじ4 (つけだけは5切れ分)

#### 作りかた

- 1 ぶりは合わせた④に約30分つけておく。
- 2 ①の汁気をきってから波皿にのせ、「魚焼き」調理の「つけ焼き」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。



●切り身の皮までしっかり焼きたい場合は、様子を見ながら追加焼きしてください。



## あじの開き

調理のこつ(P.77参照)

### 材料(1~2枚)

あじの開き(1枚約100g) … 1~2枚

#### 作りかた

- 1 あじを波皿にのせ「魚焼き」調理の「切身・干物」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。



## 『メニュー』で調理するレシピ



## ハンバーグ

### 材料(4個分)

バター … 15g  
玉ねぎ(みじん切り) … 200g

合びき肉 … 300g  
パン粉 … 40g  
卵 … 1個  
塩 … 小さじ1/2  
こしょう・ナツメグ … 各少々

#### 作りかた

- 1 フライパンをIHヒーターの中央に置き、「弱火」~「中火」で加熱し、バターを溶かして玉ねぎが透き通るまでいためる。
- 2 ①の粗熱を取り、④に加えてよく混ぜ、4等分する。
- 3 手にサラダ油(分量外)をつけ、②を片手に数回たたきつけ空気を抜き、厚さ1.5~2cmの小判型にして中央をくぼませる。
- 4 ③を波皿に並べてのせ、「メニュー」調理の「ハンバーグ」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。
- 5 器に盛りつけ、お好みのソースをかける。

## 3種のソースの作りかた

### <ソース>

材料  
トマトケチャップ、ウスターソース … 各適量  
【作りかた】

- 1 トマトケチャップとウスターソースを合わせてかき混ぜる。

### <和風おろしポン酢>

材料  
青じそ … 4枚 大根おろし … 適量 ポン酢しょうゆ・適量

【作りかた】  
① ハンバーグの上に青じそ、大根おろしをのせ、ポン酢しょうゆをかける。

### <きのこソース>

材料  
しめじ(小房にわける) … 150g

えのきだけ(根元を切って半分の長さに切る) … 150g  
「だし汁 … 200mL  
しょうゆ・みりん … 各大さじ1 1/2

④ 片栗粉 … 小さじ2  
酒 … 大さじ1  
しょうが汁 … 小さじ1

⑤ を合わせておく

#### 【作りかた】

- 1 鍋をIHヒーターの中央に置き、しめじ、えのきだけと④を入れ、「弱火」~「中火」で加熱し、きのこ類に火が通ったら、④の水溶き片栗粉を加え、よくかき混ぜてとろみをつける。



## チーズ入りチキンハンバーグ

### 材料(4個分)

サラダ油 … 大さじ1  
玉ねぎ(みじん切り) … 100g  
えのきだけ(みじん切り) … 80g  
和風だし(顆粒) … 小さじ1  
ナチュラルチーズ(1個10g) … 40g

鶏ひき肉 … 300g  
パン粉 … 40g  
卵 … 1個  
塩 … 小さじ1/2弱  
こしょう … 少々

#### 作りかた

- 1 フライパンをIHヒーターの中央に置き、油を入れ「弱火」~「中火」で加熱し、④をいため和風だしを入れ冷ましておく。
- 2 ボウルに①と④を入れて、よく混ぜ4等分する。
- 3 手にサラダ油(分量外)をつけ、②を片手に数回たたきつけ空気を抜き、厚さ1.5~2cmの小判型にして中央をくぼませる。
- 4 ③を波皿に並べてのせ、「メニュー」調理の「ハンバーグ」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。



## 焼きとり(塩)

### 材料(8本分)

焼きとり(市販品または手作りで1本約50g) … 8本  
塩 … 適量

#### 作りかた

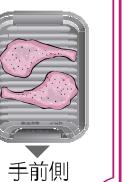
- 1 焼きとりに塩をふり、波皿にのせ、「メニュー」調理の「鶏のグリル」「弱」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。
- 2 「過熱水蒸気」調理のときは、波皿手前側の水受に水約10mLを入れてください。

■ オーブン  
メニュー  
鶏のグリル  
快速  
火力の目安  
強  
加熱時間の目安  
(約24分)  
快速(約18分)  
使用付属品  
波皿



作りかた

- 1 骨付き鶏もも肉の裏側から足のつけ根の骨にそって包丁を入れ、左右に開く。上側も同様に、骨にそって包丁を入れ、左右に開く。
- 2 ①に塩、こしょうをふり、皮側を上にして波皿にのせ、「メニュー」調理の「鶏のグリル」「強」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。
- 「過熱水蒸気」調理のときは、波皿手前側の水受に水約10mLを入れてください。



骨付きもも(塩)

材料(2本分)

骨付き鶏もも肉(1本約200g) … 2本  
塩・こしょう … 各適量

■ オーブン  
メニュー  
鶏のグリル  
快速  
火力の目安  
中  
加熱時間の目安  
(約22分)  
快速(約17分)  
使用付属品  
波皿



鶏のハーブ焼き

材料(2枚分)

鶏もも肉(皮付き)(1枚約250g) … 2枚  
Ⓐ 塩・こしょう … 各適量  
ハーブ(生または乾燥品)(タイム・ローズマリー・マジョラムなど) … 各少々

作りかた

- 1 鶏肉の皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れⒶをまぶす。
- 2 ①の皮側を上にして波皿にのせ、「メニュー」調理の「鶏のグリル」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。
- 「過熱水蒸気」調理のときは、波皿手前側の水受に水約10mLを入れてください。

調理の  
こつ

● 鶏肉の皮にフォークなどで穴を開け、厚みのある部分や筋には切り目を入れてください。そのまま焼くと、鶏肉が反って焦げやすくなる場合や、厚みのある部分が焦げたり、中まで火が通りにくく、焼き不足になる場合があります。鶏肉の厚さは、目安として2cm以下にしてください。

● 調理するときの鶏肉ののせかたは、皮側を上にして波皿の中央部にのせてください。2枚の場合は、前後に並べてのせてください。



手前側 手前側

● 鶏肉は厚みのある部分に切り目を入れてください。  
● 鶏肉は皮側を上にして波皿に並べてのせてください。

煎りパン粉の作りかた  
材料(1回分)  
パン粉 … 50g  
【作りかた】  
① フライパンをIHヒーターの中央に置き、パン粉を入れ、「中火」で焦がさないように、きつね色になるまで煎る。煎ったパン粉は、冷ましておく。



■ オーブン

メニュー

ノンフライ

火力の目安  
中

加熱時間の目安  
(約17分)

使用付属品

波皿



ヒレカツ

材料(12個分)

豚ヒレ肉(固まり) … 300g  
塩・こしょう … 各適量  
薄力粉 … 適量

卵(溶きほぐす) … 1個  
煎りパン粉(P.80参照) … 1回分

作りかた

- 1 豚肉は12等分に切り、塩、こしょうをふる。(厚さ1~1.5cm)
- 2 ①に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
- 3 ②を波皿に並べてのせ、「メニュー」調理の「ノンフライ」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

■ オーブン

メニュー

ノンフライ

火力の目安  
強

加熱時間の目安  
(約19分)

使用付属品

波皿



ハムカツ

材料(4枚分)

ハム … 4枚(1枚約60g)  
薄力粉 … 適量

卵(溶きほぐす) … 1個  
煎りパン粉(P.80参照) … 1回分

作りかた

- 1 ハムに薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
- 2 ①を波皿に並べてのせ、「メニュー」調理の「ノンフライ」「弱」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

■ オーブン

メニュー

ノンフライ

火力の目安  
強

加熱時間の目安  
(約19分)

使用付属品

波皿



■ オーブン

メニュー

ノンフライ

火力の目安  
中

加熱時間の目安  
(約17分)

使用付属品

波皿



鶏のから揚げ

材料(10個分)

鶏もも肉(1個約40g) … 10個 市販のから揚げ粉 … 適量

作りかた

- 1 市販のから揚げ粉を全体にまぶす。
- 2 ①の皮側を上にして波皿に並べてのせ、「メニュー」調理の「ノンフライ」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

■ オーブン

メニュー

ノンフライ

火力の目安  
中

加熱時間の目安  
(約17分)

使用付属品

波皿



チキンナゲット

材料(12個分)

鶏むねひき肉 … 300g  
卵(溶きほぐす) … 1/2個  
Ⓐ 塩・こしょう … 各少々  
薄力粉 … 大さじ1  
市販のから揚げ粉 … 適量

作りかた

- 1 ボウルにⒶを入れ、よく混ぜ12等分する。
- 2 手にサラダ油(分量外)をつけ、①を片手に数回たたきつけ空気を抜き、厚さ1~1.5cmの小判型にする。
- 3 市販のから揚げ粉を②の全体にまぶす。
- 4 ③を波皿に並べてのせ、「メニュー」調理の「ノンフライ」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

■ オーブン

メニュー

ノンフライ

火力の目安  
弱

加熱時間の目安  
(約15分)

使用付属品

波皿



ささみフライ

材料(6個分)

鶏ささみ肉(1本約60g) … 6本  
卵(溶きほぐす) … 1個  
塩・こしょう … 各適量  
煎りパン粉(P.80参照) … 1回分

作りかた

- 1 鶏肉は筋を取り除き、塩、こしょうをふる。
- 2 ①に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
- 3 ②を波皿に並べてのせ、「メニュー」調理の「ノンフライ」「強」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

A white plate is filled with several pieces of shrimp that have been breaded and fried to a vibrant purple color. The shrimp are arranged in a cluster, with some standing upright and others lying on their sides. To the right of the shrimp, there is a pile of finely shredded green onions. In the bottom right corner of the plate, a small wedge of lemon is visible. The background is a light-colored, textured surface.

フライドポテト（冷凍）

材料（1回分）

皮付きフライドポテト（冷凍）… 300g 塩… 適量

作りかた

① フライドポテトを重ならないように波皿に並べてのせ、「メニュー」調理の「ノンフライ」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

② お好みで塩などをまぶす。

# えびフライ

## 材料(12本分)

えび(ブラックタイガー1尾約20g) … 12尾 卵(溶きほぐす) … 1個  
塩・こしょう … 各適量 煎りパン粉(P.80参照) … 1回分  
薄力粉 … 適量

### 作りかた

- えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。えびの腹側と背側に3~4箇所切り目を入れ、塩、こしょうをふる。
- ❶に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
- ❷を波皿に並べてのせ、「メニュー」調理の「ノンフライ」「弱」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

【オーブン】

メニュー

ノンフライ

火力の目安  
弱

加熱時間の目安  
(約15分)

使用付属品

波皿

## ちくわ天

調理のこつ(下記参照)

### 材料(4本分)

ちくわ(縦半分に切る) … 4本	天かす … 約100g
薄力粉 … 大さじ2	青のり … 4g
卵(溶きほぐす) … 1個	

### 作りかた

- 1 天かすをポリ袋に入れ、めん棒で細かく砕き、青のりを加えて混ぜる。
- 2 ちくわに、薄力粉、卵、①を順につける。
- 3 ②を波皿に並べてのせ、「メニュー」調理の「ノンフライ」「弱」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

# 『メニュー』 『魚煮つけ』 で調理するレシピ



魚煮つけのこつ  
(右記参照)

## きんめだいの煮つけ

### 材料 (1~4切れ分)

きんめだい (1切れ約100g、厚さ2.5cm以下のもの) … 1~4切れ

しょうが (薄切り) … 20g

水 … 50mL

酒 … 120mL

Ⓐ 砂糖 … 大さじ4

しょうゆ … 125mL

みりん … 70mL

Ⓐを合わせておく

### 作りかた

- 厚みのある魚は、皮に切り目を入れてからボウルに入れ熱湯をかけて霜降りし、水で洗って水気をふき取る。
- ①の皮目を上にして平皿にのせ、その上にⒶをかけ、アルミホイルで落としぶたをする。
- 「メニュー」調理の「魚煮つけ」「中」を、選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。
- 器に盛りつけ煮汁を回しかける。

The image shows two white rectangular plates, each containing a piece of seared salmon fillet. The salmon is cooked to a medium-rare level, with a pink center and a dark, charred exterior. Each fillet is garnished with a slice of lemon. In the top right corner of the image, there is a small white bowl containing a light-colored dipping sauce. The plates are placed on a light-colored, textured surface, possibly a tablecloth or placemat.

# 魚煮つけのこつ

## 上手に煮つけにするために

- 煮汁の量は食材の量にかかわらず一定にしてください。  
(煮汁が多いと吹きこぼれ、煮汁が少ない場合も吹きこぼれや焦げ付きの原因になります)
- 厚みのある魚は、そのまま調理すると中まで火が通りにくく味がしみ込みにくいので、皮に切り目を入れてください。
- 厚みのある魚で、味のしみ込みが少ないと感じる場合は、裏返して少し時間をおいてから、器に盛りつけてください。
- 煮汁は、料理集の分量を守ってください。
  - ・味の調整をしたい場合は、煮汁の量を変えずに、しょうゆと水で調節してください。
  - ・砂糖とみりんの量を多くすると、吹きこぼれの原因になります。
- 切り身以外は調理できません。
- 一度調理した煮汁は使わないでください。  
(焦げ付きや吹きこぼれの原因になります)
- 落しづたは、アルミホイルを食材に密着させ、平皿にそうように、端を折り曲げてください。



## 赤魚の煮つけ

材料 (1~4切れ分)

赤魚 (1切れ約100g、厚さ2.5cm以下のもの) … 1~4切れ  
しょうが (薄切り) … 20g

水 … 50mL  
酒 … 120mL  
Ⓐ 砂糖 … 大さじ4  
しょうゆ … 125mL  
みりん … 70mL

Ⓐを合わせておく

### 作りかた

- 厚みのある魚は、皮に切り目を入れてからボウルに入れ熱湯をかけて霜降りし、水で洗って水気をふき取る。
- Ⓐの皮目を上にして平皿にのせ、その上にⒶをかけ、アルミホイルで落としぶたをする。
- 「メニュー」調理の「魚煮つけ」「中」を、選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。
- 器に盛りつけ煮汁を回しかける。



## さばのみそ煮

材料 (1~4切れ分)

さば (1切れ約100g、厚さ2.5cm以下のもの) … 1~4切れ  
長ねぎ (青い部分) … 1本分

しょうが (薄切り) … 20g  
水 … 150mL

Ⓐ 酒 … 90mL  
砂糖 … 大さじ3  
みそ … 大さじ5

Ⓐを合わせておく  
針しょうが … 適量

### 作りかた

- さばは切り目を入れてからボウルに入れ熱湯をかけて霜降りし、水で洗って水気をふき取る。
- 皮目を上にして①と長ねぎを平皿にのせ、その上にⒶをかけ、アルミホイルで落としぶたをする。
- 「メニュー」調理の「魚煮つけ」「中」を、選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。
- 器に盛りつけ煮汁を回しかけ、針しょうがを添える。



オーブン  
調理

## 『過熱水蒸気』 で調理するレシピ



## 鶏のハーブ焼き

材料 (2枚分)

鶏もも肉 (皮付き) (1枚約250g) … 2枚

Ⓐ 「塩・こしょう」 … 各適量  
Ⓑ ハーブ (生または乾燥品) (タイム・ローズマリー・マジョラムなど) … 各少々

### 作りかた

- 鶏肉の皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れ(Ⓐ)をまぶす。
- Ⓑの皮側を上にして平皿にのせ、波皿手前側の水受に水約10mLを入れ「過熱水蒸気」調理の「鶏のグリル」「中」を、選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。
- お好みで、波皿に給水をしない「鶏のグリル」調理が選べます。



●鶏肉の皮にフォークなどで穴を開け、厚みのある部分や筋には切り目を入れてください。そのまま焼くと、鶏肉が反って焦げやすくなる場合や、厚みのある部分が焦げて、中まで火が通りにくく、焼き不足になる場合があります。(鶏肉の厚さは、目安として2cm以下にしてください)  
●調理するときの鶏肉ののせかたは、皮側を上にして波皿の中央部にのせてください。2枚の場合は、前後に並べてのせてください。



オーブン  
過熱水蒸気  
鶏のグリル  
火力の目安  
強  
加熱時間の目安  
(約25分)  
使用付属品  
波皿  
水受 10mL

## 骨付きもも (塩)

材料 (2本分)

骨付き鶏もも肉 (1本約200g) … 2本  
塩・こしょう … 各適量

### 作りかた

- 骨付き鶏もも肉の裏側から足のつけ根の骨にそって包丁を入れ、左右に開く。上側も同様に、骨にそって包丁を入れ、左右に開く。
- ①に塩・こしょうをふり、皮側を上にして波皿にのせ、波皿手前側の水受に水約10mLを入れ、「過熱水蒸気」調理の「鶏のグリル」「強」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。
- お好みで、波皿に給水をしない「鶏のグリル」調理が選べます。



## 塩ざけ

材料 (1~5切れ分)

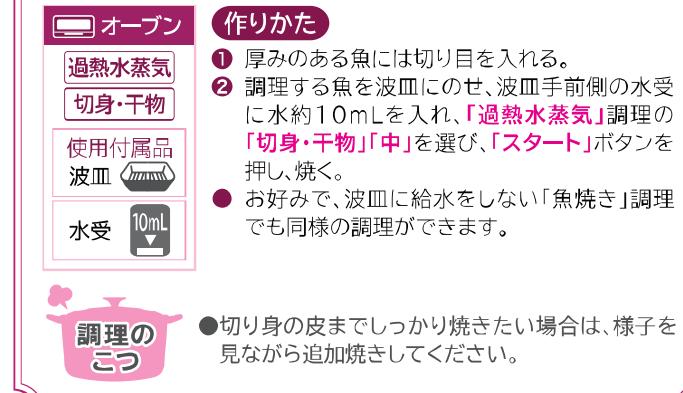
塩ざけ (1切れ約80g) … 1~5切れ



## 塩さば

材料 (1~5切れ分)

塩さば (1切れ約80~100g) … 1~5切れ



オーブン

過熱水蒸気

切身・干物

使用付属品

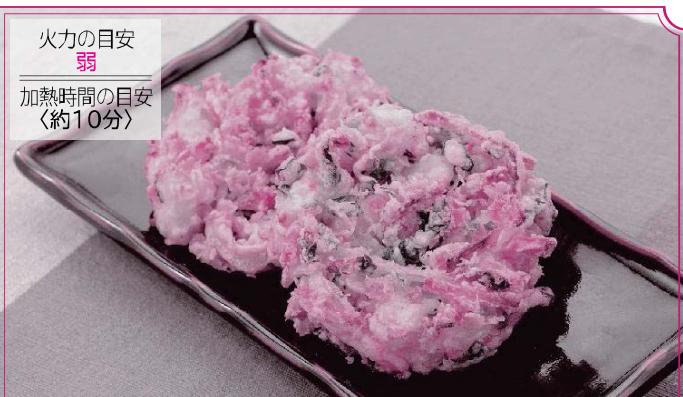
波皿

水受 10mL

### 作りかた

- 厚みのある魚には切り目を入れる。
- 調理する魚を波皿にのせ、波皿手前側の水受に水約10mLを入れ、「過熱水蒸気」調理の「切身・干物」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。
- お好みで、波皿に給水をしない「魚焼き」調理でも同様の調理ができます。

●切り身の皮までしっかり焼きたい場合は、様子を見ながら追加焼きしてください。



## かき揚げ温め

材料 (2個分)

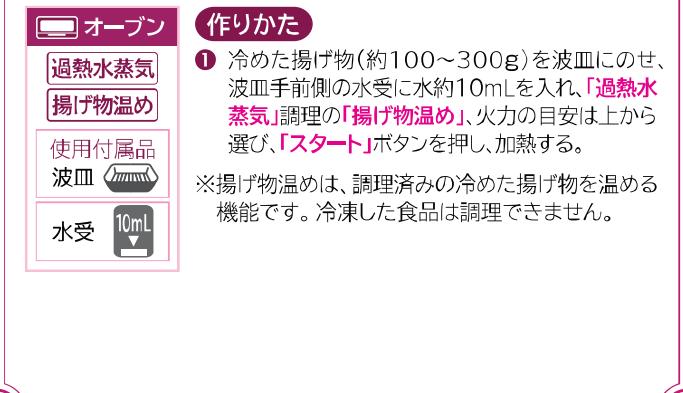
かき揚げ (1個約100g) … 2個



## 天ぷら温め

材料 (4個分)

天ぷら (1個約70g) … 4個



オーブン

過熱水蒸気

揚げ物温め

使用付属品

波皿

水受 10mL

### 作りかた

- 冷めた揚げ物 (約100~300g) を波皿にのせ、波皿手前側の水受に水約10mLを入れ、「過熱水蒸気」調理の「揚げ物温め」、火力の目安は上から選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。

※揚げ物温めは、調理済みの冷めた揚げ物を温める機能です。冷凍した食品は調理できません。



## 『過熱水蒸気』『冷凍食品』で調理するレシピ



### コロッケ(大/小)

材料(大:約100~400g)

冷凍コロッケ(大)(1個約50g)…2~8個

材料(小:約100~400g)

冷凍コロッケ(小)(1個約25g)…4~16個



### から揚げ(大/小)

材料(大:約100~400g)

冷凍から揚げ(大)(1個約30g)…4~13個

材料(小:約100~400g)

冷凍から揚げ(小)(1個約20g)…5~20個



過熱水蒸気  
冷凍食品

#### 作りかた

- 1 冷凍食品を袋、容器から出す。
- 2 調理する冷凍食品を波皿の中央にのせ、波皿手前側の水受に約10mLを入れ、「過熱水蒸気」調理の「冷凍食品」、火力の目安は上からを選び「スタート」ボタンを押し加熱する。



- つけだれなど焦げやすい食品はオープンシートを敷いて「弱」で調理してください。
- 常温の食品は調理できません。
- 調理する数量は目安になります。



### 焼きおにぎり

材料(約100~400g)

冷凍焼きおにぎり(1個約50g)…2個~8個



### たこ焼き

材料(約200~400g)

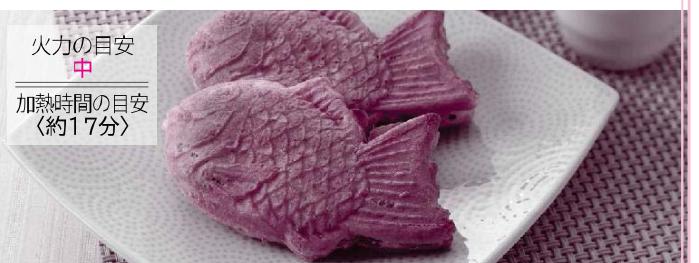
冷凍たこ焼き(1個約20g)…10~20個



### お好み焼き

材料(約200~400g)

冷凍お好み焼き…1枚



### たい焼き

材料(約200~400g)

冷凍たい焼き(1個約80g)…3~5個



過熱水蒸気  
冷凍食品

#### 作りかた

- 1 冷凍食品を袋、容器から出す。
- 2 調理する冷凍食品を波皿の中央にのせ、波皿手前側の水受に約10mLを入れ、「過熱水蒸気」調理の「冷凍食品」、火力の目安は上からを選び「スタート」ボタンを押し加熱する。



- つけだれなど焦げやすい食品はオープンシートを敷いて「弱」で調理してください。
- 常温の食品は調理できません。
- 調理する数量は目安になります。



## 『手動』で調理するレシピ



火力の目安  
弱

加熱時間の目安  
(約15分)

設定温度の目安  
160°C

加熱時間の目安  
(約30~40分)

使用付属品  
平皿



### フレンチトースト

材料(6個分)

フランスパン(厚さ5cm)…6個

卵…6個

バター(溶かしておく)…60g

Ⓐ 牛乳…600mL

砂糖…120g

バニラオイル…少々

お好みのフルーツ(ブルーベリー、キウイ、グレープフルーツ、バナナなど)

ケーキシロップ…適量

#### 作りかた

- 1 混ぜ合わせたⒶに、パンを浸しておく。(冷蔵室で一晩、途中裏返す)
- 2 平皿にオープンシートを敷き、①を並べ、残った液体はパンに吸わせるように流しかける。
- 3 「手動」調理の「オープン」「160」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約30~40分焼く。
- 4 器に盛りつけ、ケーキシロップをかけ、お好みのフルーツを盛りつける。



### トースト

材料(2枚分)

食パン(4枚切り、6枚切り、8枚切り)…2枚

#### 作りかた

- 1 食パン2枚を平皿の中心にのせ、「手動」調理の「トースト」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約6~7分焼く。



- 連続して焼く場合は様子を見ながら調理し、焼き時間を見直してください。
- 冷凍されたパンを焼く場合は様子を見ながら調理してください。
- 調理するときの食材ののせかたは、平皿の中央部にのせてください。



### たいの塩釜焼き

材料(1尾)

たい(約300~400gのもの)…1尾

「タイム・ローズマリー」(生のもの)…適量

Ⓐ にんにく(薄切り)…1/2かけ

レモンの皮…1/2個分

塩…500g

卵白…1個分

白ワインまたは酒…大さじ1

レモン汁…適量

オリーブ油…適量

#### 作りかた

- 1 たいはうろこ、内臓、えらを取って水洗いし、水気をきってから腹にⒶを詰める。
- 2 ボールにⒶを入れてよく混ぜる。
- 3 平皿にアルミホイルを敷き、その上に②の1/4量をたいより一回り大きくなるように広げる。①を置いたら残りの②を全体が隠れるようにかぶせ、手でしっかりと押さえる。
- 4 「手動」調理の「オープン」「200」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約25~30分焼く。
- 5 塩釜を割って、お好みでレモン汁、オリーブ油をかける。



## パエリア

### 材料(1回分)

- |   |  |   |
|---|--|---|
| Ⓐ [水 … 100mL<br>あさり(殻付き) … 200g<br>えび(有頭) … 6尾<br>いか … 1/2ぱい(130g)<br>ムール貝(殻付き) … 6個] | Ⓑ [にんにく(みじん切り) … 1かけ<br>玉ねぎ(みじん切り) … 100g] | Ⓒ [パプリカ(赤・黄各1.5cm角に切る) … 各1/2個<br>ピーマン(1.5cm角に切る) … 1個<br>プチトマト(横半分に切る) … 8個<br>お米(洗米しない) … 2カップ<br>白ワイン … 100mL<br>スープ(固形スープ1/2個を溶き温めておく) … 200mL<br>オリーブ油 … 大さじ3<br>塩・こしょう … 各少々<br>レモン … 1/2個] |
|---|--|---|

### 作りかた

- Ⓐのサフランは水に浸し、色と香りを出しておく。
- ムール貝とあさりは塩水につけて砂出しをしてから、殻と殻をこすり合わせてよく洗う。
- えびは殻を付けたまま背わたを取る。いかは内臓を抜いてから1cmの輪切りにし、足は食べやすい長さに切る。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油を入れ、「弱火」～「中火」で熱し、Ⓑをいためる。Ⓑ、Ⓐを加えてサツといため、塩・こしょうをして白ワインを加える。
- Ⓐにふた(フライパン用)をして「弱火」～「中火」で約2分蒸らす。貝の口が開いたら魚介だけ取り出す。
- ⒶにⒶを加え、「中火」でいため、お米を加えて透き通るまでしっかりといためる。Ⓐとスープを加え、煮立ったら「切」ボタンを押す。全体を混ぜ合わせたら、平皿に移して平らにし、Ⓐで取り出した魚介類を盛り、プチトマトをのせ、アルミホイルでふたをする。
- 「手動」調理の「オープン」「260」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約40～50分加熱する。加熱後、約5～10分蒸らす。
- くし形に切ったレモンを添える。



## タンドリーチキン

### 材料(12個分)

- |   |
|---|
| 鶏もも肉 … 400g<br>玉ねぎ(すりおろす) … 100g<br>しょうが(すりおろす) … 1かけ<br>にんにく(すりおろす) … 1かけ<br>プレーンヨーグルト … 100g<br>レモン汁 … 大さじ1<br>Ⓐ [パプリカ(パウダー) … 大さじ1/2<br>コリアンダー(パウダー) … 大さじ1/2<br>クミン(パウダー) … 大さじ1/2<br>チリパウダー … 大さじ1/2<br>ターメリック … 大さじ1/2<br>塩 … 小さじ1/2] |
|---|

### 作りかた

- 鶏肉は皮と余分な脂肪を取り除き、1枚を6等分する。
- 合わせたⒶに①を漬け込む。(半日から1晩)
- 平皿にアルミホイルを敷き、②の表面のペーストを軽くふきとて並べ、「手動」調理の「オープン」「220」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約28～32分焼く。



## ローストビーフ

### 材料(1本分)

- |   |  |
|---|--|
| 牛もも肉(ローストビーフ用)(高さ5cm以内)<br>… 約400g～600g | にんにく(すりおろす) … 1かけ<br>… サラダ油 … 大さじ1<br>塩・こしょう … 各少々 |
|---|--|

### 作りかた

- 牛肉に塩・こしょうをして、にんにくをすり込み、木綿製のたこ糸でしばって形を整え、サラダ油を全体に塗る。
- 平皿にアルミホイルを敷き①を中央にのせ、「手動」調理の「オープン」「200」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約55分～65分焼く。
- 焼けたローストビーフをアルミホイルで包み1時間程度置いて粗熱を取る。
- 粗熱が取れてからたこ糸を取って薄く切り、器に盛りつけて玉ねぎソースをかける。

### 玉ねぎソースの作りかた

#### 材料

- |   |   |
|---|---|
| 玉ねぎ(すりおろす) … 1/2個(120g)<br>サラダ油 … 適量                              | Ⓐ [作りかた]<br>鍋をIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れてから「弱火」～「中火」で加熱し、玉ねぎを入れためる。玉ねぎが透き通ったら、Ⓐを入れ煮立たせる。器に入れて粗熱をとったら、冷蔵室で冷やす。 |
| 「しょうゆ … 大さじ3<br>酒 … 大さじ3<br>みりん … 大さじ2<br>酢 … 大さじ1<br>サラダ油 … 小さじ1 |   |

## スペアリブ

### 材料(8本分)

- |  |              |
|--|--------------|
| スペアリブ(1本約100g) … 8本                          | 塩・こしょう … 各少々 |
| Ⓐ [「はちみつ・マーマレード … 各大さじ1<br>白ワイン・しょうゆ … 各大さじ4 |              |

### 作りかた

- スペアリブは骨にそって2/3ほど切り込みを入れ塩・こしょうをふりかける。
- Ⓐのタレに①をつけて、時々返しながら冷蔵室で半日以上おく。
- 平皿にアルミホイルを敷き、汁気をきった②をのせ、「手動」調理の「オープン」「200」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約40分焼く。



## 鶏の照り焼き

### 材料(2枚分)

- |                         |   |
|-------------------------|---|
| 鶏もも肉(皮付き)(1枚約250g) … 2枚 | 「しょうゆ … 大さじ2<br>みりん … 大さじ1<br>砂糖 … 小さじ1<br>しょうが汁 … 少々 |
| Ⓐ [合わせておく               |   |

### 作りかた

- 鶏肉は皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れ、合わせたⒶに30分～1時間つけておく。
- 平皿にアルミホイルを敷き、汁けを切った①を皮側を上にしてのせ、「手動」調理の「オープン」「210」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約20～25分焼く。



## 鶏の柔らか蒸し

### 材料(2枚分)

- |                         |  |
|-------------------------|--|
| 鶏むね肉(皮なし)(1枚約200g) … 2枚 | 「塩 … 少々<br>Ⓑ 酒 … 大さじ1<br>しょうが汁 … 小さじ2<br>白菜(1口大に切る) … 100g |
|-------------------------|--|

### 作りかた

- 鶏肉の厚みのある部分には切り目を入れⒶをぶりかける。
- アルミホイルに白菜を敷き①をのせて口を閉じたものを2個作る。
- ②を平皿にのせ、「手動」調理の「オープン」「120」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約45～55分焼く。



## チキンロール

### 材料(2本分)

鶏もも肉またはむね肉(1枚約250g) … 2枚  
いんげん豆(長さ10cm) … 4本  
にんじん(長さ10cm、5mm角の細切り) … 30g  
塩・こしょう … 各少々

### 作りかた

- いんげんとにんじんを下ゆする。
- 鶏肉はフォークで皮に穴をあけ、厚みのある部分に切り込みを入れる。皮を下にして①を並べて巻き、木綿製のたこ糸でしばり形を整える。
- 平皿にアルミホイルを敷き②をのせ、「手動」調理の「オープン」「120」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約35~40分焼く。
- 糸を外して輪切りにして、器に盛りつけソースをかける。

### 照り焼きソースの作りかた

#### 材料

〔しょうゆ〕 … 大さじ1  
〔酒〕 … 大さじ1  
〔みりん〕 … 大さじ1  
〔砂糖〕 … 小さじ2

#### 〔作りかた〕

- 鍋をIHヒーターの中央に置き、①を入れ「弱火」~「中火」でとろみがつくまで煮詰める。
- ②を平皿にのせ、「手動」調理の「オープン」「120」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約25~35分焼く。
- アルミホイルに包んだまま粗熱を取り、冷蔵室に入れ冷やす。



## 鶏ハム

### 材料(2枚分)

鶏むね肉(1枚約200g) … 2枚 粗挽きこしょう・ガーリックパウダー… 各小さじ1  
砂糖 … 大さじ2 塩 … 大さじ2  
ハーブソルト … 適量

### 作りかた

- 鶏肉は皮と余分な脂肪を取り除く。
- 鶏肉1枚に対し、砂糖、塩各大さじ1粗挽きこしょう、ガーリックパウダー各小さじ1/2ずつすりこむ。
- ポリ袋(市販)の中に入れ、空気を抜いて冷蔵室で漬け込む。(約2日)
- ③を水洗いし、流水に浸して塩抜きする。(約1時間)
- 鶏肉の表面の水分をよくふきとり、両面にハーブソルトをまぶしてアルミホイルに包む。
- ⑤を平皿にのせ、「手動」調理の「オープン」「120」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約25~35分焼く。
- アルミホイルに包んだまま粗熱を取り、冷蔵室に入れ冷やす。



## 手作りハーブソーセージ

### 材料(2本分)

豚ひき肉 … 400g  
玉ねぎ(すりおろす) … 60g  
にんにく(すりおろす) … 1かけ  
④ 牛乳 … 大さじ3  
パン粉 … 20g  
卵 … 1個  
粗挽き塩こしょう … 小さじ1強  
セージ・タイム・ナツメグ・パプリカなど(粉末状のもの) … 各少々

### 作りかた

- ボウルに④を入れ、粘りが出るまで混ぜ合わせる。
- ①の中に残りの材料を加えて混ぜる。
- 手にサラダ油(分量外)をぬり、②を2等分して長さ18cm、直径5cmの形に作りそれぞれアルミホイルで包む。
- ③を平皿にのせ、「手動」調理の「オープン」「120」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約55~60分焼く。



## ミートローフ

### 材料(幅約18×奥行9×高さ5cmのアルミホイル型1個分)

〔ソース〕  
Ⓐ バター … 10g  
玉ねぎ(みじん切り) … 150g  
合びき肉 … 300g  
パン粉 … 20g  
牛乳 … 大さじ3  
卵 … 1/2個  
粗挽き塩こしょう … 小さじ1/3  
セージ・タイム・ナツメグ・パプリカなど(粉末状のもの) … 各少々  
Ⓑ ウスター・ソース … 大さじ3 1/2  
しょうゆ … 大さじ1/2  
Ⓐを合わせておく

### 作りかた

- アルミホイルで型を作る。(下記参照)
- フライパンにバターを入れ、IHヒーターの中央に置き、「弱火」~「中火」で加熱し、玉ねぎを透き通るまでいため、冷ましておく。
- ボウルに②と⑥を入れよく混ぜる。
- 平皿の上に①の型をのせ、③を型に敷きつめ、表面を平らにする。
- 「手動」調理の「オープン」「200」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約25~30分焼く。
- 器に盛り、ソースを添える。



## 手作りポークハム

### 材料(1本分)

豚ロース肉(かたまり)(高さ5cm以内) … 約500g  
塩 … 大さじ2  
砂糖 … 小さじ2  
〔白ワイン〕 … 大さじ3  
玉ねぎ・にんじん(各薄切り) … 各20g  
セロリの葉 … 少々  
にんにく(薄切り) … 1かけ  
こしょう・ナツメグ・パプリカ・クローブ・タイム・ローズマリー … 各少々  
Ⓐを合わせておく  
砂糖・サラダ油 … 各小さじ1

### 作りかた

- 豚肉は表面をフォークで刺し、塩と砂糖をよくすり込み、Ⓐと一緒にポリ袋に入れ、空気を抜いて袋の口を閉じる。
- ①を容器に入れ、約500gの重しをのせて冷蔵室で2~3日つけ込む。
- 袋から出し、水を入れた容器に入れ、ときどき水を変えながら冷蔵室で半日塩抜きする。
- 水気をペーパータオルなどでふき取り砂糖とサラダ油を混ぜ合わせたものを全体に塗り、アルミホイルを敷いた平皿にのせる。
- 「手動」調理の「オープン」「120」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約60~70分焼く。
- よく冷ましてからラップで包み、冷蔵室で冷やし、薄く切って皿に盛りつける。



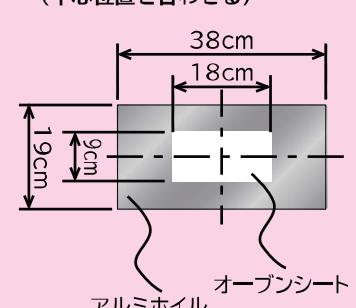
●オーブルとしてそのまま食べる場合は塩抜きする時間を1日にします。  
●保存料を使用していないため、日持ちはしません。1週間を目安に食べきりましょう。

### 幅約18×奥行9×高さ5cmのアルミホイル型の作りかた

準備するもの

- ・アルミホイル(38×19cmに切ったもの)・2枚
- ・オープンシート(18×9cmに切ったもの)・1枚

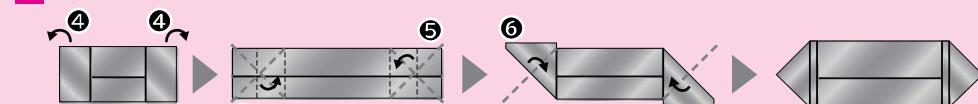
- 1 アルミホイルを2枚重ねた上にオープンシートをのせる。  
(中心位置を合わせる)



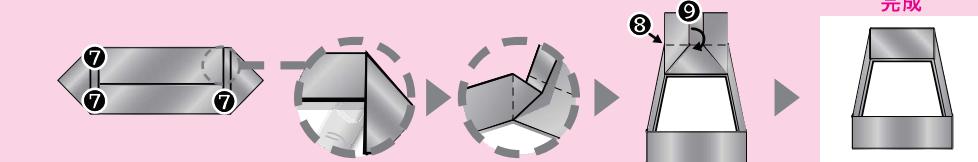
- 2 オープンシートの大きさに合わせてアルミホイルを折る。長い方は2つ折りにする。



- 3 2つ折りにした②③を開いてから、⑤⑥の角を折る。



- 4 ⑦の角になる部分に指を入れて、アルミホイルを立ち上げる。  
⑧を折り目に合わせ、三角に折り、最後に⑨を内側に折り返す。





## ハンバーグのホイル焼き

### 材料(2個分)

バター … 8g  
 玉ねぎ(みじん切り) … 50g  
 ④ 合びき肉 … 150g  
 パン粉 … 10g  
 牛乳 … 大さじ1/2  
 卵 … 1/2個  
 塩 … 小さじ1/4弱  
 こしょう・ナツメグ … 各適量  
 サラダ油 … 大さじ1  
 しめじ(小房に分ける) … 100g  
 ④ デミグラスソース … 140g  
 赤ワイン … 大さじ2  
 颗粒コンソメ … 小さじ1/2  
 トマトケチャップ … 大さじ1  
 ④を合わせておく

### 作りかた

- フライパンをIHヒーターの中央に置き、「弱火」～「中火」に加熱しバターを溶かし、玉ねぎが透き通るまでいためる。
- ①の粗熱を取り、④に加えてよく混ぜ、2等分する。
- 手にサラダ油(分量外)をつけ、②を片手に数回たたきつけて空気を抜き、小判型にして中央をくぼませる。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油大さじ1を入れ、「中火」～「強火」に加熱し、ハンバーグの両面に焼き色を付け、取り出す。次にしめじをいため取り出す。(肉の中心は生の状態でよい)
- アルミホイルにハンバーグ、しめじをのせ、ソースの材料④を入れ、口を閉じたものを2個作る。
- ⑥を平皿にのせ、「手動」調理の「オープン」「280」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約23～27分焼く。



## 焼きいも

### 材料(2本分)

さつまいも(直径4cm以下のもの)(1本約250g) … 2本

### 作りかた

- さつまいもは皮にフォークで穴を開けるか包丁で切り目を入れる。
- ①を平皿にのせ、「手動」調理の「オープン」「220」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約55～65分焼く。



## 焼きとうもろこし

### 材料(2本分)

とうもろこし(1本 約250g) … 2本 ④「しょうゆ … 大さじ1  
 みりん … 大さじ1  
 ④を合わせておく

### 作りかた

- とうもろこしを、下ゆでする。
- ①を波皿にのせ、④をはけなどで全体にぬる。
- 「手動」調理の「グリル上下」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約10～15分焼く。



## 玉ねぎのオープン焼き

### 材料(4個分)

玉ねぎ(1個 約200g) … 4個

### 作りかた

- 玉ねぎは皮をつけたまま、ヘタを切り落とし平らにし、高さを6cm以内になるようみ出した部分を切りそろえる。
- 平皿にアルミホイルを敷き①を中心に寄せて並べ、「手動」調理の「オープン」「200」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約55～65分焼く。竹串をさして、すうっと入るようならできあがり。
- 包丁で、十字に切り込みを入れ皮をめくり盛りつける。



## 焼きしいたけ

### 材料(9個分)

生しいたけ … 9個  
 ④「七味唐辛子 … 適量  
 ④「しょうゆ … 大さじ1  
 酒 … 大さじ1  
 ④を合わせておく

④「クレイジーソルト … 適量  
 オリーブオイル … 大さじ2

### 作りかた

- しいたけは汚れを落とし、石づきを切る。
- ①の傘を逆にして波皿に並べ、お好みで④または④の味付けを傘の中にかける。
- 「手動」調理の「グリル上下」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約10～15分焼く。



## ぶりかまの塩焼き

### 材料(1切れ)

ぶりのかま(約320g) … 1切れ  
 塩 … 適量

### 作りかた

- ぶりかまは全体に塩をふり、皮を下にして波皿にのせる。
- 「手動」調理の「グリル上下」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約21～25分焼く。

**オーブン**  
手動  
グリル上下  
火力の目安 中  
加熱時間の目安 (約6~10分)  
使用付属品 波皿



## さんまのみりん干し

**材料(2枚分)**  
さんまのみりん干し(生干し) (1枚約80g) … 2枚

**作りかた**

- さんまのみりん干しを波皿にのせ、「手動」調理の「グリル上下」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約6~10分焼く。

**オーブン**  
手動  
グリル上下  
火力の目安 中  
加熱時間の目安 (約3~5分)  
使用付属品 波皿



## スルメ

**材料(1枚分)**  
スルメ (約70g) … 1枚

**作りかた**

- スルメを波皿にのせ、「手動」調理の「グリル上下」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約3~5分焼く。

**オーブン**  
手動  
オーブン  
設定温度の目安 180°C  
加熱時間の目安 (約30分)  
使用付属品 平皿



## グラタンパン

**材料(6個分)**  
フランスパン(厚さ5cm) … 6個  
サラダ油 … 大さじ1  
バター … 10g  
玉ねぎ(薄切り) … 100g  
① シーフードミックス (解凍して水気を切っておく) … 350g  
白ワイン … 大さじ2  
②を合わせておく  
薄力粉 … 大さじ1  
牛乳 … 100mL  
③ ピザ用チーズ … 80g  
コンソメ(顆粒) … 小さじ1  
塩・こしょう … 各適量  
パセリ(乾燥) … 適量

**作りかた**

- フランスパンは皮を残して中身を押し込み、底面をアルミホイルで覆う。
- フライパンをIHの中央に置きにサラダ油とバターを入れ「弱火」~「中火」で加熱する。玉ねぎをしんなりするまでいためたら、②を加えてさつといめる。薄力粉を入れ、全体に粉気がなくなるまでいため、牛乳を加えてとろみがつくまで煮詰め、④を加える。
- ①のパンの中に②を均等に分け入れ、平皿に並べる。
- 「手動」調理の「オーブン」「180」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約30分焼く。
- 器に盛りつけ、パセリをふり飾る。

**オーブン**  
手動  
オーブン  
設定温度の目安 180°C  
加熱時間の目安 (約25~30分)  
使用付属品 平皿



## スコーン

**材料(直径5cmのもの8個分)**

① 強力粉 … 100g	② つやだし用
薄力粉 … 100g	③ 卵 … 1/2個分
ベーキングパウダー … 小さじ1/2	④ 塩 … 小さじ1/4
砂糖 … 40g	⑤ を合わせておく
バター(5mm角に切り、冷やしておく) … 50g	
⑥ 卵 … 1個	
牛乳 … 30mL	

**作りかた**

- ボウルに①をふるい入れ、バターを加えて手で混ぜ、ぱさぱさの状態にする。
- ①に⑥を加えて手早く混ぜ、ひとまとめにする。
- のし台に②をのせ、めん棒で厚さ1.5cmのばし直径5cmの丸型で抜く。
- 平皿にアルミホイルを敷き③をのせ、つやだし用に④を塗り、「手動」調理の「オーブン」「180」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約25~35分焼く。

**調理のこつ** ●生地を作る際は、切るように混ぜる。

**オーブン**  
手動  
オーブン  
設定温度の目安 160°C  
加熱時間の目安 (約25分)  
使用付属品 平皿



## いちごのショートケーキ

**材料(幅約18×奥行18×高さ3.5cmのアルミホイル型1個分)**

<スポンジケーキ>	
卵(卵黄と卵白に分ける) … 2個	<デコレーション>
砂糖 … 50g	シロップ
バニラエッセンス … 少々	① 砂糖 … 15g
薄力粉(ふるっておく) … 50g	② 水 … 30mL
③ バター … 10g	洋酒 … 小さじ1
牛乳 … 大さじ1/2	④ 生クリーム … 100mL
	⑤ 砂糖 … 10g
	⑥ を合わせて泡立てておく
	いちご … 適量
	ミントの葉 … 適量

**作りかた**

- アルミホイルで型を作る。(下記参照)
- ボールに卵白を入れハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、ソノが立つまで泡立てる。
- 卵黄を加え、さらに泡立ててから、バニラエッセンスを加え、混ぜる。
- 薄力粉をふるい入れ、へらで練らないように粉気がなくなるまでさっくりと混ぜ、③を加えて手早く混ぜる。
- 平皿の上に①の型をのせ、④を型に流し入れ表面を平らにする。
- 「手動」調理の「オーブン」「160」を選び、「スタート」ボタンを押し、約25分様子を見ながら焼く。
- 焼き上がったら、アルミホイルごと約10cmの高さから落とし焼き縮みを防ぎ、生地が冷めたらアルミホイル、オーブンシートをはがす。

**デコレーション**

- 鍋に⑤を入れ、加熱する。砂糖が溶けたら加熱を止め、洋酒を加える。
- 生地の側面を切りそろえ、生地を縦半分に切り、2段に重ねる。
- 生地の表面に⑥を塗る。間に④の泡立てた生クリームといちごをはさむ。
- 生クリームを全面に塗り、いちごとミントの葉を飾る。

**オーブン**  
手動  
オーブン  
設定温度の目安 160°C  
加熱時間の目安 (約18~22分)  
使用付属品 平皿



## ブラウニー

**材料(幅約18×奥行18×高さ3.5cmのアルミホイル型1個分)**

<スポンジケーキ>	
卵(卵黄と卵白に分ける) … 2個	<デコレーション>
砂糖 … 50g	シロップ
バニラエッセンス … 少々	① 砂糖 … 15g
薄力粉(ふるっておく) … 50g	② 水 … 30mL
③ バター … 10g	洋酒 … 小さじ1
牛乳 … 大さじ1/2	④ 生クリーム … 100mL
	⑤ 砂糖 … 10g
	⑥ を合わせて泡立てておく
	いちご … 適量
	ミントの葉 … 適量

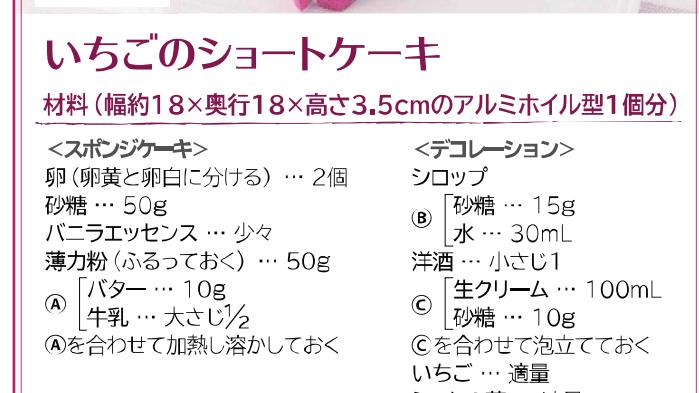
**作りかた**

- アルミホイルで型を作る。(下記参照)
- 鍋をIHヒーターの中央に置き、チョコレートを入れて「とろ火」にして溶かす。
- ボウルにバターを入れクリーム状になるまでハンドミキサーで練り、砂糖を加えてよく混ぜる。
- 卵を少しづつ加えて混ぜ、②を加えてさらによく混ぜる。
- へらに持ち替えて、③をふるい入れてよく混ぜ、さらに④を加えて混ぜる。
- 平皿の上に①の型をのせ、⑤を型に流し入れ表面を平らにする。
- 「手動」調理の「オーブン」「160」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約12分焼き、型の前後を入れ替えて、さらに約6~10分焼く。

**デコレーション**

- 鍋に⑤を入れ、加熱する。砂糖が溶けたら加熱を止め、洋酒を加える。
- 生地の側面を切りそろえ、生地を縦半分に切り、2段に重ねる。
- 生地の表面に⑥を塗る。間に④の泡立てた生クリームといちごをはさむ。
- 生クリームを全面に塗り、いちごとミントの葉を飾る。

**オーブン**  
手動  
オーブン  
設定温度の目安 160°C  
加熱時間の目安 (約18~22分)  
使用付属品 平皿



## 幅約18×奥行18×高さ3.5cmのアルミホイル型の作りかた

**準備するもの** ・アルミホイル(32×25cmに切ったもの)・2枚  
・オープンシート(18×18cmに切ったもの)・1枚

- アルミホイルを2枚重ねた上にオープンシートをのせる。(中心位置を合わせる)
- オープンシートの大きさに合わせてアルミホイルを折る。長い方は2つ折りにする。
- 2つ折りにした②③を開いてから、⑤⑥の角を折る。
- ⑦の角になる部分に指を入れて、アルミホイルを立ち上げる。⑧を折り目に合わせ、三角に折り、最後に⑨を内側に折り返す。
- 完成



## ベイクドチーズケーキ

材料(幅約18×奥行18×高さ3.5cmのアルミホイル型1個分)

クリームチーズ(室温に戻す) … 200g	薄力粉 … 25g
バター(室温に戻す) … 30g	生クリーム(室温に戻す) … 30mL
卵(卵黄と卵白に分ける) … 2個	Ⓐ レモン汁 … 大さじ1
粉砂糖 … 50g	Ⓑ レモンの皮(すりおろす) … 1個分
	Ⓐを合わせておく

### 作りかた

- ① アルミホイルで型を作る。(P.95参照)
- ② ボールにクリームチーズを入れクリーム状になるまで混ぜ、卵黄を加えてしっかりと混ぜる。さらにバターを加え混ぜる。
- ③ ②に粉砂糖½量と薄力粉を合わせてふるい入れ、ダマにならないように混ぜ、生クリームとⒶを加えて混ぜる。
- ④ 別のボールに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てたら残りの粉砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。
- ⑤ ④に②を2回に分けて加え、へらでさっくりと混ぜる。
- ⑥ 平皿の上に①の型をのせ、⑤を型に流し入れ、表面を平らにする。
- ⑦ 「手動」調理の「オープン」「160」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約30~40分焼く。
- ⑧ 型に入れたまま、粗熱が取れたら冷蔵室で冷やす。



## スフレチーズケーキ

材料(直径8.5cm×高さ4cmのスフレ型4個分)

クリームチーズ(室温に戻す) … 70g	牛乳 … 20mL
バター(室温に戻す) … 10g	ブランデー … 小さじ1
砂糖 … 50g	レモン汁 … 小さじ2
卵(卵黄と卵白に分ける) … 2個	コーンスターク … 20g
生クリーム(室温に戻す) … 30mL	熱湯 … 300mL

### 作りかた

- ① ボウルにクリームチーズ、バターを入れクリーム状になるまで混ぜ、砂糖½量を加えてしっかりと混ぜる。卵黄を加えなめらかになるまで混ぜる。
- ② ①に生クリーム、牛乳、ブランデー、レモン汁の順に加え、そのつどしっかりと混ぜる。コーンスタークをふるい入れ、ダマにならないように混ぜ、生クリームとⒶを加えて混ぜる。
- ③ 別のボールに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てたら残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。
- ④ ②に③を3回に分けて加え、へらでさっくりと混ぜ、スフレ型の内側にバター(分量外)を塗り、生地を入れ、型を軽く落として表面を平らにする。
- ⑤ ④を平皿にのせ、熱湯を生地にかかるないように入れ、「手動」調理の「オープン」「160」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約28~35分焼く。



## パウンドケーキ

材料(幅約18×奥行9×高さ5cmのアルミホイル型1個分)

バター(室温に戻す) … 100g	レーズン … 60g
砂糖 … 80g	薄力粉 … 100g
バニラエッセンス … 少々	Ⓑ ベーキングパウダー … 小さじ1弱(3g)
卵(溶きほぐす) … 2個	Ⓐ 卵 … 1個

### 作りかた

- ① アルミホイルで型を作る。(下記参照)
- ② ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで練り砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜる。
- ③ 卵を少しずつ加えながら混ぜ、レーズンを加えてへらで混ぜ合わせる。Ⓐを合わせてふるい入れ、練らないようにして混ぜる。
- ④ 平皿の上に①の型を横長にのせ、③を型に入れ、表面をならし中央をくぼませる。
- ⑤ 「手動」調理の「オープン」「180」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約25~30分焼く。



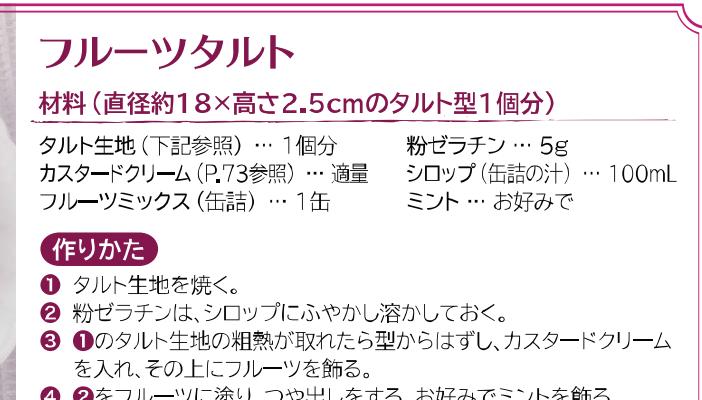
## ケークサレ

材料(幅約18×奥行9×高さ5cmのアルミホイル型1個分)

バター … 15g	薄力粉 … 100g
玉ねぎ(みじん切り) … 100g	Ⓑ ベーキングパウダー … 小さじ1½
牛乳 … 100mL	粉チーズ … 6g
Ⓐ 卵 … 1個	塩 … 小さじ½
サラダ油 … 大さじ1	ベーコン(1cm角に切る) … 60g

### 作りかた

- ① アルミホイルで型を作る。(下記参照)
- ② フライパンをIHヒーターの中央に置き、「弱火」~「中火」で加熱しバターを溶かして、玉ねぎを軽くいため、冷ましておく。
- ③ ボウルにⒶを入れて混ぜ、Ⓑをふるい入れてよく混ぜる。さらにベーコンを加えて軽く混ぜる。
- ④ 平皿の上に①の型に横向きにのせ、③を型に流し入れ、表面を平らにする。
- ⑤ 「手動」調理の「オープン」「180」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約30~40分焼く。



## フルーツタルト

材料(直径約18×高さ2.5cmのタルト型1個分)

タルト生地(下記参照) … 1個分	粉ゼラチン … 5g
カスタードクリーム(P.73参照) … 適量	シロップ(缶詰の汁) … 100mL
フルーツミックス(缶詰) … 1缶	ミント … 好みで

### 作りかた

- ① タルト生地を焼く。
- ② 粉ゼラチンは、シロップにふやかし溶かしておく。
- ③ ①のタルト生地の粗熱が取れたら型からはずし、カスタードクリームを入れ、その上にフルーツを飾る。
- ④ ②をフルーツに塗り、つや出しをする。好みでミントを飾る。



### タルト生地の作りかた

材料(1個分)

バター(室温に戻す) … 30g
砂糖 … 25g
卵(溶いたもの) … 1/2個
薄力粉 … 110g

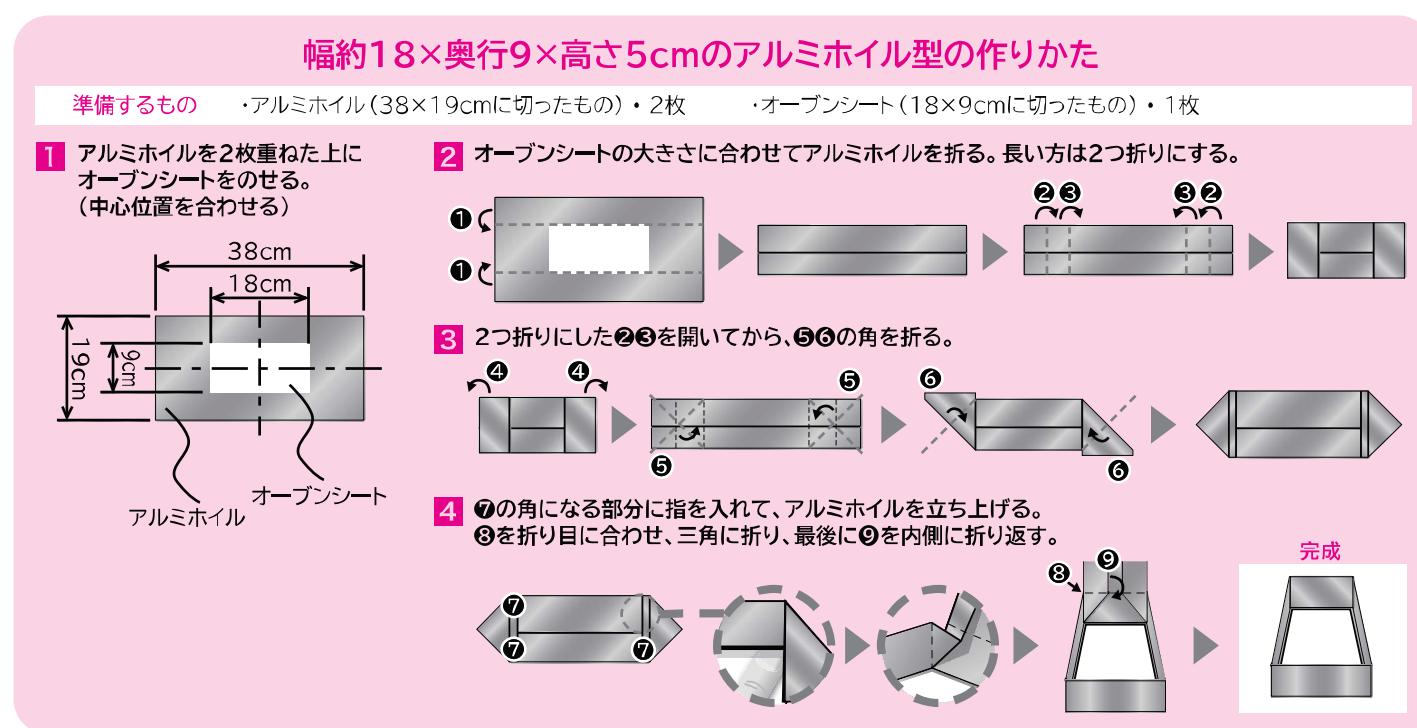
#### 【作りかた】

- ① ボウルにバターを入れてやわらかくなるまで練り、砂糖を加え白っぽくなるまで混ぜる。
- ② 卵を少しずつ加え分離しないようによく混ぜ、ふるった薄力粉を加え混ぜ合わせる。まとまったら、ラップにくるみ冷蔵室で休ませる。
- ③ ②を打ち粉をしたのし台にのせ、めん棒で型よりひとまわり大きめの厚さ3mmにのばし、型に敷き入れ、フォークで穴を開けておく。(ピケする)
- ④ ③を平皿にのせ、「手動」調理の「オープン」「180」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約20分焼く。



●型の大きさ、材質によって焼き時間を調整してください。

●フルーツミックス(缶詰)は、好みのくだものに変えてよいでしょう。





## シュガーバターラスク 黒ごまラスク

### 作りかた

- パンの表面にⒶを薄く塗る。
- 平皿にオーブンシートを敷き①を並べ、「手動」調理の「オープン」「120」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約28~32分焼く。
- 焼き上がったら、そのまま庫内に約20分放置し、乾燥させる。



## オランジーショコララスク

### 材料(12枚分)

- ＜シュガーバターラスク＞  
フランスパン(厚さ5mmに切る)…12枚  
Ⓐ バター…50g  
グラニュー糖…25g  
Ⓐを合わせておく
- ＜黒ごまラスク＞  
フランスパン(厚さ5mmに切る)…12枚  
Ⓐ 黒ごま(すりごま)…大さじ1  
バター…50g  
グラニュー糖…25g  
Ⓐを合わせておく
- ＜オランジーショコララスク＞  
フランスパン(厚さ5mmに切る)…12枚  
Ⓐ ココア…小さじ1/2  
オレンジピール(細かく刻む)…適量  
Ⓑ バター…50g  
グラニュー糖…25g  
Ⓐを合わせておく



## 豆腐のガトーショコラ

### 材料(幅約18×奥行9×高さ5cmのアルミホイル型1個分)

- 絹ごし豆腐(軽く水切りする)…240g  
Ⓐ ブラックチョコレート…50g  
豆乳(または牛乳)…大さじ1  
Ⓐを合わせて加熱し溶かしておく  
砂糖…50g  
卵…1個
- はちみつ…大さじ2  
Ⓑ 薄力粉…40g  
ココア…20g  
Ⓑを合わせてふるっておく  
ラム酒…少々  
ココア(仕上げ用)…適量

### 作りかた

- アルミホイルで型を作る。(P.97参照)
- ボウルに裏ごしした豆腐を入れ、泡だて器で滑らかになるまでよく混ぜる。
- ②の中にⒶと砂糖、卵、はちみつを加え混ぜ合わせ、Ⓑをふるい入れラム酒を加えて混ぜる。
- 平皿の上に①の型を横向きにのせ、③を型に流し入れ表面を平らにする。
- 「手動」調理の「オープン」「160」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約30~40分焼く。
- 粗熱をとり、ラップで覆って冷蔵室で冷やす。冷えたら、表面にココアをふりかける。



## カステラ

### 材料(幅約20×奥行12×高さ5cmのアルミホイル型1個分)

- 卵…2個  
砂糖…65g  
Ⓐ はちみつ…15g  
Ⓑ 牛乳…小さじ2  
Ⓐを合わせて温め溶かしておく
- 強力粉…40g  
ざらめ…小さじ2

### 作りかた

- アルミホイルで型を作る。(下記参照)
- ボウルに卵を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てる。砂糖を3~4回に分けて加え、もったりするまで泡立てる。(生地が白っぽくなり「の」の字がかけてすぐに消えない状態)
- ⒶをⒷに少しづつ加えながら泡立てる。
- 強力粉を3回に分けてふるい入れ、そのつどハンドミキサーで混ぜ合わせる。粉が見えなくなり、生地を持ち上げて跡が残るまで2~3分混ぜ合わせる。
- 平皿に①の型を横向きに置き、そのなかにざらめを散らし、④の生地を型に流し入れ、竹串などを使用して垂直に立て、生地を切るように縦横に5~6回動かして泡切りし、表面を整える。
- 「手動」調理の「オープン」「140」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約50~60分焼く。
- 焼き上がったら、粗熱を取り型を外して、長く切ったラップにオーブンシート(15cm×25cm)をのせ、カステラを逆さにして置き、ラップで全体を包んで半日以上置いてなじませる。



## キャラメルナッツラスク

### 材料(12枚分)

- フランスパン(厚さ5mmに切る)…12枚  
Ⓐ バター…30g  
生クリーム…30mL  
スライスアーモンド…30g  
砂糖…30g  
はちみつ…15g  
Ⓐを合わせておく

### 作りかた

- 平皿にオーブンシートを敷き、スライスアーモンドをひろげ「手動」調理の「オープン」「140」を選び、「スタート」ボタンを押し、約5分焼く。加熱が終したら、すぐに取出す。
- フライパンをIHヒーターの中央に置きⒶを入れ、「中火」で加熱する。茶色に色付いてきたら加熱を止め、①を加えて絡める。
- パンの表面に②を薄く塗る。
- 平皿にオーブンシートを敷き③を並べ、「手動」調理の「オープン」「120」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約28~32分焼く。
- 焼き上がったら、そのまま庫内に約20分放置し、乾燥させる。

## バナナブレッド

### 材料(幅約18×奥行9×高さ5cmのアルミホイル型1個分)

- 卵…1個  
砂糖…50g  
サラダ油…大さじ1  
バナナ(つぶしておく)…2本
- チョコチップ…25g  
Ⓐ 薄力粉…100g  
ベーキングパウダー…小さじ1/2

### 作りかた

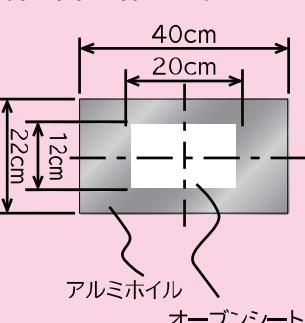
- アルミホイルで型を作る。(P.97参照)
- ボウルに卵と砂糖を入れて混ぜ、サラダ油を加えて混ぜ合わせる。
- ②にバナナを混ぜ、Ⓐをふるい入れて混ぜ、チョコチップを入れて軽く混ぜる。
- 平皿の上に①の型を横向きにのせ、③を型に入れ表面を平らにする。
- 「手動」調理の「オープン」「160」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約22~32分焼く。

## 幅約20×奥行12×高さ5cmのアルミホイル型の作りかた

### 準備するもの

- ・アルミホイル(40×22cmに切ったもの)…4枚  
・オーブンシート(20×12cmに切ったもの)…1枚

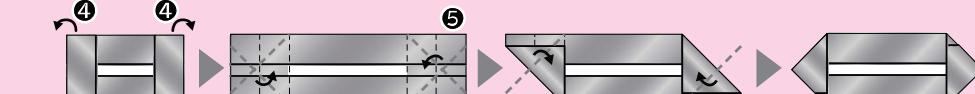
- 1 アルミホイルを2枚重ねた上に  
オーブンシートをのせる。  
(中心位置を合わせる)



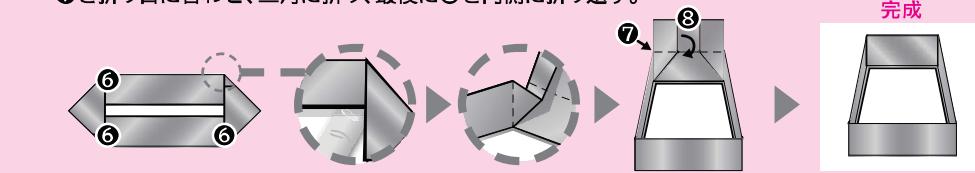
- 2 オーブンシートの大きさに合わせてアルミホイルを折る。長い方は2つ折りにする。



- 3 2つ折りにした②③を開いてから、⑤の角を折る。



- 4 ⑥の角になる部分に指を入れて、アルミホイルを立ち上げる。  
⑦を折り目に合わせ、三角に折り、最後に⑧を内側に折り返す。

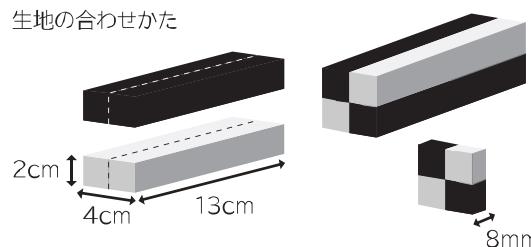


完成



オーブン  
手動  
オーブン  
設定温度の目安  
160°C  
加熱時間の目安  
(約15~20分)  
使用付属品  
平皿

生地の合わせかた



## アイスボックスクッキー

材料(16個分)

<普通の生地>	<ココア生地>
バター(室温に戻す) … 25g	バター(室温に戻す) … 25g
砂糖 … 20g	砂糖 … 20g
卵 … 1/4個分(13g)	卵 … 1/4個分(13g)
バニラエッセンス … 少々	④ 薄力粉 … 55g
薄力粉 … 55g	④ ココア … 7g
	④ を合わせておく

## 作りかた

- バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖を加えて、さらによく混ぜる。
- 卵を加えクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。
- 薄力粉をふるいながら加え、へらでさっくりと混ぜる。粉っぽさがなくなり、ひとたまりになったら、13×4×2cmの板状にしラップに包み冷蔵庫で約1時間休ませる。ココア生地も同様に作っておく。
- 板状の生地を縦半分に切り、断面に卵白(分量外)を薄く塗り、2種類を互い違いに合わせ、約8mmの厚さに16枚切る。
- 平皿にアルミホイルを敷き、③を並べ、「手動」調理の「オーブン」「160」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約15~20分焼く。



## ソフトクッキー

材料(4cm菊型12個分)

バター … 50g	バニラエッセンス … 少々
砂糖 … 60g	④ チョコチップ … 40g
はちみつ … 15g	④ ナツツ類
卵黄 … 1個分	(くるみ、アーモンドなどを粗く刻む) … 30g
④ 薄力粉 … 110g	
④ ベーキングパウダー … 小さじ1/2	
④ を合わせておく	

## 作りかた

- バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖とはちみつを加えて、さらによく混ぜる。
- ①に卵を入れ、クリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。
- 薄力粉をふるいながら加え、へらでさっくりと混ぜる。ひとつにまとめてラップに包み冷蔵庫で約1時間休ませる。
- 打ち粉(分量外)をしたのし台に、③の生地を取り出し、めん棒で約5mmの厚さにのばす。直径約3cmの型で抜き、アルミホイルを平皿に敷きクッキーをのせ、「手動」調理の「オーブン」「160」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約13~18分焼く。
- ④を平皿に並べ、「手動」調理の「オーブン」「160」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約16~20分焼く。



## クッキー

材料(直径約3cmの型16個分)

バター(室温に戻す) … 25g
砂糖 … 20g
卵 … 1/4分(約13g)
バニラエッセンス … 少々
薄力粉 … 55g

## 作りかた

- バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖を加えて、さらによく混ぜる。
- 卵を加えクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。
- 薄力粉をふるいながら加え、へらでさっくりと混ぜる。ひとつにまとめてラップに包み冷蔵庫で約1時間休ませる。
- 打ち粉(分量外)をしたのし台に、③の生地を取り出し、めん棒で約5mmの厚さにのばす。直径約3cmの型で抜き、アルミホイルを平皿に敷きクッキーをのせ、「手動」調理の「オーブン」「160」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約13~18分焼く。



## いちご風味の焼きメレンゲ

材料(直径1cmのもの30個分)

卵白 … 1個分	粉糖(またはグラニュー糖) … 40g
塩 … ひとつまみ	かき氷シロップ(いちご味) … 10g

## 作りかた

- ボウルに卵白と塩を入れハンドミキサーで泡立てる。
- ①の中に粉糖を数回に分けて加え泡立てる。
- しっかり角が立つ艶のあるメレンゲになったら、いちごシロップを加え、低速でキメを整えながら全体を混ぜ合わせ、口金をつけた絞り出し袋に入れる。
- 平皿にアルミホイルを敷き③を直径約1cmに絞り出す。「手動」調理の「オーブン」「100」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約70~80分焼く。
- 焼き上がったら、そのまま庫内に約20分放置し、乾燥させる。



## くるみと黒ごまの焼きメレンゲ

材料(直径1cmのもの30個分)

くるみ(細かく碎く) … 20g
塩 … ひとつまみ
粉糖(またはグラニュー糖) … 40g

## 作りかた

- ボウルに卵白と塩を入れハンドミキサーで泡立てる。
- ①の中に粉糖を数回に分けて加え泡立てる。
- しっかり角が立つ艶のあるメレンゲになったら、低速でキメを整えながら全体を混ぜ合わせる。最後にくるみと黒ごまを加えてさっくり混ぜ合わせ、口金をつけた絞り出し袋に入れる。
- 平皿にアルミホイルを敷き③を直径約1cmに絞り出す。「手動」調理の「オーブン」「100」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約70~80分焼く。
- 焼き上がったら、そのまま庫内に約20分放置し、乾燥させる。



## なめらかプリン

材料(直径約8×高さ4cmのスフレ型6個分)

④ 牛乳 … 240mL	④ カラメルソース
砂糖 … 60g	④ 砂糖 … 60g
卵黄 … 4個(Mサイズ)	水 … 大さじ2
生クリーム … 120mL	水 … 大さじ1
バニラエッセンス … 少々	バニラエッセンス … 少々

## 作りかた

- 鍋をIHヒーターの中央に置き、④を入れ「弱火」で人肌くらいに温め、かき混ぜて砂糖を溶かす。
- 火を止め、残りの材料を混ぜ合わせ、裏ごしする。
- ②を型に分け入れ、平皿にのせ、「手動」調理の「オーブン」「140」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約25~30分加熱する。粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。
- 鍋をIHヒーターの中央に置き、④を入れ「弱火」~「中火」にしてあめ色になるまで煮詰めたら火を止め、水を加えて手早く混ぜる。
- ③にお好みで④をかける。



## スイートポテト

材料(4cm菊型12個分)

さつまいも … 300g	④ つやだし用
「バター … 30g	④ 卵黄 … 1個分
砂糖 … 45g	④ みりん … 小さじ1
卵黄 … 1個分	④ を合わせておく
生クリーム … 30mL	
ラム酒 … 小さじ1	
シナモン … 少々	

## 作りかた

- さつまいもをゆで熱いうちにつぶし、④を加えなめらかになるまでよく混ぜる。
- 型に①を分け入れ、表面を整え、④をぬる。
- ②を平皿に並べ、「手動」調理の「オーブン」「180」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約25~30分焼く。

# 保証とアフターサービス

必ずお読みください

## 保証書（別添）

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。

尚、保証期間内でも次の場合には原則として有料修理にさせていただきます。

(イ) 使用上の誤り、または改造や不当な修理による故障及び損傷。  
(ロ) お買い上げ後の取付場所の移動、落下、輸送等による故障及び損傷。

(ハ) 火災、地震、風水害、落雷、その他天災地変、塩害、公害、ガス害（硫化ガスなど）や異常電圧、指定外の使用電源（電圧、周波数）による故障及び損傷。

(二) 一般家庭用以外（例えば業務用等への長時間使用及び車両（車載用を除く）、船舶への搭載）に使用された場合の故障及び損傷。

●保証期間は、お買い上げの日から1年です。

※ただし、消耗部品は保証期間内でも有料とさせていただきます。

## 補修用性能部品の保有期間

当社はこのIHクッキングヒーターの補修用性能部品を、製造打ち切り後8年保有しています。

●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

修理の際、弊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。

修理のために取り外した部品は、特段のお申し出がない場合、弊社にて引き取らせていただきます。

## ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または「ご相談窓口」にお問い合わせください。

## 修理料金の仕組み

修理料金=技術料+部品代+出張料などで構成されています。

技術料	診断、部品交換、調整、修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器などの設備費、一般管理費などが含まれます。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材等を含む場合もあります。
出張料	製品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途駐車料金をいただく場合があります。

## 修理を依頼されるときは【出張修理】

➡P.51~57に従って調べていただき、なお異常のあるときはご使用を中止し、専用ブレーカーを切り、お買い上げの販売店に修理をご依頼ください。

### ●保証期間中は

修理に際しましては保証書をご提示ください。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。

### 【ご連絡していただきたい内容】

品名	日立 IHクッキングヒーター
型式	各部のなまえ ➡P.4 をご確認ください
お買い上げ日	年 月 日
故障の状況	できるだけ具体的に
ご住所	付近の目印等も併せてお知らせください
お名前	
電話番号	
訪問ご希望日	

### ●保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる場合は、ご希望により修理させていただきます。

## ご転居されるときは

ご転居によりお買い上げの販売店のアフターサービスが受けられない場合は、前もって販売店にご相談ください。

# 「ご相談窓口」

（家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示）

## 日立家電品についてのご相談や修理はお買上げの販売店へ

なお、転居されたり、贈り物で販売店がご不明な場合は下記窓口にご相談ください。  
※下記窓口の内容は、予告なく変更させていただく場合がございます。

### 商品情報やお取り扱いについてのご相談窓口

TEL 0120-3121-11

携帯電話・ 050-3155-1111（有料）  
PHSから

FAX 0120-3121-34

（受付時間）9:00~17:30（月~土）、9:00~17:00（日・祝日）  
年末年始は休ませていただきます。

### 修理に関するご相談窓口

TEL 0120-3121-68

携帯電話・ 0570-0031-68（有料）  
PHSから

FAX 0120-3121-87

（受付時間）9:00~19:00（月~土）、9:00~17:30（日・祝日）

●出張修理のご用命はインターネットからも申し込みいただけます。

URL <http://kadenfan.hitachi.co.jp/afterservice/repair.html> または  日立家電修理  検索

「修理相談/受け付け」ページの  出張修理のWeb受付 ボタンより入力画面にお進みください。

（注）対象製品をご確認のうえお申込みください。

●「持込修理」および「部品購入」については、上記サービス窓口にて各地区的サービスセンターをご紹介させていただきます。

●ご相談、ご依頼いただいた内容によっては弊社のグループ会社に個人情報を提供し対応させていただくことがあります。

●修理をご依頼いただいたお客様へ、アフターサービスに関するアンケートハガキを送付させていただくことがあります。

## ホームページから「使いかた動画」や「おすすめレシピ」を見る

### ■スマートフォンやタブレット端末を使うとき（コードが読み取れるとき）

①コードを読み取る



②型式を選択  
(取扱説明書の表紙をご確認ください)

③見たい項目を選択

④再生

「使いかた動画」「おすすめレシピ」

### ■パソコンを使うとき（コードが読み取れないとき）

①URLを入力

「使いかた動画」[http://kadenfan.hitachi.co.jp/manual\\_movie/ih/l9t\\_series/index.html](http://kadenfan.hitachi.co.jp/manual_movie/ih/l9t_series/index.html)

「おすすめレシピ」<http://kadenfan.hitachi.co.jp/ih/recipe/m/>

②見たい項目を選択

③再生



マークの音は、ホームページからサンプル音が視聴できます。  
(音が気になる➡P.61)



①見たい項目を選択

②再生

（お知らせ）●ご利用の環境によっては、コードの読み取り、動画の再生ができない場合があります。  
●ご利用の際は、通信費等の費用がかかります。  
●「使いかた動画」や「おすすめレシピ」のホームページ掲載は、予告なく変更・中止することがあります。

## 仕様

この製品は、日本国内家庭用です。電源電圧や電源周波数の異なる外国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。

型式		L9Tシリーズ	
		HT-L9XTWF/HT-L9HTWF	HT-L9XTF/HT-L9HTF
電源		単相200V (50-60Hz共用)	
消費電力		5.8kW (4.8kWに切り替え可能)	
左・右IHヒーター		3.0kW (100W相当~3.0kW 12段階火力調節) ※1	
中央IHヒーター		1.6kW (100W相当~1.6kW 9段階火力調節) ※1	
オーブン		1.7kW/快速コース 2.9kW ※2	
コードの長さ		3芯キャブタイヤケーブル 0.7m	
電源プラグ		250V-30A (接地極つき)	
大きさ	本体	幅749 奥行560 高さ233 [mm]	幅599 奥行560 高さ233 [mm]
	オーブン	幅280 奥行360 高さ124 [mm] (波皿有効高さ59 [mm])/平皿有効高さ75 [mm])	
質量(重さ)		約22.5kg	約21.5kg

型式		L8Tシリーズ	
		HT-L8STWF	HT-L8STF
電源		単相200V (50-60Hz共用)	
消費電力		5.8kW (4.8kWに切り替え可能)	
左・右IHヒーター		3.0kW (100W相当~3.0kW 12段階火力調節) ※1	
中央IHヒーター		1.6kW (100W相当~1.6kW 9段階火力調節) ※1	
オーブン		1.7kW/快速コース 2.9kW ※2	
コードの長さ		3芯キャブタイヤケーブル 0.7m	
電源プラグ		250V-30A (接地極つき)	
大きさ	本体	幅749 奥行560 高さ233 [mm]	幅599 奥行560 高さ233 [mm]
	オーブン	幅280 奥行360 高さ124 [mm] (波皿有効高さ59 [mm])/平皿有効高さ75 [mm])	
質量(重さ)		約22.5kg	約21.5kg

※1 消費電力は、鉄ホーロー鍋を使った場合です。

※2 触媒用加熱ヒーターなどを含む最大消費電力です。

## 【総消費電力の切り替えについて】

本製品は、工場出荷時総消費電力が5.8kWに設定されておりますが、アンペアブレーカーの容量不足(60A未満)の場合など、ご使用環境に合わせて4.8kWに切り替えることもできます。アンペアブレーカーの容量が60A未満の場合は、総消費電力を4.8kWに切り替えることをおすすめします。詳細は、設置説明書 → P.3 または、お買い上げの販売店へお問い合わせください。

## 愛情点検

★長年ご使用のIHクッキングヒーターの点検を! ●IHクッキングヒーターの補修用性能部品の保有期間は、製造打ち切り後8年です。



ご使用の際、  
このような  
ことはあり  
ませんか

- 電源スイッチを入れてもヒーターが作動しないときがある。
- 焦げ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音がする。
- トッププレートにひび割れがある。
- ビリビリと電気を感じる。
- その他の異常や故障がある。

ご使用  
中止

故障や事故防止のため、専用  
ブレーカーを切り、お買い上  
げの販売店にご連絡ください。  
点検・修理についての費用な  
ど詳しいことは、販売店にご  
相談ください。

◎日立アプライアンス株式会社

〒105-8410 東京都港区西新橋 2-15-12 電話 (03)3502-2111

