

HITACHI

取扱説明書 電子レンジ MH-4形

このたびは日立電子レンジ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。
この取扱説明書をよくお読みになり、正しくご使用ください。お読みになったあとは保証書、ご相談窓口一覧表とともに大切に保存してください。

仕様

電源電圧	交流100V
電源周波数	50Hzまたは60Hzいずれか専用
消費電力	940W
高周波出力	500W(あたため<レンジ強>) 200W相当(生解凍<レンジ弱>)
発振周波数	2,450MHz
外形寸法	幅435×奥行312×高さ270mm
加熱室有効寸法	幅270×奥行280×高さ170mm
ターンテーブル直径	260mm
質量(重量)	約11.5kg(50Hz)、約11kg(60Hz)

お客様メモ

購入店名 ★後日のために記入しておいてください。
サービスを依頼されるときお役に立ちます。

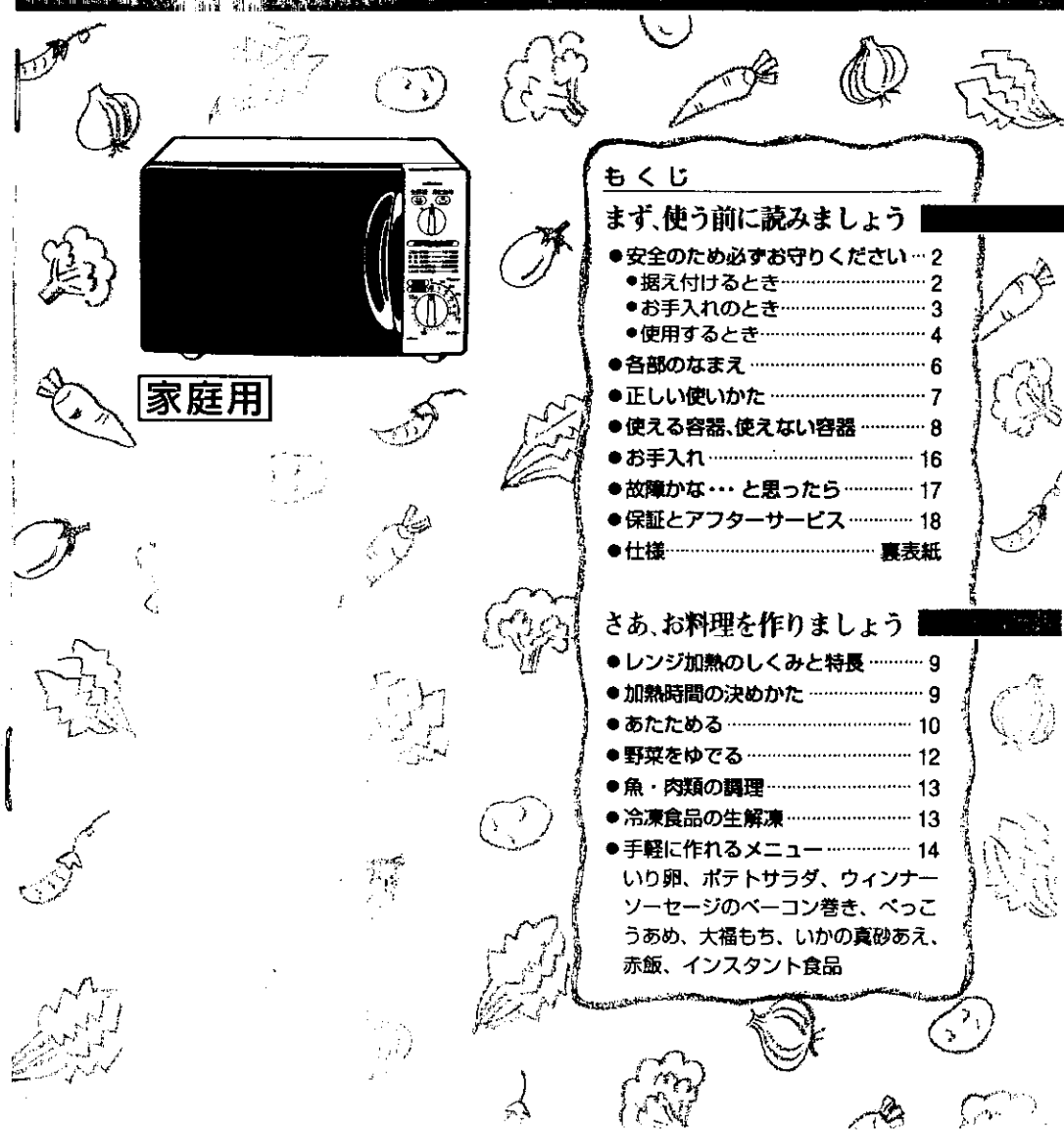
電話 (- -)

ご購入年月日: 年 月 日

株式会社 日立ホームテック
株式会社 日立製作所

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

禁無断転載・不許複製 | NH103994-02・9611(明)



もくじ

まず、使う前に読みましょう

- 安全のため必ずお守りください…2
- 据え付けるとき……………2
- お手入れのとき……………3
- 使用するとき……………4
- 各部のなまえ……………6
- 正しい使いかた……………7
- 使える容器、使えない容器……………8
- お手入れ……………16
- 故障かな…と思ったら……………17
- 保証とアフターサービス……………18
- 仕様……………裏表紙

さあ、お料理を作りましょう

- レンジ加熱のしくみと特長……………9
 - 加熱時間の決めかた……………9
 - あたためる……………10
 - 野菜をゆでる……………12
 - 魚・肉類の調理……………13
 - 冷凍食品の生解凍……………13
 - 手軽に作れるメニュー……………14
- いり卵、ポテトサラダ、ウィンナーソーセージのベーコン巻き、べっこうあめ、大福もち、いかの真砂あえ、赤飯、インスタント食品

安全のため必ずお守りください

安全のため必ずお守りください

絵表示について


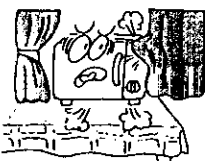
この取扱説明書および製品への表示では、製品を安全に正しくお使いいただき、あなたや他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するために、いろいろな絵表示をしています。その表示と意味は次のようになっています。内容をよく理解してから本文をお読みください。

- ⚠ 危険** この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う危険が差し迫って生じることが想定される内容を示しています。
- ⚠ 警告** この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示しています。
- ⚠ 注意** この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が障害を負う可能性が想定される内容および物的損害のみの発生が想定される内容を示しています。

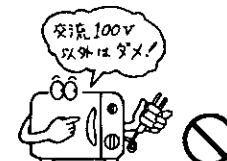


絵表示の例

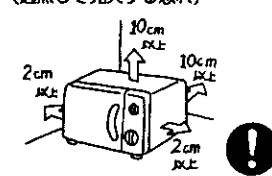
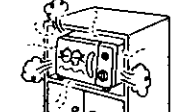
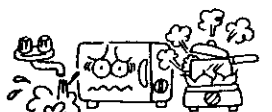
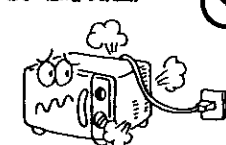
- ⚠** この記号は注意(危険・警告を含む)を促す内容があることを告げるものです。図の中に具体的な注意内容が描かれています。
- ⊘** この記号は禁止の行為であることを告げるものです。図の中や近傍に具体的な禁止内容が描かれています。
- !** この記号は行為を強制したり指示する内容を告げるものです。図の中に具体的な指示内容が描かれています。

据え付けるとき

<p>⚠ 警告</p> <p>電源は定格15A以上の専用コンセントを単独で使い、他の器具と併用する分岐コンセントは使わない。 (過熱・発火・火災の原因)</p>  <p>● カーテンなどのそばに据え付けけない。 (冷却が不十分となり、異常動作の恐れ)</p>  <p>● たたみ、じゅうたん、テーブルクロスなどの上に置かない。 (異常動作、床面の汚れの恐れ)</p>	<p>アースを確実に取り付ける。 (故障や漏電のときの感電防止) 取り付けは、販売店または電気工事店にご相談ください。</p> <p>■ アース端子がある場合 リード線の先端の皮をむき、アース端子付コンセントのアース端子に確実に固定してください。</p> <p>■ アース端子がない場合 アース線の接地工事には「電気工事士」の有資格者が工事するよう法律で定められています。お買い上げの販売店か、お近くの電気工事店にご相談ください。(工事は有料)</p> <p>ご注意 ガス管、水道管、避雷針や電話のアース線への接続はやめてください。</p> <p>● 次の場合は、電気工事士の有資格者により第3種接地工事(接地抵抗100Ω以下)をすることが法律で義務づけられています。必ず電気工事店に依頼してアース工事をしてください。</p> <p>湿気の多い場所</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 水蒸気が充満する場所 ● 土間、コンクリート床 ● 酒、しょうゆなどを醸造し、または貯蔵する場所 <p>水気のある場所</p> <p>この場合、漏電しゃ断器の取り付けも義務づけられています。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 水を取り扱う土間、洗い場など水気のある場所 ● 地下室など常に水滴が漏出したり、結露する場所
---	---

据え付けるとき

<p>⚠ 警告</p> <p>交流100V以外では使用しない。(火災・感電の原因)</p> 	<p>⚠ 警告</p> <p>傷んだ電源コードや差込プラグ、ゆるんだコンセントを使用しない。 (感電・ショート・発火の原因)</p> 	<p>⚠ 警告</p> <p>電源コードを傷つけたり、破壊したり、加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたり、重いものを載せたり、はさみ込んだりしない。 (コードが破損し、火災・感電の原因)</p> 
--	---	---

<p>⚠ 注意</p> <p>壁との間をあける。 (過熱して発火する恐れ)</p> 	<p>⚠ 注意</p> <p>すき間があっても四面を囲む設置はしない。 (過熱による発火・壁の汚れ・機能低下の原因)</p> 	<p>⚠ 注意</p> <p>水のかかるところや熱気、火気の近くで使わない。 (感電・漏電の原因)</p> 
<p>⚠ 警告</p> <p>電源コードは、排気口や温度の高い部分に近づけない。 (火災・感電の原因)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● 水平で丈夫な場所に置く。(振動・騒音・本体落下の原因) ● ラジオ、テレビおよびアンテナ線から3m以上離す。 (雑音や映像の乱れの原因) ● 受信感度が弱い場合には、さらに雑音が小さくなるまで離してください。 ● 落雷の恐れがあるときは、差込プラグをコンセントから抜く。(故障の原因) ● 電源の定格周波数にあった周波数の地域で使用する。 定格周波数はキャビネットに貼ってある銘板で確認してください。合っていないと正常に動作せず故障の原因になります。 	

お手入れのとき

<p>⚠ 警告</p> <p>お手入れの際は、必ず差込プラグをコンセントから抜く。また、ぬれた手で抜き差ししない。(感電やけがの恐れ)</p> 	<p>⚠ 警告</p> <p>差込プラグの刃および刃の取り付け面のほこりをよくふく。 (火災の原因)</p> 	<p>⚠ 注意</p> <p>本体の掃除は、必ず差込プラグを抜き本体が冷めてから行う。(やけど・感電の恐れ)</p> 
--	---	---

安全のため必ずお守りください

(安全のため必ずお守りください)
使用するとき

⚠ 危険	⚠ 警告
改造は絶対にしない。また、サービスマン以外の人、分解したり修理しない。 (火災・感電・けがの原因)	子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない。 (やけど・感電・けがの恐れ)
穴のすきまなどに指や物を差し込まない。特に子供のいたずらなどに注意。 (けが、感電や故障の原因)	(やけど・感電・けがの恐れ)

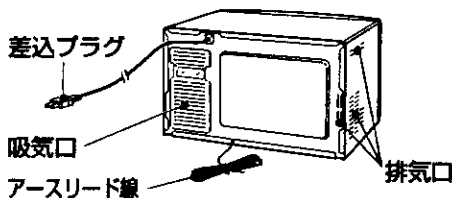
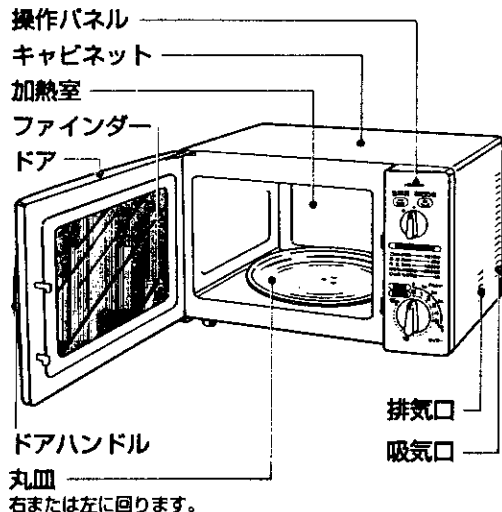
⚠ 注意	
ゆで卵は絶対作ったり、あたためたりしない。目玉焼きのあたためもしない。 (破裂してけがの原因)	びん類など密封された食品は栓やふたをはずし、膜や殻つきものは切れ目や割れ目をいれる。 (破裂してやけどやけがの原因)
ドアに物をはさんだまま使わない。 (電波漏れによる障害の恐れ)	衣類の乾燥など調理以外の目的に使わない。 (発煙・火災・やけどの原因)
丸皿(ガラス製)に衝撃を加えない。 (破壊してけがの恐れ) 特に食器の出し入れのとき、丸皿のふちに当たらないようにしてください。	ドアに無理な力を加えない。 (電波漏れの原因)
本体の上に物を置かない。 (過熱してこげ・変形の恐れ)	差込プラグの抜き差しは、コードを持たずに、必ず差込プラグを持って行う。 (感電やショートして発火の原因)
調理後の食品の出し入れに注意する。 (やけどの原因) 容器や丸皿などが熱くなることがあります。	長期間使わないときは、必ず差込プラグをコンセントから抜く。 (絶縁劣化による感電・漏電火災の原因)

⚠ 注意	
食品や飲みものなどを加熱しすぎない。 (突然沸騰し飛び散ることがある)	金属の調理道具は使わない。アルミ箔を使うときは、加熱室内壁、ドアファイナダーに触れないようにする。 (火花(スパーク)、故障の原因)
牛乳、お酒、水、バター、サラダ油などは沸騰して飛び散り、やけどの恐れ。加熱後も突然沸騰して飛び散ることがある。	鮮度保持剤(脱酸素材など)を入れたままで加熱しない。 (燃える恐れ)
食品を加熱しすぎない。 (少量のもの、干物、パン、バター、サラダ油などはこげ、燃える恐れ)	加熱室が空のまま加熱しない。 (異常高温になり故障の原因)
缶詰やレトルト食品は缶や袋のまま加熱しない。 (火花(スパーク)、こげ、破裂の恐れ)	乳幼児のミルクなどをあたためるときは、仕上がり温度を確認する。 (やけどの恐れ)
アルミ包装は加熱できません。容器に移しかえて加熱します。	ラップをはずすときは、注意する。蒸気が一気にでる場合があります。 (やけどの恐れ)

⚠ 注意	
食品くすをつけたまま使わない。 (燃える恐れ)	加熱室内で食品が燃えだしたときは、 1. ドアを開けない。 (勢いよく燃える恐れあり) 2. タイマーを \square にし、運転を止めてから、差込プラグを抜く。 3. 本体から燃えやすいものを選び、鎮火するまで待つ。 鎮火しない場合は、水が消火器で消す。そのまま使用せず、必ず販売店に点検を依頼する。
調理後は必ずタイマーを \square にする。(空焼きして異常高温になり故障の原因) タイマーが \square になっていない状態でドアを閉めると再び加熱します。	(燃える恐れ)

各部のなまえ

各部のなまえ



回転ローラーと丸皿は、いつも加熱室の底部にセットしておいてください。

丸皿
回転ローラー
皿受け部
軸
軸受け部

*丸皿裏面の凸部の内側を、皿受け部にきちんと合わせてください。

付属品

丸皿(ガラス製)
急冷しないでください。割れることがあります。

回転ローラー

6

操作パネル

切替つまみ
調理表示

生解凍 あたため
** III

あたため時間の目安

ごはん(1杯).....1分15秒
お酒(1本).....45秒
牛乳(1杯).....1分30秒
ほうれん草(200g).....2分30秒
じゃがいも(150g).....4分

生解凍 0 100 グラムセット
あたため 切 1 2 3 4 5 10
15分 500g タイマー

タイマーつまみ
タイマー目盛り
15分までセットできます。
5分までは15秒きざみ、
5分からは30秒きざみです。

生解凍グラム目盛
500gまでセットできます。

正しい使いかた

あたため は高周波出力500W(レンジ強)、
生解凍 は高周波出力200W相当(レンジ弱)
で加熱します。

あたため	生解凍
<p>1 食品を入れます</p> <p>●食品は、丸皿の上にはみ出さないように置いてください。</p>	<p>1 食品を入れます</p>
<p>2 切替つまみを「あたため」に合わせます</p>	<p>2 切替つまみを「生解凍」に合わせます</p>
<p>3 タイマーつまみで加熱時間を合わせます</p> <p>●庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。 ●タイマーは、多めに回して戻しながら合わせます。</p>	<p>3 タイマーつまみで食品の重量を合わせます。</p>

4 「チーン」と鳴ったら食品を取り出します。

お願い

- ドアは「カチッ」というまで確実に閉めてください。閉まっていないと通電しません。
- 調理後は、必ずタイマーを「切」にしてください。調理途中で食品を取り出し、そのままドアを開けると再び加熱が始まり、空焼きの状態になります。
- 動作中、タイマーから「カチ、カチ…」と言う動作音が出ます。







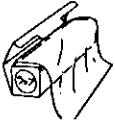

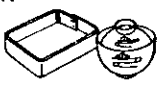
正しい使いかた

7

使える容器、使えない容器

○印は使える
×印は使えない

使える容器、使えない容器

容器の種類	説明
耐熱性のガラス容器 バイレックス、 パイロセラム、 ネオセラムなど 	○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。
耐熱性のないガラス容器 強化ガラス、 カットガラス、 クリスタルガラスなど 	× ただし、普通ガラスのコップでカット(凹凸)のないものや哺乳びんは、酒や牛乳のあたためだけに使えます。
耐熱性のある陶器・磁器 ココット皿、 グラタン皿など 	○
日常使っている陶器・磁器 茶わん、皿など 	○ ただし、派手な色絵つけ、ひび模様、金、銀模様のあるものは、器を傷めたり、火花がでるので使えません。
耐熱性のあるプラスチック容器 ポリプロピレン製など 	○ 耐熱温度が140℃以上のもので、「電子レンジ使用可」の表示のあるものを使います。ただし、油脂、糖分の多い食品は高温になり、容器が溶けてしまうので使えません。
その他のプラスチック容器 	× 耐熱温度が低いもの(ポリエチレン、スチロール樹脂など)や耐熱温度が高くても、電波で変質するもの(メラミン、フェノール、ユリア樹脂など)は使えません。ただし、 生解凍 のときにだけ、発泡スチロールのトレーが使えます。
ラップ類 	○ 耐熱温度が140℃以上のもので使えます。ただし、油脂、糖分の多い食品は高温になり、ラップがとけてしまうので使えません。
金属容器、金串、アルミホイルなど 	× 電波を反射するので使えません。ただし、アルミホイルはこの性質を利用して加熱しすぎの部分をおおうなど、部分的に使えます。
竹、木、藤、紙、ニス、うるし塗り容器など 	× こげたり、塗りがはげたり、ひび割れすることがあるので使えません。特に、針金を使っているものは燃えやすくなります。ただし、竹串、編み物、紙は料理によっては使えます。


■ プラスチック類は家庭用品品質表示法に基づく耐熱温度表示をごらんください。
 ■ 材質や耐熱温度がわからない容器は使わないでください。



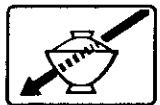
さあ、お料理を作りましょう

レンジ加熱のしくみと特長


電波(高周波)には3つの性質があります。



水分を含んだ食品には「吸収」されます。



ガラス、陶磁器などの容器では「透過」します。




金属にあたる「反射」します。

高周波出力500Wで食品を加熱します。

食品に吸収された電波は、水の分子のまさつ運動を活発にし、熱を発生させます。このまさつ熱で食品を内側と外側からスピーディーに加熱します。

スピーディーで経済的です




調理時間が短く、光熱費が節約できます。

栄養素が保たれます




野菜などは水を使わないので、水に溶けやすく、熱に弱いビタミンの損失が少なくて済みます。

色や形、風味が保たれます



盛りつけたまま加熱できます



加熱時間の決めかた

レンジ調理で大切なことは、食品にふさわしい加熱時間を決めることです。この製品の加熱時間は、高周波出力500Wを基準に設定しています。

- **食品の種類(材質)によって早い遅いがあります**
 同じ分量でも、食品によって調理時間が違います。また同じ食品でも鮮度によって、多少違います。
- **食品の分量にほぼ比例します**
 分量が倍になれば時間も倍、半分になれば時間も半分になります。
- **加熱前の食品温度によっても違います**
 同じ食品でも、冷蔵庫や冷凍室から出して使う場合は、加熱時間がかかります。また夏と冬では多少時間が違います。加熱時間は食品温度(20℃)を基準にしています。冷蔵の場合は食品温度(20℃)のときの約1.3倍、冷凍の場合は約2.3倍になります。
- **使う容器によっても違います**
 容器の材質や大きさ、形状によっても加熱時間は多少違ってきます。

食品100g当たり「あたため」の加熱時間の目安

食品の種類	生からの調理	あたため
野菜類	葉・果菜類	1分15秒～1分45秒
	根菜類	2分～2分30秒
魚介類	2分～2分30秒	1分～1分15秒
肉類	2分30秒～3分	1分15秒～1分45秒
ご飯類	—	45秒～1分
めん類	—	1分～1分15秒
みそ汁・スープなど	—	1分30秒～2分
牛乳・酒など	—	45秒～1分
パン・まんじゅう	—	30～45秒
ケーキ	1分～1分15秒	—

(食品温度20℃)

レンジ加熱のしくみと特長／加熱時間の決めかた

あたためる

器に盛ったままで、ご飯やお惣菜をスピーディーに
あたため、おいしく仕上げます。
あたためを使います。

冷めた料理のあたためのコツ.....

おいおいを使い分けて

シューマイなどのように、水分を逃がさないでふんわり仕上げたいものは、ラップでおおいをします。

ハンバーグやフライなどカラッと仕上げたいものは、おおいをしません。

使う容器は

- 食品の量にあった大きさの容器を使います。
- 陶磁器や耐熱性の容器に移しかえてから加熱します。
- 市販品の包装を使うときは、その指示に従い**あたため**で加熱します。
- 発泡スチロールは絶対に使用しないでください。

水分を補って

ご飯ものや蒸しものが乾燥ぎみのときは、水分を補ってから加熱します。

加熱後、かき混ぜて

めん類や炒めものは加熱後、かき混ぜます。またスープやシチューも表面に膜がはることがあるのでかき混ぜます。

加熱後の余熱を利用して

どんぶりものやカレーライスなどのように、ご飯と具がひとつの器に盛りつけてあるものは、あたため具合に違いがでます。このようなときは、加熱後そのまましばらくおきます。

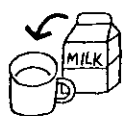
飲みもののあたためのコツ.....

牛乳やお酒は容器に八分目まで入れて

徳利はくびれた部分まで入れます。

びん詰は栓を抜いて

びん詰の日本酒は、必ず栓を抜いてからあたためます。



調理済み冷凍食品の解凍・あたためのコツ.....

包装やラップをはずし、容器に移しかえて

陶磁器や耐熱性の容器に移しかえてから加熱します。
市販品にはレンジで使える包装もあります。そのまま加熱するときは、包装の指示に従って加熱します。



重ならないように並べて

シューマイなどは、重ならないように器をあけて皿などに並べて加熱します。

おいおいを使い分けて

ほとんどの料理は、ラップでおおいをして加熱します。おおいは、ゆとりをもってかぶせます。フライなどカラッと仕上げたいものは、おおいをしません。

加熱後、かき混ぜて

カレーやスープ、酢豚など、ひとかたまりにして冷凍してあるものは、加熱後かき混ぜます。

注意

食品によっては飛び散ることがあります。

いかやえび、丸ごとのマッシュルーム、きくらげなどが入っていると飛び散ることがあります。全体に切れ目を入れたりスライスしたものを使ってください。

あたため、解凍・あたためメニュー

●印はラップまたはふたをします。
×印はしません。

メニュー名	分量 (1ml=1cc)	冷たい料理のあたため		冷凍食品の解凍・あたため	
		おおいの有無	加熱時間	おおいの有無	加熱時間
ご飯もの	ご飯・おにぎり 150g (1杯) (1個)	×	約1分15秒	●	2分30秒~3分
	チャーハン・ピラフ 250g (1人分)		約2分		4~5分
	カレーライス 400g (1人分)		3分30秒~4分		—
めん類	スパゲッティ・焼きそば 250g (1人分)	●	2分30秒~3分	●	約6分
	マカロニグラタン 200g (1人分)	×	約2分30秒	—	—
焼きもの	焼き魚・焼き肉・ハンバーグ 100g (1人分)	×	約1分15秒	●	2分~2分30秒
	ギョーザ 150g (5個)		約1分30秒		約4分
	焼きとり 150g (5串)		約2分		×
揚げもの	天ぷら・フライ 100g (2~4個)	×	約1分	×	約2分
	コロッケ 150g (2個)		約1分45秒		約4分
炒めもの	野菜の炒めもの 200g (1人分)	×	約2分	—	—
	酢豚・八宝菜・ミートボール 300g (1人分)	●	約3分30秒	●	6~7分
煮もの 煮しもの	野菜の煮もの・おでん 200g (1人分)	●	2分~2分30秒	—	—
	煮魚 100g (1切れ)		約1分		
	シューマイ 200g (10~13個)		1分30秒~2分		
汁もの	みそ汁・コンソメスープ 150ml (1杯)	×	約2分	—	—
	ポタージュ 300g (1人分)	●	約4分	●	6~7分
	カレー・シチュー 250g (1人分)		約3分30秒		
飲みもの パン類	牛乳 200ml (1カップ)	×	約1分30秒(冷蔵)	—	—
	お酒 130ml (徳利1本)		約45秒		
	あんまん・肉まん 80g (1個)	●	30~45秒	●	1分15秒~1分30秒
	パン類 80g	×	約15秒	×	30~45秒
野菜	枝豆・そら豆 200g	—	—	●	約4分30秒
	スイートコーン 300g (1本)	—	—	●	6~7分
	ミックスベジタブル・グリーンピース 100g	—	—	×	約1分30秒
	ほうれん草・いんげん 200g	—	—	×	約2分

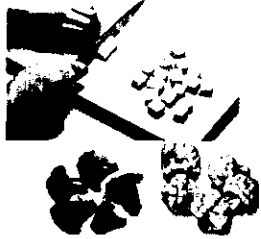
野菜をゆでる

お湯を使わないので、熱に弱く、水に溶けやすいビタミン類の損失が少なく、色あざやかに仕上がります。
【あたため】を使います。

野菜の調理のコツ ゆでものメニュー

形や大きさをそろえて

材料を切って使うものは、形や大きさをそろえて切ります。房のものは小さく分けたり、根元の固いものには切り目を入れます。



水気は完全にきらないで
 食品の水だけで加熱しますから洗ったあとの水気はきらないようにします。

ラップでぴったり包んで
 葉菜類は葉先と根元を交互にして果菜類は切りそろえたものや小房に分けたものを均一にまとめて、ラップでぴったり包みます。



色どめとアク抜きを

加熱後は、すぐに水にとり、色どめとアク抜きをします。
 ●なすやカリフラワーなどは、加熱前に薄い塩水につけ、アク抜きしてから加熱します。



メニュー名	調理のコツ	分量	加熱時間	
葉菜	ほうれん草 小松菜 春菊	太い茎には切り目を入れ、葉先と根元を交互にします。加熱後、冷水にとってアク抜き、色どめをします。	200g	2分15秒 ~3分
	もやし	加熱後、ざるにあげて水気をきります。		
	白菜 わけぎ	葉先と根元を交互にします。加熱後、わけぎはめりを取ります。		
	キャベツ 芽キャベツ	キャベツは芯をそぎます。芽キャベツは根元に切り目を入れます。加熱後、冷水にとって色どめをします。		
果菜	なす	用途に合わせて切り、塩水につけてアク抜きをします。加熱後、冷水にとって色どめをします。	200g	3~4分
	カリフラワー ブロッコリー	小房に分けます。加熱後、ブロッコリーは冷水にとって色どめをします。		
	小玉ねぎ	皮をむき両端を切ります。		
	グリーンアスパラガス	はかまをはずし、穂先と根元を交互にします。加熱後、冷水にとって色どめをします。		
	さやいんげん さやえんどう	筋をとりまします。加熱後、冷水にとって色どめをします。		
	そら豆 枝豆	そら豆はさやから出します。枝豆は軽く塩もみをします。加熱後、ざるにあげて塩をふります。		
根菜	とうもろこし	皮をラップ代わりにするときは、ひげを取りまします。	200g	4~5分
	かぼちゃ	大きさをそろえて切ります。		
	にんじん ごぼう れんこん 大根	大きさをそろえて切ります。ごぼう、れんこんは酢水につけ、アク抜きをしてからさらに酢をふりかけまします。		
	さつまいも さといも	丸のままのときは、できるだけ大きさをそろえます。皮をむいて切ったときのさつまいも、じゃがいもは水につけてアク抜きをします。さといもは塩もみしてから水で洗い、めりを取りまします。		
じゃがいも		150g	4~5分	

魚・肉類の調理

電波で加熱するので、こげつくことなく、やわらかく仕上がります。
【あたため】を使います。

魚・肉類の調理のコツ

切り目や穴をあけて
 ソーセージや鶏肉は、皮に包丁で切り目を入れたり、フォークや竹串で穴をあけてから加熱します。

厚さを均一に
 鶏肉など肉の厚い部分にかくし包丁を、肉の厚い部分に厚みをそろえます。

おおいを使い分けて
 蒸しものをするときには、必ずおおいをします。
 焼きものをするときには、おおいをしないで皿にのせて加熱します。はじけるものにはおおいをします。

アルミホイルを利用して
 加熱されやすい細い部分には、加熱の途中でアルミホイルを巻きます。



魚・肉類のメニュー

メニュー名	調理のコツ	分量	加熱時間
干もの	皿にのせます。	100g	2分~ 2分30秒
魚のかすづけ みそづけ	皿にのせます。	1切れ (約100g)	約2分
魚のレモン蒸し	塩、こしょうをして薄切りの玉ねぎを敷いた皿にのせ、レモン汁をふりかけてレモンの輪切りをのせ、おおいをします。	200g	約3分
貝の酒蒸し	深めの皿に広げて酒やワインをふりかけておおいをします。		
ウィンナー ソーセージ	皮にフォークなどで穴をあけるか、包丁で切り目を入れ、皿にのせます。	100g	1分~ 1分30秒
鶏もも肉の つけ焼き	皮にフォークなどで穴をあけ、肉の厚い部分にかくし包丁を入れ、たれにつけて皿にのせます。途中、たれをぬりながら焼きます。	1枚 (約200g)	約5分
鶏肉の酒蒸し	皮にフォークなどで穴をあけ、塩、こしょうをして深めの皿に入れ、しょうが汁と酒をふりかけておおいをします。		3~4分

冷凍食品の生解凍

鮮度やうまみをほとんど損なわず、スピーディーに解凍します。
【生解凍】を使います。

生解凍のコツ

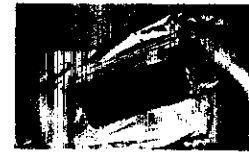
冷凍室から出したてのものをカチカチに凍っているものを使います。

仕上がりは半解凍状態に
 食品の中心部が少し凍っている状態やめ、あとは自然解凍します。さしみならサクサクと切りやすく、食卓に出すときに食べごろとなります。



●自然解凍は解凍具合を見ながら、室温に10~15分放置して行います。

包装ははずして
 包装やラップは必ずはずし、発泡スチロールのトレーや皿にのせて解凍します。



アルミホイルを使って
 形、厚みが不均一なものは細いところや薄いところに、大きなかたまりには側面に、アルミホイルを巻くと上手に解凍できます。

生もののフリージングのコツ

★材料は新鮮なものを選びます。
 ★プラスチック製の袋やラップで、ぴったり包んで冷凍します。
 ★一尾の魚はうろこやえら、内臓を取り塩水で洗って水気をふき取り、ラップでぴったり包んで冷凍します。
 ★肉は用途に合わせて、1回分ずつ(200~300g)に分け、3cm以内の厚さで極端に薄くならないように、平らな形にまとめて冷凍します。

手軽に作れるメニュー

いり卵

カロリー 約90kcal
材料(1個分)
卵.....1個
④ 砂糖.....小さじ2
塩.....少々

作りかた
① 耐熱コップに卵を割り入れ、④を加えて箸でよくかき混ぜます。
② **【あたため】** [45秒~1分] 加熱してよくかき混ぜます。



ポテトサラダ

カロリー 約640kcal
材料
じゃがいも(1.5cm角切りにし、水にさらす).....2個(約300g)
にんじん(1cm角切り).....1本(約100g)
きゅうり(1cm角切り).....1本
塩、こしょう、マヨネーズ.....各少々

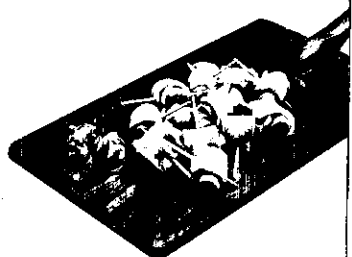
作りかた
① じゃがいもはラップで包み **【あたため】** [約5分30秒] 加熱し、冷まします。
② にんじんはラップで包み **【あたため】** [約3分] 加熱し、冷まします。
③ ①、②ときゅうりを合わせ、塩、こしょうをし、マヨネーズであえます。



ウィンナーソーセージのベーコン巻き

カロリー (1個分) 約120kcal
材料(12個分)
ベーコン(半分に切る).....6枚(約100g)
ウィンナーソーセージ.....6本(約100g)
楊枝.....12本

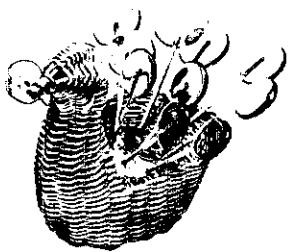
作りかた
① ウィナーソーセージは切り目を入れるか、フォークや竹串で穴をあけ、半分に切ります。
② ウィナーソーセージをベーコンで巻き、楊枝でとめて皿に並べ **【あたため】** [約2分] 加熱します。
*チーズやさやいんげんなどを巻いてもよいでしょう。



べっこうあめ

カロリー 約150kcal
材料
砂糖.....大さじ4
水.....大さじ1

作りかた
① 小さめの耐熱容器に砂糖と水を入れ **【あたため】** [約3分] 加熱して少し黄色に色づいたら取り出します。
② 熱いうちにアルミホイルの上に好みの大きさに流して楊枝をつけ、冷めたらアルミホイルから、はがして取り出します。



大福もち

カロリー 約160kcal
材料(1個分)
もち.....1切れ(約50g)
あん.....適量

作りかた
水にくぐらせたもちは、片栗粉を敷いた皿にのせ **【あたため】** [45秒~1分] 加熱します。
ふくらんだもちの上に、一口大に丸めたあんをのせて包み込みます。



*掲載の調理写真は、調理後、盛りつけたものです。
*材料や加熱時間は一応の目安です。好みに応じていろいろ工夫しながら、お料理をお楽しみください。
*計量は、カップ=200ml、大さじ=15ml、小さじ=5mlのものを使用しています。(1ml=1cc)
*加熱時間が15分を超えるメニューは、タイマーが止まってからもう一度、残り時間を合わせてください。

いかの真砂あえ

カロリー 約130kcal
材料
冷凍軟甲いか.....100g
④ たらこ.....1/2腹(約50g)
酒.....少々

作りかた
① いかは袋から出して皿にのせ **【生解凍】** **【グラムセット】** で解凍します。
② ①をサッと洗って水気をふき、糸づくりにします。
③ ④の材料をよく混ぜ合わせ、②を入れてあえます。
*練うにや白みそを酒、だし汁などでといてあえてもよいでしょう。



赤飯

カロリー(1人分) 約310kcal
材料(4人分)
もち米.....カップ2(320g)
ゆでささげ(乾燥豆約40g).....約80g
ささげのゆで汁.....約320ml
水.....
ごま塩.....少々
(1ml=1cc)

作りかた
① もち米は洗い、ざるにあげて水気をきり、容器に入れて分量の水を加え、約1時間つけておきます。
② ささげを加えて混ぜ、ふたをして **【あたため】** [約15分] 加熱し、残り時間5~6分でかき混ぜ、再び加熱してかき混ぜます。
③ 器に盛り、ごま塩を添えます。



インスタント食品

種類	作りかたとコツ	加熱時間
発泡スチロールや袋入り ラーメン・ヌードル など	カップまたは袋から出して別の容器に移します。水の量はカップめんの場合300~400mlを、袋入りラーメンは指示より50ml少なめに入れて図のようにラップをします。 ●めんは水面から出さない大きさにします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。	カップめん(標準量) 【あたため】 [4~5分] 袋入りラーメン 【あたため】 [6~7分]
アルミバックの レトルト食品 カレー、 芋もの 具など	袋から出して別の容器に移し、ラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●おかゆなどは、加熱後しばらくおくとやわらかくなります。 ※いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげなどが入っていると、飛び散ることがあります。	包装に指示されている加熱時間を目安に 【あたため】 を使って加熱してください。
真空パック食品 ご飯ものなど	袋から出して別の容器に移し、よくほぐしてからラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●袋のまま加熱するときは、袋に2~3か所穴をあけてから加熱します。	

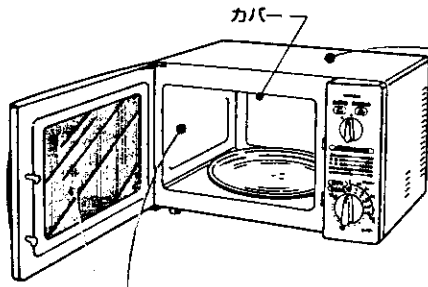
*加熱時間は、高周波出力500Wの時間を目安にします。

手軽に作れるメニュー

手軽に作れるメニュー

お手入れ

お手入れはすぐにごまめにポイントです。
★差込プラグを抜き、本体が冷めてから行ってください。



お手入れ

外側

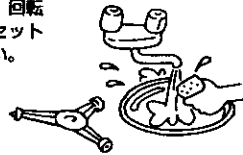
やわらかい布でふきとります。

汚れがひどいときは台所用中性洗剤をつけた布でふきとり、その後必ず、かたく絞ったぬれふきんで、洗剤をよくふきとってください。

丸皿、回転ローラー

油や食品くずが付着したときは、台所用中性洗剤をつけたスポンジたわしで汚れを落として水洗いし、水気を十分にふきとります。

- お手入れのあとは、回転ローラーと丸皿をセットしておいてください。



加熱室内壁・ドア内側

調理後は、そのつど早めに汚れや食品くずをかたく絞ったぬれふきんでふきとってください。汚れがひどいときは台所用中性洗剤をつけた布でふきとり、その後必ず、かたく絞ったぬれふきんで、洗剤をよくふきとります。

△注意

加熱室、丸皿、回転ローラーは金属たわしや鋭利なものでこすらない。傷がついたり塗装がはがれてさびることがあります。



パネルやドア、加熱室などをオープンクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがきなどでふかない。
(傷・変形の恐れ)



★化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください。

キャビネットやドアに水をかけない。
(さび、感電、故障の原因)



加熱室内壁に食品くずや汁をつけたままにしない。汚れがとりにくくなり、火花(スパーク)が出たり、さびや悪臭の原因になります。



- 加熱室上面のカバーの汚れがひどく、汚れがとれない場合には、販売店にご相談のうえ、上面のカバーを取り替えてください。

故障かな…と思ったら 次のことをお調べください。

症状	点検
動作しない	<ul style="list-style-type: none"> ●差込プラグが抜けていませんか。 ●配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。 ●ドアはきちんと閉まっていますか。
料理のできぐあいが悪い	<ul style="list-style-type: none"> ●調理の手順、ラップのかけかた、食品の量などは正しいですか。(取扱説明書でもう一度確認してください。)
スパーク(火花)が出る	<ul style="list-style-type: none"> ●加熱室壁などに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。 ●回転ローラーなどに食品くずがついていませんか。

以上のことをお調べいただき、それでも具合が悪い場合は直ちに差込プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。

故障かな…と思ったら

保証とアフターサービス (必ずお読みください)

★本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

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、大切に保存してください。

- 保証期間は、お買い上げの日から1年です。ただし、マグネトロンについては2年です。

補修用性能部品の最低保有期間

電子レンジの補修用性能部品の最低保有期間は、製造打ち切り後8年です。

この期間は通商産業省の指導によるものです。補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

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を受けられなくなる場合は、前もって販売店にご相談ください。ご転居先での日立の家電品取扱店を紹介させていただきます。

- ご転居されたり、移動したりした場合には、必ず販売店または電気工事店に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。(2ページ参照)
- 違った周波数地域にご転居される場合、内部電気部品の取りかえが必要です。取りかえが必要な部品は高圧トランス、高圧ユニット、タイマー、銘板です。お買い上げの販売店、または電気工事店に依頼してください。

静岡県での50Hzと60Hzの境界

50Hz：富士市、富士宮市、
富士郡芝川町以東

60Hz：清水市、庵原郡富士川町、
蒲原町、由比町以西



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別紙(白色用紙)「ご相談窓口一覧表」の窓口にお問い合わせください。

修理を依頼される時は 出張修理

17ページ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、必ず差込プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

ご連絡していただきたい内容

品名	日立電子レンジ
形名	(銘板に書いてあります)
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	(付近の目印なども併せてお知らせください)
お名前	
電話番号	
ご訪問希望日	

※銘板は本体右側面にあります。

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。


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には、ご希望により修理させていただきます。

修理料金のしくみ

修理料金=技術料+部品代+出張料です。

技術料	故障した製品を正常に修復するための料金です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器等設備費、一般管理費等が含まれています。
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	商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。

 <p>愛情点検</p>	<p>●長年ご使用の電子レンジの点検を!</p> <p>●電子レンジの補修用性能部品の最低保有期間は製造打ち切り後8年です。</p>
	<p>ご使用の際このようなことはありませんか</p> <ul style="list-style-type: none"> ●電源コードや差込プラグが異常に熱くなる。 ●タイマーをセットしても食品が加熱されない。 ●自動的に切れないことがある。 ●こびりついておいたり、運転中に異常な音や火花(スパーク)が出る。 ●電子レンジにさわるとビリビリと電気を感ずることがある。 ●その他の異常や故障がある。
	<p>お願い</p> <p>故障や事故防止のため、コンセントから差込プラグを抜いて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。</p>

この電子レンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。