

**HITACHI**  
Inspire the Next

# 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

J7Tシリーズ 3口 **IH** 鉄・ステンレス対応

イッチー シェイ スティーフ  
型式 **HT-J7STF**



ステーキ

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.6～9** をお読みいただき、  
正しくお使いください。



HT-J7STF シルバー(S)

# 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。

「安全上のご注意」→P.6～9をお読みいただき、正しくお使いください。

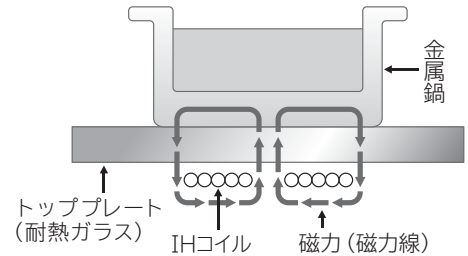
## 大火力 左・右IHヒーター

- 鉄やステンレス鍋加熱で3.0kWの大火力だから、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.10

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.15

IH加熱の原理(イメージ図)



IHとはInduction Heatingの略で、日本語では電磁誘導加熱といいます。トッププレート下のIHコイルに電流を流し、磁力(磁力線)によりトッププレート上に置いた金属鍋自体を発熱させます。

## 適温調理 (取扱説明書に掲載している30種類のレシピがご覧になれます)

- 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」「炒め物・焼き物」があります。→P.16～19



## 「ラク旨グリル」<sup>うま</sup> (取扱説明書に掲載している35種類(料理集:30種類、「手動」:5種類)のレシピがご覧になれます)

- ハンバーグや魚なども水なしで両面を自動で焼き上げるグリルメニュー →P.24、25
- 揚げ物をサクッと温め直し →P.24、25
- ラク旨グリルで庫内が汚れにくい



## 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。  
光センサーや鍋底が汚れていると、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.33

# もくじ

## ご使用の前に

- 各部のなまえ・操作パネル・別売品 ..... 4
- 安全上のご注意 ..... 6
- 使える鍋の種類・材質・形状 ..... 10
- 消費電力と安全機能について ..... 12

## 使いかた

### ヒーターで調理する

- IHヒーターの使いかたのポイント ..... 13
- 好みの火力で調理する
- メニューを選んで調理する
- 適温調理 揚げる ..... 16
- 適温調理 炒める・焼く ..... 18
- 中央IHヒーターで調理する
- ゆでる、煮る、蒸す、温める ..... 20
- 煮込み ..... 21

### グリルで調理する

- グリルの使いかたのポイント ..... 22
- メニューを選んで調理する
- 丸焼き、切身・干物、つけ焼き、肉・野菜、揚げ物温め ..... 24
- 手動(魚焼き) ..... 26
- 追加焼きをする ..... 28

### いろいろな機能を使う

- タイマーを使う ..... 29
- チャイルドロック ..... 30
- レンジフードファン連動 ..... 30
- メロディーとブザーの切り替え ..... 31

## お手入れ

- 排気カバー・排気口 ..... 32
- 上面操作パネル ..... 32
- トッププレート・プレートワク・光センサー ..... 33
- グリルドア・ラク旨グリル・グリル受け ..... 34・35
- グリル庫内 ..... 35

## お困りのときは

- 電源について ..... 36
- 音について ..... 36・37
- 火力について ..... 37
- グリルについて ..... 37
- 結露について ..... 37
- 適温調理「揚げ物」について ..... 38
- 適温調理「炒め物・焼き物」について ..... 38
- レンジフードファン連動について ..... 38
- その他 ..... 38
- 上面操作パネルに次の表示が出たとき ..... 39

## 料理集

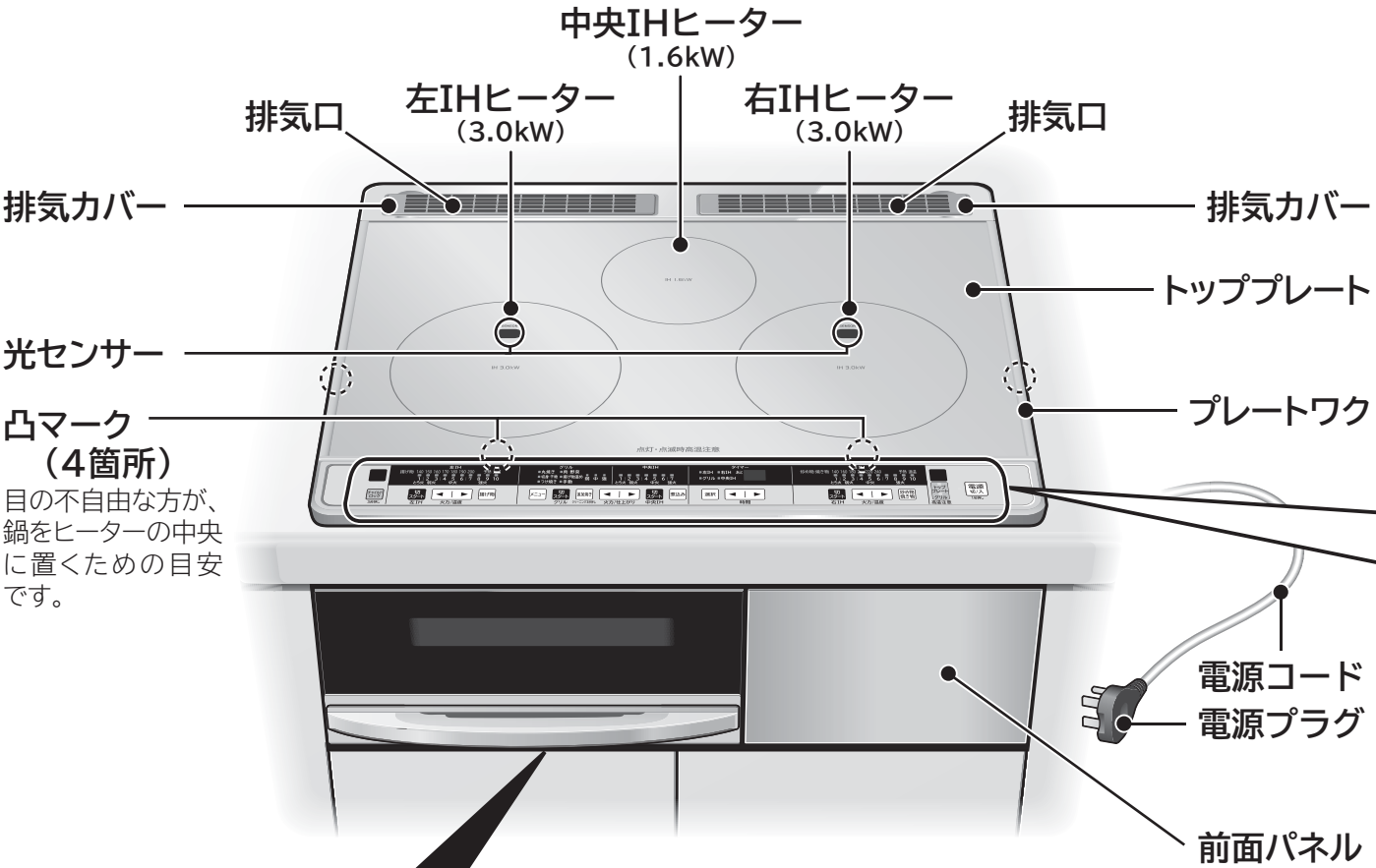
40～61

## 仕様・その他

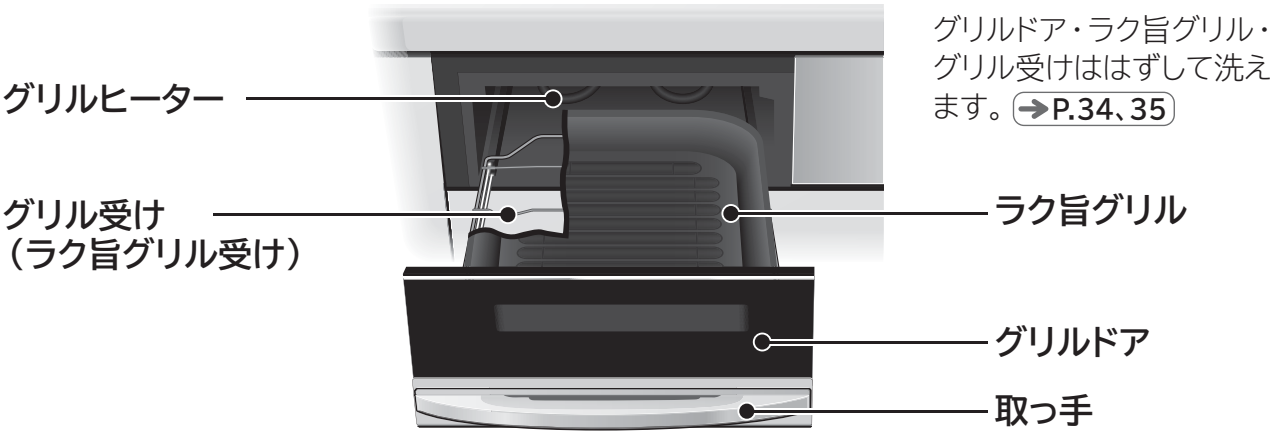
- 仕様 ..... 62
- 保証とアフターサービス ..... 62
- 「ご相談窓口」 ..... 63

# 各部のなまえ・操作パネル・別売品

→P.00 は主な説明のあるページです。



## グリル



## 別売品

推奨天ぷら鍋(HT-N50) (2015年2月現在)  
部品番号：HT-C20TWS 010  
希望小売価格：2,600円(税別)

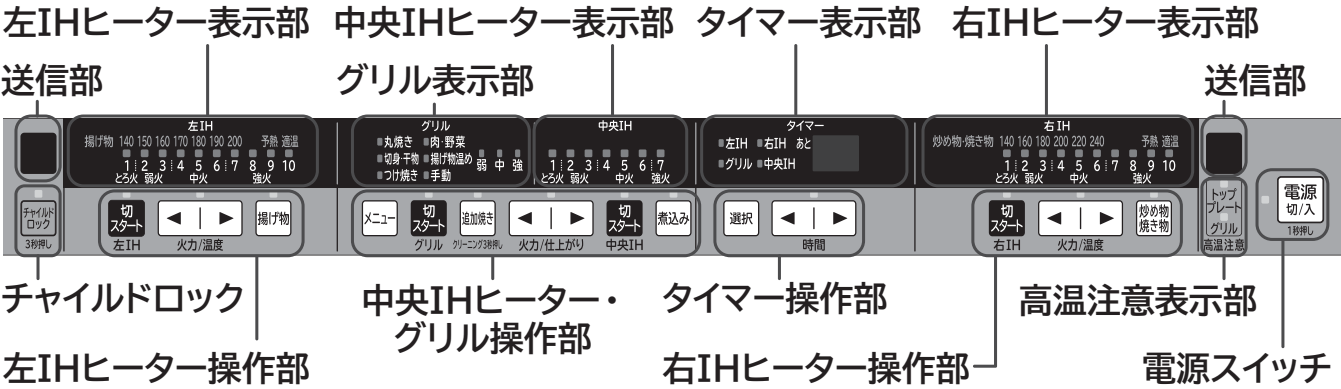


日立の家電品取扱店にご相談ください。希望小売価格は価格改定に伴い変更する場合があります。

部品の交換・追加購入			2015年2月現在
部 品 名	部 品 番 号	希望小売価格	
グリルドア	HT-J7STF 013	4,600円(税別)	
グリル受け (消耗部品)	HT-J7STF 014	1,500円(税別)	
グリルパン (ラク旨グリル) (消耗部品)	HT-J300XTF 019	2,400円(税別)	

## 上面操作パネル

●中央IHヒーターとグリルは同時に使用できません。



## 電源スイッチ

電源の入・切を行います。

●電源を入れたまま約10分間放置すると、自動的に電源が切れます。

## IHヒーターで調理をする →P.13~21

火力、温度、調理メニューの設定、通電スタート・切を行います。

●火力など設定後、約10秒以内に通電をスタートしないと、設定は取り消されます。

設定内容や運転状態を表示部に表示します。

## グリルで調理をする →P.22~28

調理メニュー、仕上がり、火力、追加焼きの設定、通電スタート・切を行います。

●調理メニュー、仕上がりなど設定後、約3分以内に通電をスタートしないと、設定は取り消されます。

設定内容や運転状態を表示部に表示します。

## グリル庫内をクリーニングする →P.35

グリルの庫内をクリーニングします。

●クリーニングのときは、ラク旨グリル・グリル受けをはずしてください。

## タイマーの設定をする →P.29

IHヒーター、グリルのタイマー設定をします。

●同時に複数のタイマーを設定することはできません。

●適温調理「炒め物・焼き物」はメロディーが鳴って「適温」ランプが点灯した後、タイマー設定ができます。

●適温調理「揚げ物」の左IHヒーターには、タイマーを設定することができません。

●グリル調理メニュー「丸焼き」「切身・干物」「つけ焼き」「肉・野菜」「揚げ物温め」のグリルには、タイマーを設定することができません。

## 操作をロックする(チャイルドロック) →P.30

全ての操作をロックします。

●ロックの設定・解除はキーを約3秒押します。

●設定内容は電源を切っても記憶しています。



# 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。

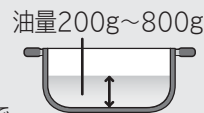
<b>危険</b> この表示の欄は、「死亡または重傷を負う危険が差し迫る」内容です。	<b>警告</b> この表示の欄は、「死亡または重傷を負うことが想定される」内容です。	<b>注意</b> この表示の欄は、「傷害を負うことが想定されるか、または物的損害の発生が想定される」内容です。
<b>表示の例</b> 「警告や注意を促す」内容です。	してはいけない「禁止」内容です。	実行しなければならない「指示」内容です。

## 警告

### 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

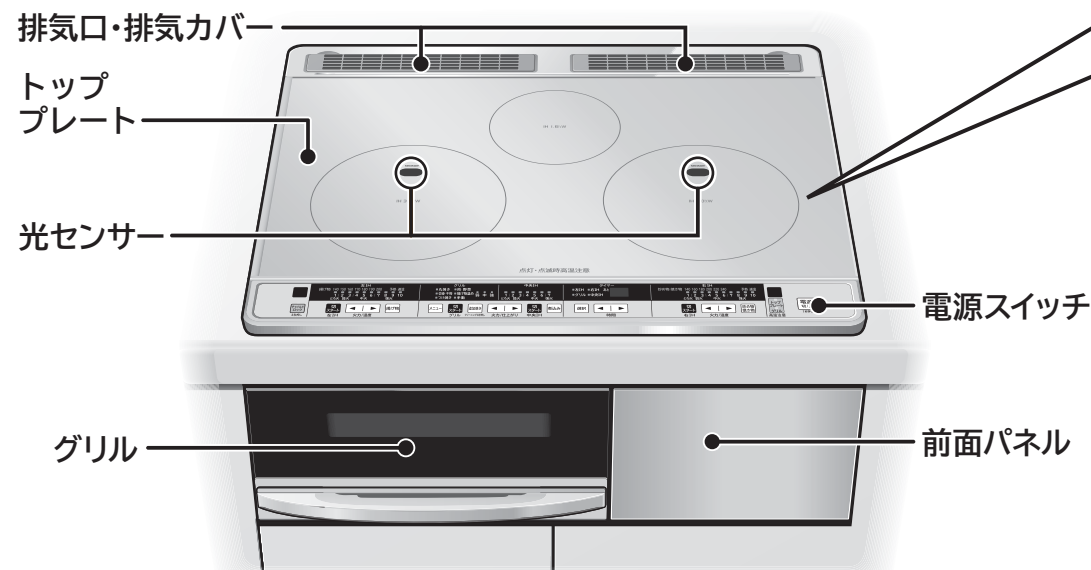
- 揚げ物調理中はそばを離れない
- 指定の鍋以外は絶対に使わない → P.10  
指定の鍋以外を使用すると温度調節機能が正しく働かないことがあり、火災の原因になります。
- フライパンは使わない
- 油は200g (220mL) 未満、また、深さ1cm未満では調理しない  
油は200g (220mL) ～800g (880mL) の範囲で、深さ1cm以上鍋の深さや調理物に応じて調理してください。油が過熱され発火するおそれがあります。また、油が多過ぎると、あふれてやけどや火災の原因になります。
- 鍋底が変形したものは使わない
- 鍋底やトッププレートに汚れがこびりついたまま使わない
- 鍋はIHヒーターの中央に置く
- 必ずメニューの「揚げ物」を使用する → P.16,17  
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



### 使用中(調理中)・使用後は

- 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グリルドアおよびグリル庫内などの高温部に触れない
- 鍋・鍋の取っ手などの高温部に触れない
- 炒め物・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に火力をこまめに調節してください。

※トッププレートの上に敷いて、その上で調理をすることでトッププレートの汚れを防ぐものです。



### 使用後は

- 使用後は電源を切る  
使わないときは、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

### 液体の調理をするときは

- 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、鍋が跳び上がることがあり、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。
- 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。



## 危険

- 火災・感電・けがの原因になります。

### 本体は

- 改造はしない
- 修理技術者以外の方は分解したり、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.63 にご相談ください。



- 火災・感電・けが・やけどの原因になります。

### トッププレートは

- 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など、トッププレートに異常がある場合は、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。煮汁などが入り火災・感電、けがの原因になります。
- 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)
  - ラク旨グリル
- 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たり、ぬれていると、鍋の温度が正しく検知できない場合があり、発火のおそれがあります。

### 本体は

- 排気口やすき間などに、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

### 異常・故障時は

- 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。
  - 焦げ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音がある。
  - ビリビリと電気を感ずる。
  - その他の異常や故障がある。



# 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あります。
  - ホーロー鍋は、空だきしたり、焦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、損傷の原因になります。
- 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。
- 揚げ物調理中は、飛び散る油に注意する  
油の飛び散りを少なくするためには(→P.51)
- 油煙が多く出たら電源を切る

## 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。



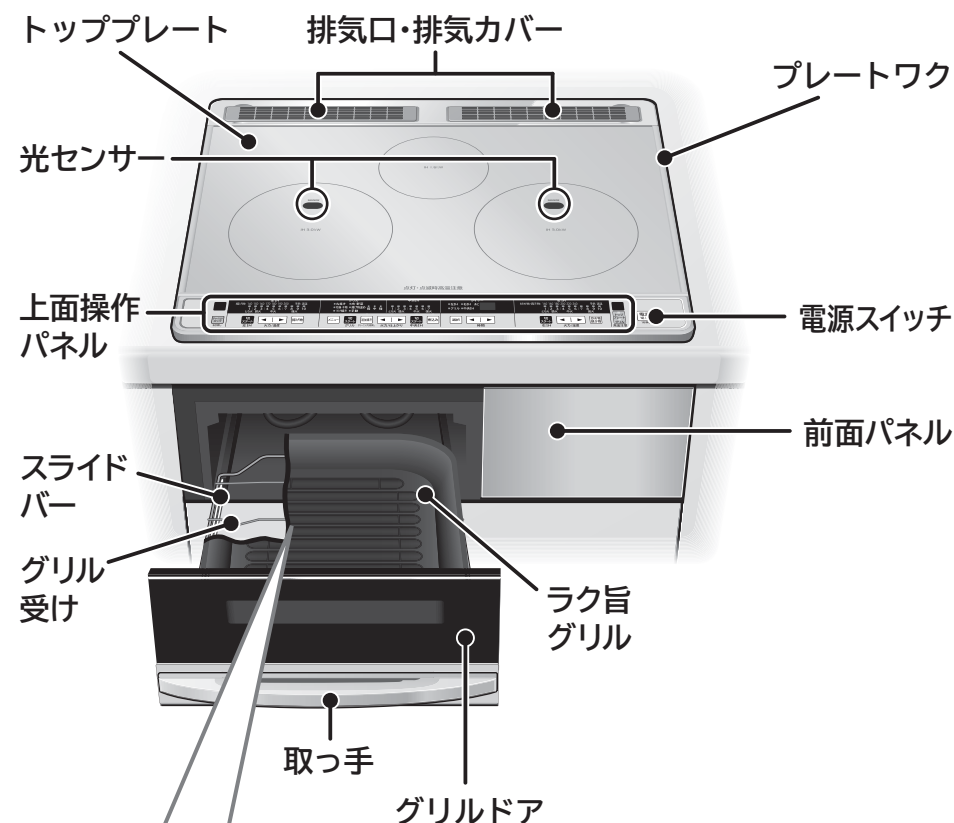
調理以外の用途に  
使用しない  
湯たんぽなど  
を加熱しない  
でください。



## 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



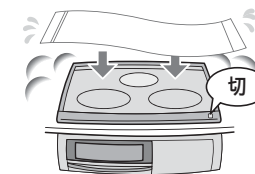
## グリルを使用中に



- グリル使用中に調理物が  
発煙・発火した場合は、次  
の手順で消火する
- 消火するまでグリルドアを  
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  
※このときグリルドアの周囲から煙が出ます。
- ③専用ブレーカーを切る  
※グリルドア(強化ガラス)に水をかけない。  
(強化ガラスが割れます)



## グリルを使用するときは



- 使用中や使用後はグリルドア(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。
- グリルドアを持って勢よく引き出したり、  
持ち上げながら引き出したり、またグリルドア  
に強い力を加えたりぶらさがらない  
グリルドア、ラク旨グリル、グリル受けなどが落下し  
て、やけどやけがをしたり、破損の原因になります。
- グリルドア(強化ガラス)に傷がついた場合は  
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.4)

- ラク旨グリル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。
- 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。
- 市販のグリルパンや焼網などラク旨グリル  
以外は使用しない。また、ラク旨グリルには  
クッキングシート・オーブンシート・グリル用  
の石などを入れて使用しない  
脂が過熱し、発煙・発火するおそれや調理がうまく  
できないことがあります。
- 使用中は本体から離れない





- 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。
- 使用中や使用後は、グリルドア、ラク旨グリル、  
グリル受け、スライドバー、グリル庫内は高温  
になっているので、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
- ラク旨グリルは、魚などの脂がたまらない  
よう使用のつど掃除し、グリル庫内は定期的  
にお手入れをする  
続けて使用するとき、ラク旨グリルにたまった脂  
を捨て、汚れをきれいに落としてください。

## 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。
- 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ヒーターを通電すると加熱され、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)
  - キャッシュカード・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や照明が当たると誤作動  
することがある  
鍋の位置がずれて光センサーに直射日光や照明が当たると、  
鍋の温度が正しく検知できない場合や通電を停止する場合  
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 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形状  
によっては 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。
- ビルトインオープンレンジと組み合わせて使用の  
場合、グリルドアの取っ手の温度に注意する  
オープンレンジの排気でグリル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な  
くても、オープ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。
- 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  または  マークの付いた鍋をおすすめします。  
(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)


### ■ 使える鍋の材質


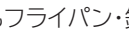
材 質		左・右・中央IHヒーター
鉄・鉄鋳物・鉄ホーロー		○ ホーロー鍋は空だきしたり焦げ付かせないようにしてください。(底面のホーローが溶けて焼きつき、鍋やトッププレートが破損、損傷する原因になります)
ステンレス	鍋底に磁石がつくもの (磁性/18-0)	○ 鍋底の薄い(0.8mm以下) 鍋は、弱火で調理してください。(鍋底の薄い鍋は高温になりやすく、鍋底が変形すると異常高温となりトッププレートが割れる原因になります)
	鍋底に磁石がつかないもの (非磁性/18-8、18-10)	○ 鍋底の厚さが1mmを超えると火力が弱くなります。
多層鍋	間に鉄を挟んでいるもの (鍋底に磁石がつくもの)	○ 間にはさんでいる材質で、火力が変わります。
	間にアルミを挟んでいるもの (鍋底に磁石がつかないもの)	×
アルミ・銅		×
ガラス・陶磁器(土鍋・セラミック鍋など)・直火用焼き網		×  または  付、IHで使え则表示しているものも含む。

### 適温調理「揚げ物」で使える鍋について

揚げ物は、必ず指定の鍋をお使いください。

●別売の推奨天ぷら鍋(→P.4)や  または  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	 16cm以上
鍋底の形状	平らなもの (反りが3mm未満)		
鍋底の厚さ	1mm以上		


●  または  付でもフライパン・鋳物鍋は使用できません。


※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。


### ■ 使える鍋の形状


鍋底の直径  
左・右IHヒーター …12~26cm※  
中央IHヒーター …12~18cm※


鍋底の形状

平らなもの ○ 

反りが3mm以上のもの × 

丸いもの × 

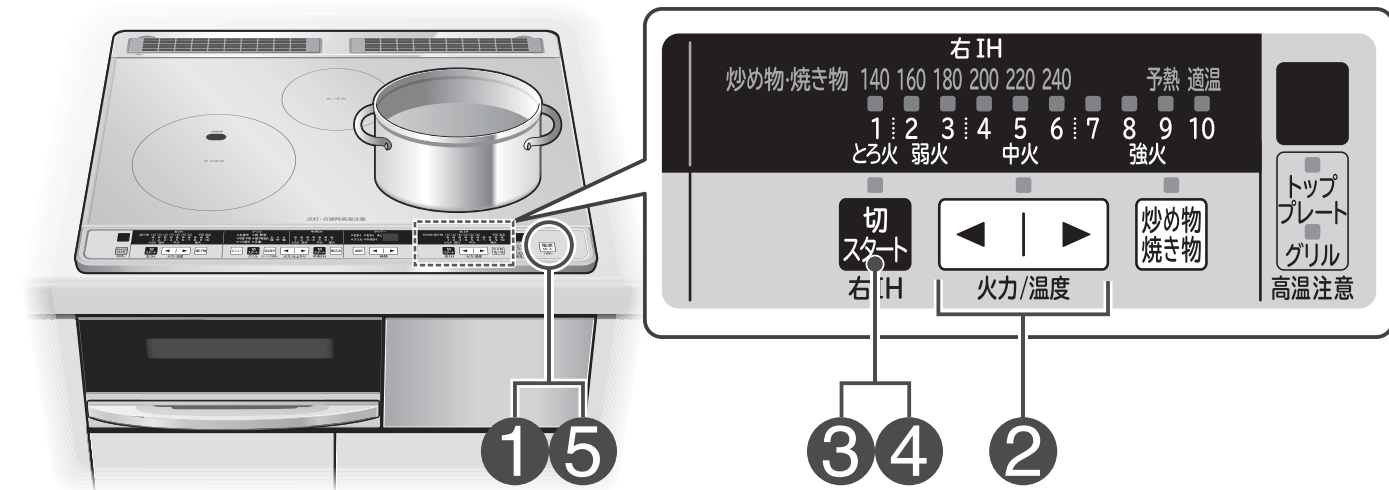
外側に反っているもの × 

脚があるもの × 


※鍋底の反り具合は、お手持ちの定規などを当てて確認してください。  
※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。  
※鍋の大きさにより中央に置け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


**1**  を「ピッ」と鳴るまで約1秒押し、電源を入れる(ランプが点灯します)


**2**  を押す

**3**  を押し、通電する

火力表示ランプを見る



**4** 確認が終わったら  を押し、通電を切る

**5** 続けて使わないときは  を押し、電源を切る(ランプが消灯します)

### 使える鍋、使えない鍋の表示

○ 使える鍋は加熱が始まります。



火力表示ランプ

× 使えない鍋は火力表示ランプが交互に点灯します。



交互に点灯




●約30秒後にブザーが鳴り、表示が消え、自動的に通電を停止します。

●  を押してから  を押しても通電できます。

●トッププレートの温度が約50℃以下になるまで「高温注意」表示をします。

●電源を切っても温度が下がるまで表示します。

点滅



「使用前に」

使える鍋の種類・材質・形状



# 消費電力と安全機能について

## 複数のヒーターやグリル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（→P.62））
  - ・火力が上げられない。（「ピピピッ」と鳴る）
  - ・キーを押してもスタートできない。▶他のヒーターの火力を下げるか通電を停止してから再操作してください。
- 中央IHヒーターとグリルは、同時に使用できません。
- 左IHヒーターとグリルの同時使用時、左IHヒーターの最大火力は「7」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	とろ火	弱 火		中 火			強 火				
左・右IHヒーター	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
中央IHヒーター	1	2	3	4	5	6	7	—	—	—	
消費電力	100W相当	300W	500W	800W	1.1kW	1.4kW	1.6kW	2.0kW	2.6kW	3.0kW	
揚げ物	左IHヒーター 最大1.5kW			炒め物・焼き物			右IHヒーター 最大2.0kW			煮込み	中央IHヒーター 最大500W

グリル

丸焼き	切身・干物	つけ焼き	肉・野菜	揚げ物温め	1.2kW	手動	740W相当、920W相当、1.2kW
-----	-------	------	------	-------	-------	----	---------------------

## こんなときは安全機能が働きます

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)	通電中にIHヒーターから鍋をおろしたり、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通電を停止します。（約30秒以内に戻せば通電は継続されます） (→P.36)
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通電を停止します。（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.36)
揚げ物鍋反り検知自動停止 (左)	鍋底の反りや変形が大きい。	ブザーが鳴り自動的に通電を停止します。（鍋を交換してください） (→P.39)
切り忘れ防止自動停止 (左 右 中央 グリル)	ヒーター通電後、約45分経過した。（グリル 調理メニュー「手動」は約30分）	ブザーが鳴り自動的に通電を停止します。 (→P.36)
過熱防止自動停止 (左 右 中央)	鍋底温度が異常に上昇した。排気口がふさがれるなどして、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通電を停止します。（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.39)
グリル過熱防止自動停止 (グリル)	グリル庫内の温度が異常に上昇した。	ブザーが鳴り自動的に通電を停止します。（グリル庫内を冷却してください） (→P.39)
高 温 注 意 表 示 (左 右 中央 グリル)	トッププレート（約50℃以上）やグリル庫内（約60℃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します。高温注意表示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、約10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します）

# IHヒーターの使いかたのポイント

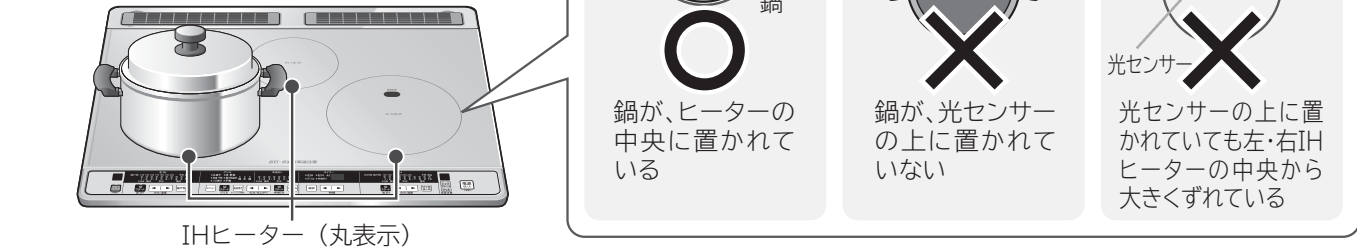
## 鍋底の厚さや汚れに注意してください

- 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）

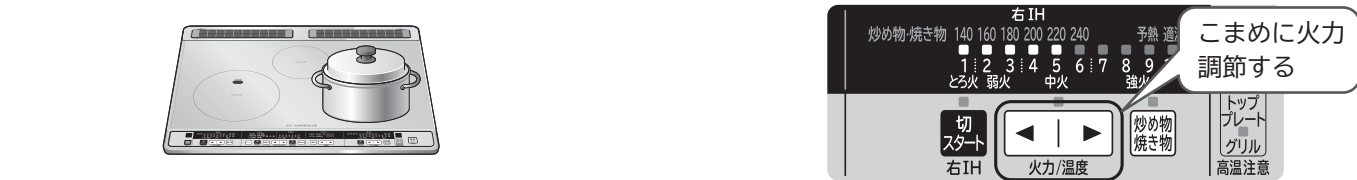


## 鍋は、IHヒーター（丸表示）の中央に置き、左・右IHヒーターは、鍋底が光センサーの上にあることを確認してください

- 鍋が、光センサーの上に置かれていない場合や、光センサーの上に置かれていても左・右IHヒーターの中央から大きくずれている場合は、鍋の確認ができず、安全のため通電を停止したり、火力が弱くなることがあります。

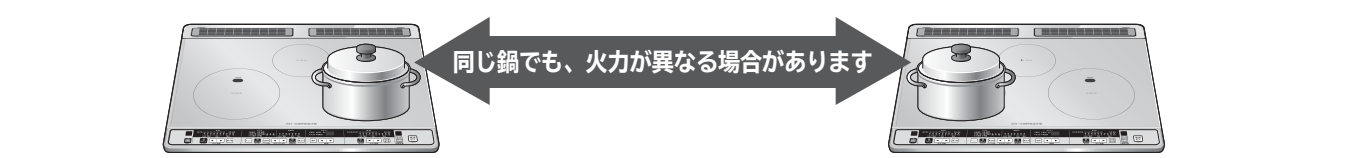


## 鍋の加熱が早いので、そばを離れず、こまめに火力調節してください



## 同じ鍋でも、IHヒーターによって火力が異なる場合があります

- IHヒーターの特性や冷却具合が左・右・中央で全く同じにはならないため、同じ鍋でも火力が異なる場合があります。



## 音について (→P.36、37)

- 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）
- 使用中や使用後しばらくは、本体内部の温度上昇を抑えるために冷却ファンを回します。（最大約10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・切するときや使用中に、「カチャ」と音がする場合があります。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。

「使用前に」  
（ヒーターで調理する）  
使いかた

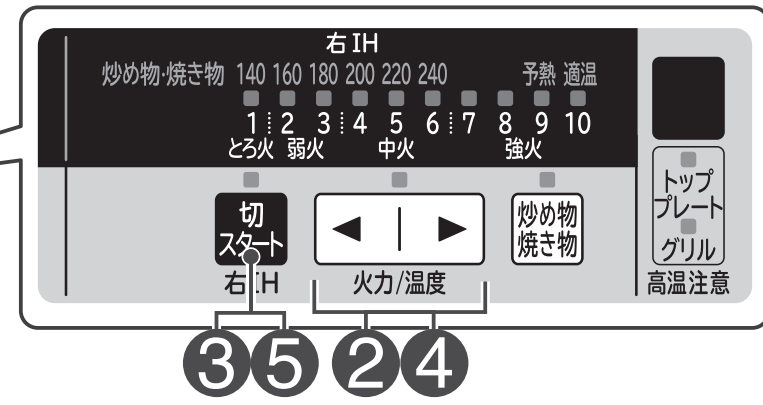
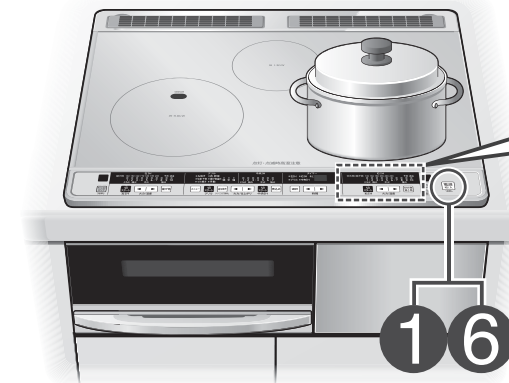
消費電力と安全機能について／IHヒーターの使いかたのポイント

# ゆでる・煮る・蒸す・焼く・炒める・温める

## お好みの火力で調理します

左・右IHヒーターが  
使えます

- フライパンなどの取っ手がプレートワーク（上面操作パネル部）に乗り上げないようにしてください。鍋底が浮いて火力が弱くなることがあります。
- 右IHヒーターで説明しています。



### 火力調節の目安

火力	とろ火	弱火		中火			強火			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
消費電力	100W相当	300W	500W	800W	1.1kW	1.4kW	1.6kW	2.0kW	2.6kW	3.0kW
調理例	ゆでる			めん類・根菜・葉菜						沸とうさせるとき
	煮る	カレーなどのとろみのあるもの		煮魚などひと煮立ちさせるとき			煮立てるとき			沸とうさせるとき
	蒸す			茶わん蒸し・シュウマイ						沸とうさせるとき
	焼く			卵焼き・オムレツ・ハンバーグ・ギョウザ・肉類						
	炒める	保温するとき、チョコレート溶かすとき		玉ねぎ・ホワイトソース・焼きそば・チャーハン・野菜炒め						
	温める	温め直すとき		カレーのルー・みそ汁						

- 火力「10」は火力が強いため、特に少量の材料を調理するときは、鍋やフライパンを傷めるおそれがありますので、火力を下げることをおすすめします。
- 火力「10」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「9」に下がります。
- 火力「9」「10」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「8」に下がります。

## 警告

- 炒め物・焼き物など、少量の油を入れて予熱するときや、予熱の後で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に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、鍋が跳び上がることがあり、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。

- 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。

## 準備

材料を入れた鍋を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」と鳴るまで約1秒押し、電源を入れる（ランプが点灯します）

## 2

を押し、お好みの火力表示ランプを点灯させる  
●火力キーを押した後、約10秒以内に「切/スタート」キー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、通電する  
調理する  
タイマーを使うときは → P.29

## 4

火力を調節するときは  
を押し  
●火力は「1」～「10」まで調節できます。

## 5

調理が終わったら  
切スタートを押し、通電を切る

## 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.32、33

●光センサーの上に鍋がない状態を継続しても、鍋振りなどを考慮して火力を抑えて通電しますが、さらに鍋がない状態が続くと、安全のため通電を停止する事があります。鍋の温度の上がり過ぎには十分注意してください。 → P.13

を押す  
●火力「5」が点灯します。  
●続けてを押すと火力は「1」～「10」まで設定できます。

通電をスタートすると（火力「5」の場合）  
●火力「1」～「5」までを点灯し、加熱が始まります。  
●最終キー操作から約45分経過すると、通電を停止します。  
●切スタートを押してからを押しても通電できます。

●トッププレートの温度が約50℃以下になるまで「高温注意」表示をします。  
●電源を切っても温度が下がるまで表示します。

## 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

使いかた  
（ヒーターで調理する）

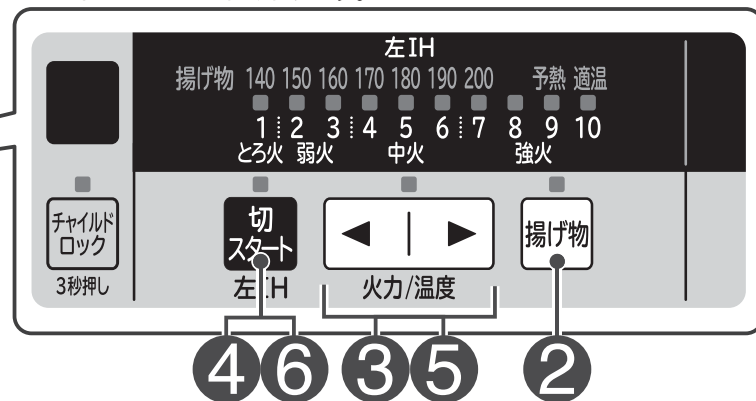
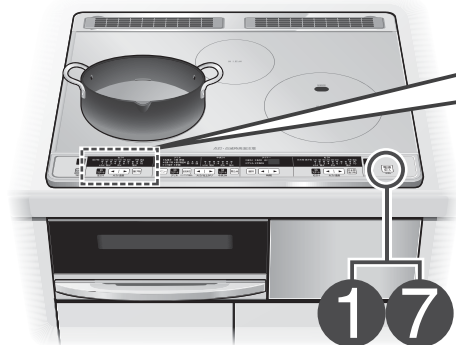
お好みの火力で調理するゆでる・煮る・蒸す・焼く・炒める・温める



## 予熱完了をお知らせし、調理中油温をコントロールします

左IHヒーターが  
使えます

- 必ず指定の鍋を使用してください。→P.10
- 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。



### 設定油温の目安

■別売の推奨天ぷら鍋に油800g(880mL)を入れた場合

設定油温	140	150	160	170	180	190	200
調理例	野菜の油通し	野菜の油通し	野菜の油通し	野菜の油通し	天ぷら・手作りコロッケ・えびフライ	天ぷら・手作りコロッケ・えびフライ	天ぷら・手作りコロッケ・えびフライ
				冷凍食品(コロッケ・メンチカツなど)	冷凍食品(コロッケ・メンチカツなど)	冷凍食品(コロッケ・メンチカツなど)	冷凍食品(コロッケ・メンチカツなど)
			フライ・鶏のから揚げ・ドーナツ	フライ・鶏のから揚げ・ドーナツ	フライ・鶏のから揚げ・ドーナツ	フライ・鶏のから揚げ・ドーナツ	フライ・鶏のから揚げ・ドーナツ
				素揚げ・大学いも・ポテトチップ・魚の丸揚げ	素揚げ・大学いも・ポテトチップ・魚の丸揚げ	素揚げ・大学いも・ポテトチップ・魚の丸揚げ	素揚げ・大学いも・ポテトチップ・魚の丸揚げ
				野菜(ししとう辛子、しその葉など)天ぷら・とうふ揚げ	野菜(ししとう辛子、しその葉など)天ぷら・とうふ揚げ	野菜(ししとう辛子、しその葉など)天ぷら・とうふ揚げ	野菜(ししとう辛子、しその葉など)天ぷら・とうふ揚げ

●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になります。



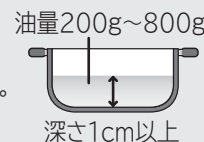
●火災・やけどの原因になります。

### 揚げ物調理は

●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



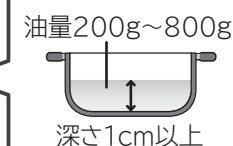
- 揚げ物調理中はそばを離れない
- 指定の鍋以外は絶対に使わない →P.10  
指定の鍋以外を使用すると温度調節機能が正しく働かないことがあり、火災の原因になります。
- フライパンは使わない
- 油は200g(220mL)未満、また、深さ1cm未満では調理しない  
油は200g(220mL)~800g(880mL)の範囲で、鍋の深さや調理物に応じて調理してください。油量が少ないと、油が過熱され発火のおそれがあります。また油量が多過ぎると、あふれてやけどや火災の原因になります。
- 鍋底が変形したものは使わない
- 鍋底やトッププレートに汚れがこびりついたまま使わない



- 鍋はIHヒーターの中央に置く
- 必ずメニューの「揚げ物」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、油が過熱され発火のおそれがあり、火災の原因になります。
- 油煙が多く出たら電源を切る

## 準備

200g~800g、深さ1cm以上に油を入れた指定の鍋を左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、安全のため通電を停止することがあります。→P.13



## 1

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

## 2

揚げ物を押して、「揚げ物」ランプを点灯させる

## 3

左/右を押して、油温を設定する

## 4

切スタートを押して、通電する

- 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。

適温になったら調理する

- 適温になる前に、材料を入れないでください。

## 5

設定油温を調節するときは

左/右を押して、油温を調節する

## 6

調理が終わったら

切スタートを押して、通電を切る

## 7

続けて使わないときは

電源切/入を押して、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.32、33

揚げ物を押す



設定油温



- 設定油温は目安です。油量、調理物の種類や数量、鍋の材質や形状により、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。

予熱中



適温



メロディー

- 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、異常を検知して通電を停止する場合があります。その場合は、鍋の置きかたや、指定の鍋かを確認してください。
- 最終キー操作から約45分経過すると、通電を停止します。

- トッププレートの温度が約50℃以下になるまで「高温注意」表示をします。
- 電源を切っても温度が下がるまで表示します。



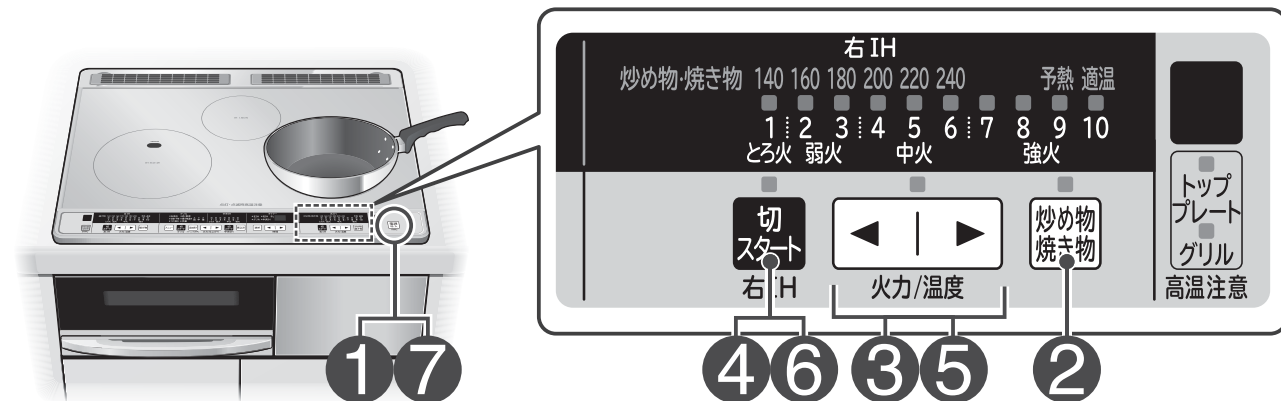
## ご注意

- 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.10、33
- 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。
- 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。
- 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.32、33
- 調理後は、本体内部が高温のため鍋の温度が正しく検知できない場合があります。十分に本体の温度を下げてからご使用ください。

## 予熱完了をお知らせし、設定温度(目安)をキープします

右IHヒーターが  
使えます

- 使用できるフライパンには制限があります。→P.10
- フライパンなどの取っ手がプレートワーク(上面操作パネル部)に乗り上げないようにしてください。鍋底が浮いて火力が弱くなることがあります。



## 警告



●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.10、33
- 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、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(高温状態から通電をはじめた場合)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ます。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、通電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.14、15
- 「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材料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、適温にならず通電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.10、14、15

## 準備

- 鍋の温度を正しくはかるためフライパンを右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通電を停止することがあります。→P.13



## 1

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

## 2

- 炒め物・焼き物を押し、「炒め物・焼き物」ランプを点灯させる

## 3

- 温度設定ボタンを押し、温度を設定する

## 4

- スタートを押す、通電する
- 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。

適温になったら調理する

タイマーを使うときは→P.29

- 適温になる前に、材料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

設定温度を調節するときは

- 温度調節ボタンを押し、温度を調節する
- 設定温度範囲内でも不十分な場合は、一度スタートを押す、お好みの火力で調理してください。→P.14、15

## 6

調理が終わったら

- スタートを押す、通電を切る

## 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.32、33

炒め物・焼き物を押し



設定温度



- 設定温度は目安です。調理物の種類や数量、鍋の材質や形状により、温度がずれる場合があります。設定温度を変えて調節してください。

予熱中



適温



- 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。
- 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3分かかる場合があります。
- 最終キー操作から約45分経過すると、通電を停止します。

- トッププレートの温度が約50℃以下になるまで「高温注意」表示をします。
- 電源を切っても温度が下がるまで表示します。



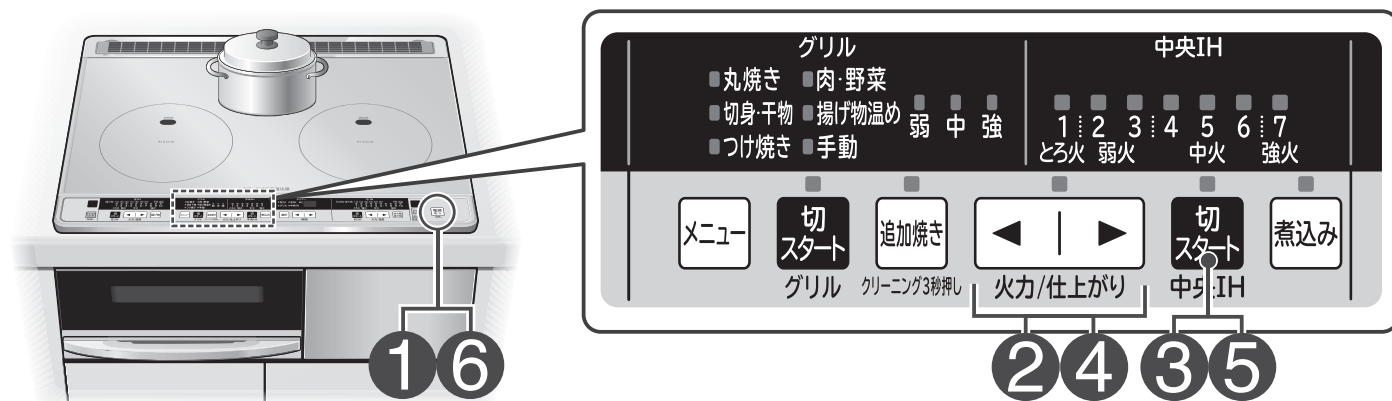
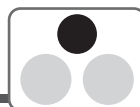


# 中央IH ヒーターで調理する

## ゆでる・煮る・蒸す・温める

### 好みの火力で調理します

中央IHヒーターが  
使えます



**準備** 材料を入れた鍋を  
中央IHヒーターの中央に置く

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

**2** **◀ | ▶** を押し、好みの  
火力表示ランプを点灯させる  
●火力キーを押した後、約10秒以内に「切/ス  
タート」キー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、通電する

調理する

タイマーを使うときは → P.29

**4** 火力を調節するときは

**◀ | ▶** を押し

●火力は「1」～「7」まで調節できます。

**5** 調理が終わったら

**切**  
スタート を押し、通電を切る

**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.32、33

**◀ | ▶** を押す

●火力「5」が点灯します。



●続けて **◀ | ▶** を押すと火力は「1」～「7」まで  
設定できます。



通電をスタートすると（火力「5」の場合）

●火力「1」～「5」までを点灯し、加熱が始まります。



●最終キー操作から約45分経過すると、通電を停止  
します。

●**切**  
スタート を押してから **◀ | ▶** を押しても通電できます。

●トッププレートの温度が約50℃以下になるまで  
「高温注意」表示をします。

●電源を切っても温度が下がるまで  
表示します。

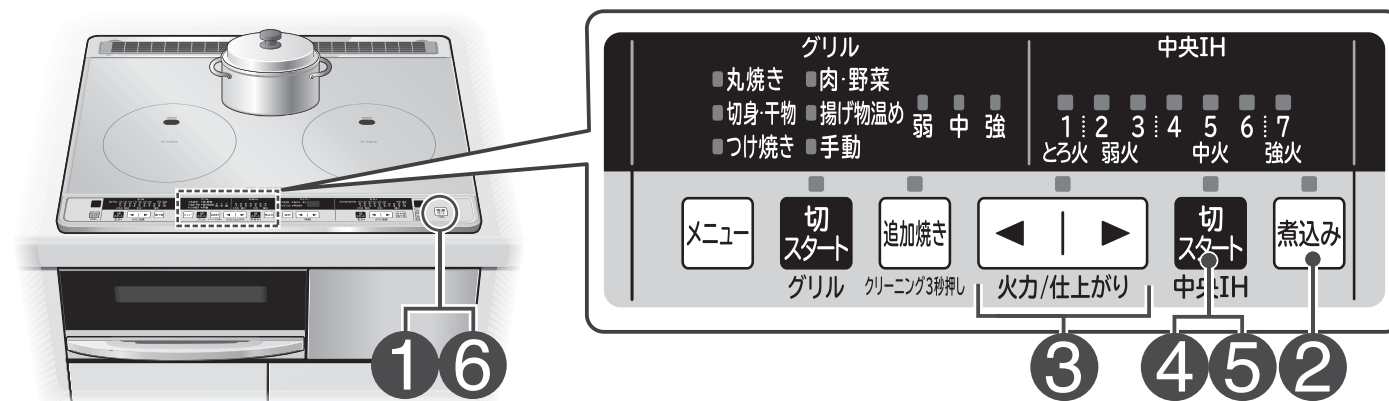


# 中央IH ヒーターで調理する

## 煮込み

### 煮込み加減を設定し煮込みます

中央IHヒーターが  
使えます



**準備** 沸とうさせたあたたかい調理物を入れた  
鍋を中央IHヒーターの中央に置く

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

**2** **煮込み** を押し、  
「煮込み」ランプを点灯させる

**3** **◀ | ▶** を押し、  
煮込み加減を設定する

**4** **切**  
スタート を押し、通電する

●煮込み中はときどきかきまぜて、こげつか  
せないようにしてください。  
●長時間煮込むとこげつく場合があります。  
●最終キー操作から約45分で自動的に通電を  
停止します。

タイマーを使うときは → P.29

**5** 調理が終わったら

**切**  
スタート を押し、通電を切る

**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.32、33

**お 願 い**

●鍋の大きさは、材料と煮汁を入れたときに鍋の高さの  
1/3～1/2くらいが適しています。  
●煮汁の量は材料が浸るくらいが目安です。  
●調理物を沸とうさせてから煮込んでください。  
●煮込みのできる量は約0.4～2.0kgまでです。

**煮込み** を押す



煮込み加減を設定



カレーやシチューなどトロみをつ  
ける調理や少ない量で調理する  
ときに使います。

ポトフ、おでん、ロールキャベツな  
どの調理に使います。

肉じゃが、筑前煮などの調理や、  
多い量で調理するときに使います。

●煮込み加減は目安です。様子を見ながら調節し  
てください。  
●煮込み中も煮込み加減を変更できます。

●トッププレートの温度が約50℃以下になるまで  
「高温注意」表示をします。

●電源を切っても温度が下がるまで  
表示します。

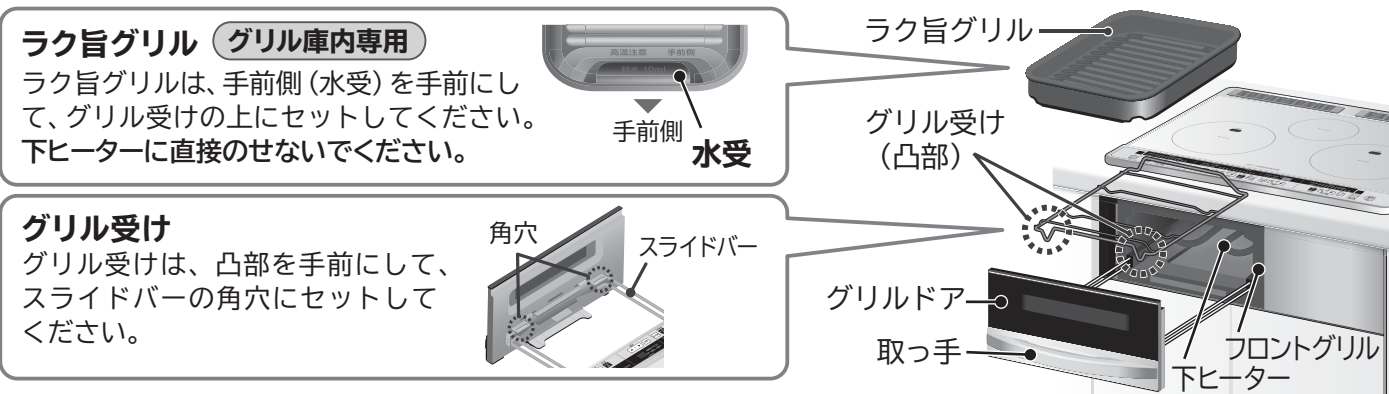


使いかた  
（ヒーターで調理する）

中央IHヒーターで調理する／ゆでる・煮る・蒸す・温める／煮込み

# グリルの使いかたのポイント

## ラク旨グリルとグリル受けは、必ずセットしてから使います



## 調理の準備をする際は次の点に注意してください

**注意**

- 市販のグリルパンや焼網などラク旨グリル以外は使用しない。また、ラク旨グリルにはクッキングシート・オープンシート・グリル用の石などを入れて使用しない（脂が過熱し、発煙・発火するおそれや調理がうまくできないことがあります）
- 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「弱火」～「中火」で様子を見ながら焼いてください）
- グリルドアを閉めるときは、グリルドアがフロントグリルに密着するまで押し込む（グリルドア周辺から煙や水蒸気が漏れる場合があります）

フロントグリル  
グリルドア  
グリルドア

## 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、グリルドアから煙が漏れたり周囲や下側に露がつく場合があります）
- 連続してご使用になる場合はグリル庫内の温度を下げてから調理し、ラク旨グリルの汚れをきれいにする（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）
- 調理の途中でグリルドアを開けない（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たり、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、グリルドアがくもったり、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

カウンタートップ

**お知らせ**

- 通電してしばらくの間、前回の調理でヒーターについた脂が加熱されにおいや煙が出ることがあります。
- 調理直後にグリルドアを引き出すと、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。
- 調理メニュー「手動」は上・下ヒーターの通電を細かく切り替えて両面を焼き上げるため、調理メニュー「丸焼き」「切身・干物」「つけ焼き」「肉・野菜」「揚げ物温め」で調理するときよりも仕上がりに時間がかかる場合があります。（みりん干しなどの焦げやすい調理物を調理するため火力を抑えているためです）
- 厚みのある魚は、調理メニュー「丸焼き」「切身・干物」「つけ焼き」で調理してください。

## 調理後は次の点に注意してください

**注意**

- ラク旨グリルは使うたびにお手入れをする（→P.35）
- グリルドアの取っ手の下側が熱くなるので注意する（長時間グリルを使用すると、取っ手が熱くなる場合があります）
- グリルドアは、取っ手の中央部を持ち、スライドバーを水平に保つように持ち上げながらゆっくりと開閉する

スライドバー

## ラク旨グリルについて

●ラク旨グリルはグリル庫内専用です。

**使い始める前に**

- ラク旨グリルを使い始める前に、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。

乾いたふきん

**ご 注 意**

- 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。
- 材料を入れずに、加熱したり急な冷却をしないでください。
- 落としたり、強い衝撃を与えないでください。（破損・変形の原因）
- 調理後に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）

## ラク旨グリルを使用する際は次の点に注意してください

**注意**

- 調理後のラク旨グリルの取り扱いには、乾いたふきんを使ってください。

乾いたふきん  
ラク旨グリル

**取り出しかた**

- グリルドアを引き出し調理物を取り出してください  
ラク旨グリルは、本体が冷えてから取り出す（やけどの原因）

**お知らせ**

- ラク旨グリルは消耗部品です。材料のこびりつきがひどい場合は、ラク旨グリルを買い替えてください。（→P.4）
- 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ラク旨グリル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。
  - ・アルミホイルがラク旨グリル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。

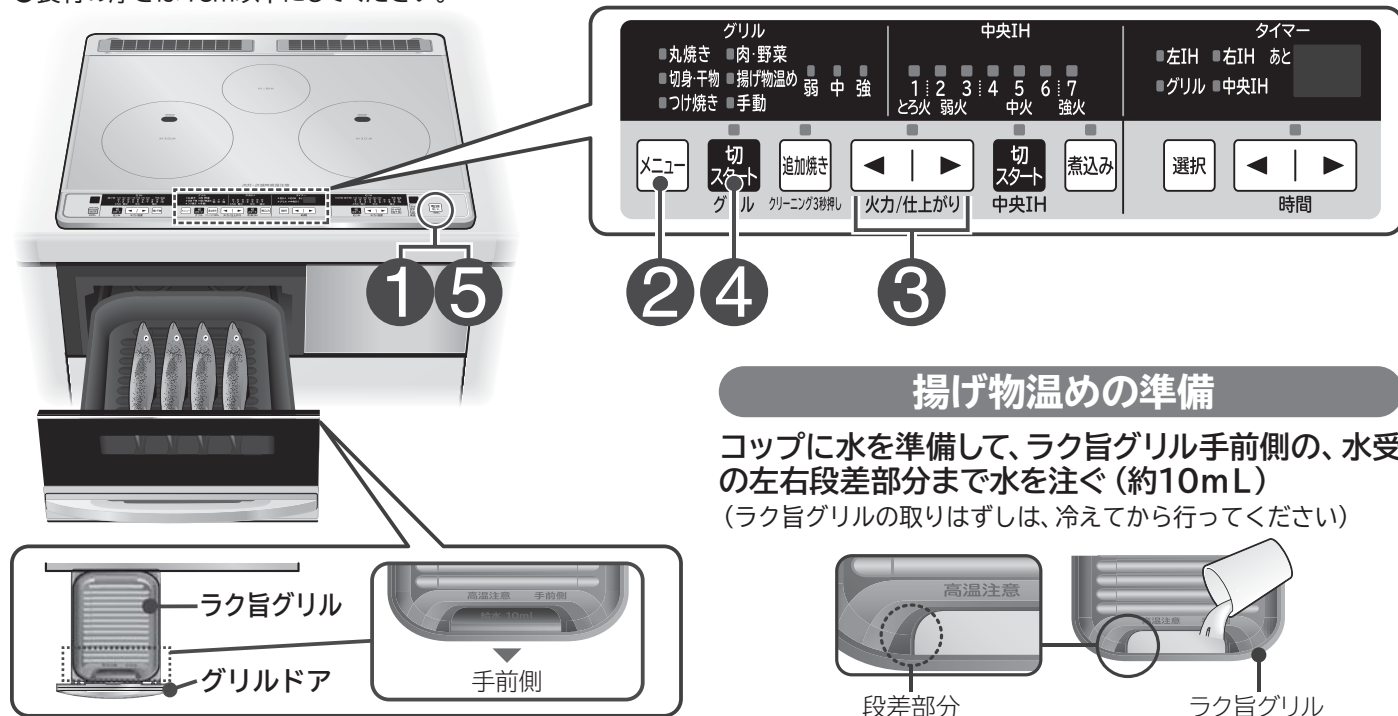
使いかた  
(グリルで調理する)



# 丸焼き、切身・干物、つけ焼き、肉・野菜、揚げ物温め

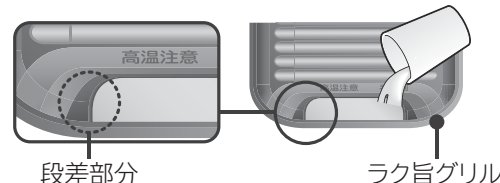
## メニューを選んで調理をします

●食材の厚さは4cm以下にしてください。



### 揚げ物温めの準備

コップに水を準備して、ラク旨グリル手前側の、水受の左右段差部分まで水を注ぐ(約10mL)  
(ラク旨グリルの取りはずしは、冷えてから行ってください)



### 丸焼き、切身・干物、つけ焼き 調理のこつ

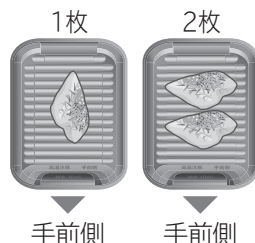
- 魚を調理する場合は、尾などの薄い部分が焦げやすいので、ラク旨グリルの手前側に尾を向けてください。
- 魚を 1～3 尾焼く場合は、ヒーター形状よりのせる位置で焼き色が付きにくい場合がありますので魚を斜めにのせてください。
- 焦げ目のつき具合は魚の種類や大きさ、同じ大きさでも脂ののり具合、魚の温度、塩のふり加減によって異なります。(塩のふる量が多いと焦げ目が強くなります) お好みにより仕上がりを調節して調理してください。
- 水分が多い生魚(さんまやあじなど)は、調理する約 10～20 分前に塩をふっておくと、焼き色が付きやすくなります。
- 冷凍してある魚は、よく解凍してから焼いてください。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ったり、温度センサーが正しく働かず焼き過ぎたりします。



- 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れ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、「丸焼き」(弱)で焼いてください。
- つけ焼きのたれは、よく落としてください。たれやみそが多くついていると焦げやすくなります。お好みにより仕上がりを調節して調理してください。
- 魚の大きさや脂ののり具合などの条件により、においや煙が多く出ることがあります。においや煙が多い場合は、室温に戻さず、冷蔵庫から出したら直ぐに焼いてください。(約 5～10℃が目安です)

### 肉・野菜 調理のこつ

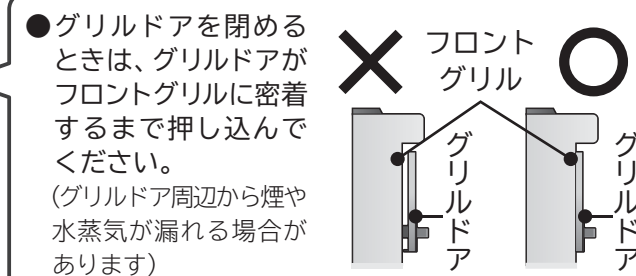
- ハンバーグは、厚さを1.5～2cmに揃えて小判型にして中央をくぼませてください。
- 鶏肉の皮にフォークなどで穴をあけ、厚みのある部分やすじには切り目を入れてください。(鶏肉の厚さは、目安として2cm以下にしてください)
- 調理するときの鶏肉ののせかたは、右図のように皮側を上にしてラク旨グリルの中央部にのせてください。2枚の場合は、右図のように上下に並べてのせてください。



## 準備

材料をラク旨グリルの上にのせ、グリルドアを確実に閉める

- 「揚げ物温め」を選んで調理する場合は、ラク旨グリルの水受に水約10mL(目安:段差部分まで)を入れます。

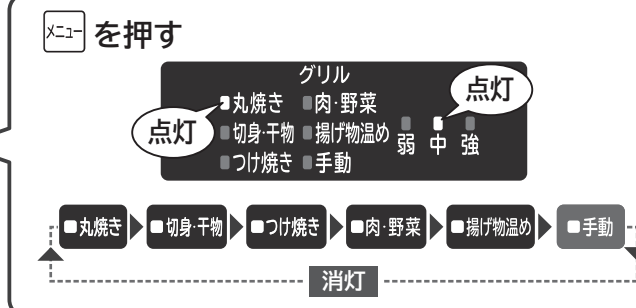


## 1

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

## 2

メニューを押し、「丸焼き」「切身・干物」「つけ焼き」「肉・野菜」「揚げ物温め」ランプを点灯させる



## 3

◀▶を押し、材料に適した仕上がりに設定する



## 4

切スタートを押し、通電する

- 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。

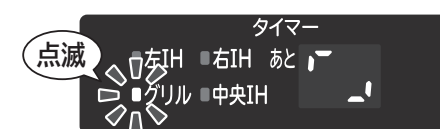
## 5

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.34、35

- 時間表示に「」と表示され、途中から調理の残時間を表示します。(他のヒーターでタイマー使用中は表示しません。表示を確認したい場合は、選択を押し、グリルのランプを点滅させてください)



- 調理が終了すると追加焼きのランプが点滅します。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.28



- グリル庫内の温度が約60℃以下になるまで「高温注意」表示をします。
- 電源を切っても温度が下がるまで表示します。



お願い

- 調理中はメニューおよび仕上がりの変更はできません。

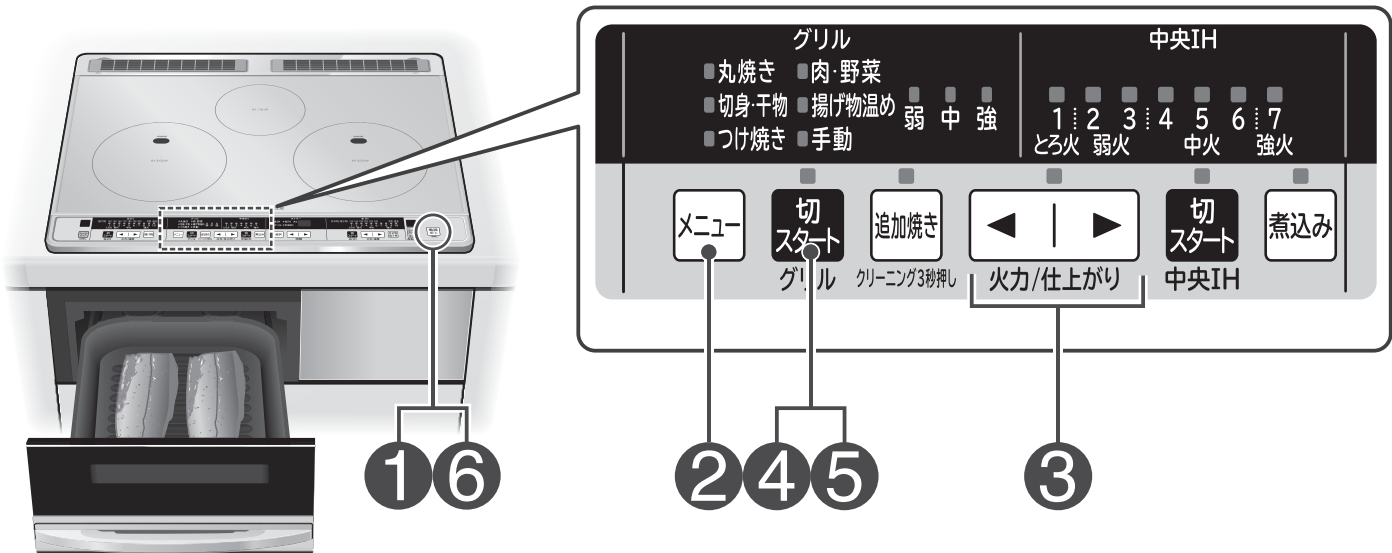
使いかた  
(グリルで調理する)

メニューを選んで調理する丸焼き、切身・干物、つけ焼き、肉・野菜、揚げ物温め

メニューを選んで調理する

手動（魚焼き）

メニューを選んで調理をします



火力設定、調理時間設定の目安とこつ

材料に合わせてメニューと火力を選んでください。

- 加熱時間は目安です。加熱時間の目安を基準にして、大きさや数によって時間を調節してください。
- 厚みのある魚は、調理メニュー「丸焼き」「切身・干物」「つけ焼き」で調理してください。

	レシピ名	材料	選択メニュー	加熱時間の目安
調理例	小あじのみりん干し	[1枚 約4g] 10枚	手動 中	約5～8分
	さんまのみりん干し	[約80g] 2枚	手動 中	約6～10分
	いわし丸干し	[1尾 約25～30g] 5尾	手動 中	約5～13分
	いかのみそ漬け焼き	[1枚 約80g] 1枚	手動 中	約14～16分
	スルメ	[1枚 約70g] 1枚	手動 中	約3～5分

●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加熱時間を短くしてください。

●焦げやすい調理物を調理するのに適しています。

準備

材料をラク旨グリルの上にのせ、グリルドアを確実に閉める

1

電源切/入

を「ピッ」と鳴るまで約1秒押し、電源を入れる（ランプが点灯します）

2

メニュー

を押し、「手動」ランプを点灯させる

3

◀▶

を押し、材料に合った火力に設定する

4

切スタート

を押し、通電する

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。

タイマーを使うときは → P.29

5

調理が終わったら

切スタート

を押し、通電を切る

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

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.34、35

●グリルドアを閉めるときは、グリルドアがフロントグリルに密着するまで押し込んでください。（グリルドア周辺から煙や水蒸気が漏れる場合があります）

× フロントグリル

○ グリルドア

メニューを押す

点灯

点灯

消灯

火力設定

点灯

点灯

点灯

弱め

標準

強め

●通電を開始してから約30分経過すると、通電を停止します。

●グリル庫内の温度が約60℃以下になるまで「高温注意」表示をします。

●電源を切っても温度が下がるまで表示します。

点滅

高温注意

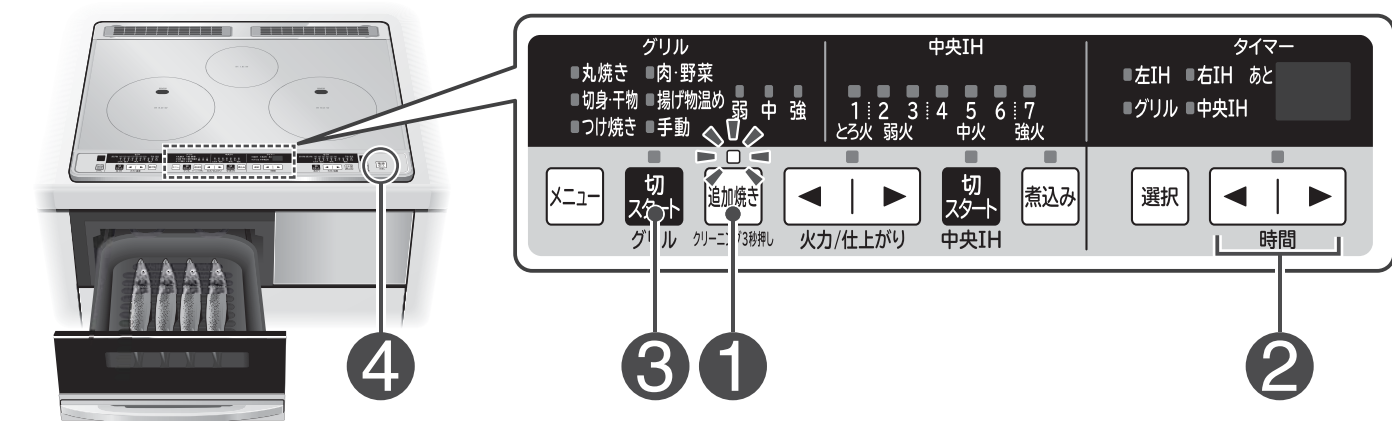
使いかた（グリルで調理する）

メニューを選んで調理する（手動（魚焼き））



# 追加焼きをする

調理終了後、お好みで追加焼きができます



**調理メニュー終了後、設定する**

**1** **追加焼き** を押し、  
「追加焼き」ランプを点灯させる

**2** **◀ ▶** を押し、  
焼き時間を設定する

**3** **切スタート** を押し、通電する  
●調理が終わると、メロディーが鳴ります。

**4** **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.34、35

**お願い**

●「丸焼き」「切身・干物」「つけ焼き」「肉・野菜」「揚げ物温め」の調理終了後、約5分間 **追加焼き** のランプが点滅します。約5分以内にセットしてください。

●「揚げ物温め」で調理終了後に追加焼きする場合は給水しないでください。

●タイマー表示部に **追加焼き** が表示された場合、**追加焼き** を押し解除して、再度設定してください。

**追加焼き時間の設定**

●焼き時間は3～29分まで設定できます。

●調理が終了すると **追加焼き** のランプが点滅します。焼きが足りないときは、さらに「追加焼き」で様子を見ながら、焼いてください。

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

●途中で追加焼きを止めたい場合は、**切スタート** を押し、通電を停止してください。

●グリル庫内の温度が約60℃以下になるまで「高温注意」表示をします。

●電源を切っても温度が下がるまで表示します。

# いろいろな機能を使う

タイマーを使う

●右IHヒーターでタイマーを使う場合を説明しています。



**お知らせ**

●適温調理「炒め物・焼き物」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。

●適温調理「揚げ物」の左IHヒーターには、タイマーを設定することができません。

●グリル調理メニュー「丸焼き」「切身・干物」「つけ焼き」「肉・野菜」「揚げ物温め」のグリルには、タイマーを設定することができません。

**通電中(調理中)に設定する**

**1** **選択** を押し、タイマーを設定したいIHヒーターまたはグリルのランプを点滅させる  
●通電していないIHヒーターまたはグリルにタイマーは設定できません。

**2** **◀ ▶** を押し、**時間を設定する**  
設定時間が1時間を超える場合は、90分まで1分単位、2～9時間までは1時間単位で設定でき表示します。使いかたに応じて設定してください。  
例：2時間30分の場合は、2時間のタイマー終了後、30分の時間設定をしてください。

●設定できる最長時間と表示のしかた

左・右IHヒーター	◎火力「1」～「3」	▶ 9時間(9hと表示)
	◎火力「4」～「10」	▶ 1時間(60と表示)
右IHヒーター	◎「炒め物・焼き物」	▶ 45分(45と表示)
中央IHヒーター	◎火力「1」～「3」	▶ 9時間(9hと表示)
	◎火力「4」～「7」	▶ 1時間(60と表示)
	◎煮込み	▶ 2時間(2hと表示)
グリル	◎調理メニュー「手動」	▶ 29分

●長い時間を設定する場合は「**追加焼き**」から **追加焼き** で逆戻りすると早く合わせられます。

●グリル(調理メニュー「手動」)は切り忘れ防止自動停止機能(30分)を優先しますので、通電途中での設定では最大時間が短くなります。

**約3秒間待つとメロディーが鳴り、タイマーがスタートします**  
タイマーが終了するとメロディーが鳴り、自動的に通電を停止します。

●途中で調理タイマーを中止するときは、中止したいIHヒーターまたはグリルの **切スタート** を押し、通電を停止してください。

●タイマー設定の際「**追加焼き**」の表示のまま約30秒間放置するとタイマーが解除され、タイマー表示が消灯します。

●タイマー運転中は、タイマー表示部に設定したIHヒーターまたはグリルの残時間を表示します。(9h～2hと表示の場合は、1時間経過するごとに表示が切り替わります)

**お願い** ●タイマーを使うときは、ふきこぼれや焦げ付きにご注意ください。

使いかた  
(グリルで調理する)

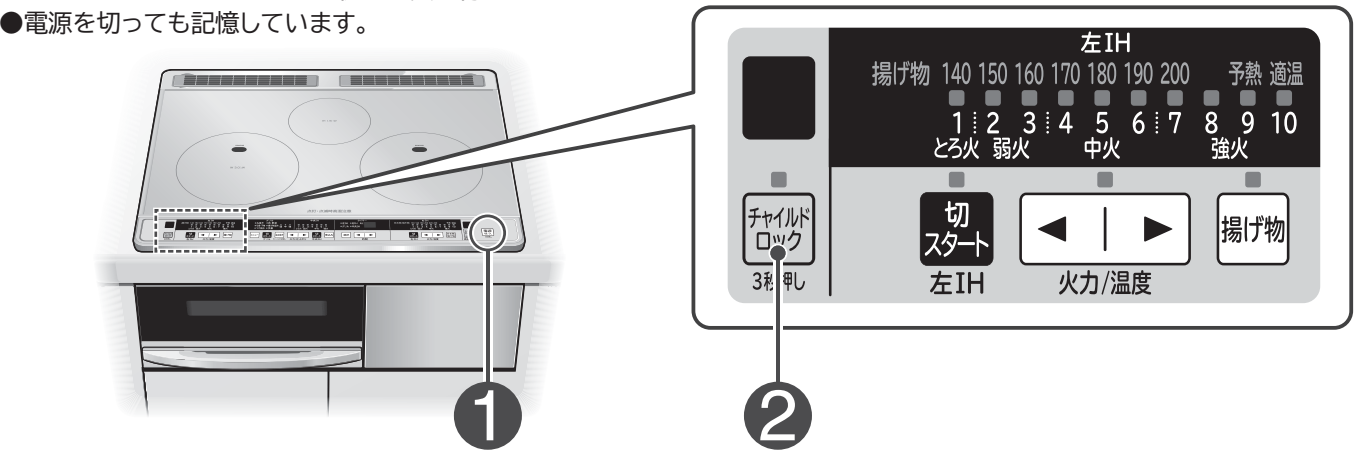
使いかた  
(いろいろな機能を使う)

追加焼きをする / タイマーを使う

# いろいろな機能を使う (つづき)

## チャイルドロック

- 安全のために、操作できないようロックできます。
- 全てのヒーター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。



### 全ての操作をロックする

- 1 **電源切/入** を「ピッ」と鳴るまで約1秒押し、電源を入れる (ランプが点灯します)
- 2 **チャイルドロック** を約3秒押し、ランプを点灯させる
  - **電源切/入** は、受け付けます。

### 全てのロックを解除する

- 1 **電源切/入** を「ピッ」と鳴るまで約1秒押し、電源を入れる (ランプが点灯します)
- 2 **チャイルドロック** を約3秒押し、ランプを消灯させる
  - **電源切/入** は、受け付けます。

## レンジフードファン連動

- 各IHヒーター、またはグリルの通電・停止に連動して、レンジフードファン連動対応のレンジフードファンが運転・停止するシステムです。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.63) にお問い合わせください。
- レンジフードファン連動の切り替えについては、お買い上げの販売店にお問い合わせください。(→P.62)

### 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ヒーターまたはグリルの通電を開始したとき	運転を開始します。
各IHヒーターまたはグリルの通電を停止したとき	約3分後に自動停止します。

**お 願 い**

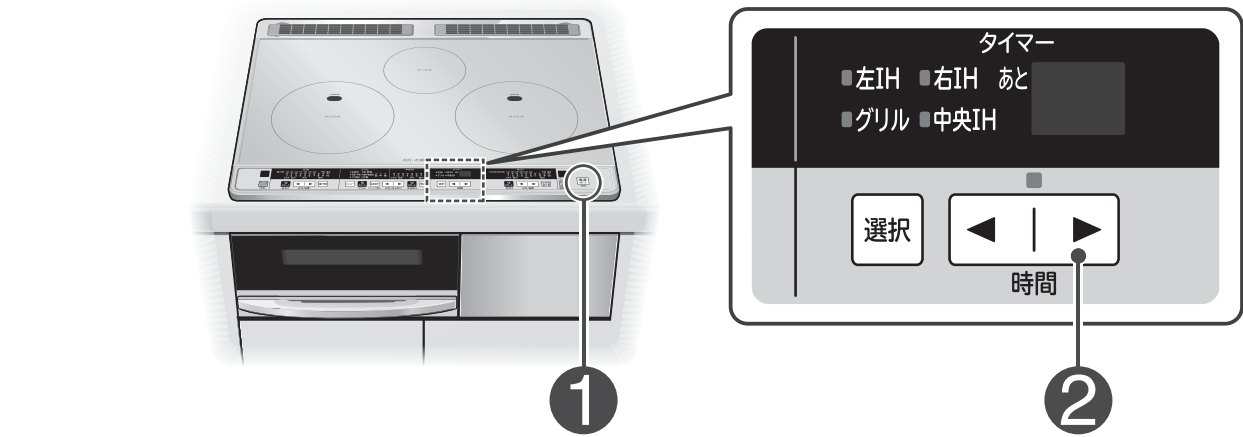
IHクッキングヒーターからの信号がさえぎられるとレンジフードファンが動作しない場合があります。(送信部の確認 (→P.5))

- 送信部が汚れている。
- 送信部が鍋やフライパンの取っ手などでおおわれている。

※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、レンジフード側で操作してください。

## メロディーとブザーの切り替え

- 全てのヒーター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。



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

- 2 タイマー操作部の **▶** を約3秒押し、「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。

使いかた  
(いろいろな機能を使う)

チャイルドロック／レンジフードファン連動／メロディーとブザーの切り替え



# お手入れ



注意



●お手入れは、

電源を切り、本体が冷えてから行う

## ご 注 意

- ご使用のたびにお手入れしてください。
- 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・排気口

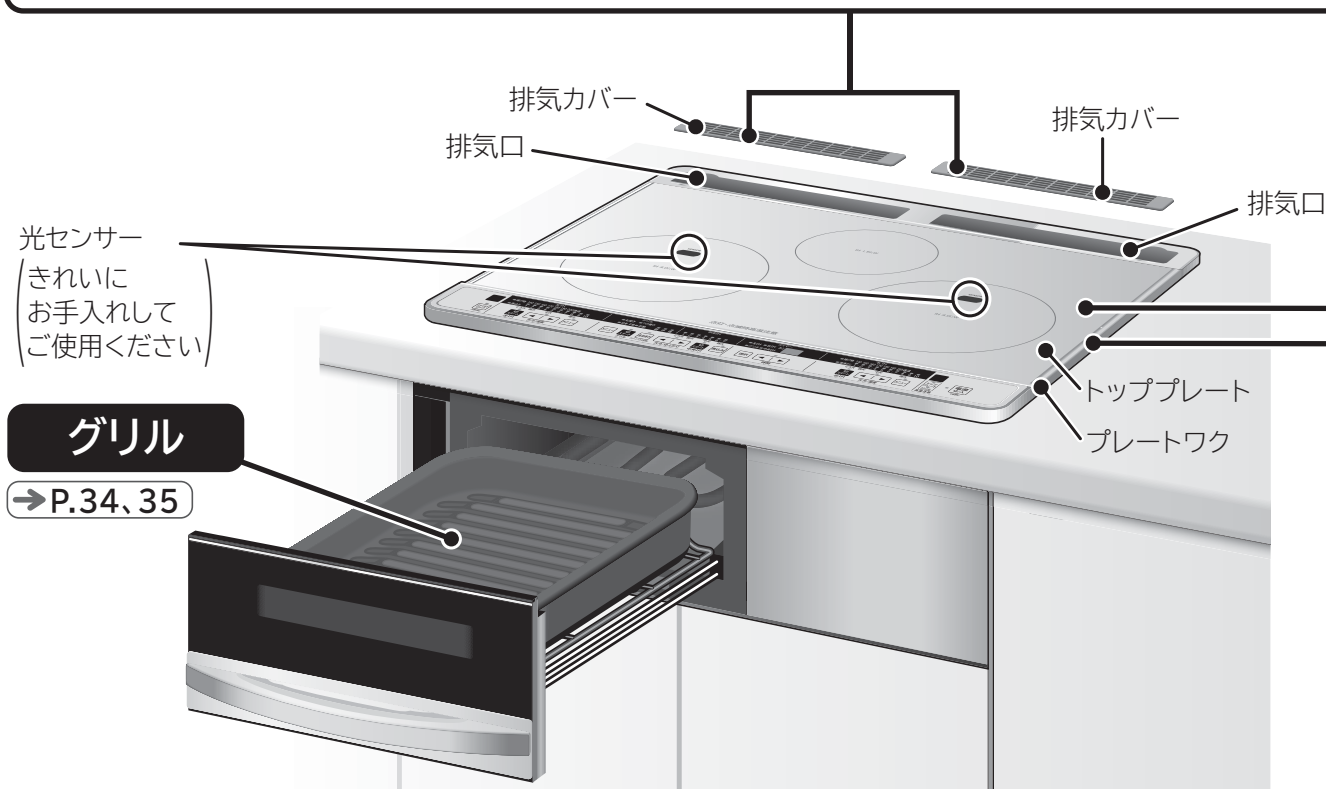
薄めた台所用洗剤（中性）とスポンジで洗う。

たわしやクレンザーは使わないでください。

排気カバーの下のお手入れも行ってください。

## ご 注 意

- 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通電を停止したり、グリル使用中にグリル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。
- 排気口の中は、割りばしなどに布を巻きふき取ってください。
- 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。



## グリル

→P.34、35

## 上面操作パネル

やわらかい布でふき取る。

汚れがひどいときは、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拭く。

## 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。
- 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。

## トッププレート・プレートワク（ステンレス製）・光センサー

薄汚れたらすぐにふき取ってください。

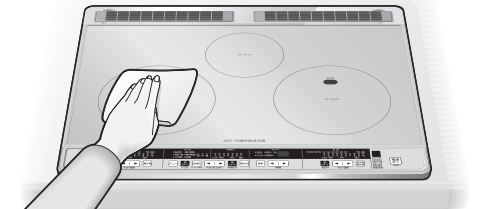
調理物や油汚れがついたまま調理すると鍋底やトッププレートに焦げつき、汚れが落ちにくくなります。また、ホーロー鍋の場合、鍋やトッププレートの焦げつきが原因で底面のホーローが溶け、焼き付いてくっつき、無理に剥がすとトッププレートの破損の原因になります。

## ●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拭く。

## ●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拭く。



## 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

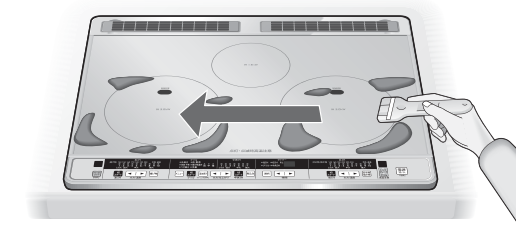
クリームタイプのクレンザーを丸めたラップにつけてこすり取る。

## 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）

## ●それでも落ちないときは

市販のセラミック用スクレーパーなどで煮こぼれの部分だけを軽く削り落とし、その後よくふき取る。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。合わせ目にすき間ができ、水もれなどの原因になります。



## 別売品

2015年2月現在

## 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つきを抑えます。

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。

## 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.63)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つく場合があります。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。

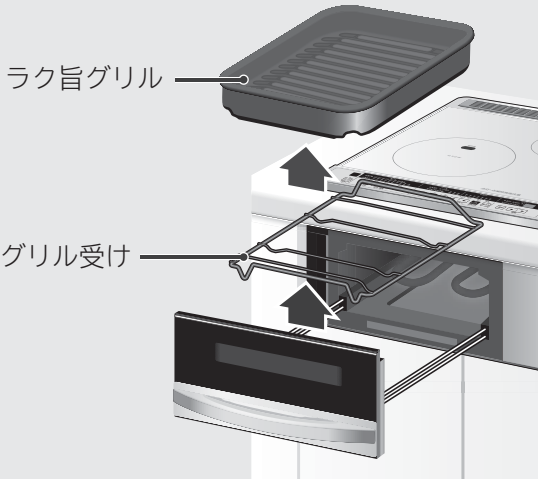
# お手入れ (つづき)

## グリルドア、ラク旨グリル、 グリル受けの取りはずしかた

**1** グリルドアの取っ手を両手で  
しっかり持ち、ゆっくり止まる  
まで引き出す

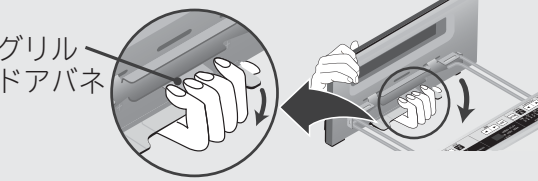


**2** ラク旨グリル、グリル受けをはずす



ラク旨グリル内の脂などをこぼさないように  
注意してください。

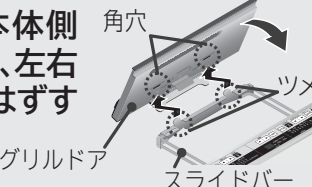
**3** グリルドアを手でささえ、取っ手の下  
側に手をまわし、グリルドアバネを軽く  
引き下げる



### ご 注 意

- グリルドアバネを引き下げずにグリルドアを押し倒してはまずさないでください。(グリルドアが破損したり変形することがあります)

**4** グリルドアを本体側へ倒すようにし、左右  
2箇所のツメをはずす



### ご 注 意

- ラク旨グリル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、注意して手前から取り出してください。

### お 願 い

- スライドバーについた汚れは、取り除いてください。(汚れたまま放置するとさびの原因になります)

## ⚠ 注意

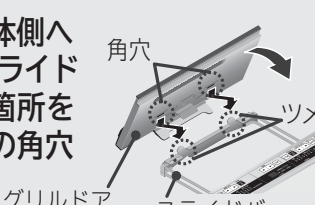


●お手入れは、

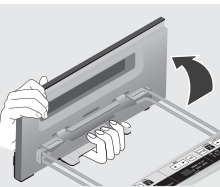
電源を切り、本体が冷えてから行う

## グリルドア、ラク旨グリル、 グリル受けの取り付けかた

**1** グリルドアを本体側へ  
倒すようにし、スライド  
バー側のツメ2箇所を  
グリルドア下部の角穴  
に差し込む

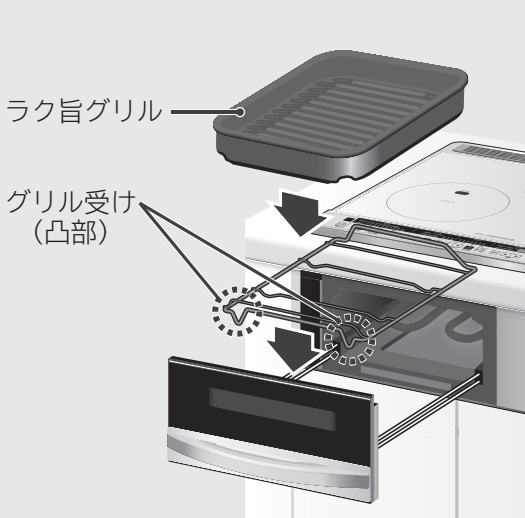


**2** グリルドアを手で  
ささえ、垂直に起こし  
ながらめ込む



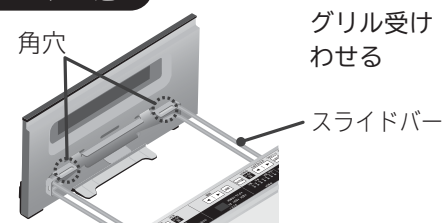
カチッと音がしてグリルドアが固定されます。

**3** グリル受け、ラク旨グリルをのせる



### ご 注 意

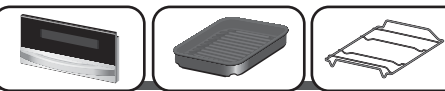
- スライドバー側の角穴とグリル受け(凸部)を合わせる



**4** グリルドアはフロント  
グリルに当たるまで  
押して閉める



## グリルドア、ラク旨グリル、グリル受けのお手入れ



薄めた台所用洗剤(中性)とスポンジで洗う。

ラク旨グリルにたまっ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)とスポンジで洗う。

汚れが落ちにくいときは

ラク旨グリルの表面に食品がこびりついたり、焦げついたりした場合、ラク旨グリルにお湯(約40~50℃)を入れ、10分程度つけ置きをして、食品のこびりつきをふやかしてから、薄めた台所用洗剤(中性)とスポンジで洗う。

### ご 注 意

- 汚れがついたら、つどお手入れしてください。汚れがこびりつく調理物が取りにくくなる場合があります。
- 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)
- 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りはがれたりすることがあります)
- 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)
- 焦げつ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)
- 食器洗い乾燥機や食器乾燥器に入れたり、アルカリ性の洗剤を使ったりしないでください。
- グリルドア(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.4
- ラク旨グリル、グリル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.4

## 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。グリル庫内の油汚れを乾燥させ、においを軽減することができます。(汚れは除去できません)

グリル庫内の油汚れを乾燥させないと腐食して故障の原因にもなります。

### 準備

ラク旨グリル、グリル受けをはずし、  
グリルドアを確実に閉める

### 1

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

### 2

**追加焼き** を約3秒押し、  
タイマー表示部に **1** を  
表示させる

### 3

**切スタート** を押し、通電する  
●ブザーが鳴ったら終了です。

### 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)

### ご 注 意

- クリーニング中は、グリル庫内の油を焼き切るため煙が出る場合があります。必ずレンジフードファンを使用してください。
- グリル庫内に落ちた食品カスなどは、グリル庫内が冷えてから手袋などをして取り除いてください。また、手が届かない庫内部分は、割りばしなどに布を巻き、ふき取ってください。
- グリル庫内は金属部が数多くありますので、やけどやけがに十分注意してください。

- クリーニング中はタイマー表示部に **1** を表示します。
- 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** を押します。

- グリル庫内の温度が約60℃以下になるまで「高温注意」表示をします。
- 電源を切っても温度が下がるまで表示します。



お手入れ



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		ここを確認
電源について	通電しない	<ul style="list-style-type: none"><li>●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。</li><li>●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。<ul style="list-style-type: none"><li>・電源スイッチをブザーが鳴るまで約1秒押してください。</li><li>・電源ランプが点灯します。</li></ul>電源を「入」の状態です約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。</li><li>●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.30)</li><li>●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.10) )</li></ul>
	使用途中にIHヒーターまたはグリルの通電が停止した(切り忘れ防止自動停止機能)	<ul style="list-style-type: none"><li>●切り忘れ防止自動停止機能が働いています。 各IHヒーターやグリルに一定時間経過すると自動的に通電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。<ul style="list-style-type: none"><li>・IHヒーターは操作後約45分</li><li>・グリルの調理メニュー「手動」は通電後約30分</li></ul>切り忘れ防止自動停止機能が働いた時はブザーでお知らせします。再度、通電をスタートしてください。</li></ul>
	左・右IHヒーターの通電が停止した	<ul style="list-style-type: none"><li>●トッププレートの光センサーが汚れていたり、水などでぬれていたり、鍋底がぬれていたりするときなど、鍋の温度が正しく検知できない場合があります。汚れを取り除き、水などをふき取ってください。(→P.33)</li></ul>
	鍋が確認できない 表示部の火力表示ランプが交互に点灯し、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)	<ul style="list-style-type: none"><li>●使えない鍋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.10))</li><li>●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.13)</li></ul> <p>例：右IHヒーターの鍋確認表示</p> <div><div>右IH</div><div>炒め物 焼き物 140 160 180 200 220 240</div><div>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</div><div>とろ火 弱火 中火 強火</div></div> <div>交互に点灯</div> <div><div>右IH</div><div>炒め物 焼き物 140 160 180 200 220 240</div><div>1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</div><div>とろ火 弱火 中火 強火</div></div> <p>約30秒後、ブザーが鳴り、表示が消え、通電を停止します。</p>
	使用途中に停電になった	<ul style="list-style-type: none"><li>●通電中のIHヒーターやグリルは停止し、タイマーも取り消されます。</li><li>●電源を入れ、もう一度初めから操作を行ってください。<ul style="list-style-type: none"><li>・電源スイッチをブザーが鳴るまで約1秒押してください。</li></ul></li></ul> <div><div>警告</div><div>トッププレートやグリルドアおよび庫内など高温部に触れない</div></div>
音について	電源を入・切するときや使用中に、「カチャ」と音が出る	<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が出ます。</li><li>●手動火力「1」とろ火(100W相当)はヒーターを入・切しますので、入・切音が出ます。</li></ul>
	電源を切っても音が出る	<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。本体内部の回路を保護するために、キー操作後冷却ファンが最大約10分間動作します。自動的に冷却ファンは止まります。</li></ul>

こんなときは		ここを確認
音について	使用中にファンの音が大きくなることもある	<ul style="list-style-type: none"><li>●本体内部を冷やすために冷却ファンの回転を設定火力に合わせて変えています。</li></ul>
	IHヒーター使用中に鍋から音が出る	<ul style="list-style-type: none"><li>●鍋底が薄い鍋や多層鍋、ホーローの密着が良くない鉄ホーロー鍋など鍋の種類によっては音(ジー音、カチカチ音)や共鳴音(キーン音、キューン音)が発生することがあります。また鍋の取っ手に振動を感じることもあります。これは磁力線により鍋自体が振動するためで、異常ではありません。</li><li>・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場合があります。</li><li>・IHヒーターを同時に使用した場合、鍋の種類によっては調理中に共鳴音「キーン」や「キューン」という音が出ますが、これも磁力線により鍋が振動するため異常ではありません。</li></ul>
	グリルドアを開閉する際に金属音が出る	<ul style="list-style-type: none"><li>●ラク旨グリル・グリル受けと庫内温度センサーが接触する際に発生する音で異常ではありません。</li></ul>
火力について	火力が弱くなることもある	<ul style="list-style-type: none"><li>●ホーロー・ステンレス製の鍋については鍋底の直径が左・右IHヒーターの場合は12～26cmのもので、鍋底の反りが3mm未満のもの、中央IHヒーターの場合は12cm～18cmのもので鍋底の反りが3mm未満のものをご使用ください。(使える鍋について (→P.10))</li><li>●炒め物などを行うと、鍋底温度が上がり、自動的に火力をコントロールする場合があります。温度が下がると自動的に火力が強くなるので、そのままご使用ください。</li></ul>
	IHヒーターで火力が違う	<ul style="list-style-type: none"><li>●IHヒーターの特性や冷却具合により、同じ鍋でも各IHヒーターで火力が異なる場合があります。また小さい鍋では、通電できる場合とできない場合があります。</li></ul>
	IHヒーターでの調理に時間がかかる 調理のでき上がりが遅い	<ul style="list-style-type: none"><li>●鍋底に異物が付着していたり、トッププレートが汚れていませんか。 鍋やトッププレートのお手入れをしてご使用ください。</li><li>●使える鍋を使用していますか。 使える鍋を使用してください。(使える鍋について (→P.10))</li><li>●鍋の種類によっては「強火」で使用すると自動的に火力をコントロールする場合があります。</li></ul>
	火力が上がらない	<ul style="list-style-type: none"><li>●設定の総消費電力以上は火力が上げられません。</li></ul>
	ラク旨グリルに材料がこびりつく	<ul style="list-style-type: none"><li>●ラク旨グリルは、消耗品です。材料のこびりつきがひどくなった場合は、ラク旨グリルを買い替えてください。(→P.4)</li><li>●材料によっては、皮がこびりつき易くなります。シリコンなどコーティングされたアルミホイルなどを使用すると、こびりつきにくくなります。(→P.35)</li></ul>
グリルについて	グリルで調理中、排気口から煙が出る	<ul style="list-style-type: none"><li>●異常ではありません。レンジフードファンを使用してください。</li></ul>
	グリルで調理中、通電が停止した	<ul style="list-style-type: none"><li>●調理メニューの場合は、材料に合わせてフライパンなどに移し、IHヒーターで調理するか、グリル調理メニュー「手動」で様子を見ながら調理してください。</li></ul>
	グリルの排気口から出た水蒸気が壁面に結露することがある	<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>
結露について	光センサーが結露することがある	<ul style="list-style-type: none"><li>●蒸気を吸い込むと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。</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
適温調理「揚げ物」について	予熱時間が長い 油温がずれる 通電が停止する	<ul style="list-style-type: none"><li>●指定の鍋を使用していますか。(→P.10)</li><li>●800g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せんか。</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.10)) (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.33))</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.17))</li><li>●市販の汚れ防止シート(電磁調理器カバー)を使用していませんか。(使用しないでください(→P.6))</li><li>●調理後は、本体内部が高温のため鍋の温度が正しく検知できない場合があります。十分に本体の温度を下げてください。</li></ul>
	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>
適温調理「炒め物・焼き物」について	予熱時間が長い 通電が停止する	<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通電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.10)</li></ul>
	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.10)</li></ul>
レンジフードファン連動について	IHクッキングヒーターの IHヒーターまたはグリルの 通電を停止しても、 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全てのIHヒーターとグリルの通電を停止しても約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ファンの停止操作をしてください。</li><li>●IHクッキングヒーターのIHヒーターまたはグリルの通電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、レンジフードファンの停止操作をしてください。</li></ul>
	レンジフードファンが 回らない	<ul style="list-style-type: none"><li>●送信部または受信部が汚れていませんか。 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。(レンジフードファンの取扱説明書も合わせてご覧ください)(→P.5)</li><li>●送信部に鍋などを置いていませんか。 鍋などを送信部から取り除いてください。(→P.5)</li><li>●送信部の上にフライパンなどの取っ手を向けていませんか。 フライパンなどの取っ手の向きを変えてください。(→P.5)</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については、お買い上げの販売店にお問い合わせください。(→P.62)</li></ul>
その他	IHヒーターの調理メニュー 動作中に鍋を外しても表示 部に鍋確認表示が表示さ れない場合がある	<ul style="list-style-type: none"><li>●IHヒーターの調理メニュー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表示(→P.36)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」キーを押して通電を切ってください。</li></ul>

上面操作パネルに次の表示が出たとき

下記の表示が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。

お知らせ表示のしかた( 3桁の場合)

あと 交互に表示 あと

表示とお知らせ内容	原因	直しかた
<div>左・右・中央IHヒーター使用時、切スタートのランプが点滅する</div>	<ul style="list-style-type: none"><li>●鍋が高温(油が高温)になっています。(鍋の反りや変形があります)</li><li>●空だきになっています。</li><li>●炒め物の調理を行うと表示する場合があります。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>●反りや変形がある場合は新しい鍋をご購入ください。(→P.10)</li><li>●鍋に調理物を入れてください。</li><li>●火力を下げてご使用ください。</li></ul>
<div>「揚げ物」を使用時、切スタートのランプが点滅する</div>	<ul style="list-style-type: none"><li>●鍋の底に約3mm以上の反りがあったり変形しています。</li><li>●鍋の底やトッププレートに異物や汚れが付着しています。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>●反りや変形がある場合は新しい鍋をご購入ください。(→P.10)</li><li>●異物や汚れの場合はお手入れをしてご使用ください。</li></ul>
<div>左・右IHヒーター使用時、切スタートのランプが点滅する</div>	<ul style="list-style-type: none"><li>●鍋が光センサーの上に置かれていません。</li><li>●光センサーの上に置かれていても、左・右IHヒーターの中央から大きくずれています。</li><li>●鍋底に反りがあったり、変形しています。</li><li>●市販の汚れ防止シートを使用しています。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>●鍋を左・右IHヒーターの中央に置いてください。</li><li>●鍋底に反りや変形がある場合は、鍋を交換してください。(→P.10)</li><li>●市販の汚れ防止シートは使用しないでください。</li></ul>
<div>左・右・中央IHヒーター使用時、切スタートのランプが点滅する</div>	<ul style="list-style-type: none"><li>●排気カバーにほこりがたまっています。</li><li>●排気カバーがふさがれています。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>●ほこりをふきとってください。(→P.32)</li><li>●ふさがないでください。</li></ul>
<div>左・右・中央IHヒーター使用時、切スタートのランプが点滅する</div>	<ul style="list-style-type: none"><li>●鍋の種類が違います。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>●鍋の種類を確認してください。(→P.10)</li></ul>
<div>グリル使用時、切スタートのランプが点滅する</div>	<ul style="list-style-type: none"><li>●通電したまま連続して魚などを焼いた場合。</li><li>●空だきになっています。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>●一度通電を切り、グリル庫内の温度を下げてから、次の調理物を入れてください。</li></ul>

表示を消したいときは

の表示が出たときは左IHヒーターの切スタートを押す。

の表示が出たときは右IHヒーターの切スタートを押す。

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。

の表示が出たときはグリルの切スタートを押す。

表示とお知らせ内容		原因	直しかた
E 6 1 が表示		●電源電圧が異常に高い場合や低い場合。	●お買い上げの販売店または「ご相談窓口」(→P.63)にご連絡ください。
H 1 1 などのH**表示		●部品の故障が生じた場合。	

「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.63)にご連絡ください。



右IHヒーターでの調理例

適温調理「炒め物・焼き物」

(レシピ名)	(設定温度の目安)	(レシピ名)	(設定温度の目安)
ビーフステーキ	42 220℃	マーボー豆腐	46 200℃
薄切りポークカツ	42 200℃	空心菜とにんにくの炒め物	46 220℃
ポークソテー	43 180℃	野菜炒め	46 220℃
チキンソテー	43 180℃	えびチリ	47 200℃
白身魚のソテー	43 200℃	チンジャオロウスー	47 200℃
ゴーヤチャンプル	44 200℃	大豆のキーマカレー	48 200℃
あじのフライ	44 200℃	スクランブルエッグ	48 160℃
焼きそば	44 200℃	オニオンスープ	48 200℃
八宝菜	45 200℃	彩り野菜とバーニャカウダソース	49 200℃
チャーハン	45 220℃	ブイヤベース	49 180℃▶140℃

左IHヒーターでの調理例

適温調理「揚げ物」揚げ物のコツ→P.51

(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	50 180℃	コロッケ	52 180℃
串揚げ	50 190℃	とんかつ	52 170℃
えびフライ	51 180℃	フライドポテト	52 170℃
カキフライ	51 180℃	鶏のから揚げ	53 170℃
オニオンリング	51 180℃	フライドチキン	53 160℃

お知らせ

- 温度は目安です。温度は鍋の種類・形状・材質や調理物の量などで異なる場合があります。様子をみて調節してください。
- フライパンなどを予熱する場合は、高温になりすぎないように注意してください。（フライパンが変形したり、油が発煙・発火することがあります）

標準計量カップ・スプーンでの食品の質量表

計 量	食品名			計 量	食品名		
	小さじ (5mL)	大さじ (15mL)	カップ (200mL)		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・ラード	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

この取扱説明書・料理集で使用している計量カップ・スプーンでの食品の質量(重量)は表のとおりです。(1mL=1cc)

グリルでの調理例

調理メニュー「丸焼き」

(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	54 丸焼き 中	塩さんま	54 丸焼き 弱
たいの塩焼き	54 丸焼き 中	いさきの塩焼き	54 丸焼き 中
あじの塩焼き	54 丸焼き 中		

調理メニュー「切身・干物」

(レシピ名)	(選択メニュー)	(レシピ名)	(選択メニュー)
さんまの開き	55 切身・干物 中	あじの開き	55 切身・干物 中
塩ざけ	55 切身・干物 中	はたはた	55 切身・干物 弱
塩さば	55 切身・干物 中	ししゃも	55 切身・干物 弱

調理メニュー「つけ焼き」

(レシピ名)	(選択メニュー)	(レシピ名)	(選択メニュー)
さわらの西京漬け	56 つけ焼き 中	ぶりのつけ焼き	56 つけ焼き 中
焼きとり(たれ)	56 つけ焼き 中		

調理メニュー「肉・野菜」

(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	57 肉・野菜 強	焼き野菜	58 肉・野菜 中
焼きとり(塩)	57 肉・野菜 中	ハンバーグ	59 肉・野菜 中
鶏手羽先のつけ焼き	58 肉・野菜 中	れんこんハンバーグ	60 肉・野菜 中
鶏手羽中の塩焼き	58 肉・野菜 中	チーズ入りチキンハンバーグ	60 肉・野菜 中
牛肉串焼き	58 肉・野菜 中		

調理メニュー「揚げ物温め」

(レシピ名)	(選択メニュー)	(レシピ名)	(選択メニュー)
かき揚げ温め	61 揚げ物温め 弱	天ぷら温め	61 揚げ物温め 中
とんかつ温め	61 揚げ物温め 中	アジフライ温め	61 揚げ物温め 中
コロッケ温め	61 揚げ物温め 中	から揚げ温め	61 揚げ物温め 中
フライドチキン温め	61 揚げ物温め 強		



右IHヒーターでの調理例 適温調理 「炒め物・焼き物」



ビーフステーキ

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

- 作りかた
- 牛肉は室温に戻し筋を切り、全体を軽くたたき、塩、こしょうを両面にふる。
  - フライパンを右IHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、「炒め物・焼き物」キーを押し、設定温度「220」を選び、「スタート」キーを押す。
  - 表示部の「適温」ランプが点灯したら、にんにくのスライスを入れ、色づ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。
  - お皿に盛りつけて、取り出しておいたにんにくをのせる。



調理のこつ

- 焼き時間や設定温度は肉の種類や厚みによっても違うので、お好みに応じて調節してください。
- お好みによりブランデーやシェリー酒・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。



薄切りポークカツ

- 材料(2人分)
- 豚もも薄切り肉..... 160g
  - 塩・こしょう..... 各少々
  - マスタード..... 適量
  - 薄力粉..... 適量
  - 溶き卵..... 適量
  - パン粉..... 適量
  - サラダ油..... 大さじ2

- 作りかた
- 豚肉3枚を並べ塩、こしょうをふり、マスタードを塗って3つ折りにしたものを、4個作る。
  - ①に薄力粉、溶き卵、パン粉を順につける。
  - フライパンを右IHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、「炒め物・焼き物」キーを押し、設定温度「200」を選び、「スタート」キーを押す。
  - 表示部の「適温」ランプが点灯したら②を並べ、返しながら中まで火を通す。



ポークソテー

- 材料(2人分)
- 豚ロース肉(1枚約100g)..... 2枚
  - 塩・こしょう..... 各少々
  - サラダ油..... 大さじ1½
  - 薄力粉..... 大さじ2
  - しょうゆ..... 大さじ1
  - ④みりん..... 大さじ1½
  - バター..... 8g

- 作りかた
- 豚肉は筋に切り目を入れて、全体を軽くたたき、塩、こしょうをふり、薄力粉をまぶす。
  - フライパンを右IHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、「炒め物・焼き物」キーを押し、設定温度「180」を選び、「スタート」キーを押す。
  - 表示部の「適温」ランプが点灯したら、①の豚肉を入れ、焼き色がついたら裏返し、中まで火を通し、豚肉を取り出して、お皿に盛りつける。
  - フライパンの汚れをキッチンペーパーでふき、④を入れ、ソースを作り、③にかける。



白身魚のソテー

- 材料(4人分)
- たい(1切れ約80g)..... 4切れ
  - にんにく(みじん切り)..... 小2かけ
  - パン粉..... 大さじ4
  - オリーブ油..... 大さじ4
  - 粒マスタード..... 小さじ4
  - 塩・こしょう..... 各適量

- 作りかた
- たいに塩、こしょうをふる。
  - フライパンを右IHヒーターの中央に置き、オリーブ油を入れ、「炒め物・焼き物」キーを押し、設定温度「200」を選び、「スタート」キーを押す。
  - 表示部の「適温」ランプが点灯したら、にんにく、パン粉を炒め、フライパンの脇に寄せる。
  - たいの皮側を下にして入れ、焼き色がついたら裏返し、粒マスタードを塗り、炒めたパン粉をたいにのせ、中まで火を通す。



チキンソテー

- 材料(2人分)
- 鶏もも肉(1枚約100g)..... 2枚
  - レモン..... 1個
  - ローズマリー..... 2枝
  - 塩・こしょう..... 各少々
  - にんにく(スライス)..... 1かけ
  - オリーブ油..... 大さじ1
  - レモン(くし形切り)..... ¼個

- 作りかた
- 鶏肉は厚みのあるところには切り目を入れて、フォークで穴を開け、厚みを整え、塩、こしょうをふる。
  - フライパンを右IHヒーターの中央に置き、オリーブ油とにんにく、ローズマリーを入れ、「炒め物・焼き物」キーを押し、設定温度「180」を選び、「スタート」キーを押す。
  - 表示部の「適温」ランプが点灯して、にんにく、ローズマリーの香りが出たら取り出し、鶏肉の皮側を下にして焼く。(肉は反らないように押さえつけるとよい)
  - 焼き色がついたら裏返し、中まで火を通す。
  - お皿に盛りつけて、取り出しておいたにんにく、ローズマリーをのせ、レモンを添える。



右IHヒーターでの調理例

適温調理「炒め物・焼き物」



ゴーヤチャンプル

- 材料(2人分)
- ゴーヤ

サラダ油

豚バラ薄切り肉 (一口大に切る)

木綿豆腐 (一口大に切る)

卵

しょうゆ

塩

酒

砂糖

和風だしの素

片栗粉

水
- 1本

大さじ1

50g

1/2丁 (150g)

1個

小さじ1

小さじ1/3

大さじ2

小さじ1

小さじ1

小さじ1

- 作りかた
- 1

2

3

4
- 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。

フライパンを右IHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、「炒め物・焼き物」キーを押し、設定温度「200」を選び、「スタート」キーを押す。

表示部の「適温」ランプが点灯したら、豚肉を炒め、焼き色がついたら、ゴーヤ、豆腐の順に炒め、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。



あじのフライ

- 材料(2人分)
- あじ (開いたもの約80g)

塩・こしょう

薄力粉

溶き卵

パン粉

サラダ油
- 2枚分

各少々

適量

適量

適量

大さじ3

- 作りかた
- 1

2

3

4

5
- あじの中骨を骨抜きで取り除き塩、こしょうをふる。

①をキッチンペーパーで軽く押さえ、薄力粉、溶き卵、パン粉を順につける。

フライパンを右IHヒーターの中央に置き、サラダ油大さじ2を入れ、「炒め物・焼き物」キーを押し、設定温度「200」を選び、「スタート」キーを押す。

表示部の「適温」ランプが点灯したら、あじの身を下にして入れる。

焼き色がついたら裏返し、サラダ油大さじ1を加え中まで火を通す。



八宝菜

- 材料(2人分)
- 豚ロース薄切り肉

えび

いか (皮をむいたもの)

干しいたけ

にんじん

ゆでたけのこ

白菜

さやえんどう

しょうが汁

酒

塩

酒

塩

片栗粉

にんにく (みじん切り)

しょうが (みじん切り)

酒

塩

鶏がらスープの素

水

⑤を合わせておく

サラダ油

ごま油

片栗粉

水

⑤を合わせておく
- 100g

50g

100g

3枚

30g

50g

200g

8枚

小さじ1/2

小さじ1

少々

大さじ1/2

少々

大さじ1/2

1/2かけ

1/2かけ

大さじ1

小さじ1/2

小さじ1/2

100mL

大さじ2

小さじ1

小さじ2

小さじ2

- 作りかた
- 1

2

3

4

5

6
- 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しておく。

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⑥を混ぜる。えびといかを湯通しする。

フライパンを右IHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、「炒め物・焼き物」キーを押し、設定温度「200」を選び、「スタート」キーを押す。

表示部の「適温」ランプが点灯したら、⑤を入れ、豚肉、えび、いか、野菜の順に炒め、火が通ったら⑥の調味料を入れ、⑥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。



焼きそば

- 材料(1人分)
- 焼きそば用めん (ソースつき)

野菜ミックス

豚薄切り肉

サラダ油

塩・こしょう
- 1袋

約250g

50g

大さじ1

各少々

- 作りかた
- 1

2

3
- フライパンを右IHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、「炒め物・焼き物」キーを押し、設定温度「200」を選び、「スタート」キーを押す。

表示部の「適温」ランプが点灯したら、豚肉、野菜ミックス、焼きそば用めんの順に炒める。

最後にソース、塩、こしょうを加える。



チャーハン

- 材料(2人分)
- ごはん

焼き豚 (粗みじん切り)

長ねぎ (小口切り)

卵

塩・こしょう

鶏がらスープの素

しょうゆ

サラダ油
- 300g

60g

1/2本

2個

各少々

小さじ1

小さじ1

大さじ1 1/2

- 作りかた
- 1

2

3

4

5
- 深めの容器に卵を割りほぐし、ごはんをよく合わせておく。

フライパンを右IHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、「炒め物・焼き物」キーを押し、設定温度「220」を選び、「スタート」キーを押す。

表示部の「適温」ランプが点灯したら、長ねぎ、焼き豚と①の材料を入れ炒める。

塩、こしょうとスープの素を入れる。

フライパンの中央を空け、しょうゆを入れ、チャーハン全体にからめる。



右IHヒーターでの調理例

適温調理「炒め物・焼き物」



マーボー豆腐

- 材料(2人分)
- 木綿豆腐(さいの目に切る) …… 1丁(300g)
- 豚ひき肉 …… 100g
- ④ねぎ(みじん切り) …… 1/2本
- ④にんにく(みじん切り) …… 1/2かけ
- ④しょうが(みじん切り) …… 1かけ
- 豆板醤 …… 小さじ1/2
- サラダ油 …… 大さじ1
- ④甜麺醤(テンメンジャン) …… 大さじ1
- ④酒 …… 大さじ2
- ④しょうゆ …… 大さじ1
- ④砂糖 …… 小さじ1/2
- ④鶏がらスープの素 …… 小さじ1/2
- ④水 …… カップ1/2
- ④を合わせておく
- ④片栗粉 …… 小さじ2
- ④水 …… 小さじ2
- ④を合わせておく
- ごま油 …… 大さじ2/3

- 作りかた
- ①豆腐は熱湯にくぐらせ湯通ししておく。
- ②フライパンを右IHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、「炒め物・焼き物」キーを押し、設定温度「200」を選び、「スタート」キーを押す。
- ③表示部の「適温」ランプが点灯したら、④を入れ、豆板醤と豚ひき肉を炒め、肉がポロポロになったら④の調味料と豆腐を加え、混ぜながら全体に火を通す。
- ④④の水溶き片栗粉を加え混ぜてとろみがついたら、仕上げにごま油を回しかける。



空芯菜とにんにくの炒め物

- 材料(2人分)
- 空芯菜 …… 150g
- サラダ油 …… 大さじ2
- ④たかのツメ(輪切り) …… 1本
- ④にんにく(スライス) …… 1かけ
- ④酒 …… 大さじ1
- ④塩・こしょう …… 各少々

- 作りかた
- ①空芯菜はサツと水洗いし、葉と茎に分け、それぞれ長さ4〜5cmに切る。
- ②フライパンを右IHヒーターの中央に置き、サラダ油と④を入れて、「炒め物・焼き物」キーを押し、設定温度「220」を選び、「スタート」キーを押す。
- ③表示部の「適温」ランプが点灯したら①の茎を入れて炒め、色が変わったら①の葉を入れて手早く炒め、④で味を調える。



えびチリ

- 材料(4人分)
- えび …… 400g
- 片栗粉 …… 大さじ1
- サラダ油 …… 大さじ3
- 豆板醤 …… 小さじ1
- ④ねぎ(みじん切り) …… 1/2本
- ④にんにく(みじん切り) …… 1/2かけ
- ④しょうが(みじん切り) …… 1/2かけ
- ④トマトケチャップ …… 大さじ3
- ④酒 …… 大さじ1
- ④砂糖 …… 小さじ2
- ④しょうゆ …… 小さじ2
- ④水 …… 100mL
- ④鶏がらスープの素 …… 小さじ1/2
- ④を合わせておく
- ④片栗粉 …… 小さじ2
- ④水 …… 小さじ2
- ④を合わせておく

- 作りかた
- ①えびは尾の一筋を残し殻をむき、包丁で背に切り目を入れて背わたを取る。水気をふき取り、片栗粉大さじ1をまぶしておく。
- ②フライパンを右IHヒーターの中央に置き、サラダ油大さじ2を入れて、「炒め物・焼き物」キーを押し、設定温度「200」を選び、「スタート」キーを押す。
- ③表示部の「適温」ランプが点灯したら、えびを入れて炒める。
- ④えびが色づいたら、いったん取り出し、フライパンの汚れをキッチンペーパーでふき、サラダ油大さじ1と④の薬味を入れてから豆板醤を入れ炒める。
- ⑤④の調味料を加え、煮立ったら、えびを戻し入れ混ぜ合わせる。
- ⑥④の水溶き片栗粉を加え、混ぜてとろみをつける。



チンジャオロウスー

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

- 作りかた
- ①牛肉に④で下味をつける。
- ②フライパンを右IHヒーターの中央に置き、サラダ油としょうがを入れて、「炒め物・焼き物」キーを押し、設定温度「200」を選び、「スタート」キーを押す。
- ③表示部の「適温」ランプが点灯したら①を加えて炒める。
- ④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炒める。
- ⑤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。



野菜炒め

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

- 作りかた
- ①フライパンを右IHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、「炒め物・焼き物」キーを押し、設定温度「220」を選び、「スタート」キーを押す。
- ②表示部の「適温」ランプが点灯したら、野菜ミックスを入れ炒める。
- ③火が通ったら鶏がらスープの素、塩、こしょうを加え、味を調える。



右IHヒーターでの調理例

適温調理「炒め物・焼き物」



大豆のキーマカレー

- 材料(2人分)
- 合びき肉

80g
- 玉ねぎ (みじん切り)

1/4 個
- 大豆 (ゆで)

60g
- 枝豆 (ゆで)

50g
- しょうが (みじん切り)

5g
- レーズン

10g
- オリーブ油

大さじ1
- 市販のカレールー

1かけ
- トマトケチャップ

大さじ1
- 水

カップ 3/4
- 塩・こしょう

各少々
- ガラムマサラ

少々
- <半熟卵>
- 卵

2個

- 作りかた
- ①

フライパンを右IHヒーターの中央に置き、オリーブ油を入れて、「炒め物・焼き物」キーを押し、設定温度「200」を選び、「スタート」キーを押す。
- ②

表示部の「適温」ランプが点灯したら、しょうがと玉ねぎを入れて炒め、半透明になったら、合びき肉を入れ、ポロポロになるまで炒める。
- ③

カレールー、水、トマトケチャップ、レーズン、大豆を加え煮立たせる。(カレールーの種類により、味が異なるため、お好みにより水の量を調整する)
- ④

水分が飛んだら塩、こしょうで味を調え、ガラムマサラを加え、でき上がり直前に枝豆を加える。

- <半熟卵>
- ⑤

お湯を沸騰させて、卵を入れて、約7～8分ゆでる。



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
- ④

砂糖

少々
- 塩・こしょう

各少々
- バター (室温に戻す)

5g
- サラダ油

大さじ1

- 作りかた
- ①

ボウルに卵を入れ溶いて、④を加えて混ぜ合わせる。
- ②

よく混ぜたら、生クリームまたは牛乳とバターを加える。
- ③

フライパンを右IHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、「炒め物・焼き物」キーを押し、設定温度「160」を選び、「スタート」キーを押す。
- ④

表示部の「適温」ランプが点灯したら、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好みの固さになるまで加熱する。



彩り温野菜とバーニャカウダソース

- 材料(4人分)
- 赤パプリカ

1個
- 黄パプリカ

1個
- ブロッコリー (一口大に切る)

1個
- かぼちゃ (5mm幅の薄切り)

4枚
- じゃがいも (5mm幅の薄切り)

1個
- アスパラガス

2本
- ズッキーニ (7mm幅の輪切り)

8枚
- オリーブ油

大さじ2
- 塩

小さじ1
- 水

大さじ3

- <バーニャカウダソース>
- アンチョビ (みじん切り)

半缶
- にんにく (みじん切り)

2かけ
- オリーブ油

カップ 1/2
- 生クリーム (乳脂肪率40%以上)

大さじ1

- 作りかた
- ①

赤パプリカ、黄パプリカをくし形で1/8に切り、綿をそぎ落とす。
- ②

アスパラガスの根元を落として固いところの皮をむき、1/3に切る。
- ③

カットした野菜を洗い、オリーブ油大さじ1と一緒に袋に入れて混ぜ合わせる。
- ④

フライパンを右IHヒーターの中央に置き、オリーブ油大さじ1を入れて、「炒め物・焼き物」キーを押し、設定温度「200」を選び、「スタート」キーを押す。
- ⑤

表示部の「適温」ランプが点灯したら、フライパンにかぼちゃ、じゃがいもを入れ、その上にズッキーニ、ブロッコリー、アスパラガス、赤パプリカ、黄パプリカの順に入れる。
- ⑥

フライパンに塩と水を加え、ふたをして約3分蒸らす。
- ⑦

約3分たったら、「切」キーを押し、そのままの状態約2分余熱で蒸らす。

- <バーニャカウダソース>
- ⑧

アンチョビと生クリームを混ぜ合わせる。
- ⑨

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、「弱火」で加熱する。
- ⑩

にんにくがきつね色になったら「切」キーを押して余熱で温める。
- にんにくが人肌くらいに冷めたら⑧を加え、分離ないように混ぜ合わせる。



オニオンスープ

- 材料(4人分)
- 玉ねぎ

2個 (400g)
- サラダ油

大さじ 1/2
- 薄力粉

大さじ1
- ④

固形コンソメ

2個
- ④

熱湯

800mL
- ④

合わせて溶かしておく
- 塩

小さじ 3/4
- こしょう

少々
- 粉チーズ

少々

- 作りかた
- ①

玉ねぎは芯を取り薄切りにする。
- ②

フライパンを右IHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、「炒め物・焼き物」キーを押し、設定温度「200」を選び、「スタート」キーを押す。
- ③

表示部の「適温」ランプが点灯したら、玉ねぎをきつね色になるまで約10分炒め、薄力粉を全体にまぶす。
- ④

④と塩を加え煮立たせ、最後にこしょうをふる。
- ⑤

器に盛り、粉チーズをかける。



ビヤベース

- 材料(2人分)
- あさり (殻つき)

8個
- えび (大きめ)

4尾
- シーフードミックス

200g
- 塩・こしょう

各少々
- にんにく (スライス)

1かけ
- 玉ねぎ (縦半分に切りくし型)

1/2 個
- セロリ (2cm角)

1/2 本
- 白ワイン

50mL
- ホールトマト缶

200g
- 水

200mL
- サフラン

ひとつまみ
- オリーブ油

大さじ1

- 作りかた
- ①

あさは塩水につけて砂出しをし、殻と殻をこすり合せよく洗い、水気をきっておく。
- ②

えびの背わたを取り、シーフードミックスは解凍し水をきり、塩、こしょうする。
- ③

フライパンを右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、「炒め物・焼き物」キーを押し、設定温度「180」を選び、「スタート」キーを押す。
- ④

表示部の「適温」ランプが点灯し、にんにくを炒め香りが出たら、玉ねぎ、セロリ、シーフードミックス、あさりの順に炒め、白ワインを入れてアルコールを飛ばし、ホールトマト、水、サフランを加える。
- ⑤

設定キーで設定温度「140」に切り替えふたをして約8分蒸し焼きにする。



左IHヒーターでの調理例

適温調理「揚げ物」



天ぷら

- 材料(4人分)
- えび

なす

しそ

生しいたけ

みつば

薄力粉

卵

冷水

揚げ油

4尾

2個

4枚

4枚

適量

適量

1個

適量

800g (880mL)

- 作りかた
- ①

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。

②

しいたけは石づきを取り、飾り包丁を入れる。

③

卵+冷水は薄力粉と同量にし、さっくりと混ぜる。

④

天ぷら鍋に油を入れ、左IHヒーターの中央に置き、「揚げ物」キーを押し、設定温度「180」を選び、「スタート」キーを押す。

⑤

表示部の「適温」ランプが点灯したら①②のえびや野菜に、③をつけて揚げる。



- 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。
- 衣はだまが残るくらいにさっくりと切るように混ぜ、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げられます。



串揚げ

- 材料(8本分)
- アスパラガス (8等分に切る)

ミニトマト

ブロックベーコン (2cm角)

うずらの卵 (ゆでたもの)

揚げ油

① 薄力粉

② 牛乳

③ 合わせておく

④ パン粉

⑤ 乾燥パセリ

⑥ 合わせておく

2本

8個

8個

8個

800g (880mL)

75g

100mL

50g

小さじ1
- 作りかた
- ①

アスパラガス、トマト、ベーコン、うずらの卵を竹串に刺す。

②①

に④をからめ、⑥をまぶす。

③

天ぷら鍋に油を入れ、左IHヒーターの中央に置き、「揚げ物」キーを押し、設定温度「190」を選び、「スタート」キーを押す。

④

表示部の「適温」ランプが点灯したら②を4本鍋に入れて揚げる。残り4本を同様に揚げる。



えびフライ

- 材料(12本分)
- えび (ブラックタイガー 1尾約20g)

塩・こしょう

薄力粉

卵 (溶きほぐす)

パン粉

揚げ油

12尾

各適量

大さじ2

1個

60g

800g (880mL)
- 作りかた
- ①

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。

②①

に薄力粉、溶き卵、パン粉を順につける。

③

天ぷら鍋に油を入れ、左IHヒーターの中央に置き、「揚げ物」キーを押し、設定温度「180」を選び、「スタート」キーを押す。

④

表示部の「適温」ランプが点灯したら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。



カキフライ

- 材料(12個分)
- かき (むき身)

塩・こしょう

薄力粉

卵 (溶きほぐす)

パン粉

揚げ油

12個

各適量

大さじ2

1個

60g

800g (880mL)
- 作りかた
- ①

かきは薄い塩水でサッと洗って水気をきり、塩、こしょうをふる。

②①

に薄力粉、溶き卵、パン粉を順につける。

③

天ぷら鍋に油を入れ、左IHヒーターの中央に置き、「揚げ物」キーを押し、設定温度「180」を選び、「スタート」キーを押す。

④

表示部の「適温」ランプが点灯したら②を6個鍋に入れて色よく揚げる。残り6個を同様に揚げる。



オニオンリング

- 材料(作りやすい分量)
- 玉ねぎ

薄力粉

ベーキングパウダー

① 顆粒コンソメ

水

揚げ油

トマトケチャップ

100g

40g

小さじ2

2g

50ml

800g (880mL)

適量
- 作りかた
- ①

玉ねぎを1cm幅の輪切りにして、ばらばらにしておく。

②

ボウルに①を入れ混ぜ、①にからませる。

③

天ぷら鍋に油を入れ、左IHヒーターの中央に置き、「揚げ物」キーを押し、設定温度「180」を選び、「スタート」キーを押す。

④

表示部の「適温」ランプが点灯したら②の半量を1個ずつ鍋に入れて揚げる。残り半量を同様に揚げる。

⑤

お好みでトマトケチャップを添える。



揚げ物のコツ

油の飛び散りを少なくするために

1. 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。
2. いかやゆ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。

●鍋の中に揚げ忘れがないか、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。
- いか…皮をむき水気をふき取り、切れ目を入れる。
- ししとう辛子…水気をふき取り、縦に切り込みを入れる。



左IHヒーターでの調理例

適温調理「揚げ物」



コロッケ

- 材料(8個分)
- じゃがいも（一口大に切る）

300g
- サラダ油

小さじ1
- 玉ねぎ（みじん切り）

200g
- 合びき肉

60g
- 塩

小さじ3/4
- こしょう

適量
- 薄力粉

大さじ2
- 卵（溶きほぐす）

1個
- パン粉

50g
- 揚げ油

800g（880mL）

- 作りかた
- ①

じゃがいもはゆでて、やわらかくなったら湯をきり、もう一度中火にかけて水気を飛ばし、ボウルに入れて熱いうちにつぶしておく。
- ②

フライパンにサラダ油を入れ中火にかけ、玉ねぎを透き通るまで炒める。合びき肉を加え、色が変わるまでよく炒め、塩、こしょうをふる。
- ③②

を①に入れよく混ぜて8等分し、小判型にして冷ましておく。
- ④③

に薄力粉、溶き卵、パン粉を順につける。
- ⑤

天ぷら鍋に油を入れ、左IHヒーターの中央に置き、「揚げ物」キーを押し、設定温度「180」を選び、「スタート」キーを押す。
- ⑥

表示部の「適温」ランプが点灯したら④を4個鍋に入れて色よく揚げる。残り4個を同様に揚げる。



とんかつ

- 材料(4人分)
- 豚ロース肉（1枚約100g）

4枚
- 塩・こしょう

各適量
- 薄力粉

大さじ4
- 卵（溶きほぐす）

1個
- パン粉

60g
- 揚げ油

800g（880mL）

- 作りかた
- ①

豚肉は筋切りして、塩、こしょうをふる。
- ②①

に薄力粉、溶き卵、パン粉を順につける。
- ③

天ぷら鍋に油を入れ、左IHヒーターの中央に置き、「揚げ物」キーを押し、設定温度「170」を選び、「スタート」キーを押す。
- ④

表示部の「適温」ランプが点灯したら②の2枚を鍋に入れて色よく揚げる。残り2枚を同様に揚げる。



- 作りかた
- ①

じゃがいもを水にさらし、あく抜きをする。
- ②

天ぷら鍋に油を入れ、左IHヒーターの中央に置き、「揚げ物」キーを押し、設定温度「170」を選び、「スタート」キーを押す。
- ③

表示部の「適温」ランプが点灯したら、①の水気をきって、鍋に入れて揚げる。
- ④

お好みで塩またはシーズニングをまぶす。

フライドポテト

- 材料(作りやすい分量)
- じゃがいも（1cm角のスティック状に切る）

250g
- 揚げ油

800g（880mL）
- 塩

適量
- お好みのシーズニング（市販のパウダー）

適量



鶏のから揚げ

- 材料(4人分)
- 鶏もも肉（1枚約250g）

2枚
- しょうが汁

小さじ1
- 塩

小さじ2/3
- しょうゆ・酒

各大さじ1
- 片栗粉

大さじ3 ～ 4
- 揚げ油

800g（880mL）

- 作りかた
- ①

鶏肉は1枚を6等分して④につけ込み、15 ～ 30分置く。
- ②①

の汁気をきってから、片栗粉を全体にまぶす。
- ③

天ぷら鍋に油を入れ、左IHヒーターの中央に置き、「揚げ物」キーを押し、設定温度「170」を選び、「スタート」キーを押す。
- ④

表示部の「適温」ランプが点灯したら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。



調理のこつ

- 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。



フライドチキン

- 材料(10本分)
- 鶏手羽元（1本約50g）

10本
- ①

水

100mL
- 塩

10g
- 牛乳

70mL
- ②

溶き卵

25g
- コンスターチ

大さじ1
- ③

合わせて混ぜておく
- 薄力粉

70g
- 香辛料

（パプリカ（粉末）、ガーリック（粉末）、
- ジンジャー（粉末）などお好みで

6g
- ④

黒こしょう

小さじ1
- 乾燥パセリ

小さじ1
- ⑤

合わせて混ぜておく
- 揚げ油

800g（880mL）

- 作りかた
- ①①

に鶏肉を約30分つけ込む。
- ②①

の水気をふき取り、③をからませ、⑤をまぶしておく。
- ③

天ぷら鍋に油を入れ、左IHヒーターの中央に置き、「揚げ物」キーを押し、設定温度「160」を選び、「スタート」キーを押す。
- ④

表示部の「適温」ランプが点灯したら②を5本鍋に入れ、途中で裏返ししながら揚げる。（約10分）残り5本を同様に揚げる。



# グリルでの調理例

## 調理メニュー「丸焼き」



### さんまの塩焼き

■材料(1～4尾分)  
〈加熱時間の目安:4尾:約24分〉  
さんま(1尾約180g) …………… 1～4尾  
塩 …………… 適量

#### ■作りかた

- ①さんまは、サツ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。
- ②ラク旨グリルにのせ、「メニュー」キーを押し、調理メニューの「丸焼き」、仕上がり「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



### たいの塩焼き

■材料(1尾分)  
〈加熱時間の目安:約22分〉  
たい(1尾約300g～600g) …………… 1尾  
塩 …………… 適量

#### ■作りかた

- ①たいのうろこ、えら、はらわたを取って水洗いし、水気をふき取り、厚みのある部分に切り目を入れ、全体に塩をふり、そのまま約10分置き、水気をふき取る。
- ②ラク旨グリルにのせ、「メニュー」キーを押し、調理メニューの「丸焼き」、仕上がり「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



### あじの塩焼き

■材料(1～4尾分)  
〈加熱時間の目安:4尾:約24分〉  
あじ(1尾約130～180g) …………… 1～4尾  
塩 …………… 適量

#### ■作りかた

- ①あじのえら、はらわた、ゼイゴを取って水洗いし、厚みのある部分に切り目を入れ、全体に塩をふり、そのまま約10分置き、水気をふき取る。
- ②ラク旨グリルにのせ、「メニュー」キーを押し、調理メニューの「丸焼き」、仕上がり「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



### 塩さんま

■材料(1～4尾分)  
〈加熱時間の目安:4尾:約21分〉  
塩さんま(1尾約150g) …………… 1～4尾  
塩 …………… 適量

#### ■作りかた

- ①ラク旨グリルにのせ、「メニュー」キーを押し、調理メニューの「丸焼き」、仕上がり「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



### いさきの塩焼き

■材料(1～2尾分)  
〈加熱時間の目安:2尾:約24分〉  
いさき(1尾約230g) …………… 1～2尾  
塩 …………… 適量

#### ■作りかた

- ①いさきのうろこ、えら、はらわたを取って水洗いし、水気をふき取り、厚みのある部分に切り目を入れ、全体に塩をふり、そのまま約10分置き、水気をふき取る。
- ②ラク旨グリルにのせ、「メニュー」キーを押し、調理メニューの「丸焼き」、仕上がり「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

# グリルでの調理例

## 調理メニュー「切身・干物」



### さんまの開き

■材料(2枚分)  
〈加熱時間の目安:約15分〉  
さんまの開き(1枚約110g) …………… 2枚

#### ■作りかた

- ①ラク旨グリルにのせ、「メニュー」キーを押し、調理メニューの「切身・干物」、仕上がり「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



### あじの開き

■材料(2枚分)  
〈加熱時間の目安:約15分〉  
あじの開き(1枚約100g) …………… 2枚

#### ■作りかた

- ①ラク旨グリルにのせ、「メニュー」キーを押し、調理メニューの「切身・干物」、仕上がり「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



### 塩ざけ

■材料(1～4切れ分)  
〈加熱時間の目安:4切れ:約16分〉  
塩ざけ(1切れ約80g) …………… 1～4切れ

#### ■作りかた

- ①ラク旨グリルにのせ、「メニュー」キーを押し、調理メニューの「切身・干物」、仕上がり「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



### はたはた

■材料(10尾分)  
〈加熱時間の目安:約14分〉  
はたはた(1尾約25g) …………… 10尾

#### ■作りかた

- ①ラク旨グリルにのせ、「メニュー」キーを押し、調理メニューの「切身・干物」、仕上がり「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



### 塩さば

■材料(1～4切れ分)  
〈加熱時間の目安:4切れ:約16分〉  
塩さば(1切れ約80～100g) …… 1～4切れ

#### ■作りかた

- ①厚みのある部分に切り目を入れ、ラク旨グリルにのせ、「メニュー」キーを押し、調理メニューの「切身・干物」、仕上がり「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



### ししゃも

■材料(10尾分)  
〈加熱時間の目安:約14分〉  
ししゃも(1尾約20g) …………… 10尾

#### ■作りかた

- ①ラク旨グリルにのせ、「メニュー」キーを押し、調理メニューの「切身・干物」、仕上がり「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



- さんまのはらわたを取ったものは、調理メニュー「丸焼き」、仕上がり設定「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、ラク旨グリルの手前側に尾を向けてください。
- 焦げ目のつ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) お好みにより仕上がりを調節して調理してください。



手前側



# グリルでの調理例

## 調理メニュー「つけ焼き」



### さわらの西京漬け

- 材料(1〜4切れ分)  
〈加熱時間の目安:4切れ:約20分〉  
さわらの西京漬け(1切れ約80g)  
..... 1〜4切れ
- 作りかた  
①みそ、酒粕をふき取り、ラク旨グリルにのせ、「メニュー」キーを押し、調理メニューの「つけ焼き」、仕上がり「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



### 焼きとり(たれ)

- 材料(8本分)  
〈加熱時間の目安:約20分〉  
焼きとり(市販品または手作りで1本約50g)  
..... 8本
- ④
- しょうゆ ..... 100mL  
みりん ..... 50mL  
砂糖 ..... 大さじ2〜3  
サラダ油 ..... 大さじ1
- 作りかた  
①焼きとりは合わせた④に約30分〜1時間つけておく。  
②汁気をきってからラク旨グリルにのせ、「メニュー」キーを押し、調理メニューの「つけ焼き」、仕上がり「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



### ぶりのつけ焼き

- 材料(1〜4切れ分)  
〈加熱時間の目安:4切れ:約18分〉  
ぶり(1切れ約100g) ..... 1〜4切れ
- ④
- しょうゆ ..... 大さじ4  
みりん ..... 大さじ4  
(つけだれは4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汁気をきってからラク旨グリルにのせ、「メニュー」キーを押し、調理メニューの「つけ焼き」、仕上がり「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

# グリルでの調理例

## 調理メニュー「肉・野菜」

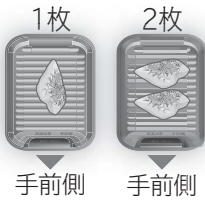


### 鶏のハーブ焼き

- 材料(1〜2枚分)  
〈加熱時間の目安:2枚:約22分〉  
鶏もも肉(皮付き)(1枚約250g) ..... 1〜2枚
- ④
- 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④をまぶす。  
②皮側を上にしてラク旨グリルにのせ、「メニュー」キーを押し、調理メニューの「肉・野菜」、仕上がり「強」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



- 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、右図のように皮側を上にしてラク旨グリルの中央部にのせてください。2枚の場合は、右図のように上下に並べてのせてください。



### 焼きとり(塩)

- 材料(8本分)  
〈加熱時間の目安:約20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、ラク旨グリルにのせ、「メニュー」キーを押し、調理メニューの「肉・野菜」、仕上がり「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



# グリルでの調理例

## 調理メニュー「肉・野菜」



### 鶏手羽先のつけ焼き

- 材料(8本分)  
〈加熱時間の目安:約17分〉  
鶏手羽先(1本約60g)..... 8本  
しょう油..... 大さじ2  
酒..... 大さじ1弱  
みりん..... 小さじ1

- 作りかた  
①鶏手羽先は合わせた④に約10~15分つけておく。  
②汁気を切ってから皮側を上にしてラク旨グリルにのせ、「メニュー」キーを押し、調理メニューの「肉・野菜」、仕上がり「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



### 鶏手羽中の塩焼き

- 材料(8本分)  
〈加熱時間の目安:約17分〉  
鶏手羽中(1本約40g)..... 8本  
塩・こしょう..... 各適量

- 作りかた  
①鶏手羽中に塩、こしょうをふり、皮側を上にしてラク旨グリルにのせ、「メニュー」キーを押し、調理メニューの「肉・野菜」、仕上がり「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



### 牛肉串焼き

- 材料(長さ15cmの竹串8本分)  
〈加熱時間の目安:約19分〉  
牛ロース肉(約3cmの角切り)..... 200g  
にんじん(一口大に切る)..... 50g  
玉ねぎ(くし形切り)..... 100g  
ピーマン(一口大に切る)..... 2個  
パプリカ(赤、黄)(一口大に切る)..... 各¼個  
なす(輪切りにして塩水につける)..... 1個  
生しいたけ(半分に切る)..... 4枚  
塩・こしょう..... 各適量

- 作りかた  
①牛肉に軽く塩、こしょうをふる。にんじんは下ゆでする。  
②材料を竹串に刺し、全体に塩、こしょうをふる。  
③ラク旨グリルにのせ、「メニュー」キーを押し、調理メニューの「肉・野菜」、仕上がり「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



### 焼き野菜

- 材料(1回分)  
〈加熱時間の目安:約20分〉  
なす・玉ねぎ・パプリカ・しいたけ・生しいたけ・中玉トマトなど  
合わせて..... 約500g  
オリーブ油..... 約30g  
塩・こしょう..... 各適量

- 作りかた  
①なすは縦半分に切り、網目の切り込みを入れる。玉ねぎは1cmの輪切りにする。パプリカは縦¼に切る。しいたけは長さ5cmに切り、縦¼に切る。生しいたけは石づきを取る。  
②野菜に塩、こしょう、オリーブ油をふってラク旨グリルにのせる。  
③「メニュー」キーを押し、調理メニューの「肉・野菜」、仕上がり「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

# グリルでの調理例

## 調理メニュー「肉・野菜」



### ハンバーグ

- 材料(4個分)  
〈加熱時間の目安:約20分〉  
バター..... 15g  
玉ねぎ(みじん切り)..... 200g  
合びき肉..... 300g  
パン粉..... 40g  
④卵..... 1個  
塩..... 小さじ½  
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炒める。  
②①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。  
④③をラク旨グリルに並べてのせ、「メニュー」キーを押し、調理メニューの「肉・野菜」、仕上がり「中」を選び、「スタート」キーを押し、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＞  
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＞  
青じそ・4枚..... ポン酢しょうゆ・適量  
大根おろし・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＞  
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  
⑧だし汁・200mL..... ⑨片栗粉・小さじ2  
しょうゆ・みりん・各大さじ1½..... ⑩水・小さじ2  
酒・大さじ1..... ⑪を合わせておく  
しょうが汁・小さじ1..... ⑫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⑧を入れ、「弱火」~「中火」で加熱し、きのこ類に火が通ったら、⑨の水溶き片栗粉を加え、よくかき混ぜてとろみをつける。



グリルでの調理例

調理メニュー「肉・野菜」



たれの作りかた

- だし汁・200mL
- しょうゆ・小さじ2
- ③ みりん・大さじ1
- 塩・少々
- しょうが汁・小さじ1/2
- ④ 片栗粉・小さじ2
- ⑤ 水・小さじ2
- ⑥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、「弱火」～「中火」で加熱し、③を入れ沸騰したら⑤の水溶き片栗粉を加え、よくかき混ぜてとろみをつける。

れんこんハンバーグ

■材料(4個分)

〈加熱時間の目安:約20分〉

- ① れんこん(粗みじん切り)..... 60g
- ② にんじん(粗みじん切り)..... 60g
- ③ 針しょうが..... 適量
- ④ 合びき肉..... 300g
- ⑤ パン粉..... 20g
- ⑥ 牛乳..... 大さじ3
- ⑦ しょうが汁..... 小さじ2
- ⑧ 卵..... 1個
- ⑨ 塩..... 小さじ1/2弱

■作りかた

- ① ①を固めに茹でて冷ましておく。
- ② ボウルに①と②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をラク旨グリルに並べてのせ、「メニュー」キーを押し、調理メニューの「肉・野菜」、仕上がり「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- ⑤ 器に盛りつけ、たれをかけて、針しょうがを飾る。



■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、①を炒め和風だしを入れ冷ましておく。
- ② ボウルに①と②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、中にナチュラルチーズを入れて、厚さ1.5～2cmの小判型にして中央をくぼませる。
- ④ ③をラク旨グリルに並べてのせ、「メニュー」キーを押し、調理メニューの「肉・野菜」、仕上がり「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

チーズ入り  
チキンハンバーグ

■材料(4個分)

〈加熱時間の目安:約20分〉

- ① サラダ油..... 大さじ1
- ② 玉ねぎ(みじん切り)..... 100g
- ③ えのきだけ(みじん切り)..... 80g
- ④ 和風だし(顆粒)..... 小さじ1
- ⑤ ナチュラルチーズ(1個10g)..... 40g
- ⑥ 鶏ひき肉..... 300g
- ⑦ パン粉..... 40g
- ⑧ 卵..... 1個
- ⑨ 塩..... 小さじ1/2弱
- ⑩ こしょう..... 少々

グリルでの調理例

調理メニュー「揚げ物温め」

かき揚げ温め



とんかつ温め



コロッケ温め



フライドチキン温め



天ぷら温め



アジフライ温め



から揚げ温め



〈約〇〇分は加熱時間の目安〉

弱(約9分)	中(約11分)	強(約14分)
かき揚げ(1個約100g)・2個	とんかつ(1個約150g)・2個	フライドチキン(骨付き)(1個約100g)・4個
	コロッケ(1個約70g)・4個	
	天ぷら(1個約70g)・4個	
	アジフライ(1枚約100g)・3枚	
	から揚げ(1個約50g)・6個	

■作りかた

- ① 冷めた揚げ物(約100～400g)をラク旨グリルにのせ、ラク旨グリル手前側の水受に水約10mLを入れ、「メニュー」キーを押し、調理メニューの「揚げ物温め」、仕上がり調節は左記表から選び、「スタート」キーを押し、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。



# 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海外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		J7Tシリーズ
電 源		HT-J7STF
消費電力		単相200V（50－60Hz共用）
		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 10段階火力調節）※
	中央IHヒーター	1.6kW（100W相当～1.6kW 7段階火力調節）※
	グリル	調理メニュー 1.2kW（「手動」740W相当、920W相当、1.2kW 3段階火力調節）
待機時消費電力		0.05W未満（電源「切」の状態）
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599 奥行560 高さ236〔mm〕
	グ リ ル	幅272 奥行369 高さ111〔mm〕（有効高さ55〔mm〕）
質 量（重さ）		約20.5kg

※消費電力は、鉄ホーロー鍋を使った場合です。

## 【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を5.8kWに設定してありますが、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不足の場合などで、ご使用上不便があるときに選べます。詳細は、お買い上げの販売店へお問い合わせください。

## 【レンジフードファン連動の切り替えについて】

本製品は、工場出荷時レンジフードファンが連動するように設定されておりますが、連動を停止することができます。詳細は、お買い上げの販売店へお問い合わせください。

# 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。
- (ニ) 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。

## 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。

## 修理を依頼されるときは

出張修理

「お困りのときは」(→P.36～39)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	
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。

## 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。

# 「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い上げの販売店へ

なお、転居されたり、贈物でいただいたものの修理などで、ご不明な点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は  
お客様相談センターへ

TEL 0120-3121-11

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。  
携帯電話、PHSからもご利用できます。

修理に関するご相談はエコーセンターへ

TEL 0120-3121-68

FAX 0120-3121-87

（受付時間）9:00～19:00（月～土）、9:00～17:30（日・祝日）  
携帯電話、PHSからもご利用できます。

●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/toiawase.html>

または、  「お問い合わせ」ページ  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のサービスセンターをご紹介します。
- 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。