

# HITACHI

## 日立クッキングヒーター (IHタイプ) 取扱説明書・料理集

HT-33WB形/HT-32WB形 家庭用



*IH Cooker/heater*

このたびは日立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になり、正しくお使いください。  
お読みになったあとは、設置工事説明書、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。

# 2.5kWのハイパワーと2.0kWのダブルIH スピーディーに調理します。

## ダブルIHヒーター（左右ヒーター）

炎を出さず、高効率で立ち上がり早いハイパワー2.5kW（右ヒーター）と2.0kW（左ヒーター）。  
揚げ物温度コントロール内蔵（右ヒーターのみ）。

## 片面焼き自動ロースター

食材を入れて、自動調理メニュー（「丸焼き」「切身・ひもの」）を選んで調理をスタート、マイコンが  
食材に合った火加減をコントロールします。（片面の焼き上がり調理の終了をお知らせします。）

### <便利な機能がいろいろ>

- お手入れカンタン テフロン<sup>®</sup>クリアコートトッププレート・ロースタードアガラス
- 煮込み料理に便利な 調理タイマー
- 余熱のあるうちは、火力表示ランプを点滅してお知らせ 高温注意表示
- 使いやすい配置で、お手入れもカンタン フラット操作パネル
- ムダな電力をカット 待機消費電力ゼロ

※テフロン<sup>®</sup>はデュポン社の登録商標です。

### 標準計量カップ・スプーンの質量表(単位g)

この取扱説明書に使用している計量カップ・スプーンの質量は表のとおりです。（1mL=1cc）

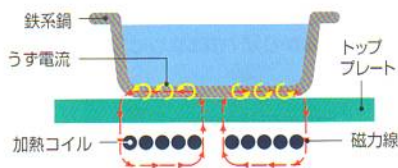
計量	小さじ	大さじ	カップ	計量	小さじ	大さじ	カップ
食品名	(5mL)	(15mL)	(200mL)	食品名	(5mL)	(15mL)	(200mL)
水・酒・牛乳	5	15	200	トマトケチャップ	6	18	240
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	油・バター・ラード	4	13	180
食塩	5	15	210	片栗粉・砂糖(上白糖)	3	9	110
小麦粉(薄力粉)	3	8	100	だし汁	5	15	200

この取扱説明書に掲載されている料理例の火力および時間などは目安です。

<お願い> 鍋の種類・形状・材質、また材料の量により、火力等が異なってきますので、  
料理の進み具合に応じて、火力や時間を調節してください。

※調理例で使用している写真は、調理後に盛りつけたものです。

## ■ IH加熱の原理



※コイルに電流を流すと磁力線が発生、この磁力線の中に鉄系の鍋を置くとうず電流が発生し、電気抵抗によって鍋自体が発熱。

## 《ご使用の前に》

安全のために必ずお守りください	4
各部のなまえとはたらき	8
使える鍋について	10

## 《使いかた》

左右ヒーターの使いかた	12
煮る・蒸す・ゆでる	12
●調理例	14
焼く・炒める	16
●調理例	18
揚げる	20
●調理例	22
ロースターの使いかた	24
●自動調理	24
●自動調理例と加熱時間の目安	26
●手動調理	28
●手動調理例	30

## 《長くお使いいただくために》

お手入れ	32
こんなときは	36
仕様	39
各ヒーターの同時使用の組み合わせ例	39
保証とアフターサービス	裏表紙



# 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。内容をよく確認してから本文をお読みください。



この表示を無視して誤った取り扱いをすると、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。

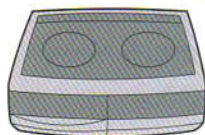


この表示を無視して誤った取り扱いをすると、人が損害を負う可能性が想定される内容および物的損害のみの発生が想定される内容を示します。

## 警告

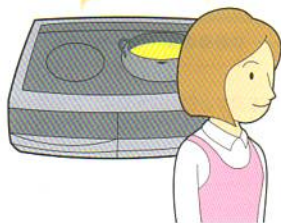
**改造はしない**  
**修理技術者以外の人は、絶対に分解したり、修理を行わない**

火災・感電・けがの原因  
修理はお買い上げの販売店または別紙「ご相談窓口一覧表」の窓口にご相談ください。



分解禁止

**揚げ物調理中は本体から離れない**  
火災の原因



**アースを確実に取り付ける**

故障・漏電による感電の原因  
アースの取り付けはお買い上げの販売店にご相談ください。



アース線接続

**コードやプラグが傷んでいたり、コンセントの差し込みがゆるいときは使用しない**

感電・ショート・発火の原因



**プラグはコンセントの奥までしっかり差し込む**  
発煙・火災の原因



**プラグの刃や刃の取付部分にほりかが付着している場合はよく拭く**

火災の原因



**ぬれた手でプラグの抜き差しをしない**  
感電の原因



ぬれ手禁止

**コードを傷つけたり、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、高温部に近づけたり、重いものをのせたり、はさみ込んだりしない**

火災の原因



**使用後は電源を切る**

火災の原因



長期不在のときは、専用回路のブレーカーを切ってください。

※この機器は一般家庭用です。業務用には使用しないでください。

## 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。図の中や近傍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。図の中や近傍に具体的な指示内容が描かれています。

### 警告

#### 本体に水をかけない

感電・ショート・発火の原因



水ぬれ禁止

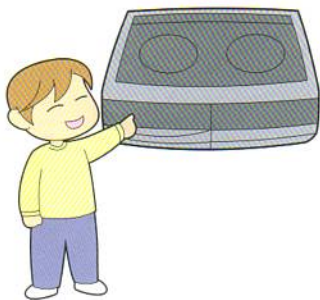
#### トッププレートの上に乗ったり、物を落としたり、衝撃を加えない

万一ひびが入ったり割れた場合、そのまま使用すると過熱や異常動作、感電の原因  
専用回路のブレーカーを切り、すぐに修理を依頼してください。



#### 子供だけで使用させたり、乳幼児に触れさせない

感電・やけど・けがの原因

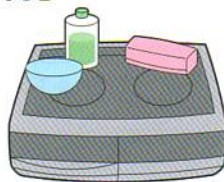


#### トッププレートの上に物を載せない

火災や故障の原因

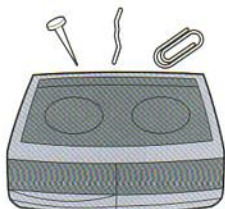
下記の物は特に注意してください。

- 可燃物や引火物(ふきん・紙・アルミホイル・油など)
- 磁気の影響を受けやすいもの
  - キャッシュカード、磁気テープ、自動改札用定期券
  - 時計、ラジオなど



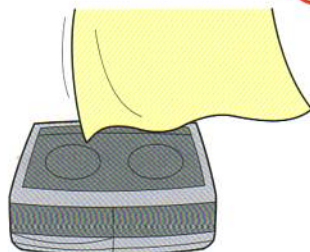
#### 吸・排気口やすき間にピンや針金などの金属物等、異物を入れない

感電や異常動作によるけがの原因



#### カーテンなどの可燃物を近づけない

火災の原因

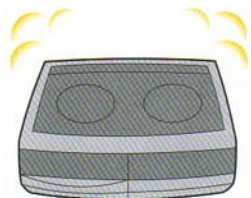


**注意**

使用中や使用後しばらくは各部分に触れない  
高温のためやけどの原因  
特に鍋をおろした直後は、トップレートなどが  
熱くなっているため、手に触れないでください。  
(トップレートやロースターが熱いと高温注意表  
示で知らせます。)



接触禁止



心臓用ペースメーカーをご使用の方は、本  
製品のご使用にあたって医師とよくご相談  
ください

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。(左右ヒーターの場合)



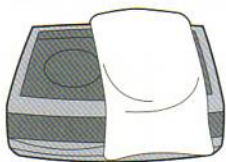
本体前方の前に物を置かない  
火災の原因



火気を近づけない  
感電・漏電の原因



吸・排気口を鍋やふきん・タオルなどでふ  
さがない  
火災の原因



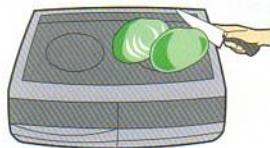
不安定な場所や熱に弱い敷物上では使用  
しない  
鍋が滑り落ち、内容物がこぼれて  
やけどやけが・発火の原因



他の器具(ガスコンロ)であらかじめ加熱  
した油を使わない  
揚げ物温度コントロールが正しく働かず、異常  
過熱・発火の原因



調理以外の用途に使用しない  
火災・故障の原因



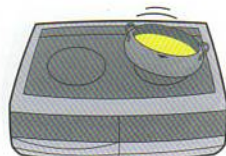
油煙が多く出たら電源を切る

油が高温になっているので、続けて加熱すると  
発火・火災の原因



鍋は不安定な状態で使用しない

不安定な状態のまま使用すると、本体の損傷や  
鍋の落下によりやけどやけがの原因



鍋・鍋のとってなどの高温部に触れない  
やけどの原因



接触禁止

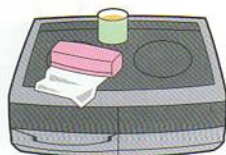
鍋の下に紙などを敷かない

鍋の熱で紙が焦げたり、発火・異常動作の原因



缶詰やアルミ箔など、鍋以外のものを  
載せない

破裂したり赤熱して、  
やけどやけがの原因



## ⚠ 注意

揚げ物調理中は、飛び散る油に注意する  
やけどの原因



必要以上の加熱や空だきをしない  
過熱により調理物の発火・やけどの原因、鍋や  
トッププレートの破損の恐れ



ロースターは必ず受皿に水を入れて使用  
する



ロースター使用中に調理物が発煙・発火  
したときは、すぐに電源を切り、炎が消  
えるまでロースタードアを開けない  
ロースタードアを開けると空気が入り、炎が大  
きくなる原因



火災の原因

※続けて使用するときは、受皿にたまった油を捨て、  
汚れをきれいに落としてから水を入れてください。

ロースター使用中は本体から離れない  
調理物が発火する恐れ



お手入れは本体が冷えてから行う  
やけどの原因



※本体から離れるときは、必ず電源を切って  
ください。

## ロースターを使用するとき

使用中や使用後のロースタードア(ガラス)  
に水をかけない



受皿には水以外のもの(例えばグリル石)を  
入れて使用しない



高温になっているところに水をかけると割れるこ  
とがあります。

油が過熱し、発煙・発火する恐れがあります。

ロースタードアを持って勢いよく引き出し  
たり、持ち上げながら引き出したりしない



ロースターの庫内や受皿は、魚などの油が  
たまらないよう使用の都度掃除をし、定期  
的にお手入れをする



ロースタードアや受皿・焼網などが落下して、け  
が・やけどをしたり、破損の原因になります。

火災の原因

※続けて使用するときは、受皿にたまった油を捨て、  
汚れをきれいに落としてから水を入れてください。

## お 願 い

左右ヒーターは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・テレビなど(雑音の原因)

●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)

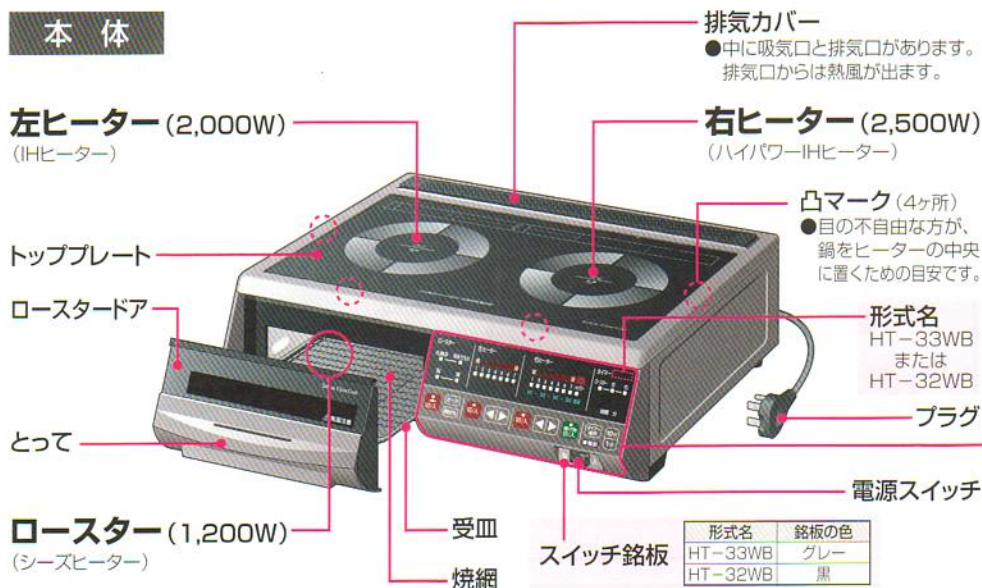
本体の下に可燃物(紙・アルミホイル・テーブルクロス等)を敷いたり置いたりしない



発火・火災の原因

# 各部のなまえとはたらき

## 本体



## 部品の交換・追加購入

2001年7月現在

部品名	部品番号	希望小売価格
天ぶら鍋	HT-N30	2,500円(税別)

## 天ぶら鍋(付属品)

1個



揚げ物調理をするときに使います。  
※揚げ物調理以外では、使用しないでください。  
食品衛生法の基準に適合

## 安全機能について

### 過熱防止機能

吸・排気口がふさがれていたりして、本体やロースターが異常に高温になったり、鍋底の温度が異常に上がると通電を停止します。

●ブザーが鳴り、時間表示ランプにエラー表示をしてお知らせします。

本体内部が異常過熱した場合	鍋底温度が異常過熱した場合	ロースターが異常過熱した場合
0.62	0.11 0.21	0.62 0.01

### 鍋無し自動停止機能(左右ヒーター)

調理中に鍋をおろすと約30秒後、通電を停止します。

●火力表示ランプが左から右に1個ずつ順次点灯し、その後ブザーが鳴ってお知らせします。

### 小物検知機能(左右ヒーター)

誤ってナイフやフォークなどの金属小物や、直径が約11cm以下の鍋を置いて「入」にすると、右ヒーターの場合は火力表示ランプが4個づつ左ヒーターの場合は火力表示ランプが4個と3個づつ交互に点灯し、約30秒後ブザーが鳴り、通電を停止します。

●小物が多いときは通電して、加熱する場合がありますのでご注意ください。

### 揚げ物鍋そり検知機能(右ヒーター)

揚げ物温度コントロール使用時、鍋底に約2mm以上のそりがあったり、変形している鍋を使用すると通電を停止する場合があります。

●ブザーが鳴り、火力表示ランプが点滅してお知らせします。

●時間表示ランプにエラー表示をします。

※鍋底に異物や汚れがこびりついたりともく場合があります。

0.22



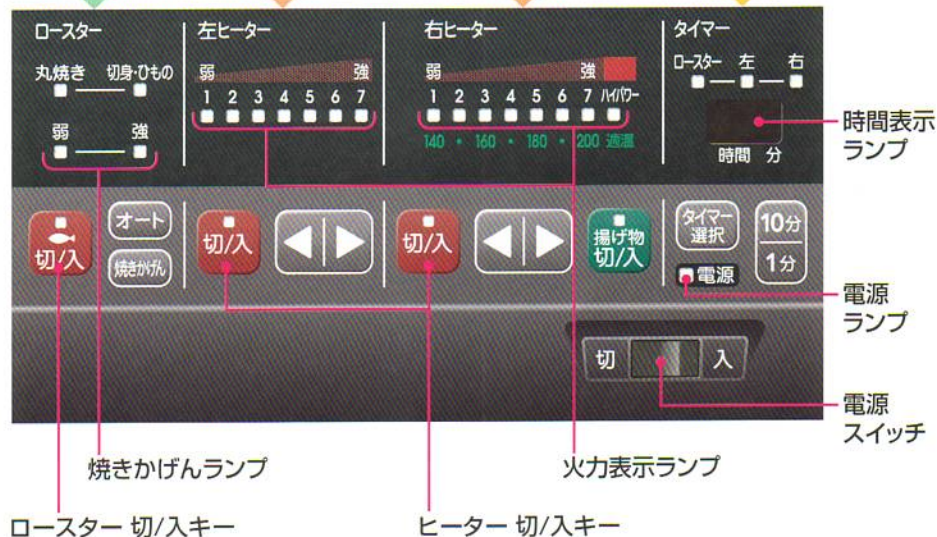
## 操作・表示パネル

ロースター  
操作・表示部

左ヒーター  
操作・表示部  
(IHヒーター)

右ヒーター  
操作・表示部  
(ハイパワーIHヒーター)

調理タイマー  
操作・表示部



### 高温注意表示 (電源スイッチを「切」にしても表示します)

トップレートの温度が高温であることをお知らせします。

- 各ヒーターを「切」にしたとき、トップレートの温度が約80℃以上になっていると火力表示ランプを点滅し、高温であることをお知らせします。

電源スイッチを「切」にしても表示します。

トップレートの温度が約80℃未満になると消灯します。

ロースターの温度が高温であることをお知らせします。

- ロースターを「切」にしたとき、ロースター内の温度が高い場合は、焼きかげんランプを点滅し、高温であることをお知らせします。

### 切り忘れ防止機能

左右ヒーター使用時は約1時間、ロースター(手動調理)使用時は約20分経過すると、通電を停止します。

- 切り忘れ防止機能が働くとブザーが鳴ってお知らせします。

### お知らせ機能 (ブザー報知)

次のようなときに、ブザーが鳴ってお知らせします。

- 油の温度が設定温度になったとき。  
(揚げ物温度コントロール使用時)
- 調理タイマーが終了したとき。
- ロースターの自動調理中および終了したとき。
- 右ヒーターを火力「ハイパワー」で約15分間使用したとき。

# 使える鍋について

■鍋の材質や形状により、使える鍋と使えない鍋がありますので、お確かめください。

## 鍋の材質

■磁石のつきのよい鍋をお使いください。

- 鉄、鉄ホーロー、鑄鉄
- ステンレス(18-0)、多層鍋(クラッド鍋)
- 鉄をステンレスではさんだもの

※磁石のつきが弱い鍋は使用できない場合があります。



【ご注意】

※ホーロー鍋は必ず耐熱性のものをご使用ください。

耐熱性以外の鍋は、ホーローが溶けて剥げ落ちるため、トッププレートが破損します。

- アルミ、銅、土鍋、耐熱ガラス
- 鍋底にアルミや銅を貼ったもの
- アルミや銅をステンレスではさんだもの

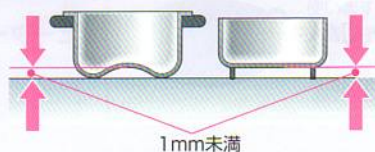


使えません

## 鍋の形状

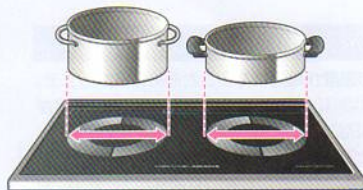
■鍋底が平らで、厚みが2mm以上の鍋をお使いください。

- 鍋底の凹みや脚が1mm未満の鍋



■鍋底の平らな部分がトッププレートの各ヒーター位置を示す円状の図形と同じ大きさの鍋が最適です。

- 右ヒーター：鍋底サイズ(直径)約12~26cm
- 左ヒーター：鍋底サイズ(直径)約12~26cm



- 鍋底に約1mm以上の凹凸(そりや脚)のあるものや、鍋底の厚みが2mm未満のもの
- 鍋底の丸い中華鍋
- 鍋底サイズ(直径)約12cm未満のもの

使えません

※過熱防止機能が正常に働かなくなり、発煙・発火の原因になります。

## 使える鍋についてのご注意

- ※ステンレス(18-8、18-10)、多層鍋(クラッド鍋)は、鍋底の厚みや面積などにより火力が低下したり、途中で通電が停止したりして使えない場合があります。
- ※鍋底の水分や汚れ、異物などは必ず拭き取ってからご使用ください。
- ※左右ヒーター(IHヒーター)をご使用になったとき、鍋の種類によって音(ジー音)が発生する場合があります。これは磁力線により鍋自体が振動するため、製品の異常ではありませんので、そのままご使用ください。

## 鍋の見分けかた

※右ヒーターで説明しています。

- 1** 右ヒーターの中央に鍋を置き、200mL程度の水を入れる



- 2** 電源を入れる



電源スイッチを「入」にする。

- 3** 右ヒーターを「入」にする



ヒーター切/入キーを約1秒間押す。

### 使える鍋

火力表示ランプが7個点灯します。



※空だきにならないように注意してください。

### 使えない鍋

火力表示ランプが4個づつ交互に点灯します。



※約30秒後ブザーが鳴り表示が消え、通電を停止します。

終了後は電源を切る。

# 煮る・蒸す・ゆでる (左右ヒーターの使いかた)

## 準備

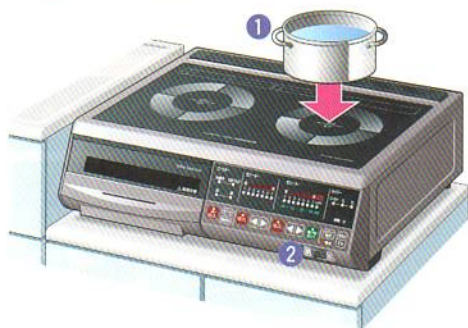
左右ヒーター (IHヒーター) は鍋を置かないと通電しません。ご使用になるときは必ずヒーターの上に鍋を置いてから、ヒーターを「入」にしてください。

① 鍋に材料を入れ、ヒーターの中央に置く

② 電源を入れる

電源スイッチを「入」にします。

電源ランプが点灯します。



※右ヒーターで説明しています。

## 操作のしかた

### 1 ヒーターを「入」にする

- ヒーター切/入キーを「ピッ」と音がするまで (約1秒間) 押します。通電ランプが点灯し、火力「7」になります。

### 2 火力を調節し、調理をはじめ

- 火力調節キーを押し、好みの火力に合わせます。

《火力「ハイパワー」にする場合》  
(右ヒーターのみ)

- ヒーターを「入」にした後、火力調節キー「▶」を押し、火力を上げてください。火力「ハイパワー」になります。
- 火力「ハイパワー」は約15分間継続して使用すると自動的に火力「7」に下がります。このとき、ブザーが鳴ってお知らせします。

※調理タイマーをご使用になるときは、ここで設定します。(使いかたは右欄参照)

### 3 調理が終わったらヒーターを「切」にする

- ヒーター切/入キーを押します。通電ランプが消灯し、トッププレートが高温の場合は火力表示ランプが点滅し、高温注意表示をします。
- 通電開始から約1時間後に切り忘れ防止機能が働き通電を停止します。ただし、調理タイマー使用中は切り忘れ防止機能が動きません。

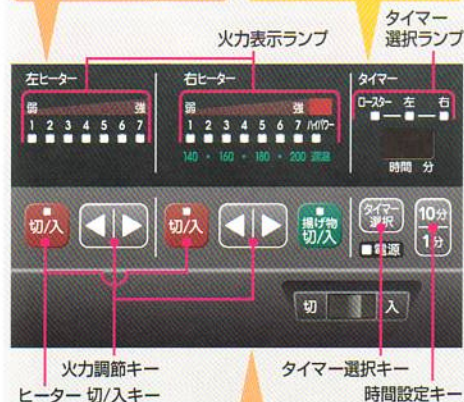
### 4 使用後は電源を切る

- 電源スイッチを「切」にします。電源ランプが消灯します。電源を切っても、トッププレートの温度が約80℃未満になるまで高温注意表示を続けます。

## 操作・表示部

左ヒーター  
操作・表示部  
(IHヒーター)

調理タイマー  
操作・表示部



右ヒーター  
操作・表示部  
(ハイパワーIHヒーター)

(※右ヒーターで説明しています。)



火力が下がる → 火力が上がる



## 調理タイマーの使いかた

- 使用中のヒーターの中で、どちらか1つだけ選んでセットすることができます。
- 揚げ物温度コントロール使用中は、セットすることはできません。
- この調理タイマーは残時間タイマーです。

表示	火力	セットできる時間
ハイパワー		
7	強 火	1分～1時間まで ※「ハイパワー」は約15分で使用になりますと、自動的に火力「7」に下げます。
6		
5	中 火	
4		
3	弱 火	1分～5時間まで
2		
1	とろ 火	

※「ハイパワー」は右ヒーターのみです。

**例** 右ヒーターを使用中に調理タイマーをセットする場合

### 1 タイマー選択キーを押す。

- タイマー選択ランプの「右」が点灯するまで、タイマー選択キーを押します。  
※タイマー選択ランプは使用中のヒーターのみしか点灯しません。
- 時間表示ランプに「0.00」が点灯します。  
※約10秒間放置すると調理タイマーセットが解除されます。



### 2 時間をセットする。

- 時間設定キーの「10分」または「1分」を押して希望の時間にセットします。
- 時間をセットし、約2秒間放置すると「。」が点滅を開始し、調理タイマーがスタートします。



30分にセットした場合



点滅

- 途中で調理タイマーを解除するときは、もう一度タイマー選択キーを押してください。
- セット時間を間違えてしまったときは、もう一度タイマー選択キーを押し、始めからセットしてください。
- 調理タイマー終了時はブザーでお知らせします。

# 煮る・蒸す・ゆでるの調理例

煮る



## ポークカレー

材料：4人分 730kcal(1人分)

豚肉 …… 250g	カレールー・1箱(約120g)
(2cm角切り)	水 …… 750~800mL
塩・こしょう・各少々	サラダ油 …… 大さじ2
にんじん … 中1本	
玉ねぎ … 中2個	
じゃがいも … 中2個	

### 下ごしらえ ……………

- にんじんは乱切りにし、玉ねぎはくし形に切る。
- じゃがいもは乱切りにして水にさらし、水気をきっておく。
- 豚肉は、軽く塩・こしょうをする。

### 作りかた ……………

- 1 鍋をヒーターの中央にのせ、ヒーターを「入」にし、火力を「7」にする。
- 2 鍋にサラダ油を加えて熱し豚肉を炒め、次ににんじん・玉ねぎ・じゃがいもを加えて炒める。
- 3 水を加え、沸とうしたら火力を「5」にし、カレールーを加えてかき混ぜ、ふたたび沸とうしたら途中かき混ぜながら火力「3」~「1」で30~40分煮込む。

### ひとくちメモ

★ じゃがいもは煮くずれしやすいので、大きめの乱切りにするか、途中から加えるようにすると良いでしょう。

蒸す



## 茶わん蒸し

材料：4人分 130kcal(1人分)

卵 … 3個(約150mL)	鶏肉(そぎ切り) …… 60g
だし汁 … カップ2½	かまぼこ(薄切り) …… 8枚
しょうゆ … 小さじ1弱	生しいたけ(そぎ切り) … 8枚
みりん … 小さじ½	ぎんなん(ゆでたもの) … 8個
三つ葉 …………… 適量	

### 下ごしらえ ……………

- 卵はときほぐし、だし汁に調味料を加えてさましたものを混ぜ、裹こする。
- 器にBを盛り、Aを静かにそそぎ入れ、ふたをする。

### 作りかた ……………

- 1 大きめの鍋に水カップ3を入れ、ヒーターの中央にのせ、ヒーターを「入」にし、火力を「7」にする。
- 2 器を並べてふたをし、沸とうしてきたら火力を「3」にして15~16分間蒸す。
- 3 蒸し上がったなら三つ葉のをせ、熱いところをいただく。

### お 願 い

- 煮込みなどで長時間ご使用時は、ふきこぼれや焦げ付きにご注意ください。
  - みそ汁やカレーなどを温めなおすときは、弱火でかき混ぜながら行ってください。
- ※ 強火で温めると、底に沈殿したみそ汁やカレーのルーなどが突然噴き上がったり、鍋が跳ね上がることもあり、火傷の恐れがあります。

★お湯を沸かすときは「ハイパワー」を使うと便利です。

ゆでる



## ほうれん草のおひたし

材料：4人分

20kcal(1人分)

ほうれん草 …… 1束(300g)  
しょうゆ …… 大さじ1½  
だし …… 大さじ1½  
糸がつつお …… 適量

下ごしらえ ……

- ほうれん草は洗い、株が太ければ根元に十文字の切り込みを入れる。
- しょうゆとだしを合わせて、割りしょうゆを作る。

作りかた ……

- 1 鍋にたっぷりの水・塩を入れ、ヒーターの中央にのせ、ヒーターを「入」にし、火力「7」で沸とうさせる。
- 2 ほうれん草を根元から入れ、再び沸とうしたら葉を裏返して手早くゆで、冷水にとって、さらし、水気を絞る。
- 3 ほうれん草は5cm長さに切って器に盛り、割りしょうゆをかけ、糸がつつおを添える。

ゆでる



## スパゲティのミートソース

材料：4人分

510kcal(1人分)

スパゲティ …… 300g  
塩 …… 大さじ3  
牛ひき肉 …… 300g  
トマトソース・1缶(約300g)  
オリーブオイル …… 大さじ1  
にんにく(薄切り) …… 1片

塩 …… 小さじ½  
砂糖 …… 小さじ½  
こしょう …… 少々  
パセリ …… 少々

作りかた ……

- 1 鍋をヒーターの中央にのせ、ヒーターを「入」にし、火力を「3」～「5」にする。
- 2 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ、香りが出るまで炒めたら牛ひき肉を加えて炒め、トマトソースを加えAで味付けし、一度煮立ったら火力を「5」～「7」にして6～8分煮つめる。
- 3 大きめの鍋にたっぷりの水(4～5L)を、火力を「7」で沸とうさせ、塩(水量に対して1%が目安)を加え、さらに沸とうさせる。
- 4 沸とうしてきたらスパゲティを入れ、ときどきかき混ぜながらゆであげる。指でつまんでちぎってみて、芯が少し残っているくらいが目安。
- 5 ゆで上がったらず早くざるに上げ、水気をきって器に盛り、2をかけパセリを散らす。

## ひとくちメモ

- ★ スパゲティは、シコシコした歯ざわりが大切。たっぷりの水を使い、ゆで上げ時間を守ることがポイントです。
- ★ トマトソースをベースにして、お好みの具を使います。
- ★ 火力の調節は、鍋や水量により異なります。調理の状況に合わせて調節してください。

# 焼く・炒める (左右ヒーターの使いかた)

## 準備

- 1 フライパンをヒーターの中央に置く
- 2 電源を入れる

電源スイッチを「入」にします。  
電源ランプが点灯します。



※右ヒーターで説明しています。

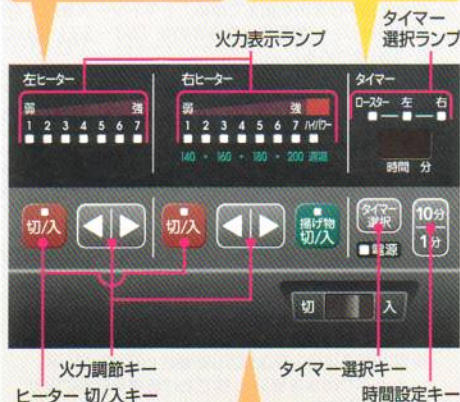
少量の油を入れて予熱する場合は、火力を弱めにし、加熱し過ぎないようにご注意ください。

- 油の温度が急激に上がり、油が発火することがあります。

## 操作・表示部

左ヒーター  
操作・表示部  
(IHヒーター)

調理タイマー  
操作・表示部



右ヒーター  
操作・表示部  
(ハイパワーIHヒーター)

## 操作のしかた

### 1 ヒーターを「入」にする

- ヒーター切/入キーを「ピッ」と音がするまで(約1秒間)押します。  
通電ランプが点灯し、火力「7」になります。

### 2 火力を調節し、調理をはじめ

- 火力調節キーを押し、好みの火力に合わせます。

《火力「ハイパワー」にする場合》  
(右ヒーターのみ)

- ヒーターを「入」にした後、火力調節キー「▶」を押して火力を上げてください。  
火力「ハイパワー」になります。
- 火力「ハイパワー」は約15分間継続して使用すると自動的に火力「7」に下がります。  
このとき、ブザーが鳴ってお知らせします。

### 3 調理が終わったら ヒーターを「切」にする

- ヒーター切/入キーを押します。  
通電ランプが消灯し、トッププレートが高温の場合は火力表示ランプが点滅し、高温注意表示をします。
- 通電開始から約1時間後に切り忘れ防止機能が働き通電を停止します。ただし、調理タイマー使用中は切り忘れ防止機能が働きません。

### 4 使用後は電源を切る

- 電源スイッチを「切」にします。  
電源ランプが消灯します。  
電源を切っても、トッププレートの温度が約80℃未満になるまで高温注意表示を続けます。



(※右ヒーターで説明しています。)



火力が下がる 火力が上がる



## 火力の目安

表示	火力	左ヒーター	右ヒーター
	ハイパワー	-	2,500W
7	強 火	2,000W	2,000W
6		1,600W	1,600W
5	中 火	1,100W	1,100W
4		800W	800W
3	弱 火	500W	500W
2		300W	300W
1	とろ火	100W相当	100W相当

※「ハイパワー」は右ヒーターのみです。



## 各ヒーターの同時使用について

■このクッキングヒーターは、左右ヒーターとロースターの全て(3箇所)のヒーターを同時に使用することができます。ただし、合計の消費電力をHT-33WBは4,800W以内に、HT-32WBは4,000W以内に抑える為、左ヒーターの火力が上がらない場合があります。また、ロースターと左ヒーターの同時使用中も左ヒーターの火力は上がりません。

左ヒーターの火力を上げたい場合は、ロースターの通電を停止してください。ただし、HT-32WBは右ヒーターの火力も下げてください。(39ページ参照)

※ロースターで自動調理中の場合は、調理終了まで待ってから通電を停止してください。

# 焼く・炒めるの調理例

焼く



## ビーフステーキ

材料：2人分 840kcal(1人分)

牛ステーキ肉(1枚約180gのもの) …… 2枚  
塩・こしょう …… 各適量  
サラダ油 …… 適量  
にんにくのスライス …… 1片

下ごしらえ ……

- 牛ステーキ肉は筋を切り、軽く塩・こしょうを両面にふっておく。

作りかた ……

- 1 フライパンをヒーターの中央にのせ、ヒーターを「入」にし、火力を「7」にする。
- 2 フライパンが十分に熱くなったら、サラダ油をなじませ、牛ステーキ肉を並べて焼き上げる。  
(ミディアムの場合、片面20～30秒程度)

### ひとくちメモ

- ★ 焼き時間は目安です。肉の種類や厚みによっても違うので、お好みに応じて焼き時間を調節してください。
- ★ お好みによりブランデーやシェリー酒・赤ワインなどを適量ふりかけ、アルコールをと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。

焼く



## ハンバーグステーキ

材料：4人分 210kcal(1人分)

合びき肉 …… 400g サラダ油 …… 大さじ2  
玉ねぎ …… 小1個  
バター …… 大さじ1½  
【A】パン粉・カップ½  
牛乳 …… 大さじ3  
卵 …… 1個  
塩 …… 小さじ¾  
ナツメグ …… 少々  
こしょう …… 少々

【B】 トマトケチャップ・大さじ3  
ウスターソース・大さじ2  
ドミグラスソース・大さじ1

【つけ合わせ】  
フライドポテト  
いんげんのソテー  
にんじんのグラッセ

下ごしらえ ……

- 玉ねぎは、みじん切りにしておく。
- ソースは【B】を合わせ、ひと煮立ちさせておく。

作りかた ……

- 1 フライパンをヒーターの中央にのせ、ヒーターを「入」にし、火力を「5」にする。フライパンがあたたまったからバターを入れて溶かし、玉ねぎを入れ3～4分炒め、皿に広げてさます。
- 2 ボールに合びき肉・【A】・1を入れてよく混ぜ、ひとまめに4等分にし、形を整える。
- 3 フライパンをヒーターの中央にのせ、火力を「7」にしてフライパンを熱し、サラダ油を入れ全体に広げる。そこに2を入れる。  
少し焼き色がついたら、ときどきフライパンを前後に軽くゆすってハンバーグを動かし、約3分焼く。
- 4 良い焼き色がついたら裏返し、火力を「3」にし、ふたをして5～6分蒸し焼きにし、中まで火を通す。
- 5 器に盛り、ソース・つけ合わせを添える。

炒める



## 五目チャーハン

材料：2人分

580kcal(1人分)

ごはん	400g	むきえび	50g	サラダ油	適量	
焼き豚	50g	酒	小さじ½	ラード	大さじ2	
生しいたけ	2枚	卵	1個	A	塩	
ねぎ	½本	塩	少々			こしょう
グリーンピース(凍)	大さじ1				しょうゆ	大さじ½

## 下ごしらえ

- 焼き豚と生しいたけは、約1cm角に切る。
- ねぎはあらみじん切りに、グリーンピースは熱湯をかけておく。むきえびは背わたを取り酒をふる。卵は割りほくして塩を混ぜる。

## 作りかた

- 1 フライパンをヒーターの中央にのせ、ヒーターを「入」にし、火力を「5」にする。
- 2 サラダ油を入れて熱し、卵を入れて手早くかき混ぜながら半熟状態のふんわりとした卵を作り、取り出す。
- 3 フライパンにラード1/2量を入れ、火力「5」で熱し、水気をきったむきえびをさっと炒めて取りだし、残りのラードを入れて、ねぎ・生しいたけ・焼き豚の順に炒めて取り出す。
- 4 フライパンを火力「7」で熱し、サラダ油を入れてごはんをほくしながら炒め、2・3を加えてさらに炒め、最後にAで味を調える。

## ひとくちメモ

- ★ 火力「3」でじわじわ炒めると油っぽくなるので、火力「7」で手早く炒めるとパラッと仕上がります。
- ★ ごはんは、あまり熱いうちに炒めると粘りが出て、パラッと仕上がらないので、ざるなどに広げて軽く蒸気をとばしておきます。
- ★ フライパンは、フッ素加工のものが焦げつかず、炒めやすいです。

炒める



## 八宝菜

材料：4人分

340kcal(1人分)

豚ロース肉(薄切り)	200g	ごま油	小さじ2
むきえび	100g	しょうが汁・酒	小さじ½
干しいたけ	4枚	塩	少々
にんじん	½本	酒	大さじ2
ゆでたけのこ	100g	B	塩・スープの素
白菜	3枚	水	カップ½
ねぎ	10cm	C	片栗粉
さやえんどう	16枚	水	大さじ3
にんにく・しょうが	1片		
サラダ油	大さじ3		

## 下ごしらえ

- 豚肉は4cm長さに切り、Aで下味をつける。
- えびは背わたを取る。
- 干しいたけは、もどして3〜4つのそぎ切りにする。にんじん・たけのこは、一口大の薄切りにする。白菜は、白い部分をすくそぎ切り、葉は一口大に切る。ねぎは、斜め薄切りにする。にんにく・しょうがは、みじん切りにする。さやえんどうは、筋を取り熱湯でさっとゆでる。
- Bで合わせ調味料を作る。Cを合わせておく。

## 作りかた

- 1 フライパンをヒーターの中央にのせ、ヒーターを「入」にし、火力を「7」にする。
- 2 フライパンにサラダ油大さじ2を入れて熱し、にんにく・しょうがを入れ、香りが出るまで炒め、豚肉を広げながら炒める。白っぽくなったらえびを入れ、さっと炒め皿に盛る。
- 3 サラダ油大さじ1を加え、しいたけ・野菜を入れて手早く炒め、油をなじませて2・合わせ調味料を入れてひと混ぜする。ふたたび沸とうしたらCを加えてトロミをつけ、さやえんどうを散らし、ごま油を回し入れる。