

日立クッキングヒーター(Ⅲタイプ)

取扱説明書・料理集

HT-33WD形 / HT-32WD形 **家庭用**

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のハイパワーダブルIHヒーターで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左右ハイパワー2.5kW。
揚げ物温度コントロール内蔵(右ヒーター)。

両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」「つけ焼き」「くし焼き」)を選んでスタートするだけ。
マイコンが食材に合った火加減をコントロール。

自動湯わかし機能(右ヒーター)

自動湯わかしキーを押すだけで、お湯をわかした後、メロディーでお知らせし、通電を停止します。

便利な機能がいろいろ

- お手入れカンタン **フッ素コート焼き網・フッ素コ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、通電ランプや火力表示ランプが点滅してお知らせする **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 **待機時消費電力ゼロ**

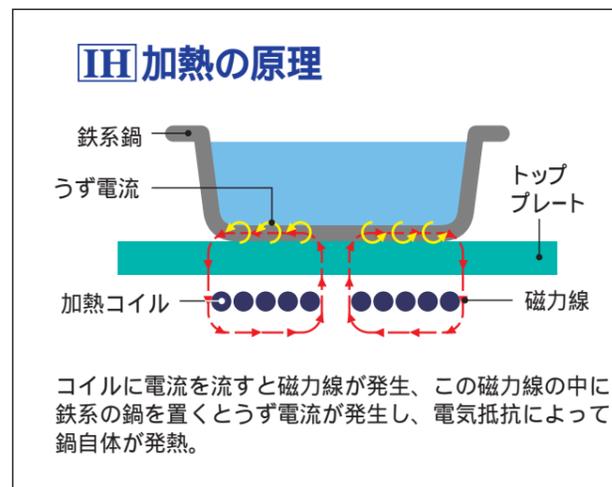
標準計量カップ・スプーンの質量表(単位g)

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)

食品名	計量			食品名	計量		
	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	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。



もくじ

《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
 - 自動湯わかしの使いかた(右ヒーター)... 14
 - 調理例 15
- 焼く・炒める 16
 - 調理例 18
- 揚げる(右ヒーター) 20
 - 調理例 22
- ロースターで焼く 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
- 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

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。

 警告	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。
 注意	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。

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。



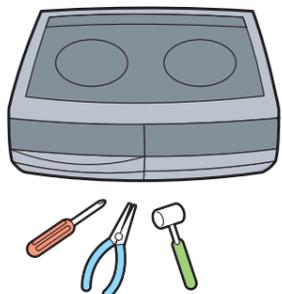
この記号は禁止の行為であることを告げるものです。図の中や近傍に具体的な禁止内容が描かれています。



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。

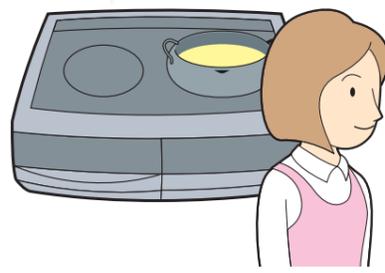
 **警告**

改造はしない
修理技術者以外の方は、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



火災の原因

付属の天ぷら鍋以外は絶対に使わない。
底に凹凸やそりのある鍋で揚げ物をしない。
必ず右ヒーターの揚げ物温度コントロールを使用し、付属の天ぷら鍋で調理してください。
油は500g(0.56L)未満では絶対に調理しないでください。油量は500g(0.56L)~800g(0.9L)の範囲で使用してください。
鍋が違って油の分量が少ないと、油が過熱して発火する恐れがあります。
また油の分量が多すぎると、あふれてやけどや火災の原因になります。
調理中その場を離れるときや調理後は、必ず電源を切り、鍋をトッププレートからおろしてください。
電源を切った後も余熱で油温が上がり危険です。
いため物・焼き物など油を使う料理をするときもそばを離れないで、加熱し過ぎないように火力を調整する。

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こりが付着している場合はよく拭く
火災の原因

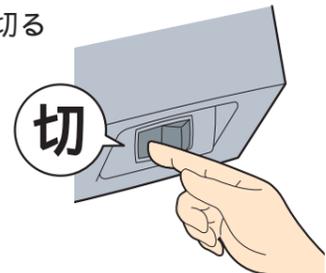


ぬれた手でプラグの抜き差しをしない
感電の原因



ぬれ手禁止

使用後は電源を切る
火災の原因



切

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



使わないときは電源スイッチを「切」にしてください。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。

 **警告**

本体に水をかけない
感電・ショート・発火の原因

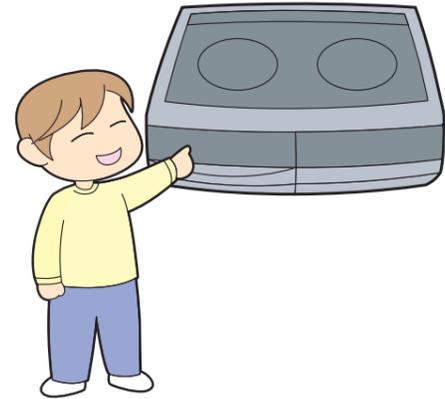


トッププレートの上に乗ったり、物を落としたり、衝撃を加えない
万一ひびが入ったり割れた場合、そのまま使用すると過熱や異常動作、感電の原因
専用回路のブレーカーを切り、すぐに修理を依頼してください。

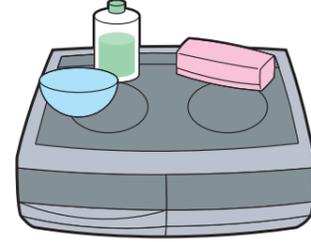


水ぬれ禁止

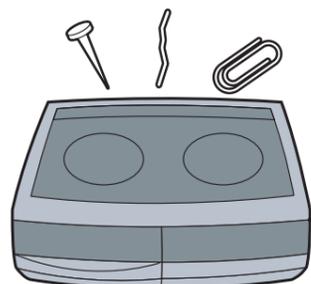
子供だけで使用させたり、乳幼児に触れさせない
感電・やけど・けがの原因



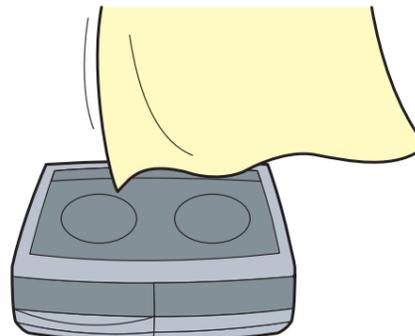
トッププレートの上に物を載せない
火災や故障の原因
下記の物は特に注意してください。
可燃物や引火物(ふきん・紙・アルミホイル・油など)
磁気の影響を受けやすいもの
キャッシュカード、磁気テープ、自動改札用定期券
時計、ラジオなど



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

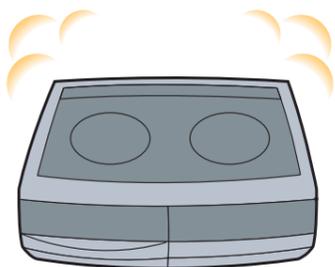


注意

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、トッププレートなどが
熱くなっているため、手触れないでください。
(トップ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・排気口をふさいだり、排気口付近に
手、顔、鍋のとって
を近づけない。
火災の原因



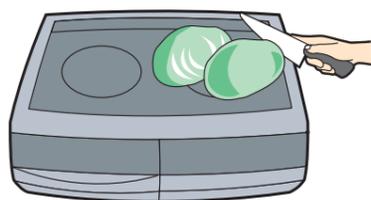
不安定な場所や熱に弱い敷物上では使用
しない
鍋が滑り落ち、内容物がこぼれて
やけどやけが・発火の原因



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



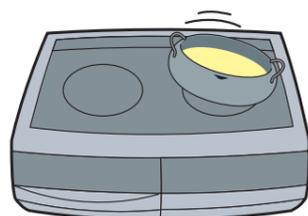
調理以外の用途に使用しない
火災・故障の原因



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

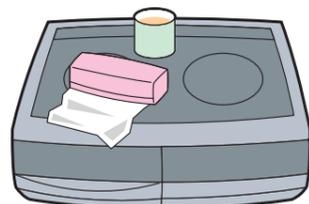


接触禁止

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



ロースターは必ず受皿に水を入れて使用
する
火災の原因



続けて使用するとき、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。

使用中は本体から離れない
調理物が発火する恐れ
本体から離れるときは、必ず電源を切って
ください。



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



お手入れは本体が冷えてから行う
やけどの原因



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
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。



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。



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
油が過熱し、発煙・発火する恐れがあります。



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
火災の原因



続けて使用するとき、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)



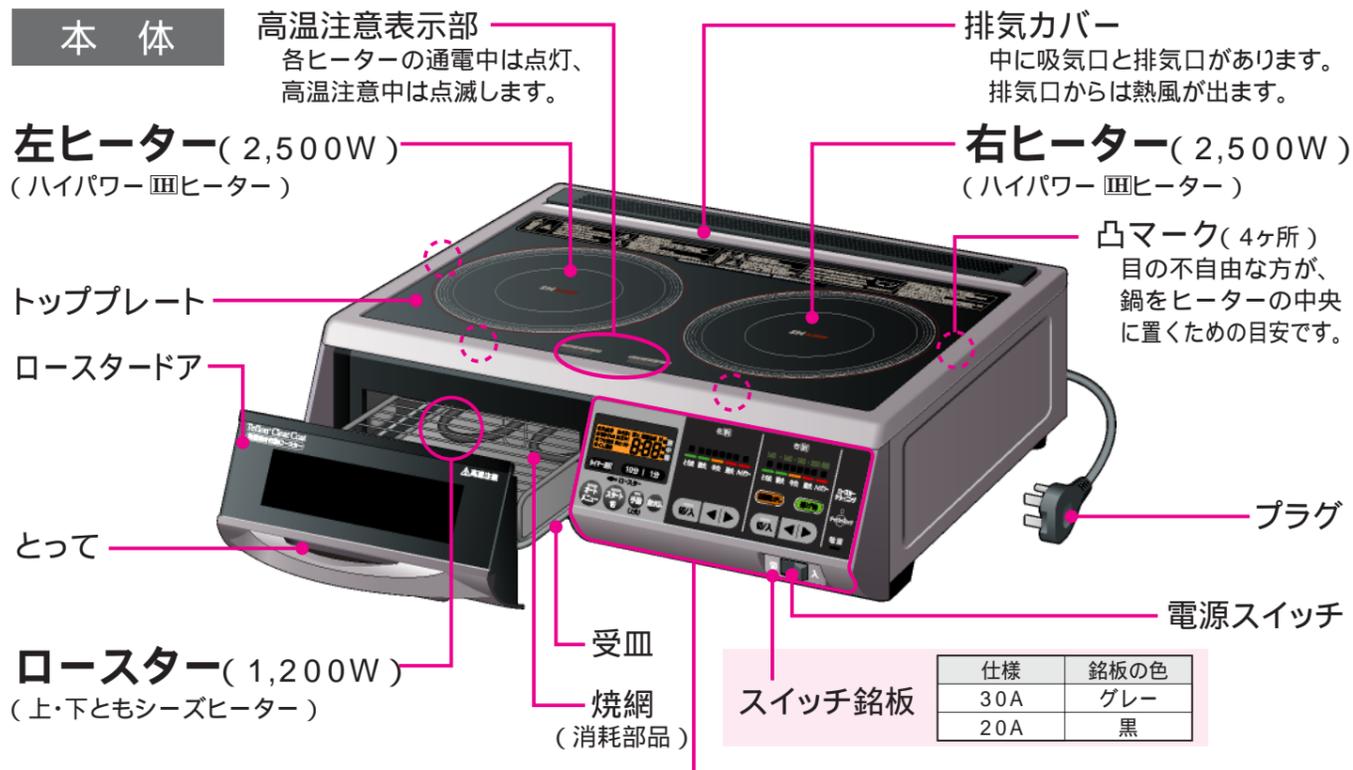
トッププレートの上で、IHジャー炊飯器など電磁誘導加熱の調理器を使わない。
(磁力線により本製品が故障する原因になります)



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



部品の交換・追加購入

2002年9月現在

部品名	部品番号	希望小売価格
天ぷら鍋	HT-N40	2,500円(税別)

天ぷら鍋(付属品)



安全機能について

- 過熱防止機能(本体・左右ヒーター)** 吸・排気口がふさがれていたりして、本体内部が異常に高温になったり、鍋底の温度が異常に上がると、ブザーが鳴り、通電を停止します。
- 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、メロディーが鳴り、通電を停止します。
- 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、直径約11cm以下の鍋を載せて左または右ヒーターに通電すると、約30秒後にメロディーが鳴り、通電を停止します。また使えない鍋のときにも働きます。(P.11)
- 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2mm以上のそりがあったり、変形していると、ブザーが鳴り、通電を停止します。
- 高温注意表示** トッププレートやロースターの温度が高温であることを、トッププレートの場合は高温注意表示部が点滅し、ロースターの場合は液晶表示が点滅し、高温注意を表示してお知らせします。
- 切り忘れ防止機能** 各ヒーターまたはロースターを使用し、一定時間経過すると通電を停止します。
- お知らせ機能** 油の温度が設定温度に達した場合(揚げ物温度コントロール時)、調理タイマーが終了した場合、ロースターの自動調理が終了した場合、メロディーやブザーでお知らせします。

火力設定時の動作音について

火力調節キーで火力を設定するときのブザー音は、とろ火、弱火、中火、強火、ハイパワーの火力目安の切り換わり時のみ音が鳴ります。同じ火力目安のなかで火力を変えてもブザー音は鳴りません。

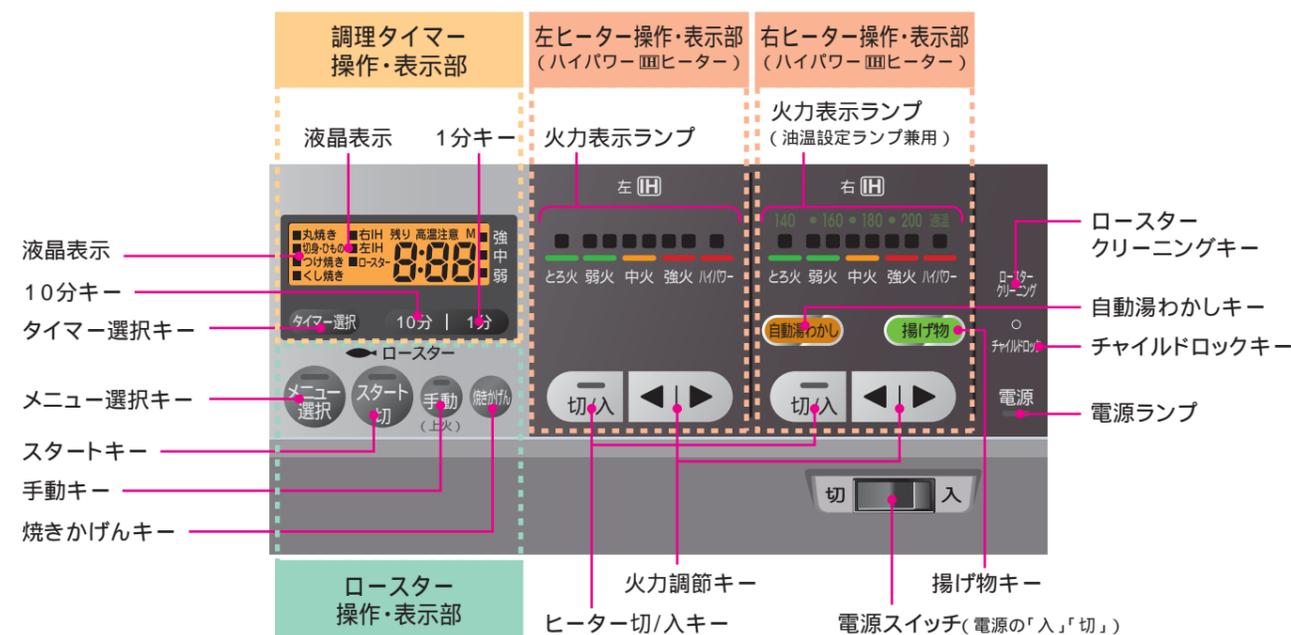
左右Ⅲヒーターの加熱開始火力設定について

加熱開始時は火力「5」(1,100W)で通電します。お好みによって開始時火力を「7」(2,000W)に切り換えることができます。火力を切り換えるときは、電源スイッチを「入」にし、全てのヒーターが通電を行っていない状態で、焼き加減キーを約3秒間押しつづけます。「ピッ」とブザー音が鳴ったら切り換え終了です。同じ操作で加熱開始火力を「7」(2,000W)から「5」(1,100W)に戻すことができます。

メロディー機能について

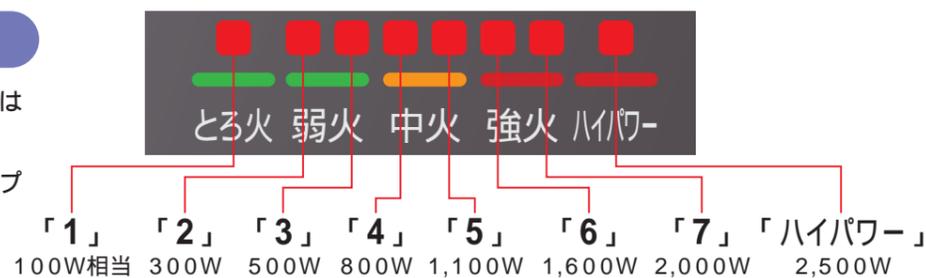
タイマー終了などのメロディー音をブザー音に切り換えることができます。切り換えるときは、電源スイッチを「入」にし、全てのヒーターが通電を行っていない状態で、1分キーを約3秒間押しつづけます。「ピピッ」とブザー音が鳴ったら切り換え終了です。同じ操作でブザー音をメロディー音に戻すことができます。(この時は、メロディーが鳴って切り換え終了です。)

操作・表示パネル



火力の目安

左右ヒーターの火力の見かたは右図のようになります。
火力の数字は、火力表示ランプの点灯数を示しています。



チャイルドロックについて

チャイルドロックは、お子様などの誤操作を防止する機能です。チャイルドロックを設定すると、全てのヒーターおよびロースターの通電ができなくなります。

設定のしかた

- 電源を入れる
電源ランプが点灯します。
- チャイルドロックキーを約3秒間押し
チャイルドロックランプが点灯し、設定されます。
各ヒーターおよびロースターが使用中は設定できません。



解除のしかた

- 電源を入れる
電源ランプとチャイルドロックランプが点灯します。
- チャイルドロックキーを約3秒間押し
チャイルドロックランプが消灯し、解除します。



チャイルドロックは電源を切っても(また電源プラグを抜いても)記憶しています。

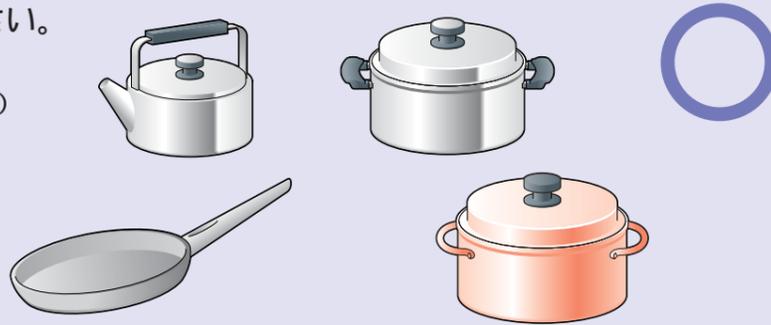
使える鍋について

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。

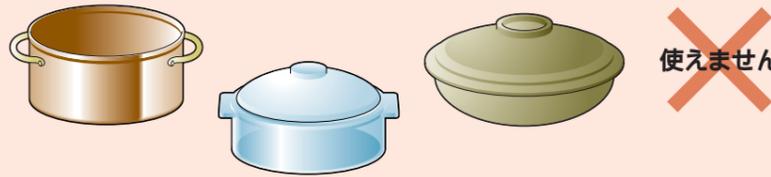
- 鉄、鉄ホーロー、铸铁
 - ステンレス(18-0)、多層鍋(クラッド鍋)
 - 鉄をステンレスではさんだもの
- 磁石のつきが弱い鍋は使用できない場合があります。



- ご注意**
- ・ホーローなべは空だきしたり焦げ付かせないようにしてください。
 - ・底面にホーロー加工をした魚焼き器は使わないでください。



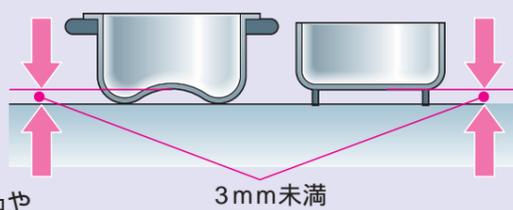
- アルミ、銅、土鍋、耐熱ガラス
- 鍋底にアルミや銅を貼ったもの
- アルミや銅をステンレスではさんだもの
- 直火用魚焼き器



鍋の形状

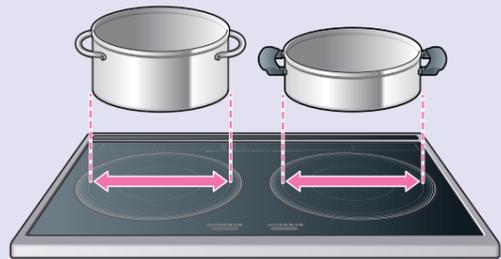
鍋底が平らな鍋をお使いください。

- (凹みや脚が3mm未満の鍋)
- 鍋底の厚みが1mm未満の薄い鍋は、鍋底が変形することがあります。炒め物はひかえ、低めの火力でご使用ください。
 - 揚げ物温度コントロール使用の場合は、鍋底に凹凸やそりのない付属の天ぷら鍋をご使用ください。



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形の図形
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3mm以上の凹凸(そりや脚)のあるもの
- 鍋底の丸い中華鍋
- 鍋底サイズ(直径) 約12cm未満のもの



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。
- 同じ火加減でも(同じ鍋使用)左右のヒーターごとに火力が異なることがあります。
- 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(Ⅲ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。

- 右ヒーターの中央に鍋を置き、200mL程度の水を入れる
- 電源を入れる
- 右ヒーターを「入」にする

電源スイッチを「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5個点灯します。



空だきにならないように確認が終わったら速やかに停止してください。

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秒後メロディ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

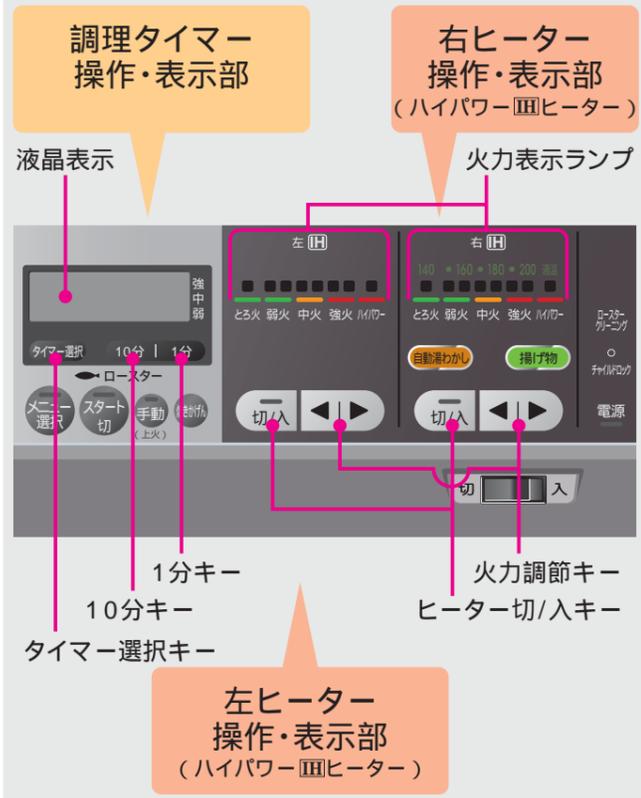
左右ヒーター(■ヒーター)は鍋を置かないと通電しません。ご使用になるときは必ずヒーターの上に鍋を置いてから、ヒーターを「入」にしてください。

- 鍋に材料を入れ、ヒーターの中央に置く
- 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。

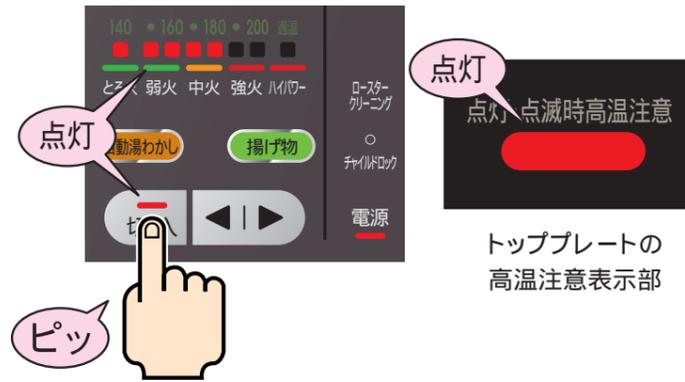
操作・表示部



操作のしかた (右ヒーターで説明しています。)

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。
火力「5」で通電を開始します。



トッププレートの高温注意表示部

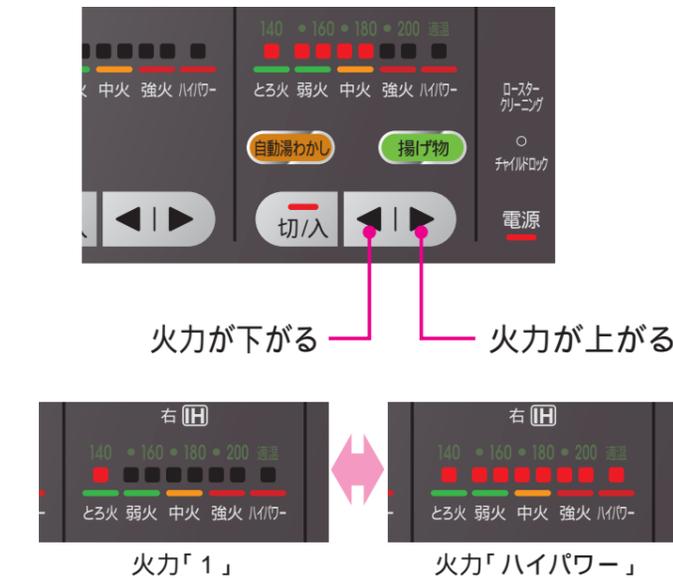
2 火力を調節し、調理を始める

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》

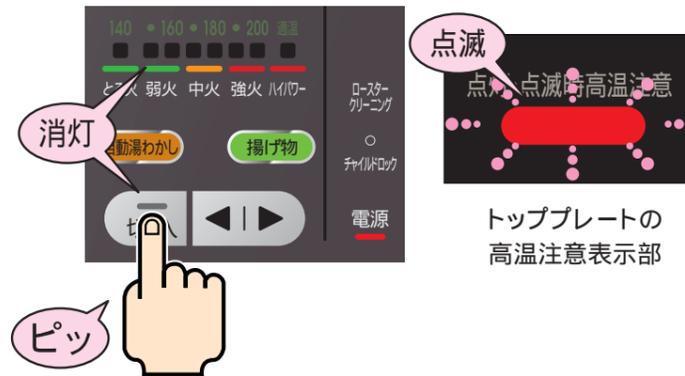
火力「ハイパワー」は約15分間継続して使用すると自動的に火力「7」に下がります。このとき、ブザーが鳴ってお知らせします。

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)
火力調節キーで火力を設定するときのブザー音は、とろ火・弱火・中火・強火・ハイパワーの火力の目安の切り換わり時のみ鳴ります。



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。
トッププレートが高温の場合は高温注意表示部が点滅し、高温注意表示をします。
操作後約45分経過すると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。



トッププレートの高温注意表示部

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℃以下になるまで高温注意表示を続けます。



調理タイマーの使いかた

使用中のヒーターの中で、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、自動湯わかし、ロースター(自動調理)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。

火力	セットできる時間
ハイパワー	1分～1時間まで 「ハイパワー」は約15分ご使用になりますと、自動的に火力「7」に下げます。
7 強火	
6 中火	
5 弱火	
4 弱火	1分～5時間まで
3 とろ火	
2 とろ火	
1 とろ火	

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

- タイマー選択キーを押す。
液晶表示にタイマー設定可能なヒーター(通電中のヒーター)と選択マーク「■」と「0:00」が点灯します。
タイマー選択キーを押し、選択マーク「■」を右IHに合わせます。
約30秒間放置すると調理タイマーが解除されます。



- 時間をセットする。
10分キーまたは1分キー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「:」が点滅し、調理タイマーがスタートします。



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。
調理タイマー終了時はメロディーでお知らせします。

お願い

長時間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

自動湯わかしの使いかた(右ヒーター)

やかんでお湯をわかすときに使用します。お湯がわいた後、通電を停止します。
自動湯わかし機能を正しく働かせるために別売品のケトル106346をご使用ください。

準備

- 1 底の平らなやかんに1L～2Lの水を入れ、右ヒーターの中央に置きます。
- 2 電源スイッチを「入」にします。



操作のしかた

1 自動湯わかしキーを押す

自動湯わかしキーを「ピッ」と音がするまで(約1秒間)押します。
湯わかしを開始します。
お湯がわいた後、通電を停止します。
終了はメロディーでお知らせします。
途中で終了したい場合は、自動湯わかしキーまたはヒーター切/入キーを押してください。

揚げ物調理や煮物調理後、トッププレートが熱い場合は温度センサーが正しく働かなくなるため、自動湯わかしキーを押しても「ピピピピッ」とブザーが鳴って受け付けない場合があります。この時は通常の加熱方法で行ってください。



トッププレートの高温注意表示部

2 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℃以下になるまで高温注意表示を続けます。



お願い

- 水量は必ず1L～2Lの範囲内で行ってください。水量が多すぎると沸とう前に終了してしまいます。また、水の量が0.5L以下の場合、水がなくなり空焚きになってしまうことがあります。
- やかんは底が平らで水や異物が付着していないものをご使用ください。また、水は常温のものを使用し

- 自動湯わかし中は、ふたの開け閉めや、水の追加をしないでください。温度センサーが正しく働かず、途中で停止したり、ふきこぼれたりする場合があります。
- やかんの形状や底の面積によっては自動湯わかしが正常に動作しない場合があります。

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。

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、底に沈澱したみそ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があり、やけどの恐れがあります。

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	A	塩 …… 小さじ1/2
塩 …… 大さじ3		砂糖 …… 小さじ1/3
牛ひき肉 …… 300g		こしょう …… 少々
トマトソース・1缶(約300g)		パセリ …… 少々
オリーブオイル …… 大さじ1		
にんにく(薄切り) …… 1片		

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 ゆで上がったなら手早くざるに上げ、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

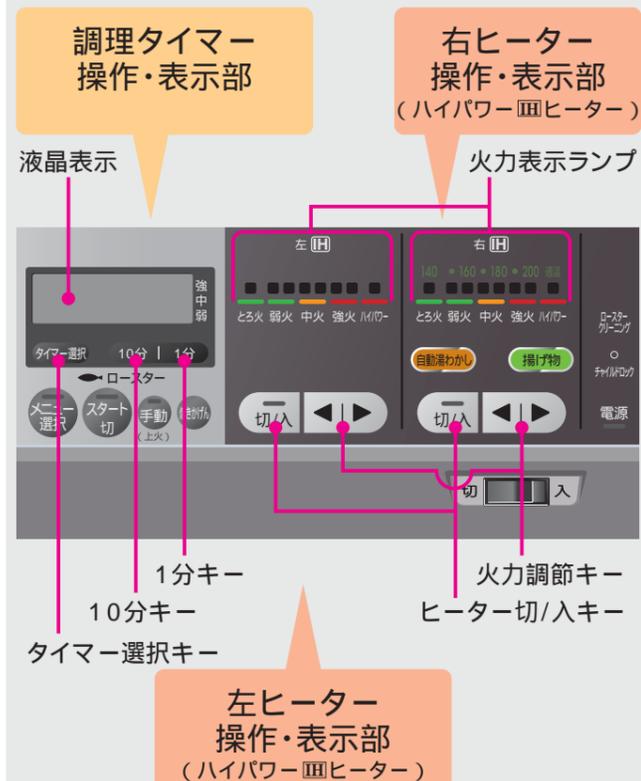
- ①フライパンをヒーターの中央に置く
- ②電源を入れる
電源スイッチを「入」にします。
電源ランプが点灯します。



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



操作のしかた (右ヒーターで説明しています。)

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。
火力「5」で通電を開始します。



トッププレートの高温注意表示部

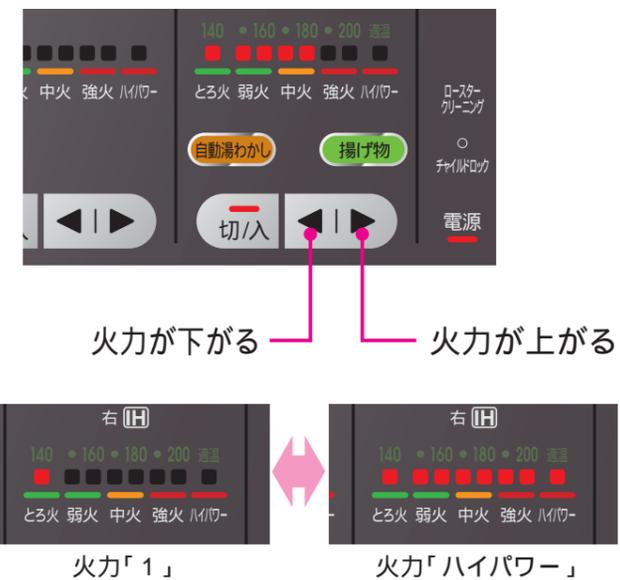
2 火力を調節し、調理を始める

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》

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。

火力調節キーで火力を設定するときのブザー音は、とろ火、弱火、中火、弱火、ハイパワーの火力目安の切り換わり時にのみ鳴ります。



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。
トッププレートが高温の場合は高温注意表示部が点滅し、高温注意表示をします。
操作後約45分経過すると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。



トッププレートの高温注意表示部

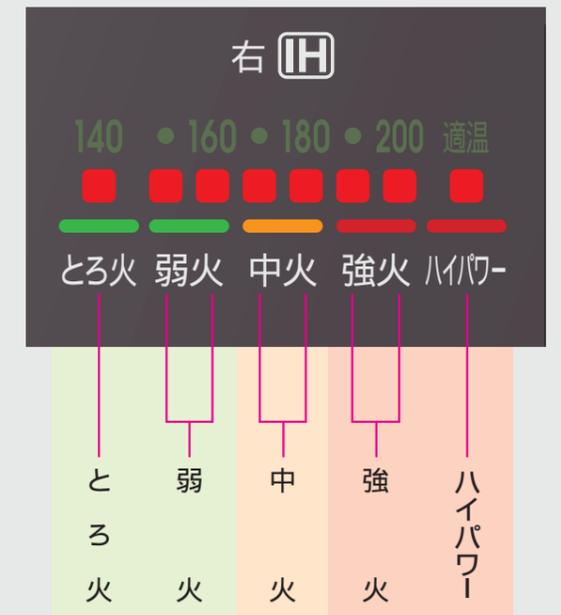
4 使用後は電源を切る

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℃以下になるまで高温注意表示を続けます。



火力の目安

火力	火力の目安	左ヒーター	右ヒーター
ハイパワー		2,500W	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



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-33WDは4,800W以内に、HT-32WD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。また、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、調理終了まで待つ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 トマトケチャップ..... 大さじ3
バター..... 大さじ1½ B ウスターソース..... 大さじ2
パン粉・カップ½ D ミグラスソース..... 大さじ1
牛乳..... 大さじ3
卵..... 1個 【つけ合わせ】
A 塩..... 小さじ¾ フライドポテト
ナツメグ..... 少々 いんげんのソテー
こしょう..... 少々 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、ひとまとめにして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..... 小さじ½
ねぎ..... ½本 塩..... 少々 B しょうゆ..... 少々
グリーンピース(冷凍)大さじ1 C 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 A しょうが汁・酒..... 小さじ½
干しいたけ..... 4枚 B 塩..... 少々
にんじん..... ½本 C 酒..... 大さじ2
ゆでたけのこ..... 100g B 塩・スープの素..... 小さじ1
白菜..... 3枚 水..... カップ1½
ねぎ..... 10cm C 片栗粉..... 大さじ2
さやえんどう..... 16枚 C 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、白い部分をうすくそぎ切り、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。

揚げ物の調理例

油の飛び散りを少なくするために

材料は必ず水気をふき取る

特にしいたけやピーマンなどは、水気が残っていると破裂することがあります。



いかや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。

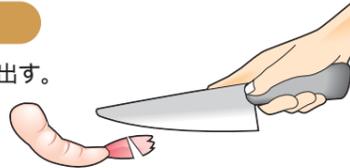
衣や生地作りに注意

天ぷらの衣は固すぎないように。水分の多い材料には、必ず薄力粉を薄く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。冷凍食品についた氷をよく落とす。吹きこぼれる場合があります。

特に下ごしらえの必要な材料

えび

尾の先を切って水分を出す。



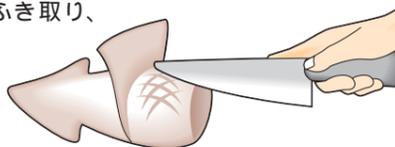
ししとう辛子

水気をふき取り、縦に切り込みを入れる。



いか

皮をむき水気をふき取り、切れ目を入れる。



揚げる



天ぷら

材料：4人分 320kcal(1人分)

揚げ油 800g
えび 4尾
なす 2個
しそ 4枚
しいたけ 4枚
三つ葉 30本
小麦粉(薄力粉) 適量
卵 1個

作りかた

- 1 材料は揚げやすいように準備しておく。
- 2 卵+冷水は小麦粉と同量にし、さっくりと混ぜる。
- 3 天ぷら鍋に油を入れ、温度「180」に設定し、設定温度になったら、野菜・えびを揚げる。

ひとくちメモ

- ★衣はだまが残るぐ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。
- ★油の表面積の1/2を目安に入れると、油の温度が下がらずカリッと揚げられます。
- ★小麦粉(薄力粉)のかわりに、市販の天ぷら粉を使うと手軽にできます。
- ★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。

揚げる



鶏の唐揚げ

材料：4人分 300kcal(1人分)

鶏もも肉 500g
しょうが汁 小さじ1
塩 小さじ²/₃
酒 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
片栗粉 大さじ3~4
揚げ油 800g
【つけ合わせ】
レモン 1/2個

下ごしらえ

- 鶏もも肉は竹串で皮を刺し、4cm角のそぎ切りにしてボールに入れ、Aを加えて手でもみこみ15~30分おき、揚げる直前に鶏もも肉の汁気をペーパータオルで取り、片栗粉を全体にまぶしつける。
- レモンは、くし形に切っておく。

作りかた

- 1 天ぷら鍋に油を入れ、温度「170」に設定する。
- 2 設定温度になったら鶏もも肉を入れ、ときどき裏返ししながら3~4分かけて揚げる。

揚げる



とんかつ

材料：4人分 540kcal(1人分)

豚ロース肉(約100gくらいのもの)・4枚
塩 少々
こしょう 少々
小麦粉(薄力粉) 適量
卵(溶きほぐす) 1個
パン粉 適量
揚げ油 800g

作りかた

- 1 豚肉は筋切りして、塩・こしょうをする。
- 2 豚肉に小麦粉をまぶして、余分な粉をはたいて、卵・パン粉の順につける。
- 3 天ぷら鍋に油を入れ、温度「170」に設定し、設定温度になったら、2をそっと入れて色よく揚げる。

ロースターで焼く(自動調理)

準備

ロースターを使用するときは、必ず受皿に水を約200mL入れてください。

調理タイマーを使用することはできません。

1 受皿・焼網をセットし、本体に組み込む

ロースターに焼網・受皿をセットし、水を約200mL入れて材料をのせます。

ロースタードアはロックするまで押し込んで確実に閉めてください。

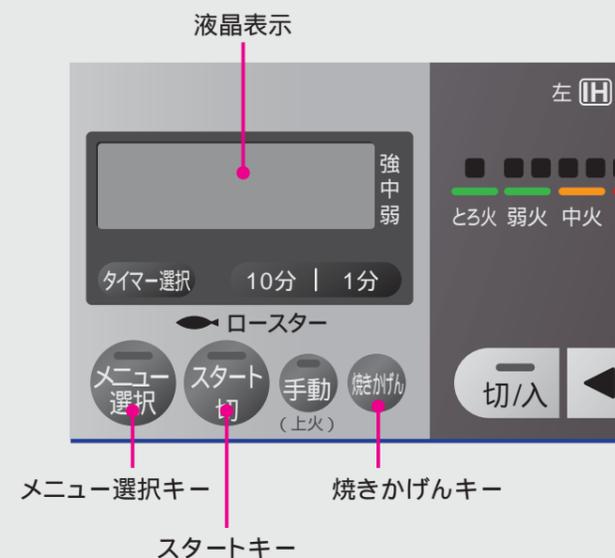
2 電源を入れる

電源スイッチを「入」にします。

電源ランプが点灯します。



操作・表示部

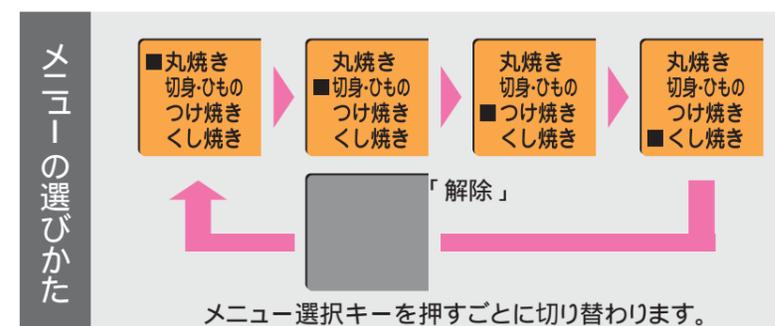
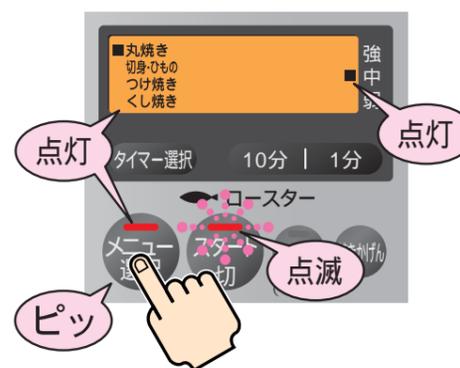


操作のしかた

1 材料に合わせて自動調理メニューを選ぶ

材料に合わせてメニュー選択キーを押してください。

メニューおよび焼きかげん選択後、約3分以内にスタートキーを押さないと自動的に解除されます。

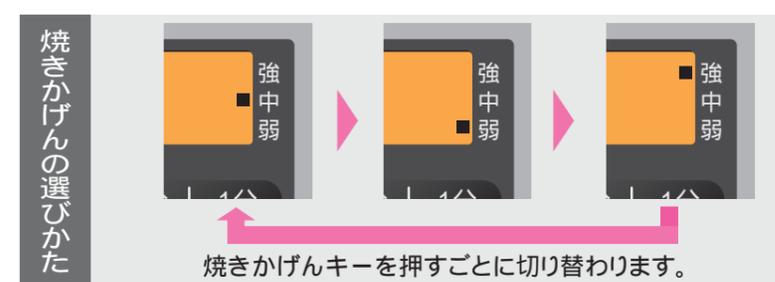


2 お好みに応じて焼きかげんを選ぶ

焼きかげんキーを押して、お好みの焼きかげんに合わせてください。

メニュー選択キーを押すと焼きかげん「中」状態となります。

焼きかげん選択後、約3分以内スタートキーを押さないと自動的にセットが解除されます。



3 ロースターを「入」にする

《自動調理のスタート》

スタートキーをメロディー音がするまで(約1秒間)押します。

液晶表示に高温注意と「J」が表示され、加熱が始まり、途中から調理の残時間を表示します。

《自動調理の終了》

メロディーが鳴り、自動調理の終了をお知らせします。

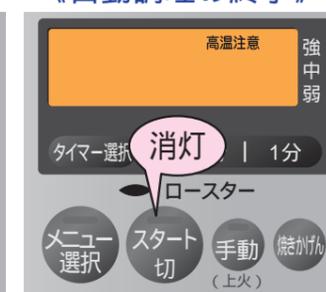
調理物を入れたままにしておくと余熱で焦げることがあります。

ロースター内が熱い場合は、液晶表示が点滅し、高温注意を表示してお知らせします。

《自動調理のスタート》



《自動調理の終了》



調理中は、メニューおよび焼きかげんの変更はできません。

途中で調理を終了させたい場合は、スタートキーを押してください。

途中で調理を終了させた場合は、手動で調理してください。(28ページ参照)

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。

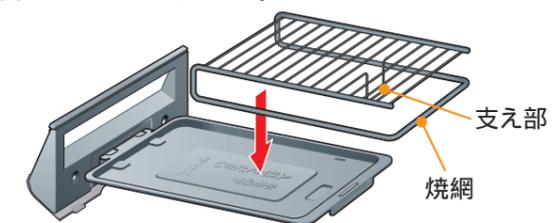
電源を切ってもロースター内の温度が高温の場合、約2分間高温注意表示を続けます。

高温注意表示中はファンが回ります。



お願い

- ・ロースター使用時は必ず換気扇を使用してください。(調理中、排気口から煙が出ます。)
- ・焼網をセットするときは焼網は支え部をロースターの奥側にしておいてください。

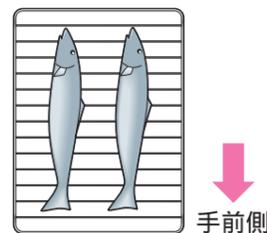


のせる向きが反対ですと、本体に取り付けられません。

ロースターで焼く(自動調理例と加熱時間の目安)

自動調理のこつ

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、焼き網の手前側に尾を向けてください。



焼網にサラダ油などを塗っておくと焼き物が焼網に付着しにくく、取り出しやすくなります。

こげめのつき具合は魚の種類や大きさ、油ののり具合、魚の温度、塩のふり加減によって違います。様子を見ながら、焼いてください。

焼きが足りなかったときは、様子を見ながら手動調理でさらに焼いてください。

生魚(さんまやあじなど)は、焼き色がつきにくいので、約10~20分前に塩をふっておきます。

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

お願い

魚を少量焼く場合は焦げやすいので、下ヒーターの真上をさけて置いてください。

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、焼きすぎになります。

受皿に水以外のもの(例えばアルミホイル・クッキングペーパー・グリル石など)を入れて使用しないでください。

(油が過熱され、燃えることがあります)

自動調理メニュー	調理例		加熱時間の目安				
			メニュー	焼き かげん	数	目安時間	1尾(切)あたりの 大きさ
丸焼き	海魚	さんま1~4尾 あじ1~4尾 いわし 真鯛 生にしん	さんまの塩焼き	中	1尾	約17~18分	長さ約28cm 約180g
				中	4尾	約19~20分	
	川魚	あゆ にじます	あじの塩焼き	中	1尾	約17~18分	長さ約23cm 約180g
			中	4尾	約19~20分		
			鯛の塩焼き	中	1尾	約19~20分	約230g
切身 ひもの	切身	鮭の切身 さばの切身	鮭の塩焼き	中	4切	約12~14分	約80g
			ひもの	あじの開き さんまの開き ほっけの開き かれいの一晩干し	あじの開き	中	2枚
つけ焼き	しょうゆ漬け みそ漬け	ぶり さわら 鯛	ぶりのつけ焼き	中	4切	約10~12分	約100g
			さわらの西京漬け	強	2切	約11~15分	約100g
くし焼き	焼き鳥	塩焼き たれ焼き	焼き鳥(塩焼き)	中~強	8本	約14~17分	1本約50g
			焼き鳥(たれ焼き)	弱~中	8本	約12~15分	

ロースターで焼く(手動調理)

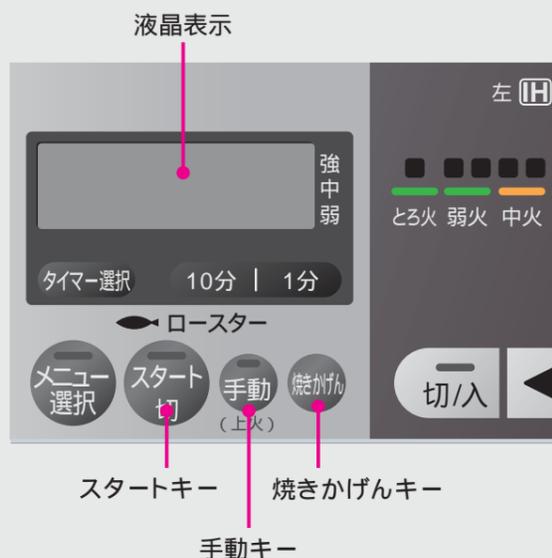
準備

ロースターを使用するときは、必ず受皿に水を約200mL入れてください。

- 1 受皿・焼網をセットし、本体に組み込む**
ロースターに焼網・受皿をセットし、水を約200mL入れて材料をのせます。
ロースタードアはロックするまで押し込んで確実に閉めてください。
- 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。



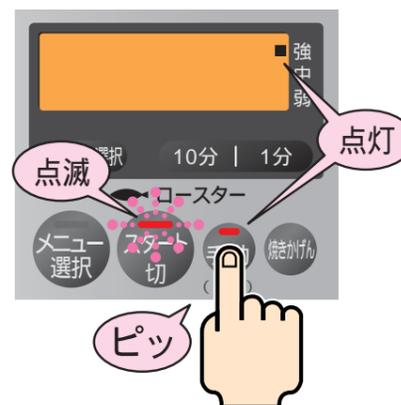
操作・表示部



操作のしかた

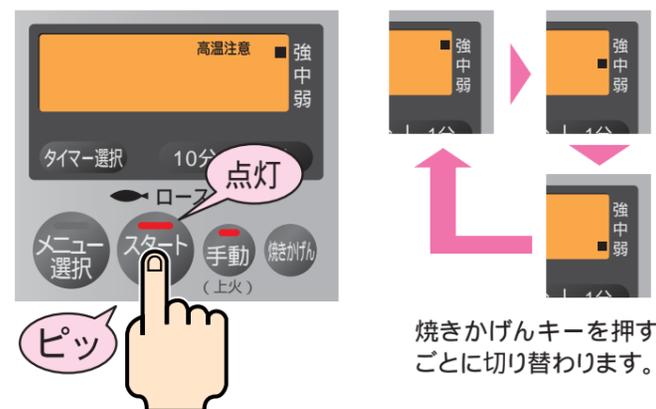
1 手動を選択する

手動キーを押します。
手動および焼きかげん選択後、約3分以内にスタートキーを押さないと自動的に解除されます。



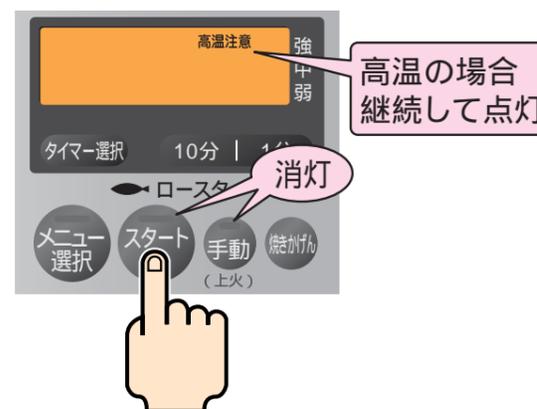
2 焼きかげんを選び、ロースターを「入」にする

焼きかげんキーを押して、火力を合わせてください。手動キーを押すと焼きかげん「強」状態となります。スタートキーを「ピッ」と音がするまで(約1秒間)押します。調理がスタートします。
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)
手動および焼きかげん選択後、約3分以内にスタートキーを押さないと自動的に解除されます。



3 調理が終わったらロースターを「切」にする

スタートキーを押します。
ロースター内の温度が高温の場合液晶表示が点滅し、「高温注意」を表示します。
調理物を取り出します。
ロースターを「切」にし忘れた場合は、切り忘れ防止機能が働き、通電開始から約20分後に自動的に通電を停止します。



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。
電源を切ってもロースター内の温度が高温の場合、約2分間高温注意表示を続けます。
高温注意表示中はファンが回ります。



調理タイマーの使いかた

火力	電力	セットできる時間
強	1,200W	1分～最大19分まで 1分単位でセット。 切り忘れ防止機能(20分)を優先しますので、通電途中でのセットでは、最大時間が短くなります。
中	900W相当	
弱	600W相当	

他のヒーターで調理タイマーを使用しているときは、セットできません。

例 ロースター使用中10分タイマーセットの場合

- 1 タイマー選択キーを押す。**
液晶表示にタイマー設定可能なヒーター(通電中のヒーター)と選択マーク「」と「0:00」が点灯します。
タイマー選択キーを押し、選択マーク「」をロースターに合わせます。
約30秒間放置すると調理タイマーが解除されます。



- 2 時間をセットする。**
10分キーまたは1分キー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「:」が点滅し、調理タイマーがスタートします。



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。
調理タイマー終了時はメロディーでお知らせします。

ロースター(手動調理)を使った調理例



さんまのみりん干し

材料：4人分 **90kcal**(1人分)
 さんまのみりん干し 2枚
 大根おろし 適量

作りかた

- 最初に焼きかけん「弱」で表側(身側)を3~5分焼く。
 - 裏返して、さらに焼きかけん「弱」で裏側(皮側)を1~2分焼く。
- 生みりん干しの場合は「強」で調理してください。

“こんな魚のときは”

厚みのある魚は
表面が焦げやすいので、厚さは4cm以下にしてください。

加熱すると反るものは
いかなどは切り目を入れ、大きなものは切り分けず。あなごなどは竹串を通します。

川魚は
塩を多めにふると焼きあがりきれいです。

少し鮮度の落ちた魚は
皮がしなびてしまったら、サッと水につけてから焼くと皮がパリッと焼けます。



焼きいも(焼きじゃがいも)

材料 **250kcal**(1本分)
 さつまいも(直径3cm以下のもの)・3~4本

作りかた

- さつまいもを洗い、焼網の上のせ、焼きかけん「弱」で15~20分焼く。
- 裏返して、さらに焼きかけん「弱」で15~20分焼く。

ひとくちメモ

- ★さつまいもが太い場合は、たて半分に切ると同じように焼けます。じゃがいもも、さつまいもとおなじ作りかたで焼けますのでおためしください。
- ★切り口にサラダ油をぬってから焼くと、切り口の乾燥を防げます。

「時間がかかるが・・・？」

さつまいもに含まれる“アミラーゼ”という酵素を充分働かせて甘味を出すために、弱火でじっくり焼き、おいしく焼きあげます。



焼きなす

材料：4人分 **20kcal**(1人分)
 なす 4個
 サラダ油 少々
 しょうがじょうゆ 少々

作りかた

- なすは、がくの分かれたところぐるりと切れ目を入れる。
- 表面にサラダ油をぬり、焼網の上のせ、焼きかけん「強」で8~9分焼く。
- 裏返して、さらに焼きかけん「強」で8~9分焼く。
- 冷水にとり皮をむき、食べやすい大きさに切り、器に盛りつけて、しょうがじょうゆを添える。



焼きピーマンのマリネ

材料：4人分 **120kcal**(1人分)
 ジャンボピーマン 2個
 (赤・橙・紫など) 2個
 玉ねぎ 1/2個
 サラダ油 少々

【ドレッシング】
 酢 大さじ2
 砂糖 小さじ1
 塩 小さじ1/3 ~ 1/2
 こしょう 少々
 サラダ油(またはオリーブ油) 大さじ3

作りかた

- ピーマンは半分に切り、へた・種を取る。皮の部分にサラダ油をぬる。
- 焼網の上のせ、焼きかけん「強」で10~15分皮が黒くなるまで焼く。
- 焼きあがったら冷水に取り、皮をむき、細切りにする。
- 玉ねぎは薄く切って水にさらし、水気を絞る。
- 3・4を、ドレッシングであえる。

いかのみそ漬け焼き

材料：1枚 **150kcal**(1枚分)
 いかのみそ漬け 1枚

作りかた

- 最初に焼きかけん「強」で表側を7~8分焼く。
- 裏返して、さらに焼きかけん「強」で裏側を7~8分焼く。