

揚げものの調理例

揚げる

天ぷら

材料(4人分)

揚げ油	800g(約0.9L)
えび	4尾
なす	2個
しそ	4枚
生しいたけ	4枚
三つ葉	適量
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、液晶表示に「適温」を表示したら、②をつけて、野菜・えびを揚げる。



1人分
約320kcal

☆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。
☆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ラッと揚がります。
☆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。
☆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)

揚げ油	800g(約0.9L)
鶏もも肉(1枚約250g)	2枚(500g)
A	
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

作りかた

- ①鶏肉は、1枚を6等分にしてAにつけて、15~30分おく。
- 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、温度「170」に設定して、液晶表示に「適温」を表示したら、鶏もも肉を入れ、色づいてきたら裏返し、3~4分かけて揚げる。



1人分
約300kcal

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

揚げる

とんかつ

材料(4人分)

揚げ油	800g(約0.9L)
豚ロース肉(約100g位のもの)	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

作りかた

- 豚肉は筋切りして、塩・こしょうをする。
- 豚肉に小麦粉をまぶして、余分な粉をはたいて、溶き卵・パン粉の順につける。
- 天ぷら鍋に油を入れ、温度「170」に設定し、液晶表示に「適温」を表示したら、②の2枚をそっと入れて色よく揚げる。



揚げもののコツ

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。



いかいやで卵などは揚げすぎない

- 長時間揚げると破裂することがあります。特に、けんさきいか・するめいかなどは注意してください。
- 鍋の中に揚げ忘れないか、常に確認をしてください。

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。

- 冷凍食品を揚げる場合は、食品についた氷をよく落としてから入れてください。

油が飛び跳ねたり、吹きこぼれたりする場合があります。

特に下ごしらえの必要な材料

えび

尾の先を切って水分を出す。



しとう辛子

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。



揚げものに使える鍋について

- 付属の天ぷら鍋以外は、絶対に使わないでください。(鍋底が変形したら使わないでください。)
- 油は500g~800gで、必ず「揚げもの温度コントロール」を使用して調理してください。
- 油煙が多く出たら電源を切ってください。



付属の天ぷら鍋以外を使用すると、火災の原因になります。

グリル 魚焼き自動調理例

丸焼き

さんまの塩焼き

材料

さんま(1尾約180gのもの) 1~5尾
塩 適量

作りかた

①さんまは、サッと洗って水気をふき取り、全体に塩をふり、そのまま約10分おき、水気をふき取る。

②焼網の上にのせ、魚焼きメニューの「丸焼き」で焼き上げる。

☆生魚(さんまやあじなど)は、調理する10~20分前に塩をふっておきます。
☆塩の量のめやすは、中位(80~100g)の魚5尾に対し、小さじ1くらいいです。(魚の重さの1~2%)
☆焼きが足りなかったときは、追加焼きで様子をみながら、さらに焼いてください。
☆さんまの他、あじ、いわし、にじます、あゆ、かます、小さめのたいも同様に焼けます。



切身・ひもの

塩鮭

材料

塩鮭の切り身(1切れ約80gのもの) 1~5切れ

作りかた

①塩鮭を焼網の上にのせ、魚焼きメニューの「切身・ひもの」で焼き上げる。

☆焼きが足りなかったときは、追加焼きで様子を見ながら、さらに焼いてください。
☆鮭の他、ぶり、さば、あじ、たちうお、たいなどの切り身に塩をしたのも同様に焼けます。



つけ焼き

焼きとり

材料

焼きとり(市販品または手作りで1本約50g) 2~8本

A しょうゆ カップ 1/2
みりん カップ 1/4
砂糖 大さじ 2~3
サラダ油 大さじ 1

作りかた

①たれ焼きの場合は、合わせたAの中に30分~1時間つけ込んでおく。
②焼きとりの汁気を切ってから焼網の上にのせ、魚焼きメニューの「つけ焼き」で焼き上げる。

☆焼きが足りなかったときは、追加焼きで様子をみながら、さらに焼いてください。
☆塩焼きの場合は、全体に軽く塩をふってから焼き上げます。



つけ焼き

ぶりのつけ焼き

材料

ぶり(1切れ約100gのもの) 1~5切れ
A しょうゆ 大さじ 4
みりん 大さじ 4

作りかた

①ぶりは、合わせたAに30分ほどつけておく。
②汁気を切ってから焼網の上にのせ、魚焼きメニューの「つけ焼き」で焼き上げる。

☆焼きが足りなかったときは、追加焼きで様子をみながら、さらに焼いてください。
☆ぶりの他、さわら、ぎんだら、さけ、さば、たい、まぐろも同様に焼けます。



グリル 魚焼き手動調理例

手動調理

さんまのみりん干し

材料

さんまのみりん干し(生干し) 2枚
大根おろし 適量

作りかた

①焼きかけん「強」で6~10分焼く。



手動調理

いかのみそ漬け焼き

材料

いかのみそ漬け 1枚

作りかた

①焼きかけん「強」で14~16分焼く。



手動調理

ひものいろいろ

材料

ひもの(100~120gのもの) 2~4枚

作りかた

①焼網にひものをのせ、焼きかけん「強」で8~14分焼く。

☆尾は、加熱中に反ってヒーターに付き、煙の出る原因になるので、あらかじめ切り取ってから焼くとよいでしょう。



こんな魚のときは

厚みのある魚は

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ます。あなごなどは竹串を通して。



川魚は

塩を多めにふると焼きあがりがきれいになります。



グリル グルメ自動調理例

ピザ

手作りかんたんピザ

材料(直径26cm 1枚分)

A	小麦粉(薄力粉) 30g 小麦粉(強力粉) 70g 砂糖 大さじ 1弱 塩 小さじ $\frac{1}{3}$
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)	小さじ $\frac{2}{3}$
B	ぬるま湯(約40℃) 60~65mL オリーブ油 大さじ 1弱
打ち粉用小麦粉(強力粉) 適量	
オリーブ油 適量	
ピザソース(市販のもの) 適量	
C	玉ねぎ(薄切り) $\frac{1}{6}$ 個 ベーコン(短冊切り) 30g サラミソーセージ(薄切り) 8枚 ピーマン(輪切り) 小1個 マッシュルーム缶(スライス) 小 $\frac{1}{2}$ 缶
スタッフドオリーブ(薄切り) 4個	
ナチュラルチーズ(細かく刻んだもの) 80g	
塩、こしょう 各少々	



1枚分
約1030kcal

作りかた

- ①ポリ袋にAとドライイーストを入れて混ぜ合わせ、Bを加えてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。
- ②6~8分間よくこねる。
(この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。)
- ③粉のかたまりがなくなり、生地が袋から離れて1つになったら、そのまま室温で一次発酵させる。(1.2~1.5倍になるのが目安)
- ④打ち粉をしたのし台に、生地を袋から出してガス抜きし、丸めて約10分休ませる。(ベンチタイム)
- ⑤手にオリーブ油を付けながら、アルミホイルの上にとり出し、めん棒で生地をのばし、直径26cmくらいにする。
- ⑥のばした生地にピザソースを塗り、Cを並べ、軽く塩、こしょうをしてオリーブとチーズを散らす。
- ⑦グルメメニューの「ピザ」で焼き上げる。

☆焼き色は、生地の厚さ・トッピングの種類・保存状態によって変わります。お好みに合わせて焼きかけんや追加焼きなどで調節してください。

ホイル焼き

鶏のハーブ焼き

材料

A	鶏胸肉またはもも肉(皮つき) 2枚(約500g) 塩、こしょう 各適量 タイム、ローズマリー、マジョラムなどのハーブ(生または乾燥品) 各少々
---	---



1枚分
約400kcal

作りかた

- ①鶏肉の厚みのあるところに軽く切り目を入れてAをまぶす。
- ②皮側を上にして焼網にのせ、グルメメニューの「ホイル焼き」で焼き上げる。

☆余分な脂がとれて、ヘルシー。
☆焼網にのせた時、下ヒーターに接触していないことを確認してください。(こげ、煙の原因)

鶏のハーブ焼きの応用メニュー

ホイル焼き

鶏手羽先のつけ焼き

材料・作りかた

鶏手羽先(8本・約480g)をたれ(しょうゆ:大さじ2、酒:大さじ1弱、みりん:小さじ1)に10~15分ほどつけて下味をつけたものを、鶏のハーブ焼きを参考して焼き上げる。



1本分
約100kcal

ホイル焼き

ピリ辛ウイング

材料・作りかた

鶏手羽元(8本・約480g)をたれ(にんにく(すりおろす):1片、砂糖:小さじ2、しょうゆとみそ:各大さじ1、ごま油と豆板醤:各小さじ1)に30分ほどつけて下味をつけたものを、鶏のハーブ焼きを参考して焼き上げる。



1本分
約60kcal

ホイル焼き

鮭のホイル焼き

材料(2個分)

生鮭(1切れ80~90gのもの)	2切れ
大正えび	2尾
生しいたけ	2枚
玉ねぎ(薄切り)	$\frac{1}{4}$ 個
レモン(薄切り)	2枚
バター	大さじ 1
塩、こしょう、レモン汁	各少々

⑤グルメメニューの「ホイル焼き」で焼き上げる。



1個分
約250kcal

作りかた

- 生鮭は軽く塩、こしょうをし、レモン汁をふりかけてしばらくおく。
- 大正えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- 25cm×25cmの大きさに切ったアルミホイル2枚にバター(分量外)をぬる。
- ③に玉ねぎを等分にのせ、①・②と生しいたけをそれぞれのせ、塩、こしょうをしてレモン汁をふり、上にレモンをのせバターを散らしてアルミホイルの口を閉じる。

ホイル焼き

ローストビーフ

材料(4人分)

牛もも肉(かたまり)	約300g
にんにく(すりおろす)	$\frac{1}{2}$ 片
塩、こしょう	各少々

作りかた

- 牛肉に塩、こしょうをし、にんにくをすり込み、木綿製のたこ糸でしばって形を整え、サラダ油を全体にぬる。
- ①を焼網にのせ、グルメメニューの「ホイル焼き」で焼き上げる。



1人分
約140kcal

グリル グルメ手動調理例

手動調理

焼きなす

材料

なす(約60gのもの)	4個
しょうがじょうゆ	少々

1個分
約20kcal

作りかた

- なすは、がくの分かれたところにぐるりと切り目を入れる。
- 焼網の上にのせ、焼きかけん「中」で18~23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。



☆皮の破裂を防ぐために、タテに2~3本切り目を入れてから加熱してください。

手動調理

焼きいも(焼きじゃがいも)

材料

さつまいも(直径3cm以下のもの) 3~4本

1本分
約250kcal

作りかた

- さつまいもを洗い、焼網の上にのせ、焼きかけん「弱」で25~29分焼く。



☆じゃがいも同様に焼けます。
☆さつまいもが太い場合は、たて半分に切って焼きます。
☆時間をかけて焼き上げるのでβアミラーゼ酵素が十分働き、甘くておいしい焼きいもになります。
☆竹串を刺してみて通ればでき上がりです。

型 式	HT-A20WS	HT-A20WFS
電 源	単相200V(50–60Hz共用)	
	5.8kW・4.8kWと切り替え式	
右IHヒーター (オールメタル対応)	3.0kW(100W相当～3.0kW 12段階火力調節)※	
左IHヒーター (オールメタル対応)	3.0kW(100W相当～3.0kW 12段階火力調節)※	
中央ヒーター (クイックラジエントヒーター)	1.2kW(300W相当～1.2kW 3段階火力調節)	
グ リ ル	自動調理1.2kW (手動調理：840W相当～1.2kW相当まで3段階火力調節)	
触媒加熱用ヒーター	300W	
待 機 時 電 力	0.05W以下(電源「切」の状態)	
コードの長さ	3.5mm ² 3芯 キャブタイヤケーブル 0.7m	
差込プラグ	250V–30A(接地極つき)	
大 き さ	本 体 幅749 奥行559 高さ234 [mm] グ リ ル 幅280 奥行360 高さ124 [mm]	
質 量 (重さ)	約30.3kg	

●HT-A20WFSはレンジフード連動システム付です。

※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、総消費電力を5.8kW(工場出荷時の設定)・4.8kWに切り替えることができます。

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。

火力の目安について

左・右IHヒーター(オールメタル対応)

火力の目安	バックライト色	火力	消費電力
ハイパワー	赤	12	3.0kW
		11	2.6kW
		10	2.0kW
		9	1.6kW
強 火	オレンジ	8	1.4kW
		7	1.1kW
		6	800W
中 火	ミドリ	5	500W
		4	400W
		3	300W
		2	200W相当
とろ火		1	100W相当

※消費電力は、鉄ホーロー鍋を使った場合です。

中央ヒーター(クイックラジエントヒーター)

火力の目安	火力表示	消費電力
強 火	■■ (火力「3」)	1.2kW
中 火	■ (火力「2」)	600W相当
弱 火	● (火力「1」)	300W相当

※相当とはヒーターの入/切による平均消費電力です。

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、大切に保存してください。

●保証期間はお買い上げ日から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クリッピングヒーターの補修用性能部品を、製造打ち切り後6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別紙「ご相談窓口」の窓口にお問い合わせください。

■修理料金の仕組み

修理料金=技術料+部品代+出張料

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

■修理を依頼されるときは

出張修理

「故障かなと思ったら」→P.38~43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クリッピングヒーター
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。

 お客様メモ

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

電話 (- -)

ご購入年月日： 年 月 日

愛情点検

★長年ご使用の IH クッキングヒーターの点検を！ ●IH クッキングヒーターの補修用性能部品の保有期間は、製造打ち切り後6年です。



ご使用の際
このようなこ
とはありませ
んか。

- スイッチを入れてもヒーターが作動しないときがある。
- 焦げくさいにおいがしたり、運転中に異常な音がする。
- その他の異常や故障がある。

お願い

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

◎日立アプライアンス株式会社

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