

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

L10E5シリーズ 3口IH 鉄・ステンレス対応

イッチェイ エル イー イックスティール ダブル イフ
型式 HT-L10E5XTWF
イッチェイ エル イー イックスティール イフ
HT-L10E5XTF



ハンバーグ

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.8~11 をお読みいただき、正しくお使いください。



日立の家電品
お客様サポート

ホームページから以下のサービスがご利用いただけます。

- ▶ 家電品の登録※1
- ▶ お知らせ
- ▶ 使いかた動画
- ▶ おすすめレシピ
- ▶ よくあるご質問
- ▶ お問い合わせ

※1お客様サポートへの会員登録が必要です。

詳しくは →P.111

「使いかた動画」や「おすすめレシピ」は以下のコードからもご利用いただけます。



「使いかた動画」



「おすすめレシピ」

詳しくは

→P.111



HT-L10E5XTWF
パールホワイト(W)

火加減マイスター

日立IHクッキングヒーター

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.8~11 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、3.0kW大火力のIH加熱で、おいしく調理できます。

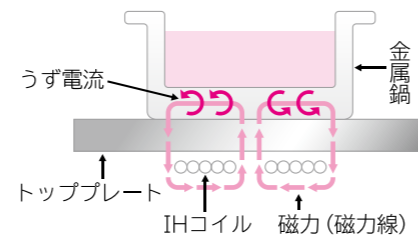
鍋の形状や材質によって火力が弱くなることがあります。

→ P.12

鍋の加熱が早いので、料理の仕上げ具合を見ながら火力・時間を調節してください。

→ P.18

IH加熱の原理(イメージ図)



IHとは電磁誘導加熱(Induction Heating)のこと。IHコイルから発生した磁力(磁力線)が、金属製の鍋を通るとき、うず電流が発生し鍋自体を発熱させます。

適温調理

●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」「焼き物」「卵焼き」があります。

→ P.20~23



適温調理サポート

●火加減が難しい4レシピ(ハンバーグ、ギョウザ、鶏のソテー、魚のソテー)の調理をサポート。フライパン温度を自動で設定してキープしながら調理のタイミングを表示と音声でお知らせします。

→ P.24,25



「ラク旨グリル(波皿)」「ラク旨オーブン(平皿)」搭載

- 魚やハンバーグなども両面を自動で焼き上げる魚焼き・焼き物調理 → P.40,41
- ローストビーフなども自動で焼き上げるオーブン調理 → P.42,43
- 魚や肉などを標準より短い時間で調理できる快速コース → P.41,43,55
- 姿煮や切り身の煮つけが自動でできる魚煮つけ調理 → P.44,45
- 過熱水蒸気で余分な脂・塩分を落とす過熱水蒸気調理 → P.46,47
- 冷凍から揚げの温めができる冷凍食品調理 → P.48,49
- 油を使わず焼き上げるノンフライ調理 → P.50,51
- 蒸し料理やギョウザがおいしくできる蒸し物調理 → P.52,53
- オーブンの温度設定やグリル調理ができる手動調理 → P.54,55
- 波皿・平皿を使えば庫内が汚れにくくお手入れラクラク



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.67

節電モード

●総消費電力を2段階に切り替えるなどの設定ができます。さらに、設定時には音声でお知らせ。

もくじ

ご使用の前に

各部のなまえ・付属品・操作パネル	4
別売品	6
安全機能	7
安全上のご注意	8
使える鍋の種類・材質・形状	12
IHクッキングヒーターでの調理の流れ	14
消費電力について	16

使いかた

IHヒーターで調理する

IHヒーターの使いかたのポイント	17
お好みの火力で調理する	18
基本の使いかた ゆでる、煮る、蒸す、焼く、いためる、温める	18
火力調節の目安	18

メニューを選んで調理する

メニューを選んで調理する	20~32
適温調理 揚げ物	20
適温調理 焼き物、卵焼き	22
適温調理 サポート ハンバーグ、ギョウザ、鶏のソテー、魚のソテー	24
便利メニュー 麺ゆで	26
便利メニュー 煮込み	28
中央IH 便利メニュー 保温	29
中央IH 便利メニュー 炊飯	30
中央IH 便利メニュー 湯沸かし	32

タイマーを使う

オーブンで調理する

オーブンの使いかたのポイント	34~39
初期画面設定の切り替え	38
使ったメニューについて	38
調理のこつボタンについて	39

「オート」メニューを選んで調理する

「オート」メニューを選んで調理する	40~55
魚焼き 丸焼き、丸焼き[快速]、切身・干物、つけ焼き	
焼き物 鶏のグリル、鶏のグリル[快速]、ハンバーグ、貝焼き	40
オーブン ローストビーフ、ローストビーフ[快速]、焼き豚、焼き豚[快速]、グラタン、グラタン[快速]、ピザ、ピザ[快速]	42
魚煮つけ 姿煮、切身煮つけ	44
過熱水蒸気 鶏のグリル、切身、揚げ物温め	46
冷凍食品 焼きおにぎり、コロッケ、から揚げ(冷凍)、お好み焼き、たこ焼き、たい焼き	48
ノンフライ から揚げ、フライ、天ぷら	50
蒸し物 蒸し野菜、蒸し野菜[少量]、ギョウザ、ギョウザ[少量]、シュウマイ、シュウマイ[少量]	52

「手動」メニューを選んで調理する

「手動」メニューを選んで調理する	54~57
手動 トースト、トースト[快速]、オープン	54
手動 グリル	56
「魚焼きモード」メニューを選んで調理する	58
魚焼きモード 丸焼き、切身・干物、つけ焼き	58
追加焼きをする	60

いろいろな機能を使う

いろいろな機能を使う	61~65
チャイルドロックの設定・解除	61
音声の聞き直し	61
設定の切り替え	62
音量の切り替え	62
音声ガイドの切り替え	63
メロディーとブザーの切り替え	63
コントラストの設定	63
節電モードの設定・解除	64
レンジフードファン連動	65

お手入れ

お手入れをする	66~70
排気口カバー・排気口ポケット	66
前面操作パネル・前面	66
トッププレート・プレートワク・光センサー	67
フタ・波皿・平皿・皿受け	68
オーブドア・パッキン	68
オーブドア、フタ、波皿、平皿、皿受けの取り外し/取り付け	69
オープン庫内	70
庫内クリーニング(においを軽減するには)	70

お困りのときは

お困りのときは	71~77
電源・動作	71
上面操作パネル・トッププレート	72
火力	72~73
オーブン	73
レンジフードファン連動	74
適温調理「揚げ物」	74
適温調理「焼き物」「卵焼き」適温調理サポート	74
便利メニュー「炊飯」	74~75
便利メニュー「湯沸かし」	75
その他	75
音が気になる	75
お知らせ表示が出たとき	76

料理集

料理集	78~109
仕様・その他	
保証とアフターサービス	110
「ご相談窓口」	111
仕様	裏表紙

ご使用の前に

使いかた

お手入れ

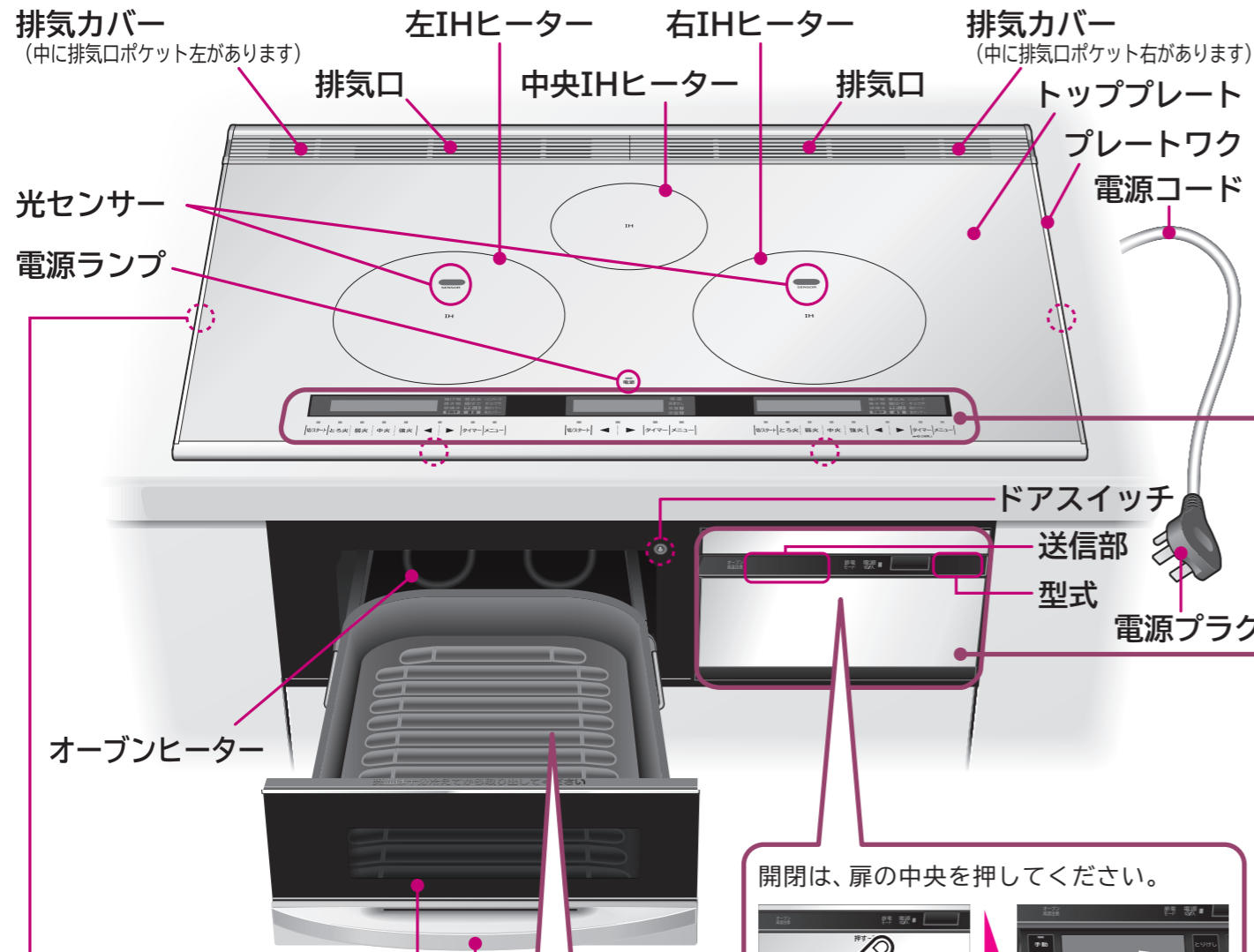
お困りのときは

料理集

仕様・その他

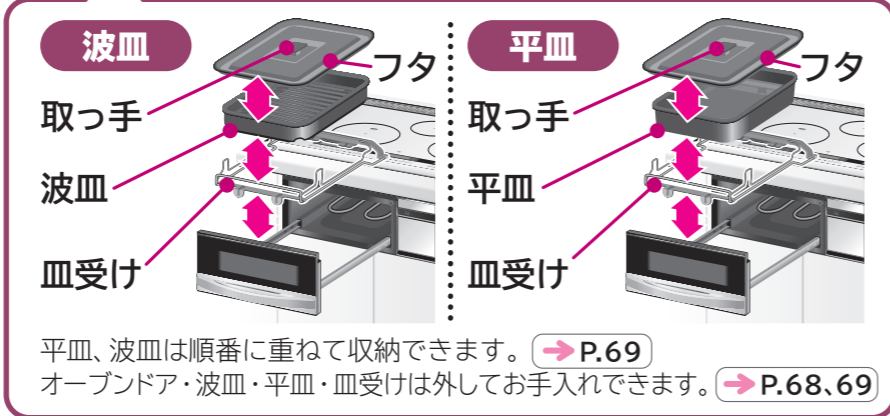
各部のなまえ・付属品・操作パネル

イラストは、トッププレート幅75cmで説明しています。→P.00 は主な説明のあるページです。



凸マーク(4箇所)
目の不自由な方が、鍋をIHヒーターの中央に置くための目安です。(左右の凸マークは両側面についています)

取っ手



オーブンドア
オーブンドア表面温度の上昇を二重ガラスで抑える「オーブンドア(二重ガラス仕様)」を別売しています。→P.6

付属品

フタ 1個	波皿(消耗部品) 1個	平皿(消耗部品) 1個	皿受け(消耗部品) 1個
----------	----------------	----------------	-----------------

上面操作パネル(IHヒーター)

鍋確認表示 鍋のずれや加熱できない鍋を検知したときに表示されます。→P.71

高温注意表示 トッププレートの温度が高温のとき表示されます。→P.7

火力表示 火力の強さが数値とバーで表示されます。→P.19

表示部 設定時間や温度、お知らせコードなどが表示されます。

メニュー表示 各IHヒーターで調理できるメニューが表示されます。→P.20~32

適温・サポート表示 適温調理や適温調理サポートメニューでの、調理中の状態が表示されます。→P.20~25

ランプ表示 次に操作するボタンのランプが点滅してナビゲーションします。

切/スタートボタン 調理のスタートや終了したときに使います。→P.19

火力ボタン 火力の設定や調節をするときに使います。→P.19

設定ボタン 火力の微調整やメニュー選択をするときに使います。→P.18~33

タイマーボタン タイマーの選択や設定をするときに使います。→P.33

メニューボタン 調理メニューの表示・選択をするときに使います。→P.20~32

チャイルドロックボタン/表示 ボタンを3秒間押しと、操作のロックと解除ができます。操作がロックされているときは、鍵のマークが表示されます。→P.61

前面操作パネル(オーブン)

節電モード表示 節電モード設定の際、ランプが点灯します。

電源スイッチ 電源の入・切を行います。
・電源を入れると上面操作パネルのランプが、光ってお知らせします。
・電源を入れたままスタートさせずに約10分間放置すると、自動的に電源が切れます。

とりけしボタン 設定の途中に取り消したい場合使います。

設定ボタン 設定画面の表示や設定をするときに使います。
・初期画面 →P.38
・音量 →P.62
・音声ガイド →P.63
・メロディー →P.63
・節電モード →P.64
・コントラスト →P.63
・レンジフードファン →P.65
・使ったメニュー消去 →P.38

オープン高温注意表示 庫内の温度が高温のときランプが点滅します。→P.7

「手動」ボタン 手動メニューの表示をするときに使います。

「オート」ボタン オートメニューの表示をするときに使います。

選択ボタン 調理メニュー・火力など、表示部に表示された内容の選択・設定をするときに使います。

切/スタートボタン 調理のスタートや終了したときに使います。

ランプ ボタンを押すと、次の操作が必要な場合にランプが点滅してナビゲーションします。

調理のこつボタン メニュー選択中に押しと、メニューに関する火力や置きかた、ポイントを確認できます。

音声聞き直しボタン 音声の聞き直しができます。

使用前に

別売品

(2017年12月現在)

推奨鍋・フライパン

<p>推奨天ぷら鍋 品名：天ぷら鍋 型式：HT-N50 希望小売価格：2,600円(税別) (部品番号：HT-C20TWS 010)</p> 	<p>推奨いため鍋 品名：いため鍋 型式：106834 希望小売価格：12,000円(税別)</p> 
<p>推奨フライパン 品名：フライパン 型式：106865 希望小売価格：11,000円(税別)</p> 	<p>推奨卵焼き 品名：卵焼き 型式：106872 希望小売価格：5,800円(税別)</p> 
<p>推奨フライパン 品名：フライパン(7層フッ素加工) 型式：DF-24 希望小売価格：27,000円(税別)</p> 	<p>炊飯推奨鍋 品名：片手鍋 型式：146045FJ 希望小売価格：6,500円(税別)</p> 

※適温調理サポートは、推奨いため鍋を使用してください。

部品の交換・追加購入

部品名	部品番号	希望小売価格
オーブンドア	HT-L9XTF 001	4,600円(税別)
オーブンドア(二重ガラス仕様)	HT-J8ST 002	5,500円(税別)
パッキン(上・下)(オーブンドア)(消耗部品)	HT-F9TS 028	1,000円(税別)
フタ	HT-K300XTF 022	2,400円(税別)
波皿(消耗部品)	HT-J300XTF 019	2,400円(税別)
平皿(消耗部品)	HT-K300XTF 021	2,400円(税別)
皿受け(消耗部品)	HT-K300XTF 023	2,200円(税別)

※日立家電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。

安全機能

こんなときは安全機能が働きます

対象のヒーターを
右の表示で表して
います

左:左IHヒーター 中央:中央IHヒーター
右:右IHヒーター オープン:オープン

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	加熱中にIHヒーターから鍋を外したり、鍋の位置が大きすぎた。	約30秒後にブザーが鳴り自動的に加熱を停止します。(約30秒以内に戻せば加熱は継続されます) →P.71
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加熱を停止します。(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.71
揚げ物鍋反り検知自動停止 左 右	鍋底の反りや変形が大きい。	ブザーが鳴り自動的に加熱を停止します。(鍋を交換してください) →P.76
上面操作部異常検知自動停止 左 右 中央	上面操作パネルに調理物がふきこぼれたり、水滴などが付着している。上面操作パネルに鍋などを置いている。ボタンを長押ししている。	上面操作パネルの表示に CP と表示され、約10秒後にブザーが鳴り加熱を停止します。 →P.72
切り忘れ防止自動停止 左 右 中央 オープン	ヒーター加熱後、最終ボタン操作から約45分経過した。(手動メニュー「オープン」「グリル」は約30分「トースト」は約10分)	ブザーが鳴り自動的に加熱を停止します。 →P.71
過熱防止自動停止 左 右 中央	鍋底温度が異常に上昇した。排気口がふさがれたりして、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加熱を停止します。(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.76
オープン過熱防止自動停止 オープン	オープン庫内の温度が異常に上昇した。	ブザーが鳴り自動的に加熱を停止します。(オープン庫内を冷却してください) →P.76
高温注意表示 左 右 中央 オープン	トッププレート(約50℃以上)やオープン庫内(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または、ランプが点灯します。「高温注意」の表示やランプ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(節電モードの場合は、約5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されます)

1) 使用前の

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。

危険 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。	警告 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。	注意 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。
表示の例 「警告や注意を促す」内容です。	「禁止」 してはいけない「禁止」内容です。	「指示」 実行しなければならない「指示」内容です。

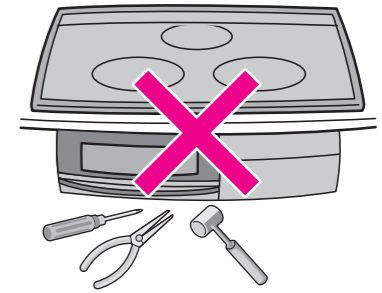
危険

●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.111 に
ご相談ください。



使用前に

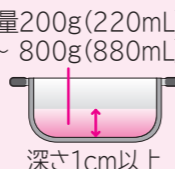
警告

●火災・感電・けが・やけどの原因になります。

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.12
 - フライパンは使わない
 - 油は200g(220mL)未満、深さ1cm未満では調理しない
- 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。
- 油量200g(220mL) ~ 800g(880mL)
- 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、油が過熱され発火するおそれがあります。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
- 必ず適温調理の「揚げ物」メニューを使用する → P.20,21

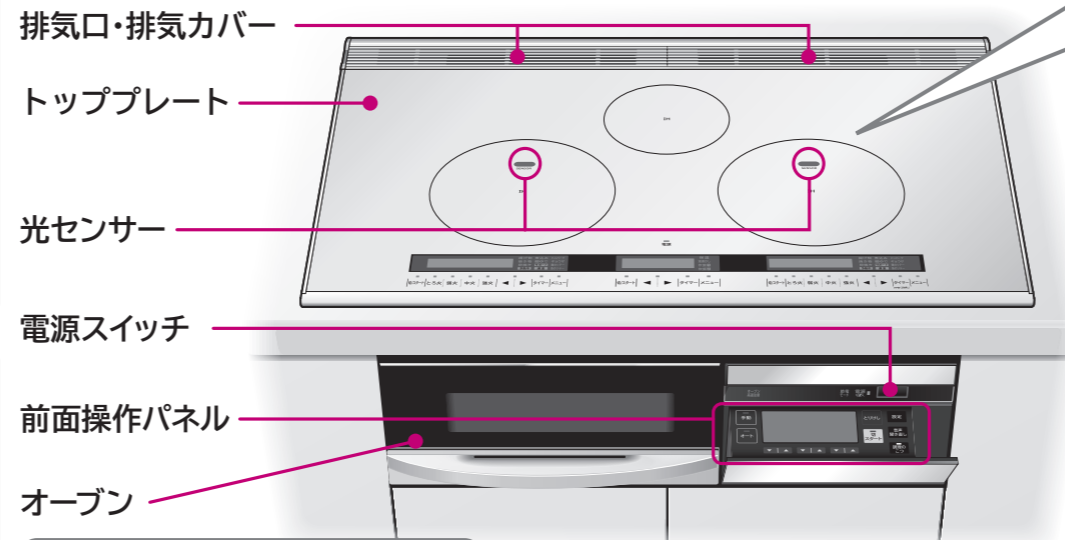
手動によるお好みの火力では揚げ物調理をしないでください。油の温度を適正にコントロールできないため、油が過熱され発火するおそれがあり、火災の原因になります。

- 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
 - 使用中や使用後しばらくはトッププレートやオーブドアおよびオープン庫内などの高温部に触れない
- 鍋の温度が正しく検知できず、発火のおそれがあります。

※トッププレートの上のせて、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
 - 長期不在のときは専用ブレーカーを切る
- 使わないときは、前面操作パネルを収納して電源を切ってください。

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
 - 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
- 万一ひびが入ったり割れた場合は、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。※ガラス割れについては、トッププレート・オーブドア・前面操作パネルのいずれも割れたら交換してください。
- 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)
 - フタ・波皿・平皿

●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

- 排気口のすき間などに、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または「ご相談窓口」→P.111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。 ●ビリビリと電気を感ずる。
●焦げ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音がある。 ●その他の異常や故障がある。
●トッププレートにひび割れがある。

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、こ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
- ⚠️ 指示
- 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
 - 油煙が多く出たら電源を切る
 - 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。

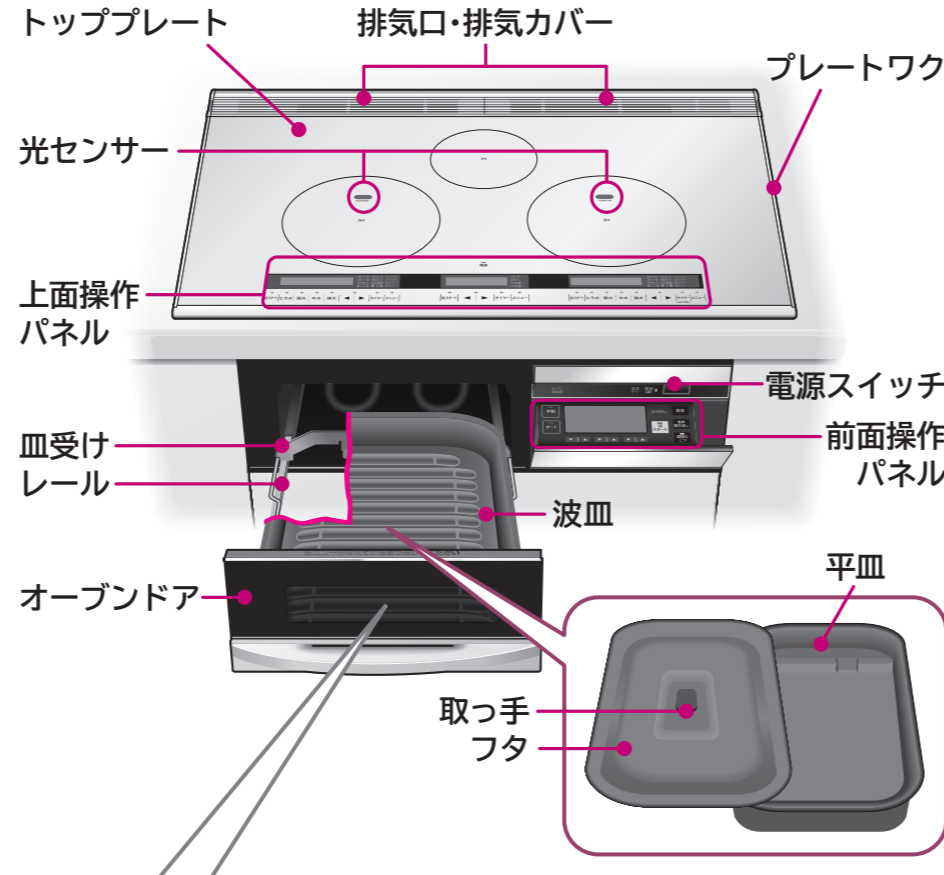
使用する方は

- ⚠️ 指示
- 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。

- ⚠️ 禁止
- 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

- ⚠️ 指示
- お手入れは、電源を切り、本体が冷えてから行う

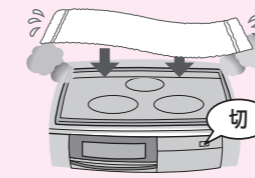


オーブンを使用中に

- ⚠️ 指示
- オーブン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
 - 消火するまでオーブンドアを開けない
(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
※このときオーブンドアの周囲から煙が出ます。
- ③専用ブレーカーを切る
※オーブンドア(強化ガラス)に水をかけない。(強化ガラスが割れます)



オーブンを使用するときは

- ⚠️ 禁止
- 使用中や使用後はオーブンドア(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。
 - オーブン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、またオーブンドアやレールに強い力を加えたりぶらさがらない
オーブンドアやオープン庫内の付属品などが落下して、やけどやけがをしたり、破損の原因になります。
 - オーブンドア(強化ガラス)に傷がついたり割れた場合は使わない
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.6

- 波皿・平皿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。
- 空だきや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。
- 市販のグリルパンは使用しない。また、波皿や平皿にグリル用の石などを入れて使用しない
発煙・発火するおそれがあります。
- 使用中は本体から離れない
- 前面操作パネルのガラス部(強化ガラス)に傷がついたり割れた場合はそのまま使用しない
お買い上げの販売店にご相談ください。
- 使用中や使用後、オーブンドアやオープン庫内、付属品やレールなども高温になっているので直接触れない
- 波皿と平皿は、重ねて使わない
発煙・発火するおそれがあります。

- ⚠️ 指示
- 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
 - オーブン庫内と波皿・平皿は、魚などの脂や食品カスがたまらないよう使用のつど掃除し、定期的にお手入れをする
続けて使用するときには、波皿または平皿にたまった脂や食品カスを捨て、汚れをきれいに落としてください。汚れたまま使用すると発煙・発火のおそれがあります。
 - アルミホイルやオープンシートを使う調理では、ヒーターに触れないようにする
ヒーターに触れると発火のおそれがあります。



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。
- 前面操作パネルに煮汁などを付けたまま収納しない
煮汁などが固まって前面操作パネルが開かなくなるおそれがあります。
- 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。
- プレートワックを鍋底でこすったり、プレートワッ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などのふたや受皿、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ヒーターをスタートすると加熱され、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が当たると誤作動することがある
鍋の位置がずれたときなど光センサーに直射日光が当たると、鍋の温度が正しく検知できない場合や加熱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、プレートワックが変色したり、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 CHIH マーク付、「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、オーブン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オーブン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。
- 上面操作パネルに水などをこぼしたり、鍋底が触れたりすると誤動作することがある
すぐに取り除いてください。取り除いた直後はボタン操作を受け付けないことがあります。数秒待ってから操作してください。
- 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。

ご使用前に

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。
(ただし、使える鍋の材質と形状を確認して×のものは使えません。また、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)
- 推奨鍋 (→P.6) のお買い求めは、日立の家電品取扱店にご相談ください。

	○使える鍋	×使えない鍋
材質	鉄・ホーロー・ステンレス・多層鍋(鍋底に磁石がつくもの) ●ホーロー鍋は、空だきしたり焦げつかせたりしない。鍋底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。 ●ステンレス(特に鍋底にステンレスを貼り付けている多層鍋)は、鍋によって火力が弱くなったり、加熱ができなかったりするものがあります。 ●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。	ガラス・土鍋・セラミック鍋・直火用焼網 ●土鍋やガラス鍋、直火用魚焼き器は使わない  または  マーク付、「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  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。
鍋底の直径	左・右IH・・・12~26cm 中央IH・・・12~20cm ●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。	左・右IH・・・12cm未満 中央IH・・・12cm未満 ●火力が弱くなったり、加熱できなかったりすることがあります。
鍋底の形状	鍋底が平らで、トッププレートに密着する ●鍋底の形状によっては、使えている鍋でも安全機能が正しく働かなかったり、火力が弱くなったり、加熱できなかったりすることがあります。	●鍋底の反りは、お手持ちの定規などを当てて確認してください。

ご使用の前に鍋やフライパンの鍋底を確認する

下記のような鍋底を貼り合わせた鍋などで、鍋底が変色した鍋や鍋底がはがれかけた鍋・フライパンは使わないでください。





適温調理「揚げ物」で使える鍋

必ず指定の鍋をお使いください。

別売の推奨天から鍋 (→P.6) や  または  マーク付の鍋で、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 内径	16cm以上
鍋底の反り	平らなもの (反り3mm未満)		
鍋底の厚さ	1mm以上		

-  または  マーク付でもフライパン・鋳物鍋は使用できません。

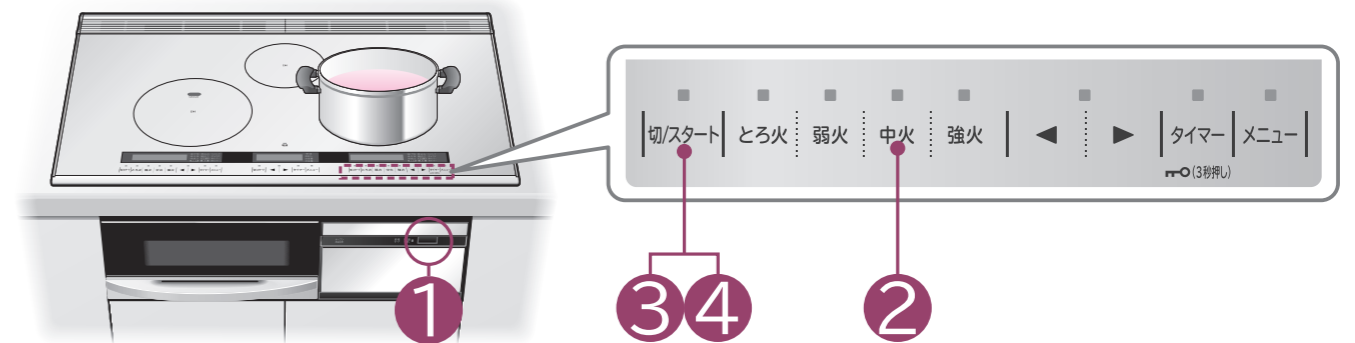
警告



●使える鍋と判定した鍋でも、鍋底が変色して変形した鍋やはがれかけた鍋は使用しない
安全機能が働か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

電源切/入  を「ピッ」と鳴るまで押し、電源を入れる(ランプが点灯します)


2

左・右IHヒーターの場合は  中央IHヒーターの場合は  を押す

3

 を押し、スタートする

4

確認が終わったら  を押し、切る

使える鍋、使えない鍋の表示

○ 使える鍋は火力バーが点灯し、加熱が始まります。



× 使えない鍋は表示部が赤に変わり、火力バーが交互に点灯し「鍋確認」が表示されます。





「鍋確認」表示 交互に点灯



●約30秒後にブザーが鳴り、表示が消え、自動的に加熱を停止します。

適温調理「焼き物」「卵焼き」
適温調理サポート「ハンバーグ」「ギョウザ」
「鶏のソテー」「魚のソテー」で使えるフライパン・鍋

必ず指定の鍋をお使いください。



「焼き物」「卵焼き」には別売の推奨フライパン・鍋 (→P.6) や  または  マーク付のフライパン・鍋で、次のものを使用してください。

	鉄・ステンレス対応
鍋底の直径	12~26cm
鍋底の反り	平らなもの(反り3mm未満)
鍋底の厚さ	1mm以上

- 推奨卵焼きは卵焼き用のため、適温調理の設定温度150℃~190℃を目安にご使用ください。
- 適温調理サポートには別売の推奨ため鍋 (→P.6) を使用してください。同様の口径(26~27cm)でも、その他のフライパンを使用した場合仕上がりが変わることがあります。

便利メニュー
「湯沸かし」「炊飯」で
使える鍋

必ず指定の鍋をお使いください。

「湯沸かし」「炊飯」には  または  マーク付のケトル・鍋で次のものを使用してください。
「炊飯」には別売の推奨鍋 (→P.6) を使用することをおすすめします。

湯沸かし ●鍋底の直径が15~20cmのもの
●鍋底が平らなもの(鍋底の反り1mm以下)

炊飯 ●鍋底の直径が15~17cm、鍋底の厚さ1.5~2mmのもの
●鍋底が平らなもの(鍋底の反り1mm以下)
●ホーロー鍋は焦げつきやすく、使用できません。

IH クッキングヒーターでの調理の流れ

IHヒーターで調理する

	調理の種類	使えるIHヒーター・鍋	使いかた
基本の使いかた	ゆでる 煮る 蒸す 焼く いためる 温める	●鍋底が平らで直径が12~26cmの鍋、やかん、フライパンなど →P.12 中央IHヒーター 鍋底が平らで直径が12~20cmの鍋など	→P.18, 19
	揚げ物	●「揚げ物」には →P.12 に記載の鍋を使用してください	→P.20, 21
適温調理	焼き物 卵焼き	●「焼き物」「卵焼き」には →P.13 に記載のフライパンを使用してください	→P.22, 23
	ハンバーグ ギョウザ 鶏のソテー 魚のソテー	●「ハンバーグ」「ギョウザ」「鶏のソテー」「魚のソテー」には →P.13 に記載のフライパンを使用してください	→P.24, 25
サポート 適温調理	麺ゆで	●鍋底が平らで直径が12~26cmの鍋など →P.12	→P.26, 27
	煮込み	※麺ゆでは →P.26 に記載の表を確認してください。	→P.28
	保温	●鍋底が平らで直径が12~20cmの鍋など →P.12	→P.29
便利メニュー	炊飯	●IH または CHIH マーク付で鍋底が平らで直径が15~17cmの鍋など →P.13	→P.30, 31
	湯沸かし	●IH または CHIH マーク付で鍋底が平らで直径が15~20cmの鍋など →P.13	→P.32
	残り時間 タイマー	●適温調理は、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(「揚げ物」ではタイマー設定できません)	→P.33
タイマー	経過時間 タイマー	●適温調理は、メロディーが鳴って「適温」が点灯した後、経過時間タイマーの設定ができます	

IHヒーターの使いかたのポイントは →P.17
オーブンの使いかたのポイントは →P.34~39

快速 は、快速コースが選択できます。
※通常より短い時間で調理できます。
少量 は、少量が選択できます。
※食材を半分以下で調理する場合は、少量をおすすめします。

オーブンで調理する

●付属品は、指定以外の使いかたをすると、調理ができません。

	調理の種類	使用する付属品	使いかた
オートメニュー	魚焼き調理 丸焼き 快速 切身・干物、つけ焼き	波皿	→P.40, 41
	焼き物調理 鶏のグリル 快速 ハンバーグ、貝焼き		
オートメニュー	オープン調理 ローストビーフ 快速 焼き豚 快速 グラタン 快速 ピザ 快速	平皿	→P.42, 43
	魚煮つけ調理 姿煮 切身煮つけ	平皿 フタ 平皿	→P.44, 45
オートメニュー	過熱水蒸気調理 鶏のグリル、切身、揚げ物温め	波皿 給水	→P.46, 47
	冷凍食品調理 焼おにぎり、コロッケ から揚げ(冷凍)、お好み焼き たこ焼き、たい焼き	波皿 給水	→P.48, 49
オートメニュー	ノンフライ調理 から揚げ、フライ、天ぷら	波皿	→P.50, 51
	蒸し物調理 蒸し野菜 少量 、ギョウザ 少量 シュウマイ 少量	波皿 フタ かけ水	→P.52, 53
手動メニュー	手動調理 トースト 快速 、オープン	平皿	→P.54, 55
	手動調理 グリル(上下・上・下) グリル上	波皿 平皿	→P.56, 57

消費電力について

複数のIHヒーターやオーブン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（→裏表紙））
 - ・火力が上げられない。（「ピピピッ」と鳴る）
 - ・メニューやコースが選べない。（適温調理やオープン調理（快速コース）など）
 - ・ボタンを押してもスタートできない。
- 左IHヒーター、オープンの同時使用時は、左IHヒーターの最大火力は「9」までです。

他のヒーターの火力を下げるか、加熱を停止してから再操作してください。

火力の目安

- 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	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
消費電力	左・右IHヒーター	100W相当	200W相当	300W	400W	500W	800W	1.1kW	1.4kW	1.6kW	2.0kW	2.6kW	3.0kW	
	中央IHヒーター	100W相当	200W相当	300W	400W	500W	800W	1.1kW	1.4kW	1.6kW				

適温調理	揚げ物	最大1.5kW	適温調理 サポート	ハンバーグ	最大2.0kW
	焼き物	最大2.0kW		ギョウザ	最大2.0kW
卵焼き	最大2.0kW	鶏のソテー		最大2.0kW	
		魚のソテー		最大2.0kW	
便利メニュー	煮込み	最大500W			
	麺ゆで	最大1.4kW			
	保温	最大400W			
	湯沸かし	最大1.6kW			
	炊飯	最大800W			

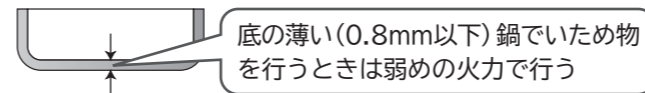
オーブン 触媒用加熱ヒーター（250W）（トースト、魚煮つけは除く）

魚焼き	最大1.4kW/快速コース最大1.95kW相当	過熱水蒸気	最大1.2kW相当		
焼き物	最大1.14kW相当/快速コース最大1.95kW相当	冷凍食品	最大1.02kW相当		
オープン	最大0.91kW相当/快速コース最大1.95kW相当	ノンフライ	最大1.02kW相当		
魚煮つけ	最大0.9kW相当	蒸し物	最大1.02kW相当		
手動メニュー	トースト	最大1.07kW相当/快速コース最大1.46kW相当			
	オープン	最大800W相当			
	グリル	上下ヒーター	上ヒーター	下ヒーター	
		強	1.21kW相当	900W相当	900W相当
		中	1.01kW相当	600W相当	600W相当
弱	710W相当	300W相当	300W相当		

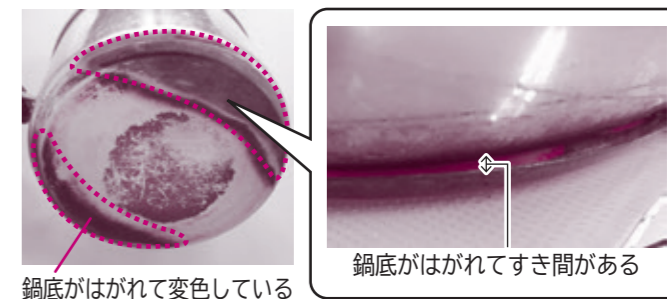
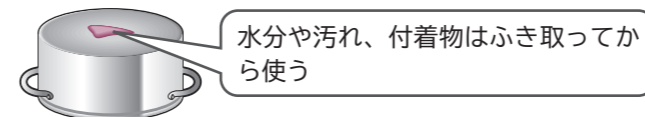
IHヒーターの使いかたのポイント

ご使用前に鍋やフライパンの鍋底などを確認してください

- 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）
- 鍋底を貼り合わせた鍋などで、鍋底が変色した鍋や鍋底がはがれかけた鍋・フライパンは使わないでください。

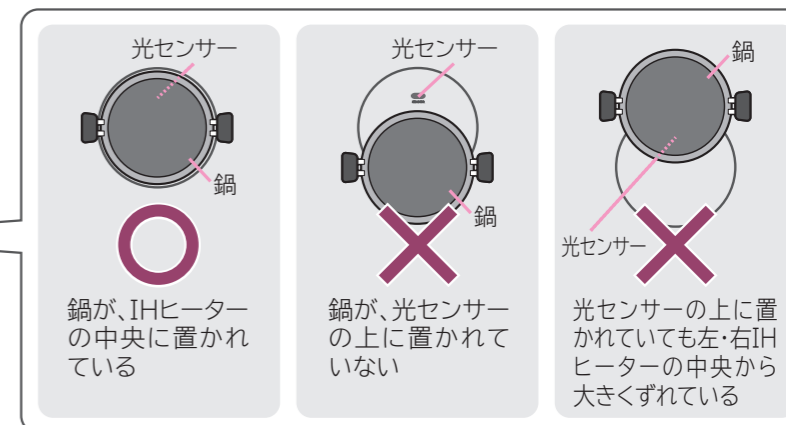
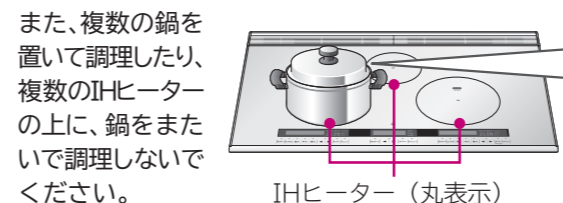


- 鍋底の水分や汚れ、付着物はふき取ってからご使用ください。（鍋の移動や蒸気の噴出、トッププレートの汚れ防止）



鍋は、IHヒーター（丸表示）の中央に置き、左・右IHヒーターの場合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、安全のため加熱を停止したり、火力が入らないことがあります。



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



こまめに火力調節する

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。
- メニューを選んで調理したときに、左・右・中央で仕上がり時間が異なる場合があります。



音について →P.75

- 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）による鍋の振動や、調光照明、電気暖房機などを使用したときに磁力が変動して鍋が振動することで発生する音で、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）音が気になる場合は、鍋の位置を少しずらすか、置き直すと止まることがあります。



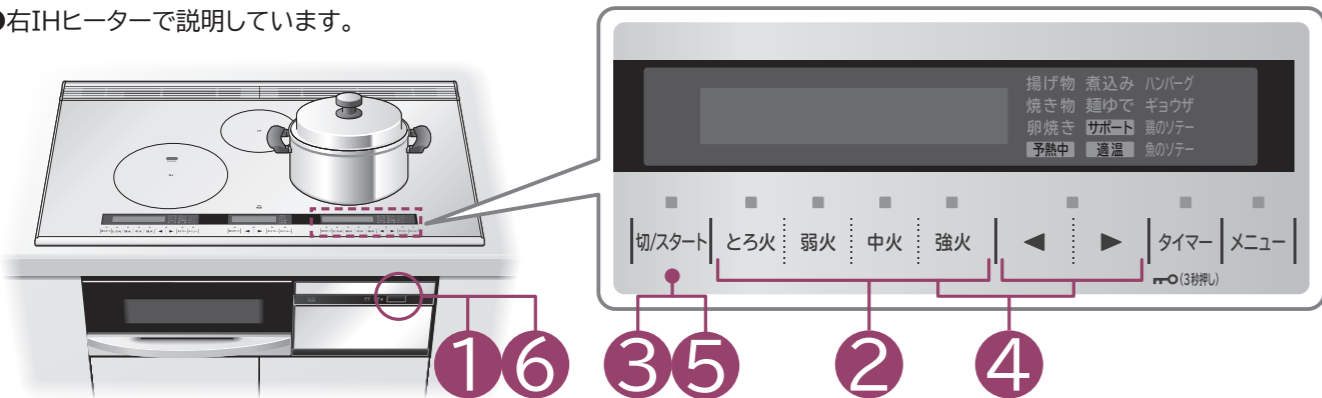
- 使用中や使用後しばらくは、本体内部を冷やすために冷却ファンを回します（最大約30分）。そのため冷却ファンの音と本体から少し風が出ます。異常ではありません。
- 電源を入・切するときや使用中に、「カチャ」と音が出る場合があります。これは内部電気部品のスイッチ動作やヒーターの入・切する音で、異常ではありません。

お好みの火力で調理する

基本の使いかた ゆでる、煮る、蒸す、焼く、いためる、温める

左・右・中央
IHヒーター
が使えます

お好みの火力で調理します
●右IHヒーターで説明しています。



火力調節の目安

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	100W相当	200W相当	300W	400W	500W	800W	1.1kW	1.4kW	1.6kW	2.0kW	2.6kW	3.0kW
ゆでる												
煮る												
蒸す												
焼く												
いためる												
温める												

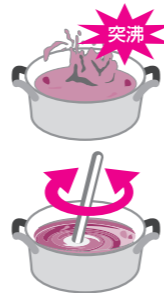
調理例の注釈: 沸とうさせるとき、煮立てるとき、ひと煮立ちさせるとき、保温するとき、チョコレートを溶かすとき、温め直すとき、めん類・根菜・葉菜、カレーなどのとろみのあるもの、煮魚など、茶わん蒸し・シューマイ、卵焼き・オムレツ・ハンバーグ・ギョウザ・肉類、玉ねぎ・ホワイトソース・焼きそば・チャーハン・野菜いため、カレーのルー・みそ汁

- 火力「12」で少量の食材を調理するときは、火力が強いため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「12」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「11」に下がります。
- 火力「11」「12」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「10」に下がります。

警告

- いため物・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な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

- 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。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。調理物が鍋底にこびりつくと、トッププレートが割れることがあります。



準備

食材を入れた鍋を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

●光センサーの上に鍋がない状態を継続しても、光センサー鍋振りなどを考慮して火力を抑えて加熱しますが、さらに鍋がない状態が続くと、安全のため加熱を停止することがあります。鍋の温度の上がり過ぎには十分注意してください。→P.17

1

電源切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、電源を入れる（ランプが点灯します）

2

とろ火 弱火 中火 強火 を押し、お好みの火力を設定する

- 中央IHヒーターの場合は「< >」を押します。
- 火力ボタンを押した後、約15秒以内に「切/スタート」ボタン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、スタートする

調理する

タイマーを使うときは → P.33

4

火力を調節するときは火力ボタンを押す

- 一気に調節する場合は とろ火 弱火 中火 強火
- 細かく調節する場合は < > を押します。

5

調理が終わったら切/スタート を押し、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.66,67

火力を設定すると

●左・右IHヒーターは、設定した火力が液晶の色で表示されます。

左・右IHヒーター とろ火/グリーン 中火/オレンジ
弱火/イエロー 強火/レッド

●中央IHヒーターは、火力「7」が表示されます。

中央IHヒーター 火力「7」/オレンジ

続けて < > を押すと火力を「1」～「9」まで設定できます。

スタートすると

●バーの数と数値で火力が表示されます。

左・右IHヒーター とろ火(火力1) 中火(火力6~8)
弱火(火力2~5) 強火(火力9~12)

中央IHヒーター 火力「7」の場合

●液晶表示は操作終了から約10秒後に減光します。再度操作すると元の明るさに戻ります。

●切/スタートを押してから、左・右IHヒーターの場合は とろ火 弱火 中火 強火、中央IHヒーターの場合は < > を押してもスタートできます。

●火力は左・右IHヒーターが「1」～「12」まで、中央IHヒーターは「1」～「9」まで調節できます。

●最終ボタン操作から約45分経過すると、加熱を停止します。

●トッププレートの温度が約50℃に下がるまで「高温注意」が表示されます。

●電源を切っても温度が下がるまで表示されます。



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りますので注意する
- 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

メニューを選んで調理する

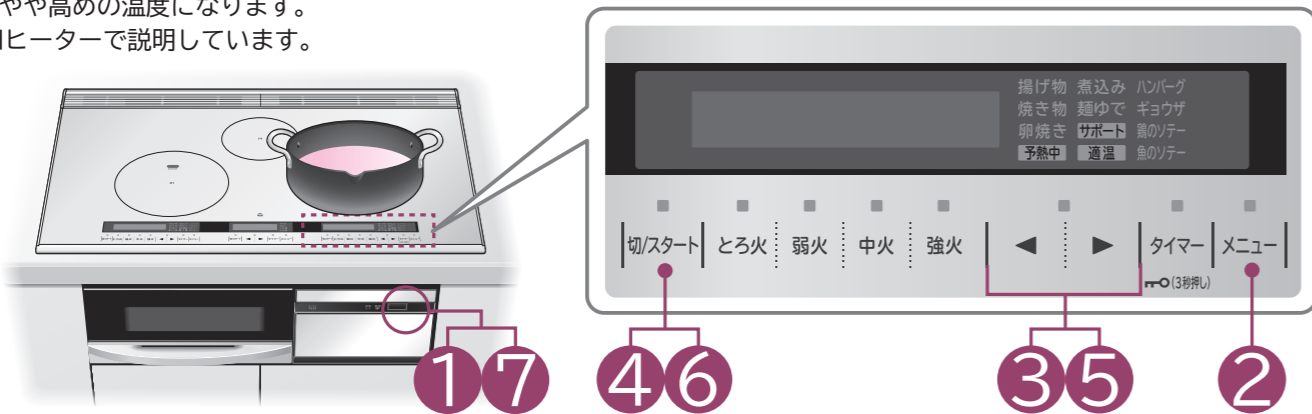
適温調理 揚げ物

左・右
IHヒーター
が使えます



予熱完了をお知らせし、設定油温(目安)を自動でコントロールします

- 必ず指定の鍋を使用してください。(→P.12)
- 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。
- 右IHヒーターで説明しています。



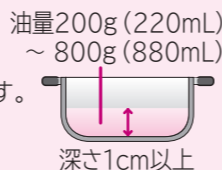
警告 ●火災・やけどの原因になります。

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
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、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、油が過熱され発火するおそれがあります。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



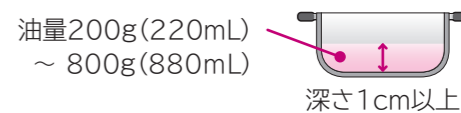
- 鍋はIHヒーターの中央に置く
- 必ず適温調理の「揚げ物」メニューを使用する
手動によるお好みの火力では揚げ物調理をしないでください。油の温度を適正にコントロールできないため、油が過熱され発火するおそれがあります、火災の原因になります。
- 油煙が多く出たら電源を切る

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.12、67)
- 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。
- 揚げ物調理中や鍋に保管中の油は、徐々に油が減ってきます。つど油量を確認してください。
- 鍋の底に垂れた油が固まり、トッププレートが茶色に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.67)
- 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、音声ガイドが流れ、加熱を停止する場合があります。(故障ではありません)十分に本体の温度が下がってからご使用ください。
- 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。

準備

- 指定の鍋に200g(220mL)～800g(880mL)、深さ1cm以上に油を入れる。
- 指定の鍋を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



●光センサーの上に鍋がない場合は、安全のため加熱を停止することがあります。(→P.17)

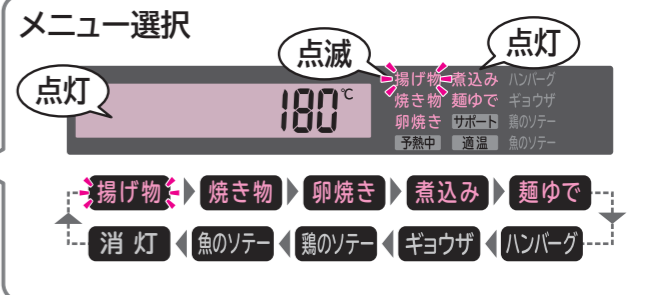


1

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

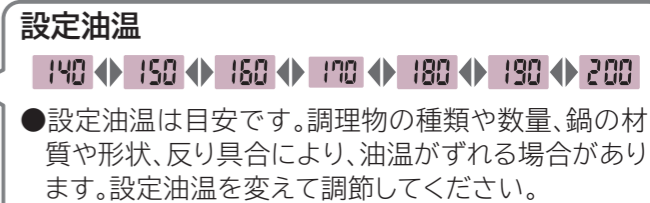
2

メニュー を押し、「揚げ物」を選ぶ



3

◀ ▶ を押し、油温を設定する



4

切/スタート を押し、スタートする

- 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.33)

- 適温になる前に、食材を入れないでください。

5

設定油温を切り替えるときは

◀ ▶ を押し、油温を調節する



●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(880mL)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、異常を検知して加熱を停止する場合があります。その場合は、指定の鍋か確認してください。(→P.12)
●最終ボタン操作から約45分経過すると、加熱を停止します。

6

調理が終わったら

切/スタート を押し、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.66、67)

- トッププレートの温度が約50°Cに下がるまで「高温注意」が表示されます。
- 電源を切っても温度が下がるまで表示されます。



使いかた(IHヒーターで調理する)

メニューを選んで調理する (つづき)

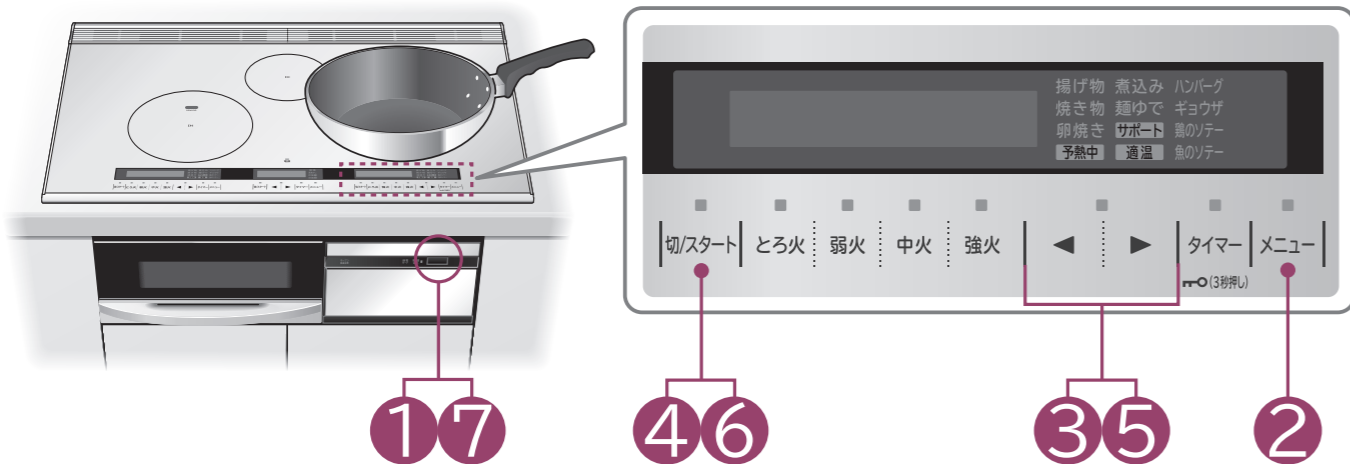
適温調理 焼き物、卵焼き

左・右
IHヒーター
が使えます



予熱完了をお知らせし、設定温度(目安)を自動でコントロールします

- 使用できるフライパンには制限があります。→P.13
- 右IHヒーターで説明しています。



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.12,67
- 設定温度は目安です。食材の種類や分量、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 ◀▶ により、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(高温状態から加熱をはじめた場合)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、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、音声ガイドが流れ、加熱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.18,19
- 「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食材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、適温にならず加熱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確認のうえ、お好みの火力で調理してください。→P.13,18,19
- 120~160℃の各設定温度は、専用の温度(火力)コントロールをしています。お好みの仕上がりにならない場合は、設定温度を調節するか、手動によるお好みの火力で調理してください。

準備

- 鍋の温度を正しくはかるためフライパンを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
- 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加熱を停止することがあります。→P.17



1

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

2

[メニュー] を押し、「焼き物」または「卵焼き」を選ぶ

3

[◀▶] を押し、温度を設定する

4

[切/スタート] を押し、スタートする

- 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.33

- 適温になる前に、食材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

設定温度を切り替えるときは

[◀▶] 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、[とろ火|弱火|中火|強火]のいずれかを約1秒押し、手動によるお好みの火力で調理してください。→P.18,19
- 「適温」が点灯しないと、切り替えられません。

6

調理が終わったら

[切/スタート] を押し、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.66,67

メニュー選択



● [] は各メニューを選んだときの温度です。お好みの温度に設定してください。

設定温度



●設定温度は目安です。調理物の種類や数量、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。設定温度を変えて調節してください。



- 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。
- 120~160℃設定時は約90秒~2分、170~250℃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4分かかる場合があります。
- 最終ボタン操作から約45分経過すると、加熱を停止します。

- 手動によるお好みの火力に切り替えた後は、設定温度をコントロールしませんので、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。
- 再び適温調理に切り替えたい場合は一度加熱を切った後に再度設定し直してください。

- トッププレートの温度が約50℃に下がるまで「高温注意」が表示されます。
- 電源を切っても温度が下がるまで表示されます。



使いかた(IHヒーターで調理する)

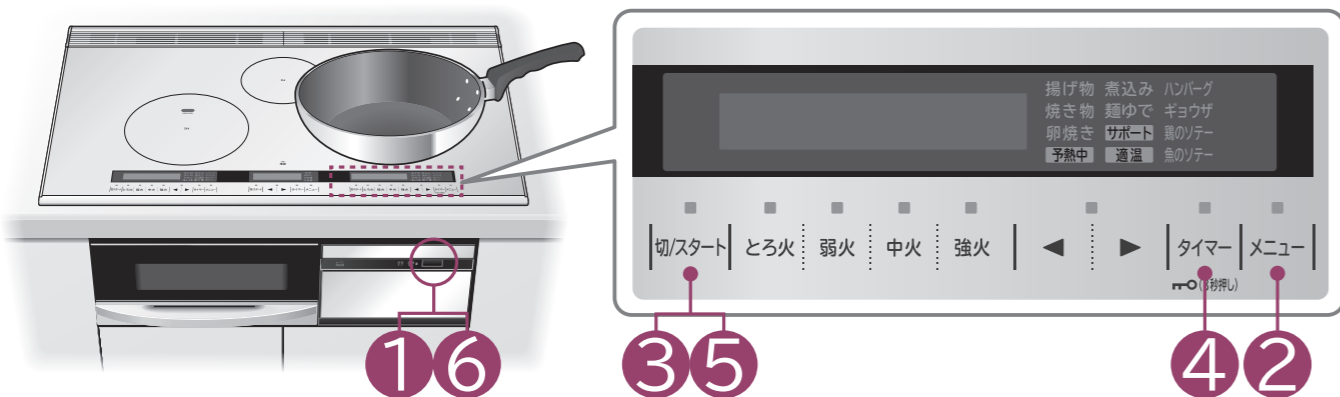
メニューを選んで調理する (つづき)

適温調理 サポート ハンバーグ、ギョウザ、鶏のソテー、魚のソテー

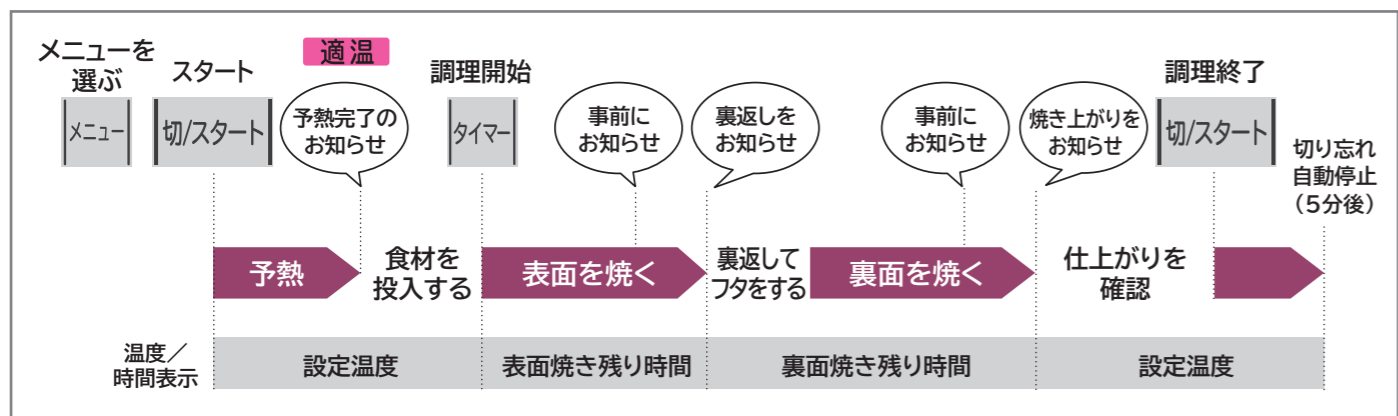
左・右
IHヒーター
が使えます

メニューに合わせて調理の手順を表示と音声でお知らせします

- P.6 記載の推奨のため鍋を使ってください。同様の口径(26~27cm)でも、その他のフライパンを使用した場合、仕上がりが変わることがあります。
- 右 IH ヒーターで説明しています。



適温調理サポートの手順(ハンバーグの例)



警告



禁止

●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.12,67)
- フライパンを連続して使用する場合(高温状態から加熱をはじめた場合)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、音声ガイドが流れ、加熱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.18,19)
- 「適温」点灯後、食材を入れ、**スタート**を押してください。**スタート**が押されない場合、加熱を停止する場合があります。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。
- 適温調理サポートの4レシピは、料理集に記載されている食材の種類や分量で調理してください。(→P.80,81)
- サポートする調理時間は目安です。食材の種類や分量、鍋の種類・材質・形状などにより仕上がりが変わる場合があります。仕上がりを確認し、調理時間を調節してください。

●適温調理サポートの4レシピは、料理集に記載されている食材の種類や分量で調理してください。

レシピ → P.80,81

準備

- 鍋の温度を正しくはかるためフライパンを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
- 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加熱を停止することがあります。(→P.17)

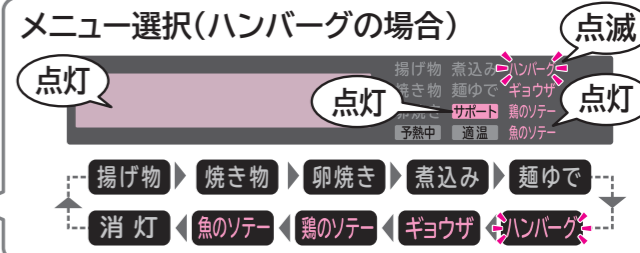


1

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

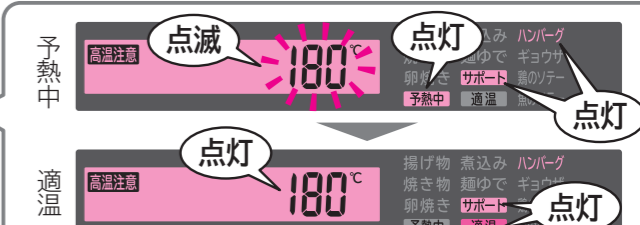
2

メニュー を押し、サポートの「ハンバーグ」、「ギョウザ」、「鶏のソテー」、「魚のソテー」の中からメニューを選ぶ



3

切/スタート を押し、スタートする
●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。
●メロディーと予熱完了の音声が流れたら適温です。



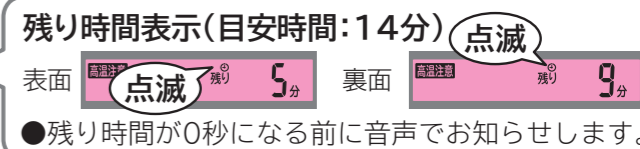
適温になったら調理する

4

食材を入れ、**スタート** を押す
●調理を開始します。
表示と音声で調理手順をお知らせ

●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。
●設定温度の変更はできません。
●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4分かかる場合があります。

- 表示と音声の流れたら、焼け具合を確認して表面と裏面を焼いてください。
- 表面・裏面焼きの残り時間が表示されます。
- 音声を聞き直したい場合は、**音声設定** を押してください。(→P.61)



●残り時間が0秒になる前に音声でお知らせします。
●適温調理サポート終了後は、設定温度が表示されます。**メニュー** を押し、適温調理「焼き物」「200°C」に切り替わります。(→P.22,23)
●適温調理「焼き物」に切り替えた後は、適温調理サポートしませんので、設定温度を選んで仕上がり具合を確認しながら調理し、調理が終わったら**切/スタート** を押し、加熱を停止してください。

5

調理が終わったら
切/スタート を押し、切る
切/スタート を押さないと約5分後に加熱を停止します。

●トッププレートの温度が約50°Cに下がるまで「高温注意」が表示されます。
●電源を切っても温度が下がるまで表示されます。

6

続けて使わないときは
電源切/入 **スタート** 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.66,67)



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食材や水を入れしないでください。
- 適温調理に適したフライパンを使用しないと、適温にならず加熱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.12,13)

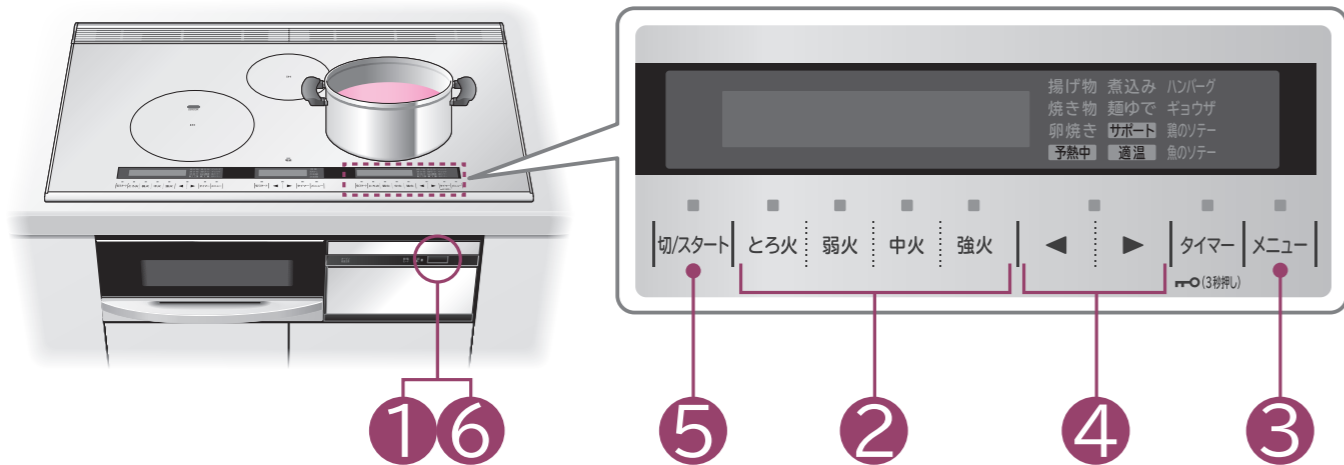
使いたかたIHヒーターで調理する

メニューを選んで調理する (つづき)

便利メニュー 麺ゆで



火加減を調節しながら麺をゆでます
●右IHヒーターで説明しています。



火力の設定と使える鍋、麺と水量

- 麺の種類や分量、水の量により使用する鍋の大きさを選んでください。
- 水量は鍋容量の約70%までにしてください。

火力の設定		弱	中	強		
鍋底の直径(鍋底の厚さ1.5~2mm)		約18cm	約20cm	約24cm		
そば、うどん (乾麺・生麺)	分量	1人分(100g)	2人分(200g)	3人分(300g)	4人分(400g)	
	水量	1L	2L	3L	4L	
スパゲティ(乾麺)	分量		1人分(100g)	2人分(200g)	3人分(300g)	4人分(400g)
	水量		2L	3L	4L	

お願い

- 火力の設定と使える鍋、麺と水量の上記表を確認して守ってください。麺と水量が多い場合は、吹きこぼれや、鍋底に麺がくっつく場合があります。
 - ・麺の種類や分量により、鍋の大きさを守ってください。
 - ・水量は鍋容量の70%までにしてください。
- 吹きこぼれや、鍋底へのくっつきを防ぐため、調理中はときどきかき混ぜてください。
- 吹きこぼれそうな場合には、火力を下げ様子を見ながらかき混ぜてください。
- 太めの麺は、麺が底にくっつきやすくなるため様子を見ながらかき混ぜてください。
- 生麺などで粉が多くついていものは、よく払い落としてからゆでてください。
- 麺ゆで中は、吹きこぼれるため、鍋にふたをしないでください。

準備

- 麺の種類と分量から、鍋と水の量を確認する(→P.26)
- 水を入れた鍋をIHヒーターの中央に置く

1

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

2

とろ火 弱火 中火 強火 を押し、沸とうするまで好みの火力で加熱する(→P.18,19)

3

[メニュー] を押し、「麺ゆで」を選ぶと、約3秒後に麺ゆでがスタートする

4

[] を押し、火力を設定して麺を入れる

- 火力は、火力の設定と使える鍋、麺と水量の表(→P.26)を確認してください。

麺をゆでる

タイマーを使うときは(→P.33)

- 吹きこぼれや、鍋底へのくっつきを防ぐため、調理中はときどきかき混ぜてください。
- ゆで時間は、麺の袋などに記載されている時間を確認してください。

5

調理が終わったら

[切/スタート] を押し、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.66,67)

メニュー選択



- 沸とうさせたお湯を入れた鍋を使って麺ゆでする場合、鍋をIHヒーターの中央に置き、[メニュー] を押し [揚げ物] から順に [麺ゆで] を選び、火力を設定してから [切/スタート] を押してください。

火力設定



- 火力の設定と使える鍋、麺と水量は必ず守ってください。

- 麺ゆで中、火力を調節する場合は [] を押します。
- 最終ボタン操作から約45分経過すると、加熱を停止します。

- トッププレートの温度が約50℃に下がるまで「高温注意」が表示されます。
- 電源を切っても温度が下がるまで表示されます。



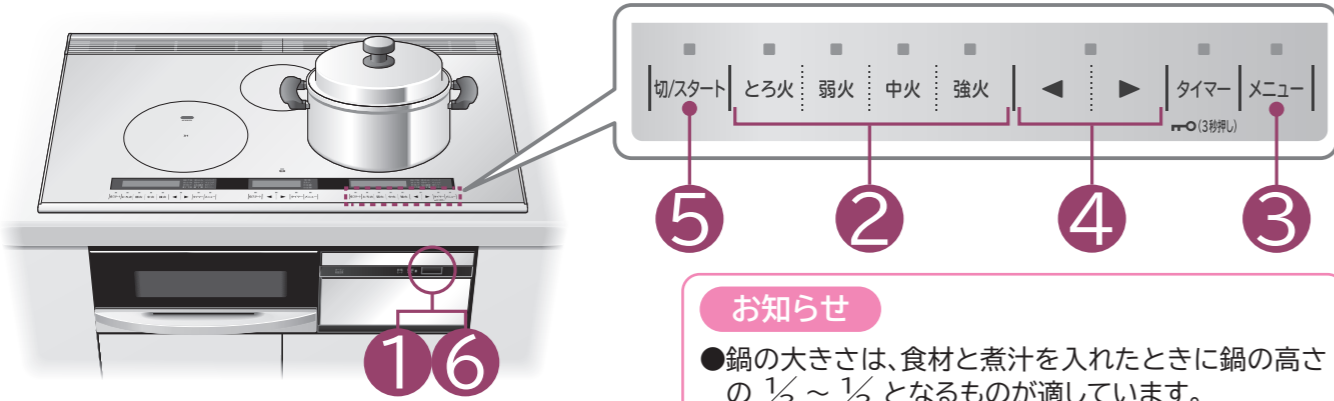
メニューを選んで調理する (つづき)

便利メニュー 煮込み

左・右
IHヒーター
が使えます



煮込み加減を設定し、煮込みます
●右IHヒーターで説明しています。



準備 食材と煮汁を入れた鍋をIHヒーターの中央に置く

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

2 とうろ火 弱火 中火 強火 を押し、沸とうするまで好みの火力で加熱する (→P.18,19)

3 メニュー を押し、「煮込み」を選ぶと、約3秒後に煮込みがスタートする

4 ◀ ▶ を押し、火力を設定する

煮込む

タイマーを使うときは (→P.33)

●煮込み中はときどきかき混ぜて、焦げ付かせないようにしてください。
●長時間煮込むと焦げ付く場合があります。

5 調理が終わったら 切/スタート を押し、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.66,67)

お知らせ

- 鍋の大きさは、食材と煮汁を入れたときに鍋の高さの $\frac{1}{3} \sim \frac{1}{2}$ となるものが適しています。
- 煮汁の量は食材が浸るくらいが目安です。
- 煮込みのできる量は約0.4~2.0kgまでです。

メニュー選択

●沸とうさせたあたたかい調理物を入れた鍋を煮込む場合、鍋をIHヒーターの中央に置き、メニュー を押し 揚げ物 から順に 煮込み を選び火力を設定してから、切/スタート を押してください。

火力の設定

弱め	標準	強め
カレーやシチューなどとうろみをつける調理や、少ない量で調理するときに使います。	かぼちゃの煮物、ポトフ、おでん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。

●火力は目安です。様子を見ながら調節してください。カレーやシチューなど、とうろみをつける調理は、焦げ付き防止から「弱め」の設定を推奨します。

●煮込み中、火力を調節する場合は ▶ ◀ を押します。

●最終ボタン操作から約45分経過すると、加熱を停止します。

●トッププレートの温度が約50℃に下がるまで「高温注意」が表示されます。

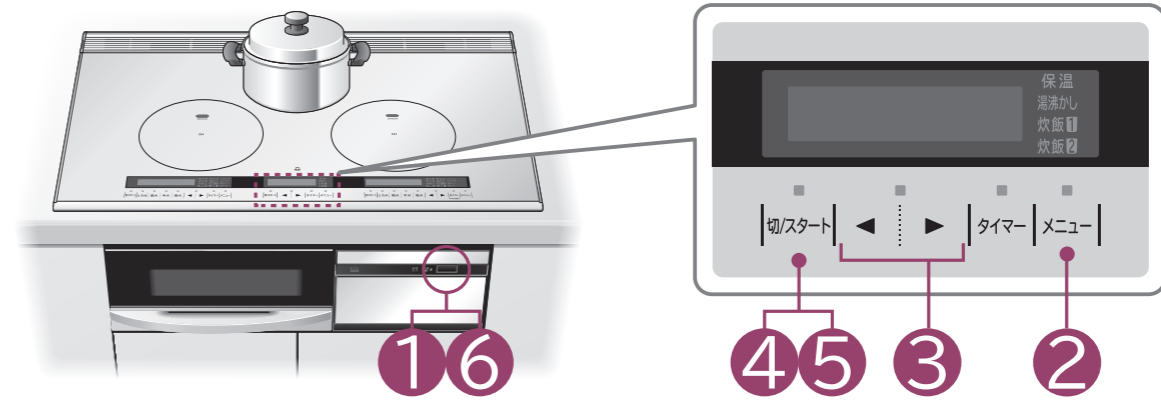
●電源を切っても温度が下がるまで表示されます。

中央
IHヒーター
が使えます



便利メニュー 保温

設定温度で保温します



準備 調理終了後のあたたかい調理物を入れた鍋をIHヒーターの中央に置く

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

2 メニュー を押し、「保温」を選ぶ

3 ◀ ▶ を押し、温度を設定する

4 切/スタート を押し、スタートする

●保温中はときどきかき混ぜて、焦げ付かせないようにしてください。
●長時間保温すると焦げ付く場合があります。

タイマーを使うときは (→P.33)

5 保温をやめる時は 切/スタート を押し、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.66,67)

お知らせ

- 保温できるのは、汁物(みそ汁、スープなど)やカレー、シチューのみです。(ごはんやいため物は保温できません)
- 保温できる量は約200~800gまでです。(調理終了後のあたたかい調理物を保温してください)

メニュー選択

●保温中はときどきかき混ぜて、焦げ付かせないようにしてください。
●長時間保温すると焦げ付く場合があります。

保温温度設定

80℃ ◀ ▶ 90℃

カレー、シチューなど みそ汁、スープなど

●温度は目安です。調理物の種類や量、鍋の材質・大きさにより実際の温度と異なる場合があります。

●保温中、温度を調節する場合は ▶ ◀ を押します。

●最終ボタン操作から約45分経過すると、加熱を停止します。

●トッププレートの温度が約50℃に下がるまで「高温注意」が表示されます。

●電源を切っても温度が下がるまで表示されます。

使いかた(IHヒーターで調理する)

メニューを選んで調理する (つづき)

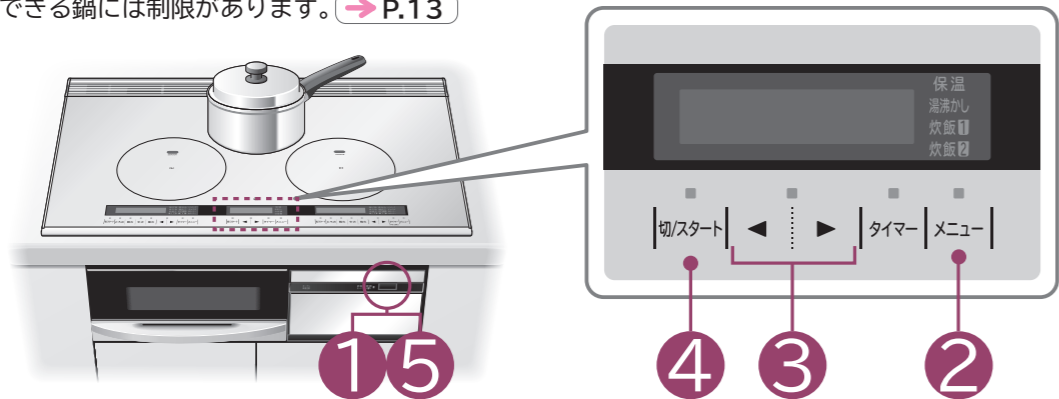
便利メニュー 炊飯

中央
IHヒーター
が使えます



蒸らしまで火加減を調節して炊飯します

●使用できる鍋には制限があります。→ P.13



白米・無洗米炊飯の準備のしかた

お米の量は、計量カップで正しくはかる

・1~2カップが炊けます。1カップは180mLです。

200mLカップ(市販品)

180mLカップ(炊飯器用)



1カップは
180mL目盛1杯



1カップは
すりきり1杯

お米はよく研ぐ

・最初はたっぷりの水でかき混ぜ、水を素早く捨てる。



お米は最初の水を吸いやすいので、ヌカ臭が付かないように素早く捨てる



おこげやヌカ臭を防ぐためによくすすぐ

・「研ぐ→すすぐ」を水がきれいになるまで繰り返す。

研いだお米をざるに移し、水切りする



長時間の放置はしない(米割れによるベタつきの原因)

炊飯で使える鍋とお米の量

		中央IHヒーター	
鍋底の直径		15~17cm	
鍋底の形状		平らなもの(反り1mm以下)	
鍋底の厚さ		1.5~2mmのもの	
お米の量設定		1~2カップ	

水加減は、お米を平らにして、カップ数に合った水を入れる



お湯は使わない(芯が残る原因)

お米の量	水 量	
	白 米	無洗米
1カップ(180mL)	220mL	240mL
2カップ(360mL)	420mL	450mL

・アルカリ度の高い水で炊飯すると、ごはんが黄色くなったりベタついたりする場合があります。

・無洗米は必ず底からかき混ぜ、お米と水をなじませてください。(無洗米は、洗米しないため、洗米した際の吸水がないので、水の量が多めになります)

約30分(冬場は1時間)以上浸し、十分に水を含ませてから炊飯する

炊き込みごはんの準備のしかた

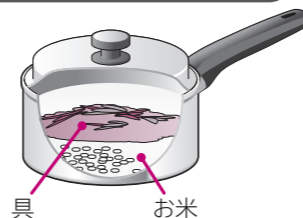
水 量 … 調味料の分量だけ減らす

・お米を浸すときは水だけで浸す。

具の量 … お米の重さの約30%以下にする

火力の設定 … 「強め」に調節する

- 水と調味料は、炊く直前に入れ、よくかき混ぜる。
- 具は、お米の上に広げてのせ、かき混ぜない。
- 水を吸いやすい具は、あらかじめ火を通しておく。



準備

食材を入れた鍋をIHヒーターの中央に置く

1

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

2

[メニュー] を押し、「炊飯1」または「炊飯2」を選ぶ

3

[] を押し、火力を設定する

4

[切/スタート] を押し、スタートする

スタート前の「高温注意」表示中は、「炊飯」がスタートできません

●炊き上げ後、蒸らしが終わると、メロディーが鳴り、自動的に停止します。

炊飯が終わったらすぐにほぐす

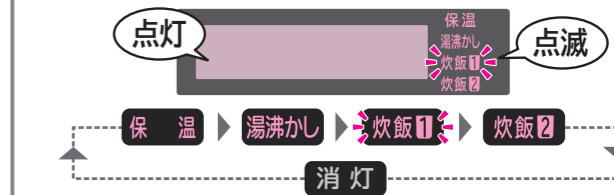
5

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.66, 67

メニュー選択



お米の量に合わせメニューを選択する

1カップの場合 炊飯1
2カップの場合 炊飯2

火力設定



弱め	標準	強め
焦げなどが気になるときに使います。	白米・無洗米を炊飯するときに使います。	炊き込みごはんを炊くときに使います。

●スタート後のランプ点滅中(約10秒間)に [] を押し、火力設定を変更できます。

設定を間違えてスタートした場合

●5分以内であれば、[切/スタート] を押し、一度切り、再設定して自動で炊けます。

●5分以上たつと、自動では炊けません。次のように火力調節して炊いてください。沸とうまで火力「6」、蒸気が出たら火力「2」(約12分) →加熱を切って蒸らす(約10分)

●トッププレートの温度が約50℃に下がるまで「高温注意」が表示されます。

●電源を切っても温度が下がるまで表示されます。



お知らせ

- 炊飯中は、飛まつ(泡)が飛び散ります。
- 「炊飯」は、約26~46分かかります。
- 炊飯終了後、ふたが開かないときは「弱火」で少し加熱すると開けやすくなります。
- 炊飯の残り時間は確定すると表示されます。

お願い

- 鍋の種類によって、ごはんの芯が残るなど、うまく炊けない場合は、火力設定を「強め」に調節してください。

使いたたIHヒーターで調理する

メニューを選んで調理する (つづき)

便利メニュー 湯沸かし

中央
IHヒーター
が使えます



お湯が沸いたらお知らせします

●使用できる鍋やかん(ケトル)には制限があります。→P.13



4 3 2

お願い

- 常温の水をご使用ください。
- 水以外のだし汁やスープ、ミルク、むぎ茶パックなどを沸かさないでください。
- 水量は1~2Lまでとしてください。また、鍋やかん(ケトル)の満水量の約60%までとしてください。(吹きこぼれの原因になります)
- ふたをしてください。

準備 水を入れた鍋やかん(ケトル)をIHヒーターの中央に置く

1 電源切入 を「ピッ」と鳴るまで押し、電源を入れる(ランプが点灯します)

2 を押し、「湯沸かし」を選ぶ

3 を押し、火力を設定する

4 を押し、スタートする

スタート前の「高温注意」表示中は、「湯沸かし」がスタートできません

●お湯を沸かしたい場合は、お好みの火力で沸かしてください。→P.18、19

- お湯が沸くとブザーが鳴り、約1~5分間保温します。
- 保温が終わると、メロディーが鳴り、自動的に停止します。

5 続けて使わないときは

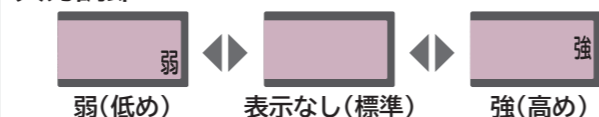
電源切入 を押し、電源を切る(ランプが消灯します)

お手入れをするときは →P.66、67

メニュー選択



火力調節



- 沸いてもブザーが鳴らない場合は「低め」に、沸く前にブザーがなる場合は「高め」に調節する。
- スタート後のランプ点滅中(約10秒間)に を押しでも調節できます。

湯沸かし中

- ふたの開閉、水の追加はしないでください。
- お湯が沸くとブザーが鳴ります。



- 鍋やかん(ケトル)の材質・大きさ・水温・水量などにより、お湯が沸く前にブザーが鳴ったり、沸いてもすぐに鳴らない場合があります。また、1分未満で加熱が終わる場合があります。

- トッププレートの温度が約50℃に下がるまで「高温注意」が表示されます。
- 電源を切っても温度が下がるまで表示されます。



タイマーを使う

タイマー

左・右・中央
IHヒーター
が使えます



設定した時間で加熱を停止したいときや時間の経過を確認したいときに使います

●右IHヒーターで説明しています。

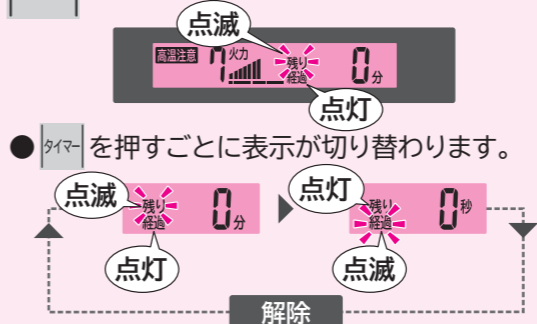
- ※1 「焼き物」「卵焼き」はメロディーが鳴って「適温」が点灯した後タイマー設定ができます。
- ※2 「揚げ物」はメロディーが鳴って「適温」が点灯した後、経過時間タイマーの設定ができます。



残り時間タイマー

電源を入れ、火力または「焼き物※1」「卵焼き※1」「煮込み」「麺ゆで」「保温」を選び、 を押したあとの加熱中に設定する

1 を押し、「残り」を点滅させる



- を押すごとに表示が切り替わります。

2 を押し、時間を設定する



- 設定できる最長時間
火力「1」~「5」 ▶9時間55分
火力「6」~「12」 ▶1時間
「焼き物」「卵焼き」 ▶45分
「煮込み」 ▶2時間
「麺ゆで」 ▶30分
「保温」 ▶1時間

1分~1時間までは1分単位、1~5時間までは10分単位、5~9時間55分までは30分単位で設定できます

約3秒間待つとメロディーが鳴り、タイマーがスタートする

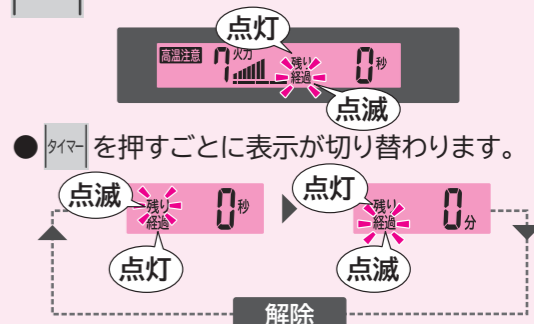
メロディーが鳴り、タイマーが終了する自動的に加熱が停止する

- 途中でタイマーを中止する場合は、 を押してください。
- 途中でタイマーを変更したい場合は、タイマー中止後、 を押して再設定してください。

経過時間タイマー

電源を入れ、火力または「揚げ物※2」「焼き物※1」「卵焼き※1」「煮込み」「麺ゆで」「保温」を選び、 を押したあとの加熱中に設定する

1 を押し、「経過」を点滅させる



- を押すごとに表示が切り替わります。

約1秒間待つとメロディーが鳴り、経過タイマーがスタートする



- 最長1時間まで経過した時間が表示されます。
1~59秒 ▶1~59(1秒単位)
1~59分 ▶1~59(1分単位)

●途中でタイマーを中止する場合は、 を押してください。

●途中でタイマーを変更したい場合は、タイマー中止後、 を押して再設定してください。

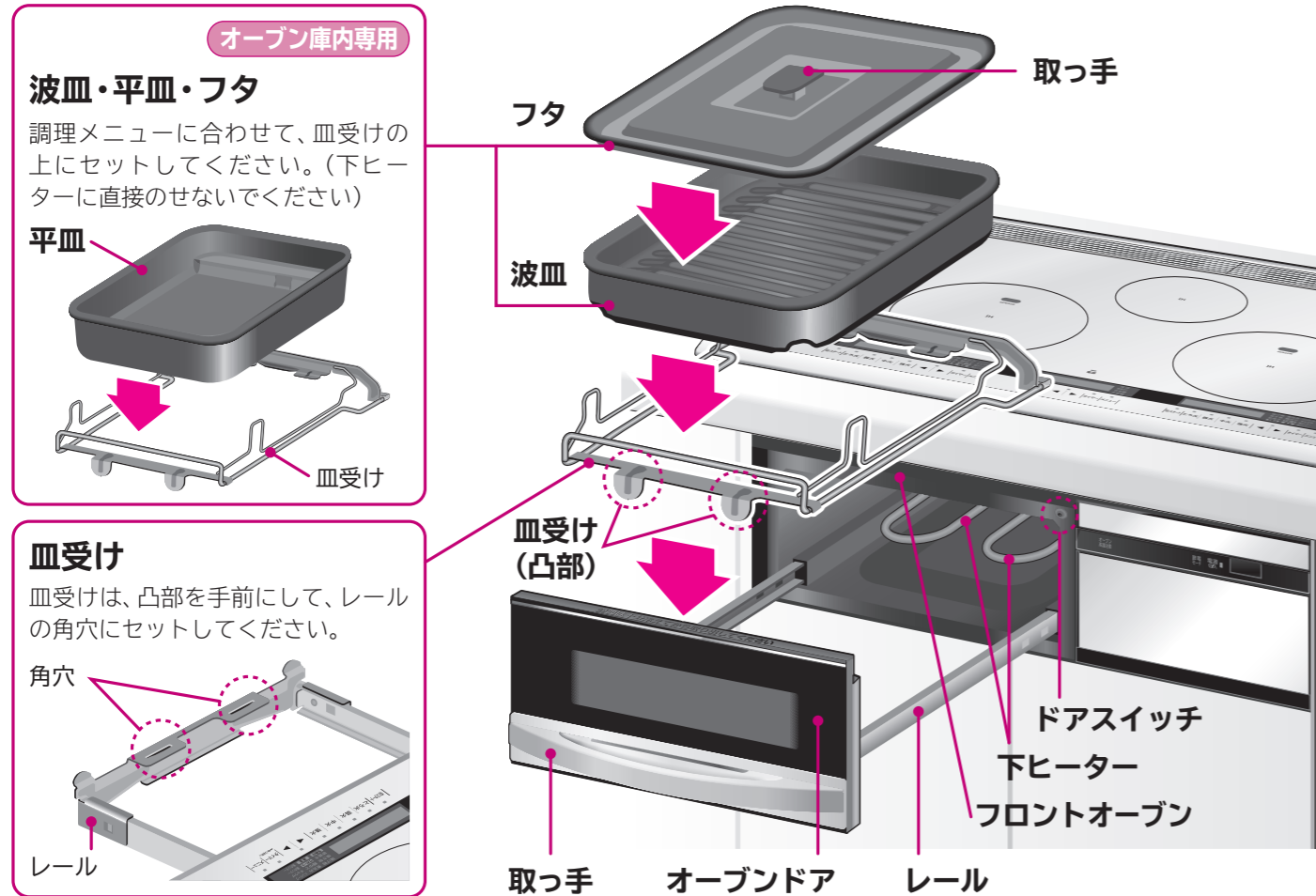
●最終ボタン操作から約45分経過すると、加熱を停止します。

使いかた(IHヒーターで調理する)

オーブンの使いかたのポイント

調理メニューに合わせて皿受けに波皿・平皿を必ずセットしてください

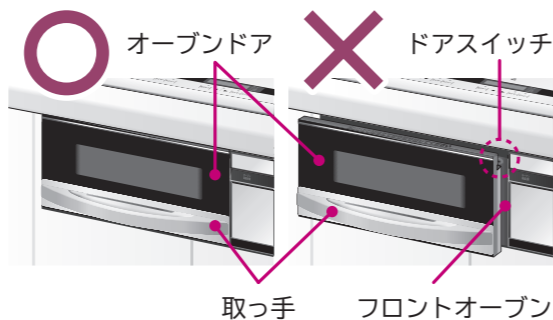
波皿と平皿は、重ねて使わないでください



調理の準備をする際は次の点に注意してください

⚠️ 注意

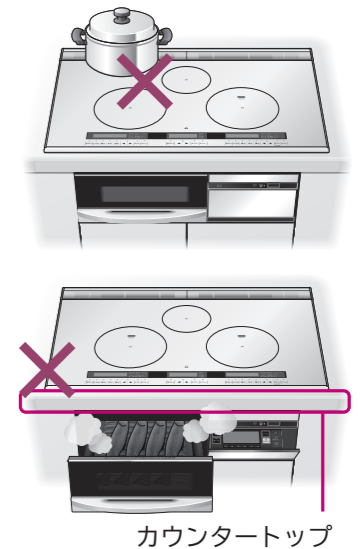
- 市販のグリルパンは使用しない。また、波皿・平皿にグリル用の石などを入れて使用しない (発煙・発火するおそれがあります (→ P.11))
- ドアスイッチのすき間にピンや針金などの異物を入れない (ドアスイッチが正しく働かないため、やけどの原因になります)
- アルミホイルやオーブンシートを使う調理では、ヒーターに触れないようにする (ヒーターに触れると発火のおそれがあります (→ P.11))
- もちはヒーターに触れるので焼かない (焼く場合は、フライパンで様子を見ながら焼いてください (→ P.82))
- 殻や皮、膜のある食材は、割れ目や切り目などを入れてから調理する (さつまいもなども、場合によっては破裂して、やけど、けがの原因になります)
- オーブンドアを閉じるときは、フロントオープンに密着するまで押し込む (ドアスイッチが押されず調理がスタートできません。またオーブンドア周辺から煙や水蒸気が漏れる場合があります)



調理中は次の点に注意してください

⚠️ 注意

- 禁止
 - 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、オーブンドアから煙が漏れたり周囲や下側に露が付く場合があります)
- 指示
 - 連続してご使用になる場合は、毎回使用した波皿や平皿の汚れをきれいにし、オーブン庫内の温度を下げてから調理する (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。また、汚れたまま使用すると発煙・発火のおそれがあります (→ P.11))
 - 調理の途中でオーブンドアを開けない (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、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、オーブンドアがくもったり、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



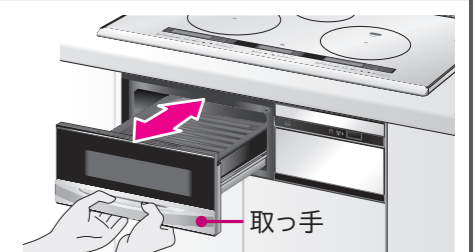
お知らせ

- 加熱してしばらくの間、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。
- 調理中はヒーターがついたり消えたりします。また、加熱していてもヒーターが赤くならない場合がありますが、温度調節しているためで故障ではありません。
- 調理直後にオーブンドアを引き出すと、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。
- ヒーターのクリーニングを途中で終了したときは、ヒーターについた脂が残るため、次回調理をするとき、最初においや煙が出ることがあります。
- 手動メニューの「グリル上下」は、上・下のヒーターの加熱を細かく切り替えて両面を焼き上げるため、みりん干しなどの焦げやすい調理物を調理する場合に選んでください。
- 調理中やオーブンドアに水が付着している場合、オーブンドア内に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。

調理後は次の点に注意してください

⚠️ 注意

- 指示
 - 波皿・平皿・フタは使うたびにお手入れをする (→ P.68) また、オーブン庫内やヒーターに付着した食品カスは、次の調理をする前に取り除く (汚れたまま使用すると発煙・発火のおそれがあります (→ P.11))
 - オーブンドアの取っ手の下側が熱くなるので注意する (長時間オーブンを使用すると、取っ手が熱くなる場合があります)
 - オーブンドアは、取っ手の中央部を持ってゆっくりと開閉する



使いかたへオーブンで調理する

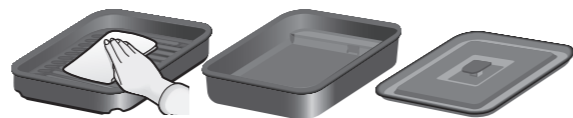
オーブンの使いかたのポイント (つづき)

波皿・平皿・フタについて

●波皿・平皿・フタはオーブン庫内専用です。

使い始める前に

- 波皿・平皿・フタを使い始める前に、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。(お手入れをするときは → P.68)



ご注意

- 波皿・平皿・フタはIHヒーターには、使わないでください。(変形・変色・表面処理を傷める原因)
- 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。
- 食材を入れずに、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)
- 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)

波皿・平皿・フタの使いかた

●付属品は、指定以外の使いかたをすると、調理ができません。

波皿・平皿・フタのセットのしかた

調理の準備

- 食材は、波皿・平皿を皿受けにセットしてから並べてください。
- 食材は、波皿・平皿からはみ出さないよう中央にのせてください。また、蒸し野菜なども均等に広げて、フタが浮き上がらないようにしてください。



- 波皿は食材の厚さや器や型の高さは4cm以下にしてください。
- 平皿は食材の厚さや器や型の高さは5cm以下にしてください。

フタ

オーブン庫内専用

- ドアを閉める前に、フタの浮き上がりが確認してください。

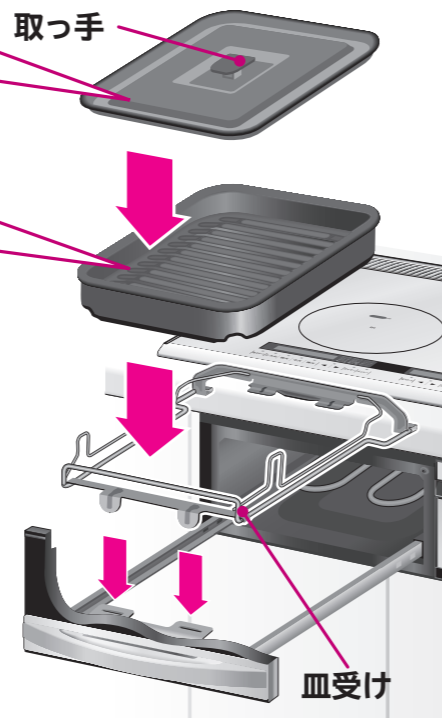
波皿と平皿は「手前」の表示を手前側にして皿受けの上にセットしてください。

波皿

オーブン庫内専用



平皿



食材ののせかた



手前側

- 食材は、波皿・平皿の中央にのせてください。手前側と奥側は、焼き色が薄くなることがあります。

過熱水蒸気(給水)のしかた → P.46, 48



手前側

- 過熱水蒸気は、波皿手前側の水受に水約10mL(目安:段差部分まで)を入れてください。

かけ水のしかた → P.52



手前側

- かけ水は、水の量を守り、食材全体にしっかりと回しかけてください。

波皿・平皿・フタを使用する際は注意してください

注意

●調理後の波皿・平皿・フタの取り扱いには、乾いたふきんを使ってください。



- 波皿と平皿は、重ねて使わない(発煙・発火のおそれがあります → P.11)



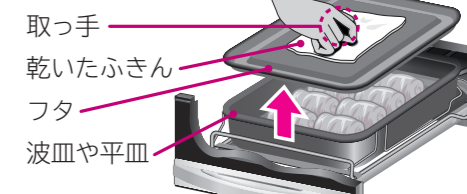
- 調理終了後の、仕上がり確認や調理物を取り出す場合は、オーブン庫内や付属品などオーブン周辺が熱くなっているため、やけどに注意する(やけどの原因)

- 波皿・平皿は、傾けすぎると調理物や煮汁、調理物から出た脂などがこぼれるおそれがあるので、傾けすぎないように、ゆっくりと取り出す(こぼれた場合は、やけどに注意してふき取ってください)

フタの開けかた



- 調理後、フタを開けるときは、乾いたふきんを使い、蒸気やフタの裏側についた高温の水滴が落下するのので注意する(やけどの原因)



フタの閉めかた



- フタを閉めるときは、フタの浮き上がりが確認する(ヒーターに接触して、ドアが閉まらない原因になります)

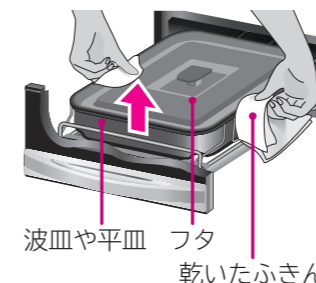
取り出しかた(フタあり)



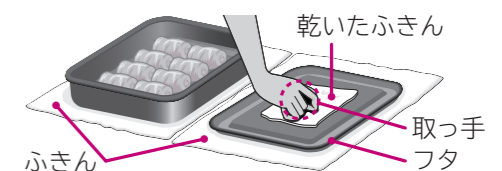
- 調理物を取り出すときは、乾いたふきんを使い、フタをしたまま波皿・平皿を一度オーブン庫内から取り出す(やけどの原因)

指示

フタをしたまま波皿・平皿の両側を両手でしっかり持ち、傾けすぎないようにゆっくりと取り出し、ふきんなどの上に置いてください。



フタの取っ手をしっかり持って持ち上げ、高温になったフタに注意しながらふきんなどの上に置いてください。

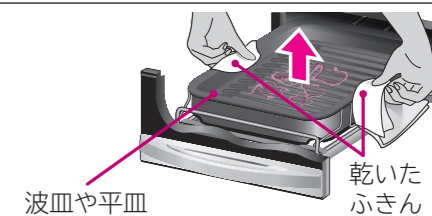


取り出しかた(フタなし)



- オーブンドアを引き出し調理物を取り出してください。波皿・平皿は、本体が冷えてから取り出す(やけどの原因)

指示



お知らせ

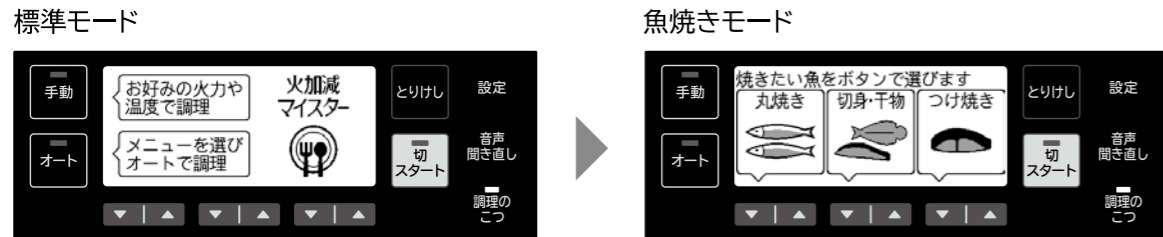
- 波皿は消耗部品です。調理物のこびりつきがひどい場合は、波皿を買い替えてください。(→ P.6)
- アルミホイルにシリコンなどがコーティングされたフライパン用ホイルや魚焼きホイルなどを使用すると調理物が波皿や平皿に付着しにくく取り出しやすくなります。使用する際は、アルミホイルに記載の注意事項をよくお読みのうえ、正しくお使いください。また、次の点もご注意ください。
 - ・アルミホイルが波皿や平皿からはみ出さないようにする。
 - ・アルミホイルだけの空だきはしない。
 - ・アルミホイルは使用のたびに交換する。
- オーブンシートや紙製のカップなど、クッキングガイドに記載のない場合は使用しない。

オーブンの使いかたのポイント (つづき)

初期画面設定の切り替え

標準モードと、魚焼き専用の魚焼きモードをお好みで切り替えます

●工場出荷時は、標準モードに設定されています。



●魚焼きモードの場合でも、**手動** **オート** ボタンから標準モードメニューが選べ、調理することができます。

標準モードと魚焼きモードの切り替えかた

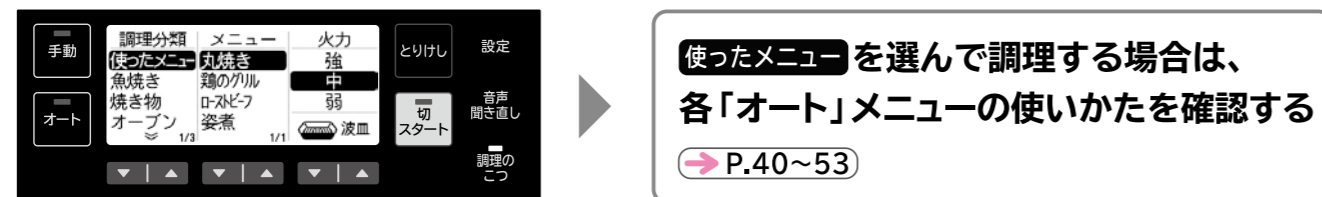
●電源スイッチを入れた後に「初期画面」の切り替え設定をする。(調理中の設定切り替えはできません)



1 **設定** ボタンを押す。
2 選択ボタンを押し、**標準** または **魚焼き** を選択する。
3 **決定** を押す。

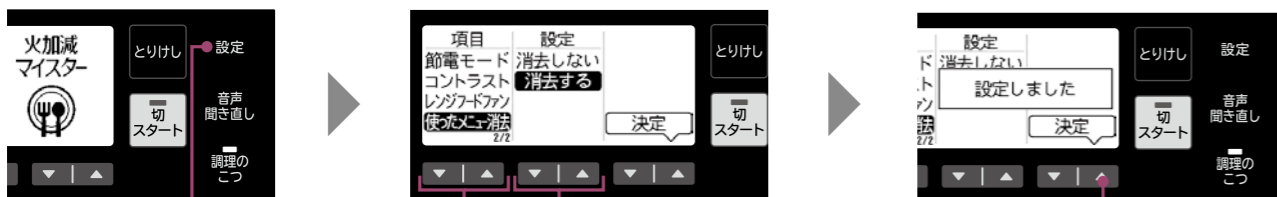
使ったメニューについて

オートメニューで調理した、メニューの履歴が、最大4メニュー記録されます



使ったメニューの消去

●電源スイッチを入れた後に「使ったメニュー消去」から「消去する」を設定する。



1 **設定** ボタンを押す。
2 3 選択ボタンを押し、**消去しない** または **消去する** を選択する。
3 **決定** を押す。

調理のこつボタンについて

メニュー選択中に **調理のこつ** を押すとレシピの火力設定や置きかた、ポイントなどを選択できます

●確認したい項目を選び、選択ボタンを押す。



●選択可能な状態で、**調理のこつ** のランプが点灯します。
●確認したい内容を①~③で選択する。
●確認が終わったら「戻る」の選択ボタンを押す。

① レシピの火力設定

丸焼き	火力
さんまの塩焼き	中
あじの塩焼き	中中
いさきの塩焼き	中
にしんの塩焼き	中

●調理するレシピの火力を確認することができます。

② 置きかた

丸焼き 置きかた
手前側に尾を向けて
波血の中央部に
並べる

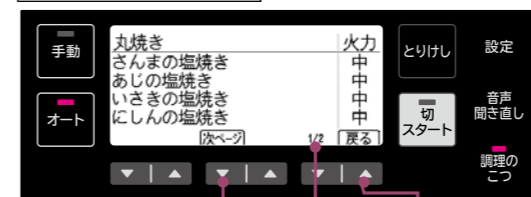
●メニューに合わせた、食材の置きかた、並べかたの確認ができます。

③ ポイント

丸焼き ポイント
焦げ目の付き具合は、脂のり具合
や魚の温度などで異なるため、焦げ
目が強いときは、塩のふり加減を少
なくする

●メニューに合わせた、調理のポイントや注意点が確認できます。

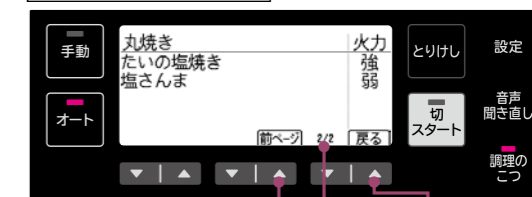
次ページがある場合



次ページを見る
戻る
ページの表示(1/2)

●次ページがある場合は、「次ページ」の選択ボタンを押す。
●確認が終わったら「戻る」の選択ボタンを押す。

前ページがある場合



前ページを見る
戻る
ページの表示(2/2)

●前ページがある場合は、「前ページ」の選択ボタンを押す。
●確認が終わったら「戻る」の選択ボタンを押す。

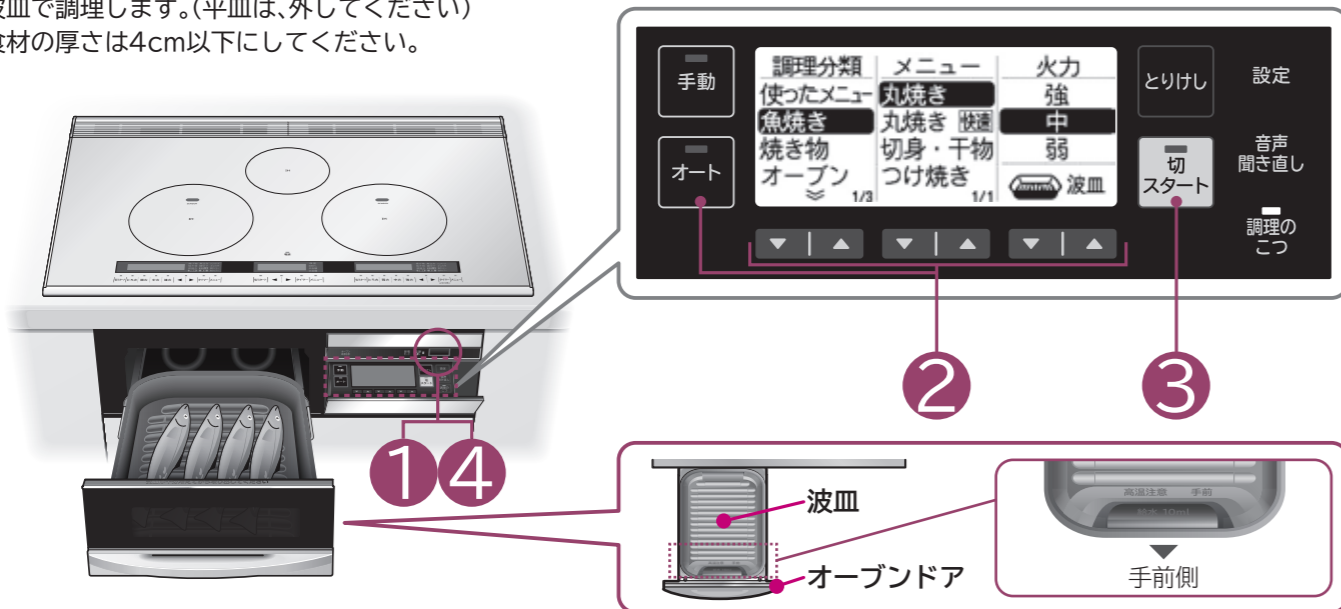
「オート」メニューを選んで調理する

魚焼き 丸焼き、丸焼き**快速**、切身・干物、つけ焼き
 焼き物 鶏のグリル、鶏のグリル**快速**、ハンバーグ、貝焼き

使用する付属品 波皿
 フタは使用しません

魚やハンバーグなどを焼き上げ、調理します

- 波皿で調理します。(平皿は、外してください)
- 食材の厚さは4cm以下にしてください。



丸焼き、切身・干物、つけ焼き 調理のこつ

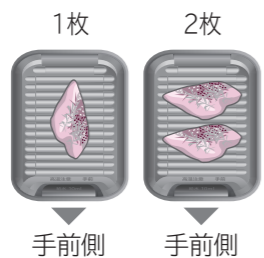
- 魚を調理する場合は、尾などの薄い部分が焦げやすいので、波皿の手前側に尾をよせ、中央に斜めに並べてのせてください。
- 焦げ目の付き具合は魚の種類や大きさ、同じ大きさでも脂のり具合、魚の温度、塩のふり加減によって異なります。(塩のふる量が多いと焦げ目が強くなります) お好みにより火力を調節して調理してください。
- 水分が多い生魚(さんまやあじなど)は、調理する約10~20分前に塩をふっておくと、焼き色が付きやすくなります。
- 冷凍してある魚は、よく解凍してから焼いてください。魚の内部が冷たいため、中まで火が通りにくく焼き不足になったり、温度センサーが正しく働かず焼き過ぎたりします。
- 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り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ので、火力を下げ、様子を見ながら調理してください。
- 1尾約130g以下のさんまや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。
- 切り身の皮までしっかり焼きたい場合は、追加焼きで様子を見ながら焼いてください。
- つけ焼きのたれは、よく落としてください。たれやみそが多く付いていると焦げやすくなります。お好みにより火力を調節して調理してください。
- 魚の大きさや脂のり具合などの条件により、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すぐに焼いてください。(約5~10℃が目安です)

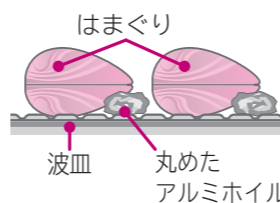
鶏のグリル、ハンバーグ 調理のこつ

- 鶏肉の皮にフォークなどで穴をあけ、厚みのある部分や筋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、皮側を上にして波皿の中央部にのせてください。2枚の場合は、前後に並べてのせてください。
- 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。



貝焼き 調理のこつ

- ほたてやはまぐりは、貝の口が少し開いている時に貝柱をテーブルナイフなどで外し、殻を一度外してから、再度殻をかぶせて波皿ののせてください。(貝の口が開いて上ヒーターに当たるのを防ぐため、貝の口が開くと上ヒーターに当たり、殻が飛び散るおそれがあるため)
- 貝を調理するときの貝ののせかたは、波皿の中央部に安定させ、のせてください。
- はまぐりは、アルミホイルを丸め台を作り、貝の口を水平に固定します。(汁をこぼれにくくするため)

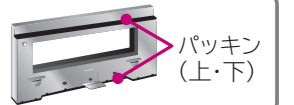


お知らせ ●調理中はメニューおよび火力の変更はできません。

準備

食材を波皿の上にのせ、オーブドアを確実に閉め、前面操作パネルを開く

- 調理の前にパッキンの外れや浮きがないことを確認してください。



1

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

2

[オート] を押し、1 2 3 の順に [] [] [] を押し、**魚焼き** または、**焼き物** を選び、メニューを選択し、火力を設定する



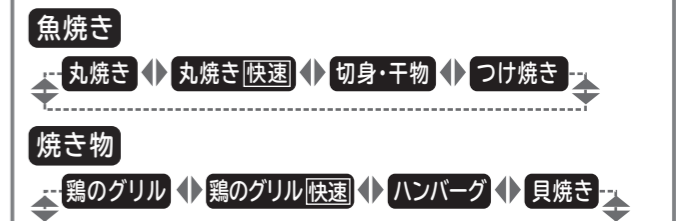
- 使用する付属品が表示されますので、調理前にご確認ください。
- 「使ったメニュー」に選みたいメニューが表示されている場合は、「使ったメニュー」からもメニューの選択ができます。

[オート] を選択する

1 調理分類を選択する



2 メニューを選択する



- 快速**は通常より短い時間で調理できます。

3 火力を設定する



3

[切スタート] を押し、スタートする

- 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。

- 表示部に○と表示され、途中から調理の残時間が表示されます。(調理の状況により残時間は変わる場合があります)

- 連続で調理した場合は、オープン庫内の温度が下がるまで、残時間の表示に時間がかかります。(最大約10分)

- 調理が終了すると約5分間は、「追加焼き」ができます。焼きが足りないとときは、「追加焼き」で様子を見ながらさらに焼いてください。→P.60

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)

お手入れをするときは →P.68~70

- オープン庫内の温度が約60℃に下がるまで「オープン高温注意」が表示されます。
- 電源を切っても温度が下がるまで表示されます。



使いかたへオープンで調理する

「オート」メニューを選んで調理する (つづき)

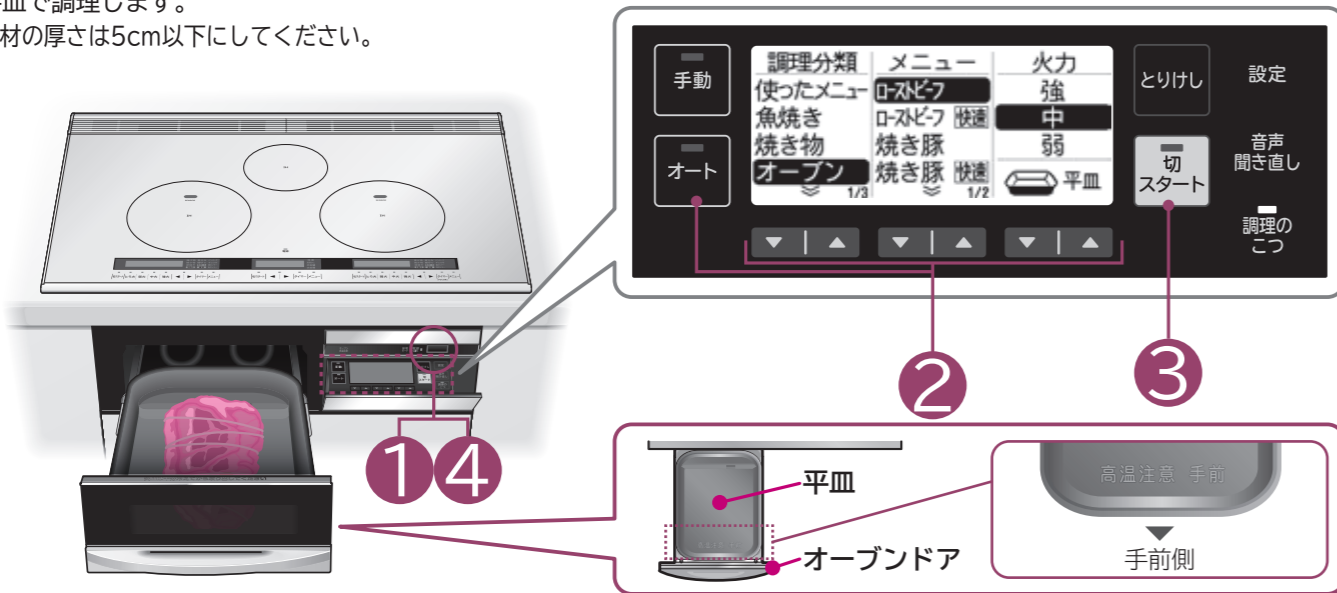
オープン ローストビーフ、ローストビーフ**快速**、焼き豚、
焼き豚**快速**、グラタン、グラタン**快速**、ピザ、ピザ**快速**

使用する付属品 **平皿**

フタは使用しません

お肉やグラタン、ピザなどを焼き上げ調理します

- 平皿で調理します。
- 食材の厚さは5cm以下にしてください。



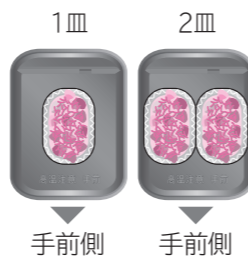
ローストビーフ 焼き豚 調理のこつ

- 調理するときの食材ののせかたは、平皿の中央部にのせてください。
- 表示分量以外を調理するときは、手動メニューの「オープン」「200」で様子を見ながら焼いてください。



グラタン 調理のこつ

- 調理するときの食材ののせかたは、平皿の中央部にのせてください。
- 焼き皿が大きい場合 (直径約22cm) は、火力「強」で焼いてください。



ピザ 調理のこつ

- 冷凍ピザや冷蔵ピザを調理するときは、包装を外してからアルミホイルにのせ、ピザのまわりにそって折り曲げてください。
- 冷凍ピザを調理するときは、解凍せずに冷凍のまま調理してください。
- 調理するときの食材ののせかたは、平皿の中央部にのせてください。

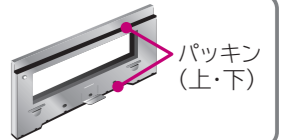


お知らせ ●調理中はメニューおよび火力の変更はできません。

準備

食材を平皿の上にのせ、オーブドアを確実に閉め、前面操作パネルを開く

- 調理の前にパッキンの外れや浮きがないことを確認してください。

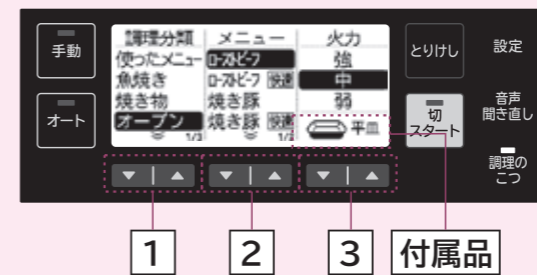


1

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

2

オート を押し、**1** **2** **3** の順に **▼** **||** **▲** を押して**オープン**を選び、メニューを選択し、火力を設定する



- 使用する付属品が表示されますので、調理前にご確認ください。
- 「使ったメニュー」に選みたいメニューが表示されている場合は、「使ったメニュー」からもメニューの選択ができます。

オート を選択する

1 調理分類を選択する



2 メニューを選択する



- 快速**は通常より短い時間で調理できます。

3 火力を設定する



3

切スタート を押し、スタートする

- 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。

- 表示部に○と表示され、途中から調理の残時間が表示されます。(調理の状況により残時間は変わる場合があります)

- 連続で調理した場合は、オープン庫内の温度が下がるまで、残時間の表示に時間がかかります。(最大約10分)

- 調理が終了すると約5分間は、「追加焼き」ができます。焼きが足りなときは、「追加焼き」で様子を見ながらさらに焼いてください。→P.60

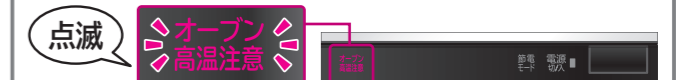
4

続けて使わないときは

電源切/入 **電源** 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.68~70

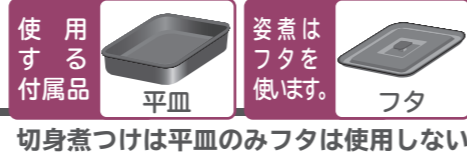
- オープン庫内の温度が約60℃に下がるまで「オープン高温注意」が表示されます。
- 電源を切っても温度が下がるまで表示されます。



使いかたへオープンで調理する

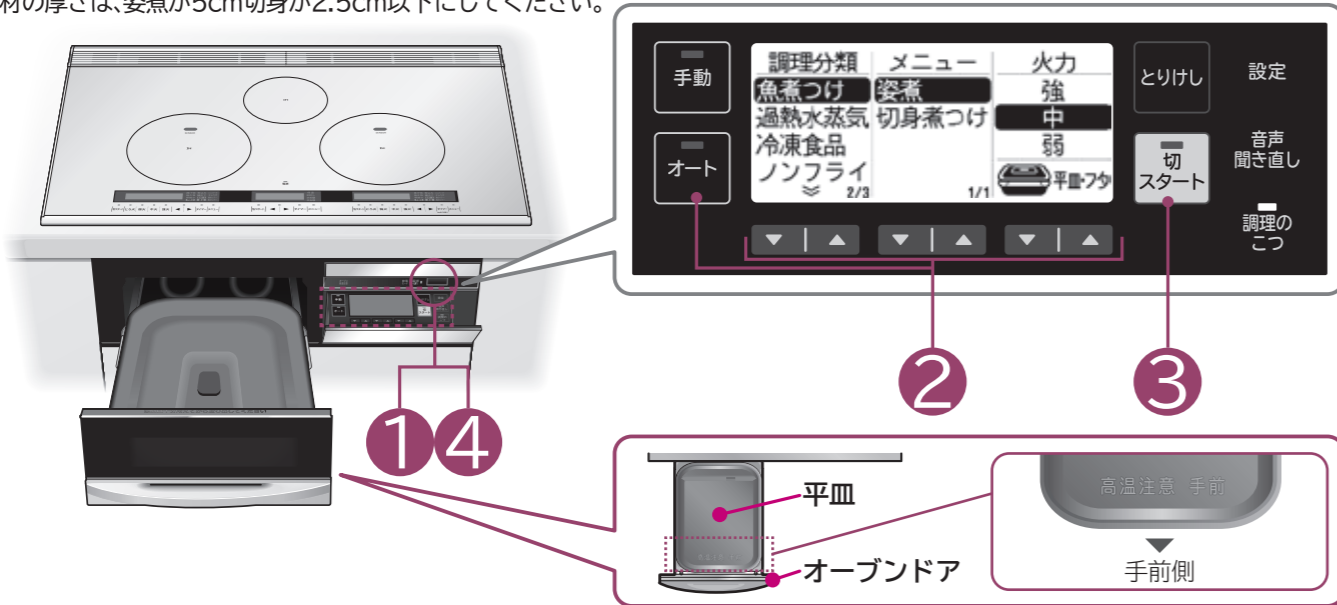
「オート」メニューを選んで調理する (つづき)

魚煮つけ 姿煮、切身煮つけ



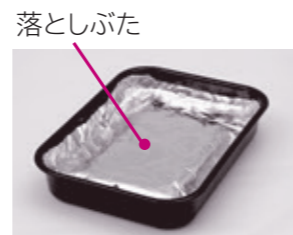
魚の姿煮や切り身を煮つけ調理します

- 姿煮は平皿・フタで、切身煮つけは、平皿で調理します。
- 食材の厚さは、姿煮が5cm切身が2.5cm以下にしてください。



姿煮、切身煮つけ 調理のこつ

- 煮汁の量は食材の量にかかわらず一定にしてください。(煮汁が多いと吹きこぼれ、煮汁が少ない場合も吹きこぼれや焦げ付きの原因となります)
- 厚みのある魚は、そのまま調理すると中まで火が通りにくく味がしみ込みにくいため、皮に切り目を入れてください。
- 厚みのある魚で、味のしみ込みが少ないと感じる場合は、裏返して少し時間をおいてから、器に盛りつけてください。
- 煮汁は、料理集の分量を守ってください。
・味の調整をしたい場合は、煮汁の量を変えずに、しょうゆと水で調節してください。
・砂糖とみりんの量を多くすると、吹きこぼれの原因になります。
- 一度調理した煮汁は、使わないでください。(焦げ付きや吹きこぼれの原因になります)
- 落としぶたは、アルミホイルを食材に密着させ、平皿にそうように、端を折り曲げてください。



⚠️ 注意

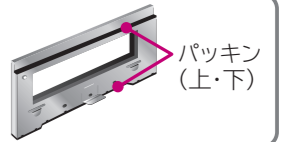
- 調理終了後の、仕上がり確認や調理物を取り出す場合は、オーブン庫内や付属品などオープン周辺が熱くなっているため、やけどに注意する。乾いたふきんを使ってしっかりと持ち、注意して取り出す (やけどの原因) (→P.37)
- 調理後、フタを開ける時は乾いたふきんを使い、蒸気やフタの裏側についた高温の水滴が落下するので注意する (やけどの原因)
- 平皿は、傾けすぎると調理物や煮汁などがこぼれるおそれがあるので、傾けすぎないように、ゆっくりと取り出す (こぼれた場合は、やけどに注意してふき取ってください)

お知らせ ●調理中はメニューおよび火力の変更はできません。

準備

- 食材を平皿の上にのせ、調理に合わせて煮汁を食材に回しかける
- アルミホイルで落としぶたをする
- 姿煮はフタをする
- オーブンドアを確実に閉め、前面操作パネルを開く

- 調理の前にパッキンの外れや浮きがないことを確認してください。

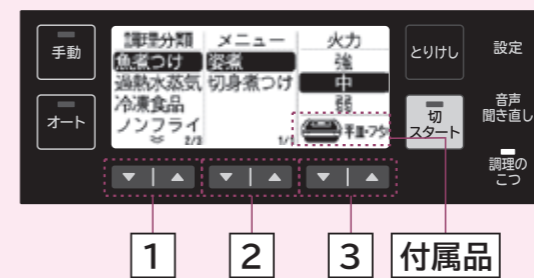


1

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

2

[オート] を押し、1 2 3 の順に [] [] [] を押し、魚煮つけを選び、メニューを選択し、火力を設定する



- 使用する付属品が表示されますので、調理前にご確認ください。
- 「使ったメニュー」に選びたいメニューが表示されている場合は、「使ったメニュー」からもメニューの選択ができます。

3

[切スタート] を押し、スタートする

- 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。

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)

お手入れをするときは (→P.68~70)

[オート] を選択する

1 調理分類を選択する



2 メニューを選択する



3 火力を設定する

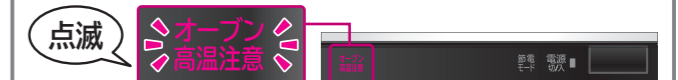


- 表示部に○と表示され、途中から調理の残時間が表示されます。(調理の状況により残時間は変わる場合があります)

- 連続で調理した場合は、オープン庫内の温度が下がるまで、残時間の表示に時間がかかります。(最大約10分)

- 調理が終了すると約5分間は、「追加焼き」ができます。焼きが足りないとときは、「追加焼き」で様子を見ながらさらに焼いてください。(→P.60)

- オープン庫内の温度が約60℃に下がるまで「オープン高温注意」が表示されます。
- 電源を切っても温度が下がるまで表示されます。



使いかたへオープンで調理する

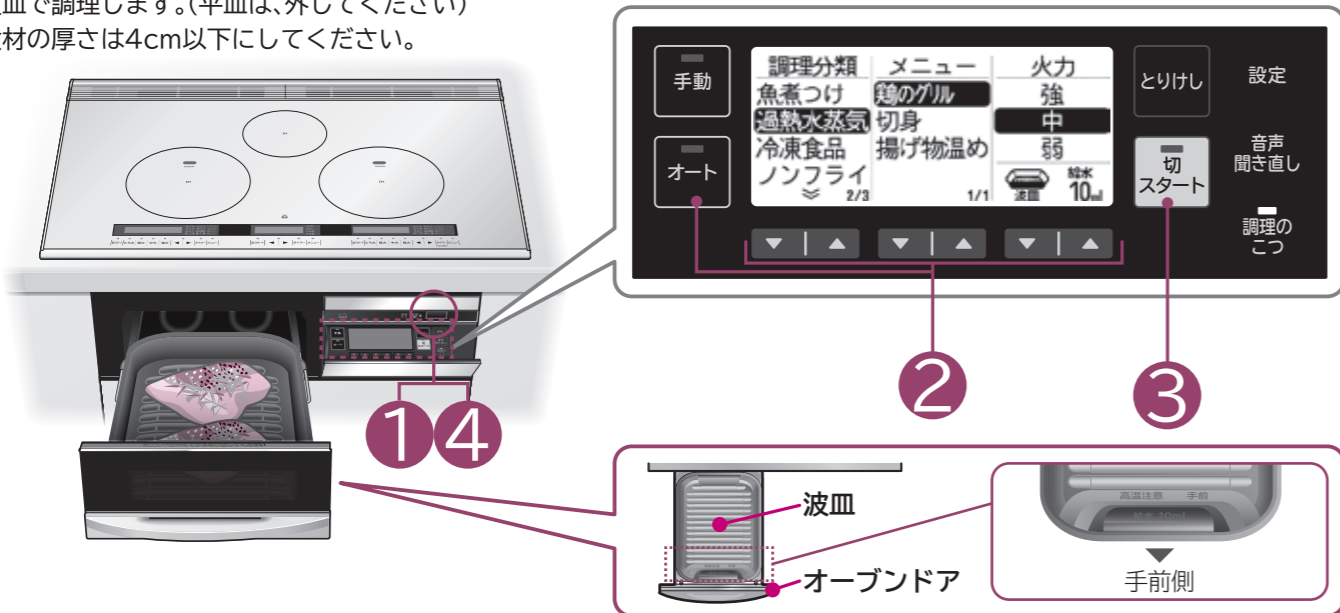
「オート」メニューを選んで調理する(つづき)

過熱水蒸気 鶏のグリル、切身、揚げ物温め

使用する付属品
波皿
フタは使用しません

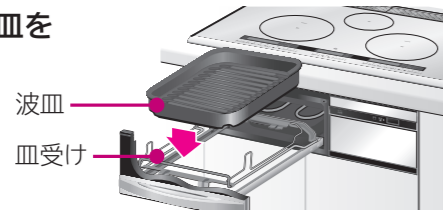
鶏肉や魚など余分な脂・塩分を落として調理します。揚げ物を温めます

- 波皿で調理します。(平皿は、外してください)
- 食材の厚さは4cm以下にしてください。



過熱水蒸気の準備のしかた

皿受けの上に波皿をのせる



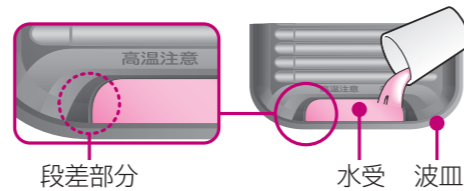
食材を波皿にのせる

・波皿への食材の並べかた、のせかた。



給水のしかた

コップに水を準備して、波皿手前側の、水受の左右段差部分まで水を注ぐ(約10mL)
(波皿の取り外しは、冷えてから行ってください)



鶏のグリル 調理のこつ

- 鶏肉の皮にフォークなどで穴をあけ、厚みのある部分や筋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)

切身 調理のこつ

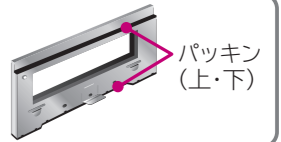
- 厚みのある魚は、そのまま焼くと中まで火が通りにくく、焼き不足になりますので皮に切り目を入れてください。
- 複数の食品を焼くときは種類、大きさ、厚さをそろえてください。小さいものや火の通りやすいものは、焼き過ぎになります。
- 切り身の皮までしっかり焼きたい場合は、追加焼きで様子を見ながら焼いてください。

お知らせ ●調理中はメニューおよび火力の変更はできません。

準備

- 食材を波皿の上ののせ、波皿手前側の水受に水約10mL (目安:段差部分まで)を入れる
- オーブドアを確実に閉め、前面操作パネルを開く

- 調理の前にパッキンの外れや浮きがないことを確認してください。



1

電源切入 [電源] を「ピッ」と鳴るまで押し、電源を入れる (ランプが点灯します)

2

[オート] を押し、1 2 3 の順に [下] [左] [上] を押して **過熱水蒸気** を選び、メニューを選択し、火力を設定する

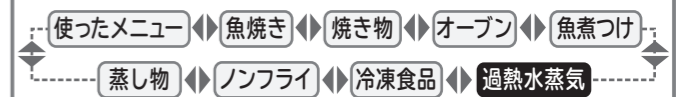


1 2 3 付属品

- 使用する付属品と給水が表示されますので、調理前にご確認ください。
- 「使ったメニュー」に選びたいメニューが表示されている場合は、「使ったメニュー」からもメニューの選択ができます。

[オート] を選択する

1 調理分類を選択する



2 メニューを選択する



3 火力を設定する



3

[切スタート] を押し、スタートする

- 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。

- 表示部に○と表示され、途中から調理の残時間が表示されます。(調理の状況により残時間は変わる場合があります)

- 連続で調理した場合は、オープン庫内の温度が下がるまで、残時間の表示に時間がかかります。(最大約10分)

- 調理が終了すると約5分間は、「追加焼き」ができます。焼きが足りないとときは、「追加焼き」で様子を見ながらさらに焼いてください。→P.60

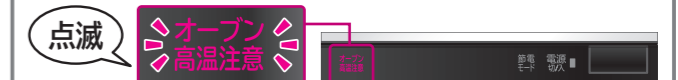
4

続けて使わないときは

電源切入 [電源] 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.68~70

- オープン庫内の温度が約60℃に下がるまで「オープン高温注意」が表示されます。
- 電源を切っても温度が下がるまで表示されます。



使いかたへオープンで調理する

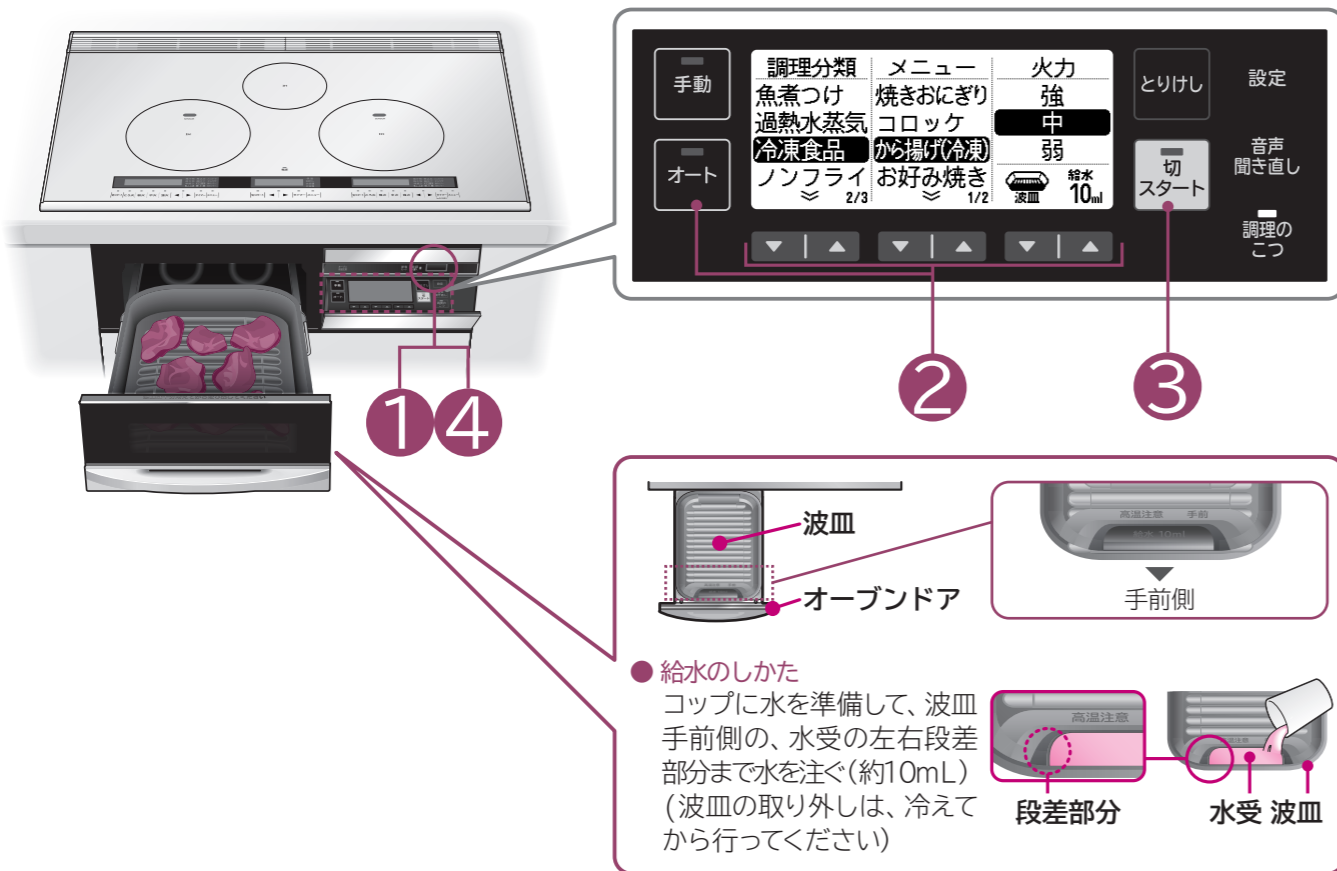
「オート」メニューを選んで調理する (つづき)

冷凍食品 焼きおにぎり、コロッケ、から揚げ(冷凍)、
お好み焼き、たこ焼き、たい焼き

使用する
付属品 **波皿**
フタは使用しません

冷凍食品を温めます

- 波皿で調理します。(平皿は、外してください)
- 食材の厚さは4cm以下にしてください。



冷凍食品 調理のこつ

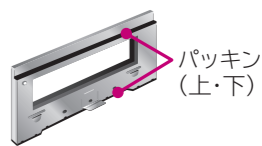
- クッキングガイドにない調理はできません。
- 冷凍食品は、冷凍室から取り出したらすぐに加熱してください。
- たれつけから揚げなど焦げやすいものは、オープンシートを敷いて「弱」で温めてください。
- クリームコロッケなど、中身がやわらかいものはできません。「手動」メニューの「グリル上下」「弱」で様子を見ながら加熱してください。

お知らせ ●調理中はメニューおよび火力の変更はできません。

準備

- 食材を波皿の上にのせ、メニューに合わせて波皿手前側の水受に、水約10mL (目安:段差部分まで)を入れる
- オーブドアを確実に閉め、前面操作パネルを開く

- 調理の前にパッキンの外れや浮きがないことを確認してください。

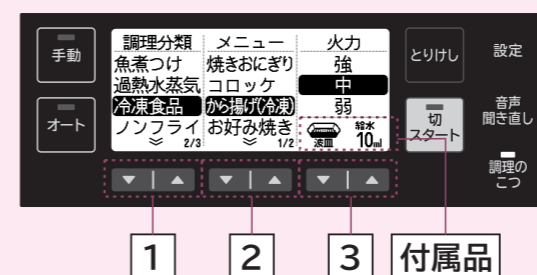


1

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

2

オート を押し、**1 2 3** の順に **▼ | ▲** を押し、**冷凍食品** を選び、メニューを選択し、火力を設定する



- 使用する付属品と給水が表示されますので、調理前にご確認ください。
- 「使ったメニュー」に選びたいメニューが表示されている場合は、「使ったメニュー」からもメニューの選択ができます。

3

切スタート を押し、スタートする

- 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

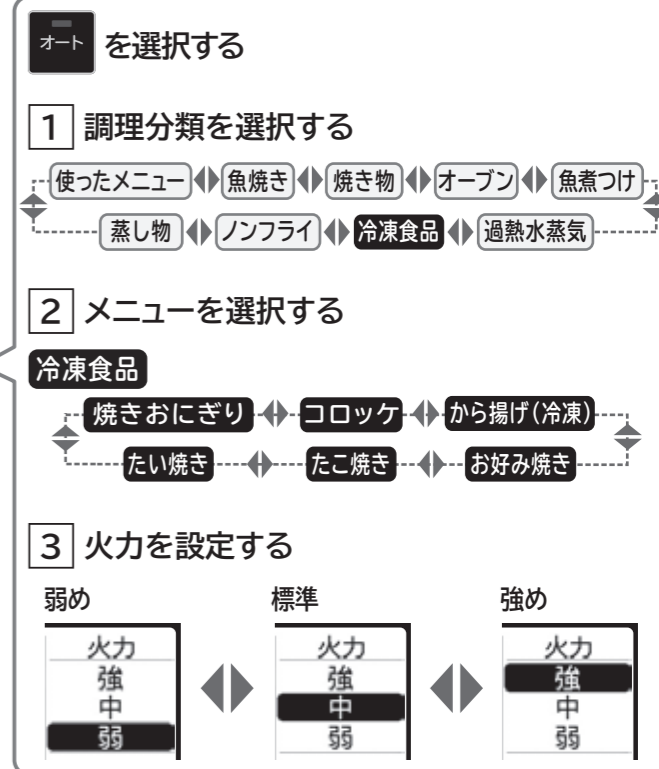
- 調理物を入れたままにしておくと余熱で焦げ過ぎることがあります。

4

続けて使わないときは

電源切/入 **電源** 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.68~70



- 表示部に○と表示され、途中から調理の残時間が表示されます。(調理の状況により残時間は変わる場合があります)
- 連続で調理した場合は、オープン庫内の温度が下がるまで、残時間の表示に時間がかかります。(最大約10分)
- 調理が終了すると約5分間は、「追加焼き」ができます。焼きが足りなときは、「追加焼き」で様子を見ながらさらに焼いてください。→ P.60

- オープン庫内の温度が約60℃に下がるまで「オープン高温注意」が表示されます。
- 電源を切っても温度が下がるまで表示されます。

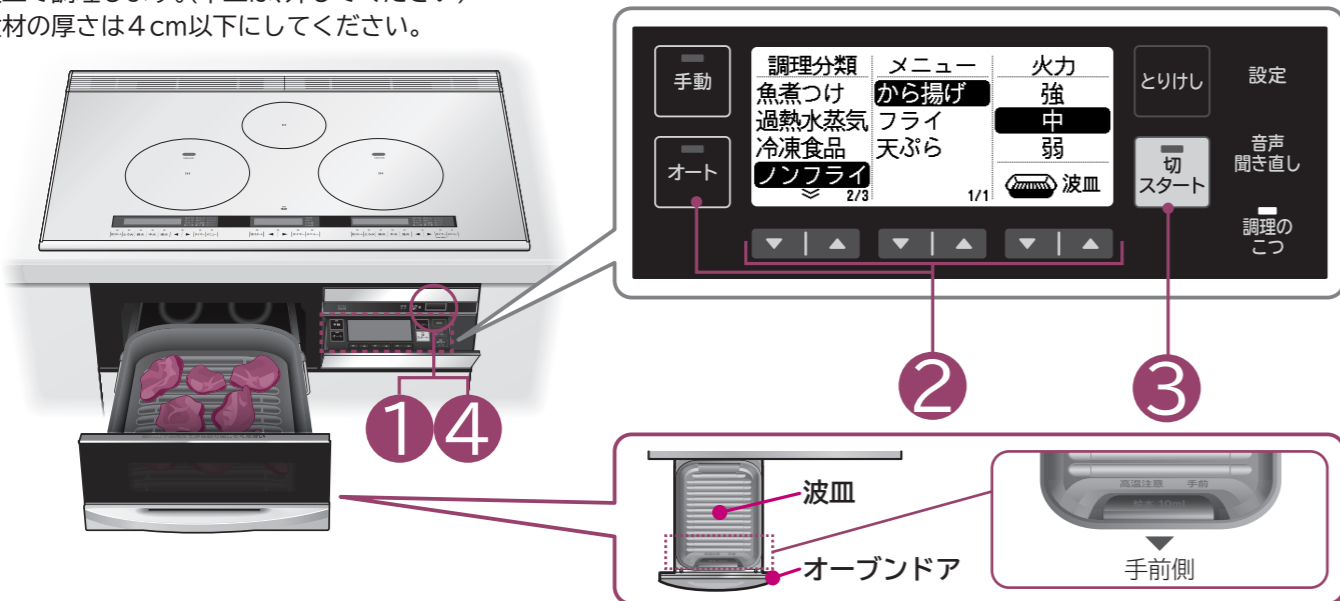
使いかたへオープンで調理する

「オート」メニューを選んで調理する (つづき)

ノンフライ から揚げ、フライ、天ぷら

油を使わずに調理します

- 波皿で調理します。(平皿は、外してください)
- 食材の厚さは4cm以下にしてください。



から揚げ、フライ、天ぷら 調理のこつ

- 鶏肉は、厚みのある部分に切り目を入れてください。
- 鶏肉は、皮を上にして波皿に並べてのせてください。
- から揚げは、油を使わないのでから揚げ粉を少量にして、たくさんまぶしすぎないようにしてください。
- コロケは、加熱前の冷めた状態で中身のやわらかいものは、調理中にくずれやすいので、じゃがいもの水気などしっかり飛ばしてください。
- クリームコロケなどの中身のやわらかいものはできません。
- 天かすは細かくつぶすと食感が良く、おいしく仕上がります。
- 天かすの味が濃いめときは、塩を減らしてください。
- カツやフライに使う煎りパン粉は、先に作って冷ましておいてください。

煎りパン粉の作りかた

材料(1回分)

パン粉・50g

【作りかた】

- 1 フライパンをIHヒーターの中央に置きパン粉を入れ、「中火」で焦がさないように、きつね色になるまで煎る。煎ったパン粉は、冷ましておく。

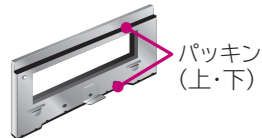


お知らせ ●調理中はメニューおよび火力の変更はできません。

準備

食材を波皿の上にのせ、オーブンドアを確実に閉め、前面操作パネルを開く

- 調理の前にパッキンの外れや浮きがないことを確認してください。

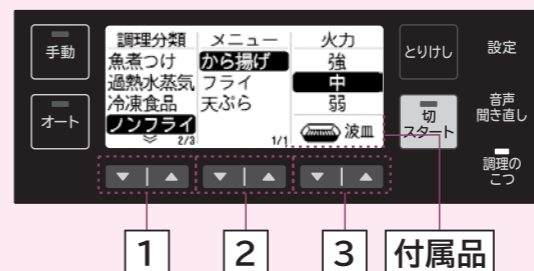


1

電源切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、電源を入れる(ランプが点灯します)

2

オート を押し、1 2 3 の順に を押し、ノンフライを選び、メニューを選択し、火力を設定する



- 使用する付属品が表示されますので、調理前にご確認ください。
- 「使ったメニュー」に選みたいメニューが表示されている場合は、「使ったメニュー」からもメニューの選択ができます。

3

切スタート を押し、スタートする

- 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。

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)

お手入れをするときは → P.68~70

- 表示部に○と表示され、途中から調理の残時間が表示されます。(調理の状況により残時間は変わる場合があります)
- 連続で調理した場合は、オープン庫内の温度が下がるまで、残時間の表示に時間がかかります。(最大約10分)
- 調理が終了すると約5分間は、「追加焼き」ができます。焼きが足りないとときは、「追加焼き」で様子を見ながらさらに焼いてください。→ P.60

- オープン庫内の温度が約60℃に下がるまで「オープン高温注意」が表示されます。
- 電源を切っても温度が下がるまで表示されます。



使いかたへオープンで調理する

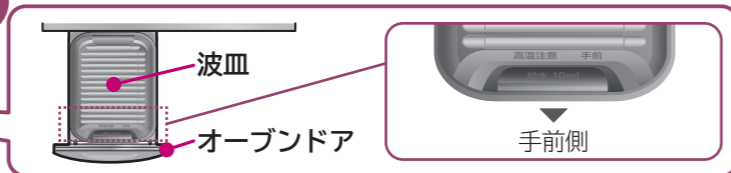
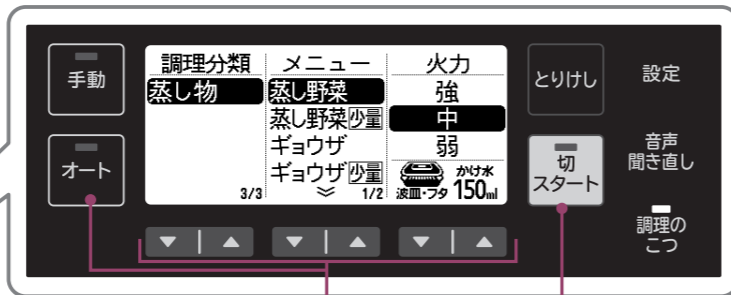
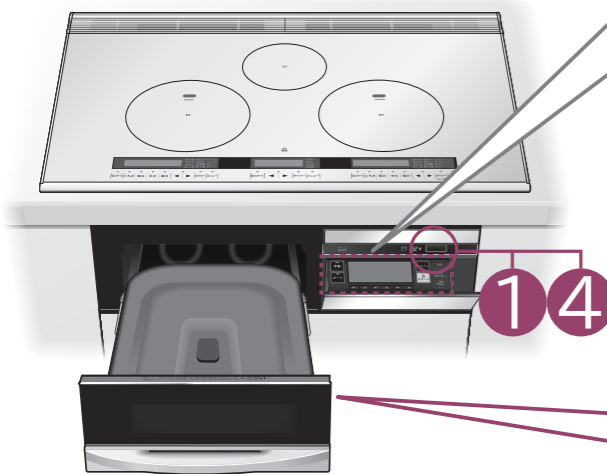
「オート」メニューを選んで調理する (つづき)

蒸し物 蒸し野菜、蒸し野菜少量、ギョウザ、ギョウザ少量、シュウマイ、シュウマイ少量



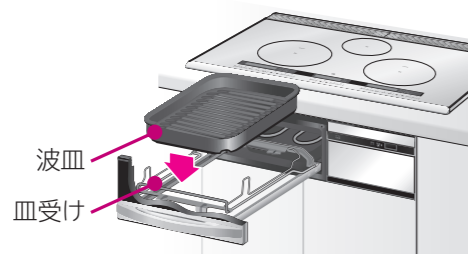
野菜やギョウザ、シュウマイを蒸し焼きして調理します

- 波皿で調理します。(平皿は、外してください)
- フタが浮き上がらないように食材を並べてのせてください。



蒸し物の準備のしかた

皿受けの上に波皿をのせる



食材を波皿にのせる

- ・波皿を入れてから食材を入れると、きれいに並べられます。
- ・蒸し野菜は、波皿のフタが閉まるように均等に並べて調理してください。



火力に合わせたかけ水の量

- ・かけ水は水の量を守り、ギョウザとシュウマイは皮にまんべんなく水をかけてください。

メニュー	蒸し野菜	ギョウザ	シュウマイ
強	150mL	80mL	200mL
中	150mL	80mL	200mL
弱	50mL	80mL	200mL

かけ水のしかた

コップに仕上がりに合わせた水を準備して、食材全体にしっかりと回しかける



フタをする

- ・フタの浮き上がりがいいか確認する

注意



指示

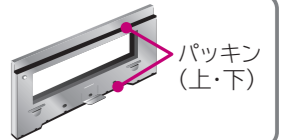
- 調理終了後の、仕上げ確認や調理物を取り出す場合は、オープン庫内や付属品などオープン周辺が熱くなっているため、やけどに注意する。乾いたふきんを使ってしっかりと持ち、注意して取り出す(やけどの原因) → P.37
- 調理後、フタを開ける時は乾いたふきんを使い、蒸気やフタの裏側についた高温の水滴が落下するので注意する(やけどの原因)
- 波皿は、傾けすぎると調理物や調理物から出た脂などがこぼれるおそれがあるので、傾けすぎないように、ゆっくりと取り出す(こぼれた場合は、やけどに注意してふき取ってください)

お知らせ ●調理中はメニューおよび火力の変更はできません。

準備

- 食材を波皿の上に乗せ、メニューに合わせてかけ水をしてフタをする
- オーブドアを確実に閉め、前面操作パネルを開く

- 調理の前にパッキンの外れや浮きがないことを確認してください。

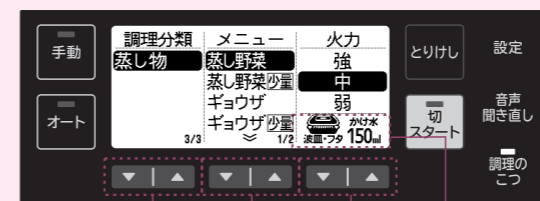


1

電源切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、電源を入れる(ランプが点灯します)

2

オート を押し、1 2 3 の順に ↓ | ↑ を押し、蒸し物 を選び、メニューを選択し、火力を設定する



1 2 3 付属品

- 使用する付属品とかけ水の量が表示されますので、調理前にご確認ください。
- 「使ったメニュー」に選みたいメニューが表示されている場合は、「使ったメニュー」からもメニューの選択ができます。

3

切スタート を押し、スタートする

- 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

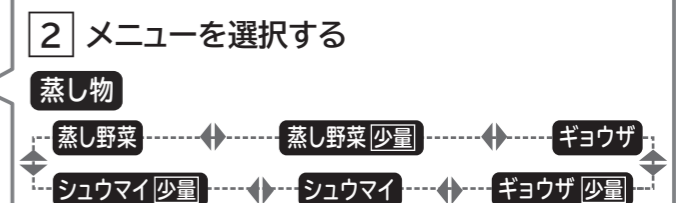
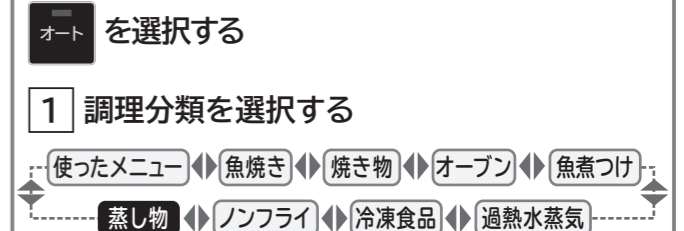
- 調理物を入れたままにしておくと余熱で焦げ過ぎることがあります。

4

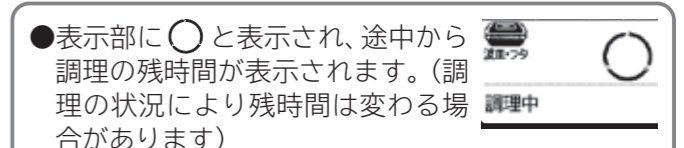
続けて使わないときは

電源切/入 を押し、電源を切る(ランプが消灯します)

お手入れをするときは → P.68~70

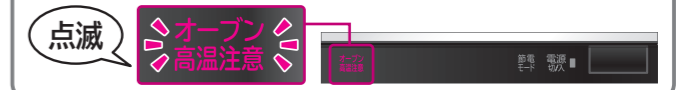


- 食材が半分以下で調理する場合は、少量を選びます。



- 表示部に○と表示され、途中から調理の残時間が表示されます。(調理の状況により残時間は変わる場合があります)
- 連続で調理した場合は、オープン庫内の温度が下がるまで、残時間の表示に時間がかかります。(最大約10分)
- 調理が終了すると約5分間は、「追加焼き」ができます。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.60

- オープン庫内の温度が約60℃に下がるまで「オープン高温注意」が表示されます。
- 電源を切っても温度が下がるまで表示されます。



使いかたへオープンで調理する

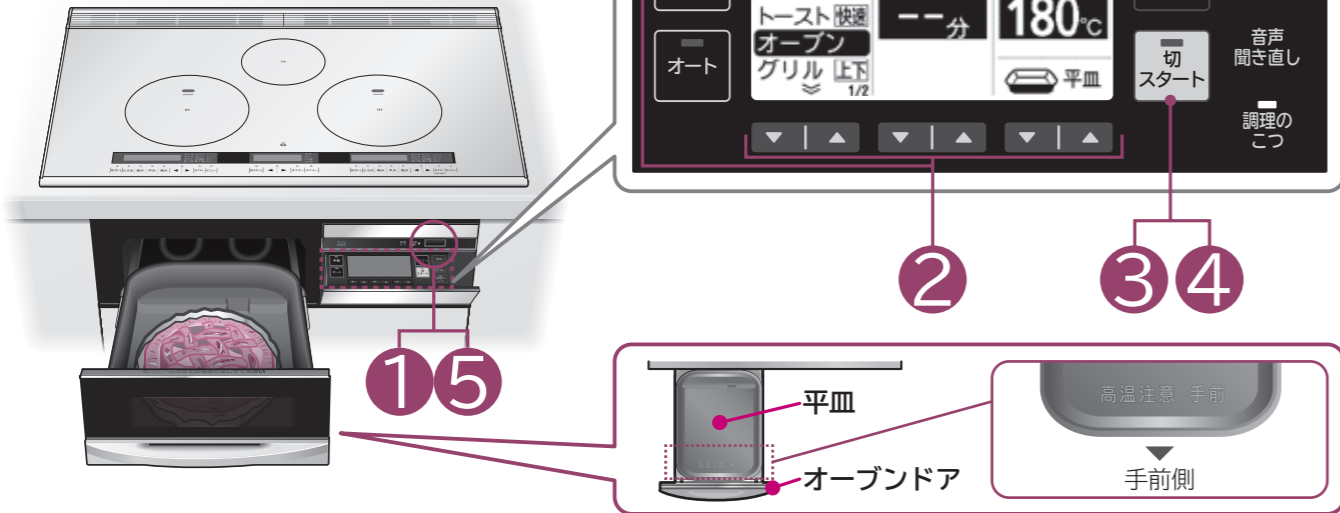
「手動」メニューを選んで調理する

手動 トースト、トースト**快速**、オーブン

使用する
付属品
平皿
フタは使用しません

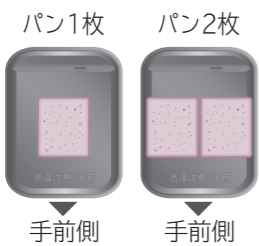
トーストや温度と時間を設定してオーブン調理します

- 平皿で調理します。
- 食材の厚さは5cm以下にしてください。また、器や型の高さは5.5cm以下にしてください。



トースト 調理のこつ

- 平皿にアルミホイルを敷いて焼くと焼き色が付きにくくなります。
- 冷凍されたパンを焼く場合は様子を見ながら調理してください。
- 調理するときの食材ののせかたは、平皿の中央部にのせてください。
- 快速コースは、通常より短い時間で調理できますが、焼き色に合わせ焼き時間が調節できます。



初期設定時間

メニュー	標準	快速
トースト	7分	5分

お好みで1分～10分の時間設定ができます。

オーブン 調理のこつ

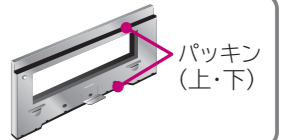
- 食品やアルミホイルなどが平皿からはみ出さないようにのせてください。
- 料理集に記載の型を使用することをおすすめします。(詳しくは、料理集をご覧ください)
- 表面の焼き色が付き過ぎるときはアルミホイルをかぶせて焼いてください。
- 加熱途中で様子を見ながら加熱し、器や型の前後を入れかえてください。
- 焼き色が濃過ぎたり、薄過ぎるときは温度を調節してください。
- ケーキの焼き上がりの目安は竹串などを刺して生地が付かなくなったらでき上がりです。
- 連続して焼く場合は焼き時間を短くしてください。
- ホイル焼きは、アルミホイルが上ヒーターに触れない高さにしてください。

お願い ●「トースト」を連続して焼く場合は、様子を見ながら調理し、焼き時間を短くしてください。

準備

食材を平皿の上にのせ、
オーブンドアを確実に閉め、
前面操作パネルを開く

- 調理の前にパッキンの外れや浮きがないことを確認してください。



1

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

2

手動 を押し、1 2 3の順に
▼ | ▲ を押して
メニューを選び、
タイマーと温度を設定する



1 2 3 付属品

- 使用する付属品が表示されますので、調理前にご確認ください。
- 設定できる最長時間 トースト▶10分
オーブン▶90分
- 焼き時間が30分以上の調理は、タイマーを使ってください。

3

切
スタート を押し、スタートする

- 調理が終わるとメロディーが鳴ります。

4

タイマーを使わないときは
調理が終わったら 切
スタート を押し、
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。

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.68~70

手動 を選択する

1 メニューを選択する

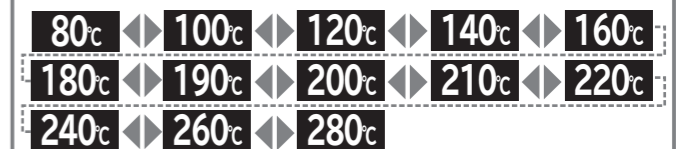


- トーストは、通常より短い時間で調理できる「快速」があります。

2 タイマーを設定する

- タイマーを使わない場合は、温度を設定して 切スタート を押してください。(加熱を開始してから約30分経過すると調理を停止します)

3 温度を設定する(オーブンのみ)



調理スタート後 タイマー変更する

- タイマー設定している場合は、タイマー変更の タイマー変更 ▼ | ▲ を押し、表示している残り時間を変更し設定する。(途中でタイマーを解除する場合は、▼ | ▲ を押し、表示を一分に設定してください)
- タイマー設定していない場合は、調理の途中からタイマーの設定をすることができます。

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

- 焼きが足りないときは、再度手動メニューを選択して、様子を見ながら調理してください。

温度変更する(オーブンのみ)

- 設定した温度を変更したい場合は、温度変更の 温度変更 ▼ | ▲ を押し、温度設定をする。

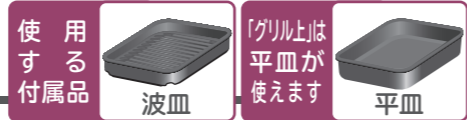
- オーブン庫内の温度が約60°Cに下がるまで「オーブン高温注意」が表示されます。
- 電源を切っても温度が下がるまで表示されます。



使いかたへオーブンで調理する

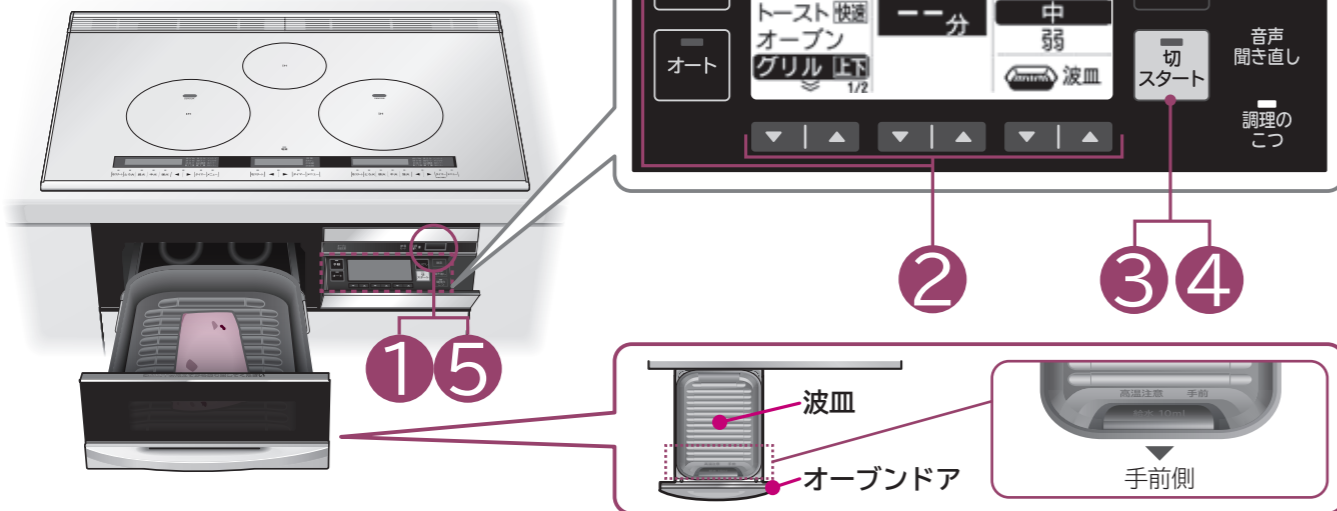
「手動」メニューを選んで調理する (つづき)

手動 グリル



焼きかたを選び、お好みでグリル調理します フタは使用しません 「グリル上」は波皿、平皿が選べます

- 波皿で調理します。(平皿は、外してください)
- 「グリル上」は、平皿で調理することができます。
- 食材の厚さは、使用する皿の高さに合わせて調理してください。



グリル 調理のこつ

- 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焼き時間を短くしてください。
- 食材は波皿の中央にのせてください。
- 「グリル上下」は、いかやみりん干しなど焦げやすい食材を調理する場合に選んでください。
- 「グリル上」は、食材の表面に焦げ目を付けたい場合に選んでください。
- 「グリル下」は、食材の表面に焦げ目を付けず、食材に火を通したい場合や裏面に焦げ目を付けたい場合に選んでください。
- 料理集にない調理や、オートメニューで焼けないもの、お好みの焼き上がりに仕上げたい場合は、手動メニュー「グリル上下」で火力設定(強め、標準、弱め)と時間を調整し、様子を見ながら調理してください。



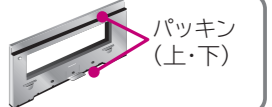
もちの焼きかた

もちを焼く場合は、フライパンで様子を見ながら焼いてください。→ P.82 焼きもち
(成ちは、ヒーターに触れるので焼かないでください)

準備

食材を波皿の上にのせ、オーブドアを確実に閉め、前面操作パネルを開く

●調理の前にパッキンの外れや浮きがないことを確認してください。



1

電源切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、電源を入れる(ランプが点灯します)

2

手動 を押し、1 2 3 の順に を押し、メニューを選び、タイマーと火力を設定する



- 使用する付属品が表示されますので、調理前にご確認ください。
- 設定できる最長時間 グリル▶30分

3

切スタート を押し、スタートする

- 調理が終わるとメロディーが鳴ります。

4

タイマーを使わないときは調理が終わったら 切スタート を押し、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。

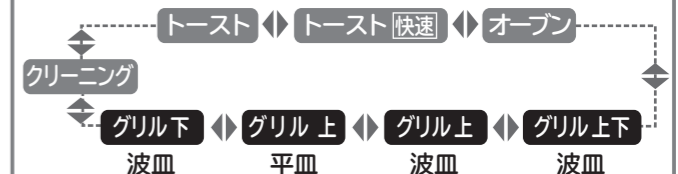
5

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.68~70

手動 を選択する

1 メニューを選択する



- 「グリル上」は、使用する皿に合わせて選択するメニューが異なります。付属品の表示を確認してから調理してください。

メニュー	付属品
グリル上	波皿
グリル下	平皿

2 タイマーを設定する

- タイマーは1分から30分まで設定できます。
- タイマーを使わない場合は、 を押ししてください。(加熱を開始してから約30分経過すると調理を停止します)

3 火力を設定する



調理スタート後 タイマー変更する

- タイマー設定している場合は、タイマー変更の を押し、表示している残り時間を変更し設定する。(途中でタイマーを解除する場合は、 を押し、表示を一分に設定してください)
- タイマー設定していない場合は、調理の途中からタイマーの設定をすることができます。

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

- 焼きが足りないときは、再度手動メニューを選択して、様子を見ながら調理してください。

- オープン庫内の温度が約60℃に下がるまで「オープン高温注意」が表示されます。
- 電源を切っても温度が下がるまで表示されます。



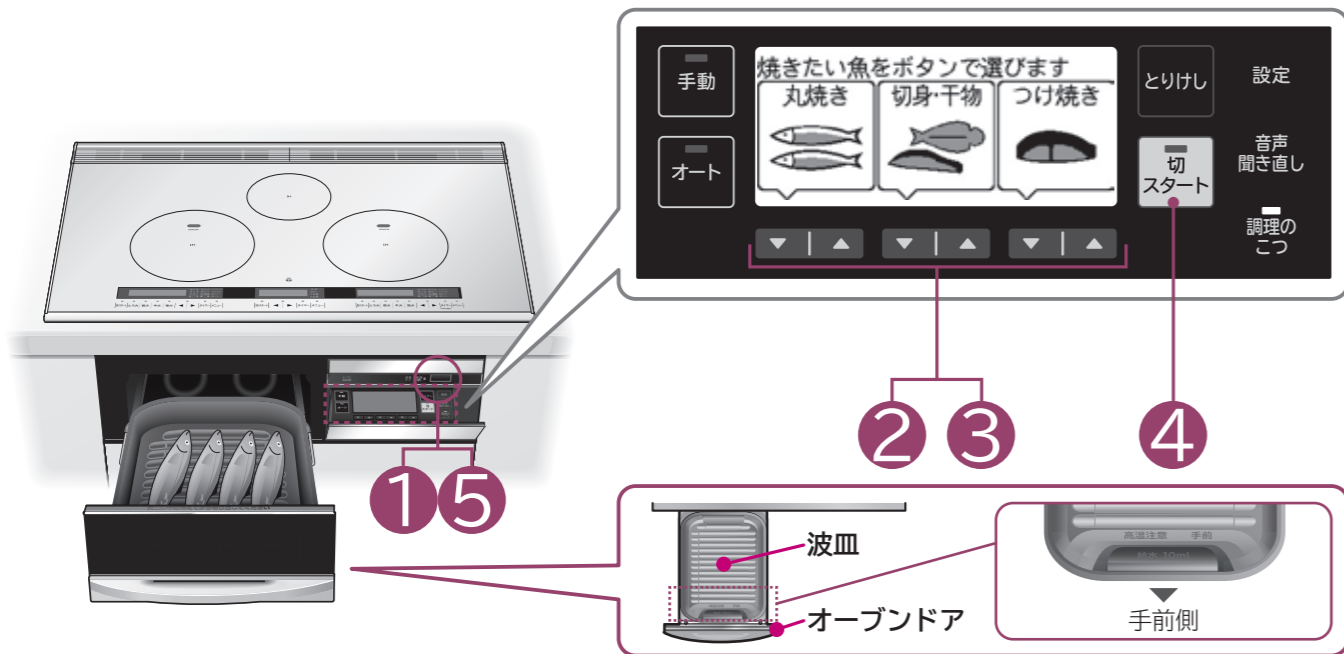
「魚焼きモード」メニューを選んで調理する

魚焼きモード 丸焼き、切身・干物、つけ焼き

使用する付属品
波皿
フタは使用しません

魚焼きモードで焼き魚を調理します

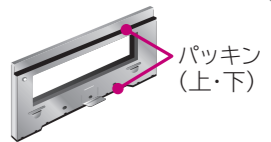
- 波皿で調理します。(平皿は、外してください)
- 食材の厚さは4cm以下にしてください。
- 丸焼き、切身・干物、つけ焼きの調理のこつ → P.40



準備

食材を波皿の上にのせ、オーブンドアを確実に閉め、前面操作パネルを開く

- 調理の前にパッキンの外れや浮きがないことを確認してください。



1

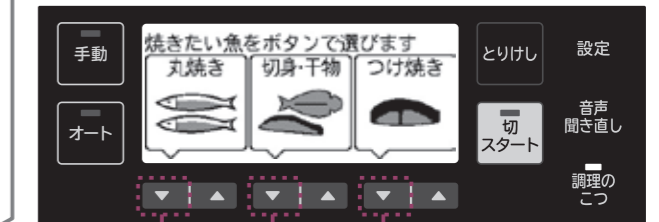
電源切/入 [] を「ピッ」と鳴るまで押し、電源を入れる (ランプが点灯します)

2

[] を押して「丸焼き」「切身・干物」「つけ焼き」の中からメニューを選ぶ

- メニューを変更したい場合は、[] を押して最初から選択してください。

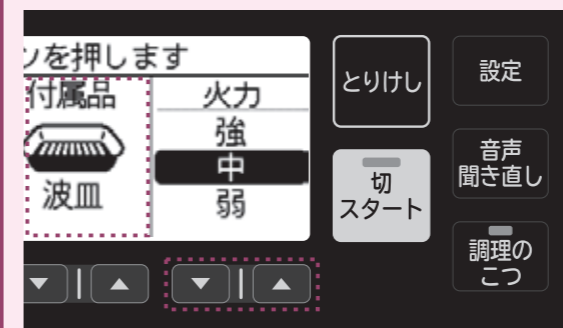
メニューを選択する



- 「魚焼きモード」に「快速」はありません。
- [] [] を押すと、標準モードの調理メニューも選択できます。

3

[] [] を押して火力を設定する



- 使用する付属品が表示されますので、調理前にご確認ください。

火力を設定する



4

[] を押し、スタートする

- 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。

- 表示部に ○ と表示され、途中から調理の残時間が表示されます。(調理の状況により残時間は変わる場合があります)

- 連続で調理した場合は、オープン庫内の温度が下がるまで、残時間の表示に時間がかかります。(最大約10分)

- 調理が終了すると約5分間は、「追加焼き」ができます。焼きが足りなときは、「追加焼き」で様子を見ながらさらに焼いてください。 → P.60

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.68~70

- オープン庫内の温度が約60℃に下がるまで「オープン高温注意」が表示されます。
- 電源を切っても温度が下がるまで表示されます。



お知らせ ●調理中はメニューおよび火力の変更はできません。

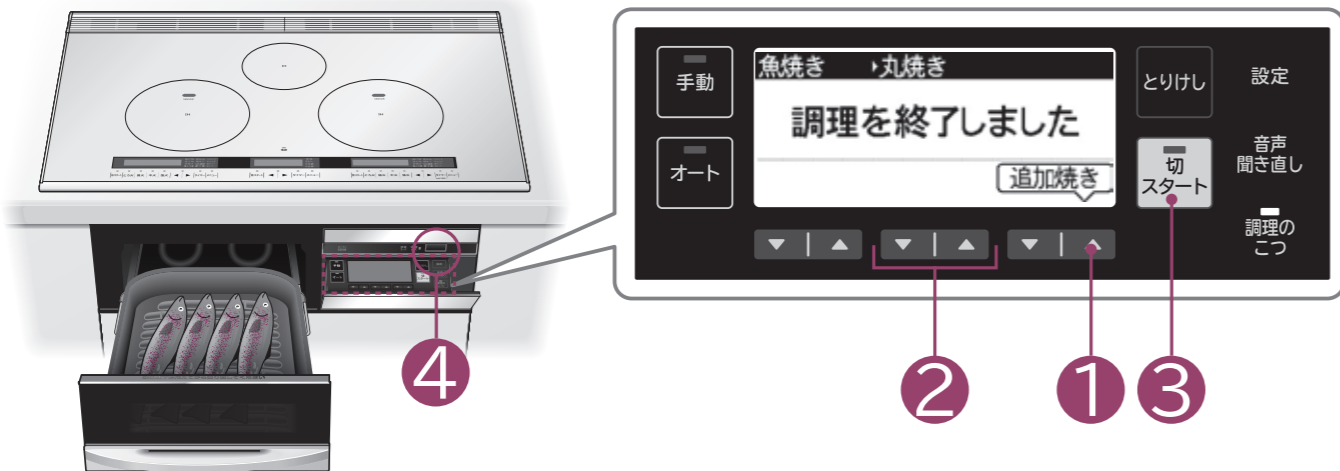
使いかたへオープンで調理する

追加焼きをする

調理終了後、お好みで追加焼きをする

調理終了後約5分間追加焼きが設定できます

●追加焼きができない場合は、手動メニューの「グリル」で様子を見ながら焼いてください。



調理終了後、追加焼きが表示されている約5分間に設定する

- 調理終了後、「スタート」を押しても約5分間は、追加焼きが設定できます。
- 電源切入を押し、電源を切った場合やメニュー選択をして「スタート」を押した場合、追加焼きは選択できません。

1 ▲ を押し、「追加焼き」を選ぶ

2 ▼ | ▲ を押し、焼き時間を設定する

3 切スタート を押し、スタートする

- 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。

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)

お手入れをするときは → P.68~70

お願い

- 焼き蒸しメニュー、過熱水蒸気メニューで調理終了後に「追加焼き」をする場合は、波皿にかけ水や給水はせず、そのままにしてください。
- フタを使用するメニューで「追加焼き」をする場合は、仕上げ確認後フタをしてから「追加焼き」してください。

「追加焼き」を選ぶ

- 調理終了後「スタート」を押した場合。(標準モード初期画面)
- 調理終了後「スタート」を押した場合。(魚焼きモード初期画面)

追加焼き時間の設定

- 焼き時間は、1~29分まで設定できます。

- 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。

- オープン庫内の温度が約60℃に下がるまで「オープン高温注意」が表示されます。
- 電源を切っても温度が下がるまで表示されます。

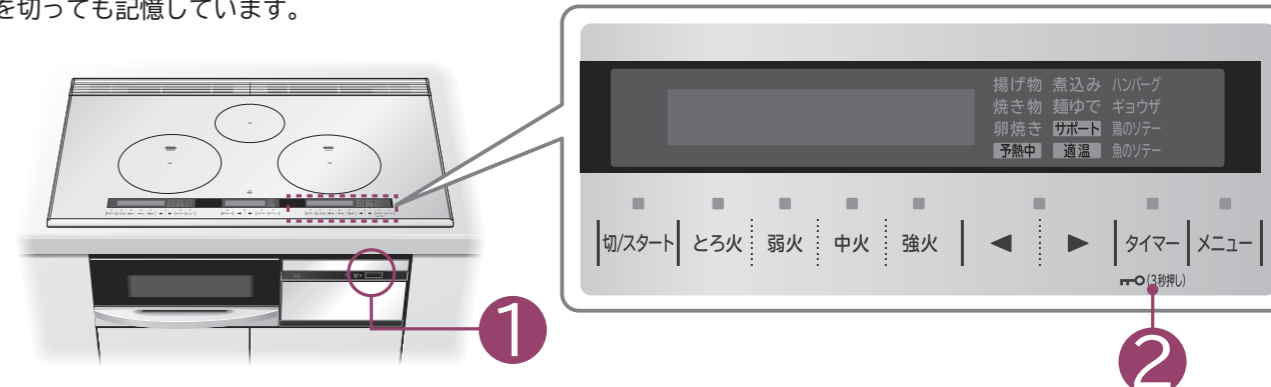


いろいろな機能を使う

チャイルドロックの設定・解除

安全のために、操作できないようロックできます

- すべてのIHヒーターとオープン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。



操作をロックする

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

2 タイマー を3秒間押す
● の表示が点灯します。

ロックを解除する

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

2 タイマー を3秒間押す
● の表示が消灯します。

ご注意

- 水などをこぼしたまま放置すると、ロックすることがあります。ロックした場合は、水などを取り除きロックを解除してください。

音声の聞き直し

音声の聞き直しができます



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

2 音声を聞き直したいときは 音声聞き直し を押す
●直前の音声の内容が流れます。

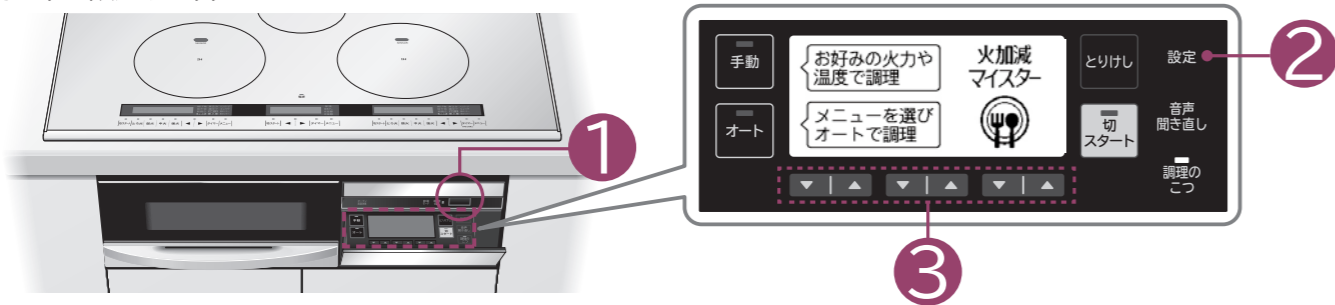
使いたへいろいろな機能を使う

いろいろな機能を使う (つづき)

設定の切り替え

いろいろな機能の設定切り替えができます

●調理中の設定切り替えはできません。



1 電源切込 を「ピッ」と鳴るまで押し、電源を入れる(ランプが点灯します)

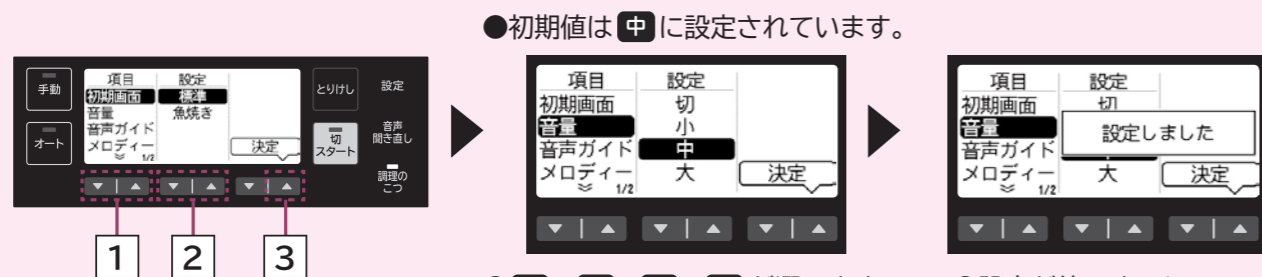
2 **設定** を押し、項目が選べます

- | | | |
|--|--|--|
| <p>①初期画面 → P.38
初期画面を通常画面の標準モードと魚焼きをメインメニューとした魚焼きモードから選べます。</p> | <p>④メロディー → P.63
操作が完了したときなどに鳴る音をメロディーとブザーから選べます。</p> | <p>⑦レンジフードファン → P.65
レンジフードファン連動対応のレンジフードファンへの連動入・連動切を切り替えることができます。</p> |
| <p>②音量 → P.62
音声の音量を切り替えることができます。
(「大」⇄「中」⇄「小」⇄「切」)</p> | <p>⑤節電モード → P.64
総消費電力の上限を抑えたり、IHヒーター表示部の液晶表示減光など、節電モードに切り替えることができます。</p> | <p>⑧使ったメニュー消去 → P.38
「使ったメニュー」に登録されている、「メニュー」をすべて消去することができます。</p> |
| <p>③音声ガイド → P.63
標準モードと標準の音声ガイドに加え、設定の状態を読み上げる詳細モードを切り替えることができます。</p> | <p>⑥コントラスト → P.63
オープン表示部の液晶部分の明るさを設定することができます。(11段階)</p> | |

音量の切り替え

音声の音量切り替えができます

3 **1** **2** **3** の順に を押し、**音量** を選び、設定を選択し、決定する



●初期値は **中** に設定されています。

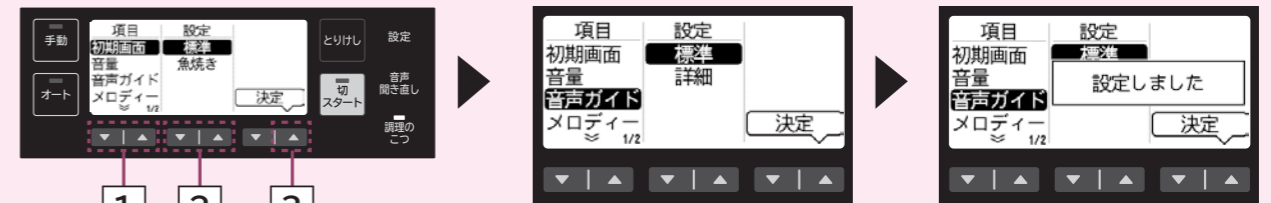
● **大** ⇄ **中** ⇄ **小** ⇄ **切** が選べます。
●適温調理サポートの音声は、消えません。

●設定が終了すると初期画面に戻ります。

音声ガイドの切り替え

標準モードと標準の音声ガイドに加え、設定の状態を読み上げる詳細モードを切り替えることができます

3 **1** **2** **3** の順に を押し、**音声ガイド** を選び、**標準** または **詳細** を選択し、決定する



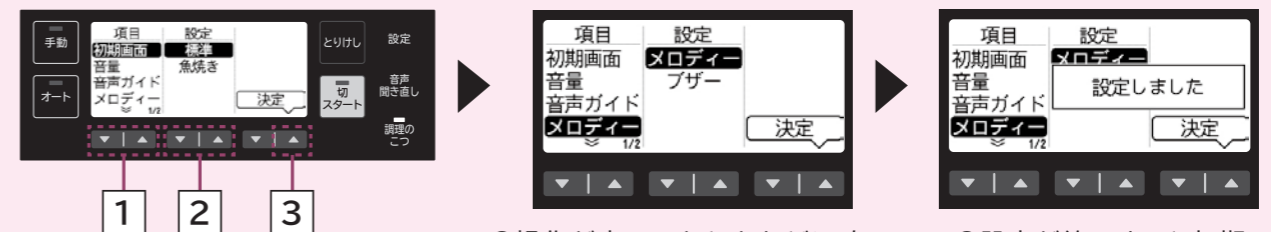
●初期値は **標準** に設定されています。

●設定が終了すると初期画面に戻ります。

メロディーとブザーの切り替え

操作が完了したときなどに鳴る音をメロディーとブザーから選べます

3 **1** **2** **3** の順に を押し、**メロディー** を選び、設定を選択し、決定する



●初期値は **メロディー** に設定されています。

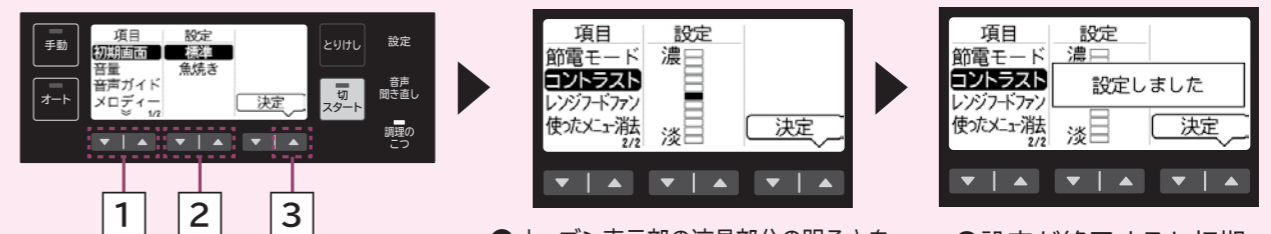
●操作が完了したときなどに鳴る音を切り替えることができます。

●設定が終了すると初期画面に戻ります。

コントラストの設定

オープン表示部の液晶の明るさを設定することができます

3 **1** **2** **3** の順に を押し、**コントラスト** を選び、設定を選択し、決定する



●初期値は **センター** に設定されています。

●オープン表示部の液晶部分の明るさを、11段階で設定することができます。

●設定が終了すると初期画面に戻ります。

使いたへいろいろな機能を使う

いろいろな機能を使う (つづき)

節電モードの設定・解除

総消費電力の上限を抑えます

- すべてのヒーターとオーブンが切れている状態で設定できます。
- 電源を切っても記憶しています。



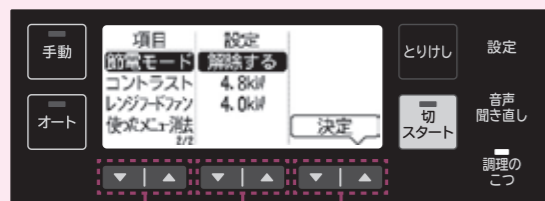
設定の切り替え内容

内容	設定前	設定後
総消費電力の設定	総消費電力は5.8kWか4.8kWに設定されています。→裏表紙	総消費電力が5.8kWに設定されている場合 ↓ 総消費電力を4.8kWまたは4.0kWに切り替えます。
		総消費電力が4.8kWに設定されている場合 ↓ 総消費電力を4.0kWに切り替えます。
オートパワーオフ	電源「入」の状態、約10分放置すると、自動的に電源が切れます。	電源「入」の状態、約5分放置すると、自動的に電源が切れます。
IHヒーター表示部の減光	液晶表示が操作終了から約10秒後に減光します。再度操作すると元の明るさに戻ります。	液晶表示が最初から減光します。

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

2 **設定** を押す

3 **1** **2** **3** の順に **設定** を押して **節電モード** を選び、総消費電力を選択し、決定する。



●解除の場合は、**解除する** を選択して決定します。

節電モード設定時の表示

- 節電モードの表示が点灯します。



総消費電力設定時の表示

- 総消費電力が5.8kWに設定されている場合「4.8kW」と「4.0kW」が表示され選択できます。
- 総消費電力が4.8kWに設定されている場合「4.0kW」が表示され選択できます。

節電モード解除時の表示

- 節電モードの表示が消灯します。



レンジフードファン連動

IHヒーターやオーブンの加熱スタートや停止に連動して、レンジフードファン連動対応ファンが、運転・停止します

- 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.111)にお問い合わせください。

操作と連動する内容

●ボタンを操作してから、レンジフードファンが、遅れて運転する場合があります。

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ヒーターまたはオーブンの加熱をスタート	運転を開始します。
各IHヒーターまたはオーブンの加熱を停止	約3分後に自動停止します。

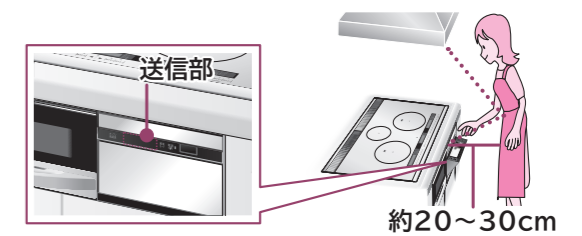
お願い

IHクッキングヒーターを操作する場合は、カウンターから約20~30cm離れ、製品の正面に立って操作してください。レンジフードファン連動システムは、IHクッキングヒーター前面操作パネルの送信部から赤外線信号を人に反射させ、レンジフードファン側で受信して動作させます。

以下の場合、動作しないことがあります。

- 送信部や受信部が汚れたり信号が手や頭などで遮られている。
- 立っている位置が送信部に近すぎる。または、離れすぎている。
- 黒い服や毛糸の服を着て操作している。
- テレビや照明器具などのリモコンを使いながら操作している。
- 直射日光など強い光が当たっている。

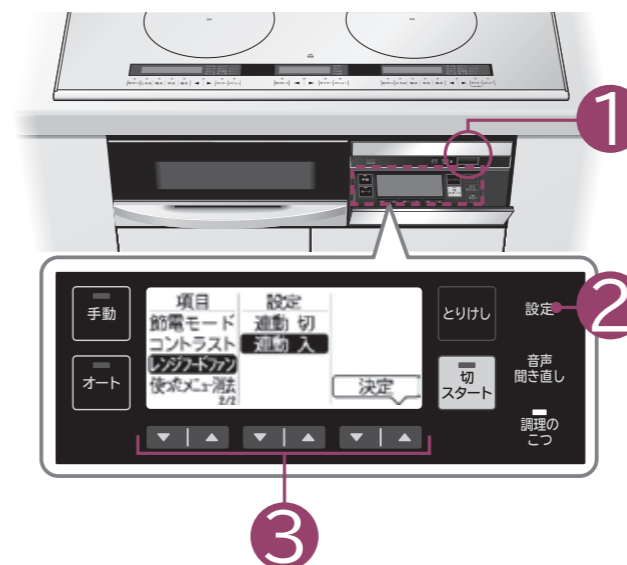
※その他の理由でうまく送・受信できないことがあります。その場合は、レンジフードファン側で操作してください。



使いかたへいろいろな機能を使う

レンジフードファン連動の切り替えについて

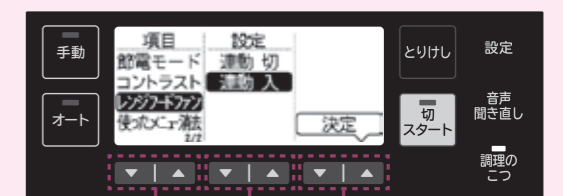
本製品は、工場出荷時にレンジフードファンが連動するように設定されていますが、連動を停止することができます



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

2 **設定** を押す

3 **1** **2** **3** の順に **設定** を押して **レンジフードファン** を選び、設定を選択し決定する



●連動を停止する場合は **連動切** を選択して決定します。

お手入れをする



●お手入れは、電源を切り、本体が冷えてから行う

ご使用のたびにお手入れしてください。

ご注意

- 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（2枚）・排気口ポケット（左・右）

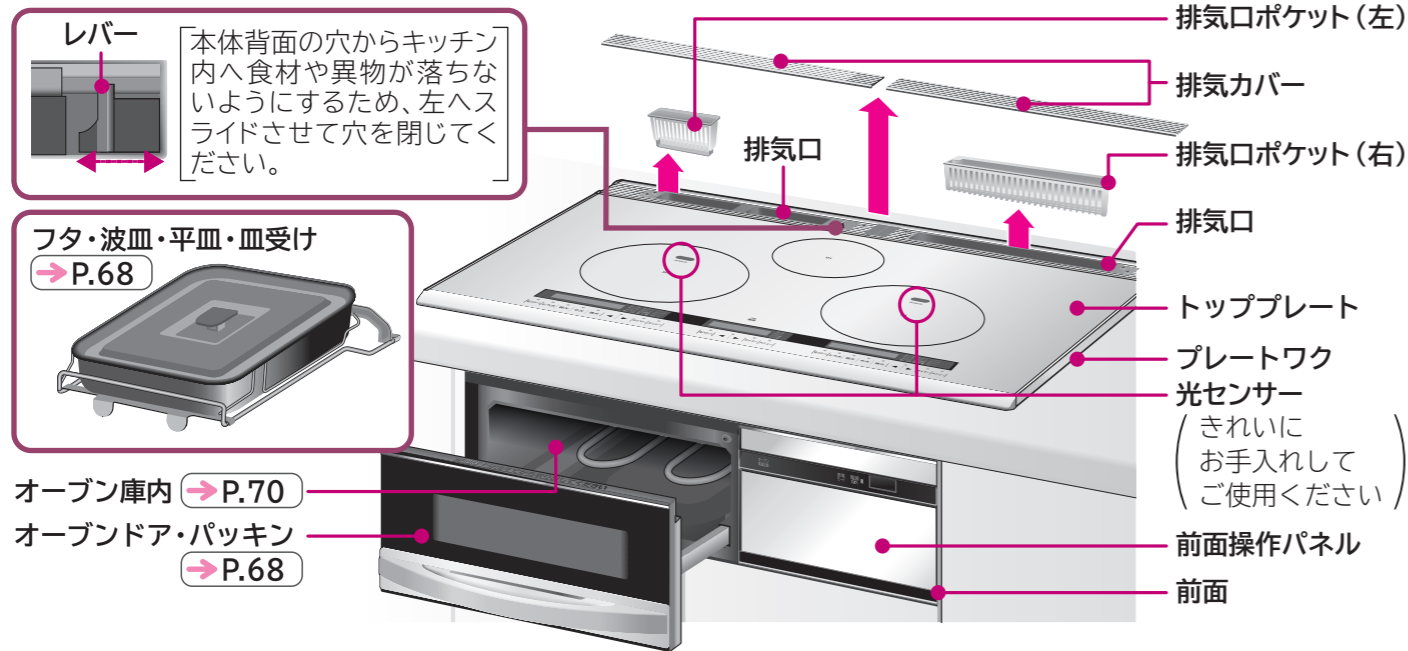
薄めた台所用洗剤（中性）とスポンジで洗ってください

たわしやクレンザーは使わないでください。

排気カバーの下の油污れもお手入れしてください

ご注意

- 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。
- 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加熱を停止したり、オープン使用中にオーブ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。
- お手入れ後は、レバーを左へスライドさせてください。



前面操作パネル・前面

軽い汚れ

やわらかい布でふき取ってください。

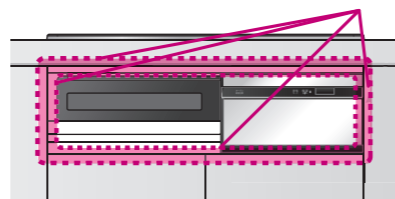
汚れがひどいとき

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ぶきしてください。

ほこり汚れ

前面の隙間にたまったほこりは、割りばしなどに布を巻いたもので、こまめにふき取る。

前面の隙間



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でください。
- 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

トッププレートの汚れを防止するため、市販の汚れ防止シートなどは使用しないでください。汚れや異物と同様、鍋の温度が正しく検知できず、発火のおそれがあります。

汚れたらふき取ってください

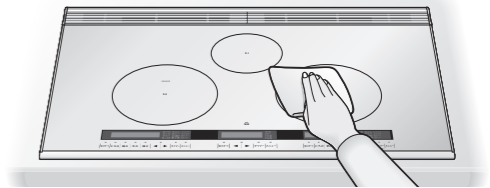
食材や油污れがついたまま調理すると鍋底やトッププレートに焦げつき、汚れが落ちにくくなります。また、ホーロー鍋の場合、鍋やトッププレートの焦げつきが原因で底面のホーローが溶け、焼き付いてくっつき、無理に剥がすとトッププレートの破損の原因になります。

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ぶきしてください。

油污れ

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ぶきしてください。



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）



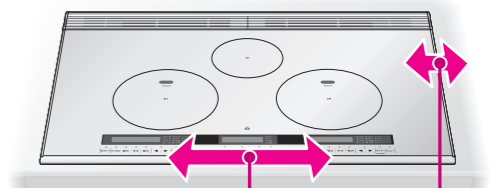
落ちにくい汚れ

クリームタイプのクレンザーを丸めたラップに付けてこすり取り、その後よくふき取ってください。プレートワクはステンレスの筋にそって、こすってください。



ご注意

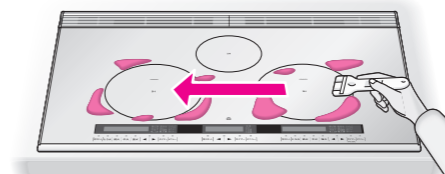
- ドライバーやフォークなど先の鋭いものや粉末タイプのクレンザーは使わないでください。
- たわし・スポンジのナイロン面（硬い面）、アルミホイルなどでこすらないでください。（トッププレート・プレートワクが傷つく原因になります）



プレートワクの筋の方向は横向きです

それでも落ちないとき

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、その後よくふき取ってください。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。



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.111)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付く場合があります。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。

お手入れをする (つづき)



フタ・波皿・平皿・皿受け



薄めた台所用洗剤(中性)とスポンジで洗ってください

波皿や平皿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)とスポンジで洗ってください。

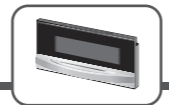
汚れが落ちにくいときは

波皿や平皿の表面に食品がこびり付いたり、焦げ付いたりした場合、波皿や平皿にお湯(約40~50℃)を入れ、10分程度つけ置きをして、食品のこびり付きをふやかしてから、薄めた台所用洗剤(中性)とスポンジで洗ってください。

ご注意

- 汚れがついたら、つどお手入れしてください。汚れがこびり付くと食材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)
- 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)
- 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)
- 焦げ付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。
- 波皿・皿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.6

オーブンドア・パッキン



調理後は、こまめに水がきしてください。

汚れが落ちにくいとき

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がきしてください。(パッキンは外さない)

それでも落ちないとき

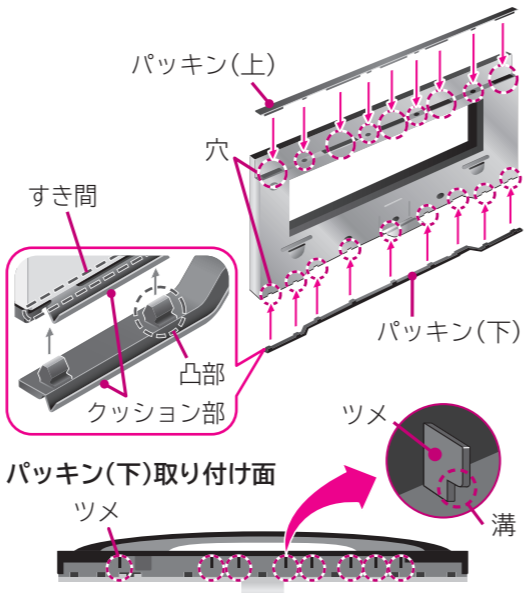
薄めた台所用洗剤(中性)とスポンジで洗ってください。パッキンの溝の汚れや異物を取り除いてください。

ご注意

- たわし・クレンザーは使用しないでください。(表面を傷つけます)
- オーブンドアは、食器洗い乾燥機や食器乾燥器には入れないでください。(樹脂部が変形します)
- オーブンドア(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.6

パッキンの交換

- ①古いパッキン(上・下)を引っ張って外します。
- ②新しいパッキン(上)の凸部を、オーブンドアの穴(9箇所)に端から順に入れ、しっかり押し込み、すき間がないよう取り付け面に密着させてください。
- ③新しいパッキン(下)の凸部を、オーブンドアの穴(9箇所)に端から順に入れ、しっかり押し込み、パッキンをツメの溝(8箇所)に確実に差し込んで、すき間がないよう取り付け面に密着させてください。また、クッション部がオーブンドアのすき間などに挟まらないよう取り付けてください。



ご注意

- パッキンの付け忘れ、外れや浮きにご注意ください。(システムキッチンの変色・変形の原因になります。また、取っ手が高温になったり、扉から煙が出たり、上手に調理ができません)
- パッキン(上・下)は消耗部品です。オーブンドアのすき間から煙が漏れ出したり、柔軟性がなくなった場合は、日立の家電品取扱店でお買い求めください。→ P.6

●お手入れは、電源を切り、本体が冷えてから行う

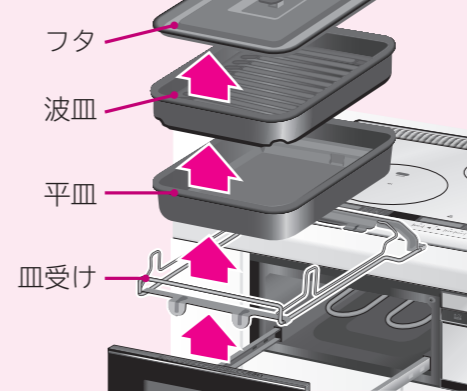
オーブンドア、フタ、波皿、平皿、皿受けの取り外し/取り付け

取り外し

1 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

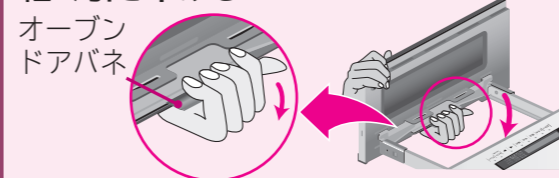


2 フタ、波皿、平皿、皿受けを外す



波皿・平皿内の脂などをこぼさないように注意してください。

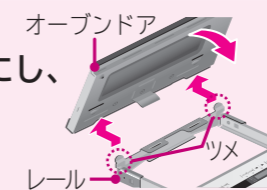
3 取っ手の下側に手をまわし、オーブンドアを手でささえ、オーブンドアバネを軽く引き下げる



ご注意

- オーブンドアバネを引き下げずにオーブンドアを押し倒して外さないでください。(オーブンドアが破損したり変形することがあります)

4 オーブンドアを本体側へ倒すようにし、左右2箇所のツメを外す



ご注意

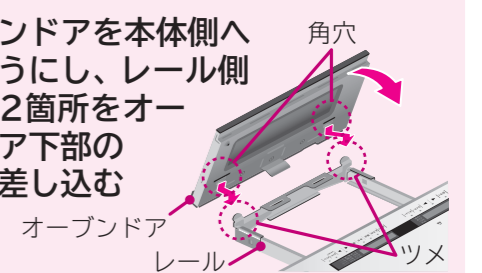
- 波皿や平皿に脂や汁がたまっている場合は、こぼれないように両手でゆっくり持ち上げて、注意して取り出してください。

お願い

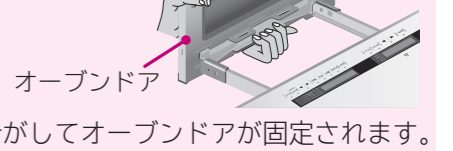
- レールについた汚れは、乾いたふきんでからがきしてください。(汚れたまま放置するとさびの原因になります)

取り付け

1 オーブンドアを本体側へ倒すようにし、レール側のツメ2箇所をオーブンドア下部の角穴に差し込む

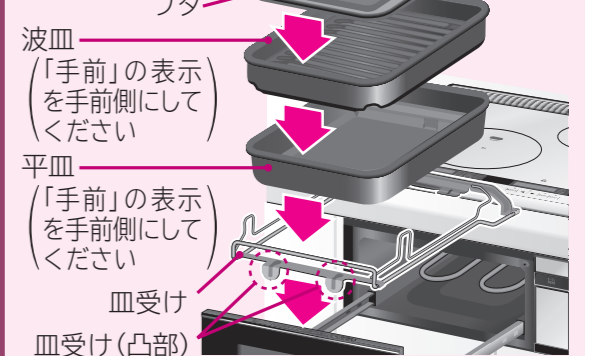


2 オーブンドアを手でささえ、垂直に起こしながらはめ込む



カチッと音がしてオーブンドアが固定されます。

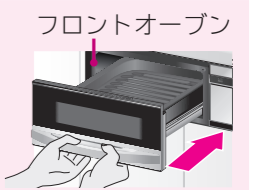
3 皿受け、平皿、波皿、フタを順番にのせる



ご注意

- レール側の角穴と皿受け(凸部)を合わせてください。
- 平皿と波皿は、「手前」の表示を手前側に合わせてください。合わせないとオープン庫内に収納できません。

4 オーブンドアはフロントオープンに当たるまで押し閉める



お手入れ

お手入れをする (つづき)

オーブン庫内

軽い汚れ

ふきんをよく絞り、水ぶきしてください。

油污れ

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ぶきしてください。

細かい部分(手の届かない庫内部分)の汚れ
割りばしなどに布を巻いたものでふき取ってください。

ご注意 ●庫内にふきんなどが残っていないことを確認してください。

注意



禁止

- お手入れは、電源を切り、本体が冷えるまで行わない
(高温時に布製の手袋(軍手など)やゴム手袋などでカバーしても、やけどのおそれがあります)
- オーブン庫内は金属部が多くあるため、素手では清掃しない(けがのおそれがあります)



指示

- レールを引き出してオーブン庫内を清掃する場合は、レールの上側から清掃する
レールを引き出した状態で、レールの下側から庫内を清掃する場合は十分気をつけてください。
(オーブン庫内とレールに腕を引っ掛けた場合けがのおそれがあります)

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。
- オーブン庫内を高温にして、油污れを乾燥させ、においを軽減します。(汚れは除去できません)
オーブン庫内の油污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

- フタ、波皿、平皿、皿受けを取り外す (→P.69)
- オーブンドアを確実に閉め、前面操作パネルを開く

1

電源切入 [電源] を「ピッ」と鳴るまで押し、電源を入れる(ランプが点灯します)

2

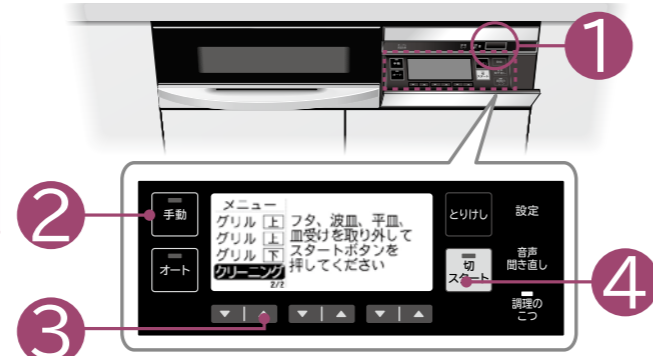
[手動] を押す

3

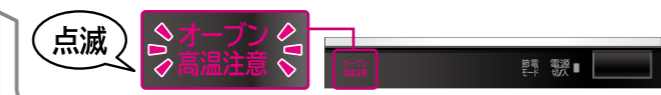
[上] を押して [クリーニング] を選択する

4

[切スタート] を押し、スタートする
●ブザーが鳴ったら終了です。



- クリーニング中は表示部に残時間が表示されます。
- 約11分で終了します。
- 途中で中止したいときは [スタート] を押します。
- オーブン庫内の温度が約60℃に下がるまで「オーブン高温注意」が表示されます。
- 電源を切っても温度が下がるまで表示されます。



ご注意 ●においを軽減しますが、汚れは除去できません。クリーニングの前に食品カスなどは取り除いてください。
●フタ、波皿、平皿、皿受けは絶対にセットしないでください。
(特に汚れたままセットして庫内クリーニングをすると、発煙・発火のおそれがあります (→P.11))
●クリーニング中は、オーブン庫内の油を焼き切るため煙が出ることがあります。
レンジフードファンを使用してください。

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/直しかた
<ul style="list-style-type: none"> ●電源が入らない ●スタートしない ●メニューが選べない(適温調理やオーブン調理(快速コース)など) 	<ul style="list-style-type: none"> ●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。 ●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"> ・電源をブザーが鳴るまで押してください。 ・電源ランプが点灯します。 電源を「入」の状態でも約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。節電モードが設定されている場合は、約5分でオートパワーオフ機能が働きます。(→P.64) オートパワーオフの時間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。 ●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.61) ●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.12)) ●総消費電力を超えていませんか。(→P.16)
<ul style="list-style-type: none"> ●使用中にIHヒーターまたはオーブンの加熱が停止した(切り忘れ防止自動停止機能) 	<ul style="list-style-type: none"> ●切り忘れ防止自動停止機能が働いています。各IHヒーターとオーブンは、一定時間経過すると自動的に加熱を停止する、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"> ・各IHヒーターは最終ボタン操作から約45分 ・手動メニュー「オーブン」「グリル」は約30分 ・手動メニュー「トースト」は約10分 ・切り忘れ防止自動停止機能が働く3分前と停止したときにブザーでお知らせします。 調理中、加熱が停止した場合は、再度スタートしてください。
<ul style="list-style-type: none"> ●鍋が確認できない ●液晶表示の火力バーが交互に点灯し、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"> ●使えない鍋やナイフ・フォークなどの金属製小物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.12)) また、IHヒーターの上に金属製小物がある場合は取り除いてください。 ●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.17) <p>図は火力「7」で使用した場合</p> <p>交互に点灯</p> <p>約30秒後、ブザーが鳴り、液晶表示が消え、加熱を停止します。</p>
<ul style="list-style-type: none"> ●左・右IHヒーターの加熱が停止した 	<ul style="list-style-type: none"> ●トッププレートの光センサーと鍋底に、汚れや水など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.67)
<ul style="list-style-type: none"> ●使用中に停電になった 	<ul style="list-style-type: none"> ●加熱中の各IHヒーターまたはオーブンは停止し、タイマーも取り消されます。 ●電源を入れ、もう一度操作を初めから行ってください。 ●電源をブザーが鳴るまで押してください。 ●電源ランプが点灯します。
<ul style="list-style-type: none"> ●「デモモードで動作しています」と報知する ●表示部に表示されるが、鍋が加熱されない 	<ul style="list-style-type: none"> ●表示部や操作部が点灯・点滅したり、電源ランプが点滅したりしている場合は店頭用のモードに設定されています。 ●前面操作パネルを開き、オーブン操作部の [切スタート] と、中央の選択ボタン [下] と [上]、3つのボタンを同時に3秒押し、設定を解除してください。

お手入れ

お困りのときは

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/直しかた	
上面操作パネル・トッププレート	●ボタン操作ができない	<ul style="list-style-type: none"> ●指に指サックや傷テープ、手袋をしていませんか。直接指で触れてください。 ●隣のボタンに触れていませんか。1個ずつ操作してください。 ●ボタンの端を押していませんか。数秒待った後でボタンの中央を押してください。 ●上面操作パネルに水滴などが付着していませんか。水滴などを取り除いてから、数秒待った後で操作してください。 ●上面操作パネルに物を置いていませんか。物を取り除いてください。 ●上面操作パネルに調理物や汚れがこびり付いていませんか。トッププレートのお手入れをしてください。(→P.67) ●上面操作パネルの上に熱い鍋などを置いていませんか。熱い鍋などを置かないでください。故障の原因になる場合があります。
	●ロック(🔒表示)されて、ボタン操作ができない	●水などをこぼしたまま放置すると、ロックすることがあります。水などを取り除き、ロックを解除してください。(→P.61)
	● [CP] と表示されてボタン操作ができない (→P.76、77)	<ul style="list-style-type: none"> ●上面操作パネルに調理物がふきこぼれたり、水滴などが付着していませんか。食材や水滴などを取り除いてください。 ●上面操作パネルに鍋などを置いていませんか。鍋などを取り除いてください。上面操作パネルの上に熱い鍋などを置かないでください。故障の原因になる場合があります。 ●ボタンを長押ししていませんか。ボタンに約3秒以上触れていても表示されます。
	● [CP] と表示され加熱が停止する (→P.76、77)	<ul style="list-style-type: none"> ●[CP]と表示されて約10秒間継続すると停止します。 ●上面操作パネルに調理物がふきこぼれたり、水滴などが付着していませんか。食材や水滴などを取り除いてください。 ●上面操作パネルに鍋などを置いていませんか。鍋などを取り除いてください。 ●ボタンを長押ししていませんか。ボタンに約3秒以上触れていても表示されます。
	●表示部の液晶が黒くなる	●表示部の上に熱い鍋などを置くと液晶が黒くなる場合がありますが、しばらく放置すると元に戻ります。表示部の上に熱い鍋などを置かないでください。
	●表示部の液晶がくもる ●光センサーがくもる	●蒸気を吸い込むと、液晶・光センサーがくもることがありますが、しばらくすると元に戻ります。
火力	●火力が上がらない	<ul style="list-style-type: none"> ●設定の総消費電力以上は火力が上げられません。(→P.16) ●節電モードを設定していませんか。必要に応じて解除してください。(→P.64) ●中央IHヒーターの火力「5」以上は、加熱後約1分間、鍋に異常がないか検知するため、火力を弱くコントロールします。時間が経過すると火力が上がるのでそのままご使用ください。
	●火力が弱くなる ことがある	<ul style="list-style-type: none"> ●多数の穴が開いたステンレス板を底部に貼り合わせたアルミ鍋では、ステンレス板の面積が直径12cmの面積(約113cm²)に満たないと、小鍋と判断して火力が弱くなる場合があります。(使える鍋について(→P.12)) ●鍋がIHヒーターの中央からずれている場合や、鍋底の直径が小さい鍋、鍋底が反っている鍋は火力が弱くなる場合があります。 ●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、中央IHヒーターの場合は12~20cm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.12)) ●いため物などを行うと、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。

こんなときは	ここを確認/直しかた	
火力	●IHヒーターによって火力が違う	●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、加熱できる場合とできない場合があります。
	●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"> ●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。 ●使える鍋を使用していますか。(使える鍋について(→P.12)) ●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。
	●調理のでき具合が悪い	●選択したメニューと使用した付属品、調理の手順などを確認してください。
	●波皿に調理物がこびりつく	<ul style="list-style-type: none"> ●波皿は、消耗品です。調理物のこびりつきがひどくなった場合は、波皿を買い替えてください。(→P.6) ●調理物によっては、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.37)
オープン	●オープン調理中、加熱が停止した場合	●食材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、手動メニューで様子を見ながら調理してください。
	●オープン調理中、オープン庫内で瞬間的に炎が出たり、排気口から煙が出る	<ul style="list-style-type: none"> ●オープン調理中、脂などがヒーターに直接触れると、瞬間的に炎や煙が出ることがありますが異常ではありません。 ●調理を始めてしばらくの間、前回の調理でヒーターに付いた脂が加熱されて、においや煙が出ることがありますが異常ではありません。
	● [Cd] 表示が出て加熱ができない	●オープンドアが完全に閉まっていない。(→P.76、77) ・オープン調理中、オープンドアを開けたままにすると [Cd] が表示され停止する場合があります。オープンドアが閉まっていることを確認してください。
	● [CF] 表示が出て加熱ができない	●使用する波皿、平皿、メニューが間違えています。波皿、平皿、メニューを確認してください。(→P.15) また、波皿と平皿は重ねて使わないでください。
	●オープンで魚を焼いたときに排気口から煙が出る	●オープン庫内の排気口には煙やにおいをおさえる触媒機能が入っていますが、魚などの調理物から多量の煙が発生した場合は触媒の能力を超えて排気口から多く煙が出たり、オープンドアのすき間から漏れることがあります。故障ではありません。
	●オープンドアのすき間から煙や水蒸気が漏れることがある	<ul style="list-style-type: none"> ●パッキンの付け忘れや浮きがありませんか。パッキンの取り付けを確認してください。(→P.68) ●パッキンの柔軟性がなくなっていないですか。パッキンを交換してください。(→P.68)
●オープンドアがくもる	●調理中やオープンドアに水が付着している場合、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。	

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/直しかた
レンジフードファン連動	<ul style="list-style-type: none"> ●IHクッキングヒーターのヒーターまたはオープンの加熱を停止しても、レンジフードファンが止まらない ●レンジフードファンが回らない、遅れて回る
適温調理「揚げ物」	<ul style="list-style-type: none"> ●予熱時間が長い ●油温がずれる ●加熱が停止する ●油煙が出る
適温調理「焼き物」「卵焼き」	<ul style="list-style-type: none"> ●予熱時間が長い ●加熱が停止する ●鍋の温度が低過ぎたり高過ぎる
便利メニュー「炊飯」	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはんが炊けていない ●炊き込みごはんがうまく炊けない ●炊き上がったごはんがかたすぎる/芯が残る ●炊き上がったごはんがやわらかい






こんなときは	ここを確認/直しかた
「炊飯」便利メニュー	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはんが焦げる、こびり付く
「湯沸かし」便利メニュー	<ul style="list-style-type: none"> ●沸とうしてもブザーが鳴らない
その他	<ul style="list-style-type: none"> ●適温調理や、「炊飯」「保温」中は鍋を外しても表示部に「鍋確認」と表示されない場合がある ●IHクッキングヒーターの周辺の壁が濡れている

音が気になる
使用時には次のような音がします。
故障ではありません。

音 マークの音は、ホームページからサンプル音が視聴できます。



- ご利用の環境によっては、コードの読み取り、動画の再生ができない場合があります。
- ご利用の際は、通信費等の費用がかかります。
- ホームページ掲載は、予告なく変更・中止することがあります。

こんなときは	ここを確認/直しかた
●電源を入・切するときや使用中に音がする (カチャ音)(カチカチ音) 	●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(カチャ音)がします。 ●手動火力「1」(100W相当)と火力「2」(200W相当)は、IHヒーターを入・切するので、入・切音(カチカチ音)がします。
●IHヒーター使用中に鍋から音がする (ジー音、カチカチ音)(キーン音、キューン音) 	●鍋の種類によっては音が発生することがあります。磁力により鍋が振動しているためです(鍋からの音は、左・右・中央のIHヒーターで異なる場合があります)。また、鍋の取っ手に振動を感じることがありますが、これは磁力により鍋自体が振動するためです。 ・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。
●使用中にファンの音がする 	●本体内部を冷やすための冷却ファンの音がします。
●使用中にファンの音が大きくなる 	●本体内部を冷やすため、冷却ファンの回転数を設定火力に合わせて変えています。サンプル音の例:火力「1」→火力「10」 ●火力によって音に変化することがあります。
●電源を切っても音がする 	●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。熱くなった本体内部を冷やすため、ボタン操作後から最大約30分冷却運転を続けることがあります。冷却が終われば、ファンは自動で停止します。 ●使用状況により冷却ファンの音の大きさが変わります。

お知らせ表示が出たとき

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。

下記の表示が表示部に出たときは故障ではありません。「ここを確認/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。

お知らせ表示コード	原因	ここを確認/直しかた
C11 C16 C21 C26 C51	<ul style="list-style-type: none"> ●鍋底の反りや変形、はがれがあります。 ●空だき、または鍋が高温(油が高温)になっています。 ●いため物の調理を行うと表示する場合があります。 ●鍋がIHヒーターの中央からずれています。 	<ul style="list-style-type: none"> ●鍋底の反りを確認してください。使用している間に、鍋底が変形するものがあります。鍋底に反りや変形、はがれがある場合は、新しい鍋をご購入ください。(→P.12) ●食材を入れてください。 ●火力を下げてください。 ●鍋をIHヒーターの中央に置いてください。
C13 C18 C23 C28 C58	<ul style="list-style-type: none"> ●鍋底の反りや変形、はがれがあります。 ●鍋が光センサーの上に置かれていません。また、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。 ●市販の汚れ防止シートを使用しています。 ●鍋の中の食材が鍋底にこびり付いていませんか。 ●鍋がIHヒーターの中央からずれています。 	<ul style="list-style-type: none"> ●鍋底の反りを確認してください。使用している間に、鍋底が変形するものがあります。鍋底に反りや変形、はがれがある場合は、新しい鍋をご購入ください。(→P.12) ●鍋をIHヒーターの中央に置いてください。 ●市販の汚れ防止シートは使用しないでください。 ●食材がこびり付かないように、鍋底からよくかき混ぜてください。 ●鍋をIHヒーターの中央に置いてください。
C15 C25	<ul style="list-style-type: none"> ●鍋が光センサーの上に置かれていません。また、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。 ●鍋底の直径が12cm未満の鍋を使用しています。 	<ul style="list-style-type: none"> ●鍋をIHヒーターの中央に置いてください。 ●鍋底の直径が12cm以上の鍋を使用してください。
C12 C22	<ul style="list-style-type: none"> ●鍋の底に約3mm以上の反りがあったり変形しています。 ●鍋の底やトッププレートに異物や汚れが付着している。 	<ul style="list-style-type: none"> ●反りや変形がある場合は鍋を交換してください。(→P.12) ●異物や汚れの場合はお手入れをしてご使用ください。
CP	<ul style="list-style-type: none"> ●上面操作パネルに食材がふきこぼれたり、水滴などが付着している。 ●上面操作パネルに鍋などを置いている。 ●ボタンを長押ししている。 	<ul style="list-style-type: none"> ●食材や水滴を取り除いてください。 ●鍋などを取り除いてください。 ●約3秒以上ボタンに触れないでください。
H15 H25 H55	<ul style="list-style-type: none"> ●排気カバーにほこりがたまっています。 ●排気カバーがふさがれています。 	<ul style="list-style-type: none"> ●ほこりを取り除いてください。(→P.66) ●ふさがなくて
H17 H27 H57	<ul style="list-style-type: none"> ●鍋の種類が違ってきます。 	<ul style="list-style-type: none"> ●鍋の種類を確認してください。(→P.12)
C3 C4	<ul style="list-style-type: none"> ●使用する付属品、メニューが違ってきます。 ●加熱したまま連続して魚などを焼いた場合。 ●空だきになっています。 	<ul style="list-style-type: none"> ●使用する付属品、メニューを確認してください。(→P.15) ●一度加熱を切り、オープン庫内の温度を下げた後、次の食材を入れてください。 ●食材を入れてください。
Cd	<ul style="list-style-type: none"> ●オーブドアが完全に閉まっていない場合。 	<ul style="list-style-type: none"> ●オーブドアがフロントオープンに密着するように押し込んでください。
CF	<ul style="list-style-type: none"> ●使用する波皿、平皿、メニューが違ってきます。 ●波皿と平皿を重ねて使っていませんか。 	<ul style="list-style-type: none"> ●使用する波皿、平皿、メニューを確認してください。(→P.15) ●波皿と平皿を重ねて使わないでください。

上面操作パネル(IHヒーター)

前面操作パネル(オーブン)

表示を消したいときは

C11、**C12**、**C13**、**C15**、**C16**、**C18**、**CP**、**H15**、**H17** の表示が出たときは左IHヒーターの「切/スタート」を押す。

C21、**C22**、**C23**、**C25**、**C26**、**C28**、**CP**、**H25**、**H27** の表示が出たときは右IHヒーターの「切/スタート」を押す。

C51、**C58**、**CP**、**H55**、**H57** 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。

CP の表示が出たときに、再度加熱したい場合は、異物や水滴を取り除き、**CP** が出たIHヒーターの「切/スタート」を押し **CP** を一度消してから、操作手順をもう一度繰り返してください。

C3、**C4** の表示が出たときはオープンの「切/スタート」を押す。

Cd の表示が出てオーブンが停止したときはオープンの「切/スタート」を押す。

CF の表示が出たときは、使用する波皿、平皿、メニューを見直して「切/スタート」を押す。

上面操作パネル(IHヒーター)

前面操作パネル(オーブン)

「ここを確認/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繰り返し出る場合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.111)にご連絡ください。

お知らせ表示コード	原因
C61 液晶表示が赤く点灯する	●電源電圧が異常に高い場合や低い場合。
H11 などのH**表示	●部品の故障が生じた場合。
C6	●電源電圧が異常に高い場合や低い場合。
H1 などのH**表示	●部品の故障が生じた場合。

上面操作パネル(IHヒーター)

前面操作パネル(オーブン)

●お知らせ表示が出た場合は電源を一度切り再度お使いいただき、改善した場合はしばらく様子を見ながらご使用ください。

●繰り返し表示が出る場合はお買い上げの販売店または「ご相談窓口」(→P.111)にご連絡ください。

お困りのときは

適温調理「焼き物」で調理するレシピ

(レシピ名)	(設定温度の目安)	(レシピ名)	(設定温度の目安)
煮込みハンバーグ	80 220℃▶120℃	ラトウユ	81 180℃▶150℃
サポート 使いた ○ ハンバーグ	80 180℃▶140℃	チンジャオロウスー	82 200℃
サポート チキンソテー	80 180℃	生ごけの野菜蒸し	82 180℃▶130℃
サポート 白身魚のソテー	81 200℃	空芯菜とにんにくのいため物	82 220℃
使いた ○ ビーフステーキ	81 220℃	使いた ○ ゴーヤチャンプル	82 200℃
サポート 焼きギョウザ	81 200℃	焼きもち	82 220℃

適温調理「卵焼き」で調理するレシピ

(レシピ名)	(設定温度の目安)	(レシピ名)	(設定温度の目安)
スパニッシュオムレツ	83 180℃	クレープ・シュゼット	84 170℃
使いた ○ ス克蘭ブルエッグ	83 160℃	パンケーキ	84 160℃
卵焼き	83 170℃	使いた ○ チーズケーキ	84 160℃
スパゲティカルボナーラ	83 130℃	カスタードクリーム	84 120℃
ホワイトソース	84 120℃		

適温調理「揚げ物」で調理するレシピ

(レシピ名)	(設定温度の目安)	(レシピ名)	(設定温度の目安)
使いた ○ 天ぷら	85 180℃	使いた ○ ピロシキ	86 160℃
鶏のから揚げ	85 170℃	ドーナツ	86 160℃
えびフライ	86 180℃	使いた ○ かりんとうまんじゅう	86 200℃

オープン調理「魚焼き」で調理するレシピ

(レシピ名)	(選択メニュー)	(レシピ名)	(選択メニュー)
あじの塩焼き	87 丸焼き 中	使いた ○ さんまの塩焼き	87 丸焼き 中
たいの塩焼き	87 丸焼き 強	さわらの西京漬け	87 つけ焼き 中
あじの開き	87 切身・干物 中	ぶりのつけ焼き	87 つけ焼き 中

オープン調理「焼き物」で調理するレシピ

(レシピ名)	(選択メニュー)	(レシピ名)	(選択メニュー)
ハンバーグ	88 ハンバーグ 中	えび	89 貝焼き 中
チーズ入りチキンハンバーグ	88 ハンバーグ 中	はまぐり	89 貝焼き 弱
骨付きもも(塩)	88 鶏のグリル 強	さざえ	90 貝焼き 強
焼きとり(塩)	89 鶏のグリル 弱	ほたて	90 貝焼き 中
鶏のハーブ焼き	89 鶏のグリル 中		

オープン調理「オープン」で調理するレシピ

(レシピ名)	(選択メニュー)	(レシピ名)	(選択メニュー)
使いた ○ ローストビーフ	90 ローストビーフ 中	ラザニア	91 グラタン 強
ミックスピザ	91 ピザ 中	使いた ○ 野菜のグラタン	92 グラタン 強
市販のピザ(冷蔵/冷凍)	91 ピザ 弱	ドリア	92 グラタン 中
焼き豚	91 焼き豚 中		

オープン調理「魚煮つけ」で調理するレシピ

(レシピ名)	(選択メニュー)	(レシピ名)	(選択メニュー)
さばのみそ煮	92 切身煮つけ 中	使いた ○ きんめだいの姿煮	93 姿煮 中
きんめだいの煮つけ	93 切身煮つけ 中	かれのい姿煮	93 姿煮 中
使いた ○ かれのい煮つけ	93 切身煮つけ 中	赤魚の姿煮	93 姿煮 中
赤魚の煮つけ	93 切身煮つけ 中		

オープン調理「過熱水蒸気」で調理するレシピ

(レシピ名)	(選択メニュー)	(レシピ名)	(選択メニュー)
使いた ○ 鶏のハーブ焼き	94 鶏のグリル 中	骨付きもも(塩)	95 鶏のグリル 強
塩ざけ	94 切身 中	かき揚げ温め	95 揚げ物温め 弱
塩さば	94 切身 中	天ぷら温め	95 揚げ物温め 中

オープン調理「冷凍食品」で調理するレシピ

(レシピ名)	(選択メニュー)	(レシピ名)	(選択メニュー)
お好み焼き	95 お好み焼き 中	使いた ○ から揚げ(大/小)	96 から揚げ 中/弱
たこ焼き	95 たこ焼き 中	焼きおにぎり	96 焼きおにぎり 中
コロッケ(大/小)	96 コロッケ 中/弱	たい焼き	96 たい焼き 中

オープン調理「ノンフライ」で調理するレシピ

(レシピ名)	(選択メニュー)	(レシピ名)	(選択メニュー)
チキンカツ	97 フライ 強	鶏のから揚げ	98 から揚げ 中
ヒレカツ	97 フライ 中	フライドポテト(冷凍)	98 から揚げ 中
ささみフライ	97 フライ 強	えびの天ぷら	98 天ぷら 中
えびフライ	97 フライ 弱	さつまいもの天ぷら	98 天ぷら 中
使いた ○ チキンナゲット	98 フライ 中		

オープン調理「蒸し物」で調理するレシピ

(レシピ名)	(選択メニュー)	(レシピ名)	(選択メニュー)
蒸ししゃぶ	99 蒸し野菜 弱	ギョウザ	101 ギョウザ 中
蒸し野菜(火の通りにくい野菜)	99 蒸し野菜 強	シュウマイ	101 シュウマイ 中
蒸し野菜(火の通りやすい野菜)	99 蒸し野菜 中	市販のシュウマイ(冷凍/チルド)	101 シュウマイ 中/弱
蒸し鶏	100 蒸し野菜 中	使いた ○ ロールキャベツ	102 蒸し野菜 強
さけのちゃんちゃん焼き	100 蒸し野菜 弱	アクアパッツア	102 蒸し野菜 弱
市販のギョウザ(冷凍/チルド)	100 ギョウザ 強/弱		

オープン調理「手動」で調理するレシピ

(レシピ名)	(設定温度の目安)	(レシピ名)	(設定温度の目安)
フレンチトースト	102 オープン 160℃	さんまのみりん干し	106 グリル 中
トースト	102 トースト	焼きとうもろこし	106 グリル 中
パエリア	103 オープン 260℃	スコーン	106 オープン 180℃
ハンバーグのホイル焼き	103 オープン 280℃	フルーツタルト	106 オープン 180℃
チキンロール	103 オープン 120℃	ブラウニー	107 オープン 160℃
鶏の柔らか蒸し	104 オープン 120℃	バイクドチーズケーキ	107 オープン 160℃
鶏の照り焼き	104 オープン 210℃	スフレチーズケーキ	108 オープン 160℃
鶏ハム	104 オープン 120℃	使いた ○ カステラ	108 オープン 140℃
手作りハーブソーセージ	104 オープン 120℃	アイスボックスクッキー	109 オープン 160℃
ミートローフ	105 オープン 200℃	クッキー	109 オープン 160℃
焼きなす	105 オープン 260℃	キャラメルナッツラスク	109 オープン 140℃・120℃
焼きいも	105 オープン 220℃	なめらかプリン	109 オープン 140℃

標準計量カップ・スプーンでの質量表

食品名	計量	小さじ (5mL)	大さじ (15mL)	カップ (200mL)	食品名	計量	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		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

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

焼き物

卵焼き

揚げ物

魚焼き

焼き物

オープン

魚煮つけ

過熱水蒸気

冷凍食品

ノンフライ

蒸し物

手動

適温調理

IH

『焼き物』
で調理するレシピ

IH 適温調理

焼き物

設定温度の目安
220℃→120℃

煮込みハンバーグ

材料(4個分)

- | | |
|-------------------|------------------------|
| バター … 15g | サラダ油 … 大さじ1 |
| 玉ねぎ(みじん切り) … 100g | しめじ(小房に分ける) … 200g |
| 合びき肉 … 300g | 砂糖 … 大さじ1 |
| パン粉 … 20g | みりん … 大さじ1 |
| 牛乳 … 大さじ3 | トマトケチャップ・中濃ソース … 各大さじ3 |
| 卵 … 1個 | トマト(湯むきしてさいの目に切る) … 1個 |
| 塩 … 小さじ1/2弱 | |
| こしょう・ナツメグ … 各少々 | |

作りかた

- フライパンを火力「弱火」～「中火」に加熱してバターを溶かし、玉ねぎが透き通るまでいためる。
- ①の粗熱を取り、④に加えてよく混ぜ、4等分する。
- 手にサラダ油(分量外)をつけ、②を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5～2cmの小判型にして中央をくぼませる。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「焼き物」「220」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、ハンバーグの両面に焼き色を付け取り出す。(中心は生の状態でもよい)
- しめじをいため、ソースの材料⑥を入れ、とろみがでるまでかき混ぜながら煮詰める。
- ⑤のハンバーグを戻し入れソースをからめ、設定ボタンで「120」に切り替え、ふたをする。ときどきハンバーグを動かしてソースをからめながら約10～15分、中まで火を通す。

IH 適温調理

焼き物

設定温度の目安
180℃→140℃

サポート

ハンバーグ

焼き時間の目安
表 約5分
裏 約9分

ハンバーグ

材料(4個分)

- | | |
|-------------|-------------------|
| バター … 15g | 玉ねぎ(みじん切り) … 100g |
| 合びき肉 … 300g | パン粉 … 20g |
| 牛乳 … 大さじ3 | 卵 … 1個 |
| 塩 … 小さじ1/2弱 | こしょう・ナツメグ … 各少々 |
| サラダ油 … 大さじ1 | ① トマトケチャップ … 適量 |
| | ② ウスターソース … 適量 |

作りかた

- フライパンをIHヒーターの中央に置き、「弱火」～「中火」に加熱してバターを溶かし、玉ねぎが透き通るまでいためる。
- ①の粗熱を取り、④に加えてよく混ぜ4等分する。
- 手にサラダ油(分量外)をつけ、②を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5～2.0cmの小判型にして中央をくぼませる。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れる。

適温調理

- メニューの「焼き物」「180」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、③をのせ焼く。
- 焼き色が付いたら裏返してふたをし、設定ボタンで「140」に切り替える。

サポート

- メニューの「ハンバーグ」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、③をのせ「タイマー」ボタンを押す。
- 焼き色が付いたら裏返してふたをする。

- 中まで火を通したら、焼き色を確認して器に盛りつける。
- ⑥を合わせ、⑧にかける。

チキンソテー

材料(2人分)

- | | |
|----------------------------------|-------------------|
| 鶏もも肉(1枚約100g、厚さ約2cm) … 2枚 | 塩・こしょう … 各少々 |
| ハーブ(乾燥品)
(タイム・ローズマリーなど) … 各少々 | オリーブ油 … 大さじ1 |
| | レモン(くし形切り) … 1/4個 |

サポート

- メニューの「鶏のソテー」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、①の皮側を下に食材をのせ、「タイマー」ボタンを押す。(鶏肉が反らないように押さえつけるとよい)

IH 適温調理

焼き物

設定温度の目安
180℃

サポート

鶏のソテー

焼き時間の目安
表 約5分
裏 約5分

作りかた

- 鶏肉の皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところは切り込みを入れて厚みを調べ、ハーブ、塩、こしょうをふる。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油を入れる。

適温調理

- メニューの「焼き物」「180」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、①の皮側を下にして焼く。(鶏肉が反らないように押さえつけるとよい)
- 焼き色が付いたら裏返し、中まで火を通したら、焼き色を確認して器に盛りつけ、レモンを添える。

IH 適温調理

焼き物

設定温度の目安
200℃

サポート

魚のソテー

焼き時間の目安
表 約4分
裏 約5分

白身魚のソテー

材料(4人分)

- | | |
|--|--------------------------|
| 白身魚(たい、すずき、たらなど1切れ約80～100g、厚さ約2cm) … 4切れ | <レモンバターソース>
バター … 40g |
| 塩・こしょう … 各少々 | レモン汁 … 小さじ2 |
| 薄力粉 … 大さじ2 | 塩・こしょう … 各少々 |
| オリーブ油 … 大さじ2 | パセリ(みじん切り) … 適量 |

作りかた

- 白身魚に塩、こしょうをふり、薄力粉を全体に薄くまぶしておく。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油を入れる。

適温調理

- メニューの「焼き物」「200」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、①の皮側を下にして焼く。

サポート

- メニューの「魚のソテー」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、皮側を下に食材をのせ、「タイマー」ボタンを押す。

- 焼き色が付いたら裏返し、中まで火を通したら、焼き色を確認して器に盛りつける。
- フライパンの汚れをキッチンペーパーでふき、バターを入れて予熱で溶かしたら、レモン汁を加えかき混ぜ、塩、こしょうで味を調えパセリを加えたら、⑤にかける。

IH 適温調理

焼き物

設定温度の目安
220℃

ビーフステーキ

材料(2枚分)

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

作りかた

- 牛肉は筋を切り、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IHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「焼き物」「220」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、にんにくのスライスを入れ、色付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。(ミディアムの場合、片面約30秒～1分程度)
- 器に盛りつけて、取り出しておいたにんにくをのせる。



- 焼き時間や設定温度は目安です。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。

IH 適温調理

焼き物

設定温度の目安
200℃

サポート

ギョウザ

焼き時間の目安
表 約7分
裏 約2分

焼きギョウザ

材料(20個分)

- | | | |
|-------------------|-------------------|-----------------|
| 白菜 … 170g | 豚ひき肉 … 120g | 市販のギョウザの皮 … 20枚 |
| にら(みじん切り) … 30g | 長ねぎ(みじん切り) … 25g | サラダ油 … 大さじ2 |
| にんにく(みじん切り) … 1かけ | しょうが(みじん切り) … 1かけ | 水 … 100mL(1回分) |
| 酒 … 大さじ1 | しょうゆ … 小さじ1 | |
| ごま油 … 小さじ2 | 塩・こしょう … 各少々 | |

作りかた

- 白菜はみじん切りにして、塩(分量外)をふり、混ぜ合わせ水が出たら水気をしぼる。
- ポウルに①と④を入れ、粘りが出るまでよく練り、20等分する。
- ギョウザの皮に②をのせ、ひだを取りながら包む。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れる。

適温調理

- メニューの「焼き物」「200」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら③を並べ、水100mLを入れふたをして中まで火を通す。

サポート

- メニューの「ギョウザ」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、食材を並べ、水100mLを入れふたをして「タイマー」ボタンを押す。

- 水がなくなったらふたを取り外して焼き上げ、焼き色を確認して器に盛りつける。

IH 適温調理

焼き物

設定温度の目安
180℃→150℃

ラタトゥーユ

材料(4人分)

- | | |
|--------------|------------------|
| 玉ねぎ … 1/2個 | にんにく(スライス) … 1かけ |
| なす … 2本 | 白ワイン … 大さじ2 |
| ズッキーニ … 1/2本 | 塩 … 小さじ1/3 |
| 完熟トマト … 2個 | こしょう … 少々 |
| ピーマン … 2個 | オリーブ油 … 大さじ1 |
| 赤パプリカ … 1/5個 | バジル … 少々 |

作りかた

- ①の野菜を2cm角に切る。
- 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てメニューの「焼き物」「180」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたらにんにくをいため、香りが出たら①を加えいため、塩、こしょうをして白ワインを回しかけ、設定ボタンで「150」に切り替え、ふたをしてときどき返しながら約5～6分煮る。
- 器に盛りつけて、仕上げにバジルを飾る。

焼き物

IH 適温調理

焼き物
設定温度の目安
200℃



作りかた

- 1 牛肉に④で下味をつける。
- 2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油としょうがを入れて、メニューの「焼き物」**「200」**を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 3 表示部に「適温」が表示されたら①を加えていためる。
- 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いためる。
- 5 火が通ったら⑥を加えて混ぜ、仕上げにごま油を回しかける。

チンジャオロウスー

材料(2人分)

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 牛肉(細切り) … 150g | オイスターソース … 大さじ1/2 |
| ピーマン(細切り) … 2個 | しょうゆ … 大さじ1/2 |
| 赤パプリカ(細切り) … 1個 | 塩 … 少々 |
| ゆでたけのこ(細切り) … 30g | 砂糖 … 小さじ1/2 |
| 生しいたけ(薄切り) … 2枚 | 酒 … 大さじ1/2 |
| しょうが(みじん切り) … 3g | 片栗粉 … 小さじ1/3 |
| | 水 … 大さじ1 |
| | ⑥を合わせておく |
| ① しょうゆ … 大さじ1/2 | ごま油 … 小さじ1 |
| ② 片栗粉 … 小さじ1強 | |
| ③ ごま油 … 大さじ1/2 | |
| ④ サラダ油 … 大さじ1 | |

IH 適温調理

焼き物
設定温度の目安
180℃→130℃



生ごきの野菜蒸し

材料(4人分)

- | | |
|--------------------|-----------------|
| 生ごき(1切れ 80g) … 4切れ | もやし … 100g |
| 塩・こしょう … 各少々 | にんじん(千切り) … 50g |
| キャベツ(千切り) … 200g | 水 … 150mL |

作りかた

- 1 生ごきに塩、こしょうをふる。
- 2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「焼き物」**「180」**を選び、「スタート」ボタンを押す。表示部に「適温」が表示されたら、フライパンにキャベツ、もやし、にんじんを平らに敷く。その上に生ごきを並べて、フライパンの側面から、水150mLを入れ、ふたをする。
- 3 蒸気が上がった後、設定ボタンで「130」に切り替えて、約10分加熱する。
- 4 お好みで市販のポン酢しょうゆなどを添える。



●野菜蒸しに敷くもやし、にんじんをアスパラガス、ブロッコリーなどほかの野菜に変えてもよいでしょう。

IH 適温調理

焼き物
設定温度の目安
200℃



ゴーヤチャンプル

材料(2人分)

- | | |
|---------------------------|---------------|
| ゴーヤ … 1本 | しょうゆ … 小さじ1 |
| サラダ油 … 大さじ1 | 塩 … 小さじ1/3 |
| 豚バラ薄切り肉(一口大に切る) … 50g | 酒 … 大さじ2 |
| 木綿豆腐(一口大に切る) … 1/2丁(150g) | ① 砂糖 … 小さじ1 |
| | 和風だしの素 … 小さじ1 |
| | 片栗粉 … 小さじ1 |
| | 水 … 小さじ1 |
| 卵 … 1個 | |

作りかた

- 1 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。
- 2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「焼き物」**「200」**を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 3 表示部に「適温」が表示されたら、豚肉をいため、焼き色が付いたら、ゴーヤ、豆腐の順にいため、①の調味料を入れる。
- 4 溶きほぐした卵を入れ、かき混ぜて軽く火を通す。

IH 適温調理

焼き物
設定温度の目安
220℃



空芯菜とにんにくのいため物

材料(2人分)

- | | |
|-------------|--------------------|
| 空芯菜 … 150g | ① たかのツメ(輪切り) … 1本 |
| サラダ油 … 大さじ2 | ② にんにく(スライス) … 1かけ |
| | ③ 酒 … 大さじ1 |
| | ④ 塩・こしょう … 各少々 |

作りかた

- 1 空芯菜はサッと水洗いし、葉と茎に分け、それぞれ長さ4~5cmに切る。
- 2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油と①を入れて、メニューの「焼き物」**「220」**を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 3 表示部に「適温」が表示されたら②の茎を入れていたため、色が変わったら③の葉を入れて手早くいため、④で味を調える。

IH 適温調理

焼き物
設定温度の目安
220℃



焼きもち

材料(4個分)

切りもち … 4個

作りかた

- 1 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「焼き物」**「220」**を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 2 表示部に「適温」が表示されたら、もちを入れふたをする。
- 3 焼き色が付いたら裏返してふたをし、やわらかくなるまで焼く。

適温調理

IH

『卵焼き』 で調理するレシピ

IH 適温調理

卵焼き
設定温度の目安
180℃



スパニッシュオムレツ

材料(4人分)

- | | |
|--------------------------|---------------|
| ① 卵 … 4個 | サラダ油 … 小さじ2 |
| ② 牛乳 … 大さじ2 | バター … 10g |
| ③ 塩・こしょう … 各少々 | トマトケチャップ … 適量 |
| ④ 冷凍フライドポテト(1cm角) … 150g | イタリアンパセリ … 少々 |
| ⑤ コンビーフ(1cm角) … 100g | |
| ⑥ ベジタブルミックス … 100g | |
| ⑦ 赤パプリカ(1cm角) … 1/2個 | |

作りかた

- 1 ボウルに①を入れて、混ぜ合わせる。そこに切っておいた④をすべて加えて混ぜる。
- 2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「卵焼き」**「180」**を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 3 表示部に「適温」が表示されたら、バターを溶かし、①を流し込む。軽くかき混ぜ、半熟状態になったら形を整え、ふたをして約10~15分蒸し焼きにし、裏返してふたを戻し約3~5分加熱する。
- 4 器に盛り、仕上げにイタリアンパセリとトマトケチャップを添える。

IH 適温調理

卵焼き
設定温度の目安
160℃



スクランブルエッグ

材料(2人分)

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 卵 … 3個 | バター(室温に戻す) … 5g |
| 生クリームまたは牛乳 … 50mL | サラダ油 … 大さじ1 |
| ① 砂糖 … 少々 | |
| ② 塩・こしょう … 各少々 | |

作りかた

- 1 ボウルに卵を入れ溶いて、①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IHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「卵焼き」**「160」**を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 4 表示部に「適温」が表示されたら、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。

IH 適温調理

卵焼き
設定温度の目安
170℃



卵焼き

材料(2人分)

- | | |
|-----------|-------------------|
| 卵 … 4個 | 水 … 50mL |
| サラダ油 … 適量 | ① 和風だしの素 … 小さじ1/4 |
| | 砂糖 … 大さじ1 |
| | 塩 … 少々 |

作りかた

- 1 ボウルに卵を入れよく溶いて、①を加えて混ぜ合わせる。
- 2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「卵焼き」**「170」**を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 3 表示部に「適温」が表示されたら、油をフライパン全体に広げ、なじませてから、①を1/4量くらい流し入れる。半熟状態になったら向こう側から折りたたむ。
- 4 空いているところにサラダ油をひき、①を1/4量くらい流し入れ、これを繰り返す。

IH 適温調理

卵焼き
設定温度の目安
130℃



スパゲティカルボナーラ

材料(2人分)

- | | |
|----------------------|------------------|
| 卵 … 2個 | スパゲティ(乾麺) … 200g |
| ① パルメザンチーズ(粉末) … 20g | 水 … 2L |
| ② 牛乳 … 50mL | 塩 … 小さじ2 |
| ③ 粗引き黒こしょう … 小さじ1/4 | オリーブ油 … 大さじ2 |
| ④ 塩 … 小さじ1/3 | ベーコン … 50g |

調理の前にぬれふきんを準備してください。

作りかた

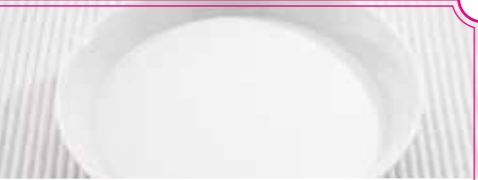
- 1 ベーコンは、1cm幅に切る。材料④を粉っぽさがなくなるまでよく混ぜておく。
- 2 鍋に水2Lを入れ、「強火」で加熱する。
- 3 沸騰したら、塩とスパゲティを入れ、ときどきかき混ぜながら「弱火」~「中火」でゆでる。(ゆで時間は、スパゲティの袋に記載されている時間)ゆで汁を大さじ3杯残して、スパゲティはざるにあけておく。
- 4 フライパンをIHヒーターの中央に置き、フライパンにオリーブ油とベーコンを均一に広げて入れ、メニューの「卵焼き」**「130」**を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 5 表示部に「適温」が表示されたら、ベーコンを動かし始め、少し縮れた感じになるまでじっくりいためる。
- 6 ベーコンから脂が出てきたら、③のスパゲティとゆで汁を加える。全体が混ざったら、加熱を止める。
- 7 ぬれふきんの上に、フライパンごと置く。①を入れ、手早く混ぜ合わせる。※とろみが見つからない場合は、フライパンをIHヒーターに戻し、予熱を利用して混ぜてください。



●オリーブ油とベーコンや玉ねぎなどは、一緒に低い温度から加熱することで、オリーブ油に旨みを移します。
●フライパンの上に均一に広げたベーコンや玉ねぎなどは、適温になるまで動かさないでください。(鍋の温度が正しく検知できない場合があります)
●スパゲティをゆでる時は、麺ゆでを使うと便利です。

IH 適温調理

卵焼き
設定温度の目安
120℃



ホワイトソース

材料(1カップ分) 材料(1½カップ分) 材料(2カップ分)

- | | | |
|--------------|--------------|--------------|
| バター … 20g | バター … 25g | バター … 40g |
| 薄力粉 … 15g | 薄力粉 … 20g | 薄力粉 … 30g |
| 牛乳 … 200mL | 牛乳 … 300mL | 牛乳 … 400mL |
| 塩・こしょう … 各少々 | 塩・こしょう … 各少々 | 塩・こしょう … 各少々 |

作りかた

- 1 牛乳に、塩、こしょうを入れて混ぜる。
- 2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、バターを入れて、メニューの「卵焼き」**「120」**を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 3 表示部に「適温」が表示され、バターが溶けたら薄力粉を入れ、耐熱べらを使い、粉っぽい感じがなくなるまでよくいためる。(約2~3分)
- 4 3に1を入れ、ダマにならないよう、最初の約1~2分は手早くかき混ぜ、とろみがつくまでかき混ぜ、加熱を止める。とろみは、耐熱べらでフライパンをなぞると線が残るくらいを目安にする。

IH 適温調理

卵焼き
設定温度の目安
170℃



クレープ・シュゼット

材料(6~8枚分)

- | | |
|-------------------|---------------------|
| <生地> | <ソース> |
| 薄力粉 … 80g | バター … 20g |
| グラニュー糖 … 30g | 100%オレンジジュース … 80mL |
| 卵 … 2個 | グラニュー糖 … 30g |
| 牛乳 … 200mL | オレンジ果肉 … オレンジ1個分 |
| バター(溶かしたもの) … 20g | ミント … 適量 |

作りかた

- 1 ボウルに薄力粉とグラニュー糖を入れ、卵を加えて混ぜ合わせる。
- 2 人肌に温めた牛乳とバターを入れて混ぜる。
- 3 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「卵焼き」**「170」**を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 4 表示部に「適温」が表示されたら、生地を入れ両面を焼く。
- 5 フライパンにバター、オレンジジュース、グラニュー糖を入れ、「**強火**」で加熱し、全体が沸とうしてバターが溶けたら「**弱火**」にする。
- 6 5のフライパンに4つ折りにした生地を並べ、スプーンでソースを回しかけながら煮る。
- 7 軽く煮込んでソースが生地にしみ込んだらフライパンから取り出し、残りの生地を並べて同様に煮込む。
- 8 仕上げにオレンジ果肉とミントを飾る。

IH 適温調理

卵焼き
設定温度の目安
120℃



カスタードクリーム

材料(1回分)

- | | | | |
|----------|----------------|------------|---------------|
| 卵黄 … 2個分 | 薄力粉 … 大さじ1 | 牛乳 … 200mL | バニラエッセンス … 少々 |
| 砂糖 … 40g | コーンスターチ … 大さじ1 | バター … 20g | |

作りかた

- 1 ボウルに卵黄、砂糖を入れ、泡立て器で白っぽくなるまで混ぜ、薄力粉、コーンスターチを入れ、牛乳を加えながら混ぜる。
- 2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「卵焼き」**「120」**を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 3 表示部に「適温」が表示されたら1を流し入れ、耐熱べらで底の方から絶えずかき混ぜながら、すくってぽってりと落ちる程度まで加熱する。
- 4 「切」ボタンを押し、バターを加え粗熱が取れたらバニラエッセンスを加える。

IH 適温調理

卵焼き
設定温度の目安
160℃



パンケーキ

材料(4枚分)

- | | |
|------------------|-----------------|
| 薄力粉 … 250g | バター(溶かす) … 20g |
| ベーキングパウダー … 小さじ1 | 無糖ヨーグルト … 250mL |
| 塩 … 小さじ¼ | 卵 … 1個 |
| 砂糖 … 大さじ½ | 牛乳 … 60mL |
| 重曹 … 小さじ½ | はちみつ … 大さじ½ |

作りかた

- 1 ボウルに①を入れて混ぜておく。
- 2 ①の中に②を入れよく混ぜ合わせて、約5~10分置く。
- 3 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「卵焼き」**「160」**を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 4 表示部に「適温」が表示されたら生地を入れ、両面を焼く。(ふたをすればとっくから早く仕上がる)

IH 適温調理

卵焼き
設定温度の目安
160℃



チーズケーキ

材料(直径約20cm1個分)

- | | |
|-----------------------|--------------|
| クリームチーズ(室温に戻す) … 200g | 生クリーム … 60mL |
| 砂糖 … 70g | レモン汁 … 大さじ1 |
| 卵 … 2個 | 薄力粉 … 50g |

作りかた

- 1 ボウルにクリームチーズを入れ、クリーム状にし、砂糖を加えてなめらかになるまで混ぜ、卵を1個ずつ加えてもったりするまで泡立てる。
- 2 生クリーム、レモン汁を加えて混ぜ、ふるった薄力粉を加えて混ぜる。(①、②はハンドミキサーでもよい)
- 3 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「卵焼き」**「160」**を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 4 表示部に「適温」が表示されたら、生地を流し入れ、ふたをする。(ふたの代わりにアルミホイルでもよい)(フライパンにオープンシートを敷くと取り出しやすい)
- 5 約20~25分加熱し、フライパンから取り出す。
- 6 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

適温調理

IH

『揚げ物』 で調理するレシピ

IH 適温調理

揚げ物
設定温度の目安
180℃



天ぷら

材料(4人分)

- | | | |
|---------|------------|-------------------|
| えび … 4尾 | 生しいたけ … 4枚 | 卵 … 1個 |
| なす … 2本 | みつば … 適量 | 冷水 … 適量 |
| しそ … 4枚 | 薄力粉 … 適量 | 揚げ油 … 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ほど残り、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、IHヒーターの中央に置き、「揚げ物」**「180」**を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 5 表示部に「適温」が表示されたら①と②のえびや野菜に、③を付けて揚げる。

調理のこつ

- 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½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がります。

IH 適温調理

揚げ物
設定温度の目安
170℃



鶏のから揚げ

材料(4人分)

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 鶏もも肉(1枚約250g) … 2枚 | 片栗粉 … 大さじ3~4 |
| しょうが汁 … 小さじ1 | 揚げ油 … 800g(880mL) |
| 塩 … 小さじ⅔ | |
| しょうゆ・酒 … 各大さじ1 | |

作りかた

- 1 鶏肉は1枚を6等分して①につけ込み、15~30分置く。
- 2 ①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、IHヒーターの中央に置き、「揚げ物」**「170」**を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 4 表示部に「適温」が表示されたら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。



揚げ物のこつ

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。
- 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。

IH 適温調理
揚げ物
設定温度の目安
180℃



えびフライ

材料(12本分)

えび(ブラックタイガー1尾約20g) … 12尾 卵(溶きほぐす) … 1個
塩・こしょう … 各適量 パン粉 … 60g
薄力粉 … 大さじ2 揚げ油 … 800g(880mL)

作りかた

- 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。
- ①に薄力粉、溶き卵、パン粉を順につける。
- 天ぷら鍋に油を入れ、IHヒーターの中央に置き、「揚げ物」「180」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら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。

IH 適温調理
揚げ物
設定温度の目安
160℃



ピロシキ

材料(6個分)

<パン生地>
強力粉 … 150g
ドライイースト(顆粒予備発酵不要のもの) … 小さじ1/2
砂糖 … 大さじ1
塩 … 小さじ1/4
牛乳(室温に戻す) … 110mL
バター(室温に戻す) … 15g

<具>
春雨(乾燥した状態で) … 6g
合びき肉 … 150g
玉ねぎ(みじん切り) … 50g
パセリ(乾燥) … 小さじ1
鶏がらスープの素 … 小さじ1/2
サラダ油 … 大さじ1
ゆで卵 … 1個
塩・こしょう … 各適量
揚げ油 … 800g(880mL)

作りかた

- 春雨は熱湯で戻して、細かく切る。
- フライパンに油を入れ、中火で合びき肉と玉ねぎをいためる。玉ねぎが透き通るまでいためたら、春雨、パセリ、鶏がらスープの素を入れてさらにいため、塩・こしょうで味を調え、加熱を止める。
- ②に刻んだゆで卵を加え、6等分して冷ましておく。
- ポリ袋に①を入れて軽く混ぜ、③を加えて約8分間、十分にこねる。
- こね上がったポリ袋に入れたまま室温に置き、一次発酵させる。(目安は生地が1.5倍)
- 生地を袋から出して、打ち粉をしたのし台にのせ、生地を軽く押し、中のガスを抜き6等分して丸め、ラップをかけて約10分休ませる。(ベンチタイム)
- ⑥の生地を1個ずつめん棒で約15cmの楕円形にのばし、③の具をのせ半月形に合わせてしっかり閉じる。同様に5個包み、ラップをかけて約10分休ませる。
- 天ぷら鍋に油を入れ、IHヒーターの中央に置き、「揚げ物」「160」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら⑦を3個鍋に入れ、途中で裏返しながらかける。(約8分)残り3個を同様に揚げる。

IH 適温調理
揚げ物
設定温度の目安
160℃



ドーナツ

材料(直径約7cmドーナツ型6個分)

薄力粉 … 150g 卵(溶きほぐす) … 1個
ベーキングパウダー … 小さじ2 牛乳 … 40mL
砂糖 … 40g バター(溶かしたもの) … 20g
揚げ油 … 800g(880mL)
グラニュー糖 … 適量

作りかた

- ボウルに①を入れ泡立て器で混ぜる。卵、牛乳、バターを加え、へらで混ぜる。まとまったら、ラップをして冷蔵庫で約30分間休ませる。
- 打ち粉をしたのし台に①の生地をのせ、表面にも打ち粉をふり、めん棒で約1cmの厚さにのばし、ドーナツ型で6個抜く。
- 天ぷら鍋に油を入れ、IHヒーターの中央に置き、「揚げ物」「160」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら③を3個鍋に入れ、途中で裏返しながらかける。(約5分)残り3個を同様に揚げる。
- お好みでグラニュー糖をまぶす。

IH 適温調理
揚げ物
設定温度の目安
200℃



かりんとうまんじゅう

材料(10個分)

一口まんじゅう … 10個 揚げ油 … 800g(880mL)
黒砂糖 … 50g
水 … 25mL

作りかた

- 天ぷら鍋に油を入れ、IHヒーターの中央に置き、「揚げ物」「200」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、まんじゅうを5個入れて、途中で裏返しながらかける。かりんとうのような色が付くまで揚げる。残りの5個を同様に揚げる。
- 別の鍋に④を入れて、弱火でとろりとするまで煮詰めて加熱を止める。②を1個ずつからめて、網の上で冷ます。

オープン調理

『魚焼き』 で調理するレシピ

火力の目安
中
加熱時間の目安
(約23分)
【快速】(約13分)



あじの塩焼き

調理のこつ(下記参照)

材料(1~5尾分)

あじ(1尾約130g~180g) … 1~5尾

火力の目安
強
加熱時間の目安
(約25分)
【快速】(約17分)



たいの塩焼き

調理のこつ(下記参照)

材料(1尾分)

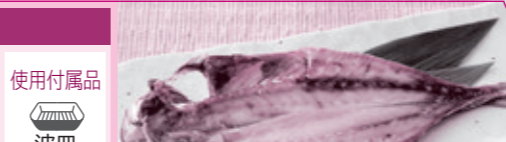
たい(1尾約400g) … 1尾 塩 … 適量

オープン
魚焼き
丸焼き
快速
使用付属品
波皿

作りかた

- 調理する魚に合わせうろこ、えら、はらわたを取って水洗いをして、水気をふき取り、厚みのある魚は切り目を入れ、全体に塩をふり、そのまま10分置き、水気をふき取る。
- ①を波皿にのせ「魚焼き」調理の「丸焼き」、火力調節をそれぞれ選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

オープン
魚焼き
切身・干物
快速
使用付属品
波皿



あじの開き

調理のこつ(下記参照)

材料(1~2枚)

あじの開き(1枚約100g) … 1~2枚

作りかた

- あじを波皿にのせ「魚焼き」調理の「切身・干物」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。



- 1尾約130g以下のさんまやはらわたを取ったさんま(生)は、「魚焼き」調理の「丸焼き」「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、波皿の手前側に尾をよせ、中央に斜めに並べてください。
- 焦げ目の付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。
- 切り身の皮までしっかり焼きたい場合は、様子を見ながら追加焼きしてください。



手前側

オープン
魚焼き
丸焼き
快速
使用付属品
波皿
火力の目安 中
加熱時間の目安(約23分)
【快速】(約13分)



さんまの塩焼き

調理のこつ(下記参照)

材料(1~5尾分)

さんま(1尾約150g) … 1~5尾 塩 … 適量

作りかた

- 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。
- ①を波皿にのせ、「魚焼き」調理の「丸焼き」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

オープン
魚焼き
つけ焼き
快速
使用付属品
波皿
火力の目安 中
加熱時間の目安(約21分)



さわらの西京漬け

調理のこつ(下記参照)

材料(1~5切れ分)

さわらの西京漬け(1切れ約80g) … 1~5切れ

作りかた

- さわらのみそをふき取り、波皿にのせ「魚焼き」調理の「つけ焼き」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

オープン
魚焼き
つけ焼き
快速
使用付属品
波皿
火力の目安 中
加熱時間の目安(約21分)



ぶりのつけ焼き

調理のこつ(下記参照)

材料(1~5切れ分)

ぶり(1切れ約100g) … 1~5切れ
① しょうゆ … 大さじ4
みりん … 大さじ4 (つけだれは5切れ分)

作りかた

- ぶりは合わせた①に約30分つけておく。
- ①の汁気をきってから波皿にのせ、「魚焼き」調理の「つけ焼き」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

オープン調理

『焼き物』 で調理するレシピ

オープン

焼き物
ハンバーグ
火力の目安 中
加熱時間の目安 (約22分)
使用付属品 波皿



ハンバーグ

材料(4個分)

バター … 15g
玉ねぎ(みじん切り) … 200g
合びき肉 … 300g
パン粉 … 40g
卵 … 1個
塩 … 小さじ1/2
こしょう・ナツメグ … 各少々

作りかた

- 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いためる。
- ①の粗熱を取り、④に加えてよく混ぜ、4等分する。
- 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。
- ③を波皿に並べてのせ、「焼き物」調理の「ハンバーグ」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。
- 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> ………………
- 材料
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> ………………
- 材料
青じそ … 4枚 大根おろし … 適量 ポン酢しょうゆ … 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> ………………
- 材料
しめじ(小房にわけ) … 150g
えのきだけ(根元を切って半分の長さに切る) … 150g
だし汁 … 200mL
しょうゆ・みりん … 各大さじ1/2
酒 … 大さじ1
しょうが汁 … 小さじ1
- ②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②を入れ、「弱火」～「中火」で加熱し、きのこ類に火が通ったら、③の水溶き片栗粉を加え、よくかき混ぜてとろみをつける。

オープン

焼き物
ハンバーグ
火力の目安 中
加熱時間の目安 (約22分)
使用付属品 波皿



チーズ入りチキンハンバーグ

材料(4個分)

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

作りかた

- 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をいため和風だしを入れ冷ましておく。
- ボウルに①と②を入れて、よく混ぜ4等分する。
- 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。
- ③を波皿に並べてのせ、「焼き物」調理の「ハンバーグ」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

オープン

焼き物
鶏のグリル
快速
火力の目安 強
加熱時間の目安 (約24分)
快速(約18分)
使用付属品 波皿



骨付きもも(塩)

材料(2本分)

骨付き鶏もも肉(1本約200g) … 2本
塩・こしょう … 各適量

作りかた

- 骨付き鶏もも肉の裏側から足のつけ根の骨にそって包丁を入れ、左右に開く。上側も同様に、骨にそって包丁を入れ、左右に開く。
- ①に塩、こしょうをふり、皮側を上にして波皿にのせ、「焼き物」調理の「鶏のグリル」「強」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。
- 「過熱水蒸気」調理のときは、波皿手前側の水受に水約10mLを入れてください。



オープン

焼き物
鶏のグリル
快速
使用付属品 波皿
火力の目安 弱
加熱時間の目安 (約21分)
快速(約16分)



焼きとり(塩)

材料(8本分)

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

- 焼きとり塩をふり、波皿にのせ、「焼き物」調理の「鶏のグリル」「弱」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。
- 「過熱水蒸気」調理のときは、波皿手前側の水受に水約10mLを入れてください。

オープン

焼き物
鶏のグリル
快速
火力の目安 中
加熱時間の目安 (約22分)
快速(約17分)
使用付属品 波皿



鶏のハーブ焼き

材料(2枚分)

鶏もも肉(皮付き)(1枚約250g) … 2枚
① 塩・こしょう … 各適量
② 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

- 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①をまぶす。
- ①の皮側を上にして波皿にのせ、「焼き物」調理の「鶏のグリル」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。
- 「過熱水蒸気」調理のときは、波皿手前側の水受に水約10mLを入れてください。



●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せかたは、皮側を上にして波皿の中央部にのせてください。2枚の場合は、前後に並べてのせてください。
- 1枚 2枚
- 手前側 手前側

オープン

焼き物
貝焼き
火力の目安 中
加熱時間の目安 (約21分)
使用付属品 波皿



えび

材料(5尾分)

有頭えび(1尾約40g) … 5尾

作りかた

- えびは頭、殻をつけたまま背わたを取る。
- ①を波皿に並べ、「焼き物」調理の「貝焼き」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

オープン

焼き物
貝焼き
火力の目安 弱
加熱時間の目安 (約17分)
使用付属品 波皿



はまぐり

材料(1～6個分)

はまぐり(殻付き)(幅約7cmのもの) … 1～6個
はまぐり(殻付き)(幅約10cmのもの) … 1～2個

作りかた

- はまぐりは塩水につけて砂出しをし、貝の口が少し開いているときにテーブルナイフなどで貝柱(両サイド2箇所)を外し、必ず上になる殻を一度切り離し、再度殻をかぶせる。(殻が開き、上ヒーターにあたるのを防ぐため)
- アルミホイルを丸めて台を作り、貝の口を水平に固定する。(汁をこぼれにくくするため)
- ②を波皿にのせ、「焼き物」調理の「貝焼き」「弱」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。



- 必ず上になる殻を一度外し、再度かぶせて調理してください。(貝の口が開くと、上ヒーターにあたります)
- アルミホイルを丸め台を作り貝の口を水平に固定します。(汁をこぼれにくくするため)
- 調理するときの貝のせかたは、波皿の中央部に安定させて、のせてください。
- はまぐり1個 是まぐり2個 是まぐり6個
- 波皿 丸めたアルミホイル
- 手前側 手前側 手前側



オープン
焼き物
貝焼き
火力の目安 強
加熱時間の目安 (約23分)
使用付属品
波皿

さざえ

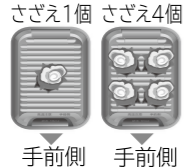
材料(1~4個分)

さざえ(1個約100g) … 1~4個

作りかた

- 貝殻の汚れを洗い流す。
- さざえのふたがある方を上に向け、波皿にのせ安定させる。
- 「焼き物」調理の「貝焼き」「強」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

●さざえは、上ヒーターにあたりやすい大きさ(4cm以下)のものを準備してください。
●調理するときの貝ののせかたは、波皿の中央部に安定させて、のせてください。



オープン
焼き物
貝焼き
火力の目安 中
加熱時間の目安 (約21分)
使用付属品
波皿

ほたて

材料(1~2個分)

ほたて(殻付き)(1個約150g) … 1~2個

作りかた

- 貝殻の汚れを洗い流す。殻の平らな方の貝柱をテーブルナイフなどで外し、殻を一度外す。
- 肝(ウロ)を取り除き、残りは汚れを洗い流す。平らな方を上にして、再度殻をかぶせる。
- ②を波皿にのせ、「焼き物」調理の「貝焼き」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。



●肝(ウロ)は、取り除いてください。
●必ず上になる殻を一度外し、再度かぶせて調理してください。(貝の口が開くと上ヒーターにあたりやすい)
●調理するときの貝ののせかたは、波皿の中央部に安定させて、のせてください。



オープン調理 『オープン』で調理するレシピ



オープン
ローストビーフ
快速
火力の目安 中
加熱時間の目安 (約50分)
快速(約40分)
使用付属品
平皿

ローストビーフ

材料(1本分)

牛もも肉(ローストビーフ用)(高さ5cm以内) … 約400g~600g
塩・こしょう … 各少々
にんにく(すりおろす) … 1かけ
サラダ油 … 大さじ1

作りかた

- 牛肉に塩、こしょうをして、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、サラダ油を全体に塗る。
- 平皿にアルミホイルを敷き①を中央にのせ、「オープン」調理の「ローストビーフ」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。
- 焼けたローストビーフをアルミホイルで包み1時間程度置いて粗熱を取る。
- 粗熱が取れたからたこ糸を取って薄く切り、器に盛りつけて玉ねぎソースをかける。

玉ねぎソースの作りかた

材料
玉ねぎ(すりおろす) … 1/2個(120g)
サラダ油 … 適量
しょうゆ … 大さじ3
酒 … 大さじ3
みりん … 大さじ2
酢 … 大さじ1
サラダ油 … 小さじ1

【作りかた】

- 鍋をIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れてから「弱火」~「中火」で加熱し、玉ねぎを入れためる。玉ねぎが透き通ったら、④を入れ煮立たせる。器に入れて粗熱をとったら、冷蔵庫で冷やす。



オープン
オープン
ピザ
快速
使用付属品
平皿
火力の目安 中
加熱時間の目安(約14分)
快速(約11分)

ミックスピザ

材料(直径約22cm1枚分)

ピザ生地(下記参照) … 1枚分
ピザソース(市販のもの) … 適量
玉ねぎ(薄切り) … 30g
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) … 25g
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 … 各適量
オリーブ油 … 適量

作りかた

- ピザ生地をオリーブ油を塗ったアルミホイルにのせ、アルミホイルを生地にそって折り曲げる。
- 生地にピザソースを塗り、④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。
- ②を平皿にのせ、「オープン」調理の「ピザ」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

ピザ生地の作りかた

材料(1枚分)
薄力粉 … 30g
強力粉 … 70g
砂糖 … 大さじ1弱
塩 … 小さじ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2/3
ぬるま湯(約40℃) … 60mL
オリーブ油 … 大さじ1弱
打ち粉用強力粉 … 適量 小さじ

【作りかた】

- ポリ袋に④を入れて混ぜ合わせ、⑥を加えてポリ袋の口を閉じ、ふって粉と水分をよく混ぜ合わせ、約8分間よくこねる。(このとき、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単にこねることができる)
- 粉の固まりがなくなり、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)
- 生地を袋から出して、打ち粉をしたのし台にのせる。生地を軽く押して中のガスを抜き、丸めて乾かないようにラップをかけて約10分休ませる。(ベンチタイム)
- 丸めた生地を直径約22cmの円形にのばす。生地全体にフォークで穴を開ける。



オープン
オープン
ピザ
快速
使用付属品
平皿
火力の目安 弱
加熱時間の目安(約11分)
快速(約9分)



オープン
オープン
焼き豚
快速
使用付属品
平皿
火力の目安 中
加熱時間の目安(約70分)
快速(約60分)

焼き豚

材料(1本分)

豚肩ロース肉(かたまり)(高さ5cm以内) … 約300g~500g
しょうが(みじん切り) … 1かけ
長ねぎ(みじん切り) … 30g
しょうゆ・酒 … 各大さじ4
砂糖・赤みそ … 各大さじ1/2
④を合わせておく

作りかた

- 豚肉は木綿製のたこ糸でしばって形を整え、④と一緒にポリ袋に入れ、空気を抜いて袋の口を閉じ、冷蔵庫で半日以上置く。
- 平皿にアルミホイルを敷き、汁気を切った①を中央にのせ、「オープン」調理の「焼き豚」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。
- 焼けた焼き豚をアルミホイルで包み1時間程度置いて粗熱を取る。
- 粗熱が取れたからたこ糸を取って薄く切り、器に盛りつける。



オープン
オープン
グラタン
快速
使用付属品
平皿
火力の目安 強
加熱時間の目安(約20分)
快速(約19分)

ラザニア

材料(直径約22×高さ3.5cmの耐熱性焼き皿1皿分)

ラザニア(乾めん) … 6枚(約100g)
ホワイトソース(P.84参照) … カップ2
ミートソース(缶詰) … 1缶(約300g)
ナチュラルチーズ(細かく刻んだもの) … 120g

作りかた

- 大きめの鍋でラザニアを固めにゆで、水にとって冷まし、水気をきる。
- バター(分量外)を塗った容器にホワイトソース、①、ミートソース、①…の順に3~4段に重ね、チーズをのせる。
- ②を平皿にのせ、「オープン」調理の「グラタン」「強」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

市販のピザ(冷蔵/冷凍)

材料(直径約22cm1枚分)

冷蔵ピザまたは冷凍ピザ … 1枚(約240g)

作りかた

- アルミホイルの上に冷蔵または冷凍ピザをのせ、アルミホイルをピザのまわりにそって折り曲げる。
- ①を平皿にのせ、「オープン」調理の「ピザ」「弱」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。



野菜のグラタン

材料(直径約22×高さ3.5cmの耐熱性焼き皿1皿分)

カリフラワー(小房に分ける) … 150g ベーコン(1cm幅に切る)
かぼちゃ(一口大に切る) … 150g … 30g
ホワイトソース(P.84参照) … カップ2 ナチュラルチーズ … 50g
玉ねぎ(薄切り) … 50g 塩・こしょう … 各適量

作りかた

- カリフラワーは、塩ゆでして、かぼちゃはゆでておく。
- ホワイトソースの1/3量を焼き皿に広げ、①をのせ、玉ねぎとベーコンを散らし、軽く塩、こしょうをふる。残りのホワイトソースを全体にかけチーズを散らす。
- ②を平皿にのせ、「オープン」調理の「グラタン」【強】を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。



ドリア

材料(幅約19.5×奥行11.7×高さ3.7cmの耐熱性焼き皿2皿分)

むきえび(背わたを取る) … 100g バター … 10g
玉ねぎ(みじん切り) … 50g ナチュラルチーズ
生しいたけ(薄切り) … 2枚 (細かく刻んだもの) … 40g
ホワイトソース(P.84参照) … カップ1 サラダ油 … 大さじ1
ごはん … 200g 塩・こしょう … 各適量

作りかた

- グラタン皿にバター(分量外)を塗っておく。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油大さじ1を入れてから【中火】にする。
- フライパンにむきえび、玉ねぎ、生しいたけを入れていためる。加熱が終了したらホワイトソースであえる。
- 温かいごはんバターを入れてかき混ぜ、軽く塩、こしょうをふる。
- グラタン皿に④を分け入れ、③をのせ、チーズを散らす。
- ⑤を平皿にのせ、「オープン」調理の「グラタン」【中】を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

オープン調理 『魚煮つけ』 で調理するレシピ



さばのみそ煮

材料(1~4切れ分)

さば(1切れ約100g、厚さ2.5cm以下のもの) … 1~4切れ
長ねぎ(青い部分) … 1本分
しょうが(薄切り) … 20g

水 … 150mL
酒 … 90mL
① 砂糖 … 大さじ3
みそ … 大さじ5

①を合わせておく
針しょうが … 適量

作りかた

- さばは、皮に切り目を入れてからボウルに入れ、お湯(80℃程度)を食材に直接かからないように注ぎ入れて霜降りし、水で洗い水気をふき取る。
- ①と長ねぎを平皿にのせ、①を入れ、アルミホイルで落としふたをする。
- 「魚煮つけ」調理の「切身煮つけ」【中】を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。
- 器に盛りつけ煮汁を回しかけ、針しょうがを添える。

魚煮つけのこつ

上手に煮つけにするために

- 煮汁の量は食材の量にかかわらず一定にしてください。
(煮汁が多いと吹きこぼれ、煮汁が少ない場合も吹きこぼれや焦げ付きの原因になります)
- 厚みのある魚は、そのまま調理すると中まで火が通りにくく味がしみ込みにくいため、皮に切り目を入れてください。
- 厚みのある魚で、味のしみ込みが少ないと感じる場合は、裏返して少し時間を置いてから、器に盛りつけてください。
- 煮汁は、料理集の分量を守ってください。
・味の調整をしたい場合は、煮汁の量を変えずに、しょうゆと水で調節してください。
- 砂糖とみりんの量を多くすると、吹きこぼれの原因になります。
- 一度調理した煮汁は使わないでください。
(焦げ付きや吹きこぼれの原因になります)
- 落としふたは、アルミホイルを食材に密着させ、平皿にそうように、端を折り曲げてください。



きんめだいの煮つけ

材料(1~4切れ分)

きんめだい(1切れ約100g、厚さ2.5cm以下のもの) … 1~4切れ
しょうが(薄切り) … 20g
水 … 50mL
酒 … 120mL
① 砂糖 … 大さじ4
しょうゆ … 125mL
みりん … 70mL
①を合わせておく

火力の目安
中
加熱時間の目安
(約30分)



かれいの煮つけ

材料(1~4切れ分)

かれい(1切れ約100g、厚さ2.5cm以下のもの) … 1~4切れ
しょうが(薄切り) … 20g
水 … 50mL
酒 … 120mL
① 砂糖 … 大さじ4
しょうゆ … 125mL
みりん … 70mL
①を合わせておく

火力の目安
中
加熱時間の目安
(約30分)



赤魚の煮つけ

材料(1~4切れ分)

赤魚(1切れ約100g、厚さ2.5cm以下のもの) … 1~4切れ
しょうが(薄切り) … 20g
水 … 50mL
酒 … 120mL
① 砂糖 … 大さじ4
しょうゆ … 125mL
みりん … 70mL
①を合わせておく

オープン

魚煮つけ
切身煮つけ
使用付属品
平皿

作りかた

- 厚みのある魚は皮に切り目を入れてからボウルに入れ、お湯(80℃程度)を食材に直接かからないように注ぎ入れて霜降りし、水で洗い水気をふき取る。
- ①を平皿にのせ、その上に①をかけ、アルミホイルで落としふたをする。
- 「魚煮つけ」調理の「切身煮つけ」【中】を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。
- 器に盛りつけ煮汁を回しかける。



きんめだいの姿煮

材料(1尾分)

きんめだい(厚さ5cm以下、下処理したもの) … 1尾(約400~500g)
しょうが(薄切り) … 20g
水 … 80mL
酒 … 165mL
① 砂糖 … 大さじ6
しょうゆ … 180mL
みりん … 110mL
①を合わせておく

火力の目安
中
加熱時間の目安
(約40分)



かれいの姿煮

材料(1尾分)

かれい(厚さ5cm以下、下処理したもの) … 1尾(約400~500g)
しょうが(薄切り) … 20g
水 … 80mL
酒 … 165mL
① 砂糖 … 大さじ6
しょうゆ … 180mL
みりん … 110mL
①を合わせておく

火力の目安
中
加熱時間の目安
(約40分)



赤魚の姿煮

材料(1尾分)

赤魚(厚さ5cm以下、下処理したもの) … 1尾(約400~500g)
しょうが(薄切り) … 20g
水 … 80mL
酒 … 165mL
① 砂糖 … 大さじ6
しょうゆ … 180mL
みりん … 110mL
①を合わせておく

オープン

魚煮つけ
姿煮
使用付属品
フタ
平皿

作りかた

- うろこ、えら、はらわたを取った魚を水洗いして、魚の表面に切り目を入れてからボウルに入れ、お湯(80℃程度)を食材に直接かからないように注ぎ入れて霜降りし、水で洗い水気をふき取る。
- ①を平皿にのせ①を入れ、アルミホイルで落としふたをして、フタをする。
- 「魚煮つけ」調理の「姿煮」【中】を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。
- 器に盛りつけ煮汁を回しかける。

オープン調理



『過熱水蒸気』 で調理するレシピ

オープン

過熱水蒸気

鶏のグリル

火力の目安
中

加熱時間の目安
(約23分)

使用付属品

波皿

水受 10mL



鶏のハーブ焼き

材料(2枚分)

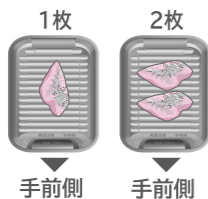
鶏もも肉(皮付き)(1枚約250g) … 2枚

- 塩・こしょう … 各適量
- ④ 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

- 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。
- ①の皮側を上にして波皿にのせ、波皿手前側の水受到水約10mLを入れ「過熱水蒸気」調理の「鶏のグリル」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。
- お好みで、波皿に給水をしない「焼き物」調理が選べます。

- 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て、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せかたは、皮側を上にして波皿の中央部にのせてください。2枚の場合は、前後に並べてのせてください。



火力の目安
中
加熱時間の目安
(約17分)



塩ざけ

材料(1~5切れ分)

塩ざけ(1切れ約80g) … 1~5切れ

火力の目安
中
加熱時間の目安
(約17分)



塩さば

材料(1~5切れ分)

塩さば(1切れ約80~100g) … 1~5切れ

オープン

過熱水蒸気

切身

使用付属品

波皿

水受 10mL

作りかた

- 厚みのある魚には切り目を入れる。
- 調理する魚を波皿にのせ、波皿手前側の水受到水約10mLを入れ、「過熱水蒸気」調理の「切身」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。
- お好みで、波皿に給水をしない「焼き物」調理でも同様の調理ができます。



- 切り身の皮までしっかり焼きたい場合は、様子を見ながら追加焼きしてください。

オープン

過熱水蒸気

鶏のグリル

火力の目安
強

加熱時間の目安
(約25分)

使用付属品

波皿

水受 10mL

水受



骨付きもも(塩)

材料(2本分)

骨付き鶏もも肉(1本約200g) … 2本
塩・こしょう … 各適量

作りかた

- 骨付き鶏もも肉の裏側から足のつけ根の骨にそって包丁を入れ、左右に開く。上側も同様に、骨にそって包丁を入れ、左右に開く。
- ①に塩、こしょうをふり、皮側を上にして波皿にのせ、波皿手前側の水受到水約10mLを入れ、「過熱水蒸気」調理の「鶏のグリル」「強」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。
- お好みで、波皿に給水をしない「焼き物」調理が選べます。



火力の目安
弱

加熱時間の目安
(約10分)



かき揚げ温め

材料(1~2個分)

かき揚げ(1個約100g) … 1~2個

火力の目安
中

加熱時間の目安
(約12分)



天ぷら温め

材料(1~4個分)

天ぷら(1個約70g) … 1~4個

オープン

過熱水蒸気

揚げ物温め

使用付属品

波皿

水受 10mL

水受

作りかた

- 冷めた揚げ物(約100~300g)を波皿にのせ、波皿手前側の水受到水約10mLを入れ、「過熱水蒸気」調理の「揚げ物温め」、火力の目安を上から選び、「スタート」ボタンを押し、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。

オープン調理



『冷凍食品』 で調理するレシピ

オープン

冷凍食品

お好み焼き

火力の目安
中

加熱時間の目安
(約24分)

使用付属品

波皿

水受 10mL



お好み焼き

調理のこつ(下記参照)

材料(約200~400g)

冷凍お好み焼き … 1枚

作りかた

- 冷凍食品を袋、容器から出す。
- 調理する冷凍食品を波皿の中央にのせ、波皿手前側の水受到水約10mLを入れ、「冷凍食品」調理の「お好み焼き」「中」を選び「スタート」ボタンを押し加熱する。
(取り出しにくい場合は、オープンシートを敷いて調理してください)

オープン

冷凍食品

たこ焼き

火力の目安
中

加熱時間の目安
(約15分)

使用付属品

波皿

水受 10mL



たこ焼き

調理のこつ(下記参照)

材料(約200~400g)

冷凍たこ焼き(1個約20g) … 10~20個

作りかた

- 冷凍食品を袋、容器から出す。
- 調理する冷凍食品を波皿の中央にのせ、波皿手前側の水受到水約10mLを入れ、「冷凍食品」調理の「たこ焼き」「中」を選び「スタート」ボタンを押し加熱する。



- つけだれなど、焦げやすい冷凍食品は、オープンシートを敷いて「弱」で調理してください。
- 常温の食品は調理できません。
- 調理する数量は目安になります。

過熱水蒸気

冷凍食品

火力の目安
中
加熱時間の目安
(約17分)



コロッケ大

火力の目安
弱
加熱時間の目安
(約15分)



コロッケ小

オープン

冷凍食品
コロッケ

使用付属品
波皿

水受 10mL

コロッケ(大/小) 調理のこつ(P.95参照)

材料(大:約100~400g)
冷凍コロッケ(大)(1個約50g) … 2~8個

材料(小:約100~400g)
冷凍コロッケ(小)(1個約25g) … 4~16個

作りかた

- 冷凍食品を袋、容器から出す。
- 調理する冷凍食品を波皿の中央にのせ、波皿手前側の水受に約10mLを入れ、「冷凍食品」調理の「コロッケ」、火力の目安を上から選び「スタート」ボタンを押し加熱する。

火力の目安
中
加熱時間の目安
(約17分)



から揚げ大

火力の目安
弱
加熱時間の目安
(約15分)



から揚げ小

オープン

冷凍食品
から揚げ

使用付属品
波皿

水受 10mL

から揚げ(大/小) 調理のこつ(P.95参照)

材料(大:約100~400g)
冷凍から揚げ(大)(1個約30g) … 4~13個

材料(小:約100~400g)
冷凍から揚げ(小)(1個約20g) … 5~20個

作りかた

- 冷凍食品を袋、容器から出す。
- 調理する冷凍食品を波皿の中央にのせ、波皿手前側の水受に約10mLを入れ、「冷凍食品」調理の「から揚げ」、火力の目安を上から選び「スタート」ボタンを押し加熱する。

オープン

冷凍食品
焼きおにぎり

火力の目安
中

加熱時間の目安
(約17分)

使用付属品
波皿

水受 10mL



焼きおにぎり 調理のこつ(P.95参照)

材料(約100~400g)
冷凍焼きおにぎり(1個約50g) … 2~8個

作りかた

- 冷凍食品を袋、容器から出す。
- 調理する冷凍食品を波皿の中央にのせ、波皿手前側の水受に約10mLを入れ、「冷凍食品」調理の「焼きおにぎり」「中」を選び「スタート」ボタンを押し加熱する。

オープン

冷凍食品
たい焼き

火力の目安
中

加熱時間の目安
(約17分)

使用付属品
波皿

水受 10mL



たい焼き 調理のこつ(P.95参照)

材料(約200~400g)
冷凍たい焼き(1個約80g) … 3~5個

作りかた

- 冷凍食品を袋、容器から出す。
- 調理する冷凍食品を波皿の中央にのせ、波皿手前側の水受に約10mLを入れ、「冷凍食品」調理の「たい焼き」「中」を選び「スタート」ボタンを押し加熱する。

オープン調理 『ハンフライ』で調理するレシピ

オープン

ノンフライ
フライ

火力の目安
強

加熱時間の目安
(約19分)

使用付属品
波皿



チキンカツ

材料(10個分)
鶏もも肉(1個約40g) … 10個 卵(溶きほぐす) … 1個
塩・こしょう … 各適量 煎りパン粉(下記参照) … 1回分
薄力粉 … 適量

作りかた

- 鶏肉に塩、こしょうをふる。
- ①に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
- ②の皮側を上にして波皿の中央にのせ、「ノンフライ」調理の「フライ」「強」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

調理のこつ


- 鶏肉は厚みのある部分に切り目を入れてください。
- 鶏肉は皮側を上にして波皿に並べてのせてください。

煎りパン粉の作りかた

材料(1個分)
パン粉 … 50g

【作りかた】

- フライパンをIHヒーターの中央に置き、パン粉を入れ、「中火」で焦がさないように、きつね色になるまで煎る。煎ったパン粉は、冷ましておく。



オープン

ノンフライ
フライ

火力の目安
中

加熱時間の目安
(約17分)

使用付属品
波皿



ヒレカツ

材料(12個分)
豚ヒレ肉(固まり) … 300g 卵(溶きほぐす) … 1個
塩・こしょう … 各適量 煎りパン粉(下記参照) … 1回分
薄力粉 … 適量

作りかた

- 豚肉は12等分に切り、塩、こしょうをふる。(厚さ1~1.5cm)
- ①に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
- ②を波皿に並べてのせ、「ノンフライ」調理の「フライ」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

オープン

ノンフライ
フライ

火力の目安
強

加熱時間の目安
(約19分)

使用付属品
波皿



ささみフライ

材料(6個分)
鶏ささみ肉(1本約60g) … 6本 卵(溶きほぐす) … 1個
塩・こしょう … 各適量 煎りパン粉(下記参照) … 1回分
薄力粉 … 適量

作りかた

- 鶏肉は筋を取り除き、塩、こしょうをふる。
- ①に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
- ②を波皿に並べてのせ、「ノンフライ」調理の「フライ」「強」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

オープン

ノンフライ
フライ

火力の目安
弱

加熱時間の目安
(約15分)

使用付属品
波皿



えびフライ

材料(12本分)
えび(ブラックタイガー1尾約20g) … 12尾 卵(溶きほぐす) … 1個
塩・こしょう … 各適量 煎りパン粉(左記参照) … 1回分
薄力粉 … 適量

作りかた

- 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。
- ①に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
- ②を波皿に並べてのせ、「ノンフライ」調理の「フライ」「弱」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。



チキンナゲット

材料(12個分)

鶏むねひき肉 … 300g 市販のから揚げ粉 … 適量
 卵(溶きほぐす) … 1/2個
 塩・こしょう … 各少々
 薄力粉 … 大さじ1

作りかた

- ボウルに①を入れ、よく混ぜ12等分する。
- 手にサラダ油(分量外)をつけ、①を片手に数回たたきつけ空気を抜き、厚さ1~1.5cmの小判型にする。
- 市販のから揚げ粉を②の全体にまぶす。
- ③を波皿に並べてのせ、「ノンフライ」調理の「フライ」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。



鶏のから揚げ

材料(10個分)

鶏もも肉(1個約40g) … 10個 市販のから揚げ粉 … 適量

作りかた

- 市販のから揚げ粉を全体にまぶす。
- ①の皮側を上にして波皿に並べてのせ、「ノンフライ」調理の「から揚げ」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。



フライドポテト(冷凍)

材料(1回分)

冷凍皮付きフライドポテト … 300g
 塩 … 適量

作りかた

- フライドポテトを重ならないように波皿に並べてのせ、「ノンフライ」調理の「から揚げ」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。
- お好みで塩などをまぶす。



えびの天ぷら

材料(12本分)

えび(ブラックタイガー 1尾約20g) … 12尾 天かす … 約100g
 薄力粉 … 大さじ2 塩 … 適量
 卵(溶きほぐす) … 1個

作りかた

- 天かすをポリ袋に入れ、めん棒で細かく砕く。
- 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。
- ②に塩をふり、薄力粉、卵、①を順につける。
- ③を波皿に並べてのせ、「ノンフライ」調理の「天ぷら」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。



さつまいもの天ぷら

材料(200g分)

さつまいも(厚さ5mmの輪切り) … 200g 天かす … 約100g
 薄力粉 … 大さじ2 塩 … 適量
 卵(溶きほぐす) … 1個

作りかた

- 天かすをポリ袋に入れ、めん棒で細かく砕く。
- さつまいもに塩をふり、薄力粉、卵、①を順につける。
- ②を波皿に並べてのせ、「ノンフライ」調理の「天ぷら」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

オープン調理 『蒸し物』で調理するレシピ



蒸ししゃぶ

材料(4枚分)

豚ロース肉(しゃぶしゃぶ用) … 300g
 もやし … 150g
 きゃべつ(千切り) … 50g
 パプリカ(千切り) … 50g
 アスパラガス(長さ5cmの斜め切り) … 3本(約50g)
 水 … 50mL
 市販のポン酢しょうゆ、ごまだれ

作りかた

- 豚肉と野菜を交互に重ねて、波皿にのせて、全体に水50mLをかけフタをする。
- 「蒸し物」調理の「蒸し野菜」「弱」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。
- お好みで、市販のポン酢しょうゆ、ごまだれなどを添える。

調理のコツ

- フタが浮かないように野菜を並べてください。
- 材料の種類や分量により焼き色が付く場合があります。



蒸し野菜(火の通りにくい野菜)

材料(1回分)

じゃがいも(厚さ1cmの輪切り) … 150g
 れんこん(厚さ1cmの半月切り) … 100g
 にんじん(厚さ8mmの輪切り)またはパプリカ(幅3cmに切る) … 50g
 生しいたけ … 100g
 キャベツ(幅3cmに切る) … 200g
 かぼちゃ(幅3cmに切る) … 100g
 水 … 150mL
 マヨネーズ … 市販のドレッシング

作りかた

- 野菜を波皿にのせ、全体に水150mLをかけフタをする。
- 「蒸し物」調理の「蒸し野菜」「強」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。
- お好みでマヨネーズ、市販のドレッシングを添える。

調理のコツ ●野菜は最大700gまで調理できます。



蒸し野菜(火の通りやすい野菜)

材料(1回分)

なす(1本約80g) … 4本
 かぶ(1個約100g) … 4個
 水 … 150mL

<田楽みそ>

みそ … 大さじ2
 砂糖 … 大さじ1
 ① みりん … 大さじ1
 だし汁 … 大さじ1
 酒 … 小さじ1
 ①を合わせておく

作りかた

- なすは縦半分になり、水にさらしあく抜きをする。かぶの皮をむき、縦半分にする。
- ①を波皿にのせ、全体に水150mLをかけフタをする。
- 「蒸し物」調理の「蒸し野菜」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。
- 器に盛りつけて、仕上げに②をかける。

調理のコツ ●冷やしてドレッシング(市販)をかけても良いでしょう。

オープン

蒸し物 使用付属品
蒸し野菜 フタ 波皿
少量 火力の目安 中
 加熱時間の目安 (約22分) かけ水



蒸し鶏

材料(1回分)
 鶏むね肉(1枚約200g) … 2枚
 水 … 150mL

作りかた

- 鶏肉は身の方に縦に切り目を2本入れ、皮側を下にして波皿にのせ、全体に水150mLをかけフタをする。
- 「蒸し物」調理の「蒸し野菜」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。
- 仕上げに、薄切りにして器に盛りつけパセリをかけ、ジュレを添える。

ポン酢ジュレの作りかた

材料
 ポン酢しょうゆ … 50mL
 粉ゼラチン … 1.5g
 粉末パセリ … 適量

【作りかた】
 ③で出た蒸し汁50mLとポン酢しょうゆ50mLを合わせて鍋に入れ、IHヒーターの中央に置き「弱火」で80℃に加熱し、粉ゼラチンを混ぜて冷やし固める。固まったらくずす。

オープン

蒸し物 使用付属品
蒸し野菜 フタ 波皿
少量 火力の目安 弱
 加熱時間の目安 (約16分) かけ水



さけのちゃんちゃん焼き

材料(1回分)

生ざけ(1口大に切る) … 300g	にんにく(すりおろす) … 1/2かけ
塩・こしょう … 各適量	みそ … 大さじ2
サラダ油 … 大さじ1/2	酒 … 小さじ1
野菜ミックス(約300gのもの) … 1袋	砂糖 … 大さじ1
バター(小さく切っておく) … 40g	④を合わせておく
水 … 50mL	

作りかた

- さけに塩、こしょうをふっておく。
- 野菜ミックスにサラダ油を入れよく混ぜておく。
- ①と②を波皿にのせバターをちらし、全体に水50mLをかけフタをする。
- 「蒸し物」調理の「蒸し野菜」「弱」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。
- 加熱後、④をかけ混ぜる。

オープン

蒸し物 使用付属品
ギョウザ フタ 波皿
少量 火力の目安 中
 加熱時間の目安 (約14分) かけ水



ギョウザ

調理のこつ(P.100参照)

材料(12個分)
 白菜(みじん切り) … 100g
 豚ひき肉 … 60g
 にら(みじん切り) … 20g
 長ねぎ(みじん切り) … 15g
 にんにく(みじん切り) … 1/2かけ
 しょうが(みじん切り) … 1/2かけ
 酒 … 大さじ1/2
 しょうゆ … 小さじ1
 ごま油 … 小さじ1
 塩・こしょう … 各少々
 市販のギョウザの皮 … 12枚
 水 … 80mL

作りかた

- 白菜に塩(分量外)をふり、混ぜ合わせ水が出たら水気をしぼる。
- ポウルに①と④を入れ、粘りが出るまでよく練り、12等分する。
- ギョウザの皮に②をのせ、ひだを取りながら包む。
- ③ののせる面(ギョウザ側)にサラダ油(分量外)をつけ、波皿に並べてのせ、皮全体に水80mLをかけフタをする。
- 「蒸し物」調理の「ギョウザ」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。

オープン

蒸し物 使用付属品
シュウマイ フタ 波皿
少量 火力の目安 中
 加熱時間の目安 (約15分) かけ水



シュウマイ

材料(15個分)
 豚ひき肉 … 100g
 むきえび(細かくたたく) … 100g
 玉ねぎ(みじん切り) … 100g
 干しいたけ(水で戻してみじん切り) … (乾燥した状態で) 20g
 しょうが汁 … 小さじ1/2
 しょうゆ … 小さじ1
 ごま油 … 小さじ1/2
 塩 … 小さじ
 片栗粉 … 大さじ1 1/3
 市販のシュウマイの皮 … 15枚
 水 … 200mL

作りかた

- ポウルに①の材料を入れよく混ぜ15等分して、シュウマイの皮で包む。
- ①を波皿に並べてのせ、皮全体に水200mLをかけフタをする。
- 「蒸し物」調理の「シュウマイ」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。

調理のこつ ●手作りシュウマイを冷凍したものは、「蒸し物」調理の「シュウマイ」「強」を選んで調理してください。

オープン

蒸し物 使用付属品
ギョウザ フタ 波皿
少量 火力の目安 強
 加熱時間の目安 (約18分) かけ水



冷凍

市販のギョウザ(冷凍)／(チルド)

調理のこつ(下記参照)

材料(12個分)
 冷凍ギョウザ(1個約17gのもの) … 12個
 水 … 80mL

作りかた

- ギョウザののせる面(ギョウザ側)にサラダ油(分量外)を付け、波皿に並べてのせ、皮全体に水80mLをかけフタをする。
- 「蒸し物」メニューの「ギョウザ」「強」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。

オープン

蒸し物 使用付属品
ギョウザ フタ 波皿
少量 火力の目安 弱
 加熱時間の目安 (約11分) かけ水



チルド

チルド

材料(12個分)
 チルドギョウザ(1個約17gのもの) … 12個
 水 … 80mL

作りかた

- ギョウザののせる面(ギョウザ側)にサラダ油(分量外)を付け、波皿に並べてのせ、皮全体に水80mLをかけフタをする。
- 「蒸し物」調理の「ギョウザ」「弱」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。

オープン

蒸し物 使用付属品
シュウマイ フタ 波皿
少量 火力の目安 中
 加熱時間の目安 (約15分) かけ水



冷凍

市販のシュウマイ(冷凍)／(チルド)

材料(12個分)
 冷凍シュウマイ(1個15gのもの) … 12個(1パック分)
 水 … 200mL

作りかた

- シュウマイを波皿に並べてのせ、皮全体に水200mLをかけフタをする。
- 「蒸し物」調理の「シュウマイ」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。

オープン

蒸し物 使用付属品
シュウマイ フタ 波皿
少量 火力の目安 弱
 加熱時間の目安 (約13分) かけ水



チルド

チルド

材料(12個分)
 チルドシュウマイ(1個18gのもの) … 12個(1パック分)
 水 … 200mL

作りかた

- シュウマイを波皿に並べてのせ、皮全体に水200mLをかけフタをする。
- 「蒸し物」調理の「シュウマイ」「弱」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。

調理のこつ

- 生ギョウザを冷凍したものは、加熱が不十分になるためフライパンで焼いてください。
- 市販の冷凍ギョウザで水不要のものでも、水をかけ調理してください。
- 市販の生ギョウザ(約17g)は「弱」を選び加熱してください。

オープン

蒸し物 使用付属品
蒸し野菜 フタ 波皿
少量
火力の目安 強
加熱時間の目安 (約28分) かけ水



ロールキャベツ

材料(8個分)

キャベツ … 8枚
コンソメ … 大さじ1/2
水 … 150mL

① 合びき肉 … 200g
玉ねぎ(みじん切り) … 50g
牛乳 … 大さじ3
② パン粉 … 30g
卵(溶きほぐす) … 1/4個
塩・こしょう・ナツメグ … 各少々

作りかた

- キャベツを下ゆでしてから、芯を薄くそぎ取り、水気を切る。
- ボウルに①と、②の芯をみじん切りに入れて、よく混ぜる。
- ②を8等分して俵型にし、広げた①にのせて包む。
- ③を波皿に並べてのせ、コンソメをふりかけ、全体に水150mLをかけフタをする。
- 「蒸し物」調理の「蒸し野菜」「強」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。
- 器に盛りつけて、トマトクリームソースをかける。

トマトクリームソースの作りかた

材料
ホワイトソース(P.84参照) … カップ1 1/2
① トマトソース(缶詰) … 200mL
② 粉チーズ … 10g

【作りかた】

- フライパンをIHヒーターの中央に置き、ホワイトソースと②を入れ「弱火」～「中火」でかき混ぜながら加熱する。

オープン

蒸し物 使用付属品
蒸し野菜 フタ 波皿
少量
火力の目安 弱
加熱時間の目安 (約16分) かけ水



アクアパッツァ

材料(1回分)

白身魚(たらなど1口大に切る) … 400g
塩・こしょう … 各適量
あさり(殻付き) … 400g
プチトマト(へたをとる) … 8個

にんにく(みじん切り) … 2かけ
水 … 50mL
イタリアンパセリ … 適量

作りかた

- 魚に塩、こしょうをふり、あさり、トマト、にんにくを波皿にのせ、全体に水50mLをかけフタをする。
- 「蒸し物」調理の「蒸し野菜」「弱」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。
- 器に盛りつけて、パセリを飾る。

オープン調理 『手動』で調理するレシピ



オープン

手動 使用付属品
オープン 平皿
設定温度の目安 160℃
加熱時間の目安(約30~40分)

フレンチトースト

材料(6個分)

フランスパン(厚さ5cm) … 6個
卵 … 6個
バター(溶かしておく) … 60g
① 牛乳 … 600mL
砂糖 … 120g
バニラオイル … 少々
お好みのフルーツ(ブルーベリー、キウイ、グレープフルーツ、バナナなど)
ケーキシロップ … 適量

作りかた

- 混ぜ合わせた①に、パンを浸しておく。(冷蔵庫で一晩、途中裏返す)
- 平皿にオープンシートを敷き、①を並べ、残った液体はパンに吸わせるように流しかける。
- 「手動」調理の「オープン」「160」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約30~40分焼く。
- 器に盛りつけ、ケーキシロップをかけ、お好みのフルーツを盛りつける。

オープン

手動 使用付属品
トースト 平皿
快速
加熱時間の目安(約6~7分) 快速(約5分)



トースト

材料(2枚分)

食パン(4枚切り、6枚切り、8枚切り) … 2枚

作りかた

- 食パン2枚を平皿の中心にのせ、「手動」調理の「トースト」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約6~7分焼く。



- 連続して焼く場合は様子を見ながら調理し、焼き時間を短くしてください。パン1枚 パン2枚
- 冷凍されたパンを焼く場合は様子を見ながら調理してください。
- 調理するときの食材のせかたは、平皿の中央部にのせてください。

手前側 手前側

オープン

手動
オープン
設定温度の目安 260℃
加熱時間の目安(約40~50分)
使用付属品 平皿



パエリア

材料(1回分)

① サフラン … ふたつまみ
水 … 100mL
あさり(殻付き) … 200g
えび(有頭) … 6尾
いか … 1/2ばい(130g)
ムール貝(殻付き) … 6個

② にんにく(みじん切り) … 1かけ
玉ねぎ(みじん切り) … 100g

③ パプリカ(赤・黄各1.5cm角に切る) … 各1/2個
ピーマン(1.5cm角に切る) … 1個
プチトマト(横半分に切る) … 8個
お米(洗米しない) … 2カップ
白ワイン … 100mL
スープ(固形スープ1/2個を溶き温めておく) … 200mL
オリーブ油 … 大さじ3
塩・こしょう … 各少々
レモン … 1/2個

作りかた

- ①のサフランは水に浸し、色と香りを出しておく。
- ムール貝とあさらは塩水につけて砂出しをしてから、殻と殻をこすり合わせてよく洗う。
- えびは殻を付けたまま背わたを取る。いかは内臓を抜いてから1cmの輪切りにし、足は食べやすい長さに切る。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油を入れ、「弱火」～「中火」で熱し、②をいためる。②、③を加えてサツといため、塩、こしょうをして白ワインを加える。
- ④にふた(フライパン用)をして「弱火」～「中火」で約2分蒸らす。貝の口が開いたら魚介だけ取り出す。
- ⑤に③を加え、「中火」でいため、お米を加えて透き通るまでしっかりいためる。①とスープを加え、煮立ったら「切」ボタンを押す。全体を混ぜ合わせたら、平皿に移して平らにし、⑥で取り出した魚介類を盛り、プチトマトのをせ、アルミホイルでふたをする。
- 「手動」調理の「オープン」「260」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約40~50分加熱する。加熱後、約5~10分蒸らす。
- くし形に切ったレモンを添える。

オープン

手動
オープン
設定温度の目安 280℃
加熱時間の目安(約23~27分)
使用付属品 平皿



ハンバーグのホイル焼き

材料(2個分)

バター … 8g
玉ねぎ(みじん切り) … 50g
合びき肉 … 150g
パン粉 … 10g
牛乳 … 大さじ1 1/2
卵 … 1/2個
塩 … 小さじ1/4弱
こしょう・ナツメグ … 各適量

サラダ油 … 大さじ1
しめじ(小房に分ける) … 100g
① デミグラスソース … 140g
② 赤ワイン … 大さじ2
③ 顆粒コンソメ … 小さじ1/2
④ トマトケチャップ … 大さじ1
⑤ ⑥を合わせておく

作りかた

- フライパンをIHヒーターの中央に置き、「弱火」～「中火」に加熱しバターを溶かし、玉ねぎが透き通るまでいためる。
- ①の粗熱を取り、④に加えてよく混ぜ、2等分する。
- 手にサラダ油(分量外)をつけ、②を片手に数回たたきつけて空気を抜き、小判型にして中央をくぼませる。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油大さじ1を入れ、「中火」～「強火」に加熱し、ハンバーグの両面に焼き色を付け、取り出す。次にしめじをいため取り出す。(肉の中心は生の状態でもよい)
- アルミホイルにハンバーグ、しめじのをせ、ソースの材料⑤を入れ、口を閉じたものを2個作る。
- ⑤を平皿にのせ、「手動」調理の「オープン」「280」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約23~27分焼く。

オープン

手動
オープン
設定温度の目安 120℃
加熱時間の目安(約35~40分)
使用付属品 平皿



チキンロール

材料(2本分)

鶏もも肉またはむね肉(1枚約250g) … 2枚
いんげん豆(長さ10cm) … 4本
にんじん(長さ10cm、5mm角の細切り) … 30g
塩・こしょう … 各少々

作りかた

- いんげんとにんじんを下ゆでする。
- 鶏肉はフォークで皮に穴をあけ、厚みのある部分に切り込みを入れる。皮を下にして①を並べて巻き、木綿製のたこ糸でしばり形を整える。
- 平皿にアルミホイルを敷き②のをせ、「手動」調理の「オープン」「120」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約35~40分焼く。
- 糸を外して輪切りにして、器に盛りつけソースをかける。

照り焼きソースの作りかた

材料
しょうゆ … 大さじ1
酒 … 大さじ1
みりん … 大さじ1
砂糖 … 小さじ2

【作りかた】

- 鍋をIHヒーターの中央に置き、①を入れ「弱火」～「中火」でとろみがつくまで煮詰める。



鶏の柔らか蒸し

材料(2枚分)

鶏むね肉(皮なし) (1枚約200g) … 2枚
 塩 … 少々
 ④ 酒 … 大さじ1
 しょうが汁 … 小さじ2
 白菜(1口大に切る) … 100g

作りかた

- 鶏肉の厚みのある部分には切り目を入れ④をふりかける。
- アルミホイルに白菜を敷き①をのせて口を閉じたものを2個作る。
- ②を平皿にのせ、「**手動**」調理の「**オープン**」**「120**」を選び、「**スタート**」ボタンを押し、様子を見ながら約45~55分焼く。



鶏ハム

材料(2枚分)

鶏むね肉(1枚約200g) … 2枚 粗挽きこしょう・ガーリックパウダー … 各小さじ1
 砂糖 … 大さじ2 … 各小さじ1
 塩 … 大さじ2 … 大さじ2 ハーブソルト … 適量

作りかた

- 鶏肉は皮と余分な脂肪を取り除く。
- 鶏肉1枚に対し、砂糖、塩各大さじ1粗挽きこしょう、ガーリックパウダー各小さじ1/2ずつすりこむ。
- ポリ袋(市販)の中に入れ、空気を抜いて冷蔵庫で漬け込む。(約2日)
- ③を水洗いし、流水に浸して塩抜きする。(約1時間)
- 鶏肉の表面の水分をよくふきとり、両面にハーブソルトをまぶしてアルミホイルに包む。
- ⑤を平皿にのせ、「**手動**」調理の「**オープン**」**「120**」を選び、「**スタート**」ボタンを押し、様子を見ながら約25~35分焼く。
- アルミホイルに包んだまま粗熱を取り、冷蔵庫に入れ冷やす。



ミートローフ

材料(幅約18×奥行9×高さ5cmのアルミホイル型1個分)

① バター … 10g ② 玉ねぎ(みじん切り) … 150g
 ③ 合びき肉 … 300g ④ トマトケチャップ … 大さじ3 1/2
 ⑤ パン粉 … 20g ⑥ ウスターソース … 大さじ3 1/2
 ⑦ 牛乳 … 大さじ3 ⑧ しょうゆ … 大さじ1/2
 ⑨ 卵 … 1/2個 ⑩ ⑥を合わせておく
 ⑪ 塩 … 小さじ1/3
 ⑫ こしょう・ナツメグ … 各少々
 ミックスベジタブル … 40g

作りかた

- アルミホイルで型を作る。(下記参照)
- フライパンにバターを入れ、IHヒーターの中央に置き、「**弱火**」~「**中火**」で加熱し、玉ねぎを透き通るまでいため、冷ましておく。
- ボウルに②と⑩を入れよく混ぜる。
- 平皿の上に①の型をのせ、③を型に敷きつめ、表面を平らにする。
- 「**手動**」調理の「**オープン**」**「200**」を選び、「**スタート**」ボタンを押し、様子を見ながら約25~30分焼く。
- 器に盛り、④のソースを添える。



焼きなす

材料(3本分)

なす(1個約70g) … 3本 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にぐるりと切り目を入れる。縦に浅い切り目を4~5箇所入れる。
- ①を平皿にのせ、「**手動**」調理の「**オープン**」**「260**」を選び、「**スタート**」ボタンを押し、様子を見ながら約25~30分焼く。
- 焼き上がったたら冷水に取り、皮をむき、食べやすい大きさに切る。器に盛りつけてしょうがじょうゆを添える。



鶏の照り焼き

材料(2枚分)

鶏もも肉(皮付き) (1枚約250g) … 2枚
 しょうゆ … 大さじ2
 ④ みりん … 大さじ1
 ⑤ 砂糖 … 小さじ1
 しょうが汁 … 少々
 ⑥ ④を合わせておく

作りかた

- 鶏肉は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、合わせた④に30分~1時間つけておく。
- 平皿にアルミホイルを敷き、汁けを切った①を皮側を上にしてのせ、「**手動**」調理の「**オープン**」**「210**」を選び、「**スタート**」ボタンを押し、様子を見ながら約20~25分焼く。



手作りハーブソーセージ

材料(2本分)

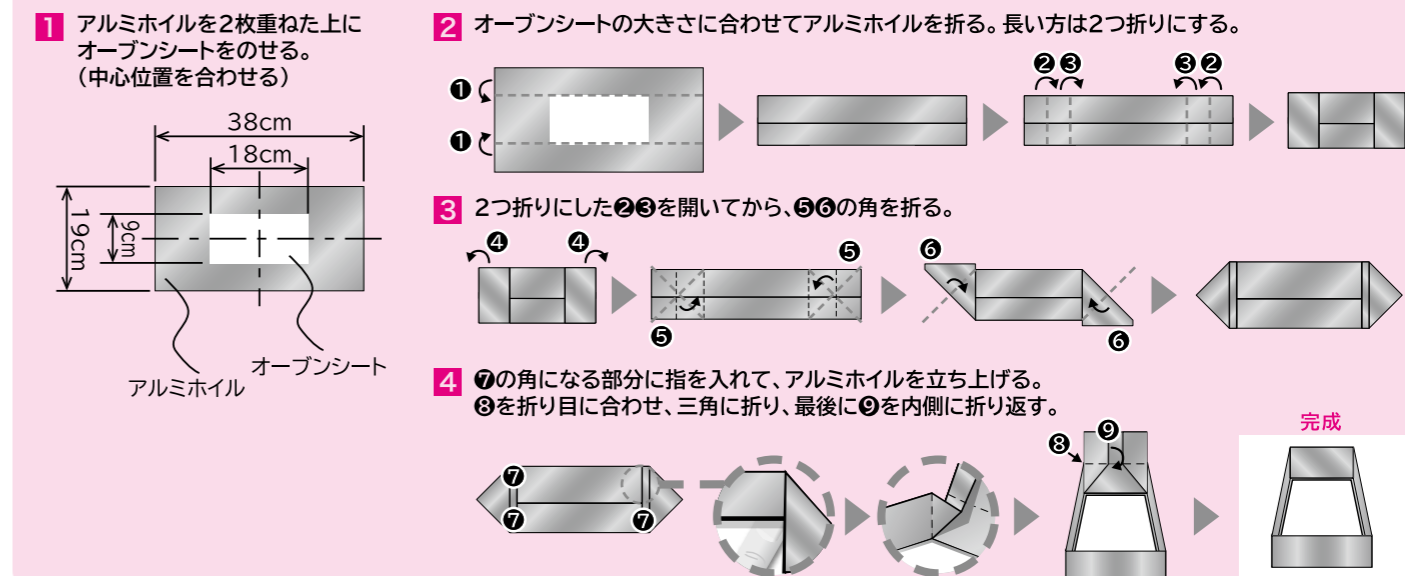
① 豚ひき肉 … 400g
 ② 玉ねぎ(すりおろす) … 60g
 ③ にんにく(すりおろす) … 1かけ
 ④ 牛乳 … 大さじ3
 ⑤ パン粉 … 20g
 ⑥ 卵 … 1個
 粗挽き塩こしょう … 小さじ1強
 セージ・タイム・ナツメグ・パプリカなど(粉末状のもの) … 各少々

作りかた

- ボウルに④を入れ、粘りが出るまで混ぜ合わせる。
- ①の中に残りの材料を加えて混ぜる。
- 手にサラダ油(分量外)をぬり、②を2等分して長さ18cm、直径5cmの形に作りそれぞれアルミホイルで包む。
- ③を平皿にのせ、「**手動**」調理の「**オープン**」**「120**」を選び、「**スタート**」ボタンを押し、様子を見ながら約55~60分焼く。

幅約18×奥行9×高さ5cmのアルミホイル型の作りかた

準備するもの ・アルミホイル(38×19cmに切ったもの)・2枚 ・オープンシート(18×9cmに切ったもの)・1枚



オープン

手動
グリル上下
火力の目安
中

使用付属品
波皿



加熱時間の目安(約6~10分)

さんまのみりん干し

材料(2枚分)

さんまのみりん干し(生干し)(1枚約80g) … 2枚

作りかた

- さんまのみりん干しを波皿にのせ、「手動」調理の「グリル上下」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約6~10分焼く。

オープン

手動
オープン

設定温度の目安
180℃

加熱時間の目安
(約25~30分)

使用付属品
平皿



スコーン

材料(直径5cmのもの8個分)

強力粉 … 100g
薄力粉 … 100g
ベーキングパウダー … 小さじ1/2
砂糖 … 40g
バター(5mm角に切り、冷やしておく) … 50g

＜つやだし用＞
卵 … 1/2個分
塩 … 小さじ1/4
◎を合わせておく

① 卵 … 1個
② 牛乳 … 30mL

作りかた

- ボウルに①をふるい入れ、バターを加えて手で混ぜ、ぱさぱさの状態にする。
- ①に◎を加えて手早く混ぜ、ひとまとめにする。
- のし台に②をのせ、めん棒で厚さ1.5cmにのばし直径5cmの丸型で抜く。
- 平皿にアルミホイルを敷き◎をのせ、つやだし用に◎を塗り、「手動」調理の「オープン」「180」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約25~35分焼く。

調理のこつ ●生地を作る際は、切るように混ぜる。

オープン

手動
グリル上下
火力の目安
中

使用付属品
波皿



加熱時間の目安(約10~15分)

焼きとうもろこし

材料(2本分)

とうもろこし(1本 約250g) … 2本

① しょうゆ … 大さじ1
② みりん … 大さじ1
◎を合わせておく

作りかた

- とうもろこしを、下ゆでする。
- ①を波皿にのせ、◎をはけなどで全体にぬる。
- 「手動」調理の「グリル上下」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約10~15分焼く。


オープン

手動
オープン

設定温度の目安
160℃

加熱時間の目安
(約18~22分)

使用付属品
平皿



ブラウニー

材料(幅約18×奥行18×高さ3.5cmのアルミホイル型1個分)

ブラックチョコレート(粗く刻む) … 60g
バター(室温に戻す) … 60g
砂糖 … 60g
卵 … 1 1/2個

① 薄力粉 … 60g
② ココア … 大さじ1 1/2
③ ベーキングパウダー … 小さじ1/3
④ レーズン(粗く刻む) … 40g
⑤ くるみ(粗く刻む) … 40g

作りかた

- アルミホイルで型を作る。(下記参照)
- 鍋をIHヒーターの中央に置き、チョコレートを入れて「とろ火」にして溶かす。
- ボウルにバターを入れクリーム状になるまでハンドミキサーで練り、砂糖を加えてよく混ぜる。
- 卵を少しずつ加えて混ぜ、②を加えてさらによく混ぜる。
- へらに持ち替えて、◎をふるい入れてよく混ぜ、さらに⑤を加えて混ぜる。
- 平皿の上に①の型をのせ、⑤を型に流し入れ表面を平らにする。
- 「手動」調理の「オープン」「160」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約12分焼き、型の前後を入れ替えて、さらに約6~10分焼く。

オープン

手動
オープン

設定温度の目安
160℃

加熱時間の目安
(約30~40分)

使用付属品
平皿



ベイクドチーズケーキ

材料(幅約18×奥行18×高さ3.5cmのアルミホイル型1個分)

クリームチーズ(室温に戻す) … 200g
バター(室温に戻す) … 30g
卵(卵黄と卵白に分ける) … 2個
粉砂糖 … 50g

薄力粉 … 25g
生クリーム(室温に戻す) … 30mL
① レモン汁 … 大さじ1
② レモンの皮(すりおろす) … 1個分
◎を合わせておく

作りかた

- アルミホイルで型を作る。(下記参照)
- ボールにクリームチーズを入れクリーム状になるまで混ぜ、卵黄を加えてしっかりと混ぜる。さらにバターを加えて混ぜる。
- ②に粉砂糖1/2量と薄力粉を合わせてふるい入れ、ダマにならないように混ぜ、生クリームと◎を加えて混ぜる。
- 別のボールに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てたら残りの粉砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。
- ③に④を2回に分けて加え、へらでさっくりと混ぜる。
- 平皿の上に①の型をのせ、⑤を型に流し入れ、表面を平らにする。
- 「手動」調理の「オープン」「160」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約30~40分焼く。
- 型に入れたまま、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

オープン

手動
オープン

[タルト生地]
設定温度の目安
180℃

加熱時間の目安
(約20分)

使用付属品
平皿



フルーツタルト

材料(直径約18×高さ2.5cmのタルト型1個分)

タルト生地(下記参照) … 1個分
カスタードクリーム(P.84参照) … 適量
フルーツミックス(缶詰) … 1缶

粉ゼラチン … 5g
シロップ(缶詰の汁) … 100mL
ミント … お好みで

作りかた

- タルト生地を焼く。(下記参照)
- 粉ゼラチンは、シロップにふやかし溶かしておく。
- ①のタルト生地の粗熱が取れたら型からはずし、カスタードクリームを入れ、その上にフルーツを飾る。
- ②をフルーツに塗り、つや出しをする。お好みでミントを飾る。

調理のこつ ●型の大きさ、材質によって焼き時間を調整してください。
●フルーツミックス(缶詰)は、お好みのくだものに変えてもよいでしょう。


オープン

手動
オープン

設定温度の目安
160℃

加熱時間の目安
(約18~22分)

使用付属品
平皿



ブラウニー

材料(幅約18×奥行18×高さ3.5cmのアルミホイル型1個分)

ブラックチョコレート(粗く刻む) … 60g
バター(室温に戻す) … 60g
砂糖 … 60g
卵 … 1 1/2個

① 薄力粉 … 60g
② ココア … 大さじ1 1/2
③ ベーキングパウダー … 小さじ1/3
④ レーズン(粗く刻む) … 40g
⑤ くるみ(粗く刻む) … 40g

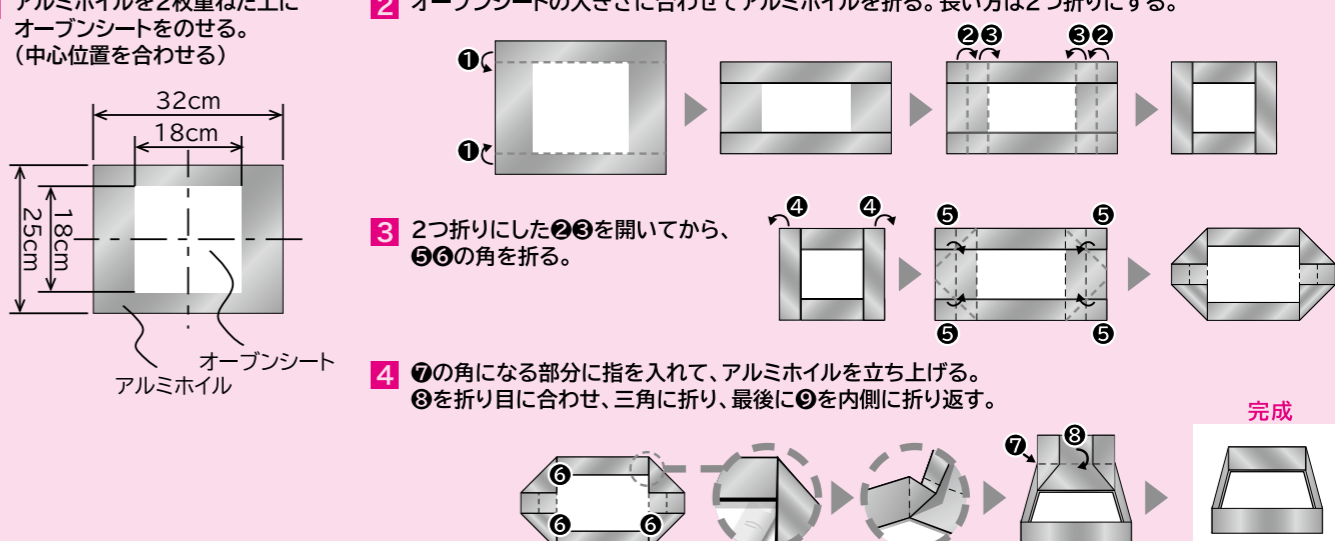
作りかた

- アルミホイルで型を作る。(下記参照)
- 鍋をIHヒーターの中央に置き、チョコレートを入れて「とろ火」にして溶かす。
- ボウルにバターを入れクリーム状になるまでハンドミキサーで練り、砂糖を加えてよく混ぜる。
- 卵を少しずつ加えて混ぜ、②を加えてさらによく混ぜる。
- へらに持ち替えて、◎をふるい入れてよく混ぜ、さらに⑤を加えて混ぜる。
- 平皿の上に①の型をのせ、⑤を型に流し入れ表面を平らにする。
- 「手動」調理の「オープン」「160」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約12分焼き、型の前後を入れ替えて、さらに約6~10分焼く。

幅約18×奥行18×高さ3.5cmのアルミホイル型の作りかた

準備するもの ・アルミホイル(32×25cmに切ったもの)・2枚 ・オープンシート(18×18cmに切ったもの)・1枚

- アルミホイルを2枚重ねた上にオープンシートをのせる。(中心位置を合わせる)
- オープンシートの大きさに合わせてアルミホイルを折る。長い方は2つ折りにする。
- 2つ折りにした②③を開いてから、⑤⑥の角を折る。
- ⑦の角になる部分に指を入れて、アルミホイルを立ち上げる。⑧を折り目に合わせ、三角に折り、最後に⑨を内側に折り返す。



完成



オープン
手動
オープン
設定温度の目安
160℃
加熱時間の目安
(約28~35分)
使用付属品
平皿

スフレチーズケーキ

材料(直径8.5cm×高さ4cmのスフレ型4個分)

クリームチーズ(室温に戻す) … 70g	牛乳 … 20mL
バター(室温に戻す) … 10g	ブランデー … 小さじ1
砂糖 … 50g	レモン汁 … 小さじ2
卵(卵黄と卵白に分ける) … 2個	コーンスターチ … 20g
生クリーム(室温に戻す) … 30mL	熱湯 … 300mL

作りかた

- ボウルにクリームチーズ、バターを入れクリーム状になるまで混ぜ、砂糖 $\frac{1}{2}$ 量を加えてしっかり混ぜる。卵黄を加えなめらかになるまで混ぜる。
- ①に生クリーム、牛乳、ブランデー、レモン汁の順に加え、そのつどしっかり混ぜる。コーンスターチをふるい入れ、ダマにならないように混ぜる。
- 別のボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てたら残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。
- ②に③を3回に分けて加え、へらでさっくりと混ぜ、スフレ型の内側にバター(分量外)を塗り、生地を入れ、型を軽く落として表面を平らにする。
- ④を平皿にのせ、熱湯を生地にかからないように入れ、「手動」調理の「オープン」**「160」**を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約28~35分焼く。



オープン
手動
オープン
設定温度の目安
140℃
加熱時間の目安
(約50~60分)
使用付属品
平皿

カステラ

材料(幅約20×奥行12×高さ5cmのアルミホイル型1個分)

卵 … 2個	強力粉 … 40g
砂糖 … 65g	ざらめ … 小さじ2
①はちみつ … 15g	
②牛乳 … 小さじ2	

①を合わせて温め溶かしておく

作りかた

- アルミホイルで型を作る。(下記参照)
- ボウルに卵を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てる。砂糖を3~4回に分けて加え、もったりするまで泡立てる。(生地が白っぽくなり「の」の字がかけてすぐに消えない状態)
- ①を②に少しずつ加えながら泡立てる。
- 強力粉を3回に分けてふるい入れ、そのつどハンドミキサーで混ぜ合わせる。粉が見えなくなり、生地を持ち上げて跡が残るまで2~3分混ぜ合わせる。
- 平皿に①の型を横向きに置き、そのなかにざらめを散らし、④の生地を型に流し入れ、竹串などを使用して垂直に立て、生地を切るように縦横に5~6回動かして泡切りし、表面を整える。
- 「手動」調理の「オープン」**「140」**を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約50~60分焼く。
- 焼き上がったら、粗熱を取り型を外して、長く切ったラップにオープンシート(15cm×25cm)のをせ、カステラを逆さにして置き、ラップで全体を包んで半日以上置いてなじませる。



オープン
手動
オープン
設定温度の目安
160℃
加熱時間の目安(約15~20分)
使用付属品
平皿

アイスボックスクッキー

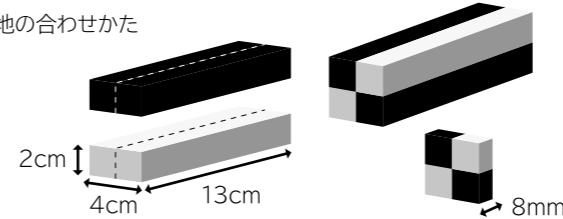
材料(16個分)

<普通の生地>	<ココア生地>
バター(室温に戻す) … 25g	バター(室温に戻す) … 25g
砂糖 … 20g	砂糖 … 20g
卵 … $\frac{1}{4}$ 個分(13g)	卵 … $\frac{1}{4}$ 個分(13g)
バニラエッセンス … 少々	①薄力粉 … 55g
薄力粉 … 55g	②ココア … 7g
	③を合わせておく

作りかた

- バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖を加えて、さらによく混ぜる。
- 卵を加えクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。
- 薄力粉をふるいながら加え、へらでさっくりと混ぜる。粉っぽさがなくなり、ひとかたまりになったら、13×4×2cmの板状にしラップに包み冷蔵庫で約1時間休ませる。ココア生地も同様にしておく。
- 板状の生地を縦半分に切り、断面に卵白(分量外)を薄く塗り、2種類を互い違いに合わせ、約8mmの厚さに16等分する。
- 平皿にアルミホイルを敷き、③を並べ、「手動」調理の「オープン」**「160」**を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約15~20分焼く。

生地の合わせかた



幅約20×奥行12×高さ5cmのアルミホイル型の作りかた

準備するもの ・アルミホイル(40×22cmに切ったもの)・4枚 ・オープンシート(20×12cmに切ったもの)・1枚

- アルミホイルを2枚重ねた上にオープンシートをのせる。(中心位置を合わせる)
 - オープンシートの大きさに合わせてアルミホイルを折る。長い方は2つ折りにする。
 - 2つ折りにした②③を開いてから、⑤の角を折る。
 - ⑥の角になる部分に指を入れて、アルミホイルを立ち上げる。⑦を折り目に合わせ、三角に折り、最後に⑧を内側に折り返す。
- 完成
-



オープン
手動
オープン
設定温度の目安
160℃
加熱時間の目安(約13~18分)
使用付属品
平皿

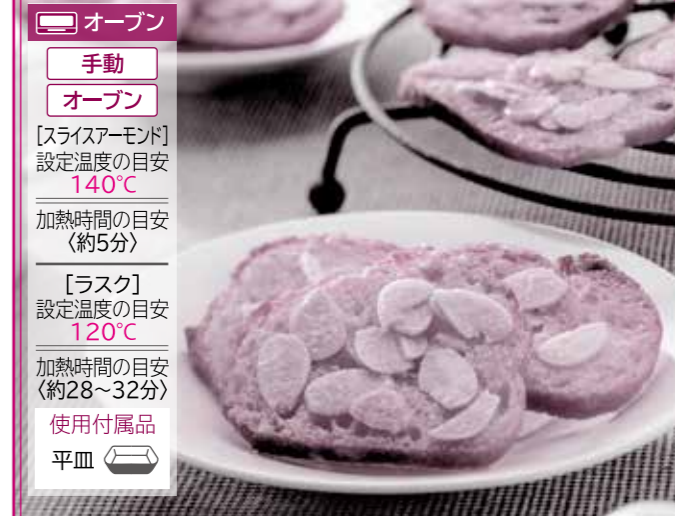
クッキー

材料(直径約3cmの型16個分)

バター(室温に戻す) … 25g	バニラエッセンス … 少々
砂糖 … 20g	薄力粉 … 55g
卵 … $\frac{1}{4}$ 個分(約13g)	

作りかた

- バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖を加えて、さらによく混ぜる。
- 卵を加えクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。
- 薄力粉をふるいながら加え、へらでさっくりと混ぜる。ひとつにまとめてラップに包み冷蔵庫で約1時間休ませる。
- 打ち粉(分量外)をしたのし台に、③の生地を取り出し、めん棒で約5mmの厚さにのばす。直径約3cmの型で抜き、アルミホイルを平皿に敷きクッキーをのせ、「手動」調理の「オープン」**「160」**を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約13~18分焼く。



オープン
手動
オープン
設定温度の目安
140℃
加熱時間の目安(約5分)
[ラスク]
設定温度の目安
120℃
加熱時間の目安
(約28~32分)
使用付属品
平皿

キャラメルナッツラスク

材料(12枚分)

フランスパン(厚さ5mmに切る) … 12枚	バター … 30g
スライスアーモンド … 30g	生クリーム … 30mL
	砂糖 … 30g
	①はちみつ … 15g
	②を合わせておく

作りかた

- 平皿にオープンシートを敷き、スライスアーモンドをひろげ「手動」調理の「オープン」**「140」**を選び、「スタート」ボタンを押し、約5分焼く。加熱が終了したら、すぐに取り出す。
- フライパンをIHヒーターの中央に置きAを入れ、「中火」で加熱する。茶色く色付いてきたら加熱を止め、①を加えて絡める。
- パンの表面に②を薄く塗る。
- 平皿にオープンシートを敷き③を並べ、「手動」調理の「オープン」**「120」**を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約28~32分焼く。
- 焼き上がったら、そのまま庫内に約20分放置し、乾燥させる。



オープン
手動
オープン
設定温度の目安
140℃
加熱時間の目安(約25~30分)
使用付属品
平皿

なめらかプリン

材料(直径約8×高さ4cmのスフレ型6個分)

①牛乳 … 240mL	<キャラメルソース>
砂糖 … 60g	②砂糖 … 60g
卵黄 … 4個(Mサイズ)	③水 … 大さじ2
生クリーム … 120mL	水 … 大さじ1
バニラエッセンス … 少々	

作りかた

- 鍋をIHヒーターの中央に置き、①を入れ「弱火」で人肌くらいに温め、かき混ぜて砂糖を溶かす。
- 火を止め、残りの材料を混ぜ合わせ、裏ごしする。
- ②を型に分け入れ、平皿にのせ、「手動」調理の「オープン」**「140」**を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約25~30分加熱する。粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。
- 鍋をIHヒーターの中央に置き、③を入れ「弱火」~「中火」にしてあめ色になるまで煮詰めたら火を止め、水を加えて手早く混ぜる。
- ③にお好みで④をかける。

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。

部品について

修理の際、弊社の品質基準に適合した再利用部品を使用することがあります。また、部品共用化のため色などを変更する場合があります。

修理のために取り外した部品は、特段のお申し出がない場合、弊社にて引き取らせていただきます。

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.71~77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	各部のなまえ → P.4 をご確認ください
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、贈物品で販売店がご不明な場合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関するご相談窓口	修理のご依頼や修理に関するご相談窓口
TEL 0120-3121-11 携帯電話・PHSから 050-3155-1111 (有料) 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。	TEL 0120-3121-68 携帯電話・PHSから 0570-0031-68 (有料) FAX 0120-3121-87 (受付時間) 9:00~18:00 (月~土)、9:00~17:00 (日・祝日)

- 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/repair.html> または 日立家電修理 検索
「修理相談/受け付け」ページの 出張修理のWeb受付 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。

「日立の家電品お客様サポート」のご利用

スマートフォンやパソコンで所有する家電品を一覧管理でき、お知らせやサポート情報などが入手できます。

サポート内容

- ▶ 家電品の登録※1
- ▶ お知らせ
- ▶ 使いかた動画
- ▶ おすすめレシピ
- ▶ よくあるご質問
- ▶ お問い合わせ

① コードを読み取る



② 画面の案内に従ってお客様サポートのご利用や家電品の登録※1を行う



※1 お客様サポートへの会員登録が必要です。(無料)
保証書に記載されている型式を選び製造番号を入力してください。製品本体のコードから登録することで製造番号の入力を省略できます。

■ホームページから「使いかた動画」や「おすすめレシピ」を見る

① コードを読み取る



「使いかた動画」「おすすめレシピ」

② 型式を選択 (取扱説明書の表紙をご確認ください)



③ 見たい項目を選択



④ 再生



- コードが読み取れない場合は、URLを入力して表示される画面の案内に従ってください。
「日立の家電品お客様サポート」 <https://kadenfan.hitachi.co.jp/my/>
「使いかた動画」 http://kadenfan.hitachi.co.jp/manual_movie/ih/l10e5_series/index.html
「おすすめレシピ」 <http://kadenfan.hitachi.co.jp/ih/recipe/l10e5/index.html>
- (お知らせ) ●ご利用の環境によっては、コードの読み取り、ページの表示、動画の再生などができない場合があります。
●ご利用の際は、通信費などの費用がかかります。
●ホームページ掲載は、予告なく変更・中止することがあります。

仕様・その他

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外国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	L10E5シリーズ	
	HT-L10E5XTWF	HT-L10E5XTF
電 源	単相200V (50-60Hz共用)	
消 費 電 力	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 12段階火力調節) ※1
	中央IHヒーター	1.6kW (100W相当~1.6kW 9段階火力調節) ※1
	オ ー プ ン	1.7kW/快速コース 2.9kW ※2
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749 奥行564 高さ233 [mm]
	オ ー プ ン	幅280 奥行360 高さ124 [mm] (波皿有効高さ59 [mm]/平皿有効高さ75 [mm])
質 量 (重 さ)	約23.5kg	約22.5kg

- ※1 消費電力は、鉄ホーロー鍋を使った場合です。
 ※2 触媒用加熱ヒーターなどを含む最大消費電力です。

【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が5.8kWに設定されておりますが、アンペアブレーカーの容量不足(60A未満)の場合など、ご使用環境に合わせて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が60A未満の場合は、総消費電力を4.8kWに切り替えることをおすすめします。詳細は、設置説明書(→P.3)または、お買い上げの販売店へお問い合わせください。

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8年です。



ご使用の際、このようなことはありませんか

- 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。
- トッププレートにひび割れがある。
- ビリビリと電気を感じる。
- その他の異常や故障がある。

ご使用中止

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。

日立グローバルライフソリューションズ株式会社

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

