



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、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。

日立家電メンバーズクラブの
My家電への製品登録をおすすめします。

※マイページ(日立の家電品お客様サポート)は
日立家電メンバーズクラブに名称を変更しました。

さまざまなサービスをご利用いただけます。

- 家電品の登録・管理
 - お役立ち情報
 - 安全点検サービス割引
 - パーツショップ送料特典
 - お知らせ

詳しくは→(P.111)をご覧ください。

「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。



詳しくは
→(P.111)

「使いかた動画」

「おすすめレシピ」

HITACHI
Inspire the Next

取扱説明書

保証書付(保証書は裏表紙についています)

設置説明書別添付

日立IHクッキングヒーター

家庭用

M10E6シリーズ 3口IH 鉄・ステンレス対応

型式 HT-M10E6XTWF



HT-M10E6XTWF
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

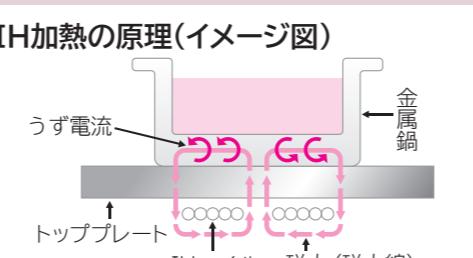
- 鉄やステンレス鍋、3.2kW大火力のIH加熱で、おいしく調理できます。

使える鍋の種類・材質・形状

→(P.12)

【IH】基本の使いかた
ゆでる、煮る、蒸す、焼く、いためる、温める

→(P.16)



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。

【IH】適温調理

- 火力を制御し、設定した目安温度をキープして調理できます。

揚げ物 →(P.18)



焼き物 →(P.20)



【IH】適温調理サポート

- 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。

ハンバーグ →(P.22) ギョウザ →(P.22)



【IH】便利メニュー

- 麺ゆで・・・火加減を調整しながら麺をゆでます。→(P.24)
- 煮込み・・・煮込み加減を設定し煮込みます。→(P.26)
- 保温・・・設定温度で保温します。→(P.27)
- 炊飯・・・蒸らしまで火加減して炊飯します。→(P.28)
- 湯沸かし・・・お湯が沸いたら自動的に加熱を停止します。→(P.30)

【グリル】「オート」「手動」メニュー

- 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.38)
- 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.40)
- 姿煮や切り身の煮つけが自動でできる魚煮つけ調理 →(P.42)
- 過熱水蒸気で余分な脂・塩分を落とす過熱水蒸気調理 →(P.44)
- 冷凍の焼きおにぎりやから揚げの温めができる冷凍食品調理 →(P.46)
- 油を使わずに焼き上げるノンフライ調理 →(P.48)
- 蒸し料理やギョウザがおいしくできる蒸し物調理 →(P.50)
- 水を使わずに肉じゃがや八宝菜などができる水なし調理 →(P.52)
- 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、56)
- 波皿・平皿を使えば庫内が汚れにくくお手入れラクラク



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
消費電力について	14

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	62~63
メロディーとブザーの切り替え	62~63
コントラストの設定	62~63
節電モードの設定・解除	64
レンジフードファン連動	65
レンジフードファン連動の切り替えについて	65

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	15
お好みの火力で調理する	16
基本の使いかた ゆでる、煮る、蒸す、焼く、いためる、温める	16
火力調節の目安	16
メニューを選んで調理する	18~30
適温調理 揚げ物	18
適温調理 焼き物	20
適温調理 サポート ハンバーグ、ギョウザ	22
便利メニュー 麺ゆで	24
便利メニュー 煮込み	26
便利メニュー 保温	27
便利メニュー 炊飯	28
便利メニュー 湯沸かし	30
タイマーを使う	31

グリルで調理する

グリルの使いかたのポイント	32~37
初期画面設定の切り替え	36
使ったメニューについて	36
調理のこつボタンについて	37
「オート」メニューを選んで調理する	38~53
魚焼き 切身・干物、丸焼き、つけ焼き	
焼き物 鶏のグリル、ハンバーグ、貝焼き	38
オーブン ローストビーフ、焼き豚、グラタン、ピザ	40
魚煮つけ 姿煮、切身煮つけ	42
過熱水蒸気 鶏のグリル、切身、揚げ物温め	44
冷凍食品 烹きおにぎり、コロッケ、から揚げ(冷凍)、 お好み焼き、たこ焼き、たい焼き	46
ノンフライ から揚げ、フライ、天ぷら	48
蒸し物 蒸し野菜、ギョウザ、シュウマイ	50
水なし調理 肉じゃが、豚バラ大根、マーボーなす 八宝菜、筑前煮、豚白菜ミルフィーユ	52

「手動」メニューを選んで調理する	54~57
手動 トースト、オーブン	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 切身・干物、丸焼き、つけ焼き	58
追加焼きをする	60

お手入れ

お手入れをする	66~70
トッププレート	66
排気口カバー・排気口ポケット	67
排気口	67
前面操作パネル・前面	67
フタ・波皿・平皿・皿受け	68
グリルドア・パッキン	68
グリルドア、フタ、波皿、平皿、皿受けの 取り外し／取り付け	69
グリル庫内	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	71~79
電源・動作	71
上面操作パネル・トッププレート	72
火力	72~73
グリル	73~74
レンジフードファン連動	74
便利メニュー「湯沸かし」	74
適温調理「揚げ物」	74
適温調理「焼き物」適温調理サポート	75
便利メニュー「炊飯」	75
その他	75
鍋底を貼り合わせた鍋やフライパンについての 対応のしかた	76
音が気になる	77
お知らせ表示が出たとき	78

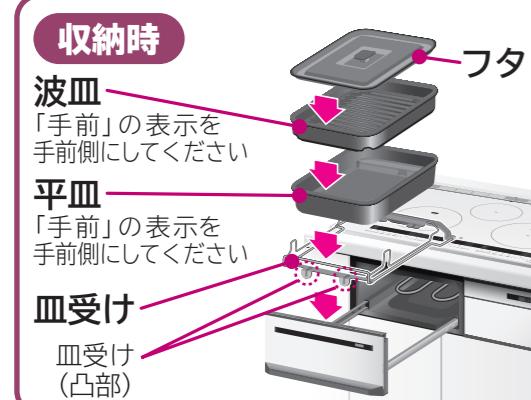
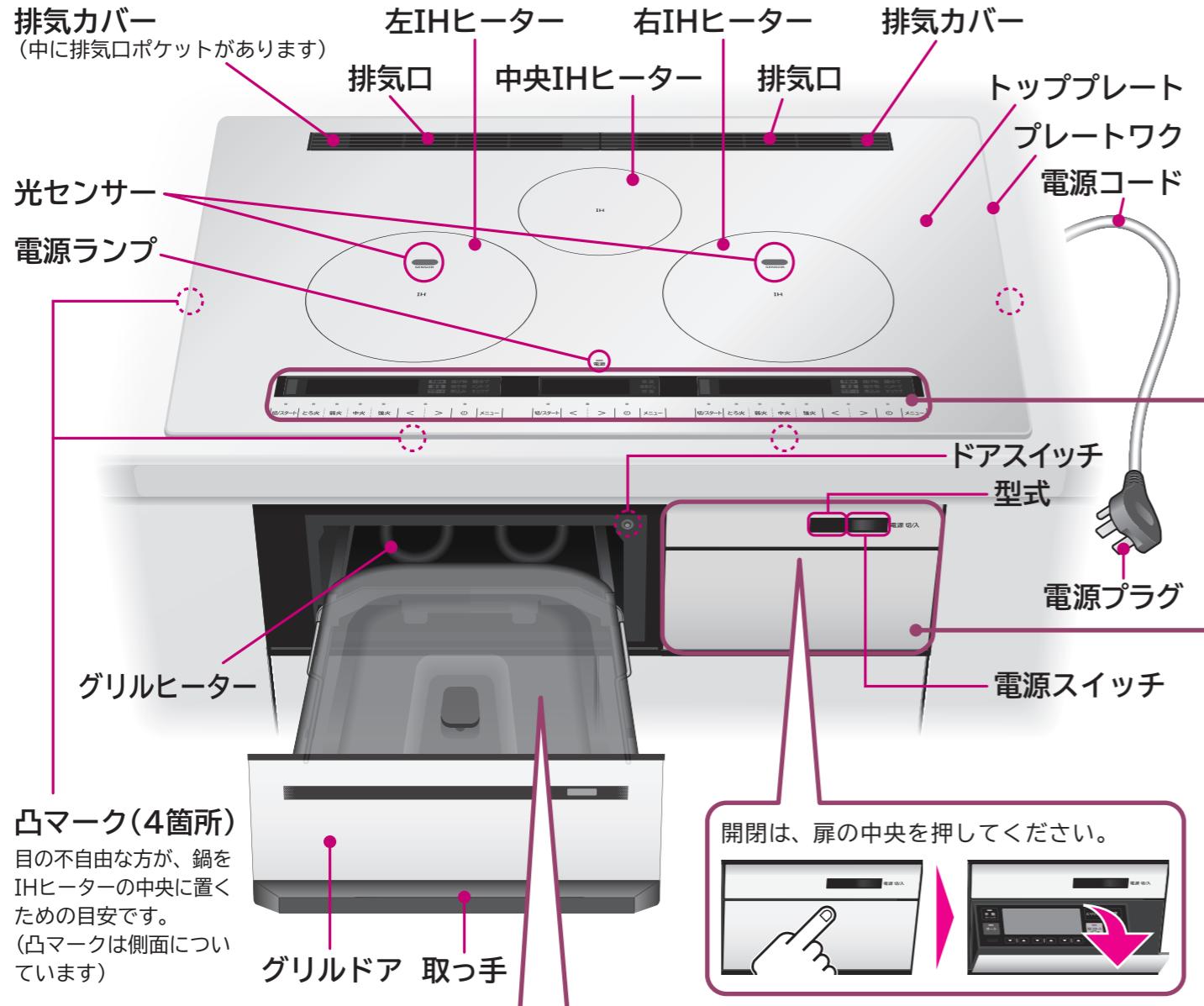
料理集

80~108

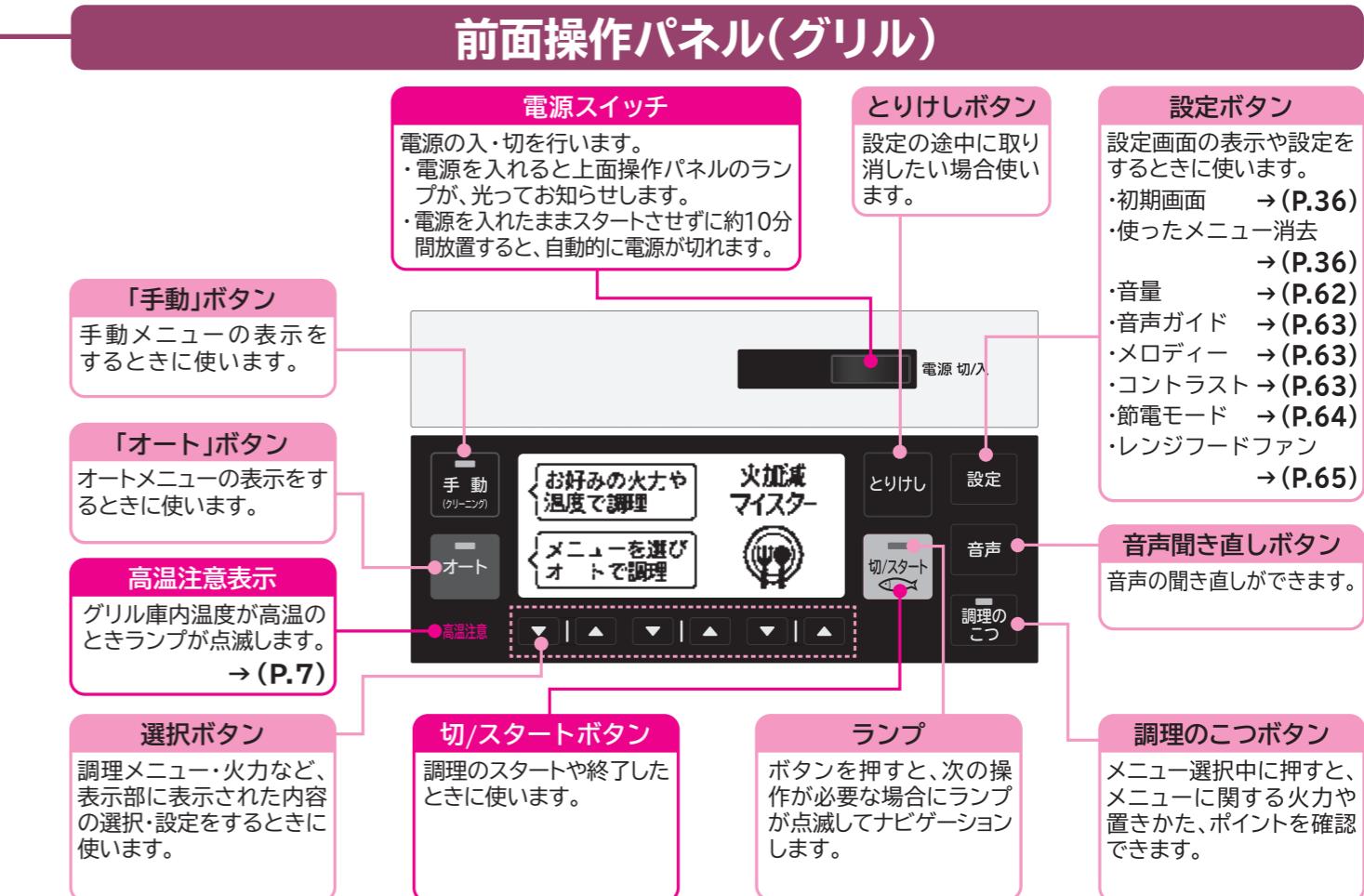
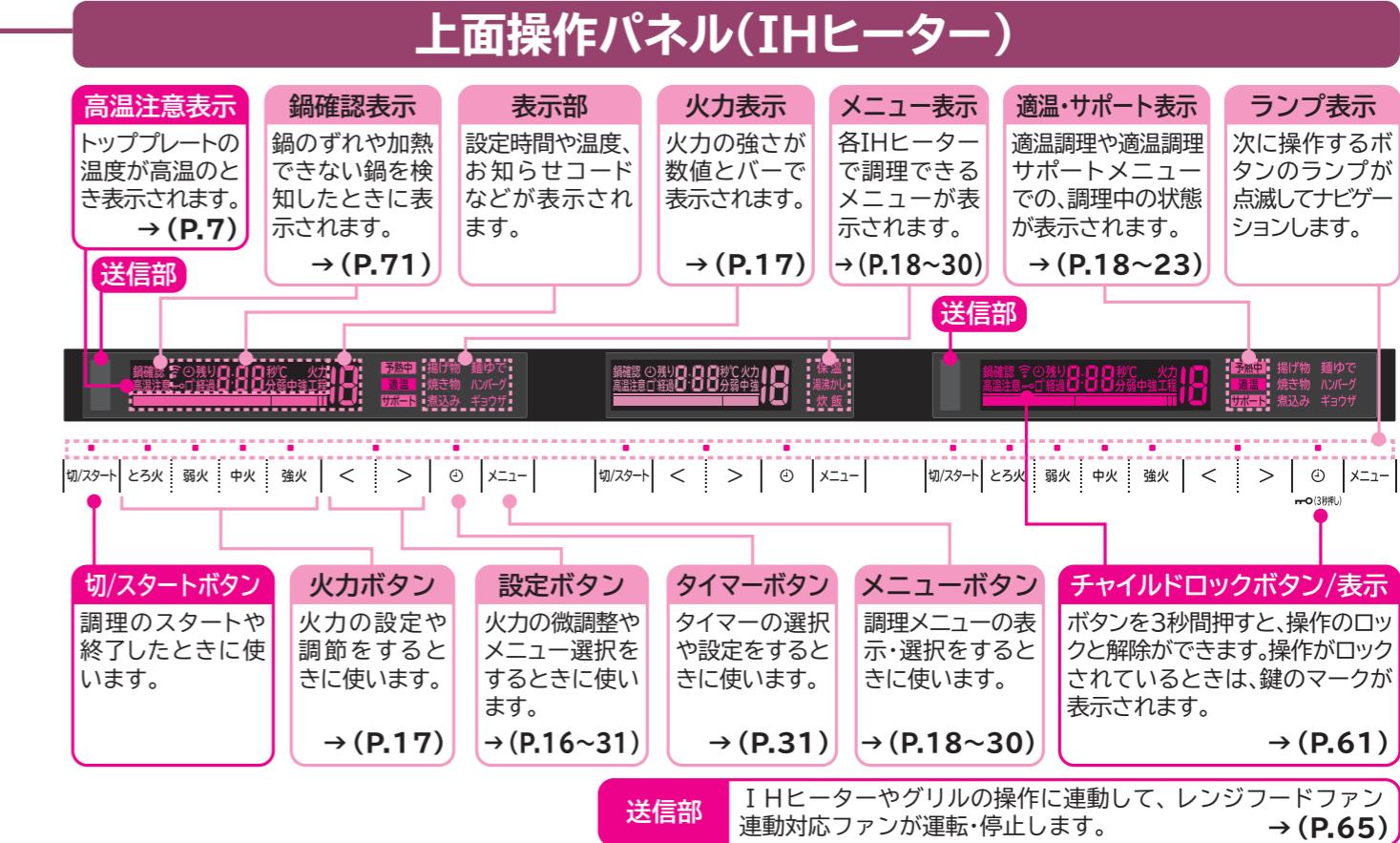
仕様・その他	
仕様	109
保証とアフターサービス	110
「ご相談窓口」	111
保証書	裏表紙

各部のなまえ・付属品・操作パネル

イラストは75cm幅で説明します。



皿受け、平皿、波皿、フタを順番にのせる
●平皿・波皿は、順番に重ね収納できます。
●使用時は、メニューにより波皿または平皿・フタを使い分けて、ご使用ください。



別売品

推奨鍋・フライパンの購入

推奨鍋・フライパン		
推奨天ぷら鍋		
品名:天ぷら鍋 型式:HT-N50 希望小売価格:2,860円(税込) (部品番号:HT-C20TWS 010)		推奨天ぷら鍋 品名:天ぷら鍋 型式:FJ-21T 希望小売価格:8,800円(税込)
推奨フライパン 品名:フライパン 型式:106865 希望小売価格:12,100円(税込)		推奨いため鍋 品名:いため鍋 型式:106834 希望小売価格:13,200円(税込)
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:29,700円(税込)		推奨卵焼き 品名:卵焼き 型式:106872 希望小売価格:6,380円(税込)
炊飯推奨鍋 品名:片手鍋 型式:146045FJ 希望小売価格:7,150円(税込)		

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

部品の交換・追加購入

部品名	部品番号	希望小売価格
グリルドア(ホワイト)	HT-M300XTF 003	10,010円(税込)
パッキン(上・下)(グリルドア)(消耗部品)	HT-F9TS 028	1,452円(税込)
フタ	HT-K300XTF 022	3,410円(税込)
波皿(消耗部品)	HT-J300XTF 019	5,720円(税込)
平皿(消耗部品)	HT-K300XTF 021	3,410円(税込)
皿受け(消耗部品)	HT-K300XTF 023	3,168円(税込)

※日立家電品取扱店にご相談ください。希望小売価格は価格改定に伴い変更する場合があります。
お客様サポートからオンラインでお買い求めいただけるものもあります。

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IHヒーター
右:右IHヒーター グリル:グリル

ご使用の前に

機能名	検知内容	自動停止・表示内容
鍋無し自動停止 	加熱中にIHヒーターから鍋を外したり、鍋の位置が大きくずれた。	約30秒後にブザーが鳴り自動的に加熱を停止します。(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 	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 	鍋底の反りや変形が大きい。	上面操作パネルの表示に[C12] [C22]と表示され、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.78)
上面操作部異常検知自動停止 	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[C8]と表示され、約10秒間継続するとブザーが鳴り加熱を停止します。(調理物や水滴などを取り除いてください) →(P.72)
切り忘れ防止自動停止 グリル	左・右・中央IHヒーターは、加熱後最終ボタン操作から約45分経過した。 グリル手動メニュー「オープン」「グリル」は、加熱後約30分、「トースト」は約10分経過した。	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 	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。	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) →(P.78)
グリル過熱防止自動停止 グリル	グリル庫内の温度が異常に上昇した。	前面操作パネルの表示に[C3] [C4]と表示され、ブザーが鳴り自動的に加熱を停止します。(グリル庫内を冷却してください) →(P.78)
高温注意表示 グリル	トッププレート(約50°C以上)やグリル庫内(約60°C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、点滅します。「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。
グリルドア開時自動停止 グリル	グリルドアが完全に閉まっていない。 グリル調理中にグリルドアが開いている。	調理前にグリルドアが開いていると調理が始まなりません。 前面操作パネルに[Cd]と表示され、約30秒間継続するとブザーが鳴り加熱を停止します。(グリルドアが閉まっていることを確認してください) →(P.73)
オートパワーオフ	電源「入」の状態で、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)

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

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 「死亡または重傷を負う危険が差し迫る」内容です。

△警告 「死亡または重傷を負うことが想定される」内容です。

△注意 「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。

! 実行しなければならない
指示

「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

修理技術者以外の人は分解したり、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。



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

●油は炎がなくても温度が上がると発火するおそれがあります

禁止 ●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)

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ため、火災の原因になります。

●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

指示 ●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.18)

お好みの火力(手動)では揚げ物調理をしないでください。
温度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

液体や汁物などを調理するときは

禁止 ●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

指示 ●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・牛乳などの液体やカレー・みそ汁・吸い物などの煮物・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ります。

●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、その部分が異常過熱することによりトッププレートが割れることができます。



使用中(調理中)・使用後は

禁止 ●市販の汚れ防止シート
(電磁調理器カバー)※
を使わない

鍋の温度が正しく検知できず、
発火のおそれがあります。

●使用中や使用後しばらく
はトッププレートやグリ
ルドアおよびグリル庫内
などの高温部に触れない

※トッププレートの上にのせて、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。

排気口・排気カバー

トッププレート

光センサー

電源スイッチ

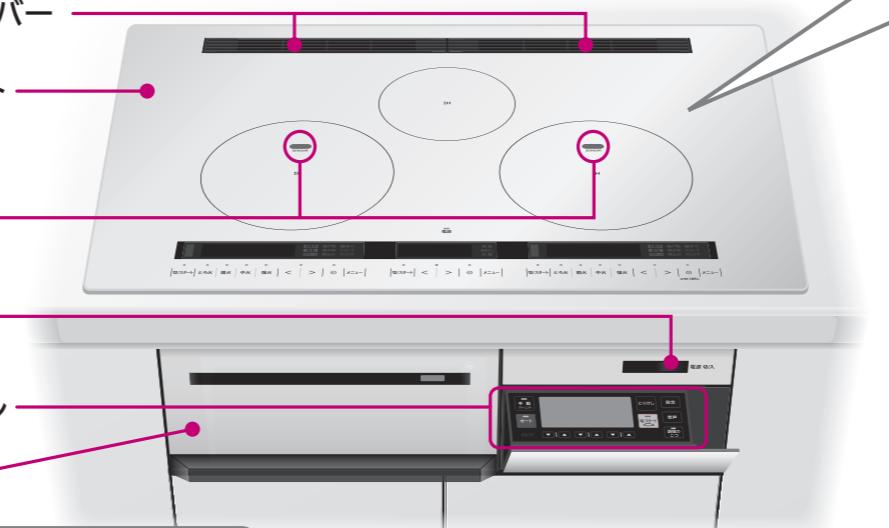
前面操作パネル

グリル

使用後は

指示 ●使用後は電源を切る
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。

●長期不在のときは
専用ブレーカーを切る



●鍋はIHヒーターの中央に置く
●トッププレートの光センサーや鍋底の汚れ、水なども
きれいにふき取る

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。

トッププレートは

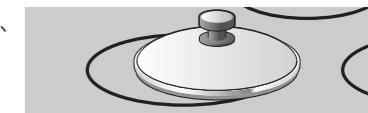
禁止 ●上に乗ったり、物を落としたり、衝撃を加えない
ひびが入ったり、割れたまま使用すると煮汁などが入り、
火災・感電・けがの原因になります。

●鍋やフライパンなどの調理器具以外のものは置かない
下記のものは特に注意してください。

- ・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
- ・金属のフタやバーベキュー用の鉄板など
- ・波皿・平皿などの付属品
- ・スマートフォンなどの機器
- ・その他可燃物や引火物(まな板、ふきん、紙、油など)

●蒸気口のないフタは、トッププレートの上に置かない

フタが密着して取れなくなったり、
トッププレートが割れるおそれがあります。



本体は



●カーテンなどの可燃物を近づけたりしない
●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、
幼いお子様を近づけさせない、触れさせない

異常・故障時は

指示 ●直ちに使用を中止し、電源スイッチと専用ブレーカーを切る

- ・電源スイッチを入れてもヒーターが作動しないときがある。
- ・焦げ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音がする。
- ・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。
- ・グリルドア、前面操作パネルのガラス面に傷がついたり、ひび割れがある。
- ・その他の異常や故障がある。

以上のような症状がある場合は、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。

安全上のご注意 (つづき)



●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。使える鍋→(P.12)でも、空だきなど異常高温になった場合、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、損傷する原因になります。

- 排気カバー付近に手、顔、鍋の取っ手などを近づけない
- 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

本体周辺の異常過熱や破損の原因になります。また、グリルドアから煙が漏れたり周囲や下側に露が付く場合があります。

- トッププレートの上面操作パネルの上や、排気口・排気カバーの上に、熱い鍋などを置かない
高温の鍋を置くと変形や故障の原因になります。

●火気を近づけない

●使用中は、本体から離れない

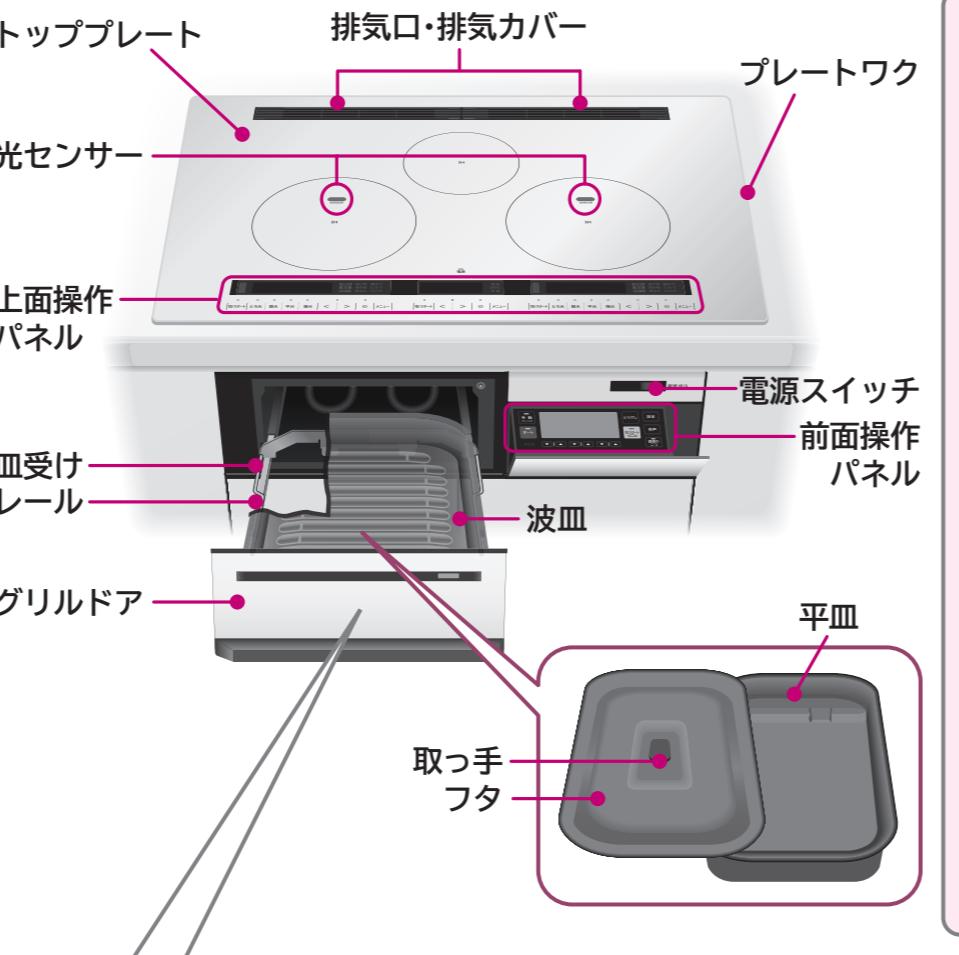
- 片手鍋を使用する場合は、取っ手の位置に十分注意する
取っ手が手や体に不意に当たった場合、鍋がひっくり返ってやけどや火災の原因になります。
- 飛び散る油に注意する
- 油煙が多く出たら電源を切る
- 使用中や使用後、庫内クリーニング中はレンジフードファンを使用する
煙や臭いなどに敏感な小鳥などの小動物は別の部屋に移してください。

グリルで調理するときは

- 使用中や使用後はグリルドア(強化ガラス)に水をかけない
高温になっているところに水をかけると割れるおそれがあります。
- グリルドアを持って勢いよく引き出したり、持ち上げながら引き出さない
グリルドアやグリル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。
- グリルドアやレールに強い力を加えたりぶらさがらない
- 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。

使用する方は

- 医療用ペースメーカーをお使いの方は、本製品のご使用にあたって医師とよく相談する
本製品の動作がペースメーカーに影響を与えることがあります。



お手入れは

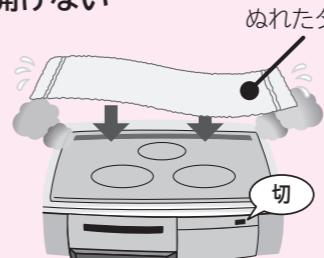
- 電源を切り、本体が冷えてから行う

グリルで調理中に

- グリル庫内で調理物が発煙・発火した場合は、次の手順で消火する

消火手順

- ①電源を切る
- ②排気カバー全体をぬれたタオルでふさぐ
※このときグリルドアの周囲から煙が出ます。
- ③専用ブレーカーを切る
※グリルドア(強化ガラス)に水をかけない。(強化ガラスが割れます)
- ④炎が消えグリル庫内の温度が下がるまで、グリルドアを開けない



- 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
- 仕上がり確認や調理終了後、調理物を取り出す場合は、付属品やグリル庫内などグリル周辺が高温になっているため直接触れない
付属品の取り出しかた→(P.35)
- 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。

- グリル庫内や波皿・平皿は、残った脂分や食品カスを使用のつど清掃し、定期的にお手入れをする→(P.68)

続けて使用するときは、波皿または平皿にたまつた脂分や食品カスを捨て、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・発火のおそれや腐食して故障する原因になります。

- 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。

- 本体や排気口などに、水や調理物などをこぼさない
水などをこぼした場合や調理物を吹きこぼした場合は、すぐにふき取つてください。キャビネット内に水や調理物が落ちる原因になります。

- 排気口やプレートワクを鍋底でこすったり、ぶつけたり、熱い鍋を置いたりしない
傷つきや破損、変色の原因になります。

- 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)

- 本体に直射日光が当たらないように注意する
・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。
・直射日光が当たると変色する場合があります。

- 酸の強い食品がついた場合はすぐふきとる
ジャム、レモン汁、梅、お酢を使った食品などを付着したまま放置すると、トッププレート、プレートワクが変色したり、接続部分が劣化し、はがれの原因になります。

- 土鍋やガラス鍋、直火用魚焼き器は使わない
[IH] または [CH-IH] 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。

- 市販のIHヒーター用発熱プレート※は使わない
鍋やトッププレートの破損や損傷、やけどの原因
※鍋の中やトッププレートの上に敷いてプレートを加熱し、IHヒーターで使えない鍋を加熱するものです。

- ビルトインオーブンレンジと組み合わせて使用の場合、グリルドアの取っ手の温度に注意する
オーブンレンジの排気でグリルドアの取っ手が熱くなる場合があります。IHクッキングヒーターを使っていても、オーブ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。

- プレートワクの清掃には注意する
プレートワクは酸性やアルカリ性の洗剤(漂白剤、住宅用合成洗剤など)・消毒液(アルコール系、塩素系など)や、お酢を使って清掃しないでください。付着した場合は表面が変色するおそれがあるため、すぐにふき取ってください。また、プレートワクのすき間に調理物などをこぼした場合も、乾くと汚れが取りにくくなるため、すぐにふき取ってください。

使える鍋の種類・材質・形状

鍋の材質と形状で、○使える ×使えないを確認する

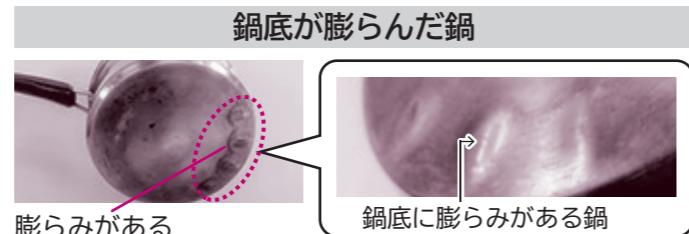
●一般財団法人 製品安全協会の **SIH** または **SCHIH** マークの付いた鍋をおすすめします。

(鍋の説明書をよくお読みになり鍋に適した火力で使用するなど正しく安全にお使いください)

	○使える鍋	×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、損傷する原因になります。 ●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。	アルミ・銅鍋・多層鍋(鍋底に磁石がつかないもの)ガラス・土鍋・セラミック鍋・直火用焼網・発熱プレート ●土鍋やガラス鍋、直火用魚焼き器などは使わない SIH または SCHIH 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。
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  <ul style="list-style-type: none"> ●鍋底の薄い(0.8mm以下)鍋は、弱火で調理してください。鍋底の薄い鍋は高温になりやすく、鍋底が変形すると異常高温となりトッププレートが割れる原因になります。 ●鍋底の形状によっては、使っ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。 	 <ul style="list-style-type: none"> ●鍋底の反りが大きいものは、安全機能が正しく働かなくなり、異常過熱やトッププレートが割れる原因になります。 ●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。 ●鍋底に部分的に鋭利な突起がある場合は使用しない。トッププレートに傷がつく原因になります。

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

別売の推奨天ぷら鍋→(P.6)や **SIH** または **SCHIH** 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
鍋底の形状	平らなもの (反り3mm未満)		
鍋底の厚さ	1mm以上		

● **SIH** または **SCHIH** マーク付でもフライパン・铸物鍋は使用できません。



警告

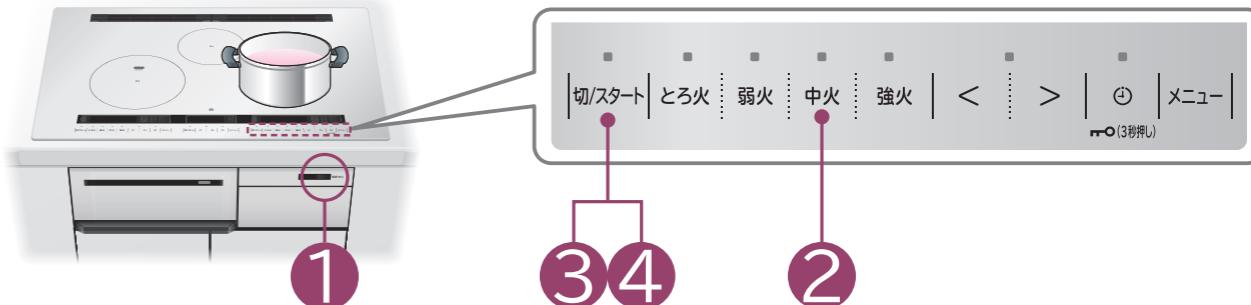


●使える鍋と判定した鍋でも、鍋底が変色して変形した鍋やはがれかけた鍋は使用しない
安全機能が働かない場合があります。

ご使用の前に

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・中央などの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 **中火**
中央IHヒーターの場合は **< >** を押す

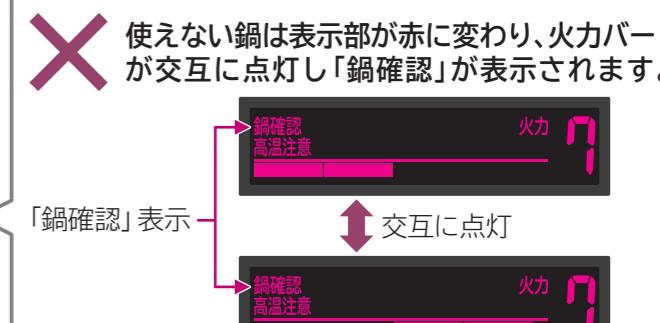
3

切/スタートを押し、スタートする

4

確認が終わったら
切/スタートを押し、切る

使える鍋、使えない鍋の表示



便利メニュー 「湯沸かし」「炊飯」で 使える鍋

「湯沸かし」「炊飯」には **SIH** または **SCHIH** 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、鍋底の厚さ1mm以上のもの

●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)
ホーロー鍋は使えません。

適温調理「焼き物」

適温調理サポート「ハンバーグ」「ギョウザ」 で使えるフライパン・鍋

「焼き物」には別売の推奨フライパン・鍋→(P.6)や **SIH** または **SCHIH** マーク付のフライパンで、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
鍋底の形状	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°C~190°Cを目安にしてご使用ください。

●適温調理サポートには、別売の推奨いため鍋→(P.6)を使用することをおすすめします。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。

消費電力について

複数のIHヒーター・グリルを同時に使う場合は、自動的に火力やメニューを制限します

- 総消費電力が5.8kWまたは4.8kW(設置時に設定)以内で同時に使えますが、総消費電力を超えないように自動的に火力やメニューを制限します。(総消費電力の切り替えについて→**(P.109)**)
 - ・火力が上げられない。(「ピピッ」と鳴る)
 - ・メニューが選べない。(適温調理やグリル調理(「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、グリルの同時使用時は、左IHヒーターの最大火力は「9」までです。

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
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	3.2kW
中央IHヒーター												
適温調理	揚げ物	最大2.0kW	適温調理 サポート		ハンバーグ	最大2.6kW	ギョウザ		最大2.6kW	焼き物		
便利メニュー	煮込み	最大500W	最大2.6kW		蒸し物	最大2.6kW	最大2.6kW		最大2.6kW	湯沸かし	最大1.6kW	
	麺ゆで	最大1.4kW	最大2.6kW		保温	最大400W	最大2.6kW		最大2.6kW	炊飯	最大800W	

グリル

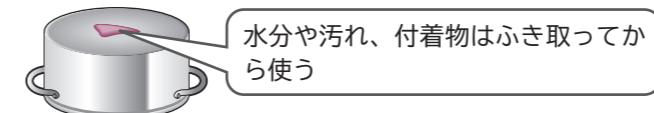
触媒用加熱ヒーター(250W)(魚煮つけ、水なし調理、トーストは除く)

魚焼き	最大1.4kW/「快速」コース最大1.95kW相当	冷凍食品	最大1.02kW相当
焼き物	最大1.14kW相当/「快速」コース最大1.95kW相当	ノンフライ	最大1.02kW相当
オーブン	最大0.91kW相当	蒸し物	最大1.02kW相当
魚煮つけ	最大0.9kW相当	水なし調理	最大0.9kW相当
過熱水蒸気	最大1.2kW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	
	オーブン	最大800W相当	
	グリル	上下ヒーター	上ヒーター
		強	1.21kW相当
		中	1.01kW相当
	弱	710W相当	300W相当
		300W相当	300W相当

IHヒーターの使いかたのポイント

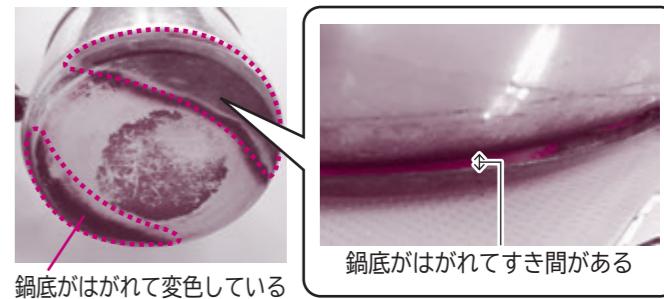
ご使用前に鍋やフライパンの鍋底などを確認してください

- 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)



水分や汚れ、付着物はふき取ってから使う

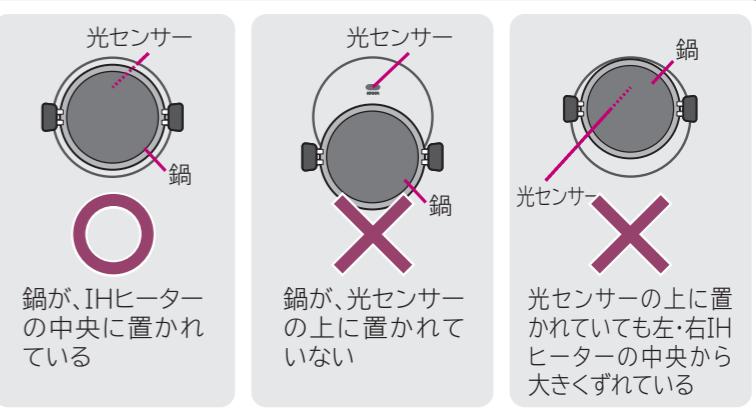
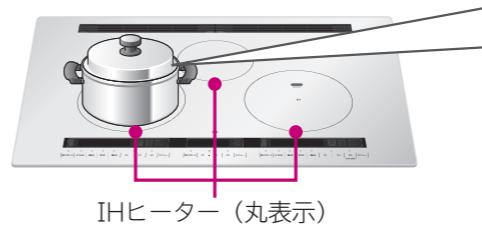
- 鍋底を貼り合わせた鍋などで、鍋底が変色した鍋や鍋底がはがれかけた鍋・フライパンは使わないでください。



鍋底がはがれて変色している

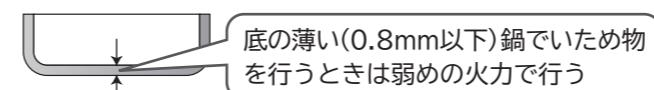
鍋は、IHヒーター(丸表示)の中央に置いてください

- 鍋が、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。IHヒーターに複数の鍋を置いたり、複数のIHヒーターの上に鍋をまたいで置いて調理しないでください。



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

- 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)



同じ鍋でも、IHヒーターによって加熱状態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、同じ鍋でも加熱状態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・中央で調理時間が異なる場合があります。



音について

→**(P.77)**

- 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が作動します(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。温度が下がると自動的に止まります。

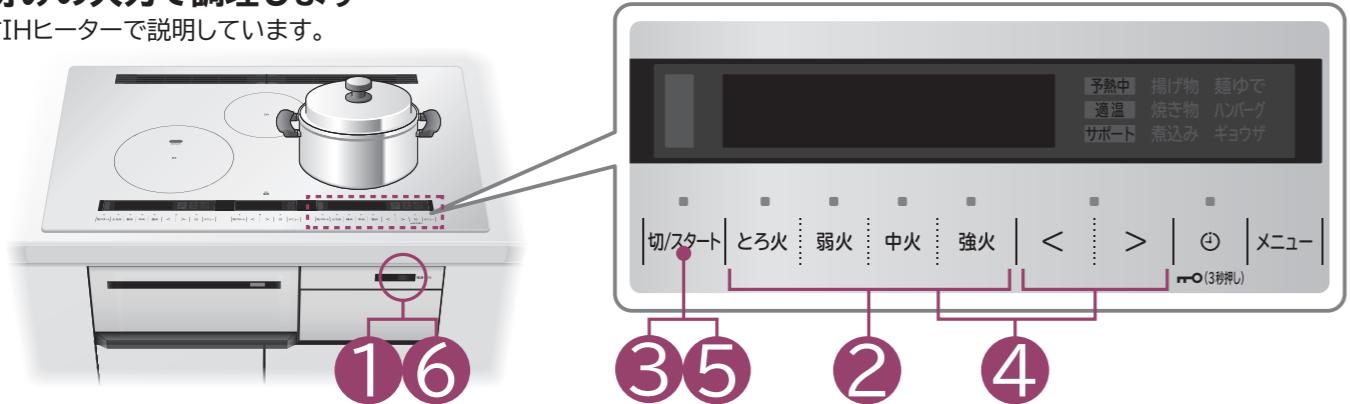
- 電源を入・切するときや使用中に、「カチャ」と音が出る場合があります。これは内部電気部品のスイッチやヒーターを入・切する音で、異常ではありません。

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

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



●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
- 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・牛乳などの液体やカレー・みそ汁・吸い物などの煮物・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ります。
 - 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、その部分が異常過熱することによりトッププレートが割れことがあります。



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、
お好みの火力を設定する

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.31)

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)

火力を設定すると

- 左・右IHヒーターは、火力設定しても火力の表示はされません。
- 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」～「10」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。



●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 < > 、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」～「10」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。

ご注意

- 調理中はそばを離れず、調理の仕上がりに合わせ、火力を調節する。
- 鍋底の薄いもの、鍋底が反っているフライパンや鍋などは「中火」以上で予熱すると赤熱する場合があるので注意する。
- 火力が強い場合、鍋ややかんの形状などによってはふきこぼれたり、蒸気が勢いよく出るおそれがあるので、沸とうしたら火力を下げる。
- 煮込みなどで長時間ご使用時は、途中でかき混ぜるなどし、ふきこぼれや焦げ付かせないようにする。特にタイマーを使用するときは焦げ付きや空だきに注意する。

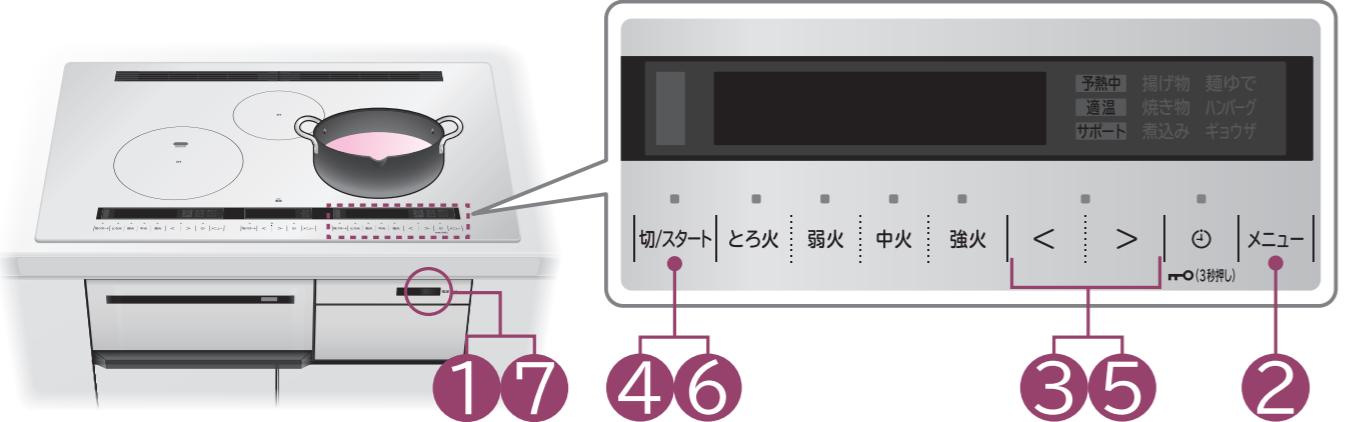


高温注意

メニューを選んで調理する

適温調理 揚げ物

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
●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

- 油は炎がなくても温度が上ると発火するおそれがあります



- 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)

禁止

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ため、火災の原因になります。

- 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

好みの火力(手動)では揚げ物調理をしないでください。

温度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。

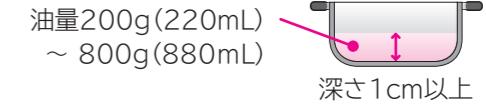
- 油煙が多く出たら電源を切る

ご注意

- 光センサーと鍋底に、汚れや水が付着している場合や反りなどが原因で、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、15、66)
- 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の温度になります。
- 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くなることがあります。トッププレートが汚れている場合は、お手入れをしてください。→(P.66)
- 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



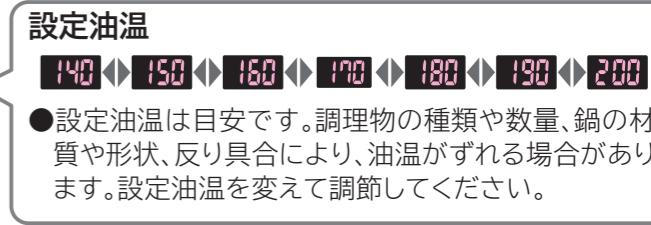
1

- 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



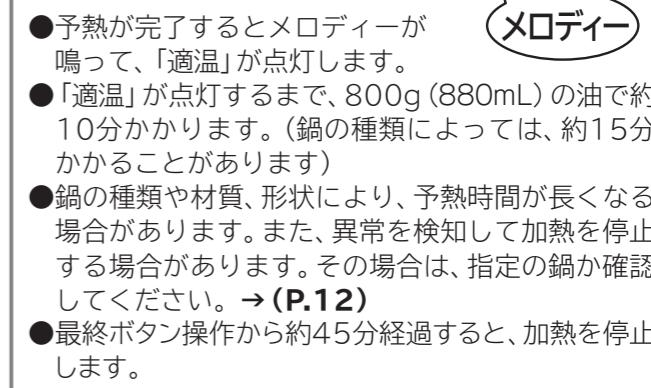
4

- 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。
- 適温になる前に、食材を入れないでください。
- 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.31)



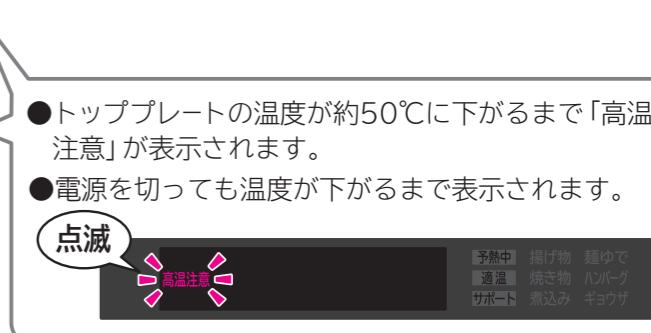
5

- < > を押し、油温を調節する

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)

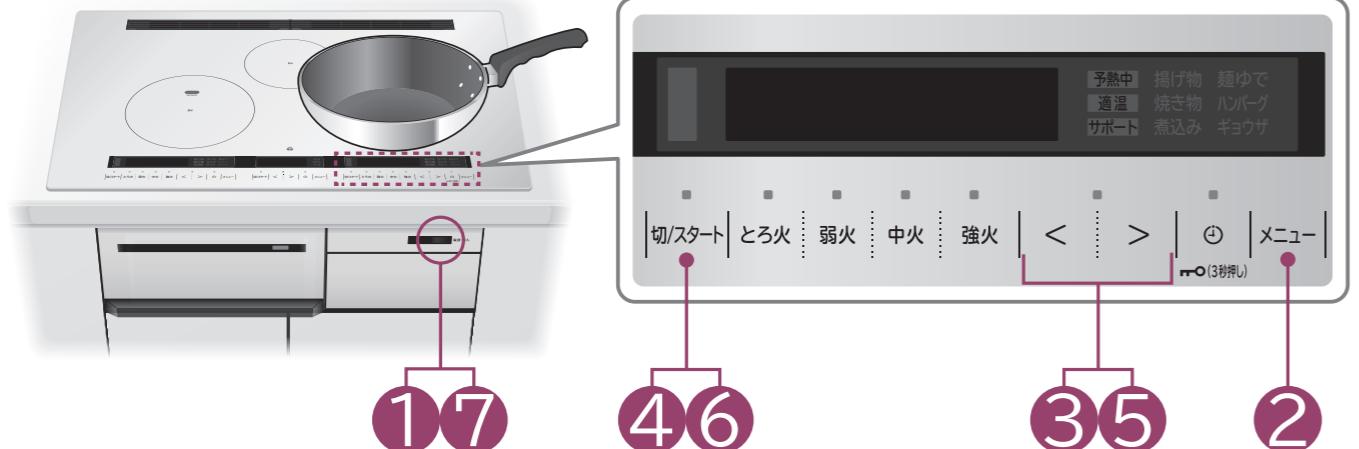
使いかた IHヒーターで調理する

メニューを選んで調理する (つづき)

適温調理 焼き物

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

●右IHヒーターで説明しています。



ご注意

- 指定の鍋・フライパン以外は使わないでください。(油が過熱され、発火するおそれがあります)
- 光センサーと鍋底に、汚れや水が付着している場合や反りなどが原因で、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、15、66)
- 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.16)
- 「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ご確認のうえ、お好みの火力で調理してください。→(P.13、16)
- 120~160°C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

- フライパンを置き、適量の油を入れる

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

- |メニュー|を押し、「焼き物」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

- 鍋の温度をはかるため、鍋を動かさないでください。
- 適温になる前に、食材を入れないでください。
- 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.31)

- 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、|<|>|のいずれかを約1秒押し、お好みの火力で調理してください。→(P.16)
- 「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

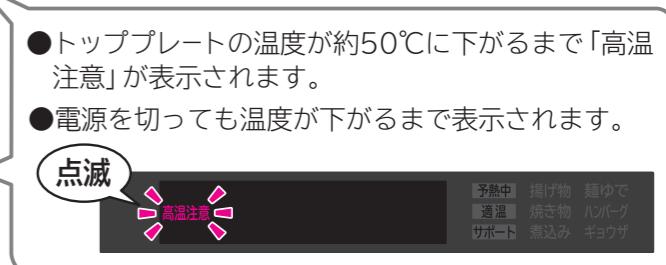
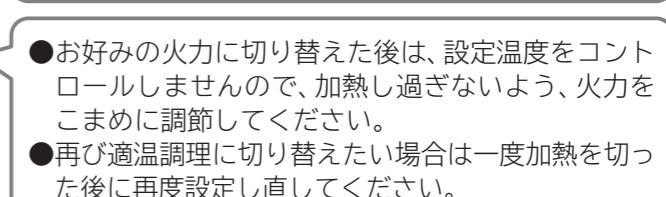
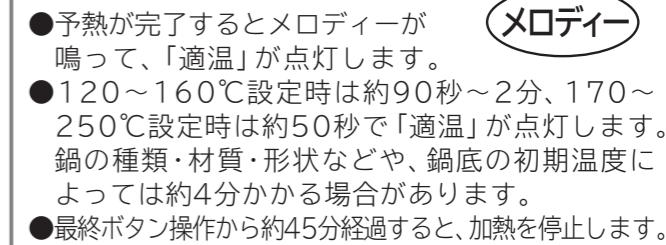
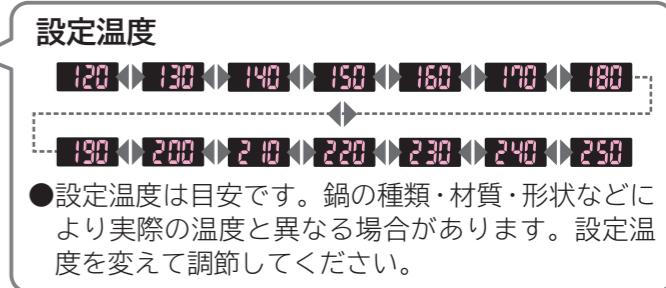
- 切/スタートを押し、切る

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)



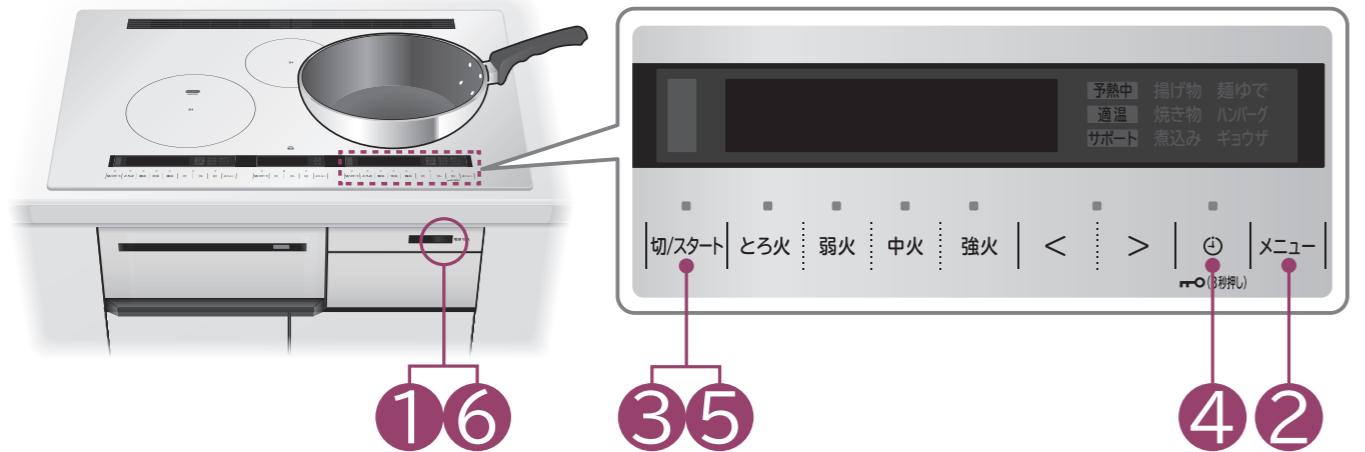
使いかた IHヒーターで調理する

メニューを選んで調理する (つづき)

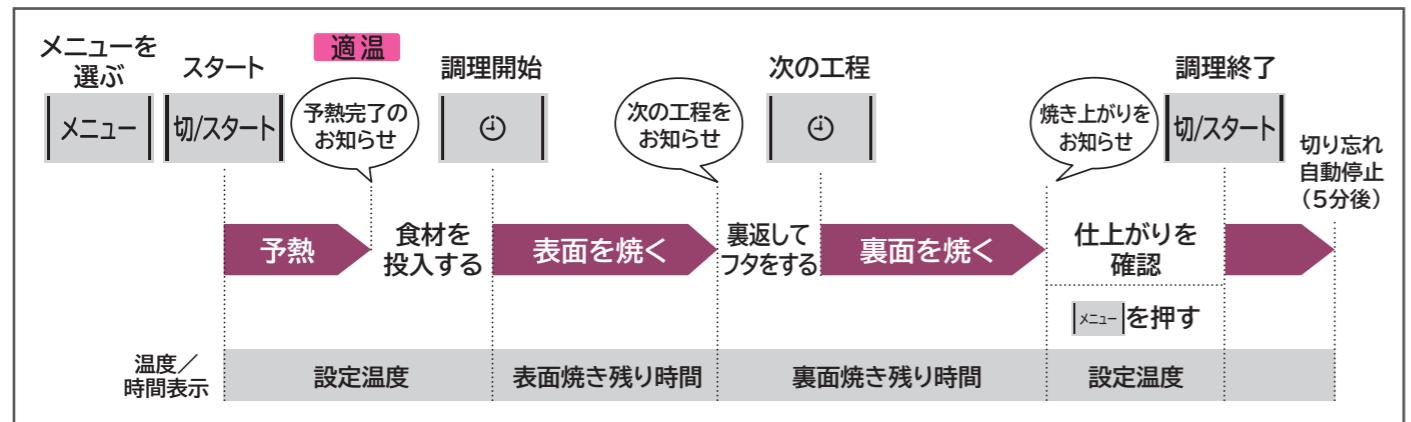
適温調理 サポート ハンバーグ、ギョウザ

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

●右IHヒーターで説明しています。(適温調理サポートは、左右同時には使えません)



適温調理サポートの手順(ハンバーグの例)



ご注意

- 光センサーと鍋底に、汚れや水が付着している場合や反りなどが原因で、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、15、66)
- 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好みの火力で調理してください。→(P.16)
- 「適温」点灯後、食材を入れ、|④|を押してください。|④|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ります。
- 工程調理中は、「切」ボタンを押したり、鍋ズレを起こさないように注意してください。長時間鍋をIHヒーターの中央から離したり、ズラしたりしないでください。
- 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ことがあります。仕上がり具合を確認し、調理時間を調節してください。

準備 ●フライパンを置き、適量の油を入れる

- 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 |メニュー|を押し、サポートの「ハンバーグ」、「ギョウザ」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

- 鍋の温度をはかるため、鍋を動かさないでください。
- 適温になる前に、食材を入れないでください。
- メロディーが鳴ったら適温です。

- 4 食材を入れ、|④|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

- 表示と音声が流れたら、焼け具合を確認して表面と裏面を焼いてください。
- 好みにより温度調節が必要な場合は、|<|>ボタンで設定温度を調節してください。(表示される温度から+20°C~-20°Cまで調節できます)
- 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|を押してください。→(P.61)

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

6 続けて使わないときは

- 電源切入を押し、

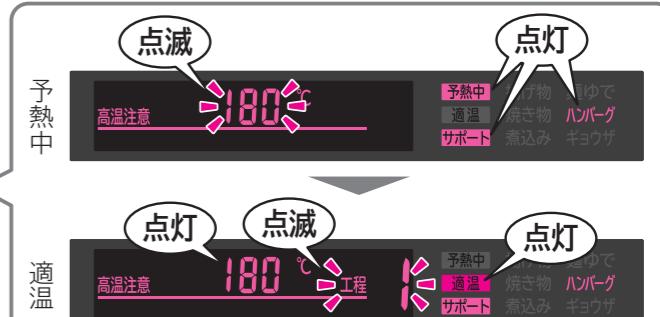
- 電源を切る(ランプが消灯します)

お手入れをするときは →(P.66)

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などを入れないでください。
- 適温調理サポート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。適温調理サポートに使えるフライパンをご使用ください。→(P.13)

メニュー選択(ハンバーグの場合)



- 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。
- 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。

残り時間表示(目安時間:14分)



- 適温調理サポート終了後|④|を押すと、適温調理「焼き物」「200°C」に切り替わります。→(P.20)
- 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。

- 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。

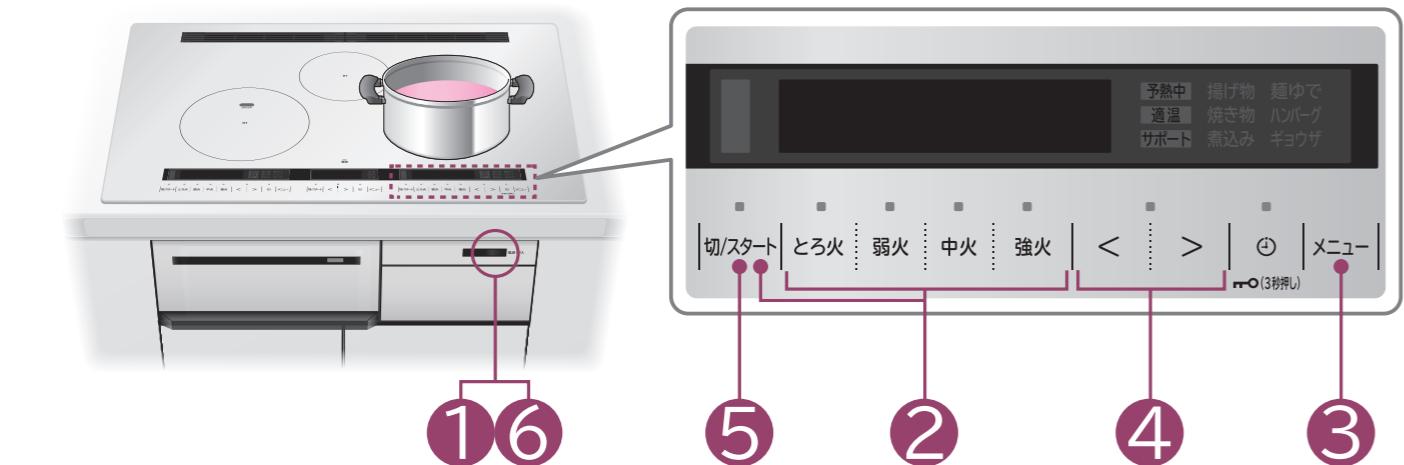


メニューを選んで調理する(つづき)

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。また、水量は鍋の縁から5cm以上、下にしてください。

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)
	水量	1L	2L	3L
スパゲティ(乾麺)	分量		1人分(100g)	2人分(200g)
	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。
- 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せてください。
- 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せてください。
- 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せてください。
- 生麺などで粉が多くついているものは、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。
- 麺と麺のくっつきを防ぐため、ゆで始めによくかき混せてください。



準備

- 麺の種類と分量から、鍋と水の量を確認し、水を入れた鍋を置く

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、お好みの火力を設定して、切/スタートを押し、沸とうするまで加熱する

3

- 沸とう後に麺を入れ、「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、火力設定する

麺をゆでる

タイマーを使うときは →(P.31)

- 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せてください。
- ゆで時間は、麺の袋などに記載されている時間を確認し、様子を見ながらゆでてください。

5

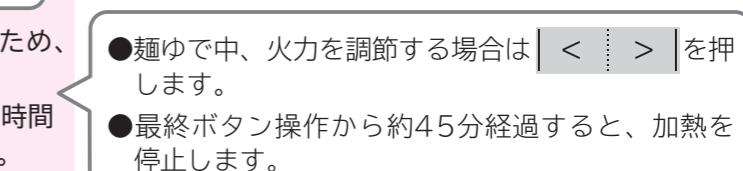
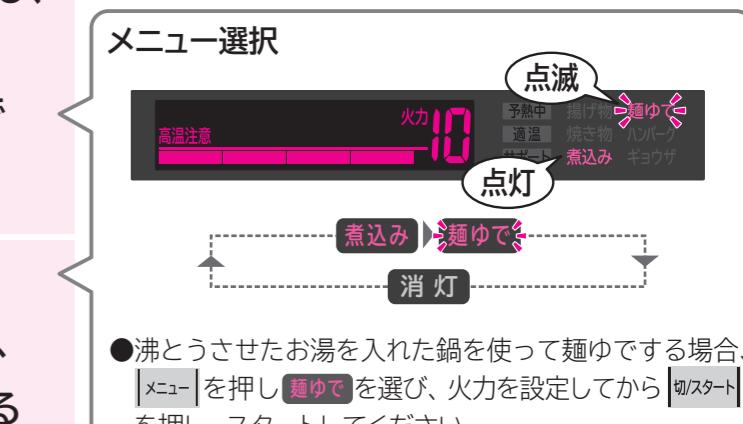
- 切/スタートを押し、切る

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)

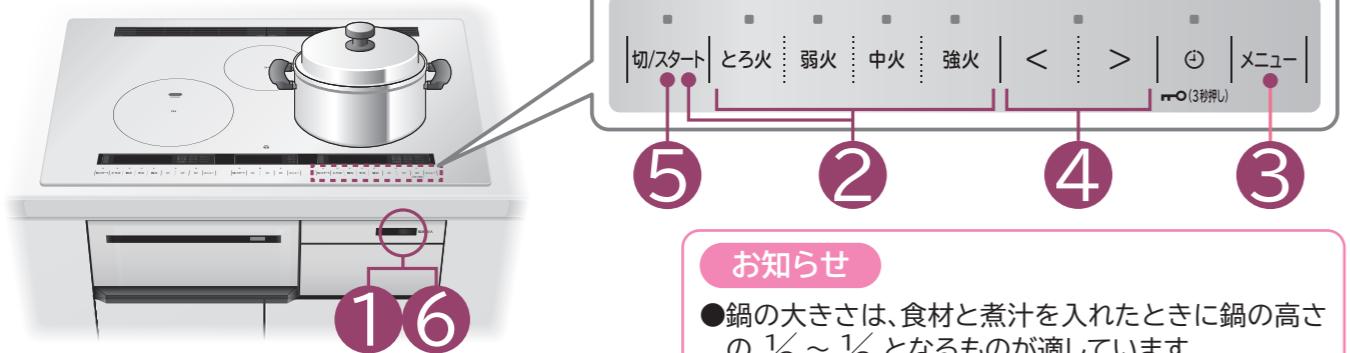


メニューを選んで調理する (つづき)

便利メニュー 煮込み

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、お好みの火力を設定して、切スタートを押し、沸とうするまで加熱する

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.31)

●鍋底へのくつきを防ぐため、ときどきかき混ぜてください。

●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

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)

左・右
IHヒーター
が使えます

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.31)

5 保温をやめるときは

切スタートを押し、切る

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)

保温
湯沸かし
炊飯

保温
湯沸かし
炊飯

4 5 3 2

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。

メニュー選択 点灯 点滅
80 ℃ 保溫 湯沸かし 炊飯
点灯 消灯

保温設定温度
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。

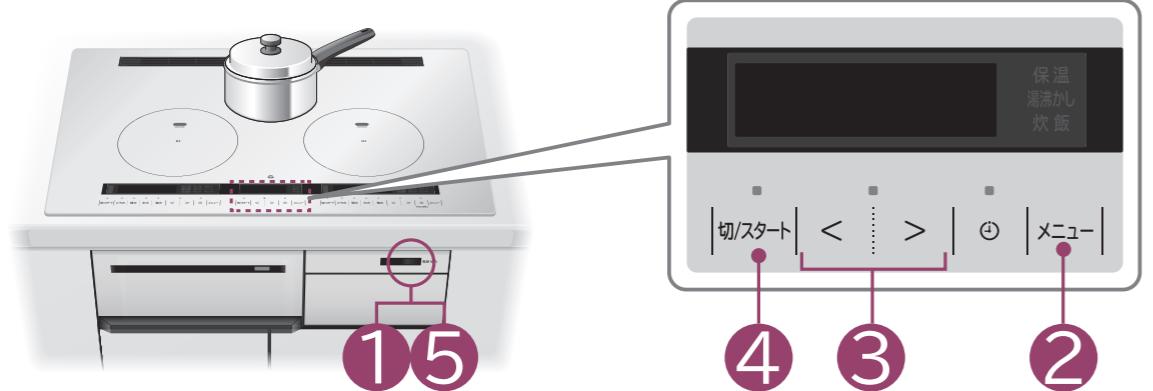
●保温中、温度を調節する場合は < > を押します。
●最終ボタン操作から約45分経過すると、加熱を停止します。

●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。

メニューを選んで調理する (つづき)

便利メニュー 炊飯

蒸らしまで火加減を調節して炊飯します



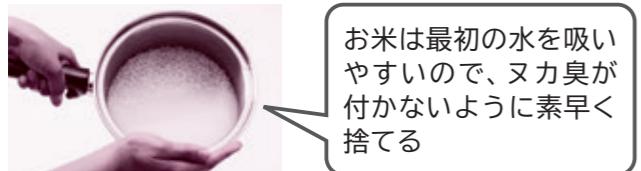
白米・無洗米炊飯の準備のしかた

お米の量は、計量カップで正しくはかる

・2カップ分が炊けます。1カップは180mLです。

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。



研いだお米をざるに移し、水切りする



水加減は、お米を平らにして、白米または無洗米に合わせた水量を入れる



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

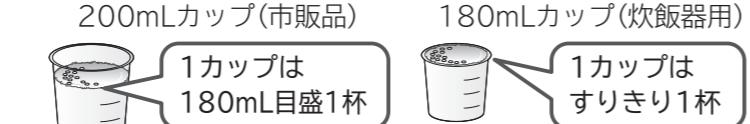
炊き込みごはんの準備のしかた

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



・「研ぐ→すすぐ」を水がきれいになるまで繰り返す。



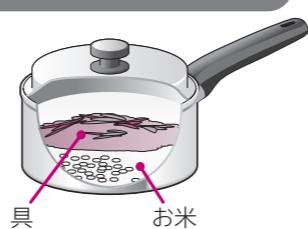
炊飯で使える鍋とお米の量

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	2カップ

お米の量	水量	
	白米	無洗米
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)



準備

食材を入れた鍋を置く

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」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

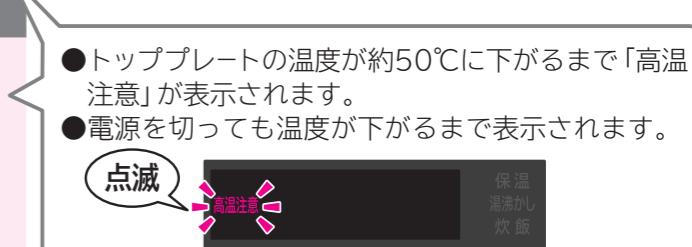
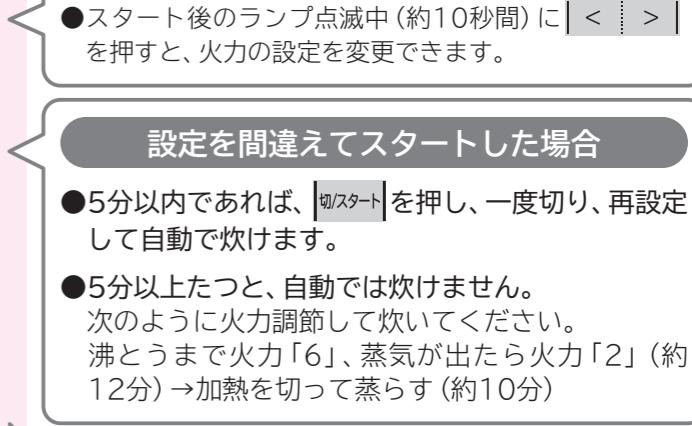
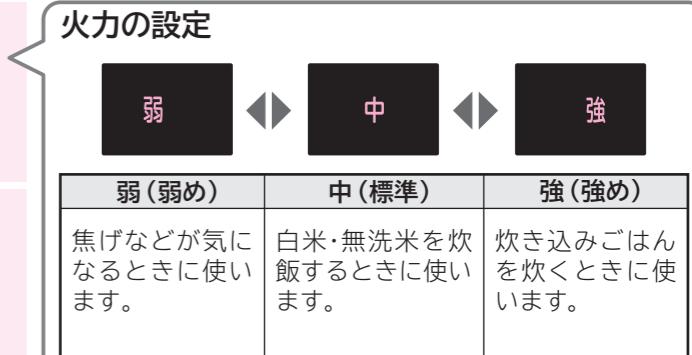
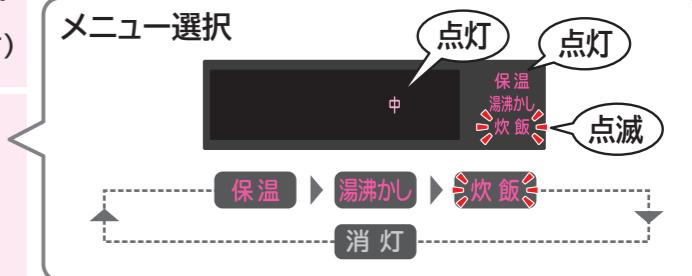
5

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)



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、ごはんに芯が残るなど、うまく炊けない場合は、火力を「強め」に調節してください。

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

お湯が沸いたらお知らせします



準備 水を入れた鍋ややかん(ケトル)を置く

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、「湯沸かし」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、「湯沸かし」がスタートできません

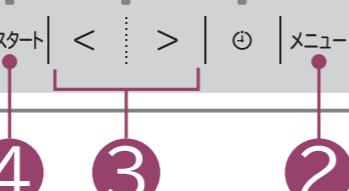
●すぐにお湯を沸かしたい場合は、好みの火力で沸かしてください。→(P.16)

●お湯が沸くと約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)

中央
IHヒーター
が使えます

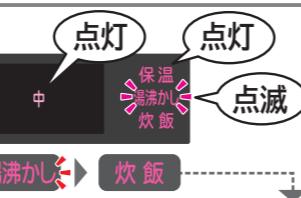


15

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。

メニュー選択



火力の設定



- 使用的する鍋ややかん(ケトル)に合わせ、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|<| >|を押しても調節できます。

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°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。



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



2 1

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」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」「煮込み」「麺ゆで」「保温」を選び、|切/スタート|を押したあとの加熱中に設定する

1

|④|を押し、「残り」を点滅させる



●|④|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」▶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、|④|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、|④|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。

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」「煮込み」「麺ゆで」「保温」を選び、|切/スタート|を押したあとの加熱中に設定する

1

|④|を押し、「経過」を点滅させる



●|④|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、|④|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、|④|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。

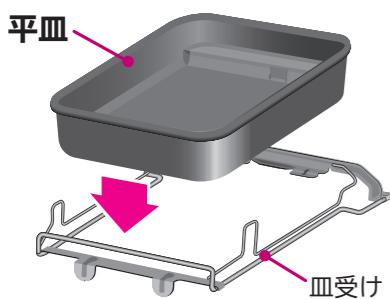
使いかた IHヒーターで調理する

グリルの使いかたのポイント

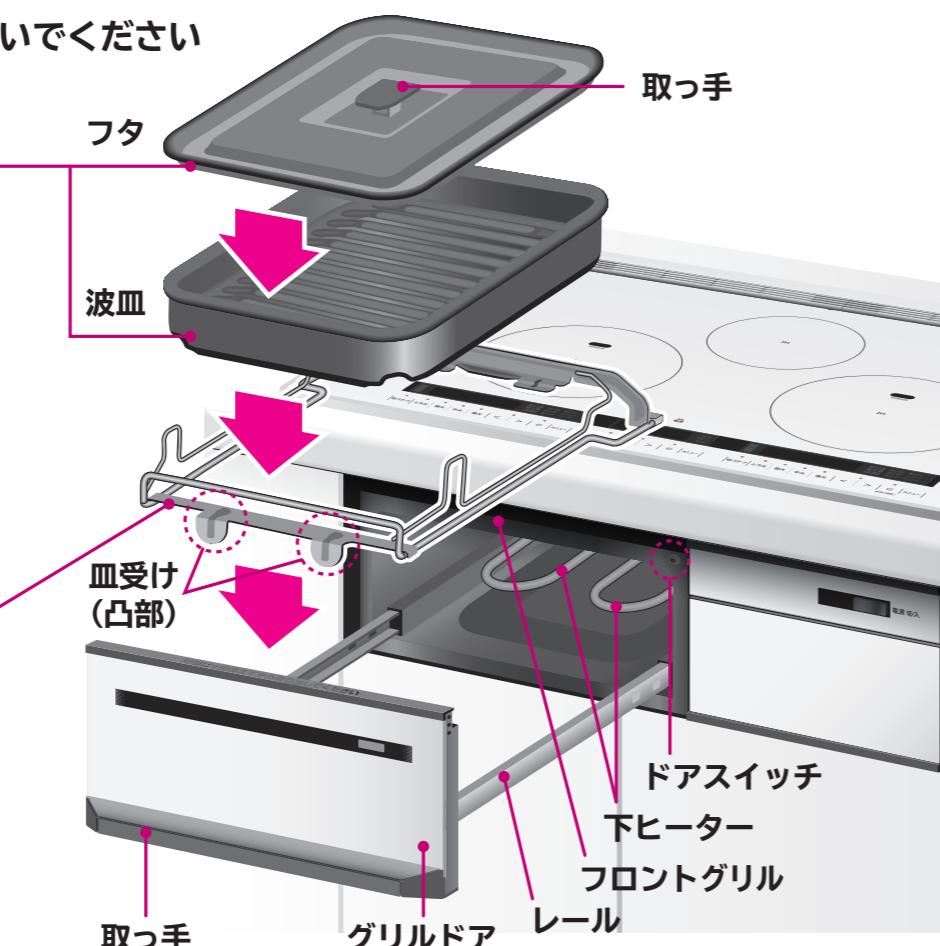
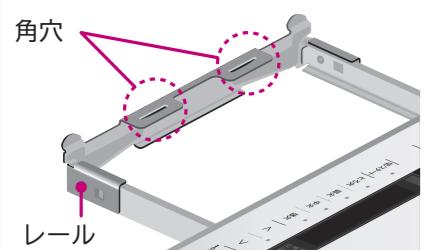
調理メニューに合わせ皿受けに波皿・平皿を必ずセットしてください

波皿と平皿は、重ねて使わないでください

波皿または平皿を、皿受けの上にセットしてください。(下ヒーターに直接のせないでください)
フタなど付属品は、調理メニューに合わせて、使用してください。



皿受けは、凸部を手前にして、レールの角穴にセットしてください。



次の点に注意してください

注意

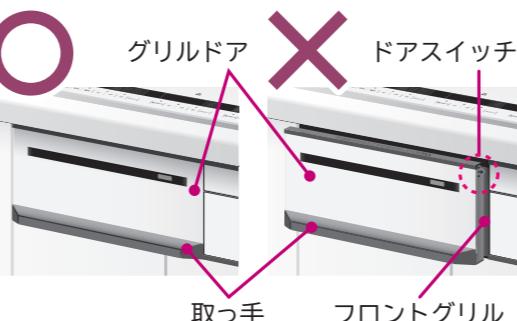
調理前の準備は

- 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.10))

- 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
(ヒーターに触ると発火のおそれがあります)

お願い

- 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)
●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、やけどの原因になります)
●グリルドアを閉じるときは、取っ手の中央部を持ってゆっくりとフロントグリル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。またグリルドア周辺から煙や水蒸気が漏れる場合があります)



注意

調理中、調理後は



- 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)
●波皿・平皿・フタは使うたびにお手入れする → (P.68)
また、グリル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))
●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.10))
●仕上がり確認や調理終了後、調理物を取り出す場合は、付属品やグリル庫内などグリル周辺が高温になっているため直接触れない(付属品の取り出しかた → (P.35))

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ら消えたりします。また、加熱していく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故障ではありません。
●調理直後にグリルドアを引き出すと、煙が前面から出ます。特に脂分の多い魚などを焼いたあとは、30秒程度待ってから引き出してください。
●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。
●調理中やグリルドアに水が付着している場合、グリル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。

お願い

- 調理の途中でグリルドアを開けない。
(上手に調理ができません。また、カウンタートップを焦がし、本体の上部が異常に過熱され、やけどの原因になります)
●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、やけどの注意してふき取ってください)
●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、グリル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)
●調理中、グリルドアがくもったり、周りに露が付いたりすることがあるので、周りに付いた露はふきんでふき取る。
●グリルドアの取っ手の下側が熱くなるので注意する。
(長時間グリルを使用すると、取っ手が熱くなる場合があります)
●グリルドアは、取っ手の中央部を持ってゆっくりと開閉する。



グリルの使いかたのポイント (つづき)

波皿・平皿・フタについて

始めて使うとき

- 波皿・平皿・フタを使いはじめる前に、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とふき取る。
→(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・平皿はグリル庫内専用です。



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

フタ

- ドアを閉める前に、フタの浮き上がりがないか確認してください。



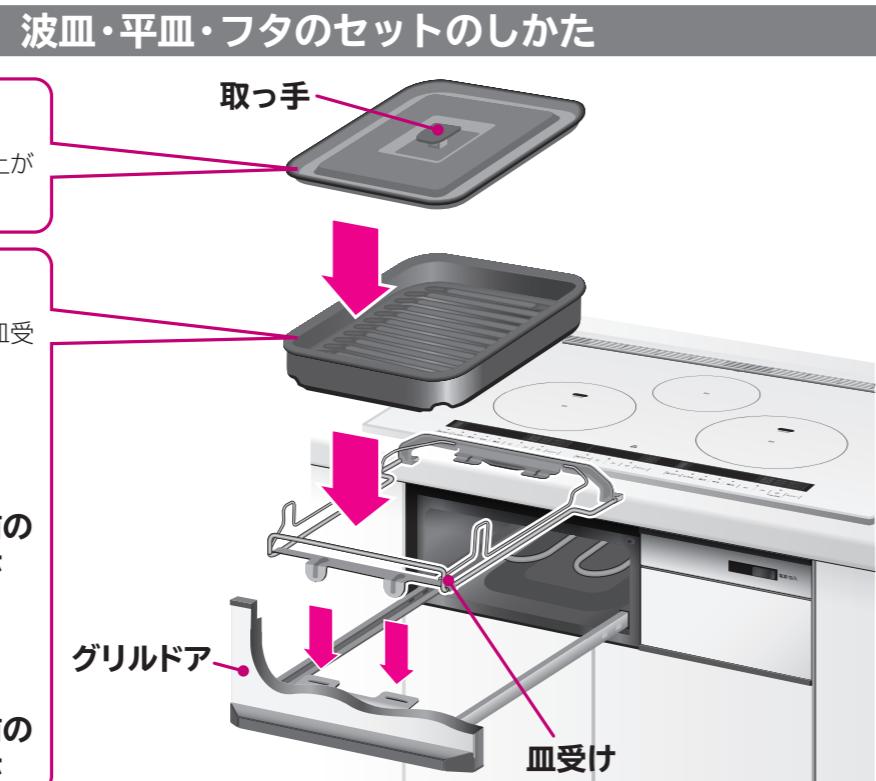
波皿または平皿は

- 「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。

波皿の場合



平皿の場合



調理の準備

- 食材は、波皿または平皿を皿受けにセットして、波皿または平皿からはみ出さないよう中央にのせてください。また、蒸し野菜などは、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、器や型の高さを4cm以下にしてください。
- 平皿は食材の厚さ、器や型の高さを5cm以下にしてください。
- フタは、指定のメニューでのみ使用してください。魚焼きや焼き物などのメニューで使用すると焦げ目が付きません。

食材ののせかた



- 食材は、波皿または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。

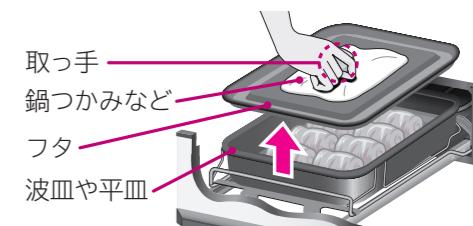
波皿・平皿・フタの取り出しかた

調理中や調理後の波皿・平皿・フタの取り扱いには、熱を通しにくい鍋つかみやミトンなどを使ってください

- 熱に弱い化繊や熱が伝わりやすい薄いふきんなどは使わない。(やけどの原因)

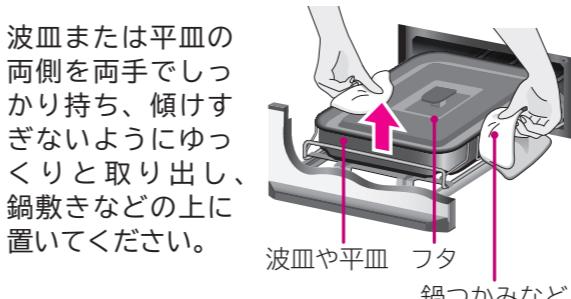
フタを開けるときは

- 調理中や調理後、フタを開けるときは、熱を通しにくい鍋つかみやミトンを使い、蒸気やフタの裏側についた、高温の水滴に注意する。(やけどの原因)



取り出すときは

- 調理中や調理後、フタを開けるときは、熱を通しにくい鍋つかみやミトンを使い、蒸気やフタの裏側についた高温の水滴に注意する。(やけどの原因)

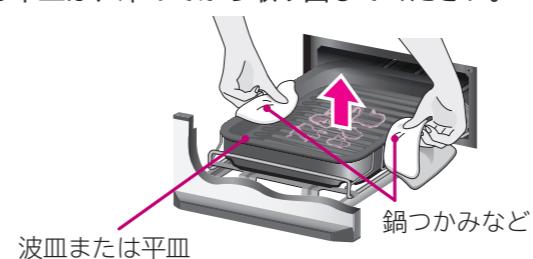


フタの取っ手をしっかり持って持ち上げ、高温になったフタに注意しながら鍋敷きなどの上に置いてください。



フタを使用している場合は、フタをしたまま取り出してください。

- 調理物を先に取り出すときは、はしやトングなどを使用し、高温部に触れないようにしてください。
波皿または平皿は、冷めてから取り出してください。



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、部品の交換をおすすめします。
→(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、次の点もお守りください。
 - ・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、料理集に記載のない場合は使用しない。

グリルの使いかたのポイント (つづき)

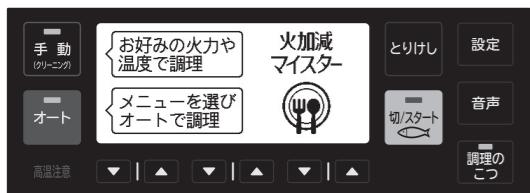
初期画面設定の切り替え

(調理中の設定切り替えはできません)

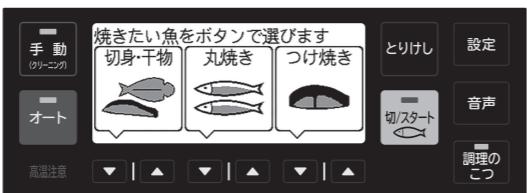
初期画面をお好みで標準モードと、魚焼き専用の魚焼きモードに切り替えできます

- 工場出荷時は、標準モードに設定されています。

標準モード



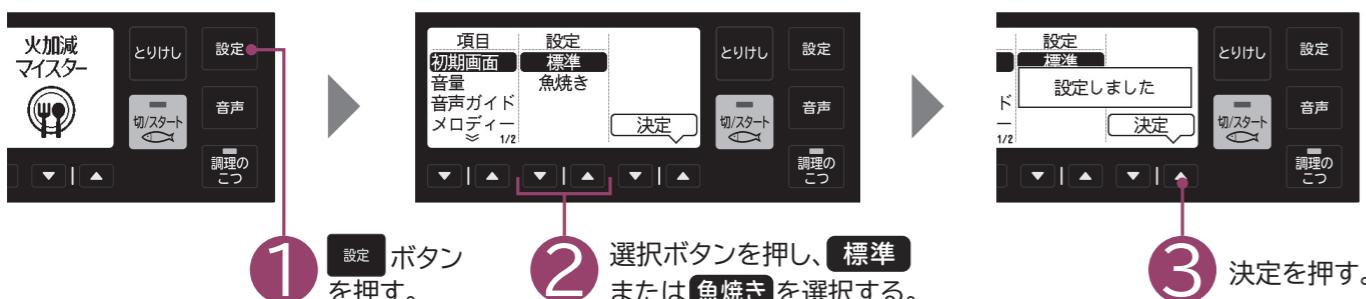
魚焼きモード



●魚焼きモードの場合でも、**手動**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。

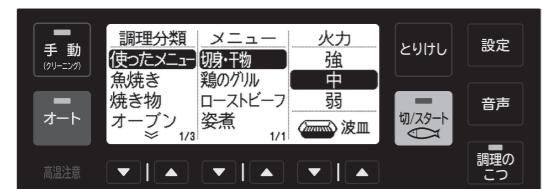
標準モードと魚焼きモードの切り替えかた

- 電源スイッチを入れた後に



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



毎回使用するメニューは、**使ったメニュー**から
すぐに選べます
メニューに合わせて調理する → (P.38~53)

使ったメニューの消去

- 電源スイッチを入れた後に



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、ポイントなどを確認できます

- 確認したい項目を選び、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
いさぎの塩焼き	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 波皿の中央部に並べる	

●メニューに合わせた、食材ののせかた、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	

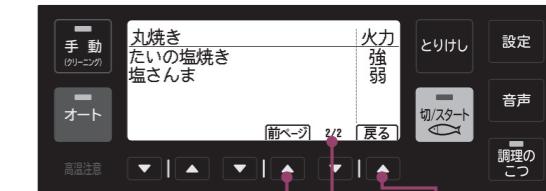
●メニューに合わせた、調理のポイントや注意点が確認できます。

次ページを見る場合



●次ページを見る場合は、「次ページ」の選択ボタンを押す。

前のページを見る場合



●前のページを見る場合は、「前ページ」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 切身・干物、丸焼き、つけ焼き
焼き物 鶏のグリル、ハンバーグ、貝焼き

魚やハンバーグなどを焼き上げ、調理します

●食材の厚さは4cm以下にしてください。



切身・干物、丸焼き、つけ焼き 調理のこつ

- 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。
- 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になります) 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。
- 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、火力を下げて、様子を見ながら調理してください。
(冷凍のままのこつ → P.89)



鶏のグリル、ハンバーグ 調理のこつ

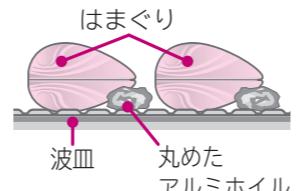
- 鶏肉の皮にフォークなどで穴をあけ、厚みのある部分や筋には切り目を入れてください。(鶏肉の厚さは、目安として2cm以下にしてください)
- 調理するときの鶏肉ののせかたは、皮側を上にして波皿の中央部にのせてください。2枚の場合には、前後に並べてのせてください。
- ハンバーグは、厚さを1.5~2cmに揃えて小判型にして中央をくぼませてください。



手前側

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にのせてください。(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)



準備

食材を波皿の上にのせ、グリルドアを確実に閉め、前面操作パネルを開く

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

オート を押し、1 2 3 の順に▼ | ▲ を押して 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



● 快速 は通常より短い時間で調理できます。
● 冷凍 は凍ったままの食材をすぐに調理できます。

3 火力を設定する



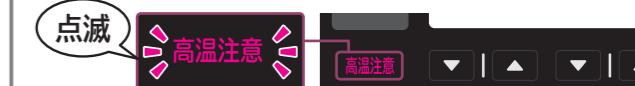
●表示部に○と表示され、調理の残時間が表示されます。(調理の状況により残時間は変わることあります)

●連続で調理した場合は、グリル庫内の温度が下がってから調理を開始するため、最大10分残時間が長くなります。

●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)

●グリル庫内の温度が約60°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。

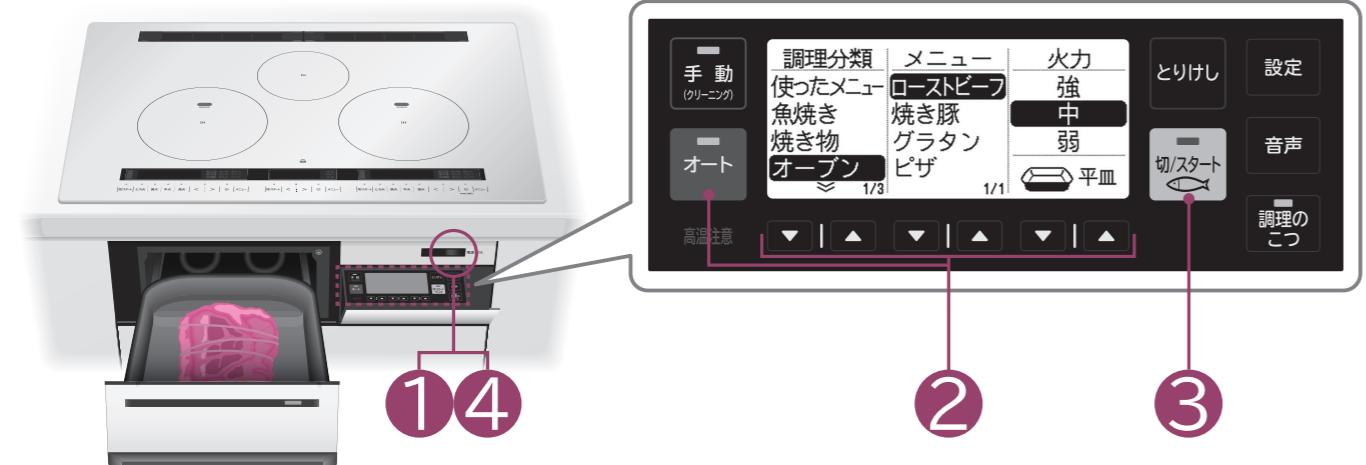


「オート」メニューを選んで調理する(つづき)

オープン ローストビーフ、焼き豚、グラタン、ピザ

お肉やグラタン、ピザなどを焼き上げ調理します

●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。

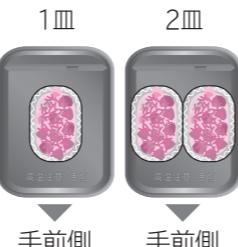
●表示分量以外を調理するときは、手動メニューの「オープン」「200」で様子をみながら焼いてください。



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、解凍せずにそ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。



準備

食材を平皿の上にのせ、グリルドアを確実に閉め、前面操作パネルを開く

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)

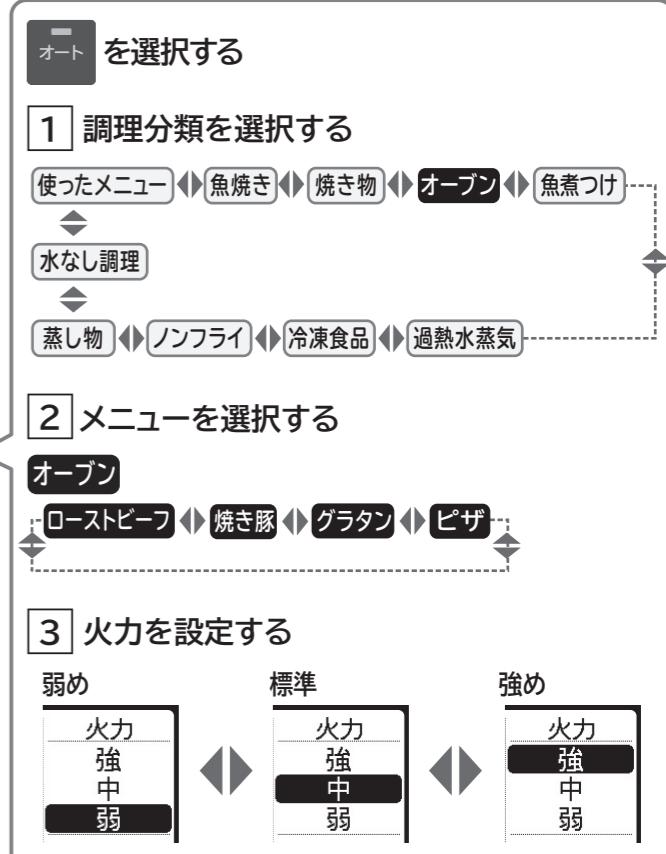
2

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。



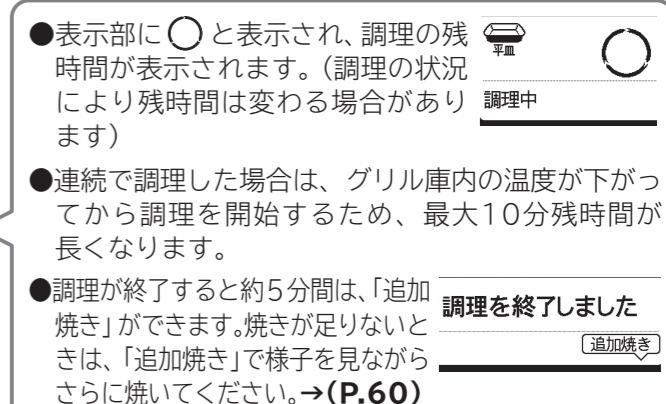
3

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。



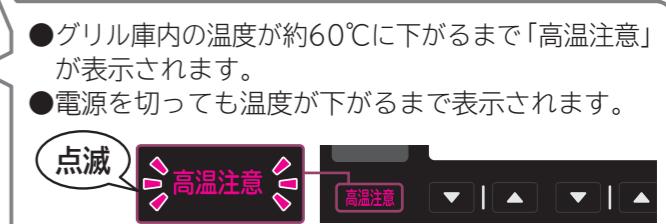
4

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)

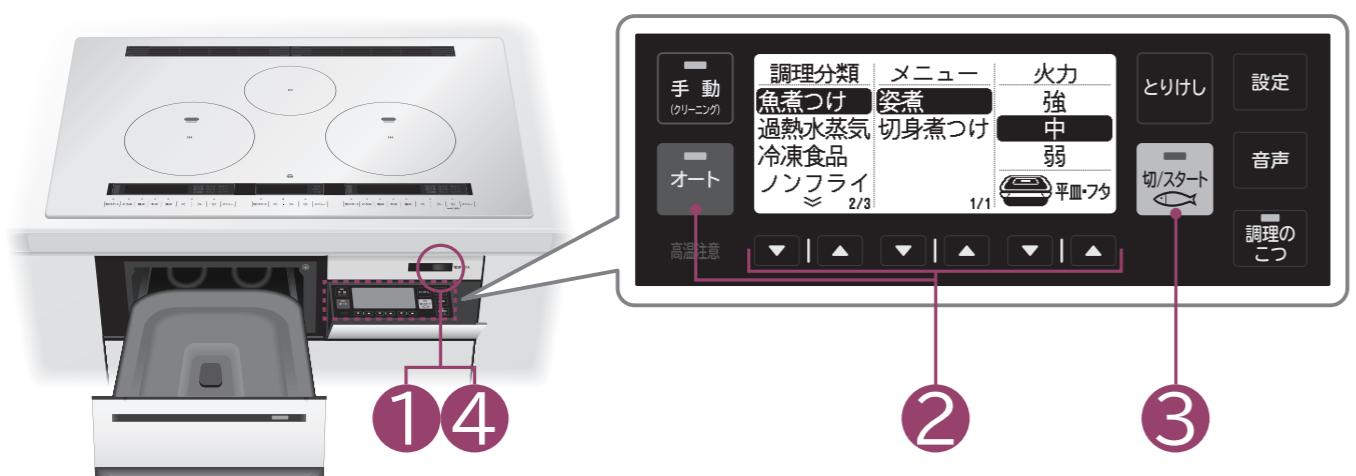


「オート」メニューを選んで調理する (つづき)

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ので、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、仕上がり後の煮汁のつけ時間としょうゆと水の量で調節してください。
 - (煮汁の量は変えない)
 - ・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、平皿にそろそろに、端を折り曲げてください。



ご 注意

- 仕上がり確認や調理終了後、平皿を取り出す場合は、平皿・フタやグリル庫内など、グリル周辺が高温になっているため直接触れない(付属品の取り出しかた→(P.35))

準備

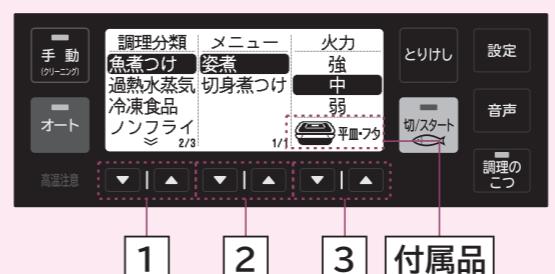
- 食材を平皿の上にのせ、調理に合わせて煮汁を食材に回しかける
- アルミホイルで落としふたをする
- 姿煮はフタをする
- グリルドアを確実に閉め、前面操作パネルを開く

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

- オート を押し、1 2 3 の順に
▼ | ▲ を押して魚煮つけを
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

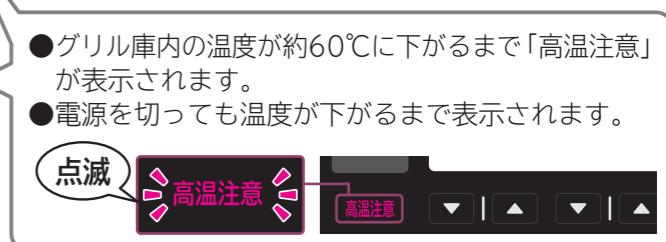
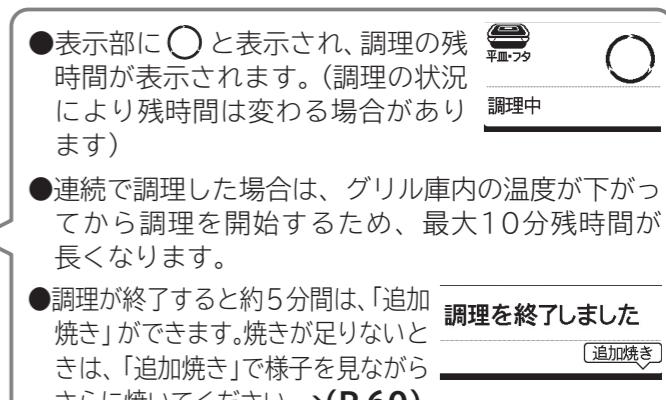
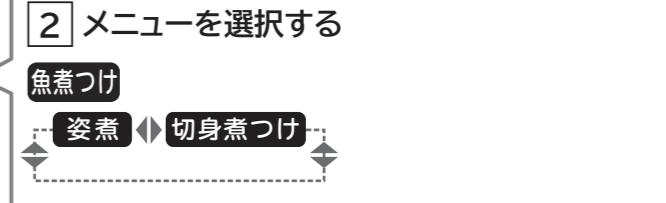
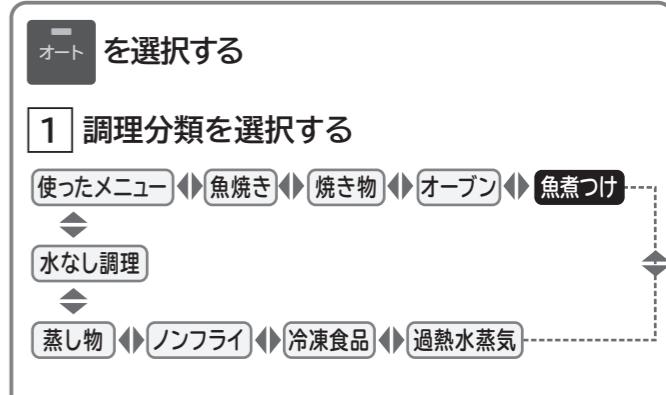
続けて使わないときは

- 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)

使いかた(グリルで調理する)

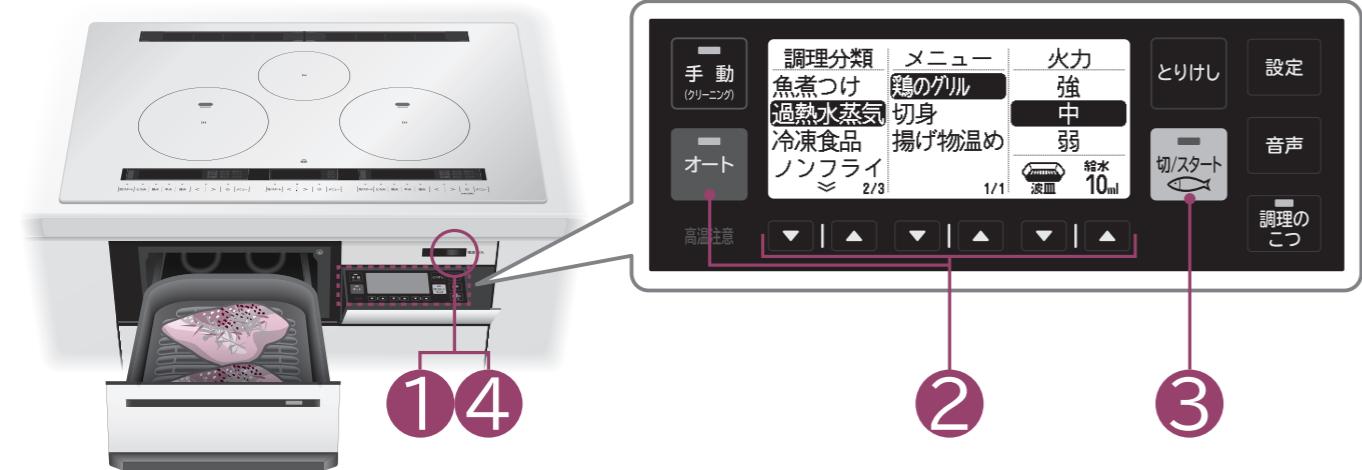


「オート」メニューを選んで調理する(つづき)

過熱水蒸気 鶏のグリル、切身、揚げ物温め

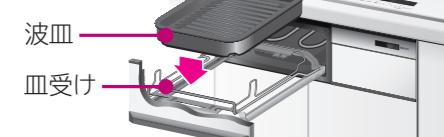
鶏肉や魚など余分な脂・塩分を落として調理します。揚げ物を温めます

●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



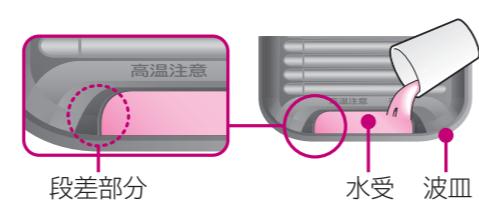
食材を波皿にのせる

・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。

準備

●食材を波皿の上にのせ、
波皿手前側の水受に水約10mL
を入れる

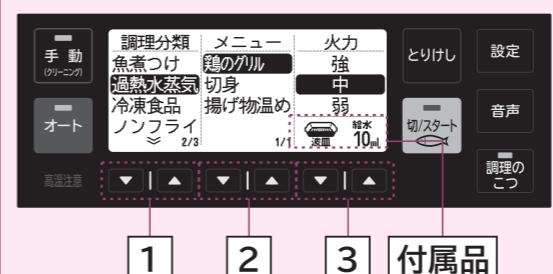
●グリルドアを確実に閉め、前面
操作パネルを開く

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

オート を押し、1 2 3の順に
▼ | ▲ 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



- 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。

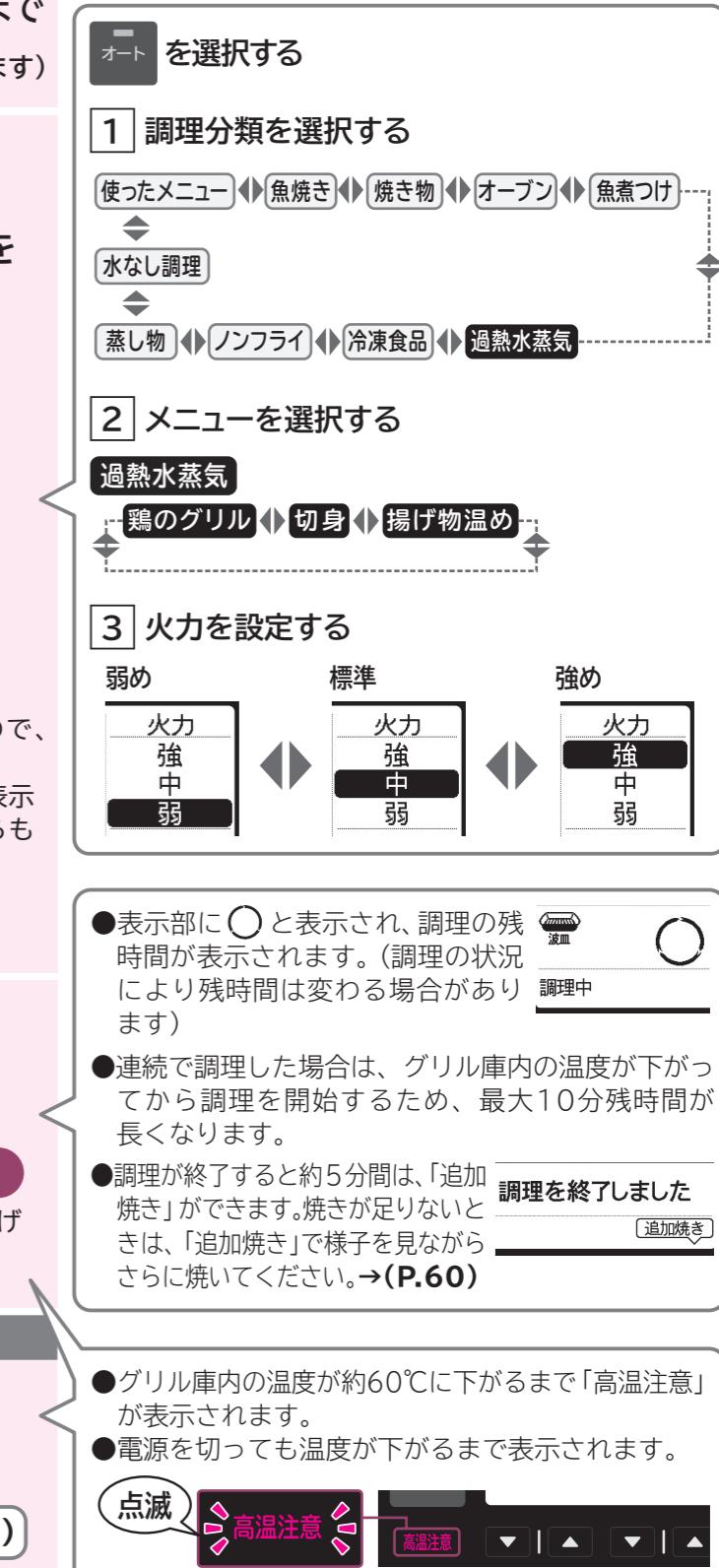
4

続けて使わないときは

電源切入 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)



使いかた(グリルで調理する)

「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

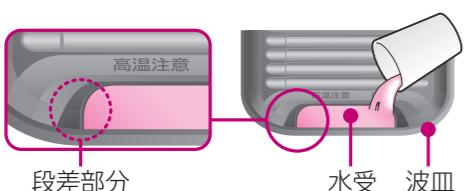
冷凍食品を温めます

●食材の厚さは波皿は4cm以下にしてください。



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)



冷凍食品 調理のこつ

- 料理集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、オーブンシートを敷いて「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。

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を入れる
- グリルドアを確実に閉め、前面操作パネルを開く

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

「オート」を押し、1 2 3 の順に
▼ | ▲ を押して 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。

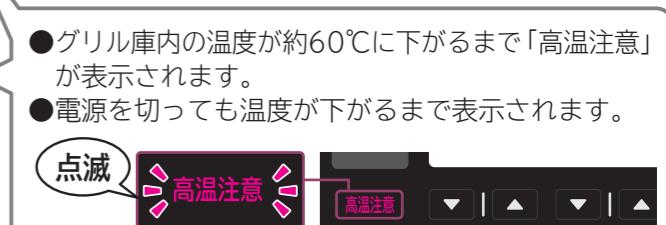
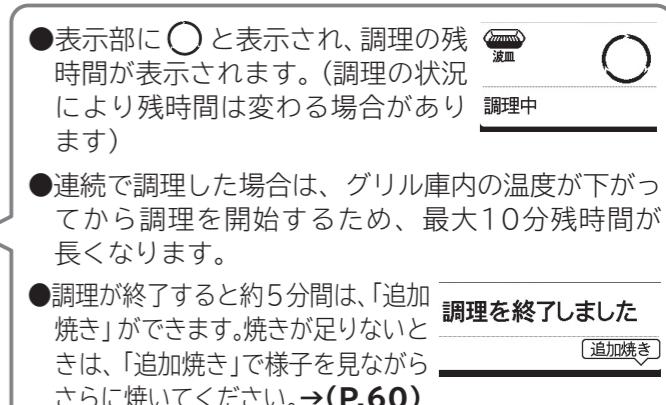
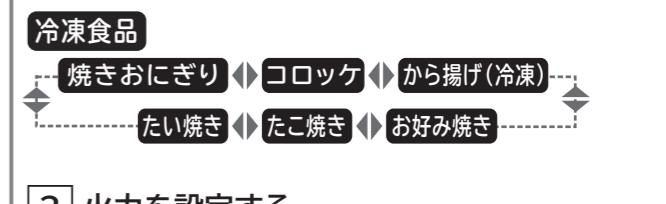
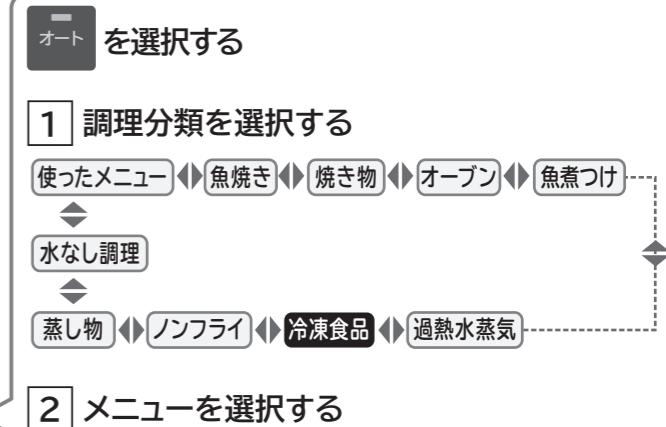
4

続けて使わないときは

電源 切入 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」メニューを選んで調理する (つづき)

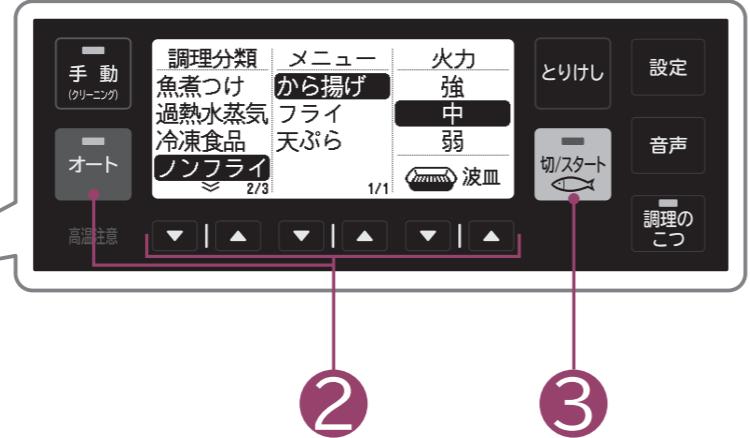
ノンフライ から揚げ、フライ、天ぷら

油を使わずに調理します

●食材の厚さは4cm以下にしてください。



14



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。
- コロッケは、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。
- クリームコロッ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のときは、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。



準備

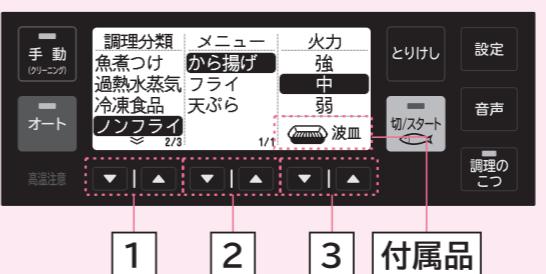
食材を波皿の上にのせ、グリルドアを確実に閉め、前面操作パネルを開く

1

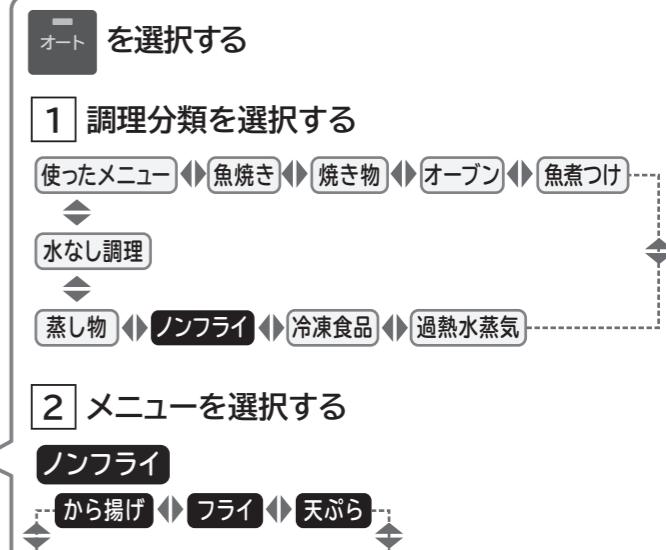
電源 切入 を「ピッ」と鳴るまで
押し、電源を入れる (ランプが点灯します)

2

オート を押し、1 2 3 の順に
▼ | ▲ を押してノンフライを
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。



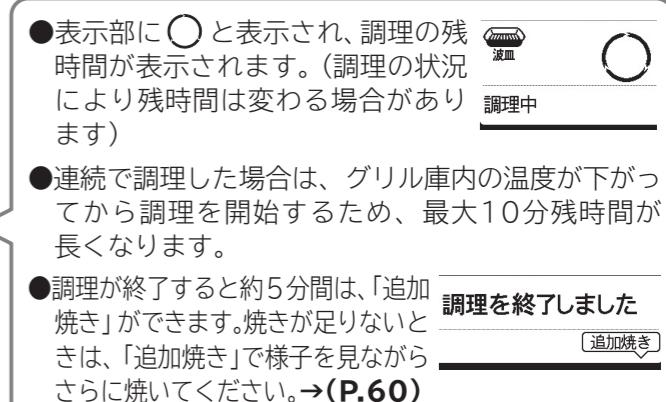
3

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。

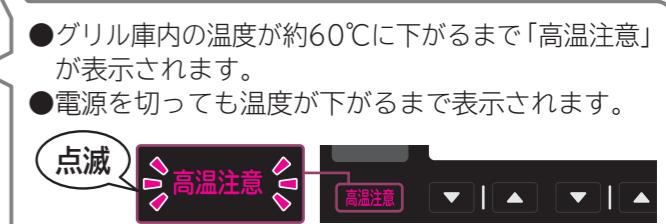


4

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)

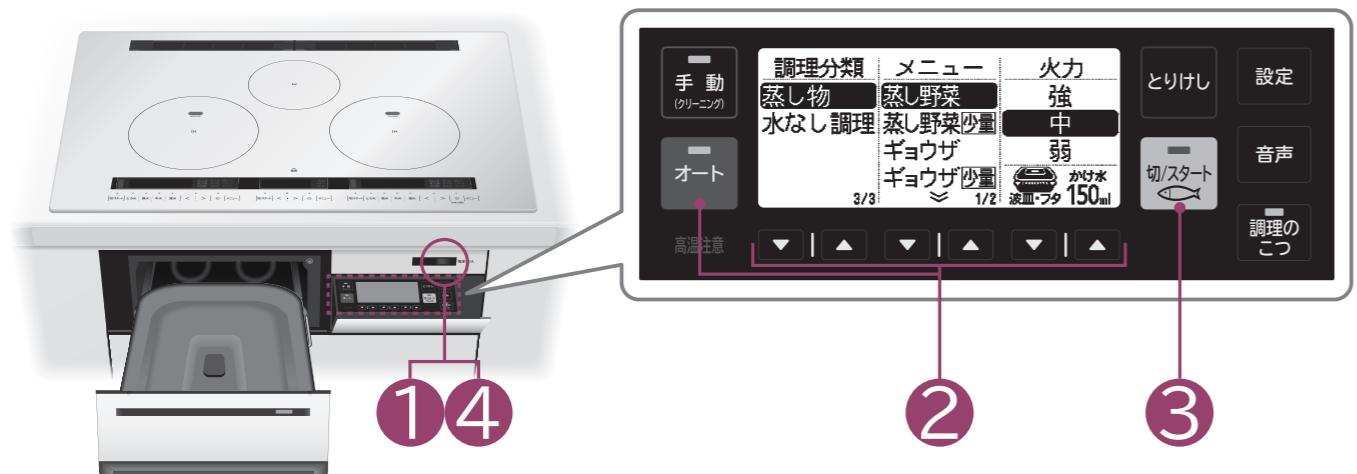


「オート」メニューを選んで調理する (つづき)

蒸し物 蒸し野菜、ギョウザ、シュウマイ

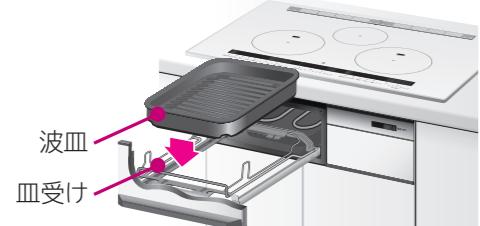
野菜やギョウザ、シュウマイを蒸し焼きして調理します

●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	
火力	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

- [少量]の場合のかけ水の量は、通常の水の量と同量で調理してください。



フタをする

- ・フタの浮き上がりがないか確認する

ご注意

- 仕上がり確認や調理終了後、波皿を取り出す場合は、波皿・フタやグリル庫内など、グリル周辺が高温になっているため直接触れない（付属品の取り出しかた→(P.35)）

準備

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

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

オート を押し、1 2 3 の順に▼ | ▲ を押して蒸し物 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

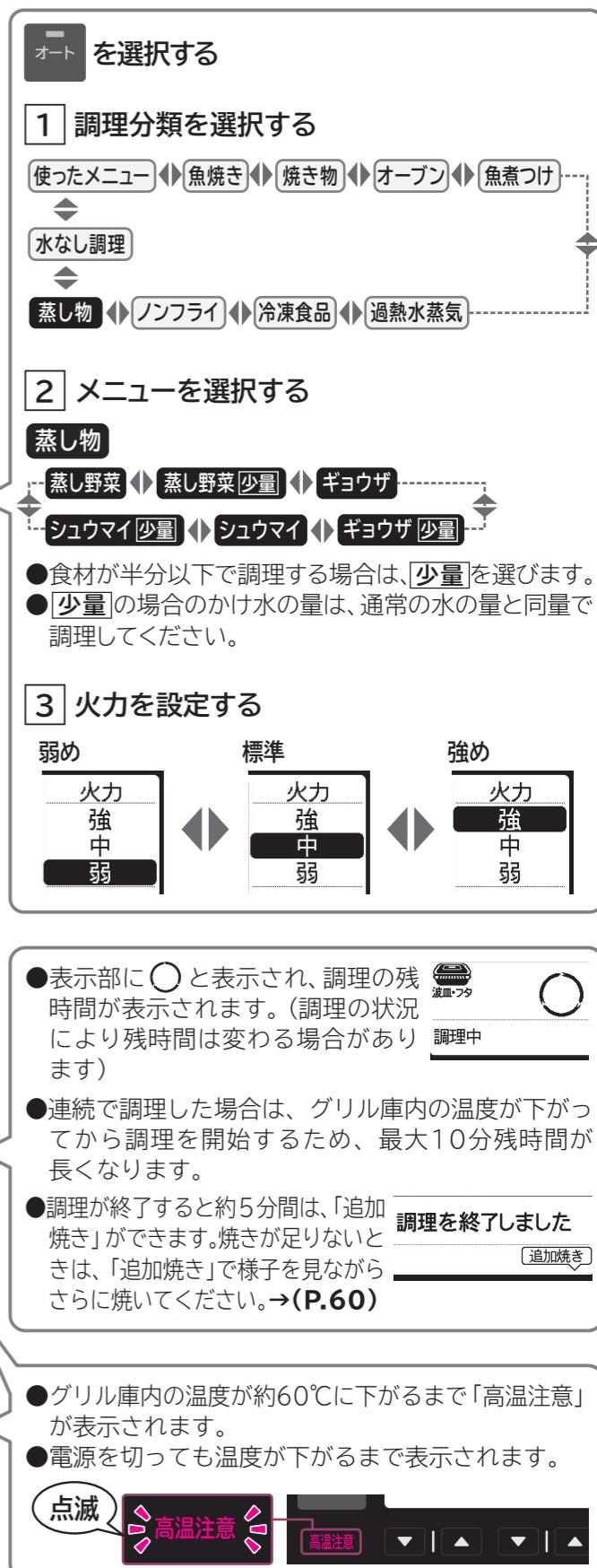
- 調理物を入れたままにしておくと余熱で焦げ過ぎることがあります。

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)



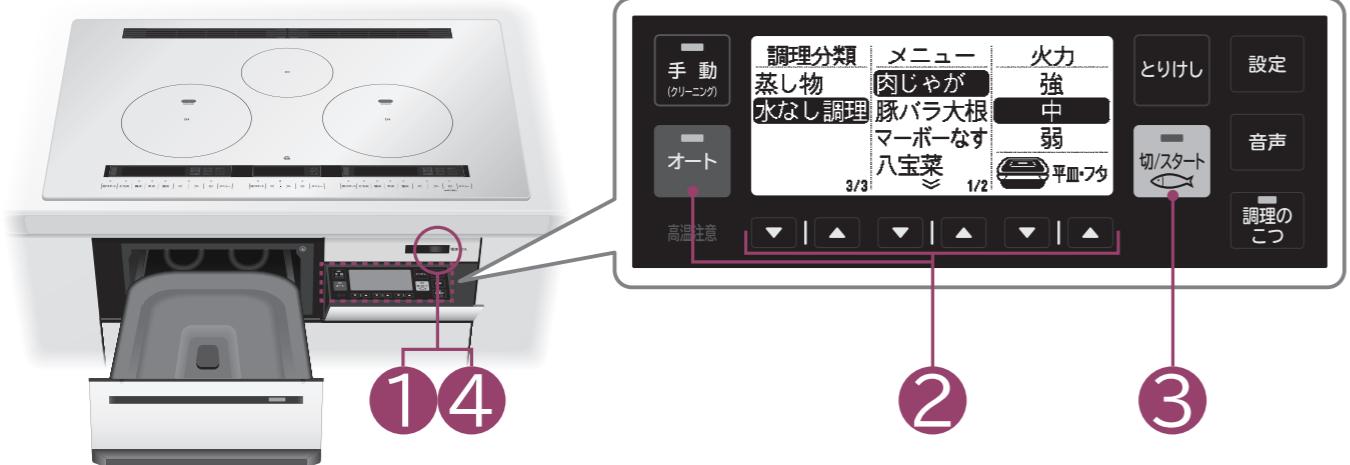
使いかた(グリルで調理する)

「オート」メニューを選んで調理する(つづき)

水なし調理 肉じゃが、豚バラ大根、マーぼーなす
八宝菜、筑前煮、豚白菜ミルフィーユ

水を使わずに調理します

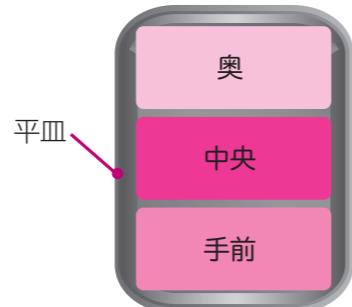
●食材の厚さは3cm以下にしてください。



水なし調理 調理のこつ

●調理する食材の特徴に合わせ、食材ごとに並べる。

平皿の位置	食材の特長
奥	水分が多い食材
中央	火が通りにくい食材
手前	煮崩れしやすい食材
	染み込みにくい食材
	火が通りやすい食材



- 「肉じゃが」「豚バラ大根」「筑前煮」は、調理終了後に調理物をかき混ぜ、フタをしてグリル庫内に戻し味をなじませる。
- 食材が大きい場合や味にムラを感じる場合、味の染み込みが少なく感じる場合は、調理終了後の混ぜる回数などじませる時間を増やしてください。
- かたために仕上げたい場合は、「弱」で、やわらかめに仕上げたい場合は、「強」で調理してください。
- 落しづたは、アルミホイルを食材に密着させ、平皿にそろそろ折り曲げてください。
- 焦げ付きやくっ付きが気になる場合は、オープンシートを敷いて調理してください。フタをした際に、オープンシートや落しづたがはみ出さないようにしてください。



ご注意

- 仕上がり確認や調理終了後、平皿を取り出す場合は、平皿・フタやグリル庫内など、グリル周辺が高温になっているため直接触れない(付属品の取り出しかた→(P.35))

準備

- 食材を平皿の上にのせ、調理に合わせて調味料を食材に回しかける
- アルミホイルで落しづたをし、フタをする
- グリルドアを確実に閉め、前面操作パネルを開く

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

- オート を押し、1 2 3 の順に
▼ | ▲ を押して 水なし調理 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)



使いかた(グリルで調理する)

「手動」メニューを選んで調理する

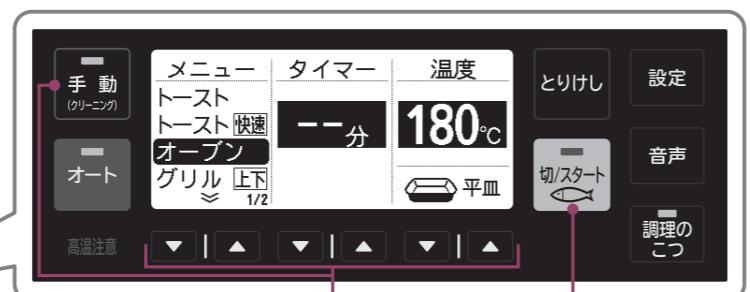
手動 トースト、オーブン

トーストや温度と時間を設定してオーブン調理します

●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。

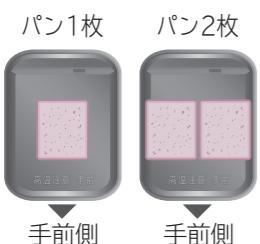


1 4



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。



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分の時間設定できます。

オーブン 調理のこつ

- 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みて生地がつ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、
グリルドアを確実に閉め、
前面操作パネルを開く

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



●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 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

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。

タイマーを使わないときは

調理が終わったら

もう一度 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。

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)

手動
(クリーニング)
を選択する

1 メニューを選択する

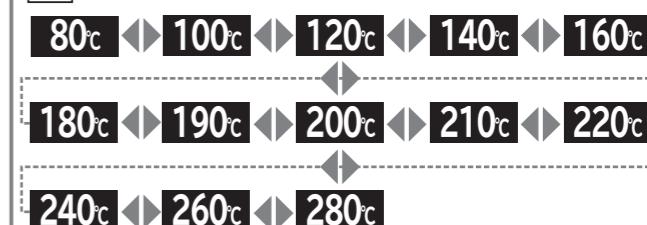


●トーストは、通常より短い時間で調理できる「快速」があります。

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「▼ | ▲」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「▼ | ▲」を押して温度設定をする。

●グリル庫内の温度が約60℃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。

点滅

高温注意

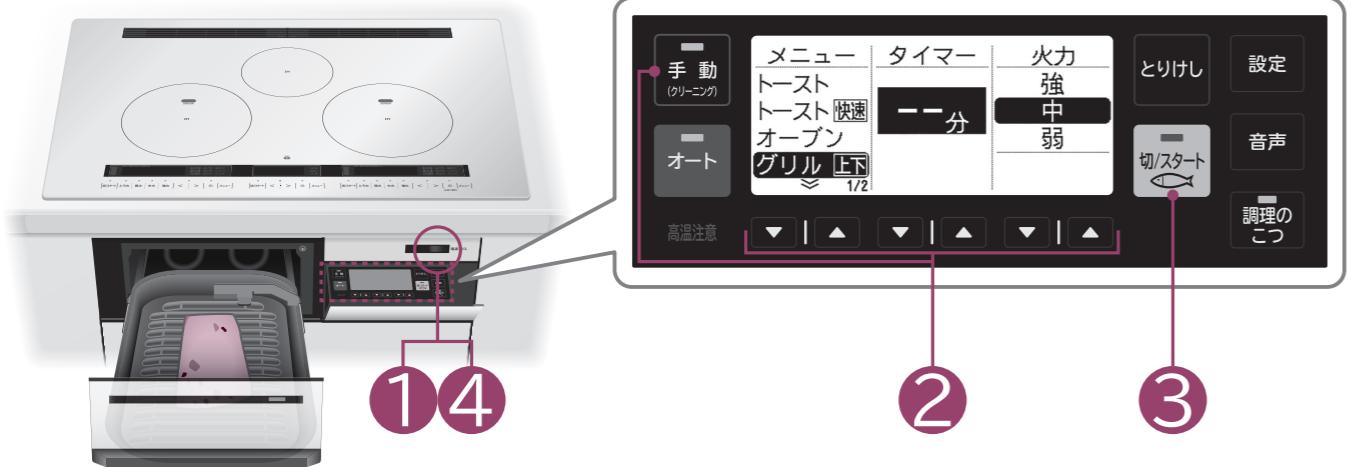


「手動」メニューを選んで調理する(つづき)

手動 グリル

焼きかたを選び、お好みでグリル調理します

●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

●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。

●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。

●食材は波皿または平皿の中央にのせ、フタは使わないでください。

●手動メニューで魚焼き、焼き物など調理する場合は、波皿を使用してください。
フタを使うと焦げ目が付きません。

●手動メニューで耐熱用容器などを使う調理をする場合は、平皿を使用してください。
フタを使うと焦げ目が付きません。

●「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。



もちを焼くときは

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。
(もちは、ヒーターに触れるので焼かないでください)

準備

食材を波皿または平皿の上にのせ、
グリルドアを確実に閉め、
前面操作パネルを開く

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

手動 (クリーニング) を押し、**1** **2** **3** の順に
▼ | ▲ を押して
メニュー選び、
タイマーと火力を設定する



●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

●使用している付属品が表示されます。
●調理が終わるとメロディーが鳴ります。

タイマーを使わないときは

調理が終わったら

もう一度 **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。

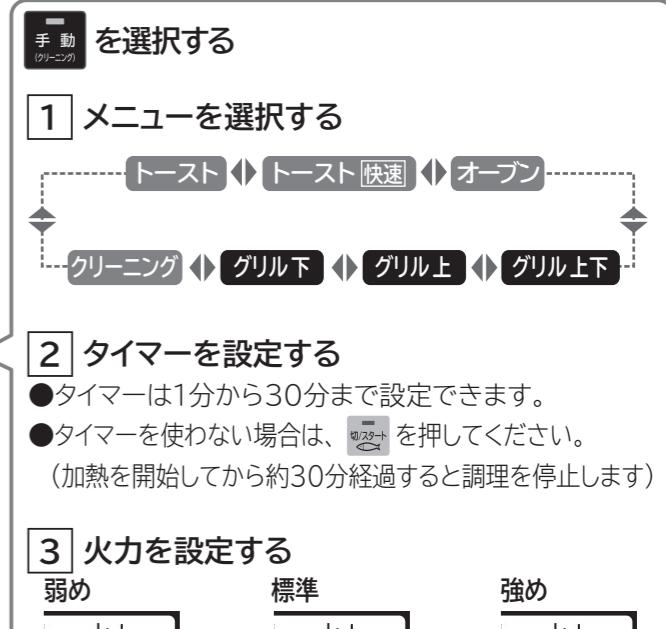
4

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)



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。

●グリル庫内の温度が約60°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。

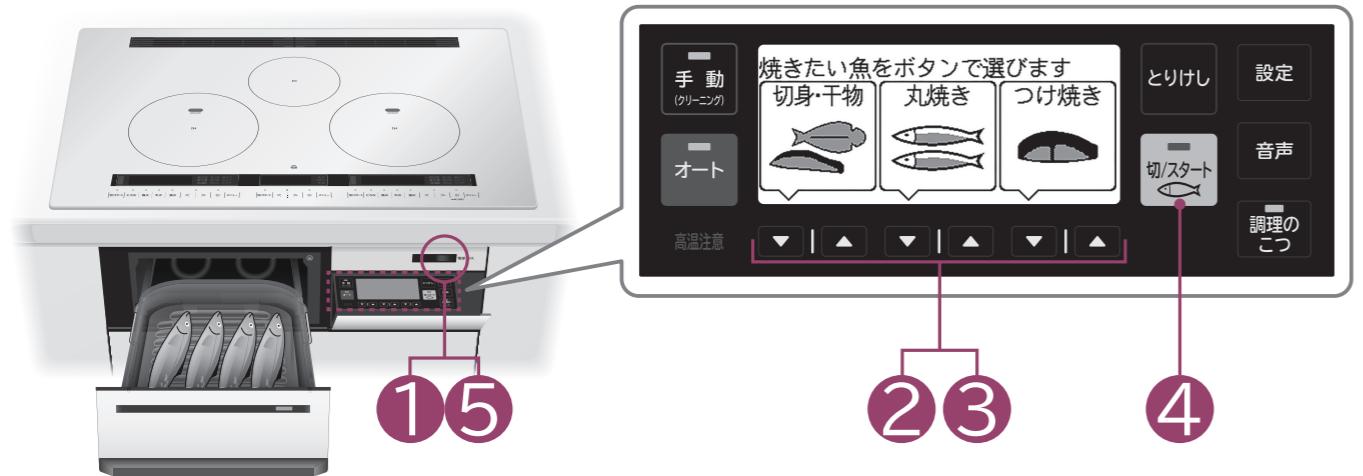


「魚焼きモード」メニューを選んで調理する

魚焼きモード 切身・干物、丸焼き、つけ焼き

魚焼きモードで焼き魚を調理します

●切身・干物、丸焼き、つけ焼きの調理のこつ →(P.38)



準備

食材を波皿の上にのせ、グリルドアを確実に閉め、前面操作パネルを開く

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

▼を押して「切身・干物」「丸焼き」「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、**とりけし**を押して最初から選択してください。

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。

4

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。

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)

メニューを選択する



「切身・干物」の場合 「丸焼き」の場合 「つけ焼き」の場合

スタートボタンを押します。 初心者用 付属品 火力 強 中 弱 スタートボタンを押します。 丸焼き 付属品 火力 強 中 弱 スタートボタンを押します。 つけ焼き 付属品 火力 強 中 弱

●魚焼きモードに快速はありません。
●手動クリーニングを押すと、標準モードの調理メニューも選択できます。

火力を設定する



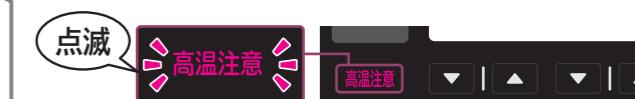
●表示部に○と表示され、調理の残時間が表示されます。(調理の状況により残時間は変わることがあります)

●連続で調理した場合は、グリル庫内の温度が下がってから調理を開始するため、最大10分残時間が長くなります。

●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)

●グリル庫内の温度が約60°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。



追加焼きをする

調理終了後、お好みで追加焼きする

調理終了後約5分間追加焼きが設定できます



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、 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 を押した場合、追加焼きは選択できなくなります。
- 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。

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、仕上がり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 を押した場合。
(標準モード初期画面)



- 調理終了後 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。

ました
追加焼き

- グリル庫内の温度が約60°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。

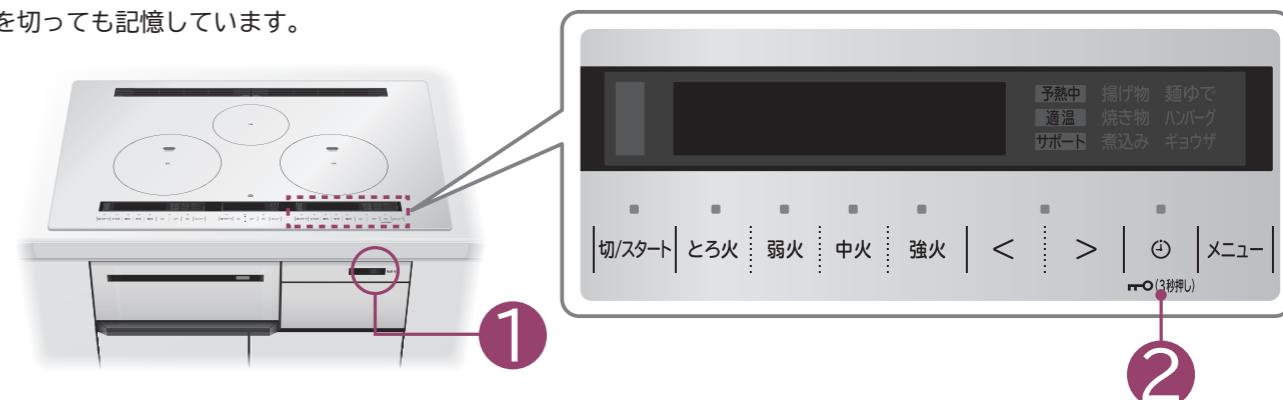


いろいろな機能を使う

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ヒーターとグリル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 Ⓜ を3秒間押す
● Ⓜ の表示が
点灯します。

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。

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 Ⓜ を3秒間押す
● Ⓜ 表示が
消灯します。

音声の聞き直し

音声の聞き直しができます



1 使用中に、音声を聞き直したいときは
音声 を押す

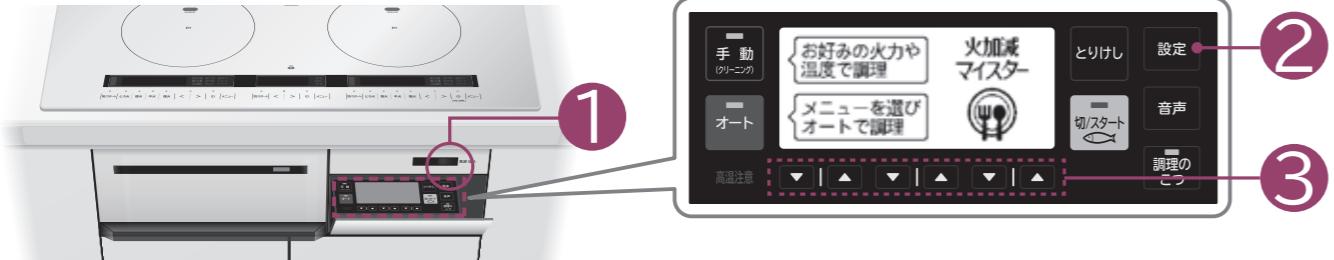
- 直前の音声の内容が流れます。

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/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

設定を押すと、項目が選べます

①初期画面
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.36)

③音声ガイド
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.63)

⑤節電モード
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.64)

⑦レンジフードファン
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.65)

②音量
音声の音量を切り替えることができます。
(「大」⇒「中」⇒「小」⇒「切」)

→(P.62)

④メロディー
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.63)

⑥コントラスト
グリル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.63)

⑧使ったメニュー消去
「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.36)

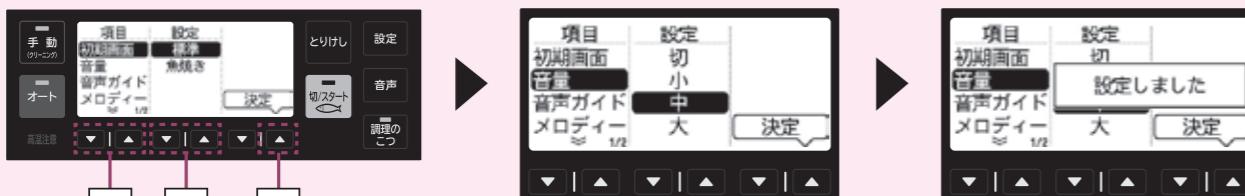
音量の切り替え

音声の音量切り替えができます

3

1 2 3 の順に ▼ | ▲ を押して 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。

使いかたいろいろな機能を使う

音声ガイドの切り替え

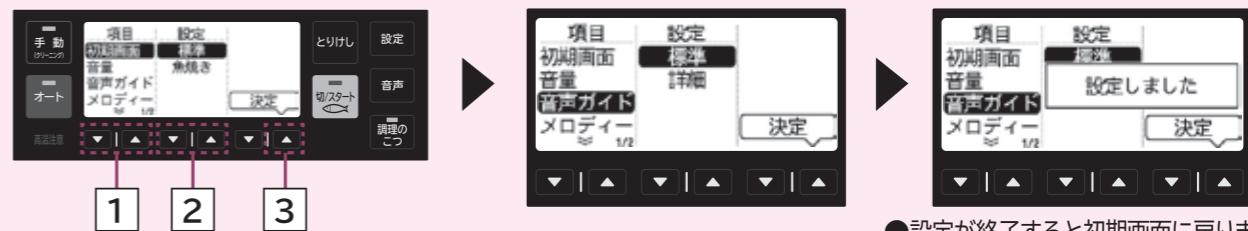
標準モードと標準の音声ガイドに加え、設定の状態を読み上げる詳細モードを切り替えることができます

- 詳細モードに設定すると、メニューや火力の読み上げ、調理開始や終了を音声でお知らせします。

3

1 2 3 の順に ▼ | ▲ を押して 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。

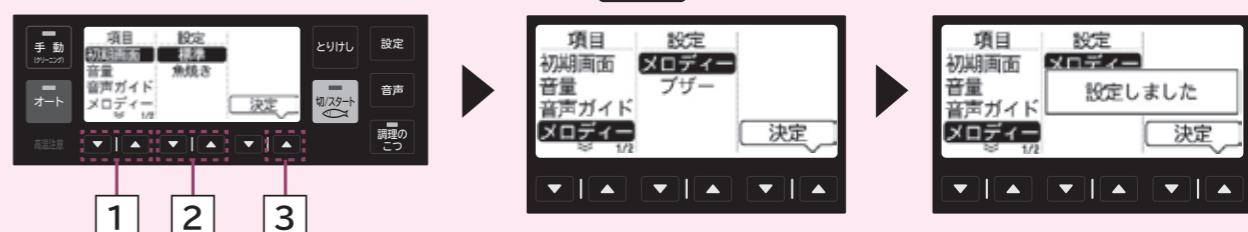
メロディーとブザーの切り替え

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 ▼ | ▲ を押して 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。

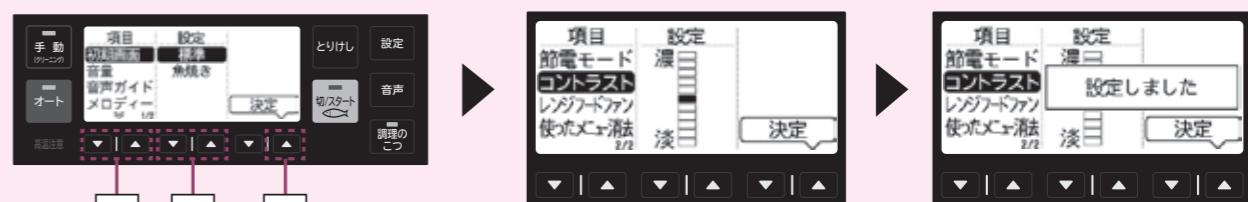
コントラストの設定

グリル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 ▼ | ▲ を押して 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。



● グリル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。

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グリル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。 →(P.109)	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」の状態で、約10分放置すると、自動的に電源が切れます。	電源「入」の状態で、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。

- 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)
 - 設定を押す
 - 1 2 3の順に▼|▲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。
 - 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。
- 解除の場合は、解除するを選択して決定します。

レンジフードファン連動

IHヒーターやグリル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変えたり、照明の点灯(消灯)などの操作はできません。レンジフードファンの動作など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

IHクッキングヒーターの操作	レンジフードファンの動作
各IHヒーターまたはグリルの加熱をスタート	運転を開始します。
各IHヒーターまたはグリルの加熱を停止	一定時間運転してから自動停止します。

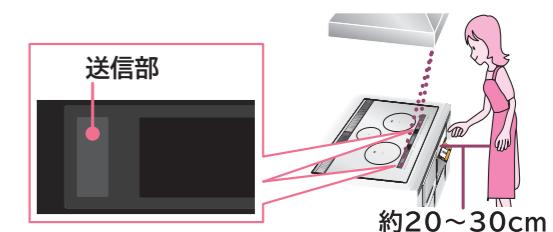
お願い

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上面操作パネルの送信部から赤外線信号をレンジフードファン側で受信して作動させます。

以下の場合、作動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。
- 送信部が鍋やフライパンの取っ手などでおおわれている。
- 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、レンジフード側で操作してください。



レンジフードファン連動の切り替えについて

本製品は、工場出荷時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



- 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)
- 設定を押す
- 1 2 3の順に▼|▲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

ご使用のたびにお手入れしてください

お手入れに使えるもの

- 台所用洗剤(中性)
- スポンジ
- 毛先のやわらかいブラシ

お手入れに使えないもの

- 酸性・アルカリ性洗剤(漂白剤、住宅用合成洗剤など)
- お酢
- ドライバーやフォークなど先の鋭いもの
- 消毒液(アルコール系、塩素系など)
- ベンジン
- シンナー
- 粉末タイプのクレンザー
- たわし
- スponジのナイロン面(硬い面)

トッププレート

薄めた台所用洗剤(中性)とふきんでふき取る

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を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。

調理物や油汚れがついたまま調理すると鍋底やトッププレートに焦げつき、汚れが落ちにくくなります

ホーロー鍋は、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

水を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。

油汚れ

台所用洗剤(中性)を薄めて、ふきんにしみ込ませてふき取り、水を絞ったふきんで洗剤を除去した後、乾いたふきんでからぶきしてください。

ご注意

酸性・アルカリ性の洗剤(漂白剤、住宅用合成洗剤など)・消毒液(アルコール系、塩素系など)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。



プレートワクのすき間の汚れ

調理物などをこぼした場合は、乾くと汚れが取りにくくなるため、すぐにふき取ってください。取りにくい汚れは、毛先のやわらかいブラシを使って取り除いてください。

ご注意

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

それでも落ちないとき

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。

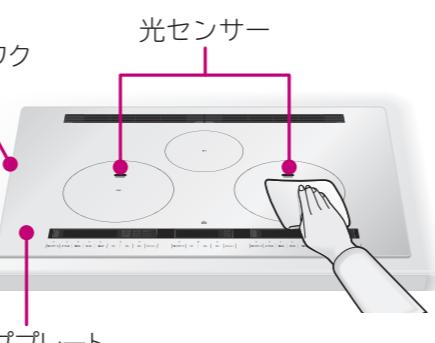
トッププレートとプレートワク・排気口周りの合わせ目を、ドライバーやフォークなど先の鋭いものでこすらないようにしてください。合わせ目にすき間ができ、水もれなどの原因になります。

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りした場合は、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。汚れを取り除いてください。



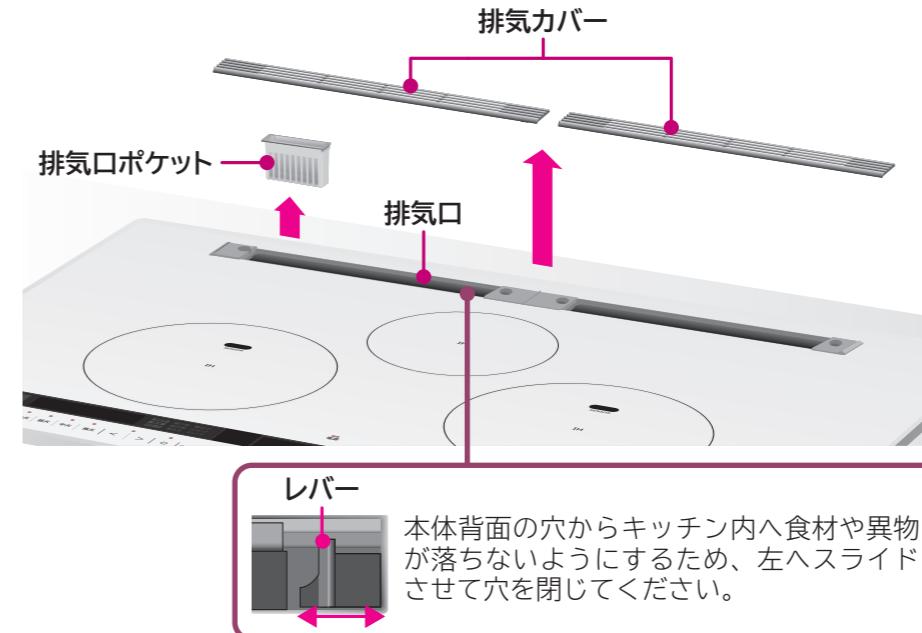
●お手入れは、電源を切り、本体が冷えてから行う



排気カバー(2枚)・排気口ポケット

薄めた台所用洗剤(中性)とスponジで洗う

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。



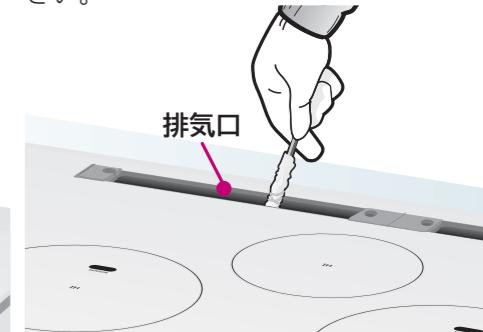
ご注意

- 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しないでください。
- 汚れて目詰まりし、安全装置が作動して加熱を停止したり、グリル使用中にグリルドアから煙が漏れたりする場合があります。
- 排気カバーは強くこすらないでください。表面を傷つけたり変形する場合があります。
- 排気口周辺の汚れは、残しておくと落ちにくくなるため、こまめにお手入れしてください。

排気口

ふきんでふき取る

水を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。排気口の奥やせまい部分は割りばしなどに布を巻いたものでふき取ってください。



お手入れ

前面操作パネル・前面

やわらかい布、薄めた台所用洗剤(中性)とふきんでふき取る

軽い汚れ

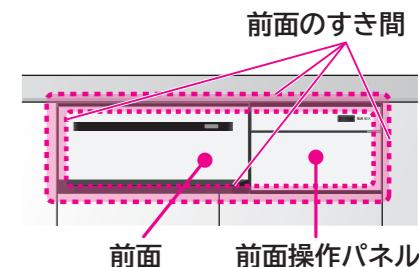
やわらかい布でふき取ってください。

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

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



ご注意

- たわし・スponジのナイロン面(硬い面)でこすらないでください。

お手入れをする (つづき)

⚠ 注意

!

指示

フタ・波皿・平皿・皿受け



薄めた台所用洗剤(中性)とスポンジで洗う

波皿や平皿にたまつ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。

ご注意

- 汚れがついたら、つどお手入れしてください。汚れがこびりつくと調理物が取りにくくなることがあります。
- 洗った後は、乾いたふきんで水気をしっかりと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らはがれたりすることがあります)
- 焦げつきなどを落とすときは、鋭利な物でこすらないでください。(傷の原因)
- 食器洗い乾燥機に入れたり、アルカリ性の洗剤を使ったりしないでください。
- 波皿・平皿・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)

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ついたり、焦げついたりした場合、波皿や平皿にお湯(約40~50°C)を入れ、10分程度つけ置きをして、食品のこびりつきをふやかしてから、薄めた台所用洗剤(中性)とスポンジで洗ってください。

グリルドア・パッキン

薄めた台所用洗剤(中性)とスポンジで洗う

調理後は、こまめに水ふきしてください。

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ぶきしてください。(パッキンは外さない)

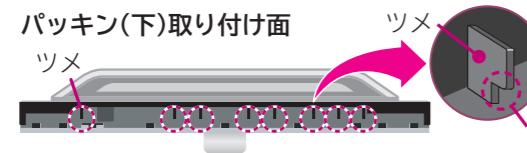
それでも落ちないとき

40°Cのお湯に約30分漬け置きし、その後薄めた台所用洗剤(中性)とスポンジでお湯洗いしてください。(スポンジのナイロン面(硬い面)は使わない)

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、グリルドアの穴(9箇所)に端から順に入れ、しっかりと押し込み、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、グリルドアの穴(9箇所)に端から順に入れ、しっかりと押し込み、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、クッション部がグリルドアのすき間に挟まらないように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)
- 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)
- 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)
- グリルドア(強化ガラス)に傷がついた場合は、一瞬で粒状に破損するおそれがあります。グリルドアの交換をおすすめします。→(P.6)
- パッキン(上・下)は消耗部品です。グリル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、パッキンの交換をおすすめします。→(P.6)

●お手入れは、電源を切り、本体が冷えてから行う

グリルドア、フタ、波皿、平皿、皿受けの取り外し／取り付け

取り外し

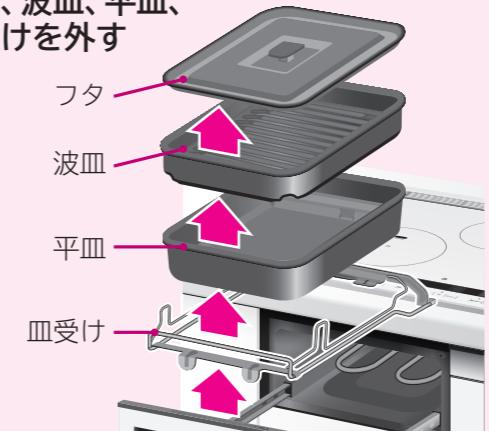
1

取っ手を両手でしっかりと持ち、ゆっくり止まるまで引き出す



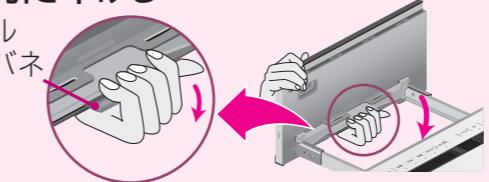
2

フタ、波皿、平皿、皿受けを外す



3

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

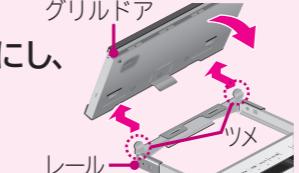


ご注意

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

4

グリルドアを本体側へ倒すようにし、左右2箇所のツメを外す



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。

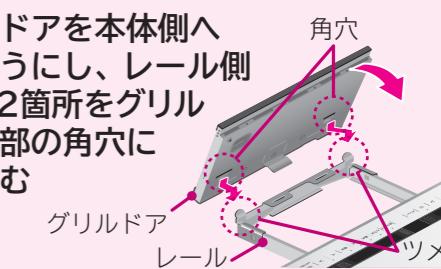
お願い

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

取り付け

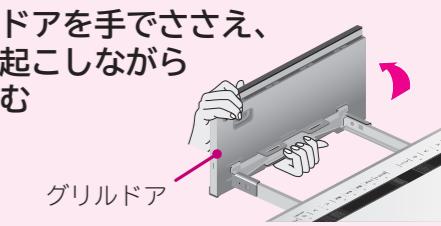
1

グリルドアを本体側へ倒すようにし、レール側のツメ2箇所をグリルドア下部の角穴に差し込む



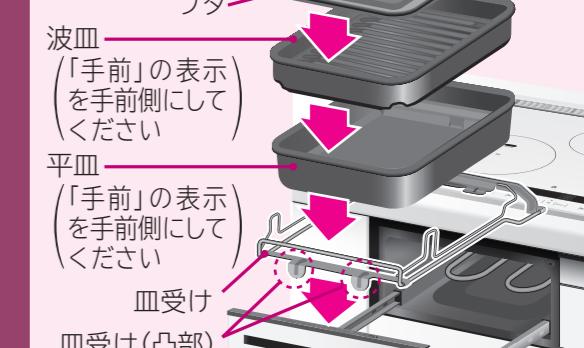
2

グリルドアを手でささえ、垂直に起こしながらはめ込む



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。合わせないとグリル庫内に収納できません。

4

グリルドアはフロントグリルに当たるまで押して閉める



お手入れをする

(つづき)

グリル庫内

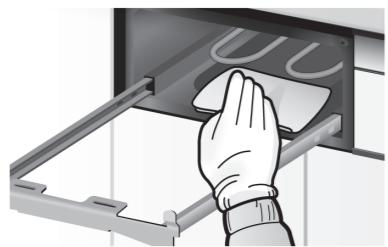
薄めた台所用洗剤(中性)とふきんなどでふき取る

軽い汚れ

ふきんをよく絞り、水ぶきしてください。

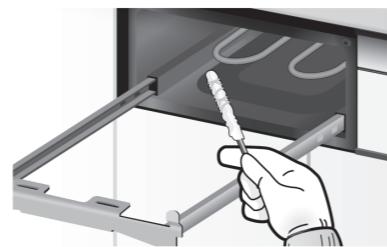
油汚れ

台所用洗剤(中性)を薄めて、ふきんにしみ込ませてふき取り、水を絞ったふきんで洗剤を除去した後、乾いたふきんでからぶきしてください。



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。ヒーターに付いた汚れは、庫内クリーニングしてください。



ご注意

- グリル庫内は金属部が多くあるため素手では清掃しないでください。(けがのおそれがあります)
- 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。
- ヒーターは、ふきんなどで直接ふかないでください。

庫内クリーニング(においを軽減するには)

●グリル庫内を高温にして、ヒーターなどに付いた油汚れを乾燥させ、においを軽減します。(汚れは除去できません)
グリル庫内の油汚れを乾燥させないと腐食して故障の原因にもなります。

●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。

準備

- フタ、波皿、平皿、皿受けを取り外す
- グリルドアを確実に閉め、前面操作パネルを開く

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

手動

クリーニング

- を押す
- ▲を押してクリーニングを選択する

3

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。

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、グリル庫内の油を焼き切るため煙が出る場合があります。
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 (適温調理やグリル調理 (「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。 ●オートパワーオフ機能が働いています。 電源を「入」の状態で約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) ●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.14)

●使用途中にIHヒーターまたはグリルの加熱が停止した(切り忘れ防止自動停止機能)

電源・動作

<ul style="list-style-type: none"> ●「鍋確認」が表示される ●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"> ●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.15)
	 <p>図は火力「7」で使用した場合</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>

●左・右IHヒーターの加熱が停止した

●使用途中に停電になった

●「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"> ●トッププレートの光センサーや鍋底に、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ず、加熱が停止することがあります。 汚れや水を取り除き、鍋底を確認してください。→(P.66) ●加熱中の各IHヒーターまたはグリルは停止し、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。 停電中は、高温注意が表示されません。トッププレートやグリルドアおよび庫内など高温部に触れないように注意してください。 	<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、グリル操作部の切/スタートと、中央の選択ボタン▲と▼、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	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	<ul style="list-style-type: none"> ●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。 ●上面操作パネルに調理物や汚れがこびりついていませんか。トッププレートのお手入れをしてください。→(P.66) ●上面操作パネルに物や鍋などを置いていませんか。物や鍋などを置かないでください。 	<ul style="list-style-type: none"> ●IHヒーターによって火力が違う <ul style="list-style-type: none"> ●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。 	<ul style="list-style-type: none"> ●IHヒーターでの調理に時間がかかる <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。
	<ul style="list-style-type: none"> ●ロック(LOCK表示)されて、ボタン操作ができない <ul style="list-style-type: none"> ●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) 	<ul style="list-style-type: none"> ●調理のでき具合が悪い <ul style="list-style-type: none"> ●焼き色が薄い、濃い <ul style="list-style-type: none"> ●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。 ●食材が冷たかったり、食材の大きさや脂ののり具合などの条件で、焼き具合が悪くなることがあります。 ●魚の大きさや厚みにより、焼き色が変わります。焼きが足りないときは、様子を見ながら追加焼きしてください。 ●「冷凍のまま」コースにて調理する食材は、冷凍室に長期間保存すると、乾燥(冷凍焼け)し、焼き色が濃くなりすぎるなど、うまく焼けなくなります。 	<ul style="list-style-type: none"> ●波皿は、消耗品です。表面に傷がついたりすると、こびりつきやすくなります。調理物のこびりつきがひどくなった場合は、波皿の買い替えをおおすすめします。→(P.6) ●調理物によっては、皮などこびりつき易くなります。シリコンなどコーティングされたアルミホイルなどを使用すると、こびりつきにくくなります。→(P.35)
	<ul style="list-style-type: none"> ●表示部の液晶が黒くなる <ul style="list-style-type: none"> ●表示部の上に熱い鍋などを置くと液晶が黒くなることがあります。鍋を取り除いて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。 	<ul style="list-style-type: none"> ●グリル調理中、加熱が停止した場合 <ul style="list-style-type: none"> ●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。 	<ul style="list-style-type: none"> ●グリル調理中、脂などがヒーターに直接触れると、瞬間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つ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。
	<ul style="list-style-type: none"> ●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.14) ●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そのままご使用ください。 	<ul style="list-style-type: none"> ●グリル調理中、グリル庫内で瞬間に炎が出たり、排気口から煙が出る <ul style="list-style-type: none"> ●グリルドアが完全に閉まっていない。→(P.78、79) <ul style="list-style-type: none"> ・グリルドアが閉まっていることを確認してください。 ・グリル調理中、グリル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。グリルドアが閉まっていることを確認してください。 	<ul style="list-style-type: none"> ●Cd表示が出て加熱ができない <ul style="list-style-type: none"> ●調理するメニューに使用する付属品(波皿、平皿)が違います。グリル表示部の付属品の表示を確認してください。
	<ul style="list-style-type: none"> ●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ことがあります。(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ことがあります。 ●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り加熱ができないものがあります。(使える鍋について→(P.12)) ●火力の低下を大きく感じたときは、保護が働いているため弱めの火力で調理してください。 ●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。 	<ul style="list-style-type: none"> ●CF表示が出て加熱ができない <ul style="list-style-type: none"> ●調理するメニューに使用する付属品(波皿、平皿)が違います。グリル表示部の付属品の表示を確認してください。 ●波皿と平皿は重ねて使わないでください。 ●グリルドアを勢いよく閉めていませんか。グリルドアを閉じるときは、取っ手の中央部を持ってゆっくりとフロントグリルに密着するまで押し込んでください。→(P.32) 	<ul style="list-style-type: none"> ●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	こんなときは	ここを確認／直しかた
●グリルで魚を焼いたときに排気口から煙が出る	●グリル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、グリルドアのすき間から漏れることができます。故障ではありません。	適温調理「焼き物」	●予熱時間が長い ●加熱が停止する
●グリルドアのすき間から煙や水蒸気が漏れることがある	●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ますか。 パッキンを交換してください。→(P.68)		●鍋の温度が低過ぎたり高過ぎる
●グリルドアがくもる	●調理中やグリルドアに水が付着している場合、グリルドアに結露することがあります、しばらくすると元に戻ります。		●具の量、水の量をまちがえていますか。 正しくはかってください。→(P.28)
●IHクッキングヒーターのヒーターまたはグリル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	●レンジフードファンはIHクッキングヒーターのすべてのIHヒーターとグリルの加熱を停止しても約3分間動作します。 すぐにレンジフードファンを止めたい場合はレンジフード「切」ボタンを押してください。 ●IHクッキングヒーターのいずれかのIHヒーターまたはグリルの加熱をしているとレンジフードファンは止まりません。 止める場合は、レンジフード「切」ボタンを押してください。 ●送信部または受信部が汚れていませんか。 IHクッキングヒーターの送信部・レンジフードファンの受信部を掃除してください。 ●送信部や受信部が汚れてたり信号が手や頭などで遮られていませんか。 ●送信部が鍋やフライパンの取っ手などで遮られていませんか。 ●レンジフードファン連動の機能を停止していませんか。 レンジフードファン連動の切り替えを確認してください。→(P.65) ・レンジフードファンの取扱説明書も合わせてご確認ください。 ●信号が手や頭などで遮られると、遅れて運転する場合があります。	便利メニュー「炊飯」	●ごはんが炊けていない ●炊き上がったごはんがかたすぎる／芯が残る
●沸とうしてもブザーが鳴らない	●鍋ややかん(ケトル)の種類や鍋底の大きさ厚さ、水の量や温度などにより、湯沸かしの時間が変わります。 お湯が沸いてもブザーが鳴らない場合は「低め」に、調節してください。		●炊き上がったごはんがやわらかい
●予熱時間が長い ●油温がずれる ●加熱が停止する	●指定の鍋を使用していますか。→(P.6.12) ●800g (880mL) を超える量の油を入れていませんか。 ●熱い油・汚れた油を使っていませんか。 ●鍋底が反っていたり、変形した鍋を使用していませんか。 (鍋を交換する→(P.6.12)) (鍋底の反りは3mm未満のものをご使用ください) ●鍋底やトッププレートに異物や汚れが付着していませんか。 (お手入れをする→(P.66)) ●予熱中に油を注ぎ足していませんか。(「揚げ物」の設定をし直す→(P.18))	その他	●ごはんが焦げる、こびり付く
●油煙が出る	●油の種類によって、油煙が出る温度が異なります。(油の説明書を確認してください) ●再使用油は油煙が出やすくなります。		●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

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。

鍋底を貼り合わせた鍋やフライパンについて対応のしかた

現象	ここを確認	対応のしかた
●C18、C28、 C58と表示され 加熱が停止した	鍋底に別部材を貼り付け圧着した鍋	<ul style="list-style-type: none"> ●鍋底に水分や汚れ、付着物などがある場合は、ふき取ってください。 ●鍋底に別部材を貼り付け圧着した鍋は使用しないでください。 <ul style="list-style-type: none"> ・鍋底にはがれや膨らみがなくても、鍋底の別部材を貼り付け圧着した部分が密着していない可能性があり、鍋底に密着していない部分だけが異常過熱するおそれがあります。 ・ご使用を続けるとトッププレートが変色したり、破損するおそれがあります。新しい鍋をご購入ください。→(P.12)
	鍋底がはがれている	<ul style="list-style-type: none"> ●鍋底がはがれた鍋・フライパンは使用しないでください。 <ul style="list-style-type: none"> ・鍋底のはがれた部分は、調理物に熱が伝わらず、鍋底のはがれた部分だけが異常過熱するおそれがあります。 ・ご使用を続けるとトッププレートが変色したり、破損するおそれがあります。新しい鍋をご購入ください。→(P.12)
	鍋底が変色している	<ul style="list-style-type: none"> ●鍋底が変色した鍋・フライパンは使用しないでください。 <ul style="list-style-type: none"> ・鍋底の黒っぽく変色した部分は、見た目でははがれていなくても、はがれています。 ・鍋底のはがれた部分は、調理物に熱が伝わらず、鍋底のはがれた部分だけが異常過熱するおそれがあります。 ・ご使用を続けるとトッププレートが変色したり、破損するおそれがあります。新しい鍋をご購入ください。→(P.12)
	鍋底に膨らみがある	<ul style="list-style-type: none"> ●鍋底に膨らみのある鍋・フライパンは使用しないでください。 <ul style="list-style-type: none"> ・鍋底に膨らみのある部分は、調理物に熱が伝わらず、鍋底の膨らみのある部分だけが異常過熱するおそれがあります。 ・ご使用を続けるとトッププレートが変色したり、破損するおそれがあります。新しい鍋をご購入ください。→(P.12)
	はがれや変色、膨らみはない または、貼り合わせた鍋ではない	<ul style="list-style-type: none"> ●鍋底に水分や汚れ、付着物などがある場合は、ふき取ってください。 ●鍋をIHヒーターの中央に置いて再度ご使用ください。 <ul style="list-style-type: none"> ・特に小径鍋や鍋底に凹凸がある場合は、IHヒーターの中央に置いていないと、温度センサーが鍋底の温度を正しく検知できないため、加熱を停止する場合があります。 ●IHヒーターの中央に置いても加熱が停止する場合は、お買い上げの販売店または「ご相談窓口」→(P.111)にご相談ください。
●お湯が沸かない ●火力感がない	鍋底がはがれてい るまたは、鍋底に変 色や膨らみがある	<ul style="list-style-type: none"> ●鍋底の異常過熱を検知して火力を下げています。 鍋底のはがれた鍋や、鍋底に変色や膨らみがある鍋は使用しないでください。
	「鍋確認」が表示さ れ、点滅している 	<ul style="list-style-type: none"> ●「鍋確認」が表示され点滅している場合は、「切」を押して加熱を一時停止させ、鍋がIHヒーターの中央に置いてあることを確認してから再度ご使用ください。 <ul style="list-style-type: none"> ・特に小径鍋や鍋底に凹凸がある場合は、IHヒーターの中央に置いていないと、温度センサーが鍋底の温度を正しく検知できないため、火力を下げる場合があります。 ●IHヒーターの中央に置いても同じ現象を繰り返す場合は、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。 ●鍋底を確認し、はがれや変色、膨らみがある場合は使用しないでください。
	鍋底が平らで、 トッププレートに 密着している	<ul style="list-style-type: none"> ●鍋底の形状によっては、数分間自動で火力を下げて温度検知を行います。検知終了後、設定火力に戻りますので、そのままご使用ください。 ●鍋がIHヒーターの中央からずれている場合は、IHヒーターの中央に置いてください。

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。



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

●電源を入・切するときや
使用中に音がする
(力チャ音)(力チカチ音)

●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(力チャ音)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(力チカチ音)がします。

●IHヒーター使用中に
鍋から音がする
(ジー音、力チカチ音)
(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ことがあります。

●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」
●火力によって音が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
上面操作パネル(IHヒーター)	<ul style="list-style-type: none"> ●鍋底の反りや変形、はがれがあります。鍋は使用している間に、鍋底が変形するものがあります。 ●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"> ●鍋底を確認してください。 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。 ●火力を下げてご使用ください。 ●鍋をIHヒーターの中央に置いてください。
	<ul style="list-style-type: none"> ●鍋底の反りや変形、はがれがあります。鍋は使用している間に、鍋底が変形するものがあります。 ●鍋が光センサーの上に置かれています。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。 ●鍋の中の調理物が鍋底にこびりついていませんか。 ●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"> ●鍋底を確認してください。 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。 ●食材がこびりつかないように、鍋底からよくかき混ぜてください。 ●鍋底の直径が12cm以上の鍋を使用してください。
	<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。 →(P.66)
	<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"> ●調理物や水滴、鍋などを取り除いてください。 ●3秒以上ボタンに触れないでください。
	<ul style="list-style-type: none"> ●排気カバーには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.67) ●ふさがないでください。
	<ul style="list-style-type: none"> ●鍋の種類が違っています。 ●使える鍋でもステンレス（多層鍋）など加熱しにくい鍋を使用している。 	<ul style="list-style-type: none"> ●鍋を確認してください。 →(P.12) ●弱めの火力でご使用ください。
前面操作パネル(グリル)	<ul style="list-style-type: none"> ●使用する付属品、メニューが違っています。 ●調理後すぐに連続して魚などを焼いた。 	<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。 ●一度加熱を切り、グリル庫内の温度を下げてから、次の調理物を入れてください。
	●グリルドアが完全に閉まっていない。	<ul style="list-style-type: none"> ●グリルドアがフロントグリルに密着するように押し込んでください。
	<ul style="list-style-type: none"> ●使用する付属品、メニューが違っています。 ●波皿と平皿を重ねて使っていませんか。 ●皿受けと平皿が傾いて取り付けられていませんか。 ●平皿を使用してグリルドアを勢いよく閉めると、平皿が浮き上がり、誤作動することがあります。 	<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。 ●波皿と平皿を重ねて使わないでください。 ●皿受けと平皿は、水平に正しく取り付けてください。 ●グリルドアを閉じるときは、取っ手の中央部を持ってゆっくりとフロントグリルに密着するまで押し込んでください。 →(P.32)

表示を消したいときは

上面操作パネルの表示部に表示が出た場合は、表示が出たIHヒーターの切/スタートを押す。

上面操作パネル(IHヒーター)

CPの表示が出て停止したときに、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。

前面操作パネル(グリル)

C3、C4、Cdの表示が出てグリルが停止したときはグリルの 切/スタート を押す。

CFの表示が出たときは、メニューに合わせて使用する付属品（波皿・平皿）をセットし直して 切/スタート を押す。

「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、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

C6 C6 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。

H1 H1 などのH**表示

●部品の故障が生じた場合。

- 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いて、改善した場合しばらく様子を見ながらご使用ください。
- お知らせ表示は、一時的に電源電圧の環境が不安定な場合などに、誤作動で出る場合があります。
- 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。

適温調理「焼き物」で調理するレシピ

煮込みハンバーグ	82
ハンバーグ	82
チキンソテー	82
白身魚のソテー	83
ビーフステーキ	83
焼きギョウザ	83
ラタトゥユ	83
スペニッシュオムレツ	84
スクランブルエッグ	84
卵焼き	84
スペゲティカルボナーラ	84
ホワイトソース	85

適温調理「揚げ物」で調理するレシピ

天ぷら	86
鶏のから揚げ	86
えびフライ	87
ピロシキ	87

グリル調理「魚焼き」で調理するレシピ

さんまの塩焼き	88
あじの塩焼き	88
たいの塩焼き	88
あじの開き	88
さわらの西京漬け	89
ぶりのつけ焼き	89

グリル調理「焼き物」で調理するレシピ

ハンバーグ	90
チーズ入りチキンハンバーグ	90
骨付きもも(塩)	90
焼きとり(塩)	91
鶏のハーブ焼き	91
はまぐり	91
えび	91
さざえ	92
ほたて	92

グリル調理「オーブン」で調理するレシピ

ローストビーフ	92
ミックスピザ	93
焼き豚	93
ラザニア	93
市販のピザ(冷蔵/冷凍)	93
野菜のグラタン	94
ドリア	94

グリル調理「魚煮つけ」で調理するレシピ

さばのみそ煮	94
きんめだいの煮つけ	95
かれいの煮つけ	95
赤魚の煮つけ	95
きんめだいの姿煮	95
かれいの姿煮	95

グリル調理「過熱水蒸気」で調理するレシピ

鶏のハーブ焼き	96
塩ざけ	96
塩さば	96
骨付きもも(塩)	97
かき揚げ温め	97
天ぷら温め	97

グリル調理「冷凍食品」で調理するレシピ

お好み焼き	97
たこ焼き	97
コロッケ(大/小)	98
から揚げ(大/小)	98
焼きおにぎり	98
たい焼き	98

グリル調理「ノンフライ」で調理するレシピ

チキンカツ	99
スパイシーチキン	99
えびの天ぷら	99

グリル調理「蒸し物」で調理するレシピ

蒸ししやぶ	100
蒸し鶏	100
アクアパッツア	100
ロールキャベツ	101
ギョウザ	101
シウマイ	101

グリル調理「水なし調理」で調理するレシピ

豚肉と白菜のミルフィーユ	102
豚バラ大根	102
肉じゃが	102
筑前煮	103
マーボーなす	103
八宝菜	103

グリル調理「手動」で調理するレシピ

フレンチトースト	104
鶏の柔らか蒸し	104
トースト	104
パエリア	104
ミートローフ	105
ハンバーグのホイル焼き	105
焼きなす	106
焼きいも	106
ブラウニー	106
スフレチーズケーキ	107
カステラ	107
アイスボックスクッキー	108
クッキー	108
キャラメルナッツラスク	108
なめらかプリン	108

標準計量カップ・スプーンでの質量表

食品名	計量		食品名	計量	
	小さじ (5mL)	大さじ (15mL)		カップ (200mL)	小さじ (5mL)
水・酒・牛乳	5g	15g	トマトケチャップ	5g	15g
しょうゆ・みりん・みそ	6g	18g	油・バター	4g	12g
食塩	6g	18g	片栗粉・砂糖(上白糖)	3g	9g
小麦粉(薄力粉・強力粉)	3g	9g	だし汁	5g	15g
					230g
					180g
					130g
					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』 で調理するレシピ



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、Ⓐ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、サラダ油を入れる。
- 表示部に「適温」が表示されたら、③の皮側を下にして焼く。
- 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取り出す。(中心は生の状態でよい)
- しめじをいため、ソースの材料Ⓑを入れ、とろみができ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ソースをからめながら約10～15分、中まで火を通す。



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
パン粉	… 20g	牛乳	… 大さじ3
牛乳	… 大さじ3	卵	… 1個
卵	… 1個	塩	… 小さじ1/2弱
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、Ⓐ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、サラダ油を入れる。
- 表示部に「適温」が表示されたら、③の皮側を下にして焼く。
- 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取り出す。(中心は生の状態でよい)
- しめじをいため、ソースの材料Ⓑを入れ、とろみができ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ソースをからめながら約10～15分、中まで火を通す。

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

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え、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。
- 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。



ハンバーグ

IH 適温調理 焼き物

設定温度の目安
180°C→140°C

サポート

ハンバーグ
焼き時間の目安
表 約5分
裏 約9分

白身魚のソテー

IH 適温調理 焼き物

設定温度の目安
200°C

サポート

白身魚のソテー
焼き時間の目安
蒸し焼き 約7分
焼き上げ 約2分

焼きギョウザ

IH 適温調理 サポート

設定温度の目安
200°C

サポート

焼きギョウザ
焼き時間の目安
蒸し焼き 約7分
焼き上げ 紦2分

スパニッシュオムレツ



IH 適温調理

焼き物

設定温度の目安
180°C

材料(4人分)

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

作りかた

- ボウルに④を入れて、混ぜ合わせる。そこに切っておいた⑥をすべて加えて混ぜる。
- 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」「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、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。
- 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。

スクランブルエッグ



IH 適温調理

焼き物

設定温度の目安
160°C

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
④ 砂糖 … 少々	
塩・こしょう … 各少々	

作りかた

- ボウルに卵を入れ溶いて、④を加えて混ぜ合わせる。
- よく混ざったら、生クリームまたは牛乳とバターを加える。
- 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」「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、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お好みの固さになるまで加熱する。

卵焼き



IH 適温調理

焼き物

設定温度の目安
170°C

材料(2人分)

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

作りかた

- ボウルに卵を入れよく溶いて、④を加えて混ぜ合わせる。
- 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」「170」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、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。
- 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。

ホワイトソース

IH 適温調理

焼き物

設定温度の目安
120°C

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

- 牛乳に、塩・こしょうを入れて混ぜる。
- 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「焼き物」「120」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、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。
- ③に①を入れ、ダメにならないよう、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。

パンケーキ

IH 適温調理

焼き物

設定温度の目安
160°C

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
④ 塩 … 小さじ1/4	卵 … 1個
砂糖 … 大さじ1/2	牛乳 … 60mL
重曹 … 小さじ1/2	はちみつ … 大さじ1/2

作りかた

- ボウルに④を入れて混ぜておく。
- ①の中に④を入れよく混ぜ合わせて、約5~10分置く。
- 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」「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、生地を入れ、両面を焼く。(ふたをするとぶっくら早く仕上がる)

スペゲティカルボナーラ



IH 適温調理

焼き物

設定温度の目安
130°C

材料(2人分)

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

- 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。
- 鍋に水2Lを入れ、「強火」で加熱する。
- 沸とうしたら、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げておく。
- 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「焼き物」「130」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、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。
- 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。
- ぬれふきんの上に、フライパンごと置く。④を入れ、手早く混ぜ合わせる。
- * とろみがつかない場合は、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。

調理のこつ

- 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。

クレープ・シユゼット



IH 適温調理

焼き物

設定温度の目安
170°C

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

- 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。
- 人肌に温めた牛乳とバターを入れて混ぜる。
- 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」「170」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、生地を入れ両面を焼く。
- 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。
- 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。
- 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。
- 仕上げにオレンジ果肉とミントを飾る。

カスタードクリーム



IH 適温調理

焼き物

設定温度の目安
120°C

材料(1回分)

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

作りかた

- 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。
- 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」「120」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、くつてぱっと落ちる程度まで加熱する。
- 「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。

適温調理



『揚げ物』 で調理するレシピ

天ぷら



材料(4人分)

えび … 4尾	薄力粉 … 適量
なす … 2本	卵 … 1個
しそ … 4枚	冷水 … 適量
生しいたけ … 4枚	揚げ油 … 800g (880mL)
みつば … 適量	

作りかた

- えびは、尾と一節を残して殻をむき、背わたを取り。えびの腹側と背側に3~4箇所切り目を入れる。なすはがくを取り縦半分に切り、がくから1cmほど残し、切り込みを入れる。
- しいたけは石づきを取り、飾り包丁を入れる。
- 卵+冷水は薄力粉と同量にし、さっくりと混ぜる。
- 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①と②のえびや野菜に、③を付けて揚げる。



- 設定油温は目安です。調理の状況に合わせて設定油温を調節してください。
- 衣はまだが残るくらいにさっくりと切るように混ぜ、粘りを出さないようにします。また小麦粉(薄力粉)の代わりに、市販の天ぷら粉を使うと手軽にできます。油の表面積の1/2を目安に食材を入れると、油の温度が下がらずカラッと揚がります。



鶏のから揚げ

IH 適温調理

揚げ物

設定温度の目安
170°C

材料(4人分)

鶏もも肉 (1枚約250g) … 2枚
しょうが汁 … 小さじ1
Ⓐ 塩 … 小さじ2/3
しょうゆ・酒 … 各大さじ1

片栗粉 … 大さじ3~4

揚げ油 … 800g (880mL)

作りかた

- 鶏肉は1枚を6等分してⒶにつけ込み、15~30分置く。
- Ⓐの汁気をきってから、片栗粉を全体にまぶす。
- 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。
- 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。



- 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。



えびフライ

IH 適温調理

揚げ物

設定温度の目安
180°C

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、背わたを取り。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。
- Ⓐ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。



ドーナツ

IH 適温調理

揚げ物

設定温度の目安
160°C

材料(直径約7cmドーナツ型6個分)

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

作りかた

- ボウルにⒶ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。まとまつたら、ラップをして冷蔵室で約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揚げる。(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。

かりんとうまんじゅう

IH 適温調理

揚げ物

設定温度の目安
200°C

材料(10個分)

一口まんじゅう … 10個	黒砂糖 … 50g
揚げ油 … 800g (880mL)	Ⓑ 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Ⓐを入れて、弱火でとろりとするまで煮詰めて加熱を止めます。Ⓑを1個ずつからめて、網の上で冷ます。

グリル
調理

『魚焼き』 で調理するレシピ

さんまの塩焼き



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、サッと洗って水気をふき取り、全体に塩をふり、そのまま約10分置き、水気をふき取る。
- ①を波皿にのせ、「魚焼き」の「丸焼き」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

調理の
こつ



- 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」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のせてください。
- 焦げ目のつき具合は魚の種類や大きさ、同じ大きさでも脂ののり具合、魚の温度、塩のふり加減によって異なります。(塩のふる量が多いと焦げ目が強くなります)お好みにより仕上がりを調節して調理してください。

あじの塩焼き

火力の目安
中
加熱時間の目安
(約23分)
快速(約13分)
冷凍(約32分)

材料(1~5尾分)

あじ(1尾約130g~180g) … 1~5尾
塩 … 適量

たいの塩焼き

火力の目安
強
加熱時間の目安
(約28分)
快速(約17分)
冷凍(約36分)

材料(1尾分)

たい(1尾約400g) … 1尾
塩 … 適量

調理のこつ(下記参照)

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」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。

あじの開き

火力の目安
中
加熱時間の目安
(約17分)
快速(約10分) 快速(約25分)

材料(1~2枚分)

あじの開き(1枚約100g) … 1~2枚

作りかた

- 厚みのある魚は切り目を入れ、塩焼きの魚には全体に塩をふる。
- 調理する魚を波皿にのせ「魚焼き」の「切身・干物」、火力調節をそれぞれ選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

※「過熱水蒸気」のときは、波皿手前側の水受に水約10mLを入れてください。

さわらの西京漬け

火力の目安
中
加熱時間の目安
(約21分)
快速(約10分)
冷凍(約29分)

使用付属品
波皿

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

- 調理する魚のみそや酒粕などをふき取り、波皿にのせ「魚焼き」の「つけ焼き」、火力調節をそれぞれ選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

調理のこつ(下記参照)

調理の
こつ

●切り身の皮まで食べる場合は、様子を見ながら追加焼きしてください。

ぶりのつけ焼き

火力の目安
中
加熱時間の目安
(約21分)
快速(約10分)
冷凍(約29分)

使用付属品
波皿

材料(1~5切れ分)

ぶり(1切れ約100g) … 1~5切れ

Ⓐ しょうゆ … 大さじ4

Ⓐ みりん … 大さじ4 (つけだけは5切れ分)

作りかた

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

調理のこつ(下記参照)

- ラップは使用しない。(食材に絡まり、はがせなくなることがあります)
- ふた付きのプラスチック容器などを使っての冷凍は、表面に霜が付きやすいため使用しない。(表面に霜が付き過ぎると、うまく焼けません)

●完全に凍るまでは、立てて冷凍しない。(冷凍した食材の底面に凹凸ができると、グリル皿に密着しないため、熱が伝わりにくく、うまく焼けません)

●保存期間は、2~3週間まで。(保存期間が長くなると、乾燥(冷凍焼け)し、焼き色が濃くなりすぎると、うまく焼けなくなります)



さんまの塩焼きの場合



塩ざけの場合



ぶりのつけ焼きの場合

「冷凍のまま」調理のこつ

上手に調理するため

●本書に掲載されているレシピで下ごしらえした食材を基本としています。レシピに沿って準備してください。

1. 冷凍する食品は

●本書に掲載しているレシピの大きさや分量を目安に用意してください。(分量が多くなると火の通りが悪くなったり、少なすぎると焦げたりする場合があります)

●仕上がりは、食品の状態(大きさ、厚み、鮮度、魚の脂の多少、冷凍の保存状態など)によって異なります。

2. 食材の下準備

- 丸身の魚などは、サッと洗って水気をよくふき取る。
- つけ焼きで調理するときは、つけだけの分量を半分に減らす。

3. 冷凍のしきた

●保存袋の中で重ねず、すき間をあけて冷凍する。(食材をくっつけて冷凍すると、バラバラできません。また、くついたまま焼くと、うまく焼けません)

●平らにし、厚みをそろえる。凹凸を防ぐため、トレーなどを使い平らに保管する。(厚みのある食材は、火の通りが悪くなり、うまく焼けません)

●保存袋を手で押して空気を抜き、密閉する。(空気を抜いて、酸化や乾燥を防ぎます)

●折り曲げて冷凍しない。(火の通りが悪くなり、うまく焼けません)

●たれに漬けた食材は、食材と一緒にたれごと保存袋に入れて冷凍します。(余分なたれは、焼いたときに焦げの原因になります。食材の表面につく程度で冷凍してください)

グリル 調理

『焼き物』で調理するレシピ

ハンバーグ

グリル 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

材料(4個分)
バター … 15g
玉ねぎ(みじん切り) … 200g
④ 合びき肉 … 300g
パン粉 … 40g
卵 … 1個
塩 … 小さじ½
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、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」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、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、ウスター紹興酒 … 各適量

【作りかた】

- トマトケチャップとウスター紹興酒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
ポン酢しようゆ … 適量

【作りかた】

- ハンバーグの上に青じそ、大根おろしをのせ、ポン酢しようゆをかける。

<きのこソース>

材料

しめじ(小房にわける) … 150g
えのきだけ(根元を切って半分の長さに切る) … 150g
だし汁 … 200mL
しょうゆ・みりん … 各大さじ1½
水 … 小さじ2
片栗粉 … 小さじ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】

- 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。

チーズ入りチキンハンバーグ

グリル 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

材料(4個分)

サラダ油 … 大さじ1	鶏ひき肉 … 300g
Ⓐ 玉ねぎ(みじん切り) … 100g	パン粉 … 40g
えのきだけ(みじん切り) … 80g	卵 … 1個
和風だし(顆粒) … 小さじ1	塩 … 小さじ½ 弱
ナチュラルチーズ(1個10g) … 40g	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、Ⓐをいため和風だしを入れ冷ましておく。
- ボウルにⒶとⒷ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」の「ハンバーグ」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

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」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」のときは、波皿手前側の水受に水約10mLを入れてください。



手前側

焼きとり(塩)

グリル 焼き物 鶏のグリル 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)

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

- 焼きとりに塩をふり、波皿にのせ、「焼き物」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」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
Ⓑ 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Ⓐをまぶす。
- ①の皮側を上にして波皿にのせ、「メニュー」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」のときは、波皿手前側の水受に水約10mLを入れてください。

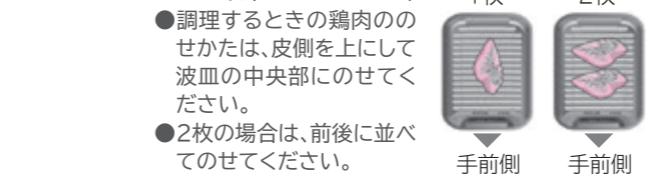


手前側

●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) 1枚 2枚

●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。



はまぐり

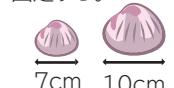
グリル 焼き物 貝焼き
火力の目安 弱
加熱時間の目安 (約17分)

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」の「貝焼き」「弱」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。



7cm 10cm

- 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た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のせかたは、波皿の中央部に安定させて、のせてください。

えび

グリル 焼き物 貝焼き
火力の目安 中
加熱時間の目安 (約21分)

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」の「貝焼き」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。



手前側 手前側 手前側



さざえ

グリル
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

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かって、波皿にのせ安定させる。
- 「焼き物」の「貝焼き」「強」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。



- さざえは、上ヒーターにあたらない大きさ(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。

さざえ1個 さざえ4個
手前側 手前側

『オーブン』で調理するレシピ

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400~600g
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、「オーブン」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。
- 粗熱が取れて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

④
[玉ねぎ] … 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

肝(ウロ)
ほたて1個(ほたて2個)
手前側 手前側

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」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ます)
- 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。



ミックスピザ

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

材料(直径約22cm1枚分)

ピザ生地(下記参照) … 1枚分	オリーブ(薄切り) … 4個
ピザソース(市販のもの) … 適量	ナチュラルチーズ(細かく刻んだもの) … 80g
玉ねぎ(薄切り) … 30g	塩・こしょう … 各適量
ベーコン(短冊切り) … 30g	オリーブ油 … 適量
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	

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。
- ③を平皿にのせ、「オーブン」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(40°C) … 60mL
④ オリーブ油 … 大さじ1弱	打ち粉用強力粉 … 適量



野菜のグラタン

■ グリル
■ オーブン
■ グラタン
火力の目安
強
加熱時間の目安
(約20分)
使用付属品
平皿

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
かぼちゃ(一口大に切る) … 150g
ホワイトソース(P.20参照) … カップ2
玉ねぎ(薄切り) … 50g
ベーコン(1cm幅に切る) … 30g
ナチュラルチーズ … 50g
塩・こしょう … 各適量

作りかた

- 1 カリフラワーは、塩ゆでして、かぼちゃはゆでておく。
- 2 ホワイトソースの $\frac{1}{3}$ 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。
- 3 ②を平皿にのせ、「オーブン」の「グラタン」「強」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。



ドリア

■ グリル
■ オーブン
■ グラタン
火力の目安
中
加熱時間の目安
(約19分)
使用付属品
平皿

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
玉ねぎ(みじん切り) … 50g
生しいたけ(薄切り) … 2枚
ホワイトソース(P.20参照) … カップ1
ごはん … 200g
バター … 10g
ナチュラルチーズ(細かく刻んだもの) … 40g
サラダ油 … 大さじ1
塩・こしょう … 各適量

作りかた

- 1 グラタン皿にバター(分量外)を塗っておく。
- 2 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。
- 3 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る。
- 4 湯かいごはんにバターを入れてかき混ぜ、軽く塩、こしょうをふる。
- 5 グラタン皿に④を分け入れ、③をのせ、チーズを散らす。
- 6 ⑤を平皿にのせ、「オーブン」の「グラタン」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。



グリル調理

『魚煮つけ』 で調理するレシピ



さばのみそ煮

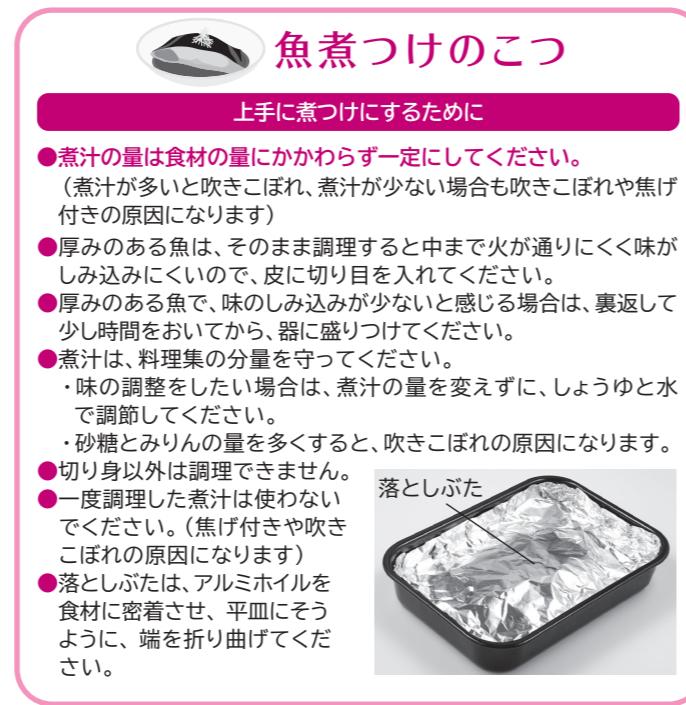
■ グリル
■ 魚煮つけ
■ 切身煮つけ
火力の目安
中
加熱時間の目安
(約30分)
使用付属品
平皿

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
しょうが(薄切り) … 20g
水 … 150mL
酒 … 90mL
Ⓐ 砂糖 … 大さじ3
みそ … 大さじ5
Ⓐ を合わせておく
針しようが … 適量

作りかた

- 1 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。
- 2 ①と長ねぎを平皿にのせ、Ⓐを入れ、アルミホイルで落としぶたをする。
- 3 「魚煮つけ」の「切身煮つけ」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。
- 4 器に盛りつけ煮汁を回しかける。



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ので、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。
- 切り身以外は調理できません。
- 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。



きんめだいの煮つけ

火力の目安
中
加熱時間の目安
(約30分)

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
Ⓐ 砂糖 … 大さじ4
しょうゆ … 105mL
みりん … 90mL
Ⓐ を合わせておく

作りかた

- 1 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。
- 2 ①を平皿にのせ、その上にⒶをかけ、アルミホイルで落としぶたをする。
- 3 「魚煮つけ」の「切身煮つけ」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。
- 4 器に盛りつけ煮汁を回しかける。



かれいの煮つけ

火力の目安
中
加熱時間の目安
(約30分)

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
Ⓐ 砂糖 … 大さじ4
しょうゆ … 105mL
みりん … 90mL
Ⓐ を合わせておく

作りかた

- 1 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。
- 2 ①を平皿にのせ、その上にⒶをかけ、アルミホイルで落としぶたをする。
- 3 「魚煮つけ」の「切身煮つけ」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。
- 4 器に盛りつけ煮汁を回しかける。



赤魚の煮つけ

火力の目安
中
加熱時間の目安
(約30分)

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
Ⓐ 砂糖 … 大さじ4
しょうゆ … 105mL
みりん … 90mL
Ⓐ を合わせておく

作りかた

- 1 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。
- 2 ①を平皿にのせ、その上にⒶをかけ、アルミホイルで落としぶたをする。
- 3 「魚煮つけ」の「切身煮つけ」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。
- 4 器に盛りつけ煮汁を回しかける。



きんめだいの姿煮

火力の目安
中
加熱時間の目安
(約40分)

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
Ⓐ 砂糖 … 大さじ6
しょうゆ … 160mL
みりん … 130mL
Ⓐ を合わせておく

作りかた

- 1 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。
- 2 ①を平皿にのせ、Ⓐを入れ、アルミホイルで落としぶたをして、フタをする。
- 3 「魚煮つけ」の「姿煮」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。
- 4 器に盛りつけ煮汁を回しかける。



かれいの姿煮

火力の目安
中
加熱時間の目安
(約40分)

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
Ⓐ 砂糖 … 大さじ6
しょうゆ … 160mL
みりん … 130mL
Ⓐ を合わせておく

作りかた

- 1 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。
- 2 ①を平皿にのせ、Ⓐを入れ、アルミホイルで落としぶたをして、フタをする。
- 3 「魚煮つけ」の「姿煮」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。
- 4 器に盛りつけ煮汁を回しかける。



赤魚の姿煮

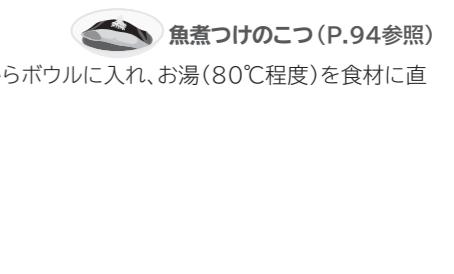
火力の目安
中
加熱時間の目安
(約40分)

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
Ⓐ 砂糖 … 大さじ6
しょうゆ … 160mL
みりん … 130mL
Ⓐ を合わせておく

作りかた

- 1 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。
- 2 ①を平皿にのせ、Ⓐを入れ、アルミホイルで落としぶたをして、フタをする。
- 3 「魚煮つけ」の「姿煮」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。
- 4 器に盛りつけ煮汁を回しかける。



魚煮つけのこつ(P.94参照)



『過熱水蒸気』で調理するレシピ

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

Ⓐ 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Ⓐをまぶす。
- Ⓐの皮側を上にして波皿にのせ、波皿手前側の水受に水約10mLを入れ「過熱水蒸気」の「鶏のグリル」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。
- 好みで、波皿に給水をしない「焼き物」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枚の場合には、前後に並べてのせてください。



材料(1~5切れ分)

塩ざけ(1切れ約80g) … 1~5切れ

塩さば



材料(1~5切れ分)

塩さば(1切れ約100g) … 1~5切れ

グリル

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、波皿手前側の水受に水約10mLを入れ、「過熱水蒸気」の「切身」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。
- 好みで、波皿に給水をしない「焼き物」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。

塩ざけ



火力の目安
中

加熱時間の目安
(約17分)

骨付きもも(塩)

グリル
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)



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、波皿手前側の水受に水約10mLを入れ、「過熱水蒸気」の「鶏のグリル」「強」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。
- 好みで、波皿に給水をしない「焼き物」が選べます。



『冷凍食品』で調理するレシピ

お好み焼き

グリル
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



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、波皿手前側の水受に約10mLを入れ、「冷凍食品」の「お好み焼き」「中」を選び「スタート」ボタンを押し加熱する。(取り出しが容易な場合は、オーブンシートを敷いて調理してください)

調理のこつ(下記参照)

たこ焼き

グリル
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



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、波皿手前側の水受に約10mLを入れ、「冷凍食品」の「たこ焼き」「中」を選び「スタート」ボタンを押し加熱する。

調理のこつ(下記参照)



- つけだれなど、焦げやすい冷凍食品は、オーブンシートを敷いて「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。

コロッケ(大／小)

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

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 **調理のこつ(P.97参照)**
① 冷凍食品を袋、容器から出す。
② 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」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。

グリル
冷凍食品
コロッケ
使用付属品
波皿
水受

焼きおにぎり

グリル
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

材料(約100~400g)
冷凍焼きおにぎり(1個約50g)…2~8個

作りかた **調理のこつ(P.97参照)**
① 冷凍食品を袋、容器から出す。
② 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」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。

グリル調理『ノンフライ』で調理するレシピ

チキンカツ

グリル
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

材料(10個分)
鶏もも肉(1個約40g)…10個
カレー粉…小さじ2
片栗粉…大さじ2
Ⓐ 鶏がらスープの素…小さじ1/2
酒…大さじ1
水…大さじ1
Ⓐを合わせておく

作りかた
① 鶏肉はⒶにつけ込み、15~30分置く。
② ①を波皿に並べてのせ、「ノンフライ」の「から揚げ」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

スパイシーチキン

グリル
ノンフライ
から揚げ
火力の目安
中
加熱時間の目安
(約17分)

使用付属品
波皿

材料(10個分)
鶏もも肉(1個約40g)…10個
カレー粉…小さじ2
片栗粉…大さじ2
Ⓐ 鶏がらスープの素…小さじ1/2
酒…大さじ1
水…大さじ1
Ⓐを合わせておく

作りかた
① 鶏肉はⒶにつけ込み、15~30分置く。
② ①を波皿に並べてのせ、「ノンフライ」の「から揚げ」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

から揚げ(大／小)

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

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 **調理のこつ(P.97参照)**
① 冷凍食品を袋、容器から出す。
② 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」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。

グリル
冷凍食品
から揚げ
使用付属品
波皿
水受

たい焼き

グリル
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

材料(約200~400g)
冷凍たい焼き(1個約80g)…3~5個

作りかた **調理のこつ(P.97参照)**
① 冷凍食品を袋、容器から出す。
② 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」の「たい焼き」「中」を選び「スタート」ボタンを押し加熱する。

えびの天ぷら

グリル
ノンフライ
天ぷら
火力の目安
中
加熱時間の目安
(約15分)

使用付属品
波皿

材料(12本分)
えび(ブラックタイガー 1尾約20g)…12尾
薄力粉…大さじ2
卵(溶きほぐす)…1個
煎りパン粉(下記参照)…1回分
塩・こしょう…各適量

作りかた
① 鶏肉に塩、こしょうをふる。
② ①に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
③ ②の皮側を上にして波皿の中央にのせ、「ノンフライ」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

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、きつね色になるまで煎る。煎ったパン粉は、冷ましておく。

ノンフライ

調理のこつ(下記参照)

① 天かすをポリ袋に入れ、めん棒で細かく碎く。
② 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。
③ ②に塩をふり、薄力粉、卵、①を順につける。
④ ③を波皿に並べてのせ、「ノンフライ」の「天ぷら」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

調理のこつ

● 天かすを細かく碎くと食感が良く、おいしく仕上がります。
● 天かすの味が濃いめのときは、塩を減らしてください。



『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)
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」の「蒸し野菜」「弱」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。
- 好みで、市販のポン酢しょうゆ、ごまだれなどを添える。



- 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。



材料(1回分)

鶏むね肉(1枚約200g) … 2枚

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」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

- 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。



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(殻つき) … 400g
プチトマト(へたをとる) … 8個

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」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。



- 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。
- 市販の生ギョウザ(約17g)は「弱」を選び加熱してください。



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.20参照) … 1 1/2カップ
⑧ トマトソース(缶詰) … 200mL
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⑧を入れ「弱火」「中火」でかき混ぜながら加熱する。



材料(12個分)

白菜(みじん切り) … 100g	酒 … 大さじ1/2
豚ひき肉 … 60g	しょうゆ … 小さじ1
にら(みじん切り) … 20g	ごま油 … 小さじ1
⑧ 長ねぎ(みじん切り) … 15g	塩・こしょう … 各少々
にんにく(みじん切り) … 1/2かけ	市販のギョウザの皮 … 12枚
しょうが(みじん切り) … 1/2かけ	

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⑧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のせ、ひだを取りながら包む。
- ③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」の「ギョウザ」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。



- 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。
- 市販の生ギョウザ(約17g)は「弱」を選び加熱してください。



材料(15個分)

豚ひき肉 … 100g	酒 … 大さじ1/2
むきえび(細かくたたく) … 100g	しょうゆ … 小さじ1
玉ねぎ(みじん切り) … 100g	ごま油 … 小さじ1
干しいたけ(水で戻してみじん切り) … (乾燥した状態で) 20g	塩・こしょう … 各少々
⑧ しうが汁 … 小さじ1/2	市販のギョウザの皮 … 12枚
しょうゆ … 小さじ1	塩 … 小さじ1/2
ごま油 … 小さじ1/2	片栗粉 … 大さじ1/3
塩 … 小さじ1/2	市販のシュウマイの皮 … 15枚

作りかた

- ポウルに⑧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」の「シュウマイ」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。



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

グリル
調理

『水なし調理』
で調理するレシピ

豚肉と白菜のミルフィーユ

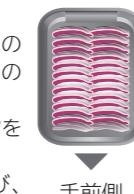


材料(1回分)

白菜 … 700g
豚バラ肉(薄切り) … 500g
〔和風だしの素 … 大さじ2
Ⓐ ショウガ … 大さじ1
酒 … 大さじ3
Ⓐ を合わせておく

作りかた

- 白菜と豚肉を交互に重ね幅3cmに切る。
- Ⓐを切り口が上になるようにして平皿に並べてのせる。手前と奥に白菜の薄い葉の部分、中央に厚みのある芯の部分を敷き詰める。
- Ⓐを全体にかけ、アルミホイルで落しぶたをして、フタをする。
- 「水なし調理」の「豚白菜ミルフィーユ」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し加熱する。



豚バラ大根



材料(1回分)

豚バラ肉(かたまり、2cm幅の一口大) … 300g
大根(1cm幅のいちょう切り) … 400g
Ⓐ ショウガ(すりおろす) … 10g
〔みりん … 大さじ2
酒 … 大さじ3
砂糖 … 大さじ1
和風だしの素 … 小さじ1
Ⓐ を合わせておく

作りかた

- 平皿に、手前から大根、豚肉の順に並べてのせる。
- 合わせたⒶを全体にかけ、アルミホイルで落しぶたをして、フタをする。
- 「水なし調理」の「豚バラ大根」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し加熱する。
- 加熱終了後、落しぶたとフタを外し平皿の中で調理物を混ぜ合わせ、フタをしてグリル庫内で10分なじませる。



肉じゃが



材料(1回分)

豚バラ肉(薄切り、5cm幅に切る) … 100g
じゃがいも(3cm角に切る) … 400g
にんじん(3cmの乱切り) … 100g
玉ねぎ(幅2cmのくし型切り) … 200g
Ⓐ ショウガ … 大さじ2
〔みりん … 大さじ2
酒 … 大さじ3
砂糖 … 大さじ1
Ⓐ を合わせておく
絹さや(筋を取り、下ゆでする) … 適量

作りかた

- 平皿に、手前からじゃがいも、豚肉、にんじん、玉ねぎの順に並べてのせる。
- Ⓐを全体にかけ、アルミホイルで落しぶたをして、フタをする。
- 「水なし調理」の「肉じゃが」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し加熱する。
- 加熱終了後、落しぶたとフタを外し平皿の中で調理物を混ぜ合わせ、フタをしてグリル庫内で10分なじませる。
- 皿に盛りつけて、絹さやをちらす。



水なし調理のこつ

上手に調理するために

- 落としぶたは、アルミホイルを食材に密着させ、平皿にそろそろ、端を折り曲げてください。



筑前煮



材料(1回分)

鶏もも肉(一口大) … 300g
にんじん(3cmの乱切り) … 100g
れんこん(3cmの乱切りにし、酢水につける) … 200g
こんにゃく(一口大にちぎりゆでて冷ましておく) … 100g
ごぼう(5mm厚さの斜め切りにし、酢水につける) … 100g
生しいたけ(いしづきを取り4等分) … 2枚
Ⓐ ショウガ … 大さじ2
〔みりん … 大さじ3
酒 … 大さじ3
砂糖 … 大さじ2
和風だしの素 … 大さじ1
Ⓐ を合わせておく
絹さや(筋を取り、下ゆでする) … 適量

作りかた

- 平皿に、手前からこんにゃく、しいたけ、鶏肉、れんこん、にんじん、ごぼうの順に並べてのせる。
- Ⓐを全体にかけ、アルミホイルで落しぶたをして、フタをする。
- 「水なし調理」の「筑前煮」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し加熱する。
- 加熱終了後、落しぶたとフタを外し平皿の中で調理物を混ぜ合わせ、フタをしてグリル庫内で10分なじませる。
- 皿に盛りつけて、絹さやをちらす。

八宝菜

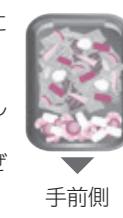


材料(1回分)

シーフードミックス(冷凍)
(解凍して真水で洗う) … 200g
白菜(2cm幅に切る) … 200g
にんじん(1cm幅の短冊切り) … 50g
長ねぎ(斜めに薄切り) … 40g
たけのこ(水煮、5mm幅の薄切り) … 50g
ヤングコーン(半分に切る) … 50g
生しいたけ(5mm幅の細切り) … 2枚
チキン南蛮(5cm幅に切る) … 4枚
うずらの卵(水煮) … 8個
Ⓐ ショウガ … 大さじ1
〔オイスタークリーム … 小さじ1
酒 … 大さじ2
砂糖 … 小さじ1/2
中華だしの素 … 小さじ1/2
片栗粉 … 大さじ1
しょうが(すりおろす) … 10g
ごま油 … 小さじ1
Ⓐ を合わせておく

作りかた

- 平皿に、手前からシーフードミックス、野菜とうずらの卵の順に並べてのせる。
- Ⓐを全体にかけ、アルミホイルで落しぶたをして、フタをする。
- 「水なし調理」の「八宝菜」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し加熱する。
- 加熱終了後、落しぶたとフタを外し平皿の中で調理物を混ぜ合わせる。



マーボーなす



材料(1回分)

なす(1本100g、縦に8等分) … 4本
赤パプリカ(1cm幅の細切り) … 1/2個
黄パプリカ(1cm幅の細切り) … 1/2個
豚ひき肉 … 200g
Ⓐ ショウガ … 大さじ1
酒 … 大さじ3
豆板醤 … 小さじ1/2
コチュジャン … 大さじ1
オイスタークリーム … 小さじ1
砂糖 … 小さじ1
片栗粉 … 大さじ1
しょうが(すりおろす) … 10g
長ねぎ(みじん切り) … 40g
ごま油 … 小さじ1
Ⓐ を合わせておく

作りかた

- Ⓐとひき肉を混ぜる。
- 平皿に、手前からなす、パプリカの順に並べてのせ、①を全体にかけ、薄く延ばす。(なすは皮面を上にする)
- アルミホイルで落しぶたをして、フタをする。
- 「水なし調理」の「マーボーなす」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し加熱する。
- 加熱終了後、落しぶたとフタを外し平皿の中で調理物を混ぜ合わせる。



グリル
調理

『手動』 で調理するレシピ

フレンチトースト



材料(6個分)

フランスパン(厚さ5cm) … 6個	好みのフルーツ 卵 … 6個 バター(溶かしておく) … 60g 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) ケーキソップ … 適量
--------------------	--	--

作りかた

- 混ぜ合わせたⒶに、パンを浸しておく。(冷蔵室で一晩、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」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。
- 器に盛りつけて、ケーキソップをかけ、好みのフルーツを盛りつける。

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
Ⓐ 酒 … 大さじ1	
しょうが汁 … 小さじ2	

作りかた

- Ⓐのサフランは水に浸し、色と香りを出しておく。
- ムール貝とあさりは塩水について砂出しをしてから、殻と殻をこすり合わせてよく洗う。
- えびは殻をつけたまま背わたを取り、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、Ⓐをいためる。②、③を加えてサッといため、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Ⓐ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といためる。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、ブチトマトをのせ、アルミホイルでふたをする。
- 「手動」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。

トースト

グリル
手動
トースト
快速

設定温度の目安
約6~7分
快速(約5分)

使用付属品
平皿

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」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。
 - 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

パエリア

グリル
手動
オープン
設定温度の目安
260°C
加熱時間の目安
約40~50分

使用付属品
平皿

材料(平皿1回分)

Ⓐ 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ぱい(130g) ムール貝(殻付き) … 6個 Ⓑ にんにく(みじん切り) … 1かけ 玉ねぎ(みじん切り) … 100g 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 ブチトマト(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(コンソメ(固形)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

- Ⓐのサフランは水に浸し、色と香りを出しておく。
- ムール貝とあさりは塩水について砂出しをしてから、殻と殻をこすり合わせてよく洗う。
- えびは殻をつけたまま背わたを取り、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、Ⓐをいためる。②、③を加えてサッといため、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Ⓐ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といためる。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、ブチトマトをのせ、アルミホイルでふたをする。
- 「手動」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。

ミートローフ

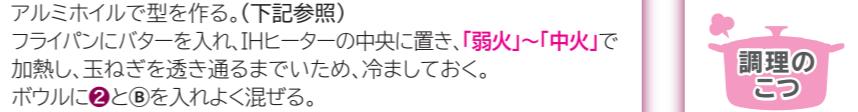
グリル
手動
オープン
設定温度の目安
200°C
加熱時間の目安
(約25~30分)
使用付属品
平皿

材料(幅約18×奥行9×高さ5cmのアルミホイル型1個分)

Ⓐ バター … 10g 玉ねぎ(みじん切り) … 150g 合びき肉 … 300g パン粉 … 20g 牛乳 … 大さじ3 卵 … 1/2個 塩 … 小さじ	<ソース> トマトケチャップ … 大さじ3 1/3 ウスターーソース … 大さじ3 1/2 しょうゆ … 大さじ1/2 ミックスベジタブル … 40g
Ⓑ を合わせておく	Ⓒ 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)
- 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⑧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」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。



ハンバーグのホイル焼き

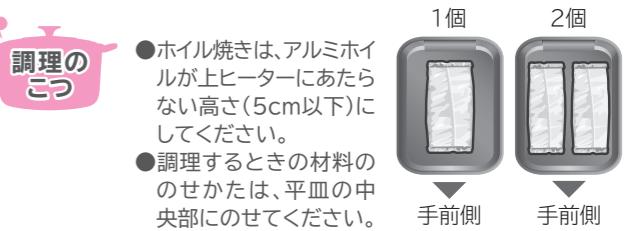
グリル
手動
オープン
設定温度の目安
280°C
加熱時間の目安
(約23~27分)
使用付属品
平皿

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 デミグラスソース … 140g 赤ワイン … 大さじ2 Ⓑ コンソメ(顆粒) … 小さじ1/2 トマトケチャップ … 大さじ1 Ⓑ 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。
- Ⓐの粗熱を取り、Ⓐ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を片手に回数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よい)
- アルミホイルにハンバーグ、しめじをのせ、ソースの材料Ⓑを入れ、口を開じたものを2個作る。
- ⑤を平皿にのせ、「手動」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。



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

- 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

焼きなす

グリル
手動 オーブン
設定温度の目安 260°C
加熱時間の目安(約25~30分)

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箇所に入る。
- ①を平皿にのせ、「手動」の「オーブン」「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。
- 焼き上がったら冷水を取り、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。

ブラウニー

グリル
手動 オーブン
設定温度の目安 160°C
加熱時間の目安(約18~22分)
使用付属品 平皿

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	④ 薄力粉 … 60g	牛乳 … 20mL
バター(室温に戻す) … 60g	⑤ ココア … 大さじ1½	ブランデー … 小さじ1
砂糖 … 60g	⑥ ベーキングパウダー … 小さじ½	砂糖 … 50g
卵 … 1½個	⑦ レーズン(粗く刻む) … 40g	卵(卵黄と卵白に分ける) … 2個
	⑧ くるみ(粗く刻む) … 40g	生クリーム(室温に戻す) … 30mL

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、③をふるい入れてよく混ぜ、さらに④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」の「オーブン」「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。

スフレチーズケーキ

グリル
手動 オーブン
設定温度の目安 160°C
加熱時間の目安(約28~35分)
使用付属品 平皿

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	コーンスターク … 20g
	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½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。コーンスタークをふるい入れ、ダマにならないよう混ぜる。
- 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。
- 平皿に④を置き、熱湯を生地にかかるように入れ、「手動」の「オーブン」「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。

カステラ

グリル
手動 オーブン
設定温度の目安 140°C
加熱時間の目安(約50~60分)
使用付属品 平皿

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
Ⓐ はちみつ … 15g	
Ⓑ 牛乳 … 小さじ2	
Ⓐ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)
- ⒶをⒷ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の型を横向きにのせ、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」の「オーブン」「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ブンシート(15cm×25cm)をのせ、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。

焼きいも

グリル
手動 オーブン
設定温度の目安 220°C
加熱時間の目安(約55~65分)

材料(2本分)
さつまいも(直径4cm以下のもの)(1本約250g) … 2本

作りかた

- さつまいもは、皮にフォークで穴を開けるか包丁で切り目を入れる。
- ①を平皿にのせ、「手動」の「オーブン」「220」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約55~65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 オーブンシート(18×18cmに切ったもの)・1枚

1 アルミホイルを2枚重ねた上にオーブンシートをのせる。
(中心位置を合わせる)

2 オーブ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。

3 2つ折りにした②の角を開いてから、⑤の角を折る。

4 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

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 オーブンシート(20×12cmに切ったもの)・1枚

1 アルミホイルを2枚重ねた上にオーブンシートをのせる。
(中心位置を合わせる)

2 オーブ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。

3 2つ折りにした②の角を開いてから、⑤の角を折る。

4 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

アイスボックスクッキー

グリル

手動 **オーブン** **使用付属品 平皿**

設定温度の目安 **160°C**

加熱時間の目安(約15~20分)

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 ... 1/4個分(13g)	卵 ... 1/4個分(13g)
バニラエッセンス ... 少々	④ 薄力粉 ... 55g
薄力粉 ... 55g	⑤ ココア ... 7g
⑥ を合わせておく	

作りかた

- 上のクッキーの作りかた①~②を参照。
- 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、ひとたまりになったら、13×4×2cmの板状にしラップに包み冷蔵室で約1時間休ませる。ココア生地も同様に作っておく。
- 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」の「オーブン」「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

2cm
4cm
13cm
8mm

クッキー

グリル

手動 **オーブン** **使用付属品 平皿**

設定温度の目安 **160°C**

加熱時間の目安(約13~18分)

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 ... 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室で約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」の「オーブン」「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。

キャラメルナッツラスク

グリル

手動 **オーブン** **使用付属品 平皿**

[スライスアーモンド] 設定温度の目安 **140°C**

加熱時間の目安(約5分)

[ラスク] 設定温度の目安 **120°C**

加熱時間の目安(約28~32分)

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
④ 砂糖 ... 30g	
⑤ はちみつ ... 15g	
⑥ を合わせておく	

作りかた

- 平皿にオーブンシートを敷き、スライスアーモンドをひろげ「手動」の「オーブン」「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、すぐに取出す。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き④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。
- 平皿にオーブンシートを敷き③を並べ、「手動」の「オーブン」「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。
- 焼きあがったら、そのまま庫内に約20分放置し、乾燥させる。

なめらかプリン

グリル

手動 **オーブン** **使用付属品 平皿**

設定温度の目安 **140°C**

加熱時間の目安(約25~30分)

材料(直径約8×高さ4cmのスフレ型6個分)

④ 牛乳 ... 240mL	<キャラメルソース>
⑤ 砂糖 ... 60g	⑥ 砂糖 ... 60g
卵黄 ... 4個(Mサイズ)	⑦ 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、④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」の「オーブン」「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、冷蔵室で冷やす。
- 鍋をIHヒーターの中央に置き、⑥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。

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。

M10E6シリーズ	
	HT-M10E6XTWF HT-M10E6XTF
電 源	単相200V (50~60Hz共用)
総消費電力	5.8kW (4.8kWに切り替え可能) ※待機電力: 1W未満(電源スイッチ「切」の状態)
消費電力	左・右IHヒーター 3.2kW (100W相当~3.2kW 12段階火力調節) ※1 中央IHヒーター 2.0kW (100W相当~2.0kW 10段階火力調節) ※1 グリル 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750 奥行554 高さ233 [mm] 幅600 奥行554 高さ233 [mm] グリル 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23kg 約22kg

※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(250W)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.7)または、お買い上げの販売店へお問い合わせください。

保証とアフターサービス

必ずお読みください

保証書（裏表紙）

保証書は必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みのあと、大切に保管してください。

保証期間：お買い上げの日から1年です。

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、修理の際、弊社の品質基準に適合した再利用部品を使用製造打ち切り後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。

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。

修理を依頼されるときは

「お困りのときは」→(P.71~79)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	付近の目印なども併せてお知らせください
お 名 前	
電 話 番 号	
訪 問 ご 希 望	

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。

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。

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する。
- 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。
- グリルドアのガラス面に傷がついたり、ひび割れがある。
- 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。

廃棄について

●製品の廃棄については、お住まいの自治体にお問い合わせください。

◎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

「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)

この製品の使い方・お手入れ・修理などは、お買い上げの販売店へご相談ください

なお、転居されたり、贈り物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あります。改めて弊社ホームページをご覧ください。
<https://kadenfan.hitachi.co.jp/support/>

ホームページに「よくある質問」について記載しておりますので、ご活用ください。
https://kadenfan.hitachi.co.jp/support/ih/q_a/index.html

商品情報やお取り扱いに関するご相談窓口

TEL 0120-3121-11
携帯電話 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。

修理のご依頼や修理に関するご相談窓口

TEL 0120-3121-68
携帯電話 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)

《発信者番号通知のお願い》「非通知」設定をされているお客様は、はじめに「186」をダイヤルしておかけください。

●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。

日立家電修理 <https://kadenfan.hitachi.co.jp/afterservice/repair.html>

※(注)対象製品をご確認のうえお申込みください。

●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。

部品の購入は

部品のご購入は、商品お買い上げの販売店、お近くの日立の家電品取扱店(お取り寄せ)または右記の「パーツショップ」へご依頼ください。

日立家電消耗品・部品直販「パーツショップ」 <https://parts.hitachi-cm.com/pshop/>



日立家電メンバーズクラブのご案内

※マイページ(日立の家電品お客様サポート)は
日立家電メンバーズクラブに名称を変更しました。

日立家電メンバーズクラブのMy家電に製品をご登録(無料)いただるとスマートフォンやパソコンでお持ちの家電品を一覧管理でき、サポート情報や会員限定の特典などをご利用いただけます。

■My家電への製品登録

①コードを読み取る



ご登録は
こちら

②画面の案内に従って
家電品を登録 ※1



※1家電品の登録には製品型式や製造番号が必要です。製品本体の型式と製造番号→(P.4)を確認してください。

●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。
<https://kadenfan.hitachi.co.jp/my/>

■日立家電メンバーズクラブ会員限定のアフターサービス特典のご紹介

※特典内容は予告なく変更する場合があります。

Webにてご依頼いただくと安全点検サービス割引

ご使用の家電品を長くご利用いただくために安全点検の標準技術料が10%引きになります。

※本サービスには、不具合の改善や修理作業などは含まれおりません。

※一部対象外製品がございます。

●ご利用の際は、通信費などの費用がかかります。

詳しくは、日立家電メンバーズクラブのホームページをご覧ください。

パーツショップ送料特典

付属品や別売品をパーツショップ(日立の家電消耗品・部品直販インターネット販売)で商品価格総額2,000円(税込)以上お買い上げいただくと送料が無料になります。

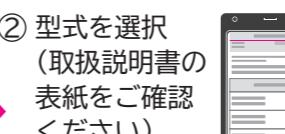
※代引きの場合は、代引き手数料が別途かかります。

①コードを読み取る

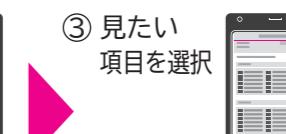


「使いかた動画」「おすすめレシピ」

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。

「使いかた動画」 https://kadenfan.hitachi.co.jp/support/ih/manual_movie/m10e6_series/index.html
「おすすめレシピ」 <https://kadenfan.hitachi.co.jp/ih/recipe/m10e6/>

●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・中止することができます。

日立IHクッキングヒーター保証書 出張修理

保証期間内に取扱説明書、本体ラベル等の注意書きに従って正常な使用状態で使用していて故障した場合には、本書記載内容に基づきお買い上げの販売店が無料修理いたします。
お買い上げの日から下記の期間内に故障した場合は、お買い上げの販売店に出張修理をご依頼の上、本書をご提示ください。

※ 型 式		※ お 買 い 上 げ 日	保 証 期 間
		年 月 日	本体：1年
※ お 客 様	ご 住 所 お 名 前	〒 様 電話	
※ 販 売 店	住 所 店 名		電話

※印欄に記入のない場合は無効となりますから必ずご確認ください。

記入のない場合、レシートまたはご購入を証明するものが代用となりますので、本保証書と一緒に大切に保管してください。

1. 保証期間内でも次のような場合には有料修理となります。

- (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) お買い上げ後の取り付け場所の移動、落下、輸送等による故障及び損傷。
 - (ハ) 火災、地震、風水害、落雷、その他天変地変、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。
 - (ホ) 適切な使用、維持管理を行わなかったことによる当該品の不具合。
 - (ヘ) 建築躯体の変形等、商品以外の不具合に起因する当該品の不具合。
 - (ト) 塗装の色あせ等の経年変化、または使用に伴う摩擦等により生じる外観上の不具合。
 - (チ) 昆虫類や小動物等の侵入が起因する故障及び損傷。
 - (リ) 消耗品の取り替え及び保守等の費用。
 - (ヌ) 本書のご提示がない場合。
 - (ル) 本書にお買い上げ年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合あるいは字句を書き換えられた場合。
2. 離島または離島に準ずる遠隔地への出張修理を行なった場合には、出張に要する実費を申し受けます。
3. ご転居の場合は事前にお買い上げの販売店にご相談ください。
4. 贈答品等で本書に記入してあるお買い上げの販売店に修理をご依頼になれない場合には、取扱説明書→(P.111)に記載してある「ご相談窓口」にご相談ください。
5. 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。
6. 本書は再発行いたしませんので紛失しないよう大切に保管してください。
7. 本書は日本国内においてのみ有効です。 This warranty is valid only in Japan.

- この保証書は本書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。したがってこの保証書によって保証書を発行している者(保証責任者)、及びそれ以外の事業者に対するお客様の法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間経過後の修理等についてご不明の場合は、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。
- お客様にご記入いただいた保証書の写しは、保証期間内のサービス活動及びその後の安全点検活動のために記載内容を利用させて頂く場合がございますので、ご了承ください。
- 保証期間経過後の修理、補修用性能部品の保有期間にについて詳しくは、「保証とアフターサービス」→(P.110)をご覧ください。

修理メモ

◎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

