
ローストビーフ

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。

設置説明書を受け取り、ご使用前に設置完了後の確認項目をご確認ください。

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

ご登録はこちら

詳しくは→**(P.103)** 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。

「使いかた動画」　「おすすめレシピ」

詳しくは
→(P.103)

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

M9Tシリーズ 3口IH 鉄・ステンレス対応

型式 HT-M9XTWF（エイチ ティー エム エックス ティー ダブル エフ）
HT-M9HTWF（エイチ ティー エム エイチ ティー ダブル エフ）
HT-M9XTF（エイチ ティー エム エックス ティー エフ）
HT-M9HTF（エイチ ティー エム エイチ ティー エフ）

M8Tシリーズ 3口IH 鉄・ステンレス対応

型式 HT-M8STWF（エイチ ティー エム エス ティー ダブル エフ）
HT-M8STF（エイチ ティー エム エス ティー エフ）

M8ATシリーズ 3口IH 鉄・ステンレス対応

型式 HT-M8AKTWF（エイチ ティー エム エイ ケイ ティー ダブル エフ）
HT-M8AKTF（エイチ ティー エム エイ ケイ ティー エフ）


HT-M9XTWF
パールホワイト（W）


HT-M9HTWF
メタリックグレー（H）

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。
M0T の表示は対象の型式を表しています。

「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。

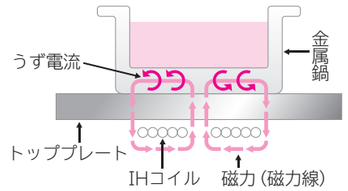
大火力 左・右IHヒーター

●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加熱の原理(イメージ図)



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

【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 M9T

●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.36)
●油を使わず焼き上げるノンフライ調理 →(P.36)
●姿煮や切り身の煮つけが自動でできる魚煮つけ調理 →(P.38)
●過熱水蒸気で余分な脂・塩分を落とす過熱水蒸気調理 →(P.40)
●オーブンの温度設定やグリル調理ができる手動調理 →(P.42、44)
●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 …… 8~11
使える鍋の種類・材質・形状 …… 12
消費電力について …… 14

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
M9T 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 …… 32~35
メニューを選んで調理する …… 36~45
メニュー調理 切身・干物、魚丸焼き、つけ焼き …… 36
メニュー調理 鶏のグリル、ハンバーグ、ノンフライ・ …… 36
メニュー調理 魚煮つけ …… 38
メニュー調理 過熱水蒸気調理 切身・干物、鶏のグリル、揚げ物温め …… 40
手動メニュー トースト、オーブン …… 42
手動メニュー グリル …… 44
追加焼きをする …… 46
いろいろな機能を使う
いろいろな機能を使う …… 47~49
節電モードの設定・解除 …… 47
チャイルドロックの設定・解除 …… 48
音量と音声ガイドの切り替え・音声の聞き直し …… 48
メロディーとブザーの切り替え …… 48
レンジフードファン連動 …… 49
レンジフードファン連動の切り替えについて …… 49

お手入れ

お手入れをする …… 50~54
トッププレート …… 50
排気カバー・排気口ポケット …… 51
排気口 …… 51
前面操作パネル・前面 …… 51
波皿・平皿・皿受け …… 52
グリルドア・パッキン …… 52
グリルドア、波皿、平皿、皿受けの取り外し／取り付け …… 53
グリル庫内 …… 54
庫内クリーニング(においを軽減するには) …… 54

お困りのときは

お困りのときは …… 55~61
電源・動作 …… 55
上面操作パネル・トッププレート …… 56
火力 …… 56・57
グリル …… 57・58
レンジフードファン連動 …… 58
便利メニュー「湯沸かし」 …… 58
適温調理「揚げ物」 …… 58
適温調理「焼き物」適温調理サポート …… 59
便利メニュー「炊飯」 …… 59
その他 …… 59
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 …… 60
音が気になる …… 61
お知らせ表示が出たとき …… 62・63

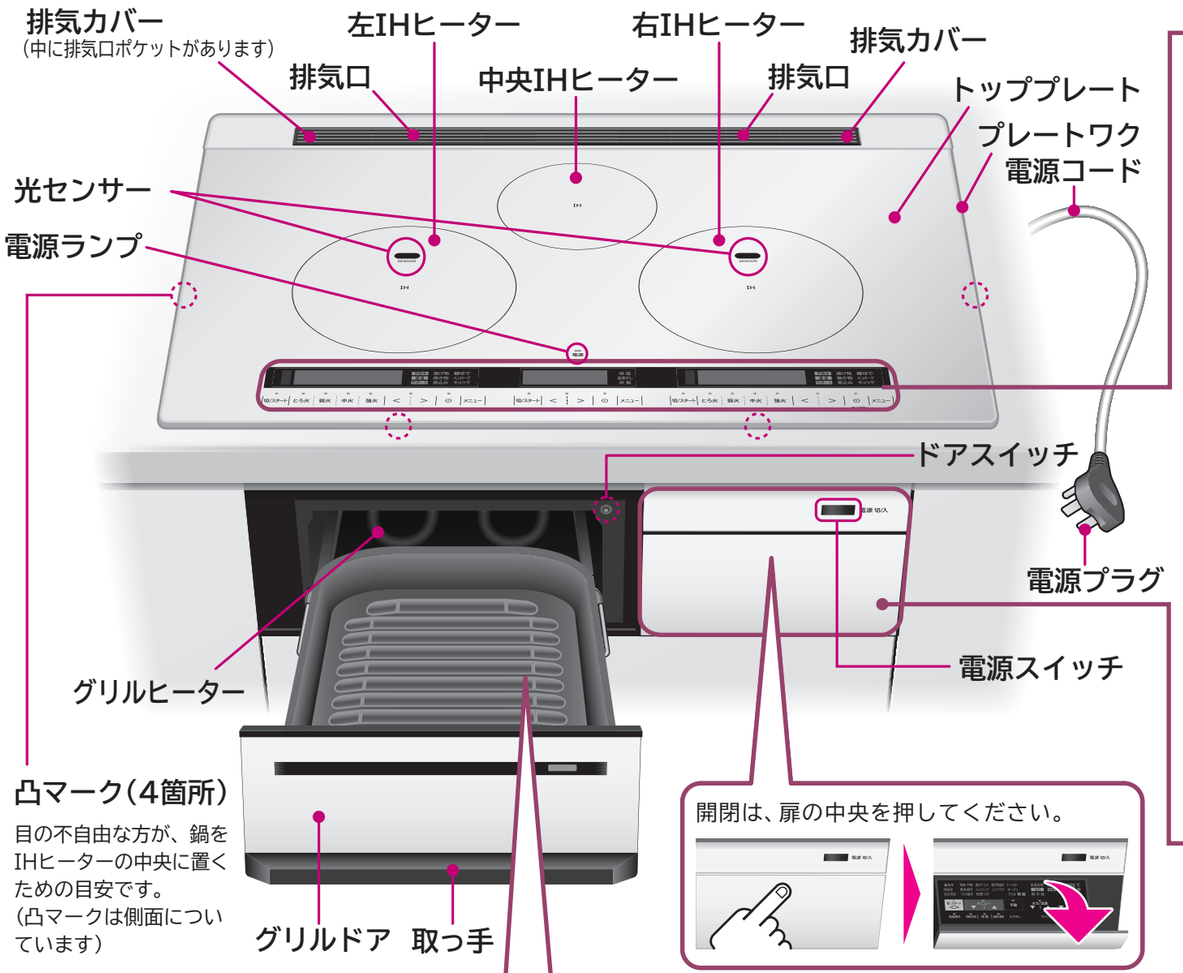
料理集 64~100

仕様・その他

仕様 …… 101
保証とアフターサービス …… 102
「ご相談窓口」 …… 103
保証書 …… 裏表紙

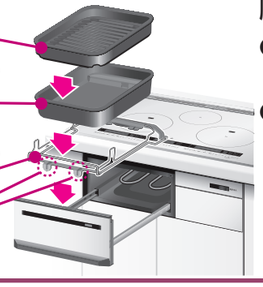
各部のなまえ・付属品・操作パネル

イラストは、HT-M9XTWF で説明しています。



開閉は、扉の中央を押してください。

収納時



皿受け、平皿、波皿を順番にのせる

- 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を使い分けて、ご使用ください。

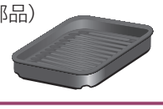
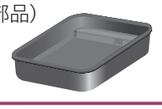
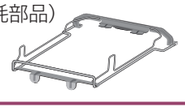
型式・製造番号の確認

製造番号は、扉を開き側面を確認してください。



付属品

波皿(消耗部品)	平皿(消耗部品)	皿受け(消耗部品)
1個	1個	1個

上面操作パネル(IHヒーター)

高温注意表示
トッププレートの温度が高温のとき表示されます。 →(P.7)

鍋確認表示
鍋のずれや加熱できない鍋を検知したときに表示されます。 →(P.55)

表示部
設定時間や温度、お知らせコードなどが表示されます。

火力表示
火力の強さが数値とバーで表示されます。 →(P.17)

メニュー表示
各IHヒーターで調理できるメニューが表示されます。 →(P.18~30)

適温・サポート表示
適温調理や適温調理サポートメニューでの、調理中の状態が表示されます。 →(P.18~23)

ランプ表示
次に操作するボタンのランプが点滅してナビゲーションします。

送信部



切/スタートボタン
調理のスタートや終了したときに使います。

火力ボタン
火力の設定や調節をするときに使います。 →(P.17)

設定ボタン
火力の微調整やメニュー選択をするときに使います。 →(P.16~31)

タイマーボタン
タイマーの選択や設定をするときに使います。 →(P.31)

メニューボタン
調理メニューの表示・選択をするときに使います。 →(P.18~30)

チャイルドロックボタン/表示
ボタンを3秒以上押すと、操作のロックと解除ができます。操作がロックされているときは、鍵のマークが表示されます。 →(P.48)

M8T M8AT には、適温調理サポート機能がありません。また、メニュー表示もありません。
M8AT は、ランプ表示以外の表示部や火力表示、メニュー表示などの色表示がオレンジで表示されます。

送信部 IHヒーターやグリルの操作に連動して、レンジフードファン連動対応ファンが運転・停止します。 →(P.49)

前面操作パネル(グリル)

メニュー表示
調理ができるメニューが表示されます。 →(P.36~45)

火力表示
火力の強さが3段階で表示されます。 →(P.36~45)

高温注意表示
グリル庫内温度が高温のときランプが点滅します。

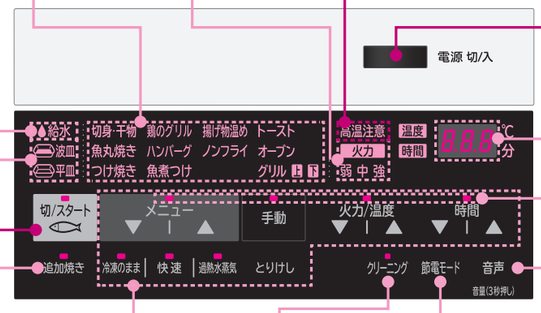
電源スイッチ
電源の入/切を行います。
・電源を入れると上面操作パネルのランプが、光ってお知らせします。
・電源を入れたままスタートされずに約10分間放置すると、自動的に電源が切れます。

給水表示
過熱水蒸気の調理選択や調理中に表示されます。 →(P.40)

付属品表示
メニューごとに使用する皿の種類が表示されます。 →(P.36~45)

切/スタートボタン
調理のスタートや終了したいときに使います。

追加焼きボタン
お好みで追加焼きをしたいときに使います。 →(P.46)



表示部
設定時間や温度、お知らせコードなどが表示されます。

ランプ表示
次に必要な操作がランプの点灯や点滅で表示されます。

音声聞き直し/音声切替えボタン
音声の聞き直しができます。また、3秒間押すと音量の調節や音声ガイドの切り替え、メロディーとブザーの切り替えをすることができます。 →(P.48)

選択ボタン
メニューやコース選択、火力や温度、時間の設定に使います。 →(P.36~46)

クリーニングボタン
高温で、油汚れを乾燥させ、においが軽減されます。 →(P.54)

節電モードボタン
総消費電力の上限を抑えます。 →(P.47)

別売品

推奨鍋・フライパンの購入

（2022年11月現在）

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：10,120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：13,970円（税込）



推奨いため鍋
品名：いため鍋
型式：106834
希望小売価格：15,180円（税込）



推奨卵焼き
品名：卵焼き
型式：106872
希望小売価格：7,370円（税込）



炊飯推奨鍋
品名：片手鍋
型式：146045FJ
希望小売価格：8,250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

（2022年11月現在）

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）
グリルドア（グレー）	HT-M300HTF 002	10,010円（税込）
グリルドア（ブラック）	HT-M350KTF 003	10,010円（税込）
パッキン（上・下）（グリルドア）（消耗部品）	HT-F9TS 028	1,450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）

●M8T グリルドアを購入する場合は、グリルドア（グレー）HT-M300HTF 002をお買い求めください。
※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:中央IHヒーター
右:右IHヒーター　グリル:グリル

機能名	検知内容	自動停止・表示内容
鍋無し自動停止 左 右 中央	加熱中にIHヒーターから鍋を外したり、鍋の位置が大きくずれた。	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.55）**
金属小物検知自動停止 左 右 中央	IHヒーターの上に、ナイフやフォークなどの金属製小物がある。または直径（12cm未満）の小さな鍋がある。	約30秒後にブザーが鳴り自動的に加熱を停止します。（金属製小物を取り除くか、または鍋を交換してください） **→（P.55）**
揚げ物鍋反り検知自動停止 左 右	鍋底の反りや変形が大きい。	上面操作パネルの表示に E12 E22 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.62）**
上面操作部異常検知自動停止 左 右 中央	上面操作パネルに調理物がふきこぼれたり、水滴などが付着している。上面操作パネルに鍋などを置いている。ボタンを長押ししている。	上面操作パネルの表示に EP 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.56）**
切り忘れ防止自動停止 左 右 中央 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「オーブン」「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.55）**
過熱防止自動停止 左 右 中央	鍋底温度が異常に上昇した。 排気口がふさがれたりして、本体内部の温度が異常に上昇した。 ※火力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.62）**
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 E3 E4 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.62）**
高温注意表示 左 右 中央 グリル	トッププレート（約50℃以上）やグリル庫内（約60℃以上）が高温になっている。	電源を切っても温度が下がるまで「高温注意」の表示が点灯・点滅します。「高温注意」表示中に続けて調理するなどする際は、高温部に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.57）**
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。　指示 実行しなければならない「指示」内容です。

⚠危険

●火災・感電・けがの原因になります。

本体は

分解禁止

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.103)**にご相談ください。



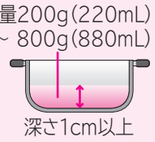
⚠警告 ●火災・感電・けが・やけどの原因になります。

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、鍋が跳び上がることがあり、やけどやトッププレートが割れるおそれがあります。
- 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あります。

使用中(調理中)・使用後は

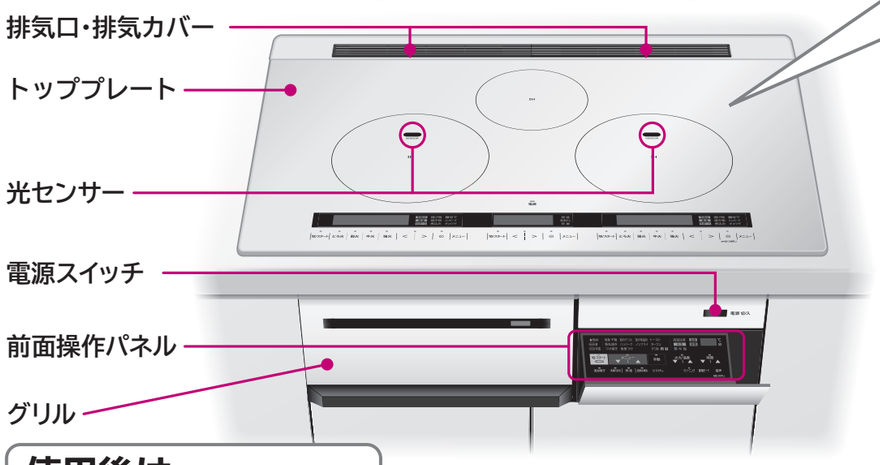
禁止
●市販の汚れ防止シート(電磁調理器カバー)※を使わない
鍋の温度が正しく検知できず、発火のおそれがあります。

●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

●鍋底がはがれかけた鍋は使用しない
鍋底がはがれかけた状態で加熱すると、はがれた部分が異常過熱し、赤熱するおそれがあります。トッププレートが局所過熱し、破損(ひび割れ)・変色する原因となります。

●いため物・焼き物など、少量の油を入れて予熱するときや、予熱の後に油を入れて調理するときは、そばを離れたり、加熱し過ぎない
使用する油の量が少ないと油温が急激に上がり、発火するおそれがあります。
加熱し過ぎないよう「中火」以下に調節してくだ さい。

※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。



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

指示
●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。
上面操作パネルのボタンが、意図せず金属製の容器や小物などに反応し、誤って加熱した場合、火災や破裂、赤熱してやけど・けがの原因になります。
- 調理用バットやボウル、トレーなど金属製容器
- 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

禁止
●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。
- トッププレートにひび割れがある。
- グリルドアのガラス面に傷がついたり、ひび割れがある。
- 焦げ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音がする。
- ビリビリと電気を感じる。
- 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.103)**へ点検・修理を依頼する。

安全上のご注意（つづき）

⚠注意　●火災・感電・けが・やけどの原因になります。

使用中（調理中）・使用後は

禁止
- ●鍋は不安定な状態で使用しない
- ●鍋の下に紙やシートを敷かない
- ●あらかじめ加熱した油で「揚げ物」を使わない
  油の温度を適正にコントロールできないため、発火するおそれがあります。
- ●本体前方に物を置かない
- ●空だきや必要以上に加熱をしない
  - 鍋底の薄いもの、反っているフライパンや鍋は「中火」以上で予熱すると赤熱したり変形するおそれがあります。空だきなど異常に高温になった場合、トッププレートが割れることがあります。
  - ホーロー鍋は、空だきしたり、こげつかせたりすると鍋底が過熱され、底面のホーローが溶けて焼きつき、鍋やトッププレートが破損、損傷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
- ●火気を近づけない
- ●使用中は、本体から離れない

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

使用する方法

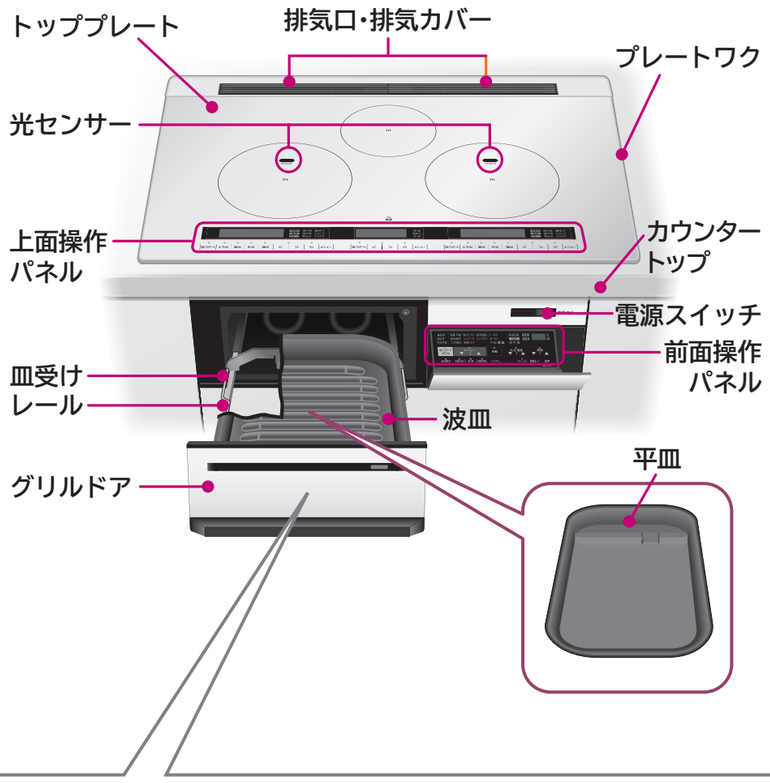
指示　**医療用ペースメーカーをお使いの方は、本製品のご使用にあたって医師とよく相談する**
本製品の動作がペースメーカーに影響を与えることがあります。

禁止　調理以外の用途に使用しない
湯たんぽなどを加熱しないでください。



お手入れは

指示　**電源を切り、本体が冷えてから行う**

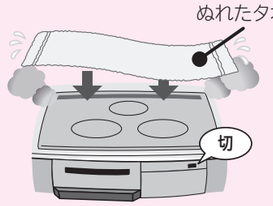


グリルで調理中に

指示　●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
（空気が入り、炎が大きくなります）



グリルで調理するときは

禁止
- ●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。
- ●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。

指示
- ●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、定期お手れをする →（P.52）
  続けて使用するときは、波皿または平皿にたまっ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
  ヒーターに触れると発火のおそれがあります。
- ●調理中にグリルドアを開けたまま調理しない
  調理中にグリルドアを開けたまま調理すると熱が漏れ、カウンタートップやグリル周辺の焦げ、過熱した場合やけどの原因になります。

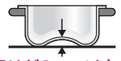
次の点もご注意ください

- ●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、すぐにふき取ってください。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なくても、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

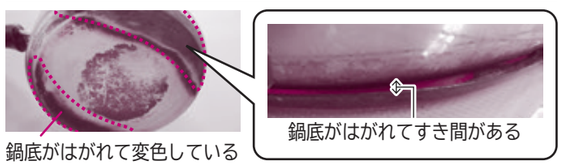
一般財団法人 製品安全協会の IH または CH-IH マークの付いた鍋をおすすめします。
（鍋の説明書をよくお読みになり、鍋に適した火力の使用やお手入れをするなど、正しく安全にご使用ください）

	○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 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。
鍋底の直径	左・右IH・・・12～26cm 中央IH・・・12～20cm  ●鍋底の直径が大きいと、調理物によっては仕上がりにムラができる場合があります。	左・右IH・・・12cm未満 中央IH・・・12cm未満  ●火力が弱くなったり、加熱できなかったりすることがあります。
鍋底の形状	鍋底が平らで、トッププレートに密着する  ●鍋底の薄い（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、使えている鍋でも安全機能が正しく働かなかったり、火力が弱くなったり、加熱できなかったりすることがあります。	 反りが3mm以上のもの  丸いもの 外側に反っているもの  脚があるもの 鍋底の外周部分が凸形状のもの ●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。 ●多数の穴が開いたステンレス板を底部に貼り合わせた鍋は、12cm以上あっても、小鍋と判断して鍋確認が表示されたり、火力が弱くなることがあります。

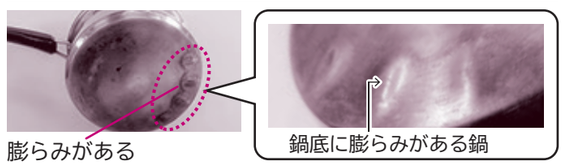
ご使用の前に鍋やフライパンの鍋底を確認する

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。

鍋底がはがれた鍋



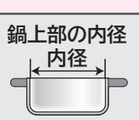
鍋底が膨らんだ鍋



適温調理「揚げ物」で使える鍋

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



16cm以上

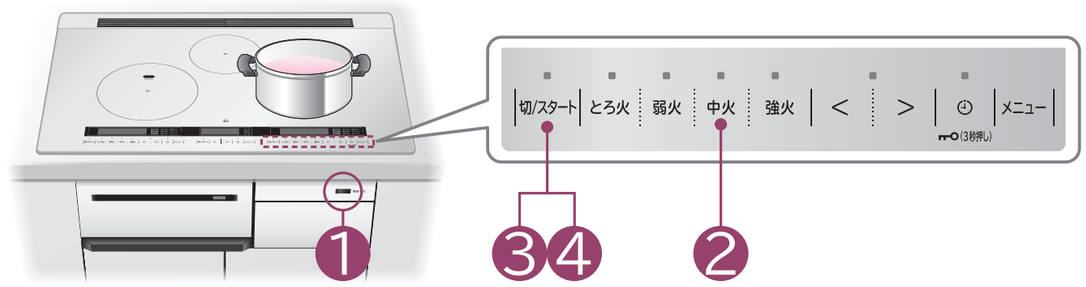
●IH または CH-IH マーク付でもフライパン・鋳物鍋は使用できません。

⚠警告　禁止

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

お手持ちの鍋を確認する

●右IHヒーターで説明しています。（左・右・中央どのIHヒーターでも確認できます）



準備 確認する鍋に水（約200mL）を入れ、IHヒーターの中央に置く

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

2 左・右IHヒーターの場合は 中火
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

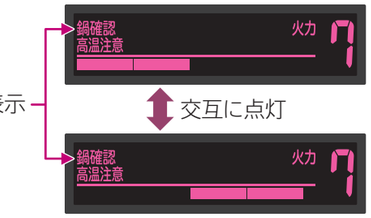
4 確認が終わったら
切/スタート を押し、切る

使える鍋、使えない鍋の表示

○ 使える鍋は火力バーが点灯し、加熱が始まります。



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



●約30秒後にブザーが鳴り、表示が消え、自動的に加熱を停止します。

適温調理「焼き物」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 IH または CH-IH 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℃～190℃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。

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

湯沸かし
●鍋底の直径が15～20cmのもの、鍋底の厚さ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。

消費電力について

複数のIHヒーターや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.101)）
- 火力が上げられない。（「ピピピッ」と鳴る）
- メニューやコースが選べない。（適温調理やグリル調理（「快速」コース）など）
- ボタンを押してもスタートできない。

▶ 他のヒーターの火力を下げるか、加熱を停止してから再操作してください。

●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	3.2 kW
中央IHヒーター M9T	100W相当	200W相当	300W	400W	500W	800W	1.1kW	1.4kW	1.6kW	2.0kW		
中央IHヒーター M8T	100W相当	200W相当	300W	400W	500W	800W	1.1kW	1.4kW	1.6kW			
中央IHヒーター M8AT	100W相当	200W相当	300W	400W	500W	800W	1.1kW	1.4kW	1.6kW			

			M9T 適温調理サポート		
適温調理	揚げ物	最大2.0kW		ハンバーグ	最大2.0kW
	焼き物	最大2.0kW		ギョウザ	最大2.0kW
便利メニュー	煮込み	最大500W			
	麺ゆで	最大1.4kW			
	保温	最大400W			
	湯沸かし	最大1.6kW			
	炊飯	最大800W			

グリル

触媒用加熱ヒーター（250W）（トースト、魚煮つけは除く）

魚焼き調理・メニュー調理	最大1.4kW／快速コース最大1.95kW相当			
過熱水蒸気調理	最大1.2kW相当			
手動調理	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	下ヒーター
	強	1.21kW相当	900W相当	900W相当
	中	1.01kW相当	600W相当	600W相当
	弱	710W相当	300W相当	300W相当

IHヒーターの使いかたのポイント

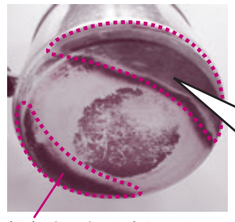
ご使用前に鍋やフライパンの鍋底などを確認してください

●鍋底の水分や汚れ、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）

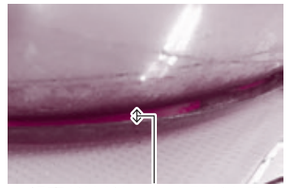


水分や汚れ、付着物はふき取ってから使う

●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。



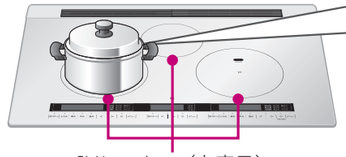
鍋底がはがれて変色している



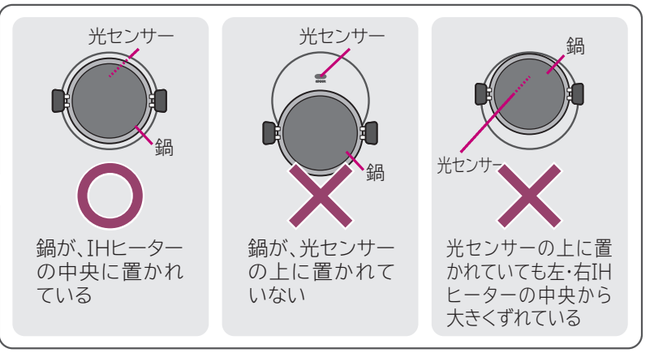
鍋底がはがれてすき間がある

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。



IHヒーター（丸表示）



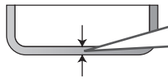
鍋が、IHヒーターの中央に置かれている

鍋が、光センサーの上に置かれていない

光センサーの上に置かれていても左・右IHヒーターの中央から大きくずれている

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）



底の薄い（0.8mm以下）鍋でいため物を行うときは弱めの火力で行う

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.61)

●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。

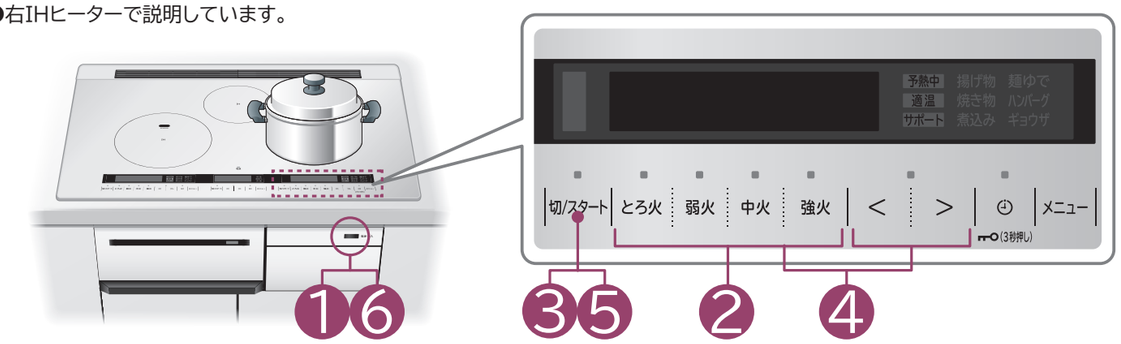
お好みの火力で調理する

基本の使いかた　ゆでる、煮る、蒸す、焼く、いためる、温める

左・右・中央IHヒーターが使えます

お好みの火力で調理します

●右IHヒーターで説明しています。



火力調節の目安

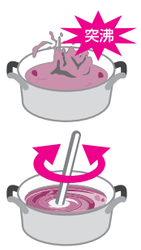
火加減と火力表示		とろ火	弱火				中火			強火			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
		100W相当	200W相当	300W	400W	500W	800W	1.1kW	1.4kW	1.6kW	2.0kW	2.6kW	3.2kW
調理例	ゆでる									めん類・根菜・葉菜			沸とうさせるとき
	煮る		カレーなどのとろみのあるもの				煮魚など ひと煮立ちさせるとき			煮立てるとき			沸とうさせるとき
	蒸す							茶わん蒸し・シュウマイ					沸とうさせるとき
	焼く								卵焼き・オムレツ・ハンバーグ・ギョウザ・肉類				
	いためる								玉ねぎ・ホワイトソース・焼きそば・チャーハン・野菜いため				
	温める	保温するとき、チョコレートを溶かすとき		温め直すとき					カレーのルー・みそ汁				

●火力「12」で少量の食材を調理するときは、火力が強いため鍋やフライパンを傷めるおそれがありますので、火力を下げることをおすすめします。
●火力「12」の連続使用時間は最大約10分です。10分を超えると「ピピピッ」と鳴って自動的に火力「11」に下がります。
●火力「11」「12」の連続使用時間は合計で最大約15分です。15分を超えると「ピピピッ」と鳴って自動的に火力「10」に下がります。

⚠警告

禁止
●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

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、鍋が跳び上がることがあり、やけどやトッププレートが割れるおそれがあります。
- 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

●中央IHヒーターの場合は ＜ ＞ を押します。
●火力ボタンを押した後、約15秒以内に「切/スタート」ボタンを押さないとブザーが鳴り自動的に解除されます。

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。
（M8T M8AT は「1」～「9」までの設定になります）

3　切/スタート を押し、スタートする

調理する

タイマーを使うときは →(P.31)

スタートすると（M9T の場合）
●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 とろ火 弱火 中火 強火 、中央IHヒーターの場合は ＜ ＞ を押してもスタートできます。
●火力は左・右IHヒーターが「1」～「12」まで、中央IHヒーターは「1」～「10」まで調節できます。（M8T M8AT は、「1」～「9」までの設定になります）
●最終ボタン操作から約45分経過すると、加熱を停止します。

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

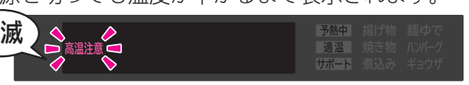
切/スタート を押し、切る

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.50)

●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。



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。

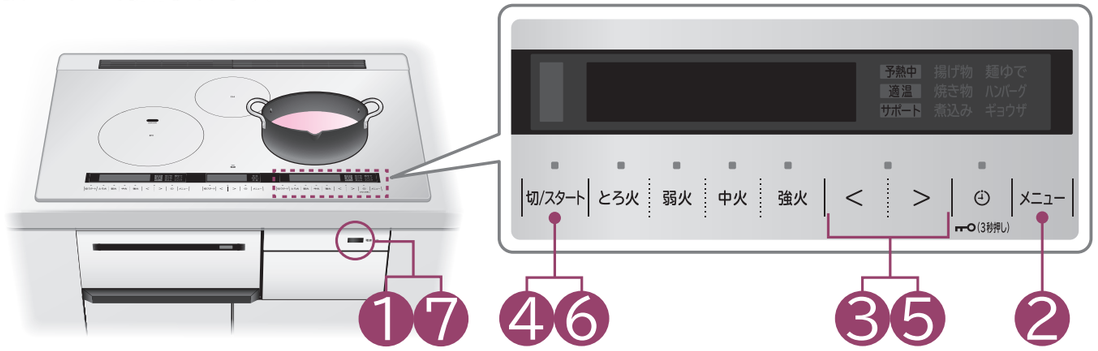
メニューを選んで調理する

適温調理 揚げ物

左・右IHヒーターが使えます

予熱完了をお知らせし、設定油温（目安）を自動でコントロールします

●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

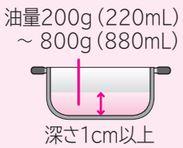
●揚げ物調理中はそばを離れない

●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

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

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、50）
●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.50）
●調理後に「高温注意」が表示されている場合、鍋や油の温度が高い状態では、鍋の温度が正しく検知できないため、予熱に時間がかかったり、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）
本体、鍋や油の温度が十分に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

メニュー選択



3 ＜ ＞ を押し、油温を設定する

設定油温

140 150 160 170 180 190 200

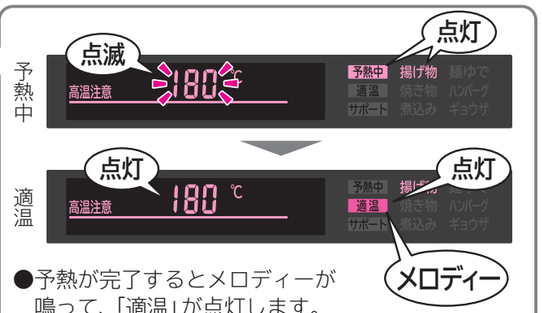
●設定油温は目安です。調理物の種類や数量、鍋の材質や形状、反り具合により、油温がずれる場合があります。設定油温を変えて調節してください。

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）



●予熱が完了するとメロディーが鳴って、「適温」が点灯します。
●「適温」が点灯するまで、800g（880mL）の油で約10分かかります。（鍋の種類によっては、約15分かかることがあります）
●鍋の種類や材質、形状により、予熱時間が長くなる場合があります。また、異常を検知して加熱を停止する場合があります。その場合は、指定の鍋か確認してください。→（P.12）
●最終ボタン操作から約45分経過すると、加熱を停止します。

5 設定油温を切り替えるときは

＜ ＞ を押し、油温を調節する

6 調理が終わったら

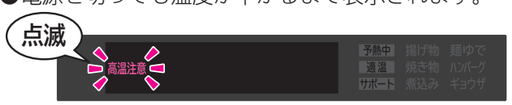
切/スタート を押し、切る

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.50）

●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。



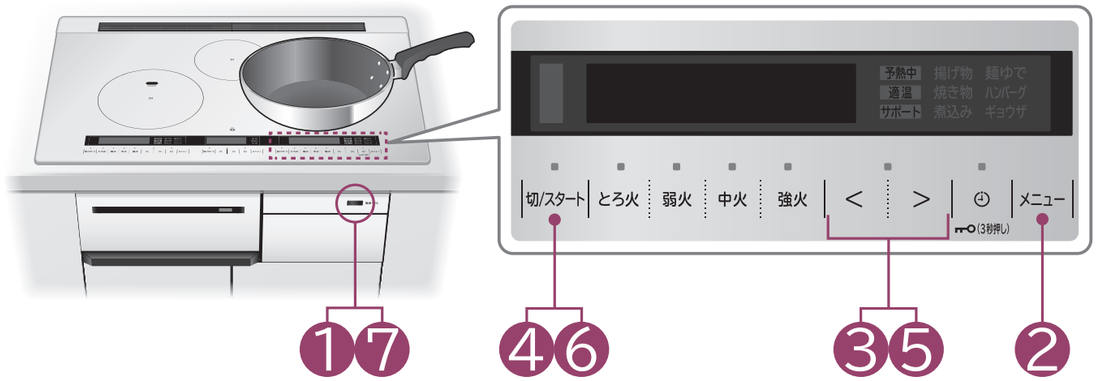
メニューを選んで調理する（つづき）

適温調理 焼き物

左・右IHヒーターが使えます

予熱完了をお知らせし、設定温度（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、50）**
- ●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「高温注意」が表示されている場合、鍋やフライパンの温度が高い状態では、鍋やフライパンの温度が正しく検知できないため、予熱に時間がかかったり、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）本体、鍋・フライパンの温度が下がっ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℃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、［とろ火］［弱火］［中火］［強火］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

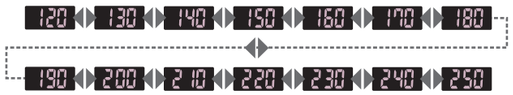
電源 切/入 を押し、電源を切る（ランプが消灯します）

お手入れをするときは →（P.50）

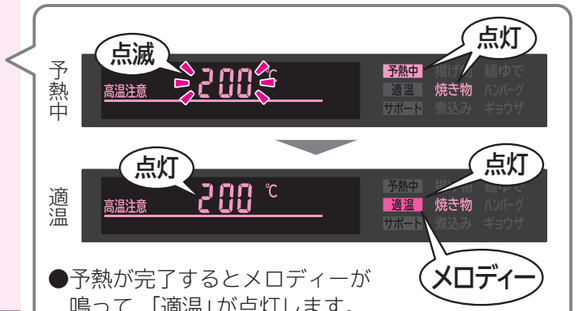
メニュー選択



設定温度



- ●設定温度は目安です。鍋の種類・材質・形状などにより実際の温度と異なる場合があります。設定温度を変えて調節してください。



- ●予熱が完了するとメロディーが鳴って、「適温」が点灯します。
- ●120～160℃設定時は約90秒～2分、170～250℃設定時は約50秒で「適温」が点灯します。鍋の種類・材質・形状などや、鍋底の初期温度によっては約4分かかる場合があります。
- ●最終ボタン操作から約45分経過すると、加熱を停止します。

- ●お好みの火力に切り替えた後は、設定温度をコントロールしませんので、加熱し過ぎないよう、火力をこまめに調節してください。
- ●再び適温調理に切り替えたい場合は一度加熱を切った後に再度設定し直してください。

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



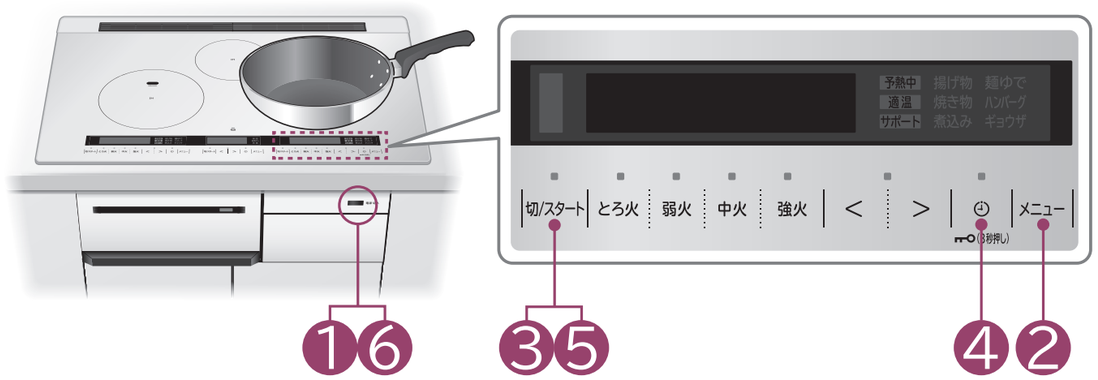
メニューを選んで調理する（つづき）

M9T 適温調理 サポート ハンバーグ、ギョウザ

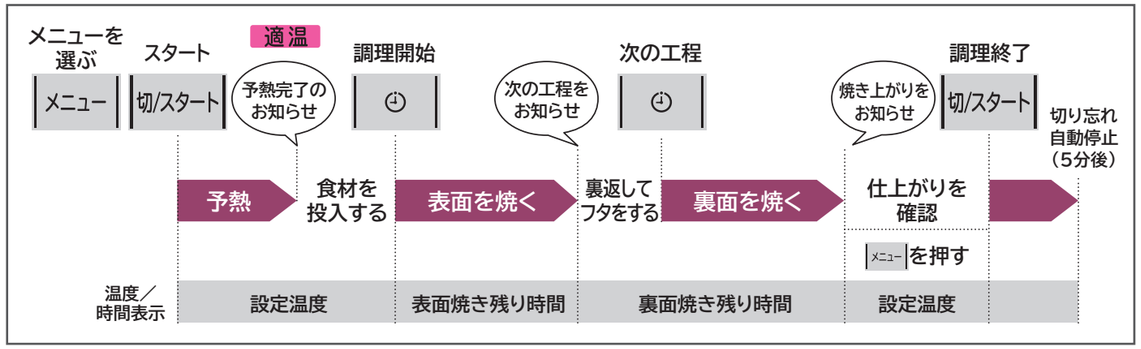
左・右IHヒーターが使えます

メニューに合わせて調理の手順を表示と音声でお知らせします

●右IHヒーターで説明しています。



適温調理サポートの手順（ハンバーグの例）



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、50)**
- ●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「高温注意」が表示されている場合、鍋やフライパンの温度が高い状態では、鍋やフライパンの温度が正しく検知できないため、予熱に時間がかかったり、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）本体、鍋・フライパンの温度が下がっ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、食材を入れ、｜｜を押してください。｜｜が押されない場合、加熱を停止する場合があります。空だきの状態でフライパンを動かしたり、放置したりすると、鍋の温度が高温になることがあります。
- ●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場合があります。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、｜｜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。
- ●お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℃～-20℃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.48)**

5 調理が終わったら

切/スタート を押し、切る

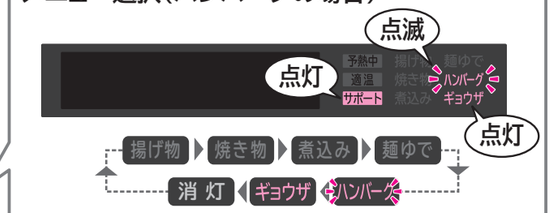
切/スタート を押さないと約5分後に加熱を停止します

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.50)**

メニュー選択（ハンバーグの場合）



予熱中



適温



- ●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メニューを押すと、適温調理「焼き物」「200℃」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℃に下がるまで「高温注意」が表示されます。
- ●電源を切っても温度が下がるまで表示されます。



お願い

- ●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)**

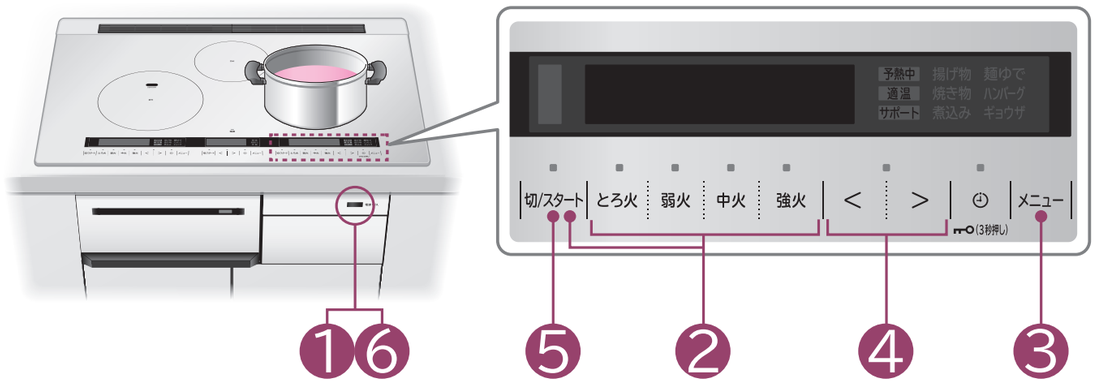
メニューを選んで調理する（つづき）

便利メニュー 麺ゆで

左・右IHヒーターが使えます

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)	4人分(400g)	
	水量	1L	2L	3L	4L	
スパゲティ(乾麺)	分量		1人分(100g)	2人分(200g)	3人分(300g)	4人分(400g)
	水量		2L	3L	4L	

お願い

●火力の設定と使える鍋、麺と水量の上記表を確認して守ってください。麺と水量が多い場合は、吹きこぼれや、鍋底に麺がくっつく場合があります。
●吹きこぼれや、鍋底へのくっつきを防ぐため、調理中はときどきかき混ぜてください。
●吹きこぼれそうな場合には、火力を下げ様子を見ながらかき混ぜてください。
●太めの麺は、麺が底にくっつきやすくなるため様子を見ながらかき混ぜてください。
●生麺などで粉が多くついているものは、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ぜてください。

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

5 調理が終わったら

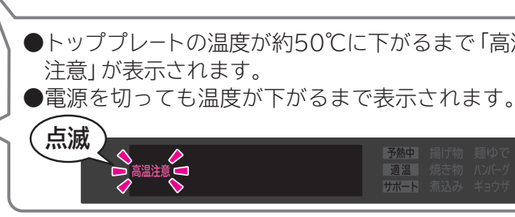
切/スタート を押し、切る

6 続けて使わないときは

電源 切/入 を押し、電源を切る（ランプが消灯します）

お手入れをするときは →(P.50)

メニュー選択



●沸とうさせたお湯を入れた鍋を使って麺ゆでする場合、メニュー を押し 麺ゆで を選び、火力を設定してから 切/スタート を押し、スタートしてください。

火力設定



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

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

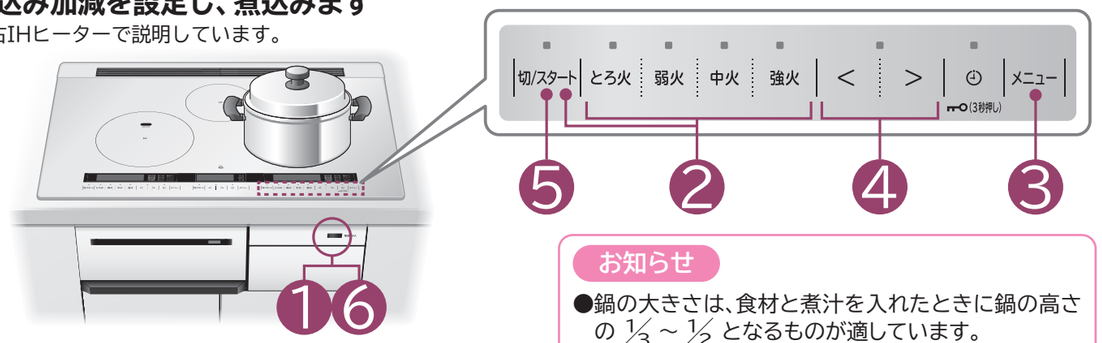
メニューを選んで調理する（つづき）

便利メニュー 煮込み

左・右 IHヒーターが使えます

煮込み加減を設定し、煮込みます

●右IHヒーターで説明しています。



お知らせ

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

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)

●鍋底へのくっつきを防ぐため、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

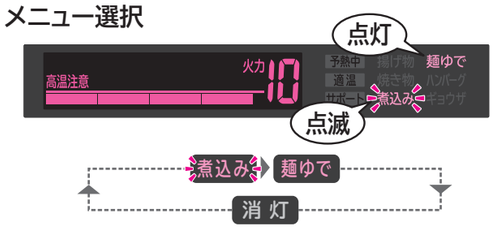
切/スタート を押し、切る

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.50)

メニュー選択



●沸とうさせたあたたかい調理物を入れた鍋を煮込む場合、メニュー を押し 煮込み を選び、火力を設定してから 切/スタート を押し、スタートしてください。

火力の設定



弱（弱め）	中（標準）	強（強め）
カレーやシチューなどとろみをつける調理や、少ない量で調理するときに使います。	かぼちゃの煮物、ポトフ、おでんなどの調理に使います。	肉じゃが、筑前煮などの調理や、多い量で調理するときに使います。

●火力は目安です。様子を見ながら調節してください。カレーやシチューなど、とろみをつける調理は、焦げ付き防止から「弱め」の設定を推奨します。
●煮込み中、火力を調節する場合は < > を押します。
●最終ボタン操作から約45分経過すると、加熱を停止します。

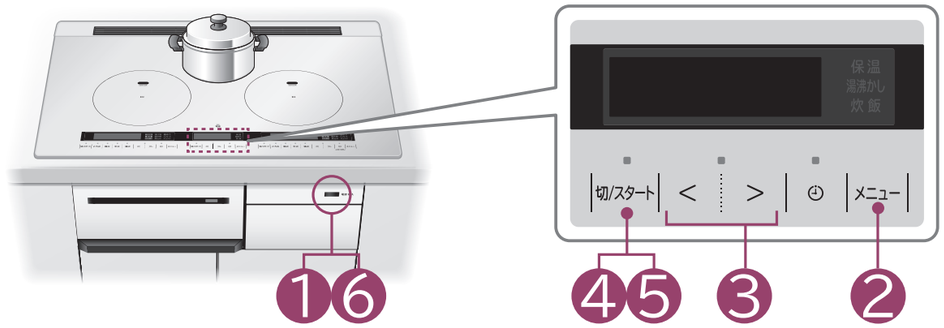
●トッププレートの温度が約50℃に下がるまで「高温注意」が表示されます。
●電源を切っても温度が下がるまで表示されます。



便利メニュー 保温

中央 IHヒーターが使えます

設定温度で保温します



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。

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

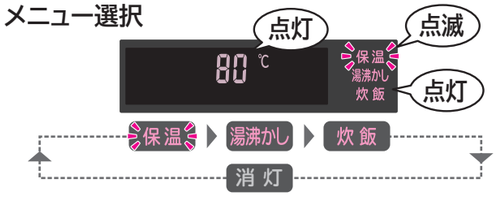
切/スタート を押し、切る

6 続けて使わないときは

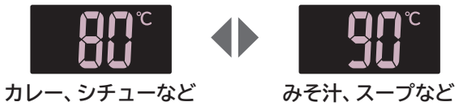
電源 切/入 を押し、電源を切る（ランプが消灯します）

お手入れをするときは →(P.50)

メニュー選択



保温設定温度



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。

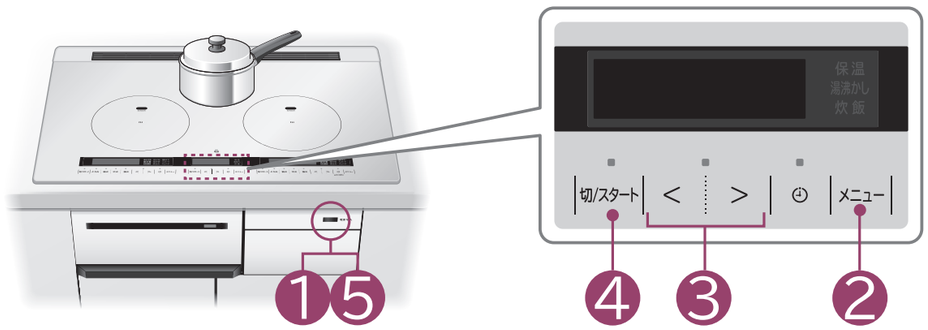


メニューを選んで調理する（つづき）

便利メニュー 炊飯

中央IHヒーターが使えます

蒸らしまで火加減を調節して炊飯します



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。

200mLカップ（市販品）
1カップは180mL目盛1杯

180mLカップ（炊飯器用）
1カップはすりきり1杯

お米はよく研ぐ
・最初はたっぷりの水でかき混ぜ、水を素早く捨てる。



お米は最初の水を吸いやすいので、ヌカ臭が付かないように素早く捨てる

・「研ぐ→すすぐ」を水がきれいになるまで繰り返す。



おこげやヌカ臭を防ぐためによくすすぐ

研いだお米をざるに移し、水切りする



長時間の放置はしない（米割れによるベタつきの原因）

水加減は、お米を平らにして、カップ数に合った水を入れる



お湯は使わない（芯が残る原因）

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

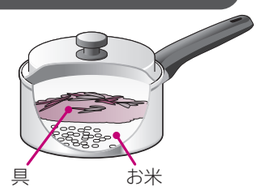
お米の量	水　量	
	白　米	無洗米
2カップ（360mL）	420mL	450mL

・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）

炊き込みごはんの準備のしかた

水　量 … 調味料の分量だけ減らす
・お米を浸すときは水だけで浸す。
具の量 … お米の重さの約30%以下にする
火力の設定 …「強め」に調節する

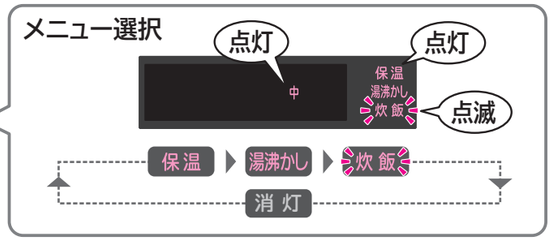
- 水と調味料は、炊く直前に入れ、**よくかき混ぜる。**
- 具は、お米の上に広げてのせ、**かき混ぜない。**
- 水を吸いやすい具は、あらかじめ火を通しておく。



準備 食材を入れた鍋を置く

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

火力の設定



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

●スタート後のランプ点滅中（約10秒間）に ＜ ＞ を押すと、火力の設定を変更できます。

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

設定を間違えてスタートした場合

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

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

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.50）

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



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

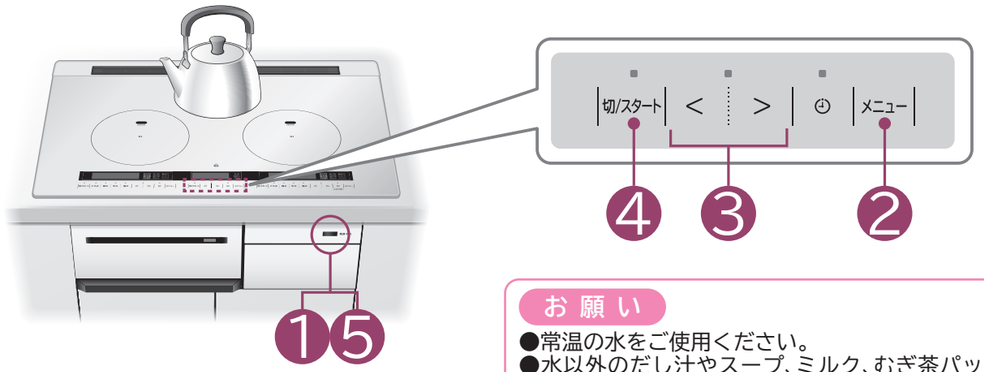
お　願　い
●鍋の種類によって、ごはんに芯が残るなど、うまく炊けない場合は、火力を「強め」に調節してください。

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

中央IHヒーターが使えます

お湯が沸いたらお知らせします



お 願 い

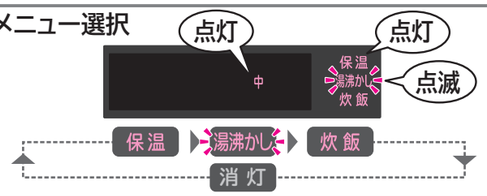
- 常温の水をご使用ください。
- 水以外のだし汁やスープ、ミルク、むぎ茶パックなどを沸かさないでください。
- 水量は 1～2L までとしてください。また、鍋ややかん(ケトル)の満水量の約 60%までとしてください。(吹きこぼれの原因になります)
- ふたをしてください。

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

メニュー選択



3 ＜ ＞ を押し、火力を設定する

火力の設定



弱(低め)　中(標準)　強(高め)

- 使用する鍋ややかん（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。

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、お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。

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。

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.50)

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



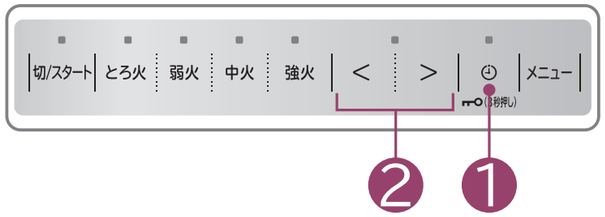
タイマーを使う

タイマー

左・右・中央IHヒーターが使えます

設定した時間で加熱を停止したいときや時間の経過を確認したいときに使います

●右IHヒーターで説明しています。
※1 「焼き物」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 を押し、「残り」を点滅させる



- を押すごとに表示が切り替わります。

2 ＜ ＞ を押し、時間を設定する



- 設定できる最長時間

火力「1」～「5」	▶9時間55分
火力「6」～「12」	▶1時間
「焼き物」	▶45分
「煮込み」	▶2時間
「麺ゆで」	▶30分
「保温」	▶1時間

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

約3秒間待つとメロディーが鳴り、タイマーがスタートする

メロディーが鳴り、タイマーが終了する 自動的に加熱が停止する

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

経過時間タイマー

電源を入れ、火力または「揚げ物※2」「焼き物※1」「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 を押し、「経過」を点滅させる



- を押すごとに表示が切り替わります。

約1秒間待つとメロディーが鳴り、経過タイマーがスタートする



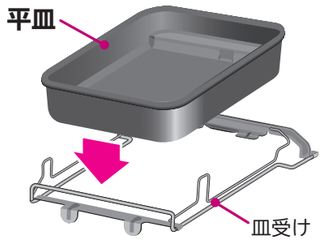
- 最長 1 時間まで経過した時間が表示されます。
  1～59 秒▶1～59(1秒単位)
  1～59 分▶1～59(1分単位)
- 途中でタイマーを中止する場合は、 を押してください。
- 途中でタイマーを変更したい場合は、タイマー中止後、 を押して再設定してください。
- 最終ボタン操作から約45分経過すると、加熱を停止します。

グリルの使いかたのポイント

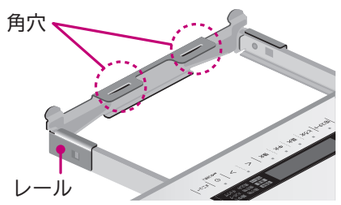
調理メニューに合わせ皿受けに波皿・平皿を必ずセットしてください

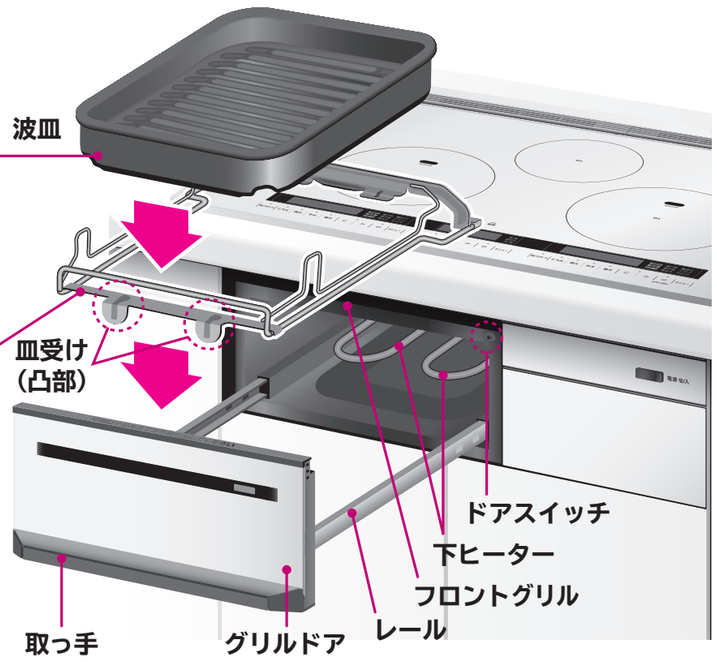
波皿と平皿は、重ねて使わないでください

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)



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

禁止 ●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))

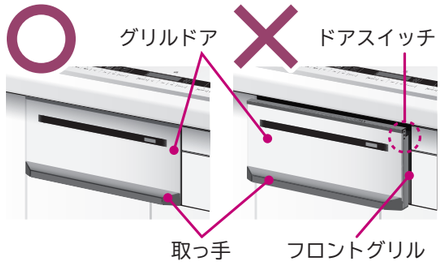
指示 ●アルミホイルやオーブンシートを使う調理では、ヒーターに触れないようにする
(ヒーターに触れると発火のおそれがあります)

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、けがの原因になります)

●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

指示 ●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・平皿は使うたびにお手入れする →(P.52)
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))
●グリル庫内を付属品以外の収納に使用しない
●波皿と平皿は、重ねて使わない(発煙・発火のおそれがあります →(P.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))

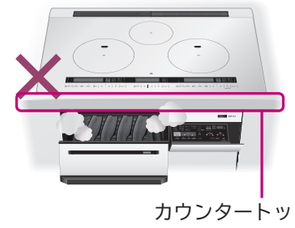
お知らせ

●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り消えたりします。また、加熱していてもヒーターが赤くならない場合がありますが、温度調節しているためで故障ではありません。
●調理直後に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、やけどに注意してふき取ってください)

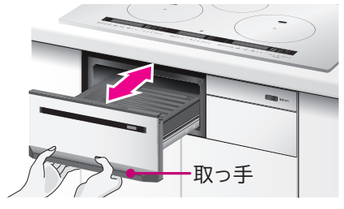


●連続してご使用になる場合は、毎回使用した波皿や平皿の汚れをきれいにし、グリル庫内の温度を下げてから調理する。
(庫内の温度が高いまま調理すると、温度センサーが正しく働かず早めに調理が終了したり、調理時間が長くなったりします。また、汚れたまま使用すると発煙・発火のおそれがあります)

●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。



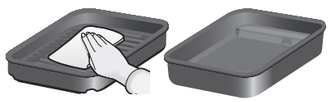
グリルの使いかたのポイント（つづき）

波皿・平皿について

●波皿・平皿はグリル庫内専用です。

始めて使うとき

●波皿・平皿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ふき取る。→（P.52）



ご注意

●波皿・平皿は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・平皿のセットのしかた

調理の準備

●食材は、波皿または平皿を皿受けにセットし、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。
●波皿は食材の厚さや器や型の高さは4cm以下にしてください。
●平皿は食材の厚さや器や型の高さは5cm以下にしてください。

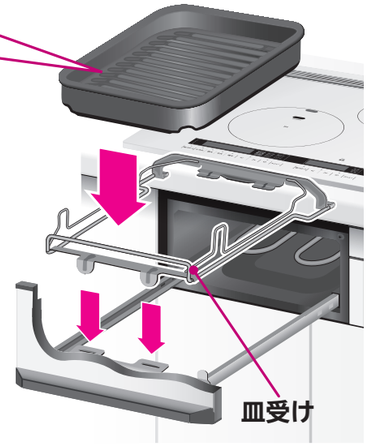
波皿または平皿は「手前」の表示を手前側にして皿受けの上にセットしてください。

波皿の場合



平皿の場合





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。

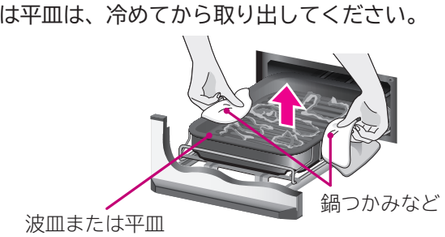
波皿・平皿の取り出しかた

調理中や調理後の波皿・平皿の取り扱いには、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）

取り出すときは

●調理後の波皿・平皿の取り扱いには、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、やけどの原因となりますので、使わないでください）
●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。

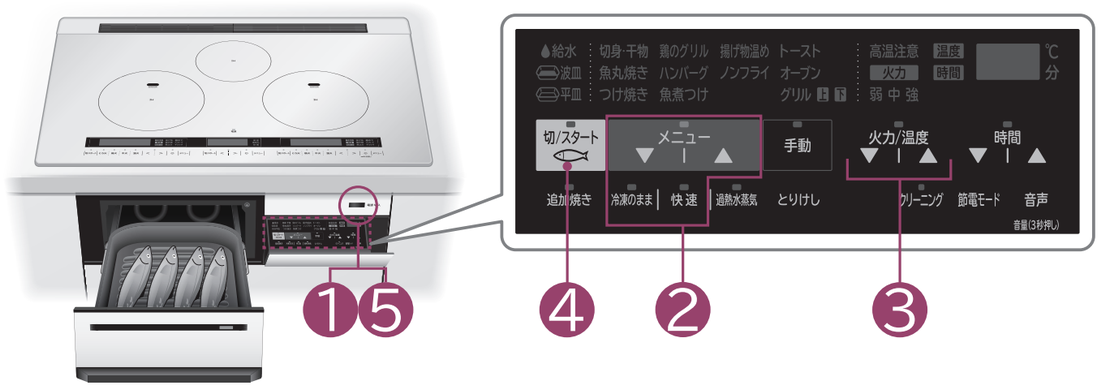
メニューを選んで調理する

メニュー調理　切身・干物、魚丸焼き、つけ焼き 鶏のグリル、ハンバーグ、ノンフライ

使用する付属品　波皿

魚や鶏肉、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、魚丸焼き、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。

●1尾約130g以下のさんまやはらわたを取ったさんま(生)は、「魚丸焼き」「弱」で焼いてください。

●つけ焼きのたれは、よく落としてください。たれやみそが多く付いていると焦げやすくなります。お好みにより火力を調節して調理してください。

●魚の大きさや脂ののり具合などの条件により、においや煙が多い場合は、室温に戻さず、冷蔵室から出したらすぐに焼いてください。(約5～10℃が目安です)

●冷凍してある食材は、冷凍室から取り出して、すぐに「冷凍のまま」コースで調理してください。溶けかけた食材は焼き過ぎになりますので、よく解凍してから「冷凍のまま」コース以外で調理してください。

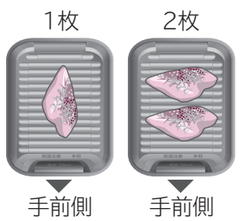
●ご自宅で冷凍される場合、1点ずつ小分けにし、重ねず平らに伸ばした状態で冷凍する。たれなど付いている場合は、よく落しておく。

鶏のグリル、ハンバーグ　調理のこつ

●ハンバーグは、厚さを1.5～2cmを揃えて小判型にして中央をくぼませてください。

●鶏肉の皮にフォークなどで穴をあけ、厚みのある部分やすじには切り目を入れてください。(鶏肉の厚さは、目安として2cm以下にしてください)

●調理するときの鶏肉ののせかたは、皮側を上にして波皿の中央部にのせてください。2枚の場合は、前後に並べてのせてください。



ノンフライ　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。

●から揚げ粉は、油を使わないので少量にして、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。

●天かすは細かく砕くと食感が良く、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。

●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。

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　メニュー を押し、「切身・干物」、「魚丸焼き」、「つけ焼き」の中からメニューを選ぶ

「切身・干物」、「魚丸焼き」、「つけ焼き」は、「冷凍のまま」コース、「快速」コースも選べます。

●冷凍のまま を押すと、凍ったままの食材をすぐに調理できます。

●快速 を押すと、通常より短い時間で調理できます。

メニュー を押し、「鶏のグリル」、「ハンバーグ」、「ノンフライ」の中からメニューを選ぶ

「鶏のグリル」は、「快速」コースも選べます。

●快速 を押すと、通常より短い時間で調理できます。

3　火力/温度 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

●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

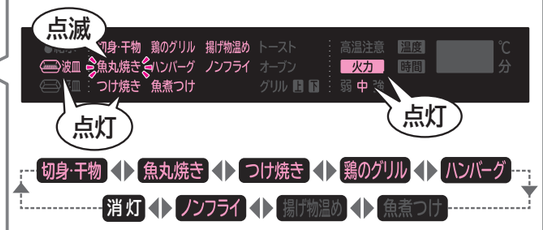
●調理物を入れたままにしておくと余熱で焦げ過ぎることがあります。

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.52～54)

メニュー選択 (「魚丸焼き」の場合)



●使用する付属品が表示されますので、調理前に確認してください。

●「切身・干物」、「鶏のグリル」は、「過熱水蒸気」コース(給水 点滅)も選べます。
過熱水蒸気調理 →(P.40)を確認してください。

火力設定



●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場合があります)



●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、最大約 10 分残時間が長くなります。

●調理が終了すると約5分間、「追加焼き」ができます。焼きが足りないときは、「追加焼き」で様子を見ながら、さらに焼いてください。→(P.46)



●調理終了後の約5分間に、メニュー選択をして 切/スタート を押し、スタートした場合、「追加焼き」は選択できなくなります。

●グリル庫内の温度が約60℃に下がるまで「高温注意」表示のランプが点滅します。

●電源を切っても温度が下がるまで表示されます。



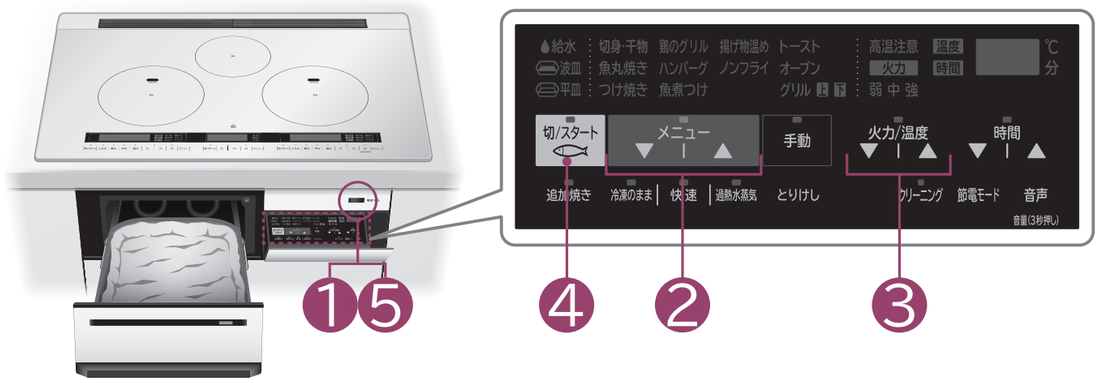
メニューを選んで調理する（つづき）

メニュー調理　魚煮つけ

使用する付属品　平皿

魚の切り身を煮つけ調理します。

●食材の厚さは2.5cm以下にしてください。



魚煮つけ　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。

●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。

落としぶた



ご注意　●仕上がりの確認や調理終了後、平皿を取り出す場合は、平皿やグリル庫内など、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ぶたをする
●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　メニュー を押し、「魚煮つけ」を選ぶ

3　火力/温度 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

●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

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.52~54)**

メニュー選択



●使用する付属品が表示されますので、調理前に確認してください。

火力設定



●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場合があります）



●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、最大約 10 分残時間が長くなります。

●調理が終了すると約5分間、「追加焼き」ができます。焼きが足りないときは、「追加焼き」で様子を見ながら、さらに焼いてください。→**(P.46)**



●調理終了後の約5分間に、メニュー選択をして 切/スタート を押し、スタートした場合、「追加焼き」は選択できなくなります。

●グリル庫内の温度が約60℃に下がるまで「高温注意」表示のランプが点滅します。

●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）

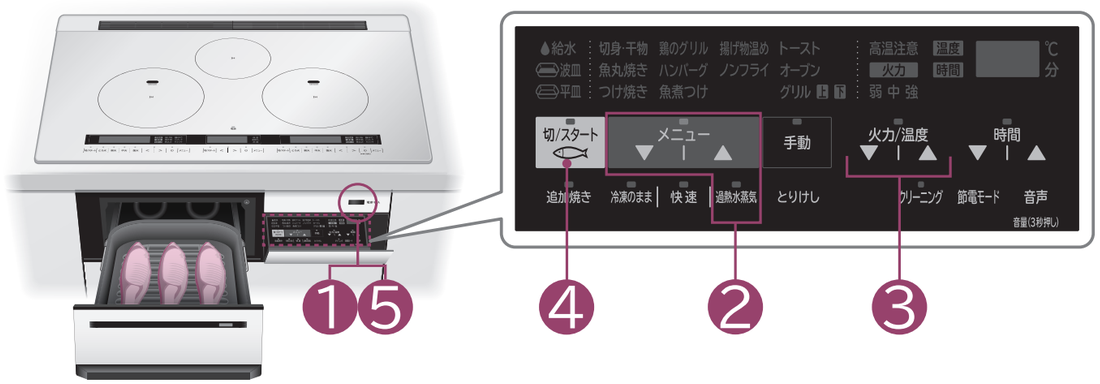
メニュー調理
過熱水蒸気調理

切身・干物、鶏のグリル、揚げ物温め

使用する付属品　波皿

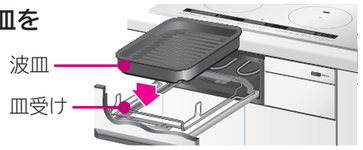
魚や鶏肉などの余分な脂・塩分を落とし、調理します。揚げ物を温めます

●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

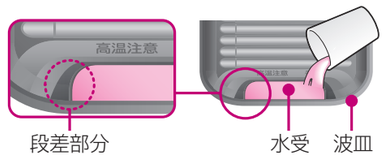
・波皿への食材の並べかた、のせかた。



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）



切身・干物　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。

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）

準備

●食材を波皿の上にのせ、波皿手前側の水受に水約10mL（目安：段差部分まで）を入れる
●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 メニュー を押し、「切身・干物」、「鶏のグリル」、「揚げ物温め」の中からメニューを選ぶ

「切身・干物」、「鶏のグリル」はメニューを選び、過熱水蒸気 を押す

メニュー選択



●使用する付属品が表示されますので、調理前に確認してください。

3 火力/温度 を押し、火力を設定する

火力設定



●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場合があります）



●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、最大約 10 分残時間が長くなります。

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。

●調理が終了すると約5分間、「追加焼き」ができます。焼きが足りないときは、「追加焼き」で様子を見ながら、さらに焼いてください。→**(P.46)**



●調理終了後の約5分間に、メニュー選択をして 切/スタート を押し、スタートした場合、「追加焼き」は選択できなくなります。

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.52〜54)**

●グリル庫内の温度が約60℃に下がるまで「高温注意」表示のランプが点滅します。
●電源を切っても温度が下がるまで表示されます。



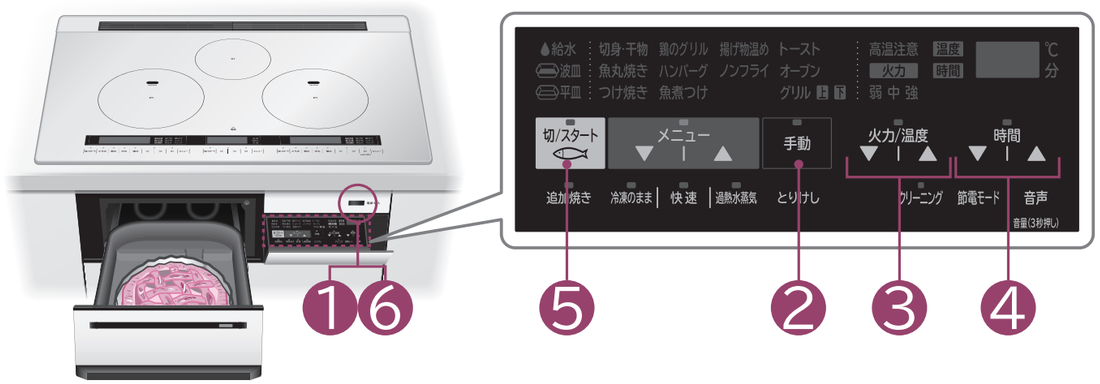
メニューを選んで調理する（つづき）

手動メニュー　トースト、オーブン

使用する付属品　平皿

トーストや温度と時間を設定してオーブン調理します

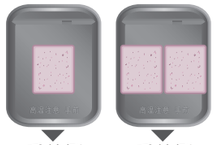
●食材の厚さは5cm以下にしてください。また、器や型の高さは5.5cm以下にしてください。



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。

パン1枚　パン2枚



●「快速」コースは、通常より短い時間で調理できますが、焼き色に合わせ焼き時間が調節できます。

初期設定時間

メニュー	標準	快速
トースト	7分	5分

お好みで1分～10分の時間設定ができます。

オーブン　調理のこつ

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

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　手動 を押し、「トースト」、「オーブン」の中からメニューを選ぶ

トーストは、「快速」コースも選べます。
● 快速 を押すと、通常より短い時間で調理できます。

3　火力/温度 を押し、温度を設定する

●トーストには温度設定はありません。

4　時間 を押し、時間を設定する

●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。

5　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。

タイマーを使わないときは

調理が終わったら 切/スタート を押し、切る

調理物を取り出す

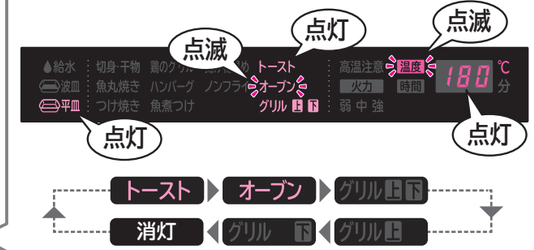
●調理物を入れたままにしておくと余熱で焦げ過ぎることがあります。

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）

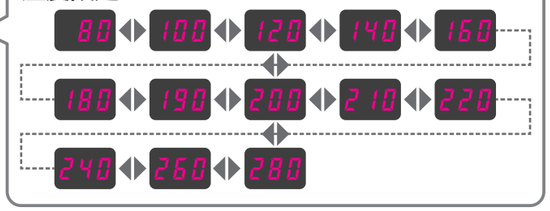
お手入れをするときは →(P.52～54)

メニュー選択



●使用する付属品が表示されますので、調理前に確認してください。

温度設定



タイマー設定（時間を設定）

●タイマーを使わない場合は、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）
●途中でタイマーを中止するときは、もう一度 時間 を押して、時間を 00 に設定してください。
●設定した時間を変更したい場合は 時間 を押して、時間設定を表示させ、再度時間を設定してください。

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。

●グリル庫内の温度が約60℃に下がるまで「高温注意」表示のランプが点滅します。

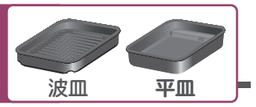
●電源を切っても温度が下がるまで表示されます。



メニューを選んで調理する（つづき）

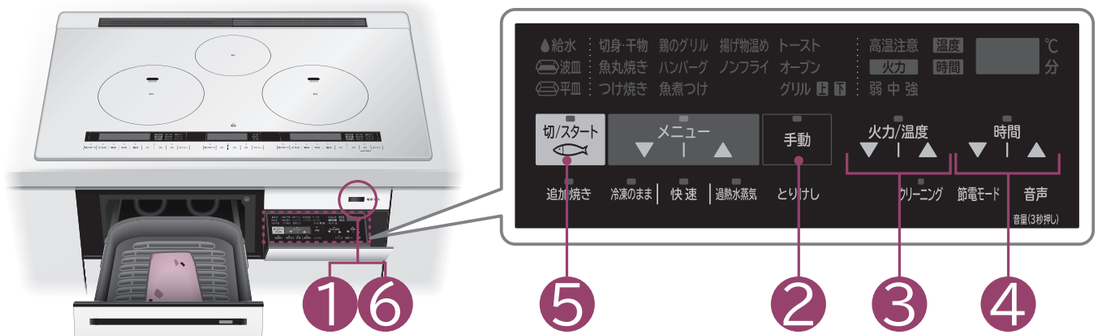
手動メニュー　グリル

使用する付属品



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、仕様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てください。
●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。
●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。
●「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。


手前側

もちを焼くときは

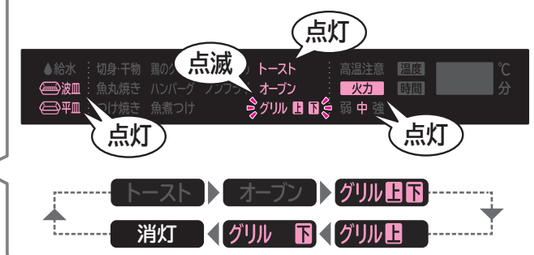
もちを焼く場合は、フライパンで様子を見ながら焼いてください。**→（P.70 焼きもち）**
（もちは、ヒーターに触れるので焼かないでください）

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 を押し、「グリル（上下・上・下）」を選ぶ

メニュー選択



3　火力/温度 を押し、火力を設定する

火力設定



4　時間 を押し、時間を設定する

●設定できる最長時間　　グリル▶30分

5　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。

タイマー設定（時間を設定）

●タイマーを使わない場合は、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）
●途中でタイマーを中止するときは、もう一度 時間 を押して、時間を 00 に設定してください。
●設定した時間を変更したい場合は 時間 を押して、時間設定を表示させ、再度時間を設定してください。

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。

タイマーを使わないときは

調理が終わったら
切/スタート を押し、切る

調理物を取り出す

●調理物を入れたままにしておくと余熱で焦げ過ぎることがあります。

●グリル庫内の温度が約60℃に下がるまで「高温注意」表示のランプが点滅します。

●電源を切っても温度が下がるまで表示されます。



6　**続けて使わないとき**は

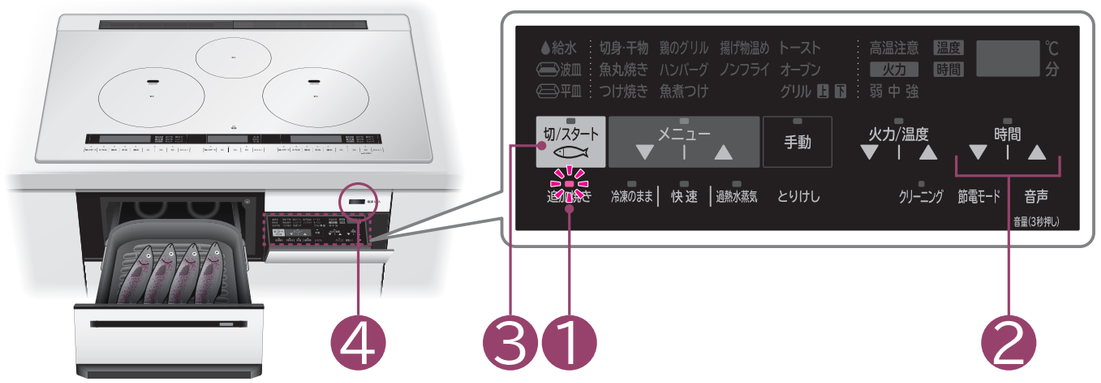
電源 切/入 を押し、電源を切る（ランプが消灯します）

お手入れをするときは →（P.52～54）

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、追加焼きのランプが点滅中（約5分間）に設定する

●調理終了後、切/スタートを押して切った場合でも約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切/スタートを押した場合、「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。

お 願 い

●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、波皿に給水はせず、そのままにしてください。

1 追加焼き を押す

2 時間 を押し、焼き時間を設定する

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。

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。

●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。



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.52～54)

●グリル庫内の温度が約60℃に下がるまで「高温注意」表示のランプが点滅します。

●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

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。



節電モードを設定する

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 節電モード を押す

3 節電モード を押し、希望の消費電力を選ぶ

●3秒経過すると設定完了です。

節電モードを解除する

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 節電モード を押す

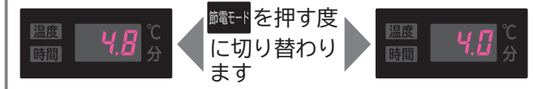
設定の切り替え内容

●総消費電力の設定を切り替えると、同時にオートパワーオフとIHヒーター表示部の減光の設定も切り替わります。

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.101)	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。

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



●総消費電力が4.8kWに設定されている場合



いろいろな機能を使う（つづき）

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秒以上押す

●の表示が点灯します。



ロックを解除する

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

2 を3秒以上押す

●の表示が消灯します。



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

音量と音声ガイドの切り替え・音声の聞き直し



音量と音声ガイドの切り替えと音声の聞き直しができます

●音声ガイドに設定すると、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。
●メロディーやブザーの音量は、切り替えできません。

音量・音声ガイドを設定する

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 音声 を3秒以上押す
音量(3秒押し)

音声 を押し、希望の音量または、音声ガイドを選ぶ
音量(3秒押し)

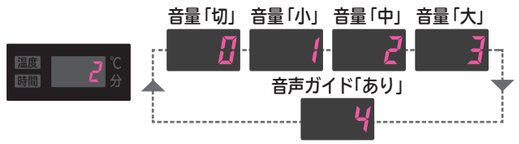
●希望の音量で3秒経過すると設定完了です。

音声を聞き直す

音声を聞き直したいときは 音声 を押す
音量(3秒押し)

●直前の音声の内容が流れます。

音量と音声ガイド設定時の表示



●適温調理サポートの音声は消せません。

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切り替えることができます

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

2 時間 を3秒以上押す
「ピピッ」と鳴ったら切り替え完了

●元に戻すときも、同じ操作をします。

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替えたり、照明の点灯（消灯）などの操作はできません。詳しくはレンジフードファンの取扱説明書をご覧ください。
●レンジフードファン連動対応のレンジフードファンについては、お買い上げの販売店または「ご相談窓口」→**(P.103)**にお問い合わせください。

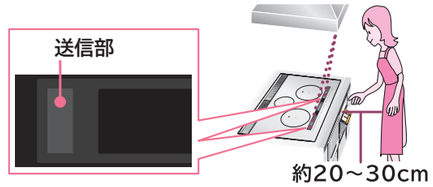
操作と連動する内容

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

IH クッキングヒーターの操作	レンジフードファンの動作
各IHヒーターまたは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	約3分後に自動停止します。

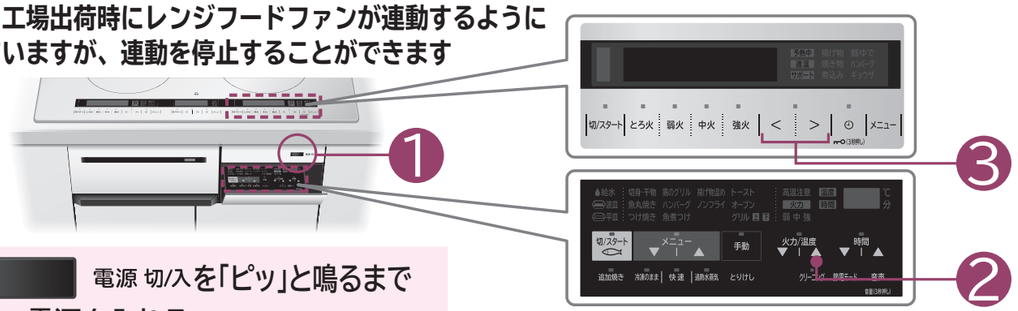
お願い

IH クッキングヒーターを操作する場合は、カウンターから約20～30cm離れ、製品の正面に立って操作してください。
レンジフードファン連動システムは、IHクッキングヒーター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、レンジフードファン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



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 前面操作パネルの 力/温度 を3秒以上押す

3 右IHヒーター操作部の ＜ を押し、oFF を表示し、レンジフードファン連動の設定を解除する

●5秒経過すると設定完了です。

左ヒーター表示部：LFo
右ヒーター表示部：設定 on ⇔ 解除 oFF

●左IHヒーター表示部にLFoが表示され、右IHヒーター表示部にon・offが表示されます。
＜ を押すとoffに、＞ を押すとonに切り替わります。

お手入れをする

⚠注意 指示　●お手入れは、電源を切り、本体が冷えてから行う

ご使用のたびにお手入れしてください

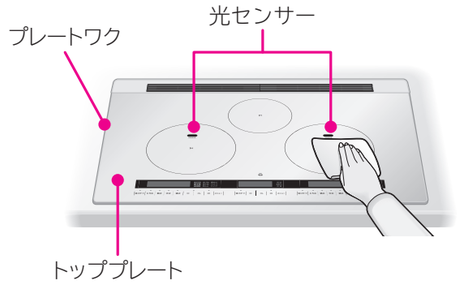
お手入れに使えるもの	お手入れに使えないもの
●台所用洗剤（中性） ●スポンジ　●ふきん ●毛先のやわらかいブラシ	●酸性・アルカリ性洗剤（漂白剤、住宅用合成洗剤など）　●消毒液（アルコール系、塩素系など） ●お酢　●ベンジン　●シンナー　●粉末タイプのクレンザー　●たわし ●ドライバーやフォークなど先の鋭いもの　●スポンジのナイロン面（硬い面）

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、焼き付いてくっつき、無理に剥がすとトッププレートの破損の原因になります。



軽い汚れ
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）



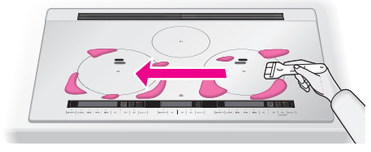
落ちにくい汚れ
クリームタイプのクレンザーを丸めたラップに付けてこすり取り,その後よくふき取ってください。



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ものや粉末タイプのクレンザー、たわし・スポンジのナイロン面（硬い面）、アルミホイルなどでこすらないでください。
（トッププレート・プレートワクが傷つく原因になります）

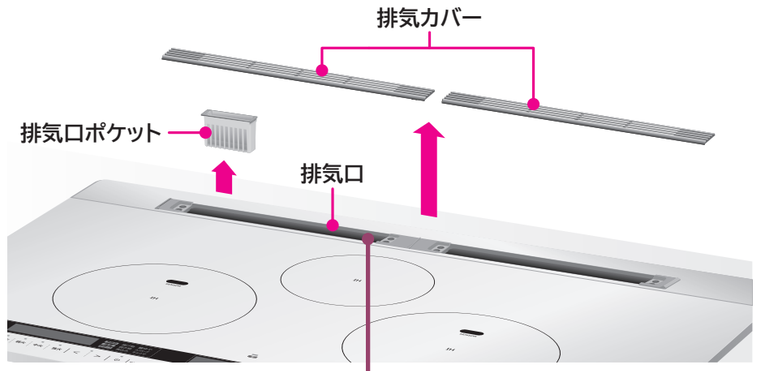
それでも落ちないとき
市販のセラミック用スクレーパーなどで煮こぼれの部分だけを軽く削り落とし、その後よくふき取ってください。
トッププレートとプレートワク・排気口周りの合わせ目を、ドライバーやフォークなど先の鋭いものでこすらないようにしてください。合わせ目にすき間ができ、水もれなどの原因になります。

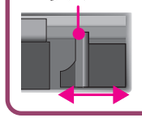


ご注意　●トッププレートに小さなひびや割れなどを見つけた場合や、トッププレートとプレートワクのすき間が大きくなった場合は、そのまま使用せず、お買い上げの販売店または「ご相談窓口」→**（P.103）**にご相談ください。
●しょうゆなどの調味料を放置すると、汚れあとが残ることがあります。
●鍋底の汚れがトッププレートに付く場合があります。鍋底の汚れも取り除いてください。
●光センサーや鍋底が汚れていると、鍋の温度が正しく検知できない場合があります。汚れを取り除いてください。

排気カバー（2枚）・排気口ポケット

薄めた台所用洗剤（中性）とスポンジで洗う
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。



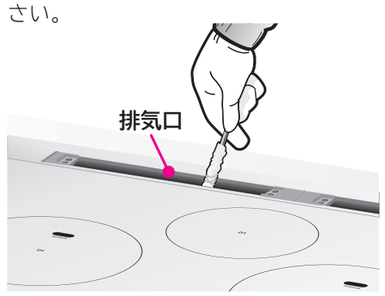


本体背面の穴からキッチン内へ食材や異物が落ちないようにするため、左へスライドさせて穴を閉じてください。

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（本体下部）を確認して、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。



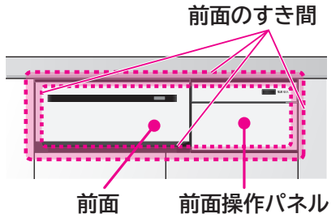
前面操作パネル・前面

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

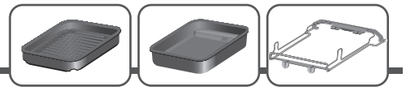


ご注意　●たわし・スポンジのナイロン面（硬い面）でこすらないでください。

お手入れをする（つづき）

⚠注意　指示　●お手入れは、電源を切り、本体が冷えてから行う

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
波皿や平皿にたまった脂や汁などの汚れは、キッチンペーパーなどでふき取り、その後薄めた台所用洗剤（中性）とスポンジで洗ってください。

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

ご注意
- ●汚れがついたら、つどお手入れしてください。汚れがこびり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ふき取って乾燥させてから収納してください。（さびの原因）
- ●クレンザーは使用しないでください。（表面を傷つけます）
- ●漂白剤および塩素系洗剤を使わないでください。（変色の原因）
- ●たわし・スポンジのナイロン面（硬い面）でこすらないでください。（表面処理に傷がついたりはがれたりすることがあります）
- ●焦げ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）

グリルドア・パッキン



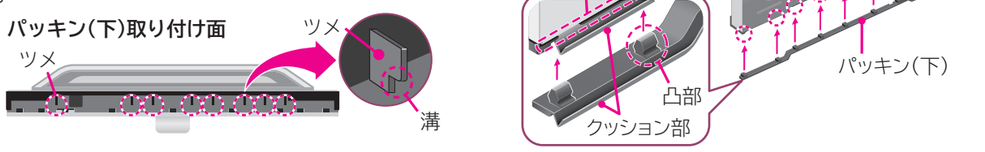
薄めた台所用洗剤（中性）とスポンジで洗う
調理後は、こまめに水ふきしてください。

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℃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など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）

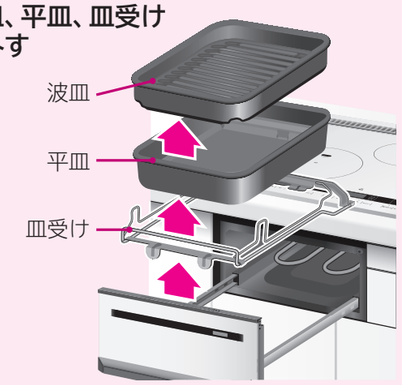
グリルドア、波皿、平皿、皿受けの取り外し／取り付け

取り外し

1 取っ手を両手でしっかり持ち、ゆっくり止まるまで引き出す

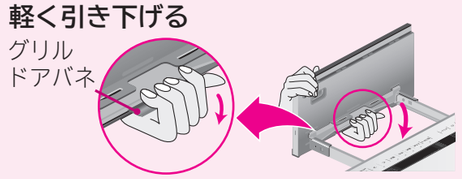


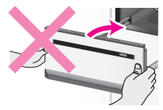
2 波皿、平皿、皿受けを外す



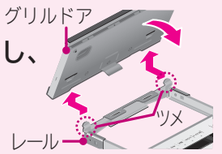
波皿・平皿内の脂などをこぼさないように注意してください。

3 取っ手の下側に手をまわし、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



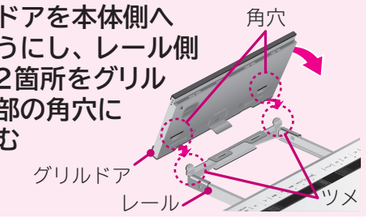
ご注意

- ●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

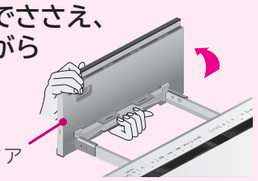


取り付け

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

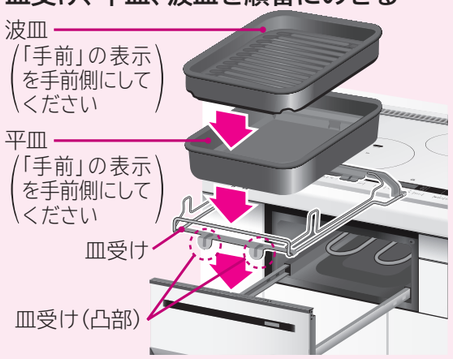


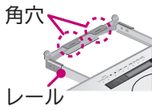
2 グリルドアを手でささえ、垂直に起こしながらはめ込む



カチッと音がしてグリルドアが固定されます。

3 皿受け、平皿、波皿を順番にのせる



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



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）

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）

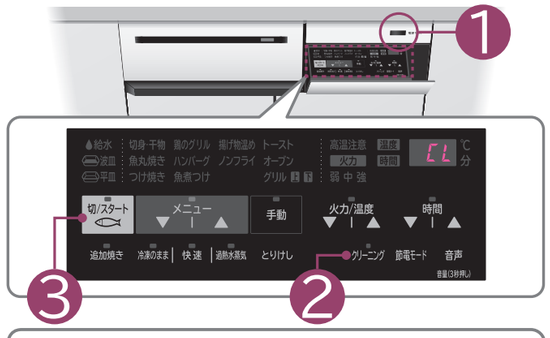
●グリル庫内を高温にして、油汚れを乾燥させ、においを軽減します。（汚れは除去できません）
グリル庫内の油汚れを乾燥させないと腐食して故障の原因にもなります。
●5～6回使用のたびに庫内クリーニングをご使用ください。

準備
- ●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 クリーニング を押す
- ●表示部に [CL] を表示します。

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。



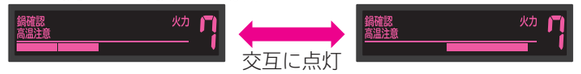
- ●クリーニング中は表示部に残時間が表示されます。
- ●約11分で終了します。
- ●途中で中止したいときは 切/スタート を押します。
- ●グリル庫内の温度が約60℃に下がるまで「高温注意」表示のランプが点滅します。
- ●電源を切っても温度が下がるまで表示されます。



ご注意
- ●においを軽減しますが、汚れは除去できません。クリーニングの前に食品カスなどは取り除いてください。
- ●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	ここを確認／直しかた
電源・動作	●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）	●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。 ・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.47）
		●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.48）
		●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）	●切り忘れ防止自動停止機能が働いています。 各IHヒーターとグリルには、一定時間経過すると自動的に加熱を停止する、切り忘れ防止自動停止機能が設けられています。 ・各IHヒーターは最終ボタン操作から約45分 ・手動メニュー「オーブン」「グリル」は約30分 ・手動メニュー「トースト」は約10分 ・切り忘れ防止自動停止機能が働く3分前と停止したときにブザーでお知らせします。 調理中、加熱が停止した場合は、再度スタートしてください。
	●「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）	●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） 図は火力「7」で使用した場合  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。 ●使えない鍋やナイフ・フォークなどの金属製小物を置いていませんか。 使える鍋を置いてください。（使える鍋について→（P.12）） また、IHヒーターの上に金属製小物がある場合は取り除いてください。 ●多数の穴が開いたステンレス板を底部に貼り合わせた鍋では、ステンレス板の面積が直径12cmの面積（約113cm²）に満たないと、小鍋と判断して鍋確認が表示されることがあります。（使える鍋について→（P.12））
	●左・右IHヒーターの加熱が停止した	●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.15、50）
	●使用途中に停電になった	●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。
	●「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	●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、時間▼、時間▲ 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
上面操作パネル・トッププレート	●ボタン操作ができない	●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.50)** ●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。
	●ロック(表示)されて、ボタン操作ができない	●水などをこぼしたまま放置すると、ロックすることがあります。 水などを取り除き、ロックを解除してください。**→(P.48)**
	● [CP] と表示されてボタン操作ができない **→(P.62、63)** ● [CP] と表示され加熱が停止する **→(P.62、63)**	●上面操作パネルに調理物がふきこぼれたり、調理中のフタや濡れた指で操作したりして、垂れた水滴などが付着していませんか。 お手入れの際は、高温部に注意しながら、調理物や水滴などを残さないようにふき取ってください。 ●上面操作パネルに物や鍋などを置いていませんか。 物や鍋などを取り除いてください。上面操作パネルおよび表示部の上に物や鍋などを置かないでください。故障の原因になる場合があります。 ●ボタンを長押ししていませんか。 ボタンに約3秒以上触れていても表示されます。 ● [CP] と表示されたまま約１０秒間継続すると加熱を停止します。 表示を消したいときは**→(P.63)** すぐに調理物や水滴、鍋などを取り除くと、 [CP] は解除され表示が消えます。
	●表示部の液晶が黒くなる	●表示部の上に熱い鍋などを置くと液晶が黒くなることがあります。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。
	●表示部の液晶がくもる ●光センサーがくもる	●冷たい鍋や氷の入った鍋などを置いたり、蒸気を吸い込むと、液晶・光センサーがくもることがあります。しばらくすると元に戻ります。 ●設定の総消費電力以上は火力が上げられません。**→(P.14)**
火力	●火力が上がらない	●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.47)** ●中央IHヒーターの火力「5」以上は、加熱後約1分間、鍋に異常がないか検知するため、火力を弱くコントロールします。時間が経過すると火力が上がるのでそのままご使用ください。

こんなときは		ここを確認／直しかた
火力	●火力が弱くなることがある	●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あます。 (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。
	●IHヒーターによって火力が違う	●IHヒーターの特性や冷却具合により、同じ鍋でも、各IHヒーターで火力が異なる場合があります。また小さい鍋では、加熱できる場合とできない場合があります。
	●IHヒーターでの調理に時間がかかる ●調理のでき上がりが遅い	●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。
グリル	●調理のでき具合が悪い ●焼き色が薄い、濃い	●選択したメニューと使用した付属品、調理の手順などを確認してください。 ●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。
	●波皿に調理物がこびりつく	●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)**
	●グリル調理中、加熱が停止した場合	●食材に合わせてフライパンなどに移し、IHヒーターで調理するか、手動メニューで様子を見ながら調理してください。
	●グリル調理中、グリル庫内で瞬間的に炎が出たり、排気口から煙が出る	●グリル調理中、脂などがヒーターに直接触れると、瞬間的に炎や煙が出ることがありますが異常ではありません。 ●調理を始めてしばらくの間、前回の調理でヒーターに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。
	● [Cd] 表示が出て加熱ができない	●グリルドアが完全に閉まっていない。**→(P.62、63)** ・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。
	● [CF] 表示が出て加熱ができない	●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)**

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
グリル	●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あります。故障ではありません。
	●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.52)** ●パッキンの柔軟性がなくなっていませんか。 パッキンを交換してください。→**(P.52)**
	●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が、しばらくすると元に戻ります。
レンジフードファン連動	●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.49)** ・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「湯沸かし」	●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。
適温調理「揚げ物」	●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。 ●「高温注意」表示中や熱い油、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） ●鍋底にリング状の凹みがある鍋は、鍋の温度が正しく検知できない場合があります。鍋底が平らな鍋をお使いください。→**(P.12)** ●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.15、50)**） ●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)**）
	●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。

こんなときは		ここを確認／直しかた
適温調理「焼き物」適温調理サポート	●予熱時間が長い ●加熱が停止する	●鍋底の直径が小さかったり鍋底が反っているフライパン・鍋は火力が弱くなる場合があるため、予熱時間が長くなったり、フライパン・鍋の温度が適温にならず加熱を停止する場合があります。 適温調理で使えるフライパンについて→**(P.6、13)**
	●鍋の温度が低過ぎたり高過ぎる	●鍋の材質・大きさ・形状・置く位置により鍋の温度が低過ぎたり高過ぎる場合があります。 適温調理で使えるフライパンについて→**(P.6、13)**
便利メニュー「炊飯」	●炊き込みごはんがうまく炊けない	●具の量、水の量をまちがえていませんか。 正しくはかってください。→**(P.28)**
	●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	●お米の量、水の量をまちがえていませんか。 正しくはかってください。→**(P.28)** ●炊く前にお米を浸していますか。 通常30分以上、冬場は1時間以上浸してください。 ●炊くときにお湯を使用していませんか。 お湯を使用すると芯が残ります。 ●鍋の種類によっては、ごはんに芯が残るなど、うまく炊けない場合があります。 炊き加減設定を「強め」に調節してください。→**(P.28)**
	●炊き上がったごはんがやわらかい	●洗米後によく水を切っていますか。十分に水を切らないと炊飯時の水量が多くなります。 お米を研いだあとは、ざるに上げて十分に水切りをしてください。 ●炊飯後にふたをしたまま置いていませんか。湯気がつゆとなって落ち、ごはんがベタつきます。 加熱が終了したら、すぐにふたを開け、全体をほぐして余分な水分を逃がしてください。 ・ふたをしておくときは、乾いたふきんをかけてからふたをしてください。
	●ごはんが焦げる、こびり付く	●炊飯に適さない鍋を使うと、ごはんが焦げ付いたり、こびり付きやすくなります。（うす手の鍋、ホーロー鍋など） 必ずIHまたはCHHマーク付で底の厚さ1.5mm以上の鍋をお使いください。→**(P.6、13)** ●無洗米は、焦げやすくなります。 残り10分で加熱を切り、鍋をIHヒーターから外して蒸らしてください。 ・こびり付く場合は、ぬれたふきんの上に置いて蒸らすと抑えることができます。
その他	●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	●適温調理や、「炊飯」「保温」は火力を自動的に調節します。火力が0（ゼロ）Wになっているときに鍋を外しても「鍋確認」を表示しません。調理を途中でやめる場合は、上面操作パネル部の「切/スタート」ボタンを押して加熱を切ってください。
	●IHクッキングヒーターの周辺の壁が濡れている	●調理時に排気口から出る水蒸気などが壁面につき水滴になることがあります。 ふきんなどでふき取ってください。

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。

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
●[18]、[28]、[58]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	●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。 ・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	●鍋底がはがれた鍋・フライパンは使用しないでください。 ・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	●鍋底が変色した鍋・フライパンは使用しないでください。 ・鍋底の黒っぽく変色した部分は、見た目では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	●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。 ・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	●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。 ・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.103）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	●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 	●「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。 ・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.103）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	●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。

音 **マークの音は、ホームページからサンプル音が視聴できます。**

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

こんなときは	ここを確認／直しかた
●電源を入・切するときや使用中に音がする（カチャ音）（カチカチ音） 音	●電源を入・切するときや使用中に、内部電気部品のスイッチの動作音（カチャ音）がします。 ●手動火力「1」（100W相当）と火力「2」（200W相当）は、IHヒーターを入・切するので、入・切音（カチカチ音）がします。
●IHヒーター使用中に鍋から音がする（ジー音、カチカチ音）（キーン音、キューン音） 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 音	●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 音	●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 音	●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。
●電源が入っていないのに本体から音がする場合があります（ジー音）	●電子部品の振動音です。故障ではありません。
●グリルで調理中にグリル庫内から音がする	●ヒーターの熱で、グリル庫内の金属部分が膨張・収縮して「ボコッ」「ポン」といった音がすることがあります。

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）	C11 C16 C21 C26 C51	●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。	●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。
	C13 C15 C18 C23 C25 C28 C58	●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せん。また、光センサーの上に置かれていても、左・右IHヒーターの中央から大きくずれています。 ●市販の汚れ防止シートを使用しています。 ●「揚げ物」メニューで揚げ物以外の調理をしていませんか。 ●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。	●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。 ●調理に合ったメニューで調理してください。 ●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。
	C12 C22	●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。	●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.50）**
	CP	●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。	●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。
	H15 H25 H55	●排気カバーにほこりがたまっています。 ●排気カバーがふさがれています。	●ほこりを取り除いてください。**→（P.51）** ●ふさがないでください。
	C14 C24 H17 H27 H57	●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。	●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）	C3 C4	●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。	●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。
	Cd	●グリルドアが完全に閉まっていない。	●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。
	CF	●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されていませんか。 ●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。	●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（IHヒーター）

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。

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.103）にご連絡ください。

お知らせ表示コード	原　因
C61 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。
H11 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.103）にご連絡ください。

料理集

サポート サポート機能が使えます。機能については →P.24、25 をご覧ください。

使いかた 使いかた動画の『調理のこつ』から調理の手順がご覧いただけます。

適温調理「焼き物」で調理するレシピ

- 煮込みハンバーグ……66
- サポート 使いかた ハンバーグ……66
- サポート 焼きギョウザ……67
- チキンソテー……67
- 白身魚のソテー……67
- 使いかた ビーフステーキ……68
- お好み焼き……68
- ゴーヤチャンプル……68
- 生ざけの野菜蒸し……69
- チンジャオロウスー……69
- 八宝菜……69
- 空芯菜とにんにくのいため物……70
- 野菜いため……70
- ラタトゥーユ……70
- 焼きもち……70
- スパニッシュオムレツ……71
- 使いかた スクランブルエッグ……71
- 卵焼き……71
- スパゲティカルボナーラ……72
- クリームパン……72
- ホワイトソース……72
- カスタードクリーム……73
- クレープ・シュゼット……73
- チョコレートケーキ……73
- 使いかた チーズケーキ……74
- パンケーキ……74
- かぼちゃのプリン……74

適温調理 サポート機能が使えるレシピ


ハンバーグ


焼きギョウザ

適温調理「揚げ物」で調理するレシピ

- 使いかた 天ぷら……75
- 鶏のから揚げ……75
- えびフライ……76
- ドーナツ……76

グリル調理「メニュー」で調理するレシピ　「魚丸焼き」「切身・干物」「つけ焼き」

- 使いかた さんまの塩焼き……76
- あじの塩焼き……77
- たいの塩焼き……77
- あじの開き……78
- 塩さば……78
- さわらの西京漬け……78
- ぶりのつけ焼き……78

グリル調理「メニュー」で調理するレシピ　「ハンバーグ」「鶏のグリル」「ノンフライ」

- ハンバーグ……79
- チーズ入りチキンハンバーグ……79
- 焼きとり（塩）……79
- 骨付きもも（塩）……80
- 鶏のハーブ焼き……80
- チキンカツ……80
- ヒレカツ……81
- ハムカツ……81
- 鶏のから揚げ……81
- 使いかた スパイシーチキン……81
- ささみフライ……81
- えびフライ……82
- フライドポテト（冷凍）……82
- さつまいもの天ぷら……82
- えびの天ぷら……82
- ちくわ天……82

グリル調理「メニュー」で調理するレシピ　「魚煮つけ」

- きんめだいの煮つけ……83
- 使いかた かれいの煮つけ……83
- 赤魚の煮つけ……84
- さばのみそ煮……84

グリル調理「メニュー」で調理するレシピ　「過熱水蒸気」コース

- 使いかた 鶏のハーブ焼き……84
- 骨付きもも（塩）……85
- 塩ざけ……85
- 塩さば……85
- かき揚げ温め……85
- 天ぷら温め……85

グリル調理「手動」で調理するレシピ

- フレンチトースト……86
- トースト……86
- たいの塩釜焼き……86
- パエリア……87
- 使いかた ローストビーフ……87
- スペアリブ……87
- タンドリーチキン……88
- 鶏の照り焼き……88
- 鶏の柔らか蒸し……88
- チキンロール……89
- 鶏ハム……89
- 手作りポークハム……89
- 手作りハーブソーセージ……90
- ミートローフ……90
- ハンバーグのホイル焼き……91
- 玉ねぎオーブン焼き……91
- 焼きなす……91
- 焼きいも……92
- 焼きしいたけ……92
- 焼きとうもろこし……92
- ぶりかまの塩焼き……92
- さんまのみりん干し……93
- スルメ……93
- スコーン……93
- グラタンパン……93
- いちごのショートケーキ……94
- ブラウニー……94
- ベイクドチーズケーキ……95
- スフレチーズケーキ……95
- フルーツタルト……95
- パウンドケーキ……96
- ケークサレ……96
- シュガーバターラスク……97
- 黒ごまラスク……97
- オランジェ ショコララスク……97
- キャラメルナッツラスク……97
- バナナブレッド……97
- 豆腐のガトーショコラ……98
- カステラ……98
- アイスボックスクッキー……99
- ソフトクッキー……99
- クッキー……99
- いちご風味の焼きメレンゲ……100
- くるみと黒ごまの焼きメレンゲ……100
- なめらかプリン……100
- スイートポテト……100

標準計量カップ・スプーンでの質量表

食品名＼計量	小さじ（5mL）	大さじ（15mL）	カップ（200mL）	食品名＼計量	小さじ（5mL）	大さじ（15mL）	カップ（200mL）
水・酒・牛乳	5g	15g	200g	トマトケチャップ	5g	15g	230g
しょうゆ・みりん・みそ	6g	18g	230g	油・バター	4g	12g	180g
食塩	6g	18g	240g	片栗粉・砂糖（上白糖）	3g	9g	130g
小麦粉（薄力粉・強力粉）	3g	9g	110g	だし汁	5g	15g	200g

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

（1mL=1cc）

適温調理 IH 『焼き物』で調理するレシピ

煮込みハンバーグ



適温調理
焼き物
設定温度の目安
220℃→120℃

材料（4個分）

バター … 15g
玉ねぎ（みじん切り） … 100g
Ⓐ
- 合びき肉 … 300g
- パン粉 … 20g
- 牛乳 … 大さじ3
- 卵 … 1個
- 塩 … 小さじ½弱
- こしょう・ナツメグ … 各少々

サラダ油 … 大さじ1
しめじ（小房に分ける）… 200g
Ⓑ
- 砂糖 … 大さじ1
- みりん … 大さじ1
- トマトケチャップ・中濃ソース … 各大さじ3
- トマト（湯むきしてさいの目に切る） … 1個

作りかた

❶ 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。
❷ ❶の粗熱を取り、Ⓐに加えてよく混ぜ、4等分する。
❸ 手にサラダ油（分量外）をつけ、❷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。
❹ フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「焼き物」「220」を選び、「スタート」ボタンを押す。
❺ 表示部に「適温」が表示されたら、ハンバーグの両面に焼き色を付け取り出す。（中心は生の状態でよい）
❻ しめじをいため、ソースの材料Ⓑを入れ、とろみがでるまでかき混ぜながら煮詰める。
❼ ❺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。

ハンバーグ



適温調理
焼き物
設定温度の目安
180℃→140℃

サポート
ハンバーグ
焼き時間の目安
表 約5分
裏 約9分

材料（4個分）

バター … 15g
玉ねぎ（みじん切り） … 100g
Ⓐ
- 合びき肉 … 300g
- パン粉 … 20g
- 牛乳 … 大さじ3
- 卵 … 1個
- 塩 … 小さじ½弱
- こしょう・ナツメグ … 各少々

サラダ油 … 大さじ1
Ⓑ
- トマトケチャップ … 適量
- ウスターソース … 適量

作りかた

❶ 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。
❷ ❶の粗熱を取り、Ⓐに加えてよく混ぜ4等分する。
❸ 手にサラダ油（分量外）をつけ、❷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。
❹ フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れる。

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

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

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

焼きギョウザ



適温調理
焼き物
設定温度の目安
200℃

サポート
ギョウザ
焼き時間の目安
蒸し焼き 約7分
焼き上げ 約2分

材料（20個分）

白菜 … 170g
Ⓐ
- 豚ひき肉 … 120g
- にら（みじん切り） … 30g
- 長ねぎ（みじん切り） … 25g
- にんにく（みじん切り） … 1かけ
- しょうが（みじん切り） … 1かけ
- 酒 … 大さじ1
- しょうゆ … 小さじ1
- ごま油 … 小さじ2
- 塩・こしょう … 各少々

市販のギョウザの皮 … 20枚
サラダ油 … 大さじ2
水 … 100mL（1回分）

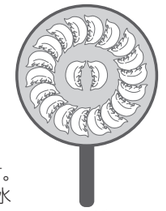
作りかた

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

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

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

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



ギョウザの並べかた

チキンソテー



適温調理
焼き物
設定温度の目安
180℃

材料（2人分）

鶏もも肉（1枚約100g、厚さ約2cm） … 2枚
ハーブ（乾燥品）（タイム・ローズマリーなど） … 各少々
塩・こしょう … 各少々
オリーブ油 … 大さじ1
レモン（くし形切り） … ¼個

作りかた

❶ 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。
❷ 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。
❸ メニューの「焼き物」「180」を選び、「スタート」ボタンを押す。
❹ 表示部に「適温」が表示されたら、❶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）
❺ 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。

白身魚のソテー



適温調理
焼き物
設定温度の目安
200℃

材料（4人分）

白身魚（たい、すずき、たらなど1切れ約80～100g、厚さ約2cm） … 4切れ
塩・こしょう … 各少々
薄力粉 … 大さじ2
オリーブ油 … 大さじ2

<レモンバターソース>
バター … 40g
レモン汁 … 小さじ2
塩・こしょう … 各少々
パセリ（みじん切り） … 適量

作りかた

❶ 白身魚に塩、こしょうをふり、薄力粉を全体に薄くまぶしておく。
❷ 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。
❸ メニューの「焼き物」「200」を選び、「スタート」ボタンを押す。
❹ 表示部に「適温」が表示されたら、❶の皮側を下にして焼く。
❺ 焼き色が付いたら裏返し、中まで火を通したら、焼き色を確認して器に盛りつける。
❻ フライパンの汚れをキッチンペーパーでふき、バターを入れて予熱で溶かしたら、レモン汁を加えかき混ぜ、塩、こしょうで味を調えパセリを加えたら、❺にかける。

ビーフステーキ



IH 適温調理
焼き物
設定温度の目安
220℃

材料（2枚分）

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

作りかた

❶ 牛肉は筋を切り、全体を軽くたたき、塩、こしょうを両面にふる。
❷ フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「焼き物」「220」を選び、「スタート」ボタンを押す。
❸ 表示部に「適温」が表示されたら、にんにくのスライスを入れ、色付いてきたらにんにくを取り出し、牛肉を並べて焼き上げる。（ミディアムの場合、片面約30秒〜1分程度）
❹ 器に盛りつけて、取り出しておいたにんにくをのせる。

調理のこつ
●焼き時間や設定温度は目安です。肉の種類や厚みによっても違うので、お好みに応じて焼き時間を調節してください。
●お好みによりブランデーやシェリー酒・赤ワインなど大さじ1をふりかけ、アルコールを飛ばしてから盛りつけると一味違ったステーキが味わえます。

お好み焼き



IH 適温調理
焼き物
設定温度の目安
220℃

材料（2枚分）

キャベツ（千切り）… 100g
長ねぎ（小口切り）… ½本
豚バラ薄切り肉 … 40g
いか（短冊切り）… 40g
むきえび … 30g
天かす … 大さじ2
薄力粉 … 100g
和風だしの素 … 小さじ1
卵 … 1個
長いも（すりおろし）… 50g
水 … 100mL
サラダ油 … 大さじ2
Ⓐ お好みソース … 適量
Ⓐ 紅しょうが … 適量
Ⓐ マヨネーズ … 適量
Ⓐ 削りぶし … 適量
Ⓐ 青のり … 適量

作りかた

❶ ボウルに薄力粉、だしの素、溶き卵、長いもを入れて、水は少しずつダマにならないように混ぜ合わせる。（ダマがあったらダマをつぶすようにして混ぜ合わせる）
❷ ❶にいか、むきえび、キャベツ、長ねぎ、天かすを加え混ぜ合わせる。
❸ フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「焼き物」「220」を選び、「スタート」ボタンを押す。
❹ 表示部に「適温」が表示されたら、❷の半分（1枚分）を流し入れて、その上に豚肉をのせ、裏面に焼き色が付いたら裏返し、中まで火を通す。同様に❷の残り分（1枚分）を焼く。
❺ 器に盛りつけて、仕上げにⒶを上からかける。

ゴーヤチャンプル



IH 適温調理
焼き物
設定温度の目安
200℃

材料（2人分）

ゴーヤ … 1本
サラダ油 … 大さじ1
豚バラ薄切り肉（一口大に切る）… 50g
木綿豆腐（一口大に切る）… ½丁（150g）
卵 … 1個
Ⓐ しょうゆ … 小さじ1
Ⓐ 塩 … 小さじ⅓
Ⓐ 酒 … 大さじ2
Ⓐ 砂糖 … 小さじ1
Ⓐ 和風だしの素 … 小さじ1
Ⓐ 片栗粉 … 小さじ1
Ⓐ 水 … 小さじ1

作りかた

❶ ゴーヤを縦半分に切り、種とわたを取り、5mm幅の薄切りにして軽く塩をふり（分量外）、しんなりするまで置いた後、もみ洗いをして水気をきる。
❷ フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「焼き物」「200」を選び、「スタート」ボタンを押す。
❸ 表示部に「適温」が表示されたら、豚肉をいため、焼き色が付いたら、ゴーヤ、豆腐の順にいため、Ⓐの調味料を入れる。
❹ 溶きほぐした卵を入れ、かき混ぜて軽く火を通す。

生ざけの野菜蒸し



IH 適温調理
焼き物
設定温度の目安
180℃→130℃

材料（4人分）

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

作りかた

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

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

チンジャオロウスー



IH 適温調理
焼き物
設定温度の目安
200℃

材料（2人分）

牛肉（細切り）… 150g
ピーマン（細切り）… 2個
赤パプリカ（細切り）… 1個
ゆでたけのこ（細切り）… 30g
生しいたけ（薄切り）… 2枚
しょうが（みじん切り）… 3g
Ⓐ しょうゆ … 大さじ½
Ⓐ 片栗粉 … 小さじ1強
Ⓐ ごま油 … 大さじ½
サラダ油 … 大さじ1
Ⓑ オイスターソース … 大さじ½
Ⓑ しょうゆ … 大さじ½
Ⓑ 塩 … 少々
Ⓑ 砂糖 … 小さじ½
Ⓑ 酒 … 大さじ½
Ⓑ 片栗粉 … 小さじ⅓
Ⓑ 水 … 大さじ1
Ⓑを合わせておく
ごま油 … 小さじ1

作りかた

❶ 牛肉にⒶで下味をつける。
❷ フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油としょうがを入れて、メニューの「焼き物」「200」を選び、「スタート」ボタンを押す。
❸ 表示部に「適温」が表示されたら❶を加えていためる。
❹ 牛肉の色が変わったらピーマン、赤パプリカ、ゆでたけのこ、生しいたけの順に加えていためる。
❺ 火が通ったらⒷを加えて混ぜ、仕上げにごま油を回しかける。

八宝菜



IH 適温調理
焼き物
設定温度の目安
200℃

材料（2人分）

豚ロース薄切り肉 … 100g
えび … 50g
いか（皮をむいたもの）… 100g
干ししいたけ … 3枚
にんじん … 30g
ゆでたけのこ … 50g
白菜 … 200g
さやえんどう … 8枚
Ⓐ しょうが汁 … 小さじ½
Ⓐ 酒 … 小さじ1
Ⓐ 塩 … 少々
Ⓑ 酒 … 大さじ½
Ⓑ 塩 … 少々
Ⓑ 片栗粉 … 大さじ½
Ⓒ にんにく（みじん切り）… ½かけ
Ⓒ しょうが（みじん切り）… ½かけ
Ⓓ 酒 … 大さじ1
Ⓓ 塩 … 小さじ½
Ⓓ 鶏がらスープの素 … 小さじ½
Ⓓ 水 … 100mL
Ⓓを合わせておく
サラダ油 … 大さじ2
ごま油 … 小さじ1
Ⓔ 片栗粉 … 小さじ2
Ⓔ 水 … 小さじ2

作りかた

❶ 豚肉は3cmに切り、Ⓐを混ぜておく。
❷ 水で戻した干ししいたけを3つに切り、にんじん、ゆでたけのこ、白菜は一口大の短冊切りにする。
❸ にんじん、さやえんどうは下ゆでしておく。
❹ えびは背わたを取り、いかは一口大に花切りにする。
❺ ボウルに、えび、いかを合わせⒷを混ぜる。えびといかを湯通しする。
❻ フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「焼き物」「200」を選び、「スタート」ボタンを押す。
❼ 表示部に「適温」が表示されたら、Ⓒを入れ、豚肉、えび、いか、野菜の順にいため、火が通ったらⒹの調味料を入れ、Ⓔの水溶き片栗粉を加え混ぜてとろみをつけ、仕上げにごま油を回しかける。

空芯菜とにんにくのいため物

IH 適温調理
焼き物
設定温度の目安
220℃



材料（2人分）

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

作りかた

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

ラタトゥーユ

IH 適温調理
焼き物
設定温度の目安
180℃→150℃



材料（4人分）

Ⓐ［玉ねぎ … ½個／なす … 2本／ズッキーニ … ½本／完熟トマト … 2個／ピーマン … 2個／赤パプリカ … ⅕個］
にんにく（スライス）… 1かけ
白ワイン … 大さじ2
塩 … 小さじ⅓
こしょう … 少々
オリーブ油 … 大さじ1
バジル … 少々

作りかた

❶ Ⓐの野菜を2cm角に切る。
❷ フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油とにんにくを入れてメニューの「焼き物」「180」を選び、「スタート」ボタンを押す。
❸ 表示部に「適温」が表示されたらにんにくをいため、香りが出たら❶を加えいため、塩、こしょうをして白ワインを回しかけ、設定ボタンで「150」に切り替え、ふたをしてときどき返しながら約5～6分煮る。
❹ 器に盛りつけて、仕上げにバジルを飾る。

野菜いため

IH 適温調理
焼き物
設定温度の目安
220℃



材料（1人分）

野菜ミックス … 250g
サラダ油 … 大さじ1
鶏がらスープの素 … 小さじ1
塩・こしょう … 各少々

作りかた

❶ フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「焼き物」「220」を選び、「スタート」ボタンを押す。
❷ 表示部に「適温」が表示されたら、野菜ミックスを入れいためる。
❸ 火が通ったら鶏がらスープの素、塩、こしょうを加え、味を調える。

焼きもち

IH 適温調理
焼き物
設定温度の目安
220℃



材料（4個分）

切りもち … 4個

作りかた

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

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℃



材料（4人分）

Ⓐ［卵 … 4個／牛乳 … 大さじ2／塩・こしょう … 各少々］
Ⓑ［冷凍フライドポテト（1cm角）… 150g／コンビーフ（1cm角）… 100g／ベジタブルミックス … 100g／赤パプリカ（1cm角）… ½個］
サラダ油 … 小さじ2
バター … 10g
トマトケチャップ … 適量
イタリアンパセリ … 少々

作りかた

❶ ボウルにⒶを入れて、混ぜ合わせる。そこに切っておいたⒷをすべて加えて混ぜる。
❷ 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。
❸ 表示部に「適温」が表示されたら、バターを溶かし、❶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。
❹ 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℃



材料（2人分）

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

作りかた

❶ ボウルに卵を入れ溶いて、Ⓐを加えて混ぜ合わせる。
❷ 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。
❸ 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。
❹ 表示部に「適温」が表示されたら、ボウルからフライパンに❷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℃



材料（2人分）

卵 … 4個
Ⓐ［水 … 50mL／和風だしの素 … 小さじ¼／砂糖 … 大さじ1／塩 … 少々］
サラダ油 … 適量

作りかた

❶ ボウルに卵を入れよく溶いて、Ⓐを加えて混ぜ合わせる。
❷ 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。
❸ 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、❶を¼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。
❹ 空いているところにサラダ油をひき、❶を¼量くらい流し入れ、これを繰り返す。

スパ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℃

材料（2人分）

Ⓐ
- 卵 … 2個
- パルメザンチーズ（粉末）… 20g
- 牛乳 … 50mL
- 粗引き黒こしょう … 小さじ¼
- 塩 … 小さじ⅓

- スパゲティ（乾麺）… 200g
- 水 … 2L
- 塩 … 小さじ2
- オリーブ油 … 大さじ2
- 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

❶ ベーコンは、1cm幅に切る。材料Ⓐを粉っぽさがなくなるまでよく混ぜておく。
❷ 鍋に水2Lを入れ、「強火」で加熱する。
❸ 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。
❹ 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。
❺ 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。
❻ ベーコンから脂が出てきたら、❸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。
❼ ぬれふきんの上に、フライパンごと置く。Ⓐ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。

クリームパン



IH 適温調理
焼き物
設定温度の目安
160℃

材料（1回分）

Ⓐ
- 強力粉 … 150g
- 砂糖 … 大さじ1
- ドライイースト（顆粒）（予備発酵不要のもの）… 小さじ1弱
- 塩 … 小さじ⅓

ぬるま湯（約40℃）… 90～100mL
バター（室温に戻す）… 20g
カスタードクリーム …（P.73参照）1回分（8等分しておく）

作りかた

❶ ポリ袋にⒶを入れて軽く混ぜ、ぬるま湯とバターを入れ、約10分間十分にこねる。
❷ こね上がったらポリ袋に入れたまま室温に置き、一次発酵させる。（目安は生地が1.5倍）
❸ 一次発酵後、ガス抜きをし8等分して丸め、ラップをかけ約10分休ませる。（ベンチタイム）
❹ 生地を直径10cmにのばしカスタードクリームを包み、オーブンシートの上に閉じ目を下にして、中央に1個と残りを円形に並べ平らに押さえつける。ラップをかけ二次発酵させる。（目安は生地が1.5倍）
❺ 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。
❻ 表示部に「適温」が表示されたら、ラップをはずした❹を、オーブンシートごとフライパンにのせふたをする。
❼ 焼き色が付いたら（約10～12分）裏返して約7分焼く。

ホワイトソース



IH 適温調理
焼き物
設定温度の目安
120℃

材料（1カップ分）
バター … 20g
薄力粉 … 15g
牛乳 … 200mL
塩・こしょう … 各少々

材料（1½カップ分）
バター … 25g
薄力粉 … 20g
牛乳 … 300mL
塩・こしょう … 各少々

材料（2カップ分）
バター … 40g
薄力粉 … 30g
牛乳 … 400mL
塩・こしょう … 各少々

作りかた

❶ 牛乳に、塩、こしょうを入れて混ぜる。
❷ 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。
❸ 表示部に「適温」が表示され、バターが溶けたら薄力粉を入れ、耐熱べらを使い、粉っぽい感じがなくなるまでよくいためる。（約2～3分）
❹ ❸に❶を入れ、ダマにならないよう、最初の約1～2分は手早くかき混ぜ、とろみがつくまでかき混ぜ、加熱を止める。とろみは、耐熱べらでフライパンをなぞると線が残るくらいを目安にする。

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℃

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

❶ 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。
❷ 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。
❸ 表示部に「適温」が表示されたら❶を流し入れ、耐熱べらで底の方から絶えずかき混ぜながら、すくってぽってりと落ちる程度まで加熱する。
❹ 「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。

クレープ・シュゼット



IH 適温調理
焼き物
設定温度の目安
170℃

材料（6～8枚分）

<生地>
薄力粉 … 80g
グラニュー糖 … 30g
卵 … 2個
牛乳 … 200mL
バター（溶かしたもの）… 20g

<ソース>
バター … 20g
100%オレンジジュース … 80mL
グラニュー糖 … 30g
オレンジ果肉 … オレンジ1個分
ミント … 適量

作りかた

❶ 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。
❷ 人肌に温めた牛乳とバターを入れて混ぜる。
❸ 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。
❹ 表示部に「適温」が表示されたら、生地を入れ両面を焼く。
❺ 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。
❻ ❺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。
❼ 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。
❽ 仕上げにオレンジ果肉とミントを飾る。

チョコレートケーキ



IH 適温調理
焼き物
設定温度の目安
170℃→120℃

材料（直径15cmの底の抜けない金属製ケーキ型1個分）
バター（室温に戻す）… 60g
ブラックチョコレート … 60g
ココアパウダー … 30g
生クリーム（42%）… 30g
卵黄 … 2個分
粉砂糖 … 30g
Ⓐ
- 薄力粉 … 20g
- アーモンドプードル … 15g

メレンゲ（下記参照）… 1個分
水 … 400mL
粉砂糖（飾り用）… 適量
ミント … 適量

作りかた

❶ 型にバター（分量外）を塗って硫酸紙（ケーキ用型紙）を底と側面にぴったりと敷く。
❷ ボウルにバターを入れ、クリーム状にし、粉砂糖30gを加えかき混ぜ、卵黄を加えてさらによく混ぜる。温めた生クリームと溶かしたチョコレートを加える。最後にココアパウダーを加え混ぜる。
❸ メレンゲとⒶを❷に加え混ぜ、❶の型に入れる。
❹ 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。
❺ 表示部に「適温」が表示されたら、フライパンに水400mLと❸を入れオーブンシートをかけふたをする。
❻ 蒸気が上がったら設定ボタンで「120」に切り替えて、約30分蒸し焼きにし、フライパンから型を取り出す。
❼ 粗熱が取れたら冷蔵室で冷やし、型から取り出して、仕上げに粉砂糖をふり、ミントを飾る。

メレンゲの作りかた

材料（1個分）
卵白 … 2個分　砂糖 … 45g

［作りかた］
❶ボウルに卵白を入れてハンドミキサーで軽く泡立てる。
❷砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。

チーズケーキ



IH 適温調理
焼き物
設定温度の目安 160℃

材料（直径約20cm1個分）

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

作りかた

❶ ボウルにクリームチーズを入れ、クリーム状にし、砂糖を加えてなめらかになるまで混ぜ、卵を1個ずつ加えてもったりするまで泡立てる。
❷ 生クリーム、レモン汁を加えて混ぜ、ふるった薄力粉を加えて混ぜる。（❶、❷はハンドミキサーでもよい）
❸ 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。
❹ 表示部に「適温」が表示されたら、生地を流し入れ、ふたをする。（ふたの代わりにアルミホイルでもよい）（フライパンにオーブンシートを敷くと取り出しやすい）
❺ 約20～25分加熱し、フライパンから取り出す。
❻ 粗熱が取れたら冷蔵室で冷やす。

パンケーキ



IH 適温調理
焼き物
設定温度の目安 160℃

材料（4枚分）

Ⓐ 薄力粉 … 250g
ベーキングパウダー … 小さじ1
塩 … 小さじ¼
砂糖 … 大さじ½
重曹 … 小さじ½

Ⓑ バター（溶かす）… 20g
無糖ヨーグルト … 250mL
卵 … 1個
牛乳 … 60mL
はちみつ … 大さじ½

作りかた

❶ ボウルにⒶを入れて混ぜておく。
❷ ❶の中にⒷを入れよく混ぜ合わせて、約5～10分置く。
❸ 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。
❹ 表示部に「適温」が表示されたら生地を入れ、両面を焼く。（ふたをするとふっくら早く仕上がる）

かぼちゃのプリン



IH 適温調理
焼き物
設定温度の目安 120℃

材料（底径13×高さ4.4cmの耐熱容器1個分）

Ⓐ 砂糖 … 30g
水 … 大さじ1
水 … 大さじ1
かぼちゃ … 100g
砂糖 … 45g
Ⓑ 卵 … 2個
牛乳 … 150mL
生クリーム … 50mL
バニラエッセンス … 少々
水 … 400mL
ホイップクリーム … 適量
ミント … 適量

作りかた

❶ 鍋にⒶを入れ加熱し、カラメル色になったら加熱を止め、水大さじ1を入れ耐熱容器に流し入れる。
❷ かぼちゃは適当な大きさに切り皮をむき、ゆでてつぶし、砂糖を加え混ぜる。粗熱が取れたらⒷを加え混ぜ合わせ、こしたものを❶に入れる。
❸ 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。
❹ 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されたら、水400mLと❷を入れ、オーブンシートをかけてふたをする。約15～20分蒸し焼きにする。
❺ 粗熱が取れたら冷蔵室で冷やし、型から取り出して、仕上げにホイップクリームとミントを飾る。

調理のこつ
●容器の種類によって加熱時間を調節してください。

適温調理 IH 『揚げ物』で調理するレシピ

天ぷら



IH 適温調理
揚げ物
設定温度の目安 180℃

材料（4人分）

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

作りかた

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

調理のこつ
●設定油温は目安です。調理の状況に合わせて設定油温を調節してください。
●衣はだまが残るくらいにさっくりと切るように混ぜ、粘りを出さないようにします。また小麦粉（薄力粉）の代わりに、市販の天ぷら粉を使うと手軽にできます。油の表面積の½を目安に食材を入れると、油の温度が下がらずカラッと揚がります。

鶏のから揚げ



IH 適温調理
揚げ物
設定温度の目安 170℃

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⅔
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

❶ 鶏肉は1枚を6等分してⒶにつけ込み、15～30分置く。
❷ ❶の汁気をきってから、片栗粉を全体にまぶす。
❸ 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。
❹ 表示部に「適温」が表示されたら❷を1枚分（6個）鍋に入れて揚げる。（約6分）残り1枚分（6個）を同様に揚げる。

調理のこつ
●2～3回に分けて揚げるとカラッと仕上がります。
●全体がきつね色に変わり、浮いてきたらでき上がりです。

揚げ物のこつ

油の飛び散りを少なくするために

1. 材料は必ず水気をふき取る

●特にしいたけやピーマンなどは、水気が残っていると破裂することがあります。

2. いかやゆで卵などは揚げすぎない

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

3. 衣や生地作りに注意

●天ぷらの衣は固すぎないように。
●水分の多い材料には、必ず薄力粉をまぶしてから衣をつけてください。
●ドーナツなどの生地には、ベーキングパウダーや砂糖を入れて揚げてください。
●冷凍食品を揚げる場合は、食品についた氷をよく落としてから入れてください。油が飛び跳ねたり、吹きこぼれたりする場合があります。

特に下ごしらえの必要な材料

●えび…尾の先を切って水分を出す。
●ししとう辛子 … 水気をふき取り、縦に切り込みを入れる。
●いか … 皮をむき水気をふき取り、切れ目を入れる。

えびフライ



IH 適温調理
揚げ物
設定温度の目安 180℃

材料（12本分）

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

作りかた

❶ えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。えびの腹側と背側に3～4箇所切り目を入れ、塩、こしょうをふる。
❷ ❶に薄力粉、溶き卵、パン粉を順につける。
❸ 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。
❹ 表示部に「適温」が表示されたら❷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℃

材料（直径約7cmドーナツ型6個分）

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

作りかた

❶ 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。まとまったら、ラップをして冷蔵室で約30分間休ませる。
❷ 打ち粉をしたのし台に❶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。
❸ 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。
❹ 表示部に「適温」が表示されたら❸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。
❺ お好みでグラニュー糖をまぶす。

グリル調理 『メニュー』で調理するレシピ 「魚丸焼き」「切身・干物」「つけ焼き」

さんまの塩焼き



グリル
メニュー
魚丸焼き
快　速
冷　凍
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〉
使用付属品 波皿

材料（1～5尾分）

さんま（1尾約150g）… 1 ～ 5尾
塩 … 適量

作りかた　調理のこつ（下記参照）

❶ 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。
❷ ❶を波皿にのせ、「メニュー」の「魚丸焼き」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

調理のこつ



手前側

●1尾約130g以下のさんまやはらわたを取ったさんま（生）は、「メニュー」の「魚丸焼き」「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

グリル
メニュー
魚丸焼き
快　速
冷　凍
使用付属品 波皿

作りかた　調理のこつ（P.76参照）

❶ 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。
❷ ❶を波皿にのせ「メニュー」の「魚丸焼き」、火力調節をそれぞれ選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

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

「冷凍のまま」調理のこつ

上手に調理するために

●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。（分量が多すぎ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、つけだれの分量を半分に減らす。

3. 冷凍のしかた

●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、バラバラにできません。また、くっついたまま焼くと、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）



さんまの塩焼きの場合



ぶりのつけ焼きの場合

●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）
●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など、うまく焼けなくなります）

4. 焼くときは

●「切身・干物」「魚丸焼き」「つけ焼き」メニューを選び、「冷凍のまま」ボタンを押して調理してください。
●つけ焼きで調理するときは、凍ったつけだれが、とけて焦げることがあります。焼き上がった調理物のみを取り出してください。
●冷凍室から出したらすぐに焼く。（室温で放置してから焼くと、焦げすぎることがあります）
●調理した際、表面に白い物が浮き出る場合がありますがタンパク質の一種で、食べても問題ありません。

快速 マークがついているレシピは、「快速」コースが選択できます。

あじの開き



材料（1～2枚分）

あじの開き（1枚約100g）… 1～2枚

グリル
メニュー：切身・干物 / 快速 / 冷凍
使用付属品：波皿

作りかた

❶ 厚みのある魚は切り目を入れる。
❷ 調理する魚を波皿にのせ「メニュー」の「切身・干物」「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。

調理のこつ（下記参照）

塩さば※



材料（1～5切れ分）

塩さば（1切れ約100g）… 1～5切れ

さわらの西京漬け



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

❶ さわらのみそをふき取り、波皿にのせ「メニュー」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）

ぶりのつけ焼き



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（つけだれは5切れ分）

作りかた

❶ ぶりは合わせたⒶに約30分つけておく。
❷ ❶の汁気をきってから波皿にのせ、「メニュー」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）

調理のこつ
●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。

グリル調理 『メニュー』で調理するレシピ 「ハンバーグ」「鶏のグリル」「ノンフライ」

ハンバーグ



材料（4個分）

バター … 15g
玉ねぎ（みじん切り）… 200g
Ⓐ
- 合びき肉 … 300g
- パン粉 … 40g
- 卵 … 1個
- 塩 … 小さじ½
- こしょう・ナツメグ … 各少々

作りかた

❶ 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。
❷ ❶の粗熱を取り、Ⓐに加えてよく混ぜ、4等分する。
❸ 手にサラダ油（分量外）をつけ、❷を片手に数回たたきつけ空気を抜き、厚さ1.5～2cmの小判型にして中央をくぼませる。
❹ ❸を波皿に並べてのせ、「メニュー」の「ハンバーグ」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。
❺ 器に盛りつけ、お好みのソースをかける。

3種のソースの作りかた

<ソース>
材料
トマトケチャップ、ウスターソース … 各適量
[作りかた]
❶ トマトケチャップとウスターソースを合わせてかき混ぜる。

<和風おろしポン酢>
材料
青じそ … 4枚
大根おろし … 適量
ポン酢しょうゆ … 適量
[作りかた]
❶ハンバーグの上に青じそ、大根おろしをのせ、ポン酢しょうゆをかける。

<きのこソース>
材料
しめじ（小房にわける）… 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
- 酒 … 大さじ1
- しょうが汁 … 小さじ1

Ⓒ
- 片栗粉 … 小さじ2
- 水 … 小さじ2

Ⓑを合わせておく

[作りかた]
❶ 鍋をIHヒーターの中央に置き、しめじ、えのきだけとⒷを入れ、「弱火」～「中火」で加熱し、きのこ類に火が通ったら、Ⓒ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



材料（4個分）

サラダ油 … 大さじ1
Ⓐ
- 玉ねぎ（みじん切り）… 100g
- えのきだけ（みじん切り）… 80g

和風だし（顆粒）… 小さじ1
ナチュラルチーズ（1個10g）… 40g
Ⓑ
- 鶏ひき肉 … 300g
- パン粉 … 40g
- 卵 … 1個
- 塩 … 小さじ½弱
- こしょう … 少々

作りかた

❶ 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。
❷ ボウルに❶とⒷを入れて、よく混ぜ4等分する。
❸ 手にサラダ油（分量外）をつけ、❷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。
❹ ❸を波皿に並べてのせ、「メニュー」の「ハンバーグ」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

焼きとり（塩）



材料（8本分）

焼きとり（市販品または手作りで1本約50g）… 8本
塩 … 適量

作りかた

❶ 焼きとりに塩をふり、波皿にのせ、「メニュー」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。

骨付きもも（塩）



グリル
メニュー
鶏のグリル
快　速
火力の目安
強
加熱時間の目安
〈約24分〉
快速〈約18分〉
使用付属品
波皿

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

❶ 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。
❷ ❶に塩、こしょうをふり、皮側を上にして波皿にのせ、「メニュー」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

鶏のハーブ焼き



グリル
メニュー
鶏のグリル
快　速
火力の目安
中
加熱時間の目安
〈約22分〉
快速〈約17分〉
使用付属品
波皿

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

❶ 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。
❷ ❶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。

調理のこつ

●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）
●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。



チキンカツ



グリル
メニュー
ノンフライ
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
塩・こしょう … 各適量
薄力粉 … 適量
卵（溶きほぐす）… 1個
煎りパン粉（下記参照）… 1回分

作りかた

❶ 鶏肉に塩、こしょうをふる。
❷ ❶に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
❸ ❷の皮側を上にして波皿の中央にのせ、「メニュー」の「ノンフライ」「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回分）

パン粉 … 50g

［作りかた］

❶ 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。



ヒレカツ



グリル
メニュー
ノンフライ
火力の目安
中
加熱時間の目安
〈約17分〉
使用付属品
波皿

材料（12個分）

豚ヒレ肉（固まり）… 300g
塩・こしょう … 各適量
薄力粉 … 適量
卵（溶きほぐす）… 1個
煎りパン粉（P.80参照）… 1回分

作りかた

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

鶏のから揚げ



グリル
メニュー
ノンフライ
火力の目安
中
加熱時間の目安
〈約17分〉
使用付属品
波皿

材料（10個分）

鶏もも肉（1個約40g）… 10個
市販のから揚げ粉 … 適量

作りかた

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

ハムカツ



グリル
メニュー
ノンフライ
火力の目安
弱
加熱時間の目安
〈約15分〉
使用付属品
波皿

材料（4枚分）

ハム … 4枚（1枚約60g）
薄力粉 … 適量
卵（溶きほぐす）… 1個
煎りパン粉（P.80参照）… 1回分

作りかた

❶ ハムに薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
❷ ❶を波皿に並べてのせ、「メニュー」の「ノンフライ」「弱」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
メニュー
ノンフライ
火力の目安
中
加熱時間の目安
〈約17分〉
使用付属品
波皿

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½
　酒 … 大さじ1
　水 … 大さじ1
Ⓐを合わせておく

作りかた

❶ 鶏肉はⒶにつけ込み、15～30分置く。
❷ ❶を波皿に並べてのせ、「メニュー」の「ノンフライ」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

ささみフライ



グリル
メニュー
ノンフライ
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（6個分）

鶏ささみ肉（1本約60g）… 6本
塩・こしょう … 各適量
薄力粉 … 適量
卵（溶きほぐす）… 1個
煎りパン粉
（P.80参照）… 1回分

作りかた

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

えびフライ



グリル
メニュー
ノンフライ
火力の目安 弱
加熱時間の目安〈約15分〉
使用付属品
波皿

材料（12本分）

えび（ブラックタイガー1尾約20g）… 12尾
塩・こしょう … 各適量
薄力粉 … 適量
卵（溶きほぐす）… 1個
煎りパン粉（P.80参照）… 1回分

作りかた

❶ えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。えびの腹側と背側に3〜4箇所切り目を入れ、塩、こしょうをふる。
❷ ❶に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
❸ ❷を波皿に並べてのせ、「メニュー」の「ノンフライ」「弱」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

フライドポテト（冷凍）



グリル
メニュー
ノンフライ
火力の目安 中
使用付属品 波皿
加熱時間の目安〈約17分〉

材料（1回分）

冷凍皮付きフライドポテト … 300g
塩 … 適量

作りかた

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

さつまいもの天ぷら



グリル
メニュー
ノンフライ
火力の目安 弱
加熱時間の目安〈約15分〉
使用付属品
波皿

材料（200g分）

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

作りかた　調理のこつ（下記参照）

❶ 天かすをポリ袋に入れ、めん棒で細かく砕く。
❷ さつまいもに塩をふり、薄力粉、卵、❶を順につける。
❸ ❷を波皿に並べてのせ、「メニュー」の「ノンフライ」「弱」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

えびの天ぷら



グリル
メニュー
ノンフライ
火力の目安 弱
加熱時間の目安〈約15分〉
使用付属品
波皿

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
天かす … 約100g
塩 … 適量

作りかた　調理のこつ（下記参照）

❶ 天かすをポリ袋に入れ、めん棒で細かく砕く。
❷ 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。
❸ ❷に塩をふり、薄力粉、卵、❶を順につける。
❹ ❸を波皿に並べてのせ、「メニュー」の「ノンフライ」「弱」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

ちくわ天



グリル
メニュー
ノンフライ
火力の目安 弱
加熱時間の目安〈約15分〉
使用付属品
波皿

材料（4本分）

ちくわ（縦半分に切る）… 4本
薄力粉 … 大さじ2
卵（溶きほぐす）… 1個
天かす … 約100g
青のり … 4g

作りかた　調理のこつ（左記参照）

❶ 天かすをポリ袋に入れ、めん棒で細かく砕き、青のりを加えて混ぜる。
❷ ちくわに、薄力粉、卵、❶を順につける。
❸ ❷を波皿に並べてのせ、「メニュー」の「ノンフライ」「弱」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。

調理のこつ
●天かすを細かく砕くと食感が良く、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。

グリル調理 『メニュー』で調理するレシピ 「魚煮つけ」

きんめだいの煮つけ



グリル
メニュー
魚煮つけ
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）　魚煮つけのこつ（右記参照）

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

❶ 厚みのある魚は皮に切り目を入れてからボウルに入れ、お湯（80℃程度）を食材に直接かからないように注ぎ入れて霜降りし、水で洗い水気をふき取る。
❷ ❶の皮目を上にして平皿にのせ、その上にⒶをかけ、アルミホイルで落としぶたをする。
❸ 「メニュー」の「魚煮つけ」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。
❹ 器に盛りつけ煮汁を回しかける。

かれいの煮つけ



グリル
メニュー
魚煮つけ
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）　魚煮つけのこつ（下記参照）

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

❶ 厚みのある魚は皮に切り目を入れてからボウルに入れ、お湯（80℃程度）を食材に直接かからないように注ぎ入れて霜降りし、水で洗い水気をふき取る。
❷ ❶の皮目を上にして平皿にのせ、その上にⒶをかけ、アルミホイルで落としぶたをする。
❸ 「メニュー」の「魚煮つけ」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。
❹ 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。



グリル調理『メニュー』で調理するレシピ「過熱水蒸気」コース

赤魚の煮つけ



グリル / メニュー：魚煮つけ / 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）　魚煮つけのこつ（P.83参照）

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

❶ 厚みのある魚は皮に切り目を入れてからボウルに入れ、お湯（80℃程度）を食材に直接かからないように注ぎ入れて霜降りし、水で洗い水気をふき取る。
❷ ❶の皮目を上にして平皿にのせ、その上にⒶをかけ、アルミホイルで落としぶたをする。
❸「メニュー」の「魚煮つけ」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。
❹ 器に盛りつけ煮汁を回しかける。

さばのみそ煮



グリル / メニュー：魚煮つけ / 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）　魚煮つけのこつ（P.83参照）

さば（1切れ約100g、厚さ2.5cm以下のもの）… 1〜4切れ
長ねぎ（青い部分）… 1本分
しょうが（薄切り）… 20g
Ⓐ
- 水 … 150mL
- 酒 … 90mL
- 砂糖 … 大さじ3
- みそ … 大さじ5

Ⓐを合わせておく
針しょうが … 適量

作りかた

❶ さばは、皮に切り目を入れてからボウルに入れ、お湯（80℃程度）を食材に直接かからないように注ぎ入れて霜降りし、水で洗い水気をふき取る。
❷ 皮目を上にして❶と長ねぎを平皿にのせ、Ⓐを入れ、その上にアルミホイルで落としぶたをする。
❸「メニュー」の「魚煮つけ」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。
❹ 器に盛りつけ煮汁を回しかけ、針しょうがを添える。

鶏のハーブ焼き



グリル / メニュー：鶏のグリル / 過熱水蒸気 / 火力の目安：中 / 加熱時間の目安：〈約23分〉 / 使用付属品：波皿 / 水受 10mL

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

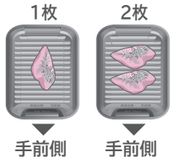
作りかた

❶ 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。
❷ ❶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「メニュー」の「鶏のグリル」「過熱水蒸気」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。
● お好みで、波皿に給水をしない「メニュー」の「鶏のグリル」が選べます。

調理のこつ

●鶏肉の皮にフォークなどで穴を開け、厚みのある部分や筋には切り目を入れてください。そのまま焼くと、鶏肉が反って焦げやすくなる場合や、厚みのある部分が焦げて、中まで火が通りにくく、焼き不足になる場合があります。（鶏肉の厚さは、目安として2cm以下にしてください）

●調理するときの鶏肉のせかたは、皮側を上にして波皿の中央部にのせてください。2枚の場合は、前後に並べてのせてください。



骨付きもも（塩）



グリル / メニュー：鶏のグリル / 過熱水蒸気 / 火力の目安：強 / 加熱時間の目安：〈約25分〉 / 使用付属品：波皿 / 水受 10mL

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

❶ 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。
❷ ❶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、「メニュー」の「鶏のグリル」「過熱水蒸気」「強」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。
● お好みで、波皿に給水をしない「メニュー」の「鶏のグリル」が選べます。



塩ざけ



火力の目安：中 / 加熱時間の目安：〈約17分〉

材料（1〜5切れ分）

塩ざけ（1切れ約80g）… 1〜5切れ

塩さば



火力の目安：中 / 加熱時間の目安：〈約17分〉

材料（1〜5切れ分）

塩さば（1切れ約100g）… 1〜5切れ

グリル / メニュー：切身・干物 / 過熱水蒸気 / 使用付属品：波皿 / 水受 10mL

作りかた

❶ 厚みのある魚には切り目を入れる。
❷ 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、「メニュー」の「切身・干物」「過熱水蒸気」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。
● お好みで、波皿に給水をしない「メニュー」の「切身・干物」でも同様の調理ができます。

調理のこつ

●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。

かき揚げ温め



火力の目安：弱 / 加熱時間の目安：〈約10分〉

材料（1〜2個分）

かき揚げ（1個約100g）… 1〜2個

天ぷら温め



火力の目安：中 / 加熱時間の目安：〈約12分〉

材料（1〜4個分）

天ぷら（1個約70g）… 1〜4個

グリル / メニュー：揚げ物温め / 過熱水蒸気 / 使用付属品：波皿 / 水受 10mL

作りかた

❶ 冷めた揚げ物（約100〜300g）を波皿にのせ、波皿手前側の水受に水約10mLを入れ、「メニュー」の「揚げ物温め」「過熱水蒸気」、火力の目安を上から選び、「スタート」ボタンを押し、加熱する。
※ 揚げ物温めは、調理済みの冷めた揚げ物を温める機能です。冷凍した食品は調理できません。

グリル調理

『手動』で調理するレシピ

フレンチトースト



グリル
手動
オーブン
設定温度の目安 160℃
加熱時間の目安 〈約30～40分〉
使用付属品 平皿

材料（6個分）

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

作りかた

❶ 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）
❷ 平皿にオーブンシートを敷き、❶を並べ、残った液体はパンに吸わせるように流しかける。
❸「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30～40分焼く。
❹ 器に盛りつけて、ケーキシロップをかけ、お好みのフルーツを盛りつける。

トースト



グリル
手動
トースト
快速
加熱時間の目安 〈約6～7分〉
快速〈約5分〉
使用付属品 平皿

材料（2枚分）

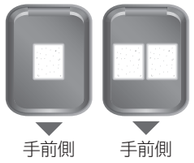
食パン（4枚切り、6枚切り、8枚切り）… 2枚

作りかた

❶ 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。

調理のこつ

- 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のせかたは、平皿の中央部にのせてください。



たいの塩釜焼き



グリル
手動
オーブン
設定温度の目安 200℃
加熱時間の目安 〈約25～30分〉
使用付属品 平皿

材料（1尾）

たい（約300～400gのもの）… 1尾
Ⓐ［タイム・ローズマリー（生のもの）… 適量
にんにく（薄切り）… ½かけ
レモンの皮 … ½個分］
Ⓑ［塩 … 500g
卵白 … 1個分
白ワインまたは酒 … 大さじ1］
レモン汁 … 適量
オリーブ油 … 適量

作りかた

❶ たいはうろこ、内臓、えらを取って水洗いし、水気をきってから腹にⒶを詰める。
❷ ボールにⒷを入れてよく混ぜる。
❸ 平皿にアルミホイルを敷き、その上に❷の¼量をたいより一回り大きくなるように広げる。❶を置いたら残りの❷を全体が隠れるようにかぶせ、手でしっかりと押さえる。
❹「手動」の「オーブン」「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。
❺ 塩釜を割って、お好みでレモン汁、オリーブ油をかける。

パエリア



グリル
手動
オーブン
設定温度の目安 260℃
加熱時間の目安 〈約40～50分〉
使用付属品 平皿

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 … ½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½個
ピーマン（1.5cm角に切る）… 1個
プチトマト（横半分に切る）… 8個］
お米（洗米しない）… 2カップ
白ワイン … 100mL
スープ（コンソメ（固形）½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 … ½個

作りかた

❶ Ⓐのサフランは水に浸し、色と香りを出しておく。
❷ ムール貝とあさりは塩水につけて砂出しをしてから、殻と殻をこすり合わせてよく洗う。
❸ えびは殻をつけたまま背わたを取る。いかは内臓を抜いてから1cmの輪切りにし、足は食べやすい長さに切る。
❹ 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。❷、❸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。
❺ ❹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。
❻ ❺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いためる。❶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、❺で取り出した魚介類を盛り、プチトマトをのせ、アルミホイルでふたをする。
❼「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40～50分加熱する。加熱後、約5～10分蒸らす。
❽ くし形に切ったレモンを添える。

ローストビーフ



グリル
手動
オーブン
設定温度の目安 200℃
加熱時間の目安 〈約55～65分〉
使用付属品 平皿

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

❶ 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。
❷ 平皿にアルミホイルを敷き❶を中央にのせ、「手動」の「オーブン」「200」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。
❸ 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。
❹ 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）… ½個（120g）
サラダ油 … 適量
Ⓐ［しょうゆ … 大さじ3
酒 … 大さじ3
みりん … 大さじ2
酢 … 大さじ1
サラダ油 … 小さじ1］

［作りかた］
❶ 鍋をIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れてから「弱火」～「中火」で加熱し、玉ねぎを入れいためる。玉ねぎが透き通ったら、Ⓐを入れ煮立たせる。器に入れて粗熱をとったら、冷蔵室で冷やす。

スペアリブ



グリル
手動
オーブン
設定温度の目安 200℃
加熱時間の目安 〈約40分〉
使用付属品 平皿

材料（8本分）

スペアリブ（1本約100g）… 8本
塩・こしょう … 各少々
Ⓐ［はちみつ・マーマレード … 各大さじ1
白ワイン・しょうゆ … 各大さじ4］

作りかた

❶ スペアリブは骨にそって⅔ほど切り込みを入れ塩、こしょうをふりかける。
❷ Ⓐのタレに❶をつけて、時々返しながら冷蔵室で半日以上おく。
❸ 平皿にアルミホイルを敷き、汁気をきった❷をのせ、「手動」の「オーブン」「200」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約40分焼く。

タンドリーチキン



グリル / 手動 / オーブン
設定温度の目安 220℃
加熱時間の目安〈約28～32分〉
使用付属品 平皿

材料（12個分）

鶏もも肉 … 400g
Ⓐ
- 玉ねぎ（すりおろす）… 100g
- しょうが（すりおろす）… 1かけ
- にんにく（すりおろす）… 1かけ
- プレーンヨーグルト … 100g
- レモン汁 … 大さじ1
- パプリカ（パウダー）… 大さじ½
- コリアンダー（パウダー）… 大さじ½
- クミン（パウダー）… 大さじ½
- チリパウダー … 大さじ½
- ターメリック … 大さじ½
- 塩 … 小さじ½

作りかた

❶ 鶏肉は皮と余分な脂肪を取り除き、1枚を6等分する。
❷ 合わせたⒶに❶を漬け込む。（半日から1晩）
❸ 平皿にアルミホイルを敷き、❷の表面のペーストを軽くふきとって並べ、「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28～32分焼く。

鶏の照り焼き



グリル / 手動 / オーブン
設定温度の目安 210℃
加熱時間の目安〈約20～25分〉
使用付属品 平皿

材料（2枚分）

鶏もも肉（皮付き）（1枚約250g）… 2枚
Ⓐ
- しょうゆ … 大さじ2
- みりん … 大さじ1
- 砂糖 … 小さじ1
- しょうが汁 … 少々

Ⓐを合わせておく

作りかた

❶ 鶏肉は皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れ、合わせたⒶに30分～1時間つけておく。
❷ 平皿にアルミホイルを敷き、汁けを切った❶を皮側を上にしてのせ、「手動」の「オーブン」「210」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約20～25分焼く。

鶏の柔らか蒸し



グリル / 手動 / オーブン
設定温度の目安 120℃
加熱時間の目安〈約45～50分〉
使用付属品 平皿

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

白菜（1口大に切る）… 100g

作りかた

❶ 鶏肉の厚みのある部分には切り目を入れⒶをふりかける。
❷ アルミホイルに白菜を敷き❶をのせて口を閉じたものを2個作る。
❸ ❷を平皿にのせ、「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45～55分焼く。

チキンロール



グリル / 手動 / オーブン
設定温度の目安 120℃
加熱時間の目安〈約35～40分〉
使用付属品 平皿

材料（2本分）

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

作りかた

❶ いんげんとにんじんを下ゆでする。
❷ 鶏肉はフォークで皮に穴をあけ、厚みのある部分に切り込みを入れる。皮を下にして❶を並べて巻き、木綿製のたこ糸でしばり形を整える。
❸ 平皿にアルミホイルを敷き❷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35～40分焼く。
❹ 糸を外して輪切りにして、器に盛りつけソースをかける。

照り焼きソースの作りかた

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

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

鶏ハム



グリル / 手動 / オーブン
設定温度の目安 120℃
加熱時間の目安〈約25～35分〉
使用付属品 平皿

材料（2枚分）

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

作りかた

❶ 鶏肉は皮と余分な脂肪を取り除く。
❷ 鶏肉1枚に対し、砂糖、塩各大さじ1粗挽きこしょう、ガーリックパウダー各小さじ½ずつすりこむ。
❸ ポリ袋（市販）の中に入れ、空気を抜いて冷蔵室で漬け込む。（約2日）
❹ ❸を水洗いし、流水に浸して塩抜きする。（約1時間）
❺ 鶏肉の表面の水分をよくふきとり、両面にハーブソルトをまぶしてアルミホイルに包む。
❻ ❺を平皿にのせ、「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25～35分焼く。
❼ アルミホイルに包んだまま粗熱を取り、冷蔵室に入れ冷やす。

手作りポークハム



グリル / 手動 / オーブン
設定温度の目安 120℃
加熱時間の目安〈約60～70分〉
使用付属品 平皿

材料（1本分）

豚ロース肉（かたまり）（高さ5cm以内）… 約500g
塩 … 大さじ2
砂糖 … 小さじ2
Ⓐ
- 白ワイン … 大さじ3
- 玉ねぎ・にんじん（各薄切り）… 各20g
- セロリの葉 … 少々
- にんにく（薄切り）… 1かけ
- こしょう・ナツメグ・パプリカ・クローブ・タイム・ローズマリー … 各少々

Ⓐを合わせておく
砂糖・サラダ油 … 各小さじ1

作りかた

❶ 豚肉は表面をフォークで刺し、塩と砂糖をよくすり込み、Ⓐと一緒にポリ袋に入れ、空気を抜いて袋の口を閉じる。
❷ ❶を容器に入れ、約500gの重しをのせて冷蔵室で2～3日つけ込む。
❸ 袋から出し、水を入れた容器に入れ、ときどき水を変えながら冷蔵室で半日塩抜きする。
❹ 水気をペーパータオルなどでふき取り砂糖とサラダ油を混ぜ合わせたものを全体に塗り、アルミホイルを敷いた平皿にのせる。
❺ 「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60～70分焼く。
❻ よく冷ましてからラップで包み、冷蔵室で冷やし、薄く切って皿に盛りつける。

調理のこつ
●オードブルとしてそのまま食べる場合は塩抜きする時間を1日にします。
●保存料を使用していないため、日持ちはしません。1週間を目安に食べきりましょう。

手作りハーブソーセージ



グリル
手動
オーブン
設定温度の目安 120℃
加熱時間の目安〈約55～60分〉
使用付属品
平皿

材料（2本分）

Ⓐ
- 豚ひき肉 … 400g
- 玉ねぎ（すりおろす）… 60g
- にんにく（すりおろす）… 1かけ
- 牛乳 … 大さじ3
- パン粉 … 20g
- 卵 … 1個
- 粗挽き塩こしょう … 小さじ1強

セージ・タイム・ナツメグ・パプリカなど（粉末状のもの）… 各少々

作りかた

❶ ボウルにⒶを入れ、粘りが出るまで混ぜ合わせる。
❷ ❶の中に残りの材料を加えて混ぜる。
❸ 手にサラダ油（分量外）をぬり、❷を2等分して長さ18cm、直径5cmの形に作りそれぞれアルミホイルで包む。
❹ ❸を平皿にのせ「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55～60分焼く。

ミートローフ



グリル
手動
オーブン
設定温度の目安 200℃
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 … ½個
- 塩 … 小さじ
- こしょう・ナツメグ … 各少々
- ミックスベジタブル … 40g

<ソース>
Ⓒ
- トマトケチャップ … 大さじ3⅓
- ウスターソース … 大さじ3½
- しょうゆ … 大さじ½

Ⓒを合わせておく

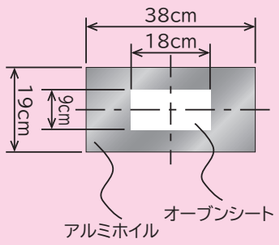
作りかた

❶ アルミホイルで型を作る。（下記参照）
❷ 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。
❸ ボウルに❷とⒷを入れよく混ぜる。
❹ 平皿の上に❶の型をのせ、❸を型に敷きつめ、表面を平らにする。
❺ 「手動」の「オーブン」「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。
❻ 器に盛り、Ⓒのソースを添える。

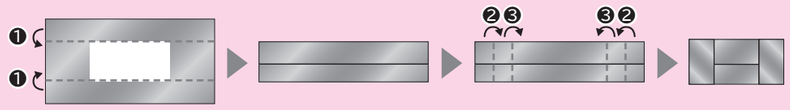
幅約18×奥行9×高さ5cmのアルミホイル型の作りかた

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

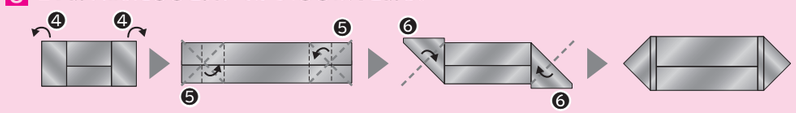
1 アルミホイルを2枚重ねた上にオーブンシートをのせる。（中心位置を合わせる）



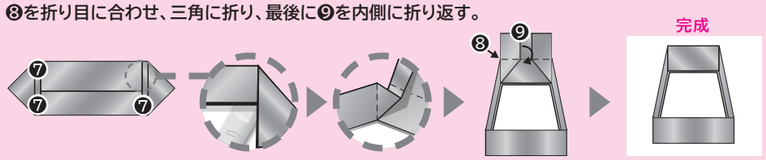
2 オーブンシートの大きさに合わせてアルミホイルを折る。長い方は2つ折りにする。



3 2つ折りにした❷❸を開いてから、❺❻の角を折る。



4 ❼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。❽を折り目に合わせ、三角に折り、最後に❾を内側に折り返す。



ハンバーグのホイル焼き



グリル
手動
オーブン
設定温度の目安 280℃
加熱時間の目安〈約23～27分〉
使用付属品
平皿

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1½
- 卵 … ½個
- 塩 … 小さじ¼弱
- こしょう・ナツメグ … 各適量

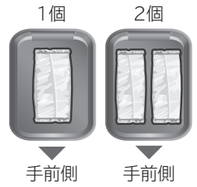
サラダ油 … 大さじ1
しめじ（小房に分ける）… 100g

Ⓑ
- 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½
- トマトケチャップ … 大さじ1

Ⓑを合わせておく

作りかた

❶ 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。
❷ ❶の粗熱を取り、Ⓐに加えてよく混ぜ、2等分する。
❸ 手にサラダ油（分量外）をつけ、❷を片手に数回たたきつけて空気を抜き、小判型にして中央をくぼませる。
❹ 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）
❺ 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、口を閉じたものを2個作る。
❻ ❺を平皿にのせ、「手動」の「オーブン」「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。



調理のこつ
- ホイル焼きは、アルミホイルが上ヒーターにあたらない高さ（5cm以下）にしてください。
- 調理するときの材料ののせかたは、平皿の中央部にのせてください。

玉ねぎのオーブン焼き



グリル
手動
オーブン
設定温度の目安 200℃
加熱時間の目安〈約55～65分〉
使用付属品
平皿

材料（4個分）

玉ねぎ（1個 約200g）… 4個

作りかた

❶ 玉ねぎは皮を付けたまま、ヘタを切り落とし平らにし、高さを6cm以内になるようはみ出た部分を切りそろえる。
❷ 平皿にアルミホイルを敷き❶を中心に寄せて並べ、「手動」の「オーブン」「200」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。竹串をさして、すうっと入るようならできあがり。
❸ 包丁で、十字に切り込みを入れ皮をめくり盛りつける。

焼きなす



グリル
手動
オーブン
設定温度の目安 260℃
加熱時間の目安〈約25～30分〉
使用付属品
平皿

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

❶ なすは、がくの分かれたところにぐるりと切り目を入れる。縦に浅い切り目を4～5箇所入れる。
❷ ❶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。
❸ 焼き上がったら冷水に取り、皮をむき、食べやすい大きさに切る。器に盛りつけてしょうがじょうゆを添える。

焼きいも



グリル
手動
オーブン
設定温度の目安 220℃
加熱時間の目安〈約55～65分〉
使用付属品 平皿

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

❶ 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。
❷ ❶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。

焼きとうもろこし



グリル
手動
グリル上下
火力の目安 中
加熱時間の目安〈約10～15分〉
使用付属品 波皿

材料（2本分）

とうもろこし（1本 約250g）… 2本
Ⓐ［しょうゆ … 大さじ1／みりん … 大さじ1］
Ⓐを合わせておく

作りかた

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

焼きしいたけ



グリル
手動
グリル上下
火力の目安 中
加熱時間の目安〈約10～15分〉
使用付属品 波皿

材料（9個分）

生しいたけ … 9本
Ⓐ［七味唐辛子 … 適量／しょうゆ … 大さじ1／酒 … 大さじ1］
Ⓑ［クレイジーソルト … 適量／オリーブオイル … 大さじ2］
Ⓐを合わせておく

作りかた

❶ しいたけは汚れを落とし、石づきを切る。
❷ ❶の傘を逆にして波皿に並べ、お好みでⒶまたはⒷの味付けを傘の中にかける。
❸ 「手動」の「グリル上下」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約10～15分焼く。

ぶりかまの塩焼き



グリル
手動
グリル上下
火力の目安 中
加熱時間の目安〈約26～30分〉
使用付属品 波皿

材料（1切れ）

ぶりのかま（約320g）… 1切れ　　塩 … 適量

作りかた

❶ ぶりかまは、全体に塩をふり、皮を下にして波皿にのせる。
❷ 「手動」の「グリル上下」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約26～30分焼く。

さんまのみりん干し



グリル
手動
グリル上下
火力の目安 中
加熱時間の目安〈約6～10分〉
使用付属品 波皿

材料（2枚分）

さんまのみりん干し（生干し）（1枚約80g）… 2枚

作りかた

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

スルメ



グリル
手動
グリル上下
火力の目安 中
加熱時間の目安〈約3～5分〉
使用付属品 波皿

材料（1枚分）

スルメ（約70g）… 1枚

作りかた

❶ スルメを波皿にのせ、「手動」の「グリル上下」「中」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約3～5分焼く。

スコーン



グリル
手動
オーブン
設定温度の目安 180℃
加熱時間の目安〈約25～30分〉
使用付属品 平皿

材料（直径5cmのもの8個分）

Ⓐ［強力粉 … 100g／薄力粉 … 100g／ベーキングパウダー … 小さじ½／砂糖 … 40g］
バター（5mm角に切り、冷やしておく）… 50g
Ⓑ［卵 … 1個／牛乳 … 30mL］
<つやだし用>
Ⓒ［卵 … ½個分／塩 … 小さじ¼］
Ⓒを合わせておく

作りかた

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

調理のこつ
●生地を作る際は、切るように混ぜる。

グラタンパン



グリル
手動
オーブン
設定温度の目安 180℃
加熱時間の目安〈約30分〉
使用付属品 平皿

材料（6個分）

フランスパン（厚さ5cm）… 6個
サラダ油 … 大さじ1
バター … 10g
玉ねぎ（薄切り）… 100g
Ⓐ［シーフードミックス（解凍して水気を切っておく）… 350g／白ワイン … 大さじ2］
Ⓐを合わせておく
薄力粉 … 大さじ1
牛乳 … 100mL
Ⓑ［ピザ用チーズ … 80g／コンソメ（顆粒）… 小さじ1／塩・こしょう … 各適量］
パセリ（乾燥）… 適量

作りかた

❶ フランスパンは皮を残して中身を押し込み、底面をアルミホイルで覆う。
❷ フライパンをIHの中央に置き、サラダ油とバターを入れ「弱火」～「中火」で加熱する。玉ねぎをしんなりするまでいためたら、Ⓐを加えてさっといためる。薄力粉を入れ、全体に粉気がなくなるまでいため、牛乳を加えてとろみがつくまで煮詰め、Ⓑを加える。
❸ ❶のパンの中に❷を均等に分け入れ、平皿に並べる。
❹ 「手動」の「オーブン」「180」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約30分焼く。
❺ 器に盛りつけ、パセリをふり飾る。

いちごのショートケーキ



グリル
手動
オーブン
設定温度の目安 160℃
加熱時間の目安 〈約25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）

<スポンジケーキ>
卵（卵黄と卵白に分ける）… 2個
砂糖 … 50g
バニラエッセンス … 少々
薄力粉（ふるっておく）… 50g
Ⓐ［バター … 10g／牛乳 … 大さじ½］
Ⓐを合わせて加熱し溶かしておく

<デコレーション>
シロップ
Ⓑ［砂糖 … 15g／水 … 30mL］
洋酒 … 小さじ1
Ⓒ［生クリーム … 100mL／砂糖 … 10g］
Ⓒを合わせて泡立てておく
いちご … 適量
ミントの葉 … 適量

作りかた

<スポンジケーキ>
❶ アルミホイルで型を作る。(下記参照)
❷ ボールに卵白を入れハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。
❸ 卵黄を加え、さらに泡立ててから、バニラエッセンスを加え、混ぜる。
❹ 薄力粉をふるい入れ、へらで練らないように粉気がなくなるまでさっくりと混ぜ、Ⓐを加えて手早く混ぜる。
❺ 平皿の上に❶の型をのせ、❹を型に流し入れ表面を平らにする。
❻ 「手動」の「オーブン」「160」を選び、「スタート」ボタンを押し、約25分様子を見ながら焼く。
❼ 焼き上がったら、アルミホイルごと約10cmの高さから落とし焼き縮みを防ぎ、生地が冷めたらアルミホイル、オーブンシートをはがす。

<デコレーション>
❽ 鍋にⒷを入れ、加熱する。砂糖が溶けたら加熱を止め、洋酒を加える。
❾ 生地の側面を切りそろえ、生地を縦半分に切り、2段に重ねる。
❿ 生地の表面に❽を塗る。間にⒸの泡立てた生クリームといちごをはさむ。
⓫ 生クリームを全面に塗り、いちごとミントの葉を飾る。

ブラウニー



グリル
手動
オーブン
設定温度の目安 160℃
加熱時間の目安 〈約18~22分〉
使用付属品 平皿

材料（幅約18×奥行18×高さ3.5cmのアルミホイル型1個分）

ブラックチョコレート（粗く刻む）… 60g
バター（室温に戻す）… 60g
砂糖 … 60g
卵 … 1½個
Ⓐ［薄力粉 … 60g／ココア … 大さじ1½／ベーキングパウダー … 小さじ⅓］
Ⓑ［レーズン（粗く刻む）… 40g／くるみ（粗く刻む）… 40g］

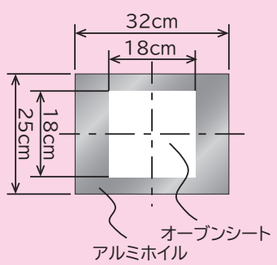
作りかた

❶ アルミホイルで型を作る。(下記参照)
❷ 鍋をIHヒーターの中央に置き、チョコレートを入れて「とろ火」にして溶かす。
❸ 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。
❹ 卵を少しずつ加えて混ぜ、❷を加えてさらによく混ぜる。
❺ へらに持ち替えて、Ⓐをふるい入れてよく混ぜ、さらにⒷを加えて混ぜる。
❻ 平皿の上に❶の型をのせ、❺を型に流し入れ表面を平らにする。
❼ 「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。

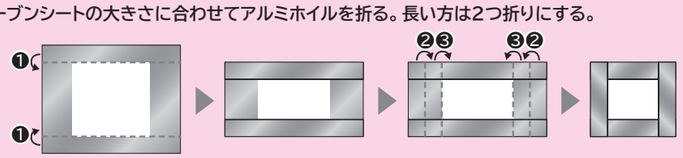
幅約18×奥行18×高さ3.5cmのアルミホイル型の作りかた

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

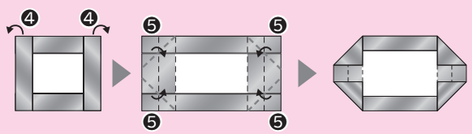
1 アルミホイルを2枚重ねた上にオーブンシートをのせる。（中心位置を合わせる）



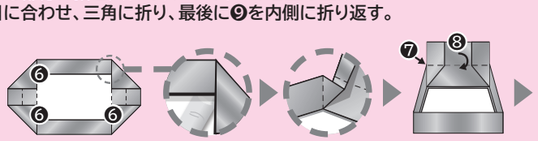
2 オーブンシートの大きさに合わせてアルミホイルを折る。長い方は2つ折りにする。



3 2つ折りにした❷❸を開いてから、❺❻の角を折る。



4 ❼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。❽を折り目に合わせ、三角に折り、最後に❾を内側に折り返す。



完成



ベイクドチーズケーキ



グリル
手動
オーブン
設定温度の目安 160℃
加熱時間の目安 〈約30~40分〉
使用付属品 平皿

材料（幅約18×奥行18×高さ3.5cmのアルミホイル型1個分）

クリームチーズ（室温に戻す）… 200g
バター（室温に戻す）… 30g
卵（卵黄と卵白に分ける）… 2個
粉砂糖 … 50g
薄力粉 … 25g
生クリーム（室温に戻す）… 30mL
Ⓐ［レモン汁 … 大さじ1／レモンの皮（すりおろす）… 1個分］
Ⓐを合わせておく

作りかた

❶ アルミホイルで型を作る。(P.94参照)
❷ ボールにクリームチーズを入れクリーム状になるまで混ぜ、卵黄を加えてしっかりと混ぜる。さらにバターを加え混ぜる。
❸ ❷に粉砂糖½量と薄力粉を合わせてふるい入れ、ダマにならないように混ぜ、生クリームとⒶを加えて混ぜる。
❹ 別のボールに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てたら残りの粉砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。
❺ ❸に❹を2回に分けて加え、へらでさっくりと混ぜる。
❻ 平皿の上に❶の型をのせ、❺を型に流し入れて、表面を平らにする。
❼ 「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30~40分焼く。
❽ 型に入れたまま、粗熱が取れたら冷蔵室で冷やす。

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

作りかた

❶ 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。
❷ ❶に生クリーム、牛乳、ブランデー、レモン汁の順に加え、そのつどしっかり混ぜる。コーンスターチをふるい入れ、ダマにならないように混ぜる。
❸ 別のボールに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てたら残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。
❹ ❷に❸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。
❺ 平皿に❹を置き、熱湯を生地にかからないように入れ、「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。

フルーツタルト



グリル
手動
オーブン
［タルト生地］
設定温度の目安 180℃
加熱時間の目安 〈約20分〉
使用付属品 平皿

材料（直径約18×高さ2.5cmのタルト型1個分）

タルト生地（下記参照）… 1個
カスタードクリーム（P.73参照）… 適量
フルーツミックス（缶詰）… 1缶
粉ゼラチン … 5g
シロップ（缶詰の汁）… 100mL
ミント … お好みで

作りかた

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

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

タルト生地の作りかた

材料（1個分）
バター（室温に戻す）… 30g
砂糖 … 25g
卵（溶いたもの）… ½個
薄力粉 … 110g

［作りかた］
❶ ボウルにバターを入れへらでやわらかくなるまで練り、砂糖を加え白っぽくなるまで混ぜる。
❷ 卵を少しずつ加え分離しないようによく混ぜ、ふるった薄力粉を加え混ぜ合わせる。まとまったら、ラップにくるみ冷蔵室で休ませる。
❸ ❷を打ち粉をしたのし台にのせ、めん棒で型よりひとまわり大きめの厚さ3mmにのばし、型に敷き入れ、フォークで穴を開けておく。(ピケする)
❹ ❸を平皿にのせ、「手動」の「オーブン」「180」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約20分焼く。

パウンドケーキ

グリル
手動
オーブン
設定温度の目安 180℃
加熱時間の目安 〈約25～30分〉
使用付属品
平皿



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（室温に戻す）… 100g
砂糖 … 80g
バニラエッセンス … 少々
卵（溶きほぐす）… 2個
レーズン … 60g
Ⓐ 薄力粉 … 100g
Ⓐ ベーキングパウダー … 小さじ1弱（3g）

作りかた

❶ アルミホイルで型を作る。（下記参照）
❷ ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで練り砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜる。
❸ 卵を少しずつ加えながら混ぜ、レーズンを加えてへらで混ぜ合わせる。Ⓐを合わせてふるい入れ、練らないようにして混ぜる。
❹ 平皿の上に❶の型を横向きにのせ、❸を型に入れ、表面をならし中央をくぼませる。
❺ 「手動」の「オーブン」「180」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。


手前側

ケークサレ

グリル
手動
オーブン
設定温度の目安 180℃
加熱時間の目安 〈約30～40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 … 15g
玉ねぎ（みじん切り）… 100g
Ⓐ 牛乳 … 100mL
Ⓐ 卵 … 1個
Ⓐ サラダ油 … 大さじ1
Ⓑ 薄力粉 … 100g
Ⓑ ベーキングパウダー … 小さじ1½
Ⓑ 粉チーズ … 6g
Ⓑ 塩 … 小さじ½
ベーコン（1cm角に切る）… 60g

作りかた

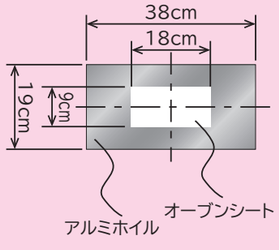
❶ アルミホイルで型を作る。（下記参照）
❷ フライパンをIHヒーターの中央に置き、「弱火」～「中火」で加熱しバターを溶かして、玉ねぎを軽くいため、冷ましておく。
❸ ボウルにⒶを入れて混ぜ、Ⓑをふるい入れてよく混ぜる。さらにベーコンを加えて軽く混ぜる。
❹ 平皿の上に❶の型を横向きにのせ、❸を型に流し入れ表面を平らにする。
❺ 「手動」の「オーブン」「180」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約30～40分焼く。


手前側

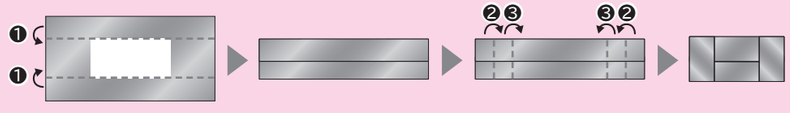
幅約18×奥行9×高さ5cmのアルミホイル型の作りかた

準備するもの　・アルミホイル（38×19cmに切ったもの）・2枚　・オーブンシート（18×9cm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❷❸を開いてから、❺❻の角を折る。



4 ❼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。❽を折り目に合わせ、三角に折り、最後に❾を内側に折り返す。



シュガーバターラスク

グリル
手動
オーブン
設定温度の目安 120℃
加熱時間の目安 〈約28～32分〉
使用付属品
平皿



黒ごまラスク



オランジェ ショコララスク



材料（12枚分）

＜シュガーバターラスク＞
フランスパン（厚さ5mmに切る）… 12枚
Ⓐ バター … 50g
Ⓐ グラニュー糖 … 25g
Ⓐを合わせておく

＜黒ごまラスク＞
フランスパン（厚さ5mmに切る）… 12枚
Ⓐ 黒ごま（すりごま）… 大さじ1
Ⓐ バター … 50g
Ⓐ グラニュー糖 … 25g
Ⓐを合わせておく

＜オランジェ ショコララスク＞
フランスパン（厚さ5mmに切る）… 12枚
Ⓐ ココア … 小さじ½
Ⓐ オレンジピール（細かく刻む）… 適量
Ⓐ バター … 50g
Ⓐ グラニュー糖 … 25g
Ⓐを合わせておく

作りかた

❶ パンの表面にⒶを薄く塗る。
❷ 平皿にオーブンシートを敷き❶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。
❸ 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。

キャラメルナッツラスク

グリル
手動
オーブン
［スライスアーモンド］
設定温度の目安 140℃
加熱時間の目安 〈約5分〉
［ラスク］
設定温度の目安 120℃
加熱時間の目安 〈約28～32分〉
使用付属品
平皿



材料（12枚分）

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

作りかた

❶ 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。
❷ フライパンをIHヒーターの中央に置きⒶ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、❶を加えて絡める。
❸ パンの表面に❷を薄く塗る。
❹ 平皿にオーブンシートを敷き❸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。
❺ 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。

バナナブレッド

グリル
手動
オーブン
設定温度の目安 160℃
加熱時間の目安 〈約22～32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）

卵 … 1個
砂糖 … 50g
サラダ油 … 大さじ1
バナナ（つぶしておく）… 2本
チョコチップ … 25g
Ⓐ 薄力粉 … 100g
Ⓐ ベーキングパウダー … 小さじ½

作りかた

❶ アルミホイルで型を作る。（P.96参照）
❷ ボウルに卵と砂糖を入れて混ぜ、サラダ油を加えて混ぜ合わせる。
❸ ❷にバナナを混ぜ、Ⓐをふるい入れて混ぜ、チョコチップを入れて軽く混ぜる。
❹ 平皿の上に❶の型を横向きにのせ、❸を型に入れ表面を平らにする。
❺ 「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22～32分焼く。

豆腐のガトーショコラ



グリル / 手動 / オーブン
設定温度の目安 160℃
加熱時間の目安〈約30~40分〉
使用付属品 平皿

材料（幅約18×奥行9×高さ5cmのアルミホイル型1個分）

絹ごしとうふ（軽く水切りする）… 240g
Ⓐ［ブラックチョコレート … 50g
　豆乳（または牛乳）… 大さじ1］
Ⓐを合わせて加熱し溶かしておく
砂糖 … 50g
卵 … 1個
はちみつ … 大さじ2
Ⓑ［薄力粉 … 40g
　ココア … 20g］
Ⓑを合わせてふるっておく
ラム酒 … 少々
ココア（仕上げ用）… 適量

作りかた

❶ アルミホイルで型を作る。（P.96参照）
❷ ボウルに裏ごしした豆腐を入れ、泡だて器で滑らかになるまでよく混ぜる。
❸ ❷の中にⒶと砂糖、卵、はちみつを加え混ぜ合わせ、Ⓑをふるい入れラム酒を加えて混ぜる。
❹ 平皿の上に❶の型を横向きにのせ、❸を型に流し入れ表面を平らにする。
❺ 「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30~40分焼く。
❻ 粗熱をとり、ラップで覆って冷蔵室で冷やす。冷えたら、表面にココアをふりかける。

カステラ



グリル / 手動 / オーブン
設定温度の目安 140℃
加熱時間の目安〈約50~60分〉
使用付属品 平皿

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
砂糖 … 65g
Ⓐ［はちみつ … 15g
　牛乳 … 小さじ2］
Ⓐを合わせて温め溶かしておく
強力粉 … 40g
ざらめ … 小さじ2

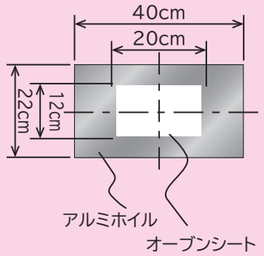
作りかた

❶ アルミホイルで型を作る。（下記参照）
❷ 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）
❸ Ⓐを❷に少しずつ加えながら泡立てる。
❹ 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。
❺ 平皿に❶の型を横向きにのせ、そのなかにざらめを散らし、❹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。
❻ 「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。
❼ 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。

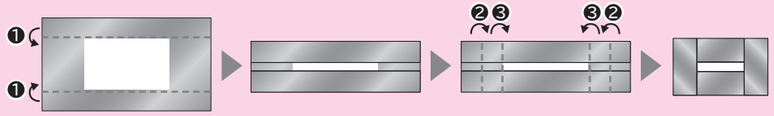
幅約20×奥行12×高さ5cmのアルミホイル型の作りかた

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

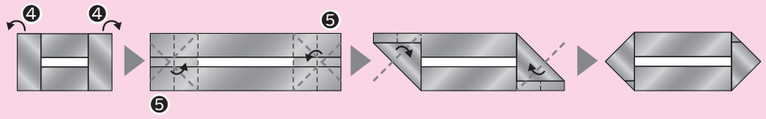
1 アルミホイルを2枚重ねた上にオーブンシートをのせる。（中心位置を合わせる）



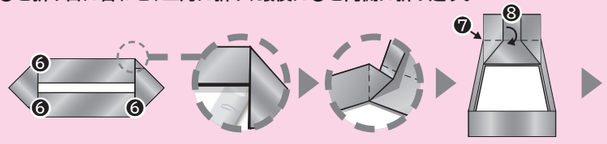
2 オーブンシートの大きさに合わせてアルミホイルを折る。長い方は2つ折りにする。



3 2つ折りにした❷❸を開いてから、❺の角を折る。



4 ❻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。❼を折り目に合わせ、三角に折り、最後に❽を内側に折り返す。



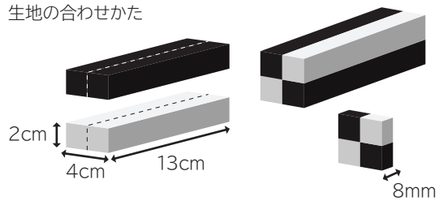
完成



アイスボックスクッキー



グリル / 手動 / オーブン
設定温度の目安 160℃
加熱時間の目安〈約15~20分〉
使用付属品 平皿



材料（16個分）

<普通の生地>
バター（室温に戻す）… 25g
砂糖 … 20g
卵 … ¼個（13g）
バニラエッセンス … 少々
薄力粉 … 55g

<ココア生地>
バター（室温に戻す）… 25g
砂糖 … 20g
卵 … ¼個分（13g）
Ⓐ［薄力粉 … 55g
　ココア … 7g］
Ⓐを合わせておく

作りかた

❶ 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。
❷ 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。
❸ 薄力粉をふるいながら加え、へらでさっくりと混ぜる。粉っぽさがなくなり、ひとかたまりになったら、13×4×2cmの板状にしラップに包み冷蔵室で約1時間休ませる。ココア生地も同様に作っておく。
❹ 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。
❺ 平皿にアルミホイルを敷き、❸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。

ソフトクッキー



グリル / 手動 / オーブン
設定温度の目安 160℃
加熱時間の目安〈約16~20分〉
使用付属品 平皿

材料（4cm菊型12個分）

バター … 50g
砂糖 … 60g
はちみつ … 15g
卵黄 … 1個分
Ⓐ［薄力粉 … 110g
　ベーキングパウダー … 小さじ½］
Ⓐを合わせておく
バニラエッセンス … 少々
Ⓑ［チョコチップ … 40g
　ナッツ類（くるみ、アーモンドなどを粗く刻む）… 30g］

作りかた

❶ バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖とはちみつを加えて、さらによく混ぜる。
❷ ❶に卵を入れ、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。
❸ Ⓐをふるいながら加え、へらでさっくりと混ぜ、Ⓑを加えてさらに混ぜる。
❹ ❸を12等分し平たく丸め、型に入れる。
❺ ❹を平皿に並べ、「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16~20分焼く。

クッキー



グリル / 手動 / オーブン
設定温度の目安 160℃
加熱時間の目安〈約13~18分〉
使用付属品 平皿

材料（直径約3cmの型16個分）

バター（室温に戻す）… 25g
砂糖 … 20g
卵 … ¼個分（約13g）
バニラエッセンス … 少々
薄力粉 … 55g

作りかた

❶ 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。
❷ 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。
❸ 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。
❹ 打ち粉（分量外）をしたのし台に、❸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。

いちご風味の焼きメレンゲ

グリル
手動
オーブン
設定温度の目安 100℃
加熱時間の目安〈約70～80分〉
使用付属品
平皿



材料（直径1cmのもの30個分）

卵白 … 1個分
塩 … ひとつまみ
粉糖（またはグラニュー糖） … 40g
かき氷シロップ（いちご味） … 10g

作りかた

❶ ボウルに卵白と塩を入れハンドミキサーで泡だてる。
❷ ❶の中に粉糖を数回に分けて加え泡立てる。
❸ しっかり角が立つ艶のあるメレンゲになったら、いちごシロップを加え、低速でキメを整えながら全体を混ぜ合わせ、口金をつけた絞り出し袋に入れる。
❹ 平皿にアルミホイルを敷き❸を直径約1cmに絞り出す。「手動」の「オーブン」「100」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約70～80分焼く。
❺ 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
設定温度の目安 140℃
加熱時間の目安〈約25～30分〉
使用付属品
平皿



材料（直径約8×高さ4cmのスフレ型6個分）

Ⓐ［牛乳 … 240mL／砂糖 … 60g］
卵黄 … 4個（Mサイズ）
生クリーム … 120mL
バニラエッセンス … 少々

<カラメルソース>
Ⓑ［砂糖 … 60g／水 … 大さじ2］

作りかた

❶ 鍋をIHヒーターの中央に置き、Ⓐ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。
❷ 火を止め、残りの材料を混ぜ合わせ、裏ごしする。
❸ ❷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。
❹ 鍋をIHヒーターの中央に置き、Ⓑ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。
❺ ❸にお好みで❹をかける。

くるみと黒ごまの焼きメレンゲ

グリル
手動
オーブン
設定温度の目安 100℃
加熱時間の目安〈約70～80分〉
使用付属品
平皿



材料（直径1cmのもの30個分）

卵白 … 1個分
塩 … ひとつまみ
粉糖（またはグラニュー糖） … 40g
くるみ（細かく砕く） … 20g
黒すりごま … 大さじ1（約5g）

作りかた

❶ ボウルに卵白と塩を入れハンドミキサーで泡だてる。
❷ ❶の中に粉糖を数回に分けて加え泡立てる。
❸ しっかり角が立つ艶のあるメレンゲになったら、低速でキメを整えながら全体を混ぜ合わせる。最後にくるみと黒すりごまを加えてさっくり混ぜ合わせ、口金をつけた絞り出し袋に入れる。
❹ 平皿にアルミホイルを敷き❸を直径約1cmに絞り出す。「手動」の「オーブン」「100」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約70～80分焼く。
❺ 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。

スイートポテト

グリル
手動
オーブン
設定温度の目安 180℃
加熱時間の目安〈約25～30分〉
使用付属品
平皿



材料（4cm菊型12個分）

さつまいも … 300g
Ⓐ［バター … 30g／砂糖 … 45g／卵黄 … 1個分／生クリーム … 30mL／ラム酒 … 小さじ1／シナモン … 少々］

<つやだし用>
Ⓑ［卵黄 … 1個分／みりん … 小さじ1］
Ⓑを合わせておく

作りかた

❶ さつまいもをゆでて熱いうちにつぶし、Ⓐを加えなめらかになるまでよく混ぜる。
❷ 型に❶を分け入れ、表面を整え、Ⓑをぬる。
❸ ❷を平皿に並べ、「手動」の「オーブン」「180」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。

仕　様

この製品は、日本国内家庭用です。電源電圧や電源周波数の異なる外国では使用できません。
また、アフターサービスもできません。

型式		M9Tシリーズ	
		HT-M9XTWF／HT-M9HTWF	HT-M9XTF／HT-M9HTF
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233.4〔mm〕	幅600 奥行554 高さ233.4〔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22kg	約21kg

型式		M8Tシリーズ	
		HT-M8STWF	HT-M8STF
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	1.6kW（100W相当～1.6kW 9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233.4〔mm〕	幅600 奥行554 高さ233.4〔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22kg	約21kg

型式		M8ATシリーズ	
		HT-M8AKTWF	HT-M8AKTF
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	1.6kW（100W相当～1.6kW 9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233.4〔mm〕	幅600 奥行554 高さ233.4〔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22kg	約21kg

※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、製造打ち切り後8年保有しています。

●補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

部品について

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

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

ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または「ご相談窓口」にお問い合わせください。

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　出張修理

「お困りのときは」→**(P.55〜63)**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。

保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる場合は、ご希望により修理させていただきます。

ご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	

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、贈物品で販売店がご不明な場合は下記窓口にご相談ください。
※下記窓口の内容は、予告なく変更させていただく場合があります。最新情報は、日立家電品サポートページをご確認ください。
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	修理のご依頼や修理に関するご相談窓口
TEL　0120-3121-11	TEL　0120-3121-68
携帯電話　050-3155-1111（有料）	携帯電話　0570-0031-68（有料）
FAX　050-3135-2134（有料）	FAX　0570-2006-57（有料）
（受付時間）9:00〜17:30（月〜土） ※日曜・祝日、年末年始は休業	（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、24時間修理のご依頼ができる「Web修理受付」から申し込みいただけます。
日立家電　修理web　検索
https://kadenfan.hitachi.co.jp/support/inquiry/repair/web.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」　検索
https://store.kadenfan.hitachi.co.jp/store/pages/parts.aspx

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）いただく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ておりません。
※一部対象外製品がございます。

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。

●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。

■ホームページから「使いかた動画」や「おすすめレシピ」を見る

① コードを読み取る　「使いかた動画」「おすすめレシピ」

② 型式を選択（取扱説明書の表紙をご確認ください）



③ 見たい項目を選択



④ 再生



●コードが読み取れない場合は、URLを入力して表示される画面の案内に従ってください。
「使いかた動画」 https://kadenfan.hitachi.co.jp/support/ih/manual_movie/m9t_series/index.html
「おすすめレシピ」 https://kadenfan.hitachi.co.jp/ih/recipe/m9t/
●ご利用の環境によっては、コードの読み取り、ページの表示、動画の再生などができない場合があります。
●ご利用の際は、通信費などの費用がかかります。
●ホームページ掲載は、予告なく変更・中止することがあります。

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、本保証書といっしょ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.103）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.103）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ついて詳しくは、「保証とアフターサービス」→（P.102）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
お問い合わせ先：「修理に関するご相談窓口」 電話 0120-3121-68、携帯電話 0570-0031-68
詳しくは「ご相談窓口」→（P.103）をご覧ください。