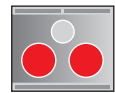
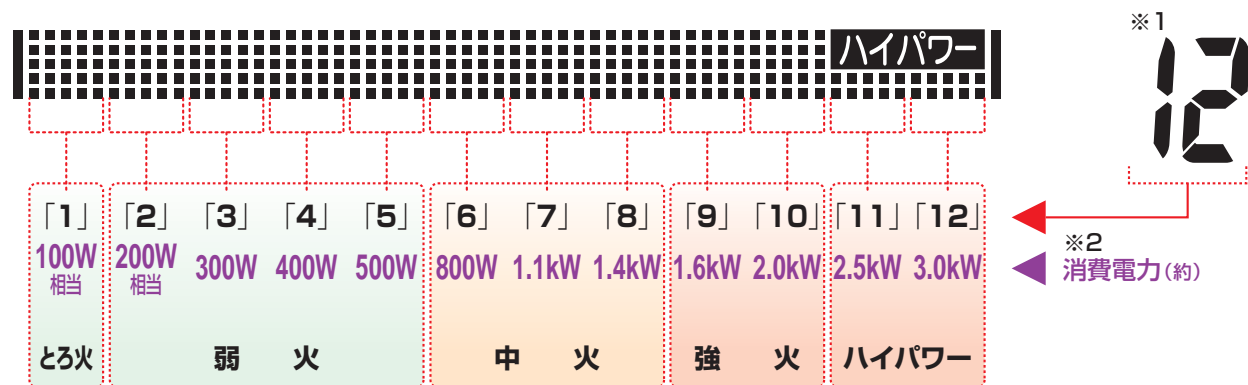


調理をする前に

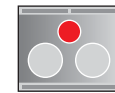
火力の目安



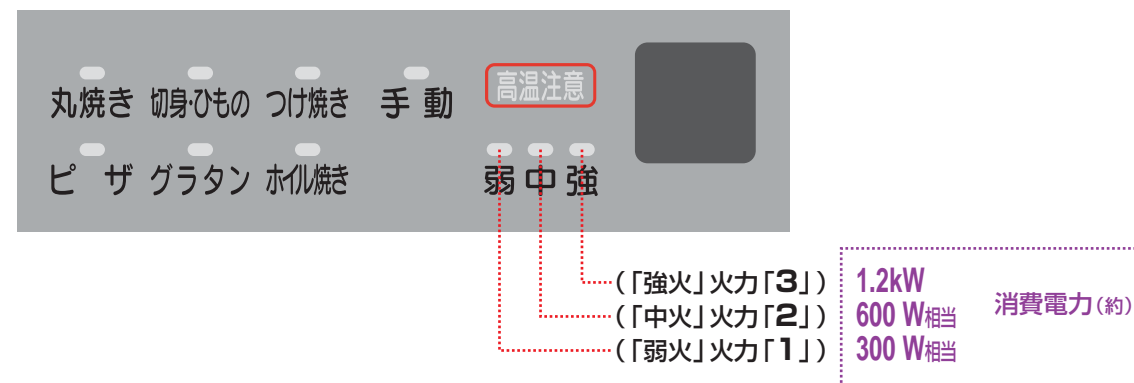
左・右ヒーター



※1 火力「12」の場合。
 ※2 消費電力は、鉄ホーロー鍋を使った場合。



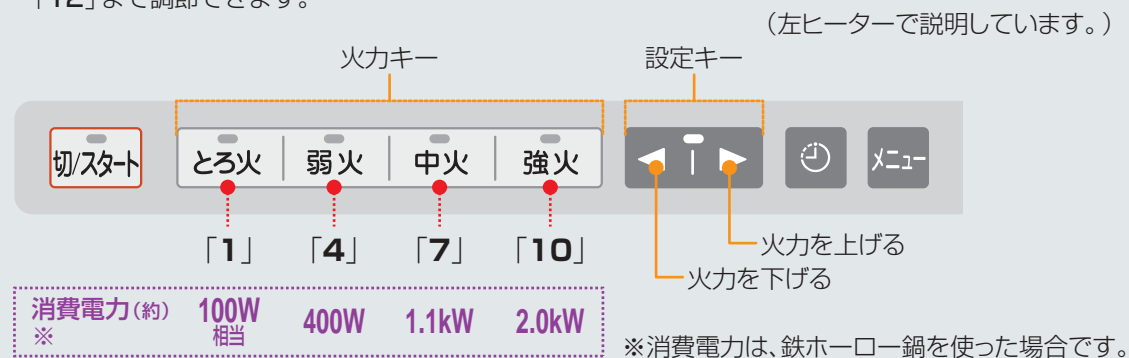
中央ヒーター



※中央ヒーターは赤熱し、トッププレートの表面が高温となります。使用中および使用後はやけどに注意してください。また、絶対に可燃物をのせないでください。

■火力調節について

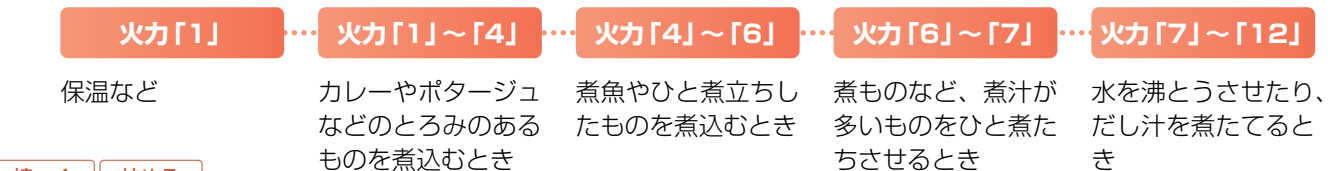
●火力キーを押すと好みの火力に合わせることができます。
 ※火力は「1」～「12」まで調節できます。



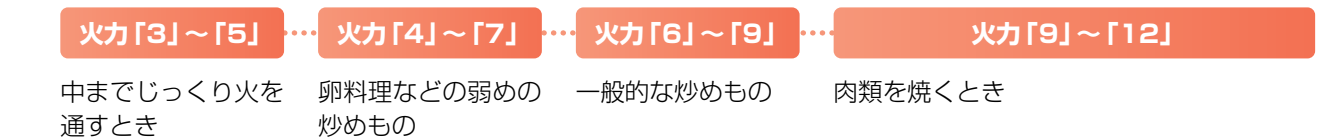
■火力調節時のブザーについて

●火力キーで火力を調節するときはブザーが鳴りますが、設定キーで火力を調節するときはブザーが鳴りません。

煮る 蒸す ゆでる



焼く 炒める



お願い

- 『強火』や『ハイパワー』は火力が強いため、少量の食品を調理する場合、鍋やフライパンを傷めてしまうことがあります。また鍋底の薄いもの、鍋底がそっているフライパンや鍋は赤熱する場合がありますので火力を下げてください。
- 火力が強い場合、鍋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恐れがあります。沸とうしたら火力を下げてください。
- 調理をするときはそばを離れないでください。
- 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、ふきこぼれや焦げつかせないようにしてください。特に調理タイマーを使用するときは焦げつきに注意してください。
- みそ汁やカレーのルーなど底に沈殿しやすいものを温めなおすときは、弱火でかき混ぜながら行ってください。
 ※鍋底に沈殿したみそやカレーのルーなどが温まると突然吹き上げたり、鍋が跳ね上がることがあり、やけどの恐れがあります。
- 少量の油を入れて予熱する場合は、火力を弱めにするなど加熱し過ぎないようにしてください。
 ※油の温度が急激に上がり、油が発火することがあります。


お知らせ

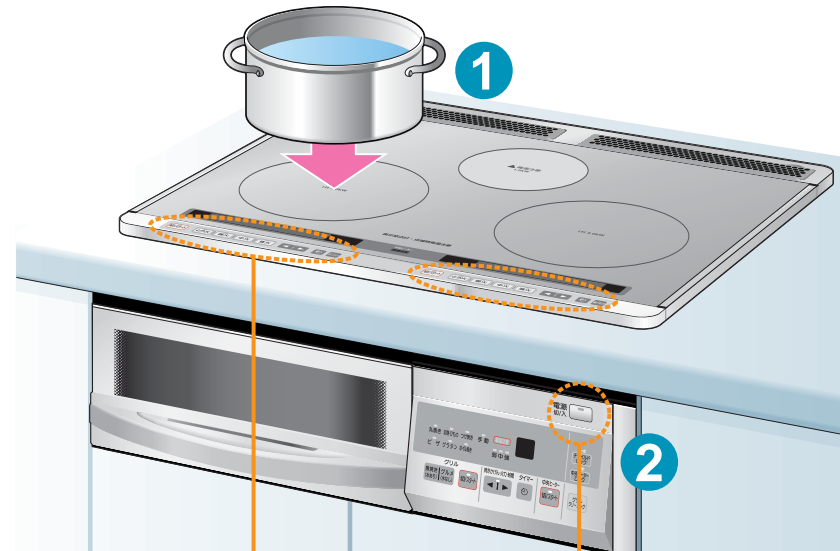
- ヒーターは、切り忘れ防止自動停止機能が働き、操作後約45分経過すると自動的に通電を停止します。(調理タイマー使用中は切り忘れ防止自動停止機能は働きません。)
- 中央ヒーターは、火力のコントロールや温度調節機能が働くため、ヒーターが赤くなったり消えたりすることがありますが故障ではありません。
 (『強火』の場合でも温度調節機能が働き、ヒーターが赤くなったり消えたりします。)
- 中央ヒーターの中に見える斜めのすじは、温度調節機能のセンサーです。
- 火力「12」は最大約10分継続使用すると、火力「11」に下がります。
- 火力「12」「11」は合計で約15分継続使用すると、火力「10」に下がります。


ヒーターの基本的な使いかた

※左ヒーターで説明しています。



左・右ヒーター

- 鍋に材料を入れ、ヒーターの中央に置く。
- 電源  を入れる。
 - 電源スイッチを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。




- 火力キーを押す。
※火力キーの『とろ火』、『弱火』、『中火』、『強火』のいずれかを押してください。
- 上面操作部の  キーを押す。

※火力キーを押した後、約30秒以内に  キーを押さないとブザーが鳴り、火力設定が解除されます。

- 調理が終わったら  キーを押す。
 - 通電を停止します。
- 使用後は電源  を押して電源を切る。
 - 電源ランプが消灯します。
 - ※通電を停止したときや電源を切った後でも、トッププレートの温度が約80℃以下になるまで「高温注意」表示が続けます。

調理タイマーの使いかた (例：30分の調理タイマーをセットする場合)

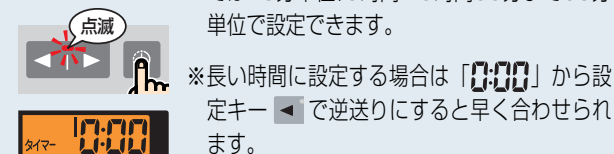
※調理中に設定します。


- ①  タイマーキーを押す

○設定できる時間は

- ☆『とろ火』(火力「1」)～『弱火』(火力「2」～「5」)…9時間55分
- ☆『中火』(火力「6」～「8」)～『ハイパワー』(火力「11」～「12」)…1時間

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




※長い時間に設定する場合は「0:00」から設定キー  で逆回りにすると早く合わせられます。

- ②時間を設定する

- 設定キーを押して時間を設定します。
- 時間の設定が完了したら、約3秒間「ピッ」とブザーが鳴り、調理タイマーがスタートします。
- 調理タイマー終了後は通電を停止し、メロディーでお知らせします。




- タイマー表示の際「0:00」の表示のまま約30秒間放置すると調理タイマーが解除され、火力表示に戻ります。
- 途中で調理タイマーを解除するときは、もう一度  タイマーキーを押してください。

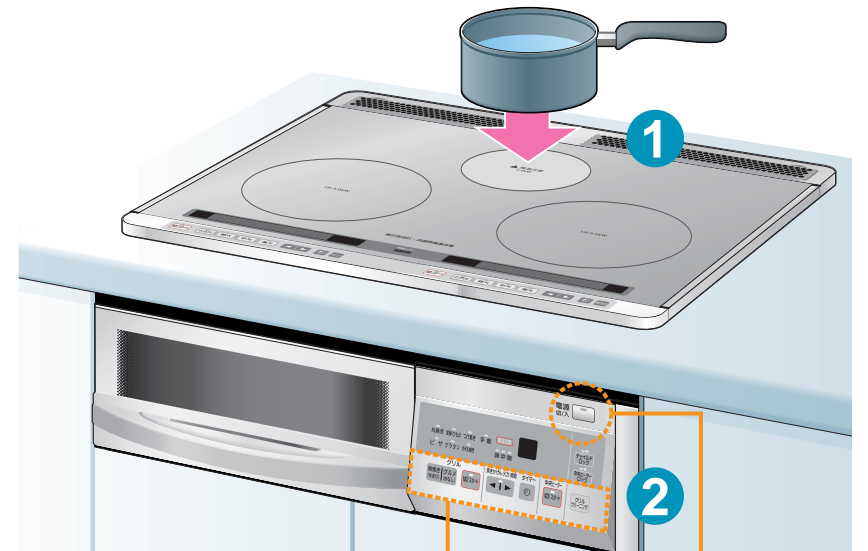
<お願い>






- タイマーを使うときは、ふきこぼれや焦げつきにご注意ください。

スタート



中央ヒーター

- 鍋に材料を入れ、ヒーターの中央に置く。
- 電源  を入れる。
 - 電源スイッチを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。




- パネル操作部の  キーを押す。
- 火力設定キー  を押す。
 - 『強火』(火力「3」)で通電を開始し、中央ヒーター高温注意表示が点灯します。
 - ※  キーを押しても『強火』(火力「3」)で通電を開始します。
 -  キーまたは  キーを押して火力を調節します。

※  キーを押した後、約30秒以内に  キーを押さないとブザーが鳴り、火力設定が解除されます。


- 調理が終わったら  キーを押す。
 - 通電を停止します。
- 使用後は電源  を押して電源を切る。
 - 電源ランプが消灯します。
 - ※通電を停止したときや電源を切った後でも、トッププレートの温度が約80℃以下になるまで中央ヒーター高温注意表示やパネル操作部の「高温注意」が点滅し続けます。

調理タイマーの使いかた (例：中央ヒーター使用中に30分の調理タイマーをセットする場合)

◎最大1時間まで1分単位で設定できます。※調理中に設定します。

- ①通電中に  タイマーキーを押すとタイマー表示が数字で点灯します。
- ②設定キーを押して好みの時間に設定します。
- ③時間を合わせた後、約3秒間経過後に「ピッ」とブザーが鳴り、「0」が点滅し調理タイマーがスタートします。
- ④調理タイマー終了後は通電を停止し、メロディーでお知らせします。



- 途中で調理タイマーを中止するときは、もう一度  タイマーキーを押してください。
- 設定した時間を変更したい場合は、調理タイマーを中止し、再度設定してください。

自動湯わかしの使いかた

※使える鍋は13ページ

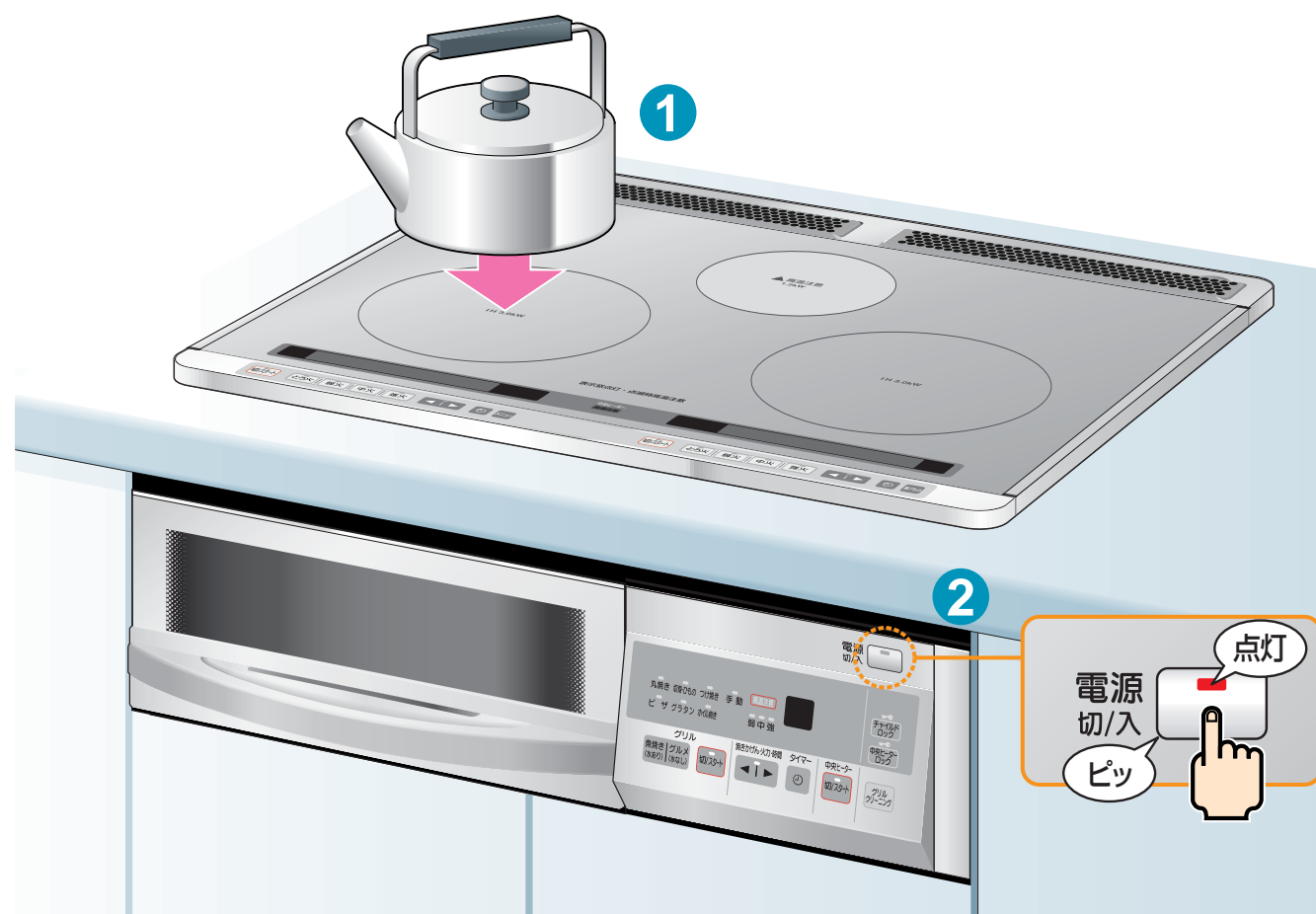
◎自動でお湯をわかすときに使用します。お湯がわいた後、約5分間保温し自動的に通電を停止します。

1 やかんや鍋に水を入れ、ヒーターの中央に置く。

- 水の量は1L～やかんや鍋の満水量の60%まで(最大2L)。
- 必ずやかんや鍋のふたをしてください。

2 電源切/入を入れる。

- 電源スイッチ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。



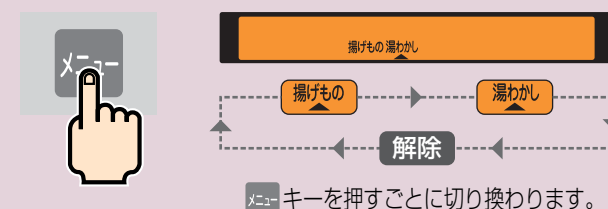
お願い

- 水量は必ず1L～2Lの範囲内でわかしてください。水量が多いとお湯がわく前に停止したり、水量が少ないと、水がなくなり空だきになる場合があります。
- 常温の水を使用してください。また、自動湯わかし中は、ふたの開け閉めや水の追加をしないでください。温度センサーが正しく動かず、お湯がわく前に停止したり、ふきこぼれたりする場合があります。
- 水以外(だし汁やスープ・ミルク・むぎ茶パックなど)をわかさないでください。温度センサーが正しく動きません。

お知らせ

- やかんや鍋の底が変形していたり、水や異物が付着していると自動湯わかしが正常に動作しない場合があります。
- ふたの形状によっては、ふきこぼれる場合があります。
- やかんや鍋の材質・厚さ・水温などにより、お湯がわく前にブザーがなったり、わいてもすぐに鳴らないことがあります。

3 上面操作部のメニューキーを押し『湯わかし』を選ぶ



4 上面操作部の温度設定キーを押し好みの温度を設定する



- 自動湯わかし開始前または開始してから約10秒間(設定キーのランプが点滅している間)湯わかしの温度を調節できます。



5 上面操作部の切/スタートキーを押す



- ※ メニューキーを押した後、約30秒以内に切/スタートキーを押さないとブザーが鳴り、設定が解除されます。

- お湯がわいた後、ブザーでお知らせし約5分間保温します。
- 保温が終了すると自動的に通電を停止しメロディーでお知らせします。



- ※ 調理後などでトッププレートが熱い場合(表示窓に「高温注意」を表示しているとき)は、温度センサーが正しく働かなくなるため、切/スタートキーを押してもブザーが鳴って通電を開始しません。火力設定による加熱(18ページ)で行ってください。

6 湯わかしが終わったら電源切/入を押して電源を切る。電源ランプが消灯します。

- ※ 通電を停止したときや電源を切った後でも、トッププレートの温度が約80℃以下になるまで、表示窓の「高温注意」を点灯し続けます。

左・右ヒーターで揚げる (揚げもの温度コントロールの使いかた)

※左・右ヒーター同時に揚げものはできません。 ※調理タイマーは使用できません。

- 油量が少なかったり、鍋底に凹凸やそりのある場合は、油温が設定温度より高くなり、発火の原因になります。

1 付属の天ぷら鍋に油約500g (560mL) ~ 約800g (900mL) を入れ、ヒーターの中央に置く。



※油量500g (560mL) 未満で調理したり、鍋をずらして置かないでください。油温が上がり過ぎたり、正しく温度調節できなくなり、発火の原因になります。

2 電源 切入 を入れる。

- 電源スイッチをプ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。



警告

付属の天ぷら鍋以外を使用しない
火災の原因になります。



揚げもの調理中は

- 揚げもの調理中はそばを離れない。
- 付属の天ぷら鍋以外は絶対に使わない。
鍋底が変形したものは使わない。
- 鍋はヒーターの中央に置いてください。
- 必ず揚げもの温度コントロールを使用する。
- 油は500g (560mL) 未満では調理しない。
(油が過熱され、発火する恐れがあります。)
- 油煙が多く出たら電源を切る。



お願い

- 付属の天ぷら鍋は絶対に空だきしないでください。
- 鍋やトッブプレートを確認し、正しい鍋に取り換えたり、トッブプレートをお手入れしてからご使用ください。
- 次のような使いかたをした場合、揚げもの鍋そり検知機能が働き、通電を停止する場合があります。
 - (1) 鍋底が約2mm以上そっていたり、変形した鍋を使用した場合
 - (2) 鍋底やトッブプレートに異物や汚れが付着している場合
 - (3) 予熱中に油を注ぎ足した場合
- (3) の場合は、上面操作部の切/スタートキーを押して揚げもの温度コントロールを終了し、もう一度揚げもの温度コントロールを設定してください。

※油の種類によっては、油煙が出る温度が異なります。
※再使用油は油煙が出やすくなります。

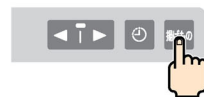
いかた)

※左ヒーターで説明しています。

3 上面操作部の **メニュー** キーを押して『揚げもの』を選ぶ



○右ヒーターで揚げもの調理をするときは **揚げもの** キーを押してください。



4 上面操作部の **温度調節** キーを押して好みの油温を設定する



○お好みに応じて油温を調節できます。

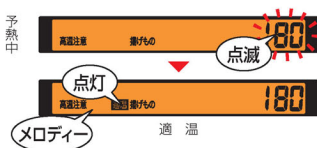


「150」「160」「170」「180」「190」「200」の中から選べます。

5 上面操作部の **切/スタート** キーを押して適温になったら調理を始める



※ **メニュー** キーを押した後、約30秒以内に **切/スタート** キーを押さないとプザーが鳴り、油温設定が解除されます。



○予熱が終了するとメロディーが鳴ってお知らせし、液晶表示窓に「適温」を表示します。

6 調理が終わったら上面操作部の **切/スタート** キーを押して通電を停止し、電源 切入 を押して電源を切る。電源ランプが消灯します。

※通電を停止したときや電源を切った後でも、トッブプレートの温度が約80℃以下になるまで、表示窓の「高温注意」を点灯し続けます。

お知らせ

- 「適温」表示まで500gの油で約8分ほどかかります。また途中で油温設定を変えると長くなる場合があります。
- 油温設定は調理時の温度目安です。油の量や材料により異なります。また材料が入っていない場合はやや高い温度になります。
- ヒーターは切り忘れ防止自動停止機能が働き、操作後約45分経過すると自動的に通電を停止します。

調理をする前に

調理する魚に合わせてメニューと焼きかげんを選んでください。 ※ [] は1尾(切れ)あたりの重さです。 () は調理時間の目安です。

魚焼き自動調理の目安

魚焼きメニュー (魚焼き 本あり)	加熱時間の目安 (目安を基準にして、大きさや数によって焼きかげんを選んでください。)								
	つけ焼き			切身・ひもの			丸焼き		
焼き かげん	弱	中	強	弱	中	強	弱	中	強
調理例	※自動調理の焼きあげ強さは、「つけ焼き」<「切身・ひもの」<「丸焼き」の順に強くなっています。								
				さんまの一夜干し [約110g] 2枚 (約16~18分)			さんまの塩焼き [長さ約28cm 約180g] 1~5尾 (1尾:約19~21分) (5尾:約24~26分)		
	ぶりのつけ焼き (しょうゆ漬) [約100g] 5切れ (約13~14分)			はたはた [約25g] 5尾 (約14~16分)			塩さんま(塩蔵品) [長さ約28cm 約180g] 1~5尾 (1尾:約15~17分) (5尾:約19~21分)		
	さわらの西京漬 (みそ漬、かす漬) [約100g] 5切れ (約15~17分)			鮭の塩焼き [約80g] 5切れ (約17~18分)			あじの塩焼き [約130g~180g] 1~5尾 (1尾:約18~20分) (5尾:約24~26分)		
				めざし [約25~30g] 5尾 (約12~15分)			いさき [約230g] 2尾 (約20~25分)		
	焼きとり(たれ焼き) [1本 約50g] 8本 (約13~15分)			さばの切身 [約80~100g] 5切れ (約16~18分)			はたはた(生) [約30g] 5尾 (約15~18分)		
				ししゃも [約20g] 8尾 (約12~14分)			鯛の塩焼き [約230g] 1尾 (約21~23分)		
	焼きとり(塩焼き) [1本 約50g] 8本 (約16~18分)			あじの開き [約100g] 2枚 (約17~18分)					

調理する魚に合わせてメニューと焼きかげんを選んでください。 ※ [] は1尾(切れ)あたりの重さです。 () は調理時間の目安です。

魚焼き手動調理の目安

魚焼きメニュー (魚焼き 本あり)	加熱時間の目安 (目安を基準にして、大きさや数によって焼きかげんを選んでください。)		
	手動 (自動で焼けないもの)		
焼きかげん	弱	中	強
調理例			さんまのみりん干し [約80~160g] 中2枚 (約6~10分)
		小あじのみりん干し [1枚 約20~40g] 小6枚 (約5~10分)	うるめいわし丸干し [1尾 約10~15g] 5~10尾 (約5~10分)
			いかのつけ焼き [1ばい 約250g] 2ばい (約10~16分)

魚焼き調理のこつ

- 魚を調理する場合は、尾などの薄い部分が焦げやすいので、焼網の手前側に尾を向けてください。
- 魚を少量(1尾~2尾)焼く場合は、ヒーター形状により置く位置で焼き色がつきにくい場合がありますので魚を斜めに置いてください。
- 焼網にサラダ油などを塗っておくと調理物が焼網に付着しにくく、取り出しやすくなります。
- こげめのつき具合は魚の種類や大きさ、脂ののり具合、魚の温度、塩のふりかけんによって違います。(塩のふる量が多いと焦げ目が強くなります。) お好みにより焼きかげんキーで調節してください。
- 生魚(さんまやあじなど)は、焼き色がつきにくいので、調理する約10~20分前に塩をふっておきます。
- 冷凍してある魚は、よく解凍してから焼いてください。魚の内部が冷たいため、中まで火が通りにくく焼き不足になったり、温度センサーが正しく働かず焼き過ぎたりします。
- 厚みのある魚は、そのまま焼くと中まで火が通りにくく、焼き不足になりますので皮に切れ目を入れてください。
- 焼網よりも大きな魚を調理する場合は、半分に切ってください。
- 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。
- 塩さんま(生)は、保存(冷蔵)期間が2日以上の場合、切身・ひものメニューで焼いてください。(皮が乾燥しているので丸焼きメニューで焼くと皮が裂けたり焦げやすくなります。)
- つけ焼きのたれは、よく落としてください。たれやみそが多くついていると焦げやすくなります。お好みにより焼きかげんキーで調節してください。












お知らせ

- 通電してしばらくの間、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、材料の脂などが下ヒーターや受皿に落ちると、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が、温度調節しているため故障ではありません。
- 調理直後にグリルドアを引き出すと、煙が前面から出ます。特に脂分の多い魚などを焼いたあとは、30秒程度待ってから引き出してください。
- グリル調理はメニューに応じて上・下ヒーターを自動的に切り換えます。メニューによっては上・下ヒーターの通電を細かく切り換えるため、ヒーターが赤くならない場合があります。
- 魚焼き手動調理やグリル手動調理は上・下ヒーターの通電を細かく切り換えて両面を焼き上げるため、自動調理で調理するときよりも仕上がりに時間がかかる場合があります。

調理に合わせてメニューと焼きかげんを選んでください。

※ [] は1枚(本)あたりの重さです。
() は調理時間の目安です。

グルメ自動調理の目安

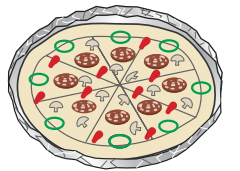
グルメメニュー <small>魚焼き グルメ (水あり) (水なし)</small>	加熱時間の目安 (目安を基準にして、大きさや数によって焼きかげんを選んでください。)								
	ピザ			グラタン			ホイル焼き		
焼き かげん	弱	中	強	弱	中	強	弱	中	強
調理例	※自動調理の焼きあげ強さは、「ピザ」<「グラタン」<「ホイル焼き」の順に強くなっています。								
	冷凍ピザ [1枚 直径約26cm 約300g] 1枚 (約15~18分) 			冷凍グラタン ※アルミ製のトレイ [1皿 約240g] 2皿 (約24~27分) 			鶏のハーブ焼き [1枚 約250g] 1~2枚 (約21~23分) 		
	冷蔵ピザ [1枚 直径約26cm 約300g] 1枚 (約14~17分) 			鶏手羽先のつけ焼き [1本 約60g] 6~8本 (約20~23分) 			ピリ辛ウイング [1本 約60g] 6~8本 (約21~23分) 		
	手作りピザ [1枚 直径約26cm 約300g] 1枚 (約15~18分) 			鮭のホイル焼き [1個 約150g] 1~2個 (約21~23分) 			ローストビーフ [1本 約300g] 1本 (約16~20分) 		
				ラムチョップ [1本 約80g] 3~4本 (約20~23分) 			焼き豚 [1本 約150g] 1本 (直径3~4cm) (約21~23分) 		

グルメ手動調理の目安

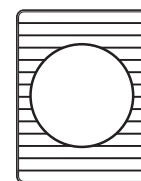
グルメメニュー <small>魚焼き グルメ (水あり) (水なし)</small>	加熱時間の目安 (目安を基準にして、大きさや数によって焼きかげんを選んでください。)		
	手動 (自動で焼けないもの)		
焼きかげん	弱	中	強
調理例	焼きなす [1個 約60g] 4個 (約20~25分) 		
	焼きピーマン (パプリカ) [1個 約150~180g] 2個 (約12~18分) 		
	さつま揚げ [1枚 約80g] 1~3枚 (約6~10分) 		
	厚揚げ [1枚 約160g] 1~2枚 (約8~14分) 		
	焼きいも [1本 約200g] 3~4本 (直径3cm以下のもの) (約25~30分) 		

グルメ調理のこつ

- 冷凍食品を調理するときは、解凍せずに冷凍のまま調理してください。
- 冷凍ピザや冷蔵ピザを調理するときは、包装をはずしてからアルミホイルをピザのまわりにそって折り曲げてください。
- 冷凍グラタンを調理するときは、包装をはずしてからアルミケース皿のまま入れてください。(電子レンジ用のプラスチック容器の冷凍グラタンは、焼くことができません。)
- 調理するときの置き方は、下図のようにしてください。
- 焼き豚などの中まで火をとすメニューは、食材の厚さを4cm以下にしてください。

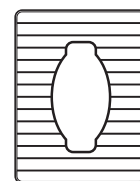


ピザの場合



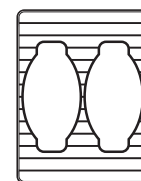
手前側

グラタン1個の場合



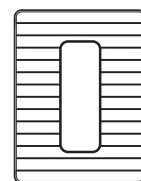
手前側

グラタン2個の場合



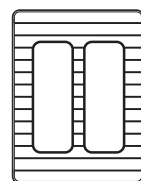
手前側

ホイル焼き1個の場合



手前側

ホイル焼き2個の場合



手前側

⚠ 注意

- グリル使用時は必ず換気扇を使用してください。(調理中、吸・排気カバーから煙が出ます。)
- グリルドアの開閉は、グリルドアのための中央を持って行ってください。
- ※それ以外ではグリルドアの開閉ができない場合があります。
- 魚焼き調理の場合は必ず受皿に水を約200mL入れてください。
- グルメ調理の場合は受皿に水を入れないでください。(受皿に水を入れると庫内の温度が上がらず自動調理がうまくできないことがあります。)
- 受皿にアルミホイル・クッキングシート・オープンシート・グリル石などを入れて使用しないでください。(油が過熱され、燃えることがあります。)
- 焼網に材料をのせるときは、焼網からはみ出さないようにしてください。(材料がヒーターにつくと発火する恐れがあります。)
- 材料をのせたまま受皿を外さないでください。(本体から外した時、バランスをくずし、材料がすべて落ちるなどやけどやけがの原因となります。)
- 魚の脂や他の食品がくすがついたまま調理をすると、前の食品のにおいがつくことがあります。焼網と受皿の汚れをきれいにしてから調理してください。(35ページ(お手入れ))

- 連続してご使用になる場合は、毎回焼網と受皿の汚れをきれいにし、グリル庫内の温度を下げから調理してください。グリル庫内の温度が高いまま調理すると、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。(高温のためやけどに注意する。)
- 自動調理の途中でグリルドアを開けないでください。上手に調理できません。
- 長時間グリルを使用すると、グリルドアのための下側が熱くなるのでご注意ください。
- 調理中、グリルドアがくもったり、周りに露がついたりすることがあります。周りについた露はふきんでふきとってください。
- グリルドアはゆっくり開閉してください。
- ※受皿の水がこぼれたり、材料が焼網から落ちる場合があります。
- ガラス容器や陶器容器は、焼網からすべり落ちたり焼網の傷つきの原因となるため使用しないでください。
- 調理中や調理後は、グリルドア、焼網、受皿等が高温となっていますので注意してください。
- ドア周辺から煙や水蒸気が漏れる場合があります。