

日立クッキングヒーター（**IIH**タイプ）

取扱説明書・料理集

HTW-4DD / HTW-4DDS形 **家庭用**

このたびは日立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になり、正しくお使いください。
お読みにになったあとは、設置工事説明書、保証書、ご相談窓口一覧表とともに大切に保存してください。



選べる左右3.0kWの大火力IHヒーターでスピーディーに調理します。 更に次の操作を光ってお知らせする「光る操作ナビ」で使いやすい。

もくじ

ご使用前に

安全のために必ずお守りください 4
各部のなまえとはたらき 8
使える鍋について 10

使いかた

左・右ヒーター(IHヒーター)
煮る・蒸す・ゆでる 12
湯をわかす(右ヒーター) 15
煮る・蒸す・ゆでるの調理例 16
焼く・炒める 20
焼く・炒めるの調理例 22
揚げる(右ヒーター) 26
揚げ物の調理例 28

中央ヒーター(クイックラジエントヒーター)
使いかた 30

ロースター
自動(オート)で焼く 32
自動(オート)調理例と加熱時間の目安 ... 34
自動(オート)調理例 36
手動で焼く 38
手動調理例 40
チャイルドロックの使いかた 42
中央ヒーターロックの使いかた 43

長くお使いいただくために

お手入れ 44
こんなときは 48
仕様 51
火力調節の目安と火力表示について 51
保証とアフターサービス 裏表紙

ダブルIHヒーター(左・右ヒーター)

高効率で立ち上がり早いハイパワー3.0kWの高火力。
揚げ物温度コントロール機能(右ヒーター)、自動湯わかし機能(右ヒーター)。

クイックラジエントヒーター(中央ヒーター)

鍋を選ばず手軽に調理。
熱分布に優れ、立ち上がり早い。

両面焼き自動ロースター

食材を入れて、「丸焼き」「切身・ひもの」「つけ焼き」「くし焼き」のメニューを選んでスタートするだけ。
マイコンが食材に合った火加減をコントロール。

便利な機能がいろいろ

上面3色カラー液晶と12段階火力表示ランプの **光るトリプルサイン**

次の操作を光でお知らせ **光る操作ナビ**

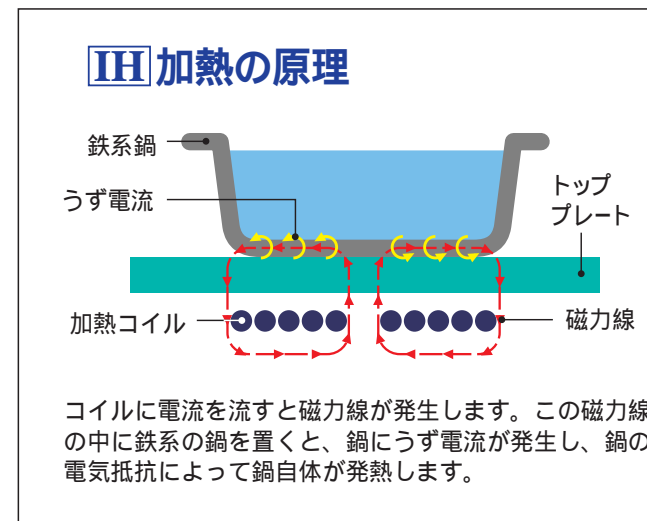
煮込み料理に便利な **調理タイマー**

余熱があるうちは、表示してお知らせ **高温注意表示**

押して回すだけの簡単操作 **ダイヤル式火力調節**

お手入れカンタン **フッ素コート焼き網・フッ素コートロースタードアガラス**

ムダな電力をカット **待機時消費電力ゼロ**



標準計量カップ・スプーンでの食品の質量表(単位g)

食品名	計量			食品名	計量		
	小さじ (5mL)	大さじ (15mL)	カップ (200mL)		小さじ (5mL)	大さじ (15mL)	カップ (200mL)
水・酒・牛乳	5	15	200	トマトケチャップ	6	18	240
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	油・バター・ラード	4	13	180
食塩	5	15	210	片栗粉・砂糖(上白糖)	3	9	110
小麦粉(薄力粉)	3	8	100	だし汁	5	15	200

この取扱説明書で使用している計量カップ・スプーンでの食品の質量は表のとおりです。(1mL = 1cc)

この取扱説明書に掲載されている料理例の火力および時間などは目安です。
お願い 鍋の種類・形状・材質、また材料の量により、火力等が異なってきますので、料理の進み具合に応じて、火力や時間を調節してください。

安全のため必ずお守りください

この機器は一般家庭用です。業務用には使用しないでください。

絵表示について

この取扱説明書および製品への表示では、製品を安全に正しくお使いいただき、あなたや他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するためにいろいろな絵表示をしています。

その表示と意味は次のようになっています。内容をよく理解してから本文をお読みください。



警告 この表示を無視して誤った取り扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示しています。



注意 この表示を無視して誤った取り扱いをすると、人が損害を負う可能性が想定される内容および物的損害のみの発生が想定される内容を示しています。

絵表示の例



この記号は注意(危険・警告を含む)を促す内容があることを告げるものです。図の中や近傍に具体的な注意内容が描かれています。



この記号は禁止の行為であることを告げるものです。図の中や近傍に具体的な禁止内容が描かれています。



この記号は行為を強制したり指示する内容を告げるものです。図の中や近傍に具体的な指示内容が描かれています。

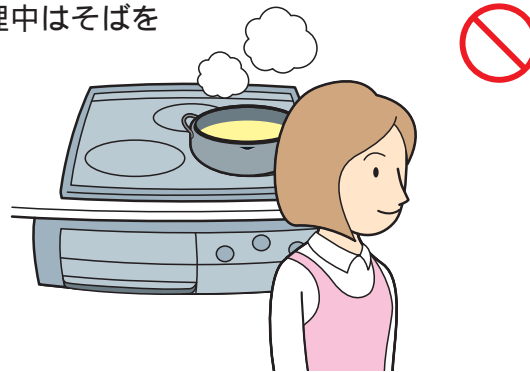
警告

改造は絶対にしない
修理技術者以外の方は、絶対に分解したり、修理を行わない
火災・感電・けがの原因
修理はお買い上げの販売店または別紙「ご相談窓口一覧表」の窓口にご相談ください。



分解禁止

揚げ物調理中はそばを離れない
火災の原因

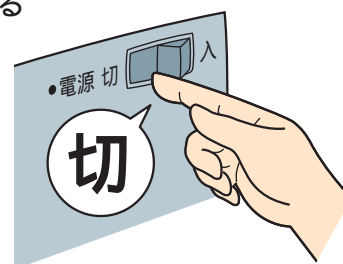


付属の天ぷら鍋以外は絶対に使わない。
底に凹凸やそりのある鍋で揚げ物をしない。
必ず右ヒーターの揚げ物温度コントロールを使用し、付属の天ぷら鍋で調理してください。
油は500g(0.56L)未満では絶対に調理しない。
油は500g(0.56L)~800g(0.9L)の範囲で調理してください。

鍋が違ったり油の量が少ないと、油が過熱され発火する恐れがあります。
また油の量が多すぎると、あふれてやけどや火災の原因になります。

調理中にそばを離れるときや調理後は、必ず電源を切り、鍋をトッププレートからおろしてください。
炒め物・焼き物など油を使う料理をするときもそばを離れないでください。また、加熱し過ぎないように火力を調節してください。

使用後は電源を切る
火災の原因



使わないときはダイヤル、パネル操作部を収納して電源スイッチを「切」にしてください。
長期不在のときは、専用回路のブレーカーを切ってください。



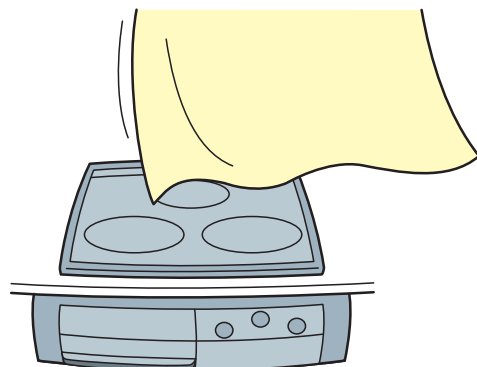
アース線接続

アースを確実に取り付ける
故障・漏電による感電の原因
アースの取り付けはお買い上げの販売店にご相談ください。

電源コードやプラグが傷んでいたり、コンセントの差し込みがゆるいときは使用しない
感電・ショート・発火の原因



カーテンなどの可燃物の近くで使用しない
火災の原因

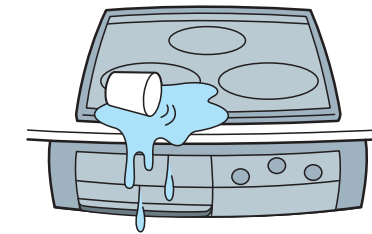


警告

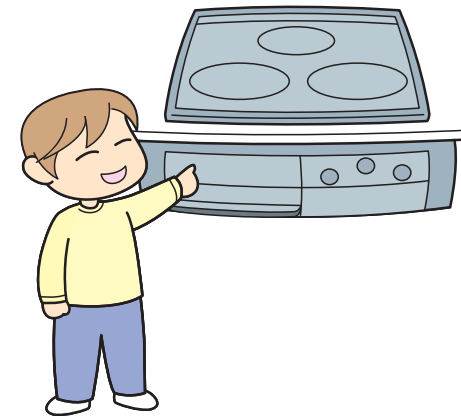
本体に水をかけない
感電・ショート・発火の原因



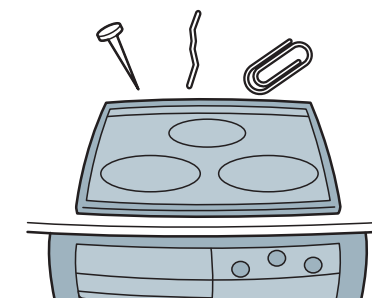
水ぬれ禁止



子供だけで使用させたり、乳幼児に触れさせない
感電・やけど・けがの原因



吸・排気カバーやすき間にピンや針金などの異物を入れない
感電や異常動作によるけがの原因



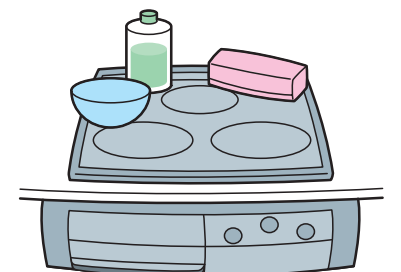
トッププレートの上に乗ったり、物を落としたり、衝撃を加えない
万一ひびが入ったり割れた場合、そのまま使用すると過熱や異常動作、感電の原因
電源スイッチと専用回路のブレーカーを切って使用を中止し、すぐに修理を依頼してください。



トッププレートの上に物を載せない
火災・故障の原因

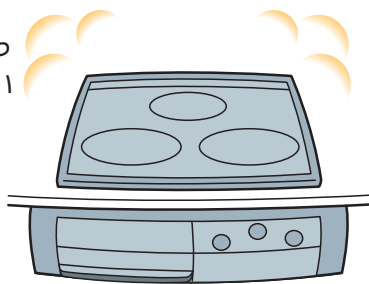


下記の物は特に注意してください。
可燃物や引火物(ふきん・紙・アルミホイル・油など)
磁気の影響を受けやすいもの
キャッシュカード、磁気テープ、自動改札用定期券
時計、ラジオなど



注意

使用中や使用後しばらくはトッププレートやロースタードアなどの高温部に触れないやけどの原因
特に鍋をおろした直後は、トッププレートが熱くなっているため、手を触れないでください。

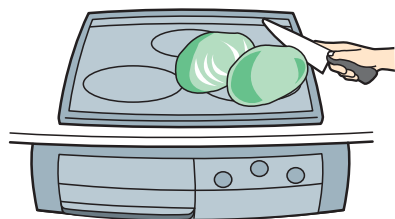


接触禁止

他の器具(ガスコンロなど)であらかじめ加熱した油を使わない
揚げ物温度コントロールが働かず、異常過熱し、火災の原因



調理以外の用途に使用しない
火災・故障の原因



心臓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ご相談ください
本製品の動作がペースメーカーに影響を与えます。



油煙が多く出たら電源を切る
油が高温になっているので、続けて加熱すると発火し、火災の原因



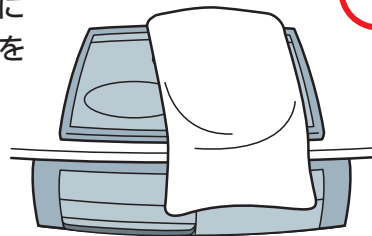
本体前方に物を置かない
火災の原因



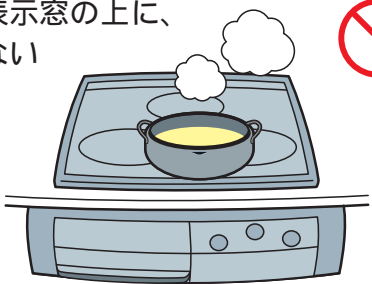
火気を近づけない
感電・漏電の原因



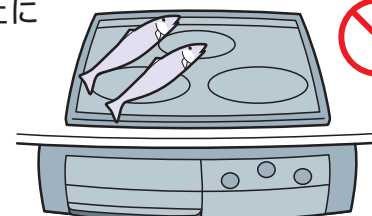
吸・排気カバーをふさいだり、吸・排気カバー付近に手、顔、鍋のとってを近づけない
火災・やけどの原因



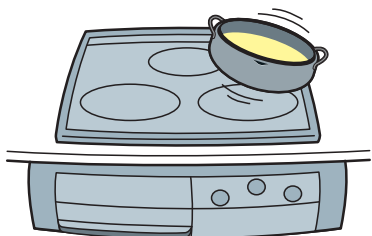
トッププレートの表示窓の上に、熱い鍋などを載せない
故障の原因



トッププレートの上に直接食材を載せて調理しない
発火・異常動作の原因



鍋は不安定な状態で使用しない
不安定な状態のまま使用すると、本体の損傷や鍋の落下によりやけどやけがの原因



鍋・鍋のとってなどの高温部に触れない
やけどの原因

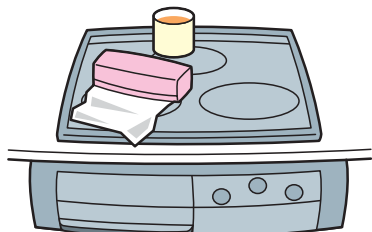


接触禁止

鍋の下に紙などを敷かない
鍋の熱で紙が焦げたり、発火の原因



缶詰やアルミ箔など、鍋以外のものを載せない
破裂したり赤熱して、やけどやけがの原因



注意

揚げ物調理中は、飛び散る油に注意する
やけどの原因



空だきや必要以上に加熱をしない
鍋やトッププレートの破損の恐れ
過熱により調理物の発火、やけどの原因



ロースターは必ず受皿に水を入れて使用する
火災の原因



続けて使用するとき、受皿にたまった油を捨て、汚れをきれいに落としてから水を入れてください。

ロースター使用中に調理物が発煙・発火したときは、すぐに電源を切り、炎が消えるまでロースタードアを開けない
ロースタードアを開けると空気が入り、炎が大きくなる原因



使用中は本体から離れない
調理物が発火する恐れ
本体から離れるときは、必ず電源を切ってください。



お手入れは本体が冷えてから行う
やけどの原因



ロースターを使用するとき

使用中や使用後はロースタードア(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恐れ



受皿には水以外のもの(例えばアルミホイル・クッキングペーパー・グリル石など)を入れて使用しない
油が過熱し、発煙・発火する恐れ



ロースタードアを持って勢いよく引き出したり、持ち上げながら引き出したりしない
ロースタードアや受皿・焼網などが落下して、やけどやけがをしたり、破損の原因



ロースターの庫内や受皿は、魚などの油がたまらないよう使用の都度掃除をし、定期的にお手入れをする
火災の原因



続けて使用するとき、受皿にたまった油を捨て、汚れをきれいに落としてから水を入れてください。

お願い

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



左・右ヒーターは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・テレビなど(雑音の原因)
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)



キャビネット(本体下側)に調味料・食品などを置かない
調味料・食品などの変質の原因



操作部に煮汁などを付けたまま収納しない
煮汁が固まってパネル操作部が出なくなる恐れ



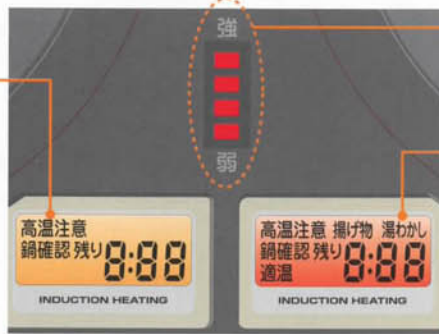
各部のなまえとはたらき

表示窓

左ヒーター通電表示

- 火力表示
- 調理タイマー表示
- 各種安全機能表示

※表示窓の上に高温の鍋を置くと、液晶表示が黒くなることがあります。黒くなった場合は鍋をおろし、しばらく放置するともとに戻ります。



中央ヒーター通電表示

- 火力表示
- 安全機能表示

右ヒーター通電表示

- 火力表示
- 調理タイマー表示
- 湯わかし表示
- 揚げ物温度コントロール表示
- 各種安全機能表示

●液晶表示が火力に応じて3色に光り、状態をお知らせします。



本体

吸・排気カバー

- 中に吸気口と排気口があります。

中央ヒーター(1,200W)

(クイックラジエントヒーター)
※ロースターとの同時使用はできません。

左ヒーター(3,000W)

(ハイパワーIHヒーター)

右ヒーター(3,000W)

(ハイパワーIHヒーター)

トップレート

上ルーバー

ロースタードア

とって

ロースター(1,200W)

(上・下ともシーズヒーター)

※中央ヒーターとの同時使用はできません。

焼網(消耗部品)

- 加熱開始時の火力について… 14ページ
- メロディー機能について… 14ページ

部品の交換・追加購入

部品名	部品番号	希望小売価格
焼網(消耗部品)	HTW-4DD 032	1,575円(税込)
天ぶら鍋	HT-N40	2,625円(税込)

2002年9月現在

天ぶら鍋(付属品)



揚げ物調理をするときに使います。
※揚げ物調理以外では、使用しないでください。

食品衛生法の基準に適合

操作パネル

ロースターランプ

左IHダイヤル

(左ヒーターの入/切・火力調節・調理タイマー時間設定)

●パネル操作部

使うときは扉を押して開きます



ロースター操作部

チャイルドロックランプ

中央ヒーターダイヤル(中央ヒーターの入/切・火力調節)



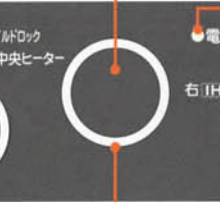
●パネル操作部



ロースター・中央ヒーター・タイマー操作部

中央ヒーターダイヤル

(中央ヒーターの入/切・火力調節)



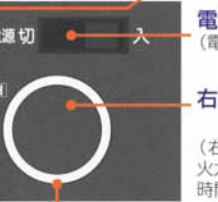
●パネル操作部



左ヒーター操作部

電源ランプ

電源スイッチ(電源の入/切)



●パネル操作部



右ヒーター操作部

安全機能について

- 過熱防止機能(本体、左・右ヒーター)** …… 吸・排気カバーがふさがれていたりして、本体内部が異常に高温になったり、鍋底の温度が異常に上がると、ブザーが鳴り、通電を停止します。
- 鍋無し自動停止機能(左・右ヒーター)** …… 調理中に鍋をおろすと、約30秒後、メロディーが鳴り、通電を停止します。
- 小物検知機能(左・右ヒーター)** …… 誤ってナイフやフォークなどの金属小物や、直径約11cm以下の鍋を載せて左または右ヒーターを通電すると、約30秒後にメロディーが鳴り、通電を停止します。また使えない鍋のときにも働きます。(11ページ参照)
- 揚げ物鍋そり検知機能(右ヒーター)** …… 揚げ物温度コントロール使用時、鍋底に2mm以上のそりがあったり、変形しているとき、ブザーが鳴り、通電を停止します。
- 高温注意表示** …… トッププレートやロースターの温度が高温であることを、トッププレートの場合は表示窓を、ロースターの場合は操作部の焼きかげんランプを点滅してお知らせします。
- 切り忘れ防止機能** …… 各ヒーターまたはロースターを使用し、一定時間経過すると通電を停止します。

使える鍋について

■鍋の材質や形状により、使える鍋と使えない鍋がありますので、お確かめください。

※市販の鍋をお求めになるときは、財団法人 製品安全協会のマークのある鍋をお勧めします。
(鍋の説明書をよくお読みになり正しく安全にお使いください。)



鍋の材質

左・右ヒーター (IHヒーター)

■磁石のつきのよい鍋をお使いください。

- 鉄、鉄ホーロー、鋳鉄
- ステンレス (18-0)
- 多層鍋 (クラッド鍋)、鉄をステンレスではさんだもの



中央ヒーター (クイックラジエントヒーター)

■金属製・超耐熱ガラス鍋をお使いください。

- 鉄、鉄ホーロー、鋳鉄
- ステンレス、多層鍋、アルミ・銅など金属製のもの
- 超耐熱ガラス



【ご注意】
●ホーロー鍋は空だきしたり焦げ付けさせないようにしてください。
●底面にホーロー加工をした魚焼き器は使わないでください。
※底面のホーローが溶けて焼き付き、トッププレート破損の原因になります。



- ❌ 使えません
- アルミ、銅、土鍋、耐熱ガラス
 - 鍋底にアルミや銅を貼ったもの
 - アルミや銅をステンレスではさんだもの
 - 直火用魚焼き器

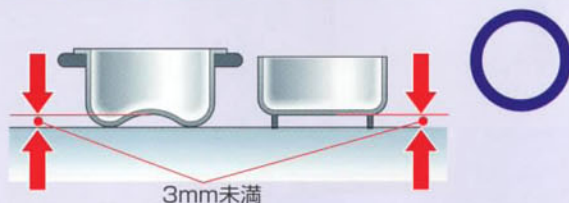
- ❌ 使えません
- 打ち出し鍋、土鍋、超耐熱以外のガラス鍋
 - 直火用魚焼き器

鍋の形状

左・右ヒーター (IHヒーター)・中央ヒーター (クイックラジエントヒーター)

■鍋底が平らな鍋をお使いください。
(凹みや脚が3mm未満の鍋)

- ※鍋の厚みが1mm未満の薄い鍋は、鍋底が変形することがあります。炒め物はひかえ、低めの火力でご使用ください。
- ※揚げ物温度コントロールを使用の場合は、付属の天ぷら鍋をご使用ください。



■鍋底 (平らな部分) の直径が次の鍋をお使いください。

- 右ヒーター : 鍋底の直径 約12~26cm
- 左ヒーター : 鍋底の直径 約12~26cm
- 中央ヒーター : 鍋底の直径 約12~18cm



【ご注意】 ※中央ヒーターで鍋底の小さい鍋をお使いになるときは、鍋のどつてが熱くなる場合がありますので、ご注意ください。

- ❌ 使えません
- 鍋底に3mm以上の凹凸 (そりや脚) があるもの
 - 鍋底の丸い中華鍋
 - 左・右ヒーター : 鍋底の直径 約12cm未満のもの

鍋についてのご注意

- ※ステンレス (18-8、18-10)、磁石のつきが弱い多層鍋 (クラッド鍋) は、鍋底の厚みや面積などにより火力が低下したり、途中で通電が停止したりして使えない場合があります。
- ※同じ火力表示でも (同じ鍋使用) 左右のヒーターで火力が異なることがあります。
- ※左・右ヒーター (IHヒーター) で加熱中に、鍋の種類によっては音 (ジー音) が発生する場合があります。これは磁力線により鍋自体が振動するため、製品の異常ではありません。そのままご使用ください。
- ※中央ヒーター (クイックラジエントヒーター) でアルミや銅などの打ち出し鍋を使用すると、機器の保護のため温度調節器が働き、お湯が沸とうしなかったり、調理がうまくできません。
- ※中央ヒーターで土鍋や超耐熱ガラス以外のガラス鍋を使用すると、鍋が割れることがあります。
- ※鍋底の水分や汚れ、異物などは必ずふきとってからご使用ください。

鍋の見分けかた

左・右ヒーター (IHヒーター)

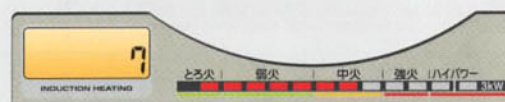
■右ヒーターで見分ける場合

1 右ヒーターの中央に鍋を置き、200mL程度の水を入れる	2 電源を入れる	3 ダイヤルを押す	4 ダイヤルを回す

※左ヒーターでも同様に見分けられます。

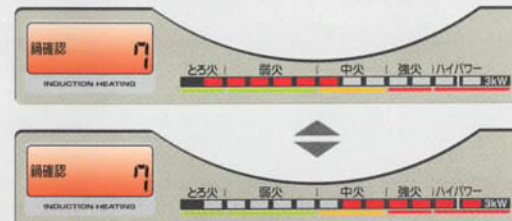
使える鍋

火力表示ランプが点灯します



使えない鍋

火力表示ランプが6個ずつ交互に点灯します



※表示窓の液晶表示が赤く点灯し、「鍋確認」を表示します。
※約30秒後メロディーが鳴り表示が消え、通電を停止します。

確認後はダイヤルを押してヒーターの通電を停止し、電源スイッチを「切」にする

煮る・蒸す・ゆでる

準備

- 鍋に材料を入れ、ヒーターの中央に置く
- 電源を入れる

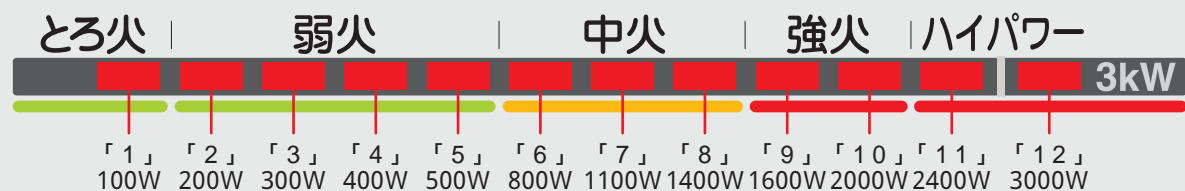
電源スイッチを「入」にします。
電源ランプが点灯します。



右ヒーターで説明しています。



火力の目安



火力「1」	火力「1」～「4」	火力「4」～「6」	火力「6」～「7」	火力「7」～「12」
・保温など	・カレーやポタージュなどのとろみのあるものを煮込むとき	・煮魚やひと煮立ちしたものを煮込むとき	・煮物など、煮汁が多いものをひと煮立ちさせるとき	・水を沸とうさせたり、だし汁を煮たてるとき

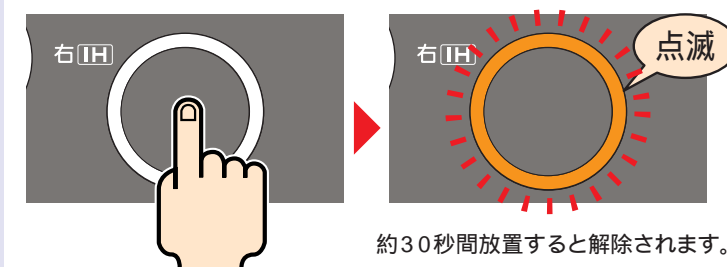
【お願い】火力が強い場合、鍋やかんの形状などによってはふきこぼれたり、蒸気が勢いよく出る恐れがあります。沸とうしたら火力を下げてください。

操作のしかた (右ヒーターで説明しています。)

1 ダイヤルを押す

ダイヤルが出ます。
リングライトが点滅します。

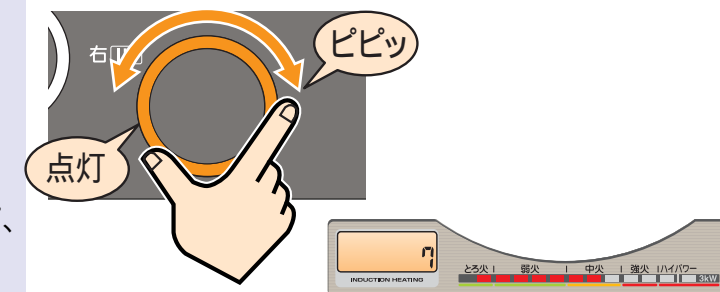
ダイヤルを押しただけでは安全のため、ヒーターに通電されません。



2 ダイヤルを回し、調理を始める

ダイヤルを回すとリングライトが点灯し、火力「7」で通電を開始します。
約1秒後、ダイヤルを左または右に回して、好みの火力に合わせます。

ダイヤルを回すと、火力「1」～「11」の範囲で調節できます。
火力「12」(3kW)にする場合は、パネル操作部の3kWキーを押します。(14ページ参照)



調理タイマーをご使用になるときは、通電開始後に設定します。(14ページ参照)

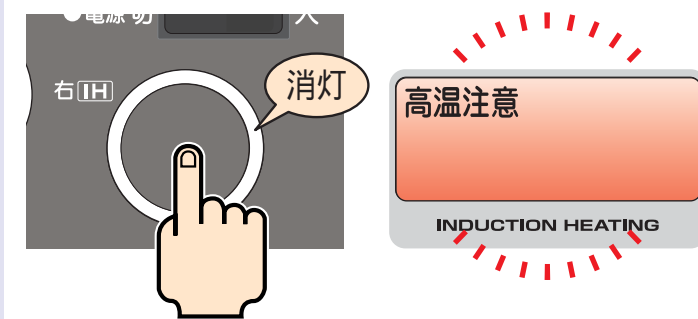
火力設定時のブザーについて

とろ火、弱火、中火、強火、ハイパワーの火力目安の切り換え時に鳴ります。同じ火力目安のなかで火力を切り換えてもブザーは鳴りません。

3 調理が終わったらダイヤルを押す

リングライトが消灯し通電を停止します。

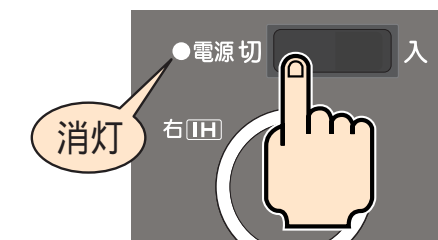
トッププレートが高温の場合は表示窓の液晶表示に「高温注意」を表示し、「赤」で点滅します。



4 使用後は電源を切る

電源スイッチを「切」にします。
電源ランプが消灯します。

電源を切っても、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を続けます。



【お知らせ】: ヒーターを切り忘れた場合は、切り忘れ防止機能が働き、操作後約45分経過すると自動的に通電を停止します。
煮込み料理など長時間加熱するときは調理タイマーをご使用ください。(14ページ参照)

煮る・蒸す・ゆでる

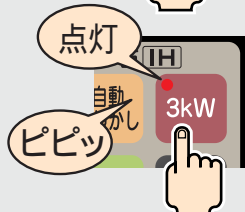
ハイパワー3kWの使いかた

1 ダイヤルを押す

ダイヤルが出ます。
リングライトが点滅します。



2 3kWキーを押す



火力が「12」になり、リングライトが点灯に変わります。

3kWキーを先に押した後にダイヤルを押してもハイパワー3kWを開始します。

火力を下げる場合はダイヤルを左に回します。

通電中でも3kWキーを押すとハイパワー3kWになります。

3 調理が終わったらダイヤルを押す

[ご注意]

「ハイパワー3kW」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ので、火力を下げて使うことをお勧めします。

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。

ヒーターの同時使用について

左・右ヒーターと中央ヒーターまたはロースターを同時に使用する場合は、合計の消費電力を4,800W以内に抑えるため、左ヒーターの最大火力が下がります。

左・右ヒーターを同時に使用し、左ヒーターをハイパワー3kWで使用する場合は、右ヒーターの火力を「9」以下に下げてください。右ヒーターの火力を大きくすると右ヒーターの火力が優先され、左ヒーターの最大火力が自動的に下がります。

左ヒーターとロースターまたは中央ヒーターを同時に使用する場合は、左ヒーターの最大火力が自動的に下がります。

調理タイマーの使いかた

設定できる時間は

火力「1」～「5」 : 5時間

火力「6」～「12」 : 1時間 までです。

1分～1時間まで : 1分単位で設定

1時間以上 : 10分単位で設定

調理中にタイマーキーを押して設定します。

例 右ヒーターを火力「6」で使用中に30分の調理タイマーをセットする場合



調理タイマーセット前の液晶表示(表示窓)

1 タイマーキーを押す。

火力表示がタイマー表示に切り換わります。
「0:00」が点灯し、リングライトが点滅します。



2 時間を設定する。

ダイヤルを左または右に回し、時間を設定します
時間を設定し、約2秒間たつとピピッとブザーが鳴り「:」が点滅し、調理タイマーがスタートします。
(リングライトが点灯に変わります。)



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。

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。

お願い

長時間タイマーを使うときは、ふきこぼれや焦げ付きにご注意ください。

左・右ヒーター(IHヒーター)の加熱開始時の火力について.....

加熱開始時は火力「7」(1100W)で通電します。お好みによって開始時火力を「10」(2000W)に切り換えるときは、電源スイッチを入れ、ダイヤルを収納した状態(全てのヒーターの通電を行っていない状態)でパネル操作部の「焼き加減」キーを約3秒間押します。ピッとブザーが鳴ったら切り換え終了です。同じ操作で加熱開始火力を「10」(2000W)から「7」(1100W)にもどすことができます。

メロディー機能について.....

タイマー終了などをメロディーでお知らせします。お好みによってメロディーをブザーに切り換えるときは、電源スイッチを「入」にし、ダイヤルを収納した状態(全てのヒーターの通電を行っていない状態)でパネル操作部のタイマー「1分」キーを3秒間押します。ピピッとブザーが鳴ったら切り換え終了です。同じ操作でブザーをメロディーにもどすことができます。(この時は、メロディーが鳴って切り換え終了です。)

湯をわかす(自動湯わかしの使いかた)

操作のしかた

やかんでお湯をわかすときに使用します。お湯がわいた後、通電を停止します。
自動湯わかし機能を正しく働かせるために別売品のケトル106346をご使用ください。

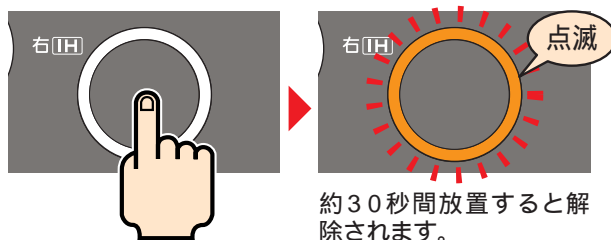
【準備】

- ① やかんに1L~2Lの水を入れ、右ヒーターの中央に置きます。
- ② 電源スイッチを「入」にします。
- ③ パネル操作部を開けます。



1 ダイヤルを押す

ダイヤルが出ます。
リングライトが点滅します。
ダイヤルを押しただけでは安全のため、ヒーターに通電されません。



2 自動湯わかしキーを押す

リングライトが点灯し、通電を開始します。
お湯がわいた後、自動的に通電を停止します。
終了は、メロディーでお知らせします。
途中で自動湯わかしを中止する場合は、ダイヤルを押し込んでください。
自動湯わかしキーを押しても中止しません。
自動湯わかしキーを先に押した後にダイヤルを押しても自動湯わかしを開始します。



調理後などでトッププレートが熱い場合は温度センサーが正しく働かなくなるため、自動湯わかしキーを押してもブザーが鳴って通電を開始しない場合があります。この時は通常の加熱方法(12ページ)で行ってください。

3 使用後は電源を切る

ダイヤルを押す。
パネル操作部を収納し、電源スイッチを「切」にします。
電源ランプが消灯します。

電源を切っても、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を続けます。

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働かず、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。
- やかん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。

煮る・蒸す・ゆでるの調理例

ゆでる



ほうれん草のおひたし

材料：4人分 20kcal(1人分)

- ほうれん草 …… 1束(300g)
- しょうゆ …… 大さじ1½
- だし …… 大さじ1½
- 糸がっお …… 適量

下ごしらえ ……

- ほうれん草は洗い、株が太ければ根元に切りこみを入れる。
- しょうゆとだしを合わせて、割りしょうゆを作る。

作りかた ……

- 鍋にたっぷりの水・塩を入れ、ヒーターの中央にのせ、ヒーターを「入」にし、火力「12」で沸とうさせる。
- ほうれん草を根元から入れ、再び沸とうしたら葉を裏返して手早くゆで、冷水にとり、さらし、水気を絞る。
- ほうれん草は5cmの長さに切って器に盛り、割りしょうゆをかけ、糸がっおを添える。

ゆでる



スパゲティ(ミートソース)

材料：4人分 510kcal(1人分)

- スパゲティ …… 300g
- 塩 …… 小さじ½
- 砂糖 …… 小さじ⅓
- こしょう …… 少々
- パセリ …… 少々
- スパゲティ …… 300g
- 塩 …… 大さじ3
- 牛ひき肉 …… 300g
- トマトソース・1缶(約300g)
- オリーブオイル …… 大さじ1
- にんにく(薄切り) …… 1片

作りかた ……

- 鍋をヒーターの中央にのせ、ヒーターを「入」にし、火力を「7」～「8」にする。
- 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ、香りが出るまで炒めたら牛ひき肉を加えて炒め、トマトソースを加えAで味付けし、一度煮立ったら火力を「4」～「6」にして8～10分煮つめる。
- 大きめの鍋にたっぷりの水(4～5L)を、火力を「12」で沸とうさせ、塩(水量に対して1%が目安)を加えます。
- スパゲティを入れ、ときどきかき混ぜながらふきこぼれないように火力「4」～「6」でゆでます。指でつまんでちぎってみて、芯が少し残っているくらいまでゆでる。
- ゆで上がった後手早くざるに上げ、水気をきって器に盛り、2をかけパセリを散らす。

ひとくちメモ

- ★ スパゲティは、シコシコした歯ざわりが大切。たっぷりの湯を使い、ゆで上げ時間を守ることがポイントです。
- ★ トマトソースをベースにして、お好みの具を使います。
- ★ 火力の調節は、鍋や水量により異なります。調理の状況に合わせて調節してください。

煮る



切り身魚の煮付け

材料：4人分 180kcal(1人分)

- 切り身・4切(1切100g前後)
- 酒 …… カップ½
- 砂糖 …… 大さじ1
- しょうゆ …… カップ¼
- みりん …… カップ¼
- 水 …… カップ1
- しょうが …… 1片
- (あこうだい、金目だい、ひらめ、カレイなど)

下ごしらえ ……

- 切り身魚は、皮に浅く切れ目を入れておく。
- しょうがは、薄切りにしておく。

作りかた ……

- 大きめの鍋をヒーターの中央にのせ、Aとしょうがを入れ、ヒーターを「入」にし、火力を「9」にして沸とうさせる。
- 切り身魚を重ならないように、皮を上に入れてアクがでたらアクを取る。
- 火力を「3」～「7」にし、アルミ箔に穴をあけた落としぶたをし、ときどき煮汁をかけながら10～15分煮る。
- 器に盛り、木の芽・ゆでたなの花などお好みのものを添える。

お願い

煮込みなどで長時間ご使用時は、途中かき混ぜるなどし、ふきこぼれや焦げ付きにご注意ください。
みそ汁やカレーなど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。
強火で温めると、底に沈澱したみそやカレーのルーなどが突然噴き上がったり、鍋が跳ね上がることがあり、やけどの恐れがあります。

煮る



ポークカレー

材料：4人分 730kcal(1人分)

- 豚肉 …… 250g
- カレールー …… 1箱(約120g)
- 水 …… 750～800mL
- サラダ油 …… 大さじ2
- 塩・こしょう …… 各少々
- にんじん …… 中1本
- 玉ねぎ …… 中2個
- じゃがいも …… 中2個

下ごしらえ ……

- にんじんは乱切りにし、玉ねぎはくし形に切る。
- じゃがいもは乱切りにして水にさらし、水気をきっておく。
- 豚肉は、軽く塩・こしょうをする。

作りかた ……

- 鍋をヒーターの中央にのせ、ヒーターを「入」にし、火力を「9」にする。
- 鍋にサラダ油を加えて熱し豚肉を炒め、次ににんじん・玉ねぎ・じゃがいもを加えて炒める。
- 水を加え、沸とうしたら火力を「7」にし、カレールーを加えかき混ぜ、ふたたび沸とうしたら途中かき混ぜながら火力「2」～「5」で30～40分煮込む。

ひとくちメモ

- ★ じゃがいもは煮くずれしやすいので、大きめの乱切りにするか、途中から加えるようにすると良いでしょう。

煮る・蒸す・ゆでるの調理例



煮る

煮る

蒸す

蒸す

肉じゃが

材料：4人分 **260kcal(1人分)**

牛薄切り肉 ……200g (肩ロース、3枚肉など)	A だし汁(または水)・カップ2 砂糖 …… 大さじ2 しょうゆ …… 大さじ4 みりん …… 大さじ2 しょうが …… 1片
じゃがいも …… 中3コ	
にんじん …… 1本	
玉ねぎ …… 1個	
さやえんどう(ゆでたもの)・30g	

筑前煮

材料：4人分 **260kcal(1人分)**

鶏もも肉 …… 200g	ごま油 …… 大さじ1
干しいたけ …… 4枚	A だし汁 …… カップ½ 砂糖 …… 大さじ2 みりん …… 大さじ2 しょうゆ …… カップ¼
にんじん …… 小1本	
ゆでたけのこ …… 100g	
ごぼう …… 100g	
れんこん …… 100g	
こんにゃく …… 1枚	さやいんげん …… 50g

茶わん蒸し

材料：4人分 **130kcal(1人分)**

卵 …… 3個(約150mL)	B 鶏肉(そぎ切り) …… 60g かまぼこ(薄切り) …… 8枚 生しいたけ(そぎ切り) …… 8枚 ぎんなん(ゆでたもの) …… 8個
だし汁 …… カップ2½	
しょうゆ …… 小さじ1弱	
みりん …… 小さじ½	
三つ葉 …… 適量	

しゅうまい

材料：24個分 **46kcal(1個分)**

むきえび …… 150g	A 砂糖 …… 小さじ1 しょうゆ …… 小さじ1 ごま油 …… 小さじ1 塩 …… 小さじ½ 酒 …… 大さじ1 こしょう …… 少々
豚ひき肉 …… 150g	
玉ねぎ …… ½個	
片栗粉 …… 大さじ5	
干しいたけ …… 3枚	
しゅうまいの皮 …… 24枚	
からししょうゆ …… 適量	

下ごしらえ

- 牛肉は3~4等分し、ほぐしておく。
- じゃがいもは皮をむき、4つ切りにして水にさらし、水をきる。
- にんじんは皮をむき、一口大の乱切りにする。
- 玉ねぎは皮をむき、8等分のくし形に切る。
- しょうがは、薄切りにする。

作りかた

- 1 鍋をヒーターの中央にのせ、ヒーターを「入」にし、火力を「10」にしてAとしょうが汁を入れ、沸とうさせる。
- 2 牛肉をほぐしながら加え、肉の色が白っぽくなったらアクを取り、じゃがいも・にんじん・玉ねぎを加えて煮る。
- 3 ふたたび沸とうしたら、火力を「5」~「7」にしてふたをし、ときどき全体を混ぜながら20~30分煮込む。
- 4 器に盛り、ゆでたさやえんどうを散らす。

下ごしらえ

- 鶏もも肉は、一口大に切っておく。
- 干しいたけは水でもどしておき、2つのそぎ切りにしておく。
- にんじん・たけのこ・ごぼう・れんこんは乱切りにする。ごぼう・れんこんは、それぞれ酢水にさらす。
- さやいんげんはすじを取り、熱湯で色よくゆでて3~4cm長さに切る。
- こんにゃくは一口大に切り、熱湯でさっとゆでておく。

作りかた

- 1 鍋をヒーターの中央にのせ、ヒーターを「入」にし、火力を「10」にする。
- 2 鍋にごま油を入れて熱し、野菜(さやいんげん以外)とこんにゃくを入れ、油が全体にいきわたるように炒めてから、鶏もも肉を加えてさらに炒める。
- 3 Aを加え、沸とうしたらアクを取る。火力を「5」にし、落としふたと鍋のふたをずらしてのせ、ときどき底からかき混ぜながら15~20分煮汁が少し残る程度まで煮る。
- 4 器に盛り、さやいんげんを散らす。

下ごしらえ

- 卵はときほぐし、だし汁に調味料を加えてさましたものを混ぜ、裏ごしする。
- 器に彩りよくBを盛り、Aを静かにそそぎ入れ、ふたをする。

作りかた

- 1 大きめの鍋に水カップ3を入れ、ヒーターの中央にのせ、ヒーターを「入」にし、火力を「10」にする。
- 2 器を並べてふたをし、沸とうしてきたら火力を「5」にして15~16分間蒸す。
- 3 蒸し上がったなら三つ葉をのせる。

下ごしらえ

- えびは背わたを取り、細かくたたく。
- 玉ねぎはみじん切りにし、片栗粉大さじ3をまぶしておく。
- 干しいたけはもどして、みじん切りにする。

作りかた

- 1 ボールにむきえび・豚ひき肉・玉ねぎ・しいたけ・Aを入れ、ねばりが出るまでよく混ぜ、片栗粉大さじ2を加えさらによく混ぜて24等分する。
- 2 しゅうまいの皮でそれぞれを包む。蒸し器の中敷に油をぬり、しゅうまいを間隔をあけながら並べる。
- 3 蒸し器の下鍋に水を5~6分目入れ、ふたをしてヒーターの中央にのせ、ヒーターを「入」にし、火力を「10」にする。沸とうしたら上鍋をのせてふたをし、火力「7」で10~12分蒸す。
- 4 器にとり、からししょうゆを添える。お好みで、ゆで卵のうらごし・ゆでたまごを飾る。

左・右ヒーター(IH ヒーター) 焼く・炒める

準備

- 1 フライパンをヒーターの中央に置く
- 2 電源を入れる

電源スイッチを「入」にします。
電源ランプが点灯します。

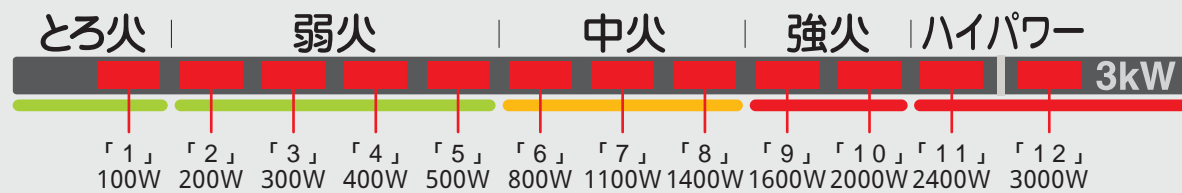


右ヒーターで説明しています。

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ご注意ください。
油の温度が急激に上がり、油が発火することがあります。



火力の目安



火力「3」～「5」	火力「4」～「7」	火力「6」～「9」	火力「9」～「12」
・中までじっくり火を通すとき	・卵料理などの弱めの炒め物 ・フライパンなどを予熱する場合に予熱の火力は弱めにして、高温に成りすぎないように注意してください	・一般的な炒め物	・肉類を焼くとき

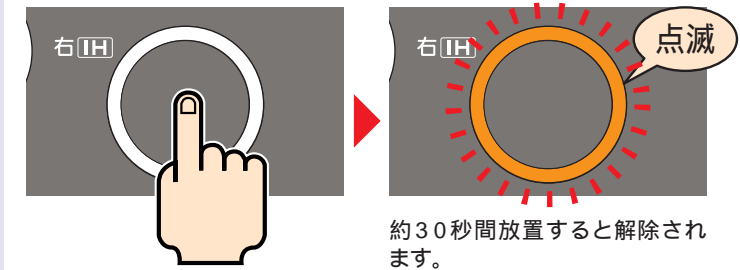
**IH ヒーターは火力が強く、ハイパワー「11」「12」で焼くとこげやすいので焼き色がついたら火力を下げてください。
特に火力「12」(3000W)で加熱する場合は、火力が強いため、鍋やフライパンを傷めてしまうことがありますので注意してください。**

操作のしかた (右ヒーターで説明しています。)

1 ダイヤルを押す

ダイヤルが出ます。
リングライトが点滅します。

ダイヤルを押しただけでは安全のため、ヒーターに通電されません。

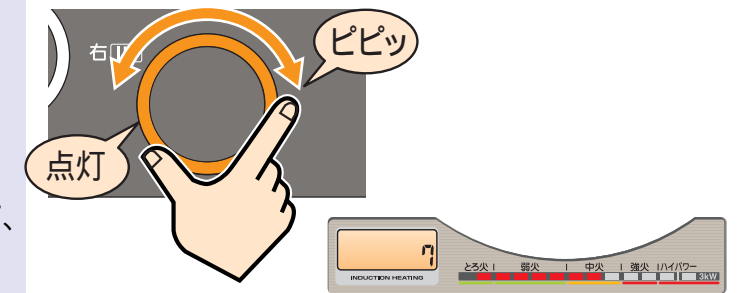


約30秒間放置すると解除されます。

2 ダイヤルを回し、調理を始める

ダイヤルを回すとリングライトが点灯し、火力「7」で通電を開始します。
約1秒後、ダイヤルを左または右に回して、好みの火力に合わせます。

ダイヤルを回すと、火力「1」～「11」の範囲で調節できます。
火力「12」(3kW)にする場合は、パネル操作部の3kWキーを押します。(14ページ参照)



調理タイマーをご使用になるときは、通電開始後に設定します。(14ページ参照)

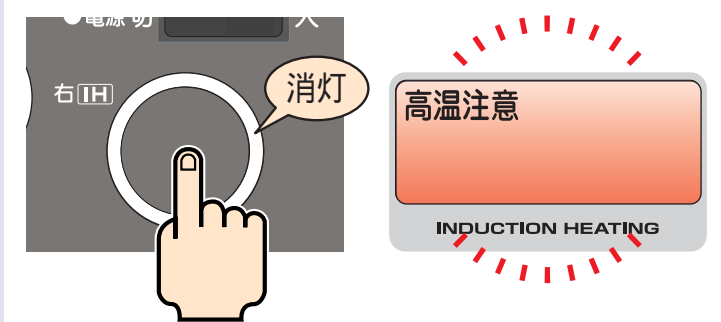
火力設定時のブザーについて

とろ火、弱火、中火、強火、ハイパワーの火力目安の切り換わり時に鳴ります。同じ火力目安のなかで火力を切り換えてもブザーは鳴りません。

3 調理が終わったらダイヤルを押す

リングライトが消灯し、通電を停止します。

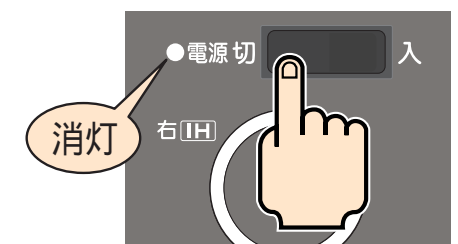
トッププレートが高温の場合は表示窓の液晶表示に「高温注意」を表示し、「赤」で点滅します。



4 使用後は電源を切る

電源スイッチを「切」にします。
電源ランプが消灯します。

電源を切っても、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を続けます。



【お知らせ】: ヒーターを切り忘れた場合は、切り忘れ防止機能が働き、操作後約45分経過すると自動的に通電を停止します。

焼く・炒めるの調理例

焼く



ビーフステーキ

材料：2人分 840kcal(1人分)

牛ステーキ肉(1枚約180gのもの)..... 2枚
 塩・こしょう..... 各適量
 サラダ油..... 適量
 にんにくのスライス..... 1片

下ごしらえ

- 牛ステーキ肉は筋を切り、軽く塩・こしょうを両面にふっておく。

作りかた

- 1 フライパンをヒーターの中央にのせ、ヒーターを「入」にし、火力を「9」~「11」にする。
- 2 フライパンが十分に熱になったら、サラダ油をなじませ、牛ステーキ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)

ひとくちメモ

- ★ 焼き時間は目安です。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・赤ワインなどを大さじ1をふりかけ、アルコールをと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。

焼く



ハンバーグステーキ

材料：4人分 210kcal(1人分)

牛ひき肉..... 400g サラダ油..... 大さじ2
 玉ねぎ..... 小1個 トマトケチャップ・大さじ3
 バター..... 大さじ1½ B ウスターソース・大さじ2
 パン粉・カップ½ D ミグラスソース・大さじ1
 牛乳..... 大さじ3
 卵..... 1個 【つけ合わせ】
 A 塩..... 小さじ¾ フライドポテト
 ナツメグ..... 少々 いんげんのリチュー
 こしょう..... 少々 にんじんグラッセ

下ごしらえ

- 玉ねぎは、みじん切りにしておく。
- ソースは B を合わせ、ひと煮立ちさせておく。

作りかた

- 1 フライパンをヒーターの中央にのせ、ヒーターを「入」にし、火力を「7」にする。フライパンがあたたまったらバターを入れて溶かし、玉ねぎを入れうすく色づくまで3~4分炒め、皿に広げてさます。
- 2 ボールに牛ひき肉・A・1を入れて粘りが出るまでよく混ぜ、4等分にし、形を整える。
- 3 フライパンをヒーターの中央にのせ、火力を「9」にしてフライパンを熱し、サラダ油を入れ全体に広げる。そこに2を入れる。
少し焼き色がついたら、ときどきフライパンを前後に軽くゆすってハンバーグを動かし、約3分焼く。
- 4 良い焼き色がついたら裏返し、火力を「5」にし、ふたをして5~6分蒸し焼きにし、中まで火を通す。
- 5 器に盛り、ソース・つけ合わせを添える。

焼く



焼きぎょうざ

材料：24個分 70kcal(1個分)

豚ひき肉..... 150g サラダ油..... 大さじ2
 白菜(ゆでたもの)..... 1~2枚 湯(または水)・カップ⅓
 にら..... ¼束 A しょうゆ・大さじ1
 ねぎ..... 5cm分 酒..... 大さじ1
 にんにく..... 1片 塩..... 小さじ¼
 しょうが..... 1片 ごま油..... 小さじ2
 ぎょうざの皮..... 24枚 こしょう..... 少々

下ごしらえ

- 白菜はみじん切りにし、水気をきる。
にら・ねぎ・にんにく・しょうがはみじん切りにする。
- 豚ひき肉に A を加え、ねばりが出るまでよく混ぜ、みじん切りにした食材を加え、軽く混ぜる。
- 混ぜた食材を24等分し、ぎょうざの皮で包む。

作りかた

- 1 フライパンをヒーターの中央にのせ、ヒーターを「入」にし、火力を「7」にする。
- 2 サラダ油を入れて熱し、ぎょうざを並べる。ほど良い焼き色がついたら、湯を注いでふたをし、火力「5」~「7」で水気がなくなり底の皮がパリッとするまで焼く。

ひとくちメモ

- ★ フッ素加工のフライパンで調理すると焦げ付きが少なくなります。
- ★ 豚ひき肉は、赤身ではなく脂肪が適度に混ざっているほうがおいしく作れます。

焼く



オムレツ

材料：1人分 230kcal(1人分)

卵..... 2個 サラダ油..... 適量
 A 牛乳..... 大さじ1 バター..... 大さじ1
 塩・こしょう..... 各少々

下ごしらえ

- ボールに卵をほぐし、Aを入れて混ぜ合わせる。

作りかた

- 1 フライパンをヒーターの中央にのせ、ヒーターを「入」にし、火力を「7」にする。
- 2 多めのサラダ油をなじませ、一度油をきる。バターを入れ、火力を「7」~「9」にして溶かし、全体に広げ、卵を一気に流し込み、円を描くように全体を大きく混ぜる。
- 3 半熟状態になって、フライパンの底にくっつかなければ、フライパンの手前を持ち上げて傾け、卵を手前にたたみ込み、木の葉形に整える。

ひとくちメモ

- ★ フライパンは、底が平らで厚手のもの、側面まで熱回りの良いものを使います。フッ素加工のものはこびりつきが少なくできます。
- ★ 焦げないようにするには、フライパンの側面まで十分に熱くし、火力を「7」にしてサラダ油をきってからバターを加えて焦げないように溶かし、まんべんなくいきわたらせてから焼くとよいでしょう。
- ★ フライパンの中央部の加熱が速いので、卵を加えてから外側から大きくゆっくりかき混ぜ、半熟に固まったら形を整えるのがコツです。

焼く・炒めるの調理例



五目チャーハン

材料：2人分 **580kcal(1人分)**

ごはん ……400g	むきえび・50g	サラダ油 …… 適量
焼き豚 ……50g	酒… 小さじ½	ラード …… 大さじ2
生しいたけ …… 2枚	卵 …… 1個	A 塩 …… 小さじ½ こしょう …… 少々 しょうゆ …… 大さじ½
ねぎ …… ½本	塩 …… 少々	
グリーンピース(冷凍)大さじ1		

- 下ごしらえ** ……
- 焼き豚と生しいたけは、約1cm角に切る。
 - ねぎはあらみじん切りに、グリーンピースは熱湯をかけておく。むきえびは背わたを取り酒をふる。卵は割りほぐして塩を混ぜる。

- 作りかた** ……
- 1 フライパンをヒーターの中央にのせ、ヒーターを「入」にし、火力を「7」にする。
 - 2 サラダ油を入れて熱し、卵を入れて手早くかき混ぜながらふんわりとした卵を作り、取り出す。
 - 3 フライパンにラード1/2量を入れ、火力「7」で熱し、水気をきったむきえびをさっと炒めて取りだし、残りのラードを入れて、ねぎ・生しいたけ・焼き豚の順に炒めて取り出す。
 - 4 フライパンを火力「10」で熱し、サラダ油を入れてごはんをほくしながら炒め、2・3を加えてさらに炒め、最後にAで味を調える。

ひとくちメモ

- ★ ごはんは、あまり熱いうちに炒めると粘りがでて、パラッと仕上がらないので、ざるなどに広げて軽く蒸気をとばしておきます。
- ★ フッ素加工のフライパンで炒めると焦げ付きが少なくできます。

八宝菜

材料：4人分 **340kcal(1人分)**

豚ロース肉(薄切り)・200g	ごま油 …… 小さじ2
むきえび …… 100g	A しょうが汁・酒・小さじ½ 塩 …… 少々
干しいたけ …… 4枚	
にんじん …… ½本	酒 …… 大さじ2
ゆでたけのこ …… 100g	B 塩・スープの素・小さじ1
白菜 …… 3枚	水 …… カップ1½
ねぎ …… 10cm	C 片栗粉 …… 大さじ2
さやえんどう …… 16枚	水 …… 大さじ3
にんにく・しょうが …… 1片	
サラダ油 …… 大さじ3	

- 下ごしらえ** ……
- 豚肉は4cmの長さに切り、Aで下味をつける。
 - えびは背わたを取る。
 - 干しいたけは、もどして3～4つのそぎ切りにする。にんじん・たけのこは、一口大の薄切りにする。白菜は、白い部分をうすくそぎ切り、葉は一口大に切る。ねぎは、斜め薄切りにする。にんにく・しょうがは、みじん切りにする。さやえんどうは、筋を取り熱湯でさっとゆでる。
 - Bを混ぜ合わせる。Cを合わせ溶いておく。

- 作りかた** ……
- 1 フライパンをヒーターの中央にのせ、ヒーターを「入」にし、火力を「10」にする。
 - 2 フライパンにサラダ油大さじ2を入れて熱し、にんにく・しょうがを入れ、香りが出るまで炒め、豚肉を広げながら炒める。白っぽくなったらえびを入れ、さっと炒めて取り出す。
 - 3 サラダ油大さじ1を加え、しいたけ・野菜を入れて手早く炒め、油をなじませて2・Bを入れてひと混ぜする。ふたたび沸とうしたらCを加えてトロミをつけ、さやえんどうを散らし、ごま油を回し入れる。

えびのチリソース炒め

材料：4人分 **160kcal(1人分)**

えび …… 200g	酒・塩 …… 少々
片栗粉 …… 小さじ1	A しょうが汁 …… 少々
ねぎ …… ¼本	トマトケチャップ …… 大さじ2
にんにく …… 5g	酒 …… 小さじ1
しょうが …… 2g	B 砂糖 …… 大さじ1½
豆板醤 …… 小さじ½	しょうゆ …… 小さじ1
ごま油 …… 小さじ½	塩 …… 小さじ¼
サラダ油 …… 大さじ3	C 水 …… カップ¼
	片栗粉 …… 小さじ1
	水 …… 小さじ2

- 下ごしらえ** ……
- えびは背わたを取り、Aで下味をつけ軽くもみ、片栗粉をからませる。
 - ねぎ・にんにく・しょうがは、共にみじん切りにする。
 - Bを混ぜ合わせる。Cを合わせ溶いておく。

- 作りかた** ……
- 1 フライパンをヒーターの中央にのせ、ヒーターを「入」にし、火力を「10」にする。
 - 2 サラダ油大さじ2を入れ、下ごしらえしたえびを加え、約1分手早く炒め、色が変わったらすぐ取り出す。
 - 3 同じフライパンにサラダ油大さじ1を足して、豆板醤・ねぎ・にんにく・しょうがを入れ、炒めて香りをだす。
 - 4 Bを加え、大きく混ぜながら1～2分炒める。
 - 5 2を入れ、汁をからめながらさっと炒める。(炒めすぎると身が縮むので注意)
 - 6 最後にCを加え、手早く底から混ぜてトロミをつけ、仕上げにごま油をふる。

牛肉とピーマンの細切り炒め

材料：4人分 **250kcal(1人分)**

牛肉(薄切り) …… 200g	サラダ油 …… 大さじ3
酒 …… 小さじ1	ゆでたけのこ …… 200g
しょうゆ …… 小さじ2	ピーマン …… 200g
こしょう …… 少々	ねぎ …… ½本
A 溶き卵 …… ½個	酒・砂糖 …… 小さじ1
片栗粉 …… 小さじ2	しょうゆ …… 小さじ2
サラダ油 …… 大さじ1	B かき油 …… 小さじ4
	こしょう …… 少々
	C スープ・水溶き片栗粉 …… 大さじ4
	ごま油 …… 小さじ2

- 下ごしらえ** ……
- 牛肉は7～8cmの長さの細切りにして、Aに加えてよくからめ、下味をつける。
 - ピーマンはへたと種を取り、たけのこと共に牛薄切り肉と同じ幅の細切りにする。ねぎはみじん切りにする。
 - Bを混ぜ合わせる。

- 作りかた** ……
- 1 フライパンをヒーターの中央にのせ、ヒーターを「入」にし、火力を「10」にする。
 - 2 サラダ油大さじ3を入れ、みじん切りにしたねぎを炒め、香りが出たら下ごしらえした牛肉・たけのこ・ピーマンを入れ、2～3分手早く炒め合わせる。
 - 3 Bを加えて、なべ底から大きくからめるように混ぜ、仕上げにごま油をふる。

揚げる(揚げ物温度コントロールの使いかた)

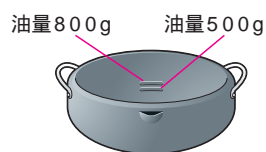
調理タイマーは
使用できません。

準備

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(0.56L) ~ 約800g(0.9L)を入れ、右ヒーターの中央に置く

油量500g(0.56L)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。



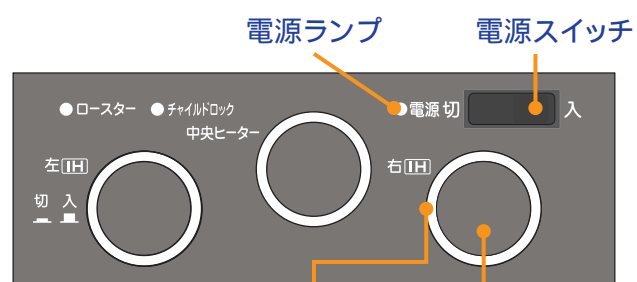
- 2 電源を入れる

電源スイッチを「入」にします。
電源ランプが点灯します。

- 3 パネル操作部を開ける



操作パネル



電源ランプ 電源スイッチ
リングライト 右 IH ダイヤル

パネル操作部



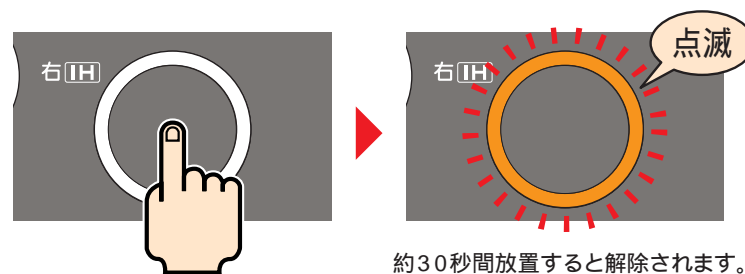
揚げ物キー

操作のしかた

1 ダイヤルを押す

ダイヤルが出ます。
リングライトが点滅します。

ダイヤルを押しただけでは安全のため、ヒーターに通電されません。



約30秒間放置すると解除されます。

2 揚げ物キーを押し、適温になったら調理を始める

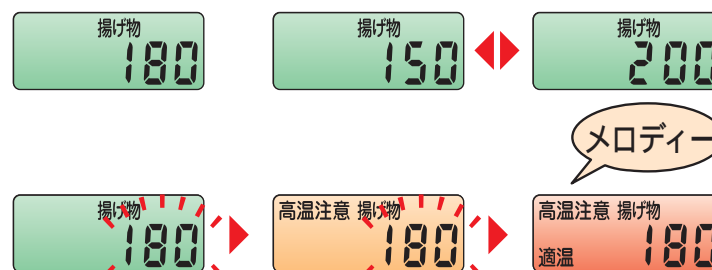
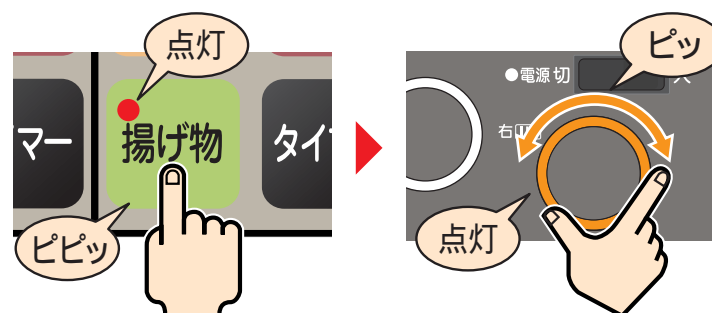
揚げ物キーを押すと「180」設定で予熱を開始します。
ダイヤルを左右に回して、好みの油温に合わせます。

ダイヤルを回すと、「150」「160」「170」「180」「190」「200」の中から選択できます。

- ・揚げ物キーを押した後にダイヤルを押しても、予熱を開始します。

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。

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目の温度になります。



予熱中

適温

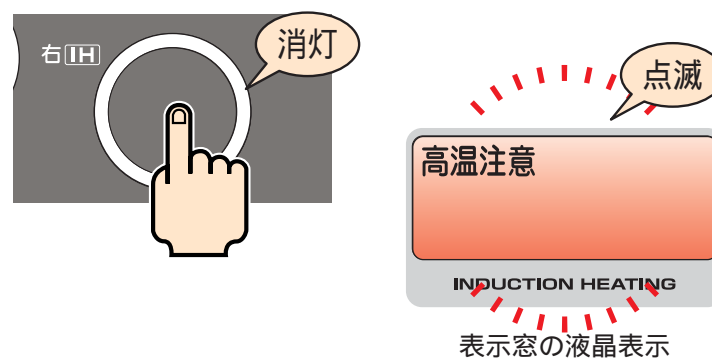
(高温注意中に調理を始めるとオレンジ色から表示します)

3 調理が終わったらダイヤルを押す

リングライトが消灯し、通電を停止します。

トッププレートが高温の場合は表示窓の液晶表示に「高温注意」を表示し、「赤」で点滅します。

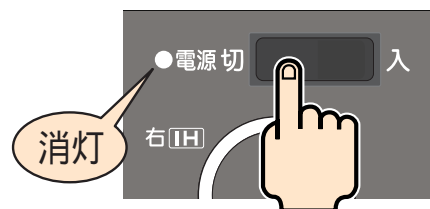
鍋をトッププレートからおろします。
パネル操作部を収納します。



4 使用後は電源を切る

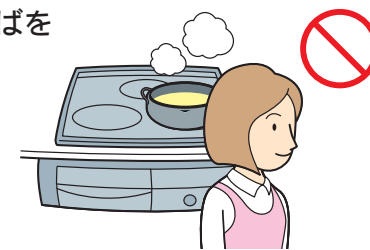
電源スイッチを「切」にします。
電源ランプが消灯します。

電源を切っても、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を続けます。



警告

揚げ物調理中はそばを離れない
火災の原因



付属の天ぷら鍋以外は絶対に使わない。
底に凹凸やそりのある鍋で揚げ物をしない。
必ず右ヒーターの揚げ物温度コントロールを使用し、付属の天ぷら鍋で調理してください。
油は500g(0.56L)未満では絶対に調理しない。
油は500g(0.56L) ~ 800g(0.9L)の範囲で調理してください。

鍋が違ったり油の量が少ないと、油が過熱され発火する恐れがあります。
また油の量が多すぎると、あふれてやけどや火災の原因になります。

調理中にそばを離れるときや調理後は、必ず電源を切り、鍋をトッププレートからおろしてください。
炒め物・焼き物など油を使う料理をするときもそばを離れないでください。また、加熱し過ぎないように火力を調節してください。

お願い

次のような使いかたをした場合、揚げ物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) 鍋底やトップ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

鍋やトッププレートを確認し、正しい鍋に取り換えたり、トッププレートをお手入れしてからご使用ください。
また、(3)の場合は、ダイヤルを押して揚げ物温度コントロールを終了し、もう一度揚げ物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。
油の説明書をよくお読みになりご使用ください。
付属の天ぷら鍋は絶対に空だきしないでください。鍋底が変形して使えなくなります。

揚げ物の調理例

油の飛び散りを少なくするために

材料は必ず水気をふき取る

特にしいたけやピーマンなどは、水気が残っていると破裂することがあります。



いか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。

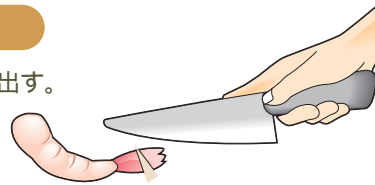
衣や生地作りに注意

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

特に下ごしらえの必要な材料

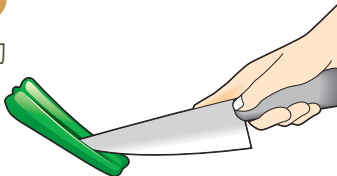
えび

尾の先を切って水分を出す。



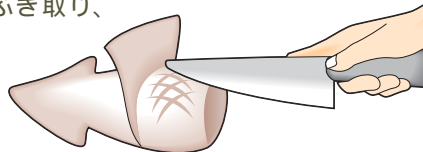
ししとう辛子

水気をふき取り、縦に切り込みを入れる。



いか

皮をむき水気をふき取り、切れ目を入れる。



揚げる



天ぷら

材料：4人分 320kcal(1人分)

揚げ油	800g
えび	4尾
なす	2個
しそ	4枚
しいたけ	1袋
三つ葉	30本
小麦粉(薄力粉)	適量
卵	1個

作りかた

- 1 材料は揚げやすいように準備しておく。
- 2 卵+冷水は小麦粉と同量にし、さっくりと混ぜる。
- 3 天ぷら鍋に油を入れ、温度「180」に設定し、設定温度になったら、野菜・えびを揚げる。

ひとくちメモ

- ★衣はだまが残るぐらいにさっくりと切るように混ぜ、粘りを出さないようにします。
- ★油の表面積の1/2を目安に入れると、油の温度が下がりずカリッと揚げられます。
- ★小麦粉(薄力粉)のかわりに、市販のてんぷら粉を使うと手軽にできます。
- ★設定油温は目安です。調理の状況に合わせて設定油温を調節してください。

揚げる



鶏の唐揚げ

材料：4人分 300kcal(1人分)

鶏もも肉	500g
しょうが汁	小さじ1
塩	小さじ ² / ₃
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
片栗粉	大さじ3~4
揚げ油	800g
【つけ合わせ】	
レモン	1/2個

下ごしらえ

- 鶏もも肉は竹串で皮を刺し、4cm角のそぎ切りにしてボールに入れ、Aを加えて手でもみこみ15~30分おき、揚げる直前に汁気をペーパータオルで取り、片栗粉を全体にまぶします。
- レモンは、くし形に切っておく。

作りかた

- 1 天ぷら鍋に油を入れ、温度「170」に設定する。
- 2 設定温度になったら鶏もも肉を入れ、ときどき裏返しながら3~4分かけて揚げる。

揚げる



とんかつ

材料：4人分 540kcal(1人分)

豚ロース肉(約100gくらいのもの)	4枚
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉(薄力粉)	適量
卵(溶きほぐす)	1個
パン粉	適量
揚げ油	800g

作りかた

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

中央ヒーター(クイックラジエントヒーター) 使いかた

左・右ヒーターで使えない鍋や、小さな鍋で少量を加熱するときなどに使います。

準備

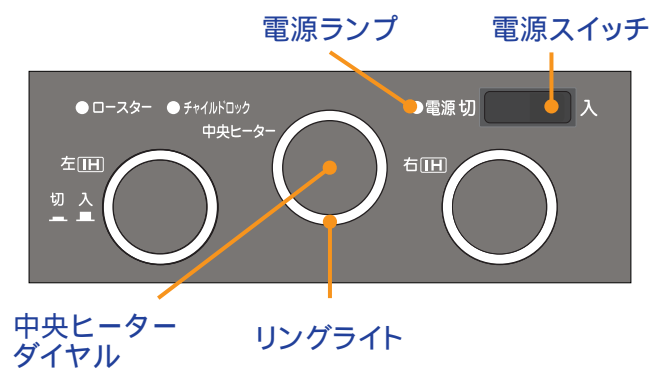
中央ヒーター(クイックラジエントヒーター)は、約4秒で赤熱し、熱くなりますので注意してください。
中央ヒーターとロースターの同時使用はできません。

- 鍋に材料を入れ、ヒーターの中央に置く
- 電源を入れる

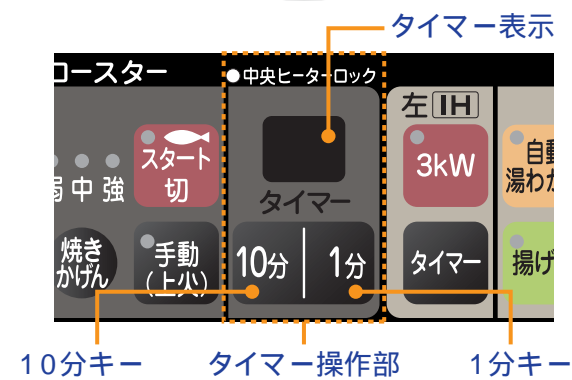
電源スイッチを「入」にします。
電源ランプが点灯します。



操作パネル



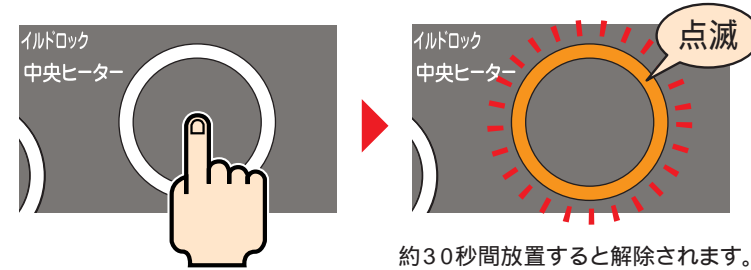
パネル操作部



操作のしかた

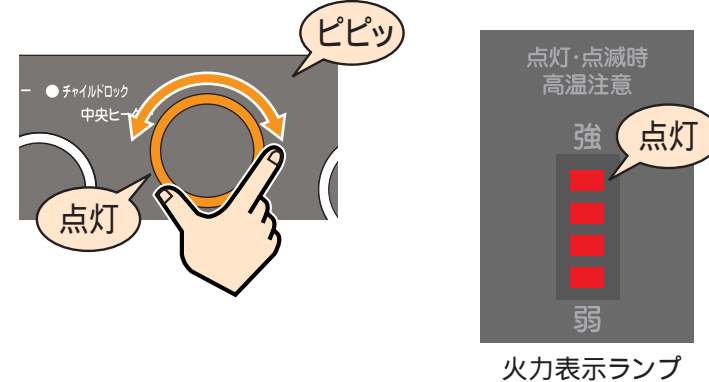
1 ダイヤルを押す

ダイヤルが出ます。
リングライトが点滅します。
ダイヤルを押しただけでは安全のため、ヒーターに通電されません。



2 ダイヤルを回し、調理を始める

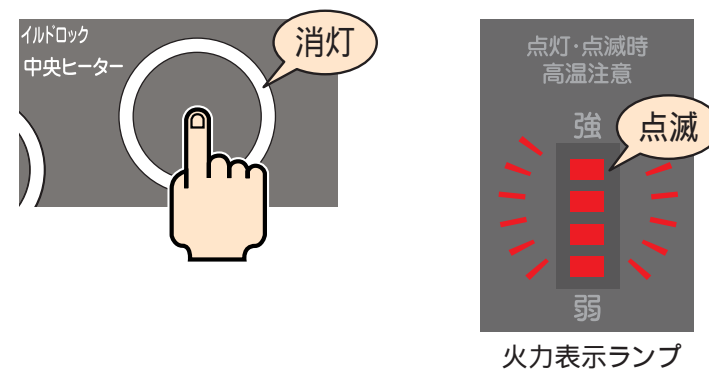
ダイヤルを回すと、火力「4」で通電を開始します。
約1秒後、ダイヤルを左右に回して、好みの火力に合わせます。



調理タイマーをご使用になるときは、調理開始後に設定します。(使いかたは右欄参照)

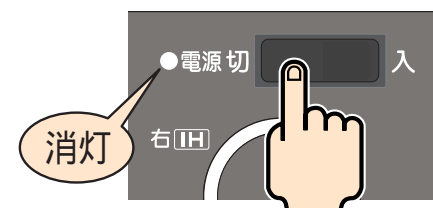
3 調理が終わったらダイヤルを押す

リングライトが消灯し通電を停止します。
トッププレートが高温の場合は火力表示ランプが点滅し、高温注意を表示します。
鍋をトッププレートからおろします。



4 使用後は電源を切る

電源スイッチを「切」にします。
電源ランプが消灯します。
電源を切っても、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を続けます。



【お知らせ】 ヒーターを切り忘れた場合は、切り忘れ防止機能が働き、操作後約45分経過すると自動的に通電を停止します。
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。

調理タイマーの使いかた

最大1時間まで1分単位で設定できます。

例 中央ヒーターを使用中に30分の調理タイマーを設定する場合

- 中央ヒーターを通电中に10分キーまたは1分キーを押すとタイマー表示が数字で点灯します。
- 10分キーまたは1分キーを押して好みの時間に設定します。
- 時間の設定が完了したら、キーより指を離し、約2秒経過後にピピッとブザーが鳴り、「・」が点滅し調理タイマーがスタートします。
- 設定した時間が経過するとタイマー表示が消灯し、メロディーが鳴り、通電を停止します。

途中で調理タイマーを解除するときは、もう一度10分キーまたは1分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、調理タイマーを解除し、再度10分キーまたは1分キーを押して設定してください。

火力の目安

強	「4」	1,200W
強火	「3」	900W相当
中火	「2」	300W相当
弱火	「1」	120W相当

ロースター 自動(オート)で焼く

準備

ロースターを使用するときは、必ず受皿に水を約200mL入れてください。

ロースターと中央ヒーターとの同時使用はできません。調理タイマーを使用することはできません。

1 受皿・焼網をセットし、本体に組込む

ロースターに焼網・受皿をセットし、水を約200mL入れて材料をのせます。
ロースタードアはロックするまで押し込んで確実に閉めてください。

2 電源を入れる

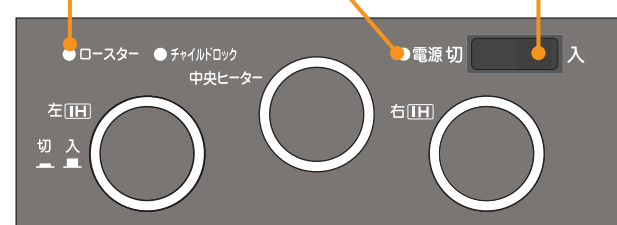
電源スイッチを「入」にします。
電源ランプが点灯します。

3 パネル操作部を開ける



操作パネル

ロースターランプ 電源ランプ 電源スイッチ



パネル操作部

ロースター操作部
ロースターランプ
スタートキー



オートメニューキー 焼きかげんキー

操作のしかた

1 材料に合わせて オートメニューを選ぶ

材料に合わせてオートメニューキーを押します。

- オートメニューを解除する場合は、もう一度同じオートメニューキーを押します。

2 材料やお好みに応じて 焼きかげんを選ぶ

焼きかげんキーを押します。

- オートメニューキーでメニューを変えると焼きかげん「中」状態となります

メニューおよび焼きかげん選択後、約3分以内にスタートキーを押さないとブザーが鳴り自動的に解除されます。

3 ロースターをスタートする

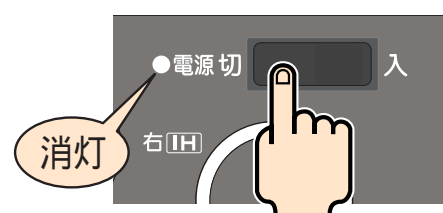
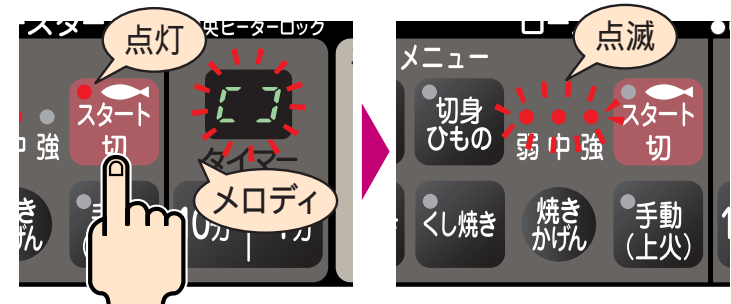
スタートキーを押します。
ロースターランプが点灯して、調理がスタートします。
タイマー表示が「0」が表示され、加熱が始まり、途中から調理の残り時間を表示します。
調理が終了するとメロディーが鳴り自動的に通電を停止します。調理物を取り出します。

- 調理物を入れたままにしておくと余熱で焦げすぎることがあります。
 - 調理が終了すると焼きかげんランプが点滅し、高温注意を表示します。
 - 調理中は、メニューおよび焼きかげんの変更はできません。
 - 途中で調理を終了したい場合は、スタートキーを押して解除してください。
 - 途中で調理を終了させた場合は、手動調理で加熱してください。(38ページ参照)
- パネル操作部を収納します。

4 使用後は電源を切る

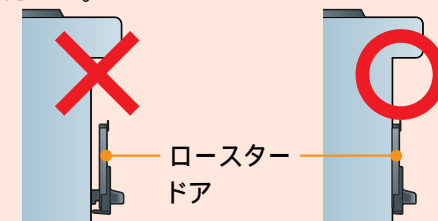
電源スイッチを「切」にします。
電源ランプが消灯します。

電源を切っても、ロースター内の温度が高温の場合、約2分間高温注意表示を続けます。



ご注意

ロースタードアはロックするまで押し込んで、確実に閉めてください。



受皿は、ロースタードアのとつてを持って止まるまでまっすぐ静かに引き出してください。

水量が多かったり、受皿を勢よく引き出すと、中の水がこぼれることがありますのでご注意ください。

連続してご使用になる場合は、必ず受皿の汚れをきれいにしてから行い、3分以上間隔をおいてください。(自動調理を正しく動作させるためです)

毎回洗った受皿に新しい水を入れる

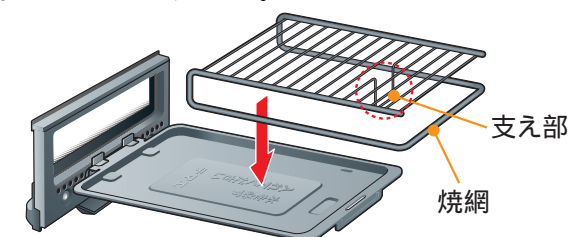


調理途中でロースタードアを開けないでください。上手に調理できません。

長時間ロースターを使用するとロースタードアのとつての下側が熱くなるのでご注意ください。

お願い

- ロースター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。)
- 焼網をセットするときは焼網は支え部をロースターの奥側にしてのせてください。

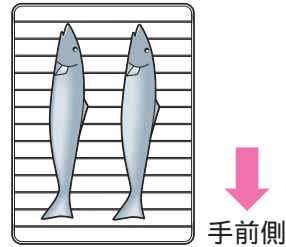


のせる向きを逆にすると、本体に取り付けられません。

自動(オート)調理例と加熱時間の目安

自動調理のこつ

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、焼き網の手前側に尾を向けてください。



焼網にサラダ油などを塗っておくと焼き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、塩のふり加減によって違います。様子を見ながら、焼いてください。

焼きが足りなかったときは、様子を見ながら手動調理でさらに焼いてください。(38ページ参照)

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ります。

お願い

魚を少量焼く場合は焦げやすいので、下ヒーターの真上をさけて置いてください。
 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、焼きすぎになります。
 受皿に水以外のもの(例えばアルミホイル・クッキングペーパー・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)

オートメニュー	調理例		加熱時間の目安				
			メニュー	焼き かげん	数	目安時間	1尾(切)あたりの 大きさ
丸焼き 	海魚	さんま1~4尾 あじ1~4尾 いわし 真鯛 生にしん	さんまの塩焼き	中	1尾	約17~18分	長さ約28cm 約180g
			あじの塩焼き	中	4尾	約19~20分	
	川魚	あゆ にじます	鯛の塩焼き	中	1尾	約19~20分	長さ約23cm 約180g
切身 ひもの 	切身	鮭の切身 さばの切身	鮭の塩焼き	中	4切	約12~14分	約80g
	ひもの	あじの開き さんまの開き ほっけの開き かれいの一夜干し	あじの開き	中	2枚	約10~12分	約100g
つけ焼き 	しょうゆ漬け	ぶり	ぶりのつけ焼き	中	4切	約10~12分	約100g
	みそ漬け	さわら 鯛	さわらの西京漬け	強	2切	約11~15分	約100g
くし焼き 	焼き鳥	塩焼き たれ焼き	焼き鳥(塩焼き)	中~強	8本	約14~17分	1本約50g
			焼き鳥(たれ焼き)	弱~中	8本	約12~15分	

自動(オート)調理例

丸焼き



さんまの塩焼き

材料	360kcal(1尾分)
さんま(1尾約150gのもの)・・・	1~4尾
塩適量

作りかた

- 1 さんまは、サッと洗って水気をふき取り、全体に塩をふり、そのまま約10分おき、水気をふき取る。
- 2 焼網の上にのせ、オートメニューの「丸焼き」を選択し、焼き上げる。

ひとくちメモ

- ★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10~20分前に塩をふっておきます。
- ★塩の量のめやすは、中位(80~100g)の魚4尾に対し、小さじ1くらいです。(魚の重さの1~2%)
- ★焼きが足りなかったときは、手動調理で様子を見ながら、さらに焼いてください。
(手動調理は上火のみなので、裏面も追加焼きしたい場合は、魚を裏返してください。)
- ★さんまの他、あじ、いわし、にじます、あゆ、かます、小さめのたいも同様に焼けます。

切身・ひもの



鮭の塩焼き

材料	100kcal(1枚分)
塩鮭の切身(1枚約60gのもの)・・・	1~4枚

作りかた

- 1 塩鮭を焼網の上にのせ、オートメニューの「切身・ひもの」を選択し、焼き上げる。

ひとくちメモ

- ★焼きが足りなかったときは、手動調理で様子を見ながら、さらに焼いてください。
(手動調理は上火のみなので、裏面も追加焼きしたい場合は、魚を裏返してください。)
- ★鮭の他、ぶり、さば、あじ、たちうお、たいなどの切り身に塩をしたものも同様に焼けます。

つけ焼き



ぶりのつけ焼き

材料	560kcal(1枚分)
ぶり(1枚約100gのもの)・・・	1~4枚
しょうゆ大さじ4
みりん大さじ4

作りかた

- 1 ぶりは、しょうゆとみりんを混ぜたたれに30分ほどつけておく。
- 2 焼網の上にのせ、オートメニューの「つけ焼き」を選択し、焼き上げる。

ひとくちメモ

- ★焼きが足りなかったときは、手動調理で様子を見ながら、さらに焼いてください。
(手動調理は上火のみなので、裏面も追加焼きしたい場合は、魚を裏返してください。)
- ★ぶりの他、さわら、ぎんだら、さけ、さば、たい、まぐろも同様に焼けます。

くし焼き



焼き鳥

材料	130kcal(タレ焼き1本分)
焼き鳥(市販品または手作りで1本約50g)2~8本
しょうゆカップ1/2
みりんカップ1/4
砂糖大さじ2~3
サラダ油大さじ1

作りかた

- 1 塩焼きの場合は、全体に軽く塩をふっておく。
たれ焼きの場合は、合わせたAの中に30分~1時間つけ込んでおく。
- 2 焼き鳥を焼網の上にのせ、オートメニューの「くし焼き」を選択し、焼き上げる。

ひとくちメモ

- ★焼きが足りなかったときは、手動調理で様子を見ながら、さらに焼いてください。
(手動調理は上火のみなので、裏面も追加焼きしたい場合は、裏返してください。)

ロースター 手動で焼く(上火のみの片面焼き)

準備

ロースターを使用するときは、必ず受皿に水を約200mL入れてください。
ロースターと中央ヒーターとの同時使用はできません。

1 受皿・焼網をセットし、本体に組込む

ロースターに焼網・受皿をセットし、水を約200mL入れて材料をのせます。
ロースタードアはロックするまで押し込んで確実に閉めてください。

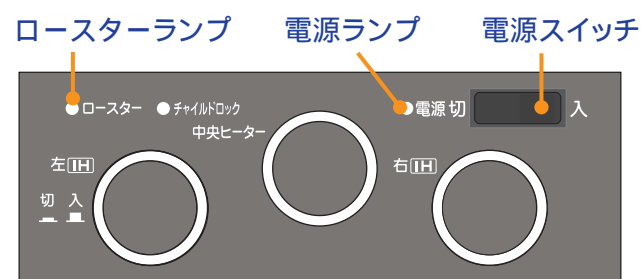
2 電源を入れる

電源スイッチを「入」にします。
電源ランプが点灯します。

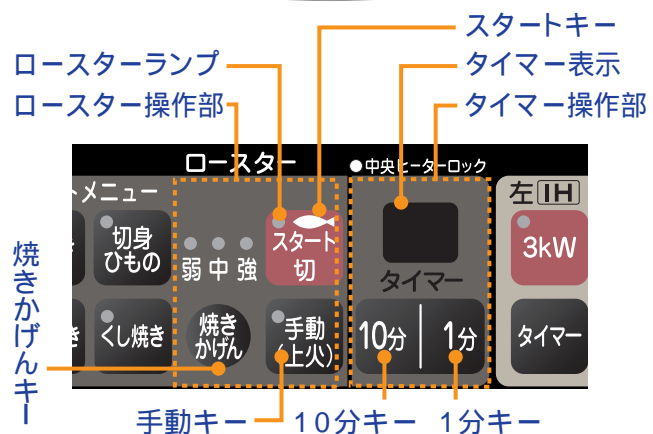
3 パネル操作部を開ける



操作パネル



パネル操作部



操作のしかた

1 手動にする

手動キーを押します。

- ・手動を解除する場合はもう一度手動キーを押します。



2 材料やお好みに応じて 焼きかけんを選ぶ

焼きかけんキーを押します。

- ・手動キーを押すと焼きかけん「強」状態となります。

手動および焼きかけん選択後、約3分以内にスタートキーを押さないと、ブザーが鳴り、自動的にセットが解除されます。

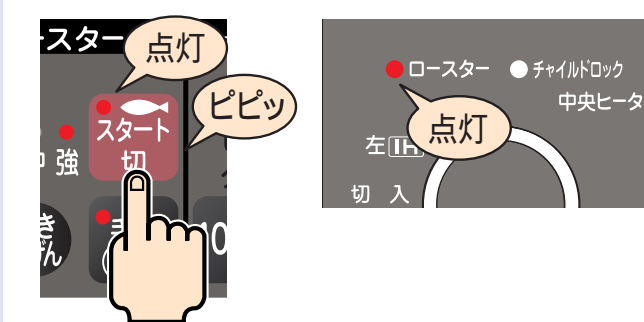


焼きかけんキーを押すごとに切り替わります

3 ロースターをスタートする

スタートキーを押します。
ロースターランプが点灯して、調理がスタートします。

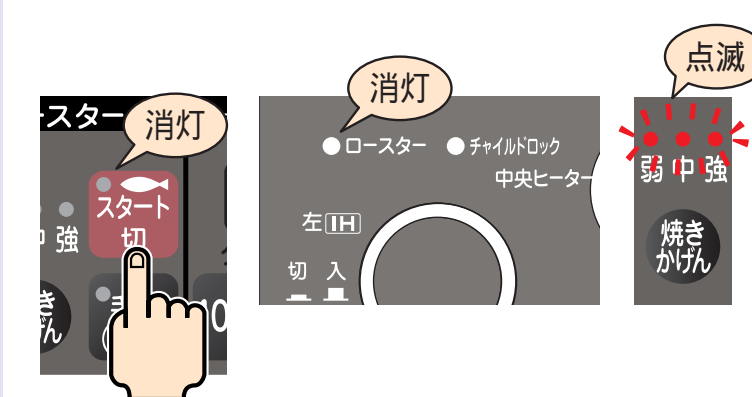
- ・調理タイマーをご使用になるときは、調理スタート後設定します。(使いかたは右欄参照)



4 調理が終わったら ロースターを「切」にする

スタートキーを押します。

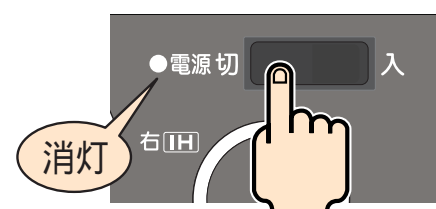
- ・調理が終了すると焼きかけんランプが点滅し、高温注意を表示します。
- 調理物を取り出します。
- ・調理物を入れたままにしておくと余熱で焦げすぎることがあります。
- ・ロースターを「切」にし忘れての場合は切り忘れ防止機能が働き、通電開始から約20分後に自動的に通電を停止します。



5 使用後は電源を切る

電源スイッチを「切」にします。
電源ランプが消灯します。

電源を切っても、ロースター内の温度が高温の場合、約2分間高温注意表示を続けます。



調理タイマーの使いかた

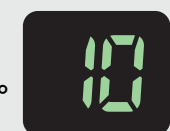
1分～最大19分まで1分単位で設定できます。
切り忘れ防止機能(20分)を優先しますので、通電途中でのセットでは、最大時間が短くなります。

例 ロースターを使用中に10分の調理タイマーをセットする場合

1 ロースターを通電中に10分キーまたは1分キーを押すとタイマー表示が数字で点灯します。



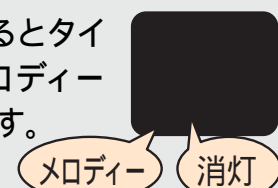
2 10分キーまたは1分キーを押して好みの時間に設定します。



3 時間の設定が完了したら、キーより指を離し、約2秒間経過後にピピッとブザーが鳴り、「・」が点滅し調理タイマーがスタートします。



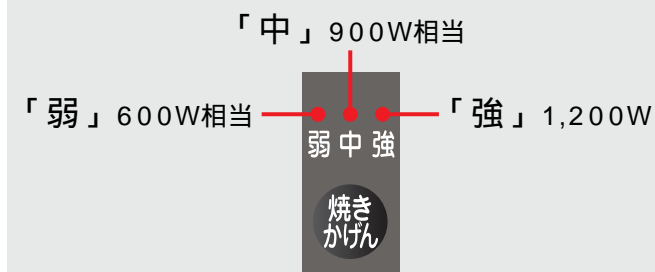
4 設定した時間が経過するとタイマー表示が消灯し、メロディーが鳴り、通電を停止します。



途中で調理タイマーを解除するときは、もう一度10分キーまたは1分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、調理タイマーを解除し、再度10分キーまたは1分キーを押して設定してください。

火力の目安





さんまのみりん干し

材料：4人分 **90kcal**(1人分)
さんまのみりん干し 2枚
大根おろし 適量

作りかた

- 1 焼きかけん「弱」で表側(身側)を3~5分焼く。
 - 2 裏返して、さらに焼きかけん「弱」で裏側(皮側)を1~2分焼く。
- 生みりん干しの場合は「強」で調理してください。

“こんな魚のときは”

厚みのある魚は
表面が焦げやすいので、厚さは4cm以下にしてください。

加熱すると反るものは
いかなどは切り目を入れ、大きなものは切り分けず、あなごなどは竹串を通します。

川魚は
塩を多めにふると焼きあがりきれいになります。

少し鮮度の落ちた魚は
皮がしなびてしまったら、サッと水につけてから焼くと皮がパリッと焼けます。



焼きいも(焼きじゃがいも)

材料 **250kcal**(1本分)
さつまいも(直径3cm以下のもの)・3~4本

作りかた

- 1 さつまいもを洗い、焼網の上のせ、焼きかけん「弱」で15~20分焼く。
- 2 裏返して、さらに焼きかけん「弱」で15~20分焼く。

ひとくちメモ

- ★ さつまいもが太い場合は、たて半分に切ると同じように焼けます。
- じゃがいもも、さつまいもと同様に焼けます。
- ★ 切り口にサラダ油をぬってから焼くと、切り口の乾燥を防げます。

「時間がかかるが・・・？」

さつまいもに含まれる“アミラーゼ”という酵素を十分働かせて甘味を出すために、弱火でじっくり焼き、おいしく焼きあげます。



焼きなす

材料：4人分 **20kcal**(1人分)
なす 4個
サラダ油 少々
しょうがじょうゆ 少々

作りかた

- 1 なすは、がくの分かれたところにぐるりと切れ目を入れる。
- 2 表面にサラダ油をぬり、焼網の上のせ、焼きかけん「強」で8~9分焼く。
- 3 裏返して、さらに焼きかけん「強」で8~9分焼く。
- 4 冷水にとり皮をむき、食べやすい大きさに切り、器に盛りつけて、しょうがじょうゆを添える。



焼きピーマンのマリネ

材料：4人分 **120kcal**(1人分)
ジャンボピーマン 2個
(赤・橙・紫など) 2個
玉ねぎ 1/2個
サラダ油 少々
【ドレッシング】
酢 大さじ2
砂糖 小さじ1
塩 小さじ1/3~1/2
こしょう 少々
サラダ油(またはオリーブ油) 大さじ3

作りかた

- 1 ピーマンは半分に切り、へた・種を取る。皮の部分にサラダ油をぬる。
- 2 焼網の上のせ、焼きかけん「強」で10~15分皮が黒くなるまで焼く。
- 3 焼きあがったら冷水に取り、皮をむき、細切りにする。
- 4 玉ねぎは薄く切って水にさらし、水気を絞る。
- 5 3・4を、ドレッシングであえる。

いかのみそ漬け焼き

材料：1枚 **150kcal**(1枚分)
いかのみそ漬け 1枚

作りかた

- 1 焼きかけん「強」で表側を7~8分焼く。
- 2 裏返して、さらに焼きかけん「強」で裏側を4~5分焼く。

チャイルドロックの使いかた

チャイルドロックは、お子様などの誤操作を防止する機能です。
チャイルドロックを設定すると全てのヒーターおよびロースターの通電ができなくなります。



チャイルドロックの設定

1 電源を入れる

電源スイッチを「入」にします。

電源ランプが点灯します。

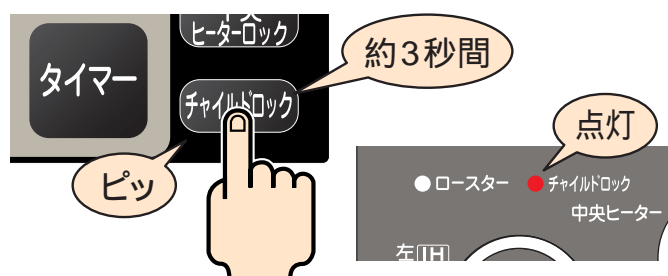
チャイルドロックは各ヒーターおよびロースターの設定中および通電中は設定できません。



2 チャイルドロックを設定する

チャイルドロックキーを約3秒間押します。

「ピッ」となってチャイルドロックランプが点灯しチャイルドロックを設定します。



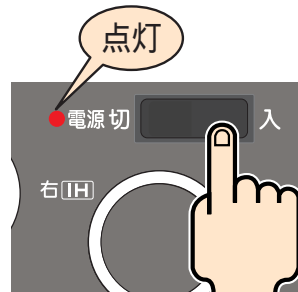
チャイルドロックは、電源スイッチを切っても(またプラグを抜いても)記憶しています。

チャイルドロックの解除

1 電源を入れる

電源スイッチを「入」にします。

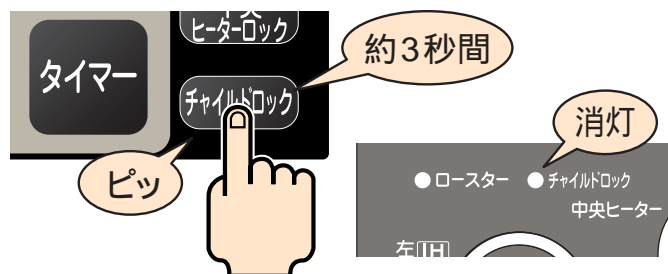
電源ランプ、チャイルドロックランプが点灯します。



2 チャイルドロックを解除する

チャイルドロックキーを約3秒間押します。

「ピッ」となってチャイルドロックランプが消灯しチャイルドロックを解除します。



中央ヒーターロックの使いかた

中央ヒーターロックは、中央ヒーターをご使用にならない場合に誤って通電をしてしまうのを防止する機能です。中央ヒーターロックを設定すると中央ヒーターの通電ができなくなります。



中央ヒーターロックの設定

1 電源を入れる

電源スイッチを「入」にします。

電源ランプが点灯します。

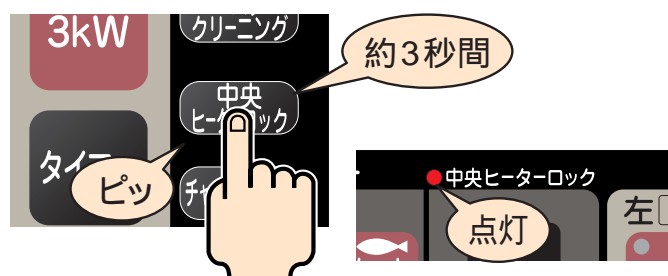
中央ヒーターロックは中央ヒーターの設定中および通電中は設定できません。



2 中央ヒーターロックを設定する

中央ヒーターロックキーを約3秒間押します。

「ピッ」となって中央ヒーターロックランプが点灯し中央ヒーターロックを設定します。



中央ヒーターロックは、電源スイッチを切っても(またプラグを抜いても)記憶しています。

中央ヒーターロックの解除

1 電源を入れる

電源スイッチを「入」にします。

電源ランプ、中央ヒーターロックランプが点灯します。



2 中央ヒーターロックを解除する

中央ヒーターロックキーを約3秒間押します。

「ピッ」となって中央ヒーターロックランプが消灯し、中央ヒーターロックを解除します。



⚠️ 注意

●必ず電源を切り、本体が十分に冷えたことを確かめてから行ってください。

- ベンジン、シンナー、みがき粉は絶対に使用しないでください。
- 吸・排気カバーに水が入らないよう、ご注意ください。



① 吸・排気カバー

■本体から吸・排気カバーを外し、薄めた台所用洗剤(中性)とスポンジで洗う。

- たわしやみがき粉は使わないでください。
- お手入れ後は、水気をふきとり必ず本体にセットしてください。

② 操作パネル

■やわらかい布でふく。

- 汚れがひどいときは台所用洗剤(中性)を布に直接つけてふきとり、もう一度絞ったふきん、乾いたふきんの順でふきとってください。
- 水にぬらさないでください。故障の原因になります。

③ トッププレート

■絞ったふきんでよくふきとり、その後乾いたふきんでからふきする。



- 煮こぼれなどは、そのままにしておくとしこりついて取れなくなります。ご使用のたび、こまめにお手入れしてください。故障の原因になります。

■汚れがひどいときは台所用洗剤(中性)を布に直接つけてふきとり、もう一度絞ったふきん、乾いたふきんの順でふきとる。



- 落ちにくい汚れは、冷えてからトッププレート専用クリーナーを丸めたラップにつけてふきとる。



※ドライバーなど先の鋭いものや目の粗いみがき粉は、ガラス面を傷つけるので使わないでください。

天ぷら鍋(付属品)

1 薄めた台所用洗剤(中性)とお湯で洗う。

- たわしやみがき粉(クレンザー)は使用しないでください。

2 鍋底や外側の異物や汚れをとる。

- 汚れがこびりついたまま使うと、油温を正しくコントロールできないことがあります。

3 洗い終わったら水気を切り、乾いたら内側に軽く食用油をぬる。

- 洗ったままにしておくとしこり場合があります。



煮こぼれがこびりついてしまったときは

- 市販のセラミック用スクレーパー等で煮こぼれの部分だけを軽く削り落とし、その後よくふきとる。



別売品 トッププレート専用クリーナー

- トッププレートの汚れをおとし、光沢をだし、ふきこぼれによる汚れや焦げつきを抑えます。

品名: ガラスクリーナー
形式: HT-K1
希望小売価格: 1,470円(税込)
2002年9月現在



4 ロースター

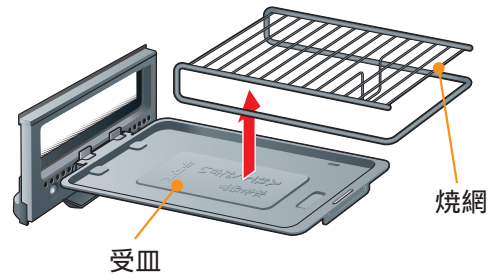
ロースタードア・受皿の取り外し、取り付けかた

取り外しかた

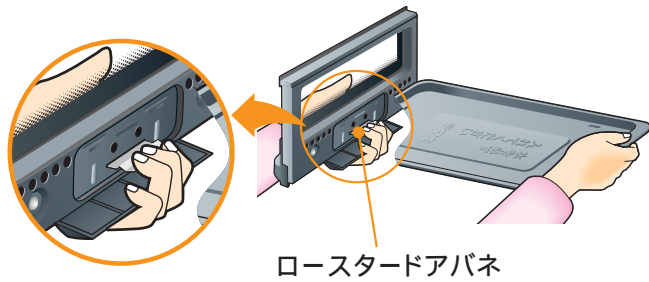
- 1 とつてを持ちゆっくり止まるまで引き出し、斜め上に持ち上げながら外す。
受皿内の水や油がこぼれないよう注意してください。



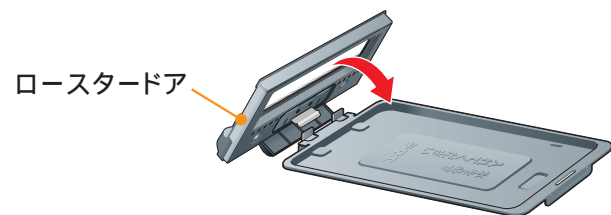
- 2 受皿にのっている焼網を外す。



- 3 とつての下側に手を回し、ロースタードアパネを押える。

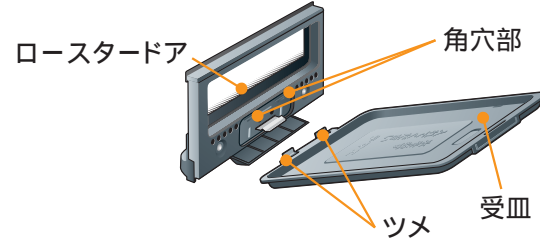


- 4 ロースタードアを受皿側に倒すようにし、受皿に付いている左右2ヶのツメを外す。



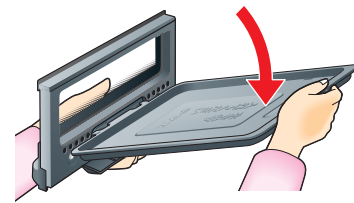
取り付けかた

- 1 受皿に付いている左右2ヶのツメをロースタードアの角穴部に斜め下より差し込む。



- 2 ロースタードアを手でささえ、受皿を図のように下げる。

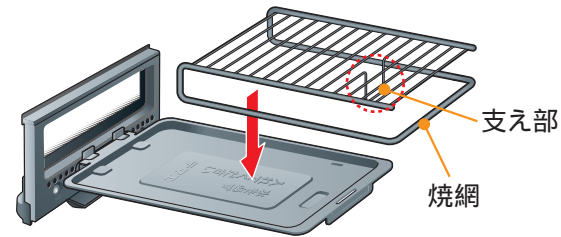
カチッと音がして受皿が固定されます。



- 3 焼網をのせる。

焼網は支え部をロースターの奥側にしておいてください。

のせる向きを逆にすると、本体に取り付けられません。



- 4 斜め上からはめ込み、ロックするまでゆっくり押し。



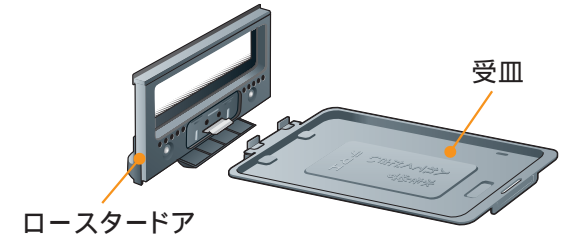
ロースタードア・受皿のお手入れ

薄めた台所用洗剤(中性)とスポンジで洗う。

たわし・みがき粉は使用しないでください。

ロースタードアは、食器洗い乾燥器や食器乾燥器には入れないでください。

(表面を傷つけます)



焼網のお手入れ

薄めた台所用洗剤(中性)とスポンジで洗う。

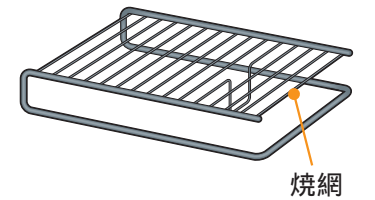
焼網のフッ素コートを傷めないでください。

金属製のたわし・スポンジのナイロン面でこすらないでください。

フッ素コートに傷が付いたりはがれたりすることがあります。

ご使用の度にお手入れしてください。

汚れがこびりつくと食品が取りにくくなることがあります。



庫内のお手入れ

受皿を取り出し、庫内の油汚れをふきとる。

絞ったふきんで軽くふき取ってください。

強くふきますと塗装が傷むことがありますのでご注意ください。



クリーニングのしかた

ロースター庫内の油汚れを乾燥させ、においを軽減することができます。

洗ったロースタードアと受皿をロースター庫内にセットし、ロースタークリーニングキーを押した後、スタートキーを押してください。(受皿には水を入れません。)

焼網は絶対にセットしないでください。焼網のフッ素コートを傷めます。約10分で自動的に終了し、通電を停止します。



クリーニング動作中はロースター庫内の油を焼き切るため煙が出る場合があります。必ず換気扇を使用してください。

途中で終了する場合は、ロースタースタートキーを押してください。

こんなときは

故障かなと思ったら、次のことをお調べください。

<p>通電しない。</p>	<p>専用回路のブレーカーが切れていませんか。 ▶ブレーカーを入れてください。 電源スイッチが「切」になっていませんか。 ▶電源スイッチを「入」にしてください。 ダイアルを押した後ダイアルを回しましたか。 (安全のためダイアルは押し出ただけでは通電を開始しません。) ダイアルが出ていてリングライトが消灯している時は、ダイアルを回しても通電を開始しません。一度ダイアルを押し込んで、再度、押し出してからダイアルを回してください。 チャイルドロックが設定されていませんか。 ▶チャイルドロックを解除してください。(42ページ参照) 中央ヒーターロックが設定されていませんか。 ▶中央ヒーターロックを解除してください。(43ページ参照)</p>
<p>左・右ヒーター(Ⅲヒーター)の火力が弱くなる。</p>	<p>炒め物調理などを行うと、鍋底温度が上がりすぎ、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。 鍋底の材質(磁石のつきが弱い鍋、磁石のつかない鍋、アルミに磁性体を貼付けた鍋など)によっては火力が弱くなる場合がありますが、故障ではありません。</p>
<p>ダイアルで火力を切り換えたときに時々ブザーが鳴らない。</p>	<p>とろ火・弱火・中火・強火・ハイパワーの火力目安の切り換わり時のみブザーが鳴ります。同じ火力目安の中では火力を切り換えてもブザーは鳴りませんが、故障ではありません。</p>
<p>中央ヒーターが周期的に赤くなったり、消えたりする。(クイックラジエントヒーター)</p>	<p>トッププレートの温度の上がり過ぎを防ぐため故障ではありません。中火以下のときは、ヒーターの入/切で火力をコントロールしているためです。赤くなったり、消えたりの間隔は変わります。そった鍋などを使うと消えている時間が長くなります。</p>
<p>左・右ヒーター(Ⅲヒーター)の火力表示が6個ずつ交互に点灯し、約30秒後に消灯した。(小物検知機能)</p>	<p>鍋をのせていますか。 使えない鍋をのせていませんか。(10ページ参照) ▶使える鍋をのせてください。</p> <div data-bbox="563 1564 1394 1921"> <p>液晶表示が赤くなり、鍋確認を表示。</p> <p>↑ ↓</p> <p>火力表示が6個ずつ交互に点灯。</p> <p>↓ 約30秒後</p> <p>メロディーが鳴り、液晶表示が消え、通電を停止します。</p> <p>図は右ヒーターを火力「7」で使用した場合</p> </div> <p>付属の天ぷら鍋で確認しても同じ場合はお買い上げの販売店にご連絡ください。</p>

<p>左・右ヒーター(Ⅲヒーター)の火力表示が1個ずつ順送りに点灯し、約30秒後に消灯した。(鍋なし検知機能)</p>	<p>使用中に鍋を外していませんか。 使用中に鍋を大きくずらしていませんか。</p> <div data-bbox="2033 483 2878 861"> <p>液晶表示が赤くなる。</p> <p>↑ ↓</p> <p>火力表示が1個ずつ表示。</p> <p>↓ 約30秒後</p> <p>メロディーが鳴り、液晶表示が消え、通電を停止します。</p> <p>図は右ヒーターを火力「7」で使用した場合</p> </div>
<p>使用途中にヒーターの通電が停止した。</p>	<p>切り忘れ防止機能が働いています。各ヒーターに一定時間経過すると自動的に通電を停止する、切り忘れ防止機能が設けられています。 左・右ヒーター、中央ヒーターは操作後約45分 ロースター(手動調理)は約20分 切り忘れ防止機能が働いた時はメロディーでお知らせします。もう一度、ヒーター「入」操作より始めてください。</p>
<p>使用途中に停電になった。</p>	<p>通電中のヒーターは停止し、タイマーも取り消されます。電源スイッチを「切」にし、もう一度操作を初めから行ってください。(電源スイッチ「入」から始めてください)</p>
<p>左・右ヒーター(Ⅲヒーター)での調理に時間がかかる。調理のできあがりが遅い。</p>	<p>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。(10ページ参照) ▶使える鍋を使用してください。</p>
<p>左・右ヒーター(Ⅲヒーター)使用中に鍋から音がする。</p>	<p>鍋の種類によって、音(ジー音)が発生する場合があります。これは磁力線により鍋自体が振動するため、異常ではありません。鍋の位置をずらしたり、置き直したりすると音が止まる場合があります。</p>
<p>電源スイッチを「切」にしても音がする。</p>	<p>本体内部の冷却のために、ファンが最大10分間回ることがあります。異常ではありません。自動的にファンは止まります。</p>
<p>表示窓の液晶が黒くなった。</p>	<p>表示窓の上に熱い鍋などをのせると液晶が黒くなる場合がありますが、しばらく放置するとともにもどります。 表示窓の上に熱い鍋などをのせないでください。</p>
<p>液晶表示に「M」が表示されたままでヒーターに通電しない。</p>	<p>一度電源スイッチを「切」にし約2秒後、電源スイッチを再度「入」にし「揚げ物」キーと右ヒーターの「タイマー」キーを同時に3秒以上押してください。ブザーが鳴り「M」が消灯します。</p>

表示窓の液晶表示に次の表示がでたとき

表示例	状態	処置および調べるところ	
	左ヒーター使用時、液晶表示が赤く点灯する。	鍋底が変形していたり、空だきになっています。	鍋底を確認してください。(10ページ参照)
	右ヒーター使用時、液晶表示が赤く点灯する。	炒め物の調理を行うと表示する場合があります。	火力を下げてください。
	揚げ物温度コントロールを使用したら、右ヒーターの液晶表示が赤く点灯する。	専用の天ぷら鍋の底に2mm以上のそりがあったり変形しています。 専用の天ぷら鍋の底やトッブプレートに異物や汚れが付着している。	そりや変形がある場合は新しい鍋をご購入ください。(8ページ参照) 異物や汚れの場合はお手入れをしてください。
	左ヒーター使用時、液晶表示が赤く点灯する。	吸・排気カバーにほこりがたまっています。	ほこりをふきとってください。(45ページ参照)
	右ヒーター使用時、液晶表示が赤く点灯する。	吸・排気カバーがふさがれています。	ふさがないでください。
	左ヒーター使用時、液晶表示が赤く点灯する。	鍋の種類が違います。	鍋の種類を確認してください。(10ページ参照)
	右ヒーター使用時、液晶表示が赤く点灯する。		
	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。	コンセントが抜けかけていないか、電源配線に異常がないか確認してください。
	液晶表示が赤く点灯する。	ロースタードアが開いたままになっています。	ロースタードアを確実に閉めてください。

表示が出たときは・・・

の表示が出たときは左ヒーターの「切」操作をする。

の表示が出たときは右ヒーターの「切」操作をする。

、 の操作をすると表示が消えます。再度通電を行い、同じ表示が出たら、お買い上げの販売店にご連絡ください。

パネル操作部のタイマー表示部に次の表示がでたとき

表示例	状態	処置および調べるところ	
	ロースター使用時、焼きかげんランプの強・中・弱が点滅する。	受皿に水が入っていません。	受皿に水を入れてください。
	ロースター使用時、焼きかげんランプの強・中・弱が点滅する。	電源電圧が異常に高い場合や低い場合。	コンセントが抜けかけてないか、電源配線に異常がないか確認してください。

表示が出たときは・・・

の表示が出たときはロースターのスタートキーを押す。

の操作をすると表示が消えます。再度通電を行い、同じ表示が出たら、お買い上げの販売店にご連絡ください。

表示窓の液晶表示やパネル操作部のタイマー表示部に上記以外の表示がでたときは、お買い上げの販売店にご連絡ください。

仕 様

電 源	単相200V(50 - 60Hz共用)	
消 費 電 力		4,800W
	右ヒーター	3,000W(100W ~ 3,000W 12段階火力調節)
	左ヒーター	3,000W(100W ~ 3,000W 12段階火力調節)
	中央ヒーター	1,200W(120W相当 ~ 1,200W 4段階火力調節)
	ロースター	1,200W(600W相当 ~ 1,200Wまで3段階火力調節)(自動調理機能つき)
	待機時電力	0.05W以下(電源スイッチ「切」の状態)
コードの長さ	3.5mm ² 3芯 キャブタイヤケーブル 0.7m	
差込プラグ	250V - 30A(接地極つき)	
大 き さ	本 体	幅599 奥行562 高さ236 [mm]
	ロースター	幅240 奥行360 高さ124 [mm]
質 量 (重 さ)	約22.5kg	

相当とは1,200Wヒーターの入/切による平均電力です。

火力調節の目安と火力表示について

左・右ヒーター(Ⅲヒーター)の火力の目安

左・右Ⅲヒーター				
火力の目安	バックライト色	火 力	電力[W]	
ハイパワー	赤	12	3,000	
		11	2,400	
強 火		10	2,000	
		9	1,600	
中 火		オレンジ	8	1,400
			7	1,100
	6		800	
弱 火	ミドリ	5	500	
		4	400	
		3	300	
		2	200	
と ろ 火		1	100	

3,000Wは、3kWキーを押したときの電力です。

中央ヒーター(クイックラジエントヒーター)の火力の目安

火力の目安	電力[W]	火 力 表 示 ラ ン プ			
強 火	1,200	●	●	●	●
中 火	900相当	●	●	●	
弱 火	300相当	●	●		
と ろ 火	120相当	●			

保証とアフターサービス (必ずお読みください)

■保証書 (別添)

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

- 保証期間はお買い上げ日から1年です。
※ただし、消耗部品は保証期間内でも有料とさせていただきます。

■補修性能部品の保有期間

当社はこのクッキングヒーター (IH タイプ) の補修性能部品を、製造打ち切り後6年保有しています。

- 補修性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

■ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または別紙「ご相談窓口一覧表」の窓口にお問い合わせください。

■修理料金の仕組み

修理料金 = 技術料 + 部品代 + 出張料

技術料	故障した製品を正常に修復するための料金です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器等設備費、一般管理費等が含まれています。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材等を含む場合もあります。
出張料	製品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途駐車料金をいただく場合があります。

■修理を依頼されるときは 出張修理

「こんなときは」(48ページ)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、専用回路のブレーカーを切り、お買い上げの販売店に修理をご依頼ください。

●保証期間中は

修理に際しましては保証書をご提示ください。保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。

〔ご連絡していただきたい内容〕

品名	日立クッキングヒーター
型式	HTW-4DD/HTW-4DSS
お買い上げ日	年 月 日
故障の状況	できるだけ具体的に
ご住所	付近の目印等も併せてお知らせください
お名前	
電話番号	
訪問ご希望日	

●保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる場合は、ご希望により修理させていただきます。

■ご転居されるときは

ご転居によりお買い上げの販売店のアフターサービスが受けられない場合は、前もって販売店にご相談ください。

愛情点検

★長年ご使用のクッキングヒーターの点検を!

●クッキングヒーター (IH タイプ) の補修性能部品の保有期間は、製造打ち切り後6年です。



ご使用の際
このようなこと
とはありませんか。

- スイッチを入れてもヒーターが作動しないときがある。
- こげくさい臭いがしたり、運転中に異常な音がする。
- 自動的にヒーターが切れるときがある。
- その他の異常や故障がある。

お願い

故障や事故防止のため、専用回路のブレーカーを切り、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。

◎ 株式会社 日立ホームテック ◎ 日立ホーム&ライフソリューション株式会社

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