

料理集



オムレツ
▶50ページ



鶏の唐揚げ
▶52ページ



鮭のホイル焼き
▶59ページ

左・右ヒーターの調理例

スパゲティ(ミートソース).....	48
ポークカレー	49
肉じゃが	49
しゅうまい	49
ハンバーグステーキ	50
オムレツ	50
五目チャーハン	51
えびのチリソース炒め	51

揚げ物の調理例

天ぷら	52
鶏の唐揚げ	52
とんかつ	53

ロースター 魚焼き自動調理例

さんまの塩焼き	54
鮭の塩焼き	54
焼き鳥	55
ぶりのつけ焼き	55

ロースター 魚焼き手動調理例

さんまのみりん干し	56
いかのみぞ漬け焼き	57
ひものいろいろ	57

ロースター グルメ自動調理例

手作りかんたんピザ	58
鮭のホイル焼き	59
ほたて貝ときのこのホイル焼き	59

ロースター グルメ手動調理例

焼きピーマンのマリネ	60
さつま揚げ、厚揚げ	60
焼きなす	61
焼きいも(焼きじゃがいも)	61

47

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	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	5	15	200	トマトケチャップ	5	15	230		
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	油・バター・ラード	4	12	180		
食塩	6	18	240	片栗粉・砂糖(上白糖)	3	9	130		
小麦粉(薄力粉・強力粉)	3	9	110	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。

左・右ヒーターの調理例

○火力は目安です。火力は鍋の種類・形状・材質や調理物の量などで異なる場合があります。様子をみて調節してください。

スパゲティ（ミートソース）



材料(4人分)

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
A 塩	小さじ $\frac{1}{2}$
砂糖	小さじ $\frac{1}{3}$
こしょう	少々
パセリ	少々

作りかた

- ①鍋をヒーターの中央にのせ、火力を『中火』にする。
- ②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『弱火』～『中火』にして8～10分煮つめる。
- ③大きめの鍋にたっぷりの水(4～5L)を、『強火』～『ハイパワー』で沸とうさせ、塩(水量に対して1%が目安)を加えます。
- ④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『弱火』～『中火』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。
- ⑤ゆで上がったら手早くざるに上げ、水気をきって器に盛り、②をかけパセリを散らす。

☆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、ゆで上げ時間を見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。

ゆでる

1人分
510kcal

ポークカレー

材料(4人分)

豚肉(2cm角切り)	250g
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
カレールー	1箱(約120g)
水	750～800mL
サラダ油	大さじ 2

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

- ①鍋をヒーターの中央にのせ、サラダ油を入れてから『中火』にする。
- ②『強火』にし、鍋に豚肉を入れて炒め、次ににんじん・玉ねぎ・じゃがいもを加えて炒める。
- ③水を加え、沸とうしたら『中火』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『弱火』で30～40分煮込む。

☆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

1人分
730kcal

肉じゃが

材料(4人分)

牛薄切り肉(肩ロース、3枚肉など)	200g
じゃがいも	中3コ
にんじん	1本
玉ねぎ	1個
いんげん(ゆでたもの)	30g
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

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、『強火』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ツを取り、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、『弱火』～『中火』にしてふたをし、ときどき全体



煮る

1人分
260kcal

しゅうまい

材料(24個分)

むきえび	150g
豚ひき肉	150g
玉ねぎ	1/2個
片栗粉	大さじ 5
干ししいたけ	3枚
しゅうまいの皮	24枚
からししょうゆ	適量
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 $\frac{1}{2}$
酒	大さじ 1
こしょう	少々

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。

○干ししいたけはもどして、みじん切りにする。

作りかた

- ①ボウルにむきえび・豚ひき肉・玉ねぎ・干ししいたけ・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、『強



蒸す

1個分
46kcal

揚げ物の調理例

天ぷら

材料(4人分)

揚げ油	800g
えび	4尾
なす	2個
しそ	4枚
生しいたけ	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、液晶表示に「適温」を表示したら、野菜・えびを揚げる。



揚げる

1人分
320kcal

とんかつ

材料(4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



揚げる

1人分
540kcal

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、液晶表示に「適温」を表示したら、②の2枚をそっと入れて色よく揚げる。

53

鶏の唐揚げ

材料(4人分)

鶏もも肉	500g
A しょうが汁	小さじ 1
塩	小さじ $\frac{2}{3}$
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	½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。



揚げる

1人分
300kcal

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

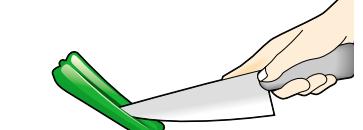
えび

尾の先を切って水分を出す。



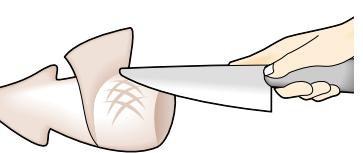
ししとう辛子

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。



作りかた

- ①天ぷら鍋に油を入れ、温度「170」に設定する。
- ②液晶表示に「適温」を表示したら、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。

52

ロースター 魚焼き自動調理例

さんまの塩焼き



丸焼き

1尾分
430kcal

焼き鳥



つけ焼き

1本分
130kcal

54

材料

さんま(1尾約180g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、魚焼きメニューの「丸焼き」を選択し、焼き上げる。

☆生魚(さんまやあじなど)は、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、手動調理で様子をみながら、さらに焼いてください。

☆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。

鮭の塩焼き



切身・ひもの

1枚分
120kcal

材料

塩鮭の切身(1枚約80gのもの) 1~4枚

作りかた

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

☆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。

☆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のも同様に焼けます。

材料

焼き鳥 2~8本
(市販品または手作りで1本約50g)

A
しょうゆ カップ $\frac{1}{2}$
みりん カップ $\frac{1}{4}$
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、魚焼きメニューの「つけ焼き」を選択し、焼き上げる。

☆焼きが足りなかったときは、手動調理で様子をみながら、さらに焼いてください。

ぶりのつけ焼き



つけ焼き

1枚分
560kcal

材料

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。

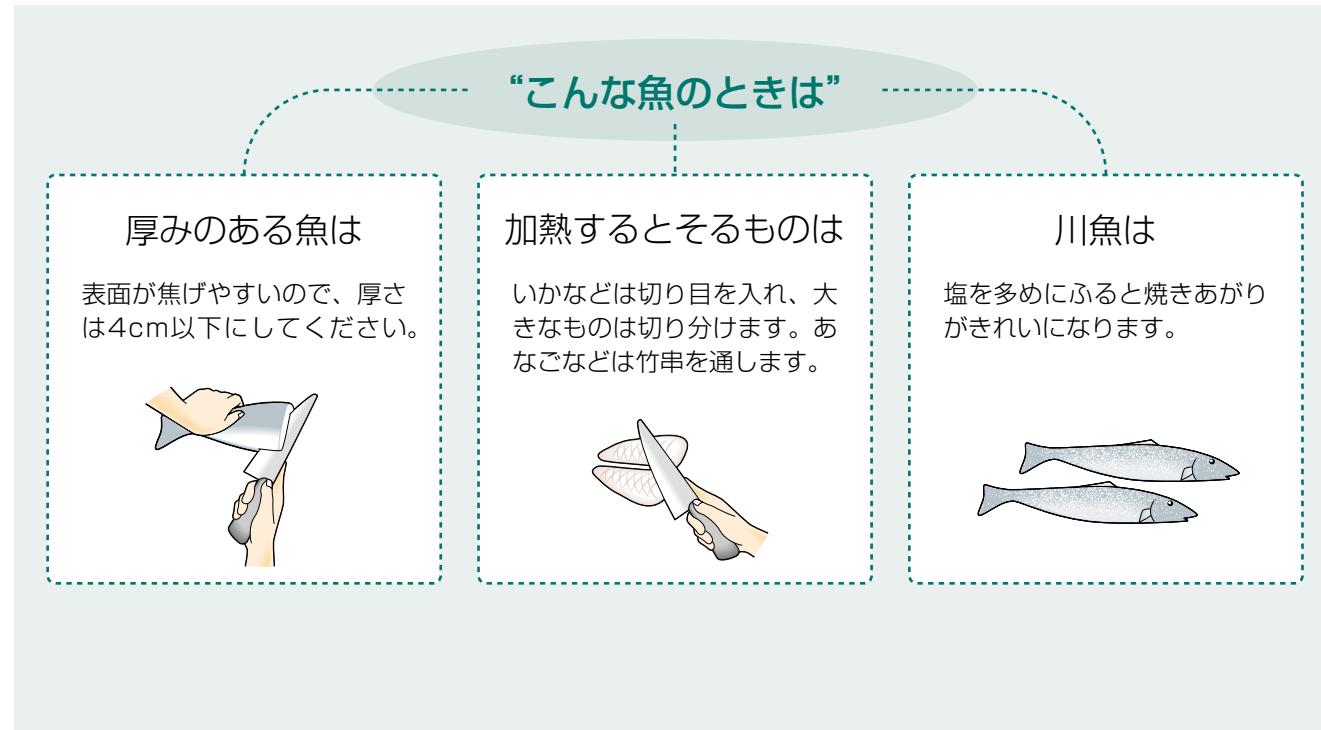
②焼網の上にのせ、魚焼きメニューの「つけ焼き」を選択し、焼き上げる。

☆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。

☆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。

55

ロースター 魚焼き手動調理例



56

いかのみぞ漬け焼き

材料

いかのみぞ漬け 1枚

作りかた

①焼きかげん「強」で表側を14~16分焼く。



57

さんまのみりん干し

材料

さんまのみりん干し(生干し) 2枚
大根おろし 適量

作りかた

①焼きかげん「強」で6~10分焼く。

ひものいろいろ

材料

ひもの(100~120gのもの) 2枚~4枚

作りかた

①焼網にひものをのせ、焼きかげん「強」で8~14分焼く。

☆尾は、加熱中に反ってヒーターに付き、煙の出る原因になるので、あらかじめ切り取ってから焼くとよいでしょう。



ロースター グルメ自動調理例

手作りかんたんピザ



ピザ
1枚分
800kcal

材料(直径20cm1枚分)

【生地】

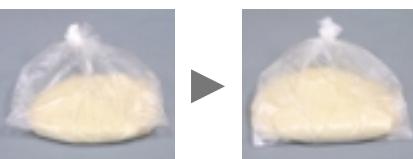
A	小麦粉(薄力粉) 35g 小麦粉(強力粉) 35g 砂糖 小さじ 1/2 塩 小さじ 1/4 ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) 小さじ 1/2
B	ぬるま湯(約40℃) 40~50mL オリーブ油 小さじ 1/2 打ち粉用小麦粉(強力粉) 適量 オリーブ油 適量

【トッピング】

ピザソース 大さじ 1 玉ねぎ(薄切り) 1/6個 ベーコン(短冊切り) 50g サラミソーセージ 7枚 ピーマン 1個 マッシュルーム缶 小1/2缶 ナチュラルチーズ(細かく刻んだもの) 40g オレガノ 少々

作りかた

- ①ポリ袋にAとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- ②①にBを入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。
- ③4~5分間よくこねる。この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。
- ④粉のかたまりがなくなり、生地が袋から離れて1つになったら、2~3cmの厚さに整え、そのまま一次発酵させる。



一次発酵

- ⑤打ち粉をしたのし台に、生地を袋から出してガス抜きし、丸めて約10分休ませる。(ベンチタイム)
- ⑥手にオリーブ油を付けながら、アルミホイルの上に生地をのばし、直径20cmくらいにする。
- ⑦のばした生地にピザソースを塗り、トッピングをのせる。
- ⑧グルメメニューの「ピザ」を選択し、焼き上げる。

☆焼き色は、生地の厚さ・トッピングの種類・保存状態によって変わります。お好みに合わせて焼き加減や追加加熱などで調節してください。

手作りピザソース

材料

トマトの水煮缶(あらみじん切り) カップ 1/2 にんにく(薄切り) 1~2片 赤唐辛子(種を取る) 1~2本 ローリエ 2枚 オリーブ油 大さじ 3 白ワイン 大さじ 3 砂糖 小さじ 2 パセリのみじん切り 少々 塩・こしょう 各少々

作りかた

- ①鍋にオリーブ油を熱してにんにく、赤唐辛子、ローリエを炒め、赤唐辛子を除き、残りの材料を加えて「弱火」でトロミがつくまで煮つめる。

☆冷凍しておくと便利です。

鮭のホイル焼き

材料(2個分)

生鮭(1切80~90gのもの) 2切 大正えび 2尾 生しいたけ 2枚 玉ねぎ(薄切り) 1/4個 レモン(薄切り) 2枚 バター 大さじ 1 塩・こしょう・レモン汁 各少々 サラダ油 適量
--



ホイル
焼き
1個分
250kcal

作りかた

- ①生鮭は軽く塩・こしょうをし、レモン汁をふりかけしばらくおく。
- ②大正えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取り。
- ③25cm×25cmの大きさに切ったアルミホイル2枚にバター(分量外)をぬる。
- ④③に玉ねぎを等分にのせ、①・②と生しいたけをそれぞれ入れ、塩・こしょうをしでレモン汁をふり、上にレモンをのせバターを散らしてアルミホイルの口を閉じる。
- ⑤グルメメニューの「ホイル焼き」を選択し、焼き上げる。

ほたて貝ときのこのホイル焼き

材料(2個分)

ほたて貝 4個 大正えび 2尾 生しいたけ 2枚 しめじ(小房に分ける) 1/2パック えのきだけ(根を切り、小房に分ける) 1/2パック バター 20g 酒 小さじ 2 塩・こしょう・レモン汁 各少々
--



ホイル
焼き
1個分
110kcal

作りかた

- ①ほたて貝は塩水で洗って水気をきり、塩・こしょうをする。
- ②大正えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取り、酒をふりかける。
- ③25cm×25cmの大きさに切ったアルミホイル2枚に、薄くバター(分量外)をぬっておく。
- ④②に①、②、しいたけ、しめじ、えのきだけをそれぞれ分け入れ、塩・こしょうをしでレモン汁をふり、バターを散らし、アルミホイルの口を閉じる。
- ⑤グルメメニューの「ホイル焼き」を選択し、焼き上げる。

ロースター グルメ手動調理例

焼きピーマンのマリネ



1人分
120kcal

60

材料(4人分)

ジャンボピーマン(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焼網の上にのせ、焼きかげん「中」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。
- ⑤③・④を、ドレッシングである。

さつま揚げ、厚揚げ

材料

さつま揚げ 1~3枚(80~240g)
厚揚げ 1~2枚(150~300g)

作りかた

- ①さつま揚げまたは厚揚げの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、焼きかげん「中」でさつま揚げ6~8分、厚揚げ8~12分焼きます。



はんぺんなどの調理済品も大きさや材質に合わせて同様に焼きます。

焼きなす

材料

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焼網の上にのせ、焼きかげん「中」で
15~20分焼く。
- ③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。



1枚分
20kcal

61

焼きいも(焼きじゃがいも)

材料

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、焼網の上にのせ、
焼きかげん「弱」で25~29分焼く。



1本分
250kcal

「時間がかかるが…？」

さつまいもに含まれる「 β 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、おいしく焼きあげます。

☆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。

仕様

		HTW-4DF/4DFS	HTW-4WFS
電 源	単相200V(50–60Hz共用)		
消費電力	4.8kW		
	右ヒーター (IHヒーター)	3.0kW(100W相当～3.0kW 12段階火力調節)	
	左ヒーター (IHヒーター)	3.0kW(100W相当～3.0kW 12段階火力調節)	
	中央ヒーター (クイックラジエントヒーター)	1.2kW(120W相当～1.2kW 4段階火力調節)	
	ロースター	自動調理1.2kW (手動調理：600W相当～1.2kWまで3段階火力調節) (グルメ調理・追加加熱：480W相当～960W相当まで3段階火力調節)	
	触媒加熱用ヒーター	300W	
	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559 高さ234 [mm]	幅749 奥行559 高さ239 [mm]
	ロースター	幅240 奥行360 高さ124 [mm]	
質量(重さ)		約19.5kg	約21.0kg

62

火力の目安について

●左・右ヒーター(IHヒーター)

火力の目安	バックライト色	火力	電力
ハイパワー	赤	12	3.0kW
		11	2.4kW
強火	オレンジ	10	2.0kW
		9	1.6kW
中火	オレンジ	8	1.4kW
		7	1.1kW
		6	800W
弱火	ミドリ	5	500W
		4	400W
		3	300W
		2	200W相当
とろ火	ミドリ	1	100W相当

相当とはヒーターの入/切による平均電力です。

●中央ヒーター(クイックラジエントヒーター)

火力の目安	電力	火 力 表 示 ラ ン プ
強火	1.2kW	●
中火	900W相当	● ●
弱火	300W相当	● ●
とろ火	120W相当	●

相当とはヒーターの入/切による平均電力です。

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6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。

■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」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」(42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 IH クッキングヒーター
型式	
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。

 お客様メモ

購入店名 ★後日のために記入しておいてください
サービスを依頼されるときお役に立ちます

電話 (- - -)

ご購入年月日： 年 月 日

愛情点検



★長年で使用的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6年です。

ご使用の際
このようなこ
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。
- 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。

②日立アプライアンス株式会社

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

HTW-4DF HTW-4DFS HTW-4WFSS

NH215713-02 2004-08 (DC-M) 3