

# 保証とアフターサービス (必ずお読みください)

HITACHI

## ■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。

## ■補修用性能部品の最低保有期間

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

●この期間は通商産業省の指導によるものです。

●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最寄りの「ご相談窓口」(別添)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。

## 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)の補修用性能部品の最低保有期間は、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。
- 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、クッキングヒーターのブレーカーを切って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 日立空調システム

〒101-0041 東京都千代田区神田須田町 1-23-2  
(大木須田町ビル)  
電話 (03)3255-7201

株式会社 日立ホームテック

〒105-8430 東京都港区西新橋 2-15-12  
電話 (03)3502-2111

株式会社 日立製作所

〒105-8430 東京都港区西新橋 2-15-12  
電話 (03)3502-2111

NH 212787 - 01 9905 (D.C.明)

# 日立クッキングヒーター(IHタイプ) 取扱説明書・料理例 HTW-4DA形/HTW-4SA形

家庭用



●この取扱説明書をよくお読みになり、正しくご使用ください。

●お読みになったあとは保証書、ご相談窓口一覧表とともに大切に保存してください。

# 高火力・高効率のIHヒーターと、アルミなべ・銅なべなどが使える クイックラジエントヒーターでスピーディーに調理します。

## もくじ

### IHヒーター（左右ヒーター）

炎を出さず、高効率で立ち上がりが早い、2kWの高火力。  
天ぷら温度センサー内蔵（右ヒーター）。

### クイックラジエントヒーター（中央ヒーター）

熱分布に優れ、立ち上がりが早く、とろ火料理も得意。  
なべを選ばず手軽に調理。

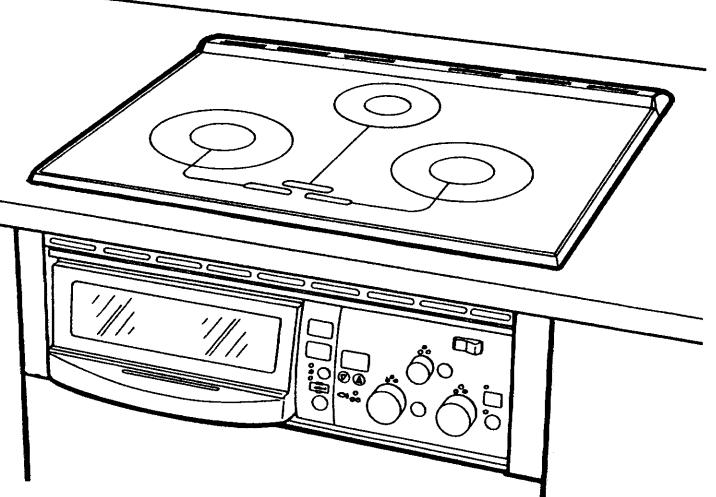
### 両面焼き自動グリル

「丸焼き」「切身・ひもの」を選んでスタートするだけ。  
裏返す手間もいらず、焼き加減もおまかせ。



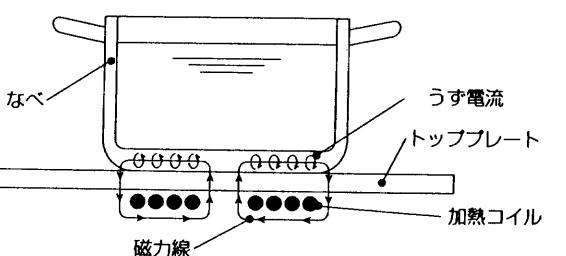
便利な機能が  
いろいろ

- 調理タイマー
- 天ぷら温度コントロール
- メロディー報知（HTW-4DAのみ）
- トッププレート火力表示ランプ
- クリック式火力調節ダイヤル
- 待機時電力の自動OFF機能（HTW-4DAのみ）
- テフロンコートグリルガラス（HTW-4DAのみ）



### IH（電磁加熱）のしくみ

コイルに発生した磁力線がなべの磁性体部を通ると、うす電流が発生。そのうす電流でなべを発熱させますから高火力が生まれます。



### ご使用の前に

- 安全のため必ずお守りください ..... 4
- 各部のなまえと働き ..... 8
- なべについて ..... 10

### 使いかた

- 加熱調理のしかた ..... 12  
(左右・中央ヒーター)
- タイマーの使い方 ..... 14
- 自動で魚を焼く ..... 16  
(両面焼き自動グリル)
- 手動で魚を焼く ..... 18  
(上火のみの片面焼き)
- 揚げ物調理をする ..... 20

### 長くお使いいただくために

- お手入れ ..... 22
- 仕様 ..... 23
- こんなときは ..... 24
- 火力調節の目安と  
表示ランプについて ..... 25

### 料理例

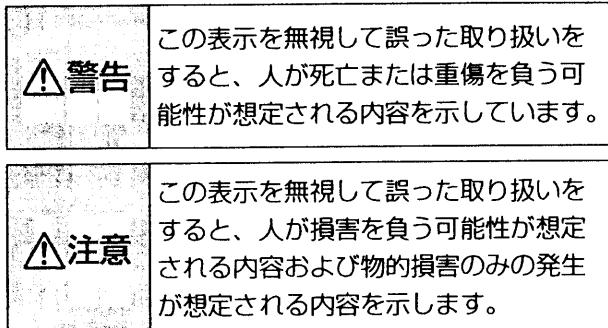
- えびのチリソース炒め ..... 26
- 牛肉とピーマンの細切り炒め ..... 26
- ビーフステーキ ..... 27
- 海の幸のグルメワインバター風味 ..... 27
- 酢豚 ..... 28
- ビーフシチュー ..... 28
- ロールキャベツ ..... 29
- ハンバーグとソースバリエ ..... 29
- 海の幸のブイヤベース ..... 30
- 天ぷら ..... 30
- チキンロールフライ ..... 30
- あじの酒塩焼き ..... 31
- あまだいの祐庵焼き ..... 31

# 安全のため必ずお守りください

## 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。

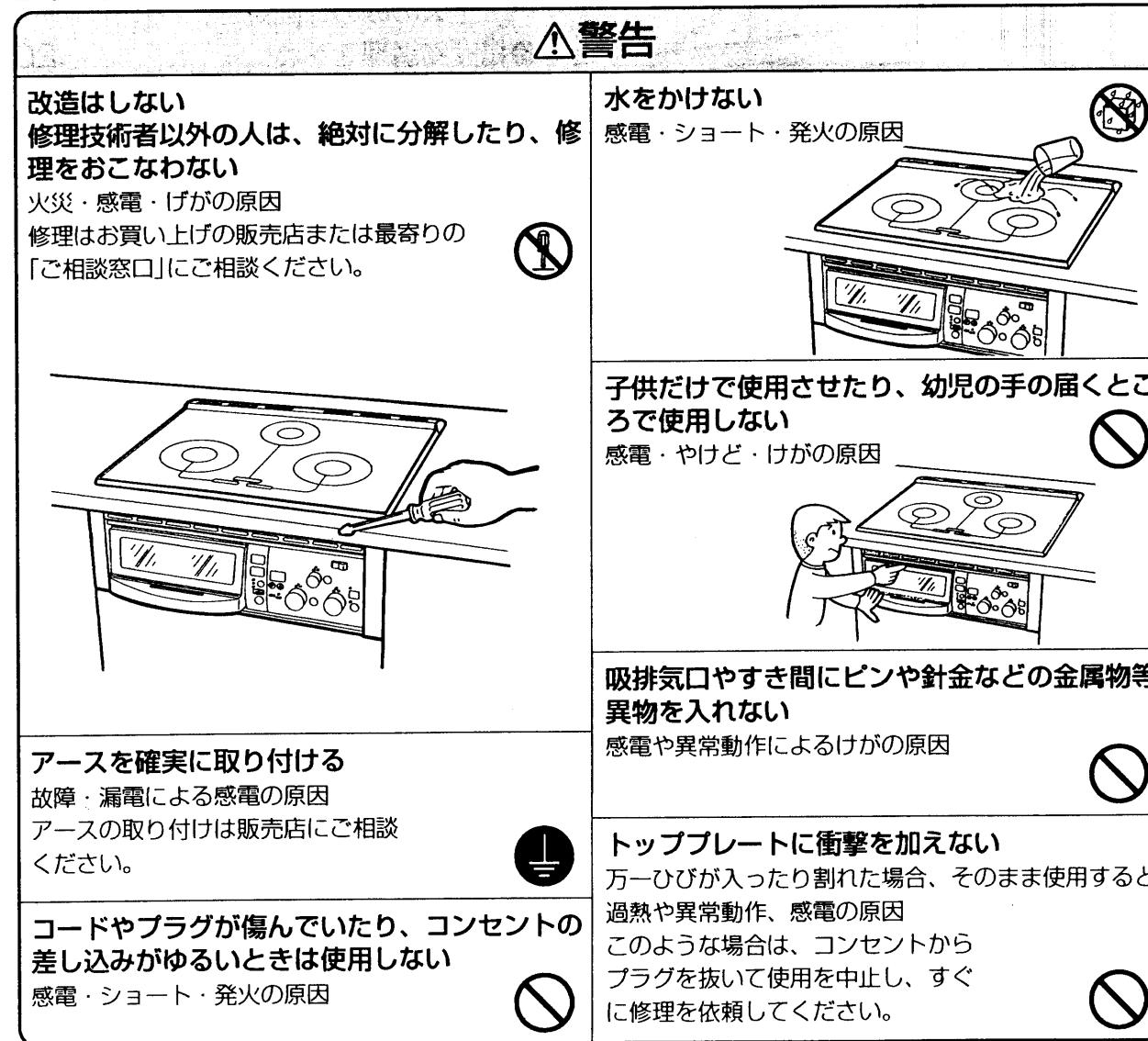
その表示と意味は次のようにになっています。内容をよく確認してから本文をお読みください。



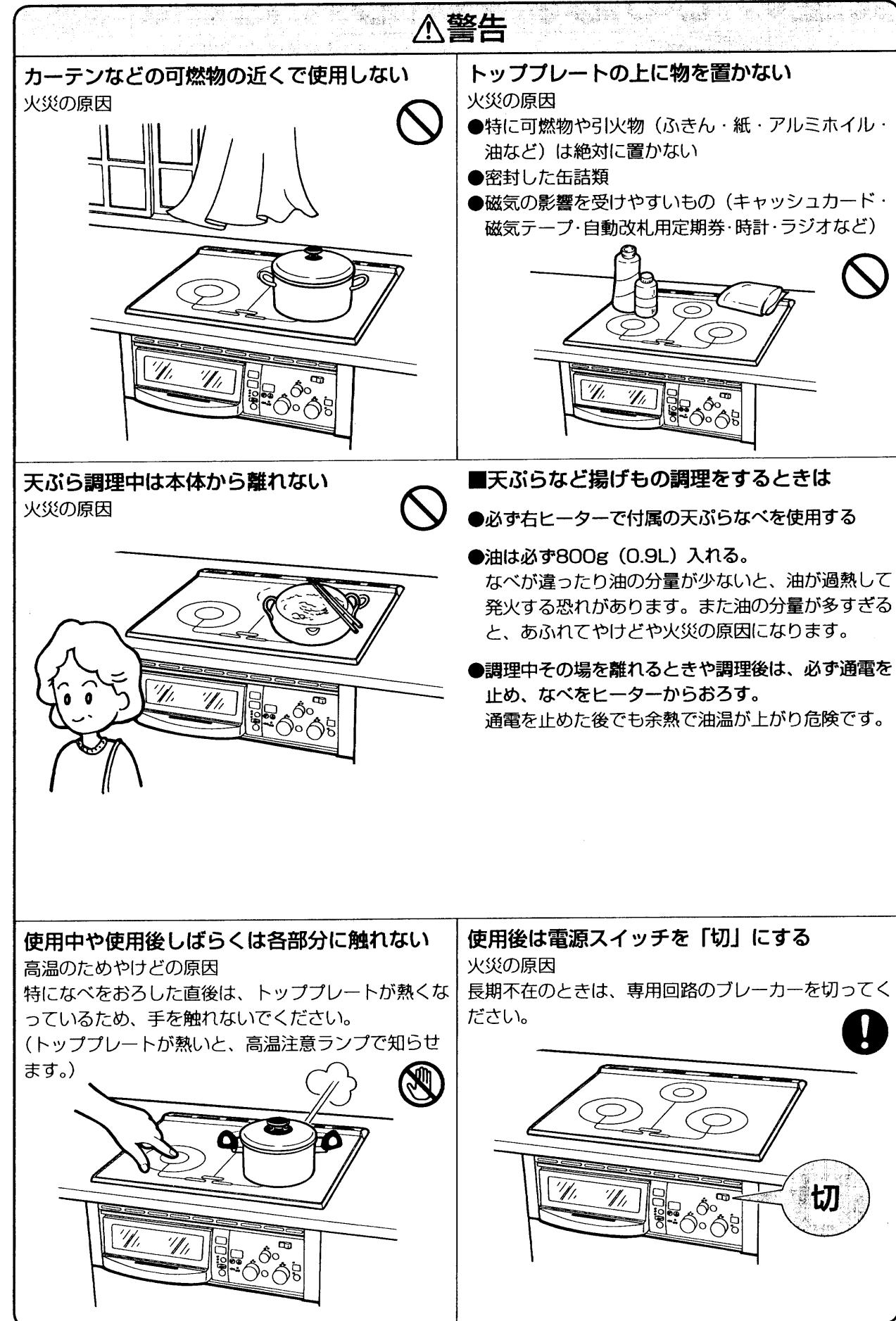
## 絵表示の例

- 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ます。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ます。図の中や近傍に具体的な指示内容が描かれています。

## ■取り扱いについて



## ■使用時について



# 安全のため必ずお守りください（続き）

△注意	
取り扱い	グリル使用中
!	<p>心臓用ベースメーカーをご使用の方は、本製品のご使用にあたって医師とよくご相談ください 本製品の動作がベースメーカーに影響を与えることがあるため 〔インダクションヒーター（電磁調理器）の場合〕</p> <p>● グリルは必ずグリル皿を使用する 火災の原因</p> <p>● 使用中や使用後は、金属部やガラス面にふれない 高温のためやけどの原因</p> <p>● グリル使用中は本体から離れない 調理物が発火する原因</p> <p>● 必要以上に加熱をしない 過熱により発火の原因</p> <p>■グリルを使用するときは</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● グリルドア（ガラス）に水をかけないでください。高温になっているところに水をかけると割れことがあります。</li> <li>● グリル使用中に調理物が発煙・発火したときは、必ずヒーターを切り、炎が消えるまでドアを開けないでください。ドアを開けて空気が入ると、炎が大きくなる原因になります。</li> <li>● グリル皿を勢いよく引き出したり、持ち上げて引き出したりしないでください。 途中で止まらず、グリル皿を落としてしまうことがあります、けがややけどの原因になります。</li> <li>● グリル皿には水以外のもの（例えばグリル石など）を入れて使用しないでください。 脂が過熱し、燃えることがあります。</li> <li>● グリル皿は魚などの脂がたまらないように、使用のつど掃除してください。 脂が発火することがあります。続けて使用する場合もそのつど脂を取り除き、水を入れなおしてください。</li> <li>● グリルケース内に脂汚れや食品くず、ふきんなどがないことを確認し、定期的にお手入れしてください。 使用中に燃え出ることがあります。</li> </ul> <p>■次のような使いかたはしないでください</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● トッププレート（ヒーター）での魚焼きや、じょうゆなどがたれる料理</li> <li>● ホイル焼き</li> <li>● 煮こぼれ</li> <li>● グリルの空焼き</li> </ul> <p>■調理以外の用途に使用しないでください</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 火災・故障の原因になります。</li> </ul>
!	<p>キッチンユニットの前に物を置かない 火災の原因</p> <p>!</p> <p>長期間使用しないときは必ず専用回路のブレーカーを切る 絶縁劣化による感電や漏電火災の原因</p> <p>!</p> <p>缶詰やアルミ箔など、なべ以外の物はのせない 破裂したり、赤熱して、けがややけどの原因</p> <p>!</p> <p>吸排気口をふさがない 火災の原因</p> <p>■ 使用 中</p> <p>!</p> <p>トッププレートの上に食材をのせて直接調理しない 発火・異常動作の原因</p> <p>!</p> <p>なべの下に紙などを敷かない 発火・異常動作の原因</p> <p>!</p> <p>必要以上の加熱や空だきをしない 過熱により調理物の発火・やけどの原因、なべの破損の恐れ</p> <p>!</p> <p>なべは不安定な状態で使用しない やけどの原因</p> <p>■ 油調理中</p> <p>!</p> <p>他の器具（ガスコンロ）であらかじめ加熱した油を使わない 天ぷら温度センサーが働かず、異常加熱・発火の原因</p> <p>!</p> <p>油煙が多く出たら通電を切る 発火・火災の原因</p> <p>!</p> <p>揚げ物調理中は、飛び散る油に注意する やけどの原因</p>

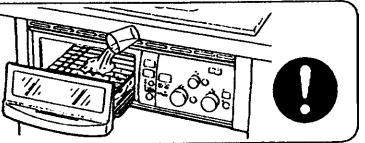
## ■グリルの取扱いについて

- 1 グリル皿に必ず約200mlの水を入れて、焼網をセットする。



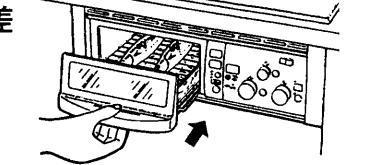
グリル皿には必ず水を入れる。

- たまたま脂は取り除き、そのつど水を入れ替える。
- 使用前にグリルケース内に食品くずやふきんなどがないことを確認する。  
使用中に燃え上がることがあります。



- 2 焼網の上に魚など焼くものをのせ、グリル皿をグリルケース内に差し込み、グリルドアが突き当るまで押し込む。

- グリルドアは、きちんと奥まで押し込んでお使いください。開いたまま使用しますと、トッププレートなどが異常高温になります。

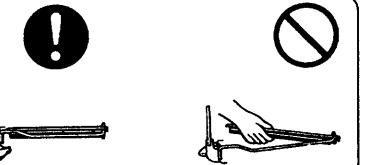


## ■グリル皿の取扱いについて

- グリルドアを止まるまで引き出すと、グリルドアのみ下がりグリル皿はそのままの状態で止まります。  
焼きものの出し入れ、確認が容易にできます。
- グリル皿は、グリルとってを持って静かに引き出してください。急に引き出すと水がこぼれることがあります。
- グリルドアを持ち上げて引き出すと、途中で止まらないことがあります。ご注意ください。



- 取り出すときは、グリルドアを止まるまでいっぱいに引き出し、そのまま持ち上げて取り出します。  
グリル皿を持って取り出すと、グリルドアが落下し、けがややけどのおそれがあります。
- 魚焼きのまま絶対に放置しないでください。魚が燃え出し、排気口より炎が出て危険です。



## ■安全機能について

### ■高温注意ランプ（余熱注意機能）

- トッププレート面の温度が約80°Cに下がるまでランプでお知らせします。  
\*ヒーターが「切」のとき、ヒーターのトッププレート面が約80°C以上になっていると左右IHヒーターの高温注意ランプは6個(中央ヒーターの注意ランプは4個)が点滅し、トッププレートが高温であることをお知らせします。ヒーターを使用しているときは点灯します。(電源スイッチを切っても点滅します)

### ■切り忘れ防止機能

- 左右ヒーターと中央ヒーターは1時間通電すると、自動的に通電を停止します。
- 手動でグリルヒーターを使用の場合は20分通電すると自動的に通電を停止します。

### ■過熱防止機能（本体）

- 吸・排気口がふさがれたりして異常に内部が高温になるのを防ぎます。  
\*火力表示ランプが点滅して、自動的に通電を停止します。

### ■過熱防止機能（IHヒーター）

- 調理中、なべ底の温度が異常に上がると、自動的に通電を停止します。  
\*火力表示ランプが点滅して、自動的に通電を停止します。(24ページ参照)

### ■なべ無し自動停止機能（IHヒーター）

- なべを外すと約30秒後に通電を停止します。

### ■小物検知機能（IHヒーター）

- 誤って、ナイフやフォークなどの小物を置いたとき、または直径が約11cm以下のなべを置いたときは使えません。  
(火力表示ランプはつきません。)(11ページ参照)
- 小物が多いときは加熱することがありますのでご注意ください。

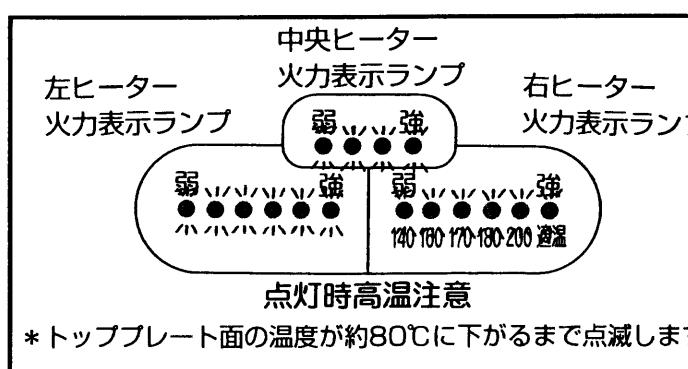
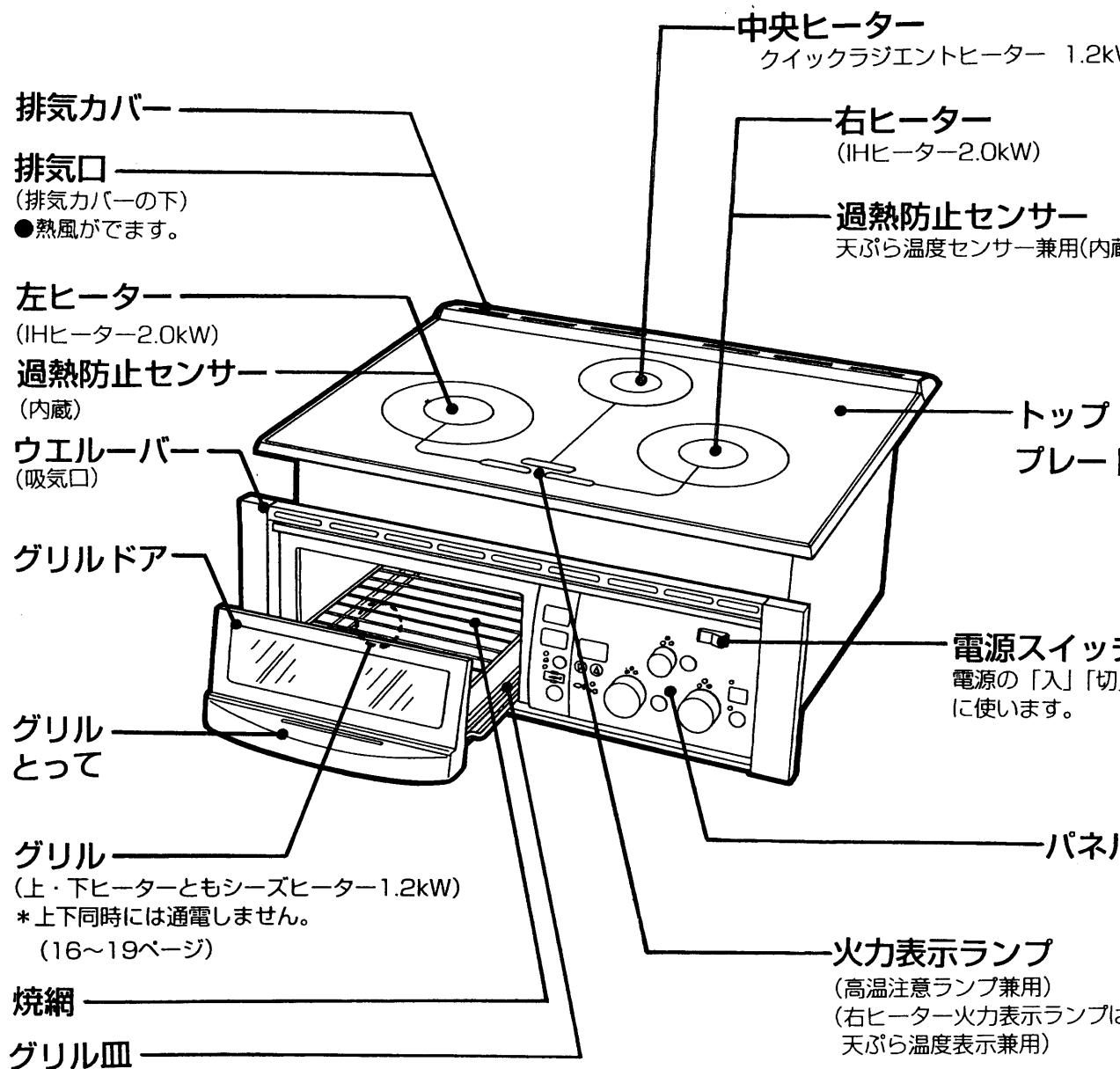
### ■お知らせ機能

- 次のようなときには、HTW-4DAはメロディで、HTW-4SAはブザーでお知らせします。  
\*天ぷら温度コントロールを使用時、油の温度が設定した温度になったとき。  
\*両面焼自動グリルの焼き始めと焼き上がったとき。  
\*調理タimer使用が終了したとき。  
\*切り忘れ防止機能が働いたとき。  
● 次のようなときには、ブザーでお知らせします。  
\*3ヶ所のヒーターを同時に使用(例、左右のヒーターと中央ヒーターまたはグリルヒーターのいずれかひとつ)すると自動的に、左ヒーターの火力を火力9(1.6kW)に下げます。火力を上げようすると、「ビビビッ」とお知らせし、火力を上げることはできません。  
\*左ヒーターとグリルヒーターを同時に使用すると左ヒーターの火力を火力9(1.6kW)に下げます。火力を上げようすると、「ビビビッ」とお知らせし、火力を上げることはできません。  
\*煮込みtimer使用中、火力5以上(中ヒーターは火力3以上)に上げようとすると「ビビビッ」とお知らせし、火力を上げることはできません。

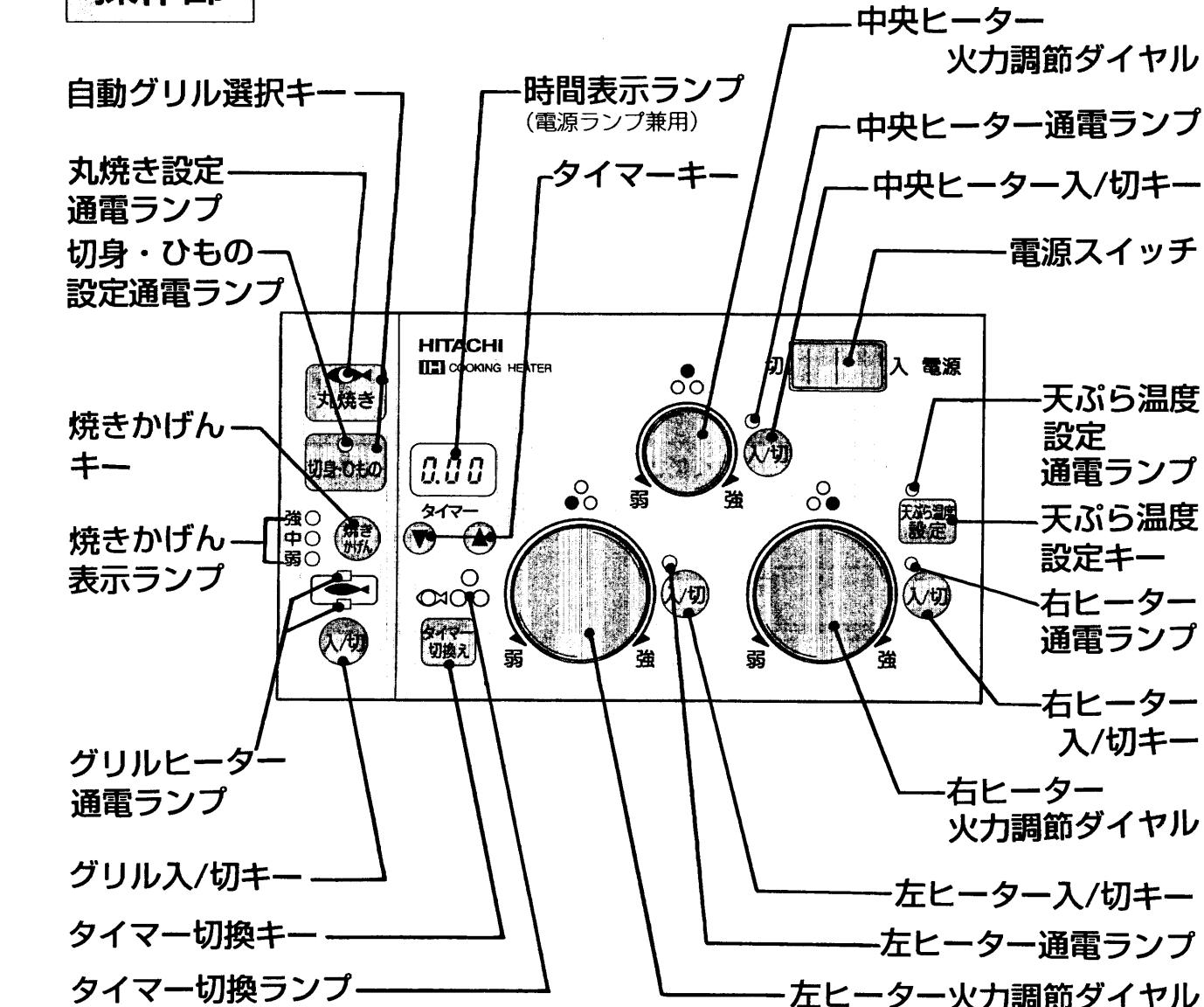
# 各部のなまえと働き

\*同時に使えるヒーターの数は  
左右ヒーターと、中央ヒーター  
またはグリルヒーターの合計  
3つまでです。

## 本 体



操作



\*入/切キーは約1秒間（ピッと音がするまで）押してください。

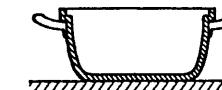
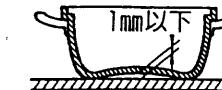
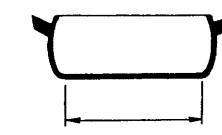
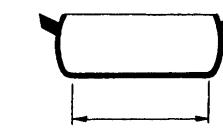
<h1>付属品</h1>	<h2>天ぷらなべ</h2>  <p>右ヒーターで、天ぷら調理をするときに使う専用なべです。</p> <ul style="list-style-type: none"><li>*天ぷら調理のときは、必ずこのなべをご使用ください。</li><li>*天ぷら調理以外では、使用しないでください。</li></ul>
--------------	---

# なべについて

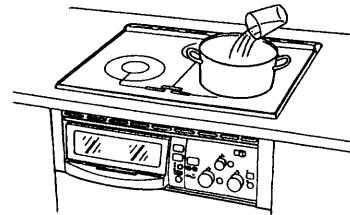
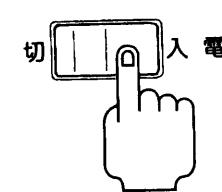
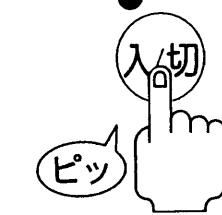
○ クッキングヒーターに適したなべをお使いいただ  
くことが上手に使いこなすポイントです。

× なべのサイズ、材質、形が不適切だと、熱効率が悪く不経済になったり、機器がうまく動作せ  
ず調理できなかったり、なべの破損や機器故障の原因になります。

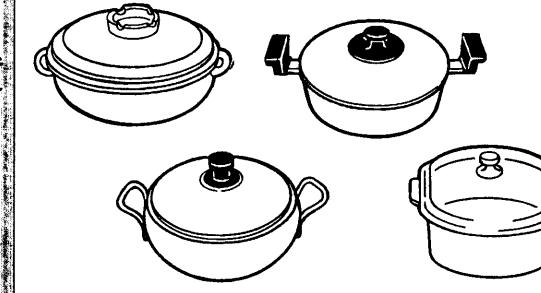
## ○ 使えるなべ

	IHヒーター用	クイックラジエントヒーター用
材質	<ul style="list-style-type: none"> <li>■磁石のつくなべをお使いください。           <ul style="list-style-type: none"> <li>●鉄、鉄ホーロー、耐熱ホーロー、鋳鉄、</li> <li>●ステンレス18 (*18-10、*18-8)、</li> <li>●鉄をステンレスではさんだもの。</li> </ul> </li> </ul>  <p>*ステンレス(18-10、18-8)なべは、火力が弱くなる場合があります。又、なべ底の厚さが1.5mm以上の場合は使えない場合があります。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■金属製・超耐熱製ガラスのなべをお使いください。           <ul style="list-style-type: none"> <li>●ステンレス、鉄、耐熱ホーロー、銅などの金属製のなべ</li> <li>●超耐熱製ガラスなべ</li> </ul> </li> </ul>
底の形	<ul style="list-style-type: none"> <li>■底の平らな厚手のなべをお使いください。(IHヒーター、クイックラジエントヒーターとも同じです。)           <ul style="list-style-type: none"> <li>●なべ底の厚みが2mm以上の厚手なべ</li> <li>●なべ底の凹みが1mm以下のなべ</li> </ul> </li> </ul>  	
大きさ	<ul style="list-style-type: none"> <li>■IHヒーターを示す丸い円状の大きさが最適です。           <ul style="list-style-type: none"> <li>●なべ底が平らで直径が約12~26cmのもの。</li> </ul> </li> </ul>  <p>底の直径12~26cm</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■トッププレートの発光部分と同じ大きさかやや大きめのなべが最適です。           <ul style="list-style-type: none"> <li>●なべ底が平らで直径が約14~18cmのもの。</li> </ul> </li> </ul>  <p>底の直径14~18cm</p>

## IHヒーターで使えるなべの見分けかた

1	なべにコップ1杯程度の水を入れ、右ヒーターの中央に置く	2	電源スイッチを入れる	3	「入/切」キーを約1秒間押す
					

## × 使えないなべ

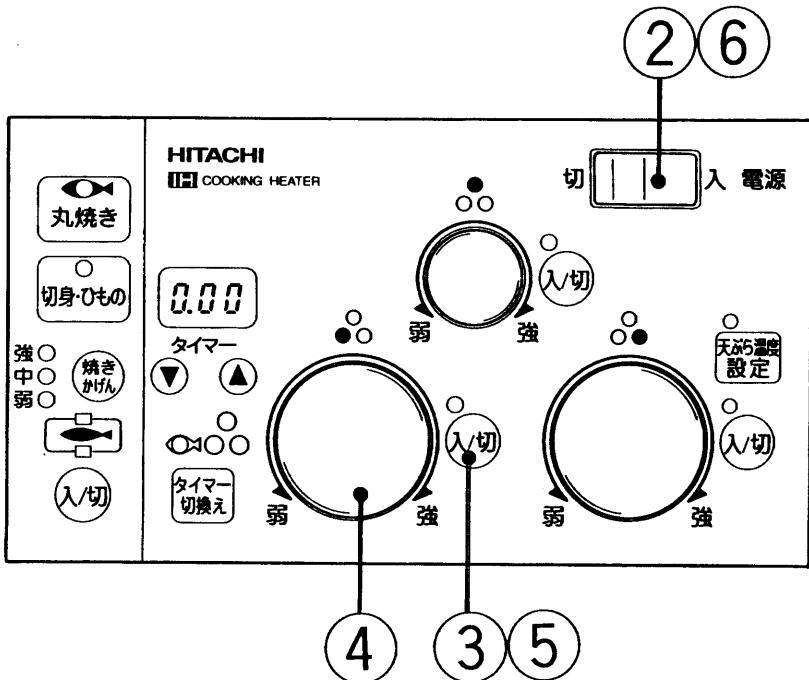
	IHヒーター用	クイックラジエントヒーター用
材質	<ul style="list-style-type: none"> <li>●耐熱ホーロー以外のホーローなべ           <ul style="list-style-type: none"> <li>*ホーローが溶けてはげ落ちるためトッププレートを損傷します。</li> </ul> </li> <li>●アルミ、銅、土なべ、耐熱ガラスなべ</li> <li>●なべの底に銅やアルミを貼ったもの</li> <li>●銅やアルミをステンレスではさんだもの</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●耐熱ホーロー以外のホーローなべ           <ul style="list-style-type: none"> <li>*ホーローが溶けてはげ落ちるためトッププレートを損傷します。</li> </ul> </li> <li>●アルミや銅などの打ち出しなべ           <ul style="list-style-type: none"> <li>*効率が悪くなり、機器の保護のため温度センサーが働き、湯が沸かなかったり、調理がうまくできません。</li> </ul> </li> <li>●土なべや超耐熱ガラス以外のガラスなべ           <ul style="list-style-type: none"> <li>*割れことがあります。</li> <li>*土なべは横にずらすとトッププレート面に傷をつけることがあります。</li> </ul> </li> <li>●ガス用クッキングパンや直火用魚焼き器など           <ul style="list-style-type: none"> <li>*温度センサーが働いたり、火災の原因になります。</li> </ul> </li> </ul>
底の形	<ul style="list-style-type: none"> <li>●なべ底に2mm以上の凹凸(そりや脚)のあるなべ</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●なべ底の丸い中華なべ</li> </ul> 
大きさ	<ul style="list-style-type: none"> <li>●底の厚みが1mm以下の薄いなべ           <ul style="list-style-type: none"> <li>*調理中になべ底が変形し、お湯がこぼれたり、ヒーターの損傷や寿命を縮める原因になります。</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●直径が約11cm以下の小さいなべ           <ul style="list-style-type: none"> <li>●直径が約27cm以上の大きいなべ</li> </ul> </li> <li>●直径が約13cm以下の小さいなべ           <ul style="list-style-type: none"> <li>●直径が約19cm以上の大きいなべ</li> </ul> </li> </ul>

\*ステンレスなべ類、クラッドなべ(多層なべ)は、底の厚みや面積により火力が低下したり、使えない場合があります。  
 \*なべ底の水分や汚れ、異物などは必ず拭き取ってからご使用ください。  
 \*左右IHヒーターを同時にご使用になったときに、なべの種類によってピリピリ音が発生する場合があります。(磁力線により、なべ自体が振動するためです。)

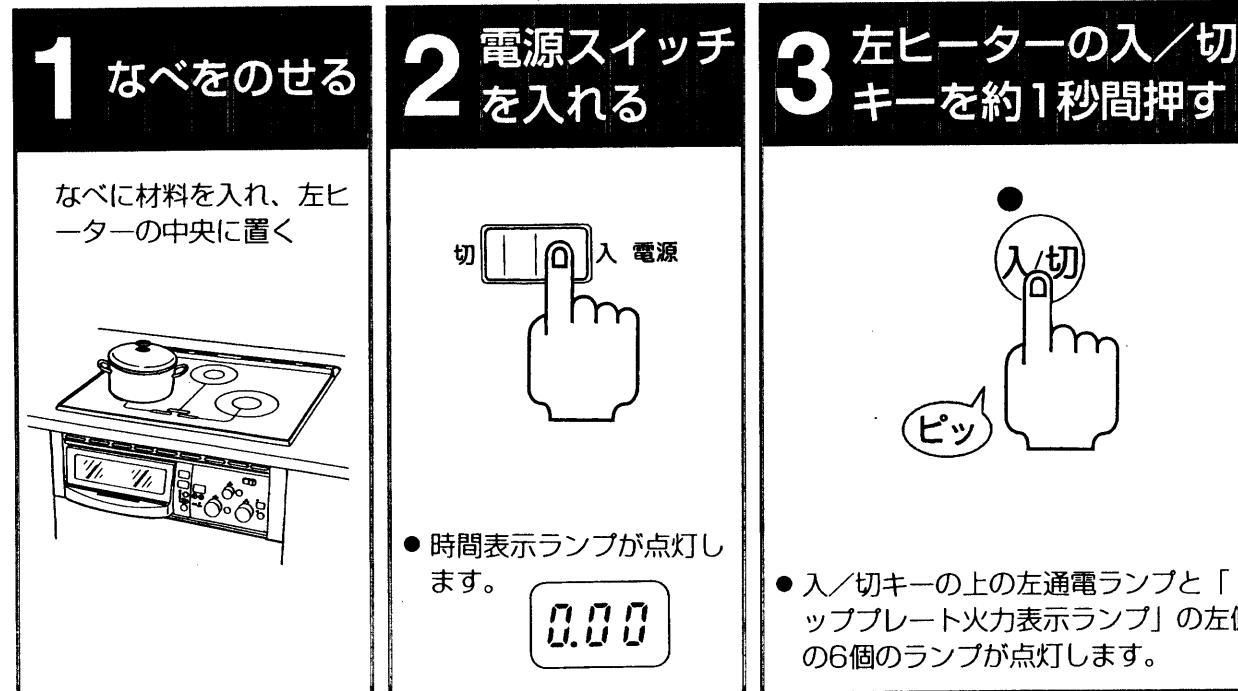
使えるなべ	使えないなべ
<p>‘ピッ’とブザーが鳴って火力表示ランプが <b>点灯します</b></p> <p>→</p> <p>*確認後は「入/切」キーを押してヒーターを切ってください。 (そのまま放置すると、水が蒸発し、なべが熱くなります) *使えると見分けたなべの場合でも、材質や形状によ っては、火力が弱くなることがあります。</p>	<p>‘ピピピッ’とブザーが鳴って火力表示ランプが <b>点灯しません</b></p> <p>*ブザー音とともに表示が消え、電源が切れます。</p>

# 加熱調理のしかた (左右ヒーター・中央ヒーター)

- 左右ヒーター(IHヒーター)はなべをのせないと通電しません。ご使用になるときは必ずプレート上になべを置いてから、入／切キーを押してください。
- 中央ヒーター(クイックラジエントヒーター)は通電すると約4秒で赤熱し、熱くなりますので注意してください。
- 中央ヒーターとグリルヒーターは同時に使用できません。



## 例 左ヒーターを使用する場合



- 中央ヒーター(クイックラジエントヒーター)は、火力を下げた場合(火力3以下)や調理中、高温になりすぎると温度調節機能が働き、点滅します。(トッププレートの温度をコントロールするため)
- 各ヒーターとも連続して1時間通電すると、切り忘れ防止機能が働き自動的に通電を停止し、メロディ(HTW-4SAはブザー)でお知らせします。再び通電するときは、入／切キーを約1秒間押してください。
- 調理中になべを30秒以上トッププレートから外すと小物検知機能(IHヒーター)が働き通電を停止します。再通電するときは、なべをのせて入／切キーを約1秒間押してください。

## 同時に使用できるヒーターの組み合わせ

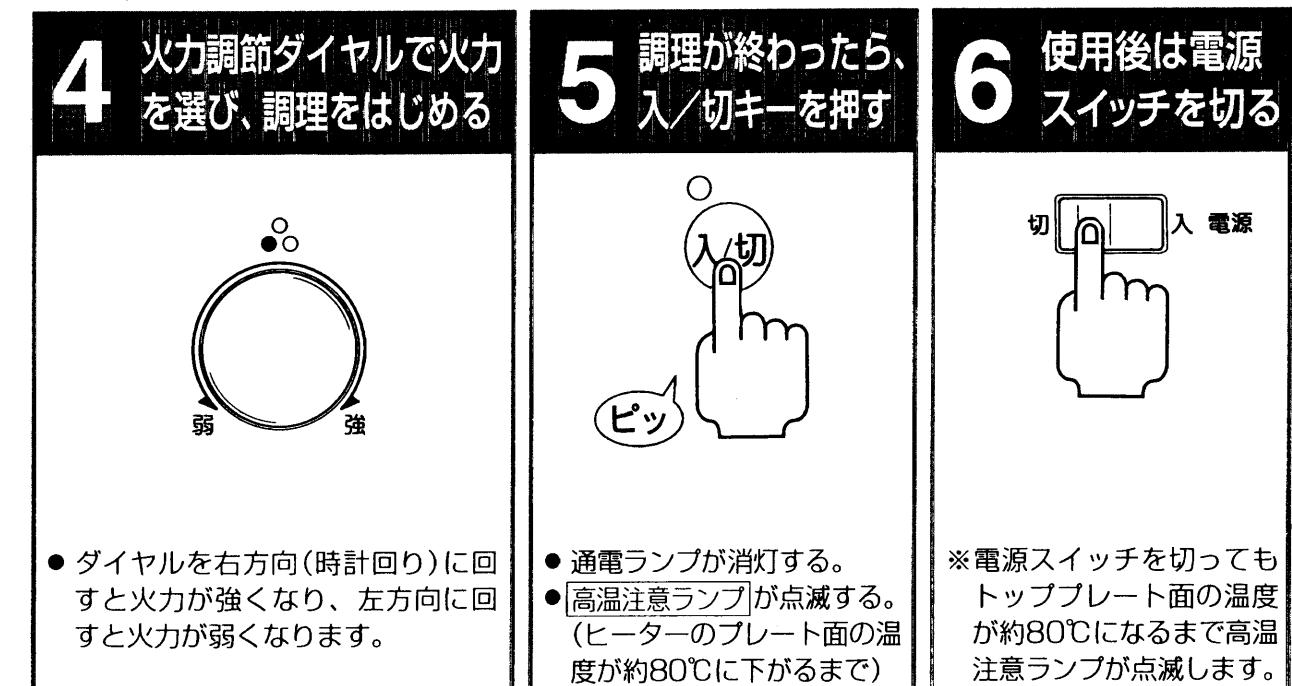
- 同時に使えるヒーターの数は、左右ヒーターと、中央ヒーター、またはグリルヒーターの合計3つまでです。
- 左ヒーターを使用中、グリルヒーターを使おうとしたとき。又、グリルヒーターを使用中、左ヒーターを使おうとしたとき、左ヒーターは自動的に火力9(1.6kW)にさがります。(但し、火力11及び火力10を使用している場合)
- ヒーターをすべて同時に使用すると、定格容量を超えますので、自動的に次のような制御をします。
  - 左ヒーターを火力10(1.8kW)以上で、中央ヒーターを使っているときに、右ヒーターを使おうとしたとき。
  - 右ヒーターと、中央ヒーターを使っているときに、左ヒーターを使おうとしたとき。
  - 左右ヒーターを同時に使い、中央ヒーターを使おうとしたとき。

いずれの場合も左ヒーターは自動的に火力9(1.6kW)に下がります。(但し火力11及び火力10を使用している場合)

## 余熱を利用しましょう

中央ヒーター(クイックラジエントヒーター)は「切」にしてもすぐにはヒーターの温度が下がりません。この熱を上手に利用しましょう。

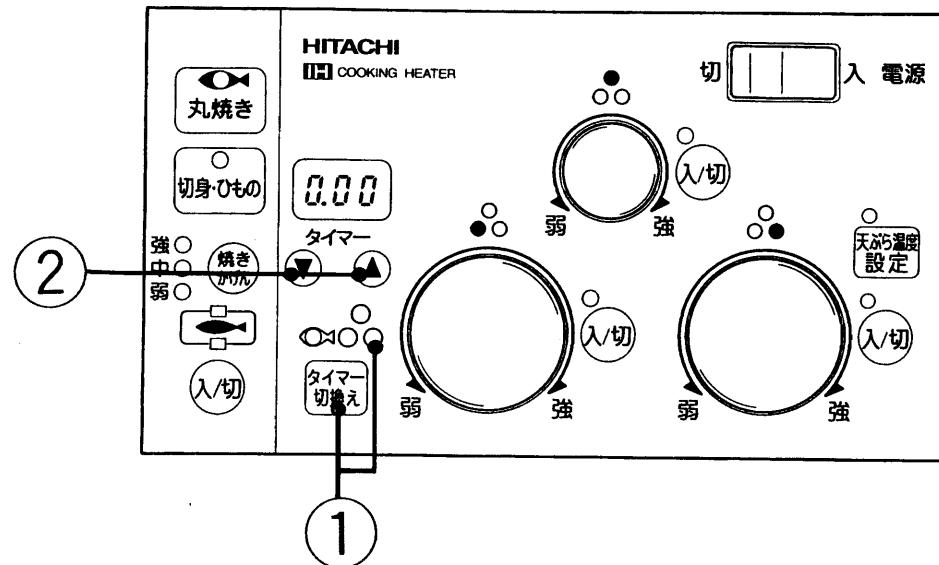
- 強火調理のあとなら余熱で「いり卵」や「ハンバーグソース」などが上手に仕上がります。
- 中火・弱火料理のあとはテーブルが整うまでの汁物の保温などに利用できます。
- 「ふきこぼれ」「煮込みすぎ」「こげ」のないようにガスコンロより早めに火力を調節したり、ヒーターを切ってください。節電にもなります。



# タイマーの使い方

どのヒーターでも、1つだけ選んでセットできます。

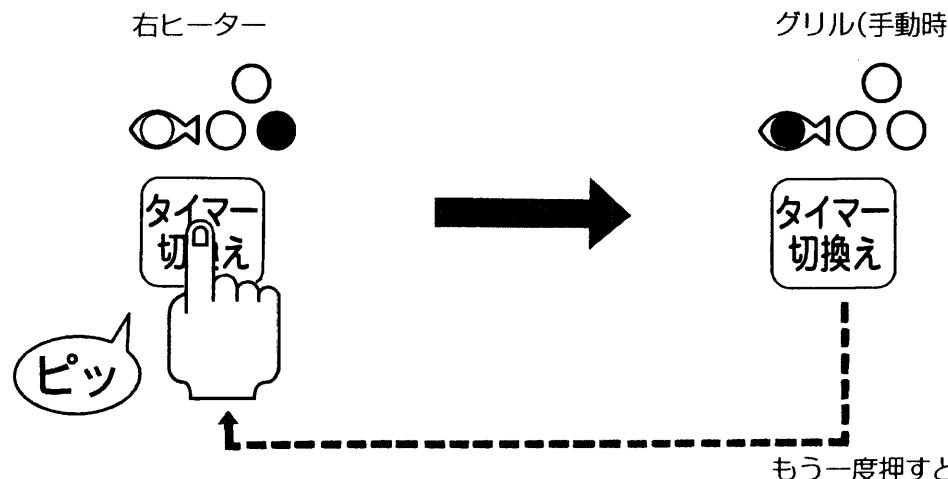
\*タイマーセットはヒーターを使用していなければ使用できません。



## 1 タイマー切換えキーを押して、使いたいヒーターを選ぶ

押すごとにタイマー切換えランプが切り換わります  
ランプがついた所のヒーターがタイマーを使用できます

※例、最初に右ヒーターを通電した場合で、グリルヒーター（但し手動時）にセットとするとき  
(右ヒーターとグリルヒーターを使用時)



• 切換えランプは一番最初に通電したヒーターの所が点灯します。

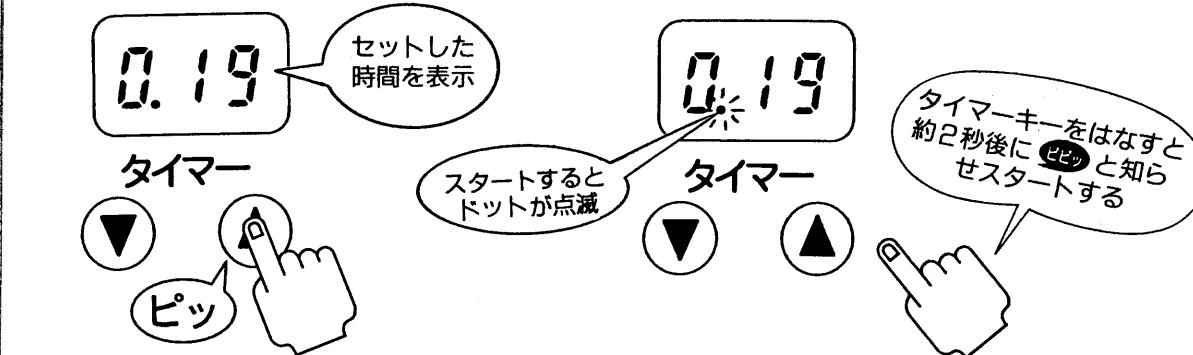
タイマーセット時間	火力調節できる範囲
■1時間未満にセットしたとき 1分から59分まで1分単位でセット (グリルヒーター(手動時)は最大19分まで)	全ての火力調節
■1時間以上にセットしたとき 1時間から5時間まで10分単位でセット (煮込みタイマー)	左右ヒーターは火力4、 中央ヒーターは火力2まで(25ページ)
★火力を火力5(中央ヒーターは火力3)以上に合わせたときは、1時間以上のセットはできません。	
★1時間以上にセットしてスタートさせた後に、火力を上げようすると“ピピピッ”とお知らせし、火力を上げることができません。	
★グリルヒーター(手動時)の場合、切り忘れ防止機能(20分で自動停止)を優先しますのでセット時間は異なります。(最大19分まで)	

■タイマーを途中で解除する場合は、タイマーカット换成キーまたは▼か▲を押す。

■天ぷら温度コントロールと両面焼き自動グリルをご使用のときはタイマーセットはできません。

■時間を変更する場合は、一度解除してからセットします。

## 2 時間をセットし、タイマーをスタートする



▼または▲を押し時間をセットする。  
セットできる時間は1分単位または10分単位

■1分～59分の場合 (1分単位)

0.00 → 0.01 ..... 0.58 → 0.59 → 0.00

■1時間～5時間の場合 (10分単位)

0.00 → 0.01 ... 0.59 → 1.00 ... 1.10 ... 5.00 → 0.00

■1分～59分の場合

0.59 → 0.58 ..... 0.00

■1時間～5時間の場合

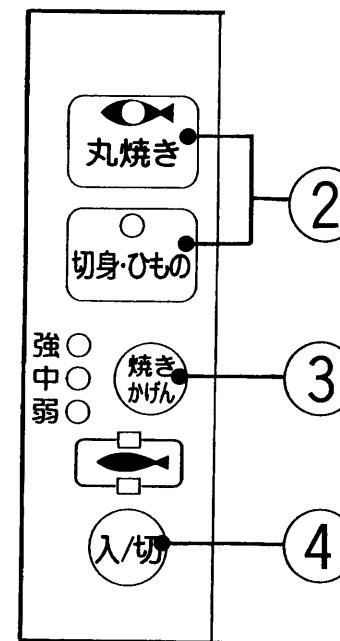
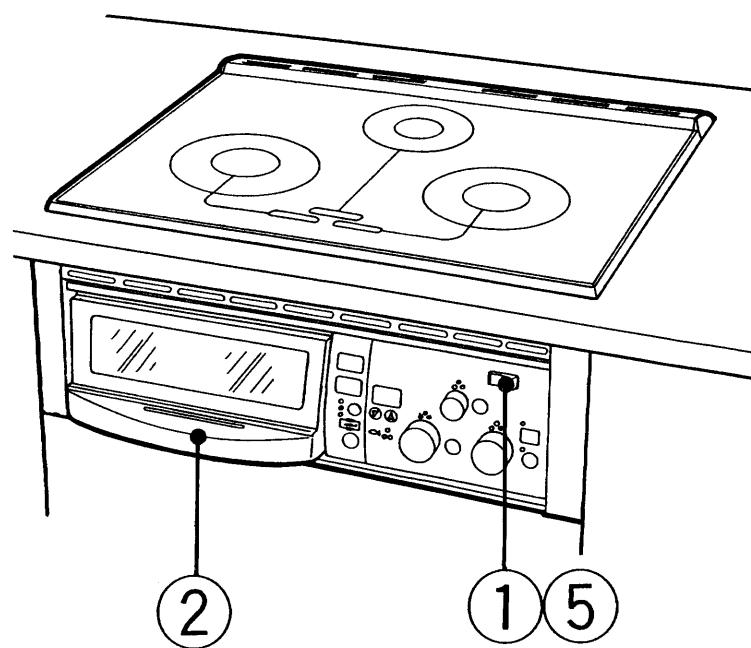
5.00 → 4.59 → 4.58 ...

... 1.00 → 0.59 → 0.58 ... 0.00

※押し続けても時間はセットできます。

表示が「0.00」になると、HTW-4DAはメロディで、HTW-4SAはブザーで知らせ、通電を停止する。

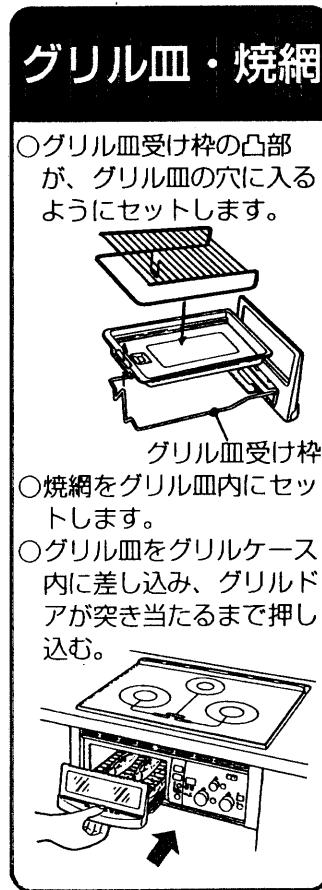
# 自動で魚を焼く（両面焼き自動グリル）



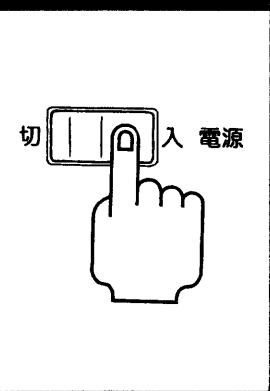
## ■準備

① グリル皿に焼網をセットし、水を約200ml入れて魚を乗せる

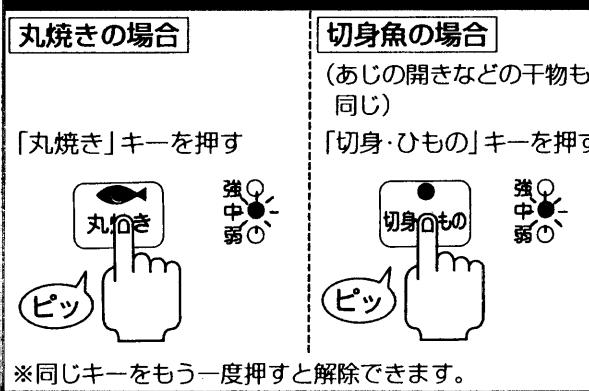
## ■操作



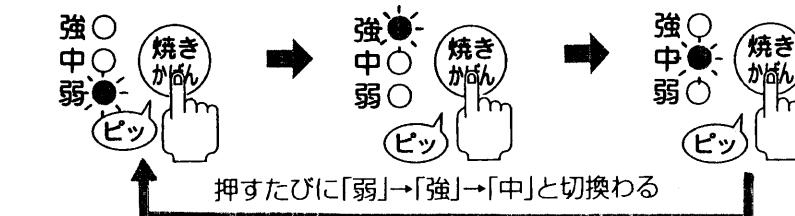
### 1 電源スイッチを入れる



### 2 魚の種類に合わせて、丸焼きまたは切身・ひものキーを押す



### 3 焼きかげんキーを押してお好みの焼きかげんを合わせる (焼き加減キーを押さないときは「中」で焼き上げます)



## ご 注意

■グリル皿には必ず約200ml(コップ1杯)の水を入れてください。  
水を入れずに調理すると、床面が加熱したり、魚など調理物から出た脂に引火したりすることがあります。

■グリルドアは奥まで押して確実に閉めてください。  
きちんと閉まっていないと、キッチンのカウンタートップ(天板)などが過熱して危険です。

■グリル皿は、ドアのとてを持って止まるまで静かにまっすぐ引き出します。  
■グリル皿を取り出すときは、止まるまでまっすぐ引き出してから、そのまま少し持ち上げて引き出します。

■魚を連続して焼く場合は、必ずグリル皿の汚れをきれいにしてから行ってください。  
そのまま続けて焼くとグリル皿にたまつた脂から煙が多く出たり、燃え出しがあります。

こんな魚はいっしょに入れないで！

種類の違う魚 大きさの違う魚



\*焼け具合がお好みに合わなかったときは手動で焼いてください。

## 調理例と加熱時間の目安

調理例		数	目安時間(約)	1尾(切)当たりの大きさ
丸焼き	さんまの塩焼き	1尾	14~17分	長さ28cm・約170gの場合
		4尾	18~20分	
	あじの塩焼き	1尾	14~17分	長さ23cm・約200gの場合
切身ひもの	4尾	18~20分		
	鯛の塩焼き	1尾	16~18分	約230gの場合
	鮭の塩焼き	4切れ	11~14分	約60gの場合
切身ひもの	あじの開き	2尾	14~16分	長さ20cm・約110gの場合
	かれいの一夜干し	1尾	8~10分	長さ20cm・約100gの場合
	さわらのみそづけ	2切れ	13~16分	約100gの場合

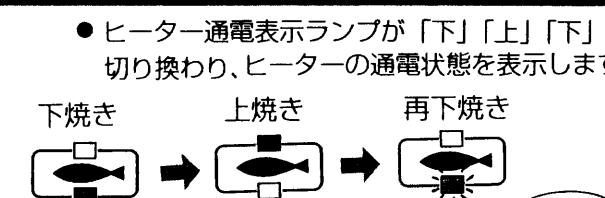
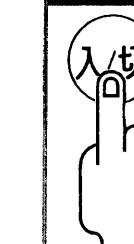
● こげめのつき具合は魚の種類や大きさ、脂のり具合、魚の温度、塩のふり加減によって違います。様子を見ながら焼き上げます。

\*焼け具合がお好みに合わなかったときは手動で焼いてください。

● 生魚(生さんまやあじなど)は焼き色がつきにくいので、焼く10~20分前に塩をふっておきます。

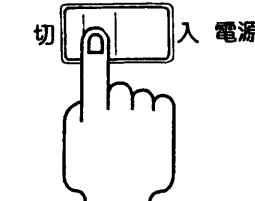
● 冷凍してある魚は、よく解凍してから焼いてください。魚の内部が冷たいため、中まで火が通りにくく、焼き不足になります。

### 4 入/切キーを約1秒間押す



- ヒーター通電表示ランプが「下」「上」「下」と切り替わり、ヒーターの通電状態を表示します。
- 魚焼き終了約1分前になると通電表示ランプ「下」が点滅してお知らせします。
- 焼き上がったら、HTW-4DAはメロディ(HTW-4SAはブザー)が鳴り、自動的に通電は停止します。
- 魚を取り出してください。

### 5 使用後は電源スイッチを切る



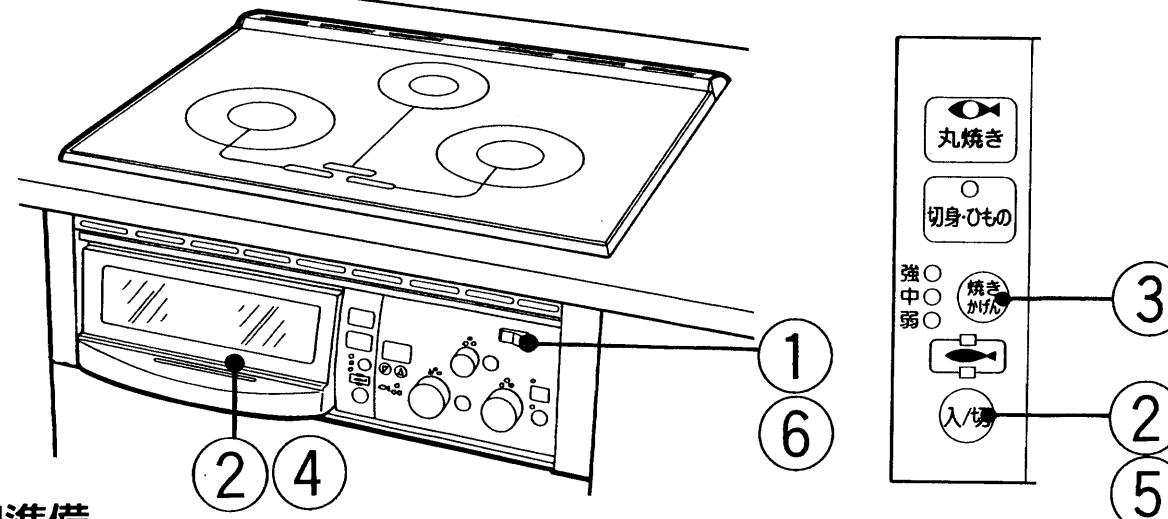
# 手動で魚を焼く（上火のみの片面焼き）

■手動で魚を焼く場合は「上」ヒーターだけで焼き上げます。

■焼き時間は焼き上がりを見ながら調節してください。

(焼き始めて20分通電すると切り忘れ防止機能が働き、自動的に通電を停止しますが、焦げすぎることがありますのでご注意願います)

■他のヒーターでタイマーを使っていないときはタイマーを使用することができます。



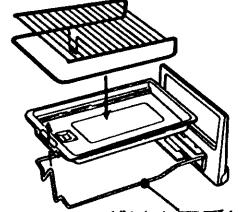
## ■準備

グリル皿に焼網をセットし、水を約200ml入れて魚を乗せる

## ■操作

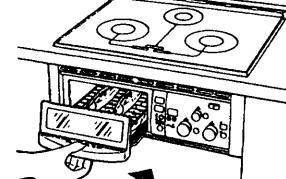
### グリル皿・焼網

○グリル皿受け枠の凸部が、グリル皿の穴に入るようセットします。



○焼網をグリル皿内にセットします。

○グリル皿をグリルケース内に差し込み、グリルドアが突き当たるまで押し込む。



### 1 電源スイッチを入れる

### 2 魚を入れ、入／切キーを約1秒間押す

下ヒーターが約30秒通電して下ヒーターをクリーニングし自動的に上ヒーターに切換えます。



※下ヒーターに付着した脂をクリーニングします。

● 焼き加減表示ランプは「強」が点灯し、調理をはじめます。  
強 ● 中 ○ 弱 ○ 焼き  
かげん

### 3 好みに合わせて焼きかけん調節する

● 焼きかけんキーを押すと点灯するランプが変わります。



● 焼き時間は焼き上がりを見ながら調節してください。

## ご 注意

■グリル皿には必ず約200ml(コップ1杯)の水を入れてください。

水を入れずに調理すると、床面が加熱したり、魚など調理物から出た脂に引火したりすることがあります。

■グリルドアは奥まで押して確実に閉めてください。きちんと閉まってないと、キッチンのカウンタートップ(天板)などが過熱して危険です。

■グリルヒーターを「入」にしたまま放置しないでください。

必要以上に加熱すると、魚など調理物が燃え出し、グリル排気口より炎が出て危険です。

■グリル皿は、ドアのとてを持って止まるまで静かにまっすぐ引き出します。

■グリル皿を取り出すときは、止まるまでまっすぐ引き出してから、そのまま少し持ち上げて引き出します。

■魚を連続して焼く場合は、必ずグリル皿の汚れをきれいにしてから行ってください。

そのまま続けて焼くとグリル皿にたまつた脂から煙が多く出たり、燃え出しがあります。

## こんな魚のときは

### 肉厚の魚は

表面がこげやすいので、厚さは4cm以下にしてください。



### いかは

丸ならないように皮をむいて切れ目を入れます。姿焼きは、竹串を通してから焼いてください。



### 川魚は

塩を多めにふると、焼きあがりがきれいです。



### 少し鮮度の落ちた魚は

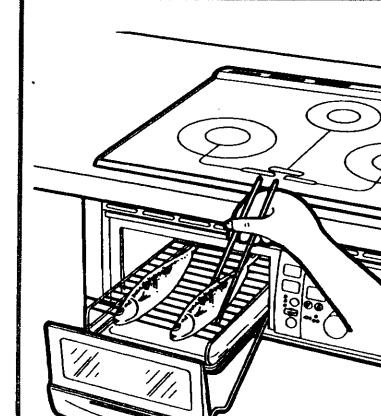
皮がしなびてしまったら、さっと水につけてから焼くと皮がパリッと焼けます。

### ■焼きかけん表示ランプの火力の目安

強 ● 中 ○ 弱 ○	焼き かげん	強 ○ 中 ● 弱 ○	焼き かげん	強 ○ 中 ○ 弱 ●	焼き かげん
				1.200W	900W相当

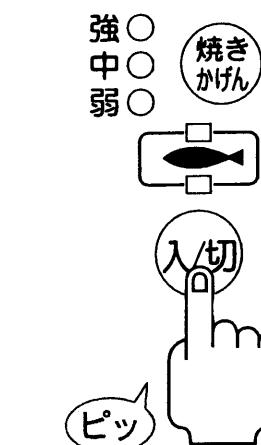
1.200W 900W相当 600W相当

### 4 魚を裏返す



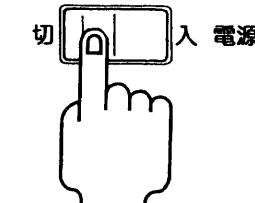
●魚を裏返すときはやけどに注意してください。

### 5 調理が終わったら入／切キーを押す



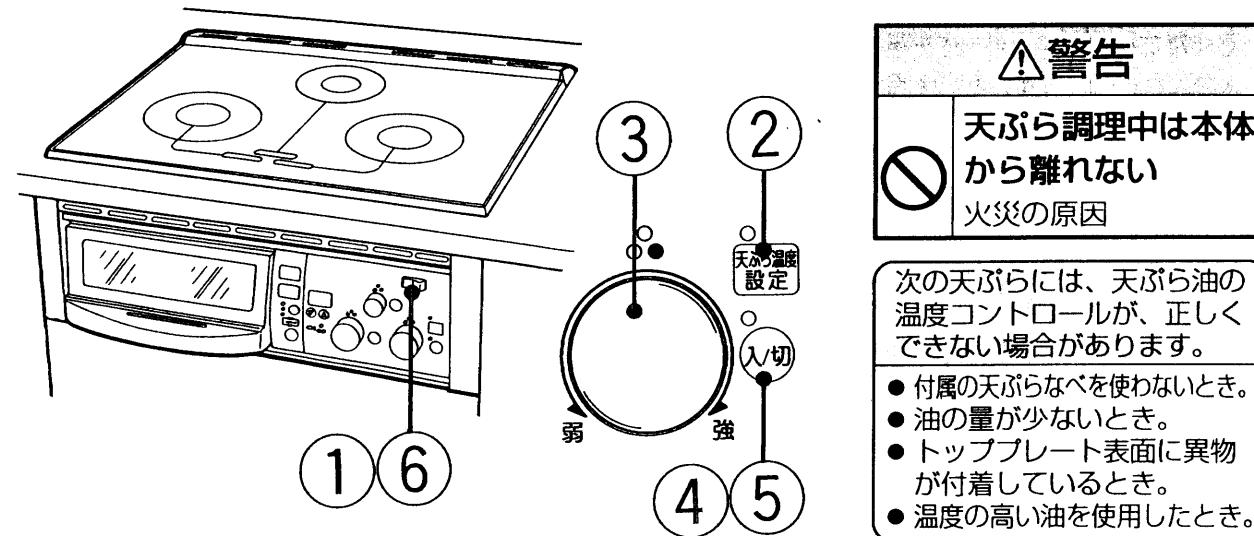
●ランプが消灯します。

### 6 使用後は電源スイッチを切る



# 揚げ物調理をする（天ぷら温度コントロール）

■天ぷらを揚げるときは、必ず右ヒーターで付属の天ぷらなべをお使いください。

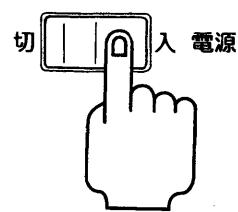


## ■準備

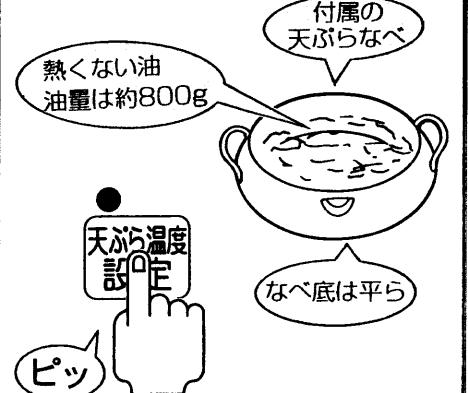
天ぷらなべに油800g(0.9L)を入れ、右ヒーターの中央に乗せる。

※油量が少なかつたり、底に凹凸やそりのあるなべを使うと、油温が高くなり過ぎ危険です。  
必ず、付属の天ぷらなべをお使いください。

**1 電源スイッチを入れる**

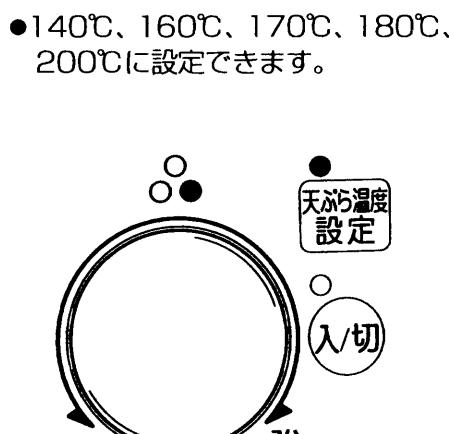


**2 天ぷら温度設定キーを押す**



180℃のランプが点滅します。  
弱 強  
○ ○ ○ ● ○ ○  
140 160 170 180 200 適温  
※天ぷら温度設定キーをもう一度押すと解除できます。

**3 油温を設定する**



ダイヤルを右方向(時計回り)に回すと設定温度が高くなり、左方向に回すと設定温度が低くなります。

- 天ぷら温度コントロールは、ヒーターを「切」の状態でセットしないと働きません。

- 温度表示の数字は目安です。なべの材質、形状、油量により温度は異なります。
- 油温は油量が少ないと設定温度より高くなり、多いと低くなります。

## ■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とる

- 特にしいたけやピーマンなど！

水気が残っていると破裂することがある

いかやゆで卵などは揚げすぎない

- 長時間揚げると破裂！

特にけんさきいかやするめいかなどは注意

- なべ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、必ず薄力粉をうすくまぶしてから衣をつける

- 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！

## 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



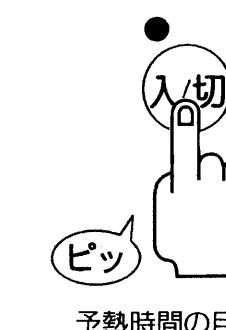
いか

皮をむき水気をふき取り、切り目を入れる



■揚げるときはその場を離れない（離れるときは、ヒーターを「切」にし、なべをおろす）

**4 入／切キーを約1秒間押す**



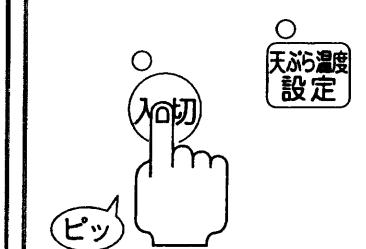
弱 ○ ○ ○ ● ○ ○  
140 160 170 180 200 適温  
強

※設定した温度になるとHTW-4DAはメロディで、HTW-4SAはブザーで知らせ、適温ランプが点灯します。

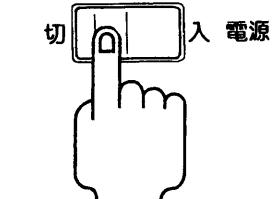
約 7 分  
設定温度：180℃  
油の量：800g (0.9L)  
室温：20℃

弱 ○ ○ ○ ● ○ ○  
140 160 170 180 200 適温  
強

**5 入／切キーを押す**



**6 使用後は、電源スイッチを切る**



- 調理中に油温を変えるときは、火力調節ダイヤルで変更できます。設定しなおしてください。

- ご使用後はなべをおろしてください。

# お手入れ



お手入れするときは、中性洗剤以外は使用しないでください。変色の恐れがあります。

## お手入れするときは

- 必ず電源スイッチを「切」にし、高温注意ランプが消えたことを確かめてからおこなってください。
- ベンジン、シンナー、みがき粉は使用しないでください。
- 薄めた台所用洗剤（中性）を使用してください。
- 排気口に水が入らないようにしてください。
- いつまでも快適にご使用いただくためには、日頃のお手入れが大切です。

## トッププレート

### ■ぬれふきんでよくふきとり、その後乾いたふきんでふきとる。

- 煮こぼれなどは、そのままにしておくとこびりついて取れなくなります。ご使用のたびにこまめにお手入れしてください。
- 汚れのひどいときは食器用洗剤を布に直接つけてふきとり、もう一度ぬれふきん、乾いたふきんの順でふく。
- \*ドライバーなど先の鋭いものや目のあらいみがき粉は、ガラス面を傷つけるので使わない。

### 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バ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。矢印方向だけに動かしてください。
- トッププレートに傷がつきます。
- \*セラミックガラストップクリーナーなどをお使いになると汚れがよくとれます。あまり強くこすると表面の印刷までいっしょに摩耗する場合があるので注意してください。

日立製品取扱店でお求めください。



品名：ガラスクリーナー  
形式：HT-K1  
標準価格：¥1,400(税別)

## 操作パネル

### ■やわらかい乾いた布でふく。

- たわしなどの固いものでふくと傷をつけるので使わない。
- 水にぬらさない。故障の原因になる。

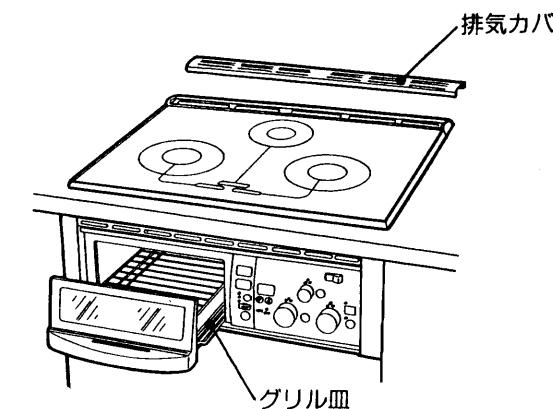
## 天ぷらなべ

- 中性洗剤とお湯で洗い、早めに水気を切る。
- なべ底に異物がある場合は取り除いてください。
- 内側に軽く食用油をぬる。(サビの防止)
- 使った油は別の容器に移して保管してください。
- たわし、みがき粉(クレンザー)は、使用しないでください。

## 排気カバー

### ■本体からはずし、食器用洗剤とスポンジで洗う。

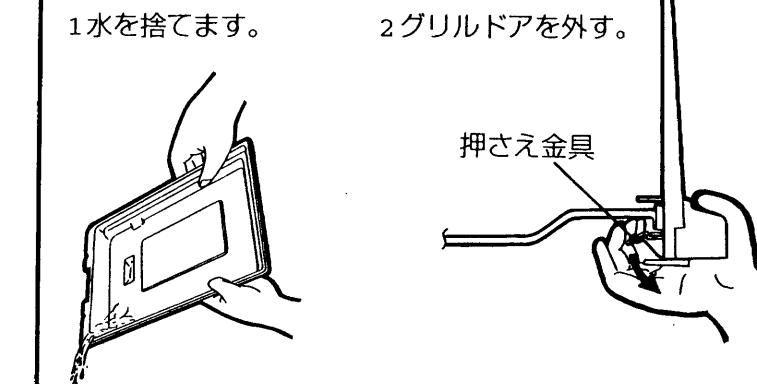
- お手入れ後は、本体にセットしておく。



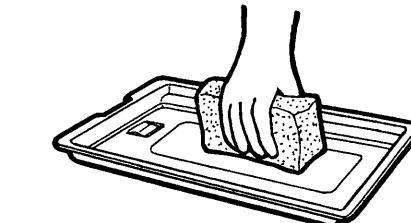
## グリル（グリルドア・グリル皿・皿受け枠・焼網）

### ■グリルドア・グリル皿・皿受け枠は外せます。

1 水を捨てます。



2 グリルドアを外す。



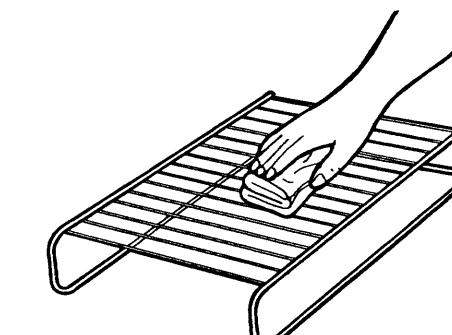
押さえ金具

### ■食器用洗剤とスポンジで洗う。

\* グリル皿を落とさないように注意する。

- グリルドアと皿受け枠は、図のように持ち、押さえ金具を矢印方向に押すと外れます。

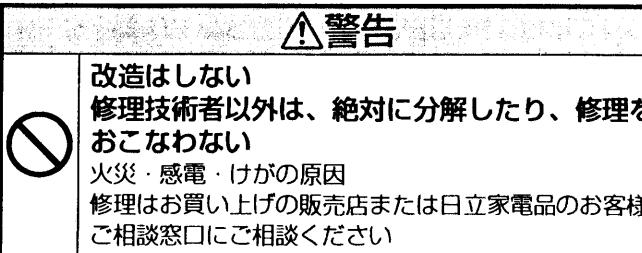
- \* グリルドア、皿受け枠を落とさないように注意してください。



## 仕様

電 源	単相200V(50–60Hz)-4800W	
左 ヒ ー タ ー	2,000W, 約100W~2,000Wまで11段階火力調節	
右 ヒ ー タ ー	2,000W, 約100W~2,000Wまで11段階火力調節	
中央ヒーター	1,200W, 約120W~1,200Wまで4段階火力調節	
グリルヒーター	1,200W, 約600W~1,200Wまで3段階火力調節(両面焼き自動グリルつき)	
コードの長さ	0.7m	
差し込みプラグ	単相200V 250V-30A(接地極付)	
大 き さ	本 体	幅59.9cm 奥行55.4cm 高さ25.1cm
	グ リ ル	幅24.0cm 奥行36.0cm 高さ12.4cm
質 量 (重 さ)	約19kg	

# こんなときは



●ヒーターが周期的に切れたり、ついたりする (中央ヒーターの場合)	●トッププレートの温度の上がり過ぎを防ぐためで故障ではありません。 ●火力3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ヒーターのON・OFFの間隔が変わります。
●停電になった	●電源ランプが消え、すべての動作が取り消されます。再通電後、もう一度セットしてください。
●通電しない	●200V電源が入っていますか。 ●電源スイッチが「切」になっていませんか。 ●ブレーカーが落ちていませんか。 ●入／切キーを1秒間押しましたか。
●自動的にヒーターが切れる	●1時間以上連続して通電すると、切り忘れ防止機能が働いて自動的に通電を停止します。(グリルヒーターは20分)
●ヒーター部での調理に時間がかかる ●調理のできあがりが遅い	●なべ底に異物が付着していませんか。 ●ヒーターに適したなべを使っていますか。(10ページ参照)
C.11 左ヒーターの火力表示ランプが点滅する	●なべ底が変形していたり、空焼きになっている。 ●炒めものの調理をおこなうと働く場合があります。 → ●なべ底を確認してください。(10ページ) ●火力を下げてご使用ください。
C.21 右ヒーターの火力表示ランプが点滅する	●なべの種類が違っている。 → ●なべの種類を確認してください。(10ページ参照)
H.17 左ヒーターの火力表示ランプが点滅する	●排気口がふさがれている。 → ●排気口をふさがないでください。
H.27 右ヒーターの火力表示ランプが点滅する	●グリル皿に水が入っていない。 → ●グリル皿に水を入れてください。
H.15 左ヒーターの火力表示ランプが点滅する	●排気口がふさがれている。 → ●排気口をふさがないでください。
H.25 右ヒーターの火力表示ランプが点滅する	●エラー表示が出たときは... ①C.11 H.17 H.15 の表示が出たときは、左ヒーターの入／切キーを押す。 ②C.21 H.27 H.25 の表示が出たときは、右ヒーターの入／切キーを押す。 ③C.01 C.02 の表示が出たときは、グリルヒーターの入／切キーを押す。 ④H.35 の表示が出たときは、中央ヒーターの入／切キーを押す。 *①～④の該当するキーを押すとエラー表示が解除されます。再度通電をおこない、同じエラー表示が出ましたら、お買い上げの販売店にご連絡ください。

# 火力調節の目安と表示ランプについて

## ■左右ヒーター(IHヒーター)の目安

段階	火力表示ランプ	火力の目安(約W)
火力 11	弱 ● ● ● ● ● 強	2000W
火力 10	弱 ● ● ● ● ● ☀ 強	1800W
火力 9	弱 ● ● ● ● ● 强	1600W
火力 8	弱 ● ● ● ● ☀ 强	1400W
火力 7	弱 ● ● ● ● 强	1200W
火力 6	弱 ● ● ● ☀ 强	1000W
火力 5	弱 ● ● ● 强	900W
火力 4	弱 ● ● ☀ 强	500W
火力 3	弱 ● ● 强	300W相当
火力 2	弱 ● ☀ 强	200W相当
火力 1	弱 ● 强	100W相当

- 火力の見方は次のようにになります。

\*中間の火力は、火力表示ランプの点滅で表示します。

(例1) 火力6のときは左から3個のランプが点灯し、4個目のランプが点滅します。

(例2) 火力11より1段階下の火力に合わせたときは、火力表示ランプの一番右側のランプが点滅します。

## ■中央ヒーター(クイックラジエントヒーター)の目安

段階	火力表示ランプ	火力の目安(約W)
火力 4	弱 ● ● ● ● 强	1200W
火力 3	弱 ● ● ● 强	900W相当
火力 2	弱 ● ● 强	300W相当
火力 1	弱 ● 强	120W相当

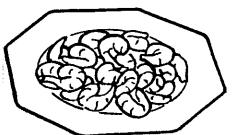
\*中央ヒーターの火力は4段階です。中間の火力表示はありません。

# 料理例

ここで紹介する料理例の火力・調理時間は目安です。材料の大きさや状態・室温などで変わってきますので、でき具合を見ながら調節してください。

## えびのチリソース炒め

IHヒーター使用



### 材料(4人分)

えび	200g
④ 酒	少々
④ 塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	小さじ1
ねぎ	1/4本
にんにく	5g
しょうが	2g
豆板醤	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
サラダ油	大さじ3
④ トマトケチャップ	大さじ2
酒	小さじ1
砂糖	大さじ1/3
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/4
水	カップ1/4
④ 片栗粉	小さじ1
水	小さじ2

### 下ごしらえ

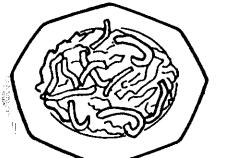
- えびに④で下味を付け軽くもみ、片栗粉をふってえびにからます。
- ねぎ、にんにく、しょうがは共にみじん切りにします。
- ④の合わせ調味料の材料をよく混ぜ合わせておきます。
- ④は溶いておきます。

### 作りかた

- フライパンをIHヒーターで熱し、サラダ油大さじ2を入れます。えびを加えて、約1分手早く炒め、色が変わったらすぐ取り出します。
- 同じフライパンにサラダ油大さじ1を足して豆板醤を入れ、水気を飛ばすように炒めます。
- ③に下ごしらえしたねぎ、にんにく、しょうがを炒め合わせて香りを出します。
- ④③を加え、大きく混ぜながら1~2分煮立たせます。
- ①のえびを④に戻し入れ、汁をからめながらさっと煮立たせます。(煮すぎると身が縮むので注意)
- ⑤に④を加え、手早く底から混ぜてひと煮立ちしたらヒーターを切ります。
- 仕上げにごま油を振って器に盛りつけます。

## 牛肉とピーマンの細切り炒め

IHヒーター使用



### 材料(4人分)

牛薄切り肉	200g
④ 酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
こしょう	少々
溶き卵	1/3個
片栗粉	小さじ2
サラダ油	大さじ2
サラダ油	大さじ3
ゆでたけのこ	200g
ピーマン	200g
ねぎ	1/2本
④ 酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1
かき油	小さじ4
こしょう	少々
スープ	大さじ4
水溶き片栗粉	小さじ4
ごま油	小さじ2

### 下ごしらえ

- 牛肉は7~8cm長さの細切りにしてボールに入れ、④を加えてよくからめ、下味をつけておきます。
- ピーマンはへたと種をとり、たけのこと共に牛肉と同じ幅の細切りにします。ねぎはみじん切りにしておきます。
- Bの合わせ調味料の材料を混ぜ合わせておきます。

### 作りかた

- フライパンをIHヒーターで熱し、サラダ油大さじ3を入れます。みじん切りしたねぎを炒めて香りがでたら、下ごしらえした牛肉、たけのこ、ピーマンを2~3分手早く炒め合わせます。
- ①に④を加え、なべ底から大きくからめるように混ぜてヒーターを切ります。
- 仕上げにごま油を振って器に盛りつけます。

## ビーフステーキ

IHヒーター使用



### 作り方

- 牛肉はすじ切りをし、肉たたきなどでたたいてから塩、こしょうします。
- フライパンをIHヒーターで充分に熱し、1枚につきサラダ油大さじ1を入れ、薄く煙が立ったらステーキ肉を入れます。  
(厚さ1.5cm、1枚150~200gの場合の焼き加減)  
\*レア ★★★で表・裏を各40秒ずつ焼きます。  
\*ミディアム ★★★で表・裏を各40秒ずつ焼き、弱火に下げて表・裏を各1分ずつ焼きます。  
\*ウェルダン ★★★で表・裏を各40秒ずつ焼き、弱火に下げて表・裏を各1分半~2分ずつ焼きます。
- 焼き上がったらヒーターを切り、器に盛ってつけ合わせを添えます。

### 応用として

- 〈トルネードステーキ〉  
牛ヒレ肉の周囲にベーコンを巻いて同様に焼き、ブラウンソースをかけます。  
〈シャリアピンステーキ〉  
牛ランプ肉にすりおろした玉ねぎをまぶしておいてから焼きます。仕上げに炒めて塩味をつけた玉ねぎをのせます。

## 海の幸のグルメワインバター風味

IHヒーター使用



### 下ごしらえ

- あさりは殻の表面を洗って塩水につけ、砂を吐かせます。
- いかは足とはらわたを取って皮をむき、5~6mm幅の輪切りにします。
- えびは殻と尾を取り、背わたをようじで引き抜きます。
- 貝柱は縦に2つ割にします。
- プロッコリーは塩ゆでにし、小房に分けます。

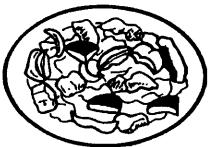
### 作りかた

- フライパンをIHヒーターで熱し、オリーブ油を入れ、みじん切りにしたにんにくを入れて炒めます。薄いきつね色になったらあさりを加えます。
- ふたをしてフライパンを揺すりながら口が開くまで待ちます。
- 口が開き始めたら、白ワイン100mlをさっとふりかけ塩、こしょうし、約3分水がなくなるまで煮つめたらヒーターを切り、あさりをいったん取り出します。
- 同じフライパンを使って右IHヒーターで熱し、バターを入れ、いか、ホタテ、えびを約1分手早く炒め合わせる。火がだいたい通ったら白ワイン50mlをさっとふりかけ③のあさりを戻し入れます。
- ④に下ごしらえしたプロッコリーとホイルコーンを加え、約1分大きく炒め合わせてヒーターを切ります。
- ⑤を器に盛りつけた後、同じフライパンにバターを入れて中火で溶かしてバターソースを作る。器に盛りつけた魚介類にバターソースをかけ、かいわれ大根、ブチトマト、パセリを上から散らすように飾り付ける。

# 料理例

酢豚

IHヒーター使用・天ぷら温度コントロール(右ヒーター) 使用



## 材料(4人分)

豚ヒレ肉	400g
玉ねぎ	1個
ピーマン	3個
にんじん	1/2本(100g)
ゆでたけのこ	100g
缶詰のパイン	2枚
揚げ油	800g
サラダ油	大さじ4
砂糖	大さじ6
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1
塩	小さじ1/2
酢	大さじ3
トマトケチャップ	大さじ4
片栗粉	大さじ1
水	カップ1/2

## 下ごしらえ

- 肉は一口大の角切りにし、しょうゆ大さじ2、酒大さじ1で下味をつけておきます。
- にんじん、たけのこ、ピーマンは乱切りにし、にんじんはゆでておきます。パイナップルは4つ切りにしておきます。
- 玉ねぎは横半分に切ってから3~4cmの角に切ってほぐしておきます。
- ④の甘酢あんを混ぜ合わせておきます。

## 作りかた

- ①右IHヒーターに揚げ油を入れた天ぷらなべを置き、温度170℃にセットします。
- ②下味をつけた肉に片栗粉をまぶし、①が170℃になったらカラリと揚げておきます。
- ③左IHヒーターにフライパンを強で熱し、サラダ油大さじ4で野菜を炒め、全体に油が回り火が通ったら④を加えヒーターを切ります。
- ④余熱で煮立ってとろみがついたら②の肉とパイナップルを加え、手早く混ぜて仕上げます。

ビーフシチュー

IHヒーター使用



## 材料(4人分)

牛バラ肉	400g
砂糖	大さじ4
にんじん	2本
じゃがいも	4個
玉ねぎ	2個
セロリ	1本
さやいんげん	50g
赤ワイン	カップ1/2
トマトピューレ	カップ3/4
固体スープ	4個
水	カップ8
サラダ油	大さじ2
ローリエ	2枚
塩、こしょう	各少々
ブルマニエ	バター 大さじ3 小麦粉 大さじ3

## 下ごしらえ

- 牛肉は3cm角に切り、塩、こしょうを振り手でよくもみこみます。
- さやいんげんはすじをとり、塩少々を入れた熱湯で固ゆでにします。

## 作りかた

- ①左IHヒーターで厚手のなべを火力強で熱してサラダ油大さじ1を入れ、肉の全体に焼き目をつけ、砂糖をふって焦げ色がつくまで焼きます。
- ②①にワイン、トマトピューレ、スープ、ローリエの順に加え、煮立ったらあくをとり、火力を弱に落としてタイマーを2時間セットして煮込みます。
- ③にんじんは長さを半分に切り、縦4~6つ切りして面とりをします。じゃがいもは皮をむいて2~3つ割にして面とりし、5分ほど水のさらします。セロリは筋をとり、4cm長さに切り、太い部分は縦2~3つ切りにします。
- ④右IHヒーターでフライパンを熱しサラダ油大さじ1で③の野菜を炒め、2時間煮込んだ肉のなべに加えます。強火にして煮立ったらあくをとり、弱火にしてさらに30分タイマーをかけて煮ます。
- ⑤タイマーが切れたら柔らかくしたバターと小麦粉を練り混ぜたブルマニエをシチューに加え混ぜながら粉に火を通します。とろりとしたら塩、こしょうで味を整え、さやいんげんを2~3つに切って加えます。

ロールキャベツ

IHヒーター使用



## 材料(4人分)

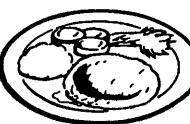
キャベツ	400g
合いびき肉	200g
④ 玉ねぎ	(中)1個
塩、こしょう	各少々
ナツメグ	少々
固体スープ	2個
ローリエ	2枚
塩、こしょう	少々
⑤ ジャガイモ	適量
⑥ にんじん	適量
玉ねぎ	適量
ソース	カップ1/2
トマト(ざく切り)	1/2個
タバスコ	小さじ1

## 作りかた

- なべに水を3cm深さぐらい入れ、キャベツの葉を入れてふたをして、蒸しゆでにし、しなりしたらとり出し、ゆで汁はとつておきます。芯はそぎとてみじん切りにします。
- ④の玉ねぎはみじん切りにし、キャベツに芯と他のと合わせてよく混ぜて練り、8等分してキャベツで俵形に包みます。
- ⑥の野菜は皮をむき、大きめに切れます。
- なべに②を閉じ目を下にして並べ、すき間に③をつめ、①のゆで汁をかぶるくらいに入れる。ローリエ、固体スープも加えて火力中で、煮立て、あくを除き、火力を弱に落とし30分タイマーをセットします。
- 野菜が柔らかくなったら、塩、こしょうで調味します。トマト、ケチャップ、タバスコを混ぜたソースを添えます。

ハンバーグとソースバリエ

IHヒーター使用



## 材料(4人分)

合いびき肉	400g
玉ねぎ	1個
パン粉	カップ1/2
牛乳	大さじ3
こしょう	少々
ナツメグ	少々
卵	1個

## トマトソース

トマト1個は湯むきし、さいの目に切って種を除き、玉ねぎ1個はみじん切りします。玉ねぎを炒め透き通ってきたらトマトとトマトペースト大さじ1を加え塩、こしょうしトロリとするまで煮つめます。

にんにくソース にんにく2片は薄切りにし油大さじ1/2で炒め、しょうゆ大さじ3、こしょう少々を加えて煮立て、焼きたてのハンバーグにかけます。

パセリとマスタードのドレッシング風 パセリ2本、にんにく1片、玉ねぎ1個はみじん切りにして、粒マスタード小さじ2、レモン汁大さじ2、油大さじ1/2、塩、こしょう各少々を混ぜ合わせます。

マッシュルームクリームソース マッシュルーム8個は薄切りにし、レモン汁1/2個分をふり、バター大さじ2で炒め、生クリーム1/2カップと粒マスタード小さじ1/2、塩、こしょう少々を加え、煮つめます。

しょうがソース しょうが2片はせん切りにします。なべにみりん、酒各大さじ2を煮立てて煮きり、しょうゆ大さじ2/3としょうがを加え、さっとひと煮します。

# 料理例

## 海の幸のブイヤベース



### 材料(4人分)

玉ねぎ	…1/2個	サラダ油	…大さじ2
セロリ	…1本	白ワイン	…カップ1/2
完熟トマト	…2個	塩、こしょう	…各少々
大正えび(殻つき)	…12尾	トマトピューレ	…カップ1/4
ほたて貝柱	…8個	水	…カップ3
あさり	…300g		

## IHヒーター使用

### 作りかた

- ①玉ねぎ、すじを取ったセロリはそれぞれせん切りにします。トマトは熱湯に約1分浸したあと、水にとって皮と種を取り、ざく切りにします。
- ②あさりは塩水につけて砂抜きをしておきます。
- ③えびは殻つきのまま背を丸め、節の間に竹ぐしを刺し入れ背わたを抜きます。
- ④深なべにサラダ油を熱し、玉ねぎ、セロリを中火で透き通るまで炒め、トマト、白ワイン、ピューレ、水カップ3を加え、ふたをしてそのまま中火で10分煮ます。
- ⑤④に塩、こしょうし、えび、ほたて、あさりを加えます。あさりの口が開くまで煮たらヒーターを切って器に盛り、熱いうちにいただきます。

## 天ぷら



### 材料(4人分)

揚げ油	…800g	生しいたけ	…1袋
えび	…4尾	みつば	…30本
きす	…4尾	小麦粉	…適量
いか(胴)	…1パイ	卵	…1個
くき揚げのバリエーション			
●むきえびとみつば			
●げそとピーマンとしいたけの軸			
●豚肉といんげん			
●桜えびとごぼうとじゃがいも			

## 天ぷら温度コントロール(右ヒーター)使用

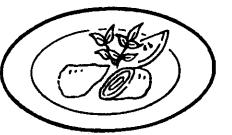
### 揚げかた

- ①材料は揚げやすいように準備しておきます。
- ②卵+冷水は小麦粉と同量にしてさっくりと混ぜます。
- ③天ぷらなべに油を入れ、温度170℃に設定します。設定温度になったら野菜を揚げます。
- 次は180℃に設定します。魚介類は小麦粉を薄くつけておきます。
- 設定温度になったら、えび、きす、いかを揚げます。

### 揚げかたのコツ

- 衣だまが残るぐらいさっくりと切るように混ぜ、ねば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らず、カリッと揚がります。

## チキンロールフレイ



### 材料(4人分)

揚げ油	…800g
溶き卵、小麦粉、パン粉	…各適量
●スイス風	
とりのささみ	…4本
ピーマン	…1個
ハムの薄切り	…2枚
塩、こしょう	…各少々
チーズ	…4切れ
●和風	
とりのささみ	…4本
かつおぶし	…大さじ1
しその葉	…4枚
しょうゆ	…小さじ1/2
梅干し	…1個

## 天ぷら温度コントロール(右ヒーター)使用

### 作りかた

- ①とりのささみは筋を切り、肉の中央から身をそぐように両面に切り広げて観音開きにする。スイス風のみ塩、こしょうします。
- ②くスイス風ハム、チーズ、ピーマンは、とり肉の幅に合わせて棒状に切れます。
- く和風みじん切りにした梅干しとかつおぶし、しょうゆを混ぜ合わせます。
- ③①に②をそれぞれ巻き込み、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけます。
- ④天ぷらなべに油を入れ、温度を140℃に設定します。
- ⑤油温が設定温度になったら、③を5分ぐらいじっくりと揚げます。

## メモ

### 焼き魚の盛りつけかた

頭と尾がついた尾頭つきの一尾魚は、必ず頭を左(ひらめだけは逆)にして腹を手前に盛りつけます。頭を少し下、尾を上にして斜めに盛ると勢いがあります。大根おろしやレモンなどのつけ合わせは、魚の手前に添えます。

### 切身魚の盛りつけかた

一般的には身が手前に、皮が向こう側になるように置き、身の幅の太いほうを左にすると落ち着きます。つけ合わせは手前に置き、汁気のあるものは魚のほうへ流れないように、下に葉など敷くとよいでしょう。

## あじの酒塩焼き



### 材料(4人分)

あじ	…4尾
酒	…カップ1/4
塩(天塩)	…小さじ1
酢どりしょうが	…8本

## 両面焼き自動グリル

### 作りかた

- あじはせいごをそぎとり、盛るとき裏側になるほうの腹に切れ目を入れてわたをかき出します。えらももって洗い、水気を拭きます。
- ペーパータオルを敷いたパットにあじを並べ、上にもペーパータオルをかぶせます。
- 酒に塩をよく溶かし混ぜて②にかけ、冷蔵庫で1時間ほどおきます。
- グリルの(丸焼き)に合わせて焼きます。

## あまだいの祐庵焼き



### 材料(4人分)

あまだいの切身	…4切れ
酒、みりん	…各大さじ2
しょうゆ	…大さじ3
ゆず皮のせん切り	…適量

## 両面焼き自動グリル

### 作りかた

- 酒、みりん、しょうゆを混ぜた中にあまだいを着け、15分ほどおいて味をしみこませます。
- 魚の汁気をふいて、グリルの(切身・ひもの)に合わせて焼きます。
- 器に盛りつけ、ゆずの皮のせん切りをたっぷりとのせます。