

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

TS8TKシリーズ	
型 式	HTB-TS8TKWSF (レンジフードファン運動)
電 源	HTB-TS8TKSF (レンジフードファン運動)
電 圧	単相200V (50・60Hz共用)
電 力	5.8kW (4.8kWに切り替え可能)
電 費	3.0kW (100W相当～3.0kW 12段階火力調節) ※1
電 力	1.2kW (100W相当～1.2kW 7段階火力調節) ※1
電 力	1.7kW/快速コース 2.9kW ※2
電 力	0.05W未満 (電源「切」の状態)
電 圧	3芯キャブタイヤケーブル 0.7m
電 圧	250V-30A (接地線つき)
電 圧	幅749 奥行560 高さ233 (mm)
電 圧	幅599 奥行560 高さ233 (mm)
電 圧	幅280 奥行360 高さ124 (mm) (深皿有効高さ59 (mm)/平皿有効高さ75 (mm))
電 圧	約22.5kg
電 圧	約21.5kg

※1 消費電力は、鉄ローロ鍋を使った場合です。
※2 燃焼用加熱ヒーターなどを含む最大消費電力です。

【総消費電力の切り替えについて】

本製品は、工場出荷時総消費電力が5.8kWに設定されており、4.8kWに切り替えることもできます。アンペアブレーカーの容量不足の場合などで、ご使用上不便があるときに選べます。詳細は、お買い上げの販売店へお問い合わせください。

【レンジフードファン運動の切り替えについて】

本製品は、工場出荷時レンジフードファンが運動するように設定されており、運動を停止させることができます。詳細は、お買い上げの販売店へお問い合わせください。

日立IHクッキングヒーター取扱説明書 TS8TKシリーズ

ビルトインタイプ

HITACHI
Inspire the Next

取扱説明書

保証書・設置説明書別添付

日立IHクッキングヒーター
家庭用

TS8TKシリーズ3口IH鉄・ステンレス対応
型式 HTB-TS8TKWSF
(レンジフードファン運動)
HTB-TS8TKSF
(レンジフードファン運動)



HTB-TS8TKWSF

火加減マスター
日立IHクッキングヒーター



フレッシュトマト

このたびは日立IHクッキングヒーターをお買い上げいただき、
まことにありがとうございます。
この取扱説明書をお読みになり、正しくお使いください。
お読みになったあとは、保証書、設置説明書、カンタンご使用
ガイドとともに大切に保管してください。

「安全上のご注意」→ P.8～11 をお読みいただき、
正しくお使いください。

ホームページから「使いかた動画」や「おすすめ
レシピ」をご覧ください。スマートフォン
やタブレット端末で読み取ってください。

詳しくは → P.111
ご利用の際は、通信費等の費用がかかります。



「使いかた動画」を
ご覧いただけます。



「おすすめレシピ」を
ご覧いただけます。

愛情点検



★長年ご使用のIHクッキングヒーターの点検を！

●IHクッキングヒーターの消耗部品は、
保証期間は、製造打ち切り後8年です。

●電源スイッチを入れてもヒーターが作動しな
いときがある。
●焦げ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音がある。
●トッププレートにひび割れがある。
●ビリビリと電気を感ずる。
●その他の異常や故障がある。

ご使用
中止

故障や事故防止のため、専用
ブレーカーを切り、お買い上
げの販売店にご連絡ください。
点検・修理についての費用な
ど詳しいことは、販売店にご
相談ください。

◎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



はじめにお読みください

→ P.00 は主な説明のあるページです。

「安全上のご注意」→ P.8~11 をお読みいただき、正しくお使いください。

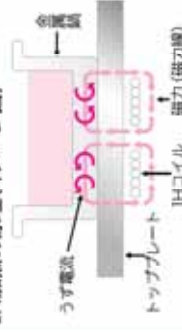
大火力 左・右IHヒーター

- 鉄やステンレス鍋、3.0kW大火力のIH加熱で、おいしく調理できます。

鍋の形状や材質によって火力が弱くなる場合があります。→ P.12

鍋の加熱が早いので、料理の仕上がりが具合を見ながら火力・時間を調節してください。→ P.19

IH加熱の原理(イメージ図)



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

適温調理

- 光センサーと温度センサーで予熱も加熱も鍋底の温度変化に合わせて火力を制御。設定した目安温度をキープして調理できます。

適温調理メニューには、「揚げ物」「焼き物」「炒め物」「粥焼き」があります。→ P.20~23



「ラク旨グリル(波血)」「ラク旨オーブン(平皿)」搭載

- ハンバーグなども両面を自動で焼き上げる焼き物メニュー → P.34, 35
- 過熱水蒸気で余分な脂・塩分を落とす過熱水蒸気メニュー → P.36, 37
- オーブンの温度設定やグリル調理ができる手動メニュー → P.38~41
- 魚や肉などを標準より短い時間で調理できる快速コース → P.35, 39
- 波血・平皿を使えば庫内が汚れにくくお手入れラクラク



光センサー

- 高感度サーモパイル式光センサーが、鍋底の温度をダイレクトに検知。光センサーや鍋底が汚れていると、鍋の温度が正しく検知できない場合があります。汚れや異物を取り除いてからご使用ください。→ P.47

節電モード

- 総消費電力を2段階に切り替えるなどの設定ができます。さらに、設定時には音声でお知らせ。

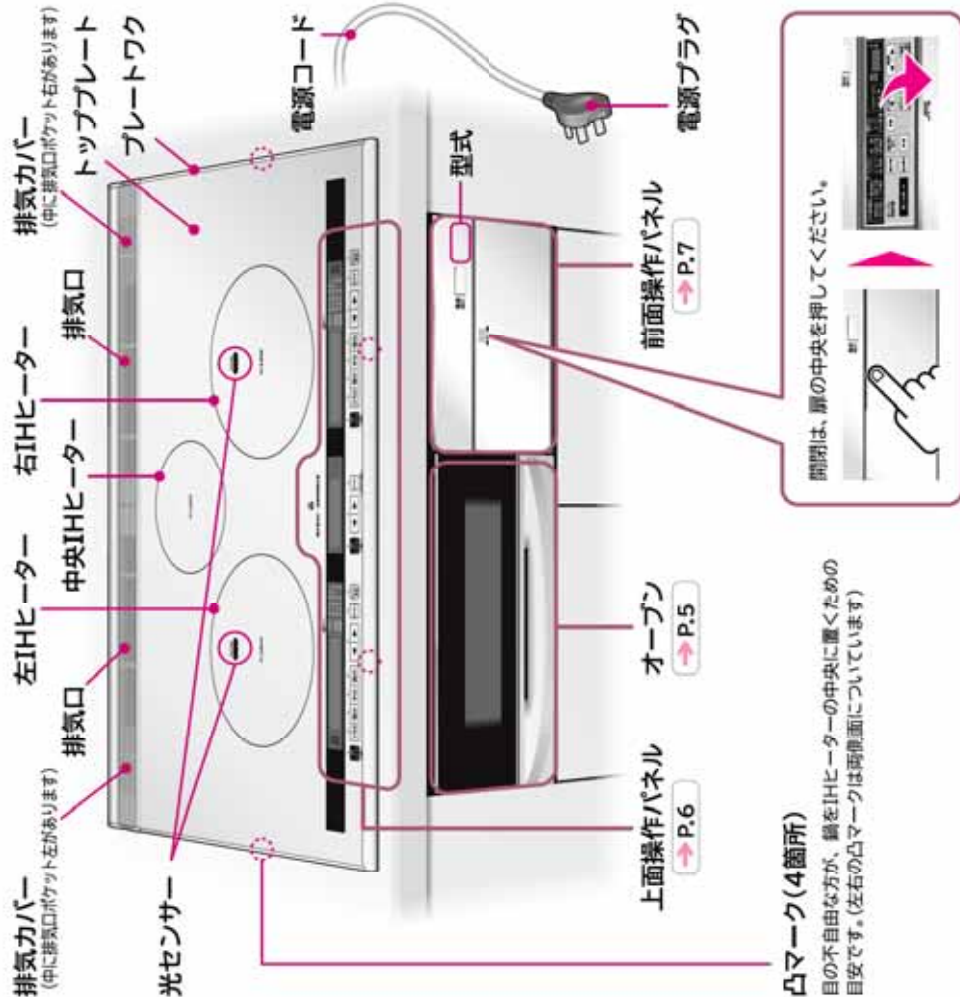
もくじ

ご使用の前に	4
各部のなまえ・付属品・別売品	4
操作パネル	6
安全機能	6
安全上のご注意	8
使える鍋の種類・材質・形状	12
IH クッキングヒーターでの調理の流れ	14
消費電力について	16
使いかた	
IHヒーターで調理する	17
IHヒーターの使いかたのポイント	17
お好みの火力で調理する	18
基本的な使いかた	18
ゆでる、煮る、蒸す、焼く、炒める、	
温める	18
メニューを選んで調理する	20~28
適温調理 揚げ物	20
適温調理 焼き物、炒め物、粥焼き	22
便利メニュー 煮込み	24
便利メニュー 保温	25
便利メニュー 炊飯	26
便利メニュー 湯沸し	28
タイマーを使う	29
オーブンで調理する	
オーブンの使いかたのポイント	30
メニューを選んで調理する	34~41
焼き物メニュー	34
魚丸焼き、切身・干物、つけ焼き、	
ノンフライ、ハンバーグ、肉・野菜・	
肉類、切身・干物、揚げ物温め	36
手動メニュー トースト、オーブン	38
手動メニュー グリル	40
追加焼きをする	42
いろいろな機能を使う	43~45
節電モードの設定・解除	43
チャイルドロックの設定・解除	44
音量切り替え・音声の聞き直し	44
メモリーとブザーの切り替え	45
レンジフードファン連動	45

お手入れ	
お手入れをする	46~50
排気カバー・排気口ポケット	46
オープン	46
前面操作パネル	46
トッププレート・プレートワク・光センサー	47
オーブントースター・パッキン	48
波血・平皿・皿受け	48
オーブントースター・波血、平皿、皿受けの	
取り外し/取り付け	49
オーブン庫内	50
庫内クリーニング(においを軽減するには)	50
お困りのときは	
お困りのときは	51~55
電源	51
上面操作パネル	52
音	52・53
火力	53
オープン	53・54
結露	54
レンジフードファン連動	54
適温調理「揚げ物」	55
適温調理「焼き物」「炒め物」「粥焼き」	55
便利メニュー「炊飯」	55
その他	55
お知らせ表示が出たとき	56
料理集	
料理集	58~109
仕様・その他	
保証とアフターサービス	110
「ご相談窓口」	111
仕様	裏表紙

各部のなまえ・付属品・別売品

イラストは、トッププレート幅75cmで説明しています。
 → P.00 は主な説明のあるページです。



凸マーク(4箇所)

目の不自由な方が、鍋をIHヒーターの中央に置くための目安です。(左右の凸マークは両側面についています)

付属品



平皿(消耗品)
1個



皿受け(消耗品)
1個

オーブン

オーブンドア・波皿・皿受けは外してお手入れできます。→ P.48,49

ドアスイッチ
オーブンヒーター

波皿

平皿

皿受け

皿受け

取っ手
オーブンドア

●オーブンドア表面温度の上昇を二重ガラスで抑える「オーブンドア(二重ガラス仕様)」を別売しています。(部品の交換・追加購入参照)

平皿、波皿は順番に重ねて収納できます。→ P.49

別売品

(2016年2月現在)

推奨天ぷら鍋 (HT-N50) 部品番号: HT-C20TWS 010 希望小売価格: 2,600円 (税別)	推奨卵焼き 品名: 卵焼き 型式: 106872 希望小売価格: 5,800円 (税別)	推奨洗剤ケトル 品名: ケトル 型式: 106971 希望小売価格: 6,500円 (税別)	炊飯推奨鍋 品名: 両手鍋 型式: 146083FJ 希望小売価格: 7,500円 (税別)
推奨フライパン 品名: フライパン 型式: 106865 希望小売価格: 11,000円 (税別)	推奨洗剤ケトル 品名: ケトル 型式: 106971 希望小売価格: 6,500円 (税別)	炊飯推奨鍋 品名: 両手鍋 型式: 146083FJ 希望小売価格: 7,500円 (税別)	
推奨フライパン 品名: フライパン (7層フッ素加工) 型式: DF-24 希望小売価格: 27,000円 (税別)	推奨洗剤ケトル 品名: ケトル 型式: 106971 希望小売価格: 6,500円 (税別)	炊飯推奨鍋 品名: 両手鍋 型式: 146083FJ 希望小売価格: 7,500円 (税別)	
推奨炒め鍋 品名: 炒め鍋 型式: 106834 希望小売価格: 12,000円 (税別)			

日立の家電品取扱店にご相談ください。希望小売価格は価格改定に伴い変更する場合があります。

部品の交換・追加購入

(2016年2月現在)

部品名	部品番号	希望小売価格
オーブンドア	HT-K9XTF 002	4,600円 (税別)
オーブンドア (二重ガラス仕様)	HT-J8ST 002	5,500円 (税別)
バックイン (上・下) (オーブンドア) (消耗品)	HT-F9TS 028	1,000円 (税別)
波皿 (消耗品)	HT-J300XTF 019	2,400円 (税別)
平皿 (消耗品)	HT-K300XTF 021	2,400円 (税別)
皿受け (消耗品)	HT-K300XTF 023	2,200円 (税別)

日立の家電品取扱店にご相談ください。希望小売価格は価格改定に伴い変更する場合があります。

上面操作パネル

中央IHヒーター表示部 **電源ランプ** **右IHヒーター表示部** **送信部** **左IHヒーター表示部**

中央IHヒーター操作部 **右IHヒーター操作部**

IHヒーターで調理をする → P.17~29

火力、メニュー、温度、タイマーの設定、スタート・切を行います。

- 火力など設定後、約10秒以内にスタートしないと、設定は取り消されます。
- バーの数と数値で火力が表示されます。

左IHヒーター **中央IHヒーター** **右IHヒーター**

左・右IHヒーター 火カ「7」の場合

設定内容や運転状態などが表示部に表示されます。また、キーを押すと、次のキー操作が必要な場合にランプが点滅してナビゲーションします。

上面操作パネルに水が付いたりすると、表示部に「CP」が表示されます。「P」表示のために加熱を停止すると「CP」を表示して、安全のために加熱を停止します。再度加熱したい場合は、水をふき取り操作手順をもう一度繰り返してください。→ P.52, 56, 57

安全機能

こんなときは安全機能が働きます

機能名	検知内容	自動停止・表示内容
鍋無し自動停止	加熱中にIHヒーターから鍋を外したり、鍋の位置が大きすぎた。	約30秒後にブザーが鳴り自動的に加熱を停止します。(約30秒以内に戻せば加熱は継続されます) → P.51
金属小物検知自動停止	IHヒーターの上に、ナイフやフォークなどの金属製小物がある。または直径(12cm未満)の小さな鍋がある。	約30秒後にブザーが鳴り自動的に加熱を停止します。(金属製小物を取り除くか、または鍋を交換してください) → P.51
揚げ物検知自動停止	鍋底の反りや変形が大きい。	ブザーが鳴り自動的に加熱を停止します。(鍋を交換してください) → P.56
上面操作部異常検知自動停止	上面操作パネルに調理物がふきこぼれたり、水滴などが付着している。上面操作パネルに鍋などを置いてある。キーを長押ししている。	上面操作パネルの表示に「CP」と表示され、約10秒後にブザーが鳴り加熱を停止します。 → P.52
切り忘れ防止自動停止	ヒーター加熱後、最終キー操作から約45分経過した。(手動メニュー「オープン」「グリル」は約30分「トースト」は約10分)	ブザーが鳴り自動的に加熱を停止します。 → P.51

前面操作パネル

オープン表示部 **電源スイッチ**

電源の入・切を行います。

- 電源を入れると上面操作パネルのランプと電源ランプが光ってお知らせします。
- 電源を入れたままスタートさせずに約10分間放置すると、自動的に電源が切れます。

音声を使う → P.44

音量の変更や消音をします。音声ガイドを聞き直すことができます。

節電モード → P.43

総消費電力の上限を抑えます。

オープン庫内クリーニング → P.50

オープン庫内の油污れを乾燥させ、においを軽減します。

- クリーニングのときは、波皿、平皿、皿受けを外してください。

快速コース → P.35, 39

通常より短い時間で調理できます。

魚も焼き 肉 野菜 トースト

- 複数のIHヒーターと同時に使用すると、コースが選べない場合があります。→ P.16

オープン操作部

オープンで調理をする → P.30~42

メニュー、火力、タイマーの設定、スタート・切を行います。

- メニュー、火力など設定後、約3分以内にスタートしないと、設定は取り消されます。

設定内容や運転状態などがオープン表示部に表示されます。また、キーを押すと、次のキー操作が必要な場合に、ランプが点滅してナビゲーションします。

機能名	検知内容	自動停止・表示内容
過熱防止自動停止	鍋底温度が異常に上昇した。排気口がふさがれたらして、本体内部の温度が異常に上昇した。	火力制御しても鍋底温度が異常に上昇した場合は、ブザーが鳴り自動的に加熱を停止します。(鍋底の厚み、置物付き、または排気口を確認してください)火力が強い場合や鍋の種類によっては、この機能が働かないことがあります。 → P.56
オープン過熱防止自動停止	オープン庫内の温度が異常に上昇した。	ブザーが鳴り自動的に加熱を停止します。(オープン庫内を冷却してください) → P.56
高温注意表示	トッププレート(約50℃以上)やオープン庫内(約60℃以上)が高温になっている。	電源を切っても温度が下がるまで表示または、ランプが点灯します。「高温注意」の表示やランプが消えるまで触らないようにしてください。
オートパワーオフ	電源「入」の状態、約10分(節電モードの場合は、約5分)放置された。	自動的に電源が切れます。「(高温注意)表示は電源が切れても、温度が下がるまで表示されます」

安全上のご注意

この機器は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

お使いになる人や、ほかの人への危害、財産への損害を未然に防止するため、お守りいただくことを、次のように説明しています。また、本文中の注意事項についてもよく読み、正しくお使いください。

■ここに示した注意事項は

表示内容を無視して誤った使いかたをしたときに生じる危害や損害の程度を、次の表示で区分し、説明しています。



危険

この表示の欄は、「死亡または重傷を負う危険が差し迫る」内容です。



警告

この表示の欄は、「傷害を負うことまたは重傷を負うことが想定される」内容です。



表示の例

「警告や注意を促す」内容です。○してはいけない「禁止」内容です。！「指示」内容です。

警告

揚げ物を調理するときは

●揚げ物調理の際、油は炎がなくても発火のおそれがあります



●揚げ物調理中はそばを離れない

●指定の鍋以外には絶対に使わない

●フライパンは使わない

●油は200g(220mL)未満、また、深さ1cm未満では調理しない

●油は200g(220mL)～800g(880mL)の範囲で、鍋の深さや調理物に応じて調理してください。

●油量が少なく、油が過熱され発火することがあります。

●また、油量が多過ぎると、あふれてやけどや火災の原因になります。

●鍋底が変形したものは使わない

●鍋蓋やトッププレートに汚れがこびりついたらそのまま使わない



●鍋はIHヒーターの中央に置く

●必ず過温調理の「揚げ物」メニューを使用する

●手動によるお好みの火力では揚げ物調理をしないでください。

●油の温度を適正にコントロールできないため、油が過熱され発火するおそれがあります。

●油煙が多く出たら電源を切る

液体の調理をするときは



●加熱中や加熱後および再加熱の際は、鍋に顔を近づけたり、のぞき込まない

●水などの液体やカレー・みそ汁・味噌・牛乳などの煮物・汁物が突然沸騰し、(突沸)して飛び出たり、蒸気が飛び上ることがあります。

●また、深さ1cm未満では調理しない

●また、深さ1cm未満では調理しない

●また、深さ1cm未満では調理しない

●また、深さ1cm未満では調理しない

●また、深さ1cm未満では調理しない

●また、深さ1cm未満では調理しない

●また、深さ1cm未満では調理しない

●また、深さ1cm未満では調理しない

●また、深さ1cm未満では調理しない

本体は



改造はしない

修理技術者以外の人には分解したり、修理を行わない

修理はお買い上げの販売店または「ご相談窓口」(P.111)にご相談ください。

●火災・感電・けがの原因になります。

危険



●火災・感電・けが、やけどの原因になります。

使用中(調理中)・使用後は

●市販の汚れ防止シート(電磁調理器カバー)※を使わない

●鍋の温度が正しく検知できず、発火のおそれがあります。

●使用中や使用後はしばらくはトッププレートやオープン庫内などの高温部に触れない

●鍋底が変形したものは使わない

●鍋蓋やトッププレートに汚れがこびりついたらそのまま使わない

●鍋はIHヒーターの中央に置く

●必ず過温調理の「揚げ物」メニューを使用する

●手動によるお好みの火力では揚げ物調理をしないでください。

●油の温度を適正にコントロールできないため、油が過熱され発火するおそれがあります。

●油煙が多く出たら電源を切る

●加熱中や加熱後および再加熱の際は、鍋に顔を近づけたり、のぞき込まない

●水などの液体やカレー・みそ汁・味噌・牛乳などの煮物・汁物が突然沸騰し、(突沸)して飛び出たり、蒸気が飛び上ることがあります。

●また、深さ1cm未満では調理しない

●また、深さ1cm未満では調理しない

●また、深さ1cm未満では調理しない

●また、深さ1cm未満では調理しない

●また、深さ1cm未満では調理しない

●また、深さ1cm未満では調理しない

●また、深さ1cm未満では調理しない

●また、深さ1cm未満では調理しない

●また、深さ1cm未満では調理しない

●また、深さ1cm未満では調理しない

●また、深さ1cm未満では調理しない

●また、深さ1cm未満では調理しない

●また、深さ1cm未満では調理しない

●また、深さ1cm未満では調理しない

●また、深さ1cm未満では調理しない

●また、深さ1cm未満では調理しない

●また、深さ1cm未満では調理しない

トッププレートは

●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、ひびが入ったり割れた場合は使わない

●万が一ひびが入ったり割れた場合は、電源と専用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。

●煮汁などが入り火災・感電、けがの原因になります。

●※ガラス割れについては、トッププレート・オープンドアのいずれも割れたら交換してください。

●トッププレートの上に鍋・やかん・フライパンなどの調理器具以外のものは置かない

●下記のものには特に注意してください。

●鍋に加熱した場合、火災や感電、感熱してやけどの原因になります。

●カセットコンロ、ボンベ、缶詰など

●アルミ製容器やパック(うどん等が入った簡易容器)、レトルトパック(アルミ箔を使用しているパック)、紙パックやプラスチック製

●調理器(容器の内側にアルミ箔を貼ったもの)、アルミ箔など

●スプーンなどの金属製小物

●その他可燃物や引火物(まな板、ふきん、紙、油など)

●●トッププレートの光センサーの汚れや水などは、きれいにふき取る

●光センサーが汚れていたり、ぬれていたり、鍋の温度が正しく検知できない場合があります。

本体は



●排気口のすぐ間などに、異物(ピンや針金など)や指を入れない

●本体や排気口、電源プラグに水などをかけない

●子どもなど取り扱いに不慣れな方だけで使用させたり、乳幼児に触れさせない

●カーテンなどの可燃物の近くで使用しない

異常・故障時は

●異常・故障時には、直ちに使用を中止し、すぐに専用ブレーカーを切り、お買い上げの販売店または「ご相談窓口」(P.111)へ点検・修理を依頼する

●電源スイッチを入れてもヒーターが作動しないときがある。●ビリビリと電気を感ずる。

●焦げ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音がある。●その他の異常や故障がある。

●トッププレートにひび割れがある。

使用後は

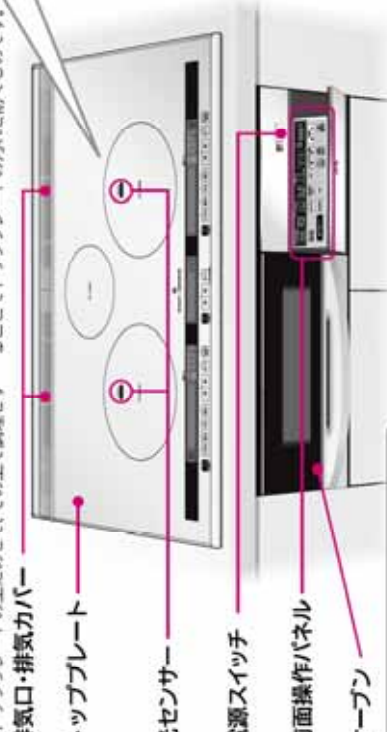


●使用後は電源を切る

●使わないときは、前面操作パネルを収納して電源を切ってください。

●長期不在のときは専用ブレーカーを切る

※トッププレートの上のせて、その上で調理をする



⚠️ 注意

●火災・感電・けが・やけどの原因になります。

使用中(調理中)・使用後は

- 鍋は不安定な状態で使用しない
- 鍋の下に紙やシートを敷かない
- あらかじめ加熱した油で「揚げ物」を使わない
油の温度を適正にコントロールできないため、発火するおそれがあります。
- 本体前方に物を置かない
- 空だきや必要以上に加熱をしない
 - ・鍋底の薄いもの、反っているフライパンや鍋は「中火」以上で予熱すると、加熱したり変形するおそれがあります。空だきなど異常に高温になった場合、トッププレートが割れることがあります。
 - ・ホーロー鍋は、空だきしたり、こげつかせたりすると、鍋底が過熱され、底面のホーローが剥がれて焦げつき、鍋やトッププレートが破損、変形する原因になります。
- 火気を近づけない
- 排気カバーをふさいだり、排気カバー付近に手、顔、鍋の取っ手などを近づけない
- トッププレートの上面操作パネルの上に、熱い鍋などを置かない
- トッププレートの上面に直接食材を置いて調理しない
- 使用中は本体から離れない
- 片手鍋を使用する場合は、取っ手の位置に十分注意する
取っ手が手や体に不意に当たった場合、鍋がひっくり返ってやけどや火災の原因になります。
- 揚げ物調理中は、飛び散る油に注意する
- 油煙が多く出たら電源を切る
- 使用中や使用後、庫内クリーニング中はレンジフードファンを使用する
煙や臭いなどに敏感な小動物などの小動物は別の部屋に移してください。

使用する方は

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

調理以外の用途に使用しない
湯たんぽなど
を加熱しない
でください。

お手入れは

- お手入れは、電源を切り、本体が冷えてから行う

トッププレート

光センサー

上面操作パネル

皿受けレール

波皿

オーブンドア

電源スイッチ

前面操作パネル

平皿

オーブンを使用中に

- オーブン使用中に調理物が発煙・発火した場合は、次の手順で消火する
- 消火するまでオーブンドアを開けない
(空気が入り、火が大きくなります)

消火手順

- ①電源を切る
- ②排気カバー全体をめれたタオルでかぶぐ
- ③専用ブレーカーを切る
※このときオーブンドアの前面から煙が出ます。
※オーブンドア(強化ガラス)に水をかけない。(強化ガラスが割れます)



オーブンを使用するとき

- 使用中や使用後はオーブンドア(強化ガラス)に水をかけない
高温になっているところに水をかけると割れるおそれがあります。
- オーブン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、またオーブンドアやレールに強い力を加えたりはしないでください。オーブンドアやオーブン庫内の付属品などが落下し、やけどやけがをしたり、破損の原因になります。
- オーブンドア(強化ガラス)に傷がついたり割れた場合は使わない
強化ガラスは普通のガラスに比べ強度が高く、安全性の高いガラスですが、小さな傷でも亀裂が進行し、傷を起点として一瞬で破損に陥るおそれがあります。傷がついた場合は、日立の家電品取扱店でお買い求めください。→P.5

- 波皿・平皿が破損した場合は使わない
キャビネット内に水などが落ちる原因になります。
- 空だきや必要以上に長時間調理しない
発煙・発火のおそれがあります。
- 市販のグリルパンは使用しない。また、波皿や平皿にグリル用の石などをに入れて使用しない
発煙・発火のおそれがあります。
- 使用中は本体から離れない
- 使用中や使用後、オーブンドアやオーブン庫内、付属品やレールなども高温になっているので直接触れない
- 波皿と平皿は、重ねて使わない
発煙・発火のおそれがあります。

- お手入れをするときは十分冷えていることを確認してから行う
- オーブン庫内と波皿・平皿は、魚などの脂や食品カスがたまらないよう使用のつど掃除し、定期的にお手入れをする
焼けて使用するとき、波皿または平皿にたまった脂や食品カスを捨て、汚れたきれいに洗ってください。汚れたまま使用すると発煙・発火のおそれがあります。
- ホイル焼きやピザなどアルミホイルを使う調理では、ヒーターに触れないようにする
ヒーターに触れると発火のおそれがあります。

次の点もご注意ください

- トッププレートの上で、IHジャー炊飯器など電磁誘導加熱の調理機器を使わない
磁力線により本製品が故障する原因になります。
- キャビネット(本体左右・下側)に調味料・食品などを置かない
本体からの排熱により、調味料・食品などの変質の原因になります。
- 前面操作パネルに煮汁などを付けたまま収納しない
煮汁などが固まって前面操作パネルが開かなくなることがあります。
- 排気口の水などをこぼさないよう注意する
キャビネット内に水などが落ちる原因になります。
万一水などをこぼした場合は、本体とキャビネット内を増設してすぐにかき取ってください。
- プレートワックを鍋底でこすったり、プレートワックに熱い鍋を置かない
ステンレスの傷つき・変色の原因になります。
- トッププレートの上に鍋などのふたや受皿、バーベキュー用やホットプレート用の鉄板などを置かない
IHヒーターをスタートすると加熱され、火災・故障の原因になります。
- IHヒーター使用中は磁力(磁力線)が出ているため、磁気に強いものを近づけない
・ラジオ・テレビ・補聴器など(雑音の原因になります)
・キャッシュカード・磁気テープ・自動改札用定期券など(磁気消える原因になります)
- 光センサーに直射日光が当たると誤動作することがある
鍋の位置がずれたときなど光センサーに直射日光が当たると、鍋の温度が正しく検知できない場合や加熱を停止する場合もあります。鍋をIHヒーターの中央に置いてください。
- 酸の強い食品がいた場合はすぐふきとる
ジャム、レモン汁、梅、お酢を使った食品などを付着したまま放置すると、トッププレート、プレートワックが変色したり、接合部分が劣化し、はがれの原因になります。
- 土鍋やガラス鍋、直火用魚焼き器は使わない
「IH」または「IHマーク」で使える」と表示している土鍋やガラス鍋、直火用魚焼き器などでも「IH」クッキングヒーターが故障したり鍋が割れたりする場合がありますので使わないでください。
- ビルトインオーブンレンジと組み合わせて使用の場合、オーブンドアの取っ手の温度に注意する
オーブンレンジの排気口でオーブンドアの取っ手が熱くなる場合があります。「IH」クッキングヒーターを使っている場合でも、オーブンレンジを使うと排気カバー部分が熱くなる場合があります。
- 上面操作パネルに水などをこぼしたり、鍋底が触れたりすると誤動作することがある
すぐに取り除いてください。取り除いた直後はキー操作を受け付けられないことがあります。数秒待つてから操作してください。
- 害虫(ゴキブリなど)が製品内に侵入すると故障の原因
適切な環境下でご使用ください。

使える鍋の種類・材質・形状

鍋の材質と形状で、使える○ 使えない×

IHヒーターには、一般財団法人 製品安全協会の「IH」または「CH」マークの付いた鍋をおすすめします。(鍋の説明書をよくお読みになり、適した火力で使用するなど正しく安全にお使いください)

■使える鍋の材質

材質	左・右・中央IHヒーター
鉄・鉄鋳物・鉄ホーロー	○ ホーロー鍋は空だきしただけ集げつかせないようになっています。底面のホーローが溶けて剥がれ、鍋やトッププレートが破損、損傷する原因になります。
ステンレス	○ 鍋底に磁石がつくもの(磁性/18-0) ○ 鍋底に薄い(0.8mm以下)銅は、弱火で調理してください。(鍋底の薄い銅は高温になりやすく、鍋底が変形すると異常高温となりトッププレートが割れる原因になります)
多層鍋	○ 鍋底に磁石がつかないもの(非磁性/18-8、18-10) ○ 銅底の厚さが1mmを超えると火力が弱くなります。
アルミ・銅	○ 間にはさんでいる材質で、火力が変わります。 ○ 鍋底に磁石がつくもの ○ 間にアルミを挟んでいるもの ○ 鍋底に磁石がつかないもの
ガラス・陶磁器(土鍋・セラミック鍋など)・直火用焼き鍋	×

■使える鍋の形状

鍋底の直径	鍋底の形状
左・右IHヒーター ...12~26cm※ 中央IHヒーター ...12~20cm※	○ 平らなもの × 反りが3mm以上 × 丸いもの × 外側に反っているもの × 脚があるもの

鍋底の反り具合は、お手持ちの定規などを当てて確認してください。

※鍋底の直径が大きいと、調理物によっては仕上がりにムラが生じる場合があります。

※中央IHヒーターで火力が入りにくい鍋は、左・右IHヒーターをお使いください。

ご使用前に鍋やフライパンの鍋底を確認する

下記のような鍋底を貼り合わせた鍋などで、鍋底が変色した鍋や鍋底がはがれた鍋・フライパンは使わないでください。



適温調理「揚げ物」で使える鍋

揚げ物は、必ず指定の鍋をお使いください。

別売の推奨天から鍋(→P.5)や「IH」または「CH」マークの鍋で、次のものを使用してください。

鍋底の直径	12~26cm
鍋底の反り	平らなもの (反り3mm未満)
鍋底の厚さ	1mm以上

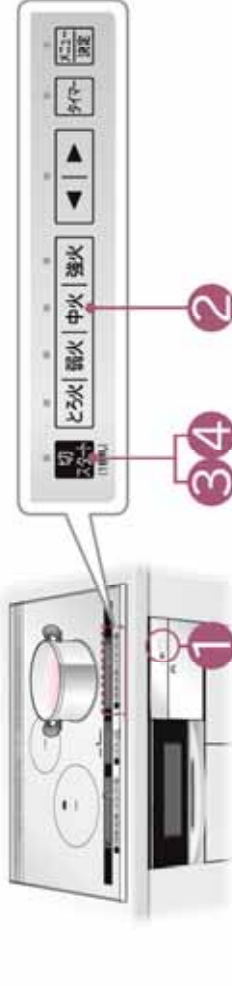
●「IH」または「CH」マーク付でもフライパン・揚げ物は使えません。

お手持ちの鍋を確認する



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

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



準備

1 確認する鍋に水(約200mL)を入れ、IHヒーターの中央に置く

電源「」を「ピッ」と鳴るまで押し、電源を入れる(ランプが点灯します)

2 左・右IHヒーターの場合は「中火」中央IHヒーターの場合は「」を押す

3 「」を約1秒押し、スタートする

4 「」を押し、切る

使える鍋、使えない鍋の表示

○ 使える鍋は火カババーが点灯し、加熱が始まります。



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



●約30秒後にブザーが鳴り、表示が消え、自動的に加熱を停止します。

便利メニュー「湯沸し」「炊飯」で使える鍋

「湯沸し」「炊飯」には別売の推奨ケトル・鍋(→P.5)や「IH」または「CH」マークの鍋で、次のものを使用してください。

湯沸し ● 鍋底の直径が15~23cmのもの
● 鍋底が平らなもの(鍋底の反り1mm以下)

炊飯 ● 鍋底の直径が18~20cm、鍋底の厚さ1.5~2mmのもの
● 鍋底が平らなもの(鍋底の反り1mm以下)
● ホーロー鍋は焦げつきやすく、使用できません。

IH クッキングヒーターでの調理の流れ

IHヒーターで調理する

調理の種類		使えるIHヒーター・鍋	使いかた
基本の使いかた	お好みの火力で調理	ゆでる 煮る 蒸す 焼く 炒める 温める	中央 右 左 ●鍋底が平らで直径が12～26cmの鍋、やかん、フライパンなど 中央IHヒーター 鍋底が平らで直径が12～20cmの鍋など → P.18, 19
	天ぷらやフライなどの揚げ物を調理	迅速調理 揚げ物	
便利メニュー	ビーフステーキやゴーヤチャンプル、卵焼きなど	迅速調理 焼き物 炒め物 卵焼き	●「揚げ物」には → P.12 に記載の鍋を使用してください ●「焼き物」「炒め物」「卵焼き」には → P.13 に記載のフライパンを使用してください → P.22, 23
	カレー、肉じゃがなどの煮込み	便利メニュー 煮込み	
便利メニュー	できあがったみそ汁やカレーなどの保温	便利メニュー 保温	●鍋底が平らで直径が12～26cmの鍋など → P.12 → P.24
	鍋を使った炊飯	便利メニュー 炊飯	
便利メニュー	お湯を沸す	便利メニュー 湯沸し	● → P.25 ● → P.26, 27 ● → P.28
	煮物など設定時間で加熱を停止したい調理をする	残り時間タイマー	
便利メニュー	炒め物など時間を確認しながら調理をする	経過時間タイマー	●迅速調理は、メロディーが鳴って「経過」が点灯した後、タイマー設定ができます（「揚げ物」はタイマー設定できません） ●迅速調理は、メロディーが鳴って「経過」が点灯した後、経過時間タイマーの設定ができます → P.29

IHヒーターの使いかたのポイントは → P.17

オーブンの使いかたのポイントは → P.30～33

快速 は、快速コースが選択できます。

オーブンで調理する

調理の種類		使用する付属品	使いかた
焼き物メニュー	魚や肉、野菜など	焼き物メニュー 魚丸焼き 切身・干物 つけ焼き ノンフライ ハンバーグ 肉・野菜	快速 → P.34, 35
	脂や塩分を落とした調理	過熱水蒸気メニュー 肉類 切身・干物 揚げ物温め	
手動メニュー	トーストやオープン調理	手動メニュー トースト オープン	快速 → P.36, 37
	グリル調理	手動メニュー グリル	

複数のIHヒーターやオアーズを同時に使う場合は、自動的に火力やメニューを制限します

- 総消費電力が5.8kWまたは4.8kW（設置時に設定）以内で同時に使えないように自動的に火力やメニューを制限します。（総消費電力の切り替えについては、お買い上げの販売店にご相談ください（裏表紙））
- 他のヒーターの火力を下げるか、加熱を停止してから再操作してください。
- 火力が上げられない。（「ヒビビッ」と鳴る）
- メニューやコースが選べない。（適温調理やオープン調理（快速コース）など）
- キーを押してもスタートできない。
- 左Hヒーター、オープンと同時に使用時は、左Hヒーターの最大火力は「9」までです。

消費電力の目安

- 相当とは、ヒーターの入・切による平均消費電力

IHヒーター		火力											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
消費電力	左・右IHヒーター	100W [※]	200W [※]	300W	400W	500W	800W	1.1kW	1.4kW	1.6kW	2.0kW	2.6kW	3.0kW
電圧	中央IHヒーター	100W [※]	200W [※]	300W [※]	400W [※]	500W [※]	800W [※]	1.2kW					

通 温 調 理	揚げ物	最大1.5kW
	焼き物	最大2.0kW
	炒め物	最大2.0kW
	卵焼き	最大2.0kW
	湯沸し	最大2.5kW
便利×二ユ一	煮込み	最大500W
	保温	最大400W
	炊飯	最大1.1kW

オーブン

焼 き 物 ヌ ニ ュ ー	最大1.4kW／快速コース最大1.95kW相当					
過熱水蒸気ヌニユー	最大1.2kW相当					
手 動 ヌ ニ ュ ー	トースト	最大1.07kW相当／快速コース最大1.46kW相当				
	オーブン	最大800W相当				
	グリル	上下ヒーター	上ヒーター	下ヒーター		
		強	1.21kW相当	900W相当	900W相当	
		中	1.01kW相当	600W相当	600W相当	
		弱	710W相当	300W相当	300W相当	

音について

- 使用中に動から「ジー」、「カチカチ」、「キーン」などの音が出る場合があります。これは磁力(磁力線)による線の揺動で、異常ではありません。そのままご使用ください。
(左:右:中央で音が異なる場合があります)



鍋の加熱が早いので、そばを離れず、こまめに火力調節してください



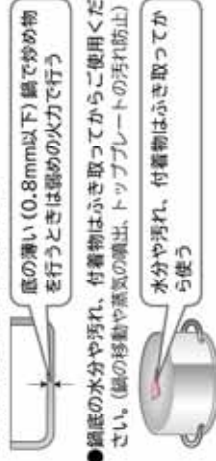
同じ鋼でも、IHヒーターによって
火力が異なる場合があります。

- Hヒーターの特性や冷却具合が左・右・中央で全く同じにはならないため、同じ編でも火力が異なる場合があります
- メニューを選んで調理したときに、左・右・中央で仕上がりが異なる場合があります。



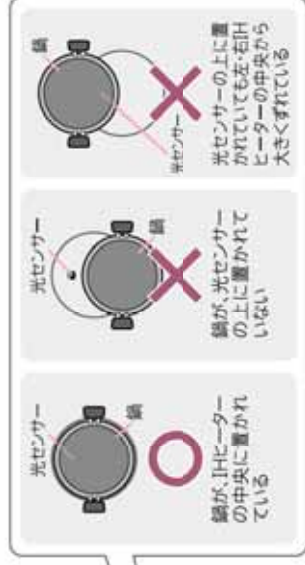
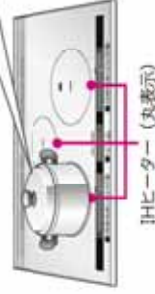
- 使用中や使用後しばらくは、本体内部を冷やすために冷却ファンを回します(最大約30分)。そのため冷却ファンの音と本体から少し風が出ます。異常ではありません。
- 電源を入・切するときにや使用中に、「カチャ」と音が出る場合があります。これは内部電気部品のスウィッチ動作やヒーターの入・切する音で、異常ではありません。
- 鍋の位置を少しずらすか、置き直すと止まる場合があります。

- ご使用前に鍋やフライパンの鍋底などを確認してください**
- 鍋底の厚さが薄い(0.8mm以下)鍋は強火でのご使用は
控えてください。(鍋底変形の防止)
- 鍋底を貼り合わせた鍋などで、鍋底が変色した鍋や鍋底が
はがれかけた鍋・フライパンは使わないでください。



鍋は、IHヒーター(丸表示)の中央に置き、左・右IHヒーターの場合は鍋底が光センサーの上にあることを確認してください

- 鍋が、光センサーの上に置かれていない場合や、光センサーの上に置かれていても左・右11ピターの中央から大きくずれている場合は、鍋の増熱ができず、安全のため加熱を停止したり、火力が入らないことがあります。



メニューを選んで調理する

適温調理揚げ物

予熱完了をお知らせし、設定油温(目安)を自動でコントロールします

- 必ず指定の鍋を使用してください。▶ P.12
- 片手鍋を使用の場合は、取っ手の位置に十分注意してください。
- 取っ手が、手や体に不用意に当たった場合、鍋がひっくり返ってやけどや火災の原因になります。
- 揚げ物ではふたを使用しないでください。油の温度が適正にコントロールできなくなります。
- 設定炊湯は調理時の温度目安で油量や材料、使用する鍋により異なります。また、材料が入っていない場合は、設定した温度よりもやや高め温度になります。
- 右IHヒーターで説明しています。



警告 ●火災・やけどの原因になります。

揚げ物を調理するときは

- 揚げ物調理の際、油は炎がなくなっても発火のおそれがあります



- 揚げ物調理中はそばを離れない
 - 指定の鍋以外では絶対に使わない
 - 指定の鍋以外を使用すると温度調節機能が正しく働かないことがあります。
 - フライパンは使わない
 - 油は200g(220mL)未満、また、深さ1cm未満では調理しない
- 油は200g(220mL)～800g(880mL)の範囲で、鍋の深さや調理物に応じて調理してください。油量が少ないと、油が過熱され発火するおそれがあります。また、油量が過多になると、あふれてやけどや火災の原因になります。
- 
- 深さ1cm以上
- 鍋底が変形したものは使わない
 - 鍋底やトッパプレートに汚れがこびりついたまま使わない



- 鍋はIHヒーターの中央に置く
- 必ず適温調理の「揚げ物」メニューを使用する
- 手動によるお好みの火力では揚げ物調理をしないでください
- 油の温度を適正にコントロールできないため、油が過熱、油煙が多く出た電源を切る

應生

- トッププレートの光センサーと鍋底に、汚れや水が付着している場合や鍋底の反りなどが原因で、鍋の温度が正しく検知できない場合があります。汚れや水を取り除き、鍋底を確認してください。➡P.12, 47
- 湯けつ物調理中に他のIHヒーターで湯を沸かすなどをする場合、湯が跳ねて油の中に入らないように火力の調節に注意してください。
- 麻油凝固剤を使用する場合は、麻油凝固剤の取扱説明書をご覧ください。
- 鍋の底に垂れた油が固まり、トッププレートが茶色くなることがあります。汚れている場合は、お手入れをしてください。➡P.47
- 調理後に過熱調理をするとき、本体内部が高温になっているため、鍋の温度が正しく検知できない場合があります。安全のため設定温度より低めの温度で「過温」が表示されたり、音声ガイドが流れ、加熱を停止する場合があります。(故障ではありません)十分に本体の温度が下がってから使用ください。

準備

- 指定の鍋に200g(220mL)～800g(880mL)、深さ1cm以上に油を入れる。
- 指定の鍋をIHヒーターの中央に置き、鍋底が光センサーの上にあることを確認する

100

電源 ☐ を「ピッ」と鳴るまで押し、
電源を入れる (ランプが点灯します)

「揚げ物」を選択し、決定する



3 を押し、油温を設定する

4 約70分を約1秒押し、スタートする

- 鍋の温度を正しくはかるため鍋を中央から動かさないでください。
- ユーザーが鳴ったら適温です。

適温になったら調理する

タイマーを使うときは **→ P.29**

設定油温を切り替えるときは

▲ ▼ を押し、油温を調節する

調理が終わったら

切

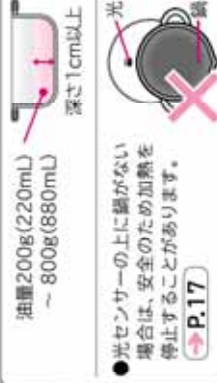
続けて使わないときは

☐電源切/入を押し、

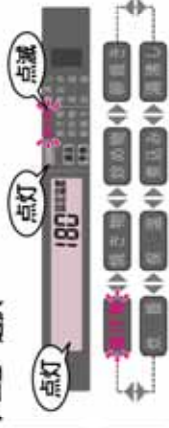
電源を切る(ランプが消灯します)

お手入れをするときは P.46.47

使いがた〈Hリーダーで調理する〉



×二ユ一選択



設定油温

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



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



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

メニューを選んで調理する (つづき)

適温調理 焼き物、炒め物、卵焼き

予熱完了をお知らせし、設定温度 (目安) を自動でコントロールします

●使用できるフライパンには制限があります。 (→ P.13)

●右IHヒーターで説明しています。



警告

●指定の鍋・フライパン以外を使わない
油が過熱され発火するおそれがあります。

ご注意

- トッププレートの光センサーと鍋底に、汚れや水が付着している場合や鍋底の反りなどが原因で、鍋の温度が正しく検知できない場合があります。 (→ P.12, 47)
- 設定温度は目安です。調理物の種類や分量、鍋の種類・材質・形状などにより実際の温度と異なる場合があります。お好みの仕上がりにならない場合は [メニュー] により、設定温度を調節してください。
- フライパンを連続して使用する場合 (高温状態から加熱をはじめた場合) などとは、設定温度と実際の温度の差が大きくなる場合があります。フライパンを十分冷ましてからご使用ください。
- 調理後に適温調理をすると、本体内部が高温になっているため、鍋の温度が正しく検知できない場合があります。安全のため設定温度より低めの温度で「適温」が表示されたり、音声ガイドが流れ、加熱を停止する場合があります。 (故障ではありません) 十分に本体の温度を下げてからご使用ください。お急ぎの場合は手動によるお好みの火力で調理してください。 (→ P.18, 19)
- 「適温」点灯後、すみやかに調理をはじめてください。空だきの状態でフライパンを動かしたり、放置したりすると、鍋の温度が高温になることがあります。

お願い

- 予熱途中でフライパンをとりかえたり、動かしたりしないでください。
- 油煙が多く出たら電源を切ってください。
- フライパンはIHヒーターの中央に置き、調理中はそばを離れないでください。
- 「適温」が点灯するまでフライパンに材料や水を入れしないでください。
- 適温調理に適したフライパンを使用しないと、適温にならないで加熱を停止する場合があります。その場合は、IHヒーターで使えるフライパンかどうかご確認ください。 (→ P.13, 18, 19)
- 120～160℃の各設定温度は、専用の温度 (火力) コントロールをしています。お好みの仕上がりにならない場合は、設定温度を調節するか、手動によるお好みの火力で調理してください。

準備

- 鍋の温度を正しくはかるためフライパンをIHヒーターの中央に置き、鍋底が光センサーの上にあることを確認する
- フライパンに適量の油を入れる

1

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

2

「焼き物」「炒め物」「卵焼き」を選択し、決定する



3

[決定] を押し、温度を設定する

4

[スタート] を約1秒押し、スタートする

- 鍋の温度を正しくはかるため鍋を中央から動かさないでください。
- メロディーが鳴ったら適温です。

適温になったら調理する

タイマーを使うときは (→ P.29)

- 適温になる前に、材料を入れないでください。
- 連続で調理する場合は手早く調理物を器に盛り、フライパンを戻してください。

5

設定温度を切り替えるときは [決定] を押し、温度を調節する

- 設定温度範囲内でも不十分な場合、[メニュー] のいずれかを約1秒押し、手動によるお好みの火力で調理してください。 (→ P.18, 19)
- 「適温」が点灯しないと、切り替えられません。

6

調理が終わったら [スタート] を押し、切る

7

続けて使わないときは [電源] を押し、電源を切る (ランプが消灯します)

お手入れをするときは (→ P.46, 47)

- 光センサーの上にフライパンがない状態を継続すると安全のため加熱を停止することがあります。 (→ P.17)



- [決定] は各メニューを選んだときの温度です。お好みの温度に設定してください。

設定温度

120 130 140 150 160 170 180

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



- 予熱が完了するとメロディーが鳴って、「適温」が点灯します。
- 120～160℃設定時は約90秒～2分、170～250℃設定時は約50秒で「適温」が点灯します。
- 鍋の種類・材質・形状など、鍋底の初期温度によって約3分かかる場合があります。
- 最終キー操作から約45分経過すると、加熱を停止します。

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

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



メニューを選んで調理する (つづき)

便利メニュー 煮込み

煮込み加減を設定し、煮込みます

●右IHヒーターで説明しています。



準備 沸とうさせたあたたかい調理物を入れた鍋をIHヒーターの中央に置く

1 電源切入
電源を入れる(ランプが点灯します)

2 「煮込み」を選択し、決定する
①押す ②押して選択 ③押して決定

3 煮込み加減を設定する

4 「切」を約1秒押し、スタートする

煮込み中はときどきかき混ぜて、焦げつかせないようにしてください。
●長時間煮込むと焦げつく場合があります。

5 調理が終わったら
「切」を押し、切る

6 続けて使わないときは
電源切入
電源を切る(ランプが消灯します)
お手入れをするときは → P.46, 47

お知らせ

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

お願い

- 調理物を沸とうさせてから煮込んでください。



煮込み加減の設定

弱め 標準 強め
カレーやシチューなど、かぼちゃの煮物、ポトフ、おでんなどの調理に便利です。
●煮込み加減は目安です。様子を見ながら調節してください。カレーやシチューなど、とろみをつける調理は、焦げつき防止から「弱め」の設定を推奨します。

●煮込み中、煮込み加減を切り替える場合は「切」を押します。
●最終キー操作から約4.5分経過すると、加熱を停止します。

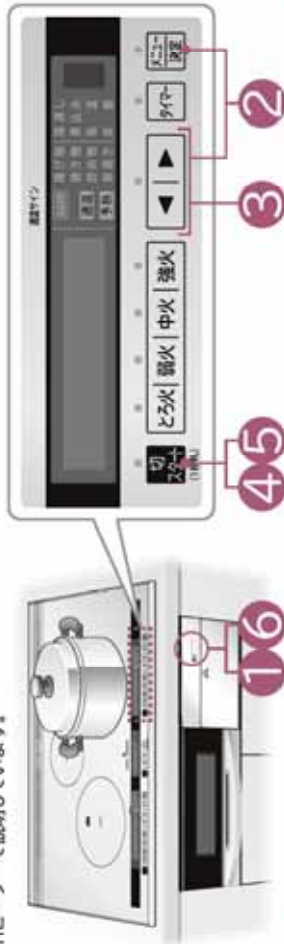
●トップブレードの温度が約50℃に下がるまで「高温」が表示されます。
●電源を切っても温度が下がるまで表示されます。



便利メニュー 保温

設定温度で保温します

●右IHヒーターで説明しています。



準備 調理終了後のあたたかい調理物を入れた鍋をIHヒーターの中央に置く

1 電源切入
電源を入れる(ランプが点灯します)

2 「保温」を選択し、決定する
①押す ②押して選択 ③押して決定

3 温度を設定する

4 「切」を約1秒押し、スタートする

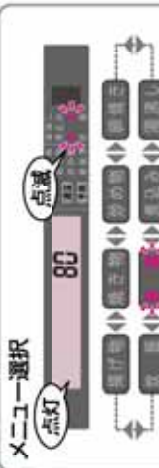
●保温中はときどきかき混ぜて、焦げつかせないようにしてください。
●長時間保温すると焦げつく場合があります。

5 保温をやめるときは
「切」を押し、切る

6 続けて使わないときは
電源切入
電源を切る(ランプが消灯します)
お手入れをするときは → P.46, 47

お知らせ

- 保温できるのは、汁物(みそ汁、スープなど)やカレー、シチューのみです。(にんじんや炒め物は保温できません)
- 保温できる量は約200～800gまでです。(調理終了後のあたたかい調理物を保温してください)



保温温度設定

80 90
カレー、シチューなど
みそ汁、スープなど
●温度は目安です。調理物の種類や量、鍋の材質・大きさににより実際の温度と異なる場合があります。

●保温中、温度を切り替える場合は「切」を押します。
●最終キー操作から約4.5分経過すると、加熱を停止します。

●トップブレードの温度が約50℃に下がるまで「高温」が表示されます。
●電源を切っても温度が下がるまで表示されます。



メニューを選んで調理する (つづき)

便利メニュー 炊飯

蒸らしまで火加減を調節して炊飯します

- 使用できる鍋には制限があります。→ P.13
- 右IHヒーターで説明しています。



白米・無洗米炊飯のしかた

■お米の量は、計量カップで正しくはかる

- 1〜3カップが炊けます。
- 1カップは180mLです。

■お米はよく研ぐ

最初はたっぷりの水でかき混ぜ、水を蒸早く捨てる。



■研いだお米をざるに移し、水切りする



■水加減は、お米を平らにして、カップ数に合った水を入れる



■約30分(冬場は1時間)以上浸し、十分水を含ませてから炊飯する

炊き込みごはんの準備のしかた

■水 量 … 調味料の分量だけ減らす

- お米を浸すときは水だけで浸す。

■具の量 … お米の重さの約30%以下にする

■炊き加減設定 … 「強め」(IH2H3H)に調節する

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



準備
材料を入れた鍋をIHヒーターの中央に置く

1
電源切込 [] を「ピッ」と鳴るまで押し、電源を入れる(ランプが点灯します)

2
「炊飯」を選択し、決定する
メニュー決定 ①押す ②押して選択 ③押して決定

3
お米の量を設定し、決定する
メニュー決定 ①押して選択 ②押して決定 (2度押しすると解除)

4
炊き加減を設定する
メニュー決定 ①押して選択 ②押して決定

5
切スタート
を約1秒押し、スタートする
スタート前の「高温注意」表示中は、「炊飯」がスタートできません

●炊き上げ後、蒸らしが終わると、メロディーが鳴り、自動的に停止します。

炊飯が終わったらすぐにほぐす

6
電源切込 [] を押し、電源を切る(ランプが消灯します)
お手入れをするときは → P.46, 47

- お知らせ
- 炊飯中は、飛まつ(泡)が飛び散ります。
 - 「炊飯」は、約28〜50分かかります。
 - 炊飯終了後、ふたが開かないときは「弱火」で少し加熱すると開けやすくなります。
 - 炊飯の残り時間は確定すると表示されます。

- お願い
- 鍋の種類によって、ごはんが芯が残るなど、うまく炊けない場合は、炊き加減設定を「強め」に調節してください。

メニュー選択
点灯

お米の量設定
1 2 3

炊き加減の設定
お米の量を1カップに設定した場合
1 2 3
弱め 標準 強め
直径の小さい鍋(18cm)で白米・無洗米を炊くときに使います。
●スタート後のランプ点滅中(約10秒間)に [] を押すと、炊き加減の設定を変更できます。

設定を間違えてスタートした場合
●5分以内であれば、[] を押し、一度切り、再設定して自動で炊けます。
●5分以上たつと、自動では炊けません。
次のように火力調節して炊いてください。
沸とうまで火力「6」、蒸気が出たら火力「2」(約12分) → 加熱を切って蒸らす(約10分)

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

使いかたIHヒーターで調理する

メニューを選んで調理する (つづき)

タイマーを使う

便利メニュー 湯沸し

お湯が沸いたらお知らせします

- 使用できる鍋やかん(ケトル)には制限があります。→ P.13
- 右IHヒーターで説明しています。



準備
1 水を入れた鍋やかん(ケトル)をIHヒーターの中央に置く

2 「湯沸し」を選択し、決定する

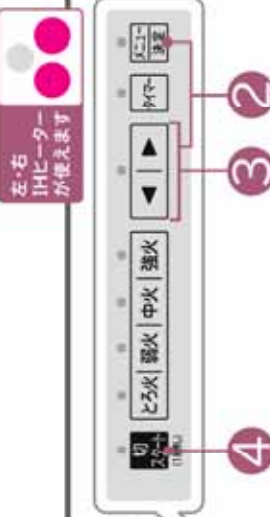
3 「メニュー」を押す
①押す ②押して選択 ③押して決定

4 「湯沸し」を設定する

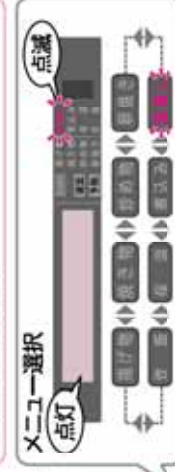
5 「湯沸し」がスタートする

スタート前の「高温注意」表示中は、「湯沸し」がスタートできません

お湯が沸くとブザーが鳴り、約1～5分間保温します。
●保温が終わると、メロディが鳴り、自動的に停止します。



お願い
●常温水をご使用ください。
●水以外のだしやスープ、ミルク、むぎ茶パックなどを沸かさないでください。また、鍋ややかん(ケトル)の沸水量の約60%までとってください。
●ふたをしてください。



湯沸し調節
低め 標準 高め
●沸いてもブザーが鳴らない場合は「低め」に、沸く前にブザーがなる場合は「高め」に調節する。
●スタート後のランプ点滅中(約10秒間)に「メニュー」を押しても調節できます。

湯沸し中
●ふたの間開、水の追加はしないでください。
●お湯が沸くとブザーが鳴ります。
●鍋やかん(ケトル)の材質・大きさ・水温・水量などにより、お湯が沸く前にブザーが鳴ったり、沸いてもすぐに鳴らない場合があります。また、1分未満で加熱が終わる場合があります。

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

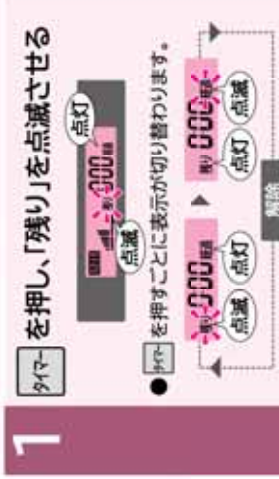
タイマー

設定した時間で加熱を停止したいときや時間の経過を確認したいときに使います

- 右IHヒーターで説明しています。
- ※1 「焼き物」「炒め物」「卵焼き」はメロディが鳴って「経過」が点灯した後にタイマー設定ができます。
- ※2 「揚げ物」はメロディが鳴って「経過」が点灯した後、経過時間タイマーの設定ができます。

残り時間タイマー

電源を入れ、火力または「焼き物」「炒め物」「卵焼き」「煮込み」「保温」を選び、「経過」を押したあとの加熱中に設定する



2 「経過」を押す、時間を設定する

- 設定できる最長時間
火力「1」～「5」
火力「6」～「12」
「焼き物」「炒め物」「卵焼き」
「保温」
「煮込み」
- 約3秒間待つとメロディが鳴り、タイマーがスタートする

メロディが鳴り、タイマーが終了する自動的に加熱が停止する

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

使いかた(IHヒーターで調理する)

経過時間タイマー

電源を入れ、火力または「揚げ物」「焼き物」「炒め物」「卵焼き」「煮込み」「保温」を選び、「経過」を押したあとの加熱中に設定する



約1秒間待つとメロディが鳴り、経過タイマーがスタートする

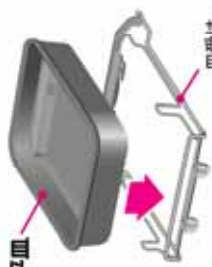
- 最長1時間まで経過した時間が表示されます。
1～59秒 ▶ 1～59(1秒単位)
1～59分 ▶ 0:01～0:59(1分単位)
- 途中でタイマーを中止する場合は、「経過」を押してください。
- 途中でタイマーを変更したい場合は、タイマー中止後、「経過」を押して再設定してください。
- 最終キー操作から約45分経過すると、加熱を停止します。

オーブンの使いかたのポイント

調理メニューに合わせ皿受けに波皿・平皿を必ずセットしてください

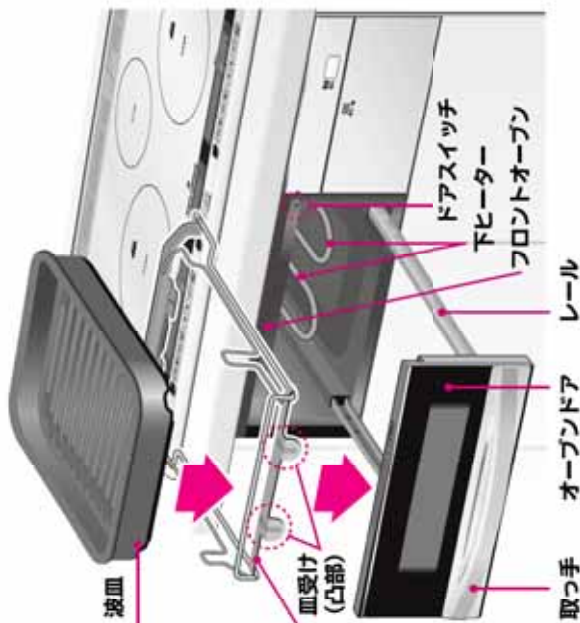
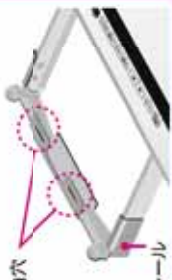
波皿・平皿

調理メニューに合わせ、皿受けの上にセットしてください。(下ヒーターに直接のせいでください)



皿受け

皿受けは、凸部を手前にして、レールの角穴にセットしてください。



調理の準備をする際は次の点に注意してください

注意

- 市販のグリルパンは使用しない。また、波皿・平皿にグリル用の石などを入れて使用しない (炎発・発火のおそれがあります) (P.11)
- ドアスイッチのすき間にピンや針金などの異物を入れない (ドアスイッチが正しく働かないため、やけどの原因になります)
- ホイール焼きやピザなどアルミホイールを使う調理では、ヒーターに触れないようにする (ヒーターに触れると発火のおそれがあります) (P.11)
- もちはヒーターに触れるので焼かない (焼く場合は、フライパンで様子を見ながら焼いてください) (P.61)
- オーブンドアを閉じるときは、フロントオーブンに密着するまで押し込む (ドアスイッチが押されず調理がスタートできません。またオーブンドア周辺から煙や水蒸気が漏れる場合があります)



調理中は次の点に注意してください

注意

- 排気口・排気カバーの上にふきんや鍋、アルミ箔などを置いてふさがらない (排気口・排気カバーをふさぐと、本体周辺の異常過熱や破損の原因になります。また、オーブンドアから煙が漏れたり周囲や下側に霧が付く場合があります)
- 連続してご使用になる場合は、毎回使用した波皿や平皿の汚れをきれいにし、オーブン庫内の温度を下げてから調理する (庫内の温度が高いまま調理すると、温度センサーが正しく働かず早めに調理が終了したり、調理時間が長くなったりします。また、汚れたまま使用すると発煙・発火のおそれがあります) (P.11)
- 調理の途中でオーブンドアを開けない (上手に調理ができません。また、カウントップを焦がし、本体の上部が異常に過熱され、やけどの原因になります)
- レンジフードファンを使用する (調理中、排気口から煙が出ます)
- 調理中、オーブンドアがくもったり、周りに霧が付いたりすることがあるので、周りに付いた霧はふきんで取る



カウントップ

お知らせ

- 加熱してしばらくの間、前回の調理でヒーターについた脂が加熱され、においや煙が出る場合があります。
- 調理中はヒーターがついたり消えたりします。また、加熱していてもヒーターが赤くならない場合がありますが、温度調節しているため故障ではありません。
- 調理直後にオーブンドアを引き出すと、煙が前面から出ます。特に脂分の多い魚などを焼いたあとは、30秒程度待ってから引き出してください。
- ヒーターのクリーニングを途中で終了したときは、ヒーターについた脂が残るため、次回調理をするとき、最初ににおいや煙が出る場合があります。
- 手動メニューの「グリル上下」は、上・下のヒーターの加熱を細かく切り替えて両面を焼き上げるため、みりん干しなどの焦げやすい調理物を調理する場合に選んでください。厚みのある魚は、焼き物メニューの「魚丸焼き」「切身・干物」「つけ焼き」で調理してください。
- 調理中やオーブンドアに水が付着している場合、オーブンドア内に結露することがありますが、しばらくすると元に戻ります。

調理後は次の点に注意してください

注意

- 波皿・平皿は使うたびにお手入れをする (P.48)
- また、オーブン庫内やヒーターに付着した食品カスは、次の調理をする前に取り除く (汚れたまま使用すると発煙・発火のおそれがあります) (P.11)
- オーブンドアの取っ手の下側に熱くなるので注意する (長時間オーブンを使用すると、取っ手が熱くなる場合があります)
- オーブンドアは、取っ手の中央部を持ってゆっくりと開閉する



オーブンの使いかたのポイント (つづき)

波皿・平皿について

●波皿・平皿はオーブン庫内専用です。

使い始める前に

- 波皿・平皿を使い始める前に、薄めた台所用洗剤(中性)とスポンジで洗い、乾いたふきんで水気をしっかりふき取る。



ご注意

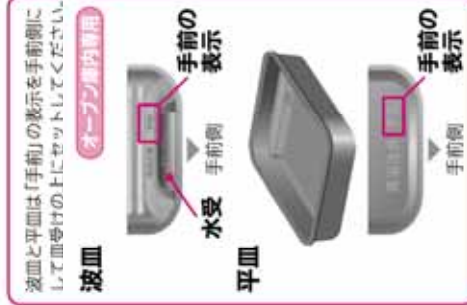
- 波皿・平皿はHヒーターには、使わないでください。(変形・変色・表面処理を傷める原因)
- オーブンレンジなどの他の調理器具や直火では使わないでください。
- 材料を入れない、加熱したり急な冷却をしないでください。
- 落としたり、強い衝撃を与えないでください。(破損・変形の原因)
- 調理物を入れて保存しないでください。(変色・腐食の原因)
- 金属製のへら、ナイフ、フォークなど、端の尖ったものは使わないでください。(表面処理を傷める原因)

波皿・平皿の使いかた

波皿・平皿のセットのしかた

調理の準備

- 材料は、波皿・平皿を皿受けにセットしてから並べてください。
- 材料は、波皿・平皿からはみ出さないよう中央のせてください。
- 波皿は材料の厚さや器や型の高さは4cm以下にしてください。
- 平皿は材料の厚さや器や型の高さは5cm以下にしてください。



材料ののせかた



- 材料は、波皿・平皿の中央のせてください。手前側と奥側は、焼き色が薄くなる場合があります。

過熱水蒸気(給水)のしかた → P.36



- 過熱水蒸気は、波皿手前側の水受に水約10mL(目安:段差部分まで)を入れてください。

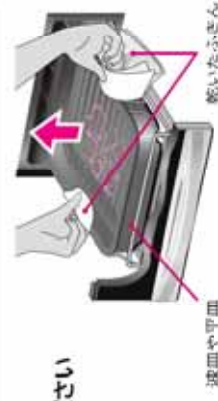
波皿・平皿を使用する際は注意してください

注意

- 波皿と平皿は、重ねて使わない(発煙・発火のおそれがあります → P.11)
- 調理終了後の、仕上がり確認や調理物を取り出す場合は、オーブン庫内や付属品などオーブン周辺が熱くなっているため、やけどに注意する(やけどの原因)
- 波皿・平皿は、傾けすぎると調理物や調理物から出た脂などがこぼれるおそれがあるので、傾けすぎないように、ゆっくりと取り出す(こぼれた場合は、やけどに注意してふき取ってください)

取り出しかた

- オーブントラックを引き出し調理物を取り出してください
- 波皿・平皿は、本体が冷えてから取り出す(やけどの原因)



お知らせ

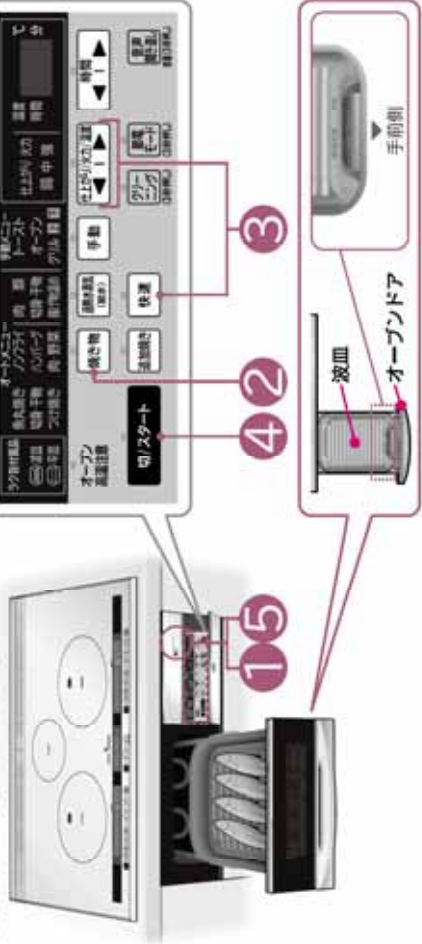
- 波皿は消耗品です。材料のこびりつきがひどい場合は、波皿を買い替えてください。 → P.4
- アルミホイルにシリコンなどがコーティングされたフライパン用ホイルや魚焼きホイルなどを使用すると調理物が波皿や平皿に付着しにくく取り出しやすくなります。
- 使用する際は、アルミホイルに記載の注意事項をよくお読みのうえ、正しくお使いください。
- また、次の点もご注意ください。
- ・アルミホイルが波皿や平皿からはみ出さないようにする。
- ・アルミホイルだけの空きはしない。
- ・アルミホイルは使用のたびに交換する。

メニューを選んで調理する

焼き物メニュー 魚丸焼き、切身・干物、つけ焼き、ノンフライ、ハンバーグ、肉・野菜

血液で調理します

●材料の厚さは4cm以下にしてください。



魚丸焼き、切身・干物、つけ焼き 調理のこつ

- 魚を調理する場合は、厚みなどの薄い部分を焦げやすいので、血液の手前側に尾を向けて、中央に斜めに並べてのせてください。
- 焦げ目のつき具合は魚の種類や大きさ、同じ大きさでも脂ののり具合、魚の温度、塩のふり加減によって異なります。(塩のふり加減が多くと焦げ目が強くなります)お好みにより仕上がりを調整して調理してください。
- 水分が多い生魚(さまやなど)は、調理する約10～20分前に塩をふっておくと、焼き色が付きやすくなります。
- 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、途中で火が通りにくく焼き不足になり、温度センサーが正しく働かず焼き過ぎたりします。

ノンフライ 調理のこつ

- 鶏肉は、厚みのある部分に切り目を入れてください。
- 鶏肉は、皮を上にして血液に並べてのせてください。
- から揚げ粉は、油を使わないので少量にして、たくさんまぶすようにしてください。
- コロッケは、加熱前の冷めた状態で中身のやわらかいものは、調理中にくずれやすいので、じやがいもは水気などしっかり飛ばしてください。
- クリームコロッケなど中身のやわらかいものはできません。
- 天かすは細かく砕くと食感が良く、おいしく仕上がります。
- 天かすの味が濃いめときは、塩を減らしてください。
- カツやフライに使う煎りパン粉は、先に作って冷ましておいてください。

ハンバーグ、肉・野菜 調理のこつ

- ハンバーグは、厚さを1.5～2cmに揃えて小判型にして中央をくぼませてください。
- 鶏肉の皮にフオーグなどで穴をあけ、厚みのある部分やすじには切り目を入れてください。
- (鶏肉の厚さは、目安として2cm以下にしてください)
- 調理するときの鶏肉のせかたは、皮側を上にして血液の中央部にのせてください。2枚の場合は、上下に並べてのせてください。

●お知らせ ●調理中はメニューおよび仕上がりの変更はできません。

準備

材料を波皿の上にのせ、オーブンドアを確実に閉め、前面操作パネルを開く

1

電源 ☐ を「ピッ」と鳴るまで押し、電源を入れる(ランプが点灯します)

2

焼き物 ☐ を押し、「魚丸焼き」、「切身・干物」、「つけ焼き」、「ノンフライ」、「ハンバーグ」、「肉・野菜」の中からメニューを選ぶ

3

仕上がり/火力/温度 ☐ を押し、材料に適した仕上がりに設定する
●魚丸焼き 肉・野菜 を選択すると、快速コースが選べます。
▶ ☐ を押す(2度押しすると解除)

4

切/スタート ☐ を押し、スタートする
●調理が終わると、メロディーが鳴ります。
調理物を取り出す
●調理物を入れたままにしておくと余熱で焦げ過ぎることがあります。

5

続けて使わないときは
電源 ☐ を押し、電源を切る(ランプが消灯します)
お手入れをするときは → P.48～50

●調理の前にパッキンの外れや浮きがないことを確認してください。



メニュー選択



●使用する付属品が表示されますので、調理前に確認してください。

仕上がり設定



●快速 コースは、通常より短い時間で調理できます。

●表示部に「☐」と表示され、途中から調理の残時間が表示されます。(調理の状況により残時間は変わる場合があります)



- 調理が終了すると約5分間、「追加焼き」ができます。焼きが足りないときは、「追加焼き」で様子を見ながら、さらに焼いてください。→ P.42
- 調理終了後の約5分間に、メニュー選択をして「追加焼き」を押し、スタートした場合、「追加焼き」は選べなくなります。

●オーブン庫内の温度が約60℃に下がるまで「オーブン高温注意」表示のランプが点滅します。

●電源を切っても温度が下がるまで表示されます。

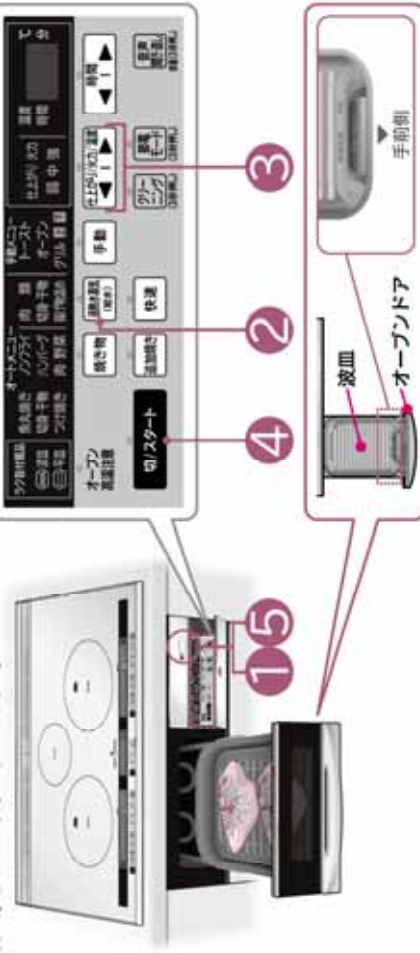


メニューを選んで調理する (つづき)

メニュー 肉類、切身・干物、揚げ物温め

過熱水蒸気メニューで調理します

●材料の厚さは4cm以下にしてください。



過熱水蒸気の準備のしかた

■皿受けの上に波皿をのせる



■給水のしかた
コップに水を準備して、波皿手前側の、水受の左右段差部分まで水を注ぐ(約10mL)
(波皿の取り外しは、冷えてから行ってください)

■材料を波皿にのせる

・波皿への材料の並べかた、のせかた。



肉類 調理のこつ

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

切身・干物 調理のこつ

●厚みのある魚は、そのまま焼くと中まで火が通りにくく、焼き不足になりますので皮に切り目を入れてください。
●複数の食品を焼くときは種類、大きさ、厚さをそろえてください。小さいものや火の通りやすいものは、焼き過ぎになります。

●調理中はメニューおよび仕上がりの変更はできません。

- 材料を波皿の上にのせ、波皿手前側の水受に水約10mL(目安:段差部分まで)を入れる
- オーブドアを確実に閉め、前面操作パネルを開く

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

2 ☐ を押し、「肉類」または「切身・干物」、または「揚げ物温め」を選ぶ

3 ☐ を押し、材料に適した仕上りに設定する

4 ☐ を押し、スタートする

●調理が終わると、メモリーが鳴ります。
調理物を取り出す
●調理物を入れたままにしておくとも余熱で焦げ過ぎることがあります。

5 続けて使わないときは
電源切入 ☐ を押し、電源を切る(ランプが消灯します)
お手入れをするときは → P.48~50

●調理の前にパッキンの外れや浮きがないことを確認してください。



メニュー選択
●使用する付属品が表示されますので、調理前に確認してください。

仕上がり設定
強め 仕上げ 火力 弱 中 強

●表示部に「」と表示され、途中から調理の残時間が表示されます。(調理の状況により残時間は変わる場合があります)

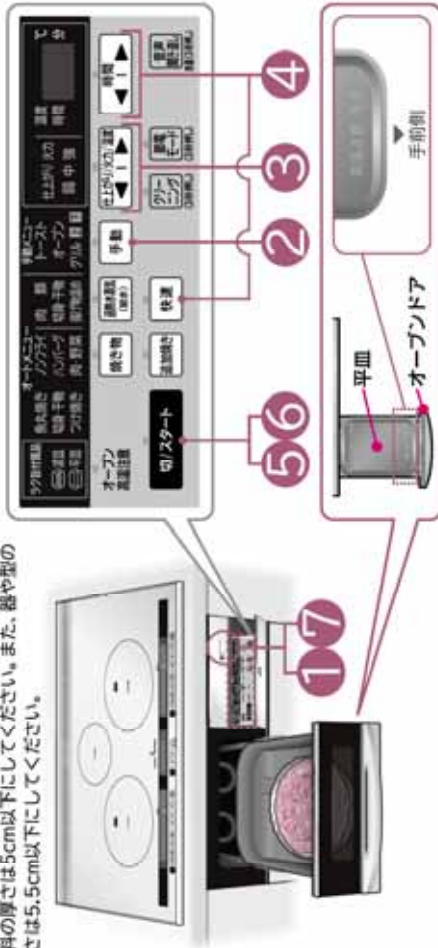
●調理が終了すると約5分間、「追加焼き」がでます。焼きが足りないときは、「追加焼き」で様子を見ながら、さらに焼いてください。 → P.42
●調理終了後の約5分間に、メニュー選択をして「追加焼き」を押す、スタートした場合、「追加焼き」は選択できなくなります。

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

メニューを選んで調理する (つづき)

手動メニュー トースト、オーブンを平皿で調理します

- 材料の厚さは5cm以下にしてください。また、器や型の高さは、5cm以下にしてください。



トースト 調理のこつ

- 平皿にアルミホイルを敷いて焼くと焼き色がつきにくくなります。
- 冷凍されたパンを焼く場合は様子を見ながら調理してください。
- 調理するときの食材ののせかたは、平皿の中央部にのせてください。

■初期設定時間

メニュー	標準	快速
トースト	7分	5分

お好みで1分～10分の時間設定ができます。



オーブン 調理のこつ

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

お願い ●「トースト」を連続して焼く場合は、様子を見ながら調理し、焼き時間を短くしてください。

準備

材料を平皿の上にのせ、オーブンドアを確実に閉め、前面操作パネルを開く

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

2 手動 ☐ を押し、「トースト」または「オーブン」を選ぶ

3 仕上がり/力/温度 ☐ を押し、材料に合った温度に設定する
●トーストには温度設定はありません。

4 時間 ☐ を押し、時間を設定する
●設定できる最長時間 トースト▶10分
オーブン▶90分

●焼き時間が30分以上の調理は、タイマーを使ってください。
●「トースト」を選択すると快速コースが選べます。
▶「快速」を押す (2度押しすると解除)

5 切/スタート ☐ を押し、スタートする
調理中はそばを離れず、調理の仕上がりに合わせて、調理時間を調節してください
●調理が終わると、メロディーが鳴ります。

調理物を取り出す
●調理物を入れたままにしておくとも余熱で焦げ過ぎることがあります。

6 調理が終わったら
切/スタート ☐ を押し、切る

7 続けて使わないときは
電源 ☐ を押し、電源を切る (ランプが消灯します)
お手入れをするときは ▶P.48～50

●調理の前にパッキンの外れや浮きがないことを確認してください。

メニュー選択
●点灯 ☐ ●点灯 ☐ ●点灯 ☐
●使用する付属品が表示されますので、調理前に確認してください。

温度設定
●80 ●100 ●120 ●140 ●160 ●180 ●200 ●220 ●240 ●260 ●280 ●300

タイマー設定 (時間を設定)
●タイマーを使わない場合は、☐ を押してください。(加熱を開始してから約30分経過すると調理を停止します)
途中でタイマーを中止するときは、もう一度「☐」を押して、時間を ☐ に設定してください。
●設定した時間を変更したい場合は「☐」を押して、時間設定を表示させ、再度時間を設定してください。
●「快速」コースは、通常より短い時間で調理できます。

●焼きが足りないときは、再度手動メニューを選択して、様子を見ながら調理してください。

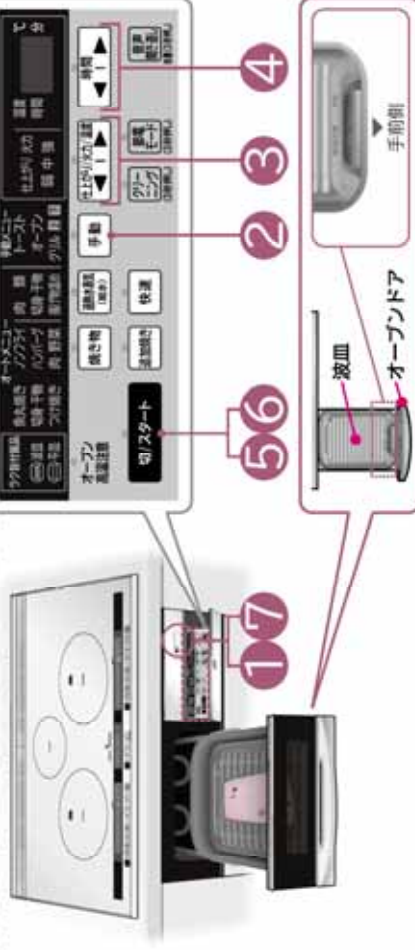
●オーブン庫内の温度が約60℃に下がるまで「オーブン高温注意」表示のランプが点滅します。
●電源を切っても温度が下がるまで表示されます。

メニューを選んで調理する (つづき)

手動メニュー グリル

波皿で調理します

- 材料の厚さや、器や型の高さは4cm以下にしてください。



グイール 調理のこつ

- 焼き色が強過ぎたり、薄過ぎるときは火力を調節してください。
- 連続して焼く場合は焼き時間を短くしてください。
- 材料は炭火の中央にのせてください。
- みりん干しなどの焦げやすい調理物を調理する場合に遠慮してください。
- ちは、ヒーターに触れるので焼かないでください。もちを焼く場合は、フライパンで様子を見ながら焼いてください。(P.67)



準備 材料を波皿の上に置き、オーブンドアを確実に閉め、前面操作パネルを開く

- 電源切込 ☐ を「ピッ」と鳴るまで押し、
電源を入れる (ランプが点灯します)

- 2 **手動** を押し、
「グリル（上下・上・下）」を選ぶ

- 3 仕上がり/火力/温度
を押す、
材料に合った火力に設定する

- 4

時間を押し、時間を設定する

●設定できる最長時間 グリル▶30分

- 5 切/スタートを押し、スタートする

調理中はそばを離れず、調理の仕上がりに合わせて、調理時間を調節してください

- 調理が終わると、メロディーが鳴ります。

聖聖物を取り出す

- 調理物を入れたままにしておくと余熱で焦げ過ぎることがあります。

- 6 調理が終わったら
切スタートを押し、切る

- 7 続けて使わないときは

電源切/入 ☐ を押し、

電源を切る (ランプが消灯します)

お手入れをするときは  P.48~50

●調理の前にパッキンの外れや浮きがないことを確認してください。



X-7-選取



- 使用する付属品が表示されますので、調理前に確認してください。

火力設定



タイマー設定 (時間を設定)

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

- 焼きが足りないときは、再度手動メニューを選択して、様子を見ながら調理してください。

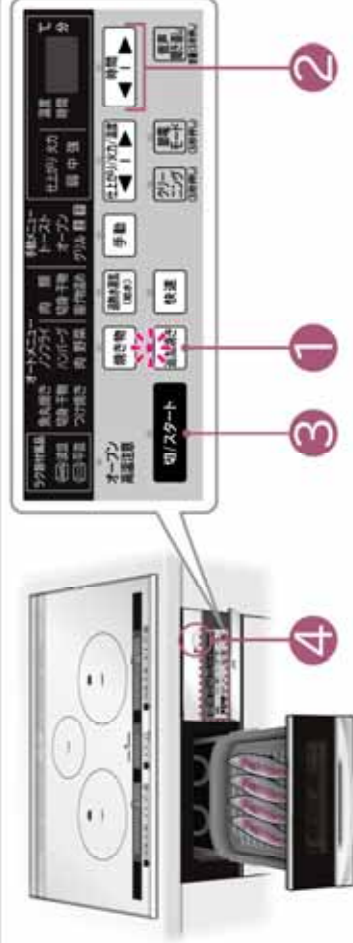
- オーブン庫内の温度が約60℃に下がるまで「オーブン高温注意」表示のランプが点滅します。

- 電源を切っても温度が下がるまで表示されます。

点滅

追加焼きをする

調理終了後、お好みで追加焼きする



調理終了後、追加焼きのランプが点滅中(約5分間)に設定する

- 調理終了後、**追加焼き**を押して切った場合でも約5分間は、追加焼きができます。
- 追加焼き**を押し、電源を切った場合やメニュー選択をして**追加焼き**を押し、スタートした場合、「追加焼き」は選択できなくなります。

1 **追加焼き**を押す

2 **時間**を押す、焼き時間を設定する

3 **切/スタート**を押す、スタートする
●調理が終わると、メロディーが鳴ります。

調理物を取り出す

- 調理物を入れたままにしておくと余熱で焦げ過ぎることがあります。

4 続けて使わないときは

電源を押す、電源を切る(ランプが消灯します)

お手入れをするときは → P.48~50

お願い

- 過熱水蒸気メニューで調理終了後に「追加焼き」をする場合は、波皿に給水はせず、そのままにしてください。

追加焼き時間の設定

- 追加焼き時間は3~29分まで設定できます。
- 調理終了後の約5分間、「追加焼き」ができます。焼きが足りないときは、「追加焼き」で様子を見ながら、さらに焼いてください。
- 調理終了後の約5分間に、メニュー選択をして**追加焼き**を押した場合は、スタートした場合、「追加焼き」は選択できなくなります。

●調理終了後の約5分間、「追加焼き」ができます。焼きが足りないときは、「追加焼き」で様子を見ながら、さらに焼いてください。

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

●オーブン庫内の温度が約60℃に下がるまで「オーブン高温注意」表示のランプが点滅します。

●電源を切っても温度が下がるまで表示されます。

いろいろな機能を使う

節電モードの設定・解除

- 総消費電力の上限を抑えます。
- すべてのヒーターとオーブンが切れている状態で設定できます。
- 電源を切っても記憶しています。



節電モードを設定する

1 **電源**を押す、電源を入れる(ランプが点灯します)

2 **節電モード**を押す、3秒間押し

3 **節電モード**を押す、希望の消費電力を選ぶ
●3秒経過すると設定完了です。

節電モードを解除する

1 **電源**を押す、電源を入れる(ランプが点灯します)

2 **節電モード**を押す、3秒間押し

設定の切り替え内容

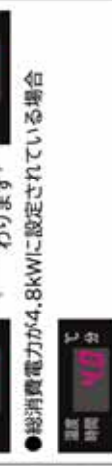
内容	設定前	設定後
総消費電力の設定	総消費電力は5.8kWから4.8kWに設定されています。→表示紙	総消費電力が5.8kWに設定されている場合
		総消費電力が4.8kWまたは4.0kWに切り替えます。
		総消費電力が4.8kWに設定されている場合
		総消費電力が4.0kWに切り替えます。
オートパワーオフ	電源「入」の状態、約10分放置すると、自動的に電源が切れます。	電源「入」の状態、約5分放置すると、自動的に電源が切れます。
IHヒーター表示部の減光	液晶表示が操作終了から約10秒後に減光します。再度操作すると元の明るさに戻ります。	液晶表示が最初から減光します。

節電モード設定時の表示
●ランプが点灯します。



総消費電力設定時の表示

- 総消費電力が5.8kWに設定されている場合
- 総消費電力が4.8kWに設定されている場合

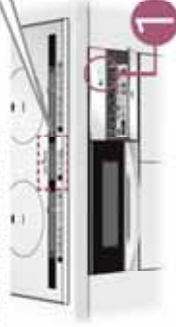


節電モード解除時の表示
●ランプが消灯します。



チャイルドロックの設定・解除

- 安全のために、操作できないようロックできます。
- 全てのIHヒーターとオーブンが切れている状態で受け付けます。
- 電源を切っても記憶しています。



操作をロックする

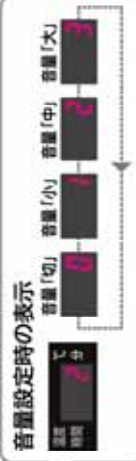
- 1 電源スイッチを「ピッ」と鳴るまで押し、電源を入れる（ランプが点灯します）
- 2 タイマーを3秒間押す
タイマーの表示が点灯します。
タイマーの表示が点灯したら、タイマーの表示が点灯します。

音量切り替え・音声の聞き直し



音量を設定する

- 電源切入
電源を入れる（ランプが点灯します）
- 希望の音量を選んで押し、希望の音量を選ぶ
希望の音量で3秒経過すると設定完了です。



ロックを解除する

- 1** 電源切込  を「ピッ」と鳴るまで押し、電源を入れる（ランプが点灯します）
- 2** タイマー  を3秒間押す
（タイマー3秒間）
● mO の表示が消灯します。



音声を聞き直す

- 音声を聞き直したいときは **音声 聞き直し** を押す
●直前の音声の内容が流れます。
音量30%減

メロディーとブザーの切り替え

- 操作が完了したときなどに鳴る音を切り替えることができます。



電源切/入

- 1 電源切し、電源を入れる（ランプが点灯します）

2 前面

- ## 2 前面操作パネルの 時間^①を3秒間押す

レンジフードファン連動

- 各IHヒーター、またはオーブンの加熱スタート・停止に運動して、レンジフードファン運動対応のレンジフードファンが運転、停止するシステムです。【H】クッキングヒーターで、レンジフードファンの風量を替えたり、照明の点灯（消灯）などの操作はできません。
- 詳しくはレンジフードファンの取扱説明書をご覧ください。
- レンジフードファン運動対応のレンジフードファンについては、お買い上げの販売店または「ご相談窓口」➡P.111にお問い合わせてください。
- レンジフードファン運動の切り替えについては、お買い上げの販売店 ➡重要紙 にお問い合わせてください。

操作と運動する内容

IH クッキングヒーターの操作	レンジフードファンの動作
各IHヒーターまたはオーブンの加熱をスタート	運転を開始します。
各IHヒーターまたはオーブンの加熱を停止	約3分後に自動停止します。

招租

- ④ クッキングヒーターからの信号が送えざれるとレンジフードファンが動作しない場合があります。
- 送風部が汚れている。
 - 送風部が錆やフライパンの取っ手などでおわれている。
- ※ その他の理由でうまく送・受信できないことがあります。その場合は、レンジフード側に操作してください。

お手入れをする

注意

ご使用のたびにお手入れしてください。

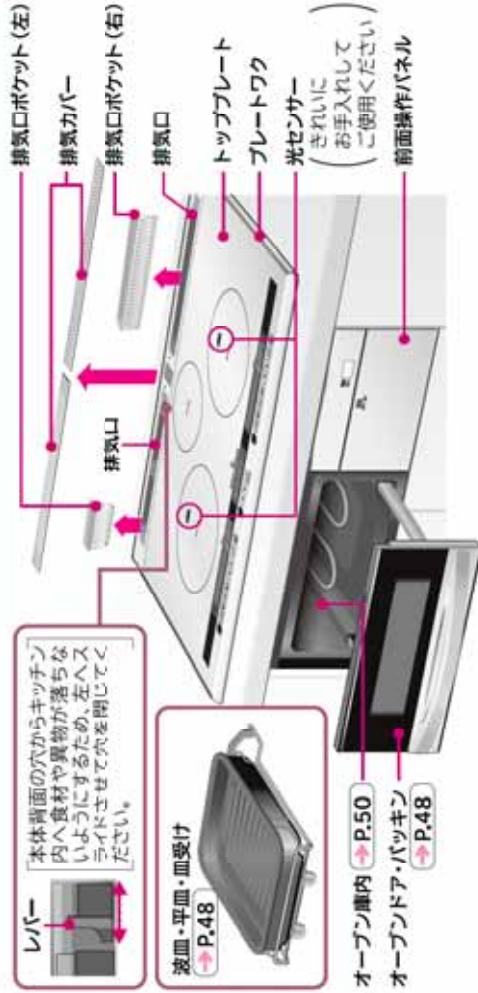
- ベンジン、シンナー、粉末タイプのクレンザーは使用しないでください。
- 排気口に水が入らないよう、ご注意ください。

排気カバー（2枚）・排気口ポケット（左・右）

薄めた台所用洗剤（中性）とスポンジで洗ってください。
たわしやクレンザーは使わないでください。

排気カバーの下の油汚れもお手入れしてください。

- 排気口へ水などをこぼした場合は、底面から排出されますので、本体底面とキャビネット内をふき取ってください。
- 排気カバーは、食器洗い乾燥機に入れたりアルカリ性の洗剤を使ったりしないでください。
- 汚れて目詰まりしたまま使わないでください。安全装置が作動して加熱を停止したり、オープン使用中にオーブンドアから煙が漏れたりする場合があります。
- お手入れ後は、水分をよくふき取り、本体に必ずセットしてください。
- 排気カバーは強くこすらないでください。裏面を傷つけた変形する場合があります。
- お手入れ後は、レバーを左へスライドさせてください。



前面操作パネル

軽い汚れ
やわらかい布でふき取ってください。

汚れがひどいとき
台所用洗剤（中性）を薄めて、ふきんにしみ込ませてふき取り、その後乾いたふきんでからふき取ってください。

- 水にぬらさないでください。
故障の原因になります。
- ベンジン・シンナー・漂白剤・アルカリ性洗剤は使わないでください。
- たわし・スポンジのナイロン面（緑い面）でこすらないでください。

●お手入れは、電源を切り、本体が冷えてから行う

トッププレート・プレートワック（ステンレス製）・光センサー

汚れたらすぐにふき取ってください。

調理物や油汚れがついたまま調理すると鍋底やトッププレートに焦げつき、汚れが落ちにくくなります。また、ホーロー鍋の場合、鍋やトッププレートの焦げつきが原因で底面のホーローが溶け、焼き付いてくつき、無理に剥がすとトッププレートの破損の原因になります。

軽い汚れ

乾いたふきんでふき取り、その後乾いたふきんでからふき取ってください。

油汚れ

台所用洗剤（中性）を薄めて、ふきんにしみ込ませてふき取り、水を絞ったふきんで洗剤を除去した後、乾いたふきんでからふき取ってください。

ご注意

酸性・アルカリ性の強い洗剤（漂白剤、住宅用合成洗剤など）や、お酢を使って清掃しないでください。付着した場合はすぐにふき取ってください。（液剤や洗剤が残ると、表面が変色したりトッププレートとプレートワックの接合部分が劣化し、はがれの原因になります）

落ちにくい汚れ

クリームタイプのクレンザーを丸めたラップにつけてこすり取り、その後よくふき取ってください。
プレートワックはステンレスの筋にそって、こすってください。

ご注意

- ドライバーやフォークなど先の鋭いものや粉末タイプのクレンザーは使わないでください。
- たわし・スポンジのナイロン面（緑い面）、アルミホイルなどでこすらないでください。（トッププレート・プレートワックが傷つく原因になります）

それでも落ちないとき

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



ご注意

- トッププレートに小さなひびや割れなどを見つけた場合や、トッププレートとプレートワックのすき間が大きくなった場合は、そのまま使用せず、お買い上げの販売店または「ご相談窓口」へご連絡ください。
（※P.111）
- しょうゆなどの調味料を放置すると、汚れあとが残ることがあります。
- 鍋底の汚れがトッププレートにつく場合があります。鍋底の汚れも取り除いてください。
- 光センサーが汚れていると、緑の温度が正しく検知できない場合があります。汚れを取り除いてください。

お手入れ

お手入れをする (つづき)



●お手入れは、電源を切り、本体が冷えてから行う

波皿・平皿・皿受け

薄めた台所用洗剤(中性)とスポンジで洗って
ください

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



汚れが落ちにくいときは

波皿や平皿の表面に食品がこびりついたり、焦げついたり
した場合、波皿や平皿にお湯(約40～50℃)を入れ、10分
程度つけ置きをして、食品のこびりつきをふやかしてから、
薄めた台所用洗剤(中性)とスポンジで洗ってください。

ご注意

- 汚れがついたら、つどお手入れしてください。汚れがこびりつく調理物が取りにくくなる場合があります。
- 洗った後は、乾いたふきんで水気をしっかりとふき取って乾燥させてから収納してください。(さびの原因)
- クレンザーは使用しないでください。(表面を傷つけます)
- 漂白剤および塩素系洗剤を使わないでください。(変色の原因)
- たわし・スポンジのナイロン面(硬い面)でこすらないでください。(表面処理に傷がついたり
がれたりすることがあります)
- 焦げつきなどを落とすときは、鋭利な物でこすらないでください。(傷の原因)
- 食器洗い乾燥機に入れたり、アルカリ性の洗剤を使ったりしないでください。
- 波皿・皿受けは消耗品です。表面処理が傷んだ場合や破損した場合は、日立の家電取扱店で
お買い求めください。→ P.5

オーブンドア・パッキン

調理後は、こまめに水がきしてください。

汚れが落ちにくいとき

台所用洗剤(中性)を薄めて、ふきんにしみ込ませてふき
取り、その後乾いたふきんでからがきしてください。
(パッキンは外さない)

それでも落ちないとき

薄めた台所用洗剤(中性)とスポンジで洗って
ください。パッキンの溝の汚れや異物を取り除いてください。

ご注意

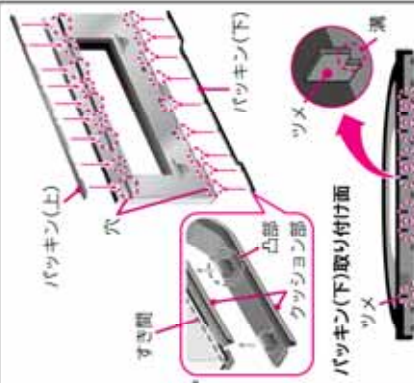
- たわし・クレンザーは使用しないでください。(表面を傷つけます)
- オーブンドアは、食器洗い乾燥機や食器乾燥機には入れないでください。(樹脂部が変形します)
- オーブンドア(強化ガラス)に傷がついた場合は、日立の家電取扱店で買い求めください。
→ P.5

パッキンの交換

- ①古いパッキン(上・下)を引っ張って外します。
- ②新しいパッキン(上)の凸部を、オーブンドアの穴(9箇所)に溝から順
に入れ、しっかりと押し込み、すき間がないよう取り付け面に密着させてく
ださい。
- ③新しいパッキン(下)の凸部を、オーブンドアの穴(9箇所)に溝から順に
入れ、しっかりと押し込み、パッキンをツメの溝(8箇所)に確実に差し込
んで、すき間がないよう取り付け面に密着させてください。また、クッショ
ン部がオーブンドアのすき間などに挟まらないように取り付けてください。

ご注意

- パッキンの付け忘れ、外れや浮きにご注意ください。
新しいパッキン(上・下)は消耗品です。オーブンド
アのすき間から煙が漏れ出したり、柔軟性がな
くなった場合は、日立の家電取扱店で買い
求めください。→ P.5



オーブンドア、波皿、平皿、皿受けの取り外し／取り付け

取り外し

- 1 取っ手を両手でしっかり
持ち、ゆっくり止まる
まで引き出す
- 2 波皿、平皿、皿受け
を外す
波皿・平皿内の脂などをこぼさないように注意
してください。
- 3 取っ手の下側に手をまわし、オーブン
ドアを手でささえ、オーブンドアパネを
軽く引き下げる
オーブン
ドアパネ

ご注意

- オーブンドアパネを引き下げず
にオーブンドアを押し倒して外
さないでください。
(オーブンドアが破損したり変
形することがあります)

4

オーブンドアを
本体側へ倒すようにし、
左右2箇所の
ツメを外す

取り付け

- 1 オーブンドアを本体側へ
倒すようにし、レール側
のツメ2箇所をオー
ブンドア下部の
角穴に差し込む
角穴
レール
オーブンドア
- 2 オーブンドアを手でささえ、
垂直に起こしながら
はめ込む
オーブンドア
- 3 皿受け、平皿、波皿を順番にのせる
波皿
(「手前」の表示
を手前側にして
ください)
平皿
(「手前」の表示
を手前側にして
ください)
皿受け
皿受け(凸部)

ご注意

- レール側の角穴と皿受け(凸部)
を合わせてください。
- 平皿と波皿は、「手前」の表示を手前
側に合わせてください。合わない
とオーブン庫内に収納できません。

4

オーブンドアは
フロントオープンに
当たるまで押して
閉める

●波皿や平皿に脂や汁がたまっている場合は、こぼれないように両手でゆっくり持ち上げて、注意
して取り出してください。

●レールについた汚れは、乾いたふきんでからがきしてください。(汚れたまま放置するとさびの
原因になります)

お手入れをする (つづき)

オーブン庫内

軽い汚れ

ふきんをよく絞リ、水がききしてください。

油汚れ

台所用洗剤(中性)を薄めて、ふきんにしみ込ませてふき取り、水を絞ったふきんで洗剤を除去した後、乾いたふきんでからふきしてください。

細かい部分(手の届かない庫内部分)の汚れ、割りばしなどに布を巻いたものでふき取ってください。

●庫内にふきんなどが挟っていないことを確認してください。

注意

- お手入れは、電源を切り、本体が冷えるまで行わない(高温時に布製の手袋(軍手など)やゴム手袋などでカバーしても、やけどのおそれがあります)
- オーブン庫内は金属部が多くあるため、素手では清掃しない(けがのおそれがあります)

●レーンを引き出してオーブン庫内を清掃する場合は、レーンの上側から清掃する。レーンを引き出した状態で、レーンの下側から庫内を清掃する場合は十分気をつけてください。(オーブン庫内とレーンに隙を引っかけた場合けがのおそれがあります)

庫内クリーニング(においを軽減するには)

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

準備 ●波皿、平皿、皿受けを取り外す
→ P.49

●オーブンドアを確実に閉め、前面操作パネルを開く

1 電源切込 [電源切込] ボタンを「ピッ」と鳴るまで押し、電源を入れる(ランプが点灯します)

2 クリーニング [クリーニング] ボタンを3秒間押し

●表示部に [点滅] を表示します。

3 [切/スタート] ボタンを押して、スタートする
●メロディーが鳴ったら終了です。

注意

- においを軽減できません。汚れは除去できません。クリーニングの前に食品カスなどは取り除いてください。
- 波皿、平皿、皿受けは絶対にセットしないでください。
- クリーニング中は、オーブン庫内の油を焼き切るため煙が出る場合があります。レンジフードファンを使用してください。

お困りのときは

修理を依頼される前に次の点をもう一度お調べください。

こんなときは	ここを確認/直しかた
電源が入らない スタートしない メニューが選べない(適温調理やオーブン調理(快速コース)など)	●専用ブレーカーが切れていませんか。 専用ブレーカーを入ってください。 ●電源が切れていませんか。(電源ランプが消えている) 電源を入れてください。 ●電源をブザーが鳴るまで押してください。 ●電源ランプが点灯します。 電源を1人の状態で約10分放置するとオートパワーオフ機能が働き、自動的に電源が切れます。節電モードが設定されている場合は、約5分でオートパワーオフの時間の切り替えについては、お買い上げの販売店にご相談ください。 ●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。→ P.44 ●IHヒーターで使える鍋を使用していますか。 (使える鍋について → P.12) ●総消費電力を超えていませんか。→ P.16
使用中にIHヒーターまたはオーブンの加熱が停止した(切り忘れ防止自動停止機能)	●切り忘れ防止自動停止機能が働いています。 各IHヒーターとオーブンは、一定時間経過すると自動的に加熱を停止する。切り忘れ防止自動停止機能が設けられています。 ●各IHヒーターは最終キー操作から約45分 ●手動メニュー「オーブン」「グリル」「グリル」は約30分 ●手動メニュー「トースト」は約10分 ●切り忘れ防止自動停止機能が働く3分前と停止したときにブザーでお知らせします。 - 調理中、加熱が停止した場合は、再度スタートしてください。
鍋が確認できない 液晶表示の火カバーが交互に点灯し、約30秒後に消灯した(金属小物検知自動停止機能、鍋無し自動停止機能)	●使えない鍋を置いていませんか。 使える鍋を置いてください。(使える鍋について → P.12) ●鍋がIHヒーターから大きくずれていませんか。 中央に置いてください。→ P.17 図は火カ「7」で使用した場合 交互に点灯 約30秒後、ブザーが鳴り、液晶表示が消え、加熱を停止します。
左・右IHヒーターの加熱が停止した	●トップブレードの光センサーと鍋底に、汚れや水などが付着している場合や鍋底の反りなどが原因で、鍋の温度が正しく検知できない場合があります。 汚れや水を取り除き、鍋底を確認してください。→ P.47
使用中に停電になった	●加熱中の各IHヒーターまたはオーブンは停止し、タイマーも取り消されます。 ●電源を入れ、もう一度操作を初めてください。 ●電源をブザーが鳴るまで押してください。 ●電源ランプが点灯します。

警告

トップブレードやオーブンドアおよび庫内など高温部に触れない

お困りのときは		ここを確認/直しかた
上面操作パネル	キー操作ができない	●指に指サックや電テープ、手袋をしていませんか。 ●指のキーに触れていませんか。 ●1低ずつ操作してください。 ●キーの隙を押していませんか。 ●数秒待った後でキーの中央を押してください。 ●上面操作パネルに水滴などが付着していませんか。 ●水滴などを取り除いてから、数秒待った後で操作してください。 ●上面操作パネルに物を置いていませんか。 ●物を取り除いてください。 ●上面操作パネルに調理物や汚れがこびりついていませんか。 ●トッププレートのお手入れをしてください。 (→ P.47) ●ブザーが鳴るまで押してください。 ●上面操作パネルおよび表示部の上に熱い鍋などを置いていませんか。 ●熱い鍋などを置かないでください。故障の原因になります。 ●キーを長押ししていませんか。 ●キーに約3秒以上触れていても表示されません。 (→ P.56, 57)
	[P]と表示されてキー操作ができない	●上面操作パネルに調理物がふきこぼれたり、水滴などが付着していませんか。 ●調理物や水滴などを取り除いてください。 (→ P.56, 57) ●上面操作パネルに鍋などを置いていませんか。 ●鍋などを取り除いてください。 (→ P.56, 57) ●上面操作パネルおよび表示部の上に熱い鍋などを置かないでください。故障の原因になります。 ●キーを長押ししていませんか。 ●キーに約3秒以上触れていても表示されません。 (→ P.56, 57)
	[P]と表示され加熱が停止する	●[P]と表示されて約10秒間継続すると停止します。 ●上面操作パネルに調理物がふきこぼれたり、水滴などが付着していませんか。 ●調理物や水滴などを取り除いてください。 (→ P.56, 57) ●上面操作パネルに鍋などを置いていませんか。 ●鍋などを取り除いてください。 (→ P.56, 57) ●キーを長押ししていませんか。 ●キーに約3秒以上触れていても表示されません。 (→ P.56, 57)
	表示部の液晶が黒くなる	●表示部の上に熱い鍋などを置くと液晶が黒くなる場合がありますが、しばらく放置すると元に戻ります。 ●表示部の上に熱い鍋などを置かないでください。
音	表示部の液晶がくもる	●蒸気を吸い込むと、液晶がくもることがありますが、しばらくすると元に戻ります。
	電源を入・切するときや使用中に、「カチャ」と音がする	●電源を入・切するときや使用中に、内部電気部品のスイッチの動作音があります。 ●手動火力「1」(100W相当)と火力「2」(200W相当)は、IHヒーターを入・切しますので、入・切音(カチャカチャ音)がします。 ●中央IHヒーターの手動火力「1」(100W相当)～火力「6」(800W相当)は、IHヒーターを入・切しますので、入・切音(カチャカチャ音)がしますが、異常ではありません。
	電源を切っても音がする	●電源を「切」にした場合でも継続して冷却ファンが回りますが、異常ではありません。本体内部の回路の保護や、オープン庫内の温度を下げるために、キー操作後冷却ファンが最大約30分間動作します。 ●使用状況により冷却ファンの音の大きさが変わります。 ●自動的に冷却ファンは止まります。
	使用中にファンの音が大きくなる	●本体内部を冷やすために冷却ファンの回転を設定火力に合わせて変えています。

お困りのときは		ここを確認/直しかた
音	IHヒーター使用中に鍋から音がする	●鍋底が薄い鍋や多層鍋、ホーローの密着が良くない鉄ホーロー鍋など鍋の構造によっては音(ジー音、カチャカチャ音)や共振音(キーン音、キーン音)が発生することがあります。また鍋の取っ手に振動を感じる場合がありますが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。 ●各IHヒーターを同時に使用した場合、鍋の構造によっては調理中に共振音「キーン」や「キーン」という音がありますが、これも磁力線により鍋が振動するためで異常ではありません。(各IHヒーターで音が異なる場合があります) ●気になる場合は、火力を下げたり、鍋の位置をずらしたり、置き直したりすると音が止まることがあります。
	火力が上がらない	●設定の総消費電力以上は火力が上がられません。 ●節電モードを設定していませんか。 (→ P.43) ●必要に応じて解除してください。 (→ P.43) ●中央IHヒーターの火力「5」以上は、加熱後約1分間、鍋に異常がないか検知するため、火力を弱くコントロールします。時間が経過すると火力が上がるのでそのままご使用ください。
	火力が弱くなることがある	●多数の穴が開いたステンレス板を底部に貼り合わせたアルミ鍋では、ステンレス板の面積が直径12cmの面積(約113cm²)に満たないと、小鍋と判断して火力が弱くなる場合があります。(使える鍋について (→ P.12)) ●鍋底の直径が小さい鍋や鍋底が反っている鍋は火力が弱くなる場合があります。 ●ホーロー・ステンレス製の鍋については鍋底の直径が左・右IHヒーターの場合は12～26cmのもの、中央IHヒーターの場合は12～20cmのもので、鍋底の反りが3mm未満のものをご使用ください。 ●(使える鍋について (→ P.12)) ●砂め物などを行うと、鍋底温度が上がリ、自動的に火力をコントロールする場合があります。温度が下がると自動的に火力が強くなるので、そのままご使用ください。
	IHヒーターによって火力が違う	●IHヒーターの特性や冷却具合により、同じ鍋でも、各IHヒーターで火力が異なる場合があります。また小さい鍋では、加熱できる場合とできない場合があります。
火力	IHヒーターでの調理に時間がかかる調理のでき上がりが遅い	●鍋底に異物が付着していたり、トッププレートが汚れていませんか。 ●鍋やトッププレートのお手入れをしてご使用ください。 ●使える鍋を使用していますか。(使える鍋について (→ P.12)) ●鍋の構造によっては、「強火」で使用する、自動的に火力をコントロールする場合があります。
	調理のでき具合が悪い	●選択したメニューと使用した付属品、調理の手順などを確認してください。
	波皿に材料がこびりつく	●波皿は、消耗品です。材料のこびりつきがひどくなった場合は、波皿を買い替えてください。 (→ P.4) ●材料によっては、皮がこびりつき易くなります。シリコンなどコーティングされたアルミホイルなどを使用すると、こびりつきにくくなります。 (→ P.33)
	オープン調理中、加熱が停止した場合	●材料に合わせてフライパンなどに移し、IHヒーターで調理するか、手動メニューで様子を見ながら調理してください。

お困りのときは (つづき)		ここを確認/直しかた
オーブン	オーブン調理中、オーブン庫内で瞬間的に炎がでたり、排気口から煙が出る	●オーブン調理中、扉などがヒーターに直接触れると、瞬間的に炎や煙が出る場合がありますが異常ではありません。 ●調理を始めてしばらくの間、前回の調理でヒーターについていた脂が加熱されて、においや煙が出る場合がありますが異常ではありません。
	 表示が出て加熱ができない	●オーブンドアが完全に閉まっていない。 (→ P.56, 57) ・オーブン調理中、オーブンドアを開けたままにすると  が表示され停止する場合があります。オーブンドアが閉まっていることを確認してください。
	 表示が出て加熱ができない	●使用する波皿、平皿、メニューが間違っています。波皿、平皿、メニューを確認してください。
レンジ	オーブンで魚を焼いたときに排気口から煙が出たり、オーブンドアのすき間から煙や水蒸気が漏れることがある	●オーブン庫内の排気口には煙やおいをおさえる触媒機能が入っていますが、魚などの調理物から多量の煙が発生した場合は触媒の能力を超えて排気口から多く煙が出たり、オーブンドアのすき間から漏れることがあります。故障ではありません。 ●パッキンの付け忘れや浮きがありませんか。 (→ P.48) ●パッキンの柔軟性がなくなっていないませんか。パッキンを交換してください。 (→ P.48)
	オーブンの排気口から出た水蒸気が壁面に結露することがある	●調理時に排気口から出る水蒸気などが壁面につき水滴になることがありますので、ふきんなどでやさしく拭いてください。
	光センサーが結露することがある	●蒸気を吸い込むと、結露することがありますが、しばらくすると元に戻ります。
レンジフードファン	オーブンドアが結露することがある	●調理中やオーブンドアに水が付着している場合、オーブンドア内(ガラスの間)に結露することがありますが、しばらくすると元に戻ります。
	[H] クッキングヒーターのヒーターまたはオーブンの加熱を停止しても、レンジフードファンが止まらない	●レンジフードファンは [H] クッキングヒーターの全てのIHヒーターとオーブンの加熱を停止しても約3分間動作します。 ●すぐにレンジフードファンを止めたい場合はレンジフード「切」キーを押してください。 ●[H] クッキングヒーターのいずれかのIHヒーターまたはオーブンの加熱をしているとレンジフードファンは止まりません。 - 止める場合は、レンジフード「切」キーを押してください。
	レンジフードファンが回らない	●送信部または受信部が汚れていませんか。 ●[H] クッキングヒーターの送信部・レンジフードファンの受信部を掃除してください。 ●送信部に鍋などを置いていませんか。 ●鍋などを送信部の上から取り除いてください。 ●送信部の上にフライパンなどの取っ手を向けていませんか。 ●フライパンなどの取っ手の向きを変えてください。 (→ P.6) ●上面操作パネルの送信部を確認してください。 ●レンジフードファン運動の機能を停止していませんか。 ●レンジフードファン運動の切り替えについては、お買い上げの販売店にお問い合わせください。 (→ 裏表紙) ●レンジフードファンの取扱説明書も合わせてご確認ください。

お困りのときは		ここを確認/直しかた
適温調理「揚げ物」	予熱時間が長い 油温がずれる 加熱が停止する	●指定の鍋を使用していますか。 (→ P.5, 12) ●800g (880ml) を超える量の油を入れていませんか。 ●熱い油・汚れた油を使っていますませんか。 ●鍋底が反ついたり、変形した鍋を使用していないませんか。 ●鍋を交換する (→ P.5, 12) (鍋底の反りは3mm未満のものをご使用ください) ●鍋底やトッブプレートに異物や汚れが付着していませんか。 ●お手入れをしますか。 (→ P.47) ●予熱中に油を注ぎ足していませんか。 ●(揚げ物) の設定をし直しますか。 (→ P.21)
	油煙が出る	●油の種類によって、油煙が出る温度が異なります。(油の説明書を確認してください) ●再使用油は油煙が出やすくなります。
	予熱時間が長い 加熱が停止する	●鍋底の直径が小さかったり鍋底が反っているフライパン・鍋は火力が弱くなる場合があります。予熱時間が長くなります。またフライパン・鍋の温度が適温にならず加熱を停止する場合があります。 ●適温調理で使えるフライパンについて (→ P.5, 13)
「焼」調理「焼き物」	鍋の温度が低過ぎたり高過ぎる	●鍋の材質・大きさ・形状・置く位置により鍋の温度が低過ぎたり高過ぎる場合があります。 ●適温調理で使えるフライパンについて (→ P.5, 13)
	炊き上がったごはんが かたすぎる／芯が残る	●お米の量、水の量をまちがえていませんか。 (→ P.26) ●正しくはかき取ってください。 ●炊く前にお米を浸していますか。 ●通常30分以上、冬場は1時間以上浸してください。 ●炊くときにお湯を使用していないませんか。 ●お湯を使用すると芯が残ります。 ●鍋の種類によっては、ごはんが芯が残るなど、うまく炊けない場合があります。 ●炊き加減設定を「強め」に調節してください。 (→ P.27)
	炊き上がったごはんが やわらかい	●洗米後によく水を切っていますか。十分に水を切らないと炊飯時の水量が多くなります。 ●お米を研いだあとは、ざるに上げて十分に水切りをしてください。 ●炊飯後にふたをしたまま置いていませんか。湯気がつゆとなって落ち、ごはんがべたつきします。 ●加熱が終了したら、すぐにふたを開け、全体をほぐして余分な水分を逃がしてください。 ●ふたをしておくときは、乾いたふきんをかけてからふたをしてください。
便利メニュー「炊飯」	ごはんが焦げる、こびりつく	●炊飯に適さない鍋を使うと、ごはんが焦げついたり、こびりつきやすくなります。(うす手の鍋、ホーロー鍋など) ●必ず  (鍋のイラスト) マーク付の底の厚さ1.5mm以上の鍋をお使いください。 (→ P.5, 13) ●無洗米は、焦げやすくなります。 ●残り10分で加熱を切り、鍋をIHヒーターから外して蒸らししてください。 ●こびりつく場合は、ぬれたふきんの上に置いて蒸らすと取ることができます。
	ごはんが炊けていない	●設定をまちがえていませんか。 ●「炊飯」を使い、お米の量に合わせてカップ数を正しく設定してください。 (→ P.27)
	炊き込みごはんが うまく炊けない	●具の量、水の量をまちがえていませんか。 (→ P.26) ●正しくはかき取ってください。
その他		●適温調理や、「炊飯」「保温」は火力を自動的に調節します。火力が0(ゼロ)Wになっているときに鍋を外しても「鍋確認」を表示しません。調理を途中でやめる場合は、上面操作パネル部の「切/スタート」キーを押して加熱を切ってください。

お知らせ表示が出たとき

修理を依頼される前に次の点を
もう一度お調べください。

下記の表示が出たときは故障ではありません。「直しかた」を確認し、表示を消してから再度操作を行ってください。

お知らせ表示コード	原因	ここを確認／直しかた
[11][12][13][15] [16][17][21] [23][25][26] [27][51][56] [57]	●鍋が高温（油が高温）になっている。（鍋が反っている） ●空だきになっています。 ●炒め物の調理を行うと表示する場合があります。 ●鍋が光センサーの上に置かれていません。また、光センサーの上に置かれていても、左・右IHヒーターの中央から大きくずれています。 ●市販の汚れ防止シートを使用しています。 ●鍋底の直径が12cm未満の鍋を使用しています。 ●鍋の中の調理物が鍋底にこびりついていませんか。	●鍋底に反りや変形、はがれがある場合は、新しい鍋をご購入ください。 → P.12 ●調理物を入れてください。 ●火力を下げてご使用ください。 ●鍋をIHヒーターの中央に置いてください。 ●市販の汚れ防止シートは使用しないでください。 ●鍋底の直径が12cm以上の鍋を使用してください。 ●調理物がこびりつかないように、鍋底からよくかき混ぜてください。
[12][22]	●鍋の底に約3mm以上の反りがあつたり変形しています。 ●鍋の底やトッププレートに異物や汚れが付着している。	●反りや変形がある場合は鍋を交換してください。 → P.12 ●異物や汚れの場合はお手入れをしてご使用ください。
[P]	●上面操作パネルに調理物がふきこぼれたり、水滴などが付着している。 ●上面操作パネルに鍋などを置いている。 ●キーを長押ししている。	●調理物や水滴を取り除いてください。 ●鍋などを取り除いてください。 ●約3秒以上キーに触れないでください。
H15 H25 H55	●排気カバーにほこりがたまっています。 ●排気カバーがふさがれています。	●ほこりを取り除いてください。 → P.46 ●ふさがないでください。
H27 H57	●鍋の種類が違っています。	●鍋の種類を確認してください。 → P.12
[7][13][14]	●使用する付属品、メニューが違っています。 ●加熱したまま連続して魚などを焼いた場合。 ●空だきになっています。	●使用する付属品、メニューを確認してください。 → P.15 ●一度加熱を切り、オーブン庫内の温度を下げてから、次の調理物を入れてください。 ●調理物を入れてください。
[6]	●オーブドアが完全に閉まっていない場合。	●オーブドアがフロントオープンに密着するように押し込んでください。
[F]	●使用する凌血、平皿、メニューが違います。	●使用する凌血、平皿、メニューを確認してください。 → P.15

上面操作パネル

前面操作パネル

表示を消したいときは

[11]、**[12]**、**[13]**、**[15]**、**[16]**、**[17]**、**[P]**、**H15**、**H17** の表示が出たときは左IHヒーターの **[P]** を押す。

[21]、**[22]**、**[23]**、**[25]**、**[26]**、**[27]**、**[P]**、**H25**、**H27** の表示が出たときは右IHヒーターの **[P]** を押す。

[51]、**[57]**、**[P]**、**H55**、**H56**、**H57** の表示が出たときは中央IHヒーターの **[P]** を押す。

[P] の表示が出たときに、再度加熱したい場合は、異物や水滴を取り除き、**[P]** が出たIHヒーターの **[P]** を押し **[P]** を一度消してから、操作手順をもう一度繰り返してください。

[1]、**[13]**、**[14]** の表示が出たときはオープン時の **[25]** を押す。

[6] の表示が出てオープンが停止したときはオープンの **[25]** を押す。

[F] の表示が出たときは、使用する凌血、平皿、メニューを見直して **[25]** を押す。

上面操作パネル

前面操作パネル

「ここを確認／直しかた」に従って再度操作しても同じ表示が出たり、上記以外の表示や下記の表示が出たときは故障の可能性があります。お問い合わせください。

お知らせ表示コード	原因
[6] 液晶表示が赤く点灯する	●電源電圧が異常に高い場合や低い場合。
H11 などのH**表示	●部品の故障が生じた場合。
[6]	●電源電圧が異常に高い場合や低い場合。
H1 などのH**表示	●部品の故障が生じた場合。

●お問い合わせの販売店または「ご相談窓口」(→ P.11) にご連絡ください。

使いたた動画面の『調理のこつ』から調理の手順がご覧いただけます。

過温調理「焼き物」メニューで調理するレシピ

(レシピ名)	(設定温度の目安)	(レシピ名)	(設定温度の目安)
煮込みハンバーグ	60 220℃▶120℃	焼きもち	61 220℃
お ビーフステーキ	61 220℃	お好み焼き	61 220℃

過温調理「炒め物」メニューで調理するレシピ

(レシピ名)	(設定温度の目安)	(レシピ名)	(設定温度の目安)
お ゴーヤチャンプル	62 200℃	チンジャオロウスー	64 200℃
チキンソテー	63 180℃	空芯菜とにんにくの炒め物	64 220℃
野菜炒め	63 220℃	彩り温野菜とバーニヤガウダソース	65 200℃
お 八宝菜	63 200℃	ラトウーユ	65 180℃▶150℃

過温調理「卵焼き」メニューで調理するレシピ

(レシピ名)	(設定温度の目安)	(レシピ名)	(設定温度の目安)
スパニッシュオムレツ	66 180℃	クリームパン	70 160℃
お スクラブルエッグ	67 160℃	カスタードクリーム	71 120℃
卵焼き	67 170℃	クレープ・シュゼット	71 170℃
ホウダイソース	68 120℃	パンケーキ	72 160℃
スパゲティカルボナーラ	68 130℃	かぼちゃのプリン	72 120℃
生さげの野菜煮	69 180℃▶130℃	チョコレートケーキ	73 170℃▶120℃
ショウロンボウの野菜煮	69 180℃▶130℃	お チーズケーキ	73 160℃
焼きぎョウザ	70 160℃▶250℃		

過温調理「揚げ物」メニューで調理するレシピ

(レシピ名)	(設定温度の目安)	(レシピ名)	(設定温度の目安)
お 天ぷら	74 180℃	お ピロシキ	76 160℃
鶏のから揚げ	75 170℃	お かりんとうまんじゅう	77 200℃
えびフライ	76 180℃	ドーナツ	77 160℃

オープン調理「焼き物」メニューで調理するレシピ

(レシピ名)	(設定温度の目安)	(レシピ名)	(設定温度の目安)
お さんまの塩焼き	78 魚丸焼き 中	ハンバーグ	80 ハンバーグ 中
あじの塩焼き	79 魚丸焼き 中	チーズ入りチキンハンバーグ	80 ハンバーグ 中
たいの塩焼き	79 魚丸焼き 強	鶏のハーフ焼き	81 肉 野菜 中
あじの開き	79 切身 中	焼きとり塩	81 肉 野菜 弱
さわらの西京漬け	79 つけ焼き 中	骨付きもも(塩)	81 肉 野菜 強
ぶりのつけ焼き	79 つけ焼き 中		

標準計量カップ・スプーンでの質量表

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

この料理集で使用している計量カップ・スプーンでの質量(重量)は表のとおりです。(1mL=1cc)

オープン調理「焼き物」メニュー「ノンフライ」で調理するレシピ

(レシピ名)	(選択メニュー)	(レシピ名)	(選択メニュー)
チキンカツ	82 ノンフライ 強	鶏のから揚げ	84 ノンフライ 中
ヒレカツ	83 ノンフライ 中	フライドポテト(冷凍)	84 ノンフライ 中
ささみフライ	83 ノンフライ 強	えびの天ぷら	85 ノンフライ 弱
えびフライ	83 ノンフライ 弱	さつまいもの天ぷら	85 ノンフライ 弱
ハムカツ	84 ノンフライ 弱	ちくわ天	85 ノンフライ 弱
お チキンナゲット	84 ノンフライ 中		

オープン調理「過熱水蒸気」メニューで調理するレシピ

(レシピ名)	(選択メニュー)	(レシピ名)	(選択メニュー)
お 鶏のハーフ焼き	86 肉焼 中	塩さば	87 切身 干物 中
骨付きもも(塩)	87 肉焼 強	かき揚げ温め	87 揚げ焼 弱 中
塩だけ	87 切身 干物 中	天ぷら温め	87 揚げ焼 弱 中

オープン調理「手動」メニューで調理するレシピ

(レシピ名)	(選択メニュー)	(レシピ名)	(選択メニュー)
フレンチトースト	88 オープン 160℃	コブラー	98 オープン 200℃
トースト	89 トースト	スコーン	99 オープン 180℃
パエリア	89 オープン 260℃	フルーツタルト	99 オープン 180℃
お ローストビーフ	90 オープン 200℃	いちごのショートケーキ	100 オープン 160℃
バイクドポテト	90 オープン 220℃	ブラウニー	101 オープン 160℃
玉ねぎオープン焼き	90 オープン 200℃	スフレチーズケーキ	101 オープン 160℃
タンドリーチキン	91 オープン 220℃	バイクドチーズケーキ	101 オープン 160℃
鶏の照り焼き	91 オープン 210℃	パウンドケーキ	102 オープン 180℃
スベアリブ	91 オープン 200℃	モカパウンドケーキ	103 オープン 180℃
チキンロール	92 オープン 120℃	カラメルパウンドケーキ	103 オープン 180℃
鶏の柔らか焼き	92 オープン 120℃	なめらかプリン	103 オープン 140℃
鶏ハム	92 オープン 120℃	バナナブレッド	104 オープン 160℃
手作りポークハム	93 オープン 120℃	豆腐のガトーショコラ	104 オープン 160℃
手作りハーフソーセージ	93 オープン 120℃	ケーキサレ	105 オープン 180℃
たいの塩焼き	93 オープン 200℃	サモンドクリームチーズのケーキサレ	105 オープン 180℃
ハンバーグのホイル焼き	94 オープン 280℃	桜えびとプロコリーのケーキサレ	105 オープン 180℃
ロブスターのグラタン	94 オープン 180℃	お カステラ	106 オープン 140℃
ミートローフ	95 オープン 200℃	シュガーバターラスク	107 オープン 120℃
トマトのチーズ焼き	96 オープン 180℃	黒ごまラスク	107 オープン 120℃
焼きいも	96 オープン 220℃	オランジェ ショコララスク	107 オープン 120℃
焼きなす	96 オープン 260℃	キャラメルナッツラスク	107 オープン 100℃▶120℃
さんまのみりん干し	97 グリル 弱 中	いちご風味の焼きメレンゲ	108 オープン 100℃
ぶりかまの塩焼き	97 グリル 弱 中	くるみと黒ごまの焼きメレンゲ	108 オープン 100℃
スルメ	97 グリル 弱 中	ソフトクッキー	108 オープン 160℃
焼きしいたけ	97 グリル 弱 中	アイスボックスクッキー	109 オープン 160℃
焼きとうもろこし	97 グリル 弱 中	絞り出しクッキー	109 オープン 160℃
グラタンパン	98 オープン 180℃	スイートポテト	109 オープン 180℃

『焼き物』

メニュー

で調理するレシピ



煮込みハンバーグ

設定温度の目安
220℃→120℃

材料 (4個分)

- | | |
|-----------------|--------------------|
| バター・15g | サラダ油・大さじ1 |
| 玉ねぎ(みじん切り)・100g | しめじ(小房に分ける)・200g |
| 合いびき肉・300g | 砂糖・大さじ1 |
| パン粉・20g | みりん・大さじ1 |
| ④ 牛乳・大さじ3 | トマトケチャップ・中濃ソース |
| 卵・1個 | ⑥ トマト(厚切りにしてのむ)・1個 |
| 塩・小さじ1/2弱 | こしょう・ナツメグ・各少々 |

作りかた

- フライパンを火力「強火」〜「中火」に加熱してバターを溶かし、玉ねぎが透き通るまで炒める。
- ①の粗熱を取り、④に加えてよく混ぜ、4等分する。
- 手にサラダ油(分量外)をつけ、②を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5〜2cmの小判型にして中央をくぼませる。
- フライパンを「中火」の中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「焼き物」[220]を選び、「スタート」キーを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、ハンバーグの表面に焼き色をつけ取り出す。(中心は生の状態でもよい)
- しめじを炒め、ソースの材料⑥を入れ、とろみがでるまでかき混ぜながら煮詰める。
- ⑤のハンバーグを戻し入れソースをからめ、設定キーで「120」に切り替え、ふたをする。ときどきハンバーグを動かしてソースをからめながら約10〜15分、中まで火を通す。



ビーフステーキ

材料 (2枚分)

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

作りかた

- 牛肉は筋を切り、全体を軽くたたき、塩、こしょうを両面にふる。
- フライパンを「中火」の中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「焼き物」[220]を選び、「スタート」キーを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、んにくのスライスを入れ、色づいてきたらんにくを取り出し、牛丼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)
- 器に盛りつけて、取り出しておいにんにくをのせる。



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



設定温度の目安
220℃



焼きもち

材料 (4個分)

- 切りもち・4個

作りかた

- フライパンを「中火」の中央に置き、メニューの「焼き物」[220]を選び、「スタート」キーを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、もちをのせて焼き色がついたら裏返し、中まで火を通す。
- 焼き色がついたら裏返し、中まで火を通す。



設定温度の目安
220℃



お好み焼き

材料 (2枚分)

- | | | |
|------------------|----------------|-------------|
| キャベツ(みじん切り)・100g | 薄力粉・100g | ① お好みソース・適量 |
| 長ねぎ(みじん切り)・1/2本 | 和風だしの素・小さじ1 | ② しょうが・適量 |
| 豚バラ薄切り肉・40g | 卵・1個 | ③ マヨネーズ・適量 |
| ④ いか(輪切り)・40g | 長いも(すりおろし)・50g | ④ しょうが・適量 |
| むさび・30g | 水・100mL | ⑤ 青のり・適量 |
| 天かす・大さじ2 | サラダ油・大さじ2 | |

作りかた

- ボウルに薄力粉、だしの素、溶き卵、長いもを入れて、水は少しずつダマにならないように混ぜ合わせる。(ダマがあつたらダマをつぶすように混ぜ合わせる)
- ①にいか、むさび、キャベツ、長ねぎ、天かすを加えて混ぜ合わせる。
- フライパンを「中火」の中央に置き、サラダ油を入れて、メニューの「焼き物」[220]を選び、「スタート」キーを押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら、②の半分(1枚分)を流し入れて、その上に豚肉をのせ、裏面に焼き色がついたら裏返し、中まで火を通す。同様に②の残り分(1枚分)を焼く。
- 器に盛りつけて、仕上げに⑤を上からかける。

『炒め物』

メニユー

で調理するレシピ



設定温度の目安
200℃

ゴーヤチャンプル

材料(2人分)

ゴーヤ・1本
サラダ油・大さじ1
豚バラ薄切り肉
(一口大に切る)・50g
木綿豆腐(一口大に切る)・ $\frac{1}{2}$ 丁(150g)
卵・1個

④ [しょうゆ・小さじ1
塩・小さじ $\frac{1}{2}$
酒・大さじ2
砂糖・小さじ1
和風だしの素・小さじ1
片栗粉・小さじ1
水・小さじ1]

作りかた

- 1 ゴーヤを縦半分に切り種とわたを取り、5mm幅の薄切りにして軽く塩をふり(分量外)、しんなりするまで置いた後、もみ洗いをして水気をきる。
- 2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニユーの「炒め物」[200]を選び、「スタート」キーを押す。
- 3 表示部に「適温」が表示されたら、豚肉を炒め、焼き色がついたら、ゴーヤ、豆腐の順に炒め、④の調味料を入れる。
- 4 溶きほぐした卵を入れ、かき混ぜて軽く火を通す。



設定温度の目安
180℃

チキンソテー

材料(2人分)

鶏もも肉(1枚約100g)・2枚
塩・こしょう・各少々
レモン・1個
ローズマリー・2枝
レモン(くし形切り)・ $\frac{1}{4}$ 個

作りかた

- 1 鶏肉は厚みのあるところには切り目を入れて、フォークで穴を開け、厚みを整え、塩、こしょうをふる。
- 2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油とにんにく、ローズマリーを入れ、メニユーの「炒め物」[180]を選び、「スタート」キーを押す。
- 3 表示部に「適温」が表示されたら、鶏肉は香りが出たら取り出し、鶏肉の皮側を下にして焼く。(皮は反らないように押さえることとよい)
- 4 焼き色がついたら裏返し、中まで火を通す。
- 5 器に盛りつけて、取り出しておいしく、ローズマリーをのせ、レモンを添える。



設定温度の目安
220℃

野菜炒め

材料(1人分)

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

作りかた

- 1 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニユーの「炒め物」[220]を選び、「スタート」キーを押す。
- 2 表示部に「適温」が表示されたら、野菜ミックスを入れ炒める。
- 3 火が通ったら鶏がらスープの素、塩、こしょうを加え、味を調える。



設定温度の目安
200℃

八宝菜

材料(2人分)

豚ロース薄切り肉・100g
えび・50g
いか(皮をむいたもの)・100g
干しいたけ・3枚
にんじん・30g
ゆでたけのこ・50g
白菜・200g
さやえんどう・8枚
しょうが汁・小さじ $\frac{1}{2}$
④ [酒・小さじ1
塩・少々
酒・大さじ $\frac{1}{2}$
片栗粉・大さじ $\frac{1}{2}$]



作りかた

- 1 豚肉は3cmに切り、④を混ぜておく。
- 2 水で戻した干しいたけを3つに切り、にんじん、ゆでたけのこ、白菜は一口大の短冊切りにする。
- 3 にんじん、さやえんどうは下ゆでしておく。
- 4 えびは背わたを取り、いかは一口大に花切りにする。
- 5 ポウロに、えび、いかを合わせ④を混ぜる。
- 6 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニユーの「炒め物」[200]を選び、「スタート」キーを押す。
- 7 表示部に「適温」が表示されたら、⑤を入れ、豚肉、えび、いか、野菜の順に炒め、火が通ったら④の調味料を入れ、④の水溶き片栗粉を加え混ぜてとろみをつけ、仕上げにごま油を回しかける。



チンジャオロースー

材料 (2人分)

- 牛肉(細切り)・150g
- ピーマン(細切り)・2個
- 赤パプリカ(細切り)・1個
- ゆでたけのこ(細切り)・30g
- 生しいたけ(細切り)・2枚
- しょうが(みじん切り)・3g
- しょうゆ・大さじ1/2
- 片栗粉・小さじ1/2
- ごま油・大さじ1/2
- サラダ油・大さじ1
- オイスターソース・大さじ1/2
- しょうゆ・大さじ1/2
- 塩・少々
- 砂糖・小さじ1/2
- 酒・大さじ1/2
- 片栗粉・小さじ1/3
- 水・大さじ1
- ごま油・大さじ1

作りかた

- 牛肉に①で下味をつける。
- フライパンをヒーターの中央に置き、サラダ油としょうがを入れて、メニューの「炒め物」200℃を選び、「スタート」キーを押す。
- 表示部に「経過」が表示されたら②を加えて炒める。
- 牛肉の色が変わったらピーマン、赤パプリカ、ゆでたけのこ、生しいたけの順に加えて炒める。
- 火が通ったら③を加えて混ぜ、仕上げにごま油を回しかける。



空芯菜とにんにくの炒め物

材料 (2人分)

- 空芯菜・150g
- サラダ油・大さじ2
- ① たかのツメ(細切り)・1本
- ② にんにく(スライス)・1かけ
- ③ 酒・大さじ1
- ④ 塩・こしょう・各少々

作りかた

- 空芯菜はサッと水洗いし、葉と茎に分け、それぞれ長さ4〜5cmに切る。
- フライパンをヒーターの中央に置き、サラダ油と①を入れて、メニューの「炒め物」220℃を選び、「スタート」キーを押す。
- 表示部に「経過」が表示されたら②の茎を入れて炒め、色が変わったら③の葉を入れて炒め、④で味を調える。



彩り温野菜とバーニャカウダソース

材料 (4人分)

- 赤パプリカ・1個
- 黄パプリカ・1個
- 水・大さじ3
- ＜バーニャカウダソース＞
- アンチョビ(みじん切り)・半缶
- にんにく(みじん切り)・2かけ
- じゃがいも(5mm幅の薄切り)・1個
- アスパラガス・2本
- オリーブ油・カップ1/2
- スリキニーゼ(みじん切り)・8枚
- オリーブ油・大さじ2

作りかた

- 赤パプリカ、黄パプリカをくし形で1/8に切り、綿をそぎ落とす。
- アスパラガスの穂先を落として固いところの皮をむき、1/8に切る。
- カットした野菜を洗い、オリーブ油大さじ1と一層に袋に入れて混ぜ合わせる。
- フライパンをヒーターの中央に置き、オリーブ油大さじ1を入れて、メニューの「炒め物」200℃を選び、「スタート」キーを押す。
- 表示部に「経過」が表示されたら、フライパンにかぼちゃ、じゃがいもを入れ、その上にスリキニーゼ、ブロッコリー、アスパラガス、赤パプリカ、黄パプリカの順に入れる。
- フライパンに塩と水を加え、ふたをして約3分蒸らす。
- 約3分たったら、「切」キーを押す。そのままの状態ですぐ2分余熱で蒸らす。
- アンチョビとスリキニーゼを混ぜ合わせる。
- フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、「弱火」で加熱する。
- にんにくがきつね色になったら「切」キーを押して余熱で温める。にんにくが人肌ぐらいに冷めたら⑥を加え、分離しないように混ぜ合わせる。



ラタトゥーユ

材料 (4人分)

- 玉ねぎ・1/2個
- なす・2本
- ズッキーニ・1/2本
- ④ 完熟トマト・2個
- ピーマン・2個
- 赤パプリカ・1/5個
- にんにく(スライス)・1かけ
- 白ワイン・大さじ2
- 塩・小さじ1/3
- こしょう・少々
- オリーブ油・大さじ1
- バジル・少々

作りかた

- ④の野菜を2cm角に切る。
- フライパンをヒーターの中央に置き、オリーブ油とにんにくを入れてメニューの「炒め物」180℃を選び、「スタート」キーを押す。
- 表示部に「経過」が表示されたらにんにくを炒め、香りが出たら⑥を加えて炒め、塩、こしょうをして白ワインを回しかけ、設定キーで「150℃」に切り替え、ふたをしてとどき返しながら約5〜6分蒸らす。
- ⑤に盛りつけて、仕上げにバジルを飾る。

『卵焼き』

メニユー

で調理するレシピ



設定温度の目安
180℃

スパニッシュオムレツ

材料(4人分)

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

作りかた

- ① ポウルに④を入れて、混ぜ合わせる。そこに切っておいた⑥をすべて加えて混ぜる。
- ② フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニユーの「**卵焼き**」[180]を選び、「**スタート**」キーを押す。
- ③ 表示部に「**適温**」が表示されたら、バターを溶かし、①を流し込む。軽くかき混ぜ、半熟状態になったら形を整え、ふたをして約10～15分蒸し焼きにし、裏返してふたを戻し、約3～5分加熱する。
- ④ 器に盛り、仕上げにイタリアンパセリとトマトケチャップを添える。



設定温度の目安
160℃

スクランブルエッグ

材料(2人分)

- 卵・3個
生クリームまたは牛乳・50mL
④ 「砂糖・少々
塩・こしょう・各少々
バター(室温に溶す)・5g
サラダ油・大さじ1」



作りかた

- ① ポウルに卵を入れ溶いて、④を加えて混ぜ合わせる。
- ② よく混ぜたら、生クリームまたは牛乳とバターを加える。
- ③ フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニユーの「**卵焼き**」[160]を選び、「**スタート**」キーを押す。
- ④ 表示部に「**適温**」が表示されたら、ポウルからフライパンに②を流し入れ、前熱べらを使って全体を大きくかき混ぜながらお好みの固さになるまで加熱する。

卵焼き

材料(2人分)

- 卵・4個
④ 「水・50mL
和風だしの素・小さじ1/4
砂糖・大さじ1
塩・少々
サラダ油・適量」



作りかた

- ① ポウルに卵を入れよく溶いて、④を加えて混ぜ合わせる。
- ② フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、メニユーの「**卵焼き**」[170]を選び、「**スタート**」キーを押す。
- ③ 表示部に「**適温**」が表示されたら、油をフライパン全体に広げ、なじませてから、②を1/4量くらい流し入れる。半熟状態になったら向こう側から折りたたむ。
- ④ 型いているところにサラダ油をひき、②を1/4量くらい流し入れ、これを繰り返す。

ホワイトソース

材料(1カップ分)

(ドリア・ロブスターのグラタン)
バター・20g 牛乳・200mL
薄力粉・15g 塩・こしょう・各少々

材料(1½カップ分)

(マカロニグラタン2皿分)
バター・25g 牛乳・300mL
薄力粉・20g 塩・こしょう・各少々

材料(2カップ分)

(ホワイトシチュー・野菜のグラタン)
バター・40g 牛乳・400mL
薄力粉・30g 塩・こしょう・各少々

作りかた

- 1 牛乳に、塩、こしょうを入れて混ぜる。
- 2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、バターを「**弱火**」で溶かし、「**中火**」で加熱する。
- 3 表示部に「**濃湯**」が表示され、バターが溶けたら薄力粉を入れ、耐熱べらを使い、粉っぽく感じなくなるまでよく炒める。(約2～3分)
- 4 ③に①を入れ、ダマにならないよう、最初の約1～2分は手早くかき混ぜ、とろみがつくまでかき混ぜ、加熱を止める。とろみは、耐熱べらでフライパンをなぞると線が残るくらいを目安にする。

スパゲティカルボナーラ

材料(2人分)

卵・2個
パルメザンチーズ(乾米)・20g
牛乳・50mL
粗引き黒こしょう・小さじ¼
塩・小さじ¼
スパゲティ(乾麺)・200g
水・2L
オリーブ油・大さじ2
ベーコン・50g
調理の前にぬれふきんを準備してください。

作りかた

- 1 ベーコンは、1cm幅に切る。材料①を粉っぽさがなくなるまでよく混ぜておく。
- 2 鍋に水2Lを入れ、「**強火**」で加熱する。
- 3 沸騰したら、塩とスパゲティを入れ、ときどきかき混ぜながら「**重火**」でゆでる。(ゆで時間は、スパゲティの袋に記載されている時間)ゆで汁を大さじ3杯残して、スパゲティはざるにあげておく。
- 4 フライパンをIHヒーターの中央に置き、フライパンにオリーブ油とベーコンを均一に広げて入れ、メニューの「**弱火**」で「**130**」を選び「**スタート**」を押す。
- 5 表示部に「**濃湯**」が表示されたら、ベーコンを動かして、少し縮れた感じになるまでじっくり炒める。
- 6 ベーコンから脂が出てきたら、②のスパゲティとゆで汁を加える。全体が混ざったら、加熱を止める。
- 7 ぬれふきんの上に、フライパンごと置く。④を入れ、手早く混ぜ合わせる。

※とろみがつかない場合は、フライパンをIHヒーターに直し、予熱を利用して混ぜてください。

- オリーブ油とベーコンや玉ねぎなどは、一緒に低い温度から加熱することで、オリーブ油に旨みを移します。
- フライパンの上に均一に広げたベーコンや玉ねぎなどは、濃湯になるまで動かさないでください。(鍋の温度が正しく検知できない場合があります)

設定温度の目安
180℃・130℃

卵焼き

1H

生ざけの野菜蒸し

材料(4人分)

生ざけ(10匹 80g)・4切れ
塩・こしょう・各少々
キャベツ(千切り)・200g
もやし・100g
にんじん(千切り)・50g
水・150mL

作りかた

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

設定温度の目安
180℃・130℃

卵焼き

1H

ショウロンポウの野菜蒸し

材料(12個分)

<皮>
強力粉・50g
薄力粉・50g
塩・小さじ½
水・50mL
④ こま油・小さじ¼
打ち粉(寒天粉)・適量
<あん>
豚ひき肉・100g
しょうが(すりおろし)・5g
オースターソース・小さじ1
砂糖・小さじ1
酒・小さじ1
ごま油・小さじ1
万能ねぎ(小口切り)・3本
<スープ>
粉ゼラチン・4g
水・20mL
⑥ 鶏がらスープの素
キャベツ(千切り)・200g
もやし・100g
にんじん(千切り)・50g
水・150mL

作りかた

- 1 ①の材料をポリ袋に入れこねる。表面が滑らかになったら、袋に入れたまま約30分ほど生地を寝かせる。
- 2 生地を棒状にのばし12等分し丸め、打ち粉をつけないながらめん棒で直径9cmくらゐにのばす。
- 3 粉ゼラチンを水20mLでふやかす。⑥に溶かして、冷やし固めておく。固まったら細かくかくす。
- 4 ②の材料を合わせてこね、③を加えて混ぜ、12等分する。皮の中央にあんをのせ、中央に向かってひだを取りながら包み、最後しっかりとつまんで閉める。
- 5 フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニュー「**弱火**」を選び、「**スタート**」キーを押す。表示部に「**濃湯**」が表示されたら、キャベツ、もやし、にんじんを敷きその上にショウロンポウを並べて、フライパンの側面から水150mLを入れ、ふたをする。
- 6 蒸気が上がった後、設定キーで「**130**」に切り替えて約6分加熱する。
- 7 お好みでドレッシング、ポン酢しょうゆ、酢しょうゆなどを添える。

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

焼きギョウザ

材料(12個分)

白菜・100g
豚ひき肉・60g
にら(みじん切り)・20g
長ねぎ(みじん切り)・15g
にんにく(みじん切り)・ $\frac{1}{2}$ かけ
しょうが(みじん切り)・ $\frac{1}{2}$ かけ
酒・大さじ $\frac{1}{2}$
しょうゆ・小さじ1
ごま油・小さじ1
塩・こしょう・各少々
市販のギョウザの皮・12枚
サラダ油・大さじ1
水・100mL



設定温度の目安
160℃・250℃

作りかた

- ① 白菜はみじん切りにして、塩(分量外)をふり、混ぜ合わせ、水が出たら水気をしぼる。
- ② ボウルに①と②を入れ、粘りが出るまでよく練り、12等分する。
- ③ ギョウザの皮に②をのせ、ひだを取りながら包む。
- ④ フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れ、ふたをして中まで火を通す。
- ⑤ 表示部に「適温」が表示されたら⑥を並べ、水を100mL入れ、ふたをして中まで火を通す。
- ⑥ 水がなくなってきたら設定キーで「250」に切り替えて焼き上げる。

クリームパン

材料(作りやすい分量)

強力粉・150g
砂糖・大さじ1
ドライイースト(顆粒)
(手湯発酵不要のもの)
塩・小さじ $\frac{1}{8}$
ぬるま湯(約40℃)・90~100mL
バター(室温に直す)・20g
カスタードクリーム
・P.71のレシピ1回分
(8等分しておく)



設定温度の目安
160℃

作りかた

- ① ボウルに①を入れて軽く混ぜ、ぬるま湯とバターを入れ、約10分間十分にこねる。
- ② こね上がったパン生地をポリ袋に入れたまま室温に置き、一次発酵させる。(目安は生地が1.5倍)
- ③ 一次発酵後、ガス抜きをし8等分して丸め、ラップをかけ約10分休ませる。(ベンチタイム)
- ④ 生地を直径10cmにのばしカスタードクリームを包み、オーブンシートの上に閉じ目を下にして、中央に1個と残りを円形に並べ平らに押さえつける。ラップをかけ二次発酵させる。(目安は生地が1.5倍)
- ⑤ フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「弱焼き」160℃を選び、「スタート」キーを押す。
- ⑥ 表示部に「適温」が表示されたら、ラップをはずした④を、オーブンシートごとフライパンにのせふたをする。
- ⑦ 焼き色がついたら(約10~12分)裏返して約7分焼く。

カスタードクリーム

材料(作りやすい分量)

卵黄・2個分
砂糖・40g
薄力粉・大さじ1
コーンスターチ・大さじ1
牛乳・200mL
バター・20g
バニラエッセンス・少々



設定温度の目安
120℃

作りかた

- ① ボウルに卵黄、砂糖を入れ、泡立て器で白くなくなるまで混ぜ、薄力粉、コーンスターチを入れ、牛乳を加えながら混ぜる。
- ② フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「弱焼き」120℃を選び、「スタート」キーを押す。
- ③ 表示部に「適温」が表示されたら①を流し入れ、耐熱ベラで底の方から絶えずかき混ぜながら、すくってぽってりと落ちる程度まで加熱する。
- ④ 「切」キーを押す。バターを加え粗熱が取れたらバニラエッセンスを加える。

クレープ・シュゼット

材料(6~8枚分)

<生地>
薄力粉・80g
グラニュー糖・30g
卵・2個
牛乳・200mL
バター(溶かしたもの)・20g
<ソース>
バター・20g
100%オレンジジュース・80mL
グラニュー糖・30g
オレンジ果肉・オレンジ1個分
ミント・適量



設定温度の目安
170℃

作りかた

- ① ボウルに薄力粉とグラニュー糖を入れ、卵を加えて混ぜ合わせる。
- ② 人肌温度の牛乳とバターを入れて混ぜる。
- ③ フライパンをIHヒーターの中央に置き、メニューの「弱焼き」170℃を選び、「スタート」キーを押す。
- ④ 表示部に「適温」が表示されたら、生地を入れ両面を焼く。
- ⑤ フライパンにバター、オレンジジュース、グラニュー糖を入れ、「強火」で加熱し、全体が沸騰してバターが溶けたら「弱火」にする。
- ⑥ ⑤のフライパンに4つ折りにした生地を並べ、スプーンでソースを回しかけながら煮る。
- ⑦ 軽く煮込んでソースが生地にしみ込んだらフライパンから取り出し、残りの生地を並べて同様に煮込む。
- ⑧ 仕上げにオレンジ果肉とミントを飾る。

パンケーキ

材料(4枚分)

- ① 薄力粉・250g
ベーキングパウダー・小さじ1
塩・小さじ $\frac{1}{4}$
砂糖・大さじ $\frac{1}{2}$
重曹・小さじ $\frac{1}{2}$
- ② バター(溶かし)・20g
無糖ヨーグルト・250mL
卵・1個
牛乳・60mL
はちみつ・大さじ $\frac{1}{2}$



作りかた

- ① ボウルに①を入れて混ぜておく。
- ② ①の中に②を入れよく混ぜ合わせて、約5～10分置く。
- ③ フライパンを1ヒーターの中央に置き、メニューの「**解凍**」キーを押す。
- ④ 表示部に「**適温**」が表示されたら生地を入れ、両面を焼く。(ふたをすくとふくら早く仕上げる)

かぼちゃのプリン

材料(底径13×高さ4.4cmの耐熱容器1個分)

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



作りかた

- ① 鍋に①を入れ加熱し、カラメル色になったら加熱を止め、水大さじ1を入れ耐熱容器に流し入れる。
- ② ①が適当な大きさに切り皮をむき、ゆでてつぶし、砂糖を加え混ぜ合わせる。こしたものを①に入れる。
- ③ フライパンを1ヒーターの中央に置き、メニューの「**解凍**」キーを押す。
- ④ 表示部に「**適温**」が表示し、適温に加熱されたら、水400mLと②を入れ、オーブシートをかけてふたをする。約15～20分蒸し焼きにする。
- ⑤ 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし、型から取り出して、仕上げにホイップクリームとミントを飾る。

● 容器の種類によって加熱時間を調節してください。



チョコレートケーキ

材料(直径15cmの底の抜けない金属製ケーキ型1個分)

- バター(室温に溶かし)・60g
ブラックチョコシート・60g
ココアパウダー・30g
生クリーム(42%)・30g
卵黄・2個分
粉砂糖・30g
- ④ 薄力粉・20g
アーモンドプードル・15g
メレンゲ(下記参照)・1個分
水・400mL
粉砂糖(飾り用)・適量
ミント・適量



作りかた

- ① 型にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にびつたりと敷く。
- ② ボウルにバターを入れ、クリーム状にし、粉砂糖30gを加え混ぜ、卵黄を加えてさらによく混ぜる。温めた生クリームと溶かしたチョコシートを加える。最後にココアパウダーを加え混ぜる。
- ③ メレンゲと④を加え混ぜ、①の型に入れる。
- ④ フライパンを1ヒーターの中央に置き、メニューの「**解凍**」キーを押す。
- ⑤ 表示部に「**適温**」が表示されたら、フライパンに水400mLと③を入れオーブシートをかける。
- ⑥ 蒸気が上がった後原状キーで「120」に切り替えて、約30分蒸し焼きにし、フライパンから型を取り出す。
- ⑦ 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし、型から取り出して、仕上げに粉砂糖をふり、ミントを飾る。

メレンゲの作りかた

材料(1個分)
卵白・2個分
砂糖・45g

【作りかた】① ボウルに卵白を入れてハンドミキサーで軽く泡立てる。
② 砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。

チーズケーキ

材料(直径約20cm1個分)

- クリームチーズ(室温に溶かし)・200g
砂糖・70g
卵・2個
- 生クリーム・60mL
レモン汁・大さじ1
薄力粉・50g



作りかた

- ① ボウルにクリームチーズを入れ、クリーム状にし、砂糖を加えてなめらかに混ぜる。卵を1個ずつ加えてもったりするまで泡立てる。
- ② 生クリーム、レモン汁を加えて混ぜ、ふるった薄力粉を加えて混ぜる。(①、②はハンドミキサーでもよい)
- ③ フライパンを1ヒーターの中央に置き、メニューの「**解凍**」キーを押す。
- ④ 表示部に「**適温**」が表示されたら、生地を流し入れ、ふたをする。(ふたの代わりにアルミホイルでもよい)(フライパンにオーブシートを敷くと取り出しやすい)
- ⑤ 約20～25分加熱し、フライパンから取り出す。
- ⑥ 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

『揚げ物』
メニュー

で調理するレシピ

●設定油温は目安です。調理の状況に合わせて設定油温を調節してください。

●衣はだまが残るくらいにさつくりと切るように混ぜ、粘りを出さないようにします。また小麦粉（薄力粉）の代わりに、市販の天ぷら粉を使うと手軽にできます。油の表面積の1/2を目安に食材を入れます。油の温度が下がらずカラッと揚げられます。

調理の
こつ揚げ物
180℃

天ぷら

材料（4人分）

えび・4尾
なす・2本
しそ・4枚
生しいたけ・4枚
みつば・適量薄力粉・適量
卵・1個
冷水・適量
揚げ油・800g（850mL）

作りかた

- えびは、尾と一節を残して殻をむき、肩わたを取る。えびの腹側と背側に3〜4箇所切り目を入れる。なすは皮を取り縦半分に切り、がくから1cmほど残し、切り込みを入れる。
- しいたけは石づきを取り、飾り包丁を入れる。
- 卵+冷水は薄力粉と同量にし、さつくりと混ぜる。
- 表示部に「適温」が表示されたら①のえびや野菜に、②をつけて揚げる。

揚げ物
170℃

鶏のから揚げ

材料（4人分）

鶏もも肉（1枚約250g）・2枚
しょうが汁・小さじ1
塩・小さじ2/3
しょうゆ・適量・各大さじ1
片栗粉・大さじ3〜4
揚げ油・800g（880mL）

作りかた

- 鶏肉は1枚を6等分して②につけ込み、15〜30分置く。
- ①の汁気をきってから、片栗粉を全体にまぶす。
- まぶした鶏に油を入れ、IHヒーターの中央に置き、「揚げ物」を押し、「170℃」を押す。
- 表示部に「適温」が表示されたら②を1枚分（6個）鍋に入れて揚げる。（約6分）残り1枚分（6個）を同様に揚げる。

調理の
こつ

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

揚げ物のコツ



油の飛び散りを少なくするために

1. 材料は必ず水気をふき取る

- 特にしいたけやピーマンなどは、水気が残っていると破裂することがあります。

2. いかやゆで卵などは揚げすぎない

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

3. 衣や生地作りに注意

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

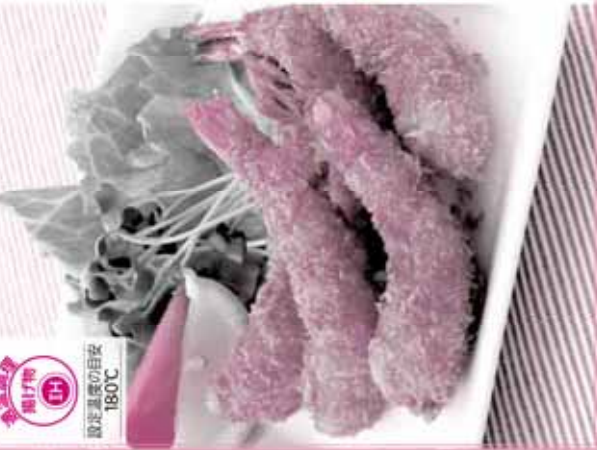
特に下ごしらえの必要な材料

- えび…尾の先を切って水分を出す。
- しとう辛子…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。



設定温度の目安
180℃



えびフライ

材料 (12本分)

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

作りかた

- 1 えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。えびの腹側と背側に3〜4箇所切り目を入れ、塩、こしょうをふる。
- 2 ①に薄力粉、溶き卵、パン粉を順につける。
- 3 天ぷら鍋に油を入れ、IHヒーターの中央に置き、「揚げ物」「180」を選び、「スタート」キーを押す。
- 4 表示部に「適温」が表示されたら②を6尾ずつ鍋に入れて色よく揚げる。残り6尾を同様に揚げる。



設定温度の目安
160℃



ピロシキ

材料 (6個分)

<パン生地>
強力粉・150g
ドライイースト (糖質 半量減糖)
砂糖・大さじ1
塩・小さじ1/4
牛乳 (室温に温める) ・ 110mL
バター (室温に温める) ・ 15g

<具>
春雨 (乾燥した状態で) ・ 6g
合びき肉 ・ 150g
玉ねぎ (みじん切り) ・ 50g
パセリ (乾燥) ・ 小さじ1
鶏がらスープの素・小さじ1/2
サラダ油・大さじ1
ゆで卵・1個
塩・こしょう・各適量
揚げ油・800g (880mL)

作りかた

- 1 春雨は熱湯で戻して、細かく切る。
- 2 フライパンに油を入れ、中火で合びき肉と玉ねぎを炒める。玉ねぎが透き通るまで炒めたら、春雨、パセリ、鶏がらスープの素を入れてさらに炒め、塩・こしょうで味を調え、加熱を止める。
- 3 ②に刻んだゆで卵を加え、6等分して冷ましておく。
- 4 ポリ袋に④を入れて軽く混ぜ、⑥を加えて約8分間、十分にこねる。
- 5 こね上がったポリ袋に入れたまま室温に置き、一次発酵させる。(目安は生地が1.5倍)
- 6 生地を袋から出して、打ち粉をしたのし台にのせ、生地を軽く押して中のガスを抜く。6等分して丸め、ラップをかけて約10分休ませる。(ベンチタイム)
- 7 ⑥の生地を1個ずつめん棒で約15cmの楕円形にのばし、③の具をのせ半月形に合わせてしっかり閉じる。同様に5個包み、ラップをかけて約10分休ませる。
- 8 天ぷら鍋に油を入れ、IHヒーターの中央に置き、「揚げ物」「160」を選び、「スタート」キーを押す。
- 9 表示部に「適温」が表示されたら⑦を3個鍋に入れ、途中で裏返しながらかける。(約8分) 残り3個を同様に揚げる。



設定温度の目安
200℃



かりんとうまんじゅう

材料 (10個分)

一口まんじゅう・10個
揚げ油・800g (880mL)
① 黒砂糖・50g
② 水・25mL

作りかた

- 1 天ぷら鍋に油を入れ、IHヒーターの中央に置き、「揚げ物」「200」を選び、「スタート」キーを押す。
- 2 表示部に「適温」が表示されたら、まんじゅうを5個入れて、途中で裏返しながらかける。残り5個を同様に揚げる。
- 3 別の鍋に④を入れて、弱火でとろりとするまで煮詰めて加熱を止める。②を1個ずつからめて、鍋の上で冷ます。



設定温度の目安
160℃



ドーナツ

材料 (直径約7cmドーナツ型6個分)

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

作りかた

- 1 ボウルに④を入れて泡立て器で混ぜる。卵、牛乳、バターを加え、へらで混ぜる。まとったら、ラップをして冷蔵庫で約30分熟成させる。
- 2 打ち粉をしたのし台に⑤の生地をのせ、表面にも打ち粉をふり、めん棒で約1cmの厚さののばし、ドーナツ型で6個抜く。
- 3 天ぷら鍋に油を入れ、IHヒーターの中央に置き、「揚げ物」「160」を選び、「スタート」キーを押す。
- 4 表示部に「適温」が表示されたら⑤を3個鍋に入れ、途中で裏返しながらかける。(約5分) 残り3個を同様に揚げる。
- 5 お好みでグラニュー糖をまぶす。

オーブン調理

『焼き物』

メニュー

で調理するレシピ

さんまの塩焼き

オープン
焼き物
仕上がり目安
加熱時間の目安
(約23分)
【冷凍】(約13分)
「魚丸焼き」

材料 (1～5尾分)

さんま(1尾約180g)・1～5尾
塩・適量

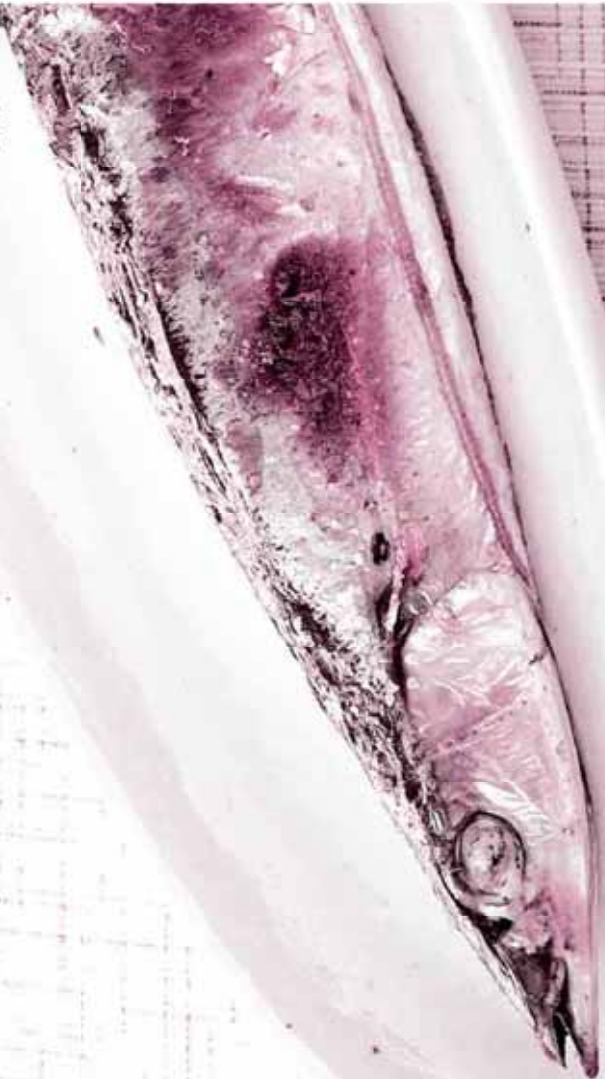
作りかた
使用
付属品
炭皿

- さんまは、サッと洗って水気をふき取り、全体に塩をふり、そのまま約10分置き、水気をふき取る。
- ①を炭皿にのせ、「焼き物」メニューの「魚丸焼き」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

- さんまのはらわたを取ったものは、「焼き物」メニューの「魚丸焼き」「中」で焼いてください。
- 魚を調理する場合は、尾などの薄い部分が焦げやすいので、炭皿の手前側に尾を向けてください。
- 焦げ目のつき具合は魚の種類や大きさ、同じ大きさでも脂のり具合、魚の温度、塩のふり加減によって異なります。(塩のふる量が多いと焦げ目が強くなります) お好みにより仕上がりを目安に調理してください。

調理の
コツ

手前側



仕上がり目安
中
加熱時間の目安
(約23分)
【冷凍】(約13分)
「魚丸焼き」

あじの塩焼き

材料 (1～5尾分)

あじ(1尾約130g～180g)・1～5尾

オープン
焼き物
仕上がり目安
加熱時間の目安
(約23分)
【冷凍】(約13分)
「魚丸焼き」

作りかた

- 調理する魚に合わせうろこ、えら、はらわたを取って水洗いをして、水気をふき取り、厚みのある魚は切り目をいれ、全体に塩をふり、そのまま10分置き、水気をふき取る。
- ①を炭皿にのせ、「焼き物」メニューの「魚丸焼き」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

仕上がり目安
中
加熱時間の目安
(約23分)
【冷凍】(約13分)
「魚丸焼き」

たいの塩焼き

材料 (1尾分)

たい(1尾約300g～600g)・1尾

作りかた

- 調理する魚に合わせうろこ、えら、はらわたを取って水洗いをして、水気をふき取り、厚みのある魚は切り目をいれ、全体に塩をふり、そのまま10分置き、水気をふき取る。
- ①を炭皿にのせ、「焼き物」メニューの「魚丸焼き」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

仕上がり目安
中
加熱時間の目安
(約23分)
【冷凍】(約13分)
「魚丸焼き」

オープン
焼き物
仕上がり目安
加熱時間の目安
(約23分)
【冷凍】(約13分)
「魚丸焼き」

「切身・干物」

仕上がり目安
中
加熱時間の目安
(約23分)
【冷凍】(約13分)
「魚丸焼き」

あじの開き

材料 (1～2枚)

あじの開き(1枚約100g)・1～2枚

作りかた

- あじを炭皿にのせ「焼き物」メニューの「切身・干物」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- 「過熱水蒸気」メニューのときは、炭皿手前側の水受けに水約10mLを入れてください。

オープン
焼き物
仕上がり目安
加熱時間の目安
(約23分)
【冷凍】(約13分)
「魚丸焼き」

「つけ焼き」

仕上がり目安
中
加熱時間の目安
(約23分)
【冷凍】(約13分)
「魚丸焼き」

さわらの西京漬け

材料 (1～5切れ分)

さわらの西京漬け(1切れ約80g)・1～5切れ

作りかた

- さわらのみそをふき取り、炭皿にのせ「焼き物」メニューの「つけ焼き」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

オープン
焼き物
仕上がり目安
加熱時間の目安
(約23分)
【冷凍】(約13分)
「魚丸焼き」

「つけ焼き」

仕上がり目安
中
加熱時間の目安
(約23分)
【冷凍】(約13分)
「魚丸焼き」

オープン
焼き物
仕上がり目安
加熱時間の目安
(約23分)
【冷凍】(約13分)
「魚丸焼き」

「つけ焼き」

仕上がり目安
中
加熱時間の目安
(約23分)
【冷凍】(約13分)
「魚丸焼き」

ぶりのつけ焼き

材料 (1～5切れ分)

ぶり(1切れ約100g)・1～5切れ

④ [しょうゆ・大さじ4
みりん・大さじ4
(つけだけは5切れ分)]

作りかた

- ぶりは合わせた④に約30分つけておく。
- ①の汁気をきってから炭皿にのせ、「焼き物」メニューの「つけ焼き」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。





オープン
焼き物
「ハンバーグ」
仕上がり目安
中
加熱時間の目安
約22分
※3

ハンバーグ

材料 (4個分)
 パター・15g
 玉ねぎ(みじん切り)・200g
 「合びき肉」・300g
 パン粉・40g
 ④ 卵・1個
 塩・小さじ1/2
 こしょう・ナツメグ・各少々

作りかた

- フライパンをIHヒーターの中央に置き、「弱火」〜「中火」で加熱し、バターを溶かして玉ねぎが透き通るまで炒める。
- ①の粗熱を取り、④に加えてよく混ぜ、4等分する。
- 手にサラダ油(分量外)をつけ、②を片手に数回たたきつけ空気を抜き、厚さ1.5〜2cmの小判型にして中央をくぼませる。
- ③を皮面に並べてのせ、「焼き物」メニューの「ハンバーグ」(中)キーを押し、焼く。
- 器に盛りつけ、好みのソースをかける。

3種のソースの作りかた

<ソース>
 トマトケチャップ、ウスターソース・各適量
【作りかた】
 ① トマトケチャップとウスターソースを合わせてかき混ぜる。

<和風おろしポン酢>
 材料
 青じそ・4枚
 大根おろし・適量
【作りかた】
 ① ハンバーグの上に青じそ、大根おろしをのせ、ポン酢しょうゆをかける。

<きのこソース>
 材料
 しめじ(ゆづにむける)・150g
 えのきだけ(ゆづを切って半分の長さに切る)・150g
 「だし汁」・200mL
 しょうゆ・みりん・各大さじ1/2
 ⑥ 「水」・小さじ2
 ⑦ しょうが汁・小さじ1
 ⑧ を合わせておく
【作りかた】
 ① 鍋をIHヒーターの中央に置き、しめじ、えのきだけと⑥を入れ、「弱火」〜「中火」で加熱し、きのこ類に火が通ったら、⑦の水溶き片栗粉を加え、よくかき混ぜてとろみをつける。



オープン
焼き物
「ハンバーグ」
仕上がり目安
中
加熱時間の目安
約22分
※3

チーズ入りチキンハンバーグ

材料 (4個分)
 サラダ油・大さじ1
 ④ 「玉ねぎ(みじん切り)」・100g
 「えのきだけ(みじん切り)」・80g
 和風だし(濃口)・小さじ1
 ナチュラルチーズ(1個10g)・40g
 「鶏ひき肉」・300g
 パン粉・40g
 ⑥ 卵・1個
 塩・小さじ1/2弱
 こしょう・少々

作りかた

- フライパンをIHヒーターの中央に置き、油を入れ「弱火」〜「中火」で加熱し、④を炒め和風だしを入れて冷ましておく。
- ボールに①と⑥を入れて、よく混ぜ4等分する。
- 手にサラダ油(分量外)をつけ、②を片手に数回たたきつけ空気を抜き、中にナチュラルチーズを入れて、厚さ1.5〜2cmの小判型にして中央をくぼませる。
- ③を皮面に並べてのせ、「焼き物」メニューの「ハンバーグ」(中)キーを押し、焼く。



オープン
焼き物
「肉・野菜」
仕上がり目安
中
加熱時間の目安
約22分
※3

鶏のハープ焼き

材料 (2枚分) (加熱時間の目安: 約22分)
 鶏もも肉(皮付き)(1枚約250g)・1〜2枚
 ④ 「塩・こしょう」・各適量
 「ハーブ(生または乾燥品)」(タイム・ローズマリー・マジョラムなど)・各少々

作りかた

- 鶏肉の皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れ④をまぶす。
- ①の皮側を上にして皮面にのせ、「焼き物」メニューの「肉・野菜」(中)キーを選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- 「過熱水蒸気」メニューのときは、波皿手前側の水受に水約10mLを入れてください。

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

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



オープン
焼き物
「肉・野菜」
仕上がり目安
中
加熱時間の目安
約21分
※3

焼きとり(塩)

材料 (8本分)
 焼きとり(商品または手作り)(本約50g)・8本
 塩・適量

作りかた

- 焼きとりに塩をふり、波皿にのせ、「焼き物」メニューの「肉・野菜」(強)を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- 「過熱水蒸気」メニューのときは、波皿手前側の水受に水約10mLを入れてください。



オープン
焼き物
「肉・野菜」
仕上がり目安
中
加熱時間の目安
約24分
※3

骨付き鶏もも(塩)

材料 (2本分)
 骨付き鶏もも肉(1本約200g)・2本
 塩・こしょう・各適量

作りかた

- 骨付き鶏もも肉の裏側から足のつけ根の骨にそって包丁を入れ、左右に開く。上側も同様に、骨にそって包丁を入れ、左右に開く。
- ①に塩、こしょうをふり、皮側を上にして波皿にのせ、「焼き物」メニューの「肉・野菜」(強)を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- 「過熱水蒸気」メニューのときは、波皿手前側の水受に水約10mLを入れてください。

オーブン調理

『焼き物』

メニュー

『ノンフライ』 で調理するレシピ

オープン 焼き物
【ノンフライ】
仕上がり目安
塩
加熱時間の目安
（約19分）

チキンカツ

材料（10個分）

鶏もも肉（100gあたり）・10個
塩・こしょう・各適量
薄力粉・適量
煎りパン粉（P.82参照）・1回分

作りかた

- ① 鶏肉に塩、こしょうをふる。
- ② ①に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
- ③ ②の皮側を上にして波血の中央にのせ、「**焼き物**」メニューの「**ノンフライ**」「**強**」を選び、「**スタート**」キーを押し、焼く。

調理の
コツ

- 鶏肉は厚みのある部分に切り目を入れてください。
- 鶏肉は皮側を上にして波血に並べてのせてください。



煎りパン粉の作りかた

【作りかた】

- ① フライパンをIHにターナーの中央に置き、パン粉を入れ、「**中火**」で焦がさないように、きつね色になるまで煎る。煎ったパン粉は、冷ましておく。



オープン 焼き物
【ノンフライ】
仕上がり目安
中
加熱時間の目安
（約17分）

ヒレカツ

材料（12個分）

豚ヒレ肉（固まり）・300g
塩・こしょう・各適量
薄力粉・適量
卵（溶きほぐす）・1個
煎りパン粉（P.82参照）・1回分

作りかた

- ① 豚肉は12等分に切り、塩、こしょうをふる。（厚さ1～1.5cm）
- ② ①に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
- ③ ②を波血に並べてのせ、「**焼き物**」メニューの「**ノンフライ**」「**中**」を選び、「**スタート**」キーを押し、焼く。



オープン 焼き物
【ノンフライ】
仕上がり目安
強
加熱時間の目安
（約19分）

ささみフライ

材料（6個分）

鶏ささみ肉（1本60g）・6本
塩・こしょう・各適量
薄力粉・適量
卵（溶きほぐす）・1個
煎りパン粉（P.82参照）・1回分

作りかた

- ① 鶏肉は筋を取り除き、塩、こしょうをふる。
- ② ①に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
- ③ ②を波血に並べてのせ、「**焼き物**」メニューの「**ノンフライ**」「**強**」を選び、「**スタート**」キーを押し、焼く。



オープン 焼き物
【ノンフライ】
仕上がり目安
強
加熱時間の目安
（約15分）

えびフライ

材料（12本分）

えび（ブラッドガイガー1尾約20g）・12尾
塩・こしょう・各適量
薄力粉・適量
卵（溶きほぐす）・1個
煎りパン粉（P.82参照）・1回分

作りかた

- ① えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。えびの腹側と背側に3～4箇所切り目を入れ、塩、こしょうをふる。
- ② ①に薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
- ③ ②を波血に並べてのせ、「**焼き物**」メニューの「**ノンフライ**」「**弱**」を選び、「**スタート**」キーを押し、焼く。





オープン
焼き物
「ノンフライ」
仕上がり目安
中
加熱時間の目安
(約15分)

ハムカツ

材料(4枚分)

ハム・4枚(1枚約60g)
薄力粉・適量
卵(溶きほぐす)・1個
煎りパン粉(P.84参照)・1回分

作りかた
使用
付属品
裏面

- ① ハムに薄力粉、卵、煎りパン粉を順につける。
- ② ①を波皿に並べてのせ、「焼き物」メニューの「ノンフライ」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



オープン
焼き物
「ノンフライ」
仕上がり目安
中
加熱時間の目安
(約17分)

鶏のから揚げ

材料(10個分)

鶏もも肉(1個約40g)・10個
市販のから揚げ粉・適量

作りかた
使用
付属品
裏面

- ① 市販のから揚げ粉を全体にまぶす。
- ② ①の皮側を上にして波皿に並べてのせ、「焼き物」メニューの「ノンフライ」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



オープン
焼き物
「ノンフライ」
仕上がり目安
中
加熱時間の目安
(約17分)

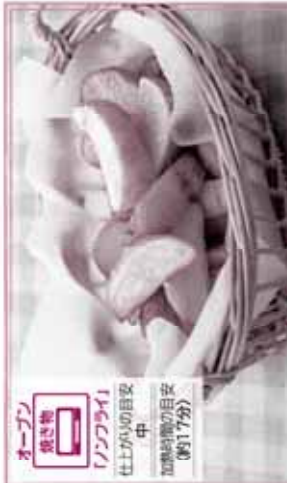
チキンナゲット

材料(12個分)

鶏むねひき肉・300g
卵(溶きほぐす)・1/2個
塩・こしょう・各少々
薄力粉・大さじ1
市販のから揚げ粉・適量

作りかた
使用
付属品
裏面

- ① ボウルに①を入れ、よく混ぜ12等分する。
- ② 手にサラダ油(分量外)をつけ、①を片手に数回たたきつけ空気を抜き、厚さ1〜1.5cmの小判型にする。
- ③ 市販のから揚げ粉を②の全体にまぶす。
- ④ ③を波皿に並べてのせ、「焼き物」メニューの「ノンフライ」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



オープン
焼き物
「ノンフライ」
仕上がり目安
中
加熱時間の目安
(約17分)

フライドポテト(冷凍)

材料(1回分)

皮付きフライドポテト(冷凍)・300g
塩・適量

作りかた
使用
付属品
裏面

- ① フライドポテトを重ならないように波皿に並べてのせ、「焼き物」メニューの「ノンフライ」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- ② お好みで塩などをまぶす。



オープン
焼き物
「ノンフライ」
仕上がり目安
裏
加熱時間の目安
(約15分)

えびの天ぷら

材料(12本分)

えび(フランクタイガー・1尾約20g)・12尾
薄力粉・大さじ2
卵(溶きほぐす)・1個
天かす・約100g
塩・適量

使用
付属品
裏面

- 作りかた
- ① 天かすをポリ袋に入れ、めん棒で細かく砕く。
 - ② えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。えびの腹側と背側に3〜4箇所切り目を入れる。
 - ③ ②に塩をふり、薄力粉、卵、①を順につける。
 - ④ ③を波皿に並べてのせ、「焼き物」メニューの「ノンフライ」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



オープン
焼き物
「ノンフライ」
仕上がり目安
裏
加熱時間の目安
(約15分)

さつまいもの天ぷら

材料(200g分)

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

作りかた
使用
付属品
裏面

- ① 天かすをポリ袋に入れ、めん棒で細かく砕く。
- ② さつまいもに塩をふり、薄力粉、卵、①を順につける。
- ③ ②を波皿に並べてのせ、「焼き物」メニューの「ノンフライ」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。



オープン
焼き物
「ノンフライ」
仕上がり目安
裏
加熱時間の目安
(約15分)

ちくわ天

材料(4本分)

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

作りかた
使用
付属品
裏面

- ① 天かすをポリ袋に入れ、めん棒で細かく砕き、青のりを加えて混ぜる。
- ② ちくわに、薄力粉、卵、①を順につける。
- ③ ②を波皿に並べてのせ、「焼き物」メニューの「ノンフライ」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

- 調理の
コツ
- 天かすを細かく砕くと食感が良く、おいしく仕上がります。
 - 天かすの味が濃いめの場合は、塩を減らしてください。

オーブン調理

過熱水蒸気

メニユー

で調理するレシピ

鶏のハーブ焼き

オープン
過熱水蒸気
「肉類」
仕上げの目安
中
加熱時間の目安
（約23分）

材料（2枚分）

鶏もも肉（皮付き）（1枚約250g）・1～2枚
① 塩・こしょう・各適量
② ハーブ（生または乾燥品）（タイム、ローズマリー、マジョラムなど）・各少々

作りかた

- 鶏肉の皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れ①をまぶす。
- ①の皮側を上にして沸血にのせ、波血手前側の水受に水約10mLを入れ「過熱水蒸気」メニユーの「肉類」「中」を、選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- お好みで、波血に給水をしない「焼き物」メニユーが選べます。

●鶏肉の皮にフォークなどで穴を開け、厚みのある部分や筋には切り目を入れてください。そのまま焼くと、鶏肉が反って焦げやすくなる場合があります。

●調理するときの鶏肉の厚さは、目安として2cm以下にしてください。2枚の場合は、上下に並べてのせてください。



オープン
過熱水蒸気
「肉類」
仕上げの目安
中
加熱時間の目安
（約25分）



骨付きもも（塩）

材料（2本分）

骨付き鶏もも肉（1本約200g）・2本
塩・こしょう・各適量

水受



作りかた

- 骨付き鶏もも肉の裏側から足のつけ根の骨にそって包丁を入れ、左右に開く。上側も同様、骨にそって包丁を入れ、左右に開く。
- ①に塩、こしょうをふり、皮側を上にして波血にのせ、波血手前側の水受に水約10mLを入れ、「過熱水蒸気」メニユーの「肉類」「強」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- お好みで、波血に給水をしない「焼き物」メニユーが選べます。

手前側



仕上げの目安
中
加熱時間の目安
（約17分）



塩ざけ

材料（1～5切れ分）

塩ざけ（100mL）・1～5切れ

オープン
過熱水蒸気
「切身・干物」

作りかた

- 厚みのある魚には切り目を入れる。
- 調理する魚を波血にのせ、波血手前側の水受に水約10mLを入れ、「過熱水蒸気」メニユーの「切身・干物」「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
- お好みで、波血に給水をしない「焼き物」メニユーでも同様の調理ができます。



水受

塩さば

材料（1～5切れ分）

塩さば（100mL）・1～5切れ

仕上げの目安
中
加熱時間の目安
（約10分）



かき揚げ温め

材料（1～2個分）

かき揚げ（1個約100g）・1～2個

オープン
過熱水蒸気
「揚げ物温め」

作りかた

- 冷めた揚げ物（約100～300g）を波血にのせ、波血手前側の水受に水約10mLを入れ、「過熱水蒸気」メニユーの「揚げ物温め」、仕上げの目安は上から選び、「スタート」キーを押し、加熱する。

※揚げ物温めは、調理済みの冷めた揚げ物を温める機能です。冷凍した食品は調理できません。

水受



天ぷら温め

材料（1～4個分）

天ぷら（1個約70g）・1～4個

オーブン
手動
「オープン」

設定温度の目安
160℃
加熱時間の目安
(約30～40分)

フレンチトースト

材料 (6個分)

フランスパン(厚さ5cm)・6個
卵・6個
バター(溶かしておく)・60g
④ 牛乳・600mL
砂糖・120g
バニラオイル・少々

お好みのフルーツ(ブルーベリー、キウイ、グレープフルーツ、バナナなど)
ケーキシロップ・適量

作りかた

- ① 混ぜ合わせた④に、パンを浸しておく。(冷蔵庫で一晩、途中戻す)
- ② 平皿にオープンシートを敷き、①を並べ、残った液体はパンに吸わせるように流しかける。
- ③ 「手動」メニューの「オープン」160℃を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約30～40分焼く。
- ④ 器に盛り付け、ケーキシロップをかけ、お好みのフルーツを盛り付ける。



※ マークがついているレシピは、快速コースが選択できます。標準より短かい時間で調理ができます。

オープン
手動
「トースト」

加熱時間の目安
(約6～7分)
※ (約5分)

トースト

材料 (2枚分)

食パン(4枚切り、6枚切り、8枚切り)・2枚

作りかた

- ① 食パン2枚を平皿の中心にのせ、「手動」メニューの「トースト」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約6～7分焼く。



- 準焼して焼く場合は様子を見ながら調理し、焼き時間を短くしてください。
- 冷凍されたパンを焼く場合は様子を見ながら調理してください。
- 調理するときの食材のせかたは、平皿の中央部にのせてください。

オープン
手動
「オープン」

設定温度の目安
260℃
加熱時間の目安
(約40～50分)

パエリア

材料 (平皿1回分)

- ① サフラン・ふかつまみ
あさり(殻付き)・200g
えび(殻付)・6尾
いか・1/2ばい(130g)
ムール貝(殻付き)・6個
- ② にんにく(みじん切り)・1かけ
玉ねぎ(みじん切り)・100g
パプリカ(赤・黄各1.5cm角に切る)・各1/2個
ピーマン(1.5cm角に切る)・1個
ブチオマテ(横半分に切る)・8個
- ③ お米(洗米しない)・2カップ
白ワイン・100mL
スープ(鶏ガラ・野菜・お肉・お魚)・200mL
オリーブ油・大さじ3
塩・こしょう・各少々
レモン・1/2個



作りかた

- ① ①のサフランは水に浸し、色と香りをだしておく。
- ② ムール貝とあしりは塩水につけて砂出しをしてから、殻と殻をこすり合わせてよく洗う。
- ③ えびは殻をつけたまま背わたを取る。いかは内臓を抜いてから1cmの輪切りにし、足は食べやすい長さに切る。
- ④ フライパンをIHヒーターの中央に置き、オリーブ油を入れ、「弱火」で熱し、②を加えてサッと炒め、③を加えて白ワインを加える。
- ⑤ ④に①を加えて「中火」で約2分蒸らす。貝の口が開いたら取り出す。
- ⑥ ⑤に②を加え、「中火」で炒め、お米を加えて適量までしつかり炒める。①とスープを加え、煮立ったら「切」キーを押す。
- ⑦ ⑥を平皿にのせ、「手動」メニューの「オープン」260℃を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約40～50分加熱する。加熱後、約5～10分蒸らす。
- ⑧ くし形に切ったレモンを添える。



オープン
手動
「オープン」
設定温度の目安
200℃
加熱時間の目安
約55～65分

ローストビーフ

材料(1本分)

牛もも肉(ローストビーフ用)(高さ5cm以内)
・約400g～600g
塩・こしょう・各少々
にんにく(すりおろす)・1かけ
サラダ油・大さじ1

作りかた

- 1 牛肉に塩、こしょうをして、にんにくをすり込み、木綿製のたこ糸でしばって形を整え、サラダ油を全体に塗る。
- 2 平面にアルミホイルを敷き①を中央にのせ、「手動」メニューの「オープン」[200]を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約55分～65分焼く。
- 3 焼けたローストビーフをアルミホイルで包み1時間程度置いとく粗熱を取る。
- 4 粗熱が取れたらたこ糸を外して薄く切り、器に盛り付けて玉ねぎソースをかける。

玉ねぎソースの作りかた

材料
玉ねぎ(すりおろす)・1/2個(120g)
サラダ油・適量
しょうゆ・大さじ3
酒・大さじ3
みりん・大さじ2
酢・大さじ1
サラダ油・小さじ1

【作りかた】
① 鍋をIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れてから「強火」～「中火」で加熱し、玉ねぎを入れ炒める。玉ねぎが透き通ったら、②を入れて煮立たせる。器に入れて粗熱をとったら、冷蔵庫で冷やす。



オープン
手動
「オープン」
設定温度の目安
220℃
加熱時間の目安
約55～65分

ベイクドポテト

材料(4個分)

じゃがいも(1個約150g)・4個

作りかた

- 1 じゃがいもを平面にのせ、「手動」メニューの「オープン」[220]を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約55～65分焼く。



オープン
手動
「オープン」
設定温度の目安
200℃
加熱時間の目安
約55～65分

玉ねぎのオープン焼き

材料(4個分)

玉ねぎ(1個約200g)・4個

作りかた

- 1 玉ねぎは皮をつけたまま、ヘタを切り落とす。平らにし、高さを6cm以内になるようはみだた部分を切りそろえる。
- 2 平面にアルミホイルを敷き①を中心に寄せて並べ、「手動」メニューの「オープン」[200]を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約55～65分焼く。竹串をさして、すうと入るようならできあがり。
- 3 包丁で、十字に切り込みを入れ皮をめくり盛り付ける。



オープン
手動
「オープン」
設定温度の目安
220℃
加熱時間の目安
約28～32分

タンドリーチキン

材料(12個分)

鶏もも肉・400g
玉ねぎ(すりおろす)・100g
しょうが(すりおろす)・1かけ
にんにく(すりおろす)・1かけ
プレーンヨーグルト・100g
レモン汁・大さじ1
パプリカ(パウダー)・大さじ1/2
コリアンダー(パウダー)・大さじ1/2
クミン(パウダー)・大さじ1/2
チリパウダー・大さじ1/2
ターメリック・大さじ1/2
塩・小さじ1/2

作りかた

- 1 鶏肉は皮と余分な脂肪を取り除き、1枚を6等分する。
- 2 合わせた②に①を漬けておく。(半日から1晩)
- 3 平面にアルミホイルを敷き、②の表面のペーストを軽くふきとって並べ、「手動」メニューの「オープン」[220]を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約28～32分焼く。



オープン
手動
「オープン」
設定温度の目安
210℃
加熱時間の目安
約20～25分

鶏の照り焼き

材料(2枚分)

鶏もも肉(皮付き)(1枚約250g)・2枚
しょうゆ・大さじ2
みりん・大さじ1
砂糖・小さじ1
しょうが汁・少々
②を含ませておく

作りかた

- 1 鶏肉は皮にフォークなど穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れ、合わせた②に30分～1時間つけておく。
- 2 平面にアルミホイルを敷き、汁けを切った①を皮側を上にしてのせ、「手動」メニューの「オープン」[210]を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約20～25分焼く。



オープン
手動
「オープン」
設定温度の目安
200℃
加熱時間の目安
約40分

スペアリブ

材料(8本分)

スペアリブ(1本約100g)・8本
塩・こしょう・各少々
②「はちみつ・マーマレード・各大さじ1
③「白ワイン・しょうゆ・各大さじ4

作りかた

- 1 スペアリブは骨にそって「ちぎる」ほど切り込みを入れ塩・こしょうをふりかける。
- 2 ②のタレに①をつけて、時々返しながら冷蔵庫で半日以上おく。
- 3 平面にアルミホイルを敷き、汁気をきった②をのせ、「手動」メニューの「オープン」[200]を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約40分焼く。

チキンロール

材料 (2本分)

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

作りかた

- ① いんげんとにんじんを下ゆです。
- ② 鶏肉はフォークで皮に穴をあけ、厚みのある部分に切り込みを入れる。皮を下にして①を並べて巻き、木綿製のたこ糸でしばり形を整える。
- ③ 平皿にアルミホイルを敷き②を並べ、「**手動**」メニューの「**オープン**」[120]を選び、「**スタート**」キーを押す。様子を見ながら約35～40分焼く。
- ④ 糸を外して輪切りにして、器に盛りつけソースをかける。

照り焼きソースの作りかた

材料

しょうゆ・大さじ1
酒・大さじ1
みりん・大さじ1
砂糖・小さじ2

鍋を中火で加熱し、⑥を入れ「弱火」でとろろがつかくまで煮詰める。



オープン
手動
「オープン」
設定温度の目安
120℃
加熱時間の目安
(約60～70分)

使用
付属品
平皿

鶏ハム

材料 (2枚分)

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

作りかた

- ① 鶏肉1枚に皮と余分な脂肪を取り除く。
- ② 鶏肉は皮に対し、砂糖、塩、各小さじ1粗挽きこしょう、ガーリックパウダー各小さじ1/2をすりこむ。
- ③ 市販(市販)の中に入れて、空気を抜いて冷蔵庫で凍らせる(約2日)。
- ④ ③を水洗いし、流水に浸して塩抜きする(約1時間)。
- ⑤ 鶏肉の表面の水分をよくふきとり、両面にハーブソルトをまぶしてアルミホイルに包む。
- ⑥ 平皿にオープンジャーを敷き⑤を並べ、「**手動**」メニューの「**オープン**」[120]を選び、「**スタート**」キーを押す。様子を見ながら約25～35分焼く。
- ⑦ アルミホイルに包んだまま粗熱を取り、冷蔵庫に入れて冷やす。

オープン
手動
「オープン」
設定温度の目安
120℃
加熱時間の目安
(約25～35分)

使用
付属品
平皿

鶏の柔らか蒸し

材料 (2枚)

鶏むね肉 (皮なし) (1枚約200g) ・ 2枚
塩・少々
① しょうゆ・大さじ1
白菜 (10cmに切る) ・ 100g

作りかた

- ① 鶏肉の厚みのある部分には切り目を入れ①をふりかける。
- ② アルミホイルに白菜を敷き①をのせて口を開けたものを2個作る。
- ③ ②を平皿にのせ、「**手動**」メニューの「**オープン**」[120]を選び、「**スタート**」キーを押す。様子を見ながら約45～55分焼く。

オープン
手動
「オープン」
設定温度の目安
120℃
加熱時間の目安
(約45～50分)

使用
付属品
平皿

手作りポーークハム

材料 (1本分)

豚ロース肉 (からあげ)
(長さ5cm幅) ・ 約500g
塩・大さじ2
砂糖・小さじ2

① 白ワイン・大さじ3
玉ねぎ・にんじん (各薄切り) ・ 各20g
セロリの葉・少々
にんにく (薄切り) ・ 1かけ
こしょう・ナツメグ・パプリカ・クローブ・
タイム・ローズマリー・各少々
② ①を合わせておく
砂糖・サラダ油・各小さじ1

作りかた

- ① 豚肉は表面をフォークで刺し、塩と砂糖をよくすり込み、①と一緒にポリ袋に入れ、空気を抜いて袋の口を閉じる。
- ② ①を容器に入れ、約500gの重しをのせて冷蔵庫で2～3日つけ込む。
- ③ 袋から出し、水を入れた容器に入れ、ときどき水を変えながら冷蔵庫で半日塩抜きする。
- ④ 水気をペーパータオルなどでふき取り砂糖とサラダ油を混ぜ合わせたものを全体に塗り、アルミホイルを敷いた平皿にのせる。
- ⑤ 「**手動**」メニューの「**オープン**」[120]を選び、「**スタート**」キーを押す。様子を見ながら約60～70分焼く。
- ⑥ よく冷ましてからラップで包み、冷蔵庫で冷やし、薄く切って皿に盛りつける。

調理の
コツ

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

オープン
手動
「オープン」
設定温度の目安
200℃
加熱時間の目安
(約25～30分)

使用
付属品
平皿

たいの塩釜焼き

材料 (1尾)

たい (約300g～400gのもの)
① 塩・500g
卵白・1個分
白ワインまたは酒
② タイム・ローズマリー
(生のもの) ・ 適量
にんにく (薄切り) ・ 1かけ
レモン汁・大さじ1
③ レモンの皮・1/2個分
オリーブ油・適量

作りかた

- ① たいはうろこ、内臓、えらを取って水洗いし、水気をきってから腹に①を詰める。
- ② ポールに②を入れてよく混ぜる。
- ③ 平皿にアルミホイルを敷き、その上に②の1/4量をたいより一回り大きくなるように広げる。①を置いたら残りの②を全体が隠れるようにかかげ、手でしっかと押さえる。
- ④ 「**手動**」メニューの「**オープン**」[200]を選び、「**スタート**」キーを押す。様子を見ながら約25～30分焼く。
- ⑤ 塩釜を割って、お好みでレモン汁、オリーブ油をかける。

オープン
手動
「オープン」
設定温度の目安
120℃
加熱時間の目安
(約55～60分)

使用
付属品
平皿

手作りハーブソーセージ

材料 (2本分)

豚ひき肉・400g
玉ねぎ (すりおろす) ・ 60g
にんにく (すりおろす) ・ 1かけ
① 牛乳・大さじ3
パン粉・20g
卵・1個
粗挽き塩こしょう・小さじ1強
ソーセージ・タイム・ナツメグ・パプリカなど (粉末のもの) ・ 各少々

作りかた

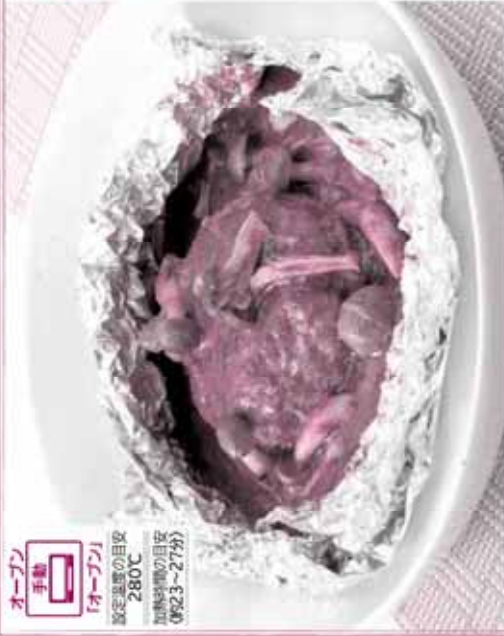
- ① ポールに①を入れ、粘りが出るまで混ぜ合わせる。
- ② ①の中に残りの材料を加えて混ぜる。
- ③ 手にサラダ油 (分量外) を塗り、②を2等分して長さ18cm、直径5cmの形に作り、それぞれアルミホイルで包む。
- ④ 平皿に③のせ「**手動**」メニューの「**オープン**」[120]を選び、「**スタート**」キーを押す。様子を見ながら約55～60分焼く。

オープン
手動
「オープン」
設定温度の目安
120℃
加熱時間の目安
(約55～60分)

使用
付属品
平皿



設定温度の目安
280°C
加熱時間の目安
(※23～27分)



ハンバーグの ホイル焼き

材料(2個分)

- バター・8g
玉ねぎ(みじん切り)・50g
合びき肉・150g
パン粉・10g
牛乳・大さじ1½
卵・½個
塩・小さじ¼個
こしょう・ナツメグ・各適量
サラダ油・大さじ1
しめじ(小割に切る)・100g
デミグラスソース・140g
赤ワイン・大さじ2
顆粒コンソメ・小さじ½
トマトケチャップ・大さじ1



作りかた

- フライパンにヒーターの中央に置き、「弱火」～「中火」に加熱しバターを溶かし、玉ねぎが透き通るまで炒める。
- ①の粗熱を取り、⑥を加えてよく混ぜ、2等分する。
- 手にサラダ油(分量外)をつけ、②を片手に数回たたきつけて空気を抜き、小判型にして中央をくぼませる。
- フライパンにヒーターの中央に置き、サラダ油大さじ1を入れ、「中火」～「強火」に加熱し、ハンバーグの両面に焼き色をつけ、取り出す。次にしめじを炒め取り出す。(肉の中心は生の状態でよい)
- アルミホイルにハンバーグ、しめじをのせ、ソースの材料⑤を入れ、口を閉じたものを2個作る。
- ③を平皿にのせ、「手動」メニューの「オープン」[280]を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約23～27分焼く。



設定温度の目安
180°C
加熱時間の目安
(※20～25分)



ロブスターの グラタン

材料(1尾分)

- ロブスター(ゆでこぼし)(尾約1kg)・1尾
ホワイトソース(P.68参照)・カップ1
ナチュラルチーズ(細かく刻んだもの)・20g



作りかた

- ロブスターを半身にして身をはずし、食べやすい大きさに切りソテーはとる。
- ホワイトソースと身を混ぜ合わせ、殻に入れたチーズをかける。
- ③を平皿にのせ「手動」メニューの「オープン」[180]を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約20～25分焼く。



設定温度の目安
200°C
加熱時間の目安
(※25～30分)



ミートローフ

材料(幅約18×奥行9×高さ5cmのアルミホイル型1個分)

- ① バター・10g
玉ねぎ(みじん切り)・150g
合びき肉・300g
パン粉・20g
牛乳・大さじ3
卵・½個
塩・小さじ¼
こしょう・ナツメグ・各少々
ミックスベジタブル・40g
② トマトケチャップ・大さじ3½
ウスターソース・大さじ3½
しょうゆ・大さじ½
③ ①②を合わせておく



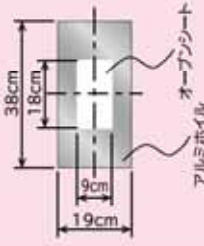
作りかた

- アルミホイルで型を作る。(下記参照)
- フライパンにバターを入れ、ヒーターの中央に置き、「弱火」～「中火」で加熱し、玉ねぎを透き通るまで炒め、冷ましておく。
- ①の粗熱を取り、②を加えてよく混ぜ、表面を平らにする。
- 平皿に③をのせ、「手動」メニューの「オープン」[200]を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約25～30分焼く。
- 器に盛り、ソースを添える。

幅約18×奥行9×高さ5cmのアルミホイル型の作りかた

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

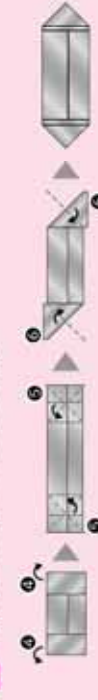
1 アルミホイルを2枚重ねた上にオープンシートをのせる。(中心位置を合わせる)



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



3 2つ折りにした②を折り、③の角を折る。



4 ③の角になる部分に指を入れて、アルミホイルを立ち上げる。③を折り目に合わせ、三角に折り、最後に④を内側に折り返す。



トマトのチーズ焼き

材料 (4個分)

トマト (1個 約150g) ・ 4個
ツナ (オイル漬けの缶詰、軽く油をきる) ・ 80g
パン粉 ・ 10g
④ にんにく (おじん切り) ・ 1/2かけ
パセリ (乾燥) ・ 小じ1/2
塩・こしょう ・ 各少々
バター (溶かしたもの) ・ 20g
ナチュラルチーズ (塩かく乳成分の) ・ 20g
パセリ (乾燥) ・ 少々



オープン
手動
「オープン」
設定温度の目安
180℃
加熱時間の目安
(約20～25分)

作りかた

- ① トマトは上部を切って芯をくり抜き、種を取り逆さにして水気を切る。
- ② ボウルに①を入れ、よく混ぜ合わせ、①のトマトにつめ、バターとチーズをのせる。
- ③ 平皿にアルミホイルを敷き②を中心に寄せて並べ、「手動」メニューの「オープン」180℃を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約20～25分焼く。
- ④ 器に盛り付けパセリを飾る。



使用
付属品
平皿



オープン
手動
「オープン」
設定温度の目安
220℃
加熱時間の目安
(約55～65分)

焼きいも

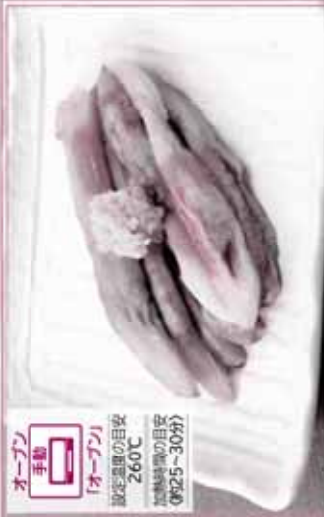
材料 (2本分)

さつまいも (直径4cm以下のもの) (1本 約250g) ・ 2本



作りかた

- ① さつまいもは皮にフォークで穴を開けるか包丁で切り目を入れる。
- ② ①を平皿にのせ、「手動」メニューの「オープン」220℃を選び、「スタート」キーを押す。様子を見ながら約55～65分焼く。



オープン
手動
「オープン」
設定温度の目安
260℃
加熱時間の目安
(約25～30分)

焼きなす

材料 (3本分)

なす (1個 約70g) ・ 3本
しょうがじょうゆ ・ 少々



作りかた

- ① なすは、がくの分かれたところにくるりと切り目を入れる。
- ② ①に強い切り目を4～5箇所入れる。
- ③ ②を平皿にのせ、「手動」メニューの「オープン」260℃を選び、「スタート」キーを押す。様子を見ながら約25～30分焼く。
- ④ 焼き上がったたら冷水に取り、皮をむき、食べやすい大きさに切る。器に盛りつけてしょうがじょうゆを添える。



オープン
手動
「グリル上下」
火力の目安
中
加熱時間の目安
(約6～10分)

さんまのみりん干し

材料 (2枚分)

さんまのみりん干し (ほし干し) (1枚 約80g) ・ 2枚



作りかた

- ① さんまのみりん干しを炭皿にのせ、「手動」メニューの「グリル上下」 「中」を選び、「スタート」キーを押す。様子を見ながら約6～10分焼く。



オープン
手動
「グリル上下」
火力の目安
中
加熱時間の目安
(約21～25分)

ぶりがまの塩焼き

材料 (1切れ)

ぶりがま (約320g) ・ 1切れ
塩 ・ 適量



作りかた

- ① ぶりがまは全体に塩をふり、皮を下にして炭皿にのせる。
- ② 「手動」メニューの「グリル上下」 「中」を選び、「スタート」キーを押す。様子を見ながら約21～25分焼く。



オープン
手動
「グリル上下」
火力の目安
中
加熱時間の目安
(約3～5分)

スルメ

材料 (1枚分)

スルメ (約70g) ・ 1枚



作りかた

- ① スルメを炭皿にのせ、「手動」メニューの「グリル上下」 「中」を選び、「スタート」キーを押す。様子を見ながら約3～5分焼く。



オープン
手動
「グリル上下」
火力の目安
中
加熱時間の目安
(約10～15分)

焼きとうもろこし

材料 (2本分)

とうもろこし (1本 約250g) ・ 2本
④ [しょうゆ・大じ1
みりん・大じ1
④を合わせておく



作りかた

- ① とうもろこしを、下側を下にする。
- ② ①を炭皿にのせ、④をばらなどで全体にぬる。
- ③ 「手動」メニューの「グリル上下」 「中」を選び、「スタート」キーを押す。様子を見ながら約10～15分焼く。

グラタンパン

材料(6個分)

- フランスパン(厚さ5cm)・6個
サラダ油・大さじ1
バター・10g
玉ねぎ(薄切り)・100g
④ シーフードミックス(凍藏して冷蔵しておく)・350g
⑤ を合わせておく
薄力粉・大さじ1
牛乳・100mL
⑥ 「ピザ用チーズ」・80g
⑦ コンソメ(顆粒)・小さじ1
⑧ 塩・こしょう・各適量
パセリ(乾燥)・適量



作りかた

- 1 フランパンは皮を残して中身を押し込み、底面をアルミホイルで覆う。
- 2 フライパンを1の中央に置き、サラダ油とバターを入れ「弱火」で加熱する。玉ねぎをいなりすりするまで炒めたら、⑤を加えてさっと炒める。薄力粉を入れ、全体に粉気がなくなるまで炒め、牛乳を加えてとろみがつくまで煮詰め、⑥を加える。
- 3 ①のパンの中に②を均等に分け入れ、平皿に並べる。
- 4 「手動」メニューの「オープン」(180)を選び、「スタート」キーを押す。様子を見ながら約30分焼く。
- 5 器に盛りつけ、パセリをふり飾る。



オープン
手動
「オープン」
設定温度の目安
180℃
加熱時間の目安
(約30分)

コブラー

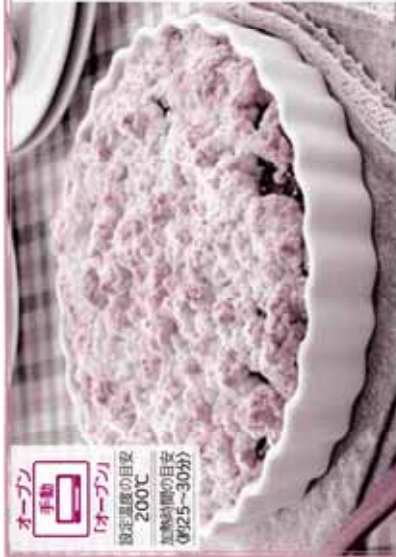
材料(直径22×高さ3.5cmの耐熱性焼き皿1皿分)

- バター・20g
バナナ(厚さ1cmの輪切り)・3本
グラニュー糖・大さじ1
④ 「薄力粉」・240g
⑤ 「ベーキングパウダー」・小さじ1/2
⑥ を合わせてふるっておく
グラニュー糖・90g
バナナ(1mm厚に切り、冷やしておく)・120g
牛乳(冷やしておく)・50~100mL
チョコチップ・50g
粉砂糖・適量



作りかた

- 1 フライパンをIHヒーターの中央に置き、バター20gを入れ弱火で溶かし、バナナを入れグラニュー糖大さじ1を全体にかけ、強火にしカラメリゼ(バナナの表面をカラメル状に焦がす)して、冷ましておく。
- 2 ボウルに④とグラニュー糖を入れて混ぜ、バターを加え、スケーパーなどで切り混ぜる。(バターを溶かさずに米粒くらいまで切り混ぜる。(フードプロセッサーでもよい))
- 3 牛乳を少しずつ加え、切るように混ぜる。全体がそばろ状になり、少しつやがでてきたら薄くバター(分量外)を塗った耐熱皿に、②を③を重入れ④のバナナとチョコチップを全体に散らし、その上に残りの生地を散らす。
- 4 平皿にアルミホイルを敷き、⑥をのせ、「手動」メニューの「オープン」(200)を選び、「スタート」キーを押す。様子を見ながら約25~30分焼く。
- 5 冷めてから粉砂糖をふる。



オープン
手動
「オープン」
設定温度の目安
200℃
加熱時間の目安
(約25~30分)

オープン
手動
「オープン」
設定温度の目安
180℃
加熱時間の目安
(約25~35分)

スコーン

材料(直径5cmのもの8個分)

- ① 強力粉・100g
薄力粉・100g
ベーキングパウダー・小さじ1/2
砂糖・40g
バター(5mm厚に切り、冷やしておく)・50g
② 「卵」・1個
牛乳・30mL



作りかた

- 1 ボウルに①をふるい入れ、バターを加えて手で混ぜ、ばさばさの状態にする。
- 2 ①に②を加えて手早く混ぜ、ひとまめにする。
- 3 のし台に③をのせ、めん棒で厚さ1.5cmにのばし直径5cmの丸型で抜く。
- 4 平皿にアルミホイルを敷き⑤をのせ、つやだし用に⑥を塗り、「手動」メニューの「オープン」(180)を選び、「スタート」キーを押す。様子を見ながら約25~35分焼く。

●生地を作る際は、切るように混ぜる。

調理の
コツ



フルーツタルト

材料(直径約18×高さ2.5cmのタルト型1個分)

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



作りかた

- 1 タルト生地を焼く。
- 2 粉ゼラチンは、シロップにふやかして溶かししておく。
- 3 ①のタルト生地の粗熱が取れたら型からはずし、カスタードクリームを入れ、その上にフルーツを飾る。
- 4 ②をフルーツに塗り、つや出しをする。お好みでミントを飾る。



オープン
手動
「オープン」
「タルト生地」
設定温度の目安
180℃
加熱時間の目安
(約20分)

タルト生地の作りかた

材料(1個分)

- バター(室温に直す)・30g
砂糖・25g
卵(冷たいもの)・1/2個
薄力粉・110g

【作り方】

- 1 ボウルにバターを入れへらでやわらかくなるまで練り、砂糖を加え白っぽくなるまで混ぜる。
- 2 卵を少しずつ加え分離しないようによく混ぜ、ふるった薄力粉を加え混ぜ合わせる。まとまったら、ラップにくるめ冷蔵庫で休ませる。
- 3 ②を打ち粉をしたのし台にのせ、めん棒で型よりひとまわり大きめの厚さ3mmにのばし、型に敷き入れ、フォークで穴を開けておく。(ピケする)
- 4 ③を平皿にのせ、「手動」メニューの「オープン」(180)を選び、「スタート」キーを押す。様子を見ながら約20分焼く。

●型の大さき、材質によって焼き時間を調整してください。

●フルーツミックス(缶詰)は、お好みのくだものに替えてもよいでしょう。

調理の
コツ

いちごのショートケーキ

材料(幅約18×奥行18×高さ3.5cmのアルミホイル型1個分)

- <スポンジケーキ> シロップ
卵(卵黄と卵白に分ける)・2個
砂糖・50g
パネラエッセンス・少々
薄力粉(ふるっておく)・50g
①バター・10g
②牛乳・大さじ1/2
③生クリーム・100mL
④を合わせて加熱溶かしておく
いちご・適量
ミントの葉・適量

使用 付属品 平皿

作り方

<スポンジケーキ>

- 1 アルミホイルで型を作る。(下記参照)
- 2 ボールに卵白を入れハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。
- 3 卵黄を加え、さらに泡立ててから、パネラエッセンスを加え、混ぜる。
- 4 薄力粉をふるい入れ、へらで練らないように粉気がなくなるまでさっくり混ぜ、④を加えて手早く混ぜる。
- 5 平皿の上に①の型をのせ、⑤を型に流し入れ表面を平らにし、皿受けにのせる。「スタート」メニューの「オープン」160℃を選び、(スタート)キーを押す。約25分様子を見ながら焼く。
- 6 焼き上がった後、アルミホイルごと約10cmの高さから落とす焼き網を抜き、生地が冷めたらアルミホイル、オープンシートをはがす。

<デコレーション>

- 7 ⑥に②を入れ、加熱する。砂糖が溶けたら加熱を止め、洋酒を加える。
- 8 生地の表面を切りそろえ、生地の幅半分に切り、2段に重ねる。
- 9 生地の表面に⑦を塗る。間に⑥の泡立てた生クリームといちごをささむ。
- 10 生クリームを全面に塗り、いちごミントの葉を飾る。

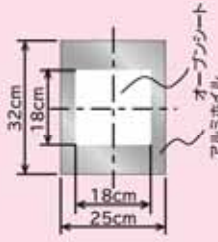


オープン 手動 「オープン」
設定温度の目安 160℃
加熱時間の目安 (約25分)

幅約18×奥行18×高さ3.5cmのアルミホイル型の作り方

準備するもの ・アルミホイル(32×25cmに切ったもの)・2枚 ・オープンシート(18×18cmに切ったもの)・1枚

- 1 アルミホイルを2枚重ねた上にオープンシートをのせる。(中心位置を合わせる)
- 2 オープンシートの大きさに合わせてアルミホイルを折る。長い方は2つ折りにする。
- 3 2つ折りにした②を開いてから、③の角を折る。
- 4 ③の角になる部分に指を入れて、アルミホイルを立ち上げる。④を折り目に合わせ、三角に折り、最後に⑤を内側に折り返す。



完成



オープン 手動 「オープン」
設定温度の目安 160℃
加熱時間の目安 (約18~22分)



ブラウニー

材料(幅約18×奥行18×高さ3.5cmのアルミホイル型1個分)

- ブラックチョコレート 薄力粉・60g
ココア・大さじ1 1/2
ベーキングパウダー・小さじ1/2
レーズン(細く刻む)・40g
砂糖・60g
卵・1 1/2個
⑤くるみ(細く刻む)・40g

使用 付属品 平皿

作り方

- 1 アルミホイルで型を作る。(P.100参照)
- 2 鍋をヒーターの中央に置き、チョコレートを「とろ火」にして溶かす。
- 3 ボウルにバターを入れクリーム状になるまでハンドミキサーで練り、砂糖を加えてよく混ぜる。
- 4 卵を少しずつ加えて混ぜ、②を加えてさらによく混ぜる。
- 5 へらに持ち替えて、④をふるい入れてよく混ぜ、さらに⑤を加えて混ぜる。
- 6 平皿の上に①の型をのせ、⑥を型に流し入れ表面を平らにし、皿受けにのせる。
- 7 「手動」メニューの「オープン」160℃を選び、「スタート」キーを押す。様子を見ながら約12分焼く。型の前後を入れ替えて、さらに約6~10分焼く。

オープン 手動 「オープン」
設定温度の目安 160℃
加熱時間の目安 (約28~35分)



スフレチーズケーキ

材料(直径8.5cm×高さ4cmのスフレ型4個分)

- クリームチーズ(室温に直す)・70g 牛乳・20mL
バター(室温に直す)・10g プランデー・小さじ1
レモン汁・小さじ2
砂糖・50g
卵(卵黄と卵白に分ける)・2個 コーンスターチ・20g
生クリーム(室温に直す)・30mL 熱湯・300mL

使用 付属品 平皿

作り方

- 1 ボウルにクリームチーズ、バターを入れクリーム状になるまで混ぜ、砂糖1/2量を加えてしっかり混ぜる。卵黄を加え、めめらかになるまで混ぜる。
- 2 ①に生クリーム、牛乳、プランデー、レモン汁の順に加え、そのつどしっかり混ぜる。コーンスターチをふるい入れ、ダマにならないように混ぜる。
- 3 別のボールに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てたら残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。
- 4 ②に③を3回に分けて加え、へらですくとり混ぜ、スフレ型の内側にバター(分量外)を塗り、生地を入れ、型を軽く落として表面を平らにする。
- 5 平皿に④を置き、熱湯を生地にかからないように入れ、「手動」メニューの「オープン」160℃を選び、「スタート」キーを押す。様子を見ながら約28~35分焼く。

バイクドチーズケーキ

材料(幅約18×奥行18×高さ3.5cmのアルミホイル型1個分)

- クリームチーズ(室温に直す)・200g 生クリーム(室温に直す)・30mL
バター(室温に直す)・30g ①レモン汁・大さじ1
卵(卵黄と卵白に分ける)・2個 ②レモンの皮(すりおろす)・1個分
粉砂糖・50g
薄力粉・25g

使用 付属品 平皿

作り方

- 1 アルミホイルで型を作る。(P.100参照)
- 2 ボールにクリームチーズを入れクリーム状になるまで混ぜ、卵黄を加えてしっかりと混ぜる。さらにバターを加えて混ぜる。
- 3 ②に粉砂糖1/2量と薄力粉を合わせてふるい入れ、ダマにならないように混ぜ、生クリームと④を加えて混ぜる。
- 4 別のボールに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てたら残りの粉砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。
- 5 ③に④を2回に分けて加え、へらですくとり混ぜ、型に流し入れ、表面を平らにする。
- 6 ⑤を皿受けにのせ、「手動」メニューの「オープン」160℃を選び、「スタート」キーを押す。様子を見ながら約30~40分焼く。
- 7 型に入れたまま、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。



オープン 手動 「オープン」
設定温度の目安 160℃
加熱時間の目安 (約30~40分)

パウンドケーキ

材料(幅約18×奥行9×高さ5cmのアルミホイル型1個分)

- バター(室温に戻す)・100g
砂糖・80g
バニラエッセンス・少々
卵(室温に戻す)・2個
④ レーズン・60g
薄力粉・100g
⑥ ベーキングパウダー・小さじ1弱(3g)



設定温度の目安
180℃
加熱時間の目安
(約25～30分)



作りかた

- ① アルミホイルで型を作る。(下記参照)
- ② ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで練り砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜる。
- ③ 卵を少しずつ加えながら混ぜ、レーズンを加えてへらで混ぜ合わせる。④を加えてよく混ぜる。
- ④ 平皿の上に①の型を横長にのせ、⑤を型に入れ、表面をならし中央をくぼませる。
- ⑤ ④を皿受けにのせ、「手動」メニューの「180」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約25～30分焼く。

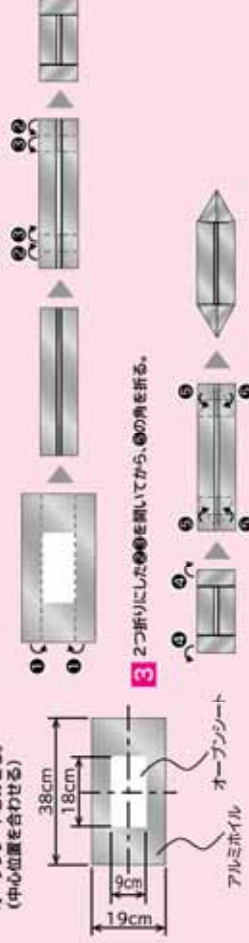


手動側

幅約18×奥行9×高さ5cmのアルミホイル型の作りかた

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

- ① アルミホイルを2枚重ねた上にオーブンシートをのせる。(中心位置を合わせる)
- ② オーブンシートの大きさに合わせてアルミホイルを折る。長い方は2つ折りにする。
- ③ 2つ折りにした②を①を開いてから、③の角を折る。
- ④ ③の角になる部分に指を入れて、アルミホイルを立ち上げる。⑤を折り目に合わせ、三角に折り、最後に⑤を内側に折り返す。



モカパウンドケーキ

材料(幅約18×奥行9×高さ5cmのアルミホイル型1個分)

- バター(室温に戻す)・100g
砂糖・80g
④ インスタントコーヒー・大さじ1
⑥ ぬるま湯(40℃)・大さじ1
④を加えておく
卵(室温に戻す)・2個
カシューナッツ(5mm厚に切る)・30g
薄力粉・100g
⑥ ベーキングパウダー・小さじ1弱(3g)



設定温度の目安
180℃
加熱時間の目安
(約25～30分)



作りかた

- ① アルミホイルで型を作る。(P.102参照)
- ② ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで練り砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、④を加える。
- ③ 卵を少しずつ加えながら混ぜ、カシューナッツを加えてへらで混ぜ合わせる。⑥を加えてよく混ぜる。
- ④ 平皿の上に①の型を横長にのせ、⑤を型に入れ、表面をならし中央をくぼませる。
- ⑤ ④を皿受けにのせ、「手動」メニューの「180」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約25～30分焼く。



手動側

カラメルパウンドケーキ

材料(幅約18×奥行9×高さ5cmのアルミホイル型1個分)

- ④ [砂糖・40g
水・大さじ1½
水・大さじ½
バター(室温に戻す)・100g
砂糖・80g
卵(室温に戻す)・2個
克蘭ベリー(乾燥 粗く刻む)・60g
薄力粉・100g
⑥ [ベーキングパウダー・小さじ1弱(3g)]



設定温度の目安
180℃
加熱時間の目安
(約25～30分)



作りかた

- ① アルミホイルで型を作る。(P.102参照)
- ② 鍋に④を入れIHヒーターの中央に置き、「弱火」～「中火」で加熱し、カラメル色になったら、加熱を止め、水を加える。(この時ソースが飛び散るので注意する)
- ③ ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで練り砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜる。
- ④ 卵を少しずつ加えながら混ぜ、⑤と克蘭ベリーを加えてへらで混ぜ合わせる。⑥を加えてよく混ぜる。
- ⑤ 平皿の上に①の型を横長にのせ、⑤を型に入れ、表面をならし中央をくぼませる。
- ⑥ ⑤を皿受けにのせ、「手動」メニューの「180」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約25～30分焼く。



手動側

なめらかプリン

材料(直径約8×高さ4cmのスフレ型6個分)

- ④ [牛乳・240mL
砂糖・60g
卵黄・4個(4ヤイロ)
生クリーム・120mL
バニラエッセンス・少々]



手動側



作りかた

- ① 鍋をIHヒーターの中央に置き、④を入れ「弱火」で人肌くらいに温め、かき混ぜて砂糖を溶かす。
- ② 火を止め、残りの材料を混ぜ合わせ、裏ごしする。
- ③ ③を型に分け入れ、平皿にのせ、「手動」メニューの「140」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約25～30分加熱する。粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。
- ④ 鍋をIHヒーターの中央に置き、⑤を入れ「中火」にしてあめ色になるまで煮詰めたら火を止め、水を加えて手早く混ぜる。
- ⑤ ⑤にお好みで④をかける。

バナナブレッド

材料(幅約18×奥行9×高さ5cmのアルミホイル型1個分)

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



オープン
手動
「オープン」
設定温度の目安
160℃
加熱時間の目安
(約22~32分)

使用
付属品
平皿

作りかた

- 1 アルミホイルで型を作る。(P.102参照)
- 2 ボウルに卵と砂糖を入れて混ぜ、サラダ油を加えて混ぜ合わせる。
- 3 ②にバナナを混ぜ、④をふるい入れて混ぜ、チョコチップを入れて軽く混ぜる。
- 4 ③を①の型に入れ表面を平らにする。
- 5 ④を平皿にのせ、「手動」メニューの「オープン」160℃を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約22~32分焼く。

豆腐の ガトーシヨコラ

材料(幅約18×奥行9×高さ5cmのアルミホイル型1個分)

- 絹ごしとうふ(軽く水切りする)・240g
①「ブラックチョコレート」・50g
②「豆乳(または牛乳)」・大さじ1
③を合わせて加熱し溶かしておく
砂糖・50g
卵・1個
はちみつ・大さじ2
④薄力粉・40g
⑤ココア・20g
⑥を合わせてふるっておく
ラム酒・少々
ココア(仕上げ用)・適量



オープン
手動
「オープン」
設定温度の目安
160℃
加熱時間の目安
(約30~40分)

使用
付属品
平皿

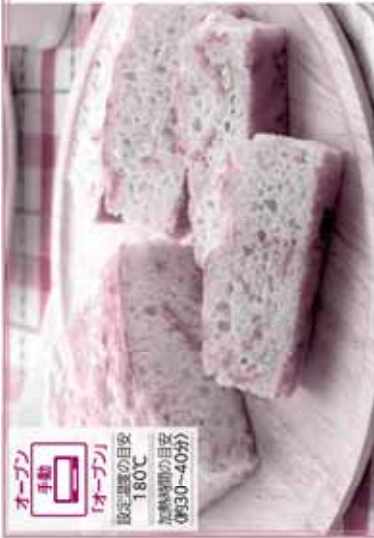
作りかた

- 1 アルミホイルで型を作る。(P.102参照)
- 2 ボウルに絹ごした豆腐を入れ、泡だて器で滑らかになるまでよく混ぜる。
- 3 ②の中に④と砂糖、卵、はちみつを加え混ぜ合わせ、⑥をふるい入れてラム酒を入れる。
- 4 平皿に③をのせ、「手動」メニューの「オープン」160℃を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約30~40分焼く。
- 5 粗熱をとり、ラップで覆って冷蔵庫で冷やす。冷えたら、表面にココアをふりかける。

ケーキサレ

材料(幅約18×奥行9×高さ5cmのアルミホイル型1個分)

- バター・15g
玉ねぎ(みじん切り)・100g
①牛乳・100ml
②卵・1個
③サラダ油・大さじ1
④薄力粉・100g
⑤ベーキングパウダー・小さじ1/2
⑥粉チーズ・6g
⑦塩・小さじ1/2
ベーコン(1cm幅に切る)・60g



オープン
手動
「オープン」
設定温度の目安
180℃
加熱時間の目安
(約30~40分)

使用
付属品
平皿

作りかた

- 1 アルミホイルで型を作る。(P.102参照)
- 2 フライパンに①を熱して中央に置き、「弱火」~「中火」で加熱しバターを溶かし、玉ねぎを軽く炒め、冷ましておく。
- 3 ボウルに④を入れて混ぜ、⑥をふるい入れてよく混ぜる。さらにベーコンを加えて軽く混ぜる。
- 4 ③を①の型に入れ表面を平らにする。
- 5 ④を平皿にのせ、「手動」メニューの「オープン」180℃を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約30~40分焼く。

オープン
手動
「オープン」
設定温度の目安
180℃
加熱時間の目安
(約30~40分)



オープン
手動
「オープン」
設定温度の目安
180℃
加熱時間の目安
(約30~40分)

サーモンと クリームチーズのケーキサレ

材料(幅約18×奥行9×高さ5cmのアルミホイル型1個分)

- ①牛乳・100ml ②松の実・10g
③卵・1個 ④薄力粉・100g
⑤サラダ油・大さじ1 ⑥ベーキングパウダー・小さじ1/2
⑦酒・大さじ1 ⑧塩・小さじ1/2
スモークサーモン
(3cm幅に切る)・30g
クリームチーズ(1cm幅に切る)・30g

使用
付属品
平皿

作りかた

- 1 アルミホイルで型を作る。(P.102参照)
- 2 ボウルに④を入れて混ぜ、⑥をふるい入れてよく混ぜる。
- 3 ②にスモークサーモン、クリームチーズ、松の実を入れ軽く混ぜる。
- 4 ③を①の型に入れ表面を平らにする。
- 5 ④を平皿にのせ、「手動」メニューの「オープン」180℃を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約30~40分焼く。

桜えびと ブロッコリーのケーキサレ

材料(幅約18×奥行9×高さ5cmのアルミホイル型1個分)

- ①牛乳・100ml ②桜えび・5g
③卵・1個 ④薄力粉・100g
⑤サラダ油・大さじ1 ⑥ベーキングパウダー・小さじ1/2
⑦ナチュールチーズ
(細かく刻んだもの)・20g
ブロッコリー
(5mm幅に切る)・15g

使用
付属品
平皿

作りかた

- 1 アルミホイルで型を作る。(P.102参照)
- 2 ボウルに④を入れて混ぜ、⑥をふるい入れてよく混ぜる。
- 3 ②にチーズ、ブロッコリー、桜えびを入れ軽く混ぜる。
- 4 ③を①の型に入れ表面を平らにする。
- 5 ④を平皿にのせ、「手動」メニューの「オープン」180℃を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約30~40分焼く。

オープン
手動
「オープン」
設定温度の目安
180℃
加熱時間の目安
(約30~40分)



オープン
手動
「オープン」
設定温度の目安
180℃
加熱時間の目安
(約30~40分)

カステラ

材料(幅約20×奥行12×高さ5cmのアルミホイル型1個分)

- 卵・2個
砂糖・65g
④ はちみつ・15g
④ 牛乳・小さじ2
④ を合わせて温め溶かしておく
強力粉・40g
ざらめ・小さじ2



オープン
手動
「オープン」
設定温度の目安
140℃
加熱時間の目安
(約50～60分)

作りかた

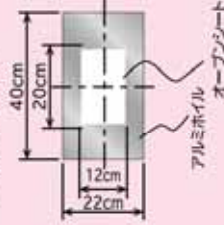
- 1 アルミホイルで型を作る。(下記参照)
- 2 ボウルに卵を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てる。砂糖を3～4回に分けて加え、もったりするまで泡立てる。(生地が白っぽくなり「J」の字がけですぐに消えない状態)
- 3 ④を②に少しずつ加えながら泡立てる。
- 4 強力粉を3回に分けてふるい入れ、そのつどハンドミキサーで混ぜ合わせる。粉が見えなくなり、生地を持ち上げて鎖が残るまで2～3分混ぜ合わせる。
- 5 ⑤の型を横向きに置き、そのなかにざらめを散らし、④の生地を型に流し入れ、竹串などを使用して垂直に立て、生地を切るように縦横に5～6回転かき回して泡切りし、表面を整える。
- 6 「手動」メニューの「オープン」(140℃)を選び、様子を見ながら約50～60分焼く。
- 7 焼き上がった後、粗熱を取り型を外して、長く切ったラップにオープンシート(15cm×25cm)のをせ、カステラを逆さにして置き、ラップで全体を包んで半日以上置いてなじませる。

使用
付属品
平皿

幅約20×奥行12×高さ5cmのアルミホイル型の作りかた

準備するもの ・アルミホイル(40×22cmに切ったもの)・4枚 ・オープンシート(20×12cmに切ったもの)・1枚

- 1 アルミホイルを4枚重ねた上にオープンシートをのせる。(中心位置を合わせる)
- 2 オープンシートの大きさに合わせてアルミホイルを折る。長い方は2つ折りにする。
- 3 2つ折りにした②を開いてから、③の角を折る。
- 4 ③の角になる部分に指を入れて、アルミホイルを立ち上げる。④を折り目に合わせ、三角に折り、最後に④を内側に折り返す。



オープン
手動
「オープン」
設定温度の目安
120℃
加熱時間の目安
(約28～32分)



シュガーバターラスク



黒ごまラスク



オレンジ ショコララスク

材料(12枚分)

<シュガーバターラスク>
フランスパン(厚さ5mmに切る)・12枚

- ④ バター・50g
④ グラニュー糖・25g
④ を合わせておく

<黒ごまラスク>
フランスパン(厚さ5mmに切る)・12枚

- ④ 黒ごま(すりこぎ)・大さじ1
④ バター・50g
④ グラニュー糖・25g
④ を合わせておく

<オレンジ ショコララスク>
フランスパン(厚さ5mmに切る)・12枚

- ④ ココア・小さじ2
④ オレンジピール(細かく刻む)・適量
④ バター・50g
④ グラニュー糖・25g
④ を合わせておく

作りかた

- 1 パンの表面に④を薄く塗る。
- 2 平皿にオープンシートを敷き①を並べ、「手動」メニューの「オープン」(120℃)を選び、「スタート」キーを押す。様子を見ながら約28～32分焼く。
- 3 焼きあがったら、そのまま庫内に約20分放置し、乾燥させる。

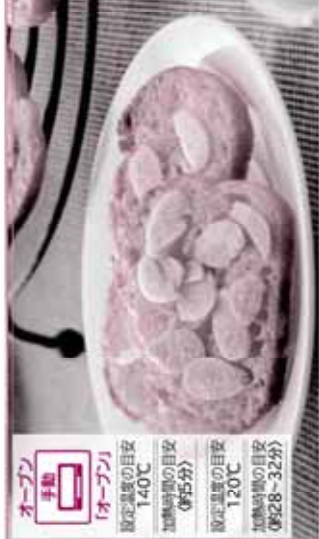
使用
付属品
平皿

キャラメルナッツラスク

材料(12枚分)

フランスパン(厚さ5mmに切る)・12枚
スライスアーモンド・30g

- ④ バター・30g
④ 生クリーム・30mL
④ 砂糖・30g
④ はちみつ・15g
④ を合わせておく



オープン
手動
「オープン」
設定温度の目安
140℃
加熱時間の目安
(約5分)
設定温度の目安
120℃
加熱時間の目安
(約28～32分)

作りかた

- 1 平皿にオープンシートを敷き、スライスアーモンドをひろげ「手動」メニューの「オープン」(140℃)を選び、「スタート」キーを押す。約5分焼く。加熱が終了したら、すぐに取出し細かく砕く。
- 2 フライパンを中火で加熱したら、④を入れて「中火」で加熱する。茶色く色づいてきたら加熱を止め、①を加えて絡める。
- 3 パンの表面に②を薄く塗る。
- 4 平皿にオープンシートを敷き③を並べ、「手動」メニューの「オープン」(120℃)を選び、「スタート」キーを押す。様子を見ながら約28～32分焼く。
- 5 焼きあがったら、そのまま庫内に約20分放置し、乾燥させる。

使用
付属品
平皿

保証書 (別添)

保証書は必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお客様のうえ、販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みのと、大切に保管してください。

尚、保証期間内でも次の場合には原則として有料修理にさせていただきます。

- (イ) 使用上の誤り、または改造や不当な修理による故障及び損傷。
- (ロ) お買い上げ後の取付場所の移動、落下、輸送等による故障及び損傷。
- (ハ) 火災、地震、風水害、落雷、その他天災地変、盗害、公害、ガス害 (酸化ガスなど) や異常電圧、指定外の使用電源 (電圧、周波数) による故障及び損傷。
- (ニ) 一般家庭用以外 (例えば業務用等) への長時間使用及び車両 (運転を除く)、船舶への搭載) に使用された場合の故障及び損傷。

●保証期間は、お買い上げの日から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「H」クッキングヒーターの補修用性能部品を、製造打ち切り後8年保有しています。

●補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

ご不明な点や修理に関するご相談は

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

修理料金の仕組み

修理料金 = 技術料 + 部品代 + 出張料などで構成されています。

技 術 料	診断、部品交換、調整、修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器などの設備費、一般管理費などが含まれます。
部 品 代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材等を含む場合もあります。
出 張 料	製品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途駐車料金をいただく場合があります。

修理を依頼されるときは

→ P.51～57 に従って調べていただき、なお異常のあるときはご使用を中止し、専用ブレーカーを切り、お買い上げの販売店に修理をご依頼ください。

●保証期間中は

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

【ご連絡していただきたい内容】

品 名	日立「H」クッキングヒーター
型 式	各部のなまえ (→ P.4) をご確認ください
お買い上げ日	年 月 日
故障の状況	できるだけ具体的に
ご 住 所	付近の目印等も併せてお知らせください
お 名 前	
電話番号	
加印・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。

「ご相談窓口」

(家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示)

日立家電品についてのご相談や修理はお買い上げの販売店へ

なお、転居されたり、贈物でいただいたものの修理などで、ご不明な点は下記窓口にご相談ください。
※下記窓口の内容は、予告なく変更させていただく場合がございます。

商品情報やお取り扱いについてのご相談は
お客様相談センターへ

TEL 0120-3121-11

FAX 0120-3121-34

(受付時間) 9:00～17:30 (月～土)、9:00～17:00 (日・祝日)
年末年始は休業させていただきます。
携帯電話、PHSからもご利用できます。

修理に関するご相談はエコセンターへ

TEL 0120-3121-68

FAX 0120-3121-87

(受付時間) 9:00～19:00 (月～土)、9:00～17:30 (日・祝日)
携帯電話、PHSからもご利用できます。

●出張修理のご利用はインターネットからも申し込みいただけます。

URL <http://kadenfan.hitachi.co.jp/afservice/tolawase.html>

または、「日立家電修理」QRコード「お問い合わせ」ページ (右) 出張予約ボタンより入力画面にお進みください。

(注) 対象製品をご確認のうえお申し込みください。

- 「待込修理」および「部品購入」については、上記サービス窓口にて各地区のサービスセンターをご紹介させていただきます。
- ご相談、ご依頼いただいた内容によっては弊社のグループ会社にて個人情報を提供し対応させていただきますことがあります。
- 修理をご依頼いただいたお客様へ、アフターサービスに関するアンケートハガキを送付させていただきますことがあります。

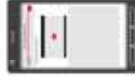
ホームページから「使いかた動画」や「おすすめレシピ」を見る

■スマートフォンやタブレット端末を使うとき (コードが読み取れるとき)

- ① コードを読み取る
- ② 見たい項目を選択
- ③ 再生



「使いかた動画」 「おすすめレシピ」



■パソコンを使うとき (コードが読み取れないとき)

- ① URLを入力
- ② 見たい項目を選択
- ③ 再生

「使いかた動画」 http://kadenfan.hitachi.co.jp/manual_movie/ih/k9t_series/index.html

「おすすめレシピ」 <http://kadenfan.hitachi.co.jp/ih/recipe/m/>

- (お知らせ) ●ご利用の環境によっては、コードの読み取り、動画の再生ができない場合があります。
●ご利用の際は、通信費等の費用がかかります。
●「使いかた動画」や「おすすめレシピ」のホームページ掲載は、予告なく変更・中止することがあります。