

炒める

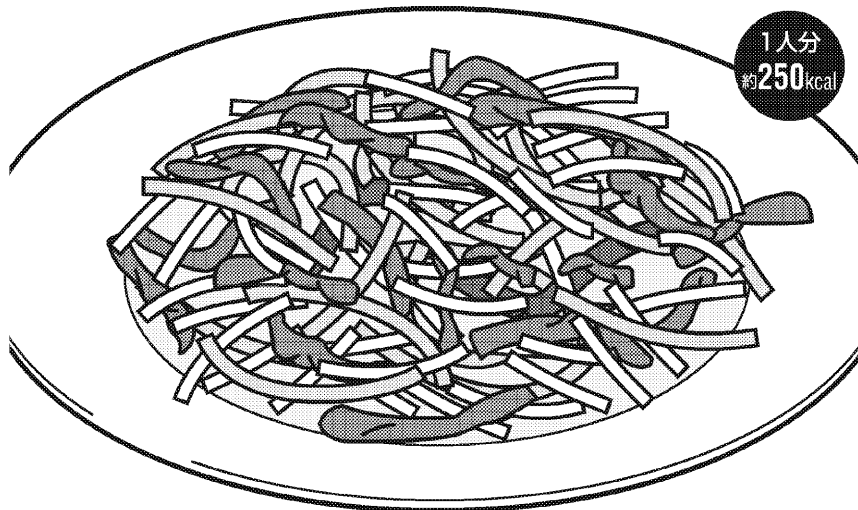
牛肉とピーマンの細切り炒め

材料(4人分)

牛肉(薄切り)	200g
酒	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 2
① しょうゆ	少々
溶き卵	1/3個
片栗粉	小さじ 2
② サラダ油	大さじ 1
③ サラダ油	大さじ 3
ゆでたけのこ	200g
ピーマン	200g
ねぎ	1/2本
酒、砂糖	各小さじ 1
④ しょうゆ	小さじ 2
かき油	小さじ 4
⑤ しょうゆ	少々
スープ、水、溶き片栗粉	各大さじ 4
⑥ ごま油	小さじ 2

作りかた

- ① 牛肉は7~8cmの長さの細切りにして、②に加えてよくからめ、下味をつける。
- ② ピーマンはへたと種を取り、たけのこ



1人分
約250kcal

- と共に牛薄切り肉と同じ幅の細切りにする。ねぎはみじん切りにする。
- ③④を混ぜ合わせる。
- ④ フライパンをヒーターの中央にのせ、「中火」~「強火」にする。
- ⑤ サラダ油大さじ3を入れ、みじん切りにしたねぎを炒め、香りが出たら①・たけのこ・ピーマンを入れ、2~3分手早く炒め合わせる。
- ⑥⑦を加えて、鍋底から大きくからめるように混ぜ、仕上げにごま油をふる。

炒める

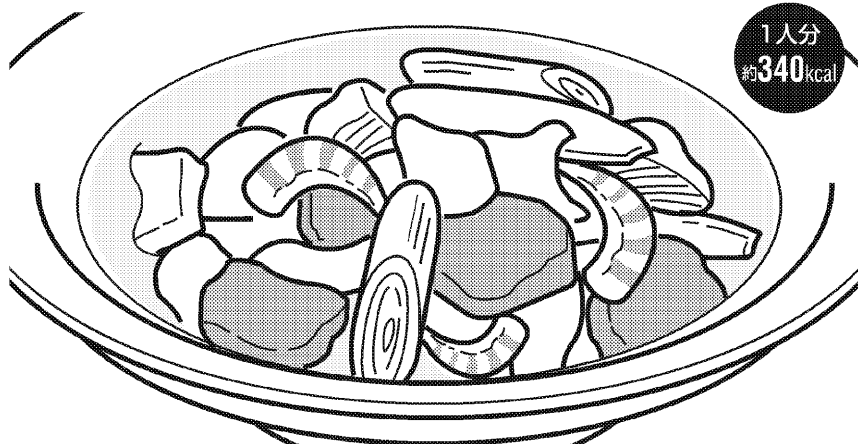
八宝菜

材料(4人分)

豚ロース肉(薄切り)	200g
むきえび	100g
干しいたけ	4枚
にんじん	1/2本
ゆでたけのこ	100g
白菜	3枚
ねぎ	10cm
さやえんどう	16枚
にんにく、しょうが	各1片
① サラダ油	大さじ 3
② ごま油	小さじ 2
③ しょうが汁、酒	各小さじ 1/2
塩	少々
④ 酒	大さじ 2
⑤ 塩、スープの素	各小さじ 1
水	カップ 1 1/2
⑥ 片栗粉	大さじ 2
⑦ 水	大さじ 3

作りかた

- ① 豚肉は4cmの長さに切り、②で下味をつける。



1人分
約340kcal

- ② えびは背わたを取る。
- ③ 干しいたけは、もどして3~4つのそぎ切りにする。にんじん・たけのこは、ひと口大の薄切りにする。白菜は、白い部分をうすくそぎ切り、葉はひと口大に切る。ねぎは、斜め薄切りにする。にんにく・しょうがは、みじん切りにする。さやえんどうは、筋を取り熱湯でさっとゆでる。
- ④⑤で合わせ調味料を作る。⑥を合わせておく。
- ⑤ フライパンをヒーターの中央にのせ、「中火」~「強火」にする。
- ⑥ フライパンにサラダ油大さじ2を入れて熱し、にんにく・しょうがを入れ、香りが出るまで炒め、豚肉を広げながら炒める。白っぽくなったらえびを入れ、さっと炒めて皿に取り出す。
- ⑦ サラダ油大さじ1を加え、しいたけ・野菜を入れて手早く炒め、油をなじませて⑥と合わせ調味料を入れてひと混ぜする。ふたたび沸とうしたら⑧を加えてとろみをつけ、さやえんどうを散らし、ごま油を回し入れる。

揚げもの調理例

揚げる

天ぷら

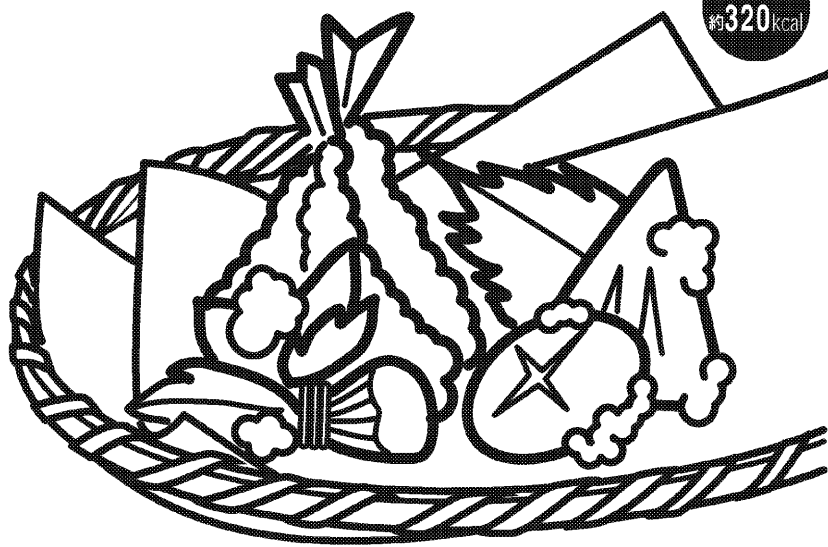
1人分
約320kcal

材料(4人分)

揚げ油	800g(約880mL)
えび	4尾
なす	2個
しそ	4枚
生しいたけ	4枚
三つ葉	適量
小麦粉(薄力粉)	適量
卵	1個

作りかた

- ①材料は揚げやすいように準備しておく。
- ②卵+冷水は小麦粉と同量にし、さっくりと混ぜる。
- ③天ぷら鍋に油を入れ、温度「180」に設定し、「適温ランプ」を点灯したら、②をつけて、野菜・えびを揚げる。



☆衣はたまが残るくらいにさっくりと切るように混ぜ、粘りを出さないようにします。
☆油の表面積の1/2を目安に入れると、油の温度が下がらずカラッと揚がります。
☆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。
☆設定油温は目安です。調理の状況に合わせて設定油温を調節してください。

揚げる

鶏の唐揚げ

1人分
約300kcal

材料(4人分)

揚げ油	800g(約880mL)
鶏もも肉(1枚約250g)	2枚(500g)
② しょうが汁	小さじ 1
塩	小さじ $\frac{2}{3}$
しょうゆ、酒	各大さじ 1
片栗粉	大さじ 3~4

作りかた

- ①鶏肉は、1枚を6等分にして②につけ込み、15~30分おく。
- ②①の汁気をきってから、片栗粉を全体にまぶす。
- ③天ぷら鍋に油を入れ、温度「170」に設定して、「適温ランプ」を点灯したら、鶏もも肉を入れ、色づいてきたら裏返し、3~4分かけて揚げる。



☆2~3回に分けて揚げるとカラッと仕上がります。
☆全体がきつね色にかわり、浮いてきたら出来上がりです。

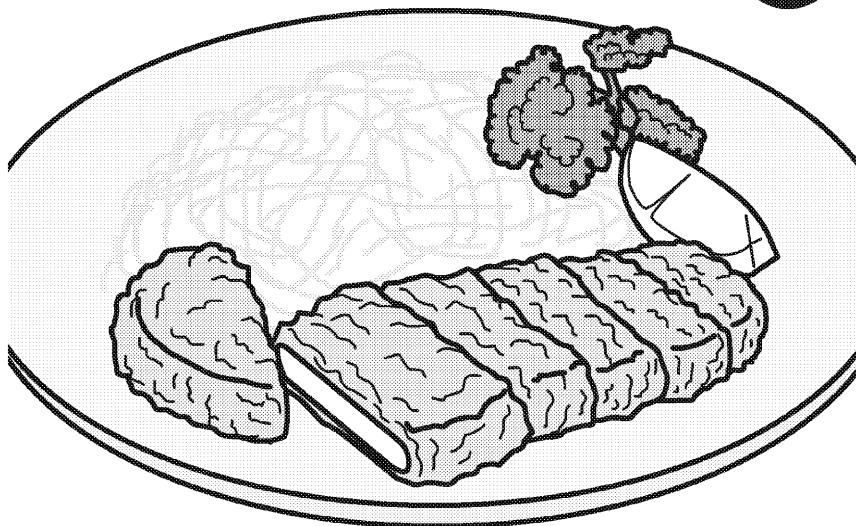
揚げる

とんかつ

1人分
約540kcal

材料(4人分)

揚げ油	800g(約880mL)
豚ロース肉(約100g位のもの)	4枚
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉(薄力粉)	適量
卵(溶きほぐす)	1個
パン粉	適量



作りかた

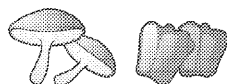
- ①豚肉は筋切りして、塩・こしょうをする。
- ②豚肉に小麦粉をまぶして、余分な粉をはたいて、溶き卵・パン粉の順につける。
- ③天ぷら鍋に油を入れ、温度「170」に設定し、「適温ランプ」を点灯したら、②の2枚をそっと入れて色よく揚げる。

揚げもののコツ

油の飛び散りを少なくするために

材料は必ず水気をふき取る

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



いかやゆで卵などは揚げすぎない

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

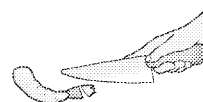
衣や生地作りに注意

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

特に下ごしらえの必要な材料

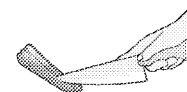
えび

尾の先を切って水分を出す。



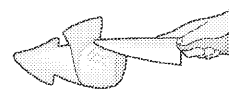
ししとう辛子

水気をふき取り、縦に切り込みを入れる。



いか

皮をむき水気をふき取り、切れ目を入れる。



揚げものに使える鍋について

- ・付属の天ぷら鍋以外は、絶対に使わないでください。(鍋底が変形したら使わないでください。)
- ・油は500g(550mL)～800g(880mL)で、必ず「揚げもの温度コントロール」を使用して調理してください。
- ・油煙が多く出たら電源を切ってください。



警告

付属の天ぷら鍋以外を使用すると、火災の原因になります。

グリル 魚焼き自動調理例

丸焼き

さんまの塩焼き

材料

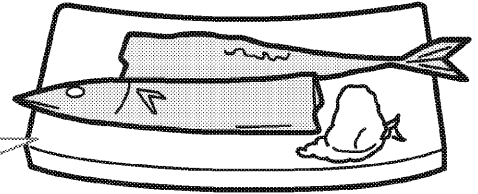
さんま(1尾160~180gのもの)..... 1~4尾
塩..... 適量

作りかた

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

☆生魚(さんまやあじなど)は、調理する10~20分前に塩をふっておきます。
☆塩の量のめやすは、約180gのさんま4尾に対し、小さじ1½(約8g)くらいです。(魚の重さの1~2%)
☆焼きが足りなかったときは、追加焼きで様子を見ながら、さらに焼いてください。
☆さんまの他、あじ、いわし、にじまず、あゆ、かます、小さめのたいも同様に焼けます。

1尾分
約430kcal



切身・ひもの

塩鮭

材料

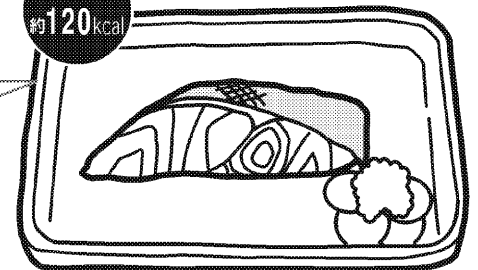
塩鮭の切り身(1切れ80~100gのもの)..... 1~4切れ

作りかた

- ①塩鮭を焼網の上にのせ、魚焼きメニューの「切身・ひもの」で焼き上げる。

☆焼きが足りなかったときは、追加焼きで様子を見ながら、さらに焼いてください。
☆鮭の他、ぶり、さば、あじ、たちうお、たいなどの切り身に塩をしたものも同様に焼けます。

1切れ分
約120kcal



つけ焼き

焼きとり

材料

焼きとり(市販品または手作りで1本約50g)..... 2~8本

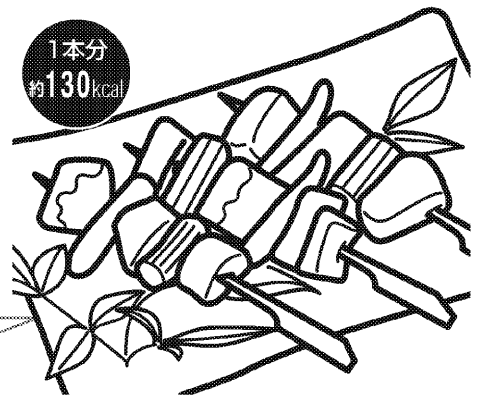
① しょうゆ..... カップ ½
みりん..... カップ ¼
砂糖..... 大さじ 2~3
サラダ油..... 大さじ 1

作りかた

- ①たれ焼きの場合は、合わせた①の中に30分~1時間つけ込んでおく。
- ②焼きとりの汁気をきってから焼網の上にのせ、魚焼きメニューの「つけ焼き」で焼き上げる。

☆焼きが足りなかったときは、追加焼きで様子を見ながら、さらに焼いてください。
☆塩焼きの場合は、全体に軽く塩をふってから焼き上げます。

1本分
約130kcal



つけ焼き

ぶりのつけ焼き

材料

ぶり(1切れ80~100gのもの)..... 1~5切れ

① しょうゆ..... 大さじ 4
みりん..... 大さじ 4

作りかた

- ①ぶりは、合わせた①に30分ほどつけておく。
- ②汁気を切ってから焼網の上にのせ、魚焼きメニューの「つけ焼き」で焼き上げる。

☆焼きが足りなかったときは、追加焼きで様子を見ながら、さらに焼いてください。
☆ぶりの他、さわら、ぎんだら、さけ、さば、たい、まぐろも同様に焼けます。

1切れ分
約310kcal



グリル 魚焼き手動調理例

手動調理

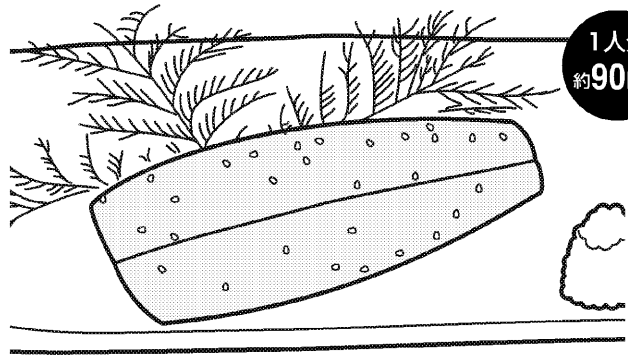
さんまのみりん干し

材料

さんまのみりん干し(生干し)…………… 2枚
大根おろし…………… 適量

作りかた

①焼きかげん「中」で6~8分焼く。



1人分
約90kcal

手動調理

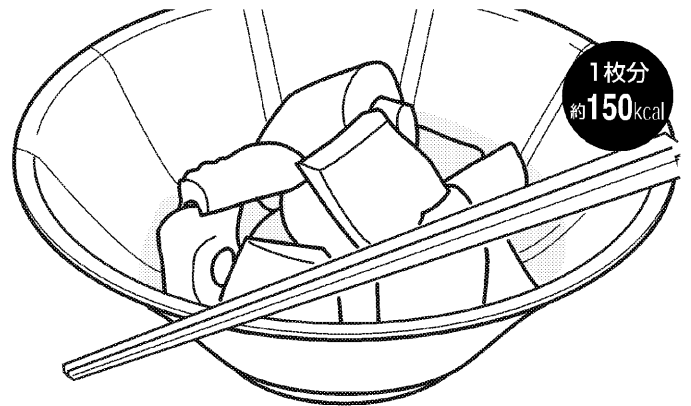
いかのみそ漬け焼き

材料

いかのみそ漬け…………… 1枚

作りかた

①焼きかげん「強」で14~16分焼く。



1枚分
約150kcal

手動調理

ひものいろいろ

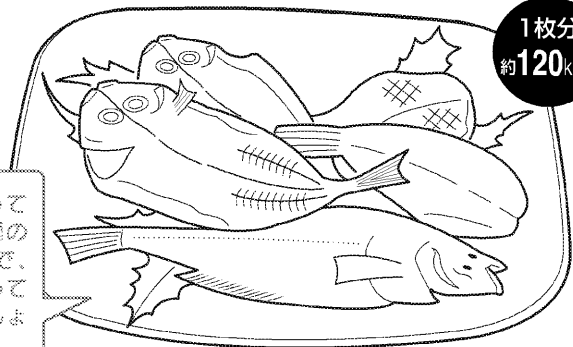
材料

ひもの(100~120gのもの)…………… 2~4枚

作りかた

①焼網にひものをのせ、焼きかげん「強」で8~14分焼く。

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

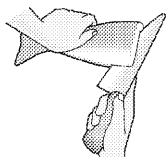


1枚分
約120kcal

こんな魚のときは

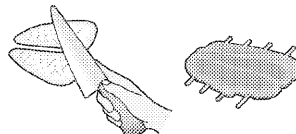
厚みのある魚は

厚さは4cm以下にしてください。



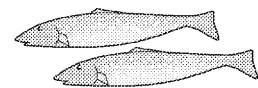
加熱すると反るものは

いかなどは切り目を入れ、大きなものは切り分けます。あなごなどは竹串を通します。



川魚は

塩を多めにふると焼きあがりきれいにになります。



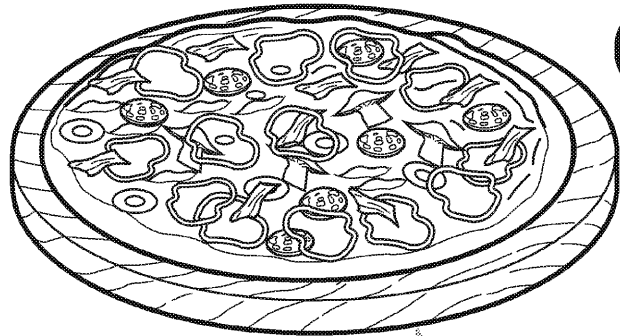
グリル グルメ自動調理例

ピザ

手作りかんたんピザ

材料 (直径20cm1枚分)

- ① 小麦粉(薄力粉)..... 20g
- 小麦粉(強力粉)..... 50g
- 砂糖..... 小さじ 1/2
- 塩..... 小さじ 1/4
- ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要のもの)
..... 小さじ 1/2
- ② ぬるま湯(約40℃)..... 40~50mL
- オリーブ油..... 小さじ 1/2
- 打ち粉用小麦粉(強力粉)..... 適量
- オリーブ油..... 適量
- ピザソース(市販のもの)..... 大さじ1
- ③ 玉ねぎ(薄切り)..... 1/6個
- ベーコン(短冊切り)..... 30g
- サラミソーセージ(薄切り)..... 6枚
- ピーマン(輪切り)..... 1個
- マッシュルーム缶(スライス)
..... 小1/2缶
- ナチュラルチーズ(細かく刻んだもの)..... 40g
- スタッフドオリーブ(薄切り)..... 4個



1枚分
約800kcal

作りかた

- ①ポリ袋に①とドライイーストを入れて混ぜ合わせ、②を加えてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。
- ②4~5分間よくこねる。
(この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。)
- ③粉のかたまりがなくなり、生地が袋から離れて1つになったら、そのまま室温で一次発酵させる。(1.2~1.5倍になるのが目安)
- ④打ち粉をしたのし台に、生地を袋から



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

- 出してガス抜きし、丸めて約10分休ませる。(ベンチタイム)
- ⑤手にオリーブ油を付けながら、アルミホイルの上にとり出し、めん棒で生地をのばし、直径20cmくらいにする。
 - ⑥のばした生地にピザソースを塗り、③を並べ、軽く塩、こしょうをしてオリーブとチーズを散らす。
 - ⑦グルメメニューの「ピザ」で焼き上げる。

ホイル焼き

鶏のハーブ焼き

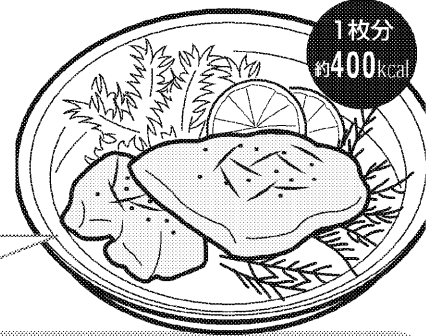
材料

- 鶏胸肉またはもも肉(皮つき)..... 2枚(約500g)
- ① 塩、こしょう..... 各適量
- タイム、ローズマリー、マジョラムなどのハーブ(生または乾燥品)..... 各少々

作りかた

- ①鶏肉の厚みのあるところに軽く切り目を入れて①をまぶす。
- ②皮側を上にして焼網にのせ、グルメメニューの「ホイル焼き」で焼き上げる。

☆余分な脂がとれて、ヘルシー。
☆焼網にのせた時、下ヒーターに接触していないことを確認してください。(こげ、煙の原因)



1枚分
約400kcal

鶏のハーブ焼きの応用メニュー

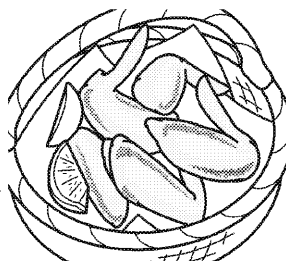
ホイル焼き 弱

鶏手羽先のつけ焼き

1本分
約100kcal

材料・作りかた

鶏手羽先(8本・約480g)をたれ(しょうゆ:大さじ2、酒:大さじ1弱、みりん:小さじ1)に10~15分ほどつけて下味をつけたものを、鶏のハーブ焼きを参照し、「ホイル焼き」焼きかげん弱で焼き上げる。



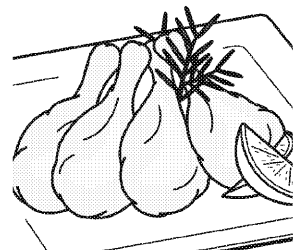
ホイル焼き 弱

ピリ辛ウイング

1本分
約60kcal

材料・作りかた

鶏手羽元(8本・約480g)をたれ(にんにく(すりおろす):1片、砂糖:小さじ2、しょうゆとみそ:各大さじ1、ごま油と豆板醤:各小さじ1)に30分ほどつけて下味をつけたものを、鶏のハーブ焼きを参照し、「ホイル焼き」焼きかげん弱で焼き上げる。



ホイル焼き

鮭のホイル焼き

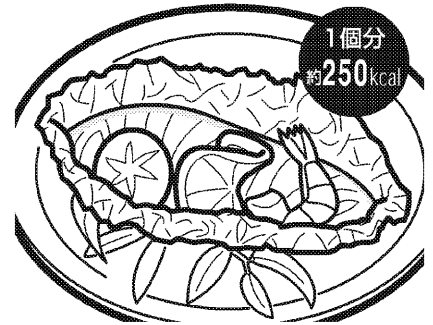
材料(2人分)

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

作りかた

- ①生鮭は軽く塩、こしょうをし、レモン汁をふりかけてしばらくおく。
- ②大正えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- ③25cm×25cmの大きさに切ったアルミホイル2枚にバター(分量外)をぬる。
- ④③に玉ねぎを等分にのせ、①・②と生しいたけをそれぞれのせ、塩、こしょうをしてレモン汁をふり、上にレモンをのせバターを散らしてアルミホイルの口を閉じる。

⑤グルメメニューの「ホイル焼き」で焼き上げる。



ホイル焼き

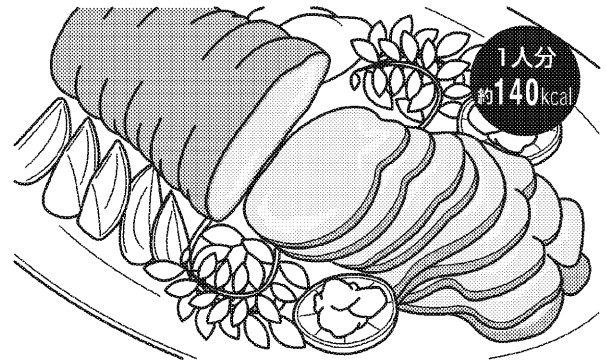
ローストビーフ

材料(4人分)

牛もも肉(かたまり)..... 約300g
 にんにく(すりおろす)..... 1/2片
 塩、こしょう..... 各少々
 サラダ油..... 適量

作りかた

- ①牛肉に塩、こしょうをし、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、サラダ油を全体にぬる。
- ②①を焼網にのせ、グルメメニューの「ホイル焼き」で焼き上げる。



グリル グルメ手動調理例

手動調理

焼きなす

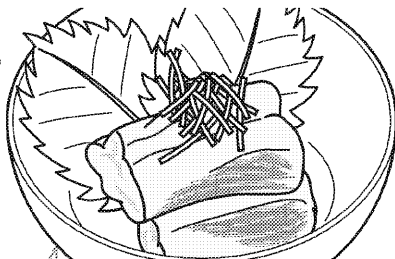
材料

なす(約60gのもの)..... 4個
 しょうがじょうゆ..... 少々

1個分
約20kcal

作りかた

- ①なすは、がくの分かれたところにくると切り目を入れる。
- ②焼網の上にのせ、焼きかげん「中」で18~23分焼く。
- ③冷水にとり皮をむき、食べやすい大きさに切り、器に盛りつけて、しょうがじょうゆを添える。



☆皮の破裂を防ぐために、タテに2~3本切り目を入れてから加熱してください。

手動調理

焼きいも(焼きじゃがいも)

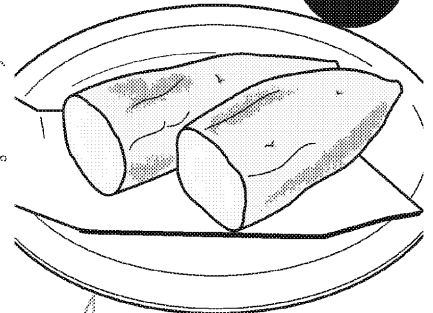
材料

さつまいも(直径3cm以下のもの)..... 3~4本

1本分
約250kcal

作りかた

- ①さつまいもを洗い、焼網の上にのせ、焼きかげん「弱」で25~29分焼く。



☆じゃがいもも同様に焼けます。
 ☆さつまいもが太い場合は、たて半分に切って焼きます。
 ☆時間をかけて焼き上げるのでβアミラーゼ酵素が十分働き、甘くておいしい焼きいもになります。
 ☆竹串を刺してみても通ればでき上がりです。

仕様

型 式	HIH33KT	
電 源	単相200V (50-60Hz共用)	
消 費 電 力	5.8kW・4.8kWと切り替え式	
	右ヒーター	3.0kW (100W相当～3.0kW 12段階火力調節)
	左ヒーター	3.0kW (100W相当～3.0kW 12段階火力調節)
	グリル	自動調理 1.2kW (魚焼き手動調理：600W相当、840W相当、1200Wの3段階火力調節) (グリル手動調理：600W相当、840W相当、1080W相当の3段階火力調節)
	融解用加熱ヒーター	300W
待機時電力	0.05W以下(電源「切」の状態)	
コードの長さ	3.5mm ² 3芯 キャブタイヤケーブル 0.63m	
差込プラグ	250V-30A (接地極つき)	
大 き さ	本 体	幅590 奥行503 高さ180 (mm)
	グ リ ル	幅240 奥行360 高さ124 (mm)
質 量 (重 さ)	約19kg	

【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を5.8kWに設定しておりますが、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。

火力の目安について

左・右ヒーター

火力の目安	火力	消費電力
ハイパワー	12	3.0kW
	11	2.5kW
強 火	10	2.0kW
	9	1.6kW
中 火	8	1.4kW
	7	1.1kW
	6	800W
弱 火	5	500W
	4	400W
	3	300W
	2	200W 相当
とる火	1	100W 相当

- 消費電力は、鉄ホー一口一鍋を使った場合です。
- 相当とはヒーターの入/切による平均消費電力です。

保証とアフターサービス

必ずお読みください

■保証書（別添）

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

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

■補修用性能部品の保有期間

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

- 補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

■ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または「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

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 出張修理

「お困りのときは」(P.34~37)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または「ご相談窓口」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	ダイキンクッキングヒーター
型式	HIH33KT
お買い上げ日	年 月 日
故障の状況	できるだけ具体的に
ご住所	付近の目印等も併せてお知らせください
お名前	
電話番号	
訪問ご希望日	

- 保証期間が過ぎているときは修理すれば使用できる場合は、ご希望により修理させていただきます。

■ご転居されるときは

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

仕様／火力の目安について／保証とアフターサービス

お客様ご相談窓口

商品に関する修理・消耗部品のご用命や取扱いのご相談など
全てのお問い合わせは ダイキンコンタクトセンター へご連絡ください。
電話番号をよくお確かめのうえ、お掛け間違いのないようにお願いします。

ダイキンコンタクトセンター
(お客様総合窓口)



0120-88-1081 (全国共通フリーダイヤル)


FAXでのお問い合わせは 0120-07-0881 (FAX専用フリーダイヤル)

<http://www.daikincc.com> (ご相談対応ホームページ)

営業時間：24時間365日対応いたします。

対応業務：商品に関するすべてのご相談・お問合せをお受けいたします。

(空調機の修理・メンテナンス・取扱い・機種選定・および別売品・消耗品・補用部品の販売など)

<p>愛情点検</p>	<p>★長年ご使用のクッキングヒーターの点検を!</p>		<p>●クッキングヒーター(■タイプ)の補修用性能 部品の保有期間は、製造打ち切り後6年です。</p>
	<p>ご使用の際 このようなこ とはありませ んか。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●スイッチを入れてもヒーターが作動しないときがある。 ●焦げくさいにおいがしたり、運転中に異常な音がある。 ●プラグや電源コードが異常に熱くなる。 ●電源コードに傷がついていたり、動かすと通電したりしなかったりする。 ●ビリビリと電気を感じる。 ●その他の異常や故障がある。 	<p>お願い</p> <p>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。</p>

ダイキン工業株式会社

本 社 〒530-8323 大阪市北区中崎西二丁目4番12号 梅田センタービル
 東京支社 〒108-0075 東京都港区港南二丁目18番1号 JR品川イーストビル
<http://www.daikinaircon.com/>
 インターネット上の「ダイキンエアコン」ホームページアドレスです。

お客様メモ

ご購入店名 _____

TEL _____

据付年月日 _____

年 _____

月 _____

日 _____

3V009726-3A M08B304(0906)
 2-H9238-1 D9(HP)