

## 空芯菜と にんにくの炒めもの



**材料(2人分)**  
 空芯菜……………150g  
 サラダ油……………大さじ2  
 ① たかのツメ(輪切り)……………1本  
 ② にんにく(薄切り)……………1片  
 ③ 酒……………大さじ1  
 ④ 塩、こしょう……………各少々

### 作りかた

- ① 空芯菜をさっと水洗いし、葉と茎に分け、それぞれ4~5cmの長さに切る。
- ② フライパンをIHヒーターの中央に載せ、サラダ油と①を入れて「中火」~「強火」にする。
- ③ フライパンが加熱されたら④の茎を入れて「強火」で炒め、色が変わったら①の葉を入れ手早く炒め、⑤で味を整える。

## 五目チャーハン

**材料(2人分)**

ごはん……………400g  
 焼き豚(1cmの厚切り)……………50g  
 生しいたげ(1cmの厚切り)……………2枚  
 ねぎ(おろしじんじり)……………1/2本  
 グリーンピース(缶詰)……………大さじ1  
 むぎえび……………50g  
 油……………小さじ1/2  
 卵……………1個  
 塩……………少々  
 サラダ油……………少々  
 ラード……………大さじ2  
 ① 鶏……………小さじ1/2  
 ② しょうゆ……………少々  
 ③ しょうゆ……………大さじ1/2

☆ごはんは、多量に卵とちぎる卵を炒り、お湯でパツパツな仕上がらないのは、ざるなどに流して軽く蒸気をとばしておきます。  
 ☆無油に一度に炒らぬいて、2回に分けて炒めるとパツパツに作れます。  
 ☆フツフツ鍋蓋のフライパンで炒めると、焦げつきが少なくて済みます。

### 作りかた

- ① むぎえびは背わたを取り酒をふる。卵は割りほぐして塩を混ぜる。
- ② フライパンをIHヒーターの中央に載せ、サラダ油を入れて「中火」~「強火」にする。
- ③ フライパンが加熱されたら、卵を入れて手早くかき混ぜながらふんわりとしたいり卵を作り、取り出す。



- ④ フライパンにラード1/2を量を入れ、「中火」~「強火」で熱し、むぎえびをさつと炒め取り出し、残りのラードを入れて、ねぎ、生しいたげ、焼き豚の順に炒めて取り出す。
- ⑤ フライパンにサラダ油を入れて「中火」で熱し、ごはんをほくほくしながら炒め、⑥を加えてさらに炒め、最後に⑦で味を整えグリーンピーズを加えます。

メニュー	予熱	火力調節の目安
焼きそば	「中火」~「強火」	「中火」~「強火」…焦りを見ながら炒める
野菜炒め	「中火」	「中火」…小量粉をバターで炒め、 「強火」…牛乳を加えて沸とうさせる
ホワイトソース	「中火」	「強火」…かき混ぜながらとろみを出す

### メニュー例

## ビーフステーキ

**材料(2人分)**

牛ステーキ肉(1枚約180gの厚さ)……………2枚  
 塩、こしょう……………各適量  
 サラダ油……………適量  
 にんにくのスライス……………1片

### 作りかた

- ① 牛ステーキ肉は筋を切り、軽く塩、こしょうを両面にふっておく。
- ② フライパンをIHヒーターの中央に載せ、サラダ油とにんにくを入れて、「中火」~「強火」にする。
- ③ にんにくが色づいてきたら取り出し、牛ステーキ肉を並べて焼き上げる。(ミディアムの場合は、片面約30秒~1分程度)

☆焼き時間は目安です。肉の厚みや量によっても違いますが、お好みに応じて焼き時間を調節してください。  
 ☆お好みによりプロランチャーやグリル、赤ワイン煮、赤ワイン焼、ポークロールをばしてから焼くこともできます。



## オムレツ

**材料(1人分)**

卵……………2個  
 ① 牛乳……………大さじ1  
 ② 塩……………小さじ1  
 サラダ油……………適量  
 バター……………大さじ1

☆卵焼きを巻くやクレールなどを作る場合は、フライパンは最初から「強火」~「中火」で熱してください。  
 ☆サラダ油を多めにに入れてフライパン全体にまじませ、余分な油をふきとってください。  
 ☆卵液を入れるタイミングは卵液を箸の端につけてフライパンに落とす、ジュツと蒸気が出るようにするくらいが目安です。  
 ☆フライパンは薄手のもので、表面にフツフツ鍋蓋してあるものが使いやすいです。



- ① ボウルに卵を割りほぐし、①を入れ混ぜ合わせる。
- ② フライパンをIHヒーターの中央に載せ、多めのサラダ油を入れ、「中火」で熱し、バターを入れ、「中火」~「強火」にして溶かし、全体に

メニュー	予熱	火力調節の目安
ハンバーグ	「中火」	「中火」…片面に焼き色をつける 「中火」…裏面を焼く
焼きそば	「中火」	「中火」…水を入れて沸とうさせ、蒸し焼きにする
目玉焼き	「弱火」~「中火」	「弱火」…湯中、水を入れてひたすし、焦りを見ながら焼く
焼きもち(フライパンで焼く)	「弱火」~「中火」	「弱火」…焦りを見ながら焼く

### メニュー例



## 天ぷら

### 材料(4人分)

- 揚げ油……………800g(約880mL)
- えび……………4尾
- なす……………2個
- しそ……………少々
- 生しいたげ……………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、「揚げもの」、温度「180」に設定し、適温ランプが点灯したら、②をつけて、野菜・えびを揚げる。

※設定温度は目安です。調理の状況に合わせて設定温度を調整してください。  
 ※天ぷら油が熱くならないようにと、お湯を注ぎ出しはかきまわります。また、片栗粉は小麦粉と混ぜておきます。  
 ※油の表面温度が目安に入ると、油の温度が下がらないうつらさで揚げられます。

## 鶏の唐揚げ

### 材料(4人分)

- 揚げ油……………800g(約880mL)
- 鶏もも肉(1枚約250g)……………2枚(500g)
- しょうが片……………小さじ1
- しょうが汁……………小さじ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③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、「揚げもの」、温度「170」に設定して、適温ランプが点灯したら、鶏もも肉を入れ、色づいたら裏返し、5~6分かけて揚げる。

☆2~3個に分けて揚げる場合、揚げた上から揚げます。  
 ☆全体が香つた後に、残った油から出来上がりです。

## とんかつ

### 材料(4人分)

- 揚げ油……………800g(約880mL)
- 豚ロース肉(約100g約4枚の厚さ)……………4枚
- 塩……………少々
- こしょう……………少々
- 小麦粉(薄力粉)……………適量
- 卵(殻きまなく)……………1個
- パン粉……………適量

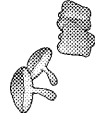
### 作りかた

- 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、落し卵・パン粉の順につける。
- ③天ぷら鍋に油を入れ、「揚げもの」、温度「170」に設定し、適温ランプが点灯したら、②の2枚をそっと入れて色よく揚げる。



## 揚げものこと

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

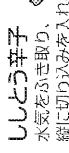
**いかやゆで卵などは揚げすぎない**  
 ※長時間揚げると破裂することがあります。特に、げんざさいいか、するめいかなどは注意してください。

**鍋の中に揚げ忘れがないか、常に確認をしてください。**

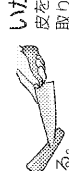
### 特に下ごしらえの必要な材料



**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。



●火災・やけどの原因になります。

### 揚げもの・炒めものなどの調理中は



- 揚げもの・炒めものなどの調理中はそばを離れない
- 付属の天ぷら鍋以外は絶対に使わない
- 鍋底が変形したものは使わない
- 油は500g(550mL)未満では調理しない
- やけどや火災の原因になります。



- 油煙が多く出たら電源を切る
- 鍋はIHヒーターの中央に置く
- 揚げもの調理をするときは必ず「揚げもの」を使用する

※P.18

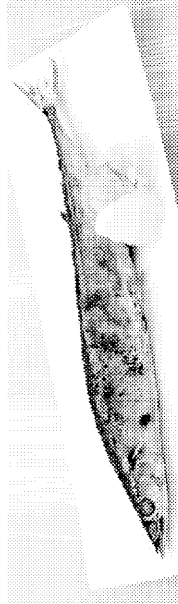
# グリルでの調理例

## さんまの塩焼き

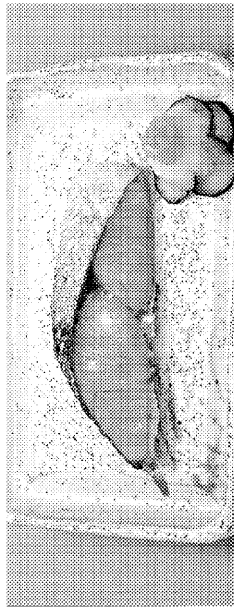
材料  
さんま(1尾約180gのもの)..... 1~4尾  
塩..... 適量

### 作りかた

- ①さんまは、サッと洗って水気をふき取り、全体に塩をふる。
- ②焼網の上に載せ、調理メニュー「丸焼き」で焼き上げる。



お魚が大きい生魚(さんまや鮭など)は、調理する約10~20分前に塩をふるっておくといく焼き色が付くやすくなります。  
お魚の重さや厚さは、約180gのさんま4尾は例として、お魚の重さの1~2%の塩を振りかけます。「塩焼き」で焼き上げる場合は、塩を振りかけておく必要はありません。



お魚が足りないときは、「塩焼き」で焼き上がったお魚をさらに焼いてください。  
お魚の塩、さば、あじ、たらちね、鱈などの切身に塩をかけたものも同様に焼けます。

## 塩鮭

材料  
塩鮭の切り身(1切れ約30gのもの)..... 1~4切れ

### 作りかた

- ①塩鮭を焼網の上に載せ、調理メニュー「切身・干物」で焼き上げる。

## 焼きとり(タレ焼き)

### 材料

焼きとり(市販品または手作り)1パック(50g)..... 2~8本  
しょうゆ..... カップ1/2  
みりん..... カップ1/2  
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②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載せ、調理メニュー「つけ焼き」で焼き上げる。

お魚が足りないときは、「塩焼き」で焼き上がったお魚をさらに焼いてください。  
お魚の塩、さば、あじ、たらちね、鱈などの切身に塩をかけたものも同様に焼けます。

## ぶりのつけ焼き

### 材料

ぶり(1切れ約100gのもの)..... 1~4切れ  
しょうゆ..... 大さじ3強  
みりん..... 大さじ3強

### 作りかた

- ①ぶりは、合わせた②に30分ほどつけおく。
- ②汁気をきってから焼網の上に載せ、調理メニュー「つけ焼き」で焼き上げる。

お魚が足りないときは、「塩焼き」で焼き上がったお魚をさらに焼いてください。  
お魚の塩、さば、あじ、たらちね、鱈などの切身に塩をかけたものも同様に焼けます。

## さんまのみりん干し

材料  
さんまのみりん干し(ほ干し)..... 2枚  
大根おろし..... 適量

### 作りかた

- ①さんまのみりん干しを焼網の上に載せ、調理メニュー「手動」、仕上げ「強」で6~10分焼く。



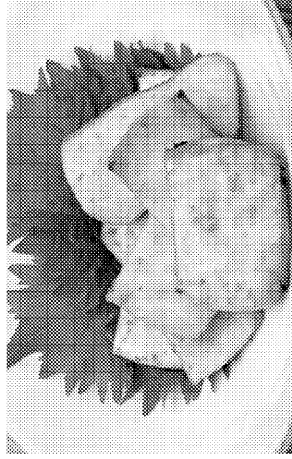
## いかのみそ漬け焼き

### 材料

いかのみそ漬け..... 1枚

### 作りかた

- ①いかのみそ漬け焼きを焼網の上に載せ、調理メニュー「手動」、仕上げ「強」で14~16分焼く。



## 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ひものを焼網の上に載せ、調理メニュー「手動」、仕上げ「強」で8~14分焼く。

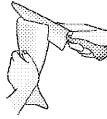
お魚は、加熱中に反ってヒーターに付き、厚の出る部分になるので、お魚が反らぬようお魚の厚さを均等にしておきましょう。



## ごはん魚のときは

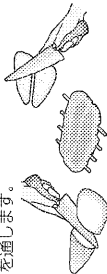
### 厚みのある魚は

厚さは4cm以下にしてください



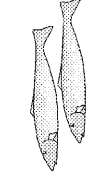
### 加熱すると反るものは

いかなどは切目を入れ、大ききものは切り分けます。お魚ごは竹串を通します。



### 川魚は

塩を多めにふると焼きあがりかきれいになります。



# 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こと、大切に保存してください。

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

### ■補修用性能部品の保有期間

当社はこの「IHクッキングヒーター」の補修用性能部品を、製造打ち切り後5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品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。別途出張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

「お困りのときは」(※P.36~39)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】

機種名	ダイキン「IHクッキングヒーター」
お買い上げ日	年 月 日 (※P.4) 参照
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	前
電話番号	
お名前	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。

### ■ご購入されるときは

ご購入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、前もって販売店または「ご相談窓口」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)

## お客様ご相談窓口のご案内

商品に関する修理・故障原因のご判断や取扱いのご相談など、すべ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。

### ダイキンコンタクトセンター (お客様総合窓口)

電話受付時間 電話受付時間よくお確かめのうえ、おかけ間違いのないようにお願いをします。

**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)

**受付時間**  
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、お問い合わせをお受けいたします。  
「修理・メンテナンス、取扱い、故障原因など」に関するお問い合わせも受け付けています。

1004