

火加減の目安

- 消費電力は、鉄鍋やホーロー鍋を使った場合です。
- アルミ・銅鍋は、鉄などの鍋に比べ、火力「7」「8」の火力感が、約10～15%弱くなります。
(パナソニック(株)測定方法による)

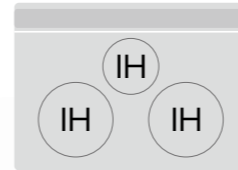
| 一般的に 言われる火力 | とろ火 | | 弱火 | | | 中火 | | | 強火 | | さらに 強火 |
|------------------|----------------------------|-----------------------------|------|------|----------------------------|------------------|--------|--------------------------------|--------|--------|-----------|
| IHに表示 される火力 | 保温 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 3kW |
| 左右IHヒーター 消費電力 | 120W | 235W | 370W | 500W | 700W | 1,000W | 1,450W | 2,000W | 2,500W | 3,000W | |
| 後ろIHヒーター 消費電力 | 90W | 235W | 370W | 500W | 700W | 1,000W | 1,500W | | | | |
| 焼く | | 中までじっくり (ハンバーグ・ぎょうざなど) | | | 焼き色をつける | | | 表面をさっと焼く (ステーキなど、うまみを閉じ込める) | | | |
| いためる | | 焦がさずいためる (玉ねぎなど) | | | 手早くいためる (野菜炒めなど、シャキッと) | | | | | | |
| 煮る | じっくり 煮込む (カレー・おでんなど) | さっと煮る (煮魚など) | | | 煮立てる | | | | | | |
| ゆでる | | 根菜・めん類を ゆでる | | | 葉菜を さっとゆでる | | 湯を沸かす | | | | |
| 温める | 保温 | 温め直し | | | | | | | | | |
| 蒸す | | すぐ入らないように 蒸す (茶碗蒸しなど) | | | 強めの蒸気で 均一に蒸す (豚まんなど) | | | | | | |
| 揚げる | 表示例 (140~200℃) | 140 | 150 | 160 | 170 | 180 | 190 | 200 | | | |
| | | | | | | 手作りコロッケ | | | | | |
| | | | | | | 冷凍食品(コロッケなど)・天ぷら | | | | | |
| | | | | | | フライ・串カツ・鶏のからあげ | | | | | |
| | | | | | | ドーナツ | | | | | |
| | | | | | | 大学いも | | | | | |

ZY08-833
S0709Y0

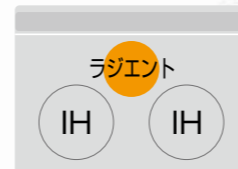
まずは、取扱説明書「はじめてのIHブック」をご覧ください。
このガイドでは、調理時の操作方法をかんたんに説明しています。
ご使用前に、取扱説明書の

! 「安全上のご注意」を必ずお読みのうえ
正しく安全にお使いください。

このガイドは、下記の2タイプ共用です。
3口IHタイプ



ラジエント付きタイプ



火力・温度調節 火加減の目安

→ 6 ページ (グリル)
→ 裏表紙 (IH)

IH調理の操作

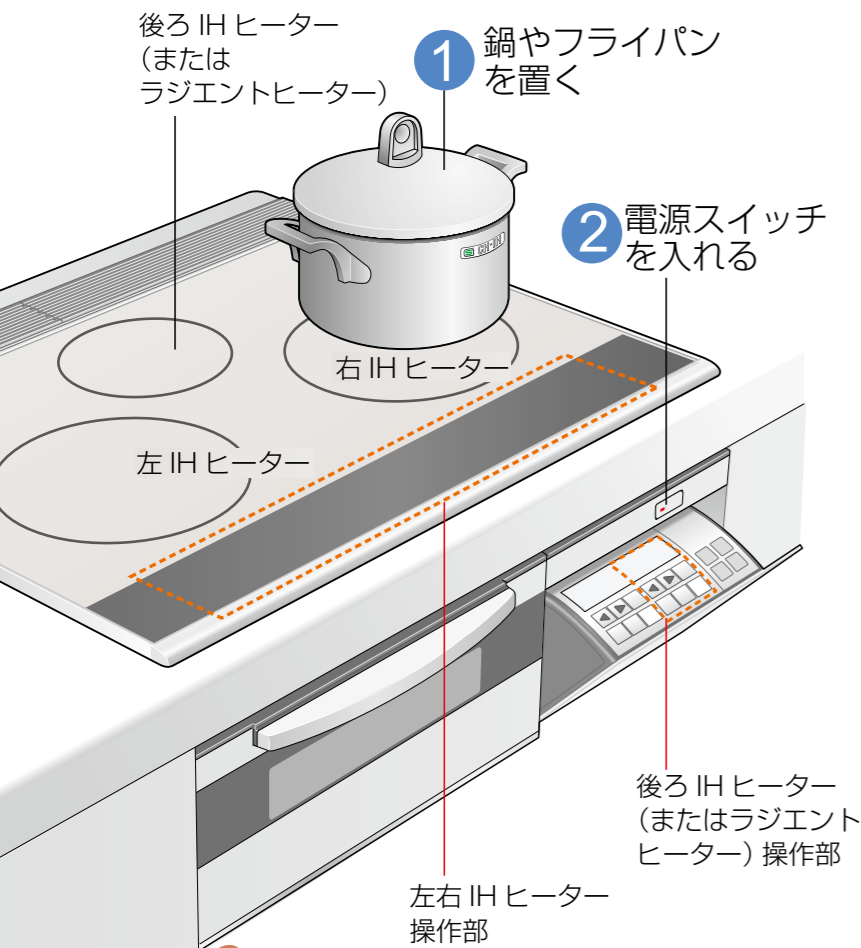
→ 2 ページ

グリル調理の 操作 → 4 ページ

※写真はイメージのため実際と多少異なります。

IH調理の操作

焼く・いためる・煮る・ゆでる ・ 温める・蒸す・揚げる・沸かす・炊く



1 鍋やフライパンを置く

2 電源スイッチを入れる

左右IHヒーター 操作部

後ろIHヒーター (またはラジエントヒーター) 操作部



安全のために 必ずお守りください!

警告

- 使用中や使用後しばらくはトッププレートに触れない (やけどのおそれ)
- トッププレートに、鍋以外の物は載せない
・カセットコンロ、ボンベ、缶詰、湯たんぽなど (爆発のおそれ)
- そばを離れたり、加熱しすぎない
・いため物、焼き物、揚げ物など (発火のおそれ)
- 汁物や煮物は、加熱する前にかき混ぜる (突然噴き出したり、鍋が飛び跳ねてやけど・けがのおそれ)
- 揚げ物をするときは
・メニューボタンで「揚げ物」を選んで調理する
・200g (0.22L)、深さ1cm以上の油で調理する (油温が上がりすぎ、発火のおそれ)

注意

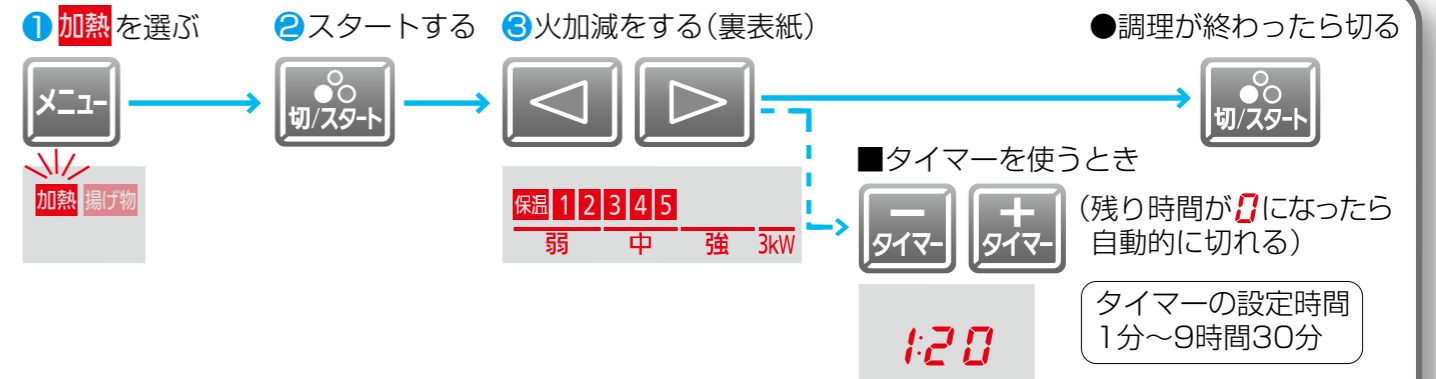
- 鍋の下に物を敷かない
・紙、ふきん、汚れ防止カバーなど (燃えるおそれ)

加熱
焼く
いためる
煮る
ゆでる
温める
蒸す

加熱予熱
焼く
いためる
(予熱おまかせ機能)



■予熱おまかせ機能では予熱報知後、約5分以内に次の操作をしないと加熱が止まります。



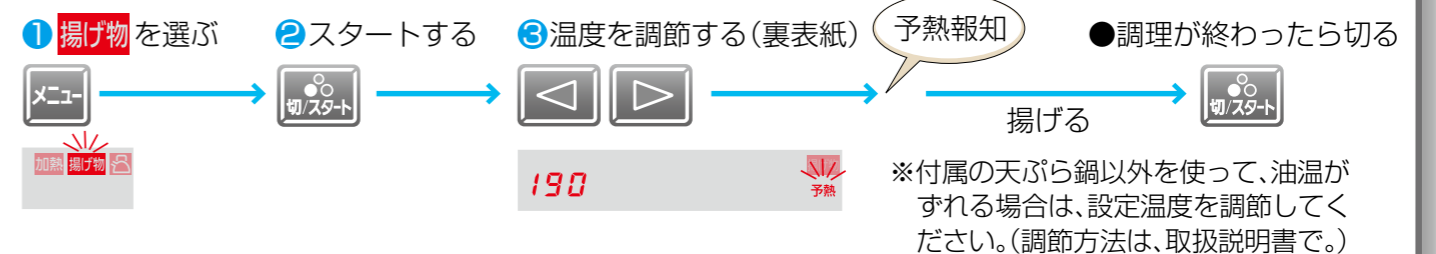
■予熱おまかせ機能で焼く、いためるとき



揚げ物
揚げる



■油量は 200~800g・深さ1cm以上



沸かす
(自動湯沸かし)



■水量は 1~2L

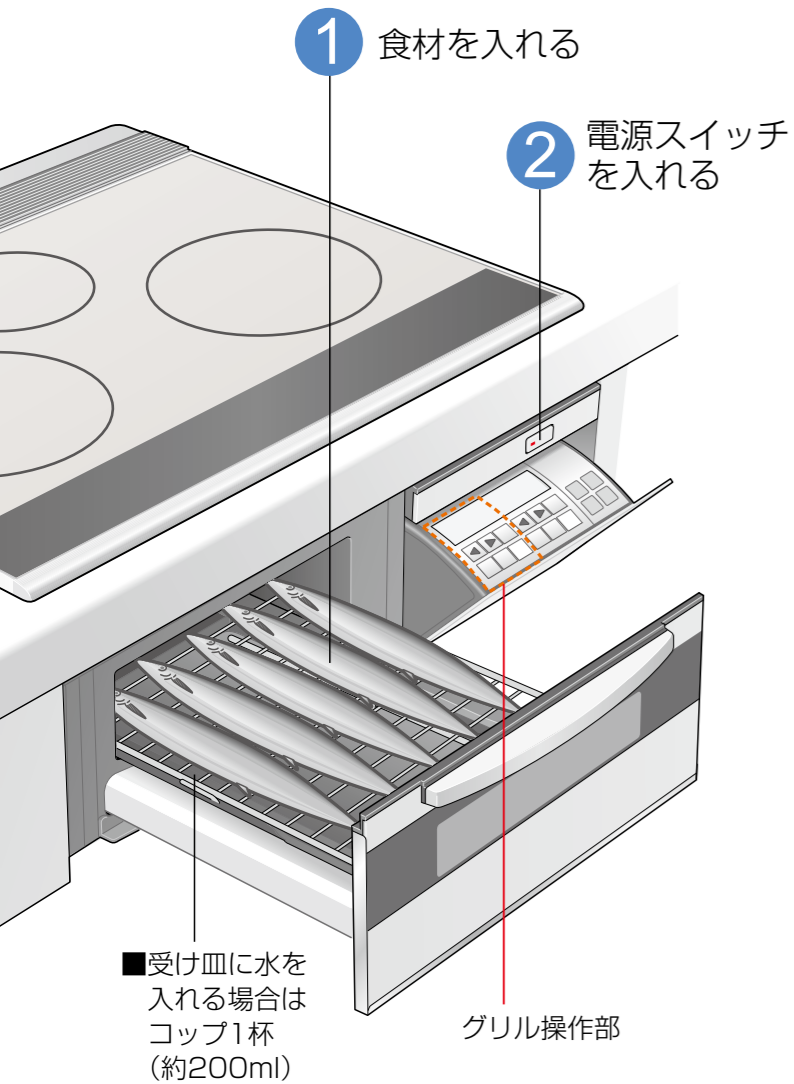


炊く
(自動炊飯)

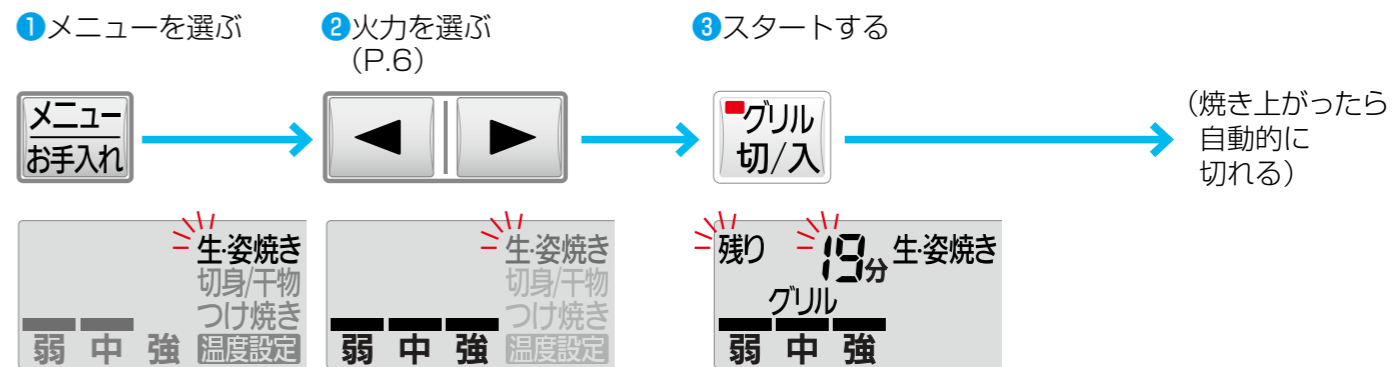


グリル調理の操作

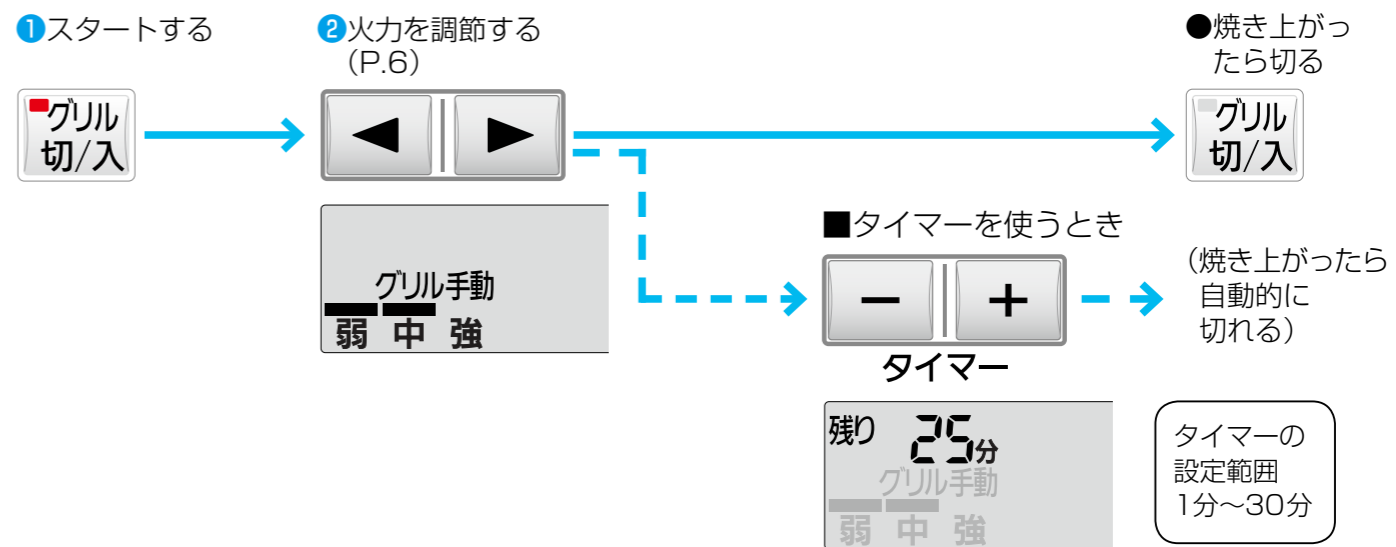
自動・手動・温度設定 (オーブン)



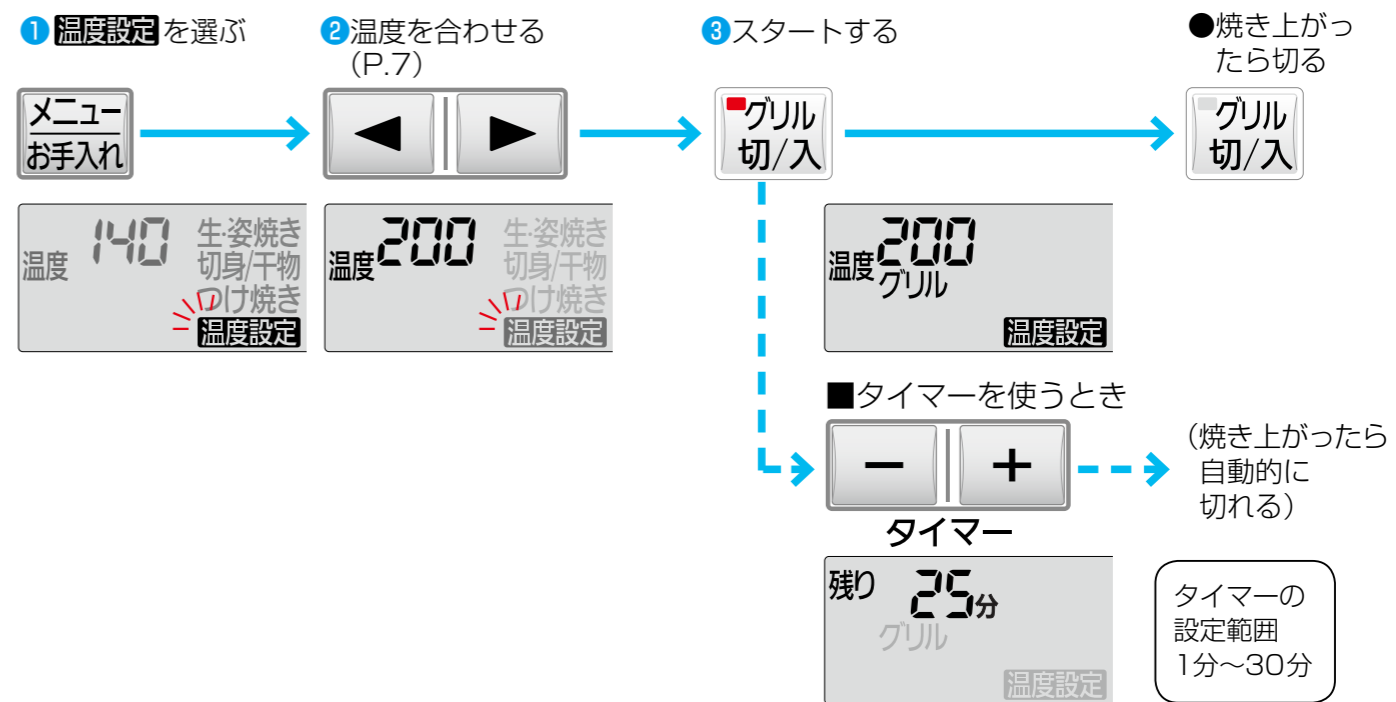
グリル (自動)



グリル (手動)



温度設定 (オーブン)



安全のために必ずお守りください!

警告

- 使用中や使用後しばらくはグリル部に触れない (やけどのおそれ)

注意

- そばを離れたり、必要以上に加熱しない
- 受け皿にアルミ箔などを敷かない (発火・発煙のおそれ)
- 使用後や連続使用時は、受け皿や焼き網に残った調理物・脂分を取り除く (発火のおそれ)

火力・温度調節の目安

- 焼け具合や時間は、調理物の種類・大きさ・数・鮮度や、季節などにより異なります。
- 「手動」や「温度設定」は、焼け具合を見ながら焼いてください。

| | 弱 | | | 中 | | | 強 | | |
|--|--|---|--|----------------------------|--|--|---|--|--|
| | 弱 | | | 中 | | | 強 | | |
| グリル (自動)  | 生・姿焼き  小あじ はたはた (小さめ、脂ののっているもの) |  さんま あじ・いわし・真鯛・いさぎ |  鯛(400g以上) あじ(250g以上)・ひらあじ・甘鯛 | 生魚 (大きめ、水分の多いもの) | | | | | |
| | 切身/干物  さんまの開き ししゃも (小さめ、薄め、よく乾燥したもの) |  塩さば・甘塩鮭 一塩ものの切り身 |  生さば・生鮭 生の切り身 | 干物 (大きめ、厚みのあるもの) | | | | | |
| | つけ焼き  手作りのみりんづけ (味の濃い、つけ時間の長いもの) |  ぶりのつけ焼き さわらや鯛のみそづけ しょうゆづけ | つけ焼き (大きめ、厚みのあるもの) | | | | | | |
| | とり肉  焼きとり (小さめ、つけ焼きのもの) |  もも塩焼き 手羽先・手羽元 |  骨付きもも塩焼き | 鶏肉 (大きめ、厚みのあるもの) | | | | | |
| | グラタン  手作りグラタン | なす (大きめ) | | | | | | | |
| | 焼きなす (小さめ) | なす (大きめ) | | | | | | | |
| グリル (手動)  | 弱 900W相当※ (900W相当) | 中 1,100W相当※ (1,450W相当) | 強 1,250W相当※ (1,600W相当) | グリル手動 自動で焼けないもの | | | | | |
| |  いわしのみりん干し 4~6分 みりん干し ※焦げやすいので注意。 市販のみりんづけ |  うるめいわし 8~10尾 6~8分 丸干し・いか・貝など さざえのつぼ焼き 6個 10~12分 いかの姿焼き 2はい 8~10分 | | | | | | | |

※上段は水を入れないとき、()は水を入れたとき。

| メニュー例 | 温度 | 焼き時間 | ポイント |
|---|-----|------------------|---|
| ラスク (フランスパン薄切り)8枚 | 140 | 10分 10~15分 | ・何もつけずに約10分焼き、溶かしバターを塗ってグラニュー糖を振りかけ、さらに10~15分焼く。 |
| ブラウニー(ケーキ) (18×18×5cmの焼き型)1皿 | 160 | 20~25分 25~30分 | ・作り方は、取扱説明書で。 ・焼き色が付いている方を内側にして巻き、冷蔵庫で冷やし固めてから切る。(作り方は、取扱説明書で。) |
| 伊達巻き (18×18×5cmの焼き型)1皿 | 180 | 6~8分 12~15分 | |
| フライ温め (コロッケ)6個 | 180 | 6~8分 | |
| 卵のココット (直径8cm高さ5cmの陶器製ココット)4個 | 200 | 25~30分 | ・器ごとにアルミ箔でふたをする。 ・パットの高さの約半分まで、沸騰したお湯をはり、湯せん焼きにする。(作り方は、取扱説明書で。) |
| 焼きプリン (直径8cm高さ5cmの陶器製ココット)4個 | 200 | 25~30分 | ・器ごとにアルミ箔でふたをする。 ・パットの高さの約半分まで、沸騰したお湯をはり、湯せん焼きにする。(作り方は、取扱説明書で。) |
| ミートローフ (約350g:10×18×3cm) | 200 | 25~30分 | ・焼き網にアルミ箔を敷いて焼く。 |
| 茶わん蒸し (直径8cm高さ5cmの陶器製容器)4個 | 220 | 20~25分 10~15分 | ・器ごとにアルミ箔でふたをする。 ・パットの高さの約半分まで、沸騰したお湯をはり、湯せん焼きにする。 |
| 帆立貝のグラタン (開いた殻を皿に)4個 | 220 | 10~15分 | |
| スペアリブのつけ焼き (約10cm)4本 | 240 | 20~30分 | |
| 冷凍グラタン (トースター用 約250g)2皿 | 240 | 20~25分 | |
| えびのオープン焼き (15~16cm)8尾 | 240 | 10~12分 | |
| ピーマンの肉詰め 8個 | 260 | 12~15分 | ・作り方は、取扱説明書で。 |
| パエリア (直径20cmのパエリア皿)1皿 | 260 | 20~25分 | ・アルミ箔でふたをして焼く。 ・焼き色を付けたいときは、アルミ箔を外して1~2分追い焼きする。 |
| ピザ(冷蔵) (直径25cm以下)1枚 | 260 | 7~11分 | ・焼き網にアルミ箔を敷いて焼く。 |
| ホイル焼き (約130g)4個 | 280 | 15~20分 | |
| 焼きいも (厚み4.5cm以下)3本 | 280 | 20~30分 | |
| 焼きおにぎり (約120g)4個 | 280 | 10~15分 | |