

IHクッキングヒーター

を快適に使うための



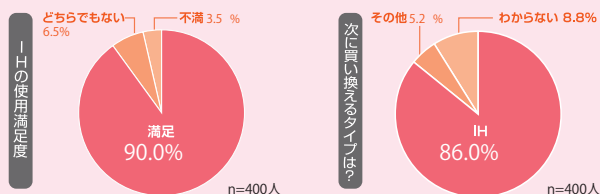
いまお使いの調理器具に満足ですか？

IHクッキングヒーターは火を使わない加熱方式です。高齢化が進み、環境への配慮・暮らしの安全がますます重要視される中で、「安全」「クリーン」「便利」な工夫が施されたIHは、注目を集めています。はじめて出会うものだけにIHクッキングヒーターをもっとよく知って、快適に使っていただくために、みなさまの疑問におこたえします。

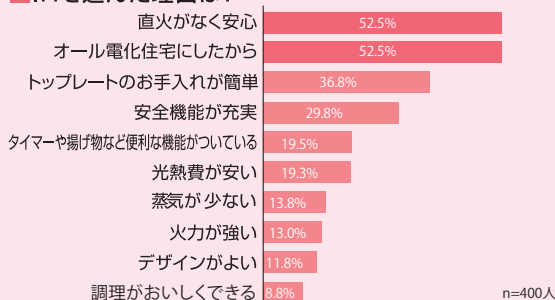
実際にIHをお使いの方は、たいへん満足されています

■IHを使用されているお客様の評価

IHをご購入されたお客様を対象にした満足度調査では、90%の方から「満足」という結果が出ています。さらにIHを使用されているお客様の86%の方から、「次に買い換えるタイプもIHにしたい」という結果も出ています。



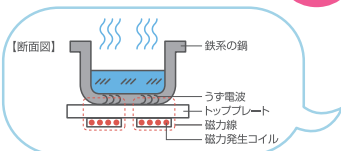
■IHを選んだ理由は？



(一般社団法人 日本電機工業会・IHクッキングヒーター専門委員会調べ [2019年6月調査])

知っておきたい IHの基本特長

Q IHは火がないのに、高火力なのはなぜ？



A その秘密は、200Vのハイパワーと高い熱効率にあります。

IHとは電磁誘導加熱(Induction Heating)のこと。磁力線の働きで鍋自体をヒーターのように発熱させます。IHクッキングヒーターはガスのハイカロリー大バーナーに相当する高火力。鍋を直接発熱させることにより、エネルギーの伝達ロスが極めて少ないので、200Vのハイパワーと高い熱効率で高火力を実現します。また、火がなく発熱ロスを熱気として出さないから、夏場でもキッチン環境は快適です。 ※IHクッキングヒーターをお使いいただくには、200Vの電気工事が必要です。

Q ランニングコスト、調理や湯沸かしにかかる時間

カップラーメン
1人分のお湯が
1分程で
できるのね！



A 各種試験で測定したデータは次のとおりです。

■1ヶ月の電気代(参考金額)

標準的な4名家族世帯にて、朝・昼・夕食時に標準的なメニューでIHクッキングヒーターを使用した場合の電気代は約**1,170円(税込)**★です。

(一般社団法人 日本電機工業会・IH調理器技術専門委員会調べ)

■チャーハンの調理時間と燃費

【調理時間目安】約5分	【燃費目安】約5.0円
-------------	-------------

※チャーハン(4人分)を調理した試験を実施。使用鍋は、直径28cmの炒め鍋(ウルシヤマ金属工業 アスコートII)。メーカー3社の出力3.0kWのIHクッキングヒーターを使用し測定した平均値。(一般社団法人 日本電機工業会・IHクッキングヒーター専門委員会調べ)

■湯沸かし時間と燃費

水量	140cc	300cc	500cc
湯沸かし時間目安	約30秒	約55秒	約80秒
燃費目安★	約0.6円	約1.2円	約1.9円

一般的にカップ一杯分が140cc、カップラーメンが300～500ccです。また参考として、電気ケトル(1.2kw)による湯沸かし時間の目安は140ccで約65秒、300ccで約110秒、500ccで約175秒です。

※水温を20℃から95℃にさせる試験を実施。使用鍋は、直径17cmの片手鍋(ビタクラフト ウルトラ片手鍋)。メーカー3社の3.0kWのIHクッキングヒーターを使用し最大火力で測定した平均値(一般社団法人 日本電機工業会・IHクッキングヒーター専門委員会調べ)

(★)電力目安料金は、全国家庭電気製品公正取引協議会 電力料金目安単価 31円/kWh(税込) [令和4年7月改定]で算出。

安全・クリーン・便利な工夫がいっぱい!

IHクッキングヒーター



知っておきたい IHの基本特長



**IHクッキングヒーターは
お手入れが
簡単って本当?**



**ゴトクや受け皿がない平らなトッププレートだから
毎日のお手入れがグッとラクです。**



ふきこぼれてもサッと拭くだけ。油の飛散が少なく台所周辺や壁、換気扇などのベタベタも軽減されます。またCO₂など燃焼ガスが発生しないので、室内空気がクリーンに保てます。但し、いつまでもきれいに使っていただくために、ふだんからこまめなお手入れをおすすめします。



**IHクッキングヒーター
に適した鍋は?**



鉄ホーロー鍋、ステンレス鍋、鉄鍋なら使えます。



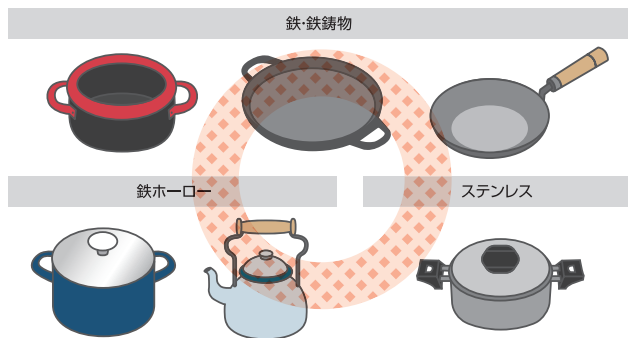
下表のように、土鍋や陶磁器、耐熱ガラス、アルミは使えませんが、お持ちの鉄ホーロー鍋、ステンレス鍋、鉄鍋が使えます。お求めになる場合は、メーカー推奨品や一般財団法人製品安全協会SGマークのある鍋をおすすめします。



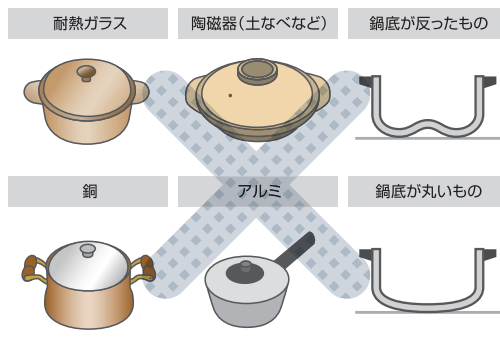
また、オールメタルタイプIHは、アルミや銅も加熱できます。 (一般財団法人製品安全協会 SGマーク)

ただし、100VのIHクッキングヒーターに限り、  のマークのある土鍋(陶磁器)を使用できます。

使えるなべ



使えないなべ



より効率よく調理を行うために

鍋底が小さい中華鍋(底が平らな鍋)も使えますが、鍋底の大きい鍋の方が効率よく加熱することができます。

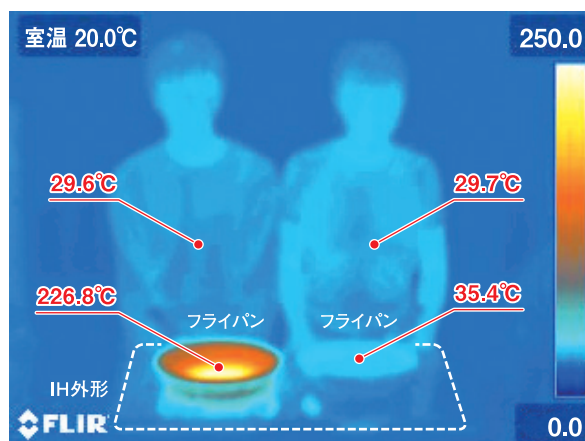


**調理中、IHクッキングヒーター周辺の
温度はどうなるの?**



鍋まわりが熱くなりにくく、快適に調理できます。

サーモグラフでご覧頂けるように、IHは輻射熱が少なく、ムツとくる熱気も抑えられるので、快適に調理できます。



焼き物調理の様子(一般社団法人 日本電機工業会 IHクッキングヒーター専門委員会調べ)

A cartoon illustration of a white cat with orange stripes and a blue collar, sitting next to a person wearing a blue shirt and a blue belt.

A cartoon illustration of a yellow cat with orange stripes and a blue collar, looking up at a red pot. A pair of wooden chopsticks is lifting a piece of food, possibly a dumpling or a piece of meat, from the pot. The cat has a surprised or excited expression.

上記内容をお守りいただかないと、油温が高くなったり、発火などの危険が発生する場合があります。



※ステーキなどを焼く際に、適度な予熱を行ってから材料を乗せることが美味しく焼くコツです。

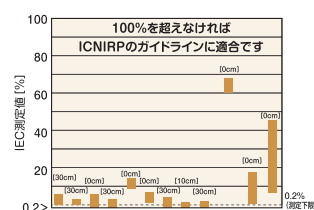
※食材によっては、IHクッキングヒーター部でのフライパン調理、グリル部を使ってあぶり調理ができます。



・沸騰したら飛び散らないように火力を下げてください。

A cartoon illustration of a woman with dark hair and a green hair clip, wearing a blue apron over a white shirt. She has a surprised expression with wide eyes and an open mouth. A thought bubble above her head shows a red pot on a stove with steam rising from it, and two yellow lightning bolts striking the pot from the sides, indicating a fire or explosion. In the foreground, a red pot is shown on a stove with steam rising from it.

URL <http://www.iema-net.or.jp/Japanese/ha/denjiha-ga/index.html>



安全・クリーン・便利な工夫がいっぱい!

IHクッキングヒーター



IHクッキングヒーター 調理のコツ



煮物のときは?

IHクッキングヒーター調理のコツ その1

鍋底の温度が高いので、ときどきかき混ぜて焦げ付かないように注意しましょう。味をしみ込ませるためにコトコトと煮たい場合は、タイマーを目安に使うと焦げ付きや消し忘れなどが防げ安心して調理できます。



炒め物は?

IHクッキングヒーター調理のコツ その2

少量の油を入れて予熱する場合は、火力を弱めにして加熱し過ぎないように注意しましょう。火力が強いため、予熱が短時間ですむので、材料の準備を整えてから、予熱を始めることがポイント。予熱し過ぎによる焦げ付きや鍋の変形を防ぎ、手早く調理できおいしく仕上がります。なお「空焚き(予熱)はおやめください」と記載のある製品もありますが、火力が強いため鍋の空焚きを行うと温度過昇防止機能が働き、鍋底温度が下がるまで火力が入らない場合がありますので注意してください。

※取扱説明書をよくお読みください。



ゆでるときは?

IHクッキングヒーター調理のコツ その3

沸騰したらすぐにヒーターを切るか、火力を下げましょう。沸き立ちが強いので、沸き立っている湯に塩を入れるときは、火力を落とすとふきこぼれや湯の飛び散りを予防できます。タイマーを使うとおいしく作る目安になり便利です。



揚げ物調理は?

IHクッキングヒーター調理のコツ その4

おいしく調理するために、必ずメーカー指定の鍋を使用し、メーカー指定の量の油を入れて調理してください。油の温度は材料にあわせて設定します。なお、油の温度を安定させおいしく揚げるために一度に揚げる量は適量にしましょう。

(油の表面積の1/2程度を目安に。)



●調理のコツについて詳しくは、JEMAホームページ「IHクッキングヒーター使いこなし知っとくガイド」
(URL <http://www.jema-net.or.jp/Japanese/ha/ih/>)をご参照ください。