

# COOK BOOK

## CONTENTS

- 両面焼グリルを上手にお使いいただくために — 2
- 焼き魚の火力と時間の目安 ————— 3
- グリル焼網で調理する(手動調理メニュー) ——— 4~6  
とり肉の塩焼き/ローストビーフ/アスパラのベーコン巻き/さけのホイル焼き  
焼きおにぎりセット/ピザトースト/焼きりんご/…
- クッキングプレートで調理する  
(クッキングプレートモード「あたため」) ————— 7



お願い

- グリルを続けて使用する場合は、そのつどグリル皿にたまった脂などを取り除いてください。また使用後も必ずお手入れをしてください。
  - この機器はグリル皿に水を入れる必要がないタイプです。水を入れなくてご使用ください。
  - 脂の出る料理にはグリル焼網の上や下にアルミはくを敷かないでください。アルミはくの上に脂がたまり発火する原因になります。
- ※記載の加熱時間は目安です。材料の大きさや脂ののり具合により、焼き上がり(焼き色)が異なることがありますので、様子を見ながら加熱してください。

## 魚の焼き方の手順

### 魚の下準備

- 冷凍の魚はしっかり解凍しておきます。
- 冷蔵の魚は常温でしばらくおきます。
- 生魚は水洗いした後、水気をよくふき取っておきます。
- みそ漬けやかす漬けは、洗って水気を取ります。
- 皮目に十字の切り込みを入れると、火の通りがよくなり、皮が破れることによる脂の飛び散りも少なくすることができます。



### ふり塩のポイント

さば、いわしなど  
背の青い魚 多めに塩をふり、時間をおく

白身魚 少なめに塩をふり、時間は短め

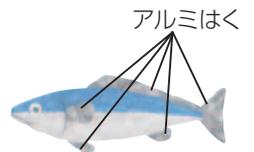
川魚、いか、えび  
など 焼く直前に塩をふる



- 塩をつけると、身がしまって身くずれしにくくなります。
- 塩焼きにする場合は、魚の重量の2%程度の塩をつけます。
- 身の厚いところには厚く、薄いところには薄くつけます。

### 魚の尾やひれを焦がさないようにするには

- 魚の尾やひれは特に焦げやすいので、多めに塩をつけたり、アルミはくで包んでおくと、焦げかたが少なくなります。



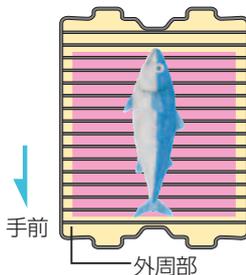
### 魚を置く位置

図の   印の部分に置くと、上手に焼けます。   印の部分に置くと、焼けにくい場合があります。

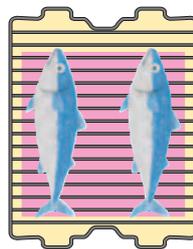
#### ■ 姿焼の場合

魚は頭が奥に、尾が手前になるように置くと、尾の焦げは少なくなります。

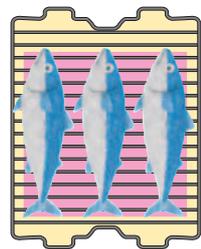
〈1匹の場合〉  
中央に



〈2匹の場合〉  
左右均等に



〈3匹以上の場合〉  
すき間を開けて均等に

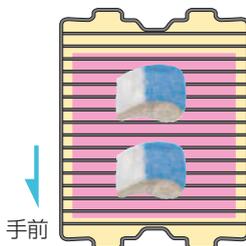


#### ■ 切身の場合

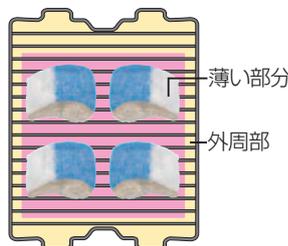
皮を上向きに置きます。

切身の薄い部分は、グリル焼網の外周部にくるように置くと、焦げは少なくなります。

〈1~2切の場合〉  
中央に



〈4切の場合〉  
すき間を開けて均等に



# 焼き魚の火力と時間の目安

表の時間は予熱なしの時間です。予熱する場合は、1～2分程度短くしてください。

火力は上火「強」、下火「強」にしてください。※2

自動調理（魚オートメニューモード）は、予熱しないでください。

料理名	分量 (1匹・1切あたりの重量)	手動調理（マニュアルモード）		自動調理（魚オートメニューモード）※1	
		焼き時間目安	火力 (上火ー下火)	オート 	焼き 加減
あじの姿焼	4匹(約150g)	約13分	強ー強	姿焼	強め(強)
	2匹(約150g)	約10分	強ー強	姿焼	標準(中)
いわしの姿焼	4匹(約80g)	約12分	強ー強	姿焼	標準(中)
	2匹(約80g)	約8分			
さんまの姿焼	4匹(約150g)	約11分	強ー強	姿焼	標準(中)
	2匹(約150g)	約9分			
さばの切身	4切(約80g)	約8分	強ー強	切身	標準(中)
	2切(約80g)	約7分			
さわらの切身	4切(約80g)	約9分	強ー強	切身	強め(強)
	2切(約80g)	約8分			
さけの切身	4切(約90g)	約9分	強ー強	切身	標準(中)
	2切(約90g)	約8分			
あじのひらき	2枚(約130g)	約9分	強ー強	干物	標準(中)
ししゃもなど	約10匹(10匹で約180g)	約6分	強ー強	干物	弱め(弱)
ぶりの照り焼き	4切(約100g)	約9分	強ー弱	オート不可	
	2切(約100g)	約8分			
赤魚のかす漬け	2切(約180g)	約11分	弱ー強	オート不可	
みりん干し(かわはぎなど)		約6分	強ー強	オート不可	
みりん干し(いわしなど) ※3		予熱約3分・焼き約1分	強ー強	オート不可	
さばのみりん漬け ※4		約5分	強ー弱	オート不可	
さばのみそ漬け ※4		約8分	強ー弱	オート不可	

※1 機種によっては、自動調理（魚オートメニューモード）がない場合があります。

※2 連続して使用するときには、上火「強」、下火「弱」にしてください。

※3 小さいみりん干しは予熱してから焼くと上手に焼けます。

※4 下側が焦げやすくなるので、皮を下向きにしてグリル焼網の上に置いてください。

●グリル使用中は機器から離れないようにし、焼き過ぎに注意してください。

## 火加減のポイント

●同じ材料でも大きさや脂の量によって、表と裏の焼き色が多少異なる場合があります。

焼き色を見ながら、上火・下火の火力調節をしてください。



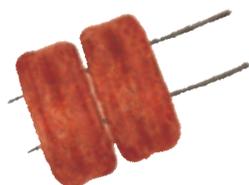
塩焼き、干物、素焼きなどの場合

上火 **強** ー 下火 **強**



塗り卵やみそをのせて焼く場合  
(さわらの黄金焼き、なす田楽など)

上火 **弱** ー 下火 **強**



たれをつけて焼くつけ焼き、  
照り焼きなど焦げやすい場合  
(うなぎのかば焼きなど)

上火 **弱** ー 下火 **弱**



厚みのある魚や表面が焦げやすい場合  
途中で火力を替える

上火 **強** ー 下火 **強**  ⇓  
上火 **弱** ー 下火 **強**

# グリル焼網で調理する (手動調理メニュー)



## とり肉の塩焼き

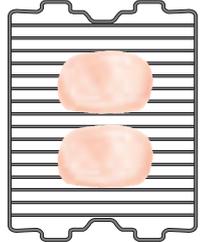
材料・2人分

上火 **強** 一下火 **弱**

約11分

とりもも肉又はむね肉 (1枚約150g) \_\_\_\_\_ 2枚  
 塩 \_\_\_\_\_ 適宜  
 こしょう \_\_\_\_\_ 適宜

- ① とり肉は切り込みを入れて、厚さを均一にします。
- ② 皮にはフォークで穴をあけ、塩、こしょうをふります。
- ③ グリル焼網の真ん中に皮が上になるようにのせ、〈上火:強、下火:弱〉で約11分焼きます。



## Point

お好みで、牛肉の所々に切れ目を入れて、にんにくの薄切りを差し込んで焼いてもおいしくいただけます。



## ローストビーフ

材料

上火 **強** 一下火 **弱**

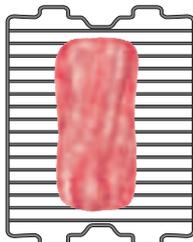
約9~11分

▼アルミはくに包んで

約20分

牛ももかたまり肉 \_\_\_\_\_ 約300g(厚さ3cm)  
 塩 \_\_\_\_\_ 小さじ1/2  
 こしょう \_\_\_\_\_ 適宜  
 アルミはく \_\_\_\_\_

- ① 牛もも肉に塩、こしょうをまんべんなくふって手ですりこみ、室温に30分程度置きます。
- ② ①をグリル焼網の真ん中に置き、〈上火:強、下火:弱〉で約9~11分焼きます。
- ③ 焼きあがったら、グリルから取り出してアルミはくに包み、約20分休ませます。
- ④ ③を切り分けて器に盛り付けます。



## アスパラのベーコン巻き

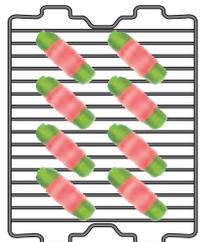
材料・2人分

上火 **強** 一下火 **強**

約5分

グリーンアスパラガス \_\_\_\_\_ 8本  
 塩 \_\_\_\_\_ 適宜  
 ベーコン \_\_\_\_\_ 4枚

- ① グリーンアスパラガスは、かために塩ゆでして5cmの長さに切りそろえます。
- ② ベーコンは半分の長さに切ります。
- ③ ゆでたグリーンアスパラガスをベーコンで巻き、巻き終わりを下にしてグリル焼網に並べます。〈上火:強、下火:強〉で約5分焼きます。



## Point

グリーンアスパラガスの代わりにエリンギやゆでたえびを使ってベーコン巻きにしてもよいでしょう。



## さけのホイル焼き

上火 **強** ー 下火 **弱**

約11～12分

材料・2人分

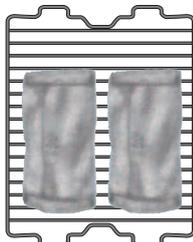
生ざけ(1切約90g)	2切
酒・塩	適宜
たまねぎ	1/4個
しめじ	1/4房
ししとう	2本
パプリカ(赤または黄)	1/4個
アルミはく	

- ① 生ざけは酒、塩をふり、下味をつけます。
- ② たまねぎは薄切りにし、パプリカは細切りにします。しめじは石づきを取って小房に分けておきます。
- ③ アルミはくに薄切りにしたたまねぎを広げ、その上に①と残りの野菜、しめじを並べて包みます。
- ④ グリル焼網に③をのせ、〈上火:強、下火:弱〉で約11～12分焼きます。

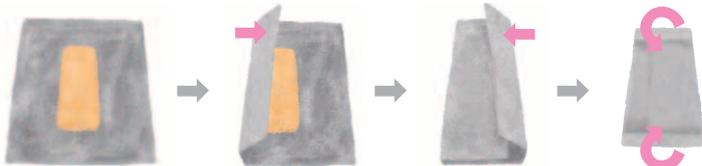
※アルミはくが熱くなっていますので取り出す時は注意しましょう。

### Point

- 包んだホイルの高さは4cm以内にします。
- グリル焼網に並べる時は、手前に寄せてたてに置くと火通りしやすくなります。
- 材料を包む時にたまねぎを下に敷くと焦げつき防止になります。



### アルミはくの包みかた



アルミはくの上に材料を並べ、アルミはくの左右を材料に軽くかぶるように折り、前後をくるくると3回ほど巻き込むように包みます。



## 焼きおにぎりセット

上火 **強** ー 下火 **強**

約9～10分

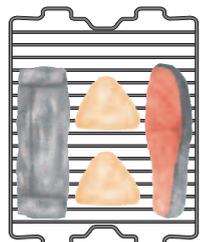
材料・1人分

塩ざけ(約90g)	1切	焼きおにぎり	2個分
ホイル焼き	1個分	ごはん	200g
グリーンアスパラガス	1本	しょうゆ	小さじ1
たまねぎ	30g	炒りごま(白)	小さじ1
しめじ	20g	塩	適宜
パプリカ(赤・黄)	各18g		
バター	適宜		
塩	適宜		
アルミはく			

- ① ホイル焼きのグリーンアスパラガスは根元の固い部分を切り落とし4等分に切ります。しめじは石づきを取って小房に分けておき、たまねぎは薄切り、パプリカはそれぞれ細切りにします。
- ② アルミはくに薄くバターをぬり、薄切りにしたたまねぎを広げ、その上に残りの材料をのせ、塩をして包みます。
- ③ 焼きおにぎりはごはん塩、しょうゆ、炒りごま(白)を加えて混ぜます。2等分して三角おにぎりを作ります。
- ④ グリル焼網に塩ざけと②、③をそれぞれ並べ、〈上火:強、下火:強〉で約9～10分焼きます。

※焼きおにぎりはふちに置くと焦げやすくなりますので中央に並べます。  
※アルミはくが熱くなっていますので取り出す時は注意しましょう。

組み合わせ次第で  
1度にまとめて3品!!  
時間のない時やお弁当に  
おすすめです。



# グリル焼網で調理する (手動調理メニュー)



アルミはくは、クシャクシャにしたものを広げて使うと焦げにくくなります。

## Point

### ピザトースト

材料・2人分

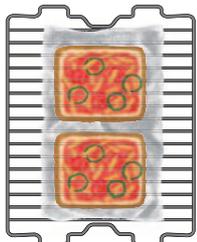
上火 **強** ー 下火 **弱**  
約5分

食パン(4枚切~6枚切) —— 2枚  
サラミ  
ピーマン  
トマトケチャップ  
ピザ用チーズ  
アルミはく

など好みの具を

① グリル焼網の平らな面にアルミはくを敷きます。食パンにお好みの具をのせてグリル焼網にのせ、〈上火:強、下火:弱〉で約5分焼きます。

※アルミはくを敷く場合はグリル焼網の両側(ななめになった部分)をふさがないでください。  
※アルミはくが熱くなっていますので取り出す時は注意しましょう。



## Point

●保温時間が長い程、火通りしやすくなります。お好みで調節してください。  
●冷やして食べてもよいでしょう。



### 焼きりんご

材料・2人分

上火 **強** ー 下火 **強**  
約7分

りんご —— 1/2個  
グラニュー糖 —— 小さじ2  
バター —— 5g  
アルミはく

▼庫内保温

約5分

- ① りんごは皮をむいて芯を取り除き、7~8mmのちょう切りにします。
- ② アルミはくに①を並べて、グラニュー糖をふりかけ、バターをのせて包みます。
- ③ グリル焼網に②をのせ、〈上火:強、下火:強〉で約7分焼きます。そのままグリルの中に5分以上置いておきます。
- ④ あら熱がとれてから、器に盛り付けてお好みでアイスクリームなどを添えます。

※アルミはくが熱くなっていますので取り出す時は注意しましょう。  
※包みかたのイラスト(5ページ)を参照してください。



## こんな料理もいかが...

### ホタテ

調理時間の目安:  
約8~10分

上火 **弱** ー 下火 **強**

材料 (2人分)  
ホタテ(殻付き) ..... 4個  
味付け  
しょうゆ ..... 適量  
バター ..... 適量

味付け 約2分  
上火 **弱** ー 下火 **強**

置きかた



作りかた

下処理したホタテを素焼きします。素焼きしてから味付けしてください。  
※1

### 厚あげ

調理時間の目安:  
約8~10分

上火 **強** ー 下火 **弱**

材料 (2人分)  
厚あげ ..... 4個(1個 約70g)

置きかた



作りかた

焦げやすいので油抜きしてから焼きます。

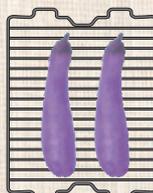
### 焼きなす

調理時間の目安:  
約10~12分

上火 **強** ー 下火 **弱**

材料 (2人分)  
なす ..... 2個

置きかた



作りかた

なすのがくを取り、たてに3~4本切れ目を入れて焼きます。※1

※1 ホタテやなすなどは地域・季節などにより大きさが異なるため、様子を見ながら焼き時間を調節してください。

# クッキングプレートで調理する(クッキングプレートモード「あたため」)

自動であたためる。

冷めた料理を自動であたためることができます。

※クッキングプレート(別売:RCP65V 3,200円(税別))を使用してください。



グリルを使えば、  
コロッケやからあげなど  
カラッと美味しくあたためられる  
のでオススメです!

## コロッケ(2個)

厚さ 2cm  
重さ 80g×2個



## からあげ(6個)

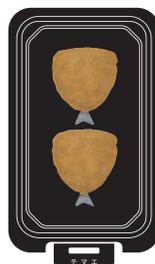
厚さ 3cm  
重さ 30g×6個

※皮の部分を下か、  
外側に向けて置  
いてください。



## あじのフライ(2枚)

厚さ 2cm  
重さ 90g×2枚



## とんかつ(1枚)

厚さ 2cm  
重さ 180g

※カットし、間を空  
けて置いてくださ  
い。



## あたためのタイマー設定

料理をあたためる場合や揚げもの、焼き鳥を自動でうまくあたためられない場合は「あたためのタイマー設定」をお使いください。

続けて使用する場合はグリル庫内の温度が下がるまで、5分程度間をあけてください。

その際は時間を1分程度短くしてください。

### Point

- 天ぷら(かき揚げやえびなど)は焦げやすいため、あたためモードには適しません。
- 高温であたためるため、食品の表面が焦げる場合があります。特に表面に凸部があるものや衣が厚い場合は、焦げやすくなります。
- 種類や大きさの異なる料理は、仕上りが異なります。別々にあたためてください。
- 冷蔵庫に入っていた冷たい料理や大きめの料理などは、あらかじめ切ってから置くと、あたたまりやすくなります。
- あたため完了後は、すぐに取り出してください。余熱で焦げつくことがあります。
- クッキングプレート側の焦げが気になる場合は、アルミはくを敷くと焦げが軽減されます。アルミはくは、シリコン樹脂加工されたものをお使いください。

## 焼きもち

材料(2人分)

もち……………4個(1個 約50g)

🕒 調理時間の目安:

約4分

上火弱 - 下火弱

▼  
裏返し 約2分

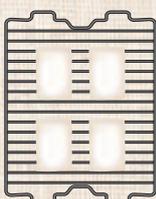
上火弱 - 下火弱

消火してから裏返して  
ください。

作りかた

焦げやすいので中央に置くとよいでしょう。※2  
大きくふくらむと上火バーナーにつくことがありますので、様子を見ながら焼き時間や位置を調節  
してください。※3

置きかた



## 焼きおにぎり

材料(2人分)

おにぎり……………4個(1個 約100g)

たれ

〔しょうゆ……………大さじ1

みりん……………小さじ1/2

🕒 調理時間の目安:

素焼き 約5分

上火強 - 下火弱

▼  
裏返したれ 約5分

上火強 - 下火弱

消火してから全体にたれを  
つけて裏返してください。

作りかた

焦げやすいので中央に置くとよいでしょう。

置きかた



※2 もちともちは約2cm間をあけてください。近すぎるととなり同士がくっつくことがあります。

※3 切れ目の入ったもちなどは、ふくらみやすいため十分注意してください。



(工場管理)

JS0042-071(00)  
DP00000521 1950  
150500 ©