



GRILL
RECIPE BOOK

- 2 スイッチの名称について
- 2 調理器具について
- 3 ココットプレートの使いかた

ココットプレート

- 4 トースト
- 5 あたため(自動調理)
- 6 あたため(タイマー調理)
- 7 ノンフライからあげ
- 8 ノンフライとんかつ
- 9 とり肉の塩焼き
- 10 焼きもち
- 11 サテ(インドネシア風串焼き)
- 12 いろいろきのこの焼きマリネ
- 13 焼き野菜
- 14 チョコとくるみのクッキー

ココットプレート/グリル焼網

- 15 魚を焼く前に
- 16 魚の置きかた
- 17 ココットプレートで魚を焼く
- 21 グリル焼網で魚を焼く

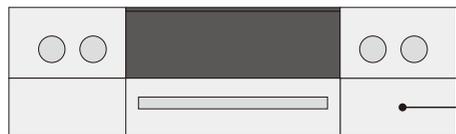
グリル焼網

- 25 ローストビーフ
- 26 さけのホイル焼き
- 27 焼きおにぎりセット
- 28 ホタテ
- 28 厚揚げ
- 29 焼きおにぎり
- 29 焼きなす

調理時間の目安に食材の漬け込み時間や生地を休ませる時間は含まれません。
記載の加熱時間は目安です。お好みに合わせて調節してください。

スイッチの名称について

このレシピで使用するスイッチについては、以下の名称を用います。



押して開ける



グリル焼網オートメニュースイッチ



ココットプレートメニュースイッチ



焼き加減スイッチ

調理器具について

それぞれのメニューに合った調理器具を選んでお使いください。

使用できる調理器具の詳細や、使用上の注意事項については、機器に付属の取扱説明書をお読みください。

同梱している専用品は機器によって異なります。



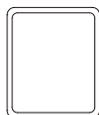
ココットプレート



グリル焼網

各レシピの右上に、使用する調理器具がイラストで表示されています。レシピを選ぶときの参考にしてください。

トーストやピザ、クッキーなどに適したフラットなプレート（専用品）



トースト・ピザプレート

※レシピや活用方法はトースト・ピザプレートに付属の「TOAST PIZZA PLATE RECIPE BOOK」をご覧ください。

ココットプレートの使いかた

ココットプレートをお使いいただくときのご注意

- 続けて調理する場合は、必ずココットプレート本体にたまった脂をキッチンペーパーなどでふき取ってから、調理してください。
- ココットプレート本体は、やけどに注意して脂をふき取った後に、取りはずしてください。
- ココットプレートメニューモード「タイマー」で連続して調理する場合は
 - ・ 最初の調理完了からグリル庫内の温度が下がるまで、5分程度間をあけてから、調理してください。
 - ・ 記載の設定時間より早く焼き上がります。様子を見ながら調理してください。
- 脂分が多い食材を焼く場合は、調理終了直後もココットプレートは高温のため、脂が飛び散ることがあります。

ココットプレートメニューモード「タイマー」を使って調理した場合は、消火後、1分程度待つてから、食材を取り出してください。

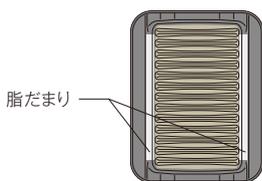
- ココットプレートで脂分の多い食材を調理すると、ココットプレート本体にたまった脂が高温になるため、煙が多く出る場合があります。煙が気になる時は、グリル焼網での調理をおすすめします。
- ココットプレートは焼き調理専用です。汁物調理や水を入れて使用しないでください。

ココットプレート本体に接する面の焼き色の強さが気になる場合は、シリコン樹脂加工のアルミはくをお使いください。

(アルミはくは魚とくつつきやすいので、シリコン樹脂加工されたものをお使いください。)

アルミはくを敷くときのご注意

正しい敷きかた

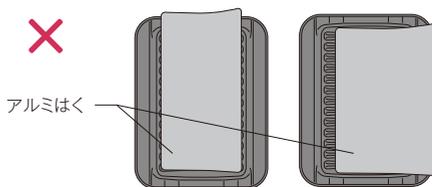


アルミはくは、脂だまりにかからないように
■印の部分に敷く。



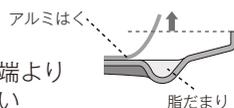
ココットプレート断面

誤った敷きかた



×

プレート本体上端より
上にはみ出さない



ココットプレート断面



ココットプレート

トースト

調理時間の目安
グリル使用时间

6分
3～6分

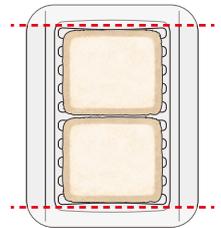
材料

食パン (4、5、6、8枚切) 1～2枚



作りかた

1. ココットプレート本体に、食パンをのせます。
2. グリルを点火し、ココットプレートメニュースイッチを押して、「トースト」を選びます。
3. 焼き加減スイッチで、焼き加減を選びます。



Point

- パンの厚みが3cm (4枚切り) を超えると焦げやすくなります。2cm (6枚切り) 未満では焼き色が付きにくくなります。
- ココットプレート本体に接する面は、ココットプレート本体に当たる部分のみに筋状の焼き色が付きます。
- 1枚の場合は、ココットプレート本体の中央のせてください。
- ウインナーやプチトマトなどをいっしょに焼いて、モーニングセットなどもおすすめです。
- 調理終了後は、ココットプレート本体にのせたままにしないでください。余熱で裏面の焦げが強くなります。
- 冷凍した食パンは焼けにくいので、焼き加減を「強め」に設定してください。
- 以下の場合は、30分程度解凍してから焼いてください。
 - ・ 4枚切のような分厚い冷凍食パン
 - ・ 変形や霜付きがある冷凍食パン



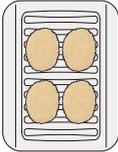
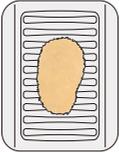
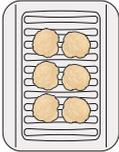
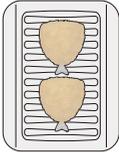
あたため 自動調理

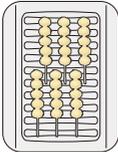
冷めた料理を自動で温めることができます。

直火の効果で、表面がサクツとした、おいしい食感が復活します。

作りかた

1. グリルを点火し、ココットプレートメニュースイッチを押して、「あたため」を選びます。
2. 下の表を参考に焼き加減スイッチで、焼き加減を選びます。

	コロッケ	とんかつ	からあげ	あじフライ
揚げ物	4個 厚さ：2cm 重さ：80g	1枚 厚さ：2cm 重さ：180g	6個 厚さ：3cm 重さ：30g	2枚 厚さ：2cm 重さ：180g
				
焼き加減	強め	強め	標準	弱め

	とりもも串
焼き鳥	6本 重さ：180g
	
焼き加減	弱め

Point

- ふたは取り付けないでください。
- からあげの皮の部分は下か、外側に向けて置いてください。
- 焼き鳥は重ならないように並べます。
- 表記以外の分量、ポイントに関しては、6ページを参照してください。
- ココットプレート本体に接する面は、ココットプレート本体に当たる部分のみに筋状の焼き色が付きます。



あたため タイマー調理

冷めた料理をタイマーで温めることができます。

焼き魚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」を使用してください。

作りかた

1. グリルを点火し、ココットプレートメニュースイッチを押して、「あたため」を選びます。
2. 下の表を参考にタイマーを設定します。

料 理		数量	調理時間の目安	
			タイマー設定時間	余熱時間
揚げもの	コロッケ	4個	5～6分	1分
	からあげ(厚さ3cm)	6個	4～5分	2分
	とんかつ	1枚	6～7分	2分
	あじのフライ	2枚	4～5分	2分
	天ぶら(かき揚げ 厚さ3cm)	2個	6～7分	2分
	天ぶら(えび天 厚さ3cm)	3本	6～7分	2分
焼き鳥	とりもも串	6本	4～5分	2分
焼き魚	あじの姿焼	1匹	7～8分	1分
	さけの切身	1切	6～7分	1分
	ぶりの照り焼き	1切	5～6分	1分

※表の数量は目安です。数量が少ない場合は、タイマーの設定時間を短めに、多い場合は長めにしてください。

Point

- 天ぶらは焦げやすいため、ふたを取り付けて調理してください。
- 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)。
- 種類や大きさの異なる料理は、仕上がりが異なります。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、あたたまりにくい場合があります。
- 大きめの料理は半分に切ると、あたたまりやすくなります。
- 余熱で焦げつくことがあります。あたため完了後は、早めに取り出してください。
- 裏の焼き色の強さが気になる場合は、アルミはくを敷いてください(シリコン樹脂加工されたものをおすすめします)。
- 加熱を追加する場合は、手動〈上火弱、下火弱〉で様子を見ながら行ってください。



ココットプレート

調理時間の目安
グリル使用時間

30分
9～11分

ノンフライからあげ

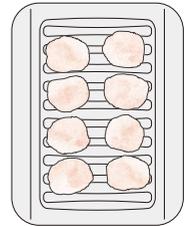
材料

	とりもも肉	1枚
A	しょうゆ	大さじ1と1/2
	酒	大さじ1/2
	おろしにんにく	小さじ1/2
	おろししょうが	小さじ1/2
B	片栗粉	大さじ2
	薄力粉	大さじ2



作りかた

1. とり肉は1切れ30gに切ります。(合計で8～10個)
2. 合わせたAに1時間漬け込みます。
3. ザルで2の水分を切ります。合わせたBを2の表面にまぶし、5分程度おいて粉をなじませます。
4. 3の皮面を上にしてココットプレート本体に並べ、ふたをします。
5. グリルを点火し、ココットプレートメニュースイッチを押して、「タイマー」を選び、タイマーを9～11分に設定します。



Point

- 調理終了直後もココットプレートは高温のため、脂が飛び散ることがあります。消火後、1分程度待つてから、食材を取り出してください。
- ココットプレート本体は、やけどに注意して脂をふき取った後に、取りはずしてください。
- 市販の「電子レンジ用からあげ粉」を使うと、お手軽にノンフライ調理ができます。市販の粉を使うときは、「電子レンジ用からあげ粉」をおすすめします。電子レンジ用以外のからあげ粉では、うまく仕上がりません。



ココットプレート

調理時間の目安
グリル使用時間

45分
9～10分

ノンフライとんかつ

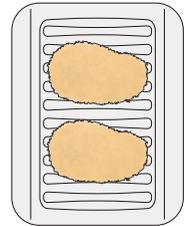
材料 (2人分)

豚ロース肉 (1枚 100g)	2枚
塩・こしょう	少々
薄力粉	適量
卵	1/2個
パン粉 (乾燥)	20～30g
油	適量



作りかた

1. フライパンでパン粉を炒め、炒りパン粉を作ります。
2. 豚ロース肉はしっかりと筋切りをし、包丁の背で軽く両面をたたきます。
3. 2に塩・こしょうをし、薄力粉、溶き卵、炒りパン粉の順で衣を付けます。
4. オイルスプレーを使い、3の両面にまんべんなく油をふきかけます。
5. ココットプレート本体に4を並べ、ふたをします。
6. グリルを点火し、ココットプレートメニュースイッチを押して、「タイマー」を選び、タイマーを9～10分に設定します。



Point

- 筋切りがあまいと反り返り、焦げる場合があります。
- オイルスプレーがない場合は、豚肉よりやや大きめのトレーにサラダ油を大さじ2入れ、両面にまんべんなく付けます。
- 調理終了直後もココットプレートは高温のため、脂が飛び散ることがあります。消火後、1分程度待ってから、食材を取り出してください。
- ココットプレート本体は、やけどに注意して脂をふき取った後に、取りはずしてください。



ココットプレート

調理時間の目安
グリル使用時間

30分
16分

とり肉の塩焼き

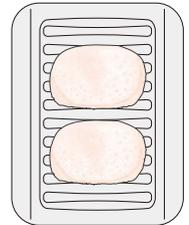
材料 (2人分)

とりもも肉またはむね肉 (1枚 250g) 2枚
塩・こしょう 適量



作りかた

1. とり肉は切り込みを入れて、厚さを均一にします。
皮にはフォークで穴をあけ、塩、こしょうをふります。
2. ココットプレート本体に皮が上になるように並べ、ふたをします。
3. グリルを点火し、ココットプレートメニュースイッチを押して、「タイマー」を選び、タイマーを16分に設定します。



Point

- 左右に広げすぎず中央につめて置いてください。
- 調理終了直後もココットプレートは高温のため、脂が飛び散ることがあります。消火後、1分程度待ってから、食材を取り出してください。
- ココットプレート本体は、やけどに注意して脂をふき取った後に、取りはずしてください。



ココットプレート

焼きもち

調理時間の目安
グリル使用时间

10分
6～7分

材料

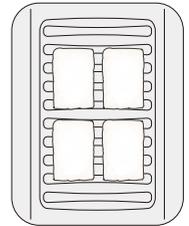
切りもち (1個 50g)

4個



作りかた

1. ココットプレート本体に切りもちを並べ、ふたをします。
2. グリルを点火し、ココットプレートメニュースイッチを押して、「タイマー」を選び、タイマーを6～7分に設定します。



Point

- もちともちは約2cm間をあけてください。
- ふたは必ず取り付けてください。もちが大きくなりふくらんで、グリル庫内につくのを防ぎます。



ココットプレート

調理時間の目安
グリル使用时间

25分
9分

サテ(インドネシア風串焼き)

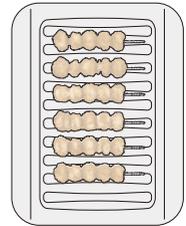
材料 (6本分)

	とりもも肉	1枚半
A	カレールウ	30g
	水	50g
	おろしにんにく	小さじ1/2
	おろししょうが	小さじ1/2
B	ピーナッツバター(加糖)	大さじ1と1/2
	しょうゆ	大さじ1



作りかた

1. カレールウは溶けやすいように刻んでおきます。
2. 耐熱容器にAを入れて、電子レンジで加熱します。
(600ワットで40～50秒程度)
取り出してカレールウが溶けるまでよく混ぜ、冷ましておきます。
3. とり肉は皮を取り除き、一口大(6～8g)に切ります。
4. 2が冷めたら、Bを加えてよく混ぜます。
3を加えてよく揉み込み、20分程度おきます。
5. 4を竹串に5切ずつ刺します。
6. ココットプレート本体に5を並べ、ふたをします。
7. グリルを点火し、ココットプレートメニュースイッチを押して、「タイマー」を選び、タイマーを9分に設定します。





ココットプレート

調理時間の目安
グリル使用時間15分
7分

いろいろきのこの焼きマリネ

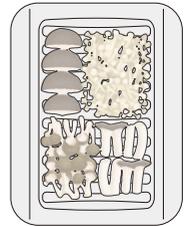
材料

	生しいたけ	2個
	しめじ	1/4パック
	えのき	1/2袋
	エリンギ	1本
A	オリーブオイル	大さじ1
	酢	小さじ2
	しょうゆ	小さじ1
	塩・こしょう	適量
	パセリ(みじん切り)	適量



作りかた

- きのこ類は石づきを取り、しいたけは半分に切り、しめじ、えのきは小房に分け、エリンギは適当な大きさに手でさいておきます。
- Aをよく混ぜ合わせます。
- ココットプレート本体に1のきのこ類を並べます。
- グリルを点火し、ココットプレートメニュースイッチを押して、「タイマー」を選び、タイマーを7分に設定します。
- 熱いうちに2に漬け込み、20分程度おきます。





ココットプレート

焼き野菜

調理時間の目安
グリル使用時間

20分
9～10分

材料

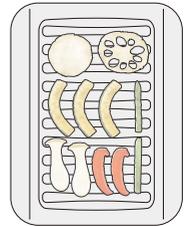
じゃがいも
れんこん
かぼちゃ
グリーンアスパラガス
パプリカ
エリンギ

適量



作りかた

1. じゃがいも、れんこん、かぼちゃは厚さ 1cm の輪切りにします。
グリーンアスパラガスは半分の長さに切ります。
パプリカは 8 等分に切り、エリンギは縦半分に切ります。
2. 上記の中から好きな食材をプレート本体に並べます。
3. グリルを点火し、ココットプレートメニュースイッチを押して、「タイマー」を選び、タイマーを 9～10 分に設定します。
4. お好みのソースや塩、オリーブオイルなどをつけていただきます。



Point

- 野菜の量や大きさによっては、焦げやすい場合がありますので、様子を見ながら調理してください。



ココットプレート

調理時間の目安
グリル使用時間

30分
6分

チョコとくるみのクッキー

材料 (約30個分/2回分)

薄力粉	100g
無塩バター	50g
砂糖	50g
卵	1/2 個
チョコレート (板チョコ)	50g
くるみ	20g
バニラエッセンス	少々

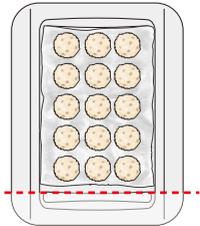
用意するもの

アルミはく



作りかた

1. 卵と無塩バターは室温にもどし、薄力粉はふるっておきます。
2. チョコレートとくるみは粗く刻んでおきます。
3. 泡立て器で無塩バターをクリーム状に練り、砂糖を2～3回に分けて加え、白っぽくなるまでよく混ぜます。
4. 3に卵を溶きほぐして入れ、バニラエッセンスを加えてさらによく混ぜます。ふるった薄力粉を加え、ゴムペラでさっくりと混ぜ、2を入れて軽く混ぜ合わせます。ラップに包んで冷蔵庫で30分以上寝かせます。
5. 4の生地を適当な大きさに分け、厚さが1cm程度になるようにします。
6. ココットプレート本体にアルミはくを敷き、5の半量を並べます。
7. グリルを点火し、ココットプレートメニュースイッチを押して、「タイマー」を選び、タイマーを6分に設定します。



Point

- 続けて調理する場合は、5分程度間をあげ、設定時間を2分程度短くし、様子を見ながら調理してください。

魚を焼く前に

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、水気をよくふき取ります。
- みそ漬けやかす漬けは、みそやかすをよくふき取ります。
- 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。
- 魚の尾やひれは焦げやすいので、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。

ふり塩のPoint

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

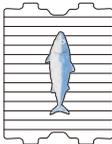
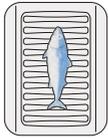
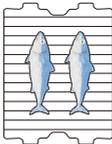
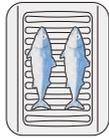
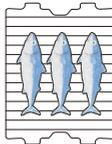
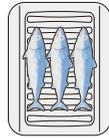
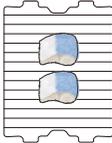
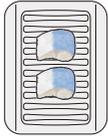
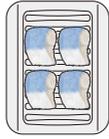
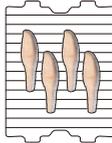
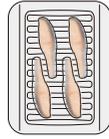
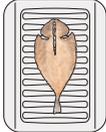
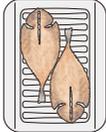
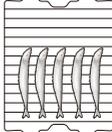
- 塩をつけると、身がしまって身くずれしにくくなります。
- 塩焼きにする場合は、魚の重量の2%程度の塩を付けます。
- 身の厚いところには厚く、薄いところには薄く付けます。

ココットプレートで魚を焼くときのポイント

- ココットプレート本体は調理前にサラダ油を塗ると、食材がくっつきにくくなります。
- 魚は必ず脂だまりよりも内側においてください。
脂だまりに置くと、調理中にたまった脂があふれ出る場合があります。
- ふたを取り付けると、焼き色が薄くなる場合があります。
焼きを追加したい場合は火力〈上火強、下火弱〉で様子を見ながら調理してください。
- さんまなどの長い魚を調理するとき、ココットプレート本体から尾が飛び出る場合は、尾に化粧塩をするか、尾をアルミはくで包んでおくと、ふたにくっつきにくくなります。

魚の置きかた

グリル焼網・ココットプレート本体それぞれに、以下のイラストのように置いてください。

姿焼					
1匹		2匹		3匹以上	
					
中央に		左右均等に		すき間を開けて均等に	脂だまりより内側に
切身					
2切		4切		細長い切身	
					
中央に		すき間を開けて均等に	脂だまりより内側に	薄い部分を手前に	脂だまりより内側に
干物					
1枚		2枚		小さい魚	
					
中央に		左右均等に		しっぽを手前に向けて魚を手前側に	

ココットプレートで魚を焼く

姿焼

作りかた

1. ココットプレート本体にサラダ油を塗り、魚を並べ(→16ページ)、ふたをします。
2. グリルを点火し、ココットプレートメニュースイッチを押して、「焼き魚」を選びます。
3. 魚の大きさや種類に合わせて、焼き加減スイッチで焼き加減を選びます。



焼き加減の目安

強め		標準			
あじ	1 ~ 3 匹	さんま (200g 以下)	1 ~ 2 匹	きす (120g 以下)	1 ~ 3 匹
いさき にじます (170g 以下)		あゆ (120g 以下)	1 ~ 3 匹	小あじ (90g 以下)	1 ~ 3 匹
さんま (200g 以下)	3 ~ 4 匹	いわし (80g 以下)	1 ~ 3 匹	塩さんま	1 ~ 3 匹

※焼きを追加したいときは、「タイマー設定」をご利用ください。

Point

- 予熱しないでください。
- 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てできます。
- 厚みのある魚(厚さ3cmを超えるもの)は、グリル焼網で火力と時間を設定して焼いてください。(→24ページ)
- お好みの時間を設定して焼くときは、タイマー設定を使います。(→20ページ)
- 続けて焼くときは、ココットプレート本体の中にたまった脂を必ずキッチンペーパーなどでふき取ってから、次の魚を焼いてください。



切身

作りかた

1. ココットプレート本体にサラダ油を塗り、魚を並べ(→16ページ)、ふたをします。
2. グリルを点火し、ココットプレートメニュースイッチを押して、「焼き魚」を選びます。
3. 魚の大きさや種類に合わせて、焼き加減スイッチで焼き加減を選びます。



焼き加減の目安

強め	標準			弱め
さば(骨付き)	さけ	たい	甘塩さけ	ぶりの照り焼き
さわら(骨付き)	さば	甘だい	塩さば	赤魚のかず漬け
	さわら	すずき		さば・かれいのみりん漬け
	ぶり			さば・さわらのみそ漬け

※焼きを追加したいときは、「タイマー設定」をご利用ください。

Point

- 予熱しないでください。
- 皮を上向きにして置いてください。
- 裏の焼き色の強さが気になる場合は、シリコン樹脂加工されたアルミはくをお使いください。
- たいやすずきは、皮目に十字の切り込みを入れてから焼いてください。魚が縮んで反り上がるのを防ぎます。
- 厚みのある魚(厚さ2.5cmを超える、特に骨付き)は火が通りにくいため、グリル焼網で火力と時間を設定して焼いてください。(→24ページ)
- お好みの時間を設定して焼くときは、タイマー設定を使います。(→20ページ)
- 続けて焼くときは、ココットプレート本体の中にたまった脂を必ずキッチンペーパーなどでふき取ってから、次の魚を焼いてください。

ココットプレートで魚を焼く

干物

作りかた

1. ココットプレート本体にサラダ油を塗り、魚を並べ(→16ページ)、ふたをします。
2. グリルを点火し、ココットプレートメニュースイッチを押して、「焼き魚」を選びます。
3. 魚の大きさや種類に合わせて、焼き加減スイッチで焼き加減を選びます。



焼き加減の目安

標準	弱め
あじのひらき	ししゃも(小さめ) 10匹
ししゃも(大きめ) 5匹	さんまのひらき
ほっけのひらき	かわはぎのみりん干し

※焼きを追加したいときは、「タイマー設定」をご利用ください。

Point

- 予熱しないでください。
- 皮を下向きにして置くと、魚が反らずにきれいに焼けます。
- 乾燥状態によっても焼き色や焼け具合が変わります。
(乾燥しているほど、焼けやすくなります。)
- お好みの時間を設定して焼くときは、タイマー設定を使います。(→20ページ)
- 続けて焼くときは、ココットプレート本体の中にたまった脂を必ずキッチンペーパーなどでふき取ってから、次の魚を焼いてください。



タイマー設定

- ココットプレート本体にサラダ油を塗り、魚を並べ（→ 16 ページ）、ふたをします。
- ココットプレートメニュースイッチを押して、「タイマー」を選びます。
- 下の表で魚の大きさや種類を確認して、調理時間を設定し、火力は自動で調節します。

※下記の表の時間は予熱なしの時間です。

料理名 (1 匹・1 切あたりの重量)	数量	調理時間の目安
あじの塩焼き (約 150g)	2 匹	11 ~ 12 分
	3 匹	14 ~ 15 分
いわしの塩焼き (約 80g)	2 匹	9 ~ 10 分
	4 匹	13 ~ 14 分
さんまの塩焼き (約 150g)	2 匹	9 ~ 10 分
	3 匹	13 ~ 14 分
さばの塩焼き (約 80g)	2 切	9 ~ 11 分
	4 切	11 ~ 13 分
さわらの塩焼き (約 80g)	2 切	8 ~ 9 分
	4 切	9 ~ 11 分
さけの切身 (約 90g)	2 切	8 ~ 9 分
	4 切	11 ~ 12 分
ぶりの照り焼き (約 100g) ※ ¹	2 切	7 ~ 8 分
	4 切	8 ~ 9 分
赤魚のかす漬け (約 180g)	2 切	10 ~ 11 分
さばのみりん漬け※ ²	2 切	6 ~ 7 分
さばのみぞ漬け※ ²	2 切	7 ~ 8 分
あじのひらき (約 130g)	2 枚	10 ~ 11 分
さんまのひらき (約 110g)	2 枚	9 ~ 10 分
ししゃも	約 10 匹	7 ~ 8 分
みりん干し (かわはぎなど)	4 枚	5 ~ 6 分
みりん干し (いわしなど)	適量	4 ~ 5 分

※¹ 焦げが気になる場合は、タイマー設定を 1 ~ 2 分短くして、消火後に 1 分余熱してから取り出してください。

※² 下側が焦げやすくなるので、皮を下向きに置いてください。

Point

- 厚みのある魚(姿焼き: 3 cm、切身: 2.5cm を超える)は、グリル焼網で火力と時間を設定して焼いてください。(→ 24 ページ)
- みぞ漬けやかす漬けは、みぞやかすをよくふき取ってから焼いてください。
- 赤魚のかす漬けは、皮目に十字の切り込みを入れてから焼いてください。魚が縮んで反りあがるのを防ぎます。
- 続けて焼くときは、ココットプレート本体にたまった脂をキッチンペーパーなどでふき取ってから、次の魚を焼いてください。上記の時間より短く設定し、様子を見ながら調理してください。また、最初の調理完了から 5 分以上あけてから、調理してください。

グリル焼網で魚を焼く

姿焼

作りかた

1. グリル焼網に魚を並べます。
(→ 16 ページ)
2. グリルを点火し、グリル焼網オートメニュースイッチを押して、「姿焼」を選びます。
3. 魚の大きさや種類に合わせて、焼き加減スイッチで焼き加減を選びます。



焼き加減の目安

強め		標準		弱め		
あじ	3 ~ 4 匹	あじ	1 ~ 3 匹	小あじ	1 ~ 6 匹	
いさき (200g 以上)		いさき		きす (50g 以下)		
たい(小) (300 ~ 400g)	1 匹	たい(小) (300g 以下)	1 匹	塩さんま (130 ~ 200g)	1 ~ 4 匹	
		きす (50g 以上)				
		さんま	1 ~ 4 匹			
		いわし				
		あじ				
		にじます (100 ~ 200g)				

Point

- 予熱しないでください。
- 尾やひれは焦げやすいので、身の部分よりも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。
- 厚みのある魚（厚さ4cmを超えるもの）は火が通りにくいため、火力と時間を設定して様子を見ながら焼いてください。
- 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なります。
- 50g 以下の小さな魚や塩漬けされたさんまは、焼き加減を「弱め」に設定してください。
(「標準」・「強め」では焼き過ぎてしまう場合があります。)
- お好みの火力と時間で焼く場合は、24 ページを参照してください。



切身

作りかた

1. グリル焼網に魚を並べます。
(→ 16 ページ)
2. グリルを点火し、グリル焼網オートメニュースイッチを押して、「切身」を選びます。
3. 魚の大きさや種類に合わせて、焼き加減スイッチで焼き加減を選びます。



焼き加減の目安

強め	標準		弱め	
たちうお	生ざけ	すずき	甘塩ざけ	ぶりの照り焼き
さわら	さば	たい	塩さば	さわらの照り焼き
	ぶり	甘だい		さわらのみぞ漬

Point

- 予熱しないでください。
- 下側が焦げやすくなるので、皮を上向きにして置いてください。
- みぞ漬は、みそをよくふき取ってから焼いてください。
- 照り焼き、みぞ漬のものは表面が非常に焦げやすいので、焼き加減は必ず「弱め」に設定してください。
(「標準」・「強め」では表面の焦げが強くなってしまいます。)
- 照り焼き、みぞ漬のものは漬けている時間、魚の脂ののり具合、照り焼きたれのみりんの量によって焦げ具合が変わります。
(参考 照り焼きたれの配合の割合 (約30分漬ける) しょうゆ4:みりん3:酒1)
- 厚みのある魚(厚さ2.5cmを超える、特に骨付きのもの)は、火が通りにくいので、火力と時間を設定して様子を見ながら焼いてください。
- 厚みのある魚の照り焼きやみぞ漬は、表面が早く焦げやすい割に中身に火が通りにくく、オートメニューモードではうまく焼けません。焦げやすい皮を下向きにして置き、火力(上火強、下火弱)で焼いてください。
- たいやすずきは、皮目に十字の切り込みを入れてから焼いてください。魚が縮んで反り上がるのを防ぎます。
- お好みの火力と時間で焼く場合は、24 ページを参照してください。

グリル焼網で魚を焼く

干物

作りかた

1. グリル焼網に魚を並べます。
(→ 16 ページ)
2. グリルを点火し、グリル焼網オートメニュースイッチを押して、「干物」を選びます。
3. 魚の大きさや種類に合わせて、焼き加減スイッチで焼き加減を選びます。



焼き加減の目安

強め	標準	弱め
ほっけのひらき 1～2枚	あじのひらき 1～2枚	さんまのひらき (110g以下) 1～2枚
	干しさわら 1～2枚	ししゃも (25g以下) 4～10匹
	かますのひらき	
	干しかれい	
	さんまのひらき (110g以上) 1～2枚	
	ししゃも (25g以上) 4～10匹	

Point

- 予熱しないでください。
- ししゃも、さんまのひらきは焦げやすいので、焼き加減は必ず「標準」か「弱め」に設定してください。(「強め」では焦げが強くなってしまいます。)
- 皮を下向きにして置くと、魚が反らずにきれいに焼けます。
- 乾燥状態によっても焼け色や焼け具合が変わります。(乾燥しているものほど、焼けやすくなります。)
- お好みの火力と時間で焼く場合は、24 ページを参照してください。



火力と時間を設定する

1. グリル焼網に魚を並べ（→ 16 ページ）、点火します。
2. 下の表で魚の大きさや種類を確認して、調理時間を設定し、火力を調節します。

※下記の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。

料理名 (1 匹・1 切あたりの重量)	数量	調理時間の目安	火力
あじの塩焼き (約 150g)	2 匹	9 ～ 10 分	上火強 下火強
	4 匹	11 ～ 12 分	
いわしの塩焼き (約 80g)	2 匹	7 ～ 8 分	
	4 匹	11 ～ 12 分	
さんまの塩焼き (約 150g)	2 匹	8 ～ 9 分	
	4 匹	10 ～ 11 分	
さばの切身 (約 80g)	2 切	6 ～ 7 分	
	4 切	7 ～ 8 分	
さわらの切身 (約 80g)	2 切	7 ～ 8 分	
	4 切	8 ～ 9 分	
さけの切身 (約 90g)	2 切	7 ～ 8 分	
	4 切	8 ～ 9 分	
ぶりの照り焼き (約 100g)	2 切	5 ～ 6 分	
	4 切	6 ～ 7 分	
あじのひらき (約 130g)	2 枚	9 分	
ししゃもなど (10 匹で約 180g)	約 10 匹	6 分	
みりん干し (かわはぎなど)	4 枚	6 分	
みりん干し (いわしなど) * ¹	適量	予熱 3 分・焼き 1 分	
赤魚のかす漬け (約 180g)	2 切	11 分	上火弱 下火強
さばのみりん漬け* ²	2 切	5 分	上火強 下火弱
さばのみそ漬け* ²	2 切	8 分	上火強 下火弱

※ 1 小さいみりん干しは、予熱してから短時間で焼くと、焦げにくくなります。

※ 2 下側が焦げやすくなるので、皮を下向きにして置いてください。

火加減のポイント

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

両面の焼き色を見ながら、上火・下火の火力を調節してください。

塩焼き・干物・素焼きなどの場合：上火強、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、下火強

厚みのある魚や表面が焦げやすい場合：上火強、下火強 → 上火弱、下火強（途中で火力を替える）

Point

- 続けて焼くときは、上記の時間より短く設定し、様子を見ながら調理してください。
また、最初の調理完了から 5 分以上あけてから、調理してください。



グリル焼網

調理時間の目安
グリル使用時間

60分
9～10分

ローストビーフ

材料

牛ももかたまり肉 約 300g (厚さ 3cm)
塩 小さじ 1/2
こしょう 適量

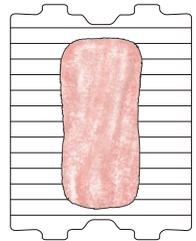
用意するもの

アルミはく



作りかた

1. 牛肉に塩、こしょうをまんべんなくふって手ですり込み、室温に 30 分程度おいた後、グリル焼網にのせます。
2. グリルを点火し、火力を<上火強、下火弱>に調節し、タイマーを 9～10 分に設定します。
3. 焼き上がったら、グリルから取り出してアルミはくに包み、15 分程度休ませます。
4. 3 を切り分けて器に盛り付けます。



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。



グリル焼網

調理時間の目安
グリル使用時間

25分
9分

さけのホイル焼き

材料

生鮭(約 100g/切)	2切
酒、塩	適量
たまねぎ	1/4個
パプリカ	1/4個
しめじ	1/4パック
ししとう	4本

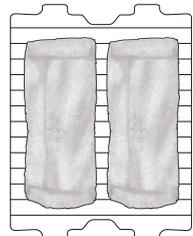
用意するもの

アルミはく



作りかた

1. 生鮭は酒、塩をふり、下味を付けます。
2. たまねぎは薄切り、パプリカは細切り、しめじは石づきを取って小分けにし、それぞれの材料を2等分します。
3. アルミはくの中央に薄切りしたたまねぎを広げ、その上に1と残りの材料を並べて包み、グリル焼網にのせます。
4. グリルを点火し、火力を<上火強>、<下火弱>に調節し、タイマーを9分に設定します。



アルミはくの
包みかた



中央に材料をのせる



左右を折る



前後の端を巻き込んで折る

※加熱中にふくらまないよう、折り目をしっかり潰してください。ふくらんでグリル庫内につく場合があります。

Point

- 材料を包むときにたまねぎを下に敷くと、アルミはくに焦げ付きにくくなります。
- 包んだアルミはくの高さは5cm以下にしてください。
- アルミはくが熱くなっていますので、取り出すときは注意してください。



グリル焼網

調理時間の目安
グリル使用時間

25分
8分

焼きおにぎりセット

材料

塩鮭	1切(約90g)
[ホイル焼き]	
グリーンアスパラガス	1本
たまねぎ	1/8個
しめじ	1/5パック
パプリカ	1/4個
バター	適量
塩	適量
[焼きおにぎり(2個分)]	
ごはん	200g
A しょうゆ	小さじ1
炒りごま(白)	小さじ1
塩	適量

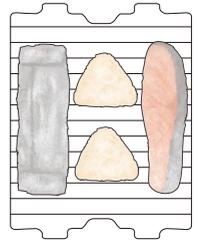
用意するもの

アルミはく



作りかた

1. グリーンアスパラガスは根元の固い部分を落とし、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、パプリカは細切りにします。
2. アルミはくに薄くバターを塗り、たまねぎを広げ、その上にホイル焼きにする残りの材料をのせ、塩をして包みます。
3. ごはんにAを混ぜ、2等分して固めににぎり、おにぎりを作ります。
4. 塩鮭、ホイル焼き、おにぎりをグリル焼網にのせます。
5. グリルを点火し、火力を<上火強、下火強>に調節し、タイマーを8分に設定します。



Point

- 塩鮭の代わりに生さば、しめじの代わりにえのきなどにしてもおいしくいただけます。
- 包んだアルミはくの高さは5cm以下にしてください。
- アルミはくの包みかたによっては、ふくらんでグリル庫内につく場合があります。包みかたのイラスト(→26ページ)を参照してください。
- アルミはくが熱くなっていますので、取り出すときは注意してください。
- 冷凍のおにぎりは調理できません。
- 冷凍の切身は解凍してから焼いてください。

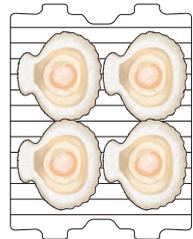


グリル焼網

ホタテ

材料	
ホタテ (殻付き)	4 個
しょうゆ	適量
バター	適量

調理時間の目安 15分
グリル使用时间 8~10分 ▶ 味付け2分



作りかた

1. 下処理したホタテをグリル焼網にのせます。
2. グリルを点火し、火力を<上火弱>、<下火強>に調節し、タイマーを8~10分に設定します。
3. タイマーが終了したら、バターとしょうゆを加えます。
4. グリルを点火し、火力を<上火弱>、<下火強>に調節し、タイマーを2分に設定します。

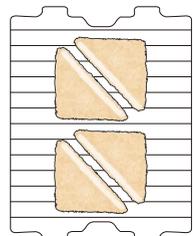
お願い

- ホタテの産地や季節などにより大きさが異なるため、様子を見ながら調理時間を調節してください。

厚あげ

材料	
厚あげ	2枚 (約 140g/枚)

調理時間の目安 15分
グリル使用时间 7分



作りかた

1. 厚あげは油抜きをし、半分に切り、グリル焼網にのせます。
2. グリルを点火し、火力を<上火強>、<下火弱>に調節し、タイマーを7分に設定します。

お願い

- 焦げやすいので、油抜きしてから焼いてください。



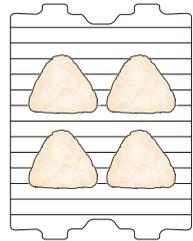
グリル焼網

焼きおにぎり

材料

おにぎり	4 個 (約 100g/個)
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 20分
グリル使用时间 素焼き5分 ▶ たれ3分



作りかた

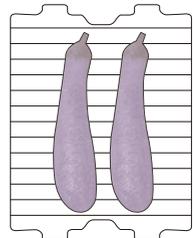
1. おにぎりをグリル焼網にのせます。
2. グリルを点火し、火力を<上火強>、<下火弱>に調節し、タイマーを5分に設定します。
3. タイマーが終了したら、表と裏にたれをつけます。
4. グリルを点火し、火力を<上火強>、<下火弱>に調節し、タイマーを3分に設定します。

焼きなす

材料

なす	2本
----	----

調理時間の目安 15分
グリル使用时间 10～12分



作りかた

1. なすのがくを取り、たてに4本程度切れ目を入れ、グリル焼網にのせます。
2. グリルを点火し、火力を<上火強>、<下火弱>に調節し、タイマーを10～12分に設定します。

お願い

- なすの直径は5cm以下にしてください。

MEMO



(工場管理)
JS0080-081(00)
240600©
DP000005290990

