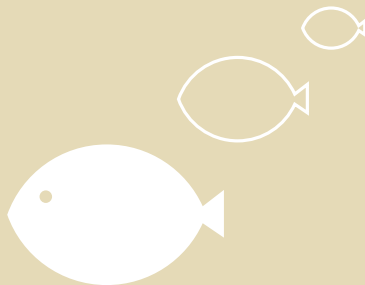


# 焼き魚



## 「焼き魚」のコツとポイント

### 使いこなしポイント

メニューの目的によって、予熱の「あり」、「なし」や水を「使う」、「使わない」の区別があります。

《区別の目安》

#### 減塩したいメニュー

(例) 塩だけ、塩さば、あじの開き

- 自動メニューの「25 塩だけ・塩さば」で加熱します。
- 庫内が冷たい状態で、食品に過熱水蒸気をあてることにより、食品表面に霧をつけて塩分を流しやすくします。

#### たれ焼き・みそ漬けメニュー

(例) ぶりの照り焼き、さわらのみそ漬け

- 予熱なしで、グリル加熱を使います。
- たれやみそは焼けやすいので、予熱はしません。また、ウォーターグリル加熱を使用すると水蒸気でたれやみそが薄まることもあるため、グリル加熱を使います。(水は使いません)

#### 油を減らしたい切り身魚メニュー

(例) さばの塩焼き

- 予熱ありで、ウォーターグリル加熱を使います。
- 焼き色がつきやすいように予熱し、熱量の高い過熱水蒸気で食品に火を通しながら余分な脂を落とします。

ウォーターグリルで焼いた魚は、グリル加熱で焼いた場合に比べ、総じて柔らかな焼き色・食感に仕上がります。

### おさえておきたいコツとポイント

- 手動加熱で好みに応じて焼くこともできます。  
塩を減らすなどの目的がなく、焼き色をしっかりめにつけたい切り身魚は、予熱ありでグリル加熱をしてください。(水は使いません)
- 魚は部位や脂の乗りにより、焼き色のつき方が異なります。焼き色を追加したい時は4～5分を目安に様子を見ながら、加熱を延長してください。

角皿にアルミホイルを敷くと調理後のお手入れが楽です。

※アルミホイルを敷くときは、調理網の脚で押さえるようにします。

※アルミホイルを敷いたときは、やや薄めに仕上がる場合があります。お好みに応じて延長してください。



- このクックブックに載っていない魚を焼くときは「使いこなしポイント」を参考に目的に応じて類似メニューの加熱を参考にしてください。  
※一尾魚や脂肪分の少ない魚はうまく焼けません。

### ワンポイントアドバイス

ふり塩の分量に対して2割の砂糖を加えると素材のうまみが増し、焼き色もきれいに仕上がります。  
この「砂糖入りの塩」は鶏肉や豚肉などの下味にも応用できて便利です。

### 焼き魚

### ページ数

|         |    |         |    |           |    |
|---------|----|---------|----|-----------|----|
| 塩だけ・塩さば | 96 | さんまの開き  | 97 | さばの黒酢照り焼き | 97 |
| あじの開き   | 97 | ぶりの照り焼き | 97 | さばの塩焼き    | 97 |



- 1 水タンクに水を入れる。水位ライン以上
- 2 角皿に油をぬった調理網をのせ、魚の表側を上にして並べる。

- 3 2を上段に入れる。

塩だけ・塩さば のメニュー番号 25 で分量を合わせる

※回転つまみを回して「25-4人分」にします

→ スタート

### 塩だけ・塩さば 減塩

材料(4人分)

塩だけ 143kcal 塩分 1.3g

塩さば 221kcal 塩分 1.4g

塩だけ または塩さば…4切れ(1切れ80g)

\*2人分も自動でできます。

※塩だけは加熱スタート後、約30秒以内に仕上がりがキーの  (弱め) を押します。

手動でするときは:ウォーターグリル(メニュー番号「40」)・予熱なし(表示部の「予熱有」が消灯)で28～29分(2人分は26～27分)  
※塩だけは3～4分減らす

## あじの開き 減 塩

材料(4人分) 109kcal 塩分 1.1g

あじの開き……………4枚(1枚100g)

\*2人分も自動でできます。

- 1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
- 2 角皿に油をぬった調理網をのせ、魚の皮を上にして並べ、尾は反りを防ぐため調理網の下にくぐらせる。
- 3 2を上段に入れる。

**塩ざけ・塩さば** のメニュー番号 **25** で分量を合わせる

※回転つまみを回して「25・4人分」にします

→ **スタート**

手動ですときは:ウォーターグリル(メニュー番号「40」)・予熱なし(表示部の「予熱有」が消灯)で28～29分(2人分は26～27分)



## さんまの開き 減 塩

材料(4人分) 219kcal 塩分 1.1g

さんまの開き……………4枚(1枚120g)

\*2人分も自動でできます。

あじの開き(左記)と同じようにする。



## ぶりの照り焼き

材料(4人分) 241kcal 塩分 2g

ぶり……………4切れ(1切れ80g)

たれ しょうゆ……………大さじ3  
みりん……………大さじ2  
酒……………大さじ1

- 1 ビニール袋にたれとぶりを入れ、空気を抜いて袋の口を結ぶ。途中、2～3度上下を返ししながら約30分冷蔵庫で漬けこむ。

**ポイント**…素材を漬けるときはこうするとたれがまんべんなくからみ、後始末も大変楽です。

- 2 角皿に油をぬった調理網をのせて

たれをよくからめたぶりの表側を上にして並べる。

- 3 2を上段に入れる。

**グリル** のメニュー番号 **39** で「予熱なし(表示部の「予熱有」消灯)」に合わせる

→ **手動決定** → **18～20分** → **スタート**

**ポイント**…盛りつけるときは、腹が手前です。



※さわらのみそ漬けやたいのみそ漬けも同じように加熱できます。



## さばの黒酢照り焼き

材料(4人分) 226kcal 塩分 2.3g

さば……………4切れ(1切れ100g)

たれ 黒酢、しょうゆ……………各大さじ3  
みりん……………大さじ2

- 1 さばは皮に切り目を入れ、ぶりの照り焼き(上記)の1～2と同じようにする。(たれは残しておく)

- 2 1を上段に入れる。

**グリル** のメニュー番号 **39** で「予熱なし(表示部の「予熱有」消灯)」に合わせる

→ **手動決定** → **16～18分** → **スタート**

- 3 耐熱容器に1で残しておいたたれを入れ、フタをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)

**レンジ** のメニュー番号 **35** に合わせる → **手動決定** → **1000W**

→ **手動決定** → **約50秒** → **スタート**

- 4 加熱後、器に盛った魚にかける。



## さばの塩焼き

材料(4人分) 192kcal 塩分 1.9g

さば……………4切れ(1切れ100g)

塩……………適量

- 1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上
- 2 魚は皮に切り目を入れ、両面に塩をふって約30分おき、出てきた水気をふき取る。

- 3 予熱する。(付属品・食品は入れません)

**ウォーターグリル** のメニュー番号 **40** で「予熱あり(表示部の「予熱有」点灯)」に合わせる

→ **スタート**

- 4 予熱が完了すれば、角皿に油をぬった調理網をのせて魚の表側を上にして並べ、**上段**に入れ、回転つまみで約**14分**に合わせて**スタート**を押す。

