

「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) 塩ざけ、塩さば、あじの開き

- 健康メニューの「26 塩ざけ・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があるため、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て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

→ 手動加熱でお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。

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、焼き色もきれいにつきます。
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。



減 塩

塩ざけ

材料(4人分)
143kcal 塩分1.3g

塩ざけ
...4切れ(1切れ80g)

*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、魚の表側を上にして並べる。
- 3 2を上段に入れる。

塩ざけ・塩さばのメニュー番号 **26**
で分量を合わせる
※回転つまみを回して「26-4人分」にします

→ スタート

→ 仕上がり ☒ (弱め) ※約30秒以内に押す

手動でするときは:ウォーターグリル(メニュー番号「38」・予熱なし(表示部の(予熱無)が点灯)で24～25分(2人分は22～23分))



減 塩

塩さば

材料(4人分)
291kcal 塩分1.8g

塩さば
...4切れ(1切れ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、魚の表側を上にして並べる。
- 3 2を上段に入れる。

塩ざけ・塩さばのメニュー番号 **26**
で分量を合わせる
※回転つまみを回して「26-4人分」にします

→ スタート

手動でするときは:ウォーターグリル(メニュー番号「38」・予熱なし(表示部の(予熱無)が点灯)で28～29分(2人分は26～27分))



予熱
付属品は
入れません
(予熱目安時間
約13分)

焼き上げ
上段
角皿・アミ

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)

→ 手動加熱

ウォーターグリルのメニュー番号 **38** で「予熱あり(表示部の[予熱有]点灯)」に合わせる

→ スタート

- 4 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る。
- 5 予熱が完了すれば4を上段に入れる。回転つまみで **16~18分** に合わせて **スタート** を押す。



焼き上げ
上段
角皿・アミ

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度上下を返しながら約30分冷蔵庫で漬けておく。

<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。

→ 手動加熱

グリルのメニュー番号 **36** で「予熱なし(表示部の[予熱無]点灯)」に合わせる

→ 手動加熱 → 18~20分 → スタート

さわらのみぞ漬けやたいのみぞ漬も同じように加熱できます。加熱前に余分なみぞをふきとります。



焼き上げ
上段
角皿・アミ

目安時間
約28分

減 塩 あじの開き

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。

塩づけ・塩さばのメニュー番号 **26**

で分量を合わせる

※回転つまみを回して「26-4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「38」)・予熱なし(表示部の[予熱無]が点灯)で28~29分(2人分は26~27分)

さんまの開きも同じように加熱できます。



さんまの塩焼き

材料(4人分) 約326kcal 塩分2g

さんま.....4尾(1尾150g)
砂糖塩.....適量

※砂糖塩については「ポイント」を参照ください。

- 1 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**
- 2 さんまは両面に砂糖塩をふって約30分おき、出てきた水気をふく。さんまが大きい場合は半分に切る。

- 3 予熱する。(付属品・食品は入れません)

→ 手動加熱

ウォーターグリルのメニュー番号 **38** で「予熱あり(表示部の[予熱有]点灯)」に合わせる

→ スタート

予熱
付属品は
入れません
(予熱目安時間
約13分)

焼き上げ
上段
角皿・アミ



- 4 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る。

- 5 予熱が完了すれば4を上段に入れる。回転つまみで **約30分** に合わせて **スタート** を押す。

さんまの塩焼きのポイント

- 出てきた水気には、魚の臭みが含まれているので、キッチンペーパーでふき取りましょう。
- ふり塩には塩の分量に対し、2割の砂糖を加えたものを使用します。素材のうまみが増し、また、焼き色もきれいに仕上がります。