

料理は、家族への愛情や健康を願う気持ちがあつてこそ。
ヘルシオで素材の持ち味、良さを生かした、
 おいしくて栄養バランスの取れた
 家庭料理のレパートリーを広げてください。



監修: 爲後 喜光
 Yoshimitsu Tamego
 辻学園グループの顧問。
 テレビ出演・新聞・講演などで
 幅広く活躍し、多数の著作がある。

「焼き物・フライ」のコツとポイント

使いになしポイント

メニューの目的によって、水を「使う」、「使わない」の区別があります。

《区別の目安》※自動加熱は、それぞれに適した加熱が入ります。

油を減らしたいメニュー

(例) 鶏の照り焼き、スベアリップ

- 予熱なしで、ウォーターグリル加熱または、ウォーターオープン・発酵加熱を使います。
- 熱量の高い過熱水蒸気で、すばやく食品内部の余分な脂を落とします。

焼き目を重視するメニュー

(例) グラタン

- 予熱なしで、グリル加熱を使います。(水は使いません)

生の素材にスピーディーに火を通したいメニュー

(例) 焼きいも

- 予熱なしで、ウォーターグリル加熱または、ウォーターオープン・発酵加熱を使います。
- 熱量の高い過熱水蒸気で、スピーディーに食品内部に火を通します。

フライ

(例) ポテトコロッケ

- 生の素材から出る水分などで、衣がべたつかないよう、水を使わないグリル加熱を使います。
- こんがりパン粉(18ページ)を使います。

ご注意 ・白いパン粉のままではフライは、できません。
 (白いパン粉のものでも、サラダ油をまんべんなく衣につけると少し焼き色がつきますが、均一な焼き色はつきません。)
 ・「天ぷら」を揚げることはできません。

おさえておきたいポイント

→ 手動加熱でお好みに応じて焼くこともできます。
 油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場合は、グリル加熱(水は使いません)をしてください。予熱をするときにさらに効果的です。

→ 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。

シーザーサラダ

焼き上げ
 下段



角皿・低アミ

材料(4人分) 603kcal☆ 塩分3.0g

鶏もも肉..... 2枚(500g)
 塩..... 適量
 こしょう..... 適量
 A 好みのドライハーブ(バジル・タイムなど)..... 適量
 レモン汁..... 大さじ1
 おろしにんにく..... 大さじ1
 卵..... 4個
 食パン(5~6枚切り)..... 1枚
 レタス(ひと口大にちぎる)..... 200g
 粉チーズ..... 大さじ4
 フレンチドレッシング(市販のもの)..... 適量
 アルミホイル

ご注意 ゆで卵の加熱はレンジ加熱では、絶対にしないでください。

- 1 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**
- 2 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開いて塩、こしょうする。



- 3 ビニール袋にAと2の鶏肉を入れ、よくもみこむ。
- 4 角皿に低アミをのせ、3の肉の皮を上にしてのせ、その横にアルミホイルで1個ずつ作るんだ卵、開いたスペースの低アミの上にアルミホイルを敷いて1.5cm角に切った食パンを並べ、下段に入れる。

手動加熱 →

ウォーターグリルのメニュー番号 **28** で予熱なし(表示部の[予熱]消灯)に合わせる

→ 手動加熱 → **25~26分** → **スタート**

- 5 加熱後、卵は必ず流水につけて充分さめてから殻をむく。肉はそぎ切りにし、レタスと合わせて食パン(クルトン)と適当な大きさに切ったゆで卵とともに盛る。粉チーズ、フレンチドレッシングをかける。

※プチトマトやきざみパセリを飾ってもよいでしょう。



焼き上げ
下段
角皿・低アミ

目安時間
約28分



焼き上げ
下段
角皿・低アミ

目安時間
約28分

カロリーダウン

鶏のねぎみそ焼き

材料(4人分) 355kcal☆ 塩分2.5g

鶏もも肉	2枚 (500g)
みそ	大さじ4
ごま油	大さじ2
砂糖	小さじ1
A 白ねぎ(みじん切り)	大さじ2
にんにく(みじん切り)	小さじ1
七味とうがらし	少々
しょうが汁	少々
じゃがいも	1個 (150g)
塩、こしょう	各適量

*2人分は加熱スタート後、約30秒以内に仕上がりキーの⑦(弱め)を押します。

- 1 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**
- 2 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。
- 3 ビニール袋に**A**を入れて混ぜ、鶏肉を入れて袋の口を結んで上下を返しながらか冷蔵室で約1時間漬けこむ。じゃがいもは、皮をむいて12等分の薄めのくし切りにし、塩、こしょうをして下味をつけておく。
- 4 **3**の鶏肉のみそをかるくしごき取る。角皿に低アミをのせ、鶏肉の皮を上にしてのせ、じゃがいもを肉の前後に並べる。
- 5 **4**を下段に入れる。

鶏の照り焼きのメニュー
番号 **17** に合わせる → **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「28」)・予熱なし(表示部の[予熱]消灯)で約28分(2人分は約23分)

カロリーダウン

鶏の照り焼き

材料(4人分) 273kcal☆ 塩分2.1g

鶏もも肉	2枚 (500g)
たれ	
しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ2
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1

*2人分は加熱スタート後、約30秒以内に仕上がりキーの⑦(弱め)を押します。

- 1 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**
- 2 鶏肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。
- 3 ビニール袋にたれと鶏肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながらか冷蔵室で約30分漬けこむ。
- 4 角皿に低アミをのせ、鶏肉の皮を上にしてのせる。
- 5 **4**を下段に入れる。

鶏の照り焼きのメニュー
番号 **17** に合わせる → **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「28」)・予熱なし(表示部の[予熱]消灯)で約28分(2人分は約23分)

バリエーション

ピリ辛チキン

266kcal☆ 塩分2.7g

たれをしょうゆ、酒各大さじ4、七味唐辛子適量にする。





焼き上げ
下段
角皿・低アミ
目安時間
約26分

野菜の肉巻き
(大根とにんじん)

野菜の肉巻き
(アスパラガスとにんじん)

カロリーダウン

野菜の肉巻き
(アスパラガスとにんじん)

材料(4人分) 221kcal☆ 塩分1.6g

豚もも肉(薄切り).....	400g
アスパラガス.....	8本
にんじん.....	80g
塩、こしょう.....	少々
A しょうゆ、みりん.....	各大さじ2
砂糖、水.....	各大さじ1

*2人分は加熱スタート後、約30秒以内に仕上がりキーのV(弱め)を押します。

- 1 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**
- 2 アスパラガスは半分の長さに切り、にんじんはアスパラガスの長さに合わせてマッチ棒程度の太さに切る。
- 3 豚肉は8等分し、1本分の肉を少しずつ重ねてひろげ、塩、こしょうをする。2のアスパラガス2本と8等分したにんじんをのせて端から巻く。肉の表面にも塩、こしょうをする。
- 4 角皿に低アミをのせ、巻き終わりを下にして肉巻きを並べる。
- 5 4を下段に入れる。

野菜の肉巻き のメニュー
番号 20 に合わせる → 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「28」)・予熱なし(表示部の[予熱]消灯)で約26分(2人分は約24分)

- 6 Aを耐熱容器に入れて混ぜ合わせ、フタをせずに庫内中央に置く。(角皿は入れません)

手動加熱 → レンジ のメニュー番号 23 を表示
→ 手動加熱 → 1000W → 手動加熱 → 約50秒
→ スタート

- 7 適当な大きさに切った肉巻きにかける。

バリエーション

野菜の肉巻き(大根とにんじん)

183kcal☆ 塩分0.5g

アスパラガスのかわりに大根80g、(にんじんと揃えてマッチ棒程度の太さに切る)にし、Aのかわりにポン酢適量をかける。



焼き上げ
下段
角皿・低アミ
目安時間
約30分

カロリーダウン

スペアリブ

材料(4人分) 329kcal☆ 塩分1.6g

豚肉スペアリブ(10cm長さのもの).....	600g
しょうゆ.....	大さじ2
酒.....	大さじ1 1/2
トマトケチャップ.....	大さじ1
砂糖、サラダ油.....	各大さじ1/2
玉ねぎ(すりおろす).....	1/4個(50g)
にんにく(すりおろす).....	1/2かけ
しょうが(すりおろす).....	10g

*2人分は加熱スタート後、約30秒以内に仕上がりキーのV(弱め)を押します。

- 1 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**
- 2 ビニール袋にスペアリブとたれを入れて、袋の口を結んで冷蔵庫で約30分漬けこむ。
- 3 角皿に低アミをのせ、汁気をきった2を並べる。
- 4 3を下段に入れる。

スペアリブ のメニュー
番号 18 に合わせる → 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「28」)・予熱なし(表示部の[予熱]消灯)で約30分(2人分は約28分)

*身の厚いところに竹串を刺してみても濁った汁が出るものは、延長または手動で加熱を追加してください。

バリエーション

スペアリブの黒酢風味焼き

328kcal☆ 塩分2.9g

たれをしょうゆ大さじ4、黒酢、酒各大さじ2、はちみつ大さじ1、おろしにんにく適量、塩、こしょう少々にかえる。

*肉を漬けこんだたれを煮つけて、焼き上がったスペアリブにかけてもよいでしょう。





ハンバーグ

材料(4人分) 308kcal 塩分1.3g

玉ねぎ(みじん切り).....小1個(150g)
 バター.....15g
 パン粉.....30g
 牛乳.....大さじ3
 合びき肉.....400g
 塩.....小さじ2/3
 A □ 溶き卵.....M1/2個分
 こしょう、ナツメグ.....各少々
 好みのソース.....適量
 アルミホイル

1 玉ねぎとバターを耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置く。(角皿は入れません)

手動加熱 →

レンジのメニュー番号 23 に合わせる

→ 手動加熱 → 1000W → 手動加熱

→ 約2分 → スタート

2 加熱後、汁気をきって冷ます。

3 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

4 パン粉は牛乳でしめらせておく。

5 ボールに合びき肉と塩を入れてよく練り、2と4、Aを加えて混ぜる。

<ポイント> 塩と肉をしっかり練ると粘りが出ておいしくなります。

6 手にサラダ油をつけて生地を4等分する。生地をたたいて空気を抜き、直径9cmの平らな丸形にととのえる。角皿にアルミホイルを敷き、薄くサラダ油をぬって角皿の中央寄りにハンバーグ生地をのせ、中央をくぼませる。

<ポイント> たねをたたいて空気を抜くのは、焼いたときの割れを防ぐためです。中央をくぼませるのは、焼くと中央がふくれるからです。

7 6を下段に入れる。

手動加熱 →

ウォーターオープン・発酵のメニュー番号 27 で予熱なし(表示部の[予熱]消灯)に合わせる

→ 手動加熱 → 温度 250°C

→ 26~28分 → スタート

8 加熱後、好みのソースをかける。

カロリーダウン

焼きとり

材料(8本・4人分) 293kcal ☆ 塩分2.7g

鶏もも肉.....2枚(400g)
 白ねぎ.....2本
 たれ □ しょうゆ.....大さじ4
 みりん.....大さじ3
 酒.....大さじ1 1/2
 砂糖.....大さじ2
 サラダ油.....大さじ1
 竹串

*2人分は加熱スタート後、約30秒以内に仕上がりがキーの(弱め)を押します。

1 水タンクに水を入れる。水位ライン1以上

2 鶏肉は1枚をそれぞれ12等分に切り、白ねぎは3cm長さに切り、8本の竹串に刺す。

3 ビニール袋にたれと2を入れ、袋の口を結んで上下を返しながらか冷蔵室で約1時間漬けこむ。

4 角皿に低アミをのせ、3を並べる。

5 4を下段に入れる。

焼きとりのメニュー番号 19 に合わせる

→ 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「28」)・予熱なし(表示部の[予熱]消灯)で約26分(2人分は約23分)

*ハンバーグ&ゆで卵&添え野菜が同時にできます。

ご注意 ゆで卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

1 アルミホイルで型を作って角皿の右側にのせる。じゃがいも2個(皮をむいてそれぞれ6等分にする)にんじん80g(5~6cm長さのくし切り、面取りする)をアルミホイル型に重ならないように入れ、小切りにしたバター20gをのせて塩、こしょうをする。卵4個(冷蔵のもの)は、アルミホイルで包む。

2 1の角皿の左側にアルミホイルを敷き、薄くサラダ油をぬってハンバーグ生地4個を中央寄りにのせ、卵もせて下段に入れる。ハンバーグと同じようにするが、加熱時間は28~30分にする。

※卵は必ず、流水につけて充分冷めてから殻をむく。



焼き上げ
下段
角皿・低アミ
目安時間
約22分

カロリーダウン

明太子フライ

材料(4人分)約355kcal☆ 塩分1.8g

こんがりパン粉	
〔パン粉〕	60g
〔サラダ油〕	大さじ3
ささ身	8本(400g)
明太子	100g
塩、こしょう	各少々
薄力粉、溶き卵	各適量

- 1 **こんがりパン粉の作り方**(下記)を参照して、こんがりパン粉を作る。
- 2 ささ身は筋を取り、ラップとラップの間にはさんで、めん棒などでたたいて平らに広げてから、塩、こしょうをふる。ささ身を縦方向に置き、明太子をのせて巻く。
- 3 2に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつけ、低アミをのせた角皿に並べる。
- 4 ポテトコロケの9と同じ操作をするが、**スタート**を押して約30秒以内に**仕上がりキー**の**▲**(強め)を押す。

手動ですときは:グリル(メニュー番号「26」)・予熱なし(表示部の[予熱]消灯)で約22分

*こんがりパン粉の作り方

●こんがりパン粉は冷凍できます。たくさん作っておくと便利です。

材料	パン粉	60g
	サラダ油	大さじ3

フライパンで作る場合

こんがりパン粉の材料をフライパンに入れ、よく混ぜ合わせて火にかけ、混ぜながら、全体をきつね色にする。

レンジ加熱で作る場合

- 1 耐熱容器(直径15cm位の耐熱ガラス製または陶器製)にこんがりパン粉の材料を入れてよく混ぜ合わせ、フタをせずに**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)

手動加熱 → **レンジ**のメニュー番号**23**に合わせる
→ 手動加熱 → **1000W** → 手動加熱 → **約1分** → **スタート**

- 2 加熱後、混ぜて再びフタをせずに**延長機能**を使ってつまみで**約1分**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、混ぜて再びフタをせずに**延長機能**を使ってつまみで**30~40秒**に合わせ、**スタート**を押して加熱を続け、全体をきつね色にする。

<ポイント>色がつき始めると急に黒くなるので、レンジのそばから離れずに様子を見ながら仕上げます。このときの色がほぼ焼き上がりの色になります。



焼き上げ
下段
角皿・低アミ
目安時間
約20分

カロリーダウン

ポテトコロケ

材料(4人分)360kcal☆ 塩分0.5g

こんがりパン粉	
〔パン粉〕	60g
〔サラダ油〕	大さじ3
じゃがいも(4つ切り)	3個(450g)
〔玉ねぎ(みじん切り)〕	小1個(150g)
A〔牛ひき肉(ほぐす)〕	100g
〔バター〕	適量
塩、こしょう、ナツメグ	各少々
マヨネーズ	大さじ1
薄力粉、溶き卵	各適量

- 1 **こんがりパン粉の作り方**(左記)を参照してこんがりパン粉を作る。
- 2 水タンクに水を入れる。**水位ライン2**
- 3 角皿に高アミをのせて、じゃがいもを並べる。
- 4 3を上段に入れる。

蒸し根菜のメニュー番号**14**に合わせる → **スタート**

手動ですときは:蒸し物(メニュー番号「24」)「強」で約22分

- 5 加熱後、熱いうちに皮をむいてつぶす。
※急ぐ場合は、皿にのせてラップをして**庫内中央**に置き(角皿は入れません)、レンジ(メニュー番号**23**)・1000Wで5~6分加熱してください。
- 6 耐熱容器にAを入れ、ラップをして**庫内中央**に置く。(角皿は入れません)

手動加熱 → **レンジ**のメニュー番号**23**に合わせる
→ 手動加熱 → **1000W** → 手動加熱
→ **2分30秒~3分** → **スタート**

- 7 加熱後、5に加え、塩、こしょう、ナツメグとマヨネーズで味をととのえ、粗熱を取って冷蔵庫で冷やす。
- 8 7を8等分し、小判形にととのえて薄力粉、溶き卵、1のこんがりパン粉の順に衣をつけて角皿に低アミをのせてコロケを並べる。
- 9 8を下段に入れる。

フライのメニュー番号**21**に合わせる → **スタート**

手動ですときは:グリル(メニュー番号「26」)・予熱なし(表示部の[予熱]消灯)で約20分



焼き上げ
下段
角皿



焼き上げ
下段
角皿



焼き上げ
下段
角皿・低アミ

目安時間
約18分

焼きそば

材料(4人分) 463kcal 塩分0.6g

焼きそば用蒸しめん(粉末ソース付きのもの) 4玉(600g)
豚バラ薄切り肉(ひと口大に切る) 150g
キャベツ(3cm角切り) 200g
ピーマン(細切り) 2個
もやし 1/2袋(100g)
にんじん(短冊切り) 50g
アルミホイル

- 1 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**
- 2 角皿にアルミホイルを敷く。
- 3 めんをほぐし、2の角皿に広げてのせ、その上に野菜、肉の順に広げてのせ、粉末ソースをまんべんなく振りかける。
- 4 3を下段に入れる。
手動加熱 →
ウォーターオープン・発酵のメニュー番号**27**で予熱なし(表示部の[予熱]消灯)に合わせる
 → **手動加熱** → **V温度** **250℃**
 → **20~22分** → **スタート**
- 5 加熱後、混ぜる。

海の幸のホイル焼き

材料(4人分) 187kcal 塩分0.9g

A
白身魚(塩、こしょうする) 4切れ(1切れ80g)
ほたて貝柱(適当に切り、塩、こしょうする) 4個(100g)
えび(殻と背ワタを取る) 大4尾(80g)
きぬさや(筋を取る) 20g
生しいたけ 4枚(80g)
レモン(薄切り) 4枚
酒 大さじ4
ポン酢しょうゆ 適量
アルミホイル(25cm角) 4枚

- 1 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**
- 2 アルミホイルを広げてAを4等分し、形よくのせてレモンをのせ、酒を大さじ1ずつかけて包む。
- 3 角皿に2を並べ、下段に入れる。
手動加熱 →
ウォーターグリルのメニュー番号**28**で予熱なし(表示部の[予熱]消灯)に合わせる
 → **手動加熱** → **19~21分**
 → **スタート**
- 4 加熱後、ポン酢しょうゆを添える。

カロリーダウン

レバーフライ

材料(4人分) 約418kcal☆ 塩分2.3g

こんがりパン粉 60g
 A
 パン粉 60g
 サラダ油 大さじ3
 パセリ(みじん切り) 小さじ2
 牛レバー 200g
 カレー粉 大さじ2
 白ワイン 大さじ2
 塩 小さじ1/2
 こしょう、ナツメグ、パプリカ 各少々
 薄力粉、溶き卵 各適量

- 1 **こんがりパン粉の作り方**(右記)を参照して、こんがりパン粉を作る。粗熱が取れればパセリを加えて混ぜておく。
- 2 牛レバーはかたまりのまま、氷水に30分ほどつけて血抜きし、身を引き締める。
- 3 レバーの水気をよくふき取り、8mm厚さの薄切りにし、ビニール袋にAと一緒に入れ、袋の口を結んで上下を返しながらか冷蔵室で約1時間漬けこむ。
- 4 3の汁気をきって薄力粉、溶き卵、1のこんがりパン粉の順に衣をつけて低アミをのせた角皿に並べ、下段に入れる。

フライのメニュー番号**21**に合わせる → **スタート**
 → **V仕上がり** **A** **V(弱め)**
 ※約30秒以内に押す

手動するときには:グリル(メニュー番号「26」)・予熱なし(表示部の[予熱]消灯)で約18分





焼き豚

材料(6人分) 186kcal 塩分1.5g

豚もも肉(かたまり) 500g
たれ
A しょうゆ 1/2カップ
砂糖、酒 各大さじ3
ねぎ(みじん切り) 少々
しょうが、にんにく(すりおろす) 各少々
たこ糸

- 1 水タンクに水を入れる。**水位ライン2**
- 2 豚肉にたこ糸を巻きつけてしばり、形をととのえる。
- 3 ビニール袋にたれと2を入れて空気を抜き、袋の口を閉めて冷蔵庫で2~3時間漬こむ。
- 4 角皿に低アミをのせて余分なたれをふき取った肉をのせる。(たれは残しておく)
- 5 4を下段に入れる。

→ 手動加熱 →

ウォーターオープン・発酵のメニュー番号 27
で予熱なし(表示部の[予熱]消灯)に合わせる

→ 手動加熱 → 170℃

→ 60~65分 → スタート

- 6 肉の中心部に竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。冷めれば、たこ糸を取り、薄切りにする。

- 7 耐熱容器に4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)

→ 手動加熱 →

レンジのメニュー番号 23 に合わせる

→ 手動加熱 → 1000W → 手動加熱

→ 約1分30秒 → スタート

- 8 加熱後、6にかける。

肉の油抜き

材料(4人分) 687kcal(200g) ☆ 塩分0.2g

豚バラ肉(かたまり) 600g

- 1 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**
- 2 肉は5cm角に切る。
- 3 角皿に低アミをのせ、肉の脂身を上にのせる。
- 4 3を下段に入れる。

→ 手動加熱 →

ウォーターオープン・発酵のメニュー番号 27
で予熱なし(表示部の[予熱]消灯)に合わせる

→ 手動加熱 → 温度 190℃

→ 30~35分 → スタート

お願い 庫内から取り出すとき、油がはねますので、ご注意ください。また、角皿から油がこぼれないようにゆっくり取り出してください。

- 5 加熱後、肉を湯で洗う。

※煮物などの下ごしらえに利用すると、カロリーダウンに加えて、肉もより柔らかくなります。

ベイクドオニオン

材料(4人分) 48kcal 塩分1.5g

玉ねぎ 2個(400g)
梅干し 2個
しょうゆ 大さじ1
みりん 大さじ1/2
かつおぶし 1パック(3g)
刻みのり 適量

- 1 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**
- 2 玉ねぎは皮をつけたまま横半分に切り、角皿にのせる。
- 3 2を下段に入れる。

→ 手動加熱 →

ウォーターグリル のメニュー番号 28
で予熱なし(表示部の[予熱]消灯)に合わせる

→ 手動加熱 → 30~35分

→ スタート

- 4 梅干しの種を取り、身を包丁でたたいてしょうゆとみりんを加えて混ぜる。3にかけてかつおぶしと刻みのりをふる。

バリエーション

油抜きした豚バラ肉を使って 豚バラ肉のおろしがけ

材料(4人分) 452kcal ☆
塩分1.3g

豚バラ肉(かたまり) 600g(油抜き前)
塩、黒こしょう 各少々

- 1 肉の油抜き(上記)の1~5と同じようにして豚肉の油抜きをする。
- 2 水タンクに水を入れる。**水位ライン1以上**
- 3 油抜きした肉を縦半分に切り、塩、黒こしょうをふりかける。
- 4 角皿に低アミをのせ、肉を並べ、下段に入れる。

→ 手動加熱 →

ウォーターグリル のメニュー番号 28
で予熱なし(表示部の[予熱]消灯)に合わせる

→ 手動加熱 → 15~16分

→ スタート

※大根おろし、青ねぎ、ポン酢などを添えてもよいでしょう。



「焼き魚」のコツとポイント

使いこなしポイント

メニューによって、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「22 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

(例) ぶりの照り焼き

- 予熱なしで、グリル加熱を使います。
- たれは焼けやすいので、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)

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。

ワンポイントアドバイス

ぶ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。

おさえておきたいポイント

→ 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。
アルミホイルを敷いたときは、やや薄めに仕上がる場合があります。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下表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。ぶり塩に工夫をすると「さばの塩焼き」ができます。

(さば 4 切れ(1 切れ 100g)に左記のワンポイントアドバイスを参考に「砂糖入りの塩」を両面にふって約 30 分おき、出た水気をふき取ってから予熱ありウォーターグリルで約 15 分加熱してください。)



※角皿に油をぬった低アミをのせて魚を並べ、下段に入れます。
※自動メニューの「22 塩だけ、塩さば」は、減塩効果を高めるため、特別な加熱方法が入ります。

メニュー名	分量	作り方	加熱方法						
			自動加熱	目安時間	手動加熱	目安時間			
減塩 塩だけ (1切れ 80g)	2切れ	魚の表側(皮)を上にして並べる。 水位ライン 1 以上	塩だけ・塩さばのメニュー番号 22 に合わせる。加熱スタート後、V(弱)に合わせる。	26分	ウォーターグリル(メニュー番号 23)・予熱なし(表示部の[予熱]消灯)	23~26分			
	4切れ		塩だけ・塩さばのメニュー番号 22 に合わせる。	29分		26~29分			
減塩 塩さば (1切れ 100g)	2切れ		塩だけ・塩さばのメニュー番号 22 に合わせる。	29分		ウォーターグリル(メニュー番号 23)・予熱なし(表示部の[予熱]消灯)	27~29分		
	4切れ		塩だけ・塩さばのメニュー番号 22 に合わせる。加熱スタート後、A(強)に合わせる。	32分			30~35分		
減塩 あじの開き (1枚 100g)	2枚		ビニール袋にたれ(しょうゆ大さじ3、みりん大さじ2、酒大さじ1)とぶりを入れ、空気を抜いて袋の口を結び、途中上下をかえしながら約30分冷蔵庫で漬け込み、たれをよくからめたぶりの表側を上にならべる。	塩だけ・塩さばのメニュー番号 22 に合わせる。			29分	グリル(メニュー番号 26)・予熱なし(表示部の[予熱]消灯)	27~29分
減塩 さんまの開き (1枚 120g)	2枚			—			—		18~20分
減塩 ぶりの照り焼き (1切れ 80g)	4切れ	—		—	※2切れは2~3分減らす				