

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》※自動加熱は、それぞれに適した加熱が入ります。

減塩したいメニュー

(例) 塩ざけ、塩さば、あじの開き

- 自動メニューの「塩ざけ」「塩さば」「あじの開き」「さんまの開き」「ししゃも」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。

油を減らしたいメニュー

(例) さばの塩焼き、さんまの塩焼き

- 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。

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)

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と比べ、総じて柔らかな焼き色・食感に仕上がります。

冷凍した魚を解凍せずに焼くこともできます。

切り身魚の塩焼きや、1尾150g以下の1尾魚の塩焼き、開きは、生を焼く場合と同じ要領・操作で、凍っている魚をそのまま焼くことができます。冷凍の仕方は、「為後先生のワンポイントアドバイス」をご覧ください。

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。

塩や油を減らす目的がなく、焼き色をしっかりとめにつけたい場合は、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。

※魚の鮮度によっては、皮がはがれて焼き上がることがあります。

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。



※アルミホイルを敷くときは、調理網の脚で押さえるようにします。

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。脂肪分の少ない魚は予熱ありのグリル加熱で塩に砂糖を少量加えたもの(「為後先生のワンポイントアドバイス」の「おいしく仕上げるひと工夫」を参照)を用いるとよいでしょう。

知って
差が出る!

為後先生のワンポイントアドバイス

おいしく仕上げるひと工夫

- 塩をふってから魚から出てきた水気には、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。
- 塩焼きの場合、塩の分量に対し、2割の砂糖を加えると素材のうまみが増し、また、焼き色もきれいにつきます。この「砂糖入りの塩」は魚(いわしやさんま、あじなど)をはじめ、鶏肉や豚肉などの下味にも応用できて便利です。

冷凍の仕方(塩焼きにする場合)

- さんまなどに塩(または、「砂糖入りの塩」左記参照)をして、約10分おき、いったん洗って水気をふき取ります。表面に吸収した塩が身にまんべんなくいきわたるようそのまま20～30分おいてから冷凍します



健康サポート				
カロリー	塩分	野菜不足	カルシウム	疲れ

No.058 減塩

あじの開き

材料(4人分) 約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を中段に入れ、**自動/健康サポート** **メニュー**キーを押す。

自動メニュー → **焼き物** → **No.058 あじの開き**

→ **分量を合わせる** → **スタート** **目安時間 約28分**

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで28~29分(2人分は23~24分)



健康サポート				
カロリー	塩分	野菜不足	カルシウム	疲れ

No.057 減塩

塩さば

材料(4人分) 約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 塩さば(右記)の1~2と同じようにする。

2 1を中段に入れ、**自動/健康サポート** **メニュー**キーを押す。

自動メニュー → **焼き物** → **No.057 塩さば**

→ **分量を合わせる** → **スタート** **目安時間 約27分**

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで27~28分(2人分は24~25分)



健康サポート				
カロリー	塩分	野菜不足	カルシウム	疲れ

No.056 減塩

塩ざけ

材料(4人分) 約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を中段に入れ、**自動/健康サポート** **メニュー**キーを押す。

自動メニュー → **焼き物** → **No.056 塩ざけ**

→ **分量を合わせる** → **スタート** **目安時間 約25分**

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで25~26分(2人分は22~23分)

ひとくちMEMO

★自動メニューの塩ざけ 塩さば あじの開き さんまの開き ベーコン ハム ししゃも できるメニューは、水を使って塩分を軽減しながら焼きますが、素材自体に含まれる塩分量が多い場合、焼き上げ後も塩辛く感じることがあります。



No.060 減塩

ししゃも

材料(4人分) 約72kcal 塩分0.5g

ししゃも.....12尾(1尾16g) *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、ししゃもを並べる。
- 3 2を中段に入れ、**自動/健康サポート** **メニュー**キーを押す。

自動メニュー → **焼き物** → **No.060 ししゃも** → **スタート** **目安時間 約18分**

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで18~19分

アドバイス...ししゃもと同じくらいの大きさの干ものも同じ操作でできます。

No.059 減塩

さんまの開き

材料(4人分) 約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。

- 1 あじの開き(上記)の1~2と同じようにする。
- 3 2を中段に入れ、**自動/健康サポート** **メニュー**キーを押す。

自動メニュー → **焼き物** → **No.059 さんまの開き** → **分量を合わせる** → **スタート** **目安時間 約28分**

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱なしで28~29分(2人分は23~24分)



予熱
付属品は
入れません
(予熱目安時間
約10分)

焼き上げ
中段
角皿・アミ



予熱
付属品は
入れません
(予熱目安時間
約10分)

焼き上げ
中段
角皿・アミ

健康サポート

カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.063

たいの姿焼き

材料(4人分) 約109kcal 塩分0.9g

たい.....1尾(500g)
塩.....適量
アルミホイル

- 1 水タンクに水を入れる。水位ライン以上
- 2 たいはうろこを取ってエラといっしょに内臓を取り、水洗いして水気をふく。表面に串でたくさん穴をあける。塩をふって約10分おき、洗って水気をふく。
※串で穴をあけるのは、魚が新鮮な場合、皮がむけたり、身がはじけるのを防ぐためです。
- 3 予熱する。(付属品・食品は入れません)
自動/健康サポートメニューキーを押す。
自動メニュー → 焼き物 → No.063 たいの姿焼き
→ スタート
- 4 身に塩をふり、ひれには多めに塩をして、ひれを形よく広げアルミホイルを巻く(アルミホイルを巻くことで、ひれの焦げすぎを防ぎます)。
- 5 予熱が完了すれば、角皿に油をぬった調理網をのせて、たいの表側を上にしてのせ、中段に入れる。スタートを押す。
目安時間 約18分

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱ありで18~20分

健康サポート

カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.061

さばの塩焼き

材料(4人分) 約192kcal 塩分1.9g

さば.....4切れ(1切れ100g)
塩.....適量

*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、出た水気をふき取る。
- 3 予熱する。(付属品・食品は入れません)
自動/健康サポートメニューキーを押す。
自動メニュー → 焼き物 → No.061 さばの塩焼き
→ 分量を合わせる → 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、中段に入れる。スタートを押す。
目安時間 約16分

手動ですときは:ウォーターグリル・予熱ありで約16分(2人分は約14分)

No.062 さんまの塩焼き 14ページ



健康サポート

カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.065

さばの黒酢照り焼き

材料(4人分) 約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

*2人分も自動でできます。

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

2 1を中段に入れ、自動/健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → 焼き物 → No.065 さばの黒酢照り焼き
→ 分量を合わせる → スタート 目安時間 約14分

手動ですときは:グリル・予熱なしで約14分(2人分は約13分)

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)つまみを回す。

手動加熱 → レンジ → 1000W → 約50秒 → スタート

4 加熱後、器に盛った魚にかける。

健康サポート

カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.064

ぶりの照り焼き

材料(4人分) 約241kcal 塩分2.0g

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

*2人分も自動でできます。

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を中段に入れ、自動/健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → 焼き物 → No.064 ぶりの照り焼き
→ 分量を合わせる → スタート 目安時間 約15分

手動ですときは:グリル・予熱なしで約15分(2人分は約14分)

ポイント…盛りつけるときは、腹が手前です。

健康サポート

カロリー 塩分 野菜不足 カルシウム 疲れ

No.066 さわらのみそ漬

材料(4人分) 約155kcal 塩分0.9g
さわらのみそ漬……………4切れ(1切れ80g)

No.067 たいのみそ漬

材料(4人分) 約122kcal 塩分0.8g
たいのみそ漬……………4切れ(1切れ80g)

*2人分も自動でできます。



1 角皿に油をぬった調理網をのせて余分なみそをふき取ってから表側を上にして並べる。

2 1を中段に入れ、自動/健康サポートメニューキーを押す。

自動メニュー → 焼き物 → No.066 さわらのみそ漬 → 分量を合わせる → スタート 目安時間 約15分

(たいのみそ漬の場合は No.067 たいのみそ漬 に合わせる)

手動ですときは:グリル・予熱なしで約15分(2人分は約14分)