



メニュー

使用付属品



切身・干物【冷凍】

火力の目安
弱

材料（2～4尾分）

はたはた（1尾約35～50g）

2～4尾

作り方

1. 調理する魚を波皿にのせ「メニュー」の「切身・干物【冷凍】」「弱」を選び、「スタート」ボタンを押し、焼く。
皮までしっかり焼きたい場合は、様子を見ながら追加焼きしてください。

冷凍食材を上手に調理するために

■「おすすめレシピ」（Web）に掲載されているレシピで下ごしらえした食材を基本としています。
レシピに沿って準備してください。

1. 冷凍する食品は

- ・「おすすめレシピ」（Web）に掲載しているレシピの大きさや分量を目安に用意してください。
（分量が多すぎると火の通りが悪くなったり、少なすぎると焦げたりする場合があります）
- ・仕上がりは、食品の状態（大きさ、厚み、鮮度、脂の多少、冷凍の保存状態など）によって異なります。

2. 食材の下準備

- ・食材の表面から出た水分は、よくふき取る。
- ・つけ焼きで調理するときは、つけだれの分量を半分に減らす。
- ・作りかたにしたがって、食材の大きさはそろえ、調味料の分量を守る。
- ・火の通りをよくするため、厚みのある食材や、鶏肉などすじのある食材は、1～2cmの間隔で、切り目を入れておく。
（鶏肉の厚さは、目安として2cm以下にしてください）
- ・鶏肉は、縮みを抑えるため皮全体にフォークなどで穴をあけておく。



3. 冷凍のしかた

- ・保存袋の中で重ねず、すき間をあけて冷凍する。
（食材をくっつけて冷凍すると、バラバラにできません。また、くっついたまま焼くと、うまく焼けません）
- ・平らにし、厚みをそろえる。凹凸を防ぐため、トレーなどを使い平らに保管する。
（厚みのある食材は、火の通りが悪くなり、うまく焼けません）
- ・保存袋を手で押して空気を抜き、密閉する。
（空気を抜いて、酸化や乾燥を防ぎます）
- ・折り曲げて冷凍しない。（火の通りが悪くなり、うまく焼けません）
- ・たれに漬けた食材は、食材と一緒にたれごと保存袋に入れて冷凍します。
（余分なたれは、焼いたときに焦げの原因になります。食材の表面につく程度で冷凍してください）
- ・ラップは使用しない。（食材に絡まり、はがせなくなることがあります）
- ・ふた付きのプラスチック容器などを使つての冷凍は、表面に霜が付きやすいため使用しない。
（表面に霜が付き過ぎると、うまく焼けません）
- ・完全に凍るまでは、立てて冷凍しない。
（冷凍した食材の底面に凹凸ができると、波皿に密着しないため、熱が伝わりにくく、うまく焼けません）



塩ざけ



鶏手羽先のつけ焼き



焼き鳥（塩）

4. 保存期間は

- ・保存期間は、2～3週間まで。
（保存期間が長くなると、乾燥（冷凍焼け）し、焼き色が濃くなりすぎるなど、うまく焼けなくなります）

5. 焼くときは

- ・「切身・干物【冷凍】」「鶏のグリル【冷凍】」メニューで調理してください。
- ・つけ焼きで調理するときは、凍ったつけだれが、とけて焦げることがあります。
焼き上がった調理物のみを取り出してください。
- ・冷凍室から出したらすぐに焼く。（室温で放置してから焼くと、焦げすぎることがあります）