

[IH] クッキングヒーター

グリル カンタンご使用ガイド

詳しくは「取扱説明書」をご覧ください。

ワイド&ビッグ水なしグリルには「魚焼き調理」と「グルメ調理」があります。
食材や好みに合わせてメニューをお選びください。



魚焼き調理



グルメ調理



グルメ調理については、取扱説明書をご覧ください。

魚をおいしく焼くための焼きかたをご紹介します。

下ごしらえのポイント

■冷凍してある魚はよく解凍する

- 魚の内部が冷たいと中まで火が通りにくく、焼き不足になります。



■塩焼きにする場合の塩の目安は、

- 中くらい(80g～100g)の魚5尾に対して、小さじ1程度ふる
●塩をふる量が多いと、焼き色が濃くなります。好みにより「焼きかけん」キーで調節してください。



■厚みのある魚は皮に切れ目を入れる

- 厚みのある魚は、そのまま焼くと中まで火が通りにくく、焼き不足になります。



■つけ焼きのたれはよく落とす

- (みそ漬、かす漬けの厚くついているみそやかすは取り除く)
●たれやみそが多くついていると焦げやすくなります。
好みにより焼きかけんキーで調節してください。



■焼網よりも大きな魚は、焼網にのる大きさに切る



下準備

■尾を手前に向ける

- グリルの手前(ドア側)は尾など薄い部分が焦げすぎないように温度を低くしています。



入グ れり るに

■少量(1尾～2尾)を焼く場合は魚を斜めに置く

- ヒーターの形状により置く位置で焼き色がつきにくい場合があります。
特に少量(1～2尾)の場合は、斜めに置くとヒーターの熱が均等にあたり、焼き色がつきやすくなります。



魚焼きの手順

① 準備

- グリルに魚を入れ
電源を入れる。

② 自動調理

- 「メニュー」と
「焼きかけん」
を選んで焼く。

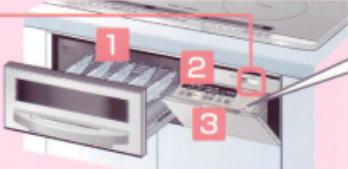
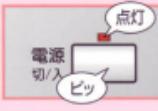
焼き色が
うすいとき

③ 追加焼き

- お好みの焼き色
になるまで焼く。

1 準備

- 1 魚を入れる
- 2 電源を入れる
- 3 前面パネル操作部を開ける



2 自動調理

右ページの「魚焼き自動調理の目安」からメニューと焼きかけんを選んでください。

1 メニューを選ぶ



「メニュー」キーを押すことに切り換
わります。



2 焼きかけんを選ぶ (魚の大きさやお好みにより、焼きかけんを選んでください。)



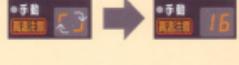
「焼きかけん」キーを押すと焼きかけん
が切り換わります。



3 「切/スタート」キーを押す



途中から調理の残り時間(分)を表示
します。



4 自動調理終了

メロディーで終了をお知らせします。焼けぐあいを見て取り
出してください。終了後、自動的にヒーターのクリーニング
が動作します。(約5分間)



焼き色がうすいときは、「追加焼き」キーで追加焼きをしてください。

3 追加焼き

1 自動調理終了後、クリーニング中に、「追加焼き」キーを押す



2 タイマー時間を変更する



「タイマー時間設定」キーを押して時
間を設定します。
タイマー時間は3分から始まります。
最大29分まで1分単位で設定できます。



3 「切/スタート」キーを押す



4 メロディーが鳴ったら、魚を取り出す

終了後、自動的にヒーターのクリーニングが動作します。
(約5分間)



前面パネル操作部

パネル操作部の各キーを選んで調理の操作をしてください。



表示は説明用に
全点灯状態で
描いています。

調理する魚に合わせてメニューと焼きかけんを選んでください。

[]は1尾(切れ)あたりの重さです。
()は調理時間の目安です。

魚焼き自動調理の目安

目安を基準にして、大きさや数によって
焼きかけんを選んでください。

メニュー	つけ焼き			切身・ひもの			丸焼き		
焼きかけん	弱	中	強	弱	中	強	弱	中	強
※自動調理の焼きあげ強さは、「つけ焼き」<「切身・ひもの」<「丸焼き」の順に強くなっています。									
調理例		ぶりのつけ焼き (しょうゆ漬け) [約100g]5切れ (12~13分)		さんまの一晩干し [約110g]2枚 (16~18分)		さんまの塩焼き [約180g]1~5尾 (1尾:16~18分) (5尾:23~25分)			
		さわらの西京漬け (みそ漬け、かず漬け) [約100g]5切れ (13~15分)	はたはた [約25g]5尾 (14~18分)	鮭の塩焼き [約80g]5切れ (14~15分)	塩さんま (塩蔵品) [約180g]1~5尾 (1尾:16~18分) (5尾:23~25分)				
		焼きとり (たれ焼き) [約50g]8本 (13~16分)	めざし [約25~30g]5尾 (12~15分)	さばの切身 [約80~100g]5切れ (16~20分)	あじの開き [約100g]2枚 (14~15分)	はたはた(生) [約30g]5尾 (15~20分)	いさき [約230g]2尾 (20~25分)	鯛の塩焼き [約230g]1尾 (18~19分)	
		焼きとり (塩焼き) [約50g]8本 (15~18分)	ししゃも [約20g]5尾 (13~15分)						

知っておいていただきたいこと

- みりん干しや、いかのみぞ漬け焼きなど焦げやすいものは、手動調理で焼いてください。
- 魚の大きさ、脂ののり具合などで焼き色は変わります。少量や小さめの魚・脂ののった魚は、焼きかけん「弱」で焼いてください。
- 冷蔵期間が2日以上の塩さんまは、「切身・ひもの」メニューで焼いてください。
(皮が乾燥しているので、「丸焼き」メニューで焼くと皮が裂けたり焦げやすくなります。)
- 焼網にサラダ油などを塗っておくと、調理物が焼網に付着しにくく、取りやすくなります。



基本のお手入れ

グリルの庫内や受皿は、使用のたびにお手入れをしてください。

- 必ず電源を切り、本体が十分に冷えたことを確かめてから行ってください。
- 続けて使用するときは、受皿にたまつた油を捨て、汚れをきれいに落としてください。
- 魚などの油がたまつたまま使用を続けると発火や故障の原因となります。



※詳しいお手入れのしかたは取扱説明書をご覧ください。

グリルドアの取り外しかた、取り付けかた

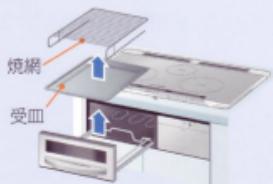
取り外しかた

- 1 とってを両手でしっかりと持ち、ゆっくり止まるまで引出す



受皿内の油などをこぼさないように注意してください。

- 2 焼網と受皿を外す



- 3 とっての下側に手をまわし、グリルドアバネを軽く引き下げる



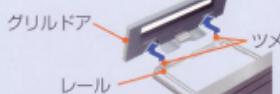
グリルドアバネを押さえずに無理に外すとグリルドアが破損したり、変形することがあります。

ご注意



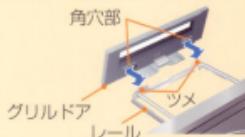
グリルドアを押し倒して外さないでください。
グリルドアが破損したり変形することがあります。

- 4 グリルドアを本体側へ倒すようにし、左右2個のツメを外す



取り付けかた

- 1 グリルドアを本体側へ倒すようにし、下部の角穴部に左右2個のツメを差し込む



- 2 グリルドアを手でささえ、垂直に起こしながらはめ込む



カチッと音がしてグリルドアが固定されます。

- 3 受皿と焼網をのせる



焼網は、ささえ部を手前にしてのせてください。

焼網を逆に入れるヒーターに当たってドアが閉まりません。

- 4 グリルドアは本体の前面に当たるまで押して閉める

