

GRILL

recipe

レシピ &
取扱説明書

グリル活用角型パン17×22cm

※ご使用前に必ず取扱説明書をお読みください。お読みになった後は大切に保管してください。



対応グリル内寸法

アミからグリル
入口の高さ
6cm以上

グリル入口幅
21cm以上

奥行き
27cm以上

※写真はイメージです。

必須!

⚠ 高温注意

グリル内は加熱すると300℃以上の高温になります。必ず、厚手のミトンをご使用ください。

※レシピの調理時間は両面焼きグリルを使用した場合の時間です。片面焼きグリルの場合は、数分の予熱をしてから使うと効率がよいです。

※グリルの焼き時間はあくまで目安です。機種・庫内のサイズによっても異なるのでこまめに焼き具合を確認してください。

取扱説明書

※ご使用前に取扱説明をよくお読みの上、正しく使用してください。
お読みになった後は必ず保管してください。
※ご使用前に必ず各部に異常がないか事前に確認してください。

⚠注意 調理中は場所を離れないでください。火災の原因になります。

⚠注意 ご使用のコンロ・ヒーターの取扱説明書にそって正しく使用してください。

⚠鉄を初めて使用される方へのお願い

湯沸かし、煮物や汁物等の調理には絶対に使用しないでください。
水分が塗装に浸透し、剥離や腐食の原因になります。

表面塗装について

- 本品は流通段階でのサビ防止のために本体や蓋の表面に食品衛生法に適合する塗装を施してあります。ご使用を重ねるうちに塗装は徐々に剥離・磨耗していきます。永久に付着しているものではありません。
- 塗装がはがれても、食品衛生法に適合したものを使用していますので、人体に入っても問題ありません。

- 製造上、内面は細かい汚れが付着している事があります。最初に使用する時は食器用洗剤を付けて、スポンジ等で十分に洗い、水気を拭き取ってください。たっぷり油を引いて火にかけ、熱を加えると油がなじみ、ご使用後のお手入れが楽になります。
- 塗料の臭いが気になる場合は、香りの強い野菜屑等を炒めると、臭いがやわらぎます。

⚠換気に注意

調理の際は、必ず窓を開けたり換気扇を回す等、換気を行ってください。
不完全燃焼による一酸化炭素中毒の原因になります。

⚠取扱上の注意

- グリル火力は弱火から中火で使用してください。庫内が狭いので強火の必要はありません。
- 縁の部分は研磨加工を施してありますが、製造上薄く仕上がっていますので洗浄、拭き取りの際は指を切らないよう十分注意してください。
- 魚焼きグリルに入れて勢い良く開閉しないでください。内容物がこぼれる原因になりますので、ゆっくりと開閉してください。
- 加熱して熱くなっている本体を置く際には鍋敷き等を使用してください。
- 調理中や直後は本体が熱くなっています。必ず厚手のミトン等を用いてヤケドに注意してください。ヤケドの危険がありますので、特にお子様の手に触れないように注意してください。
- 本体はコンロの中央部に乗せて安定させて使用してください。
- 炎が底面からはみ出さないように使用してください。
- 必要以上の**空炊きをしないでください**。空炊きは火災や本体の変形、ヤケドの原因になります。
- 空炊きをした場合に、水等をかけて急冷しないでください。変形の原因になります。
- ご使用の際は、薄く油を引いてください**。
- 縁まで水等を満たした状態で使用しないでください。
- 吹きこぼれ、煮こぼれしないように使用してください。ガスの火が消えたり、調理器の故障の原因になります。
- 調理後は**内容物を保存しないでください**。腐食の原因になりますので他の容器に移してください。
- 本体の表面で材料を刻んだりする事は避けてください。
- 金属製の調理器具は角の丸い滑らかなものを使用してください。鋭利な器具で傷が付いた場合、その部分より塗装の剥離をおこします。木や竹、プラスチック製等のものをご使用頂くと、いっそう長持ちします。
- 天ぷら、揚げ物料理には、**使用しないでください**。油温が200度以上に達すると火災の危険があります。
- 高い所から落とす等、急激な衝撃を与えないでください。破損や変形の原因になります。

- ストープの上では危険ですので使用しないでください。
- 電子レンジでは使用しないでください。電子レンジの故障や火災の原因になる事があります。
- 効率良く加熱して頂くために、本体の底に付いた水滴、異物や調理カス、汚れ等はきれいに拭き取ってください。

⚠️ クッキングヒーターでご使用の際の注意

※一般家庭用の 200V 熱源に使用できますが、食堂、レストラン等の業務用熱源で高出力タイプの場合は、変形の可能性がありますので、使用しないでください。

※IH クッキングヒーターでのご使用は、必ず**中火以下**で使用してください。

最大火力でのご使用は**本体変形**及び器具の破損の原因になります。

※IH クッキングヒーターのプレート表面に本体の跡が付く場合があります。専用クリーナー等で取り除いてください。

●必要以上の**空炊き**をしないで、必ず**中火以下**で使用してください。最大火力でのご使用は**本体変形**及び器具の破損の原因になります。

●本体はヒーターの中央に置いてください。加熱中に「ブーン」といった音が生じる場合がありますが、IH クッキングヒーターと本体の振動の波動が共鳴するために生じるもので、本体の異常ではありません。

●変形やガタツキ等が生じた場合は使用しないでください。

●IH クッキングヒーターは電源を入れると急激に本体を加熱するため、**少量の油の場合 30 秒で発火点に達します**。そのため、下ごしらえ等少量の油で炒め物を行う場合は、油温が必要以上に上昇しないよう、**火力(出力)を「中」以下で調理**してください。

■下記対応熱源で使用してください。



ガス
コンロ



IHクッキング
ヒーター



エンクロ
ヒーター



ラジエント
ヒーター



ハロゲン
ヒーター



シーズ
ヒーター



オープン



電子
レンジ

⚠️ お手入れ方法

●ご使用後は本体が温かいうちに、お湯でたわしやササウ等で食器用洗剤を使わずに洗ってください。**洗浄後は水分を拭き取り弱火で空炊きし、水気を飛ばしてください。**水分が付着したままですと必ずサビますので注意してください。新しい食用油を薄く引き、キッチンペーパー等で軽く拭いて**(ヤケドに注意)**湿気を避けて保管してください。サビ止めに効果的です。

●水道水中の微量成分が残留し**白い汚れ状に見える**場合があります。人体に入っても問題ありません。

●金属たわし又は磨き粉で洗いますと傷が付く場合があります。

●**つけ置き洗いはしないでください。**サビ発生の原因になります。

●塩分や酸等を含んだ汚れを付着したまま放置したり、湿気の多い場所での保管はサビ発生の原因になります。

●アルミ等の異種金属に本体や蓋を接触したまま放置しないでください。サビ発生の原因になります。

●食器洗浄機や食器乾燥器には使用しないでください。

●サビが発生した場合は、サビた部分をスポンジでこすり落として水洗いした後、**水分を拭き取り弱火で空炊きし、水気を飛ばしてください。**水分が付着したままですと必ずサビますので注意してください。新しい食用油をたっぷり引き、キッチンペーパー等で軽く拭いて**(ヤケドに注意)**湿気を避けて保管してください。

※製品改良のため、仕様の一部を予告なく変更する事があります。

表面加工/焼付け塗装
材料の種類/鉄(底の厚さ1.2mm)
寸法/17×22 cm

蓋なし



○熟成焼き豚

★材 料(3人分)

豚ももブロック…350g
サラダ油…適量
塩…適量
白髪ネギ…適量
糸唐辛子…適量

しょうが汁…小さじ1
しょうゆ…大さじ2½
みりん…大さじ2
はちみつ…大さじ1
酒…大さじ2

} A

★作り方

- ① 本体に薄くサラダ油を塗る。豚ももブロックは縦長に3等分し、塩をもみこみ、本体に間隔をあけてのせる。Aの調味料は混ぜ合わせておく。
- ② 魚焼きグリルに入れて弱火で6～8分程度焼く。そのまま魚焼きグリル庫内に5分程度おいて余熱で火を通す。
- ③ 取り出して中の豚肉を一旦取り出す。本体にAの調味料を入れ、魚焼きグリルに入れて中火で2～3分程度煮詰め、タレを作る。
- ④ 本体に豚肉を戻し入れ、全体にタレを絡める。魚焼きグリルに入れて弱火で3～4分程度焼く。再び取り出して豚肉全体にタレを絡め魚焼きグリルに入れて弱火で3～4分程度焼く。
- ⑤ そのまま魚焼きグリル庫内に10分程度おいて味をなじませる。
- ⑥ 取り出して白髪ネギと糸唐辛子をのせて出来上がり。

蓋なし



○鯛の味噌焼き

★材 料(4人分)

鯛の切り身…4切
長ネギ…½本
塩…適量
サラダ油…適量

白味噌…大さじ2
砂糖…小さじ½
みりん…大さじ1
酒…大さじ1
木の芽…適量

} A

★作り方

- ① 鯛は塩を振り5分程度おき、キッチンペーパーで水気をよく拭き取り、半分に分ける。長ネギは1cm幅程度の斜め切りにする。Aは混ぜ合わせておく。
- ② 本体に薄くサラダ油を塗り、①の鯛と長ネギをのせる。魚焼きグリルに入れて中火で8～9分程度焼く。
- ③ 取り出して、Aの味噌をかけ、再び魚焼きグリルに入れて弱火で2～3分程度焼く。木の芽をのせて出来上がり。

蓋なし



○厚切り牛ステーキ

★材料 (2人分)

牛ステーキ肉…2枚
(厚さ2cm程度のもの)
にんにく…1片
牛脂…適量
塩…適量
こしょう…適量

とうもろこし(茹でたもの)…¼本
クレソン…適量

★作り方

- ①牛ステーキ肉は常温に20分程度おき、焼く直前に塩、こしょうを振る。にんにくは薄くスライスする。とうもろこしは、4等分に切る。
- ②本体をガスコンロにかけて中火で温める。牛脂を入れてまんべんなくのばし、にんにくを加えて焼き色が出てきたら取り出す。牛ステーキ肉を入れて、片面1～2分程度ずつ表面に焦げ目がつくまで焼く。
- ③②にとうもろこしをのせ、魚焼きグリルに入れて中火で4～5分程度お好みの焼き加減に焼き上げる。
- ④取り出してにんにく、クレソンを添えて出来上がり。

蓋なし



○マカロニグラタン

★材料 (2人分)

マカロニ…100g
エビ(むきエビ)…12尾
アスパラガス…4本
ホワイトソース(市販品)…200g
牛乳…80ml

ピザ用チーズ…50g
オリーブオイル…適量
バター…10g
塩…適量

★作り方

- ①沸騰したお湯に塩を加え、マカロニを柔らかくなるまでゆでる。ゆであがったらザルに上げ、オリーブオイルを絡めておく。ホワイトソースと牛乳は混ぜ合わせておく。
- ②エビは背ワタを取り除いて塩を振り、5分程度おいてキッチンペーパーで水気をよく拭き取る。アスパラガスは根元を切り落とし、斜め2cm幅程度に切る。
- ③本体にバターを塗り、エビとアスパラガスをのせ、魚焼きグリルに入れて中火で3～4分程度焼く。
- ④取り出して熱いうちに①のホワイトソースとマカロニを加え混ぜ、平らにしてチーズをのせる。魚焼きグリルに入れて中火で6～7分程度焼いて出来上がり。

蓋なし



○ハンバーグ

★材 料(4人分)

合いびき肉…400g
玉ねぎ…½個
卵…2個
パン粉…25g
塩…少々
こしょう…少々

} A

サラダ油…適量
にんじん…2cm
れんこん…4cm
いんげん…8本
ポン酢…適量

★作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにする。にんじんは5mm幅程度の半月切り、れんこんは5mm幅程度の輪切りにする。いんげんは筋をとっておく。
- ②ボールに合いびき肉を入れて粘り気が出るまで混ぜる。玉ねぎとAを加え、さらに混ぜ合わせる。
- ③②のたねを4等分にし、手にサラダ油を少量つけて、小判形に成形する。
- ④本体に薄くサラダ油を塗り、ガスコンロにかけて弱火で③を片面1～2分程度ずつ表面に焦げ目がつくまで焼く。
- ⑤④に、にんじん、れんこん、いんげんを入れ、魚焼きグリルに入れて弱火で6～8分程度焼く。
- ⑥取り出してポン酢をかけて出来上がり。

蓋なし



○ぶりの照り焼き

★材 料(4人分)

ぶりの切り身…4切
ししとう…4本
酒…大さじ2
みりん…大さじ1
しょうゆ…大さじ2
しょうが…10g

} A

★作り方

- ①ぶりは、キッチンペーパーで水気をよく拭き取っておく。ししとうは爪楊枝で2～3か所穴をあけておく。しょうがは、薄くスライスしておく。
- ②バットにAとしょうがを入れ、ぶりを10分以上漬け込む。(途中返ししながら両面漬け込む。)
- ③本体に、②のぶりとししとうを入れ、漬け汁を回しかける。魚焼きグリルに入れて中火で6～8分程度焼く。途中刷毛で漬け汁を塗りながら焼いていく。
- ④照りが付いてきたら出来上がり。

蓋あり



○オムレツ

★材料(4人分)

卵…5個
ブロッコリー…80g
プチトマト…6個
バター…10g

牛乳…大さじ1
生クリーム…大さじ1
塩…少々
こしょう…少々

} A

★作り方

- ①ボールに卵を溶き、Aを加えて混ぜ合わせる。ブロッコリーはざく切り、プチトマトはヘタを取り除き半分に切る。
- ②本体にバターを塗り、①の溶き卵を流し入れ、ブロッコリーとプチトマトを加える。蓋をせずに中火で4～5分程度焼き、蓋をしてさらに4～5分程度焼く。そのまま魚焼きグリル庫内に3分程度おき、余熱で火を通す。
- ③焼きあがったら食べやすい大きさに切り、出来上がり。

蓋あり



○餃子

★材料(3人分)

豚ひき肉…80g
キャベツ…80g
長ネギ…20g
ニラ…10g
塩…少々
餃子の皮…12枚
水…適量

ごま油…適量
熱湯…50ml
しょうゆ…大さじ1
オイスターソース…小さじ1
酒…小さじ1
ごま油…小さじ1½

} A

★作り方

- ①キャベツ、長ネギ、ニラはみじん切りにし、塩を加えてよくもみ、汁気をしっかりと絞っておく。
- ②ボールに豚ひき肉とAを入れて粘り気が出るまで混ぜる。①を加えてさらに混ぜ合わせ、12等分にする。
- ③餃子の皮に②のたねをのせ、皮の周囲に水を付けてひだを寄せながら包んでいく。
- ④本体に薄くごま油を塗り、③の餃子を並べ、熱湯を回しかけて蓋をする。
- ⑤魚焼きグリルに入れて中火で8～10分程度焼く。
- ⑥取り出して蓋をあげ、餃子を裏返す。さらに、蓋をせず弱火で4～5分程度焼いて出来上がり。

蓋あり



○ローストビーフ

★材料(4人分)

牛ももブロック …500g(厚みが3cm以下のもの)	塩…適量	} A
じゃがいも(中)…2個	こしょう…適量	
芽キャベツ…4個	ガーリックパウダー…小さじ½	
サラダ油…適量		

★作り方

- ①牛ももブロックにAをもみ込み、そのまま常温で30分程度おく。じゃがいもは小さめの乱切り、芽キャベツは半分に切る。
- ②本体に薄くサラダ油を塗り、①の牛肉、じゃがいも、芽キャベツをのせる。魚焼きグリルに入れて中火で5～6分程度焼く。一度取り出し、焦げの程度を確認し、蓋をして再び中火で5～6分程度焼く。
- ③焼きあがったら、そのまま魚焼きグリル庫内に10分程度おいて、お好みの焼き加減に仕上げ、出来上がり。

蓋あり



○鮭の蒸し焼き

★材料(2人分)

鮭の切り身…2切	塩…適量	} A
しめじ…60g	しょうが…5g	
えのき…50g	酒…小さじ1	
玉ねぎ…½個	酒…大さじ1	
にんじん…20g	みりん…小さじ1	
オクラ…4本	ポン酢…大さじ1	

★作り方

- ①鮭に酒を振り、5～10分程度おき、キッチンペーパーでよく水気を拭き取る。
- ②しめじは、石づきを切り落として小房に分ける。えのきは、根元を切り落として3～4cm幅程度に切る。玉ねぎは薄くスライスし、にんじんは、細切りにする。オクラは塩を振ってまな板で板ずりし、さっと洗う。ヘタを切り落とし、斜め半分に切る。しょうがは、千切りにする。
- ③本体に②のきのこ、野菜を入れて軽く混ぜる。Aを回しかけて蓋をし、魚焼きグリルに入れて中火で5分程度焼く。取り出して、①の鮭をのせ、蓋を取って7～9分程度焼く。
- ④焼きあがったら、ポン酢をかけて出来上がり。

実は魚焼きグリルは 揚げ物などの温めも得意です!!

冷たくなったコロケもたいやきも**グリル活用パン**にのせて
魚焼きグリルへ GO! ベタツとならずにサクッと熱々になります。

温め目安 (火力：弱めの中火)

※料理の大きさによって多少時間が前後します。

料 理	温め時間	料 理	温め時間
たいやき 	予熱あり 約 4～4 分半	コロケ 	予熱あり 約 3～4 分
たこやき 	予熱あり 約 3～4 分	唐揚げ 	予熱あり 約 3～3 分半
春巻き 	予熱あり 約 3～3 分半	かき揚げ 	予熱あり 約 3～4 分
餃子 	予熱あり [大判] 約4～4分半 [小判] 約3～3分半	海老天 	予熱あり 約 2～2 分半
トンカツ 	予熱あり 約 4～5 分	カレーパン 	予熱あり 約 3～4 分

※表面が焦げるようなら蓋をかぶせる

和平フレイズ株式会社

〒959-1292 新潟県燕市物流センター2丁目16番地

0256-66-8511 [アフターサービス係]

<https://www.wahei.co.jp>

受付時間 9:00～12:00 / 13:00～17:00 (土日・祝日は除く)