

# Cook Book



- グリルを安全に正しくお使いいただくために、機器に付属の取扱説明書をお読みください。
- 材料の大きさや脂のり具合により、焼き上がり（焼き色）が異なることがありますので、様子を見ながら加熱してください。焼き上がりが不十分と感じた場合は、焼き足しをして好みの焼き上がりに調節してください。

JS0051-071X01(00)  
DP000005249080  
170900 ©



(工場管理)

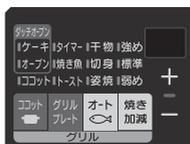
## 〈グリル操作部と機器のタイプ〉

お使いの機器をご確認のうえ、機器の①～③タイプに合わせて調理してください。  
機器のタイプは下の表でご確認ください。

### ①タイプ



### ②タイプ

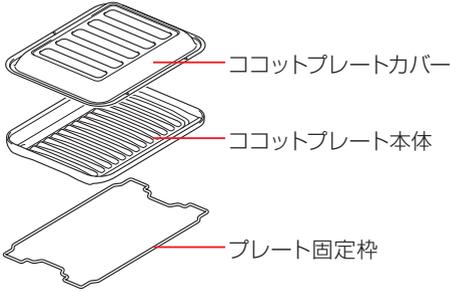


### ③タイプ



※メニューボタンを押したときに液晶画面にグリルプレートが表示されるものは②タイプ、表示されないものは③タイプです。

## ココットプレート



※本文中、「ココットプレートカバー」は「カバー」、「ココットプレート本体」は「プレート本体」に省略して記載しています。



カバーを取り付けて、調理します。  
カバーを付けるとグリル庫内での脂の飛び散りを防ぐことができたり、上手に調理できたりします。



(カバーなし)

カバーを取り付けずに調理します。

## もくじ



### ●焼き魚

- 自動で魚を焼く ..... 3・4  
タイマー設定で魚を焼く ..... 5

### ●ノンフライからあげ ..... 6

### ●ノンフライとんかつ ..... 7

### ●焼きもち ..... 8

### ●サテ (インドネシア風串焼き) ..... 9



### ●トースト ..... 10

### ●いろいろきのこの焼きマリネ ..... 11

### ●焼き野菜 ..... 12

### ●焼きおにぎり ..... 13

### ●チョコとくるみのクッキー ..... 14

● 調理時間は目安です。焼き上がりが不十分と感じた場合には手動(上火：強、下火：弱)または、(上火：弱、下火：弱)で様子を見ながら、お好みの焼き上がりに焼き足しをしてください。



## ココットプレートで魚を焼くときのポイントとお願い

- 調理前にサラダ油を塗ってください。ひと手間かけることで、食材がプレート本体にくっつきにくくなります。
- アルミはくは魚とくっつきやすいので、シリコン樹脂加工されたものをお使いください。
- カバーを取り付けると焼き色がうすくなる場合があります。焼き足しをしたい場合は手動（上火：強、下火：弱）で様子を見ながら調理してください。
- さんまなどの長い魚を調理するとき、プレート本体から尾が飛び出る場合は、尾に化粧塩をするか、尾をアルミはくで包んでおくと、カバーにくっつきにくくなります。
- 続けて焼くときは、プレート本体の中にたまった脂を必ずキッチンペーパーなどでふき取ってから次の魚を焼いてください。
- プレート本体は、やけどに注意して脂をふき取った後に取りはずしてください。

## 自動で魚を焼く

### POINT とお願い

#### 姿焼き

- 厚みのある魚（厚さ 3cm を超えるもの）は、火が通りにくいのでグリル焼網で手動で焼いてください。
- 皮目に十字の切り込みを入れると、火の通りが良くなり、皮が破れることによる脂の飛び散りも少なくなることができます。

#### 切身

- 皮を上向きにして置いてください。
- 裏の焼き色の強さが気になる場合は、シリコン樹脂加工されたアルミはくをお使いください。
- たいやずぎは、皮目に十字の切れ込みを入れてから焼いてください。  
魚が縮んで反り上がるのを防ぎます。
- 厚みのある魚（厚さ 2.5cm を超える特に骨付き）は火が通りにくいので、グリル焼網で手動で焼いてください。

#### ②タイプのみ

調味料に漬けられた魚（照り焼き、みそ漬けのもの）はグリルプレートモード「焼き魚」ではうまく焼けません。食材の下にアルミはくを敷いて、グリルプレートモード「タイマー設定」で様子を見ながら焼いてください。

#### 干物

- 皮を下向きにして置くと、魚が反らずにきれいに焼けます。
- 乾燥状態によっても焼き色や焼け具合が変わります。  
（乾燥しているほど、焼けやすくなります。）

# 焼き魚(つづき)



## 自動で魚を焼く

- 予熱はしないでください。
- 下記の表に記載されていない魚は自動ではうまく焼けない場合があるため、ココットプレート(またはグリルプレート)モード「タイマー」で調理することをおすすめします。詳しくはP.5を参照してください。

1 プレート本体にサラダ油を塗り、魚を並べ、カバーをします。

### ①タイプ

- 2 グリルを点火し、ココットプレート(またはグリルプレート)モード「焼き魚」を選びます。
- 3 魚の大きさや種類に合わせて、焼き加減スイッチで焼き加減を選びます。

#### ■焼き加減の目安

焼き加減	姿焼き		切身		干物	
強め	あじ	170g以下	1~3匹	さば(骨付き) さわら(骨付き)		
	いさき					
標準	さんま	200g以下	1~2匹	さけ	ぶり	あじの開き ししゃも(大きめ)5匹 ほっけのひらき
	さんま	200g以下	1~2匹	さば	甘塩ざけ	
	あゆ	120g以下	1~3匹	さわら	塩さば	
弱め	いわし	80g以下	1~3匹	ぶりの照り焼き 赤魚のかす漬け さば・カレイのみりん漬け さば・さわらのみそ漬け		ししゃも(小さめ)10匹 さんまのひらき かわはぎみりん干し

### ②タイプ

2 グリルを点火し、ココットプレート(またはグリルプレート)モード「焼き魚」を選びます。

姿焼き		切身		干物	
あじ	170g以下	1~3匹	さけ	ぶり	あじの開き ほっけのひらき
いさき			さば		
さんま	200g以下	1~4匹	さわら	塩さば	
あゆ	120g以下	1~3匹			
いわし	80g以下	1~3匹			

# 焼き魚(つづき)



## タイマー設定で魚を焼く

設定時間になるとお知らせし、自動で火を消します。

1 プレート本体にサラダ油を塗り、魚を並べ、カバーをします。

### ①・②タイプ

2 グリルを点火し、ココットプレート(またはグリルプレート)モード「タイマー」を選びます。

3 下記の表の時間を目安にタイマーを設定します。

### ③タイプ

2 グリルを点火し、火力を<上火:強、下火:弱>に調節し、下記の表の時間を目安にタイマーを設定します。

下記の表の時間は予熱なしの時間です。

料理名(1匹・1切あたりの重量)	数量	調理時間の目安	
		①・②タイプ	③タイプ
あじの塩焼き(約150g)	2匹	11~12分	12~13分
	3匹	14~15分	14~15分
さんまの塩焼き(約150g)	2匹	9~11分	10~12分
	3~4匹	12~14分	12~14分
さばの塩焼き(約80g)	2切	8~10分	9~11分
	4切	10~12分	11~13分
さわらの塩焼き(約80g)	2切	8~9分	9~10分
	4切	10~12分	11~13分
さけの切身(約90g)	2切	8~9分	9~10分
	4切	11~12分	12~13分
あじのひらき(約130g)	2枚	10~11分	11~12分

裏の焼き色の強さが気になる場合、シリコン樹脂加工のアルミはくを敷いてください。

## POINTとお願い

●厚みのある魚(姿焼:3cm、切身:2.5cmを超える)は火が通りにくいので、グリル焼網で手動で焼いてください。

続けて焼くとき

- ・プレート本体の中にたまった脂を必ずキッチンペーパーなどでふき取ってから、次の魚を焼いてください。
- ・上記の時間より短く設定し、様子を見ながら調理してください。
- ・最初の調理完了から5分以上間を空けてから、調理してください。

# ノンフライからあげ



## 材 料

とりもも肉	1枚
しょうゆ	大さじ1と1/2
酒	大さじ1/2
④ おろししょうが	小さじ1/2
④ おろしにんにく	小さじ1/2
⑤ 片栗粉	大さじ2
⑤ 薄力粉	大さじ2

## 作りかた

- 1 とり肉は1切れ30gに切ります。(合計で8~10個)
- 2 合わせた④に1時間程度漬け込みます。
- 3 ザルで2の水分を切ります。  
合わせた⑤を2の表面にまぶし、5分程度おいて粉をなじませます。
- 4 3の皮面を上にしてプレート本体に並べ、カバーをします。

### ①・②タイプ

- 5 グリルを点火し、ココットプレート (またはグリルプレート) モード「タイマー」を選び、タイマーを9~11分に設定します。  
※ ①タイプはココットプレート (またはグリルプレート) モード「オート」の「ノンフライからあげ」でも調理可能です。  
※ 機種によっては、「ノンフライからあげ」モードがないものがあります。

### ③タイプ

- 5 グリルを点火し、火力をく(上火:強、下火:弱)に調節し、タイマーを9~11分に設定します。

**POINT** ● 下味をつけるかわりに、市販の電子レンジ用からあげ粉を利用するとお手軽に調理できます。

- お願い** ● 調理終了直後もココットプレートは高温のため、脂が飛び散ることがあります。消火後、1分程度待ってから、食材を取り出してください。  
● プレート本体は、やけどに注意して脂をふき取った後に、取りはずしてください。

## 置きかた



# ノンフライとんかつ



## 材料

豚ロース肉……………	2枚(1枚 100g)
塩、こしょう……………	少々
薄力粉……………	適量
卵……………	1/2個
パン粉(乾燥)……………	20~30g
サラダ油……………	適量

炒めたパン粉

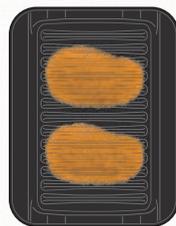


## 作りかた

- 1 フライパンでパン粉を炒め、炒りパン粉を作ります。  
ところどころ白いところが残る程度まで炒めます。(写真参照)
- 2 豚肉をしっかり筋切りし、包丁の背で軽く両面をたたきます。  
筋切りがあまいと反り返り、焦げる可能性があります。
- 3 2に塩、こしょうをし、薄力粉、溶き卵、炒りパン粉の順で衣をつけます。
- 4 オイルスプレーを使い、3の両面にまんべんなくサラダ油をふきかけます。  
または3よりやや大きめのトレーにサラダ油大さじ2を入れ、両面にまんべんなくつけます。
- 5 プレート本体に4を並べ、カバーをします。



置きかた



### ①・②タイプ

- 6 グリルを点火し、ココットプレート(またはグリルプレート)モード「タイマー」を選び、タイマーを9~11分に設定します。

### ③タイプ

- 6 グリルを点火し、火力を<上火:強、下火:弱>に調節し、タイマーを9~11分に設定します。

- お願い**
- 調理終了直後もココットプレートは高温のため、脂が飛び散ることがあります。消火後、1分程度待ってから、食材を取り出してください。
  - プレート本体は、やけどに注意して脂をふき取った後に、取りはずしてください。

# 焼きもち



## 材料

切りもち…………… 4個 (1個 50g)

## 置きかた



## 作りかた

1 プレート本体に切りもちを並べ、カバーをします。

### ①・②タイプ

2 グリルを点火し、ココットプレート(またはグリルプレート)モード「タイマー」を選び、タイマーを6~7分に設定します。

### ③タイプ

2 グリルを点火し、火力を<上火:強、下火:弱>に調節し、タイマーを7~8分に設定します。

## お願い

- もちともちは約2cm間をあけてください。
- カバーは必ず取り付けてください。もちが大きくふくらんで、グリル庫内につくのを防ぎます。

# サテ (インドネシア風串焼き)



## 材料 (6本分)

とりもも肉	1枚半
カレールウ	30g
水	50g
④ おろしにんにく	小さじ1/2
おろししょうが	小さじ1/2
⑤ ピーナッツバター(加糖)	
しょうゆ	大さじ1と1/2
しょうゆ	大さじ1

## 作りかた

- 1 カレールウは溶けやすいように刻んでおきます。
- 2 耐熱容器に④を入れて、電子レンジで加熱します。  
(600ワットで40～50秒程度)  
取り出してカレールウが溶けるまでよく混ぜ、冷ましておきます。
- 3 とり肉は皮を取り除き、一口大(6～8g)に切ります。
- 4 2が冷めたら、⑤を加えてよく混ぜます。  
3を加えてよく揉み込み、20分程度おきます。
- 5 4を竹串に5切ずつ刺します。
- 6 プレート本体に5を並べ、カバーをします。

## 置きかた



### ①・②タイプ

- 7 グリルを点火し、ココットプレート(またはグリルプレート)モード「タイマー」を選び、タイマーを9分に設定します。

### ③タイプ

- 7 グリルを点火し、火力を<上火:強、下火:弱>に調節し、タイマーを9～11分に設定します。

# トースト

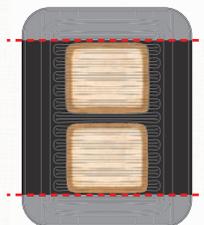
(カバーなし)



## 材料 (1人分)

食パン(4、5、6、8枚切)… 1～2枚

## 置きかた



プレート本体の手前と奥の部分は、焼き色が付きにくい場合があります。

## 作りかた

### ①・②タイプ

- 1 プレート本体に食パンをのせます。
- 2 グリルを点火し、ココットプレート (またはグリルプレート) モード「トースト」を選びます。
- 3 焼き加減スイッチで、焼き加減を選びます。  
※ 機種によっては、焼き加減スイッチがないものがあります。  
※ 冷凍したパンは焼きにくいいため、焼き加減は「強め」に設定してください。

### ③タイプ

- 1 グリルにプレート本体をセットして点火し、火力をく上火:強、下火:強)で3分予熱します。
- 2 予熱したプレート本体に食パンをのせ、火力をく上火:強、下火:強)で2分焼きます。

- POINT**
- 食パンの厚さが3cm (4枚切)を超えると焦げやすくなり、2cm (6枚切)未満では焼き色が付きにくくなります。
  - プレート本体に接する面は、プレート本体に当たる部分のみに筋状の焼き色が付きます。
  - 1枚の場合は、プレート本体の中央にのせてください。

- お願い**
- 調理終了後は、すぐに取り出してください。余熱で裏面の焦げが強くなります。
  - 4枚切のような分厚い冷凍食パンや、変形したり霜がついている冷凍食パンは、室温で30分程度、解凍してから焼いてください。

# いろいろきのこの焼きマリネ

(カバーなし)



## 材料

- 生しいたけ…………… 2個
- しめじ…………… 1/4パック
- えのき…………… 1/2袋
- エリンギ…………… 1本
- ④ オリーブオイル…………… 大さじ1
- 酢…………… 小さじ2
- しょうゆ…………… 小さじ1
- 塩、こしょう…………… 適量
- パセリ(みじん切り)…………… 適量

## 作りかた

- 1 きのご類は石づきを取り、しいたけは半分に切り、しめじ、えのきは小房に分け、エリンギは適当な大きさに手でさいておきます。
- 2 ④をよく混ぜ合わせます。
- 3 プレート本体に1のきのこ類を並べます。

### ①・②タイプ

- 4 グリルを点火し、ココットプレート(またはグリルプレート)モード「タイマー」を選び、タイマーを7分に設定します。

### ③タイプ

- 4 グリルを点火し、火力を<上火:強、下火:弱>に調節し、タイマーを7~9分に設定します。
- 5 熱いうちに2に漬け込み、20分程度おきます。

## 置きかた



# 焼き野菜

(カバーなし)



## 材料

さつまいも(厚さ1cmの輪切り)  
じゃがいも(厚さ1cmの輪切り)  
れんこん(厚さ1cmの輪切り)  
かぼちゃ(厚さ1cmに切る)  
グリーンアスパラガス(半分の長さに切る)  
ししとう  
パプリカ(1/8等分に切る)  
生しいたげ  
エリンギ(縦半分切る)  
ズッキーニ(厚さ1cmの輪切り)  
オクラ

## 作りかた

1 上記の中から好きな食材をプレート本体に並べます。

### ①・②タイプ

2 グリルを点火し、ココットプレート(またはグリルプレート)モード「タイマー」を選び、タイマーを9~10分に設定します。

### ③タイプ

2 グリルを点火し、火力を<上火:強、下火:弱>に調節し、タイマーを9~10分に設定します。

3 お好みのソースや塩、オリーブオイルなどをつけていただきます。

## 置きかた



**お願い** ●野菜の量や大きさによっては、焦げやすい場合がありますので、様子を見ながら調理してください。

# 焼きおにぎり

(カバーなし)



## 材料 (4個分)

ごはん	400g
しょうゆ	大さじ1
④ みりん	小さじ1/2

## 作りかた

- 1 ごはんに④を混ぜ、4等分してかためににぎり、三角おにぎりを作ります。
- 2 プレート本体に1を並べます。

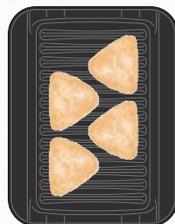
### ①・②タイプ

- 3 グリルを点火し、ココットプレート (またはグリルプレート) モード「タイマー」を選び、タイマーを9～10分に設定します。

### ③タイプ

- 3 グリルを点火し、火力をく上火:強、下火:弱>に調節し、タイマーを9～10分に設定します。

## 置きかた



**お願い** ● おにぎりの厚さは3cm程度にしてください。

# チョコとくるみのクッキー

(カバーなし)



## 用意するもの

アルミはく

## 材 料 約30個分 (2回分)

薄力粉…………… 100g  
無塩バター…………… 50g  
砂糖…………… 50g  
卵…………… 1/2個  
チョコレート(板チョコ) …… 50g  
くるみ…………… 20g  
バニラエッセンス …… 少々

## 作りかた

- 1 卵と無塩バターは室温にもどし、薄力粉はふるっておきます。
- 2 チョコレートとくるみは粗く刻んでおきます。
- 3 泡立て器で無塩バターをクリーム状に練り、砂糖を2~3回に分けて加え、白っぽくなるまでよく混ぜます。
- 4 3に卵を溶きほぐして入れ、バニラエッセンスを加えてさらによく混ぜます。ふるった薄力粉を加え、ゴムベラでさっくりと混ぜ、2を入れて軽く混ぜ合わせます。ラップに包んで冷蔵庫で30分以上寝かせます。
- 5 4の生地を適当な大きさに分け、厚さが1cm程度になるようにします。
- 6 プレート本体にアルミはくを敷き、5を並べます。

### ①・②タイプ

- 7 グリルを点火し、ココットプレート(またはグリルプレート)モード「タイマー」を選び、タイマーを6分に設定します。

### ③タイプ

- 7 グリルを点火し、火力を<上火:強、下火:弱>に調節し、タイマーを5~6分に設定します。

**お願い** ● 続けて調理する場合は、5分程度間をあけて、設定時間を1分程度短くし、様子を見ながら調理してください。

## 置きかた



手前のほうには並べないようにしてください。焼けない場合があります。

JS0051-071X01(00)  
DP000005249080  
170900 ©



(工場管理)