

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。

JS0051-072X04(00)
DP000005256540
220600 ©



(工場管理)

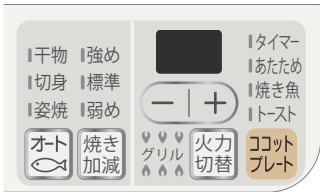
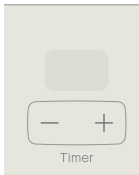
〈グリル操作部と機器のタイプ〉

お使いの機器をご確認のうえ、機器の①～⑥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。

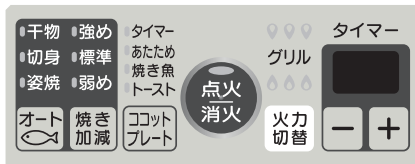
※①・②・⑤タイプのココットプレートメニュースイッチは、グリルプレートメニュースイッチの場合もあります。

※スイッチのデザインは異なる場合があります。

テーブルコンロ	
① タイプ	 
③ タイプ	 

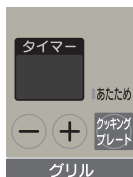
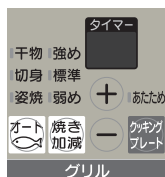
※カラーバリエーションによって操作スイッチの色が変わります。

ビルトインコンロ	
② タイプ	 

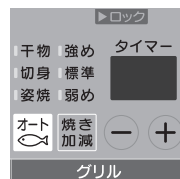
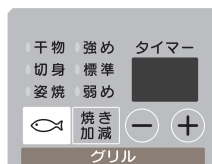


ビルトインコンロ

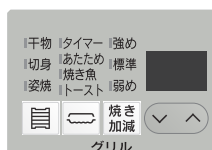
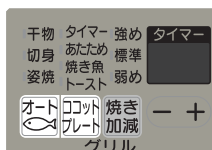
③ タイプ



④ タイプ



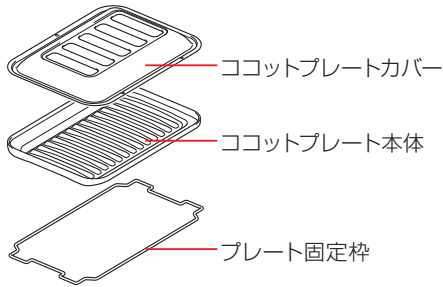
⑤ タイプ



⑥ タイプ



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。

もくじ



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。



●焼き魚

自動で魚を焼く 4・5

タイマー設定で魚を焼く 6

●ノンフライからあげ 7

●ノンフライとんかつ 8

●焼きもち 9

●サテ（インドネシア風串焼き） 10



●トースト 11

●いろいろきのこの焼きマリネ 12

●焼き野菜 13

●焼きおにぎり 14

●チョコとくるみのクッキー 15

● 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、操作ボタンを押して点火し、〈上火：強、下火：弱〉または、〈上火：弱、下火：弱〉に火力を調節して様子を見ながら、お好みの焼き上がりに焼き足しをしてください。
火力を〈下火：強〉に調節して調理を行うと、グリル過熱防止センサーがはたらいて、自動で火が消えることがあります。（グリルタイマー表示部に「02」が表示される、または「02」と「-5」が交互に表示されます。）



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く上火：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、尾に化粧紙をするか、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

①・②・⑤タイプのみ

- 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.6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。

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。

魚の種類・大きさ・数の目安		
姿 焼	切 身	干 物
【小さめの生魚】 きす 〓 (50g 以下) 1~4 匹 小あじ 【塩漬けの魚】 塩さんま (150g 以下) 1~4 匹 【中程度の生魚】 あじ 〓 (170g 以下) 1~2 匹 いさき にじます さんま (150g 以下) 1~4 匹 いわし 〓 (120g 以下) 1~3 匹 あゆ	【塩漬け】 甘塩だけ 塩さば 【生魚】 生ざけ さば ぶり すずき たい 甘だい 【光沢のある魚】 たちうお ざわら	【一夜干しのひらき】 あじのひらき 〓 1 枚 干しさわら かますのひらき 〓 1~2 枚 干しかれい 【大きなひらき】 ほっけのひらき 1 枚

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。

焼き魚(つづき)



POINT とお願い

姿 焼

- 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することができます。

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。
- たいやすすきは、皮目に十字の切り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。
- 調味料に漬けられた魚(照り焼き、みそ漬けのもの) は、ココットプレート(またはグリルプレート) 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、ココットプレート(またはグリルプレート)「タイマー」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)



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・⑤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・④・⑥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・⑤ タイプ	③・④・⑥ タイプ
あじの塩焼き(約150g)	2匹	11～12分	12～13分
さんまの塩焼き(約150g)	2匹	10～11分	11～12分
	3～4匹	11～12分	12～13分
さばの塩焼き(約80g)	2切	8～9分	10～11分
	4切	10～11分	12～13分
さわらの塩焼き(約80g)	2切	8～9分	9～10分
	4切	10～11分	11～12分
さけの切身(約90g)	2切	8～9分	9～10分
	4切	10～11分	11～12分
あじのひらき(約130g)	1枚	9～10分	10～11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。
- ③・④・⑥タイプにおいて、火力を〈下火：強〉に調節して調理を行うと、グリル過熱防止センサーがはたらい、自動で火が消えることがあります。(グリルタイマー表示部に「02」が表示される、または「02」と「-5」が交互に表示されます。)

ノンフライからあげ

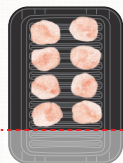


材 料

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
⑥ 片栗粉	大さじ2
⑥ 薄力粉	大さじ2

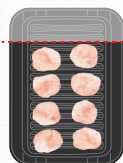
置きかた

①・④・⑤・⑥タイプ



手前の部分には並べない
ようにしてください。焼
けにくい場合があります。

②・③タイプ



奥の部分には並べないよ
うにしてください。焼け
にくい場合があります。

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⑥を②の表面にまがし、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・⑤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8～9分に設定します。

③・④・⑥タイプ

- 5 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。

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。
 - ③・④・⑥タイプにおいて、火力を〈下火：強〉に調節して調理を行うと、グリル過熱防止センサーがはたらいて、自動で火が消えることがあります。(グリルタイマー表示部に「02」が表示される、または「02」と「-5」が交互に表示されます。)

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

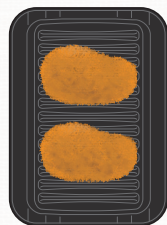
作り方

- 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。

炒めたパン粉



置きかた



①・②・⑤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8~9分に設定します。

③・④・⑥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。
 - ③・④・⑥タイプにおいて、火力を〈下火:強〉に調節して調理を行うと、グリル過熱防止センサーがはたらいて、自動で火が消えることがあります。(グリルタイマー表示部に「02」が表示される、または「02」と「-5」が交互に表示されます。)

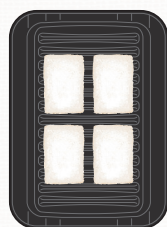
焼きもち



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・⑤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・④・⑥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。
 - ③・④・⑥タイプにおいて、火力を〈下火：強〉に調節して調理を行うと、グリル過熱防止センサーがはたらいて、自動で火が消えることがあります。(グリルタイマー表示部に「02」が表示される、または「02」と「-5」が交互に表示されます。)

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
④ おろししょうが	小さじ1/2
ピーナッツバター(加糖)	
⑥	
しょうゆ	大さじ1と1/2
	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、⑥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。

①・②・⑤タイプ

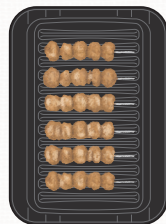
- 7 グリルを点火し、ココットプレート (またはグリルプレート) モード
「タイマー」を選び、タイマーを8分に設定します。

③・④・⑥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
8～10分に設定します。

お 願 い ●③・④・⑥タイプにおいて、火力を〈下火:強〉に調節して調理を行うと、グリル過熱防止センサーがはたらいて、自動で火が消えることがあります。(グリルタイマー表示部に「02」が表示される、または「02」と「-5」が交互に表示されます。)

置 き か た



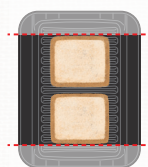


材 料 (1人分)

食パン(4、5、6、8枚切)… 1～2枚

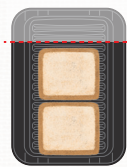
置きかた

①・④タイプ



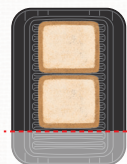
手前と奥の部分は、焼き色が付きにくい場合があります。

②・③タイプ



奥の部分は、焼き色が付きにくい場合があります。

⑤・⑥タイプ



手前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・⑤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。
※冷凍した食パンは焼けにくいため、焼き加減は「強め」に設定してください。

③・④・⑥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〈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〈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。
 - ウィンナーやブチトマトなどをいっしょに焼いて、モーニングセットにしてもよいでしょう。

- 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、変形したり霜が付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

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
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

- きのこ類は石づきを取り、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。
- ④をよく混ぜ合わせます。
- プレート本体に1のきのこ類を並べます。

①・②・⑤タイプ

- 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・④・⑥タイプ

- 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6～8分に設定します。
- 熱いうちに2に漬け込み、20分程度おきます。

置 き か た



お 願 い ●③・④・⑥タイプにおいて、火力を〈下火：強〉に調節して調理を行うと、グリル過熱防止センサーがはたらいて、自動で火が消えることがあります。(グリルタイマー表示部に「G2」が表示される、または「G2」と「-5」が交互に表示されます。)

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)
生しいたけ
エリンギ(縦半分に切る)
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・⑤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8～9分に設定します。

③・④・⑥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8～10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



火が通りにくい食材は中央に並べてください。

- 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。
- ③・④・⑥タイプにおいて、火力を〈下火:強〉に調節して調理を行うと、グリル過熱防止センサーがはたらいて、自動で火が消えることがあります。(グリルタイマー表示部に「02」が表示される、または「02」と「-5」が交互に表示されます。)

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・⑤タイプ

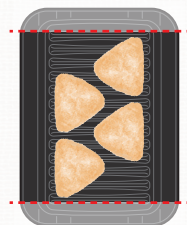
3 グリルを点火し、ココットプレート(またはグリルプレート)モード「タイマー」を選び、タイマーを7～9分に設定します。

③・④・⑥タイプ

3 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。

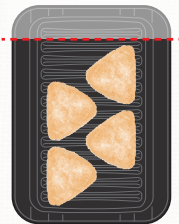
置 き か た

①・④・⑤・⑥タイプ



手前と奥の部分は、焼き色が付きにくい場合があります。

②・③タイプ



奥の部分は、焼き色が付きにくい場合があります。

お 願 い

- おにぎりの厚さは3cm程度にしてください。
- ③・④・⑥タイプにおいて、火力を〈下火:強〉に調節して調理を行うと、グリル過熱防止センサーがはたらいて、自動で火が消えることがあります。(グリルタイマー表示部に「02」が表示される、または「02」と「-5」が交互に表示されます。)

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・⑤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5分に設定します。
消火後、グリルの中で1分間余熱した後、取り出します。

③・④・⑥タイプ

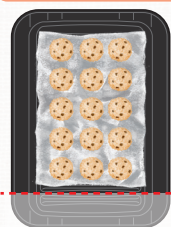
- 7 グリルを点火し、火力を〈上火：強、下火：弱〉に調節し、タイマーを5分に設定します。消火後、グリルの中で1分間余熱した後、取り出します。

お 願 い

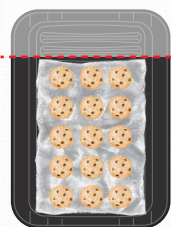
- 続けて調理する場合は、5分程度間をあけて、設定時間を1分程度短くし、様子を見ながら調理してください。
- ③・④・⑥タイプにおいて、火力を〈下火：強〉に調節して調理を行うと、グリル過熱防止センサーがはたらいて、自動で火が消えることがあります。(グリルタイマー表示部に「02」が表示される、または「02」と「-5」が交互に表示されます。)

置 き か た

①・④タイプ



②・③タイプ



⑤・⑥タイプ

