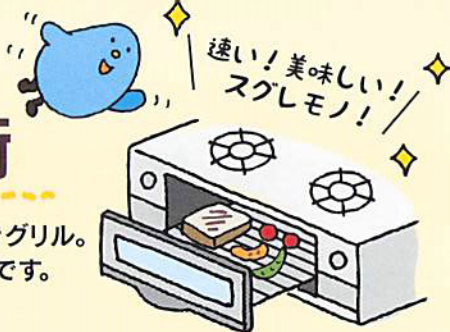


暮らし 百科

魚焼くだけじゃもったいない！ 魚焼きグリル活用術

『魚を焼かない』『お手入れが面倒』と、敬遠しがちな魚焼きグリル。でも実は、様々な調理に活用できる頼もしい調理器具なんです。今回はその活用法をご紹介します！ぜひもっと使ってください！



魚焼きグリルの特徴

超高温!時短調理!

家庭の調理器具の中で最も高温になるのが、魚焼きグリル!火の通りが早く、旨味を閉じ込めます。



点火から約1分で
300℃~400℃

魚のニオイは?

焼き魚をした後に他の食材を調理しても、加熱している間はニオイがつくことはありません。

完全に冷める前に
食材を取り出しましょう!

『予熱』・『余熱』

予熱をすれば、表面をすばやく焼き上げ、旨みを逃しません。また、火を止めた後2~5分程は、余熱でやわらかく火を通すこともできます。



節電



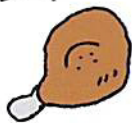
例えばトースターの代わりにグリルでトーストを焼けば、約1000Wの節電。付け合わせのウインナーや野菜も一緒に焼けば、さらに節電、省エネに!

※魚焼きグリルの性能は機種により異なります。ガスコンロの取扱説明書などをよくお読みのうえ、正しくお使いください。

肉

直火で高温調理できるので、お肉の旨みを逃さずジューシーな仕上がりに。さらに、余分な脂が自然に落ちるので、ヘルシー!

鶏肉のグリル、
ローストビーフや
ハンバーグも!



野菜



焼き野菜は旨みを凝縮して濃い味わいに。茹でると減ってしまうビタミンもグリル調理ならしっかり残すことができます。

ホイルに包んで焼く
焼き芋はオススメ!



トースト



1分程予熱し、パンを入れて強火で1~2分焼くだけ!直火で焼くから外はカリカリ中はふわっと美味しく焼けます。

片面焼きグリルの場合は
途中でひっくり返す

ホイル焼き

食材を包んで焼けば、旨味を逃さず蒸し焼きに。アルミカップを使えば、そのままお弁当にいれられて便利です!

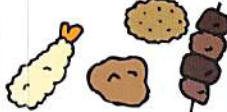
ホイルを使うと
後片付けもラク!



温め直し

天ぷらやコロッケなど、揚げ物の温め直しは、電子レンジよりグリルがおすすめ!外はサクッと中はジューシーに仕上がります。

余分な油も
落ちます!



最新ガスコンロなら専用のプレートやダッチオーブンで、焼き物や揚げ物、煮込み料理、様々なオープン料理をグリルで手軽に作れます!



ガスコンロも
ガス屋さんにお任せ!

★焦げる場合は、アルミホイルをかぶせるなどして調整してください。

