～ 標準プレートで楽しもう！～
- ■ 焼肉・焼鳥
- ■ 焼魚（サンマ・サバ）
- ■ ピザトースト・ピーマンの肉詰め・焼きいも
- ■ 厚揚げ焼・焼きおにぎり・揚げ物のあたため

～ じっくり炙り調理 ～
- ■ 手羽先焼・ニジマスの塩焼き

～ ワイドプレート（別売り）で調理！～
- ■ 朝食セット・かんたんパラパラチャーハン
  アサリバター
- ■ カレイの煮つけ・すき焼き・お好み焼き

TUF 販売元 株式会社TUF
お客様サポートセンター
一般固定電話からは 0120-80-1961
その他、携帯/PHS/
IP/公衆電話などからは 0570-200-791
受付時間 10:00～11:30 13:00～17:00（土日祝日、当社指定休業日を除く）
受付時間外のご相談はEメールにて承ります。ご返信は翌営業日以降となります。
E-mail custom@zaigle.co.jp

Everyday eco grill
ZAIGLE

ZAiGLE 炙輪 ABURIN

簡単調理マニュアル

定番調理のコツ
&
別売りワイドプレートレシピ

ご使用前に必ず製品付属の
取扱説明書をお読みください。

TUF

焼肉

両面調理 予熱 あり プレート

4分予熱後、お好みの肉・野菜を並べます。
下が早く焼けてきますので裏返して焼いてください。

ポイント プレートの面（下）で一度加熱された面を上のカーボンヒーターで炙る感じで！
脂身が多い肉は「上」の切り替えを上手に使うと油ハネを減らせます。

やきとり

両面調理 予熱 あり プレート

4分予熱後、串を並べて裏返しながら焼きます。
・炙り焼きを楽しみたい方は、写真と同じ方向に串を並べて焼いてください。（プレートに触れる面が少なくなります）
・早く焼きたいときは、上部のヒーターと同じ方向に串を並べて焼いてください。

おすすめ 一口大に切って串に刺さずに焼いても簡単、おいしい！

焼サバ（生・解凍）

両面→上 予熱 なし プレート

「両面」で皮を下にして焼きます。
4～5分で裏返したらダイヤルを「上」に切り替えて
4～5分ほど焼いて下さい。

ポイント 早く焼きたい場合は「両面」のままでも焼けますが煙が出やすくなります。
冷凍のまま焼く場合は焼く時間を表裏それぞれ2分ほど長くするか「両面」のまま焼いてください。

焼サンマ（生・解凍）

両面→上 予熱 なし プレート

頭を落としワタを取ったサンマを「両面」で皮を下にして焼きます。
4～5分で裏返したらダイヤルを「上」に切り替えて
4～6分ほど焼いて下さい。

ポイント サンマは、尾を支柱側にして焼く！
ワタを取らない場合は加熱時間を長めにしてください。

ピーマンの肉詰め
焼きいも
ピザトースト

ピーマンの肉詰め

両面調理 予熱 あり プレート

ピーマンを半分に切り、種を取り除きます。
ピーマンの内側に片栗粉をふり、混ぜた肉だねを入れます。
4分予熱後、肉だねの面を下にして3～4分ほど焼きます。
裏返して中に火が通るまで焼いてください。

■ 肉だね（ピーマン6個分）

・合い挽き肉・・・300g	・小麦粉、塩、コショウ・・・適量
・玉ねぎ（みじん切り）・・・1/2個	・パン粉・ニンニク・・・お好みで

焼きいも

両面調理 予熱 なし プレート

写真のようにプレートに置き、15分毎に裏返して1時間※ほど焼いてください。
※参考サイズ直径7cm 適宜向き変えも行ってください。

ピザトースト

両面調理 予熱 あり プレート

お好みの厚さ（6枚～4枚切）の食パンに
①ピザソース②チーズ③お好みの肉・魚・野菜の順に具材を重ねます。
4分予熱後のプレートにできたものをのせてチーズが溶けるまで焼きます。
※生肉・生魚などの具材を使う場合はよく火を通してください。

厚揚げ焼き
焼きおにぎり
揚げ物の あたため

厚揚げ焼き

両面調理 予熱 なし プレート

切った厚揚げを並べ、両面こんがりと焼いてください。

おすすめ 薬味を入れた醤油やめんつゆでいただくほかに、プレートの上で醤油をかけて香ばしく仕上げてから、ネギや鰹節などをのせても美味しいです。絹揚げは、だし汁にいれて揚げ出汁豆腐風もおすすめです！

焼きおにぎり

両面調理 予熱 なし プレート

おにぎりをプレートにのせて焼きます。
プレートで焼いた面が硬くなりすぎないうちに裏返して醤油をぬります。
醤油が乾いたら裏返して両面に醤油をぬって焼いてください。
お好みで数回繰り返してください。

揚げ物のあたため

上 予熱 なし プレート

天ぷらやフライをプレートに並べます。
ダイヤルを「上」に合わせて加熱して下さい。
揚げ物の表面にフツフツと油が浮いてきますので裏返して両面をあたためてください。

炙りのみで楽しむ
ニジマスの塩焼き
手羽先・手羽中

ニジマスの塩焼き

上 予熱 なし プレート

はらわたを抜いてよく洗ったニジマスに塩を振り15分ほど置きます。
プレートにニジマスを並べて焼きます、15分で裏返し、さらに15分焼いてください。
身をホクホクに仕上げたい場合はもう一度裏返して10～15分焼いてください。

ポイント ※串は使わなくても焼けます。
鱗はそのままでも大丈夫ですが気になる方は包丁やペットボトルのキャップで魚の表面をこすって下処理してください。

とりの手羽先・手羽中

上 予熱 なし プレート

プレートに手羽先、手羽中（お好みで塩を振ってください）を並べて焼きます。15分で裏返し、さらに15分焼いてください。

おすすめ 焼肉と同じように焼いても美味しいのですが炙りのみでじっくり焼くと、独特の風味が味わえます。

アサリバター
朝食セット
フラットワイドプレート
かんたん パラパラ
チャーハン

アサリバター

両面調理 予熱 なし プレート

先に砂だししたアサリと調味料をプレートに入れてから加熱を開始してください。 アサリの口が開きはじめたら、時々混ぜて6～7分ほど加熱してください。

■ 調味料

・料理酒・・・大さじ1	・バター・・・適量
・黒コショウ・・・少々	・水・・・50cc

🚫 注意 **予熱禁止**
調味料は加熱開始前に入れてください。
調理酒の分量は増やさないこと。
※アルコール引火の原因

朝食セット

両面調理 予熱 あり プレート

ポイント 目玉焼き・スクランブルエッグなど卵料理は必ず予熱！
調理が楽になり、おいしく仕上がります。

かんたんパラパラチャーハン

両面調理 予熱 あり プレート

4分予熱後プレートに油を入れます。すぐに溶き卵を流し、10秒ほど油と混ぜて、いったん加熱を止めます。
卵の上に、温かいご飯、具材をのせてよく混ぜ、混ぜ終わったら再度加熱をします。
時々混ぜて仕上げてください。

すき焼き
カレイの煮付け
フラットワイドプレート
お好み焼き

カレイの煮付け

両面調理 予熱 なし プレート

カレイ2切れをプレートに並べ調味料を入れて加熱します。
煮汁を時々かけながら8～10分で、皿に裏返して取ります。

■ 調味料

・水・・・100cc	・砂糖・・・大さじ0.5
・調理酒・・・大さじ2	・醤油・・・大さじ1.5
	・生姜・・・千切り少々

🚫 注意 **予熱禁止**
調味料は加熱開始前に入れてください。
調理酒の分量は増やさないこと。
※アルコール引火の原因

すき焼き

両面調理 予熱 なし プレート

ネギと牛肉をさっと焼き必ず一旦加熱を止めてください。
他の具材と割り下を入れたら加熱してください。

■ 割り下

・水・・・100cc	・みりん・・・50cc
・醤油・・・50cc	・醤油・・・大さじ1.5

🚫 注意 **予熱禁止**
割り下は加熱開始前に入れてください。
みりんの分量は増やさないこと。
※アルコール引火の原因

お好み焼き

両面調理 予熱 あり プレート

小麦粉・卵・だしを水で溶いて、キャベツ、肉、魚介、天かすなどと混ぜて焼きます。5分ほどで裏返し、中まで火が通るまで焼いてください。
仕上げにソース・鰹節・あおさ・マヨネーズなどをかけてください。