



## かんたん調理マニュアル

かんたん調理マニュアルご使用のまえには必ず取扱説明書を御覧ください。

### よくある質問と回答

**質問** ダイヤル「5」以外の使い方は？

**回答** ダイヤルはヒーターを点滅させる温度を調整します、小さめの数字ほどヒーターが消えている時間が長くなりますので、調整次第で加熱→余熱→加熱→余熱という具合にじっくり加熱する場合に使用したり、保温に使用したりと自由です。点灯している時のヒーターの出力は1でも5でも一緒なので、保温目的で長く使うと「焼き過ぎ」になる場合があるので注意して下さい。

**質問** 焦げていないのに食材から煙が出ます。

**回答** 食材の水分が温められ湯気が発生していると思われます、ザイグルシンプルの調理はヒーターの光が湯気に当たり他の調理法よりよく見える場合があります。

**質問** 冷凍保存した食材はそのまま調理出来るの？

**回答** 焼肉用の肉など、あまり厚くないもので裏返し可能なものなど、そのまま調理することが可能な食材もありますが、調理時間は冷凍温度など保存状況により異なりますので調理の際は必ず火の通りを確認して下さい。※解凍目的では使用出来ません。

**質問** 焼肉などタレ付きのものでも調理出来るの？

**回答** 調理は出来ませんが、焼き過ぎると焦げや煙が発生しやすくなります。また食材に厚みがあるほど焦げや煙は発生しやすくなります。高さ調整アダプターの使用を控え、繰り返し調理の場合はプレートに付いたタレをその都度キッチンペーパー等で拭きとっていただくことをオススメいたします。

**質問** 加熱されるのが遅く感じるのだけど故障？

**回答** ザイグルシンプルは鉄板焼きと異なり輻射熱を利用してじっくり食材を加熱する調理機器です、焼き色があまりつかない状態でも火が通りやすいのが特徴なので見た目の違いに最初は戸惑うかもしれません。さらに食材（特に肉）がヒーターの光により赤みを帯びて見え、仕上がっていないと勘違いしてしまう場合があります、一時的に調整ダイヤルでヒーターを消灯させると焼き色を確認しやすくなります。

### かんたん!調理準備



プレートを取り付ける



ダイヤルを「5」まで回す

ジュージューと焼きたい場合は  
**予熱を5分以上**

予熱なしでも  
**調理スタートOK!**

調理開始

ご使用のまえには必ず取扱説明書を御覧ください。

### プレートの高さ調整



アダプターなし

どんな調理も基本はこれで!

*Simple is best*

- 調理がかんたん、失敗が少ない。
- 煙や油はねが少なく、加熱ムラも少ない。
- じっくり輻射熱調理を味わいたい方におすすめ。
- 厚みのある大きな食材に。



アダプターあり

より強く焼きたい場合はこちら

- 「アダプターなし」より強加熱、プレートも熱くなります。
- 焼肉用の肉など、あまり厚くない食材に。
- 調理時間を短くしたい方に。
- 煙や油はねは「アダプターなし」より多くなる場合があります。

※本書で使用されている製品画像は改良のため現品と異なる部分があります。

商品についてのお問い合わせ・ご質問は下記へ

**ZAIGLE** 日本総代理店 株式会社ティ・ユー・エフ

ザイグルお客様サポートセンター 0120-80-1961

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)

E-mail custom@zaigle.co.jp

かんたん調理マニュアルで使用するまえには必ず取扱説明書を御覧ください。

本書のイラストは、説明をわかりやすくするため簡略化されている部分があります。また画像と製品は仕様が異なる箇所があります。



禁止

**差し込みがゆるいコンセントやタコ足配線で使用禁止！**

※コンセントやプラグが発熱し発煙や火災のおそれがあります。

**アルミホイル、ラップは使用禁止！**

※ラップは焦げ発煙・発火の原因になります。アルミホイルはヒーターの光(熱)を反射してフードを溶かしたり思わぬ方向を加熱して火災やケガのおそれがあります。

**アルコール類を振りかけない！**

※フランベ禁止、故障やヤケド・火災のおそれがあります。

**フードと調理物の間は5cm以上あける！**

※焦げや煙、発火の原因になります。間隔が5cm以上でも調理物がすぐに焦げてしまう場合はさらにフードとの距離が空くように調理物を切るなどして小さくして下さい。



# ZAIGLE ザイグルシンプル 簡単調理マニュアル

調理はすべて

油不要

ダイヤル5

**レシピの方法以外でも美味しく仕上げることは可能です！自由な発想でザイグルをお楽しみ下さい！**

レシピのダイヤル設定はすべて「5」です。食材はプレート中心付近に置いています。繰り返し調理時や、調理中にサーモスタート作動(ヒーター点滅)した場合は調理時間が変わります。レシピの調理時間は表示の条件で調理した場合の加熱の参考時間です。材料を切るなどの準備の時間は含まれません。とくに記載がない限り「高さ調整アダプター」は使用しておりません。実際の調理状況や材料の形状に合わせて調理時間は適宜調節して下さい。盛り付け画像は表示以外の調味料や材料を使用している場合があります。

## 炭火焼き風 焼肉

### 牛カルビ

参考サイズ (約)9cm 厚み5mm 3枚

調理時間 約**3分** 予熱1分 裏返し不要

牛肉・豚肉を問わず調理できます！強火で素早く調理したい場合は「高さ調整アダプター」を使用して、プレートにしっかり予熱を与えてから調理して下さい。

## ジュシーゲリル風味 ハンバーグ

調理時間 約**12分** 予熱1分

参考サイズ(約)11cm 厚み2cm 121g 2個  
約7分で裏返し、さらに約4分加熱して出来上がり。さらに2分放置して蒸らすとより一層味に深みが増します。

揚げ油不要

## ノンフライ調理

### ノンフライで鶏の唐揚げ！

参考サイズ(約) とりもも肉55g×3個 +市販のから揚げ粉

調理時間 約**9分** 予熱1分

ポテトは参考サイズ(約)1cm×6cm 6本 約20分でホクホク！

**パン粉を使用したトンカツや魚のフライもノンフライで！**  
※衣は揚げる時と同じものを薄めにつけるのがコツ

## 炭火焼き風 鶏もも・むね

### 鶏むね肉

参考サイズ 約15cm 厚み2cm 195g 1枚

調理時間 約**12分** 予熱1分

皮側でない方から、厚みの半分くらいまで切れ目を入れて、まず皮側を下にして焼きます。約8分で裏返しさらに約4分加熱して出来上がり。鶏もも肉、骨付きもも、手羽先、手羽元も美味しく仕上がります！

### やきとりも美味！

参考サイズ(むね・もも肉) 約57g 5個刺 1本

調理時間 約**6分** 予熱1分

## 焼き鳥

## 卓上で楽しめる 焼魚



## 浜焼き風 海鮮焼

3品すべて裏返し不要

## 肉汁ジュシー 肉詰め

調理時間 約**12分** 予熱1分 裏返し不要



秋刀魚 参考サイズ(約) 32cm 156g 2本

調理時間 約**8分** 予熱1分 裏返し不要

秋刀魚の横に包丁で数箇所切れ目を入れます。塩はお好みでまぶして下さい。※裏返すことなく焼きあがります。

**サケ、ブリ、アジ、ホッケ、シシャモ 干物も切り身もザイグルシンプルで！**



ホタテ 参考サイズ(約) 殻付12cm 1枚

殻付きの場合は開いたらすぐ上部の殻を取り除いてください。

調理時間 約**17分** 予熱1分

※殻や破片にご注意下さい。

エビ 参考サイズ(約) 19cm 1尾

プレートに乗せて、裏返すことなく焼きあがります。

調理時間 約**7分** 予熱1分

イカ 参考サイズ(約) 22cm 1杯

イカの内臓・ゲソ(足)部分を取り除き包丁で切れ目を入れます。

調理時間 約**9分** 予熱1分

●ピーマンの肉詰め  
ピーマンを半分に切って種を取り、内側に小麦粉をふり※印で混ぜ合わせた挽肉を30gピーマンにつめて肉を上にして焼く。

●ナスの肉詰め  
ナスを半分に切って中身を取り出し内側に小麦粉をふり取り出した中身を小さく切る。※印で混ぜ合わせた挽肉30gと混ぜ合わせナスに詰める。



ポイント！ナスは切つてすぐに加熱しないときは水にさらして下さい。

## 石焼に負けない味 焼き芋

参考サイズ(約) 22cm 太さ4.5cm

調理時間 約**30分**+蒸らし

参考サイズでは「高さ調整アダプター」使用

5~7分ごとに裏返して30分でヒーターを止めます。そのまま10~20分置いて蒸らします。

【注意】  
調理中は目を離さないようにして下さい。参考サイズを超える大きさのものは蒸らしのあとに機器が冷めてから再度10~20分加熱して下さい。

**禁止**  
アルミホイル使用禁止

## サクサクに仕上げる あたため



## 天ぷら・フライの 温めなおし

裏返しあり、なしどちらでも温めます。お好みで選んで下さい。※加熱中の衣がカリッとしていなくても、加熱終了後に少し置くと衣がカリッとしてくる場合がありますので加熱しすぎに注意！

## いつものカレーが変身 焼カレー

参考皿サイズ(約) 幅21×14×深さ4.5cm 1皿

①レトルトカレー 200g ②ご飯 200g チーズ50g ④耐熱皿(約)幅21×14×深さ4.5cm

調理時間 約**14分**

耐熱皿に温かいご飯をのせて、冷たいカレーをのせ12分間焼く。チーズをかけて更に2分間焼いて完成！さらにお好みで加熱を続けてチーズをこんがり香ばしく仕上げます！

## 手軽に 焼きおにぎり・もち

お好みの焼き加減でどうぞ

