

住まいのかわら版

2015年06月号

UDhome
ユーディーホーム株式会社

魚焼きグリルでおいしい暮らしを楽しみましょう♪

キッチンのコンロにしている魚焼きグリル。強力な火力を活かして、魚を焼く以外の料理に使うことが注目を集めています。

みなさま、元気で過ごすごでしょうか？

みなさんに暮らしと住まいを快適にするためのちょっと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「魚焼きグリル」です。

魚焼きグリルの特徴とお手入れ法

魚焼きグリルはグリルの網の下にある受け皿に水を入れて使う「有水タイプ」と水を入れない「無水タイプ」があります。以前は「有水タイプ」が主流でしたが、魚がふっくら焼けるといったメリットがある反面、水を入れる手間や後片づけが面倒という難点がありました。その後「無水タイプ」が登場。魚がカリッと焼けますが、網に食材がこびり付きやすいのが難点。でも、使い勝手が比較的ラクなことから、現在は「無水タイプ」が主流になっているようです。また、ヒーターも片面、両面の2タイプが。両面タイプはひっくり返さなくてもいいので手間が省けます



が、網に食材がこびり付きやすいです。片面タイプは、網に食材がこびり付きにくいけど、ひっくり返さなければならぬ手間が。それぞれの特徴を踏まえて、お好みを選ぶと良いですね。

グリル網や受け皿のお手入れは、重曹やセスキ炭酸ソーダをお湯で溶かしたものに付け置きすると、汚れやニオイが落ちやすくなります。



調理前に網に油やお酢を塗ると食材がこびり付きにくくなります♪

ピザも野菜もクッキーもおいしくできます♪

魚を焼く以外に、おすすめの使い

方をご紹介します。

まずはピザトースト。4枚切りトーストにケチャップ、ピーマンや玉ねぎ、トマトといったお好みの野菜、黒こしょう、ピザ用チーズを乗せます。グリルは2〜3分程予熱し、ピザトーストを入れて様子を見ながらグリルによって中火〜強火で3分程焼けば、外はカリッと、中はもちっとした味わいが楽しめます。

また、鶏肉のグリル焼きも皮がパリッとしてジューシーに♪鶏もも肉の皮にフォークで穴をいくつか開け、塩、こしょう、酒で下味をつけて5分ほど置きます。ヒーターが片面の場合はグリルを1分予熱した後、皮を下にして鶏肉を乗せ、強火で5〜7分焼いたら裏返してさらに強火で4〜5分。ヒーター両面タイプなら予熱なしで様子を見ながら中火〜強火で10分焼きます。



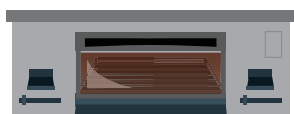
頭の体操！間違いさがしゲーム
上下のイラストで違うところが5箇所あります。さあ！チャレンジしてみてくださいね！

当法律事務所にて



鶏肉のグリルは醤油&砂糖の照り焼き味やウスターソース&ケチャップのバーベキューソース味もおすすめ！焼き時間は様子を見ながら調整してください。

焼き野菜もおいしいですよ。アルミホイルにじゃがいもやかぼちゃを薄く切って並べ、塩、こしょう、オリーブオイルをかけ、弱火で10分焼けばOK。パプリカや玉ねぎ、アボカドは弱火で3分ほど焼き、焼き具合によってはさらに少し焼いてください。さつまいもをアルミホイルに包んで弱〜中火で30〜40分焼き、10分程放置すればホクホク焼き芋がで



予熱や焼き時間はあくまで目安です。機種によって火力が多少異なりますので、確認しながらつくってくださいね。

きあがり！
クッキーだって焼けます。ホットケーキミックス200gとバター、砂糖各大さじ3、卵1個を合わせ、ひとかたまりにしたらラップなどで包んで20分程冷蔵庫で寝かし、取り出したら形成して中火で3〜4分焼きます。ヒーター片面ならひっくり返さず。ヒーター2面ならひっくり返さず。

裏面にも役立つ情報が満載！