



ちょっといい、すごくいい。

33
レシピ

STEAM GRILL

スチームグリル 使いこなしレシピ

Cook at home, Eat at home.



取扱説明書

いただきます、ごちそうさま、おうちでお料理、おうちでごはん、
それはすごくあたりまえで、すごくあたたかなこと。
そんなあたりまえの毎日のためのキッチンシリーズ「ウチクック」

スチームグリルで食卓を もっと楽しく、華やかに！



TEACHER'S COMMENT

スチームグリルの大きな特長はなんといっても蒸し焼きがかんたんにおいしくできること。肉や野菜がやわらかくふっくら焼き上がるのも、高温で蒸し上げるスチームグリルならではの。特におすすめは、魚や肉料理です。中までしっかり火を通し、それでいてしっとりジューシーに焼き上げる、納得の仕上がりをぜひご家庭で味わってください。

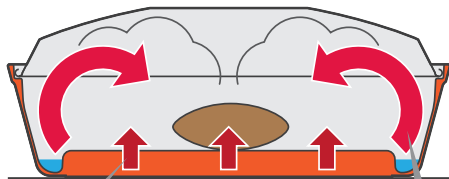
料理研究家 武蔵裕子

料理研究家。東京生まれ。大学卒業後、日本料理・家庭料理研究家に師事し、独立。雑誌や書籍、ムックなどで活躍するほか、企業のメニュー開発なども手がける。『はじめての料理の正解』（主婦の友社）、『傷みにくいお弁当&作り置きおかず』（成美堂出版）、『決定版 塩麹レシピ100』（新星出版社）、『魚焼きグリルでかんたん本格レシピ』（世界文化社）など著書多数。

※本レシピ掲載の調理時間は、ガスコンロで算出しています。IH調理器の場合、ガスコンロに比べて時間がかかる場合があります。焼き加減を確認、調整しながら調理してください。
※焼き時間はあくまで目安です。
※計量単位は、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5ml、1カップ＝200mlです。

「蒸す」+「焼く」という新発想

水を入れて、高温の蒸気で食材を包み込みながら焼き上げるから、瑞々しい仕上がりに。



容器は厚さ1.3センチのアルミ製。熱をしっかりと蓄積するから、フタをして調理するだけで理想の「ふっくらやわらか」な蒸し焼きが実現します。



ウォーターポケットに水を入れて蒸し焼き調理が可能に。

POINT
1

栄養素を閉じ込めて
うまみを引き出す



食材を「ゆでる」と、栄養素は湯の中に溶け出してしまいます。でも、スチームグリルなら、蒸すことで栄養素を閉じ込め、さらに焼くことでうまみを引き出すから、食材本来の味、栄養を摂ることができるのです。

POINT
2

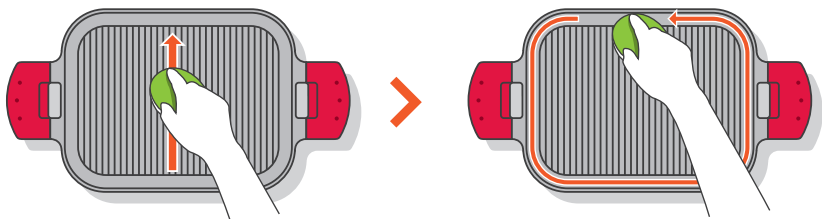
食材がふっくら
焼き上がる



魚やささみなど脂の少ない肉は、焼きすぎると身が硬くなり、パサパサしてしまいがち。水蒸気で蒸し焼くスチームグリルなら、焼きながら食材の水分を保つことができるので、しっとりとジューシーに焼き上げます。

ここがスゴイ！ スチ

毎日使える！ 洗いやすさにこだわったプレート面



洗いやすい大きめの波形プレートだから、溝に沿ってスポンジで洗うだけでらくらくお掃除。

ウォーターポケット部分はスポンジでぐるりと一周。隅までスッキリ洗えます。

POINT 1 ダイヤモンド フッ素コート



本体表面はフッ素コートだから焦げつきにくく、お手入れがかんたん。さらに、ダイヤモンド粒子配合で、傷がつきにくいから、長期間ご愛用いただけます。

POINT 2 熱くなりにくい 樹脂ハンドル



調理したてのお料理をそのまま食卓へ——。熱くなりにくい樹脂ハンドルだから、テーブルに運ぶときにミトンはありません。

**IH・ガス火
どちらでも
使用OK！**

対応熱源：



電磁調理器



ガス



電気プレート



ハロゲンヒーター



シーズーヒーター

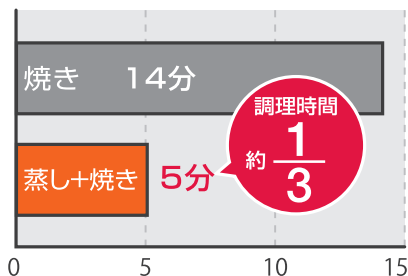
- IH200Vにも対応しています。
- 海外製IHクッキングヒーターでは使用できない機種もございます。
- 加熱器具の説明書をよく読んだ上で正しくお使いください。

ームグリルの

スゴ 技

光熱費が節約できる

● 鶏肉調理時間 ※予熱後



POINT
3

調理時間は普通の
フライパンより
約3分の1に短縮！

予熱をすることで、高温の水蒸気がスチームグリルの内にこもるから、食材に熱を通しやすく、熱効率が抜群。

ヘルシーに焼き上げる



POINT
4

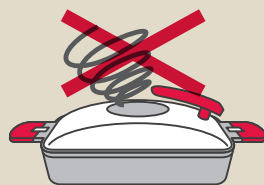
余分な脂が落ちる
波形プレート

波形プレートの溝を伝って余分な脂はウォーターボケットへ。肉も魚も、ヘルシークッキングが可能です。

においや
煙が
出にくい！

焼き魚もおいそ
気にせず楽しめる

フタをして蒸し焼くから、魚や肉
もおいそ煙が部屋に広がるこ
となく料理できます。



お料理スタイルで選べる2タイプ

メタル
フタ
タイプ



ボリュームのある調理を楽しみたい方に



高さのある食材もラクラク調理



立てて置ける省スペース設計

ガラス
フタ
タイプ



スッキリ収納したい方に



場所をとらないからどこにでもしまえる



食材を確認しながら調理できる

こんなときは……？

CASE 1 予熱はどのくらい すればいい？



火力や熱源によって異なりますが、水を数滴たらし、玉状に転がれば予熱完了です（おおよそ4分）。

CASE 2 魚の皮がこびりついて うまく焼けない！



予熱後、油をキッチンペーパーなどにふくませ、薄く焼き面に塗ってください。

CASE 3 焦げついて しまったら？



少し冷ました状態で水を入れて温め、ふやかし、その後スポンジ等でこすり洗いしてください。



きほん

基本の「焼く」

蒸し焼きだから煙も少ない！

さんまの塩焼き

材料（2人分）

さんま……2尾

大根おろし……1/2カップ

すだち……1～2個

塩……小さじ1

つくりかた

①さんまは半分に切る^a。さんまの両面に塩をふり^b、10分ほどおいて軽く水けをふく^c。大根おろしはざるにのせて自然に水切りをする^d。



② スチームグリルを強めの中火で3分予熱してから、さんまをスチームグリルにのせる
③ 皮にしっかり焼き目がついたら、返して裏側もしっかり焼き目をつける。弱火にして水を1/4カップ入れてフタをして、約2分加熱し、フタを取り、再び強めの中火で水分をとばすように1～2分焼く。焼き上がったからお皿に大根おろし、すだちを添えて。



さんまを半分に



両面に塩をふる



水けを拭くときはキッチンペーパーが便利



大根おろしは最初にすっておき、水切りさせておこう



予熱後、さんまをのせる。スチームグリルは予熱で熱くなっているので注意

身がふっくらと焼けるスチームグリルの定番料理！

鮭の西京焼き

材料（2人分）

鮭の西京漬け（市販品）……2切れ

サラダ油……適量

つくりかた

① スチームグリルを弱めの中火で4分予熱し**a**、油を軽くひく**b**。みそをさっとぬぐい取った鮭をのせてフタなしで2分焼く**c**。



② 焦げ目がついたら、ウォーターポケットに水を1/4カップ入れ、フタをして1～2分加熱する**d**。その後、鮭を返して**e**、フタを取って1分焼きつける。



予熱は弱めの中火で4分



油をクッキングペーパーなどに含ませて軽くひく



フタなしで2分焼く



水を入れるのでふっくらとした仕上がりに



身を崩さないように裏返そう

適度に脂が抜けてジューシーな仕上がり

鶏もも肉の塩焼き

材料（2人分）

鶏もも肉……大1枚（300～350g）

塩……適量

黒粗挽きこしょう……適量

つくりかた

① 鶏肉は余分な脂を切り取り**a**、フォークで何力所か刺して**b** 塩こしょうをやや強めにふり、手でなじませる**c**。



② スチームグリルを強めの中火で3～4分予熱し、皮目を下にして鶏をのせる。1分の加熱後、皮目に焦げ目がついたら、返して2分加熱する。水1/4カップをウォーターポケットに入れてフタをし**d**、弱火で4分加熱した後、火を止め、フタをすぐにはずさず余熱で仕上げる**e**。



もも肉からはみ出した脂身を切り取る



フォークで刺すことで、皮目が縮むのを防ぐ



塩とこしょうをふって、手でなじませる。
量は好みで



身にかからないように水を周囲の溝に入れる



余熱しながら、たまにフタをあけて焼き
かげんを確認しよう





きほん

鶏肉がおいしい！ 鶏肉料理バリエーション



鶏のうまみと酸味が絶妙マッチング

鶏もも肉の梅しそ焼き

材料（2人分）

鶏もも肉……大1枚（300～350g）

梅肉（梅肉は種を除き、包丁でたたく）

……大さじ2

青じそ（せん切り）

……10～15枚

酒……大さじ2

しょうゆ……小さじ1

水……1/4カップ

つくりかた

① Aをポリ袋などに入れ、よく混ぜ合わせておく。鶏もも肉はフォークでところどころを刺し、Aと一緒に入れてよくもみ込む。

② スチームグリルを強めの中火で3～4分予熱し、皮目を下にして並べフタをする。4～5分焼いてしっかりと焼き目をつける。ウォーターポケットに水1/4カップを入れ、返して2分加熱し、フタを取り、少し水けを飛ばしながら余熱で仕上げる。

皮までスツと包丁が入る驚きのやわらかさ

鶏もも肉のペキンダック風

材料（2人分）

鶏もも肉……大1枚（300～350g）

テンメンジャン……大さじ1/2

ごま油……大さじ1/2

さとう……大さじ1

しょうゆ……大さじ1

ねぎ（細くせん切り）……1/2本分

きゅうり……1本

サラダ菜、レタス……適量

テンメンジャン……適量

水……1/4カップ

つくりかた

① Aをポリ袋などに入れて、よく混ぜ合わせておく。鶏肉のところどころをフォークで刺し、Aに入れてよくもみ込む。

② スチームグリルを強めの中火で3～4分予熱し、皮目を下にして並べフタをする。4～5分焼いてしっかりと焼き目をつける。ウォーターポケットに水を1/4カップを入れ、返して4分加熱し、フタを取り、少し水けを飛ばしながら余熱で仕上げる。サラダ菜、レタスにねぎ、せん切りにしたきゅうりと一緒に巻いて、テンメンジャンをつけていただく。





スチームの力でしっとりと焼き上がる

鶏むね肉のレモン蒸し

材料（2人分）

鶏むね肉……大1枚（300～320g）

塩・こしょう……各少々

玉ねぎ……1/2個分

┌ レモン汁……大さじ2

A 酒……大さじ1

└ しょうゆ……大さじ1/2

黒粗挽きこしょう……少々

つくりかた

① 玉ねぎは薄切りにし、Aに混ぜて15～20分つけておく。鶏むね肉はそぎ切りにし、塩こしょうをふる。

② スチームグリルを強めの中火で3～4分予熱し、鶏のをせ、ウォーターポケットに水を入れてフタをし、4分加熱する。Aを一度混ぜてから鶏の上に回しかけて再びフタをして1分加熱する。

③ 汁ごとお皿に盛りつけ、最後に黒粗挽きこしょうをふる。

かんたん、すぐできる
おつまみ料理



あの有名店にも負けないおいしさ！

やまちゃん風手羽先

材料（2人分）

鶏手羽先……6本

しょうゆ……大さじ1

A 酒……大さじ1

しょうが汁……小さじ1

しょうゆ……大さじ2

B はちみつ……大さじ1

黒粗挽きこしょう……適量

ガーリックパウダー……適量

つくりかた

① 手羽先は両面に切り込みを入れておく。ボウルに**A**と手羽先を入れて手でもみ込みながら混ぜて約10分おく。**B**はバットに合わせておく。

② スチームグリルを強めの中火で3分予熱し、皮を下にして①のをせ、水を入れずに3～4分加熱する。加熱したら返してフタをして弱火で5分加熱し、フタをすぐにはずさず余熱で仕上げる。バットなどに入れ、**B**をまぶすようにつけ、こしょうとガーリックパウダーをふる。



みその甘みとなすの甘みの絶妙ハーモニー

長なすのみそ田楽風

材料（2人分）

長なす……2個

みそ……大さじ1と1/2

A 砂糖……大さじ1と1/3

みりん……大さじ1/2

しそ……適量

白いりごま……少々

つくりかた

① なすは縦半分に切り、身の方に浅く切り込みを入れておく。みりんを小さめの耐熱容器に入れて電子レンジに30秒かけ、Aの他の材料とよく混ぜ合わせておく。

② スチームグリルを中火で3～4分予熱し、皮目を上にして長なすのをせ、フタをして3分加熱したら、返してAを塗るようにつけて、フタをしなくて1～2分焼いて仕上げる。最後にみじん切りにしたしそと白いりごまを散らす。

うまみが凝縮されているのはスチームグリルならでは！

えび蒸し エスニック風

材料（2人分）

えび（ブラックタイガー等）……8尾

レモン汁……1/2 個分

赤唐辛子（みじん）……1/2 本分

A ナンプラー……大さじ1

しょうゆ……大さじ1/3～1/2

砂糖……小さじ1/2

香菜……適量

つくりかた

① えびは背わたを取り除き、尾の部分だけ残して殻をむく。**A**を混ぜ合わせておく。

② スチームグリルにえびをのせ、水を入れずに3分加熱する。**A**を回しかけ、フタをしてさらに1分加熱する。香菜をのせていただく。





ひと手間の薬味を加えてかんたんアレンジ

塩さばの薬味蒸し

材料（2人分）

塩さば……半身分

塩・こしょう……適量

ニンニク（みじん）……小1かけ

生姜（みじん）……小1かけ

万能ネギ（小口切り）……3～4本分

A 砂糖……大さじ1/2

しょうゆ……大さじ1/2

ごま油……大さじ1/2

豆板醤……小さじ1/3

つくりかた

① さばは半分に切る。**A**は混ぜておく。

② スチームグリルを強めの中火で3～4分予熱して、皮目を下にしてさばのをせ、水1/4カップを入れてフタをし、3分ほど焼く。返したら、皮の上に**A**のをせ、再びフタをして1分加熱し、フタをはずさず余熱で仕上げる。



ソースが長いもの食感をさらに引き立たせる

長いもの蒸し煮 アンチョビソース

材料 (2人分)

長いもの……約170g

└ アンチョビ……2切れ

A 塩・こしょう……少々

└ オリーブオイル……大さじ1/2

パセリ……適量

つくりかた

① 長いものは皮つきのままよく洗い、1cm幅に切る。アンチョビは細かく刻み、Aの他の材料と混ぜておく。

② スチームグリルを強めの中火で3～4分予熱し、長いものをのせて両面にさっと焼き目をつけ、水を入れ、フタをして弱火で2分加熱する。取り出してお皿に並べたら、Aをかけてパセリのみじん切りをふる。



あさ

朝の手早く
パッと料理



スチームグリルひとつで朝ごはんが完成！

アスパラと卵の ポーチドエッグ

材料（2人分）

卵……2個

アスパラ……4～5本

ウインナー……2本

└ 粉チーズ……小さじ1

A 牛乳……大さじ1

└ マヨネーズ……大さじ1

つくりかた

① 卵は常温になじませておく。アスパラは根元のかたい部分を折り取り、Aは混ぜ合わせておく。

② スチームグリルのウォーターポケットに水2/3カップを入れ、卵を置いてフタをし、中火にかける。2分したらフタを取り、卵をそのままにしてアスパラとウインナーを中央部分に並べるようにおき、再びフタをして3分蒸す。

③ 器にアスパラとウインナーを並べ、卵は殻を少しむいてスプーンで中身を取り出してアスパラの上にのせ、Aをかけていただく。

朝の定番になりそうな予感…！

ふんわりパニーニと 焼き野菜

材料（2人分）

マフィンパン……2個

ハム……2枚

スライスチーズ……2枚

赤・黄パプリカ……各1/2個

つくricat

① マフィンパンは横半分に切ってハムをはさむ。赤・黄パプリカは食べやすい大きさに切る。

② スチームグリルのウォーターポケットに1/4カップの水を入れ、中火にかける。水が煮立ったら①のハムを挟んだマフィンパンとパプリカを置き、フタをして中火で2分焼く。フタを取り、マフィンを裏返して、マフィンの間のハムの上にチーズをはさみ、再びフタをして中火で2分焼く。





朝の手早くパッと料理





うまいよ

ちゃんとお料理
しつかり食べたい



究極のかんたんバランス主菜

豚しゃぶとたっぷり野菜蒸し

メタルフタが
オススメ!



材料 (2～3人分)

豚しゃぶしゃぶ用……200g
ピーマン……2個
豆もやし(もやしでもOK)……1袋
にんじん……1/2本
酒……大さじ1

A 白すりごま……大さじ2
酢……大さじ2
醤油……大さじ1
砂糖……小さじ1
ごま油……大さじ1
コチュジャン……小さじ1

つくりかた

- ① ピーマン、にんじんはせん切りにしておく。もやしはひげ根を取る。豚肉は酒をふりかける。Aは混ぜ合わせておく。
- ② スチームグリルのウォーターポケットに水1/4カップを入れ、①の野菜と肉を入れて、フタをして強めの中火で3～4分加熱する。途中で一度混ぜ、火の通りを均一にする。

ゴーヤの苦みと肉の甘みのハーモニー

ゴーヤの肉詰め

材料 (2〜3人分)

ゴーヤ……1本

豚ひき肉……100g

小麦粉……適量

玉ねぎ(みじん)……1/2個

片栗粉……小さじ1/2

酒……小さじ1/2強

塩……小さじ1/3弱

しょうゆ……小さじ1/2

こしょう……少々

ポン酢……適量

つくりかた

① 豚ひき肉とAをボウルに入れてよく混ぜ合わせる。

② ゴーヤの両端を少し落とし、半分に切り、小さなスプーンやはしの先などでタネとワタをくり抜いて取り除く。ゴーヤの中側に小麦粉をまんべんなくまぶしつけ、①を隙間なく押さえつけるようにしてしっかり詰め、約2cm厚さに切る。

③ スチームグリルを中火で3〜4分予熱し、ゴーヤの肉詰めをのせ、3分ほど両面焼きつけたら、水1/4カップを入れ、フタをして4〜5分加熱し、フタをしたまま余熱で仕上げる。ポン酢などお好みのたれでいただく。



ちゃんと食べたいしっかり料理





ホクホクのたらの身がキムチとベストマッチ

たらのキムチ煮

材料（2人分）

生たら……2切れ

もやし（ひげ根を取る）……1/2袋

キムチ……80g

ごま油……大さじ1

しょうゆ……大さじ1/2

酒……大さじ1

鶏がらスープの素……小さじ1

つくりかた

①キムチとAを混ぜ合わせておく。

②スチームグリルにもやしを入れ、その上にたらをのせ、その上に①を混ぜてのせ、フタをする。強めの中火で5分蒸し煮にし、フタをすぐにはずさず余熱で仕上げる。

ボリュームたっぷりのスタミナメニュー！

牛切り落としとにんにくの芽のスタミナ蒸し

材料（2人分）

にんにくの芽……1束

牛切り落とし……200g

酒……大さじ1と1/2

片栗粉……小さじ1

しょうゆ……大さじ1と1/2

しょうゆ……大さじ1

はちみつ……大さじ1/2

A 白すりごま……大さじ1と1/2

酒……大さじ1

にんにく（すりおろし）……小さじ1

つくりかた

① 牛肉は食べやすく切って酒と片栗粉、しょうゆをもみこんでおく。Aは混ぜ合わせておく。にんにくの芽は小口切りにする。

② スチームグリルを中火で3分予熱し、にんにくの芽を入れてウォーターポケットに水1/4カップを入れ、フタをして弱火で4分加熱したら、フタを外し水けを飛ばす。そこに牛肉を炒め合わせてフタをし、弱めの中火で1～2分蒸したあとAを回し入れ、フタをすぐにはずさず余熱で仕上げる。



ちゃんと食べたいしっかり料理



ふっくらと焼き上がり、みそも焦げない！

ぶりのはちみつみそ焼き

材料（2人分）

ぶり……2切れ

みそ（信州みそ）……大さじ3

A しょうゆ……少々

はちみつ……大さじ2

きゅうり……少々

つくりかた

① Aのたれを混ぜ合わせ、ぶりをAに15分ほど漬けこむ。

② スチームグリルは中火で3～4分予熱し、ぶりをのせ、両面を焼きつけたらフタをして弱火にし、1分蒸し焼きし、フタをとって少し焼く。最後にきゅうりを添えていただく。





ちゃんと食べたいしっかり料理

家庭ですぐできるお手軽な韓国料理

豚バラ肉の焼き肉 サムギョプサル風

材料 (2人分)

豚バラ肉(焼肉用) ……200g

白すりごま ……適量

塩 ……小さじ1/2

レモン汁 ……1/2 個分

A ごま油 ……大さじ1/2

砂糖 ……小さじ1/2

黒粗挽きこしょう ……少々

白菜キムチ ……160g

生野菜(サンチュ、サニーレタス、青ねぎ、えごま等)

……適量

コチュジャン ……適量

つくりかた

① 白菜キムチを小さめに切り、**A**を合わせておく。

② スチームグリルを強めの中火で3～4分予熱し、豚肉をのせ両面をしっかりと焼く。水を入れずにフタをして4分加熱し、フタをすぐにはずさず余熱で仕上げる。用意した野菜に巻いて**A**やコチュジャンをつけていただく。





特別な日のパーティ料理

食卓に彩りを添えて——
スチームグリルを使って大切な人をおもてなししてみませんか



やわらかローストビーフもすぐにできあがる！

ローストビーフ

メタルフタが
オススメ！



材料（3～4人分）

牛たたき用肉……約400g

塩・こしょう……各少々

しそ（みじん）……10枚分

にんにく（すりおろし）……小1片分

A オリーブオイル……大さじ3

しょうゆ……大さじ1

塩……小さじ1/2

つくりかた

① 牛肉は常温になじませておく。塩・こしょうを肉全体に強めにすりこむ。**A**は合わせておく。

② スチームグリルを強めの中火で3～4分予熱し、牛肉を転がして焼き目をつけたら、水を入れフタをして、弱めの中火で8～9分加熱し、フタをすぐにはずさず余熱で、好みの加減に仕上げる（加熱時間は肉のかたまりの大きさによります）。切り分けて**A**をかけていただく。

ステーキのような食感で食べ応え十分

牛こまバーグ

材料（2人分）

牛切り落とし……250g

塩・こしょう……各少々

玉ねぎ（薄輪切り）……4枚

アボカド（スライス）……少々

じゃがいも（棒状に切る、冷凍のフライドポテトでも可）
……中1個

トマトケチャップ……大さじ2

中濃ソース……大さじ2

揚げ油……適量

つくりかた

① ポリ袋に牛肉を入れよくもみ、密着させて、ハンバーグ型に成形し、塩、こしょうする。じゃがいもは皮つきのまま切り、素揚げする。

② スチームグリルを強めの中火で3～4分予熱し、成形したハンバーグをのせて焦げ目をつけて返したら少しの間焼きつけて、弱めの中火にし8分フタをして焼く。アボカド、フライドポテト、玉ねぎを添え、トマトケチャップと中濃ソースを混ぜ合わせたソースをかける。



特別な日の
パーティー料理





骨つきの肉もあつという間にやわらかく!

スペアリブの^{とう}豆^ち鼓蒸し

材料 (2〜3人分)

豚スペアリブ……6本

〔豆鼓醬……小さじ2と1/2

A 酒……大さじ2

つくりかた

① ポリ袋にAを混ぜ合わせ、スペアリブを入れもみ込み、15〜20分ほどおく。

② スチームグリルを強めの中火で3〜4分予熱し、①のスペアリブを両面焼きつけたら、フタをしてそのままの火加減で4〜5分加熱し、さらにフタをすぐにはずさず余熱で仕上げる。



特別な日の
パーティー料理

肉のジューシーな甘みがギュッと凝縮

牛ステーキ

材料 (1人分)

牛肉ステーキ用……1枚
塩・こしょう……各少々
パセリ……適量
バター……適量
クレソン……適量

つくりかた

- ① ステーキ肉は常温においてなじませておく。スチームグリルを強めの中火で3～4分予熱し、両面に塩、こしょうをふったステーキ肉を並べる。フタをして中火で約2分、返して2分焼く。
- ② 焼き具合をみたらフタをしてさらに1～2分加熱する。バターを常温にもどし、パセリのみじん切りをまぜてステーキの上のせる。クレソンを添えて。



ヘルシー

家族にうれしい ヘルシーレシピ



ざく切りキャベツもスチームの力で柔らかく!

キャベツとベーコンの蒸し煮

メタルフタが
オススメ!



材料 (2人分)

- キャベツ……1/4 個
- ベーコン (3等分に切る) ……3 枚
- 塩、こしょう……適量
- ┌ 粒マスタード……小さじ1
- A マヨネーズ……大さじ2
- └ 牛乳……大さじ2

つくしかた

- ① キャベツは洗って水けを切り、ベーコンを葉の間に間隔をあけて挟み込む。
- ② スチームグリルに①をのせて水1/2カップを入れ、フタをして7～8分加熱の後、フタはすぐにはずさず余熱で仕上げる。Aを混ぜ、かけていただく。



シンプルだけど、ちゃんとおいしい

かぼちゃのカレー塩焼き

材料（2人分）

かぼちゃ……1/4 個

塩……小さじ1

A カレー粉……小さじ1/2

つくりかた

- ① かぼちゃはスプーンでタネとワタを取り、8～10mmの厚さのくし形に切っておき、Aを混ぜておく。
- ② スチームグリルを強めの中火で3分予熱し、かぼちゃをのせ、焼き目をつける。返して水を入れずにフタをして3分蒸し焼きする。最後にAをふりかけていただく。



たまにはこんなおもてなし料理はいかが？

アクアパッツァ

メタルフタが
オススメ！



材料（2人分）

いとより（アジ、イサキなどでもOK）……2尾
あさり……200g
セロリ……小1本分
ミニトマト……5～6個
白ワイン……1/4カップ
塩……小さじ1/3
黒粗挽きこしょう……少々
レモン（くし形）……適量
黒オリーブ（あれば）……適量

つくりかた

- ① 魚に塩、こしょうをして、あしりは殻をよく洗う。セロリは薄切りにして、トマトはヘタを取り、ようじで何か所か穴をあけておく。
- ② スチームグリルに魚、あさり、セロリやミニトマトものせ、白ワインを全体にふりかける。フタをして弱めの中火で約10分加熱し、フタをすぐにはずさず余熱で仕上げる。レモンを添え、黒オリーブを散らしていただく。

野菜も肉もたくさん食べれる！

豚ジャンボロール

材料（2～3人分）

豚バラ肉……8枚

キャベツ……大1枚

グリーンアスパラ……4本

セロリ……1/2本分

塩・こしょう……適量

レモン……適量

水……1/4カップ

つくりかた

① キャベツは適当な大きさにちぎる。アスパラは半分に切っておく。セロリは半分に切り、縦4等分にする。

② 豚バラ肉を4枚ならべて広げ、ちぎったキャベツをのせて、アスパラ、セロリをのせ、手前からしっかりめに巻いていき、塩・こしょうをふる。

③ スチームグリルを強めの中火で3分予熱し、巻き終わりを下になるように置き、2～3分しっかり巻きつくように焼きつける。ついたのを確認したら、転がしながら全面に焦げ目をつけ1～2分たったら、ウォーターポケットにたまった脂を取ってから、水を1/4カップ入れてフタをして弱火で2分加熱し、余熱で仕上げる。切り分けて、レモンをかけていただく。



家族にうれしいヘルシーレシピ



やさい

野菜が
おいしい！



枝豆の蒸し煮

材料

枝豆……200g

塩……適量

つくりかた

① 枝豆は大き目のボウルかザルに入れて、塩をやや多めにふって表面の産毛を取るよ

うに手でこするように洗う。

② スチームグリルに枝豆を入れ、水1/2カップを入れてフタをして7～8分加熱したら、好みのかたさになっているか確認する。まだかたいようならそのままフタをして余熱で仕上げる。ザルにあげて塩をふり、そのまま自然に冷ます。

野菜本来の味を引き出す、スチームグリルの実力



メタルフタが
オススメ!



蒸しとうもろこし

材料

とうもろこし……1～2本

つくりかた

とうもろこしと水1/2カップを入れてフタをし、弱火で7～8分蒸し煮にする。



やさしい

野菜がおいしい!



ジャーマンポテト

材料 (2～3人分)

じゃがいも…中2個

ベーコン…2枚

ケチャップ…大さじ2

A ソース…大さじ1/2

粒マスタード…小さじ1

つくりかた

①じゃがいもは皮をむいて7～8mmの厚さのいちょう切りにする。ベーコンは7～8mm幅に切る。Aは混ぜ合わせておく。

②スチームグリルを強めの中火で3分予熱し、ベーコンを炒めたら、じゃがいもも炒め合わせる。水1/2カップを入れてフタをして弱めの中火で6分加熱し、余熱をする。余熱でじゃがいもが柔らかくなったら、Aを絡ませる。あればパセリのみじん切りをちらして。

市販の肉まん、うなぎ、しゅうまいも スチームグリルでワンランク上のおいしさに！

しゅうまい

材料

しゅうまい(市販品)……1パック
キャベツ、レタスなど……適量
ポン酢……適量
からし……適量

つくりかた

スチームグリルにキャベツの葉やレタスを敷いてしゅうまいを並べ、水を入れて弱めの中火で7分蒸し煮にする。
ポン酢、からしをつけていただく。

肉まん

メタルフタが
オススメ！



材料

肉まん(市販品)……2個

つくりかた

スチームグリルに肉まんをのせ、水1/4カップを入れ、フタをして6～7分蒸す。

うなぎ

材料

うなぎ(市販品)……2串
粉山椒……適量

つくりかた

スチームグリルに水1/4カップを入れ、うなぎをのせてフタをして2～3分蒸し焼きにする。付属のたれをかけ、粉山椒をふっていただく。



●取扱説明

このたびは、スチームグリルをお買いいただきましてまことにありがとうございます。
ご使用前にこの【取扱説明】をよくお読みのうえ、正しくご使用ください。
なお、お読みになったあとは大切に保管していただき、取扱いのわからないときや、
不具合が生じたときにお役立てください。

●安全上の注意

絵表示について



警告

この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示しています。



注意

この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が傷害を負う危険が想定される場合および物的損害のみの発生が想定される内容を示しています。



○ 記号は禁止行為であることを告げるものです。図の中や近くに具体的な禁止内容が表示されています。



警告：火災の原因になります

- 加熱中はスチームグリルのそばから離れないでください。
- 空だきや長時間の予熱はしないでください。
- 電子レンジ、ストーブ、オーブンでの使用はしないでください。



注意

- 製品各部に亀裂、破損、変形、ハンドルのガタツキなどの異常が無いか、安全を確認してから使用し、異常がある場合は使用しないでください。また、製品の異常に対し、改造や応急処置などの手当てをして使用することは絶対にしないでください。製品が破損し、やけどの原因になります。
- ガスコンロ使用時、炎が底面からはみ出さないように火力を中火以下に調整してください。また、隣接する加熱器具の炎や熱がハンドルにあたらないように向きを調節してください。ハンドルが焦げて、脱落や、やけどの原因になります。
- 加熱器具の中央部に置き、安定させてご使用ください。製品が転倒し、やけどの原因になります。
- 使用によりハンドルのねじがゆるむ事があります。必ずねじを締めなおしてご使用ください。脱落し、ケガや火傷の原因になります。
- ハンドル部分が熱くなることがありますのでご注意ください。

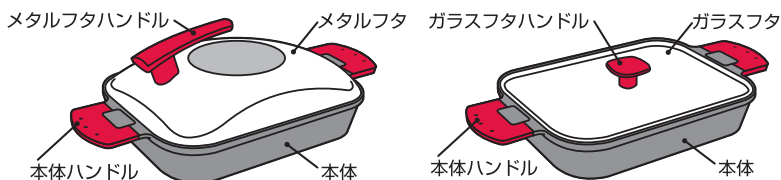


スチームグリルは極厚プレート構造のため蓄熱性に優れており、長方形形状でも全体に熱を伝わりやすくしています。そのため下記の点にご注意ください。

- 調理中は、本体・フタが熱くなっていますので、触れないようにしてください。特に乳幼児は遠ざけ、手を触れさせないでください。やけどの原因になります。
- 人工大理石などの熱に弱い面に本製品が熱いまま直接置かないでください。
- 【蒸し＋焼き】の調理で、油の多い食材を使う場合は、**溝に溜まった油を拭き取ってから水を入れて下さい。**油はねなどによるやけどの原因になります。
- 水を入れる場合はやけどにご注意ください。
- 製品は冷めにくくなっていますのでご使用後も取扱いにご注意ください。



●各部の名称



メタルカバー

ガラスカバー

右記の熱源に対応します
(100V、200V対応)



電磁調理器

ガス

電気プレート

ハロゲンヒーターシーズヒーター

●海外製IHクッキングヒーターでは使用できない機種もございます。

●ご使用の前に

- 必ず最初に使用する時は、食器用洗剤をつけて、柔らかいスポンジなどで十分に洗い、乾いた布などで水気を拭き取って、乾燥させてからご使用ください。
- ご使用になる加熱器具の取扱説明書を良くお読みの上、正しくお使いください。加熱器具の機種によっては長時間の調理をすると安全装置が働き、消火することがあります。

●取扱上の注意

- 調理器具等を使用する場合は木製や樹脂製のものをご使用ください。
- 急激な衝撃を与えたり冷水をかける等の急激な温度変化を与えないでください。変形やヒビ割れの原因になります。
- 製品の縁まで水等を満たした状態では使用しないでください。
- 製品の上で包丁など鋭利な刃物で食材を切らないでください。製品にキズがつくことがあります。
- 製品の中に料理を長時間保存しないでください。
- 中火以下でご使用ください。
- 製品に異常を感じた場合は速やかにご使用を止めてください。

●お手入れ・保管について

- ご使用後は製品がよく冷めてから洗浄してください。
- ご使用後は食器用洗剤をつけたスポンジなどでよく洗い、水気を拭き取って乾燥させてください。塩分や酸・アルカリなどを含んだ汚れを付着させたまま放置したり、湿気の多い場所での保管は錆の原因になります。
- 水に浸して洗わないでください。ハンドルの中に水がたまり樹脂の早期劣化やネジの腐食の原因になります。
- 金属タワシ・みがき粉・ナイフ等、ふっ素塗装やガラス部を傷つけるものは使用しないでください。
- 食器洗い乾燥機はご使用できません。(図a)



図 a

●ガラスに関する注意事項

- ガラス部に固いものをぶつけるなどの急激な衝撃を与えないでください。
- ガラス部が破損すると破片が細片となって激しく飛散しますので注意して下さい。
- 火のそばに置いたり、本体からずらして加熱調理しないでください。
- 熱いうちに冷水をかけるなどの急激な温度変化を与えないでください。
- 金属たわしやみがき粉など、ガラスを傷つけるものを使用しないでください。割れることがあります。

STEAM GRILL

METAL COVER



●品質表示

外形寸法／幅400mm×奥行き215mm×高さ125mm（フタ含む）

焼き面寸法／幅220mm×奥行き158mm

使用材料／本体：アルミニウム合金（底厚さ13.5mm）

（内面：ふっ素樹脂塗膜加工）

（底面：鉄溶射加工）

本体ハンドル 赤：メラミン樹脂（耐熱温度140℃）

黒：フェノール樹脂（耐熱温度140℃）

メタルフタ 鋼板（ふっ素樹脂塗膜加工）、全面物理強化ガラス

フタハンドル 赤：メラミン樹脂（耐熱温度140℃）

黒：フェノール樹脂（耐熱温度140℃）

水入れ容量／50ml

●製造販売元

オークス株式会社 〒955-0842 新潟県三条市島田2丁目8番3号

STEAM GRILL

GLASS COVER



●品質表示

外形寸法／幅400mm×奥行き215mm×高さ79mm（フタ含む）

焼き面寸法／幅220mm×奥行き158mm

使用材料／本体：アルミニウム合金（底厚さ13.5mm）

（内面：ふっ素樹脂塗膜加工）

（底面：鉄溶射加工）

本体ハンドル 赤：メラミン樹脂（耐熱温度140℃）

黒：フェノール樹脂（耐熱温度140℃）

ガラスフタ 全面物理強化ガラス、ステンレス鋼

フタハンドル 赤：メラミン樹脂（耐熱温度140℃）

黒：フェノール樹脂（耐熱温度140℃）

水入れ容量／50ml

●製造販売元

オークス株式会社 〒955-0842 新潟県三条市島田2丁目8番3号

日本製

毎度お買上げありがとうございます。

製品についてのお問い合わせは、オークス様までご連絡ください。



0120-35-1217

お問合せ時間／土曜、日曜、祭日を除くAM9:00~PM5:00

<http://www.aux-ltd.co.jp>



STEAM GRILL

