

Tasty!

料理が楽しくなる

レシピブック



このレシピブックでは、便利な機能を活用して、多彩なレシピをお楽しみいただけます。
例えば、オートメニューモードでは、材料を調理器具に入れてグリルやコンロにセットすれば、あとはメニューを選択するだけで自動で調理します。
いつもの定番料理から友人を招待したときのパーティーメニューまで幅広く紹介しています。
毎日の食卓に特別な彩りを添えるレシピをお楽しみください。

- 2 | ボタン・スイッチの名称について
- 3 | 調理器具について

肉料理

- 4 | 焼き餃子
- 5 | ハンバーグ
- 6 | とりもも焼
- 7 | ノンフライからあげ
- 8 | ノンフライとんかつ
- 9 | アスパラの肉巻き
- 10 | 無水肉じゃが
- 11 | ミートローフ
- 13 | 塩麴のローストポーク
- 15 | トマトたっぷり無水カレー
- 16 | 豚肉と白菜の重ね蒸し

野菜料理

- 17 | 蒸し野菜 葉・茎野菜
- 18 | 蒸し野菜 根菜
- 19 | 小松菜と油揚げの煮びたし
- 20 | 里芋の煮もの
- 21 | 筑前煮
- 22 | 具だくさんミネストローネ

パン・ピザ・グラタン

- 23 | ピザ
- 24 | グラタン
- 25 | シーフードドリア
- 27 | ココットパン
- 29 | シナモンロール
 - こんぶ × チーズパン
 - コーンツナマヨパン
 - ブラックオリーブココットパン
 - トマチーハーブパン
- 31 | トースト

スイーツ

- 32 | プリン
- 33 | パウンドケーキ
- 34 | 焼きいも

卵料理

- 35 | 茶碗蒸し

魚料理

- 36 | かれいの煮付け

魚の焼きかた

- 37 | 魚の焼きかたのポイント
- 38 | 魚の置きかた
- 39 | ココットプレートを使った魚の焼きかた
- 41 | グリル焼網を使った魚の焼きかた

あたため

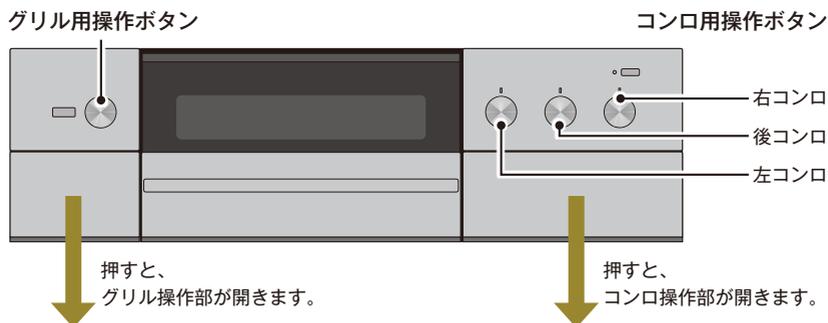
- 43 | あたためかたのポイント

-
- 45 | 使った後のお手入れ

調理設定時間は目安です。
お好みに合わせて調節してください。

ボタン・スイッチの名称について

このレシピで使用するボタン・スイッチについては、以下の名称を 사용합니다。



トッププレートに液晶表示があるタイプ

■ グリル操作部

OKスイッチ
画面上で選んだメニューや時間を確定するときに押します。

グリルメニュースイッチ

■ コンロ操作部

OKスイッチ
画面上で選んだメニューや時間を確定するときに押します。

炊飯スイッチ

オートメニュースイッチ オートメニュースイッチ

操作部に液晶表示があるタイプ

■ グリル操作部

液晶表示部

グリルメニュースイッチ OKスイッチ

■ コンロ操作部

液晶表示部

OKスイッチ

オートメニュースイッチ 炊飯スイッチ オートメニュースイッチ

※ 図の液晶表示部は、グリルメニュースイッチを押したときの画面です。
 ※ 図の液晶表示部は、オートメニュースイッチを押したときの画面です。

操作部の詳しい使いかたについては、機器に付属の取扱説明書をお読みください。

調理器具について

コンロ調理・グリル調理それぞれのメニューに合った調理器具を選んでお使いください。使用できる調理器具の詳細や、使用上の注意事項については、機器に付属の取扱説明書をお読みください。

コンロ用の調理器具

鍋

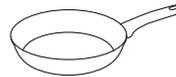


鍋径: 18～22cm

材質: アルミ・ホーロー・
厚手のステンレス
(2.5cm以上)

※底の平らなものをご利用
ください。

フライパン



径: 24～28cm

材質: アルミ

※ふたはお手持ちのもの
をご利用ください。

ザ・ココット



※金属製のつまみはたいへん熱くなります。
つまみを持つ際はやけどに注意して、ミトンなど
をご使用ください。

グリル用の調理器具

ザ・ココット

(ふた)



(本体)

ココットプレート

(カバー)



(本体)

グリル焼網



各レシピ名の横に、使用する調理器具がアイコンで表示されています。レシピを選ぶときの参考にしてください。



鍋



フライパン



ザ・ココット



ココット
プレート*
(カバー付き)



ココット
プレート*
(カバーなし)



グリル焼網

※トッププレートに液晶表示があるタイプはトッププレートの液晶表示部に、操作部に液晶表示があるタイプはグリル操作部の液晶表示部に、「プレート」として表示されます。



焼き餃子

調理時間の目安 60分

コンロ5~10分

定番の焼き餃子。焼き過ぎを防ぎ、いい焼き色に自動で仕上げます。

作りかた

1. キャベツとニラをみじん切りにします。キャベツは塩もみして、しっかり水気を切ります。
2. ボウルに豚ひき肉と1を入れ、**A**を加え、粘りが出るまで混ぜ合わせます。
3. 2を24等分にし、そのうちの1つを皮にのせ、皮のふちに水をつけ、ひだをつくりながら包みます。この作業を繰り返します。
4. フライパンに油を引き、餃子を円状になるように並べます。水100mlを全体にかけ、ふたをしてコンロに置きます。
5. **オートメニュースイッチ**を押して「焼き餃子」を選びます。
6. 「焼き加減」を選び、点火します。
7. 焼いている間に**B**を混ぜ合わせ、餃子のたれを作ります。
8. 焼き上がったら、焼き色が付いた側を上にして器に盛り付け、7を添えます。

Point

- 温度センサーを正しくはたらかせるためには、調理が終わるまでフライパンは動かさないとくたさい。
- 手作り餃子だけでなく、チルドや冷凍の餃子もオートメニュー「焼き餃子」で、焼くことができます。
※パッケージなどに水不要の記載がある場合は、水を入れなくてください。

材料 24個分

豚ひき肉	160g
キャベツ	120g
ニラ	1束

にんにく(すりおろし) 適量

しょうが(すりおろし) 適量

A 片栗粉 小さじ1

しょうゆ 小さじ1

鶏がらスープの素 小さじ1

ごま油 小さじ1

餃子の皮(市販品) 24枚

油 大さじ1

水 100ml

しょうゆ 大さじ2

B 酢 大さじ1と1/2

ラー油 お好みで





ハンバーグ

調理時間の目安 60分

コンロ 14~17分

絶妙な裏返しタイミングを、コンロがお知らせします。

作りかた

1. 玉ねぎをみじん切りにし、バターを熱したフライパンでよく炒めて、冷ましておきます。
2. ボウルに合びき肉と1を入れ、**A**を加え、粘りが出るまで混ぜ合わせます。混ざったら4等分して小判形に丸め、中央をくぼませます。
※手にサラダ油を塗って丸めます。
3. フライパンに油を引き、くぼませた面を上にしてくっつかないように離して並べ、ふたをしてコンロに置きます。
4. **オートメニュースイッチ**を押して「ハンバーグ」を選びます。
5. 「焼き加減」を選び、点火します。
6. 裏返し時のお知らせブザーが鳴ったら、ハンバーグを裏返し、ふたをします。
7. 焼き上がったら、器に盛り付けます。
8. フライパンに残った肉汁に**B**を入れ、煮詰めてソースを作り、7にかけます。

Point

- 温度センサーを正しくはたらかせるために、調理が終わるまで、フライパンは動かさないでください。
- 続けて焼くときは、キッチンペーパーでフライパンの脂を、一回ごとにふき取ってください。



材料	4個分
合びき肉	350g
玉ねぎ	1/2個
バター	大さじ1
パン粉	20g
卵	1個
A 塩	2g
こしょう	適量
ナツメグ	適量
油	小さじ1
ケチャップ	大さじ2
B ウスターソース	大さじ2
バター	10g



とりもも焼

調理時間の目安30分

グリル15～17分

鶏もも肉の余分な脂を落としながら、皮をパリッとおいしく焼き上げます。



材料	2人分
鶏もも肉	2枚(200g/枚)
塩・こしょう	適量

作りかた

1. 鶏もも肉の厚い部分に切り込みを入れ、肉の厚さを均一にします。皮にフォークで穴をあけ、塩・こしょうをします。
2. ココットプレート本体に鶏もも肉の皮が上になるように並べ、ココットプレートカバーをしてグリルに入れます。
3. **グリルメニュースイッチ**を押して、「オートメニュー」から「とりもも焼」を選びます。
4. 「焼き加減」を選び、点火します。



Point

- 続けて焼くときは、ココットプレート本体の中にたまった脂を必ずキッチンペーパーなどでふき取ってから、次の調理をしてください。

ノンフライからあげ

健康を気遣う方におすすめ。直火でカラッと焼き上げます。

材料 2人分

鶏もも肉 1枚(約250g)

しょうゆ 大さじ1と1/2

酒 大さじ1/2

A おろししょうが 小さじ1/2

おろしんにく 小さじ1/2

B 片栗粉 大さじ2

薄力粉 大さじ2



作りかた

1. 鶏もも肉は1切れ30gに切り、混ぜ合わせた**A**に1時間程度漬け込みます。
※鶏もも肉1枚を、8~10個に切り分けます。
2. ギャルで1の水分を切ります。
混ぜ合わせた**B**を1の表面にまぶし、5分程度おいて粉をなじませます。
3. 2の皮面を上にしてココットプレート本体に並べ、ココットプレートカバーをしてグリルに入れます。

※互いにくっつかないように、少し離して並べます。



4. **グリルメニュースイッチ**を押して、「オートメニュー」から「ノンフライ」を選びます。
5. タイマーを「9~10分」に設定し、点火します。

Point

- 調理後は、ココットプレート本体の中にたまった脂をキッチンペーパーなどでふき取ってから、ココットプレートを取りはずしてください。
- 市販の「電子レンジ用からあげ粉」を使うと、お手軽にノンフライ調理ができます。市販の粉を使うときは、「電子レンジ用からあげ粉」をおすすめします。電子レンジ用以外のからあげ粉では、うまく仕上がりにません。

ノンフライとんかつ

調理時間の目安 45分

グリル9~10分

サクッとおいしいとんかつを、揚げずに作ることができます。

作りかた

1. フライパンでパン粉を炒め、炒りパン粉を作ります。
2. 豚ロース肉はしっかりと筋切りをし、包丁の背で軽く両面をたたきます。
3. 2に塩・こしょうをし、薄力粉、溶き卵、炒りパン粉の順で衣を付けます。
4. オイルスプレーを使い、3の両面にまんべんなく油をふきかけます。
5. ココットプレート本体に4を並べ、ココットプレートカバーをしてグリルに入れます。
※豚肉同士は少し離して、縦に並べて置きます。
6. **グリルメニュースイッチ**を押して、「オートメニュー」から「ノンフライ」を選びます。
7. タイマーを「9~10分」に設定し、点火します。



Point

- 筋切りがあまりいと反り返り、焦げる場合があります。筋をきちんと切ってください。
- オイルスプレーがない場合は、豚肉よりやや大きめのバットや皿にサラダ油大さじ2を入れ、両面にまんべんなく付けてください。
- 調理後は、ココットプレート本体の中にたまった脂をキッチンペーパーなどでふき取ってから、ココットプレート本体を取りはずしてください。



材料	2人分
豚ロース肉(1枚 100g)	2枚
塩	少々
こしょう	少々
薄力粉	適量
卵	1/2個
パン粉(乾燥)	20~30g
油	適量

アスパラの肉巻き

豚バラの旨味がアスパラガスに良く合います。

作りかた

1. グリーンアスパラガスは根元のかたい部分を少し切り落とし、かたい皮とハカマを取り除いておきます。
2. 豚バラ肉を重ならないように広げ、塩・こしょうをふります。
グリーンアスパラガスを芯にして豚バラ肉を巻き付けます。
3. ココットプレート本体に2を並べ、ココットプレートカバーをしてグリルに入れます。
4. **グリルメニュースイッチ**を押して、「タイマー・温度」から「プレート」を選びます。
5. タイマーを「12分」に設定し、点火します。

Point

- 続けて調理するときは、ココットプレート本体の中にたまった脂を必ずキッチンペーパーなどでふき取ってから、次の調理をしてください。また、指定の時間より短く設定し、様子を見ながら焼いてください。

材料

グリーンアスパラガス	6本
豚バラ薄切り肉	6枚
塩・こしょう	適量





無水肉じゃが

和食の定番メニューもホクホクしっとり。

調理時間の目安 60分

コンロ 50分



材料

じゃがいも	3個 (300g)
玉ねぎ	2個 (400g)
にんじん	1本 (150g)
牛こま切れ肉	200g
しょうゆ	大さじ3
A 酒	大さじ2
砂糖	大さじ1

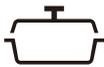
作りかた

1. じゃがいもは一口大に切り、面取りして水にさらしてから水気を切ります。玉ねぎはくし切りにし、にんじんは乱切りにします。
2. ザ・ココット本体に、玉ねぎ、牛こま切れ肉、にんじん・じゃがいもの順に材料を重ねます。
3. **A**を混ぜ合わせて、2に**A**を回しかけ、ザ・ココットふたをしてコンロに置きます。
4. **オートメニュースイッチ**を押して、「無水調理」を選び、沸とう後の調理時間を「40分」に設定し、点火します。
5. 加熱後、ザ・ココットふたを開け、全体をかき混ぜます。



Point

- 記載順通りに材料をザ・ココット本体に入れてください。入れる順番を変えるとうまく調理できない場合があります。
- 加熱後に、一度全体をかき混ぜてから余熱の時間をとると、全体にムラなく味がしみ込みます。
- 混ぜるときは、じゃがいもがくずれないようにやさしく混ぜてください。



ミートローフ

あふれ出る肉汁が食欲をそそります。
定番のパーティ料理をお楽しみください。

調理時間の目安 90分

グリル 55分

作りかた

1. ザ・ココット本体にオープンシートを敷き、ローリエ、オープン内網の順に入れます。
2. 玉ねぎはみじん切り、しめじは大きめのみじん切りにします。パン粉と牛乳は混ぜておきます。
3. 台の上にオープンシートを敷き、豚バラ肉を並べます。
4. ボウルに合びき肉と2を入れ、Aを加え、粘りが出るまで混ぜ合わせます。
5. 手にサラダ油(分量外)を付け、4をオープン内網の大きさまで平らに広げ、3の上のせ、豚バラ肉で包むように巻きます。



6. ザ・ココット本体に5を裏返して入れ、容器の大きさになるまで手で平らに広げます。(容器の上から3cmの高さまでが目安)
ザ・ココットふたをしてグリルに入れます。
7. **グリルメニュースイッチ**を押して、「タイマー・温度」から「ザ・ココット」を選びます。
8. 温度を「240℃」、タイマーを「55分」に設定し、点火します。

Point

- 肉を巻かない場合には、加熱時間を少し短くしてください。(5分程度)
- ソースは別の鍋に焼き汁を入れ、トマトケチャップ・ウスターソース・バターを加えてコンロ上で煮詰めて作り、ミートローフにかけます。

用意するもの

オープンシート・オープン内網
(ザ・ココット付属品)・
鍋(コンロ用)



材料

合びき肉	500g
玉ねぎ	1/2個(125g)
しめじ	100g
パン粉(乾燥)	3/4カップ(35g)
牛乳	大さじ4
卵	1個
塩	小さじ1/2
黒こしょう	少々
ナツメグ	小さじ1/2
豚バラ薄切り肉	10枚
ローリエ	1枚
(ソース)	
焼き汁	大さじ2
トマトケチャップ	大さじ3
ウスターソース	小さじ1
バター	大さじ1/2





塩麴の ローストポーク

パーティーメニューもザ・ココットで簡単に。

調理時間の目安100分

コンロ5分 グリル60分

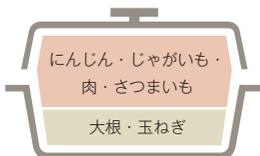
作りかた

下準備

前日に、肉全体にフォークで穴をあけ、塩・こしょうを少々ふります。

肉に塩麴を塗り、ラップをして冷蔵庫で一晩寝かせておきます。

1. 大根は1.5cm幅の半月切りにし、面取りします。玉ねぎは8等分のくし切り、にんじんは乱切りにします。
さつまいもは乱切りにし、塩水にさらします。
じゃがいもは4等分に切り、水にさらします。
2. ザ・ココット本体をコンロに置いて油を熱し、塩麴が付いたままの肉を**火力6**で焼き目が付くまで焼きます。(約4分30秒加熱)
3. 焼き目が付いたら火を止め、すぐに酒をかけます。
4. 肉をいったん取り出し、大根・玉ねぎを入れ、その上に肉を置きます。肉のまわりににんじん・じゃがいも・さつまいもを入れます。
ザ・ココットふたをしてグリルに入れます。



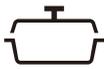
5. **グリルメニュースイッチ**を押して、「タイマー・温度」から「ザ・ココット」を選びます。
6. 温度を「230℃」、タイマーを「60分」に設定し、点火します。





材料

豚肩ロースかたまり肉	500g
塩	少々
こしょう	少々
塩麹	50g
酒	大さじ2
大根	1/4本
玉ねぎ	1個(200g)
にんじん	1/2本(100g)
さつまいも	1本(200g)
じゃがいも	1個(100g)
油	小さじ2



トマトたっぷり 無水カレー

野菜から出る水分のみ！コクと旨みがギュッと凝縮。

作りかた

1. 鶏もも肉は大きめの一口大に切り、**A**とともにビニール袋に入れてよくもみ込み、30分以上寝かせます。
2. 玉ねぎはみじん切り、トマトはざく切り、にんじんは乱切りにします。
3. ザ・ココット本体に油を引き、玉ねぎ、にんじん、カレールウ、トマトの順に重ね入れ、最後に1の鶏もも肉を漬けだれごと広げてザ・ココットふたをしてコンロに置きます。
4. **オートメニュースイッチ**を押して、「無水調理」を選び、沸とう後の調理時間を「50分」に設定し、点火します。
5. 加熱後、ザ・ココットふたを開け、全体をかき混ぜます。

Point

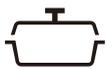
- 記載順通りに材料をザ・ココット本体に入れてください。入れる順番を変えようと美味しく調理できない場合があります。
- ヨーグルト入りの漬けだれで下味をつけることで、肉がしっとり柔らかくなります。
- ザ・ココットに多く触れる部分に玉ねぎを入れて、甘みを引き出します。
- 固形のカレールウは、細かく刻むと溶けやすくなります。
- 野菜の甘みが出るため、カレールウは中辛から辛口タイプがおすすめです。



材料

鶏もも肉	1枚(250g)
玉ねぎ	2個(400g)
トマト	2個(400g)
にんじん	1本(180g)
ヨーグルト(無糖)	大さじ3
塩	小さじ1/2
A しょう油	少々
おろしにんにく	小さじ1
おろししょうが	小さじ1
カレールウ 中辛~辛口	100g
油	大さじ1





豚肉と白菜の重ね蒸し

調理時間の目安 55分

コンロ 35分

肉の旨みを白菜がたっぷり吸って、ジューシーな味わいに。



材料

豚バラ薄切り肉	250g
白菜	1/4株(700g)
しょうが	1かけ
鶏がらスープの素	大さじ1
A 酒	大さじ1
ごま油	小さじ2
青ねぎ	2本
白いりごま	適量

作りかた

1. 白菜は一枚ずつはがし、しょうがは千切り、青ねぎは小口切りにします。
2. 白菜と豚肉を交互に4～5回重ね、5cm幅に切ります。切り口が上になるように、ザ・ココット本体に敷き詰めます。(この作業を繰り返します。)
3. 2にしょうがを散らし、混ぜ合わせた**A**を回しかけ、ザ・ココットふたをしてコンロに置きます。
4. **オートメニュースイッチ**を押して、「無水調理」を選び、沸とう後の調理時間を「25分」に設定し、点火します。
5. 加熱後、ザ・ココットふたを開け、青ねぎ・白いりごまを散らします。

Point

- 白菜の大きさによって分量が変わります。加熱時間を調節してください。
- 白菜や豚バラ肉が余ったら、すき間に入れてください。



蒸し野菜 葉・茎野菜

調理時間の目安 45分

グリル15分

葉物や皮の薄い野菜も、ゆでずに蒸すことができます。手軽にたっぷり、野菜を取りたい方におすすめです。



作りかた

1. キャベツは芯を取り、4cmの角切りにします。グリーンアスパラガスは根元のかたい部分を少し切り落とし、かたい皮をむいてから、半分の長さに切ります。パプリカは4等分に切り、さやいんげんはへたを切り落とします。
2. ザ・ココット本体にオープン内網を入れ、水を入れます。1の材料とブロッコリーを入れ、ザ・ココットふたをしてグリルに入れます。
3. **グリルメニュースイッチ**を押して、「オートメニュー」から「蒸し野菜」を選びます。
4. 「葉茎菜」を選び、点火します。

用意するもの

オープン内網
(ザ・ココット付属品)

材料	2~4人分
キャベツ	120g
ブロッコリー	4房 (80g)
グリーンアスパラガス	2本 (35g)
パプリカ	1/2個 (70g)
さやいんげん	4本 (15g)
水	50ml

Point

- ブロッコリーの色が気になる場合は、下向きに入れてください。
- キャベツは容器に触れると、変色する場合があります。



蒸し野菜 根菜

調理時間の目安 **70分**グリル **25分**

食物繊維が豊富なかたい根菜も、ザ・ココットなら芯までほっくり蒸し上がります。

用意するもの

オープン内網
(ザ・ココット付属品)

材料	2～4人分
にんじん	1/2本(100g)
さつまいも	1本(180g)
れんこん	100g
じゃがいも	1個(100g)
かぼちゃ	130g
水	50ml

作りかた

1. にんじん・さつまいも・れんこん・かぼちゃは厚さ1cmに、じゃがいもは4等分に切ります。
切ったさつまいもとじゃがいもは水に、れんこんは酢水にさらしておきます。
2. ザ・ココット本体にオープン内網を入れ、水を入れます。
1の材料を入れ、ザ・ココットふたをしてグリルに入れます。
3. **グリルメニュースイッチ**を押して、「オートメニュー」から「蒸し野菜」を選びます。
4. 「根菜」を選び、点火します。

Point

- 野菜が大きいとザ・ココットふたに近くなり、焦げる場合があるので、斜めにずらして入れてください。





小松菜と油揚げの 煮びたし

調理時間の目安20分

コンロ10分

もう一品副菜がほしいときにサッとつくれます。常備菜としても活躍。

材料

小松菜	1袋
油揚げ	1枚
だし汁	1カップ
砂糖	小さじ1
A 酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
白いりごま	適量

作りかた

1. 小松菜は長さ3cmに切り、茎と葉に分けておきます。
2. 油揚げはキッチンペーパーにはさみ、押さえて油抜きをします。
小松菜と長さをそろえ、5mm幅に切ります。
3. 鍋に**A**を入れ、ふたをしてコンロに置きます。
4. **オートメニュースイッチ**を押して「煮物」を選び、沸とう後の煮込み時間を「5分」に設定し、点火します。
5. 沸とうのお知らせブザーが鳴ったら、ふたを開けて油揚げ、小松菜の茎、小松菜の葉の順に入れ、ふたをします。
6. 煮込み終わったら、器に盛り、いりごまをふります。





里芋の煮もの

調理時間の目安 60分

コンロ 22～25分

淡い出汁色で品良く仕上げた里芋は、和の食卓の味方です。

材料

里芋	600g (皮なし)
だし汁	600ml
酒	大さじ3
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ4

A



作りかた

1. 里芋の皮をむき、一口大(3cm)に切ります。
※表面のぬめりを水で洗い流すと、調理しやすくなります。
2. 鍋に1の里芋と混ぜ合わせたAを入れ、落としぶたをしてコンロに置きます。
3. **オートメニュースイッチ**を押して、「煮物」を選び、沸とう後の煮込み時間を「20分」に設定し、点火します。
4. でき上がったら、器に盛り付け、仕上げに鍋の煮汁をかけます。

Point

- 20cmより小さい鍋を使う場合や、保温性の高いホーロー鍋などを使う場合は、タイマー時間を短めに設定してください。
- 里芋の皮をむくときは、皮付きのままたわしでよく洗い、よく乾かすと、むきやすくなります。
- 温度センサーを正しくはたらかせるためには、調理が終わるまで、鍋は動かさないでください。
- 調味液が少ないと、焦げつき自動消火機能はたらき、消火することがあります。続けて調理するときは、そのつど調味液を新しく入れ直してください。



筑前煮

調理時間の目安 45分

コンロ30分

定番の煮ものもかんたんに作れます。



材料

鶏もも肉	250g
れんこん	150g
ごぼう	1本(100g)
にんじん	1本(150g)
こんにゃく	1/2枚
ゆでたけのこ	150g
干しいたけ(もどす)	5枚
油	大さじ1
だし汁	300ml
砂糖	大さじ3
A 酒	大さじ2
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ4

作りかた

1. 鶏もも肉は、一口大に切ります。
れんこんは、2cm厚さのいちょう切りにし、酢水にさらして水気をよくきります。
ごぼうは3cm幅の斜め切りにし、水にさらして水気をよくきります。
にんじんは小さめの乱切りにします。
ゆでたけのこは、小さめの乱切りにします。
干しいたけはいちょう切りにします。
こんにゃくは一口大にちぎり、下ゆでしておきます。
2. 鍋をコンロに置き、**オートメニュースイッチ**を押して、「煮物」を選び、沸とう後の煮込み時間を「25分」に設定し、点火します。
3. 鍋に油を入れ熱し、鶏もも肉に焼き目がつくよう炒めます。
鶏もも肉に焼き目がついてきたら、ごぼう、にんじん、たけのこ、こんにゃく、れんこん、干しいたけの順に入れ、油がまわるように炒めます。
4. 全体に油が回ったら、混ぜ合わせた**A**を加えます。
煮立ったら、アクを取って落としぶたをします。



具たくさん ミネストローネ

調理時間の目安60分

コンロ40分

野菜の栄養も甘みもたっぷりに優しいスープ。

作りかた

1. 厚切りベーコン・玉ねぎ・にんじん・キャベツは1cm角のさいの目切り、にんにくはみじん切りにします。
2. ザ・ココット本体にバター・玉ねぎ、ベーコン・にんじん・キャベツ、にんにく・トマト缶、コンソメの順に入れ、ザ・ココットふたをしてコンロに置きます。
3. **オートメニュースイッチ**を押して、「無水調理」を選び、沸とう後の調理時間を「30分」に設定し、点火します。
4. 加熱後、ザ・ココットふたを開け、塩・こしょうで調味し、器に盛り付け、粉チーズ・イタリアンパセリを散らします。



Point

- 記載順通りに材料をザ・ココット本体に入れてください。入れる順番を変えるとうまく調理できない場合があります。

材料

厚切りベーコン	100g
玉ねぎ	1/2個(100g)
にんじん	1/2本(80g)
キャベツ	1/4個(250g)
にんにく	1かけ
カットトマト缶	2缶(800g)
バター	20g
コンソメ(顆粒)	大さじ1
塩	適量
こしょう	適量
粉チーズ	適量
イタリアンパセリ	適量



調理時間の目安10分

グリル4~7分

ピザ

市販のピザも、直火効果でとろーりおいしく焼き上がります。



材料

市販の冷蔵ピザ (直径20~24cm) 1枚

作りかた

1. 市販のピザを、2等分にカットします。
2. ココットプレート本体にアルミはくを敷き、1でカットしたピザをのせてグリルに入れます。
3. **グリルメニュースイッチ**を押して、「オートメニュー」から「ピザ」を選びます。
4. 「焼き加減」を選び、点火します。
5. 焼き上がったら、器に盛り付けます。



ピザのカット部分から
チーズが落ちないように、
カット面を合わせます。

溶け落ちたチーズがココットプレート本体に焦げつかないように、アルミはくを敷きます。

Point

- ピザは真ん中で二つにカットしてから、調理します。ピザの種類によっては、生地がふくらみやすいものがあります。生地がふくらみ、チーズが上火バーナーに焦げつくと、機器損傷の原因になることがあります。
- ピザはカットしてからココットプレート本体にのせてください。ココットプレート本体の上でピザをカットすると、傷付きの原因になります。
- 冷凍ピザは解凍してから焼いてください。
- 直径20cm未満のピザは焦げやすいので、様子を見ながら焼いてください。



グラタン

調理時間の目安 60分

グリル 32分

直火で焼き上げたグラタンは、美しい焼き色が自慢です。

作りかた

1. 玉ねぎは薄切り、鶏むね肉は一口大に切ります。むきえびは背わたを取ります。
2. ボウルにホワイトソースを入れ、牛乳を少しずつつ加え、ダマがなくなるまで混ぜ、塩・こしょうで調味します。マカロニを入れ、混ぜ合わせます。
※ 3～4分ゆでタイプのマカロニはゆでずに入れます。
3. 2に1とマッシュルームを入れ混ぜ合わせます。
4. ザ・ココット本体に3を流し込みます。その上にチーズとパン粉をのせ、ザ・ココットふたをしてグリルに入れます。
※ マカロニがソースから出ていると、焼き上げたときに固くなる場合があるため、ソースに沈めます。
5. **グリルメニュースイッチ**を押して、「オートメニュー」から「グラタン」を選びます。
6. 「焼き加減」を選び、点火します。

Point

- ゆで時間が3分未満のマカロニを使うと、うまく調理できない場合があります。
- ゆで時間が4分より長いマカロニを使う場合は、パッケージに記載された時間通りに下ゆでをしてからお使いください。
- とうろみ足りない場合は、作りかた2で生クリーム100mlを追加してください。ただし、焼き色が付きにくくなります。

材料	2～4人分
玉ねぎ	1/2個 (125g)
むきえび	100g
鶏むね肉	80g
マッシュルーム (水煮・スライス)	50g
マカロニ (3～4分ゆでタイプ)	120g
ホワイトソース	1缶 (290g)
牛乳	250g
塩	適量
こしょう	適量
チーズ	80g
パン粉(乾燥)	大さじ2 (8g)



シーフードドリア

コンロとグリルの両方を使い、
こんがり美味しい一品を作ります。

調理時間の目安 **90分**

コンロ **30~35分** グリル **8分**

作りかた

1. 米は洗米し、水に浸します。
2. シーフードミックスは解凍して水気をよく切ります。玉ねぎ・にんにくは、みじん切りにします。
3. ザ・ココット本体に、水気を切った米・混ぜ合わせたA、玉ねぎ・にんにく、シーフードミックス、バターの順に入れて、ザ・ココットふたをして後コンロに置きます。

※具は米の上のにのせるだけで混ぜません。



4. **炊飯スイッチ**を押して、「ごはん」を選び、炊飯量を「2合」に設定し、点火します。
5. ボウルにホワイトソースを入れ、牛乳を少しずつ加え、ダマがなくなるまで混ぜ、塩・こしょうで調味します。
6. 4が炊き上がったたら、ザ・ココットふたを開けて軽く混ぜます。
5を全体にかけ、チーズを散らし、ザ・ココットふたをせずにグリルに入れます。
7. グリルを点火し、火力を「上火：強、下火：弱」、タイマーを「8分」に設定します。
8. でき上がったたら、パセリを散らします。





材料

シーフードミックス(冷凍)	250g
玉ねぎ	1個
にんにく	1かけ
バター	20g
米	2合
水	400ml
A ターメリック	小さじ1/2
コンソメ(顆粒)	小さじ1/2
ホワイトソース缶	1缶
牛乳	200ml
塩	少々
こしょう	少々
チーズ	50g
ブラックペッパー	少々
パセリ	適量

ココットパン

何にでも合う食事パン。

ザ・ココットで作る本格的な焼き立てパンの香りをお楽しみください。

作りかた

- ザ・ココット本体にオーブンシートを敷きます。
- ボウルに強力粉・ドライイースト・砂糖・塩を入れ、水をそそぎ、こねます。
※水の量は生地をやわらかさを見て調整してください。
- 生地がひとかたまりになってきたら、無塩バターを加え、こねます。
- 3を台に出して表面がきれいになるまでよくこね、形を丸く整えます。
- 無塩バター(分量外)を薄く塗ったボウルに4の生地を入れて、固く絞ったぬれ布巾またはラップをかけ、約2倍になるまで発酵させます。
(一次発酵：50分程度)
- 手の平で全体を軽く押してガス抜きをし、生地を8等分にして丸めます。
とじ目を下にして並べ、固く絞ったぬれ布巾をかけ、生地を休ませます。
(15分程度)
- 手の平でガス抜きをし、形を整え、ザ・ココット本体に入れます。
固く絞ったぬれ布巾をかけ、ザ・ココット本体の8分目の高さになるまで発酵させます。
(最終発酵：30分程度)
- 布巾を取り、ザ・ココットふたをしてグリルに入れます。
- グリルメニュースイッチ**を押して、「タイマー・温度」から「ザ・ココット」を選びます。
- 温度を「200℃」、タイマーを「22分」に設定し、点火します。
- タイマー終了後、ザ・ココット本体からすぐにパンを取り出します。
オーブン内網にのせ、冷まします。



Point

- 発酵させる時間は、季節によって異なります。生地の発酵具合に合わせて、時間を加減してください。最終発酵で生地を発酵させ過ぎると、焦げやすくなります。

用意するもの

オープンシート

オープン内網(ザ・ココット付属品)

材料	1台分
強力粉	250g
砂糖	17g
ドライイースト(予備発酵不要のもの)	5g
塩	3g
水*	165~170ml
無塩バター	12g

※夏場は常温の水を、冬場はぬるま湯(35℃前後)を使います。



シナモンロール

基本のココットパンにくるみをトッピングしました。

作りかた

1～5までは、ココットパンと同じ作りかたです。

詳しくは27ページを参照してください。

6. くるみをローストして刻みます。

7. 手の平で全体を軽く押してガス抜きをし、めん棒で幅約36cm×奥行約25cmにのびします。

8. 7の生地を奥側を2cm程度残して、生地全体にシナモンシュガーをまぶし、くるみを散らします。手前から奥に向かってくるくと丸め、とじ目が離れないように指でつまんでしっかり閉じます。

※生地の巻き終わりは、くるみをのせません。



9. 8の生地を包丁などで幅約4.5cmずつ8等分に切り分けます。ザ・ココット本体に切った面を上にして並べます。固く絞ったぬれ布巾をかけ、ザ・ココット本体の8分目の高さになるまで発酵させます。(最終発酵)



10. 布巾を取り、ザ・ココットふたをしてグリルに入れます。

11.以降は、ココットパンの9～11と同じ作りかたです。

詳しくは27ページを参照してください。

用意するもの
オーブンシート

材料 1台分

ココットパンの材料

強力粉	250g
砂糖	17g
ドライイースト (予備発酵不要のもの)	5g
塩	3g
水*	165～170ml
無塩バター	12g

具材

シナモンシュガー	40g
くるみ	50g

※夏場は常温の水を、冬場はぬるま湯(35℃前後)を使います。

具材を変えて

いろいろなパンを楽しみましょう。

こんぶ × チーズパン

塩昆布 10g

ピザ用チーズ 30g

塩昆布は細かく刻みます。



ブラックオリーブ ココットパン

ブラックオリーブ(輪切り) 80g
オリーブオイル 小さじ1



コーンツナマヨパン

コーン(ホール・缶詰) 50g

ツナ(フレーク・缶詰) 1缶(約70g)

マヨネーズ 40g

コーンは水気を取り、ツナは油を切っておきます。

ツナとマヨネーズを混ぜて生地に広げ、コーンを散らします。



トマチーハーブパン

(材料)

水 → トマトジュース(無塩)に変更

塩 → ハーブソルトに変更

無塩バター → オリーブオイルに変更

(具材)

固形プロセスチーズ 80g

※チーズは角切りにします。



トースト

調理時間の目安 6分

グリル 3～6分

直火焼きのトーストは、香ばしさあふれる美味しさです！

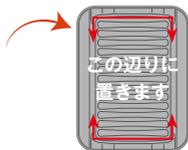


材料

食パン(4、5、6、8枚切) 1～2枚

作りかた

1. ココットプレート本体に、食パンをのせてグリルに入れます。
2. **グリルメニュースイッチ**を押して、「オートメニュー」から「トースト」を選びます。
3. 「焼き加減」を選び、点火します。
4. 焼き上がったら、器に盛り付け、お好みのジャムやバターを添えます。



Point

- パンの厚みが3cm(4枚切り)を超えると焦げやすくなります。2cm(6枚切り)未満では焼き色が付きにくくなります。
- 調理終了後は、ココットプレート本体にのせたままにしないでください。余熱で裏面の焦げが強くなります。
- 冷凍した食パンは焼けにくいので、「焼き加減」を「強め」に設定してください。
 - ・4枚切のような分厚い冷凍食パン
 - ・変形や霜付きがある冷凍食パン
 は室温で30分程度解凍してから焼いてください。



プリン

調理時間の目安 **85分**

グリル **25分**

大きなプリンです。おいしさと一緒に、みんなで取り分ける楽しさも味わえます。

用意するもの

オープンシート



材料	1台分
卵 (Mサイズ)	6個
牛乳	540ml
A 砂糖	100g
バニラオイル	少々
<カラメル>	
砂糖	80g
水	大さじ2
熱湯	大さじ1

作りかた

- ザ・ココット本体にオープンシートを敷きます。
- 鍋に砂糖と水を入れて火にかけ、茶褐色に焦がして熱湯を加え、カラメルを作ります。作ったカラメルをザ・ココット本体に流し入れ、冷まします。
- 鍋に**A**を入れて火にかけ、人肌より少し温かい程度で砂糖を溶かし、バニラオイルを入れます。
- ボウルに卵を割りほぐし、**3**を合わせてこします。
- 2**に**4**を流し入れ、ザ・ココットふたをしてグリルに入れます。
- グリルメニュースイッチ**を押して、「タイマー・温度」から「ザ・ココット」を選びます。
- 温度を「160℃」、タイマーを「25分」に設定し、点火します。
- でき上がったら、粗熱を取り、冷蔵庫で冷やします。(2時間程度)



Point

- 熱湯を加えるときは十分に注意してください。

パウンドケーキ

調理時間の目安 120分

グリル 26分

手作りおやつを楽しみましょう！同量の素材を混ぜて自動調理で焼くだけで簡単に作れます。

作りかた

1. 無塩バター・卵は室温に戻し、**A**と一緒にふるっておきます。ザ・ココット本体にオープンシートを敷きます。
2. ボウルに無塩バターを入れて泡立て器でクリーム状にし、砂糖を2～3回に分けて加え、白っぽくなるまで混ぜ合わせます。
3. 卵を溶きほぐし、2に5～6回に分けて加え、さらに混ぜ合わせます。
5. **グリルメニュースイッチ**を押して、「タイマー・温度」から「ザ・ココット」を選びます。
6. 温度を「180℃」、タイマーを「26分」に設定し、点火します。
7. でき上がったら、ザ・ココット本体からオープンシートごと取り出します。オープン内網にのせ、冷まします。

4. 3にふるっておいた**A**を入れ、ゴムべらで切るように混ぜ合わせます。ザ・ココット本体に生地を流し入れ、平らにします。ザ・ココットふたをしてグリルに入れます。



※生地の表面を平らにするには、布巾を敷いた台の上で、3cm位の高さから数回垂直に落とし、空気を抜きながら表面を平らにします。



用意するもの

オープンシート
オープン内網
(ザ・ココット付属品)

材料	1台分
無塩バター	150g
砂糖	150g
卵 (Mサイズ)	3個
薄力粉	150g
A ベーキングパウダー	小さじ 1/2 (2g)



焼きいも

調理時間の目安50分

グリル45分

簡単な焼きいもですが、品種にこだわると奥が深いです。



用意するもの
オープンシート

材料
さつまいも
直径4～5cm(約200g/本)
1～4本

作りかた

1. ザ・ココット本体にオープンシートを敷きます。
2. よく洗って水気をきったさつまいもを、ザ・ココット本体に入れ、ザ・ココットふたをしてグリルに入れます。
3. **グリルメニュースイッチ**を押して、「タイマー・温度」から「ザ・ココット」を選びます。
4. 温度を「230℃」、タイマーを「45分」に設定し、点火します。

Point

●焼き上がり直後は熱いので、取り出すときは tong などをご利用ください。



茶碗蒸し

調理時間の目安 60分

コンロ 25~30分

火加減の難しさを気にせず、気軽に挑戦できるのが魅力です。

作りかた

下準備

干しいたけは、砂糖をひとつまみ入れた水で戻しておきます。

1. **A**を混ぜ合わせて冷まします。
2. えびは殻と背わたを取ります。
鶏むね肉はそぎ切り後、**B**で下味を付けます。干しいたけは、石づきを取って、飾り包丁を入れます。
3. 卵を泡立てないよう溶きほぐし、**1**を加え、裏ごしをします。

4. 蒸し茶碗に**2**とかまぼこ、三つ葉を彩りよく並べたら、**3**を静かに注ぎ入れ、アルミはくを被せます。
5. 鍋に水300mlを入れて**4**を並べ、ふたをしてコンロに置きます。
※鍋の中心を開けて並べます。
6. **オートメニュースイッチ**を押して、「茶碗蒸し」を選びます。
7. 「仕上がり」を選び、点火します。



Point

- 20cmより小さい鍋を使う場合は、「仕上がり」を「弱め」に設定してください。
- 温度センサーを正しくはたらかせるために、調理が終わるまで、鍋は動かさないでください。
- 続けて調理をするときは、そのつど鍋の水を入れ替えてください。
※仕上がり異なる場合があります
- 蒸し茶碗の大きさに注意しましょう。鍋から取り出しにくくなり、やけどの原因になるおそれがあります。

用意するもの

蒸し茶碗(高さ7cm前後)

材料	4個分
卵	2個
だし汁	400ml
A 塩	小さじ1/2
薄口しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1/2
B しょうゆ	小さじ2/3
酒	小さじ2/3
えび	4尾
鶏むね肉	60g
干しいたけ	4枚
砂糖	ひとつまみ
銀杏(水煮)	8個
かまぼこ	4切れ
三つ葉	適量
水	300ml



かれいの煮付け

調理時間の目安 **35分**コンロ **10分**

身くずれせず、ふっくらと仕上がります。煮汁の照りも食欲をそそります。



材料

かれい	4切(約100g/切)
酒	100ml
みりん	大さじ4
しょうゆ	大さじ3
砂糖	大さじ1
しょうが	1片

作りかた

1. かれいの皮に、十字の飾り包丁を入れます。
2. しょうがを千切りにします。
3. フライパンにかれいを並べ、2と混ぜ合わせた **A** を入れて落としぶたをして、コンロに置きます。
4. **オートメニュースイッチ** を押して、「煮物」を選び、沸とう後の煮込み時間を「10分」に設定し、点火します。
5. でき上がったら、フライ返しを使って器に盛り付け、フライパンの煮汁をかけます。

Point

- 煮汁を変える場合は、手動で様子を見ながら調理してください。みそ煮などの煮汁はうまく調理できません。
- 温度センサーを正しくはたらかせるために調理が終わるまで、フライパンは動かさないでください。
- 調味液が少ないと、焦げつき消火機能で自動消火することがあります。続けて調理をするときは、そのつど調味液を新しく入れ直してください。

魚の焼きかたのポイント

姿焼のポイント

- 厚みのある魚（厚さ3cmを超えるもの）は火が通りにくいので、手動で様子を見ながら焼いてください。
- 皮目に十字の切れ込みを入れると火の通りがよくなり、皮が破れることによる脂の飛び散りも少なくできます。

[グリル焼網で焼く場合]

- 尾やひれは焦げやすいので、身の部分よりも多めに塩を付けたり、アルミはくで包んでおくと、焦げかたが少なくなります。
- 50g以下の小さな魚や塩漬けされたさんまは、「焼き加減」を「弱め」に設定してください。（「標準」・「強め」では焼き過ぎてしまう場合があります。）

切身のポイント

- 厚みのある魚（厚さ2.5cmを超える特に骨付きのもの）は、火が通りにくいので、手動で様子を見ながら焼いてください。
- たいやすずきは、皮目に十字の切れ込みを入れてから焼いてください。魚が縮んで反り上がるのを防ぎます。

[グリル焼網で焼く場合]

- 下側が焦げやすくなるので、皮を上向きにして置いてください。
- みそ漬けは、洗って水気をよくふき取ってから焼いてください。
- 照り焼き・みそ漬けのものは表面が非常に焦げやすいので、「焼き加減」は必ず「弱め」に設定してください。（「標準」・「強め」では表面の焦げが強くなってしまいます。）
- 照り焼き・みそ漬けのものは、漬けている時間・魚の脂ののり具合・照り焼きたれのみりんの量によって、焦げ具合が変わります。（参考 照り焼きたれの配合の割合（約30分漬ける）しょうゆ4：みりん3：酒1）
- 厚みのある魚の照り焼きやみそ漬けは、表面が早く焦げやすい割に中身に火が通りにくく、魚オートメニューモードではうまく焼けません。焦げやすい皮を下向きにして置き、手動<上火：強、下火：弱>で焼いてください。

[ココットプレートで焼く場合]

- 皮を上向きにして置いてください。
- 裏の焼き色の強さが気になる場合は、シリコン樹脂加工されたアルミはくを敷いてください。

干物のポイント

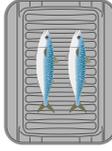
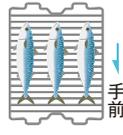
- 皮を下向きにして置くと、魚が反らずにきれいに焼けます。
- 乾燥状態によっても焼け色や焼け具合が変わります。（乾燥しているものほど、焼けやすくなります。）

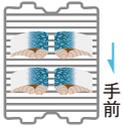
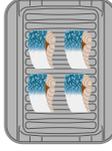
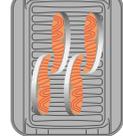
[グリル焼網で焼く場合]

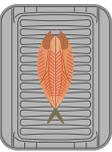
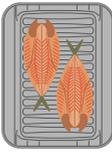
- ししゃも・さんまのひらきは焦げやすいので、「焼き加減」は必ず「標準」か「弱め」に設定してください。（「強め」では焦げが強くなってしまいます。）

魚の置きかた

グリル焼網・ココットプレート本体それぞれに、以下のイラストのように置いてください

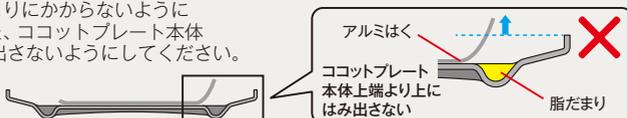
姿焼					
1匹		2匹		3匹以上	
					
中央に		左右均等に		すき間を 均等に	脂だまりより 内側に

切身					
2切		4切		細長い切身	
					
中央に		すき間を 均等に		脂だまりより内側に	
ぶりやさけなどの細長いものはこのように置く					

干物		
1枚	2枚	小さい魚
		
中央に	左右均等に	ししゃもなどは しっぽを手前に

Point

- ココットプレート本体は調理前にサラダ油を塗ると、食材がくっつきにくくなります。
- 魚は必ず脂だまりよりも内側においてください。
- 脂だまりに置くと、調理中にたまった脂があふれ出る場合があります。
- アルミはくは、脂だまりにかからないように敷いてください。また、ココットプレート本体上端よりも上にはみ出さないようにしてください。



ココットプレートを使った魚の焼きかた 自動調理で焼く

1. ココットプレート本体に油を引き、魚を並べ(→38ページ)、ココットプレートカバーをしてグリルに入れます。
2. **グリルメニュースイッチ**を押して、「オートメニュー」から「焼き魚」を選び、続けて「プレート」を選びます。
3. 下の表で魚の大きさや種類を確認して、「焼き加減」を選び、点火します。

焼き加減	魚の種類		
	姿焼	切身	干物
強め	あじ 170g以下 いさき 1～3匹 にじます さんま 200g以下 3～4匹	さば(骨付き) さわら(骨付き)	
標準	さんま (200g以下) 1～2匹 あゆ (120g以下) 1～3匹 いわし (80g以下) 1～3匹 きす (120g以下) 1～3匹 小あじ (90g以下) 1～3匹 塩さんま 1～3匹	さけ さば さわら ぶり たい 甘だい すずき 甘塩ざけ 塩さば	あじのひらき ししゃも(大きめ)5匹 ほっけのひらき
弱め		ぶりの照り焼き 赤魚のかす漬け さば・かれいのみりん漬け さば・さわらのみそ漬け	ししゃも(小さめ)10匹 さんまのひらき かわはぎみりん干し

※焼きを追加したいときは「タイマー設定」をご利用ください。詳しくは機器に付属の取扱説明書をお読みください。

Point

- 続けて焼くときは、ココットプレート本体の中にたまった脂を必ずキッチンペーパーなどでふき取ってから、次の魚を焼いてください。

手動で焼く

1. ココットプレート本体に油を引き、魚を並べ(→38ページ)、ココットプレートカバーをしてグリルに入れます。
2. **グリルメニュースイッチ**を押して、「タイマー・温度」から「プレート」を選びます。
3. 下の表で魚の大きさや種類を確認して、調理時間を設定し、点火します。

※「時間」を設定して焼きます。火力は自動で調節します。調理時間はグリル焼網よりも、2～3分長くかかります。下記の表の時間は予熱なしの時間です。

料理名(1匹・1切あたりの重量)	数量	調理時間の目安
あじの塩焼き(約150g)	2匹	11～12分
	3匹	14～15分
いわしの塩焼き(約80g)	2匹	9～10分
	4匹	13～14分
さんまの塩焼き(約150g)	2匹	9～10分
	3匹	13～14分
さばの塩焼き(約80g)	2切	9～11分
	4切	11～13分
さわらの塩焼き(約80g)	2切	8～9分
	4切	9～11分
さけの切身(約90g)	2切	8～9分
	4切	11～12分
ぶりの照り焼き(約100g) ^{*1}	2切	7～8分
	4切	8～9分
赤魚のかす漬(約180g)	2切	10～11分
さばのみりん漬 ^{*2}	2切	6～7分
さばのみぞ漬 ^{*2}	2切	7～8分
あじのひらき(約130g)	2枚	10～11分
さんまのひらき(約110g)	2枚	9～10分
ししゃも	約10匹	7～8分
みりん干し(かわはぎなど)	4枚	5～6分
みりん干し(いわしなど)	適量	4～5分

裏の焼き色の強さが気になる場合、シリコン樹脂加工のアルミはくを敷いてください。

※1 焦げが気になる場合は、タイマー設定を1～2分短くして、消火後に1分余熱してから取り出してください。

※2 下側が焦げやすくなるので、皮を下向きにして置いてください。

Point

- 続けて焼くときは、ココットプレート本体の中にたまった脂を必ずキッチンペーパーなどでふき取ってから、次の魚を焼いてください。上記の時間より短く設定し、様子を見ながら調理してください。また、最初の調理完了から5分以上間をあけてから、調理してください。
- 厚みのある魚(姿焼：4cm、切身：2.5cmを超える)は火が通りにくいので、グリル焼網で手動(マニュアルモード)で焼いてください。
- みぞ漬やかす漬は、洗って水気をよくふき取ってから焼いてください。
- 赤魚のかす漬は、皮目に十字の切り込みを入れてから、焼いてください。魚が縮んで反り上がるのを防ぎます。



グリル焼網を使った魚の焼きかた

自動調理で焼く

1. グリル焼網に魚を並べ(→38ページ)、グリルに入れます。
2. **グリルメニュースイッチ**を押して、「オートメニュー」から「焼き魚」を選び、続けて「焼き網」を選びます。
3. 下の表で魚の大きさや種類を確認して、「焼き加減」を選び、点火します。

焼き加減	魚の種類		
	姿焼	切身	干物
強め	大きめの生魚	光沢のある魚	大きなひらき
	あじ 3~4匹 (200g以上) いさき たい(小) 1匹 (300~400g)	たちうお さわら	ほっけの ひらき 1~2枚
	中程度の生魚	生魚	一夜干しのひらき
標準	あじ 1~3匹 いさき たい(小) 1匹 (300g以下) きす 1~4匹 (50g以下)	生ざけ さば ぶり すずき たい 甘だい	あじのひらき 1~2枚 干しさわら かますの ひらき 干しかれい
	さんま 1~4匹 いわし (100~200g) あじ にじます	塩漬け 甘塩ざけ 塩さば	大きな半生の干物 さんまの ひらき 1~2枚 (110g以上) ししゃも 4~10枚 (25g以上)
	小さめの生魚	照り焼き	小さな半生の干物
	小あじ 1~6匹 きす (50g以下)	ぶり さわら	さんまの ひらき 1~2枚 (110g以下) ししゃも 4~10枚 (25g以下)
	塩漬けの魚	みそ漬け	
	塩さんま 1~4匹 (130~200g)	さわら	

手動で焼く

1. グリル焼網に魚を並べ(→38ページ)、グリルに入れ、点火します。
2. 下の表で魚の大きさや種類を確認して、調理時間を設定し、火力を調節します。

※下記の表の時間は予熱なしの時間です。予熱する場合は、1～2分程度短くしてください。

料理名(1匹・1切あたりの重量)	数量	調理時間の目安	火力
あじの塩焼き(約150g)	2匹	9～10分	上火  下火 
	4匹	11～12分	
いわしの塩焼き(約80g)	2匹	7～8分	
	4匹	11～12分	
さんまの塩焼き(約150g)	2匹	8～9分	
	4匹	10～11分	
さばの切身(約80g)	2切	6～7分	
	4切	7～8分	
さわらの切身(約80g)	2切	7～8分	
	4切	8～9分	
さけの切身(約90g)	2切	7～8分	
	4切	8～9分	
ぶりの照り焼き(約100g)	2切	5～6分	
	4切	6～7分	
あじのひらき(約130g)	2枚	9分	
ししゃもなど(10匹で約180g)	約10匹	6分	
みりん干し(かわはぎなど)	4枚	6分	
みりん干し(いわしなど)*1	適量	予熱3分・焼き1分	
赤魚のかす漬け(約180g)	2切	11分	上火  下火 
さばのみりん漬け*2	2切	5分	上火  下火 
さばのみぞ漬け*2	2切	8分	

*1 小さのみりん干しは、予熱してから短時間で焼くと、焦げにくくなります。

*2 下側が焦げやすくなるので、皮を下向きにして置いてください。

火加減のポイント

同じ材料でも大きさや脂の量によって、表と裏の焼き色が多少異なる場合があります。両面の焼き色を見ながら、上火・下火の火力を調節してください。

塩焼き・干物・素焼などの場合：上火 
下火 

塗り卵やみそをのせて焼く場合(さわらの黄金焼き・なす田楽など)：上火 
下火 

厚みのある魚や表面が焦げやすい場合：上火 
下火  → 上火 
下火 
(途中で火力を替える)

Point

- 焼けて焼くときは、上記の時間より短く設定し、様子を見ながら調理してください。また、最初の調理完了から5分以上あけてから、調理してください。

あたためかたのポイント

料理(常温・冷蔵)をあたためる

冷めた料理もココットプレート本体にのせてグリルの直火であたため直すことで、揚げものはサクサクに、肉はジューシーに、魚はパリッとしたり口当たりに仕上げます。

1. **グリルメニュースイッチ**を押して、「あたため」から「常温・冷蔵」を選びます。
2. 下の表で食材を確認して、タイマーを設定し、点火します。

	料理	数量	調理時間の目安	
			タイマー設定時間	余熱時間
揚げもの	コロッケ	4個	5～6分	1分
	からあげ(厚さ3cm)	6個	4～5分	2分
	とんかつ	1枚	6～7分	2分
	あじのフライ	2枚	4～5分	2分
	天ぷら(かき揚げ 厚さ3cm)*	2個	6～7分	2分
	天ぷら(えび天 厚さ3cm)*	3本	6～7分	2分
焼き鳥	鶏もも串	6本	4～5分	2分
焼き魚	あじの姿焼	1匹	7～8分	1分
	さけの切身	1切	6～7分	1分
	ぶりの照り焼き	1切	5～6分	1分

* 天ぷらは焦げやすいため、ココットプレートカバーを取り付けて調理してください。

表の数量は目安です。

数量が少ない場合は、調理時間を短めに、多い場合は長めにしてください。

続けて使用する場合

グリル庫内の温度が下がるまで、5分程度間をあけてください。

その際は、調理時間を1分程度短くしてください。

Point

- 高温であたためるため、食品の表面が焦げる場合があります。特に表面に凸部があるものや衣が厚い場合は、焦げやすくなります。
- 種類や大きさの異なる料理は、仕上がりが異なります。別々にあたためてください。
- 冷蔵庫に入っていた冷たい料理や大きめの料理などは、あたたまりにくい場合があります。
- 大きめの料理は半分に切ると、あたたまりやすくなります。
- 余熱で焦げつくことがあります。あたため完了後は、早めに取り出してください。
- ココットプレート本体側の焦げが気になる場合は、アルミはくを敷くと焦げが軽減されます。アルミはくは、シリコン樹脂加工されたものをおすすめします。
- 加熱を追加する場合は、手動(マニュアルモード)(上火:弱、下火:弱)で様子を見ながら行ってください。

冷凍食品をあたためる

冷凍食品もココットプレート本体にのせてグリルであたためることができます。

1. **グリルメニュースイッチ**を押して、「あたため」から「冷凍」を選びます。
2. 下の表で食材を確認して、タイマーを設定し、点火します。

料 理	数量	調理時間の目安	
		タイマー設定時間	余熱時間
たこ焼き	18個	9 ~ 10分	1分
焼きおにぎり	6個	10 ~ 12分	1分
お好み焼き	1枚	10 ~ 11分	1分
フライドポテト	200g	10 ~ 11分	—
からあげ	6個	5 ~ 9分	2分
炒飯	200g	5 ~ 6分	—
コロッケ	6個	7 ~ 8分	1分

表の数量は目安です。
 数量が少ない場合は、タイマーの設定時間を短めに、多い場合は長めにしてください。

続けて使用する場合

グリル庫内の温度が下がるまで、5分程度間をあけてください。
 その際は、調理時間を1分程度短くしてください。

使った後のお手入れ

汚れが付きにくいコーティングをしたココットプレート、ザ・ココット
洗いやすく、お手入れの手間を軽減します。



洗剤を含ませた布などで汚れをふき取り、
乾いた布で洗剤や水気をふき取ります。



コーティングを長く保つため、
やわらかいスポンジをおすすめします。

汚れたらそのつど、お手入れしてください。汚れたまま使用すると、汚れが焼きついて、落ちにくくなります。
洗剤を含ませた布で汚れをふき取り、乾いた布で洗剤や水気をふき取ります。ココットプレートやザ・ココットは、
食器洗い乾燥機を使用しないでください。

ザ・ココットに付いたにおいが気になるときは

一度きれいに洗い、ドリップバッグなどのコーヒーかすと水を入れて加熱し、冷ましておく
とにおいが軽減されます。

方法

1. きれいに洗ったザ・ココット本体にコーヒーかすと水を入れ、ザ・ココットふたをして
グリルに入れます。
2. **グリルメニュースイッチ**を押して、「タイマー・温度」から「ザ・ココット」を選びます。
3. 温度を「---」に設定し、タイマーを「20分」に設定し、点火します。
4. 消火後は、そのままグリルの中で調理器具が冷めるまで、2～3時間置いておきます。
5. グリルから調理器具を取り出し、もう一度洗います。

(量と時間の目安)

容器	コーヒーかすの量	水量	加熱時間
ザ・ココット	2杯程度	800ml	20分

※ 水の量が多く、熱くなっていますので、持つときはミトンなどをお使いください。グリルとびらの開け閉めや
取り扱いには十分に注意してください。





JS0062-082X02(00)
DP000005299690
200500 ©



(工場管理)