



サークルあぶりん  
well-being master  
**ZAIGLE 炙輪**  
簡単調理マニュアル

# ZAIGLE

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。ご返信は営業日以外とさせていただきます。  
E-mail: [custom@zaigle.co.jp](mailto:custom@zaigle.co.jp)

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。



## 焼肉 予熱 お好みで おすすめフード高さ 1~3段 ※下から

お好みの肉・野菜などでお楽しみください。  
一度にたくさんの肉を並べるより、写真のように少し間隔をあけて調理すると良く焼けます。  
これは、上にあるカーボンヒーターからの放射熱がプレートに伝わりやすくなるからです。  
タレ付きの肉は繰り返し焼く前に、プレートをキッチンペーパーなどで軽く拭いてから新しい肉をおいてください。  
脂身が多い肉などで油ハネが気になるときは、フードを高くしてお使いください。

**ポイント**  
調理を開始するときはダイヤルを **調理** にします。



**餃子**  
カリッと仕上がります。皮を油あげに変えるのもおすすめ。フードは高めで  
油あげを半分に分けて切る

**グリルハンバーグ**  
油をひかずにそのまま置いて途中で裏返す。  
俵型や厚みを出した場合はフードを高くしてじっくり焼く。

## ローストチキン 予熱 なし おすすめフード高さ 2~4段 ※下から

鶏もも肉は、最初に皮を下にして焼きます。表面にしっかり焼き色が付いたら裏返します。皮に焼き色がつき、中まで火が通ったら出来上がりです。  
裏返しのみでなく、向きも変えながら焼くと均一に加熱されて美味しく仕上がります。  
むね肉もおすすめです。

**ポイント**  
焼きすぎないように加熱をとめて、5分ほどプレートに置いて余熱調理をするとジューシーで柔らかく仕上がります。

**やきとりは時々串をまわして全体的に炙るのがおすすめ**



**殻付きホタテ・カキ**  
殻付きのホタテは、そのまま置いて、開いたら片側の貝殻を外して加熱してください。カキは最初から貝を開けて焼いてください。

## 焼魚 (生・解凍) 予熱 なし おすすめフード高さ 2~4段 ※下から

サンマ・カマスなど細長い魚は裏返さないで焼けます。プレートに収まるサイズなら約10分で焼き上がります。  
※裏返さないほうが皮目が香ばしく、身が柔らかく仕上がります。  
半身のサバは皮を上にして、約8分で美味しく焼けます。  
開き干しは、アジの開き、ホッケなどほとんどのもので、皮を下にして裏返さないで焼けますが、お好みで裏返していただいても美味しく仕上がります。

**ポイント**  
皮に焼き色を強くつけたいときには、軽く酢を塗ります。  
※注意 塗り過ぎは味に影響します。



**ノンフライから揚げ**  
生の鳥もも肉から揚げ粉をまぶして置くだけ！油は不要です。  
おすすめフード高さ 2~5段 ※下から

**厚揚げ焼き**  
生薑醤油や和風出汁でいただくのがおすすめ

## 揚げ物のあたため 予熱 なし おすすめフード高さ 3~5段 ※下から

天ぷらやフライをプレートに並べます。裏返ししながら焦げないように注意して温めます。  
温めた後、プレートから取り出して少し待つと、加熱直後よりもカリッとします。

**ポイント**  
フード上段での温めがおすすめ

## 焼き餅 予熱 なし おすすめフード高さ 2~5段 ※下から

表面をパリッと仕上げたい場合は焼き色がしっかりキツネ色になってから裏返してください。



**焼きおにぎり**  
表面が少し固くなってから醤油を塗ると、崩れづらく香ばしく仕上がります。

## 焼きも 予熱 なし

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。  
**ポイント**  
焼きもはゆっくり時間をかけると柔らかく、美味しくなります！

## ニンニク焼き 予熱 なし

ニンニクは皮が付いたまま焼くと、ホクホクに仕上がります。  
※品種によっては、はじける場合がありますので注意してください。

トーストとウインナー  
目玉焼きはフラットプレートを使って一度に調理すれば  
楽々朝食！

