YAKINIKU & TAKOYAKI PLATE RECIPES

煙の少ない焼き肉グリル　焼き肉＆たこ焼きプレートレシピ

X PREMIUM

Recipe1　粗挽きパテの和風ハンバーガー

材料

【ハンバーガーパテ２.３枚分】

牛挽き肉 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ １５０g
牛こま肉 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ １５０g
塩 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1/2
粗挽きこしょう ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 少々

【はさむ具材】

玉ねぎ（紫玉ねぎ）・・・・・・・・・・・・・・・・ 適量
レタス ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 適量
トマト ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 適量

【パテのタレ】

しょうゆ ・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1.5
みりん ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1.5

【和風ソース】

マヨネーズ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ２
ケチャップ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ１
しば漬け（みじん切り）・・・・・・・・・ ２０g～３０g

【平面プレート 青のりポテト】

じゃがいも ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ １５０g
塩 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ ふたつまみ
コンソメ顆粒 ・・・・・・・・・・・・・・・ ひとつまみ
オリーブオイル ・・・・・・・・・・・・ 大さじ２～３
青のり ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1/2

作りかた

焼き肉プレート使用

【ハンバーガー】

❶ パテのタレ、和風ソースの材料をそれぞれ混ぜ合わせておく。はさむ具材をはさみやすい大きさに切る。

❷ 牛こま肉を細かく切る。

❸ ボウルに牛挽き肉と牛こま肉と塩を入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。

❹ ❸を３等分し平らに丸くし、表面に粗挽きこしょうをつける。

❺ プレートに❹をのせ、押し付けながら両面に焼き色がつくまで２３０℃で焼き、パテのタレを上から塗る。玉ねぎもお好みで焼く。

❻ バンズもプレートであたため、❺のパテ、具材の野菜をはさみ、和風ソースを加える。

【青のりポテト】

❶ じゃがいもの表面をよく洗い、皮ごとくし切りにする。

❷ 耐熱皿に❶を置き、ふんわりラップをして電子レンジで１分半加熱する。

❸ 平面プレート側でオリーブオイルをあたため、❷の全面を揚げ焼きする。

❹ 取り出してペーパーで油をきり、塩、コンソメ、青のりを熱いうちに絡める。

Recipe2　焼き鳥

焼き肉プレート使用

材料

鶏もも肉 ・・・・・・・・・・・・・・ １枚（約３００g）
酒 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ２
長ねぎ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ １本
ベーコン ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ ３枚
ミニトマト ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ ６個
ししとう ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ ６個
塩 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 少々
こしょう ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 少々
竹串 ・・・・・・・・・・・・・ ６本（酒につけておく）

【タレ】

しょうゆ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ２
みりん ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ２
砂糖 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ１

作りかた

1. 鶏もも肉を一口大に切り、酒を入れて揉み込んでおく。
2. 長ねぎは５㎝くらいの幅にきる。ししとうはヘタの部分を切り落とし、数カ所、穴を空けておく。ベーコンは半分に切る。
3. 竹串に鶏もも肉、長ねぎの順で刺し、塩こしょうをする。ミニトマトをベーコンに巻き、ししとうと串に刺す。
4. 平面プレートにしょうゆ、みりん、砂糖を入れたアルミホイルを置き、煮立たせ、タレを作る。
5. １４０℃でタレをハケで何度か付けながら両面をじっくり焼き、中まで火を通していく。

Recipe3　サーモンのグリル

焼き肉プレート使用

材料

サーモン ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ １切れ
アスパラ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 適量
ディル ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 適量
塩 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 適量
こしょう ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 適量

【平面プレート】

ズッキーニ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ １本
じゃがいも ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ １/２個

【ハニーマスタードソース】

はちみつ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ１
マヨネーズ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ２
粒マスタード ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ１
牛乳 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 適量

作りかた

1. サーモンに塩こしょうを適量かけ、アスパラと一緒に１７０℃で焼く。
2. じゃがいもとズッキーニをスライスし、平面プレートにのせて焼く。
3. ハニーマスタードソースの材料をすべて混ぜ合わせる。
4. ハニーマスタードソースを適量つける。
5. お好みでディルを添える。

Recipe4　秋刀魚のレモンハーブグリル

焼き肉プレート使用

材料

秋刀魚	２尾
レモン	１個
ローズマリー	２枝
塩	適量
こしょう	適量
オリーブオイル	大さじ５
バター	１５g
マッシュルーム	２～３個
まいたけ	１/４株
赤玉ねぎ	１/２個

作りかた

1. 秋刀魚は洗い、水気を切り、1.5㎝くらいの間隔で切り込みを入れ、塩こしょうをする。
2. 保存袋に魚と輪切りにしたレモンの半分、ローズマリー、オリーブオイル、マッシュルーム、まいたけ、赤玉ねぎを入れてマリネする。冷蔵庫で３０分寝かせる。
3. 焼肉プレートに半分のレモンを塗りつけ（魚の皮のこびりつき防止）秋刀魚をのせる。
4. １７０℃で両面を焼く。（片面を４分程づつ）最後にバターをのせる。
5. 平面プレートに野菜類をのせて焼く。

Recipe5　ガーリックシュリンプ

焼き肉プレート使用

材料

エビ	１５尾
にんにく（すりおろしまたはみじん切り）	小さじ３
オリーブオイル	大さじ２
塩	少々
こしょう	少々
はちみつ	小さじ１
パプリカパウダー	小さじ２
酒	大さじ２
コンソメ顆粒	小さじ1.5

【平面プレート】

バター	２０g
レモン	適量

作りかた

1. エビの背わたをハサミか包丁で開き、背わたを取り、尾の部分の黒い箇所を包丁でこそげ取る。
2. エビ、にんにく、オリーブオイル、塩、こしょう、はちみつ、パプリカパウダー、コンソメ、酒を袋に入れ、３０分マリネする。
3. ２００℃で両面を焼く。（片面を4.5分程づつ）
4. 平面プレートにバターを置き、適量つける。
5. お好みでレモンを適量しぼる。

Recipe6　焼き肉

焼き肉プレート使用

材料

お好みの肉　・・・・・・（カルビ、牛タン、ロースなど）
お好みの野菜・・・（にんじん、たまねぎ、しいたけなど）

【平面プレート】

キムチ　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量
ピーマン　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量

【タレ】

しょうゆ　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ４
酒　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ１
みりん　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ１
砂糖　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ１
すりりんご　・・・・・・・・・・・・・・・・・・1/3個分
ごま油　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ１
おろしにんにく　・・・・・・・・・・・・・・・小さじ１
いりごま　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々
はちみつ　・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1.5

作りかた

1. タレの材料を全て混ぜ合わせる。
2. カルビなど、味付けしたい肉にタレを絡めて、お好みの野菜などと２００～２３０℃で焼く。
3. 平面プレートでキムチ、ピーマンを焼く。

Recipe7　サムギョプサル

焼き肉プレート使用

材料

豚バラ肉　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量
サラダ菜かえごまの葉　・・・・・・・・・・・・・適量

【平面プレート】

長ねぎ　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量

【タレ】

みそ　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ２
コチュジャン　・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ１
ごま油　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ２
砂糖　・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ１～1.5
おろしにんにく　・・・・・・・・・・・・・・小さじ1/2
おろししょうが　・・・・・・・・・・・・・・小さじ1/2

作りかた

1. タレの材料を全て混ぜ合わせる。
2. 豚バラ肉を２３０℃で両面焼く。
3. 長ねぎを平面プレートで焼く。
4. 焼いた豚バラ肉をサラダ菜などにタレと一緒にくるんで食べる。

Recipe8　ラムチョップ

焼き肉プレート使用

材料

ラムチョップ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ ６本

A
- 塩 ・・・・・・・・・・・・・・・ 肉の重量の１％
- 粗挽きこしょう ・・・・・・・・・・・・・・ 少々
- おろしにんにく ・・・・・・・・・・・・ 小さじ１
- ハーブ（ローズマリー、パセリ、タイム、セージなど）適量
- オリーブオイル ・・・・・・・・・・ 大さじ１/２

【平面プレート】

ペコロス　適量
アボカド　１個

【グリーンソース】

パセリ ・・・・・・ ひとつまみ
ケッパー ・・・・ 大さじ１/２
ピクルス ・・・・・・・・ ３本
アンチョビ ・・・・・・・ ２枚
オリーブオイル ・・・ 大さじ２
白ワインビネガー　大さじ１/２
塩 ・・・・・・・・・・・ 少々
こしょう ・・・・・・・・ 少々

作りかた

1. ラムチョップに A の調味料を塗り込み、常温か冷蔵庫で３０分マリネする。
2. グリーンソースの材料は全てみじん切りにして合わせる。
3. プレートに薄くサラダ油を塗り、ラムチョップをのせ、２００～２３０℃で両面をお好みの焼き方まで焼く。
4. お好みでグリーンソースを適量つける。
5. アボカド、ペコロスを平面プレートで焼く。

Recipe9　スパイシー手羽先

焼き肉プレート使用

材料

手羽先 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ ６本
イタリアンパセリ ・・・・・・・・・・・・・・・ 適量

A
- オリーブオイル ・・・・・・・・・・・ 大さじ４
- 塩麹 ・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ２
- カレー粉 ・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ２
- こしょう ・・・・・・・・・・・・・・・ 少々
- おろしにんにく ・・・・・・・・・・・・ １片分

【平面プレート】

トマト ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 適量
オリーブオイル ・・・・・・・・・・・・・・・・ 適量
あら塩 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 適量

作りかた

1. 手羽先と A の調味料を合わせて揉み込む。
2. １４０℃で両面をじっくりと中まで火を通して焼く。
3. 平面プレートにトマトをのせ、オリーブオイル、あら塩で味付けをし、イタリアンパセリをのせる。

Recipe10 ステーキとグリル野菜 オニオンソース

焼き肉プレート使用

材料

ステーキ肉 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ ２枚

【平面プレート】

パプリカ ・・・ 適量
紫玉ねぎ ・・・ 適量
にんにく ・・・ 適量

【オニオンソース】

玉ねぎ ・・・・・ １/２個
にんにく ・・・・・・ １片
しょうが ・・・・・・ １片
りんご ・・・・・ １/８個
酒 ・・・・・・・ 大さじ２
しょうゆ ・・・・ 大さじ３
みりん ・・・・・ 大さじ１
砂糖 ・・・・・・ 小さじ２
酢 ・・・・・・・ 小さじ１
はちみつ ・・・・ 大さじ１

作りかた

1. ボウルに玉ねぎ、にんにく、しょうが、りんごをすりおろして入れ、調味料を全て入れてよくかき混ぜる。
2. ココットに❶を入れプレートにのせ、煮詰める。
3. ❷と同時に常温に戻したステーキ肉に塩こしょうをし２３０℃で焼く。
4. 平面プレートでパプリカ、紫玉ねぎ、にんにくを焼く。
5. お好みでオニオンソースをつける。

Recipe11 たこ焼き

たこ焼きプレート使用

材料

小麦粉（薄力粉）・・・・・・・・・・・・・・・ １７０g
水（またはだし汁）・・・・・・・・・・・・・ ５００mL
卵 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１個
塩 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々
ゆでだこの切り身 ・・・・・・・・・・・・・・・適量
ネギ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量
キャベツ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量
紅しょうが ・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量

作りかた

1. ネギ、キャベツ、紅しょうがをみじん切りする。
2. たこは１㎝角に切る。
3. ボウルで卵をとき、水（またはだし汁）と塩を入れ、小麦粉を少しずつ入れ、だまができないようによく混ぜ生地を作る。
4. プレートを２３０℃まで熱し、プレートに食用油を薄く引き、生地をプレートの穴の約半分まで入れる。
5. 少し焼いたあと具を入れ、ふたたび穴を満たすように生地を入れる。
6. 竹串などで返せる程度に焼けたら少しずつ回転させ、形を丸く整えながらさらに焼く。
7. 焼きあがったら皿などに移し、お好みでソース・かつおぶし・青のりなどをかける。

Recipe 12　明石焼き

材料

【明石焼き】

薄力粉	大さじ５
片栗粉	大さじ３
卵	３個
たこ	１００g程
だし汁	６００mL
塩	ひとつまみ
サラダ油	適量

【つけ汁】

顆粒だし	小さじ１
水	３００mL
しょうゆ	小さじ１
みりん	小さじ１
塩	ひとつまみ
砂糖	ひとつまみ
三つ葉	適量

作りかた

たこ焼きプレート使用

【明石焼き】

❶ 薄力粉と片栗粉をふるっておく。
三つ葉は根元を切り落とし、２㎝幅に切る。

❷ たこは１㎝角に切る。

❸ ボウルに卵を入れてホイッパーでよく溶きほぐし、だし汁を入れてよく混ぜ、薄力粉、片栗粉を入れてさらによく混ぜ合わせ、１０分程おく。

❹ プレートを１７０℃に熱し、キッチンペーパーでサラダ油を薄くのばして塗り❸を８分目まで注ぎ入れ❷を均等に入れ、残りの生地を注ぐ。（穴から溢れるくらいにする）

❺ 縁が固まってきたら、まわりの生地を中心に入れ込むようにしながら焼き、半分程返し、円形に整えて返す。裏側も薄く焼き色がついたら火から下ろす。

【つけ汁】

❻ 耐熱ボウルにつけ汁の材料を入れて、ラップをし６００Ｗの電子レンジで１分程加熱し、器に入れ、三つ葉を入れる。

Recipe13 エビ焼きシュウマイ

たこ焼きプレート使用

材料

豚ひき肉 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ ２００g
エビ ・・・・・・・・・・・・・１５０g（トッピング含む）
玉ねぎ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1/2個
ごま油 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ１
シュウマイの皮 ・・・・・・・・・・・・・・・・ ２４枚
片栗粉 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ２
砂糖 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ１
鶏ガラスープの素 ・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ１
しょうが（すりおろす）・・・・・・・・・・・・ 小さじ１
酒 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ１
しょうゆ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ１
サラダ油（プレートに塗る）・・・・・・・・・・・ 適量
【お好みで】
酢じょうゆ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 適量
辛子 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 適量

作りかた

1. 玉ねぎとエビをみじん切りにしておく（トッピング分は３等分くらいに切る）しょうがはすりおろす。
2. 玉ねぎと片栗粉を混ぜ、そのあと豚ひき肉･エビ･酒・しょうゆ・砂糖・ごま油・鶏ガラスープの素・しょうがを保存袋に入れて混ぜる。
3. プレートにサラダ油を薄く塗り、シュウマイの皮をのせ、穴の形になるよう指で押す。
4. 保存袋の下の角を切り、袋をにぎり、切り口を穴の底にあて、ホイップクリームのように餡を穴の高さまでしぼり入れる。
5. トッピング用のエビを上にのせ、５０mLの水を全体にかけ、アルミホイルをかぶせて２３０℃で１０分～１２分蒸し焼きにする。
6. お好みで酢じょうゆや辛子をつける。

Recipe14 アヒージョ

たこ焼きプレート使用

材料

オリーブオイル・・・・・・・・・・・・・・・ ２００mL
にんにく ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ ３片
塩 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ１弱
【お好みの具材】
たこ＋赤唐辛子輪切り ・・・・・・・・・・・・・ 適量
エビ＋マッシュルーム ・・・・・・・・・・・・・ 適量
トマト＋カマンベールチーズ ・・・・・・・・・・ 適量
ブロッコリー＋しらす ・・・・・・・・・・・・・ 適量
ソーセージ＋ほうれん草 ・・・・・・・・・・・・ 適量
砂肝＋ペッパー ・・・・・・・・・・・・・・・・ 適量
パン ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 適量

作りかた

1. 具材を細かく切り、プレートの穴に入れる。
2. にんにくをみじん切りにし、塩とオリーブオイルを合わせて注ぐ。※オリーブオイルの量は８分目で溢れないように注意する。
3. １７０℃程でふつふつとオリーブオイルが温まる程度で５分程、加熱を続ける。
4. 具材に火が通ったら、スプーンですくってパンなどにつけて食べる。

Recipe15　もっちりカステラ

たこ焼きプレート使用

材料

【カステラ生地】
ホットケーキミックス　・・・・・・・・・・・・　２２５g
白玉粉　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　７５g
塩　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ひとつまみ
牛乳　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　１５０mL
水　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　１５０mL
サラダ油（カステラ生地）・・・・・・・・・・・大さじ１
サラダ油（プレートに塗る）・・・・・・・・・・・・適量
【カスタードクリーム】
卵　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１個
グラニュー糖　・・・・・・・・・・・・・・・・・　５０g
薄力粉　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　２０g
牛乳　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　２００mL
バニラエッセンス　・・・・・・・・・・・・・・・適量
【お好みの具材】
あんこ　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量
チョコレート　・・・・・・・・・・・・・・・・・適量
チーズ　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量

作りかた

【カスタードクリーム】

❶ ボウルに卵を入れてよく混ぜ、グラニュー糖とふるった薄力粉、牛乳を入れてよく混ぜ、ふんわりラップをして６００Wの電子レンジで２分加熱する。

❷ 電子レンジから出して、全体をよく混ぜて、再度６００Wで２分加熱する。レンジから出して、全体を再度よく混ぜて、バニラエッセンスを入れて粗熱を取って冷やす。

【カステラ生地】

❶ 白玉粉に水を入れて、ダマがなくなるまでよく混ぜ、次に牛乳、塩、サラダ油を入れて混ぜる。最後にホットケーキミックスを入れてよく混ぜる。

❷ プレートに薄くサラダ油を塗り、生地を半量入れ、カスタードクリーム、あんこ、チョコレート、チーズなどを適量入れ、上から残りの半量の生地を流し入れ、たこ焼きのように全面を回して１７０℃で焼く。

Recipe16　コロコロコロッケ

たこ焼きプレート使用

材料

じゃがいも　・・・・・・・・・・・・　７００g（２４個分）
卵　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１個
小麦粉　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量
パン粉　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量
サラダ油　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・７０mL 程

【カレーコロッケ】
カレー粉　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ１
塩　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々
こしょう　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々
チーズ　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量
【ベーコンコロッケ】
塩　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々
こしょう　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々
ベーコン　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１枚
パセリ　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量

作りかた

❶ じゃがいもを切ってラップをし、６００Wの電子レンジで５分～７分柔らかくなるまで加熱する。熱いうちにマッシュして、半量に分けておく。

❷ カレーコロッケの材料を❶で分けた半量に混ぜ、ベーコンコロッケの材料はベーコンとパセリをみじん切りし、残りの半量に混ぜる。

❸ １個約３０g 程（プレートの穴に入る大きさ）に丸める。

❹ 小麦粉、卵、パン粉の順につける。
プレートの一つの穴につき、小さじ１/２程、サラダ油を入れて、コロッケを入れ、回しながら揚げ焼きにする。

❺ カレーコロッケはウスターソース、ベーコンコロッケはケチャップなどお好みでかける。