



FUKAI フカイ工業 株式会社
大阪府茨木市新堂1丁目22-18
TEL 072-636-5899



PIZZA & ROASTER 遠赤外線

お料理ノート



with your life
FUKAI

家族揃ってワイワイガヤガヤ、ピザパーティーの始まりです。
ボリュームいっぱいのおいしいトッピングでおなかも満足!!

ミックスピザ *Mix pizza*

石焼きプレート

温度目盛 [2]



材料 (4人分)

- 市販の直径約28cm冷蔵ピザ…… 1枚
- お好みトッピング(サラミソーセージ・ピーマン・マッシュルームなど)…… 適量
- ピザ用チーズ…… 100g

続けて焼く場合の調理のコツ

ピザを美味しくつくるには調理終了後、再び温度調節ダイヤルを[3]に合わせて予熱。加熱ランプが消えたら、再度調理を始めてください。



RECIPE

- ①石焼きプレートを本体にセットする。
- ②温度調節ダイヤル[3]で予熱する。
- ③加熱ランプが消えたら、市販のピザにお好みの具をひと口大に切ったのせ、チーズをかける。
- ④温度調節ダイヤル[2]で5分焼く。

かんたん HOTピザソース

トマト缶(カットしたもの)…… 1缶
玉ねぎのみじん切り…… 1/2個分
すりおろしたニンニク…… 1片分
フレッシュパセリのみじん切り…… 5枚分(またはパセリ1枝分)
オリーブ油…… 大さじ3
塩・コショウ…… 各小さじ1
タバスコ…… 大さじ2(またはタカノツメのみじん切り3本分)

材料を全て密閉できるガラス容器などに入れ、よく振ってから冷蔵庫で一晩おく。
冷蔵庫で約1ヶ月保存できます。

ちょっとワインを添えて…オシャレ気分!!
なんとも贅沢な美味しさでいくらでもいただけますね

ローストビーフ *Roast beef*

石焼きプレート

温度目盛 [2]



材料 (5~6人分)

- 牛肉モモ肉かたまり(厚み6cm以下のもの)…… 約400g×2本
- にんにく…… 2片
- 塩・コショウ・ナツメグ…… 各小さじ1
- 赤ワイン…… 1/2カップ
- オリーブ油…… 大さじ2

RECIPE

- ①牛モモ肉は全体をフォークなどで刺し、塩・コショウ・ナツメグ・すりおろしたにんにくをすり込み、赤ワインを振って30分おく。
- ②石焼きプレートを本体にセットし、温度調節ダイヤル[2]と[3]の間で予熱する。
- ③牛肉の水分を拭き、全体にオリーブ油を塗る。
- ④加熱ランプが消えたら、牛肉の下側をアルミホイルでゆるく包み、石焼きプレートにのせ、温度調節ダイヤル[2]で10分焼く。肉の表面を押してみたら柔らかければ、更に2~3分焼く。(アルミホイルに溜まった汁は拭きとる)
- ⑤肉の上側にアルミホイルをかぶせて、5分焼く。
- ⑥温度調節ダイヤルを[OFF]にして、3分蒸らす。
- ⑦全体をアルミホイルで包み、冷めるまでおく。



塩けがほどよく、柔らかな口当たりが美味しい

連子ダイの塩焼き

Roast salted fish

石焼きプレート

温度目盛 [2]



材料 (2人分)

- 連子ダイ (約25cm) 1尾
- 生わかめ 50g
- 柚子 1/2個
- 塩 大さじ1
- 酒 大さじ2

RECIPE

- ① タイはウロコをとり、エラ・内臓をとって、切り目を3ヶ所入れ、全体に塩・酒を振って20分おく。
- ② 石焼きプレートをセットし、温度調節ダイヤル [2] で予熱する。
- ③ タイの水分を拭いて、切り目に輪切りした柚子をはさみ、腹に刻んだ生わかめをつめる。
- ④ 加熱ランプが消えたら、タイの下側をアルミホイルでゆるく包み、石焼きプレートに置き、12分焼く。
- ⑤ 上側にアルミホイルをかぶせて温度調節ダイヤル [1] と [2] の間で更に10分焼く。

じっくり、ゆっくり焼いたチキンにほのかなハーブの香り

チキンハーブ焼き

Roast chicken on herb

石焼きプレート

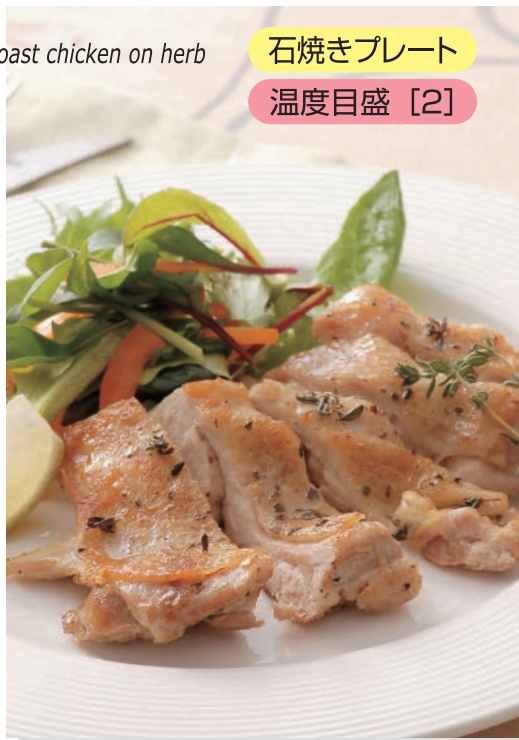
温度目盛 [2]

材料 (3人分)

- 鶏モモ肉 2〜3枚
- 粉末ハーブ
(タイム・ナツメグ・ローズマリー) 各小さじ1/2
- 塩・コショウ 各小さじ1
- 白ワイン 1/4カップ
- フレッシュタイム 3〜4枝
- レモン 1/4個

RECIPE

- ① 鶏モモ肉は皮をフォークなどで刺し、全体に塩・コショウ・ハーブ粉末をすり込み、白ワインをふって30分おく。
- ② 石焼きプレートをセットし、温度調節ダイヤル [2] で予熱する。
- ③ 加熱ランプが消えたら、鶏肉の下側をアルミホイルでゆるく包み、プレートにのせ、フレッシュタイムを散らして、12分焼く。
(途中、アルミホイルに溜まった汁は拭きとる)
- ④ 上側にアルミホイルをかぶせて、温度調節ダイヤル [1] で更に5分焼く。
- ⑤ レモンを振り、タイムを添える。



シーフード好きにはたまらないボリューム満点のスペイン
バレンシア地方の郷土料理!! 豪快に料理したいですね。

パエリヤ

Paella

丸プレート

温度目盛 [1]



材料 (4人分)

- 鶏モモ肉 1/2枚
- エビ 6尾
- アサリ 150g
- イカ 1/2ぱい
- ピーマン・パプリカ (合わせて) 3個
- プチトマト 8個
- 米 2合
- 玉ねぎ 1/4個
- にんにく 1片
- バセリ 1枝
- レモン 1/2個
- ローリエ 1枚
- サフラン ひとつまみ
- 固形スープの素 1/2個
- 水 (だし汁入れて) 2カップ

RECIPE

- ① 鶏肉は小さめのひと口大に切る。エビは背わたをとる。アサリは塩水で砂出しする。イカは内臓をとり、1cmの輪切りに、足は先を切る。

- ② ピーマン・パプリカは乱切り、プチトマトは1/4に切る。玉ねぎ・にんにく・バセリはみじん切りにする。
- ③ 鶏肉は塩・コショウし、オリーブ油大さじ1で焼く。鶏肉に焦げ目がついたら、ピーマン・パプリカを加えて炒める。
- ④ イカ・エビ・アサリはオリーブ油大さじ1で炒め、白ワインを入れてフタをし、アサリの口が開くまで蒸し焼きする。汁と具を分けておく。
- ⑤ ④の汁に水を足して2カップ分にし、砕いた固型スープとサフランを加える。
- ⑥ にんにくはオリーブ油大さじ1で香りが立つまで炒め、玉ねぎとサッと水洗いした米を加えて炒める。
- ⑦ 丸プレートに⑥を平らに入れ、トマトと③④をトッピングして、⑤とローリエを入れる。
- ⑧ 温度調節ダイヤル [2] で沸騰するまで約10分加熱、その後上面にアルミホイルをかぶせて温度調節ダイヤル [1] で15分焼く。
- ⑨ アルミホイルをとって温度調節ダイヤル [1] と [2] の間で3〜4分焼く。
- ⑩ 温度調節ダイヤルを [OFF] にして8分蒸らす。
- ⑪ バセリ・レモンを振る。

気の合う仲間と午後のティータイムに・・・
カジュアルな雰囲気ですと満足を感じるひと時を。

ダークフルーツケーキ *Fruits cake*

丸プレート

温度目盛 [1] と [2] の間



材料 (5～6人分)

- ドライフルーツ
- (レーズン・パイン・アプリコットなど)・・・70g
- ナッツ(クルミ・アーモンドなど)・・・30g
- ラム酒・・・50cc
- バター・・・50g
- 砂糖・・・50g
- 卵・・・2個
- ホットケーキミックス・・・150g
- バニラエッセンス・・・10ふり
- シナモンパウダー・・・少々
- ジャム(レモン・オレンジなど)・・・大さじ2

RECIPE

- ①ドライフルーツはラム酒につけて一晩おく。
- ②丸プレートを外して、温度調節ダイヤル [2] で予熱する。
- ③湯煎して溶かしたバターに砂糖を少しずつ加えて、白っぽくなるまですり混ぜる。
- ④泡立て器でよく混ぜた卵を2～3回に分けて③に加える。
- ⑤ホットケーキミックスを④に加えて、さっくり混ぜる。
- ⑥①とざく切りしたナッツ・バニラエッセンス・シナモンパウダーを⑥に加えて混ぜる。
- ⑦丸プレートにクッキングシートをフチまで敷き、⑥を流し入れて平らにならす。
- ⑧加熱ランプが消えたら、丸プレートを本体にセットし、温度調節ダイヤル [1] と [2] の中間で25分焼く。(竹串をさして乾いていなければ、更に5分焼く)
- ⑨温度調節ダイヤルを [OFF] にして10分おく。
- ⑩上面にジャムを塗ってさます。

丸プレートを使ってレシピの幅を広げましょう

ホットケーキやパンケーキ・焼きぎょうざ・ステーキなど、アイデア次第でレシピの幅が広がります。

みんな大好き!! 石焼きでないと、このホクホク感・味は出せないよね

石焼きイモ *ishiyaki imo*

石焼きプレート

温度目盛 [2]



材料 (5～6人分)

- サツマイモ
(鳴門金時など直径5cm以下のもの)・・・5～6本

RECIPE

- ①サツマイモは、ラップしてレンジ強で8分加熱する。
- ②石焼きプレートをセットし、温度調節ダイヤル [3] で予熱する。
- ③加熱ランプが消えたら、石焼きプレートにサツマイモをのせて、温度調節ダイヤル [2] で10分焼く。

チーズとホワイトソースがフツフツと色づく。

サーモンのグラタン *Salmon gratin*

丸プレート

温度目盛 [2]

材料 (4人分)

- サーモン・・・3～4切
- じゃがいも・・・1個
- ズッキーニ・・・1本
- 市販のホワイトソース・・・1/2缶(約170g)
- 白ワイン・・・1/2カップ
- オリーブ油・・・大さじ1
- 小麦粉・・・大さじ2
- パン粉・・・大さじ2
- パルメザンチーズ・・・大さじ1
- 塩・コショウ・ディル・ケーパー・・・適量

RECIPE

- ①サーモンは塩・コショウ・白ワインを少々振る。
- ②ホワイトソースは白ワインを少しずつ加え、混ぜ合わせる。
- ③じゃがいも・ズッキーニは薄い輪切りにして、丸プレートで温度調節ダイヤル [1] と [2] の中間で5分焼き、塩を振る。
- ④温度調節ダイヤル [2] で本体のみ予熱する。
- ⑤サーモンは水気を拭いて、両面に小麦粉をまぶし、オリーブ油をひいたフライパンで焼く。



- ⑥直径28cmの耐熱皿に②のソースの半量をひき、⑤と③を盛りつけ、残りの②のソースをかける。上にパン粉・パルメザンチーズを振る。
- ⑦加熱ランプが消えたら、丸プレートに耐熱皿を入れ、12分焼く。
- ⑧更に、温度調節ダイヤル [2] と [3] の中間で3分焼く。
- ⑨お好みで上にディル・ケーパーなどを散らす。