

# 便利 楽しい 美味しい! 魚焼きグリルの活用術

早速ですが、皆さんは普段から魚焼きグリルを使用していますか？ グリルは魚が焼ければOKという方も多いはず。でも実は、魚を焼く以外にも便利な使い方がたくさんあります。今回は便利で多彩なグリルの活用術についての特集です。楽しく使って、美味しく食べて、ココロもからだも大満足！



## 便利 魚焼きグリルが万能な理由は？

グリルは庫内がコンパクトで直火だから、「家庭の調理器具の中で最も短時間で高温になる」という特徴があります。点火から約1分以内に庫内温度が300℃以上の超高温に達する\*ので、さまざまな調理に適しているだけでなく、調理時間の短縮にもつながります！

\*東京ガス都市生活研究所調べ <https://www.toshiken.com/report/food27.html>

## 楽しい 魚を焼くだけじゃもったいない！グリルの活用術

お肉や野菜、さまざまな調理はグリルにお任せ！今回は6つの活用方法をご紹介します。

① ガスコンロ(グリル含む)使用時のお願い ●換気扇を必ずつけましょう。 ●取扱説明書をよくお読みのうえ、正しく安全にお使いください。

### 1 肉料理をジューシーでヘルシーに！

フライパンで焼くことの多い肉料理。代わりにグリルを使えば、油をひく必要もなく、余分な脂も落とす焼けるため、フライパンを使った時よりも多く油脂分をカットできます。また、短時間で高温で焼き上げるので、お肉の旨みを逃さずジューシーな仕上がりに！



### 2 野菜の調理に！

ビタミンCは、水に溶けやすく熱に弱いのが特徴。グリル調理では野菜を直火で焼くことで、短時間で調理が完了するので、ビタミンCの溶出が抑えられ、効率よく栄養成分を摂取できます。また、水分がとんで、野菜本来の味がギュッと凝縮されます。味が濃厚になるので冷めても美味しく、お弁当にもぴったり！



### 3 ミニオープンとしてお菓子作りに！

短時間で高温になるグリルは、ミニオープンとしてお菓子やケーキ作りにも活用できます。今回のくらしの炎では「カラメルりんごのチーズケーキ」の作り方を掲載しています。ぜひご確認ください。



### 4 本格ピザ作りに！

みんなに大人気のピザも実はグリルにお任せ。短時間で高温になるので、まるで石窯で焼いたような仕上がりになります。



グリルを使ったピザの作り方はガス局ホームページをチェック！



### 5 冷めた揚げ物の温め直しに！

グリルは直火で表面を焼きながら衣の余分な水分を蒸発させるとばし、包み込むように加熱するので、揚げたてのサクサク感がよみがえります。



### 6 カリッふわな食パンを焼くのに！

食パンをおいしく焼くポイントは、「高温・短時間で焼く」こと。ガスコンロのグリルなら、中まで火が通り、ふくらみ食感に仕上がります。毎朝のトーストがより楽しみに♪



## 美味しい! グリルを使いこなすポイントのご紹介

グリルを使うと焼きむらができる、生焼けになる…そんなお悩みはありませんか？ 次のポイントを試してみると、グリル調理がもっと楽しく、美味しくなるかも♪

### 焼きむらを防ぐ工夫

- ☑ 食材の間隔を開けて焼き網に並べる  
厚みのある食材は間隔を空けて焼くことで、熱の通りが良くなり焼きむらが少なくなります。
- ☑ 途中で場所を移動する  
焼きむらが出ると感じたら、焼いている途中で置く場所を変えてみましょう。グリルの機種により、奥側や両サイドの火力が強い場合があります。

### 生焼けを防ぐ工夫

- ☑ 必要に応じて予熱する  
生焼けになる場合には、事前に1~2分ほど予熱しておくのがおすすめ。片面焼きグリルで魚を焼く場合には予熱が肝心です。両面焼きグリルの場合は予熱の必要はありませんが、事前に焼き網に油を塗って予熱しておく、具材がくっつきにくくなります。
- ☑ 魚などは塩を振るタイミングで室温にもどしておく  
冷蔵庫から出したばかりの状態のまま焼くと、中まで火が通らず生焼けの原因に。あらかじめ室温にもどしておく必要があります。

### ウチコト

掃除・料理・洗濯のこと等々、暮らしがより豊かに過ごせるヒントや役立つ情報が盛りだくさん！詳しくは二次元コードをチェック！

こちらからご覧になれます



## 企業さま紹介

### 仙台ロイヤルパークホテル



仙台市ガス局の「都市ガス」をご利用いただいている企業さまを取材するこの企画。15回目となる今回は、仙台ロイヤルパークホテル内のレストラン「桂花苑」さま。絶品中国料理に込めた想いや、その美味しさの秘密を取材させていただきました。

桂花苑ならではの本格的な中国料理を、お楽しみください。



料理長 吉田 剛士さま



Q ホテルの魅力を教えてください。

A 仙台駅から車で30分とは思えない自然あふれる美しいロケーション。お城のような佇まいと英国式の庭園、開放的な空間での上質なリゾートステイをご満喫いただけます。優雅で快適な空間で心も体も安らぐ非日常の時間をお過ごしいただけます。

Q レストラン「桂花苑」のおすすめやこだわりは何ですか？

A 眺めの良い美しい空間と多彩なメニューが自慢です。桂花苑でしか味わえないエキサイティングな食体験をお客様の「自分スタイル」でお楽しみいただけます。食事をする場合は「美味しく・楽しく」あることが必要不可欠だと思っており、提供するお料理も「美味しく・楽しく」をテーマに想いを込めて調理しています。



Q 都市ガスを使って良かったところはありますか？

A 特に中華の炒め料理には、ガスの火力は欠かせません。高火力で一気に炒め、余分な水分をとばし旨味を閉じ込めることができます。また、窯焼き調理でも火力が目視できることで容易に火力調整ができ、仕上がりが最高の状態になります。

Q 読者の皆さんに一言メッセージをどうぞ

A クリエイティブな空間でハイテイスティスタイル\*の飲茶を堪能できます。日中は眺めの良い店内からの景色、夜はイルミネーションが灯るガーデン散策などもお楽しみください。(イルミネーション点灯は2024年2月末まで)



\*ハイテイスティスタイルは、一緒に食事をする方との会話を楽しみながら、いろいろな料理、点心を味わうことができる飲茶ランチコースです。

### 企業情報

#### 仙台ロイヤルパークホテル 中国料理「桂花苑」

仙台市青葉区寺岡6-2-1  
TEL: 022-377-1111

〈営業時間〉  
◆ランチ 11:30~15:00 (L.O.14:30)  
◆ディナー [平日]17:30~21:00 (L.O.20:30) [土日祝]17:30~21:30 (L.O.21:00)  
<https://www.srph.co.jp/>



ホテル公式ホームページはこちら!



## こだわりの中国料理に都市ガスが活躍

都市ガスの高火力で、旨味が引き立つ逸品に仕上がります。



## ガーデンイルミネーション2023-2024

約50,000球のLEDの光と約400個のランタンがホテルガーデンをつつみ、幻想的な雰囲気をお楽しみいただけます。 ※写真はイメージです。

期間 2023年11月1日~2024年2月29日 ※ホテル休館日除く  
時間 16:30~23:00 (2023年11月1日~2024年1月31日)  
17:00~23:00 (2024年2月1日~2024年2月29日)



## 「ペアランチコースギフト券」

6組12名様にプレゼント!



応募方法 下記の①~⑦を記入の上、ハガキまたはメールでご応募ください。  
①郵便番号 ②住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号  
⑥「くらしの炎」をいつも読んでいますか【いつも・ときどき・今回が初めて】 ⑦「くらしの炎vol.173」の感想、今後希望する特集など

応募先 ハガキ: 〒983-8513 仙台市ガス局経営企画課 「ランチギフト券」プレゼント係 (住所不要)  
メール: [gas\\_present@gas.city.sendai.jp](mailto:gas_present@gas.city.sendai.jp) 宛てに送信してください。(こちらはプレゼント応募専用メールアドレスです。)

応募締切 2024年 1月10日(水) 必着

※当選者の発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。  
※本ランチギフト券をお使いいただける期間は、2024年3月31日までとなります。(ホテル休館日は除く)  
※ご応募いただいた方の個人情報はプレゼントの抽選・発送のみに利用させていただきます。  
■提供/仙台ロイヤルパークホテル