

DOSHISHA

Live™

TETSUYAKI PLATE

じゅーじゅー厚熱鉄焼プレート

Recipe

焼く前の準備ポイント

固形燃料

じゅーじゅー厚熱鉄焼プレートは固形燃料で調理します。

固形燃料は別売りです。固形燃料は30g以下のものをご使用ください。

1

固形燃料(別売り)にアルミ箔がついていないものは、右図のように固形燃料にアルミ箔を巻いて固形燃料置きに置きます。



2

油(サラダ油等)をうすく塗ってください。

固形燃料にマッチやロングライターで着火し、約3分間予熱してください。

食材の美味しい焼き方



〈ステーキ・カルビなど〉

鉄プレートに油をうすく塗る。

片面をよく焼いて、もう片面はサッと焼き、塩・こしょうで味付けをする。



〈ミニトマト〉

鉄プレートにオリーブオイルをうすく塗る。
ミニトマトに楊枝を刺して、塩をふりかけて
焼き、トマトの皮が弾けたら食べごろ。



〈しいたけ〉

鉄プレートに油をうすく塗る。
かさを下にして、かさの中に塩をかける。
塩分が水分を飛ばすので、しんなりして
きたら、裏返して焼く。



〈ベーコン餅〉

鉄プレートに油をうすく塗る。
餅(厚みのある餅は半分の薄さにスライスする)に
ベーコンを巻き、巻き終わりを下にして焼く。
様子を見ながら裏返し、餅がやわらかくなる
まで焼く。お好みでケチャップなどをつける。



〈厚揚げ〉

鉄プレートに油をうすく塗る。
味噌、砂糖、ネギをお好みで混ぜ合わせ、
切込みを入れた厚揚げの中に適量入れる。
両面に焼き色を付けるように焼く。



食材の美味しい焼き方監修

坂口もとこ Motoko Sakaguchi

メニュープランナー / 料理研究家

2004年より料理教室「mi casa tu casa」主宰。

モッチ&ベントン

フードコンサルティング株式会社 代表取締役

季節感を意識した料理をテーマに幅広く講座開催やレシピ開発を行う。
野菜ソムリエ資格を活かし、バランスのよい食事を実践するための食べ方、
選び方、調理法、栄養学などを中心に講演活動も行う。
消費者、生活者目線での実生活に基づいたレシピ提供、書籍出版、
企業メニュー開発、食イベントプロデュースなどが好評を得ている。

主な著書

『アーモンドミルクのチカラ』『塩レモンのチカラ』『私のコメパン5週間』

『いつもほかほかパンのあるおいしい生活』

『ホームベーカリーで「ごはんパン」』など。

日本フードビジネスコンサルタント協会理事