



製造元 オークス株式会社

販売元 株式会社パロマ

お問い合わせ先

パロマお客様相談室 052-824-5145

受付時間：平日 8:30~18:00

(土・日・祝日・弊社指定定休日を除く)



38964450000

© 38-96445



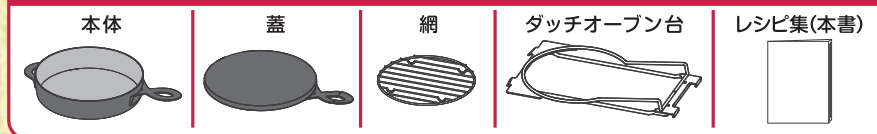
# Simple Grill Dutch Oven

シンプルグリルダッチオーブン  
レシピ集

## 取扱説明書

このたびはシンプルグリルダッチオーブンを買い上げいただきまして誠にありがとうございます。ご使用前にこの取扱説明書をよくお読みのうえ、正しくご使用ください。なお、お読みになったあとは大切に保管していただき、取扱いのわからないときや、不具合が生じたときにお役立てください。

**同梱部品※つぎの部品が同梱されています。不足のないことを確認してください。**



**鉄はサビる性質があります。**

鉄製品は使用後のお手入れを怠りますと、**焦げ付きや、サビの原因**となります。

## 安全上の注意

### 警告



- 調理中は火のそばを離れないでください。
- 本体を温める以外の極端な空焼きはしないでください。
- 蓋なしでグリル内で使う際は脂ののったサンマ、鶏皮など特に脂分の多い食材は長時間調理しないでください。
- コンロの火にかける時は底面より炎が大きくなるようにしてください。

### 注意

#### 厚手のミトンを使用



濡れ布巾は  
使わない

- 調理中・調理後は製品が大変熱くなりますのでハンドルをつかむ時は厚手のミトンを使用してください。やけどのおそれがあります。
- 製品が入ったままグリルの引出し部ごと外したり、勢いよく引っ張って外れることのないようにしてください。製品がすべり落ちるおそれがあります。
- 天ぷらなど揚げもの料理には使わないでください。

#### ご使用前に

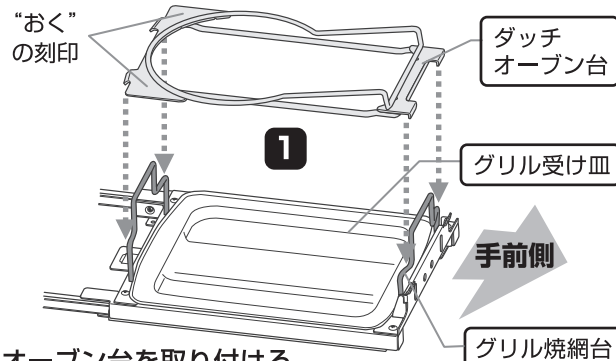
- 最初は食器用洗剤でよく洗ってから使用してください。本製品はサビ止めの皮膜を落とすための空焼きは必要ありません。
- 取っ手の取り付けにガタツキがないことを確認してから使用してください。
- 材料の性質上、表面に多少の色ムラや蓋と本体の色の違いが見られる場合がありますが、使用上の問題はありませぬ。

#### 使用上の注意

- 急激な衝撃を与えたり、高温のまま製品に冷水をかけるなどして急激に冷やさないでください。底が変形し、加熱ムラの原因になります。
- 長時間料理を保存しないでください。サビの原因となります。
- 濡れたままや汚れがついたまま保管しないでください。サビの原因となります。
- 製品の上で包丁など鋭利な刃物で食材を切らないでください。製品に傷がつくことがあります。
- ダッチオープン台を使用しないとグリル庫内や製品に傷がついたり、うまく調理できないおそれがあります。
- 連続して使用する場合は5分程度時間をあけてください。庫内の温度が高いまま焼き始めると、グリル過熱防止機能がたつき、自動消火する場合があります。
- 脂分の多い食材を蓋なしで調理するとグリル庫内が汚れることがあります。

## シンプルグリルダッチオーブンの取り付けかた

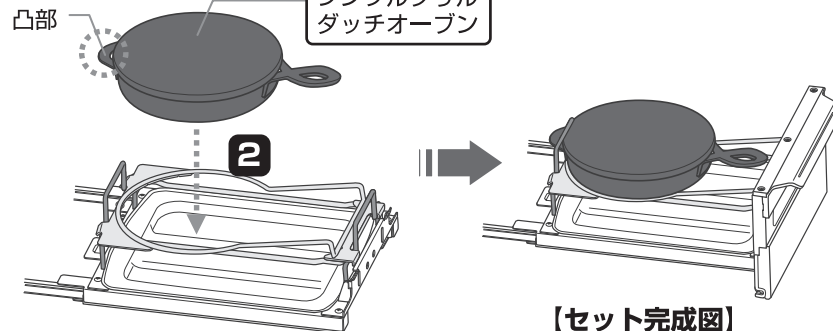
- ※ グリル焼網は取り外してください。
- ※ シンプルグリルダッチオーブンは、がたつきのないように取り付けてください。浮きや傾きがあるとグリル内部で傷がつくおそれがあります。
- ※ イラストはグリル扉を取り外した状態で説明していますが、通常は扉を取り付けたままでセットしてください。
- ※ グリル焼網台などの形状は機種により異なります。



### 1 ダッチオープン台を取り付ける

ダッチオープン台の“おく”と書かれた側を奥側にし、4か所の引っ掛け部をグリル焼網台の上のせてください。

### 2 シンプルグリルダッチオーブンを取り付ける



### 2 シンプルグリルダッチオーブンを取り付ける

シンプルグリルダッチオーブンの凸部を奥側にし、ダッチオープン台の円形部分ののせてください。

※機種により凸部がグリル焼網台の内側に入るものと上に乗るものがあります。

Q サビを防ぐためには？

- A ● たわしやササラなどで表面の汚れを洗い流し、火にかけ、水気をとばしてください。  
● 油がなじみにくくなるので洗剤はなるべく使用しないでください。  
洗剤を使用した場合は必ず油を塗って保管してください。  
● 使い始めの頃は収納時に本体内部に油を薄く塗ってください。  
本体に油がなじんできたら、油をぬらなくても収納できます。

食器洗い乾燥機は  
使えません  
サビてしまいます。

Q 焦げ付いてしまった

- A お湯を入れてしばらく煮立たせます。焦げカスが浮いてきて、焦げが落としやすくなります。  
ひどい焦げの時もこれを繰り返すと鉄を傷めることなくキレイに取れます。

Q サビてしまった

- A クレンザーでこすり落とし、火にかけて水気を飛ばし、油を塗ってください。

Q 塗装がはがれた



- お届けまでのサビ防止のため表面には「黒色酸化皮膜」処理と「シリコン塗装」を施しています。  
いずれも繰り返しの使用により、徐々に摩耗していき、白っぽい銀色の地肌が露出していきます。  
● 酸やアルカリの強い食材や調味料、アクの強い食材を使用すると黒色酸化皮膜が一度にはがれることがあります。  
いずれも無害です。お手入れを継続していただければ、問題なく安全にお使いいただけます。

Q 市販の冷凍ピザは焼けるの？

- A 直径19cm以下のピザが焼けます。ピザの説明書に従って解凍、または冷凍のまま様子を見ながら焼いてください。

品質表示

外形寸法：約全長 310× 幅 207× 高さ 45mm (底厚 1.6 mm)  
使用材料：本体・蓋 / 鉄 (シリコン塗装)  
網 / 鉄 (クロムメッキ)

製造元 オークス株式会社

〒955-0842 新潟県三条市島田2丁目8番3号

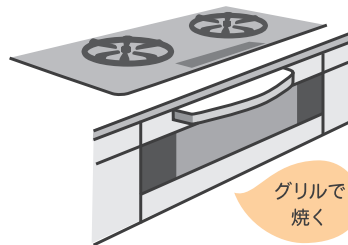
販売元 株式会社パロマ

〒467-8585 愛知県名古屋市長徳区桃園町6番23号

日本製

質量:1.3kg(本体・蓋・網)

基本の焼き方



※グリルタイマーを使用してください。グリルは高温のため、数分の違いで焦がしてしまうことがあります。また機種によって火力や庫内の広さが異なるため、レシピ通りの時間でも焦がしてしまうこともあります。タイマーをレシピより短めにセットして焼け具合を確認しながら調理してください。

🕒 焼き時間

このレシピにはガス両面焼水なしグリルの焼き時間のめやすが記載されています。初めは短い時間から始め、調理中は様子を見ながら、火力や焼き時間を調整してください。

余熱

グリルの火を止めても庫内はしばらく高温状態です。料理の内部の火の通りが弱い時は、そのまま庫内に入れておき、全体に熱を行き渡らせてください。

焦げ付きにくくするには

初めて使用する前に、「油ならし」をおすすめします。

【油ならしの方法】



1. コンロの上で中火で1~2分加熱し、火を止めます。

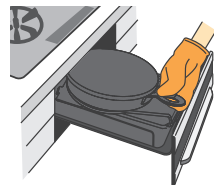


2. 油大さじ1を入れ、全体になじませ、冷まします。



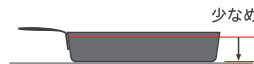
3. 余分な油を拭き取ります。

取扱上の注意



1

熱くなりますので厚手のミトンをお使いください。  
濡れ布巾は使わないこと。



2

食材は本体の高さより、少なめに入れてください。  
※ふくらむ食材は特に少なめに



GRILL DE COOK

## グリルもっと活用法

強火力で食材を一気に加熱するグリルはとっても便利。

シンプルグリルダッチオーブンを使って、もっと活用してみましょう。短時間で高温になるグリルを使って、おうちで手軽に本格料理を楽しめる！余分な脂を落としたりヘルシー料理。焼き魚もお手入れ簡単！

### お惣菜の温めなおし (焼き時間: 4~5分、余熱時間: 4~6分)

1. 網を本体にセットし、お惣菜を並べて上火弱・下火強で4~5分焼く。
2. 火を止めて4~6分程度余熱で仕上げる。

おすすめ食材: コロッケ、フライドチキン、天ぷら、餃子

※お惣菜の大きさや、冷蔵庫で保管していたものによっては焼き加減が異なるため、様子を見ながらお好みの焼き加減にしてください。  
※食材の厚みがあると焦げることがあります。

**POINT:** 図のようにお惣菜を置くと上手に焼き上がります。



本体+網

奥  
食材

### 焼き魚 (焼き時間: 6~8分)

- 作り方 1. 魚は必ず常温に戻す。
- 2. 網に油を塗り本体にセットして、魚を並べグリルに入れる。
- 3. 切身: 上火強・下火強で6~8分。みそ漬け: 上火弱・下火強で6~8分焼く。

※魚の大きさや種類によって焼き加減が異なるため、様子を見ながらお好みの焼き加減にしてください。

※みそ漬けは焦げやすいため、よくみそをふきとってください。

※繰り返し焼く場合、本体にたまった脂をふきとってから焼いてください。

**POINT:** 図のように食材を置くと上手に焼き上がります。



本体+網

奥  
食材

### 蒸し焼き枝豆

(焼き時間: 6~7分、余熱時間: 8~10分)

- 材料 枝豆: 150g 塩: 5g (お好みで調整してください)

- 作り方 1. 枝豆は洗って水分がついたまま本体に入れ、塩をもみこんで蓋をする。
- 2. 上火強・下火強で6~7分焼く。
- 3. 火を止めて8~10分余熱で仕上げる。

※冷凍枝豆の場合、解凍し味付けせずに焼いてください。  
※味が薄いと感したら、お好みで後から塩をふりかけ混ぜてください。



蓋+本体



## ガーリックチキン (焼き時間: 9~11分)



蓋+本体

### ■下ごしらえ

鶏肉は身の厚い部分に切込みを入れ、皮全体にフォークで穴をあけ一口大に切る。塩・こしょうをして20~30分常温に置く。

### ■作り方

1. にんにくは5mm程度の輪切りまたは半月切り、じゃがいもは一口大に切り、にんにくはみじん切りにする。
2. 本体にオリーブオイルとにんにくを入れてコンロの弱火にかけ、香りが立ったら中火にして野菜を炒めて塩・こしょうをふる。
3. 野菜を端に寄せて鶏肉の皮面を上にして入れて蓋をする。
4. グリルに入れて上火強・下火強で7~8分焼く。
5. 蓋を取って再度グリルで上火強・下火強で2~3分焼く。

**POINT:** にんにくやじゃがいもを面取りすると形がくずれることなく仕上がります。

### ■材料

#### \*チキン

鶏もも肉: 300g、塩: 小さじ1、こしょう: 適量

#### \*つけあわせ

にんにく: 1/2本、じゃがいも: 1個、  
にんにく: 1片分、オリーブオイル: 大さじ1、  
塩・こしょう: 適量



## 根菜類のオープン焼き (焼き時間: 9~11分)



蓋+本体

### ■作り方

1. じゃがいもは一口大、にんにくは5mm程度の輪切りまたは半月切り、ごぼうは一口大の乱切り、れんこんは5mm程度の輪切りにする。れんこん、ごぼうは酢水に5分程度つけ、灰汁抜きをする。アスパラガスは食べやすい大きさに切る。厚切りベーコンは1cm幅に、にんにくは半分に切り軽くつぶす。
2. 本体にアスパラガスを除く野菜とベーコンを入れてオリーブオイルと塩・こしょうをまんべんなく適量を加えて混ぜる。
3. 蓋をしてグリルに入れて、上火強・下火強で7~8分焼く。
4. アスパラガスをのせて蓋をして、上火強・下火強で2~3分焼き火が通ったらできあがり。ポン酢、しょうゆ、ドレッシングなどお好みのソースを添える。

**POINT:** にんにくやじゃがいもを面取りすると形がくずれることなく仕上がります。

### ■材料

じゃがいも: 1個、にんにく: 1/2本、ごぼう: 1/2本、れんこん小: 1/2個、アスパラガス: 2~3本、にんにく: 2片、厚切りベーコン: 100g、オリーブオイル: 大さじ1~2、塩・こしょう: 少々



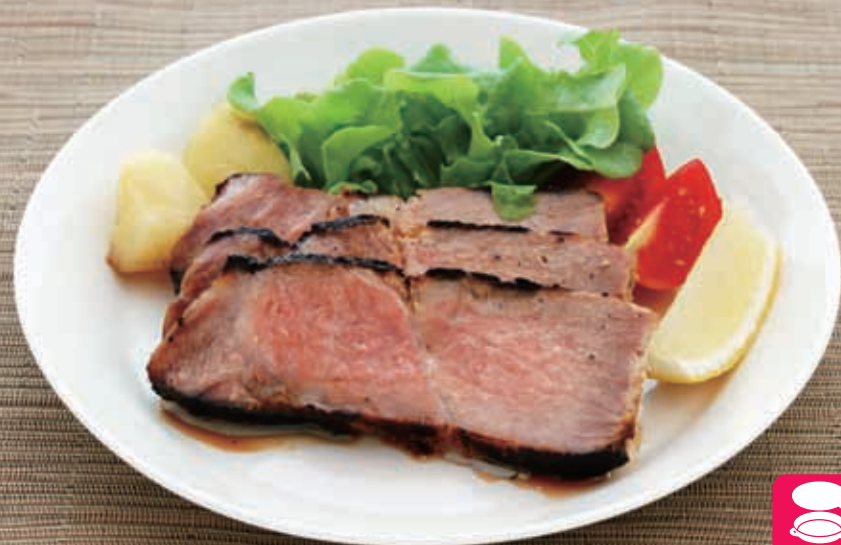
## 米粉のエビグラタン (焼き時間:6~7分)

### ■材料

むき海老: 200g  
酒: 大さじ1  
しめじ: 1/2パック  
玉ねぎ: 1/2個  
ブロッコリー: 1/2個  
ベーコン: 2~3枚  
バター: 20+10g  
サラダ油: 小さじ1  
米粉(上新粉): 大さじ4  
牛乳: 400cc  
スープの素: 5g  
塩・こしょう: 適量  
とけるチーズ: 適量  
パン粉: 大さじ2

### ■作り方

1. むき海老は背ワタを取り、酒大さじ1をふりかける。玉ねぎは薄切りにし、しめじは石づきを切り落としてほぐす。ベーコンは1cm幅に切る。ブロッコリーは一口大に分けて固ゆでにする。
2. 牛乳に米粉を加えてよく混ぜておく。  
注) ホワイトソース缶(400g)を使っても調理できます。
3. 本体にバターを20g入れてコンロの中火で熱し、水気を拭き取ったむき海老を色が変わるまで炒め、一旦取り出す。
4. 本体にサラダ油を足して玉ねぎがしんなりするまで炒める。
5. 火をとめて、スープの素としめじ、ベーコンを入れ、②をもう一度よく混ぜてから加える。コンロの弱火にかけて混ぜながら粉っぽさがなくなり、とろみが十分につくまで加熱する。
6. むき海老、ブロッコリーを入れ、味見をして塩・こしょうで味を薄めにととのえる。
7. チーズのをせ、その上にパン粉を振りかけ、バター10gをちぎって散らし、グリルに入れて上火強・下火強で6~7分焼く。



## 塩麴豚のロースト (焼き時間:7~8分、余熱時間:12分)

### ■材料

豚肩ロースブロック: 300g  
黒こしょう: 適量  
塩: 少々  
塩麴: 大さじ2~3  
レモン  
お好みの付け合わせ野菜  
(レタス、ベビーリーフなど)

### ■下ごしらえ

豚肉はフォークなどで全体に穴をあけ、たたいて厚さ3cmくらいにする(縮んで厚みが増えて蓋が持ち上がるのを防ぐため)。黒こしょうをたっぷり振りかけて塩麴をまぶし、ポリ袋に入れて密閉し、1~2日冷蔵庫で保管する。

### ■作り方

1. 漬け込んだ豚肉を常温に戻して、袋から出し塩麴を取る。
2. 本体にクッキングシートを敷き、豚肉を入れて塩・こしょう少々を振り、クッキングシートをかぶせ蓋をする。
3. グリルに入れて上火強・下火強で7~8分焼く。
4. 火を止めて12分余熱で仕上げる。
5. 食べやすい大きさに切って付け合わせの野菜とともに盛り付け、レモンを添える。

※直径約19cmに切ったクッキングシートを2枚用意

### Point

レシピの塩麴は塩分14%のものを使用しています。お使いの塩麴に合わせて量を調整してください。

# Pizza

基本のピザの焼き方

## マルゲリータ (焼き時間:5~7分)

ピッツァの定番

### \*材料

生地 (3枚分)	強力粉	:300g
	ドライイースト	:小さじ2 (約6g)
	砂糖	:小さじ1 (約3g)
	塩	:小さじ1 (約5g)
	オリーブオイル	:小さじ1 (約4g)
	ぬるま湯(夏は水)	:180cc
	ぬるま湯のめやす	36~38℃

### \*作り方

- ・ドライイースト 小さじ2
- ・砂糖 小さじ1
- ・塩 小さじ1



- ・強力粉 300g

- ・ぬるま湯 180cc



- ・オリーブオイル 小さじ1



1. 強力粉にドライイースト、砂糖、塩をこねやすい大きさのボウルに入れてよく混ぜる。

2. ①にぬるま湯を一度に入れ、箸でグルグルかき回して、全体に水分をなじませる。

3. オリーブオイルを加え、手でよくこねる。

水分が少なすぎる場合は水を少量ずつ足して調整し、粘り気が出て、ベタベタ感がなくなるまでこねる。

- ・オリーブオイル



4. 丸めてなめらかな面を上にしてオリーブオイル(分量外)を塗る。

5. ラップをかけて暖かいところに1時間前後置き、約2倍に膨らむまで発酵させる。

6. 上からつぶしてガスを抜く。

約1時間

次の日に使う時は冷蔵庫で一晩寝かせ、低温発酵させる。

プシュー



7. 軽くこねて3等分にして丸くまとめ、使う分だけラップをかけて20分ほど休ませる。

約20分



この時間が長いほど伸ばしやすくなります。

### 保存方法

使わない生地は少しつぶしてラップに包み、冷凍庫で保存し、自然解凍をして使います。

(1枚分) トッピング	ミニトマト	:3個
	バジル	:5枚
	チーズ	:適量
	トマトソース	:適量
	(又はケチャップ)	

### ■トマトソースの作り方

- ・カットトマト 1缶
- ・塩 小さじ1/2
- ・こしょう 少々



※トマトソースはピザ6枚分です。余ったソースはラップをかけて冷蔵庫で保管し、早めにお召し上がりください。

- ・オリーブオイル



8. 本体内側にオリーブオイルを薄く塗っておく。



9. 手で軽く伸ばした生地を本体に乗せて形を整えながら中央から外側に向かって伸ばす。縁1cmくらいはつぶさないようにする。



10. フォークで縁以外に穴をあける。

- ・トマトソース

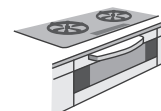


11. 生地にトマトソースまたはケチャップを塗る。

- ・トマト
- ・チーズ



12. トマト、チーズを乗せる。



13. グリルに入れ、こんがり焼けるまで焼く。(上火強・下火強で5~7分)



14. バジルを飾り付けて完成。



/Dekitate AtsuAtsu /



### クリスマスビーザの焼き方

約100gの生地を薄くのばし、グリルに入れて生地だけを先に焼いてから具材をトッピングしてグリルで焼く。(お好みで火力、焼き時間を調整してください。)



## Topping Variation

トッピングバリエーション



### ↑ シーフードピザ

海の幸のおいしいピザ

- 材料 エビ イカ ホタテ ピーマン チーズ
- 作り方 ピザ生地にトマトソースを塗り、シーフード、ピーマンをのせ、チーズをかけてグリルに入れて焼く。



### ↑ ブルーチーズのおつまみピザ

カリカリピザ生地の大人のおつまみ

- 材料 ブルーチーズ くるみ はちみつ
- 作り方 1 約100gの生地を薄くのばし、グリルに入れて生地だけを先に焼く。(お好みで火力・焼き時間を調整してください。) 2 1cmくらいにちぎったブルーチーズと砕いたくるみを散らしてグリルに入れて焼く。 3 はちみつをかけてできあがり。

焼き時間のめやす 上火強・下火強 5~7分

### ↓ ツナコーンピザ

コーンの甘さとマヨネーズのハーモニー

- 材料 ツナ コーン マヨネーズ
- 作り方 ピザ生地にトマトソースを塗り油をよく切ったツナとコーンをのせて、マヨネーズをかけてグリルに入れて焼く。



### ↓ ジャーマンポテトピザ

ほくほくポテトがたまらない

- 材料 じゃがいも1/2個 玉ねぎ1/4個 ベーコン2枚 トマトソース適量 マヨネーズ適量 ピザ用チーズ適量 塩・こしょう少々
- 作り方 1 じゃがいもはゆでて、塩・こしょう少々を加え、粗くつぶす。 2 玉ねぎを薄切りにし、ベーコンを1cm幅に切る。 3 トマトソースを塗った生地にじゃがいもをのせて、玉ねぎ、ベーコンを散らして、チーズ、マヨネーズをかけてグリルに入れて焼く。



## Dessert Pizza

デザートピザ

ピザ生地にカスタードクリームとフルーツをのせればデザートにも



カスタードクリームの作り方

牛乳 300cc 卵黄 3個 砂糖 大さじ6 (約55g) 薄力粉 大さじ3 (約25g) バター 15g バニラエッセンス 少々

- 鍋に牛乳を入れて沸騰直前まで温め、火を止める。
- ボウルに卵黄、砂糖を入れ、泡立て器で白っぽくなるまで混ぜる。
- ②に薄力粉を一度に加えてダマが残らないようによく混ぜる。
- ③に①の牛乳を少量ずつ加えて溶きのぼし、こし器を通して元の鍋に戻し、中火にかける。
- 固まらないよう泡だて器や木ベラで底をこするように手早く混ぜる。
- 全体にとろみがついたら弱火にし、さらに混ぜながらひと煮立ちさせ、なめらかになるまで煮る。(もったりと重くなったあと、さらに混ぜ続けると軽くなるのができあがりのタイミング)
- 火を止めて、バター、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- ボウルに移して、表面が乾燥しないようにラップをかけて冷水を底にあてて冷やす。
- 冷えたら、泡だて器や木べらなどでなめらかになるまで混ぜる。

### いちごバナナピザ

カスタードクリームとバナナをトッピングしてグリルに入れて焼き、いちごなどを盛り付ける。



いちご  
ブルーベリー  
粉砂糖

### チョコバナナピザ

カスタードクリームとバナナをトッピングしてグリルに入れて焼き、上からチョコレートソースをかける。



市販の  
チョコレート  
ソース

### フルーツタルト風ピザ

両面をグリルに入れてこんがり焼いたピザ生地にカスタードクリームやホイップクリームを敷きつめて好みのフルーツを盛り付ける。



いちご  
キウイ  
オレンジ



■材料\*煮りんご/  
りんご(紅玉):1個  
砂糖:大さじ1/2  
\*カラメル/  
砂糖:60g、水:大さじ1  
熱湯:大さじ1  
\*ケーキ生地/  
ホットケーキミックス:  
150g  
卵:1個  
牛乳:80cc  
溶かしバター:20g  
\*その他/  
バター:10g  
サラダ油:少々

## りんごのケーキ タルトタタン風

(焼き時間:5~6分、余熱時間:5分)



### ■作り方

\*煮りんご/1.りんごは皮をむいて12等分のくし切りにする。鍋に入れ砂糖をふりかけて蓋をする。2.コンロの中火で加熱してしんなりしたら蓋を取り、返しながら煮詰めて水分をとばし、りんごが飴色になったら取り出す。

\*カラメル/1.本体に砂糖と水を入れて、かき混ぜずに時々揺すりながらコンロの中火で加熱する。2.砂糖が溶け、飴色になったら火を止めて熱湯を入れ、再度コンロの中火で加熱してカラメルを均一に溶かす。(熱湯を入れる時とてもはねるので注意する。)

3.底を濡れふきんに当てて冷ましておく。

\*ケーキ生地/1.ボウルに卵・牛乳・ホットケーキミックスを入れて混ぜ、溶かしバターを加えて、さらに混ぜる。

### ■焼き方

1.蓋にサラダ油を塗る。本体の側面とカラメルの表面にバターを塗る。2.①に煮りんごをきれいに並べる。ケーキ生地を入れて平らにならし蓋をする。3.グリルに入れて上火強・下火強で5~6分焼く。4.火を止めてそのまま5分余熱する。焼き上がった後取り出して蓋を取り、10分ほど冷ます。5.本体をコンロの中火で熱してカラメルを溶かし、揺すってケーキが動くようになったら大きめの皿をかぶせて取り出し冷やす。

※長時間入れたままにしておくと、本体の鉄分でケーキが黒くなるので粗熱が取れたら取り出してください。



## キャロットケーキ

(焼き時間:6~7分、余熱時間:7~8分)



### ■材料

ホットケーキミックス:150g

卵:1個

砂糖:20g

にんじん:50g

オレンジジュース:50cc

サラダ油:30cc

くるみ(軽く炒って粗く刻む):25g

お好みでシナモンパウダー:適量

粉砂糖:適量

※直径19cmに切ったクッキングシートを用意

### ■作り方

1.蓋の内面、本体の側面にサラダ油(分量外)を塗る。クッキングシートを本体に敷いておく。

2.ボウルに卵、砂糖を入れてよく混ぜ、すりおろしたにんじん、オレンジジュース、ホットケーキミックス、お好みでシナモンパウダーを加えてさらに混ぜる。

3.②にくるみとサラダ油を加えて混ぜ、本体に流し込み、上面を平らにならし、蓋をする。

4.グリルに入れて上火強・下火強で6~7分焼く。

5.火を止めて7~8分余熱で仕上げる。

### Point

にんじんを細く切ってグラッセにしたものとパセリをにんじんに見立てて飾ってもよいでしょう。

