

produced by あまから手帖

旬菜Cooking

2014 Spring & Summer

新機能満載のガスコンロ「クラスSプレミアRシリーズ」を使って
旬の野菜や果物を一層おいしくする調理法をご紹介します！
今回は、食のネットワーク「フラムフレンズ」でも
活躍されているお二人の先生による、
簡単で失敗なくできるレシピをご紹介します。



春夏野菜を食べつくす

食のネットワーク「フラムフレンズ」でも活躍!

「私たちのレシピ、お届けします」



e・style主宰
森映子先生

結婚・出産後、趣味であったお菓子を独学で学び、自宅マンションでお菓子教室「e・style」を始める。「計らナイ・ふるわナイ・面倒でナイ」などの「3ナイシリーズ」は教室開講から毎年開催されている人気のレッスン。今では募集開始後すぐにキャンセル待ちになるほどの人気教室に。その他カフェへのデザートメニューの開発・提供や出張講師なども行う。
www.eonet.ne.jp/~estyle/

私のお気に入り

My Bakery

北野という立地やお店の雰囲気、チケット売場のようなカウンターで仕切られた対面販売のスタイルがお洒落で気に入っています。おすすめはクロックムッシュ。神戸っ子の私が県外にいる友人を必ず真っ先にお連れするパン屋さんです。



Ca Marche (サ・マーシュ)

●兵庫県神戸市中央区山本通3-1-3 ☎078-763-1111 ⑧8:00~19:00 ⑨火・水曜

My Best Kitchen Tool

いい道具を使用するのは大切なことですが、高価な物を揃えた後にお菓子作りにあきてしまう場合もあるので、まずは100均でも十分! 中でも“粉ふるい”は生徒さんが全員購入したのではないかとくらいに優れたものなんです。



※これらはすべて100均で購入

「フラムフレンズ」に入会している約30名の先生は、ご自分の料理教室でガス火調理の素晴らしさを伝えています。森先生と石川先生は「フラムフレンズ」交流会で意気投合! お菓子、料理それぞれの得意分野の情報交換をしておられます。今回はそんなお二人にレシピをご紹介いただきました。

食のネットワーク『フラムフレンズ』

昨年、大阪ガスが中心になって発足した「フラムフレンズ」。会員は、関西圏でお料理教室講師として活躍されている先生がた。ガス火調理を中心とした勉強会や交流会を行っています。入会をご希望の方は、食のネットワーク・フラムフレンズ事務局まで
✉ hufuramufrien@kbinfo.co.jp

私のお気に入り

My Bakery

ハード系のパンがお得意のお店です。バゲットもヴィエノワズリー(菓子パン)も好きですが、私のお気に入りには「パトン・ブランシュ」。ナッツたっぷり香ばしく、ハチミツの甘みが優しい棒状のパンです。



ル・シュクレ・クール

●大阪府吹田市岸辺北5丁目20-3 ☎06-6384-7901 ⑧8:00~19:00 ⑨不定休
www.lesucreecoeur.com/

My Best Kitchen Tool

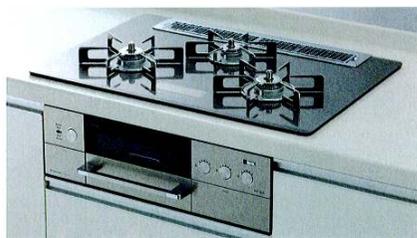
毎日の洗い物には欠かせない「カサベラウォーターストップグローブ」。ポップな色使いで気分も上がり、何よりも丈夫なのでずっと愛用しています。「ゆびさきトング」は我が家では食べ物をサーブするときに重宝しています。



Colore主宰
石川定子先生

自然食カフェでメニュー考案や調理に携わりながら、有名店オーナーシェフの料理教室のアシスタントを務める。その後、料理研究家として独立。楽しく美味しくをモットーに! 簡単に作れるけど手抜きはしない。「心と身体が元気になる家庭料理」を研究中。
s.ameblo.jp/colore-toyonaka/

4月にモデルチェンジしたクラスSプレミアムRシリーズ!!



今回使用したコンロは「クラスSプレミアムRシリーズ (210-R482型)」。安全安心機能に多彩な便利機能が加わった優れたもの。ホワイト液晶の天面表示部はイラストやアニメーションを使用し、さらに見やすくなりました。

お料理の後もお手入れがラクラク簡単!

■焦げつきや汚れを抑えるヒートオフガラストップ

ヒートオフガラストップは、裏面にアルミパネルを装着させることによって熱を分散させて、ガラス表面の温度上昇を抑えます。



放熱機能構造イメージ
※実物とは異なります



■きめ細かくお手入れできるグリル部

グリル焼網、受け皿、下火カバー(サイドカバー)などは取り外し、丸ごと水洗いできます。またグリル排気口には取り外し可能なちり受け(3分割タイプ)を設け、調理時の落下物をしっかりキャッチ。



調理に便利なグリル用プレートも付属!



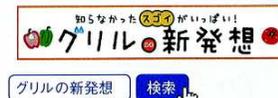
グリル用プレートを使えば、お掃除カンタン。同時調理で料理の時間も短縮できます。食パンと付合せをプレートにのせて【上下強火】で4~5分焼くだけで、モーニングセットが手軽に作れます。

今回使用した「クラスSプレミアムRシリーズ」にはグリル用プレートが付属されています。また、付属されていない機種でも別売のグリル用プレートがありますので、詳しくはガス調理機器カタログをご覧ください。
※ただし一部の機種でグリル用プレートがお使いいただけません。

グリルの活用法をまとめたウェブサイト

グリルの仕組みから、トーストやおそうじのあたため直しなどすぐに役立つ情報が満載。分かりやすいイラスト付きで紹介するほか、グリルを使った簡単レシピも毎月更新中!!

大阪ガスのサイト「グリル no 新発想」はこちら ➡ <http://www.kantan-grill.jp/>



※調理時間・機能は機種により異なる場合があります。※レシピの調理時間は目安です。食材の種類・大きさ・厚さなどにより異なる場合があります。

彩野菜の美肌カレー

1人前
795
kcal

ダッチオープンでじっくり加熱した野菜の甘みを活かしたビタミンたっぷりのカレー

材料 (4人分)

調理時間約50分
ナス 中 1/2個
ズッキーニ 1/3本
ヤングコーン 4本
アスパラガス 2本
ニンジン 50g
パプリカ(赤・黄) 各 1/4個
カボチャ 100g
オリーブ油 大さじ4
ニンニク(みじん切り) 1片
生姜(みじん切り) 大さじ1
玉ネギ(みじん切り) 1個
豚ひき肉 200g
カレールウ 100g
水 500ml
ホールトマト 1缶(400g)
ウスターソース 大さじ2
ごはん 茶碗4杯分
温泉卵 4個
塩 少々

作り方

- ①ナスは1cm厚さの輪切りにし、水にさらしてアクを取り、キッチンペーパーで水分を拭き取る。ズッキーニは1cm厚さの輪切りにする。
- ②③の野菜は長さをそろえ、均等にカットする。
- ④ダッチオープンに①、②を入れ、その上からオリーブ油大さじ3と塩をふり蓋をする。両面焼グリルにセットし、ダッチオープン機能を使い、加熱約12分保温10分で焼く。
- ⑤熱したフライパンにオリーブ油大さじ1を入れ、ニンニクと生姜を炒め香りが出るまで炒めたら、玉ネギを加えしんなりするまで炒める。
- ⑥④に豚ひき肉を加え、肉の色が変わったら水とホールトマトを加える。フツツしてきたら、一旦火を止めカレールウを溶かしてからウスターソースを加えて味を調え、10～15分煮込む。
- ⑦皿にごはんを盛り、⑤をかける。ダッチオープンで焼いた③の野菜と温泉卵を盛り付ける。

ダッチオープン機能



上/ダッチオープンでは料理以外にケーキ、パンを作ることもできます。右/ニンジンやカボチャはダッチオープンで焼くと一層甘みが増します。



アサリの和風コロッケ

1人前
316
kcal

アサリのエキスをたっぷり含んだコロッケを食べやすいひとロサイズに

材料 (4人分)

調理時間約50分
ジャガイモ 4個(約500g)
玉ネギ(みじん切り) 中 1個
アサリむき身 150g
バター 30g
酒 50ml
醤油 小さじ1・1/2
牛乳 100ml
塩・コショウ 各適量
アサツキ(小口切り) 大さじ3
卵(溶き卵) 1個
薄力粉 適量
パン粉 適量

作り方

- ①ジャガイモは皮を剥いてひと口大に切り、ゆでる機能を使って竹串がすっと通るまで茹で、温かいうちにマッシャーで潰す。
- ②熱したフライパンにバターを入れ玉ネギを炒め、しんなりしてきたらアサリむき身と酒、醤油を加え水分を飛ばす。
- ③①のジャガイモを鍋に入れて、牛乳を加え、火にかけて丸く形成できる硬さまで水分を飛ばす。②を加え、塩、コショウで味を調え、アサツキを混ぜ合わせて12等分に丸く成形する。
- ④③に薄力粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
- ⑤温度キープ機能を使い、180℃に熱した揚げ油で、④をキツネ色にこんがり揚げる。



ゆでもの機能



水に食材を入れて加熱する調理に便利。ふきこぼれの心配もありません。

～火力を自動でコントロールする便利な機能～



「ゆでもの」機能
必要な火力を自動調節して沸騰状態を保ち、ふきこぼれを防ぎます。水から加熱する下ゆで調理に適しています。



「麺ゆで」機能
設定したゆで時間になると自動消火してふきこぼれやゆで過ぎを防ぎます。音声でお知らせがあるので、他の調理をしても安心です。



今回のレシピでも紹介していますが、グリルオートメニュー機能(※P7掲載)は本当に便利!タイマー設定しなくても自動的に出来上がるのもうれしいですね。

今回のリニューアルしたガスコンロについて、お気に入りの機能を教えてください

ダッチオープン(※P4掲載)でゆっくり加熱した野菜は驚くほどに甘くなるのもポイント!
自動炊飯機能(※P6掲載)は、お好みに応じてごはんの炊き方が選べるので、レパートリーも増えて楽しめます!



「ゆでもの」機能(※P9掲載)は、ふきこぼれないので料理教室の生徒さんの前で失敗がなく安心。鍋の大きさや水の量、適した食材などの制限はあるものの、今までの機種にない新機能なので、これは本当に素晴らしいわ。



温度キープ機能(※P8掲載)で焼くパンケーキは火加減の調節もいらないし、焦げ付かないので安心して調理できました。

人参と鯖の春色ごはん

1人前
362
kcal

すりおろしたニンジンを加えるので、お子様にも食べやすく
サワラの切り身はグリルで焼くとふっくら美味しい



材料 (4人分) 調理時間約50分
米 2カップ
ニンジン 小1本(約100g)
サワラの切り身 1切れ(約100g)
昆布 10cm角1枚
酒 大さじ1
塩 小さじ1
生姜(すりおろし) 5g
木の芽 適量

作り方

- ①米を研ぎ、ザルに上げて15分くらい置く。
- ②ニンジンをすりおろす。
- ③サワラは軽く塩(分量外)をして余分な水分を拭きとり、グリル焼網にのせ魚オートグリル機能を〈切身〉に設定し、焼く。魚オートグリル機能を使用しない時は上下強火約8分。
- ④炊飯専用鍋に①の米を入れ、2合分の水を加えてから、大さじ3杯分の水を抜き取る。②と③を加え、軽く混ぜる。ぬれ布巾で汚れを拭き取った昆布を加え、その上に③をのせ、自動炊飯機能の「ごはん[もちもち]」を選択して炊き上げる。
- ⑤炊き上がった昆布、サワラの皮と骨を取り除き、さっくりと混ぜて器に盛り、木の芽を散らす。

魚オートグリル機能



魚メニューには(切身・姿焼・干物)の3種類があります。



自動炊飯機能



ごはん[もちもち]を選ぶと、やわらかく弾力のあるごはんに炊き上がります。

焼き茄子と生ハムのおもてなしマリネ

1人前
104
kcal

アンチョビを効かせたマリネ液に焼きナスを絡めて
生ハムでクルッと巻くだけで、パーティーメニューの出来上がり



材料 (4人分) 調理時間約40分
ナス 3本
生ハム(長さ8~10cm) 6~8枚
アンチョビペースト 小さじ1
白ワインビネガー 大さじ1
オリーブ油 大さじ2
ハチミツ 小さじ1/3
チャービル(パセリでも可) 適量
オリーブ油 適量

作り方

- ①ナスはガクの部分に包丁で一周切り目を入れておく。皮を剥きやすいように縦に浅い切り込みを4~5箇所入れる。ナスのお尻の部分から竹串をまっすぐ刺し空気の逃げ道を作る。
- ②グリル焼網に①を置いてグリルオートメニュー「焼きなす」を選び、焼く。
- ③④を混ぜ合わせてマリネ液を作る。
- ④②が焼き上がれば、熱いうちにナスの皮を剥き、③のマリネ液に浸ける。
- ⑤④を4等分にカットしマリネ液を軽く絡める。生ハムで巻き、仕上げにチャービルを飾り、オリーブ油を適量かける。

マリネのポイント

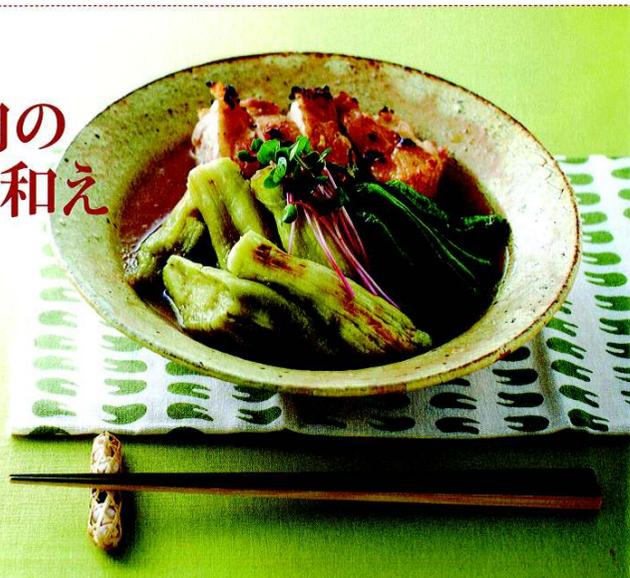
コゲの匂いが移らないように茄子が熱いうちに皮を剥き、マリネ液につける。



焼き茄子と鶏肉のさっぱりみぞれ和え

1人前
200
kcal

グリルオートメニューの「焼きなす」と「とり肉のグリル」モードを使用することで驚くほど早く作れるんですよ



材料 (4人分) 調理時間約50分
ナス 4本
鶏モモ肉 1枚(約300g)
塩・コショウ 各適量
シントウ 4本
大根おろし 300g
麵つゆ(2倍濃縮タイプ) 100ml
生姜(すりおろし) 適量
サクラ貝割れ大根 適量

グリルオートメニュー機能



作り方

- ①鶏モモ肉は厚さが均等になるように開き、塩、コショウをして常温で20分ほど置く。
- ②鍋に大根おろし、麵つゆ、生姜を加え、ひと煮立ちさせる。
- ③ナスは「焼き茄子と生ハムのおもてなしマリネ」と同様に下処理し、焼いて皮を剥く。
- ④グリル焼網に①をのせ、グリルオートメニュー「とり肉のグリル」を選び、焼く。引き続きシントウを並び入れ、上下強火で約3分で焼く。
- ⑤皿に②を入れ、食べやすい大きさにカットした③、④を盛り付け、サクラ貝割れ大根を飾る。タレを絡めながらいただく。



焼き茄子の皮剥きのコツ

熱いうちに、切り目を入れたへたのところから、皮と身の間に竹串を入れ尻に向かって動かすと簡単に皮がむける。

グリルオートメニュー機能



10種類のメニューの中から「焼きなす」を設定するだけで、自動的にふっくら炊き上がります。

グリルオートメニュー機能を使用しない時の目安

焼きなす……………上下強火・10~12分
とり肉のグリル……………上下強火・約12分
※焼き時間は大きさ、厚さによって調節して下さい。

ハワイアンパンケーキ

ヨーグルト入りの「卵水」を使った生地で焼いたパンケーキを旬のフルーツとともに

1人前
577
kcal

材料 (2人分)

調理時間約30分

- パンケーキミックス粉(市販) 200g
- 卵水 260g
(卵1個、ヨーグルト100g、水200mlの割合で作る)
- ブルーベリー 30粒
- バナナ 1本
- イチゴ 10粒
- シュガースティック 10g
(トッピング用)
- ホイップドクリーム 50g
- 粉砂糖 適量
- マカダミアナッツ(みじん切り) 3粒
- イチゴ・ブルーベリー 各適量
- ミント 適量

作り方

- ①ボウルにパンケーキミックス粉と卵水を入れ、さい箸でぐるぐると混ぜる(少々ダマが残ってよい)。
- ②グリル用プレートに縦半分に切ったイチゴと厚さ2cmにカットしたバナナをそれぞれ並べスティックシュガーをふりかけて両面焼グリルにセットし、上下弱火で6〜7分焼く。イチゴはフォークで軽くつぶしてジャム状にしておく。
- ③温度キープ機能を使い、フッ素加工のフライパンを150℃に熱する(鉄製のフライパンの場合は油を引く)。①を1枚分(直径8cmぐらい)を入れ、ブルーベリーを5粒散らす。
- ④表面にプツプツと泡がでたらひっくり返し1分30秒焼く。
- ⑤1つの皿に3枚をずらして重ねて並べ、トッピングのイチゴ・ブルーベリーを散らし市販のホイップドクリームと②を盛り付ける。お好みで粉砂糖を振りマカダミアナッツ、ミントを飾る。

温度キープ機能



3

スイートスープ

1人前
166
kcal

みずみずしい春カボチャに三色団子を合わせて。カラフルな春色のスイーツです

材料 (4人分) 調理時間約20分

- カボチャ 1/4個
(カット後正味 約300g)
- 水 400ml
- 塩 ひとつまみ
- ハチミツ 大さじ1〜2
- 牛乳または生クリーム 適量
- 三色団子(市販) 2本

作り方

- ①カボチャは種を除き皮を剥いて、一口大にカットする。
- ②鍋に水、①を入れゆでの機能で約8分煮る。パーミックスもしくはミキサーにかけてなめらかにする。(この段階で冷凍保存可能)
- ③塩とハチミツを入れ混ぜながら、再度弱火にかけ牛乳または生クリームで好みの濃度にのばす。器に三色団子を2〜3個ずつ入れて上からスープを注ぐ。

ゆでの機能



2



もちもち ポンデケーキ

1人前
479
kcal

ブラジルのもちもちパンの揚げバージョン。白玉粉入りで冷めてももちり

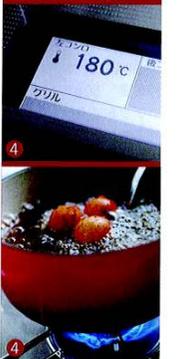
材料 (24個分) 調理時間約30分

- パンケーキミックス粉 100g
- 白玉粉 50g
- ピザ用チーズ 100g
- 牛乳 100ml
- 打ち粉 適量
- 揚げ油 適量

作り方

- ①ボウルに白玉粉を入れて牛乳を少しずつ加えながらホイッパーでときのばす。
- ②パンケーキミックス粉とピザ用チーズを加え、①を手で混ぜながらひとまとめにする。
- ③打ち粉しながら1つ15gぐらいのボール状にしっかり丸め、さらに打ち粉をまぶす。(この段階で冷凍保存可能)
- ④温度キープ機能で180℃に熱した油で揚げる。コロコロ転がしながら約3分かりりと揚げる。

温度キープ機能



4

温度はもちろんタイマーを同時にセットすることもできるのでさらに便利。

ごちそうサラダ

1人前
390
kcal

甘いフルーツとチーズ&酸味のドレッシングは相性がバツグン!
ヘルシー食材の押し麦のプチっとした食感がアクセントです



材料 (2人分) 調理時間約30分

押し麦 50g
バゲット 5cm
サニーレタス 4枚
プチトマト (黄) 6個
イチゴ 4~5粒
メロン 1/4 切れ
生ハム (長さ8~10cm) 8枚
オリーブ油 大さじ2
塩 少々
カッターチーズ 適量
イタリアンドレッシング (市販) 適量
シーザードレッシング (市販) 適量

作り方

- 押し麦を沸騰した湯に入れタイマー機能を10分に設定してゆでる。ザルにあげ熱いうちにイタリアンドレッシングで薄く味をつける。
- バゲットを一口大に切りボウルでオリーブ油、塩と絡める。グリル用プレートセットしてバゲットをのせ、上下弱火で約4分こんがり焼く。
- サニーレタスはちぎって、ベビーリーフと共に洗って水気をよく切っておく。プチトマト、イチゴ、メロンを食べやすくカットする。
- 大皿の中央に①の押し麦を盛り、その上から②、③、生ハムをバランスよく盛り付ける。最後にカッターチーズを散らし、お好みで市販のシーザードレッシングをかける。

タイマー機能



グリル用プレート



ちよこっと麩レンチトースト

1人前
126
kcal

麩もこの通りおしゃれなデザートに変身!
カロリーも低く、甘いものが欲しい時にぜひ!

材料 (12個)

調理時間約15分

すきやき麩 12個

(卵液)

卵 1個

牛乳 100ml

砂糖 大さじ1強

バターまたはマーガリン 適量

粉砂糖 適量

メープルシロップ 適量

作り方

- ①②の材料を合わせ、ホイッパーでよくかき混ぜて卵液を作る。
- ③ビニール袋にすきやき麩と④の卵液を入れてもみながら空気を抜いて口をしぼる。麩が吸水しやすいように何度かひっくりかえして10分ほど置く。
- ⑤温度キープ機能を使い180°Cに設定したフライパンにバターまたはマーガリンを溶かし、②の麩を卵液ごと広げ並べる。蓋をして約1分、ひっくり返して約2分こんがり焼く。
- ⑥皿に盛り、お好みで粉砂糖やメープルシロップをかける。



Let'sQRコードでレシピ検索!!

今回新しくなったコンロにはいろいろな新機能が搭載。スマートフォンでQRコードを読み込んでレシピを検索! お料理のレパートリーがぐっと増えますよ。



コンロに搭載されている「QRコード表示」から、「01:レシピをさがす」を選ぶ。



QRコードをスマートフォンで読み込む。



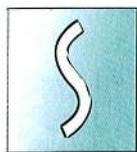
大阪ガスの「Let's ガス火くッキングレシピ一覧」にアクセスし、作りたいレシピをクリック。



さあ、お料理を作りましょう。

※ QRコードは (株) デンソーウェアの登録商標です。

class



プレミア®

安全性・機能性・デザイン性を結実させた
class S プレミア R シリーズ

ビルトインタイプ



クリアグレイジュ天板 (210-R482型)

NEW 2014年4月発売

■ガラスストップ天板 ■水なし両面焼グリル ■グリル用プレート付属
天板 75cm タイプ 寸法(mm):高さ269(ごとく含む)×幅596(天板幅742)×奥行541(取っ手44含まず)

210-R480型 (クリアグレイジュ/ホーローごとく) 希望小売価格 294,840円(税込)

210-R482型 (クリアグレイジュ/ステンレスごとく) 希望小売価格 303,480円(税込)

210-R484型 (クリアホワイトゴールド/ステンレスごとく) 希望小売価格 307,800円(税込)

新色

クリアホワイト
ゴールド天板
(210-R484型)

洗練された機能美でキッチンを彩る、2つの最高峰モデルが誕生!

「麺ゆで」機能

麺類をゆでる時の
火力を自動コン
トロール。設定した
ゆで時間になると
自動消火し、ふき
こぼれやゆで過ぎ
を防ぎます。

自動炊飯機能「もっちりごはん」モード

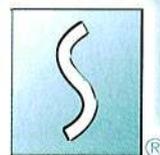
ボタンひとつでごはんが炊ける
自動炊飯機能にしっかりした炊
き上がりの「ごはん」モードに加
え、やわらかく弾力がある炊き上
がりの「もっちりごはん」モードを
新たに搭載。お好みに応じて炊
き上がりをお選びいただけます。

※「おかゆ」モードもお選びいただけます。

ワイド&フルスライドグリル

フルに引き出せるワイド
なグリルは、約24cmの
ピザも手軽に焼けます。
さらに閉まる少し手前
から自動で引き込むク
ローズドアシスト付で
開閉もとてもスムーズ
です。

class

スタイリッシュなスクエアフォルムで
美しさと機能性を兼ね備えたclass Sシリーズ

据置タイプ

NEW 2014年4月発売

■ガラスストップ天板 ■水なし両面焼グリル
寸法(mm):高さ180×幅595×奥行478210-H020・H021型
(クリアブラック/ホーローごとく)

希望小売価格 151,200円(税込)



Siセンサーコンロに関するお問い合わせは

大阪ガス家庭用ガス機器総合情報サイト

http://home.osakagas.co.jp/search_buy/index.html■記載の価格・仕様は2014年4月現在のものです。変更することがありますので、ご了承ください。
■希望小売価格には、消費税相当額(税率8%)を含めて表示しております。■希望小売価格は、現金一括払いの場
合の大阪ガスの希望小売価格です。■記載の価格には取付工事費、取付用部品代、付帯工事費、使用済商品の
引取り費等は含まれておりません。■掲載商品の色調等は、印刷色のため実物と異なることがあります。■万一、品切
れの節はご容赦ください。■掲載の商品写真についてはラベル等、実物とは異なる場合があります。また、警告・注意
シール表示を省略しているものがあります。※class S プレミア®、class S®は大阪ガス(株)の登録商標です。グッドライフ
コール
0120-000-555

受付時間

【月~土】8:00~20:00

【日・祝】9:00~17:30