

しゅんさい

旬菜Cooking

春・夏号

2013 Spring & Summer Special Issue

料理研究家Ki・Kiさんによるレシピ集。今回はガス火で炊く
もっちり・艶やかごはんを生かす、混ぜて・のっけて・かけておいしい、
10分で作れるカンタン「ごはんのおとも」。
ひと手間加えて主役になるアレンジメニューも収録しました。
巻末には本編に使用したKi・Kiさんお気に入りの素材&グッズもご紹介。



混ぜて・のっけて・かけて

ごはんのおとも

混ぜて・のつけて・かけて

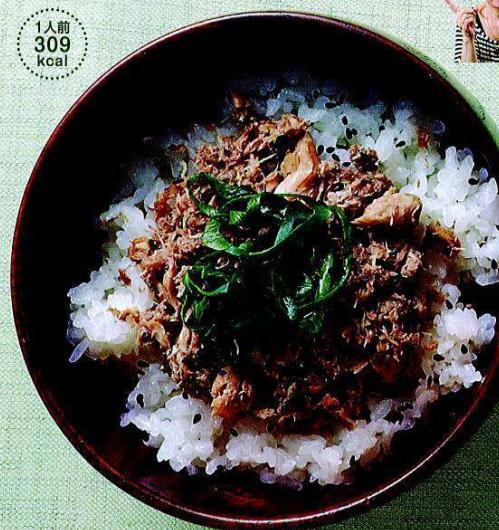
一膳めし いろいろ



今回使用したのは
「class S プレミアHシリーズ
(110-H834型)」。操作性・安
全性・デザイン性はもちろん、
ふきこぼれを防ぐ「麺ゆで」モ
ード、自動炊飯機能、グリルオ
ートメニューなどを搭載し、難
しい火加減調理も簡単に。

サバ缶そぼろ

1人前
309 kcal



いただき物でよくある魚の缶詰。
キッチン戸棚に結構余っていたりしませんか。
今回は当座煮風でそぼろにしてみました。
鮭やイワシ缶でもおいしく作れますよ。

【材料】(2人分) 調理時間約10分
サバの水煮缶…正味150g
針ショウガ…10g
A かえし (P5参照)…小さじ1、酒…小さじ2
黒ゴマ…適量
九条ネギ(斜め切り)…適量
ごはん…茶碗2杯分



【下準備】
●缶詰からサバを出し、ザルに
上げてしっかり水気を切る。
皮を取り除き、箸でほぐして
おく。

【作り方】
①鍋に油を敷かずに下準備し
たサバを入れ、強火でほぐす
ようにじっくり炒める。針ショ
ウガとAを加え、おからを炒
るように汁気がなくなるまで
約5分加熱する。
②火を止め、黒ゴマを混ぜる。
③茶碗にごはんをよそい、黒ゴ
マをかけて②と九条ネギを
天盛りにする。



じゃこ大根茶漬け

【材料】(2人分) 調理時間約10分

大根葉…100g
大根おろし…200g
チリメンジャコ…30g
ゴマ油・酒・かえし (P5参照)…各大さじ1
ごはん…茶碗駆く2杯分

1人前
240 kcal

【下準備】

●大根葉をゆで、キッチンペーパーでしっかり水気を切
り、みじん切りにする。

【作り方】

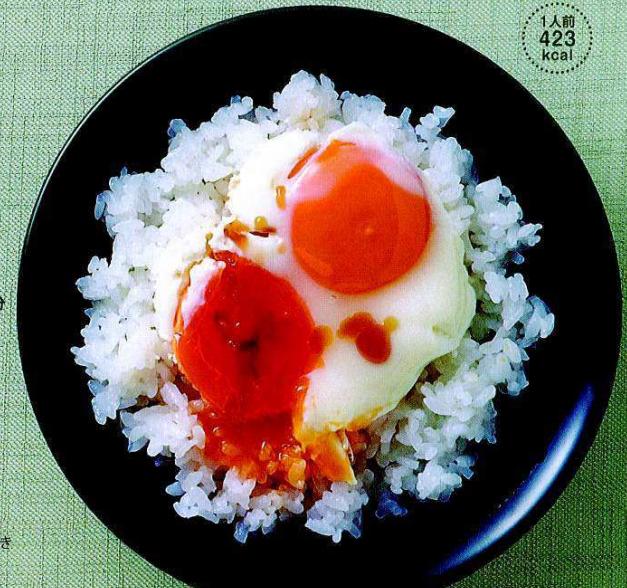
①フライパンを熱してゴマ油を入れ、大根菜を中火で約
2分炒める。
②①にチリメンジャコを加え、ジャコの部分に酒を振る。
かえしを加え、全体が混ざるまで1~2分炒める。
③茶碗にごはんをよそい、汁気を切った大根おろし、②
の順で盛り、残ったおろし汁を流し入れる。



残りがちな大根葉を使ってエコにクッキング。
食欲の落ちる夏場には、大根おろしの汁を
お茶がわりに使う“変わり茶漬け”風にして。
ごはんはおこげを使えば風味が増しますよ。

Ki・Ki's 卵ごはん

1人前
423 kcal



【材料】(1人分) 調理時間約8分

卵…1個
卵黄…1個分
昆布…10cm角1枚
粗塩…約100g(直径10cmの
小鍋に厚さ1cmほど)
かえし (P5参照)…小さじ1/2
ごはん…茶碗1杯分



【下準備】

●昆布は濡れブキンで表面を拭き
取り、軽くしめさせておく。

【作り方】

①直火用小土鍋の底に粗塩を敷
く。粗塩が見えなくなるよう昆布
をかぶせる。
②①に卵を割り入れ、卵黄を加え
る。昆布が火に当たらないよう蓋
をして、弱火で約6分加熱する。
③へらで卵をくっつい、ごはんの上に
のせてかえしを垂らす。

昆布の旨みを余すところなく卵に移すこの発想、
“鰯の塩釜焼き”からヒントを得ました。
直火用小土鍋を使えば火にかけるだけでOK。
半熟具合もちょうど良いですよ。

タラコウニもどき



1人前
473 kcal

タラコと卵黄を混ぜて湯せんにかけば、粘度のあるトロッとしたソースに。卵黄の濃厚さと、タラコのプチプチの食感が「ウニ」の様な風味に。アテにぴったり!

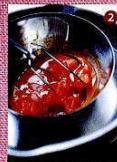


[材料] (1人分) 調理時間約10分

卵黄…2個分
タラコ…35g
かえし (P5 参照)…小さじ1
長芋(さいの自切り)…20g
もみ海苔…適量
ごはん…茶碗1杯分

[作り方]

- 小鍋に卵黄を溶き、固まらないようかき混ぜながら、60°Cの湯せんにかける。(※鍋に400mlの水を「自動湯わかし機能」で沸かし、沸騰したら火を止めて20mlの水を入れる)
- 約5分ほどかき混ぜ、やや粘度が出たら、薄皮を取りったタラコとかえしを入れ、さらに約3分かき混ぜながらクリーム状に仕上げる。
- ごはんの上に好みの量をかけ、長芋・もみ海苔をトッピングする。

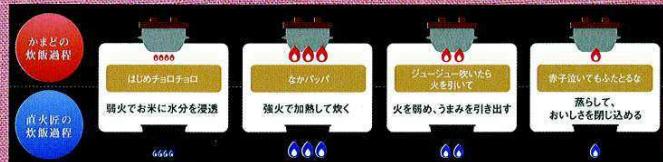


ガス火でおいしい ごはん生活



新型
ガス炊飯器
直火匠
じかげのたくみ

おいしさの秘訣は本格かまどの再現



ガスならではの「直火炊き」

釜下からの強力加熱で、釜全体に熱を均一に伝えます。ガスならではの高火力、最高温度約1200°Cの炎による強い沸騰力で効率よく対流し、お米の一粒一粒にしっかりと熱力を伝ええて炊き上げるから、炊きムラもほとんどありません。

好みに応じた2モード

「甘み」「香り」「粒り」を際立たせる「本炒白米モード」と、あっさりしたごはんを楽しめる「白米モード」の2モードを搭載。両モードとも「もちもち感」「おこげ」の具合を5段階ずつ調整できるガスマイズ機能を設けているほか、炊き込みごはんや玄米、おかゆモードもお選びいただけます。



Ki·Ki's オリジナル 万能あわせ調味料 かえし

日本料理における美味のバランス「五味五色五法」。

「五味」—酸、苦、甘、辛、鹹(塩)味を補完するKi·Ki流あわせ調味料、いわゆる“おばんざいの素”です。どんな料理もコレひとつで味がグッと締まりますよ!



[材料]

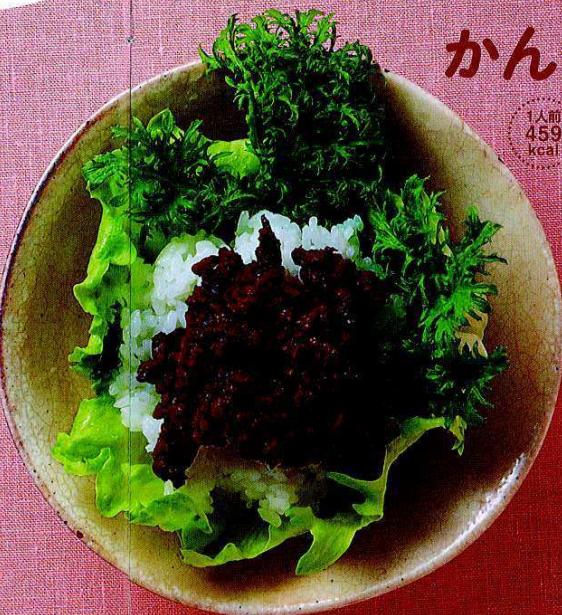
(約1.2ℓ分) 調理時間約15分
本みりん…150ml
上白糖・三温糖…各30g
バルサミコ酢…5ml
薄口醤油…900ml

*バルサミコ酢は、ブドウが原料の梅で熟成させたイタリアの酢。ない時は梅酢でも代用可。

[作り方]

- 鍋に本みりんを入れ、中火にかけてアルコール分を飛ばす。
- 沸いた鍋の中央に上白糖・三温糖を入れ、バルサミコ酢を加える。砂糖が溶けたら薄口醤油を加え、表面が泡立つたら火を止める。
- 10分ほど冷ましたら煮沸消毒した瓶に詰める。つぎ足して使えば、冷暗所(裏場は冷蔵庫)で半永久的に保存が可能。

かんたん肉味噌



1人前
459 kcal

炒めものの味付けやおにぎりの具に使える保存食の万能選手。今回はレタス巻き風に。豆板醤やラー油を加えれば、ビリ辛になります。



[材料]

(2人分) 調理時間約10分
A. 鶏モモミンチ…150g
干し椎茸…10g
おろしショウガ…大さじ1
赤味噌…80g
B. 酒…30g; みりん…大さじ1; 砂糖…小さじ1
ゴマ油…大さじ1
レタス…2枚
ごはん…茶碗2杯分



[下準備]

●干し椎茸は水で戻し、みじん切りにしておく。

[作り方]

- 熱したフライパンにゴマ油を敷き、Aを入れて中火で約3分炒める。全体がそぼろ状になってたら赤味噌を加え、弱火にする。
- 全体がよく混ざったらBを加え、水分が飛ぶまで約5分炒める。
- 器にレタスを広げてのせ、ごはんの上に②を盛る。

簡単! コンロ炊飯

炊飯専用鍋や土鍋はもちろん、フライパンやアルミ鍋でもコンロ上で炊飯が可能。米の一粒一粒にしっかり熱が伝わるから、ツヤと甘みのあるふくらごはんが手軽に炊けます。

SHIZEN-SAKOの自動炊飯機能を使えば、「もっちりごはん」「ごはん」「おかゆ」の3モードから選択でき、面倒な火加減もボタンひとつで簡単に、電気炊飯よりも節電効果がある上、経済的です。



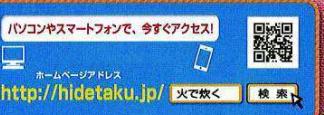
*自動炊飯機能に適した鍋をご使用ください。土鍋での自動炊飯機能は、土鍋炊飯竿を搭載した機種で別売の専用炊飯土鍋のみ対応しています。

火で炊く
おいしいごはんの
話がいっぱい!



コンロでごはん生活

「火で炊くコンロでごはん生活」のホームページでは、ご家庭のガスコンロで美味しいごはんを炊く方法を紹介しています。





じゃこチャーハン をアレンジ!

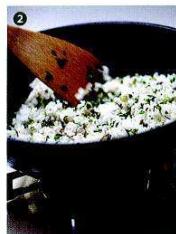
【材料】(1人分) 調理時間約5分
1人前
495 kcal
ごはん…200g
じゃこ大根(P3参照)…50g
白ゴマ…少々
カツオと昆布のだし…大さじ1
かえし(P5参照)…各小さじ1
ゴマ油…大さじ1

おだしを入れると、風味が良くなるだけでなく
ごはんがほぐれやすくなります。
チャーハンやお寿司には、直火匠の“白米モード”で
さっぱりめに炊いたごはんがよく合いますよ。



【作り方】

- ①熱したフライパンにゴマ油を敷き、ごはんを入れてよく
ほぐしながら強火で約3分で炒める。炒め途中で弱火
になった場合は「あぶり・高温炒め」モードに設定する。
- ②残りの材料をすべて加え、全体が混ざるようにさらに約
3分炒め、器に盛る。



Close Up! あぶり・高温炒めモード

250°C以上の高温で強火調理
したい、鍋を振る料理に適したモ
ード。海苔やスルメ
を煮る直火料理も
可能です。

※あぶり・高温炒めモードを使用しても鍋などの異常過熱を防止する
ために、温度センサーの温度が上がりすぎると自動的に火力を調節
したり、自動消火します。
※あぶり・高温炒めモードを使用すると、天ぷら油過熱防止機能、焦げ
つき自動消火機能は作動しません。



炒り豆腐 をアレンジ!

【材料】(2人分) 調理時間約10分
1人前
387 kcal
木綿豆腐…1丁(約250g)
エンドウ豆、ニンジン(細切り)…各40g
サバ缶そぼろ(P2参照)…100g
溶き卵…2個分
サラダ油…大さじ1
カツオと昆布のだし…大さじ4
かえし(P5参照)…大さじ1

私の教室でも定番のヘルシーメニュー。
サバを使えば、旨みが溶け出しこがジャンプアップ!
豆腐は面倒でも一度ゆでるのがポイントです。
余分な水分が飛び、食感がしっかりしますよ。

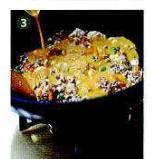


【下準備】

- 木綿豆腐は適当なサイズに手で割っておく。鍋に水を入れ、「湯わかし保温」モードを選択し保温5分に設定して加熱。湯が沸いたら木綿豆腐を入れ、終了後はキッチンペーパーでしっかりと水気を切っておく。

【作り方】

- ①熱したフライパンにサラダ油を敷き、ニンジンを中火で
しっかりと炒める。透明感が出れば、サバ缶そぼろを加えて
全体が混ざるようにさらに炒める。
- ②下ごしらえた木綿豆腐を加え、バラバラになればカツオ
と昆布のだしとかえしをさらに加え、汁気がなくなるまで
炒めてエンドウ豆を入れる。
- ③溶き卵を回しかけてすぐに火を止め、余熱で半熟状に仕
上げる。



Close Up! 自動湯わかし機能

お湯の沸騰を検知して、沸いたあ
とは自動的に消火、または設定
時間で保温する
ことが可能です。

※水量ややかんの材質により、沸騰してから消火するまで少し時間がかかる
ことがあります。



/タラコニもどき

をアレンジ!

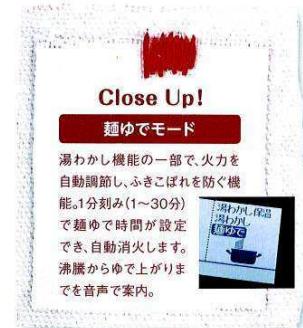
あっさりカルボナーラ

【材料】(2人分) 調理時間約15分
1人前
402 kcal
スパゲッティ(リングイネ)…140g
タラコニもどき(P4 参照)…100g
黒コショウ…適量
ベビーリーフ…適量

【作り方】
①鍋に水を入れ、[麺ゆで] モード12分に設定し、パスタをゆでる。
②ゆで上がったら、少量のゆで汁と共にフライパンに移し、タラコニもどきを加えて弱火でさっと混ぜ合わせる。
③全体が混ざったら黒コショウを振り、ベビーリーフを飾る。



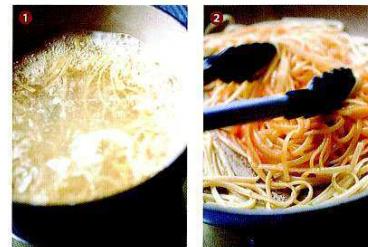
油を使わずに作るヘルシーパスタ。
卵やタラコを増量したり、
生クリームやオリーブ油を使って
コクをプラスして好みの味に。



Close Up! 麺ゆでモード

湯わかし機能の一部で、火力を自動調節し、ふきこぼれを防ぐ機能。1分刻み(1~30分)
で麺ゆで時間が設定でき、自動消火します。沸騰からゆで上がりまで音声で案内。

※麺は袋の指示に従って時間を設定してください。
※水量は、麺100gに対して水1ℓが目安です。必ず水から開始してください。
※麺をゆでる際は、ふきこぼれを防ぐために鍋の大きさに応じた水量(最大容量の約半量を目安)にしてください。



/かんたん肉味噌

をアレンジ!

肉味噌ドリア

【材料】(4人分) 調理時間約15分
1人前
547 kcal
肉味噌(P5 参照)…270g
ごはん…600g
実山椒(生)…5g
市販のホワイトソース…450g
ピザ用チーズ…130g
オリーブ油…大さじ1



【作り方】

①ボウルに肉味噌とごはん、実山椒を入れ、よく混ぜ合わせる。
②耐熱性容器(高さ3cm以内)*にオリーブ油を塗り、①、ホワイトソース、ピザ用チーズの順で重ねる。
③両面焼グリルに入れ、[上火:強、下火:強]に設定して7~8分焼く。こんがりキツネ色に焼けたら出来上がり。



Close Up! グリル調理

上下の火加減を調節できる手動メニューに加え、グリル操作ボタンのメニューを選ぶだけで、火加減と焼き時間を自動的に調節する「グリルオートメニュー機能」を搭載。おいしくヘルシーなグリル料理がボタンひとつで実現。

Ki·Ki's ランチ ボックス

ポテトサラダの要領で、
タラコウニもどきを和えるだけの
簡単アレンジメニュー。
付合せの野菜やミニフライの
ディップとして!



【材料】(1人分) 調理時間約10分

マッシュポテト…100g
タラコウニもどき(P4 参照)…20g
塩…少々
【付合せ】
ブロッコリー…30g
ミニトマト…適量



【作り方】

- ① ボウルにマッシュポテト、タラコウニもどき、塩を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ② 付合せのブロッコリーは、茎の硬い部分を取り、食べやすい大きさにカットする。[湯わかし]モードで沸騰させた鍋で火力を中火にし、約3分ゆでる。ザルに上げて冷まし、ミニトマト、①と共にボックスに詰める。

タラモサラダ

1人前
156
kcal



魚の脂はマヨネーズとベストマッチ!
サンドイッチは冷蔵庫で“寝かせて”。
具材とパンが馴染んで切りやすくなりますよ。
付合せには、ジューシーな季節のフルーツを。

サバ缶そぼろ

をアレンジ!

サバロールサンド

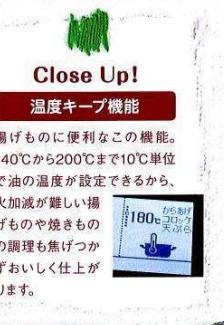
【材料】(1人分) 調理時間約10分

食パン(6枚切り)…2枚
サバ缶そぼろ(P2 参照)…50g
辛子マヨネーズ…20g
セルフィーユ…適量
【付合せのフルーツ】
ピンクグレープフルーツ…40g
パイナップル(缶詰)…1/2切れ



【作り方】

- ① 食パンのミミは切って残しておく。食パンの白い部分は麺棒で薄く伸ばす。
- ② ボウルにサバ缶そぼろと辛子マヨネーズを入れ、混ぜ合わせる。①の食パンに塗り、セルフィーユを散らして端から巻いていく。巻き終わったらしつかりラップに包み、冷蔵庫で約10分寝かせる。
- ③ ①の食パンのミミを食べやすいサイズに切り、[温度キープ機能]で揚げ油を180℃に設定し、キッネ色になるまで素揚げする。
- ④ ②と、付合せのフルーツを食べやすいサイズにカットして、③と共にランチボックスに詰める。



Close Up!

温度キープ機能

揚げるのに便利なこの機能。
140℃から200℃まで10℃単位
で油の温度が設定できるから、
火加減が難い揚
げものや焼きもの
の調理も焦げつか
ずおいしく仕上
ります。



タラモサラダ

1人前
572
kcal



2013 Spring & Summer Special

Ki·Kiのお取り寄せ

京都・奥田さんの
新鮮野菜詰合せBOX



京都・山科区で農家を営む奥田明久さん。
堆肥を多めに使って露地栽培する野菜は
どれも元気いっぱい! 最初に食べた時は
味の濃さ、甘さに驚きました。「この生命力、
強い味わいを生かす調理は…」と、野菜が
届くたびに燃えています(笑)。奥田さんのお
野菜は基本的にはトラックに積み込んで得
意先を回る“振り売り”スタイルですが、宅
配も応相談です。ぜひお試しを!

●京都市山科区西野山桜ノ馬場町85

☎090-6989-7162

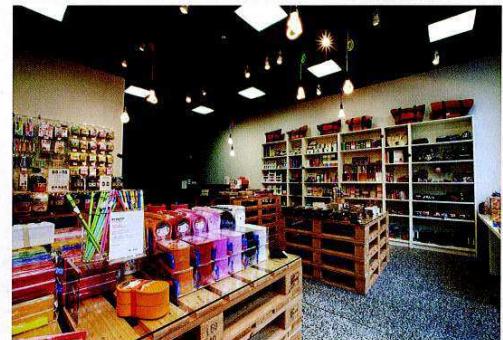
※内容は季節により変わるので事前に問合せを。



大根やニンジン、壬生菜、ブロッコリー、ジャガイモ、
キャベツなど旬の野菜の詰合せ。写真は2,000円前後。
春はエンドウ豆をはじめとする豆類、夏はキュウ
リやナスなどの夏野菜がおすすめ!

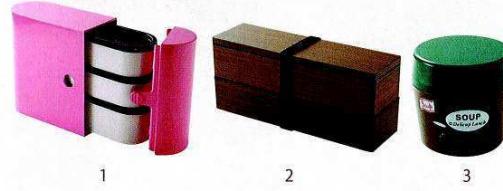
Ki·Kiおすすめグッズ

P10のお弁当
レシピに使用!



「BENTO&CO SHOP 京都」の
お弁当箱

日本の弁当箱に惚れ込んだフランス人のトマ・ペルトランさんが、1年ほど前にオープンした
お弁当箱専門店。フランスの会社がプロデュースしたランチボックスや、コンパクトサイズ、京都らしい布貼りのものもあり、観光の方にも人気があります。パランやお箸、水筒など周辺グッズも充実。見るだけでも楽しいですが、いろんな種類を集めてお弁当作りを楽しんで!



1

2

3

Ki·Kiさん

フードスタイリスト。手軽なお弁当からエスニック、デザートまでレシピ提案は幅広い。広告業界で約20年のコストュームスタイリングの経験を生かしたコーディネイトも魅力。今春より拠点をアメリカ・ワシントンDCに移し、幅広いスタイリングを提案していく予定。

①海外でも人気の食板商品「Bento Colors」(2,310円)。おかげ・ごはん・デザートを1段ずつ入れられるのが好評とか。写真はオリジナルカラーのサマーピンク。②「Nagaboko Mokumej」(2,625円)は、男女問わず使えるシンプルなデザイン。③「Deli カップスープ」(2,205円)。粉末のスープを入れてお湯を注げばスープランチの完成! 夏場に嬉しい保冷剤付き。

●京都市中京区六角通魅屋町東入ル八百屋町117
☎075-708-2164 ⓐ12:00~19:00 ⓑ不定休
www.bentoandco.jp

ガス炊飯器



研究と開発を重ねて生まれたのがガス炊飯器『直火匠』
毎日おうちに帰るのが楽しみになる、そんな味わいをどうぞ。



111-R530型(シルバー)

111-R531型(ブラック)



直火にしかかけないごはんがある。

あの「今まで炊いたごはん」を再現できるように、

ガスならではの「直火炊き」

「直火匠」の最大の特長は、本物の火を使った「直火炊き」。釜下からの強力な加熱で、釜全体に熱を均一に伝えます。最高約1200℃の炎で、釜全体のお米にしっかりと熱と水分を伝えて一気に炊き上げます。



※イメージ図

発生した強い熱対流が、お米をまんべんなく加熱して均一に炊く。

釜下からの大火力で熱して、釜全体に対流を発生。

蓄熱厚釜を採用



釜の素材には、優れた熱伝導性と軽さを併せもつ、厚釜のアルミキャストを採用しました。強いガスの火力が、釜全体にムラなく伝わるため、ふっくらおいしいごはんを炊き上げることができます。

料理のバリエーションや好みに合わせて選べる6種類の炊飯メニューを搭載

本焚白米	白米	白米急ぎ
炊き込み	おかゆ	玄米

3.0L(1合～5.5合)炊き

形式
(カラー) 111-R530型(シルバー) 111-R531型(ブラック)

現金標準価格 79,800円(本体価格76,000円)

外形寸法 高さ×幅×奥行き(mm) 286.5×277×413

2.0L(2合～1.1升)炊き

形式
(カラー) 111-R532型(シルバー) 111-R533型(ブラック)

現金標準価格 85,050円(本体価格81,000円)

外形寸法 高さ×幅×奥行き(mm) 319.5×304×440

グッドライフ
コール
0120 000-555

ガス炊飯器、その他ガス調理機器
のお問い合わせは

受付 平日 8:00～20:00
時間 日・祝 9:00～17:30

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2013年3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。

■現金標準価格には、消費税額を含めて表示しております。■現金標準価格は、現金一括払いの場合の大坂ガスの希望小売価格です。

■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、品切れの場合はご容赦ください。