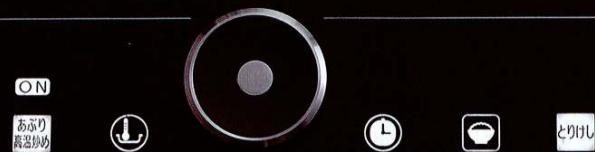


ガスコンロの常識を変える



詳しい製品情報はこちらから

大阪ガス スマートコンロ

検索



キッチンをもっとスマートに。

スマートコンロ

NEW



型番:210-H500

寸法(mm):高さ271(ごく含む)×幅598(天板幅737)×奥行492(取っ手45含まず)

グリル庫内有效寸法(mm):高さ72×幅226×奥行271

希望小売価格:313,200円(本体価格 290,000円)

**グッドライフ
コール**
FSC® C014687

スマートコンロに関する
お問い合わせ先は
受付時間
[月~土]8:00~20:00
[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2014年10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。
■希望の価格・仕様は、現金一括払いの場合の大坂ガスの希望小売価格です。■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。■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。■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。

旬菜 Cooking

2014 Autumn & Winter

山本一恵先生の スマートコンロ術

Vol.1 マルチグリルでおもてなし

Vol.2 同時調理でランチ

from 「フラムフレンズ」鎌倉恵子先生の
エコ&食育レシピ

Vol.1 エコ・クッキングー汁二菜

Vol.2 子どもとグリルクッキング



あまから手帖特選レシピ



材料
(内寸直径 6.5cm×高さ 3cmのココット 6 個分)

調理時間約 30 分

卵 (Lサイズ) 2 個

ブイヨン 250ml

塩 小さじ 1/3

シメジ 1/3パック

生シイタケ 2 枚

マッシュルーム 3 個

バター 10g

白ワイン 大さじ 1/2

塩・コショウ・柚子皮 各少々

作り方

①ボウルに卵を入れてほぐし、②を加えて混す。ココットに分け入れて、弱火で約15分蒸す。

②小切りにした⑤のキノコをバターでソテーし、塩、コショウで味を調整する。仕上げに白ワインを加えて火を強め、アルコール分を飛ばす。

③①に②をのせ、すりおろした柚子皮を振る。

マルチグリルなら!

キャセロールにココットを入れ、周囲に水300mlを張りふたをする。調理モード「蒸す」に設定して4~5分蒸した後、余熱で約4分おく。蒸し器を使うより短時間で調理できる。



k.Yamamoto's Recipe

洋風茶碗蒸し

ブイヨンを使って洋風にアレンジ。キノコと柚子の香りで季節感を演出しましょう

1人前
49 kcal



山本一恵先生の

スマートコンロ術

Val.1 マルチグリルでおもてなし

材料 (2人分) 調理時間約 60 分

鶏ムネ肉 200g

白ワイン 大さじ 1

パン粉 30g

ガーリックパウダー・バジル

(乾燥) 各適量

サツマイモ 100g

薄力粉・溶き卵・オリーブ油・水菜 (サラダ用)

レモン・粒マスタード 各適量

塩・コショウ 各少々

作り方

①鶏ムネ肉は6等分し、塩、コショウ、白ワインと共にビニール袋に入れる。軽くもみ、30分~1時間漬ける。

②キッチンペーパーで水気を取り、薄力粉・溶き卵→①の順に衣をつける。

③サツマイモは1cm厚さの輪切りにして水にさらし、水気を切る。

④温度キープ機能を使い、180℃に熱した揚げ油で②、③を揚げる。

⑤器に盛り、塩、オリーブ油で和えた水菜、レモン、粒マスタードを添える。

マルチグリルなら!

②、③にオリーブ油を絡めてブレートパンに並べ、調理モード「ノンフライ」に設定、火加減「中」で約15分焼く。油の使用量は約50%カットされ、揚げるより格段にヘルシー。



k.Yamamoto's Recipe

鶏肉の香草パン粉揚げ

鶏ムネ肉は白ワインに漬けておくとふっくらジューシーに。レモンを搾ってどうぞ

1人前
436 kcal
マルチグリルなら
1人前
358 kcal



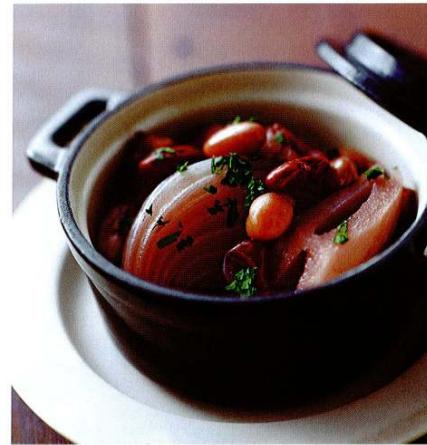
*今回使用的コンロはclass SプレミアRシリーズ、スマートコンロ210-H500です。調理時間・機能は機種により異なる場合があります。

*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ことがあります。

k.Yamamoto's Recipe

ベーコンと野菜の赤ワイン煮

野菜の甘みを感じる、身体に優しい煮込み料理。大きく切った玉ねぎとレンコンの食感を楽しんで



1人前
139 kcal
(6人分)

マルチグリルなら!

キャセロールに材料をすべて入れ、アルミ箔で落としぶたをする。調理モード「煮る」に設定し、約25分煮る。庫内で保温すると、味が染みて美味しいくなる。

②鍋に①、ミックススピーチズと③を入れ、ひと煮立ちさせる。

③⑥を加え、野菜が柔らかくなるまで煮込む。

④器に盛り、パセリを散らす。



山本一恵先生

大阪ガスキッチンスクールメニュー開発室統括プロデューサー。メニューの考案のほか、大阪ガス発行「食育BOOK」の執筆、大阪ガスのコンロを使った家庭料理の実演などを行っている。

k.Yamamoto's Recipe

ホウレン草とチーズのフォカッチャ

ふわふわもちもちの生地にパルメザンチーズの香ばしさがマッチします

1人前
185 kcal
(6人分)



マルチグリルなら!

手順④で、クッキングペーパーごと生地をキャセロールに入れて発酵させる。グリルにキャセロールを入れ、約30秒点火し庫内を約40℃に温め、最終発酵させてもよい。手順⑤を行い、調理モード「パン」に設定し、約15分焼く。

②生地がなめかになり、広げた時に薄い膜が張るようになれば、丸めてボウルに入れる。ラップをして発酵させる(一次発酵 28℃前後 約30分)。

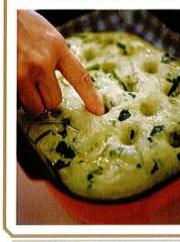
③生地が約2倍の大きさになればボウルから取り出し、2cm長さに切ったホウレン草を混ぜ込む。丸め直して軽くラップをかけ、約15分おく(ベンチタイム)。

④クッキングペーパーの上で18×24cmの大きさに伸ばし、再び約2倍の大きさになるまで発酵させる(最終発酵 35℃前後 20~25分)。

⑤表面にオリーブ油(分量外)を塗り、指で数ヵ所穴を開け⑥を振る。

⑥予熱をしたガス高速オーブンに入れ、200℃前後で約15分焼く。

*パン生地の温度によって発酵などの時間を調節してください。



材料 (4~6人分) 調理時間約35分

ベーコン 100g

レンコン・ミックススピーチズ 各150g

玉ねぎ 小1個

ブイヨン 200ml

赤ワイン 100ml

ハチミツ 大さじ1

塩 小さじ2/3

コショウ 少々

パセリ (みじん切り) 適量

作り方

①ベーコンは1cm幅に、レンコンは縦長の乱切りに、玉ねぎは8等分のくし形に切る。

②鍋に①、ミックススピーチズと③を入れ、ひと煮立ちさせる。

③⑥を加え、野菜が柔らかくなるまで煮込む。

④器に盛り、パセリを散らす。

山本一恵先生のスマートコンロ術

vol.2 同時調理でランチ

スマートコンロには便利な機能が満載。「自動炊飯機能」でごはんを炊き、「温度キープ機能」でステーキを焼いて「マルチグリル」でケーキまで作れる。賢い同時調理術を山本先生がご提案。



※ブラウニーはふたをして調理します。
レシピはGoogle PlayまたはApp Store
でダウンロードすることができます。

k.Yamamoto's Recipe

塩麹ごはんのステーキ丼

ほんのり塩味と旨みが溶け込むごはんに
ステーキ肉と彩り野菜をたっぷりのせて

1人前
714 kcal

材料(4人分) 調理時間約60分

牛肉(ステーキ用・1cm厚さ) 2枚(約300g)

硬い肉を使う場合はひたひたの牛乳に漬けて約2時間おくと肉質が柔らかくなる。
キッチンペーパーで軽く水気を拭き取る。

塩・コショウ 各少々

焼き肉のタレ 大さじ1

レモン汁 小さじ1

ワサビ 小さじ1/2

ナス 1本

バブリカ 1/2個

ブロッコリー 100g

白ネギ 1/3本

オリーブ油 適量

【米麹ごはん】

米 2合

塩麹 大さじ2

作り方

①米を研ぎ、炊飯専用鍋に2合分の水と共に入れて約30分浸水させる。塩麹を加えてふたをし、左コンロにセット。自動炊飯機能を選択して炊き上げる。

②牛肉に塩、コショウをする。

③フライパンにオリーブ油を入れ、温度キープ機能で200°Cに熱する。②を好みの火通りに焼き上げ取り出す。アルミ箔で包み、温かいところで寝かせ、肉汁を閉じ込める。

④⑤⑥のフライパンに焼き肉のタレを入れ、ひと煮立ちさせる。レモン汁とワサビを加えて味を調える。

⑦ナス、バブリカは食べやすい大きさに切り、オリーブ油で炒めて塩、コショウをする。ブロッコリーは小房に分け、塩(分量外)を加えた熱湯でサッと茹でる。

⑧白ネギは5cmの長さに切り、縦に切り込みを入れて芯を取り除き、周りの白い部分を繊維に沿ってせん切りにする。

⑨器に①の塩麹ごはんを盛り、食べやすい大きさに切った③、⑤、⑥を盛り、④のソースを好みでかける。

※自動炊飯機能で使用している炊飯専用鍋は、大阪ガスホームページ ガスコンロの別売品をご覧ください。

キッチンをもっとスマートに
スマートコンロ



「スマートコンロ」は、スタイリッシュかつシンプルなデザインに充実の機能を搭載。機械が苦手な方でも操作簡単なタッチスイッチや、多彩な調理を可能にするマルチグリルなど注目の機能が増え、さらにコンロの可能性が広がりました。

Point 1

指先ひとつでスムーズな操作が

点火時はツイストスイッチのノブをスライドするだけでOK。マグネット式で取り外しができ、換気扇や冷蔵庫に取り付ければチャイルドロックの役割にも。天板をお掃除する際にも便利です。また、天板のコントロール部にはタッチスイッチを採用。温度調節やタイマーなどの機能をアイコン化し、操作しやすきました。



Point 2

超便利!「マルチグリル」を実装

マルチグリル底面に採用したセンサー付き下火バーナーがプレートの温度を感じし、お料理に最適な火加減を調節。専用調理器「プレートパン(浅型プレート)」「キャセロール(深型鍋)」を使って、「魚切り身」、「鶏もも焼き」などのオートメニューのほか、「焼く」、「蒸す」、「蒸し」、「煮る」などの調理モードで、従来のグリルよりも幅広いメニューが調理可能。

Point 3

業界初! スマートフォンと連動!

スマートフォンに専用アプリをダウンロードし、100種類以上のレシピからメニューを検索。材料や作り方はもちろん、火加減やタイマー・時間、調理モード選択など最適な設定をワンタップでコンロに送信。あとはコンロを点火するだけの簡単操作です。



スマートコンロの活用術はこれら

スマートコンロの操作方法がひと目で分かるムービーや、ライフレシーンに合わせたコンロの使い方を紹介するデジタルカタログなど、お役立ち情報が満載!!

大阪ガスのサイト

「コンロの常識が、変わる。スマートコンロ」はこれら

大阪ガス スマートコンロ

検索



あまから手帖特選レシピ

関西リージョナル、大人の愉しい食マガジン『あまから手帖』では、人気シェフによるS!センサー「クラスSプレミア」を使ったレシピ集「あまから Cooking」を好評連載中。その中から、秋冬に作っていただきたいレシピを厳選し、ご紹介します。



あまから手帖2013年9月号より

牡蛎の唐揚げ 特製タルタルソース

サクッとした表面を嗜ると、熟々のエキスがじわり。
牡蛎フライとは異なる芳ばしさと食感がユニークです

材料 (2人分)

牡蛎 12個(約500g)
唐揚げ粉・揚げ油 各適量
【特製タルタルソース】
玉ねぎ(みじん切り) 大さじ1
ケッパー(みじん切り) 10粒
キュウリのピクルス(みじん切り) 5本
マヨネーズ 大さじ2
白ワインビネガー 60mL

作り方

- ①キッキンペーパーで牡蛎の水気を拭き取る。
- ②ビニール袋に唐揚げ粉、①を入れる。口を閉めて上下に振り、唐揚げ粉をまんべんなくまぶす。
- ③玉ねぎ、ケッパー、キュウリのピクルスとマヨネーズ、白ワインビネガーを混ぜ合わせ、特製タルタルソースを作る。
- ④温度キープ機能で180°Cに熱した揚げ油で②をカラリと揚げる。
- ⑤④を器に盛り、③を添える。

大阪●新町 お火・料理 玉ねぎ
オーナー 地頭方範宏

大阪・南船場の人気イタリアン「ボッコ」のオーナー、地頭方さんが「日本酒を愉める店」をオープンした、和伊折衷のボーダーレスな居酒屋。

●大阪市西区新町1-20-15 松高ビル1F ☎06-6536-0085

あまから手帖2013年12月号より

ボンレスハムの ふわふわカルボナーラ

ワワワワのメレンゲが印象的な濃厚カルボナーラは、煮詰めた生クリームが生む、バターのようなコクがポイント

材料 (2人分)

フジッリ(ショートパスタ) 100g
ボンレスハム(1cm角) 120g
シメジ 60g
生クリーム 200mL
卵黄 2個分
卵白(硬く泡立てる) 1個分
サラダ油 大さじ1
野菜ペースト 小さじ2
濃口醤油 大さじ1
水 200mL
黒コショウ 少々
アサツキ(小口切り)・
黒コショウ 各適量

※野菜ペーストは、玉ねぎ大1個・ニンジン大1本・セロリ1/2本をみじん切りにし、サラダ油大さじ1でキツネ色になるまで炒めたもの。途中しんなりしてきたら水50mLを加える。

神戸●三宮 バー アルフ
店主 尾形 剛

イタリア料理を中心に、カレーやコロッケ、だし巻きと和洋を問わない豊富なフードメニューを提供。フルーツカクテルに定評がある。

●神戸市中央区中山手通1-13-14 マザーズ北野坂1F ☎078-333-0085

1人前
913 kcal

あまから手帖2012年9月号より

カマスの蓮蒸し

蓮蒸しの“蓮”は、レンコンのこと。
すりおろしたレンコンを蒸して銀鮨をかけた熱々の一品

材料 (4人分)

カマス(三枚おろし) 1尾
塩 適量
レンコン 250g
酒 大さじ1
みりん 小さじ2
水 大さじ1
塩 少々
一握だし 200mL
塩 少々
薄口醤油 小さじ1
みりん 小さじ1
葛粉(片栗粉で代用可) 大さじ1
青ネギ(斜め切り) 適量

a ①レンコンの皮を剥き、酢水(分量外)にさらして小鍋にすりおろす。弱火にかけ、②を加えて練りながら混ぜ、水分を飛ばす。

b ②カマスは8cm長さに切り、塩を振って30分置く。熱湯をかけたらすぐに流水で洗い、水気を切る。

c ③クッキングペーパーを敷いたバットに②を並べ、①をかぶせる。蒸気の上がった蒸し器でコンロタイマーを使い、約6分蒸す。

d ④鍋に①を合わせてひと煮立ちさせ、水(適量)に溶いた葛粉でとろみをつける。

e ⑤③を器に盛り、④をかけて青ネギを天盛りする。

大阪●本町 日本酒贋味 うつつよ
店主 藤井章弘

ワインや焼酎は置かない日本酒一点主義。和洋の要素を取り入れた自由な料理で酒の味を華やかに盛り立て、左翼の間で評判を呼んでいる。

●大阪市中央区本町3-2-12 F ☎06-6281-8322

あまから手帖2013年10月号より

茄子と蓮根のピリ辛炒め

シャキシャキのレンコンに、とろんと柔らかなナス。シイタケはグリルして旨みをぎゅっと凝縮して

材料 (4人分)

ナス 2本 みりん 90mL
レンコン 100g 濃口醤油 大さじ2
シシトウ 8本 サラダ油 大さじ2
シイタケ 8個 一味唐辛子 少々
塩 少々

作り方

- ①ナスは長さ3cmに切り、縦に4等分にする。レンコンは薄切り、シシトウはヘタを取って斜めに2等分する。
- ②シイタケは軸を取り、軽く塙をする。水なし両面焼グリルに並べて[上下・弱火]を選択、約6分焼く。
- ③フライパンにサラダ油大さじ1を熱して①のナスを炒める。レンコンを加えてサッと炒め、サラダ油大さじ1を回し入れ、シシトウ、②を順に加える。
- ④全体に油が回ったらみりんを加えて照り出し、濃口醤油で味を調整する。
- ⑤器に盛り、一味唐辛子を振る。

京都●墨染 京料理 清和荘
主人 竹中徹男

1957年創業の料亭の三代目。歴代で初めて自ら庖丁を握る。京野菜農家から仕入れる旬菜、丹波牛やちち豚、舞鶴の魚などを駆使した端正な料理に定評あり。

●京都市伏見区深草越後屋敷町8 ☎075-641-6238

1人前
162 kcal



from「フランフレンズ」鎌倉恵子先生の エコ&食育レシピ

Vol.1 エコ・クッキングー汁二菜

「フランフレンズ」の会員であり、エコ・クッキングナビゲーターとしても活躍する鎌倉先生。野菜は皮付きで、シイタケの軸も使うなど、エコなアイデア満載の「クラスSプレミア」を使ったレシピをご紹介します。



k,Kamakura's Recipe

新米の牛ゴボウ混ぜごはん

ニンジン、三ツ葉、薄焼き卵で彩りを添えて。
だして煮た具材をごはんに混ぜるだけの簡単レシピです

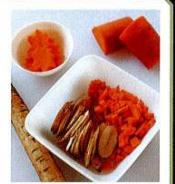
1人前
424 kcal

材料(4人分) 調理時間約60分

- 米を研ぎ、炊飯専用鍋に2合分の水と共に入れて約30分浸水させた後、自動炊飯機で炊く。(新米を使う時は、水加減を控めにします)
- 牛モモ肉は繊維に逆らって2cm幅に切る。
- ゴボウはしっかりと洗い、皮付きのまま細かいさがさにし、水に浸けてアスクを取る。
- エリンギは手で縦に割き半分の長さに切る。
- ニンジンは縦にスライスし、もみじ型で15~20枚分抜き、残りは粗みじん切りにする。
- 薄焼き卵は8枚ほどいちょう型で抜き、残りはせん切りにする。
- 鍋に①を煮立て、②~⑤、ショウガを加えて煮汁が少し残る程度(大さじ2杯分)になるまで煮る。
- ①に⑦、三ツ葉、せん切りの薄焼き卵を加え混ぜる。器に盛り、型で抜いたニンジンと薄焼き卵を飾る。

作り方

ここがエコ Paint!



「フランフレンズ」は、大阪ガス主催のガス火調理のおいしさを伝えている先生方の食のネットワークです。
問合せ●食のネットワーク・フランフレンズ事務局
■ furumrien@kbinfo.co.jp まで



1人前
177 kcal
k,Kamakura's Recipe
里山けんちん汁

旬の根菜を使って具たくさん。
野菜の旨みが溶け込んだ
醤油味のすまし汁です

材料(4人分) 調理時間約25分

- 鶏モモ肉 100g
- 里芋 150g
- 大根 1/4本
- ニンジン 小 1/2本
- シメジ・マイタケ 各 1/2パック
- 白ネギ (小口切り) 1/2本
- 木綿豆腐 (手でくずす) 1/2丁
- ゴマ油 大さじ1
- 見布だし 3カップ
- 酒・みりん 各大さじ2
- 濃口醤油 大さじ2
- 塩 小さじ1/3

作り方

鍋底から火がはみ出ないよう
火加減を調節すればガス(エネ
ルギー)の節約に。だしをとった
昆布は刻んで一緒に煮るとい
うでしょう。



k,Kamakura's Recipe
秋鮭の吹き寄せ焼き

色とりどりの細切り野菜を
卵でとじ、秋鮭にのせて。
マヨネーズの風味がアクセント

1人前
199 kcal

材料(4人分) 調理時間約20分

- 鮭(甘塩) 4切れ(1切れ70g)
- バブリカ(赤) 1/4個
- シイタケ 小 2枚
- ニンジン 30g
- 白ネギ(青い部分を含めて斜め切り) 1/2本
- サラダ油 大さじ1/2
- マヨネーズ 大さじ1
- 卵 2個
- 塩・コショウ 各少々
- マヨネーズ(仕上げ用) 大さじ1

作り方

シイタケの軸は捨てずに
活用! 軸は割くことで旨
みが出やすくなります。野
菜は冷蔵庫の残り野菜を
使ってOKです。



クリスマスクッキー

グリルならサクサククッキーも短時間で焼けます。
子どもと一緒に型抜きやデコレーションを楽しんで

材料 (3cmの星型 20枚分) 調理時間約40分

バター (食塩不使用) 50g、砂糖・卵 各30g
薄力粉 100g、ベーキングパウダー 小さじ1/3、
ココア 大さじ2 [a]
粉砂糖 大さじ4、牛乳 約小さじ2 [b]
アラザン・カラースプレー・打ち粉 各適量

作り方

- ①ボウルにバター、砂糖の順に加えてよく混ぜる。卵を少しつぶし、ふるった [a] をサクッと混ぜる。
- ②ビニール袋に入れて麵棒で15cm角に伸ばす。冷蔵庫で約20分休ませる。
- ③打ち粉を付けた型で抜き、グリル用プレートにシワを寄せたアルミ箔を敷いて並べる。上からもアルミ箔をかぶせ、水なし両面焼グリル [上下:弱火] で約8分焼く。そのまま5分おき、網にのって冷ます。
- ④ [b] のアイシングやアラザンなどで飾りつける。

*生地の厚みや大きさによって焼き時間を調整してください。

1枚
55 kcal

鎌倉恵子先生のエコ&食育レシピ

vol.2 子どもと
グリルクッキング

子どもクッキング教室も手がける鎌倉先生が提案する食育レシピは、ボリューム満点のシェバードパイにココアが香るクリスマスクッキー。どちらもグリルを使えば簡単、あっという間に出来上がります。

