

# 旬菜Cooking

produced by あまから手帖

2015 Autumn & Winter

## Siセンサーコンロの 最新グリルツール術

お洒落なルックスのキャセロールから、軽量化したダッチオーブンまで。グリルの使い方を広げる5つの最新調理アイテムをご案内すると共に、大阪ガスッキングスクールの人気講師3名によるグリルレシピをご紹介します。煮込みハンバーグをはじめ、チーズケーキ、キッシュ、ポトフなど全7品。今年の秋冬は、おつまみもメインもデザートも、グリルでお試ください。

## TOOL 01 キャセロール



熱線がない「マルチグリル」専用の2層構造の調理器具「スマートコンロ」の付属品。お好みのサイズで、そのまま食卓に出してもお洒落。煮ものや蒸しものに使い、パンを焼くこともできます。

### 煮込みハンバーグ

デミグラスソースで煮込んだふわふわハンバーグ。パンネも入れて、ボリュームに仕上げました

1人前  
526  
kcal

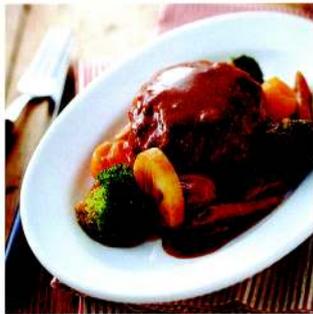
【材料】4人分 調理時間約40分

- 合挽肉 400g
- 塩 小さじ1
- コンショウ・ナツメグ 各少々
- 玉ネギ(みじん切り) 1個
- パン粉 40g
- 牛乳 大さじ4
- 溶き卵 1個分
- 生ハム (幅が半分になるよう切る) 4枚
- ペンネ (茹で時間が10分程度のもの) 60g
- レンコン (1cm厚さの半月切り) 100g
- ブロッコリー (小房に分ける) 80g
- プチトマト 12個
- デミグラスソース(缶) 300g
- 赤ワイン 大さじ4
- ケチャップ、ウスターソース 各大さじ1
- 水 1/2カップ
- 塩・コンショウ 各少々

【作り方】

- ①ポウルに②を合わせ、粘りが出るまで練る。玉ネギ、③、溶き卵を加えてさらに練り、4等分にして小判形に整え、周囲を生ハムで巻く。
- ②キャセロールに①を入れる。④を順に加え、合わせた⑤をかける。数箇所穴を開けたアルミ箔で蓋をし蓋をし、キャセロールの蓋をしてマルチグリルに入れる。調理モード「蒸す」・グリルタイマーを25分に設定して点火する。
- ③塩・コンショウで味を調え、器に盛る。

調理モード「蒸す」



裏にはしっかり火を通したいハンバーグ。手前には火が通りやすいブロッコリーを入れて、アルミ箔で蓋をし蒸すすると、ソースが行き渡って美味しく仕上がります。

【材料】(9cm×5.8cm楕円・高さ3.5cmのコスロ6個分) 調理時間約30分

- ビスケット(全粒粉) 35g
- 溶かしバター (食塩不使用) 15g
- クリームチーズ 80g
- サワークリーム 50g
- 砂糖 30g
- 卵 60g
- バニラエッセンス 適量
- コンスターチ 小さじ2
- レモン汁 大さじ1/2
- 生クリーム 60ml
- ココア 小さじ1/2

【作り方】

- ①ビニール袋にビスケットを入れ、細かく砕く。溶かしバターを加え混ぜて皿の底に敷き込み、冷蔵庫で冷やす。
- ②ポウルに③を入れて柔らかくなるまで練り、④を順に加え、なめらかなるまで混ぜる。
- ③②を大さじ1だけ別容器に取り分け、ココアを混ぜる。
- ④①に②を流し込む。水玉模様を描くように⑤をスプーンで落とし、竹串で模様を付ける。
- ⑥④をキャセロールに並べ入れてマルチグリルにセットする。水300ml(分量外)を注いで蓋をし、調理モード「蒸す」・グリルタイマーを7分に設定して点火する。消火後、約5分保温して粗熱を取り、キャセロールから取り出して冷蔵庫で冷やす。

### 濃厚チーズケーキ

薄力粉を使わず蒸し焼きにするので、口あたりなめらか。ココア生地のワンポイントが可愛いチーズケーキです



1人前  
363  
kcal

調理モード「蒸す」



キャセロールに水を注いで蓋をすると、グリルでも蒸しることができます。余熱で保温すると加熱時間が短くなるので、エコですよ。

## TOOL 02 プレートパン



「マルチグリル」で調理しやすいお洒落な手元調理プレート(付属品)。「スマートコンロ」にも対応。お好みのサイズで、そのまま食卓に出してもお洒落。煮ものや蒸しものに使い、パンを焼くこともできます。

### 魚介のミックスフライ

パセリが香るパン粉が、揚げたてのサクサク! 手間もカロリーもカットできるお手軽フライです

1人前  
400  
kcal

【材料】4人分 調理時間約30分

- エビ 8尾
- イカ(胴部分、1cm幅の輪切り) 1杯分
- サーモン(1cm厚さ・1cm厚さ) 8切れ
- 塩 適量
- コンショウ・酒 各少々
- ①衣
- 薄力粉・卵 各適量
- パン粉(粗目) 60g
- パセリ(みじん切り) 大さじ2
- オリーブ油 適量
- ペペーリーブ 50g
- レモン(くし形切り) 適量

※①は、パン粉の代わりに、お好みでコーンフレークを、パセリの代わりに好みのハーブでアレンジしても。

【作り方】

- ①エビの背ワタを取り、尾を残して向き身にする。塩少々をして味し、流水で洗って水気を拭き取る。数回に切り込みを入れて筋をのぼす。イカ、サーモンと共に塩・コンショウ・酒各少々をしてしばらくおき、水気を拭く。
- ②薄力粉、卵、③の順に衣を付け、オリーブ油を絡める。
- ③プレートパンに並べ、マルチグリルに入れる。調理モード「ノンフライ」・火加減「中」・グリルタイマーを8〜10分に設定して点火する。
- ④器にペペーリーブ、⑤を盛り、レモンを添える。

調理モード「ノンフライ」



身が軽くなりやすいイカは火の当たりがまらか手前。余分な油は写真のように器に溜まったため、ヘルシーなフライ(揚げたて)がおすすめです。揚げ油がいらぬのも嬉しいですね。

### キャセロール&プレートパンを使えるコンロは?

**STYLES**  
スマートレンジフード

2機種・2サイズ・5色を自由に組み合わせ可能。「焼」以外にも、「ノンフライ」や「蒸す」などの多彩な調理ができる「マルチグリル」を新たに搭載した蒸焼純粋タイプが2015年秋に登場。選択の幅がさらに広がりました。

写真H210-H546型(天板75cm・クリアベージュ) 希望小売価格243,000円(税込) ※天板60cmは226,800円(税込)。キャセロールは別売。

**スマートコンロ**

黒ガラスの天板に白いアイコンが浮かぶスタイリッシュなデザイン。取扱説明書でできるマルチグリル・ベージュのほかに「マルチグリル」を高かした調理モードを搭載。スマートフォンとの連携もでき、高機能かつスマートな操作性が魅力です。

写真H210-H500型(天板75cm) 希望小売価格313,200円(税込) ※天板60cmは226,800円(税込)。

※販売店での調理は可燃物のため気体物と物とを併用できません。

## TOOL 03 ココット

焼き肉やソテーなどの串刺し料理にも使えるよう、網目状の蓋が付いた独自のココット。「プラスチックグリル」の別名で、焼肉にも使えます。グリル加熱をほし、固定栓をセットして使ってください。



## トリヤキプロシエット

大ぶりな鶏もも肉も肉厚なパプリカもジューシー。豪快な串焼きも、ココットを使えば見事な焼き加減に。

**【材料】4人分 調理時間約30分**  
 鶏もも肉(1切れ25g) 12切れ  
 パプリカ(赤・黄、4等分) 各1/3個  
 ズッキーニ(1.5cm厚さの半月切り) 4枚  
 マッシュルーム 4個  
 生パン粉 小さじ2  
 粉チーズ・オリーブ油 各小さじ1  
 パセリ(みじん切り) 小さじ1/4  
 塩・黒コショウ・オリーブ油 各適量  
 ライム 適量

### 【作り方】

- 鶏もも肉に塩小さじ1/2、黒コショウ少々をし、しばらくおく。
- パプリカ、ズッキーニをボウルに入れ、塩・黒コショウ各少々をし、オリーブ油を絡める。
- マッシュルームの石づきを外して塩・黒コショウ各少々をする。傘を逆さにしておき、くぼみに②を絡める。
- ①～③を写真のように金串に刺す。ココットに並べて蓋をし、水なし両面焼グリルに入れる。メニュー「ココット」・グリルタイマーを15分に設定して点火する。
- 器に盛り、ライムを添える。

1人前  
190  
kcal



野菜も鶏もも肉の間に挟むと、肉汁が程よく滲みて、より美味しい仕上がり。ココットの底蓋が透明になっているので、全分が蒸らさずヘルシーです。

## TOOL 04 ココット ダッチオーブン

既製ダッチオーブンの40%という軽さは、内鍋には不要なフッ素コートという嬉しい要素も併せ、固定栓をセットして使えます。「プラスチックグリル」付製品で、蒸物が干煎なく作れ、オープンを使わずにクーキやパンが焼けます。

## ポークの あったかポトフ

1人前  
317  
kcal

オートメニューにお任せで旨い量かなポトフが完成。玉ネギはとろんと、豚肩ロースはしっかりと煮えますよ。

**【材料】4人分 調理時間約60分**  
 豚肩ロース肉(ブロック) 400g  
 小玉ネギ・芽キャベツ 各8個  
 ニンジン(皮切り)・セロリ(筋を取り4〜5cm長さに切る) 各1/2本  
 コーンメ(顆粒) 大きじ1  
 白ワイン 大きじ2  
 水 500ml  
 セロリの葉 適量  
 ローリエ 1枚(タコ糸で束ねる)  
 塩・コショウ 各適量  
 岩塩・粒マスタード 各適量

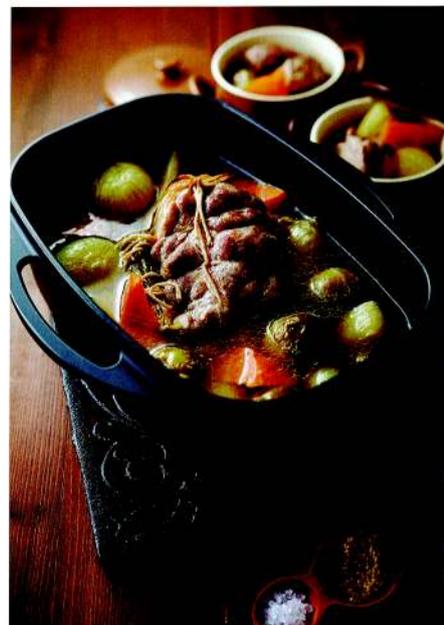
### 【作り方】

- 豚肩ロース肉に塩・コショウをし、タコ糸で縛って形を整える。
- ココットダッチオーブんに①、②を入れる。
- ③④を加えて蓋をし、水なし両面焼グリルに入れる。オートメニュー「ポトフ」に設定して点火する。塩・コショウで味を調えて豚肩ロース肉のタコ糸を外し、食べやすい大きさに切る。
- ③の豚肩ロース肉、野菜を器に盛り、スープを注ぐ。岩塩と粒マスタードを添える。

### メニュー「ダッチオーブン」



煮えにくい豚肩ロース肉の塊も、ココットダッチオーブンを使えば簡単。オートメニュー「ポトフ」を使えば、火加減の調整は不要。40〜60分ほどで出来あがりです。



## ココット&ココットダッチオーブンを使えるコンロは？



写真は210-R510型(天板75cm)。希望小売価格313,200円(税込)。

※既製商品の色調は印刷色のため実物と異なる場合があります。

## たけGRILLER

移動性に最適な「超-高火力バーナー」を搭載したプロスタイルコンロは、2000℃の超-高熱が広がるアイドルな水なし両面焼グリルも魅力。パウンドケーキも焼ける「ココットダッチオーブン」のほか、トーストに便利なグリル用プレートも付属です。



中野園子先生

TOOL.05

## シンプルグリル タッチオープン

専用のタッチオープン受け台をグリルにセットして焼き、フライパンタイプのタッチオープンは「フェイス」の別売品。湯気で一気に焼きたいときは蓋を開け、じっくり火を入れたいときは蓋を閉じて、使い分けができます。



### ベーコンとハウレン草のキッシュ

食パンを使って手間を省いた豪華キッシュ。  
大きめに切ったベーコンが、舌の耳の食感も楽しんで

1人前  
303  
kcal

- 【材料】4人分 調理時間約30分
- 食パン(12枚切り) 4枚
  - ハウレン草(2cm長さ) 10g
  - 玉ねぎ(みじん切り) 30g
  - マッシュルーム(5mm厚さのスライス) 4個分
  - ブロックベーコン(7mm角の拍子木切り) 50g
  - 卵 2個
  - 牛乳・生クリーム 各70ml
  - 粉チーズ 30g
  - 塩 小さじ1/3
  - コショウ 少々

#### 【作り方】

- 食パン3枚は両側の耳を落とし、片側に耳がくるよう6等分し、シンプルグリルタッチオープンの棚面に並べる。底面中央に残りの食パン1枚を敷き、隙間にパンの耳を詰める。
- 混ぜ合わせたaを加えて①に流し込み、蓋をして水なし両面焼グリルに入れて点火。上下弱火・グリルタイマーを15分に設定する。



卵液が流れないように、切り落としたりパンの耳も使って隙間なく詰めるのがポイント。蓋をして焼くことで、中の具材までしっかり火が通り、ふっくらと焼きあがります。

## おつまみプレート

アスパラベーコンに長芋ピザ、キノコシタケ。好きなアデ3品が、なんと20分で完成です

#### 【材料】4人分 調理時間約20分

- グリーンアスパラガス(4等分) 3本
- ベーコン(スライス、長さ・幅共に半分に切る) 1枚
- 赤ピーマン(3mm厚さの輪切り) 4枚
- 長芋(4cm角・8mm厚さ) 4枚
- アンチョビ(4等分) 1枚
- カマンベールチーズ(4等分) 1/4個
- 塩・コショウ・オリーブ油 各適量
- シタケ 4個
- エリンギ(小切り) 40g
- シメジ(2cm長さ) 20g
- ハーブソルト・オリーブ油 各適量
- 黒コショウ・イタリアンパセリ 各適量

#### 【作り方】

- グリーンアスパラガスに①を絡める。3本1組にまとめてベーコンで巻き、赤ピーマンの輪に通す。
- 長芋に②を絡め、アンチョビ、カマンベールチーズをのせる。
- シタケの石づきを外し、逆さにおく。混ぜ合わせた③をくぼみにのせる。
- シンプルグリルタッチオープンに①～③を並べ、水なし両面焼グリルに入れて点火。上下強火・グリルタイマーを6分に設定する。
- 器に盛り、焼けた②に黒コショウをふり、イタリアンパセリを飾る。

#### グリルタイマー



輪切りにした赤ピーマンで巻くと、味と彩りのアクセントに、出来て焼きを楽しみたいときは、盛りあがる前にシンプルグリルタッチオープンのまま食卓に出してもいいです。



1人前  
80  
kcal

今回紹介したコンロは、「ハグミュージアム」(P11参照)のほか、大塚ガスショールーム[DILIPA]などで実際に触れたいいただけます。また、最新コンロを使っている無料グリル調理体験会(期間限定開催)の情報やお庭のグリルレシピも公開中です。

詳しくは…

## シンプルグリルタッチオープンを使えるコンロは？



### Faceis

フェイス

シンプルデザインと多彩な機能が人気のハイスタンダードタイプ。グリルは、焼き加減も選べる3種類のオートメニューのほか、トーストモードを搭載。左右のパナーに「煮もの」機能も付いていて便利です。

写真は210-P422型(天板75cm・セピアベージュ)。  
希望小売価格199,800円(税込)。※天板60cmは183,600円(税込)。

※お部屋の色調や照明の色によって実際の色と異なる場合があります。

キッシュやグラタンが  
オープンを使わずに完成。  
予熱不要で操作も簡単。  
グリル調理が  
グンと楽しくなりますよ！

販売店 先生 



## あまから手帖厳選 グリルレシピ

“関西の美味しいもの”をつなげる、大人向け食マガジン「あまから手帖」では、人気シェフによるレシピ提案「あまからcooking」を好評連載中。その中から、Siセンサーコンロ「クラスSプレミア」の水なし両面焼グリルを使った秋冬向けの料理をご紹介します。



あまから手帖2014年1月号より

### 味噌バター肉じゃが

1人前  
346  
kcal

味噌の旨みとバターのコクで、定番野菜がユニークなアデに大変身。ダッチオーブンを使うと、煮崩れずに中まで味がしみ込みます

#### 【材料】4人分

ジャガイモ(男爵)	4個	だし	300ml
豚挽肉	150g	合わせ味噌	小さじ2
玉ネギ(スライス)	1個	赤味噌・酒	各大さじ1
ショウガ(みじん切り)	小さじ1	砂糖	大さじ1と1/2
サラダ油	大さじ3	みりん	小さじ3
		豆板糖	小さじ2
		バター	20g
		白ネギ	適量

#### 【作り方】

- ジャガイモの皮を剥き、半分切る。
- クラスSプレミア、専用のダッチオーブン(別売)を直火にかけてサラダ油を熱し、ショウガ、豚挽肉、玉ネギを炒める。玉ネギがしんなりしたら①、②を加えてひと煮立ちさせる。
- ②に蓋をして水なし両面焼グリルに入れ、ダッチオーブンモードを選択。タイマーを20分に設定して煮込む。③を加えて余熱で10分ほど火を過して器に盛り、白ネギを天盛りする。

大阪●南森町 粋なおつまみとお酒 にご  
東村奈緒美さん

天満宮正門前に、100種類以上揃う焼酎をグラスで360円から楽しめるお題な居酒屋「ごにや」のママ。アデと料理のセンスが、肉や魚や野菜など、季節に合わせたアデが得意。



あまから手帖2014年10月号より

### 鶏肉とアーモンドのごはん

1人前  
235  
kcal

グリルで香ばしく焼いた鶏肉の旨みを活かした炊き込みごはん。乾煎りしたアーモンドとアスパラガスの香りがポイント

#### 【材料】4人分

米	2合	※ごはんだしの作り方
ごはんだし	400ml	※1に昆布4gを入れて中火にかけ、煮干しで昆布を取り出す。
鶏モモ肉	150g	※カボチ15gを加えて強火にし、火を止めて5分おいて煮る。酒30ml、薄口醤油大さじ1/2、みりん小さじ1、塩9gで調味する。
アーモンド(スライス)	20g	
アスパラガス	2本	

#### 【作り方】

- 米を洗い、30分浸水させた後、ザルにあげて15分以上水切りする。
- 鶏モモ肉を水なし両面焼グリルに入れ、上火強・下火弱・グリルタイマーを8分に設定。皮目に焦げ目が付くまで焼き、ひと口大に切る。
- フライパンでアーモンドを色づくまで乾煎りする。
- 土鍋に①、②、③、ごはんだしを合わせて煮る。弱火にかけ5分煮たら強火にし、沸騰したら弱火で13分ほど炊き、8〜10分蒸らす。④⑤の油中に、好みで卵を割り入れても可。
- ③にアスパラガスを混ぜ、器に盛る。

京都●河原町丸太町 食堂ほかげ  
橋本賢介さん

「香ばしいも香ばしいも美味しいも美味しいも」をコンセプトに2012年に創業。アデの素材と料理の組み合わせ、肉や魚や野菜など、季節に合わせたアデが得意。



あまから手帖2015年5月号より

### 焼野菜の白和え

1人前  
140  
kcal

練りゴマと白味噌の柔らかな甘みが利いたクリームと和え衣と、香りと食感を際立たせた焼野菜とのコントラストが味わいどころです

#### 【材料】4人分

絹ごし豆腐	1丁(500g)	練りゴマ(白)	
プロッコリー		薄口醤油	各大さじ1
{小瓶に分ける}	1/3 房	白味噌	大さじ1/2
パプリカ		三温糖	小さじ1
{赤・黄、各4等分}	各1房	炒りゴマ(白)	適量
シタケ(石づきを外す)	4枚		

#### 【作り方】

- 絹ごし豆腐を脱水シートで包んで3時間以上水切りする。
- プロッコリー、パプリカ、シタケを水なし両面焼グリルに並べ、上下強火・グリルタイマーを8分に設定して焼く。プロッコリーは様子を見て先に取り出す。パプリカは熱いうちに皮を剥いてひと口大に切り、シタケはひと口大に切る。
- すり鉢に①を合わせ、すりこ木であたる。なめらかになったら②を加えてさらにすりこ木であたる。
- ③に②を加えて和える。器に盛り、炒りゴマを指で潰しながら振る。

京都●御所南 ちこそう紫陽  
村田加陽子さん

炒り豆腐や大根と厚揚げの煮物など、気取りなく温かみあるおばんざい。毎日30種類ほど作り続けて20年以上。得意とする豆腐料理は実に4〜5種類ある。



あまから手帖2015年3月号より

### 白味噌のかす汁

1人前  
317  
kcal

穴子の身もアラも使った、こっくりしてほの甘いかす汁。焼いた穴子と根菜の土の香りが好相性です

#### 【材料】4人分

穴子		昆布	5cm角
{おろした身とアラ}	1尾分(約400g)	水	500ml
ゴボウ(ピーラーで10cm長さに厚めに削る)	200g	白味噌	40g
金時人参(乱切り)	100g	酒粕	100g
酒	100ml	薄口醤油	小さじ1
		セリ(3cm長さに切る)	適量

#### 【作り方】

- 穴子の身を長さが半分になるように切る。
- 水なし両面焼グリルに穴子のアラを並べ、上下強火・グリルタイマーを3分に設定して焼く。
- ②を入れて沸騰しない程度に加熱し、酒、②を加えて弱火で約15分煮出してから濾す(500mlを目安に魚汁をとる)。
- 水なし両面焼グリルに①を入れ、魚オートメニューで「切り身モード」を選択して焼く。ひと口大に切る。
- ③、④を鍋に合わせ、⑤、ゴボウ、金時人参を加えて煮る。
- ⑥を器に盛り、セリを飾る。

京都●東山五条 住者 岡もと  
岡本良太さん

日本酒640種以上揃える、カウンター7席の料亭店を2013年に開店。各地の華肴師匠が、10歳近くの住者を盛り上げた趣向に満ちたコース料理を提供している。



## フラムフレンズ・西川陽子先生提案 季節料理と テーブルコーディネート

奈良県生駒市で活躍するフラムフレンズの一員、料理研究家の西川陽子先生に、秋冬にふさわしい和食とテーブルコーディネートを教えていただきました

### 鱈の唐揚げ

1人前  
209  
kcal

ふわりとした食感が和む、上品な揚げ物。芳ばしい塩コショウをつまみながらどうぞ

#### 【材料】4人分

鱈(骨を除いた100gの切り身) 4切れ  
酒・塩 各少々  
片栗粉・揚げ油 各適量  
コボウ(6cm長さ・5mm角の拍子木切り) 1本分  
塩 少々  
サラダ油 小さじ2  
大根おろし 5cm長さ分  
ポン酢・刻みネギ 各適量  
スタチ 適量

#### 【作り方】

- 鱈を3等分に切り、酒・塩を振って数分おく。
- ①の水気を拭き、片栗粉をまぶす。温度キープ機能で190℃に熱した揚げ油で揚げる。
- シワをつけたアルミ箔を水なし両面焼グリの網にのせ、合わせた③を並べる。上下強火・グリタイマーを5分に設定して焼く。
- ②に③を盛り、別皿に合わせた④、スタチを添える。

### 長芋と鯛の とろとろ茶碗蒸し

1人前  
181  
kcal

長芋を使ってとろんとした口どけに、熱々のあんが身体を芯から温めます

#### 【材料】4人分

長芋(すりおろし) 150g  
卵白 4個分  
薄口醤油 小さじ1  
みりん 大さじ1  
鯛(切り用の薄切り) 12枚  
塩 少々  
だし汁 400ml  
みりん 大さじ4  
薄口醤油 大さじ1  
水溶き葛粉・三ツ堂・ワサビ(すりおろし) 各適量

#### 【作り方】

- ③をボウルに混ぜ合わせ、耐熱性容器に注ぐ。蒸気上がった蒸し器に入れてコンロタイマーを10分に設定。中火で蒸す。
- 鯛に塩を振り、水気を拭いておく。
- 小根にも③を合わせてひと煮立ちさせる。水溶き葛粉を加えてとろみをつけ、刻んだ三ツ堂の輪を混ぜる。
- ①に②をのせ、③をたっぷりかける。三ツ堂の輪を飾り、ワサビを天盛りする。

## テーマを意識して食卓を飾ると 食事がより楽しくなりますよ

「今回は和モダンがテーマ。コーディネートはスタイリッシュにまとめました」と、西川陽子先生。より豊かな食卓づくりのために、料理のみならず、テーブルコーディネートも合わせて提案してくれる『テーブルサロン コマネット』を主催で立ち上げて25年の大ベテラン。今回は、大阪ガスショールーム「ハグミュージアム」のキッチンミニで開催されたレッスンにおじゃましました。

西川先生の教室は、個性的なテーマが魅力のひとつ。例えば今回なら「心身の整え」。「寒くなるよ、身体が冷えて疲れやすくなりますよね。そんなときは温かい蒸し物で芯から温めて、ボリュームはあるけどさっぱりした鱈の揚げ物で活力を上げましょう」。合わせる食器やクロスは、あえて黒と白を基調に。「穏やかな色使いが心を落ち着かせてくれます。逆に服装は華やかな色をまとうと映えますよ」。西川先生の言葉に耳を傾ける生徒さんは、ためになる知識の連続に、終始楽しげな表情。山手を使った茶碗蒸しには、「簡単だけど、すごいふわり！」初めてのおいしさですと喜びの声があがっていました。

料理を作るだけで終わらず、食卓を飾る意味まで教えてくれる西川先生のレッスン。人気の理由が、よくわかりました。

### 西川陽子先生

奈良県在住。料理を通じて生熟からネットワークを広げたいと始めた教室は、フラワー・メニュー料理や、ベルギー・ビールなど様々な面白い多彩なテーマで開催。長年通うファンも多い。  
<http://www.3.kcn.ne.jp/komonet/>

- 場所：奈良県生駒市西原ケ丘7-3
- レッスン内容：生徒5~6名での少人数制のレッスンを1回開催。テーマは当社までの経験・エピソード・筆記用具は持参不要。年齢不問で、親子での参加も可能。
- 時間・曜日：各コースによって異なります。詳しくは上記ホームページをご覧ください。
- 問合せ：☎090-4036-8529



1・3 / 5名前後の少人数制は、先生との距離感の近さが魅力。2 / 美しい揚げ物も、Sセンサーコンロの温度キープ機能を使えば、楽々。4 / 作業を分担して料理を仕上げるスタイル。5 / 薄緑と白の菊花を黒い小鉢に盛り込んだフラワーアレンジもお洒落。「薄緑を差し色にし」と西川先生。

### 「食のネットワーク・フラムフレンズ」 会員募集中!!

2013年6月に誕生した「フラムフレンズ」は、関西の料理研究家・料理講師の方々の交流の場と食情報の共有・提供を目的に、大阪ガスが運営している新しい食のネットワークです。

会員みなさんが「食を使った料理のおいしさ」を発信する場として、大阪ガスショールーム「ハグミュージアム」での料理講習会を随時開催するほか、年2回発行の小冊子「旬菜 Cooking」においてレシピ掲載の場を設けることもしています。

また、年2回は会員同士が交流できるセミナーなどを開催し、その様子や食情報はメールマガジンにて毎月発信しています。

入会費、年会費などは不要です。興味のある方は、下記事務局までお問い合わせください。

■「食のネットワーク・フラムフレンズ」事務局  
0120-060-218 平日10:00~17:00(土日祝を除く)  
06-4803-2210 [flrumflren@kbninfo.co.jp](mailto:flrumflren@kbninfo.co.jp)

詳しくは…

# 今日もグリル？



*Cheese cake*



*Paella*



*Puchipai*



*Potofu*



*Bread*



*Hamburg steak*



*Quiche*



*Nikujaga*

STYLES  
— ● ● ● スタイルズ ● ● ● —



※高機能タイプ

Faceis  
フェイス



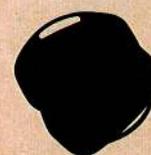
シンプルグリルタッチオープン  
(別売)



GRILLER



ココットタッチオープン  
(付属)



⇒ グリルで手軽に本格メニュー! ⇐

ガス調理機器についてのお問い合わせ先

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

大阪ガス グリル

検索

