

produced by あまから手帖

旬菜 Cooking

2015 Spring & Summer

みやざき
宮寄佳奈先生のおもてなしレシピ

プラス・ドウ グリレで簡単!

Vol.1 ごちそう中華

Vol.2 はんなり和風スイーツ



SiセンサーTMコンロ「クラスSプレミア」を使って
今食べたい
「あまから手帖」厳選レシピ

食と住まいの情報発信拠点
ハグミュージアム
hu+gMUSEUM

「フラムフレンズ」宮寄佳奈先生が指南する

プラス・ドゥ グリレで簡単! おもてなしレシピ

Vol.1 ごちそう中華

今年3月に発売されたSiセンサークロ「+do GRiLLER (プラス・ドゥ グリレ)」の便利機能を使った、おもてなしにもぴったりの中華レシピ3品を、食のネットワーク「フラムフレンズ」で活躍中の宮寄先生が紹介します。

中華風 豚バラ肉の有馬煮

有馬煮とは、兵庫有馬の名産、実山椒を使った煮物のこと。
ゴマ油とパクチーをプラスして中華風にアレンジ

1人前
674
kcal



材料(4人分) 調理時間約70分

豚バラ肉(かたまり) 500g
ニンニク、ショウガ 各1片
タケノコ(水煮) 150g
実山椒(水煮でも可) 大さじ1/2
ウズラの卵(水煮) 8個
ゴマ油 適量
パクチー(香菜) 適量
<調味料>
水 180ml
酒 大さじ2
酢・砂糖・みりん 各大さじ1
濃口醤油 大さじ3

作り方

- 豚バラ肉は2~3cmの厚さに切る。フライパンにゴマ油を入れて温度キープ機能で160°Cに熱し、両面がキツネ色になるまで焼く。
- ニンニク、ショウガは薄くスライスし、タケノコは一口大に切る。
- ココットダッチオーブンに①、②、ウズラの卵、実山椒、調味料を入れ蓋をする。両面焼グリルにセットし、メニューボタンでダッチオーブンモードを選び、グリルタイマーを20分に設定して煮る。
- そのままグリルの中で約20分置き、味がなじんだら鍋に移してコンロにかけ、煮汁が半量になるまで煮詰める。
- 器に④を盛り、パクチーを散らす。

ダッチオーブン機能



プラス・ドゥ グリレ専用のココットダッチオーブンを使用します。

大阪ガスが中心となって発足した食のネットワーク「フラムフレンズ」。会員は関西圏でお料理教室を開いている先生の方で、「ガス火を使う料理の楽しさ」を広める活動を行っています。
問合せ●食のネットワーク・フラムフレンズ事務局
✉ furamufrien@kbinfo.co.jp まで

中華粥 トッピング添え

シンプルな中華粥だから、カリッと揚げたワンタンや桜海老、グリルでふっくらと焼いた鯛の身を添えて、味の変化を楽しんで

材料(4人分)

調理時間約60分

米 1合
水 1ℓ
干し貝柱スープの素
(または鶏ガラ) 大さじ1
塩 少々
鯛の切り身 1切れ(約100g)
ピーナッツ 10g
桜海老 10g
ワンタンの皮 2枚
ザーサイ(せん切り) 20g
ミョウガ(輪切り) 1個
クコの実 適量
ゴマ油・サラダ油 各大さじ1

作り方

- 米を研ぎ、炊飯専用鍋に水と共に入れて30分以上浸水させる。
- ①に干し貝柱スープの素、塩を入れ、自動炊飯機能(おかゆモード)に設定して炊く。
- 鯛の切り身に塩(分量外)をふり、しばらく置く。両面焼グリルの焼網にのせ、[上下:強火]でグリルタイマーを8分に設定して焼き身をほぐす。
- ピーナッツをビニール袋に入れ、庖丁の背で軽く叩いて碎き、③と合わせる。
- フライパンにサラダ油を入れて温度キープ機能で160°Cに熱する。1cm幅に切ったワンタンを炒めて取り出す。さらにゴマ油を加え、桜海老を軽く色付くまで炒める。
- ②を器に盛り、水で戻したクコの実を飾る。ザーサイとミョウガ、④、⑤を添える。

自動炊飯機能(おかゆ)



ココットで魚を焼く

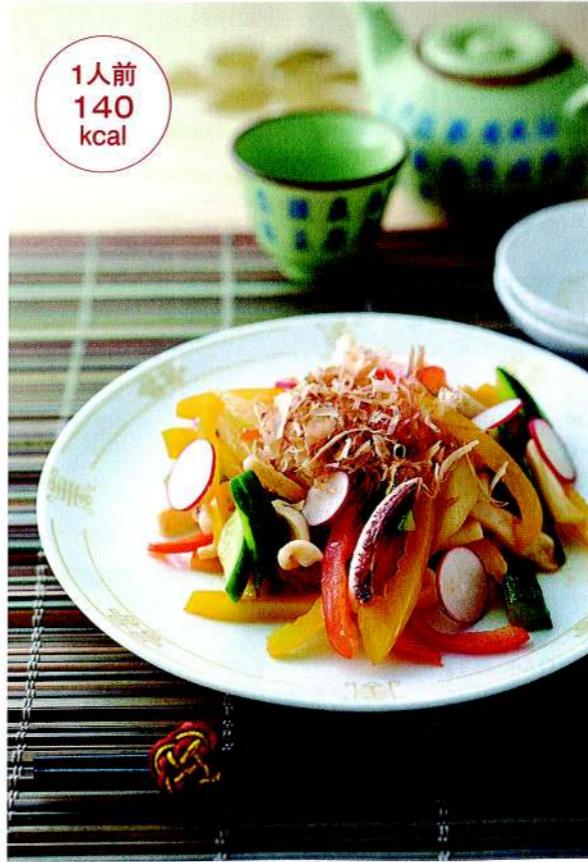


別売のココットに鯛を入れて両面焼グリルにセットし、魚オートメニューで焼けば、おいしくてお手入れも簡単。

爽やか炒めサラダ

芳しいピーナッツ油とレモンで作ったドレッシングがアクセント。
熱いうちに食べても、夏は冷やしてもおいしい

1人前
140
kcal



材料(4人分)

調理時間約15分

イカ(刺身用) 1バイ(約120g)
セロリ 1本
パプリカ(赤・黄) 各1/2個
キュウリ 1本
ラディッシュ 2個
カツオ節 適量
サラダ油 大さじ1
塩・コショウ 各少々
<ドレッシング>
酢・ピーナッツ油(なければオーレブ油でも可) 各大さじ2
濃口醤油・みりん 各大さじ1
レモン汁・レモン皮(すりおろし) 各小さじ1

作り方

- イカを一口大に切る。
- セロリは筋を取り、キュウリは縦半分に切ってそれぞれ斜め一口大に切る。パプリカは一口大に切る。
- フライパンでサラダ油を熱し、高温炒め機能を使って②を強火でサッと炒め、塩・コショウをふる。①を加え、軽く火が通ったら皿に盛る。
- 合わせたドレッシングを熱いうちにかけ、輪切りにしたラディッシュを散らし、カツオ節をふる。

高温炒め機能



Vol.2 はんなり和風スイーツ



桃羊羹のしっとりケーキ

ココットダッヂオーブンで焼いたパウンドケーキに桃がたっぷり入った水羊羹を合わせて涼やかに

材料(直径5.5cmの丸型6個分) 調理時間約80分

●パウンドケーキ
バター(食塩不使用)・砂糖 各120g
卵 2個
薄力粉 120g
ベーキングパウダー 小さじ1/2]^a

●白桃の水羊羹
白桃(缶詰) 40g
粉寒天 2g
水 200ml
イチゴシロップ(かき氷用)
つや寒天
白こしあん 75g
白桃(缶詰) 1/4個分

作り方

- パウンドケーキを作る
- ①バターと卵を室温に戻す。バターをボウルに入れ、泡立て器でクリーム状になるまで混ぜ、砂糖を2~3回に分けて加え、白っぽくなるまで混ぜる。
- ②卵を溶きほぐし、5~6回に分けて加え、さらによく混ぜる。
- ③④をふるって②に加え、切るようにさっくり混ぜる。
- ⑤ココットダッヂオーブンからはみ出ないようクッキングペーパーを敷いて、③を流し、表面を少しづばませる。蓋をし、両面焼グリルにセットしてココットダッヂオーブンオートメニュー「パウンドケーキ」を選び、焼く。ガス高速オーブンで焼く場合は18cm丸型に流し、170°Cで約40分。
- ⑥常温で冷まし、1cm厚さに切る。

1人前
492 kcal

スイーツにぴったりのお茶

洋×和の創作和菓子には玉露、寒天入りのひんやりスイーツには煎茶がおすすめ。プラス・ドゥ グリレの自動湯沸かし機能を使えば、沸騰後に自動消火するので安心です。

【仕上げ用】
生クリーム・アラザン・
白桃(缶詰)・
粉寒天 2g
水 200ml
イチゴシロップ(かき氷用)
つや寒天
白こしあん 75g
白桃(缶詰) 1/4個分



- 白桃の水羊羹を作る
- ⑥白桃(40g)をフードプロセッサーでピューレ状にする。
- ⑦鍋に粉寒天と分量の水を入れてふやかす。火にかけて混ぜながら煮溶かし、グラニュー糖を加え、溶けるまでよく混ぜる。
- ⑧白こしあんを加えて泡立て器でよく混ぜ合わせる。全体がなめらかな状態になったら火を止め、⑨を加えてボウルに漉す。
- ⑩冷水にて粗熱を取り、みじん切りにした白桃(1/4個分)を加えて、とろみが付くまで混ぜ、水で濡らしたパット(13×20cm)に流し入れる(同じ大きさのパットがない場合は、1cm厚さになるように流し入れる)。
- ⑪上からつや寒天をハケで塗り、つやを出す。

抹茶ジュレのあんみつ

野菜ジュースで色付けした白玉団子に
色とりどりの野菜と抹茶ジュレを合わせた異色の和スイーツ

1人前
306 kcal

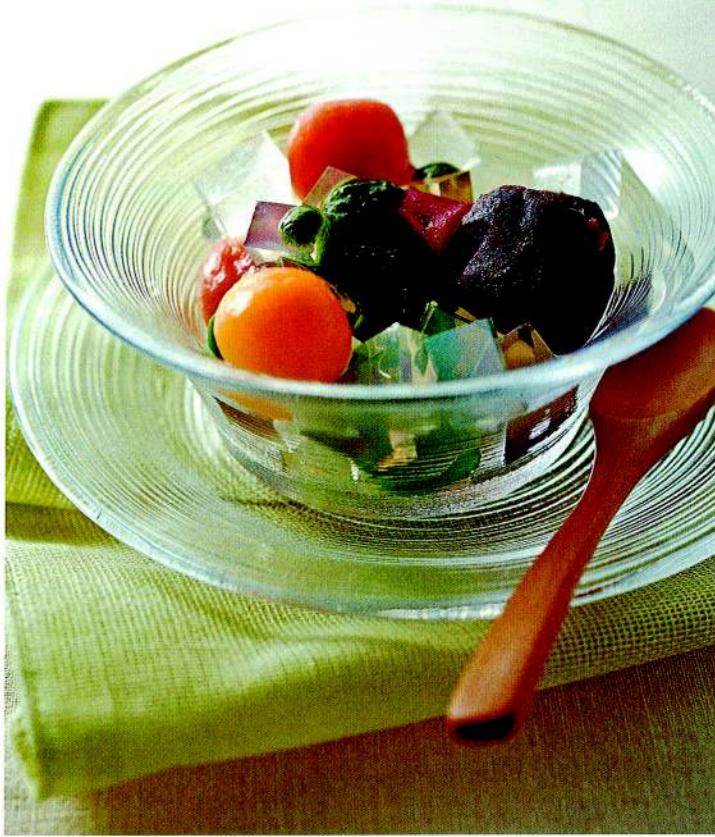
材料(4人分)

調理時間約40分

●白玉
白玉粉 50g
野菜ジュース 大さじ3]^a
白玉粉 50g
トマトジュース 大さじ3]^b
●寒天
粉寒天 2g
水 200ml
●抹茶ジュレ
アガー・抹茶 各7g
グラニュー糖 90g
水 200ml
そら豆 4さや
サツマイモ 60g
塩 適量
バナナ 1本
粒あん 80g

作り方

- ①②をそれぞれ耳たぶくらいの硬さになるまでこねる。各12等分にして丸め、熱湯で茹で、浮いてきたら冷水にとる。
- ③鍋に粉寒天と分量の水を入れてふやかす。火にかけ、かき混ぜながら煮溶かし、粉寒天が溶けたらバット(11×15cm)に流し、冷やし固める。1cm角のサイコロ状に切る。
- ④抹茶ジュレを作る。アガーとグラニュー糖を合わせ、泡立て器で混ぜながら少しづつ分量の水に加える。
- ⑤④を沸騰させ、アガーが溶けたら火を止める。
- ⑥抹茶に④の1/4量を少しづつ加え混ぜる。
- ⑦⑥を④に戻し、全体をなじませ、コンロタイマーを1分に設定して再び火にかける。
- ⑧⑦をバットに移して冷まし、固まったらザルで漉してジュレにする。
- ⑨そら豆はさやから出し、コンロタイマーを2分に設定して塩茹でする。冷水にとり、薄皮をむく。サツマイモは皮付きのまま1cm角に切り、コンロタイマーを4~5分に設定して塩茹でする。
- ⑩1~2cm厚さに切ったバナナ、①、②、⑧、丸めた粒あんを器に盛り、⑦をかける。



宮寄佳奈先生

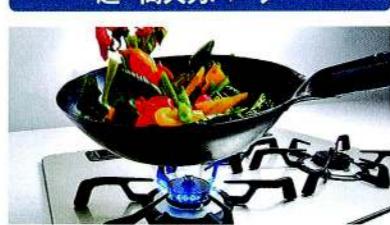
アパレルメーカーでの勤務を経て、98年に北新地に「うの」を開店。2014年惜しまれながら閉店し、現在は13年より始めたお料理教室『和・食彩・工房 うの』にて、ミニ懷石や和菓子など、季節の食材を随所に取り入れた料理レッスンを行っている。

●和・食彩・工房 うの 大阪市西淀川区御幣島3-14-39-706 時間・曜日/レッスンによって異なります。受講日はお電話にてお問合せください。
問合せ/☎090-1148-8747
<http://ameblo.jp/wa-shokusaikoubou-uno>

本格的な料理をより簡単に! +do GRILLER



超・高火力バーナー



ココットダッヂオーブン



ガス火ならではの高火力で、大人数の料理や火力が必要の中華料理もおいしく仕上がります。

●プラス・ドゥ グリレのことをもっと知りたい方はこちら
24cmのビザがおいしく焼けるワイドグリルや、麺ゆで・ゆでもの機能など、料理のレパートリーが広がる多彩な機能を紹介しています。

グリレ 大阪ガス

検索

Siセンサー「クラスSプレミア」を使って

今食べたい 「あまから手帖」厳選レシピ

関西の食マガジン「あまから手帖」では、人気シェフがSiセンサー「クラスSプレミア」を使ったレシピを紹介する「あまから Cooking」を好評連載中。今回は、その中から今の季節にぴったりの料理をピックアップ。旬の野菜を使ったパスタ、スパイス香り立つカレーなど、今すぐ作りたくなるレシピが満載です。

あまから手帖2014年7月号より

鯛と夏野菜のエスカベッシュ

白身魚と彩り野菜を使ったフランス版南蛮漬け。
オレンジとトマトの酸味が利いたマリネ液が味のポイントです

材料(4人分)

鯛の切り身 2切れ(約200g)
カボチャ 1/8個
ナス 2本
万願寺唐辛子 1本
パプリカ(赤) 1個
トマト 2個
穀物酢 200ml
オレンジ果汁 100ml
砂糖 50g
塩 小さじ2
揚げ油 適量
薄力粉・セルフィーユ・シブレット
(4cm長さに切る) 各適量

作り方

- 鯛は一口大に切り、薄力粉をまぶす。カボチャは1cm厚さ、ナスは皮に切れ目を入れて縦1/4に切る。万願寺唐辛子は縦半分に切り、種を取り。パプリカは、くし形切りにしておく。
- トマトを1cm角に切ってボウルに入れ、穀物酢、オレンジ果汁、砂糖、塩と合わせておく。
- ①の野菜を温度キープ機能で180°Cに熱した揚げ油で約2分素揚げし、鯛はキツネ色になるまで約5分揚げる。
- ③をバットに入れて②を加え、1時間ほど漬ける。
- ④に⑤を盛り、セルフィーユとシブレットを飾る。



1人前
323 kcal



このレシピを考えたのは…
京都●元田中
ラ・パール・デュー
白波瀬和宜さん

神戸「イグレックベガ」で8年研鑽を積み、3年前に同店のシェフに。クラシックなレシピを再構築した見目麗しい料理の数々は、幅広い世代に好評を得ている。

●京都市左京区田中里ノ前町59 ☎075-711-7643 Ⓟ11:30~14:30④17:30~21:30④月曜④ベター※禁煙

あまから手帖2014年4月号より

冷製ボンゴレ・ビアンコ セリ、ミョウガのサラダと

ツルッと喉ごしよい極細麺カッペリーニとアサリを冷製サラダに仕立てました。セリやミョウガ、大葉の爽やかな香りが食欲をそそります

1人前
382 kcal



材料(2人分)

カッペリーニ
(直径0.9~1.2mmの極細パスタ) 60g
アサリ
(砂出しだしたもの。ハマグリでも可) 400g
セリ 1束
ミョウガ(せん切り) 4個
大葉(せん切り) 10枚
ニンニク 1片
赤唐辛子 1本
EXVオリーブ油 大さじ2
酢 小さじ1
塩 ひとつまみ
水 1ℓ
塩 7g
昆布(約5~8cm角) 1枚
EXVオリーブ油 大さじ2
炒りゴマ 適量

作り方

- セリはざく切りにし、茎と葉に分けておく。ニンニクは8等分に切り、赤唐辛子は種を取り除く。
- ボウルに①のセリの葉とミョウガ、大葉を合わせ、②で和える。
- 鍋に③を合わせて火にかけ、沸騰したらカッペリーニを加え、コンロタイマーを袋の表示時間より1分長めに設定して茹でる。茹で上がりの30秒前に①のセリの茎を加え、氷水にとつて冷やし、ザルにあげる。
- ④フライパンにEXVオリーブ油、①のニンニクと赤唐辛子を熱し香りが出てきたら取り除く。アサリ、③の茹で汁80mlを加えて蓋をして蒸す。アサリを別皿に取り置き、蒸し汁はボウルに移して粗熱を取り、氷水をあてて急冷する。
- ④の蒸し汁で③を和える。器に盛り、取り置いたアサリ、②のせて炒りゴマを散らす。



このレシピを考えたのは…
京都●祇園 やまぐち
山口 正さん

今はなき名店「カノビアーノ京都」や祇園のリストランテ「vib」の料理長を歴任した後、2011年に独立。元々和食の料理人だった経験を生かし、昆布やカツオだしなど、和の素材を取り入れた独創的なイタリアンで多くの人を魅了している。

●京都市東山区祇園町南側570-185
☎075-708-7183 Ⓟ11:30~13:00④、
17:30~20:30④ ④不定休 ④2日前
までに必要 ※禁煙



このレシピを考えたのは…
大阪●靭本町 靱本町 がく
今川 岳さん

『浪速割烹 㐂川』で9年間腕を磨いた後、
2013年に独立。約1年ビストロでも修業した経験を活かし、和の基本に洋の食材や肉を取り入れた新感覚の和食を供する。

●大阪市西区靭本町1-14-15 本町クイバ
ビル ☎06-6479-3459 Ⓜ17:00~22:
00 Ⓜ日曜、祝日 Ⓛベター(昼は前日まで
に3名以上で要予約で営業) ※禁煙

あまから手帖2014年8月号より

ミックスピーンズのドライカレー

スパイスとココナッツミルクの独特的の風味がクセになるおいしさ。
缶詰のミックスピーンズを使うのでいつでも気軽に作れます

材料(4人分)

合挽肉 200g
白飯 2合
玉ねぎ 1/2個
ショウガ 大さじ1
ニンニク 小さじ1
サラダ油 大さじ2
クミンシード 大さじ1
カレー粉 大さじ1と1/2
ガラムマサラ 小さじ1
カットトマト(缶詰・水煮)・
ミックスピーンズ(缶詰) 各200g
ココナッツミルク 50ml
淡口醤油
チキンスープの素 各小さじ1
塩 小さじ1/2
コショウ 少々
バクチー(香菜) 適量

1人前
418 kcal

作り方

- ①玉ねぎ、ショウガ、ニンニクをみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を弱火で熱し、①とクミンシードを入れて炒める。香りが出たら合挽肉を加えてさらに炒め、a、bの順に加え、あぶり高温炒め機能に設定して、あおりながら煮る。
- ③水分がなくなるまで煮詰まったら、cで調味する。
- ④器に③を盛り、型に入れた白飯をのせ、バクチーを飾る。



このレシピを考えたのは…

大阪●西天満 唐菜房 大元
國安英二さん

辻調理師専門学校で22年間中国料理の講師を務め、2010年に独立。50回以上の中国渡航経験から繰り出される本場ながらの料理は、スパイスと醤(ジャン)使いが絶妙。

●大阪市北区西天満4-5-4 ☎06-
6361-8882 Ⓜ11:30~14:00 Ⓛ(売切れ次第終了)、18:00~20:00 Ⓛ日曜、
祝日 Ⓛ必要 ※禁煙

材料(4人分)

素麺 4束
トマト 2個
エビ 8尾
パプリカ(赤)
玉ねぎ 各1/2個
塩 適量
トマトジュース
(食塩無添加) 300ml
オリーブ油 大さじ2
淡口醤油 小さじ2
塩 小さじ1
焼き麩 1/2カップ
酒 適量
ミョウガ 2個

作り方

- ①aをみじん切りし、塩で軽く揉んでしんなりさせる。
- ②鍋に湯を沸かし、トマトを入れて湯むきし、種を取る。bと共にミキサーにかけ、①と合わせて冷蔵庫で冷やしておく(一晩冷やすとより味がまとまる)。
- ③エビの背ワタを取り、酒を加えた塩分濃度1% (塩は分量外) の湯で沸騰させないようにコンロタイマーを5分に設定して茹で、そのまま冷ましてから殻をむく。
- ④麺ゆでモードを設定し、素麺を袋の表示時間に従いたっぷりの湯で茹で、流水にさらして水気をきる。
- ⑤器に②、④、③の順に盛り、小口切りにしたミョウガを天盛りにする。



1人前
510 kcal

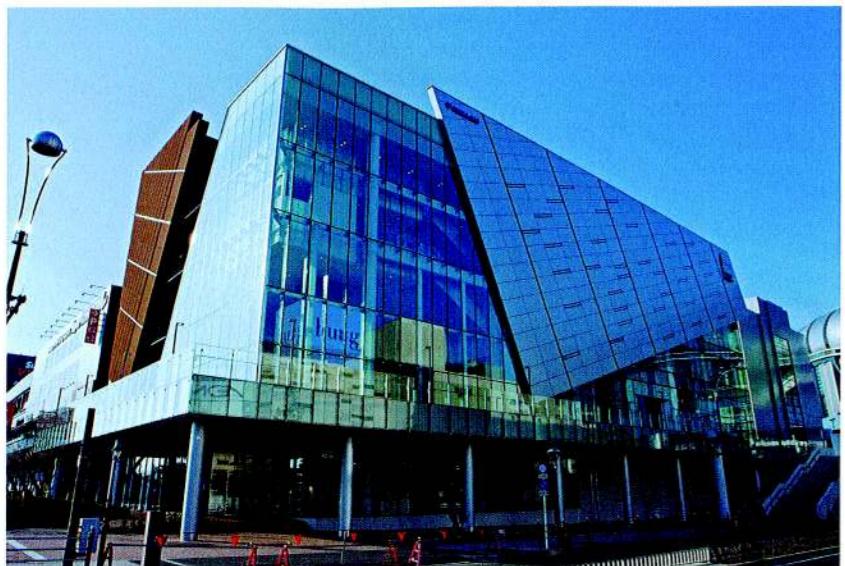
あまから手帖2014年6月号より

トマトのすり流し風素麺

焼き麩を使ってポタージュのようなとろみを付けたすり流しが素麺にしっかり絡む、いわば“和風ガスパチヨン麺”です



食と住まいの情報発信拠点



■開館時間
(1~4F) 10:00~18:00
(5F) 10:00~17:00 (完全予約制)
■休館日
(1~4F) 水曜 (祝日の場合は開館)、年末年始
(5F) 土・日曜、祝日、年末年始

■電話 06-6586-3789 (代表)
■住所
大阪市西区千代崎3丁目南2番59号
■アクセス
地下鉄長堀鶴見緑地線ドーム前千代崎駅、阪神なんば線ドーム前駅すぐ、JR大阪環状線大正駅から徒歩7分

ハグミュージアムではこんなレシピが作れます!

「ハグミュージアム」では様々な講習会を開催。1000円から体験できる料理レッスンでは、「豚肉ロールプレート」や「つくねの照り焼き丼」、「あん春巻き&バームクーヘン」など、季節ごとに変わるメニューを作ることができます。

そのほかにも、保存食の缶詰や乾物、スキムミルクなどをを使ったレシピを学べる防災クッキングや、野菜は皮付きのまま使う、だしをとった後のカツオ節も再利用するなど、環境に優しい食生活をテーマにしたエコクッキングも開講しています。

くわしくは…

ハグミュージアム

検索



豚肉ロールプレート



つくねの照り焼き丼



スタッフがいろいろなメニューを開発してお待ちしています。

ハグ
hu+g

2015年1月、大阪ガス発祥の地に誕生した、食と住まいのショールーム『ハグミュージアム』。「人とガスが出会うと、ぬくもりが生まれる。未来が生まれる。」をテーマにした、ガスで実現する快適な暮らしを見て、触れて、味わって、体感できるショールームです。



ミュージアム
MUSEUM

ハグミュージアムとは?

『ハグミュージアム』では、未来の暮らしをイメージした「スマートハグハウス」(2F)をはじめ、ガスのある新しい暮らしの空間を紹介する「ライフスタイルギャラリー」(3F)、キッチンメーカー各社の最新システムキッチンが並ぶ「キッチンギャラリー」(4F)など、様々な展示を見て回ることができます。

さらに同施設では、100人同時にレッスンを受けることができる「キッチンスタジオ」(4F)、プロの料理人を招いてライブ実演も可能な「ハグホール」(最大約250名収容可能・5F)にてイベントやセミナー、料理レッスンなどを開催予定。詳細はホームページで確認できるので、ぜひみなさんもご参加ください。



2F hu+g ビジョン (日本初、2重構造のキューブ型映像装置)



2F タッチ&トライコーナー



4F キッチンスタジオ



4F キッチンギャラリー

タッチ&トライコーナーでは… 最新のSiセンサーを使ってミニ調理体験を無料で楽しむことができます。

ロサンゼルス風モーニングプレート

1人前
250 kcal



膨大なレシピやノウハウを持つハグスタッフが、アメリカ・ロサンゼルスで大流行中の「エッグスラット」を主役にしたモーニングプレートをご紹介します。

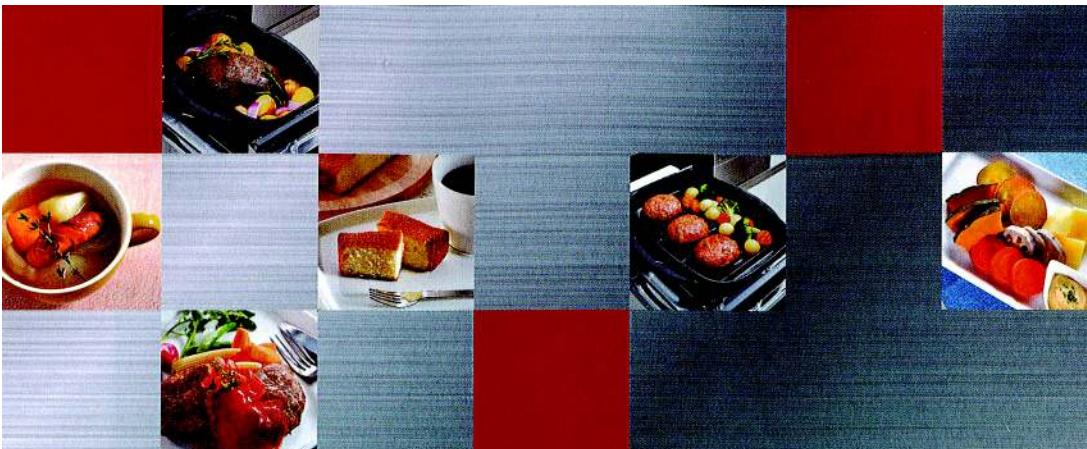
材料 (4人分) 調理時間約30分

ジャガイモ 2 個 (約 300g)	ニンニク 1/2 片
牛乳 100ml	トマト 1 個
塩 小さじ1/2	パセリ 少々
コショウ 少々	グリーンリーフ 適量
卵 4 個	塩・黒コショウ・EXV オリーブ油 各適量
バゲット 1/2 本	

作り方

- ① ジャガイモは皮をむいて適当な大きさに切る。
- ② 鍋に①を入れてひたひたの水を加えて火にかけ、柔らかくなるまで煮る。湯を捨てて再び火にかけ、水分を飛ばす。
- ③ ②をマッシャーなどで潰す。牛乳を少しづつ加えて混ぜ、塩・コショウで味を調整する。
- ④ 直径6cmの耐熱性容器に③、卵の順に入れてラップをし、輪ゴムで止める。鍋に並べ、卵の高さまで熱湯を注ぎ、コンロタイマーを15分に設定して弱火で加熱する。卵白が好みの硬さになったら取り出し、みじん切りにしたパセリと黒コショウをふる。
- ⑤ バゲットは縦4等分にし、長さを半分に切る。両面焼グリルにグリル用プレートをセットしてバゲットを並べ、[上下:強火]で2~3分焼く。
- ⑥ ⑤に横半分に切ったニンニクとトマトをこすり付け、好みで軽く塩をふり、EXV オリーブ油をかける。
- ⑦ 器に④、⑥のバゲットとトマト、グリーンリーフを盛る。

大阪ガス



本格料理を支える、究極の逸品。

+du GRILLER



■プラス・ドゥ グリル

[型番]210-R510・R511型

[希望小売価格]313,200円(税込)

[寸法(mm)]高さ271(ごとく含む)×幅596(天板幅744)×奥行541(取っ手42含まず)



Siセンサーについてのお問い合わせは

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2015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坂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、付帯工具費、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。

FSC
www.fsc.org

ミックス
責任ある木質資源を
使用した紙

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