

produced by あまから手帖

旬菜 Cooking

2016 Spring & Summer



春夏野菜が 主役のレシピ

色鮮やかなパプリカやトマトをあしらったサンドウィッチに、
新玉ねぎを使ったユニークなフライ、夏野菜の稻荷寿司など、
最新ガスコンロ『クラスSプレミアRシリーズ』を使ってお届けするのは
シニア野菜ソムリエが提案する、春夏が旬の野菜を楽しむ簡単レシピ。
巻末には、華やかな飾り巻き寿司の作り方も登場します。

食のネットワーク「フランフレンズ」でも活躍中! 石井郁子先生に聞く 「旬菜を味わう3つのコツ」

本冊子のP7までに掲載されているレシピは、すべてシニア野菜ソムリエの石井先生が提案。まずは、旬の野菜を家庭で調理する際のポイントを教えていただきました。



石井郁子先生

大阪生まれ、宝塚市在住。野菜ソムリエの最高峰であるシニア野菜ソムリエとアロマテラピーリスクトラクターの資格を併せ持つ、異色の料理研究家。「身体の内と外からキレイになる」をモットーとして、「美容・健康」「食」の3つを柱に、料理講習やレシピ提案など、様々な食育活動を行う。手描きイラスト付きの可愛らしく見やすいレシピも人気の理由。<http://yasienceclub.com>

食のネットワーク「フランフレンズ」とは
2013年に大阪ガスを中心となって発足した食のプロのネットワーク。会員は関西圏で料理教室の講師などとして活躍している先生方。ガス火調理を中心とした勉強会や交流会を随時行っています。入会を希望される方は、食のネットワーク「フランフレンズ」事務局まで。
furanfrien@kinfo.co.jp まで

1. 薄味が基本

素材の持ち味をできるだけ活かしたいので、私のレシピは基本的に薄味。さらに、ひと通り調理が済んでから味を決めたいので、野菜にあまり下味は付けません。

また、料理に使う塩はミネラル分豊かな岩塩や海塩がおすすめ。旨みのあるマイルドな塩気が、料理の仕上がりを一段とグレードアップしてくれますよ。



2. シンプルな調理が一番

旬菜の魅力をストレートに味わうためには、「凝り過ぎない」「潔さが、何よりも大切です。工程を少なくすることで料理により集中でき、完成度が高まるというのも嬉しいポイント。これは、家庭料理を楽しむコツでもあります。そのため、今回のレシピは、基本ワンステップで調理できるものをお届けします。



3. 火入れで個性を引き出す

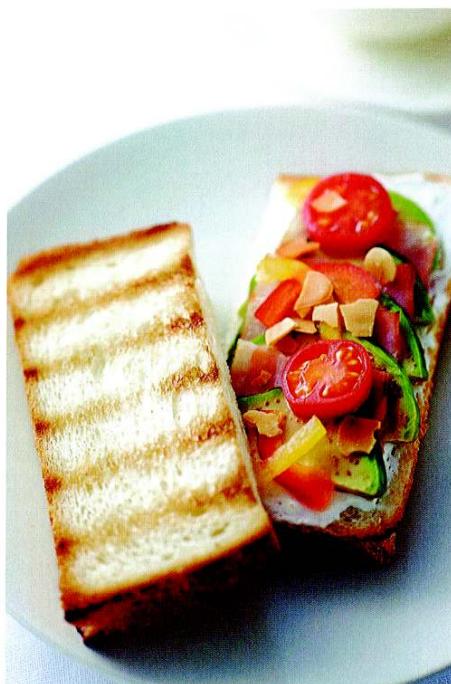
瑞々しさを活かすなら生で。甘みと香りを増すならグリルの直火で。旨みを閉じ込めるなら、衣を付けて揚げて。引き出したい味わいによって、火入れのアプローチは異なります。今回は「生」「焼く」「吹く」「煮る」「揚げる」「蒸す」と、各素材に合わせた6つの調理法をテーマにレシピを提案しています。ぜひ参考になさってください。



焼きヨーグルトサンド

瑞々しく甘いパプリカとトマトに、とろけるアボカド。水切りヨーグルトが爽やかな朝食向きの一品です。

1人前
241 kcal

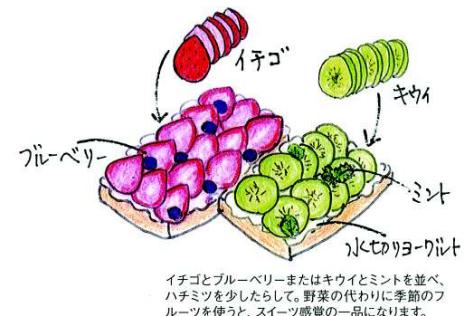


[材料] 2人分 調理時間約40分

食パン(8枚切り).....	2枚
ヨーグルト(無糖).....	100g
アボカド(5mm厚さ).....	10枚
ベーコンスライス(2cm幅).....	8枚
【A】	
{ パプリカ(赤・黄、スライス).....	各4枚
{ ミニトマト(輪切り).....	8枚
レモン汁・岩塩・アーモンドスライス.....	各適量
EVオリーブ油.....	適宜

[作り方]

- ①ボウルとザルを重ねてクッキングペーパーを敷き、ヨーグルトを入れて30分ほどおき、水切りする。
- ②食パンを縦半分に切る。
- ③②に①を塗る。そのうち2枚はそのまま。残り2枚はレモン汁を振ったアボカド、ベーコンをのせて岩塩を振る。
- ④水なし両面焼グリルに波型のグリル用プレートをセットし、③を並べる。メニューキーで「トースト」→「強め」に設定して焼く。
- ⑤④の具材がのった方の食パンに[A]、フライパンで軽く炒ったアーモンドスライスをのせる。好みでEVオリーブ油をかけ、残りの食パンでサンドする。



オートメニュー「トースト」



オートメニュー「トースト」を使って食パンを焼けば、自動で火力を調節し、好みの焼き加減に。付属の波型プレートを使うと、より焼き目がきれい。軽くあたためるだけの食パンならトッピングをして焼くこともできます。

【ココットダッヂオーブンが使える】

鉄製に替わり、アルミダイキャスト製で内側に2重のフッ素コートを施した軽量のココットダッヂオーブン(別売)が使えるようになりました。グラタン、肉じゃがなど5種類のオート調理機能を使えば、手間がグッと省けます。



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、トーストやお寿司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/>



【お手入れも簡単!!】

裏面にアルミバネルを装着することで熱を分散させて、ガラス表面の温度上昇を抑制。焦げつきを抑えてくれる、ヒートオフガラストップを引き続き採用。料理後のお手入れも簡単です。

知らないかった(?)がいっぱい!
グリルの新発想

グリルの新発想 検索

クラスSプレミアRシリーズがさらにパワーアップ!!



【グリルの幅が広がる新アイテムが登場!!】

食材の余分な脂を落してくれる波型のグリル用プレートが、新たに付属品として登場。フッ素コート仕上げなのでお手入れ楽々。トーストのほか、揚げ物のあたため直しや、ノンフライ調理にも活躍します。



*グリル用プレートを使用する際は、グリル焼網を外してください。

今回使用したガスコンロは、今春モデルチェンジを遂げたばかりの、「クラスSプレミアRシリーズ(210-R582)」。5つのグリル調理用容器に対応。分りやすい天面液晶表示で調理をナビゲートします。希望小売価格 303,480円(税込)

※本誌掲載のレシピの調理時間・機能は「クラスSプレミアRシリーズ(210-R580・582・584)」が標準です。
レシピの調理時間は目安です。使用機種により異なる場合があるほか、食材の種類・大きさ・厚みなどによっても変わることがあります。

1人前
187
kcal

彩り野菜のグリル アンチョビソース

アンチョビの塩気が利いた香味豊かなソースが、焼き野菜の香ばしさと甘みをより引き立てます。

【材料】4人分 調理時間約30分

[A]

- バブリカ(赤・黄、3cm幅).....各4切れ
 - カボチャ(1cm厚さ)・ニンジン(5mm厚さの輪切り)・ズッキーニ(1cm厚さの輪切り).....各8枚
 - ミニトマト.....各8個
 - オリーブ油.....大さじ1/2
 - 〈アンチョビソース〉
 - アンチョビペースト.....大さじ1
 - ニンニク(みじん切り).....小1片
 - オリーブ油.....大さじ3
 - 粉チーズ.....大さじ1
- ①[A]をボウルに合わせる。
②アンチョビソースの材料を混ぜ合わせ、アルミ箔で2重に包む。
③水なし両面焼グリルに、写真のように①、②を並べる。ミニトマトはアルミ箔の上に並べて一番手前に置く。上下強火・グリルタイマーを7分に設定して焼く(タイマーが残り3分になったらミニトマト、②を先に取り出す)。※ミニトマト以外の野菜は2度に分けて焼く。
④③の野菜を器に盛り、別皿に入れたアンチョビソースを添える。



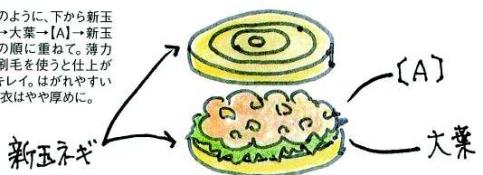
奥までフルに引き出せるワイドなグリルは、食材を一気に焼き上げるときも便利。食材は重ならないように均一に並べましょう。グリルタイマーを使えば焼き過ぎも防げます。

新玉ネギサンドフライ

ジューシーな新玉ネギと豆腐を使ったヘルシーフライ。ツナの旨みと大葉の香りがアクセントです。

1人前
361
kcal

右図のように、下から新玉ネギ→大葉→[A]→新玉ネギの順に重ねて。薄力粉は刷毛を使うと仕上がりがキレイ。はがれやすいので、衣はやや厚めに。



【材料】8個分 調理時間約30分

[A]

- ツナ.....100g
- 味噌.....15g
- 切り餅(5mm角に切る).....40g
- ピザ用チーズ.....20g
- 大葉.....8枚
- 薄力粉・溶き卵・生パン粉・揚げ油・ベビーリーフ・マイクロトマト・レモン(くし形切り)・岩塙・EVオリーブ油.....各適量

【作り方】

- ①ボウルに[A]を混ぜ合わせる。
- ②新玉ネギの片面に薄力粉をまぶして大葉、①をのせ、もう1枚の新玉ネギ(薄力粉をまぶした面を下にする)でサンドする。これを8個作る。
- ③薄力粉・溶き卵・生パン粉の順に衣を付け、温度キープ機能で180°Cに熱した油に入れ、キツネ色になるまで揚げる。
- ④器にベビーリーフ、マイクロトマト、レモンを盛り、岩塙・EVオリーブ油をかけ、③を盛る。



新玉ネギの甘みとシャキシャキ感を活かす最適な油温は180°C。130~220°Cまで10°C刻みで温度を設定できる温度キープ機能を使えば、揚げ物が気軽に楽しめます。

スナップエンドウと 新ジャガのあっさり煮込み

新ジャガはホクホク、スナップエンドウはパリッ。
各々の食感が活きた素朴な味は、意外にハマります。

1人前
301
kcal



[材料] 4人分 調理時間約40分

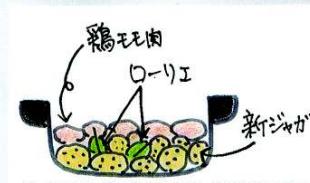
新ジャガイモ
(大きめのひと口大に切る) 750g
スナップエンドウ 80g
鶏モモ肉(大きめのひと口大に切る) 300g
塩・白コショウ 各少々
ローリエ(手で半分に折る) 1枚分
[A]
{コンソメスープ(顆粒) 5g
水 200ml
粗挽白コショウ・岩塩 各適量

[作り方]

- スナップエンドウの筋を取り、サヤを開く。
- 温度キープ機能でフライパンを200°Cに熱し、皮目を下にして鶏モモ肉を並べる。岩塩・白コショウ各少々を振り、両面を焼く。
- ココットダッチオーブンに新ジャガイモを敷き詰め、ローリエを加える。その上に②をのせ、[A]を加える。メニューキーで「ココットダッチオーブン」を選択し、グリルタイマーを25分に設定して煮る。
- ④を器に盛り、好みで粗挽白コショウ・岩塩を振っていただく。



熱回りがよいココットダッチオーブンは煮物に最適。鶏モモ肉はしっかりと、新ジャガイモはホクホクに仕上がりります。保温性が高いので、余熱で素材に火を通せます。



ジャガイモを一番下に敷くことで、鶏肉の旨みが染みてより美味しい仕上がりに。ローリエは使う直前に手で折ると、香りがグッとよくなります。

新ショウガごはん de さかさ稻荷

新ショウガ風味の酢飯にキュウリとミョウガをプラス。
初夏の香りに満ちた、ちょっとお洒落な稻荷寿司です。

1個分
97
kcal

[作り方]

- 米を洗ってザルに上げ、水、昆布と共に炊飯専用鍋に入れ30分おく。
- すし揚げを半分に切って袋状に開け、熱湯をかけて油抜きする。水気を切って[B]と共に小鍋に入れ、沸騰したら弱火にする。コンロタイマーを8分に設定して煮込み、そのまま冷ましておく。
- ①から昆布を取り出し、[A]を加える。自動炊飯機能の「ごはん」→「2合」を選択して炊き上げる。
- ③の粗熱を取り、キュウリ、ミョウガを加え混ぜる。
- ②の汁気を軽く絞り、③を中で詰めて形を整え、器に盛る。



ごはんの量に合わせて火力を自動調節してくれる「自動炊飯機能」を使えば、直火炊きのごはんが30分程度で完成。簡単なボタン操作で設定ができる、炊き上がりも教えてくれます。

蒸し春野菜 ワサビ豆腐ソース

春キャベツやアスパラを、蒸してより甘く。
ほんのり辛いワサビ豆腐ソースが粋な味わいです。

1人前
126
kcal

[作り方]

- 耐熱性容器に春キャベツを並べ、コンソメスープを回しかける。
- フライパンに高さ1cmほど水を張って①を置く。蓋をしてコンロタイマーを10分に設定して蒸す。
- 蓋を開け、グリーンアスパラガス、キヌサヤを加えて蓋をし、余熱で3~5分おいて火を通す。
- ③を器に盛り、よく混ぜ合わせた[A]を別皿に入れて添える。

ワサビ豆腐ソースは、泡立器などで豆腐をしっかり煮てから調味料を合わせると、なめらかな仕上がりに。蒸し鶏やサラダに合わせても美味しいですよ。



ワサビ豆腐 オリーブ油
だし醤油
酢
ごはんして
色よく甘く

あまから手帖厳選 野菜レシピ

“関西の美味しいもの”を広く伝える、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」を連載するほか、随時レシピページを掲載。その中から、Siエンサーコンロ『クラス S プレミア』を使った春夏にお薦めの野菜料理をご紹介します。

あまから手帖 2015年4月号より

蕗と干しエビの揚げ煮

面倒なスジ取りやアク抜きが要らない簡単レシピ。
蕗のほろ苦さと、昆布や干しエビの濃厚な旨みが相性抜群です。

1人前
139 kcal

材料(4人分)

蕗	6本(約300g)
だし	
水	300ml
昆布(5cm角)	1枚
干しエビ	20g
薄口醤油・みりん	各30ml
揚げ油	適量

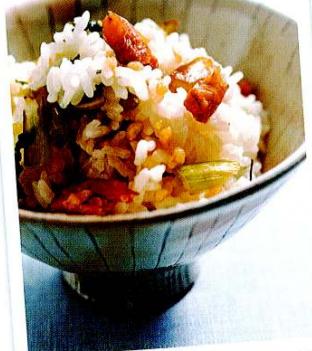
作り方

- だしをとる。材料をボウルに合わせて2時間ほどおき、昆布を取り出してください。
- 蕗を3cm長さの斜め切りにして水にさらし、ザルに上げて水気を切っておく。温度キープ機能で170°Cに熱した揚げ油で素揚げする。
- 鍋に①、②を合わせて薄口醤油、みりんを加える。コンロタイマーを15分に設定し、煮汁が1/3程度になるまで中火で煮て、器に盛る。



ごちそうプロデューサー
広里貴子さん

有限会社「貴重(きちょう)」所属。大阪の伝統野菜「なにわ野菜」の魅力を多くの人に広めるべく、料理教室の講師やテレビドラマなどの料理制作を務める、料理プロデューサー。
kicho-kicho.com



蕗ごはん

蕗、干しエビを細かく刻み、適量の天かすと共にフライパンで炒めて水分を飛ばす。炊きたてのごはんに混ぜれば、甘辛い蕗ごはんのできがあり。

あまから手帖 2015年4月号より

蕗と干しエビの揚げ煮

面倒なスジ取りやアク抜きが要らない簡単レシピ。
蕗のほろ苦さと、昆布や干しエビの濃厚な旨みが相性抜群です。

1人前
139 kcal



1人前
350 kcal

京都・四条堀川●『パンガロー』

店主 矢田和生さん



クラフトビールに魅せられ、2012年秋にビアバブとして同店を開。粋なつまみと共に、ビルスナーなどの定番をはじめ、常時10銘柄のビールを揃える。

●京都市下京区四条通堀川東入柏屋町15
☎075-256-8205

あまから手帖 2015年8月号より

焼きトウモロコシのポタージュ

醤油で焦がし焼いたトウモロコシは格別の甘さ。
コリアンダーの香りが味を引き締めます。

【作り方】

- トウモロコシの皮を剥き、水なし両面焼グリルに並べる(※トウモロコシが上火に近すぎる場合は縦半分に切る)。上下強火・グリルタイマーを15分に設定して焼き、タイマーが残り1分になったら、刷毛で濃口醤油を塗って焼き焦がし、庖丁で実をそぎ落とす。残った芯(本分は4等分して)っておく。
- 鍋にバターを弱火で溶かし、玉ねぎ、塩を加えてしんなりするまで炒める。
- ②にコリアンダーシードを加えて中火にし、香りが出たら①のトウモロコシの実と芯、水を加えてひと煮立ちさせ、半量になるまで弱火で煮詰める。
- トウモロコシの芯を取り除き、なめらかになるまでミキサーにかける。ボウルに移して[A]を加え混ぜ、粗熱を取つてから冷蔵庫で冷やして器に注ぐ。

京都・衣櫻六角●『御食事処乃福松』

店主 近松真樹さん



京都の和食店などで15年間腕を磨いた後、2011年に独立。お決まりの一汁三菜を供した後に自由に注文できる独自のスタイルを提案し、人気を得ている。

●京都市中京区衣櫻通六角上ル了頃団子町475-6
☎075-741-7138

あまから手帖 2015年6月号より

塩キュウリの柚子コショウ和え素麺

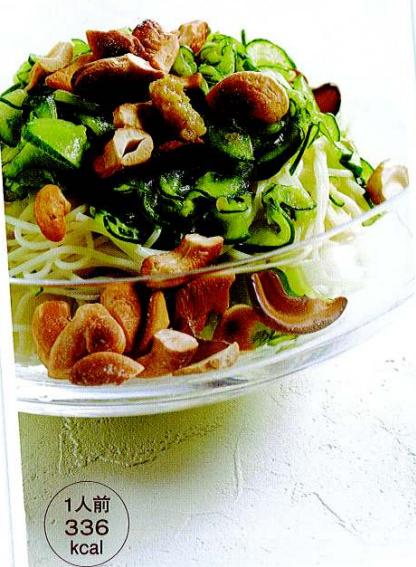
パリパリの塩揉みキュウリにレモンと柚子コショウをプラス。爽やかな辛みが心地よい、おつまみにもぴったりの一品です。

材料(4人分)

素麺	4束
キュウリ	4本
塩	少々
[A]	
柚子コショウ	小さじ2
レモン汁	大さじ4
塩	ふたつまみ
ゴマ油	小さじ4
カシューナッツ	70g
柚子コショウ	適宜

作り方

- キュウリをなるべく薄い半月切りにする。塩少々を振って揉み、水気をしっかりと絞る。
- ①をボウルに入れ、[A]で調味する。
- 水なし両面焼グリルにグリルプレートを設置し、カシューナッツを並べる。上下強火に設定し、焦げ目が付くまで約3分焼き、粗く刻む。
- 麵めでモードを選択。コンロタイマーを2分に設定して鍋にたっぷりの湯を沸かし、素麺を茹てる。残り30秒になったらザルに上げて流水にさらし、氷水で締めて水気を切り、ゴマ油を絡める。
- ④に②を加えて和える。器に盛って③を散らし、好みで柚子コショウを添える。



1人前
336 kcal

食のネットワーク「フラムフレンズ」の人気メンバー、辰巳温美先生に学ぶ

飾り巻き寿司入門

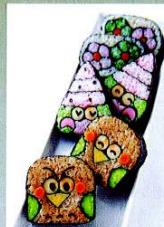
作り上げる工程も楽しく、お洒落で美味しいと最近話題の飾り巻き寿司。

初心者でも簡単にできるレシピを教えていただきました。



辰巳温美先生

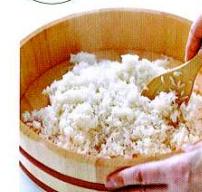
神戸市在住。6年前に飾り巻き寿司の世界に魅せられ、マスターインストラクターの資格を取得。神戸を中心に船橋や大阪などで開く講座が分かりやすいと人気を得ている。小花模様やヤドカリ、フクロウなど、図柄のバリエーションは150種以上。
<http://iconosquare.com/atsumitamatsumi>



バラの花

味も見た目も、実に華やか。
急なもてなしの席にも活躍します。

1本分
507 kcal



すし飯の作り方

米3合を洗い、炊飯専用鍋に昆布5cm角1枚、水550mlと共に入れて30分ほど浸水させる。昆布を取り出し、自動炊飯機能の「ごはん」→「3合」を選択して炊き上げ、すし酢(酢大さじ4と1/2、砂糖大さじ3、塩小さじ1と1/2)を混ぜ合わせる。

[材料] 1本分 調理時間約10分
すし飯 (右記参照) 140g
[A]
{ すし飯 (右記参照) 60g
{ 桜でんぶ 10g
焼き海苔 半切り1枚と1/3枚
薄焼玉子 (幅10cm・長さ16cm) 2枚
タラコ・トピコ 各大さじ2
紅ショウガ・白ゴマ 各適量
野沢菜 (10cm長さ) 5本

【作り方】

<バーツを作る>

- ① [A]をボウルに合わせ、1.5cm大に丸める。
- ② 薄焼玉子の上に①を写真のようにランダムに並べ、タラコ、トピコ、紅ショウガを散らす。
- ③ ②のうち1つを手前から手で巻く。もう1つの上に重ね、同様にしっかりと巻く。
- <仕上げ>
- ④ 烹き海苔1枚と1/3枚の端1cmを潰したすし飯でつなぐ。右側を5cm空け、すし飯120gを広げる。白ゴマを振りかけ、野沢菜を等間隔に置く。
- ⑤ ③をすし飯の中に置き、巻きすごと左手で持ち上げて写真のように巻く。上の空いた部分にすし飯20gを加えて閉じる。
- ⑥ 巷きすで形を整え、4等分に切る。

三つ巴

古典柄を生かした粋なビジュアル。
マグロは梅肉に替える。

1本分
459 kcal



厚焼玉子の作り方

卵焼き器に油を薄く敷き、温度キープ機能で160℃に熱する。卵液(卵3個、塩ふたつまみ)の1/4量を流し入れ、表面に火が通ったら手前につき、玉子を奥に寄せる。そのまま3回繰り返して厚く巻く。



焼き海苔は巻きすの一番
手前に置きましょう。

勾玉の形を均一にする
と仕上がりがキレイです。

大阪ガスクリッキングスクールで

おいしいレッスン、始めませんか？



いろいろ学べる！

毎日のおかずから、おもてなし料理、パン、お菓子まで
ジャンルもレベルも幅広いレッスン内容。

1回だけの単発レッスンからコース制まで揃っていて、
お子さまからアクティビティニアまで、お楽しみいただけます。

入会金0円！

気軽にご参加いただきたいから、入会金は0円。
豊富な知識と高い技術を持つ、
専属のインストラクターがレッスンをサポートします。
少人数制なので質問もしやすく、初心者の方も安心です。

クリッキングスクール一覧

【受付】9:00~17:30(休業日除く)

淀屋橋 ☎ 06-6205-4640

神戸 ☎ 078-360-6137

千里 ☎ 06-6871-8561

京都 ☎ 075-315-8955

奈良 ☎ 0742-49-4780



ケータイからも
アクセス出来ます

スマートフォン

ケータイ

大阪ガスクリッキング 検索 <https://www.og-cookingschool.com/>

当日
本クーポンを
受付にお渡し
ください

初めての方限定

期間限定で対象のレッスンが
1,000円OFF

レッスンへのご参加は、事前申し込みが必要です
①お電話の場合、受付に必ず「クーポンNo.B-16-1」をお伝えください。
②ホームページからの場合、レッスン申し込みフォームでお1人ずつ「クーポンの利用」欄の
「クーポン10」を必ず選択してください。

クーポンNo.B-16-1

【注意事項】

- ・先着2,000名さま限定。
- ・2016年12月末までの開催レッスンに有効。
- ・お1人さま3,000円以上のレッスンが対象。
- ・1枚でお2人さままでご利用可。
- ・コピーは無効。
- ・他の特典との併用不可。
- ・団体貸切レッスンへの使用不可。
- ・当方に本クーポンをお忘れの場合は、割引分1,000円をお支払いいただきます。

※お申し込みの際にお伺いしました個人情報は、大阪ガスおよび大阪ガスクリッキングスクールが、料理に関する講習会・イベントのご案内等に利用させていただく場合がございます。
また、大阪ガスクリッキングスクールについてのアンケートの調査・分析ほか、ガスおよびガス機器に関する商品・サービス情報のお知らせのために利用させていただく場合がございます。

運営(株)大阪ガスクリッキングスクール



ミックス
責任ある木製資源を
使用した紙
FSC® C014687