

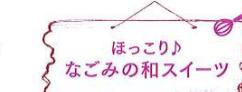
大阪ガス

# ガス火 de 9ッキング!

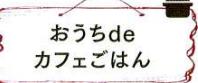
最新Siセンサー機能の便利機能を  
使いこなして、短時間で作れるカフェごはんや  
スイーツを作成してみませんか?  
初めての方でも気軽にご参加いただけます。

大阪ガス  
クッキングスクールで開催!

いずれも  
参加費  
(お一人さま・税込)  
**2,500円/回**  
レッスン時間  
約120分



- ・米粉のしつとり抹茶シフォン (直径16cm 1台お持ち帰り)
- ・スマートサーモンの豆乳パンキッシュ
- ・和のチバパンケーキ・紅茶



- ・ネギ塩ダレでコクラマ豚丼
- ・パリッパリ! 手羽先のから揚げ
- ・エビと豆腐のさっぱりレモンスープ
- ・杏仁プリン～パイントキウのソース～

\ 9/のつく日は ガス火 de 9ッキング

日程	淀屋橋	堺	和歌山	奈良	ハグミュージアム	神戸	姫路	京都	滋賀
2019年	10:00 14:00 18:30	10:30 14:30	10:30 14:30	10:30 14:30	10:30 14:30	10:00 14:00	10:30 14:00	10:00 14:00	10:30 14:00
4月	・9日(火) ・19日(金) ・29日(月)								
5月	・9日(木) ・19日(日) ・29日(水)								
6月	・9日(日) ・19日(水) ・29日(土)								
7月	・9日(火) ・19日(金) ・29日(月)								
8月	・9日(金) ・19日(月) ・29日(木)								
9月	・9日(月) ・19日(火) ・29日(日)								
電話番号	(06)6205-4640		(078)360-6137		(078)315-8955				

お申込み・お問い合わせ ➤ 各会場ともに先着受付になります。お早目にお申込みください。※対象年齢は15歳以上となります。※お子さま連れでのご参加はご遠慮願います。

お電話でのお申込み  
希望の会場までお問い合わせください。  
受付時間 9:00 ~ 17:30 (休業日除く)

ホームページでのお申込み  
大阪ガスクッキング 検索

スマートフォンからでもアクセス出来ます!  
<https://www.og-cookingschool.com/>



運営:(株)大阪ガスクッキングスクール

見て、触れて、食べて比べる!

## 「ぴったりコンロの選び方」

講座 & 個別相談会

最新ガスコンロの便利機能やグリル調理の比較、  
グリル容器調理の実演などの内容を盛り込んだ講座で、購入をお考えのお客さまにぴったりのコンロ  
選びをサポートします。

※お客様による調理実習はございません。

### 大阪ガス ショールームで開催!

受講料 おひとりさま **500円** (税込・当日払い)  
お申込み 下記WEBサイトよりご確認ください。  
定員 1講座あたり **8名** (事前予約制・先着順)  
対象 18歳以上 (コンロの購入をご検討中の方)  
※託児施設はございません。※小学生以下の子供様がご同席の場合、  
おひとり分として費用を頂戴いたします。  
受付 会場にて (開始15分前からの受付)  
所要時間 約 **90分** (個別相談会の内容により、超過する場合があります)  
開催会場 ハグミュージアム・DILIPA泉北・和歌山・  
奈良・神戸・姫路・京都・草津・彦根

開催日やショールームへの  
アクセス方法は  
WEBサイトをチェック!



<http://oghj.jp/gc2018>



2019 Spring & Summer

produced by あまから手帖



# Cooking

便利機能で簡単&おいしくできる!

## 最新コンロ活用レシピ



大阪ガスクッキングスクールの人気インストラクターが、  
3種のSiセンサー機能の便利機能を活用した  
イタリアン、中華、和食メニューをご紹介。  
ココットダッチオーブンで作るアクアパッツァ、  
ノンフライの油淋鶏、自動炊飯機能で炊く混ぜごはんなど、  
家庭でも簡単にできるアイディアレシピが満載です。

Vol.1 「クラスSプレミア」Rシリーズが大活躍!

## お手軽イタリアン

オート調理のハンバーグやココットダッチオーブンで作るアクアパッツァなど、Siセンサークロノが誇る機能をフルに使った、簡単でお洒落なメニューをご紹介。

大阪ガスクッキングスクール  
淀屋橋・吾妻直子先生



火通りの難しいハンバーグも、  
オートで焼けるので  
失敗なくおいしくできます!

Vol.1で使用したのは、「クラスSプレミア」Rシリーズ



Siセンサークロノの最高峰「クラスSプレミア」Rシリーズ。コンロオートメニューはハンバーグのほかに、焼き餃子、煮魚、里芋の煮物、茶碗蒸しなど5品。グリル用調理容器も充実しており、幅広い料理をサポートしてくれます。

写真は210-R612型(天板75cm・ホワイトミスト)。  
希望小売価格は320,760円(税込)。

class  
S  
プレミア  
Rシリーズ



煮る・蒸すなどの調理ができるココットダッチオーブン(写真左)と波型グリル用プレート(写真右)、フッ素加工でお手入れがラクな2つのグリル用調理容器が付属です。

## とろけるチーズ in ハンバーグ トマトソース グリル野菜添え

(1人分 369kcal)

〈材料〉 4人分

合挽き肉…350g  
玉ねぎ(みじん切り)…200g  
④塩…小さじ1/2  
黒コショウ…少々  
⑤生パン粉…20g  
卵…1個  
スライスチーズ(溶けるタイプ)…4枚  
赤・黄パプリカ(ひと口大に切る)…各1/2本  
ズッキーニ(5mm厚さの輪切り)…1/2本  
塩・黒コショウ…各少々  
オリーブ油…適量  
●トマトソース  
トマト水煮(カット・缶)…200g  
ブイヨン…100ml  
塩・オレガノ(ドライ)…各少々

〈作り方〉

- ① ボウルに合挽き肉と④を入れてよく練る。粘りが出たら⑤を加えてさらに練り、玉ねぎも加え混ぜて4等分にする。俵型に形を整える。
- ② ①の表面にくぼみを作り、4つ折りにしたスライスチーズを入れて包む。
- ③ フライパンにオリーブ油を入れ、②の閉じた面を下にして置き、蓋をする。コンロオートメニュー「ハンバーグ」・焼き加減「強め」を選択して焼く。
- ④ トマトソースを作る。フライパンにトマト水煮、ブイヨンを入れて軽く煮詰め、塩、オレガノで味を調える。
- ⑤ ボウルに赤・黄パプリカとズッキーニを入れ、塩、黒コショウ、オリーブ油で和える。アルミ箔に包んで水なし両面焼グリルの焼網に置き、上下強火、タイマーを7分に設定して焼く。
- ⑥ 器に③、⑤を盛り、④をかける。



(コンロオートメニュー)  
メニューを選んで点火するだけで自動的に火加減を調節し、おいしく調理してくれる便利な機能。ハンバーグを裏返すタイミングもプザーで知らせてくれる安心。



(グリルで直火調理)  
水なし両面焼グリルでは4段階の火力設定で直火調理も上手に。コンロ上でハンバーグレソースの調理をしながら、同時にグリルで付け合せ野菜が焼けるので、全てがアツアツの状態で食べられます。

大阪ガスクッキングスクールは、  
気軽に参加できて、レッスンが多彩!

和食の基本から、おもてなし料理、パン・スイーツ、人気シェフのレッスンまで、ジャンルもレベルも幅広い内容で人気の「大阪ガスクッキングスクール」。グループレッスンやひとりで作るレッスンなど自分のスタイルに合わせて受講でき、初めての方でも安心して楽しんでいただけます。ぜひお気軽にご参加ください。

最新ガス機器  
が使える

多機能のSiセンサークロノ、ガスオーブンなど、大阪ガスの最新機器を使用。

少人数制の  
レッスン

1テーブル6名程度の少人数制で、経験豊富なインストラクターが丁寧に指導。

すぐ参加  
できる

入会金不要! 体験や1回完結のレッスンもあるので、思い立ったらすぐ参加可能。



株式会社 大阪ガスクッキングスクール

●淀屋橋：大阪市中央区平野町4-1-2(大阪ガス本社ビル1F) ☎ 06-6205-4640  
●神戸：神戸市中央区東川崎町1-2-2(HDC神戸2F) ☎ 078-360-6137  
●京都：京都市下京区中堂寺粟田町93(大阪ガスディリバ京都内) ☎ 075-315-8955

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



スマートフォン



パンを焼くのもグリルで簡単!  
付属のプレートが役に立ちます。

## カマンベールチーズと プチトマトのブルスケッタ

〈1人分 122kcal〉

〈材料〉4人分

バゲット(1cm厚さに切る)…8枚  
カマンベールチーズ(6カットのもの)…4切れ  
プチトマト(ヘタを取る)…8個 塩・黒コショウ…各少々  
EXVオリーブ油・バジル(生)…各適量

〈作り方〉

- ① カマンベールチーズとプチトマトをそれぞれ金串に刺し、「あぶり高温炒め」モードを選択して直火で炙る。カマンベールチーズは半分に切る。
- ② バゲットを付属の波型グリル用プレートに並べて水なし両面焼グリルに入れ、「グリルプレート」モードを選択、タイマーを2分に設定して焼く。
- ③ ②に①をのせて器に盛り、塩、黒コショウ、EXVオリーブ油をかけ、バジルを飾る。

〈波型グリル用プレート〉  
トーストも付属の波型グリル用プレートを使えば、短時間に焼き上げります。パンくずが下に落ちる心配もなく、お手入れもプレートを洗うだけ簡単。



1

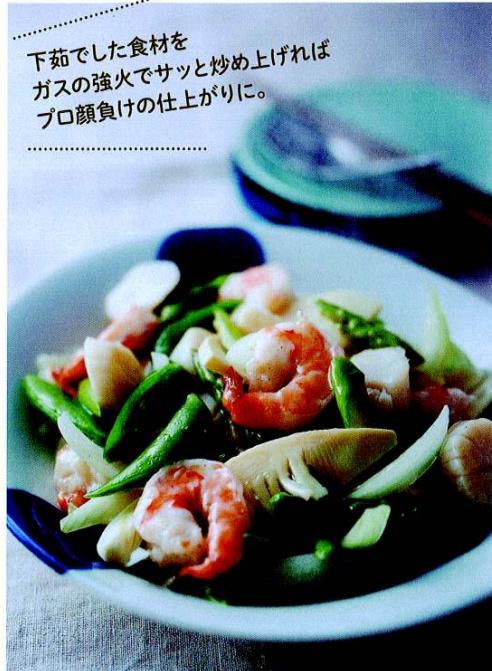
EXV

## Vol.2 「スタイルズ」Hシリーズで手軽に!

# ササッと中華

プレートパンでノンフライ調理する油淋鶏やキャセロールで蒸すマーラーカオなど、グリル調理の幅が広がる“マルチグリル”を活用した手軽な中華メニューに注目!

大阪ガスキッチンスクール  
京都・吉川万紀子先生



## 魚介と野菜の炒めもの

〈材料〉4人分 〈1人分 195kcal〉

エビ(頭・殻・足を取る)…8尾 ホタテ貝柱…8個  
④塩・コショウ…各少々 酒・片栗粉…各小さじ2  
茹でタケノコ…80g \*グリーンアスパラガス…6本  
スナップエンドウ…8本 玉ねぎ…1/2個  
白ねぎ(1cm幅に切る)…30g ショウガ(1cm角の薄切り)…10g  
③砂糖・塩…各小さじ1/3 鶏ガラスープ…150ml  
酒…大さじ2 醋…小さじ1 片栗粉…小さじ2  
塩・酒・サラダ油・ゴマ油…各適量

### 〈作り方〉

- エビは背開きにして背ワタを取り。塩と酒を加えてよく揉み、水洗いしてキッチンペーパーで水気を取る。ホタテ貝柱は横半分に切り、エビと共にボウルに入れ、④を順に加えて下味を付ける。
- 茹でタケノコは3mm厚さに切り、グリーンアスパラガスは根元のかたい部分とハカマを取り除いて5cm長さの斜め切り、スナップエンドウはヘタと筋を取り、玉ねぎは1.5cm幅のくし形に切る。
- 塩、酒、サラダ油を加えた熱湯で玉ねぎ以外の②、①を順にサッと下茹です。スナップエンドウは斜め半分に切る。
- フライパンにサラダ油を熱し、白ねぎ、ショウガを入れて弱火で炒める。香りが出てきたら、玉ねぎを加え、「高温炒め」モードを選択して強火で炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら、③、合わせた⑤を加え、とろみが出るまでよく炒める。
- ④にゴマ油を回し入れ、器に盛る。



〈高温炒め〉  
250℃以上の高温で炒めものや煎りものをする時は、「高温炒め」ボタンを3秒以上長押し。下茹でした具材を入れて高温強火でサッと仕上げるのが、炒めのをおいしく作るコツ。

## Vol.2で使用したのは、「スタイルズ」Hシリーズ



スタイルッシュなデザインが人気の「スタイルズ」Hシリーズは、天板カラーが高級感のある4色から選べるほか、グリル用調理容器を使って、焼く、煮る、蒸す、ノンフライなど多彩な料理が可能な“マルチグリル”を搭載。

写真は210-H650型  
(天板75cm・ブルンミラー)  
希望小売価格 199,800円(税込)



焼きものに適したプレートパン(付属品、写真左)は、トースト、鶏もも焼きなどのオートメニューも充実。蓋付きのキャセロール(別売品、写真右)は、蒸る、煮す以外に、ごはんを炊く、パンを焼くなども可能。

## 手羽先の唐揚げ 油淋鶏ソース

〈1人分 315kcal〉

〈材料〉4人分

鶏手羽先…12本  
④酒…大さじ1 塩…小さじ2/3 コショウ…少々 醬油…小さじ2/3  
片栗粉・サラダ油…各適量

### ●油淋鶏ソース

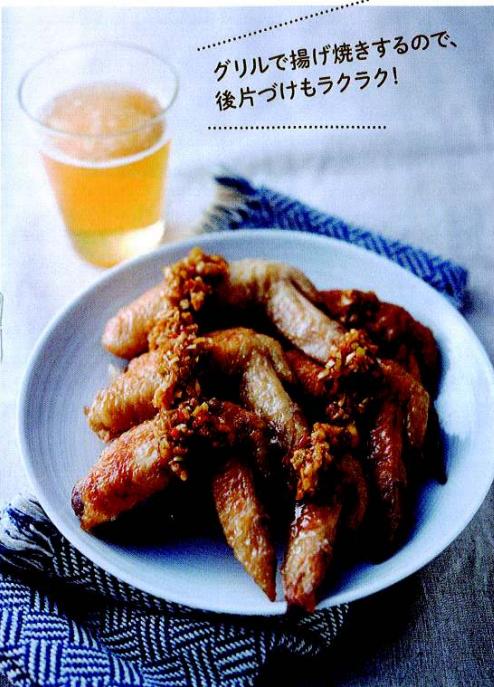
白ネギ(みじん切り)…大さじ4  
赤ピーマン(みじん切り)・ショウガ(すりおろし)…各小さじ2  
ニンニク(みじん切り)…小さじ1/2 醬油…50ml  
砂糖・酢…各大さじ2 ゴマ油…大さじ1/2

### 〈作り方〉

- 鶏手羽先はフォークで数ヵ所穴を開ける。④を順に加えて、手でよく揉み込み、約20分おく。
- ①の汁気を軽く取り、表面に片栗粉をまぶす。サラダ油を絡めて付属のプレートパンに並べ、マルチグリルにセットする。調理モード「ノンフライ」・火加減「中」を選択し、タイマーを13分に設定して点火する。
- ②を器に盛り、合わせて温めた油淋鶏ソースをかける。



〈調理モード「ノンフライ」〉  
衣に油をまぶしてサクッと焼き上げるノンフライ調理もマルチグリルで簡単にできます。片栗粉はしっかりめにまぶし、サラダ油を衣の表面にまんべんなく絡めるのがコツ。



## マーラーカオ オレンジソースのアイス添え

〈材料〉直径6cmの硬質アルミケース8個分

溶き卵…80g 砂糖…50g  
④コンデンスマilk・ハチミツ…各10g  
⑤薄力粉…50g ベーキングパウダー…2g  
サラダ油…大さじ1と1/3  
ドライフルーツ・アイスクリーム・ミント…各適量

### ●オレンジソース

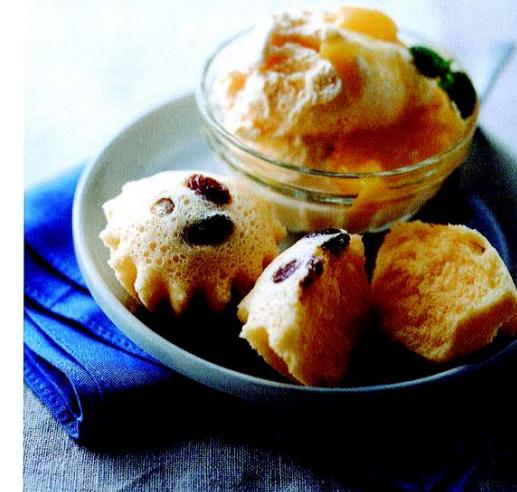
オレンジ(実を取り出して小さく切る)…1/2個  
オレンジジュース…50ml  
水溶きコーンスターチ(1:1)…大さじ1/2

### 〈作り方〉

- ボウルに溶き卵を入れ、砂糖を加えてよく混ぜる。④を加えて、さらによく混ぜる。⑤をふるい入れ、サラダ油も加えて全体を混ぜ合わせる。アルミケースに流し込み、ドライフルーツをのせる。
- ①をキャセロール(別売品)に入れ、水300mlを注いで蓋をする。マルチグリルにセットし、調理モード「蒸す」、タイマーを12分に設定して点火する。
- 鍋にオレンジ、オレンジジュースを入れて温め、水溶きコーンスターチでとろみを付けてオレンジソースを作る。
- 器に②を盛る。アイスクリームを添えて③をかけ、ミントを飾る。



〈調理モード「蒸す」〉  
蓋付きの深型鍋・キャセロール(別売品)を使えば、マルチグリルで簡単に蒸し調理が可能。バットや耐熱性容器に料理を入れて周囲に水を注ぎ、蓋をしてボタン操作するだけで完成。



果肉とジュースは温める程度でよいが、水溶きコーンスターチを加えた後はよく混せて、必ずひと煮立ちさせるのが、上手にとろみを付けるコツ。

Vol.3 「カラーズ」Pシリーズが楽々サポート!

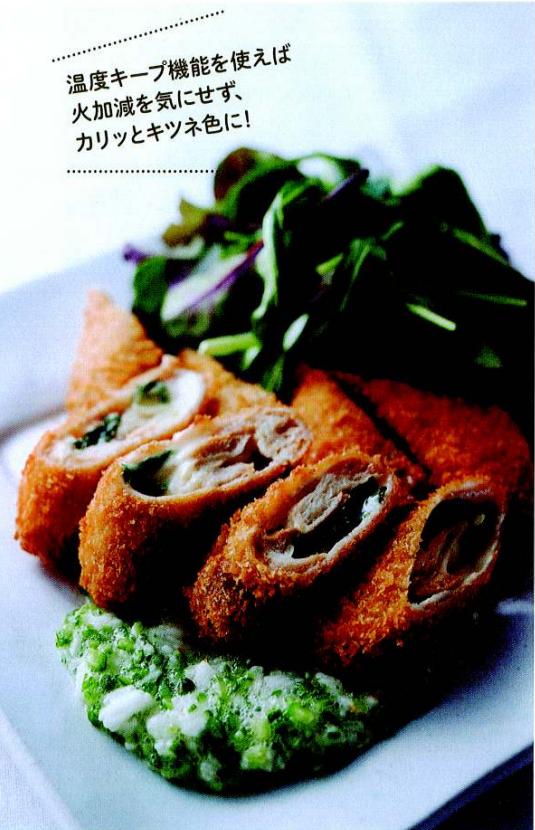
# アレンジ和食

車麩やチーズを巻き込んだカツ、おもてなしにぴったりな和風の生春巻きなど、最新コンロの便利機能を使って、いつもの和食がアイディア溢れる一品に。

大阪ガスキッチンスクール  
神戸・内田真由美先生



温度キープ機能を使えば  
火加減を気にせず、  
カリッとキツネ色に!



Vol.3で使用したのは、「カラーズ」Pシリーズ



パール調の美しいトッププレート&リーズナブルな価格の「カラーズ」Pシリーズ。炊飯、焼魚など便利なオート調理機能が付いているほか、そのまま食卓へ出してもおしゃれな蓋付きの波型グリル用プレート(別売品)も使用可能。

写真は210-P440型  
(天板60cm・シャイニーゴールド)  
希望小売価格149,040円(税込)



5色から選べる波型グリル用プレート(別売品)は、蓋付きなので、油の飛び散りを防ぐことができ、グリル庫内の油掃除も簡単。

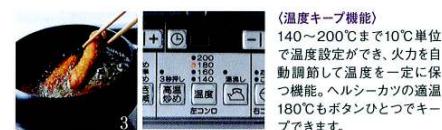
## 車麩と豚肉のヘルシーカツ 大葉とチーズの香り

〈材料〉4人分

車麩(1cm厚さ)…4枚 豚ロース肉(スライス)…8枚(約150g)  
大葉・スライスチーズ(溶けないタイプ)…各4枚  
オクラ…6本 長芋…80g  
⑧だし汁…200ml 淡口醤油・砂糖…各大さじ1  
⑨だし汁…大さじ2 淡口醤油…小さじ1/2 塩…少々  
塩・コショウ…各少々  
薄力粉・溶き卵・パン粉・ベビーリーフ・揚げ油…各適量

〈作り方〉

- ① 車麩は⑧に漬けて戻し、半分に切る。
- ② 豚ロース肉に塩、コショウし、汁気を切った①、半分に切った大葉、4等分に切ったスライスチーズのせて巻く。
- ③ 薄力粉・溶き卵・パン粉の順に付け、温度キープ機能で180℃に温めた揚げ油でキツネ色になるまで揚げる。半分に切る。
- ④ オクラは塩(分量外)で揉み、沸かした湯でサッと茹で、冷水にとる。縦半分に切って種を取り、細かく刻む。長芋は皮を剥き、ビニール袋に入れて棒で叩く。
- ⑤ ボウルに④を入れ、⑧を加えて混ぜる。
- ⑥ 器に⑤を敷いて③を盛り、ベビーリーフを添える。



〈1人分 351kcal

351kcal



豚ロース肉に対して、斜めに具材を置き、手前からくると巻く。水分でベタつかないように、車麩の余分な汁気は切っておくのもポイント。

温度キープ機能  
140~200℃まで10℃単位で温度設定ができ、火力を自動調節して温度を一定に保つ機能。ヘルシーカツの適温180℃もボタンひとつでキープできます。

## スマートサーモンと 五色なますの生春巻き

〈1人分 92kcal

〈材料〉4人分

スマートサーモン…4枚(約50g) ライスペーパー…4枚  
⑧大根(5cm長さの棒状に切る)…150g  
ニンジン(5cm長さの棒状に切る)…50g  
生椎茸(石づきを取って薄切り)…3枚 小松菜(5cm長さに切る)…80g  
塩…各少々  
⑨酢…大さじ3 砂糖…大きじ1と1/2  
淡口醤油…小さじ1 赤唐辛子(輪切り)…1本  
ショウガ(せん切り)…15g

〈作り方〉

- ① ⑧に塩、酒を振り、波型グリル用プレート(別売品)に入れて蓋をし、水なし両面焼グリルにセットする。タイマーを6分に設定して焼く。
- ② ①の水気を切って⑨に漬け、10分以上おく。
- ③ ライスペーパーを水にぐらせて広げ、ひと口大に切ったスマートサーモン、汁気を切った⑨をのせて巻く。
- ④ ③を食べやすい大きさに切り、器に盛る。



3

野菜とサーモンは少し離して置き、ひと巻きした後にサイドを折り込んで端まで巻く。ライスペーパーは水分を含むと柔らくなるので、直前に水にぐらせて、手早く巻くこと。



自動炊飯なら加熱後30分で  
ガス火炊きの  
ふっくらごはんに!  
ひじきとじめんじ  
ごはん

〈1人分 287kcal

## 梅・じゃこ・ひじきの 混ぜごはん

〈材料〉2合分

白米…2合 ひじき(乾燥)…5g  
ちりめんじゃこ…10g 赤珍のふりかけ…小さじ1  
カリカリ梅(細かく切る)…2個  
④醤油…小さじ1  
酒・みりん…各大さじ1/2

〈作り方〉

- ① 白米は洗って炊飯専用鍋(別売品)に入れ、2合の水位線に合わせて水を加え、約30分浸水させる。自動炊飯機能「ごはん」を選択して炊く。
- ② ひじきは水で戻し、水気を切る。フライパンに入れ、炒めながら水分を飛ばし、ちりめんじゃこ、④を加えて汁気がなくなるまで弱火で煮る。
- ③ ①に②、赤珍のふりかけ、カリカリ梅を加えて混ぜる。



2

ひじきとじめんじ  
ごはんやおかゆを炊き上げる便利な機能。炊飯専用鍋(別売品)なら水位線がついているので水加減も簡単です。

たくさんの食材を焼く時は、  
蓋付きのプレートが活躍!  
下味もよく浸み込みます。



## あまから手帖厳選 春夏おすすめレシピ\*

関西の食マガジン『あまから手帖』では、人気シェフがSJセンサークロ「クラスSプレミア」Rシリーズを使ったレシピを紹介する  
「あまからcooking」を好評連載中。その中からこの季節におすすめの料理を厳選してご紹介します。



▶あまから手帖 2017年5月号より

赤ソースの香りが爽やかな冷菓

### 紫陽花 柴漬けの寒天菓子

〈材料〉10個分 〈1個分 27kcal〉

柴漬け(細かく刻む)…50g 白餡(こし餡・市販品)…100g  
Ⓐ棒寒天(水で戻してほぐす)…8g 水…500mL グラニュー糖…20g  
Ⓑ棒寒天(水で戻してほぐす)…2g 水…350mL  
大葉…10枚

#### 〈作り方〉

- 鍋にⒶを入れて中火にかける。沸騰したら弱火にし、寒天を完全に溶かす。さらにはグラニュー糖を加えて溶かす。
- ①を濾し器で濾し、4:1の割合で分け、それぞれ別のバットに流し入れる。4の割合のバットに柴漬けを加えて混ぜ、冷蔵庫で1時間ほど冷やし固める。
- ②をそれぞれまな板へ取り出し、5mm角に切って混ぜ合わせる。
- 白餡を10gずつ団子状にし、ラップの上にのせた③で全体を包む。
- 鍋にⒷを入れて中火にかけ、沸騰したら弱火にして寒天を溶かす。そこへラップを外した④をぐるぐる、スプーンで上からもかけて全体をコーティングする。冷蔵庫で1時間ほど冷やす。
- 器に大葉を敷き、⑤を盛る。

京都・桂『隆兵そば』中村隆兵さん

実家は桂離宮の南にある「御菴(ごん)中村軒」。東京の和食店、兵庫・篠山の蕎麦処「ろあん松田」などを経て、2004年に自店をオープン。鯉や鰻などの川の幸と、蕎麦をコース仕立てで提供。最後に登場する甘味のファンも多い。  
●京都市西京区桂浅原町157 ☎075・393-7130



▶あまから手帖 2017年6月号より

ワサビを利かせたさっぱり風味

### アジの南蛮漬け、夏野菜と

〈材料〉4人分 〈1人分 140kcal〉

アジ(三枚におろしたもの)…大1/2尾(約100g)  
Ⓐヤングコーン(ひと口大に切る)…2本  
赤パプリカ(ひと口大に切る)…3個  
ズッキーニ(1cm幅の半月切り)…1/2本  
アスパラガス(4cm長さに切る)…2本  
塙(ひとつまみ 片栗粉・揚げ油・木ノ芽…各適量  
ワサビ(すりおろし)…小さじ1/2  
Ⓑだし汁…200mL 水…100mL  
淡口醤油・みりん…各80mL 砂糖…大さじ1  
米酢…50mL

#### 〈作り方〉

- 小鍋にⒶを入れて中火にかける。沸いたら米酢を加えて火を止める。
- 鍋に湯を沸かし、Ⓐをさっと茹でザルに上げる。
- アジは塙を振って4等分し、全体に片栗粉をまぶす。温度キープ機能で200°Cに設定した揚げ油に入れ、表面がカリッとするまで約5分揚げる。
- 強火で煮た①の鍋に③を熱いうちに入れ、続いて②も加えてひと煮立ちさせる。鍋ごと冷水に浸けて冷ます。
- ④のアジと野菜を器に盛る。ワサビと④の漬け汁大さじ1を合わせてかけ、木ノ芽を添える。

大阪・堺筋本町『このは』田中勝美さん

日本料理『つる家』で修業し、2004年に土佐堀で独立。2014年、数寄屋造りの空間に白木のカウンターを配した現在の店に移転し、旬素材を駆使した繊細な料理で食通の心を掴む。ソムリエの女将による気の利いたもてなしも人気。  
●大阪市中央区南本町2-6-22 Premiere南本町1F  
☎06-6243-0228



▶あまから手帖 2018年4月号より

麹のほんのりと甘い香りが漂う

### 鯛の潮汁

〈材料〉2人分 〈1人分 179kcal〉

鯛のアラ(頭)…300g  
Ⓐ塩麹…60g 酒…大さじ2  
昆布…5g 水…800mL  
Ⓑ酒…150mL 塩…小さじ1/3 淡口醤油・みりん…各小さじ1/2  
ニンジン…15g ウド…50g 木ノ芽…適量

#### 〈作り方〉

- ビニール袋にⒶを入れ、鯛のアラを漬けて、冷蔵庫で6~8時間おく。
- ①を熱湯にさっとくぐらせ、氷水にのる。水洗いしてウロコを丁寧に取り除き、キッチンペーパーで水気を拭き取る。
- 鍋にⒷ、昆布、水を入れて中火にかける。沸いたらアクを取り、昆布を引き上げる。鯛から旨みと塩気が出たのを確認してから、③で調味する。
- ④ニンジンは花びら型に切り、柔らかくなるまで茹でる。ウドは桂剥きにしてから極細切り、水にさらす。ザルに上げ、キッチンペーパーで水気を拭き取る。
- ⑤器に③を盛り、④のウドを天に盛り、④のニンジン、木ノ芽をあしらう。

神戸・生田町『台所なみ』打浪賢次さん

神戸の京料理店で18年間修業し、2015年、コンクリートに白木、真鯛を組み合わせたモダンな設えの自店を開く。気取らない雰囲気の中、瀬戸内の旬魚や奥様のご実家で作る野菜を使った季節感溢れる料理をおまかせで提供する。

●神戸市中央区生田町3-1-22 マスタハイツ1F  
☎078-778-7374



神戸・北野『リストランテ ハナタニ』花谷和宏さん

芦屋の「ラッフィナート」などを経て、2011年、「オステリアハナタニ」を開店。2016年により温かいサービスと空気感の「リストランテ」を目指し、2軒隣に移転。近郊野菜や淡路・明石の魚介など地の利を生かした料理で人気を博す。  
●神戸市中央区山手1-27-12 富士産業ビル1F  
☎078-242-5778

