

# 『ガスでおいしい料理レシピ』 “番外編”

こんにちは！エネルギー課の鬼嶋と大宮です。

初！“食べある記・番外編”です！  
この“食べある記”その名の通り、普段はお店の紹介をしているわけですが…

実は先日、クッキングインストラクター研修を受講したばかり♪

そこで今回は、私たちが最新のガラストップコンロで作った  
おいしいお料理をご紹介します(\*^-^\*)v

ご家庭で簡単に作れるお料理ばかりなので、  
ぜひ参考にして下さいね！

使ったガラストップコンロは、ハーマンです。  
ダッチオープンも使える優れもの！  
料理は徐々にUPLしていきますので、お楽しみに♪



## ★環境にやさしいエコクッキング★

### 1.買い物では旬のものを買う

旬のものが一番エネルギーが少ない！意識して季節に合った旬のものを買うようにしましょう。  
地産池消！その地で摂れた食材を使用すれば、フードマイレージを減らすことができ、一番新鮮です。

### 2.調理をするときは…

ふたをする！炎の大きさは鍋底にあわせる！鍋底は大きい物を！  
お湯を沸かすときは、水からではなく給湯器のお湯を使う！

### 3.ごみを出さない努力をする

実は家から出るゴミの約50%は生ゴミ。料理くずや食べ残しを減らしましょう。食材は使い切ると言う考えが大切です。  
そして、包装・プラスチックなどゴミの出るものは買わないように心掛けましょう。

### 4.排水を減らす

お皿を洗う前に汚れを拭くようにしましょう。付け置きをすると汚れが取れやすくなります。またゆで汁を有効的に使いましょう。

良い花嫁修業になりました(笑)  
…というのは冗談で(^3^)  
今まで以上にお客様目線でお話ができ  
ると思います(\*^-^\*)残り野菜を使った料  
理などエコ意識が高まりました！  
そして、料理に磨きをかけ、私の手料理  
を食べてくれる旦那さんを早く見つけた  
いと思います(^\_^)♪

鬼嶋



グリル料理のレパートリーが増えました！  
やったア(\*^^)v  
これからは、実体験を交えながら、お客様に  
お料理の楽しさやガステーブルの機能をお  
伝えできればと思っております。

そして最大の課題！  
プレゼンで失敗した(笑)土鍋で鯛めし！

大宮



## 焼き夏野菜のマーボーあん



### 材 料 (2人分)

ナス	1本
オクラ	4本
パプリカ(赤・黄)	各1/4コ
豚ミンチ	50g
土シヨウガ	少々(みじん切り)
ニンニク	少々(みじん切り)
豆板醤	小さじ1/2~1
◆a 鶏がらスープ	50ml
醤油	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
酒	小さじ1
片栗粉	小さじ1弱
サラダ油	適量
塩・コシヨウ	各適量
酢	少々

### 作り方

- ① 野菜は食べやすい大きさに切り、ナスは水につけてアクをとり、水気をキッチンペーパーで拭き取ります。  
**Point1: 野菜は同じ大きさに切りましょう。**
- ② ①にサラダ油(大さじ2)、塩・コシヨウをして全体に絡めます。
- ③ グリルにアルミ箔を敷き、②の野菜を平らに広げて焼きます。  
【グリル 上下強火 6~7分】  
**Point2: グリル庫内は奥の方が温度が高いため、奥に入れましょう。**
- ④ フライパンにサラダ油、土シヨウガ、ニンニクを入れて火にかけ、香りが出てくれば豚ミンチを加えてパラパラになるように炒めます。  
**Point3: 材料を入れてから火にかけましょう。油が飛び散りません。**
- ⑤ ④のフライパンの端をあけ、豆板醤を炒めてから全体に合わせます。
- ⑥ ⑤に良く混ぜ合わせた◆aを加えてトロミがつくまでしっかり煮立たせます。(弱火)
- ⑦ 仕上げに酢を加えて火を止め、マーボーあんを仕上げます。
- ⑧ お皿に③の野菜を彩りよく盛り、マーボーあんをかけます。

## キャベツとイカ塩辛のオイルパスタ



### 材 料 (2人分)

キャベツ	1/8玉
スナップエンドウ	6コ
ソラマメ	8粒
イカの塩辛	50g
ニンニク	1コ
鷹の爪	1~2本
スパゲッティ	160g(1.6mm)
オリーブオイル	適量
塩・コシヨウ	各少々

### 作り方

- ① キャベツは3cm角の色紙切り、スナップエンドウは筋を取り、ソラマメは薄皮をむいておきます。
- ② スパゲッティは表示通りにゆで、残り3分くらいになれば①の野菜も加えてゆでます。  
【タイマー設定：表示時間-3分】  
↓野菜を投入後  
【タイマー設定：3分】
- ③ フライパンにオリーブオイル、スライスしたニンニク、鷹の爪を入れ火にかけ、香りが出てくればイカの塩辛を加えて炒めます。  
**Point1: 最小の火加減で！弱火でゆっくり炒めましょう。**  
**Point2: 鷹の爪は中の粒を取り除きましょう。**
- ④ ②、ゆで汁少々を加えて全体に絡め、塩・コシヨウで味を整え仕上げます。



ガラストップなので、お手入れ簡単！  
五徳を取ってフキンで拭くだけ。キズもつきにくいのです。  
そして、各バーナーに安全センサー搭載。  
焦げつきや消し忘れを防止します！  
温度調節やタイマーなど機能も充実！いつものお料理が、もっと楽しくなります♪とても便利なオートグリルメニューもあります！

今回お料理に使ったのは、コレ!!  
ハーマンのガラストップコンロ♪  
<ごめんなさい>\_<)夕方なので、影が...>  
安全性も機能もGood!