

6 簡単レシピ

料理教室講師
三橋弘子先生の

アレンジ自由! 自宅でイタリアン

野菜たっぷり アツアツパツリア



材 料 (4人分)

- | | | |
|-------------------|------------------|----------------|
| ●白身魚の切り身…4切れ | ●あさり……………12〜20個 | ●にんにく……………2片 |
| ●玉ねぎ……………1/2個 | ●パプリカ……………1/2個 | ●ブロッコリー………1/4個 |
| ●ミニトマト(セミドライ)…12個 | ●黒オリーブ……………8個 | ●鷹の爪……………1本 |
| ●白ワイン……………100ml | ●水……………300〜400ml | ●オリーブオイル…大さじ3 |
| ●パセリ……………適量 | ●塩……………適量 | ●黒コショウ……………適量 |
| ●オリーブオイル……………適量 | ●バケット(1cm厚切)…8枚 | ●にんにく……………適量 |

ワンポイント
アドバイス
好きな魚介類や
野菜で作ってみよう!

作り方

- ①魚の水気をペーパータオルで拭き取り、塩と黒コショウを振る。あさは海水濃度で砂出しし、水でよく洗う。
- ②にんにくは潰し、玉ねぎは薄切りに、パプリカは縦に薄切りに、ブロッコリーは小房に分け、黒オリーブは輪切りにする。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくと鷹の爪を弱火で炒める。香りが出てきたら玉ねぎを加えてよく炒める。
- ④魚を入れ、両面に焼き色をつける。
- ⑤あさり、パプリカ、ブロッコリー、黒オリーブ、トマト、白ワイン、水を加える。沸騰したら火を弱め、2〜3分蓋をして蒸し煮する。
- ⑥あさりの殻が開いたら鍋の蓋をとり、オリーブオイルを回しかけ、よく混ぜ合わせ乳化させる。
- ⑦⑥のフライパンにみじん切りにしたパセリを加え、皿に盛る。
- ⑧焼いたバケットににんにくを刷り込み、ガーリックトーストにする。



協力:山形ガス料理教室講師:イタリア料理教室主宰 三橋 弘子

ホームページにこのほかのレシピも公開中!

第95号(2025年6月6日発行)

編集発行/山形ガス 総務部

印刷/藤井印刷株式会社

ウィズガス

山形ガスだより

Yamagata Gas Information

初夏号

山形ガスの
最新の情報が
盛りだくさん!
HPはこちら↑



vol.95

2025 summer 令和7年6月

山形ガス株式会社

7 エコちゃんのお店探訪

まこっちゃん 食堂

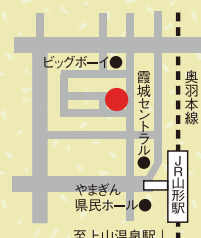


エコちゃん お店探訪



当社のガスをお使いいただいた新しいお店を中心にご紹介していきます。

七日町にある「博多屋台まこっちゃん」が、山形駅西口に「まこっちゃん食堂」をオープンいたしました! 平日昼はランチを、夜は居酒屋として絶品料理を提供しています。また、土曜日・日曜日は昼飲み営業(15時〜22時)もしています。ランチはから揚げ定食や麻婆豆腐定食等、夜は定番のもつ鍋等の料理がごございます。飲み放題メニューもごございます。九州博多料理が気軽に山形で楽しめる「まこっちゃん」が、山形駅西口に新たな風を吹き込みます!



★クーポン券ご持参の方、チーズそば無料 ※17:00以降使用可

住 山形市城南町一丁目12-13 水曜日 6台

営 平日ランチ/月・火・木 11:30〜14:00 ディナー 17:30〜22:00 土日/15:00〜22:00

※営業時間等につきましては新型コロナウイルスの影響により、掲載内容と異なる場合があるため店舗にお問い合わせください。

お問い合わせは…

山形ガス株式会社

〒990-2446 山形市白山 3-1-31

☎023-623-0085

URL: https://yamagatagas.co.jp

本 社	都市ガス・プロパンガス・石油・灯油事業 工事・リフォーム事業・ショールーム
白 山 工 場	都市ガス事業 太陽光発電
駅 前 事 業 所	ガソリンスタンド オートガススタンド
南栄町事業所	ガソリンスタンド 灯油配送センター

1 衣類乾燥機のご紹介

梅雨の季節到来!!

ガス衣類乾燥機の出番です

1.パワフルな温風で悪臭の原因菌
(モラクセラ菌)を除去

菌の減少率
99%以上!*



2.スピーディー乾燥で家事の時短化

3.毎日使っても安心の低コスト

電気式の
約1/3の時間*



Rinnai 乾太くん

RDT-93 定価246,400円(税込)

170,000円(税込)

※…リンナイ(株)カタログ参照

工事費別(別途見積)
部材別

こんなにふっくら具合に差があります!



かさ高
23.2cm

天日干し



かさ高
26.2cm

全自動洗濯乾燥機



かさ高
29.5cm

乾太くん



まこっちゃん食堂

クーポン券ご持参の方

チーズそば

無料

※17:00以降使用可

