

2019年

2019年10月2日開催

# 第11回 山形ガス 料理教室

長谷園土鍋実演会

4人前

講師

体験型食育インストラクター

桐生 吉弘



【かまどさん】

火加減いらずで、かまど炊きのようなふっくら美味しいご飯が炊き上がります。

## さば缶を使った炊き込みご飯

米	3合	さば缶	1缶(190g)	生姜	100g	
梅干	2個					
A	水	400cc	顆粒だし	小さじ1	濃口醤油	大さじ2.5
	酒	大さじ1	みりん	大さじ1		

- ① 米は研いで20分水に浸し、ざるにあけ水気をきっておく。
- ② 生姜は、厚めの千切りにする。
- ③ かまどさんに研いだお米を入れ、Aを入れる。
- ④ さば缶・千切生姜を入れ、かき混ぜる。
- ⑤ 梅干を入れて、中蓋、外蓋をして強火で沸騰するまで炊く。
- ⑥ 沸騰したら、1分後に火を止め20分蒸らす。

【みそ汁鍋】

肉厚成形のみそ汁鍋は蓄熱力抜群。

作った料理がなかなか冷めず、食材にじっくり熱を伝えて  
美味しさを引き出します。



## いも煮

里芋	500g	牛肉	200g	こんにゃく	1枚	
しめじ	1パック	長ねぎ	1本			
A	水	800cc	顆粒だし	小さじ1	濃口醤油	100cc
	酒	100cc	みりん	50cc	砂糖	小さじ1

- ① こんにゃくは、手でちぎる。
- ② しめじは石突を取り、ばらしておく。
- ③ 長ねぎは、斜めにカットする。
- ④ みそ汁鍋にAを入れ、長ねぎ以外の材料を入れ強火で炊く。
- ⑤ 沸騰したら、弱火で10分炊く。
- ⑥ 10分経ったら火を止め、20分余熱し、最後に長ねぎを入れる。

2019年

第11回

# 山形ガス 料理教室

2019年10月2日開催

長谷園土鍋実演会

4人前

講師

体験型食育インストラクター

桐生 吉弘

## 【熟成名人】



本体・蓋の内側にマイナスイオンを発生し続けるラジウム鉱石を施している。そのため、塩分の辛みは穏やかになり、まろやかに仕上げます。冷蔵庫にすっぽり入るサイズです。

## 塩麴

乾燥麴	200g	塩	40g	水	300cc
-----	------	---	-----	---	-------

- ① 乾燥麴をボウルに入れほぐし、水・塩を入れてかき混ぜる。
- ② ①を熟成名人に入れ、常温で4～5日置く。(1日1回かき混ぜる)
- ③ 麴が程よく溶け、熟成したら冷蔵庫で保存する。

## 塩麴で漬ける胡瓜の漬物

塩麴	大さじ1	胡瓜	1本
----	------	----	----

- ① 胡瓜の上下をカットし、半分にする。
- ② カットした胡瓜をビニール袋に入れ、塩麴を入れて少し揉む。
- ③ 1日冷蔵庫に入れて完成。

## 【グリル鍋 オーバル】



魚焼きグリルで、外はサクッと中はふっらの仕上がり。  
ガスの直火調理の他、オーブン・トースター・電子レンジでも使えます。

## 鶏肉の塩麴焼き

鶏もも肉	1枚	塩麴	大さじ2
------	----	----	------

- ① 鶏もも肉は、一口大にカットする。
- ② ボールに鶏肉、塩麴を入れよくかき混ぜる。
- ③ 1日冷蔵庫に入れる。
- ④ グリル鍋をグリルに入れ、5分予熱する。
- ⑤ 5分経ったら、グリル鍋に鶏肉を皮目を上にして並べる。
- ⑥ 5分焼き、ひっくり返して3分焼く。

2019年

第11回

# 山形ガス 料理教室

2019年10月2日開催

長谷園土鍋実演会

4人前

講師

体験型食育インストラクター  
桐生 吉弘

【ふっくらさん】

直火でパワフル・遠赤外線効果。  
炭火焼のように、食材をふっくらと美味しく仕上げます。



## 焼き芋

さつま芋

3本

- ① ふっくらさんに蓋をして、強火で5分予熱する。
- ② 予熱が終わったら、さつま芋を入れ弱火で30分焼く。
- ③ 30分経ったら、さつま芋に竹串を刺し、火が通っているか確認する。

【いぶしぎん】

本体と蓋の間に水を張るシーリング効果で、煙が外に漏れない仕組み。  
気軽に燻製料理が楽しめます。



## チーズの燻製

プロセスチーズ

適量

- ① いぶしぎんの底にアルミホイルを敷き、チップを5g置く。2枚の網に食材が重ならない様に並べいぶしぎんにセットする。
- ② 蓋を取った状態でいぶしぎんが水平になるようにガスコンロにのせ、火をつける(強火)。チップから煙が出てきたら蓋をする。
- ③ 溝のふちから煙が出てきたら、溝に水を注ぎ約5分で火を止める。  
そのままの状態です約20分余熱で燻す。

【ビストロ蒸し鍋 大】

蒸す・煮込む・ローストする・炒める・焼くなど多機能に使える土鍋です。



## ココアの蒸しパン

ホットケーキミックス

200g

A 卵	1個	牛乳	150cc	ココアパウダー	5g
-----	----	----	-------	---------	----

- ① ホットケーキミックスにAを入れ、軽くかき混ぜる。
- ② ビストロ蒸し鍋に水を入れ、沸騰させておく。
- ③ すのこの上にクッキングシートを敷き、①を流し入れ蓋をして10分蒸す。

(味が薄いので、ホイップクリームと蜂蜜を使う)