

音がしたらまだ
ガスが残っているよ。
使い切ってから
捨ててね！

カセットボンベを
捨てる時は振って

シャカ
シャカ

音がしないか
確認してね!!

■ 使用期限目安 ■

カセット
ボンベ 約 **7** 年



カセット
こんろ 約 **10** 年





芽キャベツのスープ煮

春



材料 〈2人分〉

とりもも肉	200g
(骨付きぶつ切り)	
A 塩	少々
酒	小さじ1
芽キャベツ	8個(100g)
じゃがいも	1個(150g)
たまねぎ	1/2個(100g)
にんじん	1/4本(50g)
B 塩	小さじ1/2
ローリエ	1枚
塩・こしょう	各少々
油	大さじ1/2

- ①肉にAをもみこみます。
- ②芽キャベツは、塩を加えた湯(水カップ2+塩小さじ1/2材料外)で5~6分ゆでます。
- ③じゃがいも、たまねぎは4等分に、にんじんも4つ割りにします。
- ④フライパンに油を温め、肉の両面を焼き色がつくまで焼きます。
- ⑤鍋に、③、④、水カップ3を加え、強火にかけます。アクをとって、Bを加え、弱火で約15分煮ます。
- ⑥芽キャベツを加えて3~4分煮、塩、こしょうで味をととのえます。

料理写真:白根 正治

ゴーヤのサンラータン

夏



材料 〈2人分〉

ゴーヤ	1/2本(120g)
なす	小1個(50g)
豚ばら肉(薄切り)	80g
春雨	10g
油	大さじ1
卵	1個
A 水	550ml
酒	50ml
鶏ガラスープの素	小さじ1
塩	小さじ1/2
B しょうゆ	少々
かたくり粉	大さじ1
C 水	大さじ1
酢	大さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
D ごま油	小さじ1/2
ラー油	小さじ1/2
砂糖	少々

- ①ゴーヤは縦半分になり、種とわたを除きます。5~6mm幅に切り、なすは5mm幅の輪切りにします。豚肉は3~4cm長さに切ります。春雨はキッチンばさみで食べやすい長さに切ります。
- ②鍋に油を温め、ゴーヤ、なす、豚肉を入れてさっと炒めます。Aを加えてひと煮立ちさせ、アクをとり、春雨を加え、ゴーヤがやわらかくなるまで約5分煮ます。
- ③Cは合わせて、卵は割りほぐします。
- ④②にBを加えて味をととのえます。Cの水溶きかたくり粉を加え、混ぜながらろみをつけます。弱火にし、卵を細く流し入れ、ひと混ぜし、Dを加えて火を止めます。器に盛り、ラー油少々(材料外)をふります。

料理写真:松島 均

フライパンでちゃんちゃん焼き

秋



材料 〈2人分〉

生さけ	2切れ(200g)
塩・こしょう	各少々
もやし	1/2袋(120g)
キャベツ	100g
にんじん	1/4本(50g)
ピーマン	1個
ねぎ	1/2本
バター	20g
<辛みそだれ>	
赤みそ	大さじ2
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
赤とうがらし(あらみじん切り)	1/2本

- ①もやしはできればひげ根をとりず。キャベツはひと口大に切り、にんじんは細切り、ピーマンは薄い輪切り、ねぎは斜め薄切りにします。
- ②生さけは半分になり、塩、こしょうをふります。辛みそだれの材料は合わせます。
- ③大きめのフライパンにバター10gを溶かし、中火でさけを焼きます。焼き色がついたら裏返し、ふたをして2分ほど蒸し焼きにします。とり出して、フライパンの脂をふきます。
- ④フライパンにバター10gをたして、①の野菜を炒め、しんなりしてきたら、さけを戻してのせ、辛みそだれを全体に回しかけます。ひと呼吸おいたらできあがりです。1人分ずつ盛りつけます。
- ⑤さけをほぐしながら、野菜と一緒にいただきます。

料理写真:大井 一範

さんまのごままぶし

秋



材料 〈2人分〉

さんま	大1尾(180g)
しょうが	1かけ(10g)
水	100ml
A 酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
すりごま(白)	大さじ2

- ①魚は頭と内臓を除いて洗い、3cm長さに切ります。
- ②しょうがは皮をこそぎ、薄切りにします。
- ③鍋にAと、しょうがを入れて煮立て、魚を入れます。落としぶたをして(鍋ぶたなし)、弱火の中火で約10分煮ます。ふたをとり、煮汁をからめます。
- ④とり出して、ごまをまぶして器に盛ります。しょうがをそえます。

料理写真:劉馬 一次

スンドウフチゲ

冬



材料 〈2人分〉

豚ばら肉(薄切り)	150g
あさり(殻付き)	300g
ねぎ	1本
にんにく	2片
ごま油	大さじ2
とうがらし粉	大さじ1~2
しょうゆ	小さじ1/2
塩	少々
水	カップ1
おぼろ豆腐	1丁
卵	2個

- ①あしりは砂抜きをしてよく洗います。
- ②豚肉は2cm幅に、ねぎは2cm幅の斜め切りにします。にんにくはみじん切りにします。
- ③鍋にごま油ととうがらし粉を入れ、弱火でいためます。
- ④続いてにんにく、豚肉、あさりの順にいためます。あさりの口が開いたら、しょうゆと塩で味をととのえ、水を加えて5分ほど煮ます。
- ⑤④におぼろ豆腐を、スプーンなどですくいながら入れます。再び煮立ってきたら、ねぎを入れて、卵を割り入れます。卵が半熟程度になったら、いただきます。

料理写真:石塚 英夫

雪鍋

冬



材料 〈2人分〉

豚ばら肉(薄切り)	200g
絹ごし豆腐	100g
だいこん	300g
みず菜	100g
えのきだけ	100g
ねぎ	1/2本(50g)
水	カップ2・1/2
こんぶ	20cm
塩	小さじ1/2
ぼん酢しょうゆ	適量
(または、すだちのしぼり汁+しょうゆ)	

- ①土鍋に水とこんぶを入れ、15分以上おきます。
- ②豚肉とみず菜は8cm長さに切ります。えのきは根元を切ってほぐします。ねぎは1cm幅の斜め切り、とうふはひと口大に切ります。
- ③だいこんはすりおろして、軽く水気をきります。
- ④①を弱火にかけ、沸とう直前にこんぶをとり出します。だいこんおろしと塩を入れて中火にし、沸とう直前で火を弱めます。
- ⑤食卓で、フツフツとした状態を保ちながら、しゃぶしゃぶの要領で、食べる分ずつ材料を鍋に入れます。火が通ったらだいこんおろしと一緒に小皿にとり、ぼん酢しょうゆや、すだちとしょうゆなどで味つけて食べます。

料理写真:中里 一暁