



炎のミヒツニヤ!

ヒ  
ツ  
ミ  
辞典。



ガスのコンロの

漢字で学ぶ



ヒツニヤ!



料理をあらわす  
炎の文字が  
いっぱい隠れて  
いるニャ!

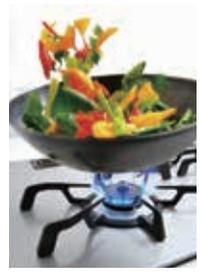
# こんなにあるよ! 料理の漢字。



## 炒める【いた-める】

鍋に油を入れ、食材を入れて素早く加熱する調理方法。目的によってさまざまな炒め方がある。

**【特徴】**  
植物性食品は軟らかくなり、動物性食品は硬くなる。



油をひかずに炒る「から炒り(から煎り)」をすると、ナッツ類・ごま・豆などは香ばしさが出るワン!

## 揚げる【あ-げる】

高温の油の中で食品を加熱する調理。熱の伝わり方は油の対流熱によって行われる。

**【おいしく揚げるコツ】**  
「揚げすぎないこと」と「あまり触らないこと」。下面に焼き色がつくまではそのまま!



## 煎る【いる】

鍋などに入れた食材を火にかけて水分をとばしたり、ごまや豆などの乾燥品を熟してカリッとさせること。



## 煮る【に-る】

水やだし汁など液体の中に食材を入れて火を通し調味する調理法。



**ポイント**  
煮始めは強火が基本。煮立ったら火を弱めて、それぞれの食材に適した火加減に。できるだけ混ぜず、落し蓋などを利用して煮崩れを防ぐこと。

**【ゆ-でる】と【ゆ-がく】の違い**  
「茹でる」は、熱湯で煮ること。「湯がく」は、短時間でさっと茹でることや、熱湯にしばらく浸けておくこと。

## 炊く【た-く】

加熱しつつ、水やダシを食材に染み込ませる調理法。



「炊く」の語源は「食事を作る事」から来ていて、今でも神社の食事を作る場所は「炊(かし)殿」というらしいニャ!



やっぱり料理は



## 蒸す【む-す】

蒸気で食品を加熱する調理法。材料を生のままで火を通す、硬いものを軟らかくする、軟らかいものを固める、膨らませる、温めるなど活用はたくさん!

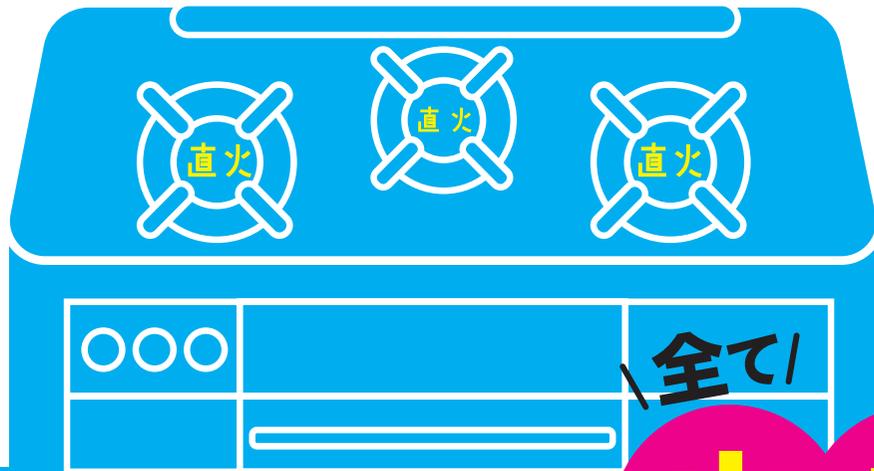
**上手に蒸すには?**  
(1) 食材を入れる前に、蒸し器を充分温めておくこと。  
(2) 食材によって保つ温度を調整する。



## 炙る【あぶ-る】

火にあててこげ目をつける程度に軽く焼いたり、火にあてて乾かしたり、あたためたりすること。

**【特徴】** 食材を温めるだけでなく、直火によって風味を増すことができる。



# ガスコンロで出来る!



料理をあらわす  
炎の文字が  
いっぱい隠れて  
いるニャ!

# こんなにあるよ! NEWタイプグリルが出来ること。

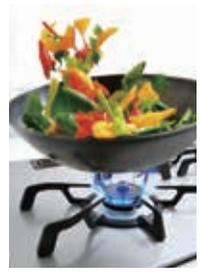


## 炒める

【いた-める】

鍋に油を入れ、食材を入れて素早く加熱する調理方法。目的によってさまざまな炒め方がある。

【特徴】  
植物性食品は柔らかくなり、動物性食品は硬くなる。



油をひかずに炒る「から炒り(から煎り)」をすると、ナッツ類・ごま・豆などは香ばしさが出るワン!

## 炙る

【あぶ-る】

火にあててこげ目をつける程度に軽く焼いたり、火にあてて乾かしたり、あたためたりすること。

【特徴】食材を温めるだけでなく、直火によって風味を増すことができる。



## 揚げる

【あ-げる】

高温の油の中で食品を加熱する調理。熱の伝わり方は油の対流熱によって行われる。

【おいしく揚げるコツ】  
「揚げすぎないこと」と「あまり触らないこと」。下面に焼き色がつくまではそのまま!



## 煎る

【い-る】

鍋などに入れた食材を火にかけて水分をとばしたり、ごまや豆などの乾燥品を熱してカリッとさせること。



NEWタイプ

## 焼く

グリルで

【や-く】

もっともシンプルな調理法。素材を生かした焼き方と焼き加減が、おいしさのヒミツ。



- 焼くものイロイロ
- ◆旬の野菜を直火で
  - ◆トースト
  - ◆ホイルに包んでホイル焼き
  - ◆あげものの温め直し
  - ◆ホイルを使って同時調理

ポイント  
「焼き網・グリル」余熱が大事!



ワンランクUP!  
最新型ならパンも焼ける!



## 煮る

【に-る】



ダッチオーブンでポトフなど本格煮込み料理ができる!

## 蒸す

【む-す】



おムレシなどの蒸し料理もできる!

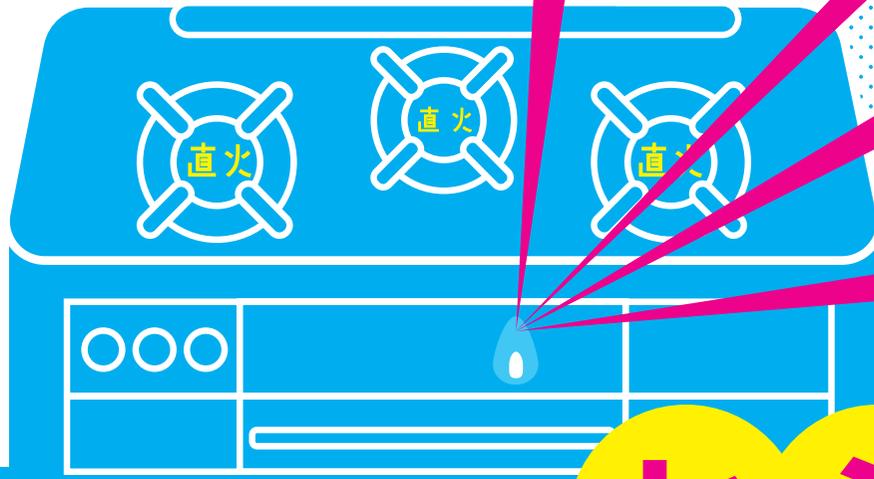
## 揚げる

【あ-げる】



人気のノンフライ調理もできる!

トーストも焼ける!



# ガス

コンロの

# ヒミツ!



# 炎の魅力

コウケンテツが考える

## ■「簡単」で「美味しい」ということ。

一言で「炎」を使う料理、と言っても様々な調理方法があり、その効果も異なります。たとえば「炒める」調理は、素早い加熱により、素材の「甘味」を増すことができ、「煮る」「焼く」調理は、素材の「旨味」を十分に引き出すことができます。食欲をそそるような、こんがりとした焼き色を付けることも出来れば、食感の良さや香りを引き立たせることができるのも炎の魅力です。

## ■「感性」が豊かになる。

また料理は、絶妙な火加減がその味を決める一手となります。たとえば野菜炒めを作るシーンを想像してみてください。フライパンを強火で温め、油を引いて食材を入れる。その瞬間、「ジャーッ！」という音が鳴る。今度は音とともに、野菜の香りが漂ってくる。そして温度を体で感じ取り、弱火にします。炎を使う調理だからこそ、炒める音が鍋全体から響きわたります。炎の火力があるからこそ、香りも引き立ち、肌で火加減を感じることができます。料理をする人にとっては、五感をフルに駆使しながら、「次はこうなるな」と想像力を働かせることができるから、絶妙な火加減の調節が可能となるのです。料理は感性を豊かにし、判断力や想像力も与えると言いますが、私には必ず「炎」の存在が必要だと確信しています。

## ■炎の魅力は「食」だけではない。

火を自在に扱うこと。これは料理に限らず、生きていく上でとても大切なことです。仕事で世界を旅したときに感動したことがあります。ある国の山奥のお宅にお邪魔し、一晚泊めていただいたときのことで。その家には、土で作ったコンロがあったのですが、熱が床下にいくようになっており、料理をすれば、暖炉代わりにもなっていました。さらに、料理後も、夜はコンロが灯りの役割にもなっており、正に一石三鳥。その時私は、普段から当たり前に使っている炎が、人類にとっては欠かせない存在であり、また人類が火を自在に扱うことはとても大切なことだと思いました。

## ■プロフィール 料理研究家 コウケンテツ

大阪府出身。旬の素材を生かした簡単でヘルシーなメニューを提案し、テレビや雑誌、講演会など多方面で活躍。プライベートでは2児の父親として日々子育てに奮闘中。親子の食育、男性の家事・育児参加、食を通してのコミュニケーションを広げる活動に力を入れている。著書は、「こどものまんぷくごはん」(家の光協会)「おやつめし」(クレヨンハウス) 他



# 時短

【じたん】 ガスコンロを使って簡単にできる「時短」のテクニックをご紹介します。

## ■グリル調理

グリルを使えば、複数の食材を同時に調理できます。忙しい朝は「パン、ウィンナー、トマトやブロッコリー」などを一度に焼くのがお勧め。また、鶏肉を塩コショウだけで焼いた「チキングリル」や、「から揚げ」などの揚げ物も、グリルを使えば余分な脂を落としながら、素早く、手間いらずに調理できます。



## ■オートメニュー

最新のコンロはオートメニューが充実しています。たとえば、「肉じゃが」や「筑前煮」などの煮物や、「ハンバーグ」や「ピザ」など、ボタン一つで調理してくれます。また「麺茹機能」は、「うどん、パスタ、そうめん」などを吹きこぼれなく、タイマー調理で自動で茹でられます。



## ■自動炊飯

ボタン1つで、自動で火力を調節しながらご飯を炊いてくれます。食べたい分だけを30分ほどですぐに炊けるのも魅力。「炊き込みご飯」や「おかゆ」のメニューもあります。炎で炊くご飯はやっぱり美味しいです。



# 安心

【あんしん】 コンロ全口に安心センサーがついている「Siセンサーコンロ」は、安心機能の充実で火災事故の減少に役立っています。

## ■ガスコンロ火災の件数推移 (消防庁 消防白書より)



火災事故は2014年3076件とピークの半分近くまで減少しています。

既に住宅の2軒に1軒がSiセンサーコンロです。\*火災は、このSiセンサーコンロの普及と共に年々減少、このコンロに搭載された過熱防止機能や消し忘れ防止機能など安全機能が有効にはたらいていると考えられています。

お問い合わせはコチラから