

ほのほの

HONO HONO

2022
秋
No.81

Topics

- わが家のオススメレシピ
ニース風サラダ・ニソワーズ
- おすすめお店紹介
喫茶 ハレノヒさん
- フラムタイム
楽うまLive

あなたとともに、未来へ—— 編集・発行 上野ガス株式会社
上野都市ガス株式会社
TEL 0595-21-3611
<https://www.ueno-gas.co.jp>

2022 リフォーム&
ガス展

95周年の「ありがとう」をかたちに

今年のガス展は、3年ぶりにイベント会場を設けたリアルガス展を開催させていただきます!!

上野会場

キャンペーン期間 10/17(日)→11/6(日)

リアルガス展 11/4(金)5(土)6(日) 10:00-17:00

フラム会場/イオン会場

竜山会場

キャンペーン期間 11/1(火)→11/20(日)

リアルガス展 9:30・16:00

11/12(土)13(日)19(土)20(日)

竜山支店ショールーム SOLA

名張会場

キャンペーン期間 10/24(日)→11/13(日)

リアルガス展 10:00・17:00

11/12(土)13(日)

名張産業振興センター アスピア

※詳細はご案内状にてご確認ください。

わが家の
オススメ
レシピ

塩麹があれば簡単に自家製ツナが出来ます!
ニース風サラダ・ニソワーズ



今回は、伊賀市下友田でお食事処「里の坐 いちえみ」を営み、健康と美容に効果がある発酵食の普及を手がける東郷久美子さんから、自家製塩麹ツナをつかったサラダニソワーズを教えてくださいました。ニソワーズは「ニース風の」という意味。フランス南東部、地中海に面した都市ニースの風土が生んだサラダに、発酵食の専門家らしく塩麹で独自のおいしさを加えたメニューです。缶詰のものしか食べたことがないとおっしゃる人も多いはずのツナ。それをマグロの柵からつくりませんが、塩を使用するとどうしても生臭さが残るそう。塩麹で漬けることで臭みが消え、しっとりやさしい塩味に仕上がります。消化も良くなるとのこと。季節を問わずにいつでもチャレンジできる一品。塩麹の良さを実感するためにも、ぜひ一度お試しください。



材料(4人分)

自家製塩麹ツナ
マグロの柵 ……200g
塩麹 ……大さじ1.5

漬け地
にんにく ……1片
ローリエ ……1枚
タイム ……1~2本(ドライタイム可)
好みでセージ、ローズマリー
黒コショウ ……ホール10粒
オリーブオイル ……200ml

サラダニソワーズ
サニーレタス ……4~6枚
レタス ……4~6枚
ミニトマト ……2~4個
玉ねぎ ……1/2個
きゅうり ……1本
青野菜(ゆでたもの) ……お好みの量
ゆでじゃがいも ……1個
自家製塩麹ツナ ……200g
ゆで卵 ……2個
アンチョビ ……2~4本
オリーブ ……お好みで

ドレッシング
白ワインビネガー ……30ml
塩 ……小さじ1
コショウ ……少々
好みのオイル ……100ml

自家製塩麹ツナ

- 1 マグロに分量の塩麹を塗り、ラップで密着させるように包み、1時間から一晩、冷蔵庫で寝かし、麹と余分な水分を拭き取る。
- 2 にんにくは潰す。ローリエ、タイム、コショウを入れ、オリーブオイルを注ぎ、フライパンに湯を沸かしてその上に乗せ、湯煎しながら10分ほど煮込む。
- 3 途中で一回、上下を返す。白くなったら火を止めて、粗熱を取り、オイルごと保存容器に入れて保存する(冷蔵庫で1週間保存可能)。



サラダニソワーズ

- 1 レタス類は洗って水けを切り、一口大にちぎる。玉ねぎはスライスして水にさらす。ミニトマト、きゅうり、下ゆでした青野菜、ゆでじゃがいも、ゆで卵は食べやすい大きさに切る。
- 2 ソースヴィネグレットを作る。ボウルもしくは瓶に白ワインビネガーと塩・コショウを入れて混ぜる。オイルを少しずつ加えながらよく攪拌する。
- 3 ①と大きめに切った自家製塩麹ツナ、細かく切ったアンチョビを盛りつける。お好みでオリーブを散らして出来上がり。
- 4 食べる直前にヴィネグレットをよく混ぜてお好みの量をかけて仕上げる。

Point! ・自家製だからこそ、ゴロゴロと大きめに切っていただくのがオススメです。
・マグロの代わりにかつおでも美味しくいただけます。
・煮込んだオイルも風味あるオイルとしてご使用いただけます。エビやきのこをいれてアヒージョやドレッシングにしてもOKです。

わが家の
オススメレシピ
募集のお知らせ

ご自宅、またはフラムキッチンで料理の腕をふるってみませんか? 「ほのほの」では、皆様のオススメの一皿を募集しております! 自薦他薦は問いません。掲載させていただいた方には謝礼として商品券を進呈いたします。
■お問合せ先 〒518-0838 伊賀市上野茅町2668-1 上野ガスショールーム フラム「わが家のオススメレシピ」係
TEL 0595-26-6855 FAX 0595-26-6846

秋の味覚さつまいもで

ほくほく甘い 焼き芋を作ろう!

ザ・ココット

秋と言えば食欲の秋、なぜそういわれるか皆さんご存知ですか? 秋には栄養価が高くおいしい食材が実り収穫される時期だからです。中でも今回ピックアップするのはさつまいも! さつまいもは食物繊維やミネラル、ビタミンなどの体にうれしい栄養素が豊富に含まれています。果物のように甘くおいしいさつまいも、糖質が気になる方も大丈夫、低GI食品と言われ食後の血糖値が上昇しにくい食品です。脂肪を体内にため込むことを防ぎ、ダイエットしている方に向いている食品と言えます。そんなさつまいもをリンナイ製ビルトインコンロ「DELICIA」と付属のザ・ココットを使って、簡単に美味しく調理する方法を紹介します。

DELICIAの便利機能、豊富なメニュー掲載の「プラスオールレシピ」アプリをダウンロードしたスマホから作りたいレシピを選んで送信するだけ! 下ごしらえだけで、あとは自動調理で手間なく、おいしい料理を誰でも作ることが可能です!



作り方

- 1 ザ・ココットにアルミはくをくしゃくしゃにしたものを2枚重ねて、水洗いしたさつまいもを入れる。蓋をしてグリルに入れる。
- 2 アプリで「自動調理をスタート」のボタンを押し、グリルを点火する。



後は好きなことをしながら待つだけ!!
ほくほく甘い焼き芋の出来上がり!
自動調理で失敗知らずです。

おいしい焼き芋に興味を持った方は、是非ショールームフラムへお越しいただき、ビルトインコンロ「DELICIA」を見に来てください!