

# ほのほの

HONO HONO

2024  
冬  
No.86

## Topics

- わが家のオススメレシピ  
本格肉まん
- おすすめお店紹介  
taiyaki\_98さん
- フラムタイム  
わくわくキッズクッキング

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>



ご来場  
ありがとうございました!



今年のガス展は4年ぶりの本格開催となり、ガス展記念品の交換をはじめ、ガス機器・住設機器のご検討やイベントを楽しみに多くのお客様に各会場にお越しいただきました。心よりお礼申し上げます。これからも皆様に快適な暮らしをお届けするため、さらなるサービスの向上に努めてまいりますので、今後ともご愛顧を賜りますよう、よろしくお願ひ申し上げます。



## 寒い日にほっこりおいしい 本格肉まん

わが家の  
オススメ  
レシピ



寒い日が続いて温かいものが食べたくなる季節ですが、こんな時期にぴったりのレシピを笠原きくさんに教えていただきます。名張市にお住まいで、フリーペーパーなどのお仕事に携わりながら、ご家庭にはリンナイの最新型ビルトインコンロデリシアを備えてお料理にも腕を振るっていらっしゃる笠原さん。お料理が大好きで、定番料理に工夫を加えてオリジナルのおいしさを追求されています。小さい頃から一緒にキッチンに立ったという3人のお子さんは、それぞれ独立してやはりお料理を楽しむ毎日だそうです。そんな笠原さんが手ほどきしてくださるのは、冷えた身体はもちろん心までほっこりしてくる肉まんです。コンビニやスーパーで手軽に手に入りますが、家庭でじっくり作れば食感も楽しい本格的な肉まんが味わえます。「あんはフードプロセッサーをつかわず包丁でみじん切りにしてください。細かくしすぎないことが食感を楽しむポイントです」とのこと。ほかほかの肉まんて冬を明るく乗り切りましょう。



- 材料(4個分)**
- あん**  
 長ネギ ..... 1/2本  
 茹でタケノコ ..... 50g  
 干しシイタケ(戻す) ..... 1枚  
 豚ひき肉 ..... 70g  
 しょうが ..... 3g  
 塩 ..... 少々  
 砂糖 ..... 小さじ1  
 酒 ..... 小さじ1  
 ① 醤油 ..... 小さじ1と1/2  
 ペースト状中華調味料 ..... 3g  
 ゴマ油 ..... 小さじ1
- 生地**  
 薄力粉 ..... 120g  
 強力粉 ..... 30g  
 ② ベーキングパウダー ..... 3g  
 砂糖 ..... 15g  
 塩 ..... 2g  
 ③ インスタントドライイースト ..... 3g  
 ぬるま湯(人肌くらい) ..... 75g  
 ラード ..... 5g

- あん作り**
- 1 長ネギ、茹でタケノコ、戻した干しシイタケ、しょうがを粗みじん切りにする。
  - 2 ボウルにひき肉と塩を入れて、よく混ぜる。①を加え、最後に1を混ぜて4等分にする。

- 生地作り**
- 3 ボウルに②を入れて混ぜ、合わせた③を加えてこねる。
  - 4 生地がまとまったらラードを加えて、なめらかになるまでこる。
  - 5 4個に分割して丸め、中央を厚めに周囲を薄く円形に伸ばす。

- 6 生地の中央にあんをおく。生地の縁を親指と人差し指でつまんでひだを取りながら包み、真ん中でひねるようにする。残り3個も同様に作る。
- 7 約30分寝かせて発酵させる。
- 8 蒸気の上昇した蒸し器で、コンロ調理タイマーを15分に設定して、強火で蒸したら出来上がり。

**Point!** ・生地は伸ばす前にきれいに丸めると、蒸した際に表面のヒビ割れが起きにくくなります。



わが家の  
オススメレシピ  
募集のお知らせ

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

## リンナイビルトインコンロDELICIAの ここがすごい!



最上級グレードのデリシアなら、便利な調理機能だけでなく、快適な使い心地を追求した安心機能も搭載!

震度4以上で自動消火  
“揺れピタ”



いざというとき安心!

鍋なし検知機能で  
消し忘れを防止



1分間鍋が載っていないと  
自動消火!

焦げつき消火機能



焦げつき消火機能が  
ないコンロ



Siセンサーコンロ

調理油加熱  
防止装置

コンロ消し忘れ  
消火機能

グリル消し忘れ  
消火機能

立消え安全装置

グリル過熱  
防止機能