

「子育ては何よりも食が大事」子育て教室の先生に
教わった言葉が、中島さんのレシピの原点

「健康に良いものを聞いたり見たりすると、すぐお料理に取り入れます」という、自称「プチ健康オタク」の理英さん。調味料にこだわったり、旬の野菜を使うよう心がけたりしながら、いつも工夫してお料理をつくっています。

珠英ちゃんが小さな頃から地元大垣の子育て教室に通いはじめた理英さん。そこで出会った先生から「子育ては何よりも食が大事」と学び、自然と食材にこだわるようになりました。8年前前までは東京で暮らしていた中島さん親子。「大垣に越えてきて、本当によかったと思うことは、新鮮で安くおいしい野菜がすぐに手に入るということです」。



親戚や知人から自作の野菜をいただく機会も多く、「せっかくいただいた野菜をいかに無駄なくおいしくいただくか、日々味付けや組み合わせも工夫しています」。

理英さんのヘルシーなレシピには、子育てに対する思いと、地元大垣が育んだ野菜が大きく影響しています。

「食べる人のことを考えた料理ですね」
土井先生にいただいた最高の褒め言葉

理英さんのご主人は食事が大好きで、いつも理英さんのつくってお料理を楽しみにしているそうです。また、お酒をたしなむご主人のために、野菜を中心としたお料理がたくさん食卓に並びます。

「コンテストのメニューはいつもの晩御飯の中から、家族が大好きなメニューを選びました」。

いつもの晩御飯だからこそ、気負わない、ちょうど良い量でパランスの良いレシピとなったのではないのでしょうか。

大会中に土井先生から、「作り手の意図がうかがえる料理ですね。食べる人のことを考えた料理です」と声をかけていただいた理英さん。いつも家族のことを一番に考え、愛情のこもった料理を作っている理英さんにとって、最高の褒め言葉だったに違いありません。

コンテストへの参加が、珠英ちゃんに
料理に興味をもつきっかけに

「コンテストに参加するまでは、娘に手伝わせることなく、私がすべてお料理を作っていました」。

お料理が大好きな理英さんだからこそ、自分でごこなすことがほとん

どで、娘の珠英ちゃんが手伝う機会がなかったのだそうです。

「コンテストがきっかけで、野菜の切り方や、水切りの仕方、サラダの和え方など基本的なことから教えました」。

最初は慣れない手つきだった珠英ちゃん。一番苦労したのは、かぼちゃを切ることであったそうです。しかし、練習するうちに包丁の使い方をマスターし、自分で切ることができるようになりました。

コンテスト終了後もブロッコリーのおいしい食べ方を一緒に考えたり、親子で料理にチャレンジしているそうです。

「コンテストに参加しなかったら、娘が料理に興味を持つこともなかったかもしれない。参加して本当に良かった」と理英さん。「お料理することができて、とても楽しかったです」。

珠英ちゃんも笑顔で話してくれました。

Memo

理英さんが5年程愛用している土鍋「かまどさん」。

ごはんがとってもおいしく炊けます。



※「かまどさん」は大垣ガスにて好評発売中です。お代金 ¥8,800 (税込)



第51回

大垣ガス
ほのりん株式会社
お仕事紹介

1月15日からスタートした、大垣ガスほのりん株式会社。お客さまに密着し、より充実したサービスを提供するために、都市ガスのエリアを区域ごとに分け担当者を配置しております。ガスのある豊かで快適な暮らしのお手伝いをさせていただくために、日々努力しております。



ショールーム

ホレイなショールームです最新のコンロがいろいろあります。

ほのりんプラザ
土日祝も営業中！
open 10:00 close 18:00 (～3/31 (火))
open 9:00 close 17:15 (4/1 (月)～)
休業日
夏季休暇・年末年始

お仕事レポート
お話しに大変お役に立ちました。ご相談ください。

ガス機器の不具合も電話1本でかけつけます！！
【営業品目】
●ガス機器販売
●ガス機器修理
●ガス機器点検
●定期保守点検
●水販売 など

お隣さんの
快適リフォーム
REPORT

リフォームのご相談も
ほのりんガスにおまかせ下さい！ 大垣市：O様邸 / 施工：株式会社服部管工

リフォームで快適 & スタイリッシュな浴室・脱衣所に！

今回、ご紹介するのは昨年に浴室と脱衣所をリフォームされた、大垣市のO様邸。きっかけは、ガス給湯器の故障でした。給湯器のお取替えのご相談とともに、浴室や、脱衣所も見せていただいたと、ところどころ老朽化していたこともあり、浴室・脱衣所も併せてリフォームのご提案をさせていただきました。

Before



▲ 脱衣所の床は一部老朽化して多くたばにへこんでいました。

▲ 古くなった洗面化粧台。せつ々しくないのでお取替えすることに。

▲ タイルの浴室は、冬場は冷えることも…

After



▲ 壁と床面をリフォームし、スッキリ！ ▲ 洗髪でもできる洗面化粧台はとっても広々。 ▲ スタイリッシュなユニットバスに！



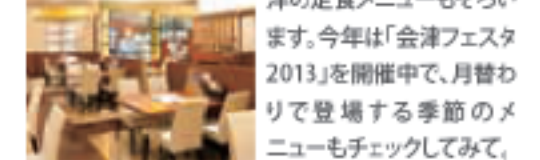
まちかどNEWS

注目のイベントやおすすめショップなど、暮らしに役立つホットな情報を発信します！

おひつごはん 四六時中 大垣店

おひつごでいただく会津産コシヒカリ

旬の素材を使った創作和食がいただける四六時中。看板メニューの「おひつごはん」は、大釜で炊いた会津産コシヒカリをおひつに入れ、海鮮などの具を乗せたもので、一杯目はそのままお茶碗に盛って、二杯目はおひつ香味(薬味)を添えて、三杯目は熱々の白だしをかけてお茶漬け風に楽しめます。そのほか和洋の定食メニューもそろいます。今年は「会津フェスタ2013」を開催中で、月替わりで登場する季節のメニューもチェックしてみてください。



海鮮にぎわいおひつごはん(990円)

教えて！「ガスの魅力」
お隣のほのりんは、大垣市で唯一二向すつ炊き上げます。ガスの強い火力によって釜の中で対流が生まれ、お米のおいしさを最大限に引き出します。ガスで炊いたごはんはひと味違いますよ。(店長)



教えて！「ガスの魅力」
店内ではガスコンロを使用していますが、ガスの強火じゃないと出せない味があります。特にパリッとかカリッといった食感、ガスの強火ならではの味です。(店長)

大垣市外環2-100
イオンモール大垣1F
11:00～22:00 (0521:30)
年中無休
イオンモール大垣共同
51席
0584-87-3530

珈琲茶寮 珈楽庵 岐阜大垣店

メニュー一新！
プレミアム珈琲とランチが充実

和の庭園を眺めながら、アンティークな店内で落ち着いた時間を過ごせる珈琲専門店。5種類あるブレンド珈琲の豆を見直し、プレミアムストレート珈琲を11種類に増やすなど、より質の高い珈琲をめざして2月にメニューを一新。ランチタイムには、珈琲とサンドイッチの「特製ランチセット(820円～)」が楽しめます。一枚ずつ丁寧に焼き上げる「手焼きワッフル」も人気です。モーニングタイムは11時まで。

教えて！「ガスの魅力」
店内ではガスコンロを使用していますが、ガスの強火じゃないと出せない味があります。特にパリッとかカリッといった食感、ガスの強火ならではの味です。(店長)



蔵人(480円)・プレーンワッフル(蜂蜜)(400円)

大垣市今宿3-10-1
8:00～21:00
無休
16台
51席
0584-82-0803

簡単
うちはん
第9回
チキンカレー

《材料2人分》
鶏もも肉 200g
たまねぎ 1個
にんにく 1/2片
しょうが 1/2片
トマト 1個
しょうがらし 2～3本
万能ねぎ 適量
クミンシード 一つまみ
クミンパウダー 小さじ2
ターメリック 小さじ1
塩 適量
サラダ油 大さじ1
水 適量

つくりかた

- フライパンを強火にかけサラダ油を熱し、クミンシードを入れて炒め、パチパチという音がなくなったら、にんにく・しょうがを加えて香りが出るまで炒める。
- 1に、たまねぎ・とうがらしを加え、たまねぎが色づくまで炒める。
- 2に鶏もも肉を加え、半分ほど火が通ったら、トマトとスパイス(クミンパウダー・ターメリック・塩)を加えて炒める。
- 水分がなくなってきたら水を加え中火で煮込む。火をとめる直前に万能ねぎを散らして完成！



下ごしらえ
○鶏もも肉、トマト 食べやすい大きさに切る
○たまねぎ、にんにく、しょうが みじん切りにする
○万能ねぎ 小口切りにする

シェフのコメント
本場のレシピを家庭で楽しめるようアレンジしました。カルダモンやシナモン、コリアンダーなど、さまざまなスパイスを加えるといっそう風味が増すので、試してみてください。



シェフのおみせ



インド・ネパール料理
マサラマスター 船町店/福田店

船町店
住所/大垣市船町4-13
TEL/0584-81-6999
座席数/50席
駐車場/12台

営業時間/ランチ 11:00～05:14:30
ディナー 17:30～05:22:30
定休日/無休

大垣ガス
information

S i センサー コンロ

10倍活用料理教室

便利な機能の使い方を知って、Siセンサーコンロを10倍活用しませんか？



お申込みは、お電話もしくはショールーム受付まで

TEL 0120-18-9131
大垣ガスほのりんプラザ(福部 松崎)

Siセンサーコンロを購入したけれど、使い方が分からない方、最新コンロで料理してみたい方etc...
便利な機能を使ってお料理をお教えます！

開催日 5月1日(水)、5月8日(水)
時 間 10:00～12:00
場 所 ほのりんプラザクッキングスタジオ
参加費 500円 締 切 4月24日(水)

大垣ガスにてSiセンサーコンロをご購入されたお客さまは、無料でご参加いただけます！
(過去にご購入された方でもOKです)

ぜひお気軽に
ご参加ください

要 予 約

ちよとコラム

今回からほのりんwithを担当させていただきますことになりました。水野です。4月で入社2年目になりますが、大垣にとて主戦場としております。大垣ガスや、地域の知なNEWSを皆様に分かりやすく発信できるよう頑張ります！
ご愛読いただいている皆様と共に、楽しい執筆活動したいと思います。『こんなコーナーがあったらいいな』『〇〇を特集してください』などぜひご意見、ご感想を心よりお待ちしております！
水野

