



# 話のたまご

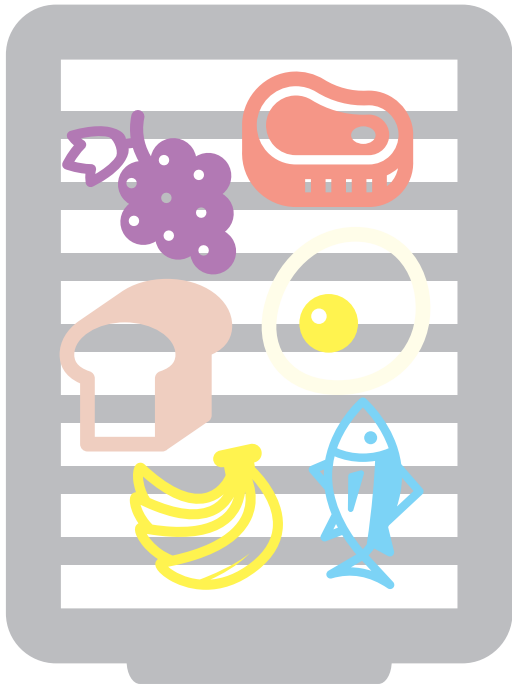
エネルギー・フロンティア  
TOKYO GAS

2017 3月号

## NEWS LETTER

話のたまご 検索

INDEX ① 手軽にヘルシーなお弁当を ② お料理の万能選手で野菜も調理 ③ お肉や果物のおいしさアップ ④ さらにメリットたくさんのグリル



### 新学期のお弁当づくりも これで安心! ガスコンロのグリルで 複数のおかずを パパッと同時調理!

「毎日のお弁当、いろいろなおかずを、短時間にちゃんとつくれるか心配」…  
そんなお悩みも、ガスコンロの“グリル”で解決しましょう。グリルは魚を焼くだけではなく、  
お弁当のおかずから野菜・肉料理まで、多彩なメニューを同時に調理できます。

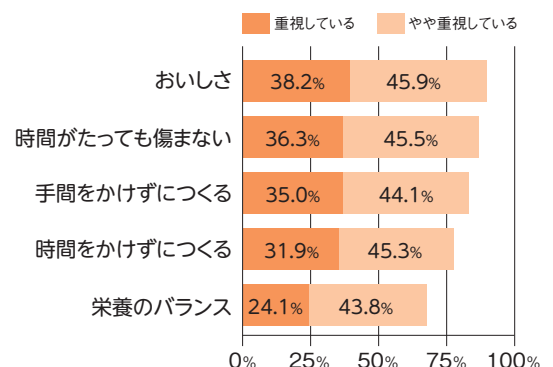
## お弁当のいろいろなおかずが 一度にできてとても便利!

忙しい朝のお弁当づくりは、ガスコンロのグリルで解決しましょう。東京ガス都市生活研究所が「お弁当づくりで重視していること」をお弁当づくりをしている人608人に聞いたところ、「おいしさ」「時間がたっても傷まない」「手間をかけずにつくる」「時間をかけずにつくる」などの意見が見られました。グリル調理は、複数の種類のおかずを同時に加熱できるので、手間をかけずに調理時間を大幅に短縮できます。

もちろん、グリルで加熱している時間は、他のこともできますし、忙しい朝の時間に少しゆとりが生まれるかもしれません。おいしさの幅も広がり、ご家族にもうれしい毎日になるでしょう。

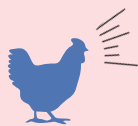


■お弁当づくりで重視していること(データ抜粋)



東京ガス都市生活研究所調べ(2012年)

n=608



## グリルは頼りがいのある 時短調理の味方です!

ガスコンロのグリルは庫内がコンパクトで直火のため、短時間で庫内を高温にすることができます。オープンのように予熱の必要もなく、超高温のパワーで、時短調理にはとても便利です。

そして右に挙げたように、グリルはさまざまな調理に利用できます。短時間で高温になるので、ミニオーブンとしても使えます。お肉料理も手間をかけずに、こんがりジューシーに仕上がります。しかもグリルは「焼く」だけではありません。アルミ箔を上手に利用すれば「煮る」「蒸す」という異なる調理法も同時にできます。野菜はアルミ箔で包んで加熱すると、食材の水分が残っている間は、その中の温度は100℃以上にならず、蒸し焼きにすることができます。複数のおかずがあっという間にでき上がり、毎日のお料理の強い味方になるでしょう。

### ●軽食づくりにも…

トーストやピザを  
上手に焼くために!



### ●肉料理づくりにも…

ローストビーフや  
ローストチキンに!



### ●朝食づくりにも…

パンとソーセージと  
温野菜を同時に!



### ●おつまみづくりにも…

酒のつまみや小さなおかずづくりに!

## らくらくグリルクッキング その1

### 野菜がおいしくできると それだけでうれしい気分!

野菜のおかずづくり、面倒に感じていませんか? 少しゆでるだけでも手間がかかるから、お弁当に入れる野菜は、いつもレタスやプチトマトだけだったり。でも、大丈夫です。グリルなら、少量の野菜でも簡単においしく調理できます。

水溶性ビタミンであるビタミンCは、その名の通り水に溶けやすいのが特徴です。グリル調理では野菜を直火で焼いたり、アルミ箔でしっかり包んで蒸し焼きにしますので、水中へのビタミンCの溶出が抑えられ、効率よく栄養成分を摂取できます。

さらには、糖度。グリルで軽く加熱すると、野菜の甘みをより強く感じるようになります。それは、グリルで焼くことによって水分が飛んで、野菜本来の味がギュッと凝縮されるからです。味が濃厚になるので冷めてもおいしく、お弁当にもぴったりです。

また、おいしさには食感も大切です。れんこんを食べた時の歯ごたえをグラフで比較してみると、グリルのほうはシャキシャキとした歯ごたえが楽しめることがわかります。比べて調理してみるとよくわかりますから、ぜひお試しください。



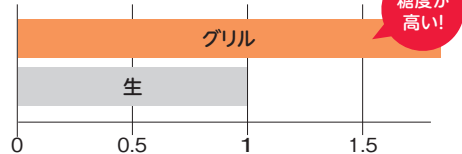
#### ブロッコリーのビタミンC 残存率

ゆでた場合を1として計算



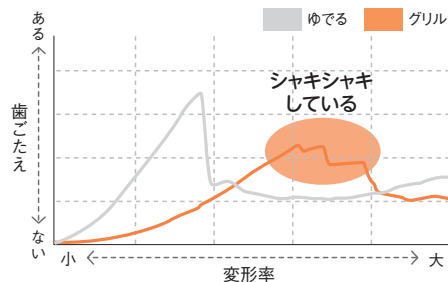
#### れんこんの糖度の比較

生の場合を1として計算

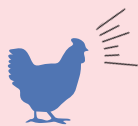


#### れんこんの食感の比較

れんこんを10分間ゆでた場合と、7分間グリルで焼いた場合を比較



データはすべて東京ガス「食」情報センター調べ  
※両面焼き水なしグリル使用



## らくらくグリルクッキング その2

### お肉は余分な脂が落ちて 鶏肉はパリッとヘルシーに!

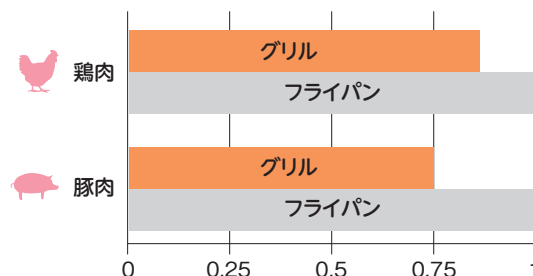
そして、お肉もグリルで。点火して約1分で庫内温度を300℃に上げることのできるグリルなら、網にのせて焼くだけでお肉がふっくら柔らかく焼き上がります。しかも、フライパンで焼いた時よりも脂質を20～25%カット。油を使わないうえに、脂が落ちてカロリーもカットできますから、ダイエットを気にしている人にもおすすめです。

鶏肉のグリルならば、お肉はジューシーに、皮はパリッと焼き上がり、鶏肉好きにはたまりません。お客さまのおもてなし料理にも、いかがでしょうか。



■鶏肉と豚肉の調理後の脂質含有率

フライパンで焼いた場合を1として計算



東京ガス「食」情報センター調べ  
※両面焼き水なしグリル使用

■両面焼きグリルの庫内温度



## らくらくグリルクッキング その3

### 果物は加熱で糖度がアップし 自然の甘みが引き出される!

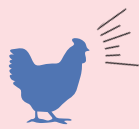
「果物をグリルに入れるの?」そうです! ちょっと驚きかもしれませんが、いろいろな種類の果物も、おいしく調理できます。いちご、ぶどう、バナナ、いちじく、かき、りんご、みかん、ブルーベリー、キウイフルーツ…。こちら野菜同様に加熱すると糖度が増して、簡単なデザートづくりにも活用できます。

刻んだり潰したりした果物にグラニュー糖をまぶし、アルミ箔に包んで加熱すると、簡単にジャムにすることもできます。ヨーグルトなどにトッピングしてみましょう。バナナを皮ごと焼いた後で真っ黒な皮をむき、アイスクリームを添えたり。りんごにシナモンパウダーをかけて、アップルパイ風に仕上げたり。ちょっとした工夫が食卓を彩ります。



手軽に  
おいしい  
スイーツを!



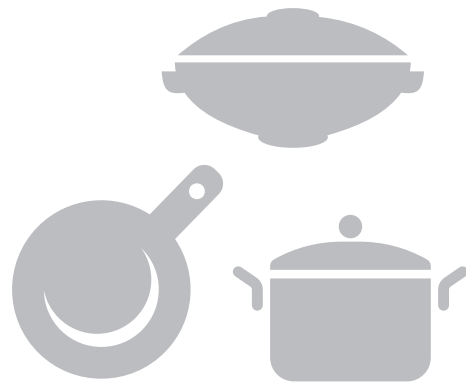


## なるほどグリル情報 その1

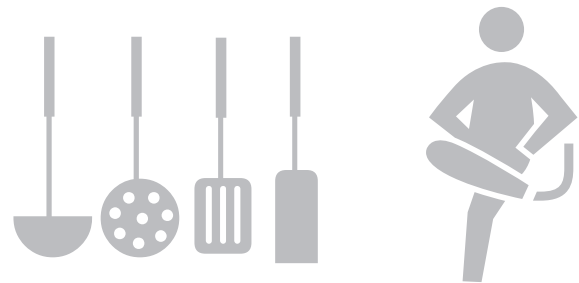
### 洗い物を減らせるなど グリルはこんなところも 安心できて満足!

グリルでの調理は、フライパンや鍋などの調理器具を使いません。アルミ箔を使った蒸し焼きなどで一度に何品かを調理すると、複数の調理器具を使わずに済み、洗い物をする回数を減らすことができます。

「魚のニオイはつかないの?」という心配の声もありますが、ニオイ分子は高温下で分解されます。ですから、グリルの網と受け皿を毎回きちんと洗っていただければ、加熱している間は食べものにニオイはつきません。グリルで魚を焼いた後に焼いた食パンと、新品のグリルで焼いた食パンのニオイを比較した場合でも、両者に差はなかったというデータもあります。中性洗剤で水洗いし、水気をよく拭きとるだけの簡単なお手入れを、毎回欠かさないようにしましょう。



洗いの物が  
少なくなる



たくさんの調理器具を  
使わずに済む

自由な  
時間が増える

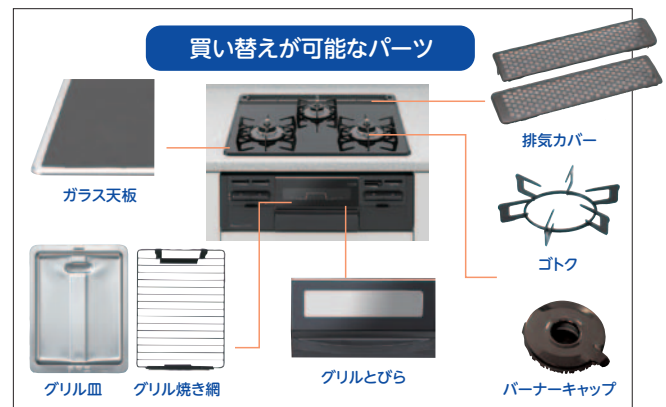
## なるほどグリル情報 その2

### 知っていますか? あと便利な うれしい小道具たち

さて、グリルの網が古くなった場合、どうすればいいでしょうか。実は、グリルの焼き網だけをパーツとして販売していますから、気軽に取り替えることができます。グリル皿やゴトク、バーナーキャップなども部品として購入できます。

グリルを使うのが楽しくなるアイデアグッズもおすすめ。焼き上がった魚を上手にお皿に移せる道具などが、手元にあるとたいへん便利です。

今回のグリル特集、いかがでしたか? 春を迎えるこの時期に、「おいしく、早く、簡単」に調理できる、グリルの新しい使い方を試してみたいかがでしょうか。



換気をお願い

ガス機器をご使用になる時には、換気扇やレンジフードを必ず作動させて十分な換気を行うようご注意ください。