

第13回  **ココチ**  
**楽楽Cooking**  
 らく らく  クッキング

ガスマイルでは3ヶ月に1度の掲載ですが、メール配信サービスにご登録いただくと月1回配信いたします。詳しくは、メール配信サービスページをご覧ください。



# 2色あんパン



- 材料:(7個分)**
- |        |      |         |      |
|--------|------|---------|------|
| 強力粉    | 200g | ショートニング | 30g  |
| イースト   | 4g   | 全卵      | 30g  |
| 砂糖     | 30g  | 水       | 100g |
| 塩      | 2g   | 小倉あん    | 140g |
| スキムミルク | 4g   | 白あん     | 140g |

こちらから作り方の動画をご覧ください。▶▶▶▶



**point!**  
 ・一次発酵は、生地が約2倍になるまで待ちましょう。  
 ・焼成温度はオーブン機種によって違うので何度か焼いてみるとよいでしょう

**作り方**

- ① パン生地を作る。  
 ※詳しい生地の作り方は動画をチェック!
- ② 生地を丸めて、少しだけ円形にして手刃で2等分にする。
- ③ ②の生地に黒あん、白あんを各20g入れ包む。
- ④ 2個合わせてケースに入れて、25～30分仕上発酵。
- ⑤ 仕上発酵後、卵をぬり、けしの実またはゴマをトッピングする。
- ⑥ 170℃で13分焼成して完成。



**石松 厚子 先生**

プロフィール

ジャパンホームベーキングスクール師範  
 こごち料理教室「パンとちよこっとスイーツ」講師  
 地域公民館でのパン教室講師  
 ご自宅でもパン教室を開催されご活躍中!





## ニビシ **時短** クッキング

# 鮭とじゃがいものこっくり煮



- 材料:(4人前)**
- |                      |      |       |                 |
|----------------------|------|-------|-----------------|
| 生鮭                   | 200g | 水     | 1・1/2カップ(300cc) |
| じゃがいも                | 4個   | バター   | 20g             |
| 玉ねぎ                  | 1個   | 塩こしょう | 少々              |
| 絹さや                  | 4枚   |       |                 |
| 四季のつゆ九州あまくちかつお(濃縮3倍) |      |       | 3/5カップ(120cc)   |

**作り方**

- ① 鮭は一口大に切り、軽く塩こしょうを振っておく。じゃがいもは皮をむき乱切りにする。  
 玉ねぎはくし切りにする。絹さやはへたと筋を取り、塩茹でしたあと、半分に斜め切りしておく。
- ② 鍋に半量のバター溶かし、じゃがいもと玉ねぎを炒め、玉ねぎが透き通ってきたら四季のつゆと水を入れ、蓋をして中火で10分程煮る。
- ③ 蓋を取って鮭を加え、落とし蓋をして10分程煮て煮詰める。
- ④ 最後に、絹さやと残りのバターを加え、全体を軽く混ぜたら火を止める。
- ⑤ 器に盛ったら、出来上がり。

**四季のつゆ九州あまくち**



500ml