

ご存知ですか？



次のような状態のモノは危険なので使ってはいけません。
 ・セットする部分に変形やゆがみがある
 ・ボンベの先端部分にサビが出ている
 ・缶全体にサビが出ている

カセットボンベが使えるアイテム

たとえば、コンパクトなミニコンロはキャンプなどアウトドアにおすすめ。小鍋を使ってお湯を沸かしたり、簡単な調理もできます。キャンプ以外でも、ベランダや庭でちょっとコーヒーを淹れて楽しむのも良いですね。グリルは鉄板がついていて、食材を焼くのに適しています。ストーブは、電気やガスが使えない災害時にも暖をとることができる心強いアイテム。上部で小鍋を温められるタイプもあります。

かんたんレシピ！

教えてくれた人…尾田衣子さん
 料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。

<http://ryo-ri.net/>

材料

- (2人分)
- サンマ…2尾、エリンギ…2本、りんご…1/4個、すし酢…大さじ1
 - 小麦粉・塩・コショウ・オリーブオイル…適量
 - バルサミコ酢…小さじ2、ハチミツ…小さじ1
 - イタリアンパセリ(飾り用)…適量



※サンマは小麦粉をはたくことで皮がむけずに焼き上がります。

カセットボンベの使い方

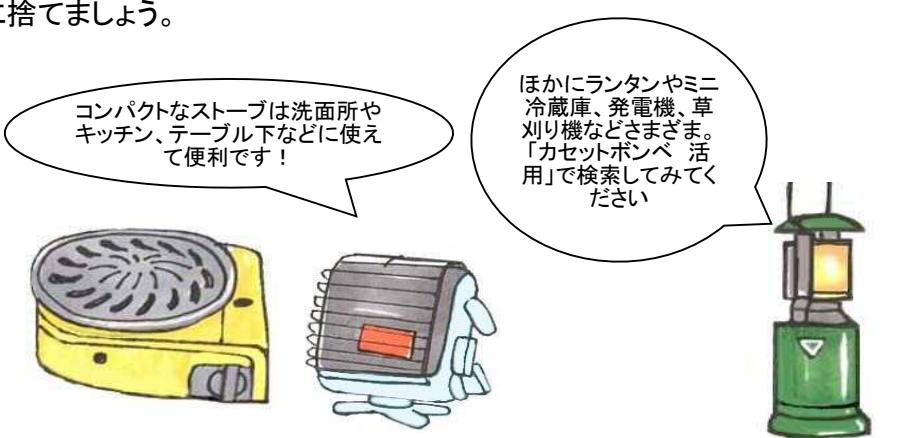
カセットコンロに使われ、災害用の備蓄としてもストックされるカセットボンベ。実は使用期限があるのをご存知ですか？その取扱い方や使えるアイテムをご紹介します。

●適切な保管場所

直射日光を避け、湿気の少ない風通しの良い涼しい場所がおすすめです。使用期限は製造から7年以内が目安と言われています。

●捨てるときは必ずガス抜きを

ガスを使いきっても、ボンベ内に微量のガスが残っている場合があるので、必ずガス抜きをしましょう。火の氣のない屋外で先端を下にして先端部をコンクリートなどに押し付けます。ガスが出なくなったら、振ってみてシャカシャカと音がしなければカラになった状態。あとは、自治体の指定通りに捨てましょう。



サンマとエリンギのソテー

サンマとエリンギをバルサミコ酢とハチミツの上品なソースで♪
 お好みのキノコ類を入れても風味豊かで美味しいです。

- ①りんごは薄切りにし、すし酢で漬け込む。
- ②サンマは3枚おろしにしてさらに3等分にし、塩・コショウをして小麦粉をはたく。エリンギは縦薄切りにする。
- ③オリーブオイルを熱して②を焼き、器にサンマとエリンギを交互に盛りつける。
- ④バルサミコ酢とハチミツを合わせて耐熱皿に入れ、ラップをして600Wで30秒加熱する。
- ⑤③に①を添え、④をかけて、イタリアンパセリをのせる。

Chottolいいかも

ちょっと大人なハロウィンを楽しみませんか？さりげなく、素敵に飾るアイデアをご紹介します！

■木の枝もハロウィンテイストに♪



木の枝にコウモリなどハロウィン用の飾りを両面テープなどでつければ、一気にハロウィンのディスプレイに仕上がります。ハロウィンを連想させるポスターと一緒に飾っても良いですね！



落ち着いた色の毛糸を使うことがポイント！松ぼっくりやミニカードを飾るのも素敵！

■モノトーンでまとめる

ハロウィンのアイテムを黒やグレーなど、モノトーンでまとめ、オレンジのアイテムを差し色程度に使えば、落ち着いた雰囲気を演出できます。



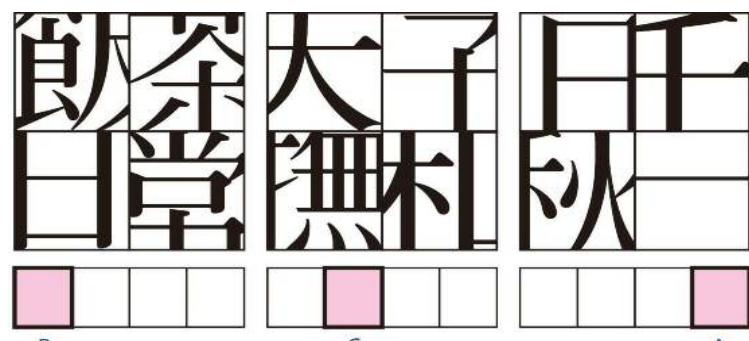
黒い折り紙でモノトーンのガーランドを手づくり♪ 黒い折り紙に折ったときに三角になるようにひし形を書いて切り、横半分に折ります。折り目を麻ひもなどに合わせてのり付けし、白色のペーパーで文字を書けば完成します。

布を敷いて、ハロウィンを連想させるモノを置けば、まとまりも良くなります♪

熟語探し



A～Cは四字熟語の各漢字の一部を拡大したものです。四字熟語を完成させたら、太枠で囲んだ文字を使ってできる三字熟語を答えてください。



答
え
A B C

答えは左下にあります。