## ご存知ですか?

# 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

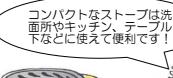
ガスを使いきっても、ボンベ内に微量のガスが残っている 場合があるので、必ずガス抜きをしましょう。火の気のな い屋外で先端を下にして先端部をコンクリートなどに押し 付けます。ガスが出なくなったら、振ってみてシャカシャ 力と音がしなければカラになった状態。あとは、自治体の 指定通りに捨てましょう。

※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。







※カセットボンベのご使用には十分注意してください。

## かんたんレシピ

# サンマとエリンギのソラ

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。

#### 材料

(2人分)

- さんま…2尾、エリンギ…2本、 りんご…1/4個、すし酢…大さ Ľ1
- 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(あれば)・・ 適量

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 http://ryo-ri.net/



- 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 に盛り付ける。
- 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 600 w で30秒加熱する。
- **⑤**3に①を添え、④をかけて、 イタリアンパセリをのせる。

※サンマは小麦粉をはたくことで皮がむけずに焼きあがります。



☆ 奥山工務店