

Marui Gas 販売店とあなたを結ぶコミュニケーション情報紙

マル井 かわら版 Maruiムティ 12



暮らしの快適と安心は、私たちにおまかせください。

発行

〒989-8128 仙台市青葉区愛子中央一丁目6-14

株式会社 菅井商事

電話 (022)392-2206 番代

vol.592 DECEMBER 2025

日本のご家庭で一番多く使われているイワタニの
Marui Gas

蒸し料理の魅力を もっと楽しもう

湯気もごちそうに♪

蒸し料理は、素材のうまみをそのまま味わえる調理法です。栄養を逃しにくく、彩りも豊か。調味料やタレなどではないような味が楽しめます。今回は、そんな蒸し料理の楽しみ方をご紹介します。

監修：蒸し料理専門店 mus 梅田

蒸し料理は、あっさりしている分、調味料やタレで味の幅が広がり、飽きずに楽しめます。

素材の味を楽しめる

甘みが増す

でんぷんが糖に変わるので、野菜や芋類の自然の甘みが増します

色が鮮やかに

蒸気の熱により短い加熱時間で済むので、野菜など素材の色がきれいに保たれます

やわらかくなる

ムラなく熱を伝え、水分を逃がさないで肉や魚がふっくら柔らかく仕上がります

うまみが凝縮

素材が水に触れないため、素材のうまみが水に流れ出さず、凝縮されます

カラダにやさしい

塩分を控えられる

素材の味わいが引き立つため、少ない味付けでも満足感があります

栄養が守られる

水無しで調理できるので、ビタミンやミネラルなどの栄養が逃げにくくなります

胃腸にやさしい

蒸気でふっくら柔らかく仕上がるので消化しやすく、胃腸への負担が抑えられます

油いらす

油を使わなくても調理できるので、カロリーを抑えつつ満足感を得られます。余分な脂も落ちます

調味料やタレでアレンジ

和風

「ポン酢と大根おろし」、「ごまダレ」や、「柚子胡椒」でアクセントをつけてもおいしいです

中華風

「ごま油+塩+ネギ」で香味ダレ、「甜麺醤」や「豆板醤」の味噌ダレ、「お酢+しょうゆ+生姜」もおすすめ

洋風

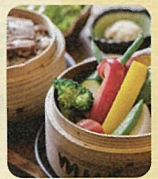
「オリーブオイル+レモン」や「マスタードソース」、「ハーブバターソース」でコクと香りを味わうのもおすすめ

エスニック

「スイートチリソース」や「ナンプラー+レモン+唐辛子」でタイ風に。「ココナッツミルク+カレー粉」で南国風にしても

薬味は生姜、柚子皮、みょうが、大葉、バジル、パセリ などお好きなものを

監修：
蒸し料理専門店 mus 梅田
【プロフィール】 大阪で人気の蒸し料理専門店。直営ファームからの産地直送の野菜を使用した看板メニューの「蒸し鍋」をはじめ、おばんざいやせいろご飯、旬の野菜のせいろ蒸しを楽しめます



ご家庭の調理器具で手軽に♪

せいろや蒸し器がなくても、身近にある調理器具で手軽に蒸し料理が楽しめます

フライパン+シート
フライパンに少量の水を入れ、クッキングシートを敷いて具材を並べる



フタをしっかり閉めるのがコツ。蒸気を逃がさず短時間で蒸せます

鍋+ザルや茶碗
鍋に水を張り、中に金属のザルや耐熱茶碗をセットする



お湯は具材に触れないようにしましょう

土鍋+蒸し板
土鍋に水を入れ、蒸し板をのせて具材を並べる



土鍋は保温性が高いので、余熱でも火が通り、温かさも長持ち

※フタを開ける際は、高温の蒸気が上がるので注意しましょう

蒸し方いろいろ

葉で包んで

香りが食材に移り、風味が豊かに。乾燥も防げます。笹の葉や白菜など

ホイルやシートで包んで

うまみを閉じ込め、香りが逃げない。開けた瞬間の香りも楽しめます



重ね蒸し

白菜+肉、魚+野菜など層にすることで食材同士のうまみが混ざり合います



せいろで

蒸気で素材がふっくら。見た目が華やかで食卓映えます



器に入れて

器が支えになるので、柔らかい料理でもきれいに仕上がります



おすすめ

蒸し

料理レシピ

素材のうまみが魅力の蒸し料理で
冬の食卓を栄養たっぷりにあたたかく彩りましょう
※写真はいずれも加熱前

蒸す直前にオイルを
かけると、
全体に均一に回ります

オイルでうまみを封じ込める

野菜のオイル蒸し

●材料 2人分

にんじん..... 1/2本
パプリカ(赤・黄)..... 各1/2個
ズッキーニ..... 1/2本
オリーブオイル..... 大さじ1
塩..... 少々

●作り方

①野菜を食べやすい大きさに切る ②耐熱皿に野菜を並べ、塩をふりオリーブオイルを回しかける
③鍋に水50mlを入れ、②をセットする ④フタをして中火～強火で8～10分蒸す

※水がなくなりそうなら途中で少量足しましょう

おすすめの調理器具: 鍋



せいろでふっくら、冬のごちそう

鮭と冬野菜のせいろ蒸し

●材料 2人分

鮭切り身..... 2切れ
大根..... 150g
白菜..... 2枚
長ねぎ..... 1/2本
しめじ..... 1/2株
塩..... 少々

●作り方

鍋は、せいろが入り、フタがしまるものならOK!

①鮭は一口大に切り、軽く塩をふる ②大根は薄切り、白菜はざく切り、長ねぎは斜め切りにする ③せいろに、下から順に大根・白菜・長ねぎ・しめじ・鮭をのせる ④鍋(土鍋可)に水2～3cmを入れ、③を中に入れる ⑤鍋にフタをして強火にかけ、蒸気が上がったから中火で10～12分蒸す

おすすめの調理器具: せいろ・鍋

せいろは下からも蒸気があたるので
よりふっくらと仕上がります

蒸す前にハーブを
入れることで
香りが移ります



香りごと蒸して湯気もごちそうに

鶏肉のハーブ蒸し

●材料 2人分

鶏もも肉..... 1枚(250g)
じゃがいも..... 1個
にんじん..... 1/2本
キャベツ(ざく切り)..... 1/4玉
ローズマリー..... 1枝
(またはタイム少々)
塩こしょう..... 少々

●作り方

①鶏肉は一口大に切り、塩こしょうをふり、じゃがいもとにんじんは薄切りにする ②蒸し皿に野菜を並べ、その上に、鶏肉とハーブをのせる ③フライパンに2cmほど水(分量外)を入れ、蒸し皿をセットし、フタをする ④強火にかけ、蒸気が出たら中火で12～15分蒸す

おすすめの調理器具: フライパン

豆乳の風味とやさしい甘さ

豆乳蒸しプリン

●材料 2個分

卵..... 1個
砂糖..... 15g
豆乳..... 40cc
牛乳..... 80cc

●作り方

①ボールに材料を全て入れ、よく混ぜる ②①を茶こしなどでこしながら、プリンカップに注ぎ入れる
③フライパンに水を2～3cmほど入れ、プリンカップを並べフタをしっかりしめる ④弱火で20分ほど蒸し、冷蔵庫で冷やしたら出来上がり

おすすめの調理器具: フライパン

水滴が気になる場合は
キッチンペーパーを
かぶせましょう



蒸気が逃げないように、フタはしっかり閉めることがポイント。フタが閉まるなら、どんな調理器具でもOKです ●フタを開ける際は、高温の蒸気上がるので注意しましょう

フライパン1つで

ワンプレートごはん (全て2人前)

A 豚バラと白菜の シンプル蒸し

●豚バラ薄切り肉..... 100g
●白菜(ざく切り)..... 2枚
●塩こしょう..... 少々

クッキングシートに白菜を豚肉と合わせ、塩こしょうをふって包む

B えびと春雨の 中華蒸し

●むきえび..... 6尾
●春雨(乾燥)..... 20g
●にんにく(みじん切り)..... 少々

クッキングシートに水で戻した春雨を敷き、えびとにんにくをのせて包む

C さつまいもとレモンの ほっこり蒸し

●さつまいも(輪切り)..... 150g
●レモン薄切り..... 2枚
●砂糖..... 少々

クッキングシートにさつまいも・レモン・砂糖の順にのせ、包む

①フライパンに水(50ml～100ml)を入れ、A B Cを並べる
②フタをして中火で10～12分蒸す
③包みを開けて蒸し具合を確認して盛り付ける

お好きなタレで
楽しんで!



イラストはイメージです

世界

の蒸し料理

●ちまき(アジア)

竹の皮で具入りのもち米を包んで蒸した料理。縁起物として行事や祝いの席で食べられています



●皮ごとじゃがいも(ヨーロッパ)

じゃがいもを皮付きのまま蒸し、バターや塩でシンプルに味わいます。素材の味を楽しむ料理で、ヨーロッパ各地で食べられています



●タマレス(中南米)

トウモロコシ粉の生地にも肉や野菜を包み、トウモロコシの皮やバナナの葉で蒸した料理。メキシコや中南米で主食として広く親しまれています



●クスクス(北アフリカ)

粒状の小麦粉をふんわりと蒸し上げた、北アフリカの主食。砂漠でも保存しやすく、野菜や羊肉の煮込みと合わせて食べられています



武蔵先生の旬×旬のレシピ



かきのチリソース

材料(4人分)

かき(加熱用).....300g~400g
にんにく(みじん切り).....1片分
しょうが(みじん切り).....1片分
長ねぎ(みじん切り).....1/4本分
ごま油.....少々
片栗粉.....適量
サラダ油.....大さじ1
A ケチャップ.....大さじ3と1/2
砂糖.....大さじ2/3
酒.....大さじ1と1/2
水.....1/2カップ
片栗粉.....小さじ2/3
豆板醤.....小さじ1/2

作り方

- ① かきは薄い塩水(分量外)でふり洗いをし、もう一度くり返します。ペーパーで水けをしっかりと取り、片栗粉を薄くまぶしておきます。Aは混ぜ合わせておきます。
- ② フライパンに油の半量をして弱めの中火で熱し、かきを並べて両面を2~3分ずつ焼きつけ、取り出します。
- ③ フライパンに残りの油を足して中火で熱し、にんにく、しょうが、長ねぎを入れて、焦がさないように炒めます。しんなりしたらAを再度混ぜて回し入れます。煮立ったところにかきを入れ、2分ほど静かに混ぜながら煮ます。ごま油を少々加えます。

一言メモ
かきの旨みがソースに溶け込み、深い味わいに仕上がります。



牡蠣は大きめのものを選ぶのがポイントです。

カリフラワーの豆乳クリーム煮

材料(4人分)

カリフラワー.....大1/2株(300g)
小麦粉.....大さじ2
水.....1/2カップ
鶏がらスープの素.....小さじ1/2
豆乳.....1/2カップ
塩.....小さじ1/3
こしょう.....少々
ごま油.....大さじ1



作り方

- ① カリフラワーは小さめの小房に分けます。
- ② フライパンにごま油をして中火で熱し、カリフラワーを2分ほど炒めます。全体に油が回ったら小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまで炒めます。水と鶏がらスープの素を加え、ふたをして弱めの中火で3~4分煮ます。
- ③ 豆乳を加えて混ぜ、弱めの中火で1~2分煮ます。最後に塩、こしょうで味を調えます。

ほうれん草のザーサイあえ

材料(4人分)

ほうれん草.....1束(200g)
ザーサイ(味付き).....30g
A しょうゆ.....大さじ1/2強
酢.....大さじ1/2
塩.....小さじ1/4
ごま油.....大さじ1/2
しょうが.....少々



作り方

- ① ほうれん草は熱湯でさっとゆでてざるに上げ、水にさらしてから水けをよくきり、3~4cm長さに切ります。ザーサイはみじん切りにします。Aのしょうがもみじん切りにします。
- ② ボウルにAを混ぜ合わせ、ほうれん草とザーサイを加えてしっかりと和えます。

定期的な換気を

ガス機器を使用するときは
十分な換気を心がけましょう

- ときどき窓を開けて新しい空気を取り入れる
- 小型燃焼器を長時間は使用しない
- 換気扇を回す
- 風呂釜および大型湯沸器の設置場所には、給気口および排気設備を設ける

LPガスの正しい使い方

気になることは Marui Gas 販売店へご相談ください。

LPガス訪問販売員の悪質な勧誘が増えています!

勧誘でのこのような行為は特定商取引法で禁止されています。

- ▶ 勧誘に先立ち、「事業者名、氏名、勧誘目的」等を伝えない
- ▶ 重要事項(販売価格、代金支払い時期、支払方法等)を伝えない
- ▶ 断っても、再度勧誘してくる等

訪問販売は、クーリングオフ制度[※]の対象です!

※一定期間内に契約の申し込みを撤回したり解除できる制度

勧誘について気になることは
Marui Gas 販売店までご相談ください!

Nasta Box LIGHT

豊富な設置タイプで、どんな外構にも溶け込む
5つの設置バリエーション

これからの暮らしに
“ちょうど良い”宅配ボックス

Nasta Box LIGHTの
据え置きタイプなら
面倒な工事也不要

屋外でも荷物を濡らさない
IPX4 防水^{※1}

※1 あらゆる方向からの水の飛沫による
有害な影響を受けない規格

設置場所などもご希望に応じてご提案します!
詳しくは Marui Gas 販売店へお問い合わせください。



おすすめの食と観光をご紹介します！

MaruiGas

ふるさと探訪

ご紹介



(株)エコネット伊勢センター
中川 翔太郎 社長



おすすめ
食
スポット

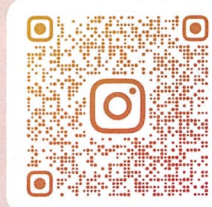
株式会社澤村

【かぶしきがいしゃさわむら】

株式会社澤村は、三重県伊勢市東大淀町にある、地元で長く愛されている海苔屋です。伊勢市と明和町の境目、海沿いの穏やかな町で、素材の良さを活かした美味しい海苔を製造・販売しています。澤村の海苔は、手頃な価格ながら味わい深く、三重の海の恵みを感じられる逸品として地元の方々からも評判です。工場の横には直売所もあり、できたての海苔を購入できるのも魅力です。

お取り寄せで楽しめます!!

株式会社澤村 公式Instagram (@sawamura_nori)
DMからお問い合わせください。



株式会社澤村
所 三重県伊勢市
東大淀町45-1
時 8:00~17:00
問 0596-37-4619

おすすめ
観光
スポット

斎宮歴史博物館

【さいくうれきしはくぶつかん】

斎宮歴史博物館は、三重県明和町に位置し、古代の斎宮や斎王に関する貴重な資料を展示しています。かつて伊勢神宮に仕えた斎王の歴史や、斎宮の発掘調査で明らかになった暮らしや文化を、実物資料や映像で紹介しています。広々とした館内では、季節ごとの企画展も楽しめます。斎宮跡の一角に建つ博物館のため、歴史散策にも最適です。古代日本の文化や伊勢とのつながりを学びたい方におすすめの博物館です。

所 三重県多気郡明和町竹川503 時 9:30~17:00(入館は16:30まで)
休 月曜日(祝日の場合は翌日)・年末年始(12月29日~1月3日) 問 0596-52-3800



抽選で20名様に
プレゼント

株式会社澤村の「海苔詰め合わせ」

応募締切

2026年1月15日(木)

応募方法

当ページ下部をご覧ください

頭を柔らかくして考えよう!

今月の脳トレ

C.
正方形5つ、
長方形4つ

同じ文字をつなげて

同じ形のマークには同じ文字が入ります。3つのマークを
並べ替えてできる言葉はなんですか。

うく

なむき

くーるば

今月のテーマ

睡眠障害(不眠症)

「眠れない夜」に悩んでいませんか?睡眠時間が足りないだけでなく、「眠りの質」が落ちると、日中の生活にさまざまな影響が出てきます。

主な症状

不眠症には、寝つきが悪い(入眠障害)、夜中に何度も目が覚める(中途覚醒)、朝早く目が覚めてしまう(早朝覚醒)、眠った気がしない(熟眠障害)などのタイプがあります。こうした不眠が続くと、日中の倦怠感や集中力の低下、気分の落ち込みなどが現れ、生活の質が損なわれます。

原因

不眠の原因はさまざまで、加齢やホルモンの変化、ストレス、過労、薬の副作用のほか、カフェインやアルコールの摂取も関係します。高血圧や糖尿病、睡眠時無呼吸症候群、うつ病など病気が背景にあることもあります。

高橋先生のワンポイントアドバイス

予防には生活習慣を整えることが大切です。毎日同じ時間に寝起きする。軽い運動や入浴でリラックスする。寝室の温度・湿度・照明を整えるといった工夫が効果的です。それでも眠れないときは、自己判断せず医療機関に相談しましょう。質の良い睡眠は、心と体の健康を守る第一歩です。

日々の生活の中でできるセルフケア

- 寝る前のスマートフォンやパソコンの使用、カフェインやアルコールの摂取を控える。
- 毎日同じ時間に就寝・起床し、軽い運動や入浴でリラックスする。

気になる症状がある方は、早めにかかりつけ医などに相談しましょう。



健康な毎日を送るために
高橋先生の健康ファイル

東京都済生会中央病院 医学博士 高橋 寿由樹 先生

第7回

ムティ読者プレゼント

抽選で5名様に
プレゼント!

濃厚な味わい

伊勢屋
松阪牛肩ロース
すき焼き400g



応募締切

2026年1月15日(木)
(はがきは当日消印有効)

応募方法

右記をご覧ください。

*当選発表は発送をもってかえさせていただきます。

Webフォームからプレゼント応募ができます!



こちらからアクセスできます!

<https://muti.iwatani.co.jp/enq/>



メールからのご応募は2023年10月末をもって終了致しました。

●「なんでも広場」は引き続きメールにて受け付けております。詳しくは3面下部をご覧ください。



〒541-0053 大阪市中央区本町3-6-4 岩谷産業(株)内
ムティ編集部 12月号プレゼント係 宛
希望商品と下記必要事項をご記入の上、ご応募ください。

必要事項

- 1 郵便番号
- 2 住所
- 3 氏名
- 4 年齢
- 5 電話番号
- 6 紙面のご感想
- 7 ムティをお届けの販売店名とご契約者さま名

【個人情報の取り扱いについて】 ①ご応募いただいた原稿は、お客さまのお名前、年齢、お住まいの都道府県名、MaruiGas販売店名を掲載させていただきます。②プレゼントに応募された記載情報は当選発表、発送に使用いたします。また、感想が紙面に掲載されることもあります(原稿を添削する場合があります)。③プレゼントに応募された記載情報を、ムティお届けの販売店に転送いたします。この記載情報をもとに、販売店よりセールのご案内などを差し上げる場合がございます。※ご応募いただきましたはがきは厳重に保管・管理します。