

調理による脳活性化の実験から

親と子がいっしょに調理をする習慣が  
子どもの脳を育て、  
大人の脳を鍛えることを実証!!

学術指導

東北大学

加齢医学研究所教授

川島 隆太 先生



朝ごはん  
レシピ集



ガスコンロやグリルを使った

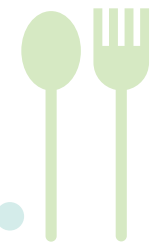
のうりよく

## 脳力アップ!!

おやこ

# 親子クッキングコミュニケーション

Mon Tue Wed Thu Fri Sat Sun



ないよう  
<内容>

- あさ 朝ごはんを<sup>たべ</sup>食べよう!
- おやこ 親子クッキングコミュニケーションでいいこといっぱい!
- げつようび 月曜日から 日曜日 <sup>にちようび</sup> 朝ごはん<sup>あさ</sup> レシピ



# 朝ごはんを食べよう!

# 親子クッキングコミュニケーションでいいこといっぱい!



毎日、朝ごはんを食べていますか?

朝ごはんを抜くとイライラする、元気が出ない、勉強に集中できない、脳の働きが悪くなるといわれています。朝ごはんを食べることは、毎日の生活リズムを作るためにとても重要です。生活リズムが整うと、元気に体を動かすことができ、ごはんが美味しく食べられ、大切な睡眠もしっかりとれます。毎日をイキイキと過ごすことができます。

さあ、今日から親子で、1日の活力のもとになる朝ごはん作りにチャレンジしましょう!

## 保護者の方へ

2005年6月、食生活を通じて国民が健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむことを目的に食育基本法が成立しました。大阪ガスでは、長年にわたり料理活動を通じてマイホームクッキングを推進しています。その一環として2004年から、東北大学川島隆太教授と調理による脳の活性化をテーマに共同研究をおこなってきました。実験の結果、親子クッキングコミュニケーションに取り組み調理を習慣にすることで、子どもも大人も脳が鍛えられることが実証されました。食育の基本であるマイホームクッキングは健全な心身をはぐくむばかりでなく、脳力アップにも繋がります。

大阪ガスは、マイホームクッキングを通じて調理習慣を身につけることや家族で囲む楽しい食卓の経験が、子どもたちの生きる力ともなると考え、親子クッキングコミュニケーションを提案しています。

大阪ガス株式会社

## お料理をはじめる前に

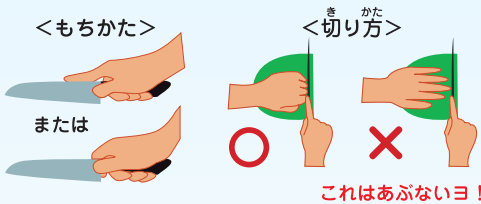
### お料理をはじめる前に

- 1 つめは、短く切りましょう。
- 2 長そでは、うでまくりしましょう。
- 3 長いかみは、まどめましょう。
- 4 エプロンをつけましょう。
- 5 せっけんで手をきれいに洗いましょう。



### 包丁の正しい使い方を覚えましょう

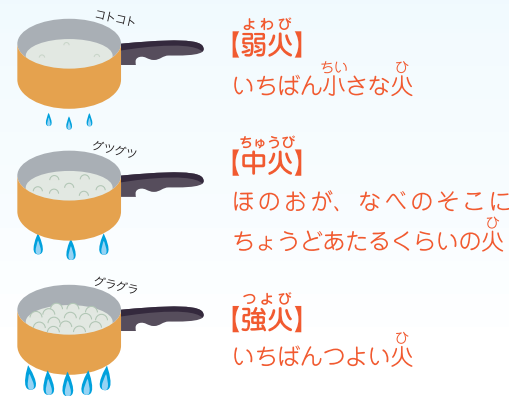
包丁のえをしっかりとぎりましょう。反対の手は、ゆびさきを軽くまげて(にやんこの手)材料をしっかりと押さえます。



これはあぶないヨ!

### ガスコンロの正しい使い方を覚えましょう

- 1 ガスのもとせんをあけます。
- 2 ガスコンロの上に、なべやフライパンをのせます。
- 3 点火スイッチを押して、火をつけます。  
\* 火がついているかどうか、ちゃんと見てたしかめてね。
- 4 炎を大きくしたり、小さくしたりします。  
\* 火をつけたら火のそばからはなれないようにしましょうね。  
\* コンロを使っているときは、まどをあけたり、かんきせんでまわしたりして、かならず空気のいれかえをしてね。  
\* 火加減をおぼえてじょうずに火を使いこなしましょう。



脳を育み鍛えるためにどうしても落とせないもの、それは睡眠と栄養です。子育てでは、きちんと夜早く寝させて、朝起こすということがものすごく大事です。土日でもリズムを乱してはいけません。そしてバランスのよい食事も極めて重要です。脳を働かせるためには、ブドウ糖が必要です。そして神経線維と神経細胞をつないでいるシナプスという場所が増えたり、神経線維が増えたりするためには、タンパク質や脂質、ビタミンやミネラルも必要になります。だからバランスのよい食事を摂っていないければ、せっかく脳が働いても、脳の中に学習が残らないのです。早寝早起きをして、きちんとバランスのよい食事を摂ることが、私たちが幸せであるためには極めて大事であることを理解していただけたらと思います。



かわしま りゅうた  
川島 隆太  
Ryuta Kawashima

とうほくだいがく かねい い がくけんきゅうしやうじゆ い がくはくし  
東北大学加齢医学研究所教授、医学博士。  
1959年生れ。著書に「自分の脳を自分で育てる」、「脳を育て、夢をかなえる」など多数。



## 朝ごはんを作る工夫

### ポイント1

短時間に作るひと工夫

- 前日の夕食やお弁当用のおかずは朝ごはん用の分も用意する。
- 前日のおかずの残り物を上手くリフォームする。
- 前日に野菜は下茹でをしておく。
- たくさん作った時に冷凍して活用する。

### ポイント2

簡単ラクラク調理

- ガスコンロのグリルに魚を入れ、隙間に野菜を並べ一緒に焼く。
- フライパンを上手く使って調理をする。

### ポイント3

栄養のバランスを考えた食材選び

- ゴマ、チーズ、しらす干しなど上手に使う。
- みそ汁やスープにたくさんの野菜を入れる。
- ごはんやパンには卵や乳製品の一品を加える。
- 野菜や果物もメニューに入れる。

## 1週間の朝ごはんメニュー

げつようび 月曜日 ▶ P.3		<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ごはん</li> <li>■ 鮭のレモン風味</li> <li>■ ちくわとピーマンの炒め物</li> <li>■ ジャガイモのみそ汁</li> </ul>	きんようび 金曜日 ▶ P.7		<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 親子丼</li> <li>■ キュウリの酢の物</li> <li>■ なめこと豆腐のみそ汁</li> </ul>
かようび 火曜日 ▶ P.4		<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ブレッドサラダ</li> <li>■ キャベツのスープ</li> <li>■ フルーツ</li> </ul>	どようび 土曜日 ▶ P.8		<ul style="list-style-type: none"> <li>■ クリームコーンのスープパゲッティー</li> <li>■ ゆで野菜のサラダ</li> </ul>
すいようび 水曜日 ▶ P.5		<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ごはん</li> <li>■ ホウレン草とベーコンの炒め物</li> <li>■ 具だくさんみそ汁</li> </ul>	にちようび 日曜日 ▶ P.9-10		<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 3色おむすび</li> <li>■ サワラのホイル焼き</li> <li>■ ミックスビーンズとカボチャのサラダ</li> <li>■ ふわっとかきたま汁</li> <li>■ 桜クレープ</li> </ul>
もくようび 木曜日 ▶ P.6		<ul style="list-style-type: none"> <li>■ チーズフレンチトースト</li> <li>■ 焼き野菜のサラダ</li> <li>■ フルーツヨーグルト</li> </ul>			





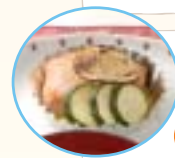
### ごはん

- ① 米を洗って炊飯釜に入れて水加減し、ガス炊飯器で炊きます。



#### ざいりょう 材料 (2人分)

こめ 米	1合
みず 水	適量



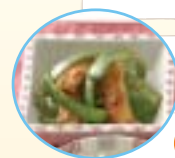
### 鮭のレモン風味

- ① 生鮭と8mm厚さの輪切りにしたズッキーニは、それぞれ塩・コショウをしてアルミケースに入れます。
- ② 輪切りのレモンとバターをのせ、グリルで焼きます。  
水なし両面焼グリル 上下強火 約7分



#### ざいりょう 材料 (2人分)

なまざけ 生鮭 (60g)	きれ 2切
ズッキーニ	1/3本
しお 塩・コショウ	かくしょうしょう 各少々
れもん (薄切り)	2枚
バター	20g



### ちくわとピーマンの炒め物

- ① ちくわはたてに4つに切り、長さを3等分に切ります。
- ② ピーマンはたてに半分に切って種を取り、1cm幅の棒状に切ります。
- ③ フライパンを温め、①、②をゴマ油で炒め、(a)で味を調えます。



#### ざいりょう 材料 (2人分)

ちくわ (約60g)	ほん 1本	
ピーマン	3コ	
(a)	さけ 酒	おお 大さじ1/2
	しょうゆ	おお 大さじ1/2
	さとう 砂糖	おお 大さじ1/2
ゴマ油	おお 大さじ1/2	



### ジャガイモのみそ汁

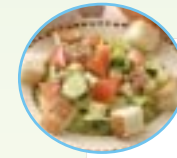
- ① ジャガイモは皮をむき、たて半分に切って5mm厚さの半月切りにします。
- ② 青ネギはななめに細く切ります。
- ③ 鍋に出し汁と①を入れて火にかけ、ジャガイモが柔らかくなるまで煮ます。
- ④ 合わせみそを溶き入れて②を加え火を止め、器に注ぎます。



#### ざいりょう 材料 (2人分)

ジャガイモ	100g
あお 青ネギ	1/2本
だし汁	カップ2
あ 合わせみそ	20g

【合わせみそ】2種類以上のみそを組み合わせたもの。コクや風味が増します。



### ブレッドサラダ

- ① パンは2cm角に切り、グリルで焼きます。  
水なし両面焼グリル 上下強火 約2分
- ② ツナは余分な汁気を切り、チーズは1cm角に切ります。
- ③ キュウリは、1cm厚さの輪切りにし、トマトは、食べやすい大きさに切ります。レタスは、ひと口大にちぎります。
- ④ (a)を合わせてドレッシングを作り、②、③を和えて器に盛り、①を散らします。



#### ざいりょう 材料 (2人分)

フランスパン	60g	
ツナ	50g	
プロセスチーズ	50g	
キュウリ	1/2本	
トマト	1/2コ	
レタス	80g	
(a)	す 酢	おお 大さじ1
	しお 塩・コショウ	かくしょうしょう 各少々
フレンチマスタード	こ 小さじ1/2	
サラダ油	おお 大さじ4	



### キャベツのスープ

- ① キャベツはせん切りにし、タマネギは薄切りにします。
- ② ソーセージはななめ切りにします。
- ③ 鍋に、チキンブイヨン、①を入れて火にかけ、野菜が柔らかくなるまで煮ます。
- ④ ②を加えて、火を通します。
- ⑤ 塩・コショウで味を調え、器に盛ります。



#### ざいりょう 材料 (2人分)

キャベツ	80g
タマネギ	1/4コ
ソーセージ	ほん 2本
チキンブイヨン	カップ3
しお 塩・コショウ	かくしょうしょう 各少々



### フルーツ

- ① フルーツは食べやすい大きさに切ります。



#### ざいりょう 材料 (2人分)

きせつ 季節のフルーツ	てきりょう 適量
-------------	----------



すい  
**水**  
ようび  
曜日



**ごはん**

- ① 米を洗って炊飯釜に入れて水加減し、ガス炊飯器で炊きます。



ざいりょう 材料 (2人分)

こめ 米	1 合
みず 水	適量

**ハウレン草とベーコンの炒め物**

- ① ハウレン草は、塩を加えた熱湯で茹でて冷水にとり、水気を絞って5cm長さに切ります。
- ② エリンギは5cm長さ、5mm厚さに切ります。
- ③ ベーコンは、1cm幅に切ります。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を炒めます。  
②、①を順に加えてさらに炒め、塩・コショウで薄めに味を調え、しょうゆをまわしかけてからめ、器に盛ります。



ざいりょう 材料 (2人分)

ハウレン草	150g
エリンギ	50g
ベーコン (スライス)	1枚
塩・コショウ	各少々
しょうゆ	おおさじ1/2
サラダ油	適量

**具だくさんみそ汁**

- ① ダイコン、ニンジン皮をむき、1cm角に切ります。
- ② サツマイモは、皮付きのまま1cm角に切ります。
- ③ 厚揚げは1cm角に切ります。
- ④ 鍋に(a)を合わせて火にかけ、アクを取り、①、②を加えて柔らかくなるまで煮ます。
- ⑤ ③を加えてしばらく煮、合わせみそを溶き入れて味を調え、器に盛ります。



ざいりょう 材料 (2人分)

ダイコン	50g
ニンジン	25g
サツマイモ	50g
厚揚げ(約50g)	1枚
(a) 水	カップ2
煮干(頭をとり、ほくしたもの)	10g
合わせみそ	20g

【合わせみそ】2種類以上のみそを組み合わせたもの。コクや風味が増します。

もく  
**木**  
ようび  
曜日



**チーズフレンチトースト**

- ① 食パンは1枚を4等分に切ります。
- ② (a)を合わせてよく混ぜ、①を浸してしばらくおきます。
- ③ 温めたフライパンにバターを溶かし、②を両面こんがり色づくまで焼きます。

天ぷら油温度キープ機能 180℃



ざいりょう 材料 (2人分)

食パン(4枚切り)	1枚
たまご 卵	2コ
ぎゅうにゅう 牛乳	60ml
(a) パルメザンチーズ	30g
しお 塩	少々
コショウ	少々
バター	10g

**焼き野菜のサラダ**

- ① ジャガイモは皮付きのままくし型に切り、塩・コショウとオリーブオイルをからめてアルミ箔を敷いたグリルで焼きます。  
水なし両面焼グリル 上下強火 約7分
- ② スナップエンドウは筋を取り、赤ピーマンは種を取り1cm太さの棒状に切って、ヤングコーンとともに塩・コショウとオリーブオイルをからめて、アルミ箔に包み、グリルで焼きます。  
水なし両面焼グリル 上下強火 約4分
- ③ 器に盛り付け、(a)を合わせて作ったソースをかけます。



ざいりょう 材料 (2人分)

ジャガイモ	100g
スナップエンドウ	6本
ヤングコーン	6本
赤ピーマン(大)	1/2コ
(a) たらこ	10g
マヨネーズ	15g
しお 塩・コショウ	適量
オリーブオイル	適量

**フルーツヨーグルト**

- ① フルーツは食べやすい大きさに切ります。ヨーグルトで①を和え、器に盛ります。  
(好みで砂糖又はハチミツをかけてもよいでしょう)



ざいりょう 材料 (2人分)

季節のフルーツ	適量
ヨーグルト(無糖)	150g



きん  
金曜日  
ようび



おやこどん  
親子丼

- 1 米は洗って炊飯釜に入れて水加減し、ガス炊飯器で炊きます。
- 2 タマネギは薄切りにします。
- 3 鶏肉はひと口大に切ります。
- 4 フライパンに(a)を入れて煮立て、②を入れて柔らかくなるまで煮ます。
- 5 ③を加えて4~5分煮ます。
- 6 グリンピースを加えてひと煮立ちすれば、とき卵を少しずつ流し入れます。
- 7 ①を器に盛り、⑥をかけて仕上げます。

ざいりょう 材料 (2人分)

こめ 米	1合
みず 水	適量
とり 鶏モモ肉	100g
タマネギ	100g
だし汁	100ml
しょうゆ	おお 大さじ2
酒	おお 大さじ2
みりん	おお 大さじ2
さとう 砂糖	おお 大さじ1/2
グリーンピース	15g
たまご 卵	2コ

すもの  
キュウリの酢の物

- 1 キュウリは薄切りにし、塩でもんでしばらくおきます。しんなりすれば、水で洗って塩気をぬき、水気を絞ります。
- 2 プチトマトはヘタを取り、半分に切ります。
- 3 器に①、②を盛り、合わせた(a)をかけます。

ざいりょう 材料 (2人分)

キュウリ	1/2本
プチトマト	5コ
塩	少々
酢	おお 大さじ1
さとう 砂糖	こ 小さじ1
うすくち 淡口しょうゆ	しょうしょう 少々
しお 塩	しょうしょう 少々

とうふ  
なめこと豆腐のみそ汁

- 1 なめこは熱湯でサッと茹でて、水気を切ります。
- 2 豆腐は1cm角に切ります。
- 3 鍋に出し汁を入れて温め、①、②を加えて少し煮て、合わせみそを溶き入れて器に盛ります。

ざいりょう 材料 (2人分)

なめこ	40g
豆腐	1/4丁
だし汁	カップ1.1/2
合わせみそ	20g

【合わせみそ】2種類以上のみそを組み合わせたもの。コクや風味が増します。

ど  
土曜日  
ようび



クリームコーンのスープスパゲッティー

- 1 タマネギは薄切りにし、シメジは小房に分けます。
- 2 エビは背ワタを取り、白ワインをふりかけておきます。
- 3 鍋にサラダ油を熱し、②を炒めて取り出します。
- 4 ③の鍋にサラダ油を足し、①を炒めて塩・コショウします。(a)を加えて煮立てます。
- 5 固めに茹でたスパゲッティーと③を加えて味を調えます。
- 6 器に盛り付け、パセリを散らします。

ざいりょう 材料 (2人分)

タマネギ	1/4コ
シメジ	50g
エビ(小)	100g
白ワイン	おお 大さじ1/2
(a) クリームコーン(缶)	200g
牛乳	カップ1.1/2
スパゲッティー	80g
パセリ(みじん切り)	しょうしょう 少々
塩	適量
コショウ	適量
サラダ油	適量

ゆで野菜のサラダ

- 1 ブロッコリーとカリフラワーは小房に分けます。
- 2 黄ピーマンは種を取ってひと口大に切ります。
- 3 ①、②を固いものから順に塩を加えた熱湯で茹で、ザルに上げて水気を切ります。
- 4 (a)を合わせて作ったドレッシングの半量で③を和えます。
- 5 器に盛り、残りのドレッシングをかけて仕上げます。

ざいりょう 材料 (2人分)

ブロッコリー	60g
カリフラワー	60g
黄ピーマン	1/4コ
塩	しょうしょう 少々
(a) レモン汁	おお 大さじ1
塩・コショウ	かくしょうしょう 各少々
EVオリーブオイル	おお 大さじ2

【EVオリーブオイル】オリーブの実からしぼりとった、いわばジュース。精製していない一番絞りで、風味や香りが良いです。





### 3色おむすび

- ① 米は洗ってガス炊飯器の釜に入れ、水加減をして炊きます。
- ② しば漬は細かくきざみます。
- ③ スイートコーンとグリーンピースはそれぞれ茹でて水気を切ります。
- ④ ごはんが炊きあがれば、6等分にします。
- ⑤ ラップに②を半分ずつ広げ、④をのせておにぎりにします。
- ⑥ ⑤と同じように、スイートコーン、グリーンピースもおにぎりにします。
- ⑦ 器に⑥を並べて盛りつけます。

### ざいりょう 材料 (2人分)

こめ	1合
みず	適量
しば漬	10g
スイートコーン(粒)	20g
グリーンピース	20g

### サワラのホイル焼き

- ① サワラは(a)にしばらくつけておきます。
- ② グリーンアスパラガスは固いところを取り、ハカマを取って3~4cm長さに切って、ニンジンと共に塩を加えた熱湯で茹でます。
- ③ ①の水気をかるくふき、アルミケースに入れ、半分に切ったチーズをのせてグリルで焼きます。
- ④ 焼きあがれば、②を添えて器に盛ります。

水なし両面焼グリル 上下強火 約6分

### ざいりょう 材料 (2人分)

サワラ (60g)	2切	
(a)	しょうゆ	大さじ1/2
	酒	大さじ1/2
	塩	少々
グリーンアスパラガス	2本	
ニンジン (花形)	4枚	
スライスチーズ	1枚	

### ミックスビーンズとカボチャのサラダ

- ① カボチャは皮をところどころむき、2cm角に切って茹でます。
- ② カボチャに竹串がスッと通るようになれば、ミックスビーンズを加えて煮立て、ザルにあげて水気を切り、鍋に戻して火にかけ、水分をとばします。
- ③ ②をボウルにうつして粗熱を取り、(a)で味を調えます。
- ④ 器に食べやすい大きさにちぎったサニーレタスを敷き、③を盛ります。

### ざいりょう 材料 (2人分)

カボチャ	100g	
ミックスビーンズ	50g	
(a)	マヨネーズ	大さじ1
	コンデンスミルク	小さじ1
	塩、コショウ	各少々
サニーレタス	1~2枚	

### ふわっとかきたま汁

- ① ワカメは水につけてもどします。
- ② ミツバは葉を取り、軸は細かく刻みます。
- ③ 鍋に出し汁を入れて火にかけ、沸騰すれば水気を切った①を加えます。
- ④ (a)で味を調え、よく溶きほぐした卵を少しずつ入れ、浮き上がってくれば、火を止めます。
- ⑤ 器に盛り、ミツバの軸をちらして葉を飾ります。

### ざいりょう 材料 (2人分)

カットワカメ	小さじ1	
ミツバ	2本	
だし汁	カップ1・1/2	
酒	小さじ1	
(a)	淡口しょうゆ	小さじ2/3
塩	少々	
たまご	卵	1コ

### 桜クレープ

- ① 桜の花は水で洗って塩を落とし、塩抜きして水気をとります。
- ② フライパンに薄くサラダ油をぬって温めます。
- ③ クレープ生地を半量流し、焼きます。
- ④ 表面が乾くまえに①をのせ、裏返して両面焼きます。桜の花が下にくるように取り出して冷まし、ゆであずきと8分立てにした生クリームを包みます。
- ⑤ 桜の花が見えるように器に盛り付けます。

### クレープ生地の作り方

- ① ボウルにふるった(a)を入れ、少量の牛乳でのばします。
- ② 卵、砂糖を順に加え、混ぜれば残りの牛乳を加えます。
- ③ 湯せんで溶かしたバターを加えて混ぜ、1時間くらい休ませます。

### ざいりょう 材料 (2人分)

桜の花 (塩づけ)	2本
クレープ生地	100g
サラダ油	適量
ゆであずき	40g
生クリーム	30g

### ざいりょう 材料 (でき上がり150g分)

(a)	薄力粉	10g
	コーンスターチ	10g
	牛乳	60ml
	卵	1コ
	砂糖	5g
	バター(食塩不使用)	10g

# グリルとコンロでカンタン朝ごはん ブルスケッタ



**材料 (16枚分)**  
 フランスパン…16枚 (厚さ1cmのスライス)  
 ニンニク…1片  
 トマト…1コ  
 塩・コショウ…各少々  
 EVオリーブオイル…大さじ1  
 ローズマリー…2枝  
 EVオリーブオイル…適量

※EVオリーブオイル…オリーブの実からしぼりとった、いわばジュース。精製していない一番絞りで、風味や香りが良いです。

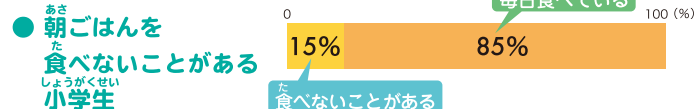
- 作り方**  
 ① フランスパンは、片面にニンニクの切り口をすりつけてアルミ箔にならべ、グリルで焼きます。  
 水なし両面焼グリル 上下強火 2分
- ② トマトはフォークをさしガスコンロであぶって冷水にに入れて皮をむき、種を取り1cm角に切ります。塩・コショウをしてからしばらくおき、オリーブオイルを加えます。
- ③ 1のフランスパン8枚に、軽く水気をきった2をのせ、アルミ箔にならべてグリルで焼きます。  
 水なし両面焼グリル 上強火 下弱火 約2分
- ④ 残りの8枚は、ハケでオリーブオイルを塗り、ローズマリーの葉を散らしてアルミ箔にならべ、グリルで焼きます。  
 水なし両面焼グリル 上強火 下弱火 約2分



朝食をちゃんととることが、子どもたちの生活リズムを整えます。



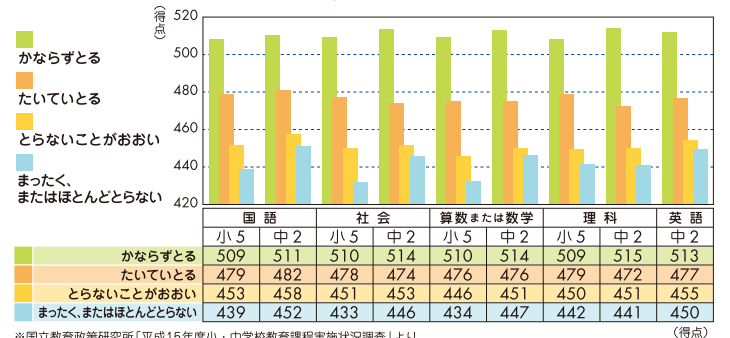
平成15年度の全国調査によると、毎日朝食をとる子どもほどペーパーテストの得点が高い傾向があるそうです。生活習慣の乱れは、学習意欲の低下にもつながります。毎日朝食をとることが、生活リズムの基本になるのです。



※平成17年度文部科学省委嘱調査「義務教育に関する意識調査」より 調査対象：全国の小学生・保護者等 3万6千人

★ 早ね早おき朝ごはん全国協議会ホームページ★  
<http://www.hayanehayaoki.com/index.html>

● 毎日朝食をとる子どもほど、ペーパーテストの得点が高い傾向



大阪ガスでは、調理と脳の活性化実験の結果をふまえ、「親子クッキング」(小学生と保護者)や「脳を元気にする料理講習会」(55歳以上の男性)を開催しています。お問い合わせは下記まで。

## 大阪ガスクッキングスクール



- |     |  |     |   |
|-----|--|-----|---|
| 淀屋橋 | 大阪市中央区平野町4-1-2(大阪ガス本社ビル1F)<br>TEL 06-6205-4640           | 京都  | 京都市下京区中堂寺栗田町93(大阪ガスディリバ京都内)<br>TEL 075-315-8955 |
| 堺   | 堺市堺区住吉橋町2-2-19(大阪ガスディリバ堺内)<br>TEL 072-238-2309           | 奈良  | 奈良市学園北2-4-1(大阪ガスディリバ奈良内)<br>TEL 0742-49-4780    |
| 千里  | 豊中市新千里東町1-3-141(せんちゅうPAL 1F北)<br>TEL 06-6871-8561        | 和歌山 | 和歌山市十一番丁1-2(大阪ガスディリバ和歌山内)<br>TEL 073-433-9805   |
| 古川橋 | 門真市末広町31-10<br>TEL 06-6900-3185                          | 姫路  | 姫路市神屋町4-8(大阪ガスディリバ姫路内)<br>TEL 079-284-4309      |
| 神戸  | 神戸市中央区東川崎町1-2-2(ハウジング・デザイン・センター神戸2F)<br>TEL 078-360-6137 | 滋賀  | 草津市西大路町5-34(大阪ガスディリバ滋賀内)<br>TEL 077-566-0949    |

大阪ガスクッキングスクール (運営 ㈱アプリーティセサモ) <http://www.og-cookingschool.com>  
 大阪ガスメニューサイト (ポプとアンジー) <http://www.bob-an.com/>

Design Your Energy 夢ある明日を



家庭用ガス機器総合情報サイトg-life <http://g-life.osakagas.co.jp/>  
 マイホームクッキング <http://www.myhome-c.com/>

発行：大阪ガス㈱リビング開発部、エネルギー・文化研究所  
 制作：㈱アプリーティセサモ 山本一恵、中垣千亜紀、武田尚子、関西ビジネスインフォメーション㈱、B-train、オフィスM's、D2  
 お問い合わせ：関西ビジネスインフォメーション㈱内「火のある暮らし事務局」 TEL 06-4803-2307