

ここにちは! 京浜燃料株式会社です

# エネライフ通信

ココロ。からだ。やさしい暮らし。

2011  
Summer

「エコ・クッキング」  
体験レポート  
♪ワンプレートで  
南国の味を楽しむ、



〈読者限定プレゼント〉

「鉄製打出し片手中華鍋(山田工業所製)」を抽選で総勢120名様に!

Enelife

ALL TOKYO GAS

エネライフ

京浜燃料株式会社

今日できるエコ

LED照明に切り替えて、  
節電の夏。

白熱電球から

消費電力の少ない

LED電球に替えるだけで、

電気代の節約・

節電につながります。

しかも長寿命なので、

交換の手間も省けてらくちん。



未来の暮らしを考える総合住環境クリエイターとして  
「エネライフ・エコアクション」をはじめています!

LEDのご用命は  
エネライフに  
おまかせだワン!



## 情報誌に関するお問い合わせ

- 東京ガスエネルギー株式会社 ●編集責任者:エネライフ企画推進部 加藤 晓
- 〒125-0062 東京都葛飾区青戸4-2-8東京ガス葛飾ビル3F ●TEL:03(6860)3053

2011年8月1日発行(10)



# 「エコ・クッキング」 体験レポート

～ワンプレートで南国の味を楽しむ～

環境への配慮はもちろん、

家計や家事の節約や時短、

美味しく食べて、アイデアも学べる

「エコ・クッキング」を体験！

家庭の水やエネルギー使用量を抑えることは、

ひとつひとつは小さなことでも

積み重ねれば大きな力になる！



ワンプレートだと洗い物が少なくてラクラク＆エコ

● 無洗米 + 自動炊飯機能

**ジンジャーライス**

お米をとがないので、節水・時短。自動炊飯機能を使えば、手軽に炊くことができます。

**野菜のグリル**

旬のアスパラガスとトウモロコシは、美味しくて栄養価が高く、少ないエネルギーで栽培されているもの。

一緒にグリルで焼けば、簡単・時短・節約。茹でるより旨みがギュッと凝縮されて美味しい！



旬 + 同時にグリル焼き

～ワンプレートで南国の味を楽しむ～  
エコ・クッキングでハワイアン

● 揚げ焼き + 中華鍋



鉄製打だし中華鍋  
詳しくは12ページに。

**オリエンタルフィッシュ**

少量の油で揚げ焼き。中華鍋ならフライパンで作るよりもさらに少ない油で作れることを実感！スイートチリソース＆オイスター ソースに漬け込んだ魚は、お子さまも好きそう！お弁当にも◎

**ハウピア  
パイナップルソース**

混ぜるときも器に入れるときも、同じ耐熱ゴムべらを使うので洗い物を減らすことができます。

**ガーリック  
シュリンプ**

オリエンタルフィッシュと同じ中華鍋で調理。

詳しくは次ページへ

エコ・クッキングとは環境のことを考えて

**買い物**

- 旬の食材を使う。
- 無駄を出さないように必要な分だけ買う。

**料理**

- 捨てる部分を少なくする。
- 同時調理や火加減調節でエネルギーの無駄を少なく。

**片付け**

- 皿や鍋は洗う前にふきとる。
- 茹で湯を下洗いに使って上手に節水。

すること！



調理中の水、ガス、生ごみ、CO<sub>2</sub>を  
計測しながら体験できます！

東京ガスキッチンランド葛飾  
TEL: 03-5680-6090  
料理教室ご案内  
<http://www.tg-cooking.jp/>

レポーター  
2歳の双子の男の子を持つ「かあさんライター」

食欲旺盛な子どものために、もっと料理の腕を上げたい！





### 体験後記

東京ガスキッチンランドでは、調理中の水、ガス、生ゴミ、CO<sub>2</sub>を量ることができます。「計測されている!」と思うと、水を少し使うのにも緊張。汚れた皿やバットは古布で拭き、鍋はためた水で下洗いし、調理器具を減らすためエビと魚の調理は同じ中華鍋を使うたり。知識としては知っていても、やってみると大変ですね。とても勉強になりました!



#### エコ・クッキングのCO<sub>2</sub>削減効果



出典: 東京ガスと東京家政大学との共同研究より作成

\*エコ・クッキングは東京ガス株式会社の登録商標です。

5 \*今回ご紹介したレシピは、6月開催のエコ・クッキング統一講座にて実施した東京ガスのオリジナルメニューです。 \*レシピの転用・転載は禁止します。



# ガーリックシュリンプ

オワフ島では屋台が軒を連ねる、ハワイの定番ローカルフード



少ない油でも十分焼ける!

エビの殻をむき、背を開いて背綿を取り、水洗いして水気をしつかりふぐ。

中華鍋を熱してサラダ油を入れて中火で両面を焼き、エビの色が変わったらいつたん取り出す。

エビの殻をむき、背を開いて背綿を取り、水洗いして水気をしつかりふぐ。

中華鍋を熱してサラダ油を入れて中火で両面を焼き、エビの色が変わったらいつたん取り出す。

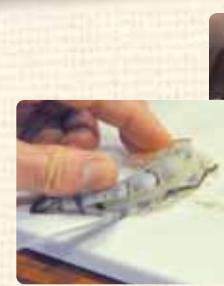


Aで下味をつけ、Bをあわせてまぶす。

上新粉はサラサラしているので、少ない量でまんべんなくつく!



チラシで作った生ゴミ入れを利用すれば、水を汚さない!



腹を上にして開き、尾の身を抜くように殻をひっぱるとキレイにむける!



同じ中華鍋にサラダ油とニンニクを入れ、香りが出たらバターを加える。



熱効率の良い中華鍋なら、少ない油で短時間で焼ける!

食感をそそるいい香り!



バターが溶けたら、エビを戻し入れてからめ、塩・コショウで味を調える。

1

3

4

# 明日のための LPガス講座

## LPガスがご家庭に届くまで

中東諸国など産ガス国でつくられたLPガスは、低温で液体にされ、LPG専用タンカーで日本まで運ばれてきます。日本に到着したLPガスは、一時的に輸入基地に貯蔵されます。

家庭用のLPガスは、輸入基地から充てん工場に運ばれ、ポンベに詰められた後に、みなさんのご家庭まで届けられるのです。

LPガスの流通経路



### 豆知識①



### LPガスは「液体」にして運ぶ!?

LPガスは加圧冷却することで液体になる性質があります。液体になると、体積は気体のときの250分の1になるので、輸入したり、ご家庭にお届けするときは、液体にして小さい体積で効率よく運んでいます。

## 災害に強い、復旧が早い

LPガスは、地震後の火災など二次災害が極めて少ないエネルギーです。阪神・淡路大震災後、神戸市内では10日間で175件の火災が発生しましたが、LPガスが原因の火災は0件でした<sup>(※1)</sup>。能登半島地震の際も、被災地域が100%LPガス利用だったのにもかかわらず、火災の発生は0件でした。またLPガスは災害後の復旧が早いのも特長です<sup>(※2)</sup>。

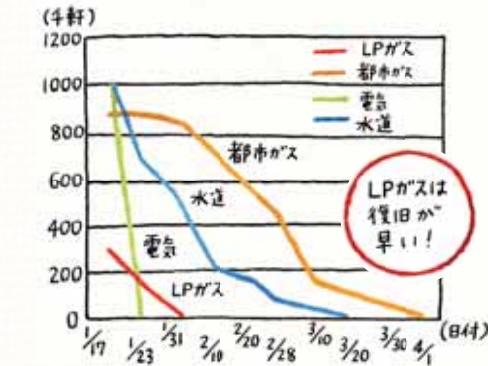
加えて持ち運びが可能なLPガスは、災害後の炊き出しや仮設住宅への供給に使用されるなど、さまざまな面で災害に強いエネルギーだといえます。

阪神・淡路大震災の火災原因<sup>(※1)</sup>



出典：神戸市消防局「兵庫県南部地震に伴う神戸市における火災概要」

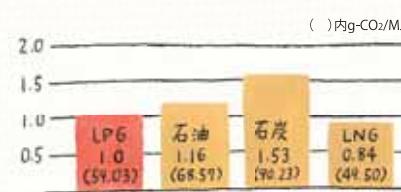
阪神・淡路大震災に見るライフラインの復旧状況<sup>(※2)</sup>



出典：財団法人 LP ガス団体協議会『防災都市づくりの提言』

### 豆知識②

燃焼におけるエネルギー別CO<sub>2</sub>排出量の比較



出典：財団法人エルピーガス振興センター『LPガスガイド(2011)』

### LPガスはクリーンエネルギー!

LPガスは、左図のとおり地球温暖化の原因となるCO<sub>2</sub>(二酸化炭素)の排出量が少ないクリーンエネルギーです。加えて、酸性雨の原因となるSOx(硫黄酸化物)の排出もほとんどありません。

## ハッカの清涼感でスッキリ爽快

さわやかな香りとメンソール成分による独特のスースー感がたまらないハッカ。

血行促進や保温効果にすぐれ、身体を温めながらも、湯上がりサッパリ。

入浴後の発汗も少なく、汗の引きも早いので夏のお風呂には最適です。

### ハッカ浴のススメ

38℃くらいのお湯を張った浴槽に、重曹大さじ2杯とハッカ油を4~5滴程度垂らし、よくかき混ぜます。ハッカの清涼感が流れてしまうので、ポイントは上がり湯をしないこと。



### 手作り ハッカ石けん

①無香料石けんを細かくつぶす。



②ドライハーブの入った熱湯をガーゼでこし、その中にハッカ油を数滴加える。

③①に②を入れ、耳たぶの固さになるまでむ。



④好きななかたちをつくり、表面にオリーブオイルを薄く塗って、乾燥させればできあがり。

### 日焼けやほてりにはスプレー

精製水100ccに、ハッカ油を5~10滴程度垂らし、スプレー容器に。ほてったからだにシュッとひと吹きするだけで、ひんやりクールダウンしてくれます。



### 快適のヒント お湯をたっぷり、気がねなく!

スッキリ目覚めたい朝には、熱めのシャワーが最適。交感神経の刺激で、やる気と集中力がアップし、即効性はコーヒーよりもあるんです<sup>※</sup>。朝はシャキッと、夜はぬるめのお湯でゆっくり。お湯をたっぷりつかえる「エコジョーズ」なら、1日2回のお風呂タイムも、気がねなく楽しめます。

※東京ガス都市生活研究所調べ



ゴム管は定期的に点検し、早めの交換を心がけましょう。

ゴム管は、赤い線まで差し込み、ホースバンドでしっかりと止めましょう。長くしたり、物かけをとおしたり、折り曲げると、ひび割れの原因に。

その1

その4

### 風呂釜の種火を付けっぱなしにしない

万一、ガスが漏れた場合に引火の恐れがあるので、消し忘れないご注意を。また、わずかですが、ガス代が余計にかかってしまいます。

その5

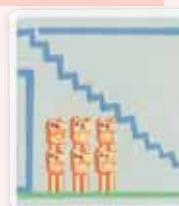
### ヒューズコックの閉め方

ゴム栓が外れるなどして、ガスが大量に流れ出た場合、自動的にガスを止める仕組みになっています。使用中は全開で、寝る前に全閉を確認し、使用していないガス栓には、ガス栓キャップをかぶせましょう。



第10回

ガスの正しい知識を知つていれば、予期せぬ地震、火災などの時でも、あわてるこことなく、安全に対処することができます。



### ●一戸建ての場合

屋外や玄関付近の外壁に設置してあります。

### 容器バルブの閉め方

容器バルブは容器の上部にあり、右に回すと閉まります。



その2

### マイコンメーターの位置を確認

地震などでマイコンメーターの安全機能が作動してガスがストップした場合、自分で復帰操作を行えます。事前に位置を確認しておきましょう。

#### ●マンション・アパートの場合

・玄関脇や共用廊下のメーターボックス内にあります。



その3

ご不明な点は弊社までお問い合わせください。

下記のアンケートにお答えいただいた方に、抽選でステキなプレゼントが当たります！

① 今号のエナライフ通信で、おもしろかった・役に立ったと思う記事を教えてください。（複数回答可）

 明日のためのLPガス講座 特集 エコ・キッチング体験レポート 知つておきたいガスのこと お風呂美人・ハッカ風呂 グリル食堂・ゴーヤー 今日でできる キッチン・お風呂・洗面所・トイレなど、ご自宅の設備でお困りの場所はありますか？ 具体的に教えてください。

**軽い！使いやすい！焦げつきにくい！  
鉄製打出し片手中華鍋**

直径30cm／板厚1.2mm／深さ9cm／重さ約950g

**熱伝導がいい**  
鍋全体にムラなく熱がまわります。

**少ない油で揚げ物ができる**  
底が丸いので、少量の油でたくさん揚げることができます。

**ガスコンロと中華鍋の相性は最高！**  
コンロの強い火力と中華鍋の熱伝導率の良さで時短＆おいしい！



抽選で総勢  
**120名様に！**

<応募方法> 本誌添付ハガキに必要事項をご記入の上、2011年10月3日(月)までにお送りください(当日消印有効)。なお、当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。

ご応募はこちら

キトリ



読者限定プレゼント  
「鉄製打出し片手中華鍋」(山田工業所製)  
□応募する

④ 本誌・エナライフ通信についてで意見・ご感想・取り上げてほしいテーマがあれば、ご協力ありがとうございました。

**暮らしの「疑問」、解決します！  
エナライフ調査室**

**軽い！使いやすい！焦げつきにくい！  
鉄製打出し片手中華鍋**

(山田工業所製)  
市価4,500円相当

**横浜中華街  
シェア  
No.1**

**抽選で総勢  
120名様に！**

**熱伝導がいい**  
鍋全体にムラなく熱がまわります。

**少ない油で揚げ物ができる**  
底が丸いので、少量の油でたくさん揚げることができます。

**ガスコンロと中華鍋の相性は最高！**  
コンロの強い火力と中華鍋の熱伝導率の良さで時短＆おいしい！

**エコでヘルシー  
おいしいワン！**

**直径30cm／板厚1.2mm／深さ9cm／重さ約950g**

**太陽光発電システム**

△エアコン 1300~1470 W  
○液晶テレビ 155~175 W  
○携帯電話(充電) 10~30 W  
△パソコン 110~250 W  
○洗濯機 洗濯 250 W  
・乾燥 960 W  
△冷蔵庫 150~600 W  
○ガス給湯器 140~340 W  
○ガスコンロ 0~10 W  
×IHクッキングヒーター 4,000~5,800 W

△=発電状況により使用可能  
○=発電状況によっては動作が不安定になったり、突然電源が切れることもあります。  
×=使用できません

※消費電力は一般的な目安です。  
※出典：環境省「太陽光発電の賢い使い方～停電・災害時の自立運転コンセントの活用～」、長州産業（株）広報資料

**灾害時の「自立運転機能」活用事例はこち  
ら**

**太陽光発電所ネットワーク**

**検索**

**停電時のガスコンロ利用について**

- 乾電池式タイプのガスコンロは、停電時もご使用いただけます。
- 一部、100V電源が必要なガスコンロ(液晶表示付きなど)は停電時には使用できません。

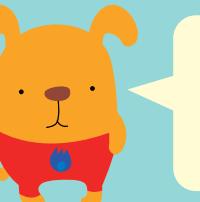
**ご依頼**

**自立運転機能**

**災害、停電時にも役立つ**

**自宅に太陽光発電があれば、停電中も電気が使えるの？**

(神奈川県・43才)



**停電時のガスコンロ利用について**

- 乾電池式タイプのガスコンロは、停電時もご使用いただけます。
- 一部、100V電源が必要なガスコンロ(液晶表示付きなど)は停電時には使用できません。



## 暮らしの「疑問」、解決します！ エナライフ調査室



魚焼きグリルでつくる  
旬の一皿

**グリル**

**食堂**

**旬**



武藏裕子(むさし・ゆうこ)  
魚焼きグリルの幅広い活用法を紹介し、雑誌・書籍・イベントなどで活躍する人気の料理研究家。「魚焼きグリルで野菜が美味しい～焼きばなし食堂へようこそ～」他、著書多数。

主産地・沖縄の呼び名  
「ゴーヤー」で知られる  
苦瓜(にがうり)は、  
名前の通り、独特の強  
い苦味が特長です。  
ビタミンCやミネラ  
ル分を多く含み、夏バ  
テ予防に効果を發揮  
する夏野菜。緑色が  
鮮やかで、表面のいぼ  
が痛いくらいにデコ  
ボコしているものが美  
味しく、苦味も少な  
めです。

主産地・沖縄の呼び名  
「ゴーヤー」で知られ  
る苦瓜(にがうり)は、  
名前の通り、独特の強  
い苦味が特長です。  
ビタミンCやミネラ  
ル分を多く含み、夏バ  
テ予防に効果を發揮  
する夏野菜。緑色が  
鮮やかで、表面のいぼ  
が痛いくらいにデコ  
ボコしているものが美  
味しく、苦味も少な  
めです。

**ゴーヤー**



苦味をやわらげ旨味を引き出すW包み焼き  
**ゴーヤーとツナのぶっかけうどん**

<材料(2人分)>

ゴーヤー 1/2本  
ツナ 小1缶(80g)  
トマト お好みで適量  
(2cm大きさの角切り、またはミニトマト)  
うどん(市販) 2玉  
めんつゆ(市販) 適量

<作り方>

①ゴーヤーは縦半分に切って、スプーンでタネとワタをしっかりととかき出し、薄切りにする。

○=発電状況により使用可能  
△=発電状況によっては動作が不安定になったり、突然電源が切れることもあります。  
×=使用できません

②ボウルに①とツナ缶(油を軽く切って)を混ぜ合わせる。

③アルミホイルとクッキングシートを重ね、②を置いてW包みにし、グリルに入れる。  
●片面焼きグリルは予熱2分で9~10分  
●両面焼きグリルは6~7分

○=発電状況により使用可能  
△=発電状況によっては動作が不安定になったり、突然電源が切れることもあります。  
×=使用できません

④しっかりと水きりした冷たいうどんを器に盛り、あら熱を取った③のせ、トマトを散らし、めんつゆをかける。



★うどん・めんつゆはお好みのものをお使いください。  
★長ねぎ、しょうが、青しそ、ごまなどの薬味を添えると、違った風味も楽しめます。