

# エネライフ通信

ココロ。からだ。やさしい暮らし。

カンタン調理でいつもの味  
**冷凍ストック**



〈読者限定プレゼント〉

1. 「ほっくりスープごはん鍋」を抽選で117名様に!
2. 武蔵裕子先生の最新刊ムック  
「いちばん使える豚肉料理の便利帳」を抽選で72名様に!



ALL TOKYO GAS

エネライフ

京浜燃料株式会社

### 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
- 〒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12月1日発行(11)



今日できる **エコ**



お風呂の残り湯は洗濯に。  
残り湯を洗濯に利用すると  
水道代の節約に。  
残り湯が温かければ、  
洗濯物の汚れ落ちもよくて  
効率的です。

年間省エネ効果※ お風呂の残り湯90ℓを洗濯に使った場合  
水道代節約 = **8,209円**  
CO<sub>2</sub>削減効果 = プナ**2.4**本分の植樹と同じ  
※1日1回×365日で算出。

出典:記載数値は東京ガス発行「ウルトラ省エネBOOK」記載データをもとに算出。



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!

# カンタン調理でいつもの味

# 冷凍ストック

フレンチトーストもイケます!

ホイルごと冷凍!

市販の冷凍食品は便利だけど、

食べたくなるのはやっぱりわが家の味。

今回ご紹介する「冷凍ストック」なら

冷凍のまま加熱調理ができるので、

帰宅が遅くなったとき、

買い物に行けなかったときでも、

いつものおかずが。パッと手早く作れます。

調味料と一緒に!

たくさん作っても大丈夫!

ほっこり大根

ウチの冷凍庫です!

ぜんぶ冷凍できるんです!

土屋 史子 (つちや ふみこ)

料理研究家。栄養士・雑穀エキスパートとしても活躍。少数制の料理教室「F's kitchen」(杉並区)主宰。身近な素材で誰でも簡単に作れるレシピが話題。企業へのフードアドバイス、調理道具などの商品開発、講習会なども多数実施。



## 冷凍ストックの基本

(サバの味噌煮の場合)

### ① 下味を付けて



下味の段階で味が決まるので後の調理が楽ちんです。サバの皮に切り目を入れるのがポイント。

### ② 生のまま冷凍



調味料がしみ込みやすくなり、旨みも凝縮されます。食材を新鮮なまま長く保存できます。

### ③ 凍ったまま調理



食材の細胞がほどよく壊れ、火が通りやすくなり、調理時間の短縮に。使い切る目安は1ヶ月くらい。



**空気をしっかり抜く**  
チャックやジッパー付きの袋や保存容器がオススメ。真空状態が味がしみ込むポイントなので中の空気をしっかり抜きましょう。



**金属トレー**  
鮮度を保つため、できるだけ早く冷凍するのがポイント。熱伝導率のよい金属製のトレーを使うと便利です。



**平らにして冷凍**  
調味料が全体に行き渡るように、平らにして冷凍しましょう。

冷凍前のポイント

ひと工夫、ひとこぼしで倍増!



解凍いらすず 冷凍レシピを大公開!

## 土屋史子先生の キッチンメモ

いろんな食材の冷凍ストックがあるけど、  
使い回しや保存性を考えて、  
常備しておきたい冷凍ストックはコレ!

### 万能 ストック 冷凍きのこミックス



数種類のきのこを一緒に冷凍すれば、いざというときに役立ちます。



### 万能 ストック 冷凍肉だね



肉だねは細長い棒状にして冷凍すると、手で折って使えるので便利。



### ホイルごと 冷凍サケのホイル焼き



冷凍庫からサッと出してグリルに入れるだけ。魚は一切れずつ小分けして冷凍すると◎

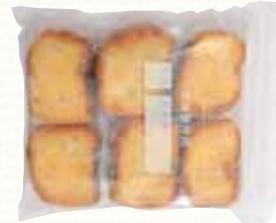


**調理法**  
フライパンに凍ったままラップを外したパンを並べ、バター大さじ1を入れて弱火にかけ、フタをして5分ほど焼く。焼き色がついたら裏返し、フタをして3分ほどさらに焼く。お好みではちみつやメイプルシロップをふりかけます。アイスクリームを添えればステキなデザートにも。



凍ったままフライパンへ

**調理法**  
① フランスパンは3センチ厚さに切ってバットに並べる。  
② ボウルにAをしみこませる(途中、一度裏返す)。  
③ ラップを広げ②を1〜2切れ並べて包み、保存袋に重ならないように入れて、空気を抜いて閉じ冷凍する。



**冷凍ストックの作り方**  
① フランスパンは3センチ厚さに切ってバットに並べる。  
② ボウルにAをしみこませる(途中、一度裏返す)。  
③ ラップを広げ②を1〜2切れ並べて包み、保存袋に重ならないように入れて、空気を抜いて閉じ冷凍する。



**ワンポイント**  
パンは平らな皿に並べ、卵液が十分にしみ込んでから冷凍しましょう。

**材料**  
フランスパン 1本  
卵 2個  
砂糖 大さじ3〜4  
A牛乳 1カップ  
バニラビーンズ(あれば) 1本

## ふんわり フレンチトースト

時間のない朝にピタリ!



## おでん

具がしっかりと旨みを吸い込む



**冷凍ストックの作り方**

① 大根は1.5センチ厚さに切り、十字に切り込みを入れる。ちくわ、はんぺんは食べやすい大きさに切る。  
② ちくわ、つみれ、さつま揚げは熱湯を回しかけて油抜きする。  
③ 保存袋に材料とAを入れ、空気を抜いて閉じ全体になじませ、平らにして冷凍する。

**ワンポイント**  
冷凍すると、大根の細胞がほどよく壊れて味がしみ込みやすくなります。厚切りしないことがポイント。

**材料**  
大根 1.5センチ×2  
ちくわ 1本  
つみれ 4個  
さつま揚げ 2枚  
はんぺん 1/2枚  
結び昆布 2個  
「めんつゆ(市販)」 大さじ2  
Aだし汁 2と1/4カップ



**調理法**  
冷凍おでんをそのまま鍋に取り出し、めんつゆ大さじ1、だし汁120mlを加えて中火にかける。(お好みでこんにやく、ゆで卵などを加えてもOK)フタをして3分加熱し、溶けてきたら弱火にして12〜13分煮る。



凍ったままお鍋に

冷凍ストックで定番おかずも **ラクラク** 調理!



身近な「食」から「エコ」な暮らしを考える

# エコ・クッキング



## 第3回

## 節約編

節電、段取り、省エネ機器の利用…

かしこい“節約”で省エネすれば、とってもエコになります!

### 買い物

#### 買いすぎないで 冷蔵庫に余裕を

ある程度食材を詰め込んだほうがいい冷凍庫とは逆に、「冷蔵庫」は詰め込みすぎると冷えにくくなります。余裕を持たせるためには必要のないものは買わないことが大切です。庫内にあるものをチェックしてから、いつ使うか、どれだけ使うかを考えてお買い物をしましょう。



買い物前にカケニン!

1年間のエコ節約

CO<sub>2</sub> 43.8kWh

約960円

### 料理

#### コンロをフルに使えば ラクラク&節約

1つのバーナーでナベを使った自動炊飯、もう一つのバーナーでおみそ汁をつくり、残ったバーナーでおかずを一品、さらにグリルで焼き物…同時に全口が使えるのはガスならではの強みです。フルに使って段取りよく進めれば、大幅な時間の“節約”に。



コンロ&グリルをフルに使えば…



あっという間に晩ごはん

### 片づけ

#### 食器洗い乾燥機で 水を節約

実は食器洗い乾燥機は手洗いよりもエコです。少量のお湯を循環させて使うので、水の使用量は手洗いの約1/6。この節水量は1回あたり70ℓ(ペットボトル35本分)にもなります。節水効果で水道代やガス代も節約できるので、光熱費を抑えるのに役立ちます。



手洗いよりも…



実は大幅節水

1年間のエコ節約

CO<sub>2</sub> 約175kg

約10,000円

(※)数値は、省エネルギーセンター発行「家庭の省エネ大辞典2011」、近代映画社「お財布にやさしいエコロジー」(三神彰子)を参考に算出。

### エコラム

#### 電気ポットのかわりにガスで節電

電気ポットは自動的に沸かし直して電気を使います。必要な分だけコンロで沸かせば、節電になって経済的です。



コンロで水から沸かすより、給湯器のお湯をコンロで沸かす方がお得。給湯器の熱効率はとても高く、飲用にも問題なく使えるのでオススメです。



さらに年間で  
約800円もお得!

出典：エコハビ ウルトラ省エネBOOK(東京ガス)

Webページでもご覧いただけます!

東京ガス:エコ・クッキング  
<http://www.tokyo-gas.co.jp/ecocom/ecocooking/>

エコ・クッキング 東京ガス

検索

## 冬の乾燥にはダブル保湿!

お肌がカサつく、髪の毛がパサパサする…。冬の大敵「乾燥」には、ダブル保湿がオススメ。今年の冬は、お肌だけじゃなく、髪の毛も一緒に保湿しましょう。

### お風呂の中で保湿パック

顔全体を保湿するときは、マスクタイプのパックが便利。入浴中は、毛穴が開いている状態なので化粧水の浸透効果もアップするんです。顔全体でなければ、コットンで部分パックでも◎



### 蒸しタオルでしっとり美髪

トリートメント後、熱めのお湯で絞ったタオルで髪の毛を覆い、髪に栄養と保湿成分を浸透させましょう。入浴しながら行くと頭皮の血行も良くなり、お湯の蒸気で蒸されるので、さらに効果的。5分ほどたったらすさぎましょう。



### 入浴後の保湿ケア

水分をふき取ったらローションやクリームを塗り、全身のうるおいチャージ。入浴後の肌はとても乾燥しやすいので、十分な保湿ケアで乾燥を防ぎましょう。



### お風呂メモ ヒートショックをやわらげる

ヒートショックとは、温度の差による血圧の急激な変動のこと。寒い冬の入浴は血圧の変動が大きいので注意が必要です。ヒートショックを防ぐには、浴室や脱衣所をあらかじめ暖めたり、お湯の温度を38～40℃のぬるめに設定するのがポイント。浴室暖房なら、浴室も脱衣所も入浴前からポカポカ。冬でも快適なお風呂ライフが楽しめます。

※出典:東京ガス(株)

浴室暖房乾燥機 あり 浴室暖房乾燥機 なし



### ●震災時の強い味方「災害対策用バルク」

地震がきて電気やガスが止まってしまったら…。そんなときに頼れる強い味方が、LPガスの「災害対策用バルク」。病院、学校、スーパーなど街の施設に設置するためのLPガス供給設備です。災害時の炊き出しなど、復旧活動の拠点として活用されます。



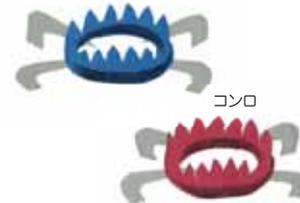
### ●実は「無臭」のLPガス

ガス=臭いものというイメージがありますが、LPガスそのものは無臭です。では「ガス臭い!」と感じるあのニオイは何なのかというと、万一ガスが漏れても異変に気づくように、人為的につけられたタマネギ腐臭のニオイなんです。

### ●「赤い炎」を見たらまず換気

正常な炎は青色をしています。燃焼に必要な酸素が不足すると、炎は「赤色」や「オレンジ色」になります。そんなときはすぐにガスを止め、窓を開けて換気を。バーナーの目詰まりを取り除くなどのお手入れをしても直らない場合は、裏表紙記載の販売店までご連絡ください。

青い炎…正常



赤い炎…酸素が足りない!

### ●ガスボンベ1本は何日もつ?

ボンベ1本が何日もつかは家族構成や使用状況、使用機器により異なりますが、一般的なご家庭を想定したおおよその目安は次の通り。

<4人家族 / ガスコンロ+給湯器で使用>  
50kgボンベ(肩の高さくらい)1本で、約1ヶ月半。

これ1本で約1ヶ月半



ちなみにエネライフでは、お客さまの過去の使用量データから使用量を予測し、ガスが切れることのないようボンベの配送を行っていますので、どうぞご安心を。

なるほど! なっとく! LPガス

第11回

LPガスはボンベの中に入っているのは知っているけれど、それ以外はよく分からない…。そんな方のために、LPガスの「なるほど!」をご紹介します。

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 今号のエネライフ通信で、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)
- 特集・冷凍ストック  エコ・クッキング
- 知っておきたいガスのこと  お風呂美人・ダブル保温
- グリル食堂・鱈  エネライフ調査室  今日できるエコ
- ② 次の機器のうち、もっと知りたい・興味があるものを教えてください。(複数回答可)
- 床暖房  浴室暖房乾燥機  ミストサウナ
- 太陽光発電  エネファーム
- ③ 本誌・エネライフ通信についてご意見・感想・取り上げてほしいテーマがあれば、ご自由にご記入ください。

## 読者限定 エネライフ通信からのプレゼント!

アンケートハガキにお答えいただいた方に、ステキなプレゼント!



### その1 作ってそのまま食卓へ ほっくりスープごはん鍋

サイズ：直径14×高さ(フタ含む)11.7×最大幅18.8cm  
コルクマットサイズ：直径13×高さ0.8cm 重さ：760g 容量：500ml(満水)

直火にかけられるお鍋で短時間で簡単にスープごはんが作れる上に、付属のコルクマットでそのまま食卓へ。また、蓋が取り分けボウルにもお使いいただけるので、洗いモノも削減できてとっても便利です。

抽選で  
117名様!



### その2 武蔵裕子先生の最新刊ムック 『いちばん使える豚肉料理の便利帳』

(武蔵裕子 著/辰巳出版/2011)

10ページ「グリル食堂」でお馴染みの武蔵裕子先生の最新刊ムックです。豚肉のすべての部位を美味しくリーズナブルに食べる家計にやさしい料理本です。

抽選で  
72名様!

<応募方法> 本誌添付ハガキに必要事項をご記入の上、2012年2月3日(金)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

応募締切  
2012  
2/3(金)  
当日消印有効

「ほっくりスープごはん鍋」  
 応募する  応募しない

レシピ本「いちばん使える豚肉料理の便利帳」  
 応募する  応募しない

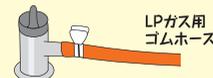
ご協力ありがとうございました。

読者限定プレゼント



### ガスコンロやホースは「LPガス専用」を!

- \* ガスコンロは必ず「LPガス専用」をお使いください。都市ガス用は使用できません。
- \* LPガス用のゴムホースは「オレンジ色」です。ブルーやベージュは都市ガス用です。



## 暮らしの「疑問」、解決します! エネライフ調査室

都市ガスの約2.2倍の熱量を持ち、災害に強いのがLPガスです。

LPガスと都市ガス。同じガスとはいえ、成分も違いは特性や供給方法も異なります。それぞれ一長一短があり一概にどちらがよいとは言えませんが、LPガスならではの最大のメリットは「災害に強い」ことだと言えます。



#### ●成分の違い

**LPガス** プロパンを主成分に、ブタン、プロピレンなどが含まれる。

**都市ガス** メタンを主成分に、エタン、プロパンなどが含まれる。

#### ●特性の違い

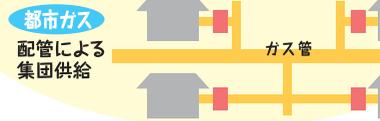
**LPガス** 空気より重い。熱量は1m<sup>3</sup>あたり約24,000kcal。

**都市ガス** 空気より軽い。熱量は1m<sup>3</sup>あたり約11,000kcal(13Aの場合)。

#### ●供給方法の違い

**LPガス** ボンベによる個別供給。異常があれば即修理できるため、災害時も復旧が早い。

**都市ガス** 地中配管による集団供給。配管が長い場合、安全確認に時間がかかる。



ご依頼

LPガスと都市ガスってなにが違うんですか?

(神奈川県・29才)

魚焼きグリルでつくる旬の一品



# グリル食堂



武蔵裕子(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〜焼きっぱなし食堂へようこそ〜」他、著書多数。

雪の季節に脂がのっておいしくなる北の海を代表する魚です。大きいものでは体長1m以上、体重20kgにも達するので、小売りされるのは切り身がほとんど。求める際には身に透明感と張りのあるものを選びましょう。淡泊な白身は脂肪が少なくヘルシーで、いろいろな味つけに合います。



旬 鱈(たら)

強い火力でカリッとおいしく!

## 鱈とカリフラワーのグリルフライ

<材料(2人分)>

生鱈	2切れ
塩、粗挽き黒こしょう	各少々
カリフラワー	1/3個分
パン粉	1カップ
サラダ油	大さじ3
卵	1/2個分
水	大さじ1/2
小麦粉	大さじ1と1/2
粒マスタード、レモン(くし形切り)	各適量

<作り方>

- ① 鱈は1切れを3等分に切り、塩、こしょうを軽くふる。カリフラワーはひと口大に切り分ける。
- ② パン粉をボウルに入れてサラダ油を少しずつ回し入れ、なじむまでよく混ぜ合わせる。
- ③ Aを別のボウルに入れてなめらかになるまで混ぜ、①をくぐらせ、②のパン粉をつける。
- ④ グリルの網に③をのせ、強火で焼く。
  - 片面焼きグリルは予熱2分で4~5分、裏返して4~5分
  - 両面焼きグリルは予熱30秒で8~9分
- ⑤ 器に④を盛り、粒マスタード、レモンを添える。

ここがポイント!

ここがポイント!



武蔵裕子先生の最新刊ムック『いちばん使える豚肉料理の便利帳』(辰巳出版) 抽選で72名様にプレゼント! 詳しくは12ページに