

エネライフ通信

ココロ。からだ。やさしい暮らし。

とってもお手軽!
フライパンスイーツ



〈読者限定プレゼント〉
イタリアgiaretti社ノンスティック加工深型デザインフライパン
「NEON(ネオン)」を抽選で115名様に!

INFORMATION

ご好評につき《冷凍ストック》第二弾!

鮭のホイル包み 編

2011年冬号で特集した「冷凍ストック」は、パンや野菜だけでなく、魚介類のお料理にもぴったり。解凍の手間や忙しいときの調理を考えると、下味をつけて冷凍ストックが断然おすすめです。



カンタン調理で
いつもの味

① 下味をつけて



オリーブ油とハーブをまぶしておけば、冷凍中に味と風味がワンランクアップ。

② 生のまま冷凍

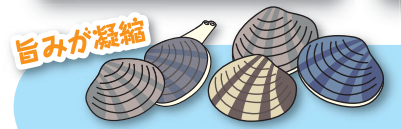


切り身は、一尾ずつ分けて冷凍するのがオススメ。
※保存袋などを使う場合は、ストローを使って中の空気をしっかり抜くとよい。

③ 凍ったまま調理



解凍いらずで楽ちん。グリルを熱しアルミホイルごとのせ、中〜強火で8〜10分。
※再冷凍すると味や食感が大きく損なわれるので、使い切りが原則。



旨みが凝縮

旬のアサリも冷凍ストック!

砂抜きしたアサリを保存袋に入れて金属トレーにのせて急速冷凍。凍ったまま、おみそ汁やお吸いものに入れて調理すると、溶けながらおいしいダシがでます。

京浜燃料株式会社			
本 社	〒105-0012	東京都港区芝大門2-13-7	TEL:03(3436)0551
埼玉営業所	〒362-0805	埼玉県北足立郡伊奈町栄4-98	TEL:048(720)0777
与野営業所	〒338-0013	さいたま市中央区鈴谷4-5-21	TEL:048(852)3407
鶴ヶ島営業所	〒350-2203	埼玉県鶴ヶ島市上広谷472-8-101	TEL:049(279)3371
高崎営業所	〒370-0004	群馬県高崎市井野町1224	TEL:027(361)8095
太田営業所	〒373-0819	群馬県太田市新島町269-5	TEL:0276(40)1220

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



エネライフ
エコ川柳

選・エネライヌ

お題 省エネ

特選

おいほられ会話の省エネ 止めてよね
(千葉県 エネライフスタッフ)

こつこつことを言っていると、いつか痛い目にあうんだワン!
次号より特選の方には、「おこめ券5千円分」を進呈いたします。

佳作

LED レッドと読む人 減りました
(神奈川県 エネライフスタッフ)

これからは「レッド電球ください」なんて言えないワン!
次号より佳作の方には、「おこめ券2千円分」を進呈いたします。

佳作

省エネで 動かず太る 蓄エネか
(埼玉県 エネライフスタッフ)

そんなこと言わないで、ん〜ちよつと耳が痛い話だワン。
次号より佳作の方には、「おこめ券2千円分」を進呈いたします。

エコ川柳 募集中!

添付ハガキ(裏面)の記入欄にエコテーマの川柳をお書きの上、ご応募ください。誌面掲載者(3名)には「おこめ券」を進呈します。

だ・から・フ・ライ・パン・ス・イ・ツ

直火だから
焼き時間が短い！

オーブンいらずで
お手軽！

予熱の手間が
かからない！

作りたいときに
すぐ作れるのが
いいですね。



おいしい
フライパンスイーツを
作るには？



火加減がポイント

フライパンスイーツは、中火、弱火、トロ火など、火加減がとっても大事。「温度調節機能」のあるコンロなら温度を一定に保ってくれるので、生地を上手に焼くことができます。



水気を拭き取る

余計な水分や油分は、生地が膨らまないなどの原因になってしまうことも…。水気は、ふきんなどで十分に拭き取りましょう。

おしゃれなイタリア製フライパン

NEON 24cm

お菓子作りにピッタリ！

詳しくは12ページに。

読者
プレゼント



これぜーんぶフライパンで作りました！

お気に入りのフライパンで、
スイーツを作ってみませんか？
ふわふわケーキに、さくさくクッキー。
かわいらしくラッピングすれば、プレゼント
にもグッド。フライパンスイーツ、おうち
で楽しんでみてください。

とってもお手軽！
フライパンスイーツ



熊谷真由美
(くまがい まゆみ)

料理研究家。パリの「ル・コルドン・ブルー」で料理と製菓を学び、レストランでも経験を積む。おもてなしの料理・お菓子教室「ラ・クレム・デ・クレム」主宰。「かんたんかわいいデコロールケーキの作り方」「かんたんかわいいブリントクッキーの作り方」他、著書多数。

※エネライヌクッキーはオーブン焼きです。



材料 作りやすい分量

バター 各100g
グラニュー糖
卵白
薄力粉
黒ごま 大さじ1
リボン(おみくじなど) お好みで

フォーチュン クッキー

焼いてたたむだけ！

- 1 作り方**
- ボウルにバターを入れグラニュー糖を加えて泡立て器ですり混ぜ、卵白、薄力粉の順に加えて、その都度よくすり混ぜる。黒ごまを加えて混ぜ、生地を仕上げる。
 - フライパンを温め、生地を大さじ1ずつのせて直径10センチの大きさに薄く広げる。中火で焼いておみくじをつけたリボンを中央にのせ、焼けてきたらフライ返しで半分に折る。さらに半分に折って、両面をカリッと焼く。

フライパン
ならではのフザ!



意外と簡単!

アイデアスイーツ 大公開

ちょっとした工夫で、こんなおしゃれスイーツも作れちゃいます。



新感覚の蒸し焼き パリ風 チーズケーキ

作り方

ボウルでAを混ぜ、卵白を加えてさらに混ぜ合わせる。Bを加え耐熱容器に入れ、ココア、ブラックココアなどで模様を付ける。ラップをかけ、フライパンにフタをして蒸し焼きにする。

材料 200ml 4個分

A クリームチーズ 200g
サワークリーム 90ml
グラニュー糖 40g
卵白 1個分
B レモン汁 小さじ1
ラム酒 大さじ1
ココア、ブラックココア 各適量



食パンでお手軽 キャラメルラスク

作り方

型抜きした食パンをフライパンで焼き、アーモンドダイスも炒っておく。キャラメルを作ったら、熱いうちに食パンの上に塗り冷まして固める。

材料 作りやすい分量

食パン(8枚スライス) 8枚
●キャラメル
砂糖 80g
水あめ 70g
バター 35g
生クリーム 100ml
アーモンドダイス 40g



生クリームでもOK!
いろいろアレンジして
みましょー。

材料 直径26cmのフライパン1枚分

●スポンジ

薄力粉 40g
A コーンスターチ 28g
ベーキングパウダー 小さじ1
卵 4個
B グラニュー糖 80g
水あめ 20g

※左写真のケーキは、上記の材料で作った1枚のスポンジを4等分して重ね、デコレーションしたものです。

作り方 スポンジ



ボウルを手前に回しながら混ぜるのがポイント!

2 Aを加え、ゴムベラですくい上げるようにしっかりと混ぜる。



湯せんするとキメ細かいスポンジに!

1 フライパンに湯を沸かし、Bを入れたボウルを入れ、ハンドミキサーで白くもったりと角が立つまで約10分泡立てる。

準備 オープンペーパーをフライパンの大きさにカットしておく。Aを合わせて、2回ふるっておく。卵は室温に戻しておく。

5 まな板の上にひっくり返して、オープンペーパーをはがし、ラップをして乾燥しないようにして冷まし、4等分にする。



3 オープンシートを敷いたフライパンに生地を平らに流す。

4 アルミホイルですき間なくおい、中火で2分、その後ト口火で12分焼く。竹串を刺して生地がつかなければ焼き上がり。

作り方

ボウルでCをすり混ぜてDを加えてさらに混ぜ、熱い牛乳を少しずつ加え混ぜてから、フライパンに入れて中火にかける。ヘラで混ぜながらとろみが付くまで加熱する。冷めたらラム酒・生クリームを加える。4等分にしたスポンジにカスタード、いちごをサンドして仕上げる。

準備 Dを合わせてふるっておく。

材料

C 卵黄 4個
砂糖 120g
薄力粉 20g
D コーンスターチ 30g
牛乳 500ml
生クリーム 200ml
ラム酒 大さじ2
いちご 1パック

いちごショート

ひと手間かけた本格派!

カスタード クリーム

身近な「食」から「エコ」な暮らしを考える

エコ・クッキング



第4回 「江戸エコ体験」編

「江戸エコ体験会」に
行って学んで
きました！
1月29日開催の



江戸時代に学ぶ

買い物

旬のものを必要なだけ

当時の食材は近郊でとれた「旬のもの」がほとんどで、それを人々は、その日に必要な分だけ買い求めていました。



料理

無駄なく手際よく

まきや木炭を燃料に、かまどや七輪を使って行われていましたが、そのほかかわずかな道具でいかに手際よく料理を作るかが、腕の見せ所でした。

片づけ

手順を考え少ない水で

水はおけに汲み取って汚れの少ない食器から順に洗い、米のとぎ汁や野菜のゆで汁も大切に利用されていました。



まとめ

火起こしからはじまる江戸時代の調理は、現代と比べものにならないほど大変。エコ・クッキングなら、便利な調理器具を使って短時間で調理することができ、環境にもやさしい。それが、江戸時代から受け継がれてきたエコの大切さなのだと実感しました。



楠公レストハウス

「生ゴミゼロ」がモットー！ 江戸エコ行楽重を食べながら、楽しくエコ・クッキングを学べます。

住 所 千代田区皇居外苑1-1
営業時間 8:30~16:00
(ランチバイキング 11:00~14:00)
T E L 03-3231-0878

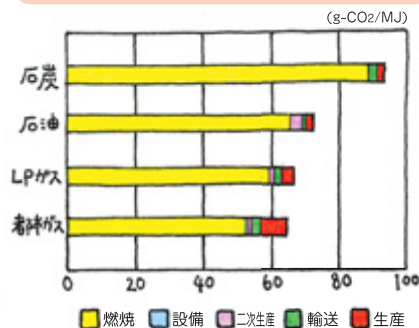
江戸エコ体験ご案内
<http://www.eco-cooking.jp/restaurant/edo.html>



● ガスは低炭素なエネルギー

石油やガスなどのCO₂排出量は、一般に「燃焼時」ばかりに目がいきがちですが、本来は「生産→輸送→二次生産→設備→燃焼」までの全プロセスを見て評価する必要があります。右図のとおり、ガスは石油や石炭などのエネルギーと比較してCO₂の排出量が少なく、クリーンで低炭素なエネルギーだといえます。

全ライフサイクルで見た化石燃料のCO₂排出量



資料:「LPガスの環境側面の評価」(日本工業大学 2009)をもとに作成

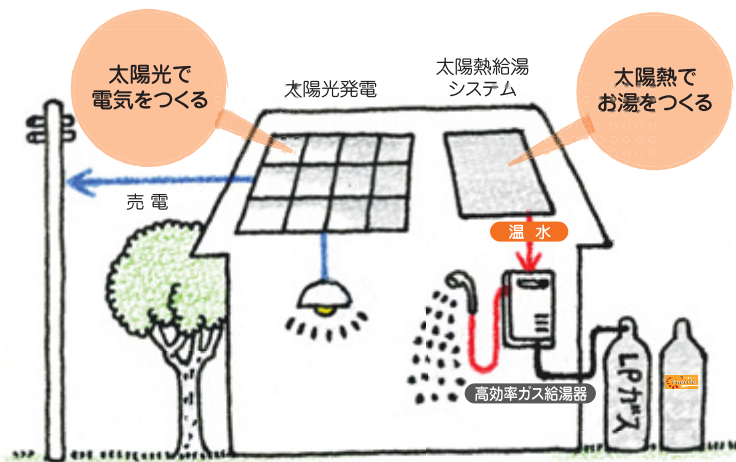
第12回

ガスって実はエコ!

● ダブルソーラー × ガス給湯器 = 環境にも家計にもやさしい

ダブルソーラーとは、「太陽光発電」と「太陽熱給湯システム」を組み合わせた設備のこと。太陽光で電気をつくるのと同時に、太陽熱を利用して温めた水をガス給湯器にまわすことで、お湯づくりにかかるエネルギーとコストを削減します。

高効率ガス給湯器「エコジョーズ」を使用すれば、エネルギーの利用効率は一層アップ。太陽の恵みを存分に生かした低炭素で経済的な暮らしが可能になるのです。



お風呂美人

肌を見せる季節に向かって

ひじ・ひざ・かかとの角質ケア!

半袖やスカート、ミュールやサンダルをはく機会が多いこれからの季節、気がねなくおしゃれを楽しむために、ひじ・ひざ・かかとのケアを今からはじめましょう。

お湯にひたしてやわらかく

まずはバスタブにゆっくりとつかりましょう。あたたかいお湯にひたすことによって、厚く手強くなっている角質もやわらかくなるため、ケアしやすい状態になります。



オイルやジェルでマッサージ

オイルやジェルを使って、強くこすらずに、手のひらで円を描くようにやさしくマッサージをしてください。そしてまたお湯にひたして、除去された角質を洗い流しましょう。



入浴後に保湿ケア

ひじ、ひざ、かかとには皮脂の分泌が少ないので、化粧水とクリームを併用してたっぷり保湿しましょう。特にかかとは、化粧水とクリームをぬった後、しばらく靴下を履くのがオススメ。クリームの浸透がよくなります。



快適のヒント 安眠のために2時間前には入浴を!

季節の変わり目はよく眠れない? それなら安眠の秘訣をひとつ。体温が下がって身体が睡眠モードになるには2~3時間かかります。だから入浴は寝る2時間前までに。むずかしいときは38度~40度のぬるめのお湯でどうぞ。熱めでもぬるめでも、省エネの「エコジョーズ」なら、気がねなくお風呂タイムを楽しめます。

省エネ高効率給湯器
ECOジョーズ



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！

●本誌の内容についてお聞かせします。

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・フライパンスィーツ ☐ エコ・クッキング
☐ お風呂美人 ☐ ガスって実はエコ!
☐ ラクうま食堂 ☐ 耳よりエネライフ
☐ エコ川柳

●エネライフについてお聞かせします。

② エネライフもしくはLPガス販売会社にとんかなことを期待しますか？(複数回答可)

- ☐ いい製品やサービスがあれば積極的に提案してほしい
☐ 気軽に見積にに応じてほしい ※お見積は無料にて承ります。
 ご希望のお見積項目を下記よりお選びください。
☐ 給湯器 ☐ 太陽光発電 ☐ キッチン・バス・リフォーム
☐ その他

「エコ川柳」募集中! ※作品掲載者(3名)には、もちろん「おこめ券」を進呈いたします。

川柳ペンネーム

読者限定プレゼント

イタリアgiaretti社
デザインフライパン「NEON/ネオン」24cm

ご協力ありがとうございました。

- ☐ 応募する ☐ 応募しない

応募締切
2012
6/5(火)
当日締め切り

ご応募はこちら

キリトリ

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!

イタリアgiaretti社ノンスティック加工深型デザインフライパン

「NEON/ネオン」24cm

サイズ: 直径240×高さ67×全長425
(mm)
重さ: 約650g
カラー: パープル・グリーン・オレンジ・ブルー
(カラー指定はできません)

IHクッキングヒーター(電磁調理器)には使用できません。

特集ページでもご紹介したイタリア製フライパン。チェックのパターンと鮮やかな蛍光色が、キッチン明るく華やかにしてくれます。ノンスティック加工で焦げ付きにくく、汚れも落としやすいお手入れ簡単な気軽に使えるアルミフライパンです。

＜応募方法＞ 本誌添付ハガキに必要事項をご記入の上、2012年6月5日(火)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。

抽選で
115名様に!



表示くっきり
ユニバーサル
デザイン!
音声ガイドつき



高効率ガス給湯器
ecoジョーズ
のリモコン画面

台所リモコン
MC-220VC(リンナイ製)

エコジョーズで
エネルギーの見える化を!
毎日のエネルギー使用状況や
省エネ効果が目に見えたら、楽
しいと思いませんか?
エネルギーリモコンを標準装
備した高効率給湯器「エコ
ジョーズ」なら、ガスや電気の使
用量やCO₂排出量、省エネ率
などをひと目で確認すること
ができます。
エネルギーを「見える化」すれ
ば、家族みんなの省エネ意識も
ぐっと高まるにつけあいです。

見える化①

ガスとお湯の使用量比較

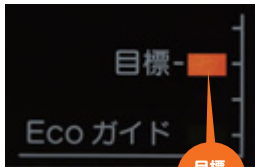


給湯器で使用したガスやお湯の使用量や料金を、昨日と今日で比較できます。

別売りの電力測定ユニットがあれば電気使用量の比較表示もできます。

見える化②

エコ達成度を実感



1日の省エネ目標を設定すれば、目標達成度をLEDのカラー表示で確認できます。

表示メニューはガス、お湯、CO₂排出量より選べます(別売りユニットで電力も表示可)。

見える化③

現在の使用量を確認



現在のお湯の使用量
(画面は台所リモコン)

いま使用しているお湯の量や家中の電気使用量※を確認することができます。

※電気使用量の表示には別売りの電力測定ユニットが必要です。

詳しくは、リンナイ(株)ホームページの「ガス給湯器/220Vシリーズリモコン」をご覧ください。

本製品に関するお問い合わせは、裏表紙記載の販売会社までお電話ください。

耳より エネライフ

効果が「見える」と、
省エネはもっと楽しい。



旬

ウド



全体にハリとしっかりした
うぶ毛があり、緑の葉が
イキイキとしているもの
が新鮮。皮や穂先、葉は
きんぴらや天ぷらにする
と美味しくいただけます。

余分な脂を落とし、うま味を凝縮

ウドの豚バラロール焼き

＜材料(2人分)＞

ウド 小1本(正味150g)
豚バラ薄切り肉 200～220g
塩、こしょう 各少々

●木の芽白味噌だれ(作りやすい分量)

白味噌(西京味噌) 大さじ3
みりん 大さじ2
酢 大さじ1
砂糖 小さじ1/2
木の芽(細かくたたく) 10枚
みりんはラップをせずに電子レンジで30秒加熱し、アルコール分を飛ばす。調味料をよく混ぜたところに、木の芽を入れて混ぜる。

●すりごまドレッシング(作りやすい分量)

酢 大さじ1と1/2
砂糖 小さじ1/3
塩 少々
オリーブ油・醤油 各大さじ1
白すりごま 大さじ1/2～2/3
すべての調味料をよく混ぜる。

＜作り方＞

- ①ウドは7～8cm長さに切り、皮を厚めにむいて縦4つに切って、酢水に放す。
酢水にさらしてアク抜き。このひと手間ですぐ美味しくなります。
- ②豚バラ肉を半分に切り2、3枚を並べ、水気をふき取ったウド2本を巻き、塩・こしょうをする。
焼いている間に肉が離れないよう、しっかりと握るように巻きましょう。
- ③巻き終わりを下にしてグリルで焼く。
●片面焼きグリルは予熱2分で4分、裏返して4～5分
●両面焼きグリルは約7分
- ④器に盛り、たれを添える。

ここがポイント!



ここがポイント!



グザル編



武蔵裕子(むさし・ゆうこ)
身近な材料で手軽に作れる家庭料理が人気の料理研究家。子どもから高齢者まで幅広い世代に喜ばれるレシピを提案している。書籍や雑誌で活躍中。