

こんにちは! 京浜燃料株式会社です

2012
夏

エネライフ通信

ココロ。からだ。やさしい暮らし。

東京カリ〜番長 水野さんに聞く

炒カレー!

チャー

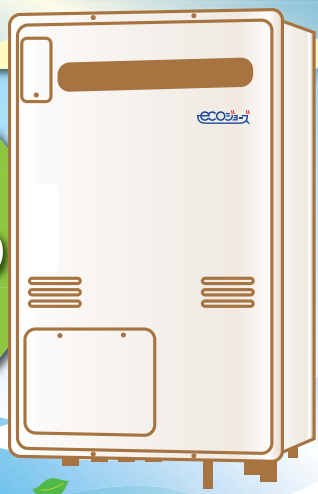
〈読者限定プレゼント〉
●oxo「アングルドメジャーカップ 500ml」と
水野仁輔さんのレシピ本『感動! 炒カレー』を抽選で110名様に!

INFORMATION

ご存知ですか? 余った熱をリサイクルする給湯器

エコジョーズ

ECOジョーズ



2013年4月より
ガス給湯器の主役は
エコジョーズに!

低炭素社会を
目指します!



※出典:リンナイ(株)ホームページ
http://rinnai.jp/products/waterheater/eco_j_top/

エコジョーズなら、かしこく節約しかもエコだワ〜ン!

年間ガス料金(給湯+追いだき)が
約1ヵ月分お得!

「エコジョーズ」とは、お湯をつくる際に捨てられていた高温の熱を再利用する高効率給湯器のこと。環境にやさしいだけでなく、ガス代の大幅な節約にもつながります。

ご相談・お問い合わせは下記販売店まで!

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

エネライフ
エコ川柳

選・エネライフ

お題
省エネ

特選

父さんは シャンプーいらない エコな人
(マサトさん)

きつと顔を洗ったついでに頭も洗えるんだワン!
マサトさんには「おこめ券五千円分」を進呈します。

佳作

電波塔 省エネランプで 薄化粧
(永川さん)

夜のスカイツリーを薄化粧にたとえるなんてステキだワン!
永川さんには「おこめ券二千円分」を進呈します。

佳作

夫婦風呂 心身ともに 温まる
(エフさん)

ずっと夫婦いっしょにお風呂に入ってほしいワン!
エフさんには「おこめ券二千円分」を進呈します。

キリトリ



炒カレー

チャー

素材を炒めてつくる“炒カレー”
好みの野菜、肉、魚介を炒めたら、
お湯で溶いたカレールーを投入！
約10分で素材のおいしさ際立つ
カレーの完成です。



水野仁輔
(みずの・じんすけ)
カレー研究家。料理ユニット東京カリ〜番長の
調理主任としての活動は300回を超え、日々
カレーの奥深さを探索中。「初心者のかれの
法則」「ニッポンカレー大全」「カレーライ
スの謎」など、著書多数。

読者
プレゼント

水野さんの
レシピ本！
チャー
『感動! 炒カレー』
(主婦と生活社)

詳しくは12ページに。

つくり方はとってもシンプル！ サツとつくって、ヘルッと食べられちゃいます。
炒カレー基本の3ステップ

準備

ルーをお湯で溶き、
カレー液をつくる



ひとり分1かけ(約20g)に
100〜125ml(目安)のお湯を
注ぎ、2〜3分放置して溶かします。
ルーの成分が素早く溶け出し、
カレー全体がなめらかに。



ひとくちメモ

カレールーはお湯に
溶いただけでカレーの
味が出るように設計さ
れた便利アイテムです。
カレールー
+ 湯



すぐに使える！
便利！

1 切る

素材によって
切り方を変えて！



素材は小さめ、薄めに切ら
と火の通りがよくなりま
す。数種を使うときは、大
きさをそろえましょう。

2 炒める

強火で炒めて素材
にシャキッと感を！

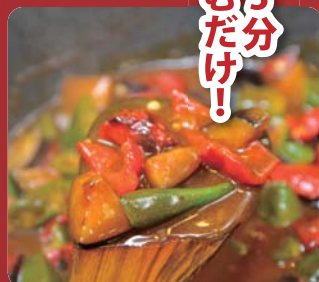


火の通りにくい素材から
順に炒め、素材に味を残
しましょう。

3 煮る

2〜3分
煮込むだけ！

カレー液を加えて
ひと煮立ち！



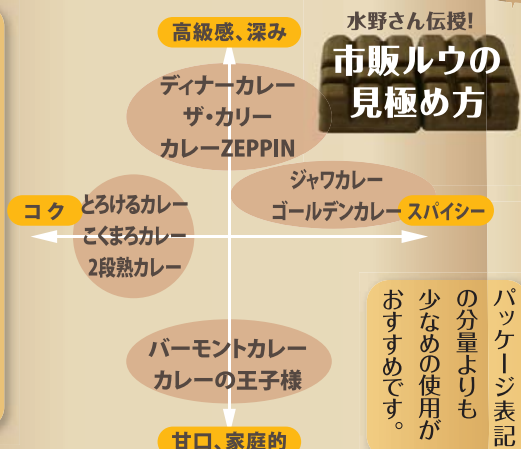
カレー液を加えたら、好み
のとりみがつくまで弱火
で数分。煮込みすぎると、
具材の形が崩れたり旨み
がぼんやりしてしまつこ
とも。アツアツをいただき
ましょう。

炒カレーは
手軽なフライパンで！



深型タイプが使いや
すくておすすめ。フッ
素樹脂加工なら、焦
げ付きにくくお手入
れも簡単です。

水野さん伝授！
市販ルーの
見極め方



パッケージ表記
の分量よりも
少なめの使用が
おすすめです。

素材やつくりたいテイストに応じて、
ルーを変えてみるのもありですよ。



自分の好きなルーを見つけたら、
さっそく炒カレーにチャレンジ！



えびとアボカドの炒カレー

材料 2人分

- えび 6尾
- アボカド 1/2個
- トマト(小) 2個
- 万能ねぎ 3本
- (2〜3センチの長さに切る)
- オリーブ油 大さじ1
- 生クリーム 50ml
- カレー液 200ml
- (ルウ2かけ(約40g)を熱湯で溶いておく)

作り方

切る

- ① トマト…皮付きのまま小さめの乱切りにする
- ② アボカド…半分にし果肉を1.5センチの角切りにする
- ③ えび…殻をむいて背ワタを取る

炒める

- ② フライパンに油を熱し、強火でトマトをつぶしながら2〜3分炒める。アボカドをさっと炒め、最後にえびを炒める。



えびは煮込みすぎると固くなるので、色づく程度に炒めましょう。

煮る

- ③ カレー液を入れてひと煮立ちさせ、生クリームを加え弱火にして好みのとろみがつくまで2〜3分煮る。仕上げに万能ねぎを加えてひと混ぜし、全体をなじませる。



生クリームでコクとまろやかさをプラスしましょう。

おすすめ
秘密調味料
万能ねぎ

青みが味を引き締めてくれます!



夏野菜の炒カレー

材料 2人分

- 赤パプリカ 1個
- ナス 1本
- オクラ 6本
- サラダ油 大さじ1
- 梅干し 1個分
- (種をとってペースト状にたたく)
- カレー液 250ml
- (ルウ2かけ(約40g)を熱湯で溶いておく)

作り方

切る

- ① 赤パプリカ…ヘタと種を取る
- ② ナス…ヘタを取る
- ③ オクラ…塩をふって板ずりしガクとうぶ毛を取る
- ④ それぞれ小さめの乱切りにする。ナスは水につけてアクを取る。

炒める

- ② フライパンに油を熱し、強めの中火で赤パプリカ、ナスの順で2〜3分炒める。オクラをさっと炒め、最後に梅ペーストを加える。



パプリカは焼き目がつくまで炒めましょう。

煮る

- ③ カレー液を加え、好みのとろみがつくまで3分ほど煮る。



梅ペーストがルウに溶け込むように全体を混ぜましょう。

おすすめ
秘密調味料
梅干し

梅肉の酸味がほどよく効果的!



風味をプラスしたいときは…

- オリーブ ● すりごま ● 塩辛 ● インスタントコーヒー など。

苦みや香ばしさを出し、味を引き締めてくれます。



味に深みを出したいときは…

- 粉チーズ ● ジャム ● ナッツ など。

コクとまろやかさを出し、マイルドな味に。



さっぱり食べたいときは…

- ワイン ● タバスコ ● 粒マスタード など。

酸味をプラスして後味スッキリ。粒マスタードは食感のアクセントにも◎。



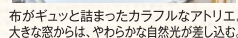
ほんのちょっとの隠し味でワンランク上の炒カレーに!

秘密の調味料 番外編



布と布の出会い

杉野さんが作る布小物は、4.5畳ほどのアトリエで生まれる。布や刺繍糸、ボタンが収納されたカラフルな空間だ。おやつトレイもここで生まれた。



細部にまでこだわった逸品。

深さが出てティール。パツク入れにもアレンジできるそう。

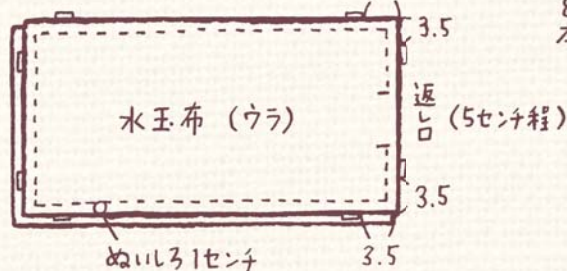
・白の水玉布

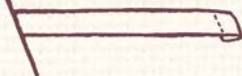
水色ストライプ布

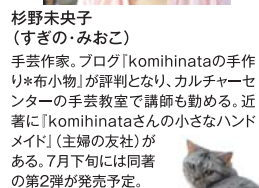
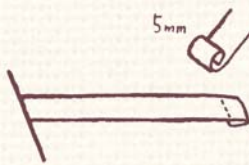
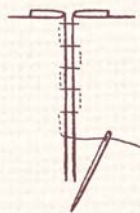
27 (ヨコ) × 18 (タテ) センチ

・水色のコットンテープ。

16センチ×8本



- ① 水玉布とストライプ布を中表で合わせ、コットンテープをはさみ、まち針で止める。
- ② 返し口を5センチ程、残し、まわりをぬう。(めいしろーセンチ)
- ③ 表に返し、形を整え、返し口をコの字とじて縫い閉じる。
- ④ コットンテープの端を5ミリ幅で三つ折し、まつる。
- ⑤ 四隅のリボンを結んで、側面を立ち上げる。
- 



「自分が見て気持ちがいいと思ったものを選べばいいんです。色や柄の組み合わせをちよつと変えるだけで、同じ布小物でもまったく違った雰囲気になるからおもしろいですよ。中にはすごくむずかしい生地もあるけど、何気なく見つけた布と合わせてピッタリ合ったときは“ここに出会いがあったー”ってひとり感動してみたりして」

杉野さんの自宅には、手のひらサイズほどの布小物がたくさんあふれていた。取材終わりにだしてくれたコーヒー。グラスの下には丸いコースター、それらもまた、手作りだった。

「もともとは、手芸教室用の裁縫道具入れとして作りました。フラットタイプにしたのは、持ち運ぶときにかさばらないようにするため。四隅を上手に立ち上げるには、1種の布を固めにするといいですよ」

杉野さんの作品は数種の布を使う。布合わせはむずかしいというイメージがあるが意外にもルールはないという。

● 停電後は給湯器のリモコン再設定を

停電時、100V電源を使用するガス給湯器は使用できません。また、ガス給湯器のリモコンは停電により設定値が初期設定に戻る場合があります。停電後はじめてお湯を使う場合は、必ず出湯温度を確認し、必要に応じて再設定をしてください。



第13回

停電に備えたガスの知識

電力不足が心配される今年の夏、そこで今回は、コンロを使った節電と、万一の停電に備えたガス機器の操作法をご紹介します。

● ガスを使うなら換気を

停電中は換気扇も動かず、CO中毒の危険性が高まります。ガス機器を使用する場合は、窓を開けて十分な換気を行ってください。



● コンロでおいしく節電を

節電のために、ガスコンロにもできることがいろいろあります。節電効果はもちろん、料理もおいしくなって一石二鳥です。



お湯を沸かすなら、コンロとやかんで必要なときに必要な分だけ。電気ポットの使用は控えましょう。



コンロと鍋を使って、ふっくらおいしいガス炊きご飯を。炊きあがりも電気炊飯器より早くて経済的。



お総菜の温め直しには、電子レンジではなくグリルを。揚げものも遠赤外線効果でサクッと仕上がります。

お風呂美人

汗をたっぷりかいて

代謝アップ&むくみスッキリ!

余分な水分や老廃物がからだに溜まると、代謝が悪くなり夏冷えやむくみの原因に。お風呂で汗をたくさんかいてデトックスして、新陳代謝をアップさせましょう。

たっぷり汗をかく

オススメの入浴法は「発汗浴」。湯船に入ったら首から上を出して浴槽のフタを閉め、浴槽内を湯気たっぷりの蒸し風呂状態にします。15分程度の発汗浴は、長時間の半身浴に相当する効果が得られ、短時間で汗をたくさんかくことができます。



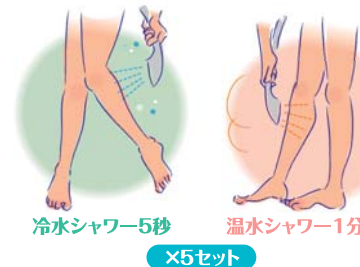
入浴中にも水分補給を

40度のお風呂に10分間入ると、およそ500ccの水分が失われると言われています。快適なバスタイムのためには上手な水分補給を心がけましょう。特に長時間の入浴の際は、ぜひ入浴中の水分補給を忘れずに。

※出典:東京ガス都市生活研究所

温冷シャワーでむくみスッキリ

お風呂でからだが温まったら、ふくらはぎの内側に42℃くらいの温水シャワーを1分間。外側に冷水シャワーを5秒間、交互に当てます。これを5回ほどくり返すと、血行がよくなり、特に足のむくみや夏冷え解消につながります。



お風呂メモ ミストサウナでお肌ぷるぷる

ミストサウナで浴室内の湿度を高くすれば、無理なく発汗ができます。たっぷり発汗すると、汗と一緒に毛穴から汚れや老廃物が流れ出て、つるつるで健康的な美肌に。同時に、浴室を十分な湿度にキープしてくれるので、入浴後のお肌の水分量がグーンとアップします。汗をかくことで古い角質を洗い流し、なめらかでハリのあるぷるぷるお肌になるのです。



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！

●ご自宅のガスコンロについてお聞かせします。
現在お使いのガスコンロに不満があれば教えてください(複数回答可)。

- ☐ 火力が弱い、火力が不安定 ☐ 消し忘れやふきこぼれが怖い
☐ グリルが使いやすい ☐ お手入れがしやすい
☐ 操作がわかりにくい ☐ 特に不満はない
☐ その他

ガスコンロに関するご希望があれば教えてください(複数回答可)。

- ☐ カタログがほしい ☐ 製品実物を見たい
☐ 部品交換について聞きたい ☐ 交換見積もりをとりたい
☐ 一度相談に乗ってほしい ☐ 特にない
☐ その他

「暮らしの知恵」、募集中！

お料理、省エネ、お掃除など暮らしに関するみなさまの知恵とアイデアを自由にご記入ください。ご記入いただいた内容は本誌に掲載させていただきます。

ご応募はこちら

読者限定プレゼント

アングルドメジャーカップとレシピ本『感動！炒カレー』

☐ 応募する ☐ 応募しない

ご協力ありがとうございます。

応募締切
2012
9/5(水)
当日締め切り

※ご記入いただいたアンケート内容は編集の参考にさせていただきます。個人情報保護法に基づき、個人情報はプレゼント商品の発送以外に利用することはありません。

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！

OXO

アングルドメジャーカップ 500ml

サイズ: 約 縦18cm×横11cm×高さ10cm 重さ: 約139g

傾斜のついた内側の目盛りを上から見るだけで、簡単に計量、調整することができます。持ち手は柔らかくて滑りにくい、持ちやすいグリップで親指を添える部分もデザインされています。目盛りはml(ミリリットル)とcup(カップ)の両方で表記されています。



写真はイメージです。

水野さんのレシピ本

『感動！炒カレー』(主婦と生活社)

特集ページでご紹介した、素材を炒めてつくる「炒カレー」のレシピ本。バラエティに富んだ素材と市販ルウでつくる、炒カレーの末体験のおいしさが味わえる一冊です。

抽選で
110名様に!

セット

耳より エネライフ



リンナイ デリシア RH571W10G12Rの操作パネル

※品番により操作ボタンの仕様等が異なる場合があります。



ダッチオーブン機能 パンだって焼けます！



ダッチオーブン機能のついたグリルなら、ご覧のとおりパンやケーキも焼けちゃいます。肉料理も旨みを逃がさず、油分をカットしてヘルシーに。



ガスコンロには、都市ガス用とLPガス用があります。
ご購入の際は、裏表紙記載の販売会社までご相談ください。

温度調節機能 揚げものも安心！



センサーが鍋底の温度を感知し、約250℃で火加減を調節。天ぷら油などの過熱を防止し火災を防ぎます。鍋が焦げ付き始めても自動消火するので安心です。

自動炊飯機能 ガス炊きごはんで節電！



炊飯キーを押すだけで、火力を自動的に調節。ガス火ならではのふっくらおいしいごはんができあがります。炊き上がりも早く、なにより節電に。

ガスコンロですべてできる
こんなことも、あんなことも
火加減がむずかしい・・・
と困っているあなた、
心配はいりません！
今どきのガスコンロは、安心安全で
便利な機能がいっぱいなのです。

旬

うなぎ



抵抗力を高めるビタミンAが豊富で、夏バテ防止の特効食材として知られています。天然物の旬は初冬で、あつさりとした口当たりが特徴。養殖ものは土用の頃にもっとも脂がのるよう

に工夫され身も肉厚です。

卵の衣でふっくらソテー！

うなぎのピカタ

<材料(2人分)>

- うなぎのかば焼き 1枚(120~130g)
- 卵 1個
- 小麦粉 適量
- かば焼きのたれ、粉山椒 各適量
- サラダ油 大さじ1
- ミックスリーフ 適量

<作り方>

①うなぎはやや大きめのひと口大に切り、たれをまわしかけてなじませる。卵はよく溶いておく。

②うなぎに小麦粉を薄くつけてはたく。



小麦粉をはたいて、薄めにつけましょう。

③フライパンにサラダ油を熱し、②を溶き卵に通し弱めの中火で両面を3~4分焼く。



卵液を通して、うなぎにふっくらボリューム感を出しましょう。

④器に盛り、粉山椒をふり、ミックスリーフを添える。



★さめてもおいしいピカタは、おつまみやお弁当にもピッタリ。

黒酢りんごドリンク

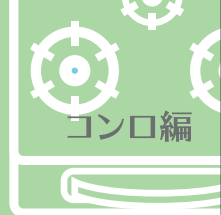
<材料(2人分)>

- 黒酢・はちみつ・レモン汁 各大さじ2
- りんごジュース(果汁100%) 2カップ

<作り方>

- すべての材料をよく混ぜ合わせて冷やす。お好みで氷をたっぷり入れて。

★うなぎと黒酢は相性抜群。りんごジュースの酸味がほどよく、さっぱりいただけます。



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。