

# エネライフ通信

ココロ。からだ。やさしい暮らし。

秋の味覚をもっと楽しむ!  
おうちで  
フルーツフルコース



〈読者限定プレゼント〉  
常陸屋オリジナル「干しかご」を抽選で100名様に!



TOKYO GAS GROUP

エネライフ

京浜燃料株式会社

## INFORMATION

### だからLPガスは「災害に強い」のです



3.11震災後、電気や都市ガスの供給が止まる中で、いち早く被災地の暮らしにぬくもりを届けた「LPガス」。万一の時に頼れるのはやっぱりLPガスなのです。



ボンベさえ運べれば

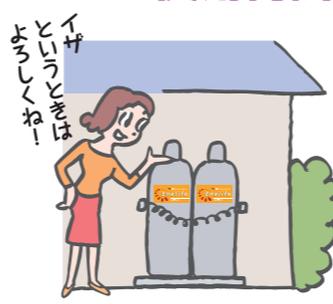
### どこでも使える



ボンベで持ち運びができるLPガスは、エネルギー供給が絶たれてしまった災害被災地での炊き出しや熱源供給に最適です。3.11震災後は、仮設住宅のエネルギー源としても大活躍しています。

軒下在庫があるから

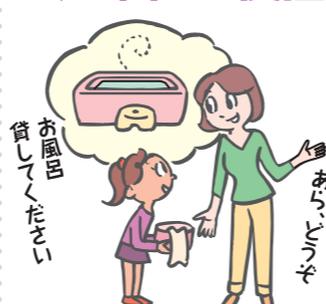
### すぐに使用再開



LPガスをお使いのご家庭には常時1本以上のボンベが在庫として設置されています。この「軒下在庫」のおかげで、災害で一時的にガスがストップしても、点検が済めばすぐにガスが使えるのです。

分散型エネルギーだから

### 1戸単位で復旧



電気や都市ガスが地域一帯にエネルギーを届けるのに対し、LPガスはご家庭ごとにエネルギーを届けます。供給の仕組みが1戸単位で分散されているので、復旧までの時間が短いのです。

※ご自宅にボンベが設置されている場合

ご相談・お問い合わせは下記連絡先まで!

## 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

### 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:エネライフ営業企画部  
●〒103-0007 東京都中央区日本橋浜町1-12-9日本橋浜町ビル5F ●TEL:03(6891)8304 2012年10月1日発行(14)

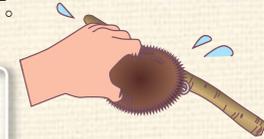
### 白菜は中心部から食べる

甘みが集中し、葉の成長も早い中心部から食べると、甘みは周辺の葉に蓄えられていきます。中心部から食べれば、最後までおいしく食べられるのです。



### ゴボウは皮付きのまま使う

ゴボウの皮には旨みがたっぷり。きんぴらごぼうなどは皮を剥かないほうがおいしいので、タワシで水洗いする程度で十分です。



キャベツは干して  
お弁当のバランスに

サッと干したキャベツはおかずから出る水分を吸収してくれるので、お弁当の仕切りやカップ代わりにピッタリ。仕切りごと食べられるのでゴミも減ります。



### 干し野菜がお菓子に

野菜をカラカラに干すだけで、自然な甘みのヘルシーチップスのできあがり。適度な噛み応えで小腹が空いたときやおやつに最適。焼いたりするとさらに絶品です。



### エネライフの犬情話

第1回

### エネライフには仲間がいた!?

エネライフの誕生は2006年。生まれたときから今と変わらぬ姿でした。当時のエネライフには「エネラッコ」という仲間がいましたが、水から出られないという理由で目の見ることはありませんでした。



秋の味覚をもっと楽しむ！

# おうちで フルーツフルコース

ちよつと趣向を変え、ベジタブル感覚で

フルーツをレシピに取り入れてみましょう。

火を通すとフルーツの甘みや風味が引き立ち

新しい味の発見にも！

すりおろして調味料と合わせて

オリジナルドレッシングにしたり、

飾り切りにしたり、器に見立てたりと

楽しみ方も多彩です。

フルーツフルコース スペシャルメニュー  
*ouchi full course special menu*

【前菜1】

ピンチョス 3style  
(りんご・柿・フルーツマト)

【前菜2】

梨ボートキムチのせ

【サラダ】

柿と梨のシャキシャキサラダ

【メインディッシュ・肉料理】

鶏むね肉の梨みぞれ焼き  
パセリご飯添え

【デザート】

大粒ぶどうのパンプディング

【ティー】

丸ごとアップルティー



山田美紀子  
(やまだ・みきこ)

料理研究家、野菜ソムリエ。料理教室「y's table salon」主宰。簡単においしくて、美しく見栄えのよいおもてなし料理を中心としたサロンには20年以上通う生徒も多数。居心地よく楽しい食空間の演出、センスの高いテーブルコーディネートに定評がある。

っておきのフルコースを召し上がれ

2人分  
材料

- りんご  
りんご(2×4cm・厚さ1cmの棒状) — 1個  
生ハム — 1枚  
きゅうり(5mm厚さ) — 4個
- 柿  
柿(2cm角1cm厚さ) — 4個  
スライスチーズ — 1/2枚  
グリーンアスパラガス(ゆで5mm厚さ) — 2個
- フルーツマト  
フルーツマト — 2個  
クリームチーズ(1cm角) — 2個  
ミント — 2枚



【前菜1】  
ひと皿で3種の味が楽しめる  
ピンチョス 3style

作り方

りんご

●りんごを生ハムで巻いて半分に切り、きゅうりではさんで串にさす。

柿

●柿の間に同じ大きさの切ったスライスチーズをはさみ、グリーンアスパラガスをのせて串に刺す。

フルーツマト

●フルーツマトを横半分に切ってクリームチーズをはさみ、ミントをのせて串に刺す。

ワンポイント

フルーツと好相性の素材を見つけるのも、なかなか楽しいもの。残ったフルーツや野菜はサラダで楽しみましょう。

2人分  
材料

- 梨 — 1/2個  
キムチ漬け — 40g程度

作り方

①梨を3つに切り分けて種の部分を取り除く。器になるように、ボート型に果肉を切り取る※。

②残った梨をせん切りにしてキムチと和える。

③①のボートに②のキムチをのせる。

【前菜2】

梨とピリ辛キムチのコラボレーション  
梨ボートキムチのせ



※ボート型にカットするときはグレープフルーツナイフが便利。カーブ刃で手軽に切り離せます。フルーツナイフでも◎

ワンポイント

器の梨、キムチと混ぜ合わせた梨、それぞれの風味の違いを楽しめます。

2人分  
材料

- 柿 — 1/2個  
梨 — 1/4個  
大根 — 5cm程度  
きゅうり — 1/2本  
A オリーブ油 — 大さじ2  
B ポン酢(市販) — 大さじ1  
塩 — 少々

【サラダ】

あっさりポン酢で風味倍増  
柿と梨の  
シャキシャキサラダ



ワンポイント

野菜から水分が出てしまいうので、食べる直前に和えましょう。

作り方

①柿、梨、大根、きゅうりはそれぞれ5cm長さの細い棒状に切る。

②①をAで食べる直前に和える。

2人分

材料

鶏むね肉	1枚(約250g)
A 片栗粉・小麦粉	各大さじ1
サラダ油	大さじ2
B 梨	1/4個
醤油・酒	各大さじ2
みりん	大さじ1
ご飯	2杯分
パセリ(みじん切り)	大さじ2
クレソン	適量

作り方

- 1 鶏肉は2〜3ミリ厚さのそぎ切りにして、Aを合わせた衣を両面につける。
- 2 梨をすりおろし、Bを混ぜてたれを作る。
- 3 フライパンに油を入れ、①の両面をしっかりと焼き、②のたれを回しかけ、少し煮詰める。
- 4 炊きたてのご飯にパセリを混ぜて器に盛り、③の鶏肉をたれごとのせる。
- 5 クレソンを添え、梨の薄切り(分量外)を飾る。



表面を焼きつけてからたれの中で火を通すと、しっとりやわらかく仕上がります。



すりおろすことで、自然なとろみがつきます。

**ワンポイント**  
しょうがの千切りや白髪ネギをのせて、どんぶりにしても◎



【メインディッシュ・肉料理】  
梨の甘さを照り焼きソースに  
**鶏むね肉の  
梨みぞれ焼き  
パセリご飯添え**

【ティー】

フレッシュな味と香りを楽しむ

**丸ごと  
アップルティー**

作りやすい分量  
材料

りんご	1個
はちみつ	大さじ2〜3
ティーパック(市販)	適量
水	600ml

作り方

- 1 りんごは種の部分を取り、5〜6ミリのイチヨウ切りにする。
- 2 鍋に水、①のりんごを入れ10分ほど煮たらはちみつを加える。
- 3 ②をティーポットに移し、ティーパックを入れて色と香りが出るまでしばらくおく。

**ワンポイント**

煮たりんごは、バナナアイスやはちみつなどを添えるとステキなデザートになります。



流し缶(110mm×140mm)1個分

材料

サンドイッチ用パン	5枚
ぶどう(皮をむいておく)	8粒
ラム酒漬けレーズン	大さじ2
卵	2個
生クリーム	100ml
グラニュー糖	大さじ2
ラム酒	小さじ1
グラニュー糖	100g
水	大さじ1
熱湯	大さじ4〜5

作り方

- 1 パンを流し缶の底と長い方の両側面に貼り付ける。



残ったパンは小さく切って使いましょう。

- 2 卵液の材料を混ぜ合わせて、①にこしながら注ぎ、皮をむいたぶどうとレーズンを並べ、全体をアルミホイルでふんわり包む。



卵液をこしながら注ぐことで、なめらかな口当たりになります。

- 3 2分予熱した魚焼きグリルに入れ、弱火で約14分焼く(片面焼きグリルの場合)。火を止めてそのまま2分おき、取り出してあら熱がとれたら切り分ける。
- 4 厚手の小鍋にグラニュー糖と水を入れて火にかけて、焦げる寸前に火から離し熱湯を加えてカラメルソースを作る。③にかけて上げる。

**ワンポイント**



カラメルソースの他、メイプルシロップや黒蜜などをかけてもおいしくいただけます。

【デザート】  
魚焼きグリルで簡単! 蒸し焼きスイーツ  
**大粒ぶどうの  
パンプディング**



# hasebe流 干し野菜の愉しみ方



干して水分を飛ばすことで野菜本来の味が濃くなり、旨みもアップする干し野菜。皮や葉、茎など捨てられがちなる部分も干すことで野菜を丸ごと味わうことができ、エコにもつながります。

## 作るより育てる感覚

干し野菜の達人を求めてやって来たのは北海道は札幌。閑静な町の一角にさりげなく佇む「アトリエ hasebe」。長谷部さんは、干し野菜カレーでもてなしてくれました。



きれいにディスプレイされた干し野菜つくしの部屋は長谷部さん曰く、大人の秘密基地。

常陸屋 オリジナル 干しかご

詳しくは12ページに。

読者プレゼント

「干し野菜ってカラカラの『完干し』にしないで、ほんの数時間干すだけで味や香り、旨みが凝縮されるから、料理がグツとおいしくなるんです。調理時は、瞬時に味を吸い込みながら戻るので、水で戻す手間もなくて時短で便利。忙しい朝は、干し野菜とみそをお椀に入れてお湯を注ぐだけのインスタントみそ汁が重宝しています」

秋冬のおすすめは白菜やキャベツの「半干し」だそう。

「下ゆでいらずでロールキャベツが作られて煮崩れもしません。カサが減るから保存もしやすいし、ちぎって使えば包丁もまな板も必要なくてとってもエコ。ゴボウ、じゃがいもなど、変色しやすい野菜は、水にさらすなどの下処理や時間を工夫すれば干せない野菜はないと思います。たまに様子を見たり、触ったりして日々の変化を観察していくと失敗も少ないし野菜たちが愛おしく感じられますよ。干すとびっくりするくらい小さくなるのにおいしさは増す。なんだか不思議ですよね」

## 基本の干し野菜の作り方

① 野菜をよく洗い、キッチンペーパーなどで水気をしっかりと取り取る。



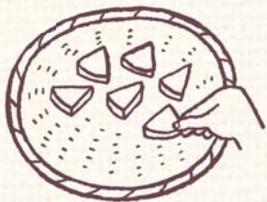
切る

② 用途に応じた大きさを形に切る。



(完干しの場合は薄く)

③ ギャクや干しかごに、野菜が重ならないように並べる。



並べる

④ 日当たりのよい場所、風通しのよいところに干す。ときどきひっくり返したり野菜をなげ直したりする。



干す

完干し  
完全に水分が抜け、室温で長期保存が可能。



半干し  
短時間干して水分がまだ残っているもの。すぐに使用、または冷蔵庫で数日保存がきく。



●半干し：半日から2日程度干す  
●完干し：2〜4日またはそれ以上干す  
※あくまで目安です。  
野菜や干す環境によって時間は異なります。



長谷部直美 (はせべ・なおみ)  
野菜ソムリエ。自身のブログ (http://daisuki831.exblog.jp) が評判となり、雑誌やイベント、セミナーなどで活躍。コンセプトはおいしく、楽しく、簡単に。主婦目線を大事にしながら干し野菜のほかピクルスなどの「簡単保存食」を普及中。

自分が使いたい加減まで干しておいしく食べる、それがhasebe流。箸置きにどうぞと差し出されたのは、完干しの赤ピーマンだった。決まりがないからこそ、そんなオリジナルがいくつも生まれる。

第14回

「ガスファンヒーター」編



**その1 スイッチ押しで5秒で温風**  
温風が吹き出すまで、スイッチONからわずか5秒! 寒い冬の朝の冷えきったお部屋もあっという間に暖まります。

**その2 燃料補給の手間なしラクラク**

ファンヒーターとガス栓を専用ホースでつなげばいつでも使用OK。燃料の買い置きや燃料切れの心配なし、補給の手間もありません。



**その3 安全機能付き、二オイなし**

「不完全燃焼防止装置」や「転倒時ガスシャ断装置」など、万に備えた安全機能もしっかり。石油系暖房機のような二オイもありません。



節電を考えると電気式の暖房は控えたいし、灯油式ファンヒーターはちょっと手間だし...という方、今年こそココロも体もあったまるガス暖房をはじめませんか?

「5分でわかるガス暖房講座」  
そろそろ冬支度...その前に

**その1 頭寒足熱、やわらかなぬくもり**

ガス温水床暖房の床面は26~30℃程度。足元からじんわりぽかぽかと暖まるので、女性や冷え性の方におすすめの暖房です。



**その2 乾燥しにくく空気もきれい**

温風を出さないガス温水床暖房なら、空気もお肌も乾燥しません。お部屋のホコリや花粉を舞い上げないから、空気もきれいです。



**その3 お部屋スッキリ、お掃除ラクラク**

床そのものが暖房だから、当然お部屋はスッキリ、広々。暖房器具本体もコードもないので、転ぶ心配もなくお掃除もラクラクです。



「ガス温水床暖房」編

お風呂美人

夏の疲れをリセット



セロリ風呂

初秋とはいえ、動いているとじんわりと汗をかき、だるさや疲れも溜まりがち。そんなときはお風呂でさっぱりしましょう。日中はシャワーでさっと汗を流し、夜はゆっくりお湯につかってリフレッシュ。寝付きもよくなりますよ。

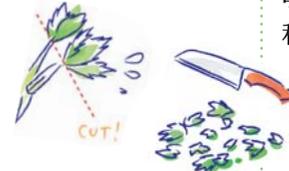
☀ 日中はシャワー浴

汗をかいたら、37℃程度のぬるめのシャワー浴を。汗や皮脂はシャワーである程度流されるので、石けんをつけずに1分間シャワーを浴びるだけでも十分効果があります。暑いときは水シャワー、という話も聞きますが、冷たい水を浴びると、その反動で体温が上がってしまうので、ぬるめのお湯がおすすめです。



セロリ風呂の作り方

① 茎から葉をはずしてよく洗い、水を切ってから刻む。



② お茶パックやガーゼ袋に入れ、口を閉じる。



③ 37~39℃くらいのお湯をはった浴槽で3分ほど揉み入浴する。

🌙 夜はゆっくりセロリ風呂

捨てられがちなセロリの葉は入浴剤としても使えます。セロリ湯は、さら湯に比べて肌のキメを整えかさつきを改善、肌のトーンを明るくする効果も。入浴剤にすると、セロリ独特の青々しい香りが和らぎ、さわやかで清々しい天然の清涼感が得られます。



※出典:東京ガス都市生活研究所

お風呂メモ からだを芯から温める

肌寒くなってきたな、と思ったら、換気扇を止めて熱めのシャワーで高い位置から浴槽にお湯をはり入浴すると、蒸気が充満して浴室全体が温まり簡易サウナに。パワフル給湯器「エコジョーズ」なら、必要なときにすぐお湯を沸かすことができ、ゆったりお風呂タイムが楽しめます。秋の夜長は、エコジョーズで上手にお湯を作り、からだの芯から温まりましょう。



! ガス栓は増設できます

ガスファンヒーターを設置したいお部屋にガス栓がない場合、簡単にガス栓を増やすことができます。詳しくは、裏表紙記載の連絡先まで。

**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!



抽選で  
**100名様に!**

**常陸屋オリジナル  
干しかご**

サイズ: 約 縦25.5cm×横28.5cm×高さ45cm

アトリエホームメイド(6ページ)でもご紹介した、インテリアにもなる麻の干しかご。中の素材が出し入れしやすいように、ファスナーはカーブ状に縫い付けられています。強度の高い網を使用しているため、耐久性に優れ陽に当てても変色しません。

**<応募方法>** 本誌添付ハガキに必要事項をご記入の上、2012年12月5日(水)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**

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ご自宅のお風呂について不満があれば教えてください。(複数回答可)

- 浴槽が狭い、古い  水道(蛇口)、シャワーが水漏れする
- お湯がなかなか沸かない  浴槽のお湯がすぐ冷める
- 浴室、脱衣所が寒い  湯アカ、カビが気になる
- その他

②次の機器のうち、興味がある、体験してみたいものを教えてください。(複数回答可)

- ミストサウナ  浴室暖房
- 除菌イオン付きガスファンヒーター  床暖房
- その他

**忘れられない「わが家の味」を教えてください!**

心に残るわが家の味と、それにまつわる簡単なエピソードを教えてください。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。

ペンネーム

ご協力ありがとうございました。

応募締切  
2012  
12/5(水)  
印刷済みの  
ハガキ

読者限定プレゼント  
常陸屋オリジナル「干しかご」

※ご記入いただいたアンケート内容は編集部の参考させていただき、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。

**耳より  
エネライフ**

「水をためて追いき」  
「自動湯はり(給湯)」どすらがオトク?

お風呂の沸かし直しには欠かせない「追いき」機能。でも、同じ水温・水量で比較した場合、給湯のほうが早くお風呂が沸きます。また、給湯の方が追いきに比べて、器具の熱効率が高いため、ガス代もお得になります。



給湯がおトク!

出典: [http://rinnai.jp/service/faq/waterheater/gas\\_wh/answer](http://rinnai.jp/service/faq/waterheater/gas_wh/answer)

**そうだったんだ!  
ガス給湯器**

特別なことをしなくても、自動でお湯をつくる便利な給湯器。でも、機能や設定温度を使いこなせば、もっと経済的で環境にもやさしいのです。



話題の「50℃洗い」は給湯器におまかせ!

しなびた野菜などをシャックリ蘇らせる話題の「50℃洗い」。50℃のお湯をつくるなら、給湯器の設定温度を50℃にすればラクラクです。それが終わったら、もっとも経済的といわれる37℃設定に。お湯の設定温度を目的に合わせてこまめに変更すれば、ガス代の節約にもなります。



50℃洗いもラクラク

「ガス給湯器」に関するご相談は、裏表紙記載の連絡先まで!

**土鍋炊きでいっそうおいしく!  
焼きさんまごはん**

- <材料(4人分)>
- さんま \_\_\_\_\_ 2尾
  - 米 \_\_\_\_\_ 3合
  - 水 \_\_\_\_\_ 540ml
  - 昆布 \_\_\_\_\_ 10cm角1枚
  - 塩 \_\_\_\_\_ 適宜
  - A 酒 \_\_\_\_\_ 大さじ3
  - 醤油 \_\_\_\_\_ 大さじ1と1/3
  - みりん \_\_\_\_\_ 小さじ1
  - 塩 \_\_\_\_\_ 小さじ1
  - 万能ねぎ(小口切り) \_\_\_\_\_ 6~7本
  - すだち \_\_\_\_\_ 適宜

<下準備>  
★昆布は固く絞った布巾で汚れをふき取り、540mlより少し多めの水に1時間ほどつけてだしをとる。  
★米は1時間以上前に洗って水につけ、炊く10分くらい前にザルにあげておく。



- <作り方>
- ①さんまは半分に分けて内臓を取り除き、きれいに水洗いする。水気をふきとり塩をふってグリルで焼く。
  - 片面焼きグリルは予熱2分で7~8分、裏返して5~6分
  - 両面焼きグリルは7~8分
  - ②土鍋に米を入れ、昆布だし540ml、Aを加え軽く混ぜ合わせ焼きさんまをのせる。
  - ③強火にかけ5~6分して沸騰してきたら、ふたを少し開けて完全に煮立っていたら弱火にして15分加熱。火を止めて10分ほど蒸らす。
  - ④さんまをほぐし、骨を取り除いてよく混ぜ合わせる。万能ねぎを散らし、食べるときに好みですだちを絞る。

※焼いて炊き込んださんまは身と骨が離れやすく、骨を取り除く手間も気になりません。

コンロとグリル 食堂

ラクウマ

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。

