

こんにちは! 京浜燃料株式会社です

工ネライフ通信

ココロ。からだ。やさしい暮らし。

おなかもココロも満たされる

食べるスーパー



〈読者限定プレゼント〉
「エネライヌぬいぐるみ」と
「ポーランド製陶器」を抽選で108名様に!

 Enelife

TOKYO
エネライ

INFORMATI

エネライフ・コラ

火育のススメ

餃子といつたら水餃子

家族が多かったわが家では水餃子が定番でした。焼き餃子を知ったのは大人になってから。焦げ目付きを見たときの衝撃は忘れられません。

(ペンネーム:まーしーさん)



肉じゃがの汁

小学校高学年だった長男は、ごはんにかけて食べるのが好きで、自分の分だけ少ない!と怒って家出をするほど。でも、汁なんてちょっと恥ずかしいです…。
(ペンネーム:ケイさん)

(ペンネーム:ケイ)



すき焼きは父の味

わが家の割り下は、砂糖、た父のお手製でした。ビ
がらも豪快に味付けする父
あのおいしさは、なかなか
自分では再現できません。

自力では再現できません
(ペンネーム:のぶこさん)



エネライスのめいぐるみ、完成しました!

今号の読者プレゼントにもなっている「エネライスぬいぐるみ」。一見単純なカタチに見えますが、目鼻の位置を間違えるとクマになるし、腰の位置も微妙だったりして意外と繊細なのです。
（注）エネライスはクマではありません。

卷之三十一



おなかもココロも満たされる

食 べ る ス ー پ

ひと皿に栄養がいっぱい詰まった

具だくさんのスープ。

食べ応えがあつておかずにもなるうえ

失われがちな栄養素もうまみも

スープごといただから逃しません。

寒い日はおなかもココロも満たしてくれること

“食べるスープ”であつたまりましょう。



貝塚流：「食べるスープ」を楽しむヒント

つけパン・ひたパンで
ほっこり



食材本来の香りや食感、うまい
を丸ごと、汁ごといただけるのが
「食べるスープ」のいいところ。冷
蔵庫に残った野菜や肉も、どんどん
スープに入れちゃいましょう。こ
まめに味見すれば失敗もほとんど
なく、相性のよい食材の組み合わ
せや意外なおいしさに出会えるこ
ともしばしば。食材の風味を生か
すためにも、調味料やだしは控え
めがポイントです。

もうひとつ。洋風スープはぜひ
パンといっしょに。おすすめのパン
は、油脂類を含まないフランスパ
ン・雑穀類や全粒粉を生地に混ぜ
た素朴な「ブルロール」など。「つ
けパン」や「ひたパン」で、おなかも
ココロもほっこり癒されます。

1分 すっきり和風おすまし とろろ昆布汁



(分量は好みで)

器にとろろ昆布、貝割れ菜、梅干しを入れ、熱湯を注
ぎ、好みで少量の醤油で調味する。

忙しい朝でも 手早くしあかり! クイック スープ3種



3分 ブイヨンでイタリアン 卵チーズスープ



(作りやすい分量)

鍋にブイヨンキューブ1個、水400mlを入れて火にかけ、ブイヨンが溶けたら半分に切ったミニトマトを入れ黒こしょうで調味する。沸騰したら卵液(卵1個+粉チーズ8g+パン粉10g+ドライバジルをよく溶き混ぜる)をさっと流し入れ手早くかき混ぜ、火を止めてオリーブ油大さじ2を加える。

5分 市販スープにひと工夫 スープグラタン

(分量は器に合わせて)

耐熱容器に市販のコーンクリームスープを濃いめに溶いて入れ、小さく切ってオリーブ油を塗ったパンを真ん中におき、ピザ用チーズを上に散らして色がつくまで焼く。

- グリルの場合(両面焼き):約5分
- オーブンの場合:220°Cで約5分

ボーランド製陶器
ポーリッシュ・ポタリー
詳しくは12ページに。



読者
プレゼント

貝塚裕子(かいづか・ゆうこ)

お菓子・パン研究家。紅茶&ハーブコーディネーターとしても活躍中。家庭で焼けるパン・お菓子を中心に、スープやサラダ、手軽なおもてなし料理などを紹介する「みるくぶれど」(神戸市)主宰。小学生のためのキッズパン講座も多数多く手掛ける。
<http://homepage2.nifty.com/milkbread/>





COOK × モ
ポーチドエッグは、湯に3%ほど
酢を入れることできれいにまとま
ります。半熟の目安は30~40秒。



- ⑤ 器にそうめんを入れ、(3)を注ぎ入れる。
- ③ ①にAを入れて弱火にし、
②を加えて「トコト煮込む。
- ④ そうめんは、塩気とぬめりを
とるために別鍋に湯を沸かし、
袋の表示時間に合わせて
ゆでる。



COOK × モ
塩をふったブリは、焼くと魚の生
臭みがとれて香ばしくなります。

- ① 鍋にだし汁を入れ、根菜類
を入れて火にかけ、素材が
やわらかくなるまで20分
ほど煮る。ちくわを加えて、
さらに数分煮る。
- ② フライパンを熱し、ブリの
両面を焼く。
- ③ ①にAを入れて弱火にし、
②を加えて「トコト煮込む。
- ④ そうめんは、塩気とぬめりを
とるために別鍋に湯を沸かし、
袋の表示時間に合わせて
ゆでる。

材料 4人分
ブリ(ひと口大に切り塙をふって30分おく)——2切れ
だいこん(いちょう切り)——中1/3本
にんじん(いちょう切り)——小1本
ごぼう・れんこん(それぞれ乱切り)——各1本
(※少々の酢を入れた水についてアスク抜きする)
ちくわ(縦半分に切り、さらに5mm厚さに切る)——2本
長ねぎ(斜め切り)——1/2本
だし汁——1ℓ
(好み)こんにゃく・油揚げなど
そうめん——4束
酒かす(少量のだしで溶く)——120~150g
信州みそ——40g
みりん——大さじ2
塩——少々
(好み)醤油・七味唐辛子——各適量

和風 ブリと根菜のかす汁 + にゅうめん

多めに作って
アレンジいろいろ

和風

- ① 鶏手羽先肉に包丁で數ヵ所切
り込みを入れる。鍋にごま油と
サラダ油(それぞれ分量外)を
合わせ入れ、手羽先肉をこんが
りと色付くまでソテーする。
- ② ①に野菜類、水、Aを加えて、
素材がやわらかくなるまで約
25分ほどコトコト煮込む。
- ③ 仕上げに水溶き片栗粉でとろみ
をつけ、器に盛り、白ごまをふる。



COOK × モ
鶏手羽先は、こんがりと焼
きつけることでスープ全体
の風味がアップします。

- 材料** 4人分
- A
- 鶏手羽先肉——300g
にんじん(せん切り)——小1本
ゆでたけのこ(くし形切り)——100g
干しいたけ(戻して細切り)——10g
白ごま——適量
水(干しいたけの戻し汁を合わせ入れる)——1ℓ
(好み)もやし・きくらげ・長ねぎなど
- 酒・薄口醤油——各大さじ2
みりん・ごま油・——
オイスター・ソース——各大さじ1
おろししょうが——1片分
塩・こしょう——各少々
水溶き片栗粉——適量

ほっこり ↓ ぽかぽか ↓ しゃわせ
冬の具だくさんスープ × 3種



中華風 ロースト手羽先スープ

素材のうま味を引き出す

洋風
カレー。ボトト
。ボーチドエッグのせ

洋風

ブイヨンキューブで本格仕上げ

手羽先スープ

- 材料** 4人分
- たまねぎ(乱切り)——1個
にんじん(乱切り)——1本
じゃがいも(6つ切り)——2個
ベーコン(短冊切り)——30g
ウインナーソーセージ(切れ目を入れて半分に切る)——7~8本
にんにく(みじん切り)——1片分
セロリの葉——適宜
(好み)しめじ・いんげん・ミックスビーンズなど
- A
- ブイヨンキューブ——2個
カレー粉——小さじ2
はちみつ——大さじ3
水——1ℓ
卵——4個

- ① 鍋にサラダ油(分量外)とにん
にくを熱して香りを出し、た
まねぎ、にんじん、ベーコン、ウ
ィンナーソーセージを入れて
炒め合わせる。
- ② ①に水、Aとセロリの葉を加え
て15分ほど煮る。
(カラムマサラ・クミンバウダー、コリア
ンダーを入れるとさらに風味アップ)
- ③ ②にじゃがいもを加えてさら
に10~15分煮込む。
- ④ 器に盛り、ボーチドエッグをの
せる。

材料 4人分

ブリ(ひと口大に切り塙をふって30分おく)——2切れ
だいこん(いちょう切り)——中1/3本
にんじん(いちょう切り)——小1本
ごぼう・れんこん(それぞれ乱切り)——各1本
(※少々の酢を入れた水についてアスク抜きする)
ちくわ(縦半分に切り、さらに5mm厚さに切る)——2本
長ねぎ(斜め切り)——1/2本
だし汁——1ℓ
(好み)こんにゃく・油揚げなど
そうめん——4束
酒かす(少量のだしで溶く)——120~150g
信州みそ——40g
みりん——大さじ2
塩——少々
(好み)醤油・七味唐辛子——各適量



ほっこり ↓ ぽかぽか ↓ しゃわせ

冬の具だくさんスープ × 3種

アクリル毛糸の世界



小物からニット、ウェディングドレスまで、一本の毛糸から作り出される作品は無限大だ。同じ毛糸でも編み手によって仕上がりの表情はまったく違う。

「くさり編みができたら今度はこま編みをします。編み目を繰り返していくだけ慣れれば簡単ですよ」

土居の表情はまつさゝ、霏々

そこが編み物のおもしろさでもある。



アクリルたわしの作りかた

- ・かぎ針ワまたは8号

・アクリル毛糸

 - ①くさり22目を作りこま編み、くさり編みの縁り返しを編む。
 - ②18段を編んだ後くさり10目を編み、最初の目に通して引き抜く。
 - ③6センチほど糸を残し切り、かぎ針に残った1目に糸を通して引く。糸端は編み目に通して糸を切る。

ニットと生徒さんで溢れていた

「はじめての人は、編み目が多くなりがちだけど、失敗と思わず調整しながら根気強く編むことが大切。キュッと糸を使えば、繕りの強い毛糸に編むことできますよ」





でいるとあつという間に時が過ぎた。

もちろん北井さんの手直し入り。上手く
編めないのでなんだか楽しい。毛糸の
世界は不思議だ。とりとめもない会話
の中には、あたたかな雰囲気が漂う。
やっぱり手編みはあたたかい。窓に向こ
うには雪化粧した富士山が顔を出す。

A portrait of a woman with dark, shoulder-length hair. She is wearing a black top with a prominent white lace collar. The background is slightly blurred, showing what appears to be an indoor setting with warm lighting.

北井千久
(きたい・ゆきな)
ニットデザイナー。編み物教室「KITAIニッティングルーム(山梨県富士吉田市)」主宰。教室には10年来の生徒さんや男性も在籍。日常のニットのイメージから少し超えた「ニットの可能性」をコンセプトに、多種多様な作品を制作・発表している。

エネライフでスマートな太陽光生活

エネライフ 東京ガスエナジー(株)の中澤です。

実はわたし、エネライフの施工で自宅に「太陽光発電」を設置しました。
環境や家計のためもあるのですが、やっぱり自分で使って納得できたものでないと、
お客様におすすめできませんからね!

こんにちは！



中澤家の屋根



発電中！

太陽光+LPガス=スマート！

まさかの停電！でもご安心を。太陽光発電には自立運転機能があって、停電中も太陽さえ出ていれば、専用コンセントで電気を使えます。災害時にはテレビやインターネットで最新情報をチェック、携帯電話も充電できます。

太陽光発電が
使えない夜間も、
LPガスがあれば
大丈夫。ご家庭に
設置されている
2つのボンベの
うち1本は備蓄用。
災害時でもこれが
あれば約1ヶ月は
持ちます。料理はもちろん、
赤ちゃんがいるご家庭でも水さえあればお湯を切ら
す心配はありません。

万のことを考えれば、太陽光+LPガスの併用が
スマートなんですね。

万ーの 災害時....



※LPガスは24時間使えます。

その施工業者さん大丈夫？

話題の太陽光発電。でも、どこに何を頼めばいいのか迷うところ。実は発電に使うパネル自体は、国内メーカー製であれば性能的にはほぼ互角。では何を基準に選べばよいのかというと、ズバリ「施工」の品質なんですね。施工業者によっては「設置後に雨漏り」がって電話をして連絡がつかない「工事の際に空けた穴からヘビが侵入！」なんてこともあります。(実話です)。太陽光発電はある種の「ブーム」なので、一過性の参入業者が多いのも事実です。

我々エネライフも、エナジーの担当手として以前から太陽光発電の設置を行っています。お客様と工事の間にLPガスを通じたお付き合いがありますから、無責任な施工などできるわけがありません。施工基準に満たない場合は、残念ながらパネル設置をお断りすることだってあるんです。



10年後 にそなえて先払い

お金が必要になってくる10年後にはなえて、今あるお金を使う。太陽光発電といふのは、要するに電気代の「先払い」だと思うんです。

わが家は子どもがいるので、将来的には光熱費も教育費も増える一方。でも、この先も順調に太陽光発電していくば、遠くない未来に設置費用の回収ができる。そうすると、以降は電気代ゼロなうえに毎月多少なりとも現金収入があるわけです。



わが家の電気代ゼロ生活

日々、太陽光で発電してご家庭で使い切らなかつた電気は、電力会社に売ることができます(売電)。ちなみに我が家(中澤家の場合は、9月単月で70000円強の売電収入がありました。同じ月の購入電力は7000円弱でした)。斯。正直もうちょっといかと思いましたけど、なんせ我が家は屋根が小さい笑)。出力2.6キロワットのパネルにしては頑張っているほうだと思います。

毎月約7000円の電気代が浮けば年間ではかなりの節約になります。もちろん初期投資があるので「おトク」とは言えませんが、この先電気代ゼロの生活がつづくと思うと気分的にラクです。



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!

待望のキャラクターアイテム

**エネライヌ
ぬいぐるみ + ポーリッシュ・ポタリー**



高さ:約12cm



直径:15cm × 高さ:6cm
重さ:約440g
Manufakura社製

ご要望の多かったエネライフブランドのキャラクター「エネライヌぬいぐるみ」がついに完成しました! タオルのようなやわらかい手触りに、ちょっととほけた愛くるしい表情、ちょこんと座った姿がなんともキュート! ぜひ可愛がってあげてください。

<応募方法> 本誌添付ハガキに必要事項をご記入の上、2013年2月4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。

12

ご応募はこちら

この冬注目のポーランド製陶器
ポーリッシュ・ポタリー
(中型ボウル)



*プレゼントはいずれか1個、絵柄(5タイプ)のご指定はできません。

キトリ

ペネー

マ

ア

シ

ス

ト

リ

ス

ト

リ

ス

ト

リ

ス

ト

リ

ス

ト

リ

ス

ト

リ

ス

ト

リ

ス

ト

リ

ス

ト

リ

ス

ト

リ

ス

ト

リ

ス

ト

リ

ス

ト

リ

ス

ト

リ

ス

ト

リ

ス

ト

リ

ス

ト

リ

ス

ト

リ

ス

ト

リ

ス

ト

リ

ス

ト

リ

ス

ト

リ

ス

ト

リ

ス

ト

リ

ス

ト

リ

ス

ト

リ

ス

ト

リ

ス

ト

リ

ス

ト

リ

ス

ト

リ

ス

ト

リ

ス

ト

リ

ス

ト

リ

ス

ト

リ

ス

ト

リ

ス

ト

リ

ス

ト

リ

ス

ト

リ

ス

ト

リ

ス

ト

リ

ス

ト

リ

ス

ト

リ

ス

ト

リ

ス

ト

リ

ス

ト

リ

ス

ト

リ

ス

ト

リ

ス

ト

リ

ス

ト

リ

ス

ト

リ

ス

ト

リ

ス

ト

リ

ス

ト

リ

ス

ト

リ

ス

ト

リ

ス

ト

リ

ス

ト

リ

ス

ト

リ

ス

ト

リ

ス

ト

リ

ス

ト

リ

ス

ト

リ

ス

ト

リ

ス

ト

リ

ス

ト

リ

ス

ト

リ

ス

ト

リ

ス

ト

リ

ス

ト

リ

ス

ト

リ

ス

ト

リ

ス

ト

<p