

エネライフ通信

ココロ。からだ。やさしい暮らし。

魚焼きグリルで手早く作る
それいけ! のっけパン



〈読者限定プレゼント〉
「エネライフぬいぐるみ」と
「ピクニックバスケットセット」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

お風呂で気軽に花粉症対策♪

鼻がムズムズ、目もショボショボ…。毎年の花粉シーズンに悩まされる人は多いのでは。そこで、バスタイムに簡単にできる花粉症対策のツボマッサージをご紹介します。お風呂にゆっくりつかりながら、少しでも不快な症状をやわらげましょう。

合谷-ごうこく

目鼻や喉の
つらい痛み

人差し指と親指の骨が
合流するところからやや
人差し指よりのくぼみを、
強く長めに刺激します。

睛明-せいめい

目がショボショボして
涙が出る時

目頭と鼻の付け根の骨との間を、指の
腹を当ててズレないように固定して、
押しこむように刺激します。

迎香-げいこう

鼻がムズムズして
くしゃみが出る時

左右の鼻の脇を、指先で上から下に
引っかけるように強く刺激します。



出典:財団法人日本アレルギー協会

快適の ヒント



ミストサウナ入浴が鼻づまりをやわらげる!

「ミストサウナ」とは、ミスト(霧)状の温水を浴室内に噴射する浴室暖房乾燥機のプラス機能のこと。ある研究^(※)では、ミストサウナ入浴が鼻づまりや目のかゆみをやわらげることがわかっています。

- ・ミストが鼻粘膜についたホコリなど鼻づまりの原因を洗い流します。
- ・鼻からミストを吸い込むことで鼻内が潤い、鼻粘膜の血流を改善します。
- ・ミストが全身を芯から温め、自律神経系を正常な状態に近づけます。

(※)大阪ガス(株)エネルギー研究所/大阪大学医学部 調べ

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

2013年4月1日発行(16)

今年からお祝いの春

3月はじめに子どもが産まれます。来年から、その子の誕生日が来るたびに春を感じるようになると思います。

(ペンネーム:ありさん)



思わずクスッと一句

「つくしをね でこピンすると 粉がでる」
小4の息子が考えて、思わず笑ってしまいました。子どもらしさが溢れる、春を感じる言葉です。

(ペンネーム:とわぶーさん)



お便り 春を感じる瞬間 交差点 編

雪の気配と残像

雪国に住んでいた頃は毎年3月くらいに、お天気で雪が溶け始めた道路のにおいがすると春だなーと感じました。ちなみに雪が降る前には、雪のにおいを感じるんですよ!

(ペンネーム:のんのんさん)



新たな1年のはじまり

3月28日、桜の咲く頃が私の誕生日。3月に入ると何歳になってもワクワクします。お正月よりもこの日から1年のスタートのようであげたい気持ちが変わります。

(ペンネーム:ちゆさん)



エネライフの 犬情話 第3回



エネライフの性格

探求心旺盛で、ガスの魅力やおうちでできる楽しいことを見つけるのが大好き。こう見えてフットワークも軽いので、東京だけでなく関東のあちこちに出没してるとか。見つけたら声をかけてください☆

キトリ



Let's
スマート
クッキング!

コンロとグリルで スマートクッキング!

ガスコンロとグリルには、知られざる便利機能がいっぱい!
電子レンジや電気炊飯器、オーブントースターの役割も
こなせるってご存じですか?

お鍋でごはんを炊いてみ
ませんか。炎の力で一粒一粒
がふっくら炊きあがり、お
まけに節電にも一役買いま
すよ。さらに自動炊飯機能
付きのコンロなら、ボタン
ひと押しですぐらく炊飯!
直火の力、ぜひお試しを。

お米が立つ、おいしい

かまどのような
炊きあがり!

コンロの掃除も
楽ちんだワン!

揚げたて同様の
食感だワン!

かしこく
省エネ!

どちらがおトク?

電気ポットでまとめてお湯
を沸かすより、必要な時に必要
な分だけコンロでお湯を沸か
す方が、水もエネルギーも節約
できます。
普段のちよとした気遣いで、
だんぜん経済的に。

サクサク衣が、ふたたび

グリルは言わば小さなオーブ
ン。遠赤外線とガスの炎で熱せ
られた空気の対流により、グリ
ル内の温度は400℃超にもな
ります。だから残った揚げ物も、
1分弱の加熱で温め直し完了!
高温で一気に加熱することで、
ふやけた衣に揚げたて同様のサ
クサク感がよみがえります。
まさに“おいしい話”です
よねー!

魚のニオイはつかない?

両面焼きグリルなら
トーストもわずか1分で
こんがり。加熱中はパンか
ら出る水蒸気のおかげで、
魚のニオイが移ることも
ありません。さらに焼き野
菜やグラタン、お菓子作り
だってお手のもの。
使えばわかるグリルの
魅力と実力。魚焼きだけな
んでもつたいない!

料理も
お菓子も
おグリルで!

♪ お腹も心も満たす、スイーツトースト

フレンチトースト風のっけ



カマンベールとりんごのっけ



♪ これ1枚で、ごきげんモーニング

アボカドとサーモンのチーズのっけ



納豆とキャベツのマヨのっけ



マフィンやバケットなど、他のパンで代用してもOK♪



大庭英子(おおばえいこ)
料理研究家。ジャンルにとらわれない、簡単でおいしいアイデア料理に定評がある。雑誌、新聞、広告など幅広く活躍中。『パンでごはん』『決定版365日使える! 中高校生のお弁当』など著書多数。

特集 魚焼きグリルで手早く作る



それいけ! のっけパン

「食パンはトースターで焼いて、ジャムやバターを塗って食べるだけのもの」と思っていないですか? 実は、身近な食材をパンにのせてグリルで焼くだけで、かわいい大満足のトーストができるんです!

春のおでかけにピッタリ!
ピクニックバスケットセット
詳しくは12ページに。



読者プレゼント



ちりめんじゃことりのっけ



ピリ辛エビマヨのっけ



豚肉とザーサイの中華風のっけ



ココットグラタン風のっけ

♪ 軽食やお酒のおつまみに

♪ お花見やピクニックランチに



HOW TO のつけ

～手軽で役立つ小ワザが満載～

- レシピは両面焼きグリル用です。
- 片面焼きグリルの場合は、バターやオリーブ油を塗らないほうの面に先に焼いておきます。

甘くてフワフワ感のある至福の1枚

フレンチトースト風のつけ



- 材料** 2人分
- | | |
|-----------------|----------------------|
| 食パン(6枚切り) —— 2枚 | バナナ(1cm幅斜め輪切り) — 大1本 |
| バター(常温) —— 大さじ2 | レモン汁 —— 少々 |
| 卵 —— 1個 | 粉糖 —— 少々 |
| 牛乳 —— 100cc | |
| 砂糖 —— 大さじ1 | |
- A**

作り方

- ① パンの両面に、混ぜ合わせたAの卵液がなくなるまで浸す。
- ② バターを塗ったアルミホイルの上に①を置き、レモン汁をふったバナナをのせる。
- ③ グリルで表面をこんがり焼き、粉糖をかけて完成。



とろ〜りチーズとシャキシャキりんご

カマンベールとりんごのつけ



- 材料** 2人分
- | | |
|-----------------|-------------------------|
| 食パン(6枚切り) —— 2枚 | カマンベールチーズ(くし型切り) — 125g |
| バター(常温) —— 大さじ2 | りんご(3mm幅うす切り) — 小1/2個 |
| | アーモンドスライス —— 少々 |
| | はちみつ —— 適量 |
- A**

作り方

- ① 食パンの表面にバターを塗り、Aを並べる。
- ② グリルでカマンベールチーズが程よく溶けるまで焼き、Bをトッピングして完成。



お酒と相性抜群の和風テイスト

ちりめんじゃこのりのつけ



- 材料** 2人分
- | | |
|-------------------------|------------------|
| 食パン(8枚切り) —— 2枚 | ちりめんじゃこ —— 20g |
| バター(常温) —— 大さじ2 | 長ねぎ(小口切り) —— 8cm |
| しょうゆ —— 少々 | もみのり —— 少々 |
| のり(食パンの面のサイズにカット) —— 2枚 | ピザ用チーズ —— 60g |
- A**

作り方

- ① 食パンの表面にバター、しょうゆの順に塗り、のりを貼る。
- ② ①にA、チーズの順に散らし、グリルでチーズが溶けるまで焼いて完成。



プリプリのエビがクセになるおいしさ

ピリ辛エビマヨのつけ



- 材料** 2人分
- | | |
|-----------------|------------------|
| 食パン(8枚切り) —— 2枚 | わけぎ(小口切り) —— 小3本 |
| バター(常温) —— 大さじ2 | ゆでエビ —— 100g |
| | マヨネーズ —— 大さじ2〜3 |
| | 豆板醤、ごま油 —— 各少々 |
- A**

作り方

- ① Aをボウルで混ぜる。
- ② 食パンの表面にバターを塗り、わけぎ、①の順にのせ、グリルで表面をこんがり焼いて完成。



濃厚な味わいのカリフォルニア風トースト

アボカドとサーモンのチーズのつけ



- 材料** 2人分
- | | |
|----------------------|------------------|
| 食パン(6枚切り) —— 2枚 | たまねぎ(うす切り) —— 少々 |
| オリーブ油 —— 大さじ1〜2 | ピザ用チーズ —— 80g |
| アボカド(5mm幅うす切り) —— 1個 | 粗びきこしょう —— 少々 |
| レモン汁 —— 少々 | 赤唐辛子(粗切り) —— 少々 |
| スモークサーモンスライス —— 8枚 | |
- A**

作り方

- ① アボカドにレモン汁をふる。たまねぎは冷水にさらして水気を切る。
- ② 食パンの表面にオリーブ油を塗り、Aを交互に並べ、たまねぎ、チーズの順に散らす。
- ③ グリルでチーズが溶けるまで焼き、お好みでBをかけて完成。



焼いた納豆が驚くほどトーストにマッチ!

納豆とキャベツのマヨのつけ



- 材料** 2人分
- | | |
|-----------------|--------------------|
| 食パン(6枚切り) —— 2枚 | キャベツ(せん切り) —— 100g |
| バター(常温) —— 大さじ2 | マヨネーズ —— 大さじ2 |
| | 塩、こしょう —— 各少々 |
| | 納豆 —— 80g |
| | マヨネーズ —— 大さじ1 |
| | しょうゆ —— 小さじ1/2 |
- A**

作り方

- ① AとBをそれぞれ別のボウルで混ぜる。
- ② 食パンの表面にバターを塗り、A、Bの順にのせ、グリルで表面をこんがり焼いて完成。



香ばしい豚肉でボリューム満点!

豚肉とザーサイの中華風のつけ



- 材料** 2人分
- | | |
|--------------------|----------------------|
| 食パン(6枚切り) —— 2枚 | 豚ロース肉(しゃぶしゃぶ用) —— 6枚 |
| バター(常温) —— 大さじ2 | ごま油 —— 小さじ1 |
| キャベツ(せん切り) —— 100g | しょうゆ —— 小さじ2 |
| ザーサイ(せん切り) —— 20g | 白いりごま —— 少々 |
| マヨネーズ —— 大さじ2 | |
| 塩、こしょう —— 少々 | |
- A**

作り方

- ① AとBをそれぞれ別のボウルで混ぜる。
- ② 食パンの表面にバターを塗り、Aを平らにのせ、豚ロース肉を並べてその表面にBをハケで塗る。
- ③ グリルで豚ロース肉に完全に火が通るまで焼き、白いりごまをかけて完成。



食パンの器にカラフルな具を詰めて

ココットグラタン風のつけ



- 材料** 2人分
- | | |
|-----------------|------------------------|
| 食パン(8枚切り) | ソーセージ(2cm幅斜め輪切り) —— 3本 |
| くりぬき用 —— 2枚 | ゆでブロッコリー(小房) —— 60g |
| 土台用 —— 2枚 | ゆで卵(たて6つ切り) —— 1個 |
| バター(常温) —— 大さじ2 | ミニトマト(たて2つ割り) —— 4個 |
| | マヨネーズ、生クリーム —— 各大さじ3 |
| | 塩、こしょう —— 各少々 |
| | ピザ用チーズ —— 60g |
- A**

作り方

- ① くりぬき用の食パンは、みみから1.5センチ内側に、四角い切り込みを入れてくりぬく。
- ② 土台用の食パンの表面にバターを塗り、①を重ねてケースを作る。
- ③ ②の中に混ぜたAを詰めてチーズを散らし、グリルでチーズが溶けるまで焼いて完成。





消しゴムはんこの作りかた。

《用意するもの》

- ・消しゴム
- ・シャープペンシル
- ・トレーシングペーパー
- ・カッター
- ・ねり消し

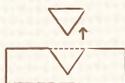


①トレーシングペーパーを②案にのせ、シャープペンシルで写していきます。

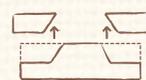
②写した面を消しゴムにあて、上からツメで強くこすり転写します。



③②案の中をくり抜くように、内にV字型になるように彫ります。



④②案の輪郭の外側に斜めにカッターを入れ、外周を彫ります。



⑤②案以外の部分にインクがつかないように、縁をそぎ落とします。

⑥ねり消しで鉛筆の線を消します。ねり消しに付かなくなったら完成。



完成!



作って楽しい、使ってかわいい。消しゴムはんこ。

大人だって楽しめる、消しゴムはんこ。彫り始めれば、ほら、どんどん夢中になっていく。毎日の生活の中に、ポン、と加えれば、ちよつとかわいい生活がはじまります。

生活に添えるひと押し



「本を買って、かわいいなあと思ってやり始めたのがきっかけ。でも最初はガタガタで、全然キレイにできませんでした」

そう話すのは、消しゴムはんこクリエイター「の松永さん。子どもの頃、消しゴムはんこを作ったことがある人もいるだろう。消しゴムと彫る道具さえあれば、すぐに始められるのが消しゴムはんこの魅力だ。



消しゴムを彫ったとは思えない繊細なモチーフやかわいらしいキャラクターはんこがいっぱい。

繊細なラインを削り落とさないよう集中して彫っていると、思わず無言に。黙々と作業していると、つい時間を忘れてしまう。

「実は慣れた方より初心者の方の方が、押したときに味があるんです。ちよつびりいびつなラインも、手作りらしいあたたかさとして出るからおもしろい。細かい作業が苦手な方でもぜひ気軽に試して頂きたいですね」

ちよつとしたお返しのリッピングやメッセージカードに添えれば、贈る相手にきつと喜ばれるだろう。手作りはんこのひと押しで、あたたかやさいい気持ちがいよりの伝わるはずだ。



松永なつみ (まつなが・なつみ)
消しゴムはんこクリエイター、JESCA 認定講師。
『KUSHU*KUSHU はんこ』ブランドで創作活動を続ける。オーダー制作などでオリジナルの消しゴムはんこを販売。
公式ブログ <http://ameblo.jp/215429/>

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!

待望のキャラクターアイテム

エネライヌぬいぐるみ



高さ:約12cm

「エネライヌぬいぐるみ」が大好評につき、またまたプレゼントを実施! タオルのようなやわらかい手触りに、ちょっととぼ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。

春のおでかけにピッタリ!

ピクニックバスケットセット

サイズ:
(大)縦13.5×横19.5×高さ12.5cm
(小)縦9×横13×高さ8.5cm

素材:
(大)総木
(小)ラタン



アンティーク調の留め金具が可愛い、バスケットの大小2個セット。それぞれ異なる天然素材で作られているので、質感の違いも楽しめます。ピクニックだけでなく、お裁縫箱やインテリア雑貨など用途はいろいろ。セットなので親子でもお使いいただけます。

<応募方法> 下記ハガキに必要事項をご記入の上、2013年5月7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。

ご応募はこちら

キリトリ

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!

今号の記事についてお聞きします。

①魚焼きグリルを普段どのようにお使いですか?

- (複数回答可)
- 魚を焼く 揚げ物などの温め直し パン焼き(トースト)
 - ダッチオーブン お菓子作り 使っていない
 - その他

②エネライフのキャラクター「エネライヌ」へのご質問があれば自由にご記入ください。



募集! みなさんの「夏バテ対策メニュー(お料理)」を教えてください。

読者限定プレゼント **セット** 応募する 応募しない

ご協力ありがとうございました。

ペンネーム

応募締切
2013
5/7 (火)
当日消印有効

※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。

知っておきたいガスのこと



第16回

わたしたち「エネライフ」は
東京ガスグループです

TOKYO GAS GROUP



Q そもそもエネライフって
なんですか?

A エネライフは

東京ガスグループの
販売サービスネットワークです。

首都圏を中心に茨城、長野、山梨までカバーし、お客様の快適な暮らしをバックアップしています。24時間365日安心、安全なエネルギーをお届けするとともに、ガス機器の修理、点検はもちろん、リフォームのプランニングから施行、アフターサービスなどをトータルにサポートしています。

あさり
通年出回りますが、旬の春になるとますます身が肉厚になります。身そのもののおいしさはもちろん、うまみたっぷりのエキスが重宝され、和洋中ジャンルを問わず幅広く使える食材です。殻がしっかりとかたく閉じているものを選びましょう。



うまみまるごと、そのまま食卓へ!

あさりのフライパンパエリア

<材料(3~4人分)>

- 米 2合
- あさり(砂抜き済) 300g
- エビ 5~6尾
- 赤パプリカ(細切り) 1個
- たまねぎ(みじん切り) 1/2個
- にんにく(みじん切り) 1かけ
- オリーブ油 大さじ2と1/2
- 白ワイン 大さじ3
- 塩 小さじ1
- A しょう油 適量
- コンソメ(顆粒) 小さじ1
- ゆで卵(たて4つ切り) 2個
- B レモン(くし型切り) 1/2~1個
- 黒オリーブ(輪切り) 適量
- パセリ(みじん切り) 適量



<作り方>

- ①フライパンにオリーブ油(大さじ1/2)を熱し、あさりを入れ白ワインをふりかけて、弱めの中火で3~4分蒸し焼きにする。あさりの口が完全に開いたらザルでこして、あざりと蒸し汁を分ける。
- ②蒸し汁と湯を合わせて2カップ(400cc)にし、Aで調味する。
- ③フライパンにオリーブ油(大さじ2)を足し、にんにくとたまねぎを透き通るまで炒め、パプリカ、米の順に加えてさらに炒める。②を加えてよく混ぜ、強火で沸騰させる。
- ④③にエビをのせてアルミホイルをかぶせ、弱めの中火で約15分煮る(12分くらいの時点で米に白い部分がいたら水分が足りないので、50ccの湯を少しずつ足して調整する)。
- ⑤仕上げに①のあざりをフライパンに戻し、強火で1分ほど水分を飛ばしておこげを作る。火からおろして、Bを盛りつける。



あざりを白ワインで蒸し焼きにすると、うまみが凝縮した蒸し汁ができる。



オリーブ油を米に絡めることで、くっつくのを防ぎ、バラリとさせる。

ラクウマ食堂



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。