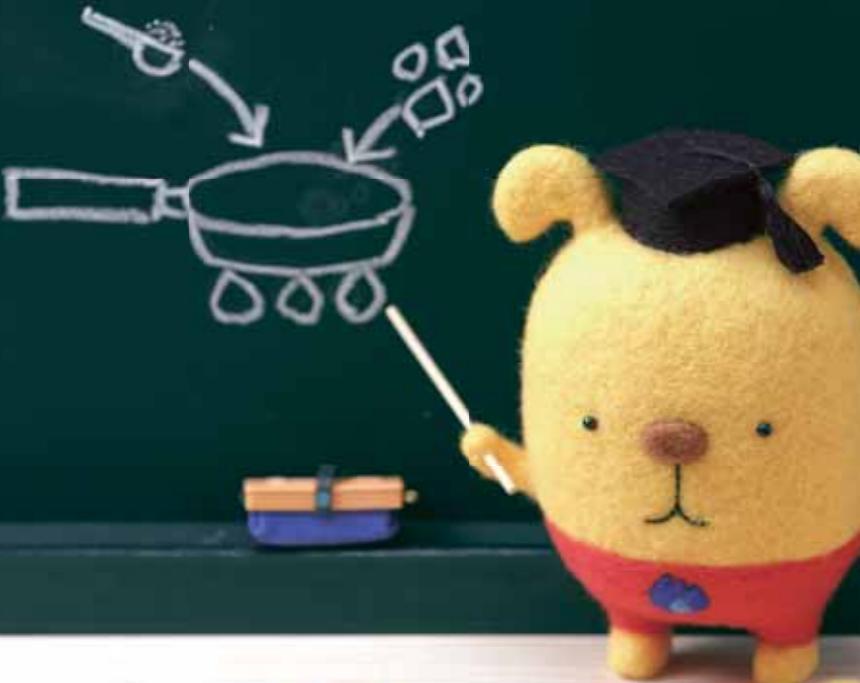


# エネライフ通信

ココロ。からだ。やさしい暮らし。

## ググッとおいしくなる火技。



〈読者限定プレゼント〉  
「デジタルキッチンスケール」を抽選で105名様に!

TOKYO GAS GROUP

Enelife

エネライフ

京浜燃料株式会社

## INFORMATION

冬

### ごはんの炊き方。 (1~3合程度)

- ①お米をといで水を切り、鍋に入れる。
- ②お米の1.2~1.4倍程度の水を入れ、30分~1時間浸す。
- ③約10分中火にかけ、沸騰させる。
- ④沸騰したら弱火で10~15分。
- ⑤蒸気が出なくなったら消火する。  
約10分蒸らせてからあがり。

もっとカンタン!



炊飯モードなら  
ボタン1つで  
自動炊飯!

火加減の調整も  
消火も全て自動  
なので便利!

ガスコンロを使って  
ごはんが炊けるって  
ご存知ですか?  
お休みの日は  
お子さまと一緒に  
ほかほかごはんを  
炊いてみましょう。



コンロでごはん

## 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!

お料理がもっと楽しくなる♪

### デジタルキッチンスケール

抽選で  
105名様

Dretec社製

【寸法】180×120×33mm

【重量】306g

【カラー】ピンク、オレンジ、グリーン

※プレゼントはいずれか一個、色のご指定はできません。



数値が見やすい大画面表示(55×27mm)。ボタンひとつで容器の重さを差し引いたり、追加計量もカンタン! キッチンが華やかになるデザインだから、お料理がもっと楽しくなりますよ。背面には壁掛け用フック穴付き。

応募方法 下記ハガキに必要事項をご記入の上、2014年2月28日(金)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。

エネライズの  
犬情話  
第6回

世界を旅したエネライズ  
世界旅行から最近帰国したエネライズ。一番楽しかったのはブラジルのリオ  
で踊ったカーニバルのこと。他にもスペインの牛追い祭りでは、エネライズの  
たくさんの仲間たちと一緒に盛り上がったそうです。



KEINEN 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:エネライフ販売部

●〒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12月10日発行(19)



いつもの料理が生まれ変わる！  
ググッとおいしくなる火技。

特集

いつもの料理が  
生まれ変わる！



# おいしく なる火技



おなじみの家庭料理も、  
火加減や段取りを見直すだけで  
ググッとおいしく  
生まれ変わるんです。  
今日から試せる  
ちょっとした火技を  
ご紹介します。

天ぷらを得意料理にしたい！

洋食屋さんみたいな  
半熟オムレツが食べたい！

ペチャッとしたがちな  
チャーハンをなんとかしたい！

冷めても水っぽくならない  
野菜炒めを作りたい！

## サクサク 火技



## ふわふわ 火技



## パラパラ 火技



## シャキシャキ 火技



# 強火で手早く短時間で調理



①バターを入れてから1分強火にかけ、濡れ布巾の上で冷ます。



②卵液を流し入れ、約30秒間フライパンをゆすりながら菜箸でかき混ぜる。

ポイント

かき混ぜる時も強火で！



③半熟になつたら濡れ布巾の上で冷まし、弱火にしてから形を整える。



ふわふわ

ふわふわ  
オムレツ

# 油温キープで揚げる



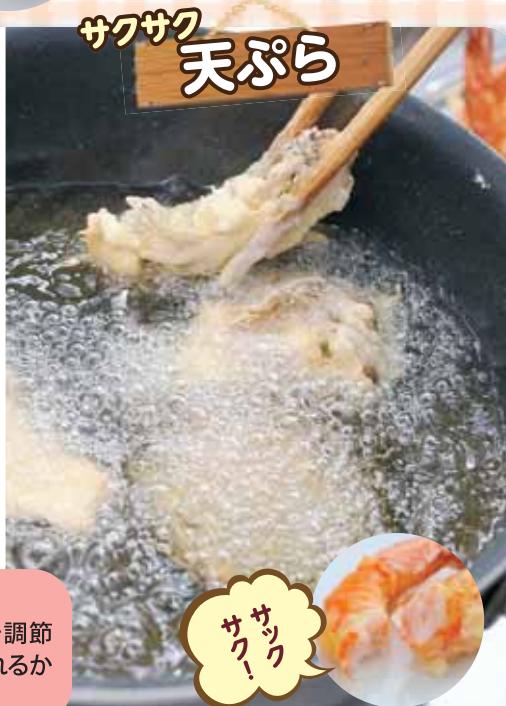
①卵を冷水で溶く。薄力粉はふるいながら加え、粉が溶けきらない程度まで混ぜる。



②魚介類は200°Cで30秒程度、根菜類は160°Cでじっくりと揚げる。

温度調節機能が便利！\*

センサーが自動で火加減を調節し、設定温度をキープしてくれるから揚げものも簡単！



サクサク

サクサク  
天ぷら

# 高温で一気に、が鉄則



①フライパンを1分強火で加熱し、油と塩ふたつまみを入れる。

ポイント

塩を先に入れるで味がなじみやすくなります。



②野菜を入れ、1分以内で一気に炒める。



高温炒め機能が便利！\*

3秒長押しでセンサーを解除。300°Cまでの調理が可能で、鍋振り料理や高温の炒めものに最適。

シャキシャキ  
野菜炒め



# ご飯を卵でコーティングするコツは予熱



①フライパンを1分強火で加熱し、油をなじませる。



②卵を入れ、10秒以内にご飯を入れてお玉で押さえつけるように炒める。

ポイント

ご飯を押さえつけやすいお玉を使いましょう。



③ご飯と卵がなじんだら、具材を入れて1分くらい混ぜ合わせる。

パラパラ  
チャーハン



\*一部「高温炒め機能」「温度調節機能」が搭載されていない機種もあります。4

寒い冬はお風呂で  
あつたまりましょう♪



## お風呂で ぽつかぽかライフ

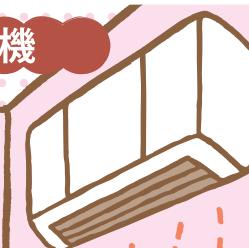
凍えるような寒さの日もガス浴室暖房乾燥機があれば乗り切れる! 冬の快適バスタイムを叶えませんか。

参考: 東京ガス(株)ホームページ

### 浴室暖房乾燥機



### 脱衣室暖房機



### 日が短い冬は 洗濯物が乾かない!

天気も時間も気にせず  
に干せる衣類乾燥機  
能が便利。雨に濡れた  
コートや靴も短時間で  
乾かします。

### 一番風呂は 寒いから避けたい…

入浴前に暖房スイッチ  
を入れておけば、一番風  
呂も快適。バスルーム  
全体がムラなくぽっか  
ぽかになります。

### 真冬の ヒートショックが 心配…

暖房機能で入浴前後の  
温度差が減り、ヒート  
ショックの予防に役立  
ちます。着替えや朝の  
洗面もあつたか快適。現  
在の脱衣室に後付けも  
可能です。



# 深い甘みが、身体に染みこむ じんわり、ほっこり、チャイ

肩肘張らずに楽しめる  
カジュアルさが魅力



ぐつぐつ煮立つ音とともに

鍋の中できわじわとお茶が染み出る。

ミルクとお砂糖をたっぷり加えれば

至福のひとときのはじまりです。



## チャイの作りかた

- ① 水に茶葉を加えて  
強火にかけ、沸騰したら  
中火にして1分煮立たせる



- ② 牛乳を加えて沸騰したら  
火を止める



- ③ 茶こしでこしながら  
カップに注ぐ

- ④ 砂糖を加え、  
好みで甘さを  
調整したら完成



水野 学  
(みずの・まなぶ)

吉祥寺にある、紅茶をカジュアルに楽しむお店「チャイブレイク」オーナー。2001年に紅茶輸入業「ティーブレイク」を創業。現地の茶園に自ら足を運んで仕入れる紅茶はミシュランガイドの星付きレストランをはじめ多くの有名店で採用されている。



旬の時期に買い付けた紅茶がずらりと並ぶ。  
チャイにはアッサムやティン布拉がおすすめ。

フレーバーをプラスして楽しめる自由度の高いお茶だと思います」と水野さん。  
寒い冬こそ、身体をあたためてくれるオリジナルチャイを自宅で楽しみたい。  
丁寧に煮出していれば、ほとくつろぐ香りと時間がカップいっぱいに広がるはずだ。

「チャイの魅力は、いか方にもこだわらず楽しめるところです。

決まったレシピがあるわけではなく、インドでも家庭によって味はさまざま。好みに合わせてスパイスや

フレーバーをプラスして楽しめる自由度の高いお茶だと思います」と水野さん。  
寒い冬こそ、身体をあたためてくれるオリジナ

ルチャイを自宅で楽しめば、いつでもどこでも簡単に楽しめます。

主、水野さん。おうちにある紅茶の茶葉を多めに濃くいれ、たっぷりのお砂糖を加えればチャイのできあがり。まろやかな口当たりと深みのある甘さに、思わずため息がもれる。

もともとチャイとは、商品にならないような茶葉を、どうしたらおいしく飲めるかという庶民の試行錯誤から生まれたもの。衛生面を考えて煮出して作ったり、栄養を補うために砂糖を入れたり、数あるレシピの背景にはインド各地の気候や生活事情がある。

## 材料 (1杯分)

・水	90ml
・茶葉	8g (フレーバーがついていないもの)
・牛乳	180ml
・砂糖	小さじ2



