

エネライフ通信

ココロ。からだ。やさしい暮らし。

今日の主演は、お麩。



〈読者限定プレゼント〉
レシピ本『お麩ごはん。お麩おやつ。』と贈りもの用6種のお麩セットを
抽選で90名様に!



TOKYO GAS GROUP

エネライフ

京浜燃料株式会社

INFORMATION

LPガス販売会社の切り替えを勧める トラブルが急増中!



検針票を見せてください!



大切な個人情報が悪用される
危険性があります!



ガス代が安くなりますよ!



一時的に安くなってもすぐに
料金引き上げになる場合も!



解約手続きは代行します!



現在使用しているガス販売会社と
連絡を取らせない手口かも。

もし手続きをしてもクレーミングオフが可能です。

このようなセリフに心当たりがありましたら、下記販売会社までご相談を!



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 2014年3月20日発行(20)



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
90名様

お麩レシピ決定版!

『お麩ごはん。
お麩おやつ。』

■著者 シラサカアサコ
■出版社 主婦の友社



もらってうれしい、作っておいしい♪

➕ 贈りもの用6種のお麩セット



■セット内容
ポターージュ専用麩/18個
フレンチトースト専用麩/3切れ、
タコヤキ専用麩/10個、
オツマミ専用麩/6本、
オフジャガ専用麩/3枚、
カラアゲ専用麩/4枚
■賞味期限
常温で1年(製造加工:日本)

お麩を使ったおかずとおやつレシピ集。仕事や家庭を持つ忙しい方でも予備知識なしで作れます。
さらにギフトボックス入りの6種類のお麩をセットにしてプレゼント。届いたらすぐにお麩料理を始められます!

＜応募方法＞ 下記ハガキに必要事項をご記入の上、2014年5月30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。
個人情報はプレゼント賞品の発送以外に利用することはありません。

エネライフの
犬情話
第7回

エネライフもゆるキャラ?!

最近なにかと話題のゆるキャラ。日本中で個性豊かなキャラクターたちが地域に根ざした活動を行っています。おとほけ顔のエネライフだって負けていません! ガス業界のスターとして日々がんばっています。



キリトリ

脇役なんてもったいない！
今日の主演は、お麩。



②両手ではさんで形がくずれないようにしぼる。



①全体が柔らかくなるまで、水またはぬるま湯につける。

お麩のもとし方

今日の主演は、お麩。

脇役なんてもったいない！

お麩って栄養あるの？そもそもお麩とは…

お麩は小麦粉のたんぱく質であるグルテンに、小麦粉やもち米粉などを加えて加熱した食材。高たんぱくで低カロリーなのが特長です。消化も良く満腹感も得られるのでダイエット中の人にもぴったりです！



シラサカ アサコ
「お麩研究部」部長。日本の伝統食材であるお麩の食べ方を研究・普及させることを目的とした「お麩研究部」を立ち上げ、お麩を現代風楽しく広めるために活動中。
お麩研究部
<http://ofuken.com/>

いろいろなお麩でアレンジ広がる！
形の違いだけで、原材料は同じ。
料理によって使い分けましょう。

車麩

目が細かいものから揚げなど（と粗いもの）煮物など（と）がある。

小町麩

くだいてポタージュのとりみ付けやパン粉の代わりに。

細工麩

お吸い物などに入れるとお花が咲くようにかわいらしくなる。

もち麩

ころんとした形をいかして、たこ焼きなどに使える。

板麩

ラザニアに使ったり、カットして麺の代わりに。

読者プレゼント

お麩レシピ本！
『お麩ごはん。お麩おやつ。』

&

贈りもの用
6種のお麩セット

フレンチトースト
専用麩も♪

詳しくは13ページに。

脇役なんてもったいない！
今日の主役は、お麩。



もちり新食感 麩レンヂトースト

① 作り方

保存袋にAの材料を入れ、袋をこじよく混ぜる。



②

①に車麩(もどしていないもの)を入れ、冷蔵庫で1時間以上置く。途中で二回袋の上下を返す。



③

フライパンを熱してバターを入れ、②を両面焼く。メイプルシロップと粉砂糖をかけて完成。

お麩を焼いてみよう！



材料 2人分

- 車麩 4個
- 牛乳 1カップ
- A 砂糖 大さじ1
- 卵 1個
- バター、メイプルシロップ、粉砂糖 各適量

*今回はすべて目が粗い車麩を使用しました

コクがしつかり！ お麩じゃが



お麩を煮てみよう！



① 作り方

材料 2人分

- 車麩 2個
- じゃがいも 2個
- たまねぎ 1/2個
- しょう油、砂糖 各大さじ2
- A 酒 大さじ3
- 水 1カップ
- ごま油 大さじ1



①

車麩を水(分量外)でもどして水気をしぼり、4つに切る。



②

鍋にごま油を熱して①をさっと炒め、一口大に切ったじゃがいも、くし切りにしたたまねぎとAを加えて煮る。



③

煮立ったら火を弱め、落とし蓋をして約10分煮たら落とし蓋を取る。さらに汁気がほとんどなくなるまで煮たら完成。

駄菓子みたいな お麩ドーナツ

① 作り方



①

油を160〜180℃くらいに温める。車麩をさっと水にくぐらせてからAをからめてサクッと揚げる。



②

油を切り、熱いうちにBをからめて完成。

お麩を揚げてみよう！



材料 2人分

- 車麩 4個
- 豆乳(または牛乳) 大さじ3
- A 砂糖 大さじ1.5
- 卵 1個
- B 黒糖(粉末) 大さじ3
- きな粉 大さじ3
- 揚げ油 適量

第20回 なるほど! LPガス

【ボンベ配送の巻】

こんにちは！
エネライフ
配送スタッフの
塩澤です



みなさんのご自宅に定期的にLPガスをお届けするボンベ配送の仕事。今回は、読者のみなさんからの素朴な疑問にお答えするかたちで、あまり知られていないボンベ配送の「なるほど!」をご紹介します。

読者のみなさんに代わってボクがインタビューするよ！



ボンベ運びは、力よりも技術

ボンベってどれくらい重いかなの？

ご家庭用に使われるボンベはほぼ2種類。小さいほうは「20kg 容器」といって、LPガスを入れると約40kgの重さになるんだ。大きなボンベは「50kg 容器」といってLPガスを入れると約90kgにもなるんだよ。

え〜っ塩澤さんより重い！配送スタッフの人たちはみんな力持ちなんだね。

たしかに力が必要だけれど、それだけじゃ90kgものボンベを安全に運ぶことはできないんだ。ボンベの中身はガスだからね、細心の注意を払って運んでいるんだよ。

なるほど、安全第一ってわけだ。

安全に、しかもスムーズにボンベを運ぶ技術を身につけるために、エネライフでは毎年『ボンベの配送コンテスト』を開催しているんだよ。

ボンベの配送は、「力よりも技術」なんだワン。

ボンベ運びの「ワザ」あれこれ

重いボンベを運ぶための「ワザ」はあるの？

平らなところでは、転がして運ぶのが基本。配送車からボンベを降ろしたら、ボンベの頭をしっかりと持って、少し斜めに倒しながら「コロコロ」転がすんだよ。運ぶ距離が長い場合は、「ネコ」と呼ばれる専用台車を使うんだ。

でも、平らなところばかりじゃないよね。

ボンベを転がせない狭い場所や階段、お客さまの家の庭先を通るときはボンベを担いで運ぶんだよ。

運ぶ先がいろいろだから、大変だね。

大変だけれど、覚えてしまえば次からは大丈夫。ここは段差があるから注意とか、ここには花壇があるから踏まないようにとか、一度通ったルートの注意点は忘れないからね。

なるほど。スタッフ別に配送エリアが決まっているのは、そういう訳なんだワン。

同じエリアで配送していると、僕らの顔を覚えてくださるお客さまも多い。いつも「苦労さま」とお声掛けいただき、それだけで疲れも吹き飛んでしまうんだ。

ボンベ運びの基本。地面に凹凸があったり、砂利がいてある場所では転がしません



ボンベ転がし

ボンベ運搬用の専用台車、通称「ネコ」。猫のように細い場所も通り抜けられる



ネコ運び

狭い通路ではこのように背中に抱き上げるのが一般的

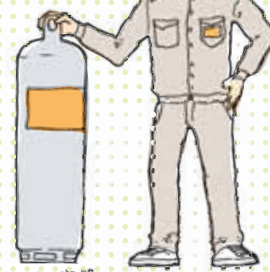


一本背負い

正面から

横から

総重量 約90kg



50kg 容器

総重量 約40kg



20kg 容器

50kgは容器の重さ。ガスを入れた後の総重量は90kgだよ！

正直、重いよ！

今日から始める、発酵生活 パン床でお漬け物

ぬか床はお手入れが面倒。では、パン床ならいかがでしょう。おうちにある材料だけで手軽に発酵生活、始められます。



その時にしか生まれない味



素手でじっくりとかき混ぜていくうちに、ふわりと香りが漂ってくる。それはぬか床特有のニオイではなく、ブランデーのような、甘酸っぱいフルーティな香りだった。「普通のぬか床と同じように野菜を漬けることができます。パン床で漬けることで、野菜にまろやかな風味が移ります。ぬか床と違って一度混ぜればそのまま保管ができるので、忙しい方にもおすすめですよ」

そう教えてくれたのは発酵食の提案をしている栗田さん。サラダ感覚で食べたい時は30分くらい漬けるだけでOK。食べてみると生野菜のみずみずしさはそのままに、塩気がちよつど良い。

「調理の下ごしらえとして使うのもおすすめ。薄切り肉や魚の切り身に、スプーン二〜三杯くらいのパン床をもみ込んで漬ければ、旨みが出て素材が柔らかくなります」



材料

- ・食パン 200g (4枚切り2枚)
- ・常温の生ビール 170cc
- ・塩 40g
- ・深めのフタ付き容器

*食パンは無添加のもの、ビールは非熱処理のもの、塩は天日塩がベストです。

パン床の作りかた

- ① 40cmくらいの高さから容器にビールを注ぐ。
- ② 泡が静まったらず塩を入れる。
- ③ 再び泡が静まったらず食パンを一口大にちぎって入れ、フタをして常温(15℃前後)に置く。
- ④ 翌日、手でしっかりとかき混ぜる。常温に4日くらい置き、発酵したら完成。



おむすびと同じで、パン床も作り手によって味が異なる。それは、人それぞれが持つている常在菌が違うからだ。「パンは家族みんなでちぎりましょう。常在菌は免疫なんです。普段もらう機会のないお父さんの免疫もパン床に入りますよ」



ナスやトマトなどの皮の厚い野菜は浸透に時間がかかるので1日漬ける。

自分の味、家族の味：目に見えない菌が食べ物の味を作っていると思うと面白い。パンの密度、季節や湿度、家の菌によっても発酵の具合は変わるといふ。味は、生き物だということに気付かされる。

完成したパン床は冷蔵庫で保管します。



栗田岬知 (くりた・みと)
安心・安全とびっきりおいしい食材をお届けするネットショップ「旬の食卓便」オーナー。特産品開発アドバイザーとしての20年以上の経験を中心に、全国の産地を巡って選んだこだわりの食材に定評がある。旬の食卓便 (<http://shop.syun-syoku.jp/>)

下記のアンケートにお答えいただいた方に、抽選でスタキナプレゼントが当たります!

● 今号のエネライフ通信で、おもしろかった・役に立ったと思う記事をお教えください。(複数回答可)

- ポンペ配送の巻
- カウンセリングキッチン
- パン床でお漬物
- おおそうじ浴槽
- エネライフの犬情話

募集①「初めての料理」エピソードをお聞かせください。

(例) 子どものとき、夏休みに作った料理、孫と作った料理の思い出...など。

募集②「料理のお悩み」をお聞かせください。

(例) アメ色のタマネギ炒めを手早く作りたい、サンマを上手に焼きたい...など。

ペンネーム

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。ご協力ありがとうございます。

応募締切
2014
5/30(金)
※印刷時有効

読者限定プレゼント
『お慈ごはん。お慈おやつ。』と贈りもの用6種のお慈セット

- 応募する
- 応募しない

※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。個人情報は編集以外に利用することはありません。

気分はパリエンヌ♪

庭にピクニックテーブルとイスを出してパラソルを立て、オープンカフェ風に! そこで家族やお友達とパスタやバゲット、チーズ、ワインなどを囲んでランチがしたいです。(ペンネーム:みさん)



お便り 天気の良い日に
交差点 したいこと 編

浮かんでくる光景

子どもの頃、晴れた風のある日に凧揚げたのを覚えています。童心にかえてまた楽しみたいものです。(ペンネーム:マップさん)



色鮮やかに空に映える

太陽の恵みに感謝して、色とりどりの洗濯物を干したい。まるでネパールの山岳地帯で風になびく旗のような洗濯物を、うっとり眺めたいです。(ペンネーム:グリーンIIさん)



小鳥も外出日和

庭木につるしたシジュウカラのエサハウスの掃除をしたい。曇りや雨の日は一日に何度もエサを食べに来るので触れないんです。晴れの日ほとんど来ないのでその際に掃除をしています。(ペンネーム:匿名希望さん)



スマートライフ研究所

ひとつの洗浄ノズルですみずみ
までまんべんなく洗浄

洗浄ノズル



おそうじ時間
約7分
で完了!

お風呂の
フタは
閉めてから



洗剤投入口

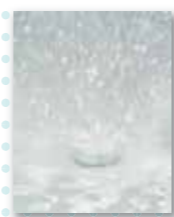


ご自宅にあるマジックリンを
タンクに入れるだけ!

- 1 スイッチオン
- 2 浴槽洗浄
- 3 お湯はり



洗剤を入れてから
スイッチオン



お湯と洗剤噴射で
浴槽を洗います



洗い終わったら
自動でお湯はり

- 別途、対応ふる給湯器が必要です。
- マジックリンは(株)ノーリツ推奨洗剤です。
- 詳しい製品情報は(株)ノーリツの「おそうじ浴槽」のホームページをご覧ください。

「おそうじ浴槽」

めんどろな風呂をさっさとサヨナラ!

おそうじ
浴槽

お風呂のフタを閉めてから、スイッチオン。自動で浴槽を洗ってお湯はりまでしてくれる。毎日のそうじの手間を省いてくれるかっこいいお風呂です。

今回のお悩み

便秘に効く食べ物やレシピが知りたい!

ペンネーム:麗子さん



食物繊維やオリーブオイルに含まれるオレイン酸は、腸内環境を整える働きがあります。今回のレシピは便秘に効くだけでなく、お弁当やおつまみにオススメな一品です♪

お悩み解決レシピ

野菜の肉巻きグリル 葱ソース

材料 (2人分)

- ブロッコリー ——— 1/4株
- 新たまねぎ ——— 1/2個
- 赤パプリカ ——— 1/2個
- 豚薄切り肉 — 12枚(240g)
- 塩、こしょう ——— 各少々
- 葱ソース
- 刻み葱 ——— 大さじ2
- ポン酢醤油 ——— 大さじ4
- EXオリーブ油 ——— 大さじ1

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分けて下茹で、新たまねぎはくし切りの4等分、パプリカは5mm幅に切る。
- ② ブロッコリー、新たまねぎにそれぞれ肉を巻きつける。パプリカは4等分に分けて束にしてから肉を巻く。全て両面に塩、こしょうをふる。
- ③ 魚焼きグリルに入れ、両面に焼き色がつくまで中火～強火にかける。お皿に盛りつけ、合わせた葱ソースをかけて完成。



固い野菜は
下茹でを忘れずに!



ちょっぴり野菜の顔を出して
あげるとチャーム♪



焼き色をしっかり
つけましょう♪

料理のお悩みをズバッと解決! カウンセリング キッチン

今回のクッキングカウンセラー
関口絢子先生



料理研究家・管理栄養士。自身の体調不良を克服した経験を生かし、「美容と健康に直結したレシピ」を発信。多方面で活躍中。