

# エネライフ通信

ココロ。からだ。やさしい暮らし。

朝時間。

こころを整える



〈読者限定プレゼント〉  
「保温スープポット」と「エネライヌぬいぐるみ」を抽選で95名様に!



エネライフ

京浜燃料株式会社

TOKYO GAS GROUP

京浜燃料

京浜燃料株式会社

冬

INFORMATION

## 寒かったそのお部屋にも、 ぽかぽか快適がやってくる!

ガス栓がないお部屋にも、  
新しくガス栓を  
カンタンに増やすことができます。  
去年寒かったお部屋も、  
今年はガスファンヒーターで  
ぽかぽかにしませんか?



今年の冬は  
あったかだワン



ファンヒーター販売中! ガス栓の追加のご相談も下記までお電話を!



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 埼玉県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

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  
95名様に

お粥も持ち運べる♪

### 保温スープポット

- サイズ:93×93×126mm
- 重量:300g
- 容量:400ml
- カラー:ブルー・ホワイト・ピンク  
※プレゼントはいずれか1個、  
色のご指定はできません。



※イメージ

+ エネライヌ  
ぬいぐるみ



高さ:約12cm

ほかほかのまま、スープやおかゆを持ち運べるおしゃれなスープポット。飲み口はスプーンが入るワイドサイズ。コンパクトなのに余裕な容量、ステンレス使用の断熱2重構造で保温・保冷もバッチリです!

<応募方法> 下記ハガキに必要事項をご記入の上、2015年2月27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。

エネライヌの  
犬情話  
第10回

### ステキなファッショントってます!

アンケートハガキなどにエネライヌを描いてもらえると、とってもうれしいです。  
先日も幼稚園の子どもたちが、上手にエネライヌを描いてくれました!  
今号で募集する洋服のデザインも、楽しみにしてるワン!



キリトリ

発行元

●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12月10日発行(23)





# こころを整える朝時間。

特集



慌ただしく毎日を過ごす人にこそ  
おすすめな朝の時間。  
心静かな時間をつくって、  
自分と向き合ってみませんか？

## 朝坐禅からはじまる一日

敷居が高いように思える坐禅ですが、  
お家でも気軽にはじめられます。



### 坐禅効果 3

**適度にカロリー消費**  
呼吸と姿勢を意識するだけで体の  
エネルギーを使うので、適度なカロ  
リー消費になります。

### 坐禅効果 2

**その日の体調を実感**  
毎日決まった時間に行うことでその  
日のコンディションがよくわかり、自  
分を知るきっかけになります。

### 坐禅効果 1

**心から落ちつく**  
意識の置き所が「頭」から「心」に変  
わり、心配事が湧いても頭で考えず  
に心で受け止めながら、落ちつく時  
間を持てます。



伊藤 東凌  
臨済宗 建仁寺塔頭 両足院  
(りんさいしゅうけんじとうとうじょうそくいん)  
副住職  
[www.ryosokuin.com](http://www.ryosokuin.com)

### 呼吸に任せて 雜念も受け止める

坐禅は考えるクセを無くすた  
めに行います。目的や目標、何  
も持たないことが坐禅です。  
坐禅は頑張る、打ち勝つ、乗り  
越える、踏ん張るものではなく  
く、自分を“ゆるめ、ほどき、  
手放していく”もの。湧いてく  
るいろんな想いを整理しよう  
と考えるのでなく、ただ呼  
吸に任せ、雜念も受け止めま  
しょう。



# ほっこり、やさしい お寺の粥朝食 再現レシピ



(材料)

**作り方**

① 分量の米と水を鍋に入れ、  
最低30分水につける。

(④吹きこぼれそうになつた  
ら火を止め、20分ほど蒸ら  
して完成。

(③沸騰したらフタを少しづ  
らして弱火に。

(②鍋にしつかりフタをし、強  
火にかけて沸騰させる。

お粥も  
持ち運べる♪  
**保温**  
**スープ**  
**ポット**



お寺のお粥は薄い!?

食事の意味と改めて向き合い、命のつながりを再認識するために粥朝食をいただきます。お寺のお粥は「天井粥」と呼ばれ、天井が映り込むくらいに薄く、水っぽいのが特徴。消化のよい粥朝食は、ここだけではなく身体も整えてくれます。



 まずは本場の坐禅を体験。

お尻の位置が高くなるように、座布団を折って重ね、座る。両足を太ももの上にぐつと乗せせる。無理なら片足だけでも可。

置や床に身を任せた気持ちで、体全体の力を抜く。背骨を軸としながら、全身を空気にゆだねていくイメージ。

顔の力も完全にゆるめる。曰は  
完全に閉じず、ただ「ほんやり  
見えている」状態に。

左手で右手を包みこむように軽く握る。吸って吐く動作一回につき心中で10を数え、これを繰り返す。



お家でも実践できる坐禅を実際に体験してみました。

# 朝坐禪と粥朝食で こころを整える

牛丼を買う前に

- ①アクセサリーなどの  
装飾品は外す  
自然の感覚から離れていつもの  
自分に戻ってしまうので外す。
  - ②裸足になる  
足を組んだときにすべるので靴  
下は脱いでおく。
  - ③携帯は近くに置かない  
自分の所有物があると気になっ  
てしまうので遠くへ置いておく。



お家でも試してみよう。

## ●使う物は？

座布団が無い場合はクッションなどで代用。辛くない体勢で行うこと。

何人で？

一人でも、大人数で組んでも  
よし。休日に家族みんなで組  
るものもおすすめ。



エネライズの  
工場見聞録

# てきるまで“ガスファンヒーター”が

「スイッチを押せば5秒で温風！」で大人気のガスファンヒーター。

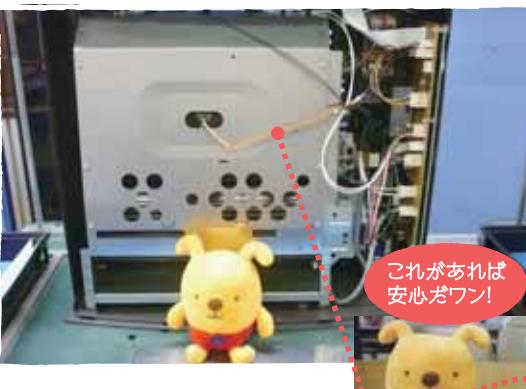
今回は、あまり目にすることのない「ガスファンヒーターができるまで」をご紹介するワン！



取材協力：(株)ノーリツ明石工場



さまざまな部品がどんどん組み立てられていく…



そしてこれがガスの立ち消えを防ぐ安全装置。



実際にファンヒーターを動かして、異音がしないかどうかチェックするんだワン！



ヘッドホンをつけて異音の検査中。



さまざまな色のフェイスカバー



だんだんファンヒーターらしくなってきただワン！



完成！  
(全工程約30分)

ほっ

その後、  
みんなのお家へ。

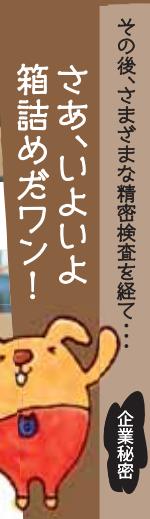
やっぱり冬は  
ガスファンヒーターが  
おすすめだワン！



箱詰めされた  
製品がライン上を  
ゴロゴロ…



箱に入れました！



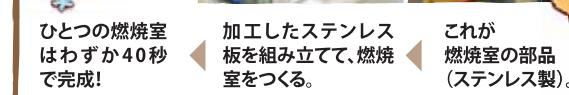
さあ、いよいよ  
箱詰めだワン！

その後、さまざまな精密検査を経て…

企業秘密



見事な  
はや技だワン！



ひとつの燃焼室  
はわずか40秒  
で完成！



加工したステンレス  
板を組み立て、燃焼  
室をつくる。



これが  
燃焼室の部品  
(ステンレス製)。

次は  
燃焼室のまわりに  
つける部品の準備だワン。



ほほ～  
ぱかぱか～



ここから  
ガスで暖められた  
風が出てくる。

これはガスバーナー。



花粉やダニを  
抑制するナノイーがあれば、  
お部屋の空気は  
いつもきれいだワン！

ナノイー  
取り付け中。



これが  
空気浄化機能の要  
'ナノイー'だ！



これが  
クルクル  
回るんだワン！



これはファン。  
ファンを  
回転させて  
温風を送りだす。

ふんわりやさしく、滋養豊富。

# つくりたての甘酒。

新しい楽しみ方で繋ぐ  
日本古来の知恵

その日作った甘酒に、アルコールが含まれていないことに、まず驚いた。

甘酒は大きく分けて二種類ある。アルコールが含まれているのは酒粕を原料に作って砂糖を加えたもの。少しクセのある風味が苦手な人は少なくない。一方、麹を原料に作った甘酒は、麹菌がデンプンを分解して糖を作るので自然な甘さ。砂糖とは甘みの質が異なり、さらりとしているのがわかる。

「甘酒は江戸時代、栄養ドリンクとして、庶民の間で飲まれていたんですよ」

そう教えてくれたのは料理家の館野真知子さん。

「目覚めの一杯には、コーヒーよりも甘酒がおすすめ。脳の唯一のエネルギーであるブドウ糖が含まれているので、飲むとシャキッと目が覚めますよ」

受験生や寝起きの悪い子どもにもおすすめだ。

館野さんは現在、外国の方々に日本の食文化を伝える活動も行っている。

「海外に誇りが持てる文化は、次の世代にも繋いでいきたいですよね」

前日に作って完成した甘酒を、おしゃれなソーサーとグラスで、カフェドリンク風にいただいた。時代に合った新しい楽しみ方で、日本人が育んできた知恵や文化を見つめ直した時間だった。



この粘りが甘みのもと。もち米はうるち米よりも糖に分解されやすいデンプンを多く含む。



\* 温度計があると便利です。

## 材料(約500ml分)

- ・もち米 2分の1合
- ・水 お粥分 500ml / 追加分 100ml
- ・生麹 100g(乾燥麹の場合は70g)
- ※スーパーで購入できます。
- ・保温ポット

- ① 鍋にもち米とお粥分の水を入れてお粥を炊く。
- ② 火を止めて追加分の水を入れて混ぜ、約65°C(指を一秒入れていられるくらい)まで冷ます。
- ③ ほぐした麹を加え、まんべんなく混ぜる。
- ④ 保温ポットに入れ、少しゆるめに栓をし、6~8時間置いて発酵させる。甘くなったら完成。

\* ベットボトルや保存袋に移して冷蔵で1週間、冷凍で2ヶ月ほど保存可能です。



## 甘酒の作りかた



館野真知子  
(たての・まちこ)

料理家・管理栄養士。8代続く農家に生まれて、全国の農家を愛する料理人。おいしい料理を生み出すこと、農家やいいものを作り出している方々に光を当てるここと、そして日本人の健康を守ることを生業としている。現在は発酵を中心に料理を展開中。



## 煮物も麺も、この3つで

結婚する際に母が買ってくれたアルミ製品のお鍋。裕福な家庭ではなかったのですが、大・中・小と3つ持たせてくれました。大切に39年間、母に感謝しながら使っています。

(ペンネーム:匿名希望さん)



## パワーも詰まってる

40年前、嫁入りの際に義母からいただいた、はさみと和長ほうきを今でも使っています。大変優しい義母は101歳まで元気でした。道具を使う度に義母を思い出し、笑みがこぼれます。

(ペンネーム:TOMOさん)

12

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!

今号のエナライフ通信で、おもしろかった・役に立ったと思う記事を教えてください。(複数回答可)

- 特集こころを整える朝時間
- エナライフができるまで
- つくりたての古酒
- お孫さんが集まる家へ
- エナライフの大情話
- 素敵なファッションコンテスト

募集① エナライフぬいぐるみコンテスト  
エナライフぬいぐるみに洋服を着せておしゃれにしてね♪  
お孫さんが集まる家へ

例

## まだまだ使える!

43年前に親にもらったロックミシン。15年前に調子が悪くなり、修理しても直らず、半年以上倉庫に置いていました。やっと探し出したミシン屋さんで直していただけた時はとてもうれしかったです。

(ペンネーム:さくらさん)



## お便り 続けているもの編

### 成長も見守ってるよ

孫が生まれた時に、目で追うおもちゃとして電気の引きひもについた人形。頭にバネが付いていて、引く度にピヨーンと伸びます。もう孫は8才になり、今では自分で引っ張って遊んでいます。

(ペンネーム:まひろくんさん)



## キトリ

### ずっと使い続いているもの編

### お風呂リフォーム

孫が生まれた時に、目で追うおもちゃとして電気の引きひもについた人形。頭にバネが付いていて、引く度にピヨーンと伸びます。もう孫は8才になり、今では自分で引っ張って遊んでいます。

(ペンネーム:まひろくんさん)



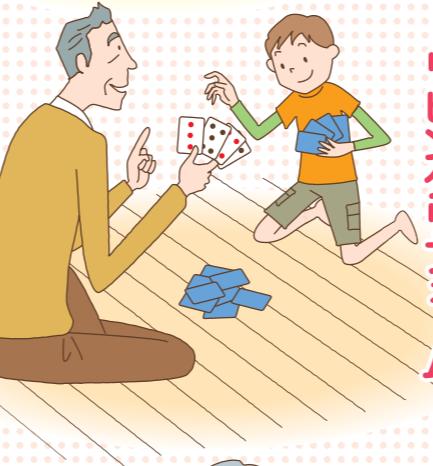
## 知っておきたいガスのこと

明るくキレイなバスルームなら、お泊まりも楽しくなります。お孫さんと一緒に入るお風呂の時間を「コハコニケーション」の場にしませんか?



### 会話を楽しむお風呂リフォーム

### 素足で遊ぶリビングリリフォーム



### いつしょにお料理キッチンリリフォーム



広々とした快適なキッチンなり、お孫さんもお手伝いしたくなるはず。ワクワクの体験をさせてあげてください。

お泊まりも楽しくなります。お孫さんと一緒に入るお風呂の時間を「コハコニケーション」の場にしませんか?

### 家族が集まるリビング周りを、ほほりあたたかに。お孫さんと素敵なお出でがつくれる空間にしてしまおう。



## お孫さんが集まる家へ

「かわいい孫たちが遊びに来るので家が寒くて暗い、「なんとか孫が喜ぶ家にしたい」…そんなお悩みに

おすすめのリビングリリフォームをご紹介します。

## 今回のパパのお悩み

# ビールのおつまみくらい自分で作りたい!

ペンネーム:サトルさん

豚バラ肉で野菜をくるくると巻き、塩こしょうを利かせてグリルで焼くだけ。ゆずを絞れば後味もさわやか。お子さまと一緒にくるくる巻いてみましょう!



### お悩み解決レシピ

## イロイロ野菜の豚バラ巻きグリル焼き

370kcal(1人分) 調理時間:20分

### 材料(2人分)

豚バラ肉	8枚
えのきだけ	適量
しいたけ	2個
にんじん	1/4本
にら	3茎
ねぎ	1/4本
ごぼう	10センチ
ゆず	1/2個
薄力粉	少々
塩	適量
粗挽きこしょう	適量
醤油	少々
酒	少々



お子さま向には半分にカットして、見た目もかわいく。

### 作り方

① えのきだけ、しいたけは石づきを取り。にんじんは千切り、にらは4等分、ごぼうは縦に4等分、ねぎは半分に切る。茶こしに薄力粉を入れて、豚バラ肉の片面に振りかける。



② 切った野菜をそれぞれ豚バラ肉の薄力粉を振った面にのせて巻き、塩、粗挽きこしょうを振ってグリルに並べる。しいたけはかさを逆さにして醤油、酒を垂らし、ごぼうと一緒にグリルに並べる。



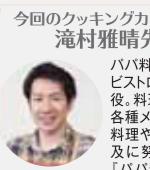
③ グリルで全体に焼き色がつくまで焼く(両面焼き:強火で4~5分/片面焼き:2分予熱後に7~8分)。豚バラ巻きと焼いた野菜を皿に並べ、くし型に切ったゆずを添えて完成。



火の通りをよくするため、豚バラは斜めに巻くのがgood!

焼き上がりです! このままでいいですが、ゆずを絞ればさわやか風味、黒七味で「アト辛おとな味」も楽しめますよ。

料理の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  
滝村雅晴先生  
パパ料理研究家。(株)ビストロVIVA代表取締役。料理教室や講演、各種メディアで、パパ料理や親子料理の普及に努める。著書に「パパ料理のススメ」(赤ちゃんとママ社)他。