

# エネライフ通信

ココロ。からだ。やさしい暮らし。



まみエネさん

ののさん

sternさん

はなおさん

しーさん

## 特集 コンロで簡単パン



はるさん

まゆゆさん

ふあ〜たんさん

ジョイクんさん

ドラちゃんさん



さやかさん

ゲンキエネライフ君さん

ゆりかさん

いぬごちゃんさん

ツエロコさん

Tさん



雪山に挑戦さん

まRyu★さん

おもちさん

Kさん

みーたんさん

31007さん



ゆっぴーさん

まいちゃんさん

まっすくひこみさん

ピーちゃんさん

しゅうごママさん

mamanさん

〈読者限定プレゼント〉  
「ひのきのカッティングボード」を抽選で90名様に!

TOKYO GAS GROUP

エネライフ

京浜燃料株式会社

# エネライフ ぬりえファッションコンテスト

たくさんのご応募ありがとうございました!

センスが光る  
ファッション  
ばかりだワン!



はるなちゃんさん



たすきをつなげ!さん



ひつじさん



コックちゃんさん

これからもエネライフとエネライフを宜しくお願い致します!

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 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

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 2015年3月20日発行(24)



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名様に

盛りつけてそのままテーブルに出してもおしゃれ♪  
ひのきのカッティングボード

- 樹種:ひのき(四国産)
- サイズ:厚み・15mm/巾・145mm/長さ・350mm
- 仕様:無塗装/かな仕上げ



良質なひのきから作った木製カッティングボード。一つひとつ木工職人による手づくりで、キッチンに素朴なあたたかみをもたらします。

＜応募方法＞ 下記ハガキに必要事項をご記入の上、2015年5月29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。

13

エネライフの  
犬情話  
第11回

たくさんのご応募ありがとうございました!

『エネライフぬりえファッションコンテスト』にご応募いただいた作品が表紙に大集結。カラフルで個性的なデザインばかりでどれも素敵☆この春はおしゃれなファッションでいろいろな場所にお出かけしたいワン!



キリトリ

# コンロで簡単パン

一時間ちよつとで完成!

おいしい手作りパンを、自宅で気軽に楽しみたい! そんな夢が叶う魔法のレシピをご紹介します。

- 🍷 **フライパン、魚焼きグリルで焼ける**  
ガスコンロで焼くと全体に火が回るのでおいしく仕上がります。
- 🍷 **こねる時間はわずか1分**  
キッチンを汚さないしこねる力も必要なし! ストレスなく楽しく、お子さまも楽しめます。
- 🍷 **材料も道具もシンプル**  
主な道具はボウルとフライパンだけ。特別な道具は必要ありません。

5つの材料+めるま湯🍷  
でパンが焼けます!

**材料** (作りやすい分量・約8個分)

強力粉	300g (これを100%として...)
オリーブオイル	12ml (4%)
塩	6g (2%)
砂糖	15g (5%)
ドライースト	6g (2%)
めるま湯	204ml (68%)



浜内 千波

料理研究家、栄養士。「料理は、もっともっと夢のある楽しいもの」をモットーに、テレビ番組や講演会、執筆活動など多方面で活躍中。  
<http://www.chinamisan.com>

## 全部手でOK! 基本のパンのつくりかた

パン作りを日常的に楽しみましょ♪



1  
33〜37℃のぬるま湯に、砂糖と塩を加え、指でかき混ぜて少し溶けたところでドライーストを加えます。

2



2  
強力粉を入れた別のボウルに、オリーブオイルを加え、1を加えて粉気が無くなるまで指先でかき混ぜます。

3



3  
粉気が無くなったなら指先でやわらかく約60回こねます。

POINT

べたついていても大丈夫!



ボウルから持ち上げればOK。

指の第2関節くらいまでを使ってやさしくね!





発酵中の熱でラップがくもってきます！



4  
ガスが抜けないようにおしりを閉じた方を下にして、ラップをかけて常温で30分二次発酵。冬や寒い室内では、ぬるま湯が入ったフライパンの中で湯煎をしましょう。



5



ふくらんだ！

5  
生地が膨らんだら拳でトントンとリズムミカルに叩いてガス抜きします。具材を入れたときはこのタイミングで練り込みます。

のばしてナンに



成形

丸くしてパンに



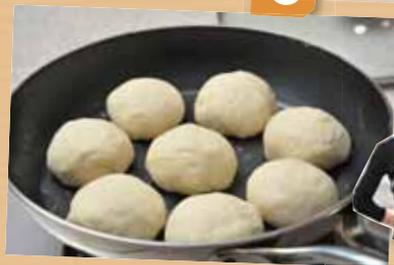
アレンジ  
魚焼きグリルでナン

- 1 網にくっつかないように、オリーブオイルを塗ったアルミホイルをグリルに敷く。
- 2 成形してグリル庫に入れて常温で20分二次発酵。
- 3 焼き目をつけるためにオリーブオイルを表面に塗り、チーズなどのお好みの具をまぶす。
- 4 焦げ目が付くまで両面焼きグリルで強火で約5分焼く。

両面を軽く焼いてから「チャップ」を塗ってウイナーやチーズをのせればピザも作れちゃうわよ♪



6



6  
好きな形に成形した後、フライパンに入れてフタをし、常温で20〜30分二次発酵させます。

発酵している間におかずを作っておけば1食完成ね♪

7



7  
生地が膨らんだらフタをしたまま片面約5分ずつ、中火で焼きます。

今日はフライパン、明日はグリルで焼こっと♪



途中でフタに付いた水滴が生地にたれないように拭き取ります。



もっちり  
完成！



二次発酵済みの生地を冷凍すれば約2週間保存可能。予熱したグリルなどに入れて解凍した後焼きましょう！

読者プレゼント

パンをカットしてそのまま出してもおしゃれ♪  
ひのきのカッティングボード  
詳しくは13ページ!



イメージ



明るい色でスタイリッシュ  
洗えるレンジフード  
IH調理器とレンジフード

# AFTER

最新のビルトインガスコンロとレンジフードに

洗えるレンジフード  
でお手入れラクラク  
明るい色でスタイリッシュ

ガスコンロとグリル  
ご主人さまの好物のお魚  
がおいしく焼けて便利な機能がいっぱい



焼き魚もふっくら！  
グリル専用「ココット」

明るいシルバーカラー  
それまでの黒からシルバーに変えてキッチンが明るくなりました



リフォームを終えて…

エネライフは  
アフターフォロー  
もしっかり！

コンロの機能説明やワンポイントアドバイスもいたします！



リフォームするなら  
エネライフ！

お見積もりをご希望の方は  
裏表紙の連絡先までお気軽  
にお問い合わせください。

ですからね。

ご主人さまの声



奥さまの声  
ガスの配管工事が必要と聞いて、大きな工事になるのかしら、と心配でした。でも、エネライフの方が工事の段取りを事前に納得がいくまで説明してくださったので、安心しました。当日もていねいで手際の良い仕事ぶり！おかげで、その日の夕飯から新しいコンロが使えました。

ガスコンロのグリルで焼いた魚は、やっぱり身がホクホクして旨いんですよ。健康は楽しい食事から(笑)。老後はよりおいしく食べて過ごしたい

実録

エネライフ  
リフォーム

キッチン編

K様邸(千葉県船橋市)

# 老後に備えて キッチン見直しリフォーム

## BEFORE

備え付けだったIH調理器とレンジフード



### コンロ・レンジフードの交換

- 工期——1日
- 工事内容
  - ・IHからビルトインコンロ(ガス)に交換  
リンナイ(デリシア)
  - ・レンジフード交換  
クリナップ(洗エールレンジフード)
  - ・ガス工事
  - ・電気工事

### 思い立った時がチャンス

10年前に購入されたというお住まい。ここにお二人で暮らすK様ご夫妻にとって、今回のリフォームの目的は「家が古くなったからではなく、生活スタイルを見直す」ことにありました。「これからは食生活も大事にしたいし、老後に備えて光熱費のムダも見直したい。リフォームするなら思い立った『今』がチャンスだと思っただいですよね」(ご主人さま)

今回のリフォームでは、キッチンのコンロとレンジフードを一新。もともとキッチンには備え付けのIH調理器がありました。IH調理器が馬鹿にならず、毎回水を張るグリルの使い勝手にも不満があったとのこと。

「ガスなら焼き物はパリッと、炒め物はシャキッと。グリル専用の『ココット』を使えば、主菜、副菜を同時に調理できます。お手入れもラクですな」(奥さま)

IH調理器

ガスコンロ  
交換の流れ

新しいガスコンロを設置



最新のビルトインガスコンロを設置。ガスの点火確認後、作業終了！

取り外した後



IH調理器を取り外した後のフレーム。ここにそのまま「ビルトインガスコンロ」が入ります。

IHを取り外す



これまで使っていたIH調理器を取り外します。



おにぎりより簡単で、サンドイッチより華やか  
今日は、おにぎらず。



にぎらないおにぎり、おにぎらず。  
作り方はいたって簡単、シンプルで  
個性豊かなお弁当の主役になります。  
さあ、今日はどんな具を入れましょうか。

お子さんと  
一緒につくると楽しい♪  
苦手の野菜も包んじゃえば  
食べられるかも！

おにぎらずの作りかた

材料(2個分)

- ・のり(全形) 1枚
- ・ごはん 茶わん1杯分(約150g)
- ・塩 ひとつまみ
- ・お好みの具 適量

① のりの中央に塩をふり、  
ごはんを半量置き、具をのせる。

② 残りのごはんをかぶせ、  
全体を西覆うようにする。

③ のりの四隅を中央に折りたたみ  
裏返しにしてのりを馴染ませる。

④ 包丁で半分にかットしたら完成。



「いごとづくしな  
おにぎらずの秘密」



馴染み深いおにぎりとは違い、その名の通り、にぎらずに作る「おにぎらず」。  
「のりにごはんを具をのせて包むだけ。手間がかからないだけでなく、お弁当にも収まりやすく、具材が鮮やかに映えるんです」

そう教えてくれたのは料理研究家のオガワチエコさん。ごはんを三角形ににぎるのが苦手な方でもきれいに作れるし、ごはんのおかずになるものなら何でも包めてしまうので、アレンジは自由自在。

「おにぎりとは違って、具材はカレーや八宝菜、肉じゃがなどの汁気があるものでもOK。おにぎらずのごはんとのりが器代わりになってキャッチしてくれます」  
実際に食べてみると、ギュッとにぎっていないので、ごはんがふわふわ。真ん中に具材が隠れているおにぎりとは比べると、ひとくち目から具材の味を存分に楽しめるのがうれしいところ。



春巻きの皮を使ったスイーツおにぎらず！揚げ焼きしてアップルパイ風の完成です。

「おにぎらず2個で茶わん1杯分のごはんの量なので、満足感が得られるわりに、炭水化物の摂取量は控えめ。具材の割合が多いので、野菜をたっぷり入れればダイエットにピッタリなんです」

手軽でおいしいおにぎらずを、食卓やお弁当のレパートリーに加えてみてはいかが？



オガワチエコ  
料理研究家。ル・コルドン・ブルー、東京會館クッキングスクールで料理と製菓を学ぶ。大手百貨店の受付係として勤務しながら、仕事後や休日を利用して、和、伊、エスニック、仏菓子それぞれの専門店や調理技術を修得。現在は、雑誌やテレビ、書籍等のレシピ作りや調理、スタイリング、料理コラム等で活躍中。著書に「おにぎらずの本」(泰文堂)。



昨日のおかずも、おいしさUP  
外側から加熱するから衣はカリッとサクサク、中はジューシーな仕上がりに。



お野菜も、おいしさUP  
瑞々しさを保ちながら野菜が持つ本来の旨みや甘みを凝縮!



お肉も、おいしさUP  
余分な脂が網の下に落ちて、ヘルシーな仕上がりに。



トーストも、おいしさUP  
直火であつという間に焼き上がる! 外はカリッと香ばしく、中はふわふわに。

魚焼きグリルを魚焼きにしか使わないなんてもったいない! いろんな食材が、グリルで焼くことでおいしくなる!

いつもの料理がグリルでグッとおいしくなる!

キリトリ

ペンネーム

応募締切 5/29(金) 当日消印有効

ひのきのカッチェングボード  応募する  応募しない

募集① ずばり夏といえは?

下記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!

- リフォームについて教えてください。
  - 住宅でリフォーム・増改築をしたい場所はありませんか?
    - 台所  風呂  洗面所
    - 屋根・内壁・外壁  その他居室  特になし
  - いつ頃のご計画ですか? (リフォームしたい場所がある方)
    - 1年以内  2~3年以内  相談したい  見積を希望
  - 昨冬シーズンに暖房を使用して感じてくれたことを教えてください。
    - 足元をあたためる床暖房に興味がある
    - 手間がかからないガス暖房機に興味がある
    - 使っている暖房に不満がある
    - ご利用暖房の種類( )
    - ガス暖房器具のカタログがほしい、ガス暖房器具の説明が聞きたい
    - 割引のキャンペーンがあれば知りたい  特になし

ご協力ありがとうございました。お客様にご提供いただいた個人情報、プレゼント商品の発送、リフォーム商品に関する情報、サービス提供等のために利用いたします。

読者限定プレゼント

# グリルで手早くもう一品!

忙しい朝も、仕事から帰ってきてからの夕食の準備も…短時間で手早く一食つくりたい! そんな方には「コンロとグリルの同時調理」がおすすめです!

参考:東京ガス(株)ホームページ



グリルも使えば 4品同時に調理できますよ!

- ① ごはん
- ② お味噌汁
- ③ 野菜炒め
- ④ お魚

グリル料理は 12ページで紹介

## 今回のお悩み 冷蔵庫に余りがちな野菜をまとめて使い切りたい!

ペンネーム: エネライヌ大好きさん

オイル漬けはそのままでもおいしいのですが、パンにのせてオープンサンドにしたり、パスタに和えたり、サラダの具にするのもオススメ。食べ終わって残ったオイルもお料理に使い回しできます!



### 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 平沼亜由美先生  
料理教室「Bon appetit」主宰、管理栄養士、身近な材料を使った作りやすいレシピスタイリングが評判。著書「シンプルで“大人かわいい”もてなしレシピ」(SBクリエイティブ)

#### お悩み解決レシピ

## グリル野菜のオイル漬け

144kcal(オープンサンド2枚分)  
調理時間: 約15分(漬け時間除く)

- 【材料】(500ml保存容器1杯分)
- アスパラガス 3本
  - ミニトマト 8個
  - にんじん 1/3本
  - エリンギ 1本
  - 新じゃがいも 1個
  - 新玉ねぎ 1/2個
  - 塩麹 小さじ1
  - Ex.オリーブオイル 200ml程度
  - ローズマリー(お好みで) 1本

キャベツの芯など 野菜なら何でもOK!



野菜は1種類で作っても大丈夫。

#### 作り方

- ① アスパラは半分に、にんじんは1センチ角の棒状に、エリンギと新じゃがは3ミリ厚さに、新玉ねぎはくし切りに切る。アルミホイルの上に並べ、両面焼きグリルで中火で5分加熱する。
- ② 洗って水気を切った清潔な保存容器に、塩麹とEx.オリーブオイル100ml程度を入れてよく混ぜる。
- ③ ②の容器に、粗熱をとった①を入れ、野菜が浸かるまでEx.オリーブオイルを加える。お好みでローズマリーを加え、冷蔵庫で一晩おく。1週間保存可能。



火が通りにくいものを奥に。グリルすることで余分な水分が飛び、よりおいしく仕上がります。



塩麹入りのオイルに漬けることで、味がまるやかになってコクや旨みが出ます。



一晩置いてから味がなじんで食べごろ。容器いっぱいには作らずに少量でもOKです。