

エネライフ通信

ココロ。からだ。やさしい暮らし。

特集 毎日、手軽に、
スキレット。



〈読者限定プレゼント〉
「スキレット」を抽選で90名様に!
Wチャンスでレシピ本『簡単! 毎日使える! スキレットの本』を抽選で30名様に!



エネライフ

京浜燃料株式会社

ガスコンロの
火がつかない…

乾電池は 大丈夫?

火がつかない原因として、一番多いのが電池切れ。電池が消耗してくると、点火する時のパチパチの音が遅くなります。そのような症状が出てきたら、早めに電池を交換しましょう。

※機種によって乾電池の位置は異なります。



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6月19日発行(25)

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!

アウトドアでも使える本格派!
スキレット

抽選で
90名様に
さらにWチャンス!
『簡単! 毎日使える!
スキレットの本』

さらにWチャンスで30名様を対象に、スキレットのレシピ本をプレゼント! おうちでもっと楽しめる、68種類のスキレット用レシピをご用意しました。

●著 者:星野奈々子
●発売元:エイ出版社
●判 型:AB判80ページ オールカラー



※イメージ
<応募方法> 下記ハガキに必要事項をご記入の上、2015年8月31日(月)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。

エネライフの
犬情話
第12回

いつもより拡大版だワン♪

今号のエネライフ通信は通常より4ページ増えた拡大版!
いつも以上にたっぷりと読み応えのある企画をご用意しました。
今後取り上げて欲しい企画や感想など、アンケートをお待ちしているワン♪



毎日、手軽に、スキレット。

特集

毎日、 手軽に、 スキレット。



星野奈々子
フードコーディネーター
慶應義塾大学卒業。日本IBMにてITエンジニアとして働きながら本格的に料理の勉強を始め、退社後にフードコーディネーターとして独立する。現在は企業や雑誌のレシピ開発やフードスタイリングを中心に活動中。近著に「簡単!毎日使える!スキレットの本」がある。

コンパクトで
見た目もかわいい。
使いこなせば
いつもの料理が
グッとおいしくなる
魔法のフライパンなんですね。
そんなスキレットのレシピと、
おいしさのヒミツに迫ります。



毎日、手軽に、スキレット。



エネライフで安心! 快適生活のパートナー!

毎日、手軽に、スキレット。

スキレットのヒミツ トのツサレい

- 1 熱をゆっくり、じっくり伝える
- 2 重みを生かして柔らか調理も
- 3 見た目がジューシーに仕上がりに



読者
プレゼント

アウトドアでも使える本格派!
スキレット

Wチャンス
レシピ本
『簡単!
毎日使える!
スキレットの本』
詳しくは17ページ!



お手入れ方法
スキレットは使い続けるうちに空気に触れて錆びてしまいます。使用後は洗剤を使わずに洗い、火にかけて完全に乾かします。その後、サラダ油かオリーブオイルを薄く塗って保管しましょう。

スキレットって？

スキレットとは、一般的に厚手の鉄でできているフライパンのこと。

そのまま食卓に！

調理してそのまま器の代わりとして出してもおしゃれです。

魚焼きグリルでも使える！

魚焼きグリルにも入るサイズだから、調理の幅が広がります。

アウトドアでも活躍！

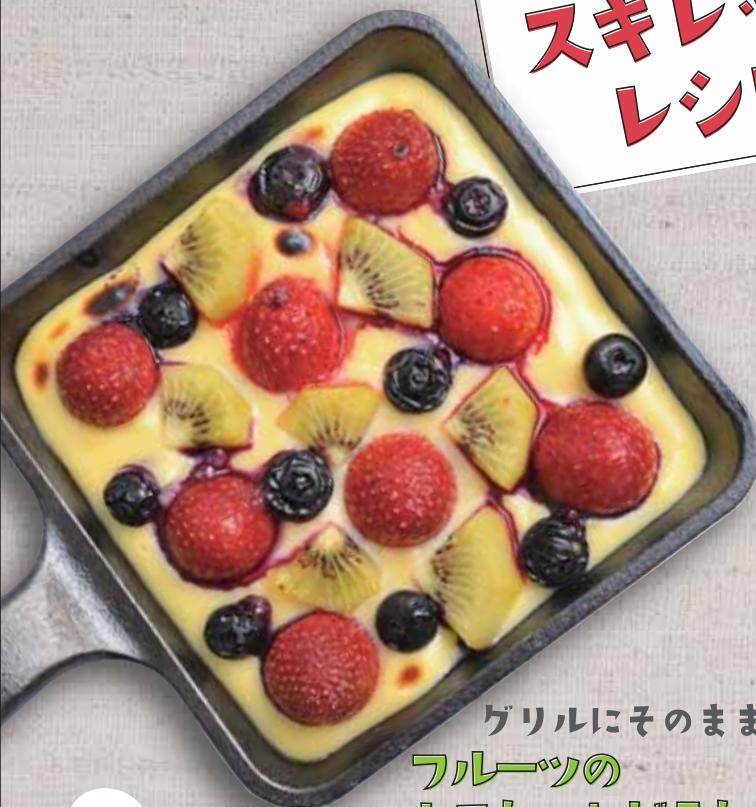
ミニサイズだからキャンプやアウトドアでも持ち運び便利♪

リーズナブル！
500円くらいから手に入ります。同じ物をフタ代わりに使うのもオススメ。



毎日、手軽に、スキレット。

使い方広がる♪ スキレット レシピ



グツグツと
煮立つて
きます！

グリルにそのままイン！ フルーツの カスタードグラタン

調理時間
20分



これくらい
トロリとした
OK。

材料	量
いちご	8粒
ブルーベリー	10粒
キウイ	1/2個
など好みのフルーツ	
[カスタードクリーム]	
卵黄	1個分
グラニュー糖	大さじ2
薄力粉	大さじ1
牛乳	150ml

砂糖を入れることで
香ばしい色と
薰りが付きます。

アルミホイル
や鍋のフタ
でも代用可♪

①牛乳は鍋に入れて中火に
かけ、沸騰直前まであたためる。

②ボウルに卵黄、グラニュー糖
を入れ、泡立て器で白っぽくなるまで混ぜる。

③②に薄力粉を加え混ぜ、さらに①の牛乳を加えながら混ぜる。鍋に戻し入れて弱火にかけ、混ぜながらどろみがつくまで2~3分煮る。

④いちごはへたをとる。キウイは食べやすい大きさに切る。⑤スキレットに③のカスタードクリームを入れ、フルーツを並べる。予熱した魚焼きグリルで3~4分焼いたら完成。

アウトドア感覚で楽しみたい！ 海老とマッシュルームの アヒージョ

調理時間
15分



お家でも簡単に作れる！ チーズとウインナーの煙熏

調理時間
15分



材料	量
ウインナーソーセージ	2本
プロセスチーズ	2個
スマートチップ (サクラ)	3つかみ程度
砂糖	大さじ1/2

①ウインナーソーセージは斜めに半分に切る。
②スキレットにアルミホイルを敷き、スマートチップと砂糖を入れ、網をのせる。(網はジャストサイズでなくてOK)
③網の上にチーズと①を並べ、中火にかける。煙が出てきたらもう一つのスキレットでふたをし、弱火で5分ほど加熱して完成。





システムバスができるまで

みなさんは、お風呂の時間をお楽しみですか？

今回は、ココロも身体もあつたまる「最新システムバス」づくりの現場をご紹介。

一日の疲れをいやしてくれるお風呂がどのようにつくられるのか、とくとご覧あれ！



③

あちこちでロボットが活躍するんぞワン！
裏面に強度アップのためのガラス繊維を吹き付けた後、浴槽の脚を取り付ける。



②

浴槽ロボット登場！浴槽の内側・外側の金型の間から、浴槽が誕生。



①

ピカピカ
これは浴槽内側の金型。浴槽外側の金型と組み合わせて、すき間に樹脂を流し込む。

浴槽をつくる



あつたかピカピカ！



⑤

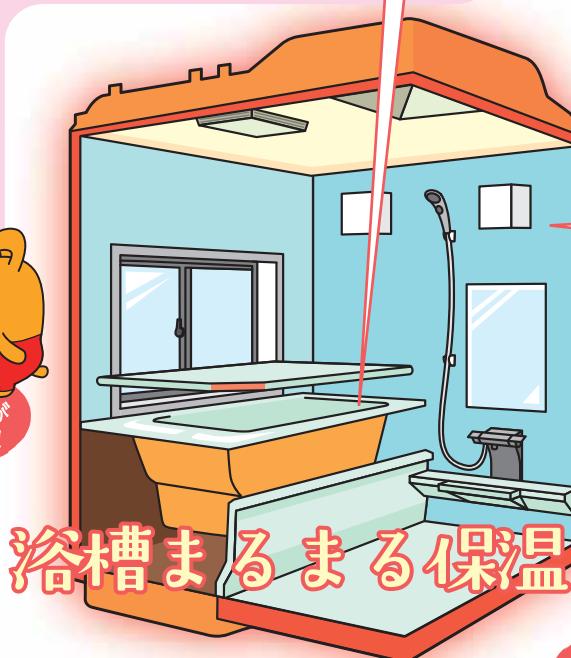
あ手入れも
カソターン！
ピカピカの浴槽が完成。
最後に一台一台、手作業でみがき上げる。



④

ロボットが、浴槽に断熱材を吹き付ける。

断熱材で
ぽかぽかのお湯が
長持ちするワン！



壁パネルをつくる



①

ぽかぽかお風呂のヒミツ！
壁の材料となるパネルを加工する。

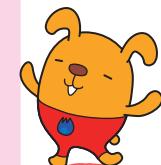


②

壁パネルの間に断熱材を入れる準備。



③



壁パネルで
断熱材を
サンドイッチ！

出荷



施工イメージ



壁パネル完成！この後に最終検査も。

液体状に溶かした断熱材を注入中！

さまざまな工程検査に合格した浴室一台分の材料がそろいました！



お客様に向けて出発！

出荷準備完了！
今年の秋・冬は
ぽかぽかのシステムバスで
快適なバスタイムを
どうぞ！

サブマージフラワー

夏にぴったりな涼しげアレンジメント

今号の表紙も
サブマージ
フラワーです

クリアだからこそ
花全体を楽しめる



材料

- ・透明の容器
- ・水
- ・お花やハーブなどの植物
- ・はさみ
- ・ワイヤー(細く柔らかいもの。色は、好みで)



サブマージフラワーの作りかた

① 容器の9割くらいまで
たっぷり水を入れる。

水を最初に入れた方が
後で入れるより

完成のイメージが崩れにくく。

② 容器に合わせてお花の量を
茎の長さをカットする。

③ 浮いてくるお花にはワイヤーを
巻き付け、重みを調整する。



通常、花

瓶に生ける
と花の上半

分しか楽し
むことがで

きないが、サ
ブマージフ

ラワーなら
まるで標本のよう

に花全体を愛でるこ
とができる。また、小さめの容器に花の

部分だけカットして沈めてもかわいい
し、サブマージフラワーだからこそでき
る楽しみ方は幅広い。

日常がぱっと華やかになるサブマージフ
ラワー。この夏、ぜひ取り入れてみては?



下まで葉が付いているハーブも、サブマージフラワーなら全体を眺められる。



透き通った水の中に閉じ込められた
色鮮やかな花々。

眺めているだけで心もスーッと
清らかな気持ちになります。

透き通った水の中に閉じ込められた
色鮮やかな花々。

「水は一日一回替えてください。キク科など花びらが薄いものは繊細なので三日、

ラン科など厚みのある熱帯のものは一週間ほど楽しめますよ」と大類さん。

「容器はワイングラスなど透明ならなんでもOK。ワイヤーを巻き付けて重にすれば、お家でも手軽に楽しむことができます」

そう提案してくれたのはフラワープランナーの大類淳子さん。

近所や庭で摘んできた草花や、落ちてしまつた花びらも、水の中に閉じ込め

るだけで清涼感のあるアレンジメントに。容器の形や光の屈折によって、花や植物の表情が変わるのも面白い。

「水は一日一回替えてください。キク科など花びらが薄いものは繊細なので三日、

ラン科など厚みのある熱帯のものは一週間ほど楽しめますよ」と大類さん。



大類 淳子(おおるい・じゅんこ)
flower planner。花に興味を持ち、本格的にフラワーデザインを学ぶ。

企業を退職後、ホテルウェディングやフラワーショップでの経験を経て、定期的なレッスンや、出張花屋など、フリーでの活動をスタート。2013年笹塚に『piLi flower』をオープン。

ガス栓 簡単工事で追加できます。



寒くなる前に電話を!
「部屋にガス栓がないから、ガスファンヒーターは使えない…」



密着! ガス栓追加工事の現場



見た目スッキリ!

ガスコンセントの取付完了! 次はガス管をつなぎます。



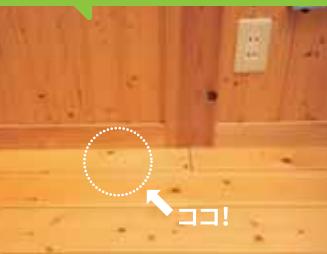
ねじ止めをして…



開けた穴にガスコンセントを取り付けます。



ドリルで床に穴を開けます。もちろん壁に開けてもOK。



今回ガス栓を増やすのはココ。リビングの隅っこです。

ガス栓の位置決め
&取り付け
ガス栓の位置決め
約20分



ファンヒーターの 点火確認

ファンヒーターとガス栓をガスコードでつなぎます。ガス栓のそばに電気コンセントがあると便利。

約10分



はい、接続完了!

ガス管とガス栓の接続確認。ガスがちゃんと送られてくるかどうか、携帯用コンロで確認します。



床下にもぐってガス管を伸ばし、リビングに取り付けたガス栓につなぎます。



S様邸では、屋外配管から分岐したガス管を床下に通しました。使用するガス管(フレキ管)は自由に曲げることができます。

ガス管をガス栓の 近くまで延長

約1時間

屋外または屋内配管から分岐したガス管を、取り付けたガス栓の近くまで伸ばします。

これまで暖房はエアコンと電気ストーブの併用でした
が、やっぱり電気代がね…。
ガス栓を増やせばファンヒーターが使えるということで工事をお願いしましたが、まさかこんなに工事が早いとは思いませんでした。ファンヒーターはすぐに温風が出て、部屋中ぽかぽかになるので、寒い朝はうれしいですね。



ガス栓を増やすなら エネライフ!

お見積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。



おっ、早速ネコちゃんファンヒーターにまつしぐら。やっぱりあったかい場所が好きなんですね。



工事完了!
この日の工事は約1時間半でした。

「部屋にガス栓がないから、ガスファンヒーターは使えない…」
でガス栓を追加することができます。ガス栓の工事といふと大きさに感じますが、工事をしたその日からガス機器をお使いいただけます。

ただ、暖房の季節になるとガス栓の追加依頼が一気に増えますので、寒くなる前にぜひご検討ください。(ガス栓の追加が可能かどうかは、建物の形状により異なります)

大丈夫です! ガス栓のないお部屋にも、簡単な工事でガス栓を追加することができます。ガス栓の工事といふと大きさに感じますが、工事をしたその日からガス機器をお使いいただけます。



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!

ノスタルジックな景色

私の田舎では夏になると、学校の花壇がたくさんひまわりで埋めつくされていました。陽に照られて黄金色に輝く姿が、今でも目に焼きついています。太陽を追いかけて向きが変わっていくひまわりを見るのが大好きでした。
(ペンネーム:ひまわりさん)



あ
便
り
す
ぱ
り
夏
とい
え
ば?
編

芽が出てくる?!

夏の食べ物の思い出といえばスイカ。子どもの頃、種を取るのが面倒で飲み込んでいたら、父に「お腹の中からスイカが生えてくるぞ~」と、よくおどされました。
(ペンネーム:匿名希望さん)



16

お家でお出かけ気分♪

外でのバーベキューです。仕事の都合で遠くへはなかなか行けないので、休日の夕方は自宅の庭で夫と食事を楽しんでいます。

(ペンネーム:かもんさん)



新しい家族とお留守番

息子2人(9才・6才)は野球観戦が大好き。一緒に行くときは主人もとても楽しそうです。今年は新しい家族ができるので私はお留守番ですが、男3人で楽しんできています。
(ペンネーム:匿名希望さん)



キトリ

□ガスファンヒーター □ガス炊飯器
□ガス栓を追加できることをご存知でしたか?
● 簡単にガス栓を追加できたら、どんなガス機器を使ってみたいと思いませんか?

応募締切
8/31(月)
※販売終了

□応募する □応募しない

読者限定プレゼント
スキレット

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は、プレゼント賞品の発送、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。

(例)家族でキャンプに行きました、スイスの登山鉄道についてみたい、青春18切符をお使いしましたなど。

15

お悩み解決レシピ②

明太子とオクラの冷やし茶漬け

260kcal(1人分)

調理時間:約10分(炊飯時間は除く)

材料 (2人分)

オクラ 6本
明太子 1/2腹
海苔 適量
しょうゆ 小さじ1/2
ごはん 2膳
冷やし緑茶 約200ml

食欲がない日も
サラサラといただける
冷やし茶漬け。
見た目も彩り鮮やかで、
元気になります!

作り方

① オクラは、少し柔らかめに約5~6分茹である。



オクラは柔らかめに茹でることでごはんとよく混ざり合い、おいしくいただけます。

② ①を小口切りにし、
しょうゆをまわしかける。明太子は包丁の背を使って中身をこげ取る。



すべて同じまな板の上でパパッと調理すれば、洗い物も出ません♪

③ 器にごはんを盛り、
②と揉みほぐした海苔を乗せ、冷茶をかける。



市販のお茶でもOKですが、煮出して冷ましたお茶の方が味わい深く、栄養もとれます。



今回のお悩み

食欲がない、料理をする気にもならない暑い夏。どうしよう?

ペンネーム:夏は疲労中さん

なんだか食欲のない夏。しかも暑いキッチンに長時間立って料理するのはツライですよね。そこで、短時間でパパッとつくれて、さっぱりおいしくいただける、暑い夏にぴったりなレシピを2品ご紹介します!

お悩み解決レシピ①

ぬか漬けきゅうりと玉ねぎの納豆和え

69kcal(1人分)

調理時間:約5分

材料 (2人分)

ぬか漬けきゅうり 1/2本
玉ねぎ 1/4個
納豆 1パック
しょうゆ(好みで) 適宜

少ない材料で
簡単につくれて、
夏バテ防止にもなる
ヘルシー料理です。
お酒のおつまみにも
ぴったりですよ!

作り方

① 玉ねぎはスライサーで薄切りにし、
軽く水にさらして辛みを抜く。



長くさらしてしまうと
風味と栄養も抜けて
しまうので、さっとさらし
ます。

② ぬか漬けきゅうりは薄切りにする。



ぬか漬けきゅうりは市販のものでも、スライスして塩もみしたものでもOK。塩麹で漬けるのもおすすめ。

③ ①、②、納豆、付属のたれ、からしをボウルにすべて入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。好みでしょうゆを少し加える。



そのままでも、ごはんにかけてもおいしくいただけます!

料理の悩みをズバッと解決!
**カウンセリング
キッチン
真夏のSpecial**

今回のクッキングカウンセラー 河井あゆみ先生



料理研究家。イタリアンをベースにした家庭料理を教える「料理教室 ARNOアルノ」を主宰。「口に入るものがその人を作る」をモットーに、ジャンルを問わず日常で使えるレシピを提案。

14