

# エネライフ通信

ココロ。からだ。やさしい暮らし。

## 蒸し器のいらない 蒸し料理。

特集



〈読者限定プレゼント〉  
「フライパン・鍋セット」を抽選で90名様に!



TOKYO GAS GROUP

エネライフ

京浜燃料株式会社

2015

秋

## INFORMATION

ゆるキャラグランプリ  
2015

### ゆるキャラグランプリ2015に エネライヌがエントリー中!

目標は表彰台!

投票には初回のみID登録が必要です

①下記アドレスに**空メールを送信**してください。

[entry@vote.yurugp.jp](mailto:entry@vote.yurugp.jp)

②パスワード設定のURLが届きますので、  
そこからパスワードの設定を行ってください。

③「投票はこちら」から投票をお願いします。

<http://www.yurugp.jp/vote/>

投票は1日1回、毎日できます!  
11月16日(月)18時まで  
投票受付中!!



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

### 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!

### フライパン・ 鍋セット



カラフルで便利なフライパン・鍋の  
セット。カラフルでオシャレなデザイ  
ンで、便利なマルチポット、  
いため鍋、フライパンがセッ  
トになったクックウェアです。

ハンドルが取り外し可能な  
ので、重ねて収納できて場  
所を取りません! 内面はふつ  
素加工でお手入れ簡単。

\*色はおまかせでお願いします。

- サイズ(約)・重量  
マルチポット/外径175×高さ130mm 629g  
いため鍋/外径220×高さ65mm 417g  
フライパン/外径260×高さ50mm 457g
- 材質  
本体/アルミニウム合金  
(内面 ふつ素樹脂塗膜加工/外面 焼付塗装)  
はり底/ステンレス鋼

<応募方法> 下記ハガキに必要事項をご記入の上、2015年11月30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。

エネライヌの  
犬情話  
第13回

エネライヌがゆるキャラグランプリ2015にエントリー!  
エネライヌがゆるキャラグランプリ2015にエントリー!  
目標は表彰台! 11月16日(月) 18時まで投票受付中です。  
1日1回投票ができるので、毎日投票してくれたらうれしいワン♪



さらに!!  
応援メッセージを  
送ってくださった方の中から  
抽選で30名様に

エネライヌ  
ぬいぐるみ



13

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9月18日発行(26)

シンプルな調理法で、おいしさぎゅっと。

# 蒸し器のいらない蒸し料理。

食欲の秋です。

素材の味を堪能できる「蒸し料理」を、食卓に一品取り入れてみませんか？ せいろも蒸し器も、必要ありません。今日からできる、お家のお鍋で簡単蒸し。しみじみおいしい秋の味覚をどうぞ。

## 『皿蒸し』

はいことづくめ！

- 蒸し立てを食卓にそのまま出せる！
- 蒸す時間が異なる食材も一度に蒸せる！

### 皿蒸しの手順

お家にあるお鍋や深さのあるフライパンでできます。



①蒸している間、お皿

がカタカタ揺れない

ように、ふきんやハン

カチ、クッキングペー

パーを鍋に敷く。

②水を1cm程度張

り、強火で沸騰さ

せる。

蒸す。お皿は陶器のも

のならなんでもOK。

③食材を盛りつけた状

態でお皿ごと鍋に入

から順にお皿ごと

取り出して、その

まま食卓へ。

カラフルで  
便利!  
**フライパン・  
鍋セット**  
詳しくは13ページ!



イメージ

蒸し時間目安	かぼちゃ	根菜類
：約15～20分	：約5～8分	：約10分

蒸し上がった  
食材から取り  
出すので、蒸し  
上がり時間を合わせるために  
小さく切らなくてもOK!



高橋裕子  
(たかはし・ひろこ)  
料理研究家

自然との調和をテーマに、健全な食生活と住環境を探求する暮らしを実践。2006年より、Healthy,Tasty&Wiseを主宰し、菜食料理、中国茶、フラワーレメディのクラスを開催。2012年から千葉の築160年の古民家でもクラスを実施中。



# ペーパービーズ

「これ、紙なんだよ」って驚かせたい

大人も子どもも夢中に  
手作りビーズ



なんてことのないただの紙が、

かわいらしいビーズに早変わり。

エコで簡単で、しかもおしゃれ。

世界に一つのアクセサリーを作りましょう。



まずは使用する紙選びからスタート。

完成したアクセサリーをイメージしながら、色の組み合わせや形のバランスを考える。色鮮やかな紙を前に、思わず童心に返つてわくわくしてしまう。

「これ新聞紙でできるのよって、友達を驚かせるのもおもしろいですよ」

教えてくれたのはハンドメイドアクセサリーデザイナーのサカモトさん。

お菓子の包み紙、ワインのラベル、切手、思い出の紙からゴミになる新聞紙まで、ありとあらゆる紙がビーズとして生まれ変わる。

いざ紙を竹串に巻き付ける作業に入ると、思わず無言に。細長い紙をキレイに巻き付けていく単純作業は、無心になれて楽しい。

「お子さんと一緒に、『この紙の形だとどんなビーズに仕上がるか』、『柄はどう出るのか』って研究するのも楽しいと思います」

マニキュアが乾くと、とても紙ど

は思えないほど、しっかりとした硬さのある仕上がりに。例えいびつ

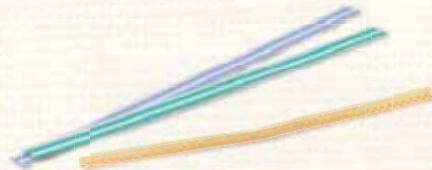
に仕上がつても、紙の味わいが出て、それもまたよし。二粒

でピアスをつくつてもいいし、何百個も繋げて2連のネックレスにするのも素敵。

捨てられない、思い入れのある紙が家に眠っているという方に、ぜひ試してもらいたい。



形や大きさ、色柄など、アレンジ自由自在。  
自分だけのオリジナルアクセサリーが作れます。

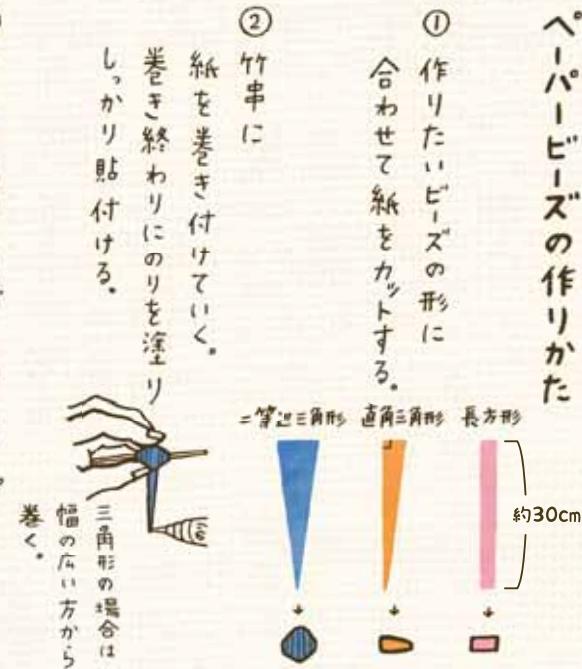


## 材料

- ・紙(どんな紙でもOK)
- ・カッターまたはハサミ
- ・のり
- ・透明マニキュアまたはコート剤
- ・竹串またはようじ

- ① 竹串に  
紙を巻き付けていく。  
巻き終わりにのりを塗り  
しきり貼付ける。
- ② 竹串をねじりながら引き抜く。  
まんべんなく透明マニキュアを塗り  
乾いたら完成。
- ③ 竹串をねじりながら引き抜く。  
まんべんなく透明マニキュアを塗り  
乾いたら完成。

先を削った  
割り箸等に  
ビーズを差すと  
作業しやすい。



**サカモト ケイコ**  
ハンドメイドアクセサリーデザイナー。  
beads cafe主宰。「カフェでくつろぐようにビーズを楽しもう!」をコンセプトにTV、雑誌、web等で作品を発表。「作る」「身に着ける」の両方が楽しめる作品キットやレッスンも好評。主な著書に『ハンドメイドでおしゃれなブレスレットBOOK1・2』『ペーパービーズアクセサリー』日本ヴォーグ社刊。  
<http://www.beadscafe.net/>

いつまでも住み慣れた家で暮らすために

お気軽に  
ご相談ください!



歳をとると家で過ごすことが多くなって、トイレに行く回数も増えてきます。いっつになつても「トイレくらいは自分で済ませたい」と考えるのは誰でも同じこと。

そこで今回は、「これからもずっと安心して使えるトイレ」のご紹介。長い人生を住み慣れたわが家で過ごせるように、今のトイレをちょっと見直してみませんか?

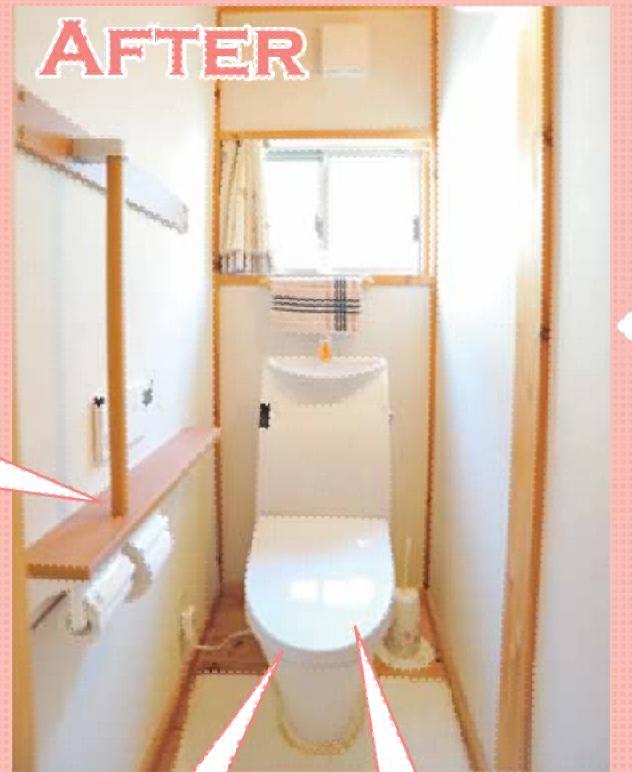
## 手すりと肘掛けがついて安心

手すりと肘掛けを設置することで、足腰への負担はもちろん転倒などの危険性も減ります。トイレやりリビングとの統一感を考えてウッド調の手すりを設置するなど、デザインのバリエーションも豊富です。



新しいトイレは、  
足腰の負担が減ってお掃除らくらく

AFTER



BEFORE



「便座から立ち上がるのって足腰に負担かかるんですね。毎日の掃除ももっとラクにならないかしら…」  
(奥さま談)

「トイレリフォーム」を  
ご両親にプレゼント  
しませんか?

ご自宅のリフォームだけでなく、「両親の家のトイレをリフォームしてほしい!」といったご相談も承ります。詳しくは、裏表紙の連絡先までお気軽にお問い合わせください。



まる洗い洗浄で  
お掃除らくらく

水流が勢いよく、便器のすみずみまで回るため、少ない水でも汚れをしつかり洗い流します。節水効果もあって経済的。



フルオート便座で  
らくらく

便器に近づくと自動で便フタが開き、離れると閉まるのが「フルオート便座」。足腰への負担が減るだけでなく、便フタの閉め忘れもなくなります。



やっぱり  
トイレは1人で  
済ませたいワン!



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！

**お便り  
六点** 忘れられない旅 編

一人になってわがこと

10代の頃にいろいろ悩んでいた時期があり、一人旅に出ました。いざ一人になると、とても寂しかったです。特に水族館に行ったときは周りがカップルだらけで完全に場違い。結局2泊3日で帰って来ちゃいました(笑)。(ペンネーム:かこたんさん)



一泊じゃないのに

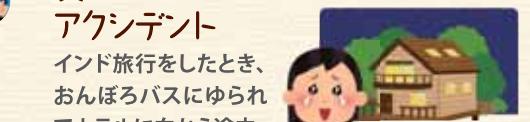
初めての海外旅行でメキシコに行ったとき、スーツケースが現地に届かず、着の身着のまま、ほとんど同じ服で過ごしました。もちろん写真に写っている自分はすべて同じ服。トホホ…。(ペンネーム:ルルマイラブさん)



今何処…

異国で  
アクシデント

インド旅行をしたとき、おんぼろバスにゆられてホテルに向かう途中、大雨で橋が流され通行止め。あたりは何も無い場所で車中泊を覚悟しましたが、運転手さんとガイドさんの必死なはからいで、山道を迂回しながらなんとか到着!(ペンネーム:マサさん)



今何処…

キトリ

応募締切  
2015年11月30日㈪  
毎日新聞社

エナライフ通信についてお聞かせください。

● エナライフ通信という名前は、東京ガスグループの「エナライフ」というブランド名に由来していることをご存知ですか?

□ 知っている □ 初めて知った

ご家族の中でどの年代の方がご覧いただいていると思いますか?

(複数回答可) □ 0~9才 □ 10代 □ 20代 □ 30代 □ 40代 □ 50代 □ 60~70代 □ 80代以上

募集① エナライヌがゆるキャラグランプリにエントリー中!  
投票と、エナライヌに応援メッセージをお願いします。

ゆるキャラグランプリでエナライヌに投票していただけましたか?

□ 投票した □ 投票していない

□ 応募する □ 応募しない

（ペンネーム）

応援メッセージを送つてくださった方の中から  
抽選で30名様に「エナライヌぬいぐるみ」をプレゼント!

ご協力ありがとうございました。お客さまにご利用いたします。

に関する情報、サービス提供等のために利用いたします。

（ペンネーム）

何気ない旅も思い出に

小さい頃の旅行といったら、山好きの父の一存で必ず山登りでした。もっと違う場所に行きたいとその頃は思っていましたが、結婚して両親と旅行に行かなくなつた今では、忘れられない思い出の旅となっています。(ペンネーム:もんさん)



異国で

アクシデント

インド旅行をしたとき、おんぼろバスにゆられてホテルに向かう途中、大雨で橋が流され通行止め。あたりは何も無い場所で車中泊を覚悟しましたが、運転手さんとガイドさんの必死なはからいで、山道を迂回しながらなんとか到着!(ペンネーム:マサさん)



今何処…

キトリ

応募締切  
2015年11月30日㈪  
毎日新聞社

11

## エナライフ★チャレンジ2015プロジェクト

# エナラ米

すくすく育っています。

2015年の春にスタートしたエナライヌ＆エナライフスタッフによる新たな挑戦「エナラ米づくり」。夏の日射しをいっぱい浴びて、青い稲穂がこんなに大きくなりました。秋の収穫が楽しみだワン!

7月 ぐんぐん成長中!

5月 田植えの様子

次号でいよいよエナラ米を収穫する予定だワン! 乞うご期待!!

エナラ米の愛情たっぷり  
愛情たっぷりのお米だワン!

エナラ米

エナライヌ

エナライフ★チャレンジ2015プロジェクト

エナラ米

愛情たっぷりのお米だワン!

7月 ぐんぐん成長中!

5月 田植えの様子

次号でいよいよエナラ米を収穫する予定だワン! 乞うご期待!!

エナラ米の愛情たっぷり  
愛情たっぷりのお米だワン!

エナラ米

エナライヌ

エナライフ★チャレンジ2015プロジェクト

今回のお悩み

秋の食材を使った  
おしゃれスイーツをつくりたい!

（ペンネーム:うめ塩めさん）

クレープは三角に折りたたんだり、くるくると巻いたりと、お子さんと一緒にいろいろ試してみると楽しいですよ。おもてなしにも喜ばれることうけあいで!

キャラメルりんごクレープの  
バニラアイス添え

364kcal(1人分) 調理時間:約25分

材料

- キャラメルりんご材料  
りんご 1個  
きび砂糖 大さじ1~2  
バター(無塩) 少々
- クレープ生地材料 直径約18cm 7-8枚分  
薄力粉 80g  
きび砂糖 大さじ1  
塩 ふたつまみ  
牛乳 250g  
卵(M) 2個  
バター(無塩) 15g  
バニラアイスクリーム 適宜



クレープの中身は  
お好みでアレンジ  
してみてください♪

作り方

- 1 アルミホイルに薄くバターを塗り、スライスしたりんごを並べ、きび砂糖をふりかける。魚焼きグリルに入れて中火で5分、弱火で数分焼き、火を止めてそのまま余熱で火を通す。



- 2 ボウルに薄力粉をふるい入れ、砂糖、塩、牛乳、卵の順に加えて混ぜ、ざるでこす。フライパンで溶かしたバターをさらに加え、混ぜる。



- 3 フライパンを中火にかけ、生地を流し均一に広げる。全体に焼き色がついたらひっくり返し、反対側も焼いてお皿に取る。焼きりんごを並べて生地の端を折りたたみ、バニラアイスを添えたら完成。



バターはフライパンで溶かせば、あとでクレープを焼いたときにくっつきにくくなり、バターの風味もうつります。

菜箸で端を浮かせ、手を使って一気にひっくり返すのがコツです。

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  
武藤 文先生

2007年より東京にてパンとお菓子を中心とした料理教室を主宰。同年までは、ロンドンにて外国人の方を中心に日本の家庭料理教室等を開催。旬の食材の持ち味を生かしたレシピを心がけている。

（写真）

（武藤文先生）