

エネライフ通信

ココロ。からだ。やさしい暮らし。

焼きおにぎり 茶漬け

特集



〈読者限定プレゼント〉
「フタ付き琺瑯ミルクパン」を抽選で90名様に!



INFORMATION

ゆるキャラグランプリ
2015

エネライヌが見事 企業部門 準グランプリ受賞!

11月23日(月)に静岡県浜松市・渚園特設会場にて行われた表彰式。
インターネット投票に加え、イベント会場内での“決選投票”も行われ、
エネライヌは企業部門で見事2位、総合で13位でした!
総投票数は52万3千863票。
長期にわたるたくさんの応援、
本当にありがとうございました!

応援
ありがとうございますワン!

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!

フタ付き琺瑯ミルクパン

抽選で
90名様に

ころんとした丸みのある形がかわいいミルクパン。ミルクをあたためるだけでなく、1~2人分の調理や離乳食作りにもちょうどいいサイズです。しかもフタ付き! シンプルながら天然木がアクセントになっています。

- サイズ:「本体+ハンドル」31.0
×「最大径」15.5
×「つまみまでの高さ」13.5(cm)
- 容 量:1.2L
- 重 量:0.9kg(小箱入り)
- 材 質:「本体」琺瑯用鋼板、「ハンドル・つまみ」木製



<応募方法> 下記ハガキに必要事項をご記入の上、2016年2月29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14回
ゆるキャラグランプリ2015 準グランプリ受賞!

最終投票と結果発表が行われた静岡県浜松市に行ってきました。
全国から集まつたたくさんのゆるキャラさんたちとお友達になったワン♪
みなさん本当に応援ありがとうございました!



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 2015年12月10日発行(27)



たらこ焼きむすび チキンスープがけ

爽やかな風味が重なる
さっぱり洋風茶漬け



青菜ませ焼きむすび 白みそ汁がけ

こつくりと深みを出す
濃厚な白みそが決め手

時間のないとき、おかずがないとき、ササッと作れていただける。
しかも香ばしくって、身体もぽかぽか。

お気に入りの器で、忙しい朝やお夜食にいかが？

特集 焼きおにぎり茶漬け

そのまま。パクッ、だしをかけて一度おいしい

ふんわりと広がる
ごまとみその香ばしさ

思わずほっとする
素朴でやさしい味わい



みそごま焼きむすび ほうじ茶漬け



松田美智子
(まつだ・みちこ)

料理研究家、テーブルコーディネーター、女子美術大学講師。松田美智子料理教室を主宰。季節感を大切におしゃれで作りやすい料理を心がけ、雑誌や広告等のメディアに加え、企業のメニュー開発や講演等でも活躍。



塩オリーブオイル焼きむすび 梅茶漬け

焼きたて、そのまま、めしあがれ。

焼きたての香ばしさと風味は絶品です。表面がベタつかないのでお子さまにもぴったり。おにぎりは焼くことで表面のたんぱく質が焼き固められ、食感と香ばしさはもちろん、うまみもアップします。



基本の
焼きおにぎり



①薄めの塩加減でおにぎりを作り、薄くオリーブオイルを塗つて両面焼きグリルで強火で5分焼く。



②表面が固まったら、ハケなどで両面に醤油を塗り、さらにこんがりと焼く。



フライパン
でもOK

● 焼きおにぎりアレンジ(約2個分)

みそごま 焼きむすび



(材料)
ごはん——2膳
白ごま——大さじ2
オリーブオイル——適宜
A 麹みそ——大さじ1と1/2
酒——大さじ1

塩オリーブ オイル 焼きむすび



(材料)
ごはん——2膳
天然塩——少々
オリーブオイル——適宜

たらこ 焼きむすび



(材料)
ごはん——2膳
たらこ——半腹
オリーブオイル——大さじ1

青菜ませ 焼きむすび



(材料)
ごはん——2膳
野沢菜漬けみじん切り——1/3カップ
ごま油——大さじ1

プラスおだしで
さらにおいしく。

こつくり、さっぱり…だしによつてお茶漬けの味わいもさまざま。
お気に入りのおだしの組み合わせを見つけてください。

+ ほうじ茶を 注いで…

+ 熱湯を 注いで…

+ 鶏ガラスープを 注いで…

+ 白みそ汁を 注いで…

ごはんに白ごまを混ぜてにぎる。オリーブオイルを両面に塗つて軽く焼き、合わせたAを上面に塗つて焦げ目が付くまで焼く。

手に塩をつけてごはんをにぎる。オリーブオイルを両面に塗り、焦げ目が薄く付くまで焼く。

ごはんにたらこを混ぜてにぎる。フライパンにオリーブオイルを熱し、おむすびの両面を香ばしく焼く。

ごはんに野沢菜を混ぜてにぎる。ごま油を両面に塗つて、香ばしく焼く。

浅葱(4本・小口切り)をちらし、熱いほうじ茶を注ぐ。

梅干し(2個・果肉をたたく)と大葉を盛り、熱湯を注ぐ。



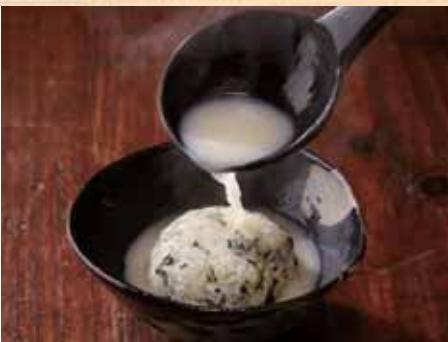
左



左



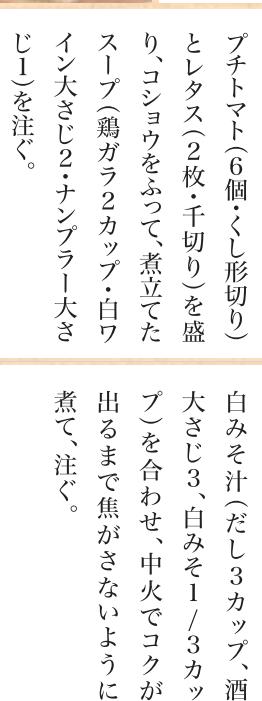
左



左

プチトマト(6個・くし形切り)とレタス(2枚・千切り)を盛り、コショウをふつて、煮立てたスープ(鶏ガラ2カップ・白ワイン大さじ2・ナンプラー大さじ1)を注ぐ。

白みそ汁(だし3カップ・酒大さじ3、白みそ1/3カップ)を合わせ、中火でコクが出るまで焦がさないように煮て、注ぐ。





エネライフ★チャレンジ2015プロジェクト

エネラ米 いよいよ収穫だワン！



9月

稲刈り

5月

田植えの様子



2015年9月中旬、ついに「エネラ米」が収穫の時を迎えるました。

ご覧ください、この黄金色に輝く稻穂とお米！
実るほど頭を垂れる稻穂を見習つて、
これからもエネライフとエネライヌは
謙虚に元気に活動を続けていくワン！

数週間後、「エネラ米」完成！



今回のお悩み

ひと味違う おでんをつくりたい！

ペンネーム: 冬はほっこり鍋さん

おでんのおいしさの基本は、魚肉練り製品のイノシン酸と、昆布のグルタミン酸による「うま味の相乗効果」です。
魚肉練り製品と昆布で味の軸はそのままに、豆板醤で風味に変化をつけてましょう！

お悩み解決レシピ

ちょっぴりピリ辛おでん

417kcal(1人分・つゆ込み)

調理時間: 約30分(下準備時間を除く)

材料 (3~4人分)

大根	1/3本
こんにゃく	1枚
じゃがいも	3~4個
魚肉練り製品	適量
厚揚げ豆腐	1枚
ゆで卵	3~4個
トマト(湯むきする)	3~4個
ちくわぶ	1本
エリンギ	1パック
白菜	5~6枚
春菊	1束
●つゆ	
昆布だし	1500~2000ml
A	
みりん	100ml
薄口しょうゆ	100ml
酒	100ml
塩	少々
豆板醤	大さじ3~4

トマトの酸味が全体の味を引き締め、アクセントになります♪

作り方

- ① 大根、こんにゃく、じゃがいも、魚肉練り製品、厚揚げ豆腐を下茹です。

- ② 昆布だしにAと塩、豆板醤を加えて混ぜ、具材を並べた鍋に入れて火にかける。一煮立ちした後、極弱火で20~30分煮る。

すべて一気に煮ると雑味が移ってしまうし、練り製品がクタクタになってしまって、できれば別々に茹でましょう。



表面に油が付いたままだと味が入らないので、練り製品は下茹でして油を抜くのがポイント！



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 宮川 順子先生

一般社団法人日本味育協会代表。調理師・フードコーディネーター。都内で料理教室「料理教室Convivialite Miyagawa」を主宰。一般ブロを問わず、協会代表として味覚教育に関する講習や料理技術の講師を務める。

★おすすめ食材

白菜巻き

さっと茹でた白菜を上下交互に並べる。軽く茹でて絞った春菊をまとめて、芯にして白菜でロール状に巻き、食べやすい大きさに切る。



ホットチョコレート ステイツク

バレンタインデーにもぴったり

そのまま食べても
おいしいけれど、
あたたかいミルクに入れて、
くくるくる。
心も身体もあたたまる、
ホットチョコレートの
できあがりです。



ホットチョコレートステイツクの作りかた

- ① 湯煎で溶かしたチョコレートにあたためた牛乳を5回に分けて加え、ゆっくり混ぜる。
- ② お弁当用カップに①を流し入れる。
(小さめのグラスにカップを入れて固定すると、綺麗に入れます。)
- ③ 中央にスプーンを刺し、小さく切ったマシュマロなどを飾る。
冷蔵庫に一晩置いたら完成。



OKだ。

「板チョコよりもケーベルチョコレート、牛乳よりも生クリームを使うと、より濃厚なホットチョコレートになりますよ」

さらにブランデーを加えれば、ほろ苦くてちょっと大人な味わいに。トッピングはマシュマロ以外にも、アーモンドダイスやシナモン、ホワイトチョコレートなどを使ってもおしゃれ。

この冬、大切な人とのゆつたりとしたティータイムに、ぜひ味わってほしい。



フタ付き
珐瑯
ミルクパン
詳しくは13ページ!

* ホットミルク(120~150ml)
に溶かしながらいきます。
* スプーンを、マスキングテープや
スタンプでデコレーションすると
かわいい。



隈部美千代
(くまべみちよ)
東京・門前仲町の「贈るお菓子」をコンセプトとしたお菓子教室 Sweet Ribbon主宰。テレビや雑誌、企業へのレシピ考案など幅広く活躍。「グラススイーツ」(エイ出版社)「MASON JAR BOOK」(エムオン・エンタインメント)「ジャーススイーツ」(学研パブリッシング)など著書多数。

甘くとろける
チョコが贊沢

寒い日に飲みたくなるのがホットチョコレート。市販のパウダーを使うのもいいけれど、今年はこんな手作りホットチョコレートで、家族やお友達を喜ばせてみてはいかがだろう。

教えてくれたのはお菓子講師の隈部美千代さん。

一見、棒アイスのような形。ホットミルクにちやぶんと溶けてゆっくりかき混ぜれば、じんわりとチョコレートが染み出てきて、思わず笑みがこぼれる。

使用する道具はすべて家にあるもので揃う。お弁当用カップは小さな空き瓶や製氷型でも代用可能。使い捨てスプーンは、家で愉しむならティースプーンでもOKだ。



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!

自家の電気利用についてお聞かせください。

工事費等をかけずに電気料金の削減が可能であれば

□ 変更する □ 変更しません

ご自家の電気は何アンペアですか?

(電気のブレーカーをご確認ください)

□ 20A □ 30A □ 40A □ 50A □ 60A □ 70A以上

一ヶ月の平均使用料はどの位ですか?

□ 3,000円～5,000円 □ 5,000円～10,000円

□ 10,000円～20,000円 □ 20,000円以上

募集① 「最近初挑戦したこと、または挑戦してみたいこと」について

お聞かせください。

キトリ

お聞かせください。

シネーム

（例）料理教室を開きました。普段は着ない派手な服に挑戦したり、2016年こそマラソンに挑戦するぞ！など。

応募締切
2016年2月29日（月）
当選発表日
2016年3月10日

読者限定プレゼント

フタ付き珐瑯ミルクパン

□ 応募する □ 応募しない

ゆるキャラグランプリに
エントリーしたエネライヌに、
たくさん応援メッセージが
届きました。
みなさん本当に
ありがとうございました！

お便り 交差点 応援メッセージ 編

姫がエネライヌ大好きっ子なの。実家に帰る度に、「エネライヌも描いて!!」と
せがれています。今回ほりくーTM
完成後に千葉ペニンガエネライヌ
を描いた所、大喜びしてくれました。
かわいい♪

ペンネーム:アスカさん

かわいいから1位になれるといいね
がんばれ！

ペンネーム:なっちゃんさん

エネライヌさん
がんばって
ください!!

ペンネーム:ぴーすさん

かわいいから1位になれるといいね
がんばれ！

同じエネルギー業種であるガス会社をはじめとして、通信会社や商社、住宅メーカーといった異業種も電力販売事業への参入を表明しています。もちろん、東京ガスグループのエネライヌも電力販売に向けて準備中です。

会社によって
サービスもいろいろ
だワン！

ペンネーム:ぴーすさん

新しい電力会社って たとえばどんな会社？

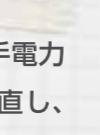


戦後ずっと続いている大手電力会社による専売体制を見直し、新しい電力会社を増やすことで、電力市場の競争を促すのが自由化のねらいです。これによりわたしたち消費者は、電気料金やサービスなどを比較しながら、電力会社を選べるようになります。

じっくり考えて
選びたいワン！

ペンネーム:ぴーすさん

なぜ電力自由化するの？ 消費者のメリットは？



電力会社の変更手続きは 面倒じゃないの？



新しい電力会社も、電力供給については今ある電力会社の送電線を使うので、今までより停電が増えるといった心配はありません。

災害時の復旧作業も、これまでと変わらず、既存の電力会社が対応にあたります。

もしもの時の
対応はこれまでと
いっしょだワン！

ペンネーム:ぴーすさん

変更手続きそのものはやはり必要ですが、インターネットやお電話でカンタンにお申し込みいただけるようになる予定です。

カンタン手続きの
準備中だワン！

！ 本記事の記載内容は、2015年11月現在の情報に基づいたものです。
2016年以降の実際の運用については、変更となる場合がございます。

電力自由化、2016年4月スタート！

いよいよ
電気は
みなさんが
選ぶ時代

緊急企画

5分でわかる電力自由化!!

最近ときおり耳にする「電力の小売り全面自由化」。カンタンに言うと、ご家庭ごとに好きな電力会社を選べる時代がやってくるということです。「え～っ、ワタシそんなの知らないし、聞いてない！」という方々、ご安心ください。ここでは、エネライヌが電力自由化のイロハをQ&A形式でわかりやすくご紹介するワン！

