

エネライフ通信

ココロ。からだ。やさしい暮らし。

特集 白玉粉で広がる食卓



〈読者限定プレゼント〉
「手作り白玉5点セット」を抽選で90名様に!
Wチャンスで「エネライフカレンダー2017」を抽選で200名様に!

今年も京浜燃料はちがいます!

ガスファンヒーターセール

購入特典
ガスコードサービス
(5m以下)

Rinnai LPガス
SRC-364E
サイズ: H440×W440×D150
(脚部207)mm
オープン価格

暖房のめやす 木造 **11**畳まで コンクリート **15**畳まで

冬が来る前の
この時期限定!

数量限定
大特価!!

18,000円

(税込)

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!

手作り白玉5点セット 抽選で90名様に
白玉粉、よもぎ入り白玉粉、即席白玉、小倉あん、黒みつ&きな粉が入った5点セット。届いてすぐに和スイーツを作れます。特集の記事を参考に、ぜひ食卓でも白玉粉を活用してみてください。

Wチャンス! エネライフカレンダー2017 抽選で200名様に
~遊園地で間違い探し~

調理例

＜応募方法＞ 下記ハガキに必要事項をご記入の上、2016年11月30日(水)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。

来年もエネライフカレンダーの巻
毎年大人気のエネライフカレンダー。今年も2017年版を制作中!
今回はなんと、楽しい間違い探しになっているワン。
ひとり暮らしのお家に飾って楽しむワン!

白玉粉



50g
に対して...

+

ジャム

水



25ml

+



30g

味噌

水



40ml

+



20g

ミント

水



40ml

+



15枚

ワイン

水



10ml

+



砂糖

10g

30ml

ほうじ茶

水



少々

+



お湯

40ml

ティーバッグ
2分の1

そのままいただくと
風味をより味わえます。

いろんな食材で作ってみましょう 水は少しずつ足して調整してください。

かぼちゃ白玉

材料
(3~4人分)

かぼちゃ 60g
白玉粉 40g
水 35ml

作り方



① かぼちゃを一口大にカットし、皮を取り除く。柔らかくなるまで茹でたらフォークでつぶす。



② 別のボウルに白玉粉を入れ、水を数回に分けて加え、混ぜ合わせる。



③ ①を加えて全体が混ぜ合わさるようにこね、適当な大きさに分けて丸める。



④ 沸騰したお湯の中に入れ、浮き上がるまで茹でる。



⑤ 浮き上がった後、2分たつたものからすくい上げ、冷水に入れる。冷えて水気を切ったら完成。

白玉団子のつくりかた

白玉粉200gで約40個作れます。

特集

白玉

粉

で

る

食

卓

もちもち、しあわせ

日本の伝統食である白玉粉。
お団子以外の使い方、ご存知ですか？
家族でわいわい作れて、にっこりおいしい。
そんな白玉粉活用術をご紹介します。

白玉粉とは？

原料はもち米100%。製造方法が
つぶすだけのもち粉とは異
なり白玉粉は水挽き。そのため
粒子が細かくもち粉よりやわらか
く仕上がります。

読者プレゼント 手作り白玉5点セット



詳しくは13ページ！

川光物産株式会社
小川 誠

「玉三白玉粉」を中心として、きな粉・麦茶・
片栗粉などを製造。関東を中心に全国の小
売店や外食店などで販売。ホームページに
て多くのレシピを紹介中。
<http://www.kawamitsu.co.jp/products/>

次のページでアレンジレシピもご紹介

(2~3人分) 材料

かぼちゃ白玉(p3) 15個前後
ベーコン 3~4枚
玉ねぎ 1/2個
しめじ 1/4個
ブロッコリー 1/4株
マッシュルーム(水煮) 1/2缶

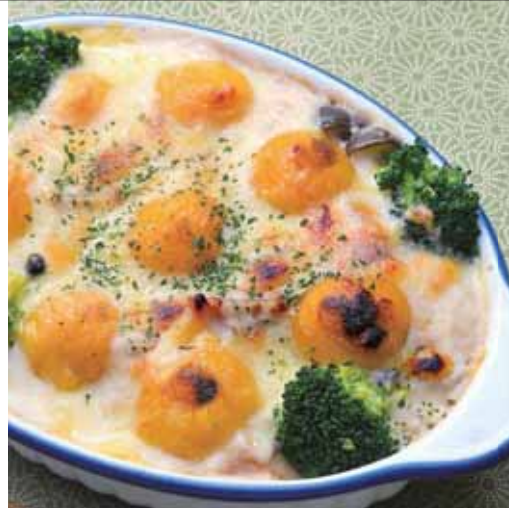
ホワイトソース 280g
バター 適量
ピザ用チーズ 適量
パセリ 適量

作り方

①耐熱皿に薄くバターを塗り、炒めた具材にホワイトソースを加えたものを流す。茹でたブロッコリーと白玉を盛り付ける。ピザ用チーズをのせる。

秋の白玉グラタン

ホワイトソースと白玉がクリーミー



②グリルで焦げ目が付くまで焼く。パセリを散らして完成。



大根もち

おつまみやおかずにぴったりの一品

(4枚) 材料

白玉粉 80g
大根 200g
桜エビ 適量
ねぎ 適量
ごま油 少々

作り方

①ボウルに入れた白玉粉にすりおろした大根を少しずつ加え、ダマがなくなるようによく混ぜる。ダマがなくなったら桜エビとねぎを加えてさらに混ぜる。



②熱したフライパンにごま油を引き、①を薄く広げて中火で両面をよく焼いたら完成。



白玉のゆで焼売

白玉粉の優しいベールに包まれて

(2~3人分) 材料

【皮】
白玉粉 60g
水 60~65ml
【肉あん】
豚肉 100g
醤油 小さじ1
オイスターソース 小さじ1
ごま油 小さじ1/2
砂糖 少々
しいたけ(みじん切り) 2~3個
玉ねぎ(みじん切り) 1/6個
片栗粉 大さじ1/2
グリーンピース 適量

作り方

①肉あんの材料と、片栗粉をまぶした玉ねぎを混ぜ合わせる。一口大にして形を整え、グリーンピースを埋め込む。



②スプーンの上に丸めた肉あんをのせ、その上から白玉粉に水を加えた生地をかけて覆う。



完成。

もちもち赤飯

白玉粉を使えば簡単にもち米で作ったような赤飯ができます

材料

お米(うるち米) 3合
白玉粉 60g
水(白玉粉を溶く用) 150ml
ゆであずき(赤飯用) 1缶
水(ゆであずき缶の煮汁含む) 510ml
塩 お好みで

作り方

水でトロトロに溶かした白玉粉とあずき、塩を加え、軽く混ぜてごはんを炊くだけ！



柔らかさを保つ白玉保存方法

冷蔵

アイストレーに水と一緒に入れる(下写真)。食べる時にボイルで簡単解凍。

冷蔵

砂糖1、水4の割合の砂糖水を作り、その中に入れて保存すれば6時間程度はおいしくいただけます。



①反対色(補色)を使う

例えばオレンジ系の食材には反対色である緑系を取りいれると互いを引き立たせる。



②料理の中の1色を使う

根菜に合わせた茶系のお皿、パスタに合わせた黄色系のお皿など、同系色は馴染みやすい。



③色の明るさを揃える

同じ青でも、淡い色のなめろうには水色、こってりと濃い色の照り焼きには深い青がマッチする。



宮崎夕霞 (みやざき ゆか)
フードスタイリスト。広告、書籍、雑誌などでフードスタイリング、テーブルコーディネート、空間コーディネートなどを行い、幅広く活動中。最近のスタイリング書籍に「ひっくり返すだけ! アップサイドダウンケーキ」(日東書院)、「和食deワンプレートごはん」(辰巳出版)がある。

色使いを少し意識するだけで、料理の印象が驚くほど変わる。ファッションやインテリアを楽しむように、今日から食卓でも意識してみてはいかが?

「人工的な淡いパステルカラーよりも、自然の色に近い深い青などのお皿は意外と使いやすいです。木製のお皿も食べ物の色とケンカしないのでおすすめですよ」

白や黒などの無彩色色以外で、どんな料理にも合わせやすい色について聞いてみると...



料理の中身が同じ(6ページの写真)でも、お皿が異なるだけで印象はガラリと変わる。

料理上手はお皿上手
おいしく見える色使い

無難な白いお皿もいけれど、たまには普段使わない色味のお皿に挑戦してみませんか?
いつもの料理がたちまち色鮮やかに、食欲をそそる一皿に仕上がりますよ。

ファッションを楽しむように
せっかく作った料理は、おいしそうに盛り付けたい。

「料理の色使いは色相環がポイント。特に色相環にある反対色の関係を意識しましょう」

教えてくれたのはフードコーディネーターの宮崎夕霞さん。

例えば赤の反対色である緑系のお皿は、お肉料理や赤身のお刺身にマッチする。

そして色彩ばかり意識しがちだが、実は大切なのは色のトーンと明るさ。例えば卵の中でも、濃いめの煮卵と薄い生卵では合う色が異なる。

「煮物などの濃いめの料理には重く暗めのトーンのお皿が、明るい色の生モノなどには同じく明るいお皿が合うんです」



材料

カロリー:1杯40kcal

ブルーベリーシロップ 適量
 (ブルーベリー(切らずにそのまま) 450g
 白砂糖 500g)
 炭酸水 適量
 お好みのハーブ 適量

作り方

- ①シロップと炭酸水を1:5の割合で割る。お好みでミントなどのハーブを添える。



シロップは完成した後もゆっくり発酵が進むため、飲みやすい容器(ペットボトルなど)に移し替えた場合も必ず空気穴を開けて保存してください!



切らずに丸ごとぎゅぎゅっと味わう
**ブルーベリー
 酵素ソーダ**



材料 (約3人分)

シロップから取り出した果物 15g
 酢 30g
 豆乳 30g
 油(なたね、紅花、オリーブオイルなど) 30g
 塩 ひとつまみ

作り方

- ①果物を細かくきざむ。
 ②全ての材料を混ぜ合わせたら完成。



酵素の素材を丸ごと余すことなく使い切れます!

果実の食感も愉しめる
**アップルフレンチ
 ドレッシング**



アレンジ

果物のおいしい季節がやってきました。果物や野菜を砂糖で発酵させて作る酵素シロップは、シンプルな作り方なのに素材は旬のものや新鮮なものを使うことが大切。その時季のうちにおいしく飲み切るのがベストです。



季節の
 つくりおき

高山晴代(たかやま はるよ)

わらじデリ代表。発酵菜食料理研究家。ハケ岳南麓在住。祖母や母から引き継いだ「美味しい」を元に、発酵を身近に親しみやすく伝えています。「安心」「自然」な在来種や野草を使用。三年前からスタートした「発酵自然食プロ養成講座」は今年で20期に。
 HP: <http://warajideli.jimdo.com/>

旬の果物で
酵素シロップ



生ジュースと違い、長期保存可能なのがうれしいですね。漬け終わった果物はドレッシングの他、ジャムや紅茶に入れたり、ネットに詰めてお風呂に入れたりして楽しめます。



材料 (約350cc)

りんご 380g ビーツ 10g
 しょうが 60g 白砂糖 500g

★漬ける素材(野菜でもOK)の総量に対し、白砂糖は1.1倍です。ビーツはなくてもOKですが、入れると色がキレイに出ます。

作り方

- ①果物を洗い、適当な大きさに皮ごとスライスする。清潔な容器に白砂糖と素材を交互に重ね、一番上は白砂糖で覆う。



- ②容器は密封厳禁。フタは布で覆うかホコリが入らない程度に開けておく。



- ③1日1~2回、清潔な手でかき混ぜる。常在菌がおいしさを促し、自分の身体に合ったシロップになります。7日~2週間ほど置いてざるで濾したら完成。



★白砂糖より素材の味が強くなったときが出来上がりの目安です。

保存期間:3カ月以内に召し上がるのがベストですが、1~2年冷暗所に保存可能。

下記のアンケートにお答えいただいた方に、抽選でスタキナプレゼントが当たります！

暖房器具について教えてください。

- 現在お使いになっている「暖房器具」は何ですか？（複数回答可）
 - ☐ ガスファンヒーター
 - ☐ ガス床暖房
 - ☐ 電気床暖房
 - ☐ 石油ストーブ
 - ☐ 電気ストーブ
 - ☐ エアコン
 - ☐ 電気カーペット
 - ☐ 電気コタツ
 - ☐ その他（ ）
- その暖房器具について感じていることを教えてください。（複数回答可）
 - ☐ 長年の使用によるホコリやダニが気になる
 - ☐ 足元が寒い
 - ☐ 顔が熱くなる
 - ☐ 給油が重くて面倒
 - ☐ あたたまるまでに時間がかかる
 - ☐ その他（ ）
- 暖房器具や住宅設備キャンペーンのご案内についてご希望を教えてください。
 - ☐ キャンペーンがあれば知りたい
 - ☐ チャラシやカタログがあれば見てもよい
 - ☐ その他（ ）

募集 「つついっやっやうくせ」についてお聞かせください。

（例）うれしいとスキップしちゃう、電話中何かわ触っちゃう…など。

ペンネーム

ご協力ありがとうございました。お寄せいただいた個人情報は、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

手作り白玉5点セット

応募締切
2016
11/30（木）
※郵送品あり

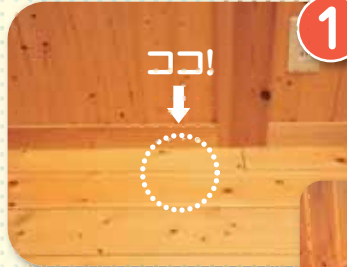
☐ 応募する ☐ 応募しない

ガス栓の追加はエネライフまで！ お見積りをご希望の方はお気軽に裏表紙の連絡先までどうぞ。

知っておきたいガスのこと

1 ガス栓の位置決め

ガスファンヒーターの置き場を考えながらガス栓の取り付け位置を決めます。



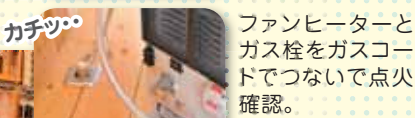
2 ガス管の延長

ご自宅の配管から分岐させたガス管を、コンセント（ガス栓）の近くまで伸ばします。



3 コンセントの取付

ガスコンセントの取付が完了したら、コンセントと延長したガス管をつなぎます。



4 約2時間で 工事完了!

ファンヒーターのスイッチを押せば、5秒後には温風が！ これで寒い冬とはおさらばです。



ガス栓追加で
ぽかぽか
ガスファンヒーターの
ある暮らし

寒くなる前にお電話を！

（注）建物の形状や構造により、ガス栓の追加ができない場合もあります。

部屋にガス栓がないから
ガスファンヒーターが使えないと
あきらめていませんか？
ガス栓のない部屋にも簡単な工事で
ガス栓を追加できます。
この冬は、ガスファンヒーターで
ぽかぽかに過ごしましょう。

わが家の
すてき・快適
キッチン計画

「ウォールシールで気分一新！」編

idea 01

シート状のもので
大胆に模様替え

木製やリネン、レンガなど、まるで壁紙のようなシールも100円で手に入ります。壁や棚などの面積が広い部分に貼るだけで、キッチン全体の雰囲気がガラリと一新します。

idea 02

貼って書いて
カフェ風に変身

100円ショップでも買える黒板シートは、貼った部分が黒板になる優れモノ。チョークで自由に文字が書けるので、ちょっとしたメモ帳代わりに便利です。

idea 03

ぺたぺた貼れる
ワンポイントシールも

面積の広い部分に貼るのは抵抗がある…そんな方にはワンポイントで貼れるものをおすすめ。素っ気ないスイッチ周りや壁を飾りたい時にぴったりです。

リフォームで叶える理想のキッチン

最新のシステムキッチンは、服を選ぶようにキッチンの色や素材を選べます。ナチュラルな木目調、インテリアに映えるビビッドカラー、やわらかいパステルカラーなど、好みのデザインがきっと見つかります。



キッチンの色や素材は、キッチン全体の雰囲気を決める大切な要素。100円グッズを使って手軽にリメイクしてみませんか？