



エネライフ通信

ココロ。からだ。やさしい暮らし。

特集

おうちのベランダで
キャンプ気分



〈読者限定プレゼント〉
「コーヒーポット」を抽選で60名様に!
Wチャンスで「エネライヌマグカップ2個セット」を抽選で300名様に!

INFORMATION

寒かったそのお部屋にも、 ぽかぽか快適がやってくる!

ガス栓がないお部屋にも、
カンタンにガス栓を
設置することができます。
去年寒かったお部屋を、
今年はガスファンヒーターで
ぽかぽかにしませんか?



今年の冬は
あったかワン

ファンヒーターのご用命・ご相談は下記販売店まで!

京浜燃料株式会社			ISO 9001 TQC-AWARD LINC-AWARD	ISO 14001 TQC-AWARD LINC-AWARD	ISO 45001 TQC-AWARD LINC-AWARD
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		
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!

コーヒーポット

ホーローのツヤとした色合いが
おしゃれなコーヒーポットです。
細口タイプの注ぎ口で、コーヒー
のドリップに最適。おうちでの普段
使いはもちろんのこと、持ち運び
しやすい大きさなのでアウトドア
でも活躍します。

材 質 : 本体:ほうろう用鋼板、
内面・外面:ほうろう加工
サ イ ズ : 約205×112×193mm
重 量 : 約510g
適正容量 : 0.6L

抽選で
60名様に



※色はお任せください。



Wチャンス!

エネライヌ マグカップ 2個セット

お湯を入れるとイラストの色
が変わる不思議なマグカップ。
2個セットでお届けします!

材 質 : 陶器
サイズ : 約直径70×高さ76mm
容 量 : 約200~210ml

抽選で
300名様に

エネライフの
犬情話
第18回

不思議なマグカップができたワン!の巻

今号の読者プレゼントは、Wチャンスでオリジナルマグカップが当たるワン。
試しにお湯を入れてみたら…びっくり!
届いてからのお楽しみだワン♪



キリトリ

おうちのベランダで キャンプ気分

澄んだ空気の中、
ゆったりとお茶や読書をしたり、
食事を楽しんでみませんか？

アウトドア
グッズがなくても
手軽なアイテムで
楽しめる。

いつもの食事も
外で食べると
もっとおいしい。

読者
プレゼント



コーヒーポット
詳しくは13ページ！



おうちにあるもので手軽に雰囲気作り

キャンプコーディネート

火の明るさを楽しむ

陽が落ちてきたらキャンドルや
ランタンを灯して、火のあたたか
さと明るさを感じてみては。



水筒が便利

ホットドリンクは水筒やステン
レスのタンブラーに入れて持ち
込んでも◎。



カトラリーは カジュアルに

木製やプラスチック
製など、食器は
軽くて割れないも
のを中心に。外に
運ぶのも便利で、
雰囲気が出ます。



ガーランドを飾る

テントの目印とし
て使われているガ
ーランドは毛糸で
簡単に作れます。
100円ショップで
も購入できますよ。



湯たんぽのススメ

湯たんぽがおうちキャンプに
ぴったりなワケ

●場所を選ばない

コンセント不要で
どこへでも持ち運
びができるので、
外で暖を取るのに
もってこいです。



●肌にやさしい

肌や喉を乾燥させることなく身体を
あたためるので風邪予防にも。

●ぬくもりが持続

血液の循環がよくなり足先など末梢
まであたためるので、体全体のぽか
ぽかが持続
します。



加納 陽

管理栄養士、フードスタイリスト。アウトドアパーティー
を企画するKIPPIS(www.kippis.me)のメンバーで、
こだわった外ごはんが得意。雑誌やテレビ以外にも、
アウトドアグッズを使ったワークショップなどを実施し
ており、外ごはんの楽しさを発信している。



フライパンのまま
テーブルに
調理後そのまま
テーブルへ出す料
理を一品用意。見
た目も豪華でアツ
アツのままいただ
けます。

網や炭がなくてもOK
外で食べるのもつとおいしい
キャンプレシピ

キッチンで作れば
煙の心配もナシ。
ベランダでのんびり
いただきます。

チキンのクリーム煮

鶏もも肉に塩こしょうで下味をつけ、薄力粉をふるって焼いたら取り出す。フライパンに生クリームときのこを入れ、コンソメと塩こしょうで味を整え、煮詰める。鶏肉を戻し入れ、レモンとパセリを入れて和えたら完成。



かぼちゃとナッツのサラダ

ミックスナッツを袋に入れて砕き、小さめに切ったかぼちゃと混ぜ、生クリーム、マヨネーズ、塩こしょうで味を整えたら完成。



冬野菜のグリル

お好みの冬野菜を一口大に切り、グリルで焼き目がつくまで焼く。ソースの材料を混ぜて野菜にかけていただく。



*ソース	
バルサミコ酢	大2
ハチミツ	小1
粒マスタード	大1
塩こしょう	適量
オリーブオイル	大1.5

季節のフルーツティー

季節のフルーツやハーブを入れたカップに、煮出した紅茶を注ぐだけ。



- ◎清潔な容器を使う リボベジのポイント
- ◎毎日水を替える
- ◎水があたたまらない明るい場所に置く

食

葉の枚数が増えたら、お弁当の差し色として1枚入れるのもおすすめ。



中心を残して育てる野菜

レタス、キャベツ、ハクサイ

中心の葉を5枚くらい残しておき、水に浸ける。光合成をして、新しい葉が出てきます。根腐れ防止の砂利を入れると尚良し。

食

伸びた葉はサラダや天ぷらに。たくさん葉が出れば見た目もきれいです。



可食部が根の野菜

大根、にんじん

上部2cmくらいを残してカットし、水に浸ける。やがて葉が出て、根も伸びてきます。

食

育ったらお吸いものやお味噌汁に浮かべても◎。



根が残っている野菜

三つ葉、ねぎ類

買ったときについている根のままだと腐るので、根元を2cm程度残して古い根をカット。ペットボトルを半分にカットして上部をひっくり返した容器に束ねて入れるとびったり。



おいしく楽しく、しかもエコ
はじめよう、リボベジ

小さな変化が、なぜか愛おしい。
おいしく調理した後に残った野菜で、
育てる楽しみも味わってみませんか？

身近な野菜を使って
日々の成長を楽しむ

リボベジは「リボンベジタブル」の略で、再生野菜のこと。やり方はとてもシンプルで、野菜の切れ端を水に浸けておくだけ。一週間から一カ月で根を伸ばし、葉を増やした姿を見ると、その生命力に思わずはっとさせられる。

「植物はどうかして生きようとするので、新しい根が伸びてきます。根が水に浸かったら水位を下げてあげましょう。水に触れていない根の部分で呼吸をするので、よりよく育ちます」

教えてくれた

のはタカ・グリーン・フィールズの深町貴子さん。ポイントをおさえれば、誰でも簡単に育てることができるといふ。



安定感の悪い野菜は、清潔なスポンジを容器の内径に合わせてカットし、切り込みを入れて挟んであげると自立します。

育てやすいのは葉ネギ。最初から根がついているので、水に浸ければすぐに根が伸びる。三つ葉ももともとは水辺の植物なので、水と相性が良く育てやすい。

リボベジは、キッチンなどの水道がある場所に置いておくと、こまめに水を替えやすいので手入れが行き届く。「小さな芽が出てきた！」など、日々の変化がわかるように、目に触れやすい場所で育てることが楽しむコツだ。

「豆苗をお水に浸けるのはみなさんご存知ですが、そのように育てられる野菜は他にもたくさんあるんです。うまくいくもの、いかないものはありますが、いろいろな挑戦してみてください。これなら楽しめる」というものを見つけて欲しいですね」



深町 貴子 (ふかまち たかこ)
園芸家。東京農業大学短期大学部非常勤講師、有限会社タカ・グリーン・フィールズ専務取締役。植物を育てる事の楽しさや喜び、生態系のしくみや不思議を独自の視点で語る。NHK「趣味の園芸 やさいの時間」講師のほか、NHK「あさいチ「グリーンスマイル」」等数多くのテレビや雑誌で活躍。
<http://www.taka-green-fields.com>

材料 1人分 カロリー:359kcal 調理時間:15分

スープの素 80g
牛乳 1/4カップ
好みのショートパスタ 80g
(写真はフジッリ)
粉チーズ 大さじ1
粗挽き黒こしょう 少々

作り方

- ①スープの素、牛乳を鍋に入れ、中火にかける。混ぜながらスープの素を溶かす。
- ②煮立ったら茹でたパスタ、粉チーズを加え、さっとからめる。器に盛り、粉チーズ(分量外)、こしょうをかける。



新鮮やかなパスタソースに
ブロッコリーのパスタ

材料 1人分 カロリー:597kcal 調理時間:15分

スープの素 120g
鶏もも肉 1/2枚
玉ねぎ 1/4個
マカロニ 40g
バター 10g
牛乳 1/2カップ
ピザ用チーズ 50g
塩、粗挽き黒こしょう、パセリみじん切り 適宜

作り方

- ①鶏肉は一口大に切り、塩、こしょうを少々ふる。玉ねぎは縦薄切りにし、マカロニは茹でておく。
- ②フライパンにバターをいれて中火にかけ、玉ねぎを加えて5分炒める。鶏肉を加え、色が変わったらスープの素を入れて溶かすように混ぜる。牛乳を加え、なめらかになったらマカロニを加えてさっと混ぜ、塩で味を調える。



ホワイトソースを使わない
ブロッコリーとチキンのチーズグラタン

- ③耐熱皿に入れてピザ用チーズをのせ、こんがりするまで中火で5分程度、魚焼きグリルで焼く。パセリのみじん切りを少々ふる。



寒い時期に、ほっと身体をあたたためてくれるのがスープ。たくさん作っておけば忙しい朝に大活躍します。スープだけじゃお腹が満たされない!...そんな方におすすめな、スープのアレンジ方法も一緒にご紹介します。



季節の
つくりおき

高山 かつえ (たかやま かつえ)

料理研究家。素材の食感や香りを活かしたシンプルな料理を得意とし、繰り返し作りたくなるような、料理を楽しむレシピを伝えるべく雑誌や広告で活動中。近著に「作りおきスープの素」「作りおき野菜スープの素」(ともに文藝春秋)など。
blog : <http://talk-with.air-nifty.com>

スープの素



ブロッコリーとじゃがいものポタージュ

作りおきスープの食べ方

カロリー:150.5kcal (牛乳追加)

1食分(大さじ6/約90g)のスープの素を小鍋に入れ、水分(牛乳や豆乳、出汁、水などお好みで)を1/2カップ加えます。混ぜながら中火にかけ、一煮立ちしたら完成。お好みで塩を足します。



栄養豊富な
ブロッコリーは、寒い冬の風邪予防に最適。加熱して冷凍すれば、栄養素も美味しさも、損なうことなく保存できます。じゃがいもを加えれば、とろっとして食べ応えがアップしますよ!



カロリー:87kcal/1食

調理時間:30分 保存期間:冷蔵で3~4日、冷凍で1ヶ月

材料 6~7食分(約550~600g分)

ブロッコリー 1株 塩 小さじ3/4
じゃがいも 2個 粗挽き黒こしょう 少々
バター 30g

作り方

- ①ブロッコリーは花先を包丁で削る。茎は厚い部分の皮をむき、横薄切りにする。じゃがいもは3mm厚さの半月切りにし、水に5分さらして水気を切る。



- ②鍋にバター、じゃがいも、水2カップを加え、中火にかける。煮立ったらブロッコリーの茎を加え、蓋をして弱火で8分煮る。花先、塩、こしょう少々を加えて中火にし、5分煮る。



- ③少し冷めたらミキサーやハンドブレンダーでペースト状にする。保存袋に厚さ1cm以下になるように平らに入れて、冷めたら冷凍庫で保存。または容器に入れて冷蔵保存する。



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！

●暮らしについての情報で、興味があること・知りたいことは何ですか？

(複数回答可)

- | | | | |
|---------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|
| ☐ 料理 | ☐ インテリア | ☐ クラフト・手芸 | ☐ 防災 |
| ☐ 健康 | ☐ 美容・ダイエット | ☐ 子育て | |
| ☐ 節約術 | ☐ ペット | ☐ 旅行・アウトドア | |
| ☐ その他() | | | |

●具体的に興味がある・知りたいテーマや内容があれば教えてください。

募集 「元氣や勇氣をもった一言・エピソード」についてお聞かせください。

(例)映画のあの名シーンに勇気づけられた、夫の何気ない一言に感動した…など。

ペンネーム

ご協力ありがとうございました。お答えまで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

コーヒーパーロット

☐ 応募する ☐ 応募しない

応募締切
2017
2/28 (木)
※郵送受付

お便利 交差点 やっちやうクセ 編

うまいっ!もう一杯!

ビールではなく、お茶やジュースを飲んだ時に「アー」「プハー」とつい言ってしまいます。
(ペンネーム:チェンボンさん)

つい手が止まらず…

お菓子を食べているとき、半分で止めようと思っても結局全部たべてしまいます。
(ペンネーム:くみちゃんさん)

目薬も同じく?

コンタクトを入れるときに、つい口が開いてしまいます!
(ペンネーム:もつ子さん)

早送りでお願いします

毎朝テレビ体操をしているのですが、せっかちなので見本の体操より先に動いてしまいます。いつも見本と一緒に終われません!
(ペンネーム:マリリンさん)

知っておきたいガスのこと

なるほどコラム

お風呂で疲れがとれる3つの理由

よく「日本人は世界一お風呂好き」と言われます。ある調査によれば「毎日浴槽に浸かっている人」の割合はアメリカでは10人に1人、日本では冬なら2人に1人、夏でも3人に1人だそうです。

日本は火山国なので温泉が豊富、気候的には高温多湿。こうした地理的な条件もお風呂先進国の一要因ですが、「お風呂」疲れがとれる」という一般的な生活実感も世界一のお風呂文化を支えていると言えます。

では、お風呂に入るとなぜ疲れがとれるのでしょうか?

1つは「温熱作用」。お湯に浸かると体が温まり、血管が広がって血流が良くなります。これによって体内の老廃物や疲労物質が取り除かれ、疲れがとれるというわけです。

2つめは「水圧作用」。お湯に浸かった体には「静水圧」と呼ばれる圧力がかかります。この静水圧が足にたまった血液を押し戻し、心臓の動きを活発にして血流を良くします。



参考:東京ガス 都市生活研究所 都市研コラム「日本人がお風呂好きな理由」

3つめは「浮力作用」。海やプールと同様、お湯の中でも浮力が働きます。肩まで浸かれれば体重は9分の1程度に。結果、筋肉や関節の負担が減って緊張がほぐれ、気分がリラックスするのです。

そしてもうひとつ、忙しい現代人にとってお風呂の時間は「ぼ〜」とできるかけがえのないひととき。さあ、今夜もあったかいお風呂にゆっくり浸かって、体と心の疲れを洗い流しましょう。

「黒板塗料でプチリフォーム」編

わが家のノ
すてき・快適
キッチン計画

idea 01

カッティングボードに塗って…



メニューボードに

idea 02

鉢に塗って…



お花の
ネームプレートに

idea 03

瓶に塗って…

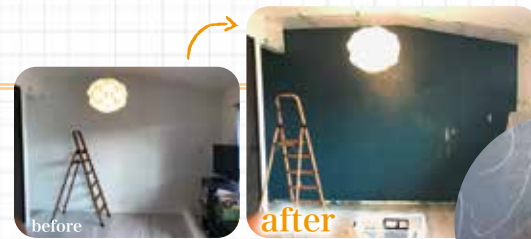


調味料のラベルに



上級者編

本格的なセットを使って、思い切って壁一面を塗ってみても。カフェ風のお部屋になり、雰囲気が一新します!



100円でも
さまざまな種類の
黒板塗料が!

