こんにちは! 京浜燃料株式会社です

2017
夏

エネライフ通信

ココロ。からだ。やさしい暮らし。

特集 夏の冷製パスタ

〈読者限定プレゼント〉
「がら紡ふきん『からころ』2色セット」を抽選で80名様に!

TOKYO GAS GROUP
Enelife エネライフ
京浜燃料株式会社

INFORMATION

ちゃんと手作り。だからおいしい。

自家製パンは、わが家の味

ホームベーカリーでは味わえない、手作りパンのおいしさを
お子さんやお友達と楽しんでみませんか?
愛情込めて作るパンは、からだにもやさしく
オリジナルのおいしさを実感できますよ。

パン発酵器

ご使用に便利な分割組立式。
パン作りに大切な最適の温度・
湿度を維持します。

パンこね機(ニーダー)

生地の"こね"に特化した生地
作り専用のこね機です。

関連会社ケイハンでは、製パン・製菓器具・材料の販売を行っております。
これからパン・ケーキ作りを始める方はもちろん、料理教室や業務用まで幅広くご愛顧いただいております。
ホームページ:http://khan.shop-pro.jp/

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
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
〈関連会社〉 株式会社ケイハン	〒105-0012	東京都港区芝大門2-13-7	TEL:03(3435)9131

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　2017年6月20日発行(33)

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!

抽選で80名様に

がら紡ふきん「からころ」2色セット

「がら紡」とは明治初期に日本独自に開発された糸を作る機械のこと。使い心地は柔らかで軽く、吸水性・吸油性・乾きやすさ、3拍子揃った使い勝手の良さが特長。独特の柔らかな色合いのふきん2色をプレゼント!

【サイズ】 W250 × D250mm
【素　材】 オーガニックコットン100%
【製　造】 日本

※色はお任せください。

<応募方法> 下記ハガキに必要事項をご記入の上、2017年8月31日(木)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20回

すてきなお手紙をもらったワン!の巻

とっても上手な似顔絵をどうもありがとう♪

のんちゃんさん

キリトリ

特集

夏の冷製パスタ

ひんやりおいしい、この夏の新定番

暑い夏の簡単ランチといえば、
そばにそうめん。
でも、いつもめんつゆに頼ってしまったり、
栄養バランスが心配だったりしますよね。
そこで、夏ならではの冷たいパスタを
今年から定番に加えてみませんか？

満留邦子
（みつどめ くにこ）
料理研究家、管理栄養士。料理研究家のアシスタントなどを経て独立。書籍、雑誌、新聞などで活躍し、料理教室や食品会社のレシピ開発なども行う。著書に「ごはんのおとも」「そうめん」（成美堂出版）など。
http://www.mitsudome.jp/

どの太さのパスタでつくる?

冷製に合うパスタは3種類。ソースや具材に合わせてお好みの太さを選びましょう。
味にパンチのあるものや、こくのあるソースほど太いパスタが良く合います。

スパゲッティーニ	フェデリーニ	カッペリーニ
1.2mm〜1.6mm	1mm〜1.4mm	0.9mm〜1.2mm
一般的な太さよりやや細め。オールマイティーに使えます。	オイル系など、軽めのソースに良く合います。	髪のように細いパスタ。最も冷製パスタ向きです。

おいしい冷製パスタの茹で方・冷やし方

① 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、お湯の分量に対して１％の塩を入れる。（1.5ℓのお湯の場合15ｇの塩）

② パスタを入れ、完全にお湯に浸かってからタイマーをスタートさせる。冷やす際にパスタが締まって硬くなるので、表示時間よりも30秒〜1分くらい長めに茹でる。

③ パスタが踊るくらいの火加減（強めの中火くらい）をキープし、茹であがったらざるにあげ、ボウルに溜めた水に浸して粗熱を取る。

④ もう一度ざるにあげ、流水で洗うように冷やしていく。

⑤ ざるに押し付けるようにして水気をよく切る。

⑥ 広げたキッチンペーパーの上で余分な水分を取る。

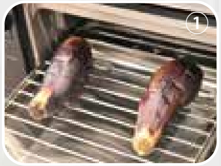
焼きなすとトマトの冷製パスタ

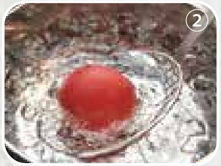
調理時間:冷やす時間を除いて15分
カロリー:1人分510kcal

極細 カッペリーニがおすすめ!

材料

	（2人分）	
	パスタ	160g
	なす	2本
	トマト	大1個
A	オリーブオイル	大さじ3
A	塩	小さじ2/3
A	赤ワインビネガー（米酢でもOK）	小さじ2
A	おろしにんにく	少々
	バジル	適量





作り方

①なすはヘタを取り、破裂を防ぐために切り込みを2ヶ所ほど入れ、魚焼きグリルで10分ほど焼く。

②トマトはヘタを取り、パスタ用に沸かした湯にさっとつけて、水に取り、皮をむく。1cm角に切ってボウルに入れ、Aを加えて混ぜる。

③①の皮をむき、1cm角に切って②に加え、冷蔵庫で冷やす。

④茹でて冷やしたパスタを③であえて器に盛りつける。お好みでバジルを添える。

タコとサルサソースの冷製パスタ

調理時間:冷やす時間を除いて15分
カロリー:1人分541kcal

細 フェデリーニがおすすめ!

材料

	（2人分）	
	パスタ	160g
	トマト	大1個
	紫たまねぎ	1/4個
	ピーマン	1個
	パクチー	2~3本
	ゆでタコ	80g
A	レモン果汁	大さじ1
A	オリーブオイル	大さじ3
A	タバスコ	小さじ1/4
A	塩	小さじ2/3

作り方

①トマトは5mm角に切る。紫たまねぎはみじん切りにして、水にさらして水気を取る。ピーマンとパクチーはそれぞれみじん切りにする。

②①をボウルに入れてAを加え、冷蔵庫で冷やして味をなじませる。

③薄くそぎ切りにしたタコを②に加え、茹でて冷やしたパスタと絡める。

めかぶとツナの冷製パスタ

調理時間:5分
カロリー:1人分538kcal

細 フェデリーニがおすすめ!

材料

（2人分）	
パスタ	160g
たまねぎ	1/4個
貝割れ菜	1/2パック
刻みめかぶ	150g
めんつゆ（4倍濃縮）	小さじ4
ツナ缶	1缶

作り方

①たまねぎは薄切りにして、水にさらして水気をきる。貝割れ菜は根元を切り落として半分に切る。

②ボウルに茹でて冷やしたパスタを入れ、めかぶとめんつゆを加えて、ねばりが出るまでよく混ぜる。器に盛り付け、①とツナをのせる。

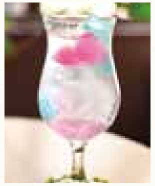
そうめんに代用しても♪

パスタの代わりに、
そうめん3束（150g）を使っても
おいしいです。

食べられる宝石
きらめく、琥珀糖

誰かに贈りたくなるような、
一人で大切に食べたくなるような…
そんな魅力が詰まった和菓子を、
お家で作ってみませんか？

自分の手で作り味わう楽しさ



氷と一緒に、琥珀糖をソーダ水に加えて。

幼い頃、大好きな絵本に出てきたキラキラした木の実。ずっと食べてみたかったその実とそっくりなお菓子に、大人になってから出会った。

「琥珀糖を初めて見たときに、あの絵本の実が自分の手で実現出来るのではないかと思ったんです」

そう語るのはオリジナルの琥珀糖を販売するお店『シャララ舎』代表の尾高さん。琥珀糖とは、砂糖と寒天を原材料とした和菓子。表面を結晶化させる事により、外はシャリッと、中はぷるんと柔らかい。カラフルで透明感のある見た目は、お菓子とは思えないほど美しく、まるで宝石のようにきらめく。

琥珀糖はシンプルな材料とお家にあるもので簡単に作れる。ちょっとした実験感覚で、さまざまな色や形の琥珀糖を家族で作ってみても楽しい。

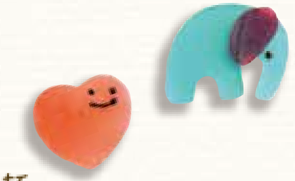
「上手に作るコツは、寒天をしっかりこすこと。これを怠るとダマっぽくなってしまいます。シロップ以外にはカラフルなリキュールを使うのも作りやすくておすすめですよ」

おとぎ話に出てくるような食べ物を、自分で作り、味わうことができるワクワク感。ぜひ一度愉しんでみてほしい。

牛乳パックなどでも作れるが、中身を取り出しやすい紙コップがおすすめ。

尾高みつえ
（おだかみつえ）

『シャララ舎』オーナー。千葉県市川市にて琥珀糖と喫茶のお店『シャララ舎』を2012年4月より開業。店内では、20～30種類の琥珀糖の販売と喫茶スペースでは琥珀糖をちりばめたソーダ水や自家焙煎の珈琲なども楽しむことができる。
千葉県市川市菅野1-14-9
http://shalalasha.web.fc2.com/



材料	作りやすい量
・粉寒天	10g
・水	300ml
・グラニュー糖	500g
・かき氷シロップ	紙コップ1個分につき小さじ1杯
・紙コップ	4個

琥珀糖の作りかた

①小鍋に粉寒天と水を入れて中火にかけ、ぶくぶくしてくるまで木べらで混ぜる。

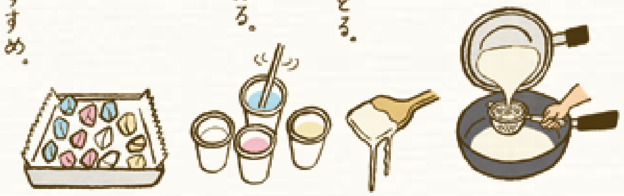
②グラニュー糖を入れたフライパンに①をこしながら加え、中火で約10分煮詰める。

③木べらにとり、30cm糸が引くくらいねっとりしたら火を止め、5分置いて粗熱をとる。

④紙コップに③を4等分にして入れ、シロップを加えて混ぜる。冷蔵庫に6時間置いて固める。

⑤ハサミで紙コップを切り中身を取り出し、好きな形に包丁でカットする。クッキングシートに並べ、常温で1週間ほど乾燥させたら完成。

常温で保存し、3週間くらいで食べきるのがおすすめ。



味噌と具材を混ぜて丸めるだけの、手作り即席味噌汁「みそまる」。いつでもどこでも、一杯分の味噌汁が味わえて、見た目もトリュフチョコのようにかわいい。身体が喜ぶ栄養が詰まった一個を、今日から食卓に取り入れてみましょう！

季節の
つくりおき

藤本智子（ふじもとともこ）

1985年生まれ、横浜市在住。アパレル販売員等を経て、2011年ミソガールとしてみその普及啓蒙活動を開始。2012年「みそソムリエ」取得。2014年「ジャパン味噌プレス」創刊。「フード・アクション・ニッポンアワード2015食文化・普及啓発部門最優秀賞」、「東久邇宮文化褒賞」「東久邇宮記念賞」受賞。

毎日一杯、味噌活のススメ
みそまる

どんな味噌でもつくれますが、おすすめは合わせ味噌です。具材は和洋中なんでもアリ。ワックスペーパーでキャンディー状に包めば、プレゼントにもぴったりです♪

基本のみそまる

カロリー:50kcal程度/1杯
調理時間:10分　保存期間:ラップに包んで冷蔵で1週間、冷凍で1か月

材料 10個（10杯）分

味噌	180g
鰹、いりこ、昆布の粉等の天然だし	大さじ2~3
（顆粒だしの場合は小さじ1~2 ※塩分が入ったものは少なめに）	
具材	
切干大根	3g
乾燥わかめ	2g
乾燥ねぎ	2g
花麩（お好みで）	10個

作り方

①味噌にだしを入れ、よく混ぜて馴染ませる。

②具材を加えて混ぜ、手のひらで一杯分を丸めて（直径約3cm）花麩をのせたら完成。

みそまるにお湯（160~180cc）を注ぎ、よく溶かしてから召し上がれ♪

香ばしい薫りが広がる
桜えびのみそまる

ちょっぴり中華風テイストのみそまるです♪

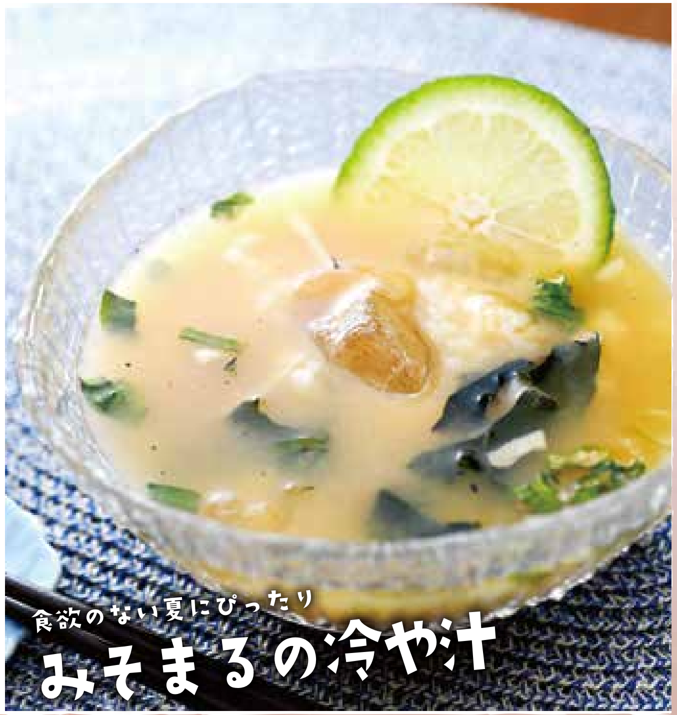
材料 10個（10杯）分　　調理時間:10分

味噌	180g
鰹、いりこ、昆布の粉等の天然だし	大さじ2~3
（顆粒だしの場合は小さじ1~2 ※塩分が入ったものは少なめに）	
具材	
乾燥桜えび	4g
乾燥大根菜	5g
板麩（細かく砕く）	5g
ごま油	小さじ1弱
アーモンドダイス	40g

作り方

①フライパンでアーモンドダイスを炒って、冷ます。
②味噌にだしを入れ、よく混ぜて馴染ませる。
③具材を入れ、ごま油を回し入れて混ぜる。手のひらで一杯分を丸める。
④①を入れたボウルの中でみそまるを転がし、コーティングする。

食欲のない夏にぴったり
みそまるの冷や汁



材料 1人分　　調理時間:2分（みそまるを除く）

みそまる	1個
冷水	140ml
ごはん	1杯
ライム	適量

作り方

①みそまるをフォークに刺して、コンロで軽く炙る。

みそまるを炙ることで香りが立ちます。焦げやすいので注意!

②①を冷水で溶く。

③②をあたたかいごはんにかけて、ライムのしぼり汁と氷を加える。スライスしたライムを添える。

＼わが家の／
すてき・快適
キッチン計画

「洗剤を使わない台所アイテム」編

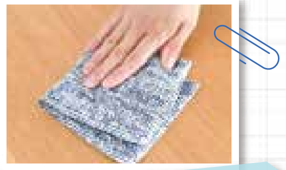
毎日の水仕事で手荒れが気になる…。そんな方は、思いきって水だけの食器洗いを試してみませんか？洗剤を使わないお手入れは、肌にやさしく、経済的でとってもエコですよ。

idea 01
がら紡のふきん

読者プレゼント

がら紡と呼ばれる日本独自の紡績方法で織られた木綿の布。デコボコした繊維が油や汚れをしっかり絡め取ってくれるため、洗剤なしでも食器やお鍋を綺麗に洗えます。

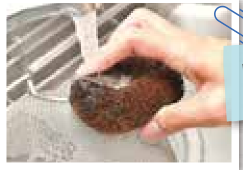
食器洗いのスポンジ代わりに。手荒れに悩む方におすすめ。



染色したものはハンカチとして使った後、ふきんとしても活躍。

idea 02
シュロたわし

シュロの繊維を職人が丁寧に束ねて作る昔ながらのたわし。通常のたわしよりも手触りが柔らかくて当たりが優しいのが特長です。鍋やまな板なども傷つけることなくしっかり洗えます。



目が細かいざるを洗うのにもぴったり。

idea 03
アクリルたわし

編み物が得意ならアクリルたわしを手作りするのもおすすめ。毛糸を買わなくても着古したセーターやマフラーをほどいて作れます。食器洗いだけでなく水回りなどどんな場所でも使えます。

水だけでスッキリきれいに洗えます。

知っておきたいガスのこと

気持ちいい&手軽な夏冷え対策

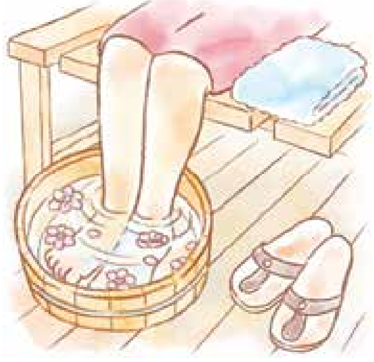
夏の「ベランダ足湯」

「夏冷え」という言葉にもある通り、夏場のエアコンで「冷え性」に悩む女性は少なくありません。できれば毎日ゆっくり湯船に浸かりたいところですが、暑い日はどうしてもシャワーで済ませがち。

そこでおすすめしたいのが「足湯」。お湯を入れたバケツやたらいをベランダなどに置くだけで、手軽な足湯スペースのできあがりです。

外で裸足になるという開放感に加え、足には太い血管が通っているので熱を受け入れやすく、素足をお湯に浸けているだけで全身の血行がよくなり、じんわりと汗が出てきます。

お湯はちょっと熱めの42～43度、時間は10～20分程度がおすすめ。お湯が冷めてきたら差し湯をします。アロマオイルや緑茶などで香りのアレンジをすれば、心身ともにリラックスできます。意外に汗をかくので、足湯の前後にはコップ1杯の水(常温)を飲むのを忘れずに。



足湯の残り湯は、十分冷ましてから打ち水や植木鉢に使えばムダなし。

お便り交差点 代々伝わる○○エピソード編

なすびの会

3年に1度、親戚一同が集まる「なすびの会」という旅行があります。0才～81歳まで30人くらいが集合して旅館で一晩を楽しみます。宴会ではカラオケ、ゲームなど、呑めや歌えやで大盛り上がりでみんなが楽しんでいますよ。

翌日は観光地巡り。バスの中ではなぞなぞなどで場を盛り上げます。毎回みんなの良い思い出となります。
(ペンネーム：せいこちゃんさん)

マーマレードが隠し味

わが家に代々伝わるレシピはスペアリブです。マーマレードを1パック使い、甘くてさっぱりした味が特長です。おもてなしにも最適な1品!
(ペンネーム：きゅみんさん)

みんな一緒!

私の家系はいわゆる「女系」。3人姉妹の姉と妹の子ども、私の子ども、全員女の子。実家にいた頃から、電話に出ると姉妹と母が必ず間違えられてしまい、それぞれが結婚した後も、私が姉に電話をかけると姪との声の区別がつかず…。そのうち私の娘たちも、年頃になれば電話で間違えられてしまうんだろうな～と思います。
(ペンネーム：ねこさん)

お正月の一大イベント

わが家ではお正月に家族が集まったときに、1年間貯めていた小銭を丸いおぼんに入れ、順番に片手でつかみ取り、それをお年玉代わりにしています。これは年齢に関係なく（息子34歳、孫8才他）行います。多く取った! という人もいれば、少なかったといって泣く子もいます。これがわが家の1年の始まりです。
(ペンネーム：匿名希望さん)

キリトリ

エネライフ通信 2017 夏 読者アンケート

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!

リフォームについて教えてください。

- エネライフはガス機器以外に、住宅設備、住宅リフォームを販売していることをご存じですか?

□知っている　□知らない

住宅リフォームについてお伺いします。

- ご自宅の住宅リフォーム予定（計画）はありますか?

□1年以内にしたい　□2～3年以内にしたい
□見積を希望　□相談したい

- 住宅リフォームをしたい場所はどこですか?

□台所　□浴室　□トイレ　□外壁・屋根
□その他(　　　　　　)
□特になし

募　集「わが家の壁に貼ってあるもの」についてお聞かせください。

(例)大昔から貼ったままのペナント、子どもが受験生なので「目指せ合格」という習字、トイレには毎年カレンダー…など。

ペンネーム＿＿＿＿＿＿

ご協力ありがとうございました。お客さま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。

読者限定プレゼント
がら紡ふきん「からこる」2色セット □応募する　□応募しない

応募締切
2017
8/31(木)
当日消印有効