

エネライフ通信

ココロ。からだ。やさしい暮らし。

特集 土鍋のちから



〈読者限定プレゼント〉
「エネライフオリジナルミトン+鍋敷きセット」を抽選で80名様に!

INFORMATION

今年の冬は心も体もぽっかぽか♪

キャンペーン期間
2017 10/1日
2018 3/31土

※
期間限定
価格!!
※2017年10月1日~
2018年3月31日
お申込分まで。



Rinnai
SRC-364E
LPガス

暖房のめやす
木造 11畳まで
コンクリート 15畳まで

●サイズ：H440×W440×D150(脚部207)mm
オープン価格

18,000 (税込) 円



NORITZ
GFH-4004S
LPガス

暖房のめやす
木造 15畳まで
コンクリート 21畳まで

●サイズ：H440×W478(脚部483)×D163(脚部含む185)mm
オープン価格

18,000 (税込) 円

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

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

エネライフオリジナルミトン+鍋敷きセット

飾っても使ってもかわいいエネライフのオリジナルミトンと鍋敷きをセットでプレゼント。熱い土鍋料理やグリル料理で重宝します。ただ今制作中!

【素 材】(表裏) 11号帆布、(中身) ポリエステル綿
【サイズ】ミトン W約16cm×H約30cm
鍋敷き 約17cm×約17cm

※イメージです

＜応募方法＞ 下記ハガキに必要事項をご記入の上、2017年11月30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。

エネライフの犬情話 第21回

今度はミトンと鍋敷きだワン!の巻

マゲカップに続いて、今号はエネライフのオリジナルミトンと鍋敷きを制作中だワン! これからの季節はあったか〜い鍋料理を作る機会が増えるからとっても便利。エネライフグッズと一緒に、お料理を楽しんで欲しいワン♪

————— キリトリ —————

決め手は「保温調理」

土鍋のちから

土鍋の一番の特長といえば「保温力」。この特長を生かしたのが「保温調理」。鍋をぐつぐつ沸騰させるのではなく、火を止めて余熱でじつくり火を通すから、食材のうまみや甘みが一段と増すのです。



奥蘭 壽子
(おくそのとしこ)

家庭料理研究家。京都府出身。いらない手間を省いた簡単で美味しく健康にかなった料理を提唱。食材や調理器具の長所を見極め、本来のうま味を引き出すことで人気。近年は簡単に質の高い健康レシピを披露し、医学関係者から高く評価され、日々の家庭料理が健康を支えることの大切さを発信している。ドコモグループ「魅惑のひとりごはん」配信中。

保温調理で
うまみを引き出す



保温調理で
ふっくら&もっちり



保温調理で
甘みがぐんと増す



奥蘭流

土鍋ごはんの炊き方

まずは強火で一氣に加熱。

沸騰したら、弱火で5分。

火を止めてそのまま20分。

(火を止めた後は外出もOK)

絶品土鍋ごはんの出来上がり！



もともと“ごはん”の作り方は「保温調理」。ずっと火にかけておくのではなく、水を吸わせたら火を止めて、蒸らして炊きあげるものなのです。

基本の

土鍋ごはん

(白ごはん)



材料

米 —— 2カップ
水 —— 2カップ
(好みで少し増やす)

作り方

① 米に分量の水を入れ、10分以上浸水させる。

理想の浸水時間は30分。

② 強火にかけ、沸騰したら弱火にして5分加熱。



ふたの穴から蒸気が噴き出したら沸騰の合図

③ 火を止めてから20分蒸らす。

ふたをしたまま土鍋の余熱でお米を蒸らす(保温調理)。

④ 蒸らし終わったらざつと混ぜる。



空気を含ませることでぐんとおいしくなる

保温調理！



保温調理 約20分

(4~6人分) **材料**

米	2カップ
水	2カップ強
昆布(細切り)	1×10センチのもの1枚
梅干し	2個
A ちりめんじゃこ	40g
塩	小さじ1/2
酒	大さじ2
オクラ(小口切り)	1パック(8~10本)

奥菌流ワンポイント!

土鍋ごはんは、強火で一氣に熱を入れるのがポイント。

作り方

- ① 米は洗って分量の水に10分以上浸ける。
- ② Aを入れてふたをし強火にかけ、沸騰したら弱火で5分炊き、火を止めて20分蒸らす(保温調理)。



昆布とちりめんじゃこを一緒に炊くので、しっかり出汁が出る

- ③ オクラを入れて2~3分蒸らし、梅干しをつぶしながら全体を混ぜる。

オクラはごはんの余熱で火を通すので、下茹で不要

保温調理 10~20分



奥菌流ワンポイント!

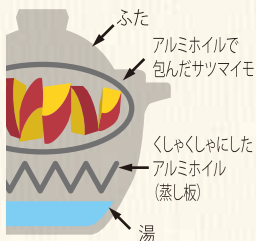
「空焚き厳禁」の土鍋でも、水と蒸し板代わりのアルミホイルを使えば大丈夫。

(2人分) **材料**

サツマイモ	小1本
塩	少々
オリーブオイル	少量
バター	適量

作り方

- ① サツマイモは厚さ2センチくらいのいちよう切りにし、水に入れて表面のでんぷんを洗い流す。
- ② アルミホイルにサツマイモを入れ、塩とオリーブオイルを振りかけて包む。
- ③ 土鍋に1カップほどの湯を沸かし、くしゃくしゃにしたアルミホイルを下にし、その上に②をのせてふたをして火にかける。
- ④ ふたの穴から勢いよく蒸気が出たら弱火にして10~15分火にかけた後、火を止めて10~20分ほど置く(保温調理)。
- ⑤ サツマイモがやわらかくなったら、アルミホイルを開き、バターをのせる。



塩がサツマイモの甘みを引き立て、オリーブオイルがしっとりとした食感を生む

サツマイモのホイル焼き

じわじわと加熱することでサツマイモの甘みがぐんと増す。

梅オクラごはん

オクラの粘りが生み出す、ごはんのもっちり感。

土鍋レシピ



奥菌流

シンプルで簡単なのに、うまみや甘みがしつかり。おなじみの食材が土鍋の保温調理で生まれ変わります。

保温調理でおいしくなる!

鶏と白菜のスープ

保温調理することで鶏のうまみが増し、煮崩れせずにやわらかくなります。たっぷり入れた白菜も土鍋の余熱でトロトロに。

(2人分) 材料

鶏もも肉	1枚
塩	小さじ1
水	2カップ
昆布	1×10センチのもの1枚
白菜(ざく切り)	1/4個
しめじ(ほぐす)	1パック
しょうが(すりおろし)	1かけ
しょうゆ、こしょう、ごま油	各適量

作り方

- ① 鶏もも肉は一口大に切り、塩をもみ込む。
- ② 水とキッチンペーパーはさみで細く切った昆布を土鍋に入れて火にかけ、沸騰したら①の鶏もも肉を入れる。
- ③ 鶏肉の色が変わったら白菜、しめじ、しょうがを入れた後、ふたをして煮る。
- ④ 沸騰したら弱火で5分ほど煮、火を止めて20分以上置く(保温調理)。
- ⑤ 再び火にかけて、しょうゆとこしょう、ごま油で味を調える。



もみ込んだ塩で、ほほ味が決まる



白菜は多めに入れても、火を通せばかさは減る

保温調理 20分以上



巻き方がワンパターンになってしまう方へ、
印象が素敵に変わるひと工夫をご紹介します

眠っていた巻き物も活用

スカーフ・ストールの巻き方

使い方を工夫して
自分のものにする



色鮮やかなスカーフやお気に入りのストールは、秋冬のファッションに取り入れたくなるアイテムのひとつ。防寒としてだけでなくシンプルな服装のアクセントにしてみたり、使い方はさまざま。

「スカーフは、キレイに折って主役として巻いて、ストールはざっくりと無造作に、こなれ感を出す」事がポイントです」

教えてくれたのはスタイリストのみやさかつみさん。

スカーフは素材がツルツルしていてほどけやすいため、一度たすき型に折ってから使う。柄を美しく見せることができて、ズレたりたるんだりすることも防げる。

「ストールでまず一枚持っておきたいのは、たつぷりと大きめのグレー系。どんな服にも合うので、グレーは濃淡で持っておくと便利だと思います」



スカーフは明るめの色味を選んで。ベージュのトレంచిコートには、意外にもイエロー系がマッチする。

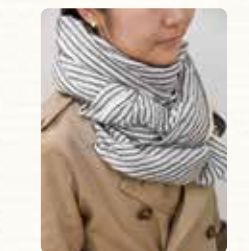
ストライプは
無地の次に使
える柄。ストー
ルは無造作に
巻くだけでボ
リュウムが出る
ので、「ちゃんと
巻かなくちゃ」
と難しく考えなくてもよし。

「この色は似合わないから」と決めつけず、いろいろなチャレンジしてほしい。似合わないと思うものも、使い方次第で自分のものにできますよ」

似合わなくなったと眠らせている巻き物があるなら、この秋、巻き方を変えて再び活躍させてみては？

ストールの巻き方

- ① たくし上げるようにざっくり持つ
- ② 前から首の後ろに 持っていく一回結ぶ
- ③ 前へ持ってきて もう一回結ぶ
- ④ 余った部分を無造作に入れ込む



アレンジ
三角形に折ってから結んで余った部分は垂らしても◎



スカーフの巻き方

- ① たすき型に 折る
- ② 肩にかけるだけで アクセントに



一回結んで前へ垂らすと
柄が綺麗に見える



みやさか かつみ

スタイリスト。アースワーク所属。広告撮影を中心にテレビCMなどでも活動。30年のキャリアで培った豊富なファッション知識を活かし、衣装制作なども手がける。

材料 3個 カロリー:752kcal /3個 調理時間:15分

余り野菜のドライカレー	150g
溶けるチーズ	60g
サンドウィッチ用食パン	6枚
卵(溶き卵)	1個
揚げ油	適量
パン粉	適量

作り方

①ドライカレーとチーズを混ぜ合わせ、サンドウィッチ用食パンの真ん中に置き、ハケで縁に卵を塗る。



②パンを重ねて、卵を塗った縁を菜箸で押し付けるように転がしくっつけ、爪楊枝で止める。揚げ油に火をつける。



③パンの片面に卵を塗り、パン粉をつける。170度の揚げ油でこんがり焼き色がつくまで揚げる。



お家で簡単! カレーパン ドライカレーと チーズの揚げパン



アレンジ1

材料 2人分 カロリー:480kcal 調理時間:10分

温かいごはん	200g
油	大さじ1
余り野菜のドライカレー	200g
溶けるチーズ	80g
パセリ	少量

作り方

①ラップの上にごはんをのせて軽く押し広げ、さらにラップを重ねて菜箸などで円形になるように伸ばす。



②アルミホイルにハケで油を全体的に塗り、①のをのせる。両面焼きグリルで焼き色がつくまで強火で約7分焼く。



③焼き色がついたら裏返し、ドライカレーとチーズをのせてチーズが溶けるまで約2分強火で焼く。器に盛りパセリをちらす。



カリッとモチリ、新食感 ドライカレーの ライスピザ



アレンジ2

余ってしまった野菜や、常備している根菜類を使ったら作りおきはいいか? 入れる野菜はなんでもOK。かぼちゃなどを加えれば、お子さま好みの甘めのお味に。主食にもなるボリユーミーなアレンジレシピもご紹介します。



季節の
作りおき

鈴木美鈴(すずきみすず)

家庭料理研究家、トータルフードコーディネーター。広島県在住。雑誌、web、企業へのレシピ提供、コラム執筆をメインに活動。Livedoor公式ブログ「作りおきおかずレシピとお弁当」の料理コンセプトは、「心と身体にやさしい料理を」。http://misuzu-suzuki.blog.jp/ 著書に「盛るだけ詰めるだけ毎日かんたん作りおきおかず」(オーバーラップ社)。

素材の食感も楽しい

余り野菜の ドライカレー



カロリー:533kcal(全量)

調理時間:15分 保存期間:冷蔵保存3日・冷凍保存3週間(自然解凍して使う)

材料 作りやすい分量(ごはんにかける場合3人分)

玉ねぎ	100g(1/2個)	にんにく	1かけ
にんじん	40g(1/6本)	しょうが	10g
なす	80g(1/2本)	油	大さじ1
えのき	100g(1/2袋)	豚ひき肉	150g
		カレー粉	小さじ3

★ オイスターソース	小さじ2	ケチャップ	大さじ2
塩こしょう	各少量	中濃ソース	大さじ1
赤ワイン	50cc		

作り方

①野菜はすべてみじん切りにする。フライパンに油をひき、にんにく、しょうがを中火にかけ、香りが立ったら玉ねぎを加えてしんなりするまで炒める。



②玉ねぎを隅に寄せ、豚ひき肉、カレー粉を加えて色が変わるまで炒める。残りの野菜も加え、なすがしんなりするまで炒める。



③★を加え、中火で汁気がなくなるまで煮詰めたら完成。



カレー粉はしっかり炒める事で風味が良くなり、味もほやけなくなります!



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！

● 今号のエネライフ通信で、面白かった・役に立ったと思う記事をお教えください。(複数回答可)

- ☐ 土鍋のちから ☐ スカーフ・ストールの巻き方
☐ 余り野菜のドライカレー ☐ ガスファンヒーター おすすめしている理由は？
☐ キッチンペーパー使いこなし術 ☐ お便り交差点
☐ エネライフの犬の話

● P10の「ガスファンヒーター おすすめしている理由は？」を見て、最も魅力的だと感じたものは何ですか？

- ☐ 重い灯油運びから解放 ☐ 安心機能で危険を回避
☐ 空気の乾燥を防ぐ ☐ デザインもすっきり！

■ 募集「あなたのスーパーマーケット事情」についてお聞かせください。

〔例〕日曜日に買いたいですが、必ず買う物はコレ、お気に入りの超市があります…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、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

エネライフオリジナルミント・鍋敷きセット ☐ 応募する ☐ 応募しない

応募締切
2017
11/30 (木)
※お昼12時迄

お便り わが家の壁に 交差点 貼ってあるもの 編

特に多かった回答は
「子どもの写真、子どもの作った作品」でした！

努力の証

陸上でとったメダルを飾っています！
(ペンネーム：アナさん)

気付かれずいいはず！

壁に穴が空いたところに、蝶々のシールを貼っています。
(ペンネーム：エネラ〜さん)

メモしてみたものの…

夏に向けてダイエットをしよう
と思い立ち、毎日壁にふせん
で「〇〇kg」と書いて貼って
いますが…いっこうに数が減
りません。
(ペンネーム：うさきちゃん)

もちろん今でも名作です

若かりし頃に勢いで買ってし
まった「ラッセンの版画」。当
時はとってもバブリーな時代
でした。
(ペンネーム：やんちゃんさん)

「キッチンペーパー使いこなし術」編

idea 01

くつつかずに切れる

キッチンペーパーを半分に折り、包丁の刃
先を挟む。そのまま切れればバターやチーズ
などが包丁にくつつきません。

idea 02

固まった砂糖をほぐす

濡らして軽く絞ったキッチンペーパーを容器
とふたの間に挟んでおけば、砂糖に湿気が
加わって徐々にサラサラに。

idea 03

缶飲料を急冷

濡らして軽く絞ったキッチンペーパーを缶に
びったり巻き付け、冷蔵庫へ。そのまま入れ
るよりも早く冷えます。

idea 04

おうちで簡単！温泉卵

2枚重ねたキッチンペーパーで卵を包み、沸
騰させて火を止めたお湯の中へ入れ、フタ
をする。約12分放置したら出来上がり。

＼わが家の／
すてき・快適
キッチン計画

さつと汚れを拭き取ったり、
余分な水分を吸収してくれる 便利なキッチンペーパー。
ここではちよつと意外な使い方をご紹介します。

知っておきたいガスのこと

ガスファンヒーター おすすめしている理由は？

① 重い灯油運びから解放

ガス栓にガスコードをつなぐだけで
使えるので、燃料補給の手間がなく、
燃料切れの心配もありません。

② 安心機能で危険を回避

換気不足で不完全燃焼を起こす
前に自動的にガスを停止する「不完
全燃焼防止装置」をはじめ、安心機
能を多数搭載しています。

③ 空気の乾燥を防ぐ

ガスの燃焼時には水蒸気が発生し
ます。だからお部屋の空気の乾燥
を防ぎます。



脱・灯油運
びだワン！



守ってくれるワン！



冬は乾燥が
気になるワン！

④ デザインも すっきり！

最近の
ガスファンヒーターは
お洒落だワン！

