



エネライフ通信

ココロ。からだ。やさしい暮らし。

特集 使い方がる
だし活用法



〈読者限定プレゼント〉
「北欧風ホーロー ストックポット 2色セット」を抽選で75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**

暖然おトク

ガスファンヒーター
キャンペーン

**数量限定
在庫限り!!**

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
10畳まで
コンクリート
14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!

北欧風ホーロー ストックポット 2色セット

モダンでどこか懐かしい北欧風の柄がキッチンを楽しく彩ります。食材のマリネ、冷凍・冷蔵保存、下ごしらえなどに使えて便利。ホーロー素材なので保存してそのまま火にかけられます。密閉できるフタ付きで、レッドとネイビーの2色セットでプレゼント!



レッド



ネイビー

サイズ：本体+持ち手19.5×奥行15.0×高さ11.5(cm)
材質：本体/ホーロー用鋼板、
ふた/ポリプロピレン・エラストマー
容量：1.6L

〈応募方法〉 下記ハガキに必要事項をご記入の上、2018年2月28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。

エネライフの犬情話 第22回

エネライフの年が来たワン!の巻

2018年の干支は戌年。犬が主役の一年がついにやってきたワン!ステキな楽しい1年になるように、新たな気持ちで頑張りたいワン。2018年もよろしくお願い致しますだワン!

お願ひ致します

どうぞよろしく

キリトリ

料理がもっと楽しくなる！

使い方が広がるだし活用法

和食に欠かせない「だし」。その魅力とおいしさを余すところなく使い切る方法をご紹介します。



八代 恵美子

(やしろ・えみこ)
フードエディター、だし料理研究家、かんぶつマエストロ。だしレシピの第一人者として家庭「だし」料理のブームを起し、著書「茅乃舎だしで毎日ごちそう」は7万部越えのベストセラーに。近著に「極旨!ごちそうだしごはん」がある。



基本の液体だし

材料

昆布 10g
かつお節 20g
水 1000ml

作り方

昆布を水に30分〜一晩浸したら中火にかけ、沸騰する手前で昆布を取り出す。鍋より小さいざるにかつお節を入れ、再びグツツと沸くまで煮出し、ざるごと引き上げる。



かぼちゃの 甘だしマリネ



だしマリネ®とは

食材を液体だしに漬け込んだもの。素材本来の旨味や甘みがより引き出されます。

作り方

液体だし200ccに、砂糖とみりん各大さじ1を加え鍋で加熱し、下茹でしたかぼちゃに注ぐ。粗熱をとったら冷蔵庫で保存。



みたらしパンプキンプリン

だしでスイーツ?優しい素材の味と甘じょっぱいみたらしがベストマッチ。

2人分 (材料)

マリネしたかぼちゃ 100g
豆乳 130cc
砂糖 大さじ2
卵 1個

A

醤油 大さじ1
はちみつ 大さじ1
甘だしマリネ®の液 大さじ3
片栗粉 小さじ1

(作り方)

① 鍋に豆乳と砂糖を入れて混ぜ、沸騰させたら火からおろし粗熱をとる。
かぼちゃを加え、ハンディミキサーなどで攪拌する。卵を溶いたボウルに加え、混ぜ合わせる。



② フライパン、または鍋に1cm程の湯を沸かし、①を注いだ耐熱容器を入れ、蓋をして15分蒸らす。



③ 鍋にAを入れ、弱火にかけて混ぜながらろみをつける。プリンにかけ、冷ましていただく。



甘くない
マリネなら…

トマトの だしマリネ®



湯むきしたトマトを液体だしに漬けるだけ。すき焼きに入れたり、そのままコンポートのように食べてもおいしい。

上手にだしをとるポイント

1 昆布の量は長さではなくグラム

昆布は種類によって厚さが変わるため、長さで測ると味にばらつきが出てしまいます。必ずグラム単位で量りましょう。



2

日光のパワーで おいしさアップ

乾物しいたけを使う場合は一度袋から出して天日干しするのがおすすめ。臭みがとれるだけでなく、ビタミンDの含有量と旨味も増えます！



さっと出せる
絶品お吸い物

梅昆布のお吸い物

漬して種を取り除いた梅と、とろろ昆布を適量カップに入れ、熱々の液体だしを注ぐ。



idea 03

器を重ねて ワンプレートに変化を

器を重ねて平皿をトレーのように使ってみましょう。高低差をつけ過ぎないように、乗せるのは小ぶりなカップや小鉢がおすすめ。おにぎりのりはすべて巻かずにカットして模様のようにあしらうとおしゃれです。



「ステキ!と言われる盛りつけ術」編

idea 01

食材を立てかける ように盛る

サラダはハリのあるレタスを下地に使い、生ハムをバラのように丸めたり、食材を立てかけるように盛るとボリューム感が出ます。さらにチーズやナッツなどで白を足すと抜け感が生まれ、バランスよくまとまります。



おしゃれなお皿がなくても、ちよつとした盛りつけのコツをおさえれば、いつもの食材や料理が驚くほど見栄えアップします!

idea 04

オムライスは 包まず、飾る

オムライスの玉子はあえてライスに「乗せる」ように盛りつけると面白くなります。オムレツの上に食材をトッピングすることで、色合いが足されて鮮やかに。



idea 02

果物は輪切りで 断面を見せる

果物は断面が見えるよう輪切りで統一し、重ねてみましょう。面積が広く薄い色のもの(グレープフルーツなど)から、小さくて鮮やかな色のもの(いちごなど)を重ねていくのがポイントです。



岡本ゆかこ(おかもと ゆかこ)
フードスタイリスト。大手カフェ・キッチンツール会社で企画を担当、
フードコーディネーターアシスタントを経て独立。
書籍・広告・WEB等のフードスタイリングを手がける。

材料 10個 カロリー:全量925kcal 調理時間:25分

黒豆 50g
じゃがいも 200g(小3個分)
牛乳 大さじ1
バター 5g
塩 少々
豚ロース薄切り 10枚
酒 大さじ2
砂糖 大さじ2
醤油 大さじ2

作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて半分に切り、茹でる。一度湯を捨て、弱火にかけながらつぶす。牛乳、バターの順に加えて練り混ぜ、ひとまとまりになったら塩で味を調える。
- ②豚肉を広げて塩(分量外)を振る。黒豆を半分に切り①に加え、混ぜたら10等分にする。俵型にして肉にのせ、手前から巻く。
- ③油をひいたフライパンで②を焼き、合わせたAを絡めて完成。



黒豆入りで栄養アップ! 肉巻きマッシュポテト



黒豆はスイーツだけでなく、ボリュームなおかずにも変身します♪

材料 2人分 カロリー:1人分598kcal 調理時間:15分

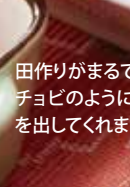
田作り 20g
鰹節 2g
トマト 1個
パスタ 160g
オリーブオイル 大さじ4
にんにく(みじん切り) 2かけ
醤油 小さじ1
塩 少々
青じそ(千切り) 4枚

作り方

- ①田作りと鰹節をすり鉢ですり、粗めのふりかけにする。トマトは食べやすい大きさに切る。
- ②パスタを茹でる。フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火にかけ、香りがしてきたらパスタのゆで汁お玉1杯分弱を加えて乳化させる。
- ③①と醤油、塩を入れてざっくり混ぜ、湯切りしたパスタを加えて絡める。盛り付けて青じそを乗せたら完成。



甘じょっぱさがクセになる 田作りペペロンチーノ



田作りがまるでアンチョビのように旨味を出してくれます!

おせち料理に日持ちするおかずが多い理由は、いつも家事で忙しい女性と、新年にやってくる神様に、正月三日くらいはお休みしていただくと考えられていたからだとか。今回はそんなおせちを使ったレシピをご紹介します。



野島ゆきえ(のじま ゆきえ)

フードコーディネーター、和食文化研究家。レシピサイトでのコラム執筆、雑誌へのレシピ提供、企業向けレシピの開発を中心に活動。和食をはじめとする家庭料理を得意とし、ブログ「子どもに伝えたい和のごはん」では、季節に合わせた簡単&作りやすい料理の提案や歳時記、行事食を紹介している。ブログ: <http://ameblo.jp/honwakafuwari/>

おせち リメイク



黒豆と田作りはおせちの中でも余りがち。リメイクレシピをおさえておけば、お正月が終わっても最後までおいしくいただけます!

黒豆リメイク

黒豆

まめ(勤勉)に働き、まめ(健康)に暮らせるよう食べられる。

田作り

鰯を肥料にして米が大豊作だったことから、五穀豊穡を願って。

田作りリメイク



里芋

子芋がたくさん付くことから、子孫繁栄の願いが込められた。

錦たまご

美しい黄身と白身の2色は、金と銀にたとえられている。

紅白なます

お祝いの水引を模した、平安や平和を願う縁起物。

紅白かまぼこ

半円形は日の出、紅はめでたさと喜び、白は浄化を表す。

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書いてください。(複数回答可)

- ☐ ステキにと言われる盛りつけ術
☐ 使い方がるだし活用方法
☐ おせちリメイク
☐ LPガスを安全にご利用いただくために
☐ 蒸しタオルでホームエステ気分
☐ お便り交差点
☐ エネライフの犬情報

● 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()

募集「でほうび&モチベーション」についてお聞かせください。

(例)自分か、でほうびはこれ、〇〇をモチベーションに頑張っています、子供のやる気スイッチをONするための相談、など。

ペンネーム

ご協力ありがとうございました。お客様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

北欧風ホロー・ストックポット 2色セット ☐ 応募する ☐ 応募しない

応募締切

2018

2/28

※郵送品あり

お便りわたしの
交差点 スーパーマーケット事情 編



火、水曜日のいずれかにスーパーに行きます。シールの日だからいつもより多めに食品を買い、シールを集めて50枚になったら会計時に500円引いてもらえます。なんといってもシールを台紙に貼るのが楽しみなんです！
(ペンネーム：エネちゃんさん)



野菜は地元の直売所で買います。安くて新鮮です♪
(ペンネーム：ぬまっちゃんさん)

半額



週に1日ドライブがてら家から遠いスーパーをあちこちまわります。お店によって特売商品が違いますので予想的中した時はうれしいです。季節の野菜や果物など家の近くにない品物があるので毎週楽しみに行っています。
(ペンネーム：ひぐらしさん)

小さな子どもができてからはネットスーパーの便利さに感謝しています。重いものも助かりますがネットスーパーは野菜や魚をセレクトして届けてくれるので自分で選ぶよりも良いものが届きます。
(ペンネーム：くろちゃんさん)



休日(主に土日)の朝、openと同時に入店すると意外とセール品がたくさんあります。賞味期限の近いお得な品をGetできるので助かっています。
(ペンネーム：Hello!さん)

キリトリ

蒸しタオル美容法



① 蒸しタオルを顔にのせ、30秒〜1分程度手のひらで包み込む



② 汚れが溜まりやすい目尻や目頭、口角、小鼻のわきをやさしく拭き取る



③ ツボが集中するもみあげの部分と、汚れやすい耳の裏をさすように拭く



④ 耳の縁をまんべんなく引っ張る。血行がアップ！

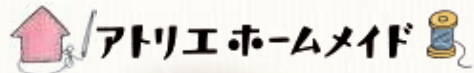


⑤ 耳の後ろから首すじ、デコルテへと下ろすように拭く



桑原香織 医師
(くわはら かおり)
皮膚科医。東京医科大学卒業後、同大学病院にて経験を積み、現在は立川皮膚科クリニックに勤務。女医+(じょいぶらす)所属。

お肌以外にもうれしい効果
蒸しタオルで蒸すことで肌に熱が浸透し、くすみの原因である血行不良が改善。さらにリンパを流すことで代謝不良の改善も期待できます。
「行うタイミングは朝のスキンケア前、または入浴後の就寝前がベスト」と、桑原医師。
お肌だけでなく疲れ目や肩こりなどの身体の不調にも効果が期待できるとか。お金もかからず自宅で簡単に作れる蒸しタオルを、さっそく日々のケアに取り入れてみては？



アトリエホームメイド

お家でできる蒸しタオルを使った簡単美容法をご紹介します



寒い朝にほっこり&リラックス
蒸しタオルでホームエステ気分

肌触りの良いタオルならなんでもOK
蒸しタオルの作りかた

③ 重みを感じてきたら外側が濡れないように軽く絞る



② 筒の中心に熱めのお湯(45〜50℃)を少しずつ注ぐ



① タオルを筒状に巻く



※やけどしないようにお気をつけください。

知っておきたいガスのこと

LPガスを安全にご利用いただくために
『ガスのニオイ』編

LPガスにはニオイをつけてあります。

LPガスそのものは無色無臭ですが、ガス漏れしたときに気づきやすいよう「鼻につく」独特なニオイをつけてあります。人間が本能的に危険を察知するためにも、無臭や心地よい香りではダメなんです。

万が一ガス臭いときは窓を開けてガス会社に連絡を！

「ガス臭い！」と感じたら、窓や戸を大きく開けて、すぐにガス会社に連絡してください。火気は厳禁です。また換気扇や照明など電気のスィッチを入／切すると、小さな火花が発生して着火源となる危険性あり。スィッチ類には絶対手を触れないでください。



ガス臭くても、換気扇のスィッチは押さないように！
すぐ危険なワン!!



変なニオイだと思っていたけど、もし無臭だったら気づかなくて危ないワン！