

エネライフ通信

ココロ。からだ。やさしい暮らし。



特集 急須で味わうお茶時間

〈読者限定プレゼント〉
「ふろしき包みの新茶3点セット」を抽選で80名様に!

INFORMATION

東京ガスの電気

新料金メニュー

「ずっとも電気1S」誕生

電力会社を変更しても「電気料金が安くなりそうもない」というお客さまのご不満を解消するために、使用量によらず東京電力エナジーパートナー(株)の従量電灯Bよりも安い電気料金メニュー「ずっとも電気1S」が新たに誕生しました(2018年4月1日スタート)。

今まで

東京ガスの電気に変更したい!

「ずっとも電気1」で料金シミュレーション

電気使用量が少なく料金メリットが出ない

変更しない

これから

「ずっとも電気1S」で料金シミュレーション

電気使用量が少なくても料金メリットが出た

東京ガスの電気に変更!

※東京電力エナジーパートナー(株)の電気口座割引を適用している場合は使用量により料金メリットが出ない場合がございます。
※ずっとも電気1に含まれるサービスでずっとも電気1Sに含まれないサービスがあります。
※東京ガスホームページ(<http://home.tokyo-gas.co.jp/power/index.html>)で電気料金シミュレーションが可能です。(郵便番号などエリアを入力いただいた後、「電気料金のみをシミュレーション」を選択してください。)

東京ガスエネルギーの契約代理店として電気を取り扱っています(小売電気事業者 東京ガス:登録番号A0064 取次店 東京ガスエネルギー)

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

ふろしき包みの新茶3点セット

自然のままで育てた一番おいしい時期の新茶をセットでプレゼント。うらかな春の光を十分に吸収した新茶は爽やかでみずみずしい香りと甘みが特徴です。レトロでかわいいオリジナルふろしき包みでお届けします。

内 容 : 国産煎茶 写真左から80g、100g、45g

ふろしきの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、2018年5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。

エネライフの犬情話 第23回

春はおしゃれがしたいワン!の巻

ペットボトルキャップでおしゃれな帽子をたくさん作ったワン。形も柄もさまざまで、どれをかぶろうか迷うワン…。今年の春はお気に入りの帽子で出かけるワン!

キリトリ

急須で味わうお茶時間

急須でお茶、淹れてますか？

お茶の淹れ方で大切なのは、気楽に気軽に愉しむこと。

でも、せっかくならポイントを押さえて、

少し丁寧に急須で淹れたいものです。

新茶の時期に向けて

素敵なお茶時間の準備を始めませんか？

読者
プレゼント

新茶3点セット

詳しくは
13ページ！

透き通った
金色は
おいしいお茶の
しるし

鈴木絢子
(すずき あやこ)

築地で創業87年の日本茶専門店・うおがし銘茶 茶の実倶楽部勤務。https://www.uo-gashi-meicha.co.jp/「おいしさ いっしょうけんめい」をモットーに飲み飽きないお茶と付随する茶器を販売。一杯のお茶から始まる会話を日々大切にしている。

使いやすい急須の選びかた

素材

ガラス製よりも常滑焼や萬古焼などの土の素材がおすす。保温性が高く、お茶の渋みをほどよく吸ってまろやかな味にしてくれます。

注ぎ口

注ぎ口は短い方が手元と連動して淹れやすいのでおすす。



ビニールキャップは運搬時の保護用なので、使用するときには外しましょう。



フタの口

口が広い方が茶葉を入れやすく、使った後もお手入れがしやすいです。



茶こし

茶こしが急須と一体化しているタイプがおすす。かご網タイプとは違って茶葉がよく踊り、最後の一滴まで茶葉がお湯に浸かるので、おいしさを逃しません。



おいしいお茶を淹れるための要素

湯

電気ポットなどで長時間保温したお湯ではなく、やかんなどで一度沸騰させた新鮮なお湯を使いましょう。お湯は一度湯冷ましか湯呑みに入れてから急須に移せば、70〜80℃くらいのお茶に適した温度に下げることができます。



量

適量に入れがちな茶葉の量は、たくさん使うほどおいしく出るといわけではありません。急須約200〜300mlサイズひとつに対して茶葉は約5g。良い茶葉なら、これでおいしいお茶が5杯いただけます。



色

おいしいお茶を見極めるポイントの色。透き通った金色が理想です。赤みがかった色は温度が高すぎで、黒ずんでいたら茶葉の量が多すぎ。白い湯冷ましを使って、色を確かめながら注ぐのがベストです。



茶葉の保存方法

茶葉は湿気や香りを吸収するため、冷蔵庫で保存すると食べ物の匂いが移ってしまいます。密閉性の高い茶筒に移すかしっかりと空気を抜いて、常温保存がおすすめです。



急須のお手入れ

流水でしっかりと洗いましょう。茶こしなどの細かい部分は歯ブラシなどで優しく汚れを落とします。最後に熱湯を通せば水分がしっかりと蒸発し、カラツと乾きます。



おいしいお茶の淹れ方

①急須に約5gの茶葉を入れる。沸かしたてのお湯を一度湯冷ましまたは湯呑みに入れ、急須に移す。



②ゆっくり急須を傾けながらお茶を湯冷ましに注ぐ。慌てずに注げば茶葉が底に沈んで茶こしに付きにくくなり、お茶をスムーズに出せます。



*お湯を入れてから勢いよく注いでしまうと、茶葉が詰まる原因に。



③淹れている時は必要以上に振らなくてOK。急須を何度か返すようにすれば、茶葉がお湯によく浸り、味が整いやすくなります。



④お湯が残っていると茶葉がどんどん水分を吸ってしまうので、一煎ごとに最後の一滴までしぼるように注ぐ。



ここでは急須を立てる!

⑤湯呑みに均等に注いでおいしくいただきます。



二煎目の愉しみ方

急須をトントンと叩いて寄った茶葉を茶こしから離します。空いた空間に注ぐようにお湯を追加すれば二煎目でも濃くなり過ぎず、最後まで味と香りを愉しめます。



茶こし側



- 材料
- ・ペットボトルキャップ
 - ・はぎれ布
 - ・ボンド
 - ・紐
 - ・牛乳パックなどの厚紙
 - ・両面テープ
 - ・飾り用のビーズやリボン

ミニチュア帽子

親子で楽しくチャレンジ

ペットボトルのキャップを使って、簡単・かわいい帽子を作ってみませんか？
たくさん作れば素敵な帽子屋さんの完成。
ミニチュアの世界を楽しんでみてください。



基本の帽子の作りかた

①紙コップやコンパスを使って厚紙に直径約5cmの円を描き、切り抜く。



②①より少し大きめに布を切る。ペットボトルキャップに貼る布も同様に切る。



③②を両面テープで厚紙とキャップに貼る。



④キャップのふちにボンドを塗り、布を貼った厚紙の中央に貼りつける。



麻紐で

麦わら帽子アレンジ

①丸く切り抜いた厚紙とキャップに両面テープを貼り(側面も)、ボンドでくっつける。



②麻紐を外側から隙間なく巻いていく。



フチまで巻くとキレイ!

〰〰〰

気になる方は裏側にも布を!

ボンドでビーズやリボンをつけて完成!



中村いさな
(なかむらいさな)
北海道在住。こども工作レシピ
<http://yuge.moo.jp/>管理人。
赤ちゃんから小学生まで楽しめる
アイディアを提供している。
簡単に作って遊べる手作りおも
ちゃや、夏休みの自由研究に
ピッタリなサイクル工作のレシ
ピがいっぱい。

「お家にある物で作る工作は材料費がかからないだけでなく、工夫を凝らしたり、好みの形にしたり、自由度が高いところが魅力です」
ぜひ親子でたくさん作って、帽子屋さんを開いてみては？

いるのも楽しい。そして完成した後に、その楽しさを周りと共有する時間も、ミニチュア帽子作りの醍醐味だ。



左からストラップ、ブローチ、ヘアゴムにしたもの。マグネットにしてもかわいい。

どんなデザインにしようか考えるのが楽しい。黙々と手を動かしながら作っているのも楽しい。そして完成した後に、その楽しさを周りと共有する時間も、ミニチュア帽子作りの醍醐味だ。

思わず手のひらに乗せたくなくなるかわいらしいミニチュア帽子は、飲み終えたペットボトルや牛乳パックから生まれる。「ペットボトルキャップで何か作れないか」試行錯誤していたときにこの帽子が生まれました

達成感と楽しさを共有するひととき





ロリポップ
ラスク

パンの耳とは思えない
キャンディーのような
見た目がかわいい。
油で揚げないので
すっきりとした
甘さに仕上がります。

材料 4本分

食パン(8枚切りがおすすめ) 4枚
溶かしバター 適量
グラニュー糖 適量

カロリー:102kcal/本
調理時間:10分

作り方

①パンの耳をハサミでぐるっと一周切り取る。端からくるくと巻いて水で湿らせた竹串に刺す。

②グリルで6~7分弱火で焼く。
※火が強いと竹串が焦げてしまうので注意して下さい。

③こんがり焼けたら両面にハケで溶かしバターを塗り、グラニュー糖をまぶす。



食パンは耳までやわらかいタイプが
くると巻きやすいです!



パン耳
チョコスティック

カラフルなチョコスティックを
お家で簡単に。
サンドイッチ作りなどで
パン耳が余ったら、
ぜひ家族で楽しく
作ってみて下さい。

材料 24本分

食パンの耳(8枚切りがおすすめ) 3枚分
チョコレート(できればコーティング用)
ビター、ストロベリー、抹茶 各50g
クランチなどのトッピング 好みで

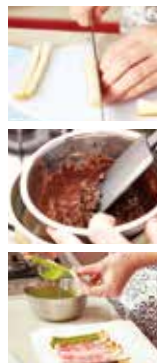
カロリー:39kcal/本
調理時間:20分

作り方

①パンの耳は縦半分に細めに切り、グリルで3~4分弱火でこんがり焼く。

②チョコレートはそれぞれ約50℃の湯煎で溶かす。

③①に持ち手部分を残してチョコレートをかけ、クッキングシートの上で乾かす(夏場は冷蔵で)。



トッピングをする場合は
チョコが固まる前に振りかけて!



余り食材でもう1品!

今号の余り食材



食パン

食べきれずに残ってしまい、気付いたらパサパサに…。
そんな食パンをまるごとおいしくいただけるレシピを
ご提案します。



きやらきやら(小林睦美)

料理研究家、スイーツ研究家。
Nadia artist、Nadiaアカデミー
講師のほか、コラム執筆、企業の
レシピ開発・レシピ提供、料理本、
TV出演、インスタグラマーとして
も活動中。

材料 4人分

食パン(厚切りがおすすめ) 1~2枚
ベーコンブロック 150g
玉ねぎ 大1個
A にんじん 1本
キャベツ 200g
ほうれん草 2/3束
オリーブオイル 大さじ3
にんにく(みじん切り) 2かけ

カロリー:472kcal/人
調理時間:30分

ローズマリー 適量
ミックスビーンズ 1缶
ミニトマト 1パック
水 1500cc
コンソメ 小さじ2
塩 小さじ1
胡椒 少々

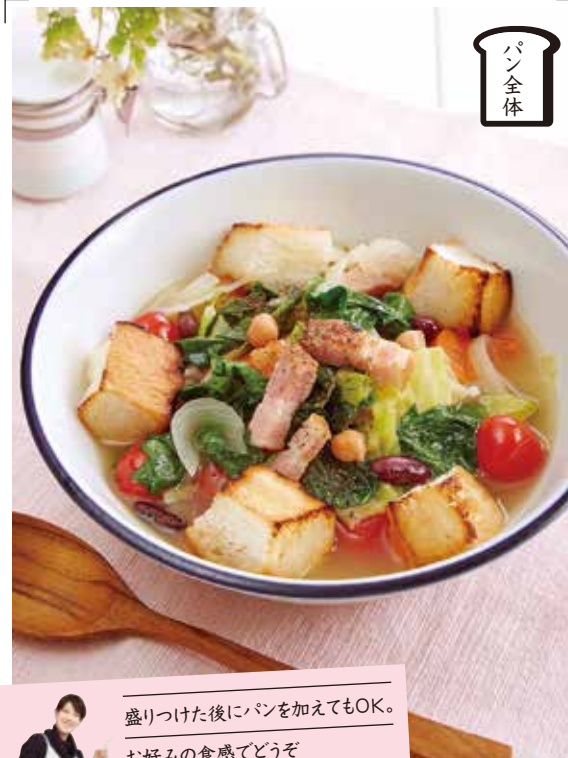
作り方

①Aの食材を食べやすい大きさに切る。
食パンは16等分にカットし、グリルで5~6分弱火で焼く。

②フライパンにオリーブオイルとにんにく、ローズマリーを入れ火にかける。香りが移ったらローズマリーを取り出し、ベーコンをこんがりと炒める。

③玉ねぎ、にんじんを加えてよく炒めたら、水を加えてにんじんが柔らかくなるまで煮込む。キャベツ、ミックスビーンズも加えて一煮立ちさせる。

④最後にミニトマトとほうれん草を加え、コンソメ、塩で味を調える。食パンを加えて火を止め、胡椒をふり、器に盛り付ける。



盛りつけた後にパンを加えてもOK。
お好みの食感でどうぞ



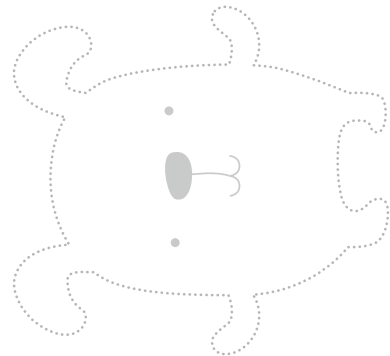
下記のアンケートにお答えいただいた方に、抽選でステキなプレゼントが当たります！

●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教えてください。(複数回答可)

- ☐ ミニチュア帽子
- ☐ エプロン豆知識
- ☐ お便り交差点
- ☐ 急須で味わうお茶時間
- ☐ 余り食材でもう一品
- ☐ うっかりを防ぐコンロ
- ☐ エネライフの犬情話

募集① 第3回エネライフぬりえアフィクションコンテスト

エネライフに服を着せておしゃべりにしてね♪
素敵なアフィクションは本誌やホームページ、チラシに掲載
させていただきます。



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、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。

応募締切
2018
5/31(木)
※当日消滅

読者限定プレゼント

ふるしき包みの新茶3点セット ☐ 応募する ☐ 応募しない

スーパー戦隊シリーズが大好きな長男と次男。
二人がだらだらやる気が出ないときは、オープニ
ングを流すと急にスイッチONで走り回ります。
(ペンネーム:冬悠おかあさん)



お便り
交差点
ごほうび&
モチベーション 編

20年以上前のダウンコートやチャックの壊れた
ジャンパー、子どもたちの古くなった服、破けたら
縫って着ている娘のパジャマなど、「何年先まで着
れるか」をモチベーションに楽しんでいます。物を
大事にしたいです。
(ペンネーム:ふ久さん)



定年退職後、妻の「おいしい!」の一言をモチベ
ーションにして趣味の料理を毎日頑張っています。
(ペンネーム:オヤケッチーノさん)



キリトリ

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 『うっかりを防ぐコンロ』編

ご存知ですか? 「安全センサー」



安全センサー

2008年4月以降にガスコンロメーカー
が製造したガスコンロ(※1)には、全口に
「安全センサー」が搭載され、安全性と
省エネ性が格段に向上しました。

(※1)業務用ガスコンロ、一口コンロは対象外

消し忘れをカバー!
コンロ・グリル
消し忘れ消火機能
コンロやグリル使用時に一定時
間が経つと自動消火し、万一の
消し忘れをカバーします。



コンロなら
約2時間で自動消火だワン!

※商品により時間が異なります。

うっかり過熱を防ぐ!
調理油過熱防止装置
(天ぷら油過熱防止装置)
揚げものの調理時や鍋の空焚き
など、センサーが鍋底の異常
な過熱を感知して自動消火し
ます。



天ぷらを揚げている間も
安心だワン!

「エプロン豆知識」編



エプロンのメリット

①衣服や身体を守る

汚れや臭いが衣服につくのを防ぐだけ
でなく、油ハネによるやけどの防止にも。

②衛生的

衣服に付着しているホコリや髪の毛が
料理に混入するのを防ぎます。

③小物を身につけられる

エプロンのポケットにペンや携帯、輪ゴ
ムなどの小物を入れられるので便利。

④タオル代わりに

水仕事をしている最中でもサッと手を
拭いて別の作業をすることができます。

選び方のポイント

肩紐の幅が広く長さが短いタイプ
がずれ落ちにくいのでおすすめです。
また、ボタンでとめるタイプなら紐が
引っかかりたり、ほどける心配なし。

男性の場合は?

胸当ての幅が広い方が男性の胸板
にフィットします。また、腰紐の位置が
高すぎると窮屈感があるので、下
の方で結べるものがおすすめです。



エプロンの干し方

水洗い後、形を整えなが
らハンガーに吊して干しま
しょう。ピンチで肩紐をお
さえるのがポイントです。



お話を伺ったのは...
株式会社トンボ「トンボエプロンショップ」
ユニフォーム専門メーカー。自社開発国産エプロンの、商品の企
画から製作、販売までを行う。女性の悩みを解消する「お尻が隠
れるエプロン」が大人気。
<http://www.apron-shop.jp>

わが家の
すてき・快適
キッチン計画

普段からエプロンをつけていますか?
「面倒だから」とエプロンを使わない方に知って欲しい、
エプロンをつけるメリットから購入するときの選び方のポイントまでご紹介します。

