

エネライフ通信

ココロ。からだ。やさしい暮らし。

特集 フライパンで燻製づくり



〈読者限定プレゼント〉
「脚付き燻製用網+燻製チップ2種のセット」を抽選で80名様に!

そろそろ冬支度をはじめませんか?

ガスファンヒーターの おすすめポイント!



① 重い灯油運びは不要

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、燃料切れの心配ありません。

脱・灯油運びだワン!

② 万二を考えた安心機能

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。

守ってくれるワン!

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。

冬は乾燥が気になるワン!

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

脚付き燻製用網+燻製チップ2種のセット

手軽に燻製をはじめたらコレ! ご家庭にある中型のフライパン(直径22cm〜)で使える「脚付き燻製用網」と代表的な「燻製チップ2種」をセットでプレゼント。本誌特集記事を参考に、好きな食材でぜひ燻製にチャレンジしてみましょう!

◎脚付き燻製用網…直径19.6cm×高さ3.7cm/鉄製
◎燻製チップ2種(ヒッコリー/さくら)…各500g/日本製

使用例

直径22cm以上の深めのフライパンをお使いください。

ヒッコリー さくら

〈応募方法〉 下記ハガキに必要事項をご記入の上、2018年11月30日(金)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25回

燻製は楽しいワン!の巻

フライパンでつくる燻製は本当におすすめ! 特集で紹介した食材以外にも、いろいろ試してほしいワン。エネライフ的には、たくあんの燻製(いぶりがっこ)が最高だワン!

キリトリ

おうちで楽しむ、スモークの香り

フライパンで燻製づくり

燻製というと本格的な調理器具で

作るイメージですが、

実はフライパンでも

かんたんに作れます。

ほとんど煙が出ることもなく、

おいもわずか。

ぜひ、ご自宅で

試してみませんか？

基本のつくり方

③ 最初は強火、煙が出たら弱火



網に食材を並べ、フタをして強火に。煙が出たら弱火にし、食材が色付いて火が通ったら完成！

② ホイルの上にチップ+ザラメ



フライパンにホイルを敷き、燻製チップとザラメを載せて混ぜ合わせ、上から網を置く。

① 食材の水気を拭き取る



水気のある食材は、表面の水分をしっかりと拭き取り、冷蔵庫などで乾燥させておく。



読者プレゼント

脚付き燻製用網
+ 燻製チップ2種セット
詳しくは13ページ！

燻製チップとは？

燻製を作るときに、食材に香りを付けるのが燻製チップです。木の種類によって風味が変わります。



ホワイトオーク

ウイスキーの樽をチップにしたもの。淡泊な素材におすすめ。



さくら

日本では一般的なチップ。香りが強く、お肉に向いている。



ヒッコリー

香り・色の付きがよく、どんな食材にでも合う。

食材選び

〈燻製向き〉

ベーコン、ソーセージ、干物、かまぼこ、イカ、タコ、煮卵、餃子、しょうまい、チーズ、ナッツ類、たくあん、調味料など

用意するもの

- 深めのフライパン（鍋でもOK）
 - フタ（蒸気穴がないもの）
 - 脚付きの網（5センチほどの高さが理想）
 - アルミホイル
 - 燻製チップ…大さじ4
 - ザラメ（上白糖でもOK）…大さじ2
- ＊ 煙が出やすく、色付きもよくなる。



神田依理子
(かんだ・えりこ)

料理教室「eriko cooking salon」主宰、料理家、ビアティスター、ジュニア野菜ソムリエ、Nadia Artist。野菜をたっぷり使ったおつまみを中心にレシピを紹介しています。企業のレシピ開発、コラム執筆なども行っています。著書に「カラダよるこぶオイルおにぎり」（辰巳出版）
<https://oceans-nadia.com/user/13780>

燻製前

手羽先の燻製

しっとりジューシー



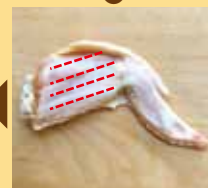
燻製時間
約30分

ポイント

手羽先はしっかり水分を拭き取ること。塩・こしょうは、強めに。肉は脂が落ちやすいので、燻製チップの上にアルミホイルを軽くかぶせておくとよい。

下準備

①手羽先は裏側から骨の両脇(4カ所)に切り込みを入れて、塩・こしょうをする。



②キッチンペーパーで包み、冷蔵庫に20分ほど置いて乾燥させる。

燻製前

じゃがいもの燻製

おいもの旨みが際立つ



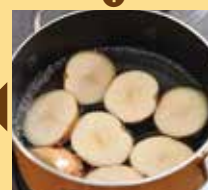
燻製時間
約20分

ポイント

ハーブは乾燥タイプを使うのがコツ。タイムやオレガノなど、お好みのものをどうぞ。ハーブが苦手な方は省いてもOK。

下準備

①皮付きのまま半分に切って、やわらかくなるまで茹でる。



②水気をよく切って塩・こしょうをし、ローズマリーをまぶす。

燻製前

カマンベールチーズの燻製

外はカリッ、中はとろろり



燻製時間
約20分

ポイント

下準備なしで、そのまま丸ごと燻製できるのが魅力。加熱後、網に張りついてしまう場合は、少し時間を置くと取りやすくなる。パンやクラッカーと一緒にどうぞ。

燻製時間が異なる場合は出来上がった順にフライパンから出しましょう！



身近な食材が

かんたんスモークで生まれ変わる！

風味がぎゅっと凝縮

調味料の燻製



燻製時間
約20分

香りが飛びやすいので、使う分だけ耐熱容器に入れて燻製するのがコツ。加熱後は容器が熱いので、取り出すときは注意を。しょうゆの燻製は、卵かけごはんにおすすめ！

チップのかわりに「茶葉」で燻製！

うずらの卵の燻製

ほうじ茶の香りがふわっ



燻製時間
約15分



①3時間以上めんつゆに漬け、しっかり味付けを。



②ほうじ茶(大さじ4)にザラメ(大さじ2)を加える。



③水気を切って、通常通り燻製すれば完成！

うずらの卵は水煮を使うと便利。燻製前に、めんつゆの水気をしっかり切り取りましょう。ほうじ茶以外に、紅茶の茶葉もおすすめ！

ボタンのヘアピン

カラフルでかわいい♪



ご家庭にあるボタンを使って
かわいいヘアピンを作ってみませんか？
おしゃれにラッピングすれば
ちょっとしたプレゼントにもなります。

身近なボタンが
キュートに大変身



洋服を買ったときに予備としてついでくるボタン。捨てるわけにもいかず、気づけばどんどん増えている...という方も多いのでは？

「娘がいるので黒いヘアピンはよく使うのですが、色も形も地味なせいか娘からは不評で(笑)。そこで家にあつたかわいいボタンを付けたのがきっかけです」

そう教えてくれたのは、暮らしの中のアイデアを発信しているフォトスタイリストの貝賀あゆみさん。刺繍糸を使い、ヘアピンにボタンを結びつけるだけというシンプルさと、できあがりのかわいさが魅力だ。

「ボタンにはさまざまな形や種類があります。初めて作る方は、ボタンホールがある小さめのボタンの方が、糸で結んだときに安定感があって作りやすいと思いますよ」



素材や色の違うボタンを2つ3つと重ねて、アレンジを楽しむことも。

作り方

① ボタンホールに糸を通す。糸は強度のある刺繍糸がおすすめ。木綿糸の場合は2本取りする。



② ボタンを裏返しにして、ヘアピンのU字部分に糸を通して結ぶ。ボタンがぐらつかないように固結びに！



③ 結び目ギリギリの所で、両端の糸を切る。



④ ボタンがぐらつく場合は、グルーガンや接着剤などで留める。



「接着剤で手を汚したくない方はグルーガンがおすすめ。今は100円ショップでも売っているので便利です」
短時間で作れて、実用性もあるボタンのヘアピン。親子で作って、お揃いで楽しんでみては？

材料

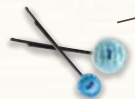
- ・ヘアピン
- ・刺繍糸または木綿糸
- ・グルーガンまたは接着剤
- ・好みのボタン
- ・ハサミ

ボタンのヘアピンを
かわいらしくラッピング



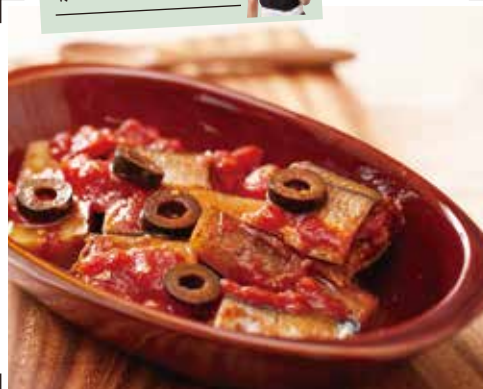
メッセージカードなど厚めの紙に2本切り込みを入れて、ボタンのヘアピンをさすだけ。友だちへのちょっとしたプレゼントにおすすめ！

数本のピンを
交差するように留めれば、
より安定感がUP！



貝賀あゆみ
(かいが あゆみ)

フォトスタイリスト。
WEB、雑誌、新聞、ラジオ、フリーマガジン等で、日々の暮らしが楽しくなるような、暮らしのアイデアを発信中。子どもと楽しむ季節の行事やクラフトなどのアイデアも紹介している。
<https://ameblo.jp/rogstyle/>



ごぼう ————— 1/3本
 さんま(頭と内臓を取ったもの) — 2尾
 ホールトマト ————— 200g
 ブラックオリーブの実(種なし) — 4個
 赤ワイン ————— 大さじ1
 水 ————— 50ml
 塩 ————— 小さじ1/2
 こしょう ————— 少々



⑤蓋をして強火で加熱し、圧がかかったら弱火にして30分加圧しながら煮る。

圧力鍋に並べるだけ！
 ごぼうもさんまも
 ほろり柔らかな洋風煮。

ごぼう	1/3本
にんじん	1/2本
酒	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
片栗粉	大さじ2
塩	少々
揚げ油	適量
レモン汁	適量

ようゆを入れて軽く揉

⑥⑤に塩を振り、皿に盛り付けたらお好みで
レモン汁をかける。

おつまみやおやつに
ポリポリ美味しい
栄養満点の唐揚げ。



ごぼう

管理栄養士、Nadia Artist。美味しくヘルシーな料理がババッと作れる料理教室『fran cooking』を主催。また、「心と体と食をつないだ幸せづくり」をテーマに企業のレシピ開発や食事カウンセリングなどを行っている。
<https://oceans-nadia.com/user/26759>

食物繊維たっぷりて食感もいい「ごぼう」。ただアクや独特の香りもあって、料理のバリエーションが増やしづらい一面も。そこで今回は、ちょっと変わったごぼうのアイデアレシピをご紹介します。

ごぼう ————— 1/3本
玉ねぎ ————— 1/2個
じゃがいも ————— 1/2個
水 ————— 150ml
牛乳 ————— 200ml

塩 ————— 小さじ1/2
粗挽きこしょう ————— 少々
オリーブオイル ———— 小さじ1/2
イタリアンパセリ ————— 適量

ごぼうは
火が通りやすいよう、
具材の一番下に



④ 器に盛り付けて粗挽きこしょうをふり、
オリーブオイルを垂らしてイタリアンパ
セリを飾る。

ごぼうは「よく洗い皮をつけたまま使う
こと」がポイント(3レシピ共通)

ごぼうの
ポタージユ
体の芯からあたた
やさしくて素朴な
ポタージユです。



母と一緒に作ったドーナツが忘れられません。
コップのうしろで穴を開けたなあ。
(ペンネーム: サッチャンさん)

母が手作りしてくれたおは
ぎ。わたしが出産する日にも
作ってくれて、美味しくて
いただきました。おかげで元
気な赤ちゃんが産まれました！
今は亡き母の思い出です。
ありがとう、お母さん。
(ペンネーム: あんこちゃんさん)

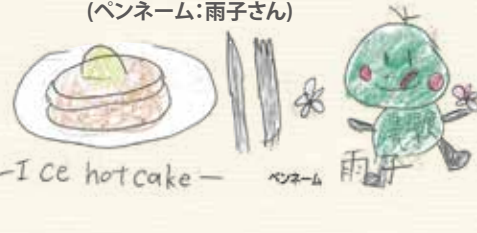


思い出と言えば、弟と分けて食べたチューペット！
(ペンネーム: やまさん)



お 便 り
交 差 点
思い出の
おやつ編

アイスホットケーキ、乗せるアイスは
バニラが一番！ 母がときどき作っ
てくれます。
(ペンネーム: 雨子さん)



大きな機械をゴロゴロ引ッ
張ってきたおじさんのとこ
ろにお米を持って行くと、
機械の中にお米を入れて
「ポンッ!」。ポン菓子と移
動ポン菓子のおじさんは、
何処へ。
(ペンネーム: まきさん)



ガスのパワフル温風で、洗濯の時短化 & 生乾き臭をカット！ ガス衣類乾燥機「乾太くん」



はやい
乾太くん
Rinnai

ガス衣類乾燥機
(乾燥容量5.0kgタイプ)
RDT-54S-SV
メーカー希望小売価格
¥128,000(税抜)
*乾燥容量 3.0kg
タイプもあります。

約52分

スピード乾燥!

乾太くんなら5kgの洗濯物も約
52分(※1)で乾燥。電気式の約
1/3の時間で済むので、家事の
時間が大幅に短縮され、忙しい
毎日にゆとりが生まれます。



生乾き臭をカット!

ガスのパワフル温風で生乾き臭の
原因となるモラクセラ菌の発育を
抑制し、99.9%を除去(※2)。外干
しや日光消毒でも除去できないニ
オイを取り除きます。

しかも
乾太くんなら...

ホント
助かるわ〜♪



ふんわりふかふか

ガスならではの強い温風をたっ
ぱり送り込みながら乾燥させる
ので、ふんわり仕上がります。



一年中大活躍

雨の日や夜間はもちろん、花粉
やPM2.5などの大気汚染が気
になる日のお洗濯も安心です。



※1 リンナイ(株)調べ。条件:実用衣類5kg(綿50%、化繊50%)／脱水度70% RDT-54S-SV標準コースで算出／ガス種:LPG
※2 ■試験機関:愛知学院大学 薬学部 ■試験対象:モラクセラ・オスロエンシス ■試験方法:菌付着布の生菌数測定。緩衝液中で菌を洗い出し、寒天平板にて培養。

ガス衣類乾燥機をご利用のために必要な部材や工事、商品に関するご相談は
裏表紙の連絡先までお気軽にお問い合わせください。



ENELIFE LAB
快適な日常
研究室

くらしのお困りごとをスパッと解決!

今回のお困りごと



洗濯物を
乾かす時間を
短縮したい。
部屋干し
した時の
生乾き臭が
気になる

よくある洗濯の悩み...

ふかふかの
タオルを
使いたい

花粉や
PM2.5などを
衣類に付けたくない

共働きなので、
洗濯時間を短縮したい

雨の日や夜でも洗濯物を
しっかり乾かしたい

部屋干し
特有のニオイを
何とかしたい



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!

- 暖房器具について教えてください。
- 現在お使いになっている「暖房器具」は何ですか? (複数回答可)
 - ☐ ガスファンヒーター
 - ☐ ガス床暖房
 - ☐ 電気床暖房
 - ☐ 石油ストーブ
 - ☐ 電気ストーブ
 - ☐ エアコン
 - ☐ 電気カーペット
 - ☐ 電気コタツ
 - ☐ その他()
 - その暖房器具について感じていることを教えてください。(複数回答可)
 - ☐ 長年の使用によるホコリやダニが気になる
 - ☐ 足元が寒い
 - ☐ 顔が熱くなる
 - ☐ 給油が重くて面倒
 - ☐ あたたまるまでに時間がかかる
 - ☐ その他()
 - シーズン、暖房器具のご購入等を希望されていますか?
 - ☐ 検討している
 - ☐ 来年検討したい
 - ☐ 全く検討していない

募集「わが家の意外な食べ合わせ」を教えてください!

(例) 納豆ごはんには「砂糖」が当たり前ですが、...

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
脚付き燻製用網+燻製チップ2種のセット ☐ 応募する ☐ 応募しない
応募締切
2018
11/30(金)
※郵送品あり