こんにちは！ 京浜燃料株式会社です

2019 秋

エネライフ通信

ココロ。からだ。やさしい暮らし。

特集

コンロお掃除術

話題のAR（拡張現実）で
エネライヌと一緒に写真が撮れるよ！

COCOAR2

❶左記のQRコードを読み込み、無料アプリ『COCOAR 2』をインストールしてください。
❷アプリを起動して本誌の表紙にかざすと、エネライヌのフォトフレームが4種類ランダムに出てきます。何が出るか、お楽しみに！

「App Store」もしくは「Google Play」で『COCOAR2』と検索してもOKです。

〈読者限定プレゼント〉
「オメガヴィスペン（万能調理器）＋手のひらボウル（4色）のセット」を抽選で70名様に！

TOKYO GAS GROUP
Enelife エネライフ

京浜燃料株式会社

INFORMATION

～おかげさまで７０周年～ 京浜燃料株式会社

ガスファンヒーターキャンペーン

スタンダードタイプ　35号ガスファンヒーター
暖房の目安　木造11畳まで　コンクリート15畳まで

Rinnai

SRC−365E　希望小売価格 オープン価格
18,000円税込

NORITZ

GFH−4005S　希望小売価格 オープン価格
18,000円税込

ガスファンヒーターならこんなに快適です

POINT 01
スピード点火＆パワフル暖房

POINT 02
燃料補給の手間要らず

POINT 03
イヤな臭いは一切なし

POINT 04
コンパクトで使いやすい

KEINEN **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
●〒105-0011　東京都港区芝公園2-4-1 芝パークビルB館 6F　●TEL:03(6865)9106
2019年9月20日発行(42)

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70名様に

オメガヴィスペン（万能調理器）＋手のひらボウル（4色）をセットで！

「オメガヴィスペン」は、炒める、混ぜる、つぶす、すくう、攪拌するなどあらゆる調理をこなすスウェーデン発の万能調理器具。今回は、持ち手と注ぎ口があって使いやすい「4色の手のひらボウル」をセットにしてプレゼント！

オメガヴィスペン（1本）

サイズ:5×25cm、約25g
素　材:ナイロン70%、マイクロファイバー30%
※色はお選びいただけません。

＋

4色セットの手のひらボウル

サイズ:(大)9×6cm、(小)6×4cm
素　材:竹30%、メラミン70%

<応募方法> 下記ハガキに必要事項をご記入の上、2019年11月29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。

エネライヌの犬情話 第29回

寒くなる前に、コンロもファンヒーターもお掃除だワン！

水が冷たくなる秋～冬は、お掃除も大変。
寒くなる前にコンロとファンヒーターをお掃除して、きれいすっきり年末を迎えたいワン！

キリトリ

特集

たまった汚れをしっかり落とす！

コンロお掃除術

どうしても汚れがちなガスコンロ。
気づけば油汚れがこびりついて取れない・・・なんてことも。
そこで今回は、仕事で毎日ガスコンロを使っている料理研究家の先生に、
効率的なお掃除術をうかがいました。

コンロは商売道具、週イチでお掃除しています！

かわごえ直子（かわごえ なおこ）

料理研究家。栄養士。日本ソムリエ協会認定ソムリエ。利き酒師。都内大手料理教室に講師として13年間勤務。企業のメニュー開発等を手掛ける。2007年、少人数制料理教室『サロン ド ルージュ』を開業。料理コンテストの受賞多数、TV出演も多い。

基本のお掃除アイテム

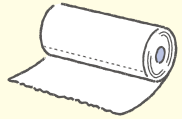
中性洗剤

重曹

スポンジたわし

やわらかい布

キッチンペーパー



歯ブラシ

ラップ

お掃除の前に浸け置きを！

ゴトクやバーナーキャップなど取り外せる部品は、中性洗剤を入れたお湯に浸け置きすることで、ぐっと汚れ落ちがよくなります。

ゴトク

軽い汚れ

スポンジのやわらかい面に、薄めた中性洗剤をつけて汚れを落とす。

ガンコな汚れ

煮沸後のゴトクは熱いので、要注意！

重曹大さじ1杯を溶かした1リットルのお湯で、20分ほど鍋で煮沸してから、歯ブラシでこすり取る。

バーナー

温度センサー

センサーの頭部・側面の汚れは、水に浸して固くしぼった布で、片手を添えて拭き取る。

バーナーキャップ

バーナーキャップを取り外し、中性洗剤を吹き付けてから、歯ブラシで目詰まりを取り除く。

バーナーキャップや温度センサーに水分が残っていると着火しないので、洗った後はしっかり乾燥させること！

※バーナーキャップ以外の部分は、無理に外さないでください。

天板

軽い汚れ

ガラストップ天板の場合は、汚れ部分に中性洗剤を吹きつけ、くしゃっと丸めたラップで、円を描くようにしてこすり取る。その他の天板（ステンレス、フッ素コートなど）は、布に中性洗剤かクリームクレンザーをつけて拭き取る。

ガンコな汚れ

固着してしまった油汚れには、湿布法が有効。汚れに中性洗剤を吹き付けてラップ（またはキッチンペーパー）で覆い、汚れを浮かせてから拭き取る。

家事ラクのすすめ

❷ お手入れしやすいガラストップ

最新のガラストップコンロなら、お手入れはゴトクを外してサッと拭くだけ。ゴトクやバーナーリングも軽量化して、お掃除がしやすくなっています。

寒くなる前に、ファンヒーターもお掃除だワン！

お掃除のヒント「ガスファンヒーター」編

❶ 背面のフィルターを外し、掃除機でホコリを吸い取る。

❷ 背面の給気口に掃除機を当て、ホコリを吸い取る。

❸ 正面の吹出口を、固く絞った布で水拭きする。

最後に、機器本体を水拭きして終わり！

異臭や異音がしたら、
すぐに裏表紙の販売会社まで連絡してほしいワン！

グリル

受け皿

受け皿にたまった油を軽く拭き取ってから、中性洗剤を含ませたスポンジで洗い流す。

グリル網

中性洗剤を吹き付けたキッチンペーパーを湿布して15分ほど置き、汚れが浮いてきたところで、スポンジで洗い流す。

グリル庫内

薄めた中性洗剤を含ませた布で庫内を拭いて湿らせ、しばらくおく。汚れが浮いてきたら、やわらかい布で水拭きする。

グリル扉

キッチンペーパーに中性洗剤を染みこませ、グリル扉の内側に湿布のように貼りつける。15分ほどして汚れが浮いてきたら、やわらかい布で水拭きする。

家事ラクのすすめ

❶ 分解できて洗いやすいグリル

最新のグリルは取り外しが簡単で、分解可能。
各パーツがお掃除がしやすい上、食器洗い乾燥機での洗浄も可能になりました。

もっと 2時間目

冬の快適♪節約術

エネライヌの かしこい でんき生活 講座

ようやく夏が終わったと思っていたら、もう木枯らしの季節。
今回は、寒い冬を快適に過ごすエアコン暖房術をご紹介！

エアコン代の真実

今回のポイント

冬は室内と外気の温度差が大きい。だから、
冬のエアコン代は、夏よりも高くなる。

それではみんなに、
かしこいエアコン暖房術を伝授しよう！

知らなかったワン…

「かしこいエアコン暖房術」

節約術 その1

窓を断熱して冷気を入れない

部屋の暖かい空気を外に逃がさないために、断熱ガラスや断熱シート、厚手のカーテンなどで、窓を断熱するのが効果的。

自動運転機能を使う

エアコンは「弱」設定で使用するよりも、「自動運転」で一気に室温を設定温度にしてしまったほうが電気代もかからず、効率的。

つけたり消したりは NG!

ON ⇆ OFF

エアコンのオン／オフを繰り返すような使い方は、電力消費が大きくなるばかり。30 分程度の外出ならつけっぱなしで大丈夫。

「エアコンとガスファンヒーターを併用しよう」

節約術 その2

温度調節機能

＋

即暖性とパワー

ガスファンヒーターと
エアコンの
いいとこ取りじゃな！

ガスファンヒーターの特長は、スイッチを押せば 5 秒で温風が出る即暖性と、部屋全体を一気に暖めるパワー。一方のエアコンは、お部屋全体を暖めるのには時間がかかりますが、部屋の温度調節は得意です。
それぞれの特性を生かした節約術として、最初はガスファンヒーターを用いて部屋全体を暖め、暖まったらエアコンに切り替えるのがおすすめです。

電気代を見直してみよう!

電気代の無料シミュレーション、
承ります。
お問い合わせは裏表紙の連絡先まで！

WEB でカンタン
お申し込み！

ガスと電気の利用明細書をご用意ください。

ゆらゆら揺れる♪

ペーパーモビール

天井から吊して飾るだけで
楽しい気分にしてくれるモビール。
色紙を使った手軽なペーパーモビールで
お部屋の雰囲気を変えてみませんか？

イワミ＊カイ（いわみ かい）
イラストレーター、クラフト作家。
著書に「かんたん、ふしぎ。切り紙ブック」「動物モビールのつくり方」など多数。紅茶缶のデザインや神楽坂みやげのぼちぶくろなど、雑貨の分野でも活躍中。
https://kaiiwami.web.fc2.com/

形・色の組み合わせで楽しみ方いろいろ！

ゆらゆらと動くさまが何とも楽しいモビール。身近にある素材だけで手軽に作れると言うことで、イラストレーター兼ハンドクラフト作家のイワミ＊カイさんに聞いてみた。

「折り紙や色画用紙、他にもご家庭にある包装紙などのペーパー類と糸などを使えば簡単に作れます。今回紹介した雪の結晶のモビールは、切り紙の美しさも同時に楽しめるのが魅力です」

切り紙は、紙を折る回数が増えるほど、ハサミで切って広げたときに細かな模様が出来上がるという。

「折るときに紙と紙がズレないよう、きっちり合わせることが大切です。ハサミで切るときは、紙の向きを動かしながら切るのがコツ。ハサミは先が尖ったものを使うと切りやすいですね」

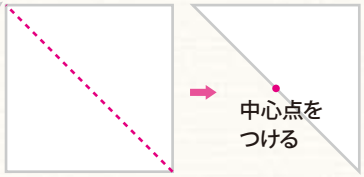
材　料

・折り紙　・トレーシングペーパー　・ハサミ　・ホチキス　・鉛筆（HBまたはB）
・ボールペン　・ボンドまたは瞬間接着剤　・糸　・楊枝

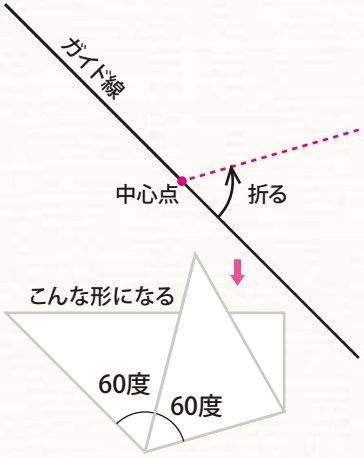
雪の結晶（切り紙）とモビールの作り方

折る（12折り）

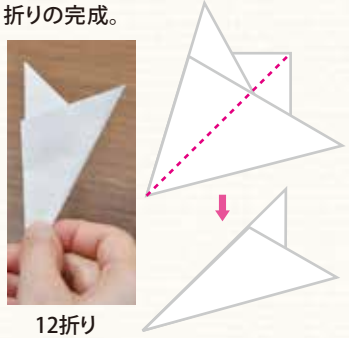
①一辺が15センチの折り紙（正方形）を用意し、対角線で2つに折る。



②中心点とガイド線を合わせ、点線まで紙を折る。



③反対側も折ってナプキン折りにし、さらに２つに折って、12折りの完成。



図案を転写する

④下の図案にトレーシングペーパーをのせて、黒い線を鉛筆でなぞる。

⑤トレーシングペーパーを裏返し、鉛筆でなぞった面を③で作った「12折り」に重ね合わせる。
鉛筆線の上をゆっくりボールペンでなぞって、図案を転写する。

切　る

⑥12折りがずれないように図案の外側をホチキスで留め、下の方からハサミで切る。

⑦破れないようにゆっくりと紙を広げれば、「雪の結晶」の完成。

モビールづくり

⑧雪の結晶（切り紙）の端に接着剤をつけ、楊枝を使って糸（約5センチ）をつける。
同じ要領で次の紙とつなぎ合わせれば、モビールの完成。

こんな形も！
丸い立体

正円に切った3色の色画用紙を重ね、半分に折って、中心をホチキスで留めるだけ。

うれしび秋

さつまいものスイーツ

さつまいもの素朴な甘さをいかしたスイーツ2品。
甘いものが苦手な方にもおすすめです。

竹内 浩恵（たけうち ひろえ）

料理家、フードコーディネーター。大学卒業後、国際線の客室乗務員として勤務する傍ら、世界各国の料理と文化に触れ「食」の世界に興味を惹かれる。料理教室を卒業し、フードコーディネーターを取得。料理教室のアシスタントを経て、おもてなし料理教室を主宰。

さつまいもと黒ごまのバターケーキ

フライパンで作る甘さほっこり秋色スイーツ。

カロリー:612kcal（1人分）
調理時間:約40分

材料 2人分（20㎝フライパン1個分）

さつまいも（細めのもの）	120g
無塩バター（室温に戻しておく）	60g
きび砂糖（上白糖でも可）	60g
卵	2個
薄力粉	50g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
黒ごま	小さじ1/2

ポイント

フライパンで焼く時は、極弱火でじっくりと。火が強いと焦げてしまう。（クッキングシートが燃えないように注意！）

作り方

①さつまいもは、飾り用に適量輪切りにし、残りは皮をむいて一口大に切る。たっぷりの水が入った鍋に入れ、中火で竹串がすっと通るまでゆでる。水気を切り、飾り用を除き、フォークで潰して粗熱を取る。

②ボウルにバターを入れ、泡だて器でクリーム状になるまで混ぜ、きび砂糖を加えてさらに混ぜる。溶いた卵を少しずつ加え、合わせてふるったベーキングパウダーと薄力粉を加えてさっくり混ぜ、①の潰したさつまいもと黒ごまも加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。

③フライパンに、クッキングシートを敷き、①の飾り用のさつまいもを並べ、②の生地を入れ、蓋をし、極弱火で12～15分表面が乾くまで焼く。

④一度火を止め、大きめに切ったクッキングシートをケーキにかぶせ、蓋をしてひっくり返す。蓋の上のケーキをクッキングシートごとフライパンに戻し、再び蓋をして極弱火で6～8分焼く。竹串をさし、ドロッとした液体がつかなくなったら火を止めて粗熱をとる。お好みで粉砂糖をかける。

さつまいものスティックパイ
～りんご＆ラムレーズン風味～

春巻きの皮で外はサクサク、中はホクホク。

材料 2人分　カロリー:460kcal（1人分）　調理時間:約30分

さつまいも	200g	ラム酒	小さじ1
りんごジャム	大さじ2	春巻き皮（15cm角）	8枚
きび砂糖	大さじ1	小麦粉	小さじ2
レーズン	大さじ1	揚げ油	適量

作り方

①さつまいもは皮をむかずに一口大に切り、たっぷりの水が入った鍋に入れ、中火で竹串がすっと通るまでゆでる。水気を切り、フォークで潰したら半量に分ける。

②①のさつまいもの半量に、りんごジャムを入れて混ぜ合わせ、冷めたら4等分にする。春巻きの皮の手前に棒状にのせ、端の部分に小麦粉に同量の水で伸ばしたのりをつけ、スティック状に巻く。

③レーズンはお湯に5分漬け、水気を切り、ラム酒に5分漬ける。残りのさつまいもに、きび砂糖とラムレーズンを加え混ぜ、4等分にする。春巻きの皮の上にのせ、②と同様に巻く。

④フライパンに5㎜くらい油を入れ、180℃に温めて春巻きの巻き終わりを下にして入れ、全体がきつね色になるまで揚げ焼きする。

ポイント

春巻きの皮を巻くときは、空気が入らないようにしっかりと巻く。

春巻きの皮を使ったアレンジパイ

かぼちゃチーズパイ

マッシュしたかぼちゃにクリームチーズを加えて、春巻きの皮で三角形になるように包んで揚げ焼きした簡単パイ風スイーツ。ハロウィンの季節にもぴったり。

甘栗とクルミのスティックパイ

市販の甘栗とクルミを粗みじん切りしたものを、春巻きの皮でくるくる巻いて揚げ焼きした簡単スティックパイ。仕上げに溶かしたチョコレートをかけても◎。

お便り交差点　運命を感じた瞬間 編

朝の占いでラッキーナンバーが「7」。コンビニでの支払いが「777」円。病院での待ち番号が「7」番。くじをひいたら「77」番。すべて1日のうちに起きた出来事…びっくりでした。
（ペンネーム　タナベさん）

犬の譲渡会での出来事。たくさんの犬がいた会場で、隅のほうから静かにこちらを見ていた犬…迷わずに決めた犬でした。今ではすっかりわが家に馴染み、家の中で静かにしています。
（ペンネーム　はなちゃんのママ）

旅行先でバスに乗った際、隣の席に偶然座った人が、今の妻。53年前の出来事です。
（ペンネーム　K.H さん）

幼稚園に通う長女を通じて仲良くなったママ友に、先日赤ちゃんが産まれました。驚いたことに、わが家の長男と予定日も誕生日も一緒!! 運命を感じてしまいました。
（ペンネーム　おけいどん）

キリトリ

エネライフ通信　2019 秋　読者アンケート

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！

● 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　□使用していない
□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　□ニオイが気になる
□その他（　　　）

● その暖房器具は何年お使いですか？
□5年未満　□5年～10年　□10年以上

募集 あなたのお家の「お弁当の定番おかず」を教えて！
（例）唐揚げといなり寿司は必ず入っていました！

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
オメガヴィスペン（万能調理器）＋手のひらボウル（4色）のセット　□応募する　□応募しない

応募締切 2019 11/29（金） 当日消印有効