



エネライフ通信

ココロ。からだ。やさしい暮らし。

特集

ふわパラッ!
家チャーハン

話題のAR(拡張現実)で
エネライフと一緒に
写真が撮れるよ!



①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。
②アプリを起動して本誌の表紙にかざすと、エネライフのフォトフレームが4種類ランダムに出できます。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。

COCOAR2



〈読者限定プレゼント〉

「アロマディフューザー+アロマオイル1本」を抽選で62名様に!



TOKYO GAS GROUP

エネライフ

京浜燃料株式会社

INFORMATION

保存版

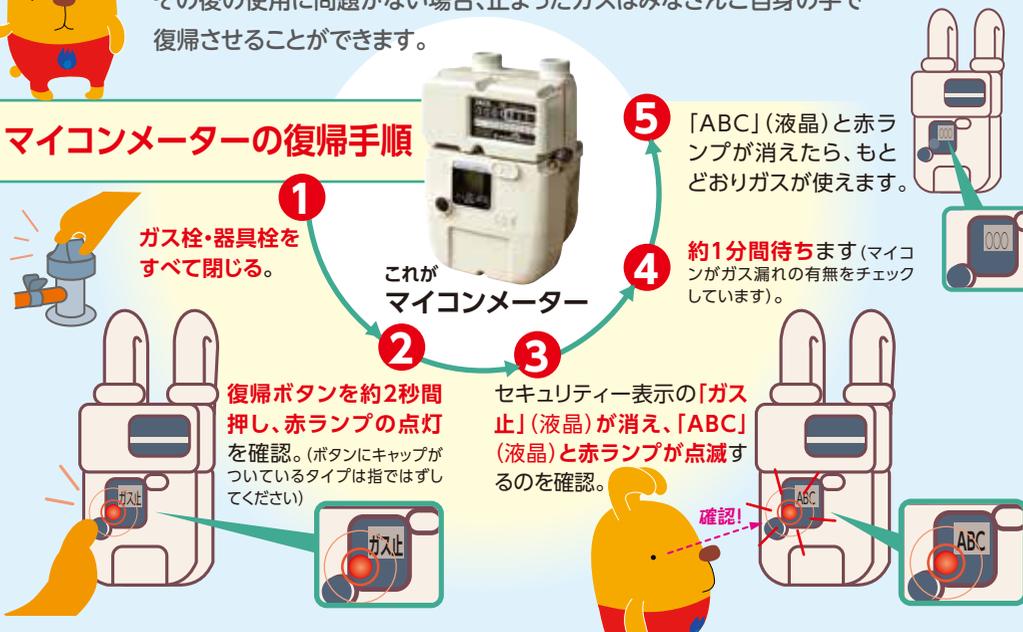
知っておくと便利!

非常時でもあわてないために マイコンメーターの復帰方法



地震やガス漏れなどの異常があると、ガスを自動的に止めてくれる「マイコンメーター」。その後の使用に問題がない場合、止まったガスはみなさんご自身の手で復帰させることができます。

マイコンメーターの復帰手順



ご相談・お問い合わせは下記連絡先まで!

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12月10日発行(43)

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
62名様に

アロマディフューザー+アロマオイル1本

心地よい香りとともに、LEDイルミネーションも愉しめる「アロマディフューザー」。加熱式ではなく、アロマオイルを滴下した水を、超音波振動でミスト状にして香りを拡散させるため、オイル本来の自然な香りを愉しむことができます。今回は、アロマオイル1本を付けてプレゼント。



アロマオイル1本付き

※アロマオイルの種類はお任せいただけます。
※ディフューザーで香りを愉しむこと以外の使い方をしないでください。

〈アロマディフューザー〉
サイズ:16.8×12.5cm 消費電力:9W 素材:PP(樹脂)製

〈応募方法〉 下記ハガキに必要事項をご記入の上、2020年2月28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30回

男性のみなさん、週末はチャーハンを!!

巻頭のチャーハン特集、いかがでしたか?
ふだんは料理をしない男性にも、ぜひチャーハン作りに挑戦してほしいワン!



キトリ

ふわパラッ! 家チャーハン

“強火で一気に”が、
パラパラへの近道!
水分を加えることで、
ふんわり感が
アップしますよ



和田 千奈
(わた かずな)

大学卒業後、客室乗務員として各地をフライトする中で食の大切さを改めて実感し、食生活アドバイザーの資格を取得。退職後、料理教室アシスタントを経て独立し、「2Box Kitchen Studio」を運営。雑誌でのレシピ掲載、商品やメニュー開発、料理教室講師などを行う。



手軽につくれて立派な主食となるチャーハンは、“家族につくる男の料理”としても人気の一品。そこで、ふわわり&パラパラに仕上げるポイントを料理家の和田先生に教えてもらいました。コツを覚えて、ぜひ家族にふるまってみませんか？

チャーハンの疑問 5

ガスとIHで違いが出る？

チャーハンを上手に作るコツは強火&短時間で仕上げること。ガスは火力も強く、火から鍋を離す“あおり炒め”も問題なし。IHはメーカーによって、温度差&あおり炒めの可否があるので確認を。



チャーハンの疑問 4

卵を入れるタイミングは？

卵のふわわりとした食感を楽しむなら、卵を入れてからすぐにごはんを投入しましょう。より失敗なくパラパラにしたいなら、卵とごはんを最初に混ぜてから炒める方法でもOK。

卵のみ



1人につき1個を用意。卵をしっかり混ぜておくのがコツ。

卵+ごはん



溶き卵にごはんを加え、卵ごはんの要領で混ぜます。

チャーハンの疑問 3

どんな油を使えばよい？

クセがなくどんな具材とも合わせやすいのがサラダ油。コクや風味をプラスしてくれるごま油もおすすめ。トマトやカレー粉を使う洋風チャーハンならピュアオリーブオイルでも。

サラダ油 オリーブオイル ごま油 ラード



香りが強すぎるとごはんのおいしさが半減してしまうので注意を。ラードを使う場合は、サラダ油と半量ずつ使うのがおすすめ。

チャーハンの疑問 1

中華鍋とフライパン、どっちがいい？

強火向きで短時間で全体に火がまわりやすい中華鍋がおすすめ。扱いやすさ・片付けやすさを求めるなら、フッ素&テフロン加工のフライパンを!

中華鍋



半球形の鍋には、丸みのあるお玉が向いています。

フライパン



炒めるときは、ごはんを混ぜやすい木べらを。

チャーハンの疑問 2

炊きたてと冷やごはん、どっちを使う？

ふわわり仕上げるなら、ほどよく水分を含んでいる炊きたてのごはん。冷凍&冷やごはんならレンジで加熱を。どちらの場合もアツアツではなく“温かい”くらいがベストです。

炊きたて



1合につき大きじ3の水を引いてから炊くとちょうどいい。

冷やごはん



必ず温めてから使うこと。水分の飛びすぎには注意を。



作り方

①かぶは皮を剥いて半分に切り1cm幅の薄切りに、玉ねぎはみじん切りにする。卵はボウルに溶きほぐし、ごはんを加えて混ぜる。Aは混ぜ合わせておく。



②フライパンにごま油を入れて強火で熱し、油をなじませる。①の卵混ぜごはんを加え、しっかり炒める。



③ごはんと卵がなじんだら塩、こしょう、オイスターソースを加え、鍋肌からAを加えて炒め合わせる。さらに玉ねぎを入れ、しょうゆを鍋肌から加えて香りを立たせ、さっと炒めて火を止めて器に盛る。



④フライパンの汚れをさっと落とし、ごま油小さじ1(分量外)を入れて中火で熱し、かぶを加えてさっと炒める。火を弱めてサバ味噌煮缶を汁ごと加え炒め、汁気がなくなったら③にのせる。お好みで刻んだ青ねぎ、いりごまをふる。

絶品ポイント参照!

具材の汁気を 絶品ポイント しっかり飛ばす!



かぶとサバ缶を炒めるときは弱火でじっくり炒め、汁気をしっかり飛ばすこと。サバをほぐすと汁が出て水っぽくなるため、なるべく大きいままで。

材料	カロリー:712kcal(1人分)
2人分	調理時間:約20分
かぶ	2個
玉ねぎ	40g(1/5個)
卵	2個
水	大さじ1~2
A	※固めに炊いた場合は大さじ2
鶏ガラスープの素	小さじ1/2
ごま油	大さじ1
温かいごはん	400g
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
オイスターソース	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
サバ味噌煮缶	1缶(約190g)
青ねぎ、いりごま	各適量



シンプルだけど王道! ふんわり&パラパラが決め手です 基本のチャーハン

中華鍋でつくる!



作り方

①チャーシューは5mm角に、長ねぎはみじん切りにする。卵はボウルに溶きほぐし、Aは混ぜ合わせておく。



②中華鍋を強火で熱し、煙が出るまでしっかりと温める。サラダ油(分量外)を多めに入れ、油をなじませたら一度取り出す。



③新しくサラダ油を入れて強火で熱し、溶き卵を加えて温かいごはんをすぐに加える。手早く裏返し、卵が固まる前にしっかりと全体を混ぜながら炒める。

絶品ポイント参照!



④ごはんと卵がなじんだら塩、こしょうを加え、鍋肌からAを加えて炒め合わせる。長ねぎとチャーシューを加え、しょうゆを鍋肌から加えて香りを立たせ、さっと炒めて火を止める。

材料	カロリー:420kcal(1人分)
2人分	調理時間:約15分
チャーシュー	50g
長ねぎ	1/3本
卵	2個
水	大さじ1~2
A	※固めに炊いた場合は大さじ2
鶏ガラスープの素	小さじ1/2
サラダ油	大さじ1
温かいごはん	300g
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1/2

チャーハンにぴったり! ~高温炒め機能~

安全センサーのついたガスコンロは、鍋底の温度が250℃になると自動で火力を弱めますが、この「高温炒め」ボタンを3秒押しすると、290℃までの高温調理が可能になります。



※1 メーカーや機種によって名称が異なります。また、本機能が搭載されていない機種もあります。

フライパンでつくる!

缶詰を使って手軽に! 男の人も満足のボリューム感 かぶとサバ味噌煮チャーハン

チャーハンのパラパラ感を生かすためにも、具材は別に炒めて「後のせ」するのがコツです!



絶品ポイント ごはんの扱いは手早く!

卵を入れてジュツとなったらすぐごはんを投入し、ひっくり返したら(卵が上・ごはんが下)お玉の底を使って、ごはんを叩くように炒めほぐす。



「冬の電気代を抑えるには？」

節約術
その1

照明を LED に
変える



消費電力が非常に少なく長時間点灯に適した LED 照明は、日照時間が短く、照明をつけている時間が長い冬にぴったりです。

カーテンは
床まで届くものを



冷たい空気は窓から入ってきます。外気をブロックするには、厚手で床までしっかり届く長めのカーテンが効果的です。

外出 15 分前には
暖房を切る



暖房で暖められた部屋はすぐには冷えません。この「余熱」を利用し、外出や就寝の 15 分前には暖房を切るようにしましょう。

3 時間目

真冬の ぽかぽか快適♪節約術

エネライヌの
かしこい
でんき生活
講座

いよいよ冬本番。今回は、ぽかぽか快適に過ごしながら、電気代を節約するヒントをご紹介します！

年末年始の電気代



「電力会社を見直す」

節約術
その2

<12月～3月の電気使用量 392kWh/月で計算した場合の電気代比較>

電気代の節約で
効果的なのは、
電力会社の
見直しなんじゃ!



46,188 円
(392kWh×4 カ月)

東京電力
エナジーパートナー
従量電灯 B (40A)

42,980 円
(392kWh×4 カ月)

東京ガスエネルギー
ずっとも電気1※2
(LPガス・電気セット割適用)

冬のピーク時(12月～3月)、
同じ使用量なら
電気代が
約3,208円も
おトクだワン!



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。



【試算条件等】
 ※1) 戸建3人家族の電気平均使用量 392kWh/月 (2015年度東京都公表数値) に基づく。
 ※2) LPガス・電気セット割について 毎月の電気料金から275円 (税込) / 消費税率 10% が割引になります。
 ※3) 電気料とガス料金を合算してお支払いいただけること。
 ※4) 東京ガスエネルギー (株) またはその契約代理店と LP ガスならびに電気の需給契約を締結していること。
 ※5) 東京ガスエネルギー (株) は東京ガスの取次店として電気をお取り扱いしております。
 ※6) 小売電気事業者: 東京ガス株式会社 (登録番号 A0064) 取次店: 東京ガスエネルギー株式会社
 ※7) 電気の供給範囲: 首都圏および静岡県 (富士川以東) (離島や建物全体で一括受電をしている場合を除く)。
 ※8) ご希望の方には詳しい案内書類をお送りします。
 ※9) すでに使用いただいた電気に関する払い戻し等には応じられません。

今回のポイント

1人暮らしも5人家族も、どの世帯でも
冬の電気代は夏より高くなることも!

(※1) 出典: 総務省「家計調査報告」(2018年)より



では、
かしこい節電術を伝授しよう!



知らなかった
ワン...

オイルでのマッサージもおすすめ♪

アロマトリートメントオイルの作り方

用意するもの

※アロマ専用のオイルを使用する

精油

……3滴
(通常1滴は約0.05ml)

●希釈用オイル
……15ml

作り方

希釈用オイルに精油を混ぜるだけ。精油の濃度は、1種類でも複数種類でも合計が1%以下になるようにします。

山田先生おすすめの配合レシピ

■ベンズイン2滴 + ラベンダー1滴 + 希釈用オイル15ml

■サンダルウッド2滴 + ゼラニウム1滴 + 希釈用オイル15ml

精油の種類

精油には多くの種類がありますが、ここでは山田先生おすすめの代表的な精油を紹介！香りの好みは人によってさまざまなので、ぜひ好きな香りを見つけましょう。

ベンズイン (安息香)

傷を癒す作用があると言われており、乾燥肌や老化肌、ひび割れや手荒れにおすすめ。

ラベンダー

肌を保護する作用があると言われています。敏感肌などすべての肌タイプに使えます。

サンダルウッド

肌をやわらかく潤す作用があると言われています。乾燥で硬くひび割れた肌におすすめ。

ゼラニウム

皮膚の若返り作用があると言われています。スキンケアによく使われます。



山田 ゆき(やまだ ゆき)
「アロマセラピーサロン ネロリ」(新宿区早稲田)オーナーセラピスト。
現在はサロン内で「大切な人を癒せる私になる!初めてのハンドトリートメント講座」を開催中。
<http://www.aroma-neroli.com/>

マッサージ&ツボ押しで効果的に!

ハンドマッサージ

- ① クリームをとり、両手の平・甲になじませる。
- ② 両手を組み5秒ほどギュッと力を入れてツボを押したら、そっとほどく。
- ③ 指をそらして手首のストレッチをする。
- ④ 甲全体をくると円を描くようにマッサージする。
- ⑤ 指を1本ずつ揉む。爪は上と横の2方向から揉む。
- ⑥ 指と指の間の付け根を揉みほぐす。
- ⑦ 親指と人差し指の付け根のツボを押す。
- ⑧ 矢印に沿ってマッサージする。
- ⑨ 拇指球(A)と小指球(B)を揉む。
- ⑩ 指を曲げて中指があたる場所のツボを押す。

肌荒れに効果的!

指先の血行をUP

疲労に効果的!

冬はおうちでリラックス♪

ハンドエステ

空気が乾燥し、水も冷たいこの季節は手荒れで悩む人も多いのでは?今回は自宅でも簡単にできる、ハンドマッサージの方法をご紹介します。



手軽に楽しみながら
ハンドマッサージを



今回ハンドマッサージについて教えてくれたのは、新宿でエステサロンを開いている山田ゆき先生。手を使うお仕事だけに、普段からどのようなことに気をつけているのか伺った。

「手洗いや洗剤など水を使った後は、こまめにクリームを塗るようになっています。時間があるときは、さらにハンドマッサージやツボ押しをすることで、より効果が期待できますよ」

また、アロマトリートメントオイルでのハンドマッサージもおすすめだ。「心地よい香りです。精油と希釈用オイルがあれば自宅でも手軽につくれます。ただし100%天然のものを使うこと。見分けられない方はアロマセラピー専門店で購入とよいでしょう」

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)
 - ふわパラッ! 家チャーハン
 - かしこいでんき生活講座
 - ハンドエステ
 - 風邪をひいたときのレシピ
 - お便り交差点
 - エネライフの犬情話
- 暮らしについての情報に興味があることは何ですか? (複数回答)
 - 料理
 - クラフト・手芸
 - 入浴
 - リフォーム
 - ガス機器
 - 防災
 - その他
- 今後、特集してほしいテーマはありますか?

募集 「心に残っている勇気をもらった一言・エピソード」を教えてください。

(例)行き詰まったら、「なるように言いかせてます。」

ペンネーム

応募期限
2020年
2/28(金)
当日締め

アロマディフューザー + アロマオイル 1本 応募する 応募しない

ご協力ありがとうございました。お寄せにご提供いただいた個人情報は、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。

春号休刊のお知らせ



誌面リニューアルにともない、2020春号の発行をお休みします。新しいエネライフ通信をお楽しみに!

お便り交差点
わが家のお弁当定番おかず編

今回はランキング形式でご紹介するワン!

- 1 卵焼き
- 2 唐揚げ
- 3 ウィンナー

＜番外編＞

- *チーちく(ちくわの穴にチーズ)
- *キューちく(ちくわの穴にキュウリ)
- *りんごの豚肉巻き
- *ハンバーガー風ミートボール

①ミートボールを切る

②間にレタスとチーズをはさむ

③白ゴマをふってピックでとめる

カット



甘酒
ホットケーキ

食欲がなく、身体がだるいときでも飲みやすい。

+ポイント

「飲む点滴」と呼ばれる甘酒は、ミネラル、オリゴ糖、食物繊維やブドウ糖など栄養が豊富。完全栄養食品の卵と一緒にあたためて飲めば、免疫力もアップ!

カロリー:231kcal(1人分)
材料 1人分 調理時間:約5分
甘酒(酒粕、米麹どちらでも可) 1缶(190g程)
豆乳(または牛乳) 50ml
卵 1個

作り方

- ①卵を冷蔵庫から出して30分程置き、室温に戻す。
- ②鍋に甘酒と豆乳を入れ、火にかけて沸騰させる。
- ③卵をボウルに割りほぐし、空気を含ませるようによく混ぜる。
- ④②を③に少しずつ注ぎ入れながらゆっくり混ぜる。
- ⑤お好みでおろしたしょうがやシナモンを加えれば、味にバリエーションも。



空気を取り込み、卵液の温度を和らげる

ゆっくり混ぜることで卵がだまにならず、なめらかな口あたりに



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。都内大手料理教室の講師として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。



うれしび冬
風邪をひいたときのレシピ

「あれ、風邪かな・・・」 そんなときは、身体があたたまる料理でしっかり栄養を摂って、ゆっくり休むのが一番です。



+ポイント

弱った胃の消化を助ける「かぶ」、血行をよくして身体をあたためる「しょうが」と「ねぎ」、疲労回復効果のある「白菜(ビタミンC)」と「豚肉(ビタミンB1)」で、体力をつけよう!

作り方

- ①鍋にAとしょうが、かぶ、にんじん、玉ねぎを入れる。白菜は手で大きめにちぎりながら入れる。火にかけ、沸騰したら弱火にし①の肉を入れる。アクをとり、蓋をして30分程煮る。
- ②しょうがは薄切り、かぶは皮を取り除き半分に分ける(葉をつけたまま切ること栄養面も彩りもよくなる)。にんじんは3cm位の乱切り、玉ねぎは半分に分ける。じゃがいもは皮をむいて半分に分ち、さっと水につけて水気をきっておく。



じゃがいもは竹串をさし、すっと通るまで

カロリー:370kcal(1人分)
調理時間:約15分(煮込み時間含まず)

材料	2人分
豚バラ薄切り肉	120g(6枚程)
塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	少々
長ねぎ	50g(1/2本程)
しょうが	10g
白菜	100g
かぶ	2個
にんじん	40g
玉ねぎ	1/2個
じゃがいも	中1個
A	
水	600ml
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
鶏がらスープの素	大さじ1/2
ローリエ	1枚
塩・こしょう	少々

冬野菜のあったかポトフ

冷蔵庫に余っている冬野菜を鍋で煮込むだけ。

