そのガス訪問セールス、ちょっと待って！

ガス訪問販売セールスが増えています。不安に思ったら下記までご相談を！

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

2020年5月20日発行(44)

2020 夏

エネライフ

特　集
ローリングストック講座

COCOAR2
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！
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。

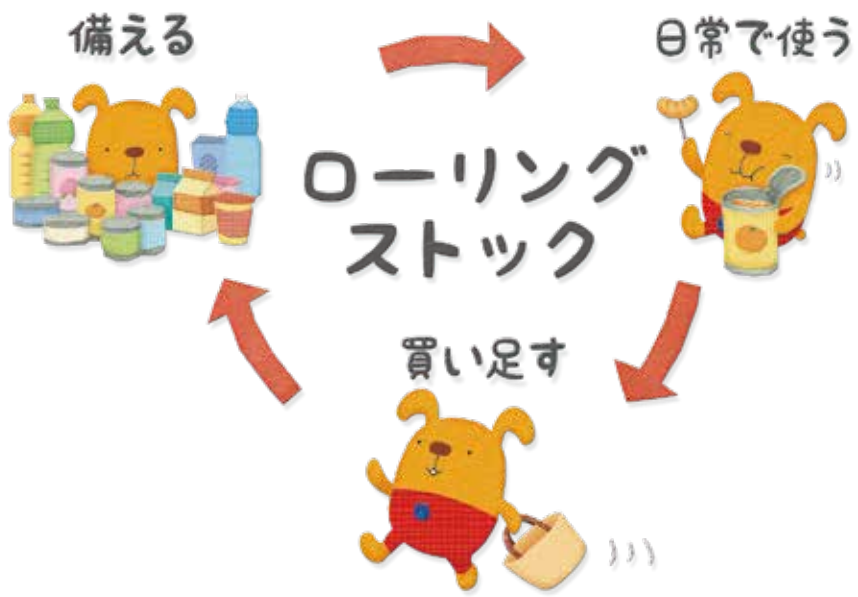
いざというときも安心！

ローリングストック講座

さまざまなストレスにさらされる災害時は、健康面も精神も弱りがち。
だからこそ食べ慣れた食事をとるのは大切なことです。
備蓄食材をふだんの生活に取り入れる「ローリングストック」を
さっそく実践してみませんか？

ローリングストックとは？

ふだんから食材・加工品を少しだけ多めに買っておき、日々の食生活の中で使い、使ったら買い足してまた備蓄する…というサイクルのこと。一定量を保ちながら、日常生活の中に備蓄食材を取り入れるのがポイントです。



災害時もこれで安心♪

非常時に食べるものという考えではなく、日常食に取り入れるという考えだから…

check

◎賞味期限切れが防げる！
◎災害時も食べ慣れた味が食べられる！
◎好みの食材をストックできる！

日常生活でも使いやすい！ 便利な備蓄食品

常温で長期間保存できる食品は備蓄にぴったり。
ふだんのメイン料理に使ったり、副菜やおやつに使うなど
上手に使い回しましょう。

水

大人であれば 1 日の目安は 3L。すべてが 2L サイズだと使い勝手が悪いので、500ml サイズも準備しておくとよい。一般的な賞味期限は２年程度です。

缶 詰

ツナ缶、サバ缶、焼き鳥缶、コンビーフ、コーン缶、トマト缶、フルーツ缶、乾パンなど、魚介から肉類、野菜、果物まで多種多様。一般的な賞味期限は 2〜3 年程度です。

乾 物

お米、昆布、かつお節、煮干し、ごま、ナッツ、ドライフルーツなど。干し椎茸や切り干し大根、ごぼうなど、水戻しをして使うものもあります。

乾 麺

パスタ、うどん、そば、そうめん、ラーメンなど。ソースやつゆを変えて味のバリエーションが楽しめます。うどんは消化が良いので胃腸が弱ったときにもおすすめ。

レトルト

カレー、パスタソース、ごはん、ハンバーグ、丼類の素など。お湯で温めるだけなので鍋も汚れません。ごはん類はチキンライス、おかゆ、おこわなど、おかずいらずのものあり。

粉もの

小麦粉、米粉、お好み焼き粉、ホットケーキミックスなど。粉ものは、主食にもおやつにもなるので重宝します。粉類は、一度開封したら冷蔵庫へ。

ビン詰め

ジャム、蜂蜜、佃煮、なめこ、マヨネーズ、ピクルスなど。開封後は早めに使い切るものが多いため、食べきれる容量を考えて購入しましょう。

フリーズドライ

おかゆ、スープ、みそ汁、リゾット、コーヒーなど。お湯を注ぐだけの手軽さと、小さくて軽いので場所を取らないのもポイントです。

うれしび 夏

ローリングストックのレシピ

松尾絢子（ちきむん）
料理研究家、テーブルコーディネーター、フードアナリスト。メディア・料理レシピ本、商品パッケージ、雑誌広告、企業外部講師など幅広く活躍中。

備蓄した食品（非常食）を定期的に消費し、
食べたぶんだけ買い足していくローリングストック。
ここでは缶詰を使った2品をご紹介します。

さば缶と夏野菜の彩りパスタ

夏野菜の彩りとニンニクの香りで食欲増進。

材料 2人分　　カロリー:743kcal（1人分）　調理時間:15分

さば水煮缶	1缶（固形量:110g）
パプリカ（赤）	1/4個
ヤングコーン	3本
ズッキーニ	1/3本
なす	1/2本
A にんにく（みじん切り）	2片
A 赤唐辛子（種を抜いて輪切り）	1本
A エキストラバージンオリーブオイル	大さじ4
しょうゆ	小さじ2
パルミジャーノ・レッジャーノ（粉チーズでも）	適量
エキストラバージンオリーブオイル	大さじ1
スパゲッティー（1.6mm）	160g
水	3L
塩	大さじ2

作り方

下準備　鍋に水と塩を入れ、沸騰させる。

①パプリカは種とワタを除き、1.5cm幅に切る。ヤングコーンは縦に半分に切る。ズッキーニ、なすは縦に放射線状に6～8等分に切る。

②沸騰した湯の中にスパゲッティーを加え、表示時間より1分短く茹でる。

③フライパンにAを入れ、中火で熱する。にんにくの香りが立ってきたら、①を加え、油が回ったらさば水煮缶（汁は除く）を加え、崩し過ぎないように炒める。

④スパゲッティーのゆで汁をお玉２杯分（100ml）ほど加え、よく混ぜ合わせソースを乳化させる。

⑤茹で上がったスパゲッティーを加え、しょうゆを回し入れる。エキストラバージンオリーブオイルを加え、炒め合わせる。（水分が少なかったらゆで汁を足す）

⑤器によそい、パルミジャーノ・レッジャーノをかける。

ポイント

野菜は大きさを揃えて切れば、見た目も美しく、食べたときの食感もよくなります。

いわしのお豆腐饅頭

餡をかけていただく
かわいいお豆腐饅頭。

材料 2人分　　カロリー:277kcal（1人分）　調理時間:25分

お豆腐饅頭	いわしの缶詰（蒲焼き）	1/2缶（固形量:30g）
	マヨネーズ	大さじ1/2
	しょうがすりおろし（チューブ可）	小さじ1/4
	昆布茶	少々
	塩	小さじ1/4
	木綿豆腐	1/4丁
	卵	1個
	小ねぎ（小口切り）	1本

餡	酒	100ml
	A いわしの缶詰の汁	1缶分
	A しょうゆ	大さじ2
	A みりん	大さじ2
	水	150ml
	片栗粉	大さじ1

作り方

①いわしの缶詰は中身と汁に分けておく。

②ボウルにいわしの中身を入れフォークなどでつぶす。マヨネーズ、しょうがのすりおろし、昆布茶、塩を加えよく混ぜる。

③木綿豆腐を手で細かくつぶしながら加え、よく混ぜる。卵1個、小ねぎ（小口切り）を加え、さらによく混ぜる。

④小さな器にラップを敷き、お玉1杯弱ほど③を入れ茶巾に包む。茶巾の口の部分を輪ゴムなどでしっかりと留め、鍋に沸かした湯で15分茹でる。

［餡づくり］

⑤鍋に酒を加え、1分ほど強火にかけてアルコールを飛ばす。Aと水に溶かした片栗粉を鍋に入れ、とろみがつくまで加熱する。

⑥茹で上がった④のラップをはさみで切り、お椀に入れて餡をかける。お好みでしょうがのすりおろしを上にのせる。

ポイント

木綿豆腐は手でよくつぶすこと。
しっかりとつぶすことで口当たりが滑らかになります。

ポリ袋を使ったごはんの炊き方

洗い物が少なくて済むので、非常時にぴったり！

材料 2人分

米（無洗米を推奨）	1合（180ml）
水	200ml

【注意】ポリ袋は「高密度ポリエチレン」で半透明の物（耐熱90～110℃）に限ります。

作り方

①ポリ袋に米と水を入れ、中の空気を抜く。

②ポリ袋の口をねじってから固く結ぶ。さらにポリ袋に入れ同様に結び2重にする。

③鍋に湯（分量外）を沸かし、②を入れる。蓋をして弱火で20分加熱し、火を消してから10分蒸らす。

ポイント

ポリ袋炊飯で1度に炊ける量は1合まで。2合以上炊く場合は、同じ袋を複数用意しましょう。

家事ラク Lab

「ガス衣類乾燥機」編

ユーザー満足度 約95%(※1)
※1 大阪ガス調べ（2011年6月）

「乾太くんを買ってよかった！」一度使うと手放せなくなる4つの理由

ポイント1 乾燥時間が早い

乾太くんのメリットといえば、なんと言っても家事の「時短」。8kg の洗濯物を約 80 分、5kg の洗濯物なら約 52 分で乾燥させます。電気式の約 1/3 の時間で済むため、家事の時間を大幅に短縮できます。忙しい共働き世代のライフスタイルにもぴったり。

乾燥時間 約52分（5kg の場合）(※2)

Rinnai ばやい 乾太くん

ガス衣類乾燥機
●RDT-54S-SV
（乾燥容量5.0 kg タイプ）

メーカー希望小売価格
¥128,000
（税抜／工事費別途）

ポイント2 仕上がりふんわり

大容量のドラムとガスならではの強い温風で衣類を乾燥させる乾太くん。繊維の 1 本 1 本を根本から立ち上げて乾燥させるから、仕上がりはふんわりやわらか。室内干ししたバスタオルと乾太くんで乾かしたバスタオルを比べれば、その差は歴然です。

ふんわり ふかふか♪

ご使用の環境や機器により、結果に誤差が生じる場合がございます。予めご了承ください。

ポイント3 生乾き臭をカット

部屋干しや屋外の陰干しでは、衣類にカビやダニの発生原因となる菌が残ります。中でも“生乾き臭”の原因となる「モラクセラ菌」は、雑巾のような悪臭を放つ厄介者。乾太くんなら、80℃以上の温風でモラクセラ菌の発育を抑え、ニオイを取り除きます。

部屋干しの必要なし

ポイント4 雨や花粉も心配なし

外干し要らずの乾太くんは、雨の日はもちろん夜間のお洗濯でも大活躍。花粉の季節や、黄砂・PM2.5 など大気汚染が気になる日のお洗濯も安心です。80℃以上の温風乾燥は天日干しと同レベルの除菌効果があるため、赤ちゃんの衣類乾燥にもおすすめです。

一年中大活躍

※2 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：LPガス

牛乳パックが大変身♪

おうち風ペン立て

ハサミとカッターで切って、マスキングテープを貼るだけ！
紙パックの形を生かして可愛いペン立てを作りましょう。
中が見える小窓がアクセント。
夏休みの手軽な工作にもおすすめですよ。

材料

- 牛乳やジュースの１リットル紙パック（洗ってよく乾かす）
- ハサミ
- カッター
- マスキングテープ（２種類）

作り方

1 牛乳パックの本体を開き、写真のように余分なところ（グレー部分）をカットする。本体は上下を半分に切る（上部：開け口含まず 10cm、下部は9.5cm）。

2 紙パックの内側（白い部分）にマスキングテープを貼る。上部がペン立ての本体に、下部がペン立ての内側になる。テープは横に貼ると貼りやすい。

3 ひっくり返して、屋根と底の部分にもマスキングテープを貼る。さらに三角屋根の下に、カッターで窓をつくる。

窓はマスキングテープを４箇所貼って、カッターで切り抜くと簡単♪
＊紙が固いので注意！

4 3の写真を参考に、上部のⒶ･Ⓑ･Ⓒの面と下部のⒶ･Ⓑ･Ⓒの面が、それぞれ合わさるようにしてペン立ての形をつくる。
※窓の面以外は紙パックが二重になる。

5 底の部分、本体側面、屋根の順番で、マスキングテープで留めて組み立てていけば完成！

テープの色を変えても♪

マスキングテープにはたくさんの種類があるので、さまざまな柄と色を組み合わせて作ってみるのも楽しいですよ。

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/

抽選で60名様に

〈読者限定〉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抽選でステキなプレゼント

賞味期限は37カ月間

パンの缶詰セット

缶の中にパン生地を入れて焼き上げ、すぐにふたをする特殊製法により、ふっくら焼きたてのおいしさが長期間楽しめます。

ブルーベリー　ストロベリー　オレンジ

応募方法 下記ハガキに必要事項をご記入の上、2020年8月31日(月)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。

キリトリ

エネライフ通信　2020 夏　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！

衣類乾燥機について教えてください

● 現在お使いになっている「衣類乾燥機」は何ですか？（複数回答可）
□ガス式　□電気式　□使っていない

● その衣類乾燥機に感じていることを教えてください。（複数回答可）
□乾くまで時間がかかる　□タオルがゴワゴワする
□生乾き臭が気になる　□花粉やPM2.5等が気になる
□その他（　　）

● その衣類乾燥機は何年お使いですか？
□5年未満　□5年～10年　□10年以上

募集 LPガスについて聞いてみたいことはありますか？

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。

応募締切 2020 8/31(月) 当日消印有効

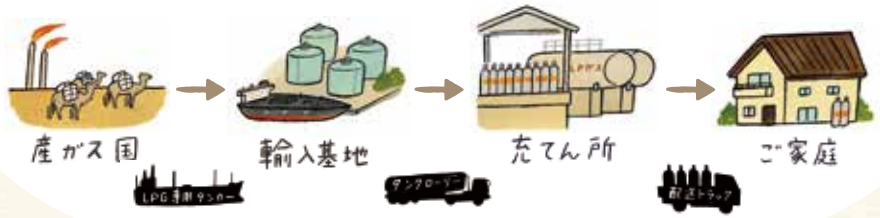
読者限定プレゼント
パンの缶詰セット　□応募する　□応募しない

エネライヌの
みなさんの疑問・質問にお答えするワン！

お客さま相談室

ご質問 LPガスは、どこからどうやって運ばれてくるの？

中東諸国など産ガス国でつくられた LP ガスは、低温で液体にされ、日本まで運ばれてきます。日本に到着した LP ガスは、一時的に輸入基地に貯蔵されます。家庭用の LP ガスは、輸入基地から充てん工場に運ばれ、ボンベに詰められた後に、みなさんのご家庭まで届けられるんだワン！



キリトリ

だから

LPガスは災害に強い！

万一の時に頼れるエネルギーと言えば、LP ガス。
災害に強いとされる理由は・・・

災害後の復旧が早い

電気や都市ガスが地域一帯にエネルギーを供給するのに対し、LP ガスはご家庭ごとに個別にエネルギーを届けます（※）。供給体制が小規模でシンプルだからこそ、災害後の復旧対応が早いのです。

（※）ご自宅にボンベが設置されている場合

ご家庭ごとに在庫がある

LP ガスをお使いのご家庭には、常に 1 本以上のボンベが在庫として設置されています。「軒下在庫」と呼ばれるこのストックがあるため、万一の時でも点検さえ済めば、すぐにガスが使えます。

炊き出しなどで大活躍

ひとたび大災害が起これば、被災地へのエネルギー供給は断たれます。そんな時こそ、LP ガスの出番。ボンベごと持ち運びができる LP ガスは、炊き出しや仮設住宅へのエネルギー供給に最適です。

※ボンベの設置・接続には資格が必要です。