

「ガスファンヒーターを使いたいけど、ガス栓がない…」



ガス栓は簡単に増やせます。

(注)建物の形状や構造により、ガス栓の追加ができない場合もあります。

ガス栓のないお部屋にも、簡単な工事でガス栓を追加できます。

ぽかぽか

らくらく



カンタン工事！
見た目スツキリ！

寒くなる前にお電話を！



ご相談はお気軽に下記の連絡先まで！



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

2020年8月20日発行 (45)

エネライフ

特 集

秋を感じる
お風呂時間



COCOAR2

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。



のんびり＆リラックス♪

秋を感じる お風呂時間

残暑を感じる日もあれば、肌寒くなる日もある…
秋は、そんなストレスにさらされがちです。
だからこそ、季節の素材を使って
毎日のお風呂時間を楽しんでみませんか？

……………リラックスするための心得……………

お風呂は気持ちを落ち着かせ、身体の筋肉を緩和することができる極上の時間。そこで、より「リラックス効果」を得るためのポイントをご紹介します。

湯温

身体に負担をかけず、心から温まるなら
「38～40℃のぬるめのお湯」がおすすめ。

湯量

リラックス目的なら身体に無理のない
「みぞおちまで浸かる半身浴」を。

時間

ぬるめ+半身浴なら「20～30分かけて
ゆっくり入る」と芯から温まります。



……………秋の季節湯……………



血行促進におすすめ！

しょうが湯

しょうがに含まれている「辛味成分」と「精油成分」は、血行を促して身体を温める効果があります。一歩ずつ寒さに近づく秋こそ、しょうが湯で芯から温まりましょう。

<しょうが湯の作り方>

- しょうがをひと握り分すりおろし、しぼり汁を浴槽に入れてかき混ぜる。
- 薄くスライスしたしょうがを布袋に入れ、揉みながら入浴すれば芳香効果がUP！



袋を開いて軽く揉む



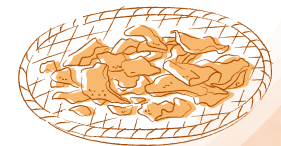
甘く爽やかな香りが心地良い！

みかん湯

みかんの果皮に含まれる「リモネン」という柑橘特有の精油成分。香りの良さだけでなく血行促進作用のおかげで湯冷めがしにくく、寝つきもよくなります。ビタミンCが豊富な果実を食べ、果皮も有効利用すれば一石二鳥！

<みかん湯の作り方>

- 果皮は陰干ししておく。
- みかん20個分の皮をガーゼかティーバッグなどに詰め、お風呂に浸す。



ざるに並べて陰干しする

うれしび 秋

秋の具だくさん ホットサンド

手軽に朝食やおやつが作れるホットサンドメーカー。
鮭やなす、りんごなど秋の味覚をいっぱい挟んだ
“具だくさんホットサンド”はいかが？



今号の読者プレゼントはこれ！
詳しくは9ページに



笠原知子 (かさはら ともこ)
フードコーディネーター。スパイス香
辛料アドバイザー。料理プロガー。家
庭料理にひと工夫加えた「お酒とと
もに楽しめる料理レシピ」をブログ
で発信中。

サーモンフライと卵のホットサンド

サクサクのフライと茹で卵、マヨネーズが相性抜群。



材 料 2人分		カロリー:750cal(1人分)調理時間:約25分	
食パン	4枚(8枚切り)	マヨネーズ	適量
生 鮭	2切れ	キャベツ	1~2枚
茹で卵	2個	玉ねぎ	1/8 個
パン粉	適量	粒マスタード	適量
溶き卵	1/2個分	塩・こしょう	適量
小麦粉	適量	揚げ油	適量

作り方

- ①キャベツは千切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
- ②鮭は骨と皮をとって半分に切り、塩・こしょう少々をふる。小麦粉、溶き卵、パン粉の順にころもをまぶし、180℃の揚げ油できつね色に揚げる。

細目のパン粉を使えば
少ない油でもきれいに揚がる。



- ③パンに粒マスタードを塗り、玉ねぎ、サーモンフライ、半分に切った茹で卵をのせ、マヨネーズをかけてキャベツをのせる。もう1枚の食パンにマヨネーズを塗り、重ねる。

具材はこれくらい
たっぷり。



- ④ホットサンドメーカーで③を挟み、両面をこんがり焼く(弱火で片面2~3分ずつ)。

ポイント

半分に切った茹で卵は、交互に並べるとすわりがよく、断面(点線)の見た目もよい。



なすとミートソースの ホットサンド

なすとひき肉のジューシーな食感、
食べ応えも十分。

材 料 2人分		カロリー:571cal(1人分)調理時間:約25分		
食パン	4枚(8枚切り)	A	ケチャップ	大さじ2
なす	2本		ソース	小さじ2
オリーブオイル	大さじ1		しょうゆ	小さじ1
合いびき肉	120g		ワイン(または日本酒)	大さじ1
玉ねぎ	1/4個		サラダ油	小さじ1/2
にんにく(すりおろし)	小さじ1/2		塩・こしょう	適量
スライスチーズ	2枚			

作り方

- ①なすは、縦に4等分する。フライパンにオリーブオイルをひいてなすを入れ、しんなりするまで中火で焼く。塩・こしょうで軽く味をつけ、皿に取り出しておく。
- ②同じフライパンにサラダ油をひき、合いびき肉、みじん切りにした玉ねぎ、にんにくを入れて中火で炒める。全体に火が通ったらAを加えてさらに炒め合わせる。



- ③食パンにスライスチーズ、なす、ミートソースをのせ、もう1枚の食パンを重ねる。

断面を考えて、カットする方向
(点線)を覚えておこう。



- ④ホットサンドメーカーで③を挟み、両面をこんがり焼く(弱火で片面2~3分ずつ)。

ポイント

ミートソースは市販のものでもいいが、ひき肉の食感を
楽しみたいなら手作りを。



アップルカスタードサンド

とろけたプリンがカスタードクリーム代わりに。

材 料 2人分		カロリー:392cal(1人分)調理時間:約15分		
食パン	4枚(8枚切り)	カスタードプリン	1~2個	
りんご	1個	(140g程度)		
バター(有塩)	大さじ1	バター(有塩)	大さじ1	
		(パンに塗る用)		
A	レモン汁	小さじ2		
	グラニュー糖	大さじ1	プレーンヨーグルト	小さじ2
	水	大さじ1	(バターでも可)	

作り方

- ①りんごは皮をむき、芯を除いていちよう切りにする。フライパンにバターを溶かし、りんごを入れて弱めの中火でしんなりするまで炒める。Aを入れてふたをし、3~4分蒸し煮にする。ふたをとって火を少し強め、汁気を飛ばす。



りんごはやや食感が
残るいちよう切りに。

- ②食パンの焼く面に、室温に戻したバターを薄く塗り、内側になる面にプレーンヨーグルトを塗る。りんごをのせ、その上にカスタードプリンをスプーンですくってのせる。もう1枚の食パンにも外側の面にバターを塗り、重ねる。



- ③ホットサンドメーカーで②を挟み、両面をこんがり焼く(弱火で片面2~3分ずつ)。



- ④半分に切って皿に盛りつける。耳はかたいので切り落としてもよい。

ポイント

プリンゼラチンで固めたものではなく、
卵を使って加熱されたカスタードプリ
ンを使うと風味やとろけ具合がいい。



寒～い季節がくる 前に要チェック！！

ガスファンヒーターで お悩み解決！

お悩み その1

部屋が暖まるまで
時間がかかる…



解決!!

**スイッチを押せば約5秒で温風！
あっという間に部屋中ポカポカ**

ガスファンヒーターなら、スイッチを押せば約5秒で点火。パワフルな温風で部屋全体をすばやく暖めてくれます。

さらに！

タイマー付きだから起床時間や帰宅時間にセットしておけば、暖まるまでじっと待つ必要もなし！



使いは納得の暖かさ！

お悩み その2

暖房をつけると
お肌が乾燥する…



お肌
カサカサ…

解決!!

**燃焼時に発生する水蒸気が、
空気の乾燥を防ぎます**

ガスファンヒーターなら、ガスの燃焼時に“水蒸気”を発生するため、お部屋の中が乾燥しにくくなります。

さらに！

灯油臭さなどニオイが気になることもありません。また最近では「空気清浄機能」付きの機種も人気です！



2人とも
お肌しっとり♪



解決!!

**燃料補給の手間いらず！
さらに軽量＆コンパクト**

ガスファンヒーターはガス栓にコードをつなぐだけ。重い灯油タンクを運んだり、燃料切れを気にする必要もありません。機器本体が軽量＆コンパクトなので移動もラクラク。

さらに！

万が一に備え、「転倒時ガス遮断装置」や「不完全燃焼防止装置」など7つの安全機能も搭載しているので安心！



／こりゃラクだね

でも…

「ガス栓」がなくても大丈夫？



ガス栓のないお部屋にも、ガス栓は簡単に増やせます！詳しくは裏表紙を。

※設置条件により、追加できない場合があります。

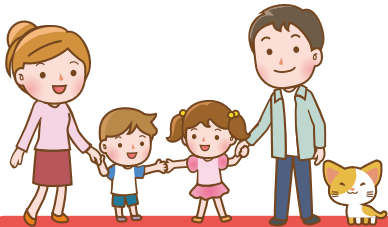


お、重い…



秋冬は、電気代を見直して “おうち時間”を楽しもう。

「ずっと電気」ならこんなにおトク!



電気料金が月平均
約 7,000 円以上の方

- 3人以上のご家庭
- 昼間はいつも誰か家にいる
- ペットを飼っている
- 自宅で仕事をする

ずっと
電気なら

約 9,300 円 / 年
おトクに! *

東京電力エナジーパートナーの従量電灯 B をご契約中で、
電気を年間 4,700kWh (40A) ご利用 (約 138,400 円) の場合



電気料金が月平均
約 7,000 円未満の方

- 1人暮らし
- 2人暮らしで共働き
- 外出することが多い
- 節約志向がある

ずっと
電気なら

約 900 円 / 年
おトクに! *

東京電力エナジーパートナーの従量電灯 B をご契約中で、
電気を年間 2,000kWh (30A) ご利用 (約 55,900 円) の場合

テレワーク中の方にも
おすすめだワン!



電気代の無料シミュレーション実施中。
お問い合わせは裏表紙の連絡先まで!

お申し込みは
WEB でカンタン!

ガスと電気の利用明細書をご確認ください。



*電気料金は季節に応じて変化するため、家庭用の平均的な月別使用量比率 (東京ガス調べ) に従ってそれぞれ年間使用量を各月に割り付けたうえで、試算しています。ご利用状況により、切り替え前の電気料金より安くない場合があります。
※上記の金額にはセット割が含まれています。適用する電気料金メニュー (ずっと電気 1、2、3) に応じて電気料金の割引が適用されます。次の条件をすべて満たすお客さまが対象です。
① 東京ガスエネルギーまたはその契約代理店と LP ガスならびに電気の需給を締結していること。
② LP ガスと電気の需給場所が原則、同じ場所であること。
適用される割引内容は次のとおりです。「ずっと電気 1、2、3」をご契約の方は「LP ガス・電気セット割」を適用し、電気需給契約ごとに毎月の電気料金から 275 円割引 (税込) となります。
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)

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

具だくさん ホットサンドメーカー

本誌レシピページでも使用した具材がたっぷり入る直火専用のホットサンドメーカー。具材入りのパンをはさみガスの直火で焼くだけで、サクサク食感のカフェ風サンドが手軽に楽しめます。おうちはもちろん、アウトドアでも使用可能。

<サイズ> 幅15.8 × 奥行39 × 厚さ4.9 cm
<重さ> 約720g
<材質> アルミニウム合金(本体)



応募方法 下記ハガキに必要事項をご記入の上、2020年11月30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。

エナライフ 2020 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!

電気についてお聞きます。

- この電気をお使いですか?
☐ 東京電力 ☐ 中部電力 ☐ 東京ガス ☐ その他()
- 1カ月の電気料金 (平均ご使用料) はいくらですか?
☐ 7,000 円未満 ☐ 7,000 円以上
- 工事費をかけるに電気料金の削減が可能であれば電力会社を変更しますか?
☐ 変更する ☐ 変更しない
- 電力会社の切り替えについて説明をご希望ですか?
☐ 希望する ☐ 希望しない

募集 LP ガスについて聞き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す。お答えまでご提供いただいた個人情報、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

具だくさんホットサンドメーカー ☐ 応募する ☐ 応募しない

応募締切

2020

11/30(月)

当日消印有効



LPガスの“LP(エルピー)”って、何の略ですか？

LPは“Liquefied (液化) Petroleum (石油)”の頭文字で、直訳すれば「液化石油ガス」となります。ちなみに、ご家庭用のLPガスはプロパンを主成分とすることから「プロパンガス」という呼び方もあります。

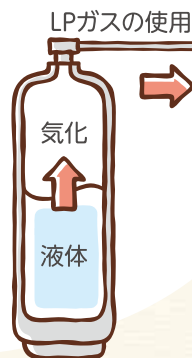
LPガスの豆知識

① 空気より重い

LPガスは空気より重いため、万一ガスが漏れると、床を這うようにして低い場所や物かげに溜まる性質があります。

② 液化した状態で運ぶ

LPガスは、容積が小さい液体の状態でボンベに詰めてご家庭まで運び、ガス使用時に気体にします(気化)。



ご存知ですか？

LPガスの「ニオイの話」

LPガスには
「ニオイ」が付けてある。

もともとLPガスは無色無臭ですが、ガスが漏れた際にすぐに気づけるよう「玉ねぎが腐ったようなニオイ(付臭剤)」をつけてあります。

また、ボンベ内のガス残量が少なくなると付臭剤の濃度が高まるため、ガス燃焼後に感じるニオイが強くなるという特性があります。



ガス臭い時に、
してはならないこと。

「ガス臭い!」と感じたら、まず窓や戸を大きく開けてガス会社に連絡してください。この時、慌てて換気扇や照明のスイッチを押したり、ガスコンロを操作しないでください。スイッチを入/切することで小さな火花が発生し、ガスの着火源となる危険性があります。

