

保存版

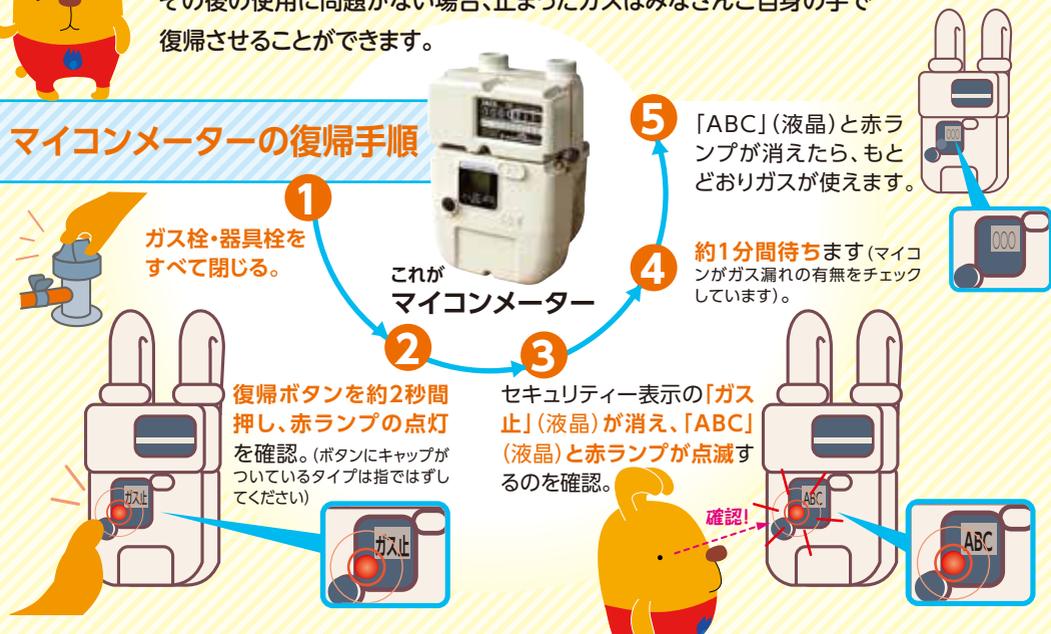
知っておくと
便利!

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
与野営業所	〒338-0822 さいたま市桜区中島2-6-18	TEL:048 (854) 0006
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

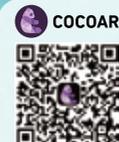
東京ガスエネルギー株式会社 編集責任者:エネライフ販売部
〒105-0011 東京都港区芝公園2-4-1 芝パークビルB館 6F TEL:03(6865)9106

2021年5月20日発行 (48)

エネライフ

特集

ベランダ菜園に挑戦!



COCOAR 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」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「COCOAR」と検索してもOKです。



初めてでも大丈夫♪ ベランダ菜園に 挑戦！

家で過ごすことが多くなった今、植物を育てる人が増えています。そこで「育てる&味わう」の両方が楽しめるベランダ菜園をご紹介します。畑がなくても始められる、身近な野菜づくりに挑戦してみませんか？

ベランダ菜園のポイント

- 土は肥料が入っている培養土がおすすめ。
- 夏はコンクリートが熱くなるのでコンテナを直接置かない。
- 種をまく前に、コンテナに入った土にたっぷり水をあげる。
- 土をかぶせた後は霧吹きで水をたっぷりかける。
- 種まき後は直射日光が当たらないようにし、発芽後は太陽に当てる。
- 水のやりすぎは根腐れするので注意。

もっと手軽に育てる！



ハーブをリポベジ♪ バジル

買った野菜の残りで、再び収穫が楽しめる再生野菜「リポベジ」。夏に重宝するバジルも、実は再生できます。自然光が入る場所で育て、水挿し時は毎日水替えるのを忘れずに！

育て方



節（葉が付いている部分）が最低2つあるものを使う。一番下の節の葉を取り除いてから水に挿すと、5日ほどで根が出る（写真）。20日すればしっかりとした根に成長し、約1カ月は収穫が楽しめる。



長期に渡って多く収穫するのなら、根が8～10cmになった時点で土に植え替えると11月近くまで楽しめる。



たなか やすこ
ガーデニングクリエイター&イラストレーター。
コンテナをメインとした家庭菜園歴25年の実績を活かし、大学の市民講座やワークショップなど多数開催。「ベランダ寄せ植え菜園（誠文堂新光社）」など著書多数。
<http://www.greengloves.jp/>

何度でも収穫が楽しめる！ ミックスレタス

種まきの時期
真夏を避け、
初夏か初秋がベスト



フリル野菜や赤葉など5～7種類のリーフレタスの種がミックスされている。種は100円ショップなどでも購入可。サラダやお弁当に便利！

育て方



種は小さく軽いので、スパイスボトルに入れてまくと便利。重ならないよう1cm間隔でバラまきし、種が隠れる程度にうっすら土をかける。



1週間程度で発芽するので、ビニールを被せるなどして土が乾燥しないように。双葉が出て写真のようにになったら全体の3割ほどを間引きする。



本葉が出たところ。ミックスレタスは写真のように密集気味の状態でOK。



種まきから40日程度で収穫できる。収穫は下2～3cm残してハサミなど切って使えば、また中から新芽が出て3～4回は繰り返し収穫できる。

引き抜く達成感が味わえる！

ラディッシュ

種まきの時期
真夏を避ける

色・形のバリエーションが豊かな野菜。カイワレ大根の仲間なので、発芽までが早いのが特徴。彩りがほしいときに便利な野菜。



育て方



種は2cm間隔でバラまきし、上から土を1cmほどかける。2～3日で発芽するので、約2cm丈になったら間引きする。



光不足だと写真のように茎が長く伸びてしまうことも。この丈になってしまったらスプラウトとして食べ、種のまき直しを。



草丈が約5cm、本葉が5枚くらいになって葉が密集してきたら、3～4cm間隔になるよう間引き。



株が見えたら、大きく育つよう最後の間引き。最低4～5回は間引きすることで、光が行き渡って実がなる。収穫まで約40日間。

うれしび 夏

マンネリ解消! 夏のつけつゆ・ つけだれ

夏の定番・さっぱりした麺料理は、どうしてもマンネリになりがち…。
そこで食欲増進にもなるつけつゆ・つけだれのアレンジをご紹介します!



野島ゆきえ(のじま ゆきえ)

フードコーディネーター。飾り巻き寿司1級インストラクター。どんなご家庭にもある調味料と材料、作りやすいレシピで和食のよさを伝える料理研究家。和食や行事食のおいしさ・大切さを次世代に伝えていきたいと語る、男の子3人のママ。

そうめんにおススメ!

パリパリチキンを添えればディップにも! ガーリックバジルチーズのつけだれ



●カロリー:990kcal(1人分)
●調理時間:25分

材料 2人分
スイートバジル(葉のみ) — 20g
塩 — 小さじ1/4
にんにく — 1かけ
オリーブ油 — 大さじ6
粉チーズ — 大さじ2
鶏もも肉 — 1枚(約300g)
塩、こしょう — 各少々
サラダ油 — 小さじ1/2
黒こしょう — お好みで

作り方

①バジルソースを作る。にんにくは粗みじん切りにする。フードプロセッサーに、にんにく、塩、オリーブ油、粉チーズを入れて攪拌させ、混ぜたらスイートバジルを入れてさらに滑らかになるまで攪拌する。



②鶏もも肉は余分な皮と脂肪を取り除き、両面に塩、こしょうをする。フライパンにサラダ油を入れて熱し、鶏肉の皮目を下にして弱めの中火で焼く。皮目にしっかり焼き目がついたら、裏返して身の部分も焼く。



③鶏肉にしっかり火が通ったら、少し休ませ食べやすい大きさに切り、麺の上のにせる。お好みの量のバジルソースを器に入れ、同量の水(分量外)を入れて薄める。お好みで塩、粉チーズ(ともに分量外)、黒こしょうで味を調整する。

ポイント

バジルソースはそのままでもいいが、水を入れて薄めることで、より食べやすくなる。水の量は好みで調整を!



ネバネバ食材で夏バテ知らず! のどごしつるんのつゆ

●カロリー:131kcal(1人分) ●調理時間:10分

材料 2人分
オクラ — 4本 梅干し — 1個
長芋 — 100g めんつゆ(2倍濃縮) — 100ml
納豆 — 1パック

作り方

- ①鍋に湯を沸かし、オクラを1分ほどゆでて取り出してから、5mm幅の輪切りにする。
- ②長芋はすりおろす。梅干しは種を除いて半分にちぎる。めんつゆ(2倍濃縮)は同量の水(分量外)で薄める。
- ③器にめんつゆを注ぎ、長芋を流し入れる。その上にオクラと納豆をのせ、梅干しをトッピングする。

ポイント

そうめんはスプーンとフォークを使って小分けにすると食べやすい。

そうめんにおススメ!



温・冷どちらでもいけるピリ辛つゆ! 肉みそ豆乳担々麺風 つけつゆ

●カロリー:665kcal(1人分) ●調理時間:約15分

材料 2人分
チンゲン菜 — 1/2株 無調整豆乳 — 200ml
豚ひき肉 — 100g 水 — 50ml
A にんにくすりおろし(チューブ可) — 1/2かけ B 鶏がらスープ — 小さじ2
しょうがすりおろし(チューブ可) — 1/2かけ 白すりごま — 大さじ1
豆板醤 — 小さじ1 味噌 — 小さじ1
甜麺醤 — 小さじ1 ラー油 — 小さじ1/2
醤油 — 小さじ1
ごま油 — 小さじ1

作り方

- ①チンゲン菜を沸騰したお湯でさっとゆでて水気を絞る。
- ②耐熱ボウルにAを入れて混ぜ、豚ひき肉も加えて混ぜ合わせる。ふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する。一度取り出してざっくりと混ぜ、さらに30秒~1分様子を見て加熱する。



③鍋に無調整豆乳とBを入れて中火で加熱し、沸騰直前に火を止める。

④器に豆乳スープと肉みそを入れ、チンゲン菜を添える。お好みでラー油をたらす。

ポイント

辛みを効かせたい場合は、肉みその豆板醤、ラー油で調整を!



※冷やしていただく場合は、粗熱が取れたつゆを冷蔵庫へ。

お風呂リフォームで
手にしたのは、
家族の「安心」です。



Iさま邸
(群馬県富岡市)



浴室リフォームのご相談は、裏表紙の連絡先まで！

寒くて不便だった以前のお風呂・・・

ご高齢のご夫婦と娘さんの3人が暮らすIさま邸。ご家族の悩みのタネは、長年使ってきたタイル張りの古いお風呂でした。「浴槽が深く、段差も大きかったので、転ばないかいつも不安で・・・」とご主人。床がタイル張りですりやすく、冬場は震えるほど寒かったことも、浴室リフォームのきっかけとなりました。



以前のお風呂

リフォーム後

安心のポイント①

転倒しづらい

浴槽のまたぎを低くすることで、浴槽に出入りしやすく、転倒しづらくなりました。加えて、水はけのよい溝パターンの床により、足も滑りにくくなっています。



安心のポイント②

ヒートショック対策

冬場の寒い浴室と熱いお湯の温度差がもたらす急激な血圧変動「ヒートショック」。新たに設置した“浴室暖房”で事前に浴室を暖めておけば、寒い季節でも安心して入浴が楽しめます。



貼るだけだから簡単♪ セタウォールデコ

笹を飾る場所がない…。
終わった後の処理に困る…。
そんな悩みも、これなら解決！
マスキングテープを部屋の壁に貼って、
短冊などを飾れば
可愛いセタができあがります。

材料

- マスキングテープ
(緑や青などの濃淡 3~4色)
- クッキングシート ● 折り紙
- 糸 ● ハサミ



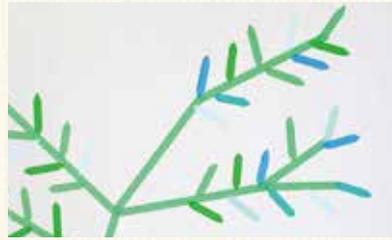
作り方

1 テープを5~6cmにちぎり、後ではがしやすいようクッキングシートに貼る。笹の葉の形になるよう、テープの端を三角に切る。



クッキングシートに貼っておくと、
先端を切るときもハサミにくつきにくい！

2 適当な長さテープを切って(枝用)、そのまま壁に貼る。枝は5本くらいに分かれるようにし、1枝に10枚前後の葉を貼る。



「短冊」と「飾り」を作る

短冊

折り紙を長方形に切って、糸を通すだけ。上に文字を書くため、薄い色がいい。千代紙もおすすめ。



飾り

「星飾り」や「ちょうちん飾り」などなんでもOK。ワンポイントで濃い色を使うと映える。



飾るときは、
葉のテープを少しはがして、
糸の部分だけを貼ると簡単！



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ブなどのアイデアも紹介している。
<https://ameblo.jp/rogstyle/>

エネライフ 2021 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！

リフォームについてお聞かせします。

- 1 エネライフは、ガス機器以外に住宅設備やリフォームも販売していることをご存知ですか？
 知っている 知らない
- 2 リフォームしたいとお考えの場所はどこですか？(複数回答可)
 台所 浴室 トイレ 外壁・屋根 その他()
- 3 リフォームする際にもっとも重視する点は？(1つ回答)
 金額 機能性 デザイン性 業者の実績 その他()

募集 特集してほしいテーマ、LPガスに関する疑問があれば自由に
ご記入ください。

ペンネーム

ご協力ありがとうございました。お寄せまことに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

野菜栽培キット「エコット」(2個セット) 応募する 応募しない

応募締切

2021

8/31

(火)

当日消印有効

応募方法

下記ハガキに必要事項をご記入の上、2021年8月31日(火)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。

抽選で総勢
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

野菜栽培キット「エコット」(2個セット)

野菜栽培キット「エコット」は、「再生紙ポット/鉢底シート/培養土/種/育て方説明書」のセットで、初めてベランダ栽培に挑戦するという方にぴったり。再生紙でできたポットは、使用後そのまま土に埋めておけば年月をかけて分解し、土に戻ります。今回は「レタス」と「ラディッシュ」の2個セットをプレゼント!

ラディッシュ(左)とレタス(右)の
2個セット



●ポットサイズ：高さ14cm×直径12cm



お客さま
相談室



LP ガスボンベの大きさ、重さは どれくらいあるの?

成人男性の
胸の高さ
くらい



約140cm

ボンベ本体
約40kg

ガスの重さ
約50kg

ボンベの総重量
約90kg

ボンベ (容器) のサイズはさまざまですが、一般のご家庭に多く設置されているものは「50kgボンベ」といわれるタイプです。50kgボンベは、高さ約140cmで、直径は約37cmあります。また、ボンベの重さは、約40kgですが、中に約50kgのガスを詰めるため、最大約90kgの重さになります。

キリトリ

～ 番外編 ～

お風呂で家トレ! 温浴ストレッチ

家にいる時間が増えることで、運動不足が気になる人も多いのでは? お風呂の中でもできるストレッチで、おうちトレーニングを始めましょう。

温浴ストレッチは、ココがうれしい♪

- 体が温まって筋肉や関節が柔らかくなる
- 水圧効果で負荷がかかりやすい
- 浮力によって体が動かしやすい

ウエスト を引き締めよう!

- 1 背筋を伸ばして浴槽の端をつかむ。上半身をひねって3秒間静止。
- 2 次は上半身を反対にひねって、3秒間停止。

これを **5セット** 繰り返す



太もも を引き締めよう!

- 1 ひざを抱えるような形で座り、手は両ひざに添える。
- 2 ひざは外側に開くように、手は内側に閉じるように、それぞれ力を入れ5秒間静止。
- 3 次はひざを内側に閉じるように、手は外側に開くように、それぞれ力を入れ5秒間静止。

これを **5セット** 繰り返す

