

快適な冬を  
過ごしたい!



# ガスファンヒーターで ぐらしにいいこと♪

参考:リンナイガス暖房機器  
カタログ2020

冬本番を前に、今から寒さ対策を始めませんか?

安心!



安全機能を搭載!

万が一転倒しても運転を停止するので、小さなお子さまがいても安心。

スピーディー

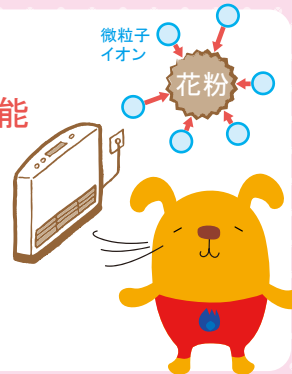
スイッチ押し  
約5秒で温風!



快適!

空気浄化機能  
付き!

花粉やダニなどを抑制するから、お部屋の空気はいつもきれい。



ラクラク

燃料補給の  
手間が  
かからない!



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
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

株式会社エネライフ 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8月20日発行 (49)

# エネライフ

特集

「お米」の楽しみ方



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種類ランダムに出できます。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。



お米マイスターに訊く

# 「お米」の愉しみ方

お米とひとくちに言っても、白米、玄米、雑穀米など、最近ではさまざまな種類が店で手軽に買えます。

そこで、それぞれの特徴やおすすめメニューについてお米のプロ「五つ星お米マイスター」に訊いてみました！

五つ星

お米マイスターに訊きました！



Q. 初心者でも失敗しないお米選びとは？

A. まずはお米それぞれの特徴を知ることです。雑穀米を試すなら、少量や小分けタイプを白米にブレンドして始めましょう。

Q. 雑穀米を炊いた後の保存方法は？

A. 白米と同じく翌日食べるなら冷蔵庫、それ以降なら冷凍保存します。「家族の中で雑穀米を食べるのは自分だけ」という方には、冷凍保存がおすすめです。

Q. ガスでお米を炊くのってむずかしい？

A. 白米は、電気炊飯器よりガスのほうが短時間で炊けるんです。慣れれば「ガス炊きの方が早くておいしい！」という声も多く耳にします。

手塚 聡視(てつか さとし)  
(株)はくばく／五つ星お米マイスター  
(株)はくばくは創業以来、穀物のおいしさを追求し、大麦、雑穀、麦茶などさまざまな商品を開発。多くの人の健康と、おいしい食卓を穀物を通じてサポートしています。  
<https://www.hakubaku.co.jp/>

## ガス炊きの方法



炊飯中もお米の状態が気になる方は、ガラス蓋の土鍋がおすすめですよ



- 1 フタをして強火で沸騰させる
- 2 沸騰したらすぐに中火にして約10分
- 3 弱火にして約9分
- 4 火を止めて10分蒸らす



- お米は30分～1時間水に浸けてから炊く。水が冷たいほど旨みUP！
- 沸騰後、すぐに中火にしないと焦げる原因に。
- 沸騰の確認時はフタを取ってもOK。

「麦ごはん」のガス炊き方法はこちらで紹介！  
<https://www.hakubaku.co.jp/omugi-lab/takikata/kyukyoku/>

## お米マイスターおすすめの4種

### 白米

(はくまい)

玄米を精白し、糠(ぬか)を取り除いたもの。食べやすく消化もよいのが特徴。おかずを選ばず、どんな料理とも相性◎。



#### 炊くときのコツ

お米2合に対し水は420ml。固めが好きなら水を少し減らし、柔らかめが好きなら少し足しても。

#### こんな料理に

- 和食
- 中華
- 洋食



### 発芽玄米

(はつがげんまい)

玄米を水に浸し発芽させたもので、通常の玄米より栄養価(GABA:アミノ酸の一種)が高い。糠も柔らかく食べやすい。単体でも、白米とブレンドしてもOK。



#### 炊くときのコツ

玄米の場合は一晩水に浸けるが、発芽玄米は白米と同じでOK。発芽玄米2合に対し、水は600ml。

#### こんな料理に

- リゾット
- 雑炊
- 冷や汁



### もち麦

(もちむぎ)

大麦の中でも、粘りの強い「もち性」品種でモチツとした食感。食物繊維が豊富でゴボウの2倍、白米の25倍。腸内環境を整える「腸活」として人気。白米とのブレンドがおすすめ。



#### 炊くときのコツ

白米2合に対し100gのもち麦を加える。通常の水加減に加え、麦用の水を200ml足す。

#### こんな料理に

- 炊き込みご飯
- リゾット
- おにぎり



### 雑穀米

(ざっこくまい)

黒米、きび、大麦、豆などさまざまな穀物をミックスしているので栄養素も豊富で、食感も楽しい。白米とブレンドして食べる。



#### 炊くときのコツ

通常の水加減で、白米2合に対し30gの雑穀を加える。使う雑穀やお好みにより水や雑穀の量を増やしても。

#### こんな料理に

- カレー
- ちらし寿司
- サラダライス





うれしび秋

# おうちで台湾の味



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。素材の組み合わせやスパイス、香味野菜使いで、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。

親しみやすい家庭的な味で人気の台湾料理。旅行には行けない代わりに、台湾グルメで旅行気分を味わいましょう。

## 甘辛く煮込んだ豚バラ肉と八角の香り 魯肉飯 (ルーローハン)



**材料** 4人分      カロリー:883kcal(1人分) 調理時間:約50分

豚バラ肉(ブロック)	—	500g	日本酒	—	大さじ3
ごはん	—	茶碗4杯分	(または紹興酒)		
卵	—	4個	しょうゆ	—	大さじ2と1/2
玉ねぎ	—	1/2個	オイスター	—	小さじ2
砂糖	—	大さじ3	ソース		
八角	—	1個	水	—	400ml
五香粉	—	小さじ1/2			
高菜漬け	—	適量			

- 作り方**
- 鍋に湯を沸かし、卵をそっと入れ、10分ほどゆでて冷水で冷やし、殻をむく。
  - 豚バラ肉は1cm幅の拍子木切りにする。玉ねぎは粗みじん切りにする。
  - フライパンに豚バラ肉を入れて炒める。脂が出てきたら玉ねぎを加えて炒める。
  - 砂糖を加えて炒めたらAを入れ、沸騰したらアクと脂を取る。八角と五香粉、ゆで卵を入れ、フタをして弱めの中火で30分煮る。フタを取り、煮汁がとろりとするまで中火で煮詰める。
  - 温かいごはんの上に豚肉と卵をのせて煮汁をかけ、高菜漬けを添える。

**ポイント** 八角と五香粉は好みでどちらかひとつでもOK(右写真は八角)。両方なければシナモン(小さじ1/2)でも可。



## 豆乳を使った台湾の朝ごはん 鹹豆漿(シェントウジャン)

**材料** 2人分      カロリー:220kcal(1人分) 調理時間:約5分

無調整豆乳	—	400ml	フランスパン(薄切り)	—	4枚
A 酢	—	小さじ4	ごま油	—	小さじ2
しょうゆ	—	小さじ2	青ねぎ(小口切り)	—	適量
桜エビ	—	小さじ4	香菜	—	適量
ザーサイ(千切り)	—	20g	ラー油	—	適量

- 作り方**
- 桜エビをフライパンで乾煎りし、取り出す。同じフライパンにごま油を入れ、フランスパンを軽く焼く。
  - 器にAと桜エビ、ザーサイを入れる。鍋で無調整豆乳を温め、沸騰直前で火を止めて、器に注ぎ入れる。
  - フランスパンをのせ、青ねぎを散らす。お好みでラー油、香菜を添える。



ごま油を軽く塗ってトースターで焼いてもOK



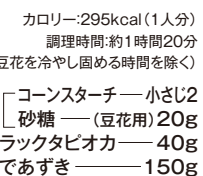
**ポイント** 酢に温めた無調整豆乳を加えると、おぼろ豆腐のようにゆるく固まる。

## 甘くてやさしい台湾スイーツ 豆花(トウファ)

**材料** 3人分      カロリー:295kcal(1人分) 調理時間:約1時間20分 (豆花を冷やし固める時間を除く)

粉ゼラチン	—	5g	B コーンスターチ	—	小さじ2
水	—	200ml	砂糖	—	(豆花用) 20g
A 砂糖	—	(シロップ用) 70g	ブラックタピオカ	—	40g
無調整豆乳	—	300ml	ゆであずき	—	150g

- 作り方** <下準備>粉ゼラチンは50mlの水(分量外)に振り入れ、ふやかしておく。
- シロップを作る。鍋にAを入れて中火にかけ、溶かす。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。このうち、大さじ3ほど別の容器に取り分けておく。
  - 豆花を作る。鍋に無調整豆乳とBを入れ、混ぜながら中火で加熱する。ふつふつしてきたら30秒ほど加熱して火を止め、ゼラチンを加えて混ぜる。これを密閉容器などに入れ、冷めたら冷蔵庫で冷やし固める(約3時間)。
  - タピオカをゆでる。鍋にたっぷりの湯を沸かし、ブラックタピオカを入れる。フタをして弱めの中火で30分ゆでて火を止める。フタをしたまま30分蒸らす。ざるにあげて冷水で洗い、①で取り分けたシロップ(大さじ3)にタピオカをつけておく。
  - ②の豆花をスプーンですくって器によそう。ブラックタピオカ、ゆであずきを盛り付け、①のシロップを注ぐ。



豆乳は混ぜながら加熱すること



タピオカはたっぷりのお湯でゆでる

**ポイント** ゆでたタピオカは冷蔵庫に長く入れておくと硬くなるので注意!





ガス栓の追加で

# わが家にガスファンヒーター

がやってきた!



そろそろ暖房の季節。

今年こそ憧れのガスファンヒーターを使いたいけれど...

早くにポカポカ

ガスファンヒーター

ううな...

うちのリビングにはガス栓がないから、ガスファンヒーターが使えない!

ちょっと待ったー!

あきらめないでください!

ガス栓はカンタン工事で増やせるんです!

ホント?!

でも工事ってやっぱり大変なんでしょ...

ご安心ください! 工事の流れはこうです。

キミ

まずは「現地調査」。

実際に自宅を拝見して、工事のプランとお見積もりを作成します。

そして、「ガス栓の追加工事」。

配管の状況にもよりますが、工事は2〜5時間。

意外と早いワン

工事

工事が済めば、すぐにガスファンヒーターをお使いいただけます!

でも、うちにはエアコンも石油ファンヒーターもあるし...

ガスファンヒーターなら、エアコンのように空気が乾燥することもなく、

石油ファンヒーターのように、燃料補給の手間もありません。

Nothing!

一度お使いいただければ、その暖かさにご納得いただけるはずです。

キリッ

なるほど!

一週間後...

工事に伺いました! ー!

ガス栓追加完了!

ガスファンヒーター設置完了!

スイッチON!

あつという間にほかほかだワン!

もっと早く工事しておけばよかったワン。

ガス栓の追加工事は、寒くなる前にお電話を!

※建物の形状、構造により、ガス栓を追加できない場合があります。



## 好きな香りに包まれる リードディフューザー

瓶に入ったフレグランス液を、リードスティックが吸い上げて香りを広げてくれる「リードディフューザー」。  
材料は100円ショップや薬局などで手に入り、作り方も簡単。  
好きな香りに癒されながらお家時間を過ごしませんか？

- 材料** ※精油によって香りの強さが違うので好みで調整する
- 無水エタノール…100ml
  - グリセリン…小さじ1
  - 精油…20～30滴\*
  - リードスティック…5～10本
  - 紙コップ ●口が小さめの瓶

### 作り方

**1** 紙コップに無水エタノールとグリセリンを入れ、最後に精油を入れる。



**3** ガラス瓶に注ぐ。

紙コップの口を尖りせると注ぎやすい！



**2** リードスティックで軽く混ぜる。



**4** リードスティックを好みの長さにかットし、瓶に入れたら完成！



### おすすめの精油

\*妊娠中の方に不向きな香り(ラベンダーなど)もあるので調べてから使いましょう。

#### レモン

爽やかな香りはリフレッシュ効果や集中力アップの効果あり。

#### ベルガモット

柑橘の甘い香りでリフレッシュ効果も。多くのアロマと相性がよくブレンドに◎。

#### スイートオレンジ

馴染みのある取り入れやすい香り。リラックス効果の他、安眠を促す効果あり。



レモン ベルガモット スイートオレンジ

### ディフューザー液を長持ちさせるコツ

- 蒸発を防ぐため口の狭いガラス容器を使う。
- 保湿効果のあるグリセリンを入れる。
- リードスティックの数が多いと良く香るが蒸発が早い。5本くらいがおすすめ。
- リードスティックはラタン製が多いが、吸い上げが弱い竹串を使っても。
- 直射日光が当たらない場所に置く。



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/>

### エネライフ 2021 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！

**1** 今号のエネライフで面白かった・役に立ったと思う記事を教えてください(複数回答)

- 「お米」の愉しみ方  うれしひ秋
- わが家にガスファンヒーターがやってきた!  おうち工房
- お客様相談室  知っておきたいガスのこと
- 2** 昨冬シーズンに暖房を使用して感じたことを教えてください。
- 足元をあたためる床暖房に興味がある
- 手間がかからないガス暖房器具に興味がある
- 使っている暖房器具に不満がある
- ご利用の暖房器具の種類( )
- ガス暖房器具のカタログがほしい、ガス暖房器具の説明が聞きたい
- 割引のキャンペーンがあれば知りたい  特になし

**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教えてください。

ペンネーム

ご協力ありがとうございます。お客様に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

炊飯土鍋(2合炊き)+国産もち麦(800g)のセット  応募する  応募しない

応募締切

2021

11/30(火)

当日消印有効

抽選で総勢  
57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

### 炊飯土鍋(2合炊き)+国産もち麦(800g)のセット

やわらかい熱のあたりと二重蓋による圧力効果で、昔ながらの味わい深いごはんを炊き上げる「炊飯土鍋」と、「ゴボウの2倍/白米の25倍」の食物繊維を持つプチプチした食感の「もち麦」をセットでプレゼント!



- 炊飯土鍋(和平フレイズ)  
サイズ: 約210×165×140mm/約1.52kg  
材質: 耐熱陶器+陶器
- 国産もち麦(はくばく)  
内容量: 800g  
原材料: もち大麦(国産)

### 応募方法

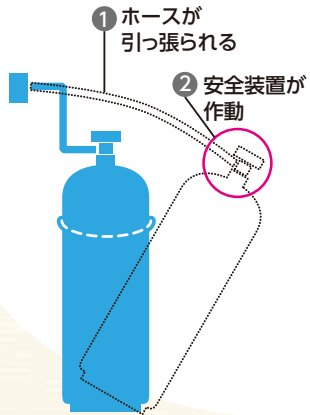
下記ハガキに必要事項をご記入の上、2021年11月30日(火)までにお送りください(当日消印有効)。なお当選者の発表は、発送をもって代えさせていただきます。



お客さま  
相談室



## 地震などでボンベが転倒した場合の安全対策は？



ご家庭に設置されたLPガス容器（ボンベ）は「鎖で固定する」などの転倒防止対策がとられています。万が一転倒してホースが一定以上引っ張られたり、ボンベとホースの接続部が折れたりしても、安全装置が働いてガスの流出を防ぎます。

※上記は、さまざまな安全対策のうちの一例です。

## おうちの中から エネライフの防災

地震は突然やってきます。

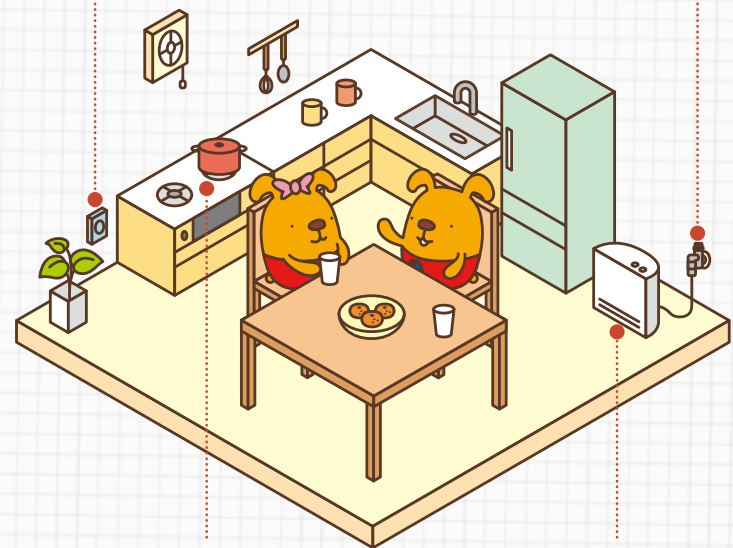
もしわたしたちが慌てしまっても、ガス機器の安全装置はちゃんと作動します。

### ガス漏れ警報器

万が一のガス漏れをキャッチして、音とランプの点滅で危険を知らせます。

### ヒューズガス栓

ゴム管がはずれたり、一度に大量のガスが流れるといった異常があると、ガス栓が自動でガスを止めてくれます。



### ガスコンロ

最新のガスコンロは、全バーナーに“安心センサー”を搭載した『Siセンサーコンロ』。「立消え安全装置」や「消し忘れ消火機能」、「調理油過熱防止装置」がっています。

### ガスファンヒーター

もし地震で倒れても、「転倒時ガス遮断装置」があるのですぐに消火します。