



お風呂で気軽に花粉症対策♪

鼻がムズムズ、目もショボショボ…。毎年の花粉シーズンに悩まされる人は多いのでは。そこで、バスタイムに簡単にできる花粉症対策のツボマッサージをご紹介します。

合谷-ごうこく

目鼻や喉の
つらい痛み

人差し指と親指の骨が合流するところからやや人差し指よりのくぼみを、強く長めに刺激します。



睛明-せいめい

目がショボショボして
涙が出るとき

目頭と鼻の付け根の骨との間を、指の腹を当てて押しこむように刺激します。

迎香-げいこう

鼻がムズムズして
くしゃみが出るとき

左右の鼻の脇を、指先で上から下に引っかけるように強く刺激します。

出典：財団法人日本アレルギー協会

快適の ヒント



ミストサウナ入浴が鼻づまりをやわらげる！

「ミストサウナ」とは、ミスト（霧）状の温水を浴室内に噴射する浴室暖房乾燥機のプラス機能のこと。ある研究^(※)では、ミストサウナ入浴が鼻づまりや目のかゆみをやわらげることがわかっています。

・ミストが鼻粘膜についたホコリなど鼻づまりの原因を洗い流します。

・鼻からミストを吸い込むことで鼻内が潤い、鼻粘膜の血流を改善します。

・ミストが全身を芯から温め、自律神経系を正常な状態に近づけます。

(※) 大阪ガス(株) エネルギー研究所/大阪大学医学部 調べ



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

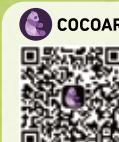
株式会社エネライフ 編集責任者:エネライフ販売部
〒105-0011 東京都港区芝公園2-4-1 芝パークビルB館 6F TEL:03(6865)9106

2022年2月18日発行 (51)

エネライフ

【特集】

くらし快適術



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。



コンロとグリルで スマートクッキング!

ガスコンロとグリルには、知られざる便利機能がいっぱい!
電子レンジや電気炊飯器、オーブントースターの役割も
こなせるってご存じですか?

Let's
スマート
クッキング!



かまどのような
炊きあがり!

コンロの掃除も
楽ちんだワン!

揚げたて同様の
食感だワン!



サクサク衣が、ふたたび

グリルは言わば小さなオーブン。遠赤外線とガスの炎で熱せられた空気の対流により、グリル内の温度は400℃超にもなります。だから残った揚げ物も、1分弱の加熱で温め直し完了! 高温で一気に加熱することで、ふやけた衣に揚げたて同様のサクサク感がよみがえります。まさに“おいしい話”ですよね!

お鍋でごはんを炊いてみませんか。炎の力で一粒一粒がふっくら炊きあがり、おまけに節電にも一役買いますよ。さらに自動炊飯機能付きのコンロなら、ボタンひと押しでらくらく炊飯! 直火の力、ぜひお試しを。

お米が立つ、おいしさ

どちらがおトク?

電気ポットでまとめてお湯を沸かすより、必要な時に必要な分だけコンロでお湯を沸かす方が、水もエネルギーも節約できます。普段のちよつとした気遣いで、だんぜん経済的に。

魚のニオイはつかない?

両面焼きグリルならトーストもわずか1分でこんがり。加熱中はパンから出る水蒸気のおかげで、魚のニオイが移ることもありません。さらに焼き野菜やグラタン、お菓子作りだってお手のもの。使えばわかるグリルの魅力と実力。魚焼きだけなんてもったいない!

料理もお菓子も
おグリルで!



お悩み
解決します！



身近なモノで 湿気&カビ対策

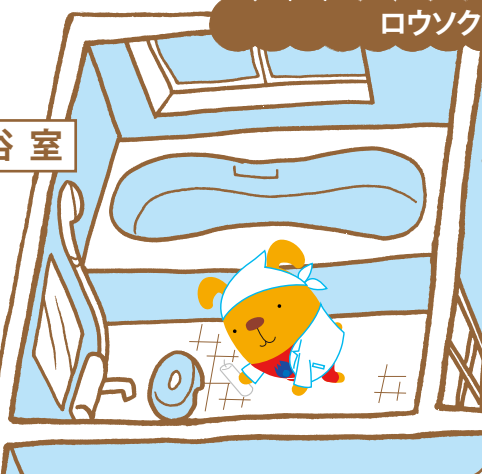
気がつけばこんなところに？という場所にカビが生えてしまっていたり。
そこで身近なモノを使ったかんたん湿気&カビ対策を伝授します！

水気を拭いてからロウソクをタイルの目地に沿って強めにこすりつけます。水をはじいてカビが発生しにくくなり、カビが生えても軽くこするだけで取れます。



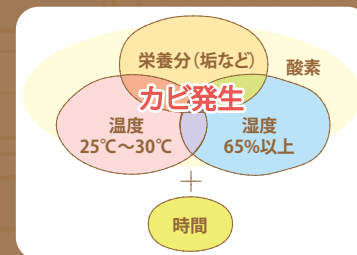
ロウソク

浴室



なぜカビは発生するの？

栄養分、酸素、温度、湿度（水分）、時間の5つの条件が揃ったときです。この中からどれか1つをとり除くことができれば、カビの発生を防げます。



出典：東京ガス 都市生活研究所

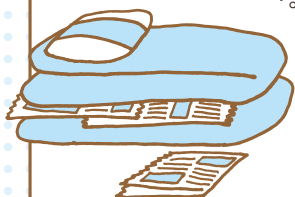


新聞紙

布団と布団の間に新聞紙を挟んだり、クローゼットの隙間などに新聞紙を丸めて入れておくと、湿気をしっかり吸い取ってくれます。

押入れ

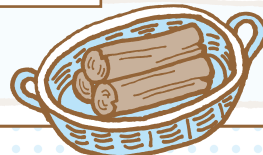
クローゼット



炭

炭をかご等に入れて部屋におけば湿度の調整、嫌なニオイの除去になります。鎮静作用があるマイナスイオンの働きでぐっすり快適に眠れるという効果も。

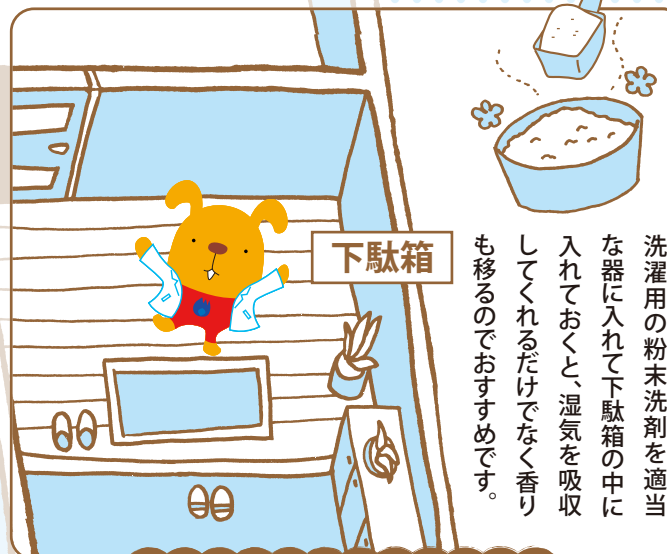
寝室



下駄箱

洗濯用の粉末洗剤を適量な器に入れて下駄箱の中に入れておくと、湿気を吸収してくれるだけでなく香りも移るのでおすすめです。

粉末洗剤



うれしび春

春の風味を楽しむ3品

旬



春キャベツ

春キャベツは巻きがゆるく、葉と葉の間にすき間があるのが特徴。丸ごと買うときは、緑色が濃くつやがあるものを。カットされたものは、芯が小さなものを選びましょう。

焼き春キャベツ～3種のソース&たれ～ シンプル包み焼きで、うま味凝縮&美味しさアップ！

材料 2人分

キャベツ 1/2個

作り方

- ①キャベツは4等分のくし形に切り、それぞれをアルミホイルで包む。
- ②①の芯が外側に向くようにグリルに入れる。
 - 片面焼きグリルは予熱2分で11～12分
 - 両面焼きグリルは9分
- ③焼き上がる直前にアルミホイルを開き、キャベツに焦げめをつける。
- ④器に盛り付け、好みのソースをそえる。

ポイント

グリルは、両サイドと奥が高温になるので、火の通りにくい芯を外側に向けてのせます。



甘味噌ごまだれ

材料 味噌 小さじ2
みりん 大さじ2
砂糖 小さじ2
白すりごま 小さじ2
醤油、しょうが 各少々
(すりおろし)

作り方

みりんは耐熱容器に入れ電子レンジで20秒加熱し、他の材料と混ぜ合わせる。

※グリルによって庫内の高さが異なります。キャベツが大きい場合は、グリルに入る大きさに切り分けるなどしてお試しください。

ガーリッククリームソース

材料 にんにく 小1かけ
(粗みじん切り)
オリーブ油 大さじ2
生クリーム 1/2カップ
塩 小さじ1/2
こしょう 少々

作り方

①フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、中火で焦がさないように、にんにくをカリっとするまで炒める。

ハニーマスタードソース

材料 はちみつ 大さじ2
粒マスタード 大さじ3
バジルの葉 7枚ほど
(細かいみじん切り)

作り方 すべてを混ぜ合わせる。

②生クリームを加えて火を弱めの中火にし、2分ほど煮詰めてとろみが出たら塩、こしょうで味を調える。

旬



あさり

あさは通年出回りますが、旬の春になるとますます身が肉厚になります。うまみたっぷりの身とエキ스는、和洋中ジャンルを問いません。殻がしっかりとかく閉じているものを選びましょう。

あさりのフライパンパエリア

うまみまると、そのまま食卓へ！

材料 3～4人分

米 2合
あさり(砂抜き済) 300g
エビ 5～6尾
赤パプリカ(細切り) 1個
たまねぎ(みじん切り) 1/2個
にんにく(みじん切り) 1かけ
オリーブ油 大さじ2と1/2
白ワイン 大さじ3
塩 小さじ1
A しょう 適量
コンソメ(顆粒) 小さじ1
B ゆで卵(たて4つ切り) 2個
レモン(くし型切り) 1/2～1個
黒オリーブ(輪切り) 適量
パセリ(みじん切り) 適量



作り方 ①フライパンにオリーブ油(大さじ1/2)を熱し、あさりを入れ白ワインをふりかけて、弱めの中火で3～4分蒸し焼きにする。あさりの口が完全に開いたらザルでこして、あざりと蒸し汁を分ける。

ポイント

あさを白ワインで蒸し焼きにすると、うまみが凝縮した蒸し汁ができる。



②蒸し汁と湯を合わせて2カップ(400ml)にし、Aで調味する。

③フライパンにオリーブ油(大さじ2)を足し、にんにくとたまねぎを透き通るまで炒め、パプリカ、米の順に加えてさらに炒める。②を加えてよく混ぜ、強火で沸騰させる。

④③にエビをのせてアルミホイルをかぶせ、弱めの中火で約15分煮る(12分くらいの時点で米に白い部分があったら水分が足りていないので、50mlの湯を少しずつ足して調整する)。

⑤仕上げに①のあさをフライパンに戻し、強火で1分ほど水分をとばしておこげを作る。火からおろして、Bを盛りつける。



ポイント

オリーブ油を米に絡めることで、くっつくのを防ぎ、パリりとさせる。



いちごはヘタ(葉)が反っていて
緑色が濃く、ヘタの下白い部
分が小さいものを選びましょう。
産地は近場のほうが新鮮です。

定番のいちごフルーツサンド

味の決め手はキルシュを使ったクリーム!



材料 2人分

食パン(8枚切り) ————— 2枚
生クリーム(乳脂肪分40~42%) — 100g
砂糖 ————— 10g
コンデンスミルク ————— 5g
キルシュ(さくらんぼのブランデー) — 2g
いちご ————— 140g

作り方

①ボウルに生クリームと砂糖とコンデンスミルク、キルシュを入れ、ボウルを氷に当てて冷やしながらしっかりと角が立つまで泡立てる。



②食パンの片面に泡立てたクリームを乗せ、ヘタをとったいちごを丸ごと乗せる。いちごは、どのように断面を見せたいかを考えながら配置する。



③残りのクリームをいちごの上に乗せ、パンでサンドし、長めの波刃のパンナイフまたはよく切れる包丁でカットする。



ポイント

しっかり泡だてた生クリームを使い、カットしたらすぐ食べるのがおいしさの秘訣です。

【監修】宮代真弓さん(管理栄養士・家庭洋菓子研究家)

抽選で
34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

耐熱グリルプレート(萬古焼)

魚焼きグリルで使える耐熱陶器製のグリルプレート。メインの魚や肉に付け合わせの野菜をのせてグリルで焼くだけで、主菜と副菜が同時に作れます。グリル内を汚さないため後片付けもらくらく、コンパクトなので収納スペースも取りません。プレートの片側に付いた注ぎ口からは、余計な油分や水分を流せます。



耐熱土陶器(萬古焼)

サイズ: 縦105×横270×高さ40mm/重さ330g

<使用可> 魚焼きグリル、電子レンジ、オーブン

<使用不可> IH調理器

応募方法

下記ハガキに必要事項をご記入の上、2022年5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。

エネライフ 2022 春 読者アンケート

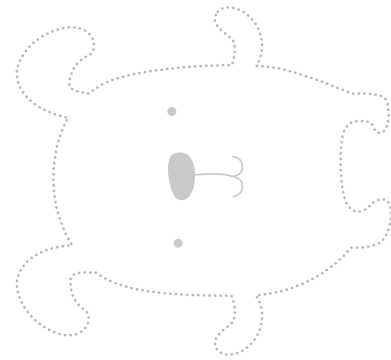
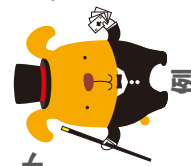
下記のアンケートにお答えいただいた方に、抽選でステキなプレゼントが当たります!

●暮らしについての情報で、興味があること・知りたいことは何ですか?(複数回答可)

- | | | | |
|---------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|------------------------------|
| ☐ 料理 | ☐ インテリア | ☐ クラフト・手芸 | ☐ 防災 |
| ☐ 健康 | ☐ 美容・ダイエット | ☐ 子育て | ☐ 節約術 |
| ☐ ペット | ☐ 旅行・アウトドア | | |
| ☐ その他() | | | |

募集 第4回エネライフぬりえファッションコンテスト

エネライフに服を着せておしゃべりにしてね! 素敵なファッションは本誌やホームページ、チラシに掲載させていただきます場合があります。



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、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

耐熱グリルプレート(萬古焼) ☐応募する ☐応募しない

応募締切

2022

5/31(火)

当日消印有効



お客さま
相談室

ご質問

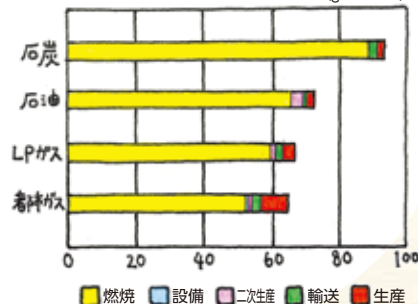
脱炭素が求められる今、 LP ガスの環境負荷はどうかの？

LPガスは低炭素なエネルギー

石油やガスなどのCO₂排出量は、一般に「燃焼時」ばかりに目がいきがちですが、本来は「生産→輸送→二次生産→設備→燃焼」までの全プロセスを見て評価する必要があります。

右図のとおり、LPガスは石油や石炭などのエネルギーと比較してCO₂の排出量が少なく、クリーンで低炭素なエネルギーだといえます。

全ライフサイクルで見た化石燃料のCO₂排出量
(g-CO₂/MJ)



資料:「LPガスの環境側面の評価」(日本工業大学 2009)をもとに作成

ガスコンロの火がつかない…

チェックポイント

コンロの 「鍋なし検知機能」では？

安全装置として「鍋なし検知機能」がついているガスコンロは、鍋を置いていない状態では点火しません。また、鍋底が水で濡れている場合も「立ち消え安全装置」が働き、火がつかない場合があります。

鍋なし検知機能



あれ？もしかして故障？
ガスコンロの火が
つかないときは？

ガスコンロの様子がおかしいと思ったら、症状に合わせた原因を探ってみましょう。そのまま放置していると、思わぬ事故につながることもあるので、早めの対応を心がけて。

炎の色が
オレンジ色に…



チェックポイント

加湿器を 使っていませんか？

室内で加湿器を使用していると、その影響でガスコンロの炎の色がオレンジ色になることがあります。これは、水道水に含まれる微量のアルカリ金属とガスの炎が反応したためで、加湿器の使用を停止すれば元に戻ります。

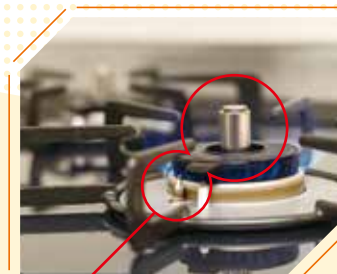


点火ボタンから手を離すと火が消える…

チェックポイント

安全センサーの劣化では？

安全センサーが劣化していると、点火がうまくいかないケースがあります。センサーも消耗品なので、場合によっては交換が必要です。センサーの点検と交換については、裏表紙の販売店までお気軽にお問い合わせください。



安全センサー



その他、ガス機器固有の症状など、火がつかないケースはさまざま。お困りの際は、お近くのエネライフまでお気軽にご相談ください！