

**KAJI TAKU** プロのお掃除がお得に頼めるチャンス!

家事の宅配

**大掃除遅割** キャンペーン

お掃除時期を遅くするだけでお得な割引と嬉しいオプションをプレゼント!

お申し込み  
2023年1月31日まで

清掃期間  
2023年  
1月10日～2月28日

大掃除はプロにおまかせ下さい!

人気のハウスクリーニングに  
**3,300円分のオプションをプレゼント!** **10%OFF!!** (さらに!)

**ご注文はお近くの営業所までお電話を!**

**KEINEN** 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

# エネライフ

【特集】  
冬の読書



## 新たな世界へ誘う 冬の読書

日が短くなり家にいる時間が多くなるこの季節、じっくりと本を読んで過ごしてはいかがでしょうか。

むかし読んだ覚えのある懐かしい絵本から  
人気作家たちで構成された短編時代小説まで、

「冬」にまつわる本をご紹介します。

日常を離れ、新たな世界を旅しませんか？



## 大人から子どもまで楽しめる絵本



### てぶくろ (ウクライナ民話)

エウゲーニー・M・ラチョフ (絵) / うちだりさこ (訳)  
福音館書店

森の中でおじいさんが落とした「てぶくろ」。暖かそうなたぶくろを見つけたねずみは、喜んでそこに住むことにします。するとカエル、うさぎ、さらにはオオカミ、熊などの大きな動物までもが「私も入れて」「僕も入れて」と次々とやってきて、てぶくろは今にもはじけそうに…。てぶくろの「家」を通じて社会のあり方を考えさせられる、心温まるウクライナ民話。



### ゆきのひのゆうびん屋さん

小出 淡 (文) / 小出 保子 (絵)  
福音館書店

雪が降る山の中に3匹のねずみが住んでいました。郵便配達とうさぎがやってきたのですが、どうやら風邪を引いたようです。そこでうさぎを家の中に招いて休ませ、代わりにねずみたちが山に住む動物たちの家まで郵便物を届けることに。雪が吹きつける中、無事に配達をすることはできるのでしょうか？

## ファンタジー小説



### 雪のひとひら

ポール・ギャリコ (著) / 矢川 澄子 (訳)  
新潮文庫

雪のひとひらがこの世に誕生し、やがてパートナーの雨のしずくと出会います。幸せな日々、過酷な運命、そして人生の終わりに差し掛かったときに心によぎるのは…。雪を擬人化して女性の一生を描いた大人のファンタジー。

## 推理小説



### ある閉ざされた雪の山荘で

東野 圭吾 (著)  
講談社文庫

乗鞍高原のペンションに集められた劇団員の男女7人。これは殺人事件をテーマにした舞台劇の稽古なのか、それとも現実の事件なのか？ 誰を信じるべきか、何が本当なのか？ まさかの終幕に目が離せない！

## 時代小説



### 冬ごもり 時代小説アンソロジー

池波 正太郎 (著) ほか  
角川文庫

師走に酒問屋で起こった火事。幸いにも大事にはならなかったが、燃え残りから出てきたのは人の髪だった…(宮部みゆき「鬼子母火」)。ほか、池波正太郎、松本清張、南原幹雄、宇江佐真理、山本一力と人気作家が集結した時代小説短編集。



“今どきの読書”でお気に入りの一冊を見つけよう♪



### 電子書籍

電子ファイル化された書籍を、専用アプリを使ってスマホやタブレットで読むことができます。「本を読みたいけど物を増やしたくない…」という方にオススメです。

### ブックカフェ

本屋を併設したカフェで、お茶をしながら本を読むことができます。未購入の状態でもゆっくり本を試し読みすることができます。気に入ればそのまま購入できます。

### 図書館

購入せず本を読むなら、やっぱり図書館がおすすめ。図書館検索サイト「カーリル」なら全国7,400以上の図書館から、リアルタイムで貸し出し状況を確認できます。

うれしび **冬**

Wow!

# 見た目華やか おもてなしの一皿



☆ hhhh!!



松田みやこ  
管理栄養士/フードコーディネーター。手軽だけれど子どもが喜ぶ、身体に優しいレシピを数多く提案。大手企業の商品開発を経て、現在は企業向けのレシピ開発、撮影、スタイリングなどを手掛ける。

webレシピ



家族や友人が集まる年末年始。そんな時、さっと作れる華やかなおもてなし料理があれば、会話も笑顔も弾みます。



ごちそう感たっぷり

## 牛肉のごちそうサラダ ゆずこしょうドレッシング添え



●カロリー:250kcal(1人分)  
●調理時間:約30分

- 材料 2人分**
- 牛ステーキ肉(赤身) 150g
  - リーフレタス 3枚
  - ペビーリーフ 1/2袋
  - 紫玉ねぎ 1/4個(約50g)
  - ミニトマト 5個
  - 黄パプリカ 1/4個
  - 酢 大さじ1
  - オリーブオイル 大さじ1
  - しょうゆ 小さじ2
  - 砂糖 小さじ1
  - ゆずこしょう 小さじ1/2
  - 塩、こしょう 各少々
  - オリーブオイル 小さじ1

作り方

①牛ステーキ肉は室温に戻す。焼く直前に牛ステーキ肉全体に塩、こしょうをふる。フライパンにオリーブオイルを入れ熱し、強火で両面1分ずつ焼く。焼けたらアルミホイルに包んで、そのまま15分ほど置く。

②リーフレタスは食べやすい大きさにちぎり、紫玉ねぎは薄切りにして5分水にさらし、ペーパータオルで水気を取る。ミニトマトは縦半分に、黄パプリカは薄切りにする。Aをすべて混ぜ合わせてドレッシングを作る。



③お皿に下準備した野菜、ペビーリーフを彩りよく盛り付け、1cm幅に切った肉をのせ、ドレッシングを添える。

ポイント

両面を焼いた肉はすぐにアルミホイルで包み、15分ほど余熱で火をとおす。



## おもてなしにぴったり ひとくち華やか寿司

●カロリー:443kcal(1人分) ●調理時間:約30分

- 材料 2人分**
- 焼きのり(全形) 2枚
  - ご飯 2膳分(約400g)
  - すし酢 大さじ1と1/2
  - 卵 1個
  - 砂糖 大さじ1/2
  - 白だし 小さじ1/2
  - 水 小さじ1/2
- お好みの具材(マグロ、サーモン、いくら、えび、アボカド等) 適量

作り方

- ①温かいご飯にすし酢を混ぜ、粗熱を取る。お好みの具材を食べやすい大きさに切る。
- ②ボウルに卵を割り入れ、Aを加えよく混ぜる。フライパンにサラダ油(分量外)を少量入れ中火で熱し、フライパンに卵液を流し入れ、弱火で焼く。焼けたら取り出し、粗熱が取れたら、細くせん切りにする。
- ③巻き簾に焼きのり(全形)を1枚のせ、すし飯の半量を全体に広げる(巻き終わり約2cmにはすし飯をのせない)。巻き寿司の要領で巻き、濡らした包丁で8等分に切る。



④切った断面を上にし、お好みの具材と②を彩りよくのせる。



ポイント

土台となるのり巻きをまとめて作っておけば、あとは具材をのせるだけ!

## お酒のおつまみにも◎ 牛肉とアスパラの八幡巻き

●カロリー:228kcal(1人分) ●調理時間:約10分

- 材料 2人分**
- 牛薄切り肉 2枚(100g)
  - アスパラガス 6本
  - 小麦粉 適量
  - いりごま(白) 適量
  - サラダ油 小さじ2
  - しょうゆ 大さじ1
  - みりん 大さじ1
  - 酒 大さじ1
  - オイスターソース 大さじ1/2
  - 砂糖 小さじ1

作り方

- ①アスパラガスは根元の固い部分を切り落とし、根元から1/3ぐらいのところまでピーラーで皮をむく。フライパンにお湯を沸かし、塩を少々加え、沸騰したらアスパラガスを入れて1分半ゆでる。ザルに取って粗熱を取り、全体に薄く小麦粉をまぶしておく。
- ②まな板に牛薄切り肉を広げ、アスパラガスを3本ずつのせて巻き、全体に薄く小麦粉をまぶす。

③フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、両面にこんがり焼き色がつくまで焼けたら、一旦お皿に取り出す。フライパンに残った油をペーパータオルで拭き取り、Aを入れて火にかけ、沸騰したら取り出しておいた肉を入れ絡め、火を止める。

④門松のように切り分け、お皿に盛り付ける。余ったソースを添え、いりごまをあしらう。

ポイント

門松風にカットすれば、おもてなし感がアップ!





# 冬の 楽しみ方 & 見どころ

豪快なシャチのパフォーマンスで知られる「鴨川シーワールド」。派手に飛び交う水しぶきと海沿いのロケーションは「夏」のイメージですが、実は「冬」もしっかり楽しめるのをご存知ですか？  
今回は冬の見どころと楽しみ方について、鴨川シーワールド(以下、鴨シー)広報の三橋さんにお話をうかがいました。



愛らしい仕草が人気の「ベルーガパフォーマンス」。唯一「屋内」で楽しめるパフォーマンスなので、寒いのが苦手な方はぜひ



冬でも南国気分が味わえる「トロピカルアイランド」もおすすめ

鴨川シーワールドの最新情報とアクセスはこちら



お腹がすいたらココ!

## フードコート「マウリ」



南の国・キリバス共和国をイメージしたレストラン「マウリ」。晴れた日は屋外のテーブル席で、潮風を感じながら食事ができます。

## ゆっくり楽しむなら「冬」が一番

「冬はお客様が比較的少なくなるので、とにかくゆっくり館内をご覧いただけます。その点が一番おすすめですね」(三橋さん)  
春の連休やお盆休み中にはまさしく「人がひしめき合う」鴨シーだが、冬はそれほど混雑することもなく、水槽展示やシャチやイルカのパフォーマンスも自分のペースでゆっくり楽しめるという。特に冬の平日は「ゆっくりじっくり観察したい」人にはおすすめだ。また12月には、日没後に楽しむ夜のイベント「シャチナイトパフォーマンス」(写真右上)が開催される予定。夜空を背景にしたシャチの豪快なジャンプは、昼間とは違った幻想的な雰囲気を楽しめるそう。さらに冬休み期間中には、鴨シーの人気企画「ナイトアドベンチャー」(写真右下)も開催予定。これは夜8時からガイド付きで、ふだん見ることのない「夜の水族館」を1時間かけて探検するプログラム。水面に浮いて眠るシャチやサンゴに隠れて眠る熱帯の魚など、興味深い夜の生態を観察できるという。各イベントは決定次第、公式ホームページで発表となる。



日没後のオーシャンスタジアムにシャチが舞う幻想的な「シャチナイトパフォーマンス」



大人気のナイトツアー「ナイトアドベンチャー」(予約制)では、夜の水槽やシャチが眠る姿も観察できる

## 空気の澄んだ冬は写真もキレイ

もうひとつ、冬ならではの楽しみが「写真」だ。「冬は空気が澄んでいるので、写真がとってもキレイに撮れます。シャチのパフォーマンスは背景が太平洋と空なんです。晴れた日には、海も空も一段とキレイなブルーになります。また冬は太陽が低くなるので、水面に光が反射してキラキラした写真も撮れますよ」と三橋さん。  
鴨シー内はパフォーマンスも含めてすべて撮影自由。12月からは、メインゲート前をイルミネーションが彩る。旅先でキレイな写真を撮りたい。そんな人には、冬の鴨シーはぴったりの場所かもしれない。



冬の澄み切った空と青い海は、写真撮影にぴったり

コクのある辛さ!



## 牛すじ ブラックカレー (900円/税込)

柔らかく煮込んだ牛すじ肉と、刺激的な辛みが特徴の黒いカレーソースを使用。コクのある辛さがやみつきになる大人の味で、寒い冬でも体の芯からぽかぽか温まる、マウリの人気メニューです。

## ミネストローネ スープパスタ (850円/税込)

寒い季節にぴったりの温かいスープパスタ。野菜と豆をふだんに使用したミネストローネ仕立てのスープは、ノンアルコール・ノンポークのムスリムフレンドリーメニューとしても人気の高い一品です。

あったまる〜



## 空きビンでつくる きらきら☆スノードーム

冬のインテリア小物として人気の「スノードーム」。実は空きビンを使えば、簡単に誰でも作れるんです。フタに飾りたいモチーフを貼り付け、ビンの中に水を入れるだけ。ラメなどを一緒に入れてビンを振れば、雪が舞うようなキラキラな雰囲気が楽しめます。

### 材料

- 洗たくのり ● 水
- 中に入れるオーナメント
- グリッターやビーズ、ラメなど
- 空きビン ● 接着剤
- リボン ● テープ



グリッターやラメの色はお好みで。



### 作り方

1  
オーナメントの裏に接着剤をつける。



2  
内側のフタの真中にオーナメントをつけ、接着剤が固まるまでしっかり乾かす。



3  
水に洗たくのりを入れて混ぜる(水4:洗たくのり1)。これをビンに注ぎ、グリッターやラメを入れてよく混ぜる。



※100円ショップのビンは完全密封ではないので、接着剤で補強した方が水漏れの心配がありません。  
※液体には洗たくのりやラメなどが入っていますので、処理方法は自治体にお問い合わせください。

4  
オーナメントをつけたフタをビンに入れ、ぎりぎりまで液体を注いでフタを閉める。



5  
しっかりフタを閉めたら、水漏れしないように接着剤で留める。



6  
接着剤を隠すようにリボンを巻いて、テープで留めれば完成!



貝賀あゆみ(かが 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  
50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

### ガス火専用 両面焼きサンドパン

パンケーキやお好み焼き、餃子、ホットサンドなどがキレイに焼ける両面焼きのフライパンです。本体を裏返ししながら焼くだけなので、ターナーなどでひっくり返す必要もなく、しっかりきれいに焼くことができます。

本体はフッ素樹脂加工なので、お手入れ簡単。アウトドアでの焚き火調理にも対応しています。



直径18×高さ3.3(cm) 重量:約520g  
素 材:アルミニウム合金、フッ素樹脂加工

### 応募方法

下記ハガキに必要事項をご記入の上、2023年2月28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冬 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」についてお聞きます。

- 1 現在お使いの「衣類乾燥機」はどんなタイプですか?(複数回答可)
- ガス式  電気式  使っていない
- 2 お使いの衣類乾燥機について感じていることを教えてください。(複数回答可)
- 乾くまでに時間がかかる  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( )
- 3 現在お使いの衣類乾燥機は何年くらいお使いですか?
- 5年未満  5年~10年  10年以上

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、サービスマニュアル等のために利用いたします。

読者限定プレゼント  
ガス火専用 両面焼きサンドパン  応募する  応募しない **2/28(火)**  
当日抽選発表



お客さま  
相談室

みなさんの疑問・質問にお答えするワン!



## ガス給湯器には寿命があるの？ 交換の目安は？



一般にガス給湯器の点検・交換の目安は「10年」とされています。見た目は大丈夫でも、経年劣化で内部が故障していたり、不完全燃焼や水もれなどを起こしているケースもあるので、注意が必要です。

check

こんな症状があったら、裏表紙の販売店までご相談ください。

- お湯が出ない／お湯の温度が不安定
- 給湯器本体から異音がる  リモコンの表示が見つらい
- シャワーの勢いが弱くなった  追いだきに時間がかかる

出典：(一社) 日本ガス石油機器工業会ホームページ

キリトリ

知っておきたいガスのこと



Rinnai ほやい 乾太くん

ガス衣類乾燥機

●RDT-54S-SV(乾燥容量5kgタイプ)  
※このほか 3kgタイプ、8kgタイプもあります。

ガス衣類乾燥機「乾太くん」  
一度使うと手放せなくなる  
**4つの理由**

### 1 乾燥時間が早い

乾太くんのメリットといえば、なんとと言っても家事の「時短」。5kgの洗濯物なら約52分で乾燥させます。

※1 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標準コースで露出 / ガス種：LPガス

乾燥時間  
約52分  
(5kgの場合)  
(※1)



### 2 仕上がりふんわり

ガスならではの強い温風で衣類を乾燥させる乾太くん。繊維を根本から立ち上げて乾燥させるため、仕上がりはふんわりやわらか。

※2 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。

ふんわり  
ふかふか♪  
(※2)



### 3 生乾き臭をカット

部屋干しで気になるのが“生乾き臭”。乾太くんなら、80℃以上の温風で“生乾き臭”の原因となるモラクセラ菌の発育を抑えます。

部屋干し  
要らず!



### 4 雨や花粉も心配なし

乾太くんは、外干し要らず。雨の日はもちろん夜間のお洗濯でも大活躍。花粉や砂ぼこりが気になる日のお洗濯も安心です。

一年中  
大活躍!

