

エネライフ通信

ココロ。からだ。やさしい暮らし。

特集

夏の冷製パスタ



〈読者限定プレゼント〉

「がら紡ふきん『からこる』2色セット」を抽選で80名様に!

TOKYO GAS GROUP



エネライフ

株式会社セイカ

おうちで電気をつくる家庭用燃料電池「エネファーム」。LPガスに含まれる水素と、空気中の酸素から電気をつくり、さらに発電時の熱でお湯もつくる賢いシステム。

また、エネファームのリモコン画面で発電量やCO₂の削減量がひと目でわかるので家族みんなでエコを実感しながら楽しめますよ。

自分のエネルギーを自分でつくる。これからのエネルギーの使い方について、家族で話してみませんか?



エネライフの
エコラム

地球がよろこぶ、
電気のつくりかた。

読者限定 エネライフ通信からのプレゼント!
アンケートハガキにお答えいただいた方に、ステキなプレゼント!

がら紡ふきん「からこる」2色セット

抽選で
80名様に

「がら紡」とは明治初期に日本独自に開発された糸を作る機械のこと。使い心地は柔らかで軽く、吸水性・吸油性・乾きやすさ、3拍子揃った使い勝手の良さが特長。独特の柔らかな色合いのふきん2色をプレゼント!



※色はお任せください。

【サイズ】 W250 × D250mm
【素材】 オーガニックコットン100%
【製造】 日本

〈応募方法〉 下記ハガキに必要事項をご記入の上、2017年8月31日(木)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。

エネライフの
犬情話
第20回

すてきなお手紙をもらったワン!の巻
とっても上手な似顔絵をどうもありがとう!



のんちゃんさん

株式会社セイカ

本社	〒182-0033 東京都調布市富士見町2-1-1	TEL:042(483)3464(代)
京王営業所	〒182-0033 東京都調布市富士見町2-1-1	TEL:042(483)3464(代)
相模原営業所	〒252-0143 神奈川県相模原市緑区橋本7-1-32	TEL:042(771)3568(代)
甲府連絡所	〒409-3866 山梨県中巨摩郡昭和町西条3372アルファ101	TEL:055(275)6588
桜ヶ丘設備	〒206-0003 東京都多摩市東寺方1-2-3	TEL:042(371)8322

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
●〒103-0007 東京都中央区日本橋浜町1-12-9日本橋浜町ビル5F ●TEL:03(6891)8304 2017年6月20日発行(33)

ひんやりおいしい、この夏の新定番

夏の冷製パスタ

暑い夏の簡単ランチといえば、そばにそうめん。

でも、いつもめんつゆに頼ってしまったり、栄養バランスが心配だったりしますよね。

そこで、夏ならではの冷たいパスタを今年から定番に加えてみませんか？



満留邦子 (みつとめ くにこ)
料理研究家、管理栄養士。料理研究家のアシスタントなどを経て独立。書籍、雑誌、新聞などで活躍し、料理教室や食品会社のレシピ開発なども行う。著書に「こはんのおとも」「そうめん」(成美堂出版)など。
<http://www.mitsudome.jp/>

どの太さのパスタでつくる？

冷製に合うパスタは3種類。ソースや具材に合わせて好みの太さを選びましょう。味にパンチのあるものや、こくのあるソースほど太いパスタが良く合います。

スパゲッティーニ
1.2mm
~1.6mm
一般的な太さよりやや細め。オールマイティーに使えます。

フェデリーニ
1mm
~1.4mm
オイル系など、軽めのソースに良く合います。

カッペリーニ
0.9mm
~1.2mm
髪のように細いパスタ。最も冷製パスタ向きです。

おいしい冷製パスタの茹で方・冷やし方

① 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、お湯の分量に対して1%の塩を入れる。(1.5ℓのお湯の場合15gの塩)



② パスタを入れ、完全にお湯に浸かってからタイマーをスタートさせる。冷やす際にパスタが縮まって硬くなるので、表示時間よりも30秒〜1分くらい長めに茹でる。



③ パスタが踊るくらいの火加減(強めの中火くらい)をキープし、茹であがったらざるにあげ、ボウルに溜めた水に浸して粗熱を取る。



④ もう一度ざるにあげ、流水で洗うように冷やしてさく。



⑤ ざるに押し付けるようにして水気をよく切る。



⑥ 広げたキッチンペーパーの上で余分な水分を取る。



おいしい冷製パスタのレシピ



パスタの代わりに、
そうめん3束(150g)を使って
おいしいです。

調理時間:5分
カロリー:1人分538kcal

糸田 フェデリーニ
がおすすめ!

- 材料**
(2人分)
- パスタ 160g
 - たまねぎ 1/4個
 - 貝割れ菜 1/2パック
 - 刻みめかぶ 150g
 - めんつゆ(4倍濃縮) 小さじ4
 - ツナ缶 1缶

作り方

- ① たまねぎは薄切りにして、水にさらして水気をきる。貝割れ菜は根元を切り落として半分に切る。
- ② ボウルに茹でて冷やしたパスタを入れ、めかぶとめんつゆを加えて、ねばりが出るまでよく混ぜる。器に盛り付け、①とツナをのせる。

めかぶとツナの冷製パスタ



- ① の皮をむき、1cm角に切って②に加え、冷蔵庫で冷やす。
- ② 茹でて冷やしたパスタを③であえて器に盛りつける。
- ④ お好みでバジルを添える。

調理時間:冷やす時間を除いて15分
カロリー:1人分510kcal

糸田 カッペリーニ
がおすすめ!

- 材料**
(2人分)
- パスタ 160g
 - なす 2本
 - トマト 大1個
 - オリーブオイル 大さじ3
 - 塩 小さじ2/3
 - 赤ワインビネガー(米酢でもOK) 小さじ2
 - おろしにんにく 少々
 - バジル 適量

作り方

- ① なすはヘタを取り、破裂を防ぐために切り込みを2ヶ所ほど入れ、魚焼きグリルで10分ほど焼く。
- ② トマトはヘタを取り、パスタ用に沸かした湯にさっとつけて、水に取り、皮をむく。1cm角に切ってボウルに入れ、Aを加えて混ぜる。

焼きなすとトマトの冷製パスタ



調理時間:冷やす時間を除いて15分
カロリー:1人分541kcal

糸田 フェデリーニ
がおすすめ!

- 材料**
(2人分)
- パスタ 160g
 - トマト 大1個
 - 紫たまねぎ 1/4個
 - ピーマン 1個
 - パクチー 2~3本
 - ゆでタコ 80g
 - レモン果汁 大さじ1
 - オリーブオイル 大さじ3
 - タバスコ 小さじ1/4
 - 塩 小さじ2/3

作り方

- ① トマトは5mm角に切る。紫たまねぎはみじん切りにして、水にさらして水気を取る。ピーマンとパクチーはそれぞれみじん切りにする。
- ② ①をボウルに入れてAを加え、冷蔵庫で冷やして味をなじませる。
- ③ 薄くそぎ切りにしたタコを②に加え、茹でて冷やしたパスタと絡める。

タコとサルサソースの冷製パスタ



食べられる宝石

きらめく、琥珀糖



誰かに贈りたくなるような、
一人で大切に食べたくなるような...
そんな魅力が詰まった和菓子を、
お家で作ってみませんか？

材料 作りやすい量

- ・粉寒天 10g
- ・水 300ml
- ・グラニュー糖 500g
- ・かき氷シロップ 紙コップ1個分につき小さじ1杯
- ・紙コップ 4個



琥珀糖の作りかた

- ① 小鍋に粉寒天と水を入れて中火にかけ、ぶくぶくしてくるまで木べらで混ぜる。
 - ② グラニュー糖を入れたフライパンに①を、こしながら加え、中火で約10分煮詰める。
 - ③ 木べらにとり、30cm系が引くくらいねっとりしたら火を止め、5分置いて粗熱をとる。
 - ④ 紙コップに③を4等分にして入れ、シロップを加えて混ぜる。冷蔵庫に6時間置いて固める。
 - ⑤ ハサミで紙コップを切り中身を取り出し、好きな形に包丁でカットする。クッキングシートに並べ、常温で1週間ほど乾燥させたら完成。
- 常温で保存し、3週間くらいで食べきるのがおすすめ。



自分の手で作り
味わう楽しさ



氷と一緒に、琥珀糖をソーダ水に加えて。

幼い頃、大好きな絵本に出てきたキラキラした木の实。ずっと食べてみたかったその実とそっくりなお菓子に、大人になつてから出会った。

「琥珀糖を初めて見たときに、あの絵本の実が自分の手で実現出来るのではないかと思っただけです」

そう語るのはオリジナルの琥珀糖を販売するお店「シャララ舎」代表の尾高さん。琥珀糖とは、砂糖と寒天を原材料とした和菓子。表面を結晶化させる事により、外はシャリッと、中はぷるんと柔らかい。カラフルで透明感のある見た目は、お菓子とは思えないほど美しく、まるで宝石のようにきらめく。

琥珀糖はシンプルな材料とお家にあるもので簡単に作れる。ちよつとした実感で、さまざまな色や形の琥珀糖を家族で作ってみても楽しい。



牛乳パックなどでも作れるが、中身を取り出しやすい紙コップがおすすめ。

「上手に作るコツは、寒天をしつかりこすこと。これを怠るとダマっぽくなつてしまいます。シロップ以外にはカラフルなりキールを使うのも作りやすくておすすめですよ」

おとぎ話に出てくるような食べ物を、自分で作り、味わうことができるワクワク感。ぜひ一度愉しんでみてほしい。



尾高みつえ (おだかみつえ)
「シャララ舎」オーナー。千葉県市川市にて琥珀糖と喫茶のお店「シャララ舎」を2012年4月より開業。店内では、20~30種類の琥珀糖の販売と喫茶スペースでは琥珀糖をちりばめたソーダ水や自家焙煎の珈琲なども楽しむことができる。千葉県市川市菅野1-14-9
<http://shalalasha.web.fc2.com/>

材料 10個(10杯)分

調理時間:10分

- 味噌 180g
- 鰹、いりこ、昆布の粉等の天然だし 大さじ2~3
(顆粒だしの場合は小さじ1~2 ※塩分が入ったものは少なめに)
- 具材
- 乾燥桜えび 4g
- 乾燥大根菜 5g
- 板麩(細かく砕く) 5g
- ごま油 小さじ1弱
- アーモンドダイス 40g

作り方

- ①フライパンでアーモンドダイスを炒って、冷ます。
- ②味噌にだしを入れ、よく混ぜて馴染ませる。
- ③具材を入れ、ごま油を回し入れて混ぜる。手のひらで一杯分を丸める。
- ④①を入れたボウルの中でみそまるを転がし、コーティングする。



ちよっぴり中華風テイストのみそまるです♪

香ばしい薫りが広がる 桜えびのみそまる

材料 1人分 調理時間:2分(みそまるを除く)

- みそまる 1個
- 冷水 140ml
- ごはん 1杯
- ライム 適量

作り方

- ①みそまるをフォークに刺して、コンロで軽く炙る。
- ②①を冷水中で溶く。
- ③②をあたたかいごはんにかけて、ライムのしぼり汁と氷を加える。スライスしたライムを添える。



食欲のない夏にぴったり みそまるの冷や汁

味噌と具材を混ぜて丸めるだけの、手作り即席味噌汁「みそまる」。いつでもどこでも、一杯分の味噌汁が味わえて、見た目もトリュフチョコのようにかわいい。身体が喜ぶ栄養が詰まった一個を、今日から食卓に取り入れてみましよう！

季節の つくりおき



藤本智子(ふじもとともこ)

1985年生まれ、横浜市在住。アパレル販売員を経て、2011年ミソガールとしてみその普及啓蒙活動を開始。2012年「みそソムリエ」取得。2014年「ジャパン味噌プレス」創刊。「フード・アクション・ニッポンアワード2015食文化・普及啓蒙部門最優秀賞」、「東久邇宮文化褒賞」「東久邇宮記念賞」受賞。

毎日一杯、味噌活のススメ

みそまる

基本の
みそまる



どんな味噌でもつくれますが、おすすめは合わせ味噌です。具材は和洋中なんでもアリ。ワックスペーパーでキャンディー状に包めば、プレゼントにもぴったりです！

カロリー:50kcal程度/1杯
調理時間:10分 保存期間:ラップに包んで冷蔵で1週間、冷凍で1か月

材料 10個(10杯)分

- 味噌 180g
- 鰹、いりこ、昆布の粉等の天然だし 大さじ2~3
(顆粒だしの場合は小さじ1~2 ※塩分が入ったものは少なめに)
- 具材
- 切干大根 3g
- 乾燥わかめ 2g
- 乾燥ねぎ 2g

花麩(お好みで) 10個

作り方

- ①味噌にだしを入れ、よく混ぜて馴染ませる。
- ②具材を加えて混ぜ、手のひらで一杯分を丸めて(直径約3cm)花麩をのせたら完成。



みそまるにお湯(160~180cc)を注ぎ、よく溶かしてから召し上がれ！

