

エネライフ通信

ココロ。からだ。やさしい暮らし。

特集

春を切り「撮る」 写真のヒント



〈読者限定プレゼント〉
「ランチバッグセット」を抽選で100名様に!



TOKYO GAS GROUP

エネライフ

株式会社セイカ

INFORMATION

災害時に頼れる LPガス

地震列島と呼ばれる日本では、
災害発生時でも安定的に使用できる
エネルギーの確保が重要。
LPガスなら万一の時でも安心です!



復旧が早い!

※建屋のわきにボンベが設置されている場合

ご家庭ごとに個別にエネルギーをお届けするので、災害発生時にガスの供給が遮断されても、素早く復旧させることができます。また、通常ガスボンベは2本設置されているので、1本目が切れても、2本目で1ヶ月以上ガスを使い続けることができます。(50kgボンベ×2本の場合)

避難所で大活躍!

緊急時のエネルギー源として、避難所や仮設住宅等にも迅速にガスを供給することができます。給湯、煮炊きに加え、暖房、発電などを行うためのエネルギー源として、被災者の生活を支えます。



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!

ランチバッグセット

春のお出かけが楽しくなる、ランチバッグとボトルケースをセットでプレゼント。バッグはがま口ポーチ型で、お弁当や小物の出し入れがラクラク。保冷剤を入れるのにピッタリな内ポケット付き。ボトルケースはファスナーでサイズ変更が可能な2wayタイプ。500mlのペットボトルはもちろん、280mlでも使えます。どちらも保冷・保温仕様です!



ネイビー

レッド

※色はお任せください。

〈応募方法〉 下記ハガキに必要事項をご記入の上、2017年5月31日(水)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。

13

エネライフの
犬情話
第19回

春を探しに出かけたワン!の巻

今号の特集で千葉の南房総に1日お出かけしたワン! 桜や菜の花がとってもキレイで、いっぱい写真を撮ったワン。少し写真が上達した気がするワン!



キトリ

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3月17日発行(32)

春を切り「撮る」 写真のヒント

思い出を素敵に残したい

ほかほか陽気に誘われて、
おでかけしたくなる季節です。
そこで、楽しい思い出を素敵に残すための
写真の撮り方をご紹介します。



**携帯・デジカメ
全部共通
テクニック!**
※p3以降の写真は
iPhone7で撮影
しました。

撮影のきほん

欲張っていろんな要素を
入れると漫然とした写真
になってしまうので、何を
一番撮りたいのかをハッキリ
させるのがポイント。ま
た、逆光を避けて撮影する
方が多いですが、あえて逆
光で撮ることで雰囲気
良くなる場合も多いので、
いろんな角度から撮影し
て比較してみるものが大
切です。



杉村 秀樹(すぎむら ひでき)
フォトグラファー。パンフレットやポスター、雑
誌、書籍などの人物、料理、商品撮影を手がけ
る。エネライフ通信の撮影も担当。感性を生か
したナチュラルな表現を得意としている。

読者 プレゼント



**ランチバッグ
セット**
詳しくは13ページ!



**10:00
花
を撮る**



桜の木全体を撮ろ
うとすると花や枝の
隙間が煩雑な印象
に。背景の電柱や建
物も気になります。
ままとまって咲いてい
る枝に狙いを絞って
撮影。少し見上げる
ように撮ることで背
景が空だけになり、
花の色が美しく際
立ちました。



**12:00
お弁当
を撮る**



二つのお弁当が枠
内に入るように撮影
されています。まあ
普通においしそう
ですが…。

あえて逆光で撮ることで立体感
が生まれ、おかずが照りが出まし
た。お弁当箱が枠からはみ出るく
らいに寄って撮るのがポイント。

春を切り「撮る」写真のヒント



展望台が中心に来る
ように撮影された写
真。ポツンとして少し
寂しい感じがします。



**11:00
展望台
を撮る**



手前に咲いていた水
仙にピントを合わせ、
しゃがみこんで下か
ら見上げるように撮
影。奥行きが生まれ、
ダイナミックな雰囲
気が伝わります。



料理も
撮るなら
この角度が
おすすめ!



手前に明るさを合
わせると、物はキレ
イに写っても夕焼け
の色が表現できて
いませんね。



18:00
夕焼け
を撮る

Goal!



あえて夕焼けに明る
さを合わせて、被写体
はシルエットとして楽
しみましょう。



空と被写体の割合
を9対1にするこ
とでドラマチック
な雰囲気。

明るさを手前に合わ
せて正面から撮影さ
れた写真。建物の大き
さが表現しきれてい
ませんね。



16:00
建物
を撮る

建物の側面も入るように、建
物の角を中心にしてやや見
上げるように撮影。あえて逆
光で撮ることで夕焼けも写
り、雰囲気アップ!



光が当たるよ
うに撮影されて
いますが、なん
だかフツッ?

17:00
室内で雑貨
を撮る

複数の物を撮影する
ときは物同士を近付
けた方がバランスが
よくなります。ぬいぐ
るみの目線の高さで
撮影すれば、素材感や
かわいらしさも強調
できます。



かわい
いよ
撮れたか
ワン

食べ物を撮影するときはパッ
ケージから必ず出して。中身
のクリームなど、一番おいしい
ところに視線がくるよう意識
しましょう。



13:00
スイーツ
を撮る



買った状態のままだ
と、パッケージが光を
反射してしまつて、
中身がくすんでしま
います。

14:00
花畑
を撮る



枠の中いっぱいにお
花が入るよう撮影
された写真。手前の
スカスカ感が気にな
り、花畑の広さが
よくわかりません。
低めの位置から空
を大きく入れて撮
影。スケール感が
出て、広大な景観
が伝わる写真にな
りました。

15:00
海
を撮る



水平線が平行にな
るように正面から
撮影された写真。広
々とした海岸のイ
メージが伝わりま
せん。

手前にモチーフを入れるだけ
で奥行きが生まれます。どこ
までも続く海岸の広さを強
調することができます。



オープンいなりの作り方

材料 約20個分

油揚げ	10枚
だし汁	2カップ
しょうゆ	75ml
砂糖	80g

お好みの具材

作り方

①油揚げに麵棒をのせてゴロゴロ転がし、くっついている部分をはがして袋を開きやすくする。



②半分に切り、一度開いた油揚げを沸騰したお湯に入れ、1分ほど茹でる。ざるにあけて水気を切る。



③油揚げを重ねるように鍋に並べ、Aを入れる。落し蓋をして15分ほど中火で煮たら火を止め、そのまま冷ます。



④両手で軽く挟んで汁気を切ったお揚げに、俵型に握った酢飯を詰める。縁1.5cmくらいを中に折り込み、具材を盛りつける。



酢飯の作り方

材料

米	2合
水	360ml
昆布	5センチ
酢	50ml
★砂糖	大さじ2
塩	小さじ1

作り方

①昆布と一緒に少し固めに炊いたごはんをボウルに入れ、混ぜ合わせた★を回し入れる。



②しゃもじで切るように混ぜ、バットなどにごはんを広げてうちわで扇ぎながら冷ます。固く絞った濡れふきんをかけておく。

オープンいなり

かわいいおいなりさん



口に入れるとじゅわっと
上品な甘さが広がるおいなりさん。
ちよっぴり地味なその姿を、
おめかししてみませんか？

上段左から ●ハンバーグ×チーズ×レタス ●しゃけフレック×卵そばほろ×絹さや ●生ハム×絹さや ●アボカド×エビマヨ
下段左から ●タコウインナー×うずら×きゅうり ●ツナマヨカレー×コーン×レタス ●菜の花×カニカマ ●スモークサーモン×きゅうり

洋風でもおいしく
アレンジが広がる



食べやすい形に、ほっとする味。お弁当に欠かせない存在であるおいなりさんが、「こ」最近、ちよっぴりおしゃれに進化しているのだとか。

さまざまな具材が彩りよく盛りつけられた「オープンいなり」は、その名の通りお揚げを閉じていないおいなりさんのこと。と言っても、作り方は普通のおいなりさんとほぼ同じ。

「お揚げの油抜きは軽く茹でるだけでOK。このひと手間です。余分な油が抜け、おいしい出汁が染み込みやすくなり、すよ」



おいなりさんの額縁の中に、自由に絵を描くイメージで盛りつけて。

作りたてのお揚げは出汁をたっぷり吸ってふわふわ。口の中に入れるとじゅわっとおいしさが染み出てくる。「お揚げと酢飯は洋風の食材とも相性がいい。基本的にはどんな具材をのせてもマッチします」

お揚げは多めに作っておくのがおすすめ。出汁ごと保存袋に入れて冷凍すれば、約1週間は保存が可能だ。

「土台だけ作っておいて、家族みんなが好きな具材を盛りつけても楽しいです。見た目が華やかだから持ち寄りパーティーやピクニックでも喜ばれますよ」

うきうき感を盛りつけた「オープンいなり」を用意して、この春、どこへお出かけしましょう？



梶山葉月 (かじやま はづき)
フードコーディネーター。東京農業大学卒業後、フードコーディネーターの専属アシスタントをしながら個人でも活動を始め独立。現在主にテレビやCMなど広告関係の料理制作・器のスタイリング・企業向けレシピ提案・ケータリングなど「食」のトータルコーディネーターをする。
<http://www.hazu-kitchen.com>

カロリー:190kcal
材料 作りやすい分量 調理時間:約15分(冷ます時間を除く)
基本の手作りマヨネーズ 大さじ2
 えのき 1袋(200g)
 A 醤油、酒、みりん 各大さじ3
 砂糖 小さじ2
 酢 大さじ1

作り方
 ① えのきは石づきを切り落とし3等分に切っておく。



② 鍋にAとえのきを入れ、中火にかける。そのまま煮詰め、めめりが出たら酢を加えて、さらに煮詰めたらなめたけの完成。



③ 冷ましたなめたけ約15gとマヨネーズをボウルに入れ、混ぜ合わせる。



ほどよい酸味が溶け合う
なめたけマヨ

アレンジ1

カロリー:351kcal
材料 作りやすい分量 調理時間:約15分
基本の手作りマヨネーズ 大さじ3
 海苔の佃煮 小さじ2
 ゆで卵 1個

作り方
 ① ゆで卵を作り、ボウルに入れてフォークなどで潰す。



② ①に海苔の佃煮とマヨネーズを入れ、よく混ぜ合わせる。



軽く表面を焼いた厚揚げにかければおつまみにぴったり♪



和風タルタルソース
海苔たまマヨ

アレンジ2

自分好みにアレンジできる
基本の手作りマヨネーズ



冷蔵庫に必ずある調味料・マヨネーズを、お家にある材料で手作りしてみませんか？ミキサーやブレンダーがない場合は、泡だて器や菜箸などでも作れます。ナチュラルで身体にやさしいマヨネーズの味をぜひ試してみてください。



季節の
つくりおき

Yuu*
 レシピブログアワード2016【ふたり暮らし部門】&【簡単・時短部門】Wグランプリ受賞、WEBサイトでの連載や、雑誌、広告、企業のレシピ開発を手がけている。紹介するレシピのコンセプトは、簡単・時短・節約。近著に「Yuu*s スピードおうちバル(光文社)」、「Yuu*のゆる☆つくりおき(主婦と生活社)」。blog:http://yuu-stylish-bar.blog.jp

使う油の種類はなんでもOK。お酢は、醸造酢は独特の香りが強いので、米酢や自ワインビネガー、リンゴ酢などがおすすめです。



カロリー:87kcal/大さじ1
 調理時間:10分 保存期間:冷蔵で2週間
材料 約200g分
 卵 1個 しょうゆ 少々
 酢 大さじ1~大さじ1と1/2 菜種油またはオリーブオイル
 塩 小さじ2/3 2/3~1カップ

作り方
 ① ミキサーに卵を割り入れ、菜種油以外の材料を全て入れて攪拌する。



② 全体が良く混ざったら菜種油を10~20回に分けて加え、その都度よく攪拌する。一気に加えると分離して失敗してしまいます!



③ もたつとしてくるまで何度か繰り返す。ミキサーが回らなくなってきたらスプーンで全体をよく混ぜ、再度攪拌したら完成。



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

● あなたの家のおもてなし(料理)についてお聞かせください。

- ① どのような方におもてなしていますか？
- 友人 家族 親戚 その他
- ② 上記の方の年齢層は？(複数回答可)
- 小学生未満 小学生 中学生 高校生以上
- 20~30代 40~50代 60~70代 80~90代
- 90代以上
- ③ おもてなしたいタイミングは？
- ゴールデンウィーク 夏休み シルバウィーク
- クリスマス お正月
- その他・具体的な月など

募集「代々伝わる○○エピソード」についてお聞かせください。

(例)我が家に代々伝わるレシピ、私の町の伝統行事はこれ、先輩から後輩へ伝わる習わしがある…など。

ペンネーム

ご協力ありがとうございました。お寄せまに提供いただいた個人情報は、プレゼント商品の発送、リフォーム商品の関する情報、サービス提供等のために利用いたします。

応募締切

2017

5/31

日曜日まで

読者限定プレゼント

ランチバッグセット

応募する 応募しない

お便り 元気や勇気をもらった
交差点 一言・エピソード 編

小さな弾丸士がいてくれたから

主人が病気をして病院に運ばれた時、当時5才だった息子に「ママ泣かないでね。ボクがママを守ってあげるから」と言われたときの感動は今でも忘れられません！
すごく励まされた一言でした。
(ペンネーム:ふーわちゃんさん)



がぶってなくても言っ〜

東京から茨城の地に引っ越しをした結婚半年目の初冬、支度をして日立におでかけしに行った時、私の顔を見た夫の一言。「へーっ、帽子をかぶるとかわいいんだねえっ！」ですって。
(ペンネーム:クリちゃんさん)



また1週間がんばれる！

「はりきっていく月曜日」や、「きんきんきらきら金曜日」など、1週間の疲れが吹っ飛ばような言葉を、いつもお母さんが言ってくれるのでその度にいいなぁと思っています。
(ペンネーム:アナさん)



毎日の一言にありがとう

息子家族と生活を共にする毎日。朝の「おはようございます」、「おかえり!」、「おやすみなさい」…何気なく交わっている挨拶と、家族の無事に、感謝をしている毎日です。
(ペンネーム:匿名希望さん)



知っておきたいガスのこと

知らなきゃ損する!

直火だからおいしいガスグリル

ガスコンロのグリルは、魚焼き専用ではありません！
上手に使って、いつもの料理をババッとおいしくしちゃいましょう。

その1

おいしさを逃がさない!
グリルの加熱パワーは別格

ガスコンロのグリルはトースターやオーブンと比べると、短時間で火が通るので、素材のおいしさを逃がしません。



トースター
200℃前後
熱が通る前に表面を焦がしてしまうことも…



オーブンレンジ
300℃前後
ただし、上記温度の運転時間は5~10分間程度。



両面焼きグリル
400℃前後
食品を一気にあたため、「直火加熱」で焦げ色もきれい!

超高温

その2

揚げたてみたいなサクサク感!
衣がべちゃっとならない

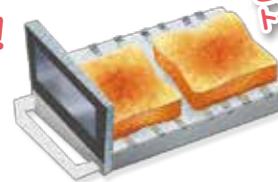
コロッケや天ぷら、唐揚げのあたため直しにはグリルが一番。外側から一気に加熱するので、短時間で外はサクサク、中はホクホクのおいしさがよみがえります。



グリルワザ

朝食トーストはグリルで時短!

両面焼きグリルなら、トースト時間は強火で約2分。トースターよりもカリッと香ばしく焼き上がります。ぜひお試しを!



こんがりトースト!

「デッドスペースを有効活用」編

わが家の / すてき・快適 キッチン計画

今ある収納スペースに、ちょっと工夫を加えるだけで、より使い勝手の良いキッチンに変身します!

idea 01
吊り戸棚



フックを戸棚に噛ませて、キッチンツールを吊り下げ収納。使用頻度が高いものを出し入れしやすい収納に。



戸棚に噛ませるタイプのペーパーホルダーなら、簡単に取り付けられて使い勝手も抜群。

idea 02
シンク下

フックとラックを組み合わせました!



扉の内側にゴミ袋ホルダーを設置。ゴミ袋をサッと取り出しやすくすっきり収納。

idea 03
シェルフ



ちょっとした隙間も有効活用。高さの低いラックを噛ませれば、もう一段収納スペースが生まれます。



使用した物はすべて100円!