

エネライフ通信

ココロ。からだ。やさしい暮らし。

特集 **フライパンで燻製づくり**



〈読者限定プレゼント〉
「脚付き燻製用網+燻製チップ2種のセット」を抽選で80名様に!



TOKYO GAS GROUP

エネライフ

株式会社セイカ

そろそろ冬支度をはじめませんか?

ガスファンヒーターの おすすめポイント!



③ 空気の乾燥を防ぐ
ガスの燃焼時には水蒸気が発生します。だからお部屋の空気の乾燥を防ぎます。

冬は乾燥が
気になるワン!



② 万二を考えた安心機能
換気不足で不完全燃焼を起こす前に自動的にガスを停止する「不完全燃焼防止装置」をはじめ、安心機能を多数搭載しています。

守ってくれる
ワン!



① 重い灯油運びは不要
ガス栓にガスコードをつなぐだけで使えるので、燃料補給の手間がなく、燃料切れの心配ありません。

脱・灯油運び
だワン!



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 2018年9月20日発行(38)

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!

抽選で
80名様に

脚付き燻製用網+燻製チップ2種のセット

手軽に燻製をはじめたらコレ! ご家庭にある中型のフライパン(直径22cm~)で使える「脚付き燻製用網」と代表的な「燻製チップ2種」をセットでプレゼント。本誌特集記事を参考に、好きな食材でぜひ燻製にチャレンジしてみましょう!

◎脚付き燻製用網…直径19.6cm×高さ3.7cm/鉄製
◎燻製チップ2種(ヒッコリー/さくら)…各500g/日本製



使用例

直径22cm以上の深めの
フライパンをお使いください。

〈応募方法〉 下記ハガキに必要事項をご記入の上、2018年11月30日(金)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25回

燻製は楽しいワン!の巻

フライパンでつくる燻製は本当におすすめ!
特集で紹介した食材以外にも、いろいろ試してほしいワン。
エネライフ的には、たくあん燻製(いぶりがっこ)が最高だワン!



キリトリ

おうちで楽しむ、スモークの香り

フライパンで燻製づくり

燻製というと本格的な調理器具で

作るイメージですが、

実はフライパンでも

かんたんに作れます。

ほとんど煙が出ることもなく、

おいもわずか。

ぜひ、ご自宅へ

試してみませんか？

基本のつくり方

① 食材の水気を拭き取る



水気のある食材は、表面の水分をしっかり拭き取り、冷蔵庫などで乾燥させておく。

② ホイルの上にチップ+ザラメ



フライパンにホイルを敷き、燻製チップとザラメを載せて混ぜ合わせ、上から網を置く。

③ 最初は強火、煙が出たら弱火



網に食材を並べ、フタをして強火に。煙が出たら弱火にし、食材が色付いて火が通ったら完成！

読者プレゼント

脚付き燻製用網 + 燻製チップ2種セット
詳しくは13ページ!

燻製チップとは？

燻製を作るときに、食材に香りを付けるのが燻製チップです。木の種類によって風味が変わります。



ホワイトオーク

ウイスキーの樽をチップにしたもの。淡泊な素材におすすめ。



さくら

日本では一般的なチップ。香りが強く、お肉に向いている。



ヒッコリー

香り・色の付きがよく、どんな食材にでも合う。

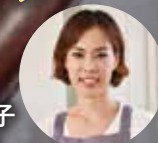
食材選び

〈燻製向き〉

ベーコン、ソーセージ、干物、かまぼこ、イカ、タコ、煮卵、餃子、しゅうまい、チーズ、ナッツ類、たくあん、調味料など

用意するもの

- 深めのフライパン (鍋でもOK)
- フタ (蒸気穴がないもの)
- 脚付きの網 (5センチほどの高さが理想)
- アルミホイル
- 燻製チップ…大さじ4
- ザラメ (上白糖でもOK)…大さじ2
* 煙が出やすく、色付きもよくなる。



神田依理子
(かんだ・えりこ)

料理教室「eriko cooking salon」主宰、料理家、ピアティスター、ジュニア野菜ソムリエ、Nadia Artist。野菜をたっぷり使ったおつまみを中心にレシピを紹介しています。企業のレシピ開発、コラム執筆なども行っています。著書に「カラダよるこぶオイルおにぎり」(辰巳出版) <https://oceans-nadia.com/user/13780>

燻製前

手羽先の燻製

しっとりジューシー



燻製時間
約30分

下準備

①手羽先は裏側から骨の両脇(4カ所)に切り込みを入れて、塩・こしょうをする。



②キッチンペーパーで包み、冷蔵庫に20分ほど置いて乾燥させる。

ポイント

ハーブは乾燥タイプを使うのがコツ。タイムやオレガノなど、お好みのものをどうぞ。ハーブが苦手な方は省いてもOK。

燻製前

じゃがいもの燻製

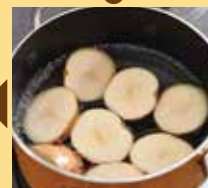
おいもの旨みが際立つ



燻製時間
約20分

下準備

①皮付きのまま半分に切って、やわらかくなるまで茹でる。



②水気をよく切って塩・こしょうをし、ローズマリーをまぶす。

燻製前

カマンベールチーズの燻製

外はカリッ、中はとろろり



燻製時間
約20分

ポイント

下準備なしで、そのまま丸ごと燻製できるのが魅力。加熱後、網に張りついてしまう場合は、少し時間を置くと取りやすくなる。パンやクラッカーと一緒にどうぞ。

チップのかわりに「茶葉」で燻製!

ほうじ茶の香りがふわっ

うずらの卵の燻製



燻製時間
約15分

身近な食材が



燻製時間
約20分

調味料の燻製

風味がぎゅっと凝縮

香りが飛びやすいので、使う分だけ耐熱容器に入れて燻製するのがコツ。加熱後は容器が熱いので、取り出すときは注意を。しょうゆの燻製は、卵かけごはんにおすすめ!



①3時間以上めんつゆに漬け、しっかり味付けを。



②ほうじ茶(大さじ4)にザラメ(大さじ2)を加える。



③水気を切って、通常通り燻製すれば完成!

うずらの卵は水煮を使うと便利。燻製前に、めんつゆの水気をしっかり切り取りましょう。ほうじ茶以外に、紅茶の茶葉もおすすめ!

カラフルでかわいい♪

ボタンのヘアピン



ご家庭にあるボタンを使って
かわいいヘアピンを作ってみませんか？
おしゃれにラッピングすれば
ちょっとしたプレゼントにもなります。

身近なボタンが
キュートに大変身



洋服を買ったときに予備としてついで
くるボタン。捨てるわけにもいかず、気づ
けばどんどん増えている…という方も
多いのでは？

「娘がいるので黒いヘアピンはよく使う
のですが、色も形も地味なせいか娘から
は不評で(笑)。そこで家にあつたかわ
いいボタンを付けたのがきっかけです」

そう教えてくれたのは、暮らしの中の
アイデアを発信しているフォトスタイリ
ストの貝賀あゆみさん。刺繍糸を使い、
ヘアピンにボタンを結びつけるだけとい
うシンプルさと、できあがりのかわいさ
が魅力だ。

「ボタンにはさまざまな形や種類があり
ます。初めて作る方は、ボタンホールが
ある小さめのボタンの方が、糸で結んだ
ときに安定感があって作りやすいと思

いますよ」

大きなボタ
ンやくるみボ
タンを使う場
合は、接着剤
で留めるとよ
り安心だ。



素材や色の違うボタンを2つ3つと重ねて、アレンジを楽しむことも。

材料

- ・ヘアピン
- ・刺繍糸または木綿糸
- ・グルーガン
または接着剤
- ・好みのボタン
- ・ハサミ

作り方

① ボタンホールに糸を通す。糸は強度のある刺繍糸がおすすめ。木綿糸の場合は2本取りする。



② ボタンを裏返しにして、ヘアピンのU字部分に糸を通して結ぶ。ボタンがぐらつかないように固結びに！



③ 結び目ギリギリの所で、両端の糸を切る。



④ ボタンがぐらつく場合は、グルーガンや接着剤などで留める。

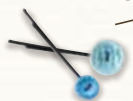


ボタンのヘアピンを
かわいらしくラッピング



メッセージカードなど厚めの紙に2本切り込みを入れて、ボタンのヘアピンをさすだけ。友だちへのちょっとしたプレゼントにおすすめ！

数本のピンを
交差するように留めれば、
より安定感がUP!



でも売っているのが便利です」
短時間で作れて、実用性もあるボタ
ンのヘアピン。親子で作って、お揃いで
楽しんでみては？



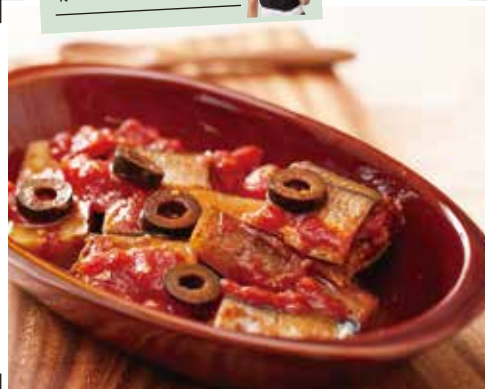
貝賀あゆみ
(かいが あゆみ)

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/>

ごぼうは柔らかか、さんまは骨まで食べられます!



片栗粉をまぶす前に野菜の汁気をしっかり拭き取ることで、カラッと揚がります!



カロリー:1人分 363kcal
調理時間:45分(煮込み時間を含む)

- 材料 2人分**
- ごぼう 1/3本
 - さんま(頭と内臓を取ったもの) 2尾
 - ホールトマト 200g
 - ブラックオリーブの実(種なし) 4個
 - 赤ワイン 大さじ1
 - 水 50ml
 - 塩 小さじ1/2
 - こしょう 少々

作り方

- ボウルに水を張り、流水したまま溜め水でさんまを洗う。
- 洗ったさんまの水気をキッチンペーパーで拭きとり4等分に切る。
- ごぼうは縦半分に分けてから5cm幅に切り揃え、ブラックオリーブの実は3等分に切る。
- 圧力鍋に②と③を並べたら、残りの材料もすべて加える。
- 蓋をして強火で加熱し、圧がかかったら弱火にして30分加圧しながら煮る。



ごぼうとさんまのトマト煮

圧力鍋に並べるだけ! ごぼうもさんまもほろり柔らかかな洋風煮。

カロリー:1人分 95kcal
調理時間:25分(漬け込み時間を含む)

- 材料 2人分**
- ごぼう 1/3本
 - にんじん 1/2本
 - 酒 大さじ1/2
 - しょうゆ 大さじ1/2
 - 片栗粉 大さじ2
 - 塩 少々
 - 揚げ油 適量
 - レモン汁 適量

作り方

- ごぼうは直径1cmを目安に縦1~4等分にして5cmほどの長さに切り揃える。
- にんじんも幅1cm長さ5cmほどのスティック状に切る。
- ポリ袋に①と②、酒、しょうゆを入れて軽く揉み込み10分漬け込む。
- 汁気をキッチンペーパーで拭きとった③と片栗粉を別のポリ袋に入れてまんべんなくまぶす。
- 170度の揚げ油でにんじんは1分半、ごぼうは5分ほど揚げたら油をきる。
- ⑤に塩を振り、皿に盛り付けたらお好みでレモン汁をかける。



ごぼうとにんじんのスティック唐揚げ
おつまみやおやつにポリポリ美味しい栄養満点の唐揚げ。

余り食材でもう1品!

今号の残り食材



ごぼう



櫻井麻衣子(さくらい・まいこ)
管理栄養士、Nadia Artist。美味しくヘルシーな料理がババッと作れる料理教室「fran cooking」を主催。また、「心と体と食をつなぐ幸せづくり」をテーマに企業のレシピ開発や食事カウンセリングなどを行っている。
<https://oceans-nadia.com/user/26759>

食物繊維たっぷりでお腹もいい「ごぼう」。ただアクや独特の香りもあって、料理のバリエーションが増やしやすい一面も。そこで今回は、ちょっと変わったごぼうのアイデアレシピをご紹介します。

ごぼうのポタージュ
体の芯からあたたまるやさしくて素朴な味わいのポタージュです。

材料 4人分

- ごぼう 1/3本
- 玉ねぎ 1/2個
- じゃがいも 1/2個
- 水 150ml
- 牛乳 200ml

- カロリー:1人分 76kcal 調理時間:25分
- 塩 小さじ1/2
 - 粗挽きこしょう 少々
 - オリーブオイル 小さじ1/2
 - イタリアンパセリ 適量

作り方

- ごぼうは斜め薄切りに、玉ねぎは5mm幅、じゃがいもは皮をむいて5mm幅のいちよう切りにする。
- 小鍋に①と水を入れ蓋をし、中火にかけて沸騰したら弱火にして10分加熱する。
- ミキサーで②を固形物がなくなるまでよく攪拌したら、再び小鍋に戻して牛乳と塩を加えてひと煮立ちさせる。
- 器に盛り付けて粗挽きこしょうをふり、オリーブオイルを垂らしてイタリアンパセリを飾る。

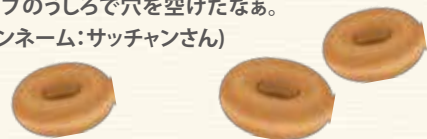


ごぼうは火が通りやすいよう、具材の一番下に

ごぼうは「よく洗い皮をつけたまま使うこと」がポイント(3レシピ共通)



母と一緒に作ったドーナツが忘れられません。
コップのうしろで穴を開けたなあ。
(ペンネーム: サッチャンさん)



母が手作りしてくれたおはぎ。わたしが出産する日にも作ってくれて、美味しくいただきました。おかげで元気な赤ちゃんが生まれました！今は亡き母の思い出です。ありがとう、お母さん。
(ペンネーム: あんこちゃんさん)

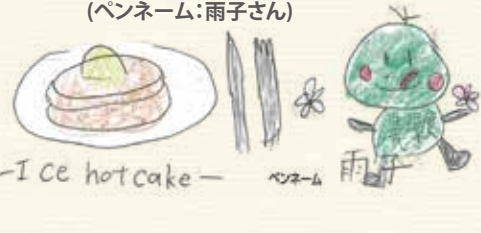


思い出と言えば、弟と分けて食べたチューペット！
(ペンネーム: やまさん)



お便り
文差点
思い出のおやつ編

アイスホットケーキ。乗せるアイスはバニラが一番！母がときどき作ってくれます。
(ペンネーム: 雨子さん)



大きな機械をゴロゴロ引っ張ってきたおじさんのところにお米を持って行くと、機械の中にお米を入れて「ポンッ!」。ポン菓子と移動ポン菓子のおじさんは、何処へ。
(ペンネーム: まきさん)



キリトリ

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！

- 暖房器具について教えてください。
- 現在お使いになっている「暖房器具」は何ですか？ (複数回答可)
 - ガスファンヒーター
 - ガス床暖房
 - 電気床暖房
 - 石油ストーブ
 - 電気ストーブ
 - エアコン
 - 電気カーペット
 - 電気コタツ
 - その他
 - その暖房器具について感じていることを教えてください。(複数回答可)
 - 長年の使用によるホコリやダニが気になる
 - 足元が寒い
 - 顔が熱くなる
 - 給油が重くて面倒
 - あたたまるまでに時間がかかる
 - その他
 - 今シーズン、暖房器具のご購入等を希望されていますか？
 - 検討している
 - 来年検討したい
 - 全く検討していない

募集「わが家の意外な食べ合わせ」を教えてください！

(例) 納豆ごはんには「砂糖」が当たり前ですよ！…など。

ペンネーム

ご協力ありがとうございました。お寄せ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
応募期間 2018年11/30(金) 11/30(金) 応募しない

脚付き燻製用網+燻製チップ2種のセット 応募する 応募しない

ガスのパワフル温風で、洗濯の時短化 & 生乾き臭をカット！ ガス衣類乾燥機「乾太くん」



はやい
乾太くん
Rinnai

ガス衣類乾燥機
(乾燥容量5.0kgタイプ)
RDT-54S-SV
メーカー希望小売価格
¥128,000(税抜)
*乾燥容量 3.0kg
タイプもあります。

約52分

スピード乾燥!

乾太くんなら5kgの洗濯物も約52分(※1)で乾燥。電気式の約1/3の時間で済むので、家事の時間が大幅に短縮され、忙しい毎日にゆとりが生まれます。



生乾き臭をカット!

ガスのパワフル温風で生乾き臭の原因となるモラクセラ菌の発育を抑制し、99.9%を除去(※2)。外干しや日光消毒でも除去できないニオイを取り除きます。

しかも
乾太くんなら…

ホント
助かるわ〜♪



ふんわりふかふか

ガスならではの強い温風をたっぷり送り込みながら乾燥させるので、ふんわり仕上がります。



一年中大活躍

雨の日や夜間はもちろん、花粉やPM2.5などの大気汚染が気になる日のお洗濯も安心です。



※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標準コースで算出 / ガス種:LPG
※2 ■試験機関:愛知学院大学 薬学部 ■試験対象:モラクセラ・オスロエンシス ■試験方法:菌付着布の生菌数測定。緩衝液中で菌を洗い出し、寒天平板にて培養。

ガス衣類乾燥機をご利用のために必要な部材や工事、商品に関するご相談は裏表紙の連絡先までお気軽にお問い合わせください。



暮らしのお困りごとをスパッと解決!

そんな…



洗濯物を
乾かす時間を
短縮したい。

部屋干し
した時の
生乾き臭が
気になる

洗濯物を
乾かす時間を
短縮したい。

よくある洗濯の悩み…

ふわふわの
タオルを
使いたい

花粉や
PM2.5などを
衣類に付けたくない

共働きなので、
洗濯時間を短縮したい

雨の日や夜でも洗濯物を
しっかり乾かしたい

部屋干し
特有のニオイを
何とかしたい