

エネライフ通信

ココロ。からだ。やさしい暮らし。

特集

しっかり食べる夏



〈読者限定プレゼント〉
「サラダスピナー(野菜水切り)」を抽選で70名様に!



TOKYO GAS GROUP

エネライフ

株式会社セイカ

INFORMATION

もしもの時に頼れるエネルギー

災害に強いLPガス 3つの理由

①復旧が早い

LPガスはボンベを使ってご家庭ごとにエネルギーを届けます(※)。供給の仕組みがシンプルなので、短い時間で、ガスの使用を再開することができます。

(※)ご自宅にボンベが設置されている場合。

②ストックがある

ボンベは、ご家庭に常時1本以上のLPガスが残っている状態で交換を行っています。つまり、LPガスの配送がストップしても、ガス設備が破損していなければそのままガスをお使いいただけます。

③いろんな場所で使えます

エネルギー供給が絶たれてしまった時こそ、ボンベごと持ち運びできるLPガスの出番。避難所での炊き出しをはじめ、仮設住宅での煮炊きや給湯、暖房などのエネルギー源として活躍します。

※ボンベの設置・接続には資格が必要です。



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
●〒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

2019年6月20日発行(41)

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
70名様に

サラダスピナー(野菜水切り)

2014年の「グッドデザイン賞」を受賞したサラダスピナー。軽やかな回し心地と、抜群の使いやすさで高い人気を誇り、水切り能力も十分。全パーツを簡単に分解できるため衛生的で、ハンドルを倒してフラットにすれば収納性もばっちりです。



サイズ:直径210×高さ140mm



＜応募方法＞ 下記ハガキに必要事項をご記入の上、2019年8月31日(土)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28回

すっきり収納で気分さっぱりだワン!

この夏、エネライフのお家でもキッチンリフォームで収納を見直したワン。調理道具や食器がすっきり片付いてキッチンが広々、気分もさっぱりだワン!

キリトリ



夏バテに負けない！ しっかり食べる夏

気温も湿度も高く、からだに負担がかかる夏。
食欲が出ないから…と放ったままにせず、
元気が出るごはんをしっかり食べて暑い夏を乗り切りましょう。

落合先生からワンポイント
夏バテにはこんな食材を！



夏疲れ&だるさには

大豆

良質なたんぱく源が、免疫力の向上や疲労の回復に。



豚肉

疲労回復・体力増強に必用なビタミンB1を多く含みます。



トマト

リコピンが体の酸化を防ぎ、疲労回復を促進。



胃腸の疲れには

レモン

酸味成分のクエン酸が、糖質の代謝を促して活性化させます。



オクラ

抗酸化作用のあるカロテンの他、腸を元気にするペクチンも豊富。



牛乳

牛乳は胃の保護膜を作ってくれるので、胃疲れにおすすすめ。



食欲不振には

唐辛子

カプサイシンが胃を刺激して食欲を増進。ほてった体を冷やす作用も。



しょうが

食欲不振になった時に代謝機能を高め、食欲を復活させる働きが。



カレー粉

食欲増進、整腸作用、疲労回復の効能を持つスパイスが入っています。



落合 貴子 (おちあい たかこ)

栄養士免許取得後、自然食品メーカーにて栄養カウンセリングなどの実務経験を積んだのち、フードコーディネーターに転身。多数の料理家のアシスタントを経て独立。現在、2児の母であり、料理家/フードコーディネーターとして、テレビ、雑誌などでレシピ・料理製作、スタイリングなどを手がける。

夏の疲れ&だるさが気になるときは… 元気が出るスタミナメニュー

カロリー：694kcal(1人分)
調理時間：約15分

材料 2人分

- 豚ひき肉 150g
- 蒸し大豆 100g
- 玉ねぎ 1/2個
- にんにく 1片
- トマト 1個
- レタス 1枚
- ローリエ 1枚
- チリパウダー 小さじ1/2
- トマトケチャップ 大さじ3
- ウスターソース 大さじ2
- ピザ用チーズ 20g
- トルティーヤチップス 適量
- ごはん 300g
- オリーブ油 大さじ1

大豆入りタコライス

作り方

①玉ねぎとにんにくはみじん切り、トマトは1cmの角切り、レタスは5mm幅の細切りにする。



②フライパンにオリーブ油を入れて熱し、玉ねぎ、にんにく、ローリエを入れて香りが出るまで炒める。玉ねぎがしんなりしたら豚ひき肉を加え、肉がぼろぼろになるまで炒める。

③④に大豆とチリパウダーを加えてなじむまで炒めたら、トマトケチャップ、ウスターソースを加え、汁気がなくなるまで中火で1〜2分炒める。



④器にごはんを盛り、レタス、用チーズ、砕いたトルティーヤチップスを散らす。

- 材料 2人分 カロリー：115kcal(1人分) 調理時間：約10分
- 野菜ジュース(無塩) 400ml
 - きゅうり 適量
 - にんにく(おろし) 少々
 - パプリカ 適量
 - 食パン(サンドイッチ用) 2枚
 - 紫たまねぎ 適量
 - 塩 小さじ2/3
 - オリーブ油 小さじ1

作り方

①ミキサーに野菜ジュース、塩、にんにく、食パンをちぎって入れて攪拌する。



②きゅうり、パプリカ、紫たまねぎを5mm角に切る。(写真人は2人分)



③①を器に盛り、②を適量浮かせ、仕上げにオリーブ油をかける。

スープなのに満足感たっぷり ガスパチヨ

調理ポイント
野菜ジュースは食塩無添加のトマトベースのものがおすすめ。



食欲不振 が気になるときは...
食欲増進のスパイシーメニュー



カロリー：413kcal(1人分)
 調理時間：約20分

材料 2人分

えび 10尾
 マッシュルーム 6個
 オリーブ油 200ml
 ハリッサ 小さじ2~お好みで
 塩 小さじ1/2
 香菜(パクチー) 適宜

ほどよいピリ辛加減が食欲をそそる
ハリッサとえびのアヒージョ

調理ポイント
「ハリッサ」とは？
 地中海料理でおなじみの、唐辛子をベースとした辛み調味料です。辛みだけでなくコクのある味わいが特徴。



作り方

① えびは殻付きのまま洗って殻・背ワタを取り、水気を拭く。マッシュルームは表面の汚れを落として半分に切る。



② 鍋にオリーブ油とハリッサ、塩を入れ、沸騰する前にえびを加える。



③ ②が沸騰したらマッシュルームを加え、えびに火が通ったら香菜を入れて菜を入れる。



胃腸の疲れ が気になるときは...
香りと酸味のさっぱりメニュー



カロリー：195kcal(1人分)
 調理時間：約15分
 (冷蔵庫で置く時間除く)

材料 2人分

オクラ 10本
 枝豆(ゆでむき身) 50g
 ミニトマト 6個
 レモンのスライス 4~5枚

A 粒マスタード 小さじ2
 酢 小さじ2
 オリーブ油 大さじ2
 砂糖 ひとつまみ

さっぱり爽やかな風味
夏野菜たっぷりレモンマリネ

調理ポイント
 オクラはヘタを切り落とすと茹でたときに栄養が流出するので、削ぐようにむきます。



作り方

① オクラはヘタの部分の削ぐ。ミニトマトはヘタを取る。レモンは塩(分量外)で皮をこすり洗いし、ぬるま湯で流して薄切りにする。



② 熱湯でオクラを1~2分ゆで、水にとり、水気を切る。



③ Aをよく混ぜる。ジャムの空き瓶などに入れて振ると混ぜやすい。

④ 保存容器にオクラ、枝豆、ミニトマト、レモンを入れ、Aをかけ冷蔵庫で15分程なじませる。

こちらもおすすめ

酸味が苦手な人もゴクゴク飲める
桃の缶詰で作る ヨーグルト風ドリンク

調理ポイント
 桃はマッシャーで潰しても◎。なるべく細かくすることで飲みやすく!



カロリー：286kcal(1人分) 調理時間：約10分

材料 2人分

黄桃缶詰 2切れ(120g)
 牛乳 400ml
 リンゴ酢 大さじ2~3
 はちみつ 大さじ2~3

作り方

① 黄桃は細かくみじん切りにする。

② ボウルに牛乳、リンゴ酢、はちみつ、①を入れよく混ぜる。

③ 氷を入れたグラスに②を注ぐ。



こちらもおすすめ

スパイシー風味の大人のドリンク
ジンジャーカクテル

調理ポイント
 シナモンパウダーは最初にはちみつと混ぜておくと、分離せず炭酸水と混ぜやすい!



作り方

① しょうがはすりおろし、はちみつ、シナモンパウダーとよく混ぜておく。

② 氷の入った器に①を入れ、炭酸水を少しずつ注いでよく混ぜる。



③ グラスに②を注ぎ、好みでミントやレモンを添える。

「エアコンを上手に使う」

節約術
その1



設定温度を
1°C変える

外気温にもよりますが、エアコン 1°Cの温度調節で消費電力は 50~60%も節約でき、電気代全体としては 5~10%の削減につながるとされています。



室外機を
冷やす

室外機の上に遮熱シートをしいたり、上から冷水をかけたりして室外機の温度を下げることで、消費電力で5%程度の節約が見込めます。



フィルターの
掃除

フィルターにホコリがたまった状態でエアコンを稼働させるとファンにムダな負荷がかかり、エアコンの効きが悪くなって電気代もかかります。

「電力会社を見直す」

節約術
その2

<7~9月の電気使用量 392kWh/月で計算した場合の電気代比較>

エアコンを
たくさん使うなら、
「ずっとも電気」は
かしこい選択じゃ!



35,565円
(392kWh×3カ月)
東京電力
エナジーパートナー
従量電灯 B (40A)

32,991円 ※2
(392kWh×3カ月)
東京ガスエネルギー
ずっとも電気 1
(LPガス・電気セット割適用) ※3

夏のピーク時(7~9月)、
同じ使用量で
電気代約2,574円の
節約が見込めるワン!



電気代の無料シミュレーション、
承ります。
お問い合わせは裏表紙の連絡先まで!

WEBでカンタン
お申し込み!
ガスと電気の利用明細書をご用意ください。



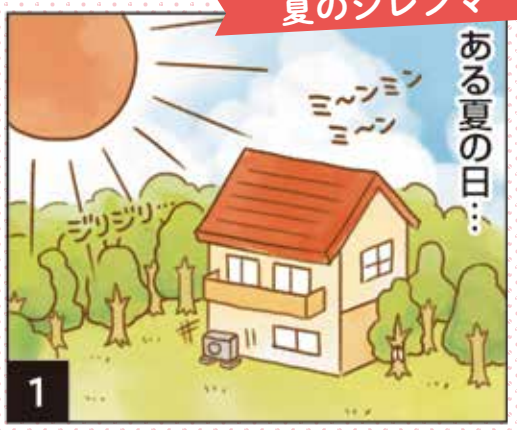
【試算条件等】
 (※2) 戸建3人家族の電気平均使用量 392kWh/月 (2015年度東京都公表数値) に基づく。
 ・東京電力エナジーパートナーの口座割引 54円/月を含まず、「LPガス・電気セット割」を適用しています。
 ・消費税、再生可能エネルギー発電促進賦課金を含み、2019年4月時点の燃料調整費で計算しています。
 ・お客さまのご使用状況によっては、同じ世帯人数や住宅形態でも年間使用量や料金メリットが異なることがあります。
 (※3) 「LPガス・電気セット割について」 毎月の電気料金から 270円 (税込) が割引になります。
 電気メニュー (ずっとも電気 1、2、3) をご契約で以下のいずれかの条件も満たすお客さまを対象に「LPガス・電気セット割」を適用します。
 (1) 東京ガスエネルギー (株) またはその契約代理店とLPガスならびに電気の需給契約を締結していること。
 (2) 電気の需給場所が、原則、お客さまのLPガスの需給場所と同じであること。
 東京ガスエネルギーは東京ガスの取次店として電気をお取り扱いしております。
 小売電気事業者: 東京ガス株式会社 (登録番号A0064) 取次店: 東京ガスエネルギー株式会社

1 時間目

夏の快適♪節約術

エネライヌの
かしこい
でんき生活
講座

今年もまた暑い夏がやってきます。そこで今回は夏を快適に、しかも経済的に過ごす方法を考えましょう!



夏のジレンマ

今回のポイント

エアコンは家庭でもっとも消費電力量の多い家電
電気料金の約1/4^(※1)を占めている

(※1) 引用: 電力計画.com エアコンの電気代節約術_平成27年(2015年)
<http://standard-project.net/energy/statistics/air-conditioner-energy-consumption.html>



ではみなさんに、エアコンを使いながら
電気代を節約するヒントを伝授しよう。



ふむふむ

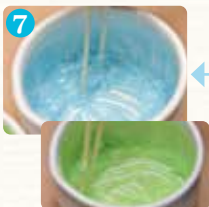
材 料

- ・鍋…2つ(2色分作るため) ・紙コップ ・割り箸 ・スプーン ・楊枝 ・ガムテープ
- ・カッターナイフ ・ロウソク(紙コップの高さより長いもの) ・クレヨン(好きな色を2本)

作り方

⑦粘り気が出るまでロウをよくかき混ぜる。もう1色分も同じ要領で作る。

ジェラートみたいな質感になったらOK



⑧⑦のロウをスプーンですくい⑤の紙コップの中へ。ツートンになるよう2色を交互に入れる。ロウが硬くなったなら再度湯せんを!



⑨紙コップの縁までロウを入れたら割り箸を外す。スプーンで表面を平らにしたら、冷蔵庫で30~60分、または常温で約2時間置く。



ギュッと押し込む!

⑩ロウが固まったら紙コップの底のガムテープを外し、芯の片結びをほどく。紙コップの縁に切り込みを入れ、紙をすべてはがす。



⑪紙コップの底側を上にし、芯を1.5cmほどにカットすれば完成!



①ロウソクの量を決めるため、紙コップにギリギリまで水を入れて重さを量る。計量後のコップは水気をしっかり拭き取る。



②鍋にロウソクを入れる。今回は2色分つくるので、①の重さの約半量のロウソクを2つの鍋に入れる。



③②を溶かし、芯は取り除く。芯についたロウはティッシュで軽く拭き取る。



湯せんがおすすめ!

④①の紙コップの底(中心)に楊枝で穴を開け、③で取り出した芯を通し、外側に結び目をつくる。



芯はほどけやすいよう片結びに

⑤芯の結び目をガムテープで止め、コップをひっくり返して芯を持ち上げ、割り箸(割らない)で挟んで芯を立てしておく。



⑥③のロウが溶けたら鍋を湯せんから上げる。クレヨンのカッターナイフで削りながら鍋に入れ、混ぜて溶かす。



少量ずつ調整して入れる!



ゆらめく灯が魅力のキャンドルを身近にある物だけで作ってみませんか? 今回は2色のロウを使ったツートンカラーのキャンドルをご紹介します。

夏休みに作ってみよう♪

カラフル☆キャンドル

押し花のアレンジ♪

表面に押し花を貼り付ければ、より可愛いキャンドルに。ピンセットで押し花を押さえ、ドライヤーの熱風をあてていくと上手に貼り付けられますよ!



※写真はイメージです。火を灯してご使用の際は、キャンドルホルダーなど受け皿をご使用ください。

お子さんの自由研究に

暑さが厳しいこの季節、たまには電気を消してキャンドルの灯りで夕涼みを楽しんでみてはいかがでしょうか。

「近頃キャンドルづくりがはやっていて、100円ショップに手作り用グッズがいろいろ売っているんですよ。夏休みを利用して、お子さんやお友だちと一緒に作るのも楽しいですね」

と話すのは、キャンドルインストラクターのAsumiさん。専用の材料がなくても、紙コップやクレヨンなどがあれば2時間ほどで作れるという。

「今回ご紹介するツートンカラーのキャンドルは、火を灯すだけでなく部屋に飾っても可愛いです。同系色ならグラデーション風に、異なる色ならポップな感じになるので、ぜひ自分だけの素敵な組み合わせを見つけてください」

ロウに水が入ると、温めるときにはおぼえ危険なので注意を!



Asumi(あすみ)
キャンドルインストラクター。体験コースから資格取得まで各種コースを設けた、日本キャンドル協会認定校のキャンドル教室(東京・二子玉川)を主宰。物作りが好きな方、趣味を見つけたい方、キャンドルに興味のある方はぜひ遊びに来てください!
<http://asm-candle.com>

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

- 住宅リフォームについてお聞かせします。
 - ① ご自宅をリフォームする予定(計画)はありますか？
 - 1年以内になりたい
 - 見積を希望
 - 予定なし
 - ② リフォームをしたい場所はどこですか？
 - 台所
 - その他
 - ③ リフォームする際に重視する点は何ですか？(1つだけ選択)
 - 金額
 - 機能性
 - デザイン性
 - 業者の実績
 - その他

募集 「運命を感じた瞬間」を教えてください。

(例)友人の紹介で出会った男性と“偶然会う”が3度も！今の旦那さんです。

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

サラダスピナー(野菜水切り) 応募する 応募しない

応募締切
2019
8/31(日)
15時締切

何年前の母の日にもらったカーネーションが、今年も数輪咲きました。今でも5~6輪咲いています。寒い時期に家の中に入れて大事にしていた甲斐がありました。(ペンネーム:Shirleyさん)



それぞれに家庭がある3人姉妹。ともに還暦を過ぎたので、初めて3人揃って旅行に行きました。珍道中ではありましたが、天気にも恵まれ、沖縄旅行と〜っても楽しかったわ。(ペンネーム:みいばばさん)



イチゴ農園で念願のイチゴパフェを食べたこと。イチゴ農園ならではの朝摘みイチゴがたくさんあったジュシーなパフェで、とても美味しかったです。(ペンネーム:S.Hさん)



お便り 最近あった
交差点 一番うれしかったこと編

娘が昨年のヒット曲『U.S.A.』に合わせて新入生のためにダンスを披露してくれたこと。一生懸命に踊ってくれてとてもかわいかったです。(ペンネーム:Kコーポ中村さん)



キッチンリフォームのキは 収納と家事ラクにあり



使い勝手のいい「収納」ですっきり♪



**立体構造だから
収納効率がアップ**
収納効率のよい立体構造なので、より多くの道具や食品をストックできます。



**よく使う道具が
パッと取り出せる**
ポイントは、斜めに傾く扉。よく使う道具がらくにパッと取り出せる引出し収納。

「家事ラク」でしかもきれい!

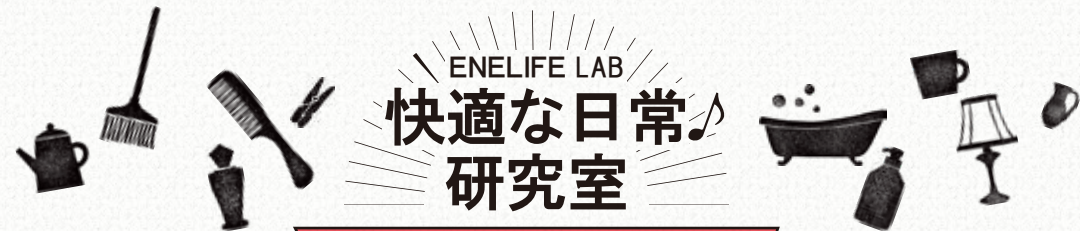


**お手入れラクラク
レンジフード**
フード内部に油が侵入しにくい構造なので、奥のファンが汚れづらい。



**蛇口に触れずに水が出る
ハンズフリー水栓**
食材や油で手がベタついた時も、蛇口を汚さずにサッと洗えます。

リフォームに関するご相談・お問い合わせは、裏表紙の連絡先まで!



ENELIFE LAB
**快適な日常
研究室**

リフォームでお困り事解決!



キッチン…
収納スペースが
足りず、モノが
溢れがちなキッチン…



Before

After
(リフォーム後)



収納スペースを増やすことで、ご覧のとおりすっきり。使い勝手もよくなりました!

