

保存版

知っておくと
便利!

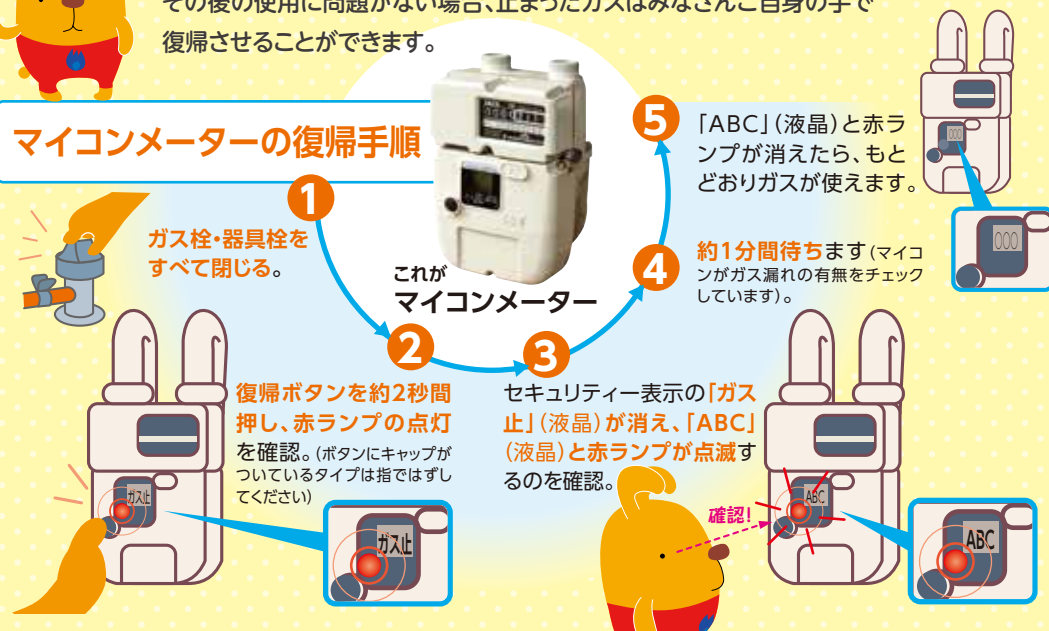
非常時でもあわてないために

マイコンメーターの復帰方法



地震やガス漏れなどの異常があると、ガスを自動的に止めてくれる「マイコンメーター」。
その後の使用に問題がない場合、止まったガスはみなさんご自身の手で
復帰させることができます。

マイコンメーターの復帰手順



ご相談・お問い合わせは下記連絡先まで!

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

株式会社エネライフ 編集責任者: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

2023年2月20日発行 (55)

エネライフ

【特集】

快適キッチン
の
つくり方

今日からはじめる！ 快適キッチンの 作り方

快適キッチンのポイントは「収納」にあり。
使い勝手がよく
スッキリ片付いたキッチンづくりについて、
ラク家事アドバイザーの
島本美由紀さんにうかがいました。



島本 美由紀 (しまもと みゆき)

料理研究家・ラク家事アドバイザー。身近な食材で誰もが手軽においしく作れる料理レシピを提案。冷蔵庫やキッチン収納から家事全般のラク(楽しくカンタン)を追求。NHK「あさイチ」、日本テレビ「ヒルナンデス」、フジテレビ「ホンマでっかTV」等に出演。著書は80冊を超える。

キッチン収納 3つのルール

ルール① 「テーマカラー」を決める

テーマカラーとアクセントカラーを決め、キッチン空間に統一感を持たせましょう。色数が多いとごちゃっとした印象になるので要注意！

ルール② 「70%収納」を心がける

詰め込みすぎず、空間に余裕を残しておくことが収納のコツです。日頃からしまいやすく、取り出しやすい70%収納を心がけましょう。

ルール③ 「動線」を考える

キッチンでの動きや調理手順をイメージして、その流れに沿った位置にものを収納しましょう。動きを意識すれば家事効率もアップ！



快適キッチンの 作り方 実践編

デッドスペースをなくす

A



冷蔵庫の上の空きスペースも、つっぱり棒を使えば立派な「収納棚」に变身。

(注) 冷蔵庫の上は15センチ程度空けましょう。

B



食器と棚の隙間にできるデッドスペースも、「吊り下げタイプのコの字ラック」で解消。

立てる・並べる

C



ふだん使いの皿は重ねると使いづらくなるので、「立てて収納」がおすすめ。

D



フライパンは、ブックスタンドやファイルケースを使って「立てて収納」が鉄則。

そろえる・まとめる

E



頻繁に使う調味料は、サイズ／カラーをそろえた容器に入れ替えばスッキリ。

F



吊り戸棚の収納は、中身が見える取っ手付きのケースを使うと取り出しやすい。

老後に備えて キッチン見直しリフォーム

思いついた時がチャンス

10年前に購入されたというお住まい。ここにお二人で暮らすK様ご夫妻にとって、今回のリフォームの目的は「家が古くなったからではなく、生活スタイルを見直す」ことにありました。

「これからは食生活も大事にしたいし、老後に備えて光熱費のムダも見直したい。リフォームするなら思いついた『今』がチャンスだと思ったんですよ」(ご主人さま)

今回のリフォームでは、キッチンのコンロとレンジフードを一新。もともとキッチンには備え付けのIH調理器がありましたが、電気代が馬鹿にならず、毎回水を張るグリルの使い勝手にも不満があったとのこと。

「ガスなら焼き物はパリッと、炒め物はシャキッと。グリル専用の『ココットプレート』を使えば、主菜、副菜を同時に調理できます。お手入れもラクですね」(奥さま)

IH調理器

ガスコンロ 交換の流れ

IHを取り外す



これまで使っていたIH調理器を取り外します。

取り外した後



IH調理器を取り外した後のフレーム。ここにそのまま「ビルトインガスコンロ」が入ります。

新しいガスコンロを設置



最新のビルトインガスコンロを設置。ガスの点火確認後、作業終了!

BEFORE

コンロ・レンジフードの交換

●工 期 ————— 1日

●工事内容

- IHからビルトインコンロ(ガス)に交換
リンナイ<デリシア>
- レンジフード交換
クリナップ<洗エールレンジフード>
- ガス工事
- 電気工事

明るいシルバーカラー

それまでの黒からシルバーに変えてキッチンが明るくなりました

洗えるレンジフード でお手入れラクラク

明るい色でスタイリッシュ

ガスコンロとグリル

ご主人さまの好物のお魚がおいしく焼けて便利な機能がいっぱい



AFTER

明るいキッチンになったワーン!

リフォームを終えて...

奥さまの声

ガスの配管工事が必要と聞いて、大きな工事になるのかしら、と心配でした。でも、エネライフの方が工事の段取りを事前に納得がいくまで説明してくださったので、安心しました。当日もていねいで手際のよい仕事ぶり! おかげで、その日の夕飯から新しいコンロが使えました。

ご主人さまの声

ガスコンロのグリルで焼いた魚は、やっぱり身がホクホクして旨いんですよ。健康は楽しい食事から(笑)。老後はよりおいしく食べて過ごしたいですからね。



リフォームするならエネライフグループ!

お見積もりをご希望の方は裏表紙の連絡先までお気軽にお問い合わせください。

うれしぴ春

余り食材でもう一品 食パン



きやらきやら
(小林睦美)

料理研究家。Nadia Artist。
イタリアンシェフだった経験を
活かし、企業のレシピ開発、テ
レビ出演などで活躍。かわいい
スイーツや料理のほか、最近
は低糖質レシピも発信。

食べきれずに残ってしまい、気付いたらパサパサに…。
そんな食パンをまるごとおいしくいただけるレシピを
ご提案します。



冷蔵庫整理ができて野菜もたっぷり摂れ、一石二鳥！ リボリータ

●カロリー:472kcal(1人分) ●調理時間:約30分

材料 4人分

ベーコンブロック	150g
玉ねぎ	大1個
にんじん	1本
キャベツ	200g
ほうれん草	2/3束

作り方

①Aの食材を食べやすい大きさに切る。食パンは16等分にカットし、グリルで5～6分弱火で焼く。



②フライパンにオリーブオイルとにんにく、ローズマリーを入れ火にかける。香りが移ったらローズマリーを取り出し、ベーコンをこんがりと炒める。



③玉ねぎ、にんじんを加えてよく炒めたら、水を加えてにんじんが柔らかくなるまで煮込む。キャベツ、ミックスピーンズも加えて一煮立ちさせる。



④最後にミニトマトとほうれん草を加え、コンソメ、塩で味を調える。食パンを加えて火を止め、胡椒をふり、器に盛り付ける。



盛りつけた後にパンを加えてもOK。
お好みの食感でどうぞ



かわいくてすっきりとした甘さ ロリポップラスク

材料 4人分

●カロリー:102kcal/本 ●調理時間:10分

食パン(8枚切りがおすすめ)	4枚
溶かしバター	適量
グラニュー糖	適量

作り方

①パンの耳をハサミでくるっと一周切り取る。端からくるくと巻いて水で湿らせた竹串に刺す。



②グリルで6～7分弱火で焼く。※火が強いと竹串が焦げてしまうので注意して下さい。



食パンは耳までやわらかいタイプが
くると巻きやすいです！



③こんがり焼けたら両面にハケで溶かしバターを塗り、グラニュー糖をまぶす。



家族で楽しく作ってみて下さい パン耳チョコスティック

材料 24本分

●カロリー:39kcal/本 ●調理時間:20分

食パンの耳(8枚切りがおすすめ)	3枚分
チョコレート(できればコーティング用)	
バター、ストロベリー、抹茶	各50g
クランチなどのトッピング	お好みで

作り方

①パンの耳は縦半分に細めに切り、グリルで3～4分弱火でこんがり焼く。



②チョコレートはそれぞれ約50℃の湯煎で溶かす。



③①に持ち手部分を残してチョコレートをかけ、クッキングシートの上で乾かす(夏場は冷蔵で)。



トッピングをする場合は
チョコが固まる前に振りかけて♪



華やぐアイデアいろいろ♪ 部屋に花を飾ろう

暖かな春の訪れとともに、
私たちの目を楽しませてくれる
色とりどりの花たち。
そんな花々を家の中に取り入れて、
春のワクワク気分を楽しみませんか？

材料

●花(好きなもの) ●花器(食器や空きビンでも) ●セロテープ ●アルミワイヤー(カラフルなもの)

アイデア① 空きビン+ワイヤー



ジャムやプリンなどの「空きビン」の中にアルミワイヤーを丸めて入れ、水を注ぐ。ワイヤーのすき間に花を挿し入れる。



★「中心の花を決める」→「周りを囲むように花を並べる」→「すき間に花を挿し込む」とキレイなブーケ風に！

アイデア③ 食器+セロテープ



ソース入れやマグカップなど「食器」の端に、セロテープを平行に2〜3枚貼り、水を注ぐ。セロテープの間に花を挿し入れる。



★器の片側にまとめるとバランスよく仕上がります。



アイデア② 壁かけ花器+ワイヤー



「壁かけタイプの花器」は、花や葉物が落下しないよう、丸めたアルミワイヤー数個を絡ませて入れる。水を注ぎ、ワイヤーのすき間に茎を挿し入れる。

★ツル性のグリーンを加えると、よりオシャレに！



一輪挿し

茎の長いチューリップは「一輪挿し」にぴったり。花器の口にセロテープで茎1本分のすき間を作れば、真っ直ぐに挿せます。



教えてくれた人

相原しのぶ(あいはらしのぶ)

フラワーアレンジメントスクールソレイユ主宰。都内など25カ所に教室を展開するほか、プライダル、イベントフラワーのデザイナーとしても活動中。

抽選で
45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

AUX キッチンペーパーホルダー

吊り戸棚下の空きスペースに簡単に取り付けてきて、キッチンペーパーを片手でスパッと切ることができる便利なホルダー。必要なときに1枚ずつサッと切れるので調理がスムーズに。取り付けは繰り返し使用できる粘着シート式で、吊り戸棚を傷つけません。また、ホルダー正面が平らなので、調理メモやレシピをマグネットで貼り付けることもできます。



調理中でも片手でストレスなくスパッと切れる！



繰り返し使える粘着シートで取り付けも簡単



レシピカードやキッチンタイマーなども貼り付け可能

直径12×幅27×高さ15.5(cm)
素材：鋼板、ABS樹脂 日本製

応募方法

下記ハガキに必要事項をご記入の上、2023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。

エネライフ 2023 春 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！

「キッチン」についてお聞きます。

①現在お使いの「コンロ」はどんなタイプですか？

☐ ガスコンロ ☐ IHコンロ ☐ わからない

②現在お使いの「レンジフード(換気扇)」は何年くらいお使いですか？

☐ 10年未満 ☐ 10年～15年 ☐ 15年以上

③キッチン周りでお困りごととはございますか？

☐ ある ☐ ない

④あるにチェックしていただいた方にお聞きします。

お困りごとをご記入ください。

()

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す。お寄せ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、サービス提供等のために利用いたします。

読者限定プレゼント
AUX キッチンペーパーホルダー ☐ 応募する ☐ 応募しない

応募締切
2023
5/31(水)

当日消印有効



お客さま
相談室

みなさんの疑問・質問にお答えするワン!

質問

魚焼きグリルにこびりついた汚れは、
どうすれば落ちるの?

答え

こびりついた頑固な汚れは
「つけ置き洗い」で落とす!

大きめのビニール袋にグリルの受け皿
や網を入れ、重曹を溶かした熱めのお
湯につけて一晩置きます。翌日に袋か
ら出してゆすぐか、軽く洗えば大抵の汚
れは落ちます。



知っておきたいガスのこと

煙の吸引カアップ&お手入れもラクラク

今どきレンジフードのススメ

台所で長年使ってきた壁付けタイプの換気扇は、
いくら掃除をしても、すぐに油汚れがべっとり……。
そんなお悩みは「レンジフード」が解決してくれます。



レンジフードでお悩み解決!

レンジフードとは、ガスコンロ上部に取り付ける排気設備のこと。換気扇にフードと呼ばれる覆いを組み合わせることで、油煙やニオイを効率よく排出。加えて、お手入れが格段にしやすくなりました。

ポイント1

凹凸が少ないからお手入れしやすい!

角や溝などの凹凸が少ないフラットデザインなので、日頃のお手入れがラクラクです。

ポイント2

ファンも着脱式だから丸洗いでできる!

一般的なレンジフードのファン（シロッコファン）は着脱式。取り外せば丸洗い可能です。

