

そのガス訪問セールス、 ちょっと待って！



ガス訪問販売セールスが増えています。不安に思ったら下記までご相談を！

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5月20日発行 (56)

エネライフ

【特集】

プロが教える
フレッシュジュース



プロが教える Fresh Juice フレッシュジュース

夏は食欲がなくなりがちですが、
栄養の偏りには気をつけたいもの。
そこで暑い日でも栄養が手軽にとれる、
フルーツや野菜を使った
「フレッシュジュース」をご紹介します。
今回は料理家・管理栄養士の
植木もも先生に、
栄養面や効果などについても
教えてもらいました。
フレッシュジュースを味方につけて
夏を乗り切りましょう。



～ 熱中症予防に ～

スイカとレモンのジュース

材料 スイカ…300g (皮をむき種を取る)
1人分 レモン汁…大さじ1
塩…少々

作り方 ジューサーに3～4cm角に切ったスイカと塩を入れて果汁を絞り、
レモン汁を加えてよく混ぜる。

栄養メモ ★スイカの甘み+レモンの酸味とビタミンCで、疲労を回復。
★汗とともに失う塩分を考え、塩を少し加えて熱中症予防に。
★のどの渇きをうるおし、余分な水分はスイカの利尿作用により排出。
体の水分バランス保つ。

ジューサー
がおすすめ



～ 暑さで食欲不振のときに ～

トマトとオレンジのジュース

材料 トマト…200g (よく洗いヘタと種を取る)
1人分 オレンジ…1個 (皮はむく)
ショウガ…3g

作り方 ジューサーに4～6つ切りにしたトマト、オレンジ、ショウガを入れて
果汁を絞り、よく混ぜる。

栄養メモ ★トマトは暑さで食欲が減退気味のときにおすすめ。
★オレンジはビタミンC、抗酸化作用のカロテンが豊富。β-カロテンは
皮膚や粘膜を強くする働きがあり、夏の紫外線対策にも。
★爽やかな香りが気分の改善に。

ジューサー
がおすすめ



オレンジは写真くらいまで皮をむく。
スクイザーで果汁を絞ってもOK!



～ 疲労回復に ～

長芋と枝豆のスムージ

材料 長芋…100g (皮をむき酢水に浸し、変色を防ぐ)
1人分 枝豆…50g (茹でて皮をむく。冷凍でもOK)
かつおダシ…100g 塩…少々

作り方 ミキサーに3～4cm角に切った長芋、枝豆、ダシ、塩を入れ、かくはんする。

栄養メモ ★長芋は滋養強壯の働きがある。
★枝豆は食物繊維が豊富で、腸内環境を整える。ビタミンB群を含み疲労回復
にもぴったり。
★温かいダシで作るとおいしい。スムージとしてはもちろん、ごはんにかけても◎!

ミキサー
がおすすめ



～ 胃腸が弱っているときに ～

桃とヨーグルトのスムージ

材料 桃…1個 (皮をむき種を取る)
1人分 ヨーグルト…100ml ミント…お好みで

作り方 ミキサーに4つ割りにした桃とヨーグルトを入れ、かくはんする。お好みでミントを飾っても。

栄養メモ ★果物は体を冷やすものが多いが、桃は体を温めてくれるので冷え症の人
にもおすすめ。
★疲れを取り、口の渇き、ほてり、寝汗などを改善。
★冷えによる風邪の咳、虚弱による咳などにも良い。

ミキサー
がおすすめ



～ 夏バテでイライラしやすいときに ～

パイナップルとゴーヤのジュース

材料 生パイナップル…200g
1人分 ゴーヤ…100g (種を取る) ショウガ…5g

作り方 ジューサーに3cm角に切ったパイナップル、3cm幅に切った
ゴーヤ、ショウガを入れて果汁を絞り、よく混ぜる。

栄養メモ ★パイナップルもゴーヤも体内の余分な熱を取り、気力を高める。
★パイナップルがゴーヤの苦味を緩和。高血圧の改善も期待できる。
★ショウガを加えて冷え過ぎを予防。冷え症、妊婦さんなどは控えめに。

ジューサー
がおすすめ



ゴーヤは半分に切り、スプーン
を使えば種が取れます。



植木先生に聞いてみました!

Q ジューサーとミキサーの違いは?

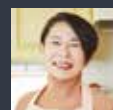
A ジューサーはおろし金状の刃を回転さ
せてすりおろします。繊維が取り除か
れ、さらっとした口あたりに。低速で回
転するタイプは摩擦熱が抑えられ、栄
養が壊れにくいですよ。ミキサーはカッ
ターを回転させて切り刻みます。繊維
が残るのでとろっとした口あたりに。

Q 作りおきはできるの?

A 果物や野菜は切った瞬間
から酸化していくので、で
きれば飲む分だけを作る
のがおすすめ。多めに作っ
たときは密封容器に入れて
冷蔵庫にしまい、その日の
うちに飲みきりましょう。

Q 夏に飲むときの注意点は?

A 夏はクーラーの効いた場所で過ごす時間
が長く、さらに冷たいものを体内に入れ
ると内外の両方から体を冷やすことに。
そのため氷は入れない方がよいでしょ
う。胃腸が弱い方、冷え性の方は、ショウ
ガやシナモンパウダーなど、体を温める
食材を加えるのもおすすめです。



<監修> 植木 もも子(うえき ももこ)

フードスタイリストとして雑誌の連載やCM、大学の非常勤講師として活躍。管理栄養
士、国際中医師、国際中医薬膳管理師の資格を持つ。「10の最強野菜で作るパワ
ージュス100(主婦の友社)」など著書多数。

うれしび夏
ピリッと食欲増進
夏の麻婆レシピ



麻婆=麻婆豆腐だけじゃない！
麻婆を使ったピリ辛料理で、暑い夏を乗り切りましょう。

詳しいレシピはこちら

Hot!



まいのごはん。
料理研究家(元料理人)。素材そのものの味を活かし、おなじみの食材と家にある調味料でササッと作れる「簡単・節約・愛されるレシピ」を提案。SNSで自身のレシピを公開するほか、企業のレシピ開発なども手掛ける。



辛さ控えめあっさり麻婆

和風
ひやむぎ麻婆

材料 2人分 1人分:550kcal 調理時間:15分

ひやむぎ	2束	180g
鶏ひき肉	150g	
なす	2本	150g
ミニトマト	4個	
A		
おろしにんにく、おろししょうが (いずれもチューブタイプ)	各	小さじ1
和風だしの素(顆粒)、酒	各	小さじ2
味噌	小さじ1と1/2	
砂糖	小さじ1/2	
水	150ml	
B		
片栗粉	小さじ2	
水	大さじ2	
ごま油	大さじ1	
大葉、みょうが	各適量	せん切りにする
ラー油	適量	

作り方

- ①なすはさいの目切りにする。ミニトマトは半分に切る。ひやむぎは袋の表示時間より1分短めにゆでて、流水で洗い、水気を切る。
- ②フライパンにごま油を引いて中火で熱し、鶏ひき肉を入れて色が変わるまで炒める。
- ③なすを加えてしんなりしてきたら、ミニトマト、Aを加えて2〜3分ほど煮る。



- ④Bを混ぜ合わせて水溶き片栗粉を作る。③に加えてとろみをつけたら火を止め、ひやむぎを加えて和える。器に盛りつけ、せん切りにした大葉、みょうがをのせ、ラー油をかける。

ポイント

ゆでたひやむぎは流水で洗った後、しっかり水気を切る。



ポイント

オクラは大きめに切れば彩りもよく、食感も楽しめる。



パパッと作れて食べ応え十分

ピリ辛オクラと
もやしの麻婆スープ

材料 4人分 1人分:175kcal 調理時間:20分

鶏ひき肉	200g	豆板醤	小さじ1
オクラ	6本	鶏がらスープの素(顆粒)、酒	各大さじ1
もやし	100g	オイスターソース	小さじ2
春雨	35g	水	800ml
ごま油	大さじ1	いりごま(白)、粗びき黒こしょう	各適量

作り方

- ①オクラはガクを切り落とし、斜め半分に切る。
- ②鍋にごま油を入れて中火で熱し、鶏ひき肉を入れて色が変わるまで炒める。
- ③Aを加え強火で煮る。途中アクを取り除き(写真)、煮立ってきたら中火にして春雨を加え、火が通るまで煮る。
- ④オクラ、もやしを加えて火が通るまで煮る。いりごま(白)、粗びき黒こしょうを加えて火を止める。



粉ざんしょうが香る

夏野菜の麻婆カレー

材料 3人分 1人分:531kcal 調理時間:20分

温かいご飯	茶碗3杯分(3人分)	おろししょうが、おろしにんにく (いずれもチューブタイプ)	各	小さじ1
豚ひき肉	200g	水		450ml
ピーマン	2個	豆板醤	小さじ2	
なす	2本	お好みのカレーパウダー	3かけ	
にんじん	50g	粉ざんしょう	大さじ1	
サラダ油	適量			

作り方

- ①種を取り除いたピーマン、なすは乱切りにする。にんじんは短冊切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を引いて中火で熱し、豚ひき肉、豆板醤を入れて肉の色が変わるまで炒める。
- ③なす、にんじんを加えて炒める。なすがしんなりしてきたら、なすのみを一旦取り出す。Aを加えて煮立ってきたら、カレーパウダーを加えて5分ほど煮る。



豆板醤の量は好みで



- ④ピーマンを加えてとろみがつくまで煮たら、なすを戻し入れて混ぜ、火を止める。器に温かいご飯、カレーを盛りつけて、粉ざんしょうをふる。

ポイント

なすの鮮やかな色を残すために、火が通ったら一旦取り出す。



注目の家事ラクアイテム

洗濯物をいつでも
スピード乾燥！

ガス衣類乾燥機

「乾太くん」

Rinnai



ガス衣類乾燥機

はやい
乾太くん

●RDT-54S-SV
(乾燥容量 5.0 kg タイプ)

メーカー希望小売価格

¥156,750
(税込/工事費別途)

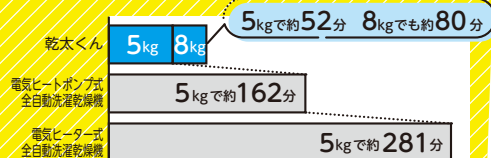
大人気だワン♪



人気の理由

1 スピード乾燥

乾太くんなら8kgの洗濯物を約80分、5kgの洗濯物を約52分で乾燥。電気式の約1/3の時間で済むので、家事の時間を大幅に短縮できます。



■ガス衣類乾燥機(乾太くん)・リンナイ、電気ヒートポンプ式乾燥機、電気ヒーター式乾燥機 ■条件: (1)実用衣類8kg(綿50%、化繊50%) / 脱水度70% RDT-80 標準コースで算出 / ガス種: LPGの場合で約80分 (2)実用衣類8kg(綿50%、化繊50%) / 脱水度70% RDT-54S-SV 標準コースで算出 / ガス種: LPGの場合で約52分 ■試験実施: リンナイ(株)

人気の理由

2 低コスト

パワフル温風で短時間乾燥の乾太くん。1回の乾燥コストは5kgで63円、1カ月毎日使っても約1950円と経済的に使えます。

8kg1回たったの **102円!**
5kg1回たったの **63円!**

※ガス料金LPG: 5.1円/MJ(石油情報センター平成27年度月次データ平均価格(50m3)データの単純平均より)
条件: 実用衣類8kg(綿50%、化繊50%) / 脱水度70% RDT-80・標準コース、1日1回使用で算出、リンナイ(株)調べ実用衣類5kg(綿50%、化繊50%) / 脱水度70% RDT-54S-SV・標準コース、1日1回使用で算出、リンナイ(株)調べ

スピード乾燥と経済性 だけじゃない!

乾太くんが選ばれる4つの理由

1 雨や花粉の心配なし

乾太くんがあれば、外干しも部屋干しも不要。だから梅雨時期のお洗濯も心配なし。花粉や砂ぼこりが気になる日のお洗濯も安心です。

1年中大活躍



2 仕上がりふんわり

ガスならではの強い温風で衣類を乾燥させる乾太くん。繊維を根本から立ち上げて乾燥させるので、仕上がりはふんわりやわらか。

ふんわりふかふか



3 生乾き臭をカット

部屋干しで気になるのが“生乾き臭”。乾太くんなら、80℃以上の温風で“生乾き臭”の原因となるモラクセラ菌の発育を抑えます。

部屋干し不要



4 設置方法はいろいろ

ガス栓がないお部屋でも、簡単な工事(約半日)でガス栓を増やせば、乾太くんが使えます。室内はもちろん屋外設置も可能ですので、裏表紙の販売店までご相談を!

ベランダにも置けます



詳しくは裏表紙の販売店まで!

窓に飾ってみよう!

ステンドグラス風 オブジェ

赤、青、緑など色とりどりのセロファンを使って、ステンドグラス風のオブジェを作ってみませんか? 窓に飾れば外からの光を受け、透明感があってよりカラフルな色合いが楽しめます。

お子さんと一緒に作れるので夏休みの工作にもおすすめです。

材料

- 黒の画用紙 ● カラーセロファン
- 透明セロファン ● ハサミ
- カッター ● のり
- 白鉛筆(鉛筆でも可) ● クリップ

※カッターマットや新聞紙などがあると便利です



作り方

1 画用紙に白鉛筆で絵を描く。「線」ではなく写真のように「枠」で描く。



2 画用紙を2枚重ね、ハサミで外枠を切る。すれないうようにクリップでとめ、内側はカッターでくり抜く。



3 くりぬいた画用紙1枚にのりをつけて、上から透明セロファン(点線部)を貼る。



③の透明セロファンの上にのりをつけ、カットしたカラーセロファンを貼っていく。



5 もう1枚の画用紙にものりをつけて、④に枠を重ねるようにして貼る。



6 はみ出たところをハサミでカットしたら完成! ※ヒモをつけてモビール風にしても可愛いです。



コツがポイント!

- ★画用紙は2枚重ねて作ると強度が出て、表裏どちらから見てもキレイに。
- ★カラーセロファンは大きめにカットし、少し重ねるのがコツ。
- ★のりは、でんぷんのりを使うとのりの跡が残りにくいです。
- ★作った直後はのりで少し反ってしまうので、本に挟んで押さえましょう。



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/>

抽選で
50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 油ハネを防ぐメッシュカバー

細かい網目で油ハネをしっかり防ぎ、調理後の掃除も楽になるメッシュカバーです。手や顔に油がハネるのを防ぐだけでなく、網の色が黒色なので、鍋の中が見えやすく揚げ物の状態が確認できます。また、ハンドルが短めになっているので調理中邪魔になりにくく、収納しやすいサイズです。



油ハネをガードし、お掃除ラクラク



水蒸気は通すので、餃子や炒め物が蒸し焼きにならない



サイズ: 幅24x全長37x高さ0.6cm
素材・材質: ステンレス鋼
(網部: シリコン樹脂塗装)
生産国: 日本

応募方法 下記ハガキに必要事項をご記入の上、2023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 2023 夏 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!

● 今号のエネライフで面白かった・役に立ったと思う記事を教えてください。(複数回答可)

- ☐ 特集(プロが教えるフレッシュジュース)
- ☐ うれしび(夏の麻婆レシピ)
- ☐ 注目の家事ラクアイテム(ガス衣類乾燥機)
- ☐ おうち工房(ステンドグラス風オブジェ)
- ☐ お客さま相談室 ☐ 知っておきたいガスのこと

● 今後特集してほしいテーマはありますか?

● LPガスについて聞きたいことはありますか?

ペンネーム

ご協力ありがとうございました。お客さまにご提供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。

応募締切

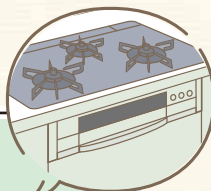
2023

8/31(木)

当日消印有効

AUX 油ハネを防ぐメッシュカバー ☐ 応募する ☐ 応募しない

読者限定プレゼント



ガスコンロの寿命はどれくらい？

家庭用ガスコンロの寿命は 10～15 年とされています。
次のような症状が見られる場合は、お早めの点検をおすすめします。

こんな症状があったら、裏表紙の販売店までご相談ください。

check

- ☐ 火がつかない／火がすぐ消える
- ☐ 炎の色が赤い（またはオレンジ色）
- ☐ コンロを使うと異音がする



カンタン節約術！！

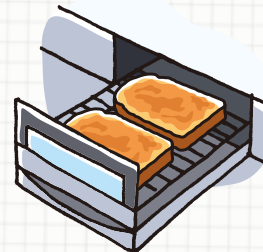
～ キッチン編 ～

何気ない日常の行動を少し変えるだけで省エネになるかも！
賢く省エネするためのちょっとしたひと工夫をご紹介します。

節約術 その1

便利なグリルを
使いこなそう！

グリルは焼き魚だけでなく、トーストや焼きおにぎりなど、いろんな料理をスピーディーに焼き上げます。しかも香ばしく仕上がって、光熱費も節約！



節約術 その2

電気ポットよりも
ガスで湯沸かし！

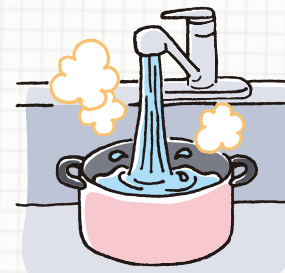
電気ポットは実はとても多くの電力を消費します。お湯は必要な分だけ、その都度ガスコンロで沸かした方がエネルギーも光熱費も節約できます。



節約術 その3

湯沸かしには
給湯器のお湯を使う！

お湯を沸かす効率はガスコンロより給湯器の方が上。給湯器のお湯をコンロにかける方がムダがありません！



節約術 その4

炎がはみ出さない
火加減で！

鍋底からはみ出すほどの強火は、はみ出した分がムダ。鍋の大きさに合わせた火加減が効率的です。

