

炎

ほのお

越後天然ガスの季刊情報誌

暮らしの中のちょっとイイことおすそわけ

2011
夏号



「夏祭り」

小さなころ夏祭りの屋台を見るのがとても楽しみでした。
綿あめ、金魚すくい、ヨーヨー釣りなど・・・

(編集部 ①)

エコでお博なクッキング～エコ・クック～

食の宅配便 … ②. ③



なるほど! マイホーム発電

ガスのこと知っておこう! … ④. ⑤

全国親子クッキングコンテスト募集
/夏休みイベントのご案内 … ⑥

ショールームイベント 講師紹介

ようこそ! ショールームへ … ⑦

投稿エピソード/「最近始めたこと」
… ⑧

募集

“あなたの作品”を炎の表紙に!!

炎では、表紙を飾る“あなたの作品(写真)”を募集します。
掲載させていただく作品の一例としては、

- ・ 地元ゆかりのある物・風景
- ・ 季節感のある風景 (前の季節の写真でも可)
- ・ 季節を連想させる手作りのもの・育てた植物 など。

応募方法は、本誌最終ページにある編集部宛に、写真又は写真データに作品のタイトルとコメントを添えて、郵便またはメールでお送り下さい。

作品が見事表紙に採用された方には、当社から粗品を進呈いたします。

たくさんのご応募お待ちしております。



a quarterly magazine of echiten-gas

発行元/越後天然ガス株式会社 炎編集部

〒956-0031 新潟市秋葉区新津4516番地

電話 0250-24-2171 (代表)

エコ・ト・クック

今回は、楽しく無理なくできる食に関する「エコ」をご紹介します。
 きっとトクする「エコ・ト・クック」お試し下さい！



Step 1.

食材をムダにせず、生ゴミをなくす！

野菜の皮や芯などもよく洗って、よごれのある所だけ取ると食べられ、これでムダをなくすことができます。
 例えば、根菜類の皮は「きんぴら」に
 キャベツやブロッコリーの芯はスープの具に。

冷蔵庫の残り物もゴミ箱行きになる前に活用。
 細かく刻んで餃子の皮に包む、子供が大好きなお好み焼き生地に入れる、アイデアで残り物が「わが家のオリジナル料理」に変身するかも？！

もったいない



Step 2.

光熱費は効率よく使うことでへらす！

* 炎ははみ出さない
 ガスコンロを使用する際、
 炎が鍋底からはみ出さない
 ようにするのが最も効率的！



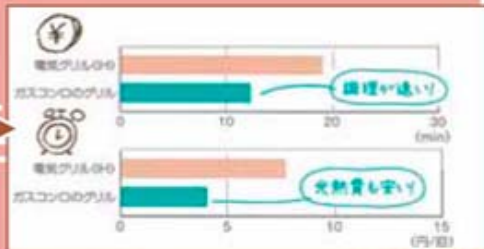
* コンロで同時調理
 煮たり、茹でたり、焼いたり、別々の食材
 を同時に調理すると
 省エネで時間の「節約」
 にも繋がります。



* 鍋にはフタをする
 お湯を沸かしたりする時は
 「フタ」を。
 熱伝導がUP↑し、
 ガス使用量も約20%減！



Check!



Step 3.

時短もエコでおトク

調理家電は、意外とエネルギーを消費し家電品によっては調理時間もかかり、結果的には光熱費がアップしてしまいます。家電でする調理をガスコンロに変えてみては、時間が有効に使えて、家計にもやさしくなります！

時短を大切に！



* ガスコンロで炊飯
 炊飯機能付ガスコンロなら
 火加減を調節しなくても
 スイッチ一つでおいしい
 ご飯が完成。



* グリルを活用
 魚焼きグリルは万能選手！
 両面焼きなら、お肉や食パン
 もカリッとおいしく時短で
 出来ちゃいます。

休日の朝ごはんを **エコ・ト・クック**

朝ごはんMENU

- トースト ● 目玉焼き
- ベーコン ● サラダ
- コーヒー

● コーヒー

*ココガエコ!

淹れ終わった後のドリップコーヒーの出殻も捨てずに再利用! 乾燥させた出殻は、袋に入れ消臭剤として下駄箱に置けば、イヤなニオイを緩和してくれます。

また煙製を作る際のチップとして使用すれば調理中でもコーヒーのいい香りがします。出来上がった料理には、コーヒーの香りはほとんどしませんが、香ばしく、深みのある味になります。



● トースト

*ココガエコ!

両面焼きグリルで焼くと対流伝熱と放射伝熱のW効果で、キレイな焦げ目が付き、パリッと香ばしくおいしくしかも、時短で出来ます! 気になるニオイも焼き上がったらずぐに取り出せば大丈夫!



● 目玉焼き

*ココガエコ!

目玉焼きを作った後、残った卵の殻は捨てないで! 洗って乾燥し細かく砕いたら、花壇やプランターのお花の肥料としてまいて下さい。殻のカルシウムがお花の栄養になってキレイに咲きますよ!



● ベーコン

*ココガエコ!

ベーコンやウインナーは、目玉焼きの隣りで、軽く焼き目を付けるようにして焼くと風味が増しておいしく出来ます。さらに2つの料理を一度に調理できるので光熱費もカットでき、家計もエコになります!



● サラダ

*ココガエコ!

葉もの野菜の芯やブロッコリーの芯も捨てずに細かく切ってサッと炒めてからスープの具にすれば、生ゴミもナシ。また、セロリや人参などが余ったら酢漬けに。爽やかな味で、食が進みます!



豚肉のみそ漬け焼き

光熱費
大幅カット!



● 材料 ●

- ★豚ロース肉…300g
- ★さやいんげん…8本
- ★赤ピーマン…1個

A [みそ…大2
みりん…大1

● 作り方 ●

- ①豚肉はみそ、みりんをもみこみ、30分以上おきます。
- ②さやいんげんは筋を取り、赤ピーマンは種とへたを取って縦に4等分します。
- ③両面焼きグリルで、豚肉を奥に野菜を手前に並べて焼きます。
- ④豚肉に火が通ったら取り出して、食べやすい大きさに切って野菜と一緒に皿に盛りつけたら、出来上がり。

野菜のソテー2種の薬味ソース

食材ムダなし、
生ごみもなし!



● 材料(4人分) ●

- ★にんじん…大1本
- ★牛切り落とし肉…300g
- ★サラダ油…大1
- ★塩…小1
- ★鶏ガラスープの素…小1
- ★酢…大3

● 作り方 ●

- ①にんじんはよく洗って皮をおかず4cm長さの太めの千切り、牛肉は食べやすい大きさに切ります。
- ②フライパンにサラダ油を強火で熱して牛肉を炒め、色が変わったら一旦取り出し、続けてにんじんを炒め、火が通ったら牛肉を戻し入れ、塩、鶏ガラスープの素を加えて味を調えます。
- ③最後に酢を回し入れ、全体に混ぜ合わせたら火を止め、皿に盛りつけたら出来上がり。

なるほど

マイホーム発電



～家庭のエネルギーは「使う」から「作る」の時代へ～

今、この時期だからこそ！家族で未来のために「エネルギーのこと」考えてみませんか？



わたしたち、ホントはちょっと損してます…(*_*)

ご存知ですか？いま使っている電気の一次エネルギー利用効率は約40%、残りの60%は使われずに海や大気中に捨てられています。これは電気を「作る場所」と「使う場所」が遠いから。このムダを少なくできるのが電気を使う場所で発電し、発電時作られる熱を給湯・暖房に再利用する「マイホーム発電」です。マイホーム発電にするとロスのごくわずか。エネルギーの効率も約80%にアップします。



従来システムによる発電



※出典：エネルギー使用の合理化に関する法律

エネファームによるエネルギー利用



※家庭用燃料電池の効率(2位)発電量(1kW) 1kW燃料ガスを完全に燃焼させた時の水素気の総燃焼熱を差し引いた発電量



天然ガスを使った「ガスエンジン発電・エコウィル」

ガスエンジン発電



ECO-WILL エコウィル

ガスを使ってエンジンを動かして発電。発電時に発生した排熱は給湯や暖房に利用され、エネルギーのムダ使いをしません。すでに全国で10万台以上が稼働していて実績も十分です。

Q.エコウィルはどのくらい発電できるの？



A. エコウィルは、1.0kWの発電をします。家庭の電気の2～4割をまかなうことができるので、電気代の節約に役立ちます。



エコウィルで広がる快適な暮らし



ガス温水床暖房



浴室暖房乾燥機



エコウィル発電時に発生した熱は、給湯やお風呂のお湯はもちろんのこと、**温水床暖房**や**浴室暖房乾燥機**など、便利で快適な機器にも使えます。



地球に負担をかけず、家計にもやさしく経済的な「マイホーム発電」。天然ガスを使って「電気」を作るマイホーム発電は、たっぷりのお湯で快適に生活しながら、無理もガマンもせずにエコ！



NEW

マイホーム発電

家庭用燃料電池システム

ENE-FARM

エネファーム

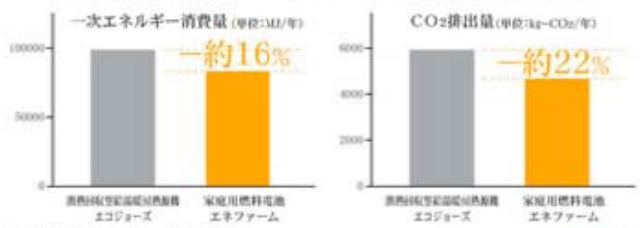


エネファームとは「エネルギー」と「ファーム=農場」の造語。水と大地から農作物をつくるように、**水素と酸素から電気と熱**をつくる。自分のエネルギーは自分でつくるといふ、これからのエネルギーの考え方を「ファーム」という世界観で表現しています。



地球にやさしい“エネファーム”

エネファームは発電効率やエネルギー効率がが高く、CO₂の削減に大きく貢献する地球にやさしい機器です。



※出典：当社シミュレーションによる算出

Q. どのくらい発電するの?

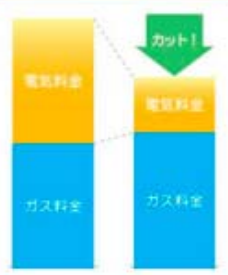
A. エネファームはご家庭の電気の使用パターンを学習し、暮らしに合わせて自動運転する機能が備わっており、**ご家庭の年間電気使用量の5～6割程度**の発電をします。電気を作りすぎることも少ないので、省エネ性が高いです。
(売電、停電時の使用はできません)

家計にもやさしい“エネファーム”

エネファームはガスを使って発電するので電気代は減りますが、ガスの使用量は増えます。しかし、エネファームを設置した場合はお得なガス料金が適用されますので、年間の光熱費が節約できます。



光熱費の対比グラフ



おトクな料金プラン「Eプラン」をご利用いただくと年間光熱費がグ〜ンとお得になります。

Q. エネファームとエコウィルの違いは?

A. どちらもガスで発電しお湯を作る機器ですが、**エコウィルはガスエンジン運転、エネファームは化学反応で発電**します。エネファームはエコウィルよりも発電効率やエネルギー効率が高く、CO₂削減効率も大きくなります。

マイホーム発電 + 太陽光発電 = ダブル発電

ダブル発電とは、エネファーム (又はエコウィル) と太陽光を組み合わせたシステムです。給湯や暖房などに電気を使わないから、オール電化住宅より電力消費量が少なくなります。また、ダブル発電住宅ではエネファームで発電した電気から優先的に消費にされ、太陽光で発電した電気をより多く「売電」にまわせます。

すまいる館で
見学できます



**参加者
大募集**

がんばろう！日本 5年 WAGAS

**全国親子クッキング
コンテスト**
災の調理で五感を
研ぎます



家族みなでお料理すると、楽しい会話が弾みます。そんなコミュニケーションが広がる、

わが家の「自慢のメニュー」を教えてください。

地区大会を勝ち抜いたチームは、東京で開催される全国大会にご出場いただけます。

たくさんのチャレンジお待ちしております。

全国大会
までの流れ

参加者
大募集

地区大会
(予選)
書類選考

地区大会
(予選)
実技選考

地区大会
(決勝)

全国大会
出場者
決定！

全国大会
2012年
2月5日(日)

優勝者
決定！

応募締切 9/9(金)

新潟県大会は、11/6(日)
ABCクッキングスタジオにて開催予定

募集テーマ：「わが家のおいしいごはん」～家族で一緒に作ろう、うちの自慢メニュー～

参加資格：親（保護者）と子（小学1年生～6年生）の2名1組

募集期間：2011年6月19日～9月9日（金）当日消印有効

※大会要項および応募用紙は、当社ショールーム・営業所に置いてあります。

応募用紙は当社ホームページ<http://www.echiten-gas.co.jp/>よりダウンロードもできます。

夏休みイベントのご案内

越後天然ガス新津ショールームでは、今年も夏休みイベントを企画しています。親子で参加できるものや子供たちだけで参加できるもの、みんな大好き甘～いスイーツ作り教室や夏休み課題に出来る工作教室など…夏休みをショールームで楽しく過ごす企画が満載です！イベントの詳細は、折込チラシをご覧ください。



お菓子教室
昨年の様子



とっても
楽しかったよ

木工教室
昨年の様子



ようこそ♪ ショールームへ

～ショールームイベント 講師紹介～



イタリア料理教室



～講師プロフィール～

イタリア・ヴェネト州パドヴァ出身で、現在は新潟市秋葉区在住のジャズギタリスト。音楽活動の傍ら、イタリアの食・文化・習慣などを紹介する各種イベントでの演奏、講演などを多数行っている。

Mangiare, Amore, Cantare... e Cucinare!

(食べて、恋して、歌って...そして料理して!)

イタリア料理教室講師

ファビオ・ボッタッツォ先生



料理教室メニュー例

(左)フジッリ・アル・スーゴ・ディ・マエグロ (ツナとオリーブのトマトソースパスタ)

(右)バーチ・ディ・ダーマ (女王のキスという名の、ひとくちクッキー)

ファビオ先生のCDご紹介



It's no Coincidence

Fabio Bottazzo
with Yasuhito Mori : Sebastiaan Kaptein

英進堂(秋葉区程島)
ミュージックショップフジヤ(秋葉区新津本町)
などでお買い求めいただけます

Q ショールームで料理教室を開いてのご感想は？

最初は特に時間の配分が難しかったですね。でも、教室の設備が使いやすいので解決しました。私とアシスタント、そして教室に参加される皆さんと楽しく料理したいです。

Q ファビオ先生のイタリア料理の特徴は？

小さい頃から私のお祖母さんが料理する姿を見るのが好きでした。キッチンに行ったり、質問したり、味見したりしました。彼女はヴェネト州とマルケ州の料理が得意で、毎日美味しい料理を食べました。私の母もそうでした。ここから私の料理への情熱が生まれたかなと思います。

イタリア料理の特徴は、季節の材料を活かし旬を楽しむ所。これは和食にも通じますね。イタリアも日本も、四季があり、海と山の幸に恵まれているなど、共通点が多いと思います。

Q 趣味、ストレス解消法などありますか？

私はミュージシャンですので、音楽を聴いたり、演奏したりすると非常にリラックスし、ストレスを和らげてくれます。料理もいいですね。(イタリア人は食べるのが大好きですよ!)

ファビオ先生の
最新情報はこちら

<http://fabiobottazzo.com/indexjp.html> (日本語ホームページ)

<http://fabioblog.exblog.jp> (日本語ブログ「ファビオからのお知らせ」)

