

2009 SPRING

Petit Kurashi no Mori

# プチくらしの森

最新  
ガス機器  
ガイド

エコウィル+太陽光発電のW発電なら  
電気代0円生活も夢じゃない!



プレゼントアンケート

ニンテンドーDSiなど  
合計33名様に当たる!

 **homenex**

イラスト/小倉正巳

**LPガス**  
人と地球にスマイルを

さらに 電気料金プランを変更するとこんなメリットがあります。

昼間の電気は太陽光発電でまかなう環境にやさしいシステムです。

ポイント1

時間帯別電灯は  
7時～23時の電気が高く、  
**23時～7時が格安!**

ポイント2

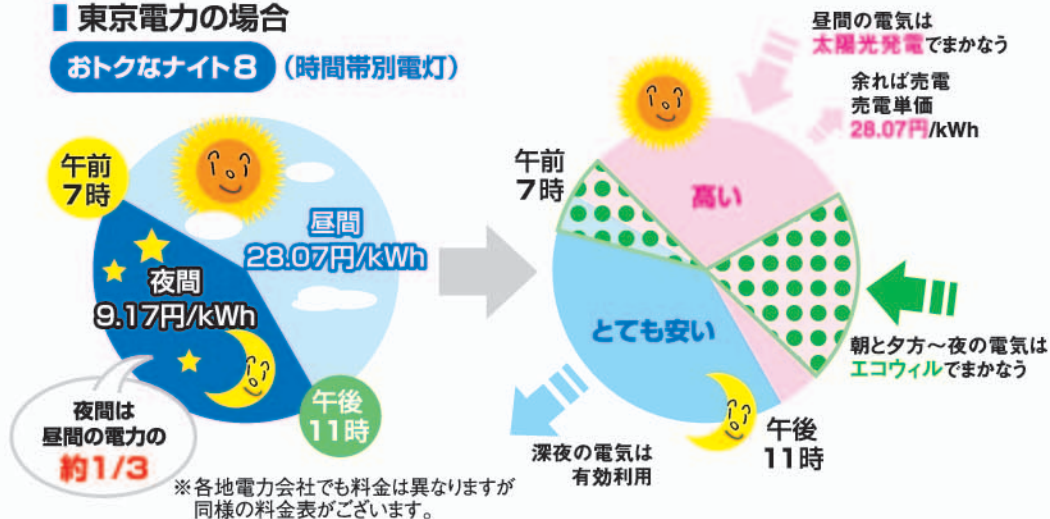
7時～23時の高い電気を  
W発電でまかなうから、  
**とってもお得!**

ポイント3

昼間の環境負荷(CO<sub>2</sub>排出等)  
が高い電気は  
**太陽光でまかなう!**

東京電力の場合

おトクなナイト8 (時間帯別電灯)



補助金制度がW発電の導入をバックアップ!

エコウィル  
国から  
約11万円

エコウィルの補助金は年度ごとに異なり、平成20年度は138,000円/台でした。先着順で、国の予算枠到達時点で受付終了。

+

太陽光発電  
国から  
約21万円

国の太陽光発電補助金制度が復活。1kwの性能に対して約7万円が補助され、3kwで約21万円。

+

2008年度は  
311の地方自治体から  
???円

地方自治体のなかには、独自の補助金制度を設けているところがあります。

補助金を申し込むなら  
早いほうがいいわね。

家計簿

エコウィルと太陽光発電は約1～2日で設置できます!  
「W発電についてもっと知りたい!」という方は  
お近くのガス販売店までお気軽にご相談ください!

W発電で快適ライフVol.2

1

かる～くなる!



電気代がかからないのは助かるけど、W発電ってどういうことなのかしら?



2



お湯をたくさん使う朝と夕方～夜は、発電しながらお湯をつくるエコウィル。昼間は太陽光発電。2つの発電システムを上手に使い分けるのがW発電じゃよ。

3



なるほど。わが家がミニ発電所になるから、電気代を抑えられるのね!



4

[発電した電気が余った場合のイメージ]

使用量 売電  
発電量



太陽光発電の電気が余れば、電力会社に売ることができるとのじゃよ。エコウィルとともに使えば、全体の発電量が増え、売電の量も多くなるわけじゃ。

\*W発電は下記の想定条件をもとに年間トータルでシミュレーションして算出  
エコウィル1kw+太陽光発電3kw、戸建住宅、4人家族、1ヶ月の電気代約1万円、使用機器:ガス温水床暖房(リビング・ダイニング)/ミストサウナ機能付きガス温水浴室暖房乾燥機/ガスコンロ/電気エアコン

※W発電は天候やお湯の使い方によって発電量が変わります。

最新  
ガス機器  
ガイド

エコウィル+太陽光発電のW発電なら  
電気代0円生活も夢じゃない!



## 天袋

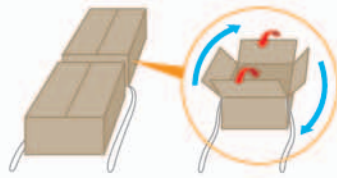
使用頻度が低い、重すぎないものを。

- 旅行用ボストンバッグ
- 今は処分できない本・CD・DVD
- 昔のアルバムや手紙
- 鯉のぼりやクリスマスツリー



分類して箱に入れ、ラベルを貼っておきましょう。

手前と奥に箱をしまう場合、奥の箱に長めのヒモを付け、前方に出しておく、取り出しやすく便利。



底になる部分を開け、輪にしたヒモをかけてガムテープで閉じた後、ひっくり返します。

## 上段

高さをムダにせず、よく使うものを中心に。

アイロンとアイロン台、ミシンと裁縫箱など、よく使う家事用品を手前に。



紐を使って上下に収納量アップ!

毎日使う道具は、湿気が少ない上段に。ふとんの上部が空くようなら、収納ケースで底上げ、引き出したから、奥のものも取り出しやすい!

## 下段

重いもの、湿気に強いものを、引き出すテクニックで。

掃除機は出し入れしやすい手前の端に。

奥にはあまり使わない大きくて重いものを。



キャスター付だから出し入れラクラク!

収納ケースの上にすき間があれば、ホームセンターなどで売っているプラスチック段ボールを1枚敷いて、引き出し収納に。脱いだパジャマなど、薄手のものがしまえます。

すのこの脚にキャスターを取り付けるのもGood! 重いものをのせても動かしやすい!



<監修> 収納アドバイザー 本多弘美さん  
生活に根ざした収納アイデアと理論的な分析、幅広い視点からの提案が好評で、テレビ、雑誌、講演会などで活躍中。「インテリア以前の収納・掃除の常識」(講談社)など、著書多数。

手軽にできる  
収納術

# 高さとお行きをフル活用! 押し入れの収納

## こんなお悩みはありませんか?

- ✓ 詰め込み過ぎて、奥に何があるかわからないし、取り出しにくい。
- ✓ 上段も下段も、上のほうが空いていて、もったいない。
- ✓ 天袋って使いにくい。
- ✓ 季節の電化製品の出し入れがめんどろ。

まずは収納アイテムをチェックしてみましょう!  
たとえば森家の場合、こんなにたくさん入っていました。



## After お悩み解決!



たくさんの  
収納物を  
キレイに  
収納できました!

秘密は  
次のページで  
ご紹介!!



調理時間  
約15分

(つける時間を除く)

冷めてもおいしい

## 鶏肉の三味焼き

材料(4人分)  
189kcal(1人分)

- 鶏もも肉……………小2枚
- A
- 一味唐辛子……………少々
- 白すりごま……………大さじ1
- おろし生姜……………少々
- しょうゆ……………大さじ2
- 酒……………大さじ2
- レモン……………1/2個

### ■ 作り方

- ① Aを合わせて鶏肉につけておく。
- ② グリルの網に油を塗って、①を皮目を上にしてのせ、グリル弱で7～8分焼く。アルミ箔をかぶせ、グリル弱でさらに5～6分焼く。(鶏肉の厚さにより焼き時間は異なります。)
- ③ 食べやすい大きさのそぎ切りにし、スライスしたレモンをはさみながら盛り付ける。

ポイント



タイマー搭載コンロなら、焼き時間を設定できるので便利。焼き上がりまでの時間がパネルに表示されます。時間がきたら自動消火してブザーでお知らせ。

季節の  
かんたん  
レシピ

# お花見弁当



サクサクして香ばしい

## 海老とアスパラガスのクリスピー揚げ

調理時間  
約15分

材料(4人分)  
190kcal(1人分)

- 海老……………12尾
- 塩、こしょう……………少々
- アスパラガス……………4本

A  
小麦粉……………大さじ3  
卵……………1個  
牛乳……………大さじ1

- コーンフレーク(無糖)……………1カップくらい
- 揚げ油……………適量

### ■ 作り方

- ① 海老は背わたをとり、尾のひとつ手前を残して殻をむき、洗って水気をよくふき、腹側に切り込みを入れて、塩、こしょうをふる。
- ② アスパラガスは長さを3つくらいに切る。
- ③ Aを混ぜ合わせ、①、②をそれぞれくぐらせ、コーンフレークをつけて180℃の揚げ油でこんがり揚げ上げる。



ポイント

揚げものの温度調節機能付きの場合、パネルで温度を選んだら、火加減を自動的にコントロールして設定温度をキープ。ムラなくカラッとおいしく仕上げます。

調理時間  
約30分

色鮮やかなおにぎりに

## 梅ごはんとせりの菜めし

### ■ 作り方

- ① 米はガスでふっくらと炊く。
- ② カリカリ梅は種を除いて粗みじんに切る。
- ③ せりは熱湯でさっとゆでて水にさらし、水気をよく切り、小口切りにして、もう一度よく絞る。生姜のみじん切りと塩を混ぜる。
- ④ ご飯が炊けたら2つに分け、それぞれ②、③を混ぜ、味をみて調える。

- 材料(4人分)  
263kcal  
(1人分)
- 米……………2合
  - カリカリ梅……………7個(果肉50g)
  - せり……………50g
  - 生姜……………5g
  - 塩……………小さじ1/2

ポイント

炊飯機能付きの機種なら、「ごはん」のボタンを押すだけで、火加減、消火はコンロにおまかせ。自動的においしいご飯が炊き上がります。専用の炊飯釜を使うのがおすすめ。



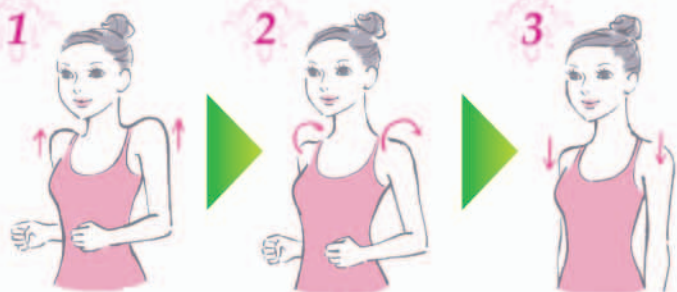


ビューティー・スタイル

ほうれい線を伸ばす!

# お金をかけずに若々しくなれる! 歯ブラシエクササイズ

エクササイズの前に、「天使の羽根」のウォーミングアップで姿勢を整えましょう!



- 1 足を肩幅くらいに開いてまっすぐ立ちます。ひじを曲げて両手を軽く握り、両肩をゆっくり持ち上げます。
- 2 両肩をゆっくり後ろへまわします。左右の肩甲骨をくっつけるようなイメージで。ここでひと呼吸おきます。
- 3 息を吐くと同時に肩の力を抜き、両手をストンとおろします。正しい姿勢の完成。

## 歯みがきの後、3分間、 歯ブラシで小鼻から口元にかけてのシワを伸ばしましょう!



1 歯ブラシをくわえて頬をキュッとすぼめる。

歯ブラシをしっかりと握り、毛を下にして口にくわえ、ゆっくり頬を吸って8秒数えます。頬全体が均等にすぼまるように。

2 歯ブラシの背でほうれい線を伸ばす。

歯ブラシの背(毛がないほう)で、小鼻から口元までをゆっくり内側から持ち上げます。口の中を傷つけないように注意してください。

3 3本の指でトントんとほうれい線を軽くたたく。

歯ブラシで内側からやさしく押した状態で、3本の指でほうれい線を軽くたたきます。反対側の頬も①～③を行いましょう。

〈監修〉歯科医師 宝田恭子さん

宝田歯科医院院長。日本アンチエイジング歯科学会理事。歯科医療に取り入れていた表情筋を鍛えるエクササイズで注目を集め、テレビや雑誌で活躍中。著書に「DV D付 5分若返り宝田流美顔マッサージ」(講談社)など。

●ブログ <http://takaradakyoko.com/>

ほうれい線が深いほど老けている印象が強くなるので、なるべく伸ばして、若々しい表情をキープしましょう。小さめの歯ブラシを選ぶと、スムーズに動かせます。

イラスト出典:「宝田恭子の美人ダイアリー」(廣済堂出版なしこ文庫)



# お弁当づくりのコツ

傷みを防ぐためのポイント

## 1 汁気・水気をしっかり切る!!

汁もれを防ぐためにも、気をつけたいですね。

### 茶こし

茶こしを使って汁気を切るのも◎。しかも冷めやすい!



### キッチンペーパー

キッチンペーパーで水分をとってもOK。



### かつおぶし

おひたしは汁気を切った後、かつおぶしをまぶすと汁を吸収してくれます。

ラップでおにぎり  
に水をつけて、をにぎると傷みやすいので、でにぎるのがおすすめ。

### 保冷剤をのせて

買い物をした時にもらった保冷剤を冷凍庫に保存しておき、お弁当箱にのせて包んで持って行くのもよいでしょう。

## 2 ご飯・おかずをしっかりと冷ます!!

温かいうちにフタを閉めてしまうと、温度も湿度も高くなり、傷む原因に。

### お皿や扇風機

お皿に広げたり、扇風機を使ったりして、しっかりと冷ましてください。



### グリルの網

お弁当箱にご飯を詰めて、グリルの網にのせると、冷めやすいですよ。

## 3 殺菌



梅干し、わさび、生姜、酢、レモンなど、殺菌作用があるものをとんとん取り入れましょう。

## 手間と時間を省くポイント

### コンロのグリルで同時調理

肉も野菜も同時に高温で加熱できるので、短時間でおかずが完成。

2008年冬号に掲載/HPでご覧いただけます  
<http://www.kurashinomori.jp>

### 夕食に作ったお惣菜を冷凍

夕食用に多めに作ったきんぴらやひじきを、電子レンジOKの紙製・シリコン製カップに小分けして冷凍しておくとう便利。朝はレンジで解凍してお弁当箱へ。凍ったまま入れても大丈夫。保冷剤代わりになり、食べる頃にはほどよい状態に。



※こんにゃくは冷凍すると食感が悪くなるので、冷凍用に入れないようにしましょう。

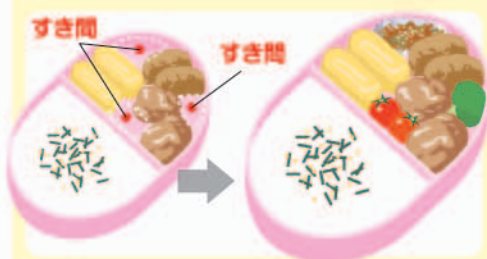
### 前日の夜にタレにつけておく

魚や肉をタレにつけ、ひと晩冷蔵庫に入れておけば、朝は焼くだけ。しっかり味がついているから、冷めてもおいしく食べられます。

## きれいに詰めるポイント

### 片寄らないよう、すき間なく

「ふたを開けたら片寄っていた!」ということはありませんか。すき間があると中身が動きやすくなります。おかずは大きいものから詰め、すき間はプチトマトやブロッコリー、カップに入れたプチおかずで埋めましょう。



### 赤・黄・緑と彩りを考えて

きれいな彩りのお弁当は栄養バランスも整っています。たりない色がないか考えながら準備しましょう。それでも色合いが寂しい時は、ご飯にふりかけをかけてみては。



## ご存じですか？

「長期使用製品安全点検制度」\*が  
平成21年4月1日からスタートします。

\*消費生活用製品安全法の改正に伴い創設された制度です。

右記の対象商品（特定保守製品）を  
購入した場合は、メーカーに**所有者  
登録**（所有者票を返送）しましょう！

登録  
すると 点検時期に通知が届きます

メーカーに点検を依頼 点検には料金が  
かかります。

点検を受けます

平成21年4月1日からは、現在お使いの製品\*  
も点検可能ですので、詳しくはガス販売店やメ  
ーカーにおたずねください。

\*平成21年4月1日より前に製造・輸入された製品

- 屋内式ガス瞬間湯沸器
- 屋内式ガスふろがま
- 石油給湯機
- 石油ふろがま
- FF式石油温風暖房機
- ビルトイン式電気食器洗機
- 浴室用電気乾燥機

安心ね！



この制度のお知らせ  
経済産業省  
ホームページ <http://www.meti.go.jp/>  
または 製品安全ガイド 検索

製品安全ガイド → 消費者のみなさま → 長期使用製品安全点検・表示制度

この制度の問い合わせ先 経済産業省またはお近くの経済産業局にお問い合わせください。

## LPガス 素朴なギモン

第11回 Q&A



Q ガス漏れ警報器って、  
一度付けたらずっと使えるんですか？

A いいえ。有効期限は5年です。

万が一の事態に備え、ガス漏れ警報器とCO（一酸化炭素）警報器の設置をおすすめしていますが、どちらも有効期限は5年で、期限を過ぎると誤作動を起こす可能性があります。警報器に貼ってある交換期限表示ラベルをお確かめのうへ、期限が近づいたら、お近くのガス販売店に交換を依頼してください。なお、住宅用火災警報器の有効期限はおおむね10年ですが、ガス漏れ警報器、CO警報器との複合型の場合は、有効期限は5年となります。

このラベルを  
チェック！

交換期限の年  
2009年  
(2004年設置の場合)

\*ラベルの形状や表示はメーカーにより異なります。

# イヤ～なホコリを退治して、 お部屋すっきり！

チリ、ホコリ、花粉、ダニ、ダニの死骸などをまとめてハウスダストといいます。  
アレルギーを引き起こすこともあるので、できるだけなくすことが大切。

ホコリが舞い上がらないよう、  
掃除機の前にフローリングワイパー。



排気でホコリが舞い上  
がるのを防ぐため、掃除  
機をかける前に、フロ  
ーリングワイパーで床を  
ふいておきましょう。

ソファやカーテン、  
ぬいぐるみのホコリも忘れずに。



布製ソファ、カーテン  
に掃除機をかけ、ぬいぐ  
るみのホコリも吸い取っ  
てください。洗えるぬい  
ぐるみ、カーテンは、時々  
洗いましょう。

カーベットの掃除機がけは  
毛足を起こしながら、十字にしっかり。



髪の毛やホコリがから  
みやすいカーベットの  
毛足を起こすように掃  
除機をかけます。1㎡あ  
たり約20秒を目安に、タ  
テ、ヨコに動かしましょう。

照明器具は軍手で  
細かい部分までキレイに。



かさや蛍光灯にホコリ  
が積もっていないか定  
期的にチェック。指先が  
自由に動く軍手なら、細  
かい部分のホコリも取  
りやすいのでおすすめ。

ダニが発生しやすいふとんは  
乾燥させて、掃除機をかける。



ふとんをたたくと中わ  
たが傷み、また、ダニの  
死骸が細くなって取  
りにくくなるので逆効果。  
干した後、掃除機でダ  
ニの死骸などを吸い取  
ります。

すき間のホコリは  
ハンガーストッキングにおまかせ。



針金ハンガーを縦に伸  
ばし、不要になったスト  
ッキングをかぶせます。  
これをテレビ台の下な  
どに入ると、ホコリが  
くっついてきて便利。

● エアコンのフィルター掃除

2週間おきくらいに、フィルターは  
ずして掃除機でホコリを吸い取りま  
しょう。ホコリがたまった状態でエ  
アコンを使うと、汚れが室内に漂い、また、  
冷暖房の効率が悪くなります。

● 換気で風の通り道をつくる

ホコリを追い出し、ダニが好む湿気をなく  
すため、こまめに換気を。窓やドアを開け、  
空気の入口と出口をつくるのがポイント。  
押し入れは戸を真ん中に寄せ、風が左右  
に抜けるようにすると効果的。

