

Petit Kurashi no Mori 2009 WINTER

プチ

# くらしの森

## 夢のリフォーム計画

太陽光発電で環境と家計にやさしい暮らし



フラム博士

銅版画 / 高宮城都江

 **homenex**

**LPガス**  
人と地球にスマイルを

プレゼントアンケート

ダイソン ハンディクリーナーなど、  
合計61名様に当たる!



# 気になる費用は？

お得なのはうれしいわ。  
具体的にどれくらい節約できるのかしら。

自家消費量を  
電気代に換算  
約4万円/年

売電  
収入  
約11万円/年

年間  
約15万円  
節約

右ページのグラフのA

右ページのグラフのB

※売電比率6割、発電効率約12%、電気料金24円/kWh、売電価格48円/kWhと仮定して試算。諸条件により異なります。

でも設置費用が高いんじゃないの？

「国」「都道府県」「市区町村」の補助金制度が  
購入をバックアップ！トリプル受給も可能！

■一例：埼玉県朝霞市で3.6kW、  
約250万円の太陽光発電を購入の場合

国	埼玉県	朝霞市	実質負担額
約25万円	21万円	20万円	約184万円

※補助金制度の有無、併用の可否など、詳細はお住まいの地方自治体にお問い合わせください。  
今年度の受付を終了した地方自治体もあります。

太陽光発電+エネファームのW発電なら  
発電量が増えて売電量もアップ！

「エネファーム」はLPガスから水素を取り出し、空気中の酸素と反応させて、電気とお湯をつくります。



国からの補助金  
最大140万円

太陽光発電とともに  
設置するのが  
おすすめ

わが家でも  
手が届きそうね。



アスクラスでリフォームしてみませんか？

- 地域に根づくガス会社と優良工務店による安心の施工力。
- 瑕疵保証制度で万が一の不安も解消。
- エネルギー会社だからできる省エネ提案でお得。

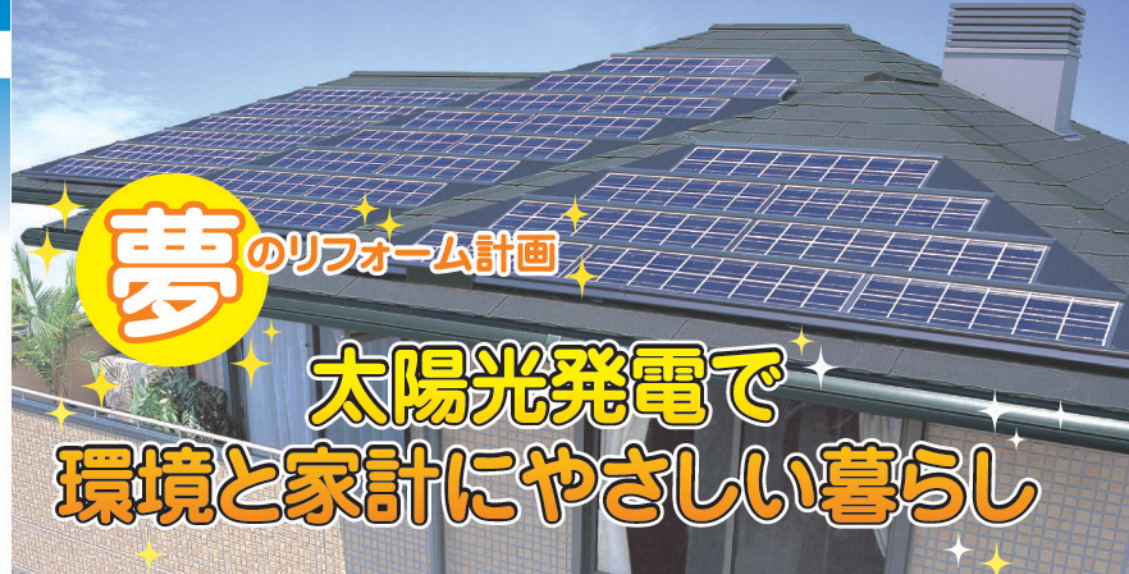
加盟店ネットワーク全国拡大中

詳しくはHPで <http://www.asclass.net/>

アスクラス

検索

明日の暮らしを、ご一緒に。アスクラス

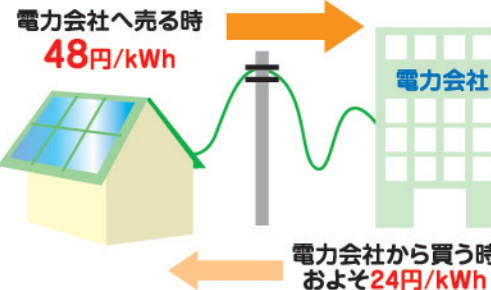


夢のリフォーム計画

太陽光発電で  
環境と家計にやさしい暮らし

人気急上昇の太陽光発電にうれしいNEWS!!

新しい制度が11月1日にスタート  
太陽光発電の売電価格が約2倍に!!



※電力会社や契約プランによって買電の料金単価は異なります。

以前は、電力会社から電気を買う時と同じ価格で売っていたので、なんと約2倍お得になったのです！  
電力会社は10年間48円/kWhで買い取り続けることを、法律で義務付けられています。

■1日の発電量と消費電力量のイメージ



太陽光発電で発電した電気のうち、使わなかった電気を電力会社に売ることができます。

# 無理をしないで集中的にキレイに! 家族みんなで3時間でやる! 大掃除

忙しくてなかなか大掃除ができない…という時は、場所をしぼり、家族の力を合わせて、取り組みましょう。

**方法 1** 家族で相談し、掃除場所ごとに担当者を決め、計画表作成。

下記の表のように3時間で7つの掃除場所に取り組むのがおすすめ。高いところをお父さん、窓ガラスや玄関、床をお母さんが担当するとよいでしょう。

**2** 家族全員の都合のよい日時に大掃除スタート。

**3** 掃除が終わった場所は、計画表の完了欄に「済」と記入。



## 計画表の記入例

	おそうじ場所	時間	担当者	完了	ポイント
1時間目	1 高いところ(天井・壁) 照明器具	60分	お父さん		①高いところは、柄の長い帯電タイプのはたきで。②照明器具は、外せるものは取り外して、洗ったりふいたりしましょう。
	2 窓ガラス 網戸・雨戸	60分	お母さん・子供たち		①湿度の多い朝のうちにするほうが、汚れが落ちやすい。②外せる網戸は、外して水の使えるところで洗うと便利。③ガラスはスクイージーを使うと効率アップ。④凹凸のガラスは、ブラシで円を描くように使う。
2時間目	3 換気扇 キッチン壁	60分	お父さん		①換気扇は、外せるものはつけ置き洗い。②外せないところのひどい汚れは、洗剤をつけてラップでおおう湿布法。③塗装のものやアルミの材質には注意。
	4 玄関	30分	子供たち		①水気を絞った茶がらや湿らせてちぎった新聞紙をまくと、ホコリが立ちません。
	5 お風呂・洗面所 トイレ	60分	お母さん		①浴槽、洗面ボウルは、メラミンのスポンジで石鹸カスを落としましょう。②トイレのひどい汚れは、トイレ用酸性洗剤をトイレトペーパーで湿布。
3時間目	6 棚・家具・電化製品の上 全体の床	30分	お父さん・子供たち		①床全体の掃除機かけ。②ふき掃除(フロア、畳、カーペット)。③カーペットのローラーかけ。
	7 流し台まわり ガスレンジ	60分	お母さん		①流し、ガスレンジ、蛇口など、ステンレスを光らせると全体がきれいに見える。②ステンレスの目は流しに向かって左右に流れています。目に沿って磨きましょう。

担当者が空欄になっている上記の表「ここだけ大掃除プランシート」をダスキンHPからダウンロードできます。

<http://www.duskin.jp/oosouji/plan.pdf>

手軽にできる  
収納術

# あふれる靴をすっきり収納

**お手入れセットは  
オンスケースに。**

靴クリームやブラシは仕切り付きでふたのないプラスチックケースにまとめておくと、さっと引き出してお手入れできます。

**巾着袋で省スペース。**

お子様のオフシーズンの靴やビーチサンダルは、巾着袋に入れると収納量アップ。メッシュの袋なら中身がひと目でわかります。

**CDやカセットの  
ケースを支えに  
棚板をフラス。**

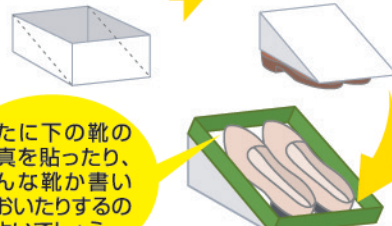
位置を調節する穴がない場合は、CDやカセットのケースを両面テープで四隅に固定し、棚板をのせましょう。

**洗剤の空き箱を利用。**

小さいお子様の靴は、洗剤の空き箱に立てて収納するのもGood。きれいな色の紙を貼ったり、名札を付けたりすると、お子様自身でしまうようになるかも。

**靴箱斜めカットで2足収納。**

少し大きめの靴箱のふたははずし、箱を斜めにカット。下の部分を裏返し、使用頻度の低いオフシーズンの靴の上にかぶせます。



ふたに下の靴の写真を貼ったり、どんな靴か書いておいたりするのもよいでしょう。

両面テープでふたをくっつけ、使用頻度の高い靴をのせます。

**箱に入れば積み重ねOK。  
前面カットで一目瞭然。**

前面に切り込みを入れます。内側に折ってテープでとめます。

靴を入れてふたをします。このように並べて入れたい場合は、紳士物の大きな箱を準備。



■タオルハンガーにスリッパを。  
扉の裏にタオルハンガーを取り付けると、スリッパを引っかけられます。粘着フックを付けて靴べらをかけることもできます。棚板とぶつかる場合もあるので必ず事前に確認を。

<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。「インテリア以前に収納・掃除の常識」(講談社)など、著書多数。

## 作り方

- 1 鮭、白菜、豆腐は食べやすい大きさに切る。長ねぎは斜め切り、かまぼこは薄切りにする。えのきは根を切り落としてほぐし、まいたけは石づきを取って、小房に分ける。
- 2 かぶは皮をむいてすりおろし、葉は適量を食べやすい長さに切る。
- 3 小ねぎは小口切りにする。
- 4 鍋にAを煮立たせて、火の通りにくい材料から順に加えて煮る。火がほどよく通ったらおろしたかぶのをせ、ひと煮立ちしたら取り分け、小ねぎを散らしていただく。
- 5 最後にご飯を入れて、ひと煮立ちさせて取り分ける。

### 材料(4人分) 407kcal(1人分)

● 生鮭切り身 — 4切れ(400g)	● かぶ(葉付) — 4個
● 白菜 — 1/6個(400g)	● 小ねぎ — 10本
● 豆腐 — 1丁	● 出汁 — 5カップ
● 長ねぎ — 1本	● しょうゆ — 1/3カップ
● かまぼこ — 1/2本	● みりん — 大さじ2
● えのき — 大1パック	● 酒 — 大さじ2
● まいたけ — 1パック	● ご飯 — 茶碗2杯くらい

★ 季節の  
★ かんたん  
★ レシピ

取り分けたら、薬味の小ねぎを彩りよく散らしましょう。

ポイント  
!



しめは雑炊で!

## ペスカトーレ風トマト鍋

調理時間  
約30分



## 作り方

- 1 タラは食べやすい大きさに切る。海老は背わたを除く。わたりガニは殻ごと食べやすい大きさに切る。ムール貝はよく洗って、ヒゲを除く。エリンギ、レタス、オランダパプリカは食べやすい大きさに切る。プチトマトはヘタを除く。にんにくは皮をむいて薄切りにする。
- 2 ショートパスタを硬めにゆでておく。

ポイント  
!

ムール貝にはヒゲがあるので、包丁で切り取りましょう。

- 3 鍋に「甘熟トマト鍋 鍋用スープ」をあげ、水を加え、にんにくを入れて火にかけ、煮立ってきたらわたりガニを入れて4~5分煮る。その他の魚介類とエリンギ、パプリカを加えて火を通し、レタス、プチトマトを加えてひと煮立ちさせ、取り分ける。
- 4 最後にショートパスタを入れて少し煮込み、取り分けてバジルを添える。

### 材料(4人分) 342kcal(1人分)

● 生たら切り身 — 300g	● プチトマト — 4個
● 海老(殻付) — 4尾	● にんにく — 1片
● わたりガニ — 2はい	● (カゴメ)
● ムール貝(あさりでもOK) — 8個	● 甘熟トマト鍋 鍋用スープ — 1パック
● エリンギ — 1パック	● 水 — 2カップ
● レタス — 200g	● ショートパスタ — 100g
● オランダパプリカ黄 — 1個	● バジル — 適量

このレシピで使用した(カゴメ)甘熟トマト鍋 鍋用スープを30名様にプレゼント! 詳しくは裏表紙をご覧ください。

くらしの森HPでは(カゴメ)基本のトマトソースを使ったレシピを公開中!

<http://www.kurashinomori.jp/recipe/index.php>

## みぞれ石狩鍋

調理時間  
約25分



しめはパスタで!

監修:江上料理学院

ビューティー・スタイル 美肌のカギは食品のパワーにあり!

# 体の中からキレイになろう!

## 女性ホルモンに似た作用 大豆イソフラボン

女性ホルモンと同じような働きがあり、更年期障害や骨粗しょう症、動脈硬化の予防に効果があるといわれています。新陳代謝を促して、若々しい肌を保つのに役立ちます。



### 多く含んでいるのは?

大豆、豆腐、納豆、豆乳、油揚げ、きなこ、味噌など。

冬には、湯豆腐や豆乳スープで、あたたかく食べるのもいいですね。

## シミを防いで美白へ ビタミンC

シミのもとになるメラニン色素の生成を抑え、美白へ導きます。老化や病気の原因となる活性酸素から体を守る働きもあります。



### 多く含んでいるのは?

ピーマン、めかぼつ、ブロッコリー、柚子、レモン、キウイ、いちごなど。

冬のほうれんそうは、ビタミンCが夏の3倍なのでおすすめ。デザートにはみかんを。

## 便秘解消におすすめ! ガス抜きのポーズ

仰向けになり、鼻から息を吐きながら両ひざを曲げ、両手で抱えます。もう少しがんばれる方は、頭をひざに近づけましょう。ポーズが決まったら、鼻から吸ってお腹のため、鼻から吐く腹式呼吸をしながら、約15秒キープ。

難しければ、片ひざだけ抱える方法でもOK!



※体に無理のない範囲で行ってください。

## プルプルのお肌に コラーゲン

肌の弾力維持に欠かせない要素ですが、加齢とともに減少し、シワやたるみのもとに。コラーゲンを体内で再合成するにはビタミンCが必要なので、野菜といっしょにとりましょう。



### 多く含んでいるのは?

鶏手羽、鶏骨付き肉、牛すじ、豚スペアリブ、鮭の皮、カレーなど。

鶏手羽をにんじん、じゃがいも、大根などと煮込んだポトフはいかが。

## 若返りのビタミン ビタミンE

老化や病気の原因となる活性酸素を抑制する作用に優れているので、「若返りのビタミン」と呼ばれています。血行促進作用もあります。



### 多く含んでいるのは?

ひまわり油、アーモンド、落花生、かぼちゃ、アボカドなど。

スライスしたアーモンドを料理のトッピングに取り入れてみては。

## お腹すっきり 食物繊維

便秘は肌荒れの原因にもなるので、便通を促す食物繊維を多く含む食品を意識して食べるようにしましょう。

### 多く含んでいるのは?

干しいたけ、干し柿、ごぼう、さつまいもなど。



グリルで手軽においしく焼きいもやスイートポテトを作りましょう。

知っているようで  
知らなかった!?

# 基本の調理用語

## Q 「少々」と「ひとつまみ」、多いのはどっち?

少々

親指と人差し指の2本でつまんだ量が目安。小さじ1/8くらい。



ひとつまみ

親指、人差し指、中指の3本でつまんだ量が目安。小さじ1/4くらい。



## Q 「適量」と「適宜」はどう違うの?

適量

ちょうどよい量を加減して、必ず入れます。

適宜

入れても入れなくてもOK。その時の状態に応じて、必要だと感じたら入れます。



## Q 「ひたひた」と「かぶるくらい」はどう違うの?

ひたひた

材料の頭が見え隠れする水分量。

かぶるくらい

材料全体がぎりぎりつまっている水分量。

たっぷり

材料が泳ぐくらいの水分量。



## Q 「ゆでこぼす」って どうするの?

材料をゆでた後、そのゆで汁を捨てます。アクやぬめりをとるためにいきます。



## Q 「面取り」って何?

煮くずれを防ぐため、切った大根、にんじん、かぼちゃなどの角を薄くそぎとって丸みをつけることです。表面積が大きくなるので、火が通りやすく、味がしみこみやすくなる効果もあります。



## Q 「隠し包丁」って どういうこと?

盛り付けた時に見えないよう、下になる側に、厚さの1/3～半分程度の切れ目を入れることです。早く火が通って、味がよくなり、また食べやすくなります。



## Q 「石づき」って 軸の部分よね?

しいたけの軸の先の、ちょっと硬い部分が石づき。石づきは切り落としてしまいますが、軸は食べられるので、捨てずに刻んで使しましょう。



## Q 「うす口しょうゆ」って 塩分が少ないんでしょう?

うす口 塩分 濃口



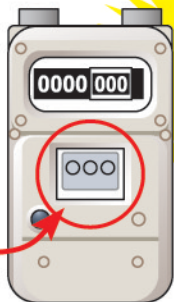
濃口しょうゆより色が淡いうす口しょうゆですが、塩分は濃口より1～2%ほど多く含んでいます。



## Q 「生姜ひとかけ」って どのくらい?



親指の第1関節から先の大きさが目安で、およそ10グラム程度。「生姜1片」という場合も同じです。



## ご存じですか? マイコンメーターはガスの見張り番です。

LPガスをご使用のご家庭には「マイコンメーター」が取り付けられています。ガスの使用量を計るだけでなく、使用状況を常に監視し、コンピューターが危険と判断した時はガスを止め、警告を表示する機能を持っています。

マイコンメーターはこんな時に自動的にガスを止めます

### ABCの組み合わせで原因を表示



**ガス止**  
震度5相当以上の地震が発生した時



**ガス止**  
長時間の使用または消し忘れた時



**ガス止P**  
ガスの圧力や流れが低下した時



**ガス止**  
ゴム管などがはずれた時

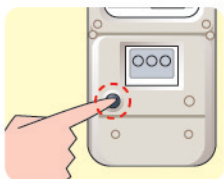
ガスが止まったらガスもれの疑いもあるので、ガスくさくないか十分確かめてください。ガスもれではなく、異常がない場合、地震の被害が特でない場合は、ご自分で復帰し、使用を再開することができます。

### 復帰の手順

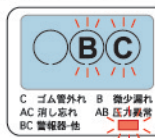
**1** 器具栓・ガス栓をすべて閉めます。  
容器バルブ、マイコンメーターの元栓は開いている状態で操作してください。



**2** 復帰ボタン(キャップ付きの場合)は、ずしてからを押してください。「ガス止」の文字が消えます。

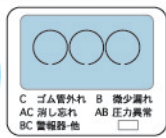


**3** 液晶の文字と赤ランプが点滅します。1~2分、お待ちください。ガスもれがないか確認しています。



※赤ランプは液晶のものもあります。マイコンメーターの形やボタンの位置は機種によって異なります。

**4** 異常がなければ、液晶の文字と赤ランプが消えます。復帰完了。ガス栓を開けてお使いください。



正常に復帰しない場合やご不明な点がある場合は、LPガス販売店または保安機関にご連絡ください。

## LPガス 素朴なギモン

### Q&A

**Q** 台所の小型湯沸器にホースをつないで、お風呂にお湯を張ってはいけませんか?

**A** 不完全燃焼の原因となり危険です。絶対におやめください。

小型湯沸器は室内の空気を使って燃焼し、室内に排気します。お風呂のお湯張り、シャワー、洗髪、洗濯機への給湯など、長時間の使用は、新鮮な空気が不足して不完全燃焼を起こすおそれがあります。非常に危険ですので、絶対におやめください。



第14回

# 「くらしの森」 携帯サイト OPEN!

豊富な料理レシピをはじめ、ガス機器最新情報、アスクラスカードのお得なご案内など、盛りだくさん。



アクセスはこちらから!

左のバーコードを読み取るだけでアクセスできます。または下記のURLを直接入力してください。

<http://www.kurashinomori-hl.jp>

対応機種

- NTTドコモ/FOMA700,900シリーズ
- KDDI/WAP2.0 100K以上
- SOFTBANK/3GC対応機種



## 今お使いの湯沸器や風呂がまには、 不完全燃焼防止装置が付いていますか?

一酸化炭素(CO)中毒事故を防ぐため、より安心してお使いいただける「不完全燃焼防止装置付」や「屋外設置式」の機種への交換をお願いいたします。



交換を!



交換を!



交換を!

### 不完全燃焼防止装置付 瞬間湯沸器



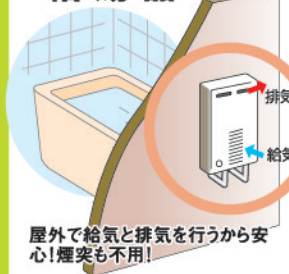
新しい瞬間湯沸器はすべて不完全燃焼防止装置付です!

### 不完全燃焼防止装置付 排気筒のある湯沸器



屋外で給気と排気を行う強制給排気(FF)式なら、さらに安心!

### 屋外設置式 給湯器



屋外で給気と排気を行うから安心!煙突も不用!

ご不明な点はお近くのLPガス販売店におたずねください。