

Petit Kurashi no Mori 2010 WINTER

プチ

くらしの森

進化した
ガスファンヒーター

ラム博士



 homēnex

 LPガス
人と地球にスマイルを

銅版画／高宮城 都江

除菌イオン機能付き機種も人気！

進化したガスファンヒーター

「除菌イオン機能」付きなら、イオンを放出して空気中のカビ菌やウイルスを分解・除去！



「プラズマクラスター、プラズマクラスターイオン」はシャープ(株)の商標です。

写真提供：リンナイ



イメージ図

ガスファンヒーターはこんなにすごい！

その1 早い！

スイッチONから、わずか5秒で、温風が吹き出します。寒い朝や帰宅後、冷えきった部屋をあつという間に暖めます。また、おはようタイマーをセットすれば、お目覚めの頃に、部屋はポカポカ。



その2 安心！

○不完全燃焼を起こす前に、ガスを自動的にカットする「**不完全燃焼防止装置**」

○誤って倒しても自動的にガスをストップする「**転倒時ガス遮断装置**」

○お子様のいたずら操作を防ぐ「**ロック機能**」

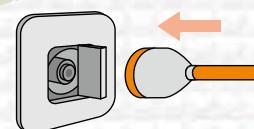
など、さまざまな安全機能を搭載。

「除菌イオン機能」だけの単独運転もできるので、冬だけでなく、一年中、大活躍！

※ガスファンヒーターをご使用の際は、必ず1時間に1回、1分程度、換気をしてください。

その3 ラクラク！

ガス栓につなぐだけでいつでも使える！



今、部屋にガス栓がなくても、簡単に増やせます！
※賃貸住宅の場合は管理会社などにご相談ください。

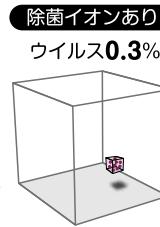
燃料タンクがないからスリムで軽量！



点火時・消火時のイヤなニオイが気にならない！



空気中の浮遊ウイルス除去性能

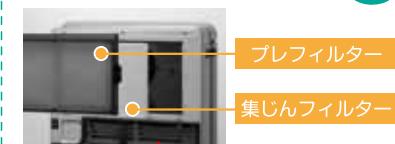


●試験方法：1m³のボックスに除菌イオン素子を設置し、ウイルスを浮遊させ、除菌イオンを放出。空気中のウイルスの除去率を測定。●除菌方法：除菌イオンを空気中に放出。●試験機関：(社)北里研究所 北里研究所メディカルセンター病院 医療環境科学センター ●試験成績書発行番号：第00313号 ●実際の除菌効果は機種やお部屋の状況により異なります。●シャープ(株)調べ

除菌もできるなんて、すごい！我が家もガスファンヒーターにしようかな。



「除菌イオン機能」に加え、「**空気清浄機（フィルター净化）**」付きの機種もあります。Wの効果で空気をキレイに！



イメージ図

お取引のガス販売店までお気軽にご相談ください。

ガス臭いと感じたら…

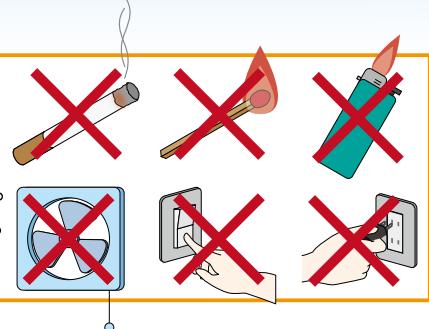
ガス漏れ警報器が鳴ったり、ガスのニオイに気づいた時は、下記の点にご注意のうえ、すぐにお取引のガス販売店にご連絡ください。

火気は絶対に使用しないで!

室内の火は全部消してください。

コンセントやスイッチにふれないでください。

火花が出てガスに着火するおそれがあります。



ガスを外に追い出して!

戸や窓を大きく開けてください。



※LPガスは空気より重いため、低いところにたまつたガスにもご注意ください。

すべてのガス栓、器具栓を閉めてください。



容器バルブも閉めてください。



お取引のガス販売店(または販売店が委託した認定保安機関)に連絡してください。

- 連絡の際は、お名前、ご住所、状況などをお知らせください。
- ガス販売店または保安機関の点検を受けるまで、ガスを使わないでください。

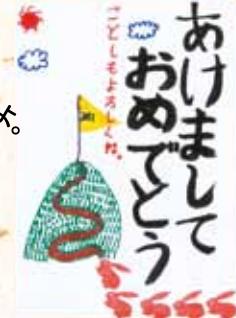
L-Pガス
素朴なギモン
Q&A

Q. SiセンサーのSiとは?
A. 安心をお届けする統一マークです。



お客様に安心(Safety)、便利(Support)、笑顔(Smile)を約束する、賢い(Intelligent)センサーを搭載したコンロという思いを込め、それぞれの頭文字である「S」と「i」を組み合わせた、ガス業界の統一マークです。2008年4月以降に製造された家庭用コンロ(卓上1口コンロを除く)は、全口に温度センサーを搭載したSiセンサーコンロです。

親子で作ろう! 消しゴムはんこの年賀状!



用意するもの 方法

- トレーシングペーパー(普通の紙でもOK)
※普通の消しゴムなら、硬めのものが彫りやすい!
- 鉛筆 ●消しゴム
- カッターナイフ ●カッティングマット(古い電話帳でもOK)
- スタンプインク ●試し押し用の紙 ●はがき



図案にトレーシングペーパーをのせ、鉛筆で図案をなぞります。



図案を写したトレーシングペーパーを裏返して消しゴムにのせ、つめの先でこすって転写。



カッティングマットを敷き、カッターナイフの取り扱いにご注意ください。
図案のまわりになるべく余白を残さないよう、カッターナイフで消しゴムをカット。



輪郭に切り込みを入れます。カッターナイフは固定し、消しゴムをまわすように。



輪郭の外側の表面を削ります。最後に顔を彫ります。



スタンプインクをつけて試し押しし、余分な部分があれば、それを削ります。

季節の★★★簡単レシピ

クリスマスと
お正月の
おもてなし料理を
作ろう!

監修
江上料理学院

● ローストチキン 材料(4人分)

気軽にチャレンジ!

- 若鶏内臓抜き——1羽(1.2kg)
- レモン——1/8個
- 塩・こしょう——適量
- バター——15g
- 玉ねぎ——1/4個くらい
- にんじん——30gくらい
- A [] ●米——1カップ

- 玉ねぎ——30g
- ブイヨン——1カップ
- 塩——小さじ1/2
- こしょう——少々
- バター——5g
- マッシュルーム(缶入り)——3個
- 栗(下ゆでしたもの)——3個



切り分けていただきましょう。



● 数の子ご飯の福袋巻き 材料(4人分)

- | | | | | | |
|-----------|----|------|-------|----|--------|
| ●白飯 | —— | 1合分 | ●出汁 | —— | 大さじ1~2 |
| ●数の子 | —— | 1本 | ●柚子の皮 | —— | 少々 |
| A [] ●酒 | —— | 大さじ1 | ●笹の葉 | —— | 12枚 |
| [] ●しょうゆ | —— | 小さじ2 | | | |

作り方

[カロリー1人分]
145kcal

[調理時間] 約25分
※数の子の塩出し時間を除く

- ①数の子は薄い塩水につけて塩出しをして、粗くほぐす。
- ②Aを合わせてひと煮立ちさせ、冷ました中に①を漬け込む。味がついたら汁を切って、柚子の皮のみじんと混ぜる。
- ③炊いた白飯に②を混ぜて味を調整する。
- ④笹の葉は洗って熱湯にサッと通して水にとり、水気をふいて葉先のほうに



寿2種盛り



● もんごういかと百合根の紅白あえ

材料(4人分)

- もんごういか——50g
- 百合根——1/2個(50g)
- れんこん——50g
- 米酢——適量
- 梅干し——大2個
- A [] ●煮きり酒——大さじ1/2
- 出汁——大さじ1/2
- 砂糖——小さじ1/2~1

作り方

[カロリー1人分]
35kcal

[調理時間] 約20分

- ①いかは4cm長さのそぎ切りにして、ザルに広げて熱湯をかけ、氷水にとり水気を切る。
- ②百合根は1枚ずつきれいにして、たっぷりの酢水でゆでる。れんこんは

作り方

[カロリー1人分]
555kcal

[調理時間] 約2時間
※鶏の下準備を除く

【鶏の下準備】

鶏は丸のままの状態で手羽先を切り落とし、レモンで全体をこすり、その後、水で洗って水気をふき、塩、こしょうをすり込んで、1時間以上おく。

【中に詰めるご飯の準備】

- ①Aの玉ねぎをみじんに切る。マッシュルームと栗は4~6つに切る。
- ②炊飯釜にAを入れて炊飯する。
- ③炊き上がったら、パセリ等のハーブ、ナツメグを混ぜる。

【鶏の腹にご飯を詰める】

- ④首の皮を背のほうに返してつまようじでとめる。③のご飯を鶏の腹の中に詰め、皮を糸で縫う。足を胴の両脇につけて金串を刺し、形を整える。(写真右参照)

ご飯をポリ袋に入れるときばさずに詰められます。詰めた後、ポリ袋は抜いてください。

【オープンで焼く】

- ⑤天板に金網を置き、鶏の胸身を上にしてのせ、薄切りの玉ねぎ、にんじんをたっぷりのせ、220℃に熱したオーブンの下段に入れ、水1カップをさし、10~15分焼く。野菜にこげめがついたら落とす。

- ⑥鶏の表面にバターを塗り、再びオーブンに入れ、190℃に温度を落として1時間15~30分で焼き上げる。途中で2回くらい全体にバターを塗る。野菜がこげそうな時は、蒸し煮にならない程度に天板に水を加えて焼く。

【グレービーソースを作る】

- ⑦⑥の天板にBのブイヨンを入れて火にかけ、木しゃもじでかき混ぜながら焼き汁をかき落とし、塩、こしょうで少し濃いめに味を調整して煮詰め、ふきんでこす。

【盛り付け】

- ⑧鶏の足に飾りをつけて温めた皿に盛り、クレソンを添える。ソース入れにグレービーソースを入れて一緒にすすめる。



ちょっと飽きたら、パパッと変身させましょう！

おせち料理のリメイク

お父さんのお酒のおつまみに！

- ①田作り × ②数の子 → かき揚げ



田作りと数の子をお好みの大きさに切り、衣をつけて揚げるだけ。

おじいさんもきっと気に入る！

- ⑦煮しめ → 豚汁



だし汁に豚肉と煮しめを入れ、みそを溶いたら完成。甘めの煮しめなら、洗ってから使いましょう。

⑨

おもちの
変わった食べ方は
ないかしら？

切りもち

もちピザ

A

切りもちにトマトや
ピーマン、チーズを
のせて、コンロのグ
リルで焼きましょう。



*お好みで材料や分量をアレンジして、ご家庭のオリジナルの味を作りましょう。

主婦の屋ご飯にぴったり！

かまぼことハムを細かく
切って具にしましょう。

③かまぼこ

×

④ハム

チャーハン



お子様も大喜び！

⑤黒豆

カップケーキ

ホットケーキミックスに牛乳を混ぜ、黒豆、粟きんとんを加え、型に流し込んで蒸してください。

おばあさんのお口にも合う！

⑦煮しめ

↓

炊き込みご飯

食べやすい大きさに刻んで、
お米といっしょに炊飯器に
セット。だし汁としょうゆ少々
を加えて炊きましょう。

身近なものを上手に利用して

窓ふき

1

ストッキングスponジ

古ストッキングの片足のつま先から20cmほどを切り、その中に残りの部分を詰めて口を結べば、スponジに。ケバが残らないので、窓ふきにぴったり。まずは、これで乾いた泥汚れを落としましょう。



2

炭酸水スプレー

ガラスクリーナーの代わりに無糖の炭酸水を使えば、お手伝いのお子様がさわっても安心。飲み残しでもOK。スプレーボトルに入れて吹きつけましょう。手あか汚れが落ちやすくなります。

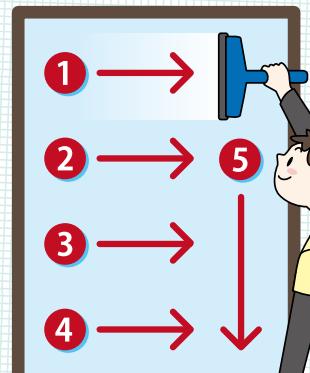


*炭酸水がなければ、酢1:水2の割合で酢水を作ってスプレーしてもOK。

3

T字型ガラスワイパー

T字型のガラス用ワイパーがあると便利。ぬられた窓を下図の順にふきましょう。ひとふきごとに、乾いたぞうきんでワイパーの汚れをぬぐうとGood。

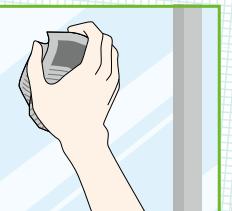


*T字型ワイパーは浴室の水切りにも便利。

5

新聞紙

仕上げは、乾いた新聞紙で残った水分をふきとります。インクのつや出し効果でピカピカに。





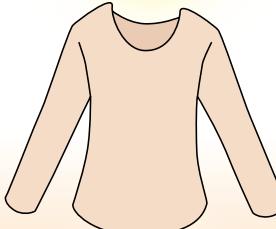
ポカポカ 健康生活

体がポカポカになると、血行や代謝がよくなつて、お肌ツヤツヤ、ダイエット効果もアップ!

服 装 ● ● ● ●

保温効果の高い肌着を

薄手で保温効果が高いインナー(肌着)を着ると、着ぶくれが気になりません。

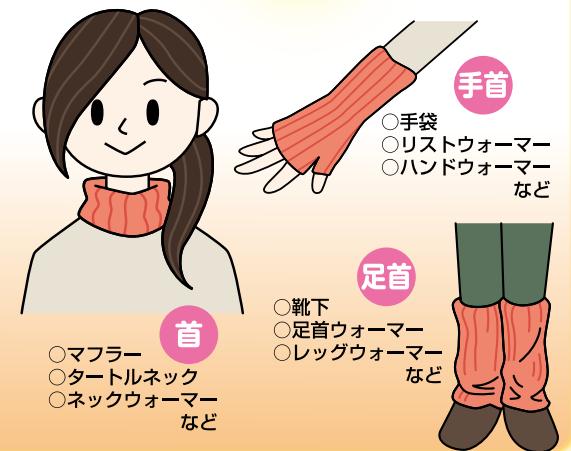


しめつける服は冷えのもと

きついガードルやふくらはぎをしめつけるブーツは、血行が悪くなつて、冷えを招いてしまいます。体の動きに合わせてほどよくフィットするものを選びましょう。

3つの首「首・手首・足首」をガード

首、手首、足首は皮膚が薄く、すぐ下に血管があるため、この部分を温めることで、効果的に血液を温め、流れをよくすることができます。血流がよくなると体はポカポカ。また、服の中の熱を逃がさないためにも、3つの首をガードしておくことが大切。



食 事 ● ● ● ●

体の中から温めてくれる食材を

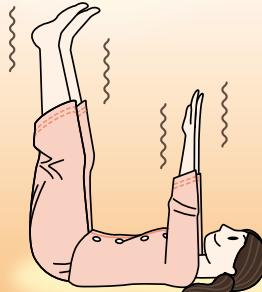
体を温めてくれる根菜類(大根、かぶ、にんじん、ごぼうなど)がおすすめ。保温効果に優れた生姜は、薄くスライスして乾燥させたものを食べると、体の深部も温められるのでGood。



運 動 ● ● ● ●

手足ブルブル体操で血行促進

仰向けになり、手足を上げ、小刻みにブルブル揺りましょ。手足の末端の毛細血管を刺激して、血液の循環がよくなるため、冷えやすい手足がポカポカに。寝る前などにお試しください。



静電気を避ける方法

気温が低く、空気が乾燥している冬は、静電気が発生しやすくなります。静電気がたまつた体で金属に直接ふれると、一気に放電されてビリッとくるので、なるべく静電気をためこまず、上手に逃がすことが大切です。

着替える時の を避けるには?

◆重ね着の素材に注意

ウール、ナイロンはプラスの電気を帯びやすく、ポリエチレン、アクリルはマイナスの電気を帯びやすい性質です。重ね着する場合、プラス同士、マイナス同士を組み合わせると、静電気が発生しにくくなります。



ウール & ポリエチレン = ×
ナイロン & ポリエチレン = ×
ウール & アクリル = ○
ナイロン & アクリル = ×
ウール & ナイロン = ○
ポリエチレン & アクリル = ○
綿・麻・絹・革は
静電気が起きにくい。

金属にさわった時の を避けるには?

◆壁にタッチで静電気撃退

金属のドアノブにさわる前に、木、紙、コンクリート、レンガ、石、革といった、静電気をゆっくり逃がす素材に3秒ほどさわっておくと効果的。静電気を逃がさないプラスチック、ガラス、ゴムはNG。



◆加湿で静電気を逃がす

静電気は湿気があるほうに逃げていく性質があるので、ウェットティッシュで金属のドアノブをつかむか、手を湿らせてから開けるとGood。加湿器などで部屋の湿度を50～60%くらいに保つのもよいでしょう。



◆金属にふれながら車を降りる

シートに座った状態で車の金属部分にふれ、そのまま立ち上がって降りると、金属を伝わって静電気が逃げていきます。



※上記の対策は、場合によっては効果が十分に得られない可能性があります。また、静電気を除去・軽減するキーホルダー、ブレスレット、シートなど、市販のグッズを使う方法もあります。