

お届けします!役立つ情報&使えるデータ

話のたまご

臨時
増刊号
2012.7月

この「話のたまご」に掲載されている情報に関するお問い合わせや、グラフ、画像のご使用については、下記までお願いいたします。

東京ガス株式会社 広報部
〒105-8527 港区海岸1-5-20
TEL.03-5400-3886
<http://www.tokyo-gas.co.jp/tamago/>

「節電の夏」暑い夏を少しでも快適に

【お風呂編】

1. シャワーがおすすめ

データ:東京ガス都市生活研究所

家において、暑さがつらいと思ったら、思いきって、さっとシャワーを浴びることをおすすめします。

人の体は汗をかくことにより、その気化熱で体温が上がりにくいよう、体温調節をしています。シャワーを浴びると、それと同様に、気化熱で一時的にクールダウンできます。

そのときに注意したいのが、シャワーの温度です。冷水だと、そのときは涼しく感じますが、特に手足の末端が冷えてしまうと、体から熱の放出ができなくなり、体内に熱をためてしまうこととなります。

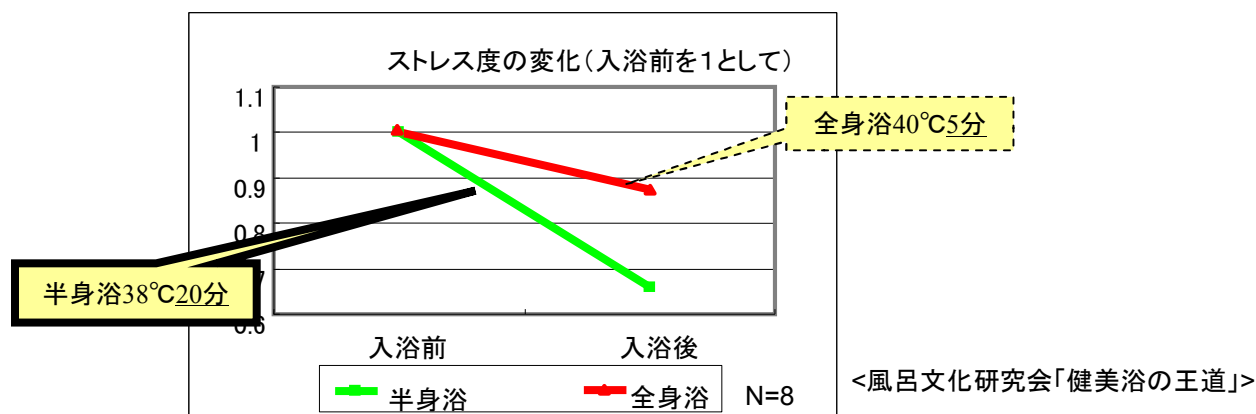
ですから、ぬるめの湯でさっとシャワーを浴びることをおすすめします。

また、シャワーを浴びて汗を洗い流すと、爽快な気分になることもできます。

2. 夜は疲れをとり、リラックスするために浴槽入浴

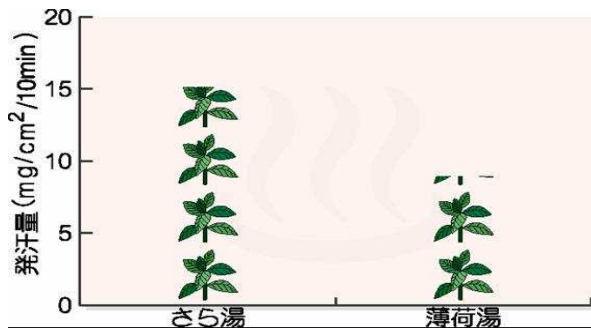
日中は、シャワーで汗を流しても、やはり一日の終わりには、ぬるめのお湯にゆっくりとつかり、リラックスし、疲れをとりましょう。

ゆっくり入浴するには、体に負担をかけにくい半身浴がオススメです。



3. 夏にピッタリ 「薄荷湯」と「セロリ湯」

●夏の浴槽入浴は、入浴した後の汗が気になります。ここでご紹介する「薄荷湯」では、入浴後の10分間の総発汗量が「さら湯」に比べて少なくなります。



【薄荷湯 作り方】

- ①夏から秋の開花期に地上部分を摘み取り、陰干しします。
- ②つかみ（30g）を布袋に入れます。
- ③2リットルの熱湯をかけ、15～20分蒸らします。その汁と袋を浴槽に入れ、よくかき混ぜます。
※ミントでも代用できます。

<「しあわせバスタイムレシピ」(ガスエネルギー新聞社発行)>

●暑さだけではなく、夏は紫外線の影響などで肌の乾燥が気になります。

セロリの葉を使った「セロリ湯」では、肌のかさつきが改善され、肌色が明るく、キメが整うという実験結果もあります。

セロリの葉は、捨てずに、ぜひ、お風呂に役立ててみてください。

【セロリ湯 作り方】

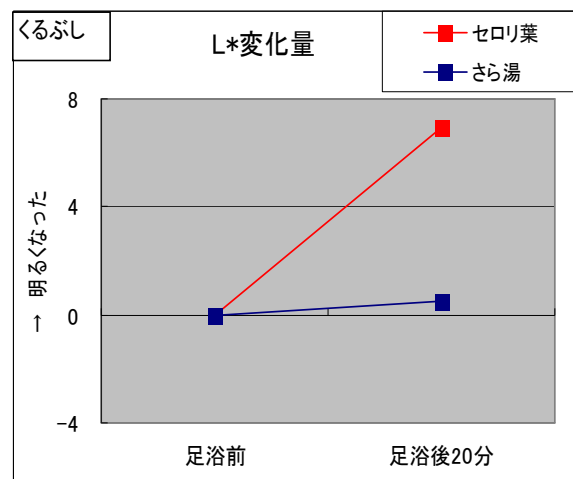
- ①セロリの茎2～3本分の葉の部分を使います。流水でよく洗い、水をきります。
- ②葉の部分を包丁などで刻んで、布袋などに入れ、中身が出ないように口をしぼります。
- ③湯をはった浴槽内で3分ほどもんだ後、入浴します。

・かかと部分のマイクロSCOPE画像

	セロリ	さら湯
足浴前		
足浴後 20分		
評価	○ カサツキが目立たなくなった	

セロリ湯の足浴20分後には、カサツキがめだたなくなり、肌の状態が改善されました。

・肌の明るさを示す指標(L値)を測定



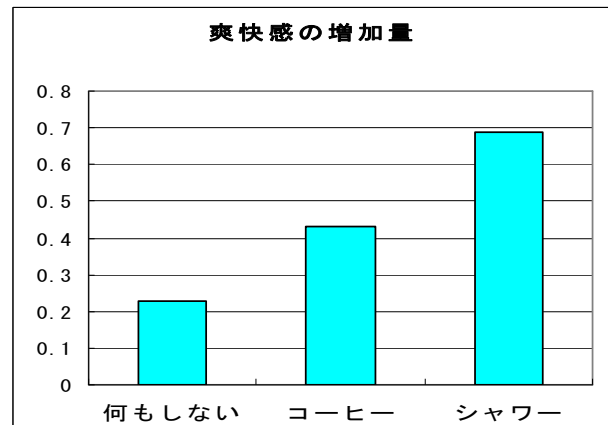
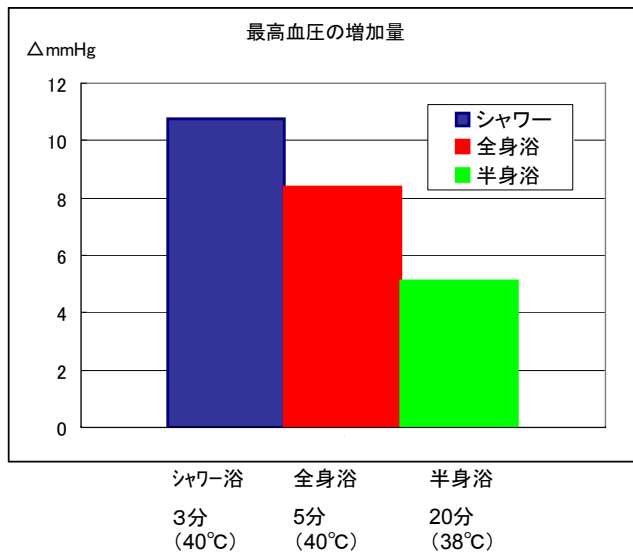
<都市生活レポート「美容におすすめ10の季節風呂」>

4. 朝はスッキリめぎめのシャワー

一日のうちで最も頭が冴えるのは午前中だといわれています。

起きてから、頭がはたらき出すまでの間にシャワーを浴びると、シャワーの温度と水流の刺激で交感神経の働きが活発になり、血圧が上昇。

朝シャワーのめぎめ効果はコーヒーを飲んだときより高いこともわかっています。



※主観評価による「爽快得点」で評価

<都市生活レポート「目覚め効果のある朝シャワー」>

目覚めシャワー

1. シャワーの目盛りを最大にして、41°C以上の熱めのお湯を勢いよく出して、首から肩、背中にかけて3～5分浴びます。

※血圧が高めの人や心臓疾患などがある人は、事前に医師の相談を。

2. 温・冷の交互シャワーの場合は、温水1分のあとに冷たすぎない水を3～5秒。これを2～3回繰り返します。

3. うなじの少し上に、目覚めを促すツボがあるそうです。冷水を20～30秒あてると気分がスッキリします。

5. 体臭予防に効果的な朝の「1分」シャワー

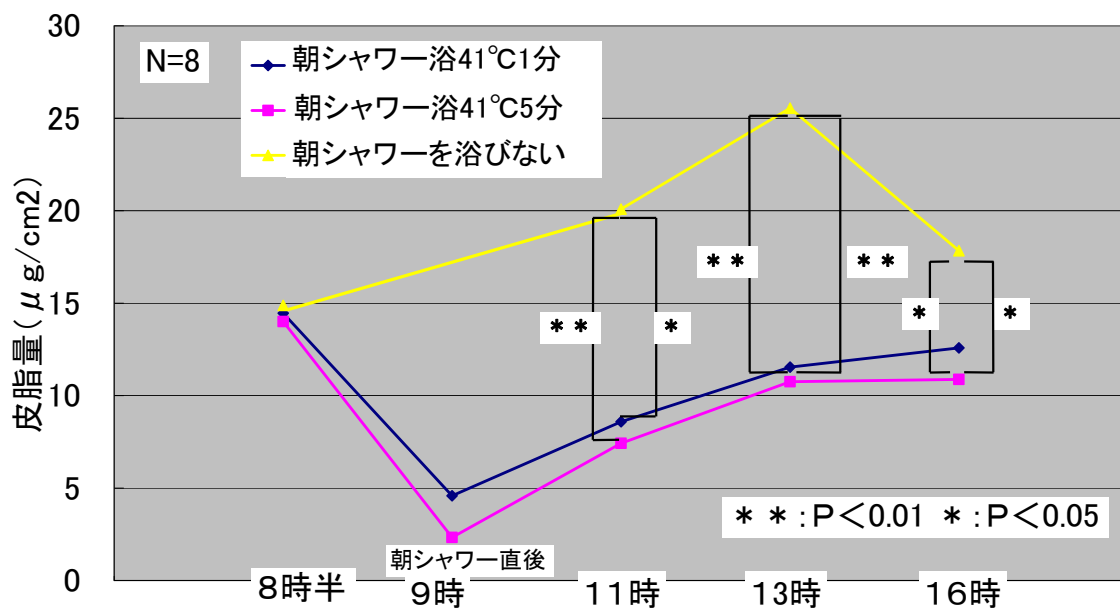
体臭は汗と皮脂と垢、皮膚にいる菌が酸化分解されることによって発生します。

朝、外出する前にシャワーを浴びると、寝ている間に出た汗や皮脂を流すことができるため、浴びないで出かけるのと比べて、体臭が発生しにくくなります。

全身のなかで皮脂が多いのは、額、胸の間、背中の真ん中。足の裏は皮脂や汗などの老廃物がたくさん出る場所です。脇の下には強いにおいの汗が出やすい汗腺があります。

体臭が気になる人は、これらの場所を意識してシャワーを浴びてください。

実験によると、朝41℃のシャワーを浴びる時間は、「1分」と「5分」では、皮脂量にほとんど差がありませんでした。



<都市生活レポート「朝シャワーの体臭予防効果」>

「節電の夏」暑い夏を少しでも快適に

【料理編】

データ・料理：東京ガス「食」情報センター

1. コンロ炊飯がオススメ

いつもは電気炊飯器でタイマー炊飯している方も、鍋でごはんを炊くことをオススメします。

難しいと思われる火加減も一度変えるだけで、おいしく炊けます。

鍋での炊飯は、炊飯で電気を使用しないだけでなく、炊きたてのごはんを家族と一緒に食べることで、保温の必要もなく、エアコンの使用時間も少なくて済みます。さらに家族のコミュニケーションも促進できるという「プラス」の面も。

【おいしいご飯の炊き方】

- ①お米はさっと洗った後、ザルにあげて水気をきり、すぐに鍋に入れます。
- ②洗ったお米と同量から1.2倍の水に漬けます。(夏:30分、冬:1時間)
- ③鍋をコンロにかけ点火します。使う鍋によって火加減が若干変わりますが、中火から調節してください。(※アルミなどの薄手の鍋の場合は、中弱火がよい場合もあります。)
- ④点火してから沸騰するまでの時間が10分になるようにタイマーで確認します。
- ⑤沸騰したら、火加減を弱火にして、そのまま15~20分加熱します。
- ⑥火を消して10~15分蒸らします。
- ⑦ふたをあげ、しゃもじでごはんをほぐし、全体が均等になるように混ぜてできあがり。

●おいしいごはんを炊くためのポイント

点火してから沸騰するまで10分

お米の甘みをしっかり引き出し、ほどよい硬さのふっくらおいしいごはんが炊き上がります。

10分より短いと、甘みが少なく硬いごはんに、時間がかかりすぎると甘みは強くても、ベトベトしたやわらかすぎるごはんになります。

沸騰したら火を弱めて15分加熱を続ける

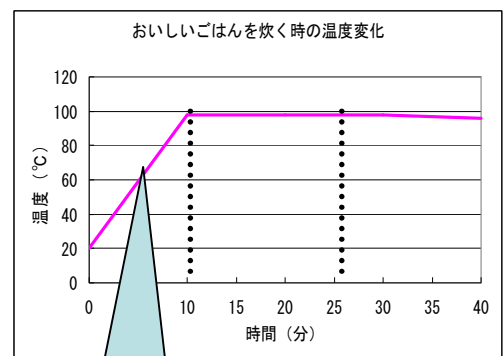
これにより、「糊化」が進み、ごはんの粘りが生まれます。

十分に「糊化」がおこなわれたごはんは、さめてもおいしさが損なわれにくいことが特徴です。お弁当にしてもおいしくいただけます。

消火して「蒸らす」

ご飯の水分の分布が均一になり味を落ち着かせることができます。

また、蒸らし直後に混ぜることで、ごはんが固まってしまうのを防ぎます。



おいしい上昇ライン

2. グリル調理がオススメ

放熱が少なく暑くならないから、と電子レンジやオーブントースターを使用する方もいるかと思いますが。

一方、ガスコンロの「グリル部分」ですが、こちらも、庫内でガスが燃焼しているので、放熱が少なく、また、入れっぱなしで手をはなせるため、暑さも軽減できます。

ガスコンロのグリルは、庫内でガスを燃焼させることによる対流熱で温度を一気に上げ、直火と天面からの放射熱で食品を焼き上げます。

このため、庫内の温度が1分程度で300℃以上に上昇しますので、調理時間が短くて済みます。食材の表面にはきれいな焦げ目がつき、パリッ香ばしく、中はジューシーに仕上がります。

魚だけではなく、肉や野菜、いろいろな料理に活用できます。

●「焼く」はもちろん、「蒸し焼き」も

フライパンのかわりにグリルを使えば、油を引く必要もなく、余分な脂が約20～25%も落ちておいしくヘルシーです。

(鶏肉の場合：20%、豚肉の場合：25%)

アルミホイルなどを上手に利用すれば、「蒸し焼き」で、「ゆでる」よりも栄養分やおいしさを逃がさず、調理することができます。

【調理例】

- ・鶏モモ肉：包丁で厚さを均等にして、塩・コショウをふり、皮を上にしてグリルで焼く。
- ・焼そら豆：さやごとグリルに入れて、皮が黒くなるまで焼く
- ・焼枝豆：枝豆をぬらしたキッチンペーパーに包み、さらに、アルミホイルで包み、グリルに入れる。
- ・あさりのワイン蒸し風：砂だしたアサリをアルミホイルの上に重ならないように並べ、ワインをふってアルミホイルをふんわり包み、グリルに入れる。

●「下ゆでなし」の一气調理

庫内の温度が高く、「対流」と「放射」伝熱の両方で加熱するため、野菜なども下ゆでなしで調理ができ、ひと手間減らすことができ、時間短縮になります。しかも節エネルギーです。

【調理例】

- ・焼きトウモロコシ：皮をむいたトウモロコシをグリルに入れて焼く。（時々、トウモロコシの向きを変える）最後に、しょうゆとオリーブ油を塗ってできあがり。
- ・サツマイモとジャガイモのグラタン：サツマイモとジャガイモを薄く細く切り、アルミホイルの器に入れ、とけるチーズをのせてグリルで焼く。
- ・野菜の肉巻き：豚バラ肉でアスパラ・にんじん、などの野菜を巻き、グリルで焼く。

●「揚げ物」の再加熱もおいしく

衣の余分な水分を蒸発させながら外から加熱するので、揚げたてのサクサク感がよみがえります。

揚げものだけではなく、ギョウザや焼き鳥、カレーパンなどもおいしく再加熱できます。加熱時間は1～2分が目安。焦げが気になる場合はアルミホイルで調整してください。

●トーストもグリルで

1～2分で外はカリッと、中はしっとり仕上がります。

●ニオイも心配ありません。

ニオイ分子は高温下で分解されるので、網と受け皿を毎回きちんと洗っていれば、加熱している間は食べ物にニオイが付きません。

グリルで魚を焼いたあとに焼いた食パンと、新品のグリルで焼いた食パンのニオイを比較した実験でも、両者にほとんど差異はありませんでした。

●しかも、いろいろなものを1度に作れます。

焼枝豆

枝豆 適量
(下準備)
ぬらしたキッチンペーパーで包み、
さらにアルミホイルで包む
約10分加熱



焼しゃけ 約6分加熱
しゃけ 1切
(または たらこ1腹)

ココットエッグ

卵 1個
(下準備)
卵をアルミカップに割り入れ、
塩・コショウして加熱。
約5分加熱

3種の野菜ホイル蒸し

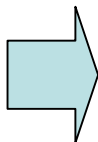
にんじん 適量
ニラ 適量
もやし 適量
(下準備)
洗って水のついたまま
アルミホイルで包みます。
(蒸しあがったら、ポン酢などでいただきます。
約7分加熱

ジャガイモとサツマイモのグラタン

ジャガイモ 15g
サツマイモ 10g
とけるチーズ 5g
(下準備)
じゃがいもとさつまいもは薄切りにして、
アルミカップに入れ、チーズをのせます。
約6分加熱

ポイント：加熱時間の長いものをグリルの奥におきます。

●すきまをいかして、メインと付け合せも一緒に作れます。



(イメージ)

鶏肉の炭火焼風と焼とうもろこし

鶏もも肉 1枚 (下準備) 鶏もも肉は厚みを均一にし、塩とこしょうをふります。
とうもろこし 1本
鶏もも肉ととうもろこしを左右に並べて約10分焼きます。
とうもろこしが焼けたら、しょうゆとオリーブオイルを混ぜ合わせたものを全体に塗っていただきます。

●調理時間は、「約10分以内」が目安です。

※調理時間と調理法は、すべて両面焼きグリルの場合です。片面焼きグリルの場合は、途中で裏返して、時間も長め(約1.5倍)に調整してください。