

グリルを使いこなそう！

はやい★おいしい★ヘルシー★簡単！

ガスコンロについているグリルは『魚焼き専用』だと思いませんか？実は、グリルは魚はもちろん、肉・野菜料理からデザートまで作れたり、レンジの代わりに温め直しもできたりと、非常に便利な万能調理器なんです！

今回は、活用しなければもったいない！グリルの機能や特徴について紹介します。

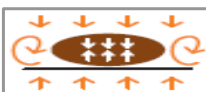
グリルの特徴

グリルの種類

グリルには、上火のみの片面焼きタイプと、上下に火口がついている両面焼きとがあります。両面焼きタイプは裏表とも同時に焼けるので裏返す必要もなく、片面焼きの1/2から2/3の時間で空き上がるのも特徴です。また、受け皿に水を入れるタイプと水を入れる必要のないタイプがあり水が不要なものは手入れが簡単です。



食品への熱の伝わり方には「電導」「対流」「放射」の3つがあります。食品の温度上昇に深く関与するのが『対流による電熱』で、食品の焼き色に深く関与するのが『放射による伝熱』です。



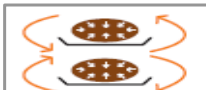
両面焼きグリル
放射と対流

対流伝熱と放射伝熱、両方で加熱します。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るため、中はジューシーに、表面にはきれいな焦げ目やパリッとした香ばしさが。



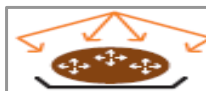
トースター
放射

放射による伝熱で、熱源から放射熱によって直接食品を温めます。焼き色をつけたいトーストなどに適しますが、食品に厚みがあると中まで熱が通りきらない場合があります。



ガスオーブン
対流

対流による伝熱で、熱した空気を庫内に対流させて食品の温度を上げます。食品の全体をムラなくじっくり加熱したい大きな塊肉などを焼くのに適しています。



電子レンジ
マイクロ波

マイクロ波が分子の振動を起こし温めます。短時間で加熱はできますが、焼き色はつきません。

グリルでスピード弁当

ハワイアンウイナー

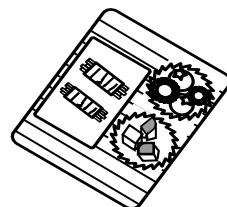
- ウイナー 1本
 - パイナップル（缶詰） 1/4枚
 - ベーコン（スライス） 1/2枚
 - ケチャップ 少々
- ウイナーに切り目を入れケチャップをしぼりパイナップルを挟みベーコンで巻く。しわを寄せたアルミ箔の上に乘せる。

ブロッコリーとプチトマトのチーズ焼き

- プチトマト 2個
 - ブロッコリー（冷凍） 2個
 - 粉チーズ・塩・コショウ 各少々
- アルミケースに野菜を入れ、塩、コショウ、粉チーズをかける

かぼちゃのハチミツ焼き

- かぼちゃ（冷凍） 3個
 - ハチミツ 少々
- アルミケースにかぼちゃを入れ、ハチミツをかける



準備した食材を一度にグリルに並べ、弱火で5分ほど焼きます。あら熱が取れるまでさましてお弁当箱に盛りつけてください。完成～！



考えよう。住まいの防犯対策！

★ check 1

人通りや人目が少ない



外からも見やすいように、バルコニーや塀は目隠しにならないようなデザインのものをつけましょう。
ドロボーは暗がりや外から見えないような場所を選んで侵入するので、センサーライトを付けるなどの工夫をするとよいです。

★ check 2

入りやすく逃げやすい



敷地内に何もないと侵入しやすいです。門などの設置や歩くと音が出る玉砂利を敷くとよいでしょう。
また、ドロボーは窓からの侵入するケースが多いので窓を二重にするのも効果的です。二重窓は冬場の結露対策にもなるのですごくおすすめです！
今の玄関ドアは二重ロックが基本です。玄関ドアを取り替えるのも効果的です！

★ check 3

留守かどうかわかりやすい



ドロボーは留守を確かめる為にインターホンを押し確認します。カメラがついているインターホンは顔を見られるので嫌がります。インターホンをカメラ付きに替えるだけでも防犯対策におすすめです。



もっとグリルを使ってみよう！

はやい★おいしい★ヘルシー★簡単！

ガスコンロについているグリルは『魚焼き専用』だと思いませんか？実は、グリルは魚はもちろん、肉・野菜料理からデザートまで作れたり、レンジの代わりに温め直しもできたりと、非常に便利な万能調理器なんです！

グリルの種類

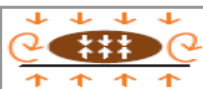
グリルには、上火のみの片面焼きタイプと、上下に火口がついている 両面焼きとがあります。

両面焼きタイプは裏表とも同時に焼けるので裏返す必要もなく、片面 焼きの1/2から2/3の時間で空き上がるのも特徴です。

また、受け皿に水を入れるタイプと水を入れる必要のないタイプがあり 水が不要なのは手入れが簡単です。



グリルの特徴



両面焼きグリル

放射と対流

対流伝熱と放射伝熱、両方で加熱します。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るため、中はジューシーに、表面にはきれいな焦げ目やパリッとした香ばしさが。

食品への熱の伝わり方には「電導」「対流」「放射」の3つがあります。食品の温度上昇に深く関与するのが『対流による電熱』で、食品の焼き色に深く関与するのが『放射による伝熱』です。グリルは「放射」と「対流」をうまく使うので、食材に早く熱が通りきれいな焼き目がつきます。オーブンレンジのように予熱がいらないのも手軽ですね。グリルでもっとお料理を楽しんでください！

都市ガスへの切り替えをお考えのお客様へ

- ① 給湯を電気、プロパン、灯油のいずれかで行われている方で、給湯器を都市ガス用に変更いただいた方に、**5万円キャッシュバック！**
- ② 全面道路にガスが通っており、都市ガスを引き込んでおられないお宅の方は、全面道路から道路とお宅の土地との境（官民境界）までの工事費は舗装や配管を含む全てを市が負担してくれます。ただし、民地内の工事は有償となります。
- ③ ガス給湯器を高効率タイプのエコジョーズ等に替えて浴室暖房または、温水式床暖房のどちらかを設置すれば、ガス料金がお得になります。

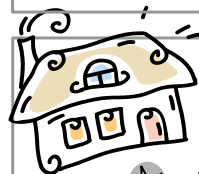
ご自宅の前に都市ガスが通ってるお客様はぜひ

パワフルでお得な都市ガスに切り替えを検討してみてください。

都市ガスリフォームのお問い合わせは

加藤建設（株）までお気軽にどうぞ…

都市ガスは
環境にやさしい エネルギー



考えよう。住まいの防犯対策！

★ check 1

人通りや人目が少ない



外からも見やすいように、バルコニーや塀は目隠しにならないようなデザインのものをつけましょう。

ドロボーは暗がりや外から見えないような場所を選んで侵入するので、センサーライトを付けるなどの工夫をするとよいです。

★ check 2

入りやすく逃げやすい



敷地内に何もないと侵入しやすいです。門などの設置や歩くと音が出る玉砂利を敷くとよいでしょう。

また、ドロボーは窓からの侵入するケースが多いので窓を二重にするのも効果的です。二重窓は冬場の結露対策にもなるのですごくおすすめです！

今の玄関ドアは二重ロックが基本です。玄関ドアを取り替えるのも効果的です！

★ check 3

留守かどうかわかりやすい



ドロボーは留守を確かめる為にインターホンを押して確認します。カメラがついているインターホンは顔を見られるので嫌がります。インターホンをカメラ付きに替えるだけでも防犯対策におすすめです。



エコ上手になろう

～ 今ある家電の節約法 ～

エコポイントの導入でますます注目されるエコ家電。最新の家電商品は省エネ機能がとても充実していますが、すぐに買い換えるわけにもいきませんよね。今ある家電で省エネできる工夫をご紹介します。

エアコン

家庭で最も電気を使うエアコン。フィルターが目詰まりしていると効率が下がるので、月1～2回はフィルターの掃除を。また、設定温度を1℃ゆるめるだけでも大幅な節電になります。

カーテンをしっかり閉めると、冬は熱を逃しにくくし、夏は日光をさえぎって、エアコンの効率はアップします。扉の開け放しをやめるのもポイントです。

冷蔵庫

ずっと電気を付けっぱなしの冷蔵庫も消費電力が多いもの。扉の開閉を減らす、物を詰め込みすぎない、などのほかに、使わないときの電力

を減らす工夫も効果的です。

冷蔵庫のすぐ近くに壁や棚があると、熱がこもり、その分強力に冷やそうと、電気を多く使います。後ろの壁と両脇は10cm以上空けましょう。これは、上部も同じです。

また、季節ごとに設定温度を変えることもポイント。地域や室内の環境にもよりますが、冬は「中」や「低」などでも十分冷えます。

テレビ

テレビも意外と電気を消費します。大画面テレビほど消費しますから、基本ですが「見ないときは消す」を徹底しましょう。消すときはリモコンではなく、主電源を切った方が節約になります。



画面の明るさや音の大きさも消費電力に反映するので、適度な明るさ、音量に抑えましょう。

その他

ホットカーベットを使用するときは下に新聞紙を敷いて保温効果高め、電子炊飯器の保温機能を4時間以上使わない、照明器具の電球を電球形蛍光灯に替える、などもおすすめです。

頭の体操 クロスワードパズル

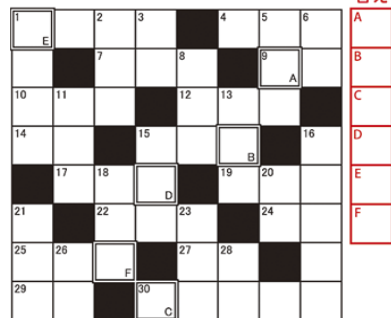
二重枠に入った文字A～Fを順番に並べると、何という言葉になるでしょう？

① タテのカギ

- 得意は肉じゃがと玉子焼き
- 土用の丑の日のごちそう
- やパバ
- 「猫に○○」＝「豚に真珠」
- 表をひっくり返すと
- 最近、パンツと言います
- 足から生まれる状態
- 礼→着席
- 杉やヒノキのコレでくしゃみ
- まな板の相棒
- 赤い色の7月の誕生石
- 資源○○はリサイクルします
- マスカラをつけてパツリと
- お茶碗で食べる主食
- 歩きすぎて棒になった
- 『出汁』と書いて何と読む？

② ヨコのカギ

- 福山雅治が演じる「坂本○○○○」
- 座って測る背の高さ
- この魚が暴れると地震が？
- キレイだけど棘があります
- 月で餅つきするといわれる動物
- 赤い羽根が有名
- 植物観察や実験する科目
- 板ばさみ。中間○○職
- 石川遼や宮里藍が活躍
- 自己○○○か会社○○○かでは失業手当が異なります
- 数字が一列揃ったら大きな声で
- 蛇の○○はヘビ
- 団体旅行
- いわゆる美白。何を白くする？
- 昼が一番長く、夜が一番短い日
- 銀行ATM。何の番号を入力？



答え

A
B
C
D
E
F

－ クロスワード応募方法 －

- 名前
- 住所
- 電話番号
- 「かとけん通信」の中で興味のあった記事・ご意見、ご感想など…
- クロスワードの答え

以上を記入の上、FAXかメールにてご応募下さい。締切は9月30日(木)です。

FAX 22-2133

メール katokk-q@beach.ocn.ne.jp

「グリル枝豆～黒こしょう風味～」

① 枝豆は塩(分量外)をまぶし、揉むようにしてうぶ毛を落としてから、水で洗います。

② 塩こしょうをふいて、熱め、アルミホイルの上に並べてグリルで焼きます。

両面火焼きグリルは強火で7分
片面火焼きグリルは強火で5分、混ぜて2分

★材料(2人分)

- 枝豆 100g
- 塩 大さじ2/3
- コショウ(黒) 少々

社長よりひとこと

いつもありがとうございます。9月になり残暑お見舞いと言いたところですが、今年は酷暑お見舞いと言ったほうがいいのかいせず。この暑の時期ですが、もう冬物の保温性の高い下着や服が販売されています。弊社の取り扱い商品にも、床暖とか、ファーターがあります。まだまだ積極的に営業出来ません。10月には、ガス、床暖、ヒートポンプ等を実際に使っていただける、店舗を事務所1Fにオープンします。詳細は後日、ご案内させていただきます。 加藤 淳

福知山唯一のオーダーキッチン&都市ガスリフォーム専門店

福知山市北本町二区30-1
加藤建設(株) [ライフ福知山]

0120-24-1900

都市ガスライフ

検索

