



### 住まいの役立つ情報 今さら聞けない!? 強火・中火・弱火・とろ火・・・正しい火加減とは?

お料理を上手に作るために重要なのが「火加減」ですが、言葉の意味も相まって普段あまり意識せず調理している方も多いのではないのでしょうか。「分量もしっかり測ってレシピ通りに作っているのに失敗しがち...!」という方は火加減の原因があるのかもしれない。この機会に「正しい火加減」をチェックしてみましょう!

**【強火】**  
鍋底全体に炎が広がり、はみ出さないくらいシャキッと仕上げたい野菜炒めや、煮汁を煮立てる時、お湯を沸かす時に使用。強火だからといっていつも火力を全開にするのではなく、鍋の大きさに合わせて調節しましょう。(IH調理器の温度設定では約200~230度)

**【中火】**  
鍋底に炎がかかすかに触れる程度。さっと煮てふくらばせたい煮魚、種類を茹でる時、フライパンを熱する時などに使用します。レシピ内に火加減の指定がない時は中火にしましょう。(IH調理器の温度設定では約160~180度)

**【弱火】**  
鍋底に火があたらない程度。カレーや肉じゃがなどコトコト煮込む料理のほか、パン・パークなど肉の中心に火を通す時などに使用します。(IH調理器の温度設定では約150度前後)

**【とろ火】**  
炎が消えるか消えないかのギリギリの状態。すぐに火が通る薄焼き卵や、煮豆など長時間じっくり火を通す時、また保温・温め直しなどの時に使用。(IH調理器の温度設定では約140度)

コンロのつまみの位置は「ガスが出る量」を調整するものなので、つまみだけに注目しても「適切な火加減」が出来るわけではありません。  
**火加減は**  
鍋底と火の大きさを見て調節しましょう!!



世界の花  
毎月咲く花をピックアップしてみました!!  
3月 スノーフレック

開花時期: 3月中旬~4月中旬  
スノーフレックの学名「Leucojum」はギリシア語で「白いスミレ」を意味し、スミレのような芳香を放ちます。鈴鐘状の花がスズラン、細長い葉がスイセンのようなので「鈴蘭水仙」とも言われています。



料金受取人払郵便  
美浜局承認  
2253

261-8790

千葉市稲毛区園生町139-5  
河野プロパンガス有限公司  
Sunらいふ企画室 行

お風呂 トイレ キッチン  
洗面 オール電化 太陽光発電 外壁塗装

リフォームの **コウノ**

Total Reform & Repair Shop  
河野プロパンガス 有限公司  
園生店 (本社) / 〒263-0051 千葉市稲毛区園生町139-5 FAX. 043-253-4679

おみずのリフォーム  
**0120-036-146**

ホームページはこちら リフォームのコウノ 検索  
<http://www.kouno-reform.com/>

アクセスマップ  
SUNらいふは捨てずに保存してください!!  
集めるときっといいことがありますよ!!

河野プロパンガス 園生店

2022 3月号 No.144  
Sunらいふ  
発行 河野プロパンガス 有限公司 SUNらいふ企画室 TEL. 043-253-4678 FAX. 043-253-4679

カンパニーキッチン Vol.60  
簡単シリーズ  
鶏むね肉で作る、しつとりジューシーな一品!  
チキンナゲット

—材料(2人分)—  
鶏肉(むね) 250g  
卵 1個  
塩こしょう 少々  
マヨネーズ 小匙2  
オリーブオイル 適量  
片栗粉 適量  
揚げ油 適量  
ケチャップ・マスタード 適量  
彩り用のサラダ野菜 適量

作り方  
1 鶏肉を1cm角に切り、なめらかなペースト状にまで包丁で叩く。  
2 ポールに1の鶏肉と★印の材料を入れて混ぜ合わせる。  
3 油の温度を160℃に保ったまま火を通し、きつね色になったらキッチンペーパーを敷いたバットに上げ油を切る。

犬飼ひ談義(2)  
河野プロパンガス 園生店  
犬飼ひ談義(2)  
犬飼ひ談義(2)

お願ひ  
ご登録からお受け頂きましたご意見、ご感想等は「SUNらいふ」への掲載をお願ひする場合がございます。お手数ですがご住所、お名前、お電話番号を記載の上お送り下さい。  
個人情報の取り扱いについて  
当社は、個人情報保護に関する法令およびその他の規範を遵守いたします。



**がんばれタスカル**  
144 手丸かこの

タスカル  
合格だぞ  
あーこれぞ  
受験勉強  
サヨナラ  
あーでも  
サヨナラしたい  
あーでも  
サヨナラしたい  
あーでも  
サヨナラしたい

**失敗しないリフォーム** **リフォーム前より狭くなった!**  
—トイレ編—

●和式から洋式のおトイレにして、立ち座りは楽になったけど、座った鼻先にドアがあって、とても狭いわ!  
●大きな便座で座り易いと思っていたけど、こんなに狭くなったらかえって不便だ!  
●年を取ってからだと、もっと体がうごかなくなるから、10年後が不安だわ!!  
●初めて説明しておいてくれたら、トイレ自体を広くすることも考えたのに。トイレは毎日使うものだから、大事なんだよ!

**こんな声が数多く寄せられていました。**

**この問題にならないために**

①和式から洋式に替える場合、トイレ自体の奥行きが狭いことが多く、洋式にリフォームした時に立ち座りが不便になることがあります。これは和式の方が省スペースで用が定せるためです。洋式トイレで立ち座りを容易に行うためには、トイレスペースの奥行きがドアを閉めて1.3m以上ある事が理想です。

②将来の事を考えたときに、奥行きを広げておく、車いすで出入りできるようにドアの段差をなくす、といった事も想定してリフォームを考慮しておく、いざという時にこま不误せん。今、洋式トイレの方でもメーカーによっては以前より大きな便座になっている事もあるので注意が必要です。

次回は、「手すりをつけられない!」についての情報をお送りします。

**まちがい探しクイズ** 2月号の答えと、1月号の当選者発表

**答え** 1 9 10 15 16

ツノ セーターの襟 豆の数 花 スカートの襟

**1月号当選者は**  
千葉市中央区 T.S様

おめでとうございます!!

和菓子職人のいちご生チョコロール  
お届けをおたのしみ!!

**まちがい探しクイズ** AとBの絵をよく見て、間違っている場所を探してね!!

正解者の中から抽選で1名様に、素敵なプレゼントが当たるラッキークイズ!  
間違っているマスの数字を「付属ハガキ」に記入して、郵送がFAXにてご応募ください!!

応募締め切り **3/20(日)**

**ちょっと!! おじやましま〜す!!**  
Vol.39

今回は  
千葉市緑区 N様  
キッチンリフォーム工事の  
現場をご紹介します!

30年大切にお使いになったキッチン。  
そろそろ替え時かしらとご相談いただきました。一緒にショールームに  
来店し、実際に見て触って、確認しながら決めて頂きました。  
ポイントキッチンパネルを貼るのではなく、こだわりのタイルにされました。  
最新のキッチンも、収納スペースもあり、掃除もし易くて、本当に快適に使って  
いますと喜んでいただきました。

お客様宅へお邪魔した際は、笑顔で迎えて頂けるとうれしいです!!次回もお楽しみに♪

**お風呂のあれこれ**

今回は、在来工法からユニットバスへのリフォームの作業工程の内容は?についてお送り  
します。

●**工事内容とその注意点**  
在来工法からユニットバスへのリフォームには、以下の4つの作業工程があります。

- ①在来工法の浴室を解体する
- ②下地や基礎の状態を確認する
- ③補修工事を行う
- ④ユニットバスを設置する

元の浴室を解体後に下地や基礎に問題が見つかった場合は、追加費用がかかることもあ  
ります。

●**工事は信頼できる業者に任せましょう!**  
お風呂のリフォームを請け負っている業者はいくつもありますが、業者ごとに技術スキル  
に差があります。費用の安さだけで選んでしまうと、リフォーム後に水漏れなどのトラブ  
ルが発生する可能性があります。そのようなトラブルに合わないようするために、下記  
の4点を参考に業者を選んでみてください。

- ①浴室リフォームの実績がある
- ②対応が丁寧で信頼できる
- ③見積書に金額の明細が書かれている
- ④アフターフォローがしっかりしている

必ず重視しなくてはならないのが、浴室リフォームの実績があることです。できれば地元  
で10年以上リフォームを続けている業者の中から選びましょう。  
見積もりを出してもらった過程で、対応がしっかりしているかを確認して、信頼できると感  
じた業者を選ぶようにしてください。  
見積もりにも、どうしても金額だけで選んでしまうと、安い業者は予期せぬトラブ  
ルのものにもなります。  
さらに、見積書が「リフォーム一式:〇〇万円」となっていて、何の工事にくらかるとの  
か分からないという業者もNGです。きちんと工事の詳細がわかる見積書を出した業者  
を選んでください。  
アフターフォローがしっかりしているというのも重要です。浴室リフォームは作業が完了  
したらそれで終わりというのではなく、何かあったときにすぐに駆けつけてくれる業者で  
あることが非常に大切です。

**「Sunらいふ」は  
皆様に支えられています。**

☆2022年3月号  
クイズのまちがい探しクイズの答え

※イラストのマスの数字を5つ記入してください

☆ご意見・ご感想・  
クイズスタッフへメッセージなどご自由にどうぞ。

〒  
ご住所  
フリガナ  
氏名 ペンネーム  
男・女

お電話番号 ( )

ご記入ありがとうございました!

**まちがい探しクイズ**  
正解者の中から  
抽選で1名様に  
無添加スイートポテト  
「加賀の芋菓子」  
プレゼント!!

FAX **043-253-4679**