

Now  
U  
know  
Vol.053  
2011年4月1日発行

2011 April  
**4**

S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

## 太陽熱とエコジョーズでエコライフ

### 太陽熱 温水器

ノーリツ スカイピアXF  
無限の太陽エネルギーを  
喜しに活かす

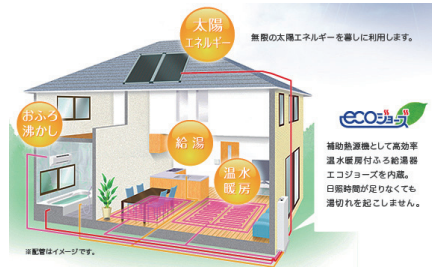
私たちの生活を支えているエネルギー。現在供給されているエネルギーのほとんどが、石油をはじめとする化石燃料から生産されています。有限の化石燃料を有効かつ長く利用するためにも、注目されているのはクリーンで無尽蔵な「太陽エネルギー」です。1時間あたりに地球上に降り注ぐ太陽エネルギーは人類が1年間に消費するエネルギーに匹敵すると言われています。その太陽エネルギーを生活に活かすシステムが、ノーリツの画期的な温水暖房システム「スカイピア ECOハイブリッドXFシリーズ」です。

太陽エネルギーとエコジョーズで、給湯・お風呂沸かし、温水暖房ができます。朝夕や



冬の太陽エネルギーが弱い時でも、エコジョーズ併用でお湯切れの心配はありません。太陽で沸かしたお湯とエコジョーズで浴室暖房や床暖房を行うので、ガス代も大幅に節約できます。従来タイプの温水床暖房付きふろ給湯器と比べても、年間約43%のガス量削減の、約4万円のガス代を節約ができます。(※給湯側LPガスの場合)再生可能エネルギーでもある太陽熱を積極利用することで、

CO<sup>2</sup>の発生を約43%削減できます。ソーラーパネルのサイズは、わずかに畳1枚程度。3階住宅でも、小さな屋根でも設置可能なので、設置場所の制約を緩和します。スカイピアは、住宅エコポイントの対象商品です。「窓の断熱改修」や「外壁、屋根・天井又は床の断熱改修」と一緒に行くと、エコポイントがもらえます。スカイピアで、省エネ&地球環境に貢献、さらにエコポイントももらってお得な生活をしてみませんか。



### 多賀正子の今月のごちそうさまレシピ 第53回



### “春キャベツのお好み焼き”

春の柔らかいキャベツが出回る季節になりました。甘くて柔らかく色も可愛いパステルカラーの優しい春キャベツは、火の通りも早くお好み焼きが短時間で仕上がるのも嬉しいです。粉を控えてたっぷりのキャベツで作ればお好み焼きも軽く沢山いただけますよ。是非この季節のキャベツをたっぷり使ってお試し下さい。お好みで具を変えてお楽しみ下さい。



### 材料 (26cmのお好み焼き2枚分)

- キャベツ…1/4個
- 細ネギ…1束
- 卵…L3個
- 小麦粉…180g
- 山芋…5cm(約100g)
- 鰹の出汁…200~250ml
- サラダオイル…大さじ1
- 豚バラ薄切り…300g
- お好み焼きソース…適宜
- マヨネーズ…適宜
- 鰹粉…適宜
- 青のり…適宜

### 作り方

- 1 キャベツは2cm角程度のザク切りに、細ネギは小口切り、山芋は皮を剥いて擦りおろす。
- 2 ボウルに小麦粉と出汁を入れて良く溶きのばし、続けて攪りおろした山芋と卵を割り入れ全体をよく混ぜる。
- 3 ②に刻んだキャベツと細ネギ、揚げ玉を加え、全体をサクッと混ぜ合わせる。
- 4 フライパンを熱しサラダオイルをしいて種の半分を流し入れる。
- 5 ④の表面に豚バラ肉の半量を薄く広げて貼付け、蓋をして弱めの中火で5~6分焼き、フライパンの蓋などを使って裏返す。
- 6 更に4~5分焼き、中まで火が通ったかどうか菜箸を中央に刺してベタベタした物が付いてこないかどうかを確認してお皿に取り出す。同様に2枚目も焼きあげる。
- 7 熱いうちにソースとマヨネーズを表面に塗り、お好みで鰹粉と青のりをふっていただく。