

2010 August

Now  
know

Vol.045  
2010年8月1日発行

8

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	31				

## 屋外排気をしない、IHクッキングヒーター専用「エコロジー」フード!

### キッチン

富士工業(株) 室内循環フード  
キッチンの空気はいつも  
きれいで快適温度

レンジフードは、調理時に出る煙やにおいなどを家の外に排出する為に必要です。しかし、室内を快適にするために使った冷暖房のエネルギーも、汚れた空気と一緒に排出してしまっています。またダクト配管が必要なので、キッチンのレイアウトやデザインによってはレンジフードの位置が制限される場合があります。でも、そのような問題点を解決するIHクッキングヒーター専用「室内循環フード」があるので、(ガス調理機器では使用できません。)

IHクッキングヒーター専用「室内循環フード」は、排気しないのでダクト配管がいりません。調理時に発生する油や臭いをキャッチし、「エアフィルタ」、「脱臭フィル

タ」、「油吸着フィルタ」でろ過し室内に戻すので、快適な室内環境を保ちます。暖めた(もしくは冷やした)室内空気を外に捨てることもないので、省エネになります。これを電気代に換算すると年間13,700円の節約になるそうです!(※関東地区の場合)

配管コストはもちろん、建築躯体に開けていた穴も削減できるので、強い建築設計に貢献します。

ダクト配管の制約がないので、アイデア次第で今までにないキッチンレイアウト



が可能になります。リフォームなど配管作業が困難な物件でも、後付け可能な「室内循環フード」であれば作業もカンタンです。



外気が入らないので、花粉も入ってきません。レンジフードで排気している時におこる室内負圧もなくなり、「扉がひらかない」「急にドアが閉まって危ない」といった不具合もおこりません。

健康・省エネルギー・クリーンな家として高断熱高气密が注目されていますが、そんな住宅にこそ新発想のエコロジー製品「室内循環フード」はピッタリではないでしょうか。



多賀正子の今月のごちそうさまレシピ 第45回

### “真夏のジャンバラヤ”

いよいよ夏も本番を迎え、お家に人が集まる事も多くなるのではないでしょうか? そんな時、気軽に作れて材料も揃いやすくジャンバラヤは大人気! 辛味さえ調節すれば、子供から大人まで喜んで召し上がっていただけるスパイシーで元気の出る華やかで豪快な料理です。

★チリパウダー…パプリカやガーリック・クミン等が配合された混合スパイスで、この料理のメキシカンな香り付けに欠かせず事が出来ません。カレーパウダーと合わせて使ってください。

### 材料(6人分)

- お米…3合
  - 鶏モモ肉…2枚
  - ソーセージ(チョリソ)…8本
  - 玉ねぎ…中1個
  - ニンニク(種抜きぶつ切り)…2粒
  - 唐辛子…1本分
  - パプリカ(赤)…1個
  - ピーマン…2個
  - コーン缶(ホールタイプ)…小1缶
  - チリパウダー…大さじ1
  - カレーパウダー…大さじ1
  - ブイヨンキューブ…1個
  - コーン缶の汁…合わせて650cc
  - 水…
  - オリーブオイル…大さじ1~2
  - トマトペースト…大さじ2
  - 塩…適宜
  - 粗挽き黒こしょう…適宜
  - パセリの微塵切り…適宜
- ☆辛さとなるスパイスはお好みで調整して下さい

### 作り方

- 1 鶏モモ肉は1枚を6等分にカットし、しっかり塩(小さじ2弱)コショウをする。ソーセージは7mmの輪切りに、玉ねぎは粗微塵切り、ニンニクは潰してぶつ切りに、パプリカとピーマンはヘタと種を取って1.5cm角に切っておく。
- 2 深めのフライパンにオリーブオイルを入れて火に掛け、鶏肉の皮を下にしてフライパンに入れ、蓋をしてしっかり皮目に美味しそうな焦げ色付けて一旦取り出す。
- 3 ②のフライパンに玉ねぎを入れてよく炒め、唐辛子・ニンニク・ソーセージを入れ炒め更にお米を入れて透き通るまで炒め、パプリカ・ピーマン・コーンも加えて艶が出るまで炒め混ぜる。
- 4 ③にトマトペースト・チリパウダー・カレーパウダーを加え、あらかじめ作っておいた【A】を流し入れ、全体を混ぜたら②の鶏肉を戻し入れ、沸騰したら蓋をして中火でスープがなくなるまで約12分炊く。
- 5 スープがほぼ無くなったなら、蓋を開けて鶏肉を再び取り出し、全体をよく混ぜて味見を必要に応じて塩こしょうで味を整え、余分な水分を飛ばしたらもう一度鶏肉を戻し入れ蓋を閉めて最後に5分程蒸らして出来上がり。
- 6 出来上がりをお皿に盛りつけ、お好みでパセリの微塵切りや辛味の有るソースを添えていただく。

