

ガスは快適な暮らしのパートナー

2018年冬号

弘前ガス
広報紙



Yell エール

弘前ガスは、笑顔あふれる暮らしづくりを応援します！

No.31

年4回発行
(3月・6月・9月・12月)

エコ・クッキング出前授業を行いました！



りんごのソテーでは、芯をクッキー型で抜き、皮ごと調理したよ！

エコ・クッキングとは？

→環境のことを考えて、「買い物」「調理」「食事」「片付け」をすること。

例えば…

食材を無駄なく使う、エネルギーや水を大切に使うなど。



今日のメニューは野菜炒め！苦手を克服できたかな？

ガラス鍋でごはんが炊ける様子を観察したよ！ガス炊きのごはんも完食！



みんな大好き、フレンチトースト！代表でお手伝いをしてもらいました！



みそ汁は煮干しからだしをとって作ったよ！だしがらはふりかけに変身！



クレープ生地をひっくり返すのに苦戦したけど、がんばりました！



弘前ガスでは小学校の家庭科授業と連携したエコ・クッキング出前授業をはじめ、中高生を取り組んでいます。このような活動が評価され、この度の受賞に至りました。表彰式は青森市の総合社会教育センターで行われました。

あおもりキャリア
教育応援企業表彰を
受賞しました！

弘前ガスの広報紙エールは今月号で31号を迎えました。

ここまで続けてこられたのも読者の皆様、取材先の方々、関係者の皆様、スタッフのおかげと感謝しております。

本当にありがとうございます！！

今年もあと少しで終わりとなります、エールと共に来年もよろしくお願ひいたします！！



第12回 ウィズガス 全国親子クッキングコンテスト

せんこくおやこ
ほのお ちょうり さかん
炎の調理で五感を
研ぎ澄ます

田中さん親子らが青森県大会出場へ

10月14日(日)、学校法人柴田学園東北女子大学調理学実習室で第12回全国親子クッキングコンテスト弘前・黒石地区大会を開催いたしました。

会場には弘前地区から集まった親子5組が「わが家のおいしいごはん」をテーマに、4人分の料理を制限時間60分で調理し、青森県大会出場2枠を懸けて熱戦を繰り広げました。

優勝は田中日陽さん(城東小6年)・香織さん親子。準優勝は対馬愛佳さん(松崎小6年)・めぐみさん親子が選ばれ、11月18日(日)に開催される青森県大会への出場を決めました。競技後、ホッとした様子の出場者様は作った料理をご家族と一緒に味わいながら楽しいひとときを過ごされていました。



競技後はお待ちかねの
バイキングタイム♪♪
表彰式の後に記念撮影~!!
親子でがんばりました~(^_-)v

応募レシピ紹介

「朝から元気になる朝ごはん♡」

田中 日陽さん(城東小6年)親子



〈田中家のメニュー〉

- ・いなりおにぎり
- ・鮭の梅みそ焼き
- ・かぼちゃときのこの甘酒とん汁
- ・小松菜と貝柱のおひたし
- ・りんごとバナナのケーキ

5品

「ほっこり♡にっこり♡ ちょいカフェA@M@Rいごはん」

対馬 愛佳さん(松崎小6年)親子



〈対馬家のメニュー〉

- ・おだしひラフ
- ・ふわしゃり肉巻き
- ・ミルキィけの汁
- ・お野菜たっぷりナムル
- ・りんごおとうふクラフティ

5品

「野菜たっぷり満足ごはん」

平川 素直さん(豊田小6年)親子



〈平川家のメニュー〉

- ・炊き込みごはん
- ・トマトスープ
- ・鶏肉の手巻きサラダ
- ・きゅうりの浅漬け
- ・ゼリー

5品

「幸せのすずがなるよ♪ ぼくの青森和食ごはん」

小田桐 朋希さん(石川小1年)親子



〈小田桐家のメニュー〉

- ・さばごはん
- ・みがきにしんと菊の和え物
- ・しじみ貝とみずの汁物
- ・長芋の八幡巻りんご源タレソースがらめ
- ・おとうふブラマンジェぶどう添え

5品

「おうち野菜で ヘルシーごはん」

山崎 和樹さん(自得小5年)親子



〈山崎家のメニュー〉

- ・ナスピーのサバ缶煮
- ・さつまいもと油揚げの混ぜごはん
- ・野菜スープ
- ・ミニトマトの塩こんぶ和え

4品

学校賞

おめでとうございます!!



弘前市立自得小学校
小田桐有為子
校長

今年度から学校賞を設け、全国親子クッキングコンテストの応募を呼び掛けましたところ、弘前市立自得小学校(小田桐有為子校長)様より地区最多の21作品のご応募をいただきました。

夏休みの課題として取り組んでいただき、自家栽培の新鮮な野菜を使ったメニューなど、家族に食べさせたいアイデア満載のレシピを親子で考えてくださいました。

本当にありがとうございました(^_-)v



受賞者ヘインタビュー

優勝

弘前市立城東小学校六年
田中日陽(ひよ)さん
香織さん親子



朝ごはんをテーマに、白いごはんに合う鮭と甘めの
おいなりさんをイメージした混ぜおにぎり、そして、
甘酒を入れた優しい味の具だくさんとん汁を頑張って
作った田中さん親子。

—今日の出来はいかがですか?
まあまあです。



—県大会での目標は?
優勝か準優勝したいです!!

準優勝

平川市立松崎小学校六年
対馬愛佳(あいか)さん
めぐみさん親子



青森県の食材をふんだんに使い、色々な食感を楽しめる
よう工夫した対馬さん親子。中でも、ミルキィけの汁
は長いもの食感を大切にし、まろやかな味に仕上げました。

—今日一番うまく出来たことは何ですか?
デザートのりんごをのせるところです。



—県大会での目標は?
余裕を持って盛り付けできるよう頑張りたいです!!

両チームとも最後になる親子クッキングコンテストを悔いのないよう、精いっぱい頑張ってください(^_^\v



青森県大会速報!

11月18日(日)に東北女子大学調理学実習室で行われた青森県大会では、各地区を勝ち抜いた親子6組が日頃のチームワークを発揮し、わが家自慢の料理の腕を競いました。当地区より出場された田中さん親子が宣言通り、見事優勝に輝き、同じく出場された対馬さん親子も健闘されました。

本当に疲れさまでした♪



田中さん親子は
12/9(日)に開催される
東北地区大会へ出場
されます。
弘前ガスも
応援します
ので、頑張って
ください!!!

福士るみ子先生の おすすめレシピ

●材料(4人分)

生地	Ⓐ 薄力粉	100g	★薄力粉に食塩を加えて、ふるっておく。
	食塩	3g	
	Ⓑ 牛乳	60cc	★牛乳をひと肌にあたためて、※をすべて入れておく。
	ドライイースト	3g	
※	オリーブオイル	小さじ2	
	砂糖	小さじ1	
根菜	ねぎ	30g	★なめ切り。
	にんじん	50g	★3mm幅の半月切り。
	ごぼう	50g	★3mm幅のなめ切りにし、水に浸ける。
	大根	100g	★皮つきのまま、3mm幅のいちょう切り。
	長芋	50g	★皮つきのまま、半月切り。
	ベーコン	2枚	★1cm幅に切る。
	溶けるチーズ	60g	
みそ	みそ	大さじ2	★みそベース
みりん	みりん	大さじ1	※全てまぜ合わせる。
酒	酒	大さじ1	
粉唐辛子	粉唐辛子	少々	
油	(適宜)		

●下ごしらえ

★薄力粉に食塩を加えて、
ふるっておく。

★牛乳をひと肌にあたため
て、※をすべて入れておく。

★3mm幅の半月切り。

★3mm幅のなめ切りにし、水に浸ける。

★皮つきのまま、3mm幅のいちょう切り。

★皮つきのまま、半月切り。

★1cm幅に切る。

★3mm幅のなめ切りにし、水に浸ける。

★皮つきのまま、3mm幅のいちょう切り。

★皮つきのまま、半月切り。

ガスで簡単!フライパンで作る

根菜みそチーズピザ

栄養価(1人分)300kcal / 塩分2.4g

●作り方

①ボウルにⒶを入れ、中央をくぼませ、Ⓑを外側から粉を中央にくずしながら加え、全体にこねていく。ある程度まとまたら、ボウルの中央にうちつけて、ひとたまりに丸め、30分ほど発酵させる。

②①の生地が2倍以上に発酵したら、いったんガス抜きをして、フライパンの底の大きさに伸ばす。フライパンに油を塗り、生地をのせておく。

③鍋にねぎ以外の根菜とひたひたの水を加えて火にかけ、沸騰したら、火を止めそのままおく。

④②の上に「みそベース」を全体に塗り、水気を切った③の根菜・ねぎ・ベーコン・溶けるチーズをのせ、ぴったりふたをして火にかけ、弱火で5分・中火で3~5分で焼き上げる。

調理の ポイント♪

* 大根・長芋は皮ごと使うから栄養たっぷりだよ!

* 火が通りやすい切り方だよ!



No.12のYellでは
ミックスピザの
レシピで、生地に
強力粉を使用
したよ!



福士るみ子先生が
教える料理教室

料理上手になって、家族・恋人の胃袋をつかみましょう♪

弘前市桔梗野2丁目9番地7 0172-36-5075

月1回の参加でも大歓迎です!

火曜日18:00~、水曜日10:00~

ブログ「るみ子のささやき」→

ぷらっと弘前

No.31



ステーキ食堂 ミートソルジャー

弘前市富田町162-1F

TEL:0172-78-1326

Instagram: ms_1129s.y

今年8月にオープンした「ステーキ食堂ミートソルジャー」さんを訪ねてみました。お洒落な雰囲気の店内に入ると、食欲をそそるお肉の焼ける音がお出迎え。一番人気は「ランダムカットステーキとハンバーグ」、ステーキとハンバーグの両方食べられてライス・スープ・ミニサラダにフリードリンクも付いて1,000円(税込)はダンゼンお得です。フリードリンクはコーヒー(アイス・ホット)・ウーロン茶・オレンジジュース・カルピスです。

ソルジャーなネーミングの「軍隊カレー」は海軍レシピを再現、辛さ控えめでまろやかな味わいのポークカレー。アルコール類もあるので夜はステーキと一緒にいかがでしょうか。

平日でもご予約が有れば夜も営業しているそうです。

シェフより一言

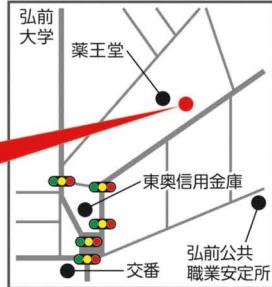
「おいしいお肉を食べてそれぞれの戦場(仕事)
で力を発揮して下さい。」

明日への活力を蓄えに、みなさんも足を運んでみませんか?



営業時間 月~金 11:00~15:00(ラストオーダー15:00)
土日祝 11:00~20:00(ラストオーダー20:00)

定休日 不定期 総席数 20席(テーブル席・カウンター席、全席禁煙)



お洒落な店内



一番人気!



カレーも旨し

プレゼント

ステーキ食堂ミートソルジャー様より
『サービスランチ無料券』を抽選で5名様にプレゼントいたします!!

ハガキ
でのご応募

①~⑥の必須事項を明記の上、下記までご応募ください。(1家族様1通まで)
①郵便番号 ②住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢 ⑤電話番号 ⑥「エール」をご覧になった感想
(応募先)〒036-8042 弘前市大字松ヶ枝1丁目2番地1 弘前ガス株「エールプレゼント」係
(応募締切)平成31年1月15日(火)必着

インターネット
でのご応募

弘前ガスホームページの「お役立ち情報」より専用の応募フォームにてお申し込みください。
(応募締切)平成31年1月15日(火)23時59分まで

※当選者の発表は無料券の発送をもって代えさせていただきます。



サービスランチ 750円(税込)

くらしのエネルギーをトータルに エコル電気

エコル電気は弘前ガス(株)が提供する電気供給サービスの名称です。

現在ご利用の電力会社への
解約手続きは不要です。

ご契約中の電気の検針票をご用意いただけますと、
その場でお申込みができます!!

エコル電気の3つのポイント

ポイント1 手続き簡単

ポイント2 電気の品質は
変わりません

ポイント3 停電からの復旧は
今まで通り

高圧電力、低圧電力(動力用)の取扱いはじめました!

ご不明な点やご質問がありましたら当社スタッフが訪問いたします。

エコル電気お問合せ窓口 [受付時間] 平日8:30~17:00

0120-051-585

電気供給元

株式会社エネクスライフサービス

東京都渋谷区虎ノ門2-10-1

虎ノ門インビルディング東棟11F

小売電気事業者番号:A0366

水道管の凍結対策は 万全ですか?

この季節、日に日に寒くなっています。特に気温が氷点下の日は水道管や風呂釜・給湯器の凍結にご注意下さい。

冷え切った台所やトイレ・洗面所は水道管が凍りやすいので、出来るだけ暖めてあげましょう。

又、長期間お留守にする際や、
気温が氷点下の日には水抜きは
忘れずに行いましょう。

水抜き等の方法に関しては、
当社スタッフまでご相談下さい。



インターネットは **あすなろ光**
with NTT東日本

お問合せは **0120-704-500** 土・日・祝祭日除く
8:30~17:00

弘前ガス

青森県弘前市大字松ヶ枝1丁目2番地1 TEL0172-27-9100 営業時間 8:30~17:00

休業日 土・日・祝日、年末年始(保安供給体制365日24時間待機)

URL:<http://hg-group.co.jp> Eメール:eigyo@hg-group.co.jp

