

ガスは快適な暮らしのパートナー

弘前ガス
広報紙

Yell

エール

2019年春号

No. 32

年4回発行
(3月・6月・9月・12月)

弘前ガスは、笑顔あふれる暮らしづくりを応援します!

料理教室のご案内

お知らせと
ブログも見てね!
親子クッキング
コンテストも
載せてま〜す!

ホームページからもご覧になれます

弘前ガスでは、どなたでもお気軽にお料理を楽しんでいただけるよう、毎回いろいろな内容の料理教室を開催しております。楽しみながらお料理の腕を磨いてみませんか?たくさんのご応募、お待ちしております。

第45回

この割合、覚えておけば失敗なし! 「さしすせそ」の基本調味料でうちごはん

日時 5月10日(金) 10:15~13:00 (受付は10:00~)
11日(土) 10:15~13:00 (受付は10:00~)

場所 泉野多目的コミュニティ施設
(泉野3-6-2 ※駐車場あり)

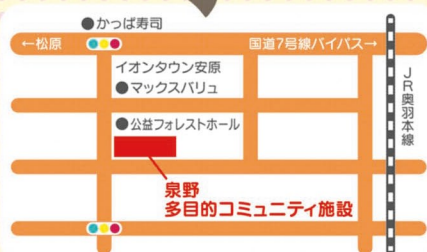
講師 サロン・ド・胡桃
福土 るみ子先生

参加費 1,000円
(材料費・傷害保険料込)

持ち物 エプロン
三角巾
ハンドタオル

対象 成人の方

定員 両日とも6名



味付け上手、目指しませんか?

予定メニュー (デザート付)

・炊き込みピラフ

加える塩の量は??

・鶏の照り焼き

しょうゆとみりんの割合は??

・春菊のサラダ

ドレッシングはもちろん手作り!
油と酢の割合は??

※料理教室のご応募を通じてお客様からご提供いただきました個人情報を、料理教室及び傷害保険の手続き以外の目的で使用することはありません。

※安全管理上、参加者以外の同伴および見学はご遠慮ください。

※食材等準備・傷害保険手続きの為、4/22の週に出欠確認のお電話をいたします。確認後のキャンセルはご遠慮ください。

ハガキでの応募

①~⑧の必須事項を明記の上、弘前ガス(株)「料理教室係」までご応募ください。1回のご応募で、2名様までお申し込みができます。※ハガキで2名様分ご応募される場合は、必ず2名様分の①~⑧をお知らせください。
①ご希望日 ②郵便番号 ③住所 ④氏名(ふりがな) ⑤生年月日 ⑥性別 ⑦電話番号 ⑧当社料理教室参加経験の有無
【応募締切】4月8日(月) 必着

インターネットでの応募

弘前ガスホームページの「イベント情報」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】4月8日(月) 23時59分まで



お問合せは...

〒036-8042 弘前市大字松ヶ枝1丁目2番地1 弘前ガス(株) 料理教室係
TEL 0172-27-9100

※お申し込み多数の場合は抽選を行い、締切後10日前後で結果を郵送にてご連絡いたします。

都市ガスは、必要不可欠なライフライン

もしも地震が起きたら…

いつ起こるかもしれない地震時の対応と、
ガスが止まった時の復帰方法についてご紹介します！



皆さんは地震が発生したら…

①あわてずに、まず身の安全を確保することが基本です！

地震発生後(揺れがおさまってから)…

②あせらずに、使用中のガスを止める。

* ガスの器具栓とガス栓を閉める。

③着火源となる換気扇や電灯等のスイッチに絶対手を触れない。

* ガス警報器が作動したり、ガスのにおいがしたら絶対に触らない。

* 窓を開けて換気し、すぐ弊社にご連絡ください。

④安全を確認してから、ガスをお使いください。

* 地震がおさまって、ガスのにおいがしなければ、ガス栓を開けて使用することが出来ます。

* ガスが出ない時は、ガスメーター(マイコンメーター)の安全機能が作動していますので、点滅を確認し、手順に従ってガスメーター(マイコンメーター)の復帰操作を行ってください。

ガスコンロの 新常識

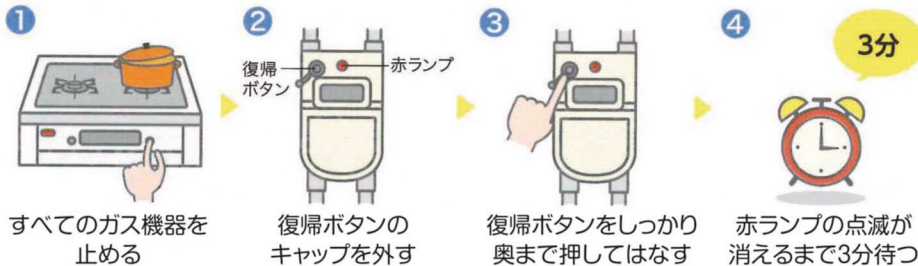


最新のガスコンロは、使用中に震度4以上の揺れを検知すると自動消火する**感震停止機能**が付いています。

※「感震停止機能」がついていないコンロもあります。



ガスが出ない時のマイコンメーター復帰方法



マイコンメーターの場所も確認しておきましょう。

マンション・アパートの場合

- ・ 玄関脇や共同廊下のメーターボックス内
- ・ 外に複数設置

一戸建ての場合

- ・ 屋外・玄関付近

マイコンメーターについて

ガスを使用中に大きな地震(震度5相当以上)を検知すると、自動的にガスを遮断します。また、ガスの流れや圧力等に異常が発生した場合、長時間ガスをご使用の場合も自動的に遮断されます。

※正しくマイコンメーターの復帰操作をしてもガスが使えない場合等、ご不明な点やご質問がありましたら弊社にご連絡ください。

事前の備えが重要です

★ガスコンロを使わない時は、ガス栓を必ず閉めましょう!!

★警報器の取付をおすすめします!! (弊社スタッフまでご相談ください)

*1台で火災、ガス漏れ、不完全燃焼をお知らせする複合型警報器。

*警報をランプと音声でお知らせします。



ガスで簡単! 福士るみ子先生の
おすすりレシビ

デコレーション寿司

栄養価(1人分) 348kcal/塩分 3.5g



↑写真は一人分です

●材料(4人分)

米 2カップ
 A { 酢 40cc
 砂糖 大さじ2
 塩 小さじ1
 桜でんぶ 大さじ2
 青じそ 4枚
 卵 4個
 B { 砂糖 大さじ1
 塩 少々
 むきえび 100g
 C { 塩 少々
 酒 大さじ2
 青のり 少々
 香草 適宜

●下ごしらえ

- ★炊き上がったごはんはAを合わせ、すし飯を作り、4等分にする。
- ★青じそは、せん切りにして水にさらす。
- ★卵はゆでて白身と黄身に分け、黄身は裏ごし、白身はみじん切りにし、Bを半々にして合わせておく。
- ★むきえびは、みじん切りにして鍋にCと共に入れ、汁気がなくなるまで炒りつける。

●作り方

- ① ケーキ型の内側にラップを敷き、酢水をふきかけ、卵の黄身→すし飯→卵の白身→すし飯→青じそ→すし飯→桜でんぶ→すし飯というように重ねて敷き詰め、ラップで閉じて上から軽い重石をかけしばらくおく。
- ② ①を上下に返して、ラップをはずして器に盛り、上にえびのそぼろを盛り付け、青のりをちらし、香草を添える。

福士るみ子先生が
教える料理教室 **サロン・ド・胡桃** (くるみ)
 弘前市桔梗野2丁目9番地7 0172-36-5075
 火曜日18:00~、水曜日10:00~

ブログ
「るみ子のさやき」
みてください!



料理上手になって、家族・恋人の胃袋をつかみましょう...
月1回の参加でも大歓迎です!

調理のPoint

★ケーキ型や
様々な形の
器でも出来ます!



ガスの自動炊飯機能なら、
ごはんがおいしく炊けます!!
鍋のお手入れもラクですよ!

ぷらっと弘前 No.32

今回は弘前市松森町にある100年続く老舗
「菓子MIYANO」さんを訪ねてみました。

先代までは和菓子のみの提供でしたが、3代目の
現店主から洋と和を融合させ、他にはないアイディ
アあふれるお菓子作りを心掛けているお店です。

人気商品は柔らかいお餅でケーキを包んだ洋風
大福。季節ごとに新商品の大福を作っているとの
ことで、今なら春らしい「桜」がオススメ。中身は
ケーキを作る工程と同じように作っているとのこ
とで、店主のこだわりが感じられます。

常に新しい商品を提案してくれる、かわいくて
カラフル、おいしいお菓子がいっぱい
「菓子MIYANO」さん。一度立ち寄って
みてはいかがでしょうか?



菓子 MIYANO

弘前市松森町96
 TEL: 0172(32)0092
 営業時間 9:00~19:00
 定休日 月曜日(祝日の場合は火曜日)
 駐車場 2台(店舗前)



落ち着いた外観



かわいらしい洋菓子



洋風大福「桜」
桜の風味が春を感じさせます



焼菓子「城下町サブレ」
他にはない食感です



新商品「くまさんギフト」
オススメです☆

エコルMemo



左から青きなこ、粉さとう
..... 1コ 150円(税抜)

こめやき 「米焼こめシュー」

材料に米粉が使われ
たこだわりの一品。注
文してからクリームを
入れるので、もちもち
生地とふわふわクリー
ムが口当たり最高で
す! 数に限りがありま
すので、購入の際は
お早めに!

プレゼント 菓子MIYANO様より「お好きな洋風大福2個」の引換券を 抽選で15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㈱「エールプレゼント」係
- 〈応募締切〉平成31年4月15日(月)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4月15日(月)23時59分まで
 ※当選者の発表は引換券の発送をもって代えさせていただきます。

お引越しをされる前に…



3月・4月になると、就職や進学などでお引越しをされる方がたくさんいらっしゃると思います。
お引越しの日時が決まりましたら、ガスの使用開始、又は解約の手続きが必要です。
約1週間前を目安に早めのご連絡をお願いいたします。

ご連絡の際は、以下の内容をお間違えのないようにお伝えください。

- ① ご希望の日時
- ② 住所
- ③ 氏名
- ④ ご連絡の取れる電話番号



※ガスの使用開始と解約はどちらの場合もお客様の立会が必要となります。

※ご使用を中止される場合は、現金での精算をお願いしております。

エコル電気に変更した場合の電気料金をシミュレーション

お手元に電気の検針票をご準備のうえ、是非お試しください。

下記のQRコードより、弘前ガスのエコル電気シミュレーションページへ移動できます。

①ご契約種別(従量電灯B、又はC)どちらか選んで下さい。

※低圧電力・高圧電力その他メニューについては弊社担当までご相談下さい。

②年間シミュレーションを選ぶと、1ヶ月分でも自動で1年間の計算をしてくれます。

③請求月・契約電流・使用電力量を入力すると、年間の電気料金と年間のお得額が表示されます。



どちらか選んで



検針票が
1ヶ月分の場合はこちら



それぞれ入力したら
クリック



結果画面へ



「エコル電気」で検索!

エコル電気 検索

エコル電気お問合せ窓口

0120-051-585
(平日8:30~17:00)

インターネットは
あすなろ光
with NTT東日本

ギガタイプ
データ受信・送信
最大 概ね

1Gbps

～弘前ガスグループの光通信サービス～

お問合せは  **0120-704-500**

土・日・祝祭日除く8:30~17:00



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

