

お知らせと
ブログも
見てね!



東北女子短期大学 学生いちおしレシピ

特別版

免疫力を働かせるためにはまずは「バランスよく食べる」ことが大切です。そして免疫力を高める栄養素を積極的にとりましょう。体の栄養状態がよいと免疫力がしっかりと発揮されます。

毎日を元気に! 今この時こそ 「食事で免疫力アップ!」

前号からスタートした東北女子短期大学様による「学生いちおしレシピ」の特別版として、新型コロナウイルス感染症に負けない、元気になるレシピをご紹介します。

ポイントとしては・・・

- ①腸内環境を整え、腸の免疫細胞を活性にする
→ヨーグルト、納豆、キムチ、チーズ、甘酒などの発酵食品
- ②適量のたんぱく質を毎日欠かさず食べる
→肉や魚介、豆腐や大豆製品、乳製品
- ③抗酸化成分を含む食材、特に不足しがちな野菜をたっぷりとる
→緑黄色野菜(旬のものがベスト)、根菜、きのこ、長芋(生) など

1. 野菜たっぷり五目ナムル

作り置きで
アレンジ自在

分量(作りやすい分量 6人分)

小松菜 ……………1束(200g)	おろしにんにく…少量(小さじ1/2 お好みで)3g
にんじん……………中1本(150g)	すりごま(白)……………大さじ2
もやし……………1袋(200g)	しょうゆ……………大さじ2
生しいたけ……………4枚(50g)	砂糖……………大さじ1/2~1
ねぎのみじん切り…大さじ2(20g)	塩……………小さじ1/4
ごま油……………大さじ1~1と1/2	

下ごしらえ

・小松菜は3~4cmの長さ、にんじんは千切り、生しいたけは軸を取って薄切りにする。

作り方

- ①フライパンにごま油とねぎを入れてから弱火にかけ、香りが出てきたらにんじんを2分くらい炒める。
- ②次にもやし、しいたけ、小松菜の茎、葉の順に加えて炒め合わせる。全体にあまり火を通しすぎないようにする。汁気が多い場合はザルにあげ、水気を切る。
- ③香味たれをよく混ぜ合わせ、②に加え全体によくなじませてから火を通す。

アレンジ①

しょうゆと酒で下味をつけた豚肉を炒め、ゆでた春雨とナムルを加えてチャプチェ風に炒め合わせる。

アレンジ②

酒、砂糖、しょうゆで下味をつけた合い挽き肉を炒め、ナムルと一緒にご飯にのせてビビンバ風のどんぶりご飯とする。コチュジャンを添えると本格的になります。
※作り置き用の味付けのため、塩分が多めです。おかずとしてすぐに食べるときはしょうゆと塩を減らしてください。塩は入れなくてもいいです。



2. 鮭とアスパラの炊き込み御飯

旬のアスパラは
抗酸化作用が
大きい食材です

分量(4人分)

米……………2合	酒(炊飯用)……………大さじ1
鮭(甘塩鮭)……………2切れ	しょうゆ……………大さじ1(鮭の塩加減で加減する)
酒(下ごしらえ用)…大さじ1	
アスパラガス…3本(120g)	
塩昆布……………大さじ2(12g)	

下ごしらえ

- ・米は洗って水につけておく。
- ・鮭に酒を振りかけておく。
- ・アスパラガスは根元の硬い部分の皮をむいておく。

作り方

- ①鮭とアスパラガスをグリルで少し焦げ目が付くくらいまで焼き、アスパラガスを1cm厚さの斜め薄切りにする。あまり焼きすぎないようにする。
- ②米を炊飯器に入れ、酒、しょうゆを加え2合の目盛りまで水を入れよく混ぜる。塩昆布、鮭をのせ、普通に炊く。
- ③炊きあがったら鮭を取り出し、アスパラガスを加えて5分ほど蒸らす。鮭は小骨を除き、粗くほぐし、ご飯に混ぜる。
※好みに炊く時に生姜の千切りを加えてもよい。

弘前れんが倉庫美術館

～文化創造の拠点を目指して～

弘前市吉野町にある「吉野町煉瓦倉庫」が現代美術館として新たに生まれ変わりました。新型コロナウイルス感染症の予防・拡大防止のため、4月11日の開館が延期となりましたが、6月1日(月)より、事前予約制によるプレオープンが実施されています。グランドオープンは現時点で未定ですが、ぷらっと弘前では地域を応援するため、「弘前れんが倉庫美術館」が誕生するまでを館内の様子と併せてご紹介したいと思います。

※最新情報は、美術館の公式ウェブサイトにてご確認ください。

弘前れんが倉庫美術館

〒036-8188 弘前市吉野町2-1

TEL 0172-32-8950

開館時間 9:00～17:00

休館日 火曜日、年末年始
(祝日の場合は翌日に振替)



美術館の屋根はシードルの色をイメージしています。朝・昼・夕の光の角度で違った色合いも見られるようです。

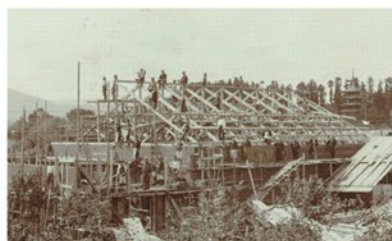
パース：上空からみたシードル・ゴールドの屋根
©Atelier Tsuyoshi Tane Architects

弘前れんが倉庫美術館 history

吉野町煉瓦倉庫と言えば弘前市の中心部に位置し、

弘南鉄道大鰐線が走り、土淵川が流れる、

のどかな風景の中にあります。



元々この地はりんご園「不換園」から始まり、実業家・福島藤助氏により、レンガ造りの酒造工場が建造されました。福島氏は「仮に事業が失敗しても、これらの建物が市の将来のために遺産として役立てばよい」と、語っていたそうです。

その後、建物を引き継いだ吉井勇氏がフランスでシードルと出会い、1954年、日本で初めて、大々的にシードルの製造を開始します。

写真：建設中の煉瓦倉庫の様子
福島家蔵



シードル工場としての稼働が終了した後、政府米の保管庫として使用されていましたが、2000年代には、弘前出身の現代美術作家 奈良美智氏の展覧会が3回開催されました。白い犬の立体作品《A to Z Memorial Dog》は、「YOSHITOMO NARA+graf A to Z」展をサポートした地域のボランティアの方々へ、奈良美智氏が感謝の気持ちから制作し、市に寄贈した作品です。

写真：奈良美智《A to Z Memorial Dog》2007年 ©Yoshitomo Nara
撮影：長谷川正之



レンガ倉庫から美術館へ



吉野町緑地と美術館をつなぐ舗道にもレンガが敷かれ、「ミュージアム・ロード」と名付けられました。

写真左：改修前の吉野町煉瓦倉庫 外観 ©Naoya Hatakeyama

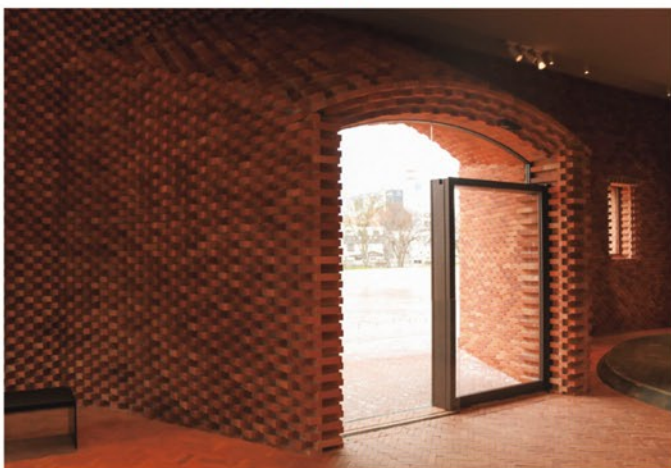
写真右：完成後の弘前れんが倉庫美術館 外観



建物の撮影をしていたところ、たまたま平山萬年堂4代目の平山幸一氏にお会いしました。美術館のプレ会員ということでミュージアム・ロードのレンガにお孫さんのお名前を彫っていただいたそうです。とても素敵な取り組みですね！

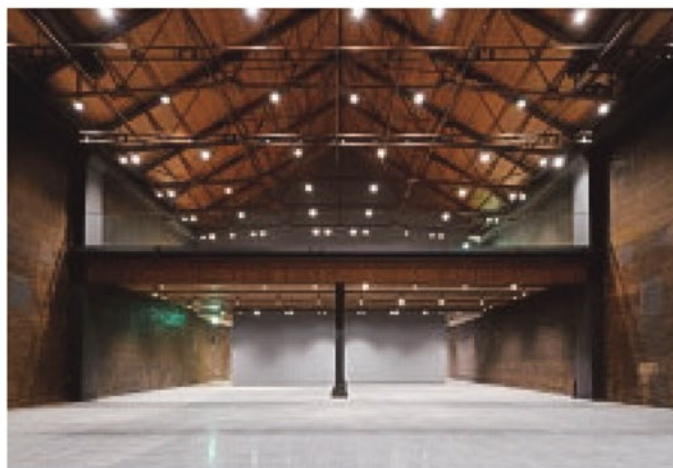


いよいよ美術館の中へ...



かまぐらイメージしてレンガが積み上げられた出入口

建築家 田根剛氏のこだわりにより実現したそうで、訪れた際にはぜひ足を止めてご覧になってください。



展示室

もともとあった建物内部の柱や梁など残せるものは生かしているそうで、圧倒される空間です。



スタジオ(※)

貸出用のスタジオが3つあり、音楽、ダンス、ワークショップなど様々な活動ができます。

※新型コロナウイルス感染症の予防・拡大防止のため、プレオープン期間中は貸出を見合わせています。



ライブラリー

美術や弘前・東北にまつわる書籍が並んでおり、自由に閲覧できます。調べ物や勉強に最適な空間です。

プレゼント

弘前れんが倉庫美術館様より、「Thank You Memory - 醸造から創造へ」展の招待券を抽選で10名様にプレゼントいたします。

ハガキ
での応募

①～⑥の必須事項を明記の上、下記までご応募ください。(一家族様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)令和2年7月15日(水)必着

インターネット
での応募

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)令和2年7月15日(水)23時59分まで
※当選者の発表は招待券の発送をもって代えさせていただきます。

来館時はマスクを
着用するなど
皆さまのご協力を
お願いします。



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。)

電気料金の支払先が 当社に変わるだけ!

(当社で解約の手続きを取らせていただきます)

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

電気の使い勝手は
今まで通り

ポイント
3

弘前ガスグループ
ならではのお得なプラン

高圧電力、低圧電力(動力用)もお取
扱いしております!

電気をたくさん使用のご家庭用の
特別料金もお取り扱いしております!

既存の電力会社の設備を使用しますので、電気の品質は今までと変わりません!

東北
電力



支払先:東北電力

お得

エコル
電気



支払先:弘前ガス

「エコル電気」で検索!

エコル電気

検索



ご興味のあるお客様は

電気検針票をご用意のうえ

弘前ガスグループまでご連絡ください。

エコル電気お問合せ窓口

[受付時間]

平日8:30~17:00

0120-051-585

※東北電力株式会社の送配電部門は、2020年4月より「東北電力ネットワーク株式会社」に分社化しています。

! 弘前ガスからのお願い 「ガスを安全に、事故に気をつけて」



警報器の
取り付けを
おすすめ
します



ガスを安全に使用するため、
次のことに気をつけましょう。

- 点火・消火は目で確認しましょう。
- ゴムホースは必ず赤い線まで差し込み、ホースバンドで
しっかり止めましょう。
- 未使用のガス栓にはゴムキャップを取り付けましょう。
- 給排気筒の点検を行い、ガス器具の使用時は、換気に十分
気を付けましょう。
- ガス漏れ警報器などの安全対策の装置を取り付けましょう。
- 器具の故障の場合は専門家に依頼しましょう。
- 不完全燃焼防止装置付・立ち消え安全装置付の器具の
使用をおすすめします。

※お問い合わせについて、火災予防に関することは最寄りの消防署へ、
ガスに関することは弘前ガス(株)へお問合せください。



弘前ガス

弘前ガスグループの光通信サービス

弘前ガス(株) 株弘前燃料 株弘前ガス商事 株ヒロネン青森

インターネットは

あすなろ光

with NTT東日本

今なら

- 1 工事費用無料キャンペーン実施中!
※適用条件有
- 2 他社からの乗換時、解約料も
ご負担致します! ※適用条件有



※適用条件 弘前ガスグループの都市ガス・プロパンガスをご利用、または灯油を巡回契約でご利用のお客様

お問合せは ヒロサキライフサービスへ

土・日・祝日除く
8:30~17:00

0120-704-500

第14回 ウィズガス
全国親子クッキング
コンテスト



2020年度「第14回ウィズガス全国親子クッキングコンテスト」は、新型
コロナウイルスの影響を踏まえ、中止となりました。



弘前ガス

青森県弘前市大字松ヶ枝1丁目2番地1 TEL:0172-27-9100 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

