

今年の秋は食欲の秋!!

早いもので9月になり、お米がおいしい季節がやってきましたね。
今回はガスと電気の炊飯器を比較しながら紹介していきたいと思います。

Q1 どちらが早く炊き上がるの?

ガス炊飯器 ▶▶▶ 平均20～30分

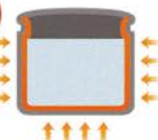
電気炊飯器 ▶▶▶ 平均50～60分

一般的なガスと電気の炊飯器を比べた場合、炊き上がりまでの時間に30分ほど差があります。忙しい食事の準備中に、30分も違いがあれば嬉しいですね。※どちらの炊飯器も3合炊きとした場合

ガス
炊飯器



電気
炊飯器



Q2 どちらの方がおいしいの?

ガス炊飯器 ▶▶▶ 直火炊きにより独特の風味があり、おいしいと感じる人が多い。

電気炊飯器 ▶▶▶ 電気の熱で炊くため、ガス炊飯器に比べ味の質が落ちたと感じる人が多い。



電気よりもガスの方が風味が良く、ふっくらとした食感なので、ガスの方が好きな方が多いみたいです。以前、ガス炊飯器と電気炊飯器での炊いたご飯の食べ比べ調査を行った結果、7割を超える方がガスの方がおいしいと答えたデータもあります。

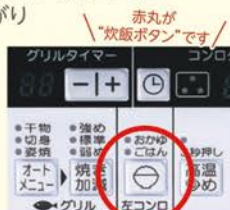
※一部リンナイ様ホームページより引用

でも、ガス炊飯器を設置するには工事が必要なんじゃないの?

工事が必要な場合もありますが、今は炊飯器だけではなくコンロでもお米を炊くことができるようになり、対応しているコンロならお鍋さえあればおいしいご飯が作れます。

ガスコンロでのご飯の炊き方

- ① お米を研いで鍋に入れる
- ② 鍋を火にかけて、炊飯ボタンを押す
- ③ コンロから炊き上がりの音声が鳴ると出来上がり



このような簡単な操作だけで今のコンロではご飯を炊くことができます。

美味しいお米の見分け方

- その1 「割れた米粒が少ないか」
▶▶▶ 割れた米粒が多いと食感が悪い
- その2 「真っ白の米粒が少ないか」
▶▶▶ 全体が真っ白のお米は未成熟米。これが多いと食感の悪いご飯になる。
※一部のみ白いのは問題無し
- その3 「米粒の大きさが揃っているか」
▶▶▶ 揃っていたほうが見た目も食感も良くなります。



いかがだったでしょうか? 今年の秋はご家庭でよりおいしいご飯を食べてみてはいかがでしょうか。



エコル電気はおかげさまで 3周年を迎えました



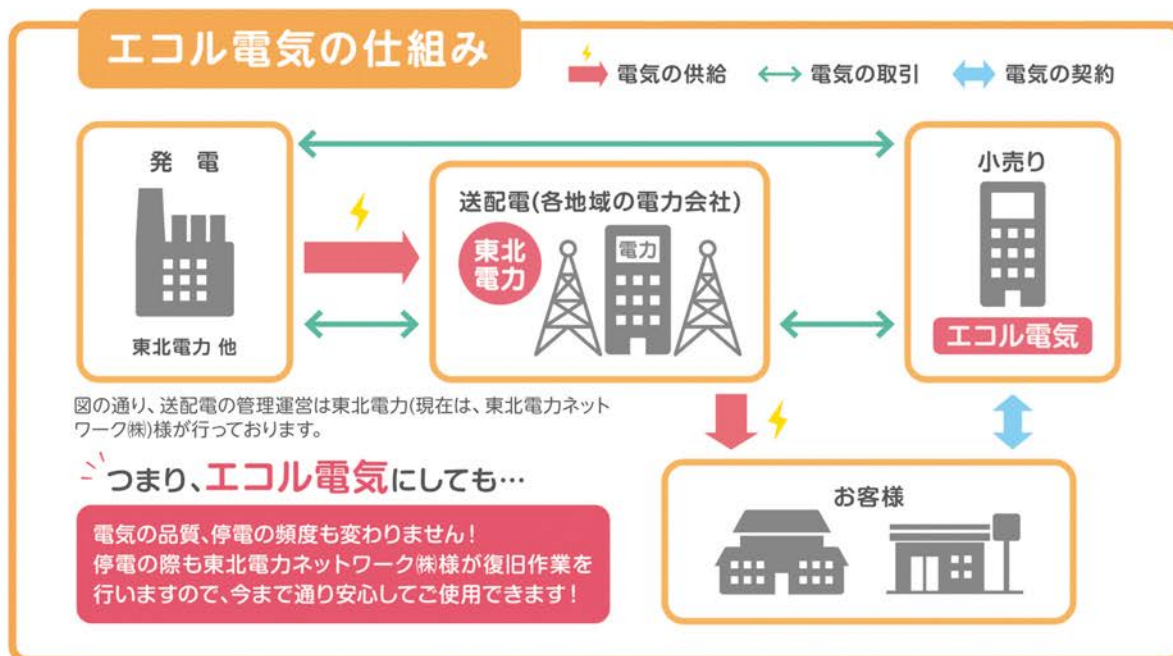
いつも弘前ガスをご愛顧いただきありがとうございます。

当社グループの都市ガス・LPガス・灯油、光通信サービス(あすなろ光)・ガソリンスタンドと共に、2017年7月より「エコル電気」の名称で、電気の取次販売を開始してから3年が経ちました。このたび3周年を迎えることができましたのは、地域のみなさまのおかげと深く感謝しております。

今後もより一層、地域のみなさまのご愛顧にお応えしてまいりますので、よろしくお願い申し上げます。

電気の切り替えで賢いマネーライフを…。

各地域の電力会社だけが販売していた電気でしたが、2016年4月より電気の小売業への参入が全面自由化され、ご家庭や商店を営む全ての消費者がライフスタイルや価値観に合わせ、電気の契約先を自由に選べるようになりました。



エコル電気に変えると、どんないいコトがあるの？

＼電気代を節約できる／

お得な料金プランを用意しており、毎月の電気料金を節約できます。*

＼支払先がまとめられる／

当社グループのガス、灯油、光通信サービスと合わせてお支払いができます。

＼安心・迅速な対応／

停電・不通・アンペア変更等のお問合せは当社が窓口となり、迅速に対応いたします。

※ご契約されている料金プランによってはお得にならない場合もありますので、まずは試算をさせてください！

さらに！

＼手続きが簡単／

当社に口座をご登録されているお客さまは申込書のご記入だけ！面倒な契約変更手続きは当社が行います。

＼手数料・解約金なし／

請求書の発行手数料は**0円**。さらに、解約金、口座の引き落とし手数料もいただいております。

ご興味のあるお客様は

電気の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

ぷらっと弘前

No.38

コロナ禍で何ができるだろうか…
「ぷらっと弘前」はしばらくの間、通常よりも拡大して飲食店様をレポートしていきます！

弘前市代官町に今年の4月オープンしたばかりの「ピッツェリア ミア」さんを訪ねてみました。オーナーシェフの毛利さんは、イタリアやフランス、東京の三ツ星レストラン、土手町にあった「ピッツェリア ダ サスィーノ」で経験を積み、東京出身ですが弘前人より弘前を愛する料理人。看板メニューの窯焼きピザは、窯が温まるランチタイムから食べることができ、テイクアウトも可能です。

ピザ生地は粉の配合を毎日変え、チーズ作りも天候により調整する徹底ぶり。自分の舌を頼りにおいしいと感じるまで手を抜かないそうです。(ちなみに東京時代にまかないで出したカレーの作り方を今でも尋ねられるそうです。)そんな毛利さんの作るピザは納得のおいしさ！また、自家焙煎のコーヒーは角が取れたまろやかな味わいで何度でも飲みたいくなります。おしゃれな店内で居心地がよく、スタッフさんも気さくなばかり。おひとりさま、家族連れ、グループどなたでもご利用できます。「弘前の街を元気にしたい」と話してくださった毛利さん。「食」で弘前に新風を巻き起こしてください！

店名はイタリア語で
「私のピザ屋さん」

PIZZERIA MIA

ピッツェリア ミア



弘前市代官町3-1 弘学館ビル1F
TEL:0172-88-5428

営業時間 モーニング 8:00~11:30
ランチ 11:30~14:00
ディナー 14:00~21:00 (L.O. 20:30)

定休日 月曜日(祝日の場合は翌火曜日)

駐車場 店舗前3台

座席数 40席

Instagram: PIZZERIA_MIA

Facebook: @PIZZERIAMI0407

※新型コロナにより、当面の間、上記の営業時間となります。



毛利さんがイタリア時代に週5で食べていたケバブから生まれたピザ「ミア」(写真中央)と、自家製チーズと自家農園で採れたバジルを使った一番人気のピザ「マルゲリータ」(写真上)がおススメ！



コーヒーを淹れる毛利さん。(写真左)実は、第2子が誕生したばかりのイケメンパパです！おいしいコーヒーと一緒にデザートもいかがですか？



お店で使われている器、エコバックなどが購入できます。冷凍ピザ、コーヒー、チーズなども販売されており、ご自宅でお店の味を楽しめます。

プレゼント PIZZERIA MIA (ピッツェリア ミア)様より、自家焙煎コーヒー豆「ミアブレンド」100gの引換券を抽選で10名様にプレゼントいたします。(豆のままもしくはお挽きしてお楽しみいたします)

**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。(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10月15日(木)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)令和2年10月15日(木)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。



MIA COFFEE ROASTERS
ミアの自家焙煎コーヒー

東北女子短期大学 02 学生いちおしレシピ



いかめんち

エネルギー 328kcal
塩分 1.4g

※エネルギー、塩分は一人分です



津軽の郷土料理を作ってみませんか？
いかは食感を残すように粗みじん切りにして、野菜の甘みといかの食感を楽しんでください。

材料(4人分)

いか	240g	卵	2個(Lサイズ)
玉ねぎ	中1/2個(120g)	塩	小さじ2/3(4g)
にんじん	中1/4本(60g)	★こしょう	3振り
キャベツ	50g	小麦粉	80g
大葉	3枚(3g)	揚げ油	適量

下ごしらえ

- ・いかは胴から足とはらわたを取り除き、いかの足を洗いながら吸盤を洗い流す。胴と足を粗みじんに刻む。
- ※フードプロセッサーを用いてもよいですが、食感を残すため、かけすぎないように注意しましょう
- ・玉ねぎ・にんじん・キャベツ・大葉はみじん切りにする。

作り方

- ①ボウルにみじん切りにしたすべての材料と溶き卵を入れ、★をよく混ぜる。
- ②油を160℃に温めておく。
- ③スプーンで生地をすくい、温まった油の中へひとまとまりになるように流し入れ、生地が浮かんできたら裏返し、油の温度を上げながら、中まで火が通るまで5分ほど揚げ、外はカリッと中はフワッと仕上げる。

レシピ行程



もしもの災害に備えて

ガスの使用中に地震が起きたら

1 まずは身の安全を確保しましょう

- ・机の下に身を隠すなどしてください。
- ・震度5相当以上の地震の場合は、ガスメーター(マイコンメーター)が自動的にガスを遮断します。あわてずに落ち着いて行動しましょう。



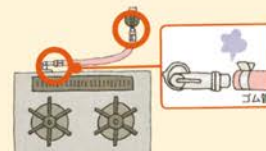
2 揺れがおさまったらガスの火を消してください

- ・ガス器具の火を消し、元栓も閉めてください。
- ・地震で大きく揺れているときは危ないので火に近づかないようにしてください。



3 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臭いや、ガス器具・屋内外の給排気筒等に異常がなければ、元栓を開けて使用できます。
- ・ゴムホースが外れるなど、異常を発見した場合は、火災や一酸化炭素(CO)中毒等、事故の恐れがありますので、速やかに弘前ガス株式会社もしくは供給しているガス事業者へご連絡ください。



インターネットは
あすなろ光
with NTT東日本

ギガタイプ
データ通信・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 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

