

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!



100年先もずっと… 津軽のおかず 冬

お知らせと
ブログも
見てね!



冬の味覚を楽しむための献立をご紹介します。

黒豆にはまめ(よく)に働き、まめ(健康)に暮らせるようにと
願いがこめられています。
年越し・正月に作ってほしいメニューです。

黒豆ごはん

298kcal
食塩相当量0.5g



材料(6人分)

米……………400g
もち米(10~20%)……………50g
黒豆……………70g(20%)
塩……………小さじ1/2
酒……………大さじ1・1/2

3合 ※うるち米
だけでもよい

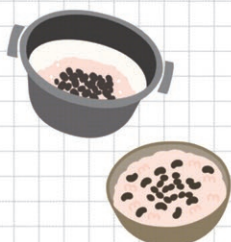


下ごしらえ

- ①黒豆…洗って170℃のオーブンで15分加熱する。
またはフライパンで20分くらい弱火で転がしながら煎る。

作り方

- ②米は混ぜて洗い、炊飯器に入れ、
内釜の3合の線まで水を加え、上
に黒豆をのせ30分程つけておく。
③炊く直前に、大さじ1・1/2の水
(酒の分量)を取り除き、塩・酒を
入れてよく混ぜる。
④炊き上がったらくほぐしてご飯
の色を均一にする。



栗の甘露煮のつけ汁で甘みをつけた具だくさんの
津軽の茶碗蒸し。甘みはお好みでどうぞ。

津軽の茶碗蒸し

98kcal
食塩相当量1.1g



材料(6人分)

卵(M)……………3個(160g)
だし汁(濃い目)…卵の2.5倍(400ml)
※だし汁300ml+下煮(しいたけ・しらたき)の
汁50ml+栗甘露煮汁50ml
A 塩……………小さじ1/2
B 鶏肉(ささ身)……………120g
酒……………小さじ1

しいたけ…3枚(60g)
しらたき……………100g
しょうゆ……………小さじ2
砂糖……………小さじ1
水……………大さじ4
なると…1/3本(50g)
栗甘露煮……………6粒
せり……………15g

下ごしらえ

- ①卵…丁寧に溶きほぐし、冷ま
したAを加える。
鶏肉…一口大のそぎ切りにし
て酒をかけておく。
しいたけ…3mm幅の薄切り。
しらたき…3cm長さのざく切り。
なると…1人2枚になるように、
斜め薄切り。
せり…よく洗い、根を取り、3cm
長さに切る。

作り方

- ②鍋にBを合わせ、中火で3~4分煮て、ザルにあげて汁気を切っ
ておく。→汁は、卵液と混ぜるため取っておく。
③器に鶏肉を入れ、せり以外の具材を均一に入れる。
④卵液を注ぎ、泡をすくい取り、蒸気の立った蒸し器で蒸す。
※器のふたはしない。蒸し器用のふきんをかぶせて強火で2分、その
後、火を弱めてふたを少しあけて15分くらい蒸す(85~90℃)。
蒸しあがったら、せりをあしらい、すぐに器のふたをする。

年末に向けて!

お掃除特集

日常的に使用するコンロをキレイにしよう



年末はどうしても掃除したくなるもの・・・そんなわけで、コンロの掃除について説明していきます。

..... 準備するもの

\\ 使い終わったら早めのお手入れを心がけて! //



柔らかい布きん



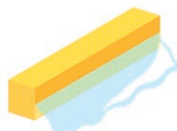
台所用中性洗剤



使い古した
歯ブラシ



重曹



ラップ



つまようじ

1 天板

2 排気カバー

2 ゴトク



お手入れする際は安全のために必ずガス栓を閉めましょう。

3 温度センサー、バーナーキャップ

2 グリル網



天板



天板のガンコな汚れに中性洗剤をつけてラップで湿布します。洗剤がなじんだら湿布で使ったラップを丸めて円を描くように磨きます。固く絞った布きんで洗剤が残らないようしっかり拭き取った後に、さらにから拭きで仕上げるとう効果的!



・ゴトク
・排気カバー
・グリル網



取り外せるゴトク・排気カバー・グリル網は、40～60℃のお湯に重曹を溶かし、しばらくつけ置きすると汚れが落ちやすくなります。歯ブラシで掃除し、最後は水洗いしましょう。
※重曹はお湯1リットルに大さじ3杯が目安です。



・温度センサー
・バーナーキャップ



温度センサーに片手を添えて、固くしぼった布きんで汚れを拭き取ります。※汚れがついたままだと、温度センサーの感度が悪くなります。バーナーキャップの目詰まりは、赤火やまばらな炎の原因となりますので、歯ブラシやつまようじで目詰まりを取りましょう。※不完全燃焼防止のため、お手入れの後は、浮き・傾きのないようにしっかりとセットしてください。

どうしても落ちないガンコな汚れは部品交換でスッキリ! 当社までお問い合わせください。

ぷらっと弘前

No.47

弘前市土手町にある「スープカレーマ加里」さんを訪ねてみました。オープンは4月12日で、昔から弘前市民に親しまれているおやつ、「おやき」の名店「川越黄金焼店」を間借りして営業されています。5代目の川越さんに何うと、「スープカレーの文化がない弘前で華やかなスープカレーの店をやりたい」と思ったことがきっかけ。カレーのように具材を煮込まずにスープと具材を別々に調理するスープカレーはスープが特に大事！丸一日煮込む他に、なるべく新鮮な状態で提供できるよう心掛けているそうです。

元々は北海道発祥のスープカレーを参考にいろいろ食べ歩いたり、SNSの情報をかき集めるなどの苦労を重ね、肉・野菜・魚介の3種類で出汁をとっています。中でも魚介の出汁は贅沢にホタテの貝柱を使用されているそうです。

スパイスが感じられるような味が何層にもなっているトマトベースのスープ、ほろほろに口の中で溶けるチキン、色鮮やかな素揚げ野菜は噛むごとに野菜の甘みが感じられます。

また、美味しいコーヒーとおやきも一緒に店内で召し上げられる他、デリバリー、テイクアウトも可能です。ぜひご賞味ください！



創業
明治拾八年老舗

黄金焼

弘前名代

川越もち店



弘前市土手町21-3
MAGARI TEL:090-7333-6005

営業時間 11:00~15:00(L.O.14:30)
17:30~20:00(L.O.19:30)
定休日 毎週月曜日、第2・第4日曜日
駐車場 AGパーク朝日駐車券
(1時間)サービス

川越黄金焼店 TEL:0172-32-6547

営業時間 9:00~20:00
駐車場 なし



辛さ・ライスの量は好みで選べます。
普段食べているカレーより辛めがおすすめ！

一番人気！
チキンレッグ
1,180円(税込)

スペシャルティコーヒー
(HOT) 420円(税込)



「主人の作るカレーに合う美味しいコーヒーを提供したくて…」そんな奥様の淹れるコーヒーは、芳醇な香りが漂い、口の中で酸味と苦味がスッと溶ける爽やかな味わい。ハンドドリップで淹れたてを楽しめます。コーヒー好きの方にぜひ試していただきたいです♪



レトロモダンな
イートインスペース。
居心地がいいです♪



オーナーの
川越さんご夫婦

プレゼント スープカレーマ加里様より、御食事券(1,000円分)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。(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5年1月15日(日)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5年1月15日(日)23時59分まで

※当選者の発表は御食事券の発送をもって代えさせていただきます。



エコ・クッキング

出前授業を行いました!

地球温暖化などの様々な環境問題の解決に向けて、世界中の人々が協力してSDGs(持続可能な開発目標)に取り組んでいます。

エコ・クッキングも食品ロス削減、節水、省エネなどを提案しており、「食」の視点から私たちができるSDGsと言えます。

みなさんでもできることからでいいので、「エコ・クッキング」ははじめませんか?



野菜炒め&スクランブルエッグ

ごはん&大根と油揚げのみそ汁



炎のそばから離れず慎重に!



ガスも節約したよ!

2022出前授業実施校(実施順)

- ◆弘前市立時敏小学校様 ◆弘前市立福村小学校様
- ◆弘前市立新和小学校様 ◆弘前市立大和沢小学校様
- ◆弘前市立城東小学校様

ありがとうございました♪

水道管や湯沸器・風呂釜の

{凍結}にご注意ください!



これからの季節、予想気温が氷点下(マイナス気温)だったり、プラス気温であっても風が強い日は水道管や湯沸器・風呂釜が凍結してしまう場合があります。凍結すると水が出なくなったり、器具が壊れてしまう可能性があります。

凍結が起こる時は集中することも多く、市内の業者さんはその対応に追われ、当日中に訪問できなかったりすること多いようです。

そうならないためにも、こまめに天気予報をチェックし、しっかりと凍結対策を行いましょう。

冷え切った台所や浴室、洗面所やトイレ等は水道管が凍結しやすい場所ですので水抜きを忘れずに、またその空間を温めてあげるのもよいでしょう。外壁と同じ面にある水道管は風当たりが強い時などは氷点下にならなくても凍ってしまう場合があるので特に注意が必要です。

年末年始の帰省や数日留守にする場合など、出発時寒くなくても不在の間に寒波が訪れかねませんので、水抜き作業をしておくことをお勧めします。



水抜きなどの方法に関しましては、当社スタッフまでご相談ください。

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)

エコル電気お問合せ窓口

[受付時間] 平日8:30~17:00

0120-051-585

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



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

