



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…
伝え継ぎたい

津軽のおかず 夏

夏の味覚を楽しむための献立をご紹介します。

お知らせと
ブログも
見てね!



ささげのみそ炒め

1人分あたり

65kcal / 食塩相当量0.4g

材料(5人分)

ささげ……………200g
サラダ油…………大さじ1/2
A[ごま油…………大さじ1/2
赤じそ……………6枚(15g)
B[サラダ油…………小さじ1
みそ……………15g
一味唐辛子…………適宜

下ごしらえ

①ささげ…筋をとり、5mm幅に小口切り
赤じそ…1cm角のざく切り

作り方

②鍋にAを熱し、ささげを入れ、色が鮮やかに変わるまで炒め、水大さじ2を入れふたをし、弱火で5分くらい蒸し煮する。
③②のささげを周りによせ、真ん中にBの油と赤じそを入れて炒める。同じようにしてみそを少し焦がすように炒め、みその香りがしてきたら火を止める。好みで一味唐辛子を振る。



白いご飯によく合う夏の定番料理。
ささげの火の通し方は好みでどうぞ。



濃い目のだしと最後の卵がポイント。
おからがしっとりとおいしく変身します。

炒りおから

1人分あたり

94kcal / 食塩相当量0.8g



材料(5人分)

おから……………120g
にんじん……………20g
ちくわ……………1本(40g)
ねぎ……………20g
芽ひじき(乾燥)3g(戻して20g)
卵……………1個
昆布・煮干しだし汁(濃い目)
……………カップ1・1/2(300ml)
酒……………小さじ2
砂糖……………小さじ1
A[塩……………小さじ1/6
しょうゆ…………小さじ1・1/2
油……………大さじ1・1/3

下ごしらえ

①にんじん…2cm長さの細いせん切り
ちくわ…縦半分にして小口切り
ねぎ…小口切り
ひじき…水に浸けて戻しておく

作り方

②鍋に油を入れてにんじんを炒め、おからを加えてパラパラになるまで弱火で炒める。焦げやすいので気を付ける。
③②にだし汁を加えてちくわ、ひじき、ねぎを加えてふたをして煮る。
④Aを加えて混ぜ、鍋底が見えるくらいまで汁気を飛ばしたら、真ん中に浅くくぼみをつけて溶いた卵を入れ、手早くかき混ぜてすぐ火を止める。

※他の具材は、ごぼう・油揚げ・干しいたけがよく合います。津軽ではイワシの焼いたものをほぐし入れて味を出していました。



ノーリツ 毎日キレイなお湯がウレシイ!

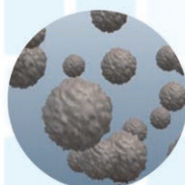


W除菌ができるお風呂って本当?

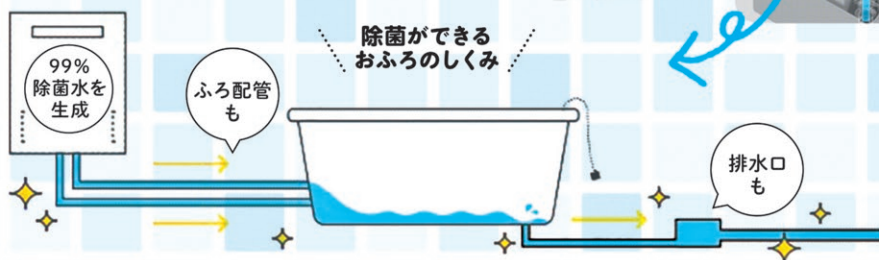
どうやって除菌しているの?

オゾン水配管クリーン

給湯器でオゾン水を生成し、追い焚き配管を通してオゾン水が流れることで、風呂配管、循環アダプター、浴槽、排水口と順番に除菌します。



菌のイメージ



高効率
ガスふろ給湯器
GT-C72シリーズ

2023年7月3日発売

オゾン水とは...

酸素から生成したオゾン水を水中に吹き込んで生成する。殺菌、脱臭効果を有する機能水。

UV除菌

入浴の状況に応じて、給湯器が浴槽のお湯を取り込み、UVを照射した上で、キレイになったお湯を浴槽に送るUV除菌運転。家族の入浴後でも気持ちよく入浴できます。

LED-UV除菌ユニットの効果実験

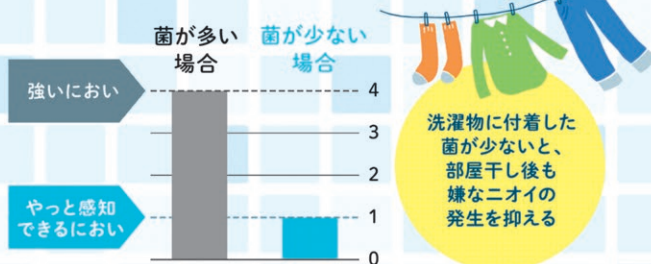


▲この実験は菌の除菌ではなくUVが照射されていることを確認するためのものです。

キレイなお湯で洗濯

入浴終了後、一定時間UV運転を行います。菌の増殖を抑制した残り湯で洗濯することができるため、部屋干し時のニオイの発生を抑制します。*

部屋干し8時間後



※試験機関:衛生微生物研究センター 試験番号:28D-BT-273 試験方法:におい原因菌が付着した試験布を6段階臭気強度表示法にて評価 試験結果:「1.5X10⁶(cfu/mL)の試験液に浸した布」:臭気強度4、「1.8X10⁴(cfu/mL)の試験液に浸した布」:臭気強度1(実使用での実証効果ではありません。全ての菌に効果があるわけではありません。菌の種類・対象物の素材により効果は異なります。)

今回はノーリツ製のW除菌ユニット付き給湯器について紹介しました。衛生意識が強まり「除菌」する暮らしが当たり前になった今だからこそ、お風呂でも衛生について考えてみてはいかがでしょうか?



ぷらっと弘前

No.49

弘前市南横町にある「たこ焼き・駄菓子のん」さんを訪ねてみました。オープンはず年の9月。テイクアウトのたこ焼きがメインですが、お子様向けの駄菓子コーナーもあり、ご家族連れのお客様に人気のお店です(取材のときも小さなお子様楽しそうに駄菓子を選んでいました)。たこ焼きは王道の「ソース」のほかにも変わりだねや月替わりの限定の味付けもあり、選ぶのに迷ってしまいます。たこ焼きのほかに「ポテト」や「たこせん」までありました。ちなみに「たこせん」はプラス30円でお好きなトッピングが可能です。今年の4月からは、金土日の夜営業も始めました。(前日までに1件でもご予約が入った日のみ)夜はアルコールもあるそうです。明るく気さくな店長の奥村さんはなんと、女子サッカーチーム「Bon Sagesse」の現役選手で、今年3月に行われたJFA第19回全日本フットサル選手権大会に東北代表として出場しているスポーツウーマンです。そんな店長奥村さんのオススメは「たこせんチーズトッピング」。ホクホクとろ〜りで相性抜群です。みなさんも是非食べてみて下さい!!



弘前市南横町34-3
TEL:090-5598-8572

営業時間

【平日】11:00~18:00(ラストオーダー17:30)
【土日祝】10:00~18:00(ラストオーダー17:30)
【金土日】18:30~22:00(ご予約が入った日のみ営業)

定休日 水曜日 駐車場 店舗前2台



Instagramの
フォローもお願い
します!!



◀試行錯誤の末にたどり着いた絶妙な生地との配合が、とろとろとした食感を生み出しており、くどく無く、何個でも食べられちゃいます。

店長奥村さん
からの
メッセージ



今ではなかなか体験できない駄菓子屋でのお買い物もできますし、たこ焼きも一緒に買えるので是非皆さん来てください。

メニュー			
たこ焼き	6個	8個	ポテト 300円
ソース	350円	400円	チーズ 400円
チーズ	400円	450円	たこせん
おろしポン酢	400円	450円	1個 2個
お好み焼き風	450円	500円	たこ焼き 150円 180円
(タコ煮し)			+30円で15時迄トッピングOK
タコス	500円	550円	

▲このほか「えびせん」や「ナチョス」といったサイドメニューもあります。



▲懐かしの駄菓子をあれこれ選んでいると、焼き上がりを待つ時間もあっという間です。

たこせん



たこ焼きを挟んだ「たこせん」も人気で、手軽におやつ感覚で食べられます。たこ焼きが1つか2つか選べます。

ミックス



4月に追加された、たこ焼きミックスはお好きなトッピングを3つまで選べます。色々な味を楽しみたい方におすすめです。

おろしポン酢



編集者のお気に入りには「おろしポン酢」! 柚子胡椒がベストマッチでさっぱりと美味しくいただきました。

プレゼント

たこ焼き・駄菓子のん様より、たこ焼き(6個)引換券を抽選で10名様にプレゼントいたします。
※引換券1枚につきお好きな6個入りのたこ焼き1つとお引き換えいただけます。

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5年7月15日(土)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5年7月15日(土)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。



チーズ

タコス

早めの
チェック

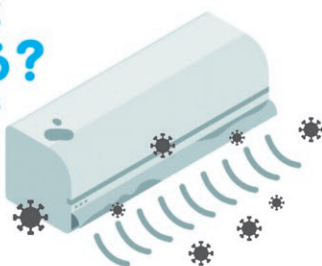
エアコンクリーニング お済みですか？



エアコンの内部は 意外と汚れている？

最近はお掃除機能がついた商品も出ておりますが、エアコン内部はカビが好む高温多湿、ホコリなどの溜まった汚れが潜んでいます。

特に、冷房運転中の夏場は結露（例えば、冷たい飲み物を注いだコップに水滴がつく状態など）が発生しやすく、カビの原因となります。



エアコンのおそうじは プロにおまかせ！

イヤな臭いを軽減、除去するためには1～2年に1回、プロの技術でエアコン内部を徹底的に洗浄されることをおすすめします。

弘前ガスグループでは、令和5年6月末までの
期間限定でエアコンクリーニングを実施中！
お早目にお申し込みください！



作業時間は1台につき、2時間程度を予定しております。
(お掃除機能付きの場合は、3時間程度)

2台以上の
お申し込みも承ります。

詳しくは、
弘前ガスブログを
ご覧ください！



！弘前ガスからのお願い 「ガスを安全に、事故に気をつけて」

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。

あなたのそばに、 あんしんをプラス 複合型警報器

建物火災による死者数のうち、約4割は一酸化炭素(CO)中毒・窒息が原因です。当社では、**ガス漏れ・火災・不完全燃焼**を感知し、火災による死亡事故を防ぐ、複合型警報器の設置をおすすめしております。お支払い方法は、**買取とリース制度**がございますので、当社までお気軽にお問合せください。



リース制度でご契約中のお客様へ

当社では、交換期限が近づいたお客様に対し、個別にお電話でお取り替えをご案内しております。(交換期限:5年)
交換作業時間は**10分程度**を予定しておりますので、ご希望の日時をお伝えください。尚、交換作業費はいただいております。

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)

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
データ通信・送電
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

