

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 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。



生姜みそおでん

1人分あたり
239kcal / 食塩相当量2.0g

材料(6人分)

だし汁・・・カップ5(1,000ml)
水・・・カップ6(1,200ml)
昆布・・・20g
しょうゆ・・・大さじ2
酒・・・大さじ2
大根・・・500g
角こんにゃく・・・250g
さつま揚げ(角)・・・200g
卵・・・5個
ちくわ・・・5本

生姜みそ

赤みそ・・・大さじ4
中ざらめ糖・・・大さじ3
水・・・カップ3/4(150ml)
しょうが・・・25g

下ごしらえ

- ①大根・・・1.5cm厚さの輪切りにして、皮を少し厚めにむく。味がしみやすいように隠し包丁を入れ、やわらかくなるまでゆでる(目安20分)
- こんにゃく・・・8mm厚さに切り、竹串を縫うように刺す
- さつま揚げ・・・縦半分に切り、竹串を縫うように刺す
- 卵・・・ゆでて(水に卵を入れて、沸騰後10分)、殻をむく
- ちくわ・・・斜めに半分に切る
- しょうが・・・すりおろす

作り方

- ②こんにゃくは5分くらい下ゆでをする。
- ③②の湯にさつま揚げとちくわを入れて、さつと下ゆでし、油抜きをする。
- ④だし汁にしょうゆと酒で味付けをし、食材を入れて弱火で煮込む(30～40分)。
- ⑤小鍋にAを入れて弱火にかけ、少しとろみがついたら火からおろす。
- ⑥⑤の粗熱が取れたらしょうがを混ぜて、生姜みそを作る。

少し甘めの生姜みそダレが味の決め手。
だしに煮干しを使ってもおいしいです。



※生姜みそをあまり塩辛くしたくない場合は、水溶き片栗粉を少々入れてとろみをつけてもおいしいです。
※だしを取った昆布は結んで一緒に煮込んでください。

寒い季節にぴったりの体がよく温まる汁物。
丸納豆をよくすり混ぜるのがポイントです。

納豆汁

1人分あたり
77kcal / 食塩相当量0.8g



材料(6人分)

丸納豆・・・3パック(135g)
煮干しだし汁・・・100ml
豆腐(絹ごし)・・・1/2丁(200g)
なめこ・・・100g
ねぎ・・・40g
煮干しだし汁 カップ4(800ml)
赤みそ・・・40g

下ごしらえ

- ①豆腐・・・1cmの角切り ねぎ・・・小口切り

作り方

- ②納豆はすり鉢に入れ、すりこぎで全体を潰した後に丁寧すり混ぜる。
- ③②にだし汁を加えて更にすり、納豆をふわふわにする。
- ④だし汁を煮立たせ、なめこを加え、溶いておいたみそ、豆腐を入れる。盛り付ける直前に納豆・ねぎを加え、ひと煮立ちさせる。



出典:「伝え継ぎたい 津軽のおかず」

レシピ開発: 柴田学園大学短期大学部 生活科 北山育子先生、中島里美先生、宮地博子先生





毎日の料理が楽しくなる

ビルトインガスオーブン

高火力のガスオーブンで、電気の調理器では実現できない
本格料理をご自宅でお手軽に楽しみましょう!!



ガスオーブンの特長

ガスオーブンは「コンビネーションレンジ」と「ガス高速オーブン」の2種類に分かれます。

同時に使って効率的! /

コンビネーションレンジ

ガスが
外側から
加熱



ガス



電子レンジ

電気が
内側から
加熱

電子レンジとガス高速オーブンが一体になって
おり、2つの機能を同時に別々にも使用可能!

庫内の温度が一定にキープ! /

ガス高速オーブン

食材を
包むように
加熱



ガス

ガスの強い熱風が循環して隅々まで行き渡ります。
パンを焼く時も香ばしく豊かな風味に仕上がります。

他にも・・・揚げ物再加熱、イースト発酵、ノンフライ調理など便利な機能があります。2段同時に使用できるから、一度にたくさん作ることが可能。また、調理温度がほぼ同じなら、上下で異なるメニューの同時調理も可能です。

編集員おすすめ!

オーブンに下部収納庫がついていると、オープン皿などの付属品も収納できるので便利です。



1台で焼く・炊く・蒸す・煮る・揚げの調理に対応する
ガスオーブンで、ワンランク上の料理を楽しみませんか?

※メーカーまたは機種により機能が異なるため、ご購入される前にご確認ください。

ビルトインガスオーブンの メリット・デメリット



メリット

- 排気をレンジフードが直接吸い込むので部屋の空気が新鮮
- ガスの熱風が対流して温めるので焦げない

デメリット

- コンロとオーブンの接続上どちらも同じメーカーに限られる

エコ・クッキング

出前授業を行いました!

担当者より

子供さんたちと学ぶ中で、「協力できた」という感想をたくさん頂きました。

一人ではできないことも友達と話し合いながらできた喜びや感動、手作りの味の良さを知る機会になったようです。

完食!



料理って
楽しいね

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



だしがらを
みそ汁の実(具)
として食べたよ!!



令和5年度出前授業実施校(実施順)

- | | | |
|--------------|---------------|-------------|
| ◆弘前市立常盤野小学校様 | ◆弘前市立時敏小学校様 | ◆弘前市立新和小学校様 |
| ◆弘前市立小沢小学校様 | ◆弘前市立第三大成小学校様 | ◆弘前市立東小学校様 |
| ◆弘前市立相馬小学校様 | ◆弘前市立福村小学校様 | ◆弘前市立豊田小学校様 |
| ◆弘前市立石川小学校様 | ◆弘前市立和徳小学校様 | ◆弘前市立北小学校様 |
| ◆弘前市立城東小学校様 | 計13校 | |

ありがとうございました!

Instagramの
フォローもお願い
します!!



ぷらっと弘前

No.51

ブルーエイト

BLUE EIGHT



弘前市土手町にある「BLUE EIGHT(ブルーエイト)」さんを訪ねました。学生時代の思い出の場所として昔から人気のお店は後継者探しで話題にもなりましたが、2023年4月に営業が再開されました。

新店主となった支倉さんは元々、弁当店を経営されていましたが、喫茶店をやりたいという思いや友人の後押しもあり、店を引き継いでみようと思ったそうです。

店内は明るく、窓際から見える土手町の眺めを横目にしながらつつい長居したくなります。

メニューは食事やデザートなど計80種類ほどあるなかで、おすすめはパフェ。そのほか「クリームオムライス」、「エビドリヤ」もおすすめです。

取材に訪れた際も小さいお子様や学生さんなどがおいしそうにパフェを食べていたのが印象的でした。

店長 支倉さんからのメッセージ

和気あいあいとした雰囲気です。小さいお子様からご年配の方まで気兼ねなく過ごせるお店です。スタッフ一同、心よりお待ちしております。

弘前市土手町132-2 2F
TEL : 0172-55-5544

営業時間 11:00~19:00
終日禁煙
定休日 月曜日
駐車場 無し
※近くにコインパーキング有



入りを2階に
上げるセ
お店です

どこか懐かしい昭和レトロなパステルカラーの内装は、パッと明るい雰囲気です。幅広い世代に楽しい時間を過ごしていただけます。

クリームオムライス



ホワイトクリームのかかったオムライス。まろやかな味わいです。



昔ながらの美味しさです。



10~14名様分
全長約45cm

※事前予約が必要です。

プレゼント

BLUE EIGHT様より、新商品のバタフライソーダの引換券を抽選で10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6年1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>令和6年1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。



バタフライソーダ



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つ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。

50回
記念

ぷらっと弘前 振り返り

part
2

前回到引き続き「ぷらっと弘前」でおじゃましたお店を振り返りたいと思います。今回はNO.26(2017年夏号)からNO.50(2023年秋号)の25店です。

26 café&diner 史家 (開店)	27 菓子処 寿々炉	28 平山萬年堂	29 Three Bridge	30 sobabar ciliegio
31 ステーキ食堂 ミートソルジャー	32 菓子MIYANO	33 プッフエダイニング シェフズレシビ	34 石崎弥生堂	35 もりやま園
36 和食処 むらさわ	37 弘前れんが倉庫美術館	38 PIZZERIA MiA	39 サムスィング	40 スタミナー番
41 和料理 なかさん	42 可否屋 葡萄満	43 ひよこ屋+α	44 創作郷土料理の店 菊富士	45 手作り菓子 あずき庵
46 omusubi NICOMARU	47 soup curry MAGARI	48 blanc cassé	49 たこ焼き駄菓子 のん	50 レストラン セーブル

2011年夏号からスタートした「ぷらっと弘前」のコーナーですが、ご協力していただいた店主様と応援して下さる皆様のおかげでスタッフも成長してまいりました。ご覧になった皆様からの反響も多く、プレゼントには毎回多数のご応募をいただき感謝しきりでございます。今後も色々なお店をご紹介しますと思っています。また、「自分のお店を紹介してほしい」、「気になるあのお店を取り上げてほしい」等ございましたら、お気軽にご相談ください。(弊社グループのガスをご使用のお店優先となります)



NO.13以降は弊社ホームページよりバックナンバーがご覧になれます

← QR、又は「弘前ガス yell バックナンバー」で検索可能です。

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

