

ガスは快適な暮らしのパートナー

2024年秋号

No.54

年4回発行
(3月・6月・9月・12月)

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!



お知らせと
ブログも
見てね!

弘前ガス
栄養士
監修

フライパンで ワンパン飯



献立を考えていても予定通りに作れないことってありませんか。
そこで、忙しい時でもフライパン一つでパッと作ることができて、
食卓の主役になるワンパン飯はいかがでしょうか。
でも、自己流だと塩分を摂りすぎていないか、栄養バランスなどが心配。
そこで、日頃から弘前ガス社員食堂で社員の栄養面を支えている
栄養士が監修した、栄養満点、ガス火ご飯をご紹介します。

シンプル
好きは
こちら



さつまいもご飯 (塩味)

305kcal
食物繊維1.5g

材料(4人分・26cmフライパン使用)

米……………2合(300g)
水……………390ml
さつまいも…小1本(150g)
塩……………小さじ1

下準備

- 米を洗って30分～1時間ほど水(分量外)に浸す。
- さつまいもは皮ごと洗って、両端を切り落とす。
皮ごと1.5cm角に切り、5分ほど水にさらす。

作り方

- ①水切りした米と水、塩をフライパンに入れて混ぜ、平らにする。
- ②水にさらしておいたさつまいもを米の上に広げてフタをする。
- ③点火し、沸騰するまで強火にする。
- ④フタが動いて蒸気穴から蒸気が出てきたら、中火で5分、弱火で10分炊いて火を止める。
- ⑤フタをしたまま10分蒸らして炊きあがり。



さつまいもご飯 (ごま味)

381kcal
食物繊維2.1g

材料(4人分・26cmフライパン使用)

米……………2合(300g)
水……………390ml
さつまいも…小1本(150g)
砂糖……………40g
しょうゆ……………大さじ2
黒ごま……………20g

作り方

- ①水切りした米、水、砂糖、しょうゆ、黒ごまを
フライパンに入れて混ぜ、平らにする。
- ②水にさらしておいたさつまいもを
米の上に広げてフタをする。
- ③点火し、沸騰するまで強火にする。
- ④フタが動いて蒸気穴から蒸気が出てきたら、
中火で5分、弱火で10分炊いて火を止める。
- ⑤フタをしたまま10分蒸らして炊きあがり。

下準備

- 米を洗って30分～1時間ほど
水(分量外)に浸す。
- さつまいもは皮ごと洗って、
両端を切り落とす。
皮ごと1.5cm角に切り、
5分ほど水にさらす。



栄養士からの
コメント

さつまいもはビタミンCが豊富なため、美肌効果が期待できるほか、食物繊維が豊富なので腸内環境も整えてくれます。また、皮ごと食べることによって、ポリフェノールも摂取でき、生活習慣病の予防にもなります。調理のポイントは、さつまいもを水にさらしすぎないこと!ビタミンCが減少してしまうからです。どちらのご飯も調味料を変えただけです。ぜひ作ってみてください。

もちっと
好きは
こちら



ガス給湯器や石油 boiler、石油ストーブの 「88」・「888」表示の ユーザーリセットについて



ガス給湯器や石油 boiler、石油ストーブの操作部に
「88」または「888」の点滅が表示されても**故障ではありません!**

この表示は、設計標準使用期間に基づき、点検時期をお知らせする機能^{※1}です。お知らせの時期は、一般的な使用の場合、給湯器や boiler は10年相当、石油ストーブでは8年相当^{※2}とされています。この表示が出ても故障ではない為、引き続きご使用いただけますが、今後も安心してご使用いただくために各メーカーが推奨する「法定点検」または「あんしん点検」^{※3}を受けることをお勧めいたします。

また、各メーカーによりお客様ご自身で一時的に表示を消すことができる「ユーザーリセット(解除)」が可能な機器もございますので、今回は各メーカーのリセット方法をまとめてみました。ご使用の機器をご確認の上ご活用ください。^{※4}操作にご不安がありましたら、弊社でもご説明にお伺いいたします。

なお、アパートなどの賃貸物件で備え付けになっている機器の場合、不動産業者様へご相談ください。

※1: 機器により表示されない場合がございます。 ※2: 使用状況により異なるため年数は目安です。 ※3: 有償、年式により名称が違います。 ※4: 一部年式により当てはまらない場合がございますのでご了承ください。

メーカー名	ユーザーリセットの方法		解除後の次回表示迄の期間	
			ユーザーリセット	あんしん点検
コロナ	FFストーブ	各ストーブごとに使用するボタンが違います。詳しくは取扱説明書に記載されていますのでご確認ください。 (例:「運転中」に温度設定「+」を押しながら「タイマー」ボタンを5秒押す。)	約1年	約3年
	FF boiler	リモコンの電源を入れてから、「運転」と温度設定の「上」ボタンを同時に約5秒「ピッ」と鳴るまで押す。	約1年	約1年
長府 (サンボット)	FFストーブ	電源「オフ」の状態温度設定の「上」ボタンを10秒間長押しする。	約1年	約5年
	FF boiler	「電源」ボタンを5秒以内に5回押す。	約1年	約5年
トヨミ	FFストーブ	運転中に温度設定の「上」と「下」ボタンを同時に3秒間長押しする。	約1年	約3年
ノーリツ	給湯器・ boiler	機器本体及び取扱説明書に記載のコールセンターへ連絡しお客様自身による確認の必要があります。(解除方法非公開)	365日分通電	非表示
	小型湯沸器	「88」ではなく「緑」ランプの点滅にてお知らせ。ユーザー解除はなく、メーカーサービスマンによる解除のみ。	出来ない	非表示
パロマ	給湯器	設定温度を「一番下」まで下げてから温度設定ボタンの「上」と「下」を同時に押す。	365日分通電	3650日分通電
	小型湯沸器	「88」ではなく使用可能な状態での「赤」ランプ点滅にてお知らせ。10秒以上お湯を出してから消火させて30秒以内に電池を抜き差しする。	約1年	約10年
リンナイ	給湯器	「電源」ボタンを5秒以内に5回押す。	365日分通電	365日分通電
	BF風呂釜	「88」表示ではなく「緑」ランプの点滅でお知らせ。右のダイヤルを「止」にして押し続け「緑」ランプが点滅したら手を放し、操作部中央にある「▽」または「 」部分を押し続ける。ランプが「赤点灯」するのでさらに押し続けると「赤点滅」に変わり完了。	【給湯】 10,000回使用 または 【フロ】 1,100回使用	【給湯】 10,000回使用 または 【フロ】 1,100回使用
	小型湯沸器	「88」ではなく使用可能な状態の「緑」ランプ点滅でお知らせ。ダイヤルを「水」に回して10秒間押しとランプが「緑」→「赤」→「消」となり完了。	非表示	非表示

※メーカー名五十音順

ぷらっと弘前

No.54

とんかつ
専門店
かつ亭

とんかつ専門店
かつ亭

青森県弘前市品川町33
TEL:0172-36-2051



電話注文による、お持ち帰りにも対応しています。

弘前市品川町にある「とんかつ専門店 かつ亭」さんを訪ねてみました。昭和30年に創業し、弘前で古くから親しまれている名店では、2代目店主の杉沼さんがお店を切り盛りされています。

創業当時から一貫しているのが味へのこだわり。お肉はすべて青森県産を使用し、パン屋さんに特注しているパンから作成したパン粉で肉の旨味を閉じ込めるように衣をつけて揚げています。

一口噛むと衣はサクッと、肉汁はじゅわっとあふれるので、店主の絶妙な火入れを想像できます。

お好みで香味野菜をじっくり煮込んで作られている自家製ソースをかけて、ガッツリ召し上がってください！

営業時間 11:00～14:00(土・日・祝は14:30)
17:00～21:00

※食材切れの場合、早めに終了する場合有り
※各営業時間終了の30分前L.O.

定休日 火曜日 駐車場 有り(1軒挟んで隣)

座席数 テーブル席 3卓/小上がり席 4卓



趣がある佇まいの老舗



落ち着いた雰囲気の内

店主 杉沼さんからのメッセージ

創業からとんかつ一筋で営業してきました。素材からこだわり抜いたとんかつは味に自信があります。是非食べにいらしてください。

定番メニュー

ジューシーでおいしい
ろうすかつ定食



店主おすすめ

定番メニュー

やわらかくて食べやすい
ひれかつ定食



店主おすすめ



チーズとしそを
お肉で巻いた人気メニュー
チーズしそ包みかつ



テイクアウトで自宅でも
おいしく食べられます
かつさんど

プレゼント かつ亭様より、御食事券(1,000円分)を抽選で10名様にプレゼントいたします。
※御食事券のご使用は一会計税込5,000円以上の御食事をされた場合となります。

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(株)「エールプレゼント」係
<応募締切>令和6年10月15日(火)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10月15日(火)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。





ガスの使用中に地震が起きたら



01 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。



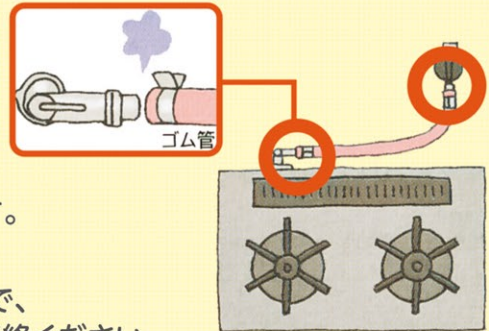
02 揺れがおさまったら ガスの火を消してください

- 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。



03 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)もしくは供給しているガス業者へご連絡ください。**



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

新規ご契約者様限定 工事費無料

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のお客さま。
☆巡回契約により継続して弘前ガスグループの灯油をご利用のお客さま。



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

