

ガスは快適な暮らしのパートナー

Yell

弘前ガス広報紙
エール

2014年冬号

No. 15

年4回発行
(3月・6月・9月・12月)

弘前ガスは、笑顔あふれる暮らしづくりを応援します!

料理教室のご案内

弘前ガスでは、いつもお客様の身近な存在であるために、少人数制でアットホームな雰囲気
の料理教室を開催いたします。

当社女子社員と楽しみながらお料理の腕を磨
いてみませんか?

たくさんのご応募、お待ちしております。

今回の
ガスクッキングは
ガスオーブンで焼く
パンをメインに、
ちょっとオシャレな
ランチタイムの
グリルを使って
スイーツも
作っちゃいます(*^-^*)!
おみやげのプレゼントも
ありますよ~♪



第22回 ガスオーブンで作る かんたんカフェランチ

日時 1月31日(土) 10:00~13:00
(受付は9:45~)

場所 弘前ガス(株)調理室

参加費 600円(傷害保険料を含む)

持ち物 エプロン、三角巾、ハンドタオル

定員 4名

予定メニュー(変更の場合あり)

- ベーグル
- チーズケーキ
- ミニトマトのマリネ
- かぼちゃの豆乳チャウダー



★お料理ができたなら試食します。

お申込方法 住所(〒)、氏名、ふりがな、電話番号、生年月日、年齢を明記してハガキかメールで
ご応募ください。

お申込締切 12月31日(水) 当日消印有効

**お申込・
お問合せは...** 〒036-8042
弘前市大字松ヶ枝1丁目2番地1

弘前ガス(株) 料理教室係
TEL 0172-27-9100

E-mail eigyo@hg-group.co.jp



- お申込み多数の場合、抽選となります。締切後、10日前後で結果をご連絡いたします。
- お電話でのお申し込みは受付しておりませんのでご了承ください。

第8回
ぜんこくおやこ

ウィズガス

全国親子クッキング コンテスト

炎の調理で五感を
研ぎ澄ます

青森県大会
結果報告!

小田さん親子(五所川原)が優勝 短命県返上をアピール

募集テーマ
わが家のおいしいごはん
～家族で一緒に作ろう、うちの自慢メニュー～



エコルちゃんと記念撮影する小田さん親子

第8回全国親子クッキングコンテストの青森県大会が11月16日(日)、学校法人柴田学園東北女子大学調理実習室にて開催され、青森県内3地区から選ばれた代表の親子5組による熱戦が繰り広げられました。優勝に輝いたのは青森・五所川原地区代表の小田澄伶さん(小6)、文子さん親子で、短命県返上をテーマとした塩分控えめで郷土色豊かな和食を作り、東北大会出場1枠の切符を手に入れました。

東北大会は12月14日(日)に仙台市で、全国大会は来年1月25日(日)に大阪市で開かれるため、本県から日本一の親子が誕生することを願い、今後も応援していきたいと思います!!

どのお料理も
とっても
おいしそう♪



津軽からお届け♪
わが家のおいしいごはん



青森・五所川原地区代表
オダ スミレ アヤコ
小田 澄伶さん(小6)・文子さん

青森食材たっぷり
青森健康プレートめし



八戸・十和田地区代表
タテ マシロ シュウコ
館 真白さん(小5)・秀子さん

青森たっぷり!!
わが家のおいしい洋食セット



弘前・黒石地区代表
タナカ ハナ カオリ
田中 華さん(小4)・香織さん

おいしい青森の魚・野菜・りんごで☆
もりもり食べてゲンキ!ごはん



弘前・黒石地区代表
クドウ サク ミカ
工藤 咲久さん(小2)・美佳さん

わくわく!ドキドキ!
おいしいごはん♥♥



八戸・十和田地区代表
ニシカワ ダイキ ミチコ
西川 大輝さん(小5)・美智子さん

新築

リフォーム

どちらもオールガス

オールガス住宅探訪

今回は
ハイブリッド給湯器で
給湯とエコジョーズで
温水暖房のオールガス住宅を
選ばれたお客様宅を
ご紹介します。



電気とガスのハイブリッドで家庭全体のエネルギー効率を高めて、省エネで快適♪
さらに**オールガス住宅の特別料金契約**だからガス料金もお得♪

お客様を迎える玄関ホールはパネルヒーターで外からの冷気を防ぎます。さらにタイルの壁と相性も抜群です。



グリルプレート

リビングや子供部屋等も床暖房なのでお部屋はひろびろ、家具の配置も自由自在。

キッチンがガラストップコンロで、毎日のお料理も楽しくおいしく、グリルプレートが焼き網に比べお手入れがとっても簡単♪

ガス住宅であったか、快適生活!!

リフォームでオールガス住宅にしてみませんか

現在お使いの石油ストーブをガスストーブに（主となる暖房器）、石油ボイラーをガス給湯器に取り替えることでオールガス住宅に出来ます。（IHクッキングヒーターをお使いの場合はガスコンロに交換が必要となります。）

ガス暖房やガス給湯器はガスの使用料金が低いとお思いの方もいらっしゃるかも知れませんが、オールガス戸建住宅契約時のガス料金だと、灯油ご使用時とほぼ変わらず、灯油の単価によってはガスのほうが安くなる場合もありますので、この機会に検討してみませんか？

石油ボイラーをガス給湯器に



石油ボイラー



ガス給湯器

IHクッキングヒーターをガスコンロに



IHクッキングヒーター



ガスコンロ

石油ストーブをガスストーブに



石油FFストーブ



ガスFFストーブ

福士るみ子先生のガスで簡単! おすすめレシピ

●材料(4人分)

マカロニ……………100g
豚ひき肉……………100g
玉ねぎ……………100g
バター……………大さじ1
小麦粉……………大さじ2
牛乳……………200cc
しょうゆ……………小さじ2
④ 塩……………小さじ1/2
こしょう……………少々
卵……………4個
ブロッコリー……………50g
溶けるチーズ……………適宜

福士るみ子先生が教える料理教室 サロン・ド・胡桃 (くるみ)

火曜日 18:00～ / 水曜日 10:00～または18:00～
弘前市桔梗野2丁目9番地7 0172-36-5075

マカロニと卵のオーブン焼き

栄養価(1人分) 408kcal/塩分1.2g

●下ごしらえ

マカロニ……………ゆでしておく
玉ねぎ……………うす切り
ブロッコリー……………小房に分け、ゆでしておく

●作り方

- ① 鍋に玉ねぎとバターを入れて、弱火にかけ、バターが溶けたら、豚ひき肉・小麦粉を加え、さらに炒める。
- ② ①に牛乳を加えて強火にし、混ぜながらとろみをつけ、④で味を調える。
- ③ ②にマカロニを加え、全体に混ぜ合わせ器に盛り、中央をくぼませ卵を落とし、ブロッコリーを所々にのせ、上に溶けるチーズをかけ、200℃のオーブンで10分ほど焼き上げる。(オーブンの温度はガス・電気ともに200℃でOK)

調理とエコのポイント

- * バターは加熱に敏感。すぐに焦げて色がついてしまうので、最初は弱火で加熱しましょう。
- * マカロニとブロッコリーを同じ鍋でゆでる・鍋蓋を上手に使うことで、ガス代を節約できます。



ぷらっと弘前 No.15

今年5月にリニューアルした、弘前市富田にある老舗和菓子店「いなみや菓子店」さんを訪ねてみました。

創業は明治38年。いなみやさんと言えば、津軽や秋田地方で親しまれている銘菓「バナナもなか」が有名ですね♪

当時、貴重だったバナナを初めて食べた時に感動した2代目当主がお菓子にしたいと考え、苦心の研究の末、開発されたそうです。

バナナ風味の白あんがもなかの中にぎっしり詰まっています、匂いから見た目までバナナそのもの。創業以来、味や大きさは変わっておらず、多くの人から支持されています。

4代目当主の稲見茂男さんは「お店により特徴がある「バナナもなか」で弘前の街を盛り上げたい」と話してくださいました。

「バナナもなか」の食べ歩きも楽しそうですね♪

いなみや菓子店

弘前市富田1丁目6-5
TEL:0172(32)0667

営 8:30～19:30

休 年中無休 P あり



イケメンの4代目。お店の前でバチリ!



これぞ元祖「バナナもなか」
切り口はバナナそのもの!



味も良く、パッケージまでかわいい♡
地方発送も出来ます♪

エコルmemo



はさみ菊
18年間都内の和菓子店で
修業を経た4代目当主の
技術が光る「はさみ菊」。
秋限定の商品です☆

次はどんな
お菓子が
並んでいる
のかなあ…



プレゼント

いなみや菓子店様より、バナナもなか詰め合わせ
(10個入り)の引換券を抽選で10名様にプレゼントいたします!!

【応募方法】ハガキまたはEメールに①～⑦の必須事項を明記の上、ご応募ください。(一家族様1通まで)

①郵便番号 ②住所 ③お名前 ④年齢 ⑤電話番号
⑥「エール」をご覧になった感想 ⑦「エール」の入手方法

【応募先】はがき

〒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

Eメール eigyo@hg-group.co.jp

※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。

【応募締切】平成27年1月15日(木) 当日消印有効

ギトギト油にさようなら～(・ω・)♡ グリル簡単お掃除術



1 グリル庫内

キッチンペーパーに洗剤をつけて、
グリル庫内に湿布のように貼り、
しばらく置くと汚れが落としやすくなります。
汚れが浮いてきたら、
柔らかい布やスポンジで拭き取ります。



※洗剤が残らないようしっかり拭き取りましょう。



洗剤の代わりにホット重曹水もおススメ!

ホット重曹水は、スプレーボトルに重曹小さじ1を入れて40～45℃くらいのぬるめのお湯100mlを注ぎ、よく振って重曹をよく溶かせば出来上がり。温かいうちに使った方が効果があります♪
少量を作って、1回で使い切るようにしましょう!



2 焼き網

40℃くらいのお湯に
重曹を溶かし、
しばらくつけておきましょう。
その後、歯ブラシで軽く掃除し、
最後に水洗いします。



リンナイHPより抜粋

ecoポイント

水ありグリルの場合 グリルの受け皿の水に**ミカンの皮**を1個ほどちぎって浮かべ、いつも通りに焼くだけで、嫌な油汚れが残りません。リモンエンという油汚れに強い成分が溶け出し、調理後のグリルの受け皿からギトギト油は消え、生臭さも気にならなくなります。ちなみに、ミカンに含まれるクエン酸も同時に働くので、除菌・消臭効果もあります。水だけできれいに洗えますよ～♪



お手入れ前は誤って点火しないよう、必ずガス栓を閉めましょう。また、安全のために手袋を使いましょう。
トッププレート内部をお手入れすると、故障の原因となる恐れがありますのでご注意ください。

■ご応募いただいた方の個人情報はプレゼント、その他の募集の抽選・発送に利用させていただきます。また、確認のためにお電話等でご連絡させていただく場合がございますのでご了承ください。尚、それ以外の目的には使用いたしません。