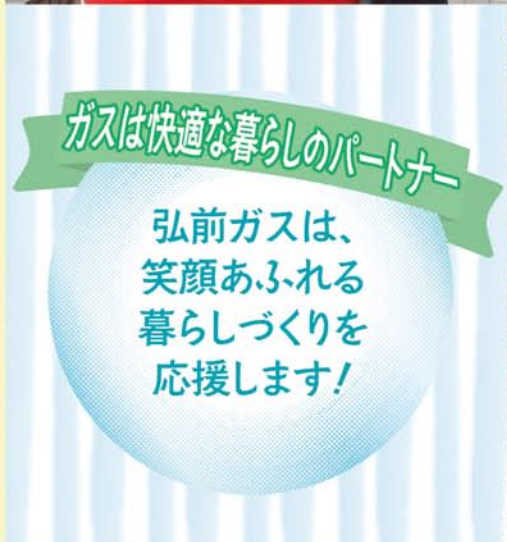
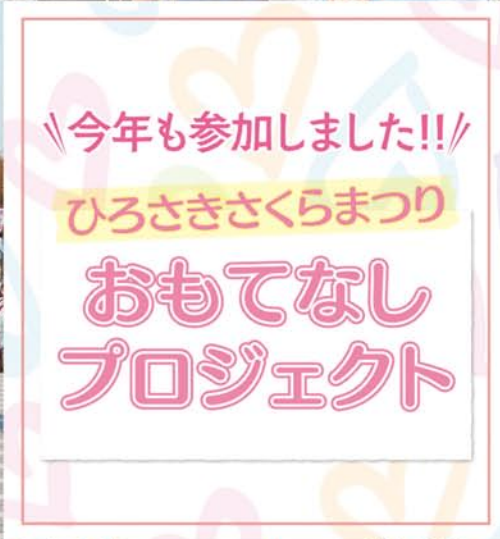




梅雨の時期のお悩みを解消する ガス衣類乾燥機をご紹介します♪

毎日の家事をもっと効率的で便利にするガス衣類乾燥機はガスのパワフルな温風で衣類を素早く乾かし、洗濯の時間を大幅に短縮。雨の日や花粉の季節のお洗濯も天日干し同様の除菌効果で仕上がりもふっくら・やわらか。そんな「ガス衣類乾燥機」のある暮らし、あなたも始めませんか？

1回の乾燥時間が早い!!

忙しい
お母さんに
うれしい♡



約169分

電気式全自動
洗濯乾燥機

約52分で5.0kg
(カットシャツ約25枚)の
大量衣類もスピード乾燥!
所要時間は、電気の半分以下!

約52分

ガス衣類
乾燥機

※条件:衣類5kg(綿50%、化繊50%)/脱水度70% 標準コースで算出。
電気式はドラム式を使用



ガスの熱風乾燥で外干しよりふっくら!
衣類の繊維1本1本までふんわりと、やさしい
肌ざわりで仕上げます。

これがあると洗濯の時間も
短縮できて、雨の日でも
安心して使えて、とっても快適



クイズ 弘前ガスには2基のガスタンクがあります。以前に塗装したことがあるデザインはどれでしょう。



- ①バスケットボール
- ②サッカーボール
- ③野球のボール

どれかなあ〜



正解した方の中から抽選で10名様にエコルちゃんシャープペンをプレゼントいたします!

応募方法 ハガキにクイズの答え、住所、氏名、年齢、電話番号を明記の上、ご応募ください。

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 クイズ」係 まで

応募締切 平成27年7月15日(水) 当日消印有効
※当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

No.16号 ガス燈クイズの答え

でしたよ

③市民中央広場(青森銀行記念館前)



弘前ガスからのおねがい

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に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を使用しましょう。

※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㈱へお問い合わせください。

福士るみ子先生のガスで簡単。
おすすめレシピ。

豚もも肉(塊)	400g
塩・こしょう	各少々
小麦粉	適宜
サラダ油	適宜
にんにく	1~2粒
(A) 酢	100cc
水	400cc
塩	小1/2
(B) 砂糖	大1
しょうゆ	大1
じゃがいも	300g
にんじん	150g
ブロッコリー	100g
ゆでたまご	4個

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

栄養価(1人分) 330kcal/塩分1.7g



豚もも肉(塊)…大きめの角切りにし、塩・こしょうして小麦粉をまぶす。
にんにく…半分に切る。じゃがいも…皮をむき、乱切り。
にんじん…厚めの半月切り。ブロッコリー…小房に切り、塩ゆで。ゆでたまご…縦に4等分。

- ① 鍋にサラダ油を熱し、中火で豚肉をゆっくり両面に焼き色がつくまで焼く。
- ② ①にじゃがいも・にんじん・ゆでたまご・Aの調味料を加え、蓋をしないでゆっくり煮込む。途中、Bの調味料で味を調べ、中火～弱火にかけて、汁気が無くなるまで煮込む。(だいたい30分程度)
- ③ ②を器に盛り、ブロッコリーを彩りに添える。

- ★小麦粉をまぶした豚肉は、**中火**でじっくり両面に焼き色をつけましょう。
- ★酢を加えて煮込む時は、ぴったり蓋をせずに半分、または全開にして、酢の酸味を飛ばしてうま味に変えて煮込みましょう。

弘前市土手町にある農家カフェ・レストラン「Farmer's Dining Vegefru」^{ベジフル}さんを訪ねてみました。

自らりんご農園を営んでいるオーナーさんが、生産者と消費者がより近い存在でありたい、そして青森県の自然で育まれたこだわりの食材を皆さんに提供したいという強い思いから、2014年の5月にオープンしたそうです☆

ランチ・ディナー共に、オーナーさん自らが栽培しているお米や地元の野菜をふんだんに使っており、見た目も鮮やかで、味だけでなく目でも楽しめるお料理になっています♪お店のお名前が「Veg^{ベジフル}efru」ということもあって、野菜を中心としたメニューが豊富です。心と体にも優しいので、女性の方にとっては嬉しいですね♡

おしゃれなカフェで、友達や大切な人と、癒しの料理を楽しんでみてはいかがでしょうか？



ベジフル
Farmer's Dining Vegefru 🍏🍏🍏

弘前市土手町131
(弘前パークホテルとなり角)
TEL:0172(88)6886

営 ランチ 11:30~14:00
 ディナー 18:00~22:00
休 月曜日 **P** あり



サナダ	カネロフエス 200
生人オナリヲサナフ 700	オナリ達者ト
ミナサナフ 700	1ルヲ生ス 200
ノモサナフ 200	ナズト生ムノ
ニエドナリナサナフ 200	至ルベク 100
シヲ生メバサナフ 200	ハナレバサナフ 200
前芝	ナリトナリ
日本製ヒメスル 200	ニナシ 200
枝立 200	エドヲナリ 200
オナリ 200	700ルバ 100
アチキナリ 100	900ルバ 100
カネロ 600	ナリトナリ 200
カネロ 200	ナリトナリ 200



店内はおしゃれな雰囲気(*´ω`*)



すぐ角にあるので
見逃さないように☆

プレゼント

ベジフル **Vegefru様より、1,000円分のお食事券を抽選で5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氏名 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

※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7月15日(水) 当日消印有効

第9回 **ワズガス**
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



家族みなでお料理すると、楽しい会話が弾みます。
そんなコミュニケーションが広がる、わが家の「自慢
のメニュー」を教えてください!

地区大会、県大会、東北大会を勝ち抜いたチームは、
東京で開催される全国大会にご出場いただけます。
たくさんのチャレンジをお待ちしております!!



写真は第8回全国親子
クッキングコンテスト
青森県大会より

参加者募集中!

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～

参加資格 親(保護者)と子(小学1年生から6年生)の2名1組
調理の条件 制限時間60分以内で調理ができるオリジナル料理
4人分(食材費は2,000円程度)

募集期間 2015年6月19日(金)より全国一斉募集

選考方法 応募用紙による書類審査、実技審査

審査基準 親子のチームワーク・おいしさ・わが家なら
ではの工夫。ガスならではの調理方法を審
査のポイントといたします。

全国を9つのブロックに分けて、予選、決勝を行い、
各ブロック代表チームによる全国大会を実施します。

弘前・黒石地区大会 平成27年10月4日(日)
東北女子大学 調理室

青森県大会 平成27年11月 8日(日)

東北地区大会 平成27年12月13日(日)

全国大会 平成28年 1月24日(日)

【お問合せ・ご応募先】 弘前ガス(株) 親子クッキングコンテスト係

7/11 SAT 失敗しない!
ハンバーグの焼き方

10:15～13:00

予定メニュー

●ロコモコ丼 他

※写真はイメージです

火加減の難しいハンバーグもSiセ
ンサーコンロの機能を使えば失敗知らず!
直火炊きのご飯も味わえます♪

場 所 弘前ガス(株) 調理室
講 師 弘前ガス(株) 女子職員
対 象 ガスクッキングに興味の
ある成人

参加費 600円(傷害保険料込)

定 員 4名

7/26 SUN 夏休みの自由研究におすすめ!
地産地消を学ぶ
親子料理教室

10:00～13:00

予定メニュー

●青森県産食材を取り
入れた料理4品程度

青森県の多種多様な食材を調理実習と共に
親子で学んでみませんか?

場 所 東北女子大学 調理学実習室
講 師 東北女子大学 今村麻里子先生
対 象 小学生のお子様を持つ親子
2名

参加費 親子2名で700円(傷害保険料込)

定 員 12組24名

お申込多数の場合は抽選を行い、締切後10日前後で結果をご連絡いたします。

【お申込方法】 ①郵便番号、②住所、③氏名(ふりがな)、④生年月日、⑤年齢、
⑥電話番号(日中ご連絡の取れる番号)を明記の上、弘前ガス(株)料理教室係まで
ハガキかメールでご応募ください。

※親子教室の場合は、お子様のお名前・ふりがな・生年月日・学年も記入してください。

【お申込締切】 平成27年6月30日(火) 当日消印有効

我が家のアイドル



さつきちゃん(テーマ:夏祭り!)

ベストショットやイラストなど、
投稿してませんか(*^-^*)?

住所・氏名・電話番号を明記し
て郵送またはEメールでご応
募ください☆

作品のテーマやコメント、投稿
者のペンネーム等もあるとう
れしいです!

たくさんのご応募をお待ちし
ております♪

【お問合せ・ご応募先】

弘前ガス(株)「エール 写真・イラスト」係

■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願います。尚、それ以外の目的には使用いたしません。

弘前ガス株式会社 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

Eメール eigyo@hg-group.co.jp 休業日 土・日・祝日、年末年始(保安供給体制365日24時間待機)