

ガスは快適な暮らしのパートナー

2015年冬号

No.19

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！

料理教室のご案内



弘前ガスでは、どなたでもお気軽にお料理を楽しんでいただけるよう、毎回いろいろな内容の料理教室を開催しております。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。

第27回 手づくり味噌作り

日時 1月30日(土) 10:00～13:00
(受付は9:45～)

場所 泉野多目的コミュニティ施設(泉野3-6-2 駐車場有)

講師 福士 るみ子 先生

参加費 600円
(材料費・傷害保険料込)※

対象 成人の方

定員 12名



作ったお味噌はお持ち帰り。(容器はこちらで準備いたします)
ガス炊きごはんで味噌おにぎりを作ったら試食します！

第28回 料理初心者におすすめ！ あったかほかほかエコ・クッキング

日時 2月11日(木・祝) 10:30～13:30
(受付は10:15～)

場所 泉野多目的コミュニティ施設(泉野3-6-2 駐車場有)

参加費 600円(材料費・傷害保険料込)※

対象 エコ・クッキングに興味がある方

定員 6名

弘前ガス女子社員と
一緒に作りましょう！



★予定メニュー フライパンで生姜の雑穀ごはん、きのこのみぞれ汁
冬野菜の肉巻きと皮を使ったきんぴら

※料理教室の応募を通じてお客さまからご提供いただきました個人情報を、料理教室及び傷害保険の手続き以外の目的で使用することはありません。

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性別
⑥電話番号 ⑦ご希望の教室名を明記の上、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。

申込締切

平成28年1月8日(金)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メール eigyo@hg-group.co.jp

※お申込み多数の場合は抽選を行い、締切後1週間前後で結果をご連絡いたします。



10/24(土)

ハロウィンお菓子教室の様子



みなさんとても
上手に作って下さいました。
ありがとうございます
(*^_^*)



第9回 ウィズガス
ぜんこくおやこ

全国親子クッキング コンテスト

ほのお ちゅうり こん
炎の調理で五感を
研ぎ澄ます



弘前・黒石
地区大会
結果報告!

田中さん親子(弘前市)が優勝 三世代でつなぐ味が高評価

第9回全国親子クッキングコンテスト弘前・黒石地区大会が10月4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、弘前地区から出場の親子4組による熱戦が繰り広げられました。優勝に輝いたのは田中日陽(ひよ)さん(城東小3)、香織さん親子で、準優勝には小田桐侑希(ゆうき)さん(石川小2)、智代さん親子が選ばれ、青森県大会出場2枠の切符を手に入れました。おめでとうございます!!



優勝に輝いた田中さん親子



出場された皆さま、本当にお疲れさまでした(^_^)v



❖ まごはやさしい ❖
我が家のなごみごはん

おめでとう!



たなか ひよ
田中 日陽さん(城東小3)・香織さん

田中家のメニュー

ごぼうごはん、さめのネギあんかけ、
しじみ汁、にんじんの子ねえ、
オクラのおろし和え
りんごとさつまいものねりこみ、
長いものしっとりケーキ 以上7品

田中さんよりひとこと

ねりこみにりんごを入れてみたり、味わいのある
ごはんを作ることに苦戦しました。家族がい
つもおいしいと食べてくれるのが何よりです。

.....
お母さまから教わった料理を娘さんへと
つなげたいという強い思いが伝わりました。



青森のたからものいり
リングで仲良し♪



おたぎり ゆうき
小田桐 侑希さん(石川小2)・智代さん

ゴロゴロ豚肉のチャーハンと
仲間たち



よしざわ まさと かなこ
吉澤 賢利さん(文京小6)・加奈子さん

豚汁と牛肉の
タンポポ和え



たかはし ひろな だいしろう
高橋 博名さん(時敏小5)・大四郎さん

速報

11/8(日)に青森県大会が行われ、東北大会出場は逃したものの
田中さん親子・小田桐さん親子が共に健闘しました!



富士るみ子先生のガスで簡単! おすすめレシピ

●材料(4人分)

<赤いゼリー>

- ① 野菜ジュース……………250cc
砂糖……………大さじ2
粉ゼラチン……………5g(1袋)
レモン汁……………大さじ1

<白いゼリー>

- ② 牛乳……………250cc
砂糖……………大さじ2
粉ゼラチン……………5g(1袋)

<トッピング>

- マスカット……………小4粒
生クリーム……………適宜
香草……………適宜

富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

サンタさんゼリー

栄養価(1人分) 128kcal/塩分0.5g

●作り方

- ① <赤いゼリー>を作る
鍋に①を入れてよく混ぜる。火にかけゼラチンが溶けたら、火からおろし氷水にあてて粗熱をとり、レモン汁を加える。どろりとしてきたら、グラスに流し込み、斜めにして固める。
※この時、<赤いゼリー>を少量取り分けて別で固めておく。
- ② <白いゼリー>を作る
鍋に②を加えてよく混ぜ、火にかけゼラチンが溶けたら、粗熱をとる。
- ③ ①の赤いゼリーが固まったら、②の白いゼリーを流し込み、冷やし固める。
- ④ ③が固まったら、※を細かく刻んでのせ、中央に生クリームを絞り出し、マスカットと香草を添えて出来上がり♪



調理Point♪

- ★ グラスに赤いゼリーを入れて、自分の好きな角度に安定した形で流し、冷やし固めましょう。
- ★ 果物は、もちろんいちごを添えても◎

ぷらっと弘前 No.19

今回は弘前市駅前町にあるカフェ「Relax Coffee Café」さんを訪ねてみました。最近オープンしたばかりのお店で、特に女性やサラリーマンの方に人気のカフェです。

ランチのオススメは数種類のスパイスと玉葱をじっくりと炒めてコクを出し、手間と時間をかけて作られた自家製のカレーだそうです。お店の周辺を歩くと、カレーのいい匂いが漂っていました☆

そして、カフェと言ったらやっぱりデザートですよ♪特に女性の方に人気なのが、手作りのパンケーキだそうです!生地もいちから作っているそうで、焼き上がりはとてもふわふわですよ♡

心安らげるRelax Coffee Caféさんでくつろぎのひと時はいかがでしょうか?

エコルmemo



大人気の
自家製カレーライスです。
ランチで食べられるなんて
嬉しいですね♪



リラックス コーヒー カフェ カフェ&バー Relax Coffee Café

弘前市駅前町6-6
M'sファラ1F
TEL:0172-55-5024

営 11:00~18:00
11:00~15:00(ランチタイム)

休 水曜日

P 無し(近くにコインパーキング有り)



お店自慢のパンケーキだそうです☆
フルーツもたくさんのもっていておいしそうですね♪



おしゃれな
飲み物が
たくさん!
自分の好みの
味に出会える
かも…♡

ランチだけでなく、
デザートにもこだわりが♡
どれもおいしそうですよ♪



プレゼント

Relax Coffee Café様より
お好きなパンケーキ&ドリンクセットの引換券を
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氏名 ④年齢 ⑤電話番号
⑥「Eメール」をご覧になった感想 ⑦「Eメール」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)「Eメール 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28年1月15日(金) 当日消印有効

年末の大掃除に！コンロお掃除法

毎日ごはんを作るキッチン、きれいに保ちたいですね。吹きこぼれや油ハネなどのガスコンロの汚れも、付着したばかりの状態のときに、水拭きでささっと落としてしまえばよいのですが、ついつい後回しになってしまいがち。大掃除の時期だからこそ、普段なかなかお掃除が行き届かない箇所も、きっちりと掃除しましょう。コンロの寿命も、ぐ～んと長くなります！



トッププレート

台所用中性洗剤を含ませたスポンジで汚れを落とした後、水拭きで拭きとります。洗剤や水分が残らないように、乾いた布で再度拭きとってください。



※バーナーヘッド(キャップ)

！ スポンジの素材やこする強さによって、表面に傷がついてしまう場合もあるのでそっと洗うように汚れを落としましょう。ラップを丸めて、スポンジの代わりに利用しても効果的です！

※バーナーヘッド(キャップ)が濡れた状態で使用されると、点火しない恐れがあります。お掃除後は、しっかりと乾かしてからご使用ください。

用意するもの



やわらかい
スポンジ



やわらかい
布・紙



中性洗剤

ゴトク



ゴトクの汚れには、つけ置きを！45℃くらいのお湯に30分ほどつけ置きします。すると、汚れが浮いて落ちやすくなります。台所用中性洗剤をつけたスポンジで、洗います。最後に固く絞った布でしっかり水拭きしてから、もとの位置に戻してください。取付けの位置にご注意ください。

グリル前面パネル

水で薄めた台所用中性洗剤をつけたスポンジや布で、汚れを拭きとり落とします。ガンコ汚れには、湿布法がオススメ！水で薄めた台所用中性洗剤で湿らせたキッチンペーパーを湿布のように貼り付け15～20分置きます。汚れが浮き上がってきたら、布でしっかり水拭きし、洗剤をきれいに拭きとります。仕上げに乾いた布で水気を拭きとります。



※お手入れをする際には、機器が冷えていることを確認し、ガスの元栓を閉めてから行ってください。

エコルちゃんメモリーズ2015



弘前雪灯篋まつり＆ひろさきりんごハロウィンより



No.18号 ガスメータークイズの答え

③震度5相当以上

わかったかな？



寒くなりました 凍結にご注意ください！

冬季期間中は、水道管・風呂釜・給湯器や配管内の水が凍結し、破損する恐れがあります。氷点下になる日、長期間お部屋を空けると、真冬が続く時期は注意が必要です。水抜きは忘れずに行い、凍結防止しましょう。水抜き等の説明につきましては、当社スタッフがご説明いたします。お気軽にお問い合わせください。



■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)