

ガスは快適な暮らしのパートナー

2016年春号

弘前ガス
広報紙

yell エール

No.20
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、どなたでもお気軽に料理をお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29回 手作りスウィーツ

日 時 5月28日(土)13:30~16:00
(受付は13:15~)

場 所 弘前ガス(株)調理室

参加費 600円
(材料費・傷害保険料込)*

定 員 4名



第30回 旬の食材をたっぷり 夏の元気レシピ

日 時 6月12日(日)10:00~13:00(受付は9:50~)

場 所 弘前市立中央公民館(文化センター)

*お車でお越しの場合、駐車料金はお客様負担となりますのでご了承ください。

講 師 東北女子短期大学 北山育子先生

参加費 600円(材料費・傷害保険料込)*

対 象 成人の方 定 員 24名



簡単につくれて、どんなお料理にも使える!
手づくりトマトソースを使ったメニュー

★予定 メニュー 手づくりトマトソースでつくる魚介のパスタ・お手軽サラダ・夏のミネストローネ・フレンチマフィン・飲み物

ガスオーブンで焼く簡単・時短チーズタルトとダッヂオーブンを使ってガトーショコラを作ります!
作ったおかしさは、お持ち帰りいただけます。
ご試食用も別にご用意しております♪

*料理教室のご応募を通じてお客様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
⑧当社料理教室参加経験の有無 を明記の上、弘前ガス(株)料理教室係までハガキかEメールでご応募ください。1回のご応募で、2名様までお申込ができます。

申込締切 4月22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 eigo@hg-group.co.jp

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

第27回手づくり味噌作り、第28回エコ・クッキングの様子



手づくり味噌作り



エコ・クッキング



たくさんのご応募
ありがとうございました!



コンロに新時代到来、 グリルがとっても便利に!!



今までではグリルといえば焼き網で魚を焼くといった使い方が定番ではあります
が、これからはグリルプレートを使って多
彩なメニューも手軽に楽しめて、さらに調
理後の面倒なお手入れも
簡単です。



汚れも落としやすく、
お手入れ簡単



ガスならではの高火力で表面
はこんがり、なかはふっくら
ジューシーで旨みを逃がさず美
味しく調理

ハンバーグ

火加減：中
加熱時間：13～15分



忙しい時こそ、いろいろな料理を
プレートにセットするだけであつ
という間に同時に出来上がり

ワンプレート調理

火加減：大
加熱時間：6～7分

Q. 魚を焼いた後に
使うと、ニオイがつく?



A. グリルで加熱すると、高
熱になった食材の表面
から出る水蒸気が魚の
ニオイを含んだ空気をさえぎるため、ニオイがつかないのです。ただし、
調理が終わって庫内においたままにしておくと冷めていく過程でニオイ
を吸収してしまいます。



エビフライなどの揚げ物はノンフ
ライ調理が可能でカロリー、脂
質を大幅カット

エビフライ

カロリー：101kcalカット
脂質：70%カット

その他、こんなグリル調理器具があります。

ココット

炭火のような遠赤外
線効果で上手に焼
けて、グリルの庫内も
掃除がほぼ不要!



ココットダッヂオーブン

アウトドアでおなじみ
のダッヂオーブン。
グリルで本格オーブ
ン料理!



クッキングプレート

グリルで市販のピザ
を切らずに本格調
理。トーストやちょっと
したおつまみ作りに
も便利!



進化したガスコンロを使って、多彩な料理を手軽に楽しみ、ヘルシーで
簡単キッチンライフはいかがですか?

※今回ご紹介したグリル調理器具は機種により対応しない場合がございます。

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)

米	2カップ
塩(おにぎり用)	適宜
えび	4尾
ベビーホタテ	4個
塩・こしょう	各少々
卵水	1/4カップ
衣 小麦粉	1/4カップ
塩・砂糖	少々
揚げ油	適宜
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
のり・青じそ	適宜
たらこ・青のり	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

お花見弁当(天むす)

栄養価(1人分) 515kcal/塩分2.7g

下ごしらえ

★米は普通に炊く。

★えびは尾を残して殻をむき、軽く身を伸ばす。

オススメのおかずは玉子焼きとたけのこの煮物です。



写真は2人分です

作り方

- ①えびとホタテは塩・こしょうで下味をつける。
- ②①に衣をつけて、中温の揚げ油で揚げる。
- ③小鍋にしょうゆとみりんを入れて、軽く煮詰めた中に②を入れてからめる。
- ④手に塩を軽くふり、炊き上がったご飯の上に③をのぞかせながら握り、えびには青じそとのりを巻き、ホタテは青のりとたらこを添えて、のりで巻く。



調理Point♪

★揚げ油は180°Cが適温です。

ガスコンロの温度調節機能があれば設定温度をキープできるので安全・便利ですよ!

ぶらっと弘前 No.20

弘前市住吉町にある昭和17年(1942年)創業の御菓子司「双味庵本店」さんを訪ねてみました。

現在は3代目の善嗣さんが先代からの伝統を受け継ぎ、素材を生かした手づくりにこだわり続けています。

お店一番のこだわりはあんこ。白あん、黒あん共に豆から炊いており、火加減、練り加減などで味が決まるほど難しいため、熟練した職人の技が光ります。

ご贈答など「何かあれば双味庵へ行こうと思つてもらえるような店にしたい」と話してくださいました。四季折々の和菓子、洋菓子を探しに足を運んでみませんか?

ふたみあん
御菓子司 双味庵 本店

弘前市住吉町22-9
TEL:0172-32-8491

営 9:30~18:30

休 第2水曜日 P 有



ふんわり、しっとりした口あたりの「かすていら」。カット(個包装)もありますのでぜひご賞味を!



桜の葉の塩漬けを刻んで白あんに加えた「さくら最中」。春を感じる一品です✿



桜の花びらが可愛い「桜ボーグ」。これからの季節にぴったりのお菓子ですね♪

エコルmemo

**季節物商品
「雪りんご」**

北海道十勝産手亡餡(てぼうあん)をホワイトチョコで包み、中には津軽産紅玉りんごジャムが入った季節限定の一品。口溶けが良く、上品な味わいですのでどうぞお早めに!

プレゼント 双味庵本店様より商品券(500円分)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「エール」をご覧になった感想 ⑦「エール」の入手方法

応募先 ハガキ 〒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

Eメール eigo@hg-group.co.jp

*当選者の発表は商品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4月15日(金) 当日消印有効

弘前ガスは今年で60周年♪

平成28年8月6日をもちまして、弘前ガスは創業60周年を迎えます。これからもより一層安心・安全なガスをお届けしてまいりますので、ご愛顧の程よろしくお願ひ申し上げます。



お引越しをされる前に…

3月・4月になると、就職や進学などでお引越しをされる方がたくさんいらっしゃると思います。お引越しの日時が決まりましたら、ガスの使用開始、又は使用中止の手続きが必要です。約1週間前を目安に早めのご連絡をお願い致します。

ご連絡の際には、下記内容をお間違いのないように

- ①住所 ②名前 ③連絡の取れる電話番号

◆ガスのご使用開始とご使用中止はどちらの場合も
お客様のお立合いが必要となります。

◆ガスのご使用を中止される場合は、現金での精算をお願いしております。



☆エコルちゃんの活動日記☆

今回は2月6日に石川公民館で行われた文化祭にエコルちゃんが参加してきました。

小・中学生や石川地区の住民の方々と、もつつき大会やbingo大会など様々な催し物を楽しんできました!

これからも色々なイベントに参加していきますので、今後のエコルちゃんの活躍をお楽しみに♪



↑たくさんの子供たちと触れ合えて
楽しかったよ♪



↑エコルちゃんのカレンダーや
バルーンアートを作ってもらいました♪

クイズ Q? A!

弘前ガスのマスコットキャラクターEcoron♪では、エコルちゃんは何の妖精でしょう？

- ①炎の妖精

どっちだっけ？

- ②りんごの妖精



クイズの正解者の中から抽選で
10名様に風呂釜・洗濯槽洗浄剤
「ナカガワ君」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
※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。

応募締切 平成28年4月15日(金) 当日消印有効

■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 eigo@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)