

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)

豚もも肉 ……200g
生姜 ……少々
ねぎ(青い部分) ……少々
水 ……適宜
油 ……適宜
カボチャ ……150g
エリンギ ……100g
ブロッコリー ……100g

薬味ソース(A)

しょうゆ ……大さじ2
砂糖 ……小さじ1
ごま油 ……小さじ1
にんにく ……ひとかけ
生姜 ……10g
ねぎ ……20g

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

ゆで豚と秋野菜の薬味ソース

栄養価(4人分) 209kcal/塩分1.2g

●下ごしらえ

- ★豚もも肉はたこ糸で繊維に沿って縛る。(ネットでも可。)
- ★エリンギは適当な大きさに裂く。
- ★カボチャはくし形に、ブロッコリーは小房に切り、塩ゆでしておく。
- ★Aの薬味はみじん切りにして、調味料と混ぜ合わせておく。

●作り方

- ① 鍋に豚もも肉、生姜、ねぎを入れ、かぶるくらいの水を入れ火にかける。沸騰したらアクをとり中火で10～15分煮る。
- ② ①の豚もも肉に火が通ったら火を止め、そのまま冷めるまでおく。
- ③ フライパンに油を熱し、弱火でカボチャとエリンギを焼き、両面火が通ったら取り出す。
- ④ ②の豚もも肉を薄切りにし、③のカボチャ・エリンギとブロッコリーを共に器に盛り、混ぜておいたAの薬味ソースをかける。

調理Point

- ★豚もも肉は冷めてから切ると上手に切れます。また、ゆで汁はスープや味噌汁などに♪
- ★大皿に盛り付ければおもてなしにも♡



ぷらっと弘前 No.22

弘前市城東中央にある昭和56年(1981年)創業のパン屋さんHOME BAKERY「パンデリカ」さんを訪ねてみました。

お店の約8割のパンが発芽玄米酵母を使用しており、通常のイーストで作ったパンよりも栄養成分が豊富でコレステロールの低下、高血圧予防などに効果があるそうです。また、パンに使用する塩や油も、自然のものを使用するなどお客様の健康を第一に考えてパンを作っています！食べてみると、食感もちモチで、発芽玄米のもつほのかな甘さが味わえますよ！

お店には約40種類のパンがあるそうで、その日に店頭に並ぶパンは約20種類ほどです。3種のドライフルーツを使った新商品のパン・オ・フリュイや、あんぱんなどの昔ながらのパンが並んでいます。どのパンもトーストしてから食べるとさらに美味しくなるそうですよ！

味だけでなく体にも優しいパン！そんな素敵なパン屋さんに皆さんも立ち寄ってみてはいかがですか？お店の前の天然酵母の電光掲示板が目印ですよ☆

お店で一番おすすめのキラクラブレッド☆



こちらの食パンは、発芽玄米酵母の天然塩を使用しているため、卵・乳製品のアレルギーをお持ちのお子さんにも安心して食べていただけるパンになっているそうです！



弘前市城東中央4-13-4
TEL:0172-27-3460

営 8:00～19:00 休 日曜日 P 有



揚げたてヘルシーなカレーパン！中には青森県産りんごをゴロッと入れた甘めのカレーがはいっています！



いちじくがたっぷり味わえるいちじくの包み焼き♡普段なかなか食べる機会が少ないいちじくをぜひご賞味ください！

プレゼント

パンデリカ様より商品券(500円分)を
抽選で10名様にプレゼントいたします！

ハガキ での応募

- 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〉平成28年11月15日(火) 当日消印有効

インターネット での応募

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込ください。

〈応募締切〉平成28年11月15日(火) 23時59分まで
※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。

ガスは快適な暮らしのパートナー

弘前ガス
広報紙

Yell エール

2016年秋号

No.22
年4回発行

弘前ガスは、笑顔あふれる暮らしづくりを応援します！

THANK YOU FOR
60
YEARS
60th
Anniversary
Events

第4回

弘前城リレーマラソン

特別協賛

弘前ガスは創業60周年を記念し、6月12日(日)に行われた「第4回弘前城リレーマラソン」に特別協賛いたしました。弘前ガスの社員もリレーマラソンに参加し、見事完走！会場には弘前ガスの特設ブースを設け、大会参加者に楽しんでもらえるような催し物も行いました。

弘前城リレーマラソン



弘前ガスチームも出場！
みんなで完走。やったね♪



特設ブースではポップコーンやお菓子のくじ引きを行い、子どもたちにとっても人気だったよ♪ランナーのための給水所もお手伝いしたよ♪



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33回

最新ガスコンロで お菓子作り

日時 11月19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(材料費・傷害保険料込)
対象 成人の方 定員 4名
予定メニュー ●グリルで作るプリンとクッキー
●フライパンケーキ

ハガキでの応募

①～⑦の必須事項を明記の上、弘前ガス株「料理教室係」までご応募ください。1回のご応募で、2名様までお申込ができます。
※ハガキで2名様分ご応募する場合は、必ず2名様分の①～⑦をお知らせください。
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当社料理教室参加経験の有無
〈応募締切〉平成28年10月31日(月) 当日消印有効

インターネットでの応募

弘前ガスホームページの「イベント情報」より専用の応募フォームにてお申込ください。〈応募締切〉平成28年10月31日(月) 23時59分まで

お申込・お問合せは… 弘前ガス株 料理教室係

※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。

■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。

お客様感謝祭 ~ガス・灯油機器フェア~

満員
御礼

9月10日(土)・11日(日)、さくら野百貨店弘前店様の4階文化ホールにて、弊社初のガス・灯油機器フェアを行いました。当日は、機器の展示販売はもちろん、お越しいただいたお客様に喜んでもらえるようなプレゼントや料理実演、お子さまを対象とした縁日コーナーなど様々な催し物がいっぱい！2日間合わせて約2,400人の方にお越しいただきました。誠にありがとうございます。

会場の様子



2日間ともに大盛況！たくさんのお客様にお越しいただきました。
ガスコンロや給湯器はもちろん、灯油ストーブやレンジフードなど生活にかかわる機器を多数特価販売いたしました。



会場入り口には風船で彩ったゲートでお客様をお出迎え。看板は弘前ガスのロゴのカラーをイメージしました。

このゲート、実は
お客様へガスを
供給するためのガス管
を使って作りました！



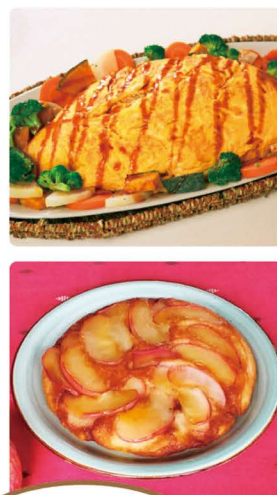
料理実演



福士すみ子先生



北山育子先生



サロン・ド・胡桃の福士すみ子先生と東北女子短期大学の北山育子先生による料理実演。福士先生は「大きなデミグラスソースオムライス」、北山先生は「フライパンで作るりんごのスイーツ」を作っていました。

どっちの料理も
おいしそう♡



炊飯実演



ガスの自動炊飯鍋と炊飯用土鍋「かまどさん」を使った炊飯実演を行いました。ガスならではの火力でふっくら炊き上がったご飯をお客様にご試食していただき、大好評でした！



イベントいろいろ



お客様感謝祭ではお子さまも楽しめるイベントがいっぱい！ポップコーンの無料配布サービス、縁日コーナーではお菓子のくじ引き・すくい人形・落書せんべいを行いました。弘前ガスイメージキャラクター「エコルちゃん」はさくら野様の入口でお出迎えをしたり、館内を歩いてお客様感謝祭のPRをしました。パティスリーヴェルジェ様からクッキー生地とかわいらしいエコルちゃんのプリントクッキーを作っていました！



ガスにちなんだお題の書道展、弊社が協賛いたしましたリベロ津軽様主催のサッカー大会の写真展を開催！お子さまの作品や、がんばっている姿をご覧になったお客様もたくさんいらっしゃいました。お客様感謝祭の目玉でもある大抽選会！たくさんのお客様に抽選していただきました。ご当選された方、おめでとうございます！