

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)

いろいろ豆 ※・・・70g
ツナ缶 ……50g
玉ねぎ ……100g
プチトマト ……8個
きゅうり ……1本
ゆで卵 ……2個
レタス ……60g

ドレッシング(A)

マヨネーズ…大さじ1
サラダ油 …大さじ1
酢 ……大さじ1
塩・こしょう…各少々

※いろいろ豆とは……
大豆、ひよこ豆、ささげ、黒豆、うぐいす豆等のことを言います。

福士るみ子 サロン・ド・胡桃(くるみ)
先生が教える 火曜日 18:00～ / 水曜日 10:00～または18:00～
料理教室 弘前市桔梗野2丁目9番地7 0172-36-5075

いろいろ豆とツナのサラダ

栄養価(1人分) 188kcal/塩分0.6g

●下ごしらえ

- ★いろいろ豆は柔らかくゆでしておく。
- ★玉ねぎはみじん切り、きゅうりは薄切りに。
- ★プチトマトはヘタを取り4等分に。
- ★ゆで卵は殻をむき4等分に。
- ★Aのドレッシングの調味料は混ぜ合わせておく。

●作り方

ボウルにいろいろ豆・ツナ缶・玉ねぎ・プチトマト
きゅうり・ゆで卵を入れ、Aのドレッシングで和え、
レタスを敷いた器に盛る。

調理Point

- ★ささげ・黒豆などの豆は1晩水につけ、火にかけ一煮立ちさせた後火を止め、冷めたら再度また煮ると省エネだけでなく、豆が割れずに上手に火が通ります。
- ★一度にゆで、小分けしていろいろな料理に使ってみましょう♪



ぷらっと弘前 No.23

今回は弘前市和徳町にあるそば処「三忠食堂」さんを訪ねました。

お店の創業は明治の中ごろからで、昔からの味を受け継ぎ、全く変えていないそうです。

「津軽そば」は蕎麦粉だけではなく、大豆粉も混ぜ合わせて麺を作ります。箸で持ち上げると麺がすぐ切れてしまうくらい柔らかく、独特な食感が楽しめます。透き通ったおつゆは焼き干しと昆布から出汁を取っています。焼き干しは魚の頭と内臓を取り除いたものを使っているため、煮干で出汁を取るよりも臭みや苦味が出ません。そこに、地元で作られている薄口醤油と濃口醤油を使い味を調えます。最後まで飲み干してしまいたくなる優しい味わいでした。

森沢明夫著「津軽百年食堂」の舞台にもなっているお店で、2011年には映画化もされ、全国にて上映されました。遠方から足を運んでくださるお客様も多く、おそば好きなら是非一度は食べてみたいですね♪

☆お店自慢の「中華そば」☆



不動の人気メニュー「中華そば」。
こちらは、さば節から出汁を取り、地元の醤油で味を調えます。黄金色に輝くおつゆと、もちもちとしたちぢれ麺の相性は抜群です☆

さんちゅう しょくどう
そば処 三忠食堂 本店



昔から変わらない味の「津軽そば」。
多くの人に愛されています♡

弘前市和徳町164 TEL:0172-32-0831

営業 11:00～19:30 休 火曜日
P 有(6台分くらいスペース有ります)



昔ながらの雰囲気が漂う店内。
落ちつきますね～。

プレゼント 三忠食堂様より中華そば1杯分の無料引換券を 抽選で10名様にプレゼントいたします♪

ハガキ でのご応募

- 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29年1月15日(日) 当日消印有効

インターネット でのご応募

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29年1月15日(日) 23時59分まで

※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。

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 冬号

No.23

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!

栗原心平さんの『クッキング&トークショー』

9月24日(土)土手町コミュニティパークの多目的
ホールで、“60周年記念弘前ガスプレゼンツ”料理家
栗原心平さんの『クッキング&トークショー』を開催
いたしました。“津軽の旬の食材”をテーマに栗原心
平さんオリジナルレシピを披露していただきました。



開場前には心平さんにエールちゃんと
2ショットで記念撮影をして頂きました。



当社イメージキャラクターエールちゃんも
ご来場の皆様にご挨拶をしてお迎え。



普段、私達の食卓でなにげなく口に
している津軽の食材からは想像できな
いおしゃれな1皿に仕上が、会場は
とても盛り上がりしました。



食材の扱い方や調理方法など丁寧に
レクチャーしていただきました。イカを
調理する場面では、心平さんから会場
へ質問があったりなど、和やかな雰囲
気に包まれていました。



心平さんより、ご来場の皆様の中から
抽選で、直筆サイン色紙のプレゼント
がありました!
当選された方おめでとうございます!

お帰りの際、弘前ガスよりご来場の皆様全員に

- ・「60周年記念ケーキ」(ル・ショコラさん)
- ・「自家焙煎珈琲」(新寺町珈琲さん)
- ・「弘前ガス ミトン&鍋敷セット」をプレゼントいたしました。



栗原心平さん オリジナルレシピ

豚肉と枝豆の
冷製マリネ

さつまいもの
はちみつシナモン煮

するめイカの
トマト煮

グリルでこんがり焼いた
ガーリックトーストを添え
て完成!おいしそう♡



“60周年記念弘前ガスプレゼンツ”栗原心平さんの『クッキング&トークショー』の様子や当日紹介
されたレシピは当社ホームページにも掲載されていますので、合わせてそちらもご覧ください。

<http://hg-group.co.jp/60th-form/>

※レシピは2016年12月28日迄の掲載となります。

■ご応募いただいた方の個人情報(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)は、ご本人の同意を得た上で、その目的以外には使用いたしません。

第10回 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

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～



みなさま、本当にお疲れさまでした(^_^)v

弘前・黒石地区大会 結果報告！

第10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2日（日）に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3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4）、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3）、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。



田中 日陽さん（城東小4）・香織さん
優勝 わが家の馬～い ハンバーグ定食

田中家のメニュー

- 馬～いハンバーグ ●にんじんのこうじ和え
- 十六穀米ごはん ●長いもとアボカドの煮ごり
- 貝焼きみそ汁 ●焼きりんごチーズソースで 以上6品

田中さんからのコメント

わが家は馬肉が大好きなので、大好物のハンバーグに入れて作ってみました。ソースは玉ねぎのうまみとりんごの甘みを生かした和風にし、さっぱり食べられるようにしています。他の料理もだし、減塩を意識しながら、りんごをポイントとしたレシピを考えてみました。特に娘が担当のみそ汁はだしとホクテのうまみが合っていて、とてもおいしくできました。



小田桐 侑希さん（石川小3）・智代さん
準優勝 青森の魅力いっぱい★ 4世代で囲むごはん♪



高橋 博名さん（時敏小6）・大四郎さん
愛ある料理で解毒し健康になろう

青森県大会 結果報告♪

11月13日（日）に青森市中央市民センターで行われた青森県大会では田中さん親子が準優勝に輝きました！東北大会出場は逃しましたが、小田桐さん親子共々、わが家の自慢メニューで腕を振るってくださいました！！

青森県大会 優勝 ママと作る♡ほかほか青森うちウマごはん



エコ・クッキング出前授業を行いました!!

エコ・クッキングとは？

→ 環境のことを考えて、「買い物」「調理」「食事」「片付け」をすること。

例えば… 食べ物をムダなく使う、エネルギーや水を大切に使う、ごみを減らすなど。

待ったなしの地球温暖化。エコ・クッキングで地球にやさしいライフスタイルをはじめてみませんか？

弘前ガスでは環境に配慮した「エネルギー」と「食」の取り組みとなる「エコ・クッキング」の普及に努めております。今回、弘前市内の小学校で初めてエコ・クッキングの出前授業を行い、ガスの炎を上手に使用して、地球環境にやさしい食生活が送れるよう児童のみなさんと楽しく学習しました。

出前授業の様子



ぎょうざの皮でピザを作りました！



完成～♪
おいしそう♡

エコ・クッキングポイント

余りがちなぎょうざの皮を別の料理に使っています！

エコルちゃんの幼稚園・保育園めぐり

8月～9月の2ヶ月にかけて、アップルウェーブさんのラジオ番組『ハロー！ボーイズ&ガールズ』に、弘前ガスのイメージキャラクター『エコルちゃん』が生出演！弘前市内にある幼稚園・保育園にエコルちゃんがお邪魔しました。たくさんの子ども達と遊んだり、エコルちゃんからの「朝ごはんは何を食べましたか？」という質問に元気に答えてくれました。



仲良くしてくれて
ありがとう♪

