

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35回

ガスで簡単! 手作りケーキ

日時 8月5日(土) 13:00~16:00
(受付は12:45~)

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 ガスクッキングに興味のある方

定員 4名

予定メニュー

🍰 シフォンケーキ
🍰 チョコレートケーキ



BLOG始めました

<http://hg-group.co.jp>

料理教室ブログ始めました!

料理教室の様子やお知らせなどをお伝えします。

弘前ガスホームページより、ぜひご覧になってください。よろしくお願いします(^-^)



※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。

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)7月15日(土)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)7月20日(木) 23時59分まで

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

※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。

2017年7月1日

エコル電気

はじめます



エコル電気の3つのポイント

ポイント
1

手続き簡単!

ポイント
2

電気の使い勝手は
今まで通り!

ポイント
3

弘前ガスグループならではの
お得なプラン!

弘前ガス
グループ
だからできる!

でんきの新しいプラン登場!!

従量電灯C
相当のプラン
もあります!!

月平均413^{*}1kWh電気をご使用になるご家庭の場合

家計応援プランB

どなたでも加入できる
スタンダードなプランです。

年間約1,800円

(東北電力従量電灯B^{*2}に対し)

お得

くらしのセット割引プランB

弘前ガスグループのガス又は灯油等と
セットで電気代がお得になるプランです。

年間約4,800円

(東北電力従量電灯B^{*2}に対し)

お得

上記金額は、燃料費調整額、再生可能エネルギー発電促進賦課金を除き試算(東北電力と同額のため)

※契約電力が20A以上のお客様が対象です。

※1 総務省統計局「家計調査」1世帯(2人以上)当たりの月間購入数量・電気代2016年1月～12月のデータより ※2 2017年6月時点の価格

ご興味のあるお客様は電気の検針票をご用意のうえ弘前ガスグループまでご連絡ください。

※電気の供給は『株式会社エネクスライフサービス』が行います。

お申込先

弘前ガス(株) (株)弘前燃料 (株)弘前ガス商事
(株)ヒロネン青森 興産設備工業(株)

エコル電気お問合せ窓口 【受付時間】平日8:30～17:00

0120-051-585

電気供給元

株式会社エネクスライフサービス
東京都港区虎ノ門2-10-1
虎ノ門ツインビルディング東棟11F
小売電気事業者番号:A0366

LET'S!ガス炊き

直火ふらは、直火にかなわない。

Siセンサーコンロには、
タイマー・温度調整・湯沸かし・
自動炊飯など便利機能がたくさん!
毎日の料理を助けてくれます(^-^)
安全、便利においしく料理を楽しめます。



オススメ!

便利な炊飯専用鍋



土鍋や圧力鍋、フライパン、普段お使いのアルミ鍋、多層鍋などいろいろな鍋でごはんは炊けます。中でもおすすめなのが、専用の炊飯鍋!水加減の目盛がついているので使いやすく、片付けも、鍋本体と蓋を洗うだけなのでとても簡単です。



ボタンひとつで
直火炊き!

ガス炊きオススメPOINT

1 おいしい!

直火で炊くごはんは、一粒一粒にしっかり熱が伝わり、ツヤと甘みのあるごはんができます。直火にしかできないおいしいごはんが、1合から炊けます。

2 スピーディー!

実は、短時間でできあがるんです。炊く時間と蒸らしの時間を合わせて30分程度でおいしいごはんができます。

3 エコ!

エネルギー消費量やCO2排出量がとっても少なく、地球にやさしいんです。

4 停電のときでも!

停電で、いつものIH炊飯器が使えないときでも、ガスコンロと鍋やフライパンがあれば、炊きたてのごはんが食べられます。

5 自動炊飯でラクラク!

Siセンサーコンロの自動炊飯機能を使うと、ボタンひとつで最適な火加減を自動調節・消火。おいしい直火炊きのごはんが簡単に楽しめます!炊飯鍋もサッと洗ってラクラク!

レシピ

塩鮭の炊きこみごはん

◆材料(4人分)

米 … 2合	塩鮭 … 2切
酒 … 大さじ1	生姜 … 1片
白だし 小さじ1	大葉 … 飾り用
塩 … 小さじ1/2※	※お好みで調整してください
水 … 分量どおり※	

◆作り方

1. 米は研いで水につけておく。
2. 炊飯鍋に米を入れ、Aを目盛のところまで入れる。
千切りにした生姜を入れる。
その上に塩鮭をのせ、炊く。
3. 炊きあがったら、小骨を取り除きかるく混ぜる。お好みで大葉を飾る。



「長期使用製品安全点検制度」をご存知ですか？

「長期使用製品安全点検制度」とは、平成21年4月1日に消費生活用製品安全法の改正に基づき施行されました。長期間の使用に伴う劣化（経年劣化）によりお客様に重大な危害を及ぼす恐れのあることから、特に注意が必要な製品については「**特定保守製品**」と定め、点検制度が設けられました。

「特定保守製品」とは？

都市ガス用のガス機器の場合、**屋内に設置されているガス瞬間湯沸器及びガスバーナー付ふろがまが対象**となります。

特定保守製品には、電気製品や石油製品もあります。

- 電気製品：ビルトイン式電気食器洗機、浴室用電気乾燥機
- 石油製品：石油給湯器、石油ふろがま、FF式石油温風暖房機



開放燃焼式
ガス瞬間湯沸器



半密閉燃焼式
ガス瞬間湯沸器・ガスバーナー付ふろがま



密閉燃焼式
ガス瞬間湯沸器・
ガスバーナー付ふろがま

「特定保守製品」を購入したら

「特定保守製品」をご購入された場合は、同梱されています**所有者票**を記入し、**製造メーカーに所有者登録**を行います。点検時期が近づきましたら、製造メーカーから点検通知が届きますので、点検を受けてください。（点検には料金がかかります。）
点検までの概略は以下のとおりです。



所有者情報の登録方法について

製品に同梱された所有者票に必要事項をご記入の上、ご郵送いただきますと、所有者情報が製造メーカーに登録されます。
特定保守製品の設置・修理等を行う関連事業者は、所有者の同意を得た上で「**所有者票の代行記入**」を行うことができます。代行記入であれば確実に登録ができるので安心です。※機種によっては保証期間が延長になる場合もございます。

弘前ガスグループの光通信サービス
弘前ガス 弘前ガス(株) (株)弘前燃料 (株)弘前ガス商事 (株)ヒロネン青森

あすなろ光

プロバイダ料込み!!

4,200円/月 (税別)

※適用条件有

※適用条件:弘前ガスグループの都市ガス・プロパンガスをご利用、または灯油を巡回契約でご利用のお客様

今なら

①工事費用無料キャンペーン実施中!

※適用条件有

工事費用 通常18,000円(税別)が...

0円

②他社からの乗換時、
解約料もご負担致します!

※適用条件有

お問合せは > ヒロサキライフサービスへ 0120-704-500

土・日・祝祭日除く 8:30~17:00

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)

油揚げ……………小2枚
うずらの卵……………8個
キャベツ……………200g
にんじん……………50g
わかめ(干)……………2g
だし……………2カップ
しょうゆ……………大1
塩……………小1/2
砂糖……………小2

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

あぶ玉* キャベツの煮物

栄養価(1人分)82kcal/塩分1.7g

●下ごしらえ

- ★油揚げは熱湯をかけて、2等分に切り、開いておく。
- ★キャベツは大きめのざく切り、にんじんは輪切り。
- ★わかめは、水で戻しておく。

●作り方

- ① 油揚げにうずらの卵を2個ずつ入れて、爪楊枝で止める。
- ② 鍋にだしと調味料を煮立て、①のあぶ玉とキャベツ・にんじんを入れてコトコト煮る。
- ③ うずらの卵に火が通ったら、わかめを加え軽く煮て、器に盛る。

*あぶ玉とは…
油揚げに
卵を入れたもの

野菜を煮ると
カサが減るので
煮物で野菜を
たっぷり
食べましょう♪

調理Point♪

- ★最初は強火で、煮立ってきたら中火に火力をおとしてゆっくり煮ていくのがおいしく煮物をつくるコツ。
- ★夏場なので冷やして食べてもGood!!
- ★見た目が可愛いので、お弁当のおかずにもOK!!

ぷらっと弘前 No.25

今回は、弘前市城東中央にある焼肉レストラン「大満」さんを訪ねてみました。弘前駅城東口を出るとすぐ目の前の場所にあり、地元の方だけでなく観光の方などたくさんの方に愛されるお店で、今年の10月にオープン30周年を迎えるそうです。

焼肉屋さん?と思ってしまうようなおしゃれな外観で女性だけでも入りやすく、店内のアットホームな雰囲気はお店のこだわり。個室もあり、小さなお子様がいっしょでもゆっくりとお食事を楽しむことができます。

ランチをいただいたところ、1人前のボリュームにびっくり!おいしいお肉が、リーズナブルなお値段でお腹いっぱい食べられます。食後には、アイスをいただけるという嬉しいサービスまでありました。

また、入荷にあわせての限定メニューもあり、現在は仙台黒毛和牛を堪能することができます。

常連さんはもちろん、まだ行ったことのない方もぜひ!また行きたくなる、おすすめの焼肉屋さんです。

お肉と一緒に「冷麺」☆ 注文したい!



冷麺は辛さを5段階から選ぶことができ、辛いのがお好みの方も、苦手な方もおいしくいただけます!

だい まん 焼肉レストラン 大満

弘前市城東中央1-1-22
TEL:0172-27-2073

営 11:30～14:00 17:00～24:00(ラストオーダー23:30)
休 第1・2・3月曜日(祝日の場合は翌火曜日※変更となる場合がございます。)
P 有(10台分) 満車時弘前駅城東口駐車場3時間無料(駐車券提示)
席 60席(テーブル・座敷) 個室有・貸切要相談・全席喫煙可



大満様より『お食事券2,000円分』を 抽選で10名様にプレゼントいたします!!

※お食事券はディナータイム(17:00～24:00)でのみ使えます。

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7月15日(土) 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7月15日(土) 23時59分まで

※当選者の発表はお食事券の発送をもって代えさせていただきます。

第11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 ちやうり こかん
炎の調理で五感を
研ぎ澄ます



家族みんなでお料理すると、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、わが家の自慢メニューを教えてください!

今年度は弘前・黒石地区にて実技選考を行わず、書類選考を通過した2チーム(青森県内3地区代表の6チーム)が青森県大会での実技選考にご出場いただけます。

青森県大会、東北大会、さらには東京で開催される全国大会出場を目指して、たくさんのチャレンジをお待ちしております!!



みんなが
大好きな
メニューで
応募してね♪



※写真は第10回弘前・黒石地区大会より

参加者募集中! 青森県大会 開催概要

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 青森県在住の親(保護者)と子(小学1～6年生)の2名1組
(ただし、子1人に対し、今年度に1回の応募とします)

調理の条件 制限時間60分以内(盛り付け時間を含む)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)で品数は上限5品となります。

募集期間 平成29年6月19日(月)～9月20日(水)必着

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。

青森県大会

平成29年
11月19日(日)

東北大会

平成29年
12月10日(日)

全国大会

平成30年
1月28日(日)

※応募用紙は弘前ガス営業開発課までご連絡をいただければ郵送いたします。
〒036-8042 弘前市大字松ヶ枝1丁目2番地1 TEL0172-27-9100

弘前・黒石地区限定 応募レシピお披露目会

わが家のご飯を紹介!親子クッキング

平成29年10月8日(日) 東北女子大学調理学実習室

今回はご応募を下さったチームが楽しく、リラックスして調理ができるよう、地区大会は行わずに講師のアドバイスが受けられるお披露目会を開催いたします。書類選考を通過したチームもそうでないチームも今後につながってほしいです!尚、応募レシピは弘前ガス・黒石ガスのホームページ、エールにてご紹介させていただきます♪

! 弘前ガスからのお願い 「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、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。
- 給排気筒の点検を行い、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の使用をおすすめします。



警報器を
忘れずに
取り付け
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(株)へお問合せください。

■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ください。尚、それ以外の目的には使用いたしません。



弘前ガス

青森県弘前市大字松ヶ枝1丁目2番地1 TEL0172-27-9100 営業時間 8:30～17:00

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