

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

2017年冬号

No.27

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37回

中華で楽しく 冬の元気レシピ

日時 平成30年2月4日(日)9:30~12:30
(受付は9:15~)

場所 弘前市立中央公民館(文化センター)

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 20名



※イラストはイメージです。

予定メニュー

スワンレータン

シンレントウフ

中華ちまき・酸辣湯・塩麻婆豆腐・杏仁豆腐フルーツ添え・中国茶

※お車で越しの場合、駐車料金はお客様負担となりますのでご了承ください。※参加者以外の同伴および見学はご遠慮ください。

第38回

PastaYa直伝! ポタージュ&グラタンレッスン

日時 平成30年2月5日(月)10:00~13:00
(受付は9:45~)

場所 弘前市立中央公民館(文化センター)

講師 PastaYa(駅前町15-6)葛西勝美氏

参加費 600円(材料費・傷害保険料込)

対象 成人の方

定員 10名



※イラストはイメージです。

予定メニュー

エビのマカロニグラタン・さつまいものポタージュ



※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

①~⑧の必須事項を明記の上、弘前ガス㈱「料理教室係」までご応募ください。

1回のご応募で、2名様までお申し込みができます。

※ハガキで2名様分ご応募する場合は、必ず2名様分の①~⑧をお知らせください。

①ご希望のコース名 ②郵便番号 ③住所 ④氏名(ふりがな) ⑤生年月日 ⑥性別 ⑦電話番号

⑧当社料理教室参加経験の有無

【応募締切】平成30年1月10日(水) 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30年1月10日(水) 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㈱ 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。

第11回
ぜんこくおやこ

ウィズガス

全国親子クッキング コンテスト

ほのお ちゅうり こかん
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
～家族と一緒に作ろう、
うちの自慢メニュー～

弘前・黒石地区限定応募レシピお披露目を開催しました

10月8日(日)、学校法人柴田学園東北女子大学調理学実習室で第11回全国親子クッキングコンテスト弘前・黒石地区限定応募レシピお披露目を開催いたしました。

今回はこれまでの大会とは違い、ご応募されたレシピで親と子が調理を楽しみながら、プロの先生のアドバイスを受けてもらうことが目的。弘前地区からご応募された親子5組が自慢の応募レシピで腕を振っていただきました。

調理後は写真撮影をしたり、バイキング形式でみなさんのお料理を食べながら楽しいひとときを過ごされていました。



講師のアドバイスを受ける参加親子のみなさん

応募レシピ紹介

「青森・深浦 秋味ごはん」

ふじわら ともこ
藤原 くるみさん(深浦小2)・友子さん



藤原家のメニュー

- ①ハンバーグ
- ②カレーソース
- ③酸味がきいたつるつるワカメスープ
- ④深浦産ワカメとキュウリの
ツナサラダのつけごはん
- ⑤りんごと小浜屋みそのソテー

「青森たっぷり♡ わたしとママの自慢のゴハン」

たなか さち かおり
田中 倅さん(城東小3)・香織さん



田中家のメニュー

- ①ほたて&豆ごはん
- ②赤魚のすまし汁
- ③車麩の肉巻き酢豚
- ④大根ロールサラダ
- ⑤りんごピザ

「こそらっと「長いも&きのこ」etc… たいしためびょん♪ランチ」

つしま あいか
對馬 愛佳さん(松崎小5)・めぐみさん



對馬家のメニュー

- ①茶わん蒸しwithベビーほたて
- ②ダッチベビー風 pizza
- ③ビッグoo～ イガメンチ焼き
- ④わ(和)の野菜スティック
- ⑤ちょこっとアレンジ焼きりんご

「青森のわくわくパワフルごはん」

くどう さく みか
工藤 咲久さん(桔梗野小5)・美佳さん



工藤家のメニュー

- ①べじピラフ
- ②けの汁スープ
- ③パワフル★いがメンチ
- ④うま菜
- ⑤りんごジュレ

「城下町弘前の四季を伝える 農家ごはん」

おだぎり ゆうき ちよ
小田桐 侑希さん(石川小4)・智代さん



小田桐家のメニュー

- ①とうもろこしごはん&ホタテソテー
- ②ほっこり♪六花な酒粕汁
- ③県産ごぼう入り鶏つくね・満月ソース添え
- ④十三湖しじみアクアパッツァ風
- ⑤お豆腐だんごさき

どれも
おいしそう～♡
ご応募くださった
親子のみなさま
本当にありがとう
ございました♪

参加賞は
エコルの
クッキーだよ!

パティスリー
ヴェルジェさん
可愛いクッキーを
ありがとうございます♪

速報 青森県大会 結果報告♪

八戸・十和田地区 新沼館さん親子が優勝

福士るみ子先生のガスで簡単！
おすすめレシピ



ホットキャロットジュース

栄養価(1人分) 72kcal/塩分 0.1g

■材料(4人分)

人参 …………… 100g
オレンジジュース … 200g
牛乳 …………… 200cc
かたくり粉 …………… 大さじ1

■作り方

①鍋に人参・オレンジジュース・牛乳・かたくり粉を
全て入れ、よく混ぜながら火にかけ、とろみをつける。
②器に注ぐ。

■調理のポイント

火力は、最初は強火で、
とろみがつき始めたら弱火にしましょう。
もちろん、最初から混ぜながらです♪

■下ごしらえ

人参はすりおろしておく

福士るみ子先生が教える料理教室 サロン・ド・胡桃 (くるみ)

弘前市桔梗野2丁目9番地7 0172-36-5075
火曜日18:00～、水曜日10:00～または18:00～

月1回の参加でも大歓迎です！



ぷらっと弘前

No.27

今回は、弘前市田代町にある「寿々炉」さんを訪ねてみました。お店は弘前中三デパートの裏にあり、昭和51年に創業されました。

寿々炉さんで使用する材料は、全て国産ですが、できる限り県産のものを選んで使うようにしているとのこと！こだわりの自家製あんは厳選して豆を仕入れ、煮炊きしているのでおいしく食べられるようになるまで4日もかかるそうです。寿々炉さんのこだわりとして、生菓子は1カ月で約5種類ほど入れ替えるそうで、季節ごとの生菓子が楽しめます。お店の中にはお茶室があり、抹茶と生菓子のセットは700円でいただけます。生菓子はメニューの中から自分の好きな生菓子を選ぶことができますよ♪

12月29日からはお正月のお菓子に変わるそうなので、帰省のお土産などにぜひいかがでしょうか。



☆銘菓 寿々炉☆

今回のプレゼントは、お店と同じ名前の「寿々炉」というきんつば風のお菓子です☆

自家製あんがたくさん使われており、あんこ好きにはたまらない銘菓です♪

一口サイズなので、何個でも食べられちゃいそうです(^ ^)



すずろ
菓子処 寿々炉

弘前市田代町14-2
(弘前中三デパート裏)
TEL: 0172-36-2926
FAX: 0172-36-2928

営 9:30～18:00 休 不定休 P 4台



向いの駐車場内にある姉妹店の「瀧二郎」さんも人気のお店です。



プレゼント

寿々炉様より
『寿々炉(12枚入)』の引換券を
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。(1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㈱「エール プレゼント」係

〈応募締切〉平成30年1月15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「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30年1月15日(月)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。

水道管の凍結にご注意を!

12月になり、冬の寒さが本格的になってきました。冬季期間中は、氷点下になると水道管・風呂釜・給湯器などの水道配管内の水が凍結し、破損する恐れがあります。長期間お部屋を空けると、真冬が続く時期は注意が必要となります。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。

水抜きの手順例

1. 水道の元栓を閉める
2. 水道の蛇口を全て開ける
3. 湯抜き栓を開ける



弘前ガスグループの光通信サービス
弘前ガス (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

今なら

① 工事費用無料キャンペーン実施中!

工事費用 通常18,000円(税別)が... **0円** ※適用条件有

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



※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

お問合せは ヒロサキライフサービスへ

0120-704-500

土・日・祝日除く8:30~17:00

くらしのエネルギーをトータルに

エコル電気

月平均413kWh^{*1}の電気をご使用になるご家庭の場合

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

従量電灯C
相当のプラン
もあります!!

くらしのセット割引プランB

年間約 **4,800円** **お得**

(東北電力従量電灯B^{*2}に対し)

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

左記金額は、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ご連絡ください!

お申込先

弘前ガス(株) **0120-051-585**

エコル電気お問合せ窓口 【受付時間】 平日8:30~17:00

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



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