

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

2018年夏号

No.29

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!

ブログも
見てね!

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41回 味の素(株)協賛 一緒に作ると楽しいね! 親子で適塩クッキング

日時 8月25日(土)10:00~13:30(受付は9:45~)
場所 東北女子大学(清原1-1-16)
講師 東北女子大学 今村 麻里子先生
参加費 親子2名で700円(材料費・傷害保険料込)※
対象 親(保護者)と
子(小学1~6年生)の2名1組
定員 12組24名

予定メニュー

- ・豚ロースと夏野菜のさっぱり丼
- ・いわしと青森野菜の南蛮漬け
- ・季節の果物のブラマンジェ

味の素
商品の
おみやげ付
だよ!



第42回 家庭で本格的ナンと カレーを作ろう!

日時 9月1日(土)10:00~13:00(受付は9:50~)
場所 手作りパン&お菓子教室 パンハウス
(末広3-1-10)
講師 成田 郁子先生
参加費 600円(材料費・傷害保険料込)※
対象 成人の方
定員 8名

予定メニュー

- ・ナン・チキンカレー・ターメリックライス・ゆずゼリー
- おいしいカレーとナンでランチタイムを楽しみましょう♡
ターメリックライスは人気の炊飯専用土鍋「かまどさん」で炊きます!



※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。
※衛生管理上、参加者以外の同伴および見学はご遠慮ください。

ハガキでのご応募

①~⑧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名様までお申し込みができます。◎ハガキで2名様分ご応募される場合は、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】7月31日(火) 必着

インターネットでのご応募

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し込みください。
【応募締切】7月31日(火) 23時59分まで

お申し込み・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

※お申し込み多数の場合は抽選を行い、締切後10日前後で結果を郵送にてご連絡いたします。

\\ここがすごい!\\ 最新コンロで快適ライフを♪

今回は、進化した最新コンロ（リンナイ）のすごい機能を紹介するよ♪
この機能があれば、料理も楽しく、おいしく作れて、みんなまんぞくだね！



まんぞくPoint ① ボタンひとつで簡単調理 オートメニュー機能

湯わかし機能をはじめ、ごはんをおいしく炊ける炊飯機能、餃子やハンバーグなどの定番料理もボタンひとつで誰でも簡単に作れます。ココットシリーズを使えば焼き魚はもちろん、グラタンなど手間のかかる料理もお手軽に作れちゃいます！



ココットシリーズ
があればさらに

便利!!



まんぞくPoint ② ニオイも、煙も大幅カット！ スモークオフ機能

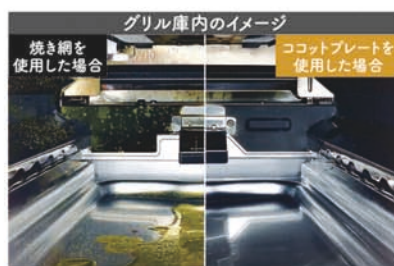
グリルで焼き魚などの調理をしたときに発生する嫌なニオイや煙を、グリル庫内の後方に搭載した専用バーナーで焼き切る機能です。リビングと一体になったキッチンや、気密性の高い住宅内でも優れた脱煙・脱臭効果を発揮します。



左：スモークオフ機能なし
右：スモークオフ機能あり



まんぞくPoint ③ 毎日きれいに。 お手入れラクラク♪ ココットシリーズ



これで
グリルを使った
お料理が
たくさん
できるね！



ココットシリーズを使うと、油の飛び散りはごくわずかなので、グリル庫内を汚しません。
そのため、グリル使用後のお手入れはココットのみ！
焼き網に比べて洗いやすく、お手入れラクラクです！



TEL:0172-27-9100 お問い合わせをお待ちしております！

あすなろ

～弘前ガスグループの光通信サービス～

お問合せは



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)

オクラ…… 4本
にんじん … 80g
ハム…… 40g

調味料 A

ごま油 …… 小1
塩 …… 少々
すりごま …… 小1
にんにく …… 少々
しょうゆ …… 小1

オクラとにんじんのナムル

栄養価(1人分)47kcal / 塩分0.7g

○下ごしらえ

- ★オクラは塩で板ずりし、5mmの斜め切りにする。
- ★にんじんは太めのせん切りにする。
- ★ハムは短冊切りにする。
- ★ボウルにAの調味料を入れ、混ぜ合わせる。

○作り方

- 1 鍋に、にんじんとひたひたの水を加えて火にかけ、沸騰したらオクラを加えてゆでる。ゆであがる直前にハムを加える。
- 2 ゆであがったら、ザルにとって水気を切りボウルに入れる。熱いうちに調味料Aと和えて器に盛る。

調理Point

- ★野菜をゆでる時には1つの鍋で、固いにんじんからゆでましょう。にんじんは水からゆでて、火が通ったらオクラを加えてゆでます。
- ★夏場に向けて、ハムなどの練り製品も熱を加えると食中毒予防になります。



オクラの代わりに
アスパラ・
スナップエンドウ・
ゴーヤなどを
使ってもおいしく
出来るよ！



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

月1回の参加でも大歓迎です！

火曜日18:00～、水曜日10:00～または18:00～

ぷらっと弘前 No.29



弘前駅近くの路地裏にあるパン屋さんThree Bridge (スリーブリッジ)さんを訪ねてみました。目を惹く素敵な看板とヨーロッパ風のおしゃれな外観のお店で、地元の方だけでなく遠方の方にも人気のパン屋さんです。日替わりパンはベグルやライ麦パンなど十数種類ほどあり、食パンやクロワッサンも人気！朝は甘いパンから中心に焼き上がり、1日に60種類ほどのパンがショーケースに並ぶそうです。

どのパンもおいしいのはもちろん！全て無添加・保存料ゼロの「からだにやさしいパン」というのはさらにうれしいですね。また、商品ひとつひとつにはその特徴がわかりやすく書かれた手書きのプレートが添えられており、お客様へのお心遣いが感じられます。

前日午前中までのご予約で1個からご用意していただけるので、お目当ての商品をご購入できますよ。

弘前にいるからには！弘前に来たからには！ぜひ立寄ってほしいオススメのパン屋さんです。

Three Bridge スリーブリッジ

弘前市駅前町16-7

TEL:0172-38-1551

営業時間 8:00～17:00

定休日 日曜・月曜・祝祭日

駐車場 2台(店舗前)



お食事パンや甘いパン、ソフト系からハード系パンまで種類も豊富！季節ならではの商品も並ぶそうです！

ショソソ・オ・ポンム



フランス語でアップルパイを意味するショソソ・オ・ポンムはとくに人気の商品！ほどよく甘酸っぱい手作りのりんごジャムは果肉感もしっかりあり、バターの香りが広がるサクサク・パリパリのパイと相性抜群☆また食べたくなるおいしさです！

プレゼント Three Bridge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㈱「エール プレゼント」係

〈応募締切〉平成30年7月15日(日)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し込みください。

〈応募締切〉平成30年7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。

第12回 ウィズガス 全国親子クッキング コンテスト

せんごくおやこ
ほのお ちようり こかん
炎の調理で五感を
研ぎ澄ます



参加者募集中!

開催概要

- 名称 ● 第12回ウィズガス全国親子クッキングコンテスト
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～
- 参加資格 ● 親(保護者)と子(小学1～6年生)の2名1組
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 ● 2018年6月19日(火)～9月21日(金)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

全国を9つのブロックに分けて、予選、決勝を行い、各ブロック代表チームによる全国大会を実施します

今回は8月25日(土)に親子料理教室(詳細は料理教室のご案内をご覧ください)を開催いたします!親子クッキングコンテストにチャレンジしてみたい方はぜひご応募ください!(^^)!

第11回青森県大会出場チームの作品



弘前・黒石地区大会

平成30年10月14日(日)

東北女子大学 調理学実習室

青森県大会 ●平成30年11月18日(日) 弘前市
東北地区大会 ●平成30年12月 9日(日) 盛岡市
全国大会 ●平成31年 1月27日(日) 東京都



おかげさまで
3,000件突破



くらしのエネルギーをトータルに

エコル電気

(エコル電気は、弘前ガス(株)が提供する電気供給サービスの名称です。)

電気料金の支払先が当社に変わるだけ!
(当社で解約の手続きを取らせていただきます)

ご契約中の電気の検針票をご用意いただけますと、
その場でお申込みができます!!

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 電気の品質は変わりません
- ポイント3 停電からの復旧は今まで通り

高圧電力、低圧電力(動力用)の取扱いはじめました!

ご不明な点やご質問がありましたら当社スタッフが訪問いたします。

※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。

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 都庁地区 虎ノ門2-10-1
虎ノ門インビルディング 11F
小田電気事業所 03-5561-4036

! 弘前ガスからのお願い 「ガスを安全に、事故に気をつけて」



警報器の
取り付けを
おすすめ
します



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。

※お問い合わせについて、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。



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: eigy@hg-group.co.jp