

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年秋号

No. 30

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43回

食物アレルギー対応
フライパンで作る

親子お菓子教室

日時 10月21日(日)13:30~15:30(受付は13:15~)

場所 弘前市総合学習センター(末広4-10-1)

講師 サロン・ド・胡桃 福土 るみ子先生

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 10組20名

予定メニュー

- ・かぼちゃジャムで作る焼き餅
- ・ほうじ茶プリン
- ・ホットはちみつジンジャーティー



第44回

お一人様1台お持ち帰り!
基本のお菓子

ふわふわスポンジケーキ

日時 11月22日(木)10:00~13:00(受付は9:50~)

場所 弘前ガス(株)調理室

講師 手作りパン&お菓子教室 パンハウス
成田 郁子先生

参加費 2,100円(材料費・容器代・試食ケーキ)※
(とお飲み物・傷害保険料込)

対象 成人の方 定員 4名

予定メニュー

フルーツショートケーキ

お一人様1台ご製作お持ち帰り

※フルーツは季節で変わりますので
予めご了承ください。

丸形
15cm



※写真はイメージです。

※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】9月30日(日) 必着

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し込みください。
【応募締切】9月30日(日) 23時59分まで

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。



浴室暖房乾燥機で 安心・快適バスライフ

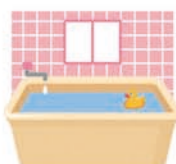
1.浴室暖房

体に負担がかかる
冬の浴室。寒い浴

室と熱いお湯の温度差により急激に血

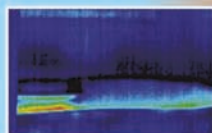
圧が変動する「ヒートショック」が起こりやすいのも、この時期です。浴室暖房なら、入浴前に浴室内をポカポカに暖めて温度差を解消するので、お年寄りや血圧の高い方も安心・快適な入浴が楽しめます。また、デリケートな赤ちゃんに風邪を引かせる心配から解放されるので、安心してお風呂に入れてあげられます。

今回は、
パワフルなガスの力で
一年中便利に活用できる
浴室暖房乾燥機を
紹介するよ！



浴室内の 温度比較

暖房機能
使用前



暖房機能
使用后



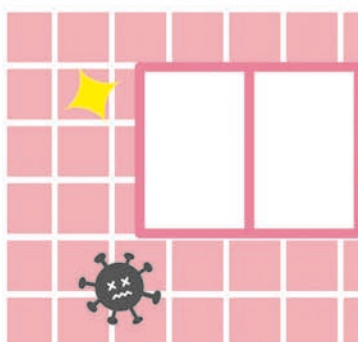
ガス温水式なら
電気ヒーター式に比べ、
**運転の立ち上がり
りがとっても速く、**
頭から足元まで温度むらが
少なく、浴室を温めます。

2.浴室乾燥・衣類乾燥

入浴後の浴室を短時間でカラッと乾燥させ、カビや結露を抑えるため、お掃除がラク♪また、雨の日など洗濯物が乾きにくい時でも、浴室を衣類乾燥室として活用でき、急ぎの洗濯物をドライヤーで乾かす…なんてこともなくなります。さらに、屋外干しで気になる花粉やホコリの付着、部屋干し独特の嫌なニオイも防ぎます。



現在お使いの浴室にそのまま取り付け可能な壁面
タイプやミストサウナも楽しめる商品もございます！



ガスなら
パワーが電気式の
2倍以上。
所要時間は
約1/3!
※リンナイ調べ



富士るみ子先生の

おすすめレシピ

ガスで簡単!鍋炊きごはん

さつまいのカラフル混ぜごはん

栄養価(1人分)311kcal / 塩分1.5g

●材料(4人分)

① さつまい ・・・ 150g

② にんじん・・・ 50g

パプリカ(赤) 30g

③ さやえんどう 20g

④ 米 ・・・ 2合

水 ・・・ 480ml

{ 塩 ・・・ 小 }

酒 ・・・ 大 }

ごま塩 ・・・ 適宜

●下ごしらえ

★皮つきのまま1cmの角切りにし、水につける。

★それぞれ、さつまいより小さな角切りにする。

★筋を取り、1cm角に切る。

★洗ってザルにあげる。
鍋に米と分量の水をいれて吸水させる。

調理のポイント

* さつまいは、煮崩れしやすいので、余熱を利用すると黄色が際立つよ!
* 火にかける時間は目安のため、様子を見ながら加減してね!
* 枝豆・ズッキーニも相性Good!

●作り方

① 鍋にさつまいとにんじんを入れ、ひたひたの水を加えて火にかける。煮立ってきたら中火にして2分煮る。パプリカ、さやえんどうを入れて一煮立ちしてから火を止めて、そのまま冷ます。

② 炊飯する直前に塩・酒を入れて火にかける。沸騰したら中火で5分・弱火にして10分、火を止めて余熱で10分蒸らす。

③ 炊きあがったご飯に、水気を切った①を加えて、ざっくり混ぜて器に盛り、ごま塩を散らす。



先生の
ブログも
見てね!



便利で安心
ボタンひとつで
火加減から消火
まで自動で調節。

富士るみ子先生が
教える料理教室

サロン・ド・胡桃(くるみ)

料理上手になって、家族・恋人の胃袋をつかみましょう...
弘前市栴檀野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~

ブログ「るみ子のささやき」→



ぷらっと弘前

No.30



今年8月で1周年を迎えた「ソバbar チリエー
ジョ」さんを訪ねてみました。東京でイタリア料理を
学んだ弘前出身の野村さんがラーメン店での経験
を活かした新感覚ヌードルIta soba(イタ ソバ)を
奥様と共に提供しています。お昼からガッツリ食べたい
時はごはん物もあり、夜は「バル」メニューやコース
料理でまた違った雰囲気を楽しめるお店です。

「青森県産食材のすばらしさを伝えたい」、「弘
前・青森を盛り上げたい」と地元愛があふれる野村
さんは、より美味しいものを作るために旬の食材を
選び、お客様の声を聞いてさらなる味の追求をして
いるそうです。

メニューは16種類の中から2種類を日替りで提
供しているため、今日のsobaは何だろう?とワクワク
感もあります。また、季節限定は完全予約制のため、
事前のご予約をおすすめします。さらに、サブライ
ズデザートが現れる日もあるそうです♪

こだわりの一杯、インスタ映え間違いなしの
イタ ソバを是非召し上がってみませんか?

sobabar Ciliegio

弘前市元長町11-3 1F

TEL:0172-26-6221

営業時間 sobaのみ 11:00~15:00 (ラストオーダー14:30)

soba&bar 17:00~21:00 (ラストオーダー20:30)

駐車場 5台(敷地内) 定休日 不定休

総席数 28席 小上がり席(転落防止柵付き)、テーブル席、カウンター席

全席禁煙
(店内個室喫煙ルームあり)

バリアフリー

おむつ
交換台あり

お問い合わせは
LINEへ

- 営業日・
営業時間の変更
- 新メニュー情報
- 各種ご宴会
- 貸し切り等



学生割引・セット割引もあります。



調味料はすべて青森県産を使用!



どなた様も安心してご利用できる空間!

1st
Anniversary

sobabar ciliegio 様より

『醤油soba(しょうゆそば)1杯分の無料券』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 弘前ガス株「エールプレゼント」係
(応募締切)平成30年10月15日(月)必着

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10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。



揚げ野菜とレモン薫る
醤油 soba 820円(税抜)

弘ガスの **エコル電気** Q&A



弘前ガスの新電力「エコル電気」もおかげさまで丸一年を迎え、皆様には心より御礼申し上げます。

そこで、「エコル電気」について少しでも気になっている方必見!!
Q&Aをまとめてみましたのでご参考になしてください♪

Q1 手続きが面倒なんですよ?

A1 申込書に必要情報を記載頂けただけで、お客様から現在ご契約中の電力会社へのご連絡は不要です。また、口座新規登録、口座変更以外のお客様は印鑑も不要です!!
電気の検針票だけご準備ください!!!

Q2 災害時はどうなるの?

A2 今まで通り東北電力が復旧作業を行います。ご安心ください!
ただし、建物内のトラブル、料金関係等につきましては当社までご連絡ください。

Q3 料金は安くなるの?

A3 従量電灯B(20A以上)と従量電灯Cをご契約の場合、電気の1カ月の使用量が120kWhを越えると、今までより安くなる可能性があります。その他のメニューもご用意しておりますので、お気軽にお問い合わせください。

Q4 店舗、マンション・アパート住まいでも電力会社を切り替えできるの?

A4 お客様自身で個別にご契約されている場合は、新しい電力会社に切り替えすることが可能です。東北電力管内なら離れて暮らすご家族の電気もエコル電気に切り替えることができます。

Q5 複数の電気契約をしている場合、契約ごとに電力会社を変えることはできるの?

A5 お客様のお支払先がそれぞれ変わりますが、ご契約ごとに電力会社を変えることが可能です。まずは弘前ガスまでご相談ください!



高圧電力、低圧電力(動力用)の取扱いをはじめました!

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し、詳しくご説明いたします!
電気の検針票をご準備くださいましたら、年間のお得額も試算できますよ(^_^)v

エコル電気
お問合せ窓口

0120-051-585

受付時間

平日8:30~17:00



インターネットは

あすなろ

with NTT東日本

キャンペーン実施中

～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



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

