

# 炎

ほのお

越後天然ガスの季刊情報誌

暮らしの中のちょっとイイことおすそわけ

2011  
秋号



7歳の息子と2日間一生懸命つくりました。  
笑ったカボチャがお酒を飲んだパパに似てるね、と5歳の娘はお気に入りです。

(秋葉区 A様の作品)

投稿ありがとうございました。

秋の味覚「栗」を楽しむ

食の宅配便 … ②. ③

ガスで節約・節電

ガスのこと知っておこう!

… ④. ⑤

「ガスと暮らしの安心」運動

… ⑥

キャラクター案内

ようこそ! ショールームへ … ⑦

投稿エピソード/「わが家の掟」 … ⑧

## 募集

### “あなたの作品”を炎の表紙に!!

炎では、表紙を飾る“あなたの作品(写真)”を募集します。  
掲載させていただく作品の一例としては、

- ・地元にゆかりのある物・風景
- ・季節感のある風景 (前の季節の写真でも可)
- ・季節を連想させる手作りのもの・育てた植物 など。

応募方法は、本誌最終ページにある編集部宛に、写真又は写真データに作品のタイトルとコメントを添えて、郵便またはメールでお送り下さい。

作品が見事表紙に採用された方には、当社から粗品を差し上げます。

たくさんのご応募お待ちしております。



a quarterly magazine of echiten-gas

発行元/越後天然ガス株式会社 炎編集部

〒956-0031 新潟市秋葉区新津4516番地

電話 0250-24-2171 (代表)

# 「秋を味わう」

熟れた果実や脂の乗った魚が食欲をそそる季節！  
この秋も豊かな実りを思う存分堪能しましょう♪



## Q 素朴な疑問…なぜ秋は食がすすむの？

実りの秋の到来。新米をはじめ果物や根菜、魚介類が旨みを増す季節です。この時期、「食欲の秋」とはよく言いますが、ではなぜ、食がすすむのでしょうか。

A 秋から冬にかけて寒くなってくると、体温保持のために熱の発散が活発になり、基礎代謝が高くなります。つまり「必要エネルギー」が増えるのに伴い、旺盛になるのが食欲なのです。そしてこの欲求を補うのがコメやいも類、栗などの秋の味覚。秋の実りは糖質（でんぷん）が多いため、冬の寒さに備えしっかりとエネルギーを蓄えられます。気候や身体の変調に合わせた、まさに旬の食べ物が秋の食材という訳です。

また、体内の余分な水分や塩分、酸、老廃物などは、夏の間には皮膚から汗として排出されましたが、気温が下がると汗をかかなくなり、排出し切れない余分な酸が「胃酸」へと姿を変えます。この胃酸の増加によって食べ物がすぐに消化され、空腹感が増すともいわれています。

この季節、降雨量が少なく過ごしやすい気候になることから「スポーツの秋」とも言われますが、摂りすぎた栄養を脂肪として貯め込まないよう、上手に食と運動のバランスを取りたいものです。

## この秋注目 したい食材



### 村松の栗

五泉市の村松地区は、良質の赤土で栽培されるミネラル豊富な栗に定評があります。栗栽培の歴史は古く大正末期に始まり、県下の産地として発展してきました。低樹高栽培で整枝せん定を行い、光と風通しを良くした樹づくりをしているので、日をたっぷり浴びた甘みのある栗が収穫されます。その味わいに惚れこみ、例年、村松の栗園での栗拾いを楽しむファンも多く、また新潟市の名店では村松の栗を使ったお菓子などが販売され、人気を得ています。

### 栗の栄養

栗はでんぷんが多く、脂質が少ないヘルシー食材です。種子ですのでナッツ系の特徴でもあるミネラルが豊富。また渋皮にはポリフェノール的一种であるタンニンが多く含まれ、活性酸素を取り除きガン予防に効くともいわれています。



# 栗のこともっと聞きたい!

五泉市村松地区にある今井観光栗園の今井ミチさんに、栗の育て方の苦労話、栗の選び方や扱い方などをお聞きしました。

昭和40年代後半から栗栽培を手がけ、夫の英一郎さんと観光栗園を開いたのが昭和55年。現在は娘さん夫婦やお孫さん、親戚の方々と、家族ぐるみで栗園を守り伝えています。また栗を使った醤油おこわや栗赤飯など加工品販売も行い、近隣各地のイベントにも出店し、好評です。

今井観光栗園では8月末から10月半ばにかけ、森早生（もりわせ）、丹沢、筑波、利平、石鎚、岸根（がんね）など、約20品種の栗が実りの時期を迎えます。その数なんと500本。

個性あふれる栗の数々をたっぷりと享受したあとは、樹木の特性に合わせて1本1本枝ぶりを直し、実付きをよくする手入れを行います。「うちは農薬をほとんど使わずに育てていますから、そのぶん木の世話には手がかかりますね。お天気だって晴れ過ぎても、雨が降り過ぎてもだめ。今年は適度に降水量もあり、成りが良くて安心しました。毎年、栗拾いに来てくれるお客さんの、喜んでくれる顔を見るのがなによりです」



## ■栗はどうやって選ぶ?

「鬼皮がばんばんに張って、実入りのいいもの。ふっくらと艶のあるものを選んでください」

## ■買った栗の扱い方は?

「栗園などで拾った生栗なら、2~3日そのまま置くと甘みが出ますよ。スーパーや市場で買う時は、殺虫のための燻蒸（くんじょう）処理を行っているか確認してお求めください。燻蒸されている栗なら皮をむいてからミョウバン水に一晩つけ、そのままナイロン袋に入れて冷凍保存できます。お正月のきんとん作りなどにぜひどうぞ」

お知らせ

今井観光栗園の営業は10月中旬までの予定です。お出かけの際は事前にお電話で、開園状況をお問い合わせください。

☎ 0250-58-4901

キリトリ線

## かんたん! 焼き栗

魚焼きグリルで焼く場合は、栗に切り込みを入れて強火で12分。オーブントースターならトースターにアルミホイルをひいて、切り込みを入れた栗を乗せて焼く。切り口が開いて栗のいい香りがしてきたら出来上がり。目安は20分程度(栗の大きさによって加減する)。

キリトリ線

キリトリ線

焼き栗で作ろう! ①

### 里芋と鶏手羽先のオイスターソース煮込み

こちらも旬の里芋・帯乙女を使って、もちりおいしい♪



#### 材料(4人分)

鶏手羽先…8本  
里芋…400g  
栗(甘露煮でもよい)…10個  
長ネギ…6cm  
サラダ油…大さじ2  
水溶き片栗粉…適宜  
万能ねぎ…4本

#### 調味料(A)

鶏がらスープ…小さじ1  
オイスターソース…大さじ2  
しょうゆ…大さじ2  
酒…大さじ1  
砂糖…大さじ1

#### 作り方

- ①鶏手羽先は手羽中と手羽元を切り落とす。里芋は皮をむき、ゆでて流水で洗い、ぬめりを落とす。栗は焼き栗にして皮をむく。甘露煮の場合は汁気をきっておく。
- ②鍋にサラダ油を熱してぶつ切りのねぎを炒め、鶏肉を入れて焼き色がつくまで炒める。③②に里芋と栗を入れ、ひたひたの水と(A)を加えて弱火で煮、水溶き片栗粉でとろみをつけ、青ねぎの小口切りを散らす。

焼き栗で作ろう! ②

### 栗入りビーフカレー

いつものカレーに栗を入れるだけの簡単調理。



#### 材料(4皿分)

市販のカレールー…4皿分  
栗(皮付き)…320g  
牛薄切り肉…150g  
たまねぎ…中1個(200g)  
にんじん…小1本(100g)  
サラダ油(又はバター)…大さじ1  
水(カレールウに合わせる)

#### 作り方

- ①厚手の鍋にサラダ油を熱し、一口大に切った肉、野菜、栗をよく炒める。
- ②水を加え、材料がやわらかくなるまで中火で煮込む。
- ③いったん火を止めてルフを加えよく混ぜ、適量なとろみがつくまで弱火で煮込んだら出来上がり。

キリトリ線

キリトリ線

## ガスで節約、ガスで節電。ガスだからできること

そろそろ暖房が必要な時期が近づいてきました。そこで気になるのはガス代や電気代などの光熱費。今回は、ガスを使ってできる節約・節電ポイントをご紹介します

### ガスコンロで節約・節電



専用炊飯鍋がオススメ!



炊飯ボタンで自動火力調節

ガスコンロによる炊飯はとっても省エネ。保温せずにその都度炊けば、いつでも美味しいご飯を味わえます。

自動炊飯機能がついたガスコンロなら、炊飯ボタンを押すだけで、直火炊きの美味しいご飯が簡単に炊けます。

電気炊飯器で炊飯・保温するより

消費電力 約20kW/月 削減  
約300円/月 お得

※電気炊飯器条件：1日1回炊飯、12時間保温

魚を焼くだけじゃもったいない



オープントースター ▶ ガスコンロ で 焼く・温める



トーストはグリルで焼くのがオススメ! 表面サクサク、中はふんわりの仕上がりに! 1~2分を目安に確認して、加熱時間を調節して下さい。(片面焼きの場合は途中でひっくり返して下さい)

揚げ物の温め直しもグリルを使えばバッチリ! 2分程グリルで温め直すだけでカラッと美味しく仕上がります。余分な油も一緒に落とすので、とってもヘルシー♪

オープントースターより

消費電力 約3kW/月 削減  
約40円/月 お得

※オープントースター条件：60回/月使用

電気ポット ▶ ガスコンロ で 沸かす



「湯沸かし機能」で沸かすの心配も無し!

電気ポットでお湯を沸かして保温するよりも、使いたいときに必要な量だけガスコンロで沸かすほうが省エネでお得です。

「湯沸し機能」「タイマー機能」があるガスコンロならば沸騰後の保温・消火も自動で安心。パスタやラーメンなど、ゆで物もおまかせです。

電気ポットで湯沸かし・保温するより

消費電力 約30kW/月 削減  
約480円/月 お得

※電気ポット条件：沸かし3ℓ/日、10時間保温

## ガスストーブで節約・節電



ガスストーブは電気コンセント不要。  
停電時にも使えるので、もしもの時に  
安心です。

ガスストーブは面倒な給油の手間なし。タンクが無い  
ので軽く、お掃除の時などのちょっとした持ち運びも  
簡単です。

**ガスストーブは 消費電力 0 kW/月  
灯油ストーブより 約350円/月 お得**

※暖房条件：ガス99.7円/m<sup>3</sup>（普通料金B）灯油95円/ℓ  
11～15畳用を6時間/日 使用の場合

## 省エネタイプのガス給湯器で節約・節電



ガス 高効率給湯器  
**ECOジョーズ**

省エネタイプの給湯器「エコジョーズ」ならば、消費ガス量、消費電力量を  
両方カット！環境にもやさしくエコノミー＆エコロジー♪

### エコジョーズのしくみ



- ①従来型と比べガス使用量を約13%削減  
ガス代が年間約8,000円お得に
- ②待機電力が1.8～2.0W。従来のほぼ半分に
- ③CO2排出量も約13%削減

排熱を再利用するから  
熱効率アップ！！

### いますぐ出来るちょっとした省エネのポイント



お湯を沸かす時と入浴後は、  
お風呂にふたをする

ガス省エネ量 約1.5m<sup>3</sup>/月  
約150円/月 節約

※4時間後に元の40℃まで追いだきたした場合



お風呂は冷めないうちに  
家族が続けて入る

ガス省エネ量 約1.0m<sup>3</sup>/月  
約100円/月 節約

※1日1回、2時間後に追いだきをする場合  
との比較

リフォームショールーム

**すまいる館** では、節約グッズを多数取り扱っております。



二重サッシ



節水トイレ



節水シャワーヘッド

お気軽に  
お越し下さい。

ここちいい住まいづくりを応援！

建物工房 **すまいる**

TEL. **21-4611**  
(0250)

越後天然ガスグループ  
**越後ガスサービス(株)**

## 「ガスと暮らしの安心運動」実施中！

【運動期間】

平成23年9月1日～11月30日

【基本方針】

ガス事故のない社会の実現を目指し、お客さまが安心してガスをお使いいただけるよう、ガス設備かガス機器の使用・維持管理について、お客様の理解浸透につながる安全周知活動を中心に、ガスに係る安全を考えていく諸活動を展開していきます。



ポイント①

### ガス機器を使うときは、換気を忘れずに！

ガスが燃えるには、新鮮な空気が必要です。換気が不十分だとガス機器が不完全燃焼を起こし、一酸化炭素中毒の原因になることも。浴室内に設置してある煙突式風呂がま以外のガス機器を屋内で使用するときは換気扇を回す、窓を開けるなど、必ず換気をしましょう。

ポイント②

### 3つの危険を一台でキャッチする複合型警報器を設置しよう！

火災、ガスもれ、一酸化炭素(不完全燃焼)をいち早くキャッチ。ランプと警報音で知らせます。有効期限は5年間。期間終了前にお取り換え下さい。越後天然ガスの警報器リースをご利用いただきますと、お客さまに代わり有効期限をきちんと管理しますので、ずっと安心してお使いいただけます。  
(複合型警報器 リース料金 262円/月)

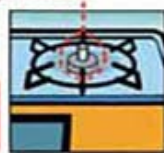


ポイント③

### Siセンサーコンロで安全・安心！

煮こぼれや点火ミスなどで火が消えた時、立ち消え安全装置がガスをストップ。また、天ぷら油の温度が約250℃になると、調理油過熱防止装置がガスを止め火災を防止します。そのほか、消し忘れタイマーなどがついている機種もあります。

「温度センサー」で  
天ぷら油の  
過熱を防止



キャンペーンサイトへアクセスして

**クイズにチャレンジしてね!!**

「ガスと暮らしの安心」運動キャンペーンサイト

<http://www.gas.or.jp/gastokurashi/>

ガスと暮らし

検索

## ようこそ♪ ショールームへ

～ギャラリーコーナー予定ご案内～



秋といえば・・・芸術の秋。

越後天然ガスリフォームショールーム「すまいる館」の2Fギャラリーコーナーでは、この秋の展示会が多数予定されております。ぜひお気軽にお立ち寄り下さい。皆様のご来場を心よりお待ちしております。

10/15(土)～25(火)

西方五郎 間野宏英  
版画展 凧展



五泉もも凧、村松凧、新発田凧…それぞれ凧師を継ぐ人もなく、忘れ去られようとしている郷土凧を、残っている資料をもとに復元し、私なりのアレンジを加え、今少し残し伝えたく製作しております。(凧展より)

11/3(木・祝)～6(日)

さざんか塾 陶芸・版画・写真展



年に数回、数人が気楽に集まり、てびねりでお皿や鉢・花瓶などの小品を作っています。少々変だなあと思っても、「なかに、世界で一つしかない作品さ。」と、自分を納得させて頑張っています。併せて、子供たちの絵や習字なども展示いたしますので楽しくご覧下さい。

11/11(金)～18(金)

新津切り絵の会 切り絵展



新津近隣の風景や、旅行へ出た時の思い出の風景、お気に入りの草花などを切り絵作品にして展示しております。また、切り絵ができるまでの作成工程なども展示しておりますので、是非ご覧下さい。

11/20(日)～27(日)

笠折明美 押し花・レカンフラワー展



お花が大好きな人達の思いが込められた作品が、今年も沢山出来上がりました。自然な色をそのまま残し、フレームの中に咲いた約100点の素敵な作品を是非ご覧下さい。



投稿テーマ

## 読者投稿コーナー

## 「わが家の掟(おきて)」

わが家の掟は、前日に家族とケンカをしたり、学校や仕事でイヤな事があり、どんなにキゲンが悪くなったとしても、必ず「翌朝は元気にあいさつすること」です。朝一番の元気な「おはよう！」が仲直りや気持ちの切り替えのきっかけになります！  
(PN りんごさん)

元気な挨拶は楽しい気分になりますよね。嫌なこと吹き飛ばしてしまおうです。  
(編集部)

小6の息子に「我が家の掟って何だ」と聞いたから、「自分のことより家の手伝いをきちんとすること」という答えが返ってきた。  
帰ってきたらまず「勉強より家の手伝いをしろ」とよく言っている。そのせいなのだろうと思う。親としてはまだまだ足りないと思う手伝いだが、今の本人達は十分やっている気であるのがおかしくもある。まあ、ぼちぼち頼みますわ。  
(PN Mさん)

これからもずっと続けてほしい「掟」ですね。いつかすごいと感心できるお手伝いをやってくれるときが楽しみですね。  
(編集部)

わが家にも掟があります。夫婦二人とも働いているので、早く帰った者がお米を研ぎご飯をセットします。お風呂は後に入った者がお風呂洗いです。掟はこの二つぐらいのものです。後は食後の茶碗洗いとゴミ出しが私の担当です。全て家庭円満のためです。  
(K・Hさん)

きっちり分担していなくても率先して家事をやれるのは素晴らしいですね。わが家も見習いたいです。  
(編集部)

掟と言っているのか、迷うところですが我が家の絶対の約束事は、田植えの手伝いです。農家なので、春の田植え前の「ニール張り」から「べといれ」「すずまき」作業と田植えは我が家の家族である以上、絶対に手伝いをする事が暗黙の掟です。(学校行事の時は例外)でも、田植えが終われば子供達には、「ご褒美にござい」と、夜は外食して美味しいお食事を、お腹いっぱい食べてくるんですよ。大食漢の子供達なので、お腹は満たされるかわりに、財布は春なのに木枯らしがふいてますけどね。  
(PN ごりさん)

お子さんたちにとっては、ご褒美のために田植えを頑張るのかもしれないですね。でも、田植え作業は勉強にもなるので、とても良い経験になってると思います。  
(編集部)

我が家の掟は妹が生まれた時にいただいた人形、さくらちゃんにも毎年クリスマスプレゼントを送るということ。妹はクリスマス近くになると「サンタさんに何もらうの？」と話しかけ、朝さくらちゃんにもプレゼントが届いていると「よかったね！」と嬉しそうにしています。  
(PN パンプキンさん)

今年のクリスマスは何が届くんだろうね。

やさしい妹さんですね。さくらちゃんもきっと毎年クリスマスプレゼントを楽しみにしていることでしょうね。

今年は何んなものももらえるかな？  
(編集部)

新しいくらしの始まり  
2021  
ガス展

～ガスにできること～

恒例の「ガス展」が  
9月30日、10月1日  
2日に開催されまし  
た。



9月30日から3日間、越後天然ガスの各会場にて「ガス展」が開催されました。今年のテーマ「ガスにできること」にちなんで、ガスならではの魅力を伝える展示・実演などのイベントが行われました。大変多くのお客様にご来場いただき、誠にありがとうございました。

## 今回の投稿テーマ

## 「休日は何にをする？」です。

楽しいエピソード募集!!

投稿コーナーではみんなに知らせたいとおきのエピソードをお待ちしております♪送り先は、郵便、P.C、携帯どれでもOKです。表紙写真の投稿も同様の送り先からどうぞ！(尚、郵送頂いた写真は返却いたしませんので、ご了承下さい。)

応募締切 平成23年11月30日(水)の消印有効

応募方法 官製ハガキ、封書又はE-Mailアドレスに、ご住所、お名前を明記(ご入力)の上、テーマに沿った原稿を添付して、応募締切日までに、郵送もしくは、送信下さい。

送り先 〒956-0031 新潟県新潟市秋葉区新津4516番地  
越後天然ガス株式会社 営業部  
季刊情報誌 ほのお「読者投稿」コーナー係  
季刊情報誌 ほのお 専用E-mailアドレス  
honoo@echiten-gas.co.jp  
P.C・携帯の方

※掲載される際に匿名やペンネームを希望される場合はその旨をお知らせ下さい。

ご投稿のお客様には粗品を進呈させていただきます。

尚、投稿者の皆様から頂きました個人情報はこちらで責任を持って管理いたしますと共にお客様の承諾を得た場合以外には第三者への配付、開示は致しません。