

# 炎

ほのお

2012 夏号

## 越後天然ガスの季刊情報誌

a quality magazine of echiten-gas

暮らしの中のちょっとイイことおすそわけ!



### Contents

#### 食の宅配便

とうもろこし ..... ①.②

#### ガスのことを知っておこう!

節電の夏を快適に ..... ③.④

#### インフォメーション

お店紹介! 「5 SEASONS kitchen」「crescent」 ..... ⑤

全国親子クッキングコンテスト ..... ⑥

読者投稿コーナー「捨てられないモノ」といえば ..... ⑦

### 「夏のおと」

実家の縁側で休んでいたら「ちりーん」と風鈴の音が…。蒸し暑さも、風流な気分と音の響きに癒されました。(秋葉区/稲虫 様の作品)

炎では、皆様からの写真や作品をお待ちしております。詳しくはうら表紙面をご覧ください。

ガス会社から  
食の話題を  
お届けします

食の宅配便

定期  
宅配

とうもろこし



土づくりに  
こだわって、  
今年もとうもろこしが  
できました。



「とうもろこし」生産者  
立川 幸一さん「カガヤキ農園」

## 今が旬の夏の味 新潟産とうもろこし

夏野菜の代名詞ともいえるとうもろこし。私達が普段茹でて食べているものは正しくは「スイートコーン」といい、とうもろこしの中でも特に甘い種類を未熟な状態で収穫したものを指します。茹でたり、焼いたり調理法もさまざま、甘く香ばしい食感はずいぶん大人気です。

新潟県内でもとうもろこしの生産が盛んなのは、平地では新潟市北区・江南区、山間地では津南町など。平地のとうもろこしは7月初旬から店先に並び、8月のお盆を過ぎると津南産が出回ります。

新潟市江南区の横越地区には、阿賀野川の恵みを受けた肥沃な大地に、水田ととうもろこし畑がモザイクのように広がっています。ここで長年とうもろこしを生産している

「カガヤキ農園」代表・立川さんによると、横越地区はかつて長芋の生産がさかんで、長芋の連作障害防止のためにとうもろこしを植えたのが始まりとのこと。長芋を収穫した後、栽培すると、根が地中深くまで伸びてしっかりした株になり、阿賀野川に流れ込む豊富な地下水を吸い上げ、横越地区のとうもろこしは甘くてジューシーと評判に。人気は年々高まり、現在は50カ所の畑で20万本以上を生産しているそうです。

## 太陽と大地の養分を凝縮した 朝採りとうもろこし

カガヤキ農園の直売所には、毎年シーズンになると旬の味を求めて朝早くから多くのお客さんが詰めかけます。とうもろこしは日中に太陽をたくさん浴びて養分をつくり、夜のうちに糖分として実に蓄えます。朝採りのとうもろこしが美味しいのはこのためです。カガヤキ農園では朝採りのとうもろこしをその日のうちに食べてもらうことにこだわっており、まだ日がほらないうちに収穫し出荷しています。「とうもろこしは魚と同じ。鮮度が命なんです」。また、甘さと美味しさの秘密は、肥

料にあります。「とうもろこしはとにかく肥料を食う作物なんです」。カガヤキ農園で使う肥料は、もみ殻と牛ふんを発酵させた自家製の堆肥。畑に堆肥をたっぷりと鋤き混むことで土に力が付き、たくましく健康な苗が育つのです。「もみ殻は水田の稲からとれたもの、牛ふんは近隣の酪農家からいただいたもの。昔ながらの手法は、自然の摂理に基づいているんです。農薬や化学肥料を極力使わず、安全で美味しいとうもろこしを作りたいですね」。

今年もよい出来で、糖度計で測ると18〜20度を記録しました。イチゴやメロンの糖度が16度ほどなので、フルーツ以上の甘さ！この一本に、太陽と大地の恵みがギュッと詰まっているのです。

カンタンレシピ

RECIPE

## とうもろこしの食べ方

新鮮なうちに食べましょう!



### 蒸す

蒸し器を火にかけ、湯気が出はじめてから5~10分ほど蒸します。

### 茹でる

水のうちにとうもろこしを入れて、火にかけます。沸騰してから3~10分で引き上げます。

### レンジ

薄皮を一枚残して皮をむき、皮の中(とうもろこしの表面)に塩をまぶして7分くらい加熱します。

### すぐに食べられない場合は……

まず上記の方法で加熱し、熱いうちに1本ずつラップでびっちり包みます。あら熱が取れたら冷蔵庫へ入れて保存。シワシワにならず、1週間ほどはおいしく食べられるそうです。生のまま保存しておく、と、どんどん甘みが減っていくので気をつけて!

カンタンレシピ

RECIPE

## コーンスープ

冷やしてもおいしい!



### 材料(4人分)

とうもろこし	3~4本
牛乳	400cc
コンソメ	1個
塩こしょう	少々
生クリーム	大さじ1
パセリ(あれば)	適宜

### 作り方(所要時間…約15分)

- 1 加熱したとうもろこしの実をはずす。(包丁を使って削ぐようにすると簡単です)
- 2 とうもろこしをミキサーにかけてなめらかにする。牛乳の半分を入れ、さらにミキサーにかける。
- 3 2を鍋に移し(なめらかにしたい方は漉し器などでこす)、残りの牛乳、コンソメ、塩こしょうを加えて一煮立ちさせる。
- 4 仕上げに生クリームを加え、器に移し、パセリを飾ってできあがり。



○50カ所の畑・約5.5haで20万本以上を生産

地産地消と  
にいがた  
野菜!

# 甘みいっぱい夏の味

## 蒸すのがおすすめ 新鮮なものはぜひ生で

最後にとうもろこしの美味しく食べるコツを教えてくださいました。「とにかく新鮮なうちに食べることでですね。生のままかじっても美味しいですよ。茹でる場合は、皮をむいて、鬚を取り除き、水のうちにとうもろこしを入れて火にかけます(塩はお好みで)。ゆで時間は沸騰してから10分が目安です。新鮮なものは皮が柔らかくてとってもジューシー。生でも美味しい

ので、もっと短くてもOKです。また、立川さんは茹でるよりも蒸す方をおすすめしています。「とうもろこしを茹でるとゆで汁が甘くなるでしょう? お湯に甘みが流れ出てしまっんです」。生のとうもろこしを包丁で削いで、サラダにしたり、ミキサーにかけてポタージュにしたりするのもおすすめです。生のとうもろこしは夏にしか味わえない季節限定の味。横越地区でのとうもろこしの出荷は8月中旬までなので、まだ食べていない人は急いで手に入れましょう!

とうもろこしが買える直売所 (開店前に完売することもあります。TELにて確認してください)



### カガヤキ農園 直売所

新潟市江南区沢海1-5-8  
☎0120-818-277 ☎025-385-2930  
営業時間: 8:00~13:00(9月からは8:30~)  
定休日: 月曜  
駐車場: あり



○直売所はいつも大にぎわい

# ガスで でる！ ガスで！

**ガスコンロで節電調理！  
意外な美味しさも発見**

意外に多くの電気を消費しているキッチン。温めたり焼いたり、電気消費量も多くなります。例えば電子レンジは約1450W、電気炊飯器は約1200W、電気ポットでは約900Wもの電気を消費します。

**炊飯** 実はこれらで行う調理の多

くはガスコンロでもでき、さらに短時間で美味しくできることをご存じですか？ 代表的なのは鍋でご飯を炊くこと。まず、鍋に研いだお米と水（1合あたり200cc）を入れて、30分ほど水に浸します。強火にかけて沸騰したら弱火にして約15分。火を

いっそうの節電が求められる今年の夏。上手な節電方法は、「電気ではできないこと」、「ガスでできること」を知って、エネルギーを使い分けることです。また、これまで電気で行っていたことをガスに変えることで、新たな美味しさや便利さも再発見できます！

止めてさらに15分蒸らせば、ふくらみツヤツヤのご飯が炊きあがります。火を止める直前に数秒だけ強火にするのがポイント。ぜひ一度お試しください。

**グリル** グリルは、お魚を焼く以外にも活用できます。揚げ物の温め直しはグリルで行うと、外側の水分が蒸発して表面はサクツツ、中はジューシーに仕上がります。トーストは短

時間でサクサクの仕上がりに。また、野菜のグリルや鶏の照り焼きなど、余分な油を落としたヘルシー料理が短時間でできます。加熱中は食材の水分が勢いよく外に出るので、お魚のニオイが移ることはありません。

**IH** IHクッキングヒーターは3口タイプで定格5800W、調理時は約3000Wを使う、家電製品の中でも最も電気を消費する機器です。

IHは火が出ないから安全といわれていますが、最新のガスコンロも、鍋を置かないと火がつかない、フライパンの温度を感知して火力を弱めてくれる、グリルもタイマーで自動消火するようになっていたりなど、万が一やっとうっかりをしつかり見守ってくれる安全機能が揃っています。ガスコンロなら電気を使わず、炎が鍋全体を熱するので、強火を使って料理が美味しく仕上がります。節電にも貢献できます。



▲  
ガスコンロでお湯を沸かす  
約900Wの節電



▲  
ガスコンロでご飯を炊く  
約1200Wの節電



▲  
ガスコンロでパンを焼く  
約900Wの節電



▲  
ガスコンロで料理を温める  
約1450Wの節電



安全センサー搭載  
SIセンサーコンロに変更する  
約3000Wの節電

## バスルームも ガスにおまかせ! 節電しながら快適生活

お風呂やお洗濯など、清潔で快適な暮らしにもガス機器が活躍しています。給湯器をはじめ、衣類乾燥や浴室暖房など浴室まわりのガス機器は、「パワフル」で「スピーディ」。便利で快適、暮らしの質を一段と向上させてくれます。

**エコジョーズ** ガス給湯器の使用電力は約100W。高効率給湯器エコジョーズなら、これまで排熱として放出されていた熱も利用し、80%が限界だった熱効率が95%まで向上しているので、ガス使用量の節約にもなります。電気ヒーターでお湯を作る電気温水器は約4600W、ヒートポンプでお湯を作るエコキュート

でも、約1100Wの電気を使います。節電のために電気給湯器のご家庭はガス給湯器に取替えることも検討してみてくださいいかがでしょうか。

**衣類乾燥機** 雨天・梅雨時のお洗濯に大活躍するのが、衣類乾燥機。電気衣類乾燥機では約900Wの電気を使いますが、ガス衣類乾燥機ならわずかに約190W。ガスならではのパワフルな乾燥能力も魅力で、5kgの洗濯物も約50分で乾燥できます。強い温風を洗濯物にたっぷり送り込むので、ふっくらやわらかに仕上がります。運転時間が短いので、ランニングコストも経済的。一度使ったらやめられないと好評です。

**浴室暖房乾燥機** 「浴室暖房」「洗濯物の乾燥」「浴室乾燥」と、多彩な機能で二年中活躍するのが浴室暖房

乾燥機。電気式に比べガス温水式は、省エネハイパワーで、ランニングコストも断然お得です。冬場のヒートショックによる事故予防には、入浴前に浴室や脱衣室をあらかじめ暖めておくことが大切です。ガス浴室暖房乾燥機なら、パワフル暖房で素早く暖め、身体への負担を軽減してくれます。また、雨の日でも洗濯物をしっかり乾かしたり、お風呂をカラッと乾かしてカビの発生を抑えるなど、節電しながら暮らしがより快適になります。

ガスでできることはガスです。それが賢い節電ライフのポイントです。



▲  
エコジョーズに変更する  
約900~  
4500Wの節電



▲  
ガス衣類乾燥機に  
変更する  
約900Wの節電



▲  
ガス温水浴室暖房  
乾燥機に変更する  
約900Wの節電

## 省エネ給湯器エコジョーズ+太陽光発電がオススメ!

給湯や暖房はエコジョーズにおまかせ!  
太陽光で発電した電力も有効活用!

太陽光発電と相性が良いのは「ガス」ということを知っていますか? 熱効率が95%のガス給湯器「エコジョーズ」と太陽光の組み合わせなら、発電した電気をより多く「売電」に回すことができます。電力会社の買い取り価格は家庭の電気料金単価より高いので、オール電化の場合はせっかく発電した電気を多く使ってしまいがちですが、ガス給湯器であれば、多くを売電分に回すことができます。

Eco-Jose





乾杯と一緒に食べたい「すぐ出る」メニュー。四季の恵み+エッセンスは同店の遊び心。



●五泉市寺沢

ファイブシーズンズキッチン

## 5 SEASONS kitchen

シックでおしゃれな店内、石窯が焼く香ばしいピザ、かしこまったお店?と思いきや週末はワイワイ、ガヤガヤ!居酒屋のように笑い声が響く。スタッフもお客様の笑顔が大好き。おいしく楽しい時間を過ごしてパワーを充電してほしいと願っている。豊かに四季をあらわす料理は洗練された上質な風味。ワインも充実、料理に2時間2千円の飲み放題(4名様)をプラスすればお財布も安心。

会社の集まり、家族の行事に、笑顔あふれる時間をお過ごしください!



これもおすすめ!

自家製サルシッチャと夏野菜たっぷりのピッツァ

木村ファームの半熟卵が食欲をそそる。1人前約30センチのビッグサイズ!



data

五泉市寺沢3-5-12  
☎0250-27-1887  
営業 ランチ11:00~15:30、  
ディナー月~木:日17:30~22:00  
金土祝前日17:30~23:00  
席◎70席(個室、キッズルーム有り)  
休◎火曜日  
駐◎有り  
<http://5seasons.co.jp/>



●五泉市寺沢

クレセント

## crescent

食パン、調理パン、菓子パンに加え、地元ではめずらしい本格的なハードパン、ベークルなど毎日40種類以上が並ぶ。すべて石窯で焼きあがるこだわりのパンで、独特の食感がやみつきに。素材も厳選し、木村ファームの濃厚な赤卵を使用した、自家製カスタードのクリームパンは10個以上買う人も!今なら夏野菜やマンゴーを使ったもの、ずんだ大福など夏季限定商品もおすすすめです。



crescentの人気トリオ。スパイシーベーコン、クリームパン、クロワッサン。

夏しか味わえないパンを、ぜひ食べへいらしててください!

これもおすすめ!

こだわりの石窯パン  
抹茶ブレッド、マンゴー  
デニッシュ、黒糖ス  
ティックは自信作。



data

五泉市寺沢3-5-12  
☎0250-27-1887  
営業◎9:00~18:30  
休◎火曜日  
駐◎有り



日本を元気に!

第6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

おいしい笑顔が広がる、  
自慢のメニューをご応募ください!!

## 新潟県大会 参加親子大募集!

11/4日  
開催

応募条件を満たしている  
応募者全員に

図書カード(500円分)を  
プレゼント!

応募締切 2012年 9月10日 当日消印有効  
日月まで



全国大会応援サポーター  
梅田彩佳 & 宮澤佐江  
(AKB48)



大会  
スケジュール

参加者募集  
応募締切  
9月10日 月

12チーム  
選出

新潟県大会 11月4日 日  
会場:新潟市食育・花育センター

代表  
1チーム  
決定

関東中央ブロック大会に出場!  
勝ち残れば、さらに  
全国大会へ

**参加資格** 新潟県在住の親(保護者)と子(小学1~6年生)2名1組

**応募方法** 弊社ショールーム・各営業所に応募紙がございます。  
必要事項をご記入いただき、応募先まで郵送してください。  
(弊社へのお持込みも可)

**選考方法** 県内を9つのエリアに分け厳正なる審査のうえ、12チームを選出し、  
11月4日日の県大会出場者を決定いたします。  
※実技選考予選会を開催する場合があります。  
※審査結果は10月中旬頃、図書カードと共にお知らせします。

**調理の条件** ・食材費:2,000円程度(4人分)  
・調理時間:60分(盛り付け時間を含む)  
※ガスならではの調理方法を活用してください。  
※未発表のオリジナルレシピ。  
※品数制限なし。(事前の下準備・下ごしらえは不可)  
※実技は秋です。季節の食材を考慮ください。

**新潟県大会賞** 優 勝:5万円分のギフト券と記念盾  
準優勝:3万円分のギフト券と記念盾  
3 位:1万円分のギフト券と記念盾  
参加賞:5千円分のギフト券

応募用紙はホームページ  
からダウンロードできます。

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

食育ウィズガス

検索

応募方法など、ご不明な点はお気軽にお問い合わせください。 ☎0250-24-2171

## 「捨てられないモノ」といえば

❖小さい頃買ってもらった磁石で文字が書ける子供用黒板です。大人になってからも、誰かが用事で出掛けるときは、伝言板代わりになっています。紙も無駄にならなくていいですし、今日しなければいけない用事も忘れずに書き、メモ代わりにもしています。これは子供用だけじゃないんですね。(S.Wさん)



懐かしいおもちゃですね、かわいいアンパンマンの、意外と長持ちするものですね。(編集部)

❖佐渡の高校を卒業して新潟の会社に就職する時、就職祝いにと兄からシヨルターバッグを買って貰いました。42年も前のことです。些細な事で音信不通になってしまいましたが、あの頃の優しい兄の思いが伝わってきます。何度も転動しましたが、その都度捨てられない大切なかばんです。(Y.Hさん)

今度は何かの機会にお兄さんにプレゼントしてみようかな？(編集部)

❖ちよこっと残るたれやソースです。ハンバーグや酢豚、南蛮漬などを作った時にソースやたれがいつも少し残ってしまいます。もったいないなあ、と冷蔵庫に入れておくのですがなかなか使い切れず…。でもこれってエコへの一歩ですよ？これからはもつと料理のレパートリーを増やしてきちんと使いきり、本当のエコにつなげていくぞ〜(ハンパンさん)

まさにエコですね。残ったソースを別の料理に使ってみるのもおもしろいかもかもしれませんね。(編集部)

❖子どもの作品です。保育園の頃、園でつくった作品、描いた絵、自宅で作った、誕生日や父の日のプレゼントと称してくれたメッセージ等々。貯まる一方で「写真に撮って処分したら」と女房に言われますが、なかなかできません。再び見返して懐かしさに浸るばかり。いつかは見切りをつけなければと思いつつ、当分はできそうもありません。(M.Sさん)

お子さんの成長が実感できるものですね。自分のものならまたしもお子さんの作品となかなか処分できませんよね。(編集部)

❖映画やコンサートのチケットの半券です。高校時代に友だちと行った映画のチケットの半券から始まり、最近娘と行ったテーマパークのチケット半券まで、全て取ってあります。1つ1つの半券を見るたびに、それぞれの思い出がよみがえります！(りんごさん)

私もりんごさんと同じようにチケットの半券取ってます。記念日だとなが捨てられないですよ。(編集部)

❖新聞に掲載されている明言、健康指導等、歴史解説クイズ、読者投稿の体験談等参考になる記事は切り抜きファイルに整理してもう十冊近くになります。古いものは黄ばんでるが、中々捨てられません。(年寄りのT.Sさん)

切り抜きファイルのひとつに当社の「炎」も加えていただけると幸いです。(編集部)

楽しいエピソード募集しています!

今回の投稿テーマ「この夏、ガマンしている事・した事」といえばです。

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、PC、携帯どれでもOKです。

応募締切 平成24年8月31日(金)の消印有効

応募方法 官製ハガキ、封書又はEメールに、ご住所、お名前を明記(ご入力)の上、テーマに沿った原稿をご応募ください。  
※掲載される際に匿名やペンネームを希望される場合はお知らせください。

送り先 郵便の方：〒956-0031 新潟県秋葉区新津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  
PC/携帯の方：季刊情報誌ほのお専用Eメールアドレス honoo@echiten-gas.co.jp

ご投稿のお客様には粗品を進呈させていただきます。

あなたの  
作品が  
炎の表紙に!

炎では、表紙を飾る“あなたの作品(写真)”を募集しています。作品の一例としては、

地元ゆかりの  
ある物、風景

季節感のある風景  
(どの季節でも可)

季節を連想させる手づくりのもの、  
育てた植物

など…

応募方法、送り先は投稿コーナーと同じです。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お送りください。採用された方には、当社から粗品を進呈させていただきます。たくさんのご応募お待ちしております。

●尚、ご投稿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、お客様の承諾なしに第三者への配布、開示は致しません。