



ほのお

2013 夏号



越後天然ガスの季刊情報誌

a quarterly 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

笹だんご ①・②

ガスのことを知っておこう!

毎日の家事がラクになる! ガス衣類乾燥機の魅力 ③・④

インフォメーション

お店紹介! 「麗人」 ⑤

教室紹介! 「料理教室 参加者募集」

全国親子クッキングコンテスト ⑥

読者投稿コーナー

「簡単でおいしい我が家の“すぼらめし”」といえ ⑦

「我が家のゴーヤ」

今年もおいしそうなゴーヤが実り、ちょうど収穫時期になりました。暑い日差しを遮ってくれるグリーンカーテンも大活躍で、我が家では「食」と「住」でゴーヤさんにお世話になっています。ちなみに食べ頃の濃い緑色の時期を放置し完熟させると黄色に変色しますよ!
(秋葉区/ゴーヤ星人さんの作品)

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

笹だんご



米どころ新潟ならではの 身近な和菓子

ゴールデンウィークやお盆前、秋葉区荻川にある森林農園の直売所にはお客さんがひっきりなしに訪れます。お目当ては「笹だんご」。親戚の集まりに、お客様のおもてなしに、贈答品に……森林農園の笹だんごは周辺の住民をはじめ、多くのお客様に絶大なる支持を得ています。

その昔、新潟ではどの家でも手作りされていた笹だんご。その由来は年貢米にならなくず米をおいしく食べるためとも、笹で包むことで無病息災を祈ったとも言われています。殺菌効果のある笹で巻

くことで保存がきくため、忙しい田植えの時期には中間食、小腹を満たすおやつとして重宝されま

した。ヨモギの獲れる「端午の節句」のころ、農家は百個単位で作し、軒先にぶら下げておいて好きなきに取って食べたものです。笹だんごは、多くの新潟県民にとって「懐かしいおばあちゃんの味」。今では自宅で作る家庭は少なくなりましたが、その味の記憶は多くの人に

しっかりと刻み込まれ、多くの人から愛され続けています。

農家が美味しいと思う 昔ながらの笹だんご

イグサのひもをほどき笹の葉を開くと、漂う心地よい笹の香り。中に包まれた団子は緑色というより黒に近く、ヨモギがたっぷりです。コシの強い団子生地、甘さ控えめの小豆餡。森林農園の笹だんごの人気の秘密は「農家で作る昔ながらの味」。「おばあちゃんが作ってくれた笹だんご」を再現しているから。お客様からは「絶対にこの味を変えないで」と言われているのだそうです。

丹精こめて作った
笹だんご。
おいしく食べて
もらいたいですね!

代表取締役
森林 幸男さん
[有限会社新潟森林農園]



ももとは米の専業農家だった森林さん。自分の作った米を自分の手で消費者の元へ届けたいという思いから、米の販売や餅の製造販売を始めました。その流れで笹だんごも作り始めたところ、徐々に評判になっていったそう。「私達はおくまで農家ですから。うちの笹だんごは、お菓子屋さんの笹だんごじゃなくて、農家の作る笹だんごなんです」と社長の森林さんは言います。「最初は今年92歳になる私の母から教えてもらって。その後改良を加えたりもしましたが、あくまでも基準は私達。米農家である私達が食べて美味しいと思う笹だんごを目指したのが良かったんでしょね」。



○蒸したてをその日のうちに
食べるのが美味しい

消費地産地
にいがた
素材!

記憶に残る、おばあちゃん味の

美味しさの秘密は
米の美味しさにあり

おっしゃいますね」。笹だんごは素材の味がストリートに出る和菓子。食べ慣れた味だけに嘘はつけません。お米の味を知り尽くしたお客様に支えられ、「農家」としてのものづくりを続けています。



●慣れた手つきでだんごを一つひとつ包んでいく

森林農園では笹だんごに山北産の笹とヨモギ、北海道産の小豆など良質の原料を使っていますが、特にこだわっているのはお米。笹だんごの団子はもち米とうるち米をブレンドして作りますが、それぞれ「こがねもち」「コシヒカリ」という、最高級の品種を使います。化学肥料や農薬は、特別栽培米と表示できるレベルにまで減らし、米の粒が十分に熟してから収穫している

のだそう。「お米のおいしさの基準に、二等米や二等米といった見た目だけの評価はほしくないでしょう？だから米の味だけを追求して栽培できるし、「一番美味しい時期に刈り取ることができるとは」。野菜やフルーツを集荷ギリギリまで熟させるのと同じようにこうべを垂らした稲穂のお米は、甘みと旨味がぎゅつと凝縮されるため、稲刈りは一般的な稲刈りシーズンより遅いとか。「お客様が「うちの製品はお米が美味しい」と言ってくれるんですよ。特に農家のお客様がそう



有限会社 新潟森林農園
新潟市秋葉区福島69番地
☎0250-24-3216
FAX.0250-23-5850

営業時間：8:00~18:00
定休日：無休(1月1日~3日は休み)
駐車場：あり



カンタンレシピ
RECIPE

笹だんごのクリームみつつまめ

デザートにピッタリ!

材料(2人分)

笹だんご	3個
フルーツみつつまめ缶詰	1缶(225g)
パイナップル	40g
ホイップクリーム	70ml

作り方(所要時間…約20分)

- 1 笹だんごは横半分に切る
- 2 パイナップルは2cm大の薄切りにする。
- 3 ホイップクリームは泡立て器で硬めに泡立てる。
- 4 器にフルーツみつつまめをシロップごと入れ、1と2をのせ、笹だんごの上に3をのせる。

※ホイップクリームの代わりにアイスクリームでも合います。

紐をほどいて、バナナのように上半分だけを剥くと食べやすいです。



笹だんご(10ヶ入り)を
抽選で5名様に
プレゼント!

応募方法

官製ハガキ、封書又はEメールに、郵便番号、ご住所、お名前(フリガナ)、電話番号を明記(ご入力)の上、下記送り先までご応募ください。

応募締切

2013年8月23日(金)必着

送り先

●郵便の方

〒956-0031 新潟市秋葉区新津4516番地
越後天然ガス株式会社

季刊情報誌ほのお
「笹だんごプレゼント」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

●お客様の個人情報は越後天然ガス株式会社に厳重に管理し、商品の発送および発送の確認や発送できなかった場合のお問い合わせのために利用させていただきます。
●当選者の発表は、商品の発送をもって代えさせていただきます。

キリトリ線

毎日の家事がラクになる！ ガス衣類乾燥機の魅力

洗って、乾かして、畳んで：「お洗濯は家事の中でもどちらかというと苦手」という人も多いのでは？そんなお洗濯を劇的に楽にしてくれる、ガス乾燥機の魅力をご紹介します。

ガス衣類乾燥機で 家事時間を大幅短縮

毎日山のような洗濯物を洗濯機に放り込み、1時間近く回して、一つずつ干して、さらに畳む：これだけでも大変なのに、雨が降

れば思うように洗濯物が乾かせない…。電化製品が発達した現在でも、お洗濯は時間がかかる、悩ましい家事のひとつです。

そこで、お洗濯を効率よくこなすのに役立つのが、ガス衣類乾燥機です。最大の特徴は、ガスによるパワフ

ルな温風でスピーディーに乾かせること。たっぷり5kgの洗濯物も、たったの52分で完全乾燥させることができます。洗濯物が多く、日に何回

も洗濯機を回すご家庭にはうれしい限りです。電気式洗濯乾燥機の場合、乾燥時間に約180分もかかるので、そのわずかな時間の差で済む

ガスの温風で ふっくら仕上げ

ガス衣類乾燥機の魅力はこれだけではありません。ガスによる温風が洗濯物を包み込み、繊維の一本一本を立たせながら乾燥させるので、天日で干すよりもふっくらと柔らかく仕上がるのです。ガス衣類乾燥機にしてから「柔軟剤を使わなくなった」という方も多そうです。「天日で干さないと殺菌できないのでは？」と思うかもしれませんが、ガス衣類乾燥機には天日干しと同じくらいの除菌効果があります。さらに、屋外のチリやホコリ、排気ガスなどにさらさずに済むので、天日干しよりむしろ清潔と言えるでしょう。

洗濯機&
ガス衣類乾燥機
1回の乾燥代
52分 約41円
(消費電力209Wh)

電気式洗濯乾燥機
202分 約65円
(消費電力2577Wh)



お洗濯がスピーディーに！

●洗濯機&ガス衣類乾燥機



●電気式洗濯乾燥機



たため、家事の時間を大幅に短縮できます。さらに、洗濯機と乾燥機が分かれていることで、2回目の洗濯機を回す間に1回目の洗濯物を乾かすことができるのです。また、白物と色のもの、汚れの重さなどで仕分け洗いをすることが可能です。ドロだらけの体操着、汗まみれのユニフォーム：「明日も必要だから今日中に洗って！」育ち盛りのお子さんがあるご家庭には大助かりですね。

1回約41円 お財布にもやさしい

乾燥機はランニングコストが高そうないメージがありますが、最新の「はやい乾太くん」なら約5kgの洗濯物をフルに乾かして1回の乾燥代(ガス代+電気代)は約41円*。1カ月で30回使ったとしても、約1,230円。物干しにつひとつ干

す手間と時間短縮を考えれば、これだけで済むなんて本当にお得だと思いませんか？

※算出条件

● JISの規定に基づいて、実用衣類5kg(綿50%、化繊50%)、脱水率60%の洗濯物を乾燥率100%としたもの。
● ガス料金は経緯天然ガスの最終契約料金表B、電気料金は東北電力の従量電灯日契約の平成25年7月時点平均原料金料価格に基づいて計算した金額となります。

夏のジメジメ、冬の雪… 新潟では一年中大活躍!

夏は蒸し暑く、冬はドンヨリ…

新潟は洗濯物を外で干せない日が多いですから、ガス衣類乾燥機があると本当に大助かり。室内に物干しスペースを設置しているご家庭もあります。部屋干しは洗濯物に雑菌が繁殖しやすいうえに、お部屋に湿気がこもってカビや結露の原因にもなってしまうんです。

また、外干ししないから、雨の日はもちろん、花粉の季節や黄砂が気になる日のお洗濯も安心です。家事の時間短縮だけでなく、一年を通して心地よい暮らしを提供してくれるガス衣類乾燥機。設置方法については弊社までお気軽にお尋ねください。

こんなにふっくら具合に差があります!



強い温風をたっぷり送りこみながら乾燥させるので、繊維が根元から立ち上がり、快適に仕上がります。



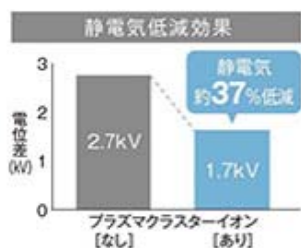
Rinnai
はやい
乾太くん

乾燥容量 5.0kg
写真はRDT-52S

CHECK POINT!

プラスマクラスターイオンで静電気を低減!!

プラスマクラスター技術を搭載した新・乾太くん。プラスマクラスターイオンを含んだ風を吹き出し、衣類を取り出す際に起こりやすい静電気を低減します。



こんなご家庭におすすめ!



共働きのご夫婦に
朝や夜しか家事の時間がとれなくても、大丈夫です。



花粉症の方に
外干ししないため、花粉の付着を防げます。



赤ちゃんや小さいお子さんがいるご家庭に
せっかく干した洗濯物をお子さんにいたずらで外されてしまうといった心配もありません。



日当たりが悪い、物干しスペースがないご家庭に
限られた時間しか日が当たらないお宅や、ベランダが狭く洗濯物を干しきれないご家庭に。



あっさりなのにコクがある。あと引くうまさの絶品スープ。



data

五泉市村松甲1841
☎0250-58-6608
営〇11時30分頃～
スープが無くなり次第終了
駐〇5～6台



各メニューに
中・大・特大・小
があります。
お腹のすき具合で
お選びください。

これもおすすめ!

もやしラーメン
ニンニクで味付けした
シャキシャキもやしがい
い。 (中)1600円

ラーメン	大人	小学生	幼児
中	450	300	200
大	500	350	250
特大	550	400	300
小	400	250	150

ラーメン	大人	小学生	幼児
チャーシューメン	750	500	350
中	800	550	400
大	850	600	450
小	700	450	300

メンマラーメン	大人	小学生	幼児
中	800	550	400
大	850	600	450
小	750	500	350

コーンラーメン	大人	小学生	幼児
中	800	550	400
大	850	600	450
小	750	500	350

わかやラーメン	大人	小学生	幼児
中	800	550	400
大	850	600	450
小	750	500	350

野菜ラーメン	大人	小学生	幼児
中	800	550	400
大	850	600	450
小	750	500	350

もやしラーメン	大人	小学生	幼児
中	800	550	400
大	850	600	450
小	750	500	350

ラーメンライ	大人	小学生	幼児
中	800	550	400
大	850	600	450
小	750	500	350

ようこそ! ショールームへ!

炎夏号 特別企画 ショールームイベント

料理教室 参加者募集

野股先生の「夏の疲労回復料理」

夏の暑さで疲れたカラダを元気にする4品
夏の終盤は疲れが溜まりがちです。
夏の間は、美味しく食べて、栄養面バッチリの料理で
暑さで弱ったカラダを元気にさせてあげましょう!

開催日時

8月31日(土)
10:00~13:30

会場: 越後天然ガス
新津ショールーム

炎夏号 特別企画 野股先生の料理教室

参加費 1,000円

定員 8名

持ち物 エプロン

●お申込み方法

お電話でお申込みください。
0250-24-2171
日・祝日を除く9:00~17:00

●応募締切

8月10日(土)17:00まで

応募者多数の場合は抽選の上、ご当選された方にのみ

8月20日(火)・21日(水)

9:00~17:00
順次ご連絡します。

2 しっとりやわらか 豚しゃぶの梅ドレサラダ



気力・体力が復活する
ビタミンB1が豊富な豚肉

1 本格冷し坦々麺



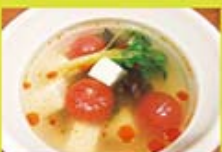
ほどよい辛味が
胃腸を活性化

4 マンゴープリン



マンゴーの抗酸化作用で
シミや肌荒れを防ぎます

3 梅干しと豆腐の さっぱり酸辣湯風



梅干しに含まれる
クエン酸で食欲増進

●受付の際に伺いました個人情報については、本教室の
開催目的以外に使用することは一切ございません。

●定員に満たない場合、開催を中止させていただくことが
ございます。

講師紹介

ヒロ・クッキング・スタジオ 野股 正宏 先生

大学時代に料理に目覚め、卒業後調理師専門学校へ入学、ホテルの調理部を皮切りに様々な飲食店で経験を積み、2008年ヒロ・クッキング・スタジオをオープン。料理教室のほか、食育教室、フードコーディネーター、企業の商品開発など、食に関する活動を幅広く行っている。



第7回
ウィズガス/
全国親子
クッキング
コンテスト

新潟県大会参加親子
大募集! 11/3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** 2013年 9月10日 当日消印有効 日(火)まで
- 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
- 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)
※レシピは未発表のもので、ガスならではの調理方法を活用してください。
※4段程度を目安としてください。
※自宅での下準備・下ごしらえは不可。
※実技は秋に行われます。季節の食材を考慮の上レシピをお考えください。
- 応募方法** 所定の応募用紙を応募先までお送りください。
※応募書類は、返却いたしませんのでご了承ください。
※応募されたレシピの著作権は主催者に所属するものとし、新聞・テレビ・雑誌・印刷物・ホームページなどに二次使用される場合がございます。
- 選考方法** 応募用紙にて、厳正なる審査の上、12チームを選出。書類選考通過チームには実技選考にご出場いただけます。
※審査結果は、書類選考通過チームのみご連絡いたします。
- 実技選考開催日** 2013年11月3日(日・祝)
- 実技選考会場** 新潟市 食育・花育センター 新潟県新潟市中央区清五郎401
- 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

〈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



わたしたちが応援します!!

全国大会応援サポーター
ミニバディ (fromさくら学院)
【場所: 新潟県・田代町 新潟県立田代高等学校】

皆さん、ぜひ応募してください!

おいしい笑顔が広がる、
わが家の人気メニューを
親子で作ろう!!



新潟県大会

11月3日(日・祝)

代表1チームが関東中央
ブロック大会に出場!

関東中央
ブロック大会

11月24日(日)

全国大会

2014年
1月26日(日)

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

全国親子クッキングコンテスト新潟大会事務局 〒950-8748 新潟市中央区東大通1-2-23 北陸ガス(株)内
応募・お問い合わせ先 TEL 025-245-2217 FAX 025-245-3050 Mail kishiguro@hokurikugas.co.jp
●受付時間: 月曜から金曜 9:00~17:00 祝祭日を除く

※コンテストのスケジュールや内容は変更となる場合がございますので、あらかじめご了承ください。

「簡単でおいしい我が家の
ずぼらめし」[※]といえ

❖ 皿ご飯が大好きです。私専用の大きな平皿があります。皿にご飯を盛り、冷蔵庫にあるおかず、佃煮、たらこ、塩辛、南瓜の煮付けと何でも乗せて一皿、ワンプレートと食べています。最高なずぼらめし。が刺身ご飯です。刺身を醤油とワサビに浸けておいて皿ご飯にのせます。青じそがあれば風味も最高です。最近、ミツカンから「すし酢」が発売されました。ご飯に振りかけ刺身を乗せれば「ちらし寿司」になります。(K.H)

❖ お手軽ですが、余りもので簡単にでき、ただ載せるだけというお手軽さもある、まさにずぼらめしです。私も今度列身で試してみたいと思います。(編集部)

❖ お弁当を3つ持っていく我が家では、ご飯が少し余ってしまふ事があります。耐熱皿にご飯を入れ、スバゲティソース(レトルト)をかけ、とろけるスライスチーズを乗せてオーブントースターで焼きます。おすめはカルボナーラやミートソースです。夜食に何か食べたくなつた時でもいいですよ。但しカロリーは高いです!!(望の月)

❖ ドリアのようなかんじでしょうか。ずぼらめしでありながら本格的な料理でもあり、おもしろいレシピですね。ぜひ試してみたいと思います。(編集部)

❖ きゅうりをポリ袋に入れ、梅干しを手でちぎって同じ袋に入れる。後は包丁の背でたたいてできあがり。生のきゅうりは食べない娘もパクパク食べてくれ、梅干しでご飯も進みます。(えだまめさん)

❖ 夏に良さそうですね。野菜を小さいお子さんに食べさせられるアイデア料理ですね。(編集部)

❖ 毎日食べても飽きない、我が家のずぼらめしは、食パンにマヨネーズを絞り、茹で卵を載せ、その上にとろけるスライスチーズを載せてオーブントースターで焼くだけ。茹で卵はまとめて作り冷蔵庫に常備している我が家です。カロリーが気になる人は、マヨネーズをカロリーオフの物に!(どるちえ)

❖ 簡単かつおいしいそう。ずぼらめしですね。茹で卵マヨネーズチーズの組み合わせは間違いないですよ。今度ぜひ試してみたいと思います。(編集部)

❖ 納豆にアボカドとネギをみじん切りにしてよく混ぜる。温かいごはんの上にかけて食べるとこれまた絶品。あとはなんにもいりません。(Y.M)

❖ 健康的な一品ですね。やわらかめのアボカドがちょうど良さそうですね。ぜひ今度試してみたいと思います。(編集部)

❖ 野菜、きのこなどにマヨネーズとしょうゆをかけて、アルミホイルで包みトースターで焼くだけ。材料や味付けを変えても美味しいです。(世だんご)

❖ ささまざまな野菜を使ったり味付けを変えたり色々アレンジができていいですね。旬の野菜を美味しく食べたいですね。(編集部)

❖ 我が家の簡単美味しいずぼらめしはツナ缶のツナに刻んだきゅうりを混ぜて少し醤油をかけてご飯と絡めればツナご飯の出来上がり! 手間がかからず美味しいですよ。(フーさん)

❖ ツナ&きゅうり合いそうですね。試してみたいと思います。(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「思い出の給食メニュー」といえます。

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25年8月31日(土)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 新潟県新潟市秋葉区新津4516番地 越後天然ガス株式会社
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クオカード(500円分)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、当社からクオカード(500円分)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。

次号は…11月上旬発行予定です。