



ガスで分かった、心地よい暮らし

越後天然ガス 季刊情報誌



ほのお

2016年度

夏

暮らしの中のちょっとイイことおすそわけ!
A Quarterly Magazine of Echigo Gas

食の宅配便

梨 _____ ①.②

ガスのことを知っておこう!

ガス給湯器のある暮らし _____ ③.④

インフォメーション

お店紹介!「渡六菓子店」 _____ ⑤

教室紹介!「野菜ソムリエの料理教室」

親子クッキングコンテスト参加募集 _____ ⑥

読者投稿コーナー

「私の幼いころの夢」といえば _____ ⑦

おさんぽ

よこごし公園が私のお気に入りのおさんぽコース。
天気が良く、シロツメクサの白と緑に空の青がとっても素敵でした。(江南区/すーぶさんの作品)

あなたの作品が炎の表紙に!

炎では表紙を飾る写真を募集しています。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。
応募方法、送り先、採用プレゼントはうら表紙面の投稿コーナーと同じです。お待ちしております!

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

梨

〜仙六農園〜



120年以上続く梨農家を 自分が継いでやってみたい

「孫ターン」という言葉をご存じでしょうか。田舎のおじいちゃん、おばあちゃんの事業を親に代わって継ぎたいと、都会などに住む孫たちが移住してくる現象です。田舎への移住というと、以前はリタイヤしたシニア層が中心でしたが、最近では20〜30代の若い世代が増えているとかで、佐藤干城さんもそのひとり。札幌市で生まれ育ち、両親も農業には携わっておらず、祖父母が営む梨の果樹園も正直に言えば朝が早くてキツイ、作業で汚れるというイメージしかありませんでした。

しかし、大学で専攻した地域活性化論「まちおこしや地域の資源活用など」を学ぶうちに、「おじいちゃんたちの農業もやり方次第で変わるのでは？自分でやってみたい」という気持ちが増え、ムクムクと沸き上がります。祖父母の後を継いだ叔父夫妻には後継者がおらず、梨を栽培して120年以上という歴史が絶えるのも忍びない。大学を卒業した22歳で新潟市江南区二本木に移住して九代目を継承し、1年後にはお付き合いをして

いたむつみさんもやって来て結婚。最初の3年は叔父夫妻から農業を学ぶことに専念し、昨年から果樹園のすべてを任されています。今年で28歳になりました。

自分だけではなく 地域みんなで良くなりたい

でも農業をやりたい一般市民（新潟市農業サポーター）や農大生の受け入れを行っています。

移住した当初はやはりキツかったです。まずは夏。寒さには耐えられなくても、暑さが辛かった。また、友だちが一人もいなかった。「二度畑に入れば作業中は猫とへびにしか会わなかった（笑）」と干城さん。しかし、地元若者と一緒に枝豆を育てる機会があり、「農家ってこんなに楽しいんだ！」と農業へのイメージが変換します。それからは、農家の仕事を多くの人に知っていただきたい、たくさんの人と繋がりたいと感じるようになりました。地域の青年部立ち上げの時には青年部長をさせてもらい、自身の畑

皆さんの
お気に入りの
梨を探しに
来てください！

代表 佐藤 干城さん
『仙六農園』



地産地消と
にいがた
素材!

九代目は北海道から孫ターン

梨の種類は18種類 お気に入りの梨を見つけて!

佐藤さんは、梨専門の農家として自ら良いものを作らないと価値は上げていけないと、水、土、技術にこだわりながら梨の木と向

き合い、元気な木を育てています。新しい技術も意欲的に取り入れ、試してみても結果が出たら採用しています。また、お客さまが選べるようにと18種類も栽培しています。中には「にっこり」「甘太^{かんた}」など聞き慣れない種類

も。むつみさんのおすすめ品種は「かおり」です。「名前の通り香りが良くて、香りと味と2度楽しめます。女性はこういう梨が好きかもしれません」と言います。

むつみさんは、農業を手伝うだけでなく、地域の伝統食「煮なし」を現代の食卓にも合うようにと、隣家に嫁いだ方とともに開発しています。また、「けずり梨」といつて、凍らせた梨をかき氷の機械にセットし、シャーベットにしても美味しい。こういう新しいアイデアを出すのはむつみさんの役割です。「梨は種類によってもぎたてが美味しいものと、少し寝かせた方が良いものと食べ頃が違います。梨農家の直売店なら、各農家が調整して最もおすすめめの食べ頃を提供できます。せっかく産地があるのだから、ぜひ二本木に来て梨を食べてみてください!」というお二人。孫ターンという新しい視点から、地域を盛り上げてください。

●干城さんとむつみさん。もうすぐ待望の赤ちゃんが産まれる予定。『「煮なし」や「けずり梨」は天然素材100%なので、離乳食などにも良いですよ!』とむつみさん。



●煮なしの一番人気「はちみつれもん」

コラム

梨の保存方法

1個ずつラップを巻いて、枝を下にして冷蔵庫で保存すると鮮度が保てます。

梨の健康効果

梨にはアスパラギン酸が多く含まれ、疲労回復効果があるといわれる。また、薬膳や漢方では解熱や消炎効果があるとして使われてきた。昔は薬として用いられ、位が高い人しか食べられなかったそう。よく焼き肉のたれに梨が入ってるが、肉の消化を手伝う役割もある。



仙六農園

新潟市江南区二本木1丁目6-16

販売時期/8月中旬~12月下旬

9時~16時

不定休(お電話にてお問合せください)

問い合わせ/☎080-2377-9600(佐藤)

HP/ <http://senroku.info>

お風呂タイムがもっと楽しく便利に！

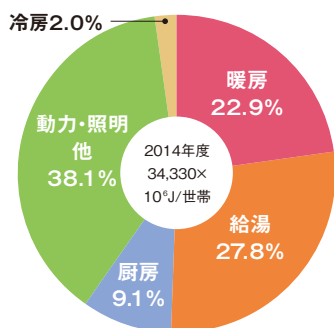
ガス給湯器のある暮らし

暑い夏は、シャワーやお風呂でさっぱりしたいもの。少ないエネルギーで効率よくお湯をつくる
ガス給湯器には、お風呂の時間を快適にしてくれる便利な機能が付いています。

毎日の生活には、 給湯が欠かせない

私たちは普段、意識することもなくお風呂をはじめキッチンや洗面所などで多くのお湯を使用しています。資源エネルギー庁の調査によれば、家庭で消費されるエネルギーの約3分の1が給湯に使用されているそうです。お

●用途別エネルギー消費



※資源エネルギー庁の「エネルギー白書2016」から
※構成比は端数処理の関係上、
合計が100%となっております。

湯を沸かすエネルギー源にはガスや電気などがありますが、今回は少ないエネルギーで効率よくお湯を沸かすことができ、生活を便利にしてくれるガス給湯器のさまざまな機能についてご紹介します。

ガス料金を節約できる 「エコジョーズ」

従来型のガス給湯器は、お湯を沸かす時に多くのエネルギーを排熱として放出していました。エコジョーズはその熱を再利用して、従来よりも少ないエネルギーで効率よくお湯を沸かすことができます。熱効率を95%に向上させました。

少ないガスでお湯を沸かせるから
ガス使用量が約13%削減され、
月々のガス代も節約できます。

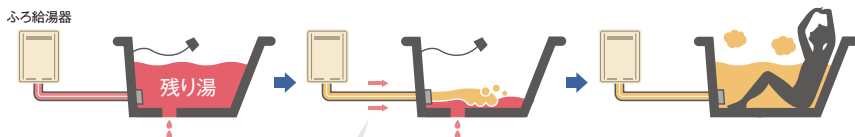
配管の汚れもスッキリで おふろの悩みが解決！

毎日入るお風呂、清潔なお湯を使いたいです。ガス給湯器には、毎日の入浴で汚れがちなお風呂の配管を、浴槽の栓を抜くだけで簡単に洗浄してくれる、便利な「おいだき配管自動洗浄」機能があります。汚れや水アカ、入浴剤のこびりつきもきれいなお湯で自動洗浄。いつでも清潔なお湯で、気持ちよく入浴ができます。

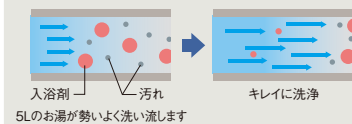
※フルオートタイプのみ

●おいだき配管自動洗浄

- 1 残り湯を排水
- 2 配管に新しいお湯が通って自動洗浄！
- 3 いつでもきれいなお湯で入浴



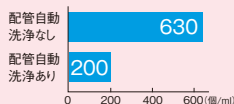
〈おいだき配管洗浄のイメージ〉



実証！

残ったお湯の
一般細菌を
1/3以下に！

〈ふろ水の細菌の数[※]〉



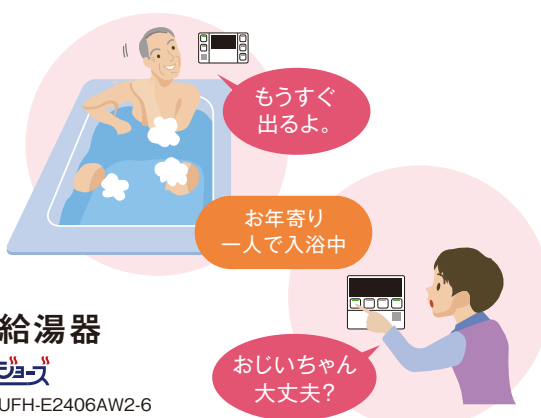
※リンナイ調べ



ガス給湯器

ecoジョー

写真はRUFH-E2406AW2-6

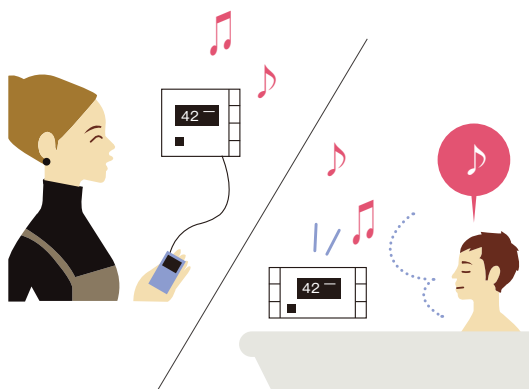


お風呂をより楽しく 快適にする 便利なりモコン

ガス給湯器のリモコンには、キッチンとバスルームを結び、リモコン同士で会話ができるインターホン

機能が付いているものがあります。緊急時はもちろん、ちょっとした会話もその場でできるのでとても便利。お子さまやお年寄りが一人で入浴する際もこれなら安心です。

また、キッチンに設置したリモコンに音楽プレイヤーを接続するだけで、お風呂で簡単に音楽が聴けるタイプもあります。お気に入りの入浴剤を入れたお風呂で好きな音楽をBGMに快適なバスタイムを過ごしてみたいかがでしょう。リラククス効果が高まって、ストレス解消にもつながります。



エネルギーの見える化で エコを実感

ガス消費量が少なくCO₂排出量を削減するガス給湯器には、消費したガスやお湯、電気の使用量と金額を数値やグラフで表示してくれる「エネルギー」機能が搭載されたリモコンがあります。過去の記録との比較や目標値の設定などを目で見て理解できるので、家族みんなで楽しみながら省エネが実践できます。

※搭載されていない機種もございます。

●エネルギー

まとめルック		
	今月	先月
ガス	4,555円	4,191円
お湯	3,248円	3,024円
電気	18,566円	15,144円

※電気部分を表示するには、別売のユニットが必要です。

ガス給湯器は使う時に使う分だけお湯をつくるので、貯湯槽がなく、コンパクトで設置場所も選

CHECK POINT!

住まいのさまざまな場所で活躍します。

温水暖房機能が付いたガス給湯器なら、給湯以外にも暖房や乾燥で毎日の暮らしを快適にしてくれます。

ガス温水 床暖房

お部屋全体を足もとから暖めます。

ガス温水 ルームヒーター

湿気を出さないパワフル暖房。

ガス温水 浴室暖房乾燥機

浴室を暖めてから入浴できるので、ヒートショックを防げます。



びません。工事も簡単なので、新築やリフォーム、古いタイプの給湯器の取り換えを検討する際は、弊社までお気軽にお問い合わせください。

季節限定
わらび餅
もちっとした食感がクセになる。水出しコーヒーを使った「珈琲」は絶品。他にも抹茶、ミルク杏仁、ほうじ茶、柚子の5種類と豊富です。各180円(税別)



data

五泉市伊勢の川962-2

☎0250-42-2667

営〇[ショップ] 10:00~19:30

[サロン] 10:00~18:00

休〇毎月曜と第3火曜

駐〇19台



しあわせの記憶は
お菓子とともに

渡六菓子店

ショーケースに並ぶお菓子は、
初代からの70年続くお店の歴史。

「渡六」という屋号は、初代の渡辺六郎という名前から生まれました。和菓子から始まり、2代目が洋菓子を取り入れ、現在の3代目がフランス菓子を創作。お店のショーケースには、その代ごとに生まれた銘菓が並んでいます。地域の人はもちろん、地元を離れて久しぶりに戻った人が来店し、「このお菓子食べて育ったんだ」と笑顔になります。2年前に移転した店舗には飲食ができるサロンを併設。コンサートやイベント、風呂敷屋さん、園芸家などを招いての講習会も開き、地域の人が集う場所づくりに貢献しています。

カラメルと
バナナのエクレー
ほろ苦さが残る大人の味。
ご主人も大好きな逸品。
380円(税別)

お店やパッケージの
デザイン、イベントなどは
アイデアマンの奥さまが担当。



●野菜と果物には、抗酸化作用でよく知られているポリフェノールなど多彩な機能性成分が含まれています。これを食生活に取り入れたいのはもったいない。しかし、「簡単に料理できる」「見た目がキレイで食欲をそそる」「食べて美味しい」「食べれば、なかなか多くは食べられません。今回は「美肌」をテーマに、思わず食べたくなる、作りたくなる簡単メニューを教えてくださいました。紫玉ねぎ入りレモンソルト、サーモンと緑野菜のマリネ、アボカドとトマトの冷製スープ、カラフルトマトのスウィーツの4品です。

●美肌の条件は、「うなはだけ」といって、潤い、なめらか、はり、弾力、血色がそろった状態をいいます。体の最も外側にあるので、内臓をキレイにしないと栄養が届きにくい。そのため「肌は内臓を映す鏡」ともいわれています。野菜と果物

「野菜ソムリエの料理教室」
〜抗酸化パワーで美肌力アップ〜
in 越後天然ガスショールーム

ようこそ♪

ショールームへ!

Showroom Event [講師紹介]

野菜と果物で、
体の中から美しく☆



原早苗 先生・アシスタントの五十嵐久恵 先生

野菜ソムリエ、ベジフルビューティーアドバイザー、グリーンスムージーオフィシャルインストラクター、新潟市食育マスター、紅茶コーディネーター。日本野菜ソムリエ協会認定料理教室「美bi・菜sai・果ka」を開いています。



data

HP〇<http://www.vegefru-cooking.jp/detail01.php?id=221>Facebook〇<https://www.facebook.com/bisaika.cooking/>mail〇

●調理が始まると「ピンク色」「アントシアニン」など、いつもの料理教室にはない言葉が飛び交います。完成してお皿を並べたら、まるでおしゃれなレストランにいるみたい。参加者の皆さんも「アートのような盛り付け。自分では思い付かない」「レパートリーを広げたいと参加。自分が使わない食材のメニューで勉強になりました」との声をいただきました。「簡単、キレイ、美味しい」で野菜と果物をたくさん食べて、体の中から美しく、健康になりましょう。

チームワークが魔法のスパイス!
おいしい&楽しいクッキングに親子で挑戦!!

応募者全員に
500円分
クオカード
プレゼント!



〔全国大会審査委員長〕服部幸應
はっとりゆきお／(学)服部幸應理事長、
服部栄義専門学校校長、医学博士、内
閣府「食育推進専門委員会」座長、
「早稲早起き朝ごはん」全国協議会副
会長、食育を通じた生活習慣病予防や
地球環境保護の講演活動に精力的に取り
組んでいる。佐賀県、厚生大臣表彰
および、フランス政府より国家功労勲章
および農事功労勲章を受章。

第10回 ウィズガス
ぜんごくおやこ

全国親子クッキング コンテスト

ほのお ちゅうり こん かん
炎の調理で五感を
研ぎ澄ます

応募締切

2016年
9月12日(月)

参加チーム大募集!

2016年6月19日(日)より応募受付開始!

新潟県大会開催概要

新潟県大会の代表1チームが、関東中央地区大会へ出場いただけます。関東中央地区大会の上位チームが、全国大会(東京)への切符を手にします。まずはレシビを応募して書類選考のうえ、通過チームにて実技選考を行います。

参加者募集!
応募締切
9月12日(月)

新潟県大会
11月3日(木・祝)

代表1チームが
関東中央地区
大会に出場!

関東中央
地区大会
11月27日(日)

全国大会
2017年
1月29日(日)

全国大会は
東京にて
開催!

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

新潟県在住の親(保護者)と子(小学1～6年生)の2名1組
(ただし、子1人に対し、今年度に1回の応募とします)

調理の条件等

・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にて応募してください。

※ガスならではの調理方法を活用してください。

※品数は3～5品程度を目安としてください。

※実技審査では、自宅での下準備、下ごしらえはできません。

※実技審査は秋～冬に行います。関東中央地区大会は11月27日、全国大会は1月29日の開催となりますので、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帰属するものとし、雑誌・印刷物・ホームページなどに二次使用の場合がございます。

【応募受付期間】 2016年6月19日(日)～9月12日(月)

【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にのみご連絡いたします。

【実技選考開催日】

2016年11月3日(木・祝)

【実技選考方法】

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。

【実技選考会場】

新潟市 食育・花育センター

(住所：新潟県新潟市中央区清五郎401)

【新潟県大会賞】(下記は賞品等の例)

優勝：5万円分のギフトカードと記念盾

準優勝：3万円分のギフトカードと記念盾

3位：1万円分のギフトカードと記念盾

参加賞：5千円分の図書カード

【審査員】

東日本料理学校協会 副会長 更科 絳因氏
全日本司厨士協会 新潟県本部会長 肥田野 尚之氏
新潟医療福祉大学 健康科学部 健康栄養学科 講師 笹川 トシ子氏
新潟県農家健康研究会 副会長 輪倉 篤子氏

応募・お問い合わせ先 全国親子クッキングコンテスト(新潟県大会事務局) 〒950-8748 新潟市中央区東大通1-2-23 北陸ガス(株)内

TEL 025-245-2217 FAX 025-245-3050 ●受付時間：月曜から金曜 9:00～17:00(祝祭日を除く)

Mail mootaa@hokurikugas.co.jp

※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。

詳しくはホームページをご覧ください。 <http://www.gas.or.jp/shokuiku/> または、 **食育ウィズガス** 検索

読者投稿
コーナー

投稿テーマ

「私の幼いころの夢」といえば

「設計士」になりたいと卒業文集に書いていました。建築の仕事はしませんでした。我が家の図面は自分で書きました。使っていた家具等の配置まで全てサイズを測って思い通りの家を建てました。やっぱり好きなんです。インテリアもこだわっています。模様替えするのも楽しいです。職業とは別ですが、好きな事をやりたいですね。(望の月)

自分で図面を書いて建てた家、きつと愛着も深まるんだろなあと。思います。職業という形ではなくても、そのように夢を叶える方法もあるんですね。私はインテリアには非常に無頓着なので、いろいろ教えていただきたいです！(編集部◎)

私の幼いころの夢は「事務員」でした。小学校の卒業アルバム。将来の夢のページに、他の女の子はお花屋さんやケーキ屋さんなど可愛い夢を書いている中、私は「事務員」と地味な夢。どうしてそれを書いたのか、全然覚えていません(笑)。夢は叶い、事務員さんになりました。その職場で主人と出会い、1児の母に…。今でもバリバリ事務員続けてます！(りんこ)

幼いながらに縁の下で力持ちを夢見るなんて、その優しさに脱帽です(笑)。実際に夢を叶えて、運命の出会いもゲットする、もううらやましくてたまりません！子育てにお仕事に大変なこともあると思いますが、身体を大事にしてこれからはがんばってくださいね！(編集部◎)

幼い頃の夢は喫茶店、今で言うカフェでした。休日になるとメニュー表を書いて、家族相手に喫茶店っぽくコーヒーや紅茶を出したりしてました。家にガムシロップやミルクを入れる入れ物があつたので、それも使って、結構さまになっていたと思います。いろんな食器を引っ張り出されて母は迷惑だったでしょうね。そんな夢は子供には話したことはないのに娘の将来の夢はレストランをやること。お料理本片手に本にとらめつこしながらレバトリーを増やしています。娘がレストランをオープンさせたら働かせてもらおうかなあと思っています！自分の夢も母の夢も叶えて欲しい！(ジャスミン)

お母さまは、きつと愛娘に飲み物を出してもらええる休日が待ち遠しかったんじゃないかなと思います。今ジャスミンさんも同じ気持ちじゃないですか？親子2代でレストランをオープン、とっても素敵です！その際はぜひ私もごはんを食へ行かせてください(笑)。(編集部◎)

本当にここだけのお話ですが、引っ込み思案な私は自由に自分を表現できるのは女優だと思い、夢見ていました。でもおばあちゃんに「私、女優になりたいの」と言ったら「なれるわけないよ」の一言でシヨック。あきらめました。(ゆめこちゃん)

おばあちゃんのとて現実に二言、シヨックだったでしょうね…。ミラーな私はほんの二期、芸能人に会えるからという理由で、芸能界に憧れたことがありますが、すぐに諦めました(笑)。幼いながらに自分を自由に表現したいという理由で目指されていたなんて、かっこいいですね！(編集部◎)

楽しい
エピソード
募集します！

● 次回の投稿テーマ「私の夏バテ対策」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28年8月31日(水)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(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：〒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「読者投稿」コーナー係
PC・携帯：季刊情報誌ほのお専用Eメールアドレス honoo@echiten-gas.co.jp

採用させていただいたお客さまにはクオカード(500円分)を進呈させていただきます。