



2015年度

冬

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

食の宅配便

れんこん(五泉美人) ————— ①.②

ガスのことを知っておこう!

ガス浴室暖房乾燥機のパワー ————— ③.④

インフォメーション

お店紹介!「カフェ&レストラン メリーポピンズ」—— ⑤

教室紹介!「アロマ&ビューティ教室」

全国親子クッキングコンテスト結果報告 ————— ⑥

LINE@はじめました♪

読者投稿コーナー

「2015年の思い出」といえば ————— ⑦

快晴

家族で上越へスキー旅行に行った際、一面に広がる
青空と雪景色が美しく、思わずシャッターを切りました。
(五泉市/虹の音さんの作品)

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

れんこん 五泉美人

雪国の美人を思わせる
美肌れんこんを
ブランド化

泥から掘り出したとは思えない、はつと息をのむほど白いれんこん。その肌はきめが細かく、しつとり艶やか。味も上品で、ほど良い甘味とサクサク感。見た目も味も美しい五泉美人が誕生したのは平成20年のこと。当時の五泉市長であった五十嵐氏が命名し、その2年後にJA新潟みらいで商標を登録。晴れて五泉のブランドとなりました。同市では、昭和20年以前かられんこんを栽培。五泉蓮根生産組合も昭和36年（1961年）に創立し、現在で

は16戸の農家が参加しています。「日本海側で五泉以北だと、個人で作られている方はいますが、産地としてはあまり聞きません」と言う組合長の瀬倉さん。そもそも、れんこんとはどういう食べ物なのでしょう…。
もとは温暖な地方の植物で、日本では茨城県が出荷量も作付面積も一番。れんこんを蓮根とも言いますが、私たちが食べているのは茎であり、本来の根は節から出ている細い毛のようなもの。穴があることから「見通しが立つ」と縁起物とされています。ちなみに穴の数は品種や生育環境によつて違い、五泉美人は7〜8割が9個だそうです。

清らかな水、肥沃な土壌、
恵まれた自然が
れんこんを育てる

五泉のれんこん農家は稲作から転作したケースが多く、栽培場所を「はす田」れんこんの田んぼ「ほ場」などと呼んでいます。そこに清らかな伏流水を使つて水を張り、育てています。五泉は「五つの泉」という名が物語るように、昔から水の美しさ、豊かさで知られてきました。市内を流れる阿賀野川や早出川が肥沃な土地を形成し、それらの河川や菅名岳などからの伏流水が多く、の農産物を潤しています。水生植物であるれんこんにとって、水の

たくさんの人に、
この美味しさを
感じて欲しいです！

良さは大きなポイント。もちろん味にも影響していて、瀬倉さんも「何といつても水の良さ！」と言います。

しかし、それだけではありません。五泉美人の誕生には、組合員の皆さんの絶え間ない努力があったのです。

もつと、もつと上を目指す
進化し続ける
れんこんでありたい

五泉蓮根生産組合は茨城県と交流があり、昔から新しい品種をもらつてきては試験田で増やして、組合の仲間に分けていました。しかし、「五泉でオリジナルの

組合長
瀬倉 悟さん
『五泉蓮根生産組合』



オススメ れんこんの調理法

【れんこんの味噌汁】

作り方

- 1 すり下ろしたれんこんと、粗切りを用意。
- 2 ①をだし汁に入れて、おろしたショウガと味噌を入れる。
- 3 好みで長ネギを入れてもOK。

※れんこんにはムチンが含まれているのでトロトロに。ムチンには粘膜の保護と抗ウイルス作用が期待されており、地元では冬の風邪対策に飲んでいるそうです。



【れんこんもち】

作り方(4人分)

- 1 れんこん300gを荒くすり下ろし、水気を切っておく。水に戻した干ししいたけ2個、豚ひき肉150g、ねぎ1本をみじん切りにする。
- 2 ①を混ぜ合わせ、すり下ろしたしょうが、塩、こしょう(各少々)と酒を小さじ1杯加えてさらに混ぜる。
- 3 軽くまとめる程度に片栗粉を加え、薄い小判型に整え、多めの熱した油で両面がキツネ色になるまで揚げる。

※餅のような食感になります。れんこんのビタミンCは熱しても壊れにくく100gで成人の1日分を摂取できます。食物繊維も豊富です。

オススメ れんこんの見分け方

形がキレイで肉厚、表皮や切り口が白いもの。肌にハリとツヤがあり、見るからにみずみずしくピチピチしたものの。

オススメ れんこんの保存法

ぬらした新聞紙で巻いて、ポリ袋に入れ、冷蔵庫で保管。収穫した日から5日くらい持ちます。



新潟県内では、5つの市場に出荷し、そこからスーパーなどに並びます。直接出荷しているのは新潟市西区亀貝の「いっぺこ〜と」。収穫期間中はほぼ毎日出荷しています。

区切り、各農家が自分で育てていた様々な種類のれんこんを持ち寄り組みました。試験田は約10アールありますが、それを複数に

区切り、各農家が自分で育てていた様々な種類のれんこんを持ち寄り組みました。試験田は約10アールありますが、それを複数に

は「組合員が丸となつてがんばつてきましたが、ようやく花が咲きました。品質の良さは絶対に負けない自信があります。でも、これで止まるつもりはありません。第二の美人、第三の美人を作ろうと毎年系統選抜を続けています。止まらないぞ！進化し続けるれんこんを作りたい！さらに上を行くれんこんを！と組合でがんばっています」と言います。これからは目が離せない「五泉美人」。食べたことのない方は、ぜひ一度ご賞味あれ！



五泉蓮根生産組合

五泉市木越112-1
JA新潟みらい
五泉営農センター木越集出荷場
出荷時期／7月下旬～5月頃
※冬期は収穫ができない時期もあります
問い合わせ／☎0250-41-0300
HP／ja-niigatamirai.jp



収穫期は毎日平均2トンほどを出荷。市場と連携しながら安定供給を行っています。今は段ボールですが、昔はわらで包んで出荷していました。

地産地消と
にいがた
素材！

10年かけた納得のれんこん

冷えきった浴室を、安全&快適な空間に変える！

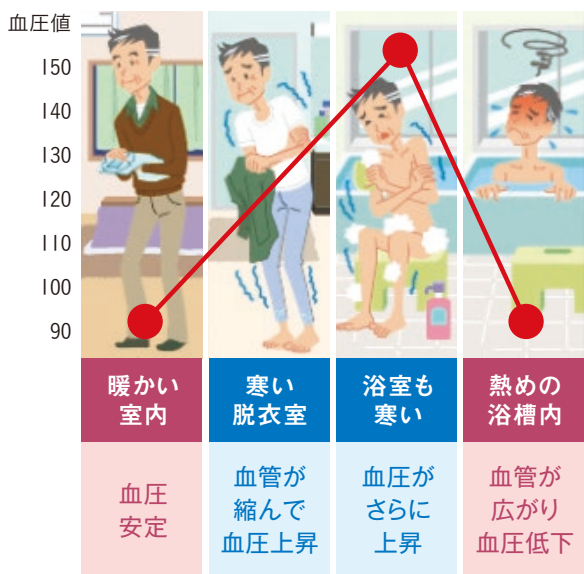
ガス浴室暖房乾燥機のパワー

寒さが厳しいこの季節、ブルブル震えて入る浴室やなかなか乾かない洗濯物にイライラを感じる方も多いのでは？
そんな冬の問題をパワフル&スピーディーに解決してくれる便利な「ガス浴室暖房乾燥機」をご紹介します。

「ヒートショック」とは？

ヒートショックとは、急激な温度変化が体に及ぼす影響のこと。冬の入浴では、暖かい室内から寒い脱衣室に入って服を脱いだ時や、寒い浴室から熱いお風呂に入った時に、体が急激な温度変化にさらされます。この時、血圧が急変動したり脈拍が早くなったりして心臓に大きな負担がかかることを「ヒートショック」と言います。入浴中の事故で亡くなる方は、高齢者を中心に年間約1万7千人にも上り、その主な要因が、ヒートショックと言われています。（東京都健康長寿医療センター調べ）

この急激な血圧変動が、
入浴時のヒートショック事故を
引き起こす一因に！



パワフルなガスなら 冬の浴室も安全・快適

温度差が原因で起きるヒートショック。高齢者や血圧の高い方

は特に注意が必要ですが、若い方でも暖かいお部屋から寒い脱衣所や浴室に移動するのはイヤなものです。そこでおすすめなのが、スイッチひとつで暖かい空気が

浴室全体に行き渡り、5分ほどで25℃まで暖めてくれる「ガス浴室暖房乾燥機」。電気式と比較するとパワーは2倍以上もあり、所要時間はなんと1／4。こんなにパワーがあるのにランニングコストは電気式の約1／2と、低コストでとてもおトクです。

洗濯物もラクラク乾燥

ガス浴室暖房乾燥機には、暖房以外にも入浴後の浴室を短時間で乾燥させて浴室のカビや結露の発生を抑え、パワフルな温風で洗濯物をしっかり乾燥させる「乾燥機能」が付いています。二年を通して洗濯日和の少ない新



渦。浴室暖房乾燥機があれば、天候や時間を気にせずいつでも浴室で洗濯物を干すことができるのです。他にもこもった湿気や浴室独特のイヤなニオイを、スイッチひとつで排出する「換気機能」、浴室内の湿気を取り除き、同時に送風することで浴室内の空気をさらさらにしてくれる「涼風機能」など便利な機能が付いています。



自宅で手軽にエステ体験 ミストサウナ

心も体もスッキリしたい時、自宅で手軽にできるミストサウナはいかがですか? ミストサウナ機能付きのガス浴室暖房乾燥機なら、

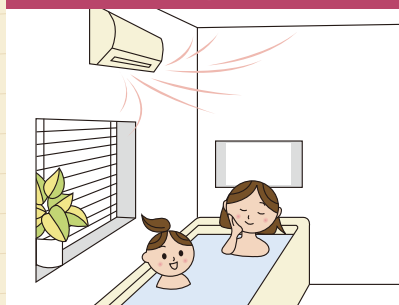
細かい霧状の温水ミストが全身を包み込み、短時間で体の芯から手足の先までポカポカ。乾いた熱気の中で汗をかくドライサウナと比べて身体への負担が少なく、気持ちよく汗をかくことができます。温かいミストの水分と温熱効果で、入浴後の肌水分の増加割合も通常の入浴と比べて約4倍もあり、低温・高湿度でお肌になじみやすいから、お肌がツツツヤしてまるでエステに行った後のようにお化粧のノリもよくなります。

暖房や乾燥、換気、ミストで冬の浴室を安全で快適な空間に変

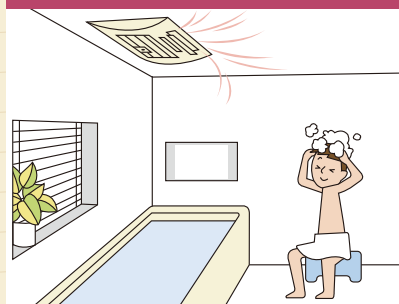
2つの 設置方法から 選べます

今お使いのお風呂に設置するなら壁掛型、新築や浴室丸ごとリフォームなら天井埋め込み型がおすすめです。

壁掛型

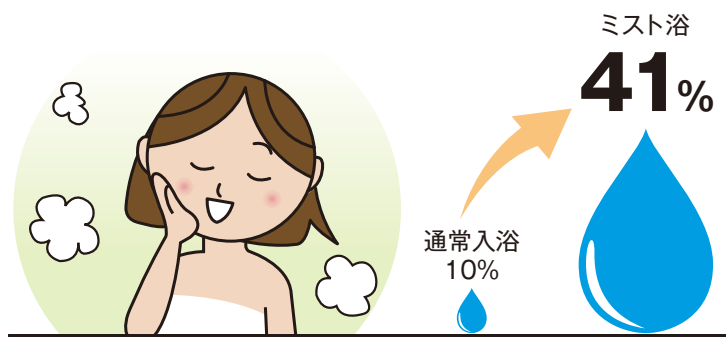


天井埋め込み型



えるガス浴室暖房乾燥機。詳しい機能や設置についてのご相談など、弊社までお気軽にお問い合わせください。

●肌の水分量増加割合



和風ハンバーグ
子どもからお年寄り
まで人気のメニュー
で一度食べたならやみ
つきに！20種類以上
の素材を混ぜた特製
ソースで、お肉をサッ
パリといただきます。



おなかも、こころも
いっぱい！

カフェ&レストラン
メリーポピンズ



地域とともに歩んできた洋食レストラン。
ここだけにしかない、ふるさとの味。

平成4年10月、さくらんどう会館とともにオープン。当時、洋食専門レストランは旧村松町内で初めてだったそう。それから20数年…、ふるさとの味、憩いの場として地域の方々に愛されてきました。手づくりの味を大切にしながら、ボリューム満点で値段は控え目。最初に食べたメニューにはまる人も多く、「いつもの!」と注文されるのが楽しいそうです。「ごちそうさま」とお客様が笑顔になることが一番嬉しくて、これからもフライパンが振れなくなるまでがんばりたいというオーナーご夫婦。お得な日替わりランチもあるので、近くに行った際はぜひ立ち寄ってみてください。

オーナー
ご夫婦
20年以上も二人
三脚。休日も食
べ歩いたり、食
の関連の展示
会へ行ったりと
研究熱心です。

こんな利用も!

小上がり

お子様連れや
夜のご宴会に便利です。



data

五泉市村松乙118-2
(さくらんどう会館1F)
☎0250-58-1258
営○11:00~21:00
休○火曜
駐○あり



●多彩な資格を取得されている高野先生。シヨールームでは、ビューティーとアロマを組み合わせた教室を開いています。例えば、ウオーキングのレッスンとアロマを使った足のマッサージなど女性が大好きなこと。今回はクリスマス前の教室だったのでアロマオーナメントを作りました。まずはオイルを染みこませる飾りを紙粘土で作ります。大人になるとさわる機会も少ないので「久しぶりの感触! 気持ちいい! 楽しい!」と皆さんから声が上がります。丸、星、ハート型で抜いて、キラキラビーズをセッットします。

●次に、ドライハーブを藤の飾りにホットボンドで付けて、それが終わったら本日のクワイマックスアロマオイルのブレンドです。おすすめはクリスマスの香りの代表フランキンセンス。モミの木を連想させるサイプレスやジュンパーなどのウッディー系の香りや、クリスマスケーキを

アロマ&ビューティ教室
in 越後天然ガスシヨールーム

ようこそ♪

シヨールームへ!
Showroom Event [講師紹介]

香りを
取り入れると
毎日が楽しく
なりますよ!



高野真由美 先生

印象コーディネーターとして、外見と心の両面から磨かれる「美印象」をアドバイス。1月から新潟市中央区上所に新しいサロンをオープンしました。ファッションをはじめウオーキングやヨガ、メイクなどのレッスンをしています。



連想させる柑橘系、食卓を連想させるスパイス系などをブレンドします。

●ブレンドの段階になると、まるで香りのパーティーのよう。どのオイルをチョイスしようか皆さんずいぶん悩みましたが、最後はイメージした香りができたようでご満悦。「好きな香りになるものを混ぜるとこんな香りになるんだ!」と実験みたい。「冬なので暖かく美味しそうな香りにしました」と喜んでいただきました。高野先生も「同じものを使っても一人ひとりのセンスでまったく変わる。アロマはそこがおもしろい」と言います。皆さん夢中で作っていたので、あつという間の時間でした。おうちに飾るのが楽しみです。



data HP○<http://couleurplus.jimdo.com>
mail○contact@couleur.biz



第9回 ウィズガス/ 全国親子 クッキング コンテスト 結果報告

2015年11月1日(日)、新潟市食育花育センターにて第9回親子クッキングコンテスト新潟県大会が開催されました。

応募総数264通の中から選ばれた、11組の親子による新潟県の代表を決める大会に、弊社の代表として池田美優さん(小2)・美幸さん親子が出場しました。参加親子の家族など多くの観衆が見守る中、熱戦が繰り広げられました。池田さん親子の真剣な表情は、まさにプロの料理人! 完成したお料理は我が県のソウルフード新潟タレカツ丼風をメインとした、とても食欲をそそられるメニュー。「メニューはこの子(美優さん)の好きなものなんです。」と美幸さんがお話してくれました。

閉会式では出場親子の表彰が行われ、池田さん親子は5位にランクイン! 初出場ながら大健闘しました。そして最後には、出場親子審査員の方々全員揃って笑顔で写真撮影。冬の寒さを吹き飛ばすような笑顔で、大会が締めくくられました。



イベント情報の更新を
スマートフォンへ
直接お知らせします♪
お得な情報の配信もあるかも…。

LINE@ はじめました♪

QRコードから簡単登録!

お得な情報を
GET!

- 1 LINEアプリを開く
- 2 友だち追加を選択
- 3 QRコードを読み取る
- 4 [追加]を押して登録!



読者投稿コーナー

投稿テーマ

「2015年の思い出」
といえば

夏に東京で友達との結婚式があり、新幹線でいこうと思っていたのですが一泊するし、せっかくだから学生時代のノリと節約で青春18きっぷで往復を鈍行にしたら、電車で座り続けているのが本当につらくてお尻が爆発しそうになりました。肝心の友達との結婚式でも疲れ切っていて、あまり感動に浸りませんでした。帰りの鈍行列車も本当に長かったです。(世だんご)

鈍行も最初は景色を見ているだけで楽しいですが、東京までとなると座っているのがつらいですね。でもその分インパクトの強い思い出としてずっと大事にできそうな気がします！(編集部㊤)

最大の思い出は仕事で農業を体験したこと。4月に新潟市の農業体験型ファームに異動になりました。畝作り、取った後から出てくるトマトの芽欠き、ダイコンやカブの間引きと初体験のことばかりでした。トマトの芽欠きのコツなどはインターネット調べたりもしました。仕事の内容は福祉施設の人たちに農業の体験をしてもらうことです。毎日、農業と福祉について勉強の日々でした。今も続いています。(K.H)

新しいことを始めるのはとても大変ですが、毎日が刺激的で充実した日々になりますね。嬉しかったことや苦労したことたくさんあったのかなと思います。私も応援しています！(編集部㊤)

読書に没頭した1年でした。とにかく暇があれば小説を読んでいたように思います。一度読み始めてしまうとやめられないのが気が付くと夜が更けていた。なんてことも。2016年はよりたくさんさんの作家さんの小説を読んでみたいと思っています。(くるまえび)

読書に二回集中してしまつと、時間を忘れてしまいますよね。私も読書が好きなので、おすすめ作家さんを教えてもらいたいです！(編集部㊤)

娘が小学一年生になり、お料理を手伝ってくれるようになったことです。初めて一緒に作ったのはカレーでした。娘はにんじんが苦手なのですが、一緒に作ったからなのか、にんじんも頑張つて全部食べてくれました。それを機に、いつものお料理に入っているにんじんも一口だけは食べるようになり、とてもうれしく思います。娘が冬休みに入ったら、キャロットケーキを作る約束をしています。実は私も、キャロットケーキは初めての挑戦になるので、友人においしい作り方を教えてもらったので、娘と作る日を楽しみにしています。(いちごみるく)

自分で作ったからこそ、苦手だけど頑張つて食べようと思つてくれたんですね。キャロットケーキも美味しそう！甘い物が食べたくなくてしまいました(笑)(編集部㊤)

孫が小学生になり、ランドセルを買ってあげたことが思い出です。買ったばかりのランドセルを嬉しそうに担ぐ孫を見て、こちらから思わず笑顔になりました。孫の成長を見るのは幸せなものです。たくさん友達を作つて、充実した6年間を送ってもらえればと願っています。(じいじ)

きつとお孫さんも嬉しくて仕方なかったんですね。ちなみに私がランドセルを買ってもらったときは本当に嬉しくて、おうちの中を走り回つていたと母に聞かれました(笑)。(編集部㊤)

楽しい
エピソード
募集します！

● 次回の投稿テーマ「今一番ほしいもの」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2月29日(月)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。