

炎 ほのお



イメージキャラクター
モアモアファミリー



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

2017年
夏

暮らしの中の
ちよつとイイこと
おすそわけ！



食の宅配便

選ばれる農産物

①
②

ガスのことを知っておこう！

徹底活用！Siセンサーコンロ

③
④

インフォメーション

お店紹介！「麺屋 恵」

教室紹介！「とうふ料理教室」

⑤

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

「私流、夏の楽しみ方」といえば

⑦

今回の写真・村松のシカ

帰ってきてから、最近子どもが産まれたらしいと知りました…。もしかして

後ろに写っているのが子ども？

(新潟市／めがねさんの作品)



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！

地産地消
と
新潟旬素材!



お父さんが育てた花で 農業の素晴らしさに目覚める

農業を始めて2年目となる大湊さん。生家は代々農家で切り花を生産しています。以前は農業に魅力を感じず、別の仕事をしていましたが、職場の人にお父さんが育てたチューリップをプレゼントしたらとても喜ばれました。「人を笑顔にできる、何て素敵な仕事なんだ!」と突然農業に目覚めたそうです。その後、新潟から東京へ転勤になり、時々見かける菜園を見てはホッとした気持ちに。「人混

みで暮らすより、自然の中が「番」と農業の世界に飛び込みました。今では切り花以外にも球根や

野菜、米を少しずつ生産しています。「少量多品種」といつて、ひとつの値段が下がったり、ひとつが天候不良などから被害を受けても、他がカバーして収入につながる。農家も経営ですからリスクヘッジが必要です。「ひまわりは父の日やお盆になるとぐっと卸値が上がります。チューリップは12月。需要がある時期を目標して栽培しますが、作物なので思うようにはならない。でも、そこが仕

事としておもしろいです」と大湊さん。

常に高いところを目指して

現在作っているのはとうもろこしと里芋。とうもろこしは8月上旬、里芋は9月下旬に出荷予定です。「毎日が新しい経験の連続。先輩農家さんに聞きながらより良いものができるよう日々努力しています」。

一番嬉しいのは売れた時。「お客様が手に取ってカゴに入れるのを見ると、やったー!と思います。選

ばれたのは作物なのに、私を選んでもらった感覚になります」。最近はお店に並べれば売れるわけではなく、シールを貼って自分の農産物を覚えてもらうなどみんなが工夫しています。その中で選ばれるのは、やっぱり嬉しいことなのです。

昨年からは「粋男(イケメン)会」に参加して、新潟県内の民間グループで初めてグローバルGAP認証に挑戦しています。これは国内唯一の国際基準で「食の安全と持続可能な生産管理」を社会が求めるレベル以上に実現していくもの。2012年のロンド

農業は人を
感動させる
仕事です!

大湊 隆史さん



ガス会社から
食の話題を
お届けします

選ばれる農産物

農園陽だまりの芽

人を笑顔にする仕事がしたい

ンオリンピックで「オリンピック調達基準」とされました。「つまり国際基準を取得しないと、東京オリンピックで海外の選手が日本のものを食べられないのです。私も認証を受けるための米作りを始めました。大変ですが何もしないと淘汰されてしまいますから」。

若い人たちが農業に参加し
変えていって欲しい

「日本は農業を一番使っている国と言われていますが、これからはなるべく農業を抑えて、最終的には無農薬を目指しています。本来のあるべき姿ですよ。牛ふ

んと化学肥料では味の濃さが全然違い、葉っぱもののびのびしています。そこまで技術が届くように自分を高めていきたいです。また、農家が高齢化しているので、ぜひ若い人たちが農業をして変えていって欲しい。特に女性目線は大切です。私の妻も、私が思いつかないようなアイデアを出してくれます。農作業は肉体労働もありますが、機械化しているので女性でもできますよ」。

「おいしい」と感動した気持ち



農園 陽だまりの芽

五泉市論瀬

☎ 090-5211-1710

<https://www.facebook.com/hidamarinome/>

は心に残ります。まずは、各地で開かれる農業体験に参加してみませんか？ 読者の皆さんも大湊さんのように、農業に目覚めるかもしれないですよ。

● 里芋畑。1枚の畑で長く収穫できるように成長が早いもの、遅いものと調整しています。

● とうもろこし畑。野菜作りは初めてづくしでお父さんによく相談しているという。



おいしいとうもろこしの見分け方・茹で方

とうもろこしは鮮度が一番。新鮮なら生でも食べられます。わが家では畑から採ったらすぐ茹でるほどで、皮を付けたままだとその臭いが移るので剥いてから茹でています。お湯の量はとうもろこしが少し顔を出すくらい。やり方はいろいろあるので試してみてください。実がギッシリときれいに詰まっていて、粒にシワがなく、張りがあるものを選んでください。

おいしい里芋の見分け方・調理法

里芋はまん丸の形で、切り口の小さなものを選びます。調理法は難しく考えず、じゃがいもの代わりに使ってみてください。コロッケやプリン、ポテトサラダもおすすめてですよ！

五泉のさといもを
抽選で5名様に
プレゼント！

応募方法

郵便ハガキ、封書又はEメールに、郵便番号、ご住所、お名前（フリガナ）、年齢、性別、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

2017年 8月20日(日) 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
「さといも 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
hono@echiten-gas.co.jp

◆お客さまの個人情報は越後天然ガス株式会社に厳重に管理し、賞品の発送および発送の確認や発送が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、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

便利な機能を上手に使って、毎日をもっとおいしく。

徹底活用！Siセンサーコンロ

Siセンサーコンロとは、すべてのバーナー部分に安全センサーがついたガスコンロのこと。
最新のSiセンサーコンロには、安全面のほかにも便利な機能がいっぱいです。

安心・安全、炎の見張り番。 グリルの常識を変える便利機能も搭載。

もともとは天ぷら火災をなくす目的で作られたSiセンサーコンロ。鍋があるときだけ点火、鍋を離すと自動消火してくれる「鍋無し検知機能」や、揺れを感じたら自動でガスを止めてくれる「感震停止機能」など安全機能は万全です。さらに、下で紹介しているように、「温度調節機能」、「グリル調理タイマー」、「炊飯機能」、「オートメニュー」など、自動でおまかせの便利な機能が満載。また、3つのバーナーとグリルをフルに使えるのもガスならでは。便利機能を駆使すれば「揚げ物」「煮物」「炊飯」「焼き魚」と、4品同時に調理できます。一方、IHクッキングヒーターは全口同時に使えない、もしくは火力が落ちてしまう場合も。大人数やスピーディにご飯を作りたいご家庭にSiセンサーコンロはとっても重宝します。

加えて、最新モデルはグリルの常識を変えるマルチグリルを搭載。浅型と深型の専用容器で、焼く・煮る・蒸す・炊くといった幅広い調理方法を可能にしました。「冷凍食品メニュー」を活用すれば、冷凍食品もアツアツこんがりとできたてのおいしさに。

12:00

7:00

6:30

お昼ごはんに パスタを作る

わざわざキッチンタイマーで測らなくていいから、とっても楽ラク。しっかりアルデンテの歯ごたえになりますよ。



朝ごはんに トーストを焼く

トーストがふんわりサクサクおいしく焼けます。心配していた魚のニオイもありませんでした！



お弁当の 玉子焼きを作る

これまで苦手だった厚焼き玉子も、焦がさず上手に焼けるようになりました！お弁当には自分で作った玉子焼きを入れよう。



麺ゆでモード

水量や麺の量を判断し、タイマー設定した時間で自動火力調節をして、吹きこぼれないように茹で上げます。

グリル調理タイマー

グリルでは魚を焼く以外にプレートパンを利用して、トーストやピザ、ハンバーグなど多彩な調理ができます。グリルでの揚げ物の温め直しもおすすめ。

温度調節機能①

コンロが自動的に火加減調節しながら設定温度をキープします。約140℃に設定すれば玉子焼きも失敗知らず！



最新の高スコンロを体験してみませんか？

越後天然ガス五泉ショールームが
リニューアルオープン♪

ミヨテ (みらいえ)



アクセスMAP



五泉市吉沢2丁目1-27(越後天然ガス五泉ショールーム)

進化したガスコンロはお手入れもカンタン！

フラット天板

サッと一拭きで汚れがきれいに落ちます。時間が経ったガンコな汚れには、丸めたラップにクリームクレンザーをつけてこするのがオススメ。



温度センサー

コンパクトなゴトク

コンパクトなゴトクは洗うのもラクラク。食洗機でも洗えます。



分解できるグリル

パーツを外せば簡単に分解でき、すみずみまでお掃除ができます。



お使いのガスコンロはもちろん、IHクッキングヒーターからの取り替えも可能です。この機会に検討してみたいいかがですか？

便利機能でおいしい1日

21:30



晩酌の おつまみ作り

何か一品、お酒のつまみが欲しいなあ。そんな時、普段料理をしない僕でも上手に魚が焼けるんです。



オートメニュー

「切り身」「姿焼き」「ホイル焼き」などメニューと火加減を選ぶだけで、自動で焼き上げてくれる便利な機能です。

19:00



夕ごはんは 大好きなエビフライ!

今日はお母さんのお手伝い! 僕でもすごく上手に揚げ物ができたよ。また料理してみたいな〜。



温度調節機能②

揚げる材料に応じて、お好みの温度に設定すれば火加減を自動調節。設定温度をキープするので、揚げ物がカラッとおいしく仕上がります。

18:15



夕ごはんの準備

難しそうな「鍋での炊飯」も、ボタンをピッと押して放っておくだけ。約30分でツヤツヤとおしく炊き上がるんです。



炊飯機能

火加減の調節から消火まですべて自動なので、かまどで炊いたようなおいしいご飯がとても簡単にできます。炊き込みご飯、おかゆも手軽に炊けます。

15:00



ママ友との ティータイム

おしゃれに夢中になっても大丈夫。うっかりして「ジュワー」とふきこぼすことがなくなったので安心です。



湯わかし機能

お湯が沸くと、自動消火する安心、便利機能です。「自動消火」と「保温」が設定できます。

夫婦
二人三脚で12年

めんくみ 麵屋 恵

ブレンド
やさしい
みそラーメン
国産小麦で作る自家製麺がスープに良く絡みます。ニンニク酢を足したマイルドな味わいもぜひご賞味あれ。
650円

子どもからお年寄りまで みんなで行けるラーメン屋さん。

一番人気はとんこつと魚介のWスープに白味噌を合わせた「みそラーメン」。「お年寄りでも食べやすい味を」と、試行錯誤して完成した甘みのあるあっさりスープが人気の理由です。この味を求めて開店当初から通っている常連客も多いのだそう。要望があればスープの濃さや麺の硬さ、ごま油と背脂の有無まで調節可能。ご夫婦の優しさを感じる1杯です。



これもおすすめ!

餃子

麺と同じ小麦粉で作る皮はもちもち! 野菜たっぷりて食べ応えも充分です。300円



DATA

新潟市秋葉区天ヶ沢185
営◎11:00~14:00
(土・日・祝は~14:30)
17:00~20:00
休◎水曜
駐◎7台



広めの小上がりがあるので
ご家族でも気軽に
ご利用ください。

●「身体に良い豆腐を毎日食べてほしい」と、数々の簡単アレンジレシピを教えてくれるのが、新潟市食育マイスターの資格を持つ伊藤先生です。今日のメニューは全部で5品。初めに、実演しながら調理のコツを教えてくれました。配られたレシピにメモを取りつつ真剣に聞く皆さん。「時短するなら電子レンジで「作り置きをするとラク」という主

●必須アミノ酸を豊富に含み良質なたんぱく質が取れる「大豆」。「畑の肉」と呼ばれるほど優れた健康食材ですが、消化性の悪さが難点です。そこでおすすめなのが「豆腐」。煮豆の消化率が約65%に対して、豆腐はなんと90%以上の消化吸収率を誇ります。さっぱりと食べられて栄養満点、暑さでバテやすい夏にピッタリの食材です。

おとうぶづくしのヘルシーランチ♪
まめ工房いとうの料理教室 in
越後天然ガスショールーム



SHOWROOM EVENT [講師紹介]

ようこそ♪
ショールームへ!

豆腐は万能健康食品!
味付けや盛り付けを工夫して
毎日食べてほしいです♪

伊藤玲子先生

「まめ工房いとう」で手作り豆腐を作るかたわら、イベント出店や、自宅セミナー・出張セミナーを開催。毎日の豆腐料理がおいしくなるメニューを紹介しています。

DATA

まめ工房いとう
〒959-2123
阿賀野市姥ヶ橋577-12
営◎10:00~ 休◎水・日
☎FAX◎0250-67-2053
<http://mamekoubo.com>



●完成したのはエディブルフラワー(食用花)を飾った彩り豊かなワンプレートランチ。手作りソースが食欲をそそり、ボリウムたっぷりの豆腐ステーキもあつという間に完食です。「すごく勉強になった」「子どもに食べさせたい」「帰って早速作ってみます!」と大満足の様子。料理を食べている間も、おからの活用術を丁寧に教えてくださった先生。アレンジ次第で広がる豆腐の可能性に、皆さんすっかり魅せられたようでした。

婦目線のアドバイスに、全員一致で「うちでは楽なのが、一番よね〜」。賑やかに調理が進みます。

ウィズガス
全国親子クッキングコンテストは
応募総数
日本一
のクッキングコンテスト*

第11回
ぜんごくおやこ

ウィズガス

全国親子クッキングコンテスト

炎の調理で五感を
研ぎ澄ます

応募締切

2017年
9月11日(月)
当日消印有効

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!

今年も審査委員長はこの方!



【全国大会審査委員長】

服部幸應

(学)服部学園 服部栄農専門学校
理事長・校長 / 医学博士

新潟県大会

参加チーム大募集!

2017年6月19日(月)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)への切符を手に入れます。まずはレシピ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11日(月)

新潟県大会
11月3日(金・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26日(日)

全国大会
2018年
1月28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。 ※実技審査では、自宅での下準備・下ごしらえはできません。
※ガスならではの調理方法を活用してください。 ※季節の食材を考慮の上、レシピをお考えください。
※メニューは上限5品目になります。

【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する場合がござります。

【応募受付期間】 2017年6月19日(月)～9月11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(予定)。
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】

2017年11月3日(金・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)
※詳細は、書類選考通過チームにのみご連絡いたします。

【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
(関東中央地区大会出場権)
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
(三条クッキングスクール 校長) 更科 純樹 氏
全日本厨士協会 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
新潟県家庭科学研究会 理事 青森 裕子 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(祝祭日は除く)

※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。

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

暑苦しい夜にはやっぱり怖いホラー映画を見るのが夏の醍醐味!(*^^*)友達や家族で盛り上がるのもいいけど部屋を暗くして1人で毛布を被ってみるのがおすすめですよ〜!(^ー^)(匿名希望)

夏のホラー映画は醍醐味ですよ!毎年、新しいホラー映画が発表されていますが、定番はやっぱり稲川淳二さん。私も今年は毛布を被って汗をかきながらホラー映画を楽しんでみます!(編集部㊦)

トマトや桃が美味しく、半袖になる時期である。その2つが合わさって果汁を気にせずかぶりつく事が可能となるのが夏。お上品な食べ方でもいいですが、かぶりつくと美味しくなる気がしますね?(あんりさん)

夏は旬の果物や野菜が甘くて良い季節ですよ!私もかぶりつきます!かぶりつくで果実のみずみずしさが更に引き立つ感じがするのは私だけでしょか…?半袖を着て、腕に滴る水分を気にせずに今年もかぶりつきましょう♪(編集部㊦)

読者投稿 コーナー



「私流、夏の楽しみ方」といえば



夏は早起きをして、庭の草とりをし、花の手入れをします。夜の暑さと朝の仕事でかいた汗を「朝風呂」でながします。リフレッシュして、1日が始まるので、とても気分がいいです。夏はお風呂もすぐにわくので「プチゼいたく」です。これくらいは許してねって感じです。(望の月さん)

「プチゼいたく」最高ですよ!私も夏はよく朝風呂にはいります。朝風呂を浴びると、スッキリして「今日も1日頑張ろう!」って気分になりますよね。今年も早起きからのプチゼいたくコースで暑い夏を上手にのり切りましょう!(編集部㊦)

夏は茶豆とビールが1番です!時には打ち上げ花火の音をBGMに最初のひと口目のゴクンが最高の夏の楽しみです。こんな文書を投稿しているにも関わらず私の自宅用は「第3のビール」ですが。今年は普通の「ビール」をこっそり吞もうと計画中です!(ピアンさん)

私も普段は第3のビールです!普通のビールは贅沢過ぎて手が出ません。が、自分へのご褒美にたまには…ね(笑)新潟は茶豆も特に美味しいです。ので、くれぐれも飲み過ぎにはお気を付けください。私はプリン体が気になってダイエットを計画中です。毎年、計画のみですが…。(編集部㊦)

今回の 投稿テーマ

「私の密かな楽しみ」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29年8月31日(木)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。



楽しい
エピソード
募集します!