

ぽかぽかNEWS

発行：平成28年7月 発行所：日高都市ガス株式会社

〒350-1233 埼玉県日高市下鹿山473 Tel.042-989-4041

Fax042-989-2797

発行責任者：水村 潔

<http://www.ht-gas.co.jp/>

日高都市ガス

検索

vol.39

第12回 **ガスで彩る楽しい料理**
埼玉県大会
全国親子クッキングコンテスト

応募者全員に
図書カード(500円分)
を進呈します。

料理大好き親子 大募集!!!

県内6会場で地区大会を開催！各地区大会の優勝、準優勝親子が埼玉県大会に出場となります。

募集テーマ

環境に優しい天然ガスを使った

「わが家のおいしいごはん」

～家族で一緒に作ろう、うちの自慢メニュー～

応募
締切日

2016年

8/1(月)

地区予選
(西部地区大会)

2016年

8/20(土)

会場

西武ガス(株) 料理教室

飯能市双柳373-15

応募方法

「日高都市ガス」宛に応募はがきをお送りください。ホームページの応募フォームからも応募できます。

<http://www.saitamagaskyo.ac.jp/event/cooking>

参加者募集！
地区大会に
エントリー！

2016年
8月1日(月) 締切

埼玉県地区予選
(西部地区)

2016年
8月20日(土)

埼玉県大会

優勝チームは
関東中央ブロック
大会に出場！

2016年
10月2日(日)

関東中央
ブロック大会

2016年
11月27日(日)

全国大会

全国大会は
東京にて開催！

2017年
1月29日(日)

優勝者
決定



ガスで おいしい料理レシピ



✕ ポークソテーのジンジャーソース添え

作り方

- ① 新玉ねぎは1cmの厚さの半月切りを8枚とり、バラバラにならないように、つまようじでとめます。残りはみじん切りにします。パプリカは食べやすい大きさに切ります。ピクルスはみじん切りにします。
- ② パプリカはオリーブ油(1/3の量)をからめてアルミホイルで包み、両面焼きグリルで焼きます(上下強火 約7分)。
- ③ 豚肉は食べやすい大きさに切り、塩、こしょうをします。フライパンにオリーブ油(1/3の量)を入れて片面はじっくりとコンロで焼き、裏面はサッと焼きます。

所要時間:30~60分

エネルギー:269kcal(1人分換算)

材料 4人分

新玉ねぎ……………1個	塩……………適量
パプリカ(赤)……………100g(約1個)	こしょう……………適量
パプリカ(黄)……………100g(約1個)	オリーブ油……………小さじ3
ピクルス……………60g	イタリアンパセリ……………適量
豚ロース肉(ブロック) ……240g	

(A) —————

白ワイン……………75ml	しょうが汁……………大さじ1・1/2
マーマレード……………大さじ2	しょうゆ……………大さじ1・1/2

- ④ 豚肉を取り出し、フライパンに残った油を軽くふいて、半月切りの新玉ねぎを焼きます。
- ⑤ 別のフライパンにオリーブ油(残りの分量)を加えて熱し、みじん切りの新玉ねぎをしんなりするまで炒めます。ピクルスを加えてさらに炒め、(A)を加えて半量になるまで煮詰めます。
- ⑥ ③と④のつまようじを外して器に盛り、②のをせ、⑤、イタリアンパセリを添えます。



✕ 棒々鶏

作り方

- ① 鍋に鶏肉と、鶏肉がつかぐらいの水、(A)を入れて火にかけ、沸騰させます。弱火でゆで(約15分)、煮汁につけたまま冷まします。冷めた鶏肉の水気をふき取り、麺棒でたたいて手で適当な大きさにさきます。
- ② きゅうりはピーラーで薄くスライスします。
- ③ レタスは千切りにします。長ねぎは白髪ねぎにし、糸唐辛子と合わせます。

所要時間:20~30分

エネルギー:130kcal(1人分換算)

材料 4人分

鶏むね肉(皮なし)……………200g

(A) —————

酒……………小さじ2
長ねぎ(青い部分)……………適宜
しょうが(皮)……………適宜
きゅうり……………1本
レタス……………80g
長ねぎ……………10cm長さ
糸唐辛子……………適量

(ごまだれ) —————

芝麻醬(チーマージャン) 30g
砂糖……………大さじ1
酢……………大さじ1
濃口しょうゆ……………小さじ2
鶏肉のゆで汁……………小さじ1
ラー油……………小さじ1/2

- ④ ごまだれを作ります。芝麻醬に他の調味料を順に加えて混ぜます。
- ⑤ 器にきゅうり、レタス、①の鶏肉の順に盛ります。白髪ねぎを飾り、ごまだれを添えます。





心も体も
リフレッシュ!

ヨガエクササイズ

Yoga Exercises

骨粗しょう症には…!

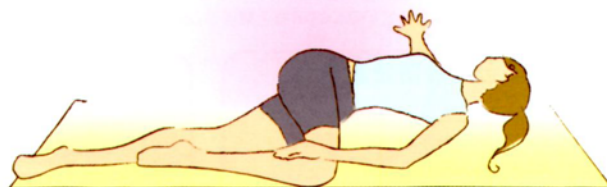
プチワニのポーズ

骨に軽い負担をかけることで、
骨に刺激を与え、骨の新陳代謝を高めます。
ゆっくり丁寧にすることで、
体の違和感を解消してくれます。

- ① 仰向けになり、右足を曲げて左ひざの上に立てます。手のひらを下にして、右手をまっすぐ右に伸ばしましょう。左手は右ひざにもっていきます。
- ② 息を吐きながら体を左に倒し、右ひざを床に近づけるように左手で

押さえます。この姿勢で呼吸を整えて。

- ③ 息を吐きながら上体を右にねじります。息を吸いながら、からだをもとに戻し①の姿勢に戻ります。反対側も同様に。



高血圧には…!

高血圧には賢者のポーズ

全身を使い、温めるこのポーズを継続的に行うことで、
徐々にストレス、運動不足、肥満などの原因要素が
緩和されます。

- ① 肩の力を抜き、背筋を伸ばして正座します。
- ② 息を吐きながら、腰を浮かせて両手を前につき、左足を大きく一歩後ろに下げましょう。
- ③ 息を吸いながら、体を左にねじり、左手を真上に。左のかかとから頭頂までが一直線になるイメージで、左足を伸ばします。息を吐きながら正座に戻り、反対側も同様に行います。



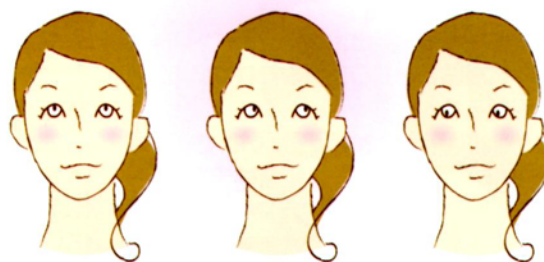
視力改善には…!

目のトラタク&パーミング

目の疲れは、あらゆる部分を痛める要因になります。
目の緊張をほくすことで、
疲れて低下していた視力が戻ってきます。

- ① 顔を動かさず、上・下・右・左の順に目を大きく動かします。右上・左下・左上・右下の順に、斜め方向もフォローしましょう。
- ② さらに大きく、目だけを右回りにゆっくり回し、逆回転も同様に。この手順で目の緊張がほぐれるまで繰り返します。
- ③ 両手のひらを合わせてこすり、摩擦で手を温めます。手のひら中央の

くぼみを軽く目に当てるように触れます。手のひらの温かさが目に伝わり始めたら、ゆっくりと自然な呼吸をして、心静かに15～30秒続けましょう。



ガス料金改定のお知らせ 平成28年7月

適用区分基本料金単位料金 [平成28年7月1日～31日迄適用]

	適用料金 (1ヵ月のご使用量)	基本料金 (1ヵ月あたり)	単位料金 (1mあたり)
料金表A	0mから12mまで	820.80円(税込)	198.92円(税込)
料金表B	12mをこえ127mまで	1,209.60円(税込)	166.55円(税込)
料金表C	127mをこえるもの	4,557.60円(税込)	140.18円(税込)

7月検針分より

「地球温暖化対策のため石油石灰税の税率の特例」により増税分として+0.20円/m³(税抜)をガス料金に上乗せさせていただいております。

いつも日高都市ガスをご愛顧いただき、ありがとうございます。

※この料金表は、原料費調整制度により、平成28年7月検針分に限り適用いたします。

※この料金表は、平成26年11月の料金改定にともない導入されました原料費調整制度に基づき基準従量単位料金が調整されます。

◎クレジットカードによるお支払い開始について

平成28年7月からガス料金のクレジットカードによるお支払いを開始しました。お申し込みされる場合は、日高都市ガス㈱ ☎042-989-4041までご連絡下さい。

古くなった「ガス機器」は、まず点検を！ お取り替えの際は、 「安全機能を備えたガス機器」に 交換してください！

ガス事故の原因の大半がガス機器・設備の不良や操作ミスによるものです。
ガス機器も古くなると部品が劣化し、火災などの事故のおそれがあります。
お使いの古いガス機器は、きちんと点検を行いましょう。
また、安全機能を備えたガス機器を使用していれば、
操作ミスによる事故を防ぐことができたと考えられます。
安全機能が備えられていない古いガス機器は、より安全型のガス機器へ交換しましょう。

点検

買替え



不完全燃焼防止装置付 小型湯沸器 ガスファンヒーター

換気不良などでガス機器が不完全燃焼をおこすと、自動的にガスをストップさせるのが、不完全燃焼防止機能です。
一酸化炭素中毒の防止にもなり安心して使用できます。



屋外設置式 給湯器 風呂がま

排気が室内にたまる一酸化炭素(CO)中毒事故になるおそれがあります。室内の空気を使わない次のようなより安全な機器へのお取り替えをおすすめします。

●屋外設置式(RF式)
機器を屋外に設置するタイプで最も安全な機器です。



立消え安全装置、調理油過熱防止装置 消し忘れ防止機能、早切れ防止機能付 ガスコンロ

2008年4月から製造されているガスコンロはすべてのバーナーに煮こぼれや点火ミスなどで火が消えた時にガスをストップする立消え安全装置、天ぷら油の温度が約250℃になるとガスを止める調理油過熱防止装置、消し忘れ防止機能、早切れ防止機能など、安全便利機能を搭載。キッチンライフが、さらに楽しく快適になります。
※持ち運びできる卓上1口コンロを除くすべてのガスコンロ。

Si センサーコンロ

Siセンサーで天ぷら油の過熱等を防止



クロスワードパズル

クイズに答えて商品券を当てよう！

パズルのマス目を埋めたら、二重ワクの文字を並べ替えて、ある言葉を作ってください。ハガキに解答を書いて郵送にてご応募ください。

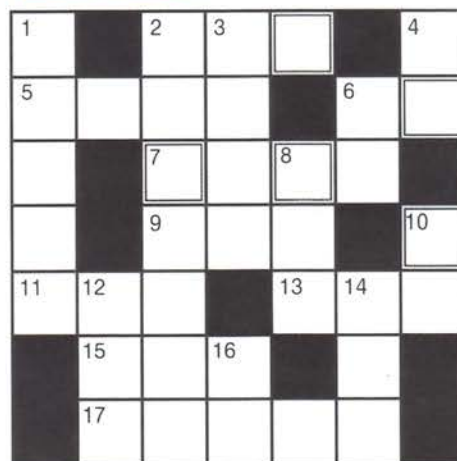
タテのカギ

- 臆病なひとは逃げ出したい。
- 家の中でお金を保管すること。
- 古代日本における装身具の一つ。Cの字形をしている。
行田市の古墳でも出土しています。
- 日本は島国なので〇〇に囲まれている。
- 我慢すること。
- こんな夜は明かりがなくてもいいですね。
- 鳥取県が有名ですが、生産量は千葉県が全国1位。水分の多い秋の果物。
- 試験に合格すると取得できます。
- 海の岩場に生息。主に魚を食べる鳥。長良川では調教されたものたちが観光のために活躍しています。
- 金属同士をつなぐのにつかいます。

ヨコのカギ

- 江戸時代には、花火があがるとこの声も上がります。
- りす科の動物。空を飛びます。
- 派手の反対語。
- 特別な技能を持った人々のこと。または仕事仲間。
- 米や米粉で作った餅。井草等で三角に縛るのが伝統的。
- 図書館にいる専門職。
- 和紙に対して〇〇〇。
- 〇〇〇の〇〇〇の曲がり角、たき火だ、たき火だ…
- 害虫駆除や防カビ・殺菌の目的で、気体の薬剤を対象に浸透させること。

正解者の中から抽選で5名様に
サイボク様商品券をプレゼント！



クイズ
の解答

--	--	--	--	--	--

前号のクイズ当選者

第38号
クロスワードパズルの答えは…
「しながつき」でした！

応募数 60通

正解数 59通

お食事券

- ・町田 萌笑様
- ・久米 美香様
- ・新堀祐太郎様
- ・木暮 利明様
- ・加藤 浩子様

多数のご応募ありがとうございました。

応募方法

クイズ解答を書いたハガキに「住所・氏名・年齢・電話番号」と「当広報へのご意見・ご感想」をご記入ください。

締切
宛先

平成28年7月30日(土) 消印有効
「日高都市ガス(株) クイズ係」
〒350-1233 埼玉県日高市下鹿山473
※個人情報当社は厳正に管理いたします。