

ほっと

11月 2017 月号
ガスだより

おいしゃは 相模部屋に居候ながら ちゃん金満をつくらせて ぼくも 相模部屋に居候ながら ちゃん金満をつくらせて

たから 本場の味、 なんだろ。

こんなに入ってるの、 食材がぶるがなる、 伊良くなりすべからぬ ちゃん金満

地元民の気持

今月の表紙／北の富士 榎屋 絵／アベミチコ

クリクラボトルのお申込みがホームページからできるようになりました！

旭川ガス 検索

旭川ガス

ほっと インフォメーション

【来月のお料理教室のお知らせ】

ガスDEお料理教室
和食の伝統！おもてなしおせち

参加材料費 1人500円
定員各日 12名

写真イメージです

毎年大好評のおせちが学べる教室！
手作りのおせち料理でお正月を迎えませんか？

日時／①12月14日(木)・②12月21日(木)
共にAM10:30～PM12:30
※2回とも同内容です。希望日をお書きください。

講師／全国料理学校協会 宮川家庭料理教室
食育インストラクター 宮川 千枝子先生 坂本 久子先生

【来月のお料理教室のお知らせ】

野菜ソムリエが教える！
みんなが集まる日のおもてなしレシピ♪

参加材料費 1人500円
定員 12名

写真イメージです

クリスマスや年末年始にぴったりのメニューをご紹介します。

日時／12月12日(火) AM10:30～PM12:30
講師／野菜ソムリエ・ベジフルビューティーセルフアドバイザー・アースフードマイスター3級 松田しのぶ氏

松田しのぶ「野菜や果物を食べて健康で美しく」がモットー。(菜食健康)自宅でも手軽にできる料理講座を開催します。

【来月のお料理教室のお知らせ】

親子クッキング企画
親子DEクリスマスケーキ教室

参加材料費 1組1,000円
定員 各回親子 6組

写真イメージです

例年大好評の親子でつくるクリスマスケーキ教室！
当日は、試食とは別でワンホールをお持ち帰りいただきます(オーナメントと箱付き)。またその他に、親子で作った手作りスポンジもお持ち帰り頂けるので、お家でもう一度ケーキ作りが楽しめますよ！

日時／12月 9日(日) ①AM10:00～ ②PM1:30～
12月10日(日) ①AM10:00～ ②PM1:30～
※すべて同内容です。希望日と希望時間をお書きください。

講師／ジャパンホームベーキングスクール 野村 きよ子氏

※ご応募の際は親子の氏名・年齢をご記入ください。

お料理教室会場は旭川ガス本社となりのガスプラザ2Fふれあいコーナーです。
上記のイベントに参加ご希望の方は、下記の応募要項をご確認いただき、旭川ガス本社までお送りください。
イベント参加ご希望の方／イベント参加ご希望の方は、ハガキ・FAX・ホームページに住所・氏名・年齢・電話番号・参加希望日(託児が必要な方は、お子様の氏名・年齢)・ガスだよりのどのコーナーに興味があったかを添えて、終面に記載の旭川ガス本社までお送りください。[ガスDEお料理教室]、「野菜ソムリエが教える! みんなが集まる日のおもてなしレシピ」、「親子DEクリスマスケーキ教室」係りまで。定員を超えた場合は抽選となります。抽選結果につきましては、郵送にてお知らせ致します。

年末のお掃除の時期が近づいています！

お掃除のお悩みをリフォームで解決しませんか？

お悩み例

年末掃除が大変！ランキング堂々の第1位！
換気扇・レンジフード

油でギトギト 触れない！
羽やファンが 汚れて外せない！
汚れが なかなか落ちない！

そこでご提案！

Rinnai XGR-REC-AP603SV ※163,000円(税別)
(標準工事費込)

141,000円

一体クリーンパネル 磨き目や角などの凹凸を極力なくし、お手入れススム。

長い目で見ると絶対お得！
LED照明
年間電気代 10年で約1万円の節約！
約7,200円の節約 ※リンパ調べ

お父さんに手伝ってほしいランキング上位！
トイレ

便器フチの裏側が洗にくい！
床や壁の飛び散り汚れが 臭う！
臭い便や 飛び散り汚れが 取れない！

そこでご提案！

IIXIL プレアスHS 4グレード ※257,000円(税別)
(標準工事費込)

179,000円

お掃除リフトアップ しっかり上まで、すき間汚れをクワに拭き取れます。

長い目で見ると絶対お得！
15年前のトイレ(130洗浄)と比べて、プレアスの50洗浄なら
年間水道代 10年で約13万円の節約 ※LIXIL調べ

フレス形状 汚れやすいフチをまるごとワットし、クワで拭き取れます。

ガスプラザショールームに展示しています！
お問い合わせは ☎(0166)23-4151 ガスプラザショールーム

旭川ガス社員が実践③ご紹介！

ガスコンログリルの活用法

グリルは魚を焼くだけでなく、お肉やトーストを焼いたり、揚げもののおため直しにも使える万能調理機器なんです！

グリルdeトースト (使用コンロ ノーリツ プログレ)

グリルで焼くと、外はサクッと中はモチモチに！

Q.魚のニオイはつかないの？
加熱中は食材の表面から水分が外へ出ようとするので、ニオイがつかないです。ただし、火を消したら完全に冷める前に食材を取り出すことがポイントです。

使い方 〈両面焼きの場合〉1分間予熱した後、上→弱火、下→強火で2～3分焼く。〈片面焼きの場合〉強火で2～3分焼く。裏返して、強火で約1分焼く。

グリルdeチルドピザ (使用コンロ パロマ クレア)

ガス火のパワーで、石窯で焼いたような美味いピザに！

使い方 〈両面焼きの場合〉上下強火で4～5分焼く。〈片面焼きの場合〉フライパンで2～3分焼く。グリルに入れて強火で3～4分焼く。

グリルのあため直し (使用コンロ リンナイ デリシア)

コロッケや天ぷらなど、揚げもののおため直しはグリルが一番！

使い方 〈両面焼きの場合〉食材を並べ、上下弱火で4～5分焼く。〈片面焼きの場合〉食材を並べ、強火で3～4分焼く。裏返して、強火で2～3分焼く。

ぜひ、みなさんもチャレンジしてください！

旭川ガスの灯油

新規受付中

旭川市 ●当麻町 ●比布町
東川町 ●鹿越町 ●東神楽町
美瑛町 ●

新規のお客さま
2017年12月20日受付分まで

初回配送分の給油が 7円/ℓ引き!!

※ハローバンク(150ℓ)以上の定期配送で、最初に7円/ℓ引きとなります。
※市町村別の送料により、引き幅が異なります。

安全! 定期配送サービス
安全! ロケテサービス
安全! タンク点検
安全! 出張修理・分解整備も
安全! 出張サービス

弊社灯油をご利用のお客様に、対象に抽選で下記の商品をプレゼント!!

さらに!! 使ってお得なキャンペーン!!

2017年10月1日～2018年2月28日(米)までの給油量の合計が800ℓ以上になるよう納品書(コピー可)を集めてください。納品書を封筒に入れ、封筒の裏にご氏名・ご住所・電話番号・ご希望コースを記入いただき、終面に記載の旭川ガス本社まで郵送にてご応募ください。(2018年3月9日金必着分まで)

応募方法

Aコース 5名様
ART HOTEL 旭川 5,000円分 商品券

Bコース 5名様
万葉の湯 旭川高砂台 万葉の湯 入浴券(5回分)

Cコース 5名様
あさひ川 井泉 3,000円分 お食事券

Dコース 10名様
おごめ券 5枚

お問い合わせは ☎(0166)23-4151 営業部 広域営業グループ

旬菜! 野菜ソムリエ 愛情レシピ

今月の野菜 白菜

身体のお芯まで温まる! とろとろ白菜スープ

ポイント!
白菜や玉ねぎは繊維に直角に切りましょう! 柔らかく甘みのある仕上がりになります。
今月の野菜ソムリエ 野菜ソムリエ・阿部 めぐみ

材料(2人分)

白菜 150g
鶏手羽元 4～6本
玉ねぎ 1/2個
人参 2cm
小松菜 1株
えのき 1束
生薑 1片
塩麹 大2 (塩.....小1.5でも代用可)
酒 50cc
水 550cc
ごま油 適量

作り方

① 白菜は1.5cmの千切り、人参は2cmの短冊切りに。えのきは1.5cmに切り、玉ねぎも1.5cm角に切ります。小松菜は2cmに切り、生薑はみじん切りにします。
② 鍋に、えのき→白菜→玉ねぎ→人参→生薑→鶏手羽元→塩麹→酒→水の順に入れ20分程コトコト煮込む。
※圧力鍋の場合は10分程加圧してください。
③ 最後に小松菜を入れて、ひと煮立させ、ごま油を少々加え器に盛り付けて完成。

知識UP!
お料理が楽しくなる! 野菜豆知識 白菜(ハクサイ)編

白菜は胃腸を整えて消化を促進させる効果があります。カリウムを含むので利尿作用やむくみの解消が期待されています。
①たくさん残ってしまったら.....
2cm程の千切りにしてフリーザーバックに入れて平らに冷凍しておけば、いつでもスープやみそ汁に使えます!また、少量の塩で揉み、水分を切って冷凍すると、酢の物やサラダにも使えます!

家庭の省エネエキスパート認定員 による 暮らしの省エネ術

Vol.8 暖房シーズン到来! 暖房の省エネ方法

リビングで省エネ!

日中は日差しを取り入れて暖房省エネ
カーテンは厚手の床まで届くサイズを
お出かけや寝る15分くらい前に切るのがコツ

カーディガン+2.2℃
ひざかけ+2.5℃
ソックス+0.6℃

省エネエキスパート認定員...
営業部 村本社員
家庭用コーゼネレーションシステム「コレモ」や「エネファーム」は私におまかせください!
適度な加温で暖かく

＜ガス暖房機の省エネ＞
FF式ガストーブ
●室温を2℃下げて、20℃にした場合。
年間でガス30.6m³の省エネ
約2,900円の節約
●運転時間を1時間短縮で。
年間でガス8.4m³の省エネ
約790円の節約
ガスセントラル暖房
●家全体の室温を2℃下げて、20℃にした場合。
年間でガス163.8m³の省エネ
約11,800円の節約

＜石油暖房機の省エネ＞
FF式石油ストーブ
●室温を2℃下げて、20℃にした場合。
年間で灯油35.8ℓの省エネ
約2,780円の節約
●運転時間を1時間短縮で。
年間で灯油9.8ℓの省エネ
約760円の節約
石油セントラル暖房
●家全体の室温を2℃下げて、20℃にした場合。
年間で灯油21.4ℓの省エネ
約16,360円の節約
※旭川ガス調べ

安心・安全“今”のガスコンロ。

鍋が焦げたら、自動で消火!の巻

鍋が焦げるのを防ぎたいのですが.....

Siセンサーコンロであれば、鍋底が焦げ付き始めたら、自動で消火をするから心配ないです。

※一部機種を除く。

Siセンサーコンロとは...
全口に温度センサーがついているガスコンロのこと。

焦げ付きを防ぐ!

焦げ付き消火機能なし 焦げ付き消火機能あり

「焦げ付き消火機能」は、煮もの調理などで水分がなくなり焦げ付くと、自動で消火し空焚きを防止します。
※鍋の材質、調理物の種類、火力によって焦げの程度は異なります。

購入から10年以上経過しているガスコンロは要注意!

安全センサーが片方だけついているor全くついていないガスコンロを使っている人は、安全な「Siセンサーコンロ」へ取り替えた方が良いでしょう!

旭川ガス 本社 ☎070-8515 旭川市4条通16丁目左6号
TEL.0166-23-4151 FAX.0166-25-3399
江別支社 ☎069-0815 江別市野幌末広町38番地2
TEL.011-382-4211 FAX.011-385-2471
旭川ガスサービスショップ
旭川地区 旭川 ガス 燃料 街 旭川市永山北3条5丁目2-12 TEL.(0166) 48-3939
旭川 ガス 住設 街 旭川市宮前1条5丁目 TEL.(0166) 39-3577
街 高橋 街 旭川市2条通22丁目 TEL.(0166) 34-4984
江別地区 旭川ガス住設販売江別支店 江別市野幌末広町38番地2 TEL.(011) 389-6033
このガスだよりは環境にやさしい植物性インキで印刷されています。

ガス機器の接続について

ガスファンヒーターや赤外線ストーブは、正しく接続しましょう!

ガスファンヒーターや赤外線ストーブを使い始める際は、ガスの接続が正しいかを確認をお願いします。
接続口の種類によって使用できる接続具(ソフトコード(ゴムホース)、ガスコードなど)が異なります。取扱説明書や注意書きをよく読み、正しく接続してください。

教えて! ガス先生! 8限目

ガスファンヒーターや赤外線ストーブの接続口

ガスコード ソフトコード

(ご注意!) 正しい接続具であっても、しっかり接続されていないとガス漏れの原因になります! ソフトコード(ゴムホース)はガス栓や機器の接続口に確実にしっかり接続されていますか? ガスコードはコンセントガス栓や専用接続プラグにカッチとまっていますか? 定期的に確認しましょう!

【今月の先生】
もり しんたろう
得意科目 都市ガスの製造
24時間365日、安全にガスをお届けできるように工場内を毎日巡回点検しています。みなさんも暖房を使い始める時は異常がないか点検してください!

365日 24時間受付

ガス臭いと思ったらすぐにご連絡を! 緊急 ☎(0166)45-2800 緊急

クイズ & プレゼント

クイズ de ほっと

クイズに答えてプレゼントをGET!

Q 鍋底が焦げ付き始めたら、自動で消火するガスコンロの機能は?

A. 空焚き消火機能
B. 焦げ付き消火機能
(物知りGさんの豆知識)ページを見てね!

PRESENT

1 ペア5名様
2 2名様
3 3名様

万葉の湯 3招待券
QUOカード 1,000円券
JCB商品券 3,000円分

道内2ヶ所で使用可能です。日頃の疲れを癒す、くつろぎの時間をお過ごしください。提供/旭川高砂台万葉の湯 旭川市高砂台1丁目1-52 北海道ふみ銘泉万葉の湯 石狩郡当別町太美町1695

コンビニエンスストア・書店・ドラッグストア・ファミリーレストラン・ガソリンスタンドなどでご利用いただけます。全国共通の商品券(プリペイドカード)です。
※ご利用可能店舗をお確かめのの上でご使用ください。

お買い物・お食事・ご宿泊など、日本全国のJCBギフトカード取扱店で幅広く使える、便利な商品券です。
※ご利用可能店舗をお確かめのの上でご使用ください。

クイズdeほっと応募方法 / ハガキ・FAX・ホームページにてクイズの答え・ご希望のプレゼント番号・住所・氏名・年齢・電話番号・ガスだよりのどのコーナーに興味があったかを添えて終面に記載の旭川ガス本社までお送り下さい。抽選結果は商品の発送をもって発表にさせていただきます。ご意見・ご質問などと一緒にお待ちしております。(ご意見・ご質問の回答をご希望される方は「回答希望」とお書きください。)

応募締切/11月24日金必着 [旭川ガス] 検索

※ご応募は、お一人様につき1回とさせていただきます。
先月のクイズdeほっと応募総数は647件でした。たくさんのご応募ありがとうございました!!

地元民の+人+気+モ+モ

ホームページでお得なクーポンをGET!!

旭川ガス 検索

80年近く守り続けるこだわりのスープ、新鮮な海の幸を中心にしたつぼりの具材——寒くなるほど恋しくなるのが「北の富士」のちゃんこ鍋。3代目となる現社長の祖父が留萌で創業、地元が生んだ第52代横綱「北の富士(現社長の叔父)」が人気を博するとともに旭川に移転、ちゃんこ店として営業をスタート。以来、旭川市民を中心に多くの「北の富士ファン」に愛され続ける名店です。おすすめNo.1は相模部屋の名を冠した「九重ちゃんこ」。毛ガニ・ボタンエビ・和牛・鮭・メネチ・鮭など新鮮具材がたっぷり入った豪華な鍋は道外の方にも 大好評。

ランチ、飲み放題付の宴会プランも好評です!

守り続けるこだわりのスープ。伝統の本格ちゃんこ!

北の富士 榎屋
旭川市1条通3丁目
電話(0166)22-8264
営/11:00～14:30 (LO14:00)
16:30～22:00 (LO21:00)
休/月曜日(祝日の場合営業、翌日休み)

表紙絵/アベミチコ
相模部屋に入門します! お相模さんになります!こんなおいしいちゃんこ鍋を毎日食べられるなら、そんな言うたくなる。自分に気合を入れるなら、とかなんとか言い訳しながらでも週に一度は食べたくなります。