

ほっと

ガスだより

9

2020 Sept.

いっしょに笑え!
家族が笑えば、
今日は 忠和編

ほつりファミリー

もちっと甘えながら
うどんぜんざい

おかわりしたい!!

やっぱりおいしい
うめおにぎり

さっぴり辛みさか!!
夏の味!!

辛めな季節はうどん

うどんとごはんは
旨いしめしめ

今月の表紙/手作りうどん 杉 / アベミチコ

旭川ガス株式会社 YouTube チャンネル 公開中! 今すぐチェック!

お得な情報・困った時の解決法・飲食店のご紹介など盛りだくさん!

旭川ガス株式会社

酪農学園大学
旭川カス

食べよう! 3つと野菜

季節の 野菜 × 乳製品

秋のかぼちゃ
グラタン

食欲の秋に、
旬のかぼちゃで
野菜をたっぷりと。
おいしく免疫力アップ!

この1品で
野菜
170g/人
目標量
350g/日

作り方

材料(1人分)

かぼちゃ	80g(5枚)
玉ねぎ	60g(1/4個)
まいたけ	30g(1/5袋)
鶏もも肉	60g
塩、こしょう	少々
バター	15g
小麦粉	15g
牛乳	150ml
塩	0.8g
びん用チーズ	10g

- ① かぼちゃは5mm幅にスライスし、玉ねぎは薄切り、まいたけは食べやすい大きさにほくほくおく。鶏肉は一口大に切って、塩、こしょうで下味をつける。
- ② フライパンにバター1/3を入れ、かぼちゃ、鶏肉、まいたけを加熱し、焼き色がついたら取り出しておく。
- ③ 残りのバターで玉ねぎを炒め、しんなりしたら小麦粉と塩を加えてさらによく炒める。そこへ牛乳を少しずつ加えて混ぜ、ホワイトソースをつくり、②のまいたけと鶏肉を混ぜ合わせる。
- ④ 耐熱皿に③のかぼちゃを並べて③とチーズをのせ、220℃のオーブンで10分程度焼く。

エネルギー1人分 **485kcal** ●たんぱく質/23.1g ●脂質/24.9g ●食塩/1.8g

季節の 野菜 かぼちゃ

かぼちゃにはβカロテンが豊富に含まれてい
ます。βカロテンは免疫力を高める効果あり
、健康を保つために重要な働きをする栄養
素です。この秋、旬のかぼちゃを楽しみなが
ら免疫力を高めて元気に過ごしましょう!

酪農学園大学 食と健康学類 管理栄養士コース 栄養教育学研究室

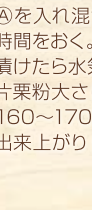


マグロの竜田揚げ

材料	作り方
●マグロ.....100g	① マグロにお酒をからませ
●酒.....大さじ1	におい消しをする。
●しょうゆ.....大さじ1	② ④を入れた混ぜて10分ほど
●みりん.....大さじ1	時間をおく。
●おろししょうが	③ 揚げたら火気ををとる。
2g(チューブで2cm)	④ 片栗粉大さじ1混ぜる。
●片栗粉.....大さじ1	⑤ 160〜170℃で揚げる。
	⑥ 出まかり!!

簡単 おばんざい

晩ごはんのおかずにも、
お酒のおつまみにも、
食卓を彩るもう一品!



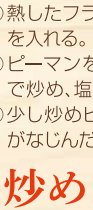
ピーマンの塩昆布炒め

材料	作り方
●ピーマン.....5個	① ピーマンを千切りにする。
●塩昆布.....25g	② 熱したフライパンにゴマ油
●ゴマ油.....大さじ1	を入れる。
	③ ピーマンをしんなりするまで
	炒め、塩昆布を入れる。
	④ 少し炒めピーマンと塩昆布
	がなじんだら出来上がり。



ナスの肉みそ炒め

材料	作り方
●ひき肉.....250g	① ナスは縦切りに、しょうがをおろ
●ナス.....中5本	しておく。
●水.....200cc	② 熱したフライパンでナスをし
●しょうが.....20g	んなりするまで炒める。
●砂糖.....30g	③ 別のフライパン(もしくはナス
●みそ.....30g	を取り出す)でひき肉を炒め、
●酒.....大さじ1	火の通ったら①を入れて煮詰める。
●油.....大さじ1	④ 煮詰まったらオースターソースを入
●オースターソース	れ、最後にナス
.....大さじ2	を入れてひらめたら完成。
	※辛くしたいひまなばんや豆板醤を加えて下さい

佐藤 清美 / 末広の住宅街の一角にある「酔笑酒場 清味ん家」。清美ママが作る愛情
たっぷりのお惣菜やおばんざいが大人気。家庭料理をまみながらくつろげるお店です。
店舗住所 / 池田市末広2条6丁目5-3 TEL.0166-56-2584

おうちスッキリ！

片づけのコツ

D.I.Y



create a life
DIYプランナー
村田 愛子さん

旭川市在住。3兄妹のママ。
DIYでカフェのような居心地の良いお部屋づくりを提案しています。



工作時間 30分程度
サイズ W280×H450×D213mm

最近100円ショップにDIYアイテムや素材がたくさんあります。
 「DIYに興味はあってもハードルが高い！」そんな方でも簡単にチャレンジできる、100均アイテムを使ったキッチンストッカーをご紹介します。



完成品



材料

- 木製角材 2P 45×3.8×0.7 2つ
- 桐すのこ 45×20cm 2枚
- アンティークワイヤーバスケット 2つ

「100円ショップに売っています」

道具

- のこぎり ●ボンド ●耐毛
- ドライヤー（電動、手動どちらでも）

1カット



3ビス止め



4ペイント



ボンディング剤も組み立て出来そうですが、ミニビスで固定するとより頑丈に、素早いので手動のドライバーでもOK。

5完成



お好みの塗料でペイント、100円ショップに可愛い色のペンキやニスがあります。すのこは箱がいたところがあるので耐毛がオススメ。

★ステンシルでオリジナルデザイン！

すのこの板の部分にワイヤーバスケットの取っ手を掛けて設置していきます。1段目は出し入れが楽にでき、収納力もUP。キッチンカウンターや棚の上に置いたり、他にいろんな使い方ができますよ。



CreCia
クリクラ

クリクラFit新登場 New

どんなお部屋にもFitするスタイリッシュサーバークリクラFit



※カバリーは別料金となります。

特徴

●LEDの採用

LEDの優しい光を表示させることにより、お部屋に置いた際に気にならない亮度になります。

●コック

新デザインのコックは指の届く位置にあり、板状(チャイルドロック)機能が付いているので、小さな子供が勝手にこぼす心配もありません。

●水受けトレイがAlways開きし式の水受け面があり、用途に応じて3段階に引出しで調整できます。

●水受けトレイがAlways開きし式の水受け面があり、用途に応じて3段階に引出しで調整できます。

こだわりのデザイン
可能なかぎり無駄をそぎ落したフォルム。
サーバー本体の幅は業界最スリムの245mm。

初回料金 **2,000円**(税別)

10月1日より受付開始!!

詳しくは下記まで
お問合せください。

クリクラに関するお問い合わせは クリクラ専用ダイヤル ☎ (0166) 25-1132

2020年
12月12日
受付分まで

新規のお客さま
初回配送分の給油が

※国産通信機器(税別)よりの割引となります。
※パーソナルク(180分)以上の長時間使用で実際にタンクにガスがある方が対象。
※市場価格が状況により国産通信価格は変動いたします。

490g タンク満タン給油で
3,430円お得!

7円/ℓ 引き!

灯油切れの心配がなくなるのだから安心!

定期配送サービス

タンク満タまで 安心!

タンク点検 無料サービス

自動引落しだから 安心!

口歴監督で いつでも便利

メンテナンス 安心!

灯油スタート・オイルカラーの
標準価格・分散価格も
おまかせください!

旭川ガスの灯油

配送エリア

旭川市 ● 麻布町 ● 比布町 ● 東川町 ● 鷹栖町 ● 東神楽町 ● 美瑛町

※一部配達できないエリアがございます。ご了承ください。

クレジットカード払いが可能!

ガス料金と灯油料金を
まとめてお支払い

クレジットカードは旭川ガス灯油および
シンセチンエスエコーのみ使用可
※一部カード・分散価格も
おまかせください!

お問い合わせは ☎ (0166) 23-4151

広域営業グループ



旭川ガスグループ

総力をあげて特価品大放し!

大総力祭

夏休み期間は9:30～まで

お電話一本で
受付します! **TEL.0166 23-4151**

ガスコンロ・レンジフード・キッチン・バスルーム
トイレ・洗面化粧台・ストーブ etc...

特別展示 9:00～17:00(27のみ16時まで)

旭川ガスショールームにて商品の展示をいたします。

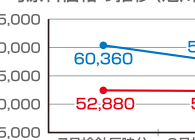
規定の来場者数を超えた場合、
入場制限をさせていただきます。

詳しくは 折込チラシをご覧ください!!

ガス料金の原料価格変動のしくみ

2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月
原料価格の平均							
原料価格の平均							
ガス料金への適用							

◆ 平均原料価格の推移(旭川地区)



2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月
60,360	57,490	54,430	52,890	52,630	50,290		

都市ガスは原料費の変動に応じてガス料金を調整
する。原料費調査制度を適用しています。原料
価格の反動は3ヶ月平均値を中2ヶ月の間隔を
おいて、次の1ヶ月でガス料金に反映します。

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

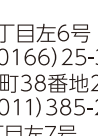
江別支店 〒069-0815 江別市野幌東広町38番地2
TEL.(011) 382-4211 FAX.(011) 385-2471

旭川ガスサービスショップ 〒070-8515 旭川市4条通16丁目左7号

旭川ガスサービスショップ

旭川地区 旭川ガス燃料㈱ 旭川市永山北3条10丁目2-12 TEL.(0166) 48-3939
旭川地区 旭川ガス住協㈱ 旭川市南1条5丁目 TEL.(0166) 39-3577
旭川地区 旭川ガス住協㈱ 旭川市2条通22丁目 TEL.(0166) 34-4984
江別地区 旭川ガス住協江別支店 江別市野幌東広町38番地2 TEL.(011) 389-6033

このガスだよりには環境にやさしい植物性インキで印刷されています。



大総力祭

ガスコンロからリフォーム機器まで！
総力をあげて特価品大放し！

受付期間は
9.30
まで

お電話1本で
受付します！

TEL.0166 23-4151

特別展示 **9.22~27.**の期間で
9:00~17:00(27日のみ16:00まで)
旭川ガスショールームにて商品の展示をいたします。
規定のご来場者数を超えた場合、
入場制限をさせて頂く場合がございます。

ご来店出来なくても大丈夫！
QRコードを読み取れば人気商品が丸わかり

QRコードの読み取り方法

ビルトインコンロ Rinnai

NEW DELICIA

RH571W3E12RC5TW
ザ・ココット

話題の無水調理・低温調理ができる！

レンジフード Rinnai

OGR-REC-AP602 SV

レンジフード内部が汚れない
10年間 油掃除不要

詳しくはこちら↓

トイレ TOTO

プレミスト

GG1リモデル

便座にヒートシートをつけて冬の寒さから汚れ防止。

詳しくはこちら↓

エコジョーズ

Before After

灯油価格の変動で
お悩みの方必見！
エコジョーズに！

2台あるボイラーもスッキリ！！

CORUMO

Before After

お家の電気を発電&売電！
おまの外にコレモを脱い！

マイホーム発電で冬場の光熱費を大幅カット!!

詳細は折込チラシをチェック!!

エコジョーズ・コレモ相談会開催のお知らせ

9月22日(火)~27日(土)(日も開催!!) 9:00~17:00

ガス給湯暖房機「エコジョーズ」やガスマイホーム発電「コレモ」などについてのご説明を行います。光熱費の明細書を持ってお越し頂くところ、そこで光熱費シミュレーションも可能！ご予約はお電話にて受付けしております。下記番号にお問い合わせください。
※ご自宅へのご訪問も可能です。お気軽にお問い合わせください。

お風呂 TOTO

床下ハイパー洗浄

サザナ HTシリーズ スタイブ1坪タイプ

詳しくはこちら↓

ガス衣類乾燥機 Rinnai

乾太くん

ガス衣類乾燥機 RDT-S2SA(5kgタイプ)

詳しくはこちら↓

価格など詳細は折込のチラシをご覧ください！

エコジョーズ
 ひろげ隊

(0166) 23-4151

ガスコンログリルの活用術

コツその①

グリル焼き網に油が酢を塗り、予熱を数分行ってから魚を焼くと、焼き網にくっつきにくくなります。

コツその②

グリルは端の力が火力が強いので1尾で焼く時は端にのせると、**素早く火が通り**おいしく焼けます。 ※機能によっては異なります。



グラタンを焼く

電気オーブンの庫内温度250℃に対して、**グリルは350℃**を超えます。短時間で高温になるグリルの特徴を活かして、焼き目のきれいなグラタンが作れます。

お肉を焼く

グリルの**超高温パワー**で肉汁のうまみを閉じ込め、美味しいローストビーフやグリルチキンが出来ます。



今どきのガスコンロはグリルがすごい

水無両面焼きグリル



水を入れની兩面焼きグリル。ひっくり返す手間なし!

魚焼きオート機能



ボタン1つでガスコンロが魚を自動で焼き上げ。

グリル専用容器でラク!




グリル専用容器を使えば、グリルの中を汚さずにいろいろな料理が楽しめます。



焼き網使用
専用容器使用

汚れがつかない!

最新の
ガスコンロ
お得に買っなら

大総力祭

お得です!
詳しくは折込の
チラシをご覧ください!



今月の王子
さかい
ひり
旭川ガス生産グループ 坂井 聖王子

旭川ガス永山工場で天然ガスの製造、貯蔵、送出、保安、防災など全体の運転監視をしているガス王子。

あなとの安全を守りたい…

ガス王子?

Prince of GAS

POINT

最新の
ガスコンロは
安心・安全

調理中の“もしも”を防ぐ! 安心なSiセンサーコンロ



Siセンサー

ご自宅のガスコンロ全口に
Siセンサーはありますか?

＼こんなときでも安心!／

消し忘れ消火機能

「火を消し忘れた!」

一定の時間が経つと、自動で
消えるので火災の心配なし!

立ち消え安全装置

「ふきこぼれで火が消えてしまった!」

ガスが止まるので
ガス漏れの心配なし!

調理油過熱防止装置

「油を火にかけて放置してしまっ!」

センサーが鍋底の温度を感知し、
250℃にもなると消えるので安心!
(油は370℃で自然発火します!)

住宅火災の原因はコンロが最多。そのほか
とんが、消し忘れによるもの。ですが、
しかし、最新の「Siセンサーコンロ」であれば、
消し忘れた時や鍋が高温になった際、自動
で消火してくれるので安心です。



お手軽なリース
警報器で
さらに安心アプ!!

ガス・CO複合型
XW-125S 壁掛け型

AC100V式
小売価格 11,400円(税抜)

らくらくリース 月々190円(税抜)

365日
24
時間受付

警報器の鳴動やガス臭いと感じたらすぐにご連絡を

緊急 ☎(0166) 45-2800 緊急





クイズDEほっと

PRESENT

1

3名様



**麒麟 生茶
ほうじ煎茶
(525ml)**

24本入り1箱

2

3名様



**JCB商品券
3,000円分**

3

2名様



**QUOカード
1,000円券**

クイズDEほっと応募方法

① クイズの答え ② ご希望のプレゼント番号 ③ 住所 ④ 氏名 ⑤ 年齢 ⑥ 電話番号

※ 応募は、お一人様につき1回とさせていただきます。

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。

※ 抽選結果は、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delほっと応募総数は**1180**件でした。

たくさんのご応募ありがとうございます!!

前号の答え / **A. スイカ**

手捏ね、手打ち、手切りのうどん

で「小さな幸せを手作り」。

道産小麦「きたはなみ」使用の麺を手捏ね、手打ち、手切りでお届けする人気うどんだ店。独自の工程で「純手打ち」するうどん麺は、もちもちの食感と煮込んでも残る強いコシ。独特のねじれが特徴。国産の材料にこだわり、独自のかえして仕上げる風味豊かな濃縮出汁との相性もバツグン。夏にびったりの「ぶっかけ」系から、秋冬におすすめの「鍋焼き」「雑炊」うどんまでメニュー多彩。道産小豆の中に型抜きしたうどんを入れる「うどんぜんざい」も大好評!ひと口ごとに“うどん”で小さな幸せを手作りする”という願いが伝わる美味しさがそろうています。

うどんは私好みの少し恋のあるもちもち♪変わったメニューがあつて、うどん以外に目がいっちゃや。
ぜんざいに入ってるお花の紙のうんごが、とてもかわいくおいししい♡

表紙絵 / アベミチコ

ホームページでも掲載中!
川柳カズ 検索

ご来店にお越しください。
ちみい園(鶴ヶ崎増し)
ちみい園(鶴ヶ崎増し)は、
お花・お茶・お菓子・お酒・お料理
など、いろいろあります。

手作りうどん 杉
旭川市忠和5条1丁目6-15 TEL0166-86-0318
営 / 平日 11:00~15:00
土日祭 11:00~15:00 17:30~20:00
休 / 毎週水曜日 第三木曜日

ホームページもご覧ください→
<https://udonshop.amebaownd.com/>