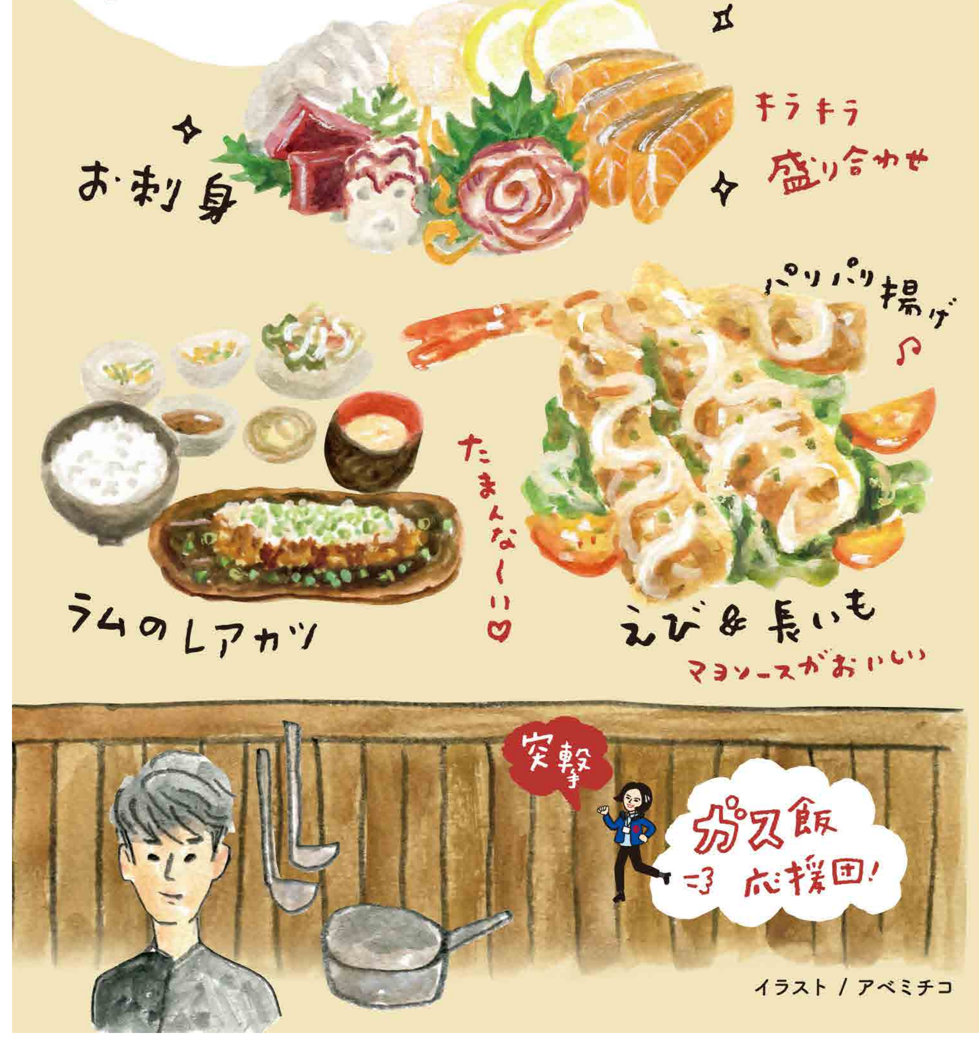
旭川ガス ASAHIKAWA GAS

ガスだより
2021 | 8 | Aug.

ほっと

今月の表紙／旬和創彩 ちゃがちゃが


お刺身
キラキラ
盛り合わせ
パリパリ揚げ
たまんなーい
ラムのレアカツ
えび＆長いも
マヨソースがおいしい
突撃
ガス飯
応援団!

イラスト／アベミチコ

ほっと INFORMATION

プロの教室
しっとりパンプキンブラウニー

ハロウィンにピッタリな「パンプキンブラウニー」を学べます。
当日はガスオーブンを使用して作ります。

参加材料費 1人 1,500円
定員 9名

日時／9月24日㈮ AM10:30〜PM1:00
講師／JHBS認定講師・ABCクッキングブレッドライセンス
北海道初 お弁当学マスター認定講師
くぼた かおり 先生

くぼたかおり〈@kaopan27〉／手作りパンやキャラ弁、スイーツなどを投稿しているインスタグラムはフォロワー数5万人を超える。「もしもしにっぽん」や「北海道新聞ななかまど」でのレシピ連載なども行う、今注目のキャラベニスト。

プロの教室
ご飯がススム♪ 野菜レシピ

もうすぐ新米の季節ですね。
ご飯がススム野菜を使ったレシピをご紹介します。

※写真はイメージです。当日の内容とは異なります。

参加材料費 1人 1,000円
定員 9名

日時／9月28日㈫ AM10:30〜PM12:30
講師／野菜ソムリエ
松田 しのぶ 先生

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。（菜食健美）自宅で手軽にできる料理講座を開催します。

インスタグラムに料理教室情報 公開中!
旭川ガス公式アカウント「asahikawa_gas」 ハッシュタグ「#旭川ガス」で検索!

プロの教室
おうちで作ろうアメリカンピザ

世界で活躍するピザ職人が、
おうち時間を楽しむためのスペシャルレシピをご紹介!

参加材料費 1人 1,500円
定員 9名

日時／9月30日㈭ AM10:30〜PM1:00
講師／DOLCE & PIZZA passatempo（パッサテンポ）
武石 一徳 先生

武石 一徳／今回はデトロイトピザをベースにしたアメリカンスタイルのピザレシピです。本物のデトロイトピザとは違いますが、アメリカンなテイストを楽しんでください。

安心・安全にご参加いただくために

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、当料理教室ではお客さま、およびスタッフの健康と安全を考慮し、以下の対応をさせていただいております。必ずお読みいただき、ご了承いただいた場合のみ受講のお申し込みをお願いいたします。

当料理教室の対策
- スタッフの検温・マスク着用
- こまめな手洗い・消毒の実施
- テーブル・備品のアルコール消毒の徹底
- 常時換気扇の稼働と 1 時間に1回以上の換気
- ソーシャルディスタンスの実施

お客さまへのお願い
- 体調に不安のある方は受講をお控えください。
- 海外から帰国された方は、帰国日より14日間は受講をお控えください。
- マスクの着用をお願いいたします。
- 手洗い・手指アルコール消毒のご協力をお願いいたします。
- 検温を実施いたします。熱が37.5℃以上ある場合は受講をご遠慮いただきます。
- 当日、自己申告表へのご署名をいただきます。
- 手袋着用を推奨しています。（旭川ガスでご用意します。）
- レッスン、試食中の私語はお控えください。
- 急遽、開催中止となる場合がございます。
お電話、メールでご連絡いたします。

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。

応募方法／イベント参加ご希望の方は、ホームページ・ハガキのいずれかで、①参加希望の料理教室 ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話番号を記入し、旭川ガス本社までお送りください。定員を超えた場合は抽選となります。
環境保護の為、抽選結果につきましては当選用紙の発送をもってかえさせていただきます。ご理解くださいますようお願いいたします。

webからのご応募はコチラ!

応募締切／8月24日㈫必着 旭川ガス 検索

酪農学園大学へガスをお届けしています。

旬を楽しもうか 健COW 志COW

旬×乳

夏野菜そうめん ～牛乳つけだれ～

調理時間 15分 **難易度**／★☆☆

材料（1人分）

きゅうり	1/5本
みょうが	1/2本
大葉	1枚
オクラ	1本
梅干し	1個
ツナ缶	5g
塩	少々
そうめん	1束（50g）
つけだれ	
めんつゆ	30ml
牛乳	100ml

作り方
❶ きゅうり、みょうが、大葉はせん切りにする。オクラはさっとゆでて、縦半分に切っておく。
❷ 梅干しは種を取り除き、ペースト状になるよう包丁でたたいて、たたき梅とする。
❸ ツナは塩を加えて、混ぜておく。
❹ そうめんは茹でて、冷水にとり、水気をきる。
❺ つけだれは、めんつゆと牛乳を合わせる。
❻ そうめんに1.2.3.の具材を盛りつけて完成。5.のつけだれを別盛りで添える。

栄養価（1人分） ●エネルギー269kcal ●たんぱく質11.0g ●脂質4.5g ●食塩2.6g
※めんつゆの食塩は1/3量で算出

調理ポイント つけだれは牛乳で!
めんつゆの希釈には、水ではなく牛乳を使います。
「え!牛乳?!」との印象があるかもしれませんが、牛乳を使うことで味がまろやかになり、牛乳の旨味によって美味しく食べることができてオススメです。

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

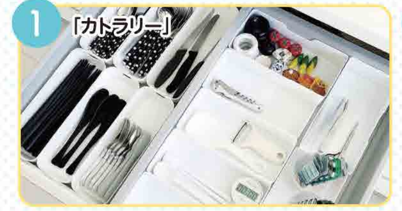
今回のお題
収納グッズで キッチン周りの収納

技あり 簡単 収納

掃除・収納のプロが伝授する!

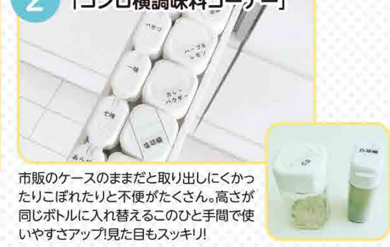
窪田かおり流収納のポイント!!
☆見た目スッキリ ☆丸ごと洗いやすく ☆重ね置きせず取り出しやすく ☆使用頻度を見極めて収納

1 「カトラリー」



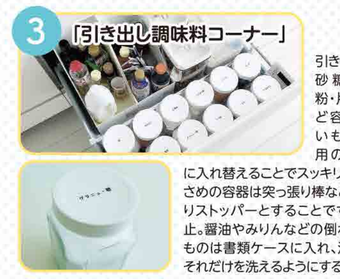
付属のケースは取り出し、ピッタリと好みのケースをはめ込む。1つのケースが汚れてもそれだけ洗えばOK!（手持ちのケースでも隙間にメラミンスポンジを切ってはめ込むことでずれを防止できます。）

2 「コンロ横調味料コーナー」



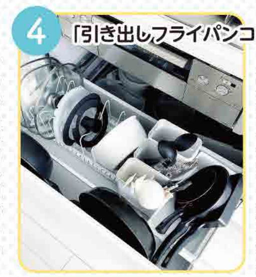
市販のケースのままだと取り出しにくかったりこぼれたりと不便がたくさん。高さが同じボトルに入れ替えるこのひと手間で使いやすさアップ!見た目もスッキリ!

3 「引き出し調味料コーナー」



引き出し内の砂糖・薄力粉・片栗粉など容量が多いものは専用の入れ物に入れ替えることでスッキリ収納。小さめの容器は突っ張り棒などで仕切りストッパーとすることでずれを防止。醤油やみりんなどの倒れやすいものは書類ケースに入れ、汚れてもそれだけを洗えるようにする。

4 「引き出しフライパンコーナー」



上の大きい引き出しには普段使うのものと深型のフライパンをなどを突っ張り棒の仕切りや大きめの箱に並べる。立てて収納ができるグッズを使って鍋やフライパンの蓋を立てかけ、おたまやトングなどは箱にたてて収納。煮込み用の大きな鍋は下の段の引き出しに入れる。

お掃除収納アドバイザー
窪田かおり

掃除や収納、料理を投稿しているインスタグラムはフォロワー多数、今話題のインスタグラマー。身近にあるもので、簡単なお掃除・収納方法をご紹介します。
インスタアカウント:kaopan207

ご存じですか?
キッチンまわりに
食器洗い乾燥機 オススメ
大きな食器も調理器具もまとめて入る大容量!
毎日の家事がもっとラクに!

カンタンに取替えできます!

インスタをフォローしてね!

様々なテクニックを紹介中!#旭川ガス

ASAHIKAWA_GAS

店主自ら漁港へ! 自慢の海の幸をはじめメニュー多彩に

突撃 ガス飯 応援団!

お造りおまかせ／3種盛り（1〜2人分）¥1,078 5種盛り（2〜3人分）¥1,730
7種盛り（3〜4人分）¥2,178

海老と長イモのパリパリ揚げ〜エビマヨサラダ仕立て ¥638

ラムのレアカツ定食 ¥850

お刺身、焼き鳥から個性派の創作料理まで良質の道産食材にこだわるメニューが充実!2006年（平成18年）のオープン以来、鮮度に自信の多彩なメニューで幅広い世代の“ちゃがちゃがファン”を獲得している人気店。店主自ら漁港に出向いて買い付ける新鮮な海の幸は、常時10種類以上用意しているお刺身に。お造りは人数・予算に応じて対応可能。焼き鳥は炭火で香ばしく、お料理に合わせて楽しめるお酒のラインナップも魅力です。ボリューム大満足の各種コース料理も大好評。『ラムのレアカツ定食』『とろサーモンたたき丼』など個性派のランチメニューも見逃せません!

> レアなラムカツ♪さすがプロ!家では創作料理作れないですものね。外食のすばらしさを感じます。
> **表紙絵／アベミチコ**

ホームページでも掲載中! 旭川ガス 検索

旬和創彩 ちゃがちゃが
江別市野幌町57-15
電話 011-381-6508
営／ランチ11:30〜14:00
ディナー17:00〜23:00
（※金土はディナー17:00〜24:00）
休／月曜日

※新型コロナウイルスの感染拡大により、営業時間・定休日が変更となる場合がございます。ご来店前にご確認ください。

ご注文時にご提示ください。
ランチご利用のお客さま
ソフトドリンク1杯サービス
※クーポン1枚でお1組様利用可
※店内でお食事をご注文された方のみ（テイクアウト不可）
有効期限／令和3年9月末まで
旭川ガス

ガスマイルん♪を探せ!!

クイズDEほっと

クイズに答えてプレゼントをGET!

Q ほっと8月号のこのページ以外にガスマイルん♪は何匹いるでしょうか?

①1 ②2 ③3

ぼくはどこにいるのかな?

前号の答え／②4

P★R★E★S★E★N★T

❶酪農学園大学 乳製品3点セット 3名様
（健土健民バター・健土健民カマンベールチーズ・健土健民クリームチーズ）
酪農学園大学で飼育している乳牛からの、搾りたての新鮮な生乳を使っています。 すべて大学内で丁寧に製造され、数量限定の大学オリジナル乳製品です。大学内での販売が主のため他では手に入りづらい商品です。
提供／酪農学園大学 江別市文京台緑町582番地

❷食べて応援キャンペーン テイクアウト限定飲食チケット…1,000円分 10名様
※当チケットは旭川地区の対象飲食店にてテイクアウト限定でご利用いただけます。

クイズDEほっと応募方法▶旭川ガスホームページのプレゼント応募フォームより ①クイズの答え ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話番号 ⑥ご希望のプレゼントを入力し、ご応募ください。※ハガキでも受付しております。

WEB 旭川ガス 検索
https://asahikawa-gas.co.jp/

ハガキ 〒070-8515 旭川市4条通16丁目左6号
旭川ガス株式会社

●応募締切／8月24日㈫必着●

※ご応募は、お1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かえさせていただきます。

先月のクイズ de ほっと応募総数は656件でした。たくさんのご応募ありがとうございます!!

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
江別支社／〒069-0815 江別市野幌末広町38番地2
TEL.(011)382-4211 FAX.(011)385-2471
ショールーム ガスプラザ／〒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
	旭川ガス住設㈱	旭川市宮前1条5丁目3556-2	TEL.(0166)39-3577
	㈱高橋商会	旭川市2条通22丁目1-63	TEL.(0166)34-4984
江別地区	旭川ガス住設㈱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。

安心・安全をお届け!

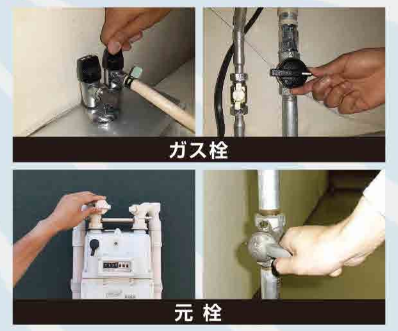
1コマ ガス劇場（げきじょう）

ガス臭いときの対処法の巻

旭川ガス燃料 沼澤（ぬまざわ） 渉（わたる）

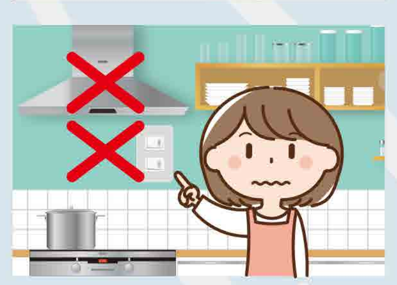
> ガス臭いときは、窓を開けて換気をしましょう!

家の中がガス臭いときは、窓を開けて換気を行ってください。
また、**ガス栓や元栓は閉めて下さい。**
※元栓はガスメーターの近くにあります。
（左上や左下をご確認下さい。）



> 火気は絶対に使わないでください!

ガスの臭いがするときは、火気を絶対に使用しないでください。
また、**換気扇や電気のスイッチも着火源になるので、絶対に触らないでください!**



お手軽なリース警報器でさらに安心アップ!!
ガス・CO複合型 XW-125G 壁掛型
AC100V式
希望小売価格12,540円（税込）
らくらくリース 月々209円（税込）

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

CAMPAIGN
クリクラ北海道限定
子育て応援キャンペーン

1本（12ℓ）1,460円（税込）のクリクラボトルが
9本無料!

108ℓ/13,140円相当のお水＆無料サーバーがセット

ママの飲む水が赤ちゃんを育てます。
クリクラは3つのポイントでママ・プレママを応援します!

あんしん・あんぜん	調乳用に最適	負担を軽減
赤ちゃんに適したピュアな軟水	温水機能で調乳もラクに	自宅配送で手間入らず

対象 妊産婦〜1歳未満のお子さまを持つ方
（母子手帳表紙のコピーまたは写真のご提供をお願いいたします。）

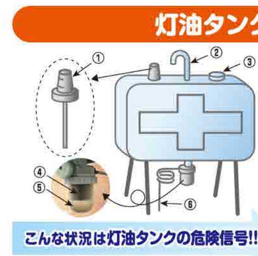
システム
・お試し利用で、サーバーとボトル3本を無償提供いたします。
・継続利用の場合、追加で6本分無料になる「無料引換チケット」を提供いたします。
・無料引き換えチケットは、次回以降ボトル注文時1回につき1枚ずつご利用いただけます。
・ご成約の場合、安心・安全にお使いいただけるよう年に1度サーバーメンテナンス料5,520円（税込）が必要となります。

留意事項
・母子健康手帳に記載してある住所と同一住所でご利用いただけます。
・同一住所、同一のお客様による複数回のご利用はできません。
・転居等による別の住宅へのサービス持越しはできません。
・すでにクリクラを契約していただいている方は対象外となります。
・過去に本サービスをご利用いただいた方の複数回利用はご遠慮いただいております。

詳しくはこちらまでご連絡ください。 クリクラ専用ダイヤル TEL(0166)25-1132

思わぬトラブルになる前に!
灯油タンク洗浄
490ℓ 200ℓ タンク

灯油タンクのセルフチェック 暖かいこの季節にタンクのご点検を

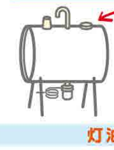


こんな状況は灯油タンクの危険信号!!
※洗浄時はタンク内に1/3以上の灯油が必要です。

まずはセルフチェック
- チェック01 □ 油量ゲージ ひび割れ、ぐらつきがありませんか?
- チェック02 □ エアー抜き管 折れまがっていませんか?
- チェック03 □ 給油口キャップ ひび割れ、外れはありませんか?
- チェック04 □ フィルター フィルターが黒く汚れていませんか?
- チェック05 □ カップ ひび割れはありませんか?
- チェック06 □ 配管 折れ、灯油漏れはありませんか?

※490ℓ、脚付200ℓハーフタンクが対象です。※980ℓタンクは8,250円（税込）になります。※付属部品を取り替える場合は、別途料金がかかります。

ご心配であればプロがチェック 〜各部分の確認、タンク内の確認は無料です〜



この形のタンクは要注意!
タンクの内側が錆びているかもしれません。
新しいタンクでも中の結露水や錆がストーブやボイラーの故障につながります。
灯油タンク無料点検実施中!

3年に1度は徹底的に掃除 〜見えないタンクの中も灯油もきれいにします〜

灯油タンク洗浄車で徹底的にきれいに!
タンク洗浄代金は通常価格6,600円（税込）のところ
特別割引価格 5,500円（税込）
●部品交換が必要であれば別途費用がかかります。

お問合せ **旭川ガス 営業部広域営業グループ** 受付時間 8:45〜17:30（日・祝を除く） TEL(0166)23-4151

夏休みの自由研究が決まってない人へ わが家のおいしいごはんをレポートにしてみよう!

第15回 ウィズガス
全国親子（ぜんこくおやこ）クッキングコンテスト
炎（ほのお）の調理（ちょうり）で五感（ごかん）を研（と）ぎ澄ます
レシピコンテスト

応募親子全組にオリジナルノートプレゼント

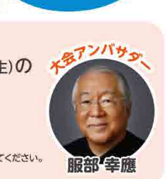
応募締切 2021年9月17日㈮

北海道地区大会開催概要

応募締切 9月17日（金）必着 ▶ 北海道地区大会（書類選考） 優勝チーム決定! 11月上旬頃 ▶ 優勝チームのレシピを「ウィズガスおウチで親子クッキングチャンネル」でご紹介! 2022年2月〜3月頃

募集テーマ
「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〜

［応募受付期間］ 2021年7月19日（月）〜9月17日（金）必着
［応募資格］ 北海道在住の親（保護者）と子（小学1年生〜6年生）の2名1組 ※お子さま1人につき、1応募に限ります。
［レシピの条件等］ ●食材費:2,000円程度（4人分） ●調理時間:60分以内（盛り付け時間を含む）
※レシピは未発表のもので、ご応募ください。 ※ガスならではの調理方法を活用してください。
※メニューは上限5品になります。



大会アンバサダー 服部 幸應

［応募方法］ 応募用紙に必要事項をご記入いただき、料理の写真を貼付または絵を記入して、応募先までお送りください。
※主催者は、主催者の団体に加盟する企業、本コンテストの運営にあたり運営を委託する企業、審査委員および協賛者に対して本コンテストの運営に必要な範囲で個人情報を提供いたします。
［書類選考方法］ 応募用紙にて厳正なる審査のうえ、北海道代表チームを選出いたします。
※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。

［大会賞］
優勝:特設サイトにてレシピを公開! ギフト券（1万円分）＆道産食材（1万円相当）
準優勝:ギフト券（5千円分）＆道産食材（5千円相当）
審査委員特別賞:ギフト券（3千円分）＆道産食材（3千円相当）
【協賛賞】ぎょれん賞、ホクレン賞 各15組ずつ予定

審査ポイント 審査委員はこんな所を見ているよ
1.親子で楽しく料理できるメニュー
2.メニューのバランスが良い（主食・主菜・副菜や栄養）
3.わが家ならではの工夫がされている
4.ガスならではの調理方法で作っている
5.エコへの配慮がなされている

道産食材を使用している場合は、加点の対象となります。

くわしくは応募用紙・ホームページで! クッキングコンテスト 北海道 検索

応募ご希望の方は、応募用紙をお届けしますのでお気軽に旭川ガスまでお問合わせください
☎(0166)23-4151 全国親子クッキングコンテスト 担当まで

新コーナー 家庭のエネルギーのことは
ガスの輪ひろげ隊にお任せ!!
- ASAHIKAWA GAS GAS NO WA HIROGETAI -

灯油給湯・暖房ボイラーから
エコジョーズに取替えるお客様増えてます!!

今なら!! 灯油給湯・暖房ボイラー 最大5万円下取り

〜エコジョーズにお取替えしたお客様からのお声〜

北門町 W様
いつかはエコジョーズに…そう思っていましたが、今年の冬は雪も多く寒い日が続いたので、灯油の減り方の予想ができず大変でした。エコジョーズにした決め手は、灯油ボイラーだと2台あり場所をとられますが、エコジョーズだと1台になってスッキリするのがとても魅力的でした!おまけに、灯油の臭いがしなくなるので、都市ガスの方がクリーンですね。
工事は2日間ですが、1日目の夕方にはお湯も使えて大きな不自由はなく終了!念願のエコジョーズは安心感がたまりません♪

Before
工事2日間!! あっという間!
スペースひろびろ!
After

エコジョーズ 標準工事費込 **605,000円**（税込）
※ガス工事、電気工事費別途
安心の10年保証をお付けします!
大好評! お得なリースプランもご用意!

お問合せ **旭川ガス 営業部営業促進グループ** 受付時間 8:45〜17:30（日・祝を除く） TEL(0166)23-4151

HOT 旭川ガスグループ
大総力祭
in 地場産（じばさん）
9.17㈮ 18㈯ 19㈰

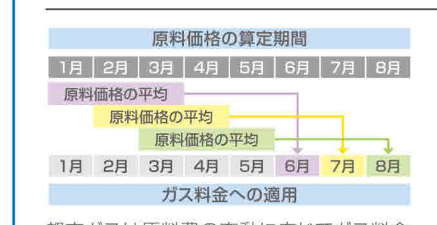
詳しくはほっと9月号の折り込みチラシをご覧ください!!

ガスコンロ・レンジフード他リフォーム商品など大特価商品多数展示!

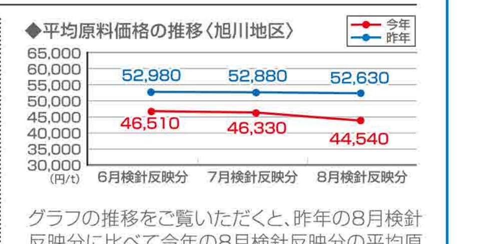
会場／地場産業振興センター 旭川市神楽4条6丁目1-12「道の駅あさひかわ」

新型コロナウイルス感染症拡大の状況によっては、中止となる場合がございます。

ガス料金の原料価格変動のしくみ



都市ガスは原料費の変動に応じてガス料金を調整する、原料費調整制度を適用しております。原料価格への反映は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。



グラフの推移をご覧いただくと、昨年の8月検針反映分に比べて今年の8月検針反映分の平均原料価格は低くなりました。よって、ガス料金も昨年同時期に比べ低くなっております。
原料調整制度による計算方法や、さらに詳しい内容をお知りになりたい場合は、ホームページやお電話にてお問い合わせください。