

レシピ提供協力

旭川市立大学

旭川市立大学短期大学部

旭川市立大学短期大学部
食物栄養学科 2年

高橋 さん

材料(1人／2個分)



薄力粉	45g
強力粉	10g
ドライイースト	0.7g
砂糖	5g
ベーキングパウダー	0.3g
サラダ油	1.7g
牛乳	32g

作り方(調理50分 ※発酵時間を含む)

Recipe's Point

まなとうは小麦粉と少量の油で作るシンプルな蒸しパンで、脂質控えめ・消化にもやさしい一品です。ふんわりもちもちとした食感が際立つ、蒸したてのおいしいさをぜひ味わってください。旨みの濃いおかずと相性抜群、私たちはチリソースの主菜と一緒にいただきました！

- ① 〈下準備〉牛乳を35℃くらいに温めておく
- ② ボウルに薄力粉・強力粉をあわせ、砂糖、イースト、ベーキングパウダーを入れる。
- ③ ボウルに入れたイースト部分に牛乳を注ぎ、こねて、室温で15分ほど休ませる。
- ④ 休ませた生地に油を加え、さらにこねる。生地を四角く伸ばし、手前からくるくると巻いていく。
- ⑤ 巻いた生地を包丁で二つに切る。ふんわりラップをかけて、室温で30分程度2次発酵させる。
- ⑥ ペーパーを敷いた蒸し器で、10分程度蒸して完成。



旭川ガスご契約の
居酒屋をご紹介します

旭川ガス・東支店

創業90年、
さんちろく街本店の
味を受け継ぎ
進化する旭川の味
居酒屋 天金 東支店

旭川中心部・さんちろく街で創業し、来年90周年を迎える老舗居酒屋 天金。90年もの間、旭川で愛され続けてきた店は数少なく、まさに旭川が誇る味と言えます。東旭川にある東支店では、4代目が本店の味と暖簾を受け継ぎながら、「天金」の名が後世に残るようにという想いで、日々厨房で精進されています。

豊富なメニューの数々を、丁寧に仕上げているのも魅力。看板メニューの「玉子焼」は、ガス火の熱で一気に仕上げることでふわっとした食感に。天ぷらも外はカリッと、中はふんわりと仕上がります。新鮮な刺身盛りやポタンエビなどの海鮮料理も、訪れる人の心をつかんでいます。

無料駐車場を備え、家族連れの食事から宴会まで幅広く利用できる一軒です。地域に根づいたおいしさを、ぜひ味わいに足を運んでみてはいかがでしょうか。

第6回

「さんちろく」

ガスさんぽ

「散歩してる人」
バーババ

居酒屋 天金 東支店



住所／旭州市東旭川
北1条2丁目1-23
電話／0166-73-8851
営業時間／11:00～14:00
17:00～22:00
(料理L0.21:30、ドリンクL0.21:30)
休／水曜日

取材店舗をYouTubeで配信中!!

表紙の二次元コードから、旭川ガスの動画へGO!!

旭川ガス 本社／〒070-8515 旭州市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

〒070-8515 旭州市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㈱ 旭州市永山北3条10丁目2-12 TEL.(0166) 48-3939
旭川地区 旭川ガス住設㈱ 旭州市宮前1条5丁目3556-2 TEL.(0166) 39-3577
旭川地区 旭川ガス住設㈱ 旭州市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。

作って実感!コンロ機能!

ガスコンロ調理 体験教室

11月の体験教室はパロマのFACEIS(フェイス)と同梱商品の「ラ・クックグラン」、別売の「ラ・クックグランポット」を利用して料理を作ります。ぜひご参加ください♪

このコンロを使用します!

Paloma FACEIS
GRAND
PBDT8AWS3U60GH

ラ・クック
グラン
同梱



どなたでも
ご購入
いただけます!

10/31(金)
まで!!

※263,340円(税込)
126,500円 税込
※ガス工事費別途

ラ・クックグランポットのここがスゴイ!

**コンロもグリルも
こわひとつ!**



焼製や炊飯はコンロで、パンや煮込み料理はグリルでなど、料理に合わせて使い分けることができます。いつものコンロで、様々な料理を手軽に楽しめます♪

コンパクトなのに大容量

コンパクトなサイズながら、深さは8.5cm、容量は2.4L! 3~4人前の料理にも対応できるので、家族分の調理にもぴったりです。

フェイスを使って作ります!



ご好評につき第2弾開催決定!!

ガスコンロを使った パンレシピ♪

最新ガスコンロを使って「ちぎりパン」「超簡単焼きそば」を作ります!ぜひ、ご体験ください!!

**ご参加は
Webからの
ご応募が
必要です**

参加ご希望の方は、
右記二次元コードから
ご応募ください。
応募締切 /
10月23日(金)



日 時

11月25日(水)

10:30~13:30

参加費用

1名 **500円**

(定員9名様)

PCの方はHPより
応募ページに
アクセスできます。

旭川ガス 検索

※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。なお、当選用紙は今月末までに郵送させていただきます。ご理解の程、よろしく願いたします。

体験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。

ガスコンロ調理体験教室 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!



check!



省エネエコ習慣

給湯・暖房・追い焚きを一台でおこなう

天然ガスのエコジョーズ!

本格的に寒くなる冬は上手に使って
ガス代の節約に繋がしましょう!

エコジョーズの
使い方を動画で
チェック!!

省エネガス機器
Ecoジョー

ポイント
1

**お部屋の温度はパネルヒーターの
サーモバルブで調節しよう!**

サーモバルブのメモリの数字で室
温設定ができ、設定の室温に達する
とそれ以上は温まらない仕組みで
す。右の表を目安に調節しましょう!

サーモバルブのメモリ	1	2	3	4	5	6
室温の目安	10℃	15℃	20℃	23℃	26℃	29℃

※メーカーによって仕様が異なります。

ポイント
2

**リモコンで暖房レベルを
調節しよう!**

春や秋は暖房レベルを低く、冬
は適温に合わせてレベルを上
げましょう。サーモバルブのメ
モリを上げても温度が上がり
ないときは、リモコンの暖房レ
ベルを上げて調節しましょう。

ずっと
同じ設定で
運転させてた
なあ

【暖房レベルの目安】

10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月
1	2~4		5~7		2~4		1

ポイント
3

**リモコンのタイマー機能を
活用しよう!**

リモコンの暖房タイマー機能を活用し
て外出時や就寝時に運転を止めるこ
とで、ガス代の節約に繋がります。黒
い時間帯が暖房運転する時間です。

寝る間は
節約!!

※メーカーによって仕様が異なります。

ほっと
インフォメーション

地域の未来に、想いをカタチに。

旭川ガス

お問合せは
こちらまで



安心・安全 ガスライフ

今月のテーマ

停電時におけるガス機器ご使用について

停電中は換気扇やレンジフードが作動しません。ガス機器使用時は新鮮な空気が必要ですので、やむを得ずガス機器をご使用になるときは、窓を開けるなど必ず換気（給気・排気）が確保されるようご注意ください。また、夜間はガス機器がよく見えず、操作を誤るおそれがありますので、ご使用には十分ご注意ください。

停電時ご使用できるガス機器

「ガスコンロ」「小型湯沸器」などはご使用いただくことが可能です。ただし、一部のコンロでは100V電源を使用しているものもあり、ご利用いただけない場合もございます。



ご使用いただける機器例

停電中にご使用できないガス機器

「大型湯沸器」「エコジョーズ」「FFストーブ」など、コンセント電源を使うガス機器は、停電時にはご使用いただけません。
※コルモやエスファームなど停電時対応機能(オプション)がある場合は機器付属の取扱説明書をご確認ください。

停電時ご使用できないガス機器

ご使用いただけない機器例



年中いつでも!! 警報器の鳴動やガス臭いと感じたらすぐにご連絡を!

365日 24時間受付
緊急時連絡先 ☎ (0166) 45-2800

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 YP-756F 壁掛型 コンセント式
5ヶ所からリース 有効期限5年

当店通常価格 12,540円(税込)

月々 209円(税別)

ガス料金の原料価格変動について

◆単位料金調整額(旭川地区)

区分	今年	昨年
8月検計反分	37.42	34.57
9月検計反分	39.02	32.87
10月検計反分	45.35	31.71

※グラフは政府の値引き額を反映してありません。

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います。毎月の単位料金はあらかじめ定めた基準単位料金に、原料費調整による調整額を加算・減算し算定します。

政府の「都市ガス料金の負担軽減策」による値引額について

これまでに左図の単位料金調整額より下記の通り値引されています。

年度	期	項目	金額
2025年	8-10月検計分	値引き額(1㎡あたり)	8円(税込)
	9月検計分	値引き額(1㎡あたり)	10円(税込)
2025年11月 ~ 2026年1月検計分		値引きはありません。	
	2026年 2-3月検計分	値引き額(1㎡あたり)	18円(税込)
2026年	4月検計分	値引き額(1㎡あたり)	6円(税込)
	5-6・7月検計分	値引きはありません。	
2026年	8-10月検計分	値引き額(1㎡あたり)	1.4円(税込)
	9月検計分	値引き額(1㎡あたり)	18円(税込)

北ガスの電気にする人ドンドン増えてます!

北ガスの電気

電気代
基本料金
最大3か月
無料!

キャンペーン期間
2026.12/16
(水)まで

北ガスの電気に切り替えると
毎月の電気代が**おトク**に!

旭川ガスの
都市ガス・LPGを
お使いの方

電力量料金
北海道電力の
従量電灯Bより

約4%おトク!

さらに!! 以下のガス機器をお使いなら**もっとおトク**に!!

●北ガスの電気付帯割引メニュー

給湯・暖房・融雪割

給湯・暖房・ガスロードヒーティングの
いずれかをお使いの方

さらに **1%** 電力量料金
おトク!

給湯+暖房割

エコジョーズなど給湯と暖房をセットで
お使いの方

さらに **2%** 電力量料金
おトク!

マイホーム発電割

コレモやエネファームなど
ガスマイホーム発電をお使いの方

さらに **3%** 電力量料金
おトク!

※旭川ガスは「北ガスの電気」を取り扱う媒介事業者です。「北ガスの電気」は北海道ガス社との契約となります。※電気代基本料金最大3か月無料キャンペーンは過去に同一住所で「北ガスの電気」を契約後、解約された方で、直近の契約終了日が2024年9月9日以後の方は対象外となります。詳しくはお問い合わせください。※付帯割引は希望される場合、北海道ガス(株)所定の方法で付帯割引の適用を申し込んでいただきます。複数の割引条件を満たす場合は、最も割引率の高い付帯割引1つつを適用します。※付帯割引は北ガスの電気(従量電灯B・ガス・Bタイプ・ガス・Bタイプ)を二契約の方に、燃料費調整額およびエネルギーサービスクーポンを別個に別々に電力量料金総額に対して適用されます。※本報の掲載内容につきましては、2026年9月時点の内容を掲載しています。

お問合せ・お申込みは、下記電話番号までお電話ください!!

TEL (0166) 23-4151

旭川ガス
ホームページ

**夢の燃料
発見!!**

旭川ガス新脱炭素担当と学ぶ

VOL.4



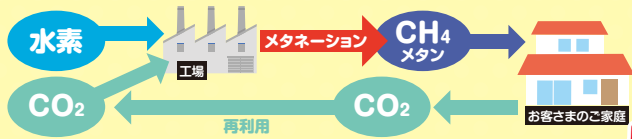
カーボンニュートラル



脱炭素担当
岩堀社員

『ガス業界の未来と新しい技術』～CO₂排出が実質ゼロのガス!?～

皆さまのお家に届く都市ガスは、化石燃料のため燃やすとCO₂が排出されます。このまま化石燃料を使用しているのは脱炭素社会を実現することはできません。そこで、ガス業界の新しい技術「メタネーション」について調べてみました！メタネーションとは、太陽光発電などの再生可能エネルギー由来の電力から生成される水素と、CO₂を結合させ、都市ガスの主成分であるメタンを製造する技術となります。メタネーションで製造されたメタンを「e-メタン」と呼び、現在のガス設備を活用して供給することも可能となります。e-メタンを燃焼する際に排出されるCO₂を再度メタネーションに活用するため、CO₂の排出量は実質ゼロ!と見なされ、ガス業界では2050年までにe-メタンの普及を目指しています!!



都市ガスをe-メタンに置き換えることで脱炭素化ができるんだね!!

予告 『旭川ガスのCO₂削減の取組み』

～森林保全と植樹イベント～

次回は
12月号掲載



アンケートプレゼントコーナー

下記のアンケートに答えてくれた方の中から抽選で表紙で紹介した居酒屋のクーポンが当たる!!

Q

省エネにつながる給湯暖房機「エコジョーズ」をご存知ですか？

① 知っている
② 知らなかった



アンケートプレゼント応募方法

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アンケートの答え ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤電話番号 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からのご応募

右記二次元コードからホームページの応募フォームにアクセスできます。



ハガキのご応募

〒070-8515 旭川市4条通16丁目左6号
旭川ガス株式会社まで、ご郵送ください。

※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させていただきます。

● 応募締切 / 10月23日 (金) ●

先月のアンケートプレゼントコーナーの応募総数は **348件** でした。たくさんのご応募ありがとうございます!!

第6回

PRESENT

ガスさんば
ご紹介の店舗

居酒屋 天金 東支店さん

3名様

デザートサービス券