

やましろしんぶん

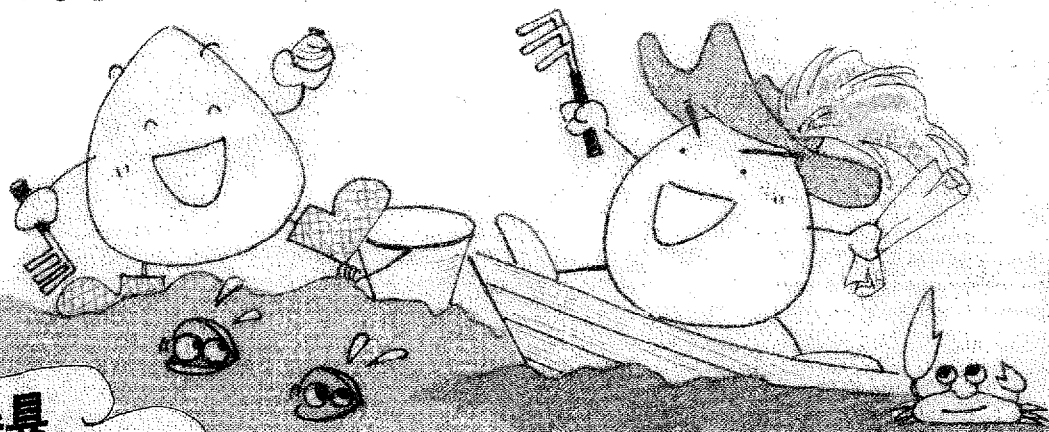
2005年
春号
No.24

24
号
必
読
誌

発行・編集 佐賀市鍋島町大字八戸2153-1 山代ガス株式会社

TOPIX

土鍋でゴハン！



ガス器具

ほっと情報

最新！ガスコンロ事情

ガスコンロは「消し忘れる！」「焦がす！」「掃除にくい！」などのイメージを持たれていませんか？ でも、最新のガスコンロは**かなり違います！**

① お手入れ…ガラストップ天板

水無しグリル

② 安全性 …消し忘れタイマー消火

天ぷら油火災防止

魚げつき消火

立ち消え安全装置

③ 便利性 …天ぷら温度自動調整

自動炊飯

湯沸かし自動消火

オートグリル（自動調理グリル）



ガラストップは汚れがサッと取れて傷つきにくく
いつまでも美しさを保てます

などの機能が「ついうっかり」や「おっくう」なあなたをしっかりとサポート！

お年寄りから子供まで、誰でも安心して使える時代になったようです。ほかにもいろいろな機能がありますが、すべては安全・快適で楽しくするための最新の機能です。

もっと安全で使いやすく、もっとお料理が楽しく、もっと省エネを目指し
ガスコンロは急速に進化していますよ～！



花粉症、手軽にできる予防法



花粉との接触を避ける

・外出は花粉の多い時間帯(10時～15時)を避け、マスク・メガネ・帽子等を着用する。

花粉を家の中に入れない

- ・よく晴れて気温が上がる日は花粉が多いので、窓をなるべく開けない。
- ・帰宅したら髪や衣服についた花粉をよくはたき落としてから家の中に入る。
- ・布団、洗濯物もよくはたいてから取り込む。



◇洗濯物は衣類乾燥機や浴室乾燥暖房機を使うことで花粉の付着を防げます◇

体調管理

- ・風邪などひかぬようバランスよく食事を摂り、過労・睡眠不足に注意する。
- ・お酒、タバコ、刺激の強い香辛料などは控えめに。



以上は日常生活の中でできる簡単な予防法に過ぎません。症状の重い方は我慢をせずに医師や薬剤師に相談し、薬を併用するなどの適切な措置をとることをお勧めいたします。

やましろ

チャレンジ★クイズ!

<問題>

鍋でゴハン!

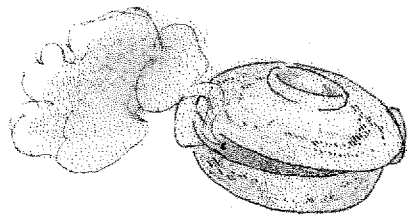
○の中に入る文字を答えてください。

<応募方法>

はがきに答え、ご希望の賞、住所、氏名、年齢、電話番号、ご意見をご記入の上、表紙右上の応募券を貼って下記まで郵送してください。5月末日消印まで有効です。

〒840-0857

佐賀市鍋島町大字八戸2153-1
山代ガス(株) しんぶん編集部



A賞	「たち吉」炊飯土鍋	5名
B賞	三瀬鶏焼肉セット	5名
C賞	新茶	10名

再チャンス賞 <愛・地球博>グッズ 50名

当選は賞品の発送をもって発表と
かえさせていただきます。

*ご記入いただいた各情報はクイズの抽選及び賞品の発送のために使用するものであって、他の目的には一切使用、流用いたしません。

今回のやましろくんぶん
いかがでしたか? 特集で
ご紹介しました土鍋で
炊くご飯。試みましたが
大変おいしく炊けました。
今、テレビ雑誌等でもよく
とりあげられていますが
なつかしさと新鮮さか
うけて、秋かなブームを呼
び起こそうと、皆様も
一度試みてみてはいかが
でしょうか?

ご意見、感想、ぜひ
どしどしお寄せ下さい。
クイズの応募券もお
待らしてあります!

編集こぼれ話

応援します夢のある暮らし 山代ガス佐賀営業所

〒840-0857
佐賀市鍋島町八戸2153-1
TEL 0952-(25)1275

手軽に

グルメ ②④

材料 (4人前)

カニタマ(天津料理) もどき

- | | | | | |
|-----------|------|---|------------|-----|
| ・ 卵 | 5コ | A | ・ 紹興酒 | 小じい |
| ・ カニカマ | 120g | | ・ 砂糖 | 小じい |
| ・ 枝豆(じや付) | 40g | | ・ 鶏がらスープの素 | 小じい |
| ・ 葱 | 1/2本 | | ・ かつおだしの素 | 小じい |
| ・ 生姜 | 少々 | | ・ 塩コショウ | 少々 |

- ・ サラダ油 大じい4
- ・ ゴマ油 大じい1

*カニカマは、棒状タイプ
でいいものがベスト。

作り方

1. 枝豆はじやから豆を出す。
葱は小口切り。生姜はみじん切りある。
2. ボウルに卵を割り入れ、カニカマ、枝豆、葱、生姜とAの調味料を加えて
溶いておく。
3. 鍋に油を入れ、中火にかける。煙の出ない程度に温まったら、卵を一気に流し入れ
強火にする。
4. 卵の外周を中心にひき入れるようにして炒めたら、ごま油をまわして出来上り。

あん材料

- | | | | | | |
|-------|------|------------|-------|---------|------|
| ・ 砂糖 | 大じい2 | ・ トマトケチャップ | 大じい2 | ・ 塩コショウ | 少々 |
| ・ 紹興酒 | 大じい1 | ・ 鶏がらスープの素 | 小じい1 | ・ 片栗粉 | 小じい2 |
| ・ 酢 | 大じい1 | ・ 水 | 150cc | ・ ごま油 | 大じい1 |

あんの材料全てを鍋に入れ、混ぜながら、とろみが出るまで煮める。

あとは、あつあつご飯にカニタマとあんをのせて……天津料理の出来上り!!

山代ガス佐領営業所では、
右の日程で料理教室を開催(有)。
今回は栄養士の考えに、栄養バランス
のとれにお弁当料理とご紹介(有)!!
お申込み、お問合せ、
(0952)25-1275(担当=古川まで)

日程

- 5月12日(木)
- 27日(金)

どちらか一方で
お申込み受付中!!

内容

お弁当料理

講師
(栄養士
吉永澄子先生)

料理教室の案内

土鍋でゴハン!

いま、人気なのが土鍋で炊くごはん。

おなじお米でも炊飯器で炊くより「おいしい!」と評判です。

お店で炊飯専用土鍋をよく見るようにもなりました。

お鍋の大きさや形はいろいろありますが、**普通の土鍋**でもできます。

炊き方をお手軽に紹介しますので、

初めての方も手持ちの土鍋で一度チャレンジしてみましょう!

準備

- ・お米は洗って30分ほど水に浸した後、ざるなどでしっかり水を切る
- ・お米一合に対し、水は一合と少し

お好みの炊き上がりになるよう、火力、時間、水加減を調整してください。

炊き方

- ・米と水を適量入れた土鍋を中火にかける。
- ・沸騰したら弱火にして2分。(ここを長くするとオコゲができます)
- ・火を止め、15分蒸らしてできあがり! カンタン♪カンタン♪

なぜおいしいの?

金属なべより加熱ムラが小さく、炊飯に適しているのです。
また、保温力の高さも一役買っています。

炊飯器におまかせではなく「手間をかけておいしくご飯を炊く」

ことが楽しくて、毎日炊く方もいらっしゃるようです。

グツグツ、カタカタ、鍋の音。ごはんが炊ける、いいにおい。

おいしくて。懐かしくて。新鮮で。

いろんな楽しみ方で、現代の生活に受け入れられています。

