

炎

ほのお

2013 冬号



越後天然ガスの季刊情報誌

a quarterly magazine of echiten-gas

暮らしの中のちょっとイイことおすそわけ!

さいのかみ
スルメ食べれば 風邪ひかず

(秋葉区・とんどさん)

Contents

食の宅配便

プチヴェール ①・②

ガスのことを知っておこう!

浴室暖房で安心・快適バスタイム ③・④

インフォメーション

お店紹介!「アラモード・キムラ」 ⑤

教室紹介!「中国采館 飛鳥」

全国親子クッキングコンテスト結果報告 ⑥

読者投稿コーナー

「あなたの○○の秋」といえば ⑦

炎では、皆様からの写真や作品をお待ちしております。
詳しくはうら表紙面をご覧ください。

定期
宅配

プチヴェール



お菓子って「太る」「虫歯になる」というイメージがあるじゃないですか。ただ配合するだけではなく「お菓子を食べると健康に」と言えるような商品を作りたいかったです。



遠山 博司さん「新津商工会議所 経営指導員」

小さいのに驚きのパワー 新津育ちの健康野菜

手のひらに収まるくらい可愛いらしい大きさで花のような形。ここ数年、冬になるとスーパーなどでこの鮮やかな緑の野菜を見かけるようになりました。この野菜の名前は「プチヴェール」。フランス語で「小さな緑」という意味で、芽キャベツと青汁の原料であるケールを掛け合わせて作られた新しい野菜です。この野菜の特徴は栄養価がとにかく高いこと。可食部100g当たりに含まれる栄養価は、カルシウムが牛乳の約4倍、食物繊維がさつまいもの約3倍、ビタミンEがほうれん草の約2

倍、カロテンがかぼちゃの約6倍！バセリやケールなど、栄養価の高い野菜はその大抵がたくさん食べることでできませんが、プチヴェールは青臭さやクセもなく、甘みがあつても美味しいのです。このプチヴェールを新津の農家が栽培し始めたのが、平成16年ごろから。新津生まれのプチヴェールは糖度が高く、とても美味しいと評判も上々です。その理由は新津の冬の気候にあります。雪の中に貯蔵した白菜や人参が甘くておいしくなるように、冬の野菜は雪に晒されることで糖分を蓄えて甘みを増します。新津地域は降雪量があるため、甘くて身のしまったプチヴェールが育つのです。

プチヴェールを 新津活性化の架け橋に

プチヴェールは、2〜3分サツと茹でるだけで食べられるところも魅力。しょうゆやマヨネーズをかけてそのまま食べても美味しいですが、かき揚げ、和え物、サラダ、パスタ、グラタン、中華炒め……甘みがあつてクセがないので和食にも洋食にも相性抜群。手間をかけずにいろんな料理ができる便利な野菜なのです。

また、このプチヴェール、私たちが食べているのは実は脇芽の部分。プチヴェールの外葉は可食部よりもさらに栄養価が高いのですが、硬くて食用には向きません。この大量に破棄されていく外葉をどうにか有効利用できないか……そこで考えられたのが、プチヴェールを使った特産品づくりです。特産品が普及していけば、まだまだ二部の人にしか知られていないプチヴェールそのもののPRにもつながります。「農業と商工業が手を取り合つて、新津の特産品・プチヴェールを発信していこう」を合言葉に、新津商工会議所とJA新津さつき、さらにお菓子パンを作る新津菓子組合、成分分析や健康への影響を検証する新潟薬科大学など、地元産・学・官が集まって「プチヴェールを使った特産品づくり」がスタートしました。

ブチヴェールと豚肉のかき揚げ

カロテンたっぷり! 油との相性抜群!



材料(4人分)

ブチヴェール	70g	(揚げ衣)	
豚ももスライス	70g	卵	1個
塩・ごしょう	少々	冷水	100cc
人参	50g	小麦粉	1カップ
小麦粉	大さじ1		
揚げ油	適宜		

作り方(所要時間…約15分)

- 1 ブチヴェールは3~4つに割き、人参は千切りにします。
- 2 豚肉は1cm幅に切り、塩ごしょうをしておきます。
- 3 肉と野菜をボウルに入れ、小麦粉をまぶしておきます。
- 4 揚げ衣を作り、2と軽く混ぜ合わせて180度の油で揚げます。
- 5 天つゆや抹茶塩、レモンなどをかけていただきます。

キリトリ線

キリトリ線



❶ 寒さの厳しい時期が、最も美味しくなる時期。身が締まり、甘みがギュッと蓄えられる。

「ぶち森」と名付けました。

プロジェクトで特に苦労したのが、ブチヴェールの配合量。野菜は水分が多いため、たくさんは配合できません。ギリギリの量まで配合する試みを繰り返しながらクッキー、シフォンケーキ、ベーグル、饅頭など9種類の商品ができあがりました。各店舗が得意なものを作って販売できるように、新津菓子組合でレシピを共有し、シリーズ名を

新津の想いが詰まったお菓子「ぶち森」シリーズ

「ぶち森」の販売拡大にはまだまだ課題が残っていると遠山さんは言います。「ブチヴェールは冬の野菜。通年製造・販売するためには、夏でも原材料が手に入る環境を整えなくてはなりません」「宣伝や販売ルートにもまだまだ課題がありますね」。現在、ブチヴェールの認知度は上がり、栽培面積は順調に増えているそう。さまざまな課題をクリアしたあかつきには、新津は「美味しくお菓子を食べる健康になれる街」になるかもしれません。

新津産のブチヴェールの普及と

健康野菜で人も街も元気に

「ぶち森」シリーズが買えるお店はこちら

● にいつ オーサカヤ	新潟市秋葉区新津本町2-5-26 ☎0250-22-0112
● 松月分店	新潟市秋葉区新金沢町36-19 ☎0250-22-2269
● 駿河屋	新潟市秋葉区新津本町2-13-22 ☎0250-22-0543
● 田家屋	新潟市秋葉区新津本町4-9-16 ☎0250-22-0430
● 徳永商店	新潟市秋葉区新津本町3-12-4 ☎0250-22-0299
● 御菓子司 羽入	新潟市秋葉区新津本町1-6-30 ☎0250-22-0462
● ひつ越屋	新潟市秋葉区新津本町3-7-26 ☎0250-22-1159
● 菓子工房 マツサカヤ	新潟市秋葉区金沢町2-6-10 ☎0250-24-7562
★ アベキュー	新潟市秋葉区新津本町2-5-30 ☎0250-22-0053
★ イシヤマ ベーカリー	新潟市秋葉区新津本町2-6-32 ☎0250-22-0405
★ リトル アンデルセン	新潟市秋葉区新津本町4-18-7 ☎0250-24-7562

●印は菓子店、★印はパン店 パン・ベーグルは予約販売としています。



❷ ハウス栽培のブチヴェール。田植え後、使い道のなかった育苗ハウスが有効利用できるようになったという。



浴室暖房で安心・快適バスタイム

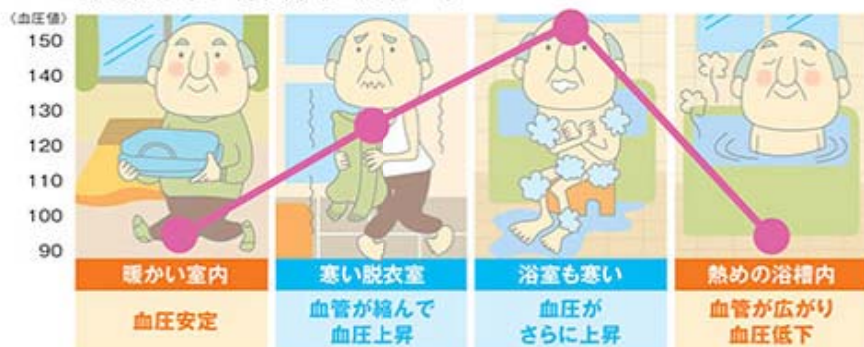
冬の浴室では「ヒートショック」による事故も増えています。ヒートショックが起きる原因は、暖かい室内と冷え切った浴室との温度差。ガス浴室暖房乾燥機は浴室をすばやく暖め、高齢の方も安心して入浴できます。冬場の洗濯物もカラッと乾かせるため、洗濯物の多いご家庭にも人気です。

「ヒートショック」を予防していますか？

ヒートショックとは、急激な温度変化が体に及ぼす影響のこと。血圧が急に上昇したり、脈拍が早くなったりして心臓に大きな負担がかかり、脳梗塞や心筋梗塞などを引き起こし深刻な事故につながることもあります。あたたかいお部屋から寒い浴室に入った時や寒い浴室から熱いお風呂に入った時などに起こりやすく、高齢の方や血圧の高い方は特に注意が必要です。

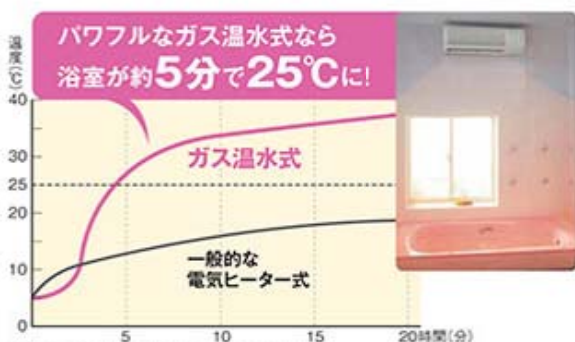
ヒートショックを防ぐには、浴室や脱衣室をあらかじめ暖めておき、温度変化をなくすことが大切です。

●温度差によって変動する血圧イメージ



パワフルなのに省エネ ガス浴室暖房乾燥機

ヒートショックを避けるには、あらかじめ浴室を暖めておくのが効果的です。浴槽のフタを開けておいたり、入浴前にシャワーを出しっぱなしにしておくといった方法もありますが、時間がかかりムダも生じます。そこでガス浴室暖房乾燥機がおすすめです。ガス式は屋外の熱源機でつくられた高温水(約80℃)を熱交換し、浴室内の機器(壁掛式・天井埋込式)からパワフルな温風を吹き出します。電気式に比べてハイパワーなので、暖かい空気が浴室全体に行き渡り、5分ほどで25℃まで暖めます。また早く暖



※[条件]外気温5℃ 浴室:ユニットバス1坪サイズ
(ガス温水式)暖房能力3.3kW (電気ヒーター式)100Vタイプ(1.05kW)

まるので断然省エネ、ランニングコストも気になりません。

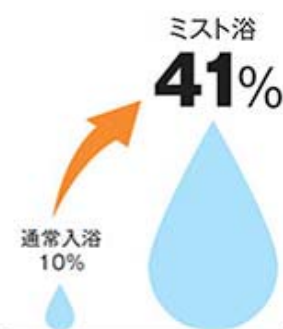
お風呂を沸かしながら予備暖房すれば、入るときにはお湯はたっぷり、浴室もポカポカ、安心して快適なバスタイムを実現できます。



冬の洗濯物も浴室もカラッとすばやく乾燥

ガス浴室暖房乾燥機は、冬のお風呂を暖めるだけじゃありません。数ある機能の中でも家事をサポートしてくれるとても便利な乾燥機能。浴室が衣類乾燥室に変わり、天候や時間を気にせずに洗濯物を干すことができます。電気式と比べて2倍以上のパワフルな温風でムラなく乾かすのでシワになりにくく、ソフトに仕上がります。2kgの洗濯物

●肌の水分量増加割合



1年を通じてエアコンの中で過ごすことが多くなった現代人は、汗をかきにくくなっています。ミストサウナ機能付きのガス浴室暖房乾燥機なら、温水ミストと暖房が浴室を高湿度の状態に保つので、たっぷり汗をかくことができ、

ミスト浴でエステ気分

なら約1時間で乾かせます。また部屋干し特有のいやな匂いもなく、花粉の季節にも外に干さずに済むのでとても便利です。また、乾燥機能を使えば、入浴後のジメジメした浴室の湿気やニオイを排出しながら素早く乾かしてくれるので、カビや結露の発生を防いで、浴室のお掃除もラクになります。

壁面設置型

壁面に簡単施工。
ミストサウナや暖房が
お手軽に。



天井面埋込設置型

すっきり・コンパクト。
浴室・脱衣室・トイレの
換気にも対応。



老廃物の排出や新陳代謝の促進などが期待できます。乾いた熱気の中で汗をかくドライサウナと比べ身体への負担が少なく、お肌によさしいのも特徴です。新湯の寒い冬、ガス浴室暖房乾燥機で暖かなバスタイムはもちろんのこと、乾燥機能やミスト機能で1年中安全で快適なバスルームをお楽しみください。

CHECK POINT!

寒さが厳しい時期、ガス給湯器や配管の凍結にご注意ください

予防策 1 ガス給湯器の電源コンセントは抜かないでください

凍結予防ヒーター、または循環ポンプが内蔵されているガス給湯器は、電源コンセントを絶対に抜かないでください。凍結予防ヒーターや循環ポンプが作動しなくなります。



予防策 2 寒さが厳しい時は通水処置をしてください

リモコンの運転スイッチを「切」にし(リモコンがない場合は給湯器のガス栓を閉めてください)、少量の水(約4mm位の太さ・1分間に約400cc)を流し続けてください。浴槽などで受けると経済的です。





読者特別クーポン
この冊子をお持ちの方は…
アラモード焼き 120円が
100円
※平成25年2月28日まで有効
※他の割引との併用はできません



●五泉市本町

アラモード・キムラ

アラモード・キムラ

五泉ではすっかりおなじみ、40年以上続く手作りアイスのお店。アラモードアイスはご主人のお父様が作ったオリジナルレシピで、地元産の鶏家の産み立て卵をたっぷり使った昔ながらの味。ジェラートは2代目ご主人がイタリア人の元で修業した本場の味です。季節の旬のフルーツをふんだんに使ったジェラートのショーケースはまるで果物屋さんのよう！ 冬季限定の「アラモード焼き」も五泉の子のソウルフードです。

ある時無性に食べたくなる! 変わらない味が愛されています。



data
五泉市本町1-1-19
☎0250-43-2467
営○10:00~21:30
休○不定休
駐○有り(2台)
オンラインショップでも購入可能です!
<http://www.alamode-ice.com/>



これもおすすめ!

アイス&ジェラート
アイスとジェラートが計12個入っておこな「おすすめセット」は2,300円(送料1,050円)。

お土産や
贈答品としても
好評です!



◆越後天然ガスのショールームでの料理教室はみなさんとワイワイ作れるので楽しいですね。8名と少人数なので教えやすいですし、なるべく教わる側の目線に立つように気をつけています。つい口ではなく手が出てしまうのをグッとこらえたり(笑)。ご家庭で良く作る基本のメニューはもちろん、旬の食材を使ったメニューやパーティーメニューも挑戦していますよ。中華料理は難しく考える方が多いのですが、初めは自信がなさそうにしていた生徒さんが「これならできそう」と笑顔で言われると、本当にうれしいですね。

◆子どもの頃から料理が好きで、この道に入りました。私にとつて料理は怖い存在というか、毎日が真剣勝負。常にお客様の評価を受けるものなので、気が抜けませんね。健康管理や体力づくりにも気を配っています。ここに店を構えて40年になりましたが、後進に味を伝えながら、体が元気に動くうちは鍋を振りつづけたいですね。

ようこそ、
ショールームへ!
ショールームイベント(講師紹介)

中華を
美味しくする
ポイントを
教えます。
気軽に楽しみ
ましょう。

中国采録 飛鳥
青木 鴻一 先生

東京の中華料理店にて修業後、東京であった旅館を中華料理店にリニューアル。店舗設計からメニューブックまで自ら手がけるなど、持ち前の器用さと裏付けを發揮、お一人様から家族連れ、宴会まで幅広く対応し、本格的ながらも親しみやすい中華料理は、遠方からもファンが訪れる。



data 新潟市秋葉区新津本町2-17-1
☎0250-22-0018
営○11:00~15:00、17:00~21:00
休○月曜日
駐○有り(10台)



越後天然ガスでは最新のガス機器を使用しながら、さまざまなジャンルの先生をお招きして料理教室を行っています。中華料理の担当は、地元ファンも多い中国采録飛鳥の青木先生。「中華料理はちよつとしたコツで味が大きく変わります。火加減はもちろん、素早く火を通すので下処理や手順も大切で、教室ではこれらのポイントをお伝えしています」楽しい先生の指導のもと、本格中華をマスターしませんか?

みんなで楽しくお料理しませんか?
料理教室in越後天然ガスショールーム

ガスの魅力を最大限に活かして、
本格中華に挑戦!

日本を元気に!

第6回ウイズガス/
**全国親子
 クッキング
 コンテスト**
結果報告

2012年11月4日、新潟市食育・花育センターにて第6回親子クッキングコンテスト新潟県大会が開催されました。応募総数370通の中から選ばれた12組の親子による新潟県の代表決定戦で、関東大会、全国大会への切符を勝ち取るべく、ご家族やお友達など多くの観客が見守るなか、激戦が繰り広げられました。弊社の代表として、小須戸の高橋葉子さん・咲さん親子が参加し、「秋のまんぷくメニュー」で、初出場ながら見事優勝に輝きました。地元や季節の食材をふんだんに使ったヘルシーで見た目もすばらしく大変おいしい料理でした。



2013年
 2月10日(日)開催の冬に...
**にいがた秋葉っ子
 ふゆまつり**
 新津市補助事業

お楽しみ
 パズル
 ステージ
 イベント
 無料入場券
 たくさん
 準備中!

会場: 新津地区市民会館
 日時: 2月10日(日)
 10:30~15:30

TEL/FAX 0250-23-4493

**秋葉っ子
 ふゆまつり** 2013年
2/10

新津地区市民会館にて「秋葉っ子ふゆまつり」が開催されます。ゲームコーナーやステージイベント、フリーマーケットなど、さまざまなイベントが行われます。さむい新潟の冬は秋葉っ子ふゆまつりに参加し元気いっぱい遊びましょう。弊社も「電車工作」ブースで参加いたします。多くの方々のご来場をお待ちしております。

●お問い合わせ
にいがた秋葉っ子ふゆまつり実行委員会
 TEL/FAX 0250-23-4493



「あなたの○○の秋」といえば

◆今年は何と言っても「スポーツの秋」。これまで自分の時間といえはじめても楽しめる読書に充てる事が多かった私ですが、「一念発起して地元ハーフマラソン大会に出場することに決めました。周囲にそう宣言すると、意外なほどマラソン経験者が多く、いろいろとアドバイス頂きました。「1日2〜3キロから始める」「週5回程度走る」「クールダウンは念入りに」「体調が悪い時は無理をしない」「道具に凝る」などなど。これらの教えをおよそ2ヶ月守り続け、先日10kmレースを走り切りました。気が付くと次なるレースをネットで見ている自分がいまいました。体も少し締まったかな。まあなくハーフマラソン本番です。(MS)

長続きさせるのつてなかなか大変ですよ。すばらしい！これからも体を付けて頑張り続けてください。本番のハーフマラソンの結果はいかがでしたか？(編集部◎)

◆「芸術の秋」などと気取ってみても詮は私のものはイラストです。毎日少しずつスケッチしている。時にはハガキで雑誌等に投稿し、掲載してもらっている。画いている時が楽しいです。文を書いている時と同じですね。(十郎)

投稿にあったSのイラスト拝見いたしました。水墨画っぽくて味のあるイラストですね。ぜひ弊社でまいる館のギャラリーでの催展をお待ちしております。(編集部◎)

◆私の秋は「草食の秋」でした。「食欲の秋」にあえてダイエットに挑戦しました。お肉や甘いものを控えて、野菜を多く摂り、「草食女子」になっていました。その結果、5キロのダイエットに成功しました。冬も鍋やケーキと誘惑が多いですが、「草食女子」で頑張りたいです！(りんご)

世間の食欲の秋に逆行する「ダイエットの秋」ですね。体重は増やすのは簡単ですけど、減らすのは大変ですよ。リバンドしないよう健闘を祈ります。(編集部◎)

◆私の秋といえば手荒れの秋です。職業柄水仕事の多い私は肌寒くなる秋口に気に手荒れが進行していきまます。放っておくと爪先、関節などいろんな場所がひび割れし血だらけになることも。なのでちょうどいいクリームを買い、毎日塗り塗りしています。女優さんみたいなキレイな手に憧れるなあ。(パンフキン)

特に利き手の親指と人差し指の指先あたりは危険ですね。さすがに血だらけになると悲惨ですので、そうなる前のケアが大切です。これから冬本番ですのでより一層の塗り塗りを頑張りてください！(編集部◎)

◆誕生日ケーキの秋かなと思います。わが家は大人も子どもも、誕生日はとりあえずケーキを食べてのお祝いなのですが、弟が9月、母が10月、娘2人が11月、私らいては11月、息子が12月生まれて、毎月ケーキが続きます。11月に至っては3回も!!さうまいもやかぼちゃなどくりも絶品なりスイーツのおいしい季節でうれしいと、食べすぎでせつないのとです。でも、次は何を食へようかしらと楽しみにする秋です。ちなみに夫は1月、父は2月生まれてクリスマスとひな祭りを加え、毎月ケーキが続きます。4月から8月は該当者なしのため、お休みです。(MW)

誕生日ラッシュがちょうどスイーツ豊富な秋でよかったですね。総勢7名分のケーキを年に9回も作られるのはさぞかし大変なことと思いますが、楽しそうで羨ましいです。(編集部◎)

◆かぼちゃ、さつまいも、栗。特にモンブランが大好きです。少し遠いお店にもドライブを楽しみつつ買いに行きます。丁寧に入れたコーヒーと共に頂く至福の時。ダイエットも忘れません。(ちまこ)

まさに秋の三大スイーツですね。私もモンブラン大好きです。「食欲の秋」として割り切った秋を楽しみ、ダイエットは冬以降に考えた方がいいみたいですね。(編集部◎)

今回の投稿テーマ「今年見た(見たかった)初夢」といえばです。

楽しいエピソード募集しています!

投稿コーナーではみんなに知らせたいっておきのエピソードをお待ちしております。送り先は、郵便、PC、携帯どれでもOKです。

応募締切 平成25年2月28日(木)の消印有効

応募方法 官製ハガキ、封書又はEメールに、ご住所、お名前を明記(ご入力)の上、テーマに沿った原稿をご応募ください。
※掲載される際に匿名やペンネームを希望される場合はお知らせください。

送り先 郵便の方: 〒956-0031 新潟県新津市秋葉区新津4516番地 越後天然ガス株式会社
季刊情報誌ほのお「読者投稿」コーナー係
PC/携帯の方: 季刊情報誌ほのお専用Eメールアドレス honoo@echiten-gas.co.jp

ご投稿のお客様にはクオカード(500円分)を進呈させていただきます。

あなたの
作品が
炎の表紙に!

炎では、表紙を飾る“あなたの作品(写真)”を募集しています。作品の一例としては、

地元ゆかりの
ある物、風景

季節感のある風景
(どの季節でも可)

季節を連想させる手づくりのもの、
育てた植物

など…

応募方法、送り先は投稿コーナーと同じです。写真又は写真データに作品のタイトルとコメントを添えてお送りください。採用された方には、当社からクオカード(500円分)を進呈させていただきます。たくさんのご応募お待ちしております。

●尚、ご投稿の皆様から頂きました個人情報はこちらで責任を持って管理いたしますと共に、お客様の承諾なしに第三者への配布、開示は致しません。