

炎

ほのお

2015

夏

暮らしの中のちょっとイイことおすそわけ!
A Quarterly Magazine of Echigo Gas

食の宅配便

ぶどう _____ ①.②

ガスのことを知っておこう!

ガスで節電! _____ ③.④

インフォメーション

お店紹介!「ブーランジェリー グーテ」 _____ ⑤

教室紹介!「小野先生の料理教室」

全国親子クッキングコンテスト募集 _____ ⑥

読者投稿コーナー

「休日の過ごし方」といえば _____ ⑦

初夏の陽気

道に咲いていた花から、夏らしさを感じられるように撮影しました。

(秋葉区/おれんじさんの作品)



あなたの作品が炎の表紙に!

炎では表紙を飾る写真を募集しています。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。応募方法、送り先、採用プレゼントはうら表紙面の投稿コーナーと同じです。お待ちしております!

ガス会社から
食の話題を
お届けします

食の宅配便

定期
宅配

ぶどう 高山葡萄園



赤、紫、黒、緑…まるで フラワーアレンジメント

花卉や野菜、稲作など農業が盛んな旧小須戸町(現、秋葉区)。その中で、唯一ぶどうを栽培しているのが高山葡萄園。特徴は、その種類の多さ！23種を栽培していますが、カタチや色もさまざま。ギフトを受け取った人は美しい彩りにビックリするそう。そして、美味しいので2度ビックリ！直売と宅配が中心ですが、今やお客さまは1500軒以上。贈った先がリピーターとなり、そのまた先がリピーター…と広がっていきました。では、どうして美味しいぶどうが生まれるのでしょうか。

まず、大地からの恵み。ぶどうは本来、水はけが良く、やせた土地で栽培するイメージがあります。栄養分がある豊かな土壌では枝や葉が育ちすぎ、肝心の実に栄養分が回らないからです。しかし、この帯も豊かな土壌。バランスを調整するのはとても難しいですが、「実にもうまく栄養分がいけば、ぶどうは土壌が豊かな方が、甘くて粒も大きくなる」と高山さんは言います。

ぶどうの栽培は年中無休 手間暇かけた、手作り

次に、高山さんたちの努力。ぶどうの花が咲いてから収穫まで、

最低でも7〜8回は房のつひとつに手をかけるそう。収穫後も休みはなく、剪定や土地の状態を管理するなど、いろいろなお世話が必要です。「ぶどうも生き物だから、働きすぎると翌年はできめんにいじける。人間より正直(笑)」。高山さんは人間の立場だけで作らず、いつもぶどうと対話しながら向き合っています。

一年の中で、最も重要なのは梅雨の頃。実の形成をする時期で、種を作らせない処理、粒の間引き(適粒)など大忙し！特に適粒は手が掛かりますが、残った粒に栄養分が行き、太陽の光も当たることから、大きく育って味も上がります。本当は、粒を落とさない方

父の代から
ぶどうづくりに
チャレンジ。
早50年にな
りました。



園主 直興さん
「高山葡萄園」

が二房あたりの重さも収量も増します。栽培者はこのジレンマとの戦いですが、高山さんは自分が考える「本当のぶどう」を作るため半分以上も房や粒を落とします。

でも、そんなに頑張ってもぶどう栽培は毎年が研究。せつかく良く育つても台風にあたり、思うようにいく年はありません。高山さんの話を伺っていると、料理やお菓子のように「ぶどうは手作り」なのだと感じます。

夜明けとともに収穫した 超新鮮な朝採りぶどう

収穫方法にもこだわりが…。高山さんは朝採りぶどうしか販

と消地産地
にいがた
素材!

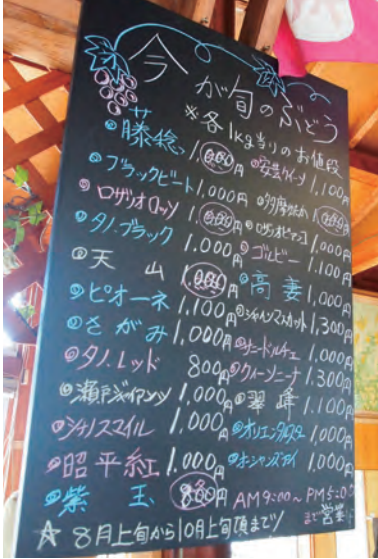
23種もの多彩なぶどうが競演

売しません。美味しいぶどうは、粒の一つひとつに色ムラがなく均一になります。薄暗い夜明けとともに収穫を始めるので確認し難い色があります。特に黒色がそうで、前日からチェックして採る房に

目印を付けます。もっともやっかいなのが緑色。明るくても熟期の判断が付き難く、高山さんは「二房すべて味見してから収穫します。」
8月下旬〜9月初旬が最も種類の豊富な時期。畑の彩りも壮観

です。「見た目、味などから好みのぶどうを探しに来てください。ありきたりですが、お客さまが喜ぶ顔を見るのが一番です。」という高山さん。ぜひ、シーズンには訪れてみたいですね。

- ❶ 販売所の看板。レストランのメニューのように選ぶ楽しさがあります。
- ❷ シーズン中は多彩なぶどうが実ります。「まるで藤棚みたいですよ!」



▲ 適粒の作業。一粒ずつ見分けて間引く。経験がものをいいます。

▲ 毎年、8月中旬頃から新潟市中央区のケーキ店「フランス菓子 ルーテシア」で高山さんのぶどうを使ったケーキが出る。

ぶどう2kg箱を
抽選で5名様に
プレゼント!
(品種はおまかせ)



※写真は4kg箱です。

応募方法

官製ハガキ、封書又はEメールに、郵便番号、ご住所、お名前(フリガナ)、年齢、性別、電話番号を明記(ご入力)の上、下記送り先までご応募ください。

応募締切

2015年 **8月20日(木)** 必着

送り先

●郵便の方

〒956-0031 新潟市秋葉区新津4516番地
越後天然ガス株式会社

季刊情報誌ほのお
「ぶどう プレゼント」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

- ◆お客さまの個人情報は越後天然ガス株式会社に厳重に管理し、賞品の発送および発送の確認や発送ができなかった場合のお問い合わせのために利用させていただきます。
- ◆当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。



高山葡萄園

新潟市秋葉区新保1210番地
問い合わせ ☎0250-38-3118
(FAX兼用)
営業/8月10日頃〜9月末頃
平日:不定休
土日祝:8時30分〜17時
HP/budouen.jp

オイシイ
ぶどうの
見分け方

粒の付け根(支梗・しこう)が青いもの。粒の一つひとつに色ムラがなく、その品種本来のカタチにのびのび育ったもの。ピオーネなら、まん丸になる。

オイシイ
ぶどうの
保存法

房のままにしておくと、穂軸に栄養や水分が取られ、味が落ちてしまいます。支梗をはさみで切って一粒ずつにします。(支梗を抜くとせっかくの果汁が出てしまう)粒をタッパなどに入れ、冷蔵庫で保管してください。

エネルギーの理想的な組み合わせ

ガスで節電！

気温が上がり、エアコンがフル回転。光熱費の上昇が気になるこの季節、「ガスでできる」節電をよく理解してエネルギーを上手に使い分け、賢い省エネを実践してみませんか。



調理方法を変えるだけで簡単に節電！

ガスコンロ

電気炊飯器、電気ポット、電子レンジ…。キッチンでは意外と消費電力の大きい電気製品を使用しています。これらを使わずにガスコンロでできる調理方法に変えるだけで、手軽に節電ができます。

自動調節の火加減で無駄なく調理！

すべてのバーナーに温度センサーが付いているSiセンサーコンロには、火加減の調節から消火まですべて

こんなに節電できるガスコンロの力

ごはんを炊く



約1,300Wの節電

お湯を沸かす



約800Wの節電

パンを焼く



約1,000Wの節電

揚げ物を温める



約1,400Wの節電

自動でおこない、料理をおいしく仕上げる便利機能が搭載されています。焼き過ぎず、煮過ぎず、ゆで過ぎないので、無駄なエネルギーを使いません。自動炊飯機能を使えば、炊飯ボタンを押すだけで火加減を自動調節し、鍋で簡単においしいごはんが炊けます。電子炊飯器で炊いて保温しておくよりも、その都度ガスコンロで炊いた方が、いつでもおいしいごはんが味わえ、節電にもつながります。また、

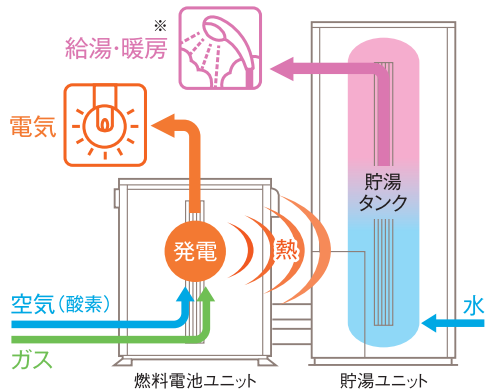
湯沸かし機能を使えば、お湯が沸いたらお知らせし、自動で消火してくれます。電気ですべて保温する電気ポットより、ガスコンロで使いたいときに必要な分だけを沸かす方がずっと省エネです。

トーストや揚げ物もグリルでおいしく節電

直火で素早く焼くガスのグリルなら、トーストを表面はカリッと、

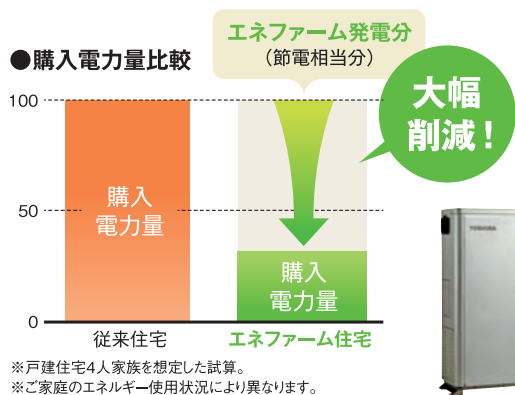
中はふつくと自動でおいしく焼き上げてくれます。てんぷらやフライなどの揚げ物の温め直しも、短時間加熱するだけで表面はサクツ、中はジューシーに。オーブントースターや電子レンジからガスコンロへ調理方法を変えることで、節電だけでなく、おいしく調理ができるのです。

※部機種には、付いていない機能もあります。



※暖房は内蔵のバックアップ熱源機による

エネファームはガスから取り出した水素と、空気中の酸素を化学反応させて発電し、さらにその際に発生する熱を利用してお湯もつくるシステム。自宅で電気をつくるので、ご家庭で使用する電力量の半分以上をまかなえます。「エネルギーをつくる場所とつかう場所が一緒」、これこそ、エネルギーを無駄なく使う、新しい省エネのスタイルです。



生活パターンに合わせて自動で省エネ運転

エネファームに搭載された学習機能が、ご家庭ごとに異なるエネルギーの使用パターンを曜日・時間帯ごとに学習し、もつとも適切な運転パターンを作成。無駄なく効率的に、省エネ運転をしてくれます。



エネファームで実現する快適な暮らし

また、エネファームなら、お風呂やキッチンの給湯だけでなく、お部屋全体を暖める温水式床暖房や、浴室でのヒートショックを防ぐ浴室暖房乾燥機などを利用でき、ご家族全員が快適な生活を送ることができます。

ガスコンロとエネファームで「ガスでできる」賢い節電ライフを始めませんか。詳しい機能や設置についてのご相談など、弊社までお気軽にお問い合わせください。

エネファームで実現する快適な暮らし

また、エネファームなら、お風呂やキッチンの給湯だけでなく、お部屋全体を暖める温水式床暖房や、浴室でのヒートショックを防ぐ浴室暖房乾燥機などを利用でき、ご家族全員が快適な生活を送ることができます。

ガス料金がとってもおトク!「Eプラン」

(家庭用コージェネレーションシステム 契約) (平成27年7月適用分)

	基本料金(月)	単位料金 (m ³)
Eプラン	1,620.00円	64.84円
一般料金 (料金表C)	2,034.51円	95.46円

エネファームをご利用のお客さま向けのお得な料金プランです。エネファームは、ガスを使って発電する分ガス使用量が増えますが、Eプランでガス料金はお得になります。また、電気料金が減り、トータル光熱費を節約することができます。

※単位料金については原料費調整制度により毎月変動いたします。
※毎月19m³以上使用で、一般料金よりお得になります。
※ガスを一次エネルギーとして電力を発生させるとともに、排熱を利用する家庭用の電熱供給システムに適用いたします。(5kw以下)

従来住宅 (ファンヒーター使用)

エネファーム (温水式暖房使用)

光熱費 カット!!

グーテのスピリッツと
もいえるコッペパン。
ご店主が子どもの頃に
食べていたなつか
しいパンをイメージし
たもの。製法も昔な
がら、牛乳と卵だけ
で仕込みました。

コッペパン



毎日のパンは
ココでなくっちゃ!

ブーランジェリー グーテ
boulangerie gouter

365日、同じパンの味を守りたい。
地域に愛される、ふるさとのパン屋さん。

目指しているのは、味に正直な子どもから「美味しい」と言ってもらえるパン。そして「毎日変わらない味」に保つこと。でも、パンは生きものだから、作り手の気持ちのブレまで出てしまう。優しいパンには優しい心が必要なのです。この地に店を構えて10数年。開店当時に来ていた小学生が親になり、子どもを連れてやって来る。進学や就職で県外に出た子も帰省すると「グーテのパンを食べないと」と来てくれる。変わらない味、優しさが詰まったパンは、いまや「ふるさとの味」になっています。



data

新潟市秋葉区朝日140-2
☎0250-25-2650
営◎8:00~18:00
休◎火曜、月に1日不定休
盆・正月
駐◎あり



うずら豆と
えんどう豆のパン
見た目もカワイイ
2色のお豆のパン。
ほんのり甘い豆が
アクセント♪

これもおすすめ!

メロンパン

イタリア産ヘーゼルナッツを使用、
外はサクサク、中はふわふわ!



●教えていただいたのは、食欲が落ち
てしまいがちな夏でもシッカリ食べら
れる簡単中華。杏仁豆腐、雲白肉、干
し海老風味の中華サラダ、栗米湯の
4品を作りました。炎が命々といわ
れる中華。今回はチャーハンのような。
強火の炙りはありませんでしたが、
微妙な火加減がものをいうメニューは
かり。参加者の皆さんも、細かく調整
したり、コンロに備わっているタイマー
を使ったり、ガスコンロのメリットを存
分に活用。「料理中に火が見えるのが
いい」「急な温度調節に対応できる」
との声をいただきました。

.....

●盛りつけたキユワリの上に、たっぷ
りの豚バラが載った「雲白肉」は、見
た目も美しくボリューム満点。ニンニ
クが効いたタレが食欲をそそりま
す。「お肉をたくさん食べれば、野菜
も一緒にたくさん食べられる」と先
生。豚バラ肉がやわらかく、きれいに
離れる火加減を詳しく教えていた
できました。

ようこそ♪

ショールームへ!
Showroom Event [講師紹介]

料理教室に興味があるけど大丈夫かなあと不安な方。すぐ仲間ができます。気軽に来てください!



料理講師
小野 千恵子先生
この道20年以上のベテラン先生。和洋中から韓国料理、紅茶にまで精通する先生ですが、最も得意なのはそれらを組み合わせた「毎日の家庭料理」。家族が美味しいと言ってくれるのが一番です。

乾物や季節の食材で簡単中華を作りましたよ
料理教室 in 越後天然ガスショールーム

最後は試食会。皆さんはほぼ初対面でしたが、料理好きなのは同じ。そのせいか「美味しいね」「孫にも食べさせたいわ」など話が弾みました。教室に興味はあるけれど、とまどったり、迷惑をかけたら申し訳ない、なかなか申し込めない人もいるそうです。「でも料理って、作る時にたくさん会話ができる作業!」と先生。来てみたら何のことはない、お友だちがたくさんできて、プライベートまで一緒に遊ぶほど交流が広がった方も。気になったら、ぜひ一度参加してください。お待ちしております。



チームワークが魔法のスパイス!
おいしい&楽しいクッキングに親子で挑戦!!

応募者全員に
500円分
クオカード
プレゼント!



〔全国大会審査委員長〕**服部幸應**
はっとりゆきお / (学)服部学園理事長、
服部栄養専門学校校長、医学博士、内
閣府「食育推進評価専門委員会」委員長。
「早寝早起朝ごはん」全国協議会副
会長、食育を通じた生活習慣病予防や
地球環境保護の講演活動に精力的に取
組んでいる。監修書籍、厚生大臣表彰
および、フランス政府より国家功労勲章
および農事功労勲章を受章。

第9回 **ウィズガス**
ぜんこくおやこ
**全国親子クッキング
コンテスト**
ほのお ちより こかん
炎の調理で五感を
研ぎ澄ます

ウィズガス
全国親子クッキングコンテストは
応募総数
日本一
のクッキングコンテスト*
*ユーロモニター調べ、2013年に応募を
受けた付けた、調理の技術審査を併う
クッキングコンテストにおいて

応募締切
2015年
9月10日(木)

参加チーム大募集!
2015年6月19日(金)より応募受付開始!

新潟県大会開催概要

各大会の代表1チームが、関東中央地区大会へ出場いただけます。各地区大会の上位チームが、全国大会(東京)への切符を手に入れます。まずはレシピを応募して書類選考のうえ、通過チームにて実技選考を行います。



募集テーマ

「わが家のおいしいごはん」
～家族と一緒に作ろう、うちの自慢メニュー～

参加資格

新潟県在住の親(保護者)と子(小学1～6年生)の2名1組
(ただし、子1人に対し、今年度に1回の応募とします)

調理の条件等

- ・食材費：2,000円程度(4人分)
- ・調理時間：60分(盛り付け時間を含む)

※レシピは未発表のものにて応募してください。 ※実技審査では、自宅での下準備・下ごしらえはできません。
※ガスならではの調理方法を活用してください。 ※実技審査は、地区大会は11月29日、全国大会は1月24日の開催と
※品数は3～5品程度を目安としてください。 となりますので、季節の食材を考慮の上、レシピをお考えください。

【応募方法】

所定の応募用紙を応募先までお送りください。
※応募書類は、返却いたしませんのでご了承ください。
※応募されたレシピの著作権は主催者に帰属するものとし、雑誌・印刷物・ホームページなどに二次使用する場合がございます。

【応募受付期間】 2015年6月19日(金)～9月10日(木)

【選考方法】

応募用紙にて、厳正なる審査の上、12チームを選出。
書類選考通過チームには実技選考にご出場いただけます。
※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。

【実技選考開催日】

2015年11月1日(日)

【実技選考方法】

親子のチームワーク・おいしさ・わが家ならではの工夫・ガスならではの調理方法を審査のポイントといたします。

【実技選考会場】

新潟市 食育・花育センター
(住所：新潟県新潟市中央区清五郎401)

【新潟県大会賞】 (下記は賞品等の例)

- 優勝：5万円分のギフトカードと記念盾
- 準優勝：3万円分のギフトカードと記念盾
- 3位：1万円分のギフトカードと記念盾
- 参加賞：5千円分の図書カード

【審査員】

- 東日本料理学校協会 副会長 更科 絳国氏
- 全日本司厨士協会 新潟県本部会長 肥田野 尚之氏
- 新潟医療福祉大学 健康科学部 健康栄養学科 講師 笹川 トシ子氏
- 新潟県福祉保健部 健康対策課 健康食育推進係長 白砂 城芳氏

応募・お問い合わせ先 全国親子クッキングコンテスト(新潟大会事務局) 〒950-8748 新潟市中央区東大通1-2-23 北陸ガス(株)内

TEL 025-245-2217 FAX 025-245-3050 ●受付時間：月曜から金曜 9:00～17:00(祝祭日を除く) Mail mooto@hokurikugas.co.jp

※コンテストのスケジュールや内容は変更となる場合がございますので、あらかじめご了承ください。

詳しくはホームページをご覧ください。 <http://www.gas.or.jp/shokuiku/> または、 **食育ウィズガス** 検索

読者投稿
コーナー

投稿テーマ

「休日の過ごし方」

👑料理です。作り置きのおかずをたくさん作り、平日はそれを温めるだけの手抜きをするためなのですが。お菓子や手の込んだメニューにも挑戦し、自己流にアレンジして味を開拓するのは楽しいですね。腕前は未熟なのですが、自分のレシピが増えていく喜びがあります。時間や心に余裕がある休日でないといけません。(カメキチ)

私も作り置きしようと思いき、がんばってみました。もあつたのですがすぐに挫折してしまいました。見習って、リベンジしてみます！(編集部◎)

👑ロードバイクに乗って、いろんなところに行っています。日帰り温泉に入ったりフレッシュして帰るのが好きなのですが、家に着いたら汗だくなので、もう一度シャワー浴びるんですけどね(笑)(ろけつとえんびつ)

疲れた身体を日帰り温泉で癒してもうひと踏ん張りってことです。私の友人もロードバイクに乗っていますが、話を聞くと楽しそう欲しくなっちゃいました。(編集部◎)

👑カフェに行くと美味しいコーヒーを飲みながら、本を読んでいます。いつも同じブレンドを頼むので、たまには違うものを頼んでみようかなとも思うのですが、つついと同じものを頼んでしまいます。(ぐるぐる)

カフェで読書なんておしゃれな休日ですね！同じものを選んでしまふ気持ち、わかります。いざ店員さんに注文しようと思うと、つつい頼み慣れたものをつっちゃっくんですよ。(編集部◎)

👑ペットと遊んでいます。仕事から帰ると疲れていてあまり構ってあげられていないので、休日はごぞとばかりにべつたりしています。喜んでるのが可愛くてとても癒されます。そろそろ新しいおもちゃ買ってあげようかな。(シーちゃん)

やっぱりペットの可愛さには癒されちゃいますよ。ね。おもちゃもいろんな種類があって、自分で遊ぶわけでもないのにどれにしようかとても悩んでしまいます。(編集部◎)

楽しい
エピソード
募集します!

● 次回の投稿テーマ「やめられないもの」です

投稿コーナーではみんなに知らせたいと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27年8月31日(月)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：〒956-0031 新潟県新潟市秋葉区新津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：季刊情報誌ほのお専用Eメールアドレス honoo@echiten-gas.co.jp

採用させていただいたお客さまにはクオカード(500円分)を進呈させていただきます。

●尚、ご投稿の皆さま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、お客さまの承諾なしに第三者への配布、開示は致しません。

次号は…10月下旬発行予定です。