

クロスワードクイズ115

A
3名様



フタ色
ストライプ
(ベッコウ)

サーマテック土鍋9号

B
5名様



色・イエロー
H130×W330×D110

保冷温ランチバッグ

①	⑪	⑬		⑮	⑰	⑲
②				③		
		④	⑤		⑥	
⑧	⑫		⑦	⑩		
⑨		⑭				⑲
				⑧		
⑩						

▶答え
ヒントを参考に二重枠の文字を並べ替えて

ヒント
ラフティングやカヌーで有名な青梅市の…

ヨコのカギ

① 上野恩賜公園内にある池
② コミックマーケットを略して
③ 剣道で使う刀の代用品
④ 刀剣を持つ部分
⑤ 順序で… ○○ ⇄ 後
⑥ 弓道などで目標にするもの
⑦ 「帷幄」なんて読む？
⑧ 豊御食炊屋姫
⑨ 混合気体などの成分量の割合
⑩ 江戸城を築城

タテのカギ

① 男性が自分を謙遜して言う
⑪ 平、丸、壺などの刃が付いた工具
⑫ 屋根の雨水を受けて導く
⑬ 英語で「bucket」
⑭ 「大型」の対義語
⑮ 「売り手」の対義語
⑯ 真、行、文字、わらび、松葉など
⑰ 種子島を代表する甘い…芋
⑱ 英語で「rice farmer」
⑲ 経済活動全般の動向
⑳ 讃岐や稲庭が特に有名

応募方法

【郵送の場合】 ハガキに **答え、ご住所、お名前、電話番号、メールアドレス、希望賞品「A」か「B」**を明記してご応募ください。また、ご意見・ご感想をお待ちしております！ご遠慮なくお書き添えください。
※「メールアドレス」は必須ではありませんが、賞品の到着等の調整に利用させていただく場合がございます。
宛先 〒198-0024 青梅市新町 8-8-13 青梅ガス(株) くらしとガス係
締切 平成 27 年 2 月 13 日 (当日消印有効)

【インターネットの場合】 **弊社ウェブサイト** に設置の **クロスワードクイズ応募フォーム** をご利用ください。
応募フォーム URL → https://www.omegas.co.jp/join_us/quiz_form

●当選発表は、賞品の発送をもって替えさせていただきます。
●お預かりした個人情報は、適切に管理し賞品の受け渡しに利用いたします。

クロスワードクイズ114

ヒント：老人を敬愛し長寿をお祝い！

答え▶ **ケイロウノヒ**

たくさんのご応募ありがとうございました！



Seriaile

www.omegas.co.jp/join_us/girls

会員募集中

おうめガス女子会の会員制度セリエルでは、おうめガス女子会が主催するカルチャー教室やイベントに特別価格でご参加いただける会員様を募集中！各種開催情報は、メール「セリエル通信」で会員の皆様へ配信いたします♪
おうめガス女子会&セリエルの詳しい情報はウェブサイトでチェック！

【登録費用】 無料

【募集対象】 女性 ★青梅ガスご利用者様以外の女性も大歓迎です♪

【申込方法】 ■ インターネットでお申し込みの場合
青梅ガスウェブサイト「Seriaile 会員応募フォーム」をご用意しております。

■ 郵便でのお申し込みの場合
封書または葉書に ◎お名前 ◎ご住所 ◎電話番号 ◎年齢 ◎ご職業 ◎メールアドレス を明記してお送りください。
(メールアドレス必須：各種のご案内は、メール「セリエル通信」をお送りいたします。)

◀ 送付先 ▶ 〒198-0024 東京都青梅市新町 8-8-13
青梅ガス株式会社「セリエル」事務局

女ガ
お
子
ス
う
会
め

お問い合わせ

受付時間 9:00~17:30 (土日祝日除く)

おうめガス女子会
滝野・荒井

0120(24)8112

ガス管は古くなっていませんか？

調査
御見積
無料

敷地内のガス管は、お客様の大切な資産です。

目に見えない土の中でガス管の腐食が進行

▶ 亜鉛メッキ鋼管 ※

ガス管は約20年後

▶ 腐食したガス管

こうなる前に
場所に合わせて腐食や
地震に強いガス管へのお取替えがオススメ

▶ 通称
ポリエチレン管
PE管

▶ 通称
硬質塩化ビニール
被覆鋼管
カラー鋼管

▶ 通称
ポリエチレン被覆鋼管
PLS鋼管

敷地に埋設され古くなったガス管(※亜鉛メッキ鋼管：昭和50年代まで地中埋設に使用されていました。)のお取替えを願っています。ご要望に応じてお見積りをご提示させていただきますので、お気軽にお問い合わせください。

■お問い合わせ
青梅ガス株式会社 供給部 保安グループ **TEL 0428-31-8111**
受付時間：平日(祝日除く) 9:00~17:30

暮らしの情報誌

OMEGAS

くらしとガス

No.115
2015年 新年号

家族がよろこぶ
洋風鍋料理

リコピンパワーで美白美容!? トマトを使った鍋料理
カラダ喜ぶアヒージョ風の豆乳鍋料理をご紹介します!

謹賀新年

みなさま、明けましておめでとうございます。正月早々から為替相場の話で恐縮ですが、このところ急激に円安が進んでいますね。そうすると、どうしても心配なのが輸入原材料の値上がりです。都市ガスも原料の多くを輸入に頼っているために、どうしても円安の影響が避けられません。ところが、この円安と並行して原油価格も値下がりしています。実は都市ガスの原料の多くは、この原油価格と連動するように契約されているので、思ったよりは円安の影響を受けずに済むかもしれません。ところで、青梅市にお住まいの皆様は都市ガスをご利用になる場合に青梅ガスしか選べないわけで、本当は東京ガスにできればもっと安いのではと思われることがあるかもしれません。でも、ご安心ください。青梅ガスは関東に約50社ある都市ガス会社の中でも最低水準の料金を維持しています。ちなみに、この1月にご家庭で50m³のガスを使うと青梅ガスでは8,003円ですが、東京ガスでは8,450円(※)になります。これからも少しでも安いガスをお届けできるよう頑張る所存です。

※ガスの熱量が異なるため東京ガスでは47.9m³の料金です。



代表取締役社長 中村 洋介

青梅ガス・ホームページ <http://www.omegas.co.jp/>

info@omegas.co.jp

0428-31-8111

クロスワードクイズ

ホームページよりご応募いただけるようになりました！

クイズご応募はコチラから → https://www.omegas.co.jp/join_us/quiz_form

▶ 青梅ガスグループ公式 Facebook ページ www.facebook.com/omegasgroup

▶ 青梅ガスの女性社員は『おうめガス女子会』活動中! 彼女たちのつぶやきはツイッターで! @omegas_jyoshi

▶ 女子会ブログも絶賛公開中! その名も「青梅ガス女子のデブ日記」 ameblo.jp/omegasjyoshi

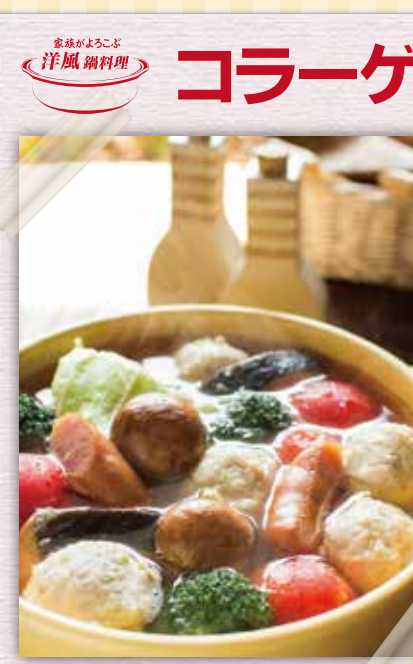
女ガ
お
子
ス
う
会
め



家族がよろこぶ
洋風鍋料理
トマトと豆乳のアレンジ鍋




寒い季節には、やっぱり「鍋料理」を食べたくなりますよね！？でも、お正月のお節料理からずっと和食ばかりだった…という皆さんに特におすすめしたいのが、ひと味違う洋風の鍋料理！近年、トマト鍋や豆乳鍋が雑誌やTVで取り上げられ、目にする機会も増えました。が、今回は、それらをさらにアレンジした鍋料理を『家族がよろこぶ洋風鍋料理』と題し、そのレシピをご紹介します♪



家族がよろこぶ
洋風鍋料理
コラーゲンつみれのトマト鍋

▼ 4人分 / 調理時間 40分

【材料】

ミニトマト・・・8個	鶏ひき肉・・・250g
中玉トマト・・・2個	鶏軟骨・・・50g
鮭切り身・・・2枚	長ネギ・・・50g
ウインナー・・・4本	生姜・・・10g
キャベツ・・・1/4個	長芋・・・20g
ブロッコリー・・・1/2房	卵白・・・1個
マッシュルーム・・・4個	白味噌・・・大さじ1
ニンニク・・・1個	塩・・・小1/3
トウガラシ・・・1本	料理酒・・・小さじ1
オリーブオイル・・・大さじ2	コンソメ顆粒・・・小さじ1
	水溶き片栗粉・・・大さじ1

＜トマトスープ＞

水・・・1000cc	塩・・・小さじ1
トマト缶・・・100g	胡椒・・・適量
コンソメ（顆粒）大さじ2	ローリエ・・・1枚

【作り方】

- ＜コラーゲンつみれ＞鶏軟骨、長ネギ、生姜をみじん切り。長芋は摩り下ろす。全ての材料をボウルに入れ、粘りが出るまで良く混ぜ合わせる。冷蔵庫で40～60分程寝かせる。
- 「1」を寝かせている間に鍋の材料を準備する。中玉トマト、ミニトマトは、お湯に10秒程漬けて冷水で冷まし、薄皮を剥く。ブロッコリーは子房に切り分ける。キャベツは食べやすい大きさに切り分ける。
- 鍋にオリーブオイル、ニンニク、トウガラシを入れ中火で炒め、香りが出てきたらトマトスープの調味料を入れ沸かし、手で丸くしたつみれを加え火を通す。途中灰汁を取る。
- 材料を加え蓋をして約10分火を通す。途中灰汁を取り完成。



家族がよろこぶ
洋風鍋料理
栄養たっぷりミルフィーユ鍋

▼ 2～3人分 / 調理時間 30分

【材料】

豚バラスライス・・・200g	★ 調理のポイント ★
白菜・・・1/4個	スライスにした人参、大根は電子レンジ（600w）で約1分加熱すると、重ねやすくなります。
人参・・・1本	
大根・・・1/3本	
茄子・・・1本	
大玉トマト・・・1/2	

＜トマトスープ＞

ホールトマト・・・1缶	★ おすすめ具材 ★
コンソメスープ・・・200cc	・ズッキーニ
ニンニク・・・1片	・カボチャ
トウガラシ・・・1本	・ジャガイモ
オリーブオイル・・・大さじ2	・水菜
塩・・・適量	・豚ロース
胡椒・・・適量	・豚肩ロース
	・スライスチーズ
	・モッツアレラチーズ

【作り方】

- 人参、大根、茄子はスライサーでなるべく厚めにスライスする。包丁でもOK。白菜は軽く水洗いしておく。
- 野菜と豚バラスライスを交互に重ね、5cm幅に切り、断面が上になるように隙間無く鍋に並べていく。
- 別の鍋でオリーブオイル、ニンニク、トウガラシを炒め香りが出てきたらホールトマトを加え、木ベラ等で潰し、中火で炒める。水っぽくなってきたらコンソメスープを加え良く混ぜ合わせる。
- 「2」に「3」を注ぎ入れ蓋をし、沸騰するまで強火で、その後弱火で約5分煮込む。途中灰汁を取る。野菜が柔らかくなっていれば、スライスにしたトマトを飾り完成！



家族がよろこぶ
洋風鍋料理
アヒージョ風豆乳鍋

【材料】（1～2人分）

豆乳・・・400g	鶏ガラスープの素・・・小さじ2～3杯
海老・・・50g	にんにく・・・1～2片
マッシュルーム・・・50g	塩・・・適量
エノキダケ・・・100g	こしょう・・・適量
ブロッコリー・・・50g	パセリ・・・適量
カリフラワー・・・50g	オレガノ・・・適量
人参・・・1/4個	チリパウダー・・・適量
キャベツ・・・150g	オリーブオイル・・・大さじ1

【作り方】

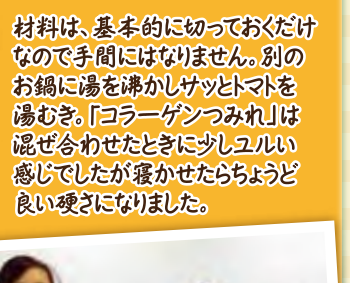
- 鍋に100ccの水、鶏ガラスープの素小さじ2～3杯、スライスしたにんにく1～2片、塩、こしょうを適量加え弱火にかけます。
- 豆乳400gを入れ、中火にかけます。
- きのこ類は石突きを取り、ブロッコリー、カリフラワー、人参、キャベツはひと口大に小分けしておきます。
- 煮汁が煮立ち始めたら、具材を加えていきます。
- パセリ、オレガノ、チリパウダー、こしょうを適量ふりかけオリーブオイル大さじ1を回しかけてできあがりです。

アヒージョとは、ニンニク風味を表すスペイン語。オリーブオイルとニンニクできのこや魚介類を煮込むスペインの代表的な小皿料理・おつまみの一品です♪

おうめガス女子会が作ってみました♪
《 コラーゲンつみれのトマト鍋 》



材料は、基本的に切っておくだけで手間にはなりません。別のお鍋に湯を沸かしサツとマトを湯むぎ。「コラーゲンつみれ」は混ぜ合わせたときに少しスルリい感じでしたがが寝かせたらちょうど良い硬さになりました。

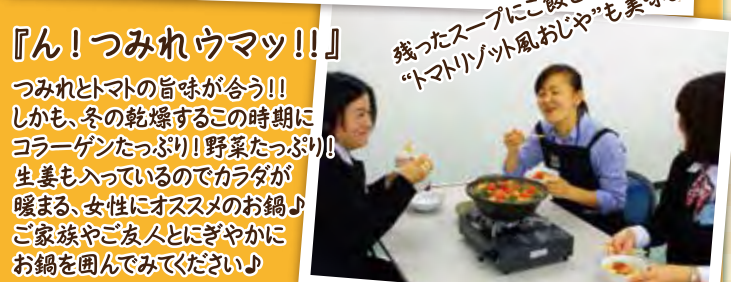


オリーブオイル、ニンニク、トウガラシを土鍋で炒めはじめるとすぐに食欲を掻き立てる良い香りが！ちなみにこの土鍋は下のコラムでご紹介している「サーマテック直火土鍋」を使っています♪

フタを開けるとトマトとブロッコリーに火が通って色鮮やかな仕上がり♪



『ん！つみれウマッ!!』
つみれとマトの旨味が合う!!
しかも、冬の乾燥するこの時期にコラーゲンたっぷり!!野菜たっぷり!!生姜も入っているのでカラダが暖まる、女性にオススメのお鍋♪ご家族やご友人とにぎやかに鍋を囲んでみてください♪



残ったスープにご飯を入れて「トマトリゾット風おしゃも」も美味しいそう♪

いまだき土鍋は、安全・安心・高品質!!
Siセンサーコンロ[※]で使える土鍋
【サーマテック直火土鍋】のご紹介
Siセンサーコンロで使える直火土鍋♪
水気がしみ込みにくくて衛生的!



【サイズ】
直径27.2cm
深さ7.3cm
【容量】2250cc

製造元
(株)ミヤオカンパニーリミテド

ポイント1
SiセンサーコンロOK
土鍋本体の裏面には凹部がありセンサー合わせが簡単です！空焚きなどが起きた場合、温度センサーが働くので安心です。

ポイント2
使い初めの目止め不要
吸水率が0.5%と低く、水分が土鍋本体にしみこまないの、目止めが不要。臭いうつりやカビの心配もなくとても衛生的。

ポイント3
JIS高耐熱商品
耐熱温度500度クリアの高耐熱素材を使用。人体に有害な重金属も含まず、安全性に十分配慮された製品です。

※Siセンサーコンロとは、安全性機能を搭載したガスコンロ、またその自主基準で、調理油過熱防止装置、吹きこぼれなどで火が消えた時にガスを止める安全装置、コンロやグリルの消し忘れ消火機能を標準搭載したセンサー付きのガスコンロです。



【サーマテック直火土鍋】ご購入はコチラをチェック
リンナイ公式部品販売サイト『R.STYLE（リンナイスタイル）』では、ガス機器の交換部品やオプションをはじめ、お手入れグッズや調理用品も販売されています！
《リンナイスタイルURL》
R.STYLE <http://www.rinnai-style.jp/>