

# クロスワードクイズ127

正解者の中から抽選で、下記の賞品をプレゼント!

**A**

**BISTRO PENTA**  
complanno 2015

**2000円分 お食事券**

有効期限 2019年6月末日

10名様

**B**

**ANIMAL KITCHEN**

ストックバッグ8枚組2個

4種各4枚 約18.6x16.8cm

10名様

①		⑩		⑫		⑬
				②		
③						
				④		
⑤	⑨		⑪			
⑥						⑦
			⑧			

▶ 答えのヒント

素手で塩と麹を混ぜるときに自分の手の...が混ざることまで美味しい「手前味噌」が作れます!

▶ 答え

ヒントを参考に二重枠の文字を並べ替えて

- 「ヨ」のカギ
- 冬場の寒い時期に仕込まれた味噌
  - 売値と買値の差額によって生じる利益のこと
  - 地面に円筒状の穴を掘り進める調査方法「—調査」
  - バッテリーから見て右側の外野
  - 地方自治体が自主的に行う事務のこと
  - ウソをつく→鼻が伸びる!?
  - 気持ちが晴れず辛い状態を解消すること「—を晴らす」
  - 水が溜まる→傾く→水が流れる→元に戻る→コンッ♪

- 「テ」のカギ
- メールの宛先欄にある「C.C.」って何の略
  - 東京都立川市周辺の名産野菜は?
  - 温泉成分を家庭でも楽しめるようにした入浴剤「—花」
  - 将棋を職業としている女性のこと
  - 江戸時代に田畑面積を測量しなおし検地の適否を調査
  - 1kgの1,000,000分の1の重さの単位
  - 巖流島で佐々木小次郎と対決した人は?

【郵送の場合】ハガキ(62円)に **答え、ご住所、お名前、電話番号、メールアドレス、ご希望賞品【A】か【B】**を明記してご応募ください。ご意見・ご感想も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」は必須ではございません。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 2019年2月15日(金) (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](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126**

ヒント: おうちのエネルギー、見る、知る、確かめる。「エネルギーの見える化ウェブサービス」は?

答え ▶ **マイオウメガス**

たくさんのご応募ありがとうございました!

## くらしとガス推薦 ショップ アンド レストラン PENTA Shop & Restaurant



河辺駅北口から歩いて2~3分、ホテルの1階にある「BISTRO☆PENTA」青梅市立総合体育館にある「GAMBA! GAMBA!!」の10周年に合わせ姉妹店として2015年10月1日にオープンした洋食屋さん。店舗名は古代ギリシャ語を語源とする五角形を表す英語のペンタゴン、数字の「5」の意味を持ち、五感に訴える店をコンセプトとして命名。店内はくつろげる雰囲気、料理の味はもちろん見た目も美しい。ランチのサラダは「元気野菜のサラダ」の名のとおり、新鮮で種類豊富な野菜を使用し、セットのサラダとは思えないボリューム。細く切ったきんぴらごぼうが香ばしい風味と食感のアクセントになって、味わいをさらに豊かにしている。ランチメニューは5種類。安全、安心な食材を使った手作りにこだわっており、埼玉県のブランド豚「香り豚」を使ったサルティンボッカはジューシーかつサクサクで、食べる手が止まらなくなる逸品だ。出されるパン(バターロール)やデザートもお店で手作りされている。どのコースも美味しいので、注文するときに迷ってしまう。



ディナーでは、飲み放題がつけられるコースもあるので会食でのご利用もおすすめ。お子さまからお年寄りまで幅広い年代に楽しんでいただけるような要素を取り入れ親しみやすい洋食を提供しているお店です。

【店舗名】 **BISTRO☆PENTA**

【店舗住所】 東京都青梅市師岡町4-2-8  
ホテル コンフェスタイン河辺 1階

【電話番号】 0428 (24) 5558

【営業時間】 ① 11:00 ~ 15:00 (L.O.14:15)  
② 17:00 ~ 21:00 (L.O.20:00)

【定休日】 月曜日・火曜日

【駐車場】 店舗西側/西友駐車場(3時間無料)

Twitter: @oume\_penta YouTube Channel: Oume Penta

無料 簡単 便利 おうちのエネルギー、見る、知る、確かめる。

過去2年分の使用量や支払額がグラフや一覧表ですぐわかる

エネルギーの見える化ウェブサービス

## マイおうめガス

3年分 ガス機器・リフォーム商品  
ご購入履歴表示機能追加

ご利用者募集中

青梅ガスグループをご利用のお客さまが、ご自宅のガスや電気のご使用量、併せてご請求額を簡単に確認いただける「エネルギーの見える化ウェブサービス『マイおうめガス』」(無料)のご利用を受付中です。このサービスは、お客さまのガスや電気のご使用量・ご請求額を、直近の検針分よりさかのぼること24ヶ月分記録しています。インターネットに接続されたパソコンやスマートフォン・タブレット端末等を利用して、一覧表やグラフを見て、比べて、印刷することができるほか、表計算ソフト用ファイルなどで出力しご活用いただくことが可能です。また、2017年6月より、青梅ガスグループでお買い求めいただいたガス機器やリフォーム商品などのご購入履歴をご覧いただける機能も追加! 詳しくは、青梅ガスウェブサイト! <http://www.omegas.co.jp/living/myomegas>

暮らしの情報誌

# くらしとガス

No.127  
2019年新年号

御節に飽きたら **味噌** 料理

くらしとガス 特選味噌レシピ3品

And ...

Seriaile PRESENTS

「手作り味噌体験教室」参加者募集

謹賀新年

みなさま、明けましておめでとうございます。昨年は猛暑に台風と自然の脅威に晒されてた一年でした。特に台風24号は、倒木や家屋の損壊など、青梅にも大きな被害をもたらしました。静岡県では102万戸が停電し、完全復旧までに4日を要したといえます。このような台風被害は、これから毎年発生すると予測されています。そんな時にお役に立てるのがガスです。例えば、ガス導管は地下に埋設されているので、台風がもたらす暴風による影響を受けません。電池式のコンロを使えば停電しても煮炊きできます。また、家庭用コージェネのエネファームを用いれば自家発電が可能なので、停電が長引いても必要最小限の電力は確保できます。災害対策というと地震対策が真っ先に思い浮かびますが、これからは、もっと頻度の高い台風に対する対策も考慮していかねばならないでしょう。この機会にもう一度、ガスの有効利用をお考えいただければ幸いです。



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 ホームページの専用フォームよりご応募いただけます!

クイズご応募はコチラから → [https://www.omegas.co.jp/join\\_us/quiz\\_form](https://www.omegas.co.jp/join_us/quiz_form)

Please follow us on social media!

- ▶ 青梅ガスグループ公式 Facebook ページ [www.facebook.com/omegasgroup](http://www.facebook.com/omegasgroup)
- ▶ 青梅ガス女子 ... 彼女たちの喜怒哀楽をツイッターとインスタで! @omegas\_jyoshi
- ▶ ブログ絶賛公開中! その名も『青梅ガス女子のデブ日記』 [ameblo.jp/omegasjyoshi](http://ameblo.jp/omegasjyoshi)



# 御節に飽きたら味噌料理

## くらしとガス 特選味噌レシピ3品

And ...

Seriaile PRESENTS

### 「手作り味噌体験教室」参加者募集

# Seriaile PRESENTS “わが家の手前味噌” 手作り味噌 体験教室 参加者募集

今回は、大豆、塩、麴を使い昔ながらの味噌を作ります。塩と麴を混ぜる際に素手で行うことで、常在菌により自分だけの味『手前味噌』を作ることができます。

日時：2019年2月21日(木)13:30~15:30 参加費：セリエル会員様1,500円/非会員様2,000円  
 会場：青梅ガス株式会社本社(駐車場あり) 持ち物：エプロン・手拭タオル  
 講師：玄米ごはんとお酒『ごしま』五島英明・もえさん 内容：お一人様425gを作成しお持ち帰りいただきます。  
 定員：10名様(セリエル会員様先行受付制)※ 作成後のティータイムに人参茶を用意いたします。  
(味噌は作成後に発酵が必要なため、食べ頃は夏頃になります。)



教室でご用意するお味噌の材料について(材料代は参加費に含まれています。)

- 大豆水煮：栽培期間中農薬、化学肥料を使っていない秋田県産の非遺伝子組み換えの大豆を100%使用。
- 乾燥麴：栽培期間中農薬、化学肥料を使っていない国内産(主に岡山県、秋田県など)の自然農法うるち米を100%使用。
- 塩：メキシコ又はオーストラリアの天日塩を沖縄の海水で溶かし、平釜でじっくりと煮詰めたにがりを含む塩を使用。

未来の子どもたちに伝えたい本物の食材やその生産者さんたちに思いをはせてほしいという「ごしまの味噌づくり」の趣旨にふさわしい材料をお持ちいたします。スーパーなどに置いてあるような酒精などで発酵を止めていない生きた発酵食品である本物の味噌ができる材料です。

#### ■ ご参加お申し込み受付期間(お電話)

- セリエル会員様 1月10日(木)~1月31日(木)
- 非会員様 1月15日(火)~1月31日(木)



**0120(24)8112**

受付時間：平日(祝日除く)9:00~17:30  
 担当者：おうめガス女子会セリエル 橋本



## イワシの葱味噌チーズ焼き



味噌とチーズでしっかりした味わいのオープン焼きです。味噌の大豆にはリノール酸が含まれており、コレステロールを体外に排出する効果があります。

調理時間  
約20分  
(2人分)

#### 【材料】

- イワシ 2尾
- 青ネギ 80g
- ナッツ 20g
- ピザ用チーズ 適量
- オリーブオイル 適量
- ブラックペッパー 適量
- 粉チーズ 適量
- カットレモン 1個
- <合わせ味噌>
- 味噌 大さじ2
- みりん 大さじ1
- 酒 大さじ1
- おろしニンニク 小さじ1/2



#### 【下準備】

青ネギを小口切りにする。ナッツは細くなるまで叩いておく。合わせ味噌を混ぜ合わせておく。



#### 【作り方】

- ① イワシは三枚に卸し、小骨を取り水気をしっかり拭き取る。
- ② イワシの背の部分に味噌をぬり、グリルパンにのせてグリルで約2~3分焼く。  
(火力・能力の違いがありますので、焼き加減をみて時間を調整してください。)
- ③ ②を取り出し、オリーブオイルをまわしかけ、青ネギ、ピザ用チーズ、ナッツを散らす。
- ④ 再度、グリルでチーズがこんがりするまで焼く。
- ⑤ 器に盛り付け、ブラックペッパー、粉チーズをふりかけ、レモンを添えて完成。



## 牛の味噌煮込み



じっくり柔らかく煮込んだ牛肉の味噌煮込みです。こんにゃくには多くの食物繊維が含まれており便秘の改善やコレステロール値を下げる効果があります。

調理時間  
約80分  
(3~4人分)

#### 【材料】

- 牛もも肉ブロック 400g
- こんにゃく 1枚
- 人参 1本
- 長ネギ 1本
- 玉子 3~4個
- 赤味噌 100g
- 水 9カップ
- 料理酒 1カップ
- 醤油 大さじ3
- みりん 大さじ2
- 砂糖 大さじ5
- はちみつ 大さじ2
- おろし生姜 40g



#### 【下準備】

こんにゃくは食べやすい大きさに切る。人参は皮を剥き乱切りにする。長ネギは青い部分は残し、白い部分は千切りにする。



#### 【作り方】

- ① 牛肉は熱湯でサッとゆで、灰汁と臭みをとったら流水し、ザルに上げておく。
- ② 鍋に水と料理酒、①の牛肉を入れ、沸騰してきたら弱火にして、長ネギの青い部分とおろし生姜、砂糖を加えて灰汁を取りながら約40分牛肉が柔らかくなるまで茹でる。
- ③ ②を作っている間に半熟卵を作る。沸騰した湯に卵を入れ6分30秒茹で、冷水で冷ます。殻を剥いておく。
- ④ ②の牛肉が柔らかくなったら、人参、こんにゃくを入れ約10分火を通し、赤味噌、醤油、みりん、はちみつを加えて味を調える。煮汁が1/3量になるまで焦がさないように弱火で煮詰める。
- ⑤ 皿に④を盛り付け、半分に切った半熟卵を添えて、千切りの白ネギを飾り完成。



## スモークサーモンの味噌シチュー



お味噌が入ったホッと優しいカップシチューです。味噌の原料である大豆のイソフラボンは抗酸化作用があり、美肌効果が期待できます。

調理時間  
約30分  
(2~3人分)

#### 【材料】

- スモークサーモン 100g
- カボチャ 100g
- 人参 1/2本
- 椎茸 3枚
- 玉ねぎ 1/2玉
- 小麦粉 大さじ3
- オリーブオイル 大さじ1
- 水 300cc
- 豆乳 100cc
- 白みそ 大さじ1
- コンソメ顆粒 小さじ2
- 塩 適量
- 胡椒 適量



#### 【下準備】

カボチャ、人参、椎茸は一口大に切る。玉ねぎは薄切りにする。

#### 【作り方】

- ① 鍋にオリーブオイルを入れ熱し、人参、玉ねぎを炒める。
- ② 玉ねぎがしんなりしてきたら、カボチャ、椎茸、小麦粉を入れサッと炒め、水を加える。
- ③ 沸いてきたら灰汁を取り除き、コンソメ顆粒、白みそを加え弱火で約5分煮込む。
- ④ 豆乳、スモークサーモンを加え、塩、胡椒で味を調えて完成。

