

秋号

No.3 2010年10月
年2回発行

皆様のご家庭と丸仁ガスを結ぶ情報・コミュニケーションツール



四国カルスト・天狗高原

[津野町・梶原町]

問合せ/高原ふれあいの家・天狗荘
TEL0889-62-3188

日本三大カルストの一つといわれ、高知県と愛媛県の境に位置し、なだらかな高原に草原が広がり、浸食作用で露出した石灰岩が点在し、独特の景観を見せています。カルストの西にある「高原ふれあいの家・天狗荘」を拠点に、森林セラピーロードが整備され、秋は紅葉を見ながらの森林浴が楽しめます。また、冬は高知県で唯一のスキー場がオープンします。

目次

- 特集「かんたんコンロ活用術」「デザート編」
- 美味しく炊飯「知得」アドバイス
- プロに教わるレシピ
- 丸仁ガスおすすめのお店紹介
- コミュニケーション広場
- なるほど豆知識

●今回の特集

かんたんコンロ活用術「デザート編」

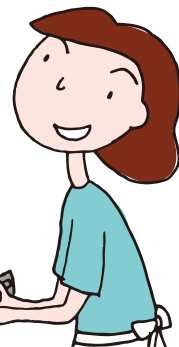
未来を明るく、あたたかく  丸仁ガス

炎は料理のパートナーです。

丸仁ガス オススメ コンロ活用術(デザート編)



急な来客やお子様のおやつに困ったことはありませんか?今回は、あり合わせのフルーツがおもてなしの一品に大変身するフルーツグラタンや、おいしくかんたんにできるプリンを作ってみました。



1. フルーツグラタン



材料

[2人分]
バナナ 1本
オレンジ 1個
キュウイ 1個

カスタードソース

卵黄 1個分
砂糖 大さじ1
小麦粉 大さじ1
牛乳 1カップ
バニラエッセンス 少々



作り方

- 1 パナ・キュウイは輪切り、オレンジは房から実を取り出します。
- 2 ボールに卵黄を割りほぐし、砂糖を加えてよく混ぜます。
- 3 小麦粉を加えて混ぜ、沸騰直前まで温めた牛乳を少しずつ入れてこします。
- 4 こしたソースにバニラエッセンスを落とします。
- 5 バターをぬったグラタン皿に、カスタードソースの1/2を入れ、フルーツを並べ、残りのカスタードソースをかけて焼きます。焼き時間・・・両面焼きで 弱火約5分

2. とろけるプリン

材料

[カップ6個分]

卵 1個
卵黄 1個分
砂糖 大さじ3
牛乳 600cc



作り方

- 1 牛乳と砂糖を小鍋に入れて中火で温める。砂糖が溶けたら火を止める。卵と卵黄をボールに入れてよく混ぜる。
- 2 フライパンか大きめの鍋に、カップが半分かくれるくらいの水を入れ、沸騰したら火を止める。牛乳を卵のボールに入れて混ぜ合わせる。それを2回程こす。
- 3 プリン液をカップに流し入れ、アルミできっちり蓋をする。鍋に並べて蓋をして、弱火で7~10分蒸して火を止め、余熱で5~7分蒸す。出来上がり。



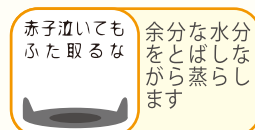
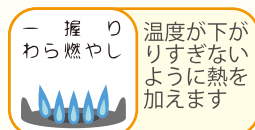
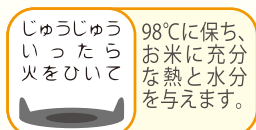
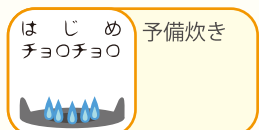
美味しく炊飯 知得 アドバイス

ガス炊飯器のごはんは、水分をしっかり含み、冷めてもパサつかず、お弁当におすすめです。

※火加減を自動で調節してくれる炊飯機能付きガスコンロもあります。

■ お米3合(水約640cc)を炊く場合

1. はじめのうちは火を弱くしてゆっくり温度を上げて 中ごろは火を強めて沸騰させます。
2. 沸騰したら一度火を止め、約10分とろ火で炊きます。
3. 火を止めてから約10分蒸らします。



プロに教わる
レシピ

お店で出している料理をご家庭で簡単に調理でき、
なおかつ美味しくなるようにアレンジをしていただきました。



あんかけうどん

手打ちうどん かめや 岡本 浩二さんから「あんかけうどん」を紹介していただきました。
秋の夜長の夜食におすすめの一品です。



材料

| | |
|---------|-------|
| [1人分] | |
| だし汁 | 300cc |
| (市販でOK) | |
| 生姜 | 10g |
| かたくり粉 | 大さじ2杯 |
| うどん玉 | 1玉 |
| 水 | 大さじ2杯 |
| ネギ | お好みで |
| 生玉子 | 1個 |



作り方

- 1 生姜をすりおろし、ネギをカットします。溶き卵を作り、かたくり粉を水でときます。
- 2 だし汁を火にかけ沸いてきたら、水ときかたくり粉をだし汁に加えとろみをつけ、溶き卵をかき混ぜながら入れ、あんかけだし汁を作ります。
- 3 あっためうどん玉にあんかけだし汁をかけて、生姜とネギをのせてできあがりです。お好みで、カマボコ、ちくわ等、冷蔵庫にある食材をトッピングして下さい。



かめや店主
岡本 浩二さん

プロからアドバイス

- だし汁を沸かしすぎないようにします。
- 作り方②で、水ときかたくり粉を入れる前に、だし汁に花かつお10gを入れ1~2分温めてからざる等でこすとさらに美味しくなり、かつお風味が出ます。
- かたくり粉を入れる時に少しずつ入れる事と入れ過ぎないように注意をする事です。



トマトとチキンのカレー

本格インド料理をご紹介します。「トマトとチキンのカレー」調理時間は15分程で出来上がりです。
今回は、市販の冷凍ナンを使用しました。自信のある方は粉から作ってみてはどうでしょう。

Recipe



材料

| | | | |
|----------|-------|---------|--------------|
| [1人分] | | | |
| 鶏むね肉の細切れ | 100g | ガラムマサラ | 小さじ1半(味付け用) |
| トマト | 150g | コリアンダー | 小さじ1(香り付け用) |
| トマトケチャップ | 100g | クミン | 小さじ1(香り付け用) |
| 生クリーム | 100cc | カレーパウダー | 小さじ1半(辛さ調整用) |
| カシューナッツ | 50g | | |

作り方

- 1 トマトのヘタを外し皮が剥がれやすいように十字の切れ目を浅く入れ熱湯をかけ皮を剥ぐ。カシューナッツを細かく砕く。
- 2 鶏肉を炒め、ガラムマサラ、コリアンダー、クミン、カレーパウダーを小皿に入れる。
- 3 トマト、生クリーム、トマトケチャップを鍋に入れ中火でトマトを潰しながらペースト状になるまで煮る。
- 4 煮えたら弱火にし、炒めた鶏肉と香辛料を鍋に入れよくかき混ぜながら1分位したら完成です。



リタ店長
ラジブ・ガイレさん

プロからアドバイス

辛さ調整は、カレーパウダー
1杯半から始めて、量をお好みに調整してください。



丸仁ガスおすすめののお店紹介

手打ちうどん かめや

高知のうどん通が讃岐のうどん店よりも美味いと絶賛する「手打ちうどんかめや」。とにかく麺にコシと艶があり、噛むともっちりして食べ応えがあります。本場讃岐の有名店で10年間修行をした店主が、厳選された国産の小麦にとことんこだわり、さらにその日の温度と湿度によって水と塩の分量を変えて打つ麺と、味と風味が抜群の秘伝のだしに美味しさの秘密があるようです。おすすめの一品は「肉うどん」です。甘くてこってりとした味付けのお肉と、うどんとのハーモニーが最高です。一度食べるとまた行きたくなるお店です。



【所】高知市海老の丸 5-16
 【時】11:00~20:00
 (ただし、麺が売り切れの場合は閉店)
 【休】月曜日
 【問】088-884-5633



UDON



| | 冷・あったかうどん | あったかうどん | | |
|------|------------|---------|--------|------|
| メニュー | ぶっかけうどん | 420円 | かけうどん | 370円 |
| | しょうゆうどん | 420円 | 梅干しうどん | 530円 |
| | かめうどん | 780円 | 釜上げうどん | 480円 |
| | ぶっかけ肉入りうどん | 680円 | 肉うどん | 680円 |

CURRY

本場インド料理 リタ

クチコミで大人気のカレー屋さん。数十種類のマサラで作られるカレーはコクがあり本格的な美味しさです。カレーの種類も豊富で、お気に入りのカレーを見つけるのも楽しいですよ。辛いのが苦手の人にもお好みの辛さに調整してくれます。タンドール釜で焼いたホカホカのナンは、おかわり自由。ドリンクはマンゴーラッシーがお勧めです。



【所】高知市朝倉甲488-11 藤原第一ビル1F
 【時】11:00~22:00
 ※平日15:00~17:00休憩
 【休】無休
 【問】088-843-8098



チーズナンセット ¥1,575
 挽肉のカレー・ミックスベジタブルカレー・シシカバブ・チキンチッカ
 サラダ・パーパル・チーズナン・ドリンク下記より選べます
 (マンゴーラッシー・オレンジジュース・アイスコーヒー・ウーロン茶)



こちらもおすすめ!!

◀エビとホウレン草の
カレーライス ¥880

インドでは緑色のカレーはそれほど珍しくありません。ホウレン草はベジタリアンの栄養源です。カレーの辛さが選べます

「丸仁掲示板」

今回は、いろいろな便利機能の付いたガス器具をお使いのおお客様の声をいくつか紹介します。

オートグリル付きコンロをご使用のお客様

「魚をひっくり返す手間が省け、干物や切身などボタンを選択するだけで、自動で焼き上がるので、焦がすことなく便利になった。」

1

炊飯機能付きコンロをご使用のお客様

「すばやく炊き上がり、冷めてもおいしいのでお弁当のごはんに使っています。」

2

オート給湯器をご使用のお客様

「自動でお湯がたまるので止め忘れがなくなり、水・ガスのムダがなくなりました。」

3

浴室暖房乾燥機をご使用のお客様

「浴室で衣類を乾かせ、重宝しています。また、カビが生えづらくなり掃除が楽になりました。」

4

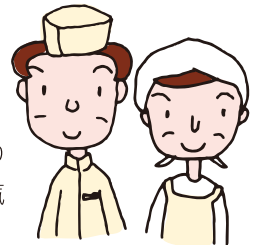
多数の貴重なご意見ありがとうございました。

丸仁社員が贈る
ちょっといい話

私たちが出会った 「まごころのこもった話」

真心のこもった仕事の事例を日々の仕事に活かそうと取り組んでいます。その中から心が“ホット”あたたかくなるお話を紹介します。

夫 婦で経営するパン屋さんの話です。社長も奥さんもお客様にはいつもニコニコと愛想よく接客し夫婦仲も良い事から、お客様から「理想の夫婦」と言われているのを耳にする事もありました。しかし1月に訪問した際、社長の口から3月いっぱい廃業する事を私に伝え、奥さんには「お前は良くついてきてくれた」と感謝の言葉を言いました。すると奥さんは「あなたはもう60半ばだし、ゆっくり休んでください。私はまだ50代だからパートにでも出て頑張るから」と言いました。夫婦お互いが感謝の気持ちを持って仕事に取り組んでいたのが凄くよくわかりました。お客様にも感謝の気持ちで接し、真心のこもった仕事をしていたからこそ常連さんが多かったのもわかる気がします。私もこの夫婦を見習い感謝の心を忘れずに真心のこもった仕事に取り組みたいと思います。



丸仁ガス 社員紹介



古谷 学

出身地／高知市
家族構成／妻・子供2人
趣味／釣り・車・バイク
アーチェリー

かがみがわストレッチ！

50歳を過ぎ道路の小石を踏み足首に軽い捻挫をしたり低い段差でつまずいたりすることが増えてきました。このため少しでもダメージを軽減するため足首のストレッチを川原の石を使って行っています。

初めは小さな小石を踏みながら歩き始め、足首が少し温まってきたらもう少し大きな石の上を踏み石の大きさを変えながら歩きます。川原の石は適度に足首を曲げてくれ10分も歩くと足がぼかぼかしてきます。また、踏んでいく石の角が程良く足の裏を刺激してくれ、少し痛いけど心地よく、癖になりそうです。皆さんも少し底の薄い靴で川原を歩いてみてはいかがでしょうか。ただし痛かったらほどほどに、気持ちいいなあとというところで止めることをお勧めします。これから秋も深まり朝晩寒くなっていきますが風邪などひかぬようにご自愛ください。



所要時間約30分

6カ月無料 安心点検

安全・安心にガス器具をお使いいただくために皆様のご家庭を訪問させていただいて無料の6ヶ月安心点検を行っています。ご協力よろしくお祈いします。



マメ知識

地震対策 part 2

地震に備えて出来ることから始めてみませんか？

* 日頃の準備 地震対策チェックシート

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 元栓、メーターガス栓、容器バルブの閉め方を覚えておく。 | <input type="checkbox"/> 日頃から安全な避難ルートを確認しておく。 |
| <input type="checkbox"/> ガス機器のまわりに、日頃から燃えやすいものを置かない。 | <input type="checkbox"/> あらかじめ避難場所を家族で話し合って決めておく。 |
| <input type="checkbox"/> 家具の転倒防止金具や転倒防止シートを取り付ける。 | <input type="checkbox"/> 非常用持ち出し品の準備をしておく。 |
| <input type="checkbox"/> 家具の上にガラス製品などの壊れやすいものを置かない。 | <input type="checkbox"/> 災害伝言ダイヤル「171」の使い方を確認しておく。 |
| <input type="checkbox"/> 部屋の出入り口付近や廊下、階段にモノを置かない。 | |
| <input type="checkbox"/> 寝室に懐中電灯、ラジオ、スリッパや靴を置いておく。 | |



* 災害用伝言ダイヤル171を活用しましょう。

災害時には電話がかかりにくくなります。自分が被災地にいるとき、また被災地にいる人の安否を確認したいときには、災害用伝言ダイヤル「171(いない)」が有効です。被災地のためにNTTが提供する非常用サービスで、利用地域はテレビ・ラジオ・「116」で確認することができます。伝言の録音・再生が簡単にできる便利な連絡手段です。

■災害用伝言ダイヤル

「171」をダイヤル

■伝言の録音方法 「1」をダイヤル

■伝言の再生方法 「2」をダイヤル

電話番号を市外局番からダイヤル

例：「088-000-0000」

- ◆震度6弱以上の地震発生時には、その事実を知ってから概ね30分を目途にご利用できるようになります。
- ◆伝言録音時間/1伝言あたり30秒以内 ◆伝言保存期間/録音してから2日(48時間) ◆携帯電話も利用できます。(一部の通信事業者を除く) ◆災害用伝言ダイヤルに登録できる電話番号は、「被災地内の電話番号」です。 ◆携帯電話の番号は登録できません。
- ◆被災地内からのご利用の場合も電話番号は必ず市外局番からダイヤルしてください。
- ◆毎月1日には、体験利用ができます。ぜひ、一日体験利用してみてください。

丸仁ガスの保安・営業・配送担当が、ご自宅を訪問いたします

保安担当

地域の発展を目指してきた50年の実績をもとに、お客様の暮らしに安全・安心・快適をご提供するために、丸仁ガスの保安・営業・配送担当が皆様のご自宅を訪問させていただきます。お気づきの点、ご相談などがありましたらお声をおかけください。



古谷 学



森岡 昌宏



仙頭 道明



羽屋戸 克世



山崎 大也



守谷 晃一



濱田 寛



森下 賢



寺田 周作



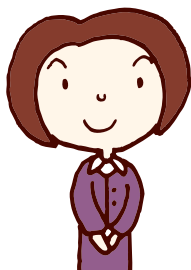
曾我 哲治



中山 邦幸

営業担当

配送担当



皆様からのご意見お待ちしております。

「丸仁ガス ホットライン」では皆様から寄せられた、おいしいオリジナルレシピ、ユニークなアイデア、楽しい情報などをご紹介していきたいと思っています。「こんな情報があるよ!」という方はぜひ、社員にお教えいただくか、もしくは、丸仁ガスに直接お電話やFAXをください。

未来を明るく、あたたかく

丸仁ガス

MARUNI CORPORATION

高知市南久保7番27号

TEL088-883-7115 FAX088-884-5196

http://www.maruni-group.co.jp/maruni/