

ガスナビ

Chikushi Gasnavi

季刊 | FREE | vol.50 | 2019年7月▶9月

- 今日の食卓レシピ「暑さに負けない あざやか!夏メニュー」
- まち・人・くらし「令和特集 坂本八幡宮」「森 弘子氏」
- くらしのお役立ち情報「ラク家事の魔法♪」
- 料理・パン教室案内
- 私達の街のお店紹介「zenzo café(ゼンゾー カフェ)」
- 「心のザンゲ」エピソード紹介
- 親子で自由研究「火の歴史と役割」
- 「元気な地域づくりProject 2019」



筑紫ガスe-でんき
好評受付中!

夏の風と
かけっこしよ



発行・編集

筑紫ガス株式会社

〒818-0061 福岡県筑紫野市紫2丁目12番10号

092(923)3111(代)

http://www.chikushi-gas.co.jp/

ガスマー

＼エネルギーのプロ／
筑紫ガスが
電気ははじめました。

手続きカンタン、**お得なプラン**をご用意しています!

筑紫ガスのでんき「e-でんき」に切り替えるだけで、
毎月の電気料金がおトクに!

よくあるご質問

Q. 工事は必要なの?

A. 電線を引き直したり、機器を入れ替えるなどの工事はありません。スマートメーターへの交換が発生しますが、九州電力が無償で行います。

Q. 手続きが面倒なんじゃないの?

A. 申込書に必要事項を記載頂くだけです。九州電力への解約手続きも供給元のエネクスライフサービスが行います。

Q. 停電が増えたりしないの?

A. 既存の送電網使って電気をお届けするので、今までと何も変わりません。

Q. 災害時はどうなるの?

A. 今まで通り、九州電力が復旧作業を行います。あくまで電線等の管理は、九州電力が行います。

**ご契約キャンペーン
実施中!**

筑紫ガスe-でんきお申込みの方に

**1,000円分の
QUOカード進呈**

※期間:2019年9月末まで ※数に限りがあります。予めご了承ください。

ファミリー層	2人暮らし	3~4人暮らし	5人暮らし	個人商店
月間電力使用量	300kWh	400kWh	500kWh	960kWh
契約電力	30A	40A	50A	12kVA
九州電力 従量電灯(年間)(※)	84,072円	118,272円	152,472円	318,168円
筑紫ガス e-でんき(年間)	82,548円	113,148円	143,760円	296,508円
年間想定差額	-1,524円	-5,124円	-8,712円	-21,660円

上記の表は全て税込で、燃料費調整額、離島ユニバーサルサービス調整額及び再生可能エネルギー発電促進賦課金を除き試算しております。なお、九州電力従量電灯B、Cの料金は2019年4月現在の価格です。(※)九州電力従量電灯(年間)の料金は、従量電灯B、Cにて計算しております。個人商店は従量電灯C、それ以外は従量電灯Bを適応しております。

気になった方はお電話でも! TEL.092-923-3111

料金シミュレーションすぐに出来ます! こちらから→



グリルで焼くだけで
外はカリカリ、
中はふわふわ♪
**厚揚げと
オクラのグリル**

177
kcal
1人分

材料

厚揚げ……………1丁 かつお節……………1パック
オクラ……………5本 梅干し……………少々
しらす……………大さじ2 ポン酢……………適量

作り方

- 01 オクラはヘタの先端を切り落とし、ガクに包丁を入れて1周薄くむく。
- 02 魚焼きグリルに厚揚げを入れて、焼き目がつくまで約10分焼く。途中、01を入れて約7分焼く。
厚揚げとオクラは、食べやすい大きさに切る。
- 03 器に盛り付け、しらす、かつお節をのせ、お好みで梅干しを加えたポン酢をかける。

厚揚げは表面に焼き色をつけるとカリっとした食感になり、より美味しいです。

おいしいワンポイント

グリル調理タイマー

設定した時間になると自動消火するので焼きすぎの心配ありません。

2人分

話題の韓国料理を 夏野菜で再現！ 夏野菜の チーズ タッカルビ

564
kcal
1人分

Cheese Dak-galbi

材料

鶏もも肉……………大1枚 ●生薑すりおろし……………1片分
トマト……………大1玉 ●コチュジャン……………大さじ2～3
ピーマン(赤・緑)……………2個 ●醤油……………大さじ1
玉ねぎ……………1/2個 ●酒……………大さじ1
ニラ……………1/3束 ●砂糖……………大さじ1/2
キムチ……………80g とろけるチーズ……………80g
●にんにくすりおろし……………1片分 ごま油……………大さじ1/2

おいしいワンポイント

焦げ付き消火機能

お鍋の焦げ付きを初期段階で検知して、自動で消火します。

作り方

- 01 鶏肉はひと口大に切り、●を揉み込み、約10分おく。
- 02 トマトとピーマンは乱切り、玉ねぎは薄切り、ニラは3cm長さに切る。
- 03 フライパンにごま油を熱し、鶏肉(余ったタレは取っておく)を焼き、焼き色がついたらひっくり返し、玉ねぎ、ピーマンを加えて炒める。
- 04 トマト、キムチ、鶏肉のタレを加えてさっと炒め、両端に具材を寄せて、中央にとろけるチーズを加え、蓋をしてチーズが溶けるまで蒸し焼きにする。最後にニラを散らす。

辛いのが苦手な方は、コチュジャンを減らし、
焼肉のタレや醤油を加えて味を調整ください。

野菜ソムリエがオススメする
今日の食卓
A COLLECTION OF VEGETABLES DOES RECOMMENDING
RECIPE
子どもが喜ぶ楽しいレシピ

暑さに
負けない

あざやか！夏メニュー

キレイとゲンキは夏野菜で決まり！

夏の日差しに負けないキレイでゲンキな身体づくりにぴったりな
ビタミンたっぷりのあざやかレシピです！

SWEETS

爽やかジューシーな夏に嬉しいスイーツ！
グレープフルーツジュレ

材料

ピンクグレープフルーツ……………1個
はちみつ……………大さじ1
粉ゼラチン……………5g
水……………大さじ1
●レモン果汁……………20cc
●はちみつ……………大さじ2
●お湯……………250cc
ミント……………少々

おいしいワンポイント

湯沸かし機能

沸騰後に自動で保温、
消火ができます。

作り方

- 01 グレープフルーツは、外皮と薄皮をむいてはちみつを加えてマリネし、冷蔵庫で冷やす。
- 02 粉ゼラチンを水でふやかす。
- 03 ボウルに●を入れて、02を加えてよく混ぜ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
- 04 固まった03をスプーンでくずし、01と合わせ、器に盛り付け、ミントを飾る。

グレープフルーツの皮をむく時に出る
果汁も一緒に加えましょう。

148
kcal
1本分

メニュー監修

野菜ソムリエ上級プロ・フードコーディネーター 久保 ゆりか先生

2011年九州初・全国最年少で野菜ソムリエ
上級プロの資格を取得。日本料理や製パンに
関する専門知識と技術を持ち、書籍やWEB等へ
掲載する料理撮影、フードコーディネーター、各種
メディアへの出演の他、飲食店のメニュー監修、
商品開発など多方面で活動中。

メニュー監修店：くだものかふえ
アミューザ小倉にて、不定期でフルーツセミナーを開催
Instagram: <https://www.instagram.com/yurikakubo24/>



Siセンサーコンロ

立ち消え安全装置

炎が消えても、ガスを自動でストップ

消し忘れ消火機能

火を消し忘れても、一定時間で消火

調理油加熱防止装置

油の温度が上がると自動消火

安全・安心を標準装備

新元号「令和」ゆかりの地

坂本八幡宮

新元号ゆかりの地として注目される坂本八幡宮。
その歴史や発表後の状況などをうかがいました。

御朱印は月・木以外で
不定期に、数量限定で
9時～16時まで
授与しています。



坂本八幡宮 御田 良知 宮司に
お聞きしました！

旅人卿邸跡と注目の神社は 地域で愛されてきた八幡様

坂本八幡宮は古くから地元の人々に愛されてきた八幡様で、神様をこの地にお呼びしたのが約五百年前だろうと言われています。ただ、あまり由緒のよいものがない神社なんです。もともと神社というのは、村人がちょっとお参りに来るとか、村の安全を守るもの。それから「お籠り」と言って、村の行事を決めるなど、打ち合わせをする場所として、地域のシンボリックな存在だったんですね。その名残は今でもあって、お弁当を持ち寄って一緒に食べたり、神社は公民館的な意味が強いんです。そのため、坂本八幡宮も観光などで遠方の方が、お参りに訪れるような神社ではありませんでした。

お祭りは、4月の第一日曜日が「春のお籠り」。8月7日前後の日曜日に、「七夕のお籠り」があります。一番規模が大きいのは11月最終土曜日の「神迎えのお籠り」。旧暦の神無月に、出雲へ行かれた神様をお迎えします。境内の特設ステージで演芸大会が行われるなど、

毎年賑やかです。10月、11月はちょうど太宰府観光のピークですし、今年はずっと楽しいことになりそうですね。
ここが大伴旅人卿の邸宅だったということに関しては、大宰府政庁の長官として京都から赴任していますから、この一帯のどこかにあったのは確かだろうと言われています。境内にある旅人卿の歌碑にも、「わが岡に……とあるように、少し高台にあったでしょう。ここがその条件に合うような場所ということで、坂本八幡宮が邸宅跡として言い伝えられてきたようです。

訪れる人の数が急増した 新元号「令和」の発表後

新元号が「令和」と発表されてから、一夜にして状況がガラッと変わりました。この神社に関係するので、「梅花の宴」は何回も目を通しましたが、発表の瞬間には気付かなかったです。徐々に情報が入ってきてから「これは大変なことになる」と。そこで氏子会長さんと話をし、氏子さんを集めてもらいました。多くの氏子さんが、朝5時頃からの掃除に始まり、夕方5時6時まで参拝者の案内をしたり、お参りに見える方の写真を撮ったり、記念になればと、「令和」という額まで作ってくれました。大盛況になったんですけど、しばらくするとみんな疲れちゃって。これまで一日10人、20人くらいしか訪れなかったところへ、毎日2千、3千人。それが1ヶ月ぐらい続き

「令和」発表 からの 時系列大公開！

2019年4月1日

菅官房長官が1日午前11時半から記者会見し、平成に代わる新しい元号は「令和」と発表した。

4月2日

「令和」ゆかりの地として坂本八幡宮が注目され始め、新元号発表の翌日以降、多くの人が参拝に訪れるようになる。

4月30日

平成最後の日。天皇陛下退位に際して、皇居や宮中にて「退位礼当日賢所大前の儀」や「退位礼正殿の儀」が行われた。

5月1日

午前0時、皇太子徳仁親王が天皇即位。「剣璽等継承の儀」など国事行為が行われ、この日から元号も令和に。大宰府政庁跡で約1500人による「令和」の人文字づくりなど、周辺でイベント開催。坂本八幡宮では御朱印の授与を開始。

5月18日

坂本八幡宮では、ボランティアとして対応していた氏子たちの体調不良などにより、見合わせていた御朱印の授与を再開。

10月22日

新しい天皇の即位を国内外に示す、「即位礼正殿の儀」と、「祝賀御列の儀」が行われる予定。



5月1日にはこんなに多くの人が！

太宰府の歴史を
さらに掘り下げる！

Yume
Company

この風景や旅人卿の歌碑に 奈良時代に思いを馳せては

日本の国書から、元号が初めて選ばれたのは、喜ばしいと思います。引用した万葉集「梅花の宴」の序文は、中国「蘭亭序」を真似ていると言いますが、インターネットなどない時代に、ほんの50年ほど前の中国の書物を知っていたことが凄いですね。旅人卿も九州全域を治める長官になったぐらいなので頭のいい人だったと思います。当時の太宰府にはそれだけ中国の文化や文明が集まる、貿易の重要



坂本八幡宮
〒818-0033
太宰府市坂本3丁目14-23

拠点であった証ではないかなと思います。境内には妻を亡くした悲しみを詠んだ旅人卿の歌碑があります。そして目を閉じて聞くと、1300年前も同じ景色が広がっていただろうなと思えるこの風景。これらを見ながら、旅人卿のいた時代に思いを馳せてみてください。

＊「令和」とは？

「初春の令月にして 気淑く風和ぎ…」という万葉集「梅花の宴」序文から引用された新元号。平和な時代を望む思いが込められていると推測されている。

＊「万葉集」とは？

現存する日本最古の歌集。約4540首の短歌や長歌など、約130年間のものを二十巻に収めている。作者の階層は天皇から庶民までと、幅広い。

＊「梅花の宴」とは？

大伴旅人卿の梅園で行われた宴の歌会、またその時に詠まれ、万葉集巻五に収められた32首の和歌のこと。山上憶良など、当時旅人の下僚だった人々など30名ほどが参加した。

＊「蘭亭序」とは？

中国の南北朝時代を代表する政治家で書家でもあった「王羲之」が、蘭亭にて行った曲水の宴で詠まれた27編からなる詩の序文のこと。梅花の宴の序文は、この構成を真似たと言われている。

＊「大伴旅人」ってどんなひと？

奈良～平安時代にかけて、九州全域を治めると同時に、外交や西の防衛も担っていた「大宰府」の長官を、奈良時代の728～730年に務めた人物。後世まで語り継がれるほどのお酒好きだったそう。



Yume Company

まち・人・くらし

坂本八幡宮の周辺には歴史を感じさせる小道が続いています



「淡雪のほどろほどろに降りしけば 平城の京し思はゆるかも」と
大伴旅人の歌にあるように、本当に雪がほどろほどろと降るんですよ



「ちょっと休憩」
坂本八幡宮
から徒歩7分

取材協力・Sujaku(すじゃく)

住／太宰府市観世音寺1-29-20 ☎／092-921-2201
営／7:30～17:00 休／日曜、祭日 P／あり

モーニングはホットドッグとサラダ、ゆで卵にコーヒー付きで
450円。日替わりランチは、メインのおかずや数種類の惣菜を
松花堂弁当箱に盛り合わせ。手作りの味わいとボリューム
たっぷりの人気メニューです。
コーヒー付きで750円とこちらもお得！無くなり次第終了なの
で、早めに行くのがおすすめです。

古の風景と万葉の香り残る太宰府
地元の方にもより深く知って欲しい
太宰府の魅力は、万葉の時代が感じ
られるような風景が残っているところ。
いろんな議論や反対がある中で、大変
な思いをして、先人たちが守ってきた今の
景色が残っているんです。やはり政庁跡
は好きですね。そこに佇めば、「大野山
に霧が立ち渡るよ。わたしの嘆く息の風
によって霧が立ち渡ることよ」と、妻を
亡くした旅人の悲しみに寄り添い詠ん
だ憶良の思いが、そのまま感じられるよ
うです。あまり知られていないところで
は「万葉の小道」。万葉集研究で有名な
犬養孝先生が憶良や旅人も歩いただ
ろうという、古くから残る照葉樹林の
道です。
太宰府は万葉集の歌を知っていれば、
散策がより楽しめる街。令和をきっかけ
にその歴史や万葉集の魅力を、改めて
見直していただければと思いますし、
私もそれを残し、伝えていけるよう努め
たいですね。



公益財団法人古都
大宰府保存協会所
蔵「梅花の宴(再現)」
製作者 山村延輝

太宰府市 景観・市民遺産会議 議長
太宰府発見塾 塾長 森 弘子さん



奥深い太宰府の歴史の魅力を
新しい時代の訪れとともに伝えたい



昭和四十五年に、史跡面積を一気に10倍に拡大した太宰府。当時は近隣に団地開発などの計画もあり、かなりの反対運動があったという



森 弘子さん

大学の史学科を卒業後、今日まで太宰府の歴史に関する
広報や普及などに携わり、「太宰府紀行」「さいふまいり」
など多くの本も出版。万葉集にも造詣が深い。
現在は太宰府市景観・市民遺産会議で地元の古き良きもの
を守る活動に携わりながら、民俗学や山岳宗教などの研究
もしている。

太宰府に縁ある名に
決まったのは
とても素敵で光栄なこと
新元号に「令和」が選ばれ、それが太
宰府に縁ある「梅花の宴」から引用され
たのが、本当に素敵ですよ。王羲之の
「蘭亭序」を真似ていると言われていま
すが、当時の大宰府は、中国の文化をど
んどん取り入れて、都へ伝えて新しい日
本を作ろうとしていた時代。今回の「令
和」という元号をここから発信できるの
は非常に光栄です！、太宰府の歴史が

重鎮の引き立てで長く続けられた
太宰府の歴史に関わる仕事
私は大学卒業してから太宰府天満宮
文化研究所に入り、当時の太宰府町文
化財管理指導員に。その後、現・公益財
団法人古都大宰府保存協会の文化部
長に就任した時に、太宰府について、全
般的に勉強しました。大学も史学科へ行
きましたから、もともと古いものは好き
で、この近くで京都や奈良のように歴史
の残る街といえば、太宰府でした。当時
は史学科を卒業しても、女性でこうゆ
う仕事に就く人は皆無と言ってもいい時
代。その中で私が長くこの仕事に携わる
ことができたのは、太宰府天満宮の西高
辻信貞元宮司や元太宰府市長で保存
協会の理事長だった有吉林之助さんなど
が引き立ててくださったからです。
また、戦後の太宰府を作ったこられた
お二人のすぐそばで、その姿を見て育ち
ましたので、仕事に対する姿勢や考え
方が自然に身に付きました。私は本当
にラッキーでした。

ラク家事を
応援します♪

強い味方！
衣類乾燥機

5kg
乾燥時間
約**52分**
※使用状況で異なります。
数値はあくまで参考です。

乾燥
1回あたり
約**64円**※

●電気式よりガス式が断然パワフル！

ガスはとってもパワフルなので、乾燥時間も電気式と比べると約1/3になおかつ、ふんわり仕上がります。

●ガスならではの「経済性」

5kgの洗濯物を約52分で乾燥！短時間でたくさん乾くので、家事の時間が大幅短縮！しかも乾燥1回あたり約64円とリーズナブルです。

●パワフル温風でしっかり除菌！

天日干しと同レベルの除菌効果を発揮します。しかも外干しの必要がないのでチリや排気ガスなど微粒子が付着する心配ありません。

ガスファンヒーター 早期予約キャンペーン

受付期間：7月31日(水)まで

スイッチONから5秒で温風。
今年の冬は快適に過ごそう♪



暖房の
目安

木造
11畳まで

コンクリート造
15畳まで

リンナイ
SRC-365E 通常価格19,800円を

早期予約
値引 **5,000円**引き

14,800円 (税込)

専用ガスコード1m付

※販売は、当社のガスをご利用のお客様に限らせていただきます。
※商品の配達・取付は10月中旬よりご予約順に行います。
※商品の色は印刷の為、実物とは多少異なる場合がございます。



洗濯・乾燥

ちょっとしたコツでラクラク時間短縮♪

余計な仕事を増やさないために洗濯前に必ずポケットの中身を確認！洗いあがりは洗濯槽から大きなものを先に取り出すと、細かい洗濯物がほぐれからみません。干す時は「温度を高く、湿度を下げ、風通しをよくする」のが鉄則。部屋干しするときには脱水は少し長めに。干す前に洗濯物を数回振ると水分が飛びシワも伸び、乾く時間が短縮できます。乾燥した衣類は各人専用のバスケットに入れて家族みんなで片付けるとラク♪

水周りの
掃除



汚れとカビを防げば掃除もラクラク♪

浴槽に残ったお湯に重曹を大さじ3杯くらい入れ、20分ほど置いてからお湯を抜くと汚れが付きません。こびりついてしまった浴槽の汚れはお湯をかけた後、中性洗剤をふきつけてしばらく置くと簡単に落とせます。洗い終わったらカビを防ぐために水で洗い流し、換気扇を回し通気をよくします。

トイレ掃除は倍量の水で薄めた酢を用意し気が付いた時にスプレーするだけ。アロマオイルを加えると匂いも気になりません。塩素系の洗剤とは混ぜないように！

ゴミ



ゴミは増やさずリサイクル♪

ゴミ箱にビニール袋…は当然。まず、割りばしやプラスチックのスプーンなど使い捨てるものは貰わないこと。スーパーのレジ袋も必要以上に貰うのはNG。マイバッグを使いましょう。紙ごみなどはきちんとリサイクルした方がゴミの量も減り経済的です。

料理



お料理教室
HPで
時短レシピ
公開中！

週単位で考えるとラク♪

週のはじめに1週間分の献立を決めましょう。何度も買い物に行かず、無駄な食材を買わずに済みます。「何を作ろうかな?」と悩む時間も短縮できます。買って来た食材はすぐに軽く下ごしらえし、用途別に冷蔵庫へ。野菜は切って小分けにしタッパーなどへ入れて野菜室へ、お肉は献立を見ながら使う分量に分けてチルド室や冷凍庫へ入れます。また時間のあるときに常備菜を作っておくのも◎

キッチン周り



動線と収納がラクのポイント♪

キッチンのストレスを無くすには作業スペースに何も置かないこと！広く使えて掃除もしやすくなります。よく使うツールは1箇所に収納するように決めると効率的。

アイロン



かける順番を工夫するとラク♪

まず、シワの原因になる脱水は短い時間(30秒～1分)で。低温から高温へ順番にかけると時間短縮になります！ハンカチなどは終了後の余熱の利用を。形状記憶等のノンアイロンの衣類を選ぶのも◎

低温

シルク・
ポリエステル

高温

ウール

余熱

綿・麻

綿・麻の
ハンカチ

手は抜かずに
手間を省く！

ラク家事の魔法♪



手は抜かずに手間を省くことで、
毎日の家事がびつくりするほどラクになる！
そんな「ラク家事の魔法」を集めました。
ぜひ参考にして、賢くラクしちゃいましょう♪



私達の街のお店紹介



焼き立てワッフル(450円～)とタピオカドリンク(500円～)が早くも大人気!テイクアウトできます。ランチは1000円から。

ガスナビクーポン 限定クーポン

ワッフルを購入した方、
コーヒー ¥100引き

※他のサービスとの併用不可 ※1組1回限り有効
※お会計時に従業員にお渡しください ※2019年8月31日(土)まで有効

スイーツ好きには見逃せないメニューが勢ぞろい

zenzo café(ゼンゾー カフェ)



今年1月にオープンした「zenzo café」。小郡市横隈にあるイギリスの街並みをイメージした複合施設、アーリントンアンティークビレッジの一角にあります。季節のフルーツを使ったワッフルや、種類豊富なモチモチタピオカドリンク。暑い季節にぴったりのフレーバーソーダや、スムージーフラッペなどメニューは沢山! テイクアウト可能ですので是非お気軽に足をお運び下さい。



DATA

国 小郡市横隈1567
開 10:00～18:00
休 月曜日(祝日の場合は翌日)
駐 駐車場有り

Instagramアカウント
@zenzocafe



大募集

あなたの街のエピソード大募集

私たちの暮らす街で起きた、
嬉しかったこと、悲しかったこと…
思い出に残る場所と出来事を送ってください!

受付締切:8月18日(日) 消印有効

応募方法

◎はがきの場合

郵便はがきにエピソードと必要事項(右参照)を明記の上、「ガスナビ」アンケート係までお送りください。

◎インターネットの場合

右のQRコードにアクセスしていただき、アンケートフォームに従ってご応募ください。



エピソードはガスナビの中で紹介させていただきます。
お寄せいただいた中から抽選でプレゼントが当たります! 是非ご応募ください!



さらに **Wチャンス!**
QUOカード1,000円分

※当選発表には商品の発送をもって代えさせていただきます。

今号の表紙

さわやかに表紙を飾ってくれたのは小田心菜(ここな)ちゃん5歳、峻也(しゅんや)くん2歳の姉弟。大宰府政庁跡に吹く初夏の風と元気にかけっこ! 見守るお父さんお母さんと思わずにっこり♪とっても素敵なファミリーでした。



ガスナビに登場してくれるご家族を大募集!
詳細はHPをご覧ください。

ご家族大募集!

撮影した全ての写真データを進呈!

プロカメラマンが撮影した、全ての写真データをDVDに収めてプレゼント! 家族のイベントの一つとして、記念になる思い出作りを体験しませんか?

反抗期に親に対してひどい態度をとったり、ひどいことを謝りたいです。あの頃は育ててくれた感謝なんか感じてなかったけど、自分も歳をとってやっとなにに感謝することが出来るようになりました。

お風呂掃除後、栓を忘れてお湯を入れてしまい、家族からなかなか湧かないね?」と言われて、はっと気がつきました!

お母さん(家内)に隠れてお菓子を食べてます。お母さんは私のヘモグロビンの値あたじを下げようと甘い食べ物をシャッダウンして、耐えられずコソコソ隠れてお菓子を食べてます。『令和』になったら止めます。ごめんなさい。

先日、夫のヘソクリを発見! どうしても欲しい服が合ったのでちょっと拝借! ごめんなさい。夫はまだ気づいていません。 子すずめ 59歳 主婦

平成最後にスッキリ!

小 学生の時、実家の玄関ドアに木の枝を差し込んで取れなくなりました。鍵を開ける職人さんのマネをしていたとは言えず、結果ドア交換となりました。嘘についてごめんなさい。お母さん。はなちゃん 45歳 会社員



心のザンゲエピソード

と にかく平成は子供2人を怒鳴りすぎた! 日々反省でした。令和はいい母親になれるようにお母さん頑張るよ。本当にごめんね。

数 年前、大阪在住の娘が孫(5歳)を連れて与えることを日課にさせていた。ところが孫たちが大阪に帰省した翌日、私が電話して今朝、じいちゃんが金魚に餌を与えていたら、金魚が「あれ?今朝はいつもの○ちゃん(孫の名前)ではないね。もう帰ったの?さびしいな」と言っていた。と作り話をしたところ、孫が「えっ! 金魚はしゃべらへんのと違うか? ほんまに聞こえたんか?」と驚き興奮していた。あまりの真剣さに私は謝れず、今日に至っている。ごめんなさい。 K K 76歳 無職

懺 悔というか後悔になるかもしれません。昨年72才で亡くなった母に「謝りたい」、「感謝を伝えたい」両方の気持ちがあります。60才半ばで認知症を発症し、悪化が早く病気を分かっていたもいつとしたり、亡くなった時一緒にいれず、他にも母の為に何かできたのではと思うと心から謝りたいです。また、今私自身が反抗期の息子を持ち、母も同じように反抗期の息子(私の弟)で、とても悩んでいるので、耐えて育ててくれたことがどうと伝えたいです。一緒に新しい時代を迎えたいかな。

沢山のご応募ありがとうございました!

K Y 47歳 主婦

I Y 48歳 会社員

Chikushi Gas Culture Information

筑紫ガス 講座案内

暮らしを楽しく豊かにする
イベント情報!

会場 | 永岡工場クッキングルーム
筑紫野市大字永岡46-1

※写真はイメージです

親子料理教室

『ミルクの和食革命! お手軽乳和食』

ミルクだし巻き卵/ミルク肉味噌/ふわふわがんもどき/コーンごはん/デザート 他



定員
8組

成長期に欠かせないカルシウムがたっぷり!料理にコクを出し、「減塩」できると今注目の「乳和食」。日常のお弁当やお食事にも役立つ驚きメニューをご紹介します。

開催日時 8月20日(火) 10:30～13:30

講師 永利牧場 まきばの家 調理師 猪股 聖士氏

参加費 一律2,500円/組(子供1名追加につき+500円)

申込締切 8月6日(火)

永利牧場 まきばの家
国朝倉郡筑前町下高場1650-1
国092-922-2133 国不定休



パン教室

『ふわふわりんごパン』

カスタードと角切りりんごが入ったかわいいパンです。
パティシエによるお菓子作りレクチャー付

定員
16名

開催日時 9月3日(火) 10:00～13:30

講師 筑紫ガスパン教室講師 肥後 容子先生

参加費 会員:1,500円 一般:2,000円

申込締切 8月20日(火)



パン教室

『ウイナーブレッド』

ガブリと頬張りたくなるみんな大好きウイナーパンで
お腹と心を満たしませんか。

定員
16名

開催日時 10月9日(水) 10:00～13:30

講師 筑紫ガスパン教室講師 榎木 静香先生

参加費 会員:1,500円 一般:2,000円

申込締切 9月24日(火)



LINE@ 友だち募集

右のQRコードからLINEに登録して、
料理教室をお得に参加しよう!
LINE友達追加で



料理教室 300円割引クーポン 配布中!

主婦・OLはもちろん、親子・男性、お一人でもグループでも、すべて1回完結の1Day講座♪

お申し込みお問い合わせ

TEL.092-923-3111

または 筑紫ガス料理教室

検索

※応募者多数の場合は抽選です。申込締切日3日後以内に当選者の方のみにご連絡させていただきます。※受講希望者が一定数に満たない場合、開催を中止させて頂くことがあります。※開催の2日前以降にキャンセルした場合、キャンセル料が発生する場合がございます。※社内外の広報活動に利用するため、実習中の様子をカメラにて撮影する場合がございます。

元氣な地域づくりproject

『プロ直伝!逸品ごはん ～味噌・生薑～』

和風チリコンカン/食べる生薑/クリームチーズの味噌漬け/もちもちパンケーキ

木鶏や焼肉龍王館など多くの人気店を展開する
O.B.U companyが伝える逸品メニュー

開催日時 9月19日(木) 10:30～13:30

講師 O.B.Ucompany料理長 藁毛 崇氏

参加費 一律1,500円

申込締切 9月3日(火)

P14を
見てね!



定員
16名

料理教室

『デバ地下風 おしゃれ惣菜』

ミートローフ/野菜のテリーヌ/ミモザ風パテサラダ 他

特別な日にぜひ。

開催日時 8月27日(火) 10:30～13:30

講師 キッチンカフェ木和オーナー 木和 幸子先生

参加費 会員:2,000円 一般:2,500円

申込締切 8月18日(日)



定員
16名

料理教室

『お家で簡単 手抜きフレンチ』

ガレット/鶏肉のソテー彩ソース添え/冷製スープ/フルーツフラン 他

手軽に作れてお家の定番料理にも!

開催日時 9月25日(水) 10:30～13:30

講師 フードコーディネーター 笠 眞紀子先生

参加費 会員:1,500円 一般:2,000円

申込締切 9月10日(火)



定員
16名

料理教室

『羽根つき餃子と焼売を極める講座』

羽根つき餃子/ジュシーえび焼売 他

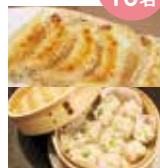
お店のような羽根つき餃子と焼売を作るコツをご紹介します。

開催日時 10月4日(金) 10:30～13:30

講師 キッチンカフェ木和オーナー 木和 幸子先生

参加費 会員:1,500円 一般:2,000円

申込締切 9月17日(火)



定員
16名

料理教室

『食卓を華やかにする 旬の彩り和食』

ベジロール寿司/里芋の変わりコロケ/おつまみピリ辛枝豆 他

当日は珍しい筑前クロダマルの枝豆を使用。
1品プラスでいつもの食卓を彩ります♪

開催日時 10月17日(木) 10:30～13:30

講師 野菜ソムリエプロ 森田 由美子先生

参加費 会員:1,800円 一般:2,300円

申込締切 10月1日(火)



定員
16名



講座案内 09

火の歴史と役割

私たちの暮らしに欠かせない「火」。人間の歴史は火と共に発展してきました。その歴史をたどりながら火について調べてみましょう。



約50万年前：人類が火を手に入れる

人類が手にした最初の火は落雷や噴火によるもので、明るさと暖かさをもたらしました。約50万年前の北京原人の遺跡から火を使った跡が見つかっています。その後、風でこすれあう木が発火するのを見て、人類が「乾いた木を摩擦する発火法」を習得しましたが年代ははっきりとは分かっていません。



START

火の役割-その1

明るくする

火の「明るさ」によって、人類は夜でも活動することができるようになりました。また光の届かない地下に資源を求めることも可能になりました。そして、灯りを嫌う危険な動物から身を守ることにも役立ちました。紀元前1550年頃の古代エジプトではすでにろうそくが使われていたそうです。



古代～近世：文明を進化させた火の役割

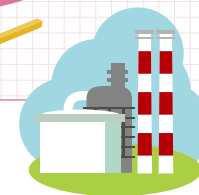
火は土器などいろんな道具をつくることにも使われ、銅から鉄器へと文明も進歩。料理にも火を使うのが当たり前になり人類の生活の場が広がりました。1827年にイギリスのジョン・ウォーカーがマッチを発明し、いつでも簡単に火をつけることができました。



火の役割-その3

電気をつくる

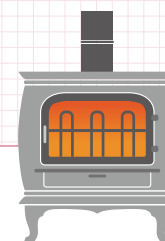
私たちの暮らしに欠かせない電気。それを作るのも火の大きな働きです。産業の近代化を支え、今でも活躍しているのが火力発電。第一号は1882年に稼働したニューヨークの火力発電所でした。蒸気タービンやエンジンを稼働することで発電する火力発電の燃料は石炭から重油、原油へと変わっていきました。



火の役割-その2

暖かくする

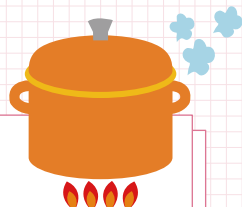
火の二つ目の役割は暖かくすること。その「熱」によって寒冷地でも暮らせるようになり、熱をコントロールすることで「冷」も手に入れました。日本では奈良時代から暖房器具として「火鉢」が使われていました。



火の役割-その4

美味しくする

それまでは生で食べるしかなく、不衛生だった食事が、火を手に入れたおかげで食中毒のおそれもぐっと減り、健康的で美味しいものになりました。紀元前8～6世紀には「焼く」、「煮る」、「ゆでる」、「揚げる」など基本的な調理法が確立されました。



近代～現代：エンジンが世界を変えた!

1859年にフランスのエティエンヌ・ルノワールがガスエンジンを発明。現在の自動車などに使われているガソリンエンジンは19世紀末に各国で開発されました。20世紀に入るとジェットエンジンが実用化され、世界規模での移動や物流が可能に! 各家庭にはガスのインフラが整備され、調理はもちろん、暖房や乾燥にも使われるように。



ガスの火はなぜ青いのかな?



火が燃えるには3つの要素が必要。「可燃物」「熱」…もう一つは何?



GOAL



人類の未来は火とともに

石油等の化石燃料の枯渇をにらんだ世界レベルでの効率的なエネルギー改革や、人類の新たなフィールドとしての宇宙において、なくてはならない「火」。その利用法がまた新たな人類の進歩を生み出すのでしょう。

宇宙まで飛んでいくロケット。燃料は何か?

調べてみよう!

調べてみよう!

調べてみよう!

調べてみよう!

ギリシャ神話に登場する、人間に火を与えた神様は誰かな?

QUIZ

ガスナビをじっくり読んでクイズに答えよう!

クイズに正解した方に、抽選で10名様に500円のQUOカードが当たります!

Q1. 新元号「令和」ゆかりの神社の名前は何でしょう?
ヒント:P3をよく読んでみて!

Q2. ガス衣類乾燥機は電気式の何倍の速さで乾燥できるでしょう?
ヒント:P8をよく読んでみて!

Q3. 筑紫野市内の小中学校で使用されている安心・安全にこだわった味噌の名前は?
ヒント:P13をよく読んでみて!

Q4. 筑紫ガスがはじめたお得な電気サービスの名前は?
ヒント:裏表紙をよく読んでみて!

応募方法

- 1～4のクイズの答え
- 「地元素材で仕立てた 金山寺みそ」の愛称(P14参照)

62円切手を貼った官製はがきか、右のQRコードよりご応募ください。当選結果は商品の発送をもってかえさせていただきます。



元気な地域づくりProject 2019



いいもの 再発見

筑紫野市でみつけ！



山にある横穴式の「生姜窯」。12～15℃に保たれた中で出荷を待ちます



5月に種生姜を植えた直後の畑。敷き藁や土寄せをして、11月に収穫します

繊維が少なく色・味よし
未来へつなごう
地元が誇る伝統の山口生姜



古くから筑紫野市山口地区は生姜の名産地でした。特に生産が盛んだったのは、今から40年ほど前。当時、組合員は約20名でしたが、生姜を作りたい人がいれば、誰かが畑を貸す。借りた人は、1年後にお金ではなく、収穫した生姜の一部を返す。という「互助

の精神」で、徐々に増え、近隣だけでも12軒が生姜を栽培していました。そうした試みが県内で評判になり、当時の亀井福岡県知事から表彰されました。「栽培ごよみ」で栽培方法を伝えたり、選果作業も地区協同で行うことで大きさや品質の基準を統一



生産者の末岡敏敏さん。平成28年のJA筑紫農産物品評会では、末岡さんの生姜が表彰されました

し、「山口生姜」というブランドを確立しました。
「山口生姜」の特徴は、繊維が少ないこと。そして折る時にポキッといういい音がします。これは実が充実している証拠です。さらに色もいいので、漬物にもよく使われます。他の生姜の産地にある会社も、あえてこの生姜を求めに來られるほどです。
生姜は栽培期間が長く、連作出来ないため、生産量が限られます。出荷まで貯蔵する「生姜窯」での作業も重労働で、現在この地区の生姜農家は3軒のみとなりました。
山口小学校では生姜の栽培、筑紫野市内の小中学校では給食に使われている「山口生姜」。もっと多くの人に知ってもらい、ずっと作り続けていってもらいたいですね。

(末岡敏敏さん談)



愛称大募集

「天拝みその麴」と「山口生姜」が奇跡のコラボ。
地元の食材にこだわった逸品、この「金山寺みそ」を11月開催の一大イベントでお披露目できるよう計画！
それに合わせて、ぴったりの愛称を募集します(詳細はP12)。
みんなで新しい地域の名産品を育てていきましょう！



天拝みそ420g260円、850g500円。
山口農産同じく国産原料で手づくりした、梅干し350円や味噌漬も販売

私たちの作る「天拝みそ」は旨みがたっぷり、あと口すっきり。麴が豊かに香る合わせ味噌です。原料は国内産のみ。添加物も使わず、昔ながらの素朴な手法で仕上げています。蒸した米と麦に京都から取り寄せた麹菌を加え、1日目の夜、2日

目の朝・昼・晩と麹菌の付き方を自分たちの目で確認します。「菌の花がよく付いたね、おりこうさんにしてね」、そう語りかけながら見守る時は、子供を育てる、そんな気分です。3日目によりやく蒸し大豆・塩と一緒に手作業で混ぜ合わせます。



農事組合法人 山口農産代表・藤田邦子さん(右)、中川さつきさん(中央)を中心に女性だけで頑張っています

麴の購入は電話での予約が必要です。☎092-925-4052

それを樽に詰め、重しの石をのせて、5か月前後熟成し、ようやく「天拝みそ」が完成します。
昭和57年、山口地区のしょうが農家の女性10名で始めた天拝みそづくり。世代交代もありましたが、平成15年4月に法人化、現在はパートを含めた8名で作業しています。後継者の育成や原料の高騰など、悩みはつきませんが、原料や手づくりにこだわるのは、おいしくて、安心・安全なものを食べていただきたいという思いから。
今では県外からのご注文も増え、5年前からは筑紫野市内の小中学校での給食にも使われています。さらに各所で行うみそづくり講習なども行っています。
本当においしい、本物の味噌：まずは、野菜をたっぷり入れた味噌汁で味わってみてください。
(藤田邦子さん、中川さつきさん談)

地元の逸品で
つくろう！
金山寺みそ

冷奴との相性はぴったり。
暑い季節にぴったり。
生姜がピリっときた
おいしい「金山寺みそ」の
作り方を紹介します。

金山寺みそとは味噌汁や調味料としてではなく、おかずやおつまみとしてそのまま食べられる「なめ味噌」。材料に野菜などを使うのが特徴です。

- 〈材料〉
- 天拝みその麴800g
 - 山口生姜、野菜
(なす、しそ、キュウリ等)400g
 - 砂糖300g、350g
 - 塩(塩分7・2%)125g
 - 水あめorはちみつ30g、40g
 - 焼酎(米か麦)100cc
- 〈作り方〉
- 1 生の野菜を好みの大きさにカット
 - 2 麴と塩を焼酎で拭いたボウルに入れ、手でまんべんなく混ぜ合わせる
 - 3 ②に砂糖を入れ、さらに混ぜ合わせる
 - 4 ③に全ての具を入れて混ぜ、水あめ(はちみつ)を入れてさらに混ぜる
 - 5 焼酎で拭いたきれいな容器に④を入れ上から手で押して空気を抜き、中蓋をして重石(1kg)を乗せる。
※上に焼酎をかけておくとかびが発生しにくくなる
 - 6 日光の当たらない場所に40〜60日置いて寝かせると出来あがり
 - 7 この時、汁がカビていれはすくい取り捨てる。カビが無ければ上澄みの汁をすくい取り別容器へ。この汁は醤油の元の「たまり」として煮炊きに見える
- ※大量に仕込む時は野菜の水分が多くなるので塩漬けに水分を抜き塩出した野菜を使う



株式会社O.B.U company 料理長 養毛 崇氏

今回紹介した地元食材「天拝みそ」と「山口生姜」を使った特別講座を開催します！詳しくはP9の講座案内をご覧ください。