

ガスナビ

Chikushi Gasnavi

季刊 FREE vol.54 2020年7月▶9月

- 元気な地域づくりProject 2020
「地域の飲食店応援特集」
- 今日の食卓レシピ「気分も免疫力もアがるメニュー」
- まち・人・くらし「NPO法人 太宰府アートのたね」
- くらしのお役立ち情報「気軽に備える 防災のススメ」
- 私達の街のお店紹介「おむすび ぎゅっぎゅ」
- 「私の必殺技!」エピソード紹介
- 筑紫ガスよりお知らせ

ぼくのアート
現在進行形!



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/

ガスナビ

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(金)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♪

5秒で
温風

- ニオイが気にならない
- 移動がラクラク
- 燃料補給の手間いらず



リンナイ 暖房の目安 木造 11畳まで コンクリート造 15畳まで
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。

でんき代、見直しておトク!

筑紫ガスe-でんき

5人家族の場合 月額約12,900円なら※

年間約 **8,800円** お得

※契約電力50Aで月間電力使用量500kWhの場合

契約中の電気会社への解約手続きや工事はいっさい不要!
電気の品質・安定性は変わらずお得になります!

新規ご契約者さま 期間:2020年4月~2021年3月末 総勢 **300名** 様に豪華賞品プレゼント!

抽選でどちらかが当たる!



A賞 カタログ
ギフト

合計40名様
(一期10名様) 10,000円相当



B賞 QUO
カード

合計260名様
(一期65名様) 1,000円相当

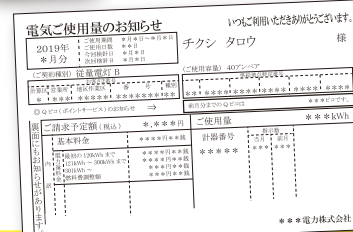


検針票を撮影して

スマホで簡単
シミュレーション!



※画像はイメージです



※限定特典はご提案時にお渡しします。



詳細、シミュレーションはこちら→

今号の
表紙

今回取材した「太宰府アートのたね」のイベントに参加した子ども達の目はキラキラ!一日も早く、みんな一緒にアートができるようになるといいですね。

※表紙の写真は2019年10月に開催したイベントの写真です。



ガスナビに登場してくれるご家族やグループを大募集! 詳細はHPをご覧ください。

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?





地域の飲食店 応援特集



- ①お店のごだわり
- ②店内のオススメメニュー
- ③テイクアウトメニュー
- ④地域へのごだわり

新型コロナウイルスにより自炊する機会が増えていますが、たまにはお休みて「プロの味」をおうちで楽しみませんか？
美味しく食べて地域のお店を応援しましょう！

おトクなクーポンもついていますよ。

※掲載内容は取材時の情報で変更になる場合があります

TAKE
OUT

電子book限定の
クーポンも！



電子bookはこちら

File-02 GOOD LIFE CAFE (グッドライフカフェ)

- ①手作りにこだわりお客様に喜んでもらう事です。
- ②選べるメイン(ライスコロッケカレーorパスタ)+サラダ+ドリンクが付いたランチセット1,280円と博カタラーナ(ハカタラーナ)550円
- ③ライスコロッケカレー(850円)・博カタラーナ(420円)。カレーは期間限定、博カタラーナはいつでもテイクアウト可能です。
- ④筑紫野市二日市で6年間お世話になり、いつも支えて頂き感謝しています。地域へのこだわりとしては博カタラーナには「原田の卵」を使用しています。

※価格は全て税込



〒830-0821 筑紫野市二日市中央5-11-7 2F
☎092-577-7969
📍lunch&cafe
11:30~16:00(15:00os)
dinner 18:00~23:00(22:00os)
※dinnerは金~日のみ、日曜日は22時まで
📅月曜日 休 1台

ライスコロッケカレーと
博カタラーナをぜひ味わって！



Coupon
File-02

お会計から¥100OFF

※カレー2個以上ご注文の方

Coupon GOOD LIFE CAFE (グッドライフカフェ) 使用期限:7月1日~9月30日

File-03 ビストロでんでんむし



創業40年！
地元の皆様にゆっくり楽しんでほしい



〒830-0821 太宰府市坂本1-4-22
☎092-982-4840
📍lunch 11:00~15:30(14:00os)
dinner 17:30~22:00(21:00os)
📅月曜日 休 3台

- ①創業40年。当時まだ珍しかったエスカルゴの料理を出したくて店名をでんでんむしにしました。ワインに合う料理を食べてもらいたいです。
- ②当店の看板メニュー「魚介のパエリア(1,390円)」です！一番人気なのでぜひ召し上がってください。
- ③パエリア、ピザ、パスタのテイクアウトをしています。特に野菜たっぷりピザ(980円)と魚介のパエリアが人気です。
- ④18席の小さなお店です。地元の皆様にゆっくりと食事をしてもらいたいです。

※価格は全て税別

Coupon
File-03

お会計から5%OFF

Coupon ビストロでんでんむし 使用期限:7月1日~9月30日

File-04 丸秀鮮魚店 二日市店



何年、何十年も根付く「地域のアンテナショップ」に

- ①2階に大型セラーを完備。活魚と炭を使った炉端料理を中心に、地元の食材、地酒から全国の厳選銘酒まで楽しんで頂けます。また、1階はカウンター、2階は堀炬燵、テーブル、3階は量のお座敷とお客様のニーズに合わせてご利用いただけます。毎週土曜日にはスーパーとは一味違う仲卸直営魚屋を10時から開店しています。
- ②鹿児島漁師直送恵比寿サバのごま鯖(740円)、地鶏炭火焼き(740円)、魚の一本原始焼き(830円)、たたきつくね原始焼き(280円)
- ③刺身盛り合わせ(1,480円~)、寿司盛り合わせ(460円~)など対応しています。

④魚を通じて、地元の方々には全国各地の銘酒、食材を楽しんで頂くとともに、遠方から来たお客様には、二日市の食材、日本酒、文化に触れ、当店が多くの方々に関わる中で、地域のアンテナショップとして、あってよかったと思っていただけのお店を目指し、また地域に何年、何十年も根付くお店になれたらと思います。

※価格は全て税別

Coupon
File-04

ドリンク一杯サービス

Coupon 丸秀鮮魚店 二日市店 使用期限:7月1日~9月30日



〒830-0821 筑紫野市二日市中央2-7-20
☎092-555-7868
📍平日11:30~14:00/
17:00~23:00(22:30os)
土日10:00~23:00(22:30os)
📅不定休 休なし

File-01 Cafe & Restaurant COCON



大切なこの土地で、
美味しいものをご提供したい



- ①味はもちろんですが、目で見て「美味しそう」と楽しめる料理をご提供できるよう、彩りをも考えながらお作りしております。
- ②前菜・スープ・メイン(肉料理or魚料理)・ライス(パン)・デザート・コーヒーがついたミニコース(2,000円)がおすすめです。
- ③ローストビーフ丼(1,300円)・ステーキ弁当(1,500円)・ハンバーグ弁当(1,500円)・二段重弁当(2,150円)・オードブル(10,000円)
※二段重弁当とオードブルは要3日前予約。その他のお弁当は当日のご注文でも大丈夫ですが、店内の混み具合によってはお作りできないこともあります。
- ④生まれ育った土地なので、「この土地で、受け入れられたい」という思いがあります。今回のコロナによる営業自粛からの再OPENで、ご来店いただいたお客様の笑顔や優しいお言葉にどんなに励まされたか…「なんてありがたい、ここでお店を営業できて本当によかった」と心から思いました。これからも大切なこの土地で、美味しいものをご提供できるよう努力していきます。

※価格は全て税別

Coupon
File-01

テイクアウト商品(弁当・オードブル)
合計金額10,000円以上のご注文のお客様に
焼き菓子プレゼント
※予約注文の際に必ずその旨をお伝えください

Coupon Cafe & Restaurant COCON 使用期限:7月1日~9月30日

O.B.U company
message

福岡を中心に多くの飲食店を展開し、ガスナビや料理教室で共同企画を行っているO.B.U companyからメッセージです。

4月7日に全店舗休業を決めて以来、本当に苦しく辛い時期ではありましたが、こんな時だからこそ、状況のせいにするのではなく、ワクワクしながら未来を見据え、今できる事・今やるべき事に注力し、皆様と共に、ニューノーマルな生活を創りあげていければと思っています。

地域の皆様へ

スタッフ、お客様を含め、地域の方々の感染拡大防止の為に、4月7日~6月30日までの休業を決めました(心が張り裂けそうですが…)。油断はできませんが、7月1日からまた、皆様のお腹と心が幸せな気持ちになるよう、スタッフ一同、最幸の笑顔と最幸のお料理でお待ちしております。もちろん、コロナ対策は継続して行っています。

現在、そして今後の取り組み

自粛期間は、営業再開後により価値の高い人材になり、より価値の高い店舗創りを行えるようにオンラインでの研修を取り入れ、個人能力を高める期間に使っています。また、この期間にECサイト、通販事業などの充実を図り数年先に向けた取り組みを開始しました。私たちの理念「世界中の人々のお腹と心を満たすこと」に向かって頑張ります。

O.B.U companyさんとは昨年より地域の特産品を使った特別料理教室を開催しています。
また講座が再開した際には地域の魅力を発信できる講座を企画しますので、どうぞお楽しみに！



Instagramで
地域のお店情報配信中！

Follow
Me





夏のおもてなしに。
食欲がない時にもどうぞ！

オクラの すり流し

12
kcal
1人分

材料

- オクラ……………8〜10本 ●だし汁……………約200ml
茹でたオクラ(飾り)………少々 ●薄口醤油……………大さじ1
●塩……………少々

作り方

- 01 オクラはガクを取り除き、板ずり※して(塩は分量外)熱湯で1分茹でて冷水に取る。
※塩をまぶしてすり込み、まな板の上で転がします。塩は洗い流してから調理を。
- 02 オクラの中心から縦に切り、種を取り除く。ミキサーにオクラ、●を加えて攪拌する。
- 03 器に盛り付け、オクラの飾りを添える。

point 種を取り除く事で、苦味がなく、なめらかな口当たりに。
美しい緑色に仕上がります。

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。

SWEETS

オープン不要!グリルで作るパンケーキ!
ブルーベリーケーキ

材料

2人分

- バター……………40g
砂糖……………20g
卵……………1個
●薄力粉又は米粉……………40g
●ベーキングパウダー 小さじ1/3
ブルーベリー……………約20粒
ハチミツ……………適宜
(メープルシロップ)
ミント……………適宜

作り方

- 01 ポウルに常温に戻したバターを入れてクリーム状にし、砂糖を加えて白っぽくなるまで混ぜ合わせる。溶き卵を少しずつ加え混ぜ、ふるった●を加えて混ぜる。
- 02 耐熱皿に01を流し入れ、魚焼きグリルの中火で約4〜5分焼いて火を止める。
※様子を見ながら焼いてください。
- 03 02にブルーベリー、お好みでハチミツをかけ、ミントを飾る。

point

焦げやすい場合はアルミをかぶせるか、火加減を調整ください。

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、
焼きすぎの心配もありません。



308
kcal
1人分



安全・安心を標準装備

Si 全ロセンサー搭載
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
油の温度が上がりすぎると自動消火



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

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。書籍やWEB等へ掲載する料理撮影、フードコーディネート、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:くどものかふえ
アミューズ小倉にて、不定期でフルーツセミナーを開催
Instagram: @yurikakubo24



524
kcal
1人分

Milan style Tonkatsu

材料

2人分

- 豚ロース肉(とんかつ用)……2枚 ●ミニトマト……………8個
塩・胡椒……………各少々 ●レモン果汁……………小さじ1
パルメザンチーズ……………大さじ3 ●塩……………小さじ1/4
小麦粉……………大さじ1強 ●黒胡椒……………少々
卵……………1/2個 パルメザンチーズ……………少々
パン粉(細引き)……………20g 刻みパセリ……………少々
オリーブオイル……………大さじ4 ベビーリーフ……………適量

point 肉を叩く事で繊維が壊れ、やわらかい食感になります。

おいしいワンポイント 温度センサー
全てのバーナーに温度センサーを搭載。安心して使えます。

作り方

- 01 豚肉は脂身と赤身の間の筋に包丁で数か所切れ目を入れ、筋切りする。
- 02 まな板の上に01、ラップをのせて、肉叩きや麺棒などを使って叩き、6mm程度の厚さにのばす。
- 03 02に塩・胡椒、パルメザンチーズ大さじ3をまぶしてなじませる。小麦粉、溶き卵、パン粉の順で衣をぎゅっと押さえつけ、包丁の背で2cm幅の格子状の筋をつける。
- 04 フライパンにオリーブオイルを熱し、中火で5〜6分焼き、片面が焼けたらひっくり返して両面こんがり焼く。中まで火が通ったら取り出す。
- 05 ミニトマトを十字に切り、●を和えてマリネを作る。
- 06 器に04を盛り付け、その上に05のをせ、パルメザンチーズ少々、刻みパセリを散らし、ベビーリーフを添える。

野菜ソムリエがオススメする
今日の食卓
A SUMMER OF VEGETABLES WE'RE RECOMMENDING
子どもが喜ぶ♪楽しいレシピ
RECIPE

夏の食事が元気な身体をつくる!!
気分も免疫力もアガるメニュー

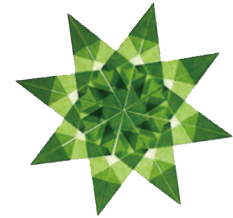
ムシムシ暑い夏…熱射病や夏バテなど、いつも以上に健康が気になりますね。そんなあなたに、気分も免疫力もアガるメニューを紹介いたします。一年の元気づくりは夏の食事が決め手。トライしてみてくださいね!



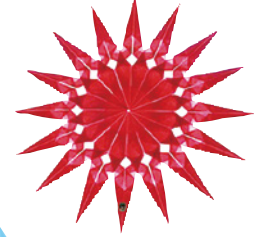
みんなで自由に絵を描く「地面に大きな絵を描こう!」。色が美しく、粉が飛び散らないチョークを使用するので安心



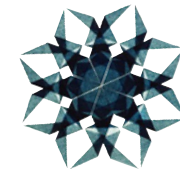
ひびのこづえ氏制作コスチュームで一流ダンサーがパフォーマンス!「ダンス・ザ・イフク/太宰府」は今年も10月に予定



「こどものおみせやさん」東日本大震災以降17回開催の人気イベント。子どもたちのかわいいお店が約40店舗並ぶ。次回は9月を予定



大漁旗を作り、漁船に掲げて地引網を体験するなど、子どもがより海に親しめるイベントも行ってきた(今年は水族館イベント予定)



NPO法人
太宰府アートのたね
住/太宰府市幸府1丁目3-13
長谷ビル202
☎/092-921-3048
<http://dazai-fu-artnotane.com/>

イベント詳細はホームページで!

各イベントは一般参加可能ですが、申し込みが必要な場合があります。また、イベント開催は日程の変更や中止の場合がありますので、「太宰府アートのたね」ホームページでご確認ください。



ローズウィンドウや動物マスクなど、家で楽しめるアート制作動画をホームページの「うちにいましょう」で公開中!



今年は新型コロナウイルスの影響がありますが、「アートで心と心を通わせる活動」という気持ちに変わりはありません。オンライン活用などを視野に入れ、私も自分に限界を作らず、チャレンジを続けていくつもりです。

アートの力で人々を優しく 誰でも安心して住める街に

三十一年以上の経験を通して強く感じるのは、「アートには気持ちや潤し、人を優しくする力」があること。優しい人が増えれば、優しい街になります。誰でも気軽に参加できる魅力的なアートイベントで人とつながる喜びや大切さを広め、子どもやお年寄り、障がいのある方もみんなが安心して暮らせる街づくりをしたいと考えています。

ん)の収益を寄付したりしています。

こうした活動が、子どもゆめ基金やふくおか地域貢献活動サポート事業、日本財団海と日本PROJECTの助成事業として採択されたことで、活動の場がさらに広がりました。昨年はコスチュームアーティスト・ひびのこづえ氏による九州初のイベント開催も実現。グローバルに活動するアーティストに出会うことは、大人にとっても感性を磨く貴重な機会です。助成金の活用や、太宰府天満宮など地元から支援していただきながら、子どもも大人もワクワクし、みんなが笑顔になれるイベントをこれからも行っていきたいと思っています。

活動や支援が認められ アーティストたちが太宰府へ

これまで環境とアートを考えるワークショップやイベントなど、アーティストとさまざまな活動を行ってきましたが、これは演劇や美術などに触れる機会が少ない地方の子どもたちにも、たくさんの方との出会いで心を潤し、笑顔になって欲しいから。また、子どもたちにもできる被災地支援をと、「地面に大きな絵を描こう!」でエールを込めて描いた絵の画像を被災地へ送ったり、「こどものおみせやさん」の収益を寄付したりしています。

2011年11月「アートで地域をつなごう」との思いから、現代アーティスト・日比野克彦氏をアドバイザーに迎え、子育て経験のある母親たちを中心にNPO法人を設立しました。それ以降、未来を担う子どもたちがバーチャルではない自然やアートに触れる体験を通して、いきいきと成長できる環境を提供したいと、太宰府市を拠点に活動しています。

日比野克彦氏との出会いから
NPO法人(特定非営利活動法人)
を設立

NPO法人 太宰府アートのたね

心を潤すアートで地域をつなぎ
笑顔あふれる優しい街へ

海の環境を考え
モノづくりも楽しめる
ワークショップ



ダンボールアートで知られる日比野克彦氏。「地域をアートで変えていきたい」と、太宰府でも定期的に市民参加型ワークショップを開催する



代表 牟田 佳子さん ※写真上段中央
32年前、太宰府市に「牟田アトリエ」を開設。現在はNPO法人「太宰府アートのたね」代表として、さまざまなアートイベントの企画・運営に携わりながら、幼児から大人まで約40名の絵画指導を行う。休みができたら、まだ訪れたことのない美術館へ行ってみよう。

1週間を想定した 工夫と備えを！

甚大な被害に及ぶ災害時には、1週間以上の備蓄が必要と言われています。その場合、何をどれだけ備蓄すればいいのでしょうか。

非常食とともに**カセットコンロとボンベ**を用意するのもポイント。過去の災害時に食べたいという声が多かった“温かいもの”を作る必須アイテムです。家庭菜園の野菜なども、災害時に役立ちます。ただし、何がどれだけ必要かは、各家庭で違うはず。まずは**右の表を参考に**、あなたのおうちではどのぐらい必要か、まずは1週間分の備蓄を想定してみましょう。

冷凍庫・冷蔵庫の食材を活用

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
93
94
95
96
97
98
99
100



食材を買い置きし、冷凍庫にもご飯やパン、野菜、冷凍食品などの準備を。



氷は溶かして飲料水として活用も可能。停電時、クーラーボックスや保冷剤等を活用して食材の保存を。

調理器具の備え



1ヶ月で約15本必要（1日30分使用の場合）。カセットボンベ1本で約60分利用可能。停電時等、冷蔵庫の食材や非常食を調理するために必須。

ローリングストック法で備蓄した非常食を活用

3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
93
94
95
96
97
98
99
100



備蓄しておく良いもの

- 乾麺（ラーメン・パスタ）ゆで時間の短いものを。
- 缶詰め 野菜や果物の缶詰めで栄養を。
- フリーズドライ食品（スープ等） スープ類は食欲が無い時でも摂取可能。

※1週間分の飲料水、また生活用水も備えましょう。飲料水は1人1日3ℓ×家族分の準備を。

その他のアイデア

- 乾物 ミネラル・食物繊維の補給を。
- 漬物 伝統的な保存方法で。
- 家庭菜園 庭やベランダ等も活用して菜園を。



作ってみよう！ 防災食レシピ

おいしい食事は災害時の沈んだ気持ちを落ち着かせます。そこで、ライフラインが停止しても作れる「防災食レシピ」の一例を紹介。好みの食品を使ってアレンジしてみてください。



野菜たっぷりソースで！ サバのトマト煮風（1～2人分）

材料

- サバの水煮缶 1缶
- 水 90cc
- ミネストローネ（フリーズドライ） 1個

作り方

- ①水煮缶の汁と水を鍋に入れて、火にかける。
- ②沸騰したらミネストローネを入れて溶かす。
- ③身を半分割った水煮サバを、②に入れ、身が温まる程度に軽く煮ればでき上がり！

Point + Arrange

身を崩しながらソースと絡めて味わって。そうめんやパスタと一緒に味わうのもおすすめです。



混ぜ合わせるだけ！ ひじきのサラダ（3～4人分） ※写真は約1人分

材料

- ひじき缶 1缶
- コーン（サラダ用） 1袋（50g）
- ミックスピーンズ（サラダ用） 1袋（50g）
- 刻みきゅうり 80g
- ごまドレッシング 40ml
- 煎りごま（白） 大さじ1

作り方

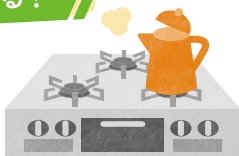
- ①●をジッパーバッグに入れて、混ぜ合わせる。
- ②①がなじんだら、煎りごまを加え、ごまが全体にいきわたるように軽く混ぜ合わせればでき上がり！

Point + Arrange

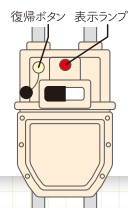
水切り不要の材料を使うのがコツ。

ガスコンロは停電時でも使える！

現在多くのお客様がご使用のガスコンロは乾電池式なので、**災害で停電になった場合も使用可能！**



マイコンメーターはガス使用中に地震などの大きな揺れやガス漏れなどの**異常を感じると安全装置が働いて自動的にガスを遮断**します。（ガスが遮断された場合は、表示ランプが赤く点滅します。復帰方法はHPをご確認下さい）



Let's Challenge! 防災特集

ま と め

手頃な食品で備蓄ができ、賞味期限切れによる食品ロスも防げる「ローリングストック」。食品リストを活用したり、収納場所の工夫をしながら、お得に賢く“備災”しましょう。

ローリングストックって何？

特別な非常食を準備するのではなく、**日頃自宅で利用している食品を少し多めに購入し、備蓄した缶詰やフリーズドライなどの保存食を定期的に使い、その分を買い足していく方法**。普段から使えば、賞味期限切れ防止になります。また、味や使い方を確認でき、不安な災害時に慣れたものを食べることで気持ちの支えになることも。下の流れを参考に、災害に備えましょう。

食べながら備える ローリングストック法

1

	朝	昼	晩
1日目			
2日目			
3日目			

ベースとなる3日分（9食分）の非常食を用意する。

2

	朝	昼	晩
1日目			
2日目			
3日目			
もう1日分			

もう1日分（3食分）余計に用意する。合計で12食分にする。

3

	朝	昼	晩	追加
1日目				
2日目				
3日目				
もう1日分				

1ヶ月に1回程度の頻度で非常食1食分を定期的に食べる。食べた1食分を買い足して補充する。

4

	朝	昼	晩	追加	追加	追加
1日目						
2日目						
3日目						
もう1日分						

ちょうど1年で、最初に用意した4日分（12食）は全て消費し、買い足した12食分をそっくり入れ替わる。（※非常食の消費期限は1年でよい）

こんなものを揃えましょう！

常温で長期保存できることが大切。火や電気、水を使えない場合を想定して揃えましょう。また、心身ともに疲れる災害時は、甘いものも必要。さらに、**使い捨ての食器や調理用品**などもおすすめです。

〈ローリングストック用の食品〉

- ☐ 缶詰・フリーズドライ・レトルト食品・乾物・漬物
- ☐ 乾麺やインスタント麺・米（アルファ米など）
- ☐ 菓子・ドライフルーツなど
- ☐ ドリンクや飲料水・氷
- ☐ 個包装の調味料・フリーズドライの薬味

〈あわせて備蓄しておきたい消耗品〉

- ☐ ラップ・フリーザーバッグ・アルミ鍋など調理用品
- ☐ 使い捨てカトラリーや皿・コップなど、食器用品
- ☐ 使い捨て手袋やマスク、キッチンペーパーなど



防災特集

毎年、各地で大災害が発生している近年の日本。今年は自粛生活などで暮らしが変化し、改めて「備蓄」を意識された方も多いのではないのでしょうか。そんな今注目の気軽に備える「ローリングストック」について紹介します。

気軽に備える 防災のススメ

「ローリングストック」で賢く備蓄しよう！



Chikushi gas Information

私達の街のお店紹介

定番からオリジナルまで
種類豊富なこだわりおむすびが話題!

おむすび ぎゅっぎゅ

おむすび専門店であるこちらのお店は、おむすびへのこだわりが満載! お米はあきたこまちを使用し、博多曲げわっぱのおひつで保温することで美味しさがUPすること。具材は、「北海道産の希少な明太子、たらこ」「無農薬、有機栽培の完熟梅」「飼育方法にこだわった有精卵・金太郎卵」「創業100余年のこだわり高菜漬け」など生産者こだわりの逸品ばかり。セットメニューには日替わりで楽しめるお惣菜が付き、平日は自家製のぬか漬けも付きます。店内で提供するほうじ茶までも店主自らが煎るというこだわりぶり。テイクアウトは竹の皮で包んでお渡しします。作り置きはしていないため、テイクアウトされる際は電話予約がおすすめです。



DATA
 国 筑紫野市二日市中央
 4-11-26
 電 070-4281-7286
 営業 10:00～15:00 (短縮営業のため)
 休 日・祝 日 (変更ありInstagram参照)
 国 なし



Instagram
はこちら



OMUSUBI.GYUGYU



▲おむすびセット680円(税込)

ガスナビ クーポン 限定クーポン

ご飲食代金より
(テイクアウト含む) **5% OFF**

※注文時にクーポンを従業員にお渡しください ※他のサービスと併用不可
※1組1回限り有効 ※2020年12月末日まで有効

さらにガスナビ電子版
限定クーポンも!

▶▶▶今すぐ1Pへ!

筑紫ガス
instagram
はじめました!

Cooking

料理アカウント



料理教室の人気講師たちによる、
お役立ちレシピを配信♪

Living

暮らし情報アカウント



賢く手を抜くラク家事のコツや
節約術などを紹介します♪

ガスナビ流「涼を感じる方法」

梅雨もそろそろ終わりを迎え、いよいよ夏本番! 夏の猛暑は困りますが、暑いからこその涼を感じ情緒を楽しむことができるのかな、とも思います。そこで、ガスナビ流「涼を感じる方法」を紹介します。今年の夏に試してしてみては?



寒色

暖色

視覚で感じる

色には寒色と暖色があり、白や青は冷たいという印象がありますよね。インテリアに寒色を取り入れてみると涼を感じることができます。照明も、暖色より寒色の方が涼しく感じますよ。



聴覚で感じる

日本の伝統的な涼感の演出で有名なのは風鈴ですが、水や風、虫の音などに涼を感じる効果があります。動画サイトや音楽配信アプリ等にたくさんあるのでBGM代わりに流してみてもいいかもしれません。



味覚で感じる

暑さをしのぐ食べ物といえば、かき氷。シロップで甘く味付けされたフワフワの氷を口に入れたときの至福は、暑さを忘れさせてくれます。ほかに炭酸水のジュワジュワも爽快感があり、水の代わりに飲むのも効果的です。

3分で完了!

料理教室 会員特典

アンケートにご回答いただいた方から抽選で5名様に

**1,000円分の
QUOカードが当たる!**



期限:8月21日(金)

※当選発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。

大募集

私の秘
アレンジ
レシピ!
大募集

我が家で好評な隠し味や、意外だけど美味しい組合せ、人に知られたら少し恥ずかしいズボラ飯など、あなたの「秘」アレンジレシピを教えてください! “失敗談”もOKですよ。

応募方法

63 郵便はがき
81800000
筑紫野市築 2-12-10
筑紫ガス(株)「ガスナビ」アンケート係

◎はがきの場合
郵便はがきにエピソードと必要事項(上参照)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。



受付締切:8月21日(金)消印有効

エピソードはガスナビやInstagramの中で紹介させていただけます。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!

ゆめタウン商品券 5,000円分
2名様

HPからの応募で Wチャンス!
QUOカード1,000円分 5名様
※当選発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。

日 頃あまり買わない入浴剤ですが、子供が小さい時お風呂に入らざる困る事が多々。お気に入り入浴剤の「スターの入浴剤」を使うとウンのようにささっとお風呂に入ってくれます。懐かしい思い出です。
M・T 36歳 パート

みーちゃん 64歳 主婦

主 人とのコミュニケーションで雲行きが怪しくなってきた。愛してるうー!愛してるんだから!と愛してるを連発して乗り切ります!
あおちゃん 48歳 会社員

今 まて料理が苦手でしたが、最近ようやく料理が上達し、家族の嬉しそうな笑顔をたくさん見られるようになりました。
シロ 35歳 主婦

子 子供が泣き出すと、同じように私も泣き出します。もちろん泣きまねです。小さく泣いてたら、小さく、大声だと同じくらい大きく泣くのがコツ。キョトンとして、一瞬で泣き止みます。小さい子ほど、効果があります。
しーさん 42歳 主婦

動 画を撮りだすと、子供が泣き止む!
ちよりん 32歳 会社員

4 歳半の息子には次男が産まれて寂しい思いをさせてます。わがまま言ったり、困ったことをしてかした時に「大好きだよ」と抱きしめると、「ごめんない」と言える。「大好きして仲直りしよう!」と言ってくる時もあります。こんなこと言ってくれるのいつまでかなと思うと、寂しくなります。
かぼす 34歳 主婦

気になる! みんなの必殺技を大公開!

私の必殺技! エピソード



漂 白剤では取れないYシャツの頑固な汚れや黄ばみには台所用洗剤が大活躍! 汚れた部分は台所用洗剤で手もみすれば綺麗になります。
Y・T 63歳 会社員

ジ ヤンクフード大好きな夫の元気がない時は外食やお弁当をテイクアウトすると回復します。普段は健康の為にヘルシー料理を作るのですが、やはり脂っこい食事の方が好きみたいで…。複雑な気持ちになります。
令和ママ 40歳 主婦

2 歳半になる息子がいます。体力が付いてきて、最近お昼寝にとても時間がかかります。そんな時は必殺「パパ出陣!」パパと遊ぶといつも以上に体力を使い、へとへとになって眠りについてくれます。夕方もうすぐ大助かり! パパがお休みの日しかできない技ですが…。
あおちゃん 30歳 主婦

2 歳半になる息子は少しずつ自分でできることが増えてきたけれど、まだまだ甘えん坊。思い通りにくれないと「必殺お願いポーズ」両手を合わせて首や身体をくねくね…。とどめは目違い。ジイジもババもイチョです。最近は言葉も増えてきて「おねがい♡」が一段と上手になってきました。
あおちゃん 2歳 保育園児

毎 日ポイントをコツコツ貯める! 月3000円くらい貯まります。ちよとしたお小遣い稼ぎです。
サナナ 48歳 会社員

8月・9月お料理教室中止のお知らせ

いつも筑紫ガスお料理教室にご参加いただき、ありがとうございます。新型コロナウイルス感染症の影響で、9月末までのお料理教室の開催を中止させて頂くことになりました。

10月以降の開催については、今後の状況を見て筑紫ガス公式LINEや料理教室HPにてお知らせしますので、随時ご確認をお願いします。

