

ガスナビ

地域を「ガスでつなぐ」快適暮らし情報誌

Chikushi Gasnavi

季刊 FREE vol.62 2022年7月▶9月

- 今日の食卓レシピ
「夏をクールに楽しむ涼感レシピ」
- のどか便り
- まち・人・くらし「株式会社 味の兵四郎」
- くらしのお役立ち情報
「“いまどき夏バテ”注意報!」
- 講座のご案内
- 読者アンケート
- 「そうめんアレンジレシピ」ご紹介
- 私達の街のお店紹介

夏を美味しく
いただきます♪



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)

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

1ガスター



筑紫ガス
e-でんき
に切り替えて



夏をおトクに
快適に♪

筑紫ガスと前田商会をご利用の
方だけの限定サービスです。

- 電気代が**お得!**
- 切替が**簡単!**
- マイページで**便利!**



夏場は1年で2番目に電気使用量が増える時期。この機会に“いくらになるか”チェック! ▶▶▶▶

印鑑不要! ガス料金の口座振替の

お申込は
こちらから

お手続き
最短**5分**

スマホで
らくらく
24時間
受付*

Web申込
スタート!



*金融機関によって利用可能時間が異なります。

お申込可能な金融機関 | 福岡銀行・西日本シティ銀行・筑邦銀行・佐賀銀行

今号の表紙



爽やかな夏の風とともに
nodocaを訪れた西山隼
人(はやと)くん。ちよび
り照れながらもそうめん
に舌鼓。お母さんの西
美(ゆみ)さん、弟の魁
人(かいと)くんが優しく
見守ってくれました。

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?



LINE公式の友だち募集!
QRコードからLINE友達
追加で、お得情報をGET!



nodocaの情報
@chikushigas_nodoca

地域の飲食店情報: @chikushi_gas
地域の情報紹介: @chikushigas_jimotoki

大募集

私の温活
エピソード大募集

※冬号にて
掲載します



冷えに悩む方にとって救世主である「温活」。
手軽で簡単なものから対策グッズ等を使うものまで様々。
皆さんが実際に取り組まれている・意識されていることを教えてください!

受付締切: 2022年10月31日(月) 消印有効

応募方法

◎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。



◎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。

63円 郵便はがき
8180061
筑紫野市紫
2-12-10
筑紫ガス(株)
「ガスナビ」
アンケート係

- ◎エピソード
- ご住所
- お名前
- ハンドルネーム
- 年齢 ●性別
- ご職業
- お電話番号
- ガスナビの感想

誌面に掲載
しきれなかった
エピソードも
電子ブックで
公開中!

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

ゆめタウン
商品券
3,000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。

ご応募お待ちしております!



278 kcal
1人分

揚げ茄子の南蛮酢

とろとろで絶品!
茄子の褒められおかず

材料

- | | | | | |
|------|----|-----|------------|------|
| 茄子 | 2本 | A | 酢 | 大さじ2 |
| 鶏ささみ | 2本 | | 醤油 | 大さじ2 |
| 塩 | 適量 | | 砂糖 | 大さじ2 |
| 片栗粉 | 適量 | | あごだし(または水) | 大さじ2 |
| | | | サラダ油 | 適量 |
| | | 小ねぎ | 適宜 | |
| | | 白ごま | 適宜 | |

作り方

- 01 茄子は乱切りし、塩を振って5分ほど置く。軽く水気をしぼり、ペーパーで水気をしっかりふき取り、全体に片栗粉をまぶす。鶏ささみは塩を振り、片栗粉をまぶす。
- 02 Aを混ぜ合わせる。
- 03 フライパンにサラダ油を熱し、茄子を加え、両面軽く色づくまで揚げ焼きする。続いて鶏ささみを入れ、両面焼く。
- 04 03を02に浸け込み、1時間ほどおく。※途中で上下をひっくり返す。
- 05 器に04を盛り付け、小ねぎ、白ごまをふる。

point お使いのフライパンによって油の量が変わります。底から1cmを目安に注いでください。

おいしいワンポイント 温度センサー
鍋底が高温になると自動で火力を調節。安心の全口搭載。

SWEETS

しゅわしゅわ爽快な炭酸ゼリー フルーツソーダゼリー

材料

2人分

- | | |
|------------|-------|
| サイダー(加糖) | 200ml |
| レモン汁 | 小さじ2 |
| 水 | 大さじ2 |
| 粉ゼラチン | 4g |
| オレンジ | 1/2個 |
| グレープフルーツ | 1/4個 |
| キウイ | 1/2個 |
| レモンスライス | 1枚 |
| セルフィーユ(飾り) | 適宜 |

※サイダーは常温に戻しておく。

作り方

- 01 小さめの耐熱容器に水を入れ、粉ゼラチンをふり入れ、ふやかしておく。
- 02 鍋に湯を沸かし、01を60℃程度の湯煎にかけ、ゼラチンを溶かし火からおろす。ポウルにサイダー50mlをそっと注ぎ、溶かしたゼラチンを加え混ぜ合わせ、残りのサイダーとレモン汁を加え、混ぜ合わせる。
- 03 ラップをし、冷蔵庫で冷やし固める。
- 04 オレンジ、グレープフルーツ、キウイは食べやすい大きさに切る。
- 05 03のゼリーをスプーンですくい、04のフルーツと交互にグラス(又は容器)に盛り付ける。お好みでレモンスライス、セルフィーユを飾る。

point 炭酸が抜けやすいように直前に開封し、静かに注ぎます。フルーツ缶や冷凍フルーツなども◎

おいしいワンポイント
温度調節機能
自動で火加減を調節して、設定温度をキープ。



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:くだものから
アミュプラザ小倉にて、不定期でフルーツセミナーを開催
Instagram: @yurikakubo24



395 kcal
1人分

Agodashi Hiyasoumen

あごだしが絶品!
夏の食卓を涼やかに

あごだし冷やそうめん

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

夏をクールに楽しむ涼感レシピ
今回はあごだしを効かせた2品と透明感が涼しいしゅわしゅわゼリー。夏バテなんてなんのその!思わず食欲がわく涼感レシピです。どれも美味しく映えるレシピなので、ぜひチャレンジしてみてくださいね!

材料

2人分

- | | | | |
|------|-------|------|-------|
| そうめん | 3束 | 蒸し鶏 | 80g |
| きゅうり | 1/2本 | しらす | 15g |
| トマト | 中1/2個 | みりん | 大さじ2 |
| オクラ | 2本 | あごだし | 340ml |
| みょうが | 1本 | 薄口醤油 | 大さじ2 |

作り方

- 01 あごだしつゆを作る。鍋にみりんを入れて火にかけ、アルコールをとばす。あごだし、薄口醤油を加え、一度煮立たせ、火を止める。別容器に移し、粗熱を取って冷蔵庫で冷やしておく。
- 02 鍋にたっぷりの水を入れ、そうめんを茹で、流水でよく揉み洗いし水気をきる。
- 03 きゅうりは細切り、トマトはくし形切り、オクラは板ずりし、熱湯で1分茹で半分に切る。みょうがは千切りし、蒸し鶏は手で食べやすくほぐす。
- 04 器にそうめんを入れ03、しらすを盛り付け01をかける。

point 01 お好みの具材を彩り良く盛り付けて栄養バランスもアップ!
point 02 P5-6で紹介する味の兵四郎製「あご入兵四郎だし」を使うと簡単&時短に!

おいしいワンポイント
湯沸かし機能
お湯が沸騰すると自動で消化します。



ハート形ワッフルも人気です!



カフェのみの利用もOK!おいしいコーヒーを味わいながら、のんびりお過ごしください。



Instagram

CAFE MENU

- エアロプレスコーヒー 500円
- クラフトコーラ..... 600円
- ワッフル..... 500円
- フィスクスベ 800円
(生ソーセージのお団子が入ったスープ) など ※税込価格

心とからだに優しい文化を届ける「KOSelig JAPAN (コーシェリジャパン)」が運営する北欧風キャンドルカフェ。「ナチュラル」と「クラフトマンシップ」にこだわった筑紫野・太宰府で活動する方々と、地域の自然に育まれた健康的な食材や温かさが伝わる商品を、火の灯りに囲まれたホッとする空間とともにお届けします。



くらしの展示コーナーの商品は購入ができます。

どなたでもお気軽にお立ち寄りください!

講座案内



※写真はイメージです

予約について

講座の受付は**先着順**です
【予約受付:8/1(月)~】
予約開始はLINEにてお知らせします

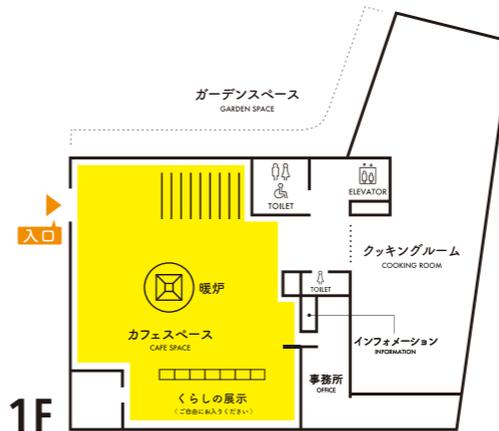


Kouza annai

9月

2日(金)	パン教室「しあわせシナモンロール」
4日(日)	親子パン教室「やきいもパン」
6日(火)	料理教室「秋の和定食レッスン」
8日(木)	特別料理教室 「ピエトロでパーティー料理レッスン」
16日(金)	料理教室「ベジフレンチ」
28日(水)	料理教室「秋の和定食レッスン」

FLOOR MAP



Free Wi-Fiあり



コンセントあり



Vol.01: カフェスペース



本物の暖炉の温かい炎がお出迎え♪



暖炉のゆれる炎も入れて、映える写真もバッチリ!話題のクラフトコーラも味わえます。

カフェスペースにおいでよ!
今年4月、新しくオープンした「nodoca」。
ガスナビでは、今号から新施設「nodoca」について
エリアごとに紹介していきます。
第一回は、入口でもある「カフェスペース」をピックアップ!
nodocaの雰囲気を感じてもらい、
実際に足を運んでいただけたらと願っています♪



nodoca
基本情報

〒830-0822 筑紫野市二日市中央2丁目10-10 ☎092-917-6611

営業時間: 9:30~17:00 ※ナイトタイム営業(不定期)もしています。instagram (@koseeligjapancafe) を要チェック!

休: 月曜・祝日・年末年始・夏季

アクセス: JR二日市駅より徒歩1分、西鉄筑紫駅より徒歩5分 [P]あり ※キッズスペースあり

imadoki Natsubate

これが大切!5つのポイント

夏バテを防ぐ生活のコツ

夏バテにくい体づくりは、普段からの食生活や運動、睡眠が大切。少し意識して、健康に夏を乗り切りましょう!



01 内部から体を温めましょう

冷たい飲み物や食べ物はさけて、**根菜類**や**ショウガ**などを取り入れたバランスの良い食事を意識しましょう。味噌汁は汗で失われがちなミネラルを補えます。

02 体を動かしましょう

ウォーキングや**軽い筋トレ**で、全身の血行をよくし、冷えにくい体を作りましょう。夏バテに負けない体づくりの体力アップにも。

03 お風呂は湯船につかりましょう

シャワーで済まらずに**40℃前後**のお湯に**10~15分**(または38℃のお湯に20分)程度つかりましょう。体が温まり血流やむくみなども改善されます。



04 十分な睡眠をとりましょう

睡眠前の強い光は禁物。**寝る1時間前**はスマホやパソコンから離れ、部屋の照明を暗めにし、エアコンを活用して就寝しましょう。

05 エアコンの温度管理をしましょう

エアコンの温度設定は、**外気温との差を-5℃程度**にしましょう。外気温が高すぎる場合は28~30℃、**就寝時は27~28℃**を目安にしましょう。

いまどき夏バテ予防にはコレ!~おすすめ器具~フルオート給湯器

いまどき夏バテ対策に効果的なお風呂。ぬるめのお湯にゆっくりつかることで熱中症になりにくい身体づくりにつながります。それはしっかり発汗できるようになるから。発汗には“体温を下げる”大切な役割がありますが、涼しい部屋にずっといると、体温調節機能が衰えて、熱中症のリスクが上がってしまうのです。便利な機能を搭載したフルオート給湯器も登場しています。夏に負けない身体づくりはお風呂から始めましょう!

- 自動でお湯はり
- 追い炊き機能
- 自動保温機能あり
- さらに、水位センサーで湯量が少なくなった際には自動で足し湯も!



症状でわかる、あなたの夏バテ

タイプ別“いまどき夏バテ”チェック!

暑さだけが原因ではない“いまどき夏バテ”。こんな症状があったら、要注意です。



- 屋外と屋内の出入りが日中に3回以上ある
- エアコンの設定は25℃以下である
- あまりよく眠れない
- 一日の大半を冷房が効いた場所にいる
- イライラしがち
- 生理痛がひどい
- 頭痛や肩こり、むくみがひどくなる
- お腹を下しがち
- 温かい食べ物より、そうめんなど冷たいものを食べることが多い
- 飲み物は、ほとんど冷たいものを飲む



あなたはどのタイプが一番あてはまる?

- 1~5 ▶ 冷房バテ
- 6~8 ▶ 冷房バテ・食冷えバテ
- 9、10 ▶ 食冷えバテ

いまどき夏バテとは?

人は春~夏へ季節を追って次第に暑さに慣れていました。昔からいわれる“夏バテ”は、夏の暑さの影響から体力を消耗した状態のこと。しかし“いまどき夏バテ”は、最近の気候変動で、暑さに慣れない5月頃から猛暑日を経験し、冷房の効いた室温との温度差により、体温調整を行う自律神経が乱れる“冷房バテ”を起こします。さらに、つい口あたりの良い冷たい食べ物や飲み物をとって、内臓機能が低下する“食冷えバテ”を起こすこともあります。

また、特に体が小さい子どもは、新陳代謝が活発で水分が失われやすい上に、体温調節機能が未発達で体温が上昇しやすく、大人以上に体力を消耗しがち。こまめな水分補給や衣類の調節など、大人が対策をしてあげましょう。



室内だからと油断しないで

いまどき夏バテ“注意報!”

日差しも強くなり、夏もいよいよ本番を迎えます。外出するときは紫外線や熱中症対策は万全というあなた、室内でも起きる“いまどき夏バテ”対策は大丈夫ですか? 今回の特集で原因と対処法を学んで“いまどき夏バテ”に打ち克とう!



私達の街のお店紹介

外はサクサク中はもちもち、マスカルポーネで味の幅も広がる「チョコクワッフル」(750円)。テイクアウトもあり(プレーン450円〜)



かき氷は自家製ソースの「イチゴ」770円、「白玉屋新三郎」の白玉入り「抹茶」880円「マンゴー」770円の3種類



カスナビ 限定クーポン

オリジナルコースタープレゼント

※注文時にクーポンを従業員にお渡しください
※クーポン1枚につきコースター1つと交換
※他のサービスと併用不可 ※2022年9月30日まで利用可

先端のアートが楽しめるギャラリー系カフェ

.png+(ピングプラス)

昨年10月に登場し、アーティストの作品展示が行われるなど、時代の先端を行くおしゃれな雰囲気。人気は、こだわりのコーヒーに牛乳本来の甘味が生きた「カフェラテ」(ホット/アイス500円)やフランス産クワッサン生地をワッフル風に焼き上げた、韓国発のスイーツ「クワッフル」(プレーン650円〜)。6月からはオリジナルソースを使ったかき氷も登場しました。透明や劣化しない画像形式「png(ピング)」に、+(プラス)の店名のとおり、今後もさまざまなコラボ展開が楽しみです。



DATA	
〒	筑紫野市二日市北1-2-3
☎	080-3998-0101
🕒	12:00~17:00
🗓	月曜 ※ほか臨時休業日あり
🚗	なし ※近隣にコインパーキングあり



アートギャラリーのような店内。18:00以降は「博多餃子 笑井」に变身!



※営業時間は取材時のものです ※いずれも税込価格

お店情報、盛りだくさん！
チェックしてみてください



地域のグルメ情報サイト ▶▶▶

TOPICS!

新しい球形ホルダーデザインのお披露目は今年の冬を予定。完成をお楽しみに!



※完成イメージ

最優秀賞受賞

江島 宇海さん(筑陽学園高校在学)



新球形ホルダーデザイン

最優秀作品決定!

「未来に向けて、紙飛行機を自由に羽ばたかせている。」というコンセプトを見事にデザインし、最優秀賞に輝いたのは筑陽学園高校在学の江島 宇海(えしま うみ)さん。表彰式は6月7日(火)、筑陽学園高校にて執り行いました。

応募作品に「筑紫ガス」というブランドイメージを掛け合わせ、上図の塗装デザインに決定。今年の冬完成予定ですので、お楽しみにお待ちくださいね!



〈全面イメージ〉

〈背面イメージ〉



読者アンケート

あなたはどっち?

流しそうめん



そうめん流し



VS

流しそうめん 61%

そうめん流し 39%

長年の論争について決着!自然を感じながらみんなで楽しめる「流しそうめん」派が多数でした!



読者の「そうめんアレンジ」大チェック

●おかず

- ・チャンプルー…31人
- ・焼きそば風…5人
- ・きゅうりやハムと海苔巻きに…2人
- ・煮物に加える 茄子と豚肉の煮物…1人
- ・チヂミ…2人
- ・油そうめん (奄美の郷土料理)…1人
- ・おじやそうめん…1人
- ・納豆とオリーブオイルをかける…2人
- ・刻んでお好み焼きに

入れる…4人

- ・野菜炒め…1人
- ・オムレツ…2人
- ・しゅうまいの肉塊に小麦粉、たまごをつけて折った麺を衣にして油で揚げる…1人

●麺料理

- ・ペペロンチーノ風 そうめん…1人
- ・カルボナーラ…1人
- ・そうめんビーフン…3人
- ・カレーそうめん…1人

●汁物

- ・にゅうめん…20人
- ・みそ汁の具…40人
- ・お吸い物の具…6人

●サラダ

- ・マヨサラダ…1人
- ・そうめんサラダ…9人

●軽食・おやつ

- ・ガレット…1人
- ・きなこをつけて…1人

そうめんアレンジレシピご紹介

沢山のご応募 ありがとうございます! ございました!

「そうめん」を使ったカンタンアレンジレシピのご紹介!

レシピ作成:野菜ソムリエ上級プロ 久保ゆかり先生

兵四郎あごだしの作り方(濃いめ)

鍋に水350ml、あご入り素材だし1パック(無塩)を入れ、沸騰させ、2~3分煮だし、だしパックを取り出す。



『大豆坦々そうめん』 豆乳や卵が入るとまるやがむむ上がり!

〈材料:2人分〉 ~1人分595kcal~

〈作り方〉

- そうめん3束、豆乳(無調整)200ml、あごだし100ml、水菜少々、トマト中1/2、小ねぎ適宜、温泉卵2個、ラー油適宜
- A: 豚挽肉100g、生姜(みじん切り)10g、醤油大さじ1/2、みりん大さじ1/2、砂糖小さじ1、豆板醤少々
- B: 練り胡麻大さじ2、味噌大さじ1粒、醤油小さじ2、砂糖小さじ2

- ①小鍋に肉そぼろAの材料を入れて混ぜ、鍋を火にかける。菜箸でよく混ぜ、汁気がなくなるまで煮る。
- ②鍋にたっぷりの水を入れ、そうめんを茹で、流水でよく揉み洗いし、水気をきる。
- ③ボウルにBの材料を入れてよく混ぜ、豆乳、あごだしを加え、混ぜ合わせる。
- ④水菜3cm長さ、トマトはくし形切り、小ねぎは小口切りにする。
- ⑤器にそうめんを盛り付け③のスープをかけ、肉そぼろをのせる。水菜、トマト、小ねぎを散らし、温泉卵をのせ、お好みでラー油をかける。

〈ポイント〉 辛味調味料である豆板醤やラー油は、お好みの量を加減して加えてください。



〈材料:2人分〉 ~1人分531cal~

〈作り方〉

- そうめん3束、豚ロース肉100g、白菜キムチ80g、茄子1本、塩適量、ごま油大さじ1/2、小ねぎ適宜、白ごま適宜、
- A: あごだしつゆ=みりん大さじ2、あごだし 340ml、薄口醤油大さじ2
- B: 醤油大さじ1、酒大さじ1、砂糖小さじ1

〈ポイント〉 キムチの漬け汁を加えると、ほど良く辛みが増します。

- ①あごだしつゆを作る。鍋にみりんを入れて火にかき、アルコールをとばす。あごだし、薄口醤油を加え、一度煮立たせ、火を止める。別容器に移し、粗熱を取って冷蔵庫で冷やしておく
- ②豚肉、キムチは食べやすい大きさに切る。茄子は乱切りし、塩を振って5分ほど置き、軽く水気をしぼり、ペーパーで水気をふき取る。
- ③フライパンにごま油を熱し、豚肉を入れて炒め、色が変わったら茄子を加える。キムチを炒め、キムチの漬け汁、Bを絡める。
- ④鍋にたっぷりの水を入れ、そうめんを茹で、流水でよく揉み洗いし、水気をきる。
- ⑤器にそうめんを盛り付け③のをせ、小ねぎを散らし、白ごまをふる。①をかける。

『豚キムチと茄子のそうめん』 そうめんがボリューム満点の一品に!

