

地域を「ガスでつなぐ」快適暮らし情報誌

ガスナビ

Chikushi Gasnavi

小郡大特集号 Ogori Special Issue

季刊
vol.70 [FREE]
2024年
7月▶9月

きっと届くよ!
わたしたちの願い♪

- 地域の〇〇みつけた!
「グルメマップ2024~小郡編~」
- 家族みんなでやってみよう!
「目指せ! 洗濯・乾燥マスター」
- まち・ひと・くらし
「オゴオリ☆農ガールズ」
- のどか便り
- nodocaからのお知らせ
- エピソード紹介
「私のファイトソング」
- 今日の食卓レシピ
「小郡★夏レシピ」

ひとが、明日のエネルギー
筑紫ガス
CHIKUSHI GAS

発行編集

筑紫ガス株式会社

〒818-0061 福岡県筑紫野市紫ノ丁12番10号

092(0)23(3)3111(代)

https://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:8月9日(金)まで

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
通常販売価格
20,800円(税込)を



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

スイッチONから
5秒で温風。
今年の冬は
快適に過ごそう♪



早期予約値引
5,000円引き → 15,800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。

「一度、使ってみたい」という方はぜひ!

Rinnai ガス衣類乾燥機 乾太くん

1週間レンタルキャンペーン

期間:2024年6月17日(月)~8月31日(土)

詳しくはHPをご覧ください



今号の
表紙



お揃いのファッションと
爽やかな笑顔で表紙を
飾ってくれたゆめなちゃん・
なつなちゃん姉妹。
ご両親もここにこでした。
風鈴に書いた願い事、
きっと叶いますよ!

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に取ってプレゼント!
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!



地域の飲食店情報
@chikushi_gas

nodocaの情報
@chikushigas_nodoca



大募集

睡眠時のルーティン エピソード大募集



睡眠は、健康に欠かせない要素ですよね。
夏本番に向けて取り組んでいること、寒くなる時期に実践していること、
睡眠前にやりたいことなど、ルーティンに関するエピソードをお寄せください。

受付締切:2024年11月24日(日)消印有効

応募方法

◎インターネットの場合

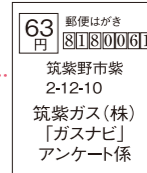
右のQRコードにアクセスしてい
だき、アンケートフォームに従ってご
応募ください。



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!

◎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。



- ◎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

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!

TAKE OUT テイクアウト可

食べどころ-02 カフェLacock

レイコック

そば粉100%のガレットやカレー、米粉を使ったスイーツがおすすめ

イギリスの古い町並みをイメージした素敵なお店

アンティークな店内で ゆっくり過ごす幸せな時間

TAKE OUT

住 横隈1567 アーリントンアンティークビレッジ-H号
☎ 050-8885-3642
営【月・水・木・金】11:00~17:00(L.O.16:30)
【土・日・祝】〈モーニング〉8:00~11:00(L.O.10:30)
11:00~18:00(L.O.17:30)
休 火曜 〆あり

食べどころ-01 スコーン専門店 conne

生クリームを使ったしっとりとした食感

材料にもこだわった手作りスコーン

福岡県産の小麦だけを使用 “みんなが繋がる”ガコンセプト

TAKE OUT

住 横隈1567 アーリントンアンティークビレッジ-F号
☎ 0942-65-8848 営 10:00~16:00
休 月曜(祝日の場合は火曜) 〆あり

食べどころ-03 Bibury Tea Rooms

贅沢にイギリス気分が味わえるアフタヌーンティー専門店

大人気なので予約は必須!

ファンタジーの世界にいるような贅沢な時間が過ごせます

住 横隈1567 アーリントンアンティークビレッジ-B号
☎ 070-2834-1333
営【火~金】11:00~16:00
【土・日】11:00~17:00
※要予約 休 月曜 〆あり

見どころ-01 アーリントン・アンティークビレッジ

イギリスのコッツォルズの町並みを再現。どこを撮っても絵になる人気エリア。人気飲食店も揃っています。

食べどころ-05 BLUE MOON CAFE

ぜひ体験したいBLUE MOONオリジナルブレンド

看板メニューのプリンタルトやマフィンもおすすめ

スペシャルティコーヒーと手作りスイーツのカフェ

TAKE OUT

住 横隈1567 アーリントンアンティークビレッジ-E号
☎ 0942-80-6783 営 11:00~18:00(L.O.17:30)
休 火曜・水曜(その他Instagramにてお知らせ) 〆あり

食べどころ-04 タルト屋 ベスパ

朝倉・うきはで毎朝仕入れた新鮮な果物を使用

小麦・乳製品も無添加、国産100%にこだわった安心のお店

4月にオープンしてすぐ大人気! 美味しいタルトが勢ぞろい

TAKE OUT

住 横隈1567 アーリントンアンティークビレッジ-D号
☎ 050-1807-1142
営 11:00~17:00 ※売り切れ次第終了 休 木曜 〆あり

とれたてOGORI120%!

グルメマップ 2024

小郡編

OGORI



開催期間 2024 7/13(土)▶8/31(土)

「グルメマップ2024」は“3市2町※の地域を盛り上げる”をテーマに、地域の魅力を発信していく企画です。

今回のターゲット「小郡市」

デジタルマップ片手に小郡を巡ろう!

デジタルマップなら こんなに便利! こんなに楽しい!

- マッピングアプリのように 周辺情報が一目で分かる!
- 気になる店舗情報やSNSをスムーズにチェック!
- ルート案内で簡単に 楽しく目的地が目指せる!



イベントの詳細は 特設サイトから チェックしてね!



さらにうれしいチャンス!

01 LINEでお得なクーポンゲット!

02 3カ所巡って豪華景品に応募!



※3市2町とは筑紫ガスの供給している筑紫野市、太宰府市、小郡市、筑前町、基山町をさします。

食べどころ-12 イドバタ炉ばた

目の前で豪快に炙るかつおの薫焼きが大人気!

ずっと居たくなる 隠れ家的炉端焼き居酒屋

握りごたつの座敷や個室・半個室で創作料理が楽しめる

住 稲吉1329-1 ☎0942-73-1331
 営【平日】18:00~22:00(L.O.21:30)
 【週末】18:00~23:00(L.O.22:30)
 休 火曜、第2水曜 ㊄ 5台

食べどころ-11 福むすび

愛情が詰まったお米で握るおむすび屋さん

西鉄小郡駅から徒歩1分。種類豊富で日替わりメニューも!

地元農家の「顔の見える食材」を使ったテイクアウト専門店

住 祇園1-10-3 ☎080-3960-5806
 営 7:00~14:00 ※売り切れ次第終了
 休 土曜、日曜、祝日 ㊄ なし

食べどころ-07 麺屋我が

こだわりの麺とスープを 辛味タレで味わう麺屋

味玉ラーメンとおにぎり。どちらも超おすすめ!

自家製麺とクリーミーなスープがくせになる!

住 横隈1586-6 ☎0942-75-1103
 営 11:00~24:00 休 第1月曜(祝日の場合は翌平日)
 ㊄ 7台

食べどころ-06 cafe&Restaurant cocon

国産牛コースor魚介コースはお食事会などで人気

美味しい料理と心地よい空間に癒される洋食屋

「また行きたい!」と思っていただけるお店を心掛けています

住 美鈴が丘3-10-18 ☎0942-75-0002
 営 11:00~15:00(L.O.14:00) / 17:30~21:00(L.O.20:00)
 休 月曜、第1日曜 ㊄ 5台

食べどころ-13 玄海鮨

地元小郡で長く愛されている寿司店

お醤油をつけずに食べられる創作寿司もおすすめ

創業以来 継ぎ足しのタレでつくる あらだきも人気!

住 小郡132-2 ☎0942-73-3875
 営 11:30~14:00(L.O.13:30) 17:00~21:00(L.O.20:30)
 休 火曜、第13月曜
 ※お盆、正月は要問合わせ(事前予約者引き渡し販売のみ営業)
 ㊄ 12台

見どころ-03 九州歴史資料館

楽しく九州の歴史が学べるミュージアム。毎週日曜日には古代体験も!

住 三沢5208-3 ☎0942-75-9575

見どころ-02 如意輪寺

729年に行基が開いたというお寺。約1万体的かえるの置物が迎えてくれる「かえる寺」としても有名。

住 横隈1728 ☎0942-75-5294

食べどころ-08 和食 咲きうれ

こだわりの手作り料理や毎朝とるかつお出汁が◎

新鮮な旬の食材を使った和食居酒屋

長浜市場で買い付ける新鮮な魚で作る料理は絶品

住 横隈1830-6 ☎0942-27-6725
 営 11:30~14:00(L.O.13:30) / 17:30~22:00(L.O.21:20)
 休 日曜(翌日が祝日の場合は翌日)、隔週水曜ランチ休み
 ㊄ 5~6台

Brooks food&cafe

豊富なメニューが揃ったおしゃれな定食屋さん

ヨーロッパブランドのcosta coffeeが味わえるのもポイント!

極上とんかつや手捏ねハンバーグ定食はリピーター続出!

住 三沢2434-3 ☎0942-65-8355
 営 11:00~16:00(L.O.15:30) 18:00~21:00(L.O.20:30)
 休 月曜 ㊄ 18台

食べどころ-14 博多やき鳥天匠 朝挽き

地域の醤油をベースに独自製法で仕上げた特製タレも絶品!

「はかた一番どり」を使用した本格炭火焼き店

19種類のスパイスやハーブをブレンドしたオリジナル焼塩が美味しさを引き立てます

住 三沢3057-1 ☎0942-64-9489
 営【日~木】17:00~22:00【金・土】17:00~23:00
 休 水曜(祝日の場合は翌木曜) ㊄ 10台

食べどころ-10 MIKUNI パンネスト

「長時間熟成」で発酵させたバターたっぷりパンが人気

塩バターは30分に1回のペースで焼いています

子どもからお年寄りまで人気のお店。

住 横隈1754-5 ☎0942-65-4554
 営 9:30~17:00 ※なくなり次第営業終了
 休 不定休 ㊄ あり(レーブ・ド・ペベと共有)

レーブ・ド・ペベ

創業時から変わらない シュークリームは人気商品

地元のフレッシュなフルーツを使ったケーキ

「子どもの夢」のような店内 店員さんが笑顔で迎えてくれます

住 横隈1571-1 ☎0942-75-2020
 営 9:30~18:00 休 不定休 ㊄ あり(パンネストと共有)



OGORI AREA



小郡エリアを とことん 楽しもう!



小郡の代表的なスポット!

「観光コース」



話題の スポットを巡る コース 半日



志波まんじゅう

肉餡頭・酒餡頭・いきなり餡頭をはじめ数々の餡頭が揃う「おいしい町のおやつ屋さん」



珈琲好きだった小郡市出身の詩人野田宇太郎に発想を得た「コーヒークッキー」が人気!

御菓子処やかべ



恋人たちの聖地として話題のスポット。8月には「夏まつり」も開催

七夕神社



麺屋 我カ

じっくり炊き込んだクリーミーなスープに辛味のタレが堪らない人気のお店



如意輪寺

一万体を超えるかえるの置物が迎えてくれる「かえる寺」として知られる、福岡県指定文化財



ハニーベル

お土産はオゴオリ☆農ガールズの生産した商品が揃う「ハニーベル」で



あすてらす

自然の中で食事を堪能したあとは、かけ流し温泉のある「あすてらす」へ!



福田ファーム

家族揃ってパークキューブ手ぶらで行ける食材付きプランもありですよ(要予約)



ロピア筑紫野

先ずは品揃え豊富な「ロピア筑紫野」でパークキューブの食材の買い出し。

「ファミリーコース」



家族で楽しむ夏の思い出コース 1日

家族みんなで一日を満喫!



夏のおでかけにおすすめ! 小郡モデルコース

お友達や家族と、あなたはどのコースを巡りますか?

夏休みの自由研究にも!

「歴史満喫コース」

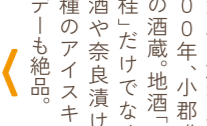


小郡を中心に九州の歴史に触れるコース 1日



パンネスト

「長時間熟成」で発酵させた、バターをたっぷり使ったやわらかいパンからハード系まで揃う人気店



森山酒造

大正の創業以来100年、小郡唯一の酒蔵。地酒「月の桂」だけでなく、甘酒や奈良漬、4種のアイスキャンデーも絶品。



九州歴史資料館

古代土器をはじめ充実の展示で九州の歴史を知ることができ資料館。特別展にも注目!



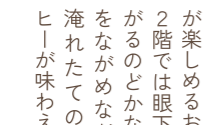
COCCON Cafe & Restaurant

アットホームで心地よいレストランで、ランチをいただいでからスタート!



アーリントン アンティークビルディング

どこを撮っても絵になる敷地内にはパンやスイーツ、雑貨といったショップも充実。映えるお土産が揃います



Morrow珈琲

自家焙煎コーヒーが楽しめるお店。2階では眼下に広がるのどかな景色をながめながら淹れたてのコーヒーが味わえます



如意輪寺

敷地内の至る所にあるかえるの置物や風鈴、和傘の展示や多宝塔など見どころいっぱい!



Brooks

手捏ねハンバーグやチキン南蛮が人気。「アジフライ」にコンボメニューが登場。コーヒーフリードリンクも嬉しい

「インスタ映えコース」



インスタ映え間違い無しの厳選コース 半日

映えスポットいっぱい!



小郡おすすめモデルコースの詳細はこちらから!





乾燥もバッチリ!



03 干す場所も意識すると◎

部屋干しは濡れている時間が長くなることで菌が増殖し嫌なニオイが発生します。エアコンやサーキュレーターなどで風をあてて、乾燥時間を短くしましょう。さらに干す場所は、風通しのいい廊下や吹き抜けの2階など、生活空間としてはあまり使わないスペースを活用してみましょう。

快適仕上げの3つのポイント

01 しわを伸ばしてから干す

洗濯が終わったらできるだけ早く洗濯槽から取り出し、上から下へ数回振りさばいて、しわを伸ばしてから干しましょう。衣類の水分を飛ばすだけでなく、アイロンをかける手間が省けます。ただし、生地が伸びやすいニットなどのおしゃれ着は、軽く伸ばす程度で。

02 干し方は逆U字を意識する



横から見たときに洗濯物が逆U字型(アーチ型)になるようにすると風が通りやすく、より早く乾きます。

小さな子も参加!

自分の服をたたんで収納する

洗濯物をたたむ作業は折り紙などの遊びに近いので、小さな子どもも参加しやすいのでは。*早だたみ競争、など遊びの要素を取り入れると、楽しくできそうですね。収納場所も、子どもの目につきやすい場所や出し入れしやすい位置などひと工夫することで習慣化させることもできますよ。



今回のまとめ

洗濯は、年齢別や役割ごとに、家族のそれぞれができることを分担できる家事です。小技を活用したり、ちょっとしたコツをつかんで、洗濯上手を目指しましょう。ひとりで頑張らない家事シェアで、家族のコミュニケーションにもつながります。

PICK UP!

干す手間・取り込む手間が省ける衣類乾燥機はラク家事の強い味方

- 5kgの洗濯物の乾燥が約52分(電気式の約3分の1)で乾くので、家事の時間を大幅短縮。
- 嫌なニオイの元「モラクセラ菌」を抑制。生乾き臭の心配なし。
- パワフル温風が衣類の繊維を根元から立ち上げるのでふわふわ快適な仕上がり。
- 1回あたり約47円で経済的。(※筑紫ガス料金単価にて算出)
- 靴の乾燥もお任せあれ。
- 花粉やウイルス除去にも効果を発揮!



夏のこの時期は汗をかいて増える洗濯物や急な悪天候でも心配いらず



洗剤は適量を使おう! 多すぎても黄ばみの原因になるよ

家族別お洗濯ガイド

自分のお気に入りの服を洗ってみよう!



【お父さん】ワイシャツ

- 1.タグを見て、素材や家庭で洗えるのかなどを確認する
- 2.襟や袖口など目立つ汚れに洗剤の原液を塗布する
- 3.裏返しにして折りたたみ、洗濯ネット(シャツ1枚に30×33cm程度がオススメ)に入れて洗濯する
- 4.脱水後はすぐに取り出し、軽く振りさばいて形を整え、ハンガーに干して乾かす

【子ども】上靴

- 1.ホコリや泥をブラシで落とす
- 2.中性洗剤を溶かした40℃のお湯に上靴全体を浸して2時間ほど放置
- 3.ブラシで汚れをこする。細かい汚れは歯ブラシを使う
- 4.ソールの汚れは水をたっぷり吸わせたメラミンスポンジでこすり落とす
- 5.流水でしっかりすすぎ、陰干しで乾かす



毎日使うものや、お気に入りの衣類から家族みんなでチャレンジしてみましょう!

洗濯物の量は洗濯機の容量の7~8割程度がベスト!



知らないとソン!

その他衣類別・よごれ別洗いのウラ技・小技は筑紫ガスホームページの「KU・RA・SHI」で紹介しています!



家族みんなで Let's Challenge! やってみよう!

明日から快適ライフ

目指せ! 洗濯・乾燥マスター

紹介します。早速、みんなでやってみよう!

家事を家族と分担する「家事シェア」が増加中。中でも洗濯は、「洗濯機を回す」「洗濯物を干す」「たたんで収納する」という作業があり、小さな子どもにも分担しやすい家事の一つ。今回は洗濯で、家族が役割ごとにできるコツやワザを紹介いたします。

ラク家事〜洗濯編〜



まち・ひと・くらし



野菜農家
森山 茜さん



米農家
白木 嘉代さん



米農家
松永 やすえさん



養蜂家
横山 千加子さん



イチゴ農家
白木 優さん



「れんげいっぱいプロジェクト」を主導し、花からハチミツを採るだけでなく、景観面や栄養豊富な肥料(緑肥)としても活用。協力農家で獲れたお米は、七夕の里・小郡にちなみ、低農薬米「恋華米(れんげまい)」と名付けて販売されている。

ハニーベル株式会社(荒巻養蜂場)
住/福岡県小郡市平方28番地
☎/0942-72-8837
営/10:00~17:00
休/毎週月・日・祝日



ハニーベルの
看板猫ノン。
お客様にも人気です!

オゴオリ☆農ガールズ
たちの生産品は
ココ「ハニーベル」
で買えます!



「オゴオリ☆農ガールズ」の製品(後列左から時計回り)有機栽培の米から作る「恋する甘酒(赤米・米)」、昔ながらのレンゲを肥料に栽培された「恋華米」、有機栽培米や大豆を原料にした「たるみ農園」の米酢と米味噌、あまき養蜂場のレンゲともちの木ハチミツセット「恋するはちみつ(織姫彦星)」、「白木のいちごしあわせもん」のイチゴソース



私たちが
作りました!

モットーは「楽しくやればいい」 小郡で輝く女性農業家たち!



「銀座のママより似合ってる?」なんでも着こなすオゴオリ☆農ガールズ



研修会の様子



研修会に参加し「美農女くるめ」の方々と意気投合。プライベートも仲良し



まち・ひと・くらし

オゴオリ☆農ガールズ



オゴオリ☆農ガールズ

オゴオリ☆農ガールズ

2019年に発足した小郡市の農業に携わる女性グループ。メンバーは、米農家の白木嘉代さん、イチゴ農家の白木優さん、養蜂家の横山千加子さん、米農家の松永やすえさん、野菜農家の森山茜さん、お茶農家の島村綾子さん、サトイモ農家の成富良子さん



結末して、農産物の 小郡ブランドを発信

私たちが「オゴオリ☆農ガールズ」は、小郡市で農業に携わる女性グループ。メンバーには米農家、野菜農家、イチゴ農家、お茶農家、養蜂家など、さまざまな農業生産者がいて、女性ならではの視点で農産物を使った特産品開発などを行っています。特産品はふるさと納税の返礼品にもなっています。

結成のきっかけは、2018年に大阪で行われた女性農業者のコミュニティリーダー育成塾にメンバーの白木嘉代さんと白木優さんが参加したこと。それまで個別に活動していた知人たちに声をかけ、市の地域おこし協力隊の後押しも得て、2019年にグループとしての活動を始めました。

小郡は農業が盛んな土地ですが周辺の浮羽や田主丸などに比べるとブランド力が弱いという課題を皆が感じていました。「せっかく集まっているのだから一緒に何かをしたい」という思いから現在の活動に至りました。

モットーは 「楽しくやればいい」。

農業は辛いというイメージがありますが、私たちが楽しく農業をして、よく笑ってよく飲みよく遊んで、人生を謳歌しています。

自由に活動できるのも「オゴオリ☆農ガールズ」のいいところで、アイデア出しや

農業についての話し合いの場でも子育てや人生相談になることもあり、いつも笑い声にあふれています。突然、メンバー以外のゲストが参加し、異業種交流になることも。また、他の地域の女性農業者グループとの交流や農業視察の研修も行っています。お互いに情報共有しながら刺激し合える関係です。

ミツパチの激減が 全国的に深刻な問題に

この活動に先んじて、荒巻養蜂場の横山さんは、「れんげいっぱいプロジェクト」を行っています。人気のレンゲのハチミツが1、2カ月で売り切れてしまうことから、レンゲがもつとあれば、より多くのお客様に提供できると考え、協力してもらえぬ農家にレンゲの種を配って植えてもらいました。

しかし近年、農薬の影響でミツパチの数が激減。ミツパチがいなくなれば受粉ができず、野菜や果物の収穫が減り、食糧難にもつながります。今は全国的にも養蜂家の存続が危ぶまれるほど深刻な問題となっています。

このような農業をめぐる問題についても「オゴオリ☆農ガールズ」は発信を行っています。

私たちが皆さんへお伝えしたいのは、「生産者の顔が見える食べ物を選んで食べてほしい」ということ。人の身体を作るのは食。そして食は毎日のことだからこそ、大切にしていきたいのです。

nodoca新スペース「地域の棚」7/13より開始!



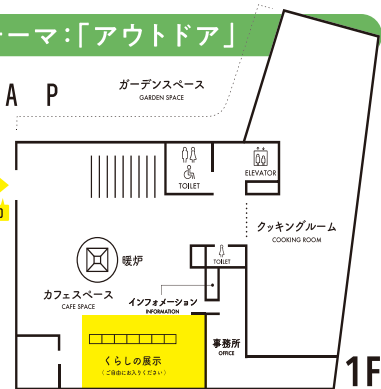
地域の魅力を発信するnodocaの新スペース「地域の棚」が7月13日(土)スタート! 季節ごとのテーマに合わせて、地域の商品やスポットを紹介したり、スタッフおすすめの本を飾ったりしていきますので、お楽しみに♪
また、「こんな商品がある」「こんな良い場所に行って来た!」といった情報もぜひお寄せください。

7月~11月展示テーマ:「アウトドア」

FLOOR MAP

nodocaに来られた際は、ぜひ「地域の棚」を見てみてください。きっと新しい魅力が見つかりますよ。

「地域の棚」はココ



※写真はイメージです。

ザンオールスターズの『希望の轍』は落
ち込んだ気持ちをイントロからだん
だんと復活へ導いてくれる大好きな曲です。
サスケは次男 55歳

沢山のご応募
ありがとうございました!



私のファイトソング エピソードご紹介



仕事
「仕事中にBGMが流れているのですが、大事MANブラザーバンドの『それが大事』を聞くたびに、頑張ろうって気になります。」
ミキタ、53歳 会社員

米
「津玄師さんの『さよならならまたいつか!』です。今の朝ドラの曲で流れてくる子供と一緒に口ずさんで歌っています。応援歌になっています。」
ちゃんたんさん 39歳 パート



い
「よいよプロ野球も開幕しましたね! わがホークスも勝って行けば優勝しますよ! ぜひ優勝しますようにお願いします。楽しみにしています! ファイトソングは『いざゆけ若鷹軍団』です。僕はいざゆけ若鷹軍団が大好きです。サンバルカン47歳

その他にいただいた
ファイトソングは
こちらから!



知らなかった曲を聴いてみるのもいいですね!



私
「私のファイトソングは竹内まりやさんの『元気をだして』です。いろんな事で失望した時に『人生はあなたが思うほど悪くない』というフレーズに特に心がさめられます。自分を大切にしながら前向きに行こうと思える歌です。りょうよう 67歳

コ
「コロナ禍で外に出れない時に、『娘と』ばよん行進曲というおおかあさんといっしょの歌を聴いて元気が出たことを覚えています。それ以来この曲が私のファイトソングとなりました。」
S.Y. 33歳 主婦



M
「Mrs. Green Appleの『ケセラセラ』です。『ケセラセラ』とはなるようになる! という意味なのですが、生きているとやっぱり良いときも悪いときもあって自分自身に踏ん張り時が来ると自然とこの曲を聴いています。歌詞の中に『私を愛せるのは私だけ。生まれ変わるなら? また私だね。』というフレーズがあるので、また私だけが私自身を奮い立たせてくれるフレーズで大好きです!」
c.k. 37歳 主婦



テーマを決めて毎月開催!

「のどかなマルシェ」

筑紫ガスの複合施設「nodoca」ではテーマを決めたマルシェを毎月開催しています。これまでも多くの方々に楽しんでいただき、固定ファンも増えていて、なくてはならない地元イベントに育っています。



マルシェ出展者募集はInstagramにて案内

見て買って楽しんだら、次は出展してみましょ! nodocaスタッフが丁寧に説明・対応するので初めての方も大丈夫! 安心して出展できます。お友達同士や親子での参加をお待ちしています。

こちらからチェック!



CHIKUSHIGAS_NODOCA



Recipe

A Sommelier Of Vegetables Does Recommending.

材料

なす 中2本
 豚肉薄切り 100g
 塩 1/2強
 A おろし生姜 15g
 みりん 1 1/2
 酒 1 1/2

2人分

おすすめコンロ機能
 温度調節機能
 自動で火加減を調節して、
 焦げ付き防止に◎!

作り方
 03
 に便利!

RECIPE
 02

茄子が主役! 茄子の生姜焼き



15 min
 273 KCAL
 1人分

作り方

- 01 なすは縦に約5mm幅で切り、皮目に包丁を斜めに当て切り込みを入れる。
- 02 ボウルに01、塩を入れてよく揉みこみ、5分おく。5分経ったらさっと水洗いし、軽くしぼって水気をきる。
- 03 豚肉は食べやすい大きさに切り、軽く塩(分量外)を振る。大葉は刻む。フライパンに豚肉を入れて両面焼いて取り出す。ごま油を入れて熱し、なすを入れ、両面焼き色をつける。混ぜ合わせたAを回しかけ、絡める。
- 04 器に盛り付け、大葉、スプラウトを飾る。

POINT なすに塩を揉みこむ事で水分が抜けて身がしまり、油の吸収を防ぎます。

RECIPE
 03

やさしい甘さ&なめらかな舌触り

はちみつプリン



30 min

※冷やす時間は除く

192 KCAL
 ココット1個
 当たり

ちょっと裏ワザ
 小郡市産のはちみつを使って
 地産地消!
 P9-10をチェック!

作り方
 01・05
 におすすめ!

材料

卵 2個 ~飾り用~
 はちみつ 大さじ2 はちみつ 適宜
 牛乳 200ml 生クリーム 適宜
 生クリーム 80ml ミント 適宜

作り方

- 01 鍋に牛乳を入れ、人肌程度に温め、はちみつを加え混ぜる。
- 02 ボウルに卵を溶きほぐし、01、生クリームを混ぜ合わせる。
- 03 02を一度濾し、耐熱容器に流し入れ、アルミホイルでぴったり蓋をする。
- 04 フライパンに2cm程度の熱湯を入れ、03を並べる。蓋をして、極弱火で10分加熱し、火を止めて5分蒸らす。粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。
- 05 プリンにお好みではちみつや泡立てたホイップクリームをのせ、ミントを飾る。

POINT 10分加熱後、プリン容器をゆすってプリンが固まっているか確認しましょう。



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

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



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。
 Instagramにて、野菜・果物、日々の暮らしの情報を発信中

久保 ゆりか先生



YURIKAKU024

RECIPE
 01

見た目も華やか!ハレの日にもぴったり!

七夕手毬寿司



30 min

402 KCAL
 1人分

おすすめコンロ機能
 炊飯機能
 スイッチ一つで、
 直火のふっくらごはんが
 できあがります。

作り方
 01
 に便利!

材料

ごはん 320g
 すし酢 大さじ2
 卵 1/2個
 塩 少々
 刺身 (サーモン、海老、鯛、イカなど) 10切れ

みょうが(甘酢漬け) 1本
 きゅうり 1/2本
 オクラ 2本
 全形海苔 1枚
 スプラウト 適宜
 ディール 適宜

POINT 刺身のネタや飾りのハーブなどは、お好みのもので代用ください。

作り方

- 01 ボウルに炊き立てのご飯とすし酢を加え混ぜ、酢飯を作る。手毬は1つ20gを12個、織姫と彦星用は1つ約30gを2個作る。ひとつずつラップで包み、丸く成形する。
- 02 ラップにサーモン、海老、鯛、イカなどの刺身や甘酢漬けのみょうがをそれぞれ置き、その上に01の酢飯をのせてラップで丸く包む。スプラウト、ディールを飾る。
- 03 ボウルに卵、塩を加えて溶きほぐし、薄焼き卵を作り、細切りする。きゅうりはピーラーでスライスし、01の酢飯に巻き、中に錦糸卵をのせ、茹でたオクラを飾る。
- 04 織姫・彦星すしを作る。丸く成形した酢飯に前髪の形にカットした海苔を被せて包む。織姫、彦星の頭部分は、細長くカットした海苔に酢飯を少々をのせて巻く。
- 05 海苔をカットして目・口を作る。茹でたにんじん(分量外)を丸く型抜き、ほっぺを作り、それぞれのパーツを04の顔に貼り付ける。器に盛り付け、オクラを飾る。

今日の食卓

Recipe

A Sommelier Of Vegetables Does Recommending.

子どもが喜ぶ♪楽しいレシピ



小郡★夏レシピ

見た目も可愛く、食べて美味しい!
 恋人の聖地・七夕神社をイメージした手毬寿司、
 野菜王国・小郡にちなんだ茄子の生姜焼き、そしてはちみつプリン!
 親子で家族で『小郡★夏レシピ』をぜひチャレンジしてみてくださいね!

