

ほのん
通信
VOL.20

ホットな情報、さめないうちにお届け!



WAKU WAKU WAKU

なんて
頼もしい!



年末年始営業日のお知らせ

年末年始の期間▶2015年12月31日(木)~2016年1月3日(日)は休業となります。1月4日(月)から通常通り営業いたします。

沖縄ガスをご利用の
美味しいお店紹介

まぐろや美月



千と千尋の神隠しを彷彿させる外観



ピタローのバター焼き



アンガス牛鉄板ステーキ



カマ塩焼き



手もみ若鶏の山賊焼き



美月まぐろ盛スペシャル



営業時間：平日/17:30~翌1:00
祝日前・金・土/17:30~翌2:00
定休日：年中無休
座席：1階、2階ともに70席位
TEL/FAX：098-917-5558
住所：浦添市宮城4-7-9
※駐車場：有り

浦添市にある居酒屋「まぐろや美月(みつぎ)」。
千と千尋の神隠しを彷彿させる外観で、内装も半個室の席が多くゆっくりと過ごせます。お料理はまぐろ料理や、お肉・ピザ・パスタ等もありボリューム満点!
さらにお酒も充実していて、これからの肌寒い季節に熱燗なんていかがでしょうか♪
雰囲気よし、料理よし、お酒よし、接客よし!のやみつきになれるお店。
週末は大変込み合いますのでお早めに予約をお願いいたします♪

今月号のお客さまプレゼント

いつも沖縄ガスをご利用いただき、ありがとうございます。感謝の気持ちを込めて抽選で5名のお客さまに商品券(1,000円分)プレゼント!

必要事項(住所・氏名・年齢・電話番号)を記入の上、「お客さまプレゼント/商品券希望」と書いて沖縄ガスまでハガキ、もしくは下記アドレスでご応募下さい。
reception@okinawagas.co.jp

応募締切
12月31日
当日消印有効

※当選は発送をもってかえさせていただきます。※ご提供いただいた個人情報は当選者告知を行う目的のみ利用します。※賞品が変更になる場合がございます。予めご了承ください。



〒900-8605 沖縄県那覇市西3-13-2

TEL:098-863-7730(本社) 沖縄ガス 検索

沖縄ガス ショールーム ゆ〜くる

YOU-KURU

TEL:098-863-7750(ショールーム)



沖縄ガスのガス給湯器で安心＆便利な暮らし方



給湯器設置前

設置後

「ガスの使い方を学ぼう！」
おじやまし隊
 ホームパーティー

今回は那覇市の高良さんのお宅にお邪魔しました！古くなったガスコンロを最新型に替えたいばかりという高良さん。近所に住むお友達を招いてみんなで最新ガスコンロを使用した料理に挑戦！

「大きめのじゃがいもでも中までしっかり火が通って出汁もしっかりしみこんでいるのにびっくり！」

「揚げものも安全！」
 揚げもの温度調節スイッチを押して170度に設定したらあとは団子状にまるめた具材を揚げるだけ。

「ガスコンロで炊き上げる変わり種ごはん！」
 専用鍋にお米と具材を入れて、炊飯を押すだけ。自動炊飯モードで手軽に本格的な味！

「デザートもガスオーブンで簡単に！」
 コンロで調理してる間にババッとデザートも。材料を混ぜてガスオーブンにセット。ガスオーブンの力でふっくら仕上がり。

「ごはんにおかずがデザートが同時に仕上がり、時短でおいしいのに驚き。ダッチオーブンを活用していきたいです」

「ガス給湯器を新調したばかりという那覇の金城さんのお宅にお邪魔してきました！。使い心地はいかがですか？」

ガス給湯器導入のきっかけは？
 長年使ってきた電気温水器が古くなり、買い替えを検討していたときに、沖縄ガスのガス給湯器を知って買い替えを決めました。自宅の裏側に設置してあった電気温水器は巨大で場所を取っていたのですが、買い替え後はすっきりコンパクトになって、「こんなに広がったっけ」という感じです（笑）。

使ってみていかがですか？
 お湯が出るのが早く、温度調整の手間もかからないのがいいですね。これから寒くなってくるので重宝しそうです。

コスト面はいかがですか？
 まだ使いはじめたばかりでコストダウンの実感はありませんが、無駄なお湯を使わないぶん水道料金も安くなるのではと期待しています。シャワーヘッドを交換すれば同じ水压でも水量を減らすことができるらしいので、早速取り入れてみようと思っています。

電気温水器または灯油ポイラーからガス給湯器お取替えキャンペーン中！

特別価格
今ならなんと 45,000円 (税込)
 撤去作業費・廃棄代金・標準取付工事費込み

リモコンプレゼント！
 さらに「金芽米 2.7kg」プレゼント！！
 ショールーム来館にてお見送りされた方はさらに**値引き**致します！



- 今回の献立
- 肉じゃが
 - レンコン団子
 - 梅干しとホタテの炊き込みごはん
 - キャロットケーキ

ダッチオーブンで肉じゃがもほくほくの仕上がり！

ダッチオーブンに切った食材・調味料をいれるだけ。あとはタイマーを設定してグリルにいれるだけ！！
 煮くずれや焦げつきの失敗なし！



「揚げものとお手軽です！」
 「カラッと揚がっておいしいです。ふだん揚げものはあまり作らないのですが、楽にできました！」



「ごはんにおかずがデザートが同時に仕上がり、時短でおいしいのに驚き。ダッチオーブンを活用していきたいです」

デザートもガスオーブンで簡単に！

コンロで調理してる間にババッとデザートも。材料を混ぜてガスオーブンにセット。ガスオーブンの力でふっくら仕上がり。



専用鍋にお米と具材を入れて、炊飯を押すだけ。自動炊飯モードで手軽に本格的な味！



「ごはんにおかずがデザートが同時に仕上がり、時短でおいしいのに驚き。ダッチオーブンを活用していきたいです」



あなたのおうちに /

「おじやまし隊」を呼びませんか？

ご友人を招いて安全温度センサー付コンロの使い方を学びながらお気軽にホームランチをしませんか？

- ★最新の安全温度センサー付コンロを購入したが、使い方が分からない方
- ★安全温度センサー付コンロを持っているが使いこなせていない方
- ★お友達にも最新安全温度センサー付コンロの魅力を教えたい方

おじやまし隊が**無料**で教えます！

お問い合わせ・ご連絡先：098-863-7750 (担当：営業企画課/岸本)



リフォームも沖縄ガスにおまかせ！



沖縄ガススタッフの新谷さんと。

最新ガス機器へのリフォームで趣味も生活も楽しくリフレッシュ！
40年使用してきたキッチンのリフォームを決めた那覇市の嘉数さん。釣りが趣味の旦那様も料理が好きな奥様も大満足の最新システムキッチンを見せていただきました！

お客さまのご予算、生活スタイルに合わせた提案をします。

今回嘉数さんが沖縄ガスに決めた理由は「工費も手頃で細かい注文や相談にも熱心に耳を傾けてくれたから」だそうです。これからも全力でサポートさせていただきますね。

1) 見つけた！私のキッチン



築40年の年季が入ったキッチンのリフォームを決断してからショールームを回ってようやく見つけた理想のシステムキッチン。高さも幅もちょうどよく使い勝手も良さそうです。



釣りが趣味で自ら釣ってきた魚をさばく旦那様も「使いやすい！」とお気に入りのシンク。



3) 自動でお手入れ！レンジフード



長年使い続けて真っ黒になり「見るのも嫌だった」というレンジフードもびかびかの最新のものにチェンジ！自動洗浄機能付きでお手入れも劇的に簡単になりました。

4) コンパクトで経済的なガス給湯器



「はじめのうちはキッチンだけのつもりだったけれど、せっかくの機会だから」とガス給湯器も設置。これまではキッチンの隣にあって操作も面倒なうえ家事の邪魔になっていた給湯器。ぐっとコンパクトになり室外に移動してすっきりしました。

2) 機能性バツグン！最新ガスコンロ

最新のガスコンロはお手入れもしやすくとても便利。「グリルを使った焼き魚やトーストなどこれまではなかなか手が出せなかった料理にも挑戦したい」とわくわくしているようです。



料理のレパートリーが増えて、家族の皆さんも大喜び！



～沖縄ガス料理教室のご案内～

毎月旬なテーマで開催される
大人気の料理教室

定員になり次第
終了します。

要予約

場所/ 沖縄ガスショールーム 2F
クッキングスタジオ

時間/ 11:00～14:00
(受付 10:30～10:50)

定員/ 24名



1/15
金

塩麴 de 西洋料理教室

- 塩麴漬けのお肉とたっぷりの野菜ポトフ
- 塩麴で胡麻ドレッシングのサラダ
- 旬菜とえびの塩麴パスタ



講師: ナカソネカナエ先生

参加費: 1,800円

1/18
月

イタリア料理教室

- パプリカのキッシュ
- かぼちゃのスープ



講師: 赤木葉子先生

参加費: 1,800円

1/29
金

手ごねパン教室

- ハートベーグル



講師: 宮城裕子先生

参加費: 1,800円

2/5
金

バレンタインLesson

- ビーフストロガノフ
- ショコラ オランジェ



講師: 中村佐代子先生・狩俣和可子先生

参加費: 1,800円

2/15
月

沖縄料理教室

- クーリジシ
- クーブイリチー
- 三月菓子



講師: 嘉陽かずみ先生

参加費: 1,800円

2/23
火

中華料理教室

- 棒棒鶏～四川パンパンジー～
- 宮保鮫魚～イカのピリ辛朝天唐辛子炒め～
- 担々麵～タンタンメン～



講師: 又野健郎先生

参加費: 2,000円

3/5
土

春のお菓子作り教室

- 抹茶のロールケーキ



場所: 安田ゆう子クッキングスクール
時間: 11:00～14:00 (受付10:00～10:50)

講師: 安田ゆう子先生
参加費: 1,500円

料理教室のお申込みは、沖縄ガスのホームページ又は電話にてご連絡下さい。
キャンセル待ちのお客さまのために、キャンセルのご連絡は1週間前までをお願いします。

沖縄ガス 検索 TEL.098-863-7750 担当: 営業企画課/後藤

さあ、手軽にできる健康法 おフロっていいね!



皆さんおフロのスゴさって知ってますか?
じつは体を洗うだけの場所ではなく、
体を元気に!心をリラックスさせる
魔法の場所でもあるんです。

キレイにする

体や髪の毛には目に見えない汚れがいっぱい。毎日のおフロできれいに落とし清潔にしましょう。

温める

夏でもクーラーで体は冷えています。おフロでしっかり温めると代謝が上がります。

楽しいお風呂タイムに



おフロの4つの役割



元気を出す

浴槽での水圧で血の流れがよくなり体のつかれを取り除いてくれます。

リラックス

お湯の中では体も軽くなるので同時に心も落ち着き、いい気持ちになります。



我が家の..
ご自慢
おやつ

那覇市の平良さんに
教えてもらいました!

しっとりバナナケーキ

材料 [60×125 のパウンド型 3 個]

- バナナ 大 2 本
- 砂糖 120g
- ベーキングパウダー 小 1/2
- 重層 小 1/2
- 卵 2 個
- サラダ油 80cc
- 小麦粉 160g
- 塩 小さじ 1



混ぜて焼くだけのお手軽バナナケーキ。
バナナケーキを作りましょう。
法事などであまったバナナを使って子供たちにも大人気の
バナナケーキを作りましょう。



1 卵を泡立て、砂糖、サラダ油をそれぞれ 2 回に分けて加え混ぜる



2 フォークの背でつぶしたバナナを塩と一緒に加える



3 小麦粉、ベーキングパウダー、重層をまとめてふるい入れて混ぜ合わせる



4 型に入れ、170℃～180℃に余熱したオーブンで 40～45 分焼く

ポイント
バナナは皮が黒く熟したもののほうがよりおいしく仕上がります。熟れたバナナを有効活用しましょう!



第9回 ウィズガス 全国親子クッキングコンテスト

九州大会直前！練習レポート！

全国親子クッキング大会九州地区予選に向け東江親子の練習が10月31日(土)行われました。

沖縄地区代表初の男子という事で気合いもバッチリ！じつはよしき君、今回で2回目の出場。昨年の悔しさをバネに今年は優勝。カッコイイですねー。



「九州でも目指すは優勝！」と気合いもバッチリです。対して「優勝して東京に行けたら、ディズニーランドで遊びたい(笑)」ととにかく明るなお母さん。その笑顔でよしき君を支えてくださいね。練習中も本番さながらの真剣さで、期待大！ぜひ頑張ってください。



沖縄ガスゆ〜くるサロン 要予約

沖縄ガスの「ゆ〜くるサロン」では、毎回素敵な先生をお招きして大人のカルチャー教室など様々なイベントを行っております。少人数からなので誰でも気軽に参加できます。

12/10 中医学 × アロマ教室

- 10:00～12:00
- 定員/20名
- 参加費/2,000円
- 内容/陰陽五行に基づいたアロマセラピー 体質チェック、五行アロマオイル作成込み

今回の担当は
高吉ルミ子先生
国際中医薬膳師



1/14 中医学 × 薬膳教室

- ※毎週木曜日で全5回開催(2月11日は除く)
- 10:00～12:00
- 定員/20名 ● 参加費/一括6,500円
- 内容/・座学(3回)10:00～12:00
中医学の基礎と体質チェック
・調理実習(2回)10:30～12:30
お家でできる簡単薬膳メニュー

薬膳アドバイザー、食育指導士、アロマセラピスト、フラワーコーディネーターと様々な顔を持つ。10月から沖縄ガスにて薬膳龍花・那覇校の講師も担当。

他にもたくさんの教室を開催しています。詳しくは沖縄ガスホームページへ 担当:矢富