



# わくわく WA KU WA KU

ホットな情報、  
さめないうちに  
お届け！



VOL.  
**21**

Pick-up

## 見つけた。 私のキッチン

大人気料理教室のご案内

### 料理って おもしろい！

沖縄ガスおススメのお店

### 旬菜庵 豚球

ゆ〜くるサロン体験プログラム

### りらくす ヨガ体験

わが家のおやつ自慢

### 和風クレープ

## リフォーム

大浜さん vol.1



趣味も生活も  
自分好みに！

### 生活スタイルや趣味・嗜好に 合わせた自分だけのシステムキッチン



収納力

電子レンジやコーヒーメーカーといった毎日使うものは表に出しておいて鍋や大型食器などふだん使わないものは引き出しに収納しています。



使いやすさ

小柄な私でも出し入れが簡単にできるように沖縄ガスさんのアドバイスで棚を少し下げた位置に設置してもらいました。



趣味

出版関係の仕事をしていることもあり、本や雑誌が大好き。キッチン裏側に本を収納できるスペースを作ってもらい、見た目もスッキリ大満足！



大浜さん担当  
営業：金城

### 使いやすいキッチンへ 大胆にアレンジ！ 大成功の事例です。

左記以外もキッチン上の棚を後ろに移動して開放感を出したり、後ろの棚との距離を90cmにして動きやすくしたり。既製品でもプロの工夫で理想のキッチンに生まれ変わります。

我が家の..  
ご自慢  
おやつ



浦添市の上江洲さんに  
教えてもらいました!

材料を入れ混ぜ、焼いて、巻いて、盛り付けるだけ。  
超簡単! あっという間にできる、ほっこりデザート。



## 和風クレープ

黒糖入り・4枚/材料	黒ゴマあんこ入り・4枚/材料
●米粉..... 60g	●米粉..... 60g
●牛乳..... 120cc	●牛乳..... 120cc
●卵..... 1個	●卵..... 1個
●黒糖..... 適量	●粉抹茶..... 大1 1/2
●きなこ..... 適量	●黒ゴマペースト..... 大1~2
●黒みつ..... お好みで	●あんこ..... 165g

※生地に砂糖を入れていないので、甘さは中味で調整して下さい。



1 米粉、牛乳、卵(抹茶粉)をボールに入れて、泡立て器でよく混ぜる。



2 温度調整機能を160度に設定して、フライパンを熱し油をうすくして、お玉一杯分の生地(1)を入れて両面焼く。



3 クレープが熱いうちに、黒糖・きなこをのせて端からクルクル巻く。抹茶クレープは黒ゴマペーストとあんこを混ぜてのせ、クレープが冷めてから巻く。



4 食べやすいように切って、お好みで黒みつ、きなこをかけて出来上がり。

ガスの使い方を学ぼう!

## おじゃまし隊

あなたの  
おうちに



今回は糸満市の金城さんのお宅へおじゃましました。  
最新ガスコンロを使って人気のベトナム料理に挑戦!

### 今回の献立

- ベトナム風揚げ春巻き
- ベトナム風プリン
- チキンのハーブ焼き



一度にたくさん作れて  
ホームパーティに最適!

温度調節が簡単だから  
揚げ物もらくらく!

ベトナム風  
揚げ春巻き



ひき肉とえび・野菜でミンチを作りライスパー  
パーで巻いたら温度調節機能で160℃に設定し  
低温でじっくり揚げます。



ダッチオーブンで  
焼きプリン!

簡単なのに  
専門店の  
味みたい!!

ココットダッチオーブンで  
プリンもできちゃう!

ダッチオーブンで短時間かつおいしく  
できるデザート。驚くほどなめらかに  
仕上がりますよ!

ココットで  
チキンのハーブ焼き



無料で  
教えます!

ご友人を招いて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しませんか?

下記の方が条件となります。材料費もいたしません。

①最新の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。

②すでに持っているけど、  
使いこなせていない方。

「おじゃまし隊」を  
呼びませんか?

お問合せ・ご連絡先: 098-863-7750 (担当: 営業企画課/岸本)

沖縄ガスのガス給湯器で安心＆便利な暮らし方

ガス給湯器で快適な生活を

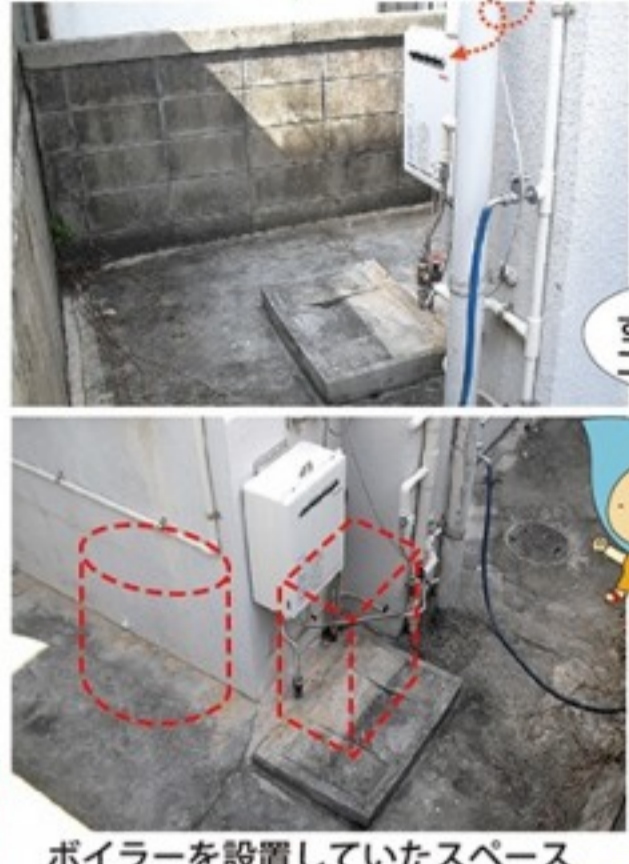
お客さまに聞いてきました

before after

給湯器設置前

設置後

ガス給湯器



宜野湾市の狩俣さんの場合

導入のきっかけは？

長年使っているボイラーが古くなってきたので買い替えたいと考えていたところに沖縄ガスのガス給湯器の存在を知り、導入することにしました。

使い心地はどうか？

お湯が出るのが早くてとても便利。冬に導入したのですが、今年は例年以上に寒かったので助かりました。

料金的にはどうですか？

無駄にお湯を使うことがなくなったので家計も助かっています。工事は思っていたより短時間で済み、すぐに使えるようになったのでよかったですね。

電気温水器または灯油ボイラーからガス給湯器お取替えキャンペーン中!

ショールーム来館にてお見積りされた方はさらに値引き致します!

今ならなんと特別価格

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・金芽米3kgもプレゼント ←紹介者にも



落ち着いた雰囲気のある2階席



鮮度抜群のグルクン (時価)



お気に入りのハブ酒、美味しい!



手作りジーマーミー揚げ出し



トロトロお肉のラフテー



宮崎豚しゃぶしゃぶもあるよ

沖縄ガスをご利用の美味しいお店紹介

旬菜庵 豚球

隠れ家のような感じで落ち着いた雰囲気のある『豚球』。コース料理と単品メニューのあるステキなお店です。グルクンのお造りは衝撃的な美味しさ&骨せんべい付き。トロトロのお肉が食欲をそそるラフテーや手作りジーマーミー揚げ出し、豚つくねハンバーグ、巻貝のお刺身等単品メニューも充実。しかもお肉は宮崎の牧場から直接仕入れ、魚やお野菜も新鮮な朝採れを使っているこだわり。さらに泡盛は試飲OKなのが嬉しいですね。色々な縁が重なって出来たお店、ぜひご来店ください。

旬菜庵 豚球



- 元 那覇タワー跡地
- ハピナハ (旧三越)

定休日: 水曜日  
 営業時間: 17:30~23:00  
 駐車場: 無  
 住所: 那覇市牧志2-1-17  
 TEL: 098-868-9456

●ドン・キホーテ

大人気の  
料理教室をご案内

# 料理って、おもしろ～い!

◎安全のため、お子様連れ  
での参加はご遠慮して  
頂きますようにご協力  
をお願い致します

■場所/ 沖縄ガスショールーム 2F キッキングスタジオ ■時間/ 11:00～14:00 (受付 10:30～10:50) ■定員/ 24名

**3/金 18** 講師: 松本喜代子 先生  
参加費: 1,000 円  
定員: 30名  
時間: 10:30～12:00

**特別料理教室**  
**琉球料理講座**  
※メニュー未定  
(写真はイメージです)  
※デモンストレーションのみ



**3/水 23** 講師: 三澤陽一 先生  
参加費: 2,000 円

**本格中華! 美味しい  
中華料理**

- エビチリ
- あさりのするするスープ
- ピータンとパクチーの白和え



**4/水 6** 講師: 神守功 先生  
参加費: 1,800 円

**和風のプロが教える!  
日本料理**

- すいとん
- たけのこご飯
- 青菜の胡麻和え



**4/金 8** 講師: ナカソネカナエ 先生  
参加費: 1,800 円

**おべんとう詰め方と常備野菜  
春のお弁当**

- 万能お肉マリネ
- にんじんと押し麦のラベ(サラダ)
- グリーンピースごはん



**4/土 9** 講師: 安田ゆう子 先生  
参加費: 1,500 円 定員: 56名  
時間: 11:00～14:00  
場所: 安田ゆう子クッキングスクール  
※高校生以上のご参加となります。

**特別料理教室**  
**新生活スタート!  
春の日本料理**

- 基本のだし
- ワカメのお吸い物
- 美味しい肉じゃが



**4/金 22** 講師: 大城佐和子 先生  
参加費: 2,200 円

**楽ろびクッキング**

- 大豆ミートハンバーグ
- キノコのパルサミコマリネ
- ブラックパスタ
- 小豆のかぼちゃポタージュ



**5/水 11** 講師: 赤木葉子 先生  
参加費: 1,800 円

**イタリアMammaの  
イタリア料理**

- ブッタネスカ
- チキンむね肉のクリーム煮



**5/木 19** 講師: 高江洲昌己 先生  
参加費: 2,000 円

**春のお菓子パン  
手ごねパン**

- 抹茶の大福あんぱん
- 小豆の練乳ロール



**要予約**  
定員になり次第  
終了します。




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。

TEL.098-863-7750 担当: 営業企画課/後藤 [沖縄ガス](#) [検索](#)

※4月9日(土)のみ、開催場所が異なります。ご注意ください。

**沖縄ガスゆ～くるサロン**  
今回の ♪リラックス&エンジョイ♪  
**体験プログラム** お一人様  
一回限り

健康や美容に役立つ  
プチレッスンや足湯付き

最新ガスコンロ  
を使った料理の  
試食付き

- 日時: 毎週日曜日 10:30～12:00
- 場所: 沖縄ガスショールーム 1F
- 定員: 8名 (予約制)
- 参加費: 500円

**3/13** 担当: 北 康代  
(花凛堂 漢方茶ブレンダー)

**漢方茶のブレンドと  
テイasting体験**

体を外から中から温めて代謝  
美人を目指しましょう♪  
美味しい漢方茶を頂きます。



**3/20** 担当: 伊藤夕紀  
赤嶺恵理  
(アロマショップ  
ベタルーナ 新都心店)

**天然素材で作る  
アロマ入り  
保湿クリーム作り**

お肌の乾燥が気になる季節。  
お風呂上がりに使えるお好  
みの保湿クリームを作ります。



**3/27** 担当: 矢富弓子  
(シバナダヨーガ  
インストラクター)

**りらくすヨガ体験**

呼吸法を中心としたソフトな  
ヨガでリラックス。床暖房で  
暖かさも実感出来ます♪



お申込み  
お問合せ TEL.098-863-7750  
www.okinawagas.co.jp

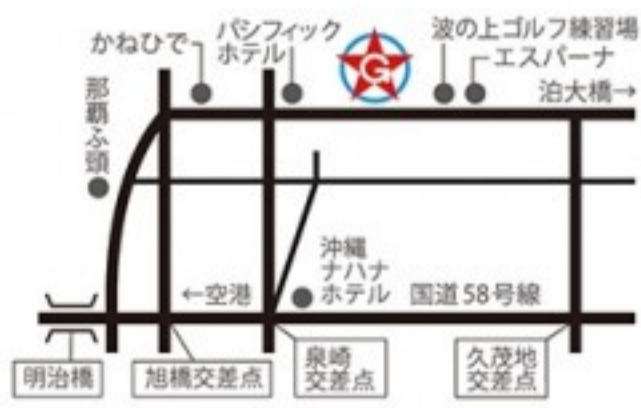
体験プログラムに参加してアンケートに答えると  
抽選で「ロワジュールスパペア入浴券」が当たります!



都市ガスも、プロパンガスも  
**沖縄ガス**  
〒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)



**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)に(今月  
号で面白かった記事、その他ご意見感想)を記入  
の上「お客さまプレゼント/商品券希望」と書いて  
郵送、もしくは下記アドレスでご応募下さい。

**応募方法**  
reception@okinawagas.co.jp

応募締切  
**3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。