



# わくわく WA KU WA KU

沖縄ガス

ホットな情報、  
さめないうちに  
お届け！

VOL.  
**22**



子どもを食からサポートする  
**スポーツ食育セミナー  
開催決定！**

自宅で究極のリラックス  
**お風呂大好き**

大人気料理教室のご案内  
**料理って  
おもしろい！**

グリルで料理がプロ級に！？  
**グリルって、いいね！**

Pick up  
おいしいという名のガスコンロ  
**最高傑作デリシア**

## 新築

沖縄市  
比嘉さん邸 ①



沖縄ガスに  
おまかせ

多機能コンロで  
楽ラク！

自分で料理を考える最高級のガスコンロ。  
一度使うと、もう手放せません。



比嘉さん担当  
営業：諸見里 茜

リンナイの最高級機種  
デリシアを選んだ  
比嘉さま、お目が高いです。

美しく、上質なデザインに  
最新機能も満載。

高火力バーナーで調理も早  
く、さらに操作パネルは見  
やすく、音声ガイド付き。  
まさにリンナイさんの最高  
傑作ガスコンロ、おすすめ  
ですよ。



**グリル機能**  
多彩なグリル機能を搭載。  
焼き網やプレートを使った  
グリルはもちろん、軽量化  
のココットタッチオープン  
で本格的なグリル料理がお  
手の物♪



**コンロ機能**  
調理に合わせた炊き方や茹  
で方ができる温度調節機能  
やムダな火力を使用しない  
省エネ機能が搭載。効率が  
よく安心して料理が楽しめ  
ます。



**清掃性**  
表面温度を分散させて温度  
の上昇を抑えたガラストッ  
プレートは油ハネなどが  
焦げつきにくく、軽く拭く  
だけで汚れが取れて楽にお  
手入れができます。

沖縄おふるプロジェクト



手軽にできる健康法

# お風呂大好き

ふくらはぎマッサージで  
明日から元気MAX♪

お手軽

ふくらはぎ  
マッサージ法

むくみや疲れは、その日のうちにお風呂でリセット

1へ戻る

ほのめも  
やってらよ

フットセラピスト  
育成の  
伊佐あゆみさん



かかとの真ん中は  
失眠というツボがあり、  
押したり、軽く手を握って  
たたくと安眠効果が高ま  
ります。足指ジャンケンも  
足の筋肉が柔らかくなり  
good。



**1** 緩めた膝を両手で包み込むように密着させ、膝の後ろを親指で押しながら揉みほぐす。

**2** 膝のおさら周りを両手首の部分を使いながら揉みほぐす。

**3** 足首からふくらはぎ、そして膝までを絞るように揉む。

お風呂に入ると血流が良くなり疲れが取れます。さらに湯船につかりながらのフットマッサージは効果的！そこで、フットセラピスト育成スクール atHome 代表の伊佐あゆみさんに、たくさんあるフットケアの中から一番お手軽なふくらはぎマッサージの方法を教わりました。湯船につかりながら、膝を曲げリラックスした状態で試してみてください。

## 沖縄ガスゆ〜くるサロン

7/13 は、今回ご登場頂いた伊佐先生が講師としてフットケアのレクチャーをしてくれます！

今回のリラックス&エンジョイ体験プログラム

水曜日クラスができました。

- 日時：水曜日/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

6/29 水 スムージー作り体験と試飲

美容と健康に敏感な人の間で話題のスムージー！酵素たっぷりで基礎代謝UP！  
担当：清水美奈子

7/13 水 簡単フットケアでむくみと不調を解消！

入浴中や後に道具やクリームを使わず、自宅でする簡単「フットケア」をご紹介します。  
担当：伊佐あゆみ

体験プログラムの流れ

- 足浴体験 15分
- 担当講師による講座 45分
- ご試食タイム 25分
- アンケートのご記入 5分

お申込み・お問合せ TEL.098-863-7750 沖縄ガス 検索

今回グリルったメニュー！



● 焼き豆腐 ●

わずか10分で出来上がり！

# グリルっていいネ！

あたしって天才かも



● 茄子のグリル焼き ●

パーティーメニューにおすすめ！



● 焼き魚 ●

両面焼きなのでひっくり返す手間もありません。

本格的な料理がボタンひとつで簡単にできちゃう。ガスコンロのグリル機能を使って、ワンランク上の料理上手になろう。



煮る



● トマトのファルシー ●

焼く



● 発酵なしのシンプルナン ●

直火だから、おいしい



● 野菜と豚バラ肉のグリル焼き ●



焼き時間や火加減、消火までオートメニュー機能を使えば、あとは焼き上がりを待つだけ！ね、カンタンでしょ。

こんな料理も、グリルだとさらに美味しくできちゃいま〜す♪

グリル専用調理器具を使えば「煮る、焼く、蒸す」といった調理も気軽に楽しめます。グリル庫内への汚れや油の飛び散りもほとんどナシ！庫内の清掃もラクラク！

沖縄ガスショールームゆ〜くる  
コンロお試し隊！

最新ガスコンロの便利な機能の使用方を専門スタッフがアドバイスしながら一緒に体験頂けます。

■お問合せはホームページまたは沖縄ガスショールームゆ〜くるまで ☎098-863-7750

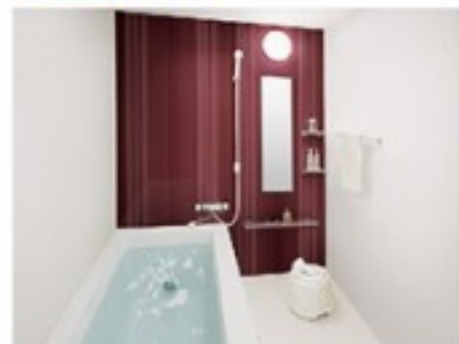
沖縄ガス 検索

参加者募集！

商品のご案内

美容と健康、そして自分へのごほうびに。浴室を魔法の空間に変えませんか？気泡浴は全身に潤いを与えます。

Panasonic



### 酸素美泡湯

マイクロ気泡によってお湯から体への熱の伝わりを促進、温まりやすく、湯冷めしにくい、やさしいお湯で赤ちゃんや敏感肌の方にもおススメです。

Rinnai



### 美・白湯

入浴剤を使うことなく、きめ細やかな気泡の白いお湯を楽しめます。マイクロ気泡が汚れを落ちやすく、優しく柔らかい肌触りを作り、体も心も癒します。

NORITZ



### マイクロバブル

20マイクロメートルという微細な気泡がお肌をさすように包み込み、心地よくリラックスできます。マイクロ気泡に血流が良くなることで湯冷めしにくくなります。

# おでかけ キッチン展

in 沖縄市

日時 6/18(土)・19(日) 会場 沖縄市民会館 大ホール

10:00~17:00

ご来場の方にもれなく、進呈品を差し上げます！コンロやシステムキッチンの展示販売がございます。

## 6/18(土) 薬膳セミナー

身体の中から美しく

無料  
要予約

時間 / 11:00~12:30  
講師 / 薬膳龍花 国際中医薬膳師  
宮國由紀江氏



## 6/19(日) お笑いライブ

一緒に愉快的な時間をすごしましょう!!

無料  
要予約

時間 / 12:00~13:00  
出演 / スリムクラブ、  
8.6 バズーカ、他  
と 沖縄花月



お申し込み・お問い合わせ TEL098-863-7750 [沖縄ガス](#) [検索](#)

## 6/18(土)・19(日) キッチン展同時開催!

講演のテーマ

スポーツ食育セミナー

日時

6月19日(日)  
14:00~15:30

無料  
要予約

場所

沖縄市市民会館大ホール

お申し込み・お問い合わせ  
TEL098-863-7750 [沖縄ガス](#) [検索](#)

### 講師 柏原ゆきよ氏

一般社団法人日本健康食育協会代表理事  
一般社団法人食アスリート協会副代表理事  
管理栄養士  
4万人を超える食のサポート経験から、健康と食についての正しい知識を広げるセミナーや講演会を全国にて開催し、人材育成にも取り組んでいる。著書多数。「お腹からやせる食べかた」はシリーズ累計10万部を超えるベストセラー。



## ゆるゆるセミナー

講師のご紹介

毎回多彩な講師陣を迎えて開催される「ゆるゆるセミナー」今回は再講演の依頼殺到、リクエストにお応えして再講演が決定した健康と食育セミナーの大人気講師／柏原ゆきよ先生のご紹介。

世界チャンピオンも実践。その食事法とは？

前回3月4日の講演では異例とも言える80名以上の参加を記録、参加者全員的心を鷲掴みにした柏原先生。4万人を超える食のサポート経験から導きだす実体験に基づいたセミナーはまさに目から鱗のことばかり。  
第35代WBC世界ライトフライ級チャンピオン／木村選手を4年間サポートしてきた実績から「食べる力」とスポーツの向上の密接な関係を提唱、独自の「食アスリート理論」に基づく食事法で日本中に強くなるアスリートを続出させ注目を集めています。  
簡単でお金がかからないのに、短期間で驚くほど結果が出る食事法の秘訣を直接聞ける貴重な機会。頑張るお子さんをサポートしたいお母さん、健康と美容のために運動をしている方など、スポーツを愛する全ての方、必見です。

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2階 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

6/  
金 24 講師: 大城佐和子 先生  
参加費: 2,200 円

## 楽ろびクッキング! 韓国料理

○おから蒟蒻のカルビ焼き  
○ニラチャーハン  
他2品



7/  
金 1 講師: 中村佐代子 先生  
狩俣和可子 先生  
参加費: 1,800 円

## 夏に食べたくなる!! パン&料理

○ナン  
○ミートビーンズカレー



7/  
金 8 講師: ナカソネカナエ 先生  
参加費: 1,800 円

## 魅惑のアジアンツアー タイ料理

○タイカレー  
○ヤムウンセン  
○白玉団子のジンジャースープ



7/  
水 13 講師: 名嘉村健 先生  
参加費: 2,000 円

## 和食のプロが教える! 日本料理

○手作りジーマーミー豆腐  
○冬瓜水晶煮の海老そぼろ餡かけ  
○平打ちソーメン汁仕立て



7/  
木 14 講師: 高江洲昌己 先生  
参加費: 2,000 円

## ガスオープンで ちょっと大人な 手ごねパン

○コロネ&コッペサンド  
～ガナッシュクリーム・アールグレイのカスタードクリーム～



7/  
土 23 **親子料理教室**  
講師: 中島亜紀 先生  
参加費: 1,000 円  
時間: 10:30～13:30

自由研究編

## 食べられない!? ミニチュアパン

※用途はいろいろ♪  
ストラップにマグネットに...  
自由研究向けの教室です。



7/  
水 27 **親子料理教室**  
講師: 玉城小夏 先生  
参加費: 1,000 円  
時間: 10:30～12:30

## 親子でかんたん 沖縄食材活用ごはん

○アーサとたまごのスープ  
○マグロの花しゅうまい  
他3品



7/  
木 28 **親子料理教室**  
講師: 仲大底詩乃 先生  
参加費: 1,000 円  
時間: 10:30～12:30

## 親子で楽しく手作りおやつ スイーツ教室

○さくらんぼタルト



**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週間前までにお願いします。

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

# 第10回 ウィズガス 全国親子クッキングコンテスト

沖縄地区大会  
参加者募集!

開催日 2016年9月10日(土)

優勝親子には商品券3万円分と副賞プレゼント!

さらに九州大会費用(航空券・宿泊費)は事務局が負担します。さらにその先は全国大会への扉も開いています。なにより料理はアイデア下さい。お子さまの自由な発想で、ぜひ優勝をつかみ取ってくださいね。

※応募者全員に500円分の図書カードプレゼント!(1組1枚)

料理の技と、親子の絆を競う、クッキングコンテストに親子で挑戦してみませんか。

テーマ わが家のおいしいごはん  
～家族と一緒に作ろう、うちの自慢メニュー～



沖縄地区予選会

会場 沖縄ガスショールーム ゆ～くる

募集期間 2016年6月19日(日)～8月10日(水)まで

指定の応募用紙に記入の上、沖縄ガス(株)営業企画課宛に郵送又はメールでご応募下さい。

※応募用紙は、沖縄ガスショールームにてお受け取り頂くか、もしくはホームページよりダウンロードして下さい。

宛先 〒900-8605 那覇市西3-13-2 沖縄ガス(株) 営業企画課内「全国親子クッキングコンテスト事務局」宛

メールアドレス cooking-contest@okinawagas.co.jp

お問い合わせ TEL:098-863-7750

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

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。  
**reception@okinawagas.co.jp**

※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。

応募締切  
6月30日  
当日消印有効