



わ く わ

# WAKU WAKU

ホットな情報を、  
さめないうちに  
お届け！

沖縄ガス

VOL.  
**23**

Pick up

新たな健康改革！読谷村で本格始動。

## カエプロジェクト！

最新コンロで料理がプロ級に!?

自動炊飯って、いいネ！



快適！楽々キッチンライフ！  
システムキッチンで  
快適クッキング生活

人気の薬膳イベントから  
簡単で体にいい  
「薬膳茶セミナー」

大人気料理教室のご案内

料理って  
たのし～いね！



料理スタッフと仲良くハイポーズ

美味しさに感動。  
パイアの  
煮込み、完全した



病気になるってからではなく、病気になる前の体作りの段階から食を通じて予防したいという想いと、地産地消に取り組む地元生産者を守るためこの施設をオープンいたしました。スーパーで1000円の同じ食材が生産者価格では140円になります。それが本当の価格なのですが、皆さん安い方に行くでしょう？実はそれが生産者を苦しめている。その40円の差額を私の知識と経験を使えば、生産者を守っていけるのではないかと考えました。また沖縄の食材は本当に凄いパワーを持っています。それを知ってもらいたいと、県内の企業に声をかけ医療関係や県栄養士会のみなさんと連携し活動を続けています。

### カエ先生と施設のご紹介



KAE project

県産食材の消費拡大と健康長寿沖縄の復活を目指すスタジオ「カエプロジェクト」が読谷村にオープン。代表理事の伊是名カエ氏にオープンのいきさつや活動内容などを語っていただきました。

### 沖縄初！新たな健康改革「カエプロジェクト」

医療・企業・生産者・消費者が一体となった健康改革。

まもり、育て、広げていく。  
それがカエプロジェクト。

若手を中心に料理や歴史・文化体験も含め沖縄の素晴らしさを知ってもらい、未来の沖縄を守る人材の育成にも取り組んでいます。スタジオでは、料理は「キッチンと食べる！しっかり作る！」が基本。料理は手間ひまかかるものですが、でも最新のガスコンロは簡単に調理でき時間も短縮。授業はガスコンロの扱い方からスタートしますが、生徒が感動して欲しいと言っています。手軽に料理ができることで、さらに料理好きになる人が増えることは嬉しいですよ。



セミナー風景

それは、長寿県復活に向けたきっかけになることは間違いないのですから。



KAE project  
KAE  
TWPO

代表理事  
伊是名 カエ氏

学校・病院・企業内での管理栄養士を経て、1991年にヘルスプランニングカエとして独立。2015年12月に(社)トータルウェルネスプロジェクトオキナワを設立。読谷村に新スタジオOPEN! 料理&運動教室の運営、県内複数の医療・教育機関にて健康指導、体験型の食農教育を行う。県産食材活用した商品・レシピ開発の実績も多数あり。食・運動・健康・美容情報を各種メディアで発信中。

沖縄県中頭郡読谷村 356 番地 シナジースクエア 2F  
☎098-989-9530 \*詳細は「カエプロジェクト」検索!

# 簡単で体にいい 「薬膳茶セミナー」

東洋医学を体験できる毎回好評の薬膳イベント「アジアビューティー vol.4」を開催しました。今回は生薬の効能や効果、薬膳茶について学ぶ無料セミナーも初開催。薬膳茶は中国伝統医学の考え方を基本に生薬や食材を組み合わせ、お湯で煎じるだけでできる手軽さが魅力。また、クコの実やナツメなどの材料はスーパーでも手軽に手に入り、他の料理にも使える優れたもの。セミナーでは実際にテイastingをして、味覚や色、香りなどを確かめながら、薬膳茶をお楽しみ頂きました。



これはほんの一部。ぜひ、あなた独自のアレンジで作ってみて！



スーパーで手に入る材料も多いんですよ。

こんな感じで食材を組み合わせお茶パックに入れ、煎じるだけ！  
ね、簡単でしょ！



お湯の中で咲く見た目も美しいお茶もあります。



国際中医薬膳師  
高吉ルミ子先生  
セミナーをご担当 頂きました。

薬膳茶は日常のストレスや婦人科系のトラブル、そして風邪予防などにおすすめですよ。普段の生活の中に取り入れてみてくださいくださいね。



最新コンロの湯沸し機能を使えば煮すぎることもなく自動で消火するので便利です。

## 薬膳茶セミナーでの生薬の効能紹介(一部)

おすすめの生薬(食材などを乾燥させたもの)

ストレスには

- 茉莉花(まつりか) ジャスミン
- 陳皮(ちんぴ) 温州みかんの皮
- 玫瑰花(まいかいが) バラのつぼみ

婦人科系トラブルには

- 当归(とうぎ) セリ科の植物
- 大棗(たいそう) 乾燥ナツメ
- 枸杞子(くこし) クコの実

● 東洋医学を気軽に体験出来るイベント「アジアビューティー vol.5」10/22(土)(10:00~16:00)開催!

※詳しくは沖縄ガスホームページをご覧ください [沖縄ガス](#) [検索](#)

# 自動炊飯って いいネ!

食材を入れて専用モードに合わせてスイッチポン! たったこれだけ!

あたしもシェフになれる!



最新コンロの自動炊飯機能を使ってご飯を炊くだけでなく、いろいろなお料理も出来ちゃいます! 専用鍋を使ってトライしてみてください!

※白米をごはんモードで炊くと約30分で火加減を自動調節して出来上がります。

## パウンドケーキ

卵と牛乳を加えたホットケーキミックスを流し入れ、ごはんモードでスイッチポン!



## ぜんざい

- ①1日浸水した小豆を入れてごはんモードで炊く!
- ②豆が炊けたら、砂糖を入れてタイマー機能でさらに15分



## 温野菜

食材とカップ1杯の水を入れて、ごはんモードで炊く!

## 炊き込みご飯

生米と材料をいれ、水加減をメモリに合わせて、ごはんモードか炊き込みモードで炊く!



## おかゆ

生米を入れて水加減をおかゆメモリに合わせて、おかゆモードで炊く!

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法を専門スタッフがアドバイスしながら一緒にご体験頂けます。お問合せはホームページ又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!

**開催日決定!** 2016年 沖縄ガスの **ガスまつり** **速報**

遊びに来てネっ!

日時: **11/19(土)・20(日)**  
10:00~17:00

会場: **YOU-KURU**

ふれあい

年に一度のビックチャンス到来! 沖縄ガス最安値の割引価格に挑戦!!



ご来場進呈品

永谷園 ホテルニューオータニ  
ホットケーキミックス

※数に限りがございます。 ※1家族1箱限り。  
※商品が変更になる場合がございます。ご了承ください。

ママの応援企画「Vieスマイル」  
出展コラボイベント@沖縄ガス

- ヘルシースイーツ
- ハンドメイド雑貨
- 癒やしフーズ



※写真はイメージです。

その他、多数出展イベントあますよ!

無料上映



「花ちゃんのみそ汁」

ちゃんと作る、食べる。大切な家族へ。愛する人へ伝えたい、命のメッセージ!

ご家族そろってどうぞ!

白いお湯で、やわらか肌に! 美白湯セットプラン!



システムバス

63% OFF

希望小売価格 1,400,112円(税込)

**514,000円**(税込)

10年リース価格/月5,800円(税込)

ご購入の方には10インチ防水液晶テレビプレゼント!

※工事費は、別途お見積り致します。

灯油ボイラー・電気温水器をご利用の皆さまへお取替え価格  
ガス給湯器(20号)



メーカー希望小売価格 117,504円(税込)  
※搬去作業員・廃棄代・標準取付工事費込

ご購入の方へプレゼント!

**45,000円**(税込)

- 金芽米 3kg
- ガス給湯器リモコン

ショールーム 来館見積りでさらに **値引き!**

※このチラシの到着前にガス給湯器へお取替えがお済みの場合は対象外となります。

※その他、ガスコンロ、システムキッチン、システムバス、洗面化粧台、トイレ等も特別価格でのご提供となります!

新築

沖縄市  
比嘉さん邸 ②



最新の機能やガス機器を導入した  
システムキッチンで快適クッキング生活



比嘉さん担当  
営業: 諸見里 茜



**利便性**

バーを握り軽い力で収納スペースを手の届く位置に引き降ろせる吊戸棚。収納時はインテリア性を重視した取っ手のないスッキリしたデザインです。



**収納力**

日用品や料理中によく使う調味料などのストックをまとめて収納できる大容量のフロアキャビネット。軽い力でスムーズに開け閉めができるのも◎



**実用的**

美味しいご飯がすばやく炊き上がるガス炊飯器を使っています。炊飯器の後ろの壁にガスコンセントが設置されているのでセッティングもらくちん!

使う人に合わせたご提案がキッチン周りを決めるカギとなります。

キッチンにいる時間が長い奥さまの使い勝手に合わせてご提案をしました。大容量の収納スペース、簡単に出し入れできる吊戸棚など、より使いやすいキッチンになったと思います。

大人気の  
料理教室をご案内

# 料理って、たのし～いね!

◎安全のため、お子さま連れでのご参加はご遠慮して頂きますよう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 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

9/13 講師: 神守 功 先生  
参加費: 1,800 円

秋の味覚  
**日本料理**

○秋鮭のポテサラ巻き  
○木の子ご飯  
○ダシから作る具沢山みそ汁



9/15 講師: 高江洲昌己 先生  
参加費: 2,000 円

成形を学ぼう  
**手ごねパン**

○チョコとメープルのねじりパン



9/17 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: 安田ゆう子キッキングスクール  
※高校生以上のご参加となります。

特別料理教室  
**手ごねパン**

○ゴールデン食パン  
○ほうれん草とトマトのスープ



9/30 講師: 大城佐和子 先生  
参加費: 2,200 円

無農薬野菜・無添加調味料の  
**楽ロビクッキング**

○茶そばサラダ  
○オクラトマトつけダレ  
○モーイとあんずの甘酢漬け  
○ゴーヤー春巻き  
○水ゼリー黒蜜きな粉



10/6 講師: 普久原ヒロシ 先生  
参加費: 1,800 円

圧力鍋で多国籍  
**ペルー料理**

○セコ・デ・カルネ ～牛肉の煮込み～  
○ソバ・デ・ベルドゥラス ～野菜スープ～ ○サラダ



10/12 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**

○キノコのクリームパスタ  
○鶏胸肉のパレサミコンテ



10/25 講師: 嘉陽かずみ 先生  
参加費: 1,800 円

今さら聞けない  
**沖縄料理**

○ソーキ汁  
○クファージュシー  
○ウサチー



10/28 講師: 宮城裕子 先生  
参加費: 1,800 円

秋を楽しむ  
**手ごねパン**

○アップル&スイートポテトブレッド



**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](#) ※9/17(土)のみ、開催会場が異なります。ご注意ください。

## 今回の 沖縄ガスゆ～くるサロン

健康と美容に役立つレッスンで  
♪リラックス&エンジョイ♪  
**体験プログラム**

- 日 時: 水曜日 or 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

お一人さま  
一回限り

お申込み・お問合せ TEL.098-863-7750 [沖縄ガス](#) [検索](#)

### 9/18 天然素材で作る アロマUVクリーム作り

まだまだ強い紫外線が気になる季節に、お肌に優しく使えるアロマ入りUV クリームを作ります。



担当: アロマショップ  
ペタルーナ新都心店  
赤嶺 恵理

### 10/2 りらくすヨガ

呼吸法を中心としたソフトなヨガでリラックス。床暖房も体感しながら、身体をじんわりと温めていきます。



担当: シバナンダ ヨーガ  
インストラクター  
矢富 弓子

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「ロワジールスパ ペア入浴券」が当たります!

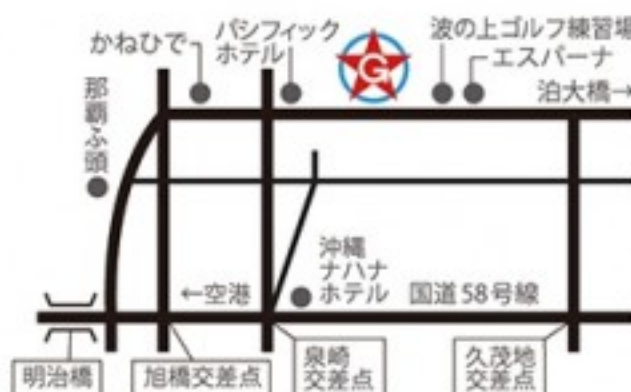


このプログラムでは、毎回、足湯体験がごございます! 体を温める健康法などをお伝えしています。また最新コンロでお料理した試食も付いている大変お得なプログラムです!

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 **YOU-KURU** ゆ～くる  
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  
**10月31日**  
当日消印有効