



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  
YOU-KURU

VOL.  
**27**

Pick up  
大人気セミナー

## 美味しい琉球料理の 作り方とお話

灯油ポイラー&電器温水器  
ご使用のお客さまへ

## ガス給湯器へ取替え キャンペーン

大人気料理教室のご案内

料理ってたのしいね!

**開催決定!!**

## 沖縄ガスの ふれあいガスまつり



今回のメニューは  
ウカライリチーと千切りイリチー。

まずは出汁の旨味に気づき、琉球料理の神髄を知るセミナー  
松本料理学院を開校する時に、ガス  
工事やコンベック（ガスオーブン）設  
置で、沖縄ガスさんにお世話になりま  
した。開校してからやがて半世紀にな  
りますが、現在も活用しています。  
琉球料理をもっと多くの人々に知っ  
てもらいたくてシヨールーム「ゆ〜く  
る」でセミナーを始める事になりまし  
た。デモンストレーションで出来上  
がった料理を受講生に試食して貰っ  
て、先ず本物の味を覚えていただき、  
その味を元にしてレシピを持ち帰って  
各家庭で再現してもらえよう取り  
組んでいます。

## 伝統の琉球料理で 健康長寿沖縄県を復活

## 松本先生と 施設のご紹介



大人気セミナー「美味しい琉球料理の作り  
方とお話」も今回で10回目。講師の松本料理学  
院院長松本嘉代子氏に琉球料理に込める想  
いを伺いました。



松本料理学院 学院長  
松本 嘉代子 氏

昭和 44 年 (1969 年)  
松本料理学院を開校。  
以後、琉球料理を通し  
て、人々の心と体の健  
康づくりに尽力してい

る。平成 11 年には厚生大臣表彰 (栄養指導業  
務)、平成 25 年に第 49 回琉球新報賞を受賞。  
現在も学院長として指導に携わりながら、沖縄  
タイムス、琉球新報料理講習レギュラー講師、  
NHK、琉球放送、沖縄テレビで活躍中。

沖縄県那覇市泉崎 1 丁目 9-13  
TEL.098-861-0763 <http://matucook.sakura.ne.jp/>

琉球料理は、その土地で採れた産物  
をその土地の調理法で食べる「土産土  
法」があります。調理の種類だけでも  
「チャンプルー、イリチー、ソフシー、  
タシヤー、プットゥルー」と多種多様。  
簡単にできるチャンプルーは、タンバ  
ク源の豆腐とビタミン源になる季節の  
野菜が取れる栄養バランスがとれた料  
理。沖縄県は野菜の摂取量が全国最下  
位と言われますが、野菜を加熱するこ  
とでより多くの量を食えることができ  
ます。さらに、豚とカツオの出汁をしっ  
かりとって「アジクター」にすれば、  
塩分も少なめで済みます。  
このように、先人が残してくれた食  
文化遺産を後世に伝え、乱れた生活  
の改善をして、健康長寿沖縄県を復活  
させたいと思っています。

10月6日(金) 「美味しい琉球料理の作り方とお話 第13回」開催いたします。



沖縄ガスをご利用で**灯油ボイラー・電気温水器**をご使用中のお客さまへ!

# ガス給湯器へ**取替え**キャンペーン!!

## お困りではないですか?

灯油ボイラー・電気温水器のお悩み  
ガス給湯器が解決します!

お悩み解決

1

大きな本体や灯油タンクが邪魔!

**解決** 本体や灯油タンクがなくなってスペースを有効活用できます。

お悩み解決

2

灯油切れ、お湯切れが心配!

**解決** 灯油切れ、お湯切れの心配がなく快適に入浴ができます。

お悩み解決

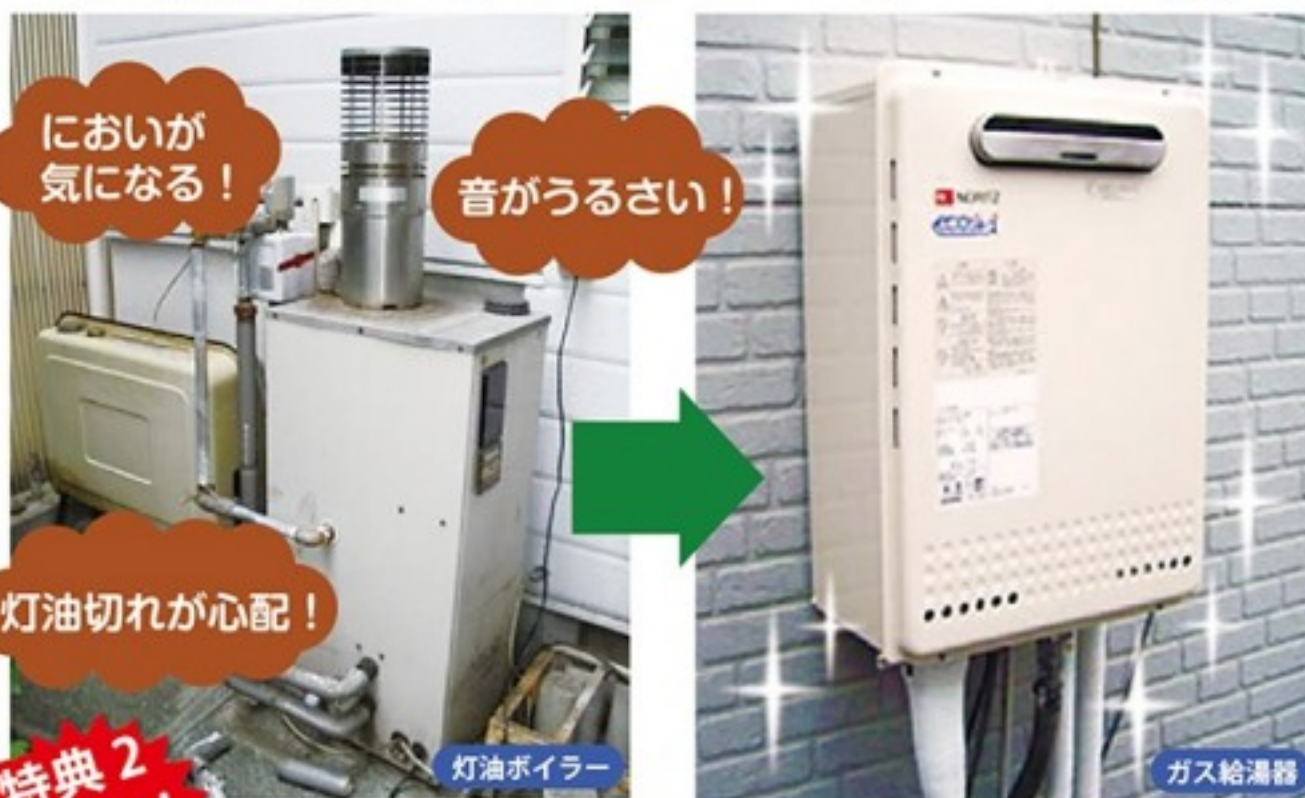
3

排気のおい、運転音がうるさい!

**解決** 排気のおいや音もほとんどなく、近隣の方にもご迷惑をかけません。

## ガス給湯器なら お悩み知らずです!!

環境にも  
やさしい!



においが  
気になる!

音がうるさい!

灯油切れが心配!

灯油ボイラー

ガス給湯器

特典1  
今なら  
なんと!

コミコミ特別価格

**45,000円** 税込

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



20号給湯器

特典2  
さらに!

ショールーム来館にてお見積りされた方には**割引・下取りチケット**プレゼント!! ※詳しくは沖縄ガスまでお問い合わせ下さい!!

購入するなら  
今ですネっ!!



今年も開催  
しました!

## 沖縄ガス 夏休み特別料理教室

沖縄ガスでは毎年、春休みと夏休みにお子さまを対象とした「団体お菓子作り教室」と「親子料理教室」を開催しています。今年も多くの皆さまに、参加して頂きました。

沖縄ガス&沖縄製粉コラボ

### 団体お菓子作り教室

団体の皆さまがご参加されました。スピーディーでパワフルなガスオーブンで焼き上げました。



おっ!  
いい感じ!

美味しく  
できました!

今回は、沖縄製粉さんのご協力を頂き「黒糖ドーナツ」を作りました!

...まだかな

みんなで楽しく  
作りました!

意外と  
むずかしい...



親子de

### 沖縄野菜で作るいなり寿司



宮城裕子先生

沖縄の野菜「ハンダマ」で色付けした、いなり寿司を作りました!



沖縄野菜が  
ポイントですね!

親子de

### ミニチュアパン作り



みんなでコネコネ。  
うまく作れてるかな?

パンだけじゃ食べられない!ミニチュアパン!ストラップやマグネットも作りましたよ。

中島亜紀先生



来年もお子さまを対象とした、料理教室を企画いたします。まだ、ご参加された事がないお子さま大歓迎です!





日頃の感謝を込めて、  
今年最大の感謝祭!!

ふれあい

開催決定!!  
2017年、沖縄ガスの

# ガスまつり

システムキッチン・バス・洗面化粧台・トイレ・ガス機器、多数展示致します。ぜひ、お越し下さい。

新規ご契約の方は  
**特別割引**を御用意しております。

※沖縄ガスの都市ガス又はプロパンガスを新規でご契約されたお客さまに限りです。

食と健康と美をテーマとした催し物やセミナーなどを予定しています。ご家族でお楽しみ下さい。

日時 11月18日(土)・19日(日) 10:00～17:00

会場 沖縄ガス本社 ショールーム **YOU-KURU**



来場進呈品

1kg

※1家族1袋限り(ただし数に限りがございます)

## お料理レシピ

料理教室担当の照屋です。暑さに負けないデザートレシピを紹介します。

ゴーヤーのつぶつぶ感と林檎ベースの爽やかな味わいのゼリー。苦味成分「モルデシン」がたっぷり、夏バテ予防にもぴったり!



### ゴーヤーの林檎ゼリー

材料 約80ml型・5人分

ゴーヤー	100g
林檎ジュース	254ml (127ml×2)
白ワイン	70ml
シークワサー	1個 (果汁)
★アガー (パールアガー8)	大さじ1
★甜菜糖	大さじ1



作り方 ※ゴーヤーのつぶつぶの表皮をすり下ろして下準備をしておく。  
※★は混ぜ合わせておく。



1 林檎ジュース半量(127ml)、白ワインを小鍋に入れ中火にかける。



2 温まってきたらアガーを入れ軽く沸騰させ火から下ろす。



3 すり下ろしたゴーヤーとシークワサー、残りの林檎ジュースを②と混ぜ合わせる



4 粗熱をとり容器に入れて冷蔵庫で1時間以上冷やした後、お好みに季節のフルーツを飾る。

## わが家に新しいコンロがやってきた! 「コンロお助け隊」参上!!

お宅訪問編

「最近のコンロは、安心・安全・便利って聞くけど、どんなふうなの?」

「ダッチオープンでどんな料理ができるの?」

そんな貴方の疑問、質問に私達がお答えします。

「便利な機能があったんだけど...どうするんだっけ?」

スタッフが丁寧にお教えしますヨ!



Before

こんなステキに生まれ変わりました!



機能バツグンのコンロです!  
After



操作も簡単!らくらくに調理ができます!

ボタンをピッと押すだけで簡単調理♪



手早く簡単にたくさんの料理ができました!

ゆ〜くるでは、ひとつひとつ一緒にボタン操作をし、料理しながらガスコンロやガスオープンの使い方、掃除の仕方を分かり易く説明します。また、沖縄ガスをご利用のお客さまで「コンロを取替えたいけど、使い方がよく分からない...家に来て教えてもらえるかしら?」といったご要望があれば、お宅訪問もしちゃいますヨ!



大人気の  
料理教室をご案内

# 料理って、たのしいね!

一般の料理教室において  
◎安全のため、お子さま連れ  
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 クッキングスタジオ

9/12 講師: 細川 正治 先生  
参加費: 1,800 円/24 名  
時間: 11:00~14:00

## 手軽に簡単♪ 自宅でフレンチ

- マグロのタルタル  
きゅうりのトレッセ巻き
- 豚ヒレ肉ベーコン巻ロースト  
~干し椎茸のリゾット添え~
- リンゴとクリームチーズクルスティアン



9/19 講師: 大城 佐和子 先生  
参加費: 2,200 円/24 名  
時間: 11:00~14:00

## マクロビオティックを楽しく♪ 楽ろびクッキング

- マーボはるさめ
- ちまき
- 重ね煮スープ、その他



9/21 講師: 高江洲 昌己 先生  
参加費: 2,000 円/24 名  
時間: 11:00~14:00

## カボチャを練り込んだ生地で 手ごねパン

- かぼちゃのアンパン
- かぼちゃの和菓子風パン  
(中に大福もちが入っています)  
※各パン2個ずつ作ります



9/27 講師: 三澤 陽一 先生  
参加費: 2,000 円/24 名  
時間: 11:00~14:00

## 家庭でも作れる本格 中華料理

- 青椒肉絲 (チンジャオロース)
- 野菜たっぷり春巻き
- スープ ○ネギ油 (作り方のみ)



10/2 講師: ナカソネ カナエ 先生  
参加費: 1,800 円/24 名  
時間: 11:00~14:00

## おうちごはん 秋ごはん 甘いおやつ

- 炊き込みおこわ
- 切り干し大根のはりはり揚げ
- アーモンドバナナケーキ



10/3 講師: 赤木 葉子 先生  
参加費: 1,800 円/24 名  
時間: 11:00~14:00

## 簡単おしゃれパスタ イタリア料理

- ツナのパスタ
- ペペロナータ(パプリカのトマト煮)
- りんごケーキ



10/17 講師: 嘉陽 かずみ 先生  
参加費: 1,800 円/12 名  
時間: 11:00~14:00

## 麺からチャレンジ! 沖縄そば作り

- 沖縄そば
- 梅肉ヒスイ和え



10/21 講師: 普久原 ヒロシ 先生  
参加費: 1,800 円/24 名  
時間: 11:00~14:00

## プチパーティーにぴったり! ペルー料理

- カウサ
- パパ・ア・ラ・ワンカイーナ
- チチャ・モラーダ (ジュース)



10/23 講師: 内間しのぶ 先生  
参加費: 1,800 円/24 名  
時間: 11:00~14:00

## ガスオープンで作ろう! ハロウィンパイ

- パンプキンパイ



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ください。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/大濱

沖縄ガス

検索

要予約

定員になり次第終了します。



ガスのある暮らしで快適に! **ゆ~くるサロン体験プログラム** 予約制

■時間/10:30~12:00 ■定員/8名 ■場所/沖縄ガスショールーム1F ウィズガスハウス

**9月28日(木) 参加費 500円**

体験プログラムの流れ

- 足浴体験 15分
- 講座 60分 津嘉山恵子先生
- ご試食タイム 15分

太らない食習慣のススメ!  
**日本のスーパーフード お米で美活♪**

※体を締め付けない格好をご用意ください。

津嘉山恵子先生

**10月10日(火) 参加費 500円**

体験プログラムの流れ

- 足浴体験 15分
- 講座 60分 山下ともこ先生
- ご試食タイム 15分

開運!  
**ピラティス with アロマ♪**

※体を締め付けない格好をご用意ください。  
※体調が優れない場合はご遠慮ください。

ピラティスインストラクター  
山下ともこ先生

お申込・お問い合わせ: TEL.098-863-7750

※開催日の6日前を過ぎたキャンセルは参加費全額をお負担させていただくことになります。講座内容に関わらずゆ~くるサロン体験プログラムに初参加の方が優先になります。

体験プログラムに参加してアンケートに答えるとロワジュールスパ入浴券が毎月抽選で当たります!

抽選で当たる!

# エコバック リニューアル記念 プレゼント!!

沖縄ガスを御利用いただき、ありがとうございます。キャンパス生地の厚手で丈夫なエコバックを**10名さま**にプレゼントします!

沖縄ガスのオリジナル  
エコバックです。

応募締切  
**10月31日**  
当日消印有効

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**

TEL:098-863-7750(ショールーム)

営業時間: 10:00~17:00

休館日: 毎月第3水曜日、GW(5/3~5/5)、年末年始、旧盆



応募方法

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、その他ご意見ご感想)を記入の上「お客さまプレゼント/新エコバック希望」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。

※ショールーム開催の料理教室、セミナーのご案内をご希望のお客さまは「案内希望」とご記入ください。