



VOL.  
**29**

# わ く わ WAKUWAKU

ホットな情報を  
さめないうちにお届け！

**沖縄ガス**  
YOU-KURU

## 料理講師の紹介

参加して楽しい  
ゆ~くるイベント！

Pick up

### 琉球料理に 魅せられて

灯油ボイラー&電気温水器  
ご利用のお客さまへ

### ガス給湯器へ取替え キャンペーン

体験！体感！

これがガス衣類乾燥機の実力

次号のWAKUWAKUは5月発行



イカ墨汁、黍餅と柿の和え物、  
大根葉ごぼん

沖縄の食文化の魅力を伝えていく人を  
多く育てることが私のミッション  
料理教室では琉球料理が中心ですが、  
伝統料理だけでなく和食やフランス  
ンシ料理なども盛り交ぜながらのレッ  
スンを提供しています。

沖縄ガスさんとはキッチンスタジオの  
設計から関わる良いお付き合いです。  
沖縄ガスで料理教室をはじめるとか  
けになったのは、スタジオができる前に私  
の料理教室を開催していた出張料理教室で  
した。しばし講師としてやっていた  
が、私の教室では調理設備に限りがありま  
したし、ガスコンロの機能性を知ってもち  
ろうなためにも、キッチンスタジオをつくる  
ことを提案しました。それが実現する  
ことになり、設計の段階から関わること  
になりました。キッチンの広さや調理台の  
数から設備のセレクトまで手伝っていただ  
きました。沖縄ガスさんとは長いお付き  
合ひになりますね。

## 講師かずみ先生 ご紹介



今回のインタビューは、よんなーフー  
ド「陽かずみ料理教室」を開設している、  
講師かずみ先生。沖縄ガスでの料理教  
室でも人気の講師として活躍する先  
生のお話を紹介いたします。



よんなーフード/フードコーディネーター  
**陽かずみ 先生**

テレビ・雑誌等のスタイリスト  
として活躍後、フードコーディネ  
ーターへ転身、よんなーフードに  
入社。2007年に独立、愛媛  
に遊びながら琉球料理を習得  
も数多く実習、琉球料理の普及に努める。

よんなーフード 陽かずみ料理教室 303  
那覇市吉原 2-5-8 リブラハウス 303  
☎098-832-7747 <http://www.yonnerfood.jp/>

です。食材はもちろん地元のもの。  
最近では健康食材をなかなか使えない  
という人が多いため、その使い方や沖  
縄には馴染みの高い食材が豊富にあるとい  
うことを伝えていきます。琉球のレッ  
スンを通して今まで知らなかった琉球料理の知  
識にほじめて触れる方も多くいます。  
そのきっかけ作りになればと思っています。  
本日のレシピ、イカ墨汁も実は沖縄独特  
の食文化なんです。農産食材の素晴らし  
さを知れば、きっと家庭でも使いたく  
なるはずですよ。沖縄の食文化の魅力を伝  
えていく人を一人でも多く育てていき  
たいですね。私の目標は、琉球料理伝える  
人（琉球料理つたえらんちゅー）だと思っ  
てますから（笑）

感謝

沖縄ガス  
ショールーム  
ゆ〜くる

お客さまに支えられて

4月に5周年を迎えます!

ありがとうございます。

沖縄ガスショールーム「ゆ〜くる」は「暮らしをもっともっと！快適に」その願いを込め、見てさわって、体感できるショールームとしてオープンしました。「ゆ〜くる」の由来は沖縄の方言「ゆるる(=くつろぐ)」と英語の「You(あなた)」と「来る」の意味を組合せ、「気軽にゆる〜くくつろげるように」という想いを込めて名付けました。



ガスまわり



料理教室



キッチン接客場



ゆ〜くるサロン



グランドオープン!  
平成25年4月13日

ゆ〜くるでは、新築・リフォーム・ガス機器やシステムキッチンなど、生活の様々なシーンを彩る水まわり商品をご提案いたします。今後も、ご家族で楽しめる様々なイベントを開催して参ります。

これが 体験！体感！  
ガス衣類乾燥機の実力！

ガス衣類乾燥機体験

明日の日に代わりたい時に  
大きめに洗って  
頼もしい存在！



ガス衣類乾燥機と電気乾燥機を比較体験して頂きました。



「ふわふわして気持ちがいい」感想はその一言につきますね！

ガスなら約81円もお得なの？！



ふわふわした肌触り!!



乾燥時間もあっという間!



掃除に困ったご質問のAさん・Tさん

タオル比較

大層の下で干した時と比較しても、ふっくらと仕上がっていることが分かります。



天日干し

全自動洗濯乾燥機

ガス衣類乾燥機

乾燥時間比較

(洗濯物 5kg 1回分)

電気式 約195分

ガス式 約50分

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!

※お困りご心配を

お悩み解決1

大きな本体や灯油タンクが邪魔!

お悩み解決2

灯油切れ、お湯切れが心配!

お悩み解決3

排気のおい、運転音がうるさい!

※1 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。

※2 灯油切れ、お湯切れの心配がなく快適に入浴ができます。

※3 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!!



においが気になる!

音がうるさい!

スッキリ!!

灯油切れが心配!

灯油ボイラー

ガス給湯器

コミコミ特別価格

45,000円 税込



詳しくは、沖縄ガスまでお問い合わせください!

# 料理講師の紹介



いつもお世話になっています、料理講師の方々の紹介です！

栄養食料  
ヘルシー＆ビューティ



伊是名 カエ 管理栄養士/健康運動指導士

「食を巡じて、沖縄を元気に健康に」をテーマに、料理と運動教室の運営、良食食材を活用したレシピ開発、クリニックや企業への健康指導の発信、健康分野の人材育成、食農教育を行うなど幅広い活動している。

イタリアン



赤木 葉子

「イタリア家庭料理アンジャリー」主宰

40代から留学留学をきっかけに、北イタリアのヴェローナに近いスタイ先の友人宅でイタリアの家庭料理を習得。2004年に沖縄に移住し、自宅にて料理教室「アンジャリー」を開校。本場イタリアマンの家庭料理を伝えている。

パン



高江洲 昌己 ロワジュールホテル都賀ベーカーリー 系 系長

料理長として、より自然に近い食材を使って、体に優しいパン作りを心がけ習得につとめている。調理師専門学校非常勤講師も務めている。添加物不使用の「安全・安心」なパン作りを心がけている。

おうちごはん、スイーツ



ナカソネ カナエ 料理家/資格食スペシャリスト

大手飲食店に約10年勤務後、食帖のクッキングスタジオの立ち上げスタッフとして勤務。その後、フリーの料理家として各地で活動中。自宅にて少人数の教室「お料理教室 かなえ」を主宰。

おうちごはん



宮城 裕子 「よんなんフード」料理講師/フエロ、カルチャースクール 料理講師

辻クッキング新習小田原校で助手を務める料理講師となる。現在は「よんなんフード」に在籍しながら、カルチャースクールの講師として活動の場を広げ、これまで培った経験を活かし、お手軽、簡単手ごねパンレシピを提案している。

スイーツ



内間 しのぶ ケーキ工房 ヘル・シノン 店主

高校卒業後、大阪あべの製菓専門学校に進学。兵庫県西宮市のケーキハウスツマガリにて勤務。沖縄に戻り2013年に「ハッピーフィールド」の新設とともに入社。翌年、同社の店舗「ケーキ工房 ヘル・シノン」店主に就任。

おうちごはん、楽コピ



大城 佐和子 「楽ひんぱん」主宰/楽コピokinawa イベントラクター講師

19歳から15年ブライダルシンガーとして活動している中、「楽コピ」に出会い「楽ひんぱん」を興業。1杯のお味噌汁から自身と家族の変化に感動し、フードマイスターを取得、県内外でクッキングを開催し、体に優しい楽ひんぱんを伝えている。



ゆ〜くる  
レシピ募集!

## ガスコンロのグリル料理レシピ 教えて下さい!!

ご採用された方には  
商品券 2,000 円分と  
カッティングボードをプレゼント!

※お一人さま何度でも応募いただけます。  
レシピは未発表のものに限りです。



募集期間 平成 30 年 3 月 12 日 (月) ~ 5 月 7 日 (月)

- 募集内容
- |             |           |
|-------------|-----------|
| ① グリル料理の作り方 | ⑤ ご住所     |
| ② 材料        | ⑥ お名前     |
| ③ 出来上がり写真   | ⑦ 電話番号    |
| ④ アピールポイント  | ⑧ メールアドレス |

詳しい応募方法、沖縄ガスホームページをご覧ください。環境によりホームページアクセスが出来ない方は、お電話にてお問い合わせ下さい。

お問合わせ先 沖縄ガスショールーム ゆ〜くる 098-863-7750

## 春のキッチン展イベントのお知らせ

60周年  
特別企画

4月21日 土

料理 & トーク

参加費 2,500円

- ① 島野菜を使った料理実演 & トーク  
あの木欏手マドンナのパーソナルシェフを務めた西原マユミ氏による健康レシピを紹介します。

メニュー

- ◎お家で招待予約! ◎ヘチマで美肌! (試食あり)



講師: マクロビオティック・ヘルス・コーチ  
ORGANIC CARTEL 島野菜顧問 西原マユミ氏

- ② オーナーセミナー  
「どうする!? 築古アパート」

セミナー

参加費 1,500円

全3回シリーズ



リフォーム? 建て替え? 今のまま? 資産組み換え? 様々な角度から分析・比較をして最適な方法を探しましょう!

- 第一回 平成 30 年 4 月 21 日 (土)
  - 第二回 平成 30 年 5 月 11 日 (金)
  - 第三回 平成 30 年 5 月 18 日 (金)
- ※第二回と第三回は、個別相談がございます。

お申込みは 3/1 (木) からホームページ又はお電話で!

# 参加して楽しい、ゆ〜くるイベント!

一般の料理教室において  
◎安全のため、お子さま連れ  
でのご参加はご遠慮し  
て頂きますようお願いを  
させていただきます

■場所/ 沖縄ガスショールームゆ〜くる 2階 クッキングスタジオ

**3/水 28** 講師: 新倉 亜希 先生  
参加費: 1,000 円/24 名  
時間: 10:30~13:00

## アーユルヴェーダで美髪美人 自然療法で美髪ケア

○特徴  
・アーユルヴェーダとは  
・アーユルヴェーダ 効果的ヘアチェック  
・発育期の髪に合わせたケア  
○東京・アーユルヴェーダ 美髪ハーブブレディ



**4/水 4** 講師: 高江洲 昌己 先生  
参加費: 2,000 円/24 名  
時間: 11:00~14:00

## 湿布を巻いた生地で作る 二種類のあんぱん

○あんぱん  
○きな粉あんぱん



**4/木 5** 講師: 宮城 裕子 先生  
参加費: 1,000 円/9 名  
時間: 10:00~12:00

## 黒糖ツイスト パン

(少人数制)  
(生地の成型からスタート)



**4/月 9** 講師: 宮城 恵子 先生  
参加費: 1,800 円/12 名  
時間: 11:00~14:00

## ピクニック弁当は これに決まり!

○肉巻きおにぎり ○マカロニサラダ  
○お豆腐サラダ ○旬野菜のスープ  
○鶏肉のコンフィチュールのアマフィン



**4/金 13** 講師: 松本 高代子 先生  
参加費: 1,000 円/30 名  
時間: 10:30~12:00

## 琉球料理の作り方とお話

○クワファジーシー  
○イナムトゥッ



**4/月 16** 講師: 高吉 ルミ子 先生  
参加費: 2,000 円/24 名  
時間: 10:30~13:30

## 中医薬学薬膳教室 春の薬膳料理教室

○トマトポタージュの冷製パスタ  
○糖漬キッシュ ○薬膳小鉢  
○糖漬パウンドケーキ



**4/火 17** 講師: 神守 功 先生  
参加費: 1,800 円/24 名  
時間: 11:00~14:00

## ひと工夫で美味しい 和食料理

○竹の子ご飯  
○魚子のオランダ煮  
○白身魚の豪華すり出し



**4/日 22** 講師: 石川 薫 先生  
参加費: 800 円/12 組  
(親子 2名 1組)  
時間: 10:30~13:00

## (対象)小学1年生以上 親子で楽しく簡単かわいい お弁当作り♪



**4/火 24** 講師: 宮城 恵子 先生  
参加費: 1,800 円/12 名  
時間: 11:00~14:00

## グリルでちゃちゃっと おもてなし

○魚のグリル/フレッシュトマトソース  
○糖漬では ○グリーンパインのグリル  
○コンライス ○コーヒータース



## ゆ〜くるサロン体験プログラム

■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

**3月18日(日)** 参加費 500 円

身体に優しい植物療法で  
ストレスケア♪

体験プログラム  
のの流れ

※同日の6日限定でキャンセルは可能  
※キャンセル料は1000円です  
※キャンセル料は1000円です

料理教室やゆ〜くるサロンなどの各イベント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。(キャンセルのご連絡は1週間前までをお願いします。)

## 春休み特別教室 簡単お菓子作り教室



団体さま  
必見!!  
参加費 1 団体  
1,000 円

- 募集要項
- 開催日 3月27日(火)・28日(水)・30日(金)  
4月3日(火)・5日(木)・6日(金)
  - 時間 10:30~12:30 (午前の部) お子さま10名以上  
14:00~16:00 (午後の部)
  - 対象 小学1年生以上(保護者さま3名以上)※お子さまの人数より変動あり
  - 会場 沖縄ガスショールーム ゆ〜くる 2F クッキングスタジオ

新着商品も、アロマガスも  
**沖縄ガス 60**  
TEL:098-863-7750(ショールーム)  
TEL:098-863-7730(本社)  
沖縄ガス 検索



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  
を込めて抽選で商品券(1,000円分)を5名さまにプレゼント!  
(ショールームゆ〜くるへお受け取りに来られる事が可能なお客  
さまに限定させていただきます。)

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/商品券下さい」と書いて  
郵送、もしくは下記アドレスにて応募下さい。

reception@okinawagas.co.jp

応募締切  
4月30日  
当日消通