

くらし絵本 エプロン Apron

2024 Autumn

9 月号

Vol.234

エプロンは東海ガスと
あなたの暮らしを結ぶ
コミュニケーション誌

特集

＼タンパク質がしっかり摂れる／

あっという間のかんたん朝ごはん

第3回 出張!しだまち巡り(秋田編/群馬編) 今年もやります! ガス展 クロスワードパズル

しだまちグルメ(Blanc) 料理教室 お知らせ

そよ風につて
届けるおたより
澄んだ青空へジャンプ!

Let's
go!

くりっぴーの冒険 Vol.4

旅するくりっぴーが出会った生き物たちとのエピソードをお楽しみに!!(→3ページへ)

たんぱく質がしっかり摂れる かんたん朝ごはん

あっという間の

たんぱく質の多い朝ごはんは、女性の美容や高齢者の健康のためだけでなく、子どもから大人まで毎日の食生活に欠かせない栄養素として注目が高まっています。

Dish cooking studio／堀井 朋代先生

掛川市にあるお菓子・イタリア家庭料理教室の講師。管理栄養士を取得したのちイタリアトスカーナ地方にてイタリア家庭料理を学ぶ。



POINT 1 作り置きを用意しておく朝が楽チン!

POINT 2 手軽にたんぱく質が補給できる食材をストック!



これさえ作れば! サラダチキン活用レシピ

【作り方】

- 鶏むね肉の両面にフォークで穴を開ける
- 肉の重さに対してそれぞれ2%の塩と砂糖を①の肉と一緒に袋に入れてもみ込み、冷蔵庫で1日置く
- ②を冷蔵庫から出し30分ほど置いて常温に戻し、ひたひたの水と酒大さじ2 (お好みでショウガ、ネギの青い部分を入れても◎)を
- 鍋に入れ、フタをせず水から中火でゆでる ※お肉からでた袋にある液体は入れずに捨てる
- ふつふつと煮立ってきたら弱火にして2～3分ゆで、ひっくり返してさらに2～3分ゆでる
- 火を止めフタをして1時間置いたら完成

【保存方法】



ゆで汁ごと保存容器に入れて冷蔵庫に。3～4日は保存可能。ゆで汁は温めて味付けすればスープに変身!



読者の皆さんからの
おたよりアイデアを
紹介します!

お題「我が家の朝ごはん」

「厚揚げに醤油、鰹節、とろけるチーズをのせてレンジで温めるだけ。栄養が摂れて朝でもすぐできる、家族の人気のおかずです」

マロン様／藤枝市／55歳

「簡単! おいしい! 子どもも大好き! ごはんピザ!」

- ①卵かけご飯を作る ②フライパンに油をひいて①を入れ平らにする
③ハムやミニトマト、玉ねぎ、ピーマンをお好みでのせ、とろけるチーズをのせてフタをして蒸し焼きに!

ひろりん様／焼津市／61歳

「共働きで夫婦ともに忙しいので、朝食は私の担当です。豆から入れるコーヒーに豆乳を入れ「豆乳ラテ」とナッツが定番。朝、余裕のない妻も通勤中に摂ることができると喜んでます」

くまさん様／焼津市／49歳



「炊き立て、あつあつの卵かけごはん。その上にほんの少しわさび漬けやりの佃煮をのせていただきます! 朝からシャキッと最高です!」

阿月杏子様／島田市／67歳

トーストにのせるだけ!

これさえ食べれば!

洗い物も少ない!

栄養満点オープンサンド



ツナポテト

フォークでつぶしたジャガイモ+ツナ+マヨネーズをのせてトースターで焼く

サラダチキンとキュウリ

サラダチキン+クリームチーズ+キュウリ(ピーラーで切ると馴染みやすい)+こしょう

フレンチトースト

牛乳100cc+卵1個+はちみつ小さじ1→レンジで1分+裏返してレンジで30秒

水煮大豆のペースト

水煮大豆をフォークでつぶす+すりおろしニンニク+すりごま+マヨネーズ+カレー粉

ポイント

液ごとレンジに入れてOK! 砂糖やシナモンをまぶしてトースターでさらに2～3分焼き色をつけても◎

スライスチーズ+鶏そぼろ→トースターで焼いた後に青じそをちらす。



アボカド+ゆで卵+ピザ用チーズ

旨ポイント

塩とトマトを先に混ぜ、旨みを引き出してからオリーブオイルを絡める

サバリエット風バゲット

サバ缶(有塩)+ヨーグルト(レモン汁でもOK)+ニンニクすりおろし+塩こしょう

しらすトマト

塩+トマト+オリーブオイル+しらす

手軽にたんぱく質を補給できる 食材リスト

体重1kgにつきたんぱく質1g(1日)が目安

1食に15～20gを目標に!

食材に含まれるたんぱく質の量(目安)

	スライスチーズ1枚	3g
	ちくわ1本	3g
	ゆで卵1個	6g
	ツナ缶1缶	12g
	納豆1パック	7g
	サバ缶1缶	20g
	木綿豆腐100g	7g
	しらす大さじ3	6g
	ブロッコリー100g	5.4g
	アスパラガス100g	2.6g
	バナナ1本	1.3g
	ヨーグルト100g	3.6g

「ちょっと息めき」
くりっぴーの冒険 vol.4

大海原の飛行艇
トビウオのゆうびん屋さん



ビュンビュン! 海の中を探検中のくりっぴーくん。トビウオのゆうびん屋さんの音だ! 秋のお便りを海の仲間たちに忙しそうに届け

ている。「こんにちは。秋の風に一足早く乗ってみたいかい?」太陽の光で虹色に光る羽をまとったトビウオさん。宝石みたいにきれいだ。

おたより募集!

1・2月号掲載!

募集テーマ 私の決意川柳

これからやりたいこと、やるぞと意気込んでいることを川柳にして送ってください! ハガキもしくはスマートフォンからご応募ください。

採用された方に
QUOカード
500円分を
プレゼント!



東海ガスでつながる

出張!
しだまち巡り

まち巡り

秋田県 にかほ市編

群馬県 甘楽郡下仁田町編

今回のしだまち巡りは出張編!

東海ガスの子会社、にかほガスのある秋田県にかほ市と、
東海ガス下仁田支店がある群馬県甘楽郡下仁田町を巡ります。

秋田県にかほ市

秋田県沿岸部南端に位置し、県内では比較的雪の少ない地域。鳥海山と日本海の豊富な自然が自慢。



ちょうかいさん
鳥海山

山形県と秋田県にまたがる標高2,236mの山。美しい景色や温泉、豊富な湧水による農産物の恵みをもたらしている



鳥海山の伏流水が育む象潟(きさかた)産のカキは、夏にしか味わえない大ぶりの天然岩ガキ!



鳥海山のふもと、田園地帯に100余りの島々が浮かんでいるように見える絶景ポイント

くじゅうくしま
九十九島

寒さ厳しい真冬の日本海金浦漁港で揚がる立派な寒鰯を担いで神社へ



にかほ市金浦(このうら)地域で、毎年立春の日に行われ、300年以上続くといわれる奇祭。掛魚(かけよ)とは、漁師が氏神様にお供える魚のこと。一番大きいもので重さ約15kgという大きさ。

かけよ
掛魚まつり
別名: たらまつり

毎年
2月4日
開催



例年、海上安全と大漁を願い、地元で獲れる巨大な「寒鰯」が奉納される

下仁田
ねぎ祭り

毎年
11月23日
開催



会場では収穫したばかりのねぎを農家たちがその場で調理して振る舞う



東海ガス株式会社
下仁田支店
群馬県甘楽郡下仁田町
大字下仁田479-3

2019年4月、下仁田町よりガス事業を引き継ぎ、都市ガスを供給しています。



群馬県
甘楽郡下仁田町

群馬県南西端に位置し、長野県との県境にある自然豊かな町。下仁田ねぎ、下仁田こんにゃくの産地として全国に名が知られる。

下仁田かつ井



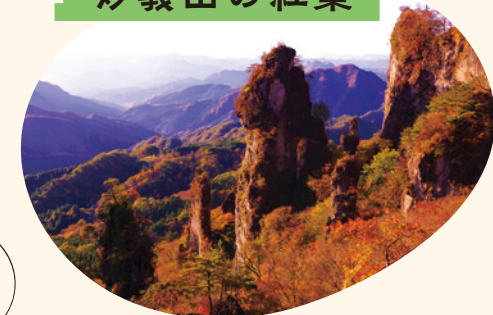
揚げたカツをサッと醤油ダレにくぐらせたさっぱりしたもの。大正時代から伝わる下仁田の味。下仁田かつ井を提供する店舗にて、毎年かつ井スタンプラリーを実施している

こうづぼくじょう
神津牧場



120年以上の歴史をもつ、日本最古の西洋式牧場。放牧地から牛舎へと移動する牛の行列が見どころ。ソフトクリームが絶品

妙義山の紅葉



屏風のようにそびえ立つ岩肌が特徴的で、奇岩怪石が林立する日本三奇勝に数えられる。紅葉の名所として名高く、毎年登山者も多いそう



かつ井スタンプラリー5年連続制覇の当社スタッフ
毎年達成者には下仁田ねぎがプレゼントされます! 店によって味に特徴があってどこでもおいしく楽しめます!

秋田県 にかほ市

群馬県 甘楽郡下仁田町

東海ガススタッフ
おすすめ!

おみやげランキング

1
あつみの
かりんとう
不動のスタッフイチオシ!
現地でなかなか買えない!

少し手を伸ばしたら最後、1袋食べきるまで手が止まらなくなります!

2
日本酒
「飛良泉」
日本酒好きにはたまらない!
ふくよかでコシのある味わい

山鹿本来の野生味ある酸味と旨みを存分に引き出したお酒です

3
いちじくの
甘露煮
いちじくの旨みと甘みが詰まった逸品

ヨーグルトに入れたり、ケーキに混ぜたりするのがおすすめです!

1
下仁田
ねぎ
冬は土の中で甘くなる!
大人気のねぎを今年も!

そのまま焼いて、醤油で食べるのが本当においしいです!

2
マンゴー
プリン
果実のような舌触り!
さっぱり甘くて絶品です!

冷やしておいしいマンゴープリン! 何個も買ってしまいます!

3
焦がし下仁田ねぎの
味付玉こんにゃく
毎年売り切れ必至!
ご当地名物を手軽に

味付きだからそのまま食べておいしい! くりっぴーも大好物!

今年も開催決定！

2024

ガス展

第60回
東海ガスの

今年も牛肉と
カレンダーをプレゼント！



10/26^土・27^日



島田
会場

場所

くりっぴープラザ島田店

11/1^金・2^土・3^日
8^金・9^土・10^日



焼津
会場

場所

焼津さかなセンター

11/15^金・16^土・17^日
22^金・23^土・24^日



藤枝
会場

場所

くりっぴープラザ藤枝店

＼ お楽しみイベントが盛りだくさん！ ＼

島田

ハロウィン 仮装フェス

ちょっぴりはやいハロウィンパーティー！
皆で仮装をして楽しもう！

仮装でお菓子プレゼント！

ハロウィンフォトブース

マルシェ



焼津

子どもたち
にお菓子
プレゼント！

キッズフェスタ

キッズたち集まれ！
わくわく子どもイベントがやってくる！

ターントクルこども館がやってくる！

ま・あ・るがやってくる！

さわれる！移動水族館もやってくる！



ま・あ・る
静岡市こどもクリエイティブラボ

藤枝

パンフェス

今年はパンフェス開催！
あの人気パン屋さんが大集合！
地元のパン屋さんやキッチンカーも！

焼きたてパン

自家製スコーン

フルーツサンド

ドーナツ

などなど！



にかほ、下仁田
物産展がやってくる！

お土産人気ランキングでも
紹介したご当地人気商品を
物産展でゲットしよう！



詳細はインスタをチェック！



Instagram「@tokai_gas」で検索！
フォローお願いします！



お問い合わせ



TOKAI GAS 東海ガス株式会社

都市ガス TEL.054-643-4111 LPガス TEL.054-641-8711

※写真はイメージです ※イベント内容は変更となる場合があります

東海ガスショールーム くりっぴープラザ 料理教室

場所 東海ガスショールーム(2Fキッチンスタジオ)
時間 10:00～13:00 **定員** 各回12名～16名
講師 ●フードエデュケーションジャパン／望月幹生(専門調理師)
●(株)食の学び舎くろみ／中野ヤスコ(管理栄養士・公認スポーツ栄養士・調理師)
大石麻衣里(管理栄養士)
●ナチュリン／平林睦美(栄養士・製菓衛生師)・大石さち乃(調理師)

※お申し込みいただきました結果は、当選、落選、いずれの場合も開催日の2週間前までにハガキでご連絡いたします。
ご不明な点は、お気軽にお問い合わせください。
※料理教室は高校1年生以上が対象です。 ※親子教室の場合は、小学1年生～中学3年生、保護者1名に対しお子様1名での応募となります。
※時間・定員・料金については講座内容により異なりますので、下記をご確認ください。 ※一定人数に達しない場合は閉講することがあります。
※5日前からキャンセル料が発生します。 ※お持ち帰りの袋は有料になります。なるべくご持参ください。 ※写真はイメージです。

参加者募集

応募締切

開催日の3週間前必着

11/5(火) 時間／10:00～13:30 参加費／2,500円
定員／16名 講師／ナチュリン 大石さち乃

手ごねアップルリングパン

ふんわりパンにシャキシャキりんごの食感がおいしいスイーツパンです。 ●アップルリングパン(1人18cm1台)



11/29(金) 30(土) 参加費／3,000円
定員／16名 講師／望月幹生

りんごと紅茶クリームのショートケーキ

りんごを使用した、ちょっとリッチなケーキです
●りんごと紅茶クリームのショートケーキ(1人四角7cm×7cm 4個)



11/26(火) 参加費／3,000円
定員／16名
講師／ナチュリン 平林睦美

生地から手作り！ ミニミニヘキセンハウス

8cm四方のミニミニサイズのハウスとツリーに飾れるオーナメントクッキーを作ってクリスマスまで飾りましょう♪

●ヘキセンハウス(1人1軒)
●オーナメントクッキー(1人約4cm 5枚)
※生卵白使用につきアレルギーの方は観賞用



東海ガスのinformation



多目的ルーム

東海ガスショールームは 展示会やワークショップなど コミュニティの場として

ご利用いただけます！

平日、土日どちらも大歓迎！ショールームの空きスペースをコミュニティの場としてお貸しします！

お問い合わせはこちら→054-646-2711
(水曜定休)

ぜひご利用
ください！

くりっぴープラザ イベント&セミナー



10/22(火) 参加費／無料 定員／12名
講師／加藤渉(東海ガス社員2級建築士)
時間／10:00～11:00

家族の今後を考えた 介護リフォームセミナー

場所 東海ガス藤枝ショールーム

自宅で安心・安全に暮らす為のリフォームを分かりやすく説明します

出張 リフォームセミナー 受付中！

耐震や補助金に関する気になるアレコレ、
ご自宅へ出張セミナーいたします。

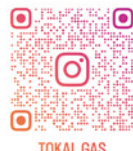
お問い合わせはこちら→054-647-7157

ぜひご利用
ください！

Instagramで情報発信中



地域のグルメや観光情報
お知らせなどを発信中です！
Instagramはこちらから→



TOKAI GAS

東海ガスの不動産情報

ジーターハウス
GQ HOUSE
presented by TOKAI
新築分譲住宅 全2棟
藤枝市 南新屋
JR藤枝駅まで、徒歩約10分。

02号棟
3LDK+1+トイレ
NEW PRICE
※土地面積／142.92㎡(43.23坪)
※建物面積／99.78㎡(30.18坪)
販売価格 4,270万円
(税込、外構込み)

03号棟
3LDK+s+WC
NEW PRICE
※土地面積／144.24㎡(43.63坪)
※建物面積／101.02㎡(30.55坪)
販売価格 4,340万円
(税込、外構込み)

光熱費を抑え、
災害時にも強い住まい。
ZEH+長期優良住宅
◆耐震等級3
全居室エアコンプレゼント!!
内覧予約受付中

LIFE INFORMATION
JR藤枝駅 …… 約750m
青島北小学校 …… 約1,500m
青島北中学校 …… 約1,200m
西友 …… 約200m
平成記念病院 …… 約400m

【物件概要】◆所在地／藤枝市南新屋
30番25-26 ◆交通／東海 藤枝
駅 750m ◆完成/令和6年2月中旬
◆道路/北側6m ◆設備/公営水道・
下水道、都市ガス、中
部電力、◆広告有効
期間/令和6年9月まで

株式会社 TOKAI (株) ザトーカイ 不動産部 ☎ 0120-600-548 TOKAI 不動産 藤枝店
〒420-0034 静岡県東区常盤町2-6-8 ■お申し込み 静岡県知事(公)第13362号 ■建設業許可 国土交通大臣(特-1)第13319号

ご応募・お問い合わせ

■料理教室・セミナーのお申し込み



東海ガスショールームくりっぴープラザ
054-646-2711 10:00～17:00水曜定休



スマートフォンからのご応募
こちらのQRコードを読み取ってご応募ください。



※セミナーはハガキまたはTELのみの応募となります。

■エプロン編集室(ご応募・お問い合わせ)

いつも東海ガスのエプロンをご愛読いただき、ありがとうございます。読者の皆さまから
おたよりをいただいたり、クイズにご参加いただいたりと、さまざまな形でお客様とま
とつながっております。ぜひ下記の応募先からご応募ください。



ハガキからのご応募
エプロンに付いているハガキに必要事項を
ご記入のうえ、ポストへ投函ください。



スマートフォンからのご応募
こちらのQRコードを読み取ってご応募ください。