

身近な話題でちょっとひといき。意外に役立つミニミニ情報。

Hot  
ミニ情報  
Magazine

秋 2020.9  
Vol.62

# ひといき



みどり幼稚園年長児  
「たんぼほ組」の作品

みんなだいすき みどりようちえん



# 日本近代化の原風景に 出会うまち 鶴岡へ

## サムライ ゆかりのシルク

### ストーリー

鶴岡市を中心とする庄内地域は、旧庄内藩士が刀を鍛に替えて開拓した、松ヶ岡開墾場の日本最大の蚕室群をきっかけに国内最北限の絹産地として発達し、今も養蚕から絹織物まで一貫工程が残る国内唯一の地です。

鶴岡市の六十里越街道沿いの田麦俣集落では、四層構造で暮らした蚕室などが一つの建物にまとまった多層民家が現存しています。さらに、市街地では明治時代創業の工場で精練工程が行われるなど、絹産業の歴史・文化が保存継承されるとともに、新たな絹の文化価値の創出が取組まれています。

### 刀から鍛へ 松ヶ岡開墾場

明治維新の後、旧庄内藩士約三千人（推定稼働延人員約50万人）が刀を鍛に替え、荒野を開拓した、松ヶ岡開墾場。

ここは、庄内地域のみならず、日本全体の近代化にも貢献した「ジャパンスルク源流の地」です。松ヶ岡の開墾は、日本最大の蚕室群が建設され、鶴岡・庄内における絹産業隆盛の大きな契機となりました。松ヶ岡開墾場は開墾当時から現在まで施設・開墾地・経営方針を維持し、鶴岡・庄内は蚕室から製糸・製織・精練・捺染までの絹製品生産の一貫した工程を無形の文化遺産 すなわち、生きた業として現在に継承する、国内で唯一の地域となっています。



「松ヶ岡開墾の様子」▶

### 養蚕と暮らした田麦俣の多層民家

鶴岡市田麦俣地区は庄内と内陸を結ぶ六十里越街道の要所にある集落で、四層構造の多層民家の里として知られています。養蚕が盛んになった明治時代中頃、毎日の暮らした場所と養蚕な



どの作業場が一つの建物の中にまとめられたといわれています。

一層目は家族の居住用、二層目は住み込みの使用人たちの居住用と作業場、三層目が養蚕、そして四層目が物置として使用されました。養蚕の作業効率を高めるため、屋根裏の改造が行われ、四方の屋根から採光と煙出しができるように高窓が設けられ、屋根の側面から見た姿が「武者のかぶった兜」の姿に似ていることから「兜造り」と呼ばれるようになり、風格のある意匠になっていきます。



田麦俣の多層民家 遠藤家▶



七代当主・幸右衛門は、武家屋敷跡に住居と営業の拠点として「丙申堂」を明治29年（1896）に建設。この丙申堂は、約二百年前の武家門や、約四万個の石が置かれた「石置屋根」が特徴で、豪商の往時の繁栄ぶりをよく残しています。

明治39年（1906）創業、絹の精練工程を担う羽前精練では、明治期の工場、昭和初期の事務所が現在も使われています。



旧風間家住宅 丙申堂

### 絹の新たな文化的価値と産業の創出

現在、鶴岡市では、絹産業の歴史と文化を保存継承しながら、史跡松ヶ岡開墾場の蚕室群の活用整備や、織物には

不向きとされた「モヒン」を活用した製品開発、中央高校シルクガールズをはじめ市内高校生によるシルクに関する取組が行われるなど、絹の新たな文化的価値と産業の創出が進められています。

◆日本遺産「サムライゆかりのシルク」の構成文化財や詳しい情報はこちらから。



## 長谷園 「耐熱アーモンドプレート(小)2枚セット」

抽選で 3名様にプレゼント!

●応募方法: 本誌差込のハガキ、または、官製ハガキにご住所・電話番号・お名前・「耐熱アーモンドプレート希望」と記入の上、下記までお送りください。

鶴岡ガス(株)「Hotひといき」編集部  
〒997-0023 山形県鶴岡市鳥居町15-22

応募〆切: 2020年10月12日 必着

当選発表は、2020年12月発行予定「Hotひといき」Vol.63に掲載いたします。(当選者の方には直接ご連絡いたします。)

野菜たっぷり!

# 挽肉と新鮮野菜の「ピリ辛煮」

【材料 4人分】

豚挽肉 ……………200g	鷹の爪 …………… 1本
茄子 …………… 2本(400g)	水 ……………50cc
塩 ……………小さじ1/2	ケチャップ ……大さじ3
インゲン …………… 50g	タバスコ ……小さじ1
タマネギ ……中1個(200g)	コンソメ …… 1個
椎茸 …………… 50g	サラダ油 ……大さじ3
赤ピーマン …… 1/2個	コショウ …… 少々
ニンニク ……1かけ	

1個分 栄養量	• エネルギー 273kcal	• 脂 質 17.6g
	• たんぱく質 12g	• 塩 分 1.2g



ペンネ入り!

# きのこたちの「クリームスープ」

【材料 4人分】

ペンネ …………… 80g	オリーブオイル ……大さじ2
オリーブオイル ……小さじ1	小麦粉 ……………大さじ1
きのこ類 ……合計320g	牛乳 …………… 500cc
(椎茸、しめじ、舞茸、エリンギなど)	塩 ……………小さじ1/2
タマネギ ……100g	コショウ …… 少々
ベーコン …… 35g位	パセリ …… 少々

1人分 栄養量	• エネルギー 293.7kcal	• 脂 質 16.5g
	• たんぱく質 10.3g	• 塩 分 0.9g



4 フライパンに油を入れ茄子を炒めます。茄子に油がまわり発色したら端に寄せ、空いた場所にニンニク、タマネギ、椎茸を入れ茄子と混ぜられないように炒めます。



1 茄子は1センチ角に切り塩をふっておきます。しばらくして水分がでたらペーパータオルなどで押さえる程度に拭き取ります。



5 タマネギが透きとおったら挽肉を入れ色が変わるまで炒めます。



2 インゲンは色よく茹でて、1センチ長さに切ります。



6 赤ピーマンと鷹の爪を入れて全体を混ぜ合わせ、水、ケチャップ、タバスコ、くずしたコンソメを入れ、蓋をして3分くらい煮込みます。最後に蓋をはずしてインゲン、コショウを加え水分がとぶまで炒めて完成です。



3 タマネギと椎茸は粗みじん切りにします。赤ピーマンは1センチ角に切ります。ニンニクはみじん切り、鷹の爪は種をとって小口切りにしておきます。



4 一旦火を止め、小麦粉を入れ全体をよく混ぜます。  
★ここがポイント  
焦げたりダマにならないように必ず火を止めてください。



5 全体を混ぜながら牛乳を少しずつ加えます。牛乳が全部入ったらペンネを入れ、塩コショウで調味します。



6 弱めの中火で牛乳を沸騰させないように混ぜながら、とろみがつくまで煮れば完成です。器に盛り付けパセリをふってお召し上がりください。



1 ペンネは標示通りに茹で、オリーブオイル小さじ1を絡めておきます。



2 タマネギはスライス、きのこ類は食べやすい大きさにほぐします。ベーコンは1センチ幅に切っておきます。



3 火にかけない状態で、厚手の鍋にオリーブオイル大さじ2を入れ、ベーコンとタマネギを混ぜます。次に中火でタマネギが透きとおるまで炒めたら、きのこ類を加えきのこがしんなりするくらいまで炒めます。

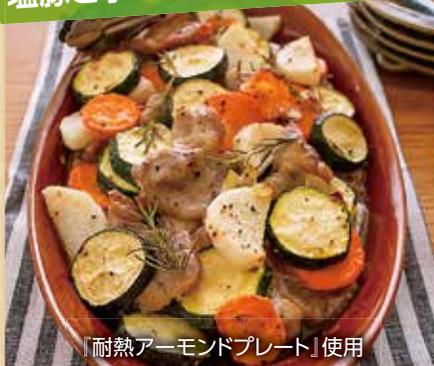


長谷園

美味しいものを  
楽しく食べよう!

# おうちで土鍋料理を作ろう!

塩豚と季節野菜のオーブン焼き



「耐熱アーモンドプレート」使用

## 材料

- A 豚肩ロースブロック肉 …… 300g  
 砂糖 …… 小さじ1  
 塩 …… 小さじ1  
 長いも …… 200g  
 ズッキーニ …… 1本  
 にんじん …… 1/2本  
 にんにく(薄切り) …… 1かけ  
 オリーブオイル …… 大さじ2  
 ローズマリー …… 3枚程度  
 塩 …… 少々  
 こしょう …… 少々

作り方

- Aの材料で塩豚を作る。豚肉に砂糖・塩をすりこみ、ラップでくるんで一晩～1日置く。
- 豚肉を冷蔵庫から取り出し、さっと表面を洗い流してキッチンペーパーで拭き、食べやすい大きさに切る。長いも(皮をむく)ズッキーニは食べやすい大きさに切る。にんじんは薄切りにする。ローズマリーは1本をしごくようにして葉と枝を分け、枝は捨てて葉の部分を使う(残りは飾りに使う)

- ②の材料・にんにく・オリーブオイル・塩・こしょうを全てボウルに入れてよく混ぜ、約30分置く。
- 耐熱アーモンドプレートに③をバランス良く入れ、230℃に予熱したオーブンで30～40分焼く。焼き上がる約10分前にローズマリーの枝を上に乗せて仕上げる。

※長谷園HP「長谷園 webレシピ」より

巻頭にプレゼントのお知らせあります!



ブラック



キャラメル

¥2,500(本体価格)

オーブン  
直火  
電子レンジ  
OK!

調理後はそのままアツアツの器として食卓へ!  
カレー皿や盛り皿としても使いやすいデザインです。

2020 鶴岡ガス(株)

# 秋期料理教室のお知らせ

会場：鶴岡ガス(株) 本社



開催日時	内 容	講 師	参加費	定員	締切
11/25(水) 9:30～ 12:00	家庭で楽しむパンづくり シヨコラカンパニニュー・ステラ	JHBS講師 梅田百合子さん	¥1,300	9名	11/10 (火)
11/26(木) 10:00～ 12:00	米粉で作るランチ&スイーツ 米粉のグラタン 鮭の南蛮漬けサラダ風 ヘルシーチョコムース	食育インストラクター 松本 麻里さん	¥1,000	12名	11/11 (水)
12/1(火) 10:00～ 12:00	旬を食べよう!お手軽イタリアン 生ハムとレモンパスタ お魚のカルトトッチョ	(有)えるさん 伊藤 亮さん	¥1,200	12名	11/16 (月)
12/11(金) 9:30～ 12:00	洋菓子教室 ロールケーキ りんごのタルト	製菓衛生師 菅原恭子さん	¥1,000	12名	11/26 (木)

\*各コースとも申込み多数の場合は抽選とさせていただきます。

\*ホームページ掲載等で料理教室の様子を撮影いたします。ご協力をお願いいたします。

\*当社ガスをご利用でない方も参加いただけます。お気軽にお申込みください。

\*メニューは変更になる場合がございます。

\*受講者様には、はがき又は封書にて開催10日前までお知らせいたします。

\*新型コロナウイルス感染状況により中止となる場合がございます。

〈お問合せ・お申込み〉

tel 0235-25-0011  
パソコン・スマートフォンからお申込みできます。

鶴岡ガス

検索

## 料理教室再開にあたり新型コロナウイルス感染予防対策のお知らせ

### 【料理教室の対策】

- ・開催時間は約2時間に短縮し、定員数を減らします。
- ・スタッフ、参加者の方はマスクを着用し、当日は検温を実施します。
- ・30分おきに換気を行います。
- ・調理中はお客様同士の間隔を空けながら行っています。
- ・流し場への混雑を防ぐため、役割分担を決めています。
- ・会食中は対面にアクリル板を設置します。

### 【お客様へお願い】

- ・当日はマスクを着用してご来場ください。
- ・当日は検温、体調不良等の確認作業にご協力ください。
- ・来場の際はアルコール消毒をお願いします。
- ・調理中はマスクとナイロン手袋の着用をお願いします。
- ・2週間以内に感染拡大地域への往来があった方は参加をご遠慮下さい。

「愛」も「ガス」も  
**新鮮な空気**  
が必要なんです



古くなった  
ガス機器は、  
**安全型に  
交換!**



ガス機器と  
ガス栓は、  
**正しく接続!**



安心を見守る、  
**警報器の  
設置・交換を!**



経済産業省 ガス安全広報キャラクター 我須野一家

# 「ガスと暮らしの安心」運動

2020年9月1日～11月30日

主催：一般社団法人日本ガス協会/一般社団法人日本コミュニティーガス協会  
後援：経済産業省  
協賛：一般社団法人日本ガス石油機器工業会/ガス警報器工業会

“ホット”なプレゼントが当たる!



鍋物ポロー鍋



車上カレンダ  
& シートまな板



ポータブル地上・BS・110度CS  
デジタルテレビ

<https://gastokurashi.com>

応募受付期間：2020年9月1日～11月30日

🔍 ガスと暮らし 検索

⚠️ ガスくさいときは、すぐにガス事業者に連絡を!

## ガス展の中止について

白頃より鶴岡ガス情報誌『Hot&いいき』ならびにホームページをご覧頂きありがとうございます。

さて、例年秋に開催しておりましたガス展は、今年度は新型コロナウイルスの感染が拡大している状況のほか、お客様と取引先皆さまの安全を第一に考え中止することと致しました。

年に一度のガス展を楽しみにして下さっているお客様には大変申し訳なく、誠に残念であります。私たちはこの状況を前向きに捉えて、より良いガス展に作り上げていくよう1年かけて準備を進めて参ります。

自粛生活が長く続きますが、そのような中で皆さまの生活に役立つ提案、快適で楽しい暮らしのお手伝いをこれからも続けていきたいと考えております。

来年秋には、新型コロナウイルスが終息し、皆さまの笑顔があふれるガス展を迎えられますよう心より願っております。

鶴岡ガス 社員一同

●取り付け工事費は別途お見積り致します。

**【システムバス】**



**Takara standard RELAGE**

基本セット価格 ¥778,470 (税込)

セール価格 **¥622,000** (税込)

★気になる商品がございましたら、お気軽にお問い合わせください!

**【トイレ】**



**TOTO NEOREST**

ネオレスト RH2W 基本セット価格 ¥465,300 (税込)

セール価格 **¥339,600** (税込)

**ビルトインコンロ実演会を開催します!**

最新のビルトインコンロで作った料理の実演試食会を開催します!  
ガスコンロならではの「美味しい」を実感してください!

下記のAコース・Bコースのいずれかを選択してお申し込みください。  
定員は2~6名。多数の場合抽選となります。  
※ホームページからもお申し込みできます。  
※各回とも開催 10日前締切りです。  
※新型コロナウイルス感染状況により中止となる場合がございます。  
※メニューは一部変更になる場合があります。



**A コース 土鍋でだんらん おうちごはん**

開催日時 ●10/14 (水) 10:30 ~  
●11/6 (金) 10:30 ~  
●12/3 (木) 10:30 ~

開催場所 鶴岡ガス株式会社 本社

メニュー

- 長谷園グリルオーバル  
▶スコープココック (揚げないココック)
- ふっくらさん▶焼肉ピビンバ
- みそ汁鍋▶秋の味覚 すいとん鍋



**B コース グリル調理器でらくらくご飯**

開催日時 ●10/27 (火) 10:30 ~  
●11/19 (木) 10:30 ~  
●12/16 (水) 10:30 ~

開催場所 鶴岡ガス株式会社 本社

メニュー

- ココット・ココットプレート  
▶ミラノ風カツレツ
- 炊飯▶さんまご飯
- ココットダッチオープン  
▶中華風オムレツまたはオレンジピールチョコケーキ



ガス展なくてごめんなさい... **だけどやります!**

**秋の感謝セール**

2020年10月1日~12月31日



ガス展は残念ながら中止となってしまいましたが、秋のセールを開催致します!お得なので是非チェックしてくださいね!

Tsuruoka Gas Autumn SALE **テーブルコンロ**

**Rinnai**



RTS65AWK14RG-C (L/R)

本体価格 ¥107,580 (税込)

- 標準機能
- オートグリル機能

セール価格 **¥57,000** (税込)

★カラーが選べます。カラーで値段が異なるものもございます。

Tsuruoka Gas Autumn SALE **ビルトインコンロ**

**Paloma**



PD-809WS-75GJ

本体価格 ¥206,800 (税込)

- 標準機能
- オートメニュー機能

セール価格 **¥109,600** (税込)

取付工事費別途

Tsuruoka Gas Autumn SALE **レンジフード**

ビルトインコンロとレンジフードセット購入で **1万円引き!**

**NORITZ**

NFG6S13MSI (L/R)

本体価格 ¥110,000 (税込)

- コンロ連動機能なし
- ※サイズ様々あります

セール価格 **¥66,000** (税込)



お手入れしやすい **カンパイルタータイプ**



# 知らなきゃ損!! Rinnai ガス衣類乾燥機 乾太くん

- ① 外干しいらず!しかも電気より早い!!
- ② 天日干しよりふっくら!仕上がりは高級タオル!
- ③ 部屋干しすると生じる生乾き臭もカット!
- ④ 天気、時間を気にしないから、とってもラク!



**Rinnai RDT-52SA**  
定価 ¥211,640(税込)  
セール価格  
**¥123,600** (税込)  
※取付工事費別途

## 衣類乾燥機のQ&A

**Q** 設置したいけど狭い家、どこに取付できる?

**A** 住まいや使い方にあわせて設置場所が選べます。

## 壁に穴をあけ排湿筒を取付する場合

金属排湿筒を屋外に面した壁を通して湿気を排出します。



短時間で  
ふっくら乾燥。  
5kgの洗濯物の  
乾燥でガス代は  
わずか1回約54円



**Rinnai RDT-54S-V**  
定価 ¥178,640(税込)  
セール価格  
**¥102,000** (税込)  
※取付工事費別途

## ベランダや軒下などにも設置可能



ベランダや軒下など屋外に設置の際は排気トップセットを使用します。直接、雨や水がかからないように、本体保護カバーの使用をおすすめします。

## 窓を利用して排湿ホースを取り付ける場合



乾燥機の近くに窓がある場合は窓パネルを利用して排湿ホースから排出します。

詳しくはこちら



貸し出しを行っています。ぜひ一度お試しください。  
※台数限定の為お待ち頂く場合がございます。



使ってナットク! 熱源機で加熱した暖房用の温水を暖房用のポンプで循環させて、その熱を利用して暖房します。

# ガス温水床暖房

★燃焼しないから安心、空気もクリーン

★低温やけどの心配が少ない

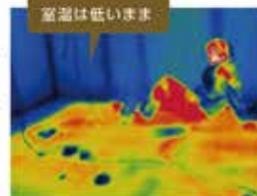
★温水循環で経済的

★立ち上がりが早い



エアコンとヒーター併用

エアコンの風気が部屋全体にいきわたらず、足元が全く暖まっていません。



電気カーペット使用

電気カーペット部分のみが熱を持ち、体は触れている部分しか暖まっていません。



ガス温水式床暖房使用

ふく対熱の効果により足元から全身が暖まっています。また部屋全体にも暖かさが広がっています。

給湯暖房用熱源機※1  
RVD-E2405AW2-3(A) ¥468,600  
温水マット 2回路用 ¥222,750  
(仕上げ材含む)  
配管部材※2 ¥124,520  
床暖房リモコン ¥15,950

セット価格 **¥831,820** (税込)

※1 浴室リモコン、台所リモコン含まれません  
※2 配管の長さによって部材数量が異なります

セール特別価格\*工事費別途

**¥415,000** (税込)

手軽にガスの温水暖房が楽しめて節電もできる、カンタン施工マットもあります。(ガス温水床暖房契約に該当します)

## ガス温水床暖房契約がお得です!

料金プラン ※2020年4月料金

《比較》  
60㎡使用した場合  
(11月~4月)

一般契約	(例)コンロ+給湯器	12,587円
ガス暖房契約	(例)コンロ+給湯器+ガスファンヒーター	12,081円
ガス温水床暖房契約	(例)コンロ+給湯器+温水床暖房システム	8,532円

この冬は「快適暖房」の  
ガスファンヒーターにしませんか

家に帰れば、5秒で **春の風**

**におわない**

点火時・消火時も  
イヤなおい  
ナシ

**手間いらず**

燃料切れが  
ないのでラク

レンタルなら  
**メンテナンス不要**

シーズンオフはヒーターを回収  
当社でメンテナンスして  
次のシーズンに  
お届けします

**安心・安全**

万が一や、生活  
シーンを考えた安心  
機能を搭載



**スピーディ**

スイッチ入れたら  
5秒でぽかぽか

**レンタル 大好評**  
**ガスファンヒーター**

**10月から  
新規受付**

**A** スタンダードタイプ (11畳用)

月々 **500円** (税込)

**B** 高機能タイプ (11畳用)

月々 **1,000円** (税込)

**C** 広スペースタイプ (15畳用)

月々 **1,500円** (税込)



冬のおふろは危険がいっぱい!

ガス温水式 **浴室暖房乾燥機**  
**入浴事故を防止!**



15分で浴室は約35℃まで

**ぐんぐんアップ** ↑↑

頭から足元まで  
温度ムラが少なく、  
運転の立ち上がりが早い!!

浴室内を暖房することで、  
居室との温度差を解消し、  
体への負担を軽減!!

**万が一の  
ヒートショック予防に!**

**浴室をカラッと乾燥!**  
**衣類乾燥室としても使えます**

カビや結露の発生を抑え、  
雨の日など洗濯物が  
乾きにくい時にも活躍!!

湿気と浴室独特の嫌な  
ニオイを排出し、いつでも  
空気をリフレッシュ!!

**こもりがちな  
ニオイをすっきり換気。**

**夏の入浴も  
さわやかに。**

夏場のムシムシする不快感を  
解消し、涼風機能で  
気持ちの良いバスタイムに!!



**おすすめします! 浴室暖房乾燥機**

**NORITZ [壁掛けタイプ]**

- ① BDV-4107WKN  
本体価格: 90,200円 (税込)
- ② GH-712W  
本体価格: 118,800円 (税込)



**169,000円** (税込) ~



応援します！エンジョイライフ

超簡単！

# 甘露煮でモンブランケーキ

【材料】 4個分

栗甘露煮	200g	ホイップクリーム(市販品)	適量
生クリーム	150ml	栗甘露煮(飾り用)	4個
てんさい糖	10g		
ロールケーキ(市販品)	4個		



1 ロールケーキの上からホイップクリームをお好みで絞ります。



2 栗甘露煮、生クリーム、てんさい糖をフードプロセッサーにかけ、できるだけ滑らかにします。



3 ホイップクリームを覆うようにマロンクリームを絞り込みます。



4 1を裏ごししてマロンクリームの完成です。これを、口金を入れた絞り袋に入れておきます。



5 マロンクリームの上部に甘露煮を飾れば完成です。



6 アルミカップに市販のロールケーキを置きます。



## 「栗甘露煮&てんさい糖」 抽選で5名様にプレゼント

応募方法:本誌差込みのハガキが官製ハガキにご住所・電話番号・お名前、「栗甘露煮&てんさい糖」とご記入の上、下記までお送りください。

鶴岡ガス(株)「Hotひといき」編集部  
〒997-0023 山形県鶴岡市鳥居町15-22

応募〆切: 2020年10月12日必着

\*当選発表は2020年12月発行予定「Hotひといき」Vol.63に掲載いたします。(当選者の方には直接ご連絡いたします。)

プレゼント内容  
・栗甘露煮(450g)1瓶  
・北海道産 てんさい糖(650g)1袋



武田商店提供

情報・プレゼント提供:武田商店 鶴岡中央店

電話 0235-22-1365

# 応援します! エンジョイライフ

秋の味覚を代表する「栗」について!

●鶴岡本店●鶴岡中央店●鶴岡茅原店 営業時間9:30▶18:30

### 栗の歴史と種類

栗は縄文時代の遺跡から数多く出土している、青森県の三内丸山遺跡(約5千年前)の調査結果では、当時の人々が栗を植林し安定的な食糧としていたと考えられています。平安時代初期には京都丹波地域が栽培がはじまり、徐々に栽培地域が拡大していきまし、種類は大きく分けて次の4つです。

◎日本栗 野生の芝栗を品種改良したもので、実が大きく風味が良いのが特徴ですが、甘みが少なく渋皮が剥きにくいのが難点です。「丹沢」「ぼろたん」「筑波」「銀寄」「利平」などの品種があり一般的に販売されています。

◎中国栗 小ぶりの栗で、果実が甘く渋皮も剥きやすいため焼き栗に適しています。「天津甘栗」として販売されているものの多くは「板栗(パンリー)」という品種です。

◎ヨーロッパ栗 果実は小さめで、焼き栗やマロングラッセなど菓子原料としてイタリアから輸入されています。

◎アメリカ栗 品質が良く利用価値の高い栗でしたが1900年頃に発生した「栗胴枯れ病」の被害によりほぼ絶滅したといわれています。

### 栗の栄養と効果

栗の果実には「ビタミンC」「カリウム」「食物繊維」といった栄養成分が豊富に含まれています。ビタミンCはリンゴの約8倍、食物繊維はセロリの約2.8倍も含んでいます。一般的にビタミンCは熱に弱い性質があるため、本来なら加熱すると成分が破壊され栄養素が失われてしまいます。しかし、栗に含まれるビタミンCはデンプンに包まれているため、加熱しても壊れにくく成分の損失がほとんどありません。つまり、焼いたり、煮たり、茹でたり、栗ご飯にしてもビタミンCをしっかり摂取できるので、とても効果的な「美肌効果」や「免疫力を高める効果」が期待できるのです。さらに、食物繊維には便通の改善を促す働きがあるため「肥満予防効果」も期待できます。そのほかにも「高血圧予防」「風邪予防」「疲労回復」「老化抑制」などの効果が期待できます。

◎注意! 栗はカロリーも高いため食べ過ぎには注意しましょう。



## 中華レストラン ごんべい

鶴岡市神明町1-14  
☎0235-23-6159  
🕒 11:00~14:00 / 17:30~20:00  
📍 毎週水曜日 Pあり

### ★おすすめメニュー

- ・ごんべい麺 ..... 800円
- ・ラーメン+半チャーハン ..... 880円
- ・ごんべい麺+半チャーハン ..... 970円
- ・五目焼きそば+半チャーハン ..... 970円
- ・ごんべい定食 ..... 980円  
(ごんべい麺、肉野菜炒め、ごはん、漬物)



▲あんかけえび焼きそば(塩味)/880円(写真手前)  
あんかけ五目焼きそば(醤油味)/800円(写真奥)

創業以来50有余年、長きにわたり地元で愛され続ける老舗中華料理店。名物メニュー「あんかけ焼きそば」は、油控え目で中細麺の両面に焼き目を付けてあり表面はパリッと、中はフワフワしつりの食感が特徴。その他豊富なメニューのなかでも、特にセットメニューは様々な組み合わせが楽しめる人気が高い。

創業以来の名物あんかけ焼きそば  
種類豊富なセットメニューも好評

**特典** 12/10まで、麺類、ごはん類、セットメニュー30円引き!

上記のサービスをご利用いただくには、ご注文の際に本誌をご提示ください。

## サンバーカリー ジョジョ SunBakery JioJio

鶴岡市美原町30-42  
☎0235-26-9333  
🕒 9:00~18:00  
📍 毎週日曜日・祝日 Pあり

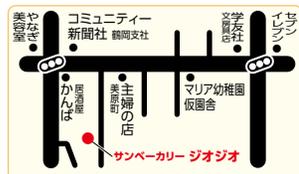
### ★掲載写真

- ① バンドミー ..... 270円 **木曜限定販売 イチオシ!**
- ② クルミレーズンブレッド ..... 525円
- ③ あんぷレット(ハーフ) ..... 250円
- ④ クランベリークリームチーズ ..... 220円
- ⑤ 黒糖クルミパン ..... 240円
- ⑥ プレーンベーグル ..... 125円
- ⑦ マヨチーズ ..... 160円
- ⑧ ジェノベーゼ ..... 150円



人気ベーカリー「ブルーランジェ・ジョジョ」の姉妹店。同じ町内での店舗展開のため、あえて取扱商品の品揃えを変えているとのこと。日替りサンドをはじめ種類豊富な各種菓子パン、総菜パンなどが好評。また、国産小麦粉「春よ恋」を使用した食パン「バンドミー(木曜限定販売)」は店のイチオシ商品。バンドミーははじめ食パン類はその場で、好みの厚さにカットしてもらえる。

ブルーランジェ・ジョジョの姉妹店  
日替りサンドをはじめ惣菜パン豊富



## 和定食 滝太郎

鶴岡市錦町8-30  
☎0235-24-8780  
🕒 月~土 11:30~14:00 / 17:30~L.O.22:00  
日・祭日 11:30~14:00 / 17:30~L.O.21:30  
📍 不定休 Pあり

### ★おすすめメニュー(税別)

- ・天井 ..... 850円
- ・ミックスフライ定食 ..... 1,000円
- ・刺身定食 ..... 1,000円

★平日のランチタイムは  
コーヒー無料サービス!



▲和定食(夏)/1,300円(税別)

四季折々、地物食材を活かした料理が評判の店。メニューも豊富で麺類、丼類をはじめ各種定食が充実している。店名を冠した「滝太郎御膳(桐3,000円/松2,500円/竹2,000円)」(税別)も事前予約なしでオーダーできる。店内はカウンター席、個室7室(4~8名)、40名位まで利用可能な座敷がある。



▲とんかつ定食/1,000円(税別)

**特典** 12/10まで、ランチのお客様に小鉢1品サービス!

上記のサービスをご利用いただくには、ご注文の際に本誌をご提示ください。

## 拉麺 蓮

鶴岡市本町1丁目8-2(セツソネビル1F)  
🕒 11:00~14:30  
📍 毎週日曜日・第1・3・5木曜日  
Pあり

### ★おすすめメニュー

- ・煮干し中華 ..... 750円
- ・ニララーメン ..... 750円 **数量限定!**  
(台湾ラーメン風のピリ辛ラーメン)
- ・豚丼・チャーシュー丼(ミニ) ..... 300円
- ・ピリ辛丼(ミニ) ..... 250円
- ・餃子 ..... 350円

★ミニ丼、餃子テイクアウトできます。



▲中華そば/700円

店の一番人気は岩のり風味が特徴の「中華そば」。丁寧に手もみされた中太縮れ麺が無化調のスープにはどよ絡み、あっさりした味わいの中にもコクが広がる。また、煮干し好きの方には「煮干し中華」も用意されている。背脂、ニンニク、辛みはサービスなので好みの味にカスタマイズして楽しめる。



▲焼き肉ラーメン/900円

**特典** 10/末まで、お食事のお客様にチャーシュー2枚サービス!(人数制限無し)

上記のサービスをご利用いただくには、ご注文の際に本誌をご提示ください。

故郷庄内の水と風土がはぐくんだ  
海、山、里、の味でおもてなし!

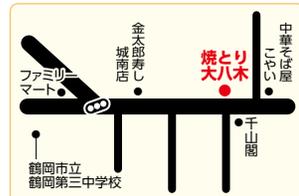
2020春オープンのラーメン店  
無化調にこだわったやさしい味!

## 焼とり 大八木

鶴岡市城南町6-38  
☎0235-22-8796  
営業 17:00~21:00  
休 毎週月曜日 Pあり

### ★おすすめメニュー

- ・白もつ ..... 120円 **人気No.1**
- ・タンつくね ..... 140円
- ・ナンコン(トリ・豚) ..... 170円
- ・レバー ..... 120円
- ・さがり ..... 120円



▲やきとりは約15種類、炭火でじっくり焼き上げる!

大ぶりのネタと味の良さで連日大人気のやきとり店。土日は早い時間帯に品切れになることもあるので要注意!注文方法は店頭で注文を紙に書き焼き上がりを待つシステム。電話注文も可能なので時間を指定して予約するのがオススメ!予約は品名と数量を指定、または金額指定で内容は店にお任せも可能。

50年間注ぎ足してきた「タレ」が絶品  
テイクアウト専門の人気やきとり店

**特典** 10/10まで、やきとり10本以上のお買い上げで1本サービス!(予約限定)

上記サービスをご利用いただくには、ご予約の際に本誌を見たお伝えください。

## 月山荘

鶴岡市上畑町10-77  
☎0235-23-1125  
問合せ 8:30~20:00  
休 不定休 Pあり

★各種パック料理  
2,500円~

※10名様以上に対応  
一週間前までの要予約



▲月山荘の外観  
▼夕食の例



山形県民限定の「県民泊まって元気キャンペーン」に月山荘も参加している。一人1回限定だが、最大5,000円の割引が受けられるお得なキャンペーン。例えば、宿泊料金8,000円(2食付き)の場合、1,000円ごとに500円の割引になるため4,000円で利用できる。期間は2021年1月31日まで。詳細のお問い合わせは月山荘まで。

県民泊まって元気キャンペーン参加  
2021年1月31日までがチャンス

**特典** キャンペーンご利用のお客様、竹の露(冷酒遊)1名様1本プレゼント!!

上記サービスをご利用いただくには、ご予約の際に本誌を見たお伝えください。

## 横浜家系ラーメン 武来漢

鶴岡市末広町15-16  
☎0235-33-8545  
営業 11:00~14:00  
夜 18:00~21:00(L.O.20:45)  
休 毎週木曜日 Pあり

### ★おすすめメニュー

- ・ラーメン ..... 760円
- ・のり玉ラーメン ..... 980円
- ・チャーシューメン ..... 1,010円
- ・武来漢ラーメン(全部のせ) 1,400円

★ライス食べ放題 無料 **セルフサービス!**



味玉ラーメン/880円 中/980円 大/1,030円もある!

本格横浜家系ラーメン店としてオープン以来、短期間で多くのファンを獲得。濃厚でありながらくどさのない豚骨スープは丁寧な仕事の証、店主のこだわりを感じる。麺のかたさ、味の濃さ、油の量は好みに対応。新メニュー「濃厚豚骨醤油つけ麺(中盛1.5玉)880円※大盛無料」も新登場。

スタッフ募集中です!

**特典** 12/10まで、麺の大盛りサービス!

上記のサービスをご利用いただくには、ご注文の際に本誌をご提示ください。

## 自家焙煎のコーヒー専門店 千一珈琲

鶴岡市山王町10-37  
☎050-7112-4687  
営業 9:30~18:00  
休 毎週月曜日 Pあり

### ★おすすめメニュー

- ・完熟手摘み(100g) ..... 698円 (千一珈琲限定買付け)
- ・カフェインレスコーヒー(100g) 698円
- ・千一珈琲特選セット(50g×4種) ..... 1,339円
- ・ドリップパック(7杯分) 1,000円~



▲赤色の店舗入り口が目印 常時15種類のコーヒーをテイクアウトで堪能できる ギフトにオススメのドリップパックもある

自家焙煎のスペシャルティコーヒー専門店。ブラジル産の豆は店主自ら現地に足を運び厳選した豆のみを仕入れている。店頭では十数種類の豆から好みの豆を選び、50gから豆のままでも挽きでも購入できる。また、ドリップコーヒー(250円)のテイクアウトやポットコーヒー(1本16杯分)1,620円の販売も好評。

**特典** 12/末まで、お買い上げのコーヒー豆20%増量サービス!

上記のサービスをご利用いただくには、ご注文の際に本誌をご提示ください。

昨日よりも今日、今日よりも明日と  
進化を続ける元祖横浜家系ラーメン

世界中の珈琲豆を店内焙煎で提供  
ここでしか入手できない豆も多数

## 【食中毒を防ぐ3つの原則】

- ① つけない
 

手には様々な菌が付着しています。調理や食事前、残った食品を扱う前には十分に手洗いをしましょう。  
調理で使用したまな板などの調理器具もキレイに洗いましょう。
- ② 増やさない
 

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖します。10°以下でゆっくり増殖し、マイナス15°以下では増殖が止まります。  
食べ物に付着した菌を増やさないために低温で保存するようにしましょう。
- ③ やっつける
 

ほとんどの細菌は加熱することで死滅します。特に肉料理は中心までよく火を通すことが大事です。肉や魚はもちろんですが、野菜もよく加熱するようにしましょう。



### 鶴岡ガスプレゼントコーナー

主婦の店 鶴岡店  
商品券 3,000円分を

抽選で **3名様に**

●応募方法 本誌差込のハガキ、または、官製ハガキに、ご住所・電話番号・お名前・**「主婦の店鶴岡店商品券希望」**と記入の上、下記までお送りください。

鶴岡ガス(株)「Hotひといき」編集部  
〒997-0023 山形県鶴岡市鳥居町15-22

応募マ切：2020年10月12日 必着

当選発表は、2020年12月発刊予定「Hotひといき」Vol.63に掲載いたします。(当選者の方には直接ご連絡いたします。)

### ★「Hotひといき」2020.6 (Vol.61) プレゼント当選者発表 ★

#### ●コロナウイルス対策本

本町二丁目/はなみずき様、城北町/ヒロシ様、本町一丁目/鈴木様、陽光町/三浦様、鳥居町/佐藤様、道田町/五十嵐様、昭和町/渡会様、道田町/ショウチャン様、大東町/シロクマー様、外内島/上野様

#### ●日清オイルギフトセット

海老島町/伊藤様、日吉町/瑞泉様、井岡/眞嶋様、稻生二丁目/小松様、本町三丁目/原田様

#### ●主婦の店鶴岡店商品券3,000円分

朝陽町/本間様、美原町/五十嵐様、のぞみ町/マコさま様



## エールくんの 知恵袋

くらしに役立つ情報をご紹介します

## 実は秋にも多い! 食中毒に気を付けましょう。

食中毒と言えば、夏の季節に多いと思いがちですが、実は年間で一番食中毒が発生する時期は**9月～10月**です。夏だけでなく、秋も食中毒に注意しましょう。

### 食中毒の原因は大きく分けて次の5つになります。

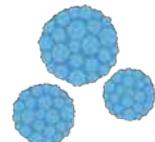
①ウイルス ②細菌 ③自然毒 ④化学物質 ⑤寄生虫

中でも日本での発生件数が多いのは ①ウイルス ②細菌 ③自然毒 の3つです。

### 【ウイルス性食中毒】◎発生時期：10月～2月

食品の中では増殖しないが、体内で増殖する細菌よりも小さな微粒子のことです。気温が低く乾燥すると活発になります。

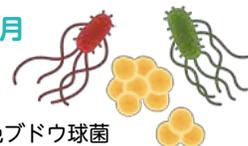
◎主な種類…ノロウイルス



### 【細菌性食中毒】◎発生時期：6月～9月

食品の中やスポンジなどで増殖する微生物で、高温多湿を好むものが多いです。

◎主な種類…病原菌大腸菌(O-157)、サルモネラ菌、黄色ブドウ球菌



### 【自然毒食中毒】◎発生時期：9月～10月

動物や植物がもともと持っている有毒成分や食物連鎖を通して動物の体内に取り込まれた有毒成分を「自然毒」といいます。

主に「植物性自然毒」と「動物性自然毒」に分けられます。

◎主な種類…フグ、貝類、キノコ



《原因》 ● 厳しい残暑で体力が奪われ、免疫力が低下している。

● 気温の変化で体調を崩しやすくなる。

● 行楽シーズンで、野外で食事をする機会が増える。

《症状》 寒気、発熱、嘔吐、下痢





# みどり幼稚園 年長児のみなさん すてきな絵をありがとう



## みどり幼稚園のご紹介

子どもたちに主体的活動力と  
思いやりあふれる心を

未来を担う、無限の可能性を持った子どもたち。  
その一人ひとりを大切に、  
愛情・共感・信頼の中でたくましく生きる力と  
豊かな感性を育む教育をすすめています。

木のぬくもりのある広々とした園舎で快適に過ごすことができます。  
※防犯対策として防犯カメラを設置しています。

耐震耐火  
構造

全館  
床暖房

全室冷房  
完備

## 教育目標

- 全身を使って活動し表現する子  
(じょうぶな子ども)
- いたわりの心で事にあたる子  
(たすけあう子ども)
- 調和のとれた個性豊かな子  
(かんがえる子ども)
- くじけないでやりぬく子  
(がまんづよい子ども)

〒997-0047 鶴岡市大塚町6-28  
Tel.0235-23-2350  
Fax.0235-23-2354



## 快適ガスライフのパートナー 鶴岡ガス株式会社

本社・ショールーム  
〒997-0023 山形県鶴岡市鳥居町15-22  
Tel.0235-25-0011(代) Fax.0235-25-0010

道形工場  
〒997-0011 山形県鶴岡市宝田3-5-1  
Tel.0235-23-6607



鶴岡ガス

## 鶴岡ガスショールーム



●キッチン●浴室●リビング各種商品  
を取りそろえて、専門のスタッフがお待ちしておりますので  
お気軽にお越しください。Tel.25-0011