

Hot
ミニ情報
Magazine

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。

冬 2020.12
Vol.63

ひといき



鶴岡幼稚園
年長児の作品

しあわせいっぱい～い♡クリスマス★

羽黒手向地区 宿坊街



宿坊とは

全国の有名な聖地には「宿坊」と呼ばれる宿泊施設が存在します。宿坊は本来、僧侶、氏子、講、参拝者などに特化した宿泊施設でしたが、現在では一般観光客も宿泊できる施設が全国的にも増えています。

その歴史をたどると、平安時代の寺社参詣の普及により宿坊の数が増加、主に貴族や武士たちが利用していました。その後、江戸時代になると一般の参詣者も宿泊できるようになり、多くの庶民が利用するようになりました。

宿坊は参詣に由来する参拝者を泊めるだけの存在ではありませんでした。全国各地の檀家のもとに赴き所属する寺社のご利益を説きながら、道中の説明から現地での世話まで一手に引き受けていました。さらには加入者の間で積み立てたお金で代表者が参拝する、講の結成に尽力することもありました。



宿坊と精進料理

「(じ)ち(ゆ)」を組織して参拝に訪れます。「講中」とは、一定地域の人たちがお互いに費用を出し合い、毎年数人が代表して出羽三山を参拝するというもので、この講中のおかげで一生涯一度は誰もが三山参りをする事ができたといえます。

手向地区の宿坊は現在もお講中や参拝者の受け入れを行っており、昔から変わることなく登拝の先達役や精進料理を継承し続けています。しかしその一方で、近年は一般客が宿泊できる施設も増え、食事・登山・観光・研修・合宿など様々な用途で利用できる施設もあります。また、希望によりご祈祷体験ができる宿坊もあるので、温泉旅館や観光ホテルとは一味違う時間が過ごせるかもしれません。

来年、令和三年の辛丑歳は湯殿山の御開山の歳で、三山の御縁年の中でも最も特別な「出羽三山全体の御縁年」です。丑歳には三山大神様の御力が最も高まるとされ、この歳にお参りすると十二年分のご利益を得られるとも伝えられています。この機会に、身近にある全国有数の聖地「出羽三山」を参拝してみたいかがでしうか。



「秋の膳」
精進料理
三光院の
バー
ジェクト
メン
▲精進料理プロジェクト
活動を展開して
分野で積極的な
立ち上げられ、
国内外の様々な

多間館 「精進料理懐石」

抽選で **ペアで3組様ご招待!**

●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:「精進料理懐石」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: 2021年1月10日 必着

当選発表は、2021年3月発行予定「Hotひといき」Vol.64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。)

出羽三山
精進料理
プロジェクト

■お問合せ窓口
羽黒町観光協会(いでは文化記念会内)
TEL.0235-62-4727
FAX.0235-62-4729
HP <http://www.dewa-shojin.com/>

f facebook
「出羽三山精進料理プロジェクト」
<https://www.facebook.com/DewaSanzanShojinRyori>

手向宿坊街の成り立ち

古来より出羽三山は「西のお伊勢参り」一東の奥出羽三山「参り」とあがめられていました。江戸時代には「東国三十三ヶ国総鎮守」とされ、奈良の熊野三山「西国二十四ヶ国総鎮守」とともに「日本三大修験山」と称せられ、国内最大を誇る山岳信仰の聖地でした。

その出羽三山のひとつ羽黒山の麓に位置する手向地区は、江戸時代の後期にかけ門前町として大いに栄えました。全盛期には三〇軒を超える宿坊が軒を連ね、東北地方や関東地方はじめ全国各地から多くの檀家や参拝者が三山詣でに訪れていました。

宿坊の檀家と「講中」

それぞれの宿坊には受け持ちの地域があり、東北地方を霞場(かすみば)と称し、関東地方を檀那場(だんなば)と称し、その地域の檀家を巡回しながら、ご利益を説き、お札を配り、三山登拝を案内していました。そして檀家の人たちが参拝に訪れる際には、それぞれ担当の宿坊に宿泊していました。

とってもヘルシー！

油で揚げない

ユールチー 「油淋鶏」



【材料 4人分】

鶏モモ肉…………… 2枚
酒……………大さじ1
塩……………小さじ1/5
片栗粉……………大さじ2
サラダ油……………大さじ2
サニーレタス…………… 適量

〈タレの材料〉

長ネギ…………… 1本
おろし生姜…………… 小さじ1.5
ポン酢……………大さじ3
ごま油……………大さじ1.5
砂糖…………… 小さじ1.5

1個分
栄養量

- エネルギー 595kcal
- たんぱく質 31.2g
- 脂質 44.9g
- 塩分 1.2g

★ここがポイント
フライパンにサラダ油をひき、鶏モモ肉を皮目を下にして並べます。強めの中火で皮に焦げ目がつくくらいまで焼きます。



1 鶏モモ肉は余分な脂を取り除き半分に切り、厚みのある部分は切り込みを入れ、大きさを整えます。ポウルに酒を入れ塩を溶かします。これを調理用ポリ袋に移し鶏モモ肉を入れてよく揉み込み10分ほど置きます。



★ここがポイント
5分くらいが目安です。



2 長ネギをみじん切りにし、ポウルに入れます。おろし生姜、ポン酢、ごま油、砂糖を加えよく混ぜ合わせればタレの完成です。



一旦火を止め蓋をはずし、余分な脂をペーパータオルでふきとります。再び強火にし皮目をパリッと焼き上げます。



3 1をパットなどにし出します。余分な水気をペーパータオルでふきとり、片栗粉を全体にまぶします。



野菜不足の解消に！

冬野菜のリボンサラダ 「バーニャカウダ」添え



【材料 4人分】

大根…………… 1/4本(300g) アンチョビ…………… 15g
人参…………… 1/2本(80g) オリーブオイル…………… 50g
黄色パプリカ…………… 1/4個 すりおろしにんにく…………… 大さじ1
赤色パプリカ…………… 1/4個 牛乳…………… 70cc
水菜…………… 1/4束(35g) レモン汁…………… 小さじ1

1人分
栄養量

- エネルギー 167kcal
- たんぱく質 2.6g
- 脂質 13.6g
- 塩分 0.7g

★ここがポイント
一度火を止め、牛乳を加えてよく混ぜます。



大根と人参は皮を剥き、ピーラーでリボン状にします。パプリカはスライサーなどで薄く切ります。水菜は4センチ長さに切ります。アンチョビは油を軽く切り、包丁で細かく刻みます。



再び中火にかけ、牛乳が沸くまで混ぜながら煮ます。



小さめのフライパンか小鍋にオリーブオイル、すりおろしにんにく、1のアンチョビを入れます。加熱前に軽く混ぜ合わせます。



なめらかに仕上げるため、5をハンドミキサーにかけます。これでバーニャカウダの完成です。



★ここがポイント
焦がさないように、ゴムベラで常に混ぜながら行います。



長谷園

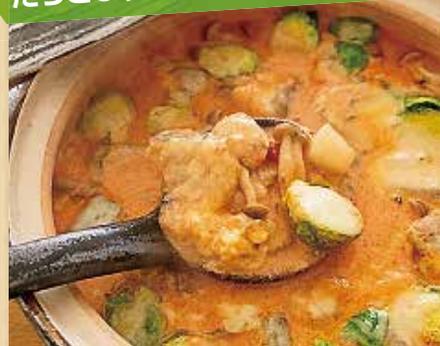
美味しいものを
楽しく食べよう!



パーティー鍋でおうち団らんしよう!

たらとじゃがいものトマトクリーム鍋

材料 6人分



使用土鍋

長谷園
伊賀土鍋 刷毛目(大)
定価:13,200円(税込)



作り方

- ①たらは骨があったら除き、両面に塩・こしょう(分量外)を適量振って下味をつける。じゃがいも・大根は皮をむいて一口大に切る。玉ねぎは粗いみじん切りにする。ベーコンは細かく刻む。しめじは根元を落として小房に割く。芽キャベツは半分に切る。
- ②土鍋にバター・じゃがいも・大根・玉ねぎ・ベーコンをいれて中火にかける。焦げないように混ぜながら炒め、全体にしんなりしてきたら火を止めて小麦粉を振り入れて全体を混ぜる。
- ③に牛乳・水・トマトの水煮・コンソメの素・塩を加えてよく混ぜ、中火にかける。時々混ぜながら煮込み、沸騰したら弱火にして5分煮込み、火を止めて余熱調理をする。(約20分)
- ④①のたらを食べやすい大きさに切り、(1切れ3等分程度)、小麦粉(分量外)をまぶす。フライパンに多めに油(分量外)を入れて熱し、両面をこんがり揚げ焼きにする。※中まで火が通ってなくても大丈夫です。
- ⑤③の鍋を再度中火にかける。沸騰したら鶏肉つみれ・しめじ・④のたら・芽キャベツを入れ、上にたっぷりチーズをかける。蓋をして煮込み、つみれが煮えたら取り分けて頂く。

※長谷園HP「長谷園 webレシピ」より

2021 鶴岡ガス(株)

冬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
1/19(火) 10:00~ 12:00	おうちで出来る南イタリア料理 簡単ハーブが香るサラダチキン 簡単あたたかコンポータージュ イタリア風粉吹き芋と人参のグラッセ	穂波街道 緑のイスキア 庄司建人さん	¥1,500	12名	1/5 (火)
1/27(水) 10:00~ 12:00	たら丸ごと料理 あら汁、たらの子のしょう油漬け たらフライ、たらのマリネ	秋野あんこや 櫻井真美子さん	¥1,500	12名	1/13 (水)
2/16(火) 10:00~ 12:00	初めてのフレンチ 国産若鶏とキノコのフリカッセ、かぶの ポータージュスープ、焼牡蠣と柑橘のサラダ	récolte 難波英城さん	¥1,200	12名	2/2 (火)
3/9(火) 10:00~ 12:00	旬を食べよう! お手軽イタリアン アサリのスパゲティ、庄内豚のソテー	(有)えるさん 伊藤 亮さん	¥1,200	12名	2/22 (月)
3/16(火) 10:00~ 12:00	季節を楽しむおうちごはん 『乾物を使った料理』 炒り大豆とひじきの炊き込みご飯 凍り豆腐のエビきのこあんかけ 切り昆布のピリ辛煮、干しずいきのごま酢 あえ、切り干し大根のイタリアンサラダ	管理栄養士 小林恵美さん	¥800	12名	3/2 (火)

*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もございます。

〈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ただきます。
- ・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。

ガスで **あったか** 快適 **フェア**

1月9日(土)～3月31日(水)まで

浴室暖房乾燥機

毎日のお風呂を **ホッと** する場所に

Rinnai

天井埋込タイプ



◎RH-61W(A)
本体価格 ¥107,690 (税込)
◎RBH-C338K1DP
本体価格 ¥117,700 (税込)

◎本体価格+標準取付工事費
合計 ¥325,390 (税込)

セール価格 **¥198,000** (税込)

取付工事費込み

NORITZ

壁掛けタイプ



◎GH-712W
本体価格 ¥118,800 (税込)
◎BDV-4107WKN
本体価格 ¥90,200 (税込)

◎本体価格+標準取付工事費
合計 ¥289,000 (税込)

セール価格 **¥169,000** (税込)

取付工事費込み

風呂給湯器

必要な時に **たっぷり** 使える冬の味方♪

NORITZ

壁掛けタイプ



◎GT-C2062SAWX BL
本体価格 ¥350,900 (税込)

フェア価格 **¥210,500** (税込)

取付工事費別途

◎RC-J101E マルチセット
本体価格 ¥36,300 (税込)

フェア価格 **¥18,100** (税込)

取付工事費別途

毎日の大変なお洗濯は **はやい Rinnai** **ガス衣類乾燥機 乾太くん** におまかせ♪

高機能のデラックスタイプ (5kg)

お得なスタンダードタイプ (5kg)



◎RDT-52SA
本体+取付部材 ¥211,640 (税込)

フェア価格 **¥123,600** (税込)

※扉は左右変更できます。取付工事費別途



◎RDT-545-SV
本体+取付部材 ¥178,640 (税込)

フェア価格 **¥102,000** (税込)

※扉は左右変更できます。取付工事費別途

冬のお洗濯のお悩み、乾太くんが解消します!

冬は洗濯物が乾きにくい...



外干し不要の乾太くんは、天候に左右されず一年中大活躍! 電気の1/3の時間で乾燥してくれるため、家事の時間短縮にも繋がります♪

部屋干しで嫌なニオイがついてしまう...



ガスならではのパワフル温風が悪臭菌をカット! 天日干しより菌が減少するというデータもあります! ふっくらやわらか、気持ちの良い仕上がりに♪



貸し出しを行っています。ぜひ使って実感してみてください!

※台数限定の為、お待ち頂く場合がございます。

※設置状況によって貸し出しできない場合があります。

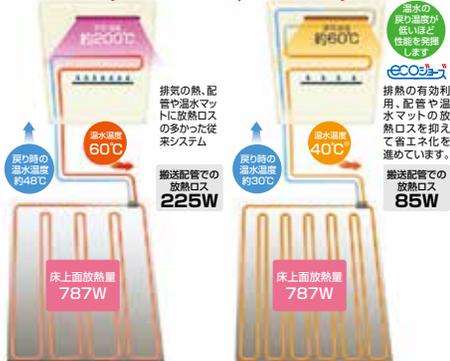
ガスで快適暖房

床暖房「ふく射」「伝導」「対流」の3つの効果

家を建てるときに付けたい設備の1位にあがる床暖房。今は高効率熱源機や断熱温水配管、高効率マットなどを使用し、トータルシステムで省エネを実現します。

人にも、環境にもやさしい次世代省エネ床暖房システム。投入熱量が約**25%**少なくても、床上面放熱量は同等の性能を発揮。

従来の床暖房システム 投入熱量 **1,594W** → 次世代省エネ床暖房システム 投入熱量 **1,212W**



簡易温水マット

使いたい時に広げて、おおがかりな床工事はありません。



※熱源機:RUFH-K2402シリーズと床暖房リモコン:FC-08DR-Eを使用した場合。

日本盲導犬協会に寄付させていただきました



今年は新型コロナウイルス感染防止のため、ガス展の開催を見合わせましたが、盲導犬の育成と視覚に障害がある方の生活向上に役立てていただくため、例年通り日本盲導犬協会へ寄付させていただきました。

もっと知って!! 盲導犬

盲導犬は目の見えない人・見えにくい人が安全に歩くためのサポートをしています。



盲導犬のお仕事

1. 障害物をよける
2. 曲がり角で止まる
3. 段差で止まる



●盲導犬は法律により公共施設や交通機関はもちろん、飲食店やスーパー、病院、宿泊施設などいろいろな施設で同伴することが認められています。



このマークを見かけたときや盲導犬など補助犬を連れている方を見かけた場合には、ご理解・ご協力をお願いいたします。

HPにて情報公開中!!

●公益財団法人日本盲導犬協会



<https://www.moudouken.net/>

日本盲導犬協会

検索

●厚生労働省

身体障害者補助犬 厚生労働省

検索

●公益財団法人日本補助犬協会



www.hojyoken.or.jp/

大好評 レンタルガスファンヒーター

安心・安全

万が一や、生活シーンを考えた安心機能を搭載

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

スピーディ

スイッチ入れたら5秒でぽかぽか

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

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)





きれいな除菌水～簡単に衛生的～

トイレ



汚れのもとになる菌を除菌して、
トイレのきれいを保ちます。



便器きれい 気になる黒ずみの原因となる「菌」を除菌



使うたびに
見えない菌を
除菌



汚れを抑えて
きれいを
長持ち

ノズルきれい 使うたびにノズルの内側も外側もしっかり洗浄・除菌



ノズル内の
通水路まで
除菌

洗面化粧台

汚れの原因である菌を
しっかり除菌



歯ブラシきれい



歯ブラシを
洗浄・除菌

菌の顕微鏡写真で見ると、歯ブラシきれいの効果。



「きれい除菌水」なし(従来使用) 「きれい除菌水」あり

排水口きれい



排水口のヌメリを
抑え、きれいが
長持ち

これまでは 「きれい除菌水」搭載にすると



衛生的な空間作りにおすすめの商品

鶴岡市では新型コロナウイルス感染症対策として、新しい生活様式に対応する改修を伴う「住宅リフォーム工事」を支援しています。

- 要件工事：①住宅内にウイルスを持ち込まない工事
例) タッチレス水栓器具の設置、玄関脇手洗器の設置など
- ②住宅内の感染拡大を防止する工事
例) トイレ又はシャワールームを追加する工事、窓の新設工事など
- ③テレワーク又はリモート授業に対応する工事
例) テレワーク用の防音に配慮した工事、ワークスペースの設置工事など
- ※詳細につきましては、鶴岡市のホームページ又は弊社営業部までご確認ください。

非接触アイテム ～毎日のことだから、衛生的に～

【トイレ】オート開閉



人の動きを検知して、便ふたが自動で開閉。
非接触の他に、腰への負荷低減、閉め忘れ防止による暖房便座の保温性を向上。

【キッチン・洗面化粧台】フットスイッチユニット



足で吐水・止水が操作できるラクラクスイッチ。
両手がふさがっていても簡単操作。
レバーに手を伸ばす必要がなく、タイミングよく吐止水ができ、手指の非接触操作と、節水を実現。
品番：TES35R (AC100Vタイプ)

洗った後の蛇口の
ハンドルを触りたくない!



「こまめな手洗い」

手を出すだけで
吐水する
「アクアオート」

電源工事不要



省施工タイプもおすすめ

<壁付タイプ>

後付けできるため、横水栓を外して簡単に取り替えられます。水がかかっても大丈夫な防水構造です。乾電池一体タイプのため、配線は不要です。



<台付タイプ>

使用中の立水栓を外し、自動水栓を上面から取り付ける省施工タイプ。(フレキホース・ワンタッチソケット接続)

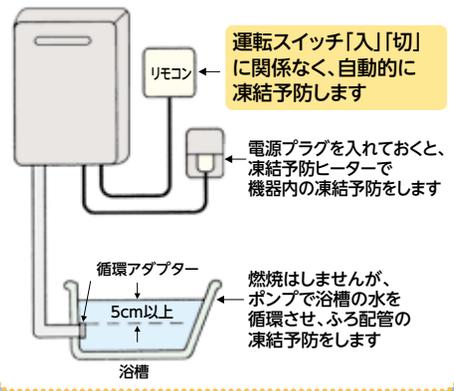


今年の冬も凍結にはご用心!

寒い日は 湯沸器・給湯器・風呂釜の凍結に気をつけましょう!

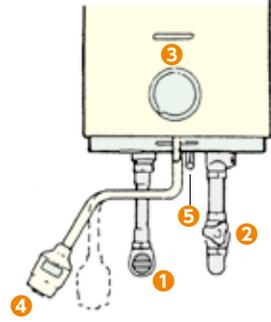
凍結予防例

給湯器・風呂釜 電源使用

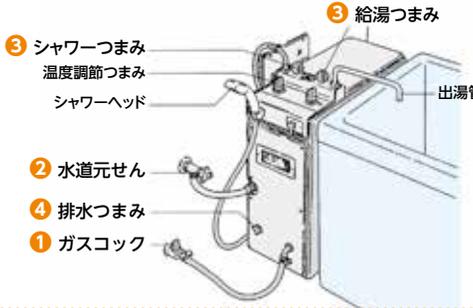


小型湯沸器

- 1 ガスコックを閉める
- 2 給水元栓を閉める
- 3 操作ボタンを「出水」にする
- 4 出湯管を少し傾ける
- 5 水抜き栓をゆるめてははず



バランス型風呂釜

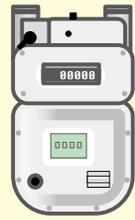


- 1 ガスコックを閉める
- 2 水道の元栓を閉める
- 3 シャワー・給湯つまみを開ける
- 4 排水つまみを開けて水を抜く



※機器本体のみの説明です。

ガスメーター(マイコンメーター)は 24時間365日安全を見守っています



ガスメーター(マイコンメーター)は、ガス使用量の計測を行うだけでなく、震度5相当以上の地震発生時はもちろん、多量のガス漏れ、ガス機器の長時間使用等に対して自動的にガスを止める安全装置が内蔵されています。

! **ガスメーター(マイコンメーター)は、こんな時にガスを止めます!**

消し忘れなどで長時間ガスを使用したとき!

お風呂のつけ置きなど必要以上に使用時間が長い場合、自動的にガスを止めます。

大きな地震を感知したとき!

ガスを使用中に震度5相当以上の地震を感知した場合、自動的にガスを止めます。

※ガスを使用していないときは、止まらない機能となっております。

ガス配管の圧力が低下したとき!

何らかの原因でガス配管の圧力が低下したとき、自動的にガスを止めます。

異常なガスの流量を感知したとき!

大量なガスが流れたときは、自動的にガスを止めます。(雪おろし等でガス管を損傷した場合など)

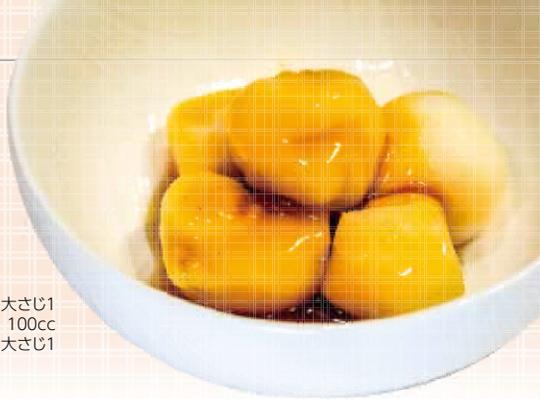
応援します！エンジョイライフ

簡単！

白玉粉で作る みたらし団子

【材料】 15個分

白玉粉 100g みりん 大さじ1
ぬるま湯 100~120cc 水 100cc
醤油 大さじ2 片栗粉 大さじ1
砂糖 大さじ3~4



4 沸とつしたたつぷりのお湯に③を入れ団子が浮いてくるまで茹でます。

5 醤油、砂糖、みりん、水、片栗粉を鍋に入れ中火にし、混ぜながら沸騰させます。フツフツして、とろみがつき、透明になればタシの完成です。

6 茹で上がった団子にタシをかければ完成です。

1 ポウルに白玉粉とぬるま湯を入れまぜる。

2 ぬるま湯は100cc入れて混ぜ、たまらないようなら徐々に増やします。

3 食べやすい大きさの団子をつくりまぜる。

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

「米粉」を知ってヘルシー生活

●鶴岡本店●鶴岡中央店●鶴岡茅原店 営業時間9:30▶18:30

米粉の可能性

「米粉」は昔から煎餅・団子・和菓子などの食品に使われてきました。最近では製粉技術の進歩により微細なものを作ることも可能となり、パンやケーキ、麺類などに幅広く活用されています。

また、小麦粉の代わりに米粉を使えば、小麦アレルギーの人も安心して食べられます。さらに、グルテンを減らすことができるのでダイエットや美肌効果が期待できるとも言われています。米粉はお米の新しい食べ方として、大きな可能性を秘めているのです。

米粉の特徴

- ・米粉は油の吸収率が小麦粉よりも約二〇％低いので、揚げ物の衣に使えばカロリーを上手に抑えられます。
- ・パンや麺では小麦粉を使ったものよりも水分の割合が高いため、柔らかく、もちりとした食感が楽しめます。
- ・やわらかさもアップします。
- ・米粉には腸内環境改善、抗酸化作用、抗がん作用、自律神経系への働きや抗ストレス効果・抑うつなど身体にうれしい効果・効能もたくさんあります。

米粉の種類と用途

「上新粉」うるち米が原料で、歯ごたえがあり、団子や草もち、うるちろに用いられます。

「白玉粉」もち米が原料で、つるりとした食感で粘りがあり、白玉や大福もちに用いられます。

「もち粉」白玉粉よりきめ細やかで、求肥などに使います。

「道明寺粉」もち米が原料で関西風の桜餅やおはぎに使います。

「だんご粉」上新粉にもち米を混合したもので、その名の通り串団子に最適です。

小麦粉の代用は?

「新米粉」製粉技術の進歩により今までよりさらに細かく小麦粉並みの細かさにしたもので、パンや麺、ケーキなど幅広い用途に用いられます。

米粉は加熱することでふんわりとした食感を生み出すため、小麦粉の代用として使うことが可能です。

米粉の種類や特徴を知ること、料理の幅も大きく広がられるのではないのでしょうか。



キッコーマン いつでも新鮮 醤油ギフト 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、「いつでも新鮮 醤油ギフト」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

応募メ切: 2021年1月10日必着

※当選発表は2021年3月発行予定「Hotひといき」Vol.64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

・しぼりたて生しよゆ 450ml×2
・しぼりたて丸大豆しよゆ 450ml×1



庄内ホルモン鶴岡店

鶴岡市末広町6-6
☎0235-64-0429
🕒18:00~23:30
📍不定休 📷なし



★おすすめメニュー(税別)
・華咲牛タン…… 1,780円 **希少限定品**
・特上牛ハラミ…… 1,380円 **希少限定品**
・ねぎ冷麺…… 750円
(韓国風とは違うオリジナル麺を使用)

★お得な情報をメールでお届け!
メール会員募集中(無料)



特典 2/10まで、ホルモン一皿サービス!

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。



▲上カルビ/1,380円・華咲牛タン/1,780円
特上牛ハラミ/1,380円・ホルモン/480円

山形県産を中心に国産にこだわった上質の食材を、七輪の炭火(備長炭使用)でじっくりと味わえる。「一頭買い」ならではの新鮮な希少部位も種類豊富。ただし売り切れる場合が多いので早い時間帯の入店がオススメ。また、自分のスマホで直接注文できるオーダーシステム「スマセル」を導入している。

国産「一頭買い」ならではの希少部位
新鮮なホルモンを七輪の炭火で!

808泉屋



鶴岡市本町2丁目12-10
☎0235-22-0969・070-4519-3994
🕒10:00~12:00 / 14:30~18:00
📍不定休 📷あり

★掲載写真(税込)
①バイナボー…… 450円
②いちじく…… 450円
③焼きいも…… 400円
④イチゴ…… 400円
⑤ミカン…… 450円
⑥シャインマスカット…… 600円

★入荷状況、季節による品切れや価格変更はご了承ください。



この街で創業して約90年余!老舗の八百屋が作る「フレッシュフルーツサンド」の専門店として10月18日オープン。新鮮さが命だけに作り置きできないため、当分の間は予約販売が中心、少しずつ予約以外の店頭販売も開始する。なお、予約方法は当日受取りの場合は電話で受付け(受取り時間の2時間前まで)。翌日以降の予約は電話のほか、LINEやインスタでも受付可能。

八百屋が作るフルーツサンドの店
大人気で当分の間は予約販売中心

滝川蒲鉾店

鶴岡市本町1丁目8-27
☎0235-22-0281
🕒9:00~17:30
📍日曜日

★おすすめメニュー(税込)
・お魚コロッケ玉ネギ揚…… 90円
・ホタテ揚…… 200円
・庄内浜いか揚…… 200円
・おこのみ棒…… 200円
・吉野巻(大)…… 2,310円

★お正月用各種蒲鉾
ご予約承ります。
贈答用等お気軽にご相談下さい。



◀御蒲鉾・吉野巻セット/3,996円(税込)
お正月用に人気のセット!
食品添加物などで質・量・見かけをごまかさない、質の高い商品づくりがモットー。地元庄内の豊かな食材を生かし、安心・安全で美味しい蒲鉾をリーズナブルな価格で提供している。また、種類豊富なオリジナルの揚げ物(薩摩揚げ)類は、注文したその場で揚げられるのでアツアツをおやつ感覚で楽しめる。ぜひお試しを!

職人技が仕上げる「蒲鉾」は絶品
揚げたてアツアツの揚げ物も人気

美都寿し

鶴岡市日吉町2-1
☎0235-23-3249
🕒11:30~14:00 / 16:30~22:00
(日曜日は20:00まで)ラストオーダーは閉店30分前
📍毎週月曜日(祝日の場合は20:00まで営業)
📷あり

★おすすめメニュー(税込)
・小粋セット…… 550円 **1日限定20食**
・寿しランチ…… 950円
・こばえちやセット…… 1,250円
・すし膳(出前も致します)…… 2,100円
・たのしみセット…… 2,500円



▲海鮮串揚げ盛合せ(5本)/820円(ホタテ、赤ヒレ、あさり、うずら、イカつくね)
新鮮なネタは由良港はじめ地元庄内浜で揚がる旬の地魚が中心。米は寿司飯に最適とされる庄内産のササニシキを使用している。良心的な価格も評判で特にランチタイムの各種セットメニューはコスパが高い。その他、一品料理も種類豊富、なかでも新鮮な地魚料理や海鮮串揚げ盛合せの人气が高い。

お得なランチメニューがオススメ
20種類以上ある一品料理にも定評

特典 2月末まで、「100円サービス券」プレゼント!

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。

和食 隼 はやぶさ

鶴岡市本町1丁目7-23
☎0235-35-0178
🕒 17:00~23:00
📄 毎週日曜日 📄 なし

- ★おすすめメニュー
- ・黒ばい貝の旨煮……………460円
 - ・豚バラの西京焼き……………650円
 - ・由良穴子……………1,080円
- ★おすすめ日本酒セット
- ・超辛セット……………830円
 - ・大吟醸セット……………2,000円

★宴会料理は3,000円~
4名様以上で2日前まで要予約



▲さしみ三点盛り/930円と、のみ比べセット/930円

新鮮な旬の魚介類や山形地酒など地産地消にこだわりのもつ和食店。地元庄内の海の幸はもとより地鶏や黒豚など肉料理も充実。酒類も料理に合わせ各種地酒を取り揃えて様々な飲み比べが堪能できる。1階はカウンターと小上がり、2階は15~16名の宴会が可能な座敷になっている。

地産地消にこだわった郷土料理や山形地酒「のみ比べセット」が好評

古民家カフェ69

鶴岡市新形町18-13
☎090-2886-9938
🕒 11:30~14:30
📄 不定休(事前に電話確認願います)
📄 あり

- ★おすすめメニュー(税別)
- ・ナポリオム……………500円
 - ・各種パスタ……………500円~
 - ・各種スイーツ……………300円~
- ・フード+(ドリンクorデザート)……………+300円~
・フード+ドリンク+デザート……………+500円~



▲オムライス/500円

閑静な住宅街にたたずむ創作和食の店「旬彩 桜」が展開する新業態のカフェレストラン。「旬彩 桜」の店舗をそのまま利用してランチタイム限定で営業する。ワンコインランチをコンセプトに、オムライスやパスタ類、各種スイーツを提供。趣のある一軒家レストランで寛ぎのランチタイムを過ごしてみよう。

創作和食「旬彩 桜」プロデュース人気のオムライスもワンコインで

特典 1月末日まで、お食事の方にお好きなドリンク1杯サービス

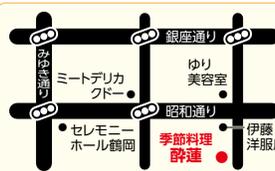
上記のサービスをご利用いただくには、ご注文の際に本誌をご提示ください。

季節料理 酔蓮

鶴岡市昭和町3-3
☎090-9749-3311
🕒 17:00~21:00
📄 毎週日曜日 📄 なし

- ★おすすめメニュー
- ・手作り餃子……………各500円
(焼き餃子5個/水餃子7個)
- ※事前の連絡でテイクアウト可能!

★旬の自家栽培野菜のお通し



▲手作り焼き餃子(5個)/500円

カウンター6席、2人掛けテーブル2卓のアットホームな店。手づくり料理に合わせた酒類も揃っていて時には希少な酒も。名物メニューは皮、餡、ラー油まで自家製の「手作り餃子」で「焼き餃子」と「水餃子」の2種類がある。その他、肉料理、魚料理も多数。

特典 1月末まで、飲食のお客様にお好みの餃子を2個サービス!

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。

ごちそうカイトン

鶴岡市三和町9-6
☎0235-25-7228
🕒 11:00~18:30
📄 不定休(毎週日、木は完全定休) 📄 あり

- ★おすすめメニュー
- ・日替わり幕の内弁当(白米)……………720円
(炊き込みごはんの場合は800円)
 - ・厚焼き玉子のサンドイッチ……………530円
 - ・特製ポテトサラダ……………350円
 - ・各種惣菜……………350円~

★オードブル(3,500円~)
3日前まで要予約



▲店舗には10種類程のお惣菜と手づくりの焼き菓子などが並び

食育インストラクターとしてイベント出張、出張料理教室など幅広い活動を展開する店主が、庄内の食材を中心に使用した手作り惣菜が日替りて並ぶ。体に優しい惣菜と白米が炊き込みごはんを選ぶ「日替わり幕の内弁当」は予約無しで購入可能。ただし、5個以上の場合は2日前までご予約を。

庄内豚と鶏肉でアレンジした餃子と自家栽培野菜がおすすめ

四季折々、庄内の旬をヘルシーに炊き立てご飯と体に優しい惣菜

◆日常生活でできる乾燥肌対策◆

◇食事で対策!

身体の内側からも乾燥しない肌作りが大切です。キレイな肌を作る為に、タンパク質やビタミンA、ビタミンC、ビタミンE、ビオチンを含む食材を摂るようにしましょう。

タンパク質: 肉、魚、大豆製品

ビタミンA (肌の粘膜を保つ働き) レバーやニンジン、ほうれん草などの緑黄色野菜

ビタミンC (肌の土台となる真皮のコラーゲンを生成)

赤ピーマン、ブロッコリー、キウイ、イチゴ、ミカン

ビタミンE (血行促進やホルモンのバランスを整える働き)

アーモンド、ヘーゼルナッツなどのナッツ系

ビオチン (健康的な皮膚を保つのに必要な栄養素) 卵、レバー、ししゃも、大豆

◇お風呂でできる対策!

・ぬるま湯に浸かる

冬は寒いので熱めのお湯に長時間浸かりたくなりますが、長時間浸かると肌の角質層がふやけて保湿成分が流れてしまいます。

・ボディタオルやスポンジでゴシゴシ洗わない

肌は強い刺激を受けると皮脂や角質層の保湿成分を流したり、肌の表面を傷つけてしまいます。ボディソープや石鹸は泡立てて、肌を優しく撫でる程度がおすすめです。

・シャンプーやコンディショナーのすすぎ残しに注意

乾燥肌になると刺激をブロックする機能が低下しているため、肌荒れを起こしやすくなります。

・水分が蒸発する前に保湿をする

お風呂から上がった後ボディークリームやローション、オイルなどを塗りましょう。乾燥がひどく、改善されないときは医師に相談しましょう。

参考: 日本成人病協会 文部科学省後援 健康管理コラム



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

応募〆切: 2021年1月10日 必着

当選発表は、2021年3月発行予定「Hotひといき」Vol.64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」2020.9 (Vol.62) プレゼント当選者発表 ★

- 長谷園
アーモンドプレート(小)2枚セット 美原町/田中様、本町二丁目/佐藤様、美原町/べべちゃん様、
- 栗甘露煮&てんさい糖 三和町/温泉マン様、海老島町/田村様、家中新町/石田様、平京田/難波様、錦町/高田様
- 主婦の店鶴岡店商品券3,000円分 大東町/上野様、本町三丁目/地主様、城北町/まーちゃん様

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



冬の風邪予防と乾燥肌対策



～冬の風邪予防～

◆なぜ冬は風邪をひきやすいの?

主な原因は、体温が下がることで免疫力が低下するからです。体温が1度下がると約30%も免疫力が下がると言われています。免疫力の低下や水分不足、低体温により血流が悪くなると白血球の動きが悪くなり、細菌やウイルスに感染してしまいます。また、喉や鼻は細菌などが入らないように粘膜で覆われています。乾燥していると細菌やウイルスが付着しやすくなります。そして炎症を起こし、喉の痛みや鼻水が出るなどの症状を引き起こします。

◆風邪予防するには?

① 手洗い・うがい・マスクの着用

細菌やウイルスを洗い流すために手洗い・うがいをしましょう。うがいは喉を潤す役割もあります。

② 水分補給

血行を促進し、喉を潤すために、こまめな水分補給をしましょう。喉が渇いていなくても水分は奪われている可能性があります。冷たい飲み物は胃腸を冷やし、体温や免疫力の低下につながりますので、温かいものを飲むようにしましょう。

③ 湿度管理

湿度が高いと細菌やウイルスの活動は低下します。湿度の目安は50%～60%です。加湿器を使用したり、洗濯物を室内に干したりして湿度を保つようにしましょう。多湿になると窓の結露やカビ、寝具を傷めますので注意してください。



～冬の乾燥肌対策～

◆なぜ冬は乾燥肌になりやすいの?

●空気が乾燥しやすい
空気が乾燥すると肌の水分が蒸発して乾燥肌になりやすくなります。

●気温が低い
気温が低くなると体温を保つために血管が収縮して体温の低下を防ごうとします。その為、血流が悪化して肌まで栄養が届きにくくなり、乾燥肌や肌荒れを引き起こします。





鶴岡幼稚園 年長児のみなさん

すてきな絵をありがとう



鶴岡幼稚園のご紹介

自分や周りか もっと好きになっていく

- ♥ 目の前のありのままの子どもを受け止め、認めることが出発の114歳になった鶴岡幼稚園です。
- ♥ 『よい子でありたい。～してみたい。うまくなりたい。』そんなたくさんの方の願いや夢、憧れに寄り添い、育とうとする力を引き出しています。
- ♥ 『楽しい!うれしい!きれい!やったあ!いいね!すご〜い!』小さな幸せな気持ちを毎日の遊びや生活を通し、いっぱいいっぱい心の中に積み重ねています。

教育目標

ちえと力を出し合って
いきいきと遊べる子ども

- やさしく
心の優しい思いやりのある子ども
- かしこく
自分で考え自分で行動できる子ども
- たくましく
友だちと元気に遊ぶ子ども

〒997-0033 鶴岡市泉町6-13
Tel.0235-22-0658
Fax.0235-22-7060



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