

荘内教会保育園年長児の作品 春の雪山あそびだ ヤッター!

蓄は、

 \bigcirc

被災地に供給される食事はパンやお

が多く、

・リングストックを心がけて

るといわれています。

ち

エコノミー症候群になりにくく

ができるため、

ストレスの軽減に役立

低限」ではなく「より快適な」避難生活

そしてそれを準備しておくことで「最

ライフラインが止まったり、家に住む

から少し離れた経験をすることで

ンプ体験です。日頃の便利な暮

ことができなくなった場合に自分には

何が必要かを確認することができます。

がキャ

できる減災の取り組みとして有効なの

代ですが、

家族単位で楽しみながら

コロナ禍で人の集まりも制限される

ンプ体験で災害時の準備を

◎このマー

ておき、

使った分だけ買い足す『ロー

食べている加工食品を少し多めに買っ

められています。そこで各家庭での備 おかずや野菜が不足するため改善が求 にぎりなどの主食(炭水化物)

野菜ジュースやお菓子など日頃

分の好きなものを食べられることや日

精神的な安

期限切れで捨てられるロスもなく、

い備蓄方法が推奨されています。賞味 ングストック(回転備蓄)』という新し

定や身体の健康に繋がります 常を少しでも保つことで、

大震災から-年 高 め よう 防 災意識

つでも起こり得る災害

~備えるのは今

防災ダイバーシティHP画面 あなたの防災を探す 防災一覧

あなたにもできる減災

ら準備しておくことが大切です リをダウンロードしておくなど日頃か 絡方法を決めておく、 認や危険度に応じた対策、 もちろんですが、 食や避難袋を用意する、ガソリンは半 突然やってくる自然災害に備えて非常 分になったら給油するなどの心がけは だけ小さくする取り組みのことです 東日本大震災から十年目となる今年 減災とは、 災害による被害をできる ハザードマップの確 防災速報のア 家族間の連 ブ

域に広げることができれば、 災を考え、 減災に繋がっていくはずです。 てください。そしてその取り組みを地 気持ちを引き締めて、 備えて減災に取り組んでみ ぜひ今日から防 さらなる

国土交通省 ハザードマッフ







家族で確認しておく必要があります。 や職場について国土交通省の 日本大震災の余震とされる大きな地震 ドマップポー ます。みんなで今一度、家族が通う学校 があり、 例えば、 昨年七月に豪雨が、 災害時にはどう行動するかを 改めて防災意識が高まってい 被災した場合、避難所と自 タルサイト』で安全確認 今年二月には東 ·『ハザ·

きことが見えてきます。そんなシミュ 少し具体的に考えるだけで、 飲まないが必要になりそうな薬など、 がいたら…。使い慣れたゲージ、毎日は ベットがいたら避難所に連れて行きま すか。そこに動物アレルギ あなたはどちらを選びますか。家に バーシティ』というサイトです。 ションが簡単にできるのが -のある人 準備すべ 『防災

災の取り組みではないでしょうか り、困ったときに助け合える環境を平 まりや職場や学校で、 力しあうことが必要です。町内会の集 考えるとき大切なのは、 うすればよいのでしょう。そう、減災を いうこと。だからこそ、助け合ったり協 ではパソコンやスマホがない人はど っておくことが最も大切 情報交換をした 人は皆違うと





クを見たら

があります。一つは そして必ず知っ いて欲しいこと ルプカード』の

おり、 たら、「必要な支援はないか尋ねる」「安 全に避難できるよう支援する」など、 各自治体 (鶴岡市は福祉課) が発行して 方や障害・疾患などのある方が いやりのある行動をお願いします。 としている」ことを周囲に知らせる からは分からないが支援や配慮を必要 存在です。右下のマ クです。このマーク入りカード このカードを身に付けた方を見 クは妊娠初期の 外見 思 は

や認識を共有していくことが必要です という目で見られる、 受け取ることを「ずるい」「ありえない」 際の被災地では家に住める人が支援を や物資を受けることができますが、 様々な偏見が生まれやすいということ いうことが起きていました。そんなこ て遠慮してしまい物資がもらえないと ことに変わりはなく、 でいても避難所にいても被災者である です。被災した方は半壊した家に住ん もう一つは、 被災地では地域内でも みんなで正 またはそう感じ 同じように支援

鶴岡市は「ヤフー株式会社」と災害に係る 情報発信等に関する協定を締結しています



i Phone



お持ちの スマートフォンから OR コードを 読み込んで下さい

Android

応募メ切:2021年4月10日 必着

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

または官製ハガキにご住所・電話

番号・お名前『緊急携帯トイレセット』

と記入の上、下記までお送りください

当選発表は、2021年 6月発刊予定「Hotひといき IVol.65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。

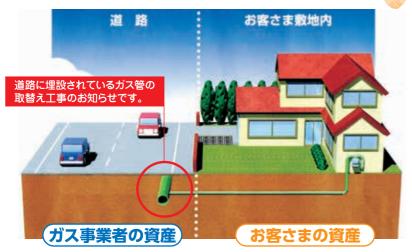
2021年度

【ガス管取替え工事のお知らせ】

工事予定 地区

朝暘町・長者町・本町一丁目・本町二丁目 城北町・大塚町

※工事時期、期間につきましては対象のお客様へ書面にてお知らせいたします。 さらに丁事予定地区は変更になる場合もございます。



鶴岡ガスでは毎年、市内各所で道路に埋設されている古くなったガス管を取り替える工事 をおこなっています。2021年度は上記の地区で予定しています。工事の際はご不便、ご迷惑 をお掛けいたしますが、何卒ご理解、ご協力を賜りますよう、お願い申し上げます。

○工事の際にお客さま敷地内のガス管のお取替えもお勧めしています。 お気軽にご相談ください。

一部の地区のお客様におかれましては、「都市ガス定期保安点検」、「ガス管 お願い 取替え工事」の両方に該当されています。訪問時期は異なる場合がございます ので事前にお知らせいたします。

> 工事のお問合せ/供給課 **20120-25-0012または0235-25-0011**

2021年度

【都市ガス定期保安点検のお知らせ】

お客様にガスを安全にお使いいただくため、 法令に基づき定期的にお客様宅にお伺いし、 ガス漏れ点検や給排気設備の調査を無償で行っております。



事前案内文(例)



ガス設備及びガス器具の定期保安点検

点検時期につきましては、事前に案内文にて周知致します。 訪問時には身分証明書を携帯しておりますので、ご確認ください。

案内文が届いたらぜひご連絡ください!

[主な点検内容]

- ◆ガスを3分程、閉止し、ガス漏れ検査を行います。
- ◆ガス器具が安全な状態で設置·使用されている かを確認します。
- ◆排気筒の外れ・腐食等の有無などを確認します。 (排気筒のあるガス器具のみ対象となります。)

異常がなければ 15分~20分程で 完了する点検です。

○1月~11月の期間で地区毎に順次、訪問予定

一部地区のお客様には既に点検訪問させていただいております。

ご協力ありがとうございました。

お問い合わせ/お客様サービス課 **20120-25-0012または0235-25-0011**

チーズとずんだの相性抜群!

【作りやすい分量】

〈ずんだ餡の材料〉 クリームチーズ …… 200a 剥き枝豆……… 1000 砂糖 ……… 100g 生クリーム ······· 200g

砂糖 …… 60q 寒天 …………4q(1袋 レモン汁 ······· 大さじ1 水 ······ 200cc

エネルギー 2105kcal ・脂 質 163.6gたんぱく質 33.5g ・塩 分 1.6g

□に生クリームを少しづつ 加えながら、全体が均一に かるように混ぜたら、レモ ン汁を加えさらに混ぜたら、レモ ン汁を加えさらに混ぜま 均一に混ざりません。
──度に混ぜると馴染まず、
★ここがポイント

ば完成です。

ボラストーのです。

は完成です。

が完めし国めます。

大がに冷えたら、型から外

大がに冷えたら、型から外

大がに冷えたら、型から外











クリームチーズは室温に戻りリームチーズは室温に戻りかくし、 枝豆は熱い糖 (100g) をまぶし でおきます。

砂糖と合わせてください。 ですが、その場合は後から れば、包丁で刻んでもOK れば、包丁で刻んでもOK にします。
枝豆を入れ、粗な

粗みじん切り

1のクリームチーズをボーコのクリームチーズをボールに入れ、ゴムベラなどでルに入れ、ゴムベラなどでかにしたら、砂糖 すかえ、

旬の素材美味しい!

【材料 4人分】

米……2合 アスパラ ……3本 ベーコンスライス ……2枚 玉ねぎ………1/4個 チーズ · · · · · 40g

チキンコンソメ ……1個 カレー粉 …… 小さじ1 ♠塩小さじ1/2 オリーブオイル ……… - 大さじ1

4

5

です

ズで

エネルギー たんぱく質

388kcal •脂 質 8.9g •塩 分 11.0g

●を入れ、水を2合の目盛りまで入れて、全体をさっりまで入れて、全体をさった級器に米と混ぜ合わせた



ください。 ★ここがポイント

2

らになるようにのせます。ン、アスパラをなるべく平への上に玉ねぎ、ベーコ

おもてなしにもなります。 上げに散らせば、彩りよく 上げに散らせば、彩りよく かでたアスパラを仕

をさっと混ぜ合わせて盛りたら、チーズをのせ、全体・ 付ければできあがり り体っ





て水気をきってお



2㎝位に切ります。 ピーラーで皮をむいて斜め して、下半分の長さまで アスパラは根元を少し落と ★ここがポイント サーズはプロセスチーズでもOK





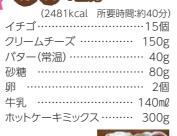


7 レシピ提供:有限会社サン・フーズ 高山美加代管理栄養士

~グリル調理器を使って作ってみよう!

いちごチーズパウンドケーキ







り方

『Smile Cookin'~プロの楽楽レシピ~』より

- ①イチゴは4等分に切っておく。
- ②ボウルにクリームチーズとバターを入れて混ぜ合わせ、 砂糖、卵、牛乳を加えて、その都度よくかき混ぜる。
- ③②にホットケーキミックスを入れて混ぜ合わせる。
- (4) ココットダッチオーブンにオーブンシートを敷き、③を流し込む。上か らイチゴを散らし、蓋をしてグリルに入れる。
- ⑤「ココットダッチオーブンの『パウンドケーキ!! を選択し、点火する。 手動の場合は、「ココットダッチオーブン『ケーキ/パン 【強】 「を選択し、 タイマーを 18 分に設定して点火する。消火後、そのままグリルの中で 10 分余熱する。
- ⑥ココットダッチオーブンから取り出し、粗熱をとる。







今回使用した調理器具はこちら!

【ココットダッチオーブン】

おウチで普段料理から 本格的な料理が作れる



Rinnai RBO-D2V-1 (単品) 定価:15.180円(税込) ※対応機種があります。

大容量で深さもたっぷり! 肉の塊やトウモロコシが丸ごと焼けます。

中までじっくり火を通して素材の旨みをギュッと凝縮

2021 鶴岡ガス(株)

会場:鶴岡ガス(株)本社



*料理教室再開にあたっての新型コロナウイルス感染予防対策につきましてはホームページ に記載しております。また、参加が決まった方には、合わせて対策のご案内をいたします。

- 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 *新型コロナウイルス感染状況により中止となる 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。
- *各コースとも申込み多数の場合は抽選とさせて *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。
 - 場合もございます。

〈お問合せ・お申込み〉

パソコン・スマートフォンからもお申込みできます。

鶴岡ガス





日常のお手入れ(毎日)



機器表面・ゴトク・トッププレート

- ①台所用中性洗剤を浸した布で汚れをふき取ります。
- ②洗剤や水滴が残らないように水ぶき、乾ぶきします。

汚れた場合 (週1度)



バーナーキャップ

●台所用中性洗剤で水洗いしてください。 炎が不揃いになったら、

満や穴を 歯ブラシや つまようじなど 先の細いものなどで



②水分をよくふき取り、 乾燥させてから取り付けます。

~キッチンとお風呂の



ガスコンロ

落ちにくい汚れの場合 (月1度)



ゴトク

- ○
 台所用中性洗剤を溶かした ぬるま湯に浸しておき、 スポンジなどで汚れを落とします。
- ②水分をよくふき取り、乾燥させてから 取り付けます。



トッププレート

- クリームタイプのクレンザーをつけ、丸めた食品用ラッ プでこすり取ります。または、メラミンスポンジでこす り取ります。
- ②洗剤や水滴が残らないように水ぶき、乾ぶきします。
- ※強い力でこすると、トッププレートを傷める恐れがある ので、十分ご注意ください。
- ※トッププレートの印字部分にクレンザーやメラミンスポン ジを使用しないでください。印字が消える恐れがあります。

点火しなくなった場合

電池が消耗している可能性があるので、乾電池を 交換してください。それでも点火しない場合は、

鶴岡ガス(株)営業部 TEL 25-0011 へ

ご注

- ●お手入れの際は必ずガスの元栓を閉め、乾電池を取り外してください。
- ●お手入れの際はコンロが冷めていることを確認してください。やけどをする恐れがあります。
- ●お手入れ時はゴム手袋などをご使用ください。
- ●洗剤は台所用中性洗剤を使用し、シンナー・ベンジン・アルカリ洗剤・酸性洗剤などは使用しないでください。 変色、変質、はがれなどの原因となります。
- ●金属タワシ、粉末クレンザーは使用しないでください。製品の表面を傷める恐れがあります。
- ●ゴトクなどを食洗機で洗う場合、専用洗剤・食洗機の取扱説明書をよく読み、使用してよい洗剤か確認してく ださい。食洗機で洗ったり、煮洗いした場合などは、変色したりツヤがなくなったりする場合があります。(グ リル扉は食洗機を使用しないでください。)
- ●お手入れ終了後は点火するかを必ず確認してください。バーナーキャップなど正しく設置しないと、点火しな い恐れがあります。

きれいな毎日を

お手入れマニュアル~

スポンジ

浴室用中性洗剤

スポンジに浴室用中性洗剤を含ませ軽く

こすって汚れを取り、シャワーできれい

浴

日常のお手入れ (毎日)

ンジで軽くこすって湯あかを洗い流

2 やわらかい布で乾ぶきしておくと水

汚れた場合 (週1度)

スポンジ

に洗い流します。

滴の跡が残らず、さらにきれいにな

使用する

道具

やわらかい布

します。

ります。





循環金具

浴槽フィルターのお手入れ (月1度)

- ②浴槽フィルターに溜まっているゴミを取り除きます。
- 3浴槽フィルターを取り外した逆の手順で、必ず取り付けてください。



每日。中心公民気持ちよく。

- ●浴槽フィルターは必ず取り付けてご使用ください。浴槽フィルターを付けないで運転するとポンプ等の故障の 原因となります。
- ●洗剤を浴槽に塗布したままで長時間放置しないでください。浴槽が変色する原因となります。
- ●毛布や浴室用の備品(椅子、洗い桶など)を浴槽内で浸け洗いしないでください。浸け洗い用洗剤の影響で浴 槽が変色したり、光沢がなくなる恐れがあります。
- ●浴槽の縁にカミソリやヘアピンなどの金属製の物を放置しないでください。もらいサビの原因となります。
- ●浴槽水浄化剤(風呂水洗浄剤)を使用しないでください。浴槽が変色したり、排水栓が劣化・腐食する恐れが あります。
- ●高機能スポンジ(メラミンフォーム製スポンジ:激落ちくんなど)は、常用しないでください。使い続けると 浴槽にキズが付いたり、光沢がなくなる恐れがあります。







ガスで暮らし快適フェア おうちごはんを 楽しもう! 2021年4月10日(土)~9月30日(木) 最新のビルトインコンロの機能で、毎日の料理を もっと楽しくしませんか?焼き物や煮物はもちろん、 ボタン一つで多彩な料理を作ることができます♪ ※標準取付費別途¥15,000(税込) Rinnai Paloma 面 动 由 プレゼント ●レンジフード連動型 ●レンジフード連動型 コンロオートメニュー機能 ●オートメニュー機能 ラ・クックグラン 専用アプリ対応 ●煮込み機能 木製プレート ●炊飯機能 ●温度調節機能 炊飯機能 クッキングシート ●ザ・ココット付属 ●ココットプレート付属 ©RHS71W31E13RCSTW OPD-809WS-75GJ 本体価格¥350,900(税込) 本体価格¥206,800(稅込) **₹198,200** ₩ 🗃 ¥113,70



取付丁事費別途

キッチン&リビングを

お花のある暮らしを ワンコインで楽しむ素敵なアイディアを 街のお花屋さん『花蔵』さんに教えてもらいました!

【コーヒーマグに生ける】

タニワタリを葉先から巻き、硬い茎は折って、カップに入る 大きさに巻きます。巻いた葉の間に切り花を 挟むように生け、切り口が浸かる程度に 水を入れます。

・タニワタリ(葉) 200円 ·ガーベラ ······ 150円 ・忘れな草 ………… 100円

お手持ちのマグカップ



【ビー玉とビニール袋で生ける】

小さいビニール袋にビー玉を6個づつ入れ、水をさします。 余分な葉を取りのぞいて短めにカットした花をさしたら、 ワイヤーなどで袋を結んで完成です。

> ・ビー玉(百均) ……… 100円 ·マーガレット······· 3~400円

・板(お皿やお盆など)

・小さいビニール袋

·ワイヤー(ヒモやリボンなど)

【お皿に根をつけたまま生ける】

鉢植えのお花は、ポットから出して根をほぐして 水で洗っておく。お皿に小皿を重ね、木の枝を組 み合わせて置く。(ワイヤーで止めてもOK) 根のついた株を枝に挟むように生ける。 小石などを重しの代わりにのせ、水をさす。

- ・アッツザクラ(ポット)…… 250円
- お手持ちのお皿と小皿
- ・木の枝、小石など

花の金額は時期により変動します。





協力/【花蔵】0235-25-6689 鶴岡市東原町17-17

毎日の大変なお洗濯は 乾太くんにお任せ!!

春からのお洗濯、 こんなお困りごとはありませんか?

「新学期や行楽シーズンで洗濯物がたまりがち…」 「梅雨時期は部屋干しで湿気やニオイが気になる…」



カラッと解決!!

- ●乾太くんは、天候に左右されず一年中大活躍!
- ●電気の1/3の時間で乾燥するので時間短縮になります♪
- ●ガスならではのパワフル温風が悪臭菌をカット!





試して!使って!実感して! 貸 出 中 !

※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。

おやつに、おつまみに!

ロールパン …… 4個 バター 25g

ガーリックバター …… 適宜 ココアパウダー ……… 適宜

ます。 ソースAとBを塗ソースAとBを塗 がナッツを散らし だナッツをで刻ん です。

ます。 2 の分焼き ます。 2 の分焼き できない 2 の分焼き できない 2 の分焼き かんしん 1 5 の かんき できない 2 の分焼き かんしん 1 できない 2 がんじん 2 がんしん 2 がんしん

ます。 焼きあがったら、 焼きあがったら、 焼きあがったら、 焼きあがったら、





バターを湯せんでいた。 深かしたら練乳を 深かしたら練乳を 混ぜます。(B) ココアパウダーを お好みでとり分け こしたら練乳を ります。 OK) パセリを入れても いにバターにおろ かしバターにおろ かしバターにおろ がしバターにおろ 1個分に市販のスライスしたパ - 個分に市 タ販バーのン

スを作

日清オイリオ ピュアオイルギフト

・エキストラバージンオリーブオイル(135g)×3本 ・シードオイル、セサミオイル(135g) 各1本

りに揃えてスラール パン4個



武田商店提供

●鶴岡本店●鶴岡中央店●鶴岡茅原店

営業時間9:30 ▶ 18:30

のおすすめはアルミホイ かりと抜いた状態で冷凍します

少しだけ余ったパン、どうしてますか?

~パンは冷凍がおすすめです!~

く冷凍することができて 熱伝導率が高いため素早 乗せて冷凍する方法です ら金属製のト に



ップしますので、

冷凍したが多が美味しい理由

その理由は、 表面が先に焼けて中の水分を閉じ込め ブンやト ンを焼くほうが格段に美味しいという ~3日後に食べるよりも、 限内だからといって冷蔵庫に入れて2 も劣化が進みやすいからです。 ブンとグルテンが0~4℃の温度で最 実は、 た理想の焼き上がりになるのです。 さらに、 っとりフワフワ、 ースターで焼くことにより、 は冷凍保存がおすすめ 冷凍した食パンはオー ンに多く含まれるデン 外はカリッ 冷凍したパ 賞味期

マヨネ

ズや

スをたっ 具材が多い

ふり

ましょう。 の際に霜などが付いていたら取り除き つも通り焼くだけでOKですが、冷冷凍した食パンなどは凍ったまま ンなど少し厚みのあるパンは、 またロー ルパ ンやメロンパ 冷蔵庫 冷凍

プやポリ袋に入れて包み、空気をしっロールパンや菓子パンも1個ずつラッ食パンはスライスした状態で1枚ずつ

なるべく早く、

短時間で冷凍すること。

-枚ずつ、

冷凍保存のポイントは賞味期限内に

冷凍のポイントとは

使ったものは不向きなのです

きなどで表面に満遍なく吹きかけ、 パサパサに乾燥してしまった食パンに移して自然解凍してから焼きます。 しっかり湿らせてから焼くと美味 は冷凍には不向きですが、 麦茶を霧吹

ンもあります。とはいえ、冷 や生野菜を使ったもの、 という方は、 約一ヶ月間、 しょう。 包んでから、 ンなどのように、 かできます。

7間、美味しい状態を保つことこうして冷凍保存したパンは

密封袋に入れると良

いで

ラップやア

、サンドイッチや惣菜、冷凍保存には向かない。

水分を多く含む素材

情報・プレゼント提供:武田商店 鶴岡中央店

電話 0235-22-1365

日清オイリオ

応募方法:本誌差込みのハガキか官製ハガキにご住所 電話番号・お名前、「ピュアオイルギフト」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

応募〆切:2021年4月10日必着 ※当選発表は2021年6月発刊予定「Hotひといき」Vol.65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。)

冷凍すると冷蔵庫の匂いが気になる ミホイ ルで

17 16

冷凍に不向きなんどもある

方は自由自在。 Hot Color を持って、さあ、出かけちゃおう!

星華ラーメン

鶴岡市三千刈藤掛105

ଛ 0235-57-3327

2 11:00~14:00

休 不定休 ₽ あり

★おすすめメニュー(税込)

(ジュース・お菓子付き)400円 ・背脂入り中華 ………800円 ・辛~い中華(醤油・味噌) ……850円 · 担々麺 ………850円

★トッピング(例) ・辛味・メンマ・味玉・バター/各100円



▲ 担々麺/850円 おつまみセット/500円▶

今年5月に1周年を迎える新しいお店だが、自家製の辛味、 大きな焼豚、最後まで熱々の麺とスープで圧倒的なファンが多 い。ラーメンのスープは、薄口と濃い口が選べる。女性店主なら ではの気づかいで、お子様用のメニューがありグッズも充実。不 定休なので休みはLINEでお知らせする。PayPay支払いOK。

6月末日まで、味玉または辛味サービス!(1グループ4名様まで)

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。

鶴岡料理あらかわ

鶴岡市羽黒町荒川字前田元131-4

ବ୍ର 0235-64-1922

2 8:00~18:00 休年中無休 🛭 あり

育

7

援

≡

IJ

F

当

専

7

朝 デ

矏

町 力

に

· 2 月

★おすすめメニュー(税込)

・慶事/法事の折り ……5.400円~ ・プレミアム弁当 ………1,200円 ·2段弁当 ………1,650円 ・四季の折詰(6マス) ……1.100円 ・おにぎり九升弁当……1.100円

★注文は3個から受付けており 全品2日前までのご予約に対応。





▲ プレミアム弁当 /1,200円 注文は年中無休で受付け!

庄内の四季の味をいかした本格「仕出し料理」のお店だが、慶 事や法事などの折り、予算に合わせたオードブルや単品料理の ほか、特製のお弁当も注文できる。おすすめは、2016年の第36 回全国豊かな海づくり大会「フェスタin酒田」で、天皇陛下にお 出ししたという一品(庄内豚の角煮)が入ったプレミアム弁当。行 楽などのお出かけにぴったりの竹皮の籠入りで、お昼の時間が 楽しみになりそうだ。一万円以上の注文なら、配達もしてくれる。

ム弁当』

BENTO ミートデリカ・クドー

鶴岡市朝暘町1-3

© 0235-22-1297

图 10:00~20:00 休 年中無休

P あり ★おすすめメニュー(税込)

· 焼肉弁当 · · · · · · · · · · · 700円 ・メンチ弁当550円 ・みそ豚弁当 ………750円 ・豚カツ山形牛カレー ……750円 ・イロドリ(9マス) ………1.000円





▲ 豪華でおしゃれな「イロドリ(9マス)」/1,000円

昭和通りの「ミートデリカ・クドー」がお弁当専門店になっ て、朝暘町(旧・嵐の湯)に移転リニューアルオープンした。注文 を受けてから店頭で作る自家製弁当は、この店ならでは。付け 合わせに大玉肉団子が入った弁当各種は、サラダか肉団子が チョイスできるので、毎日食べても味変できる。また、好きなと きに解凍して食べられる『丸ごと冷凍弁当』も新たに加わった。

3月31日まで、お弁当お買い上げのお客様に100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。

鶴岡スエヒロ食堂

鶴岡市末広町6-25

☎ 0235-29-2535

图 11:00~20:00 休 毎週水曜日 P なし

★おすすめメニュー(税込)

名物 冷たい肉そば ………

ハーフ …… 500円 大盛り ……… 1.000円 ・豚中華そば ……… 800円

・スエヒロ餃子 …… 450円





右下:冷たい肉そば/800円

鶴岡でオリジナルに再現した「冷たい肉そば」は、コシのある 蕎麦、歯ごたえのある国産親鶏のモモ肉とかつお出汁を効かせ た無添加のつゆが決め手。同じつゆを使った「豚中華そば」や 「ソースカツ丼」「スエヒロ餃子」には庄内産の桜美豚を使用して いる。中でも、"無限に食べられる"をコンセプトに開発した餃子 は、独自のレシピを提供して浜松で作ってもらい、仕入れるとい う情熱のこもった逸品で、八味唐辛子でいただくのがおすすめ。

た 畄

19 ●鶴岡美食倶楽部

方は自由自在。 せいしょ を持って、さあ、出かけちゃおう!

シェイシェイパール

謝謝珍珠 鶴岡店

鶴岡市末広町3-1 マリカ東館1階

2 11:00~19:00

体 年中無休(年末年始休業あり) P あり

★おすすめメニュー(税別)

・極黒糖シリーズ(4種) ······ Sサイズ 450円~ ······Mサイズ 580円~ ………… Lサイズ 670円~ ………タピオカ2倍

・タルゴナシリーズ ······ Mサイズのみ 550円~

さくらんぼほうじ茶ミルクティー





上質な味わいと食感に魅了されることまちがいなしのタピ オカドリンク。本場台湾の工場で作られたこだわりの素材に ベストマッチのテイスティングを重ねた厳選メニューが勢揃 い。山形県産のさくらんぼを使用した鶴岡限定メニューもあ る。迷ったあなたには、オリジナルミルクティーシリーズの「東 方美人烏龍茶ミルクティー×タピオカ×仙草ゼリー」がオス スメです。ビタミンCとEが豊富で、リラックス効果も期待でき るオリエンタル・ビューティー・ドリンクとして有名なのだそう。

肉菜バル NiGoo 厳本 場 台湾

0

糖

9

Ľ

力

を

使

季節

を五

感

で

味

ゎ

う

本

格

食

名店

料

召 和

上 0 鶴岡市馬場町5-38 **ロソジロ 20235-26-8717 23** ■ 11:30~14:30 (ランチ)

17:30~22:30 (LO22:00)

休 木曜定休(月1·水曜) P あり ★おすすめランチメニュー(税別)

・ハンバーグプレート ……980円 ・山形牛ステーキプレート… 1.480円

★おすすめディナーメニュー ・よくばりプレート(2~3人前) 3.980円~ ・山形牛のグリル(150g~) 2.280円~





昨年11月にオープンしたばかりの肉菜バル"NiGoo(にぐ~)" は、その名の通りガッツリお肉を食べたいあなたのためのお店。 夜のお肉のグリル焼きは100グラム単位で増量でき、お肉に あったワインも豊富に取り揃えている。アラカルトもソーセージ やベーコンなど全てが自家製でテイクアウトできるのが嬉しい。

6月末日まで、ランチかディナーのお客様にワンドリンクサービス!

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。

日本料理 紅屋

鶴岡市泉町泉7-35

☎0235-24-8222

閏 11:30~14:00頃 17:30~(昼・夜ともに要予約)

休 不定休 日あり

★おすすめメニュー(税別)

・山形牛ステーキコース … 4.800円~ ・おまかせ料理 …… 5.000円~ ・ご会合料理 ……… 3.500円~

★ご予算とお好みに応じてメニュー をご提案いたします。





▲ 紅屋ご宴会コース(例)/お一人様5,000円~

その季節その日の最高の旬の食材で、お客様の好みに合わ せた献立を提供してくれる紅屋は、全て個室で、少人数から大 人数まで対応している。いくつもの名店で修行を積んだ料理 長が、庄内の新鮮な海の幸・山の幸を使ってつくる自慢の料理 と質の高いおもてなしは、オートクチュールの贅沢な時間を約 束してくれる。庄内の味として人気の高い"岩のりのおにぎり" は、実は紅屋が元祖なのだそう。30年ほど前にまかない料理 として誕生し、コース料理の〆として今も愛されている。

持帰り専門すし一代

鶴岡市美原町4-25

ପ 0235-24-5727

国10:00~20:00 休年中無休 P あり

★おすすめメニュー(税込)

・生寿し(10貫入り) ………500円 ・上生盛り合わせ33貫 ……2.000円 ・上生盛り合わせ50貫 ……3.000円 ·特上生寿司10貫 ······· 850円

★ご要望の時間に合わせて 調理いたします。





今年40周年を迎える「すし一代」。

庄内浜の地魚を中心にした寿司を提供 する。写真の極上生寿司には鮪、中トロ、鰤、 宗八鰈、真曽以、関の紅海老、ボタン海老、スルメイカ、北海 道直送のつぶ貝、イクラ、ウニ、カニが入る。他にも予算と要 望に応じて注文を受けてくれ、全てがお値打ち価格だ。

6月末日まで、ご注文の客様1件につき200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。

お 打 Ø 5 わ 価 司 文 き 司

内

ュ

は

持

ち 鶏

も

可

眛

21 ●鶴岡美食倶楽部

基本的な花粉症対策も忘れずに!

目に現れる症状



花粉症とは、花粉に対して人間の 体が起こすアレルギー反応。体の 免疫反応が、花粉に反応し、花粉 を外に出そうとするために目や鼻 につらい症状が現れます。

鼻に現れる症状

- ・くしゃみ •鼻水
- •鼻づまり。



●こんな日は注意! 花粉が飛びやすいと言われている気象条件



- 晴れて、気温が高い日
- 空気が乾燥して、風が強い日
- •雨上がりの翌日や気温の高い日が2~3日続いたあと

②室内に花粉を持ち込まない

花粉が付着しにくい服装として、できるだけツルツルとして凹凸のない素材の服がオス スメ。帰宅時には、家の中に入る前に玄関前で花粉を払い落としてから室内に入り、うが いや手洗い、洗顔で花粉を洗い流すと効果的です。

アレルギー症状を軽くするには規則正しい生活が重要です。早寝早起きをする、 栄養バランスのとれた食事をとる、適度な運動をするなどして体調を整えましょう。

鶴岡ガスプレゼントコ 主婦の店 鶴岡店 商品券 3,000円分を



伸選で 3名様に

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4月10日 必着

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」2020.12(vol.63)プレゼント当選者発表 ★

●多聞館「精進料理懐石」 淀川町/斎藤様、円枝/後藤様、美原町/美原町 ばぁば様

●キッコーマン 山王町/村山様、稲生二丁目/岡田様、山王町/廣井様、 いつでも新鮮 醤油ギフト 稲生一丁目/鈴木様、大宝寺町/今川様

●主婦の店鶴岡店商品券3.000円分 切添町/あおぞらくん様、日枝/石川様、稲生二丁目/稲生.ともちゃん様

対策と同じなんです!

エールくんの

くらしに役立つ情報を ご紹介します

マスクを正しく使って花粉&ウイルス対策を

外出時には花粉がなるべく鼻や口の中に入らないように、マスクを着用しましょう。 マスクの着用は吸い込む花粉の量をおよそ3分の1から6分の1に減らし、鼻に現れる症 状を軽くする効果があります。

マスクを顔ピライツトさせる

マスクを着用した時に横に隙間ができると そこから花粉が入ってしまいます。 使いやすいマスクとして、顔にフィットし、 息がしやすいものが推奨されています。

マスクの内側にガーゼを当てる「インナーマスク」で 鼻に入る花粉の量を減らすことができます。

鼻の両横、 頬に隙間を つくらない

マスクの ヒダは 下向き



コットンやガーゼは使い捨てし、新しいものを使用しましょう。

【材料】

- 市販のガーゼ (縦横10cm×3枚)
- 化粧用のコットン
- マスク



- ●ガーゼを縦横10cm程度に切り、 3枚用意します。
- 2化粧用のコットン を丸めて、1枚の ガーゼでくるむ。 (インナーマスク)



3 市販の不織布の マスクに2枚の ガーゼを重ね、



- 2つ折りにしてあてる
- 4ガーゼの上に2のインナーマスクを置く
- ⑤鼻の下にインナーマスクがくるように マスクをつける
- ※息が苦しい場合にはコットンの厚さを 半分にしてください。



参考:環境省 花粉症環境保健マニュアル

共内教会保育園 年長児のみなさん きな絵をあ



こんにちは 荘内教会保育園



施設概要・理念・方針等

❖「キリスト教保育」を柱として、他者を思いやる気持ちを育てています。

❖自分は愛されていると感じることで、伸び伸びと自己発揮出来るようになる。 ❖友だちとの関わりの中で、様々な思いや考えがある事を知り、

一緒にいる事が嬉しいと思えるようになる。

❖答えを急がず、自分で考えてみる・やってみるなど、プロセスを大切にする。

場所は鶴岡市役所南、市民プールに向かう途中です。

可愛いエンジェルたちを、ぜひ見に来てください。

共に働く仲間も募集中です。こちらも是非一度見学にお越し下さい。



〒997-0034 鶴岡市本町三丁目5-36 Tel&Fax 0235-25-7070

快適ガスライフのパートナー



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





●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