

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 2021.9
Vol.66

ひといき



大宝幼稚園年長児の作品 どんぐりいっぱい!うれしいな♡

鶴岡湯巡り

「あつみ・湯野浜・由良・湯田川」

地元温泉をお得に楽しむ



白山島の夕日



ミニ花火大会イメージ



由豆佐売神社

藤沢かぶ

あつみ温泉ばら園

ビーチスラックライン

行かなきゃ損です、地元の名湯

日本中から温泉ファンが訪れる鶴岡。コロナ禍の今だからこそ情報をアップデートし地元を見直してみたいいかがでしょうか。「県民泊まっつておでかけキャンペン」の予約・販売期限が10月31日まで延長されており、日帰りでも、宿泊でもまだまだお得になりますよ！

秋咲きのバラを訪ねてあつみへ

弘法大師が発見したと伝えられるあつみ温泉は殿様の湯治場として栄えました。そして「殿様が愛したバラ」も平成24年に鶴岡公園から「あつみ温泉はら園」に移されたのです。高台から街を一望する園内にある90種類3千本のバラは、春だけでなく秋咲きも楽しむことができます。そのバラと見まごう



アイスのバラ

ミニ花火大会を湯野浜で

亀が傷を癒していたことから発見され、昔は「亀の湯」と呼ばれた湯野浜温泉。夏には海岸で毎年ミニ花火大会が行われており、今年最後の花火は9月18・19日に開催予定です。

また波乗り(サーフィン)発祥の地でもある湯野浜では様々な海辺のスポーツが盛んです。温泉浴のほかに2つの公衆浴場があり安価で利用できるのも人気のポイント。コロナ禍で中止になりましたが毎年夏にはノルディック・ウォークの大会が開催されたり、体験できるものではシーカヤック(今季申込は終了)や、任意団体「鶴岡スラック

一人ひとりがコロナ対策をしつかりと行い、地元温泉を楽しんでください。



ビーチスラックライン

ライン」の有志たちが設置・利用しているビーチスラックラインがあり、砂浜にラインが設置されているときは飛び入りでも体験できて、遊び方などの指導もしてくれます(9月中旬も不定期で設置:11時~17時頃)。

夕日を追って由良まで

蜂子の皇子や八咫鳥が登場する「八乙女伝説」が語り継がれる由良温泉。八乙女浦の洞窟は羽黒山頂の神の井戸とつながっていると伝えられます。日本の渚百選に選ばれたその美しい海岸で白山島と日本海に沈む夕日の絶景は、物語を知ると一層美しく感じます。

由良海岸は海水浴場として有名ですが東北有数のダイビングスポットでもあり、7~9月には水温が30度近くまで上昇して、ミナミハコフグやキンチャクダイの幼魚など南方系の魚もやってくるそうです。釣りでは太公望が訪れる磯釣り(由良渡し船は3~11月)、ファミリー向けの白山島の海洋釣り堀も楽しめます(10月17日まで)。

しっとり湯田川を満喫

由豆佐売神社が創建された後、出羽国建国の年に一羽の白鷺が傷を癒したことから「白鷺の湯」と呼ばれていた湯田川温泉。鶴岡の温泉は最も古く、江戸時代には庄内藩主の湯治場でもあり、当時の全国名湯番付では「庄内・田川の湯」として「東の前頭筆頭」に位置付けられていました。だからこそ、暑い盛りの「丑湯治」の文化が残っていたり湯田川温泉神楽を各旅館のお座敷で楽しむことができる(通年・要予約/現在コロナ禍で休止中)など、独特の伝統を今も残しています。明治時代以降は種田山頭火や藤沢周平、竹久夢二、柳田国男などの文化人にも愛された温泉街であり「鶴岡の奥座敷」という枕詞には私的で特別な人をもてなすつておきの場所という意味が感じられます。

周りに派手な見どころはなくとも、春には梅園を愛でて、孟宗料理を味わい、初夏にはホテルを見つけてよこりんだり、通りがかりの足湯に浸かったり。映画の舞台のような風情のコンパクトな街並みを、実家に帰ったかのようにならずに、心地よく楽しい体験

QRコード

◀ 県民限定
やまがた四季旅公式HP

あつみ温泉観光協会HP ▶

QRコード

◀ 湯野浜温泉観光協会HP

湯田川温泉観光協会HP ▶

QRコード

◀ ゆらまちっく公式サイト

厳選で **かしわや旅館の温泉の素**

5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・『温泉の素』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10月12日 必着

当選発表は、2021年12月発行予定「Hotひといき」Vol.67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。)

旬の味覚を楽しむ

秋鮭の ガリバタご飯

【材料4人分】

米	……………2合	バター	……………20g
鮭	……………2切れ	麵つゆ	……………大さじ1
玉ねぎ	……………1/4個	塩	……………小さじ1/4
しめじ	……………1/2袋	おろしにんにく	……………4g
万能ねぎ	……………少々		

1回分 栄養量	• エネルギー • たんぱく質	365.3kcal 13.8g	• 脂 質 • 塩 分	6.3g 0.8g
------------	--------------------	--------------------	----------------	--------------



牛肉も美味しい!

内陸風 山形芋煮

【材料4人分】

里芋	……………500g	水	……………1000cc
牛肉(切り落とし)	250g	酒	……………大さじ3
サラダ油	……………小さじ1	砂糖	……………大さじ3
長ネギ	……………1本	しょうゆ	……………大さじ4
こんにゃく	……………1枚		
舞茸	……………1パック(100g)		
ごぼう	……………1/2本		

1人分 栄養量	• エネルギー • たんぱく質	421.8kcal 17.3g	• 脂 質 • 塩 分	14.1g 2.6g
------------	--------------------	--------------------	----------------	---------------



4

③の上にバター10g(半分)を、そのまま混ぜずにのせます。

1

米は洗って30分位浸水し水気を切っておきます。また、麵つゆに塩とおろしにんにくは混ぜ合わせておきます。

5

④の上に玉ねぎとしめじを順に散らして広げます。その上に鮭を並べて乗せ、普通に炊飯します。

2

鮭は切り身を2切れ用意します。玉ねぎは薄切り、しめじはほぐして、万能ねぎは小口に切っておきます。

6

炊き上がったたら、鮭の骨と皮は取り除きます。残りのバターと②の万能ねぎを加え、全体を混ぜて盛り付けてください。

3

炊飯器に米を入れ、通常の方法で炊き上げたら、①の塩とおろしにんにくを溶いた麵つゆを加えて、全体を混ぜます。

4

③の鍋に里芋、ごぼう、こんにゃく、分量の水を入れて沸騰するまで中火で煮ます。

5

鍋が煮立ったらあくを除き、舞茸と調味料の半分を入れて里芋が柔らかくなるまで煮込みます。

6

③で取り出した牛肉と、残りの調味料、ネギを加え、肉はかたくなるので必ず取り出してください。

1

里芋は皮を剥いて食べやすい大きさに切ります。(皮をむいてあるものを使用してもOK)こんにゃくはスプーンなどを使って一口大にちぎり、ネギは斜めに切ります。

2

ごぼうは皮をこそげ、さがきにし、水にさっとさらしてあくをとります。(小ささがきごぼうを使ってもOK)調味料は先に合わせておきます。

3

鍋にサラダ油を入れ、牛肉を炒めます。肉の色が変わったら取り出します。



グリル調理器で

カンタン&ラクラククッキング♪

Rinnai [コcottダッチオーブン]

RBO-D2V-1 (単品) 定価:15,180円(税込) ※対応機種があります。

ナスのラザニア風



材料 (4人分) (所要時間: 約60分)

- ナス..... 3本
- 牛乳..... 300ml
- ベーコン..... 120g
- マッシュルーム煮..... 100g
- ミートソース缶..... 約300g
- ホワイトソース缶..... 約300g
- チーズ(ピザ用)..... 80g



作り方

※リンナイHP [Smile Cookin'~プロの楽楽レシピ~]より

- ナスは皮をむき、1cm厚の斜め切りにして、牛乳に10分程度、浸けておく。
- コcottダッチオーブンにミートソースの3分の1の量を敷き、それぞれ半量のナスとベーコン、マッシュルームを散らす。残りのミートソースの半量を敷き、ホワイトソースの半量を重ね入れる。さらに残りのナス、ベーコン、マッシュルームを散らし、残りのミートソースとホワイトソースをかける。
- 最後にチーズをかけ、蓋をしてグリルに入れる。
- [コcottダッチオーブン]を選択し、タイマーを15分に設定して点火する。消火後、そのままグリルの中で5分余熱する。
- お好みでパセリのみじん切りを散らす。



リンゴとサツマイモの紅茶ケーキ



材料 (1台分) (所要時間: 約45分)

- さつまいも..... 100g
- りんご..... 100g
- 紅茶葉ティーパック入り..... 2袋分(4g)
- 牛乳..... 120ml
- りんごジュース..... 100ml
- 砂糖..... 20g
- ホットケーキミックス..... 150g
- 卵..... 1個
- 溶かしバター..... 50g
- 砂糖..... 50g



作り方

※リンナイHP [Smile Cookin'~プロの楽楽レシピ~]より

- さつまいも、りんごはサイコロ状に切る。少量の湯で紅茶葉をひろげ、温めた牛乳を加えて、冷ます。
- フライパンにAを入れて中火にかけ、キャラメル状になったら火を止め、りんごを加えて冷ます。
- ボウルにBを入れて混ぜる。さらに①の紅茶と②を合わせ、さつまいもを加えて混ぜる。
- コcottダッチオーブンにオープンシートを敷いて、③を流し込み、蓋をしてグリルに入れる。
- [コcott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。
- コcottダッチオーブンから取り出し、網にのせて粗熱をとる。



2021 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
10/5(火) 10:00~ 12:00	初めてのフレンチ 庄内豚のハッシュドポーク、焼き茄子の バルサミコマリネ、キノコと根菜のサラダ	récolte 難波英城さん	¥1,200	12名	9/21 (火)
10/20(水) 10:00~ 12:00	久栄堂さんと菓子作り スイートポテト、秋の上生菓子	久栄堂菓子舗 五十嵐順一さん	¥1,000	12名	10/5 (火)
11/17(水) 9:30~ 12:00	家庭で楽しむパン作り アップルメイプルロール、 ナッツ&グラハムブレッド	JHBS教師 梅田百合子さん	¥1,300	9名	11/4 (木)
11/25(木) 10:00~ 12:00	季節を楽しむおうちごはん 庄内豚の味噌チャーシュー、えびと白菜の 中華うま煮、春菊ときくらげのサラダ、 杏仁豆腐の梅ジュレのせ	管理栄養士 小林恵美さん	¥800	12名	11/11 (木)
12/10(金) 9:30~ 12:00	洋菓子教室 抹茶のガトーショコラ チョコレートのチーズケーキ	製菓衛生師 菅原恭子さん	¥1,000	12名	11/26 (金)
12/14(火) 10:00~ 12:00	魚亭 岡ざきさんと和食料理 鮭ときのこのホイル焼き、南蛮漬け、他	岡ざき 岡崎雅也さん	¥1,200	12名	12/1 (水)

- *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。

- *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。中止の場合はホームページ上でお知らせいたします。
- *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。

〈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もお申込みできます。

鶴岡ガス

検索

【料理教室の対策】

- ・開催時間は約2時間に時間短縮し、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、当日は検温を実施いたします。
- ・30分おきに室内の換気を行います。
- ・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。
- ・会食は行わずお持ち帰りいたします。

【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。
- ・調理中はナイロン手袋とマスク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。



1 安心を見守る、警報器の**設置・交換を!**

2 ガス機器の使用中は**必ず換気!**
(給気と排気)

3 古くなったガス機器は**安全型に交換!**

4 ガス機器とガス栓は、**正しく接続!**

我が家の清美
ニヤーガス
我が家のまもる
我が家のまじ
我が家の一家

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

2021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
▼くわしくは下記までお問い合わせください▼

大人も子どもも楽しく学んで、「スゴログ」をGET!

日本ガス協会 「ガスと暮らしの安心」運動
サイトはコチラ

<https://gastokurashi.com>
(開設期間：2021年9月1日～11月30日)

検索

鶴岡ガス株式会社

☎0120-250-012
☎0235-25-0011

2021年「ガス展」中止のお知らせ

日頃より鶴岡ガス情報誌「Hのてびととき」ならびにホームページをご覧いただきありがとうございます。

当社では新型コロナウイルスがまだ収束していない状況を踏まえ、昨年引き続き今年もガス展を中止することといたしました。お客様からは「昨年中止を案内した後に「中止は残念」「楽しみにしていたのに」「来年こそは開催してもらいたい」といった声を数多く寄せていただきました。そのようなご意見に私たちは心苦しいながらもありがたく受け止めて参りました。

お客様の声に励まされ、この一年間情報誌やホームページを通して、コロナ禍でも快適な生活のお役に立つための情報発信を行ってまいりました。それでも足りない部分はガス展で実際に見ていただいたり体験していただくことを心待ちにしておりました。そのような中で今年も中止することは大変申し訳なく、言葉にできない思いがあります。お客様の安全を第一に考えた末の判断であることをご理解いただければ幸いです。

来年には笑顔あふれるガス展を皆様とともに迎えることができるように心から願っております。

鶴岡ガス社員一同

10/1(金)~12/20(月)

秋の感謝セール



使ってナツク!

ガス温水床暖房

家族みんなにうれしいガス温水式床暖房

ガス温水式床暖房ならさまざまなお悩みを一気に解決!

家じゅうをぽかぽか暖め、家族みんなが納得の快適な暮らしをかなえます。

温水床暖房
契約が
お得です
(11月~4月)

6畳用セットプラン

Rinnai

温水暖房熱源機^{※1}

RVD-E2405AW2-3 (A) 517,000円

配管カバー 7,700円

温水マット2回路用(仕上剤含む) 222,750円

配管部材^{※2} 136,950円

床暖房リモコン 15,950円

合計 900,350円

※1 浴室リモコン、台所リモコン含む (税込価格)

※2 配管の長さによって部材数量が異なります

セール
価格 **¥550,000** (税込)

取付工事費別途

ビルトインコンロと同時購入で更に
¥100,000引きお見積りのご依頼は
喜んでお受けします!床暖房
Q&A

- Q 床暖房って何年使えるの?
A 30年以上ご使用いただけます。
- Q 低温やけどの心配はないの?
A 温水式なら低温やけどの心配を軽減します。
- Q 床暖房だけで本当にあったかいの?
A 部屋床面積の約7~8割を敷き詰めれば、主暖房として使えます。

ガス展は残念ながら中止となってしまいましたが、今年も秋の感謝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!



秋到来!! こんな時期のお悩みは?

- ・長雨シーズンに入り部屋干しが増える
- ・湿度が高く気温も下がるので洗濯物が乾きにくい...

そんなお洗濯のお悩みも
衣類乾燥機「乾太くん」が解決!

外干し不要で一年中大活躍!

さらには電気の1/3の時間で乾燥してくれるので、洗濯物がたまりません!

部屋干しで生じる生乾き臭もカット!

ふっくらやわらか、高級タオルのような気持ちの良い仕上がりに♪

Rinnai 高機能タイプ
乾太くん 5ヶ口 RDT-52SA

- ・シーツ/毛布コース搭載
- ・消臭運転
- ・静電気低減

セール
価格 本体価格 ¥173,800(税込)
¥97,700 (税込)セール
価格 本体+専用台・排湿管セット
合計価格 **¥123,600** (税込)

※扉は左右選べます。 取付工事費別途

Rinnai スタンダードタイプ
乾太くん 5ヶ口 RDT-54S-SVセール
価格 本体価格 ¥140,800(税込)
¥76,100 (税込)セール
価格 本体+専用台・排湿管セット
合計価格 **¥102,000** (税込)

※扉は左右選べます。 取付工事費別途

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
ガスファンヒーター

大好評

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)



秋の感謝セール

ビルトインコンロ実演会

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“楽しさ”や“美味しさ”を一緒に発見しませんか？

Aコース

開催日時

- 10/13 (水) 10:30 ~
- 11/12 (金) 10:30 ~

開催場所

鶴岡ガス株式会社 (本社)



メニュー

- 炊飯鍋
シンガポール風鶏ごはん
- ココットダッチオープン
豚肉のハーブ焼き
(ローストポーク)
厚切りベーコンと豆の煮込み



Bコース

開催日時

- 10/28 (木) 10:30 ~
- 12/2 (木) 10:30 ~

開催場所

鶴岡ガス株式会社 (本社)



メニュー

- グリルタイマー
鮭ときのこのクリームドリア
- ココットダッチオープン
鶏モモ肉のコンフィ
- ココット
糖質制限！おからコロッケ



上記の **A** コース・**B** コースいずれかを選択してお申し込みください。
定員は2～6名。応募が多数の場合は抽選となります。
各開催とも開催 **10日前**締切りです。

※①ホームページからもお申し込みできます。

※②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。

※③メニューは一部変更になる場合があります。



私たち鶴岡ガスはこれからも 都市ガスの『安心』『安全』『安定』供給に 努めて参ります

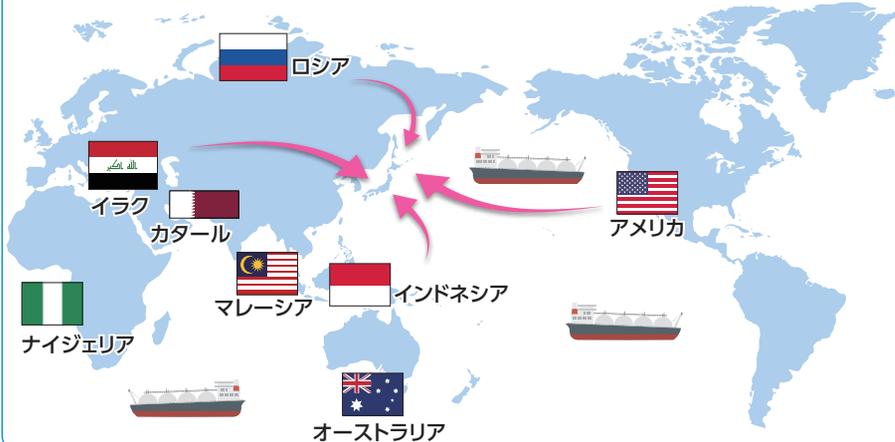


都市ガスの原料調達安定化を図るとともに、道形工場では製造設備の更新を進めており製造面でも完全の体制を整え都市ガスの安定供給・安全確保の更なる向上を目指していきます。

LNGとは都市ガスの主原料である「液化天然ガス」のことです。

天然ガスを液化してLNGを製造する際に硫黄などの不純物を取り除いており、不純物をほとんど含まないクリーンなエネルギーです。

LNGはマレーシア、ロシア、カタール、オーストラリア、アメリカ、ナイジェリアなどからLNGタンカーで日本まで運ばれます。



さらなる **安定供給** を目指して

都市ガス原料の出荷基地が増えました!

これまで当社では都市ガス原料となるLNG(液化天然ガス)の納入を新潟県の日本海エル・エヌ・ジー(株)新潟基地から行っておりました。

それに加え新たに昨年2020年11月25日より福島県相馬市の石油資源開発(株)相馬LNG基地からもLNGが出荷されることになりました。

これにより日本海側と太平洋側の両側からの輸送路が確立され、災害や事故などの不測の事態でも確実にLNGを輸送し、お客様へ都市ガスを更に安定して供給できる体制が実現いたしました。



◀2020年11月25日
相馬LNG初納入

応援します！エンジョイライフ

お砂糖・シロップ代わりに！

フルーツ酵素エキス

【材料】 作りやすい分量

※ お好みのフルーツ:500g

りんご	1/2個	てんさい糖(砂糖)	… 550g
苺	8個	保存瓶	… 1.5リットル
オレンジ	1/2個	(作る際は密閉しません)	
キウイ	1個	キッチンペーパー	
レモン(国産)	1/4個		



4 キッチンペーパーか、通気性のある布でフタをして、輪ゴムで止めまわす。室温20〜25度の人がいる部屋で直射日光と高温多湿を避けて保管します。



5 毎日1〜2回、きれいに洗った状態で全体を混ぜながら発酵を待ちます。1〜2週間すると混ぜる時、ビールのような泡が立ちます。こうなれば完成です。



6 しゅわしゅわと泡立つまで発酵したら、ざるで少しずつエキスをこし清潔な容器に移して冷蔵庫で保存します。(果実を絞らないこと。果実も食べられます)



1 お好みの果実をよく洗ってから水気を切り、キウイは皮をむいてカットします。輸入物の果実は必ず皮をむき、オレンジやレモンの種は取り除きます。



2 清潔な保存容器に1のフルーツを半分入れて、てんさい糖の1/4をまぶしきれいに洗った手で、全体にまんま糖が馴染むようによく混ぜます。



3 ②に残りの果実を入れ、同じようにてんさい糖をまぶして混ぜ合わせ、最後に全体を覆うように残りのてんさい糖を加えます。



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

●鶴岡本店 ●鶴岡中央店 ●鶴岡茅原店

営業時間 9:30 ▶ 18:30

知っているようで知らない酵素のお話 ～ そもそも酵素ってどんなもの？ ～

酵素がヒトの体に必要な理由

近年、酵素サプリや酵素ドリンクが注目されていますが、酵素は麹や酵母と違って、生き物ではないということをご存知でしょうか。実は酵素はタンパク質の一種で、消化吸収や新陳代謝、免疫・解毒・DNAの複製など生命活動における化学反応に必要な不可欠なものなのです。代謝反応がある動物や植物・微生物の体内には必ず酵素が存在しています。ヒトの体内には食べ物の消化を促す『消化酵素』と食物からエネルギーを生み出したり、免疫や血液に関わる『代謝酵素』が合わせて約5千種類ありますが、1つの酵素は1つの化学反応しか触媒しないという性質を持っています。さらに体内で生産される酵素の量は限られており、添加物やお酒・タバコなどを摂取すると酵素を大量に消費するため、健康維持に必要な酵素が足りなくなるのです。

そこで他の動植物から『食物酵素』と呼ばれる体外酵素を摂取することで体内酵素の働きをサポートします。野菜・果物・生魚は新鮮であるほど酵素が多く、味噌・納豆・キムチなどの発酵食品にも多く含まれています。

酵素が生き物と勘違いされる理由はほとんどの酵素が50〜70度で変性して失活や不活化して反応を起こさなくなるため、その現象を酵素が「死ぬ」と表現することがあるからです。逆に多くの酵素活性の適温は25〜40度といわれています。

失敗しない酵素エキス作り

左ページにフルーツ酵素エキス作り方を紹介しています。以下の注意事項に留意して作ってみてください。

【注意事項】▼数種類の野菜や果物を使って作るのが効果的です。▼大きな種のあるものは取り除きます。▼なるべく国産で無農薬の果実や野菜を使用してください。▼きれいに洗った素手でかき混ぜてください。(手の常在菌が酵素作りに必要です)▼てんさい糖の代わりにグラニュー糖や白糖は使えますが、三温糖は使えません。▼果実と砂糖の比率は1対1を守ってください。▼酵素エキスは1対1を守っていただくのが目安です。(お砂糖代わりに料理やお菓子に加熱せずにご使用)▼アンモニア臭やカビの発生、表面に白い膜が張るといった場合はすぐに捨ててください。

プレゼント内容

ミツカン 黒酢ストレートドリンク4本セット
・ブルーベリー黒酢(1L) ・ざる黒酢(1L)
・りんご黒酢(1L) ・ヨーグルト黒酢(1L)



ミツカン 黒酢ドリンク ストレートドリンク4本セット 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、「黒酢ドリンク」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10月12日必着

※当選発表は2021年12月発行予定「Hotひといき」Vol.67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。)

ピザカルボ 鶴岡美咲町店

鶴岡市美咲町3-12 (ウエストモールPAL内)

☎ **0235-35-1355**

営業 11:00~22:00

休 12月31・1月1日 P あり

★おすすめメニュー(税込)

- ・ウルトラモッツアレラチーズ… 1,058円
- ・スペシャルペーコンのピザ… 853円
- ・カルボのミックスピザ… 637円
- ・ペーコンたっぷりマヨコーンのピザ… 540円
- ・オリジナルクリスピーチキン… 421円
- ・ソフトクリーム… 108円



◀ オリジナル
クリスピーチキン
(4個)/421円

▲ フレッシュトマトとモッツアレラのマルゲリータDX/961円

山形発のテイクアウト・ピザチェーン「ピザカルボ」が庄内に初登場。月替わりのピザを含む約30種類の手作り本格ピザが勢揃い。チキンの種類も豊富でクリスピーチキンは中がジューシーなのに時間が経ってもカリカリ食感。パル内にあるので、お買い物の前に予約して帰りに受け取りができるのが便利!



特典 11月30日まで、本誌ご提示で **ピザ1枚 50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。

コスパ最高のテイクアウトピザ!
セルフのソフトクリームも大人気!

うなぎ 若林

鶴岡市末広町11-9

☎ **0235-24-3701**

営業 11:30~23:30 (日曜日は23:00まで)

休 不定休 P あり

★おすすめメニュー(税込)

- ・うな重(梅)テイクアウト2900円… 3,000円
- ・うな重(竹)テイクアウト4300円… 4,450円
- ・うな重(惣)テイクアウト5700円… 5,900円
- ・ます寿し(要予約・2~3人前)… 2,500円
- ・地魚おまかせコース… 3,500円
- ・地魚定食… 1,500円



▲ うな重(竹)/4,450円(肝吸いと香の物付き)

昭和52年に山形の老舗「あげつま」からのれん分けされ、二百年以上継ぎ足してきた秘伝のタレが自慢の若林。愛知県一色産のブランドうなぎを活きたまま仕入れてさばき炭火で焼きあげている。売り切れる日もあるので、とくに大人数の場合などは予約をした方が安心。うなぎのほかには豊富な地魚をさまざまに調理して提供するおまかせコースが人気だ。



特典 11月30日まで、本誌ご提示でお食事のお客様に小鉢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。

二百年超継ぎ足す秘伝のタレが自慢
夏の疲れが出る秋にこそ食したい!

木村屋ファクトリーストア

鶴岡市覚岸寺字水上249-1

☎ **0235-23-4560**

営業 9:30~18:00

休 水曜定休 P あり

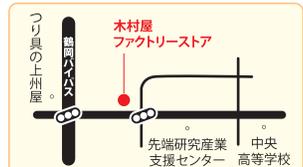
★おすすめ商品(税込)

- ・生食パン(土日限定)… 756円
- ・くるみバケット(金・日限定)… 432円
- ・フルーツライブレッド(月・木限定)… 605円
- ・グリーンロール… 389円
- ・あんぱん… 108円
- ・栃栗大福… 141円
- ・蒸し焼きポテト(さつまいも・菜いも)… 各173円



▲ 上から、グリーンロール/389円、ピッツァ・アラカルト(ペーコン)/326円、メロンパン/162円、ペッパービーフオカッチャ/238円、あんぱん/108円

隣接する工場で焼いたできたてパンが30種類以上並び、おなじみの木村屋ファクトリーストア。スタンダードなあんぱん・メロンパンはもちろん、惣菜パンやホワイトチョコ入りなど、とにかく種類が豊富。パンを購入するとコーヒーのセルフサービスがあり店内飲食もできてランチにぴったり。土日は午前中に売り切れる商品もあるので、お目当てのパンはお早めに! 季節ごとのフェアやイベント情報は上記のQRコードからご確認を。



BOBA TEA ボパティー

鶴岡市錦町10-23

☎ **080-4515-1914**

営業 平日 11:30~19:00

土日祝 11:00~19:00

休 不定休 P なし

★おすすめメニュー(税込)

- ・ミルクティーシリーズ(8種) …… Mサイズ 450円~ Lサイズ 580円~
- ・クリームチーズトッピング… +100円
- ・フラッペ …… Mサイズ 480円
- ・スムージー …… Mサイズ 480円



味やトッピングが色々選べるスイーツが人気のボパティー。テイクアウト専門だったが、新店舗では、カウンター席とテーブル席でイートインができるようになった。週末限定の日替わりチョコカップケーキなどメニューもさらに充実している。今年のトレンドはフラッペとスムージー。根強い人気のタピオカドリンクはクリームチーズのトッピングをプラスするのがおすすめ。



特典 10月31日まで、本誌ご提示でドリンク全品 50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。

クオリティーが違う焼きたてパンは
コーヒーサービスもあって断然お得

本場台湾のタピオカドリンク店が
エスモールの向いに移転オープン

おばこ食堂

鶴岡市日吉町6-11
☎ 0235-22-6307
🕒 11:00~14:00
📅 不定休 📍 あり

★おすすめランチメニュー(税込)

- ・中華そば……………650円
- ・はっこいラーメン(通年) ……850円
- ・チャーシューメン……………900円
- ・タンメン……………900円
- ・焼きそば……………900円
- ・かつ丼……………1,000円
- ・かつカレー……………1,000円
- ・カレーライス……………800円



▲中華そば/650円(日替わり小鉢付き)

昭和42年創業の「おばこ食堂」。ご主人はメニューを絞り込み、時間を短縮しながらも、人気の中華そばを提供し続けている。たっぷりの野菜と豚・昆布・鰹節・煮干しから出汁をとったスープはどこか懐かしさを感じるやさしい味わいで、多くのファンを持つ。自家製の縮れ細麺は二日ほど寝かせるというこだわりも、創業当時から変わらない。時間と愛情が凝縮されたようなシンプルで美味しい一杯の中華そば。まだその味を知らないという方は、ぜひ一度、味わってみてほしい。



初めて食べても懐かしいスープと手揉みの縮れ細麺がベストマッチ

居酒屋 かんば

鶴岡市青柳町19-16
☎ 080-6625-4381
🕒 18:30~24:00
📅 不定休 📍 あり

★おすすめメニュー(税込)

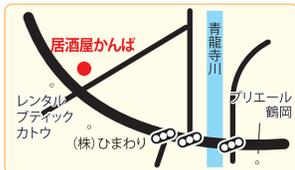
- ・そばサラダ……………800円
- ・牛すじ煮込み……………600円
- ・刺身盛り合わせ……………1,200円~
- ・ソーセージ盛り合わせ……………800円

★おしほは500円いただきます。



▲参考:コース料理のお刺身盛り合わせ(5~6人前)

新店舗は隠れ家をイメージして、通りに背を向け看板も控えめ。内装は洋風、お料理は和風で、わいわい仲間と飲み放題がオススメ。2時間飲み放題コース(料理7品)@3,500円、3時間飲み放題コース(料理8品)@4,000円は4名様以上、前日までに要予約。最大15名だが8名から貸切もできる。お休みや貸切情報は上記QRコードよりインスタグラムで要チェック。



「青柳町に移転して隠れ家風になった居酒屋かんば」、見つけられるかな

特典 11月30日まで、4名様以上の飲み放題コースのご予約で1時間延長

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。

カラフルぶどう園 カラフルカフェ

鶴岡市西荒屋字杉下144-2
☎ 0235-57-5020
🕒 金・土 9:00~15:00
📅 日・月・火・水・木 📍 あり

- (8月28日~10月中旬は休みなし)
- ★ぶどう狩り……………大人1,100円
……………小学生800円・3才以上500円

★おすすめテイクアウトメニュー(税込)

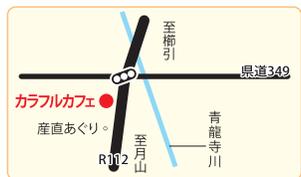
- ・シャインマスカットシュークリーム……………2,160円
 - ・カラフルぶどうジュース……………540円
 - ・濃厚バスクチーズケーキ……………626円
- (イートインは消費税が10%になります)



▲シャインマスカットシュークリーム / 648円



カラフルぶどうのパフェ/1,296円▲



鶴岡から月山へ向かう途中、産直あぐりの手前のできた気になるお店。建物のわきから下に降りると5~6台入る駐車場が。ぶどう園に隣接するこの店では、カラフルな多種類のぶどうを使ったパフェやケーキ類がテイクアウトできる。シーズン中は、ぶどう畑内にピクニックテーブルが設置され、カフェとぶどう狩りが楽しめる。この秋のとおきのお楽しみになりそうだ。カフェ店内での飲食は会員制になっているので、詳しくは直接お店でたずねてください。ぶどう狩りのお申し込みは上記QRコードから。

秋、オーガニックナチュラルカフェでテイクアウトとぶどう狩りをどうぞ

おでん家 でん

鶴岡市睦町6-14
☎ 0235-22-1456
🕒 月~土 17:00~22:00
📅 日曜定休 📍 あり

★おすすめメニュー(税込)

- ・トマト/牛串(牛すじ)……………各240円
- ・大根/カマンベール……………各220円
- ・玉子/こんにゃく……………各240円
- ・ビール中瓶……………570円
- ・サワー/ハイボール……………440円~
- ・だし茶漬……………440円



▲上から、牛串・出汁割り(440円)・トマト・厚揚げ(150円)・大根

今年4月にオープンした「おでん家 でん」は、一年中食べられる飽きないおでんの味を追求したお店。鰹と昆布から丁寧にとった出汁でしっかり煮込んだ田舎風のおでんは、スタンダードのほか、トマトやカマンベールチーズといった変わり種もある。自慢の出汁だけでなく味噌や漬物も店主のこだわりの手作りなのが、うれしい、ヘルシー、身体にやさしい!

春夏秋冬、おでんもまたよし。今宵は小洒落れた具材でお酒を楽しもう!



特典 10月31日まで、本誌提示で店主おまかせのおでんを1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。

「食欲の秋」におすすめ! 秋野菜の見分け方

さつまいも

おすすめポイント

- 殺菌効果があり、風邪などのウイルスにも効力を発揮する
- 消化機能を高め、血液をサラサラに!

おいしいさつまいもの見分け方

- 膨らみが均一なもの
- お尻がしっかり乾燥しているもの



にんじん

おすすめポイント

- 抗酸化作用のあるカロテンが豊富なので、がんや動脈硬化、心臓病などの予防に効果的!

おいしいにんじんの見分け方

- 赤みが自然で色むらがらないもの
- 皮に凹凸がなく、つるんとしているもの



その他にも秋の旬の野菜といえば、里芋やごぼうなど様々な野菜があります!
よく噛みながら季節の食材を頂き、食欲の秋を楽しみましょう!



食欲の秋を健康的に 楽しみましょう!

夏の暑さもようやく和らぎ、秋の気配を感じる季節となりました。
食欲の秋ですが、皆さん食べ物を良く噛んで、味わって食べていますか?

今回は、食欲の秋だからこそ気を付けたい「良く噛んで食べること」と
おいしい秋野菜の見分け方をご紹介します!

【よく噛むことの効果】

【消化と吸収】

咀嚼をすることで食べ物を細かくし、消化しやすい形に変えることができます。良く噛まずに大きなまま食べ物を飲み込むと、胃に負担がかかり消化不良に繋がってしまいます。

【早食い、過食の予防】

満腹感を脳が感じるには20分程度かかります。よく噛むことで食事にかかる時間が長くなり、少量の食事でも満腹を感じ、食べ過ぎを防止します。

【セロトニンを増やす】

ハッピーホルモンと呼ばれるセロトニン!咀嚼のリズム運動によっても活性化します。セロトニンは日中につくられ、脳の目覚めや、心身の活力に影響を与えます。

【唾液の分泌】

咀嚼することで唾液の分泌が促進されて、食べ物と絡まって塊をつくることで飲み込みやすくなり、唾液に含まれる酵素(アミラーゼ)がご飯などのでんぷんを分解して、胃で消化されやすしてくれます。

【よく噛んで食べるための工夫】

① 急いで食べない

ゆっくりと味わって食べましょう。
噛みごたえのある食べ物は、ひと口30回を目安によく噛んで食べましょう。

② 飲み物で流しこまない

食べ物が口の中にある時は、極力飲み物を摂らないよう心がけることも大切です。
よく噛むことにより、食べ物が細かくなり、自然に飲みこめるようになります。



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: 2021年10月12日 必着

当選発表は、2021年12月発刊予定「Hotひといき」Vol.67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」2021.6(Vol.65)プレゼント当選者発表★

- | | |
|----------------------|-----------------------------------------------|
| ● 鶴ヶ岡城 御城印 | 日出一丁目/ナチュラル様、三和町/成沢様、鳥居町/奥田様、海老島町/大島様、末広町/飯井様 |
| ● 日清オーリーブ&純正ごまオイルギフト | 青柳町/斎藤様、千石町/和田様、日出二丁目/ラテくん様、大塚町/まーくん様、青柳町/阿部様 |
| ● 主婦の店鶴岡店商品券3,000円分 | 柳字田中/門脇様、千石町/あんだま様、城北町/伊藤様 |

参考: 日本成人病協会 文部科学省後援 健康管理コラム



大宝幼稚園 年長児のみなさん

すてきな絵をありがとう



こんにちは 大宝幼稚園です!

- 木のぬくもり溢れる新園舎。広く明るい遊戯室。遊び心ある中2階に絵本の部屋。電車が見える開けた園庭。
- 自園調理の温かい給食。
- 絵画などの表現力、コミュニケーション力、生活力、活動意欲を高め、小学校につながる楽しい保育活動。
- 音楽的感性を育てる特設音楽教室や中央公民館でのにこにこ発表会。
- 子どもにも保護者にも好評なリトミック、サッカー、英語。

教育目標

- みんなとなかよく、のびのびと遊ぶ子ども
- きまりを守り、進んでよいことをする子ども
- 心身ともに健康で、元気な子ども
- よく見、よく聞き、よく考える子ども
- 心ゆたかにすなおで、がまん強い子ども

〒997-0014
鶴岡市大宝寺町14番10号
Tel.0235-22-1883
Fax.0235-22-1696



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

検索



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