

「GI」ブランド

ご存知ですか、地理的表示保護制度



ワイン



山形セルリー



清酒



山形・フランス



小笹うるい



東根さくらんぼ

贈り物選びに迷ったら、これ！

みなさんはお祝いや贈り物にどんなものを選んでいきますか。好みも予算も様々ですが、相手に喜んでほしいという想いは同じではないでしょうか。そんなとき、ぜひ思い出して欲しいのがGIマークがついた山形の産品です。中でもラ・フランス、清酒、ワインは、鶴岡産もあり、地元のブランドとして自信を持って贈ることが出来ます。

清酒に次いでワインが指定

今年6月、山形のワインが清酒に次いでGI指定されました。実はお酒の部門で複数のGI指定を受けているのは山梨に次いで今回指定された山形と長野の3県だけなのです。

でも、「それって何？」と思った方も多はず。実はこれ、古くて新しい地域ブランド保護制度なのです。GIとは地理的表示 (Geographical Indication) の略で、お酒においては「正しい産地」であることと「一定の基準」を満たして生産されたことを示しています。

国が守ってくれる地域ブランド

最初にこの地理的表示が導入されたのはぶどう酒と蒸留酒だったので国税庁の管轄でした。その後、農林水産物・食品等にも導入され、こちらは農林水産省が管轄しています。地理的特徴を持つ産品が国にGI登録されると『その地理的表示の不正使用を行政が取り締まってくれる』というのがこの制度です。ただGIを取得するためには、産地の生産者全体がひとつのチームになり、厳しい基準や条件を満たしていく必要がありますが、取得することにより

- 1 地域ブランド産品として組織化と差別化が図られる。
- 2 品質を守るものだけが市場に流通する。
- 3 訴訟などの負担なく自分たちのブランドを守る事ができる。
- 4 日本の地域ブランド産品の海外展開に寄与する。

といったメリットがあるのです。ちなみに、新潟の「くるさき茶豆」は、『明治末期に山形県鶴岡の血縁者から取り寄せた茶豆を黒埼地区小平方集落において長い年月をかけて選抜』した茶豆として、GIに登録されています。

山形県内の取得は7品目

農林水産物・食品等の場合は、その名称から当該産品が「産地を特定でき、産品の品質や社会的評価等の確立した特性が当該産地と結び付いている」ということを特定できる」ことを示すもので、山形県で登録されているのは



農林水産物のマーク

- 「東根さくらんぼ」
- 「山形セルリー」
- 「小笹うるい」
- 「山形・フランス」

の5品目に、酒類で指定された「清酒」と「ワイン」を加え7品目となりました。大切な方にも、ご家庭でも、味わっていただきたい山形ならではの自慢の味。これらのマークの産品を見かけたら、ご購入品として、また楽しい食卓のお供に是非ご利用ください。

そして、みんなで山形、鶴岡を地域ブランドで盛り上げていきましょう。



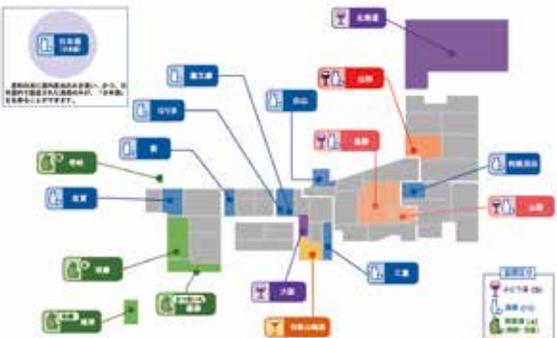
GIY清酒のマーク



GIYワインのマーク

鶴岡産も続々登場

酒類のGIマークは、各管理機関が随時開催する認定審査会で厳しい審査をクリアした個々の銘柄に与えられます。今後も鶴岡の酒蔵やワイナリーが、それぞれの個性を競い合いながら続々と認定商品を生み出していくことでしょう。(つ)ぞお楽しみに。



注 地図上では、産地別単位で着色を行っており、必ずしも産地の範囲と一致しているわけではありません。

酒類の地理的表示の指定状況(令和3年6月現在) / 国税庁HPより

世界と日本、地理的表示保護制度の歴史

この制度が生まれたのは、ヨーロッパで国際貿易の主要品だったワインの産地偽造を防ぐためでした。1756年、世界で初めてポルトガルが「DOC(原産地呼称制度)」を確立し、ポルトワインの原産地に境界線を定めたのです。フランスでも原産地呼称制度(AOC)が1935年に制定され「シャパンパーニュ」地方で生産する発泡性のワインに限りシャパンパーニュと表示できる」など、複雑で詳細な区分で管理されています。現在では、各国でこの制度が導入されています。日本では平成6年、WTO(世界貿易機関)の発足に際して加盟国が遵守する最低基準の中で、ぶどう酒と蒸留酒の地理的表示を知的財産権として保護することが義務づけられたため、国税庁がGI制度を導入しました。その後、平成26年には農林水産省が農林水産物・食品等のGI法を制定し、翌27年には国税庁が制度を見直して、すべての酒類がGIの対象になりました。現在この制度は、国際間の相互承認の整備が進められています。

ボリュームたっぷり

ブリの甘酢炒め

【材料 4人分】

ブリ	4切れ	《合わせ調味料》	
小麦粉	大さじ1/2	酒	小さじ1
サラダ油	大さじ1	① しょう油	小さじ1
しいたけ	8個	みりん	小さじ1
パプリカ	1個	水	1/2カップ
ピーマン	2個	砂糖・酢・しょう油	
玉ねぎ	中1個	②	各大さじ1
サラダ油	大さじ1	ケチャップ	大さじ1.5
ごま油	小さじ1	片栗粉	小さじ1



1回分 栄養量	エネルギー たんぱく質	322kcal 17.8g	脂質 塩分	20.1g 1.2g
------------	----------------	------------------	----------	---------------

③のフライパンにサラダ油を足し、玉ねぎ、椎茸、ピーマン、パプリカの順に炒めます。



ブリは半分に切って、①に漬けておきます。10分くらい漬けて下味がついたら汁気を切ってブリに小麦粉をまぶします。



④の具に火が通ったら③のブリを戻して軽く合わせます。
★ここがポイント
ブリの形が崩れないように、軽く混ぜ合わせてください。



しいたけは半分に、パプリカとピーマンは種を取って一口大に、玉ねぎはくし形に切っておきます。
②の調味料も合わせておきます。



ブリの漬け汁と②をもう一度よく混ぜて、⑤に入れます。全体を大きく混ぜながら味をかからめ、仕上げにごま油を回し入れる。



熱したフライパンにサラダ油を敷いて①のブリを中火で焼きます。焼き色がつけいたら返して、裏面にも焼き色がつけいたら一旦取り出します。



冬のおやつにとろ〜り

チーズ入り洋風おやき

【材料 4人分】

ホットケーキミックス	200g
プレーンヨーグルト(無糖)	150g
ピザ用チーズ	100g
サラダ油	大さじ2
打ち粉(片栗粉)	適宜

1人分 栄養量	エネルギー たんぱく質	350kcal 10.9g	脂質 塩分	16.1g 1.2g
------------	----------------	------------------	----------	---------------



③にチーズを4分の1ずつのせ、端をつまみながら中に包んでいき全体をおやきの形に整えます。
★ここがポイント
中に包む具はポテトサラダやきんぴらごぼうでも美味しくできます。



★ここがポイント
長時間放置しないで。
ボウルにホットケーキミックスとヨーグルトを加えてゴムべらでよく混ぜます。粉っぽさがなくなるまで混ぜたら、ひと塊にしてラップをかけ、15分ほど休ませます。



熱したフライパンにサラダ油を敷いたら④を並べて、弱めの中火で片面を3分くらい、小麦色の焼き目がつくまで焼きます。



①の生地をまず、4等分します。次に4つに分けた生地を打ち粉(片栗粉)をふったまな板の上でそれぞれ団子状にまるめます。



⑤焼き面が小麦色になったら裏返し、蓋をしてさらに弱火で3分くらい蒸し焼きにします。
全体が膨らんだら焼き上がりです。



③ 団子状の生地を手のひらでつぶし、1cmくらいの厚さに平らにのばします。これを4つ作ります。



カンタン
&
ワクワク



フッキング

Rinnai【ココットタッチオーブン】を使って!

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

蒸込みや蒸し焼き、パンやケーキの調理に最適!

食材の中までしっかり熱が通るので、やわらかく、美味しく仕上がります。

カンタン! 冬野菜と豚肉の重ね焼き



●材料(4人分)

- 白菜 …………… 1/8株(250g)
- ニンジン …………… 1/4本
- ネギ …………… 1/2本
- エノキ …………… 1/2束
- 水菜 …………… 1/2把(80g)
- 豚しゃぶしゃぶ肉 …………… 120g
- 塩 …………… 少々
- コショウ …………… 少々
- 酒大 …………… さじ2

- ④ ぼん酢…大さじ3
- ごま油…大さじ3



●作り方(所要時間:約30分)

- ①白菜、ニンジンは薄く切り、ネギは斜め切り、水菜はざく切りにする。エノキは石づきを取り、ほぐす。切った野菜をボウルに入れてよく混ぜる。
- ②ココットタッチオーブンに①の野菜を半分敷き詰め、豚しゃぶしゃぶ肉の半分を乗せて塩、コショウ、酒をふる。
- ③①の野菜と豚肉の残りを②と同じように重ねて乗せ、塩、コショウ、酒をふる。蓋をしてグリルに入れる。
- ④【ココットタッチオーブン】を選択し、タイマーを12分に設定し、点火する。消火後、そのままグリルの中で8分余熱する。
- ⑤④の材料を混ぜ合わせてタレを作る。肉で野菜を巻き、タレをつけて食べる。

※リンナイHP「Smile Cookin'〜プロの楽業レシピ〜」より

2022 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
1/11(火) 10:00~ 13:00	おうちで出来る南イタリア料理 ・バーニャカウダ ・玉ねぎのオープン焼き ・お楽しみメニュー(肉料理)	穂波街道 緑のイスキア 庄司建人さん	¥1,500	12名	12/28 (火)
1/26(水) 10:00~ 13:00	米粉で作るランチ&スイーツ ・豚ヒレのトマト蒸込み ・さつまいものかき揚げ ・もちり卵むしパン	食育インストラクター 松本麻里さん	¥1,000	12名	1/12 (水)
2/3(木) 10:00~ 12:30	エール'sキッチン ・まいたけの炊き込みごはん ・きのこたっぷり蒸込みハンバーグ ・タッチオープンケーキ		無料	4~6 名	1/20 (木)
2/15(火) 10:00~ 13:00	旬を食べよう! お手軽イタリアン ・鶏もも肉の蒸込み ・クリームソースパスタ	(有)えるさん 伊藤 亮さん	¥1,200	12名	2/1 (火)
3/15(火) 10:00~ 13:00	初めてのフレンチ ・地魚のポワレと菜の花のソテー ・帆立と白かぶのカルパッチョ ・庄内産いちごのクレープ	récolte 難波英城さん	¥1,200	12名	3/1 (火)
3/24(木) 10:00~ 13:00	季節を楽しむおうちごはん ・炒り豆腐とひじきの炊き込みごはん ・凍み豆腐のロール白菜 ・切り昆布のピリ辛煮 ・切り干し大根のバリバリ漬け	管理栄養士 小林恵美さん	¥800	12名	3/10 (木)
3/30(水) 10:00~ 13:00	おうち中華を楽しもう!! ~桃園さんの特選メニュー~ ・豚肉とキクラゲの玉子炒め (木須肉) ムースルー ・豚肉の細切り焼きそば (肉絲炒麵) ルースツォ	桃園 林 良豪さん	¥1,000	12名	3/16 (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対策についてはHPをご覧ください。

*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お申込みできます。

鶴岡ガス

検索

ガスであったか快適フェア

ホット
快適

浴室暖房乾燥機
毎日のお風呂をホットとする場所に

1月8日(土)～
3月31日(木)まで

グッと
快適

テーブルコンロ
安心快適の機能満載!

Rinnai



NORITZ



天井埋込タイプ

- ◎RH-61W(A)
本体価格 ¥107,690(税込)
- ◎RBH-C338K1DP
本体価格 ¥112,200(税込)
合計¥319,890(税込)のところ

天井埋込タイプ

- ◎GH-712W
本体価格 ¥118,800(税込)
- ◎BDV-3306AUKNSC BL
本体価格 ¥111,430(税込)
合計¥289,000(税込)のところ

セール価格 **¥196,000** (税込)

取付工事費込

セール価格 **¥199,000** (税込)

取付工事費込

生産の遅延に伴い納期が未定になる場合があります。

パツと
快適

パネルヒーター
寒い冬、個室におすすめ!

各種取り揃えております、お気軽にご相談ください。



- ◎ホコリが舞ったり、温風を出すこともないので空気を汚す心配がありません!
- ◎パネルヒーターは即暖性がありすぐにお部屋があたたまります。
トイレなどの個室は特にお勧めです。



コックプレート付属



Rinnai

- RT565AWK1RG-A (L/R)
- ・オートグリル機能・温度調節機能・調理タイマー・炊飯機能

本体価格 ¥107,580(税込) セール価格 **¥57,700** (税込)

ミニグリルミトン
プレゼント

Paloma

- PA-370WHA (L/R)
- ・オートメニュー機能
- ・温度キープ機能・煮込み機能・炊飯機能

本体価格 ¥74,580(税込) セール価格 **¥45,500** (税込)

ラ・クック(赤)
プレゼント

やっぱり
おいしい!

ガス炊飯器
人気の機種がお得です!

Paloma

炊きわじ

- PR-M09TV
- 5合炊き
- ・予約炊飯タイマー機能
- ・自動保温機能・早炊きモード機能
- 本体価格 ¥74,580(税込)

セール価格 **¥52,200** (税込)



Rinnai

こがまる

- RR-050VQ (DB)
- 5合炊き
- ・ジャー機能付き
- 本体価格 ¥33,880(税込)

セール価格 **¥22,000** (税込)



大人気の炊飯鍋もおすすめ

コンロメニューで自動炊飯



Rinnai RTR-300D1 3合炊き
本体価格¥4,620(税込)

セール価格 **¥3,200** (税込)

RTR-500D 5合炊き
本体価格¥6,490(税込)

セール価格 **¥4,500** (税込)



魚焼きグリルの網の掃除がラクになる裏技



用意するもの

- アルミホイル
- 100均のステンレス磨き

対応機種

- グリルは受け皿に水を入れないタイプ



① 魚を焼く前に受け皿にアルミホイルを敷く。



② 空のままグリルで30秒～1分、網を焼く。



③ 熱くなった網に魚を乗せて普通に焼く。



④ 焼き終わって粗熱がとれたら、受け皿のアルミホイルを丸めて焦げを掃除。



⑤ 頑固な汚れは100均のステンレス磨きできれいに。



⑥ こんなにピカピカになりました！



HOTひといき編集部

これでグリルの網はいつもピカピカですね！

※ご使用のグリルのタイプをご確認ください。

※アルミホイルがグリルバーナー（火が付くところ）にかからないようにご注意ください。



お悩み解決！



読者から寄せられた生活に役立つアイデアをHOTひといき編集部が実際に試してご紹介！

あなたの裏技やってみまショー

お悩み グリルの網や受け皿の汚れ



魚焼きコンロの網や受け皿の汚れは、日々のお掃除のお悩みの一つ。その解決方法もさまざまあります。



コンロの網の汚れ

例えば...

- 焼く前に網にお酢を塗る。
- 重曹やセスキ炭酸ソーダにつけ置きする。
- 歯ブラシやメラミンスポンジで汚れをとる。



水を入れるタイプの受け皿の汚れ

- 水に片栗粉を溶かして入れ、焼いた後に剥がして捨てる。



などですが、今回はもっと簡単な裏技を投稿していただきました。

裏技



市内Aさん

お魚が好きなのですが、毎朝、魚焼きコンロの後片付けが大変でした。夏号のアルミホイルの利用法を見て、ひらめいてやってみたらグリルの網のお掃除がとっても簡単になりました。

※グリルは受け皿に水を入れないタイプです。



読者の皆様からいただいた投稿をもとに生活に役立つ裏技をご紹介します。アンケートハガキにて皆様の様々な裏技やアイデアをお寄せください。採用された方には、「はえぬき5kg」をプレゼントいたします。ふるってご応募ください。

もっと知ってください。 盲導犬のこと。

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。



～ 街で盲導犬に出会ったら ～

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。盲導犬ユーザーが安全に歩くために、下記のことは決してしないでください。

【皆さんへのお願い】

- ① 声をかけたり、じっと前から見たり、口笛をならしたりしない。
- ② 食べ物を見せたり、あげたりしない。
- ③ 盲導犬をなでたり、ハーネスを触ったりしない。自分のペットと挨拶させようと近づけたりしない。



日本盲導犬協会に寄付をしました。

今年も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頂くために、ガス器具販売収益の一部を日本盲導犬協会へ寄付を致しました。



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!!

オンライン 盲導犬ユーザー受け入れ・接客セミナー

参加者募集中!



詳しくはHPをご覧ください。

日本盲導犬協会 公式チャンネル



盲導犬動画チャンネル

＼チャンネル登録をお願いします!／

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

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)

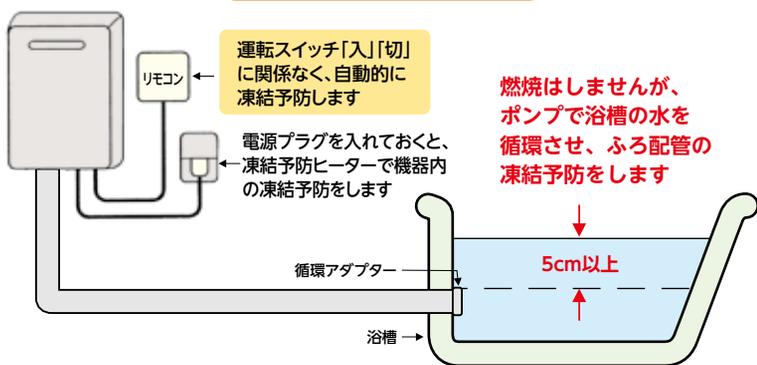


今年の冬も凍結にはご用心!

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!

給湯器・風呂釜 電源使用



バランス型風呂釜

3 給湯つまみ

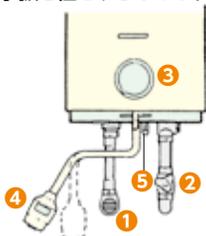
- 3 シャワーつまみ
温度調節つまみ
シャワーヘッド

- 2 水道元せん
- 4 排水つまみ
- 1 ガスコック

- 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

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



※ 機器本体のみの説明です。

地震を想定した 災害訓練を実施しました

* 鶴岡ガスの取り組み *



鶴岡ガスでは毎年、工事店と合同の非常災害訓練を実施しております。本年は地震により道路に埋設してあるガス管へ水が流入し、遮断されたガスを復旧させるという想定で訓練をしました。

災害訓練の目的

想定した災害でガスが使用できなくなったお客様の為に、一刻も早い復旧を行うこと。

修復までの行程

- ① 水の流入箇所を確認。
- ② ガス管に流入した水の除去。
- ③ 水が流入した箇所を修理し、ガスを開通。
- ④ ガス漏れの無いことを確認。
- ⑤ 一連の作業を迅速かつ確実に、復旧完了。



令和3年9月28日(火) 会場：本社駐車場

起きては欲しくない災害ですが万が一に備え日々の安全確保に努めております。

「コンロが点火しにくい」
「炎の様子がいつもと違う」
「家や道路がガス臭い」
など、

お気づきの点がございましたら
鶴岡ガスまでご連絡下さい。
当社社員が訪問し
調査・点検を行います。



お客様の安心と安全、ガスの安定供給を維持し、
快適な生活をサポートして行きます。

応援します！エンジョイライフ

やわらかジューシー ふっくら鶏ハム

【材料】 作りやすい分量

鶏むね肉 …………… 1枚
塩 …………… 適宜
コショウ …………… 適宜

耐熱性保存パック …………… 1枚

※ お好みのソースや
味付けでお召し上がりください。



<p>③ 炊飯器に袋に入れたむね肉とお湯を入れ、保温を設定して60分置きます。</p>		<p>① 冷蔵庫から出したむね肉は15分ほど常温にもどして、余分な水分を拭き取ったら、フォークで数カ所刺します。</p>	
<p>⑤ 60分経ったら、肉を袋から出し切った断面を確認してみます。お好みの色はまだピンクの場合には再度保温で10分炊飯器に入れます。</p>		<p>② 耐熱性の厚手の袋に①のむね肉を入れ、水に沈めて空気をできるだけ抜いて、袋を密閉します。</p>	
<p>⑥ 粗熱が取れたら肉を切り、軽く塩・コショウで下味を付けます。お好みのソースや味付けでお召し上がりください。</p>		<p>④ 肉を入れた袋がヒタヒタにかぶるくらいのお湯を沸かし、沸騰したら炊飯器に移します。そこに100ml程度の水を加えて少し温度をさげます。</p>	

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



低温調理でおいしさアップ ～ 炊飯器の保温機能でカンタン低温調理 ～

スリットするのは調理法

近年話題の低温調理は、肉を湯せんなどで低温に保ち、長い時間をかけて熱を伝えるという調理方法。これは、肉や魚のタンパク質の変性を抑えることで『水分が抜けず柔らかくジューシーな仕上がりになる』、『食材の風味や旨味を逃さない』、『調理の熱で栄養素が壊れない・水に溶け出さない』といったことだらけの調理法なのです。

低温調理 美味しさの秘密

肉には以下の3種のタンパク質が含まれていて、それぞれに変性する（火が通る）温度が異なります。
【ミオシン】50℃以上で変性。肉に弾力が出て旨味を感じるようになる。
【アクチン】66℃以上で変性。肉の色が変わり、硬くパサパサとした食感に。
【コラーゲン】68℃以上でゼラチン化。そこでアクチンは変性させないよう肉の温度を50〜66℃の範囲で調理し、ミオシンだけを変性させて柔らかく美味しく仕上げるというわけです。
一方で低温調理は食中毒の危険があるため、特に温度管理が重要で専用の調理器具を使うが、温度計でこまめに

チエックする必要がありますが、炊飯器の保温機能を使えば、簡単に低温調理ができるのです。肉の種類によって加熱温度や時間は異なりますが、今回は鶏肉の低温調理法をご紹介します。

注意事項を必ず守りましょう

- ① 菌を増殖させない
生肉の余分な水分は拭き取る。
生肉を長時間放置しない。
- ② 中心部を65℃以上で加熱する
生肉は常温にもどし、フォークなどを刺して火の通りをよくする。
中心部に火を通すには、お湯を70℃にキープして1時間加熱する。
肉を切って、中に火が通っていない場合は必ず再加熱する。
- ③ 保温機能の確認
一般的な炊飯器の保温は60℃〜75℃です。保温機能の温度を確認してお湯の温度を調整してください。
- ④ 保温時間やお湯の量を守る
炊飯器に入れた肉の袋が完全に浸かる量のお湯を入れる。
低温調理の際はこれらの注意事項を守って、美味しい肉料理にチャレンジしてみてください。

冷凍・冷蔵保存パック Wジッパー M&Lサイズ 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、「冷凍・冷蔵保存パック」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: 2022年1月11日必着

※当選発表は2022年3月発行予定「Hotひといき」Vol.68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・冷蔵 保存パック Wジッパー

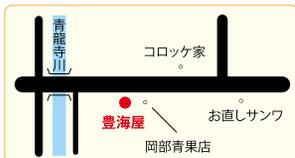
・Mサイズ(60枚入り)1箱
・Lサイズ(30枚入り)1箱



豊海屋菓子店

鶴岡市新海町27-29
 ☎ 0235-22-2182
 営業 8:30~18:30
 休 不定休 P あり

- ★おすすめメニュー(税込)
- ・黒砂糖焼きまんじゅう……………140円
 - ・山くるみゆべし……………120円
 - ・クッキー(4種)……………各255円
 - ・シフォンケーキ/ホール……………1,620円
 - ・シフォンケーキ/カット……………270円
 - ・アーモンドロール/ホール……………600円
 - ・アーモンドロール/カット……………151円
 - ・クルミロール/ホール……………648円
 - ・クルミロール/カット……………162円



▲手前左:アーモンドロール(カット)151円と右:シフォンケーキ(カット)270円
 清潔な店内には伝統和菓子とケーキやクッキーなどの定番洋菓子が両方並ぶ豊海屋。昔ながらのこだわりの材料で、できる限り手作りしており、上品な軽さとしっとり生地が人気のロールケーキには、懐かしいバタークリームが使われている。季節には切りさんしょやお雛菓子が並び、菓子折りやお誕生日・クリスマスケーキなどのオーダーもできる。朝は8時半から営業しているので急な訪問のお土産に間に合いそう。

終戦直後の創業から76年。先代の味を守り続け地域に愛される甘味店

庄内海鮮料理 喜多八

鶴岡市本町二丁目3-22
 ☎ 0235-22-1790
 営業 11:30~13:15
 17:00~22:30
 休 不定休 P あり

- ★おすすめメニュー・要予約(税込)
- ・板長おまかせコース……………3,300円
 - ・刺身手桶盛りコース……………3,300円
 - 《季節限定 ふぐのコース料理》
 - ・庄内コース……………6,600円
 - ・下関コース……………7,700円
 - ・ふぐ三昧コース……………11,000円



▲ふぐコースにも入っている「ふぐちり鍋」二人前/7,700円(単品)
 下関のふぐをはじめ庄内浜川の魚介、庄内野菜や庄内豚、山形牛も使った海鮮料理を提供する老舗。喜多八では山形県の『料亭クーポン』が利用でき、予約時にクーポン利用と伝えればコース料理が一人につき最大1,000円引き(県在住者限定)になり、下記の特典も併用できるといふ。今が旬の庄内天然とらふぐを味わう、この絶好のチャンスをお見逃しなく!

今がお得! 庄内浜で水揚げされた鮮度抜群の「とらふぐ」をご堪能あれ

特典 1月末まで、予約時「本誌見た」と伝えると ふぐコース500円・他コース300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。

ベルナル鶴岡

鶴岡市美咲町32-1
 ☎ 0235-26-2020
 営業 10:00~16:00
 休 毎週火曜日 P あり

- ★テイクアウト商品・要予約(税込)
- ・えくぼアップルパイ……………2,000円
 - ・えくぼアップルチーズケーキ……………2,000円

テイクアウトのほか、上記QRコードのサイトからも購入できます。えくぼアップルがなくなり次第終了。



▲えくぼアップルチーズケーキ/2,000円

5月に雹害を受けた柳刈地域の農家さんを応援したい!という取り組み「くしびき☆えくぼフルーツフェア」にベルナル鶴岡も参加。アップルパイとアップルチーズケーキをテイクアウト販売している。アップルパイはキャメリゼしたえくぼりんご3個分と、とろける味わいのカスタードクリームをサクサクのパイ生地で作さしく包んだ逸品。アップルチーズケーキはさわやかなりんごの風味と濃厚なチーズケーキの組み合わせで、サクサクのサブリ生地とチーズケーキの食感のコントラストがたまらない。

えくぼアップルをふんだんに使用した期間限定のスペシャルなスイーツ!

お弁当 めしの一膳

鶴岡市城北町34-8 コーポ城北1F
 ☎ 0235-25-5727
 営業 イートイン 12:00~13:00
 電話注文 8:00~16:00
 休 土・日定休 P あり

- ★おすすめメニュー(税込)
- ※ イートインも要予約です。
 - ・日替わりランチ弁当……………550円
 - 《注文弁当/エリア限定・要予約》
 - ・日替わり弁当……………450円~
 - ・オードブル……………3,000円~



▲日替わりランチ弁当/550円(イートイン・要予約)

「めしの一膳」は、料理上手なおふくろの味で人気の弁当屋。新しい店内は10席ほどしかないので、予約制で1時間のランチタイムをイートインにしている。メニューは1種類だが、地物野菜と手作りにこだわり一品ずつ真心込めて作る惣菜は、食べればその丁寧さがわかる。弁当の配達にはエリア限定で予算に応じた弁当やオードブルも作っている。母娘の二人で切り盛りしているため、都合により対応できないこともあるのでご了承。

母の気遣いを感じるやさしい味わいみどり町から移転した注文弁当の店

やき処 やんちゃ

鶴岡市本町三丁目1-40
 ☎ **0235-24-1311**
 営業 18:00~22:30 (L.O.22:15)
 休 日曜・祝日 あり

- ★おすすめメニュー(税込)
- ・塩ホルモン820円
 - ・壺ホルモン880円
 - ・特製ハラミ880円
 - ・やきとん串各種110~160円
 - ・コブク口刺し550円
 - ・限定日本酒『徳蔵』550円



▲ 塩ホルモン/820円、串3本盛り/360円、梅ザーサイ380円
 限定酒『徳蔵』/550円、ビール/520円

鮮度抜群の豚ホルモンや希少部位の肉が手に入るという地の利を武器に毎日、当日に仕入れた「やきとん」で勝負する居酒屋やんちゃ。大山の渡會本店がこの店のためだけに作った限定酒『徳蔵』とともにいただくホルモンは、七輪に乗せて焼くこだわりがうれしい。一人でも、仲間と行きたいお店だ。

鮮度が自慢の「やきとん」居酒屋！
 おひとり様も楽しめる極楽タイム

特典 12月末まで、本誌ご提示で やきとん串1本サービス!

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。

おかず みなみ

鶴岡市本町一丁目6-16
 ☎ **0235-22-9696**
 営業 10:00~17:00
 休 毎週日曜日 あり

- ★おすすめメニュー(税込)
- ・各煮物 250~350円/100g
 - ・エビフライ(特大1個)350円
 - ・黒豚ヒレカツ(1個)350円
 - ・醤油の実(自家製)1,000円
 - ・棒ダラ煮(1パック)1,000円

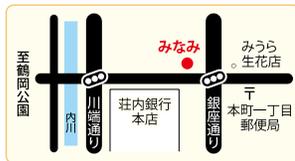
《週間メニュー》
 【月】焼きそば 【火】炊き込みご飯
 【水】ハンバーグ、メンチカツ
 【木】スパゲッティ、から揚げ



▲ 煮物類 / 250~350円 (100g)

その名の通り、昔なつかしいお惣菜が毎日20品以上並ぶ「おかず みなみ」。値は張るが厳選した特選醤油や太白胡麻油を使うこだわりが味の決め手だ。地元野菜や乾物を使った量り売りの煮物や和え物のほか個売りのフライなど、定番の人気料理とご飯、日替わりメニューが所せましと並んでいる。少しずつ色々選べるのがうれしいのだが、人気のおかずはお屋前には売り切れてしまうこともある。配達はないが予約注文でお弁当詰めをしてくれ、容器の持ち込みもできる。

庄内銀行本店の斜向かいで創業33年
 今日笑顔で作る「おかず」が旨い!



四聖道 しょうどう

鶴岡市本町一丁目8-12
 ☎ **090-7990-8892**
 営業 12:00~15:00
 夜 18:00~スープがなくなり次第
 休 不定休 あり

- ★おすすめメニュー(税込)
- ・煮干し中華
 - 中盛り(200g)800円
 - ・フル煮干し中華(動物性食材不使用)
 - 中盛り(200g)800円
 - ・激煮干しラーメン(数量限定)
 - 中盛り(200g)950円
 - ◆ 各種大盛り100円増し
 - 小盛り 50円引き
 - ・トッピング各種100円~



▲ 煮干し中華・中盛り(200g) / 800円

9月28日に新規オープンしたラーメン店『四聖道』。名前の由来は仏教用語で「一切の煩わしさを離れた世界」を意味する。太めの縮れ麺はゆでる直前に手でこねて縮れさせるひと手間を惜しまない。合わせるダシは煮干しと昆布からとるが、雑味のない澄んだやさしい味わいは徹底して温度管理にこだわった証。この店では煩わしさを忘れた一杯のラーメンを楽しんでほしいという、店主の思いが込められている。肉系が食べられない人には動物性の食材を使わないフル煮干し中華もある。

後味スツキリの煮干しダシと太めの縮れ麺がクセになる注目のラーメン



ナカムラヤ

鶴岡市みどり町8-15
 ☎ **0235-25-1987**
 営業 8:00~19:00
 休 毎週火曜日 あり

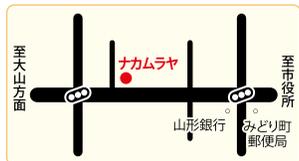
- ★おすすめ商品(税込)
- ・食パン194円
 - ・コーヒードーナツ108円
 - ・クリームパン108円
 - ・チーズジモ140円
 - ・イタリアンベーコン238円
 - ・クリームフランス173円
 - ・塩パン119円
 - ・紅茶シフォン140円
 - ・アンパンマン140円



▲ 左上からクリームフランス/173円、紅茶シフォン/140円、食パン/194円、アンパンマン/140円、チーズジモ/140円、コーヒードーナツ/108円、クリームパン/108円、イタリアンベーコン/238円

子どもに人気のアンパンマンやクリームパンをはじめとする定番のパンやサンドイッチなど、毎日約70種類のパンが並ぶナカムラヤさん。その美味しさの秘密は「小麦粉の鮮度」なんだとか。自慢の食パンは豊かな香りと極上の食感で、朝の食卓を賑やかにしてくれること間違いなし。コーヒードーナツはつぶあんパンとドーナツの美味しさをいいとこ取りで。

ふんわりもっちり食感がたまらない芳ばしい小麦が香る自慢の食パン!



冷え性診断 あなたはどのタイプ?

type1 全身型 全身が冷える

- 対策**
- 睡眠を十分にとり、休息する。
 - 軽めのウォーキングを行う
 - 冷飲、冷食を避けて、温かく消化の良いものを腹八分目で食べる

type2 四肢末端型 手足が冷える

- 対策**
- 湯船につかる。足湯や手浴もおすすめ!
 - 夜更かしをしないように心がける

type3 上熱下寒型 上半身は熱いが下半身が冷える

- 対策**
- スクワットなどで下半身の筋肉を強化する
 - 長時間同じ姿勢を続けない ●ゆるめの服を着る

type4 体感異常型 ストレスで冷える

- 対策**
- 気分転換し、ストレスを溜めない ●吐く息を長くする深呼吸をする
 - 長めの入浴、アロマなどでリラックスする

type5 症候型 各部位の症状に冷えがかわる

- 対策**
- 腹部やみぞおちを腹巻きやカイロで温める
 - 温かい食べ物をとる ●冷飲、冷食を避ける



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

応募メ切: 2022年 1月11日 必着

当選発表は、2022年3月発行予定「Hotひといき」Vol.68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」2021.9 (Vol.66) プレゼント当選者発表 ★

- かしわや旅館の温泉の素 大部町/マサゴン様、日枝字大塚/おひろ様、小真木原町/オンセン様、みどり町/レオちゃん様、大宝寺町/阿彦様
- ミツカン 黒酢ストレートドリンク4本セット 宝町/阿彦様、上畑町/ミルク様、東原町/モモコ様、鳥居町/伊藤様、神明町/トモくん様
- 主婦の店鶴岡店商品券3,000円分 本町二丁目/一日初様、錦町/荒木様、淀川町/ベル様

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

効果的な冷え性対策で冬を乗り切ろう!



【冷え性を引き起こす原因】

- ストレスや不規則な生活により、体温を調節する自律神経がうまく機能しない
- 熱を作る筋肉量が少ない
- きつい下着や靴による血行不良



【主な改善方法】

【食事にもひと工夫を】

身体を温める食材を摂り、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。地中で育つ野菜は身体を温めてくれ、地上で育つ野菜は身体を冷やします。ですから野菜は根菜中心で、鉄分も一緒に摂るのが効果的です。

(例) 人参、かぼちゃ、玉ねぎ、レンコン、ごぼう、じゃがいも、鮭、いわし、サバ、えび、卵、ニンニク、生姜、レバー、味噌、納豆、チーズ、桃、さくらんぼ、牛肉、鶏肉 など

【意識した生活習慣】

- ①38～40度のぬるめのお風呂に浸かる
- ②身体を締め付ける衣服や靴を避ける
- ③十分に睡眠をとって心身を休ませる



【ツボを押して冷え性を防ぎましょう】

- 三陰交(さんいんこう) 内くるぶしの指4本分 で骨の際にある
→下半身の冷え、むくみ、生理痛、更年期障害にも効果的
- 気端(きたん) 足指の先端にある
→足先の冷えの改善
- 気海(きかい) おへそより指2本分下にある
→全身の血行を促し、カラダを温める



三陰交



気端



気海



西部保育園 年長児のみなさん

すてきな絵をありがとう



こんにちは 西部保育園です!

この夏、TOKYOオリンピックが開催されました。子ども達がちょうど毎日のプール遊びを目標を持ってがんばっていた時期でした。世界中の選手達が一生懸命がんばる姿をテレビで観て影響を受けたようです。「自分もがんばりたい!やればできる!」そんな気持ちでプール遊びや跳び箱、戸板とび、リレー遊び等を楽しんできました。

秋の運動会では「自分達でできることをがんばろう!」という気持ちで子ども達と相談して、テーマを「コロナに負けるな!オリンピック運動会SEIBU2021」と決めました。オープニングでは、TOKYOオリンピック開会式を真似た「ピクトグラム」にも取り組みました。

今回の製作は、子ども達が自分の表現したい競技をそれぞれ選び、体で表現することを楽しんで作っていました。

ほし組の仲間、一人一人の個性、いいところを認め合ったり、互いに励まし合ったりしながら過ごし、卒園の日まで楽しい思い出を作っていました。

保育目標

- 1 自分の思いを表現し
自ら行動できる子ども
- 2 人や物と関わりながら
いろいろな遊びを楽しむ子ども
- 3 郷土の豊かな自然や文化にふれ
楽しく遊べる子ども

〒997-0044
鶴岡市新海町11-57
Tel・Fax 0235-23-5646

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