

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。

春2023.3
Vol.72

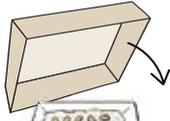
ひといき



マリア幼稚園年長児の作品 えがおでしゅっぱつ

ゴールデンウィーク頃がおすすめ

日光を遮断



ペットボトルに水と種を入れよく振ってから2時間ほど置く



カット!

ゴーヤの種は硬いので突起している部分を爪切りで少し切る

(中身を傷つけないよう注意)

トレーにキッチンペーパーを敷きひたひたに水を入れて種をのせ、箱を被せるか、アルミホイルでおおい25℃以上の暖かい部屋に置く

- ① 光を遮る
- ② 温度を25℃以上に保つ
- ③ お水をかえてカビを防ぐ

発芽のポイント

用意するもの

・ゴーヤの種(発芽率は2〜5割です)

・爪切り・ペットボトル

・トレー・キッチンペーパー

病気の予防に納豆液を作って散布

本葉が5〜6枚になったら、うどんこ病等の病気予防に納豆のおぼろを少量加えた液を作り散布する。



強力な納豆菌の繁殖により他の細菌の繁殖を抑制する効果が!



発芽したらポットに植える

自然の力で、温暖化に対応
待ち遠しい春の到来。でもその後にはまたあの猛暑がやってきます。ならば、植物の力でエネルギーの高騰と二酸化炭素問題を一気に解消するグリーン

まずは植物選びから
グリーンカーテンにはゴーヤ、アサガオ、フウセンカズラ、ヘチマ、ミナロバータ、キュウリなどが適しています。特にゴーヤは種から育てて成長も収穫も楽しめることで人気。そこで今回の春号と夏号の2回連続で、グリーンカーテンの作り方を紹介します。ちょっとしたコツを知って、快適な緑のカーテンを作ってみましょう。
※ 鶴岡市では「環境つるおか推進協議会」が、毎年ゴーヤの種の無料配布や、グリーンカーテンコンテストを実施しています。詳しくは下記QRコードから。(令和5年度の情報は、4月初旬に更新予定です)



春を楽しむ夏を乗り切る

グリーンカーテンに挑戦しよう

春編

ンカーテンに挑戦してみませんか。あなどるなかれ、十分に葉の茂ったグリーンカーテンは陽射しの熱エネルギーを約80%もカットしてくれるのです。やってみないと損ですよ!

まずは植物選びから

グリーンカーテンにはゴーヤ、アサガオ、フウセンカズラ、ヘチマ、ミナロバータ、キュウリなどが適しています。特にゴーヤは種から育てて成長も収穫も楽しめることで人気。そこで今回の春号と夏号の2回連続で、グリーンカーテンの作り方を紹介します。ちょっとしたコツを知って、快適な緑のカーテンを作ってみましょう。
※ 鶴岡市では「環境つるおか推進協議会」が、毎年ゴーヤの種の無料配布や、グリーンカーテンコンテストを実施しています。詳しくは下記QRコードから。(令和5年度の情報は、4月初旬に更新予定です)

8月

7月

6月

5月



7月ごろから収穫

植え替え後の育て方は次回、夏号で詳しく!



ネットや添え木にリルを絡めるときはリルを傷つけないようゆったりと8の字にひもを結びます

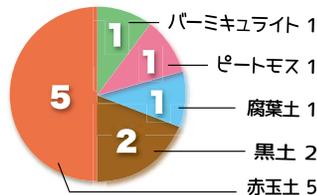
ポットから土ごと取り出して根を傷つけないように植え替える

苗どうしは20cm間隔



土の深さは30cmに近づけるのが理想

<土の種類と配合例>



ゴーヤの土はpH6.5〜7.5 中性〜弱アルカリ性が適しています



プランターに植え替え

5月下旬から6月上旬本葉が5〜6枚になったら納豆液を散布しプランターに植え替え

発芽したらポットに植える

※ 芽だしは室内で

4月下旬から5月上旬

ゴーヤの育成カレンダー

トマトとミルク、2種の味仕立て

春キャベツのポタージュ

【作りやすい分量】

キャベツ… 600g(中1/2個)	コンショウ …… 適宜
玉ねぎ ……200g(中1個)	ごはん…………… 100g
オリーブオイル… 大さじ2	(冷えたものでOK)
水 …… 600cc	牛乳 …… 100cc
顆粒コンソメ …… 小さじ2	トマトジュース …… 190g
塩 …… 小さじ1/2	

ミルク味/1人分 栄養量	• エネルギー 126 kcal	• 脂 質 7.7 g
	• たんぱく質 2.4 g	• 塩 分 0.6 g

トマト味/1人分 栄養量	• エネルギー 117 kcal	• 脂 質 6.8 g
	• たんぱく質 1.9 g	• 塩 分 0.6 g



材料が柔らかく煮えたら、ミキサーかハンドブレンダーで野菜が滑らかになるまでつぶします。



4

キャベツは2cm角位の大きさにざく切りに、玉ねぎは薄切りにします。



1

4を半分に分け、片方には牛乳を混ぜます。塩、コンショウで味を整えます。



5

★ここがポイント
焦がさないために、ここではまだ火をつけません。

厚手の鍋にオリーブオイルを敷き、1で切ったキャベツと玉ねぎを入れて全体を混ぜ合わせます。



2

もう片方にはトマトジュースを加えて混ぜ、塩、コンショウで味を整えます。お好みで少し温めてお召し上がりください。



6

★ここがポイント
予熱で水分がなくなったり焦がさないように、少し水を足してください。

2にごはんとコンソメ、水を入れ、蓋をして中火で15分位煮込みます。



3

ホットケーキミックスを使って

簡単 カレーパン

【材料4人分】

ホットケーキミックス… 150g
プレーンヨーグルト… 大さじ3
ゆでうどん… 1玉
カレー …… 大さじ4位
(冷えて少し固めのものを使いやすい)
パン粉 …… 適宜
揚げ油 …… 適宜

1個分 栄養量	• エネルギー 338 kcal	• 脂 質 12.7 g
	• たんぱく質 6.7 g	• 塩 分 1.0 g



★ここがポイント
2日目の冷えた水分の少ないカレーで作ると扱いやすいです。

3の生地の中にカレーをのせ、半分にたたみ、淵を包むようにして押さえます。



4

フードプロセッサがハンドブレンダーを使うと簡単に捏ねることができます。

ゆでうどんを包丁で細かく切り、厚めのビニール袋に入れて、ヨーグルト、ホットケーキミックスを加え、袋の上からよくこねます。



1

4の表裏全体にパン粉を付け、180度の油で4分位揚げます。



5

1がムラなく全体的にひとつにまとまるまでこねたら、袋から出し4等分にします。



2

途中で上下を返して、全体がきつね色になり、生地が膨らんだら出来上がりです。



6

大きめに切ったラップに2で分けた1個分をのせてはさみ、手で7mm厚さ位まで丸くばしします。



3

カンタン
&
ラクラク



※22cm幅と18cm幅があります。

切って!
並べて
タイマーセット!

Rinnai【Leggiero(レジェロ)】

RBO-MN22(MB) 定価:27,500円(税込)

軽くて、焦げ付きにくく、お手入れも簡単!
高い熱伝導性と蓄熱性で温まりやすくして
冷めにくい!
無水調理、オープン調理、蒸し調理、煮る
調理が出来ます!

味付けは塩のみ!キャベツの甘味を引き出す
無水ロールキャベツ



●材料(22cm幅・11個分)

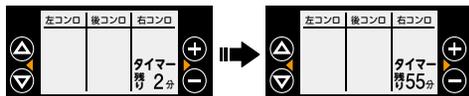
キャベツ 11枚
合い挽き肉 450g
玉ねぎ(みじん切り) 1個(250g)
スライスベーコン 11枚
バター 20g
ローリエ 1枚
塩(調味用) 少々
コショウ(調味用) 少々

パン粉 大さじ3
牛乳 大さじ1と1/2
④ 塩(肉だね用) 小さじ3/4
コショウ(肉だね用) 少々
ナツメグ 少々

●作り方(所要時間:85分)

- キャベツは芯をくり抜き、水を張ったボウルに入れて葉を1枚ずつはがしたら、熱湯でサッと茹でる。芯の部分は削いでおく。
- バターを熱したフライパンで玉ねぎを炒め、粗熱を取る。
- ボウルに合い挽き肉、②の玉ねぎ、④の材料を入れ、粘りが出るまでよく捏ねる。11等分【22cm】/7等分【18cm】にし、俵型に丸める。
①のキャベツで肉だねを巻き、ベーコンを巻く。
- 鍋に③の巻き終わりを下にして並べ、ローリエをのせて、塩、コショウをふる。蓋をして、中火で2分加熱し、その後、トロ火で55分【22cm】/35分【18cm】煮る。
- 煮汁とともに器に盛る。

※おまかせタイマーの調理の場合は、沸沸しモードでタイマーを55分【22cm】/35分【18cm】に設定し、中火で点火する。※写真は22cmを使用



※リンナイHPより「Leggiero by Rinnai(谷尻氏監修レシピブック掲載)」

2023 鶴岡ガス(株)

春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
4/12(水) 10:00~ 13:00	みんな大好き簡単スイーツ ～庄内産人参を使ったケーキ～	ル・メランジュ 金野文隆さん	¥1,200	12名	3/28 (火)
4/25(火) 10:00~ 13:00	旬を食べよう!お手軽イタリアン ・お魚のクリーム煮込み ・旬の食材を使ったパスタ	(有)えるさん EAST 伊藤 亮さん	¥1,200	12名	4/12 (水)
5/19(金) 9:30~ 13:30	家庭で楽しむパン作り ・タピオカボール・ストロベリーキューブ ・他	ジャパンホームベーキング スクール教師 梅田百合子さん	¥1,300	12名	5/2 (火)
5/24(水) 10:00~ 13:00	米粉で作るランチ&スイーツ ・お手軽米粉ピザ～国産小麦粉と米粉の生地 ・鶏肉と夏野菜のマリネ ・コーンと卵スープ・フルーツカスタード	食育インストラクター 松本麻里さん	¥1,000	12名	5/9 (火)
6/6(火) 10:00~ 13:00	おうちで出来る南イタリア料理 ・初夏のスープ ・簡単フルスケッタまるごと一羽鶏肉の ロースト	穂波街道 緑のイスキア 庄司建人さん	¥1,500	12名	5/23 (火)
6/12(月) 10:00~ 13:00	予防医学クッキング ～免疫力アップの食事～ Vol.3	山形県栄養士会 鶴岡地区会長 伊藤真司さん	¥1,000	12名	5/29 (月)
6/16(金) 9:30~ 13:30	洋菓子教室 ・ストロベリーパイ 練りパイ生地にカスタード、いちごを のせ、生クリームで囲んだパイ ・ロールケーキ 生クリームに果物をのせて フルーティーに	製菓衛生師 菅原恭子さん	¥1,200	12名	6/1 (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。

*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

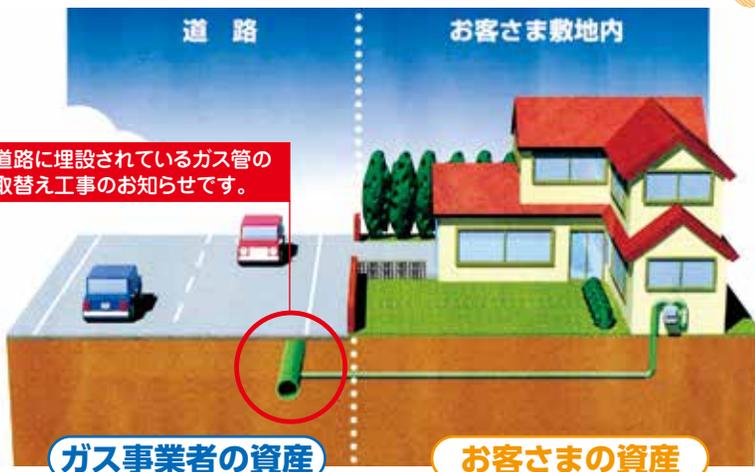
2023年度 【ガス管取替え工事のお知らせ】

工事予定
地区

稲生一丁目・城南町・文園町・日出二丁目
海老島町・大西町・道田町・錦町・馬場町
本町一丁目



※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。
なお、工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。2023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。

お願い

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

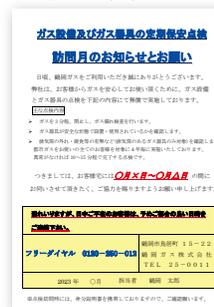
0120-250-012または0235-25-0011

2023年 【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。

事前の
案内文

事前案内文(例)



無料
点検

身分
証明書

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

0120-250-012または0235-25-0011

毎日の大変なお洗濯は ガス衣類乾燥機 乾太くんにお任せ!



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!

※台数限定のため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。

高機能の
デラックスタイプ



◎RDT-52SA

お得な
スタンダードタイプ



◎RDT-54S-SV

乾太くんQ&A

Q・部屋干しするとなんか臭い……。なんで?

A・原因は「モラクセラ菌」という『菌』。乾太くんは、このニオイ菌を取り除きます。

point



Q・どうして乾太くんだと、こんなにフカフカなの?

A・ガスならではの強い温風をたっぷり送り込みながら乾燥させるので繊維の根本から立ち上がりフカフカに!

ガスで暮らし快適フェア

2023年4月8日(土)～9月30日(土)

1年中続く
お洗濯のお悩み…

春は新学期や
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

長雨シーズンは
部屋干し増!
湿度が高く
気温も下がる…

冬は気温の低下で
洗濯物が
乾きにくい…

もう嫌だ!

そんなお洗濯のお悩みを

乾太くんが解決します!!

- カラっと1 雨の日や花粉の季節も関係なし!
天候に左右されず1年中大活躍!
- カラっと2 電気の1/3の時間でスピード乾燥!
家事の時間を大幅に短縮できます!
- カラっと3 ガスならではのパワフル温風で悪臭の原因菌をカット!
ガスのパワーでふっくらやわらかな仕上がりに!
- カラっと4 運動靴も乾燥できます!
短時間でふっくら乾燥!



ご自宅の新築・リフォームをご検討の方に エネファームがおすすめです!



今回は、エネファームの発電・給湯・暖房のしくみを、次号ではエネファームの機能について、秋・冬号では、エネルギーコスト・省エネ・省電力比較などをご紹介します。



今すぐ知りたい方はこちら [Panasonic エネファーム HP](#) ▶

鶴岡ガスでは、これまでに18件のお客様より
エネファームをご採用いただいております。

エネファームの外観



貯湯ユニット 燃料電池ユニット
(左) (右)

- 幅 : 110cm
 - 高さ : 165cm
 - 奥行 : 40cm
- 〈Panasonic機〉

お問合せは 鶴岡ガス株式会社 営業部 産業用営業課 まで

FREE 0120-250-012 ・ ☎ 0235-25-0011

うちの小さな発電所

家庭用燃料電池コージェネレーションシステム

— Part 1 —

『エネファーム』のご紹介!

エネファームは、

ガスに含まれる水素と空気中の酸素で発電し
同時にお湯もつくり出す家庭用燃料電池です。

「エネルギー」と「ファーム=農場」を組み合わせで名付けられました。

わが家で使用するエネルギーを家庭菜園のようにわが家で作る。

エネルギーをムダなく使用し快適で地球環境にやさしい暮らしをエネファームが実現します。

うちの小さな発電所 エネファームの【しくみ】

キッチン・シャワー ……………
お風呂・洗面所など

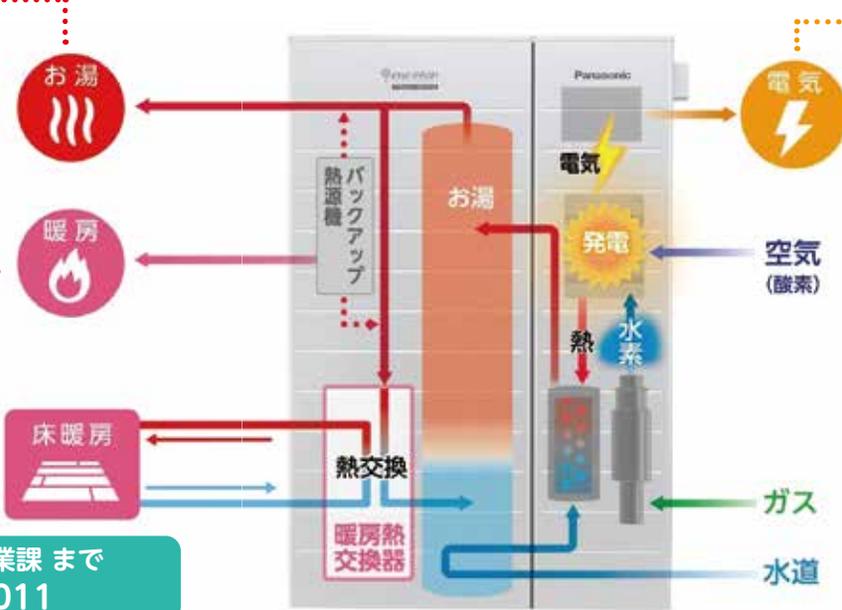
給湯のしくみ

発電する際の熱で約60℃のお湯をつくり、給湯に利用できます。

床暖房・浴室暖房 ……………
ルームヒーターなど

暖房のしくみ

暖房で使用する温水はバックアップ熱源機でつくります。毎日を快適にする床暖房設備などで利用できます。



……………照明・冷蔵庫・テレビ
エアコンなど

発電のしくみ

都市ガス・LPガスから取出した水素と空気中の酸素を化学反応させて電気をつくり出します。エネファームで作られた電気は、ご自宅で利用できます。



都市ガス料金の負担 緩和策が始まっています。

世界情勢を背景としたエネルギー価格の高騰は、私たちの生活に広範な影響を与えています。国はこの状況に対応するため、電気・都市ガスの使用量に応じた料金の値引きを行う負担緩和策「電気・ガス価格激変緩和対策事業」を実施しています。

私たち鶴岡ガスでは、この支援事業に基づき、都市ガスをご利用のお客さまを対象に2023年2月検針分から、国が定める値引き単価により、ガスのご使用量に応じた値引きを行います。

**値引きを受けるための
お手続きは不要です**

支援の仕組み



ガス料金の補助金適用イメージ



Q1 どんな人が支援の対象になりますか？

A1 当社と都市ガスをご契約されているお客さまです。

※LPガス・旧簡易ガス「文下地区」は対象外です
(LPガスの原料(プロパン)は、都市ガスの原料(LNG)と比べ、価格が安定しており、今後大きな上昇を見込んでいないため、対象外となります。)



Q2 支援を受けるにはどうすればいいの？

A2 何もする必要はありません。自動的に値引きされます。



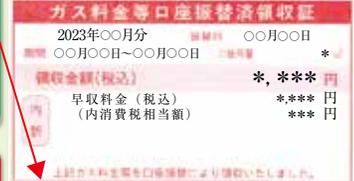
Q3 ①いつから、②どのくらい安くなるの？

A3 2月検針分から、使用量に応じて値引きされます。

① 実施期間 2023年2月検針分～2023年10月検針分

② 値引き単価
2023年2月～9月検針分 30円/m(税込)
2023年10月検針分 15円/m(税込)

値引き金額の計算式
値引き単価 × 月の使用量 = 値引き額
例) 30円 × 30m³ = 900円



2月検針分のガス料金は、原料費調整制度により、1月検針分に比べ1m³あたり30、85円値下げになりました。※政府支援の値引き、30円/m³を含む。供給地点特定番号②ここで確認できます

詐欺にご注意!

この度の値引きに際して、個人情報や手数料を求めことはありません。

※不審な電話には対応せず、下記の窓口にご相談ください。

【電気・ガス価格激変緩和対策 事務局】
0120-013-305 (全日9:00～17:00)



応援します！エンジョイライフ

簡単なのに驚きの美味しさ！ 牛乳で作る カッテージチーズ

【材料】作りやすい分量

- 牛乳 500ml
- 粗塩 小さじ1
- 酢 大さじ2
- キッチンペーパー 1枚
(ガーゼや布巾でも可)



2 粗熱が取れたら、**3**のザルに流し入れ、ゆつくりと固形のチーズを濾していきます。

4 20〜30分濾して水分を切ったらできあがりです。

※下に溜まったホエーも飲むことができます。

5 そのままならしつとり、軽く絞ればポロポロのカッテージチーズになります。

6 パンやクラッカーに塗ったりサラダのトッピングに！

1 鍋に牛乳と粗塩を入れて中火にかけ、沸騰させないように混ぜながら温め、沸騰直前に鍋を火からおろします。

2 1の鍋に酢を入れて手早く混ぜると、豆腐のようなかたまりがモロモロとできて分離していきます。

※酢の代わりにレモン汁でもOK。

3 ボールなどにザルを重ねて、その上にかたまりがモロモロを敷きます。

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



春休み、牛乳が余る問題の真相 ～もったいないを美味しいに変換～

この時期に牛乳が余る理由

毎年、春休みになると耳にする『牛乳が余る』問題。ここ庄内でも同じ悩みを抱えているといます。でもなぜ春休みだけ問題になるのでしょうか。まず、牛は寒さに強く暑さが苦手です。夏は食欲が進まずバテ気味になり生乳の生産量は減るのだそう。そして冬から春に出産のピークを迎え、産後の約2カ月間は乳量がいずれも多くなるため、春休みには学校給食がなくなるのと牛乳がダブついてくるのです。

カルシウムは摂りたいけれど

この問題、気にはなっているし、カルシウムやタンパク質不足はなんとかしたいけれど『牛乳は苦手』『沢山は飲めない』という方は意外と多いのではないのでしょうか。

今回は「牛乳で作るカッテージチーズ」をご紹介しますが、各ご家庭でもお好みに合わせた調理法やアレンジ料理を工夫して、春休みの問題解決にチャレンジしてみませんか。

牛乳からできる癖のないチーズ

牛乳から作るチーズは、カルシウムやタンパク質の栄養成分はそのままで低脂肪なのが特長です。またフレッシュタイプなので、熟成させたチーズが持つ独特の匂いや癖がほとんどないため、チーズが苦手な方でも食べやすいというメリットもあります。

作り方もとにかく簡単で失敗はほとんどないので、お子さんと一緒にぜひ作ってみてください。きっとチーズの美味しさに驚くことでしょう。

ただ一般的なチーズに比べると水分が多く鮮度が落ちるのも早いので、冷めたらすぐに冷蔵保存して、1週間程度で食べ切るようにしてください。

デルモンテ
100%果汁ギフト
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、「**デルモンテ100%果汁ギフト**」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: 2023年4月10日必着

※当選発表は2023年6月発行予定「Hotひといき」Vol.73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。)

デルモンテ **プレゼント内容**
100%果汁ギフトKDF-20R

齋藤家の燻製肉ご飯

鶴岡市千石町1-22
☎ 090-2840-4907
🕒 11:00~14:00(火~日曜)
18:00~20:00(金土のみ)
🏠 月曜定休ほか P あり

- ★おすすめメニュー(税込)
- ・ 鶏燻製肉ご飯900円
 - ・ 豚バラ燻製肉ご飯950円
 - ・ 豚肩ロース燻製肉ご飯950円
 - ・ 追肉/鶏燻製肉200円
 - ・ 豚バラ/豚肩ロース燻製肉... 各150円
 - ・ 漬け物/吸い物 50円



▲鶏燻製肉ご飯/900円

『最も美味しい食材は燻製肉』と言い切る店主が10年以上かけて完成させた燻製肉。仕込みから完成まで、2~6日もかけて作る燻製肉は感動的なやわらかさと美味しさで、2歳から90歳までのお客さんをとりにしている。一番人気の鶏燻製肉ご飯は、ハムのようなしっとり感とやわらかさで、ボリューム満点なのにペロリと食べられてしまうから不思議。テイクアウトも可。



特典 3月31日まで、本誌ご提示の方にトッピング燻製肉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。

老若男女に愛される自慢の燻製肉
そのやわらかさ、体験しなげや損!

お食事処 富がし

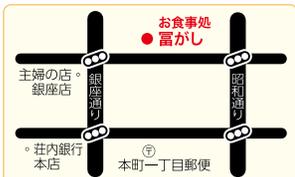
鶴岡市本町一丁目4-28
☎ 0235-64-0259
🕒 11:00~20:00
🏠 月曜定休 P 10台

- ★おすすめメニュー(税込)
- ・ コース料理3,300円~
 - ・ 飲み放題(90分)1,650円
 - ・ (120分)2,200円
 - ・ だし巻き玉子550円
 - ・ ランチ各種1,000円



▲季節のお料理イメージ

手の込んだ季節の本格和食が気軽に味わえるお店「富がし」。座敷に腰掛けるスタイルのカウンター席はご主人と会話しながらあれこれ選べる特等席だ。仲間と飲むなら2階の個室が便利で4名から最大25名まで対応している。質と量ともに満足させてくれる絶品コース料理はぜひ味わって欲しい。コース料理は2名から、飲み放題はコースとセットで4名から、要事前予約。



特典 3月31日まで、本誌ご提示の方にウェルカムドリンクをサービス

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。

贅沢な四季の和食と酒が楽しめる
家庭的な雰囲気大人の居場所!

Bal Borracho

鶴岡市本町二丁目13-22
☎ 090-7795-2605
🕒 11:30~14:00(金土月休み)
17:30~22:00(L021:30)
🏠 月曜定休 P あり

- ★おすすめメニュー(税込)
- ・ 前菜盛り合わせ@1,100円
 - ・ 牛肉のアリアータ1,680円
 - ・ 切り立て生ハム900円
 - ・ お酒各種480円~



▲パーティーコース/3500円 ▲パエリア(4人前)/4800円

「バル・ボラーチョ」(酔っ払いの意)は、大宝寺から本町に移転オープンしたスペイン・イタリアなどの料理とお酒が楽しめるお店。おしゃれなお料理のほか、お誕生日や歓迎迎会にうれしいデザート「記念日プレート」980円は、覚えておくと喜ばれるはず。夜はもちろんランチもおすすめで、ボリュームのあるお肉やパスタ、パエリアなど8種類から選べてドリンク付き各1500円。



特典 3月31日まで、本誌ご提示の方に焼き菓子プレゼント!

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。

自慢のスペイン料理はボリューム満点!
パーティーメニューは盛り上がりの大興奮!

ランチ処 こてまり

鶴岡市本町二丁目3-32
🕒 11:30~14:00 P あり
🏠 火水木日曜 定休(3月不定休)

- ★おすすめメニュー(税込)
- ・ 梅 / 塩昆布・焼きたらこ・塩むすび@130円
 - ・ 竹 / きざみ梅・おかか・フキの山椒味@190円
 - ・ 松 / 筋子・辛子明太子@290円
 - ・ Aセット(味噌汁+漬物)150円
 - ・ Bセット(味噌汁+漬物+小鉢) ... 230円



▲筋子ときざみ梅+Bセット/710円

女性パーティーがシェイカーを振る「Bar 紫蘭」で、去年から始まったおにぎりランチ。「こてまり」のこだわりは、お米と具と塩で、お米は温海産のつや姫、塩は屋久島産。具材もそれぞれ吟味したものを取り寄せており、月替わりの具材もある。店内でのランチはおにぎりの具を選んでセットをつける。テイクアウトならお弁当も2種類あるが、5個以上の注文は3日前までに要予約。



特典 4月30日まで、本誌ご提示でお食事の方にコーヒーサービス

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。

こだわりのおにぎりをセレクトして
紫蘭の素敵な空間でランチをどうぞ

古今 cocon

鶴岡市山王町8-18

☎ 11:30~17:15(火水木金)
10:00~17:15(土曜のみ)

休 金土日曜 定休 P あり

★おすすめメニュー(税込)

- ・ ぎょうのごはん 1,100円
- ・ ごはんとみそ汁 450円
- ・ あんバター 250円
- ・ 今日のコーヒー 400円
- ・ カフェオレ 500円
- ・ りんごジュース 350円

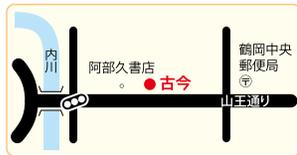


あんバター
@250円▼



▲ぎょうのごはん/1,100円

古今の「ぎょうのごはん」は、店主の旦那様
が作ったお米(つや姫・はえぬぎ)を使った一汁三菜ごはん。玄
米・白米・あい盛りからご飯を選び、地元産の野菜や味噌で作る
素朴なおかずと汁がつく。おかずは、おでんや煮物を中心に食べ
る人の健康を願って季節の食材で手作りしている。あたり前の
毎日をしあわせだと気づける、ほっとするごはんを召し上がれ。



「ランチで暮らすあなたと私のために
「ぎょうのごはん」をお作りします

特典 3月25日まで、本誌ご提示の方に「ぎょうのごはん」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。

メシとカシりば亭

鶴岡市三和町9-6

☎ 090-4881-4118

☎ 12:00~19:00

(水・木・金)

(週末は各地に出店予定)

P あり

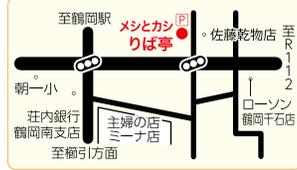
★おすすめテイクアウトメニュー(税込)

- ・ 多国籍丼(日替わり) 1,100円
(店内はセット料金 1,400円)
- ・ 焼き菓子各種 @200円~



▲多国籍丼/1,100円

店舗を構えて半年余りだが、これまでに日本各地でもポップ
アップ食堂を展開してきた「りば亭」。店主の軀さんは庄内の名
店で修行を積んだ料理人で、純粋なフレンチ・イタリアンの技術
に自由な発想をプラスし、新天地「丼」の中で新たな挑戦を始め
た。その反響は大きく、人気はうなぎ登りだ。実店舗は店内3
席、週3営業だが「りば亭」の新世界はこれからも広がってゆく。



特典 3月31日まで、本誌ご提示の方に 多国籍丼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。

若き料理人が丼の中に描く新しい世界
話題の「多国籍丼」の自由とはなんだ!?

朝めし膳

鶴岡市鳥居町34-16

☎ 090-3647-8104

☎ 7:00~11:00

休 火水曜 定休 P あり

★おすすめメニュー(税込)

- ・ ①卵定食 500円
- ・ ②魚定食 650円
- ・ ②肉定食 650円
- ・ ④魚と肉定食 1,000円
- ・ ⑤野菜定食 500円
- ・ 追加の小鉢 150円



▲③肉定食(ごはん、味噌汁、小鉢1品)漬け物はサービス/650円

昨年12月にオープンした朝ごはん専門店「膳」は、夜勤明けの
方や朝からしっかり食べたい方のお助け店として早朝から賑
わっている。個室が2部屋あり、家族連れで行けるのもうれしい。
お店のシステムは、テーブルにある①~⑤の番号札を選んで注
文し、各種小鉢から好きなものを選び取り、メイン料理ができる
のを待つ。食後はお盆にカードを乗せてお会計へというもの。



朝7時開店。選べるおかずと小鉢が
人気の「朝ごはん」専門店、その名も

特典 3月31日まで、本誌ご提示の方にミニデザートをサービス

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。

お食事処 あべ

鶴岡市末広町15-16

☎ 0235-22-7275

☎ 11:30~13:30

17:30~20:00

休 金曜定休 P あり

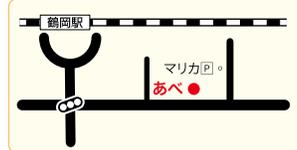
★おすすめメニュー(税込)

- ・ 日替わり定食 700円
- ・ 焼肉定食 850円
- ・ ミックスフライ定食 1,000円
- ・ 生姜焼き定食 900円
- ・ さしみ定食 1,000円



▲日替わり定食/700円

駅近くにあるマリカ駐車場ビル1Fの「お食事処あべ」。壁には
人気の「生姜焼き定食」や「焼肉定食」などのメニューがずらり
と並び、定食メニューは全てテイクアウトできる。とくに一番人
気の「日替わり弁当」は3種類の揚げ物にたっぷりの生野菜とし
モン、うさぎ型のりんごが添えられている。価格はもちろん、ど
こにも手を抜かないご主人の心意気が人気の秘密に違いない。



特典 3月31日まで、本誌ご提示の方に缶コーヒーをサービス

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。

豊富なメニューの定食が勢ぞろい!
価格据え置きで毎日がサービスデー

旬の時期にお得に買って、かしこく保存を!

保存方法

春キャベツ



【冷蔵庫で保存】(1週間から10日が目安)1週間以内に使い切るなら断面から乾燥が進まないようにラップでぴったりと包んで保存。なお、使い切れないときは冷凍することも可能。食べやすい大きさに切り、冷凍用保存袋に入れて凍らせれば1か月ほど保存出来ます。

【冷蔵庫で保存】普通たまねぎとは異なり水分が多いので必ず冷蔵庫で保存を。2、3日を目安に食べきり、使い切れないときは早めに冷凍保存を。食べやすい大きさに切り、ラップに包むか冷凍用保存袋に入れて凍らせれば1か月ほど保存出来ます。冷凍すると食感が変わるので、凍ったまま加熱調理しましょう。

新たまねぎ



新じゃがいも



【常温で保存】乾燥を防ぐためにキッチンペーパーや新聞紙で包みます。暗くて涼しい場所で保存して、1週間に目安に食べきりましょう。冷蔵庫のような低温6℃未満で保存したじゃがいもを120℃以上で調理することで発がん性があるとされるアクリルアミドという物質が出来てしまうことから冷蔵庫で保存もできませんが、120℃以上にならないように調理法に注意しましょう!

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

応募メ切: 2023年4月10日 必着

当選発表は、2023年6月発行予定「Hotひといき」Vol.73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」2022.12(Vol.71)プレゼント当選者発表★

●和敬 讃岐うどん	城南町/佐々木様、ほなみ町/鈴木様、美原町/小杉様、伊勢原町/阿部様、道田町/あさがおのタネ様
●和敬 日本そば	稲生一丁目/矢口様、日出一丁目/石川様、日枝字宮ノ下/渡邊様、新海町/春のsakura様、稲生二丁目/AT様
●主婦の店鶴岡店商品券3,000円分	大宝寺字日本国/パンダ様、若葉町/佐藤様、宝町/あずき様



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

みずみずしく彩り鮮やかな 春野菜を食べよう!

いいこといっぱい! 春野菜の特徴

春野菜とは、名前の通り、春に収穫できる旬の野菜です。寒い冬を耐え抜いて旬を迎えるため、栄養をたくさん蓄えているのが特徴です。害虫から身を守るために、苦み成分(植物性アルカロイド)が含まれる野菜が多く、その成分が老廃物の排出や新陳代謝の促進に役立つと言われています。



春野菜のおすすめ調理法と効果

種類	選び方と調理法	効果
 アスパラガス	<ul style="list-style-type: none"> ●全体的に緑色が濃い ●太さが均一 ●穂先がしまり、茎はまっすぐでしっかりしてる <p>茹でると水っぽくなるので炒めたり焼いたりすると良い。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●疲労回復 ●貧血や動脈硬化の予防に役立つ ●美肌効果
 たけのこ	<ul style="list-style-type: none"> ●伸びすぎでない ●皮の色が薄い ●皮の部分がしっかりと乾いていない <p>味噌汁、煮物、サラダ、炊き込みご飯や天ぷらなど</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●便秘解消 ●血糖値の上昇を抑える ●やる気が向上 →ストレス緩和
 ふきのとう	<ul style="list-style-type: none"> ●形が丸い ●緑色が鮮やか ●つぼみが固く閉じている <p>アクが強いのでおひたしや和え物の場合はアク抜きを必ずする。天ぷらはアク抜きせず小麦粉をまぶし生のまま揚げる</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●塩分を排泄する →高血圧に効果 ●足などのむくみを取る
 春にんじん	<ul style="list-style-type: none"> ●全体的に赤みが濃い ●皮に張りがある ●切り口が茶色くなっていない <p>火を通すと甘みが強く出てしまう</p> <p>→生サラダ、ジュース、半生で火をあまり使わない料理に適している</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●感染症予防 ●免疫力を高める ●目や皮膚を健康に保つ ●血液の循環を良くする



マリア幼稚園 年長児のみなさん すてきな絵をありがとう



こんにちは認定こども園マリア幼稚園です

本園は大正14年10月宣教師ライネルケンス神父によって創設され、創立97年になりました。愛と平和のキリスト教精神を土台にし、教育方針の根幹である「心を育てる」ことを大切にしながら豊かな人間性を培いたいと考えております。

幼保連携型認定こども園として0歳児から年長組までの子ども達が伸び伸びと活動しています。様々な実体験が重要と考え、園外保育に出かけたり活動の場を広げながら豊かな感性を育みます。

一人一人丁寧に寄り添いながら子ども達と心を通わせながら保育しています。

教育目標

1. 明るく、生き生きとした子ども
2. 愛の心をもって、行動できる子ども
3. 自分の手でさわり、みつめ、考えて判断できる子ども
4. 遊びや仕事に意欲をもって取り組み、友達と協調できる子ども
5. 進んで体力づくりにつとめ、自分達の健康や安全を守る子ども

鶴岡市馬場町7-19 Tel.0235-22-5831
<http://www.maria-youchien.ed.jp/>
 e-mail:maria1@bridge.ocn.ne.jp

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