

フィオレット(小さい花)

天覧山のふもとにある三角屋根のかわいいお店「フィオレット」。お昼時になるといつもお客様の楽しいおしゃべりと、笑い声が響いています。



秋から冬にかけての人気メニューは、さつまいもの甘さとほくほく感がたまらないグラタン。定番の手作りポモドーロパスタも好評です。



忘れてはならないのが手作りケーキたち。季節の果物やヘルシーな素材を使ったチーズケーキ、タルト、ムース、ロールケーキ・・・。彩りよく並びお客様をお待ちしております。

また2週間毎に変わる展示会も行っており、「ものづくり」をする方々の心温まる作品を鑑賞しながら素敵なひとときを過ごしてみたいいかがでしょうか。



ほほえみランチ 1,000円



- おすすめメニュー
- ♥フィオレットランチ…………… 1,000円
(サラダ、スープ、パスタ、ドリンク、プチデザート)
 - ♥ほほえみランチ…………… 1,000円
(サラダ、スープ、 HALFパスタ、 HALFグラタン、ドリンク、プチデザート)
 - ♥よくばりランチ…………… 1,500円
(サラダ、スープ、 キッシュ、 パスタ、 ドリンク、お好みケーキ1品、アイス、ヨーグルト)
 - ♥ケーキセット…………… 700円～
 - ♥コーヒー その他飲み物…………… 400円～
 - ♥ケーキ…………… 全て320円

営業時間
AM.11:00 ~ PM.5:00
ランチタイム AM.11:30 ~ PM.3:00
(火曜日定休)
〒357-0031 飯能市山手町16-9
Tel 042-974-1565



クレープがじょうずに焼きましたね。



ウィズガス 料理教室

より

4月にオープンしたウィズガス料理教室にはお陰様で“パスタ de ランチ”をはじめお菓子、パン、中華、ヘルシー料理、親子で料理などに8月末までに約170名の方が受講されました。

家族に美味しい料理を食べさせたいという思いを持った受講者にご参加いただき和やかな雰囲気の中で行われました。思いがけずなつかしい人と再会したり、新しい出会いがあったり皆さん心からこの教室を楽しんでいらっしゃいました。9月からは新たに本格ピザのコースも加わり、さらに多くの方にウィズガス料理教室をご利用いただきたいと思います。又、新規コース9月から12月に若干の空きもございます。パンフレットをご請求下さい。 担当 高橋・根岸



今日は僕が主役。お菓子作りは楽しいね、お母さん。



初めてのパン作り(6/4) 自分でこねて焼いたパンは格別!



スフレチーズケーキが焼けました!



手作りケーキ(8/7) スフレチーズケーキ ヨーグルトデザート



やさしい基本の中華(6/13) エビチリソース、八宝菜、スープ



親子でデザート(8/1) クレープのフルーツトライフル ミルククッキー



パスタdeランチ(5/29他5回) スパゲティ・カルボナーラ パンナコッタ、グリーンサラダ



ヘルシークッキング B(7/17) じゃごごはん、スープ、焼肉サラダ 豆腐のネギソース、フロマーシュブラン



初めてのパン作り(8/2) チーズパン、レモンのゼリーサラダ じゃがいもとアスパラガスのスープ

火災・ガス漏れ複合型警報器

キッチンにピッタリのタイプ

1台3役、音声確認スイッチ付!



火災



ガス漏れ



不完全燃焼(COガス)



定 価 14,700円
販売価格 11,000円
リース 315円/月/60回
5年保証

ホーチキ 壁掛けタイプ SS-GDEA(HC)

※天井付タイプもあります

住宅用火災警報器 煙式

火災の煙をしっかり監視! 火災を音声でお知らせします。電池式・5年保証。

定 価 9,345円
販売価格 7,476円
リース 262円/月/60回



ホーチキ 壁掛けタイプ SS-2LI-05HCB



声で知らせしてくれるから、わかりやすく安心だね。

全住宅に火災報知器の設置が義務化されました

住宅火災の死亡者の7割は逃げ遅れ。夜間の就寝中が圧倒的です。その半数以上は65歳以上の高齢者。今後高齢者の割合が高まり死亡者の増加が危惧されています。

アメリカでは70年代に年6,000人いた火災による死亡者が30年後火災警報器の普及率が90%を超えたことにより半減。日本でも火災予防条例により来々5月31日までに寝室、階段、台所に設置することが義務化されました。

寝室や階段では火災の初期に発生する煙を感知しブザーで知らせる“煙式”を、台所では誤作動を避けるために熱を感知する“熱式”がおすすめです。火災だけでなく不完全燃焼、ガス漏れの3つを監視する1台3役の複合型警報器ならさらに安心です。

大切な家族や財産を一瞬にして奪い去る“住宅火災”。もしあの時、火災警報器がついていたら・・・そんな後悔はしたくないですね。

『実りの秋、何を実らせませんか？』

実りの秋は、目を楽しませ、お腹も満たしてくれますね。

今年は、心も満たして自分自身も実らせてみませんか？

カラーセラピーの『ピンク（ローズマゼンタ）』は、“愛情”豊かに成熟していくことができるという意味のある色です。木の実の色付いてくると鳥などに食べられてしまいますが、種はその場に蒔かれて、やがて実ります。そのことから、“先に与えることで、大きな実りにつなげていくことができる”ということにもつながりません。

しかしながら素直に“愛情”を受け取るのは苦手という意味も。与えるだけではなく、素直に受取る事で、さらなる実りにつながるのかもしれない。

一方『ピンク』は女性ホルモンを高めてくれる色とされ、女性にとっては嬉しい若返りの色でもあります。実際、この色を見ると、優しい気持ちや穏やかな気持ちになります。

「『ピンク』を着るのは恥ずかしい…」という方は、ハンカチから始めてみてはいかがでしょうか。持っていることで「イキイキしたい」という気持ちを高めることがポイントです。

そして口紅。似合う色は顔自体を若々しくきれいに見せてくれます。似合わない色は、逆に不自然に見えるので要注意です。

残念ながら「ピンクが似合わない！」と思い込んでいる方が多いのですが、似合う色が必ずあります。紫に近いチェリーピンク、オレンジに近いサーモンピンクなど…。

ご自分をイキイキと見せてくれる色をぜひ探してみてくださいね。

男性も似合う 『ピンク』を身につけることで、ぐ〜んとおしゃれに見えますよ。



荒岡真由美先生のプロフィール

Color Presents代表
カラーコーディネーター
カラーセラピスト・心理カウンセラー
フェイスストレッチングインストラクター
共立女子大学共立アカデミー講師
Color Presentsにて個人向けレッスン・カウンセリング、育成の他 企業研修、カルチャースクール等、多方面で活躍中。

Color Presents
西武池袋線、有楽町線間馬場駅前徒歩4分
04-2935-1666
<http://www.color-presents.com>
HPで無料カラーセラピーが出来ます
color_presents@yahoo.co.jp

●突然風呂釜が故障してしまった時、すぐ来ていただき代替で使える様にしてくれました。風呂釜のスイッチが入らなかった時もすぐ来ていただき本当に助かりました。

エコくらぶはいろいろな情報が盛り沢山なので毎回楽しみにしています。ガス展は最新の器具やそろそろ交換しようかなと思っている器具がたくさんあり参考になります。子供達もソフトクリームなどを楽しみにしています。（青木 小林様）

●時々疲れてきれいになりたい時、床屋さんの顔剃りを利用しています。とてもきれいになります。

またフェイシャルエステ並みのお顔のマッサージは夜勤明けに予約しておきます。気持ちがよくて寝てしまいます。眉の太い私なので1~2ヶ月に一度眉修正をしてもらいます。おまけに肩も背中も腰もマッサージしてくれます。

顔だけでなく襟足も剃ってくれるので襟足美人にもなれますよ。床屋さんは男性やお子様だけでなく女性もどんどん利用したいですね。少々入りづらいですがリピーターになるといいですよ。（中山 池浦様）

●根菜類を煮る時5分煮て火を消して、そのまま5分おき、再び少々煮ると柔らかくなり省エネになります。丸ごと茹でるじゃがいもは2,3回行ったほうがよいと思います。チンもいですがやはり茹でた味は格別です。（川寺 山口様）



してもらってうれしかったこと、やってあげて喜ばれたこと、困っていること、環境を守るために心掛けていること、子育てママが喜ぶ気配り、おすすめのスポットなど…みんなで分かち合いませんか？

採用の場合は図書カード1,000円分を差し上げます。

●いつも楽しく読んでいます。

手書きの手紙ってうれしいですよ。かわいい便せんに温かみのある手書きの文字で友達から手紙がくるととてもうれしくなってしまう。

（美杉台 梅田澄夏さん）



●西武ガスさんのエコくらぶをはじめて読ませていただきました。ガスの難しい話で読みづらいかしらと思っておりましたがびっくり。私の好きなクッキングの楽しいお話やレシピも載っていました。中でも「手紙やはがきを……」の話を読みくじぶりに学生時代の遠くに嫁いだ友人に手紙を書きました。ポストにポトンと落として嬉しさを味わいました。（川寺 篠崎様）

●40年間我が家のお風呂場（タイル）はカビが生えたことがありません。カビ落とし洗剤をふりかけたこともありません。1ヶ月に1回位サウナ代わりに床の排水口の上にタオル等を敷き、その上にいすを置き、そのいすに乗って50度以上のお湯を壁にかけています。床にも湯が溜まりカビが死にます。終わったらお湯の温度を必ず戻しておくことを忘れないで下さい。（美杉台 功刀様）

●高野豆腐を使った我が家で人気の一品。ご飯のおかず、酒の肴にもぴったりです。

- ①高野豆腐を水で戻し半分に切る。
- ②水気を切る。
(型崩れしないように両手ではさんで水を絞る)
- ③高野豆腐に片栗粉をつけて油で揚げる。
- ④だし汁に砂糖、しょう油で揚げた高野豆腐を甘辛く煮る。（美杉台 名古屋様）

●毎号楽しく拝見しております。今、老若に関わらず皆さん食の安全に関心をお持ちです。

私は家庭菜園で有機無農薬の野菜作りを趣味として実利も得ています。また各種パン(酵母)ピザ、菓子作りを友達と楽しんでおりますがなんととってもガスオープンで焼くのが一番味がよいようです。

（永田台 市川様）

言葉と色に魂をのせて
単刀直入でシンプル。
せわしない世の中でふと
立ち止まって考えて
みたくなる言葉の数々……

福田美也子さんの「言書画の世界」をどうぞ覗いてみてください。きっと心に響く言葉に出会えます。
<http://www.m-kotoshoga.jp/>



（坂石町分 福田様）

●いつも楽しく拝読しています。クッキングルーム素敵ですね！今は妊婦でもうすぐ出産のため料理教室にも参加できませんが家から近いのでいつか参加したいです！レシピも参考にしています。カスタードプリン作ってみました。おいしかったです。簡単なのがいいですね。図書カード是非いただきたいです。当りましたら双子の赤ちゃんのために絵本を購入してあげたいです。

●荒岡先生の「自分の個性を光輝させるために……」は肩をトントンとたたかれたようで元気にさわやかな気分になりました。（笠縫 久下様）



もち米を少し混ぜると
もっとおいしくなりますよ。

牛肉とごぼうの相性は抜群!

おいしいテーブル

牛肉とごぼうの混ぜご飯



材料(4人分)

- 牛切落とし …… 150g
- ごぼう …… 1/2本
- しょうが …… 1/2片
- ごま油 …… 大さじ1
- 砂糖 …… 大さじ1.5
- 酒 …… 大さじ1.5
- しょう油 …… 大さじ1.5
- みりん …… 大さじ1
- 米 …… 2合
- 香味野菜 …… 適宜

作り方

- ① 牛肉は一口大に、しょうがは千切り、ごぼうはささがきにして軽く水にさらし水気を切る。
- ② フライパンにごま油を熱してしょうが、牛肉を炒め砂糖を加える。色が変わったらごぼうを加えて炒め、ごぼうがやわらかくなったら酒、しょう油、みりんを加えて味をからめる。汁と具に分ける。
- ③ 米に②の汁を加えいつもの水加減でたく。
- ④ 米が炊き上がったなら具を加えて混ぜる。
- ⑤ 器に盛り付け香味野菜を散らす。

作ってみよう カンタンお菓子

バナナのフリッター

中はトロッ、
外はカリッ。



材料
2人分

- バナナ …… 2本
- ホットケーキミックス …… 1/2カップ
- 牛乳又は水 …… 1/4カップ
- 揚げ油

作り方

- ① ホットケーキミックスを牛乳で溶いて衣を作る
- ② 皮をむいて3等分したバナナに衣をつけてガスの揚げものの機能を使い、160度くらいの低い温度の油でゆっくり揚げる。

お役に立てば

ご存知ですか、アルコールの処理能力?

アルコールの1単位
=純アルコールを
20g含む酒量



健康と安全のため1日1単位



体内でのアルコールの処理能力は体重1kg当り1時間で0.1g。
もし体重80kgの人が日本酒を4本飲んだとするとアルコールの量は20g×4本=80g 処理能力は0.1g×80kg=8g 80g÷8g=10時間 処理に10時間かかります。肝臓が弱ってればさらにかかります。リスクの少ない飲酒は1日1単位。3単位以上の飲酒は生活習慣病のリスクを一気に高めるそうです。また飲酒運転の悲劇を起こさないためにも1日1単位を心掛けましょう。

まちがいさがして 図書カードをもらおう

図書カード1,000円分を20名様に

応募方法 官製はがきに住所、氏名、年齢、電話番号、ご意見、ご感想などをご記入下さい。

宛先 〒357-0021 飯能市双柳373-15 西武ガス(株)クイズ係

締切 平成19年 10月21日 消印有効
当選者には11月10日までに賞品をお送りいたします。

今回の原画は原由美子さん(双柳)の作品です。



楽しい原画を募集中です!

前回のクイズ 応募数133通、正解数123通。当選者は発送をもって発表にかえさせていただきました。たくさんのご応募ありがとうございました。

次回の発行は平成20年5月の予定です。皆様のご意見、おたより、写真、絵手紙、イラスト、料理など大募集中です。いただきましたご意見等は掲載させていただくことがあります。ハガキ等はお返してできませんのでご了承ください。

採用の場合は図書カード(1000円分)を差し上げます。ご応募いただきました個人情報(住所氏名)は当社が適切に管理し、住所氏名は賞品当選時の配送用として利用させていただきます。

どんな本を
買おうかな



毎朝食べていますか、朝ご飯?



朝食を食べない人が増えています。朝ご飯は一日の仕事を左右する大事な食事です。体は寝ていてもエネルギーを消費(基礎代謝)しています。朝はまさにガス欠状態。朝起きてしばらくの間寝ぼけ状態にあるのは体温が低く脳が十分に働かないためです。ご飯を食べることによって睡眠中に下がった体温が上昇し、脳や体にエネルギーがいきわたり、頭も体も目覚めます。

また、消化器系が刺激を受け排便が促され、体調がととのい、集中力、やる気が出てきます。いい一日は朝食から始まります。

原由美子さん(双柳)のおすすめ絵本

ちいさなくれよん



短くなってくずかごに捨てられてしまった小さな黄色いくれよんの物語です。「ぼく、まだかけますよ。まだきれいにぬれますよ。」くずかごから飛び出し外の世界で出会った色あせたものたちをきれいにぬってあげるやさしいくれよんはとうとうまめつぶほどの大きさに……。

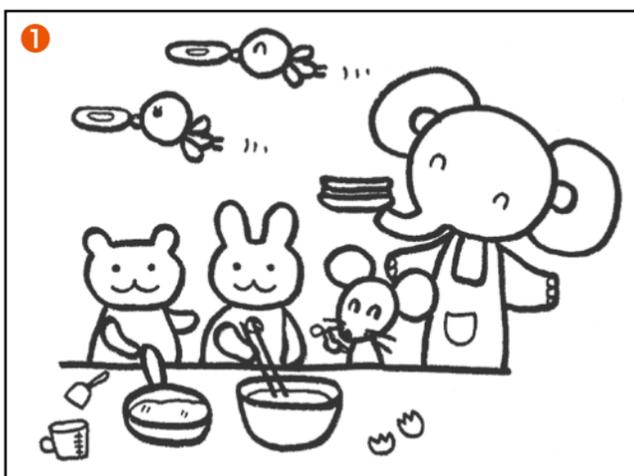
そして、最後に夜空のお星様をぬってあげようと天にのぼっていきました。やさしい小さなくれよんが自分の体をさらに小さくしてまでも他の物をきれいにぬってあげる姿は子どもたちにも「物を大切にしよう」というメッセージをつたえているようです。ちょっぴり悲しく切ないお話で心に残る一冊です。

篠塚かをり・作 安井淡・絵 金の星社 1,155円(税込)

この絵本を2名様にプレゼントします。はがきに「絵本希望」と明記して下さい。

問題

②の絵には10カ所①と違うところがあります。②の絵に違っている部分を赤鉛筆で○印をつけ、キリトリ線で切り、官製はがきに貼って郵送してください。



キリトリ線