



西武ガス株式会社 広報誌

エコくらぶ ウィズガス

豊かで潤いのある暮らし

Vol. 13

発行/平成19年5月1日 発行所/西武ガス(株)
飯能市双柳373-15 ☎042-973-2768 発行責任者 平井孝男 発行数 13,000部

緑と清流を将来へ・・・一歩踏み込んで考えてみましょう!!

エコウィル

家庭用コージェネレーションシステム「エコウィル」



エコウィルで発電すると同時にお湯がつくられていきます。

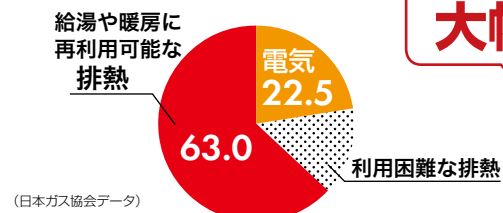
ガスで発電し、その際の排熱を利用して給湯や暖房もできるシステムです。

ガスで電気を作る

発電した時に出る熱も捨てずに

お湯に変えて給湯や暖房に使います

エネルギー利用率を大幅にアップ!



エネルギー利用率
85.5%
※数値は低位発熱量基準 (LHV)

だから地球にも家計にも優しいのです

そのお湯を使って快適バスタイムはいかがですか?

これからのバスタイムにおすすめのミストサウナ。
ミストサウナとは浴室暖房乾燥機の新しい機能です。
約60℃に暖められた温水が細かい霧状になって温風と共に噴出します。

暑い夏は冷水ミスト。

お風呂あがりさわやかに!!

寒い冬は温水ミスト。

保温効果抜群です!!



美容や健康が注目されている今、ミストサウナは半身浴と並ぶ新しい入浴法です。

そのポイントと楽しみ方は・・・

- ・発汗 気持ちよく汗をかけます
- ・洗浄 毛穴が開いて、汚れを洗い流します
- ・保湿 お肌がしっとり潤います
- ・保温 体の中から温まります
- ・リラックス 心も体もほぐれます



さらに・・・

エコウィルで発電した電力を使ってお風呂でゆっくりテレビなんていかがでしょうか?

そして・・・

我が家のバスルームをセカンドリビングへ

エネルギーのベストミックスが
エコウィルなら簡単に実現します

2007年▶ ガス展のお知らせ

6月2日(土)▶3日(日)当社ショールームにて

開催時間 午前9:00～午後4:30まで

快適な生活のなかに、
エコがある。

充実した安心機能と便利機能

1台3役。
ふろ・給湯・暖房ができ、
しかも高効率

ECOジョー



直火焼水無し
グリル 両面焼

25%～40% off

西武ガスではお得な料金メニュー「家庭用ガスコージェネレーションシステム料金」をご用意しています。



クッキングルーム誕生しました



平成 19 年 4 月 1 日、当社ショールーム内に念願のクッキングルームが誕生いたしました。

太陽の光が差し込む明るいキッチンで最新式のガラストップコンロ、食器洗い機、ダッチオーブンも使える本物志向の“コンロ+ do”も装備。お子様から高齢者まで男女を問わず多くの方に料理を楽しんでいただきたいと思います。気の合う仲間と互いの得意料理を教え合うのもよし。長い間の仕事から解放されて家庭にいる時間が多かった男性にも是非来ていただき“食べるだけの人”から“作って食べる人”そして、“作って食べさせる人”にまで変身していただければ嬉しいです。 “男子厨房に入れば家庭円満” 家族みんなが笑顔に！ 美味しいテーブルには笑顔が集まり人の輪が広がっていきます。



いよいよ 6 月より料理教室が始まります。パンフレット等をご希望の方はご来店またはお電話で問合せ下さい。
(042-973-2768
担当 高橋・根岸)

施工 細田建設(株) (飯能市双柳 160-14)

第2回ガスで彩る楽に料理 Cooking Contest 決勝大会

平成18年12月13日

当社代表内田幸代・彩夏さん親子が敢闘賞 彩り部門を受賞

第2回目の決勝大会が越谷市の東彩ガス・料理教室“クルール”にて行われました。審査委員長の服部幸應先生より、出来上がるまでに味見を2、3回すること、火加減を目で確かめること、微妙な火加減の調節は美味しい料理の基本の技であるなどのアドバイスがあり、先生のゴーサインで地区大会の優勝者 18 組 27 名が自慢の腕を振るいました。

当社代表として出場した内田幸代・彩夏さん親子は見事“敢闘賞 彩り部門”を受賞。秋のおいしい素材、秋刀魚、里芋、かぼちゃ、栗などを使い梅ソースでいただく一皿は“秋の日の夕焼け風景”を思わせ、食卓から楽しい会話が聞こえてきそうな素敵な仕上がりになりました。服部先生からも高い評価を受けました。

使用したガラストップのガスコンロは水なし両面焼きグリル、炊飯機能、揚げ物温度調節機能、というっかりを未然に防ぐ安全機能、掃除が楽など魅力いっぱい参加者からも大好評でした。

※決勝大会の様子と出場者の料理がわかる密着レポートをご希望の方に差し上げます。

当社までお電話ください。TEL 042-973-2768 担当 高橋

優勝

家庭みんなのお祝い料理
おめで鯛飯
もうすぐお祝い期間の両方を満喫
お祝いするために考案しました。



■東彩ガス代表 さいたま市岩槻区
大塚晶子さん 金子理恵さん
家族ぐるみで仲がよく、両家集まるとの飲み会もたびたび。そのおかげかキッチンでのふたりの呼吸は抜群！



敢闘賞
彩り部門

さん家の“秋いっぱい”
夕焼け



■西武ガス代表 飯能市
内田幸代さん 彩夏さん
身近にある秋の素材を使って、見た目も楽しく、食卓でおしゃべりがはずむような一品を作ってみました！



地区大会レポート

平成18年10月24日 於 聖望学園中学校・高等学校

第2位



吉田恵里さんの
“お野菜たっぷり体に
やさしいあつあつお鍋”
こんがり焼いた肉団子と野菜
いっぱいのお鍋を大根おろ
しでさっぱりと。

8 組 12 名の出場者が“家族団らんの料理、ガスを使用した季節のオリジナル料理”をテーマに 40 分間で 4 人前の料理作りに挑戦しました。味、季節感、アイデア、楽しい食卓が感じられるかなどをポイントに審査の結果、優勝は内田幸代・彩夏さん親子に決定、本大会に出場していただきました。

審査を待つ間の試食会では出来たての料理に舌鼓を打ちながら出場者同士レシピを聞き合うなど親交を深めました。



後列左より
藤野数広、久下寿子、当社加
藤専務小澤予里子審査員、
森富美之審査委員長、ピース
カー容子、小島ウメ、加藤実生
前列左より
吉田恵里、内田彩夏、内田幸代、
酒井直子、黒澤美喜江
敬称略

第3位



黒澤美喜江・酒井直子さんの
“いが栗ごぼう”

敬遠されがちなごぼうの美味
しさ再発見。外はカリッ、
中はチーズ入り鶏挽肉団子で
ふんわり。

『自分の個性を光輝かせるために…』

大切な個性を見つけるための トレーニング

- ・自分、または相手のプラス面を見つけ、言葉に出してみよう。
- ・そして、それはどんな色かイメージしてみましょう。イメージすることは、『脳トレ』にもつながりますよ！



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、有楽町線間市駅前徒歩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

自分の個性って？

自分らしさって何？ と思うことがありますか？

最近気になるラジオ CM で「自分探しをしていたら 50 年経ってしもうた。まだ見つからない。」というフレーズがあります。少し、情けない声で…。

カウンセリングをしていると実際に多いのです。このような方！

仕事を辞め、自分が分からず「何をしたら良いか分からない」という団塊世代の方々。

そして、そのご主人に対してどのように接したら良いか分からない奥様…。

カラーセラピーの『イエロー』には“自分のスタイルの確立”や“個性を求める”といったキーワードがあります。

これは『イエロー』が太陽の光をイメージさせ、太陽が1つしかないことから“個”というキーワードにつながっています。

実は『オレンジ』の色に“交流から自分と他人との違いを見ていく”というキーワードがあり、それが出来てこそ『イエロー』では“自分がわかる”ことにつながってくるのです。

今まで社会で色々な出会いをし、頑張ってきたからこそ、周囲の人についてあれこれ気づくことも多いでしょう。

では自分自身についてはいかがでしょうか？

ご自分については、後回しになっていませんか？

比較する事で、自分の良い面も悪い面も気づく。

そして、それを受け入れてこそ自分が出していきたい“個性”を見つけ、発揮することにつながるのかもしれませんが。

周囲を見て流されるのではなく、自分、そしてご家族と大切に向き合ってみてはいかがでしょうか。

光さわやかな季節、ご自分の“個性”にも光をあててあげてくださいね。

●荒岡先生のお話大変ためになりました。私事、若い若いと思っていたのにいつの間にか年齢があちこちに現われ始めました。それもふっとした時に気付くのです!! 口の周り、あごのライン、首筋…今は毎日必ず口体操をして背筋を伸ばして歩く事を心掛けています。子供に最近あごのラインが出てきたね!なんていわれ努力の甲斐があったとうれしく思っています。サボらずに続けようと思えます。継続は力なりですね!! (八幡町 津森様)

●我が家の菜園でも沢山の野菜が収穫出来ました。とりわけ豊作でしたゴーヤと青紫蘇のレシピをご紹介します。お試しください。

- ①ゴーヤをさっと湯がき、水を切り、砂糖でカラカラになるまで煮詰めたお菓子。
- ②酢と砂糖をひと煮立てし冷ます。洗って水を切った青紫蘇にかけて紫蘇ドレッシング
- ③ゴーヤの細切りに砂糖、削り節、ごま、醤油で煮たゴーヤの佃煮。保存が利きます。(山手町 市川様)

あれも
やりたい



夢ふくらむ
春

これも
やりたい

●いつも楽しく拝見させて頂いています。このまちがいさがしは娘と「ここかなーあそこかなー？」と楽しみながら探しました。図書券が頂けたら弟2人の世話ばかりであまりかまってあげれない娘と一緒に本屋に行き“くまのこうちようせんせい”を買いたいです。(東町 市川様)

●我が家では風味が落ちたり、賞味期限の切れた緑茶はフライパンで炒って“ほうじ茶”にします。炒りたては香りがよく美味しいです。

夏場は出しパックに半分位つめた緑茶と水を冷水ポットに入れて一晩おき“水出し緑茶”にします。まろやかでスッキリした飲み心地です。急ぐ時はお湯1カップに緑茶パックを入れ濃い目に出して水や氷を加えます。(美杉台 名古屋様)



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。

●以前お便りし掲載していただいた我が家の老犬“ハナ”が亡くなりました。老犬とは思えない位元気で散歩の時は私をぐんぐん引張って走りました。突然の死だったので家族全員が落ち込みました。今でも思い出すと、もしかしたら帰っているのではと犬小屋をのぞいてしまいます。軽いペットロスかな？(川寺 南川様)

●油と手垢で汚れた台所を久しぶりに掃除しました。調理台の扉の裏側など長い間やっていなかったので時間がかかると覚悟していました。ところが、白いスポンジのような“メラミンフォーム”に水を含ませてこすったらみるみる汚れが落ち、汚れをタオルでふき取ったらあつという間にきれいになりうれしくなりました。(双柳 高橋様)

●50代後半になり朝起きる時手の指の動きが鈍くなりました。そこで前日の残り湯に足し湯して毎朝お風呂に入っています。ハーブオイルを数滴たらし心地よい香りに浸りながら手足の関節、肩、首などを動かします。顔は蒸しタオルをあてて、温めてから荒岡先生おすすめのフェイスストレッチをします。体がとても温まり、さあやろう!という気になります。(双柳 関根様)

●キュウリの安い時に醤油漬け作ってみませんか。材料はキュウリ1kg、醤油190cc、酢60cc、酒少々、砂糖100g。調味料を煮立て、適当な大きさに切ったキュウリにかける、たれが冷めたらもう一度煮立てキュウリにかける。

これを3～4回繰り返す。好みでセロリ、唐辛子や根生姜を入れても美味しい。冷蔵庫で2週間位保存できます。(上赤工 加藤様)

●我が家では食事作りにグリルがかかせません。魚を焼く時だけでなく、鶏のもも肉など塊で焼きます。余分な脂肪分が下に落ち、程よく焦げ目がついた鶏肉の香ばしさはたまりません。

また、手作りピザを焼くのにもちょうどよく毎日のようにあれこれと大活躍です。やっぱり電子レンジで“ちん”よりもガスで“ジュッ”のほうが温かい料理になるように感じます。(美杉台 谷口様)



●車椅子のパートナーと生活しているのでテーブル、家具などはキャスター付です。トイレや風呂場に行くときは片手で家具を動かしながら移動します。本人だけの便利かと思っていましたが以外にも掃除が楽にできるのです。

家具が軽く動くので隅々まできれいにお掃除が出来ます。ただしつかまると不安定で危ないので不要の時は必ずストッパーで固定します。(中山 池浦様)

●いつもいろんなコーナーを楽しんでいます。“くまのこうちようせんせい”をぜひ読んでみたいなと思いました。料理のレシピもすぐ作れてとても役に立ちました。(南町 野崎様)



胡麻だれがたまらないねー

冷やした中華そばに
のせてもいいね。



材料(4人分)

鶏もも肉 250 g
ねぎ、生姜の切れ端 適宜
棒棒鶏ソース
・練り胡麻 大さじ3
・しょうゆ 大さじ3
・砂糖 大さじ1
・酢 大さじ1
・ごま油 小さじ1
・ラー油 小さじ1/2
・ねぎの粗みじん切り 大さじ3
・生姜のみじん切り 大さじ1
・にんにくのみじん切り 小さじ1
・きゅうり、大根、かいわれ、
トマト 適宜

おいしいデザート

作り方 棒棒鶏(バンバンジー)

- 鍋に水2ℓを沸騰させ、鶏もも肉、ねぎ、生姜の切れ端を入れる。再び沸騰したら弱火で5分、火を止めて15分おく。取り出して冷まし、細切りにする。
- 棒棒鶏ソースの材料をよく混ぜる。
- お皿に細切りきゅうり・大根、かいわれを敷き、鶏肉をのせる。トマトを適当な大きさに切ってのせる。ソースをかける。

※野菜はセロリ、白髪ねぎ、茹でたもやしでもOK。
※ゆで汁はアクをとってスープに。

思いついたらすぐ作ろう

カスタードプリン

材料
4個分

プリン

牛乳1.5カップ
砂糖大さじ3
バニラエッセンス 少々
溶き卵2個分

カaramel

※(砂糖大さじ2
水大さじ2
水大さじ1



- 小鍋に牛乳と砂糖を入れ火にかけ砂糖が溶けたら火を止める。
- 溶き卵の入ったボールに①を加え静かに混ぜて漉す。プリン型(耐熱容器)に入れフライパンに並べフタをして、お湯を6分目まで入れる。強火で5分。火を止めて10分おく。
- 荒熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- 小鍋に※を入れて中火にかける。濃い茶色になったら火を止め、水を加えて木ベラで混ぜカaramelを作る。さめたらプリンにカaramelをかける。好みでフルーツ、ミントをのせる

お役に立てば



緑のカーテンで夏を涼しく

この夏は窓いっぱい葉っぱのカーテンをさげてみませんか?ゴーヤ、風船かずら、朝顔などのつる性の苗をプランターに植え、園芸用ネットを張ります。梅雨の頃からぐんぐん伸びてたくさんの葉をつけ、エアコンの使用も減らす事もできます。涼しくなったら緑のカーテンは終わりです。収穫した種、ネットはまた来年利用。地球温暖化のためにこんなことなら私たちにもできそうですね。

◆花がきれいなカーテン
朝顔、昼顔、夕顔
◆おもしろいカーテン
風船かずら、トケイソウ

◆美味しいカーテン
ゴーヤ、きゅうり
◆冬に葉が落ちるカーテン
クレマチス、ヤマボウシ

手紙やはがき もっと気軽に書いてみよう

今や電子メール、携帯メールが当たり前。年に1度年賀状を出すだけの人も。でももし思いがけずポストに手紙やはがきを見つけたらきっと心がときめくでしょう。字はへたでもいい。時候のあいさつや決まりごとは無視。自由に書いてみましょう。大切なのは相手のことを思いながら書くこと。特に心が疲れている時もらった手紙はどんなにうれしいでしょう!



「ラジオは脳にきく」の著者である板倉徹先生はその著書で手紙ほど脳全体が効率よく活性化する方法は他にないと述べています。相手を喜ばすだけでなく自分にもご利益のある手紙を自筆で書いてみませんか?



おすすめの絵本 “ともだちくるかな”

誕生日には友だちのキツネが必ず来るとオオカミはワクワクしながら待っていました。ところがキツネはやって来ませんでした。オオカミのふくらんだ心はすっかりしぼんでしまいました。「心があるからさびしいんだ。」そうとわかれれば「心なんかいらないぞー」と心を捨ててしまいました。

翌日バースデーケーキを頭に、花束とプレゼントを両手にお祭り男のキツネがやってきました。でもオオカミはちっとも喜こんでくれません。「心をすてちゃったの!それじゃこれからずっとうれしい日は一度もこないんだね。」キツネの言葉にオオカミははっとしました。そして二人して泣きながら心が戻ってきていることに気づきました。心があるから嬉しさも楽しさも感じられる。オオカミの心の動きが実にわかりやすく情感たっぷりに描かれています。

内田麟太郎作、降矢なな絵 偕成社 1,050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。

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5月31日 消印有効
当選者には6月中に賞品をお送りいたします。

どんな本を
買おうかな



今回の原画は高橋明日香さん(野田)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19年10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(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)。

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