

# エコくらぶ ウィズガス

豊かで潤いのある暮らし

Vol. 18

発行/平成21年10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

## 第5回 ガスで彩る 楽しい料理 Cooking Contest 結果報告

2009年8月22日(土) 西武ガス料理教室にて

クッキング コンテスト

親子で一緒に作り食べることで笑顔と会話があふれるような我が家の夕食を目指して8組の親子が腕をふるいました。審査の結果優勝は「ラプリーミネストローネ」のタイトルで奮闘した石崎容子・真桜さん親子に決定しました。狭山茶の粉末を練り込んだ手作りパスタ、ミネストローネ、サラダ、バナナのピザを手際よく1時間で仕上げました。オリジナリティ、味、見た目、親子のチームワークなどが評価されました。

その後出場者の料理をみんなで和気あいの雰囲気の中で試食しました。ほかの人の料理を味わうことで新しい発見もあり、親子で記念になるとてもよい体験ができてよかった、とても楽しかったと口々に話していました。来年も出たいと早くも新たな闘志を燃やしている出場者もいました。石崎さん親子には18チームが腕を競う11月3日の埼玉県大会に出場していただきます。



優勝 石崎容子・真桜さん 前列中央  
 2位 内山幸子・祐樹さん 前列左  
 3位 高橋敬一・菜摘さん 前列右



優勝 石崎容子・真桜さん



2位 内山幸子・祐樹さん



3位 高橋敬一・菜摘さん

審査委員長 ヨーロピアンレストラン駿河屋オーナーシェフ 西武ガス料理教室講師 木村憲司先生  
 審査員 西武ガス料理教室講師 三保博子先生 西武ガス代表取締役社長 加藤正幸



## ●ごあいさつ●

しのぎやすい季節となりましたが、皆様にはますますご清栄のこととお慶び申し上げます。又、日頃は西武ガス広報誌『エコくらぶ』をご覧いただきまことにありがとうございます。



さて本年6月に西武ガス株式会社代表取締役社長に就任しました加藤正幸です。よろしくお願いいたします。

現在、経済状況・地球温暖化等ますます厳しい状況が続くなか、当社は環境にやさしい天然ガスの供給を中心にガス事業を行っております。これからの目標として、安定供給・保安の確保、さらに経営効率化を積極的に行ってまいります。その手はじめとして、本年9月に国産天然ガスの受け入れを行うとともにさらなるライフラインの確立を目指すべく以下のことを実施していきます。

- ・ガス料金引き下げ
- ・低炭素社会に向け高効率器機の普及推進
- ・自然エネルギーを活かしたシステム商品の開発 等

今後ともお客様に信頼され愛される会社を目指し、目標をもって取り組んでまいります。

ご指導ご協力をよろしくお願いいたします。

西武ガス株式会社  
 代表取締役社長 加藤 正幸

## 新型インフルエンザ社内対策

新型インフルエンザが大きな話題となり、この夏の感染者は減ることがありませんでした。

本格的な流行シーズンには、さらに感染者も増え自宅待機になることが予想されます。当社ではそのような事態が発生しても、安全確保を最優先に考え、業務の継続ができるよう備えています。

感染予防の為マスク着用でお客様のお宅へお伺いする場合があります。ご理解とご協力をお願いいたします。



## 2009年▶秋・ガス展のお知らせ!!

10月24日(土)▶25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。

大好評の「お子さまおかし作り」を無料で体験いただけます。おともだちとあそびに来て下さい。

1台3役。  
 ふる・給湯・暖房ができ、  
 しかも高効率

25%~  
 特別価格



イメージです

## 地球にやさし暮らし方

身近なことから簡単にはじめてみましょう

- ガス、電気を大切に使う
- ゴミを減らす
- 旬を楽しむ
- 水を汚さない



台所では油や野菜くずを流さない！  
フライパンや食器等についた油汚れは  
古紙などで拭きとってから洗いましょう。

### 例えば

しょう油をそのまま流すと、  
魚が住める位のきれいな水にするのにお風呂の水1.7杯分！  
マヨネーズの場合は、  
13杯分も必要なんです！！



## 駿河台大学生が インターンシップ

駿河台大学の学生1名が8月19日から10日間夏休みを活かして職業体験に励みました。

今回、西武ガスにて二週間のインターンシップをさせていただきました。

西武ガスの皆さんはとても親切にしてください、仕事のことも、それまで全く知らなかったガスのこともわかりやすく丁寧に教えてくださいました。

今まで、ガスは生活の中であって当たり前という意識を持っていました。しかし実際は、様々な過程を通し、西武ガスの皆さんの日々の努力で供給されていることがよく分かりました。また、会社としての規模は小さいながら、地域に根付き、人々の暮らしをしっかりと支えていることを実感しました。

短い期間でしたが、勉強になることや気付かされたことがたくさんあり、実り多いインターンシップとなりました。西武ガスの皆さん、本当にありがとうございました。

紺野 春子



◆ホームページ開設しました。▶▶▶  
[www.seibugas.com](http://www.seibugas.com)

当社ホームページから、ガスの開閉栓のお申し込み、口座振替申込用紙のお取り寄せ、お料理教室の空き状況などがご覧いただけます。またガス展のお知らせなどの他、最新情報も掲載！

西武ガスのホームページにアクセスしてみてください。



## ウィズガス 料理教室

— 料理教室受講生の声 —



**手** 作りのパンがこんなに美味しいなんて感激しました！とてもわかりやすく教えていただき初心者の私でもチャレンジできそうです。

2009/6/12 焼きたてパン工房C  
佐野悦子先生 受講の山川様



おいしい食卓から笑顔と楽しい会話が生まれます。  
誰もが料理を作る人であり、料理を食べる人であつたら  
毎日の暮らしはもっと楽しくなることでしょう！  
やってみたら意外と面白い、毎日やっていると上達が目に見えて  
感じられ達成感を味わえると料理は静かなブームです。  
料理教室のパンフレットは年4回発行しています。  
ご希望の方は当社までお電話ください。

**自** 分ではなかなか作ることがないチキンカレーでしたがおいしくでき満足です。マンゴーラッシーはさっぱりしていておいしかったです。また参加したいと思います。

2009/7/8 チキンカレー  
村上恭子先生 受講の山崎様



**前** から思っていた花の巻き寿司の作り方がよくわかりました。水ぼたんは清涼感があつてとてもよかったです。

2009/8/6 細工寿司教室  
村上恭子先生 受講の白石様

**手** 近にある材料がとても素敵な料理に変身して、とてもおいしく見た目もきれいでした。楽しく学ぶことができました。

2009/7/14 シェフに学ぶヨーロッパ料理  
木村憲司先生 受講の鈴木様



**教** えていただいた料理を家でもやってみたく思います。先生に上手と言われてうれしかったです。また一品作れるようになってよかったです。

2009/7/28 夏休み子供料理教室  
佐野悦子先生 受講の平田君

**思** っていたよりクッキーの作り方はかんたん家ででも作れそうです。楽しかったです。今度はいちごのたくさん入ったケーキを作ってみたくです。

2009/7/29 夏休み子供お菓子教室  
三保博子先生 受講の岩田さん



**ホ**ワイトチョコはあまり好きではありませんが生クリームやプレーンヨーグルト、レモン汁などを加えたこのデザートはとてもさわやかでおいしかったです。イチゴや、キウイなどで飾っても素敵ですね。

2009/8/26 お菓子教室B  
三保博子先生 受講の高橋様

この夏 大革命!



進化する次世代型ガス給湯器たち  
太陽熱+ガスのハイブリッドな給湯器新登場!!

お風呂のリフォーム  
Eco!

NEW スカイピ ECOハイブリッドシリーズ

近年のエコブームにより、ガス給湯器もますますエコになってきました。排熱回収型給湯器「エコジョーズ」、「マイホーム発電」でお馴染みの「エコウィル」など、日々進化を続けています。そこで今回ご紹介させて頂く給湯器が、(株)ノーリツさんより発売されました「スカイピアシリーズ」の「太陽熱利用給湯システム」です。

「ガスだけでなく、使用料ゼロの太陽エネルギーも利用してお湯をつくれればガス代がとってもお得!!」というわけで誕生いたしました。我々ガス屋としては微妙な商品ではありますが(笑)、エコだからしょうがないっ!晴天が続けば続くほどガスの代わりにお湯をつくってくれます。設置場所の条件にもよりますが、一般的には冬の快晴日の場合で水温プラス約25~30℃、夏の快晴日だと水温プラス30~35℃以上も上昇したお湯がつけれます。

貯湯タンクは省スペースも考えコンパクトな140ℓタンク。ガス給湯器を一体化したユニットなので湯切れの心配はありません。しかも水道直圧なのでシャワーもパワフルです。

新築・リフォームにはもちろん、給湯設備の変更をご検討の方はぜひご採用下さい!また、この商品も含め、進化を続けるガス給湯器にちょっとでも興味を持たれた方はぜひご連絡下さい!資料をお送りいたします。

ECOハイブリッドなら、こんなにおトク!



年間 約4割も  
燃料消費量を  
節約!

(株)ノーリツ製  
VF-4140-BL



余談

ところで「そもそもハイブリッドって何なの?」という方も結構いらっしゃるんじゃないでしょうか?ハイブリッドといえば人気のハイブリッド車。エンジンと電気モーター2つを使い、よりエコに走行できる車です。このように「複数の異なる技術で一つの成果を生み出す」という意味で使われることが多いようです。そういう意味では皆さんの身の周りの家電にも様々な「ハイブリッド家電」があるはず。よかったら探してみてもいいのではないでしょうか?

しかし最近は動物でも耳にすることが多くなり、『ハイブリット犬(ミックス犬、雑種)』・『ハイブリッドウルフ(犬+オオカミ)』・『ハイブリッドキャット(猫+山猫)』などなど…。なんでもアリみたいですね…

●野菜はグリルで焼くとうまみが凝縮されます。短時間で焼けるのもうれしいです。鶏もも肉も塩コショウで焼きます。余分な脂が落ちてとてもおいしいです。トーストやピザ、プリンもおやつ皿を使いグリルで焼きます。最近のグリルはまるで小さなオーブンのようです。(双柳 小林様)

●机の上にボンと置いてあったエコくらぶを見たら結構おもしろかったです。人気のお店の紹介に出ている「新島田」のみたらし団子はいつも買っているけど最高です!!(永田 平野様)



コスモス畑  
はら 原 萌花さん(双柳)

●今回の間違い探しは5歳の息子たちが2人で協力してやりました。イラストもかわいくて「くまだ!」「しっぽだ!」「うさぎだ!」と楽しそうでした。おすすめの本「教室はまちがうところだ」を読み、まちがうことはこわくない、手をあげる勇気を身につけてほしいと思いました。(下赤工 樋渡様)

咳エチケット  
してますか?



他の人にうつさない  
ためにもマスクを  
つけよう

まわりの人に  
背を向けて  
ティッシュなどで  
押さえよう

ティッシュが  
ないときは  
袖でおさえよう

1回の咳で飛散する飛沫の粒子は  
何と約10万個、くしゃみで  
約200万個だそうです。

みんなの便利  
待っているよ~

温暖化ストップに  
ボクも一役



採用の場合は図書カード1,000円分を差し上げます。

●あまりにも忙しすぎる教師の仕事を辞め、4月から専業主婦に。計画、立案、実施、報告などの必要もなく自分の思いのまま手当たりしだいの生活を楽しんでいます。天気の良い日は布団を干し、大物の洗濯、不用品の片づけ、エコくらぶも隅から隅まで読んで料理教室にも参加したいな・・・「静かな時間、贅沢なひとときです。(美杉台 福島様)

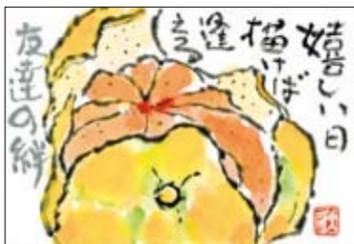
●エコドライブの記事で早めのアクセルオフ、アイドリングストップ、不要な荷物は載せないなど参考になりました。(川寺 馬場様)

●最近、息子(8歳)、娘(5歳)とのパン作りにはまっています。ほしかった念願のガスオープン♡やっぱり一味違う!!レパートリーを増やして料理上手なママを目指します。おいしすぎて体重増がちょっと心配です。(旭ヶ丘 宮林様)

●「少ないもので豊かに暮らそう」なるほど!と読んで納得→さっそく実行!GWはリサイクルショップに服や家電を売りに行きついでに大掃除、家の中がすっきりしました。(双柳 YM様)

横手

絵手紙講師  
千田歌子様



●念願のマイホームを建て飯能市へ。オール電化も考えましたがガスにしました。子供と一緒に料理をする時、火加減に気をつけ、心をこめた料理作りはガスに限ると思ったからです。リビング・ダイニングキッチンには床暖房を入れました。もちろんガスを利用します。子供たちは新しい学校で最初は不安でしたが友達もでき元気に通っています。(川寺 宮本様)

●昨年ガスヒーターを購入。立ち上がりが早く、思ったほどガス代も高くなかった!安全で灯油を買いに行く必要もなくサイコーです。(中居 武藤様)

大好きなお母さん

すだだいみ  
須田大実君(八幡町)



●コンロが壊れて買い替えかなと落ち込んでいました。「3年に1度のガス漏れ検査」の時、「すぐ直りますよ」と道具を揃えてちょいちょいと修理をしてくれました。ガス器具の調子が悪い時はまず西武ガスに一声かければよかったと気づきました。頼りにしています。(双柳 大森様)

●エコくらぶが届き、料理にトライ!私はチャーハンが大好き。いつもの卵チャーハンとちがいエビチリがかかっていてゴージャスでした。2人前をペロッと食べちゃいました。レパートリーに加えられるそうです。(川寺 篠原様)

●かぼちゃの生命力には驚きました。2年前ごみ減量のため野菜屑を処理するコンポストを購入、庭の隅に置いています。一年後コンポストの中身を貸農園に積み上げておいたところかぼちゃが収穫できました。今年もまたかぼちゃの芽が出てきました。収穫が楽しみです。(川寺 南川様)



しいたけ、しめじ、  
まいたけはお日様に  
2～3時間位干しておく  
味が凝縮され  
おいしくなりますよ。



## おいしいテーブル 豆腐ステーキのきのこソース

### 作り方

- ① 豆腐はペーパータオルに包んで水気を取り、4等分して、小麦粉をまぶす。
- ② きのこ類は食べやすい大きさに切る。青ネギは2cmの長さに切る。
- ③ フライパンにゴマ油大さじ1.5を熱して、中火で豆腐をこんがり焼き、皿にとりだす。
- ④ フライパンに残りのごま油を加え、きのこを炒め、きのこがしんなりしてきたら、みりん、麵つゆ、水を加え、煮立ったら青ネギを加えてまぜ、火を止める。
- ⑤ 豆腐の上にきのこソースをかけ、粉山椒をふる。

### 材料(2人分)

木綿豆腐 …… 一丁  
小麦粉 …… 適量  
ごま油 …… 大さじ3  
きのこ (しいたけ、まいたけ、しめじ、えのきだけなど) …… 150g  
みりん、麵つゆ(濃縮) …… 各大さじ2  
水 …… 大さじ1  
青ネギ(二丁) …… 適量  
粉山椒 …… 適宜

## 作ってみよう カンタンおやつ かぼちゃの蒸しパン



右は黒ごまとかぼちゃの蒸しパン

すった黒ごまや抹茶、  
煮豆を入れた蒸しパンも  
おいしいよ！  
いろいろな蒸しパンを  
作ってみよう。

### 材料

(8号の紙カップ5個分)  
ホットケーキミックス…100g  
蒸したかぼちゃ…50g  
砂糖…大さじ2～3 卵(Lサイズ)…1個  
牛乳…大さじ4～5 サラダ油…大さじ2

### 作り方

- ① かぼちゃは皮ごとつぶし、温かいうちに泡立て器で砂糖とまぜる。
- ② 卵を少しづつ加えよくまぜる。
- ③ 牛乳、サラダ油、ホットケーキミックスを加えてむらなくまぜる。
- ④ 型にカップをしぎ生地を8分目まで入れる。
- ⑤ 蒸気の上上がった蒸し器に入れ、中火で12～15分蒸す。竹串をさして何もついてこなければ出来上がり。



## お役に立てば



### おすすめ絵本 あなぐまのもちよりパーティー

評論社 ハーウィン・オラム文、スーザン・バーレイ絵、小川仁央訳定価1200円(税込)

アナグマ主催のもちよりパーティーに持っていくものが何もないモグラは、みんなが何かしらもちよる中、心配しながらも手ぶらでパーティーに出かけて行きます。みんなはもぐらに文句を言いますが、もぐらは自分の芸によってみんなを大いに楽しませることができ、次のパーティーにも張り切って出かけることができそうです。

パーティーにもっていきものがなくなると、自分自身がまわりの人を喜ばせ、幸せな気持ちにすることができる、そんなことを教えてくれる一冊です。感動の名作“わすれられないおくりもの”の作者による心に残るとても楽しいおはなしです。

この絵本を抽選で2名様にさしあげます。  
はがきに“絵本希望”と書いてお送りください。

## 暮らしの中に

## “江戸しぐさ”を 取り入れてみませんか？



「傘かしげ」、「肩引き」といった言葉をご存知ですか？

これらは、それぞれ江戸しぐさのなかの動作の1つです。「傘かしげ」とは、傘をさした人同士がすれ違うときに、傘がぶつかるのを防ぐと同時に雨のしずくを相手にかけないように、互いに傘を外側へ少し傾ける動作です。「肩引き」とは、人ごみで向こうから来た人とすれ違うときに、互いに右肩を引いて胸と胸を合わせた格好でスマートにすれ違う動作のことです。

「江戸しぐさ」は、文化・文政の頃の江戸にできたものだと言われています。当時の江戸は、商人の町として栄え、北は青森、南は九州など日本全国から、また海外からも多種多様な人たちが集まる人口100万人を越える大都市でした。文化的背景の異なる人たちと、争いのない、住みよい世界を築くために町のトップの人たちが考え出した人間関係を良好に保つための知恵でありパフォーマンスでした。人として恥ずかしくない言葉遣いや身のこなし方、それが江戸しぐさです。“しぐさ”は“思草”と書きます。“思”は思慮、“草”は行為。思ったことが即、行為になることです。根底には深い思いやりの精神があります。

江戸しぐさのなかには、このほかにも「こぶし腰浮かせ」(人が電車に乗ってきたら、即こぶしひとつ分だけ腰を浮かせて、席を詰めること)、「うかつ謝り」(足を踏まれたとき、踏んだ方はもちろん、踏まれた方も「うかつでした」とすぐに謝ることでトラブルを避けること)、「陽にとらえる」(何事もプラス発想で明るく元気で素直に物事を受け止めること)など、現代の私たちも見習いたいものがたくさんあります。

インターネット、携帯電話といった便利なものが人との直接の触れ合いを稀薄にしています。些細なことから悲惨な事件に発展するこの頃です。生活の中に江戸しぐさを取り入れ、誰もが安心して暮らせる社会にしていきませんか？

江戸しぐさについて詳しくは「江戸しぐさ語りべ」越川禮子さんの著書をお読みください。

講談社+α新書 商人道「江戸しぐさ」の知恵袋 越川禮子 840円(税込み)

## 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21年 10月25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。

今回の原画は安藤淳子さん(稲荷町)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134通、正解数131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22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(1,000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。

### 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