

# ホットライン

No.4

2011年4月  
年2回発行

皆様のご家庭と丸仁ガスを結ぶ情報・コミュニケーションツール



## 室戸ジオパーク

[室戸市]

問合せ/室戸ジオパークインフォメーションセンター  
TEL0887-23-1610

室戸阿南国立公園に属し、その昔は弘法大師が修業をしたと言われる室戸岬一帯。海中から押し上げられた地層がむき出しになり、さまざまな奇岩や独特の地形を観察することができ、わが国の貴重な地質遺産であるとして、2008年12月に日本ジオパークに認定されました。現在、ガイドや環境整備などを充実させて、世界ジオパークの認定を目指しています。

### 目次

- 特集 “かんたんコンロ活用術” 「ダイエット編」
- プロに教わるレシピ
- 丸仁ガスおすすめのお店紹介
- コミュニケーション広場
- なるほど豆知識

### ●今回の特集

## かんたんコンロ活用術「ダイエット編」

未来を明るく、あたたかく



丸仁ガス

炎は料理のパートナーです。

丸仁ガス  
オススメ

# コンロ活用術(ダイエット編)



今回は、ダイエット中でもおいしく、栄養がとれる料理を紹介したいと思います。栄養のバランスが取れた食事を取り、代謝をアップしよう！成人女性の基礎代謝は1,200kcalくらいです。食事がこれを下回ると筋肉のタンパク質が利用されるので筋肉量は減って基礎代謝が下がることになります。極端に食べる量を減らしている割にやせないのはこのためです。したがって基礎代謝を高めてやせるには1日1,500kcal～1,600kcalくらいは必要となります。基礎代謝を上げる食物を効率的に食べましょう。



ダイエット中でもおいしく食べたーい！ その1

## サムゲタン粥 (1人分397kcal)

ポカポカと体が温まり、食欲のない時期には疲労回復になるサムゲタン。簡単にそれっぽくお粥にしてみました。



### 材料 2人分

米	1合	ニンニク(スライス)	1かけ
水	6カップ	キクラゲ(水で戻して千切り)	1枚
鶏ささ身	2本	酒	大さじ1
鶏がらスープの素	小さじ1	白菜キムチ	30g
塩	小さじ2/3	生姜(千切り)	1かけ
胡椒	適量	青ネギ	1本
		クルミ	10g

### 作り方

- 鍋に水を入れて湯を沸かし、酒を加え、鶏ささ身を入れてアクを取りながら煮る。
- ささ身を取り出し冷めたら裂いてほぐす。
- 土鍋に残りのスープと洗ったお米、鶏がらスープの素を入れて火にかける。
- 沸騰したら弱火にし鍋底にお米がつかないように最初だけ箸でかき混ぜてはがす。
- ふきこぼれないように少しフタをずらして煮る。  
途中、水が足りないようなら足すが、お米は混ぜない。
- 20分くらい煮たところでニンニク、キクラゲを入れてさらに煮る。
- 煮上がり間際にクルミを入れ、塩、胡椒をして、もう少し煮る。  
出来上がったら器に盛り、キムチ、生姜、青ネギを添える。



**ポイント** ささ身はダイエット向きの低脂肪高タンパクなお肉です。キクラゲからは食物繊維と鉄分が摂れるので便秘や冷えを改善します。クルミのビタミンEは血行を良くし冷えを改善します。生姜は血行を良くし、キムチのカプサイシンも血管を拡大させ新陳代謝を促します。

ダイエット中でもおいしく食べたーい！ その2

## リンゴのコンポート (1人分92kcal)

### 材料 2人分

リンゴ	1個
水	1カップ
オリゴ糖	大さじ1/2
バルサミコ酢	小さじ2
シナモン	適量

### 作り方

- リンゴを洗って芯を取り、皮付きのまま薄くスライスする。
- 鍋にリンゴと水1カップを入れる。
- オリゴ糖を加え、弱火で煮込む。
- リンゴが透き通ったら、火から下ろし、冷めたら器に入れる。
- バルサミコ酢をかける。シナモンを振る。



**【加熱すると増えるペクチンとポリフェノール】**  
リンゴの有効成分であるペクチンは煮ることでより効果が高まる。また、脂肪の蓄積を抑制する効果のあるポリフェノールの一種・プロシアニジンがリンゴの皮には多く含まれていて、これも煮ることで吸収されやすくなります。





プロに教わる  
レシピ

お店を出している料理をご家庭で簡単に調理でき、  
なおかつ美味しくなるようにアレンジをしていただきました。



## ベーグルフレンチトースト

Oz Bagels & Cafe の宇田見隆司さんから「ベーグルフレンチトースト」を紹介していただきました。ふんわりモチモチの人気メニューをお家で作ってみてはいかがでしょうか。



## 材 料

ベーグル	1個
卵	1個
牛乳	20cc
砂糖	大さじ1杯
バニラエッセンス	少々
バター(無塩)	お好みで
メイプルシロップ	お好みで

## 作 り 方

- 1 ベーグル以外の材料をボウルでよくかき混ぜます。  
(卵、牛乳、砂糖、バニラエッセンス)
- 2 ベーグルをお好みの大きさにカットして電子レンジで少し温めます。
- 3 ①で作ったフレンチ液にベーグルを浸し、液を吸い込むまで置きます。(液が無くなるまで)
- 4 フライパンを弱火で温め、バターを入れ溶かします。
- 5 たっぷり液を吸い込んだベーグルをフライパンに入れて蓋をして弱火のまま焼いていきます。
- 6 じっくり焦がさないように焼き上がったたらお皿に盛りつけてメイプルシロップをたっぷりかけ出来上がり。



OZ Bagels&Cafe 店長  
宇田見隆司さん

プロから  
アドバイス

- ②は電子レンジで温めることによって水分を飛ばし、液を吸い込みやすくなります。
- ⑤は弱火で焼くのがポイント！焼き上がりがふっくらします。
- ⑥はお好みで、パウダースUGA、シナモンパウダー等をかけるとおいしさ倍増です。

## 親子丼

リッチ店長の西森一也さんからは家庭の味の定番「親子丼」のレシピを教えてくださいました。隠し味を加えることでいつもと違った一品に！

## 材 料

鶏肉(もも)	80g	ほんだし	少々
卵	2個	水	100cc
ねぎ	1本	醤油	25cc
玉ネギ	1/4	コチュジャン	小さじ1/4
みりん	100cc	砂糖	大さじ1

## 作 り 方

- 1 鶏肉を適当な大きさに切り、ねぎ、玉ネギを薄切りにします。
- 2 鍋に水、ほんだし、みりん、醤油、砂糖を入れ火をつけ沸いてきたらコチュジャンを溶かします。
- 3 鶏肉、玉ネギを入れ中火で鶏肉に火を通します。
- 4 卵を別の容器で割り軽くほぐし、火を強めてから加えます。混ぜずに半熟状態で仕上げ、ねぎを入れて完成です。

プロから  
アドバイス

卵をあまりほぐさないこと。  
コチュジャンを隠し味で入れると、  
味にパンチが出ます。



リッチ店長  
西森一也さん

## |丸|仁|ガ|ス|お|す|す|め|の|お|店|紹|介|

# OZ Bagels&Cafe(オズ ベーグル&カフェ)

# BAGEL

手作りのベーグルを出すカフェ「Oz Bagels & Cafe」。店内で焼いているベーグルは、外は噛みごたえがあり、中はもっちり。味の方も定番のプレーン、茶葉がたっぷり入ったアールグレイ、中も外もチーズたっぷりのWチーズ、女性に人気のカルピスなど色々楽しめます。変わったものでは、ナンのように平たくしてカレーに付けて食べるベーグルまであります。モーニングやランチは、農家から直接買っているトマト、人参、カボチャなどの野菜を使ったサラダと、すべて手作りのスープとデザートとのセットがあります。最近では、ギフトとしてお買い求めのお客様も多いとの事です。脂肪分が少なく低コレステロールでヘルシーな事から最近では女性に人気があるベーグルを一度お試しください。



〔所〕 高知市一宮中町3丁目24-8 第3司コーポ1F  
〔時〕 AM9:00~PM4:00  
〔休〕 水曜日  
〔問〕 088-803-7038



### おすすめメニュー

#### 【ベーグルモーニングA 550円】

ベーグル(プレーン)・ディップ・スクランブルエッグ・サラダ・スープ・コーヒーor紅茶

#### 【ベーグルサンドプレート 800円】

ベーグルサンド(日替わり)・フライドポテト・サラダ・スープ・デザート

・プレーン140円 ・アールグレイ150円  
・Wチーズ180円 ・カルピス180円

# LUNCH BOX

# リッチ



今回で紹介するお店は、お弁当のリッチさんです。お店を始めて30年経ちます。その間、ご主人と女将さんが工夫を重ね今では、お弁当のメニューも30種類以上と豊富です。中でもチキン南蛮、とり丼、リッチ弁当(日替り)がよく売れているそうです。もう一つの売りは、店内でお食事が出来ることです。味はもちろん、ボリュームがあるので大変満足します。時間に余裕があれば店内でのお食事を楽しんでみてはいかがでしょうか。



〔所〕 高知市高須東町3-18  
〔時〕 AM6:30~PM7:00  
〔休〕 日曜日、祭日  
〔問〕 088-883-5068

### おすすめメニュー



とり丼 400円  
リッチ弁当 470円  
チキン南蛮定食 720円







## 「丸仁掲示板」

## コンロ選びタイプ診断

あなたにピッタリの  
ガラストップコンロは？

スタート

キッチンが明るく見える  
コンロが欲しい …A  
汚れが目立たない  
コンロが欲しい …B

A

友人や知合いを  
家に招くことが多い。  
NO YES

YES

B

NO

両面焼きグリルにしたい …A  
価格を抑えたコンロが欲しい …B

A

魚の焼き加減が苦手で  
困っている …A  
料理には自信がある …B

B

パステルカラーなどキッチンに  
合わせたコンロが欲しい …A  
料理の幅を広げて家族、友人に  
喜んでもらいたい …B

B

A

A

B



## シンプルタイプ

シンプルで価格を抑えて  
いても天板はガラストッ  
プ、掃除も楽々。



## オートグリルタイプ

カラーが色々、キッチン  
に合わせて自分なりの  
コーディネートが楽し  
める。オートグリル機能  
付きで魚をお好みの焼  
き加減で焼けます。



## ダッチオーブンタイプ

オートグリル機能に加  
え、パンやケーキ、ピザ  
など色々作れて料理の  
幅が広がるダッチオー  
ブン付き最高級コンロ。

※その他いろいろな機種がございますので、お気軽にご相談ください。

丸仁社員が贈る  
ちょっといい話

私たちが会った

## 「まごころのこもった話」

真心のこもった仕事の事例を日々の仕事に  
活かそうと取り組んでいます。その中から心  
が“ホット”あたたかくなるお話を紹介します。

私

が長年お世話になっている自動車屋があります。年に数回、場合によっては1年に1度だけみてもらう程度なのですが「前回直さなかったあの箇所は調子どうですか?」「前の状態はこうでしたね。」等、憶えているのかカルテを見る様子もなくヒアリングをされます。「こここここの部品だけ交換してれば問題ないですよ。」と適切なアドバイスをしてもらえます。そこでは新車の販売もしておりますが、私は新しく車を買ひ替えるつもりもないので「すいませんねえ」と言うと、「私は車をいじるのが好きなんです。特に乗ってらっしゃるこの型は現行の型よりカッコいいですね」と言ってくれました。車部品の大型店で合理的に点検・修理を済ませるのが今の主流ですが、大切にしている車であるからこそ、今後も相談できる自動車修理工場に預けていきたいです。

丸仁ガス  
社員紹介

山崎 大也  
出身地/高知市  
家族構成/父・母  
趣味/釣り、ゴルフ

## the フィッシング

私は、小学生の頃、父に連れられて行った投げ釣りがきっかけで、釣りが好きになり、今でも時々出かけています。

前日からワクワク、釣れる事を願いながら準備を急入りにし早くから床につきます。釣りの楽しい所は大小関係なく、引きの感触とアタリの瞬間を想像して待っている間です。釣れた魚はリリースしていますが、たまには料理して美味しく頂きます。釣り場は危険な所もあり気を引き締めなければなりません。他の釣り人にも迷惑をかけない場所選びをし、帰りには釣り場の清掃、ゴミの持ち帰りなどを守って皆が気持ちよく楽しめるよう心がけています。これからもマナーを守って一生の趣味にしていきたいと思っています。



所要時間約30分

# 6カ月**無料** 安心点検

安全・安心にガス器具をお使いいただくために皆様のご家庭を訪問させていただいて無料の6ヶ月安心点検を行っています。ご協力よろしくお願いします。



なるほど

## マメ知識

### [地震に強い LP ガス]

**災害に強い分散型エネルギー** LPガスは個別供給が可能

LPガスは都市ガスと異なり、需要家ごとに個別に供給可能な「分散型エネルギー」であるため、災害発生時にガスの供給が遮断された場合も、個別に調査・点検を行うことで迅速に復旧させることができます。

丸仁ガスの場合は？

LPガスは個別供給

都市ガスの場合は？

都市ガスは集団供給

使用中に震度5以上の地震があると  
マイコンメータが自動的にガスを遮断

被害がない場合  
ご家庭でマイコンメータで安全確認

被害がある場合  
LPガス事業者による安全確認・点検



使用可能  
災害に強いLPガス

埋設配管を確認した後、数百戸～数千戸単位で安全確認・点検をして使用可能

2007年7月16日に発生した新潟県中越沖地震では

LPガスは

ほとんどの世帯が当日中に復旧しました。

都市ガスは

復旧作業に約40日かかりました。

### 丸仁ガスの保安・営業・配送担当が、ご自宅を訪問いたします

保安担当

地域の発展を目指してきた50年の実績をもとに、お客様の暮らしに安全・安心・快適をご提供するために、丸仁ガスの保安・営業・配送担当が皆様のご自宅を訪問させていただきます。お気づきの点、ご相談などがありましたらお声をおかけください。



古谷 学



森岡 昌宏



仙頭 道明



羽屋戸 克世



山崎 大也



守谷 晃一



濱田 寛



森下 賢



寺田 周作

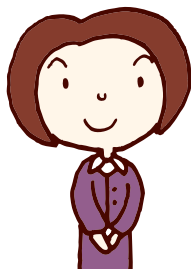


曽我 哲治



中山 邦幸

配送担当



皆様からのご意見お待ちしております。

「丸仁ガス ホットライン」では皆様から寄せられた、おいしいオリジナルレシピ、ユニークなアイデア、楽しい情報などをご紹介していきたいと思っています。「こんな情報があるよ!」という方はぜひ、社員にお教えいただくか、もしくは、丸仁ガスに直接お電話やFAXをください。

未来を明るく、あたたかく

 **丸仁ガス**

高知市南久保7番27号  
TEL088-883-7115 FAX088-884-5196

<http://www.maruni-group.co.jp/maruni/>