

安全で快適/
ガスのある暮らし

ツバメる




vol. **28**
4・5・6月号
2012 Spring

ぎゅぎゅっとおいしく
育ち中



お日様の力を利用しよう
はじめての干し野菜

福井ツバメ商事株式会社 



炎の達人に会いに行く。VOL.1



和食処 かばた
の
加畑 義信さん
(75歳)

火は魚や季節に合わせて
加減がしやすくていいね

表7割、脂がしたたり芳ばしい匂いがしてきたら、裏返して3割。「脂が多い鯖は、焦げやすいから遠火でじっくりと。淡白なカレイは鯖より時間をかけ近火でしっかりと」。魚や季節に応じて、炎の距離を微妙に加減する。お店で出される焼き魚は全て、この道50年、会長の加畑さんが日々丹精こめて焼き上げている。この日は、法事の会席用。「一人1匹つくから、喜ばれる」と笑顔で、30cmはあるカレイ120匹を次々と仕上げていきました。



会席4,200円。水産会社直営だからできる、とれたての魚を日替わりや井で味わえるお手頃ランチ780円も人気。



福井市文京6-22-7 ☎0776-27-6464
11:00~14:30(ランチ) 16:30~21:00(夜) 年中無休

ユニークレシピに、
目からウロコの1時間半。

ガスコンロ1台で、ご飯が炊け、グリルでパンがふっくらカリッと焼ける…大袈裟ですが、炊飯器とトースターはもういらない感じです! 特に無水鍋で作る「ピンクペッパーの蒸し野菜」が簡単ヘルシーで、本来の野菜の味を味わうことが出来ました。(米澤友子)



ツバメ商事では、最新ガスコンロの使い勝手を体験していただける料理教室を開催しております。詳細はホームページにてご確認ください。



オリーブ油をひき、ニンニク、クレソンとブロッコリーを入れたら、味つけは塩とピンクペッパーのみ



ホームページでもUP中!

えがお
時間

社内で最新ガスコンロの
活用講習会が
ありました。



福井ツバメ商事株式会社



福井市豊岡1丁目14-20 ☎0776-23-6356

ホームページ

- 福井ガスセンター ☎0776-23-6839
- 芦原ガスセンター ☎0776-78-6356
- 丸岡ガスセンター ☎0776-23-6356
- 松岡ガスセンター ☎0776-61-0221
- 奥越ガスセンター ☎0779-66-4169
- 今立ガスセンター ☎0778-43-7600

2012年ツバメる1-2月号「お年玉プレゼント」に、たくさんのご応募、ありがとうございました。厳正なる抽選で20名様に「3千円分JCBギフトカード」をお届けしました。



「お日様と風の力を利用する。
それで知らない間においしく作れて
いるって、究極なエコですよね」

陽だまりを探して、ウロウロ...



★ふだん使いの野菜は、何でも干せる
「ジャガイモは、黒くなり苦味も出やすいので、乾かすくらいで。トマトは、種とゼリー部分をとってから」

いわっしわ /



猫がひなたぼっこするみたいに、
野菜も喜んでるな〜って感じ



★梅雨以外は、干し野菜日和
「カビやすい梅雨場はNG。夏は干し過ぎ注意で、通年干せます。干し加減はお好みですが、長くても1週間。生食が美味しいものは、2、3時間の“ちょい干し”でも十分味の違いが楽しめます。煮込んで美味しいものは、どんどん干して。その分おいしい出汁をたくさん吸って、奥までうま味が染み入ります」

教えてくれた人
久保田桐子さん



jr野菜ソムリエ、フードコーディネーター。野菜の美味しさと、生産者の大事な想いを“美味しく楽しく”届けられるように日々活動中。福井市在住。

柔らかい陽射しと爽やかな風に誘われて、
はじめての干し野菜づくり。

野菜を洗って拭いて、皮ごとざくざく切つて、ザルに並べて、準備完了。「皮付きの方が形よく、色よく仕上がります。むいても、まわりが黒く変色するので、あとでむいた方が楽です。それから大きく切つて、使うときに細かく切る。キャベツも風に飛ばされる心配がいりませんよ」と久保田さん。「春や秋は、柔らかく光があたり、風も適度に吹くので干しやすいんです。初めての人もおすすめです」。

一週間後、太陽をたっぷり浴び、1/3の大きさにまで縮こまった野菜たちの姿がありました。「酵素の働きが活性化してうま味が出たり、水分が飛んで味が凝縮して甘みが増すなど、野菜本来のおいしさが感じられやすくなります」。

「それからもう一つ」。久保田さんが太陽のチカラを教えてくださいました。「もうすでにお日様が半分調理をしてくれているんです。太陽の熱はフライパンのようにアツアツではないですが、野菜はじっくじわ〜と中まで熱が通っている状態。だからあとは、仕上げ程度に炒めたりするだけでいい」。美味しくなって、調理時間も短縮。干した玉ネギは、火にかけてすぐ美味しい匂いがしてきた。30秒もしないうちに、表面に焦げ目、中はとろとろに。「肉じゃがでも、最初、うま味を閉じ込め、煮くずれを防ぐのに油をひいて野菜を炒めますが、干し野菜はお日様がこままですべてやってくれているので、ごく少量の油でささっとあわせたら、すぐに次の手順にかかれてしまう、というわけです」。



ツバメさん
エコに関心。難しいこと
はちょっと苦手



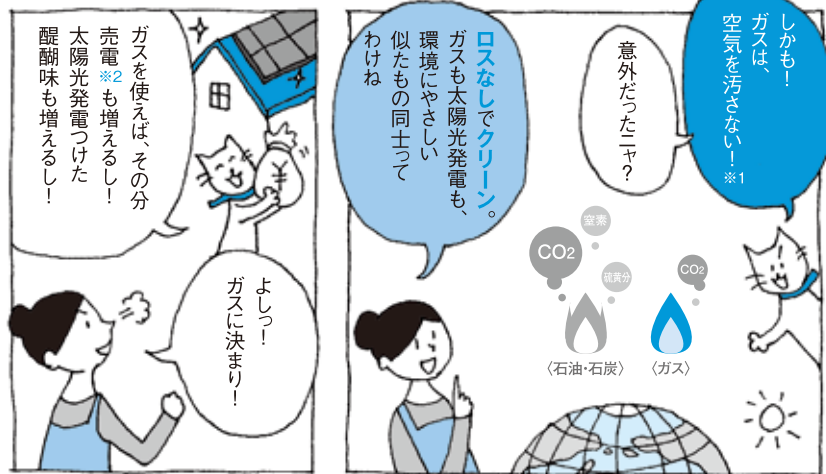
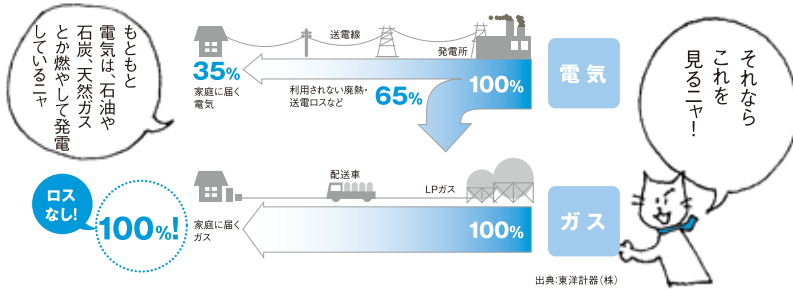
にゃんこ
ツバメさんと同居する
賢いネコ

やっぱり

ガスが好き

ガスとエネルギーのお話

太陽光発電を、 ガス住宅につけるおうちが増えています。



※1 LPガスは、エネルギー基本計画で「環境負荷が小さくクリーンなエネルギー」と国から認められているエネルギーです
※2 使う電気より高い金額で、電力会社に買い取ってもらえるしくみ



干し野菜のマリネ

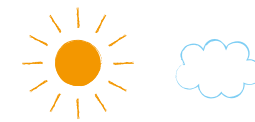
(4人分)
ブロッコリー ひと房
スナップエンドウ 1パック
キュウリ 2本
ミニトマト 8個
※いずれも好みの状態に干しておく
A
〔オリーブオイル・酢 各大さじ2
塩・コショウ 適宜〕

(作り方)
1.ブロッコリー、スナップエンドウを固めに茹であげ、ザルにあげ、よく水を切る。
2.ボウルにAをよく混ぜ合わせ、1とキュウリ、ミニトマトを入れてあわせる。30分ほどおいて味がなじんだ頃が食べごろ！

「今日は、干し野菜のおいしさをダイレクトに味わえるマリネを作りましょう」と久保田さん。和え物は、味と食感の変化が一番楽しめるのだとか。茹であげたエンドウは、さつさまで色褪せ、くたつとしていたのが嘘みたいに、鮮やかな色と艶を取り戻している。干す前より、色が濃い気がする。キュウリは、もはや全然別の野菜。強い歯応えで、ぼりぼりっという音。噛み締めるほどに、甘味の強い濃い味が広がる。食べた瞬間に、すごくおいしい。お日様って、すごい！



★干し野菜は、料理を選ばない「いつものレシピで野菜を干し野菜に変えるだけ。カサが減るので、一日350gの野菜も簡単に摂れます」



太陽を利用する 太陽光発電。

「干し野菜と同じで、ぐっとう味がでる!?!」
きょうはお天気、発電日和



～太陽光発電のとっても上手な使い方～
ガスを使うだけで、節電しています
・つくった電気は電力会社に売りましょう。
・自宅で使う分は、ガスを使って減らしましょう。

停電時、使えます。
停電時、太陽光発電の電気が、非常用コンセントから※100Vで最大1500W使えます。消費電力の高いIHクッキングヒーターは使用できませんが、ガスコンロやガス給湯器が使えます。自然エネルギー、ガス、電気のエネジー分散で、もしもの時、安心です。

※太陽が出ている時間に限りです

地球も喜ぶ、家計も助かる、災害時も安心、みんながハッピー。

ガス住宅に太陽光発電をおすすめしています。

春

spring



4/1(日)~22(日)は
「ふくい春まつり」

14日(土)13:00~ 越前時代行列

約600本の桜で埋め尽くされる足羽川桜のトンネル。古くからのソメイヨシノや、木田橋から桜橋間左岸の市街地側に近年植えられたコマツオトメ、ヨウシュン、ジンダイアケボノ、ヤマザクラ、ウジヨウシダレなど様々な桜とともに繰り上げられる時代祭りです。

ツバメ商事は、
ご家庭のエネルギーと、
安全、安心、快適な暮らしを
ご提案します

エコエネルギー

太陽光発電、エネファーム、
ハイブリッド給湯器

住まいの修繕・リフォーム

お風呂、キッチン、トイレ等水回り、バリアフリー、
外壁、床暖房、節電リフォーム

最新家電製品

取付け、入れ替え、故障など各種工事

カタログギフト

引出物や内祝い、香典返しなどの冠婚葬祭・
お中元・お歳暮に最適な、シャディのカタログギフト

防災対策

消火器、家庭用火災警報器

おいしい米、酒、水

ご自宅まで配送無料でお届け

calendar 2012

4 April

1 SUN

2 MON

3 TUE

4 WED

5 THU 大安

6 FRI

7 SAT

8 SUN

9 MON

10 TUE

11 WED 大安

12 THU

13 FRI

14 SAT

15 SUN

16 MON

17 TUE 大安

18 WED

19 THU

20 FRI

21 SAT

22 SUN

23 MON 大安

24 TUE

25 WED

26 THU

27 FRI

28 SAT

29 SUN 昭和の日 大安

30 MON 振替休日

5 May

1 TUE

2 WED

3 THU 憲法記念日

4 FRI みどりの日

5 SAT こどもの日 大安

6 SUN

7 MON

8 TUE

9 WED

10 THU

11 FRI 大安

12 SAT

13 SUN 母の日

14 MON

15 TUE

16 WED

17 THU 大安

18 FRI

19 SAT

20 SUN

21 MON

22 TUE 大安

23 WED

24 THU

25 FRI

26 SAT

27 SUN

28 MON 大安

29 TUE

30 WED

31 THU

6 June

1 FRI

2 SAT

3 SUN 大安

4 MON

5 TUE

6 WED

7 THU

8 FRI

9 SAT 大安

10 SUN

11 MON

12 TUE

13 WED

14 THU

15 FRI 大安

16 SAT

17 SUN 父の日

18 MON

19 TUE

20 WED 大安

21 THU

22 FRI

23 SAT

24 SUN

25 MON

26 TUE 大安

27 WED

28 THU

29 FRI

30 SAT