

アプリ版 クロスワードクイズの配信を開始します。

配信開始のご案内をアプリでお知らせいたします♪

アプリアンケートフォームより回答の中から抽選で20名様にガス炊きで美味しい北海道産特選ブレンド米「おりひめ」「ひこぼし」(各2合セット)をプレゼントいたします。

ブランケットアプリお申し込みはこちらから



ぽけっと 倶楽部

沁みる言葉 「心が折れそうな時に」

進歩のない組織で持ちこたえたものはない。

参考 / フローレンス・ナイチンゲール

お客さまの声

家で過ごすことが多い日々、家庭菜園に励もうかなと思ったところ、ズッキーニの記事があったのでさっそく苗を植えてみました。さあ、元気に育つでしょうか。料理のレパートリーを増やしたいですね。
【札幌市西区 楠さま】

いつも楽しく拝見させてもらってます。気になるお店が好きで、食べ物のことだけでなく、お店のことが詳しくわかり、とても興味深いです。また、健康についてのコラムも好きでよく見えています。どのページも読みやすい量、だけど内容が濃く大好きです！
【恵庭市恵み野 斉藤さま】

ぽけっとをいつも楽しみにしております。ステイホームの中、家族皆で楽しい時間を過ごすことができました。感謝の気持ちを込め、初の応募をいたしました。

いつもありがとうございます。これからも楽しみにしております。
【小樽市 佐藤さま】

編集部より

いつも『ぽけっと』をご愛読いただきありがとうございます。管理栄養士による「食スマサポーター」のレシピ動画について、大変ご好評いただきありがとうございます。当社の管理栄養士が、毎回懸命に考え抜いたレシピです。ぜひ参考にしてください♪

ぽけっと

 北ガスジェネックス



かぼちゃ

pumpkin

かぼちゃは美容の おいしい味方

かぼちゃには、「西洋かぼちゃ」「日本かぼちゃ」「ペポかぼちゃ」があり、主流は西洋かぼちゃ。栗のようにホクホクとした食感が好まれています。β-カロテンやビタミンE、ビタミンCが多く含まれ、いずれも抗酸化作用が高い栄養素。老化の原因になる活性酸素をトリオで抑制してくれます。特にビタミンEが豊富で血行を促し、冷え性や肩こり、肌老化の予防などに働きます。若さを保つ栄養素が多いので、美容心をくすぐる野菜と言えますね。また、煎った種には代謝を助ける亜鉛やマンガンなどが含まれています。

ブランケットアプリ会員さま限定で料理動画を配信します。
配信開始のご案内をアプリでお知らせします♪

ブランケットアプリ
お申し込みは
こちらから



ガス育クッキング動画

私たち管理栄養士が食スマ♡サポーターです！
＼ 力を通してお客さまの健康な暮らしをサポートします！



調理のコツ

- かぼちゃは糖質が多いので、調理の際は砂糖などの使い過ぎに気をつけましょう。
- 皮のデコボコを取るように所々をむくと煮崩れしにくく、味の含みもよくなります。
- 種やワタは大きめのスプーンを使ってこそげ取ります。ワタをしっかりとすることで口当たりがよくなります。

選び方のコツ

- 皮は緑色が濃くツヤがあり、かたくて重みがあるものを選ぶ。
- ヘタは枯れて乾燥し、周りがややくぼんでいるものは完熟している。
- カットされているものは果肉が厚く、オレンジ色が濃いものを選ぶ。
ワタの部分の乾きがなく、種がしっかりとつまっているものを選ぶ。
種がふっくらと厚みがあるものは完熟している。



くらし
しく
楽
Kurashi
Taro
shiku



ちょっと気になるお店 探訪

創作中華のお店



中華料理をベースにしたオリジナルメニューが50種!

JR小樽駅から歩いて10分、旧国鉄手宮線沿いにオープンして5年目を迎える中華料理店。「くろ」という店名は、他の色に染まらない色、ということが由来といい、中華の定番料理に加えて、他の中華料理店ではお目にかかれないシェフのオリジナルメニューが常に50種類前後、揃っています。旬の食材のおいしさを生かした日替わり料理もあり、いつ行っても新しい味覚に出会えることも魅力。黒でまとめられたシックな店内は、カウンター 3席、テーブル20席とこじんまりとした空間ですが、宴会での貸切利用も可能です。



■くろのマーボー豆腐
1,100円(税込)

中華ならではの11種類のスパイスを使用し、独特のコクと香りを演出した黒いマーボー豆腐です。

■中華風ロースとんかつ
1,100円(税込)

衣に細かくした干しえびを混ぜ合わせ、よく乾燥させたパン粉を使用した、オリジナルのとんかつ。ソースには紹興酒を使用し、カキ油などで仕上げた中華テイストです。



「防災の日」をきっかけに日頃から自然災害への備えを

「災害について話す機会に」

9月1日は「防災の日」です。台風、豪雨・豪雪、洪水、高潮、地震、津波などの自然災害から生命や財産を守るためには、普段からの備えが不可欠となります。そこで、災害についての意識を高めるために防災の日が制定されました。この日を含む1週

くってみてはいかがでしょうか。

「災害時に役立つ手作りグッズ」

災害が発生すると、水道、ガス、電気などのインフラが停止してしまうケースも珍しくありません。そんな時に役立つ「手作り防災グッズ」をご紹介します。

間は「防災週間」となっています。

防災の日・防災週間には、避難訓練をはじめ、さまざまな啓発行事が全国で実施されます。この機会にぜひ、家族全員で、「自然災害」が発生した場合を想定して家の中を点検したり、避難経路・避難所などの確認、連絡のとり方などを話し合う場をつ

■懐中電灯を部屋の照明に

懐中電灯の上にペットボトルや透明なコップを置いたり、ビニール袋を被せることで、光が乱反射し、部屋を明るく照らししてくれます。熱があまり発生しないLEDタイプをおすすめします。



■新聞紙でつくるクッション

新聞紙を1枚ずつ、硬めに丸めてゴミ袋いっぱい詰めて、空気を抜いて口をテープで止めるだけ。意外に快適なクッションのできあがりです。



■牛乳パックがスプーンに

上の部分を切り取り、縦に二等分したものを、さらに二等分し、残った二辺を底に向けて対角線に切り取ると簡易スプーンに。

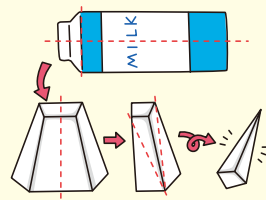


イラスト:INO

中華食堂くろ

〒047-0031 小樽市色内1丁目14-5
TEL: 090-6878-1217

<https://m.facebook.com/ChineseKitchenKURO/>



■アクセス

JR小樽駅から徒歩10分(旧国鉄手宮線沿い)



■営業時間

ランチ: 11:00~13:30(L.O.13:00)
ディナー: 17:00~21:00(L.O.20:30)
定休日: 毎週火曜日・水曜日
席数: 20席
駐車場: 2台(12月~3月はなし)

ランチに限り、ライス・みそ汁
おかわり何杯でもOK

ガスだからスピード&清潔

乾燥!

はやい ガス衣類乾燥機

乾太くん

衛生的

サッと乾いて
ばっちり除菌!

ガスならではのパワフル温風で
乾太くんなら菌の減少率99.9%

※モラクセラ菌や大腸菌で検証済みです。

Rinnai RDT-54S-SV (5kg)
メーカー希望小売価格140,800円(税込)

テレビCMでも
おなじみ♪



ガス工事費込み だから

リース頭金 0円 で取り付けが可能!

※設置位置の状況により追加工事が発生する場合がございます。

一括購入価格234,000円(税込)

リース料金 月々 **2,600円** (税込)
(6年・72回リース料金)

※8kgタイプ、ガス工事なしのリースもございます。
※リースは持ち家のお客さまのみご利用いただけます。

★★★★★ 施工事例掲載中! ★★★★★



ガスコンロ、レンジフード、
ガス衣類乾燥機など多数掲載!
ホームページからご確認ください。



プロパンガスの供給切り替えを狙った
訪問販売のご相談が 増えています!

北ガスジェネックスのガス料金は 安全・安心 を含んだ価格です!

悪質訪問販売員にご注意!

本当に
大丈夫ですか?

本当に
大丈夫ですか?



2020年8月1日発行(秋号)

発行/北ガスジェネックス 〒007-8733 札幌市東区伏古8条2丁目7番1号

●コミュニケーションセンター TEL.011-782-5111

●保安センター TEL.011-783-7724



ぽいっと クロスワードクイズ

抽選で10名様にガス炊きで美味しい
北海道産特選ブレンド米「おりひめ」「ひこぼし」
(各2合セット)をプレゼントいたします。

1 D		2		3		4 F
		5	6			
7	8				9	
	10 B			11		
12			13		E 14	
		15 G				
16 A				17		C

A~Gを並べてできる言葉は何でしょう?

●Webで応募

2020 秋号

アンケートにご協力ください。

北ガスジェネックス ほけっとアンケート 検索

<https://www.kg-genex.co.jp/support/pocket/form/>

●はがきで応募

問題の答え、郵便番号、住所、氏名、
電話番号を書いて下記までお送りく
ださい。

〒007-8733

札幌市東区伏古8条2丁目7番1号

北ガスジェネックス株式会社

アンケート係 行

タテ・ヨコのカギから連想してマスを埋めます。

A~Gを並べてできた言葉が答えになります。

右記Webもしくははがきで、ご応募ください。当選者の
発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。

たくさんのご応募お待ちしております!

締め切りは
2020年10月31日必着

(はがき応募は当日消印有効)

前回の正解は「ケンコウイジ」

タテのカギ

- 1 溶液中の溶質の割合 モル〇〇〇 質量パーセント〇〇〇
- 2 今号の医食同源の食材
- 3 物事の要領や微妙なやり方の技 勘どころ
- 4 野球チームのメンバーの総称
- 6 今後の処遇は、ワンマン社長の〇〇〇〇〇ひとつで決まる…
- 8 未練が残ると髪を引かれ、嘲笑されると指をさされる方向
- 9 「ゲルニカ」「泣く女」で知られるスペインの画家
- 11 あなたはアウトドア派? それとも〇〇〇〇派?
- 12 闘う二ワトリ 漢字で「軍鶏」
- 14 薄く剥がれる性質を持つ鉱物 漢字で「雲母」
- 15 魚類の呼吸器官のひとつ

ヨコのカギ

- 1 米や野菜を一から育て、商品として出荷する生産者
- 3 みんなで危機を乗り越えよう、新型〇〇〇ウイルス
- 5 悟りを目指して修行する人 弥勒〇〇〇
- 7 小池百合子は都知事、鈴木直道は〇〇〇〇
- 9 ゴルフでは旗竿、サイコロでは1
- 10 地理・歴史・倫理社会・政治経済などの領域の教科
- 12 相撲では勝利の色、囲碁では後手の色
- 13 ショパン即興曲第4番嬰ハ短調作品66、通称「〇〇〇〇即興曲」
- 15 終わり、結末のこと ウィーク〇〇〇、ハッピー〇〇〇
- 16 土の中で暮らし、ゲームセンターで頭を叩かれる動物
- 17 本田技研が開発した世界初の二足歩行ロボット 〇〇〇君

クロスワードクイズ:風間直人