

長所を發揮するように努力すれば、
短所は自然に消滅する。

参考 / 渋沢栄一

ぽけっと

 北ガスジェネックス

お客さまから寄せられた四季折々に感じたこと、ガスやガス器具に関する疑問、質問、暮らしの中のちょっとした出来事など、いろいろな情報・話題をご紹介します。ぽけっと倶楽部で採用された方には、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)をお届けいたします。掲載を希望されない方はハガキにその旨をお書きください。

北ガス硬式野球部コラボの
ブレンド米PR動画はこちら⇒



お客さまの声

「ぽけっと」を毎号楽しみにしながら少々ぜいたくな紙づかいと感じておりました。

この度のリニューアルは大賛成です。これからも楽しみにしています。【札幌市北区 鈴木さま】

ぽけっといつも楽しみに読んでいます。

表紙のすずきもさんのイラストも、ほのぼのとしていて良いですね。

これからも編集がんばってくださいね。

【札幌市北区 大坪さま】

人参のポタージュがおいしそうだったので、すぐウェブで確認しました。

他にもたくさんレシピが掲載されていてビックリしました。レシピを参考にして、マンネリ気味の食卓を変えられたら良いなと思いました。【札幌市手稲区 林さま】

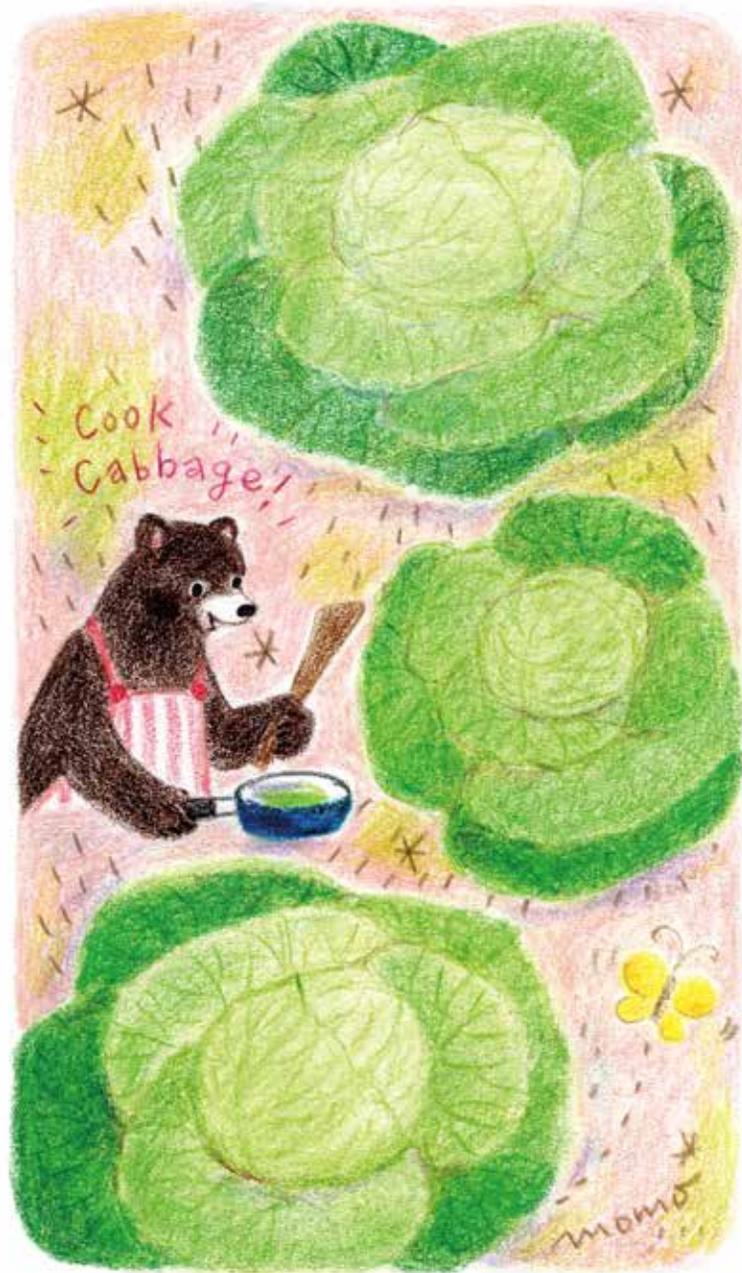
『くらし楽しく』のページで、暖かさを保ちながらも省エネや節約できる方法がわかり、勉強になりました！

【札幌市白石区 武内さま】

編集部より

リニューアル版ぽけっとをご覧いただきありがとうございます☆
リニューアル前からご好評いただいております「医食同源」「クロスワードクイズ」はそのままに、ホームページとの連動、新たに「くらし情報ページ」も加わりパワーアップしました！

これからもぽけっとを通じてガスに関する食や生活の情報を提供いたします。お楽しみに☆



キャベツ

鶏肉と春キャベツのハニーマスタード炒め



Cabbage



キャベツで胃腸にやさしく

キャベツは多くの栄養を含んでいます。

ビタミンUは、キャベジンとも呼ばれビタミンに似た働きをするビタミン様物質の一種です。胃酸の分泌を抑え、胃腸の粘膜を修復し、胃潰瘍や十二指腸潰瘍の予防に作用すると言われています。

抗酸化作用が高いビタミンCも多く含まれ、コラーゲンや抗ストレス作用を持つホルモンの合成をサポートします。

この他、骨の形成や血液凝固に関与するビタミンKも豊富です。外側の葉や芯は栄養素が高い部分なので、捨てずに使用するというでしょう。

サラダや煮込み、炒め物などいろいろな料理に使って、キャベツの恵みで体を労ってみてはいかがでしょうか。



[今回の料理レシピはこちらから](#)

選び方のコツ

- 緑色が濃くハリがあるもの
- カットしてあるものは、切り口がみずみずしいもの
- 春キャベツは外側の葉の巻きがゆるく中心の葉が詰まっているもの
- 冬キャベツは厚みのある葉がしっかりと巻かれているもの

調理のコツ

- ビタミンUやビタミンCの作用を生かしたい時は生食がベター(加熱の場合は短時間がオススメ)
- 胃が弱っている時はやわらかく加熱するといいでしょう
- 加熱調理の際は、ビタミンが溶けた汁も一緒にとれるスープやポトフなどがオススメです



くらし
しく
楽
Kurashi
Tano
shiku



【窓や水まわりを重点的に】
雪解けが一気に進むこの季節は、空気が埃っぽくなるほか、雪の影響に

メリットがたくさん！春のお掃除

【初春に向け掃除を行うメリット】
大掃除は年末に行うものと思われがちですが、年の瀬は忙しく、十分に手が回らないことも。そこで、初春に向けて改めて掃除するのも一考です。暖かくなり、身体も動かしやすくなることに加え、環境の変化に合

しても換気が少なくなることから、お風呂や水回りにカビなどが発生していることも。しっかりチェックして掃除しておくことがベターです。年度末ではまだ使うこともあります。が、ストーブやエアコンのフィルターの汚れも確認し、暖かい日などに掃除を行いましょ。

よるガラスの汚れも目立つことから、窓やドアなどの掃除に重点をおくことをオススメします。窓の棧などに溜まった埃などをきれいに取り除き、ガラスは両面をしっかりと拭き掃除。外の作業が楽なことも春先に行う良さです。また、冬の間はどう

らなくなる頃。ダウンや厚手のウールなど、真冬にしか着ないものはクリーニングに出し、順次収納していけば、手間を減らすことができます。暖かな春の喜びをすっきりした気分でお楽しみませんか。



【冬物の整理は徐々に進める】
子どもの教科書や、年度ごとの広報冊子、申告書類などを要、不要に分けて整理するのも、この時期が最適。掃除のついでに、収納もすっきりさせましょ。また、衣替えの時期ではありませんが、そろそろ冬物がい

ちょっと気になるお店 探訪

店主オリジナルの担担麺の味わい



白ごま担担麺
道産小麦100%の平打ち麺と秘伝のゴマだれがよく絡む香り高い一品

麻婆麺
多彩な香辛料と青花椒の痺れが魅力の麻婆豆腐と中太麺のコラボ

ミルクの香りたっぷり
「岩瀬牧場のソフトクリーム」
無料ラー油トッピングも相性◎



担担麺の発祥の地とされる四川省成都をはじめ、国内の名店を食べ歩き、担担麺に通じる業態の繁盛店で修行した集大成として生まれた独自の担担麺を提供。味の決め手は、現地から直接買い付けている香辛料を使った自家製ラー油。旨味のある辛さ、花椒の香り、そして痺れ。日本のラーメン文化と融合した唯一無二の味わいとなっています。



お子さま連れでも安心のキッズスペース

2019年にオープンした12店舗目の同店。国道36号沿いにあります。



店主オリジナルという
意味を込め、
自らの名前を冠にした店名。



175° DENO担担麺 LoungeHOKKAIDO

札幌市清田区清田2条1-3-8 TEL.011-802-8175 <https://www.175.co.jp>

■営業時間／11:00～22:00(L.O.21:30) ■定休日／なし ■駐車場／あり

COUPON

■サービスクーポン 1枚につき「グループ全員に利用可」
■担担麺1杯注文につき一つサービス (他クーポンとの併用は不可)

①【トッピング各種:温泉玉子・パクチー・水菜・肉増し・ナッツ増しからお選びください】
②【小籠包(3個入り)】 ③【青花椒】 ④【ミニソフトクリーム(清田店限定)】のいずれかで、
①～④の中から一点お選びください。①②③に関しては全店舗で利用可
ぽけっとサービスクーポン券切り取り(紙ベース) お渡し、もしくは弊社ブランケットアプリで
ぽけっと該当ページの画面提示のどちらかで対応可能

店舗紹介URL: <https://www.175.co.jp/store-1>



有効期限
2020年5月31日まで

アプリが便利



漫画：INO

公式アプリ **無料**

アプリは無料！インストールはこちらから

GET IT ON Google Play

Download on the App Store



2020年2月1日発行(春号)

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

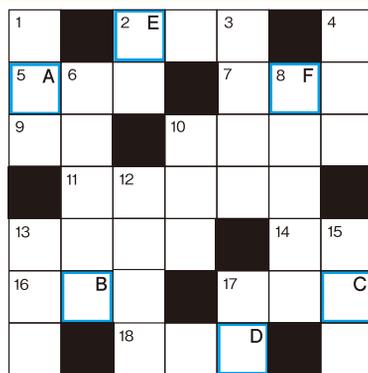
●コミュニケーションセンター TEL.011-782-5111

●保安センター TEL.011-783-7724



ぽけっとクロスワードクイズ

抽選で30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。



A～Fを並べてできる言葉は何でしょう？

前回の正解は「ウェブテレビ」

応募は、はがきかホームページで！

締め切りは、2020年4月30日必着

(はがき応募は当日消印有効)

●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

●Webで応募

2020 春号

アンケートにご協力ください。

北ガスジェネックス ぽけっとアンケート

検索

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



タテ・ヨコのカギから理想してマスを埋めます。A～Fを並べてできた言葉が答えになります。はがきに郵送もしくは右記ホームページより、ご応募ください。当選者の発表は当社担当者からご連絡の上、お届けすることで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！

タテのカギ

- 1 お金の貸付に対して支払われる対価
- 2 何が起こるか前もって知ること
- 3 今号の医食同源の食材
- 4 草餅に使われるキク科の多年草
- 6 例えばオリンピックなどの選抜メンバー
- 8 結婚指輪をはめる左手の指
- 10 中からヒヨコや恐竜が出てくる
- 12 宮崎駿監督のアニメ「風の谷の〇〇〇〇」
- 13 スマホなどで自分自身を撮影すること
- 15 苫小牧への誘致が見送られた遊興施設
- 17 年代物の赤ワインのビン底にたまる

ヨコのカギ

- 2 春先はポカポカ〇〇〇に包まれて…
- 5 寅さんは生まれも〇〇〇も葛飾柴又
- 7 函館と室蘭の間にある渡島半島北部の町
- 9 石原裕次郎「我が人生に〇〇なし」
- 10 度が過ぎると翌朝胃もたれになったり…
- 11 桃の節句
- 13 お酒好きでたくさん飲む人。下戸⇔
- 14 例えばPタイルとかフローリングとか
- 16 志を同じくする仲間
- 17 和装の帯用の織物
- 18 見栄え良く整える装飾品

クロスワードクイズ：風間直人