

ASPARAGAS

01
2022
January
Vol.72

あすばらがす

ガスと楽しむおくりあそび暮らし

わたしも、地球も、家計もウレシイ！
楽しく続ける「SDGs」

CONTENTS

- 1 わたしも、地球も、家計もウレシイ！
楽しく続ける「SDGs」
- 2 料理教室のご案内
- 3 毎日の献立やおもてなし人気の冬おかず
- 4 “我が家”は大丈夫？
住まいのあたたかさが健康を左右する！
- 5 読者アンケート&プレゼント

MY BOT TLE

my chopsticks!

FOOD BANK

MY BAG

岡山ガス

この「あすばらがす」は1月・4月・7月・10月の検針時にお届けします。

OGポイントが ガス料金のお支払いに
ご使用いただけるようになりました！

新規Web会員登録で
お役立ち
情報満載の
メルマガも
お届け！

200ポイント プレゼント！

毎月のガス料金100円(税込)につき1ポイント！

OGポイント
Web
会員 募集中！ 入会金・年会費
無料

お申し込みは
岡山ガスHPにて！

OGポイント 検索

<https://www.ogpoint-okagas.jp/>

OGポイントを取得・利用するにはWeb会員になる必要があります。

Web会員登録の条件

岡山ガスグループと契約し、家庭用として都市ガス・プロパンガスをご使用されているお客さまが対象です。●ガス料金のお支払いが口座振替・クレジットカード払いのお客さま●当社との連絡手段として、確実に疎通できる電子メールアドレスを提供し、当社からの電子メール(@ogpoint-okagas.jp)等の配信を許諾するお客さま

お問い合わせ 086-272-3111 営業時間/9:00~17:00(平日) ※土日・祝日の受付は、翌営業日以降のご相談になる旨ご了承ください。

☆ 今日からできる ☆

身近なACTION!!

お買い物でできるSDGs

- ☑ 詰め替え商品を選ぶ
- ☑ 簡易包装の商品を選ぶ
- ☑ 必要なものを必要な分だけ買う
- ☑ マイバッグを持参する
- ☑ マイボトルを利用する
- ☑ SDGsの達成に向けて努力している企業や団体の商品を選ぶ
- ☑ フェアトレード商品を買う
- ☑ 認証マーク入りの商品を買う

キッチンでできるSDGs

- ☑ 食材をまるごと使う
葉、皮、茎なども捨てずに食べよう!
- ☑ 食べ残しゼロを心がける
・作りすぎない
・すぐ使わない食材は冷凍保存する
・食べない食品はフードバンクなどに寄贈する
- ☑ 調理に必要なエネルギーを節約する
・火にかける前に調理器具の水滴をふきとる
・炎が調理器具の底からはみ出ない火加減に調節する
・同時調理で段取りよく作る
・早く温めるために蓋をする



〔再生紙かつFSC®認証〕



〔ベジタブルインキ〕

本誌「あすばらがす」も変わりました!適切に管理されたFSC®認証林およびその他の管理された供給源からの原材料で作られたFSC®認証紙を使用。また、環境に配慮した「植物油インキ」で印刷されています。

身近なマークを
チェックしよう!

わたしも、地球も、家計もウレシイ!

楽しく続ける“SDGs”

「SDGs(持続可能な開発目標)」に貢献することは、地球にとっても、家計にとっても、もちろん「わたし」にとっても、いいことたくさん!しかも、身近で続けられそうなことを選んで行動するだけで、地球や誰かのために役立つなんて、ちょっとステキですね!

SDGs (エス・ディー・ジーズ) って、なに?

「SDGs(エス・ディー・ジーズ)」とは、2015年9月の国連サミットで国連加盟国の全会一致で採択された「持続可能な開発目標(Sustainable Development Goals)」のことです。解決すべき課題は経済・社会・環境など多岐にわたり、2030年までに達成すべき目標は17のゴール・169のターゲット(232の指標)で構成されています。

「SDGs」は、地球上の「誰一人取り残さない」ことを合言葉とし、世界中の国と地域を対象としています。もちろん、わが国・日本も!中でも「岡山市」と「倉敷市」は、優れたSDGsの取り組みを推進する自治体として国(内閣府)の「SDGs未来都市」に選ばれ、地域ぐるみによる「持続可能なまちづくり」を目指しています。

岡山市・倉敷市は
「SDGs未来都市」
なんです!

ムリなく、
楽しく続けよう!

「貧困をなくそう」「飢餓をゼロに」など、パツと見ただけだと「SDGs」が掲げる世界規模の目標は「わたしには関係なさそう」「難しそう」に思えるかも…。そこで、身近なことから取り組み、少しずつ学び、考え、行動を見直しながらかく楽しく続けてみましょう。



あすぱら がす 料理 教室

状況により延期または中止になる

開催時間／10:00～13:00
場所／岡山市北区下石井2-2-5
ニッセイ岡山スクエア1F

※お申込はお一人さま2コースまでとさせていただきます。※定員を超える申し込みがあった場合は、抽選となります。※対象者は16歳以上※各料理教室の開催状況につきましては、ホームページでご確認ください。

申込締切／3月1日(火)

各コースのお申込はコチラから



ACCESS 大井 大雲寺 岡山駅西口

※駐車場・駐輪場無し。公共交通機関にてご来場ください。

アスパラガス 086-223-5195
Special cooking space

【営業時間】9:00～18:00 [休館日] 水曜日・お盆・年末年始



あすぱらがす料理教室って
どんなところ？

YouTube にて公開中！
岡山ガスchannel

オリジナルレシピや料理教室の最新情報を配信中！
@og_asparagas







焼きたてパンで幸せ時間 基礎編

全3回 LESSON

会員価格 **5,000円** (税込)
(一般価格／6,000円税込)

●定員12名 (抽選)

	1回目	2回目	3回目
金曜コース	4/1	5/13	6/3
土曜コース	4/2	5/14	6/4

焼きたてパンで幸せ時間 応用編

全3回 LESSON

会員価格 **6,000円** (税込)
(一般価格／7,000円税込)

●定員12名 (抽選)

	1回目	2回目	3回目
日曜コース	4/17	5/29	6/12
火曜コース	4/19	5/31	6/14

毎日の健康のための料理

全6回 LESSON

会員価格 **13,500円** (税込)
(一般価格／15,000円税込)

●定員12名 (抽選)

	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目
月曜コース	4/11	4/18	5/9	5/16	6/6	6/20
木曜コース	4/7	4/21	5/12	5/19	6/2	6/16

やさいソムリエと作るやさいのおかず

全3回 LESSON

会員価格 **10,500円** (税込)
(一般価格／12,000円税込)

●定員12名 (抽選)

	1回目	2回目	3回目
火曜コース	4/26	5/24	6/21

手作りケーキでSWEET TIME♪

全3回 LESSON

会員価格 **7,400円** (税込)
(一般価格／8,400円税込)

●定員12名 (抽選)

	1回目	2回目	3回目
金曜コース	4/22	5/27	6/24

ワンデイレッソン

1day Lesson

開催時間／10:00～13:00

はじめての方にもぴったり！
好きな料理にチャレンジできる1回限りのレッスン

バレンタインに贈る♡ 冬のチョコレートスイーツ

2/1 火

●申込締切:1/18(火)

価格	
2,000円 (税込)	
定員:12名	

オリジナル味噌玉作り教室♪

2/19 土

●申込締切:2/5(土)

価格	
2,000円 (税込)	
定員:12名	

おかやま農業女子コラボ☆ ご飯が美味しいぎくらげ三昧♡ランチ

2/20 日

●申込締切:2/6(日)

価格	
2,500円 (税込)	
定員:12名	

〈新型コロナウイルス感染拡大防止対策について〉感染予防のために次の対策を講じます。◆スタッフの健康管理／毎日の検温、定期的な手洗いと消毒の徹底。予防対策として料理教室テーブルに飛沫防止対策用アクリルボードを設置。当面の間、ご来館のお客さまとの適切な距離を保ちながら対応いたしますが、ご利用の際はお気軽に声をかけください

会員価格は、現在ご自宅で岡山ガスグループ(岡山ガス・岡山ガスエネルギー)をご利用いただいているお客さまに適用されます。さらにWeb会員のお客さまは岡ガスクーポンのご利用ができます。

POINT!

焼き色を付けてから
煮込むと形がきれい!



きのこハンバーグ

[材料
4~6人分]

牛豚ひき肉 600g
玉ねぎ 大1個
マッシュルーム 12個
しめじ 1.5パック
エリンギ 1.5パック
A パン粉 60g
牛乳 大さじ6

卵 1.5個
塩 小さじ2/3
バター 60g
赤ワイン 1.5カップ
ケチャップ 90g
中濃ソース 大さじ3
サラダ油 適量
こしょう 少々
ナツメグ 少々

① 下準備をする 玉ねぎはみじん切りにし、あめ色になるまで炒め、粗熱をとる。マッシュルームは薄切り、しめじは石づきをとり小房にし、エリンギはさいて長さを半分切る。Aは混ぜておく。

② ハンバーグを作る ボウルに牛豚ひき肉と塩を入れ、よく練り、卵を加えよく混ぜAと炒めた玉ねぎ・こしょう・ナツメグを順に加えてさらに混ぜる。それを6等分にして丸め、手のひらにたたきつけて空気を抜き小判型にして中央をくぼませる。

③ 煮込む フライパンにバターを入れて溶かし、きのこ類を炒めて取り出す。同じフライパンにサラダ油をひき、ハンバーグを入れ中火で両面に焼き色をつける。炒めたきのこを戻して赤ワインを加え、アルコールを飛ばす。ケチャップ・中濃ソースを加えてふたをし、弱火で約10分~20分煮込む。とろみがついたら出来上がり。

王道! しっとりガトーショコラ

[材料・15cm型]

卵 (M) 3個
砂糖 80g

A 生クリーム 25g
ビターチョコ 50g
バター 50g

B 薄力粉 15g
ココア 35g

お好みで粉糖
ミントの葉
イチゴ等適量

① 下準備をする 卵は卵白と卵黄に分ける。薄力粉とココアはふるっておく。ボウルにAを入れ湯せん (60℃) で溶かす。

② 生地を作る 別のボウルに卵白を入れ泡立て、半量の砂糖を加え、ハンドミキサーでしっかりしたメレンゲを作る。もう一つのボウルに卵黄と残りの砂糖を加えクリーム状にする。その中に湯せんで溶かしたAを加えしっかり混ぜ、作ったメレンゲの1/3量とふるったBを加えて混ぜる。

③ 焼く 残りのメレンゲを2回に分け、やさしく混ぜ合わせて型に流し入れる。オーブン140℃で30分~40分焼く。

POINT!

メレンゲを潰さない
ように優しく混ぜて



アスパラガス料理教室ってどんなところ? YouTubeにて公開中! 岡山ガスchannel



POINT!

生クリームを使うと
簡単に濃厚な仕上がりに!

あすばらがす
料理教室の
評判レシピをご紹介します

人気の冬おかず

毎日の献立やおもてなしに!

エビのトマトクリームパスタ

[材料・4~6人分]

エビ 18尾
玉ねぎ 大1個
しめじ 大1株
ブロッコリー 1束
トマト缶 1.5缶
パスタ 360g
ニンニク 1片
生クリーム 150cc
バター 15g
オリーブオイル 大さじ1
酒 大さじ1
塩・こしょう 適量

① ソースを作る

エビは下処理をしておく。
フライパンにオリーブオイルとニンニクのみじん切りを入れ火にかけて、エビを炒め、酒をふり入れて蒸し焼きにし、取り出す。
同じフライパンにバターを加え玉ねぎの薄切り、小房にわけたしめじを炒める。トマト缶を加え煮込む。
火を消し蒸したエビと生クリームを加え、塩・こしょうで味を整えたら沸騰しない程度に火をいれる。

② パスタをゆでる

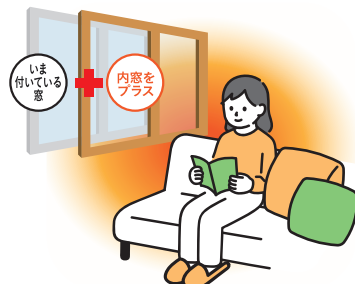
深鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩を入れ (3ℓのお湯に対し、大さじ1~2が目安) パスタをゆでる。ゆで上がる2~3分前に一口サイズに切ったブロッコリーも加えて一緒にゆでる。ゆで汁は少し残しておいて、ザルに上げお湯を切る。

③ 盛る

パスタとソースをあわせ (水分が足りない場合はゆで汁を加える)、器に盛り付ける。

今ある窓の内側に新しい窓を取り付けるだけの 簡単リフォームで住まいを断熱！

暖房をつけても、どうしても寒さを感じてしまうなら、熱が外へ流出しているのが原因かも。「内窓」にリフォームすれば、暖かい空気を逃がしません。今ある窓の内側に新しい窓を取り付けるだけだから、施工時間は1窓約1時間。樹脂製内窓で断熱性がアップして、暖かい空気が外へ逃げにくくなります。



住まいの寒さ
解決1

内窓リフォームで
ぬくもり逃さない！

お問い合わせ

おかがすリフォーム ☎ 086-271-0819

【営業時間】/9:00～17:00(平日)

おかがすリフォーム 検索



※土日・祝日の受付は、翌営業日以降のご相談になる旨ご了承ください。

住まいの寒さ
解決2

スイッチオンから5秒で温風、 ガスファンヒーターは足下から速暖！



メーカー希望小売価格 86,130円(税込)

販売価格 **42,000円** (税込)

51% OFF

3,000円下取り対象商品

▶[リンナイ]

FH-3 RC-W4401NP-PW-RM-MB

高さ486 × 幅430 × 奥行160(脚部228)mm/質量8.7kg

●ご購入特典
専用ガスコード1本プレゼント！
(1m・1.5m・2m・3m・4m・5m)

プラズマクラスターマーク
およびプラズマクラスター、
Plasmacluster は、
シャープ株式会社の登録商標です。

暖房の目安
木造 12畳
コンクリート造 16畳

▲季節商品のため在庫限りとなります。品切れの場合はご了承ください。

2022年3月31日(木)まで！

30,000円(税込)以上のガスファンヒーターご購入の方限定

灯油 電気 ガス
お使いの暖房器具を

3,000円 下取り
キャンペーン実施中！

※灯油・電気・ガス等の熱源本体、故障の有無は問いません。※移動型の暖房器具に限りません。



岡山ガス WEBショールーム24時間申し込み受付！

ほか機種もたくさん
そろっています！

Web申し込みで
1,000円OFF

※取付工事終了後、お支払いいただく際に
割引いたします。●オプション品(管轄
器・リモコンなど)・部材代・工事費・リ
フォームは割引対象外となります。

岡山ガス 岡山地域サービスグループ
TEL.050-5811-0978
岡山ガス 倉敷地域サービスグループ
TEL.050-5811-5017

【営業時間】/9:00～17:00(平日) 岡山ガス 検索 ※土日・祝日の受付は、翌営業日以降のご相談になる旨ご了承ください。



“我が家”は大丈夫？

住まいのあたたかさが 健康を左右する?!

※厚生労働省健康づくりのための身体活動指針「アクティブガイド」(2011年3月)

住まいの断熱性能をアップし、暖房も適切に利用して、暖かな家にする事で健康リスクを下げることが大切です！

「冬の家の寒さはガマンして当たり前」なんて、考えていませんか？最近よく知られるようになった「ヒートショック」。これは、冬の家の中の寒暖差が血圧の急変動を起こすものです。家の寒さは、不快だけでなく血圧の上昇などの健康にも悪影響が大きいことが明らかになっています。さらに、寒い季節は体が縮こまって、家の中で動けずにいるなんてことも。年齢を重ねることに運動する機会も減ってしまっているいませんか？厚生労働省は、「今より10分多く体を動かそう」をメッセージとした活動※を推進しています。家の中でもアクティブに動くことは、生活習慣病の発症の軽減や認知症のリスクを下げることにつながると言われています。

寒い住まいは健康
リスクが高い!?



PRESENT!

P.9のアンケートにお答えいただいた方から抽選でお好きな商品をプレゼント!

※当選者の発表はプレゼントの発送をもってかえさせていただきます。
2022年3月発送予定。

[12名様]



はれもけも クッキーBOX

倉敷のスイーツ店『はれもけも』オリジナルのクッキーBOX。手作りならではの優しい味わいを、お楽しみください。

[12名様]



お家でフィットネス ストレッチリング

腕で! 脚で! ギュッと挟んで全身フィットネス。色々な部位を挟んで押すだけ! 全身の筋肉を鍛えられるリング。

※画像はイメージです。

お知らせ



岡山ガスの新サービス「安心パック」はお求めやすい料金で信頼の機器をご提供。24時間365日、みなさまの大切な命や財産を守るお手伝いをいたします!

※旧リース料金で都市ガス警報器をご利用中のお客さまも、2022年1月より低価格の安心パック料金に改訂されています(特に手続きは必要ございません)。

で、始めませんか? 命と住まいの確かな見守り!

取り扱い商品



※住宅用消火器は、2022年2月からサービスを開始します。



最後までお読みくださり、ありがとうございました。あすばらがす1月号はいかがでしたか?
より良い誌面づくりを目指して、みなさんのご意見・ご感想をお待ちしています!

応募締切

2月21日(月)
消印有効

Webの場合は
当日の23:59まで。

Q1 あすばらがす1月号の印象はいかがですか?
1. とても良い 2. 良い 3. 普通 4. 悪い 5. とても悪い

Q2 Q1でお答えいただいた理由をお聞かせください。
()

Q3 1月号の中で面白かった・役に立ったページをお選びください。(複数回答可)
1. わたしも、地球も、家計もウレシイ! 楽しく続ける`SDGs`
2. 料理教室のご案内 3. 毎日の献立やおもてなしに 人気の冬おかず
4. “我が家”は大丈夫? 住まいのあたたかさが健康を左右する?! 5. 読者アンケート&プレゼント

アンケート&プレゼントの応募方法はこちら

お申し込みは、ご家族の方でもOKです!



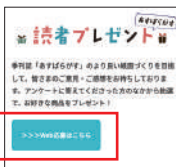
Webで応募

① 右記のQR、または下記よりサイトへアクセス。

岡山ガスI5298 検索



② 「Web応募はこちら」のボタンをクリックして、「読者アンケートフォーム」へ。



ボタンをクリックし
アンケートフォームへ

③ 読者アンケートフォームから、プレゼント商品を選択および必要事項を記入、アンケートに回答いただき、ご応募ください。



ハガキで応募

郵便ハガキに上記必要事項を記入し、63円切手を貼って投函してください。

63	郵便はがき 7038285	(1) 郵便番号 (2) 住所 (3) 名前(ふりがな) (4) 年齢 (5) 電話番号 (6) ご希望のプレゼント A or B
岡山市中区桜橋2-1-1 岡山ガス(株) あすばらがす1月号 読者プレゼント係		アンケートへのご回答 Q1.の回答() Q2.の回答() Q3.の回答()

※1世帯、1口までの応募とさせていただきます。※応募ハガキとWebの応募が重複した場合は1口とさせていただきます。※インターネット接続料および通信料、応募ハガキの郵便切手料金はお客さまのご負担になります。※商品の交換、換金、返品、および当選権利の譲渡等はできません。★ご記入いただきましたお名前、ご住所などの個人情報、およびアンケートの回答項目は、今後の誌面企画に反映させるため統計処理を行わせていただきます。なお、統計処理およびプレゼント発送作業に際し、業務を代行する者にご記入いただいた個人情報を、集計、発送目的を限度として提供することがあることをあらかじめご了承ください。