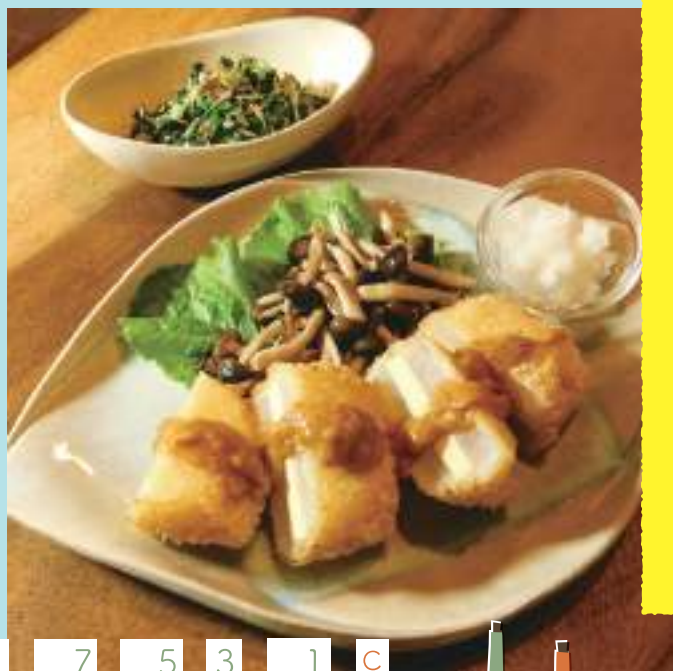


2023
WINTER
—
冬号
Vol.76

あすばらがす

ガスと楽しむくもりある暮らし



冬の腸活レシピ

おいしく食べて免疫力アップ！

CONTENTS

1 おいしく食べて免疫力アップ
冬の腸活レシピ

3 料理教室のご案内

5 冬の乾燥対策に取り入れて
お部屋にGreenを

7 ガスコンロのキッチンには風水的に吉!?
キッチンから始める開運術

9 読者アンケート&プレゼント



岡山ガス



この「あすばらがす」は1月・4月・7月・10月の検針時に届けます。

すべてのご家庭用のお客さまが
お申し込みいただけるようになりました！

新規会員登録で
200
ポイント
プレゼント

いつもの暮らしを、もっと便利に！

My 岡山ガス

My岡山ガスは、ガスの利用で貯まるOGポイントをはじめ、
ガスのある暮らしをもっと便利に、
もっとおトクにするWeb会員サービスです。

入会金・年会費無料「My岡山ガス」のお申し込みは ▶▶▶



岡山ガス 検索



ガスの利用で
OGポイントが
貯められる！

毎月的气体料金100円(税込)につき、1ポイント
のOGポイントが貯まります。※口座振替または
クレジットカード払いのお客さまに限りです。



ガスの使用量を
見て節約に
役立てられる！

ガスの使用量をグラフでチェック。一目で毎月
のガス料金や使用量の推移が分かるから、節
約に役立てられます。



色んな手続きが
Webで
手軽にできる！

お支払い方法の変更や各種お手続きが、手軽
にWebでお手続きできます。日中お忙しい方
は、ぜひご利用ください。



うれしい特典が
いっぱい
使える！

OGポイントは、ガス料金のお支払いや全国
商品券などにご利用いただけます。くじやお
みくじなどスキマ時間にポイントをゲット。

Web会員登録の条件 家庭用として岡山ガス(都市ガス)・岡山ガスエネルギー(プロパンガス)をご使用されているお客さまが対象です。

●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-okazaki.jp)等の配信を承諾するお客さま ※「ガス料金で貯まるOGポイント」は、口座振替またはクレジットカード払いのお客さまに限りです。なお、ガス使用契約の種類によりご利用できない場合があります。

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。

1月中旬、OGポイントの「岡山ガスグループWeb会員サイト」がリニューアル予定！

既にWeb会員登録済みの方は「My岡山ガス」への加入は不要です。
サービスも、これまでと変わりなくご利用いただけます。

蒸し大根揚げ 味噌ソースかけ

材料(2人前)

大根(皮つきのまま) … 1cm厚の輪切り4枚
シメジ … 90g(付け合わせ)
高野豆腐 … 2枚
天然塩 … 小1/3
コンブ … 3センチ
水 … 1カップ

A 衣用

パン粉 … 適量
小麦粉 … 1/2カップ
天然塩 … 小1/4
水 … 1/3カップ強

B みそソース

ミソ … 大1
酒 … 大1
水 … 大3
かたくり粉 … 小1/2
(同量の水で溶く)
大根おろし … お好みで

作り方

- ①大根とシメジに重量の1%(分量外)の天然塩をまぶして蒸す(大根は20分、シメジは10分が目安)。
- ②小鍋に高野豆腐、コンブ、水、天然塩を入れて煮汁が飛ぶまで中火で煮戻す。
- ③Aの小麦粉と天然塩をふるいにかけ、水を加えて溶き粉を作る。

- ④小鍋にBのミソ、酒、水を入れてよく混ぜ合わせて弱火にかける。全体がなじんできたら水溶きかたくり粉を加えてとろみをつける。
- ⑤粗熱を取った大根で高野豆腐をサンドし、溶き粉とパン粉をつけて180度の油で揚げ。シメジを添えて完成。お好みで大根おろしを。

高野豆腐は
水気をよく絞って!



ポリウム満点!
大根のヘルシーカツ!

水気がなくなるまで
しっかり炒め、味を煮含ませて!

クセになる!
シャキシャキ食感

大根葉ごま油炒め

材料(2人前)

大根葉 … 130g
エノキ … 100g
ニンニク … 1片
ゴマ油 … 小2
天然塩 … 小1/8
酒 … 小2
しょう油 … 小2
一味唐辛子 … お好みで

作り方

- ①大根葉は小口切り、ニンニクはみじん切り、エノキは長さ1センチほどにカットする。
- ②フライパンにゴマ油とニンニクを入れて弱火にかけ、香りが立ってきたら大根葉とエノキ、天然塩を加えて中火で炒める。しんなりしてきたらしょう油と酒を回しかけ水気がなくなるまで炒める。仕上げにお好みで一味唐辛子をふる。



教えてくれたのは



たした みよこ
田下 美代子 先生

日本ベジタリアン協会認定ベジタリアンアドバイザー。
岡山市北区御津で腸活調理教室「あわ結び」を主宰。古民家を改装した自宅が無農薬野菜を栽培し、育てた作物で発酵調味料などを手作りするスローライフを実践。
<https://yasai-zakkoku.com/>

寒い冬は、冷えや水分不足のせいで腸内環境のバランスが乱れがち。そんな時こそ「腸活」を意識して、毎日の食事を見直してみませんか? 腸活とは腸内環境を整えて、その働きを良くすること。食事に食物繊維やミネラル、アミノ酸が豊富な雑穀、野菜、発酵調味料を取り入れることで、善玉菌が優位な腸内環境に整い、腸の免疫システム「腸管免疫」の働きや、栄養素の吸収率を高めます。毎日の食事から腸の働きを活性化させ、風邪やウイルスに負けない体づくりを目指しましょう。

目指せ免疫力アップ!
体は腸からととのえる

「大根どきの医者いらす」とは、大根の収穫時にはみんな健康になり、医者がいらなくなるといいう意味。冬が旬の大根は、おいしいだけでなく栄養も豊富で、昔から身体に良い食材と考えられてきました。例えば大根には消化酵素が多く含まれ、胃腸の調子を整える働きがあります。また、低カロリーでダイエットにもぴったり。さらに大根の葉も、カロテンやカルシウムなど栄養素が豊富です。そんな栄養満点な大根を皮も葉も丸ごと使った腸活レシピをご紹介します!

旬の食材を取り入れて
「大根どきの医者いらす」

メルマガ会員募集中!

Web会員さま限定のお役立ちコラムを配信!

1月配信のメルマガではさらに腸活レシピをご紹介します。ご登録は ▶





OKAYAMAGAS COOKING LESSONS

あすぱらがす 料理教室

開催時間／10:00～13:00

申込締切／2月28日(火)

●お申込は一人さま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。



お申込はコチラ



焼きたてパンで幸せ時間 基礎編

全3回 LESSON

会員
価格 5,400円
(一般価格／6,600円)

●定員12名



	1回目	2回目	3回目
金曜コース	4/7	5/12	6/2
土曜コース	4/8	5/13	6/3

焼きたてパンで幸せ時間 応用編

全3回 LESSON

会員
価格 6,600円
(一般価格／7,800円)

●定員12名



	1回目	2回目	3回目
日曜コース	4/16	5/28	6/11
火曜コース	4/18	5/30	6/13

毎日の健康のための料理

全6回 LESSON

会員
価格 15,000円
(一般価格／16,800円)

●定員12名



	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目
月曜コース	4/10	4/17	5/15	5/22	6/5	6/19
木曜コース	4/13	4/20	5/11	5/25	6/1	6/15

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 12,000円
(一般価格／13,500円)

●定員12名



	1回目	2回目	3回目
火曜コース	4/25	5/23	6/27

初めての方にも
オススメ

Oneday 料理教室

1日限定のレッスン[開催時間／10:00～13:00]

イタリア料理で♪ ハッピーバレンタイン2023

2/7 火

●申込締切:1/24(火)

価格

2,000円

定員:12名



大切な人に贈る♡ 焼き菓子レッスン

2/10 金

●申込締切:1/27(金)

価格

2,500円

定員:12名



おかやま農業女子コラボ☆ 白キクラゲを使った簡単料理

2/18 土

●申込締切:2/4(土)

価格

2,500円

定員:12名



手作りケーキで SWEET TIME♪

全3回 LESSON

会員
価格 8,100円
(一般価格／9,300円)

●定員12名



	1回目	2回目	3回目
金曜コース	4/28	5/26	6/23

アスパラガス
Special cooking space

[営業時間]9:00～18:00
[休館日]水曜日・お盆・年末年始

086-223-5195

岡山市北区下石井2-2-5

ニッセイ岡山スクエア1F

※駐車場・駐輪場無し。公共交通機関にて
ご来場ください。



●表示価格は全て税込です。●レッスン料は、各回ごとに当日お支払いください。●応募者多数の場合抽選になります。●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、マスクの着用◆エントランスに消毒液、館内には空気清浄機設置◆館内に光触媒コーティングを実施◆受付カウンターや、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。(お客さまへのお願い)◎体調がすぐれない場合や発熱のある場合などは、ご来館をお控えください。◎ご来館にあたりましては、マスクをご着用ください。

状況により延期または中止になる場合がございます。ご了承ください。

会員価格は、現在ご自宅岡山ガスグループ(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。





01 \ ぶくぶくかわいい / [多肉植物]

かわいい見た目から人気の多肉植物。葉っぱに水分を蓄えることができるので、水やりを忘れてしまいがちな栽培初心者さんでも育てやすい植物です。冬の間、日中はよく日が当たる窓辺に置き、気温が下がったら部屋の中に移動させて。

初心者にもやさしい

02 [観葉植物]

栽培初心者さんは、まずは手間がかからず、寒さや病気、乾燥などに強い「丈夫な性質」の観葉植物を選ぶと◎。モンステラ、ポトス、ガジュマル、パキラ、アイビーなどがおすすめ。

盆栽感覚で楽しめる

花の香りに癒される

04 インテリアとしても人気 [コケ玉]

植物の根元をコケで丸く覆ってつくる「コケ玉」。美しく維持するためのポイントは「水やり」。水が多過ぎると根が傷んだり、カビが生えて腐ったりして枯れてしまうので、水やりは霧吹きで水を吹きかける程度に。また、カビ予防のため、2～3日に1度は日なたに置きましょう。

育てた野菜を
食べる楽しみも！

05 お手軽に野菜栽培 [栽培キット]

ポット（鉢）、土、種が入った市販の栽培キットなら、いますぐお部屋で野菜栽培を始められます。育てやすい品種が揃っているので、栽培初心者さんにもオススメ。

冬の乾燥対策に取り入れて

お部屋にGreenを

植物をお部屋に置く
メリットはこんなにも！

植物をお部屋に置くと、おしゃれた雰囲気にながたり、心がなごんだり、精神的にも良い効果が期待できます。観葉植物にはお部屋の空気を浄化する作用も認められています。

- 加湿効果
- インテリア効果
- リラックス効果
- 空気清浄効果

効果はさらに向上
しますよ。

空気が乾燥する冬には、ノドの粘膜が乾燥して風邪をひきやすくなったり、ウィルスや飛沫が空間に広がりやすくなったりして感染リスクが高まります。冬は、ただでさえ乾燥するうえ、暖房機器を使うので、お部屋の乾燥対策は必須。そこで、注目したいのが、天然の加湿器とも言われる「植物」です。吸収した水分を葉っぱから蒸発させる植物を育てて、お部屋の乾燥を予防しませんが、定期的な水やりのほか、霧吹きで水をかけてあげることでも加湿効果はさらに向上しますよ。

植物でセンスよく

乾燥対策

ガスコンロの
キッチンが
風水的に吉!?

キッチンから 始める開運術

十分な採光や照明を
どうしてもたまりがちな陰の気は、
太陽の採光や照明でカバー。白っぽい
照明が吉。

十分な採光や照明を



調理器具や食器は
きちんと収納
物が散乱していると気が滞留する
原因に。すっきり片付ければ
気持ちもハッピー。

調理器具や食器は
きちんと収納

冷蔵庫の中に不要なモノを
詰め込まない

冷蔵庫の中の気の流れを整えておく、食材
を良い状態で保てるので、良い運気を身体に
取り込める。

観葉植物を置く

観葉植物で木の要素を取り
入れて五行のバランスを整え、
幸運を呼ぶ。



<取材協力> (一社)日本風水建築協会
神原 真理 <https://fusui-kk.jp/>

キッチングッズは明るく

明るい色のキッチングッズで楽しく料理
すると福を呼び込める。



健康を整えずして、開運はあらず一。健康に大きく影響するのが“食”であり、そのため
の料理を行うキッチンは、風水ではとても重要視される場所です。手軽に試せる開運
術で家庭のキッチンを見直して、2023年の運気アップにつなげましょう。



ガスコンロが風水的に良い理由
風水の基本となる考え方「陰陽・五行説」。これは、自然
界のすべてのものは「木・火・土・金・水」の5つに分類
され、「陰」「陽」いずれかの性質を持つというものです。
そして、この陰陽五行のバランスが整っている状態こそ、
風水的に良いとされています。
こうした風水の観点から考えた時、「陰」にあたる「水」
を扱うキッチンは、「陽」にあたる「火」の要素があると
バランスが良くなることから、炎を扱うガスコンロは吉
相と言えるでしょう。また、キッチンに「水」と「火」の両
方があると、悪い気を浄化する効果もアップ。家全体
の気の流れが整い、金運や健康運が上がります。

あったか室内で、健康運がアップ!?

今だけ!
在庫限り!

2023年3月31日(金)まで!

対象のガスファンヒーター・
ガストーブご購入の方

灯油 電気 ガス
お使いの暖房器具を

1,000円 (税込)
下取り

キャンペーン実施中!

【キャンペーン概要】岡山ガス(都市ガス)をご利用のお客さまで、対象のガスファンヒーターまたはガストーブ1台ご購入につき、灯油・電気・ガスの暖房器具1台限り1,000円(税込)で下取りします。※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。

●お問い合わせ
お申し込み

「下取りキャンペーン」とお伝えください! 【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。

岡山・赤磐・玉野 TEL.086-271-0829

倉敷・総社・早島 TEL.086-422-3012

岡山ガス WEBショールーム
24時間 申し込み受付!

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(管継ぎ・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。



2022.12

キッチンマットを敷く



床にたまりやすい“陰”の気を吸着。こまめに掃除すれば悪い気を
追い払うことができる。

シンクやコンロを
清潔に保つ

汚れたキッチンではおいしい料理が作れず、家族の健康運
が下がってしまう。こまめに掃除をし、清潔を保つ。



今日からできる!
キッチン開運術

料理中は換気を!

火で浄化した悪い気を外に出して、家の中に良いエネルギーをチャージ!



PRESENT

P.9のアンケートに
お答えいただいた方から抽選で
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。
3月上旬発送予定。

A 10 名様



ご当地ドーナツ棒セット

九州各県の名産品とドーナツ棒が出会いました。納得の組み合わせがあったり、新しい発見もあったり、それぞれの美味しさを旅してください。

B 10 名様



パパヤ桃源お風呂セット

桃源は60年以上愛され続けてきた超ロングセラー入浴剤です。「パパイン(パパイヤ酵素)」「湿潤剤」として配合したパパヤ桃源入りセット。

※画像はイメージです。

都市ガスとLPガス、気になるガス代を比べてみると、こんなに安くなります。



プロパンガス	
基本料金	約2,015円
5㎡	約5,680円
10㎡	約9,122円
20㎡	約15,535円

都市ガスに換算



都市ガス	
基本料金	927円
11㎡	4,192円
22㎡	7,030円
44㎡	12,489円

こんなに差額が! /
ひと月の差額

約1,080円
約1,480円
約2,090円
約3,040円

〔石油情報センター2022年10月 岡山県平均〕

〔岡山ガスの一般料金表 2022年10月〕

※上記金額は、岡山ガスの家庭用のガス料金とエネ研・石油情報センターで公開されている岡山県の家庭用プロパンガス料金の市場調査を比較しており、全てのお客様に対して適用されるものではありません。お客さまの使用量やお客さまがプロパンガス事業者と契約されている料金によっては、上記差額にならない場合もございます。※プロパンガスと都市ガスは熱量が異なるため、プロパンガスの使用量を都市ガスの使用量に換算しております。

お聞かせください みんなの声!

アンケート & プレゼント

最後までお読みくださり、ありがとうございました。
より良い誌面づくりのため、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17日(金)

消印有効

Webの場合は
当日の23:59まで。

Q1 あすばらがす冬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 知りたい・聞きたい情報をお聞かせください。(複数回答可)
()

アンケート&プレゼントの応募方法はこちら

一世帯、一口まで。ガス契約者のご家族ならお申し込みOK!



カンタン! Webで応募

① 右記のQRコード、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。

郵便はがき
703-8285

岡山市中区桜橋2-1-1
岡山ガス(株)
あすばらがす冬号
読者プレゼント係

(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

アンケートへのご回答
Q1. の回答 ()
Q2. の回答
Q3. の回答

Webまたはハガキで、一口までご応募いただけます。

※1世帯、1口までの応募とさせていただきます。※ハガキとWebの両方での応募はできません。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あらかじめご了承ください。※QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です