

2023
SPRING
—
春号
Vol.77

あすばらがす

ガスと楽しむぬくもりある暮らし

CONTENTS

1 Oneday
料理教室レポート

3 あすばらがす料理教室

5 おかがすリフォームの正直ココが知りたい！
リフォームスタッフに聞いてみた

7 みんなでできる！
生活の知恵「節約編」

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月の検針時にお届けします。



すべてのご家庭用のお客さまが
お申し込みいただけます！

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
お申し込みはこちら



My 岡山ガス 検索



ガスの利用で、OGポイントが
貯まる！※ 使える！

毎月100円(税込)につき、1ポイントのOGポイントが貯まります。貯まったポイントは、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。おみくじやアンケートなどスキマ時間にポイントをゲット。

※ガス料金で貯まるポイントは、口座振替またはクレジットカード払いのお客さまにのみ利用できます。

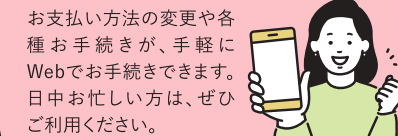


ガスの使用量を見て
節約に
役立てられる！

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。



手続きが
Webでできる！



うれしい特典や
お役立ちコラムが
届く！
メルマガ

メルマガ会員限定のポイントくじに加え、レシピや健康についてなど、コラムを配信中！

定例配信
月2回！



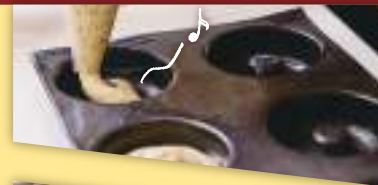
Web会員登録の条件 家庭用として岡山ガス(都市ガス)・岡山ガスエネルギー(プロパンガス)をご使用されているお客さまが対象です。

●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-okagas.jp)等の配信を許諾するお客さま ※「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のみ利用できます。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。

2023年1月~OGポイントの「岡山ガスグループWeb会員サイト」がリニューアルしました！

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。



One day 料理教室は
入会金不要で1回完結だから気軽に参加できる!



食べて満足! 贈ってハッピー!

ひと味違う、 おくりもの。



this day Menu ティグレ

「ティグレ(Tigre)」とはフランス語で「虎」の意味。
チョコレートで描く模様が虎の毛皮のように見える
ことが名前の由来。フィナンシェ生地の中中に
ガナッシュを流した、贈り物にもピッタリな焼き菓子。

料理教室の
開催日程は
次のページへ!

後開さん



最新のガスコンロ
の使い心地を試し
たくて参加しま
した。自分でもこ
なにおいしくでき
るんだと感動して
います。また参加
したいです。

井上さん



初めて参加しま
した。お菓子作り
も初めてで心配で
したが、あまりに
おいしくできたの
で上級者になった
気分です。家でも
作ってみたいと思
います。

参加された方
の感想

料理教室の流れ

- 1 講師の説明
- 2 調理
- 3 試食

ガスで作るから
よりおいしい!

人気のレシピ 過去のレッスンで特に人気だったレシピをご紹介します!

いちごの春いろ パンナコッタ

材料(6人分)
生クリーム...200cc
牛乳...300cc
粉ゼラチン...6g
冷水...30cc
砂糖...50g
グラマンニエ...大さじ1/2

ストロベリーソース
いちご...100g
砂糖...20g
レモン汁...小さじ1
グラマンニエ...小さじ2

- 1ゼラチンを冷水でふやかしておく。
- 2牛乳と砂糖を鍋に入れて火にか、砂糖が溶けたら沸騰直前でグラマンニエを加える。
- 3①を②に加えて粗熱とり、生クリームを混ぜ合わせる。
- 4③を容器に流し入れ、冷蔵庫で冷やす。
- 5固まったら上にストロベリーソースをのせる。



- 1ひと口大に切った鶏もも肉をビニール袋に入れる。
- 2Aの材料を上から順に加え、その都度しっかり揉み込み、30分ほど冷蔵庫に入れておく。
- 3鶏もも肉の水分を切って片栗粉をまぶし170℃の油で揚げ、薄いキツネ色になったら一度取り出す。
- 4油の温度を200℃に上げ再び③を入れて色よく揚げる。

※こちらのレシピは今回実施した料理教室のものではありません。

わが家の定番! 鶏の唐揚げ

材料(6人分)
鶏もも肉 片栗粉...適量
...3枚(約900g) 揚げ油...適量

A
酒...大さじ3
おろし玉ねぎ...1/3個
おろしニンニク...小さじ1.5
おろし生姜...大さじ1.5
塩...小さじ1.5
しょうゆ...大さじ2強
ごま油...小さじ1.5



this day Teacher

新谷 佳子 講師

2002年より大手料理教室で講師を担当。長年の指導経験をもとに岡山・倉敷で料理教室を開催し、ケーキや和菓子、飾り巻き寿司などを教えている。手軽に買える材料で作れることに加え、自宅でも1人でも再現できるレシピが好評。JSIA認定飾り巻き寿司マスターインストラクター。自宅教室「手づくりキッチンsweetmam」主宰。



あすばらがす 料理教室

開催時間／10:00～13:00

お申込は
コチラ

- 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。
- 対象者は高校生以上
- ※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／5月30日(火)

初めての方へ
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]

おかやま農業女子コラボ教室☆
岡山で育ったコーヒーと
フルーツサンドを味わおう

5/9 火

●申込締切:4/25(火)

価格

2,000円

定員:12名



母の日特別企画♪
とっておきの
カーネーションケーキ

5/14 日

●申込締切:4/30(日)

価格

2,500円

定員:9組18名



かわいい
みそ玉づくり

5/27 土

●申込締切:5/13(土)

価格

2,500円

定員:12名



●表示価格は全て税込のみです。●レッスン料は、その都度当日に申し受けます。●応募者多数の場合は抽選になります。
〈実施中の新型コロナウイルス感染拡大防止対策〉◆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◆エントランスに検温器と消毒液、館内には空気清浄機を設置◆館内に光触媒コーティングを施工済み◆受付カウンターや、料理教室に飛沫防止対策用アクリルボードを設置(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。※マスクの着用は岡山県の指針により3月13日より任意となりました。

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。

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	7/7	8/4	9/1
土曜コース	7/8	8/5	9/2

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	7/23	8/20	9/10
火曜コース	7/18	8/22	9/12

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	7/3	7/10	8/7	8/21	9/4	9/11
木曜コース	7/6	7/20	8/3	8/24	9/7	9/21

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	7/28	8/25	9/22

アスパラガス
Special cooking space

086-223-5195

[営業時間]9:00～18:00

[休館日]水曜日・GW・お盆・年末年始

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。

会員価格 岡山ガス・岡山ガスエネルギーを
お使いのお客さま
一般価格 上記以外のお客さま
Web会員のお客さまは岡ガスクーポンご利用可能

あすばらがす料理教室って
どんなところ？
料理教室の様子を
公開中！

YouTube
にて公開中!

岡山ガスchannel



外壁塗装 お客様インタビュー

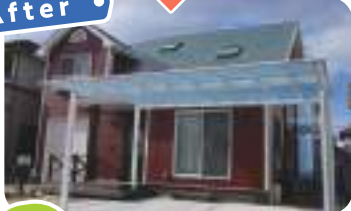
Before



きっかけ

外壁・屋根の色褪せが気になり始めたのがリフォームを考えたきっかけです。お気に入りのウッドデッキも少々劣化が進んでおり取替を検討しました。子供も車に乗り始めカーポート設置も良いタイミングと思い『おかがすりフォーム』に相談しました。

After



感想

外壁塗装で家の外観もリフレッシュして気分まで明るくなりました。また、新しい樹脂製デッキは腐食の心配がなくメンテナンスの負担が減りました。フラット屋根のカーポートは見た目すっきりで一番のお気に入りです。わがままな要望にも真摯に対応してもらい夢が叶い大満足しています。

リフォームスタッフの提案ポイント

家族のライフスタイルの変化に合わせてご要望に応えることを心掛けお打合せしました。外装リフォームでは塗料・カラー選定に画像シミュレーションや塗装サンプルボードを作成し相談します。お客さまに満足いただけることを第一に考えご提案しております。

私たちがお手伝いします！

こえづか

Favorite
スロージョギング・大河ドラマ鑑賞（最近息子と一緒に観てくれます）
好きな食べ物
うどん（もちろん妻は香川県出身です）
座右の銘
雲外蒼天
Message
“住まい心地いい”リフォームをお届けします。



かとう

Favorite
野球・自然と遊ぶ（海・雪山・BBQ）
好きな食べ物
チョコレート
座右の銘
強くやさしく心あたたくあれ
Message
一人ひとりの出会いを大切にし、快適で楽しい暮らしのお手伝いをさせていただきます。



つのくま

Favorite
弾丸ツアー企画（誰も思いつかない）
旅企画
写真・キャンプ
好きな食べ物
ビールが大好きです
座右の銘
笑う門には福来る
Message
笑顔になれるリフォームを提案します！



やまうち

Favorite
野球・筋トレ・スノボ（現在も現役の野球部員です！）
好きな食べ物
焼肉・寿司
座右の銘
凡事徹底
Message
最高のご提案をお届けします！若さ生かして一生懸命取り組みます！



お問い合わせ

おかがすりフォーム ☎086-271-0819

おかがすりフォーム

検索

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。



おかがすりフォームサイトはこちら

おかがすりフォームの

正直

ココ

が知りたい！を



リフォームスタッフ

に聞いてみた。

Q1

どのようなリフォームが人気ですか？

A

キッチンやお風呂など水まわりのリフォームをはじめ、外壁・屋根塗装や玄関、窓リフォームが人気です。また外構・エクステリアなどにも力を入れています。住まいのリフォームのことならまるごとお任せください！



Q2

どこにリフォームを頼めばいいか悩んでいます。

A

リフォームの『価格』や『工事内容』そして『どんな担当者が来るのか』など、不安になりますよね。おかがすりフォームは適正価格と丁寧な施工品質をお約束します。またリフォーム専属担当者が打ち合わせからプラン、施工管理に至るまで全て一貫対応させていただきますので、ご安心してお任せください。



Q3

今お得なリフォームはありますか？

A

現在、省エネリフォームに対する国の補助金制度が充実しており、エネファームや高効率給湯器、ガスコンロなどのガス機器、水回りの省エネ設備、窓リフォームなどが対象です。過去最大級の補助金制度になっておりますので、リフォームを検討中の方はお気軽にご相談ください。



Q4

補助金…なんだか難しそうですね。

A

今回の補助金制度は、新たに創設された3つの補助事業が連携しており、対象商品も複雑で知識が必要になります。お客さまのご要望に対し補助金制度を最大限活用できるよう、ベストプランをご提案させていただきます！もちろん、申請手続もお任せください。



みんなで
できる!

生活の知恵「節約編」

※こちらでご紹介する内容は節約の参考の一部としてご覧ください。

知恵1

コンロ

なべ底から火がはみ出さないようにしましょう。なべ底からはみ出した火は全て無駄になります。



ガス

お風呂

お湯の出し過ぎに注意し、シャワー時間を短くしましょう。

お風呂を沸かす時や入浴後はお風呂のふたを閉めましょう。



電気

エアコン

夏・冬ともに使用時間の長いエアコンは、電気が特に気になる家電のひとつ。ちょっとした工夫で節電ができます。

目安の室内温度

夏 28℃

冬 20℃



こまめなフィルター掃除



月に1~2回

サーキュレーターを併用して空気循環



つけっぱなしとOFFの使い分け

短時間外出はそのまま!



冷蔵庫

1日の中で冷蔵庫を開ける回数は、平均約50回。想像以上に多いもの。1日中電源を切れないからこそ、節電をしたいところ。

冷蔵スペースは詰め込まない



開ける時間と回数を減らす



冷凍スペースは隙間なく詰め込む



冷蔵庫の上左右には物を置かない



水道

洗濯

効率的に洗濯機を使用すると、節水だけでなく節電にも繋がります。

量は8割程度に、重い物は下へ入れて回転効率を上げる



食器洗い

洗い方の工夫で、年間を通じて節約になっているのが食器洗いです。



あらかじめ汚れを拭き取る



知恵2

再生野菜 リボンベジタブル

再生野菜とは野菜のヘタや芯を利用して、食べ終わった野菜をもう一度栽培して収穫し、再び味わうことができる野菜のことです。

栽培するときは、水耕栽培をして育てるので、キッチンなどのスペースで始められます。

水耕栽培で育てて収穫しても良く、場合によっては土に植え替えをして、さらに育てることもできます。



知恵3

ポイ活を 始めてみる

ポイ活とは

ポイント貯めることを意識しながら生活をしていくことです。
毎月のガス料金で効率よくポイント貯めるWeb会員サイト「MY岡山ガス」でのポイ活もオススメ!アンケートに答えるだけでポイントゲットのイベントも定期的に開催中です。

くわしくは裏表紙へ!

政府の支援により、電気・都市ガスのご使用量に応じた値引きを実施しています。

適用時期

2023年1月使用(2月検針)分〜9月使用(10月検針)分の電気・都市ガス料金

電気料金

低圧契約(主に家庭)

値引き単価...7円(税込)/kwh

(※9月使用(10月検針)分は3.5円(税込)/kwh)



電気料金・都市ガス料金の 負担軽減策が始まっています

都市ガス料金

値引き単価...30円(税込)/m³
(※9月使用(10月検針)分は15円(税込)/m³)

生活の知恵大募集!!

あすばらが読者さまの生活の知恵を教えてください。

みなさんからいただいた知恵は
次号でご紹介させていただきます!

← お申し込み方法は次のページをご覧ください



車の移動を
自転車に
チェンジ
しました。など!

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。
6月上旬発送予定。

Welcome to
Okayama!

岡山から生まれた、とっておきのおいしさをプレゼントします!

A



10
名様

宗家 源 吉兆庵 白桃プリン (3個入)
白桃果肉入りの、滑らかな食感に仕上げた
白桃プリン。香り良く、まろやかな味わいが
楽しめます。

B



10
名様

まるみ麺 商品セット

岡山県産米・大豆を使用したまるみ麺本店の
人気商品セット。合わせ味噌にしたり、食べ比
べながら、お好みの味をお探しいただけます。
●美袋乃唄味噌4種 ●あまざけ ●特選だし

C



10
名様

晴れの国うまれ里海米2kg(きぬむすめ)
瀬戸内海産の牡蠣の殻を土壌改良材とし
て使用した「晴れの国うまれ里海米」。食べ
るだけで、エンカル消費を推進でき、間接的
にSDGsの取り組みへ参加できます。

D



10
名様

ROJAN BORO 焼き菓子セット

築100年の古民家を再生した洋菓子店が
作る焼き菓子。岡山天満屋本店への出店や
イベント実施歴もある人気店です。

※画像はイメージです。

読者のみなさまからいただいた
質問にお答えします!

Q&A

Q

「岡山ガスの新社屋が
建設されたと聞きた
ました。
どのような建物なのか
写真入りで知りたい
です。」

A

ご質問いただきありがとうございます。
新社屋は高断熱化、
自然エネルギーの利用により
非常に省エネ性に優れたビル
になりました。また、大きな災害時でも業務を継続
できるよう耐震性も強化しました。



お聞かせください みなさんの声!

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 5月17日(水)消印有効 Webの場合は締切当日の23:59まで

Q1

あすばらがす春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

今号P.7-8でご紹介したような、日頃みなさんが実践されている
「生活の知恵(節約)」があればお聞かせください。

()

▼▼▼ 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15298 検索



② 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、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 63 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
岡山市中区桜橋2-1-1 岡山ガス(株) あすばらがす春号 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

Webまたはハガキで、一口まで応募いただけます。

My岡山ガスの会員ページからもお申し込みいただけるようになりました。

※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様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、集計、発送目的の限度として提供することをお知らせいたします。※QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です。