

2023
SUMMER
—
夏号
Vol.78

あすばらがす

ガスと楽しむぬくもりある暮らし

CONTENTS

1 旬の野菜と果物で作る
夏バテ予防料理

3 あすばらがす料理教室

5 防災特集 無印良品さんに聞きました
おうち避難「ローリングストック」のススメ

7 生活の知恵・シテイロゲレポート
ビジネスプランコンテスト2023

9 読者アンケート&プレゼント



Have a
nice
summer!



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

P
たまる・
つかえる

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適用されます。

¥
みる

ガスの使用量を見て
節約に
役立てられる！

かんたん

手続きが
Webでできる！

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。



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。



おとく・
たのしい

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適用されます。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。

旬の野菜と果物で作る

夏バテ 予防料理

旬の食材は
栄養満点だけでなく
甘みやうまみもいっぱい!

カボチャの フルーツ白玉

夏バテで食欲が落ちると
栄養不足になりやすい...
そこで豆腐を加えることで、
白玉粉だけで作るよりも
栄養価が高くなります!

材料 4人分

カボチャ白玉用	豆腐白玉用	シロップ用
スイカ ... 200g	白玉粉 ... 60g	砂糖 ... 1/2カップ
キウイ ... 1/2個	白玉粉 ... 60g	水 ... 1/2カップ
バナナ ... 1本	絹豆腐 ... 60g	
みかん(缶詰) ... 12房	砂糖 ... 小さじ2	
ブルーベリー ... 適宜		

作り方

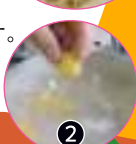
下準備

1. カボチャはつぶしやすい硬さになるまでゆでる。
2. シロップ用の砂糖と水を火にかけて煮立たせたあと、冷蔵庫で冷やしておく。
3. スイカ、キウイ、バナナは食べやすい大きさにカットする。

- ① [カボチャ白玉用] と [豆腐白玉用] の材料をそれぞれ別々のボウルに入れてよくこねて、それぞれ1.5cm程度にちぎり分けて丸める。

※こねる目安：表面にヒビが入らない、耳たぶ程度の硬さを目安に水(分量外)を少しずつ加えて硬さを調整しながらよくこねる。

- ② 水(分量外)を入れた鍋を中火にかけ、煮立ってきたところに①を加えてゆでる。白玉が浮かんできたら、冷水に取り冷やす。
- ③ 器に2種の白玉を入れ、カットしておいた果物類とみかん、ブルーベリーを彩りよく盛り付けシロップをかけて完成。



低カロリーなのに
栄養価大!
夏の王様! **スイカ**

夏の果実の王様であるスイカはそのほとんどが水分のため、ほかの果実に比べてとても低カロリーなのが特徴です。一方で、カリウムやマグネシウムなどのミネラルや食物繊維を豊富に含むことからダイエット中の方にもおすすめ。熱中症予防に効果的な果物です。

世界で8000品種以上!
高い抗酸化作用を持つ
夏野菜の代表格

トマト

夏野菜を代表
世界中で食され、その種類
日本国内だけでも200品種
強い抗酸化作用を持つリコ
疲労回復に効果的なカリ
豊富に含まれており、夏バテ予防

するトマト。
は実に8000品種以上!
近くが栽培されています。
ピンやβカロテンをはじめ、
ウム、クエン酸、鉄分なども
に最適な野菜といえるでしょう。

ガスパチョ

まるで「飲むサラダ」
非加熱だから
野菜の酵素まるごと摂取!

材料 4人分

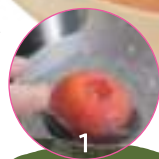
飾り用野菜
トマト ... 400g
パプリカ ... 1/8個
ニンニク(すりおろし) ... 少々
オリーブオイル ... 大1
レモン汁 ... 大1
塩・コショウ ... 少々
キュウリ ... 1/4本
セロリ ... 5cm
トマト ... 1/4個
タマネギ ... 1/8個
パプリカ ... 1/8個
オリーブオイル ... 適宜

作り方

下準備

1. 鍋にお湯を沸騰させ、ヘタを取ったトマトを入れる。
2. 10秒ほどで取り出し皮をむく。
3. 飾り用野菜は、タマネギはみじん切り、そのほかは5mm角にカットする。

- ① トマト、パプリカを適当な大きさにカットしミキサーに入れ、ニンニク(すりおろし)、オリーブオイル、レモン汁、塩、コショウを加えてピューレ状になるまで攪拌する。
- ② ①をミキサーから外し、「飾り用野菜」の2/3を加えて軽く混ぜ合わせる。
- ③ 器に盛り、残りの「飾り用野菜」を浮かべて完成。



実は今が旬
夏こそ食べたい! **カボチャ**

冬至に食べる習慣があるカボチャは冬のイメージがありますが、実は4月~9月が旬の夏野菜です。トマト同様βカロテンを豊富に含むほか、「若返りのビタミン」ともいわれているビタミンEの含有量は野菜の中でもトップクラス。紫外線によりダメージを受けた肌やカラダの回復効果が期待できます。

定例料理教室 [開催時間/10:00~13:00] 申込締切/8月29日(火)

焼きたてパンで幸せ時間 基礎編

全3回 LESSON

会員 5,400円
価格 (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	10/6	11/10	12/1
土曜コース	10/7	11/11	12/2

焼きたてパンで幸せ時間 応用編

全3回 LESSON

会員 6,600円
価格 (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	10/15	11/19	12/10
火曜コース	10/17	11/21	12/12

毎日の健康のための料理

全6回 LESSON

会員 15,000円
価格 (一般価格/16,800円)

●定員15名



	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目
月曜コース	10/2	10/16	11/6	11/20	12/4	12/18
木曜コース	10/5	10/19	11/2	11/16	12/7	12/14

やさいソムリエと作るやさいのおかず

全3回 LESSON

会員 12,000円
価格 (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	10/24	11/28	12/19

手作りケーキで SWEET TIME♪

全3回 LESSON

会員 8,100円
価格 (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	10/27	11/24	12/8



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・駐輪場ございません。
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

OKAYAMAGAS COOKING LESSONS

あすばらがす 料理教室



お申込は
コチラ

- 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。
- 中学生以下は参加できません。
- ※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。



初めての方に
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]

お家で出来る!
人気の韓国レシピ



おかやま農業女子コラボ教室☆
ブルーベリーを
使った
アレンジレシピ



8/1 火

申込締切:7/18(火)

定員
12名

価格 2,500円

8/6 日

申込締切:7/23(日)

定員
12名

価格 2,500円

対象は
小学生の
お子さまとその
保護者さま
夏休みの自由研究!
親子でエコ・
クッキング※♪

8/11
金・祝

申込締切:
7/28(金)

定員
9組18名



価格
2,500円/組

対象は
小学生の
お子さま
ひとりで出来たよ!
こどもパン教室

8/19
土

申込締切:
8/5(土)

定員
8名



価格
2,500円

男性限定☆
シンプルで簡単な男飯!

8/27
日

申込締切:
8/11(金・祝)

定員
15名



価格
2,500円

※「エコ・クッキング」は東京ガス(株)の登録商標です。

●写真はイメージです。

●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。

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



キッチンスタジオの
貸出も行っております

※個人の方もお相談ください。



災害時には
最新情報を発信!

岡山ガスの
公式Twitterを
フォローしてね!
https://twitter.com/okagas_official

公式ツイッターはこちら!

岡山ガスの公式ツイッターアカウントでは、「クマったファミリー」の日常や、防災に関する情報、岡山ガスからのニュースをお届けしています! 災害時にはツイッターで最新情報を発信します。防災対策の1つとしてぜひフォローをしてくださいね!

- Twitter上ではガス漏れ等のご連絡および各種お問い合わせには対応できないため、緊急時は、公式Webサイトをご確認ください。
- このアカウントから返信は基本的に行いませんのでご了承ください。



クマったファミリー&べんすけ

防災特集 無印良品 さんに聞きました!

ローリングストックとは ▶ 普段よく食べる食品を買い置きして、定期的に日付の古いものから食べ、食べた分だけ買い足すことで常に一定量の食料を備蓄しておく方法

ローリングストックについて
災害時に備えた食品ストックガイド【農林水産省】
<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/chapter02.html>

詳しくは
こちらを
チェック!



おうち避難

—「ローリングストック」のススメ—

取材協力：株式会社 良品計画 広報課 参考：無印 良品「くらしの備え。いつものもしも。」<https://www.muji.com/jp/ja/feature/other/559811>



自然災害は時間を選びません。深夜に起こることもあれば早朝に起こることも。そんな時、小さなお子さまや高齢者を連れた避難はかえって危険なこともあります。おうちの安全が確保されている場合、停電や断水したおうちでの「おうち避難」には何が必要なのか? 今回は無印良品さんの商品を参考にした「ローリングストック」をご紹介します!

質問 もしもの「おうち避難」に備えて、
食料品・水以外にどんなものを用意
しておけば良いでしょうか?



無印良品では3つのシチュエーションに応じてそれぞれ最小限のセットを提案しています。他にも、あたたかい物を食べるのに便利な「カセットコンロミニ」や、忘れがちな口腔ケアが気軽にできる「指型歯みがきシート」など、普段使いも、もしものときも役立つ商品も揃っています。

必要最小限のアイテムがコンパクトにセットされた「いつものもしも備えるセット」。中身を追加して自分仕様にすることもできる。

- セット内容
- 不織布マスク／携帯用救急絆／除菌シート／EVAケース・ファスナー付／コンパクトヘッドライト／耳栓(ケース付)／大判ボディシート／撥水サコッシュ／エマーゼンシーシート／袖口が長い軍手／携帯トイレ(3日分)／巻いて結べる長タオル・極薄手／キャンドルミニ／いつものもしもハンカチ／いつものもしもメモ



さらに便利! さらに快適!
オススメ商品

指型
歯みがきシート

カセットコンロ ミニ

いつものもしも
着るバッグ
11ポケットコート

質問 無印良品の商品の中で、
「毎日の食事」にも「おうち避難」にも
便利な食料品には、どんなものがありますか?



無印良品は、「いつも食べているもので備える」という考えから、日常的に食料品の買い置きを提案しています。レトルトのカレーはいつでもストックに便利。お子さまや高齢の方にも食べやすい、辛さが控えめのラインナップも充実しています。合わせて食べたいナンやごはん(バックライス)も用意しています。



日常的な食事にも非常食にもレトルト食品はストックに便利。カレーのほか、お粥や「オーツ麦のリゾット」なども。

質問 ストックをわかりやすく収納するために、
どんな商品が
よく使われていますか?

「ポリプロピレン収納ケース」や「ポリプロピレンストッカー」などを使って食料品を保存し、賞味期限が長いもの(古いもの)を奥に、賞味期限が短いもの(新しいもの)は手前に、といった形でそれぞれ工夫しながら使っているお客様が多いようです。

買い置きた食料品を一括管理するのに便利な「ポリプロピレン収納ケース」。保存した食料品は定期的に食べて見直しを。



質問 通常の食事向け商品のほかに、
備蓄におすすめな食品は
どんなものがありますか?

食事だけでなく、お菓子も備えておくとしもものとき、お腹だけでなく心も支えてくれます。「レーズンチョコ入りドライフルーツ&ナッツ」は、ドライフルーツ&ナッツに、チョコを薄くかけたレーズンチョコをミックスしたものです。賞味期限が製造日から180日と比較的長いので備蓄に便利です。



「レーズンチョコ入りドライフルーツ&ナッツ」。水や火を使わずそのまま食べられるうえ、栄養価も高いので非常食に○。

災害時レシピ
ポリ袋で
ごはんを炊こう!

災害時、温かいごはんが食べられるだけでも安心感が格段に上がります。ここでは、カセットコンロ&耐熱性ポリ袋でのごはんの炊き方をご紹介します。
必ず、耐熱性ポリ袋を使用してください!

1 30分 浸水

耐熱性ポリ袋の中に米と水を入れて空気を抜き、上の方で固く結びます。

2 25分 湯せん

カセットコンロでお湯を沸かし、耐熱皿を敷き、1の袋を入れます。お湯がボコボコするくらいが目安。

3 火傷に注意!

お湯から取り出して、5分ほど蒸らしたらできあがりです。

Present!
このレシピに使える「アイラップ」を抽選でプレゼント!
<<< 詳しくは10ページへ! >>>

未来へ飛び立とう
岡山ガス オープンイノベーションプロジェクト

ビジネスプラン コンテスト 2023

募集期間

2023.8.31 木 まで

主催/岡山ガス株式会社 後援/岡山県・岡山県教育委員会・岡山県商工会議所連合会・岡山県商工会連合会・赤磐市・浅口市・井原市・岡山市・鏡野町・笠岡市・吉備中央町・久米南町・倉敷市・里庄町・勝央町・新庄町・瀬戸内市・総社市・高梁市・玉野市・津山市・奈義町・新見市・西粟倉村・早島町・備前市・真庭市・美咲町・美作市・矢掛町・和気町(市町村50音順)

新たな技術やビジネス・アイデアを有する個人、法人を募集し新規事業・協業を
創出し、**岡山県の産業の発展と地域・社会課題の解決やSDGs**をテーマに
ビジネスプラン、アイデアを広く募集いたします。

ビジネス部門

アイデア・学生部門

●応募方法

応募書類 ①エントリーシート[必須] ②応募用紙[必須] ③注意事項[必須] ④参考資料[任意]

必要書類をご用意の上、岡山ガスホームページ内の「岡山ガス オープンイノベーションプロジェクト ビジネスプランコンテスト2023」専用ページより応募書類・留意事項をダウンロードし、必要事項をご記入の上、郵送または電子メールにてご提出ください。

詳しくは
こちら



お問い合わせ・応募先

岡山ガス オープンイノベーションプロジェクト運営事務局

〒703-8285 岡山県岡山市中区桜橋1丁目1-1 TEL:086-201-1570

【E-mail】innovation@okagas.co.jp 【URL】https://www.okagas.co.jp/oi-project/



みんなで
できる!

生活の知恵!結果発表!

あすばらがす読者さまからご応募いただきました
生活の知恵をご紹介します!

歩いてポイ活!

歩いてポイントが貯まるアプリ
をダウンロード!毎日ウォー
キングしながらポイントを
貯めています!

野菜の芯まで料理に活用!

キャベツや白菜、レタス、大根
葉など、捨てるのにはもった
ない部分を“お好み焼き粉”と
一緒に卵と肉を入れて調理!

買い物レシートでポイ活!

買い物レシートを写真に撮って、
アプリで読み取ると、ポイント
が貯まります。1年で3,000円~
4,000円程貯まりました!

生ごみの処理がお買い物券に!

“桃太郎のまち岡山コンポスト”を
使って、生ごみの処理をします。
コンポストを持ち込み時に、お買い
物割引券と交換してくれます。

食パンの袋を活用!

実は丈夫で、臭い漏れにも強い
食パンの袋。生ゴミやオムツ処理
袋として再利用しています。

いかがでしたか?

今回、試してみたいくなる

“知恵”はあったでしょうか?

たくさんのご応募

ありがとうございました!

※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。



地域の皆さまと共に

岡山ガスの地域貢献活動



地域の魅力再発見
「シティロケ」に協賛

地域の名所などを時間内に巡り、街の魅力
を再発見する「スポーツ」×「観光」の周遊
型イベント「シティロケ」。岡山ガスはこの
イベントを通して、参加者の皆様が実際に
訪れて地域の人たちとふれあい、街に活気
が溢れることを願い、昨年に続き今年も
協賛しました。

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。
9月上旬発送予定。

今回は防災の備えはもちろん、
日常生活でもあると便利な商品をセレクトしました!

※画像はイメージです。

A



10
名様

岩谷マテリアル 山と溪谷社
アイラップ + アイラップレシビ
簡単・時短・手間いらず

耐熱ポリ袋として災害時だけでなく日常
でも使えるアイラップと、アイラップのレシビ
本をセットで。

B



10
名様

アサヒグループ食品
アマノフーズ
ローリングストック 朝食セット

お湯を注ぐだけでいつでも温かい雑炊・
にゅうめん・スープを食べることができます。
軽くてかさばらず、常温保存なので備蓄
用としてピッタリです。

お知らせ

住宅用消火器 12ヶ月無料 キャンペーン

限定
100本



お酢のチカラで
強力消火!

キャンペーン期間 2023年7月1日(土)～9月30日(土)まで

住宅用消火器
キッチンアイ
3つの特徴

- 消火剤に
お酢と食品原料を
使用で
環境や身体に安全
- 1本で
てんぷら火災にも
威力を発揮
- 消火剤が
粉末ではないため
使用後の清掃が簡単

〈仕様〉重さ約2.2kg／高さ約375mm、全幅約145mm／容器直径約85mm

通常1台につき275円(税込)/月

キャンペーン条件

- 本キャンペーンは岡山ガス(都市ガス)をご利用で持家または
集合住宅(分譲)にお住まいのお客さまが対象です。
- 使用期限4年の限定商品のため在庫がなく次第終了します。
- 月額契約料金は毎月ガス料金と一緒にご請求いたします。

担当:営業計画グループ
TEL 086-272-3111

詳しくは
右記の
QRコードへ
アクセス。



※イラストはイメージです。

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 8月17日(木)消印有効 Webの場合は締切当日の23:59まで

Q1 あすばらがす夏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 あすばらがすで知りたい、読みたい、情報をお聞かせください。
()

▼▼▼ 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、アンケートに回答しつづき、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) あすばらがす夏号 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。