

# あすばらがす

ガスと楽しむ暮らし

2024  
WINTER  
—  
冬号  
Vol.80

- CONTENTS
- 1 生産農家さんが伝授！  
米と餅の  
保存方法と味わい方
  - 3 あすばらがす料理教室
  - 5 パウンスポットをめぐる  
元気をチャージ旅
  - 7 特別な日に行きたい  
飲食店特集
  - 9 読者プレゼント



Let's eat  
delicious food  
this year!



この「あすばらがす」は1月・4月・7月・10月の検計時にお届けします。

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**

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

2024年1月~

楽しくつかえるポイントに!

**NEW** **WAON POINT** 貯まったOGポイントは **WAON POINTに交換**ができます。

**NEW** **抽選企画** 地元スポーツ観戦チケットなどが当たる!  
**1口30ptからご応募**できます。

**メールマガジンのご登録がおトク!**  
メルマガ会員だけのガラポンくじを配信中!  
**チャンスは毎月2回!**

**ガスの  
使用量を見て  
節約に役立て  
られる!**

**手続きが  
Webで  
できる!**

**ガスの利用で、  
OGポイントが  
貯まる!※  
使える!**

※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です。

My岡山ガスご登録には、  
**ガス使用のお知らせ・口座番号またはご契約電話番号・メールアドレス**が必要です。

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** 受付時間/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。

生産農家さんイチオシ!

## お餅アレンジレシピ

腹持ちがよく  
昼食にピッタリ!

### ネギ餅



材料 (2人前) 白餅…300g(丸餅6個) かつおぶし…少々  
長ネギ…2本 ゴマ油…適量  
米油…大1.5 しょう油…適量

- ① 長ネギはざく切りにする。
- ② 米油を引いたフライパンを火にかけ、少し温まってきたところに①のネギを敷き詰める。その上に、少し隙間ができるように餅を並べて焼く。
- ③ ネギに焼き色が付いてきたら、餅と一緒に裏返す(餅が直接フライパンに当たらないよう、下にネギを入れ込むようにする)。
- ④ 全体に火が通ったら、ゴマ油を回し掛ける。器に盛り付けかつおぶしを散らし、しょう油をかけて完成。

### 体ポカポカ温ったまる かぶときのこの 焼餅入り 豆乳スープ



材料 (2人前) 白餅…300g(丸餅6個) 調整豆乳…1カップ  
カブ…中1個 水…2カップ  
ハウレンソウ…1/2束 白だし…大3  
シメジ…1/2パック ゴマ油…適量

- ① トースターで餅を焼く。
- ② ハウレンソウは下ゆでして食べやすい大きさにカットする。
- ③ 鍋にくし切りにしたカブと水を入れ5分加熱する。
- ④ ③に白だしとシメジを入れ3分煮る。
- ⑤ ④に豆乳を加えて温め、ハウレンソウと焼いた餅を入れる。
- ⑥ 器に盛り、ゴマ油を回しかける。  
※餅は、豆餅や玄米餅でも美味しいです。

甘みがあり、冷めても食べやすいのでお弁当などには最適です。普段何気なく購入されている人も多いかもしれませんが、数種の品種を購入して、好みや用途に応じて使い分けてみるのもおすすめです。



▲コアラファームで収穫した米

## Q.

杵つき餅の  
柔らかさをキープ  
するには?



この時期店頭によく並ぶ杵つき餅は、購入後すぐ食べない場合、柔らかな状態のうちに冷凍保存することが、おいしさを保つ秘訣です。食べるときに自然解凍するだけで柔らかさが復活!購入時と同様においしく味わうことができます。カビの発生も抑制できて一石二鳥ですよ。ぜひ試してみてくださいね。



## 株式会社コアラファーム

倉敷市西田574 tel.086-428-3931  
http://88kome.net

減農薬・減化学肥料の特別栽培米にこだわり、約7ヘクタールの農地で3種類の米ともち米を生産する。2016年には、自家製米を用いた餅の加工・販売業「倉敷 八十八俵堂」を立ち上げ、県下各所の大型スーパーやネット販売を通じて、無添加で良質な米と餅を届けている。



## Q.

いろいろな品種の  
米があるけど  
違いってあるの?

日本の食文化の根幹を担う米。実は品種によってそれぞれ食感や特徴が異なります。岡山県内で栽培が盛んな3品種「ヒノヒカリ」「きぬむすめ」「朝日米」を例にとると、「ヒノヒカリ」は、粒が小さく粘り気が強い米。軟らかな食感が好きな人向きの品種です。「朝日米」は、粒が大きくさっぱりとした食感を持つ品種。寿司やカレーに適しています。「きぬむすめ」は、この2品種の中間的な品種で、適度な粘りと

## Q.

鮮度を保つ  
保存方法は?

米は生鮮食品です。精米後徐々に鮮度が落ちていくため、遅くとも購入後1カ月以内を目安に食べきるのがベストです。大量にまとめ買いせず、食べきれない量だけを購入するのがおすすめです。また購入の際は、袋に記載されている精米年月日をチェックすることも大事。なるべく精米から日の浅いものを選ぶようにしましょう。購入後は冷暗所に保管するのが基本です。直射日光の当たる場所や湿度の高い場所での保管はNG。米の表面についた糠が酸化し、味と風味を劣化させる原因につながります。また、米は虫が付きやすいので、開封後はフタ付きの容器などに入れて保管すると安心です。貯蔵する温度を10度以下に下げると、お米の劣化を遅らせることができるので、特に梅雨時期から夏にかけては、冷蔵庫がおすすめです。



▲小原さんは、ふたが二重になった保存容器を使用

生産農家さんが伝授!

## 米と餅の

# 保存方法と 味わい方

旭川、高梁川、吉井川の三大河川を擁する岡山県は、豊富な水源と温暖な気候に恵まれ、古くから米作りが盛んな土地柄。加えて冬は、杵つき餅が数多く店頭に並ぶ時期でもあります。そこで今月は、特別栽培米を生産する傍ら、自家栽培米を用いた餅の加工・販売業も手掛ける『株式会社コアラファーム』の小原千恵子さんに米と餅についてお聞きしました。お正月に余ったお餅を活用できる、おすすめレシピも紹介します。

## 小原 千恵子さん

米農家/調理師/料理教室講師

20代の頃、趣味の山登りが高じて3,000mの山小屋で働くことに。コンビニもスーパーもなく、ほぼ自家製といえるそこでの調理経験が、食の大切さや安全を考えるきっかけとなり調理師免許を取得。イタリアやタイでも料理経験を重ねる。現在は自家米を使った餅の加工・販売をプロデュースするほか、県内の料理教室で講師を担う。





## 毎日の健康のための料理

### 全6回 LESSON

価格 **18,000円**  
(一般価格/20,000円)

●定員15名



|       | 1回目  | 2回目  | 3回目  |
|-------|------|------|------|
| 月曜コース | 4/8  | 4/15 | 5/13 |
| 木曜コース | 4/11 | 4/18 | 5/9  |

### 焼きたてパン幸せ時間〔基礎編〕

### 全3回 LESSON

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 |
|-------|-----|------|-----|
| 金曜コース | 4/5 | 5/10 | 6/7 |
| 土曜コース | 4/6 | 5/11 | 6/8 |

### 手作りケーキでSWEET TIME♪

### 全3回 LESSON

価格 **9,700円**  
(一般価格/11,000円)

●定員12名



|       | 1回目  | 2回目  | 3回目  |
|-------|------|------|------|
| 金曜コース | 4/26 | 5/24 | 6/28 |

## 定例料理教室

開催時間

10:00～13:00

申込締切/2月27日(火)

### 焼きたてパン幸せ時間〔応用編〕

### 全3回 LESSON

価格 **7,800円**  
(一般価格/9,000円)

●定員12名



|       | 1回目  | 2回目  | 3回目  |
|-------|------|------|------|
| 日曜コース | 4/14 | 5/26 | 6/16 |
| 火曜コース | 4/16 | 5/28 | 6/18 |

### やさいソムリエと作るやさいのおかず

### 全3回 LESSON

価格 **15,000円**  
(一般価格/16,800円)

●定員8名



|       | 1回目  | 2回目  | 3回目  |
|-------|------|------|------|
| 火曜コース | 4/23 | 5/21 | 6/25 |

OKAYAMAGAS COOKING LESSONS

## あすばらがす 料理教室

- 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。
- 対象は18歳以上です。
- 定員を超える申し込みがあった場合は、抽選となります。
- ※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



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]



### 季節の麴 ランチボックス

価格 **2,500円**

**2/4 日** 定員 **12名**  
申込締切:1/21(日)



### バレンタインの 特別な大人様ランチ

価格 **2,500円**

**2/10 土** 定員 **12名**  
申込締切:1/27(土)



### 男性 限定♪ シンプルで簡単な 男飯! Part3

価格 **2,500円**

**2/17 土** 定員 **8名**  
申込締切:2/3(土)



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。



- 写真はイメージです。
- 表示価格は全て税込みです。

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

岡山ガス 公式 YouTube

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!

岡山ガスchannel



キッチンスタジオの  
貸出も行ってあります

※個人の方も  
ご相談  
ください。





## 元気をチャージ旅

岡山で人気のパワースポットで、良い年始めにしましょう。

Let's  
Power  
Change

## 1 最上稲荷山妙教寺



日本三大稲荷の一つ。お寺でありながら鳥居が随所に建っている大変珍しい場所。本堂はもちろん、歴史ある建造物や迫力ある彫刻など、見どころ満載なのが嬉しいポイント。

所 岡山市北区高松稲荷712

交 JR岡山駅より車で約20分



## 2 サムハラ神社

大阪のサムハラ神社のルート！

「神様に呼ばれないと辿り着けない」とうわさの神社。展望台から一望できる山々や町の風景もぜひご覧あれ。

所 津山市加茂町中原899

交 中国自動車道津山ICより車で約35分

## やっておくといいこと・心構え

- 規則正しい生活をする
- 身の回りをきれいにする
- 体調の悪い日には行かない
- 晴れている日の午前中を選ぶ
- 露出の多い服や素足・サンダルは避ける
- 到着したら挨拶して、自分の名前や住所をつぶやく

〈参考〉SKYWARDPLUS [https://skywardplus.jal.co.jp/plus\\_one/other/powerspot/](https://skywardplus.jal.co.jp/plus_one/other/powerspot/)



## 3 阿智神社



航海安全・交通安全・  
芸能上達・美容健康など

倉敷美観地区を見下ろす所に位置する歴史の長い神社。推定樹齢300～500年の県指定天然記念物「阿智の藤」が4月中旬には美しい薄紅色の花房をつけます。

所 倉敷市本町12-1 交 JR倉敷駅より徒歩で約15分



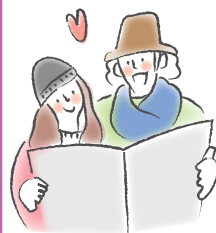
ここでしか  
手に入らない  
かわいい  
お守りも！



家運隆盛・無傷無病・  
延命長寿・厄除けなど



さらに、パワーを  
感じられるカモ！



## 4 醍醐桜

山里の丘陵のてっぺんにどっしりとそびえ立つ一本桜。県で一番大きな巨木と言われ、3月～4月の間薄桜色に染まる姿は見事なもの。その期間には夜間ライトアップも。

所 真庭市別所2277

交 JR美作落合駅より車で約40分



全部で  
182段 長寿のご利益がある  
3つの階段を登って  
参拝

厄除け坂  
33段

還暦坂  
61段

米寿坂  
88段



1日2組様まで  
2テーブル8席限定

## ルメナージュ

岡山市北区柳町1-2-17-1F



おすすめメニュー

### プレミアム 記念日コース

1名様 12,100円(税込)

お肉料理は当日  
6～7種類のメニューから  
1品選択できます

【一例】☐ 牛(イチボ)ステーキ  
☐ 季節の煮込み料理  
☐ フォウグラスステーキ  
など

**チーズ、ワインの  
品揃えが秀逸**  
チーズは、ほぼフランス産(季節  
により国産・イタリア産を含む)  
で常時15種類を品揃え。ワイン  
を楽しむなら6～7種類の中  
から選べる「グラスワイン  
セット」がおすすめ(料金別途)。

**温かく心のこもった  
おもてなし**  
1997年開業の隠れ家フレ  
ンチ。シェフと奥様がご予約の  
お客さまのためだけに提供  
する、細部まで心を尽くした  
コース料理とおもてなしが  
常連になる理由のようです。

倉敷国際ホテル  
直営

## レストラン 亀遊亭

倉敷市中央1-2-20



おすすめメニュー

### 倉敷流 オムハヤシ

通常サイズ 1,750円(税込)  
ラージサイズ 1,950円(税込)

本日のスープ、サラダ付き



**名物 倉敷流オムハヤシ**  
1911年明治時代の建物をリノ  
ベーションした、アンティークテ  
イストの店内でいただく「倉敷  
流オムハヤシ」は絶品。古くから  
受け継がれてきたレシピで料理  
人がひとつずつ丁寧に調理して  
います。

**倉敷美観地区の  
レストラン**  
1978年開業。倉敷の迎賓館  
と名高い、倉敷国際ホテル直営  
のフレンチレストラン。結婚記念  
日に行くという声多数。付け合  
わせからメインの肉・魚まで地元  
産にこだわった料理とホテル  
のおもてなしが魅力です。

Pick up!

MY岡山ガス会員さまの  
アンケートの中で、特に人気が高かったお店をご紹介します。どちらも地元で長年愛されているお店です。

## お気に入り店

My岡山ガス会員さまに聞きました! /

# 「特別な日」に行きたい 飲食店はどこ? ですか。

アンケート募集期間  
2023年10月27日～11月8日

My岡山ガス会員さまに、大切な記念日やお祝いに利用するお店をアンケート!さまざまなジャンルのお店がたくさんありました。

### トラットリア アルカ

お店の雰囲気と、  
こだわりがあり綺麗で優しい料理、  
オーナーシェフ夫妻の人柄が  
素晴らしい。

### ハラミザワ タンジロウ

霜降り和牛タンは絶品。  
タン好きにはたまらない。

### ポンスフ

いつも特別な日に  
利用している  
美味しい  
フランス料理。

### とっとんめ

旬の魚貝が中心の  
メニューが美味しい。  
落ち着いた空間。

### 荒手茶寮

風情あるお部屋で、  
懷石料理が味わえる。  
特別な日に訪れたい。

### MATSU

静かな空間で  
美味しい料理が味わえる。  
器の美しさも魅力。

### ルミディ

20年以上前から  
お祝いなどの時に  
利用しており  
間違いがない。

### ホテル グランヴィア 岡山

### 鉄板焼き かやの



# PRESENT

ご応募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。

新年にピッタリ!

岡山の人気店からこだわりの商品をセレクトしました!

※画像はイメージです。

## A 10名

コアラファーム  
特別栽培米  
ヒノヒカリ (2kg)



降り注ぐお日様ときれいな水、そして緩やかな風と健全な土のもとで丁寧に作られたお米です。  
※農業、化学肥料の使用を半分以下に抑え栽培された高いハードルをクリアした特別栽培米です。

## C 10名

金福菓子舗  
ピーチョコ  
モナカ  
(10個入)



店で炊き上げた自家製あんたっぷりの最中をチョコレートでコーティングした、和菓子好きにもチョコレート好きにも愛されている商品です。

## B 10名

美咲ブルー  
ファーム寒竹  
ブルーベリー  
ジャム



美咲ブルーファーム寒竹の人気No.1のブルーベリージャム。低糖度で優しい味に仕上がっています。

## D 10名

Raison d'etre  
プチレモン  
BOX  
(8個入)



小麦粉を最小限にし、バターと卵、主役の瀬戸内レモンをたっぷり混ぜ込んだしっとりズッシリのレモンケーキ。食べやすいプチサイズです。

## 3,000円下取りキャンペーン実施中!

2024年3月31日(日)まで!

対象のガスファンヒーター・ガストーブご購入の方限定

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。

FH-5

▶[ノーリツ]GFH-4007S

②オープン価格

販売価格 ¥25,000 (税込)

高さ435×幅455×奥行158(脚部179)mm  
ガス消費量/4.07kW(3,500kcal/h)  
消費電力/15W 質量/7.2kg



スノーホワイト

# お聞かせください みんなの声! 読者プレゼント

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15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

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。

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岡山ガス公式HPの  
「キャンペーン・イベント  
情報」をクリック



こちらをクリック▶▶

③ボタンをクリックし「読者アンケートフォーム」からご  
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<br>7038285 | (1) 郵便番号<br>(2) 住所<br>(3) 名前(ふりがな)<br>(4) 年齢<br>(5) 電話番号<br>(6) ご希望のプレゼント |
| 岡山市中区桜橋2-1-1<br>岡山ガス(株)<br>あすばらがす冬号<br>読者プレゼント係 |                  | アンケートへのご回答<br>Q1.の回答( )<br>Q2.の回答<br>Q3.の回答                               |

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を、集計、発送目的の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。※QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です。