

あすばらがす

ガスと楽しむ暮らし

2024
SUMMER

夏号
Vol.82

CONTENTS

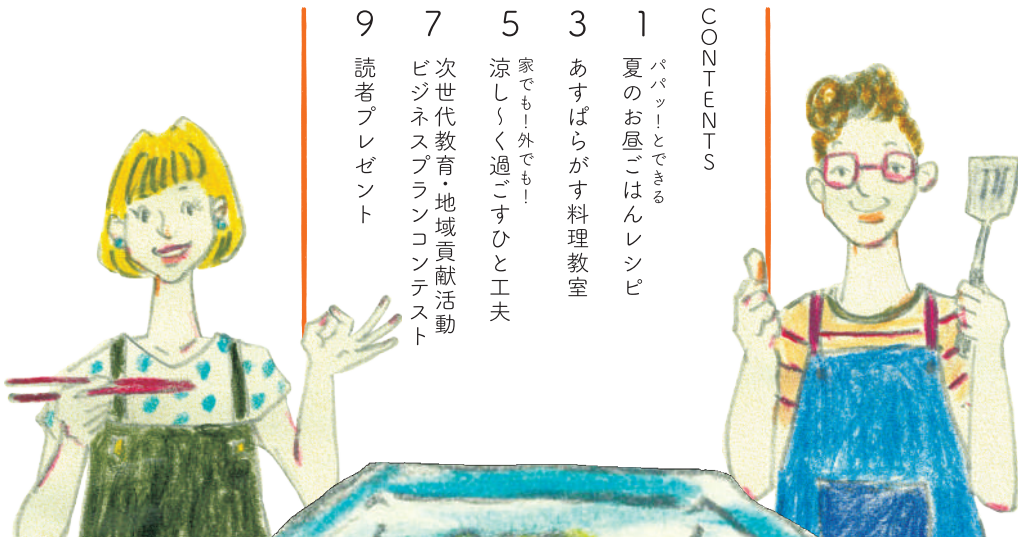
1 夏のお昼ごはんレシピ
パバッとできる

3 あすばらがす料理教室

5 家でも！外でも！
涼しく過ごすひと工夫

7 次世代教育・地域貢献活動
ビジネスプランコンテスト

9 読者プレゼント



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。



ASPARAGAS 2024 SUMMER Vol.82

いつもの暮らしを、もっと便利に！

My 岡山ガス

毎月的气体料金100円(税込)につき、1ポイント貯まる！

貯まったポイント 楽しく使おう！



WAON POINT

貯まったOGポイントは
WAON POINTに交換
できます。

地元スポーツ観戦チケットなど、
楽しいイベントが
当たります。



入会金・年会費
無料

My岡山ガス
新規会員登録で

200
point
プレゼント

お申し込みは
こちら



My 岡山ガス



おとく・
たのしい

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！



ポイントが
たくさん
たまる♪



みえる

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！



たまえる

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限りです。

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

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。

作り方

- 1 お湯を沸かす。きゅうり縦半分に切り斜め薄切り、みょうがは輪切り、大葉はちぎる。
- 2 お湯が沸いたら酒大さじ2(分量外)を入れ極弱火にする。豚しゃぶ肉を入れ色が変わったらすぐに取り出す。ザルにあげ粗熱が取れたらペーパーで抑えて水気をとる。
- 3 ボウルにAを合わせ、きゅうり、大葉、みょうが、豚肉、を入れ混ぜ合わせる。

引用サイト

<https://oceans-nadia.com/user/484627/recipe/420218>



材料

2人分

豚しゃぶ肉	200g
きゅうり	1本(100g)
大葉	8枚
みょうが	1個
A 醤油・酢・砂糖	各大さじ1
すりごま	大さじ2
味噌	小さじ2

香味野菜でさっぱりと！
ごま味噌ダレの
サラダ冷しゃぶ

所要時間
約10分

作り方

- 1 シラス干しは熱湯をかけ、生臭さを取っておく。大葉とみょうがは細く刻む。Aの材料を合わせる。
- 2 丼にご飯を盛り、その上に大葉、シラス干し、大根おろしの順にのせる。みょうが、青ネギを散らす。
- 3 Aを全体に回すようにかける。

引用サイト

<https://recipe.woman.excite.co.jp/detail/40472aac7f520e5479ff53d3f5167f5f.html>



材料

2人分

シラス干し	大さじ6
大葉	2~3枚
大根おろし	大さじ4
みょうが	1個
青ネギ(刻み)	大さじ2
ご飯(炊きたて)	大盛り2杯分
A 醤油	小さじ1
麺つゆ(2倍濃縮)	小さじ2

簡単なのにご馳走！
シラスおろし丼

所要時間
約10分



材料

2人分

サケフレーク	60g
レタス	2枚
溶き卵	2個分
白ごま	小さじ2
ご飯	茶碗2杯分
塩	小さじ1/2
粗びき黒コショウ	少々
醤油	小さじ1
サラダ油	小さじ2
ごま油	少々

作り方

- 1 レタスはひとくち大ほどの大きさに手でちぎる。フライパンにサラダ油を強火で熱し、溶き卵、ご飯の順に入れ、ご飯がパラパラになるようにしっかりと切り混ぜながら炒める。
- 2 1にサケフレークを加えて炒め、塩、粗びき黒コショウ、醤油で味を調え、白ごま、レタスを加えてサッと炒める。
- 3 最後にごま油を加え、香りがたったら火を止め、器に盛る。

引用サイト

<https://recipe.woman.excite.co.jp/detail/3df589e5835cbf8ab19a93dd55fb9567.html>

食欲増進させるごま油の香り！
鮭レタスチャーハン

所要時間
約5分

パッパッ！
と
できも
ごはん
お昼

夏の

く
し
ピ
ト

暑くてお昼ごはんを作りたくない日、
ありますよね。
そんな時にピッタリな、
短時間でできるレシピをご紹介します。
夏休みのお子さまと
一緒に作るのもオススメです。



定例 料理教室

開催時間 10:00~13:00

申込締切 8月28日(水)



あすばらがす

料理 教室

OKAYAMAGAS COOKING LESSONS



1日限定のレッスン

One day

料理教室

開催時間 10:00~13:00

■ 焼きたてパンで幸せ時間 [基礎編]



LESSON 全3回

定員12名

価格 6,600円
(一般価格/7,800円)

	1回目	2回目	3回目
金曜コース	10/4	11/8	12/6
土曜コース	10/5	11/9	12/7

■ 焼きたてパンで幸せ時間 [応用編]



LESSON 全3回

定員12名

価格 7,800円
(一般価格/9,000円)

	1回目	2回目	3回目
日曜コース	10/27	11/17	12/15
火曜コース	10/29	11/19	12/17

初めての方にオススメ



8/4日

申込締切 7/21(日)

定員12名

夏でもさっぱり
美味しくいただける♪
お花のカップケーキ

価格 3,000円



8/6火

申込締切 7/23(火)

定員12名

特別コラボ企画
カゴメ料理教室♪

価格 3,000円

毎日の 健康のための料理



定員15名

LESSON 全6回 価格 18,000円
(一般価格/20,000円)

	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目
月曜コース	10/7	10/21	11/11	11/18	12/2	12/16
木曜コース	10/10	10/17	11/7	11/21	12/5	12/19

やさいソムリエと 作るやさいのおかず



定員8名

LESSON 全3回 価格 15,000円
(一般価格/16,500円)

	1回目	2回目	3回目
火曜	10/22	11/26	12/24

手作りケーキで SWEET TIME♪



定員12名

LESSON 全3回 価格 9,700円
(一般価格/11,000円)

	1回目	2回目	3回目
金曜	10/25	11/22	12/13



8/25日

申込締切 8/11(日)

定員15名

塩麹ポッサムと
コチュジャンづくり

価格 2,500円



8/31土

申込締切 8/17(土)

定員8名

男性限定料理教室☆

羽根つき餃子を手作りしよう!

価格 2,500円

- お申し込みはお1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



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。

レッスン価格について

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

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
貸出も行っております

※個人の方も
ご相談
ください。



まずは
キホン!

外出先での心がけ 野外対策

引用・参考サイト <https://www.saisyu.jp/info/?p=3874>

1 直射日光を避ける

基本的なことですが、熱中症を予防するためにも大切です。お出かけする時は、なるべく日陰や風通りの良い場所を意識しましょう。帽子や日傘もお忘れなく。



2 通気性の良い服を着る

通気性のいい服は汗や熱を放出し、体温調節に役立ちます。首周りや袖周りに余裕のある服や、通気性の良い素材のものを着ることでベタつきのない気持ちの良い状態で過ごせますよ。



3 暑さ対策グッズを使う

野外へ出る時は暑さ対策グッズを積極的に使いましょう。効率よく涼しくなるグッズがたくさんあるので賢く使って快適に過ごしましょう!



GOODS

手軽に準備できるアイテムを上手く使って外出先でも涼しく過ごしましょう。



冷感タオル



瞬間冷却パック



日傘

夏こそ保湿が大切です!

汗が蒸発する時に、お肌の水分も一緒に奪ってしまい、結果お肌が乾燥してしまうのです。洗顔で汚れを落とし、保湿をきちんとし乾燥からお肌を守りましょう!

引用・参考サイト <https://www.yuskin.co.jp/hadaiku/detail.html?pdid=116>

肌のケアも
忘れずに!

身近なもので手軽に 体の中を涼しく

1 手のひら冷却

手のひらには体温を調節するAVA(動静脈吻合)血管があることをご存知でしょうか。12℃程度の温度で冷やすことで、手軽かつ効果的に体温を下げるができます。例えば、冷たいペットボトルを持ったり、手を水に浸したり。就寝前に行うと暑く寝苦しい夜をより快適に過ごせることも期待できます。冷たくしすぎると逆に効果が小さくなるのでご注意ください。



AVA血管を冷やすことで冷えた血液がめぐり、その影響で体の中心部である深部体温が下がります。

引用・参考サイト <https://www.descente.co.jp/media/brand/descente/21913/>

家でも!外でも! 涼しく過ごす工夫

さあ、今年も暑い夏がやって家の中ではもちろん、外出先で涼しく過ごせるアイデアで暑

来ました!
でも実践・活用できる、
い夏も元気に過ごしましょう!

2 首の付け根を冷やす

熱がとてこもりやすい頭。その解消方法のひとつとして、太い血管が通る首の付け根を冷やすことが効果的です。ご自身の喉の左右にやさしく指をあててみて、脈を感じる場所(頸動脈)を冷やすと、冷えた血液が体の中を循環して効率よく体温を下げるができます。

精油を1滴垂らした水にハンカチを浸して、よくしぼったものを首元に当てて気分をリフレッシュ!

3 アロマでクールダウン

ペパーミントの香りは体感温度をぐっと下げしてくれる効果があり、弱冷房時の不快感も軽減してくれます。例えば扇風機の前面ガードにリボン結び、ペパーミント精油を染み込ませれば、爽やかな香りとともに暑さをやわらげてくれます。



※精油が皮膚につかないよう
ご注意ください。

引用・参考サイト <https://www.aromakankyo.or.jp/cool-down/>



引用・参考サイト <https://www.happiness-direct.com/shop/pg/1h-vol069/>

BUSINESS PLAN CONTEST

ビジネスプランコンテスト 2024

ここ岡山でチャンスをつかもう！

CONTEST

「ワクワクする未来へ」



詳細はこちら！

<https://www.okagas.co.jp/oi-project/>

募集期間 **2024.5.1水～8.31土** 24時到着分

新たな技術やビジネス・アイデアを有する個人、法人とともに新規事業・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
(事業性重視)

アイデア部門
(発想重視)

学生部門
①大学生・専門学校生の部
②高校生の部

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2024」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。

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・新庄村・瀬戸内市・総社市・高梁市・玉野市・津山市・奈義町・新見市・西栗倉村・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)

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/>



岡山ガス

岡山ガス 次世代教育 出前授業

小学校以外にも、岡山ガスショールーム(アスパラガス等)での実施も可能です。

お申し込みはこちら



SDGs学習ゲーム



対象
小学校3～6年生
所要時間
約90分
会場
学校・公民館等

資源を使ってアイテムを作るポイントゲットゲーム「Get The Point※」は、小学校3年生から気軽に遊べるゲーム内容で、SDGsの基本を学べます。

※「Get The Point」は、すなばコーポレーション株式会社の提供するサービスです。

エコ・クッキング※

後援:岡山県教育委員会・倉敷市教育委員会



対象
小学校5・6年生
所要時間
約45分～約100分
会場
学校の調理実習室等
(ガスコンロのある場所)

食べ物やエネルギーを大切にすることを学び、地球のことを考えた料理を紹介します。身近な「食」を通して、環境について学ぶプログラムです。

学習のみの場合は45分、学習と調理実習の場合は約100分となります。

※「エコ・クッキング」は、東京ガス(株)の登録商標です。

※対象エリアは当社都市ガス供給エリアとなります。 電話問い合わせ先 086-271-8008[次世代教育担当]

地域の皆さまと共に

岡山ガスの地域貢献活動



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「シティロゲ」。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。

地域の魅力再発見
「シティロゲ」に協賛

お聞かせください
みなさんの

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 8月15日(木)消印有効

Webの場合は締切当日の23:59まで

ご応募いただいた方から抽選でお好きな商品をプレゼント！

PRESENT

※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。

暑い夏にも負けない、元気の出るアイテムをセレクトしました！

※画像はイメージです。



nature
焼き菓子ギフト

北海道産バターなどの材料に
こだわって作った焼き菓子の
詰め合わせです。



安富牧場
アイス[6個セット]

安富牧場の牛乳のおいしさを
活かした手作りアイスクリーム
のセットです。

- ゴールデンバナナ ●ミルク●抹茶
- 岡山いちご ●岡山のもも ●岡山ビオーネ



数字で塗り絵

付属の絵の具を数字のところに
それぞれ塗ると、油絵風アートが
出来上がります。完成後は飾る
などして楽しみいただけます。

下記アンケートにお答えいただき、PI0のプレゼントにご応募ください。

- 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。

- 一世帯、一口まで
- ガス契約者のご家族であれば
ご応募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 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。

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1-1-1 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

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。※QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。



岡山ガス公式
Instagram

@okayamagas



こんな投稿してます！

おすすめ
レシピ
掲載！



岡山のおすすめグルメや、毎日の
暮らしに役立つおトクな情報をお届け！



おすすめ
店も
掲載！

岡山ガス
公式 YouTube

岡山ガスchannel



こんな動画UPしてます！



お客さまのお声をもとに
暮らしに役立つ情報を
動画で配信中！

比較動画

お手入れ
動画

