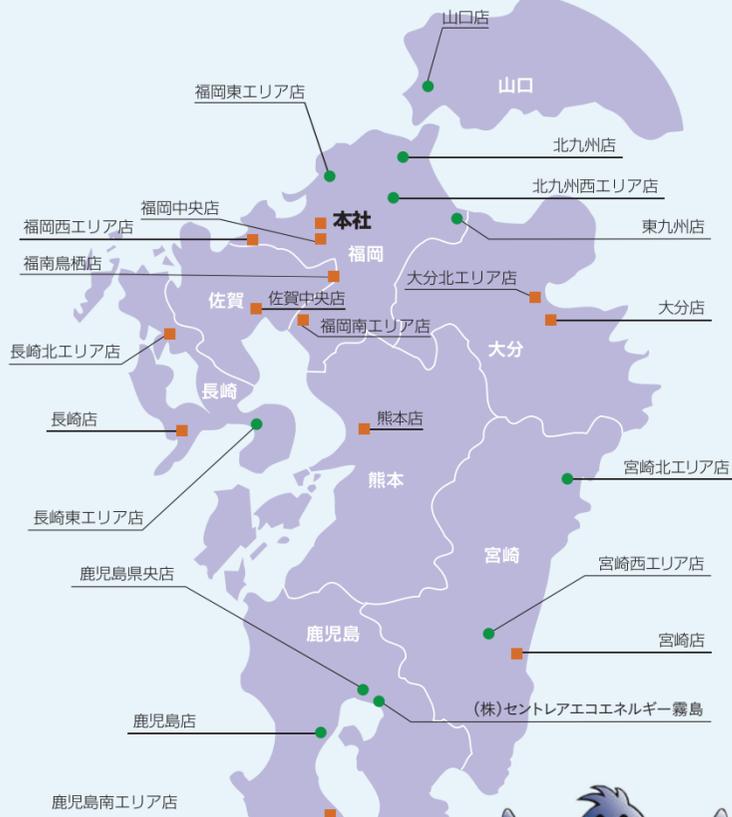




ツバメガスフロンティアの各種情報はホームページへ
www.tsubamegas-f.co.jp



九州全域と山口を繋ぐ、ツバメグループのネットワーク。



ガスのこと、暮らしのこと、いつでもお気軽にご相談ください！

ツバメガスグループ お客様窓口

福岡地区		
・福岡中央店	(株)ツバメガスフロンティア	092-559-2200
・福岡西エリア店	(株)ツバメガスフロンティア	092-332-0160
・福岡南エリア店	(株)ツバメガスフロンティア	0944-77-6033
・福岡東エリア店	(株)ツバメガス福岡	092-942-3938
・北九州店	(株)ツバメガス北九州	093-473-6628
・北九州西エリア店	(株)ツバメガス北九州	0949-26-1777
・東九州店	(株)ツバメガス北九州	0979-83-3002
佐賀地区		
・佐賀中央店	(株)ツバメガスフロンティア	0952-37-0373
・福南鳥栖店	(株)ツバメガスフロンティア	0942-82-8202
長崎地区		
・長崎店	(株)ツバメガスフロンティア	095-839-5331
・長崎北エリア店	(株)ツバメガスフロンティア	0956-58-6005
・長崎東エリア店	(株)ツバメガス長崎	0957-27-5711
熊本地区		
・熊本店	(株)ツバメガスフロンティア	096-233-3177
大分地区		
・大分店	(株)ツバメガスフロンティア	097-554-3360
・大分北エリア店	(株)ツバメガスフロンティア	0977-27-9251
宮崎地区		
・宮崎店	(株)ツバメガスフロンティア	0985-24-4220
・宮崎西エリア店	(株)ツバメガス宮崎	0985-30-7701
・宮崎北エリア店	(株)ツバメガス宮崎	0982-34-6112
鹿児島地区		
・鹿児島県央店	(株)ツバメガス鹿児島	0995-64-5572
・鹿児島店	(株)ツバメガス鹿児島	099-263-6733
・鹿児島南エリア店	(株)ツバメガスフロンティア	0993-25-6633
・(株)セントレアエコエネルギー霧島	0995-46-0815	
山口地区		
・山口店	(株)ツバメガス山口	083-252-0928

みなさまの暮らしに役立つ情報誌

ツバメガスライフ

ガス機器特集 目指せ！料理上手への道 火加減の“妙”を知る！

- ・免疫力UP!! 毎日のおみそ汁で元気とキレイをキープ!
- ・LPガスQ&Aコーナー
- ・プレゼントが当たる クロスワードパズル
- ・レシピ『鶏肉としいたけのクリームリゾット』

目指せ！料理上手 火加減の“妙”を知る！

レシピなどでさまざまに表記される火加減。きちんと使い分けられていますか？今回は、料理の出来栄を左右する火加減について、基本をおさらいし、食材や調理方法に合わせた使い分け方のコツをレクチャーします。



火加減のこと、きちんと知っていますか？

テフロン加工の鍋は、強火NGなので要注意！表面のコーティングが剥げる原因になります。



火加減の使い分けをマスターしましょう！

<p>茹 葉物野菜を鮮やかに</p> <p>「高温で短時間」「急激に冷ます」がポイント。沸騰したたっぷりの熱湯に塩を加えてフタをせずにグラグラと茹で、茹で上がったらすぐに冷水に取ります。</p>	<p>焼 牛肉をジューシーに</p> <p>煙が出る直前までフライパンを熱して、まず強火でさっと表面がこんがりしてきたら、少し火を弱めて焼きます。裏返して同様に。</p>	<p>焼 魚をふっくらと</p> <p>焼き魚は「強火の遠火」が理想。グリル(焼き網も)は、予熱しておきましょう。中～強火で一気に焼き上げることが、皮はパリッ・身はふっくらとした焼き魚にするコツです！</p>
<p>炒 炒め物をシャキッと</p> <p>家庭用のコンロ×フライパンなら、弱火で炒めて、最後だけ強火にして仕上げるのが正解!</p> <p>半端な高温は、食材から水分が出やすく、うま味も逃げてしまいます。</p>	<p>揚 揚げ物をカリカリに</p> <p>油の温度がカギです。高温になり過ぎないよう、中火を基準に火加減の調整を。野菜類は低温(弱火)、肉類は中温(中火)、魚介類や二度揚げは高温(中～強火)で。</p>	<p>煮 煮物をじゅんわりと</p> <p>レシピなどで詳しい火加減の記載がなければ、中火ととらえてOK。しっかり煮含める、長時間煮込むものは、弱火でじっくり火にかけます。</p> <p>強すぎる火加減は具材の煮崩れの原因に。</p>

PC やスマートフォンからガス料金のお支払い手続きがカンタンに！

ガス料金等のお支払いは、便利で簡単!!
各種クレジット、銀行の自動振替のお申し込みお手続きを！



お支払い方法

クレジットカードでお支払い

クレジットカード会社がお客さまのガス料金をツバメガスに立替払いし、クレジットカード会社からお客さまにご請求するお支払い方法です。

銀行口座振替でお支払い

お客さまの預貯金口座から毎月自動的にお支払いいただく方法です。



ご確認ください

- ①クレジットカード番号が変更になる場合は、すみやかに上記の二次元バーコードより再登録をお願いいたします。
- ②クレジットカードの有効期限更新が必要なお客様には、郵送でご連絡いたします。

免疫力 UP!!

毎日のみそ汁で 元気にキレイをキープ!



ご飯とともに日本の食卓に欠かせない料理といえば、みそ汁! みそ汁には、心身を健やかにして美容効果を高められる効果がたっぷり詰まっています。毎日のみそ汁習慣で元気に「医者いらず」な日々を過ごしましょう!

栄養素・4大みそパワー

みそは、良質なたんぱく質やビタミンEやB2、サポニン、イソフラボン、ミネラルなど、体調を整えるのに必要な必須アミノ酸が10種類以上も含まれている理想的な健康食。さらに、日本のみそは、麹菌・酵母菌・乳酸菌の3つが含まれるとても贅沢な発酵食品です。

毎日のみそ汁はメリットいっぱい

毎日みそ汁を飲むことで、外食や洋食が多くなった現代では不足しがちな栄養バランスが補えます。また、継続したみその栄養摂取により、病気にかかりにくい若々しく健康的な身体を目指すことができます。さらに、汁にとけこんだ野菜の栄養を丸ごととれるメリットも!



生活習慣病の予防にも効果的!

10種の必須アミノ酸

ミネラル 3種の発酵成分

大豆成分 イソフラボン、サポニンなど

食物繊維 ビタミンB群 E、葉酸など

みそ汁なら野菜や肉、こんにやくなど多彩な具と組み合わせて、さらに栄養バランスがアップ!

酵素の力で代謝UP!

脳卒中や糖尿病の防止、抗がん作用など

大豆成分でアンチエイジング!

ホルモンバランスの調整、美肌効果、更年期の緩和

発酵食品で消化力・免疫力UP!

腸内の善玉菌が活性化。腸管免疫を高める

アミノ酸がストレス緩和

自律神経を安定させ、精神を落ち着かせる

安心・安全の秘密を探れ!

LPガスQ&Aコーナー



今回のテーマ: ガス警報器の取り扱いについて

Q ガス警報器は設置するべきですか?

A ぜひ、設置をおすすめします!

人が気づかないレベルの少量のガス漏れもいち早く察知して知らせてくれます。万が一の時も安全にガスを使えるよう、設置をおすすめします。

ガス機器の異常を感じたら、一度使用をやめてすぐにツバメガスグループ各店にご連絡・ご相談を!

Q 警報器はどんな時に鳴りますか?

A ガス漏れ以外の時も鳴ることがあります

煮こぼれなどで炎が消えているのにコンロが開栓状態の場合や、ガスホースの微細な亀裂からのガス漏れなど。また、LPガスが噴射剤のスプレー缶を使用した時や生ごみのおいでも鳴る場合もあります。

Q どのように設置しますか?

A ガス事業者にご相談ください!

LPガスは空気より重いため、「床面から30cm以内」と設置場所に決まっています。また、交換期限が製造から5年と決められています。設置の場合はツバメガスグループ各店にご相談ください。

Q 警報器が鳴ったらどうすればいいですか?

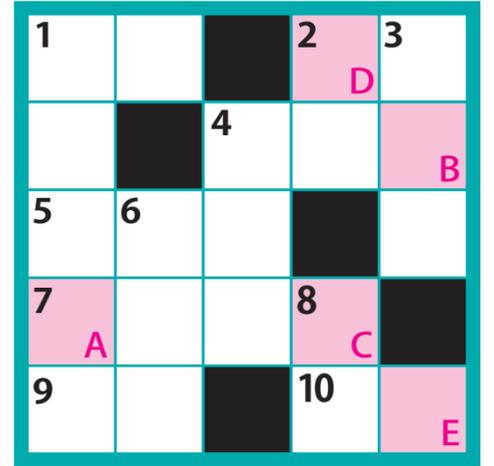
A あわてずに対応してください

- ①火気厳禁! 火花が出る恐れがあるので、コンセントやスイッチにも触らない。
- ②ガスを外に追い出す! 窓を開けて、すべての器具栓・ガス栓を閉める。
- ③ガス事業者に連絡! 点検を受け、異常がないことを確認してから再びガスを使いましょう。

クロスワードパズル

解いて答えて応募しよう!

下のヒントを手掛かりに、マスを埋めましょう!



↓タテのカギ

1. オーストラリア東部に生息する卵生の哺乳類
2. ○○⇄アウト
3. 消えてしまうギリギリ手前の弱い炎の火加減は?(←表紙にヒント)
4. 小さな箱のこと
6. 和服をきちんと着ること。着物の○○○
8. 食べてすぐ寝ると、どんな動物になる?

→ヨコのカギ

1. ガス警報器が鳴ったら、○○厳禁!(←隣ページにヒント)
2. クモが巣を作ったり、獲物を捕ったりするために体から出すものは?
4. もっとも身近なガス機器の一つ「焔炉」、何と読む?
5. 軒の端、軒口のこと。七夕になると笹の葉が揺れています
7. みそは、麹菌・酵母菌・乳酸菌が含まれる○○○○食品(←隣ページにヒント)
9. 風雨で海があれれる現象「時化」、何と読む?
10. リンゴにも鉛筆にも、中央にはこれがあります

Q A~Eの文字を並べてできるキーワードは? ○ A ○ B ○ C ○ D ○ E

※解答は、当社ホームページ(11月1日~)にて公開!

<https://www.tsubamegas-f.co.jp/>



毎号、正解者の中から抽選で
50名様に
クオカード**500円分!!**

応募方法 応募の締切は**10月31日まで**

A. 専用フォームから!

B. メールから!

当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

●個人情報の取扱について●当社は、個人情報を適切かつ厳重に管理し、不正なアクセス、情報の紛失、破壊、改ざん、漏洩等が起きないよう、予防及び安全対策を講じます。また、情報の利用が終了した時点で安全に破棄いたします。



<https://www.tsubamegas-f.co.jp/tsubamegaslife/crossword/>

下記の二次元バーコードから専用応募フォームにアクセスし、必要事項を入力してご応募ください。



下記のメールアドレスに必要事項①~⑤を入力して送信!

- info@tsubamegas-f.co.jp
- ①お客様コード(10ケタ)
 - ②お名前
 - ③住所
 - ④電話番号
 - ⑤クロスワードの答え
- ↑件名は「vol.33 応募」としてください

鶏肉としいたけのクリームリゾット

秋のおすすめレシピ



調理時間: 40分

材料(2人分)

- | | | | |
|-----------|--------|---------|----------|
| 米 | 1カップ | 牛乳 | 1 1/2カップ |
| 鶏もも肉 | 1/2枚 | 水 | 1/2カップ |
| しめじ | 1/2パック | 顆粒スープの素 | 小さじ2 |
| エリンギ | 1/2パック | 塩、こしょう | 各少々 |
| バター | 大さじ2 | | |
| パセリのみじん切り | 適量 | | |

- 1 米はぬるま湯でよくとぎ、ザルにあげて水気をきる。
- 2 鶏もも肉はひと口大に切り、塩、こしょうをふる。
- 3 しめじは手でほぐし、エリンギは食べやすい大きさに切る。
- 4 耐熱ボウルにAを入れてラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- 5 別の耐熱ボウルに①を入れて平らにならし、②、③のをせる
- 6 ⑤に④を注ぎ入れ、ラップをし、フォークなどで数箇所穴を開ける。
- 7 ⑥を電子レンジ(600W)で10分加熱する。取り出して混ぜ合わせ、再びラップをする。
- 8 電子レンジ(200W)に切りかえて⑦を入れ10分加熱する。
- 9 ⑧を取り出し、バターを加えて混ぜ合わせる。器に盛り、刻んだパセリを散らす。