

楽しく快適なガスライフで
みんなハッピー!

ほのほの

hono
hono

2022夏号 No.80

~topics~

- ▶ わが家のオススメレシピ
じゃがいもの鶏まんじゅう
- ▶ おすすめお店紹介
『とも山』さん
- ▶ フラムタイム
学校給食の旅



あなたとともに、未来へ
編集・発行 上野ガス株式会社
上野都市ガス株式会社
TEL 0595-21-3611
<https://www.ueno-gas.co.jp>

95th 95周年特別大感謝祭 7/11~25 (Mon) (Mon)

夏のコンロ祭り開催!!

料理を楽しくお手入れを楽に

ビルトインコンロ

ラックグラン

さんまをれこし！

パロマ [WITHNA] PD-809WS-75GJ

5周年感謝祭キャンペーン 7/4~31 (Mon) (Sun)

期間中 各土日 (10:00~17:00)

リフォーム
予約商談会

開催中!! in ショールームフラム

ご予約は
TEL 0120-234-427まで

ご成約特典
チッタお食事券10,000円分
プレゼント

ご予約商談特典
市指定ごみ袋
プレゼント

※50万円以上のリフォームの方

住まいた
スマイル!

Dream Reform
リフォーム株式会社

Instagram リフォーム事例などを紹介しています。

ポテトのホクホク感が絶品! ちょっとしたおもてなしに じゃがいもの鶏まんじゅう

わが家の
オススメ
レシピ



上野ガスが主宰する「L・Sレディの会」メンバーの伊藤敬子さん。L・S(ライフ・サポート)の名のとおり、月に一度の研修でガスにまつわるさまざまな知識を身につけ、ガスの良さを地域の方々にわかりやすくお伝えする活動をしています。ショールーム・フラムの各種料理教室で腕を磨くお料理好きでもいらっしゃる伊藤さんに、新じゃがの季節にふさわしいメニューを手ほどきしていただきます。じゃがいものホクホク感が絶品で、お好みにより、にんじん、たけのこ、枝豆、ぎんなんなどを加えてひと手間かければ、ちょっとしたおもてなしにぴったりの一品になります。人生の節目のおもてなしで心をこめてふるまった思い出のお料理とのことで、「口当たりがやわらかく、どなたにも喜んでもらえます」と伊藤さん。もちろんふだんのメニューとしても大人気だそうです。



- 材料(4人分)
- じゃがいも...300~400g(中3~4個)
- ホワイトソース
小麦粉.....大さじ1
サラダ油.....大さじ1
牛乳.....50cc
塩・こしょう.....各少々
- 肉あん
鶏ひき肉.....100g
生しいたけ.....1個
長ねぎ.....1/2本
しょうが.....ひとかけ
しゅうゆ・砂糖...各大さじ1.5
酒・みりん.....各小さじ1
水溶き片栗粉.....少々
- かけ汁
だし.....1カップ
薄口しょうゆ・みりん...各小さじ2
塩.....少々
水溶き片栗粉.....少々
- 花麩・みつば・ゆず皮・白髪ねぎ...各少々
片栗粉、揚げ油、溶き卵.....適量

- 1 じゃがいもは皮ごと蒸して、熱いうちに皮をむいてやわらかくつぶしておく。
 - 2 つなぎとして使う固めのホワイトソースを作る。鍋にサラダ油を入れて小麦粉を炒め、牛乳を少しずつ加えて混ぜて、塩・こしょうをする。
 - 3 1のじゃがいもに2の量を調節しながら加えて、よく混ぜる。
 - 4 肉あんを作る。しいたけ・ねぎ・しょうがは、みじん切りにする。熱する前のフライパンに鶏ひき肉・野菜・調味料を入れ、それから火をつけて汁けがほとんどなくなるまで炒り煮する。水溶き片栗粉を加え、あんがまとまるくらいまで混ぜる。
 - 5 ラップを広げてその上に3の1/4量をとって広げ、4の肉あんをのせておまんじゅう形に包む。★肉あんは包める程度で入れる。
 - 6 5に片栗粉をつけ、溶き卵にくぐらせる。中温160~170℃の油で色づく程度に揚げる。
 - 7 かけ汁を作る。だしを煮立て、調味料で味をつけ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
 - 8 器に揚げた鶏まんじゅうを入れ、熱々のかけ汁をかける。お好みで花麩・刻みみつば・ゆず皮・白髪ねぎをのせて出来上がり。
- Point! 3では、じゃがいもの水分量に応じて加えるホワイトソースの量を調節し、生地のかたさを加減してください。6で、ガスコンロの温度調節機能を使えば、火加減を自動で調節し、油の温度を一定に保てます。



わが家のオススメレシピ 募集のお知らせ

ご自宅、またはフラムキッチンで料理の腕をふるってみませんか? 「ほのほの」では、皆様のオススメの一皿を募集しております! 自薦他薦は問いません。掲載させていただいた方には謝礼として商品券を進呈いたします。

■お問合せ先 〒518-0838 伊賀市上野茅町2668-1 上野ガスショールーム フラム「わが家のオススメレシピ」係
TEL 0595-26-6855 FAX 0595-26-6846

熱中症対策キャンペーン 9/11(日)まで

今なら、新規ご契約でサーバーレンタル料 3ヶ月無料!



ミネラルウォーターの宅配サービス
water*net

おいしい水、安全な水が、いつでもそばにあるように。
お客様とのつながりを大切に「安心、美味しい、便利」をお届け致します。

熱中症予防にはこまめな水分補給を!!

熱中症予防には水分補給が肝心です。普段から気をつけて、のどの渇きを感じる前にこまめに水分補給するようにしましょう。また、いつでもどこでも水分補給ができるように、飲み物を持ち歩きましょう。

豆知識

飲水の温度の目安 5~15℃ が効果的!

5~15℃の冷水は直腸温の上昇を抑制し、体温を下げるので、熱中症予防に効果的です。