

ほのほの

HONO
HONO

2025
夏
No.92

Topics

- わが家のオススメレシピ
アスパラガスの冷製スープと中華風パスタ
- おすすめお店紹介
ニューホルモン五郎さん
- フラムタイム
へっぽこラジオ体操

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

上野ガスグループ
Dream Reform

8周年感謝祭

マルシェ同時開催!!

in
上野ガスショールーム
フラム

7/19(土)~7/20(日)
10:00~17:00 10:00~16:00

今がチャンス! 対象となるリフォーム工事をすると

国の支援事業で補助金が出ます。



子育てグリーン住宅
支援事業



先進的窓リノベ
2025事業



給湯省エネ
2025事業

※詳しくはお問い合わせください。

クイズラリーに答えて

大抽選会!

※1家族様1回とさせていただきます。

A賞 お米3kg

B賞 玉子1パック

C賞 オリジナルタオル

他

上野ガスグループ
Dream Reform
ドリームリフォーム 株式会社

Instagram リフォーム事例などを紹介しています。



新米を炊こう!

ガス炊飯器キャンペーン開催



リンナイ直火匠
RR-055MTT (MB)

おいしいごはんの秘密は、直火にあり!

わが家の
オススメ
レシピ

夏の旬がたっぷり! アスパラガスの冷製スープと中華風パスタ



今回は伊賀市大野木にあるアスパラガスと米農家「稲田農園」さんに美味しくて簡単に作れるアスパラガス料理を紹介していただきます。太陽の日差しをたっぷり浴びて育った夏のアスパラガスは、まさに今が旬。地場産ならではのフレッシュな香り、味、歯ごたえを感じていただきたいと稲田さんは言います。今回教えてくださったのは、アスパラガスたっぷりの冷製スープと中華風パスタです。どちらもアスパラガスの美味しさや食感を楽しんでいただけますが、一番手軽な食べ方は、そのままグリルで焼くこと。味付けもシンプルに塩コショウやオリーブオイルが美味しいそうです。またアスパラガスにはビタミンEや食物繊維、葉酸などの栄養がたっぷり。抗酸化作用が強く、肌や髪を健康に保ってくれます。旬のアスパラガスをたっぷり使った暑い夏にピッタリのレシピ。みなさんもぜひ一度作ってみてください。

材料(2人分)



アスパラ.....3本(約60g)
ベーコン.....2枚(約50g)
玉ねぎ(中サイズ).....1/4個(約50g)
①牛乳.....200cc
生クリーム.....50cc
水.....100cc
顆粒コンソメ.....小さじ1
パルメザンチーズ.....大さじ1
オリーブオイル.....大さじ1

冷製スープ

- 1 野菜を切る(アスパラ 5mm斜め切り、玉ねぎ 5mmスライス、ベーコン 5mm短冊切り)。鍋にオリーブオイルを入れ焦がさないように炒める。
- 2 ミキサーに①と④を入れ攪拌する。
- 3 ②を鍋に戻し、コンソメを入れて混ぜながら弱火でじっくりと軽く煮立たせる。
- 4 仕上げにパルメザンチーズを入れて味をととのえ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やして出来上がり。

Point! オリーブオイルの代わりにバター25gを使い、ミキサーで攪拌するときに25gの小麦粉を追加するとクリームパスタソースになります。



材料(2人分)



パスタ.....200g
アスパラ.....4本(約80g)
玉ねぎ(中サイズ).....1/2個(約100g)
ベーコン.....3枚(約80g)
しめじ.....1/2パック
味付けメンマ.....1パック(約70g)
卵.....1個
ごま油.....大さじ1
中華ペースト.....小さじ1/2
しょうゆ.....小さじ2

中華風パスタ

- 1 野菜を切る(アスパラ 5mm斜め切り、玉ねぎ スライス、ベーコン 1cm短冊切り)。しめじをほぐす。
- 2 フライパンにごま油を入れ①を炒め、塩こしょうとしょうゆ小さじ1で味付けする。
- 3 茹でたパスタを②に加え炒める。
- 4 中華ペースト、しょうゆ小さじ1、食べやすい大きさに切った味付けメンマを汁ごと加える。
- 5 溶いた卵を回し入れ、絡めて出来上がり。

Point! 味付けメンマは汁ごと全部使うと、パスタにもしっかりと味がつきます。



直売所や「農の匠」で
購入できます!

わが家の
オススメレシピ
募集のお知らせ

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

お水のおはなし

熱中症対策

夏の水分補給のコツ!

water*net

暑さ厳しい日本の夏。熱中症対策はもはや常識となりました。今回は熱中症対策の中でも、一番大事な水分補給について紹介します。少しの心がけて熱中症は防ぐことができます。元気に夏を乗り越えましょう!

1. 日常的な水分補給の基本

のどが渴いていなくても
こまめに水分・塩分を補給しましょう

- 1時間ごとにコップ1杯
- 入浴前後や起床後もまず水分・塩分補給を

1日あたり
1~1.5Lを
目安に



2. 甘い飲み物にご注意

一般的な清涼飲料水の500ml
ペットボトルには、スティック
シュガー約16本分の糖分が含ま
れています。



Check! 日常的な水分補給には適していません。

3. 健康補水飲料について

健康補水飲料は体液に近い浸透圧にすることで、体内へ素早く吸収し、身体の疲労や回復を助けますが、塩分糖分が多く含まれていますので飲み方には注意が必要です。

アイソトニック系
(一般的なスポーツドリンク)

糖分が多く含まれており、
日常的な水分補給には適
していません。

ハイポトニック系
(経口補水液)

糖分が少なく塩分が多く
含まれています。こちらも
日常向きではありません。

Point! どちらも激しいスポーツや屋外での活動など、
たくさん汗をかいた後には効果的です。

ふだんにはやっぱりお水が一番ですね♪
せっくならおいしいお水を飲みませんか?



ウォーターサーバー
1週間無料お試しキャンペーン実施中!!

参考資料: ●https://www.wbgt.env.go.jp/ ●https://www.tokyo-hospital.com/archives/31244/