

その振込・契約・購入 ちょっと待った!



愛知県警察・
一般社団法人愛知県LPガス協会からの
重要なお知らせ

お おしおし
詐欺が
急増中!

え LPガス切替の
勧誘セールスは
慎重に!

あ 悪質な
訪問販売に
要注意!

おかしいな?
と思った時には
すぐにご連絡ください!

愛知県LPガス
お客様相談所 **052-261-2833**
受付時間9:00~17:30(土・日・祝日は除く)

「怖い」「困った」「迷惑」と感じたら110番!! 愛知県警察 ☎ 110番



豊通エネルギー株式会社
toyotsu energy corporation

- 豊田営業所** 〒473-0928 愛知県豊田市生駒町横山106番地
TEL 0565-57-2031 FAX 0565-57-2335
- 碧南営業所** 〒447-0879 愛知県碧南市沢渡町233番地
TEL 0566-46-3450 FAX 0566-46-3451
- 豊橋営業所** 〒440-0822 愛知県豊橋市伝馬町215番地
TEL 0532-63-8112 FAX 0532-63-8113
- 北名古屋営業所** 〒481-0031 愛知県北名古屋市弥勒寺東4丁目2
TEL 0568-25-2881 FAX 0568-25-2882
- 安城営業所** 〒446-0046 愛知県安城市赤松町大北85番地2
TEL 0566-93-9700 FAX 0566-93-9701

とよ通信

spring
2017
vol.12
toyotsu energy corporation

さらに手軽に、さらに美味しく。最新グリルでラクラク本格料理!

www.toyotsuene.co.jp





さらに手軽に、さらに美味しく。 最新グリルで ラクラク本格料理!



リンナイの「デリシア」シリーズ対応のグリル専用鍋、「ココット」「ダッチオープン」をご紹介します。お手入れはカンタン、使い勝手もバツグン! 毎日の時短料理も、本格的なおもてなし料理もお任せ!

庫内を汚さずラクラクお手入れ



蓋付きなのでグリル庫内へ飛び散る油汚れを防ぎ、内側には2重のフッ素加工がされており、汚れもこびりつきにくい仕様です。また、お手入れもココット1点を洗うだけで完了とラクラクです。

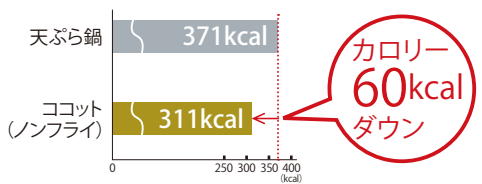


カロリー&脂質を大幅カット

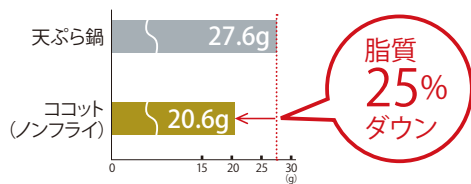


ノンフライ調理で、従来の鍋などと比べ、気になるカロリーや脂質を大幅にカットすることができます。

●とんかつ100g中のエネルギー



●とんかつ100g中の脂質



多種多様な料理が自由自在



定番のお肉料理、魚料理、お惣菜など様々な料理に対応しています。また、メイン料理だけでなく、広いスペースや高い縁を活かして野菜と一緒に詰め込んで調理したりと、幅広い調理が可能です。



料理の幅が広がる万能調理器



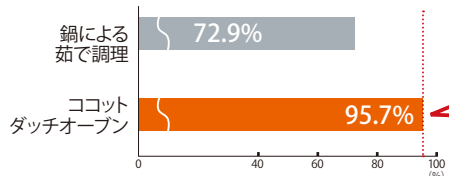
「焼く」「煮る」「蒸す」「パン、ケーキ」といった4種の調理方法の使い分けが可能です。オーブンレンジや圧力鍋、蒸し器など、ダッチオープン1つで様々な調理機器がわりにもなります。



食材本来のうま味を閉じ込める



野菜など素材のうま味や栄養素の流出を防ぎ、食材そのものの美味しさを楽しむことができます。



名古屋



人口:2,286,345人
(2016年1月1日現在)

「名古屋」の由来

もともとは「那古野」と書き、古くは平安時代の荘園名として記録される。名古屋城下が開かれて以降は「名古屋」と「名護屋」が併用され、明治時代に現市名となっている。



愛知の各都市の魅力を探っていく本コーナー。
第三回は、中京圏の中核都市・名古屋を紹介！



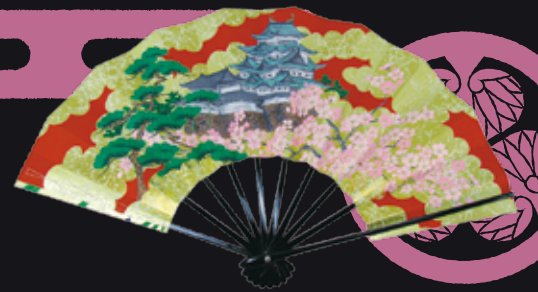
独自の発展を続ける 三大天下人のお膝元

肥沃な濃尾平野にあって伊勢湾沿いに位置し、古来より東西の間の要衝であった。江戸時代初期、尾張の要であった清州城から城下町を移した「清州越」によって現在の基盤割りの町は作られ、以降政治・経済の中心地として栄えた。7代藩主・徳川宗春の時代には、独創的な政策により特に文化・芸能面で発展を遂げ「芸どころ名古屋」とも称される。

戦後には、田淵寿郎らによる復興都市計画事業による100m道路などの道路網の建設など、今日の名古屋の基盤が確立された。現在は中京工業地帯の要として、自動車や航空宇宙といった分野の産業が盛ん。一方で大須観音や熱田神宮をはじめ、寺社仏閣や史跡が多く点在し、神話や歴史を身近に感じられる大都市でもある。

名古屋扇子

18世紀中頃から知られ、祝儀扇や男物といった親しみやすい扇が多いのが特徴。骨や紙など工程毎に専門の職人がおり、「芸どころ」を象徴する伝統技を結集して作られる。現在も、昔ながらの材料と製法で生産されている。



有松・鳴海絞り

名古屋城築城の際、豊後人が着用していた絞り染めを参考に考案されたと言われ、東海道を代表する名物として知られた。藍で木綿布を染めたものが主流で、模様は他にないほどに多数の技法を有する。国の伝統的工芸品。



名古屋めし

東西の食文化が融合し形成された独自の食文化は「名古屋めし」として知られる。ひつまぶし、あんかけスパゲティ、味噌煮込みうどん、きしめん、小倉トーストなど多種多様。



名古屋まつり

毎年秋に開催される名古屋最大の祭りで、メインの郷土英傑行列では三英傑(信長・秀吉・家康)が約600人もの行列を従え行進する。

また、市指定文化財である「山車揃」、市文化財「神楽揃」なども見られるなど、名古屋を象徴する多彩な文化・芸能を堪能できる。





1人分
351kcal
調理時間
15分

※米の浸水・炊飯
時間は除く

菜の花と牛肉の 混ぜごはん

今が旬の菜の花と牛肉を、炊きあがったごはんに混ぜるだけ。菜の花独特のほろ苦さと香りで、春の気分を味わいます。

作り方

- ①米はといで炊飯器に入れ、200mlの水に30分以上つけます。Bを加え、炊きます。
- ②菜の花は、茎の端を切り落とします。約1リットルの熱湯に塩大さじ1/2を加えてゆで、ざるにとって水気をしぼります。約3cmの長さに切ります。
- ③牛肉は3~4cmの長さに切ります。鍋にAと牛肉を入れて中火にかけ、ほくしながら、煮汁がなくなるまでいり煮にします。
- ④炊きあがったごはんを③と混ぜ、菜の花をざっと混ぜます。甘酢しょうがをのせます。

材料 (4人分)

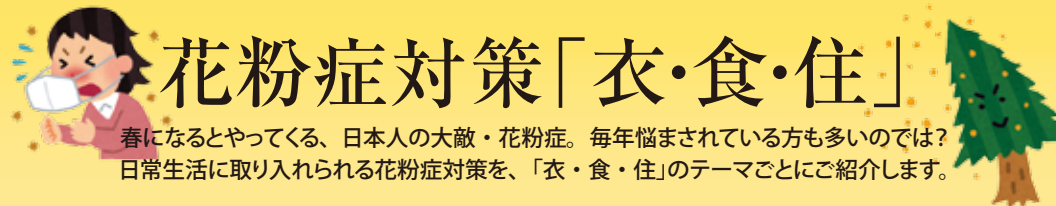
■菜の花	1/2束(100g)	
■塩	大さじ1/2	
■牛もも肉(薄切り)	50g	
A	しょうがのしぼり汁	小さじ1
	砂糖	大さじ1/2
	酒	大さじ1/2
	しょうゆ	大さじ1/2
■米	米用カップ1(180ml)	
■水	200ml	
B	しょうゆ	小さじ1/2
	塩	少々
	■甘酢しょうが	10g

調理のポイント

菜の花をゆでる時は、たっぷりの湯を沸騰させ、硬い茎の方(根本に近い方)から入れてゆでましょう。

ヘルシーポイント (栄養ポイントなど)

菜の花には、ビタミンCが多く、野菜の中でもトップクラス。美肌効果や免疫力を高める働きがあります。



衣

オシャレを楽しみながら花粉症対策

●外に洗濯物を干さない

近年は、花粉が付着しにくく落ちやすい生地や、花粉症の原因物質を繊維表面の「抗アレルギー剤」の働きで抑制する生地など、ビジネス用・普段着用に多彩な衣類が登場。花粉の80%以上を落とすと言われていました。また、柔軟剤を使って、花粉が付着する原因となる静電気を抑えるのも有効な対策です。



食

健康食で 免疫機能を整えて

●発酵食品で腸を元気に

体に備わっている免疫機能を高めることも、花粉症には有効です。味噌や漬物、納豆、ヨーグルトなどの発酵食品は、腸内を健康に保ちつつ免疫機能の向上にも役立ちます。



●バランスの良い食事を

一汁三菜を基本に、肉や甘いものの食べ過ぎを避け、野菜で食物繊維も忘れずに。腹八分目を目安に夜遅くは避けるなど、量だけでなく時間も気を配りましょう。



●花粉症に良い食品を試す

ハーブティーや甜茶など、花粉症の症状を和らげる効果があると言われる食品を取り入れてみましょう。



住

部屋に花粉を入れない工夫を

●外に洗濯物を干さない

花粉が空気中に飛散するピークはお昼なので、その時間は洗濯物を干すのを避け、室内で乾燥機などで乾かしましょう。



●帰宅時には花粉を落とし、床は濡れ拭きを

家に入る前に服をブラッシングしたり、手洗いやうがいをすることで、服や体に付いた花粉を落としましょう。また、昼間は窓を開けず、床は花粉が浮遊しないように濡れ拭きするのがオススメです。

