

旬の食材と健康の豆知識掲載!

ぽかぽか通信

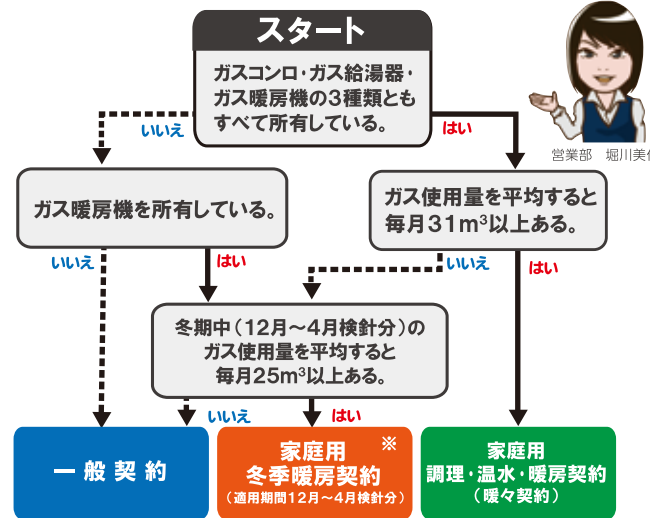
12月号



クイズに答えて商品券プレゼント!! 今すぐ中面へ

最もおトクなプランがわかる!

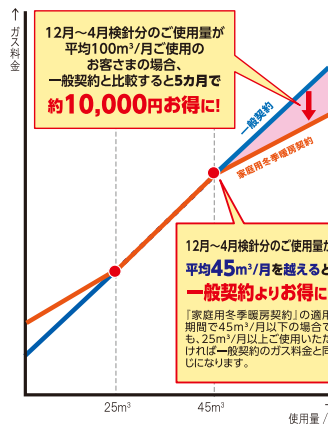
ガス機器料金プラン診断



※家庭用冬季暖房契約の適用期間(12月~4月検計分)以外は、一般料金と同じ料金が適用されます。

『家庭用冬季暖房契約』おトクのめやす

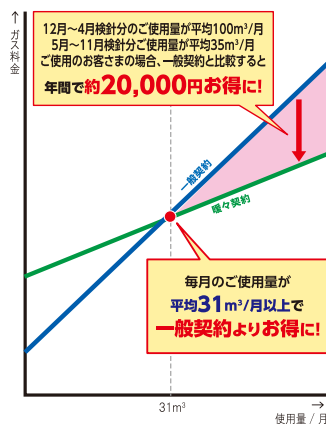
一般契約と「家庭用冬季暖房契約」のガス料金比較



※家庭用冬季暖房契約の適用期間は、12月~4月検計分となります。
なお、適用期間外(5月~11月検計分)については、一般料金と同じ料金が適用されます。

『家庭用調理・温水・暖房契約』おトクのめやす

一般契約と「家庭用調理・温水・暖房契約」のガス料金比較



ガス料金
支払い方法の
ご案内

ガス料金のお支払いは、『口座振替』または『クレジットカード支払い』が便利です。支払い方法を変更される方は、犬山ガス料金チームまでご連絡ください。

犬山ガス株式会社

犬山市犬山中野2番地

TEL.0568-61-0002

http://www.inym-gas.co.jp/

犬山ガスサービスセンター

犬山市天神町1丁目17番地ひろがしマンション1F

TEL.0568-62-8500

クイズの答えを応募するだけ!

抽選で5名様に
1,000円分の
商品券をプレゼント!

クイズ

空欄に当てはまる言葉はA~Cのうちどれでしょう。

あずきの歴史は古く、
[]にも登場している

A 古事記 B 西遊記 C 出エジプト記

ヒントは中面に!

応募番号 0812 ご応募の際に必要となります。必ずご記入
いただけますよう、よろしくお願いいたします。

はがきによる応募

郵便番号、住所、氏名、電話番号、応募番号、クイズの答えをご記入の上、「クイズ」係までご応募ください。

応募先 〒484-0081 愛知県犬山市大字犬山字中野2番地
犬山ガス株式会社「クイズ係」

メールによる応募

本文に「郵便番号、住所、氏名、電話番号、応募番号、クイズの答え」をご記入の上、以下のアドレスまでお送りください。

応募先 pokapoka@inym-gas.co.jp

※ご応募には別途通信料がかかります。※お使いの機種によってはアクセスいただけない場合がございます。その場合は他の方法にてご応募ください。※本メールアドレスはクイズ応募受信専用です。お問合せ等は弊社へご連絡ください。

FAXによる応募

郵便番号、住所、氏名、電話番号、応募番号、クイズの答えをご記入の上、「クイズ」係までご応募ください。

応募先 FAX 0568-62-8708

応募締切日: 2023年 12月 31日まで

※当選者の発表は、商品の発送をもってかえさせていただきます。
※応募いただいた個人情報は、厳重に管理し、プレゼント発送及び機器のご案内以外の目的では使用いたしません。

◀ヒントは中面に!今すぐ中面へGO!



ちよこっと
健康術

毎日快適♪
健康ライフをお手伝い!

ポイントの水の使い方 肌と衣類に優しい洗濯

洗剤残りがなくなると、肌への刺激が少なく、
かつ衣類に優しい洗濯方法をご紹介します!

洗濯の常識をひっくり返す!?

洗濯する時、洗濯槽に衣類を入れて、洗剤を入れて、フタを閉めてスタートボタンを押す。これが通常です。でも実は、衣類に直接、水がかかると、衣類に大きなダメージを与え、肌触りも悪くなります。そこで、衣類に優しく、肌触りもよくなる洗濯方法をご紹介します!

大切な3ステップ

—タテ型の洗濯機の場合—

【ステップ1】洗濯槽を空にします。手で洗濯機の水量を最大にして、スタートボタンを押し、洗濯槽に水を溜めます。
【ステップ2】水の中に直接洗剤を入れ、そのまましばらく洗濯機を回して、水と洗剤を混ぜます。
【ステップ3】洗濯物を投入します。

—ドラム式の洗濯機の場合—

【ステップ1】洗濯槽に洗濯物を入れ、手動設定で水量を最大に。
【ステップ2】すすぎの設定を「注水」、「2回」にします。
【ステップ3】水と洗剤を1対1の割合で混ぜたものを洗剤ケースに入れてから、スタートボタンを押します。

タテ型でもドラム式でも、大切なのは、洗濯物の量を洗濯槽の6割程度にすること。軟水である日本の水は、水そのものの洗浄力が高いので、水が多い方がきれいに洗えます。
また、洗剤を入れすぎると、すすぎで大量の洗剤を落とすことができず、成分が衣類に残ります。残った成分は汚れをコーティングする形で付着しており、結果的に、汚れが残っていることになり、お肌への刺激にもなるのです。洗剤の洗浄力は、一定量を超えるとほとんど変わりません。適量を守って使うのが、衣類にもお肌にも、お財布にも優しいのです。

日本の 四季を食す



～あずき～

歴史の深いスーパーフード。
旬は10月～2月です。

魔力が宿っている!?

あずきは紀元前1世紀、中国最古の農業書である「汜勝之書(はんしょうししょ)」にすでに栽培方法が記載されています。また、「古事記」や「日本書紀」にあずきが五穀として登場しています。あずきの美しい赤色には魔力が宿っているとされ、魔除けなどに用いられたそうです。

栄養豊富なスーパーフード

あずきには、疲労回復のクエン酸、アンチエイジングのポリフェノール、むくみ解消のカリウム、骨粗しょう症予防のカルシウム、貧血予防の鉄など、嬉しい効果が期待できる栄養素がたくさん!国内で生産されている有名な品種「大納言」。大きくて色つやがよく、煮くずれしにくいのが特徴です。そして、「大納言」よりも粒が小さい「中納言/少納言」。実はポリフェノールは、「大納言」よりも、「中納言/少納言」の方が多く含んでいるんですよ。

色、ツヤ、粒で選ぶ

おいしいあずきは、濃い紫色と茶色をまぜたようなきれいな色で、ツヤがあって、粒のそろったもの。また、小豆の白い部分を「目」と言いますが、「目」がきれいな白い色のものが新鮮な証拠です。保存の際は、密閉容器に入れて冷蔵庫で。下茹でや調理したものは、密閉容器に入れて冷凍庫で保存すると長持ちしますよ。



作り置きにも♪ 牛すじのトマト煮込み

材料(4人分)

| | | | |
|---------|-------|----------|------|
| 牛すじ | 500g | 【A】 | |
| 玉ねぎ | 1個 | 砂糖 | 小さじ1 |
| トマト缶 | 1缶 | ケチャップ | 大さじ1 |
| ニンニク | 2片 | 昆布茶 | 小さじ1 |
| オリーブオイル | 適量 | コンソメキューブ | 1個 |
| 水 | 300ml | 塩・こしょう | 適量 |

つくり方

- 1 玉ねぎ、ニンニクはみじん切り、牛すじは一口大に切ります。
- 2 牛すじを下茹でし、灰汁を流水できれいに流します。
- 3 フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて熱したら、玉ねぎを入れて透明になるまで炒めます。
- 4 ③に水とトマト缶を入れて、煮立たせます。
- 5 ④に下茹でした牛すじと【A】を入れて、30分ほど煮込めば完成!