

いつもあなたの暮らしのそばに

ORANGE cafe[♪]

Vol. **8**



【誌面ギャラリー】小雨に濡れた歩道に映る燈火とレトロ調の街灯 / 鳴門市文化会館 & うずしお橋

— Work Shop —

街ネタ

歯の衛生週間

6月4日～10日

歯医者が「痛い」「怖い」のは…昔の話!?

最近、町の歯医者さんは優しさへの配慮や明るい診療室など、それぞれに特徴を持つサービスの良いところが増えています。歯が悪くなつて治療するのではなく予防が大切です。歯科治療を完治させ、お口の中の健康状態を定期的にチェックし、歯のクリーニングを行います。健康な歯を保つために検診を受けてみてはいかがでしょうか。

とみなが歯科 歯みがき粉専門店 HERB's



たくさん種類のある歯みがき粉や子どもにオススメする歯みがき粉にそれぞれ特色があります。歯の状態に合った歯みがき粉を選んでいただけたいと思います。

おしゃれと清潔を両立する店内は、国内外の歯みがき粉や磨きやすい歯ブラシが陳列され、ドラッグストアには取り扱えないような珍しいものがいっぱい！。心地よい歯科衛生士さんと相談しながらご自身にあったものをご購入することができます。是非、お出かけください。



住所：鳴門市瀬戸町明神字下本城197-3
営業：月・火・水・金 (9:00~13:00・14:30~18:00)
土 (9:00~13:00・14:00~18:00)
定休：木・日・祝祭日 ※祝日のある週の木曜日は営業
電話：088-688-1512

愛着を持って使いたい
暮らしに寄り添う

フライパン

フライパンの表面の加工が傷んだり
焼ムラや焦げ付きもひどくて
しょっちゅう買い替えていませんか？

ホームセンターやデパートに行くとたくさんのフライパンが並んでいます。値段も数百円〜1万円以上のものまで、なんでこんなに種類がたくさんあるのでしょうか。非常に種類が多いフライパンなので選ぶときに迷ってしまいます。

同じように見えるフライパンもよく見るとそれぞれ素材や形が違うのが分かります。様々なフライパンの特徴を調べて、調理する料理や調理方法、使用頻度、手入れの方法や価格など、自分の用途を考えた上でベストのフライパンを選んで、おいしい料理をたのしく作って欲しいと思います。

フライパン選びの大事なポイント

- 使われている材質（素材）
- コーティング
- サイズ・重さ

フライパンの素材と特徴（主な材質の種類）

材質	特徴	重さ	調理性能	手入れ	耐久性	IH対応
表面加工（フッ素樹脂・テフロン等）	焦げ付きにくいですが、高温や傷に弱い。	△	△	△	×	○
セラミック加工	こびりつきにくく手入れ簡単。材料の芯への熱の通りが早い。	△	○	○	△	○
鉄	熱伝導もよく、どんな料理でもOKだけど手入れが重要。	△	○	×	○	○
铸铁	鉄のよいところに蓄熱性能がプラスされているが重い。（南部鉄器は铸铁の代表です）	×	◎	×	○	○
ステンレス	丈夫で美しく手入れも簡単だけど、焦げ付きやすい。	△	○	○	○	△
アルミ	軽くて手入れが簡単だけど、高温・酸・アルカリに弱い。	○	×	○	△	×
チタン	軽くて丈夫だけど、温度ムラが出来やすく調理が難しい。	◎	△	○	○	×
ガラス	重い割れるが、蓄熱性能が高く、電子レンジもOK。	×	△	○	○	×

（◎非常に良い ○良い △普通 ×悪い）



京セラ「セラミック加工」セラブリッドフライパン 20cmを利用

今回は、種類多いフライパンの中から京セラの『セラブリッドフライパン』を使って、手羽先やラムエッグ・ホットケーキ・玉子焼きを作ってみました。白いフライパンだなんてと不思議がる人が多いかも知れませんが、ところが油を入れる量が非常にわかりやすく、焼き加減もひと目でわかるし、しかも遠赤外線効果が高く、熱伝導が良いので側面はカリカリ、中身はもっちりふっくら、とってもキレイに仕上がりました。

セラミック加工フライパン 上手に使うためのアドバイス

■ 火加減

熱の伝わりが良いので、強火が不要で経済的（省エネ効果は約18%程度削減）です。

■ 油の温度

少量の油で調理できます。油を使う料理が最も美味しくできるのは、油の温度が170〜180℃で調理したときです。

■ 調理へラ

京セラのセラブリッドフライパンは、金属へらの磨耗テストをクリアしていますが、木または樹脂製のへらをご使用ください。

■ お手入れ方法

柔らかいスポンジと食器用洗剤で、フライパンが温かい内に洗い流してください。

ガスもれ警報器



異常な場合（警報）

赤色点滅
光がついたり消えたりすること



正常な場合（通常）

赤色点灯
光っていること

「ガス警報器が赤く点灯しているが、これって正常？」とお客様からお問い合わせがあります。一般的に『青色（緑）が安全』というイメージですが、赤色LEDを利用のため、電源が入っていると赤色に点灯します。異常がないとき、ランプは「赤色点灯が正常」です。

万が一、ガス漏れにより警報ブザー鳴ったとき、ランプは赤色点滅に変わります。

こんなとき 点滅

● ガス漏れするとき

● ガス警報器の交換期間が過ぎたとき

● ガス警報器が故障したとき
警報ブザーが鳴ったり、ランプが点滅したら、当社までご連絡ください。



直火だから
香ばしく
ジューシー
いい食感

そのグリルはまだ魚焼きだけ？

魚焼きグリルを使ったレシピ

鶏もも肉が、カリップリッ / 家庭でできる「やきとり風」

やきとりの作り方

材料 (4人分)	分量
鶏もも肉	400g
塩コショウ	適量
A	醤油 大さじ 3
	砂糖 大さじ 2
	みりん 大さじ 1
	酒 大さじ 1
パセリ	適量



1. 鶏もも肉の厚みがあるところに切れ目を入れ、塩コショウをふる。
2. 両面焼きグリル（上火、下火・強）の網に鶏の皮を下にしてのせ、10～12分焼く。中まで火が通ればよい。
3. Aを煮詰め、タレを作る。
4. 焼いた鶏もも肉を皿にとり、タレとパセリ（みじん切り）をかける。



やきとり丼も
いいですよ！

健康づくり



年に一度の健康診断、自分のカラダに気を使うきっかけです。健康診断の1〜2ヶ月前からダイエットを始める社員が…、昼食にはラーメン・うどんを中心に食べていた人がおにぎり一つになったり、野菜中心の食生活を意識したり、晩酌を控えたり、ウォーキングなど運動をし



自宅でも計測できるものを準備し、データを取るのが好ましいです。

たり、検査の結果は結構気になるのに、何もなかったら安心して普段の生活に戻ってしまう社員がほとんどです。財布の中身は毎日気にするのだから、自分の財産であり資産でもあるカラダの中身に気をつけないとダメですよ。健康は毎日の意識づけが大切です。カラダのことを考えた食生活を心がけたいですね。



■ 旬野菜の肉巻き
（材料）
いんげん・人参・豚バラ肉
①スティック状に切った人参と
いんげんを豚バラ肉で巻く
②グリル専用のプレートに①をのせ、片面に塩コショウをして焼きます。

ガスの直火調理
ガスコンロの「グリル」は、直火です。油を一切使わない料理ができることから、素材の旨みを引き出し、さらに、健康的なカラダづくりに役立ちます。
直火グリルでヘルシー
油を使わず、しかも、余分な油を落とし焼き上げます。

ガスだからできること。グリル技

「オレンジカフェ」地域生活情報誌ではお客様のご意見をもとに、よりよい誌面づくりを目指しています。読者アンケートのご協力をお願いします！

●ご愛読いただき、厚く御礼申し上げます。また、貴重なご意見・ご感想をいただき誠にありがとうございます。



2016年 夏号 Vol. 8

ご意見・ご感想等ご記入ください。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

エコグッズ 日よけ

梅雨が過ぎたと思えば、猛暑日
気温が30℃を超える
真夏日がもうそこに…。



エアコンにすべてを頼らない方法として、「すだれ」や「よしず」を窓の外に設置していき通す役割など、夏の対策に利用するご家庭をよく見かけます。重い「よしず」や「すだれ」を片付けるのが面倒だと思っご家庭には、窓枠や壁面に専門金具でボックスやフックを付けるだけの簡単施工の「日よけグッズ」があります。住まいの外観になじむ生地（耐候性に優れた新開発の糸を採用）のデザインで、必要のないときは取り外すことなく、サツと巻き上げることができ、収納の手間入らずで快適です。



プレゼント付きクイズ&読者アンケート

応募方法は裏面をご覧ください。

Ticket PAL チケットパル情報

《お問い合わせ》チケットパル TEL. 088-684-0841



チケット情報は
ここからも
ご覧になれます

鳴門市撫養町南浜字東浜24-21 鳴門ガスショールーム 1F (鳴門文化会館西隣)
 ■ 営業時間 (平日) 10:00AM ~ 7:00PM (日・祝日) 10:00AM ~ 5:00PM

徳永英明

日時: 10/16 (日) 4:00PM
 会場: 鳴門市文化会館
 料金: 全席指定 ¥7,800 発売: 7/30(土)

西野カナ 全国アリーナツアー-2016

日時: 9/3 (土) 6:00PM・4 (日) 5:00PM
 会場: アスティとくしま
 料金: 指定席 ¥7,200 発売: 7/9(土)

ミュージカル『お運路さんどうぞ』

日時: 9/24 (土) 2:00PM・25 (日) 2:00PM
 会場: 鳴門市文化会館
 料金: 前売一般 ¥4,000 (高校生以下 ¥2,000) 発売: 6/19(日)

徳島ヴォルティス/ホームゲーム

日時: 8/11 (木・祝) 7:00PM FC町田ゼルビア戦
 8/21 (日) 6:00PM 東京ヴェルディ戦
 会場: 鳴門・大塚スポーツパークポカリスウェットスタジアム
 料金: 詳細はお問合わせください 発売: 7/2(土)

綾小路きみまろ

日時: 9/9 (金) 2:00PM
 会場: アスティとくしま
 料金: S席 ¥5,500/A席 ¥4,500 発売: 好評発売中

美川憲一 ふれあいコンサート

日時: 6/20 (月) ①2:00PM ②6:00PM
 会場: あわぎんホール (徳島県郷土文化会館)
 料金: 全席指定 ¥5,500 発売: 好評発売中



神野美伽 コンサート2016

日時: 7/21 (木) ①2:00PM ②6:00PM
 会場: あわぎんホール (徳島県郷土文化会館)
 料金: 全席指定 ¥5,500 発売: 好評発売中

中村美津子 30周年記念コンサート

日時: 9/26 (月) ①1:00PM ②5:00PM
 会場: あわぎんホール (徳島県郷土文化会館)
 料金: S席 ¥7,020/A席 ¥4,320 発売: 好評販売中

(注) ここに掲載の情報は急遽発売方法が変更になることもありますので発売日の前日にお問い合わせ下さい。公演によっては、先頭にお並び頂いてもお買い求めにならない場合がございます。
 *未就学児のご入場は、お断りさせていただきます。*表示価格はすべて税込価格です。



オレンジカフェ クイズ

【問題】 ガスもれ警報器のランプは何色ですか？

【ヒント】 オレンジカフェを見てね♪
 (右記のハガキに解答欄があります)

クイズ & 読者アンケート
 にご協力いただいた方
 の中から抽選で **1名様に**
プレゼント!



軽量タイプ
 26cm...
 様々な調理に使いやすい
 20cm...
 朝食やお弁当の調理に便利

THE NEW VALUE FRONTIER
KYOCERA

(セラミック加工) 26cm/20cm 2点セット
セラブリッド フライパン

発表

厳正なる抽選のうえ、当選発表は当選者様へのご連絡をもってかえさせていただきます。
 賞品は鳴門ガスショールームにてお渡しいたします。
 (ご連絡は2016年7月下旬頃予定)

オレンジカフェ 次回は8月発行予定です!

キリトリ線 (ファックスの場合もハガキを切り取ってご利用ください)

772-0003

恐れ入りますが、52円切手を貼ってご投函ください。

鳴門市撫養町南浜字東浜24-21
鳴門ガス株式会社
 プレゼント付クイズ&読者アンケート
 「オレンジカフェ」係 行

(ファックス) 088-685-8516

お名前	(フリガナ)	性別	1. 男 2. 女
生年月日	昭和・平成	年	月 日
ご住所	〒 -		
お電話番号	() -		

※上記の個人情報につきましては、プレゼントの抽選及びご連絡以外には使用いたしません。



オレンジカフェ クイズ

解答欄の正しい方を○で囲んでください。
 正解者の中から左記を抽選でプレゼント!

解答欄 1. 黄色 2. 赤色 3. 緑色

読者アンケート 該当する番号にレ印をつけてください。

「オレンジカフェ」でおもしろいと思った記事をお選びください。
1. 街ネタ 2. キッチングッズ
3. ガスもれ警報器 4. 日よけ
5. 健康づくり 6. クイズ
7. チケット情報 8. その他

ご意見・ご感想、お気付きの点があればお聞かせください。
 裏面にご記入をお願い致します。
応募締切
 2016年7月10日消印有効

キリトリ線 (ファックスの場合もハガキを切り取ってご利用ください)