

いつもあなたの暮らしのそばに

ORANGE cafe[♪]

Vol. 12



【誌面ギャラリー】満開の桜のような銀色の樹氷が青空に映える 剣山系（雲早山 1,496m）

— Work Shop —

街ネタ

ベーカリー ぬーく
bakery nook

個性が光るパン工房のお店
—2016年12月オープン—

パンづくりが、
たのしくて、
たのしくて。

女性店主の手づくりベーグルで人気を集める！
自分好みのパンにきつと出会えますよ。



あんきなこクリームチーズ
ベーグル

鳴門にベーグルがメインのパン屋さん登場です。「パン屋さんになりたい」と子ども頃からの夢が叶った子育て中のママ店主さんです。パン作りを本格的に修業し、最初はママ友さんに食べてもらったり、鳴門ウチノ海新鮮市など露店で販売したりして、出店の夢もどんどん膨らんだそうです。子育てママさん達にも気軽に寄っていただきたいとベービーカーも一緒に入りやすいようなフラットな入り口で、ままごとキッチンを置いたり、一息つける無料コーヒーのカウンター席を設けています。

9時間開店には多くの種類があつて迷ってしまうほどに、定番の食パンも山型と角型の二種類があります。この二つの違いをご存知でしたか？ 迷えばやさしく教えてくれる優しい元氣な店主さんです。会話も楽しんで頂いて、お好みのパンを見つけて欲しいと思います。



ベーグルはお昼前には売り切れてしまうこともあるそうです。



住所：鳴門市撫養町小桑島字前組132 岡ビル1F
営業：9:00～16:30
定休：月曜日・火曜日
電話：088 (685) 6788

ぱっちり、
うまい

**グリル活用の
レシピが
非常に
多くなっています。**

私が幼い頃、魚好きの祖父がウチノ海で釣ってきたベラやアジなどをよく七輪で焼いていました。小さな魚ですが七輪で焼くととても美味しかったのを今でも覚えています。

祖父の影響で、我が家では毎日必ず晩ご飯に魚料理が一品並び、特に秋から冬にかけて脂がのっている焼き魚が二日三日続くこともあります。皮がパリッと焼き上がり旨味を閉じ込めている焼きたての魚に、スタチと醤油をかけてひとくち食べると、「ほんま、徳島に生まれてよかったわ〜!」と思わず声に出したくなるほどの美味しさに感謝して食べています。

私が使っているガスコンロは一昔前の型で、網焼きグリルに魚を直接置いて焼いているので焼き終わったあとに洗うのが正直面倒でたまりません。お客様からも「美味しい焼き魚が食べたいけど網焼きグリルの掃除が面倒で…」と率直なご意見をいただきます。

最近では、プレートなどのグリルパン

で魚を美味しく焼けるし、お肉や野菜など幅広く調理ができます。グリル庫内に油が飛び散ることもなく、二オイも煙も大幅にカットでき、面倒な掃除も簡単に、後始末もラクに洗えるように工夫されています。

当社の取り扱うガスコンロは、リンナイ、ノーリツ（ハーマン）、パロマの3社です。グリルパンには各社それぞれに特色があります。今までとは違う使い方ができるガスコンロなので、自分に合う最適なガスコンロを見つけるために現物を見た上で好みの機種を選んでいただくことを望んでいます。ご購入の際には、当社ショールームをご利用ください。

各メーカーのグリルパン

パロマ	ノーリツ (ハーマン)	リンナイ
 おしゃれな和の色 ラ・クック	 浅型 プレートパン 波型	 波型プレート
 丸形Sダッチオーブン	 深型キャセロール	 ふた付 浅型/波型 深型 ココット・ダッチオーブン

グリル料理

- ・余分な脂を落とす!
- ・油を使わず、焼き上げる!
- ・フタの利用で蒸し物ができる!
- ・煮物が煮崩れせずに早く仕上がる!

最近、スーパードラクさんのお惣菜を見かけるようになりました。私も忙しくてお料理を作る時間が無かったり、疲れていてモチベーションが上がらないときにお惣菜のお世話になっています。豪華に美味しく作られているお惣菜なのですが、続きますと似たような味に飽きてしまいます。

そんなとき、準備や調理などラクにできるお鍋（土鍋料理）に助けられます。お鍋のように、グリルパンを使って簡単にできる美味しい料理を、そのまま食卓にどくんと出したいです。



発見!

お住まいの『顔』に



毎日、郵便物や新聞を取りに行くのが楽しみになりますよね!



本格的な受験シーズン到来ですね。昔、合格通知の速報は電報で「サクサク」が届けられていました。現代では、インターネットでの発表が多くなっています。それでも、郵便物を今か今かと待つことも多いと思われれます。皆さんの住まいの『郵便受けポスト』はどんなものですか?

お客様に訪問した時、玄関先に置いてあるオリジナル感たつぷりの『郵便受けポスト』に目を止めました。愛らしいポストは、なんとLPガスボンベの耐用年数の切れた廃棄品を加工して作られたものでした。大変身のLPガスボンベが、玄関まわりの雰囲気を上手につくり出しています。

形にとられず様々な『郵便受けポスト』があります。玄関まわりの演出を効かせたエクステリア（外構）のご相談を承っております。

リフォーム営業部



住宅豆知識

生活の質が高まる中、ヒートショックの危険性

入浴にはご用心！

寒い冬の夜こそ、お風呂でほかほか温まりたいものです。寒くてなかなか眠れない冬は、眠る前に温かいお風呂に入るのが気持ちいいですよ。

家の中では、居間だけ暖房が効いていて、暖房のない玄関ホールや風呂場、脱衣・洗面所、トイレなどに移動する場合、肌で感じるほどの温度差があります。

特にお風呂は服を脱いだときや、お風呂に浸かる前がとにかく寒いのです。

安全な入浴習慣を

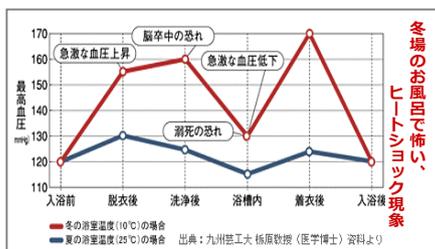
- 入浴前にコップ1杯の水分を摂る
- 41度以下の低めのお湯に設定
- 食後1時間は入浴しない
- 飲酒後の入浴は控える
- 湯船に入る前かけ湯をする
- 半身浴をする
- シャワーは座って浴びる



ヒートショックの恐怖

ヒートショックとは、暖かい場所と寒い場所の急激な温度の変化で血圧の変動が激しくなり、脳や心臓にダメージを受けることです。ヒートショックを起こす割合が多いのは「入浴中」です。

急激な温度差によって身体に大きな負担がかかり、救急車で搬送という事態を招いてしまうのです。



ヒートショックの原因

- 寒い風呂場や脱衣所
- 一番風呂が多い
- 熱い湯船に入る
- 食後すぐや飲酒をしたとき

ヒートショック対策

入浴をする際に注意してほしいのが、風呂場と脱衣所の温度差です。温度差により起きてしまうヒートショックを防ぐために、『浴室暖房』などの暖房器具を使って風呂場や脱衣所をあたためることをおススメします。



ガスの暖房器具に注目

『ガスの浴室暖房』は温水式です。電気比べて、温風は頭から足元まで温度ムラが少なく、しかも運転の立ち上がりも早く、風呂場全体に行き渡ります。湯はりの際に、運転ボタンを入れておけば風呂場は暖かいです。暖めるパワーと時間は、やっぱりガスの方が優れています。



詳しいことは、営業担当者が説明いたします。お気軽にお申しつけください。

ホースガス栓用のガス栓カバーを装着

うっかりミスを確実に防ぎます。ガス栓カバーの必要な方は、是非お問い合わせください。



「ガス栓カバー」は、使用していないホースガス栓用につける開放防止カバーです。器具が接続されていないガス栓のつまみを誤って開けてしまうことがないように、ガス栓カバーをかぶせ、結束バンドで締めつけて、『誤開放』防止のために取り付けます。

使用中

使用していない

ガス栓カバー

ガス栓キャップ

まちがい！

「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いたします！

- 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。

2017年2月号 Vol. 12

ご意見・ご感想等ご記入ください。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

桂文珍 独演会 JAPAN TOUR ~ 一期一笑 ~



日時: 3/12 (日) 2:00PM
会場: 鳴門市文化会館
料金: 全席指定 ¥3,000

発売: 好評発売中

サカナクション

日時: 4/22 (土) 6:00PM
会場: 鳴門市文化会館
料金: 全席指定 ¥6,800

発売: 3/5(日)

ポール・マッカートニー ワン・オン・ワン ジャパン・ツアー2017

日時: 4/27 (木)・29 (土・祝)・30 (日) 6:30PM
会場: 東京ドーム
料金: S席 ¥18,000 A席 ¥16,000
B席 ¥14,000

発売: 2/25(土)

森山直太郎

日時: 5/20 (土) 6:00PM
会場: サンポートホール高松 大ホール
料金: 全席指定 ¥6,900

発売: 好評発売中

back number

日時: 4/1 (土)・2 (日) 6:00PM
会場: 愛媛県武道館
料金: 指定席 ¥6,800

発売: 3/4(土)

氷川きよし

日時: 2/22 (水) ①2:30PM ②6:30PM
会場: 鳴門市文化会館
料金: 全席指定 ¥7,500

発売: 好評発売中

宝塚歌劇 星組 ミュージカル 『THE SCARLET PIMPERNEL』

日時: 3/10 (金) ~ 4/17 (月)
会場: 宝塚大劇場 (兵庫)
料金: SS席 ¥12,000 ~ B席 ¥3,500

発売: 2/11(土・祝)

(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】 入浴中、急激な温度差により脳や心臓にダメージを受けることの用語をお答えください。ヒント: この情報誌を読んでくださいね♪
—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 **2名様** にプレゼント!

アサヒ軽金属工業
スペースパン
— 網焼きグリル&ガスコンロ用 —



使い方/53レシピを掲載



新料理集付き
(全108レシピを掲載)
A5ソフトカバー/オールカラー

今お使いのガスコンロにご使用いただけます。野菜やお肉や魚などのグリル料理ができる「網焼きグリル」をご利用いただければと思います。

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2017年3月下旬頃予定)

オレンジカフェ 次回は4月発行予定です!

キリトリ線

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. ヒートテック 2. ヒートショック

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. グリルパン
3. 発見! 4. 住宅豆知識
5. ガス栓カバーを装着 6. チケット情報 7. 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
2017年3月10日消印有効

キリトリ線