

いつもあなたの暮らしのそばに

# ORANGE cafe<sup>♪</sup>

Vol. **25**



【誌面ギャラリー】 10番札所切幡寺から11番札所藤井寺にたどり着くまでの「へんろ道」  
吉野川の中洲になっている島に架かる沈下橋（潜水橋） - 吉野川市 -

## — Work Shop —

### 街ネタ

ファッション&小物  
婦人服専門

### 「ミック」本店

フジグラン石井2F  
専門店フロア内



藍住町にも店舗を構える  
「ミック」藍住店  
住所：藍住町東中宮字長江橋示30-9  
ユニクロ・キヨーエイ近辺  
(TEL) 088-692-0007

洋服を買うとき一番何を大切にされていますか？

婦人服『ミック』さんは、飽きのこないオシャレなデザインの服がたくさんあります。お客様の必要とする通勤服やカジュアル・フォーマル服など、小さいサイズから大きいサイズまで揃えています。スタッフさんはとても気さくな方々で、流行の服やコーデイネートを教わることもでき、洋服を選ぶとき、着こなしのコツや組み合わせなども、お客様のシチュエーションに合わせたファッションを丁寧にアドバイスをいただいたり、色んな洋服でスタイリッシュに愉ませてくれます。

いつもと違った自分らしさを表現できるスタイリングに出会うことでしよう。  
遊びに行く先や大切なお出かけの洋服に悩んだとき、気兼ねなくご相談ができる婦人服『ミック』さんを訪れてみてはいかがでしょうか。

百貨店で扱う数々のブランドを揃える  
※主なブランド  
エムスグレレイシー  
ビッキー  
桂由美  
ロートレアモン  
ロープ



桂由美 礼服

住所：石井町高川原字天神544-1  
フジグラン石井2F  
営業：9:00～21:00  
定休日：フジグラン石井に準ずる  
TEL：088-674-2202





主に小麦粉を原料として、揚げたり焼いたり、茹でたり蒸したり数々の庶民的なおいしい料理があります。

食文化は、長い時間をかけてアレンジされ、私たちの暮らしに定着してきたものが多くなりました。そのような中で、様々な飲食店は料理そのものだけでなく、食べるシチュエーション、店構えや店主の人柄、店独自の創意工夫なども味わいの要素で増えています。

簡易な食事として生まれ、地元の食材や味つけを生かした独特の料理として根づいてきたものもあり、親しまれてきた独自の食文化をあらためて見つめてみようと思います。

**庶民的で  
好んで食べたいくなる  
『粉もん』**

忙しくてご飯を作る時間がないときや食欲のないとき、仕事の合間や小腹が空いたときに食べたいものが、気軽に食べられる粉もんではないでしょうか。

私たち地域の代表的な「鳴ちゆるうどん」や「徳島ラーメン」のほか、お好み焼き、たこ焼き、お蕎麦、天ぷら、スパゲティ、パン、ピザ、餃子、お饅頭など、リーズナブルな値段で食されています。

**家で作るのもよし、  
外食もよし、  
いろんな料理に  
変身する『粉もん』**

私たちのお腹を満たしてくれる強い味方で、大衆食として軒を連ね、本格的な味わいをワイワイと自由に楽しめるようになりました。

『粉もん』は、日常的な食事とし

て普及され、それぞれ独特の食感を持つ粉もんの料理は味わい深いものです。

**『粉もん』こと  
小麦粉のひみつ**

小麦は人類最古の作物のひとつとされ、今から約1万年前には、すでに食べられていたといわれています。

食物確保の手段として雑草でおなかを満たす知恵を見つけ、この雑草が小麦の一部だったようです。その食べ方も次第に進化していき、石片で小麦の粒をすりつぶし、粗く粉にしたものに水を加えてよくこねて焼いていたようです。これがパンのはじまりだそうです。

小麦粉は、主成分の炭水化物やたんぱく質など多種類の栄養成分を含んでいます。炭水化物は生命維持に必要なエネルギー源で、たんぱく質には他の食品と一緒に食べることによって、お互いの不足成分を補いバランスよく栄養をとることが出来ます。

身体に合う食べものを楽しんでいただければ幸いです。

## 子育てライフ

歌って踊るのが大好き♪

我が家はNHKの教育テレビ「Eテレ」を常に見ています。

娘は歌やダンスによく反応するようになって、歌に合わせてぴよんぴよん跳ねたり、大きくカラダを左右に動かすのが、『パプリカ』という曲なんですよ。

親子そろって軽快なリズムにどっぷりはまってしまいました。

必死になって踊る娘の姿は楽しいし、ママも元気づけられます！

<NHK> 2020年応援ソング『パプリカ』：作詞・作曲・編集：米津玄師

## 保存食レシピ かんたんクッキング

### パプリカのピクルス

パプリカをちょっとしたおつまみに！  
お酢の効果を利用した保存食を考えました。

#### 材料

パプリカ	3個	
A	お酢	150g
	水	100g
	砂糖	50g
	マジックソルト	20g

(Eスピー食品：ハーブ&岩塩を使用)



#### 作り方

- ① Aの調味料を合わせ、一度煮立てて、砂糖が溶けたら火を止める。常温になるまで冷ます。
- ② パプリカはヘタと種を取って、食べやすい大きさに切る。(小さ過ぎない方が食べ応えがある)
- ③ 熱湯に②を入れて、サッと茹で、歯ごたえを残すために氷水につけてから、すぐザルに上げて冷ます。
- ④ ①を入れた保存容器に、冷ましたパプリカの水をしっかり取って漬け込む。冷蔵庫に半日ほど置くと完成！

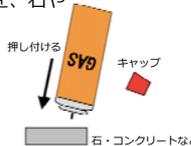
◎ガス抜きは安全に!

※捨てる時は振って確認をしてください。



- ① 屋外で行う  
玄関先やベランダ等ではなく、十分に広い場所を選んでください。
- ② 風通しの良い場所で行う  
ガスは人体に無害ですが、大量に吸い込むことによる酸素欠乏を防ぐ意味があります。
- ③ 風の吹いている日に行う  
ガスには意図的に強い臭いがついてるので風と共に早く拡散させる必要があります。
- ④ 周りに火の気のないことを必ず確認して行う

ガス抜きの作業手順

- ① 赤いキャップを外して、ポンペを逆さまにしてください。
- ② ポンペ先端の突出部（7mm程の金属製のノズル）を、石やコンクリートなどの硬いものに押し付けます。  

- ③ ノズルから気化したガスが出てきます。  
※ 未使用ポンペ（250g）の場合、1本あたり10分程度で全部抜けます。

●カセットボンペを振って  
中身が残っていないか確認する

適切なカセットボンペの処分方法は、次の通りです。

製造年月日は  
缶底に西暦年月日で印字  
使用期限は  
製造から約7年です。



年数が経ったカセットボンペを捨てるかどうか迷ったときは、使用期限を目安に処分してください。

カセットボンペの捨て方で困ったら、当社で処分させていただきます。シヨールームまでご持参ください。

鳴門市内でお住まいの方は、燃やせないごみ袋に入れ「危険ごみ・有害ごみ」として、指定された水曜日に出します。（穴開けが不要になりました）

カセットボンペを振ってみて、ガスが残っていれば「シヤカシヤカ」「チャブチャブ」といった液体音がします。

●中身が残っていた場合はガス抜きをして出し切る

ガス抜きは風通しの良いところで行います。屋内では絶対にしないでください。

●空になった缶を指定されたゴミの日に出す

カセットボンペの捨て方について



「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。

2019年4月号 Vol. 25

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。

new 体感シヨールーム  
ガス式のお試し衣類乾燥機 編  
見て、触れて、感じてください!

ご自宅で洗濯したバスタオル・衣類を持参ください。ご自由に、試して合点!?



お試しください。ガスの熱や大風量で一気にしっかり乾かすのでふわっと、衣類はそのまま着れる仕上がりです。

ガス式の衣類乾燥機の機能や特長など実際に商品の効果を体感していただきたいと思っております。

ご来店をお待ちしております。

パワフルなガスのチカラで衣類を乾燥させます。衣類乾燥機を選ぶには、ガス式と電気式で迷うことがあるかと思えます。当社では、ガス式衣類乾燥機の優れた威力を知ってもらうなど、イメージをしっかりとつかんでいただきたいとの思いで、『ガス式衣類乾燥の体感コーナー』を用意しました。いつでもガス乾燥機の性能をご体感いただけます。

『オレンジCNカード』  
加盟店のお店をご紹介します

- 福丸水産（海鮮焼き）
- じゅわっち（旨い肉と酒）
- 吉成自動車（車検・修繕等）



※ポイントが貯まるよ〜♪  
使えるよ〜♪

# 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

なんとDeシネマ 第32回上映会

## 空飛ぶタイヤ

日時: 4 / 13 (土) ①2:00PM ②6:00PM  
会場: 鳴門市文化会館  
料金: 前売 ¥900

発売: 好評発売中

## 綾小路きみまろ

日時: 5 / 22 (水) 5:00PM  
会場: 鳴門市文化会館  
料金: 全席指定 ¥5,800

発売: 好評発売中

## 山内恵介 コンサート

~Japan 季節に抱かれて 歌めぐり~  
日時: 6 / 21 (金) 1:00PM  
会場: 鳴門市文化会館  
料金: 全席指定 ¥6,000

発売: 好評発売中

## 沢田研二 LIVE2019「SOUT！」

日時: 7 / 7 (日) 4:00PM  
会場: 鳴門市文化会館  
料金: 全席指定 ¥8,000

発売: 4 / 8 (月)

## 吉本新喜劇 ワールドツアー

~ 60周年 それがどうした! ~ 徳島公演

すっちゃん / 酒井藍 / 他 出演

日時: 7 / 19 (金) 6:30PM  
会場: 鳴門市文化会館  
料金: 全席指定 ¥5,500

発売: 好評発売中

## SEKAI NO OWARI

日時: 7 / 10 (水) 7:00PM · 11 (木) 7:00PM  
会場: アスティとくしま  
料金: 指定席・ファミリー席 ¥8,964

発売: 好評発売中

光の画家 **フェルメール展【大阪展】**

日時: 2 / 16 ~ 5 / 12 (日) 9:30AM ~ 5:00PM  
会場: 大阪市立美術館 <入場は閉館の30分前まで>  
料金: 当日券 一般 ¥1,800

発売: 好評発売中

(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】** 鳴門ガスショールーム内に体感いただける「衣類乾燥機」を展示することができました。電気式とガス式、どっち?  
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3名様にプレゼント!

### 国産パプリカ (3色混合)

肉厚でみずみずしい国産パプリカは、収穫した日に農場からお客様のお手元に直送します。果物のようにカラフルで、まるでフルーツを食べているみたいにとっても甘くて美味しいです!

生産者: ベジ・ワン北社株式会社 (リイテックファーム美浦)  
産地出荷場所: 茨城県美浦村 山梨県北社より直送

1kg (5~6個)



### 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2019年5月下旬頃予定)

オレンジカフェ 次回は6月発行予定です!

キリトリ線

772-0003

恐れ入りますが、62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. 電気式      2. ガス式

読者アンケート 該当する番号にシ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. 粉もんグルメ
  - 3. 子育てライフ      4. 保存食レシピ
  - 5. カセットボンベの捨て方について
  - 6. new 体感ショールーム
  - 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  
2019年5月10日消印有効

キリトリ線