



いつもあなたの暮らしのそばに

ORANGE cafe[♪]

Vol.



ドローン散歩[♪]



「街広がる撫養」

撫養川文明橋上空から北側を見ると、ビルや住宅が立ちならび、街が大きく広がっているのが分かります。かつては塩田があった場所、好景気時代の賜物。鳴門の文明発祥の地。さて、これからの鳴門の進化をゆっくり眺めたい。

写真家 小川直樹

Work Shop



住所：鳴門市里浦町粟津字西開 38-1(鳴門公設市場内)
 営業：月～金曜日10時～13時
 時間 (注文は当日の10時まで)
 定休日：土曜、日曜、祝日
 駐車場：鳴門公設市場内 (うな哲橋以外)
 配達：鳴門市東部 地域 (詳細はお問合せ下さい)

TEL : 080-4036-3823



街ネタ



お弁当一食 500円 (税込) ご飯大盛無料
 おかずのみ 400円 (税込)

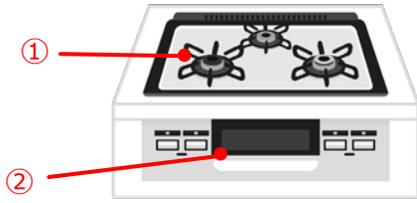


鳴門公設市場内に『お弁当翔』という予約制のお弁当屋さん(配達可)がオープンされています。翔さんのお弁当はできるだけ手作りにこだわっており、季節の旬の素材を使っているため飽きが来ない美味しいお弁当です。

日替わりで肉と魚の2種類あり、焼肉弁当やハンバーグ、エビフライなどメニューが多くリーズナブルなのも魅力的です！人気のメニューだと9時には売り切れてしまう場合もあるため、お早めにお電話で注文するのがオススメです！また注文は7時半から10時までです。配達には限りがあるため直接お店に行かれる方、大歓迎しています！手作りで美味しいお弁当を、ぜひ一度召し上がってみてはいかがでしょうか？

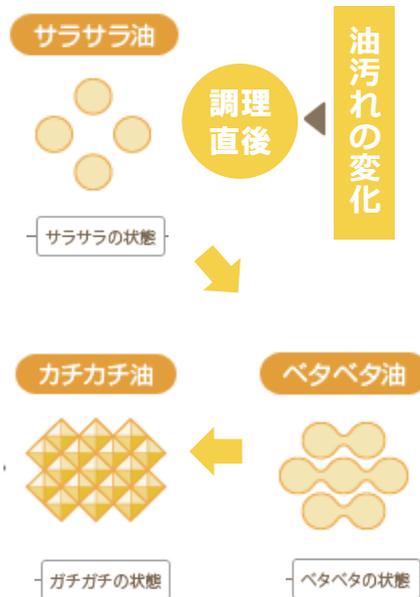
「年末に欠かせない

ガスコンロの掃除の秘訣」



ガスコンロの汚れのほとんどは「油汚れ」や「こげ汚れ」です。調理中は「オイルミスト」と呼ばれる油を含んだ蒸気がキッチンに付着します。その付着した油は、時間とともに「サラサラ油」↓「ベタベタ油」↓「カチカチ油」へと変化していき、汚れも落としづらくなっていきます。カチカチ油の状態がいわゆるこげ汚れで、さらにホコリも付着してしまうと、汚れが大きな固まりとなり、簡単

には、落とせない汚れとなってしまうので、こまめにお手入れをしましょう。年末のお掃除にむけて、そろそろ始めてみませんか？



ゴトク・バーナーキャップ

ゴトクを取り外して、台所用中性洗剤をつけたスポンジの柔らかい面で洗います。

①

ときどき取り外してこまめにお手入れしましょう。



ガンコな汚れには「煮洗い」が効果的。たっぷりの水を入れた鍋にゴトクを沈ませ沸騰した状態で約10分から20分煮詰めます。



炎がぶぞろいになったときは、バーナーキャップを取り外し、使い古した歯ブラシなどで穴や溝の目詰まりを取り除きます。



安全に使うために、定期的にお手入れを♪

グリル庫内・前面パネル・扉

スポンジの柔らかい面やふきんなどに水で薄めた台所用中性洗剤をつけて汚れを拭き取ります。

②

二回に一度はグリルの中もお手入れを。



汚れがひどい場合は、キッチンペーパーなどに水で薄めた台所用中性洗剤をつけてグリル庫内に貼付け、しばらく置きます。そのあと水吹きし乾いたふきんなど



で水気をしっかりと拭き取ります。すっきりクリアな前面パネルになりますよ♪



年末年始休業日のお知らせ

平素は格別のご高配を賜り、厚くお礼申し上げます。
さて、年末年始の休業日につきまして、左記のとおりとさせていただきます。

2022年12月30日(金) ~
2023年1月3日(火)

皆様にはご迷惑をおかけいたしますが、ご了承いただけますようお願い申し上げます。(ガス漏れ等、緊急時の受付は通常通り対応させていただきます)
※2023年1月4日より、通常営業を開始いたします。



ガスの節約術



気温がグンと下がり、更に寒くなる季節ですね。今回は、ガスの節約術についてご紹介します！

お風呂編

① 湯船に溜めるお湯の量を減らす

理想の温度は40度くらい、溜める量を5分目程度に。ゆっくりと温まることで湯冷めもしにくくなります。また熱すぎると肌の保湿成分が流れ出てしまい、肌の乾燥の原因にもなります。

② 追い炊きを減らす

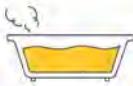
家族の入浴時間帯を合わせてお湯が温かいうちに続けて入るようにするなど、工夫をしましょう。

③ お湯を冷まさないようにする

湯船の温度が下がるのを防ぐには市販の保温シートもお勧め！湯船の大きさのものを選び、浮かべることでより高い保温効果が期待できます。

④ 節水シャワーヘッドに変える

節水ができるとお湯の使用量が減るのでガス代の節約になります。



リビング編

① ガスストーブは窓際に置く

窓際の冷えた空気を暖めて部屋の中に循環させることで、窓から入ってくる冷気が部屋の中に広がることで、効率よく部屋を暖めます。

キッチン編

① 鍋底の大きい鍋を使う

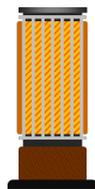
底の広い鍋は火があたる面積が広いので、火の通りが良く時間がかからずに調理することができます。

② 圧力鍋や保温調理を利用する

調理時間を短縮すればガス代の節約にも繋がります。また落とし蓋を活用すると鍋から熱が逃げにくくなり、調理効率も上がります。

③ 強火よりも中火にする

強火よりも中火で沸かす方が、鍋の横からガスの火がはみ出さずに熱を無駄なく利用でき、ガス代節約できます。



「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。

2022年12月号 Vol. 47

ご意見・ご感想等ご記入ください。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

整理収納アドバイザーが教える コンロ下の引き出し 収納方法

年末に向けて、そろそろキッチンの大掃除をしようとしている方も多いのではないのでしょうか？今回は「キッチンの整理整頓術」をご紹介します。

★動線に沿って、使用場所のそばに収納するのがコツ！

Check!!

『片付けのポイント』

- ① コンロ付近はフライパンやおたまなどの調理器具を置く。
- ② シンク周りにはまな板や包丁など、使う場所のそばに収納すること。
- ③ 引き出しの中は、クリアケースや空き箱で仕切を作り、立体的に収納するのがコツ。
- ④ 深さのある引き出しには、ファイルボックスを使い、鍋の蓋や大きめのお皿を立ててしまおうと、さっと取り出せて便利！



整理収納アドバイザーが教える

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。



冷凍里芋で簡単に♪ 豚ひき肉と里芋の生姜焼き

材料 (4人分)

冷凍里芋	500g
豚ひき肉	200g
★しょうゆ	大3~4
★酒	大2
★みりん	大2
★砂糖	大1
しょうが	1片分
片栗粉	適量



1. 冷凍里芋はレンジでチンして柔らかくする。
(業務用スーパーの里芋Mサイズ使用)
2. 粗熱が取れたら水気をふき取り片栗粉をまんべんなくまぶす。
3. フライパンに油をひき、しょうがを入れ豚ひき肉を炒め、お肉の色が変わったら一旦取り出しておく。
4. フライパンに多めの油を入れ里芋を転がしながら揚げ焼きにする。
5. 里芋に焼き色が付いたらひき肉を戻し★材料を入れ、強火で煮絡めて完成です！

里芋は煮ずに焼いてもおいしい！
ご飯がすすむ簡単おかず♪



電子レンジで簡単！ タラと白菜のレンジ蒸し

材料 (2人分)

タラ (切り身)	500g
白菜	200g
お好みのキノコ	適量
レモン (輪切り)	2枚
酒	小2
ポン酢	50ml
塩コショウ	少々



1. タラに塩コショウをふる。
2. 白菜は3cm幅に切る。
3. 耐熱皿に白菜を敷き、その上にタラをのせキノコ、レモンをトッピングし酒をかけてふんわりとラップをかぶせる。
4. タラに火が通るまで600Wの電子レンジで5分ほど加熱する。
5. お皿に盛り付け、ポン酢をかけて完成！

人参の輪切りを入れても◎
レモンはなければレモン汁でもOK！



オレンジカフェ クイズ

【問題】 コンロ部品のお手入れについてです。
五徳のガンコな汚れには、「〇洗い」が一番効果的でしょうか？

ヒント：この情報誌を読んでください
—右記の八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10名様に
プレゼント！



配達・予約制のお弁当屋さん
お弁当「翔」で使える
1,000円 クーポン券
当たります！！



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2023年1月下旬頃予定)

オレンジカフェ 次回は2月発行予定です！

キリトリ線

772-0003

恐れ入りますが、63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・令和	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 煮洗い ② 水洗い

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. ドローン散歩 2. 街ネタ
3. ガスコンロお手入れ方法
4. 年末年始お知らせ 5. ガス節約
6. コンロ下収納 7. レジビ

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
2023年1月20日消印有効

キリトリ線