



いつもあなたの暮らしのそばに

ORANGE cafe[♪]

Vol.



水田広がる小松島
青々と育つ稲を見ていると
お米不足も払拭できそうな気分になる。
勝浦川と那賀川に挟まれた広大な平野は
徳島米の一大産地だ。

写真家 小川直樹



— Work Shop —

街ネタ

【出店情報】
いせや農場・JAえがお
びっくり日曜市など他多数あり。
各イベントにて出店しています

親子で営む黒岩商會のこだわり豚まん。かつて海陽町で自転車屋さんとして親しまれていた「黒岩商會」の屋号を受け継ぎ、新たな形で地域に愛される存在へと歩みを進めてきました。豚まん作りを始めて4年目を迎え、鳴門に拠点を移してスタート。一つひとつ丁寧に作り上げた豚まんには2種類のお肉を使用し、玉ねぎの甘味やしいたけの旨味、春雨などの具材がたっぷり詰まっています。ミンチをあらかじめ炒めてから包むことで、旨味を閉じ込め食感をより楽しめるよう工夫されています。移動販売スタイルで幅広い地域へ美味しさを届ける黒岩商會の豚まんは、口コミで広がり、たくさんの人々に親しまれています。各イベントへの出店情報は**Instagram**で最新の出店情報をご覧ください。ぜひチェックしてみてくださいね。熱々の豚まんを、召し上がってみてはいかがでしょうか。

あんまん ¥250
あつさりこしあんに熱々のバターがとろけて
贅沢な味わいです。

豚まん ¥300
ふっくらとした生地
で包まれています。何個
でも食べられます。

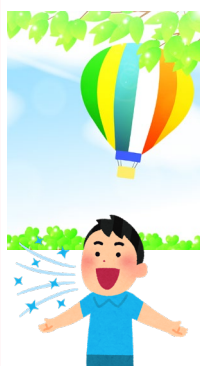
チーズまん ¥250
チーズオンリーのチー
ズまん。温めると、と
ろけたチーズが絶品で
す。

他にも
チョコまん
とり皮まん
などあるよ

QRコードを
読み取って
ください

(税込価格表示) @KUROIWASHOKAI_BUTAMAN

夏を快適に過ごしましょう♪



梅雨が明ければ、暑い夏はすぐそこまできています。本格的な夏に備えて、今年は少し早めに夏支度を始めてみませんか？暑い日が続く、ついエアコンの温度を下げてくなりますが、電気代も気になりますよね。そこで快適に涼しさを感じながら節電できる方法をご紹介します。ぜひ、上手に工夫して暑い夏を乗り切りましょう！

■ エアコンの温度を1度上げる＋扇風機を併用する。

エアコンの設定温度を少し上げるだけで電気代を節約できます。



■ 遮熱カーテンやすだれを活用する。

窓からの熱を防ぐことで室内の温度上昇を抑えられます。

■ エアコンのフィルターはこまめに掃除を。

フィルターが汚れていると冷房効率が下がるため定期的な掃除が節電に。



■ 室外機の周りを涼しく保つ。

直射日光を避けたり、水をかけて冷やすことでエアコンの効率がアップします。

■ 布団やベッドを工夫する。

暑い時期には季節に合った寝具を使い、エアコンに頼りすぎない工夫をします。冷感シーツや通気性の良い素材の布団カバーなどを使うことで熱のこもりを防ぎ快眠に眠ることができます。



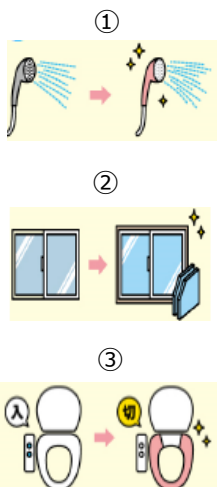
冷蔵庫の節電テクニック

- ① 冷蔵庫の庫内温度を「強」から「中」にしましょう。
- ② 冷蔵庫の庫内に食品を詰め込みすぎない（電気代がかかる原因になります。特に冷気の吹き出し口付近には、食品は置かず全体の7割程度を入れるのがベストです。）
- ③ 省エネルギー性能が高い家電等買い替えましょう。



その他の節電テクニック

- ① 節水型シャワーヘッドに交換する
- ② 複層ガラスなどの高断熱の窓に改修する
- ③ 冬以外は便座の暖房・温水洗浄の温度設定を切る。



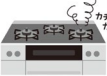
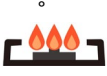
省エネの工夫を楽しみながら取り入れることで、暑い夏も快適に過ごせます。小さな節約を積み重ねることで電気代を抑えつつ涼しく過ごせるので、環境にもお財布にも優しい方法を試してみたいかがでしょうか。

ガス器具の点検をしましょう

ご家庭で、長年お使いのガス器具を一度点検してみませんか？ガスコンロや給湯器などは、時間の経過とともに徐々に変化し、劣化することがあります。安全で快適に使用し続けるためにも、定期的な点検をおすすめします。点検のご相談は、鳴門ガスまでお気軽にお問い合わせください。

劣化のサインがないか確認しましょう！

- ❑ 火がつかない、つきにくい
途中で火が消える
点火用の電池を交換しても「火がつかない、つきにくい」「ガスコンロの片方だけ調子が悪い」「使用中に火が消える」など。
- ❑ 炎の色がオレンジ色
炎の色がオレンジ色や赤色、黄色になる。（正常に燃焼しているときは青色）
- ❑ 異音がある
使用中や消火後、いつもは聞こえない異音がある。
- ❑ 異臭がする
ガス臭い、使用中に焦げ臭いなど、異臭を感じる。
- ❑ 鍋やフライパンの底が「スス」で汚れる
鍋やフライパンの底に黒いススがつく。（不完全燃焼の場合があります）



また、最新のガス器具には安全機能が充実しております。長年使用されている器具からの安心替えをおすすめします。お気軽にご相談くださいませ。

邪魔にならない部屋干し

天候にかかわらず、洗濯は毎日のことです。雨の日でも気持ちよく洗濯物を乾かせるように部屋干しスペースについてご紹介いたします。便利に干せる場所があると、洗濯のストレスが軽減しますよ。



雨の日は洗濯物を外に干せないため干すスペースを十分に確保できなくて困っている。という人は多いのではないだろうか。そんなときは室内物干しを設置したり、サンルームを作るなど、工夫次第で快適な環境を整えることができます。特に室内物干しは、気軽に取り入れやすい方法の一つです。

天井や壁に物干し竿を取り付ければ、床に置くタイプの物干しと比べて、室内をすっきり広く使うことができます。ちょっとした工夫で、雨の日でも快適に洗濯物を干せる環境が作れますよ。



サンルームなら広々干せる

雨風をよけ、日差しはたっぷり受けられます。



サンルームは雨風を防ぎたっぷり日光を取り入れることもできる空間です。一年中快適な物干し竿になります。シーツなどかさばるものも干せますし、天気の良い日は太陽光に当てながら洗濯物を乾かすことができます。

部屋干しの「困った」を解決

空間の雰囲気を損なわず、インテリアになります。



アイアンバータイプ

干しているときは天井まで竿を上げておけるので、邪魔にならない。



昇降式タイプ

ワイヤーを引き出して使用する。



ワイヤータイプ

「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。



ご意見・ご感想等ご記入ください。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

整理収納アドバイザーから学ぶ

散らかって見える「アレ」をすっきり！

私たちの小物収納術 薬・衛生用品、コスメ編

■散らかって見える小物をすっきり片付ける3つのルール

- ① 持ち物を見直す。
- ② 見えない場所に収納する。
- ③ 元の場所に戻しやすい仕組みをつくる。

テレビボード等の引出しを活用



テレビボードの引き出しに体温計や絆創膏など、よく使う衛生用品を収納しましょう。アイテムの数は「まだ入りそう」なくらいが理想的。また上から全体を見渡せるのでとても見やすいです。

コスメの量が少ない人におすすめのポーチ収納



アイテムごとに仕切れば、メイクの時短にもつながる（こちらは無印良品の「デスク内整理トレイ」です）



病院の薬はカゴにぎっくり収納



病院で処方される薬、お気に入りのカゴを使えば、すっきりとした印象に仕上がります。袋のままぎっくり入れるだけなので、とても簡単です。

リビングでメイクをする人はチェストの引き出しなどに収納してみても？場所や用途にとらわれず、自身の行動パターンに合ったところを定位置にするのが散らからないコツです。

外出先や旅行などに、そのまま持って行けるのも嬉しいポイントです。ぎゅうぎゅう詰めにならないよう、アイテムを厳選してくださいね。

※ 次回は「ジュエリー・ヘアアクセ」の小物収納術のご紹介です。

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。

ささみときゅうりの 香味ごまだれサラダ

材料 (2人分)

・鶏ささみ 2本
・きゅうり 1本
・白ねぎ 1/3本
・酒 大さじ1
・塩 小さじ1/4
・砂糖 小さじ1

タレの素

★酢 大さじ1
★しょうゆ 大さじ1
★オイスターソース 大さじ1
★砂糖 大さじ1
★すりごま 大さじ1
★ごま油 大さじ1/2
★ラー油 小さじ1
★にんにく 少々



1.



筋をとったささみに酒・塩・砂糖をまぶしフォークで穴を開けラップをして600Wの電子レンジで3分加熱

2.



きゅうりを薄切りにし塩をもみこみしっかり水切りする

3.



みじん切りにした白ねぎと★の調味料を混ぜ合わせる

4.



あら熱がとれた1のささみをほぐし3で作ったタレにささみときゅうりを混ぜ合わせて完成!

じゃがいもと豚肉の 大葉バター炒め

材料 (2人分)

・豚こま 150g
・じゃがいも 4〜5個
・片栗粉 大さじ2
・大葉 4〜5枚
・バター 5g

タレの素

★みりん 大さじ2
★砂糖 小さじ1
★しょうゆ 大さじ2
★にんにく 少々



1.



じゃがいもの皮をむき、乱切りにしサッと水にくぐらせ600Wの電子レンジで4〜5分温める

2.



豚こまに片栗粉を絡めながら炒める

3.



じゃがいもと豚こまに焼き色がつくまで炒める

4.



★のタレとカットした大葉とバターを絡めて完成!



オレンジカフェ クイズ

【問題】 ガスコンロの正常な炎の色は何色でしょうか?

ヒント: この情報誌を読んでくださいな

ー右記のハガキに解答欄がありますー

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20名様に
プレゼント!

500円
クーポン
プレゼント

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2025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

772-0003

恐れ入りますが、85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



こちらからQRコードを読み取ると応募できます

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 青色

② 黄色

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.ドローン散歩 □2.街ネタ
□3.夏を快適に □4.ガス器具の点検
□5.邪魔にならない部屋干し
□6.小物収納 □7.レシビ

ご意見・ご感想、お気付きの点があればお聞かせください。
裏面に記入をお願い致します。

応募締切
2025年7月20日消印有効