ぽけっと倶楽部

お客さまから寄せられた四季折々に感じたこと、ガスやガス器具に関しての疑問、質問、暮らしの中のちょっとした出来事など、いろいろな情報・話題をご紹介します。
ぽけっと倶楽部で採用された方には、ガス炊きで美味しい北海道産特選ブレンド米「おりひめ」「ひこぼし」（各2合セット）をお届けいたします。
掲載を希望されない方はハガキにその旨をお書きください。

知恵袋

おばあちゃんの知恵袋はとても参考になりますね。
興味深かったです。
札幌市北区　水戸部さま

編集部より
期間限定の特集でしたが、編集部でも「へぇー知らなかった」と盛り上がりました。今後も役に立つ記事や特集を掲載する予定ですので、よろしくお願いします。

楽しみにしてます

ぽけっとは身近な情報とクロスワードクイズがあるので必ず目を通し、楽しみにしています。
札幌市南区　小田さま

編集部より
いつもぽけっとをご覧いただきありがとうございます。嬉しいお言葉、とても光栄に思います。今後も、役に立つ情報や楽しい記事を掲載する予定となっております。お楽しみに☆

クロスワードクイズ

毎号ぽけっとを楽しみにしています。特にクロスワードクイズで頭の体操になっています。
江別市文京台　太田さま

編集部より
ぽけっとをご愛読いただきありがとうございます。ぽけっとの中でもクロスワードクイズは大変ご好評いただいております。今後もぽけっとを通してガスに関する身近なことや楽しい記事をわかりやすくお伝えしてまいります。

ガス DE ごはん

IHでの調理よりも、断然ガスでの調理の方が美味しく感じます。災害時にも使えて安心です。
札幌市手稲区　佐々木さま

編集部より
いつも当社のガスをご利用いただきありがとうございます。ガスは火力が強い分お料理時間を短縮できます。ガス炊飯鍋を使用するとコンロで美味しいごはんも炊けますよ☆（北ガスジェネックスホームページ　Let's ECOラボ参照）
今後ともよろしくお願いします。

丁寧な対応に感謝

北ガスジェネックスのガス、灯油、北ガスの電気でお世話になっております。いつも丁寧に対応いただいており感謝しております。
恵庭市恵み野　伊藤さま

編集部より
当社をご利用いただきありがとうございます。感謝のお言葉大変うれしい限りです。これからもお客さまに寄り添った対応やサービスを展開していくよう社員一同努めてまいります。
今後ともご愛顧いただけますようよろしくお願いします。

沁みる言葉

「私たちを前向きな気持ちにさせてくれる」

生きるということは、死ぬ日まで自分の可能性をあきらめず、
与えられた才能や日々の仕事に努力しつづけることです。

参考 / 瀬戸内寂聴

「ぽけっと」のバックナンバーはホームページでご覧いただけます。

北ガスジェネックス　ぽけっと　検索

2019年8月1日発行（秋号）
発行／北ガスジェネックス
〒007-8733 札幌市東区伏古8条2丁目7番1号

●お客さまセンター TEL.011-782-5111
●保安センター TEL.011-783-7724

ミックス
責任ある木質資源を使用した紙
FSC® C104445

2019 AUTUMN　北の暮らしサポートマガジン

ぽけっと

北ガスジェネックス

「ぽけっと」は2019年冬号より
リニューアルします!!

［医食同源］ナス

［ガス DE ごはん］
さんまの炊き込みご飯

［ジェネックスニュース］
あんしん灯油 新規お申し込みキャンペーン受付中!
ハウスクリーニングは今の時期がオススメです!
悪質訪問販売員にご注意下さい!

［クロスワードクイズ］
クロスワードで頭の体操

［気になるお店］
チャンネル

医食同源

ナス

揚げナスをさっぱりいただく
ナスのミョウガおろしがけ

ナスを食べて秋も若々しく。

皮の艶やかな紫色は、ポリフェノールの一種「ナスニン」によるもの。ナスニンは抗酸化作用が強く、コレステロールの上昇を抑える働きがあります。さらに眼精疲労を防ぐなど、目の健康を守る作用にも期待されている色素成分。同様に抗酸化作用を持つ「クロロゲン酸」もアク成分として含まれているので、ナスは若さの保持をサポートしてくれる野菜といえそうですね。

Eggplant

調理のコツ

- 皮に多いナスニンは、油と一緒に調理することで損失が抑えられます。
- ナスニンは水溶性なので、水につけてアクを抜くと流出しやすくなります。アクにはクロロゲン酸も含まれています。褐変を防ぎながら栄養素を守るには、調理直前に切ってから加熱するといいでしょう。生で食べる場合はアク抜きが必要ですが、その際は短時間で済ませることがコツです。

選び方のコツ

- ヘタの切り口がみずみずしいもの
- ガクのトゲがとがっているものが新鮮
- 皮は濃い紫色で、色ムラがないもの
- ツヤとハリがあるもの

ナスの健康パワー

老化予防：ナスニンやクロロゲン酸には強い抗酸化作用があります。
生活習慣病予防：ナスニンはコレステロールの上昇を抑える働きがあります。
目の健康維持：ナスニンは疲れ目を予防するなど、目の健康を守る働きがあります。
むくみ予防：体内の余分な塩分を排出するカリウムが含まれています。

上坂 マチコ（管理栄養士/アンチエイジング栄養士/料理研究家）

今後ホームページでレシピを掲載予定です。お楽しみに!!

ガス DE ごはん

さんまの炊き込みご飯

材料（4人分）

お米……2合
さんま……1尾
だし汁……適量
しょうゆ……大さじ1
酒……大さじ2
みょうが……2個
大葉……10枚
すだち（盛り付け用）

作り方

❶さんまは洗って頭と尾を切り落とし、内臓を取り除く。流水で腹の中を洗って水気を拭き取り、半分の長さに切ったら、全体に塩を振って焼き上げる。

❷お米はといで鍋にいれ、だし汁を2合の目盛りまで注いで30分以上吸水させる。

❸②から大さじ3のだし汁を取り除き、しょうゆ、酒を加えてさっと混ぜる。その上に①のさんまをのせ、蓋をして炊飯する。

❹みょうが・大葉は千切りにして水にさらし、水気を切る。

❺③が炊き上がったら、さんまを取り出して骨を取り除き、身を鍋に戻しいれる。④のみょうが・大葉を加えて全体をさっくり混ぜ合わせ、器に盛ってすだちを添える。

停電でも“ごはん”が炊ける！

炊飯鍋で手軽にガス炊きごはん♪

3合炊き用
3,100円（税込）～
※5合炊き用もご用意しております。
※メーカーにより価格が異なります。

※写真はイメージです。

point 1

炊飯機能付きガスコンロで手軽に直火ごはんが炊ける

内釜の目盛に合わせて水を入れスイッチひとつで美味しいごはん！
直火の美味しさを手軽に楽しめる！

point 2

直火炊きだから早く炊ける

蒸らし時間もいれて約30分！ 強い火力で短時間で炊き上げます。

point 3

お手入れラクラクで多機能

内釜はフッ素加工でごはんを炊いた後のお手入れもラクラク！
炊飯だけでなく煮物にも使用できます。

ネット通販始まります！ 2019年8月（予定）
北海道から美味しいを全国に♪ 贈答におすすめです！

ガス炊きで美味しい北海道産特選ブレンド米
「おりひめ」「ひこぼし」

もっと気軽に
もっと美味しく
ガス炊きご飯を♪

健康ワンポイントアドバイス

【大葉】

大葉独特の香りは、ペリルアルデヒドという成分で、食中毒を予防したり、胃を丈夫にする働きがあります。また、βカロテンやビタミンB2、カルシウムがずば抜けて多いのも特徴です。体を中から若返らせたり、疲労回復やスタミナ増強効果、糖質や脂質の代謝を促してくれます。

参考文献：『知っておきたい栄養学』（栄養学博士　白鳥 早奈英　監修）

北ガスグループのあんしん灯油

最大50箱!!

灯油定期配送 11/30(土)まで
新規お申し込みキャンペーン
先行申し込み受付中!

灯油の定期配送をお申し込みで
ボックスティッシュ **20箱**

灯油の定期配送を10/15(火)までにお申し込みで
ボックスティッシュ さらに! **10箱**

北ガスの電気お申し込みで
ボックスティッシュ さらに! **10箱**

無料公式アプリインストールで
ボックスティッシュ さらに! **10箱**

※すでに北ガスの電気、アプリをお申し込みのお客さまも適用になります。

キャンペーン適用条件

●2019年11月30日(土)までに灯油定期配送をお申し込みいただいたお客さま
※2020年4月給油分まで灯油定期配送をご利用いただきます。
※早トクは2019年10月15日(火)までの受付となります。

●戸建て住宅にお住まいで200L以上の屋外灯油タンクを設置されているお客さま

北ガスグループのあんしん灯油の詳細、最新の灯油単価の確認はこちら

登録は無料! 灯油単価も確認できます!
アプリのインストールはこちらから
App Store iPhone版
Google Play Android版

北ガスグループの ハウスクリーニング

汚れているけど取替にはまだ早い…? そんな時はハウスクリーニングがオススメです!!

換気扇セルフチェック

- ☐ 掃除が面倒
- ☐ 音が気になる
- ☐ ニオイが気になる
- ☐ 吸い込みが悪い
- ☐ 10年以上使用している

年末の混み合う前に!

換気扇 レンジフード のお掃除は
今の時期がオススメです!

ぽけっと限定価格実施期間
9月30日[月]まで

ベトベト…触りたくない…

ピカピカッ✨ 気分もスッキリ!!

ぽけっと限定価格 **11,000円(税込)**

※サービスの提供は札幌および札幌近郊となります。
※お申し込み状況によってはご希望の日時にお伺いできない場合がありますのでご了承ください。
※事前に下見にお伺いさせていただきます。
(汚れ具合により追加料金をいただく場合がございます。)

定期的なおそうじがオススメ!

悪質訪問販売員にご注意!

プロパンガスの供給切り替えを狙った訪問販売のご相談が増えています!

その判断 ちょっと待って!

こんな営業マンの言葉には要注意!

- 今よりガス料金も灯油料金も安くなります!
- 安全面は今と変わらず安心です!
- ポイントもついて、今なら商品券をプレゼント!

▶実際に切り替えると…

切替後のトラブルが続発!!

- 最初は安かったけど、知らない間にガス料金・灯油料金が上がっていた…
- 夜間の対応がない、修理対応などアフターサービスが悪い…
- ポイントや商品券はつくけど、ガス料金が高くなり結局負担が増えた…

当社の関係者を騙(かた)る人物の訪問にご注意下さい!!

甘い言葉にご用心!!
まずは当社へご連絡ください!

北ガスジェネックスのガス料金は安全・安心を含んだ価格です!

「ぽけっと」が2019年冬号より

リニューアルいたします!!

発刊から30年以上にわたり、いつも「ぽけっと」をご愛読いただきまして、ありがとうございます。
これからも、身近な暮らしの情報ツールとなれるよう、よりコンパクトサイズに一新いたします。

冊子からポケットに入るサイズへ

新連載
「4コマ漫画」
多彩な情報をわかりやすく漫画で発信!

当社のホームページと連動してさらに充実します!

NEW

たとえば「医食同源」に掲載した料理のレシピを見ることができたり、クロスワードクイズの回答ができたりします。
さらに、アンケートへのご参加やご意見をいただくことで、お客さまとのコミュニケーションツールとしても活躍!
これまで以上に情報発信の幅が広がり、楽しさも倍増します。

表面イメージ

「医食同源」「気になるお店」
「クロスワードクイズ」「ぽけっと倶楽部」は
好評につき引き続き掲載!

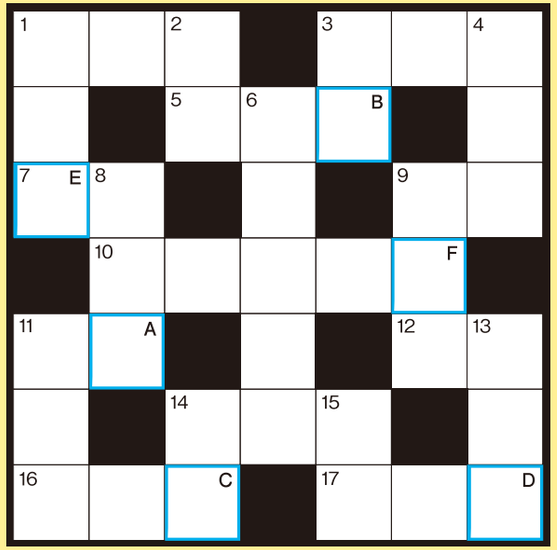
中面イメージ

NEW
「医食同源」
北海道文教大学さんと当社社員の管理栄養士がコラボ監修。
掲載した料理のレシピはホームページやブランケットアプリで見ることができますよ!

新連載
「くらし楽しく」
暮らしにかかわるヒントやお役立ち情報を紹介!

ぽけっと クロスワードクイズ

リニューアル前を記念して
なんと！抽選で30名さまに
「ガス炊きで美味しい北海道産特選ブレンド米」
「おりひめ」「ひこぼし」（各2合セット）
をプレゼントいたします。



A～Fを並べてできる言葉は何でしょう？

前回の答え

正解は「レイワノジダイ」でした。

1 レ A	2 イ	3 ト	ウ	4 コ	■	5 ニ
6 コ	イ B	キ	■	7 ト	8 ウ	シ
ー	■	9 ワ C	10 カ	■	11 ナ	ン
12 ド	13 ア	■	14 ノ D	15 ラ	ギ	■
■	16 ス	17 ポ	ン	ジ E	■	18 シ
19 ル	パ	ン	■	20 コ	ダ F	マ
22 ビ	ラ	■	23 ゼ	ン	マ	イ G

多数のご応募ありがとうございました。

応募はホームページかはがきで！

ヨコ・タテのカギから連想してマスを埋めます。
A～Fを並べてできた言葉が答えになります。
ハガキにて郵送もしくは下記ホームページより、
ご応募ください。
当選者の発表は当社担当者からご連絡の上、
お届けすることで代えさせていただきます。
たくさんのご応募お待ちしております!

●タテのカギ

1 スポーツやゲームの得点や音楽の楽譜。
2 桃太郎が家来に与えたのは○○団子。
3 ズワイとかタラバとかハナサキとか。
4 ユズやスダチと並ぶ香酸柑橘の1つ。
6 クリの入った炊込みご飯。
8 ○○○マツタケ味シメジ。
9 時々ラーメンに入る、断面が渦巻き模様の蒲鉾。
11 野生のキクの総称。伊藤左千夫「○○○の墓」。
13 トーストに塗ったり、チベットではお茶にしたり。
14 湯冷まし。漢字で「白湯」。
15 コース料理の序列では、一般的に竹や梅より上位。

●ヨコのカギ

1 秋の七草の1つ。札幌の歓楽街にその名を残す。
3 漢字で書くと、魚偏に秋。
5 女性僧侶のこと。漢字で「比丘尼」。
7 秋頃の、ツタやモミジの葉の色。
9 今号の医食同源の食材。秋○○は嫁に食わすな。
10 ミュージックボックス。小樽に博物館もある。
11 接着剤。昔はお米で作った。
12 半身におろした秋鮭を細く切って干したもの。
14 佐藤春夫が「苦いか塩つぱいか」と詩にした魚。
16 葛粉で作った、とろみのある飲み物。
17 回遊旅行や観光旅行など。

●はがきで応募

問題の答え、郵便番号、住所、氏名、電話番号を書いて下記までお送りください。
〒007-8733　札幌市東区伏古8条2丁目7番1号
北ガスジェネックス株式会社　アンケート係行

●Webで応募　北ガスジェネックス ぽけっとアンケート　検索
https://www.kg-genex.co.jp/support/pocket/form/

2019. 秋号 ---------- **アンケートにご協力ください。**

皆さまからいただいたご意見は統計的に処理し、個人名は識別できない形にして取り扱います。お預かりした個人情報（氏名・住所・電話番号など）は、ご請求資料やプレゼントの発送およびアンケート、取材にご協力いただいた方へ今後の通知に利用させていただきます。また、アンケートのお答えは抽選結果には一切関係ございません。

創成川イーストにある 隠れ家的洋風居酒屋で 落ち着いた大人の時間を。

プライベートの
時間を楽しむ
1組さま限定のロフト席

店内1階

店内2階

チャンネル

創成川沿いの三角屋根の小さな建物を見かけて気になったことがありませんか？
「チャンネル」は今年で10年目を迎えたお酒と本格的な洋食が味わえるお店。
フレンチをベースに和風のテイストを合わせた料理は「何を食べても美味しい」と評判です。
おすすめは「スペアリブローストのホイコーロー」。じっくりオーブンで火を入れたボリュームたっぷりのスペアリブを食べやすくカットし、ピリ辛のキャベツが添えてあります。「白レバーのパテ」はとても滑らかな舌触りのくせのないレバーパテ。「チャンネル」に来たらまずは食べてほしい一品です。
1階と2階席があり、2階は一組（5名以上）限定のロフト席。インテリアデザイナーがプロデュースした落ち着いた空間で、大人の時間をゆったり過ごしてみてはいかがでしょうか。

〒060-0053 札幌市中央区南3条東1丁目1-6
TEL.011-231-0324
札幌市営地下鉄東豊線「豊水すすきの駅」1番出口より徒歩約4分

■営業時間／18：00～25：00
■定 休 日／毎週月曜日、第3日曜日
■駐 車 場／無し
■ブ ロ グ／ http://sapporo.100miles.jp/channel/

COUPON
チャンネル
グラスワイン1杯サービス
※1組につき4名さままで
※他券との併用およびコピー不可
※有効期限/2019年11月30日迄