

ほのほの

HONO HONO

2025
冬
No.90

Topics

- わが家のオススメレシピ
キャンディのようなそぼろ寿司
- おすすめお店紹介
森の中の小さなレストランさん
- フラムタイム
わくわくキッズクッキング

あなたとともに、未来へ—— 編集・発行 上野ガス株式会社
上野都市ガス株式会社
TEL 0595-21-3611
https://www.ueno-gas.co.jp



ご来場ありがとうございました!

今回のガス展もガス展記念品の交換をはじめ、ガス機器・住設機器のご検討やイベントを楽しみに多くのお客様に各会場にお越しいただきました。心よりお礼申し上げます。

これからも皆様に快適な暮らしをお届けするため、さらなるサービスの向上に努めてまいりますので、今後ともご愛顧を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。



押し花展

4/18(金) - 20(日) 入場無料

場所 上野ガスショールームフラム
時間 10:00~17:00 ※最終日のみ16:00終了
内容 2025 上本佳世子 生徒作品展



わが家の
オススメ
レシピ

おもてなしにもピッタリ! キャンディのようなそぼろ寿司



新しい年のスタートです。明るく希望に満ちた一年になりますようにと祈りながら、おいしいお料理をいただくのがお正月の楽しみのひとつですね。何かとお客が多いこの季節、今回はフラムの料理教室で和食の講師として活躍されている松永啓子さんに、おもてなしにぴったりの簡単レシピを教えてくださいました。子どものころから料理が大好きで、大阪の土井勝料理学校に通ったあとご自宅で料理教室を開設されました。それから30年あまり、「どのお宅にもある身近な食材と調味料で、みんなが喜んでくれる料理を」という気持ちをモットーに、いろいろな場所で料理の楽しさを教えてくださっています。今回のレシピは、いつでも料理のことを考えているというアイデアの中から生まれた、そぼろを使った楽しいお寿司です。キャンディみたいにかわいいからお子様と一緒に作るのもおすすめ! みんなで楽しく作れる松永さんの愛情あふれるレシピをぜひお試しください。



- 材料(10個分)
- ずし飯1合分
米……………1合
米酢……………大さじ2
砂糖……………小さじ2
塩……………小さじ1/2
- 鶏そぼろ
鶏ひき肉……………100g
酒・みりん……………各 小さじ1
しょうゆ・砂糖……………各 大さじ1
しょうがほろ汁……………少々
- 炒り卵
卵……………2個
みりん・砂糖……………各 大さじ1
塩……………少々
サラダ油……………少々
グリーンピース……………大さじ3
塩……………ひとつまみ
- ※ラッピング
セロファン(15cm正方)……………10枚
ラッピング用モール……………20本

- 炊きあがったご飯に①を合わせて切るように混ぜ、10等分に分けて丸めておく。
 - 沸騰したお湯に塩ひとつまみを入れ、グリーンピースを入れて約1分間茹でる。ザルに取らずに鍋のままお湯が自然に冷めるまでおいておく。
 - 鶏ひき肉と②を合わせて、先に小鍋に入れて混ぜてから火にかけ、汁気がほとんどなくなるまで炒りつける。
 - 卵をほぐして③を入れ、炒り卵を作る。フライパンに先に卵を流し入れてから火にかける。油をあらかじめ卵に混ぜておくことフライパンに油を敷く手間が省ける。
 - セロファン紙の上に鶏そぼろ、炒り卵、グリーンピースを少量ずつのせ、上にずし飯をのせて包んでモールで留めて出来上がり。
- Point! ・鶏そぼろや炒り卵をつくる時は、菜箸を4本くらい使って混ぜると細かく綺麗にできますよ!



わが家の
オススメレシピ
募集のお知らせ

フラムキッチンで料理の腕をふるってみませんか? 「ほのほの」では、皆様のオススメの一皿を募集しております! 自薦他薦は問いません。掲載させていただいた方には謝礼として商品券を進呈いたします。
■お問合せ先 〒518-0838 伊賀市上野茅町2668-1 上野ガスショールーム フラム「わが家のオススメレシピ」係
TEL 0595-26-6855 FAX 0595-26-6846

冬の熱中症? 「かくれ脱水」に注意!

water*net

お水のおはなし

「冬の熱中症」という言葉をご存知ですか?
冬は夏と比べて喉の渇きを感じにくく、どうしても水分摂取が少なくなります。日常的に水分不足になりやすく、重症化すると夏の熱中症と同じように脱水症状を引き起こします。冬の熱中症の正体は「かくれ脱水」とも言われています。

かくれ脱水って何?

かくれ脱水とは、気づかないうちに体内の水分が減少して、脱水症状の一手前前の状態のことをいいます。

なぜ起こるの?

かくれ脱水の主な原因は「乾燥」です。冬は湿度が低いため空気が乾燥しやすく、さらに室内ではエアコンを使用することで余計に空気が乾燥するからです。

かくれ脱水防止のポイント

室内の湿度を上げる

- 加湿器を使おう。
- 洗濯物を部屋干ししたり、水を入れたコップを部屋に置くのも効果あり!

こまめに水分補給

- 喉が渇いていなくても、意識して水分補給をしよう。
- 一度にたくさんではなくこまめに飲んで、体が水分不足にならないようにしよう。

冬こそ水分補給♪

寒い冬は温かい飲み物で水分補給もいいですね。体も温まり、リラックス効果もあります。ウォーターサーバーなら温かいお湯もすぐに使えます。

冬も大活躍♪

ウォーターサーバー
1週間無料お試しキャンペーン実施中!!