

くらしITチャップ

たのしいくらしにスパイスをプラス

スローな平日
文化財に触れながら、原点に還る小旅行

異国スイーツ
アメリカの人気スイーツ「アップルシナモンチーズケーキ」

週末の旅 プラス
伊豆三津シーパラダイス+いかの姿焼きせん

みんな de お弁当
伊豆の恵みたっぷり! 夏の水族館弁当

“しあわせ”カタログ
ガス de スパイス
プレゼントコーナー

2011.SUMMER
vol.19



厳かにパワーチャージ

くらしITチャップ

2011.SUMMER vol.19
2011年6月1日発行

〒422-8005 静岡県駿河区油田50-5
http://www.gas-energy.co.jp/

静岡ガスエネルギー

~いつものくらしに`彩り`をプラス~

プレゼント

いつものくらしに彩りをプラスするプレゼントをご用意いたしました。
編集室のスタッフがおすすめする逸品が当たるかも…。
皆さまからのご応募お待ちしております。

Present ① 1名様

Floyd FUJIWAN
夫婦茶碗



富士山のようなお茶碗です

ブルーの釉薬の掛かり具合がひとつひとつ違います。富士山の姿も夫婦の個性も同じ。お手元に届いたお茶碗が、どんな表情をした富士山か…? 楽しみにお待ちください。

Present ② 5名様

bodum Pavina
ダブルウォールグラスセット



飲み物が浮いているように見えるユニークな保温グラス

側面は美しい二重構造。熱くてグラスが持てないということがなく、冷たいものを入れても水滴がつきにくい為、おいしいままで飲み物を楽しむことができます。

Present ③ 5名様

折りたたみ傘
PETLLA ベトラ (うさぎ)



雨の日が楽しくなるうさぎの折りたたみ傘です

背中のファスナーを開くと中にはドット柄のかわいい折りたたみ傘が入っています。フック付きだから直接バックにつけてもOK!

Present ④ 5名様

お花と記念日のお店 オンフルー!
プリザーブドフラワー

こころ落ち着く、ひとときをあなたに

美しいものを眺めているとなぜか日々の喧騒を忘れさせてくれる…そんな気がしませんか? ほっとした時間をくれる、素敵な和テイストのプリザーブドフラワーです。



Present ⑤ 5名様

雅正庵
煎茶とだくわあずの詰め合わせ

数多くの賞を受賞しているお茶屋さんで作ったお菓子です

外はさっくり、中はしっとりフワフワに焼き上げた生地の中に、3つの抹茶・煎茶・ほうじ茶のクリームをサンドした「だくわあず」と、人気を誇る煎茶「静の誉」をセットにしてお届けします。





文化財に触れながら、原点に還る小旅行

平日、家事や仕事に追われるすべての女性に贈る。ちよこつと贅沢な時間の使い方。

スローな平日、何気ない平日に、禅の教え、をプラス



県外に引越した幼なじみから、休みを利用して袋井にある「可睡斎」での体験会に出かけるから一緒にどう？ とのお誘いが。メールのやりとりはあるけど、実際に会うのはホント久しぶりだわ。

車を降りて受付へ。そんなわずかな時間でも、風の音色が心にすっと染み込むのを感じます。砂利を踏む音、かすかに香る草木の匂い。歩進むごとに五感が研ぎ澄まされていくみたい。まずは写経体験。硯の箱を開けゆつくりと墨をすります。丁寧に筆を進めること1時間弱。大切なのは「上手に書く」と思わないことだそう。でも思えば思うほど筆毎に「喜」憂してしまふ私。まだまだ人間小さいなあ。

続いて坐禅体験へ。呼吸に意識を集中させ、ただひたすら「座る」ことに専念します。身を調え呼吸を調えることで心が調うという「調身・調息・調心」の教えは、何事にも当てはまるとのお話をいただき、坐禅の奥深さに触れた気がしました。

さてお待ちかねの精進料理です。思った以上のボリュームと鮮やかさにふたりともびつくり。手間を惜しまずひとつひとつ造られた料理たち。その味わいは、写経と坐禅でお洗濯された心にも優しい味わいでした。

「ここに祀られている炎の神様って、いろんな炎から守ってくれるんだって」と、ごま豆腐を食べながら彼女がぼつり。そして、「願いがかなう真言もあるのよ、えっと…なんだったかな」と言いながら、うふふと笑う彼女。肝心なところを忘れちゃうなんて彼女らしいと言えばらしいけど…いろんな炎ってなんだろっ？

お腹も満たされたところで境内を散策。本堂脇の階段を上がると、秋葉総本殿三尺坊様のご真殿がありました。「あ、これこれ」と彼女が見つけたのは、さっき言っていた願いを叶えるご真言が書かれた紙。オン。ピラピラ。ケンピラケンノウ。ソワカ。3回唱えてから願いをかけるそう。同時に目に入ったのは「三毒の煩惱」。むさぼりの炎、怒りの炎、愚痴の炎…確かにどれも心には毒ね、と思った瞬間気づきました。私から彼女へのメール、愚痴ばかりだったかも。

彼女が書いた写経の為書きは、「世界平和」。それなら私は彼女のために願おう。オン。ピラピラケンピラケンノウ。ソワカ、ずっとそのままのあなたでいて、と。



鳥のさえずり、風の音。すべてをあるがままに受け止め、ただひたすら座ることに意味があるそう



一字一字書き進むごとに、心が穏やかになっていくから不思議です



御真殿など境内の三十三番パワースポットをスタンプラリーで巡ることができるそう

秋葉総本殿 可睡斎

あきはそうほんでんかすいさい

住所／袋井市久能 2915-1

☎0538-42-2121

営業時間／8:00～16:30

定休日／なし

駐車場／約200台

メニュー／拝観料大人500円・小人300円、精進料理2000円～

(要予約・拝観料込み)





異国スイーツ 食後のデザートに、世界の味をプラス

アメリカの人気スイーツ「アップルシナモンチーズケーキ」

定番スイーツのバイクドチーズケーキもアップル&シナモンで、ちょっと大人の味わいに。ホームパーティーのラストにもぴったりです。



パティシエ 大村達哉さん

作り方

1. ビニール袋に入れて砕いたグラハムクッキーと溶かしバターをボウルに入れ混ぜます。型の底に敷いておきましょう。オーブンは160℃に予熱しておきます。

2. フィリングの材料(ラム酒以外)をフライパンに入れ火にかけます。水分がなくなってきたらラム酒を加えフランベし、バットに移して冷ましておきます。フランベする前にラム酒漬けたレーズンを加えると、より大人の味に。



3. 室温に戻したクリームチーズにグラニュー糖とブラウンシュガーを入れよく混ぜます。卵を3回、生クリームを2回に分けて入れさらに混ぜましょう。コーンスターチは必ずふるったものを入れ、そこへ2.を混ぜて型に流し込みます。オーブンで100〜120分焼けば完成です。

アレンジ

お子様向けにするなら、シナモンやラム酒を省いてもOK。生地にを入れるグラニュー糖をメイプルシュガーに変えると、より香り豊かなチーズケーキになります。



和文化コト始め。座禅会で自分を知る

温泉の名所としても県内外から観光客が多く訪れる人気スポット。毎週火曜日には一般参加できる無料の座禅会(完全予約制)があり、日常から離れて、神聖な時間を過ごすことができます。境内にある宝物館には、源頼家の顔を模した木彫りの面や平安期の密教仏具などを展示。夏には瑞々しい木々の緑、秋には鮮やかな紅葉など、四季折々に変化する自然の美しさを堪能して。

修禅寺

しゅぜんじ

住所 / 伊豆市修善寺964
☎0558-72-0053
営業時間 / 8:30 ~ 16:30
(季節によって変動あり)
駐車場 / なし
拝観料 / 大人300円、小中学生200円 (宝物館)



月と庭と竹。日本の三大美の名所

京都銀閣寺を模した日本庭園に枯山水の庭園。本堂の南に見える丸子富士や西の天柱山を取り入れた借景…すべてが見事にコラボレーションし、和を演出しています。夜になれば美しい月がぼっかり。私たちの心を癒してくれます。また、連歌師である宗長が京都、嵯峨野より移植したという竹を使った竹細工は、今でも制作、販売されています。宝物館には文福茶釜などが並んでいるのでこちらもお見逃しなく。

吐月峰柴屋寺

とげっぽうさいおくじ

住所 / 静岡市駿河区丸子3316
☎054-259-3686
営業時間 / 9:00 ~ 17:00
駐車場 / あり(無料)
拝観料 / 大人300円、小中学生200円



文化財に触れながら、四季折々の花を愛でる

浜名湖湖北五山のひとつとされる、臨濟宗妙心派の寺院。国指定名勝記念物「龍潭寺庭園」は小堀遠州作といわれています。多くの石が組んであり、滝や渓谷、鶴亀が表現されているとか。一見の価値ありですね。不定期で、写経体験など和の文化に触れられる催し物や、抹茶を楽しむ会なども行われているので気軽に体験してみてください? 美しく咲く季節の花もお楽しみ。

龍潭寺

りょうたんじ

住所 / 浜松市北区引佐町井伊谷1989
☎053-542-0480
営業時間 / 9:00 ~ 16:30
駐車場 / あり
拝観料 / 大人400円、小人150円



週末の旅プラス〜定番スポットに、海からの「ほっぴ」をプラス〜

伊豆三津シーパラダイス+ いかの姿焼きせん

少しずつ、でも確実に近づいてくる、夏の足音。
一足早く爽やかな風に触れたくて、いざ伊豆へ。
海からの贈り物は、可愛らしさと美味しさがいっぱいでした。



取材協力
伊豆三津シーパラダイス
☎055-943-2331
えび伝
☎055-962-1588



ビックリ顔の息子が、突然こんなことを言いました。「カイジウって本当にいるの?」。何かと調べてみると、テレビからイルカショーの映像が。はーん、さては「海獣」と怪物が「ちゃ混ぜ」になっているのね。そんなこともあり、伊豆三津シーパラダイスへ出かけることに。最近、新しい水槽ができたと聞き、私たちも興味津々です。
まずはセイウチのお出迎え。「うわあ、大きい」と目を丸くして眺めています。緑色が美しいサンゴの水槽やクラゲのコーナーでは、幻想的で美しい光景に言葉が失うほど。どれだけ観ていても飽きることはありません。
さてお楽しみ「海獣ショー」です。アシカの見事な書道パフォーマンス「見怖そうだけどユーモラスなトド」; 思わず童心に還るようなトリを飾るカマイルカの「スゴ技」は、手を叩いて歓声を上げてしまうほどです。
ショーも終盤に差し掛かった頃、息子がこう言いました。「ジャンプ



やっぱり一番のお楽しみは海獣ショー。見事なイルカのジャンプに、思わず歓声が



海の中を体感! 驚きと発見の連続です



たゆたうクラゲの幻想的な姿に、時の経つのを忘れてしまいそう

したあとお魚をもらうんだ。きつとごほうびだね」「そうね、頑張ったからね」「ううん、みんなを楽しませてくれたからだよ」。そして、舞台裏へと戻っていくイルカたちに、手を振りながら言いました。「イルカさん。ありがとうー!」
帰りに寄ったのは沼津みなと新鮮館。香りに誘われ「いかの姿焼きせん」を買い息子に手渡すと、あとでいいからとすぐに主人に。「パパ、先に食べていいよ。僕を楽しませてくれたごほうびにさ」
ちょっと大人染みたしぐさに、くすつとしてしまった私たち。そんなこの子の成長が、小さくても本当の幸せなんだと感じた、爽やかな初夏のひとつでした。

みんな de お弁当 伊豆の恵みたっぷり! 夏の水族館弁当

水族館に行くなら、伊豆の名産や旬の野菜と一緒に海の生き物たちもプラス。いつものおにぎりが数倍おいしく感じられるはず。

伊豆の特産しいたけ。子供が大好きなツナマヨを乗せてアレンジ。
夏が旬のかぼちゃをゆでてつぶし、ごまの衣で揚げれば冷めてもおいしい一品に。



ひとくち大のごはんを戸田の特産・戸田塩でにぎって。のりで顔を作ればキュートなあざらしに。

ペンギンの目の土台はチーズ、ほっぺはハム、口はウインナーで作ってあげて。

しいたけのツナマヨ焼き

- しいたけのいしづきと軸を切り、サラダ油をひいたフライパンで両面を軽く炒める。
- マヨネーズにツナとコショウを加え、混ぜ合わせる。
- 2を1の上に乗せていりごまをふり、魚焼グリルで約4分焼く。

材 料(2人分)	
しいたけ	6個
ツナ	1/2缶
コショウ	少々
マヨネーズ	大さじ2
いりごま	適量



「しあわせ」カタログ「毎日の家事に、心強い助っ人」をプラス

我が家のおいしい手作り生活には
多機能ガスコンロが欠かせません



ビルトインコンロ DELICIA
RHS71W10G12R-S(リンナイ)
メーカー希望小売価格286,650円(税込)

子供が生まれてからはもちろん、大きくなった今でも食べるものは「おいしくて安全」が一番。そんな我が家は、できる限り、手作り宣言発令中。「ガスでごはんを炊くと美味しい」と主人からの提案で、自動炊飯機能がついたガスコンロにしたところ、なんとその機能でジャムが作れる！と知り、今日は小粒のいちごをたっぷり使って、甘さ控えめのヘルシージャムに挑戦です。
材料はいちごと砂糖、それにレモンの絞り汁のみ。炊飯鍋に入れ、ふたとの間に布巾をはさんでスイッチオン！あとは完成を待つだけなんです。何時間も混ぜ続ける必要もないから、子供と一緒に話しながら作れるのもとっても魅力的ね。
実は甘党の主人。出来上がったいちごジャムを味見するなり「うまい！これ作るの大変だっただろう？」と大絶賛。もちろんよ、と言いながら子供とふたりでにんまり。今度ほどのフルーツにする？ お野菜でもできるかな。ヨーグルト買ってこようよ！と、つついっ止まらなくなるおしゃべりこそ、大事な幸せレシピです。



編集室ひみつスパイス

先日、夏彦くんの写真展に行ってきました。夏彦くんは北海道の写真家・坂下康裕さんと共に暮らすフレンチブルドッグ。ブログの中で自分のことを「おで(俺)」と名乗る彼の可愛さにメロメロな私。雄大な北海道の大地でじゃれあう夏彦くんとその子供たち。「プヒプヒ」というお茶目な鳴き声が聞こえてきそうな情景。すっかり癒された帰り道、バス停まで迎えにきてくれたのは我が家のフレンチブルドッグ・あんこちゃん。浮気の後ろめたさについていっ優くなる私。確かに夏彦くんは可愛いけど、やっぱりうちの子の可愛さ計り知れず。暖かくなっても毛布が手放せないあんこちゃん。雨の季節が終わったら、山に川に、たくさんおでかけしようね。⑥



この写真は撮影時

1. アンケート (番号でお答えください)

- 食事の支度について、教えてください。
- ① お料理をつくることは好きですか？
1. 好き 2. 嫌い 3. どちらでもない
 - ② スーパーマーケットへのお買い物はどれくらいですか？
1. 毎日 2. 2～3日に一度 3. 週1回程度 4. その他
 - ③ 夕食の献立は、いつ頃考えますか？
1. 数日前～前日 2. 当日の午前中 3. 当日の午後 4. その他
 - ④ 献立を考える際に、参考しているものがあれば教えてください。

くらしケチャップのプレゼントは
郵送もしくは FAX で応募できます。

必要事項を記載の上、下記のキリトリ線で切り取りご応募ください。
郵送もしくは、以下の FAX 番号で受け付けております。

応募用FAX番号: **054-285-0339**



1. アンケート回答欄

右のアンケートにご協力ください。数字をご記入ください。

①	②	③
④		

2. ガス de スパイスのアンケート

次号のテーマ「夏休み 海に行く? 山に行く?」

海 山 (理由:)

3. おもしろかった記事(複数回答可)

- スローな平日 異国スイーツ 週末の旅 プラス
 みんな de お弁当 しあわせカタログ 編集室ひみつスパイス
 まちがいさがし ガス de スパイス

4. 「くらしケチャップ」に対するご意見、ご要望

お客様コードは必ずご記入ください。

お客様コード	-	-	-
ご住所 <small>(アパート名、部屋番号までご記入ください)</small>	□□□-□□□□		
フリガナ	電話番号		
応募者氏名			
年齢	性別	女性 / 男性	
職業	主婦 / 会社員 / 学生 / 自営業 / その他 ()		

このアンケートは、みなさまの生活等に関するご要望等をうかがい、く静岡ガスエネルギーの商品、サービスに反映していくための参考として使用させていただきます。アンケートの回答内容を、その他の目的には使用いたしません。ご回答をいただきましたお客様の情報はく静岡ガスエネルギーが責任を持って管理致します。

5. まちがいさがしの答え

5つの間違いに○をつけて下さい。



6. プレゼント

- ① Floyd FUJIWAN 夫婦茶碗
- ② bodum Pavina ダブルウォールグラスセット
- ③ 折りたたみ傘 PETLLA ベトラ(うさぎ)
- ④ お花と記念日のお店 オンフルー! プリザーブドフラワー
- ⑤ 雅正庵 煎茶とだくわあずの詰め合わせ

ご希望の番号

FAX

送信方向

タニオリ

のりしる

豪華賞品GETの道はここから始まる・・・

まちがいさがし

A

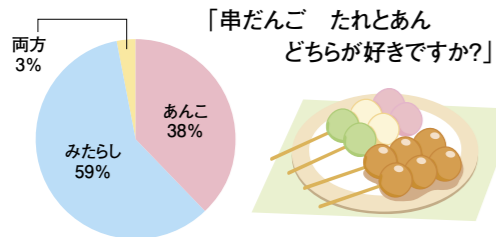


B



下の2つの絵は同じように見えますが、実はAとBでは違いが5つあります。すべて見つけられたらP.08の応募用紙にてご応募ください。抽選で21名様に素敵なプレゼントが当たります。

ガスdeスパイス



みたらしだんごのほうが優勢でした。スーパーやコンビニのレジ横にある和菓子をつい買ってしまう。串だんごはもちろんですが、季節限定の味、さくらやうめなどの様々なラインナップは、花を見ずとも四季の訪れを感じさせてくれます。ぼたもちやおはぎなど、お花の名前がついているというのも、素敵ですよ。

[今回のテーマ]「夏休み 海に行く?山に行く?」

楽しい夏休み♪海へ山へ・・・自然と触れ合う良い季節ですが、そこで質問です。海か山、どちらか一方だけに行くとしたら、どちらに行きます?

夏は海!という感じもしますが、数年前から「山ガール」などという言葉も流行る程、山も人気のスポット。好きなほうを教えてください。みなさまのご応募、お待ちしております。



Present

プレゼント 応募方法

いつもの暮らしに彩りをプラスするプレゼントを厳選してご用意いたしました。P.08の応募用紙にまちがいさがしの答え、ご希望のプレゼントの番号、アンケートをご記入の上、キリトリ線で切り取りハガキとしてポストに投函、又はFAXにてご応募ください。なお、プレゼント当選者の発表は、賞品のお届けをもって代えさせていただきます。

(2011年7月11日月曜日当社到着分まで有効)

静岡ガスエネルギーグループネットワーク

■本社	☎054-285-2221	■東部支店	
■中部支店		沼津営業所	☎055-927-3720
静岡営業所	☎054-285-2221	三島営業所	☎055-986-0404
清水サービスステーション	☎054-365-1547	御殿場サービスステーション	☎0550-87-8255
■西部支店		湯河原サービスステーション	☎0465-63-6551
掛川営業所	☎0537-62-0800	伊豆営業所	☎0558-76-8711
藤枝営業所	☎054-646-7388	富士・富士宮営業所	☎0544-23-4007
榛南営業所	☎0548-32-0001	富士川サービスステーション	☎054-385-6562
浜松営業所	☎053-468-7110		

次号は10月の検針時に発行予定
なにかない暮らしを彩る情報・アイデア・プレゼント満載でお届けします。



キリトリ ✂

POST CARD

4 2 2 8 0 0 5

50円切手を貼って下さい。

静岡県静岡市駿河区池田
50-5

静岡ガスエネルギー 本社

『くらし7℃』

編集室行

キリトリ ✂

お客様の情報を隠すようになっています

1. 必要事項を記入します。
2. 右のハガキをキリトリ線に沿って切り取ります。
3. 裏面ののり部分にのりをつけます。
4. お客さまの情報が見えなくなるように、線に沿って半分に折り、貼り付けたらポストに投函してください。

