

micata

みんなのくらし方マガジン

テキパキすっきりが気持ちいい

Vol.5
2022



読者プレゼント「磨き抜かれた伝統の味」

特集／毎日10分でキレイが続くお掃除術 連載／ぼかぼかものはしの日常

“みんなのくらしかた”を良く考え、“くらしの味方”として寄り添い、“いろいろな見方”の出来るマガジンとなるようたくさんの想いを詰め込みました。

SHIZGAS
静岡ガスグループ

掃除のプロに学ぶ!

毎日10分でキレイが続く お掃除術

お掃除のプランを決めよう! 曜日別おそうじルーティーン

毎日家中をお掃除するのは難しいですね。かといって、まったくお掃除しないとガンコな汚れになってしまいます。そこで、1日10分だけ、汚れが気になる水まわりを中心に、曜日ごとに場所を変えてお掃除してみてもいいかもしれません。

CLEANING SCHEDULE

月

一週間の
始まりは
玄関まわり

例: たたきを拭く、
床を掃く



火

火を
使う
キッチン

例: レンジフードを拭く、
コンロ天板を拭く



水

水まわり
代表の
お風呂・洗面所

例: 排水口を洗う、
床を洗う



木

木の
材質が多い
床

例: モップでほこりを取る、
掃除機をかける



金

金運が
上がる
トイレ

例: 便器・便座・
フタを拭く



お掃除の強いミカタ! お掃除アイテム



クエン酸

水あか汚れを落とすのに向いているので、お風呂の掃除やキッチンシンクの掃除にぴったり!



重曹

頑固な焦げ汚れや油汚れと相性バツグン! 環境にやさしい成分でできているので、安心して使えます。



使えなくなった靴下・ストッキング

適度な厚みのある靴下や、化学繊維でできたストッキングはホコリ取りや水あかを落とすのに使えます。



メラミンスポンジ

洗剤なしで汚れを落とすことができ、便利です。ステンレス、ガラス製品の汚れ落としに向いています。

すぐにできる! お掃除のコツ 水まわり編



洗面台

1日使ったタオルを取り替えるときに、ついでに洗面台の周りや鏡を拭きましょう。

排水口は汚れをティッシュで取った後に、カビ取り剤を5分付け置きすることで、ぬめり汚れを防げます。

浴室

最後に入浴した人が、お風呂から出る前に50℃以上のお湯でシャワーをかけて、その後冷水でシャワーをかけることで、カビの繁殖や水あかの発生を抑えることができます。

シンク

食器洗いのついでに、水切りネットに洗剤をつけてシンクをササっとお掃除! お掃除に使ったネットは水で流してそのまま使えます。



コンシェルジュが教える家事セミナー開催中 詳しくはこちらまで



エネリアショールーム静岡

TEL: 054-285-0267

〒422-8076 静岡市駿河区八幡1-5-38
【営業時間】9:30~17:00
【休館日】水曜定休(祝日の場合は営業・翌日休み)・GW・夏季・年末年始

エネリアショールーム富士

TEL: 0545-57-7500

〒417-0034 富士市津田260-12
【営業時間】9:30~17:00
【休館日】水曜定休(祝日の場合は営業・翌日休み)・GW・夏季・年末年始

エネリアショールーム柿田川

TEL: 055-991-5010

〒411-0902 駿東郡清水町玉川61-2
サントムーン柿田川シネマ棟1F
【営業時間】10:00~18:00
【休館日】不定休

キニナルお店

地元で磨き抜かれた伝統の味を
気軽にテイクアウトできる2店をご案内。
何度食べても「やっぱりこの味！」

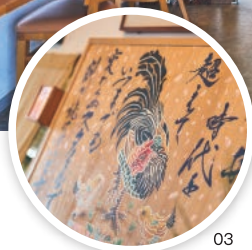
01



01.店内で食べるなら定番の親子丼以外に焼き物も味わってみたい。注文を受けてから串を刺して焼く焼き鳥も専門店の味。
02.昔ながらのファンに加え若いお客さまも増えてきた。
03.店主の息子さんが描いた風格ある鶏の絵は今や中村屋のシンボルに。



02



03

時代と共に
味の加減はするけれど、
基本は変えていません

親子で守る、名店の親子丼 / 中村屋 井宮町

静岡の親子丼といえば中村屋の味を思い出す人も多いはず。城下町駿府で親しまれてきた伝統の味を、守り続けている。鶏肉を煮込む濃厚なタレの香りに、黄金色の炒りたまご。蓋を開けた途端おいしそう!と声が出る美しい盛り付け。専門店の味を、昔ながらの木の香りがする折詰で持って帰ろう。



照りツヤ良く煮上がった具材と炒りたまごのコントラストが映える! 親子丼(上) ¥950(税込) 大盛り ¥1,150(税込)



多くのお客さまに人気の折詰は、静岡のテイクアウト弁当の先駆的存在。電話予約がおススメ。折(上) ¥1,100(税込) 大盛り ¥1,300(税込)

中村屋 井宮町

📍静岡市葵区井宮1-1
🕒 通常11:00~18:30
土日祝日11:00~14:00・16:00~18:30
※店内飲食はお昼までとなります。
※予約注文で品切れになり次第営業終了になります。
📅 水曜日・第3火曜日 📍 3台(一方通行にご注意ください)
☎ 054-266-4775 🌐 <https://nakamuraya.in>

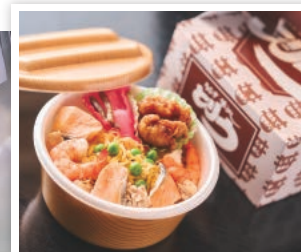
ホームページは
こちら



沼津と共にブレイク中! / とりう

人気アニメやお笑い劇場効果で活気づく沼津駅前を、昭和2年から見つめてきた和食の老舗とりう。地場の野鳥を料理する店として創業以来、鰻に釜飯と、時代と共に名物料理を増やしてきた。最近人気なのは、芸人さんの中で日本一と噂の唐揚げ。これぞ唐揚げ!という王道の逸品、ハマったらテイクアウトもぜひ。

01



03

01.味を受け継ぐ4代目の木村尊さん。特産のアジを特製タレで味わう「緑葉あじ彩井」など新作にも意欲的。
02.時代や鰻の質に合わせて蒲焼タレも微妙に変化している。うな重定食(並) ¥2,980(税込)
03.お持ち帰り釜飯弁当は五目、しらすなど10種。注文を受けてから炊くので電話予約を。釜飯弁当¥940~¥1,170(税込)

シンプルで飽きのこない味付けと継ぎ足し油が生み出す鶏の唐揚げは絶品。単品¥650(税込) / 茶碗蒸しなどが付く鶏の唐揚げ定食¥1,200(税込)



沼津が目されるようになって以来
若いお客さまが増えました

ホームページは
こちら



とりう

📍沼津市大手町5-2-5
🕒 ① 昼11:00~15:30(LO15:00)
夜17:00~21:00(LO20:30)
※土日は11:00~21:00(LO20:30)
📅 木曜日・第2水曜日
📍 提携駐車場1時間無料券あり(¥2,000以上利用の場合)
☎ 055-951-6139 🌐 <https://numazu-toriu.com>

読者特典

「micataを見た。」と言っていただいた方に小鉢一品サービス

(2022年12月25日(日)まで)



静岡ガスは“ガス”だけじゃないんです！



お出かけ前の予約でスムーズに！



＼おススメポイント／

- 1 事前予約で、外出先での駐車場探しが必要！
- 2 普通に駐車するよりおトクに駐車できることも！
- 3 仕事で車を使う方にも便利！

初期費用や管理が大変なパーキングオーナーと、駐車場を探す手間が面倒なドライバー。両者の悩みを解決する駐車場のシェアシステムです。



エアコンなら月々1,126円(税込)～リースできます！



＼おススメポイント／

- 1 まとまった資金の用意が不要！
- 2 故障したら無料で修理！
- 3 取替更新で新しい家電にチェンジ！

「SHIZGASでんき」をお使いの方におトクな家電リースサービスです。最新の省エネ家電で電気代も削減！事前に家電搬入経路の確認もいたします。

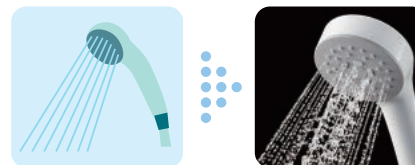


家の設備を見直してみませんか？

ガス機器はもちろん、水まわりからすまいのお困りごとにきめ細かく対応します！お気軽にご相談ください。

お困りごと① 節水したい

節水タイプのシャワーヘッドに取り替えると、同じ水圧でも水の使用量を大幅に節約！



お困りごと③ 換気扇の掃除が大変

ファンやフィルターの掃除が不要なタイプのレンジフードがあります！



お困りごと⑤ ガス代を節約したい

エコジョーズ(高効率給湯器)は、従来型と比べてガス使用量を15%カット！CO₂削減につながります。



お困りごと② 荷物の受け取りがめんどろ

宅配ボックスを設置すると、再配達の手間がなくなります！



お困りごと④ 雨の日は洗濯物が乾かない

ガス衣類乾燥機は、パワフルスピード乾燥！天気に関係なく洗濯物を乾かせます！



お困りごと⑥ 停電時の安心が欲しい

エネファームなら、おうちで発電するからもしもの時でも電気が使えます！



お手軽(リーズナブル)

本格的(設備一新)

お問い合わせ先

エネリア静岡株式会社

〔静岡店〕TEL 054-285-2138 〔清水店〕TEL 054-340-1231

エネリア東部株式会社

〔沼津店〕TEL 055-927-2273 〔富士店〕TEL 0545-67-8200



時短でカンタン
冬のパーティにぴったり



豆腐ホワイトソースのラザニア

材料 4人分

合いびき肉……………300g
玉ねぎ……………1/2コ
人参……………1/2本
にんにく……………1片
砂糖……………小さじ2
塩……………小さじ1
★あらごしトマト缶……………250g
★しょうゆ……………小さじ1
★白ワイン……………大さじ2
★ローリエ(あれば)……………1枚
オリーブオイル……………大さじ1
〈豆腐ホワイトソース〉
絹ごし豆腐……………300g
＊マヨネーズ……………大さじ2
＊顆粒コンソメ……………小さじ2
＊塩……………少々
＊こしょう……………少々

春巻きの皮……………6枚
ビザ用チーズ……………60g
パセリみじん切り……………少々

作り方

- 豆腐はキッチンペーパーに包んで水切りしておく。
- 玉ねぎ・人参・にんにくはみじん切りにする。
- フライパンにオリーブオイル・にんにくを入れて炒め、香りがしてきたら玉ねぎを加える。透き通ってきたら砂糖を加えて色づくまで炒め、人参も加える。
- 合いびき肉と塩を加えて、色が変わるまで炒める。
- ★と水50ml(分量外)を加え、時々混ぜながら中火で10分煮込む。
- 〈豆腐ホワイトソース〉を作る。水切りした豆腐をザルでこしながらボウルに入れ、＊を加えて滑らかになるまで混ぜる。
- 春巻きの皮を3枚重ね、器の大きさに合わせてカットする。さっと水にくぐらせる。
- 耐熱容器にミートソース→豆腐ホワイトソース→春巻きの皮→ビザ用チーズの順に入れる。これを2回繰り返し、最後にミートソース・豆腐ホワイトソースを重ね、ビザ用チーズをのせる。
- 200℃のオーブンで10～12分焼く。焼いたらパセリをちらす。



POINT

- ホワイトソースは豆腐を使い、ラザニア(パスタ)の代わりに春巻きの皮を使うことでヘルシー＆手軽に。
- ミートソースには、あらごしトマト缶を使うと短時間で濃厚な味わいに仕上がります。
- 玉ねぎに砂糖を加えて炒めると、手早く艶色玉ねぎの風味が出ます。

レシピ考案：
エネリアショールーム富士



Area Collaboration Shokudo エネリア食堂

こんな皆さまを応援します!

必要資格 食品衛生責任者講座の修了

- ☑ いつかお店を開業したい方
- ☑ 自分の腕を試したい方
- ☑ ノウハウを蓄積したい方
- ☑ 地域と関わりを持ちたい方

こんなことができます!

涼厨、スチコン等の本格業務用
厨房が体験できる

静岡ガス料理教室と連携して
新メニュー考案ができる

1日からお試しいただく事ができます。
是非、この機会にチャレンジしてみませんか?

出店者募集中!



お問い合わせ

エネリアショールーム 富士
TEL.0545-57-7500

〒417-0034 富士市津田260-12

〔営業時間〕 9:30～17:00

〔休館日〕 水曜定休

(祝日の場合は営業・翌日休み)・
GW・夏季・年末年始

毎日を
楽しもう!

ぽかぽかものはしの日常

ぽく「ぽかぽかものはし」。
素朴でゆる〜い毎日が大好き!
みんな、かも〜ん!



フェスで大盛り上がりかも!編

1

太陽光発電といったら!

2

(SHIZGAS)
ソラーレ!

3

電気はみんなで、
つくる時代!

4

環境にもやさしく、
停電時にも安心!!

SHIZGAS
ソラーレ!!

速さはピカイチかも!編

1

お湯が出なくなっちゃって…
来てください!

へい!
お待ちどうかも!

2

今度は、
水が漏れて…

へい!!
よろこんでー!!

3

今度は、
トイレが…

つきました!!

4

住まいのお困りことは、
お近くの**エネリア**に相談!

すくいきます!!

任せて
安心かも〜!!

そんなぽかぽかものはしが
おススメするのは

家庭用太陽光
エネルギーサービス「SHIZGASソラーレ」

SHIZGAS
ソラーレの
イイところ

- * 初期費用0円
- * 発電した電気を月々定額で使える
- * 停電時も電気が使える

月々4,400円(税込)〜



そんなぽかぽかものはしが
おススメするのは

あなたのまちの「エネリア」

Webエネリア祭

すまいのお困ごとは、お気軽にご相談ください!

年に1度のおトクな祭典「エネリア祭」開催!

期間

11月3日(木・祝)〜11月6日(日)

今年も

Webエネリア祭 10月7日(金)〜11月13日(日)



Present

「磨き抜かれた伝統の味」

プレゼント
①



※image

中村屋 お弁当引き換え券

20名さま

プレゼント
②



※image

とりう 食事券

20名さま

micataのプレゼントは、ハガキまたはWebで応募できます。

ハガキの場合

必要事項を記入の上、
micata編集室までお送りください。

Webの 場合

下記URLから
ご応募ください。



<https://krs.bz/shizgas/m/micata202210>

応募締切

2022年12月18日(日)

※ハガキの場合は当日消印有効

当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

郵便ハガキ

〒422-8766
静岡市駿河区池田28
静岡ガス株式会社
micata編集室 行

- 希望するプレゼント
- 氏名
- 性別
- 年齢
- 住所
- 電話番号
- メールアドレス
(お持ちの方)
- 興味のあった記事
- micataの感想
- micataを
手にとった場所
- 使用中のガス会社
- 使用中の電力会社

ぽかぽかものはしのスタンプ販売中!

「静岡ガス」または「ぽかぽかものはし」で検索!



「あなたに
欲しいもの」

お問い合わせ

お客さまコンタクトセンター



0570-020-161

FAX.054-287-0701

一部のIP電話などナビダイヤルをご利用にならない場合は、次の電話番号におかけください。

静岡

富士・富士宮

東部(沼津・三島他)

TEL.054-285-2111

TEL.0545-52-2260

TEL.055-927-2811

受付時間 月曜日～金曜日[8:45～19:00] / 土・日・祝日・年末年始(12月29日～1月4日)・5月1日[8:45～18:00]

ご記入いただきました内容等(個人情報を含む)は、適正に管理するとともに、静岡ガスグループからの商品のご案内、サービスの提供、お問い合わせへの回答、製品・サービスに関するご連絡、各種調査に利用させていただきます。その他の目的に無断で利用することはありません。個人情報の取り扱いについては、当社Webサイトをご覧ください。