

micata

みんなのくらし方マガジン

ごはんにしようよ

Vol.7

2023-2024



読者プレゼント「おいしいごはん 選りすぐりの逸品」

特集／ごはんにしようよ 連載／ぼかぼかものはしの日常

SHIZGAS
静岡ガスグループ

“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。

ごはんにしようよ

炭水化物、たんぱく質、脂質、ミネラル、ビタミンなど、様々な栄養素が含まれているごはん。ごはんは、日本人の主食とされていますが、パン食や麺食が拡大したことで、お米の消費量が年々減っています。

そんな中、品種改良によって新たなお米も誕生しています。味や噛みごたえがそれぞれ違うので、好みの品種を見つけて、ごはんのおいしさを再発見してみませんか？



龍の瞳 RYU NO HITOMI

「龍の瞳」(りゅうのひとみ)は、岐阜県でコシヒカリの田んぼから偶然発見された「いのちの舌」という品種を用いたブランド米です。コシヒカリの約1.5倍ほどの大粒で、粘り、香り、甘味、噛ごたえに優れており、冷めてもおいしいのが特徴。数々のコンテストでグランプリを獲得するなど、最高級ブランド米の一つとして日本全国に知られています。

お米マイスターがおすすめするおいしいお米3選

サキホコレ



米どころ秋田の傑作「サキホコレ」。約12万株の中から最後に選ばれたひと株。ふっくらとした粒立ちと噛むほどに広がる甘い風味が特徴の、日本人の遺伝子に直接響くような、王道を極めたおいしさです。

島の香り 隠岐 藻塩米



「藻塩」とは、海の中に生える藻を浸した海水を何日も煮詰めて精製される赤茶色の塩のことです。この藻塩を溶かした水を、夏の時期に稲に散布して、ミネラルを葉から吸収させるという独特な農法によって作られたのが「島の香り隠岐藻塩米」です。

ゆめぴりか



北海道を一躍お米の名産地へ押し上げたのが「ゆめぴりか」です。もちりとした食感と豊潤な甘さは、まさに日本人好みのお米です。粒につやがあり味が濃いいため、ご飯だけ食べてもおいしくいただけます。



炊き方のコツ

① 米を洗う・水につける

最初のお水は一度に入れてサッと混ぜ、すぐに捨てる。★**香りや旨みまで流さないよう、洗い過ぎに注意。**洗った米はざるに上げ、軽く水気をきってから炊飯鍋(ガス炊飯器)に入れ、分量の水を加えて浸ける。★**夏は30分、冬は1時間浸けるのがおススメ。**

② 米を炊く

浸水したら炊飯鍋(ガス炊飯器)で、炊き上げる。

③ 炊きあがり

炊きあがった白米は、すぐに切り混ぜ余計な水分をとばす。

ガスの強い火力で炊き上げるご飯は、一粒一粒にムラなく熱が伝わり粘りと甘み強いおいしいご飯になります♪

お米の保存方法

高温・多湿・臭いで劣化します。空気に触れにくい保存容器や袋に入れ替え、冷暗所や冷蔵庫の野菜室などで保存しましょう。



お米マイスターとは

出典：お米マイスター全国ネットワーク

お米マイスターとは、一般財団法人日本米穀商連合会(略称 日米連)が認定している資格です。「米に関する幅広い知識を持ち、米の特性(品種特性、精米特性)、ブレンド特性、炊飯特性を見極めることができ、その米の特長を最大限に活かした商品づくりを行い、その米の良さを消費者との対話を通じて伝えることができる者」に与えられます。



キニナルお店

この世で一番おいしいものってなあに？
「一周回って、白いごはん」と思ったあなた、
この2店が大好きになるはずだ。

01.定番人気の鮭やとりそぼろ(¥120～)の他、本日の気まぐれ具材も。塩むすび(¥110)は日替わりで銘柄米が味わえる。
02.おむすび作りのコツを聞くと「特に変ったことはしていない」そう。いいお米で作る、それが最大のコツ。
03.ここ東本町店は三代目の川井健一さん純子さんご夫妻が娘さんと共に切り盛り。本店の方は四代目が守り継いでいる。

鮭、梅、昆布
具がたっぷりなのも
人気の理由



02



03

かわい米や 東本町店

🏠 三島市東本町2-1-104

🕒 10:00～17:00

📅 火曜日・第2月曜日、12/31～1/4、8/15～18

📞 あり ☎055-975-1095

🌐 <http://kawai-komeya.jp>

Homepageは
こちら



／ お米を味わうおむすび ／

かわい米や

三嶋大社の門前で百年以上続く老舗米店が、増えるお客様に応えるため、隣町に広い厨房を備えた2つめの店を構えたのが2021年のこと。行列ができる人気の秘密は、毎日でも食べたい米屋のおむすび。使っているお米は五ツ星お米マイスターの店主が数種のお米のいいところ取りをしたブレンド米「健ちゃんのおみやめ」。少し硬めに炊いてふわっと握るだけでもっちり、冷めてもおいしい。お米の底力を感じる逸品!

読者特典

「micataを見た」と言っていた方々にみたらしだんご2本サービス

(2023年12月20日(水)まで)



好みのお米選
びをお米マイ
スターに相談で
きる。「お寿司
用ササニシキ
」「五分つき
玄米」などと
お米通の様な
要望に応える。



ブレンドした
もち米で作る
お米だんごも
大人気。みた
らし、黒米あ
んこなど9種
(¥115～)。

※ 価格はテイク
アウト時の税込
価格です

／ 懐かしい昭和の味 ／ 梅の家 次郎長通り店

次郎長生家の近くで創業して60年、昭和の風情も味わえるおむすびのお店。出勤前のサラリーマンのために朝7時には品数を揃え、定番のとりめしや山菜おこわはもちろん、カレーなど新しいおむすびも研究。週1限定の次郎長人形焼も一つ一つ手焼きするなど、店主の後藤さん夫妻が手塩にかけた品々が並ぶ。大釜を使ってガスで炊き上げるふっくらしたごはんやお餅、しみじみとおいしい。



01



02

01.静岡市内に何軒かある「梅の家」。一つのお店から暖簾分けしてそれぞれの味を磨いている。
02.レトロなショーケースには定番おむすびからおはぎまで20種以上(¥110～/税込)。ちらし寿司などはあっという間に売り切れる。夏場はコロケやフライも販売。
03.懐かしい雰囲気を楽しみながら店内で食べてもOK。
04.裏の厨房で焼き上げるお団子が香ばしい。

地元の常連さんから
清水港に着く
外国人観光客まで
幅広いお客様が来ます



ふんわり握った
山菜おこわや
とりめしは親し
み深い味。祖父
の味付けをきち
んと数値化し、
次の息子さん
の代まで伝え
ていく。



夏場を過ぎると
駄菓子屋風お
でんが登場。九
州から直接取
り寄せている自
慢のガツ(¥100
/税込)が絶品
(ガツ以外¥80
/税込)。

03



04



梅の家 次郎長通り店

🏠 静岡市清水区美濃輪町5-6

🕒 6:30頃～18:00

📅 水曜日・第2火曜日、年末年始

📞 あり

☎ 054-353-1911

読者特典

「micataを見た」と言っていた方々に好きなおでん2本サービス

(2023年12月25日(月)まで)

直火のおいしさを、毎日楽しめる幸せ



直火の能力を最大限に活かす 蓄熱厚釜

軽量かつ優れた熱伝導率を誇るアルミキャストを採用。強火力のガスの直火と相性がよく、加熱や高温維持をしやすいため、熱がムラなくしっかり伝わり、炊き上げや蒸らしを効果的に行うことができます。



0.5～5.5合

マットブラック

RR-055MTT (MB)
希望小売価格 (税込)
¥111,870 (税抜¥101,700)

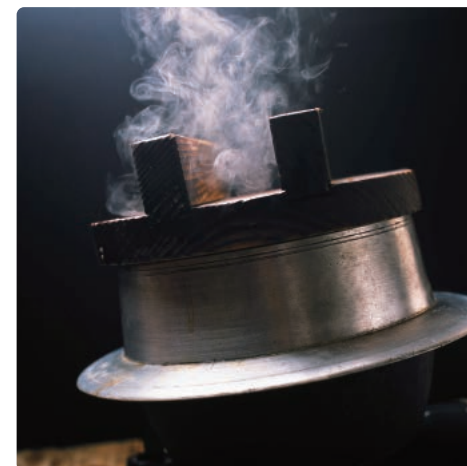
マットホワイト

RR-055MTT (MW)
希望小売価格 (税込)
¥111,870 (税抜¥101,700)



自動炊飯機能

ガスの強い火力で一気に炊き上げるごはんは、まるでかまどで炊いたようなおいしさ。自動炊飯機能がついたガスコンロなら、難しい火加減もおまかせです。



BRilliO α Paloma



75cmタイプ

PD-733WS-75GH
希望小売価格 (税込)
¥209,770 (税抜¥190,700)

60cmタイプ

PD-733WS-60GH
希望小売価格 (税込)
¥203,280 (税抜¥184,800)

Orche NORITZ



75cmタイプ

N3WU2PWASKSTESC
希望小売価格 (税込)
¥290,070 (税抜¥263,700)

蓄熱厚釜ができるまで

高品質なアルミを使用し、型取りから焼き付けまで一貫して製造。徹底した品質管理のもと、直火匠に欠かせない蓄熱厚釜を生産しています。



1 鋳型にアルミを流し込み、型を取ります。

2 鋳物を正確に削り、一品ずつ仕上げます。

3 中面にフッ素樹脂を塗布します。

4 外面に耐熱塗装を施します。

5 底面を加工し、完成です。

お問い合わせ先



オンラインショップOPEN!

静岡ガスグループのオンラインショップがオープンしました。インターネットから、無料でお見積りを受けております。ぜひ、お気軽にご相談ください。



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

あつあつのはっふはふ



🍴 海鮮おこげ風あんかけごはん

作り方

- お米は洗って炊飯鍋に入れ、1合の目盛りに水加減し、30分浸水しておく。
- シーフードミックスは解凍しておく。 ● 合わせ調味料★は合わせておく。

【おこげ】

- ① お米はコンロの炊飯機能で炊き、炊き上がったご飯は6等分する。1cm程の厚さの円になるよう、ラップで包んで握る。
- ② フライパンにごま油(大さじ1)を入れ、コンロの温度調節機能を200℃に設定する。設定温度になったら①を並べ、焼き色がついたら裏返す。残りのごま油も足して裏面も焼く。

【海鮮あんかけ】

- ① 白菜の葉はざく切り、芯は繊維に沿って細切りにする。生しいたけは斜め薄切りにする。軸は指で割く。パプリカは一口大の乱切りにする。長ねぎ・しょうがはみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油・長ねぎ・しょうがを入れ、中火で香りがするまで炒める。
- ③ 白菜の茎・生しいたけ・パプリカを加えて軽く炒め、シーフードミックスも加えて炒める。
- ④ ★を加えて強火にし、全体が沸いたら白菜の葉を加える。
- ⑤ 弱火にして水溶き片栗粉を加えて混ぜる。とろみがついたら強火で仕上げる。

〈仕上げ〉

- おこげを器に盛り、海鮮あんかけをかける。

レシピ考案：
エネリアショールーム柿田川

POINT

- おこげはほぐれやすいので、固めに握り、焼き色がつくまで裏返さないようにします。
- 捨ててしまいがちな、しいたけの軸は食感が良い部分です。石突きを取り、割いてほぐすと食べやすいです。
- 水溶き片栗粉の片栗粉と水の割合は1:1で合わせています。沈殿しないよう混ぜて加え、とろみの加減で量を調節します。



エネリアショールームの施設の一部 がレンタル(有料)できます。

各種セミナー、ワークショップなどのイベント会場として幅広くご利用になれます。懇親会や作品展示などの会場としての利用もおススメです。ご利用可能な日時はお問い合わせください。会場の見学も承ります。

レンタル費用はWeb
サイトをご覧ください



レンタル施設(一例)



クッキングスタジオ



創エネハウス(静岡)



エネリア食堂(富士)



快適生活エリア(柿田川)

お問い合わせ先

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

毎日を
楽しもう!

ぽかぽかものはしの日常

ぼく「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!



こわこわがふわふわに!編



ひえひえがぽかぽかに!編



そんなぽかぽかものはしが
おススメするのは

ガス衣類乾燥機「乾太くん」

ガス衣類
乾燥機の
イイところ

- * 洗濯物が1時間で乾く
- * 太陽よりも、ふわふわに仕上がる
- * パワフル温風で、生乾き臭を除去



Rinnai | RDT-93 | 希望小売価格(税込) ¥241,340 (税抜¥219,400)



そんなぽかぽかものはしが
おススメするのは

「ガスファンヒーター」

ガス暖房の
イイところ

- * 給油の手間もなく、お部屋のニオイも気にならない
- * スイッチオンで5秒で点火
- * 安全装置がついているから安心



Rinnai | SRC-385E | 色:ホワイト/オープン価格



Present

プレゼント
①



かわい米や 最高級ブランド米「龍の瞳」1kg

20名さま

プレゼント
②



梅の家 次郎長通り店 商品券(500円分)X2枚

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編集部までお送りください。

Webの場合

2次元コードから
ご応募ください。



応募締切

2024年1月31日(水)

※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編集部 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)
- 興味のある記事
- 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れない場合は、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。