

# オブリ通信

お客様とオブリガスをつなぐコミュニケーション誌  
より快適な暮らしをあなたの傍で...

## 「ぐるっとおさんぽ旅」

～花の名所篇～

## ガスで美味しく、ガスで簡単に 「おうちでガスごはん」

## お知らせ 「オブリのでんき」

## スマートに賢く暮らそう！ 「浴室暖房乾燥機 一年中、快適で便利なバスルームに。」

花の名所篇

歴史・自然・話題のスポット

おさんぽ旅

く  
る  
っ  
と



## はままつ フラワーパーク 桜

季節を問わず、さまざまな草花が楽しめる「はままつフラワーパーク」では、毎年3月下旬～4月中旬に「世界一美しい『桜とチューリップの庭園』」と題したイベントを開催しています。期間中は「ソメイヨシノ」、「ヤマザクラ」、「枝垂れ桜」、「八重桜」など、約1,300本の桜と50万球のチューリップが園内を彩り、緑の森、木々、池、沢が一体となった自然豊かな風景を満喫することができます。

WEB

はままつフラワーパーク 公式サイト  
<https://e-flowerpark.com/>



東京都

## 夢の島熱帯植物館 ミモザ

夢の島公園は、ゴミの埋立処理場の跡地に整備され、運河と水路に囲まれた面積43haの総合公園。熱帯植物館や各種スポーツ施設、マリナーに面したバーベキュー広場などを有し、都会にありながら四季折々の花が咲き乱れる憩いの場所となっています。中でも「熱帯植物館」は小笠原諸島の貴重な固有種を含む珍しい熱帯植物が巨大なドームの中でエキゾチックな景観を創出しており、毎年2～3月には春の代名詞である「ミモザ」も見事な花を咲かせます。

WEB

東京都 夢の島熱帯植物館 公式サイト  
<http://www.yumenoshima.jp/>





## 大川自然やぶ椿園 やぶ椿

静岡市葵区の大川地区にある「向田川溪流遊歩道」を20分ほど登った場所にある「大川自然椿園」は、約2.4haの敷地に500本以上のヤブ椿が自生しており、毎年シーズンになると花見客で賑わいをみせます。「やぶ椿」の花は2月上旬から4月上旬頃まで楽しむことができ、大雨の後や天城山の雪解け水が流れ込むときにだけ姿を現す「石神の滝」を目当てに訪れる人も。山道を歩く必要があるため、ハイキングのできる程度の服装が必要です。



神奈川県

## 吾妻山公園 菜の花

吾妻山公園は360度を見渡せる自然の大パノラマ。標高136.2メートルの展望台からは、箱根や丹沢、富士山をまるですぐ手に届くかのような距離感で感じることができます。また、天気の良い日には、南に広がる相模湾に大島や初島の姿も望むことも。ローラー滑り台や小動物園など子どもが楽しめる施設も備えられ、春になると菜の花はもちろん、桜、ツツジ、紫陽花、コスモスなどの四季折々の花が来場者を迎えます。

WEB

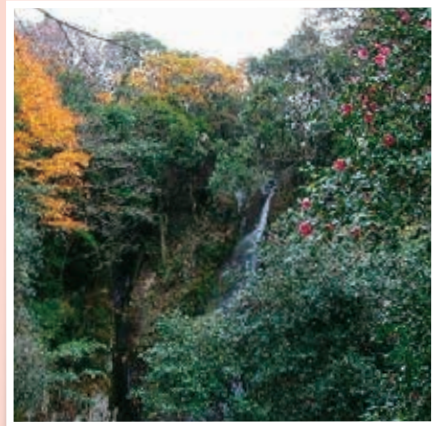
湘南二宮町 ホームページ

<http://www.town.ninomiya.kanagawa.jp/>

WEB

東伊豆まち温泉郷情報サイト e-izu

<http://www.e-izu.org/>



写真提供：東伊豆町観光協会



静岡県

## 可睡ゆりの園 ゆり

毎年5月下旬から7月上旬に掛けて開園される「可睡ゆりの園」。3万坪に及ぶ敷地には、日本庭園様式の湖畔を中心に周遊散策路が広がり、シーズンを迎えた150余品種の「ゆり」が一斉に咲き誇ります。園内には「ゆり」の直売所をはじめ、お食事処、甘味処、お土産売店など、くつろぎと憩いのスペースも用意され、小さな子供を連れたファミリー層から年配の方まで幅広く楽しめます。

WEB

可睡ゆりの園 公式サイト

<http://www.yurien.jp/>



おいしい料理を  
もっと簡単に、もっとスマートに



# おうちで ガスごはん

全国のスキーヤーたちのため息を横目に、近年まれに見る“暖かい冬”。いつもは寒さに負けて出不精になってしまいがちなこの時季ですが、今年はアクティブに乗り切れた方も多いのではないのでしょうか。暖かな空気をそのままに、気持ちも軽やかに春もとことん楽しみたい!! そんな皆さんの心も体も元気にしてくれるのはやっぱりおいしいごはん! 今号でも「おうちでガスごはん」でお馴染み、料理研究家・本居佐知子先生に見た目にも華やかなとっておき春メニューを作っていました。ガスと繋がる時間で、あなたのお料理タイムがなにより素敵なものになりますように。

レシピ制作

もとい さちこ

料理研究家 **本居 佐知子** (トマト先生)



料理研究家/ 食育インストラクター/ フードコーディネーター  
イベント、雑誌、テレビなど食にかかわる幅広い分野で活躍。  
簡単でも味は本格的なレシピが好評。



料理教室「トマトキッチン」主宰  
<http://www.tomatoktc.com/>



## 三色そぼろご飯



### Point

箸4本で細かくかき混ぜるとふっくらとした美味しいそぼろになります。油を使用しないのでヘルシー。

### ◆材料 (4人分)

鶏そぼろ	
鶏ひき肉	180g
酒	大さじ2
砂糖	大さじ1と1/2
醤油	大さじ2
生姜はかり汁	小さじ1

### 卵そぼろ

卵	
卵	3個
砂糖	大さじ1
薄口醤油	小さじ1/2
塩	小さじ1/4

### その他材料

さやいんげん	5本
塩	適量
甘酢生姜	適量
ご飯	4杯分

### ◆作り方

- 1 (鶏そぼろ) 鶏のひき肉と調味料を鍋に入れよく混ぜ合わせたあと中火にかける。
- 2 箸4本でかき混ぜながらひき肉をほぐし、煮汁がなくなるまで煮る。
- 3 (卵そぼろ) 卵を溶きほぐし、調味料を混ぜた卵液を鍋に入れて火にかける。
- 4 箸4本でかき混ぜながら鍋を傾けて強火にし、少し固まってきたら火を弱めてかき混ぜ細かいそぼろ状にする。
- 5 さやいんげんは筋をとり、塩少々を加えた熱湯で約2分ゆでてザルに上げ、斜めに薄く切っておく。
- 6 ご飯を盛り、鶏そぼろと卵そぼろ、5のさやいんげんを彩りよく盛りつけ甘酢生姜の千切りを添える。



## 鮭の変わりマヨ焼き



### Point

1切れの鮭が3種の味の変化で美味しくなります。おかず、お弁当、お酒のおつまみにぜひ!

### ◆材料 (2人分)

生鮭	2切れ
塩	少々
酒	小さじ1

### マヨだれA

マヨネーズ	大さじ1
醤油	小さじ1/2
辣油	少々
ねぎみじん切り	小さじ1

### マヨだれB

マヨネーズ	大さじ1
わさび	小さじ1/4
青じそ千切り	1枚分

### マヨだれC

マヨネーズ	大さじ1
粒マスタード	小さじ1/2
他	サラダ油 適量

### ◆作り方

- 1 鮭は3等分にカットし、塩と酒をふっておく。
- 2 1の鮭の水分をペーパーで拭きとり、マヨだれA、B、Cの材料をそれぞれ混ぜておく。
- 3 グリルにアルミホイルで包んだトレイをのせ薄くサラダ油をぬり、2の鮭の皮を下にして並べ、マヨだれ3種類をそれぞれのせ予熱したグリルに入れる。
- 4 両面グリル上下弱火で約10分焼き完成です。

片面グリルの場合は皮のついた方を先に焼きひっくり返したあとで片面にマヨだれをのせて焼き色がつくまで焼きます。



## 春の和菓子 紅白桜餅



### Point

お祝い事に簡単につくれます。お花見や行楽、手土産に♪とても美味しい生地なのでお子様と一緒に焼いても楽しいです。

### ◆材料 (6個分)

小麦粉	60g
白玉粉	6g
砂糖	12g
ぬるま湯	120cc
桜の葉 (塩漬)	6枚
粒あん	240g (1個40g)
食紅 (赤)	少々
サラダ油	少々

### ◆作り方

- 1 桜の葉は水につけて塩を少し抜いておき、粒あんは6個分を丸めておく。
- 2 白玉粉にぬるま湯を加えて混ぜ、砂糖、小麦粉も加えてよく混ぜる。
- 3 生地を半分に分け、一つは水で溶いた食紅を少量混ぜ薄い桃色に染める。
- 4 フライパンに薄く油を引き、生地を小さなお玉で小判型に流す。(流す生地は大さじ1.5杯程度)
- 5 生地のみわりが乾いてきたら竹串で裏返し、裏面も軽く焼く。(約2分)
- 6 焼きあがった生地は盆ザルにのせてあら熱をとる。
- 7 生地が冷めたら粒あんをのせて巻き、桜の葉で包む。



当社のガスをご利用の  
お得意様限定



オブリのでんき なら

ガス料金が  
毎月ず〜っと! **300円割引!!** (税別)



さらに、  
ガスと電気を**まとめてお得!**

ガス料金が  
毎月**300円割引** (税別)

毎月料金が  
割引になるのは  
嬉しいわ!

+

電気料金  
もおトク!

こんなに  
安くなるなんて  
知らなかった!

おトクな例1

従量電灯B  
契約アンペア **30A**  
月間平均電力使用量 **194kWh**  
を想定

約**3.3%**おトク!  
でんき代 年間約  
**1,890円**  
おトク!

おトクな例2

従量電灯B  
契約アンペア **50A**  
月間平均電力使用量 **398kWh**  
を想定

約**5.3%**おトク!  
でんき代 年間約  
**6,700円**  
おトク!

東京電力(東電EP)

まず、ご相談ください

料金シミュレーション

お手元に電力会社から毎月送られる「電気ご使用量のお知らせ(検針票)」を  
ご用意のうえ、必要事項をご入力ください。

※電気の切替お申込みは、シミュレーション結果画面からお手続きいただけます。  
※シミュレーションでは各地域電力のメニューとの比較を行いますので、契約種別には  
現在ご契約の料金プランに最も近いものをご選択ください。



QRコードから  
アクセス!

スマートに  
賢く  
暮らそう！

# 浴室暖房乾燥機

## 一年中、快適で便利な バスルームに。

### 温水式浴室暖房乾燥機の特長

- ヒートショック対策に
- 浴室をカラッと乾燥させてカビ予防に
- 浴室で衣類を乾燥、PM2.5対策に

現在お使いの浴室にも  
後付け設置\*が可能です！

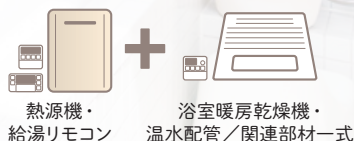
\*後付けの場合は壁掛型になり  
ます。既設の浴室により設置  
できない場合があります。

● ヒートショックとは、急激な温度変化が体に及ぼす影響のこと。温かい室内から寒い浴室に、寒い浴室から熱い浴槽にと、血圧が急激に上昇したり下降したりするため、心臓や脳に大きな負担がかかります。心筋梗塞や脳出血など深刻な事故につながる危険性もあります。寒い季節、高齢の方や血圧の高い方は特に注意が必要です。

### 壁掛型



### 天井埋込型



## 乾燥 浴室を乾燥、お掃除もラクラク！

花粉の季節やこれからの梅雨の時期、洗濯物を外に干せず困ることもありますが、浴室暖房乾燥機なら浴室を衣類乾燥室として活用することができます。部屋干しのイヤなおいも、花粉やほこりが付着する心配もありません。ハンガーにかけたまま干せるのでシワになりにく、きれいに乾かせます。パワフルな浴室乾燥効果でカビの発生を抑えるので、お掃除もラクラクです。

### パワフル

衣類2kgなら約60分で  
しっかり乾燥！

パワーは電気式の2倍以上。  
所要時間は約1/4！



[電気ヒーター式] [ガス温水式]

### 低コスト

衣類2kgなら  
わずか約80円\*。



\*条件 外気温湿度-15℃/60%、1620ユニットバスにて衣類2kgを100%乾燥時の値です。

### クリーン

花粉やホコリの  
心配がない！



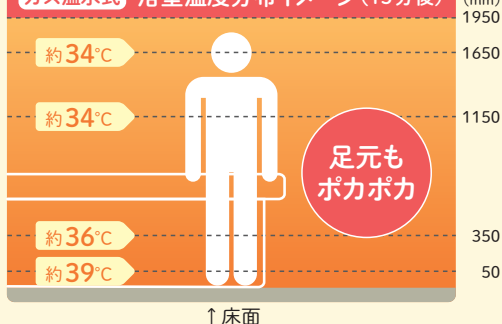
屋外干して気になる花粉やホコリから洗濯物を守り、浴室でニオイを防いでカラッと乾燥します。

## 暖房 浴室を15分で快適な温度に暖めます！

まだまだ寒いこの季節。ガスならではのスピード暖房であらかじめ浴室を暖めておけば、お年寄りも血圧の高い方も安心して快適に入浴できます。



### ガス温水式 浴室温度分布イメージ(15分後)





はがきのアンケートに答えて素敵なプレゼントをもらおう!

# A コース

## 自動散水ノズルセット

5  
名様

自動散水コントローラーと散水ノズルのセットです。ホースは細くて柔軟なので設置しやすく、取り付けも簡単! 植木鉢や植物に合わせて水量調節ができるので、とても便利です。

- セット内容
- 給水ホース 1.5m : 1 点
- 自動散水コントローラー (ECXH100-57-20-ZA) : 1 点
- ガーデンホース 10m : 1 点
- エンド (ECXH16-40-ZA) : 1 点
- 分水クリップ : 7 点
- チューブ (小口径) 10m : 1 点
- Y型コネクター : 1 点
- 散水ノズル : 8 点
- 挿入ガイド (RXH390-ZA) : 1 点
- ホースバンド : 1 点
- ホースバンド (小) : 16 点



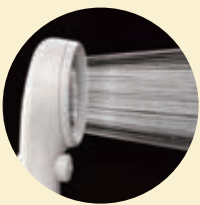
# B コース

## 節水シャワーヘッド RAINY (レイニー)

20  
名様

浴びごち抜群のストップシャワーヘッド  
シャワーのあたる範囲は直径 20cm、極細ストレート水流でしっかり洗い流せます。  
エコにもこだわり、手元のストップボタンでさらに節水。従来型シャワーヘッドと比べて約 50%節約できます。

- 商品サイズ
- 幅 11 × 奥行 6 × 高さ 28.5cm
- ※色は選べません。



### 応募方法

別紙の応募はがきに必要事項をご記入の上ご応募ください。

- ※応募締切：2020年 6月30日着分まで有効
- ※抽選結果の発表は発送をもって代えさせていただきます。ご了承ください。

三愛オブリガス東日本株式会社



営業所一覧	
本社	TEL.03-6864-1833
さいたま営業所	TEL.048-866-6190
本庄営業所	TEL.0495-24-3120
群馬営業所	TEL.027-361-3198
宇都宮営業所	TEL.028-639-0777
大田原営業所	TEL.0287-47-4507
千葉営業所	TEL.0476-90-5028
横浜営業所	TEL.045-590-3442
相模営業所	TEL.046-243-2951
津久井営業所	TEL.042-685-1034
横浜南営業所	TEL.045-701-0475
袋井営業所	TEL.0538-48-6188
春野営業所	TEL.053-983-0222
浜松営業所	TEL.053-583-3774