

# 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…

## 「くるっとおさんぽ旅」

～年末は素敵なおうち時間を～

ガスで美味しく、ガスで簡単に

## 「おうちでガスごはん」

スマートに賢く暮らそう!

## 「おすすめ商品のご紹介」

外出 しづらい今だからこそ……

# 年末は素敵な おうち時間を 過ごしませんか？

年末は素敵な  
おうち時間を

歴史・自然・話題のスポット

## おさんぽ旅

く  
る  
っ  
と



### 防災グッズ



## 賞味期限は大丈夫?? いざというとき困らないために

地震を筆頭に、日本は非常に自然災害の多い国として知られています。最近では豪雨の被害も数多いため、どのような地域に住んでいても、いざという時のために防災グッズは用意しておくに越したことはありません。

### 衣

緊急時には「食」「住」より意識が薄くなりがちですが、衛生面や防犯にも関わる重要な部分です。少なくとも右記に挙げた衣類は家族の人数分だけ揃えておくようにしましょう。

#### 〈防災用品として準備しておきたいもの〉

- 衣服……………動きやすいスウェットやジャージがおすすめ
- 下着……………乾きが早い素材で黒やグレーなど汚れが目立ちにくい色が◎
- バスタオル……………本来の使い方だけでなく簡易カーテンなどとしても使える
- おむつや生理用品……………洗濯ができないときも衛生面を保つのに有効
- 寝袋……………冬場はとくに重要になります。人数分の用意を

### 食

人が生きていくのに必要不可欠な「食」。最近では加工技術の発達によって「お米」や「スープ」、「デザート」など、普通に食べてもおいしい、さまざまな製品が開発されています。ただ、いずれの場合にも気になるのは賞味期限。大抵の商品は3~5年で設定されていることが多いので、定期的に見直しておきましょう。

また、飲料水の常備も忘れてはいけません。成人一人当たりの必要量は1日3リットルとされています。最低でも一人2日程度の分は用意しておくことが推奨されていますので、ご家族の多いおうちは常備している量が適正かどうかにも注意を払ってみてください。

### 住

なかなかイメージがつきにくい「住」ですが、どんな状況になっても最低限の対応ができるよう、幅広い準備をおすすめします。右記のものを揃えておくだけでも非常時の混乱を避けられます。

- 多機能ラジオ……………スマホの充電なども想定し、電源として使えるものを
- ランタン……………ラジオと同様に電源として使えるタイプが便利です
- ライターやマッチ……………トラブルに備えて一つではなく複数用意
- ゴミ袋……………水に濡らせないものの持ち運びなどにも便利
- 各種証明書のコピー……………金融機関への提示や負傷時を想定した各種証明に必要

新型コロナウイルス (COVID (コビット) -19) で幕を開けた今年もあとわずか。  
一時期に比べると大分緩和されましたが、まだまだ世間の自粛ムードは変わらず、  
不本意ながらも「年末はおとなしくしよう」と考えている方も多いかと思います。  
そこで今号では、前号に引き続き「おうちでできること」にスポットをあてて、  
年末の素敵な過ごし方をご紹介します。ストレスのたまりやすい今だからこそ、  
おうちでゆっくりできることをプラスと考え、いつもと違う年末を、いつもより活動的に過ごしてみませんか？



## 断捨離

### いつもの大掃除とは一味違う！ 来年こそはシンプルライフに

便利にネットショッピングが楽しめる時代になりました。それだけに、「こんなの買ったっけ…」と思うモノが増えたと思いませんか？ 少し落ち着いてお掃除ができる年末だからこそ、思い切って「断捨離」にチャレンジしてみましょう！



#### 1 まずは簡単なところからはじめる

いざ「やろう!」と片付けをはじめても、どこから手を付けていかわからなくなって断念してしまいます。逆にストレスを溜めてしまわないためにも最初はカバンの中や机の上など、範囲の狭いところから少しずつはじめましょう。

#### 2 「また使うかも」は最近の1年で考えてみる

「また使うかも…」と考えてしまうと「断捨離」は進みません。そういう時は最近の1年を思い出してください。過去1年間で使わなかったものは次の1年も使わない可能性が高いことが多いです。

#### 3 悩む前にとにかく仕分け!

とはいえ、いざ捨てるとなると勇気が出ずに手が止まってしまうがち。そういう時は「保留ボックス」に一時退避させて、どんどん整理を進めましょう。ただ、すべてが「保留」にならないように、ボックスに入れる量は決めておきましょう。

## 思い出の整理

### 色褪せない思い出を永遠に 大切な写真を失わない方法

最近ではスマホで簡単に撮影ができるようになりましたが、紙焼き写真のアルバムをお持ちの方も多はず。おうち時間の多い今だからこそ、もしもに備えてアルバム写真のデータ化にチャレンジしてみませんか？



#### 1 スマホアプリを使う

Google フォトをはじめ、様々なスキャンアプリがリリースされているので、お手軽かつ無料で利用できます。スマホ1つで完結するものがほとんどで操作もシンプル。データをそのままスマホに保存できます。

#### 2 プリンターのスキャナー機能を使う

ご家庭のスキャン機能を持ったプリンターを使いましょう。大抵のプリンターは一枚ずつ写真を処理する必要がありますので手間はかかりますが、スマホアプリより高画質でデータ化することができます。

#### 3 インターネットサービスを使う

「どうしても自分でやるのが面倒…」という方は、インターネットサービスを利用する方法もあります。価格は依頼するお店によって違いますが、写真やアルバムを郵送するだけで、プロ品質の画像データを作ってもらえます。

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

今号では「おうちでガスごはん」でお馴染み、料理研究家・本居佐知子先生に冬を乗り切るスペシャルメニューをご紹介いただきました。新型コロナウイルスやインフルエンザに負けないようにおいしく体調管理をしていきましょう。

インスタグラム始めました

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/>

Instagram アカウント @sachiko.m.tomato



## スパイスフライドチキン



### ◆ 材料 (4人分)

|               |          |
|---------------|----------|
| 鶏もも肉          | 500g     |
| 塩、こしょう        | 少々       |
| <b>A</b>      |          |
| 牛乳            | 50ml     |
| 溶き卵           | 1/2個分    |
| <b>Bスパイス衣</b> |          |
| 薄力粉           | 1カップ     |
| 塩             | 小さじ1・1/2 |
| こしょう          | 小さじ1     |
| オールスパイス       | 小さじ1     |
| パプリカ          | 小さじ1     |
| クミン           | 小さじ1/2   |
| コリアンダー        | 小さじ1/2   |
| ガーリックパウダー     | 小さじ1     |
| 揚げ油           | 適量       |

### ◆ 作り方

- 1 鶏もも肉は余分な脂肪を取り除き、厚みを均一にして大きめにカットして塩、こしょう、Aの牛乳、溶き卵を合わせた中に約10分～20分漬けておく。
- 2 Bスパイス衣の材料をかわいたボウルの中で混ぜ、1の鶏肉の水気を取りながらスパイス衣を鶏肉にしっかりまぶすつける。
- 3 揚げ鍋にサラダ油を入れて火にかけ、170度くらいの温度で鶏肉を入れ、軽くなってきたらいったん取り出す。
- 4 油を高温にしてBを再び戻し入れ、きれいな揚げ色になるまで揚げる。
- 5 油をきり、フライドチキンを盛りつける。



## クリスマスアヒージョ



### Point

残ったアヒージョのオイルは  
バケットなどのパンにつけて  
食べるとおいしい。

### ◆材料 (1人分)

|              |              |
|--------------|--------------|
| 海老           | 2尾           |
| まいたけ         | 20g          |
| 生椎茸          | 1枚           |
| マッシュルーム      | 2個           |
| ブロッコリー       | 1房           |
| ミニトマト        | 2個           |
| ブラックオリーブ     | 適量           |
| にんにく         | 1/2片         |
| 赤唐辛子         | 1/2本~1本(お好み) |
| オリーブオイル      | 80cc         |
| 塩            | 小さじ1/4       |
| 15cmスキレット1台分 |              |

### ◆作り方

- 1 海老は背ワタを取り、片栗粉と塩(材料外)で洗い水気を切っておく。
- 2 椎茸は石づきを取り、ブロッコリーはざっとゆでておく。
- 3 にんにくはつぶしておく。赤唐辛子は種を除いておく。
- 4 スキレットにオリーブオイルとにんにく、赤唐辛子を入れて弱火で温め、にんにくの香りが出てきたら塩を入れて混ぜ、海老を入れ、きのこ類も加えて火を通す。
- 5 さらにオリーブ、ブロッコリー、ミニトマトを加えオイルがぐつぐつした状態で火を止め、スキレットを専用のトレイにのせる。

ワインに合う料理なので塩は強めですが、  
パンにつけて味見すれば塩の調整ができます



## あさりのクラムチャウダー



### Point

クラム(二枚貝)はアメリカでは  
ハマグリに近い二枚貝を使用し  
ています。  
チャウダーは煮込みスープのこと。

### ◆材料 (4人分)

|       |               |
|-------|---------------|
| あさり   | 200g          |
| 玉ねぎ   | 80g           |
| 人参    | 50g           |
| じゃがいも | 200g          |
| ベーコン  | 1枚            |
| 調味料   |               |
| A     |               |
| 白ワイン  | 大さじ2          |
| 水     | 200cc         |
| バター   | 10g           |
| 小麦粉   | 大さじ2          |
| B     |               |
| スープ   | 300cc(コンソメ1個) |
| C     |               |
| 牛乳    | 200cc         |
| 塩     | 小さじ1/3        |
| こしょう  | 少々            |

### ◆作り方

- 1 あさりは3%の食塩水につけて砂抜きをし、流水の中で殻をこすり合わせて表面のよごれを取る。
- 2 鍋にあさりとAを入れて火にかけふたをし、貝の口があいたら蒸し汁をこし、あさりはむき身にしておく。
- 3 人参は色紙切り、玉ねぎ、じゃがいも、ベーコンは1cm角に切る。
- 4 鍋にバターを入れて火にかけBを炒め、しんなりしたら小麦粉を加えてBのスープで溶きのばし、蒸し汁100ccを加えてじゃがいもに火が入るまで煮込む。(蒸し汁とスープを合わせて400cc位がよい)
- 5 Cの牛乳とあさりのむき身を加え沸騰直前に火を弱め、塩、こしょうで味を調える。

あさりの缶詰を使用するときは1缶で作り、  
缶汁も入れましょう



## いちごのグラスケーキ



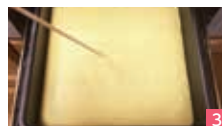
※冷凍いちごを使っています。

### ◆材料 (グラス4個~6個分)

|             |           |
|-------------|-----------|
| スポンジ生地      | 15cmスクエア型 |
| 卵           | 1個        |
| グラニュー糖      | 大さじ1      |
| 牛乳          | 70ml      |
| ホットケーキミックス  | 100g      |
| サラダ油        | 小さじ1      |
| パナラオイル      | 少々        |
| フルーツ        |           |
| いちご         | 適量        |
| ヨーグルトクリーム   |           |
| プレーンヨーグルト   | 40g       |
| グラニュー糖      | 15g       |
| 生クリーム       | 80ml      |
| キルシュ(リキュール) | 少々        |
| その他         |           |
| いちごジャム      | 適量        |

### ◆作り方

- 1 ボウルに溶き卵を入れてグラニュー糖とすり混ぜ、牛乳を加えてよく混ぜる。
- 2 1にホットケーキミックスを加えて混ぜ、サラダ油、パナラオイルを加えて生地を作る。
- 3 型の底にオーブンシートを敷き、型の中央から生地を流し入れ、台に打ち付けて空気をぬき、魚焼きグリルにのせる。上下弱火で約10分焼く。(竹串で刺し生地が付かなければOK)
- 4 焼けたら型をさかさまにして型からはずし、冷めたらブロックにカットする。
- 5 ヨーグルトにグラニュー糖を加えてよく混ぜておく。
- 6 生クリームを氷水にあてて冷やしながらいちごジャムで泡立て、つのがピンと立つまで固めに泡立てる。
- 7 5の中に6を少し加えてなじませたものを、残りの生クリームと混ぜて完成。
- 8 グラスにカットしたスポンジ、ヨーグルトクリーム、ジャム、いちごを盛り付ける。



スマートに  
賢く  
暮らそう！

おすすめ

商品のご紹介

## ノーリツ給湯器 (プレミアム)

 NORITZ



ECOジョイ

除菌  
機能

見まもり  
機能

- “キレイ”で安心をサポート ※プレミアムタイプのみ

給湯器本体に 99.9%※の除菌性能を実現した「UV 除菌ユニット」を搭載しました。

※ノーリツ調べ



UV 除菌ユニット  
(内部イメージ)

- 3つの見まもり機能で安心をサポート

「ゆるやか浴機能」

入浴を感知すると設定温度までゆるやかに追い炊き。

「自動入浴タイマー機能」

のぼせ防止のため、入浴時間を 5 分ごとにお知らせ。

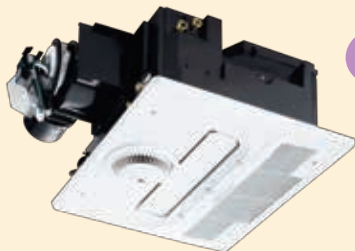
「浴室モニター機能」

浴槽への入浴をセンサーで感知。



## 浴室暖房乾燥機

 NORITZ



温水式脱衣場暖房の  
設置もお勧めします

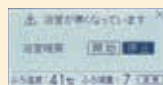
見まもりの安心  
浴室低温  
お知らせ

おふろの安心  
ワンタッチ  
浴室暖房

- 「温度センサー搭載」で浴室温度を見まもり

浴室の温度を見まもって、浴室暖房を使うタイミングを台所リモコンにお知らせします。

浴室暖房なら、浴室を入浴前にポカポカに暖めます。



台所リモコン

※インテリジェント通信対応の  
暖房熱源機との接続が必要です。

- 乾燥すると自動で止まる省エネ機能

衣類や浴室内が乾くと自動的に湿度センサーがキャッチし、  
運転をストップします。

ムダを省いた効率的な運転で省エネを実現しました。



設置イメージ

新しい生活様式が定着し、室内で過ごされる時間が増えた方も多いのではないのでしょうか。  
快適なおうちライフを送るための、おすすめ商品をピックアップしてみました。

# AVANCE

アバッセ

Paloma

## ●ひとつ先の、おもいやり



お客様の視点に立ち、暮らしの温もりを見守る。  
ひとつ先のおもいやりを追及しました。  
エアセンサーは全ての着衣着火事故を防げるものでは  
ありません。それでもコンロ事故ゼロを目指し  
続けるチャレンジの一步、それが AVANCE です。



### エアセンサー

手や衣服が火に近づかないよう  
ゴトクを包み込むように  
配置されています

### 天面タッチスイッチ

デザイン性、清掃性を高め、  
料理の時間を快適にします

### ラックオートメニュー

清掃性を高め、  
調理の楽しみを広げます

ガス衣類乾燥機

# 乾太くん

Rinnai

## ●ガスならではのパワフル温風



### 「ふっくら乾燥」

新品タオルのように  
繊維の根元からふんわり。



### 「スピード乾燥」

夜遅くに洗濯してもしっかり乾燥！  
忙しい朝の時間が有効的に使えます。

|                     |           |
|---------------------|-----------|
| 乾太くん                | 5kgで約52分  |
| 電気ヒートポンプ式<br>全自動洗濯機 | 5kgで約162分 |
| 電気ヒーター式<br>全自動洗濯機   | 5kgで約281分 |

パワフル  
乾燥

紙  
フィルター  
不要

### 「コスト削減」

1回の乾燥コストは5kgで63円！  
1カ月毎日使っても約1,950円と経済的。

8kg1回たったの102円  
5kg1回たったの63円



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!

## ウルトラファインミスト 「ミラブルplus」

5  
名様

大人気商品のミラブルに、新開発の「トルネードスティック」を取り付けることでパワーアップしました! さらに優しく美しく。

- 水と空気で汚れを落とす  
ミラブルの特徴はすごい洗浄力! 毛穴の細かいところまでウルトラファインバブルが入り込み、汚れを吸着してきれいに落とします。  
トルネードスティックを装着することで、ファインバブルの量が増えました。1cc中に含まれるウルトラファインバブルの気泡は約2000万個!
- 塩素除去効果  
トルネードスティックに搭載された亜硫酸カルシウムにより、水道水の残留塩素を除去。水道水からの刺激を抑えることにより、さらに肌に優しくなりました。

その他にも、ミスト水流では約60%節水、肌の水分量が約8%アップ、温浴効果が高くなりました。



肌にやさしさplus



ミラブルプラスの取り付け方

### 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: 2021年2月28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。



## オブリのでんき

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**<sup>(税別)</sup>**円割引!!!**

電気料金のシミュレーションと申込みができます。

HP <http://www.san-ai-oil.co.jp/obligas-higashinihon/>

インターネット以外でも郵送のお申込みもごございますので、営業所へご連絡ください。



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 | 横 | 浜 | 営                | 業                | 所 | TEL.045-590-3442 |   |   |                  |                  |
| さい | たま | 営                | 業 | 所 | TEL.048-866-6190 | 相                | 模 | 営                | 業 | 所 | TEL.046-243-2951 |                  |
| 本  | 庄  | 営                | 業 | 所 | TEL.0495-24-3120 | 津                | 久 | 井                | 営 | 業 | 所                | TEL.042-685-1034 |
| 群  | 馬  | 営                | 業 | 所 | TEL.027-361-3198 | 横                | 浜 | 南                | 営 | 業 | 所                | TEL.045-701-0475 |
| 宇  | 都  | 宮                | 営 | 業 | 所                | TEL.028-639-0777 | 袋 | 井                | 営 | 業 | 所                | TEL.0538-48-6188 |
| 大  | 田  | 原                | 営 | 業 | 所                | TEL.0287-47-4507 | 春 | 野                | 営 | 業 | 所                | TEL.053-983-0222 |
| 千  | 葉  | 営                | 業 | 所 | TEL.0476-90-5028 | 浜                | 松 | 営                | 業 | 所 | TEL.053-583-3774 |                  |