



# オブリ通信

San-Ai Obbli Gas Higashinohon  
Communication Newsletter

オブリ通信が  
リニューアル  
しました!

あなたの街の担当支店営業所をご紹介します!  
「LPほっとステーション」東海支店

オブリのあるまち「まちなか散歩」浜松周辺

- ◎おいしい理由はガスにあり「ポーノ!キッチン」
- ◎春夏秋冬、暮らしの知恵をシェア「くらしのしおり」
- ◎おトク大好き!なんでも節約術
- ◎みんなの川柳ひろば

オブリ百景

浜名湖 (静岡県)







左から、小林、小野田、毛利、河野、鈴木、森川、飯塚

**DATE**

**浜松営業所**  
 静岡県浜松市浜北区平口5584-18  
 TEL : 053-583-3774

**袋井営業所**  
 静岡県袋井市春岡1218-15  
 TEL : 0538-48-6188

**春野営業所**  
 静岡県浜松市天竜区春野町気田490-1  
 TEL : 053-983-0222

あなたの街の担当支店営業所をご紹介します！

**LP** HOT STATION  
 ほっとステーション



東海  
支店編

街のガス屋さんとして  
 お客様の味方として  
 サポートしていきます



東海支店  
支店長  
**峰山**

ガスのこと  
 住宅設備のことは  
 何でもご質問ください



浜松  
営業所  
所長  
**飯塚**

東海支店は、浜松営業所をはじめ、袋井営業所、春野営業所の3拠点よりサービスを展開しております。生涯にわたる長い期間、ささいなことでもサポートできる『味方』となり、『心の居所』となれるようなサービスを目指して、日々活動しております。これからも「あなたの街のガス屋さん」として、お客様の安心で快適な暮らしづくりのお手伝いをさせていただきます。お気軽にお声がけください。

日頃から当社プロパンガス及びガス機器をご使用いただき誠に有難う御座います。当営業所は天竜川以西から湖西市までのエリアを営業6名事務1名にて日々対応させていただいております。日頃より営業所員一丸となってお客様へ誠意ある対応を心がけております。ガス機器及び住宅設備等における気づきがあれば、何なりとご相談、ご用命下さい。また「市民と一緒に呼吸する」V2 リーグプレス浜松に協賛しております。





Recommended

**01 milou**  
(ミルウ)

浜松市浜北区貴布祢 99-1



絶品の生クリームが大評判！  
行列店で午後にはほぼ売り切れに



浜松営業所  
**森川**

定番のケーキからこだわりつまったケーキまで、ていねいな味わいが魅力のスイーツ店。地養卵(ヨモギを与えて育てた鶏の卵)と安全な国産小麦を使用してつくられた逸品が並びます。

Recommended

**03 井厨房**  
シェ・くぼた

静岡県浜松市浜北区善地 389



ぼくの、わたしの  
イチオシのお店

LP  
レコメン  
店

人気のラーメン店で  
浜松餃子をどうぞ！



浜松営業所  
**小林**

オススメはコーンバターラーメン。醤油もおすすめです。ニンニク控え目のギョウザも人気。ごま油をブレンドした油で香ばしく焼き上げた浜松餃子をぜひご試食してみませんか？



Recommended

**02 喜慕里**  
(きぼり)

静岡県浜松市南区増楽町 563-3

連日大盛況の  
繁盛店おすすめは  
ズバリ！  
日替わり丼



浜松営業所  
**小野田**

食のジャンルにとらわれず、厳選食材をぜいたくにとりいれた丼料理が魅力のお店です。「フォアグラ丼」「鮪、烏賊(イカ)紅白丼」など値段はお手頃なのにプチ贅沢な気分。女性には小丼とデザート3点盛りが付いた「デザート充実小丼」がおすすめ。夜はコース料理、宴会などで利用することができます(要予約)。



オブリの  
あるまち

ま  
ち  
な  
か

散  
歩

浜松編



## 浜名湖ガーデンパーク

住所：静岡県浜松市西区村櫛町5475-1

四季折々の植物をはじめ、展望塔から望む浜名湖の景観、夏の水遊びや各種イベントなど小さなお子さんからお年寄りまで誰もが気軽に楽しめる都市公園。園内には遊覧船「ガーデンクルーズ」や展望タワー、子どもたちに人気の水遊び広場などがあり、さまざまなイベントや体験教室なども開催しています。



### 浜松城 (浜松城公園)

住所：浜松市中区  
元城町100-2



## 竜ヶ岩洞

住所：静岡県浜松市北区引佐町田畑193

東海地方最大の鍾乳洞。夏は涼しく、避暑地としても人気のスポットです。標高359mの竜ヶ石山にあり、総延長1,046mのうち400mが一般公開中。とくに落差30mの地底の大滝は圧巻です。周辺ではアイスやアユ狩りなども楽しめます。



## nicoe (ニコエ)

住所：静岡県浜松市浜北区染地台6丁目7-11

春華堂が手がけるスイーツのテーマパークで、別称「浜北スイーツ・コミュニティ」と呼ばれています。「春華堂」はもちろん、パイ専門店や和菓子屋、クラフトチョコの研究所などさまざまなお店が立ち並びます。また、子ども向けの遊び場など遊戯施設があります



### 花桃の里

住所：静岡県浜松市  
天竜区大川31-10



# コンロを変えると お料理が楽しくなる!

Rinnai

家で過ごす時間が増えている中、  
お料理に片付け、毎日の献立作り・・・  
不満があっても、我慢していませんか？

最新のガスコンロは、お手入れもラクラク！  
新しいコンロでうち時間を楽しみませんか？



料理の  
お悩み

何品も作っていて、ついっかり・・・  
焦がしちゃった・・・



オート調理が 解決!

コンロ  
オート



餃子やハンバーグ  
など難しい火加減  
を自動調節!

※デリシアのみ搭載

オート  
グリル



グリルで魚を自動  
調理! 炭火焼の  
ような美味しさ!

アプリ  
対応



コンロと連動で  
自動調理できる  
から失敗なし!

※デリシアのみ搭載

料理の  
お悩み

お湯を沸かしたり、煮こみ料理で  
うっかり、消し忘れが心配・・・

消し忘れ消火機能が 解決!

鍋なし  
検知



消忘れ  
消火



鍋がコンロに乗って  
いないと1分後に  
自動消火してくれる!

※デリシアに搭載



コンロは2時間で自動消火、  
カスタマイズ機能で30分に  
変更可能! グリルは約15分で  
自動消火します。

## DELICIA 5月新発売

デリシア



- 3V乾電池式 ●操作部・液晶タイプ
- ガラストップ: プラチナミラー/幅75cm

付 属 品



遠赤外線セラミックバーナー



遠赤外線と  
近赤外線  
の効果



EASY CLEAN

SMOKE OFF

コンロ  
オート

オート  
グリル

鍋なし  
検知

消忘れ  
消火

揺れ  
ピタ

コンロの上で無水調理ができて  
グリルでは、オーブン調理ができる!



ザ・ココットで  
できる多彩な  
料理の数々を  
是非、動画で  
ご覧ください!



コンロ上での無水調理では鍋底加熱でフタと容器  
のすき間にウォーターシールができ、蒸気が容器内  
に行き渡ります。素材本来の旨みや水分を逃さず、  
美味しく仕上がります。

標準工事費込はアプリ通信限定です!!

RHS71W31E13RCASTW

希望小売価格 ¥384,340 (税込)

50%  
OFF

¥192,000

(税込) 標準工事込み

献立作りの  
お悩み

毎日の献立作りがプレッシャー・・・  
料理のレパートリーが少ない!

+R RECIPE が 解決!

+R

プロの料理研究家監修のレシピが500以上!  
コンロと連動で自動調理! レシピはどんどん更新  
されるから、新しいお料理にチャレンジしたくなる♪

+R RECIPEアプリ  
動画はこちら!





おいしい理由はガスにあり

# ポーノ Buona!!! キッチン

レシピ制作

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/>  
インスタグラムアカウント @sachiko.m.tomato



Recipe

## メキシカンステーキ



### 材料 (2人分)

牛肩ロースステーキ肉	厚さ1cmのもの2枚
チリパウダー	小さじ1と1/2
クミンパウダー	小さじ1
A おろしにんにく	2片分
塩	小さじ1
こしょう	少々
オリーブオイル	大きじ1と1/2

### 【サルサソース材料】

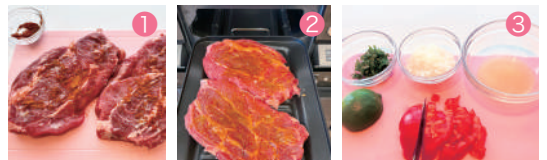
トマト	1/2 個分
玉ねぎみじん切り	1/4 個分
パクチー	適量
B ライム搾り汁	1/2 個分
塩	小さじ1/4
こしょう	少々

### 【コーンバターライス 材料】

ご飯	400g
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
バター	15g
コーン缶	適量
フライドガーリック	適量
ドライパセリ	少々

### 作り方

- 1 牛肉は常温に戻しておく。Aを混ぜ合わせ肉全体にまぶし、オリーブオイルを全体に絡める。
- 2 ①をココットプレートに並べ、蓋をしてグリルに入れ「自動調理スタート」ボタンを押し点火する。手動の場合は加熱7分余熱1分で調理。
- 3 トマトの角切り、玉ねぎ、パクチーのみじん切りにBを加えサルサソースを作る。
- 4 炊きあがったご飯にバター、塩、こしょう、フライドガーリック、コーン缶を適量混ぜ、器に盛り、ドライパセリをふる。
- 5 ②が焼きあがったらカットして器に盛り、サルサソースをかけライムを添える。





Recipe

## 海老、ふわ春巻き



### 材料 (2~4人分)

むき海老 120g  
はんぺん 80g  
大葉 5枚  
ねぎ 5cm  
しょうが 5g  
春巻きの皮 10枚

### A(下味 調味料)

酒 小さじ1  
塩、こしょう 少々

### B(小麦粉のり)

小麦粉 大さじ2  
水 大さじ3

### C(チリソース)

酢 大さじ2  
砂糖 大さじ1  
ケチャップ 大さじ1  
豆板醤 小さじ1/2  
片栗粉 小さじ1/2  
ねぎみじん切り 小さじ2

サラダ油 200ml  
分量外 塩、片栗粉少々

### 作り方

- 1 海老は背ワタを取り、塩と片栗粉をまぶして水洗いし、水気を拭き、叩くように粗く刻んでおく。
- 2 ポウルにはんぺんを入れて手でしっかりとつぶし、①の海老、すり下ろし生姜、ねぎのみじん切り、大葉の千切りとAを加えてよく練り混ぜておく。
- 3 春巻きの皮を半分に切って1枚ずつはがし、下に小さじ2くらいの具をのせ、ひと巻きしたあと、両端にBを塗り上に向かって巻いていき、巻き終わりにBを塗って閉じる。残りの具も同様にして巻いていく。
- 4 フライパンに分量のサラダ油を入れて170度に温め、③を並べ片面にきれいな焼き色がついたらひっくり返し、両面が焼けたら取り出す。

チリソースはCを混ぜて500Wレンジで約50秒加熱して作ります。



Recipe

## 枝豆ペペロンチーノ



### 材料 (2~4人分)

枝豆(生、さや付き) 200g  
にんにく 1片  
鷹のつめ 2本  
塩 小さじ1  
ブラックペッパー 少々  
オリーブオイル 大さじ1  
水 50ml  
分量外 塩 適量

### 作り方

- 1 枝豆はさやの両端をキッチンばさみでカットし、塩をもみこんで水洗いし、水気をしっかり取っておく。
- 2 フライパンにオリーブオイルとみじん切りにしたにんにく、種をとり輪切りにした鷹の爪を入れ弱火で温める。
- 3 にんにくの香りがしてきたら①の枝豆を入れ中火で約3分炒める。
- 4 少し焼き色がついてきたら水を加えて蓋をし、蒸し焼きにする。
- 5 水気がなくなってきたら蓋をはずし、塩、ブラックペッパーをふり仕上げる。

いつもの枝豆が  
止まらない美味しさに  
変身します。



Recipe

## マンゴーたっぷりパルケー



### 材料 (2~4人分)

ホットケーキミックス 200g  
卵 1個  
グラニュー糖 40g  
プレーンヨーグルト 130g  
ドライマンゴー 70g  
溶かしバター 40g(レンジ40秒)  
マンゴー缶詰 100g

その他 生クリーム粉 砂糖



### 作り方

- 1 ドライマンゴーはキッチンばさみでカットし、ヨーグルトに入れ約1時間漬けておく。
- 2 マンゴー缶詰はシロップの水気を切り、小さめにカットしておく。
- 3 ポウルに卵をよく溶きほぐし、グラニュー糖を加えて擦り混ぜ、①を入れ分離しないようによく混ぜる。
- 4 ③にホットケーキミックスを加え粉が見えなくなるまで混ぜ、最後に溶かしバターを加えてよく混ぜる。
- 5 ココットダッチオーブンにクッキングシートを敷き、④の生地を入れ、②のマンゴーを上にはららし、蓋をして「ケーキ」モード強めで約18分焼く。
- 6 火を止め余熱で約8分待ち、取り出す。
- 7 カットして好みに粉砂糖や生クリームを添える。





春夏秋冬、暮らしの知恵をシェア

# 暮らしのしおり



今回のテーマ

## 梅雨

生活アドバイザー  
心地 良子さん

家事

## 部屋干しを上手にするための3つのポイント

雨降りて湿気も多い梅雨の季節。当然、洗濯物は部屋干しに。  
効率的に衣類を乾かすために、3つのポイントを紹介していきます。



### Point 1 部屋の通気性を良くしましょう

空気が流れないと洗濯物は乾きにくくなります。扇風機やサーキュレーターなどを活用して、空気を動かしましょう。また洗濯物を干す場所は部屋の中央がおすすめ。空気が動くため、下から風を当てるとスピードが速くなります。また、湿度にも注意。生乾きで湿度も高くなると雑菌やカビが繁殖しやすくなり臭いも発生します。湿度が高い場合は除湿器なども使用しましょう。



### Point 2 干し方にもひと工夫しましょう

洗濯物になった気持ちで、風の通り道を確保するように干しましょう。また、丈の長いものは外側に配置し、丈の短いものを中央にする「アーチ形」にすると通気性がアップします。



### Point 3 脱水の回数を増やしましょう

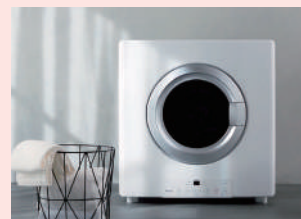
梅雨の時期は、いつもより脱水回数を増やすことで乾燥にかかる時間を短縮できます。素材によっては生地が傷みやすくなるので、大事な服は洗濯ネットへ入れるのを忘れなく。



## 洗濯物の悩みを解決して梅雨を乗り切りましょう！

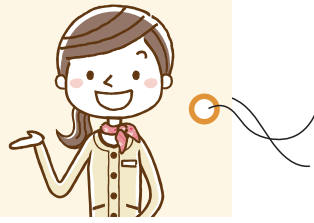
TVCMでお馴染みのガス衣類乾燥機「乾太くん」4人分1時間のスピード乾燥。デラックスタイプを10年ぶりにフルモデルチェンジ（6月1日発売）洗濯の家事負担を軽減することで、ご家族のゆとりをもたらします。ぜひ、みなさんも使ってみてください。

紹介動画は  
コチラ





すっきりしない天気が続く、梅雨時期。  
「洗濯物が乾かない」という生活の悩みから、  
雨が原因で災害が迫った「もしものとき」に備えて  
準備すべきことをご紹介します。



防災

## 大雨に備える。具体的な準備方法とは？

まずは、基本として、大雨が予想される前に避難場所や避難経路を確認しましょう。  
避難場所や避難経路が河川や山の近くにある場合は、ニュースや防災アプリなどで  
常に情報を確認して、早めの避難を心がけましょう。



### Point 1 要確認！ 雨水を排水する環境は万全か

まずは自宅の雨どいをチェック。詰まった状態で豪雨になると重さで破損する場合があります。また自宅周囲の側溝も要確認。落ち葉や泥があった場合は取り除きましょう。もし排水溝が詰まっているとトイレやお風呂、キッチンなどの排水溝などから逆流する場合があります。



### Point 2 少しの間間から大被害に！ 家の壁や塀のひび割れ

外壁や堀に、雨水が浸透すると内部を腐食させたり、またシロアリやカビの発生の可能性が高くなり、建物全体の劣化が進みます。ひびが0.3mm未満であれば、急いで補修の必要はありませんが、0.3mm以上の場合は応急処置を検討しましょう。



### Point 3 忘れないで！ 植木、鉢植えは移動 家電は上に避難させよう

豪雨になると地盤は緩み、植木や鉢植えが倒れる可能性があります。支柱やロープへ固定する、移動するなどの対策をしましょう。また浸水が多い地域は、高価な家具や家電はあらかじめ2階や高いところへ移動させておきましょう。



### Point 4 事前にチェックを！ 窓や扉の開く向きを確認

もし建物に水が侵入してくると、水圧がかかって扉が重くなったり、開かなくなります。扉の開く向きをあらかじめ把握しておき、浸水が進む前に避難しましょう。扉にモノを挟んでおくなど対応も有効です。







おトク  
大好き!

# なんでも 節約術

テーマ

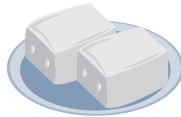
生活に取り入れたい  
お得な食材



## Point 1 価格と量でコスパの良い食材

量や食べごたえがあって、節約に貢献してくれる。そんなコストパフォーマンスの高い食材といえば以下の7つです。モヤシ・キノコ類はかさ増しに最適で、数回に分けられる節約の強い味方です。プラス1品で活躍する豆腐・納豆もコスパの良い食材。また、肉類では鶏むね肉・豚こま肉・豚ひき肉がおすすめです。1週間単位で食事のメニューを組み立て、上手に活用することで、おいしく食費を節約していきましょう。

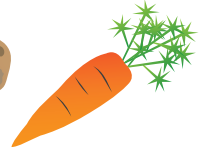
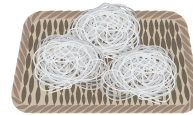
かさ増しに最適	モヤシ・キノコ類
栄養・健康にも良い豆類	豆腐・納豆
メイン食材になれる肉類	鶏むね肉・豚こま肉・豚ひき肉



## Point 2 安定価格がウリの食材

食材は気象条件や需要によって変化します。相場がわからない。そんなときは一年を通して価格変動が少なく、安定価格が売りの食材を使うのが得策です。そこでアレンジしやすいおすすめ食材を以下にまとめました。

きのこ類	鍋や炒めものなどに活用しやすく飽きずに楽しめます。
にんじん	彩りを豊かにし煮物やスープ、サラダなどで活用できる
じゃがいも	食べごたえがあって腹持ちも良いおすすめ食材
お麩	保存性が高く、アイデア次第でアレンジは無敵大
春雨	カロリーが低いのでダイエット中の方にもおすすめ



## Point 3 食べた後に自家栽培できる食材

いくつかの野菜は食べた後に栽培することでもう一度食べることができます(下表)。1度の買い物で2回楽しめる。節約につながるとともに室内でプチ家庭菜園気分が味わえます。とくに豆苗・ネギ・小松菜などは育てやすく、アレンジしやすい食材のためぜひチャレンジしてみてください。

葉野菜	水菜・モロヘイヤ・キャベツ・チンゲンサイ
薬味野菜	わさび・しょうが・ニンニク・三つ葉
根菜	大根・人参・カブ・ゴボウ



### 豆苗の育て方

- ①根元から茎と葉を切り落とし、水を入れた容器に根元を浸ける
- ②日当たりが良い場所に置いておく(夏場は直射日光を避ける)
- ③水は毎日取り換える

### ネギ・小松菜の育て方

- ①スポンジに複数の切れ目を入れ、深さのある容器の底にセットする
- ②根元をカットしたネギ・小松菜をスポンジの切れ目に入れて固定する
- ③水に浸けて日当たりの良い場所に置いておく(水は毎日変える)



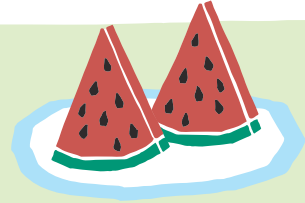




みんなの  
川柳  
ひろば

あなたの  
俳句・川柳を  
お送り  
ください。

あなたの俳句・川柳を募集中！  
募集テーマは「夏」



夏休みの思い出・今年の夏休みに出掛けたい所・花火などのおもしろい俳句やあるある川柳を詠んだ作品など募集します。

次号のVOL43 オブリ通信で掲載された方

3名様に素敵なギフトをプレゼント!!

アンケートハガキ・ホームページからご応募お待ちしております。



作品例

真夏でも  
オヤジギャグで  
真冬のよう

キッチンの  
熱がこもって  
熱帯や

夏休み  
残る思い出  
日焼け跡

住まいる  
キャンペーン  
2023



詳しくは同梱のカタログをご覧ください。

7/18 お料理イベント開催予定!

日頃より三愛オブリガス東日本(株)をご利用いただきありがとうございます。当社ではガスならではの早くて美味しい簡単なメニューでガスコンロを体験していただくクッキング教室を開催いたします。

日程 : 7月18日(火) 3時間程度

定員 : 4名

参加費: 1,000円

場所 : (株)リンナイ 浜松町駅 徒歩5分  
東京都港区芝大門2-9-1

最新コンロを体験したい方、コンロ購入予定の方、簡単に料理を作りたい方など大歓迎! オブリガスのお客様であればどなたでもお申込みできます。



お申込み

QRからお申し込みいただくか  
03-6864-1833(望月)まで  
ご連絡ください。





プレゼント Present!

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!



※デザインは変更となる場合があります。

プレゼントが  
パワーアップ  
しました!

日帰り旅行や、グルメ・日用雑貨など選べる約 420 アイテムを収録!

JTB えらべるギフト

たびもの撰華 楓

収録カテゴリー

旅(日帰り入浴)/体験・レストラン/世界のブランド雑貨・グルメ/日本のブランド工芸品・グルメ/トラベルグッズ/アウトドアグッズ/エマージェンシーグッズ(防災用品)/キッチン&テーブルウェア/ライフスタイル(生活雑貨)/ファッション&ビューティー/キッズ/グルメ

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。

ホームページからお申し込みいただけます。お問い合わせフォームの「お問い合わせ内容」にアンケートとご記入いただき、①～⑥までの回答をご入力ください。

※応募締切: 2023年7月31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。



お問い合わせフォーム

三愛オブリガス東日本株式会社

Obbli

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

