

おまめくん・こまめちゃんプレゼント
こまめなレシピ

果物や野菜の皮が大活躍！ デトックスウォーター

デトックスウォーターとは、ミネラルウォーターに野菜や果物、ハーブなどを入れたお水のこと。素材の爽やかな香りを楽しみながら、水に溶け出した栄養も補給できるヘルシードリンクです。見た目がおしゃれなうえに、砂糖を使わないので低カロリー。こまめに水分補給したい夏の熱中症対策にもおすすめです。

■リンゴとレモンのデトックスウォーター

材 料

リンゴ
レモン
ミネラルウォーター
※分量はすべてお好みでOK。

つくりかた

リンゴとレモンをカットして、ミネラルウォーターに入れます。ともに皮の部分だけでも大丈夫です。冷蔵庫で数時間冷やせば完成。

こまめPOINT

冷蔵庫で冷やす時間は、香りの強いものは2〜3時間、弱いものは6時間〜一晩が目安です。野菜や果物の皮を使う場合は丁寧にしっかり洗ってくださいね。



いろんな材料で つくれます

キウイ・きゅうりは
皮だけでもつくれます。

■キウイときゅうり

鮮やかな緑で見た目も涼し気。
キウイときゅうりの組み合わせは、
ほんのリメロンの香りがします。

水にふやけたドライマンゴーも美味

■ドライマンゴーとプチトマト

ドライマンゴーの甘みとトマトの香りがマッチ
して美味しいデトックスウォーターになります。

オレンジは皮のみでもOK!

■オレンジとミント

ミント独特の香りとオレンジの甘みが
相性抜群。ミントはローズマリー
に替えても美味しくできます。

■梅干しと青しそ

青しその香りと梅干しの酸味が爽やか。
酸っぱいのが苦手な方はハチミツを加える
と飲みやすくなります。

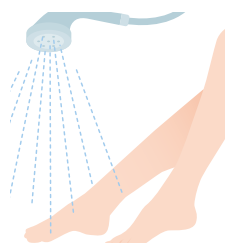
お役立ち まめ知識

夏のシャワー健康術

冷房や冷たい飲み物・食べ物などで冷えた体は血行が滞りやすく、不調の原因に。
「夏場は暑いから湯船に浸かりたくない」という方のために、簡単に実践できる血流を
促すシャワー浴をご紹介します。

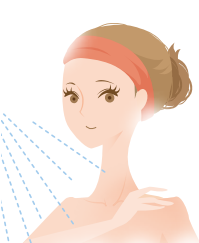
●足先の「冷え」に

足の指先に熱めのお湯と
冷たい水を大体1分間くらい
ずつ交互にあてます。これを
4〜5回繰り返して、最後は
熱いお湯で終了しましょう。水圧
のマッサージ効果と温熱作用
で血行が促されます。



●肩や首のコリに

熱めのお湯を左右の肩に
交互にあてましょう。この
とき、首をゆっくり回し
ながら行うのがポイント
です。これにより血行が良く
なり、肩や首のコリの解消
につながります。



節水効果の高いシャワーヘッドに変えたい!といったことからお風呂場のリフォーム
までお気軽にご相談ください。

流通営業部 新入社員 佐藤

西部ガスリビングの

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) における対応につきまして

コロナウイルスの影響で外出にも気をつかう日々が続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか？

弊社でも、4月中旬から5月までの間は、約8割の社員が休業し、
ご迷惑をお掛けすることがあったかと存じます。

また、その影響で本来6月中旬に発行予定だったこの『こまめだより』も、
取材活動や編集作業が出来ずに、発行を7月に延期させていただきました。

ご迷惑・ご心配をおかけいたしまして申し訳ございませんでした。

今後予断の許さない状況が続くことが予想されますが、皆さまからのお声に耳を傾け、
ためになる情報・商品をお届けして参りますので、『西部ガスリビング』『こまめだより』を
よろしくお願いいたします。



こまめな プレゼント

本紙に折り込みの「こまめだよりVol.23」
アンケートにお答えいただいた方に
抽選でプレゼントを差し上げます。



次回Vol.24は、2020年9月下旬発行予定です。
こまめだよりについてのお問い合わせは、野口・宿利まで。

人と快適のまんなかに。

&and 西部ガスリビング

812-0051 福岡市東区箱崎ふ頭3丁目1番35号 営業時間 / 平日9:00~17:50
TEL 092-633-2225 FAX 092-633-2109

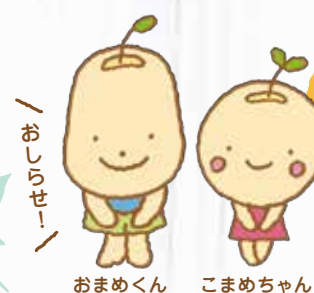
☎0120-494-312



2020年7月発行
No.L2006014

こまめだより

Vol.23 2020.7



「こまめだより」はお客様と西部ガスリビングを
繋ぐ季節のお便りです。みなさまのお声をもとに
ちょっと役立つ情報をお届けします。

人と快適のまんなかに。

&and 西部ガスリビング

西部ガスリビング

検索

飲食店
応援企画

こまめな
プレゼント

折込の「こまめだよりVol.23」アンケートにお答えいた
だいたお客さまの中から抽選で「八仙閣」のGIFT
TICKET2000円分を5名様にプレゼント! (締切8月14日)



八仙閣は福岡の中華料理店です。
詳しくはコチラから

八仙閣 検索



夏の特別企画

新型コロナウイルス感染防止対策による「外出自粛」「ステイホーム」で、見直したという人が多い家での過ごし方。これをきっかけに、何か新しいことをはじめてみませんか？

＼おうち時間を楽しく過ごそう！Part1／

おうちキャンプのすすめ



大人気のキャンプをご自宅で。初心者でもすぐにはじめられます。

おうちキャンプとは、家の庭やベランダ(デッキ)にテントや日除けなどを張って楽しむ手軽なキャンプスタイルのこと。通常のキャンプの経験がなくてもすぐにはじめられるので、小さなお子さまのいるご家庭やキャンプ初心者におすすめです。用意するものや料理の仕方などは災害時の備えにもなります。キャンプグッズのほとんどが防災グッズとしても使えるので、備蓄しているものの確認も兼ねて、おうちキャンプを楽しんでみませんか？

災害時の不便を模擬体験！おうちキャンプがお役立ち

災害時には停電や断水が起こることがあります。おうちキャンプで電気・ガス・水道を使わない時間を過ごせば、ライフラインが寸断されたときの不便さが体験でき、本当に必要なものや意外と使わないものが分かるなど役に立つ発見もあります。いざというときに慌てないためにも、防災を意識したおうち時間を設けましょう。

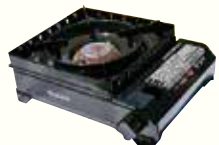


停電のときに活躍する電池式ランタン

備蓄食料は定期的に賞味期限をチェック

あると便利なキャンプグッズ

カセットコンロ
屋外でお湯を沸かしたり、料理をつくったり大活躍。風に強いアウトドア仕様のものもあります。



レジャーシート
座ったり寝転んだりする敷物は、裏が防水、表が柔らかな布製のものがおすすめ

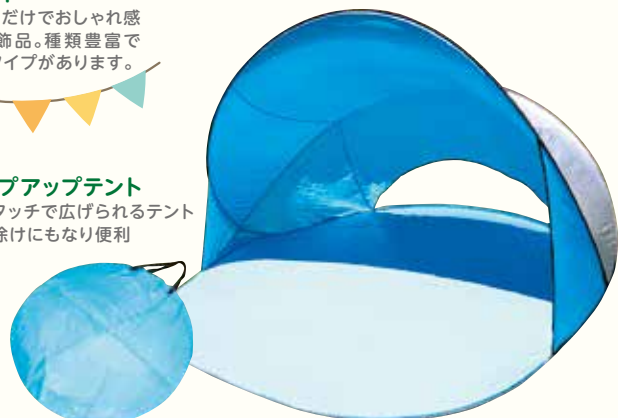


スキレット
アウトドアクッキングの必需品として日本で大流行中の鋳鉄製フライパン。厚みがあるため熱が均一に伝わり、食材の旨みを引き出します。



ガーランド
ざっと飾るだけでおしゃれ感があがる装飾品。種類豊富でいろんなタイプがあります。

ポップアップテント
ワンタッチで広げられるテントは日除けにも便利



バッグ
調味料や食器、飲み物など小物を整理して入れられるバッグは洗える素材のものが便利です。



まずはあるもので準備してみましょう

強い陽射しを遮る日除けとイス&テーブルをセッティング



これからの季節に日除けは欠かせません

ガーランドを飾ればぐっとおしゃれに

夏の野外は暑さ対策が大事。広い布を用意して、日陰をつくりましょう。アウトドア用の日除けでなくても、シートやビニールシート、ハイキング用の敷物などでも代用できます。ゆったりとくつろいだり、料理をつくったりするためのイスとテーブルを置けば、ひとまず準備はOK。外にイスやテーブルが運べないときは、地面に敷物を敷くだけでも大丈夫。座布団やクッションがあればより快適に過ごせます。

外で食べると美味しさ倍増！アウトドアクッキングに挑戦

スキレットを使えば缶詰やコンビニ惣菜もごちそうに

キャンプの醍醐味といえばなんといっても野外で味わう料理。ここで活躍するのが素材の旨みを引き出す「魔法のフライパン」とも呼ばれるスキレット。素材を入れ火にかけるだけで抜群に美味しい一品がで上がります。



オイルサーディンアヒージョの作り方

オイルサーディン ……1缶
プチトマト ……6～8個
パプリカ ……1/2 個
マッシュルーム ……4～5個
ニンニク ……2片
オリーブオイル ……適量
塩 ……ひとつまみ



オイルサーディンはオイルごと、マッシュルームとパプリカは食べやすい大きさにカット、ニンニクはスライスしてその他の材料といっしょにスキレットに入れる。オリーブオイルと塩を加えて火にかけ、マッシュルームに火が通れば完成。

コンビニチキンのスキレット焼きの作り方

コンビニで売っている鶏の炭火焼や炙り焼きチキンなどをスキレットで焼くだけ。ふっくらジューシーに仕上がります。



※スキレットをはじめて使う場合は最初にしっかり油を馴染ませてから使いましょう。

気負わず気楽に、ご近所への配慮も忘れずに

自宅のお庭やベランダでご飯を食べるだけでも、いつもとはちょっと違う雰囲気味わえます。難しく考えずに、気楽に楽しみましょう。また、庭やベランダでお料理をする場合は、火の元には十分注意しましょう。大きな声や煙・匂いなど、ご近所への配慮を忘れないことも大切です。

お庭やベランダ、ウッドデッキ、また目隠しフェンスなどのリフォーム承ります。どうぞ気軽にご相談ください。



リノベーション事業部 新入社員 中村

＼おうち時間を楽しく過ごそう！Part2／

こまめちゃんおすすめのプチエコライフ

はじめませんか？キッチン菜園

野菜の頭の部分や根っこなど、普段捨ててしまうものを使います。台所を彩る小さな野菜の成長を楽しみながら育てましょう。



育てて、飾って、食べられる節約ホビー♪

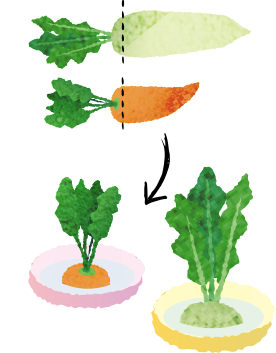
土も使わず、場所もとらず、用意するものは野菜のヘタと根っこと器。しかも、お世話は水のチェックのみという手間要らず。ここで紹介する「キッチン菜園」は、「リボベジ(リボンベジタブル=再生野菜)」と呼ばれるエコな節約術としても注目されています。日々成長する健気な姿に癒され、小さな観葉植物として台所を飾り、成長すれば料理にも使えちゃう節約ホビー。ぜひ、いろんな野菜で試してみてください。

オススメ野菜

大根、人参、豆苗、ネギ、カブなど

作り方

大根や人参、カブなどの根菜は、切り口を下にして水をはった器に乗せます。豆苗は茎と葉を使ったあとの根の部分を、ネギは白い部分を数cm残し、どちらも水もしくは水をたっぷり含ませたキッチンペーパーを敷いた器に入れます。



こまめPoint

なるべく日当たりのいい場所に置いた方が早く成長します。器に入れた水はなくなったら補給しましょう。また、大量の水を入れたまま放置しておくとか水や野菜が腐る場合があるので、水はこまめに入れ替え、たまには野菜が水に濡れている部分を洗ってあげましょう。



可愛いインテリアにも

使っていない器を活用して、キッチンにかわいく並べてみて



人参の葉などはスープの浮き実に。その他、いろんな料理に使えます

