



エコな暮らし特集！



GW遊びすぎちゃった方へ！節約しましょう！？

GW遊びすぎて節約しなくちゃ！なんて思ってる方はいませんか？そんな方必見！

エコで節約に繋がる情報をお届けします！

①家庭菜園でエコライフ

柔らかい日差しが春がやってきました！

左からラズベリー・ブラックベリー・ブルーベリー

今年はお家で無農薬のプチガーデニングはいかがですか？この季節に植え、夏に収穫出来るベリーをご紹介します。ブルーベリー、ラズベリー、ブラックベリーは庭植えはもちろんプランターでも出来ます。苗はホームセンターなどで手軽に購入でき、価格は千円～3千円ほど。毎年少しずつ大きくなりますので年単位で成長を見守る楽しみもありますよ。採れた実は生のまま飾りタルトやケーキに、ジャムにして冷凍保存しパンやヨーグルトソース等として年中味わうことが出来ます。今は冷凍食品として手軽にスーパーでも購入出来ますが、自給自足でプチ節約！自然に触れ癒されるのも良い時間となるのではないのでしょうか。



ベリーベリージャム レシピ

ブラックベリー・・・適量
ラズベリー・・・ 適量
ブルーベリー・・・ 適量
グラニュー糖・・・ベリーの量の1/3くらい
レモンの輪切り・・・ベリー200gにつき1枚
(お好みで！)

＝作り方＝

①水でよく洗い、塩水に30分くらい漬けて虫を追い出す。その後真水で数回すすぎ水をよく切る。小さな虫がついていることがあるので注意！

②材料を全て鍋に入れ弱火で20～30分くらい混ぜながらトロリとするまで煮る。固さの加減、トロトロ、シバシバはお好みで煮詰めてください。



②エコクッキングでエコライフ

エコはもちろんですが、胆振東部地震では電気が使えなくなり、ご飯をお鍋で炊いたご家庭も多いと思います。お鍋の見直しをしてみませんか。

★選び方その1: 鍋底が平たい鍋を選ぶと、火の通りが良くなる！ガスコンロの火の当たる表面積が大きくなり、中に入っている食材への熱の伝導率が上昇するため、より早くお好みの煮加減・焼き加減にできます。時間をかけずに調理できるということは、それだけガスの消費も少なくでき、結果的にガス代の節約効果が見込めますよね。

★選び方その2: 保温調理をするなら、ステンレス鍋やホーロー鍋がおすすめ！鍋料理を作るときにできるだけ保温性の高いものでいつまでもほかほかの状態をキープしたいと思います。鍋の材質にこだわってみるのがおすすめです。特にステンレス鍋とホーロー鍋は保温性に優れています。ステンレス製の鍋は熱伝導率が低いので温まるまで少し時間がかかるかもしれませんが、いったん温まるとなかなか熱を逃しにくいです。またお手入れがしやすいのも魅力的です。ホーローも保温性の面では抜群の評価ができます。熱が均一に伝わるので、どこでも同じように食材を温めることができます。傷つきやすいので木べらやゴムべらを使って調理すると長持ちします。



重ねて収納可能なステンレス鍋もあります

★選び方その3: 節約の強い味方！圧力鍋は一台持ってこう！調理を本格的にするのであれば、圧力鍋があると何かと重宝します。ふたで密閉することによって高温・高圧の状態を作り出す鍋です。高温・高圧の状態にすると、通常よりも短時間で食材に火を通すことができます。もちろんガス料金の節約効果もありますが、短時間で火を通すことで素材の栄養分を壊すことなく、小骨や筋を柔らかく煮込むことも可能です。素材の持っているうまみを最大限に引き出すには、圧力鍋があると何かと重宝します。小骨や筋、皮などの含まれている硬めの素材の料理を柔らかくするときに活用しましょう。



大きさ違いがあると尚便利です

③ゴミを減らしてエコライフ

連休中お休みなのにゴミ出しを忘れてしまって大慌て！なんて事はありませんでしたか？ゴミを減らして、地球にも懐にも優しく！コーヒーの抽出かすの利用方法をご紹介します♪

★消臭剤として: コーヒーかすは活性炭よりも優れた消臭効果があるとされています。脱臭効果は乾燥した状態よりも水分を含んだ状態のほうが圧倒的に大きいので、使用済みのコーヒーかすは軽く水分を切ってから平らな皿などに広げると、台所や冷蔵庫、トイレなどの消臭剤として使用できます。よく乾燥させたものを布袋などに入れて下駄箱に吊るしておく、靴のニオイもスッキリ落とせちゃいます。



コーヒータイムを楽しんだ後に乾燥♪

★蚊よけとして: コーヒーかすをよく乾燥させてから、小皿に広げ火をつけるとお灸の様にじわじわと燃えていきます。その煙で蚊を撃退します。キャンプなどで利用するといいですね♪

★裁縫の針山として: コーヒー豆には油分が含まれているので、布すべりがよくなります。いつの間にか錆びてしまうまち針なども、この針山に刺しておくと同様に、ガーゼなどの目が細かな布でコーヒーかすを包み、靴や金属などを拭くと、革靴のワックス代わりに変身！革靴などもしっとりつやつやになります。専用のワックスがない場合、簡単に靴のお手入れをしたいときに向いていますね。

他にも日常で捨てているものの中に再利用できるものがあるかも？！探してみたいですね。



Gas One



ふくろう通信

NO.11



発行年月日
2019年5月15日

ふくろう通信NO.11

発行人
脇坂 一哉
編集
ふくろう通信編集委員会
お問い合わせ先
札幌市白石区流通センター
5丁目7番1号
株式会社いちたかガスワン
業務保安部
電話0120-296-365

第4回ふれあいガスワン祭り

いちたかガスワン 千歳営業所

今年もやります！

第4回 千歳ふれあいガスワン祭り！

6月22日(土) 10時～15時

北栄小学校スクールバンドによる演奏や毎回大盛り上がりの大ピンゴ大会、そして今回は屋台・縁日が更にパワーアップ！一日いっぱいみなさまにお楽しみいただけるよう企画しておりますのでぜひ、ご来場くださいませ。



社員一同
お待ちしております！



場所: いちたかガスワン千歳営業所
住所: 千歳市北信濃782-33
時間: 10時～16時

