

食欲の秋をいただきます♪

秋の味覚のアイデアレシピ

おなじみの秋の味覚を、
今年はちょっと変わった料理で味わってみませんか。

イタリアンな一品

さんまのトマト煮込み

材料(2人分)
●さんま…2尾 ●玉ねぎ…1/2個
●にんにく…1片 ●唐辛子…1本
●トマト缶…1/2缶
●オリーブオイル…大さじ4
●塩・コショウ・小麦粉…各適量

作り方
①オリーブオイルでにんにく・玉ねぎ(共にみじん切り)、唐辛子を炒めます。
②さんま(切って小麦粉を軽くまぶす)を①に加えて炒めます。
③さんまに火が通ったら、トマト缶を加えて煮込み、塩・コショウで味をととのえて出来上がり。

マリネ風の美味しさ

きのこの柚子風味漬け

材料(2人分)
●きのこ(しめじ、まいたけ、しいたけなどお好みで)…300g
●柚子胡椒…小さじ1
●ごま油…少々
●漬け汁(醤油・みりん・ごま油・ゆずの搾り汁又はレモン汁)…各大さじ1

作り方
①きのこを切って、ごま油で炒め、熱いうちに漬け汁の中に入れます。
②粗熱がとれたら柚子胡椒を加え、全体に味をなじませて出来上がり。ゆずの皮があれば香りづけに散らしてみ。

甘辛風味でごはんが進む

きんぴらさつまいも

材料(2人分)
●さつまいも(小)…1本
●にんじん…1/2本
●ごま油…大さじ1
●調味料(砂糖・みりん・酒・醤油)…各大さじ1

作り方
①さつまいも・にんじんを拍子切りに。さつまいものみ1分位水にさらします。
②ごま油でさつまいもとにんじんを炒めます。
③調味料を加えてフタをし、弱火で約2分。フタを開けて中火で水気がなくなるまで炒めて出来上がり。



秋の料理に大活躍!

Rinnai ビルトインコンロ DELICIA デリシア

フラット&シンプルデザイン
●全口温度センサー ●パノラマワイドグリル
●スモークオフグリル ●オートグリル

ココット付属 Wワイド火カバーナー

ワイド幅75cmタイプ RNS72W22E4RC-STW
定価295,000円の商品
特別価格 200,000円(税別)
さらに下取りで 195,000円(税別)
※取付工事費3,000円(税別)別途

下取りキャンペーン実施中! 対象商品1台お買い上げにつき、今お使いの機器を1台下取りします。 ビルトインコンロ 1台 5,000円

先 お便りひろば

日、ガスの保安点検に来ていただきました。約束の時間は守り、礼儀正しく、こやかにソフトに接して下さい。この夏の暑い中とてもさわやかでした。ご苦勞様でした。須賀川市 K様

ありがとうございます。お褒めのお言葉、大変励みになります! これからも笑顔で明るく、さわやかにモーターに頑張りますので、よろしくお祈りします!

我が家は新築なのでお中元はどなたが、ふくふく夏月号で「お中元のマナーQ&A」を読んだ。ありがとうございます。須賀川市 S様

お便りをお寄せください!!

お便りも募集します!

もろろん三パズルの答えを兼ねてもOK。どしどしお送りください。採用者にはお品物プレゼント!

三パズル前号の答え
「ナツヤス(夏休み)」
当選者は廣瀬けい子様(西郷村)、高林幸子様(玉川村)、内藤昌彦様(根本信)様、関根孝子様(須賀川市)の5名の方です。おめでとうございます。

応募お便りは
〒962-0821 須賀川市校岡7
福陽ガス FUKUYO GAS 係
FAX/0248(76)8581
《担当 秋山でも受け付けます》
メール/info@fukuyogas.co.jp

毎年恒例の「大感謝祭」を今年も開催いたします。人気のガス製品をはじめ、暖房器具、カー用品、浴室・キッチン設備などを特別価格にて展示販売。フードサービスやお買い上げ特典もごさいいますので、ご家族お揃いでお越しください!!

●チラシ掲載品に限り、展示会価格にて早期販売いたします。商品がお決まりの方は、お早めにお申し付けください。当日会場にお越しいただける方は抽選もできます。※チラシの発送は10月中を予定しております。

※写真は昨年の大感謝祭の様様

お便りやご意見をお寄せください ◎ TEL.0248(75)6171 / FAX.0248(76)8581 / メール info@fukuyogas.co.jp 福陽ガス(秋山迄)

くらし・情報・ステーション
福陽ガス株式会社

■本店/須賀川市校岡7番地
■白河支店/白河市田中山1番地66
■充填工場/西白河郡矢吹町大池93番5号
■日石福岡給油所/須賀川市校岡7番地
【福陽ガスホームページアドレス】

Pro-file 40 スタッフ通信

本社・総務部
秋山 幸奈 (あきやま ゆきな)
平成5年10月20日生まれ(O型)
平成28年5月入社

ニッコリ笑顔がトレードマーク。何事も明るくポジティブに取り組むから、仕事の範囲もますます広がっています。本紙ふくふくの編集管理でも活躍中!

担当の仕事
主にサービスステーションの伝票チェックや請求書作成などを担当しています。

仕事の手がかり
新しい分野の仕事を任されて、大変だけど、それをやり遂げた時の達成感は最高です!

趣味
ショッピングとカラオケです。

好きな食べ物
甘いもの

心にかけていること
忘れない・ミスしないために、常にメモすることです。それと大変な時こそ「笑顔」! いつも笑顔でいたいと思っています。

これからの目標
もっとたくさんの方を覚えて、仕事に役立つ資格も取りたいです。個人的には京都へ旅行に行きたい~!!

FUKU 三パズル

抽選で正解者5名様に
素敵な商品プレゼント!!

正解者の中から抽選で5名様に素敵な商品をお送りします。

三パズルに正解者ください!

ヨコのカギを解いていくと、タテの太枠の中に、一つの単語が出来上がります。それが「答え」です。

ヒント 十月のまたの名は
ヨコのカギ
①突然に降り出します
②だしを味わう松茸料理
③「婚約者」を昔はこう呼びました
④くしゃみ・鼻水・○○○○○
⑤北緯90°の地点

今年も開催します!

第43回 大感謝祭

11月4日(土)・5日(日)
福陽ガス本社 特設会場にて
入場無料

TEL.0248(75)6171・FAX.0248(76)8581
TEL.0248(23)4360・FAX.0248(23)4535
TEL.0248(42)3630・FAX.0248(42)3681
TEL.0248(75)6171
URL:http://www.fukuyogas.co.jp

■企画・制作/株式会社ゲン企画プロジェクト



10月10日は「目の愛護デー」

大切な「目」に思いやり

いつも働き詰めの目、いたわっていますか？ 10月10日は「目の愛護デー」。仕事や家事の合間にも、ちゃんと目を休ませてあげましょう。

症状が続くなら
眼精疲労!?

目の奥が痛い、目が乾く、目の周りが痙攣する、目薬がないと辛い……こんな症状が続いている方、もしかして眼精疲労かも!? 眼精疲労は、一時的な疲れ目と違い症状が慢性的で、しかも肩こり、頭痛、イライラ、吐き気など目以外の症状が現れることも多いようです。

ドライアイは
大丈夫?

ドライアイは、涙の量が少なくなることで、目の乾きや充血、疲れなどの症状が起きる病気。パソコンの普及に伴い患者数も増えています。涙には目に水分や栄養を補給

スマホ老眼、
若者に急増中!

20〜30代に急増中と言われるスマホ老眼。一般的な老眼と同様、手元が見えづらくなる症状です。原因は文字通りスマートフォン。小さな画面を目の近くで長時間見続けることで、目の筋肉が疲労してピント調整機能が弱まるのだとか。夕方になると物が見づらいたという人も、スマホ老眼かもしれませんよ。



目をいたわる
5つの方法

蒸しタオル
温かい蒸しタオルを目に当ててリラックス。

目の筋トレ
①目をギュッとつぶる。②大きく見開く。①②を繰り返す。



ぬるめのお風呂
湿度が目によやすく、体内の血行促進にも効果的。

スマホは離して
スマホを見る時は40cm以上離す。



ガスのミニ知識 36

9月は防災月間です 災害時のガス対処法

●地震の時は……

①まずは机の下に隠れるなどして身の安全を守ります。
②揺れが収まってから、器具栓・ガス元栓を閉めます。ガス使用中に震度5以上の強い地震が起きた場合は、ガスメーターが自動的にガスを遮断します。



●火災の時は……

容器バルブを閉め、消防署員または消火にあたる人へ容器の位置を知らせ、後の処理を頼みます。



●台風・洪水の恐れがある時は……

容器バルブを閉め、容器が倒れたり流されたりしないか、しっかりと固定されているかを確認します。



※福島県エールガス協会、LPガス安全委員会、経済産業省資料より

みんなて

eeco 生活

「光害」って
ご存じですか?

光害(ひかりがい)とは、夜間の照明が周囲の景観や環境に悪い影響を及ぼすこと。例えば次のようなトラブルが問題視されています。

●外の明かりが家の中まで入り込んで眠れない



●街路灯がまぶしくて信号や標識が見えづらい

●過度な照明によって動植物の生態に変化が起きる



●繁華街が明るすぎて星が見えないなど

こうしたトラブルを防ぐと環境省ではガイドラインを設けて、その対策に乗り出しています。現代社会が生み出した。明るい夜。思わぬ所で弊害を生み出している現実を、この機会に知っておきたいものです。

旬の素材でアイデア料理、本日も開店〜

フクちゃん食堂

旬の梨をひと工夫

梨とキャベツの浅漬けサラダ

材料 (2人分)

- 梨……………1/4個
- キャベツ……………4〜5枚
- ドレッシング
- オリーブオイル…大さじ1
- 酢……………大さじ1
- 塩・コショウ……………各少々

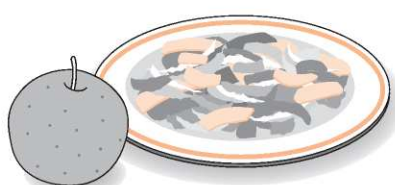
作り方

- ①梨は薄くスライスしてから斜めの千切りにし、塩水に素早くくぐらせてから、水気を切りま
- ②キャベツは千切りにします。
- ③①と②をドレッシングで和え

て10分位置き、出てきた水分を捨てます。冷蔵庫で冷やして出来上がり。

お待ちせました〜

さっぱりとした味わいで暑休めにも最高! 風味が落ちてしまった梨でも、美味しくいただけますよ♪ (フク)



リフォーム何でもご相談ください

vol.65



若いファミリーのために工夫いろいろ

こんにちはーリフォーム担当の佐久間です。今回は、古い隠居住宅が新しいお家に大変身したS様邸をご紹介します。

ポイント1

施工前

施工後

押入れと作りつけの洋服ダンスを撤去して、8帖和室から10帖の洋室にリフォーム。

ポイント2

施工前

施工後

ポイント1の部屋と続きの間。襖をクロスに貼り替え、欄間を外して壁を作りました。

畳をフローリングに変えてバリアフリーの2間続きへ。京壁は白いクロス貼りへ。照明器具は天井直付けにして、ぐつと明るくなりました。窓はアルミサッシの内側に樹脂サッシを設置。さらに見えない所にも断熱材をたくさん使用して、冬あったかい家に仕上げました。完成後は、若いご夫婦とかわいい子供たちがお住まいになります。水廻りもすべてリフォームしたので、これからの生活が楽しみですね!

暑い空ばかりで、青空が見たかった今年の夏ですが、これから秋・冬に向かってリフォームしたいなとお考えの方、ぜひ佐久間にお声がけください。一緒に色々考えて、住みやすいお家にしましょうね! リフォーム担当 佐久間 でした。

ご相談 無料
お見積 無料

0248-761171

現金会員募集中! ●入会金年会費無料 ●ガソリン代負担
ENEOS 桜岡サービスステーション
須賀川市桜岡7番地
0248-761171