



秋です。新米の季節です。

ふっくらおいしいごはんを食べよう



新米のおいしい季節となりました。もっとおいしく食べるために…。今回はガス炊飯器の紹介です！

ガスでごはんを炊いてみよう

ガスならではのスピード炊飯で経済的！！

ガスならではの強火ですばやく炊くので炊飯時間も短縮され経済的です。

☆ガス炊飯器 約40分

☆電気IH炊飯器 約48分



価格は電気IH炊飯器とそれほど違いはありませんが設置スペースがなかったり、システムキッチンなので別途工事が必要で面倒な場合は、ガスコンロでごはんを炊いてみてください。電気炊飯器との味の違いがきっとわかると思いますよ。

土鍋でごはんを炊いてみよう。

- ☆ お米を研ぎ、お好みにもよりますが、米1合に対して200ccの水を入れます。そのまま水に30分ほどつけておきます。
- ☆ 強い中火で5～7分ほどして、ふきこぼれそうになったら弱火で10分ほど炊きます。時間をきっちり守り、時間がきたら10秒ほど強火にして火を止めます
- ☆ 10～12分ほど蓋をしたまま蒸らし完成。蓋を開けて感動！つやつやごはんのできあがり♪
冷めてもおいしいんですよ☆



ごはんの豆知識



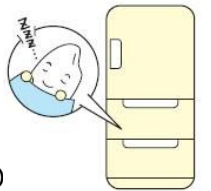
ガス炊飯器で炊くごはんは、しゃっきり、ふっくらいい香り

ガス炊飯器で炊いたごはんはなぜおいしいか。それは強い火力を持つ炎が、かまを包み込むようにして、むらなく一気に炊きあげるからです。カニ穴もバッチリできています。かに穴やおねばにうっすらできるおこげがおいしいごはんの証明です！



お米はこんなところが好き♡

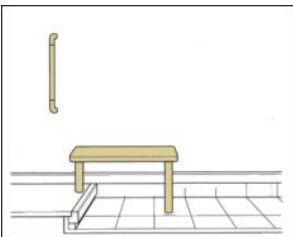
お米は、日光の当たらない風通しの良いところに置いてください。冷蔵庫の野菜室も適しています。精米した米は日がたつにつれ味が落ちていくので、2週間くらいで使い切るのがいいでしょう。ペットボトルに入れて冷蔵庫で保管するのがよいですよ。また、計量米びつを使っている場合は、お米を買い足す時などにときどき掃除をしてください。



手軽に出来るリフォーム。だけど大事な「支え」です。

住む人全員が使う場所＝『玄関』をもっと安全にしませんか？

私たちが毎日何気なく使っている玄関は「靴を脱ぐ・履く」という日本ならではの動作を行う場所です。その家に住む全員が使う場所だけに、玄関はお子さんからお年寄りまで、誰もが使いやすいような“配慮”が必要です。玄関に段差があることで生まれる危険を減らすために『手すり』の設置をしてみませんか？



若い方は「まだ手すりなんて要らないよ。」と思う方もいるかもしれませんが、実は靴を履くときに体を支えるために、無意識のうちに壁に手を付けて体を支えていることもあります。もっとスムーズに上り下りするにはベンチがあると便利です。お年寄りが靴を脱ぎ履きするとき、女性がブーツを脱ぎ履きするときなどに非常に重宝するはずですよ。玄関の照明の位置を上がり框の真上にする段差がわかりやすくなりより事故を防止できますよ。



店舗リニューアル

福知山初登場！

10月下旬 ガス体感型ショールームがオープンします！！

展示内容

- ❖ ガスコンロ・オーブンのオーダーキッチン
- ❖ 床暖房体感ルーム
- ❖ ミストサウナ体感ユニットバス（予約制）

すべて実際に使用していただけます。ガスの魅力を体感しにお越しください。お待ちしております。





秋です。新米の季節です。 もっとおいしくごはんを食べよう



ごはんの豆知識



ガス炊飯器で炊くごはんは、しゃっきり、
ふっくらいい香り

ガス炊飯器で炊いたごはんはなぜおいしいか。それは強い火力を持つ炎が、かまを包み込むようにして、むらなく一気に炊きあげるからです。カニ穴もできています。かに穴やおねばにうっすらできるおこげがおいしいごはんの証明です！



お米はこんなところが好き♡

お米は、日光の当たらない風通しの良いところに置いてください。冷蔵庫の野菜室も適しています。精米した米は日がたつにつれ味が落ちていくので、2週間くらいで使い切るのがいいでしょう。ペットボトルに入れて冷蔵庫で保管するのがよいですよ。また、計量米びつを使っている場合は、お米を買い足す時などにときどき掃除をしてください。



圧力鍋でごはんを炊いてみよう。

I H炊飯器よりもおいしく、早く炊けるので高熱費もお得です！

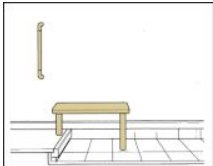
- ☆ お米を研ぎ、お好みにもよりますが、米に対して同量の水を入れます。（白米2カップだと水2カップ）そのまま水に30分ほどつけておきます。
- ☆ 蓋をして強火でおもりが揺れ始めたら弱火にして5分ほど加圧します。
- ☆ 火を止め10分ほど蒸らし、蒸気を抜いて蓋を開けます。



手軽に出来るリフォーム。だけど大事な「支え」です。

住む人全員が使う場所＝『玄関』をもっと安全にしませんか？

私たちが毎日何気なく使っている玄関は「靴を脱ぐ・履く」という日本ならではの動作を行う場所です。その家に住む全員が使う場所だけに、玄関はお子さんからお年寄りまで、誰もが使いやすくなるような“配慮”が必要ですね。玄関に段差があることで生まれる危険を減らすために『手すり』の設置をはいかがでしょうか。



もっとスムーズに上り下りするにはベンチがあると便利です。お年寄りが靴を脱ぎ履きするとき、女性がブーツを脱ぎ履きするときなどに非常に重宝するはずです。
玄関の照明の位置を上がり框の真上にする段差がわかりやすくなりより事故を防止できますよ。



都市ガスへの変更はお済みですか？

- ① 給湯を電気、プロパン、灯油のいずれかで行われている方で、
給湯器を都市ガス用に変更いただいた方に、**5万円をキャッシュバック！**
- ② 前面道路にガスが通っており、都市ガスを引き込んでおられないお宅の方は、前面道路から、道路とお宅の土地との境（官民境界）までの工事費は舗装や配管を含む全てを市が負担してくれます。ただし、民地内の工事は有償となります。
- ③ ガス給湯器を高効率タイプのエコジョーズ等に替えて浴室暖房または、温水式床暖房のどちらかを設置すればガス料金がお得になります！



店舗リニューアル

福知山初登場！

10月下旬 ガス体感型ショールームがオープンします！！

展示内容

- ❖ ガスコンロ・オーブンのオーダーキッチン
- ❖ 床暖房体感ルーム
- ❖ ミストサウナ体感ユニットバス（予約制）

すべて実際に使用していただけます。
ガスの魅力を体感しにお越しください。
お待ちしております。





ストレスがたまったら… 体を動かして リフレッシュ

日々忙しく家事や仕事をしていると、ストレスがたまり体が重く感じることもありますよね。そんな時は、適度な運動が効果的です。体に負担を掛けず、身も心もリラックスする方法をご紹介します。

効果的運動のために

無理な運動は筋肉を痛めたり心臓に負担がかかったり逆効果になることも。次のようなことに気をつけましょう。

- ・準備運動をしよう
- ・空腹時は避ける
- ・こまめに水分補給する
- ・体調が悪い時は控える
- ・持病がある場合は、医師に相談して行う
- ・最初は短い時間でOK。徐々に時間を延ばす。

おすすめのスポーツは？

一番のおすすめは有酸素運動の代表、ウォーキング。生活習慣病にも効果的で、すぐに始められるという手軽さが魅力ですね。歩きながらおしゃべりできるくらいペースが良いです。



また、ヨガもおすすめです。血行が促進され美容にも効果あり。深い呼吸が筋肉の緊張をほぐし、ストレスを解消してくれます。

最初は無理をせず、慣れたら徐々に時間を延ばすなど、自分の体と相談しながら進めましょう。運動不足を解消して、毎日イキイキ過ごしたいですね！



シメジに合う！

★豚バラとシメジのポン酢煮★

- ① 豚バラは5cmくらいに切り、シメジは石づきを取りバラバラに
- ② 小鍋にポン酢を入れ、中火で煮立てる。
- ③ 豚肉とシメジを入れ、お肉の色が変わるまで少し煮る。
- ④ 大根をおろしたら、煮るにあけ水分を切っておく。
- ⑤ 器に大根おろしをのせ、その上に豚肉をのせたら、煮汁をかけまわし、おねぎを散らして完成！



・材料・

薄切り豚バラ 150g
大根 …… 1/3本
シメジ …… 1/4パック
おねぎ …… 2本
ポン酢 …… 50cc



－ クロスワード応募方法 －

- ① 名前
 - ② 住所
 - ③ 電話番号
 - ④ 「かとけん通信」の中で興味のあった記事・ご意見、ご感想など…
 - ⑤ クロスワードの答え
- ①～⑤をご記入の上、FAXかメールにてご応募下さい。

FAX 22-2133

✉ katokk-q@beach.ocn.ne.jp

頭の体操 クロスワードパズル

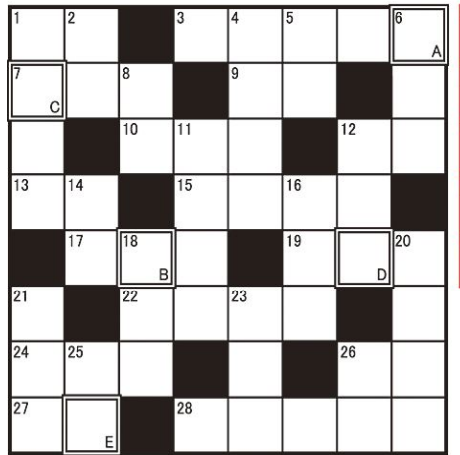
Q 二重枠に入った文字A～Eを順番に並べると、何という言葉になるでしょう？

① タテのカギ

- 1 ○○○○の光を利用する「ソーラー発電」
- 2 よくいえば儉約
- 4 フラれちゃった…
- 5 ○○イカ、○○投げ
- 6 髪やプレゼントに結びます
- 8 不要な物はパソコンにもある○○箱へ
- 11 古いタオルを縫って作ります
- 12 お化粧
- 14 黄門様のお供は助さんと○○さん
- 16 ゴマを英語でいうと？
- 18 サハラやゴビが有名
- 20 醤油、塩、味噌、トクコツがあります
- 21 ○○○隠して尻隠さず
- 23 唇に塗ってツヤツヤのリップ○○○
- 25 一声で皆を黙らせる鳥
- 26 中身ゼロです

② ヨコのカギ

- 1 かぐや姫はココから生まれました
- 3 ベチャクチャするのは楽しいものです
- 7 ショートケーキの赤いワンポイント
- 9 魚をゲットできるかな？
- 10 透明な蜜をかけた、かき氷
- 12 うどんやそばやパスタなど
- 13 サナギからチョウへ
- 15 星占い今日の○○○○をチェック
- 17 ○○○も眠る丑三つ時
- 19 春を代表する花
- 22 テレビには報道・ドラマ・バラエティなどがある
- 24 スポンにある、ひだ
- 26 浦島太郎に助けられた動物
- 27 正解の印
- 28 ファミレスはファミリー○○○○○の略



答え

A
B
C
D
E

抽選で ⑤名様に粗品プレゼント！

社長よりひとこと

今年も早いものでもう10月です。さすがに猛暑(酷暑)もおさまり、すっかり秋めいてまいりました。弊社リゾールーム改修工事お急ピツパに進んでいます。10月下旬のオープンをお楽しみに！今まで福知山では体験できなかった内容に力を入れております。さて10月と言えば食欲の秋、今月号にもおいしいごはんの炊き方々 おかずのレシピをのせていますので参考にしてください。七も食べればかりじゅいけません。スポーツの秋でもあります。適度な運動をすることも心がけて、健康な身体を維持しましょう。

福知山唯一のオーダーキッチン&都市ガスリフォーム専門店



福知山市北本町二区30-1

加藤建設(株) [ライフ福知山]

0120-24-1900

都市ガスライフ

検索

