

LPガスショップ ニシモトヤのミニミニ情報便り

# こばこだより

KOBAKODAYORI vol.23 [2015 AUTUMN] SINCE 2004

広島をガスで元気に盛り上げる!ニシモトヤです!!

◎美味しいお店!  
広島つけ麺 河童  
こだわりのチャーシューがうなる広島つけ麺!

◎秋のおすすすめスポット  
広島県世羅郡世羅町  
秋の空気を、秋の芸術を、世羅町で存分に楽しむ!!

お得・納得 豆知識情報満載!!  
秋のお供はこばこ!!  
こばこプレゼントも あります!!

## 河童

美味! 河童 (かっぱ)

広島つけ麺 (並) 800円 (税込)

汁無し担々麺 並辛 670円 (税込)

おすすめメニュー

3段階の辛さを選ぶことができ、追加トッピングもネギや肉味噌・温泉卵などバラエティにとんでいる。しつかり混ぜることで辛さとコクが絶妙に混ざり合い、ひき肉のジューシーな旨味が口いっぱい広がるお店のイチオシ!!

【a】常連客がリピートするほどやみつきな辛さと旨味。「辛くてやみつきパンパンジー(550円(税込))」「【b】「パクチー水餃子(580円(税込))」「パクチー好き必見!ピリ辛ソースとパクチーの相性抜群!【c】「海老チリソース(880円(税込))」本格シェフの海老チリ!!【d】外の提灯が店の目印。

こばこだより読者様限定特典!!

注文時にこばこだよりvol.23を見せるとつけ麺をご注文の方のみ **100円引き**

※グループ全員様有効 ※他券と併用不可 期限:2015年12月末まで

広島つけ麺 河童 (かっぱ)

住 広島市南区猿猴橋町5-16  
営 11:30~15:00 17:00~ 0:00  
☎ 082-567-6666  
休 日曜日  
P]無し

いつもお世話になっ  
なっております!!  
ニシモトヤです!!

読んで! 出掛けて! 送って! 当てるよ!

24時間365日緊急時出動体制

省エネ 環境 保安

LPガスショップ  
有限会社 ニシモトヤ

フリーダイヤル 0120-263657

〒732-0052 広島市東区光町1丁目6-10  
TEL (082) 263-4154  
MAIL nishimotoya@nishimotoya.co.jp  
http://www.nishimotoya.co.jp

環境保護のため、再生紙を利用しています。

郵便はがき

料金受取人払郵便

広島東局 承認 814

差出有効期間 平成27年12月15日まで <切手不要>

(受取人)  
広島市東区光町1丁目6-10  
有限会社 ニシモトヤ  
「こばこだより vol.23」係

7328790 002

事務員 西井の 独り言 前回のこばこだよりや請求書のコメントでお知らせしていましたが、先日ついにニシモトヤのホームページがついにリニューアル致しました。ホームページ素材用として久々に社員全員で集合写真を撮影したのですが、せっかくのキメ顔も初夏の日差しでみんな眩しそうな顔になってしまいました…(苦笑)。

こばこだよりに関するお問い合わせはニシモトヤ(0120-263657または082-263-4154)まで

### お手軽 COOKING

本日の食材 豆腐

Pick UP 豆腐に含まれる栄養素(タンパク質・亜鉛・ビタミン群・イソフラボンなど)が育毛に効果的な事はご存じでしょうか? また、イソフラボンとカプサイシンを同時に摂取すると更に効果的なのでキムチと合わせて食べるのもおすすめです。ダメージを受けた頭皮や髪を豆腐でLet'sケア!!

#### ふわっと鶏つくねばーく☆

豆腐のつなぎでふわっととシュー(包)

①たまねぎをみじん切りにして、たね材料全てをままとまりが出るまで練り混ぜる。②たねを適量に分け、形を整え油を引き熱したフライパンで両面焼く。③たね材料を混ぜ合わせ、弱めの中火で焦げないようにとろみをつけながら煮かためてできあがり。

一口メモ 絹ごし豆腐を水切りせずそのまま混ぜるとふわっとした仕上がり。また、たまねぎの食感が苦手な方は、先に炒めて混ぜると食べやすいです。

#### あまった時間でもう一品

手早く パッと

フライパンで焼くだけで簡単に作れる時短スイーツ★  
チョコブラウニー

①チョコは割って、湯せんを行い完全に溶かしておく。②砂糖とよく溶いた卵を入れて混ぜる。③しっかりと混ぜたらチョコ、ドライフルーツ、ナッツを入れ最後に薄力粉を入れてザックリ混ぜる。(好みでココア、バナナなどを入れても可)④こげつき防止の為にフライパンにクッキングシートを敷き、タネを広げて蓋をして弱火で15分程度焼いていく。

一口メモ 特別な日にはCafeのようにアイスやホイップクリーム、フルーツなどを添えてオシャレなデザートとして作ってみてはいかがでしょうか。

### 緊急告知

ついにニシモトヤのホームページがリニューアルしました!

ぜひ見てね

見やすさ、読みやすさはもちろん、情報量も大幅UP!  
こばこの名物コーナーやスタッフブログ等もあります★  
※こばこプレゼントやオムニPから出来るようになりました。  
※スマートフォンからもアクセス可能です。

#### 社員紹介

はじめまして。パートで働かせていただいている島本と申します。ニシモトヤの社員の皆さんを見て、毎日使うプロパンガスの事、安心して任せられるなというも感じております。さらに「こばこだより」でニシモトヤがどんな会社か、どんな人達が働いているのかを知ることができ、安心感も増し、より身近に感じられ話しやすいので良いなーと主婦目線から思ってます。

【事務担当】 島本

◎好きなガス機器: 床暖房  
◎趣味: 料理、収納上手な人のブログを見ること!

### ニシモトヤ劇場

業務用ガス(店舗用ガス)設備点検

ニシモトヤの日常が垣間見えるかも!?日々の業務やおススメ情報をご紹介します!

本日は市内の飲食店での設備点検です。飲食店などで利用されるLPガス設備には、ガスの流量が大きく、使用頻度が高い点から特に安全性が必要となります。

- 1 全てのガス器具を止めて、ガスの配管に圧力をかけてガス漏れが無いかを調べます。(配管に漏れが見つかった場合は、その箇所を分解し、グリスアップを行い、再度圧力点検を行います。)
- 2 コンロのゴムホースが古くなっていない場合は無償で交換いたします。
- 3 設置してあるガス警報機やCO警報機の動作確認を行ったら全ての点検作業は終了です。

安全を徹底しているからこそ、日々美味しいラーメンも食べれるのです!

たいへん 早くできました

仕事第一 ラーメンのために!





# 進め! 幸リフォーム隊

ニシモトヤで「Dr.おうちのエネルギー」診断スタート!!

ENEOS「Dr.おうちのエネルギー」診断、沢山のお申込みありがとうございます。日頃はガスの安全点検などで訪問させて頂いていますが、この診断サービスでは住まいのエネルギーアドバイザーとしてお客様の快適性も踏まえたご提案をさせて頂きました。今回はその中から「光熱費の節約」についてのアドバイス事例をご紹介します。

## ENEOS エネルギー診断サービス Dr.おうちのエネルギー

### 『光熱費の節約』についてのアドバイス事例

#### ガス機器編

- お風呂は家族ができるだけ間隔を空けずに入っている事で、設定温度のお湯を効果的に使用して省エネをしましょう。
- コンロ使用時に炎が鍋より外に広がらない様に火力を調節する事で、エネルギーを無駄なく使用する事になります。



どんな小さなことでもお気軽にどうぞ!

0120-263657

#### 電気器具編

冷蔵庫は24時間365日運転している電気製品で使い方や機器の交換で大きく変化が出てきます。

10年前の301〜350と最新機種を比較すると  
例えば 10年前の年間電気代を基準として**60%も節約**になるのです。

#### 自動車編

●タイヤの空気圧が減ると、摩擦抵抗が増えるため燃費が悪くなりますので空気圧は月に一度くらいガソリンスタンドなどでチェックしてもらいましょう。

ニシモトヤの診断士は、過度な省エネ行動ではなく、快適性を損なわない健康・快適性も考えながら省エネアドバイスをさせて頂いています。

★冬場の快適性と安全を考えたご提案も致します★

従来、日本の建築は「夏に涼しい住宅」が主流です。しかし冬場の住居内の温度差による事故が非常に多く増えている事をご存じでしょうか? 「冬場のヒートショック」その為、最近の新築では「冬に暖かい住宅」が進んでいるんです。省エネを追求する事も大切ですが、安全に快適に過ごして頂く為に「冬に暖かい住宅」を私達はご提案させて頂いています。

ニシモトヤは家のことなら何でも出来ちゃうんです!!

ニシモトヤでは、お客様のライフスタイルを聞き、予算に応じたリフォーム提案をさせて頂きます。また、ショールームまで一緒に、お客様に合ったアドバイスもしております。

# 健康食材 荳蔻麻油

## ひみつとそのチカラ

昨年来、週刊誌やテレビなどのメディアに取り上げられたエゴマ油が大ブームになっているのをご存知でしょうか?ブームとなるとスーパーなどから品切れの状態が異常事態となっていました。

#### なぜエゴマ油に人気が集まったのか?

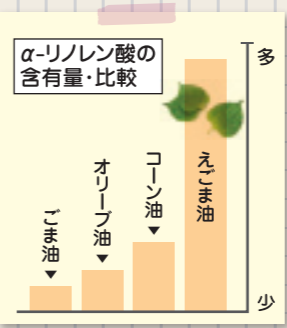
エゴマは古くから「じゅうねん」とも言われるように、これを食べると10年寿命が延びると言い伝えられています。その理由はエゴマに多く含まれるα-リノレン酸を摂取すると、体内でEPAに変換されいわゆる血液サラサラ成分になる為で、健康に非常にプラスになるからなんです!



エゴマはシソ科の一年草で、実はゴマの様なイメージです。

#### 日本の食生活の変化も要因の一つなんです。

じつはα-リノレン酸は、人間の体内で作る事が出来ず、食生活などで摂取する事が必要です。α-リノレン酸が多く含まれている食材として、魚の鰵(アジ)などがありますが、最近の食事で摂取することが遠のいている人も多いので、エゴマが大きな注目を浴びたのです。



#### エゴマ油は大学でもその効能などから推進しています

大学や病院の研究チームは、オリーブオイルの代わりにエゴマ油を使った地中海式食事(※)がアルツハイマー病の予防効果があるとの成果を得られており、島根県立大学出雲キャンパス 山下先生(副学長)も、現代病と言われる病気の予防策として推進しています。

(※)地中海式食事とは、オレンジやりんごなどのジュース、トマトやアボカドなどの野菜、エンドウ豆などの豆類、パンやコメなどの穀類、オリーブ油などを使い、魚が多く肉が少なく、適量のワインを摂取する食事のこと。

#### エゴマ油の摂取方法

エゴマ油は熱に弱い為、炒めたり、煮たりという使い方をすると効果がないですよ。スプーンなどでそのまま摂取したり、ドレッシングの様な使い方での摂取するのがオススメです。

#### おすすめは島根県のエゴマ油!(記者のおススメ!)

エゴマ油をスーパーで買う時は国内産をお勧めします。私(記者)も実を言うとハマっている一人で多くのエゴマ油を試しました。スーパーで国内産が品切れになって、海外品が入って来ましたが味がまったく異なる事や農薬などの心配もあります。私がオススメするのは島根県です。島根では02年からエゴマが安全に栽培され今では30ヘクタールを目指して国内作付面積1位になろうとしています。



※写真はイメージです。

今回は特別にこの島根県川本町産えごま油を抽選で5名様にプレゼントします! 詳しくはふれあいメッセージカードへ!!

### 編集者よりひとこと

先日、年に一度の健康診断に行ってきました。大きな病気が見つかったわけではないのですが、血液検査の結果の中には、「黄信号」やら「赤信号」がちらほら。保健師の方から、食生活(飲酒も含む)を見直すよう、指導してもらいました。「体は食べ物からできている」とよく言われます。暴飲暴食はもちろんよくないですが、日々口にしてるものの原材料や成分などに興味をもち、よくないことは改めていかなくては思いました。「正しく食べる」が、「元気で長生き」の一番の秘訣ではないでしょうか。

ガスファンヒーターが月額たったの500円で!!

工事費無料

ガスなら暖か

※取付場所をご相談させていただきます。

### こぼこプレゼントクイズ

問題 最新型の冷蔵庫(容量350L程度)と10年前の冷蔵庫を比べると、年間かかる電気代が〇〇%も節約になります。〇の中には何がはいるでしょうか?  
(ヒント:進め幸せリフォーム隊のコーナーを見てね)  
※メッセージカードの〇(マル)の中に答えを数字で書いてね!

5名様 えごま賞 島根県川本町産 えごま油 焙煎瓶入り1瓶

宝箱賞 1000円分

10名様 こぼこ賞 3000円分

※QUOカードは、コンビニエンスストアやガソリンスタンド(ENEOS等)で使えるプリペイドカードです。

プレゼントご希望の方は、下の「ふれあいメッセージカード」にクイズの答え、希望商品(えごま賞・宝箱賞・こぼこ賞のうちどれか1つ)を必ずご記入の上、ご投函ください。  
●応募締切:平成27年11月13日(金)消印有効 ●当選者の方は12月末頃賞品をお届けします。

### なんたってええ! 勝手にこぼこ豆知識!!

2005年から2006年の間に3回だけ、「こぼこより 番外編」という情報誌が存在していた。昔は夏と冬にこぼこよりを発行しており、その間の冬と秋に出され、社員が手書きした原稿を印刷していた。

### 秋のおすすめスポット

世羅町 今高野山龍華寺

秋の空気を、秋の芸術を、世羅町で存分に楽しむ!!

### ニシモトヤ的イチオシスポット

ここは絶対に行かなきゃ損!!!

遊具で遊んだあとはワインと特産品を堪能。さらには足湯まで!!

「せら県民公園」と「せらワイナリー」からなる「せら夢公園」は、敷地面積27ヘクタールもあり家族で1日中楽しむことができます。公園内には子どもが楽しめる遊具がたくさんあり、どの遊具で遊ぼうかと迷うほど。丘陵地生かした作りなので展望台からの眺めも最高です。広大な自然の中、自由に遊ぶことができ、子どもから大人まで存分に楽しめます。

【お問合せ】 ☎0847-25-4300

### 道の駅世羅

中国やまなみ街道(中国横断自動車道 尾道松江線) 世羅ICすぐそばにOPENしたばかりの「道の駅 世羅」。

世羅の旬な情報はもちろん、世羅のおいしいお米や、四季折々の新鮮な野菜、オリジナルコーヒー等幅広く取り揃えています。週末になると大勢の観光客でにぎわいます。HPでイベント情報を見て、是非計画を立てみてください。

【お問合せ】 ☎0824-65-0010

### せらワイナリー

せらワイナリーは、世羅産のぶどうを使ったワイナリーとワインショップはもちろん、レストラン・市場・足湯館・ミニSSもある複合施設です。試飲コーナーや世羅高原の特産品などを購入することが出来ます。世羅町産サンセモンの搾りたて果汁を使用した、ぶどうのひと粒ひと粒のおいしさがギュッとつまんだ濃厚な極甘口の白ワインは贈答用としても人気があります。

【お問合せ】 ☎0847-25-4300

### 立像(国重文)をはじめ、鎌倉時代の作で墨塗りに金泥や朱で彩色された丹生神社の獅子頭(国重文)など貴重な文化財が数多く残されています。

【木造十一面観音像】毎年8月20日(日)のみの開扉されることの出来る国の重要文化財。その開扉は弘法大師によると伝えられ、真言密教の霊場らしい荘厳な佇まいです。国の重要文化財の木造十一面観音像の他にも、大師堂・安楽院・結界石など、この寺ゆかりの文化財が保存されています。

【お問合せ】 ☎0847-22-0840

### 読者情報館

●広島県「田原温泉」。天然記念物テングシデ他、付近の観光もいけますよ。(呉市/W様) ●フジグラン広島市のフードコート横にある「とんかつとんど」。安くおいしい。(中区/M様) ●安芸津の「黒浜ドライブイン」。海が見える昔ながらのドライブインでお魚がとておいしいです。(東広島市/S様) ●五日市コイン通りのちゃんがる食堂「シーサー食堂」がおすすめです。(佐伯区/N様) ●山口県にある「美川ムーバレー」がおすすめです。大人でも十分楽しめるのでとても面白いですよ。(安佐南区/O様) ●「道の駅 舞ロード千代田」のランチバイキングはとて美味しいです。(安芸郡/H様) ●東広島市西条町下見の「パス・アマーレ」のカルボナーラがとて美味しい!!(安佐南区/K様) ●西風新都の紅白の白つつし帯を見に行きました。名前通り10万本のつつしがみごとに咲いていました(安佐南区/T様) ●安芸郡坂町にあるケーキのお店「クレール」。和・洋いろいろなケーキが楽しめます。(安芸区/M様) ●アルパーク横の「とんき」。とんかつ屋さんで最高においしいです。(安佐南区/H様) ●地蔵通りの「柚子KITCHEN」というお弁当屋さん。おかずのすべてが手作りでとても美味しい!何よりオーナーの人柄がいいです。(東区/M様)

### ふれあいメッセージカード

クイズの答え: 〇〇%

ご希望のプレゼント

えごま賞  
 宝箱賞  
 こぼこ賞

特に興味をもたれたページを教えてください。

美味しい店!  お手軽COOKING  荳蔻麻油  
 進め幸せリフォーム隊  おすすめスポット  
 ニシモトヤ劇場  ニシモトヤ社員紹介  
 その他( )

その他、ご意見、ご感想、ご質問などなどご自由にお書きください。  
※おすすめスポットの情報もお寄せ下さい。

お名前 \_\_\_\_\_

ご住所 〒 \_\_\_\_\_

電話番号 ( ) \_\_\_\_\_

※差し支えなければ、ご記入ください