

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.26 [2017 SPRING] 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!

居酒屋 **もり蔵**  
食のこだわり素材にあり、横川で旬の食材を楽しむ。

春のおすすめスポット

広島県豊田郡大崎止島町  
春の空気を、春の芸術を、心ゆくまで存分に楽しむ!!

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



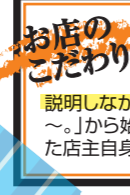
美味しい店!  
居酒屋 **もり蔵**



食のこだわり  
素材にあり。  
横川で旬の食材を楽しむ。

## 居酒屋 もり蔵

今回ご紹介するお店はJR横川駅南口から徒歩3分、広島銀行の前を通り、角を曲がった場所にある「居酒屋 もり蔵」。  
元々駅の北口にあったお店を今年から移転されました。  
「お客さんに美味しいものを食べてもらいたい。」という店主は、素材選びから妥協せず自分で足を運んで、見て触って選んだ物しか使わない。旬の素材を使い、お刺身は天然にこだわります。選び抜いた素材を使った料理なのでメニューも日替わり。全国から厳選した焼酎・酒を取り寄せてあり、なくなり次第終了となる。そんな店主に引かれてかいつもお客の多いアットホームなお店である。一度はまったら他人には教えたくないかもしれない…。



とくかく新鮮で旬な食材  
料理は素材次第!!と切り切る店主は自ら足を運び素材探しをしており、旬な物を集め、天然の魚にこだわり、お酒も説明しながら注いでくれる。初めは「うちはそんなにこだわりがないよ〜。」から始まった取材は、ずっと楽しく料理について話してくれた店主自身がお店のこだわりかもしれない…。



※表示金額はすべて税込価格です。



オススメメニュー  
刺身の盛り合わせ 950円(1人前)  
その日の朝に店主が直接買い付けにいく魚はとくに新鮮。新鮮だから生の味が存分に楽しめる。また、天然物しか使わないため身がしまっていてプリッとした食感。季節の魚を出してくれるので一年中楽しめる。



こばこだより読者様限定特典!!  
注文時にこばこだよりvol.26を見せると  
**お通しサービス**  
※グループ全員様有効  
※他券と併用不可 期限:2017年9月末まで

居酒屋 **もり蔵** (もりぞう)  
住 広島市西区横川町2-4-26  
営 18:00~23:30  
☎ 082-232-7850  
休 日曜日 P 無し

郵便はがき

料金受取人払郵便

広島東局 承認 949

差出有効期間 平成29年6月30日まで <切手不要>

郵便番号: 732-8790 002

(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.26」係



事務員 **西井の独り言** 今回のこばこは「お手軽COOKING」と「おすすめスポット」で広島名物の「がんす」を取り上げています。さつま揚げ、じゃこ天、魚ロッケ、赤天など練り物商品が沢山ありますが、広島の人にとって一番なじみのあるのは「がんす」ですね。お手軽なので早速今日の一品に増やしてみたいかたがてしょうか

### お手軽 COOKING

#### 本日ピックアップ 練り物

主原料の白身魚は身体の様々な機能や免疫をつくるのに必要なタンパク質を多く含んでいます。更に、人体ではほとんど合成されない「必須アミノ酸」をバランス良く含んでいるので、栄養価を効率的に吸収できる食材です。その食材が主原料の練り物は、中に野菜を入れるなど+αの栄養価を手軽に取り込める一品です。

**GANSU DE がんす**

(材料) 2人分  
白身魚すり身 300g  
タマネギ 中1個  
水溶き片栗粉 大さじ3  
塩・だし 少々  
しょうが 1かけ  
一味とうがらし お好みの量で

①タマネギをみじん切りにする。②材料をすべて入れてもっちりとなるまで練り混ぜ合わせる。③30分程度冷蔵庫で寝かせてなじませる。④タネを薄く長方形に形成して、小麦粉・溶き卵・パン粉をつけ、油で揚げる。

お野菜を入れて厚めに形成してみたりと色々アレンジをお試しください。今回とうがらしは、20振り丁度よく25振り丁で辛さを感じました。

一口メモ

### 楽しく

相性バツグンの明太子とチーズをじゃがいもにのせて☆

#### もちっとじゃがチーズ

(材料) 4人分  
じゃがいも 2個  
薄めのお餅 8枚  
明太子 一膳  
マヨネーズ 大さじ3  
チーズ お好みに合わせて

①じゃがいもを薄くスライスする②明太子は皮をとり、マヨネーズとあえる。③フライパンに油をひいて、スライスしたじゃがいもを少し重ねるように隙間無く敷き詰める。④ふたをして、火が通るまで弱火で蒸し焼き、火が通ったらお餅を上に乗せる。⑤お餅が柔らかくなったら、明太子マヨネーズを全体に塗って上からチーズをかける。⑥チーズが溶けたら、中火で焦げ目がつくまで焼く。

一口メモ  
明太子は半解凍にしているのと皮がむきやすいです。じゃがいもは土台になるようにしっかり敷き詰めてください。

**社員紹介**

はじめまして。2016年10月に入社した、大野と申します。まだまだ至らぬ点も多く、勉強の日々ではありますが、1日でも早くお客様信頼を得られるよう精進して参りたいと思います。今後ともよろしくお願いいたします。

**大野 勇気** (おおの ゆうき)

◎好きなガス機器: ガスファンヒーター  
◎趣味: 自転車

読者 **情報館** いつも沢山のオススメ情報ありがとうございます★

●東広島市西条昭和町のからあげ屋さん「**アシュリーズ**」。持ち帰り専用ですが、他のメニューもおいしいです。(東広島市八本松南 U様)



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。

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

### 美容と健康についての豆知識! とまと

トマト成分で有名なリコピンってご存知でしょうか??

リコピンはβ-カロテンの2倍以上、ビタミンEの約100倍もの抗酸化力があり、**美容や、ダイエット効果、悪玉と言われるLDLコレステロールの酸化を抑える**など健康維持に効果があるなど人気が高まっています。

リコピンの強力な抗酸化力は様々な効果があり、血糖値の低減、喘息改善、動脈硬化予防、ガンの予防、シミやそばかすの予防、糖尿病などの生活習慣病の予防、ダイエット効果などがあるとされており、その中でも特に肺がん、前立腺がん、乳がんの増殖を制御する働きなどが、研究で確認されています。

リコピンの効果的な摂取方法

リコピンは熱に強い成分でトマト製品にも豊富に含まれています。リコピンは生のトマトに含まれるよりトマトジュースやトマトケチャップなどの加熱加工を施された状態の方が体内に吸収されやすいといわれています。トマト製品に含まれるリコピンはサプリメントによる摂取と同程度の吸収率であるとされています。

リコピンの抗酸化作用はβ-カロテンの2倍! ビタミンEの100倍!

ビタミンE β-カロテン リコピン  
抗酸化作用の成分別比較グラフ

リコピンの最も効果的なリコピン摂取量は1日15mg程度であり(大きめのトマト約2個分に相当)手軽に摂取する場合はトマトジュース1缶(約150ml)で摂取できます。



# 進め! 幸せのリフォーム隊

浴室のリフォームの方法

リフォームも行っているニシモトヤですが、今回は浴室のリフォームの方法をご紹介します。



今回のリフォームでお客様からの要望は「古くなった浴室を新しくし、寒い冬の浴室を暖かく、夏も快適にした」というもの。

実は暖かい空気が外へ逃げていたり、外の暑さの影響を受けるのが「窓」。そう窓なんです!! ユニットバスへの工事と一緒に提案させていただいたのが、今ある窓の内側に取り付ける「インプラス」です。

「インプラス」と言うと、ズバリ! 空気層!



●新たに生まれる空気層がポイント  
「インプラス」を取り付けることで、今ある窓との間に新たに空気層が生まれます。これが壁の役割となり、断熱効果を生み出します。これにより浴室内を一年中快適にできますよ。新しいユニットバス本体の性能や、外壁とユニットバスとの間に断熱材を入れることにより、更に効果が上がりますよ。

皆さん、浴室や部屋の事で相談があれば、いつでも声を掛けてください。

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いただきます。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。

どんな小さなことでもお気軽にどうぞ♪  
0120-263657

なんだってえん!? 勝手にこぼこ豆知識!!

こぼこより2~5号には応募数も多く掲載待ちが続く大人気のコーナー「かわいいペット紹介のコーナー」があったんですよ。各ご家庭ご自慢のワンちゃんや猫ちゃん、中には金魚や亀など様々な動物たちが可愛らしい姿を見せてくれました。

## 春のおすすめスポット

豊田郡 大崎上島町  
oosakikamijimacho

春の空気を、春の芸術を、心ゆくまで存分に楽しむ!!

## ガンスバーガー

安心・安全・健康をコンセプトとした「HOGALAKA」のパンと、島外でも有名な「岡本醤油」の醤油を使ったりやきソース、「相原蒲鉾店」では定番商品のガンスの3つがあわさった夢のご当地バーガーです。

写真提供: velo cafe 'voyAge'

大崎上島町

お問合せ  
〒725-0231  
広島県豊田郡大崎上島町東野4020-1  
(パルティ大崎上島店内)  
☎ 0846-65-3280



## イチゴ狩り

瀬戸内海は温暖な気候で果物の栽培が盛んです。みかんや八朔などの柑橘類はもちろんですが、イチゴの栽培も盛んです。3月~6月中旬頃までの間、完全予約制で営業されています。

ご予約はお早めに!!



## 神峰山(かんのみねさん)

瀬戸内海のちょうど真ん中、広島県と愛媛県の県境に浮かぶ「大崎上島」。橋で繋がっていないので竹原港か安芸津港からフェリーで行くことができます。瀬戸内海国立公園に指定され、島内で最も高い山が神峰山(かんのみねさん)です。6月初旬には「神峰山ウォーキング」が開催され、新緑の山々を眺めながら山頂を目指します。標高453mの頂上付近の展望台からは、晴れた日には遠く四国連峰や「しまなみ海道」の各架橋も見渡せ、瀬戸内海とそこに浮かぶ島々が美しいパノラマの景色を見ることができます。

お問合せ 大崎上島観光協会(商工観光課内) ☎ 0846-65-3144

# ニシモトヤ劇場

ガスコンロでお米が炊ける!?の巻

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



今回はガスコンロの炊飯モードを紹介いたします。

とってもカンタン! 炊飯モードを併せて自動でご飯を炊く  
コンロに付いている炊飯モードを使えば、カンタンにご飯が炊けるんですよ。コンロが火力調節や時間を自動で調整し、ご飯が炊けたらお知らせし、自動で火が消えます。停電の時に安心なだけでなく、普段からの節電にもつながるんですよ。  
※炊飯モードは全ての商品に付いていません。カタログや取り扱い説明書、操作パネルなどで炊飯モードがあるかをご確認ください。

ガスで炊くご飯はコクが違い!!  
旨みを閉じ込めるから甘くて美味しい。冷めてからも米がもっちりして美味しい。火力が強いからスグ食べられる。  
さあ、あなたもコンロと鍋で美味しい「ごはん」を食べよう!!

編集者よりひとこと  
今号の「ニシモトヤ劇場」で紹介させていただきました。ガスコンロでお米が炊けること、試された経験はありますか?私も最初に試したときは、ちゃんと炊けるかな?焦げないかな?など心配しましたが、やってみると意外と簡単で、おいしいんです!少量でも上手に炊けますから、是非一度試してみてください。以下のホームページに手順が詳しく掲載されていますので、ご参考までに。キーワード「鍋で炊飯」でも検索できますよ。URL <http://www.sirogohan.com/recipe/gohan2/>

# コンロセール 2017

2017年 5月15日(月)~7月15日(土)まで

## こぼこプレゼントクイズ

問題 浴室内を一年中快適にでき、浴槽のリフォームには持ってこいの今話題のリフォーム商品!! 断熱効果を上げる事が出来る二重窓は?  
(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○(マル)の中に答えをカタカナで書いてね!

10名様 グルメ賞 3000円分  
10名様 宝箱賞 QUOカード 1000円分  
5名様 こぼこ賞 3000円分

※メッセージカードの○(マル)の中に答えをカタカナで書いてね!

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(グルメ賞・宝箱賞・こぼこ賞のうちのどれか1つ)を必ずご記入の上、ご投函ください。  
●応募締切:平成29年5月31日(水)消印有効 ●当選者の方には6月末頃賞品をお届けします。

## ふれあいメッセージカード

いつも温かいお声 ありがとうございます

クイズのこたえ ご希望のプレゼント

イ〇〇〇ス

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  美容と健康「とまと」  
 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、ご質問などの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

## 読者情報館

いつも沢山のオススメ情報 ありがとうございます★

- 廿日市市新宮の「遊食当番ZACO2」(ユウショクトウバンザコザコ)のサラダはいつもピクリします。(廿日市市串戸 M様)
- 西条にある「MAPLE BAGLE」のベーグルは、朝10時開店ですが、すぐに売り切れになるほどの人気です。(東広島市西条 N様)
- 五日市コイン通りの麺屋「多華味」の野菜ラーメン。麺・野菜の大盛りが無料でボリュームに圧倒されます。(安佐南区伴東 K様)
- 江田島の「オーリーブファクトリー」。パスタ・ピッツァにオーリーブオイルをかけて食べたらとてもおいしい。(安芸区矢野西 N様)
- アストラムライン上安駅近くにある、見た目は一軒家のいっかくにある「カレーハウス サリー」です。(安佐南区毘沙門台 K様)
- ソレイユ近くの「REN REN COFFEE」。モーニングがコーヒーおかわり付、サラダ・フルーツてんこもり。(安佐北区可部 T様)