

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!!

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>

7328790 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



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。

美味しい店!

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…。

お店のこだわり

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。

おすすめメニュー

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。

お通しサービス

注文時にこばこだよりvol.26を見せると

※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

JR横川駅南口から南へ徒歩3分  
広島銀行横川支店の角を曲がらず

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。

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**

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。

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。

一口メモ 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振り程度で丁度よく辛さを感じました。

一口メモ 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

お手軽COOKING

広島名物の定番 **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 少々  
塩だし 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振り程度で丁度よく辛さを感じました。

一口メモ

いつもお世話になっております!  
ニシモトヤです!

読んで! 出掛けて! 送って! 当てよう!

「から揚げ(550円)」  
「から揚げ(550円)」  
「から揚げ(550円)」  
「から揚げ(550円)」

「から揚げ(550円)」  
「から揚げ(550円)」  
「から揚げ(550円)」  
「から揚げ(550円)」

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。

社員紹介

大野 勇気 (おのの ゆうき)

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。

◎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)

