

LPガスショップ ニシモトヤのミニミニ情報便り

こぼこだより

KOBAKODAYORI vol.36 [2022 SPRING] SINCE 2004

広島をガスで元気に盛り上げる!ニシモトヤです!!

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



◎美味しい店!

ナッツ カフェ&バル イケヤ
栄養満点なナッツを
オシャレに美味しく楽しむ!

◎春のおすすめスポット

アスパラガス収穫体験!!
春の空気を、春の芸術を、
心ゆくまで存分に楽しむ!!

料金受取人払郵便

広島中央局
承認

5033

差出有効期間
2022年8月
31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
「こぼこだより vol.36」係

郵便はがき

7328790

412



地球に優しい生活
してみませんか?

ニシモトヤは
あなたのエコライフを応援します。



美味し店!
ナッツ
カフェ&バル
イケヤ



栄養満点なナッツを
オシャレに美味しく楽しむ!



食物繊維や栄養素を豊富に含むナッツを様々な形にアレンジした
創作料理がウリの「nuts cafe & bal ikeya(イケヤ)」。白島通り
に面したお店に入るとカウンター席が並び、奥には4人掛けテー
ブル席がありランチを楽しむ主婦や仕事帰りの会社員に人気のお
店。人気メニューは「ばあちゃんも大好きナポリタン」。むかし店
長自身の祖母にご馳走したところ喜ばれたのがメニューの由来だ
そう。ナッツのカリッとした食感もちもちパスタのアクセントに
なっており、ほんのり甘い味わいがクセになる逸品。お酒の種類も豊富で、ナッツをつまみに仕
事帰りにふらっと立ち寄ってみたくなる、そんなお店だ。

栄養豊富な4~5種類のナッツをロースト!
関西で7年間料理の修行をした店主が地元広島に戻りお
店をオープン。毎朝オープンで10分間ローストするという
「マカダミアナッツ」など常時4~5種類のナッツを取り揃えている。
「忙しい会社員や、家庭のごことで大変な主婦のために食物繊維やビ
タミンEが豊富なナッツを食べて健康になってもらいたい」と語る。

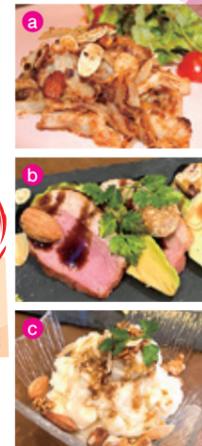
●表示価格は全て税込価格となります。

おすすめメニュー
ばあちゃんも大好きナポリタン
ゆで置きたもちもちのパスタと、隠味のカツオだし、仕
上げに絡めたナッツが口の中でほんのり甘くなる!
「ばあちゃんも大好きナポリタン(1,100円)」

**店内の様子を
動画で公開中!**

こぼこだより読者様限定特典!!
お食事の合計金額が
1,000円以上の方に限り
注文時にこぼこだよりvol.36を見せると
お会計金額を **200円OFF**
※他券と併用不可 期限:2022年12月末まで

**nuts cafe & bal ikeya ナッツカフェ&バル
イケヤ**
住 中区白島九軒町6-12 ジュネス九軒町1F
営 12:00~24:00 休 不定休
座 12席(カウンター4席/テーブル8席)
P 無
☎ 082-225-8655



事務員 村上の 先日、「横川シネマ」で食と農の映画祭が開催されました。ドキュメンタリーが主な映画祭で数居が高くて思っていたが、一度観るとノンフィクションの世界に感動して他の作品も観たくなります。友人の感想もいろいろな見方があって楽しいです。毎年どこかで開催されますので、ぜひ一度ご覧ください。

こぼ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

COOKING レタス
レタスの大半は水分ですが、ビタミン・カルシウムなど、一度に摂れる栄養素が豊富に含まれています。水に溶けやすい栄養素が多いので、スープなどの調理法がお勧めです。また、イライラを鎮める効果もあるので、我慢が必要な現在には是非とも摂取したい食材です。

美味しく
楽しく
お試しあれ!

お試しあれ!
優しくホッとする味
レタスと厚揚げのスープ

(材料) 2人分
レタス 3枚
厚揚げ 1/2枚
にんじん 1/2本
しめじ 50g
おろし生姜 適量
鶏ガラ顆粒だし 適量
醤油 小さじ2
小さじ1

①厚揚げの油抜きをし、ひとくち大にカットする。
②レタスは手でちぎり、にんじん・しめじを食べやすい大きさにカットする。
③鍋に400ccの水とにんじんを入れ、火にかける。④にんにんに火が通ったら、しめじ・厚揚げを入れ、だし・醤油を加えレタスを入れる。⑤ひと煮立ちしたら生姜を入れてできあがり。

アドバイス
今回はレタス・厚揚げの他に、おこわで余った野菜を使用しましたが、シンプルな味付けなので魚介類や根菜など何でも合います。コチジャンや豆乳などでのアレンジもオススメです。にんじんは、お客様が有機栽培されたものを使用しました。

美味しく
楽しく
お試しあれ!

もちっと食感!魚の旨み!
お餅で簡単おこわ

(材料) 3合
米 3合
まぐろ缶詰 一缶(180g)
にんじん 1本
しめじ 50g
餅 50g
めんつゆ 大さじ1
カットねぎ 適量

①お米をとく。②にんじんは土をよく落として皮ごと短冊切りする。③しめじは石づきを切り落としてほぐす。④餅を1cm角に切る。⑤炊飯鍋に、お米と缶詰の汁とめんつゆを入れて、線まで水を入れ、もちなどの具材すべてを混ぜ入れて炊く。⑥炊きあがったらしっかり混ぜ、お茶碗によせてねぎを散らしてできあがり。

お試しあれ!
今回は、まぐろの醤油煮を使用しましたが、シーチキンやさんま缶などで、炊き込みごはんとして色々とアレンジできます。不要な油は捨て、めんつゆや醤油などで味を調整してください。最近ネットニュースで紹介されていた簡単おこわですが、昔からある調理法のようなです。

グリル活用術
グリルといえは魚を焼くイメージが強いのですが、じつは他にも色々な料理を作るのに使えます。

肉
お肉の余分な脂を落としてジューシーに!
グリルを使えばお肉の余分な脂を落とさながら焼くことでヘルシーに!

お菓子
グリル庫内は短時間で約300℃と高温になり小さなオープンとしてピザやお菓子も焼けるんです!

揚げ物
グリルは直火なので、天ぷらやコロッケなど揚げ物の衣の余計な水分を飛ばしサクサク食感が楽しめます!

食パン
直火の放射熱で焼くため、カリッと香ばしく中はふっくらと焼けちゃいます!

グリル専用「マルチグリル」使えば料理の幅もUP!

社員紹介
富士井 秀智 (ふしい ひでとも)

いつもお世話になります。工事部門転属になってから、お客様にお会いする機会が少なくなりましたが、器具交換などの機会にお会いしたら、よろしく願います。

◎好きなガス機器: 浴室暖房乾燥機
◎趣味: 読書
◎好きな言葉: 一步一步確実に

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★

●妹背の滝より更に上がった所の看板に、妹背の滝ゆうえんち、と書かれている所を下りて下さい。そこには美味しいそうめん流しやヤマメの釣堀あり。知る人ぞ知ります。(佐方 O様)

