

Let's cooking!!

秦 佐知子先生の おすすめレシピ

秦 佐知子先生



是非ご参加
くださいな

*名張近鉄ガス本社料理教室で
様々なレッスンをしています。



柿のムース

材料 (6人分)

- ・熟した柿……4個(正味500g)
- ・砂糖……………60g
- ・飾り用柿……………1/4個
- ・生クリーム………120cc
- ・粉ゼラチン……………10g
- ・飾り用ホイップ…… 適量
- ・水……………大さじ4

作り方

- 1 柿は皮と種を取り、砂糖とともにミキサーにかける。
- 2 ゼラチンは水でふやかし、湯せんにて溶かす。
- 3 ①と②を合わせる。
- 4 生クリームをクリーム状に泡立て③と合わせて器に移し、冷し固める。
- 5 飾り用の柿とホイップで飾る。



名張近鉄ガス料理教室

メルマガにて料理教室の開催情報配信しています！
是非ご登録ください。

お申込み・お問い合わせは、
当社HPまたは、お電話で。



◀(携帯・空メール用)
(スマートフォン用)▶



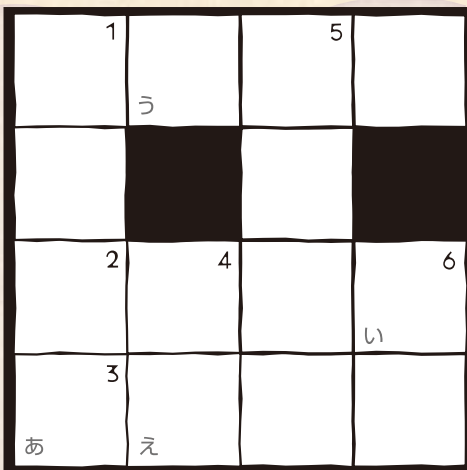
クロスワードパズル CROSSWORD PUZZLES

横のカギ

- 1.人の仕事を手伝うこと。「社長を――する秘書」
- 2.海上で略奪行為を行う盗賊のこと。
- 3.どよめくこと。また、その音。「聴衆の――」

縦のカギ

- 1.森のバターと呼ばれる果実。
- 4.現在の愛知県にあたる場所の旧国名。
- 5.墨で染めること。
- 7.葉・根とともに植物を構成する基本器官。草の
みき。



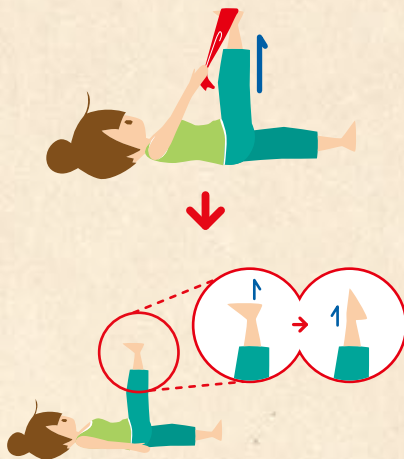
答え

あ	い	う	え
---	---	---	---

テレビを見ながらでも出来る気楽なエクササイズ

タオル1本で簡単ストレッチ!

むくみや冷えに! ふくらはぎ・太ももストレッチ



- ①土踏まずにタオルを引っかけて、かかとを上に押し出しながら膝裏を伸ばします。その状態を20秒キープします。

- ②タオルを離し、かかとを上に押し出したり、つま先を伸ばしたりを10回繰り返します。

※反対側の足も行います。



反動をつけず、
ゆっくりと行います。

次号に
掲載!

大募集!!



暑かった夏もようやく終わり、食欲の秋がやってきました!美味しく食事をした後は…やっぱりデザート!あなたのおすすめデザートを教えてください!甘いものしょっぱいものなんでもOK!たくさんのご応募お待ちしております!

抽選で**20名様に!**
図書カード500円分
プレゼント!

さらに!次号に掲載された方には
プラス500円分の図書カードをプレゼント!

※住所・名前は掲載されません。



スタッフコラム

ガス展ご来場ありがとうございました。
5月から準備をはじめ、あっという間の半年間でした。
毎年沢山の方にご来場いただき、本当に感謝しています。
こんなイベントをしてほしい、この器具をもっと置いてほしい、このお店に出店してほしい、何でもいいのでご意見いただけると今後のガス展に反映できるかもしれないので、ぜひご感想お待ちしております。
(今西)



応募方法

ハガキ・FAXに、下記の必要事項をご記入のうえ、ご応募ください。

- ①「おすすめデザート」について
 - ②郵便番号・住所 ③氏名・年齢・職業 ④電話番号 ⑤ご感想
- あて先 〒518-0621名張市桔梗が丘1番町1街区5番地の1
名張近鉄ガス株式会社「きんがす便り プレゼント係」まで
- 期限 2019年11月5日(火) 必着 ●FAX 0595(65)9631

🖨️ ホームページからの応募もOK!写真の投稿も可能です!



【個人情報の取り扱いについて】ご記入いただいた個人情報は商品の発送とご連絡以外には一切使用致しません。当社が責任をもって安全に管理し、法令に基づき開示を請求された場合など正当な理由がある場合を除き、お客さまの個人情報を第三者に譲渡・提供することはありません。

【ご注意】抽選や当選に関するご質問は受け付けておりません。※弊社にご応募いただいた書類など(写真データ含む)はご返送いたしません。※応募用紙に記載不備がある場合、ご応募を無効にさせていただきます。※お客さまのご住所、転居先が不明で商品がお届けできない場合は、ご当選を無効とさせていただきます。※当選賞品の交換・換金・返品等には応じかねますので、予めご了承ください。※採用された内容(写真データ含む)は次号の紙面に掲載しますことをご承知ください。※当選発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

※隔月発行を原則としていますが、変更になる場合もございます。

心理テスト結果

あなたの
今、自分を磨くべきところ
がわかります。

脳トレの答え…Q1.分 Q2.名 Q3.輪

A 自分本来の魅力や強み

調理に欠かせない鍋やフライパン。熱を加えることで具材の味を引き出し、さらにおいしく見えます。「人は中身が大事」と思っているかも知れませんが、人の印象は見た目で決まります。中身を見てもらうためには、外見磨きは必須。自分の似合う服や髪型、メイクなどを研究してみましょう。

B 外見

料理を盛りつけ、食卓を彩る食器。食器1つで料理の印象が変わり、いいものを使うほどおいしく見えます。「人は中身が大事」と思っているかも知れませんが、人の印象は見た目で決まります。中身を見てもらうためには、外見磨きは必須。自分の似合う服や髪型、メイクなどを研究してみましょう。

C 対話やスキル

具材を炒めたりすくったりと、料理で重要な役割を担うおたまなどのキッチンツール。作り手の扱い方によって、料理の味が左右されます。外見や内面を磨いても、言葉の使い方や身の振る舞い方がよくないと、どんな場所でも輝けません。いい人間関係を築くためにも、対話スキルを高めていきましょう。

D 鋭い直感、決断力

具材を切ったり、そぎ落としたりするのに使われる包丁。包丁を選んだあなたが今磨くべきものは、鋭い直感や決断力。方向性を決める時期や異性に返事をするタイミングなど、人生の意思決定には直感や決断力が大きく関わっています。自分の感覚を磨いてみましょう。