



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!!

*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。



さんまのフィッシュパイ

材料 (2尾分 (22cm×16cm))

- ・さんま …………… 2尾
- ・塩コショウ …………… 適量
- ・玉ねぎ …………… 1/2個
- ・生椎茸 …………… 2枚
- ・にんにく …………… 1片
- ・サラダ油 …………… 適量
- ・牛乳 …………… 1カップ
- ・バター …………… 大さじ2
- ・小麦粉 …………… 大さじ2
- ・パイシート …………… 2枚
- ・仕上げ用卵黄 …………… 1個

作り方

1. さんまは頭と内臓を取り水気をとって3枚におろす。
2. さんまを半分に切り、塩コショウをしてフライパンにサラダ油をひいて両面を焼く。
3. にんにくはみじん切り、玉ねぎ、生椎茸は薄切りにする。
4. フライパンにバターを溶かしにんにくを炒め、玉ねぎ、生椎茸を炒める。
5. ④に小麦粉をふりかけ、火を弱めて炒め、鍋肌に牛乳を少しずつ加えて中火にし、塩コショウをする。
6. パイシートを伸ばして半分に切り、魚の形に切った上に⑤を敷き、さんまをおいて上からパイシートをかぶせ、周りをフォークでひつつける。
7. 残ったパイシートで魚を形づけて卵黄を塗り200℃のオーブンで12～13分程度焼く。(余熱は220℃にしておく)

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・スマホ用)
(スマートフォン用) →



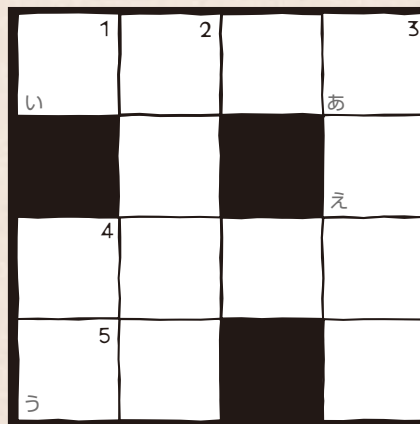
クロスワードパズル CROSSWORD PUZZLES

横のカギ

1. 魚を釣るのに用いるさお。
4. 国王が治めている国。
5. 大気中の水蒸気が集まって小さな水滴となり、煙のように立ち込めるもの。

縦のカギ

2. 食材を食べやすくするために調理すること。
3. 神社や寺で引く、吉凶を占うためのくじ。
4. 海や湖などで、岸から遠く離れた場所。



答え



名張近鉄ガス
60周年記念

これまでの60年にありがとう。これからも感謝に
笑顔と乗せ、人と地域と夢つなぐ。～2021ガス展～

2021 WEB ガス展

今年もやりますWEBガス展!!

好評開催中!! 12/24(金)まで

豪華賞品が当たるイベント開催中!

当社のガスをご利用のお客さま限定
楽しいイベントやプレゼントなど盛りだくさん!
ぜひご覧ください!!

ガス展サイトは
こちらから

お友達登録で ステキなプレゼントget! 応募方法は簡単! 3ステップ!

まずはお友達登録! 1



お得な情報や クーポンが送られて きます! 2



WEBガス展期間中に お友達登録すると 抽選で20名様に 鎌倉紅谷の フルミッチ プレゼント!! 3



※当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

次号に 掲載! 大募集!!



オススメのおやつ

今回は「オススメのおやつ」を大募集! 市販のお菓子やケーキ、貰って美味しかった手土産等々なんでもOK。おすすめしたいおやつを募集します。
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

今年は創立 60 周年のため、web ガス展の大抽選会景品を
グレードアップしています。

検針票に書かれているお客様番号を入力いただくとハズレ
なしの抽選会に参加できますのでぜひご参加ください!

抽選会以外にも、ぬりえやゲーム、対象のお店をご利用いた
だいて LINE スタンプを集める企画等、色々な景品を用意して
いますので web ガス展サイトへ遊びにきてください。

(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「オススメのおやつ」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 2021年11月8日(月) 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賞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
はございません。

【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、転居先が不明で賞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
ますことをご了承ください。※当選発表は賞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

あなたへの
運気向上のためのヒント
がわかります。

脳トレの答え... Q1. 味 Q2. 時 Q3. 音

A 食事の改善

お風呂に入ろうとしたらお湯がない……
と思ったあなた。バスタブが空っぽな状
態は、空腹を意味します。あなたの運気
向上のヒントは「食事」。季節の変わり目
は、体調を崩しやすいです。運気を上
げるには、まず、身体から。

B いらないものを捨てる

お湯が止まらないトラブル。お湯が多すぎる
状態に、危機を感じたあなた。運気向上の
ヒントは、「いらないものを捨てる」こと。あなた
は、今、何かをためこんでいます。たとえば、部
屋の荷物が多すぎる、雑用が多い、人間関係
が複雑など。必要のないものは捨てましょう。

C 新しいことに目を向けて!

お湯のにごりは、あなたの日常をあらわしてい
ます。現在、日常生活が停滞している様子。大きな問
題はないのかもしれませんが、なんとなく不満を感
じていたり、愚痴っぽくなっていたら危険信号。そ
ろ、新しいことに目を向けましょう。好奇心のアン
テナを張れば、いい運気がめぐってくるはず。

D 自分の力で、扉を開ける

あなたは何かを怖れている様子。本当は、今
すぐにも人生の扉を開けたいのに「嫌なことが
起こったらどうしよう!」と、うまいかないや
と、シャットアウトしているのです。まずは自
動、扉を開けましょう。ドアの向こうには幸
せや、大事な何かがあるはず。