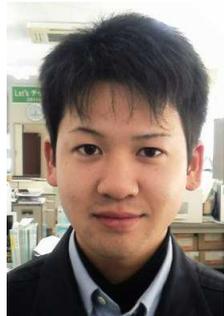


ほっとひととき



平成23年12月 第77号



みなさん、はじめまして！！ 中村 康志（なかむら やすゆき）と申します。今年の9月に入社しました。生まれは下関で、平成2年11月30日に誕生して現在21歳です。育ちは北九州の小倉です。実家は、ツバメガスと同じくLPガスを販売する会社を営んでおり、僕は、このツバメガスに修行にやってきました。僕の父も、下関のこのツバメガスで働いたのち、家業を継いでおります。

ですから、親子2代！！ 下関でお世話になるという訳ですが、ガスの事はまだ全然わかりません。えっ、実家がガス屋なのに？・・・なんて、思ってませんか？

ですから、お勉強をしにやって来た訳です。

趣味と言う趣味は、これとってないのですが、強いて言えば車をいじることですかねえ～。

最近、車を買え替えたので色々いじるのが、楽しくて♪楽しくて♪ 車種は日産のフーガで、自分の稼ぎに合わせて、もちろん中古で買いました。助手席には愛する彼女を乗せて、休日はドライブを楽しんでま～す♪ 海峡館も行ったし、角島も行ったし、川棚温泉も行ったし、海峡タワーにも行ったし、他に下関でデートスポットって、ありますかねえ～？ 地元の人がある、穴場なんか知ってる人がいましたら中村までお知らせください。お願いしま～～～～す。♡♡♡♡

今の仕事に就くまでは、ガス業界とは全く違う仕事をしてきましたが、今までの仕事で培ってきた事も、どこか役にたつのではないかと考えてます。

入社したばかりで、まだ、自分の担当地区を任されていませんので、毎日、先輩方々に同行して、お客様宅へ訪問しておりますが、上司や先輩方々の意見や仕事振りなど見て、聞いて、勉強して、一日も早く自分の担当区域が持てるように、励んでいきたいと思っております。

先輩方々には無い、若さ！と俊敏さ！を全面に出し、精一杯駆け出そうと思っておりますので、みなさん、どうぞ宜しくお願いします。

年末、年始、のご案内

今年も、残すところ一ヶ月を切りましたね。年越しの準備はお済みですか？

また、来年もツバメガス山口を宜しくお願い致します。

灯油の配達は、12月28日（水）まで注文を承り、配達は29日（木）までです。

12月31日（土）正月休み	「平成24年 1月 4日（水）より通常営業
1月 1日（日）正月休み	致します。」
1月 2日（月）正月休み	※尚、正月休み中のガスの緊急対応は、当番が
1月 3日（火）正月休み	待機しておりますので、お気軽ご連絡ください。

食材図鑑

食材図鑑

鯖(サワラ)



「魚」に「春」と書いて「鯖」(サワラ)。「春を告げる魚」と言われますが、脂がのっておいしくなるのはこれから春にかけての「寒ザワラ」です。エサとしてサバ、イワシ、サンマなどを食べるので不飽和脂肪酸のDHA やEPAを多く含み、血栓や動脈硬化を予防したりコレステロール値を下げたりする効果があるそうです。

サワラはサバの仲間ですが、サバより水分量が多く身が柔らかいのが特長です。普段は水分約70%、脂質約10%ほどですが、寒ザワラになると脂質が14%に増えるのでとろけるような食感になります。「サワラの刺し身で血をなめた」と言われるようにその味は格別で、マグロの中トロに匹敵するという意見もあります。しかし、高級な白身魚ながらタイやヒラメのように特別扱いされないのは、サワラの身や皮の色が冴えないから。色味を大事にする和食には向いていないようです。

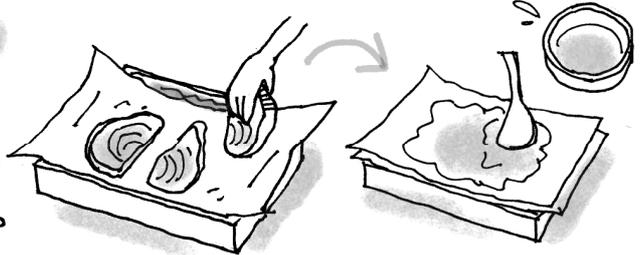
ご家庭で新鮮なサワラが手に入ったなら、ぜひお刺身で召し上げ、焼き物なら照り焼き、塩焼き、味噌漬け焼きなど。酒蒸しや魚すきにも向いています。水分が多いので煮つけの場合は煮崩れにご注意ください。



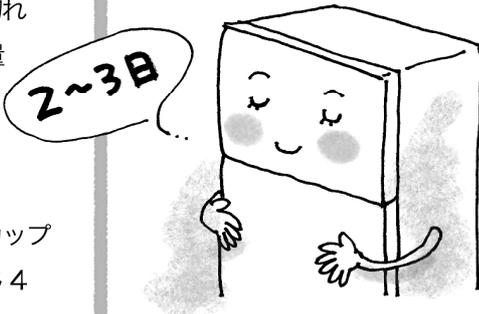
①ボウルにく<A>の材料を混ぜ合わせる



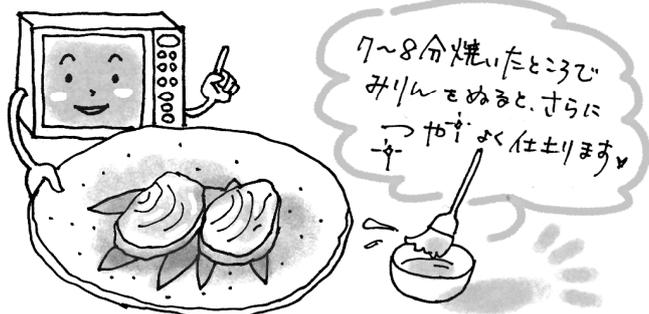
②サワラを漬け込む容器(平らなもの)に①の半量を入れ、キッチンペーパーかガーゼを敷く。その上にサワラを並べ、さらにキッチンペーパーをかぶせ、残りの①を平らにのせる



③そのまま2~3日冷蔵保存する



④サワラを取り出し、180℃のオーブンで焼き色を見ながら約10分こんがり焼く



材料(4人分)

サワラ : 4切れ
みりん : 適量

<A>

みそ : 400g
砂糖 : 3/4カップ
みりん : 大さじ4

ガスだからできる「節電」ガスでいいことしませんか？

3月11日に発生した東日本大震災。この出来事は、私たちの節電意識を大きく変えました。電気で全てがまかなえる生活に変化が起こり、いま改めて「ガス」に大きな関心が寄せられています。実はガスを利用することは、私たちが家庭でできる節電方法のひとつなのです。今年の冬はみんなの手を取り合って「ガスを活用する節電」にしませんか？

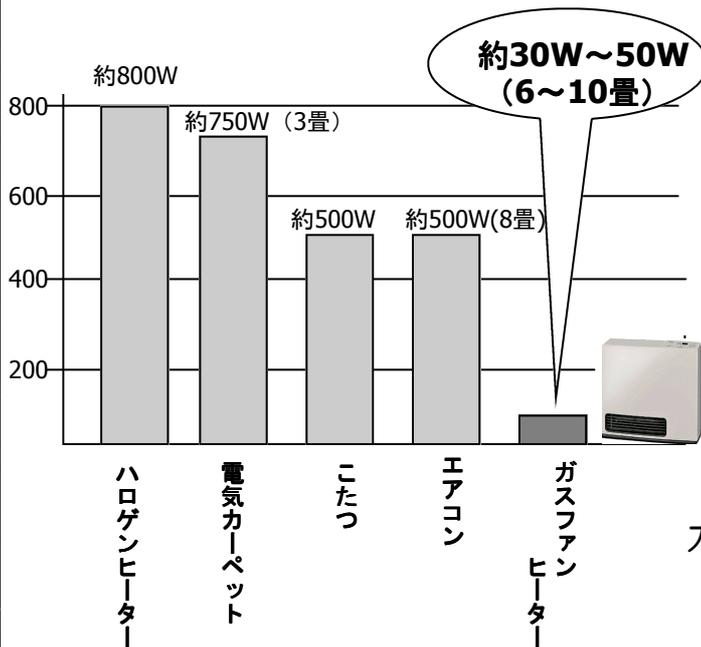


ガスだと、速でさらに「節電」できます！

一般的な消費電力比較

※比較は、消費電力のみであり、ガス機器に関しては、別途ガスを使用します。※数値はすべて当社調べ。

①暖房機器



②浴室暖房乾燥機

暖房	電気ヒーター式暖房能力 1.14 ~ 1.3KW
	1.14 ~ 1.3kw (100v) 2.3kw (200v)
	ガス温水式 暖房能力 3.3KW
	◀ 0.011 ~ 0.014KW
乾燥	電気ヒーター式暖房能力 1.14 ~ 1.3KW
	1.14 ~ 1.3kw (100v) 2.1kw (200v)
	ガス温水式 暖房能力 3.3KW
	◀ 0.03 ~ 0.052KW

ガスの **パワフル暖房** で家中、あったか！
ポカポカ！

ガスエコ。+ 太陽光発電

知って得する情報やガスのワンポイントアドバイスなど、ホームページで多数 **公開中**



毎月更新

ツバメガス 山口

検索

www.tsubamegas-f.co.jp
ツバメガスグループ



株式会社 ツバメガス山口

住所 下関市稗田西町10番7号

TEL 083-252-0928 FAX 083-253-7545

