

flamme

フランメ

ワンダフルいわてライフ情報紙「flamme」はドイツ語で「ほのお」を表します。
盛岡ガス株式会社 ホームページ<http://www.morioka-gas.co.jp>

第 38 号



盛岡 **Morioka**
シアワセ
歳事記

通年リンクでもっと身近に!

「カーリング」は 楽しい!

2015年9月にオープンした「みちのくコカ・コーラボトリングリンク(盛岡市アイスリンク)」は、夏でも楽しめる通年型のリンク。カーリングシートも常設していて、誰でも利用することができます。今回は、盛岡ガスの有志がカーリングに初挑戦! その様子をレポートします。

取材協力/みちのくコカ・コーラボトリングリンク(盛岡市アイスリンク)

「カーリングは年齢問わず楽しめるスポーツ。ぜひそのおもしろさを実感していただく

ため、指導員の苦米地さん。まずは専用シューズを履き、氷上に慣れることから始めます。「選手が氷の上を滑りながらストーンを投じる姿を見たことがあると思いますが、これは片方のシューズの底面が滑りやすい素材でできているからなんです」

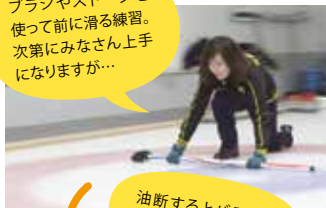
「カーリングは年齢問わず楽しめるスポーツ。ぜひそのおもしろさを実感していただくため、指導員の苦米地さん。まずは専用シューズを履き、氷上に慣れることから始めます。「選手が氷の上を滑りながらストーンを投じる姿を見たことがあると思いますが、これは片方のシューズの底面が滑りやすい素材でできているからなんです」



教えてくれた人
苦米地
美智子さん

二戸市出身。地元で行われた講習会に職場の人と参加したのがカーリングとの出会い。チームを作って試合に出るようになり、やがて「チーム岩手」のスキップ(作戦を立てたりストーンの位置を指示する司令塔)に。その後北海道銀行のチームに移籍し、2014年ソチオリンピック出場。5位入賞に貢献しました。

ブラシやストーンを使って前に滑る練習。次第にみなさん上手になります...



油断するとバランスを崩し、転びます。



シューズの底面。右投げの人は左足、左投げの人は右足が滑る面になります。

なかなかの上達ぶりを見せる人も。



盛岡市本宮に昨年誕生した「みちのくコカ・コーラボトリングリンク(盛岡市アイスリンク)」は、1年を通して利用できる岩手初の通年型リンク。施設内にはフィギュアスケートやショートトラック、アイスホッケーに対応したスケートリンクと、2面のカーリングシートを常設し、誰でも利用することができます。



夏でも氷上スポーツを楽しめる「みちのくコカ・コーラボトリングリンク」

「オリンピック」がレクチャー カーリングに初挑戦!

このアイスリンクに設置されているカーリングシートは、国際規格を適用した本格仕様。通年型の専用カーリングシートを備えているところは全国でも珍しく、東北ではここだけなのだそう。

そんな恵まれている環境を有効活用し、「もっとカーリングを身近に感じてもらいたい!」と、リンクでは初心者向けの「カーリング教室(3〜4回のコース)」や単発の体験講習を実施。2014年のソチオリンピックでカーリング女子日本代表を務めた苦米地美智子さんが、公認カーリング指導員として基本動作などを教えてくれます。

そんな恵まれた環境があるなら、ぜひやってみてみたい!と、盛岡ガスの有志がカーリングに初挑戦。11月某日の就業時間後に「体験講習会」を申し込みました。

通常営業は10時から18時ですが、貸し切り予約をすれば早朝、深夜でも利用できるというのも特徴。この施設のオープンにより、岩手における氷上スポーツのさらなる普及と競技交流人口の拡大、選手層の充実などといった期待が寄せられています。

(※)6時から23時15分(場合により24時間対応も可能)

実際履いてみると、思った以上によく滑る! ブラシを支えに、まずはシートの上を滑って移動してみます。

次は、しゃがんで前に滑る練習。テレビ等で見ると簡単そうですが...これが意外と難しい。早くも「筋肉痛になりそうです!」と息が上がっている人も。でも繰り返し練習するうちに、少しずつサマになってきました。

「できそうできないから楽しい！」

「今度はストーンに回転をかける練習をします」

カーリングでは、ストーンを投じるときに必ず左右どちらかの回転をかけます。これは、回転によって進路が安定し、失速が抑えられるから。「カーリング（カールする）」の名前の由来でもあるそうです。簡単そうに見えますが、ちよつとした力の加減でスピードや進路が変わることを実感。どこからか「意外とうまくいかないなあ」というため息まじりの声が聞こえてきました。

次はいよいよ、試合と同じスタイルで滑りながらストーンを投じる動作「デリバリー」に挑戦。これまで別々に練習した「滑る」「回転をかける」を一緒に行うのは難しい。「できそうできない」のがもどかしく、でも次第にそれが快感に…？

最後は全員でスウィープ（ブラシで氷上をこする）を体験。これは、ストーンの進路上にあるゴミを取り除く（髪の毛一本でストーンの行き先が変わってしまう）のと、摩擦熱で表面を溶かし、スト

参加した有志の感想

思ったより難しかったけど、慣れて来ると楽しくなりました。もう一回やりたい！

もともと試合を見るのが好きでしたが、今日意欲のカーリング体験ができました。ぜひチームを作りたいです。

すごく難しい…でも、すごくおもしろかった！

正直、TVで見たときは簡単そうだなと思ったのですが…一つ一つの動作が繊細で難しかったです。

初めて本物のストーンに触って感動。デリバリーのとき、石から手を離れた瞬間のバランスが難しいと思いました。楽しかった！

TVではそう見えませんが、思った以上にハード。体幹が鍛えられて、運動不足解消にもなりそう。またぜひ挑戦してみたいです。

気軽に体験！



カーリングシート&講習会利用料金

カーリングシート 1シート1時間単位
…1500円(一般)、750円(小学生~高校生)
※有料のイベント等でシートを使う場合は使用料金が高くなります。

カーリング用具レンタル料金 1時間単位
…100円(シューズ・ブラシのセット)

講習料金(1時間単位) 10人未満…500円(1人)
10人以上~19人…5000円(1団体)
20人以上…8000円(1団体)

※初めての人は、講習を受けながらの利用をお願いします。(カーリング指導員が基礎から教えます)。
※体験講習を受ける場合は講習料金+シート使用料金+(必要であれば)用具レンタル料金が必要です。

リンクはとっても寒いので、ケガ防止のためにも手袋・帽子を持参してくださいね！



お問い合わせ みちのくコカ・コーラボトリングリンク

住所	盛岡市本宮5-3-3		
利用時間	至太田橋↑	ローソン	岩手県立美術館
一般利用…10時~18時 貸切利用…24時間対応 (通常は6時~23時15分) ※事前予約が必要です	16	盛岡タカヤアリーナ	
休館日	ビックハウス	岩手銀行	盛岡市立病院
毎月第3火曜日(祝日の場合は翌日)、12月31日~1月1日			
TEL 019-601-5001	E-mail	icerink@morioka-taikyo.or.jp	



向かい合ってキャッチボールのように投げ合う練習。

できそうでできない…!

「デリバリー」のお手本を見せる苦米地さん。やっぱりかっこいい!

「スウィープってこんなに疲れるものなの?」



最後は記念撮影。お疲れさまでした!

の滑り具合、曲がり具合の調整をする目的があります。やってみると意外とハードで「移動しながらこするの難しい」「全身の筋肉を使いますね」という声も。スウィープするかしらないかで、ストーンの色や方向が変わってしまうこ

とも実感しました。今回は1時間コースのため、体験はこれで終了。「次は2時間コースでやりたい」「ゲームもしてみたいなあ」と、皆さんカーリングを楽しんだ様子でした。

盛岡ガスからのお知らせです

ショールーム&クッキングスタジオ 「flamme」 フランメ

料理教室のスケジュール 参加費/1000円(税込) 定員/15名 場所/クッキングスタジオ フランメ

1月24日(火) 10:00~13:00

即戦力になる料理

今日の夕飯に間に合うメニューの組み合わせ

講師/フードコーディネーター 新井尚美先生
応募締切/1月17日(火)

1月28日(土) 13:00~15:30

基本のお菓子

講師/料理・製菓講師 晴澤雪枝先生
応募締切/1月20日(金)

2月1日(水) 10:00~13:00

冬のおもてなしメニュー③

講師/野菜ソムリエ上級Pro. 小原薫先生
応募締切/1月25日(水)

レンタルキッチン

料理教室、サークル活動などにご利用できます。

使用時間 ①9:30~12:30、②13:30~16:30

使用料金 ①②共に平日2000円、土・日・祝3000円(税込)

ショールーム

最新のガスコンロ・ビルトインコンロを多数展示。常時開放していますので、ご自由にご見学いただけます。

●お申し込み・お問い合わせ

TEL: 019-653-1241・FAX: 019-653-1217
E-mail: mg.cooking@morioka-gas.co.jp
クッキングスタジオ担当まで



読者のおたより

読者の皆さまから、うれしいお便りをたくさんいただいています。

■「すず禅」さんは先日、職場のレクで行ったお店でした。器の美しさや、素材の組み合わせが意外な料理など、主婦としてため息の連続…。料理人のこだわりを讀んで、また改めて家族と行きたいなあと思いました。(女性・30代)

■フランメは県外から移住してきた私にとって、とても良い情報誌です。毎回楽しみにして、紹介されたお店にも行ってみたいと思っています。(女性・60代)

■「よ市」の昔の写真(昭和57年)が載っていて、懐かしいと思いました。今はお店もたくさん出店し、さまざまな世代の人が集まり「盛岡の風物詩」になりましたね。(女性・50代)

■「楽しい街の探偵団」で紹介されていた手書きの映画看板のお話。現在では全国的に珍しいということと、84歳というご年齢！驚きと敬服と、盛岡を誇りに思う気持ちを持ってました。住んでいても知らないことを教えていただき感謝！(女性・30代)

■ガス安全点検にお伺いします。

ガスをより安全に、安心してお使いいただくために、盛岡ガスでは盛岡ガスサービスに委託して、定期的にお客さまのガス設備、ガス機器等の点検にお伺いしています。点検作業は15分程度です。ご協力をお願いいたします。

*この点検で料金をいただくことはありません。

■平成29年1月からの点検地区

盛岡ガスのホームページをご覧ください。盛岡ガスサービスまでお問い合わせください。

●盛岡ガスホームページ: <http://www.morioka-gas.co.jp>

●盛岡ガスサービス株式会社: 019-621-7701 ●営業時間: 月曜~金曜 8時30分~17時

エプロン男子 vol.16

撮影場所 / 盛岡ガスショールーム & キッキングスタジオ「フランメ」

仕事も料理も頑張るイクメン 大欠龍司さん



カレーおこわ & 鮭のアルミ焼き

身体をポカポカ温める!



おかけ リゅうじ
大欠 龍司さん
プロフィール
盛岡市出身。農業資材を扱う会社で働く24歳。奥様と2歳の女の子との3人暮らし。「結婚してから本格的に始めた」という料理が趣味で、休日は食事づくりを担当。最近作った料理は、ハンバーグ、鮭の唐揚げ(タルタルソースも手づくり)。



ちょっと緊張して / います…!



粗みじんはこのサイズ!



「石づき」は「コロ」です

1 16回目のゲストは、若きパパ・大欠龍司さん。本格的な冬の前に「身体を温めるメニュー」をリクエストしました。小原先生は、身体を温める食材を使った2つのレシピを用意。時間短縮のため、米と餅米、干しいたけは前日から水に浸しておきました。

2 まずは「カレーおこわ」の具材を切ります。「今日は、身体を温めると言われる根菜類や、冬が旬の食材を使います。ちなみに粗みじんの大きさは7mm角。みじん切りは3mm角程度を言うんですよ」「ちゃんとサイズが決まっているんですね。知らなかった!」

3 次に具材、米の順番に炒め、米に汁を吸わせませます。へらで鍋底をかき混ぜ、続けていると、どんとん水気がなくなり粘り気が出てきます。

4 水を張って沸騰させた蒸し器に、炒めた米と具材を入れて20分スチーム。「蒸し器が無いときは、深めの鍋にお皿などで底上げをすれば代用できますよ!」

5 蒸しあがり待つ間に「鮭のアルミ焼き」に取りかかりましょう。「生しいたけの石づきを取ります。固いところをほんのちよっと取るだけでいいですよ!」

6 味噌だれの材料を混ぜ合わせ、アルミホイルに味噌だれ、鮭、他の具材の順に載せて包みます。「アルミホイルの中がスチーム状態になるようにふんわりと、でも口はしっかり閉じます!」

ふんわり&しっかり包みます



この程度になるまで水気を飛ばします。

上手にできました!

7 あとは、タイマーで10分ぐりルして完成!「このガスコンロ、タイマーや温度調節機能が付いているんですね! 便利だなあ」。タイミングよく「カレーおこわ」も蒸しあがりしました。

8 お皿に盛りつけて、早速試食です。「おこわはしっかり食べ応えがあって具たくさん。アルミ焼きは簡単なのに豪華。どっちもすごくおいしいです」と料理をほおばる大欠さん。「野菜の知識、料理の知識も身に付いて楽しかったです。カレーが好物な娘のために、今度の休日に作ってみたいと思います!」

「グリルに並べて!」
「タイマーを使えば焼きます」

レシピ by 野菜ソムリエ上級 Pro. 小原 薫

カレーおこわ

【材料(4人分)】

- 米・もち米 各1合
- サラダ油 大さじ2
- れんこん 80g
- にんじん 80g
- 鶏もも肉 80g
- 干しいたけ 3枚
- 水(干しいたけ用) 2合
- 大葉(トッピング用) 5枚

- 調味料
- コンソメ 1個
 - 醤油大さじ1と1/3
 - 砂糖 小さじ2
 - 酒 小さじ1
 - カレー粉 小さじ1
 - 塩 小さじ1/2

【作り方】

- ①米ともち米はそれぞれ研いで2時間程度水に浸し、ザルにあげて水気を切る。
- ②干しいたけを水(2合)に一晩ひたして戻す。戻した水はダシとして使うのでとっておく。
- ③②とれんこん、にんじん、鶏もも肉を7mm角の粗みじんに、飾り用の大葉は千切りにする。
- ④②の水と調味料を混ぜておく。
- ⑤蒸し器に水を張り、火にかけておく。
- ⑥鍋にサラダ油を入れて中火で熱し、③を加える。鶏肉に火が通り始めたら①を加え、米が透き通ってくるまで炒める。
- ⑦④を加え、米が汁を吸って水気が無くなるまで混ぜる。
- ⑧水を沸騰させた蒸し器に⑥を入れ20分蒸す。皿に盛り、大葉を散らして完成。

鮭のアルミ焼き

【材料(4人分)】

- 生鮭 2切
- 長ねぎ 5cm×4本
- 長芋 4cmくらい
- 生しいたけ 4枚
- ぎんなん(水巻でOK) 8個
- 味噌だれ
 - 味噌 80g
 - 砂糖 小さじ2
 - みりん 大さじ1と1/3
 - しょうが 1片(縦指大)

【作り方】

- ①しいたけは石づきを取り、生鮭は半分にそぎ切り、長ねぎは5cmの長さ、長芋は1cmの厚さにそれぞれ切る。
- ②味噌だれの材料をすべて混ぜ合わせる。
- ③20cm角程度に切ったアルミホイルに②を載せ、その上に鮭、他の具を並べ、口をしっかりと閉じる。
- ④魚焼きグリルで10分焼く。

野菜ソムリエ上級Pro. おはら 薫さん

盛岡ガス提供IBCラジオ「野菜のキモチ」に出演中!
「のりこの週刊」
毎週日曜13時~16時30分
おはさん白書」内



楽しい街の探偵団 盛岡の洋菓子文化を支える「中央バター商会」



シリーズはお菓子づくりの必需品にもおすすめです。専門店ならではの品揃えで、棚を見ていると楽しいですよ。ぜひ足を運んでみてください。

「プロ向け」の質の高い材料が手頃なサイズ・価格で手に入るのが魅力。レシピと計量済みの材料をセットにしたシリーズはお菓子づくりの必需品にもおすすめです。専門店ならではの品揃えで、棚を見ていると楽しいですよ。ぜひ足を運んでみてください。

主にホテルや飲食店に納品していたことから次第に厨房器具や白衣なども扱うようになり、現在のビルを構えた1970年頃からは小売部門もスタート。また岩手産の山ぶどうや野いちごを使ったジャム・ジュースの製造も始めました。

盛岡市中央通のとあるビル。ショーウィンドーには鍋などの調理器具が並び、看板には「中央バター商会」という文字。建物のたたずまいも店名もレトロで「以前から気になっていた」という人もいるのではないのでしょうか。

「中央バター商会」は、昭和6年(1931)に製菓材料店として創業。店名は、創業者の家族が東京で修業していた店の名前に由来します。また洋菓子や洋食が珍しかった時代、「おそらく盛岡で最初に製菓材料を扱った店だと思えます」と、常務取締役の赤坂敏彦さんは話します。



盛岡市の官庁街・内丸の一角に店を構える「シャトン」は、イタリア系ブラジル人・ジョアン・サントスさんがシェフを務めるイタリア料理店。以前は盛岡市中ノ橋にお店がありましたが、2014年、現在の場所に移転してきました。県産無垢材の床で暖かみのある店内は、テーブルレイアウトも余裕があり、1人でもグループでも、ゆったりと食事を楽しめます。

ブラジル生まれのブラジル人ではありませんが、イタリア系の両親のもと「家の中ではイタリア語を使い、イタリアの料理を食べて育った」というジョアンさん。いつも大家族で食卓を囲んでいた「幸せな日常の風景」が、料理人を志すきっかけになったと言います。

地元の大学を卒業後イタリアに渡り、現地のレストランで修業。その後フランスやスペイン、イギリスなど各地を巡り、料理やワインを学びました。



家庭でできる **プロの味!**

シンプルな分、うまみが引き立つきのこのグリリア (Funghi alla Griglia)

今回教えてもらったのは、イタリア語で「焼ききのこ」という意味を持つきのこのグリリア。シンプルな調理&味付けですが、その分きのこのうまみ、甘みが引き立ちます。すぐにできるので、時間をかけずに「もう一品」という時にもおすすめです。

●材料(2人分)

しいたけ…4~5個、しめじ…100g、にんにく…1片、唐辛子(輪切り)…1/2本程度、オリーブオイル…小さじ2程度、岩塩・粗挽きこしょう…適宜、万能ねぎ(パセリでもOK)…適宜

●作り方

- ①しいたけを4等分に切り、しめじは石づきを取って小分けにする。
- ②にんにくをみじん切りに、万能ねぎは1~2mm幅の小口切りにしておく。
- ③フライパンにオリーブオイル、にんにく、唐辛子を入れ、火にかける。
- ④③の香りが出てきたら、①をフライパンに広げるように入れ、軽く焼き目が付くまで(3分程度)そのままにする。
- ⑤火が通ってきたらもう一度軽く混ぜ炒めて完成。

●プロのコツ

*一番のコツは「フライパンに具材を入れたら、できるだけ混ぜずそのままにする」。ヘラなどでかき混ぜ過ぎるとフライパン内部の温度が下がり、水っぽくなってしまいます。



八幡平サーモンのトマトクリーム…1300円 スモークサーモンとフレッシュな酸味を残したトマトクリームが絶妙なバランス。

ランチ(スープ・サラダ付き)…1080円

「パスタ」「お肉」「お魚」から選べます。「パスタ+お肉またはお魚」のスペシャルセット(1728円)も人気。
※内容は週によって変わります。

ストロベリーとフロマージュ(手前)、ティラミス(奥)…各410円。

見た目もボリュームも大満足の手づくりケーキ。
※日によってバリエーションは変わります。



料理人として本格的にキャリアをスタートさせようと考えた1993年、以前から日本文化に興味があったことから来日。料理人を募集していた盛岡市の老舗そば店「東家」で働き始めます。その後東家の系列店としてオープンしたイタリア料理店「シャトン」のシェフになり、現在に至ります。「地域ごとの文化と食材の相乗効果」をモットーに、岩手の食材の良さを生かしたイタリア料理を提供する「シャトン」。ジョアンさんは「料理は

鮮度が大事。わざわざ輸入しなくても、岩手にはおいしくて新鮮な食材がたくさんあるんだから、それを生かさなければもったいない」と話します。使うのは、岩手産の無農薬野菜や肉、魚介類。チーズや塩も地元のものが多いです。パスタやパンも自家製で、岩手県産小麦「ゆきちから」を週ごとに製粉して使っているそう。「挽きたての小麦は香りが格別。岩手の食材ともよく合います」とジョアンさん。「シャトン」の料理はインターネットの口

コミサイトなどでも評価が高く、とあるサイトでは東北で唯一「ベストシェフ&レストラン」に選ばれたことも。また来日したブラジルの著名ミュージシャンがこの店を気に入り、2日連続で訪れたこともあるそうです。そんな「シャトン」の料理を、気軽に食べられるのがランチ。週替わりのランチセット、自家製麺を使った定番パスタランチ、短角牛のハンバーグ、カレーなどバラエティーにも富んでいて、目移りしてしまうほど。また旬のフルーツやチョコレート、チーズを使ったドルチェイタリ語でデザートのこと)も女性を中心に人気があります。

■プレゼント

ここでご紹介した『シャトン』さんのお食事券(2000円分)を5名の方に差し上げます。ご希望の方は、住所・氏名・年齢と盛岡ガス通信「フランメ」の感想をご記入の上、下記「盛岡ガス株式会社 フランメ編集部」あてにハガキまたはファックスでご応募ください。盛岡ガスに対するご意見、ご要望、ガスに関するエピソードもお待ちしております。

●応募締切:平成29年1月31日(火)

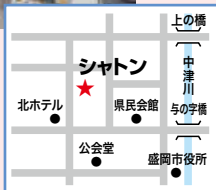
●抽選・当選発表:応募締切後、厳正な抽選の上当選者を決定し、発送をもって発表に代えさせていただきます。

*お客さまからいただいた「ガスに関するエピソード」は次回のフランメで紹介する場合があります。お預かりした個人情報につきましてはプレゼントの発送にのみ使用いたします。



シャトン

■盛岡市内丸16-16
大手先ビル1階
■TEL/019-653-0234
■営業時間/
11時30分~15時(ラストオーダー14時30分)、
17時~21時(ラストオーダー20時)
■定休日/毎週火曜日、第2月曜日



幅がよく明るくて、何より「料理が大好き」というジョアンさんのキャラクターも、ファンを増やし続ける理由のひとつ。子どもも大人も、グループでも1人でも。食べる人みんなが笑顔になる「幸せな食卓の風景」が、この店にあります。



シンプルモダン&余裕を持たせたレイアウトで、ゆったりと食事を楽しめる空間。個室もあります。

flamme フランメ 第38号 盛岡ガス通信
平成29年1月1日
発行 盛岡ガス株式会社 フランメ編集部
〒020-0066 盛岡市上田 2-19-56
TEL: 019-653-1241 (代表)
FAX: 019-653-3335
次回発行予定は平成29年5月です。お楽しみに。