

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<https://www.morioka-gas.co.jp>

第 48 号

ゆっくり走って、まちの魅力を発見

“ポタリング”でGO!

(自転車×散歩)

盛岡 Morioka
シアワセ
歳事記

「ポタリング」という言葉を
知っていますか？
自転車で散歩をするように、
ゆっくり楽しむ
サイクリングのことを、
そう呼ぶそうです。
坂道が比較的少なく、
自転車移動がしやすい盛岡。
ポタリングでまちを
散策すれば、
いつもと違う景色に
出会えるかも？

SASASOU BIKESさんに聞きました 「安全・快適 自転車ライフ」の基本

1 | ふだんのメンテナンス

- 自転車は「拭き掃除」が基本。固く絞った濡れふきんでピカピカに。水洗いはサビのもとなので避けましょう。
- パンクの約8割は「タイヤの空気が抜けていた」ことが原因と言われています。乗る前に空気圧チェックを。
- チェーンに油をさし、ギシギシする違和感や摩耗を防ぎましょう。油は数百円〜千円程度で購入できます。



「どんな種類の自転車でも、ふだんからメンテナンスしておくことが、安全で快適に自転車を楽しむ基本」と話す佐々木さん。

2 | 定期的に専門店でチェック

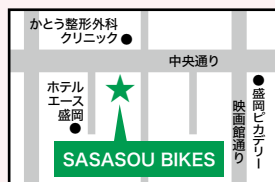
1年に1回程度は、専門店で点検・整備を。ブレーキの効き、ハンドルやサドルのがたつき、チェーンの減り具合など細かい部分までチェックしてもらうことで、より安心・安全、快適に自転車を楽しめます。

3 | 水分補給をしっかりと

風を浴びる爽快感で気づきにくいのですが、実は結構汗をかいています。1時間を目安に水分補給を。



ロードレーサー仕様の高級なものから、ふだんのシティサイクルや子ども用まで、豊富な品揃え。メンテナンスの相談、修理にも快く対応してくれます。



SASASOU BIKES
盛岡市中央通2-9-24
019-622-5595
<https://sasasoubikes.com/>



近所をふらっとポタリングただけで「ここにこんな景色があったんだ」という発見がいろいろ。

通勤・通学の「移動の足」とも、自転車に乗ること自体を楽しむ「サイクリング」とも、少し違う「ポタリング」。その言葉の定義は特に定まっていませんが、多くは「自転車で散歩する」という意味合いで使われます。車よりもゆっくり気ままに、徒歩よりも速く遠くへ。その「ちようどよさ」がポタリングの魅力。いつもは車

自転車
自転車から見える景色を楽しむ「ポタリング」



「ポタリング」を
安全 快適に楽しむために

で行く喫茶店に出かけてみたり、何となく気になっていた路地を曲がってみたり。気の向くままペダルを漕ぐうちに、今まで気づかなかったきれいな景色や、新しいお気に入りの場所に出会えるかもしれません。

自転車には、速く走れるロードバイク、未舗装の山道も走行できるマウンテンバイクなど、いろいろ種類があります。では、ポタリングに適した自転車もあるのでしょうか？「砂利道はパンクしやすいのでマウンテンバイクが向いている、などの適正はそれぞれありますが、用途が決められているわけではありません。まちなかを走るなら、ママチャリと呼ばれるシティサイクルでも「ミニベロ」と呼ばれるタイヤの

改めて確認！自転車の交通ルール

「車道」と「歩道」どっちを走る？

取材協力：盛岡東警察署

自転車は「軽車両」に分類され、自動車と同じ車両の一種。基本は車道（路側帯）を走ります。ただし、場所によっては歩道を走行してもOKな場合も。道路標識をよく確認しましょう。



「歩行者専用」。この標識のある歩道では、自転車は通行できません。車道を走行しましょう。車道を走行する場合、車と同じく進行方向の左側を走ること。逆走（右側を走る）は道路交通法違反です。



「自転車および歩行者専用」。自転車も走行することができます。ただし、歩行者が最優先。車道寄りを安全な速度で走行しましょう。歩行者とすれ違う場合は、安全な間隔を保ち徐行、または自転車から降りましょう。

小さい自転車でも、どんなタイプの自転車でも楽しめると思います」そう答えてくれたのは、盛岡市中央にある自転車専門店「SASASOU BIKES」の佐々木茂知さん。「ただし「安全で快適」に自転車を楽しむために、日頃のメンテナンスを意識してほしい」と話します。

「タイヤに空気を入れる、時々チェーンに油をさす。それだけで乗り心地がぐんと快適になります。また、定期的に専門店で点検しておけば、突然の故障やトラブルのリスクも減り、遠出も安心してできますよ」

1日100キロもの距離を走ることもある、という自転車乗りの佐々木さん。「思いついた時、一人でふらっと出かけられるのが自転車の醍醐味。今日はちょっと遠くまで行ってみよう、と少しずつ行動範囲を広げていくと、見える景色も広がり、楽しさもどんどん増えていきますよ」と、自転車の魅力についても話してくれました。



ガードレールにも自転車のモチーフ



この標識が、自転車道の目印

急坂など事故の危険があるところには「下車通行」の標識が。



「近くで田んぼ見るの久しぶり！」(太田橋付近)

水分補給もしっかりと
(明治橋付近)



ふだん見ることのない景色を
楽しみながら(南大橋～都南大橋)

河川敷に作られたパークゴルフ場。
ゴールはすぐそこ(都南大橋付近)



盛岡市の御所湖から、矢巾町の徳田橋まで、およそ30キロメートルにわたり整備された「盛岡・矢巾自転車道」。今年春に入社したばかりの社員有志が「ポタリング部」を結成？ 自前の自転車(マイチャリ)で道のりの一部分を体験してきました。

今回走行したのは、雫石川と諸葛川が合流する「太田橋」付近。ウターンして太田橋を渡り、橋の下をくぐって盛南大橋方面へ。河川敷には田んぼや畑が広がっています。沿道には大きくなる木、あじさいなどが植えられていて「季節ごとにいろんな景色が楽しめる」とS部員。

杜の大橋、盛南大橋をくぐり、一度県道に出て、明治橋へ。木陰にベンチが設置されていたのでここで休憩タイム。スタートからおよそ4キロメートル地点ですが、まだまだ元気いっぱいです。明治橋から南大橋までは、広々とした河川敷、南大橋から都南大橋までは、住宅地の裏手に広がる畑や田んぼ。のんびりペダルを漕ぎながら景色を楽しみ、2時間弱でゴール。「距離が結構あつて不安だったけど、舗装されているから走りやすかった」「ふだん見落としていたような風景が、ずっと入ってきて心地よかった」「まちなかなのに意外と自然が多く、楽しかった」と部員たち。また走り来たい」と、次の部活動(?)への意欲を見せていました。

新入社員が体験！
「盛岡・矢巾自転車道」を
走ってみました



盛岡ガス「ポタリング部」結成!?

(左から)O部員:大船渡市出身。盛岡暮らし5年目、自転車で通勤しています。S部員:盛岡生まれ、盛岡育ち。大学時代、研究のため市内の川を度々訪れていました。A部員:遠野市出身。この春盛岡で暮らし始めたばかり。通勤や買い物など、ふだんの足は自転車です。

みつや橋から
河川敷へ 太田橋を
渡って盛南大橋へ

から、北上川にかかる「都南大橋」までの、片道およそ8キロメートル。さて、どんな景色に出会えたでしょうか?

明治橋～都南大橋は、
気持ちよく走れる
黄金ルート

自転車道ルートマップ

ゴール「都南大橋」

注意!
南大橋をくぐったら
坂を上ること
(直進は砂利)

スタート
「みつや橋」

舗装等設備がいたんでいる所もありますので
気をつけて走行してください。
(岩手県 盛岡広域振興局 土木部)

「シェアサイクル」で気軽にまちなかポタリング

「今だけ自転車を利用したいなあ」というとき、便利なのがシェアサイクル。市内およそ20カ所あるステーションで、電動アシスト自転車借りることができます。会員登録が必要で、支払いはクレジットカード、スマホ決済などのキャッシュレスのみ。詳しくはウェブサイトで確認を。

- ① ウェブサイト(またはアプリ)から会員登録。
- ② ウェブサイトの(近くの)ステーションを探し、車両を予約
- ③ ステーションに行き、暗証番号を入力して解錠
- ④ 返却はどこのステーションでもOK!

詳しくはウェブサイトで確認
<https://chario.hellocycling.jp/>
「チャリオ盛岡」で検索

盛岡ガス本社
ビル前にもあります。



楽しい街の探偵団

盛岡のまちを一望できる 鹿島精一記念展望台

展望台の周辺にはカフェや自然の中に整備された散策路、少し足を伸ばせば遊園地や動物公園もあり、1日中楽しめます。

盛岡の中心街から、車でわずか15分。「岩山公園」は標高340.5メートルの小高い丘陵地にあり、昭和45年(1970)に公園として整備されました。



階段の踊り場には、鹿島精一さんの胸像が。ここから故郷・盛岡を見守っています。





家庭で
できる
プロの味！

フライパンひとつでできる！ 「鶏モモ肉のしめじ入り クリーム煮」

今回教えてもらったのは、フランス料理の定番・クリーム煮。下ごしらえも不要、フライパンひとつで作れる時短メニューです。

●材料(2人分)

- ◎鶏モモ肉…1枚(300g前後)
- ◎しめじ…1パック(100g程度)
- ◎塩(下味用)…少々
- ◎デミグラスソース(市販のもの)…40cc
- ◎チキンコンソメ(市販の顆粒タイプ)…小さじ1
- ◎マデラワイン(他のワインや日本酒でもOK)…30cc
- ◎水…100cc ◎生クリーム…40cc ◎バター…20g
- ◎食用油(好きなもの)…20cc
- ◎塩・こしょう…好みで

●作り方

- ①鶏モモ肉に塩を少し振る(大きいときは半分にカット)。しめじは石づきを取り、小房に分けておく。
- ②フライパンに油を入れて中火で熱し、①の皮のある面を下にして焼く。
- ③鶏肉の皮がカリッとし、濃いめのキツネ色になったら裏面も焼く。鶏肉に9割程度まで火が通ったら、フライパンに残っている油を捨てる。
- ④③に水、デミグラスソース、ワイン、チキンコンソメを入れ、鶏肉に完全に火を通す。その後、鶏肉を取り出す。(アルミなどに包み、保温しておく)
- ⑤フライパンに残ったソースを半分ぐらいまで煮詰め、しめじ、生クリーム、バターを入れ、塩・こしょうで味を整える。
- ⑥お皿に取り出した鶏肉をのせ、⑤をかける。あれば付け合わせの野菜も盛り付けて完成。

●プロのコツ

- *鶏肉は皮から焼き、カリッときつね色にする。香ばしさが味に奥行きを生み出します。
- *生クリームがないときは、バニラアイスでも代用OK。バニラの香りでより絶妙な味わいに仕上がります。



ディナータイムにはフランス産を中心としたワインやシャンパーニュを提供。

《プレゼント》

ここでご紹介した『パリの食堂 シェ・ミルティエーユ』さんのお食事割引券(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」の感想をご記入のうえ、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：2020年8月31日(月) ●抽選・当選発表：応募締切後、厳正な抽選のうえ当選者を決定し、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。

フランメ 第48号 盛岡ガス通信 2020年8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2020年10月です。お楽しみに。

盛岡駅から徒歩数分。駅前通りのビル2階にある「パリの食堂 シェ・ミルティエーユ」。ベテランシェフの玉井英穂さんと、奥様の育子さんが営む、ちいさなフレンチレストランです。

およそ100年もの歴史を持つ西洋料理の老舗・東京會館で修行し、その後、パリや南仏など7年にわたる海外生活で本場のフレンチを学んだ英穂さん。1970年に帰国し、首都圏のホテルのシェフを務めていたが、縁があつて盛岡市内に開業するホテルの洋食責任者に就任。その後も岩手と関わりを持ちながら、

「そう話す英穂さんのこだわりは、岩手の食材をふんだんに使った『地産地消フレンチ』。県外で働いているときも、岩手の食材を積極的に使っていたと話します。付き合ひのある生産者も多く、時には畑などに直接出向くことも。産地ならではの新鮮な食材と、フレンチの醍醐味であるソースとの調和を楽しめます。また、気取らない雰囲気、居心地がいいのも、この店の魅力。『時々、フレンドリー過ぎてしまうことがあります』

と笑う育子さん。男女問わず、一人で食事をを楽しむ人も多い、というのも頷けます。

そんなシェ・ミルティエーユのランチは、サラダ、スープ、メインディッシュ、シュー、デザート、コーヒー(または紅茶)をいただくコーススタイル。メインディッシュは鶏肉、豚肉、魚、グラタンの4種類からひとつを選ぶ。ボリュームたっぷり、どの盛り付けも美しく、ちょっとした贅沢気分を味わえます。

また、ディナータイムのメニューはアミューズ(フランス語で「お楽しみ」を意味するおつまみ)から始まるコース料理。牛ランブステーキがメインの3600円から、シェフの

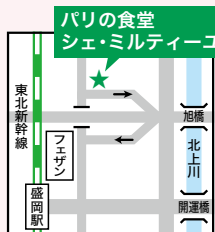
パリの食堂 シェ・ミルティエーユ

- 盛岡市盛岡駅前通15-22 鷹木ビル2階
- 電話/019-618-6253
- 営業時間/11時30分～13時30分、18時～22時
- 定休日/日曜日(祝日の場合は営業)、ほか不定休あり

Facebookで情報を発信中



ビルの2階、トリコロールの看板が目印。



炎のプロに聞く エンジョイ・クッキング パリの食堂 シェ・ミルティエーユ



県内外のレストランやホテルで腕を磨き、2018年7月、シェ・ミルティエーユをオープンしました。

「本来のフランス料理は、気負ったり、緊張しながらいただくものじゃないんです。気楽な雰囲気、フレンドリーなで

はの味わいをしっかりとっています」

本日のランチ…1580円

メインディッシュは4種類(鶏、豚、魚、グラタン)から選択。旬の食材を使い「季節を感じるメニュー」を心がけているとのこと(内容は2週間ごとに変ります)。



▲メインディッシュの一部。



気取らない雰囲気の店内。ゆったりと食事やお酒、おしゃべりを楽しめます。



／ガス衣類乾燥機「乾太くん」無料モニターを募集します!／

はやい 乾太くん ガス衣類乾燥機

乾燥容量:5.0kg



盛岡ガスでは、ガス衣類乾燥機「乾太くん」のモニターを募集中です。
ガスのパワーで、洗濯物を短時間でふんわりフカフカの仕上がりに。
家事の負担も軽減できます。
この機会に、ガス乾燥機のある暮らしを体験してみませんか？

家事を時短化
ガスのパワーでスピード乾燥！

乾太くん

約52分

電気式全自動
洗濯乾燥機

約169分

※ガス衣類乾燥機(乾太くん):リンナイ、電気ヒートポンプ式乾燥 試験実施:リンナイ(株)
条件:実用衣類5kg(綿50%、化繊50%) / 脱水度70% RDT-54S標準コースで算出 ガス種:LPG

電気式の
約1/3

こんな方におすすめです！

- ☐ 以前から気になっていた。
- ☐ 盛岡ガスを使用し、戸建住宅に住んでいる。
- ☐ 屋外に雨のかからない設置場所(軒下等)がある。
- ☐ 無料お試し期間終了後、簡単なアンケートに協力できる。

モニターの応募からご利用までの流れ

- 1 ご連絡をいただいた後、弊社担当者が
お客さま宅へお伺いします。
- 2 設置可能な場合は、手続きを行い、設置日を決めます。
※1:建物の条件によっては設置ができない場合がございます。
※2:貸出し機に限りがあるため設置日の調整をさせていただきます。
- 3 設置日から1週間お使いいただけます。
●下記一式を1週間無償で貸出しいたします。
①ガス衣類乾燥機「乾太くん」本体:RDT-54S-SV(5kgタイプ)
②専用台(低):DS-52LSF
③排湿トップ:DT-30NF
④本体保護カバー:DC-54
⑤LPGガスボンベ(5kg)1本
⑥調整器・ガス栓・ガスコード
- 4 貸出し期間終了後、アンケートに
ご協力いただき、
機器を回収いたします。

お問い合わせは
リフォーム課 019-653-1241(代表)まで

盛岡ガスからのお知らせです

お願い

「自宅敷地内の工事を
予定している」お客さまへ

ご自宅敷地内でのガス事故を防止するため、
リフォーム・上下水道・造園・解体工事等をする際には、
施工業者がガス管の位置を確認したかどうかを
お確かめください。

連絡先

製造供給部保安課

TEL 019-653-8333(直通)

受付時間 平日 8:30~17:10

必要に応じて、
配管の位置表示や
工事の立ち会い
などを行います。

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。

■いつも楽しみにしています。ずっとホームスパンに興味があり、手織りで何かを作りたいなあと思っていたので「DANBO LOOM」の記事を楽しく読みました。これから盛岡発の面白いものやおいしいお店を紹介してもらいたいです！(30代女性)

■いつも楽しく読んでいます。地域の情報や料理のレシピが役立ちます。お店の紹介を見て食事に行くこともあります。今号の南部鉄器の使い方のポイントは知らないことばかりでした。カフェとランチとコーヒーを味わってみたいです。手織り体験も興味深いです。(50代女性)

■地域の情報が盛りだくさんで、毎号楽しみにしています。できれば、ガス器具の紹介など、盛岡ガスが直に関わる内容のものを多少なりとも盛り込んでほしいのではないかと思います。(50代男性)