

多い、3つの事業所を紹介。美味 の編集メンバーの中にもファンが 続けています。今回は「フランメ 物不使用等で安心して食べられ を運営しているところも多く「値 を支援する福祉事業所。自家焙煎 障がい者の働きがいや自立の支え る」と人気。リピーターを増や 段が手頃なのに美味しい」「添加) | | **.もなれるハートフルなカフェ** いだけでなく、利用することで ツを販売していたり、カフェ :がいを持つ人の生活や就労 ヒーや手作りのパン・ス

福祉事業所×コ

Heartful na cafe time

安心してくつろげます。 赤ちゃんや小さな子どもと一緒でも ナーや授乳スペースも完備していて、 的なカフェ&ショップ。キッズコー ン cafe おーでんせ」は、 んだんに使った開放的な空間が魅力 岡市津志田にある「となんカナ

使ったサンドイッチ、焼きたてのピ さが人気の「カナン牧場のパン」を 園」が運営母体。ランチタイムのメ ニューは、無添加でシンプルな美味し 一戸町の社会福祉法人「カナンの

親子連れにも優しいカファ

「café おーでんせ」



パンを使ったメニュー、ピザなどはランチタイムに提供。スイーツは終日食べられ、テイクアウトもOK。



イクの選択

- 盛岡市津志田西2-16-91
- ●TEL 019-681-3004
- 営業時間 9時30分~16時30分 (ランチタイム11時~14時)

●定休日/土·日曜



プリン(151円)※テイクアウト価格

卵、牛乳、砂糖(甜菜糖)だけを使った、シン プルなプリン。なめらかだけどしっかりと固さ がある、ベーシックな美味しさ。冷蔵庫に常 備しているほどファンです。

となんカナン



ザ、パニーニなど充実。「子どもが野

、木をふ 菜好きになるカフェ」をコンセプト

ひ立ち寄ってみてください。 ど充実の品揃えです。そちらにもぜ 生産者とコラボしたサンドイッチな め、店内でつくるパニーニ、人気店や オープン。カナン牧場のパンをはじ ネックスカワトク」内にもパン屋が 去る4月3日には、緑が丘

体験もあり、子どもから大人まで楽 アクセサリーなどを作れるクラフト クッキー、地元生産者の野菜が購入 ウトも可能です。そのほか、パンや 内でいただくのはもちろん、テイクア いった手作りスイーツがずらり。店 フォンケーキやシュークリー 使っています。 しめます。 できる「プチ産直コーナー」や、羊毛 に、地元産の旬の野菜をふんだんに また、店内のショーケースには、



人気の自家焙煎コーヒー。ギフトにも人気のドリップ パック(3個入り200円)のほか、100g袋入りもあり。

編集部の れが

すめ

コーヒー(110円)&りんりんパン (120円、火曜日限定)※テイクアウト価格

に好きだったな~

私の通っていた大学に、週に1度出張販

売に来ていて、毎回行列ができるほど人

気でした! 「りんりんパン」にはいろんな種

類があり、ポテトサラダを挟んだものが特



焼き菓子や生チョコレート、プリンなど スイーツも充実。季節によっては和菓子 も登場。



- ●滝沢市鵜飼笹森5-25
- TEL 019-613-8670 ●営業時間 10時~16時
- ●定休日 日·月曜、祝日

から、 りの場にもなっています。 やって来たりする、憩いとつなが ニュータウンの入り口にあること た軽食を提供し、 焼き菓子、カレーやうどんといっ でも人気の自家焙煎コーヒーや シェりんりん舎」は、 災市 一
ぶ
産
直
コ
ー
ナ
ー ・を飲みに来たり、買い物に 地域の人がふらりとコ 運営。移動販売·委託販売 隅を照らす会 野菜や雑貨類 ・も併設。滝沢 、社会福: りんりん

鵜飼にある「カフェ&マ BAUATE UAUAT 値化 の5種 豆を、 煎して2か月以内」を賞味期限の あるそうです。手作業で選別した ザニアなどが店頭に並ぶことも 目安にし、フレッシュさをキープ ペルー、 温度 調整しながら焙煎。「焙 時々コロンビアやタン

ゃ

時間など細かく

自家焙煎コーヒーが人気

りんりん舎

「カフェ&マルシェ りんりん舎」

アンの多い自

家

焙

ブレンドのほ.

、ブラジ

等でお寺に用事がある人、修学旅

|隣住民をはじめ、お墓参り

行生や観光客など多様な人が立

ち寄るこのお店。中でも、子ども

メキシコ、グアテマラ

れた、ていねいで優しい美味しさ も人気。バターや小麦などの材料 など、コーヒーにも合うスイーツ にはできる限り国産を選び、添加 不使用。工房で一つ一つ作ら クッキーやチーズケー

菜、自

散策の途中に、ほっと ファーム仁王



寺町カフェでは、主に洋菓子の製 どの製造・販売を行っていますが 沿いに「寺町カフェ」はあります。 岡市名須川町かいわい。その通り から「寺町通り」とも呼ばれる盛 特定非営利活動法人「フラッ いくつものお寺が立ち並ぶこと 町」が行う就労支援事業 家焙煎コーヒー、 ム仁王ではお弁当やお惣 ム仁王」の店舗のひとつ。 「寺町カフェ」 洋菓子な

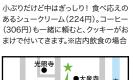
らているのもこだわりです。誰で

豆は好みの焙煎度合いでオ - げがベースですが、持ち帰り用 飲みやすい浅煎り~中煎り

・することも可能です。

寺

ショーケースにはいろんな お菓子が。お墓参りの帰り や散策の途中に立ち寄る人 も多いそう。 編集部の





- ●TFL 019-613-2602
- ●営業時間 10時~15時30分
- ●定休日 日·月曜



酒粕フロマージュ&酒粕ショコラサブレ (160円)※テイクアウト価格

「あさ開」の酒粕を使用した、ほろほろと儚 い食感のサブレ。特にフロマージュは、酒 粕とチーズの風味に、ブラックペッパーの アクセントがクセになる! コーヒーはもち ろん、お酒にも合いそうです。

があるほ 系列カフェ「三ツ石のおに手形」 ころには ヒーにもよく合います。 王 キやサブレも人気で、ファー さ開」の酒粕を使ったチーズケー 厚だけどさっぱりとした風味に スタードクリ めるのがシュークリームです。 れを生クリームとミックスし、 から高齢者まで幅広く人気を集 仕上げています。盛岡の酒蔵「あ サラダファー 寺町 オリジナルの自家焙 盛岡駅西通のアイーナでもカ ! カフェから徒歩数分のと 、コーヒーの焙煎を行う か 神明町 ム」の卵を使用。そ ムには八幡平市 ゚゙゙のパルソビ 煎 占仁

フェを運営。これら姉妹店では ンチも提供しています。

に、一人でも多くの人の気持ち ブルーのライトで伝えるとと ている方々への感謝とエール 青色LEDに変更。最前線で働

が

を

提供しています。

造を担当。喫茶メニューとしても

コロナ禍の最前線にいる方々へ、感謝とエールを

日没になると青くライトアップ

【ブルーライトアップ】 時間/日没~22:00 場所/盛岡ガス南工場 (盛岡市東仙北二丁目11-56)



なることを願 そして早期収 セージが広が 束への一助に っていくこと、

昼間の球形ガスホルダー

ス感染 2020年に世界中に感染が

日々対応に尽力している方々 ます。2020年3月にロンドン ら最前線に立つ方々へ、ブル 症。感染などのリスクと闘い トアップのランプを白色灯 ダー2基の設備更新に伴 であることが由来なのだそう。 ギリスの国営医療サービス事 で始まったこのライトアップ。イ ライトアップで感謝と敬 いらっ (大し、今も収束の目処が立 取り組みが各地で行われて ない新型コロナウイルス感染 南工場にある球形ガスホ LIGHT IT BLUE HS」のシンボルカラー 手県内でも新型コロナウ しゃ 症が拡大を続ける中、 います。盛岡ガスで い、ラ 気意を表 って か が な が 業 1 ル の



赤パプリカで彩りを 「タコのカルパッチョ」

今回は「助六」でも実際に提供している人気メニュー を紹介。お店ではエシャロットを使っているそうです が、手に入りやすい玉ネギで代用。さっぱりと食べら れ、おかずにもおつまみにもなります。

●材料(2~3人分)

- ◎タコの足(ゆでたもの)…1本(150g程度)
- ◎玉ネギ…1/4個
- ◎パプリカ(赤)…1/4個
- ◎ニンニク…1片
- ◎レモン汁…1/2~1個分
- ◎オリーブオイル(エキストラバージン)…60cc
- ◎塩、胡椒…適宜
- ◎パプリカパウダー(好みで)…適宜

●作り方

- ①タコを斜めに薄くスライスする。
- ②玉ネギ、ニンニクをそれぞれみじん切り(1~2mm 角)に、パプリカはそれよりも少し大きめ(2~ 3mm角) に切る。
- ③ボウルにレモン汁、オリーブオイルを入れてよく混 ぜ合わせ、②を加えて少しおき、味をなじませる。
- ④皿にタコを盛り付け、③を回しかける。仕上げにパ プリカパウダーを振って出来上がり。

●プロのコツ

- *タコの代わりに白身魚、ホタテ、サーモンなどを使 うのもおすすめです。
- *ソースはゆで豚や鶏ハムにかけても美味しい。また、 玉ネギとパプリカを薄切りに変えるとマリネサラ ダに変身します。
- *レモンをオレンジに変えると酸味がやわらぎより 食べやすくなります。

<豆知識>

今回は玉ネギで代用しましたが、お店ではエシャロッ トを使っています。どちらもネギ属の多年草で見た目 も似ていますが、エシャロットの味は「玉ネギとニンニ クの中間」と形容され、香りも強いのが特徴。フランス 料理ではソースなどによく使われています。最近では産 直やスーパーなどで見かけることもあるので、機会が あったらぜひ使ってみてください。

のもいいですね。 サイドメニューも充実 らの季節、テイクアウ ル弁当(10人以上、要 トして屋外で食 類があります。これか はテイクアウトもOK。 楽しむのも良さそう。 しているので、お酒を ほとんどのメニュ 約)もいろんな種 体向けのオリジナ

洋食店で培ったフライなど揚げ物の いた経歴の持ち主。独立開業にあた 席になる、こぢん 店を始めたと話します。 技を生かして、とんかつがメーンのお んは、東京の洋食店で長らく腕を磨 だったそうです。店主の横欠義雄さ ぷりのメニュー 所で開業。 食や丼ものなど、ボリュームたっ 昭和62年(1987)に市内の別の 人でも店を回せるように」と、 当初は15人ぐらいで満 が豊富で、 まりとしたお 夜はお酒 店

平成7年(1995)、現在の

場

所

また「チーズとんかつ」は、

チー

盛岡 助六」。とんかつをはじめとする 市津志田にある「こだわり 厨

の 粉をまぶしてサクっと揚げています 脇」と番付(ランク)が付けられてい 西 の岩 す。 げたてはもちろんのこと、少 厚みをとってカットし、 大きさによって「横綱」「大関」「関 東西にみたて、 (的な部位「ヒレ」と「ロース」を相撲 大関」。脂の旨みと柔らかさが特 今回の取材でいただいたのは 手県北産豚口 肉質のきめ細かさ ースを、たっぷ 専用のパン

いのボリュ 平らげてしまいました。 てからでも柔らかくジューシ は ムですが、ペロリと余裕 やっぱりとんかつ。代)かな」と思うぐら

ーズとんかつ (ご飯、味噌汁、小鉢、おしんこ付き) …1600円

岩手県北産豚ロースの中に、一戸町奥中 山産のチーズがたっぷり。

の スが スカツ丼)」も、 れ出 ほ か、 食 [してきます。 欲をそそる 醤油ベー 長い. スの

鮮な食材を使ったサラダやお刺 る自慢のメニュー。毎朝仕入れる新 と流 そ 人気を誇 助 甘 六重 辛

カルパッチョなどの

ほや酢…550円 これからの季節、食べたくなるホヤ。この日 のホヤは大船渡産。肉厚で甘かった! サイ

ドメニューも昼夜問わず提供しています。

ぷりサ ŋ 5 U 好 持ち上げると、柔 戸 たい のロース肉に、 か チ き . 町 い | に シド。 肉の 奥 ズがとる ズをた お \blacksquare 中 す 严,厚 間 箸で Щ す 切 め



炎のプロに聞く

エンジョイ・クッキング

助六

チンのあるレイアウ

がこだわりで、

じ

ォ

ープンキッ 初の店と

移

こだわり厨房

れていくようすをラ ば、手際良く調理さ ウンター席に座れ

ことができます。 イブ感覚で楽しむ

そんな助六の

西 大関(ご飯、味噌汁、小鉢、おしんこ付き) …1700円

大きくて厚みのある岩手県北産豚ロースを使用。冷め ても美味しく柔らかく食べられるので、テイクアウトす るのもおすすめです。

《プレゼント》

ここでご紹介した『こだわり厨房 助六』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:2021年5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。

a m m e 第51号 盛岡ガス通信 2021年5月1日

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2021年9月1日です。お楽しみに。

こだわり厨房 助六

- ■盛岡市津志田中央3丁目17-7
- ■電話/019-639-1212
- ■営業時間/11時~14時、17時~22時
- ■定休日/不定休(ホームページ等で確認を) https://www.suke-roku.com/







カウンター席と小上がりの座敷席。入り口そば にはテーブル席も。2階には宴会場もあります。



※過去の教理教室の様子。

5月21日 🏦 10:30~13:30

講師:ABC cookingstudioブレッド講師 佐藤久美子先生

~夏を先取りハワイアン~

- ○マラサダ(揚げドーナツ)
- ○食べるスムージー○ポキサラダ

参加費1.650円(税込) 定員10名

5月23日日

13:30~16:00

講師:上級食育アドバイザー 晴澤雪枝先生

~製菓教室<中級編>~

○ドライいちじくのカラメル パウンドケーキ(18cm1台分)

参加費1,650円(税込) 定員10名

5月24日 月 10:00~13:00

講師:盛岡グランドホテル 宮秀太郎先生

~お出かけフレンチ~

○クラ<mark>ブハウスサンドウィッチ</mark>○ポーチドエッグの シ<mark>ーザーサラ</mark>ダ○ヴィシソワーズ

参加費1,650円(税込) 定員10名

5月25日 火

10:30~13:00

講師:フードコーディネーター 新井尚美先生

~ハーブを楽しむ~

- ○キッシュ
- ○チキンのハーブ焼き 他2品

参加費1,650円(税込)

申し込みから参加までの流れ

料理教室の様子 配信中 インスタグラム Facebook 「いいね」を お待ちしております!

1 申し込む

下記の項目を明記の上、電話・FAX、または盛岡ガスのホームページ よりお申し込みください。

①ご希望の教室 ②郵便番号 ③住所 ④氏名(フリガナ)

⑤年齢 ⑥電話番号

盛岡ガス株式会社 クッキングスタジオフランメ担当

- ●電話:019-653-1241
- (受付時間8:30~17:00[土日祝を除く])
- ●FAX:019-653-1217

選

- 申し込み人数が定員を超えた場合は抽選
- ●当選の場合→締切後5日以内にご案内を郵送します。
- ●落選の場合→ご連絡はしませんので、あらかじめご了承ください。

加

調理は2名ずつに分かれてグループ実習となります。新型コロナウイル ス感染予防のため当日は検温の実施・手指の消毒・マスクの着用をお 願いいたします。また、実習で作った料理は持ち帰りとさせていただき ます。感染拡大防止のため、状況によっては中止になる場合がござい ます。あらかじめご了承ください。

「ガス料金払込取扱票」の バーコードで電子マネー払い

LINE Pay

Pay Pay

ガス料金のお支払いが可能となりました!

お問い合わせ先

019-653-8330(料金課直通)

(平日8:30~17:00)



読者の皆さまから、うれしいお便りを 読者のおたより たくさんいただいています。

- ■コロナのご時世の中、自由に外にも出ることも出来ず、一人暮らしの 私はコロナうつになりそうでした。そんななか手に取った「フランメ」。 特に「エンジョイ・クッキング」の記事に心もほっこりしました。これか らもいろいろなお店を紹介していただきたいと思います。(70代女性)
- ■第50号はビッグブルズの特集でした。バスケットボールに関わる仕 事をしているので、大変興味深く拝見しました。皆さん、ぜひ試合会場 にも足を運んでいただければと思います。(60代男性)
- ■いつも楽しく読んでいます。特に「炎のプロに聞く」は毎回楽しみにし ています。今回の「七福や」さんもとてもおいしそうで、さっそく主人と 買いに行ってきました。記事の通り、甘すぎず、ボリュームもあって、大 変満足しました。今後も隠れた名店を紹介してほしいです。子ども達が 帰省したら食べさせてあげようと思います。(50代女性)

