

# 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 54 号

盛岡 **Morioka**  
シアワセ  
歳事記



「朝活」で、  
もともと盛岡を  
満喫しよう！



朝ごはん・散策編

爽やかな1日のスタートを  
「盛岡らしい景色」と一緒に

## 敲太楼山荘 & 中津川沿い散歩

今回の「フランメ」のテーマは、3年前にも好評だった「朝活」。  
美味しい朝ごはんが食べられるお店と、  
心地よく身体を動かせる周辺の散策スポットを紹介します。  
そろそろ暑さが本格的になる盛岡の初夏。  
朝のすがすがしい空気をいっぱい感じながら、  
充実した1日を始めませんか？



「ハムエッグプレート」550円  
(漬物、気まぐれスープ付き)  
紫波町の放し飼い卵をメインに、盛岡近郊の地産野菜、「大槌復興米」を使用。



「SUNNYDAYプリン」600円  
プリン好きの店主が「理想を詰め込んだ」という自信作。しっかり固めの食感で、サイズも大きく食べ応え十分。注文ごとに豆から挽くコーヒーは380円。



「ラビュタパンプレート」550円  
そのほか、ランチタイムでも人気の看板メニュー「ハッシュドビーフ」950円や「山荘の絶品TKG(たまごかけごはん)」380円、「日替わりポタージュスープ」(600円)などもあり。

まちなかを3つの川が流れる盛岡市。そのひとつ中津川は、城下町の風情が残る紺屋町や中ノ橋界隈、盛岡城跡公園脇を流れ、やがて北上川に合流する穏やかな川です。カルガモやハクチヨウなどの野鳥が集い、秋になるとサケが遡上。岸辺には散策路が整備され、カキツバタやワスレナグサなど季節の野草を楽しむことができるほか、夏は水遊びをする子どもたちの姿も。「盛岡らしさ」を代表する風景のひとつです。

そんな中津川沿いの景観を眺めながら、素材にこだわった朝ごはんを味わえるのが「敲太楼山荘」。40年以上前の擬宝珠が欄干を飾る、上の橋のもとにあります。階段を上り2階の店内に入ると、川に面した大きな窓。天気の良い日には、建物の向こうの岩手山もくっきりと見えます。

オープンしたのは15年前。元々はランチ・ディナーの営業でしたが、コ



### 敲太楼山荘

- 盛岡市上ノ橋町1-2 2階
- 019-654-5264
- 営業時間/7時~10時、11時30分~15時
- 定休日/月曜日



種やかな流れの川、それぞれに個性のある橋、野鳥や野草などを眺めながら、ふらりと気軽な散策を楽しめます。

ロナ禍を経て「朝型の生活をする」と、心身のリズムが整うことを実感した店主が「朝ごはんを食べることでゆとりが生まれ、充実した1日を始められるよう後押しをしたい」と、1年前にモーニング・ランチに営業時間を変更しました。

モーニングのメニューには、紫波町の「浅沼養鶏場」で放し飼いでいる鶏の卵、盛岡近郊の新鮮野菜などを使用。お米は、津波で浸水した住宅地に突った稲から受け継がれた「大槌復興米」が使われています。

仕事前にTKG(たまごかけごはん)をさっと食べていく人、ゆつくり

### おすすめ散策スポット

#### 中津川沿い散策道

城下町の風情を色濃く残す上の橋。欄干には、慶長年間に作られた青銅製の擬宝珠が18個付いていて、これらは国の重要美術品にも指定されています。



と食事を楽しむ人、一杯のコーヒーでひと息つく人など、朝の時間に訪れる人の過ごし方はさまざま。中には「ここでの朝ごはんを楽しみに、モーニングを始めた」というお客さんもいるそう。充実した1日を始める、絶好のきっかけになっています。

開放感が心地よい  
公園の中のカフェでゆったり

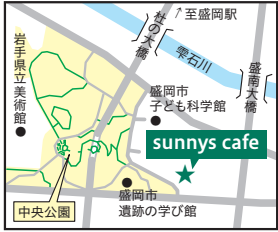
## sunnys cafe & 中央公園



「スクーンセット」600円  
(コーヒーまたは紅茶付き)  
クロテッドクリームや2種のジャムもたっぷり付いてきて、優雅な気分を味わえます。



**sunnys cafe**  
●盛岡市本宮荒屋40-6  
●019-635-5570  
●営業時間/8時~23時(22時30分L.O)  
※モーニングメニューの提供は8時~10時  
●定休日/なし



公園の中心部にある、シンボリックな「立志の丘」からの眺め。真ん中の木立の向こうに、カフェがあります。

美術館や子ども科学館などの施設が点在し、散策やピクニック、犬のお散歩などレジャースポットとしても人気の「中央公園」。その東側に今年2月にオープンしたばかりの「sunnys cafe」(サニーズカフェ)は、モーニングからディナーまで、どの時間帯でも食事やスイーツを楽しめるカフェです。店内は天井が高く、広々として開放的な空間。お天気のいい日なら、ベット同伴OKのテラス席も人気です。

### おすすめ散策スポット 中央公園をぶらり

トンネルに覆い被さるようにつくられた「立志の丘」。てっぺんに立つと、岩手山や北上川をはじめ、盛岡の眺望をぐるりと見渡すことができます。



モーニングのおすすめは「スクーンセット」。ほんのり温めたスクーンは、外がサクッと、中はふんわり。朝食としてはもちろん、遅めのブランチ(朝食兼昼食)にもぴったりです。ほかに、たっぷりのサラダとトーストの「モーニングセット」や「たまごサンドセット」も人気があります。



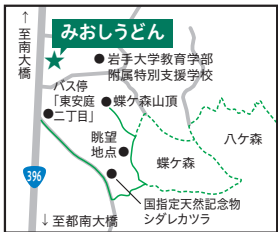
テラス席では、ワンちゃんの同伴もOK。犬の散歩の途中で立ち寄る人も少なくないそう。



「モーニングセット」500円  
(コーヒーまたは紅茶付き)  
トーストとサラダのベーシックなセット。ほかに「たまごサンドセット」もあり。レジ周りに並んでいるパン各種やコーヒーを単品で頼んでもOK。



**みおしうどん**  
●盛岡市東安庭3丁目1-50  
●019-907-2078  
●営業時間/5時59分~20時  
※朝定食の提供は~10時  
●定休日/水曜日



国指定天然記念物のシダレカツラ(中央)。  
※ルートの詳細は、盛岡市のホームページ「もりおか近郊自然歩道」で確認(駐車場等がないため注意)。  
<https://www.city.morioka.iwate.jp/kurashi/midori/koen/1010498.html>

南大橋から南へ、北上川と並行するように延びる国道396号。その道沿いにある「みおしうどん」は、盛岡市民おなじみのラーメン店「柳家」の系列店として、2020年オープン。柳家の自家農園で栽培された小麦粉「WAKKO」を使った自家製うどんとラーメンのほか、そばも提供しています。開店は5時59分。10時まで限定の「朝定食」だけでなく、うどん・ラーメン各種、カツカレー、からあげ定食などほとんどのジャンルメニューを注文できます。朝のおすすめはやっぱりうどん。平麺と丸麺の2種類あり、平麺はつるりとした喉越しが魅力。太めの丸麺はWAKKOのコシと風味を味わえます。消化のいい麺類は朝早くでも食べやすく、また提供に時間がかからないので、気軽に立ち寄り、サツと食べていく人が多いのだとか。

### おすすめ散策スポット りんご畑と蝶ヶ森をハイキング

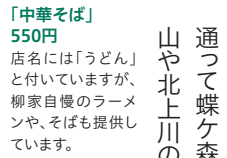
蝶ヶ森南側の中腹から、盛岡(都南)のまちを見渡せます。



国指定天然記念物のシダレカツラ(中央)。  
※ルートの詳細は、盛岡市のホームページ「もりおか近郊自然歩道」で確認(駐車場等がないため注意)。  
<https://www.city.morioka.iwate.jp/kurashi/midori/koen/1010498.html>



「中華そば」550円  
店名には「うどん」と付いていますが、柳家自慢のラーメンや、そばも提供しています。



「パクチー入りハノイうどん」750円  
ベトナムの麺料理「フォー」からインスパイアされたというこちらのメニュー。エスニックと和が融合した絶妙な風味が、平麺に合います。

朝食のあとには「もりおか近郊自然歩道」のひとつ、蝶ヶ森へのハイキングがおすすめ。国指定天然記念物のシダレカツラやりんご畑を通って蝶ヶ森へたどり着くと、岩手山や北上川の流れを一望できます。

朝5時59分から営業!  
自家栽培小麦を味わう麺メニュー

## みおしうどん & 蝶ヶ森ハイキング



「朝定食」500円  
麺類(うどん平麺または丸麺、ラーメン、そば)とご飯(納豆たまご、海苔玉たまご、ミニカレー)をそれぞれ1種類ずつ選ぶセット。ワンコインというリーズナブルな価格設定もうれしい。

# 楽しい街の探偵団 図書館の魅力、再発見! 岩手県立図書館100周年



普段足を運ばないゾーンも回遊してほしいと、館内の書架のあちこちに「県立図書館の豆知識を紹介してくれる先人たち」が隠れています。

盛岡駅西口「アイーナ(いわて県民情報交流センター)」にある岩手県立図書館では、今年創立100周年を迎えたことを記念し、さまざまな企画を開催しています。県立図書館は、大正11年(1922)4月22日、盛岡市内丸に開館。公立図書館を望む声は以前からありましたが、当時の首相・原敬が「岩手の将来を担う人材を育成するには図書館が必要」と提唱したことが、設立に向け前進するきっかけとなりました。以降、戦争などの困難を乗り越え、昭和42年(1967)には岩手公園内(現「もりおか歴史文化館」)に新築移転。平成18年(2006)にアイーナ内に移転し、現在に至ります。今年度いっぱい開催しているこの記念企画は、「本と人を結んで100年」をキャッチフレーズに、100年前に出版された本や新聞記事の展示、100冊借りると缶バッジがもらえるスタンプカードの配布など、スタッフのアイデアによる楽しい「しかけ」が色々。100年の歴史を振り返るとともに、図書館の魅力、力を再発見できます。

盛岡駅西口「アイーナ(いわて県民情報交流センター)」にある岩手県立図書館では、今年創立100周年を迎えたことを記念し、さまざまな企画を開催しています。県立図書館は、大正11年(1922)4月22日、盛岡市内丸に開館。公立図書館を望む声は以前からありましたが、当時の首相・原敬が「岩手の将来を担う人材を育成するには図書館が必要」と提唱したことが、設立に向け前進するきっかけとなりました。以降、戦争などの困難を乗り越え、昭和42年(1967)には岩手公園内(現「もりおか歴史文化館」)に新築移転。平成18年(2006)にアイーナ内に移転し、現在に至ります。今年度いっぱい開催しているこの記念企画は、「本と人を結んで100年」をキャッチフレーズに、100年前に出版された本や新聞記事の展示、100冊借りると缶バッジがもらえるスタンプカードの配布など、スタッフのアイデアによる楽しい「しかけ」が色々。100年の歴史を振り返るとともに、図書館の魅力、力を再発見できます。

盛岡駅西口「アイーナ(いわて県民情報交流センター)」にある岩手県立図書館では、今年創立100周年を迎えたことを記念し、さまざまな企画を開催しています。県立図書館は、大正11年(1922)4月22日、盛岡市内丸に開館。公立図書館を望む声は以前からありましたが、当時の首相・原敬が「岩手の将来を担う人材を育成するには図書館が必要」と提唱したことが、設立に向け前進するきっかけとなりました。以降、戦争などの困難を乗り越え、昭和42年(1967)には岩手公園内(現「もりおか歴史文化館」)に新築移転。平成18年(2006)にアイーナ内に移転し、現在に至ります。今年度いっぱい開催しているこの記念企画は、「本と人を結んで100年」をキャッチフレーズに、100年前に出版された本や新聞記事の展示、100冊借りると缶バッジがもらえるスタンプカードの配布など、スタッフのアイデアによる楽しい「しかけ」が色々。100年の歴史を振り返るとともに、図書館の魅力、力を再発見できます。

# 炎のプロに聞く エンジョイ・クッキング 手作りピザのちい〜す



「す」を立ち上げ、1年前に現在の場所に移転しました。ピザといえば、まん丸の形が一般的ですが、この店のピザは、縦24センチ、横18センチ程度の楕円形が特徴(種類によっては、ひと回り小さいサイズもあります)。これには、「ガスコンロの魚焼きグリルで美味しく焼けるように」という理由があります。

盛岡市の郊外、東松園の住宅地の一角にある「手作りピザのちい〜す」は、テイクアウト用ピザの専門店。「ピザは焼きたてが一番美味しい」というモットーのもと、食べる直前に焼いてもらうよう、基本的には冷凍の状態販売しています。

以前は、市内の別の場所で20年以上飲食店を経営していたという店主。そのときから手作りピザは看板メニューのひとつで、持ち帰り用にと冷凍で買っていくお客さんも多かったそうです。それを「自宅でもベストな状態で食べられるように」と、試行錯誤し「バージョンアップ。緑が丘にテイクアウト専門の「手作りピザのちい〜す」を立ち上げました。



マルゲリータ ……800円

基本は冷凍での販売ですが、オーダーがあれば、店内のガスグリル(赤外線グリラー)で焼いて提供することも。「ただし、ピザはやっぱり焼きたてがいちばん!」

- (手前) サラミピザ ……1,000円
- (奥) コーンピザ(Sサイズ) ……600円
- (普通サイズは900円)



冷凍ピザのほか、日替わりでお弁当やお惣菜もあります。

「す」を立ち上げ、1年前に現在の場所に移転しました。ピザといえば、まん丸の形が一般的ですが、この店のピザは、縦24センチ、横18センチ程度の楕円形が特徴(種類によっては、ひと回り小さいサイズもあります)。これには、「ガスコンロの魚焼きグリルで美味しく焼けるように」という理由があります。

美味しいピザは「高温・短時間」で焼くのがコツ。たとえば本格的なピザ窯を使う場合、窯の中の温度は400℃以上で、焼く時間はたった60〜90秒。短い時間で焼き上げることにより、生地の中に適度な水分が残る、外側はパリッと、中はモチモチの理想的な食感になります。家庭でピザ窯の高温状態を再現することは難しいですが、身近なガスコンロの魚焼きグリルで「理想的な焼き上がり」にできるよう、生地をあらかじめ焼いて半調理状態にするなど工夫。さら

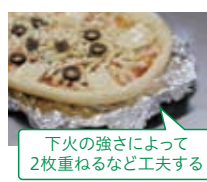
に、グリルの形状に合わせて楕円に成形し、まんべんなく火が当たるようにしたのだそうです。商品ラインナップは、バジルとモッツアレラチーズの「マルゲリータ」をはじめ、「サラミピザ」「3種のきのこピザ」「明太子ピザ」など常時9種類

前後。メニュー名に「名前負けしないように、サラミピザならサラミをたっぷり使い、メインが主役として引き立つようにしているのもこだわりです。ピザ生地には、国産の小麦粉を100%使用。きめが細かく、ふんわりとした焼き上がりになり、「子どもからお年寄りまで、世代問わず日本人が好む食感」に仕上がるとのこと。

## 魚焼きグリルでカリッとモチモチ 冷凍ピザの美味しい焼き方

今回は、ちい〜すの冷凍ピザを、魚焼きグリルで上手に焼く方法を紹介。オーブンやトースターより予熱に時間がかからず、手軽にできます。ちなみに、他の市販の冷凍ピザでも試してみましたが、美味しく焼くことができませんでした!

- ①冷凍ピザを解凍し、常温に戻す。※さらに電子レンジで2分程度(チーズが溶け始める程度)温めておくと、生地とグリルとの温度差が小さくなり、より短時間で焼き上げることができます。
- ②魚焼きグリルを1〜2分予熱し、庫内の温度を高くしておく。両面焼タイプの場合、下火が強い場合があるので、シワをつけたアルミホイルの上にピザを置く。
- ③ピザをグリルに入れ、時々確認しながら3分程度焼く。チーズが溶けて美味しくなれば完成!



下火の強さによって2枚重ねるなど工夫する

お使いのガスコンロによって焼き加減が異なるので、何度か試して「自分の焼き方」を見つけてみてください。

### おまけ ピザのトッピング

ちい〜すのピザは、メイン食材を引き立たせるためトッピングをシンプルにしているのも特徴。焼き上げたピザに生野菜(サラダ)をたっぷりのせてヘルシーにしたりと、生ハムをのせてお酒のつまみにしたりなどアレンジもおすすめ。「家庭で食べるピザ」ならではの自由を楽しんでみてください。

※生ハムを焼くと塩気が強いので、ピザを焼いてからトッピングしてください。



今回、撮影のために冷凍状態で持ち帰り、盛岡ガスのクッキングスタジオにあるガスコンロで焼いてみましたが、本当にパリッと&モチモチに仕上がりました。ぜひ自宅でも、焼き立て熱々の「いちばん美味しいピザ」を味わってみてください。

### 《プレゼント》

ここでご紹介した「手作りピザのちい〜す」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:2022年6月30日(木) ●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54号 盛岡ガス通信 2022年6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2022年9月1日です。お楽しみに。

### 手作りピザのちい〜す

- 盛岡市東松園3丁目28-2
- 電話/090-2279-6903
- 営業時間/11時30分〜20時
- 定休日/月曜日
- ※県内外への発送にも対応(冷凍便)



## 「脱炭素社会実現」への第一歩 盛岡ガスは「カーボンニュートラルLNG」の 受け入れを開始しました

盛岡ガスを含む、岩手県都市ガス会社4社（釜石瓦斯株式会社、花巻ガス株式会社、水沢ガス株式会社、盛岡ガス株式会社）は、ENEOS株式会社と「カーボンニュートラルLNG」の売買に関する契約を締結。3月よりカーボンニュートラルLNGの受け入れを開始しました。

「カーボンニュートラルLNG」とは、「CO<sub>2</sub>クレジット」を活用してCO<sub>2</sub>の排出と吸収を相殺（カーボン・オフセット）することにより、地球規模ではそのガスを使用してもCO<sub>2</sub>は発生していないとみなされるLNG（液化天然ガス）です。

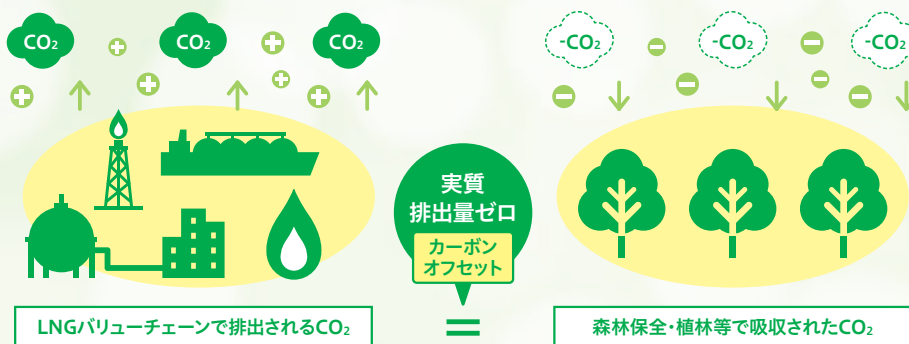
今回の契約で、盛岡ガスは海外の森林保全プロジェクト由来のCO<sub>2</sub>クレジットを活用。社内の都市ガス製造設備、本社・開発センター事務所の給湯やガス空調等で使用する都市ガス1年分相当の「カーボンニュートラルLNG」を購入予定です。これは、およそ199トンのCO<sub>2</sub>排出量削減に貢献することになります。

今後も盛岡ガスでは、カーボンニュートラルの取り組みに関し、さまざまな検討を進めてまいります。



岩手県都市ガス会社4社共同受入式の様子。

### カーボンニュートラルLNG



### 用語解説

#### LNG(液化天然ガス)

天然ガスを冷却し液化したもの。盛岡ガスをはじめとする都市ガスの主原料となっています。

#### CO<sub>2</sub>クレジット

森林の保護や植林などによるCO<sub>2</sub>の削減量・吸収量を「クレジット」として認証。CO<sub>2</sub>を排出している国などに売却する制度のこと。世界各地で、この制度を活用するための森林保全プロジェクトが行われており、CO<sub>2</sub>の排出抑制や、生物多様性、新興国における人権の尊重など、SDGsの目標達成にも貢献しています。

## 盛岡ガスからのお知らせです

### 岩手県親子クッキング コンテスト2022

参加親子を  
大募集!

応募者全員に  
「クオカード 500円」進呈

6月19日より応募要項を盛岡ガスのホームページにて公開します。応募用紙のダウンロードも可能です。※郵送をご希望の場合はご連絡ください。

TEL 019-653-1241  
盛岡ガス フランメ担当まで

盛岡ガス  
ホームページは ▶  
こちら



#### 募集期間

6月19日(日)  
～8月31日(水)

#### 参加資格

小学生とその保護者(2名1組)  
※お子さま1名につき1回の応募です。

#### 応募方法

応募用紙に、親子で作った料理の  
レシピと写真をつけて応募

## 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。

■フランメの「家庭でできるプロの味！」がたのしみです。プロならではの「技」があるのだなあと感心します。やはりお料理には「ひと手間」かけることは大切です。「5つ刺しのだんご」盛岡のものは確かに5つ！不思議だなあと感じていましたがすっかりわかりました。(50代女性)

■がんづきを作りたいと思っていたところフランメが届き30年ぶりに挑戦しました。ふつくとやさしい味に出来上がりました。友達と新年のランチを交わすのでまた作ります。ありがとう！(70代女性)

■食べ歩きが大好きでフランメを楽しみにしています。知っている店も知らない店もいつか行ってみたいと思って見えています。(60代女性)