

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

45

号

盛岡 Moriooka シアワセ 歳事記

岩山から見た盛岡のまちと岩手山



喫茶 GEN・KI

「盛岡は、暮らしのそばに自然がある、バランスのいいまち」と話す久保田さんは、埼玉県の出身。日本中を旅する中で訪れた盛岡に惚れ込み、ここで暮らすことを決めたのだそう。



5月に開催された「夜明けのコンサート」の様子。こうしたイベントも、時折開催しています。



店名には「訪れた人が、心も体も元気になれるような場所」という思いが込められています。

- 盛岡市新庄岩山15-52
- 090-6459-3018
- 営業時間／日の出時刻の1時間前～8時（火曜日は30分前～）、11時～16時、夜は予約制
- 定休日／月曜日 ●駐車場／あり

朝は、コーヒー(300円)、ケーキセット(600円)などを提供(火曜日のみセルフコーヒー)。昼にはカレーセット(1000円)も。現在新メニューを準備中。



盛岡の中心部から車でおよそ10分。市街地の東に位置する岩山の頂上は、雄大な岩手山と盛岡のまちを一望できる展望スポットとして人気です。そんな抜群のロケーションにあるのが、今年10周年を迎えた「喫茶 GEN・KI」。なんと、夜明け前から営業している「朝活カフェ」でもあるんです。

「ここからの眺めは本当にすばらしく、毎日見ていると飽きないくらい。今年10周年を迎えた「喫茶 GEN・KI」。なんと、夜明け前から営業している「朝活カフェ」でもあるんです。」

朝が生まれる美しい時間を パノラマビューの特等席で 喫茶 GEN・KI

さすがにいい空気に包まれる初夏の朝。『朝はギリギリまで寝ていたい……』というみなさん。たまには早起きして、ゆったりと1日をはじめませんか？今回は、盛岡市内で開催されている『朝活』を、盛岡ガス社員有志が体験！その魅力をレポートします。



に共感する人たちが、ふらりと訪れてくれるようになったと話します。夜の闇が薄くなり、まちに柔らかな光が差ししていく様子は、確かに神秘的で、ずっと見ていたいほど。「二面霧に包まれる雨や曇りの日も、また違った魅力がありますよ」と久保田さん。店内にはグランドピアノがあり、コンサートを開くことも。また、毎週火曜日は、お店のピアノやお客さんが各々持ち寄った楽器、歌で、即興のセッションを楽しむ「火曜日夜明けの音楽会」を開催。飛び入り参加、聴くだけでも大歓迎とのこと。

心身を穏やかに整える 思考や意識を「手放す」座禅 朝の座禅会

盛岡市名須川町の「報恩寺」を会場に、月1～2回開催されている「朝の座禅会」。仏教を身近に感じ、生活に活かしてもらいたい、と盛岡市下田(旧玉山区)「喜雲寺」の副住職・佐々木秀吾さんが企画。出勤前でも参加できるよう、市内中心地から近い報恩寺を借り開催しています。

参加者は毎回30名ほどで、性別や年代、職業もさまざま。朝7時から始まり、姿勢の整え方、心のあり方などの説明を受けた後、およそ20分の座禅を行います。足は無理に組まなくて大丈夫。身体に力を入れず

朝の座禅会



座禅会を主催する、喜雲寺副住職の佐々木秀吾さん。座談会のほか「僧侶バー」「お坊さんと話そう」などのさまざまなイベントを企画しています。

集中できないと、木の棒(警策)で肩を叩かれる……という厳格なイメージを持っていましたが、会場は穏やかな雰囲気。警策で叩かれることもありません。

官庁街から徒歩でおよそ15分のところにある、会場の報恩寺。



座禅の後は、お茶やお菓子を頂きながら、お坊さんや他の参加者とおしゃべりタイム(参加自由、途中退出可)。

●開催日/6月25日(火)、7月10日(水)

※8月以降も開催予定

(Facebook「朝禅～朝の座禅会～」@盛岡・報恩寺)で、スケジュールなどの情報を発信)

●時間/7時～8時10分(予約不要、途中退出可。初参加の方は10分前到来場を)

●参加費/無料 ●会場/報恩寺・盛岡市名須川町31-5 ●駐車場/あり

●問い合わせ/090-4937-2211(盛岡朝座禅事務局)

※服装は、足を組みやすい、ゆったりしたものの。更衣室も用意。

リラックスした状態で「地面から支えられている」ことをイメージ。目は、見開いたり閉じたりしない、自然に開いた「半眼」の状態、呼吸も特に意識せず自然に任せます。

「普段の私たちは、自分の思いや目標を達成するために意識や行動をコントロールしています。座禅は、そのコントロールを手放し「ただそこにいる私」になる体験をすること」と佐々木さん。

座禅中に物音が聞こえたり、考え事が浮かんでも、聞こえるだけ、思うだけで、それ以上は意識しない、考えない……と、頭では理解できたものの、初めての座禅で、そこまで無心になるのはやっぱり難しかったです。けれど座禅が終わると、いつもはバタバタ焦って余裕のない気持ち、すっと穏やかになっていることを実感

感。じっとできるか不安だった20分も、あつという間に感じました。他の参加者の方々からも「仕事前のいい気分転換になる」「お葬式や法事以外に接点がない、と思っていたお寺やお坊さんとの距離が縮まった」といった声。早起きは三文の得、という言葉とおり、有意義な時間を得ることができた座禅会。忙しい毎日を過ごしている人こそ、体験してみてもいいです。

「目覚めるヨガと朝食」で月曜の朝をすっきりと

朝活ヨガ

官庁街と接する桜山エリアの一角にあり、心にも体にも優しい、家庭的なごはんやおやつを提供する「つながる台所Hana」。



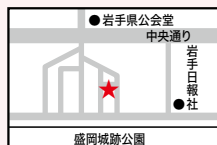
「アサナの完成度や難易度」ではなく「自分の内面との対話・気づきとプロセス」を重視するのが古典ヨガ。普段動かない箇所があることや、身体や思考の癖など、気づきがいっぱい。



古典ヨガに出会ったことで、心身の不調から解放された経験を持つ三谷さん。「古典ヨガを通じて、毎日を心地よく、楽しく過ごすお手伝いができたら」と話します。



普段の営業時間は平日の11時30分～14時30分。金曜日のみ、夜も営業しています。



●開催日/問い合わせ (Facebook「朝活ヨガ@つながる台所Hana」でも告知)

●時間/7時～8時20分頃(女性限定、要予約)

※金曜日夜の「夜活ヨガ」は、男女問わず参加可能。

●参加費/1750円(ヨガ50分プラス朝食)

●会場/つながる台所Hana・盛岡市内丸4-18

●駐車場/近隣の有料駐車場を利用

●問い合わせ/su-co1220@i.softbank.jp

(Yoga Circle 三谷)、またはつながる台所Hanaの店頭にて

「週間で一番憂鬱」な月曜の朝。身体が目覚めるヨガとおいしい朝食で、週の始まりを心地よくスタートしてほしい、という思いから、Hanaの店主である高橋奈々子さんと、古典ヨガのインストラクター・三谷泰子さんが企画。2018年2月からほぼ毎月開催しています。女性限定で、参加者は近くのオフィスで働く社会人、自営業、主婦など。年代もヨガ歴もさまざまです。

レッスンは、身体にスイッチが入るアサナ(ポーズ)を中心に、およそ50分。事前にその日の体調や気に掛かることなどを一人一人ヒアリングし、それらの不調を整える

の2階にあるスタジオで、毎月1回、月曜日の朝7時から行われているのが「朝活ヨガ」です。

多くの人にとっては、おそらく「週間で一番憂鬱」な月曜の朝。身体が目覚めるヨガとおいしい朝食で、週の始まりを心地よくスタートしてほしい、という思いから、Hanaの店主である高橋奈々子さんと、古典ヨガのインストラクター・三谷泰子さんが企画。2018年2月からほぼ毎月開催しています。女性限定で、参加者は近くのオフィスで働く社会人、自営業、主婦など。年代もヨガ歴もさまざまです。

「本当はまだ寝ていたいのに……」と思いつつ参加した朝活ヨガですが、終わってみると、頭も身体もすっきり。こんなに充実した時間を過ごしたのに、まだ余裕があることに驚き、ヨガの魅力、早起きの魅力に改めて気づかれました。

最後に全身の力を抜く「シャバーサナ(屍のポーズ)」でリラックスしたら、レッスン終了。時刻は8時ちょっと前。階下から、奈々子さんが作る朝食のおいしい香りがしてきました。

ていねいに汁をとった味噌汁や、優しい味つけのおかず、炊きたてのご飯。みんなで話しながらおいしくいただき、お互いに「行ってきました」「行ってらっしゃい」と言い合って、それぞれの職場へ。

盛岡ガスからのお知らせです

検針員さん募集中!!



どんなお仕事?

毎月決められた日に盛岡ガスのお客さまのお宅へ行き、ガスメーターの検針をします。

こんなイコト!!

- 検針日程が決まっていて、予定が組みやすい!(勤務日数:毎月9日間くらい)
- 月収5万円～8万円!
- 年齢不問・未経験者歓迎!
- 資格不要!

こんな方にオススメ!!

- 土日・祝日も働ける方!
- 体力に自信がある方!
- お仕事が久しぶりの方!

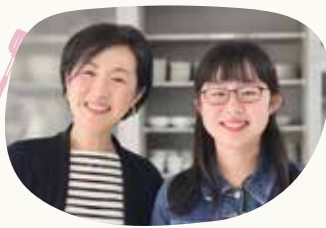
盛岡ガス(株)
019-653-8330(採用担当:料金課)
(平日8:30～17:00)

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。

- いつも心温まる、ワクワクする記事を楽しんでいます。あまり外食しないため、県外から来る盛岡の方におすすめの店を聞かれて困る経験が度々ありますが、そういう時など参考にさせて頂いています。(30代女性)
- 「とんかつの店 はたや」さんを紹介していただき、ありがとうございます。お店が大通りにあった頃先輩に連れて行ってもらい、そのおいしさの虜に。母を連れて何度か食べに行きました。その後移転したと聞きましたが足を伸ばせず、就職先が釜石だったことも重なり、いつしかお店があるかどうかさえわからなくなっていました。本当に懐かしく、フランメに感謝です。今は息子の離乳食作りがまるで趣味のような毎日ですが、やっぱり直火が一番!すぐ火が通る!とガスのありがたさ痛感です。(30代女性)
- モリガス暖房、新料金プランがとても気になり、すぐにホームページへ。適用期間があり、とてもお得ですね。我が家は現在、灯油なのですが、父母も高齢になっていますのでガス暖房をすすめようと思います!(20代男性)

エプロンタイム vol.7



齋藤悠子さん(左)
璃子さん(右)親子
小学校2年生(2014年)での
初参加以来、2016年を除き毎
回参加。第12回(2017年)、第
13回(2018年)の岩手大会で
優勝し、東北大会も勝ち抜いて
2年連続全国大会に出場。第
12回は審査員特別賞、第13回
は炎のクッキング賞を受賞。



齋藤さん親子の優勝作品
「わが家の岩手ふるさとごはん
～岩手の恵みにありがとう～」

盛岡ガスでは「全国親子クッキング
コンテスト 岩手大会」の参加者を募集！
昨年、一昨年の優勝者・齋藤さん親子に、
コンテストの魅力を知りました。

Q コンテストに参加するきっかけは？

A 璃子の兄が小学校2年生のとき、知人に誘われ参加
しました。「次は優勝!」「もっと上手になりたい」と、
毎回エントリーする兄を見て璃子も興味を持ち、兄妹で計
8回参加させていただきました。(悠子さん)

Q コンテストに出てよかったことを教えてください。

A 料理が好きになりました。全国大会で他県の出場
チームと交流したのも楽しく、いい経験になりまし
た。(璃子さん)
子どもたちが自主的に料理をするようになり、キッチンで
の会話がぐんぐんとお手伝いもスムーズにしてくれるようになり
ました。審査員の先生方からの確かなアドバイスをいただ
けるのもいいですね。実は、あまり好きではなかった料理
ですが、どんどん楽しくなってきました(悠子さん)



Q 参加を検討している人にメッセージを

A 素晴らしい食育の場だと実感しています。子どもが
大きくなると、親子で一緒に何かをする、という時間
が減ってくる中、貴重で濃厚なコミュニケーションの時間
でもありました。ぜひ参加してみてください! (悠子さん)



6/19募集開始! 第13回 全国親子クッキングコンテスト 岩手大会

[応募受付期間]
2019年6月19日(水)～9月20日(金)
[岩手大会] 11月10日(日)
[会場] 盛岡ガス クッキングスタジオ「フランメ」
[大会賞]
優勝(1チーム) 3万円分ギフト券
準優勝(1チーム) 1万円分ギフト券
優秀賞(それ以外の参加者) 5千円分ギフト券

応募いただいた親子先着100組に
クオカード(1000円)をプレゼント!

参加資格/
岩手県在住の親(保護者)と子(小学生)の2名1組
レシビの条件等/食材費2000円程度(4人分)
調理期間/60分(盛り付け時間を含む)

大会スケジュール

応募締切...9月20日(金)

書類選考...10月初旬
(応募者から6組を選出)

岩手県大会...11月10日(日)
(優勝チームが東北大会に出場)

東北大会...12月8日(日)
(優勝チームが全国大会に出場)

全国大会...2020年1月26日(日)

応募・問い合わせ

盛岡ガス株式会社 クッキングスタジオ「フランメ」担当
TEL 019-653-1241 (代表)
E-mail mg.flamme@morioka-gas.co.jp
応募用紙は、盛岡ガスのホームページからもダウンロードできます。

料理教室のご案内

盛岡ガスショールーム&クッキングスタジオ

「flamme」

Facebookページでもできました!

6月25日(火) 10時30分～13時

初夏の和弁当

○季節のおこわ○さつま揚げ
○ゴマ豆腐 他2品

●講師/新井尚美先生
●参加費/1620円(税込) ●定員/16名
●応募締切/6月18日(火)

6月28日(金) 10時～13時

ランチボックスにつめて お出かけしよう!

○ウィンナードッグとバーカーハウス
○カポナータ○チキンナゲット
○パジルポテト

●講師/佐藤久美子先生
●参加費/1620円(税込) ●定員/12名
●応募締切/6月20日(木)

6月29日(土) 10時～13時

まんぷく弁当♪

○フルーツサンド、卵サンド○ソーセージ、
ハムの飾り切り○とりむねアラカルト
○魚のマリネ漬け○抹茶スイーツ

●講師/下田眞紀子先生
●参加費/1620円(税込) ●定員/16名
●応募締切/6月20日(木)

6月30日(日) 10時～13時

大人の製菓教室

○華やかフルーツレアチーズケーキ

●講師/晴澤雪枝先生
●参加費/1620円(税込) ●定員/12名
●応募締切/6月23日(日)

お申し込み、お問い合わせ
クッキングスタジオ担当まで

TEL 019-653-1241 FAX 019-653-1217

料理教室のスケジュールやレポートは、盛岡ガスホームページでも
発信しています! **料理教室** のバナーをクリック!

楽しい街の探偵団

殿堂入りした名選手を偲ぶ

「久慈次郎記念緑地」

しかし、1939年(昭和14年)、
試合中にけん制球を頭部に受け、
42歳で逝去。大勢の野球ファン
がその死を悼みました。現在、
全国都市対抗野球大会の特別賞
のひとつ「久慈賞」は、彼の敢闘
精神を讃え設けられたもの。盛
岡市加賀野2丁目に整備された
「久慈次郎記念緑地」には、彼を
顕彰する記念碑が設置されてい
ます。

結成にあたり、久慈は主将とし
て入団を要請されましたが、辞退。
アマチュア野球の発展に貢献す
るとともに、函館市議会議員と
しても活動しました。

1931年(昭和6)と193
4年(昭和9)に開催された日米
野球大会では、全日本軍の主将
として参加。伝説の投手・沢村
栄治とバッテリーを組み、ベー
ブルースやルー・ゲーリック
と対戦しました。その後、プロ
野球球団「大日本東京野球倶楽
部」(現在の東京読売巨人軍)の



久慈次郎は、
大正7戦前に
活躍した盛岡
市出身の野球
選手です。盛
岡中学校(現
在の盛岡第一
高校)で野球
を始め、早稲
田大学で名捕
手として活躍。



炎のプロに聞く
エンジョイ・クッキング

大同苑 盛岡総本店



「大同苑」は、1965(昭和40)年創業の老舗焼肉店。今年3月、創業の地・盛岡市菜園にある「盛岡総本店」がリニューアルオープン。店内は木目が優しい、落ち着いた雰囲気、小上がりの掘りコタツ席も設けるなど、よりゆったり、気兼ねなく食事を楽しめるようになりました。

焼肉・冷麺の激戦区でもある盛岡で、半世紀以上にわたり名店として愛され続けている大同苑。その理由のひとつが「プロの目で厳選する食材の確かさ」と、料理長の吉川永烈さんは話します。

特に自信を持っているのが、前沢牛、仙台牛などの国産ブランド牛。厳しい基準をクリアした高品質の牛肉を、さらに料理長がサシの状態などを全てチェック。選び抜かれたものだけを仕入れ、提供しています。こうして守られ続ける「大同苑品質」が信頼を集め、長年通う地元客はもちろん、観光客やビジネス客のリピーターも増やして続けています。



料理長おすすめ！

切り落としランチ…1400円 ※値段はすべて税抜。
厳選された最高品質な仙台牛を、手ごろな値段で味わえます。ライス、スープ、漬物、やっこ、サラダ、飲み物付き。

牛タンで包み、小ネギで結んだ、見た目にもおもしろい逸品。網の上で焼いて頼張ると、絶妙な食感の牛タンのうまみと、ごま油が香るネギの甘さが口の中に広がります。「もっと食べたい」と追加で注文なさるお客さまも少なくないですよ」と、笑顔を見せる吉川料理長。毎日一つひとつ手作りにしているため、数量限定。300個以上用意しても売り切れてしまう日もあるそうなので、事前予約がおすすめです。

だわりが。麺は注文を受けてから練っていて、透明感がありモチモチの弾力。牛骨、鶏ガラなどで取ったコクのあるスープとの相性もぴったりです。冷麺専用に使っているキムチの辛みとシャキシャキ食感もほどよいアクセント。冷麺好きの盛岡市民も納得するおいしさです。

そんな「大同苑品質」を、手軽な値段で味わえるのがランチタイム。仙台牛や前沢牛を使ったセットを900円〜1900円で提供しているほか、ビビンバやチゲ、焼肉丼、盛岡冷麺とのお得なセットも人気です。もちろん、名物のネギタン塩もオーダー可能。気軽な一人ランチ、ワイワイ楽しいグループランチはもちろん、記念日や接待など大切な人とのおもてなしランチにもおすすめです。



家庭で
できる
プロの味！

「グラタンドフィノワ」と 失敗知らずのビーフステーキ

2つ星レストランで修行した経歴を持つフレンチ出身の吉川料理長から、フランスの郷土料理「グラタンドフィノワ(じゃがいものグラタン)」と、失敗しないステーキの焼き方を教えてもらいました。

●材料(2〜3人分)

<グラタンドフィノワ>

◎じゃがいも…2個 ◎小麦粉…大さじ1程度

◎バター…20g

◎牛乳、生クリーム…各100cc

◎好きなチーズ…200g ◎塩・こしょう…適宜

◎ナツメグ…好みで

<ビーフステーキ>

◎牛肉(ステーキ用)…1枚 ◎塩・こしょう…適宜

●作り方

<グラタンドフィノワ>

①じゃがいもを2〜3mm程度の薄切りにし、水にさらす。

②牛乳、生クリーム、チーズを合わせておく。

③①をザルにあげ、水気を切ったら小麦粉をまんべんなくまぶす。

④フライパンにバターを入れ、③を炒める。

⑤透き通ってきたら②を加え、弱火でかき混ぜながらしっかりと火を通す。塩・こしょう、ナツメグで味を整える。

<ビーフステーキ>

①肉に塩・こしょうをふる。

②熱したフライパンにのせて片面を焼く。

③表面に肉汁が出てきたらひっくり返し、火を止めて余熱でもう片面を焼く。

●プロのコツ

*ホワイトソースを作らなくても、ひとつの鍋でできるグラタンドフィノワ。オーブンで焦げ目をつけてもおいしい。

*ビーフステーキは、片面をしっかり焼く。肉汁が出てきたら、もう片方は余熱でOK。



冷麺…900円(ハーフ750円)

ネギタン塩…1皿(6個)2000円

1個は380円

大同苑を代表する人気メニュー。

売り切れる時も多いので、予約がおすすめです。

《プレゼント》

ここでご紹介した「大同苑 盛岡総本店」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：2019年6月30日(日) ●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。

flamme フランメ

第45号 盛岡ガス通信 2019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2019年10月です。お楽しみに。

大同苑 盛岡総本店

■盛岡市菜園2-6-19 ■電話/019-654-5588

■営業時間/11時〜24時(金・土曜、祝前日は26時まで) ■定休日/なし

※JR盛岡駅ビル「フェザン」にも店舗あり

