



御所湖に架かる「繋大橋」のふもと には、岩手出身の彫刻家・舟越保武 による「シオンの像」が。青森県十 和田湖「乙女の像」(高村光太郎 作)、秋田県田沢湖の「たつこ像」 (舟越保武作)とともに「みちのく 三大湖の彫刻」のひとつに数えられています。

# カヌー体験へGO! 盛岡ガス新入社員が挑戦

意外と知らない?

**一御所湖」ってどんな場** 

**新**?

|岡市中心部から車でおよそ

まな目的に使われています。

から体験可能(一人乗りカヌーは小

.市民憩いのスポットとし

ていました。 は数少ない漕艇場で、最近ではオリ 競技大会や練習が行われる、県内で 広域公園艇庫」。カヌーやボートの ポットのひとつが「岩手県立御所湖 ンピックの日本代表チームが練習し そんな御所湖広域公園艇庫で

?

に作られた5つのダム(5大ダム

、洪水調節

湖です。御所ダムの着工は1967

盛岡市と雫石町にまたがる「御所

行っています。小学1年生 は、一般向けのカヌー体験

岡手づくり村」などがあり、県内外か や公園など、家族で楽しめるし ら多くの人が訪れます。 くに「つなぎ温泉」「小岩井農場」「盛 広域公園」として整備され、植物園 、ヤースポットが点在。またすぐ近 御所湖の周辺は「岩手県立御所湖 所湖畔に点在するレジャース 向 内300円とリーズナブル。初心者 学5年生以上)で、大人でも4時間以

どんなレポートになるでしょうか るのは初めて」とのことですが、さて、 てもらいます。3人とも「カヌーに乗 を読者の皆さんに向けてレポー 員がカヌー体験に挑戦! そこで今回は、盛岡ガスの新入社 その魅力

けに開放されていることを知らな か。その一方で「競技、練習用の施設\_ リピーターになる人が多いのだと 由に散策する気持ちよさにハマり、 至れり尽くせり。何より、水上を自 ジャケットやパドル無料貸し出しと というイメージがあるためか、一般向 人も、まだまだ多いよう。 けの基本操作指導あり、ライフ

盛岡ガス新入社員 カヌー体験隊』に任命 吹奏楽部出身。身体を動 剣道部出身の体育会系。 中学~大学とラグビー部 かすのはちょっと苦手か でも最近はあんまり運動 に所属していたスポーツ していないです

# 湖面からの景色に感動 誌上体験レポー

Ţ

6

びます。 自信があるF隊員は一 乗り用かな」と、職員さん。体力に 用。会話も楽しみながらなら、二人 りの中から、乗りたいカヌーを選 庫(カヌーが収納されている場 「操作がしやすいのは一人乗り まずは事務所で受付を済ませ 人乗り、二人乗り、三人乗 人乗り。S

選びました。 隊員とK隊員はペアで二人乗りを

慣れ、 を右へ、左へ。うー アドバイスを意識しながらパドル ているようす……。すぐに操作に ムは息を合わせるのに少し苦戦. ません。特に二人乗りの女子チー でやってみると、思うようにはいき 隊員に対し、 、スイスイと順調に進んでいく 4分の1も進まな h 、やはり水上



艇庫にあるカヌー。黄色が一人乗り、赤が二人乗 り。白いカヌーは三人乗りで、親子で利用するこ とが多いとのこと。

ます。 りやすいですよ」という職員さんの がら恐る恐る乗り込み、 職員さんからレクチャーを受けた のち、パドルでカヌーを固定しな の乗り方(座り方)を教わります。 Ţ 今度は船着場に移 少し前傾するとバランスを取 .5 **㎞先の「繋大橋」を目指し** 動し、

度などを、実際にパドルを動かし の操作、理想的なパドルの侵入角 「進む」「回る」「止まる」「後退 ライフジャケットを身につけた 、パドルの操作練習。基本姿勢か 笑顔でおしゃべりをしながら漕ぐ いうちに「もう無理かも」と諦め 余裕も見えてきました。一旦橋の近 人の息が合ってくると、ぐんぐんス ードが漂います。けれど徐々に ・ドが上がり、表情にも変化が。

ながら覚えます。

、カヌー

見に
リターンして
くれた
F隊員と

くまで行ったものの、二人の様子を

げな隊員たち。帰りはそれぞれの 着場を振り返り「こんなに遠くま で漕いできたんだ……」と感慨深 の下に到着! ースで、湖上からの景色も ながらゴールしました。 走しながら、橋を目指します。 出発から4分ほどで、ついに橋 スタート地点の船 堪能

鮮で、いい気分転換になりました。

域に賑わいが生まれる。このエリア

魅力やウルシの可能性に興味を

んな人がここを訪れることで、

地

分たちのペースで進めるのがよかった

です。陸から見るのとは違う景色も新

いざ出

てくれました。 友達にも勧めたい」と、笑顔で話し 日にでもまた来たいです」「周りの を存分に楽しんだ様子の3人。「明 楽しめた」「自分のペースで楽しめ 「陸から見るのとは違う景色を がい い」など、初めてのカヌー

るの

員の )感想

無人駅「上米内駅」に、

· 漆のエ

一房と 線

2020年4月、JR山田

カフェのようなスペースがオー

ました。誰もが気軽に立ち

隊員:こんなに

せんでした。操作 ることを知りま 合える場所があ 近場で、水と触れ

にもすぐ慣れた 、普段見られない景色も含め、

明日にでもまた来たいぐらい(笑)。 なって楽しかった! すが、途中からスイスイと進むように **S隊員:**最初は「難しい」と思ったので しめました。カヌー、ハマりそうです 休憩しながら自 すごく

れる、上

米内エリアとウルシの

報発信・地域交流拠点です

ウルシの木の活用と産業化によ

なと思いました。 できました。グイ しゃべりしたり、景色を楽しむ余裕が 変だったけど、慣れてきてからは **K隊員:二人の息が合うまでは少し大** ースで自由に 人、それぞれの イ進みたい人、 しめるのがいい んびり行きた

〈イベント情報〉

●10月10日(日)10時~15時

県営運動公園、県営体育館など、各県営運動施設を会場に、 スポーツ体験やレクリエーションを開催。御所湖広域公園艇庫では、 カヌー・ボートの無料体験を行います。



橋を下から

眺めるって、 なんだか不思議

カヌーに乗り移る練習。

いざ、出発!

目指すは

繋大橋。

パドルの操作練習。

カヌーの足先にある「フットブレ イス」。踏ん張りをきかせるための ペダルです。

●利用料金/4時間以内300円(小学生~大学生150円)、 4時間以上400円(200円)

●休場日/月曜(祝日は除く)

・, イフジャケット、パドル等無料貸し出し

●申し込み・問い合わせ 岩手県立御所湖広域公園艇庫 盛岡市繋除キ4-1 TEL 019-689-2265 http://www.echna.ne.jp/~kenei4/

「スポーツフェスティバル2021」

楽し口街の

#### 上米内エリアの魅力再発見 上米内駅 工房&カフェ」 気軽に立ち寄れる

ト」に応募し、このリニューアルが

「駅利用者だけではなくいろ

本の

「地域にチカラをプロジェ

ク

域の活性化を目的としたJR東日 般社団法人次世代漆協会」が、 る地域振興を目指し活動する「

地

盛岡市上米内中居 (JR上米内駅内) 9時~18時 不定休

洞山や米内川、 コーナーや、 また、駅周辺は自然豊かな里山 ビス)。漆製品の展

る米内浄水場な を味わえます。 も。小旅行気 ど散策スポッ

ミングがあえば見学も可能です。 広がり、ハイキングにおすすめの高 持つ人が増えたらうれしい」と、 表の細越確太さんは話します。 スペースの利用は無料で、 などドリンクは有料(セル 漆器工房も併設。タイ 「水道記念館」(要 事前予約)の 《示·販 あ が 売



## 「昔懐かしいナポリタン」

今回は「Chao」で昭和40年代から出しているという、不 動の人気メニュー・ナポリタンを家庭用にアレンジ。ト マトソースとケチャップを合わせるのがポイントです。

#### ●材料(2人分)

- ◎スパゲティ (1.8mm~1.9mm)…200g
- ◎豚バラベーコン…2~3枚(40g程度)
- ◎タマネギ(薄切り)…1/2個 ◎ピーマン(細切り)…1個
- ◎マッシュルーム(薄切り)…30g程度
- ※基本のトマトソース…100g程度(お玉ふたつ分) ◎トマトケチャップ…大さじ3~4
- ◎油、塩、胡椒…適宜 ◎粉チーズ、ゆで卵(仕上げ)…好みで
- <基本のトマトソース>
- ◎ホールトマト(水煮缶でOK)…800g
- ◎オリーブオイル…100g
- ◎タマネギ(みじん切り)… 1 /2個(150g程度)
- ◎ニンニク… 1 片、ローリエ… 1 枚、塩・胡椒…適宜

#### ●作り方

#### <トマトソース>

- ①オリーブオイルをフライパンで温める。ラップで包 んで軽く潰したニンニクを加え、香りがしてきたら タマネギを加えて炒め、火を通す。
- ②①を一度火からおろして少し冷まし、トマトとローリエ を加えて再び火にかけ、10分ほど煮込む(トマトの形は 残しておくと応用が効く)。塩、胡椒で味を整え、完成。 <ナポリタン>
- ①スパゲティを茹で始める。
- ②フライパンに油を少し入れて温め、ベーコンを強火 で炒める。
- ③一度火を止め、タマネギ、ピーマン、マッシュルーム を加えて再び火にかけ、中火で炒める。
- ④トマトソースを加え、トマトを木べらで潰してペー スト状にする。
- ⑤茹で上がった①を加えて炒め、水分が飛んでソースが麺 に絡んできたらケチャップを加え、塩胡椒で味を整える。 ⑥皿に盛りつけ、好みで粉チーズ、ゆで卵をのせて完成。

#### ●プロのコツ

- \*トマトソースは、ミートソースやピザソース、グラ タン等幅広く応用可能。小分けにして冷凍保存して おくと便利です。
- \*岩塩や粗塩は風味が強く、ソースの味を邪魔してし まうことも。ごく一般的な精製塩、テーブルコ ショーを使うのがおすすめ。

かかった一品で、エス からも変わらずに タリ 抜かないこだわりと、 てほしい喫茶店です。 お客さまへの でありながらも、手を にマッチします。 アイスの甘味に とした苦味が、チョコ 気取らない雰囲 り の h ao。これ · が 詰 すっきり パホスピ 絶 まっ

入れ、 がずらり。中でも わりません。 でくつろいでほしい」という思いは変 ましたが「喫茶店での時間を、 コーヒー 待ち 使うお そんなCh った頃は、 のイタリアンメニュー ゚゙えもパスタやピザ、エスプレッソな た」と、戸 ま 現在のスタイルになりました。 だ携帯電話が普及していな 時 間 客さまが多かったですね。 などを飲みながら、 !を過ごす姿をよく見かけ 待ち合わせにうちの店 、塚さん。時代は変わり а oには「これぞ喫茶 幅広い世代に人気 魅力的なメニュー も多く取り 、楽しん のんび

茶店

2つを一緒

にス

パイスを

配

合し、

も 並

たスープで

ŋ 目 実。ちょっと珍しいのが、コーヒー 移り そのほかパスタ類、ピザ、 スイーツやドリンクメニュ グカレー」がおすすめ するほど色々なメニュ 肉料 ーも充 が 理 あ

> ルン

バ

本格マシンで淹れ ような見た目の

たエスプ

 $\vdash$ 

の - 。

) | |-

レッソコーヒーを、

氷の入ったシェ

一に入れて急速に冷やす、手間

フェのような落ち着いた空間に。品

なのがハンバーグ。注文が入ってから

らいたい」という思いから、

外観は明

いレモンイエロー、

内装は現地のカ

店でしたが、今から20年以上前、

仙北

通りの拡張工事に伴いリニューア

しでもイタリアの雰囲気を感

な時間を過ごしても

う名前でした。10坪ほどの小さなお

愛名亭茶欧」

一緒に始め、

当

「珈琲・手

作り料理店 |店主)と|

茶欧」とい

戸

. 塚

康弘さんが兄

(現·八幡町 和

業は1

973年

(昭

48

店

С h

a o (ちゃ

· お )

る

可

愛らしい

外

観

の

喫

茶

店

態で提

んわり 形

、焼き上げています。ベストな状

成

U

空

|気を抜かずオ

ブンでふ

る時間

を逆算し 供するために、 南に延びる仙北町通り沿いに

Ř

仙

北

町駅から徒歩3分。

明治

炎のプロに聞く

エンジョイ・クッキング

Chao(ちゃお)

ようかな……」と迷う人には、 一々ならぬこだわりが。また、 長年のファンが多い逸品。店独 い欧風カレーです。 深みとコクを出した、喫 味わえる「チ ながら仕込むなど 鶏ガラを使っ タネを寝か 「どれに 、カレ 、その 自 (左から)レモン・スカッシュ…520円、

コーヒールンバ…580円、 クリームソーダ…520円





**ーズハンバーグカレ-**

(スープ、サラダ、ドリンク付き)

…1100円(14時以降は1250円)

チリソースの辛いスパゲティ(スープ、サラダ、ドリンク付き) …1050円(14時以降は1250円) ピリ辛のトマトス一プ。

喫茶店ならではのドリンクメニューも充実。

### Chao(ちゃお)

- ■盛岡市仙北2丁目9-19
- ■電話/019-635-3068
- ■営業時間/11時~16時(祝日は11時~15時)
- ■定休日/日曜







奥にはカウンター席もあり。

店の前のほか、裏手にも駐車場があります。

### 《プレゼント》

ここでご紹介した『Chao(ちゃお)』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9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。

**amme** 第52号 盛岡ガス通信 2021年9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2022年1月1日です。お楽しみに。

# 第15回

## ウィズガス全国親子クッキングコンテスト

# レシピコンテスト岩手県大会



「全国親子クッキングコンテスト レシピコンテスト岩手県大会」の 参加者を募集中です! おいしい&楽しいクッキングに、

親子で挑戦してみませんか?

前回(2019年)の岩手県大会での受賞メニュー



わが家の秋味ごはん





いわての食材おいしいごはん



とん汁と肉巻きのいつもの夕ごはん



岩手LOVELOVEご飯

「わが家のおいしいごはん」 ~家族で一緒に作ろう、うちの自慢メニュー

参加資格

岩手県在住の親と子(小学生1~6年生)の 2名1組

選考方法

応募用紙による書類審査(10月中旬)

①親子で楽しく料理できるメニュー

②メニューのバランスが良い

審杏基準

③わが家ならではの工夫

④ガスならではの調理方法

⑤エコへの配慮

応募賞

応募者全員にクオカード500円

学校賞

5組以上応募の小学校に表彰状、ギフト券10,000円分

最優秀賞

1組(ギフト券10,000円分)

優秀賞

3組(ギフト券5,000円分)

炎の料理賞

3組(ギフト券3,000円分)

バランスレシピ賞

3組(ギフト券3,000円分)

3組(ギフト券3,000円分)

※最優秀賞受賞者は、東北地区大会へ出場となります。(レシピコンテスト)

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)

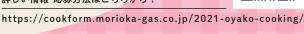
E-mail mg.flamme@morioka-gas.co.jp

ホームページからもダウンロードできます。

詳しい情報・応募方法はこちらから!



回燃



# 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。

一 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。

- ■コロナの影響もあり、今年3月に実家の盛岡へ戻ってまいりました。 盛岡のカフェや穴場なごはん屋を開拓している私ですが、「フラン メ」を拝見してさらに行ってみたいカフェやレストランが見つかり嬉 しいです。このようなご時世ですが、フランメのようなアットホーム な情報誌があると、地域と繋がれている感じがして、とても心地よ いです。(20代女性)
- ■「フランメ」いつも楽しく読ませていただいています。新しいお店 などの紹介が参考になります。今回も行きたいお店ばかりでした。こ れからも楽しくためになる情報お願いします。(50代女性)
- ■福祉事業所がこんなにおしゃれでおいしそうなお店をやっている ことに驚きました。値段も紹介されていたので、安心して出かけられ ます。(50代女性)

