

ヘルシーレシピ

ねばねば糖質0麺

1年間で50kg痩せた人間がダイエット期間中に実際に食べていたメニューを紹介するこのコーナー。第4回目の今回は、夏にオススメのレシピ「ねばねば糖質0麺」をご紹介します。糖質0麺は最近ではスーパーで普通に手に入るオススメのダイエット食品です。また、袋から出して水を切るだけで使えるため、ラクをするにはもってこいの食品です。ダイエット開始時よりヘビーユーザーであり、麺という麺をこれにするだけで簡単にカロリーをオフできます。今回は、夏バテ防止の為によく食べている『ねばねば糖質0麺』をご紹介します。



〈材料（1人前）〉

糖質0麺	1袋
ツナ水煮缶	1缶
めかぶ	1パック
納豆	1パック
冷凍オクラ長芋	30g
紅ショウガ	20g
めんつゆ	大さじ2
昆布茶	小さじ1

〈栄養成分（1人前）〉

カロリー	253 kcal
タンパク質	24.0g
脂質	6.1g
炭水化物	25.6g

①糖質0麺は水をよく切り、器に盛る。

②糖質0麺の上に具材を盛り、めんつゆと昆布茶をかける。

③よくかき混ぜて完成

～ポイント～

糖質0麺の水は『これでもかっ!!』と言うくらい切ってください。水っぽくなります。

最新ガス機器情報

ラックリーナ

今回の最新ガス機器情報は、ガスコンロの特殊な天板をご紹介いたします。それが(株)ノーリツさまが一部の機種に採用しているラックリーナです。

ラックリーナは、アルミ製のトッププレートにテフロン™加工を施した特殊な材質になっています。アルミは熱伝導率が良い金属で、バーナー廻りの熱を天板全体に逃がします。その為、バーナー廻りの温度が高くなり、こぼした調味料等が焦げつきません。また、テフロン™加工はフライパンと同じく、水や油をはじくため、汚れが浮いた状態になり拭き取りやすくなります。毎日のお手入れはサッと拭くだけで終わりです！ お手入れラクラク“ラックリーナ”！ オススメです！！



ピアット ラックリーナ
(2020年8月 新発売)



ララプラス ラックリーナ



※「ラックリーナ」は東京ガス(株)の登録商標です。

※「テフロン™」はフッ素樹脂についてのケマーズ社の登録商標です。

発行元

津山ガス株式会社 ソリューション開発部

津山市林田町92番地

TEL:0868-22-7211 FAX:0868-22-7244 <https://www.tsuyama-gas.co.jp/>

TSUYAMA-GAS

Free Paper

Vol.4

2020

夏



フリー素材ぱくたそ(pakutaso.com)

Photo by すしばく

特集

今年の夏は、お家で満喫？ 外で満喫？

With コロナ サマーバケーション

ヘルシーレシピ 『ねばねば糖質0麺』

最新ガス機器情報 『ラックリーナ』



特集

今年の夏は、お家で満喫？ 外で満喫？

With コロナ サマーバケーション



with コロナの時代に夏到来！！ 今年はプール、海、夏フェス、夏祭り、花火大会、甲子園といった夏の風物詩の閉鎖や中止が発表され今まで通りの夏は難しそう。それでもやっぱり『夏を満喫したい！！』、『夏に染まりたい！！』、『熱く生きたい！！』そう思われている人もたくさんおられると思います。この記事を書いている6月中旬の当社内では、『ステイホーム派』と『3密を避けて外出派』で意見も様々です。今回は“家で夏を満喫する方法”とやっぱり外で楽しみたい人向けに“黒木キャンプ場の新型コロナウイルス対策”をご紹介します。

ステイホーム派

カセットコンロBBQ

夏はどうしてもBBQがしたいと私のBBQ魂に火が着きます。でもいざするととなると、炭の準備、そして後片付けが・・・。特に今年は家族だけでのBBQなので余計に面倒くさく感じます。その為、今回は準備も片付けも簡単なカセットコンロでBBQを満喫していきます。準備するのは、食材、飲み物、食器類、カセットコンロ、そして『カセットコンロ専用焼肉プレート』。場所はベランダに決定。準備段階より太陽の熱気でジリジリ身体を焦がしつつ、キンキンに冷やした津山のソウルリカー『瓶チュー』を1口。あーもう最高です。津山の夏に『肉』と『瓶チュー』はマストアイテムです。炭でのBBQなら2本目に突入してもまだ準備の途中ですが、カセットコンロなら火を着けて1分で準備は完了。ここまでかかった時間はたったの15分です。



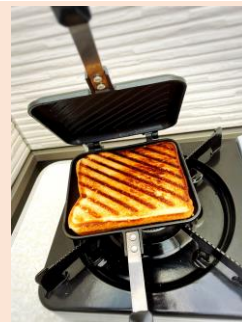
“瓶チュー”とは

『瓶チュー』とはその名の通り、瓶に入ったチューハイです。私が幼い頃より、居酒屋で父親が飲んでおり、津山人には馴染みの深いお酒です。強めの炭酸とレモンのスッキリとした味は、津山の肉料理と相性抜群！津山の酒屋さんやスーパーで購入できます。



←『瓶チュー レモン』

ここで今年のステイホーム期間中に大流行したアイテムもご紹介。通称『HSM』こと『ホットサンドメーカー』。Youtubeでも、Instagramでも多くの人が投稿し、専用のレシピブックが発売されるまでの人気から一時期品薄になっていました。今回はHSMを使っておつまみを作ってみました。1つはホットサンド。HSMの両面にバターを塗り、食パンにポテトサラダ、チーズ、ベーコンを挟んで点火。片面1分半ほどで裏返してさらに1分半で完成です。バターがしみ込みカリカリに焼けた食パンとアツアツのポテトサラダにチーズとベーコンの旨味が加わり最高でした。もう1品は豚まん。これはインスタに上がっていたレシピを参考に、バターを塗って豚まんを押し潰して両面を焼くだけ。カリカリになった豚まんの表面はバターの塩気が加わり美味しさが爆発。そこに中の餡から肉汁が加わり、こんなにお酒が進むおつまみはそうそうありません。皆さまも是非お試しください。



外出派

黒木キャンプ場のコロナ対策

新型コロナウイルスも心配だけど、やっぱり夏は大自然を満喫したい人の為に、津山市加茂町にあります黒木キャンプ場がどのような対策をされているか取材に行ってきました。黒木キャンプ場は津山市が所有しており、管理を津山市観光協会北支部に委託されており、津山市と相談した上で新型コロナウイルス対策を実施されていました。

予約の時より代表者には同行者の体調についての確認をお願いし、発熱や風邪の症状がある方の来場を控えていただく対策をとっておられます。来場時についても、代表者1名での受付をお願いしており、「健康状態チェックシート」への記入、マスクの着用、消毒のお願い、施設利用中に発熱などの症状がでた場合の行動について説明を行ったのちに施設を利用していただくようにしてられました。

キャンプ場内では、バンガロー、炊事場、BBQサイト、トイレ等の様々な場所にアルコール消毒液、ハンドソープが設置してあります。また、バンガロー内は人が触るであろう部分は、全て清掃スタッフによる消毒が行われていました。スタッフの方は「1つバンガローの清掃にかかる時間が30分は伸びたけど、お客さまの安心安全の為には必要な作業なので、丁寧に消毒をしています。」とおっしゃられてました。その他にも隣接するテントサイトは間隔を空けて使用するようにはしていたり、貸出品は徹底的に消毒するなど、新型コロナウイルス対策が徹底されています。

元々、密になりにくいキャンプ場で、ここまで対策が徹底されている為、安心して遊ぶことができると感じました。魚のつかみ取りは1グループごとに行うので、今まで通り楽しめます。テントサイトも間隔が広いため他グループとの接触を気にせず少しの間ですが、新型コロナウイルスのことを忘れて、思い切り家族の時間、友人との時間を楽しめると思います。我が家もこの夏、黒木キャンプ場で思い切り笑って、思い切り楽しもうと思います！！皆さまも今だからこそ、こんな時だからこそ、大自然はどうですか？



↑皆さまの安心の為に頑張る裏方スタッフさんをクローズアップ！！

ご予約・お問い合わせは⇒津山市観光協会北支部 TEL：0868-42-4402