

人と食のエネルギーを伝える情報誌“エナジー”

ENERGY

あなたの暮らしにエールを

生でも加熱してもおいしい定番野菜／キャベツ

長く愛される道具をこの手で／金子恭史

本号の読者プレゼント

宮野園
狭山茶 3本セット

10名さま



ENERGY

頑張る人の
声を聴きたい

People

“長く愛される
道具をこの手で”

Metal NEKO

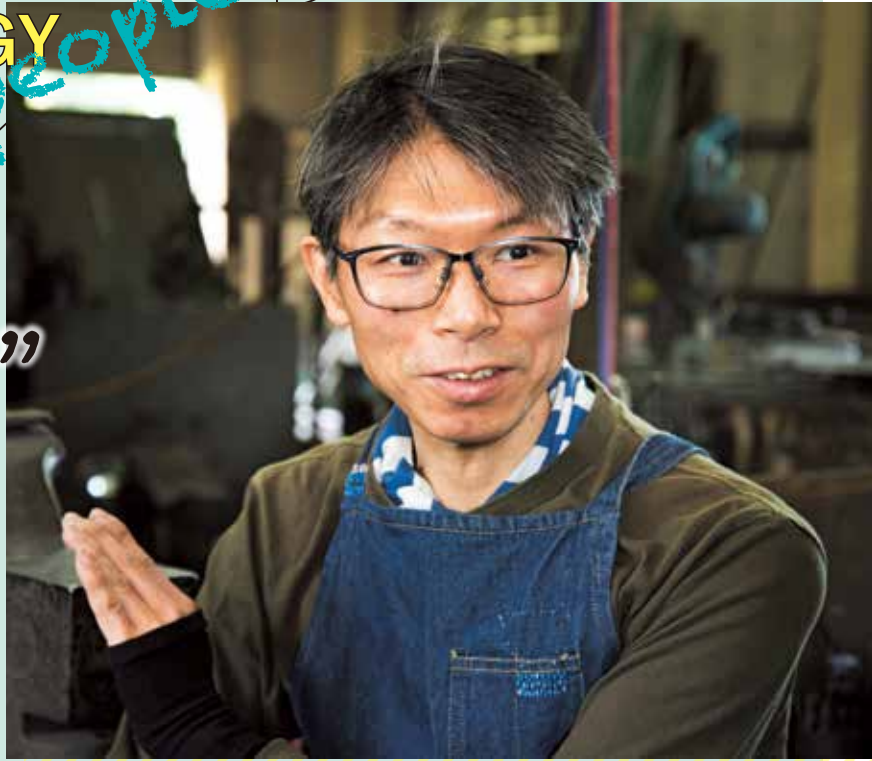
やすふみ
金子恭史さん

狭山市上赤坂500-5

04-2968-6410



作業中で電話に出られないことがあります。
留守番電話にメッセージをいただければ、
折り返しご連絡いたします。



研
究
生
活
か
ら
製
造
メ
ー
カ
ー
そ
し
て
手
仕
事
の
世
界
へ

狭山市に工房をもつ金子恭史さんは、鉄を使った道具のデザインから製造までをひとりで行う鉄職人です。金子さんが作るものはオーダーメイドの看板や表札、店舗の什器、狭山市のふるさと納税の返礼品にもなっている鉄のフライパンなど、大きなものから身近な道具まで多岐にわたります。

もともとは大学院で生物の研究を行っていましたが、ものづくりにも興味があり、より社会との接点がある仕事をしたとの思いから製造メーカーに就職をしました。

ここでは品質管理や検査、国際規格のISOの認証取得業務といった管理系の仕事をしていたといいます。

「大きな企業は技術力がありますが、大量生産をすることになります。しかし、せっかくエネルギーをかけてものを作るのならば、愛着を持って長く使ってもらえるものを自分の手で作りたいと考えるようになりました」。そこで会社を退職すると、お客さまが本当に欲しいものを自分の手で一から作る仕事をしようと工芸の専門学校へ通い、鉄と出会いました。



専門学校時代に作った看板。KANEKOから「Metal NEKO」という工房名を決めたそうです

鉄の魅力と
人気を得たフライパン

金子さんにとっての鉄の魅力は、自由度の高さ、そして多くの機能を持つ点です。鉄は暮らしの中で一番多く使われている金属です。ネジや釘のような小さいものから包丁やフライパンといった道具、建築に関わる部品など、形を自由に変えて私たちの暮らしを支えています。鉄を知っていくなかで、その自由度を活かし、長く使えるものを作っていくと決めました。

今年で職人として独立して20年目になりますが、始めた頃は階段の手すりや門扉、椅子のフレームなどをオーダーメイドで作っていました。しかし、オーダーメイドは敷居が高い印象があるため、徐々に身近な道具や生活雑貨も手掛けるようになりました。その中で人気となったもの

がフライパンでした。

2011年頃から作り始めたフライパンは、形や大きさ、厚みなどに改良を重ね、一時は手に入れるまでに数年待ちとなった金子さんを代表する製品です。

「こだわりのひとつは本体と持ち手を一体化したこと。持ち手を他素材にすると、先に持ち手だけが劣化してしまいます」。長く使ってもらえるデザインを考え、今ではお客様の希望に合わせて、本体の大きさや鉄の厚さを選ぶことができます。鉄のフライパンは最初に油を馴染ませてから使い始めるなど、手入れが大変ですが、金子さんのフライパ

ンは油ならし済みで、すぐに使うことができます。さらにお客さまからは、「これを使うと料理の味が変わる」といわれるほど、熱い支持をしてくれる方が多いといえます。

鉄はテフロンなどに比べると、蓄熱性がある素材です。そのため、フライパンを熱しておき、その熱で調理をすると、厚い肉でも最初に焼き目をつけた後は、弱火で中まで火が通り、肉は柔らかく焼き上がります。実際に使ってみて鉄のよさを実感し、薄めのフライパンから、より蓄熱性の高い厚みのあるフライパンを購入する人もいます。

また、金子さんは新しいものを作

1. フライパンになる前の状態。ここから叩いてフライパンの形にしていきます
2. 鉄を熱して叩くための準備では、おが屑を固めた「オガ炭」を熱していきます
3. フライパンを熱して叩く準備。叩くときには1000℃くらいの温度になります
4. 完成したフライパン。持ち手にはレザーが巻かれています。HPから購入ができます

るだけでなく、こ

れまでお客さまが大事に使ってきた、鉄の鍋やフライパンのメンテナンスも行っています。焦げたり錆びたりすると使えないと思われがちですが、鉄板が薄くな

っていないければ、鉄は磨き上げるとこれまでと同じように使うことができます。ほかで購入したもので、鉄の特性を活かしてメンテナンスをすることで、もう一度道具に命を吹き込む手助けを行っています。

これから時代に合ったものづくりを続けていきたい

現在はホームページでフライパンを紹介していますが、そのほかにも都内のセレクトショップでフライパンを扱ってもらったり、フライパンづくりのワークショップを開催したり、百貨店の催事などで実際にフライパンにふれてもらう機会を設けています。興味のある方はもちろん、まだ鉄の調理器具を使ったことがない人にも、鉄の魅力を知ってほしいと考えています。

「ワークショップでみなさんにフラ



フライパンの本体部分を熱し、叩いていく作業。真夏の工房内は40℃を超える暑さになるといいます

イパンを作ってもらうと材料や工程は同じなのに、作り手の違いが完成品に出ています」というように、同じ材料と手順で製作しても、毎回まったく同じようにものが仕上がることはありません。「自分の都合ではなく、日々素材や燃料と向き合っていて、それぞれの特性を引き出すものづくりを心がけていると、すべてがピタッとハマったと感じるときがあります」。金子さんにとって、その瞬間が職人としてもっとも喜びを感じる瞬間なのだといいます。

鉄の加工にこれまではプロパンガスやコークスを使ってきましたが、温暖化対策の中で木炭を使うなど、燃料を見直す機会が出てきました。社会が変わっていくなかで、時代に合ったものづくりを続け、暮らしを支え、長く愛されるものを生み出していきたいと金子さんは考えています。

ENERGY Foods

元気を生み出す
地元の食材



教えてくれた人



み空農場
相原智弥さん

販売している野菜には、「み空農場」のシールが貼ってあります！ ぜひ探してみてください。



Instagram

cabbage

キャベツ

全国各地で栽培されるキャベツは生でも加熱してもおいしい定番野菜です。今回は6月に収穫を迎える夏秋キャベツを取り上げます。

and Recipe

作り方

- 1 キャベツはざく切りにする。タマネギは薄切り、ウインナーは斜め半分に切る。
- 2 フライパンにバターを熱して①を3分炒め、小麦粉を全体に振って軽く炒め合わせる。
- 3 牛乳、コンソメスープの素、塩、こしょうを加えて、一度煮立てた後、焦げないように弱火で3分ほど煮る。

材料（4人分）

キャベツ…1/5個
タマネギ…1/4個
ウインナー…4本
バター…10g
小麦粉…大さじ1と1/2
牛乳…1+1/2カップ
コンソメスープの素…1/2個
塩…少々
こしょう…少々

クリームとキャベツがマッチ！ キャベツとウインナーソーセージの クリーム煮



豆知識

冬キャベツでも春キャベツでもどちらでもおいしくできます。お好みでどうぞ。

越出身の相原智弥さんは、未経験で農業の世界に飛び込み、独立して5年目を迎えます。畑ではキャベツをはじめ、ブロッコリーや白菜、ケール、ナス、オクラなどの多品目の野菜を栽培し、直売所や近隣で開催されるマーケット、イベントなどで販売しています。なかでもキャベツは年に2回栽培する主要野菜のひとつで、約5000個の種をまき、育てています。

相原さんが育てるキャベツは「がいな」という品種です。比較的暑さに強いことから育てやすく、大きく育つところが特徴です。「春キャベツ」と言われ



定植後の畑の様子を見る相原さん



昨年の様子。畑一面のキャベツは圧巻です

るふわつとした柔らかいタイプではなく、楕円形でぎゅつと身が締まったキャベツです。栽培のサイクルは1月にタネをまき、約2か月間は苗を育てます。苗がある程度大きくなつた3月頃に畑に植えていきます。苗を植える定植はすべて手作業で行ないます。

その後はキャベツの生育状態を見ながら、肥料を与え、雑草が出てこないように「中耕」という作業を行ないます。これは畝の土を浅く耕す作業で、雑草を除去する効果があり、さらに土壌の通気性と排水性を高めることから、キャベツの生育を促す効果もあります。

「気温が一気に上がったたり、雨が多いと根腐れをしたり、表面が黒ずんで傷んでしまうことがあります」と相原さんは話します。雨量や気温の状態が栽培に大きく関わってきます。そして、6月から手作業で収穫が始まり、6月中にすべてを終え、秋に2回目の栽培が始まります。

新鮮なキャベツの見分け方は、芯の切り口が白く、葉が緑色でツヤとハリがあること、そして持ったときに重みがあることも重要です。

キャベツには胃腸の調子を整えるビタミンU（キャベジン）や体の調子を整えるビタミンC、食物繊維などが含まれています。生でも加熱しても、どちらでもおいしく食べられるので、さまざまな料理に活躍します。

相原さんのキャベツは、食の駅所沢店やあぐれつしゅげんき村などの直売所、川越じゅーしーといったお店、そして川越ファーマーズマーケットのようなイベントで購入できます。美しく作物が実る様子を見ると喜びを感じるという相原さん。大切に育てたキャベツをぜひ味わってみてください。

作り方

- 1 キャベツはくし形に切りに、長ねぎはみじん切りにする。
- 2 フライパンにごま油を中火で熱し①のキャベツ入れて蓋をする。軽く焦げ目がつくように、途中で裏返しながら5分ほど焼き、焼けたら皿に盛る。
- 3 ②のフライパンにひき肉、長ねぎ、とうがらしを加えて中火で肉の色が変わるまで炒め合わせる。タレを加えてさらに炒めて、皿に盛ったキャベツの上にかける。

材料(4人分)

キャベツ…1/3個
長ねぎ…10cm
豚ひき肉…100g
ごま油…大さじ1/2
とうがらし(輪切) …1本分
タレ
砂糖…大さじ1/2
しょうゆ…小さじ1
酒…大さじ1
みりん…大さじ1+1/2
水…1/4カップ
片栗粉…小さじ2/3
おろしショウガ…小さじ1/2



ピリ辛ダレでキャベツが進む! くし形焼きキャベツの 肉みそかけ



越生町

寄居町

黒山三滝 夫婦滝



越生町／黒山三滝



寄居町／夫婦滝



夫婦滝



黒山三滝

立ち寄りスポット

越生町



「越生梅林」が有名な越生町。梅を使った商品がうめその梅の駅（越生自然休養村センター）で購入できます。

寄居町



寄居駅南口駅前拠点施設 Yoteco は、観光案内や喫茶、物販、多目的スペースが入り、特産品も充実しています。

気温が上昇し、夏本番を迎えると涼を求めて水辺へ出かけることも増えてきます。そこで、今回は清涼スポットとしておすすめ、マイナスイオンいっぱい滝を紹介します。

ひとつは越生町にある「黒山三滝」です。越辺川の支流の三滝川に落ちる上下二段の男滝と女滝、それに少し離れた場所にある天狗滝の3つを合わせて「黒山三滝」と呼ばれます。

毎年、7月の第1日曜日に奥武蔵地方の夏の訪れを告げる神事として、黒山三滝開きが行われています。神主、巫女、僧侶のほか、修験者や天狗などに扮した者によって執り行われる儀式で、一般の人も見学することができます。黒山三滝は昭和25年に日本観光地百選に入選し、滝を中

心に周辺が県立黒山自然公園に指定されており、周囲は美しい自然が広がっています。

もうひとつの滝は、寄居町にある「夫婦滝」です。名水百選にも選ばれている、日本水を源とする風布川が玉淀湖に合流する手前で、落差約3mの滝がふたつ寄り添うように落ちています。滝の周囲は豊かな緑に囲まれ、夏は青々と木々が茂り涼しげです。

また滝の周辺には「風のみちハイキングコース」が整備されていて、清流を楽しみながらハイキングができるのもポイントです。

夏のお出かけにぴったりのふたつの滝。地元のグルメや特産品などもたくさんあるので、あわせて楽しんでみてはいかがでしょうか。

申込はWebのみ!
こちらから予約▶▶



お問い合わせ

プロモーションチーム(平日9:00~17:00)

☎ 049-241-2261

先着
夏休み企画

親子クラス 米粉×豆腐で発酵いらずの米粉パンを作ろう!

7月28日(火)~31日(金) 参加費(ひと家族) 武州ガスグループご利用の方..... 700円
それ以外の方..... 1,200円



講師	武州ガス スタッフ	会場①	〈川越〉b kitchen	会場②	〈所沢〉ガスプラザ
対象	4歳~12歳のお子さまとその保護者さま ※保護者1名につき、お子さま2名参加可能	時間	10:00~11:30	時間	10:30~12:00
		定員	各8組	定員	各4組

特別教室のお知らせ

越冬シェフ直伝~南極で愛されたカツサンド~

元南極観測隊のシェフ直伝の技で、絶品カツサンドを作ります。スパニッシュオムレツとココナッツブラマンジェの試食も楽しめます。

8月29日(土) 16名

時間	10:00~13:00
参加費	2,800円
講師	島田剛先生
応募締切	8月5日(水) 13時
当選メール	8月7日(金)
会場	b kitchen



体も心も元気に!たんぱく質栄養講座+プチ試食

管理栄養士が、夏バテ気味の体に効くたんぱく質の美味しい摂り方を教えます。体に優しい栄養講座です。(実習なし)

9月10日(木)・11日(金) 各16名

時間	10:00~13:00
参加費	2,500円
講師	満留邦子先生
応募締切	8月12日(水) 13時
当選メール	8月14日(金)
会場	b kitchen



体験しよう~10割そば~

香りが高く、打つのが難しい10割そばですが、講師の力を借りて仕上げます。ご自身で打ったそば4~5人前は持ち帰ります。

9月28日(月) 15名

時間	10:00~12:30
参加費	3,500円
講師	松岡又三郎先生
応募締切	9月2日(水) 13時
当選メール	9月4日(金)
会場	b kitchen



注意事項

※当選者の発表は当選メールをもってかえさせていただきます(先着の教室を除く)。※写真はイメージです。教室終了時間は進捗状況により前後する場合があります。※(記載のない場合)対象年齢は18歳以上、一部お子さま向けイベントは教室ごとに対象年齢をご確認ください。※お子さま連れ含む対象年齢以外の方や実習に参加されない方の入場はご遠慮ください。

CO₂排出量実質ゼロ※1

武州さすてな電気

武州ガスは東京ガス株式会社(小売電気事業者/登録番号A0064)の電気を取り次ぎ販売いたします。

武州さすてな電気にお申込みいただくと、
武州ガスが1契約につき、1,000円寄付いたします

川越市・所沢市・狭山市・ふじみ野市・鶴ヶ島市

にお住まいのお客さま...**お住まいの市へ**

その他市町村にお住まいのお客さま.....

公益財団法人緑のトラスト協会へ寄付いたします。

※1 武州ガスの電力取り次ぎ元である東京ガスが再エネ指定の非化石証書を購入することによりCO₂排出量が実質ゼロになることを意味します。武州さすてな電気は主電源はLNG火力です。非化石証書市場の状況によってはCO₂排出量実質ゼロにならない場合があります。

お申し込みお問い合わせ

小売電気チーム(平日9:00~17:00)

0120-255-900

詳細はこちら



シティインデックス川越 | お一人・お二人暮らし向け新築分譲マンション

1LDK **6**万円台~/2LDK **10**万円台~ WIC・SIC付×床暖房・食洗機

始発駅 西武新宿線

始発駅 東武東上線

全邸南向き「本川越」駅徒歩**5**分「川越市」駅徒歩**9**分

☐お問い合わせは「シティインデックス川越」プロジェクト

☎ **0120-056-535**

クレアモール内
マンションサロンにて
ご案内中

QRコードで
簡単アクセス!



【営業時間】10:00~19:00 【定休日】水曜日(祝日は除く)

※返済例の詳細は公式サイトをご覧ください。

武州うなぎ



@BUSHUUNAGI.JP



今年の土用の丑の日は **7月26日(日)**

商品ラインナップ (冷凍真空パック) 全て送料・消費税込みです。

蒲焼	超特大サイズ 200g~	特大サイズ 170g~190g	大サイズ 150g~160g	中サイズ 120g~140g	お手軽サイズ 100g~110g
1尾	7,000円	5,000円	4,200円	3,500円	2,900円
2尾セット	13,000円	9,000円	7,500円	6,500円	5,300円
3尾セット	19,000円	13,000円	10,800円	9,300円	7,500円
4尾セット	25,000円	17,000円	14,100円	12,200円	9,600円
5尾セット	31,000円	21,000円	17,400円	15,200円	11,800円

「武州うなぎ」は、楽天市場、Yahoo!ショッピング、東松山市のふるさと納税からお買い求めいただけます。



楽天市場



Yahoo!ショッピング

ふるさと納税返礼品でもどうぞ

- ふるさとチョイス
- ふるなび
- JAL
- 楽天市場
- ANA
- JRE MALL

特売会情報 土用の丑の日直売会を開催いたします!

※当日販売分終了し次第閉店になります。

- ①7月20日(月)・21日(火)・23日(水) 10時~15時30分 小江戸蔵里(屋外広場。川越市新富町1-10-1)
- ②7月21日(火)~27日(月) 10時~21時 東武東上線川越駅 改札前

ガスが止まったら

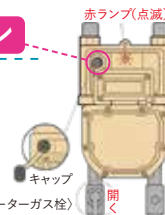
ガスメーター(マイコンメーター)はコンピューターで使用状況を24時間見守っています。お客さまの安全のために、次のような場合は自動的に止まるようになっています。

- 震度5相当以上の地震を感知したとき
- 長時間ガスを使用しつづけたとき
- 異常に大量のガスが流れたとき
- ガスの圧力が低下したとき など



マイコンメーターの復帰作業 復帰ボタン

- ①ガス機器の元栓を止める
※メーターの下にあるメーターガス栓は閉めないでください
- ②復帰ボタンのキャップを外しボタンを押す
ボタンを奥までしっかり押してすぐに手を離してください
- ③3分待つ
赤ランプの点滅が消えたらガスが使えます



3分たっても
ガスが止まったまま
の場合は...

ガス機器の元栓の閉め忘れをチェックして、再度復帰ボタンを押してください。それでも復帰しない場合は、武州ガスまでご連絡ください。

☎049-241-9000 (24時間365日受付)

武州ガス 狭山台サービス店 閉店のお知らせ

2026年6月30日をもって、武州ガス狭山台サービス店を閉店する運びとなりました。今後の業務につきましては、新所沢サービス店、上福岡サービス店、川越サービス店にて承ります。詳しくは右記QRをご覧ください。



今号の 読者 プレゼント

宮野園
狭山茶3本セット
10名様



応募締切 2026年7月16日(木) 当日消印有効

応募方法 ハガキ、またはホームページから、必要事項をご記入の上ご応募ください。

- アンケート
- ①今号のどの記事に興味を持ちましたか? その感想をお聞かせください。
 - ②地元で頑張る人やおすすめスポットを教えてください。



武州ガス プレゼント 検索

携帯電話の方は、左記QRを読み込むと応募ページにアクセスできます。

〒350-1188
企業
武州
園チ
ーム
株式
会社
行

- ご住所
- お名前
- 年齢
- 性別
- 電話番号
- アンケートの回答

