

Special topic
 (今回の特集)



Let's
レンジフード掃除!



左から、関連事業者組合長(山本商店)山本元さん、川水仲卸人組合長(川越中央魚類)武仲光さん、青果仲卸組合長(大塚商店)大塚林太郎さん、市場のキャラクター「かなちゃん」

市場へ行こう!

市場と聞いてまず思い浮かべるのは築地でしょうか?

実は、川越にも市場があるんです!

今回は川越卸売市場へ伺い、市場の楽しみ方を教わりました。



人気のマグロツ、赤身、中とろがたっぷり詰められたパックは大人気。食肉コーナーの試食では、運が良ければステーキも。



国内外の海や畑から消費者へ

訪れた土曜日は、一般の方にも市場を開放している「鮮度いちばん!お客様感謝市」。朝9時からの開催ですが、8時過ぎにはすでにお客さんでいっぱい。新鮮なものが安く買える、そんなイメージの市場ですが、そもそも市場の仕組みを、皆さんはご存知でしょうか。川越卸売市場の鈴木亮一さんにお話を伺いました。

「市場は漁港や生産者から仕入れたものを集めて、お店や消費者へ届ける架け橋のような役割をしています」。

もともと川越周辺には4つの小規模な市場があり、20年前に現在の場所へ統合。青果はもとより、様々な水産物や食肉なども揃う卸売市場となりました。商品を1カ所に集めることで輸送コストを削減でき、安く販売できるメリットがあるのだとか。

川越卸売市場は農業との結びつきが強く、生産者の出荷先でもあり、地域の方が食べるための供給拠点でもあるのが特徴です。

市場の中は大きく分けて3つ。野菜や果物などを扱う青果売場、魚介類の水産売場、調味料や精肉などの関連事業者の売場。さらに青果と水産売場には、それぞれ卸売場と仲卸売場があり、何だかちよっと仕組みが難しそう...

「例えばマグロは、卸売業者が船主から買って市場へ運びます。大量のマグロは、高

級なものからお手頃なものまで混在している状態。そのため専門の仲卸業者が目利きをして、セリ売りで値段を決めるのです(卸売場)。セリ落とされたマグロは仲卸業者によって解体され、店頭に並べられます(仲卸売場)。マグロを買いに来るお客さんは寿司屋さんや料亭さんから定食屋さん、町の魚屋さんやスーパーなど、欲しい品や価格帯が違うので、お客さんの要望にそった商品を揃えるのが仲卸の役目です」。

親子で発見しよう この魚はどんな味がするの?

平成18年から試験的に始まった「お客様感謝市」は、好評につき今では毎週土曜日に開催。市場で購入した魚を三枚下ろしなどにし、もらえる無料の「鮮魚さばき処」もオープンし、魚を丸ごと買っても安心です。

「土曜日は、青果や水産、肉類などを一般の方が買やすい形でお買い得品を用意しています。また、切り身でない魚もたくさん陳列していますので、食育という意味でもぜひお子さんと一緒に遊びに来ていただきたいですね。安いだけでなく、さまざまな食材を見ることができて、新たな発見の場になると思います」。

毎月第2土曜日に開催する「食育シヨップ」も人気。女子栄養大学と連携して、旬の食材を使ったレシピを紹介。当日は学生さんたちが、実際に調理した料理を先着300名に無料で提供しています。

年内は12月20日と、年末は特別に27日、30日の4日間が「お客様感謝市」です。この機会に、あなたも市場の雰囲気味わってみませんか。

埼玉川越総合地方卸売市場
 【住所】川越市大字大袋650【TEL】049-240-2246
 【アクセス】川越インターより約3km
 【お客様感謝市】
 毎週土曜日 9:00~12:00(売り切れ次第終了)
 ※年末年始等、休業の場合もありますので、詳しくはHPでご確認ください。



魚のプロに聞く!

寒くなると甘みの増す野菜があるように、
寒くなると脂がのっておいしくなる魚もあります。
これからの冬に美味しいオススメの魚介について、
川越山本水産の緑川公二さんにお話を伺いました。



川越山本水産の緑川公二さん(右)と
川越総合卸売市場の鈴木亮一さん



「鮮魚さばき処」の奥富昭治さん

「これからは、ブリが最高ですよ。刺身でもいいし、焼いてもいい。おすすめはしゃぶしゃぶですね。刺身より少し薄く切って、熱湯でしゃぶしゃぶしてポン酢で食べます。ブリは塩焼きもおすすめ。今は脂がのっているの、塩は多めにふった方がいい。塩をふって30分～1時間置いて、出てきた水分をキッチンペーパーで取れば、生臭さが抑えられて身も締まっておいしくなります。焼くのは簡単によく焼けるから、魚焼きグリルが便利ですね」。

塩焼きの次に魚料理の定番といえば煮魚。でも煮魚はちょっと難しそうなイメージがあるかもしれません。「煮魚は難しくないですよ。最初にお酒を煮立たせて生姜のスライスと魚を入れます。みりんと醤油を同量、砂糖も加えて落とし蓋をして煮ます。魚に火が通ったら魚を取り出して、汁だけ煮詰めてトロトロになったら魚にかける。短時間でプロっぽい仕上がりになりますよ。味をしっかり染み込ませたいなら、煮汁につけたまま1日置くといいで

す」。水を入れない方が水っぽくならないそうですが、お好みで加減してください。

たくさんの魚が並ぶ市場。おいしい魚の見分け方のポイントは? 「同じ魚なら身が厚いもの。尻尾の付け根がふっくらしている方が脂ののりがいい。他には目がきれいで、凹んでないもの。エラをチラッと開けて見て、きれいな赤い色なのは新鮮です」とはいえ、店頭に並ぶ魚をベタベタ触るのは禁物。あくまでチラッと(笑)。

魚以外ではスルメイカがおすすめと緑川さん。「市場のイカは新鮮なので塩辛も作れます。イカをワタと一緒に炒めてもいい。しょうがやネギを入れて、味付けはバターぐらいでOK。もう酒が止まらなくなりますよ」。ただし、ワタがしっかり入っているのはスルメイカだけなのだから。ご注意ください。

市場へ行ったら、何がおすすめかプロに聞くのが一番。そんなやりとりも市場を楽しむ醍醐味です。新鮮な食材と一緒に、おいしく食べるコツもぜひゲットしてみてください。

アジを さばいて みよう!

① 頭を胸ビレの下で切り落とし、腹を開いて内臓を取り出し水で洗い、水気を拭き取る。



② 骨の上に包丁を当て、中骨



③ ひっくり返して反対側も
同様にさばく。



④ 腹骨を薄く削いだら完成。

※魚屋さんやスーパーでも、さばいてもらえるところもあるので、利用すると便利です。

女子栄養大学の学生さん考案 さつま芋スープ



作り方

- ① さつま芋を1.5cmの角切り、玉ねぎとベーコンは1cmの角切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱し、ベーコン、玉ねぎ、さつま芋、しめじの順に炒める。
- ③ ②にパセリ以外の材料を加え、中火で20分ほど煮込む。
- ④ 器に盛り付けて、パセリをふる。

ポイント

このレシピは、女子栄養大学の学生さんがレシピを考案しました。さつま芋とお豆で、不足しがちな食物繊維を取りましょう。よく煮込むと、とろりとした食感になります。

材料(4人分)

さつま芋	120g
ベーコン(厚切り)	80g
玉ねぎ	50g
しめじ	40g
ミックスビーンズ	50g
オリーブオイル	大さじ1
カットトマト缶	200g
固形コンソメ	1個
水	450ml
塩	小さじ1/5
こしょう	少々
パセリ(ドライ)	適量

アジのパン粉焼き



材料(2人分)

アジ	2尾
塩・こしょう	少々
にんにく(みじん切り)	1片
生パン粉	1カップ
衣粉チーズ	大さじ2
パセリ	大さじ1
オリーブオイル	大さじ2
レモン	適宜
クレソン、トマト	お好みで

作り方

- ① 3枚におろしたアジの小骨を抜き、皮をむく。両面に塩こしょうをふる。
- ② 衣の材料をボウルに入れて混ぜる。
- ③ アジに②をまぶして軽く押さえる。
- ④ グリルにアルミホイルをしき、③を並べて中火～強火で7分ほど焼く。
- ⑤ クレソンなどと一緒に皿に盛り、お好みでレモンを添える。



ポイント

パン粉が焦げやすいので注意してください。片面焼きなら強火で片面4分、ひっくり返して3分。衣を少し残しておき、返した時に上にのせるときれいに仕上がります。



※イメージ

タラバガニをプレゼント!

アンケートにお答えいただいた方の中から、抽選で10名様に
タラバガニ5Lサイズ1肩(約1kg)をプレゼント!

応募締切 2014年12月30日(火) 消印有効

応募方法 ハガキにて応募

アンケート項目をご記入の上、右記の宛先までお送りください。

アンケート

- ① ガスに関してわからないこと、知りたいことは?
- ② どの記事に興味を持ちましたか?
- ③ 取り上げてほしいテーマ、ご意見など

〒350-1188
埼玉県川越市
田町32-12
武州ガス株式会社
企画グループ 行

●住所
●名前 ●年齢
●電話番号
●性別
●アンケートの答え

(システムメンテナンスのため今回、ホームページからの応募は一時中断しております。)

※応募によって知り得た個人情報は、アフターサービス、ガス及びガス機器、太陽光発電等に関する商品・サービス情報のお知らせに利用させて頂く場合があります。



Let's レンジフード掃除!

フィルターなしのレンジフードなら
お手入れもラクラクです!



4年前にフィルターなしのレンジフードに
交換されたという川守田さん。
お友達の平山さんも見学に訪れ
リンナイ北関東支店の
坂本さんにレンジフード
掃除の仕方を
教わりました。



1



カバー（清流板）を外します。
坂本さん「前回お掃除をされたのはいつ
ですか?」
川守田さん「2カ月前です」
坂本さん「優秀ですね。メーカーでは2～
3カ月に1度の掃除を推奨しています」

2



食器用の中性洗
剤をスポンジに
少量含ませてカ
バーを洗います。
坂本さん「強い
洗剤は塗装が
剥がれたり、素
材を傷めるので
おすすめはでき
ません」

4

バケツなどに60℃程
度のお湯をため、中性
洗剤と一緒にファンな
どを浸けます。



3



オイルトレイやファンなどを外します。

5

スポンジに中性洗剤を含ませて泡立
て、垂れない程度に絞って中をこす
ります。汚れが落ちにくいところは、
泡を付けてしばらくおきます。



6



濡れ布巾で洗剤を拭き取ります。
川守田さん「泡が効きますね。すごいピカピカ」

7



浸けておいたファンなどを
スポンジで洗います。細か
い部分は歯ブラシで。

8

洗剤をお湯で洗い流し、水気をしっかりと
拭き取ります。



9

すべての部品を元通りに取り付けて完了!
川守田さん「新品みたい! これでレンジフードは心
配なし」
平山さん「掃除が簡単でいいね。来年はうちもコレ
に替えたいなあ」

ガスコンロもキレイにパパッと掃除しましょう♪

1

ゴトクやバーナーキャップなど外せるパーツはすべて
取り外し、中性洗剤を入れた熱めのお湯に浸けます。

2

コンロの天板は中性洗剤を含ませた
スポンジで磨き、濡れ布巾で洗剤を拭
き取ります。

3



汚れがゆるんだら歯ブラシ
やメラミンスポンジでこす
り、お湯で流します。

4

しっかりと水気を拭き取り、元通りに取り
付けます。

※バーナーキャップに水が残っていると点火しない場合
がありますので、ご注意ください。

便利なお掃除Goods!

石けん

川守田さんのお宅では、普段石けんでお掃除されているのだと
か。用意するのは固形の純石けん（無添加のもの）。これを刻ん
でフタ付きの瓶に入れます。石けん山盛り大さじ2杯に180ccの
お湯を加えてよく振ります。お湯の温度が40℃でプリン状、50℃
で液状になるので、用途に合わせて使い分けます。石けんは油污
れに効果を発揮するので、レンジフードの掃除にもおすすめ。素
材を傷めることなく、肌や環境にやさしいのもうれしいですね。



ナチュラのスポンジ

武州ガスのキャラクター「ナチュラ」がスポンジ
になりました。3層構造で汚れ落ちが良く、頭の
とんがった部分で細かいところまで洗いやす
くなっています。スポンジ部分には切れ込みがあ
り、グリルの網やレンジフードのファンなど
にぴったりフィット。ぜひお試しください!



お求めは…武州ガス本社、所沢営業所、サービス店へ
価格:1個 162円(税込)

掃除を簡単にする秘訣は、汚れを放置しないこと!
お手入れの簡単な機器に取り替えるのもひとつの方法です。
今年の汚れはいったんリセットして、新しい年をお迎えください。

美味
しい
お店

わが街の

Restaurant Information

おでかけグルメ情報



森の中のビュッフェレストラン「マーケットテラス」で食欲全開。

今号表紙で紹介した川越卸売市場の入口にある、ビュッフェレストラン「マーケットテラス」。駅からは少し離れた場所ながら、ランチの時間には連日行列ができる人気のお店です。その秘密は、毎朝市場や市内の契約農家から仕入れた食材で作るこだわり料理の数々。しかも、時間制限無しの食べ放題ビュッフェスタイルで、存分に味わうことができるのです。メニューは季節ごとに入れ替わり、ランチは常時60種類以上、ディナーはさらに牛ハラミや国産豚のBBQなども食べ放題。

そして、こちらのもうひとつの魅力は、そのロケーションです。大きな窓の開放的なテラスからは緑豊かなガーデンを眺めることができ、夜のライトアップ、春には桜など、それぞれ違った趣を楽しめます。また森に溶け込むような建物空間は「小江戸景観デザイン賞」も受賞。

さあ、あなたなら土曜日に市場を散策してからランチ、夜にゆっくりBBQディナー、どちらを選びますか？



Market TERRACE マーケットテラス 川越総合卸売市場 場外レストラン

【住所】 埼玉県川越市大袋650 川越総合卸売市場内
【TEL】 049-293-5205
【営業時間】 ランチ 11:00～15:00(最終入店14:30)
ディナー17:00～22:30(最終入店21:00)
【定休日】 年中無休(年末年始休暇(12/31～1/5)のみ)

【駐車場】 専用駐車場28台
※満車の場合は、100m西側の「市場 場外駐車場」利用可
※ディナータイムのみ本川越駅・川越駅西口・南大塚駅北口との間で無料送迎バスを運行。完全予約制(事前に電話予約)
※広域MAPは表紙の地図をご覧ください。



季節のパスタやデザートも充実のランチ。
大人1,850円/小学生950円(税込)



ディナーはさらにさまざまなBBQも。
平日：大人2,900円/小学生1,450円(税込)
土日祝：大人3,300円/小学生1,650円(税込)

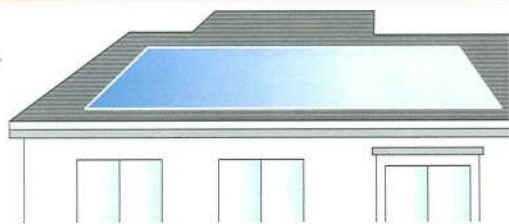
任せて安心！ 武州ガスの太陽光発電キャンペーン実施中！

キャンペーン期間
平成27年 1/30 (金)まで

武州ガス 太陽光

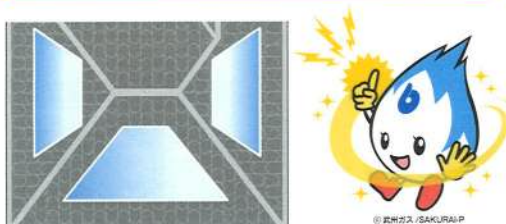
検索

〈キャンペーンプラン 例1〉 スレート屋根 設置面/1面(南面)



NORITZ【多結晶】
【パネル数】13枚【設置容量】2.66kW
年間予想発電量 **1,134,000円**
2,912kWh/年 42.6万円/kw(税込)

〈キャンペーンプラン 例2〉 波瓦屋根 設置面/3面(東・西・南面)



NORITZ【多結晶】
【パネル数】14枚【設置容量】3.02kW
年間予想発電量 **1,404,000円**
3,040kWh/年 46.5万円/kw(税込)

【取り扱いメーカー】
ご希望のメーカーにて
お見積もりのいたします。

CIC 長州産業株式会社
NORITZ TOSHIBA

※「標準工事」はパネル設置工事、電気設備工事、売電メーター代となります。足場工事は含まれません。
※「年間予想発電量」はシュミレーション値です。屋根の方位や角度、天候により異なります。

屋根に設置できないお宅にも…

武州ガス エネファーム

検索

ガスで発電！エネファームがあります！

エネファームは太陽光発電とどこが違うの？

- 「エネファーム」は、天気に関係なく**発電**します。
- 「エネファーム」は、発電だけでなく**給湯**や**暖房**も使えます。
- 「エネファーム」は、**自転車2台分**程度のスペースがあれば設置できます。



省エネ
創エネ
で環境に優しい



日本全国エネファーム
10万台突破！

〈太陽光発電エネファームに関するお問合せ〉
環境エネルギーグループ
(平日/8:30～17:15)

☎049-241-9027

お宅のガス栓、古くありませんか？

旧タイプ例



新タイプ例



固くて回らないガス栓やゴム管の接続がむずかしいなど、ガス栓でお困りではありませんか？

古いガス栓は、老朽化により開閉が固くなったり、ガス漏れが発生するおそれがあります。

安全で便利な新タイプへのガス栓へお取替えをおすすめします！

〈お申込み・お問合せ〉
保安維持グループ (平日/8:30～17:15)

☎049-242-6076

小学生書道コンクール作品募集中！！

武州ガスは次世代教育の一環として、毎年供給区域の小学校3年生～6年生を対象とした小学生書道コンクールを開催しています。各学校から推薦された作品約2,600点を期間中(今年度は平成27年3月2日～4月26日)アトレ6階の「ビーポケット」にて展示しています。

学校を通して応募を受付しており、今年度の作品応募締切は1月23日(金)です。学校が不参加の場合は個人参加も受付しております。皆様のご応募お待ちしております。



〈詳しいお問合せ〉企画グループ (平日/8:30～17:15)

☎049-241-9590



※写真はイメージです

「ピピッとクッキング」参加者募集中！

「Siセンサーコンロ」を購入された方、
購入を検討されている方、向けの実演です。

最新のガスコンロを購入したけど使いこなせない!そんなお悩みをお持ちの方にピッタリの便利機能を活用する楽しい内容となっております。



参加無料!

ご予約制になっております。
お気軽にお電話ください。

所要時間約90分(調理+試食)
会場は武州ガス本社と所沢営業所の2カ所です。

〈ご予約・お問合せ〉サービスグループ (平日/8:30～17:15)

☎049-247-3852

たとえば、
リビング下の
1F全フロアーが
収納空間とか。

「リビングタウン人間川」1F全フロアー収納プラン

■ 野山口企画設計 ラビングホーム
〒359-1113 所沢市喜多町9-5 TEL:04-2939-1101 FAX:04-2939-0400
・宅建免許/埼玉県知事(特)第13630号・建設業許可/埼玉県知事(特)第23号 第48849号

ラビングホームの分譲住宅
「ラビングタウン」は、
既成の考え方にとらわれない自由な発想で、
そこに住む人の幸せづくりをお手伝いします。

新築分譲住宅・分譲宅地

LovEing Town
ラビングタウン

お問い合わせは通話料無料

☎0120-778-772