2026
11月
November

リビング通信

第283号

お客様の街の
ガス屋さん♪

サシダ商事(株)
草加市金明町5-5
TEL：048-931-5652

各地の味自慢

ご当地鍋

地域色豊かな鍋料理はどれもおいしそう！旅行先で食べたり、ご家庭で作ってみたり、お気に入りの味を見つけてみませんか。



❶ 北海道



石狩鍋

鮭漁の合間に漁師たちが食べていた鍋。みそ味が主流です。

❷ 秋田県



きりたんぽ鍋

ご飯をつぶして串に巻き付けたきりたんぽは、もちもち。

❸ 山形県



芋煮鍋

里芋以外の具や調味料は、地域によってさまざま。

❹ 茨城県



あんこう鍋

東のあんこう、西のフグと並び称される、茨城県の冬の味覚。

❺ 山梨県



ほうとう

幅広の麺が特徴。武田軍の陣中食だったという説があります。

❻ 福井県



かに鍋

越前がにのうまみが染み出た鍋は、しめの雑炊も楽しみ。

❼ 愛知県



みそおでん

おでんにみそだれをつけたり、みその出汁で煮込んだり。

❽ 奈良県



飛鳥鍋

牛乳ベースの出汁で鶏肉や野菜を煮る、飛鳥地方に伝わる鍋。

❾ 広島県



カキの土手鍋

鍋の縁にみそを土手のように塗ります。

❿ 高知県



クエ鍋

体長 1m もある巨大魚クエの鍋は、冬のごちそう。

⓫ 福岡県



水炊き

ぶつ切りの骨付き鶏肉を使い、肉や骨のうまみを味わいます。

※ご当地鍋は同一地域でも多種多様であり、特徴的なものを紹介しました。写真は一例です。

寒い季節も要注意！

かくれ脱水のチェックと対策

「夏じゃないのに脱水症？」と思う方もいるかもしれませんが、秋から冬にかけては脱水症の初期段階である「かくれ脱水」が起こりやすい季節です。かくれ脱水のサインや予防法を知って、毎日を健康的に過ごしましょう。

脱水症のピークは年２回

気温の変化が大きい日本では、脱水症が起こりやすい時季が年に２回あります。

第1ピーク　春から夏にかけて



気温が上がって体温も上がり汗をたくさんかくため、結果として体の水分が失われ脱水状態に。

第2ピーク　秋から冬にかけて



空気が乾燥して体の水分が不足し、自覚がないまま脱水症状が進みがち。頭痛などを招くことも。

CHECK　かくれ脱水のチェック方法

まずは「水分が不足していますよ！」という、体からのサインに気づくことが大切です。次の方法でチェックしてみましょう。

手の甲をつまんで離すと、跡が消えるまでに３秒以上かかる
➡皮膚には弾力性がありますが、水分が減ると弾力性もなくなります。

靴下を脱いでも、すねにゴムの跡が 10 分以上残っている
➡むくみの一要因として、かくれ脱水の可能性があります。

尿が茶褐色になるなど、普段より色が濃くなっている
➡体内の脱水が進行すると、腎臓が尿量を減らすので色が濃くなります。

かくれ脱水を防ぐポイント

こまめに水分補給を

コップ１杯の量を目安に、1日６～８回水分を取る習慣をつけましょう。食事中や起床後、入浴前後など、のどが渇いたと感じる前に水分補給を。



室内の湿度を保つ

エアコンなどの暖房が効いた部屋は、空気が乾燥しやすくなっています。加湿器や湿度計を活用して、湿度を 50～60% 程度に保つようにしましょう。



LPガスが環境に優しく災害に強いワケ



環境への優しさ

クリーンなエネルギー

生産から消費するまでのすべての過程（LCA＝ライフ・サイクル・アセスメント）における二酸化炭素の排出量が、他の化石エネルギーと比較して少ないことがわかっています。

高いエネルギー効率

製造時からご家庭に届くまで、LP ガスはエネルギーロスがほとんどありません。一方、電気の場合、火力発電所から家庭に届くまでに約６割のエネルギーロスがあります。



災害への強さ

災害時の復旧が早い

各ご家庭に個別点検を行い、異常がなければすぐに復旧・供給が可能です。また配管も短いので異常があった場合もすぐに修理することができます。

二次災害が起こりにくい

地震などの大きな揺れを感知すると、ガスメーターは、ガスを自動遮断します。地震時の火災リスクが抑えられます。

●ご利用のガス・ガス機器についてご不明な点がございましたら、お問い合わせください！



ぶりとプチトマトの白ワイン蒸し

材料（2人分）

- ぶり（切り身）……2切れ
- A 塩、こしょう……各少々
- A 乾燥ハーブ（タイム）…小さじ1
- ミニトマト……10個
- にんにく……1片
- オリーブ油……大さじ1
- 白ワイン……大さじ4





作り方

1. ぶりは半分に切ってⒶをまぶす。ミニトマトはヘタを取って、にんにくは薄切りにする。
2. フライパンににんにく、オリーブ油を入れて弱火にかけ、香りが出たら①のぶりを入れて両面をこんがりと焼く。
3. ②にミニトマト、白ワインを加えてアルコールを飛ばし、ふたをして、2～3分蒸し焼きにする。

