

ソラノイロ
LOCAL MERIT

ソラノイロローカルメリット通信

ソラノイロ LOCAL MERIT 加盟店紹介

信州プチ旅行 ~上田編~

ソラノイロローカルメリットでお得に信州を遊びつくそう!

くろつぼ
(旧丸山邸内)



特典内容

平日お食事の方
そばの実入りアイス
サービス

LITEN BAKERY
(旧丸山邸内)



特典内容

10%OFF

TORTOISE COFFEE
BEANS BY UNITE
(旧丸山邸内)



特典内容

豆 1,000円以上で
10%引き

斎藤ホテル



特典内容

売店10%OFF
レストランタ食
ドリンク1つサービス

●加盟店及びサービス内容は変更になる場合がございますので、ホームページにて最新情報をご確認のうえご利用ください。

料金受取人払郵便
上田局承認

4188

3 8 6 8 7 9 0

上田市芳田516-2

株式会社エナキス
テラ係

Q.今回のテラの記事で
“いいね”と思ったものを順番にお答えください。

- ①カレー×夏野菜
- ②知つ得情報:原料費調整制度
- ③おばあちゃんの知恵袋
- ④おたよりコーナー
- ⑤キーワード
- ⑥料理レシピ
- ⑦エナキス69周年
- ⑧あるなしクイズ
- ⑨ソラノイロローカルメリット
- ⑩カレンダーキューズ

1 2 3

7月号

カレンダーキューズ

当社オリジナルカレンダー7月のページを
見てクイズに答えて景品を当てよう!

クイズのヒント

足元には引きちぎられた鎖と足かせがあり、
全ての弾圧、抑圧からの解放と、
人類は皆自由で平等であることを象徴しています。

ハガキまたは
ホームページから
応募してね♪



前号の答え

①女性

タイの仏教では、女性がオレンジ色の袈裟をまとった僧侶に触れる
と、これまで積んできた徳が失われてしまうと考えられています。

正解者の中から
抽選で5名様に
景品をプレゼント!!

ホームページには
毎月1日に
ヒントを公開!
応募も受付中!!



※応募の締め切りは、8/15(火)消印まで有効。
当選の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

なんかワクワクする、生活のための情報誌!

Terra

～テラ～

7 2023年
月号

Vol.
346

発行元:株式会社エナキス <https://www.enakiss.co.jp>

カレー×夏野菜が最強!

美味しく食べて健康的にこの夏を乗り切ろう!

老若男女問わず好きな人も多いはず。作り置きレシピとしても優秀なカレー。そこに夏野菜が加われば、栄養価も十分な最強レシピに!夏バテ気味の方にも、夏休み中の子さまの昼食に悩まれている方にも、味良し!栄養満点!夏野菜カレーをおすすめします☆

カレーの健康効果

カレーに使用されているスパイスには食欲増進、整腸作用、抗酸化作用、抗炎症作用など、日焼けや夏バテの予防にもなり、夏にぴったりな健康効果が期待できます。



夏野菜の健康効果



トマト



ナス



ゴーヤ



枝豆



オクラ

抗酸化作用の強いリコピンやβ-カロテン、ビタミンC、カリウムなどが豊富。夏バテや紫外線から身体を守ってくれます。

抗酸化作用の強いナスニンやクロロゲン酸などのポリフェノールが含まれているため、生活習慣病予防にも◎。ポリフェノールは皮の部分に多く含まれているので、皮ごと食べるのがおすすめ。

ビタミンCやカリウム、カルシウム、マグネシウムなどが豊富。苦み成分である「モモルデシン」は胃液の分泌を促進して食欲を増進させる効果が。

たんぱく質や脂質、糖質、ビタミン、カルシウムなどが豊富。メチオニンはアルコールの分解を助ける働きがあり、ビールのおつまみにも○。

ビタミンCやビタミンB1・B2、β-カロテン、カルシウム、マグネシウムが豊富。ネバネバ成分ペクチンは、血糖値やコレステロール値の上昇を抑える効果、腸内環境を整える効果も。

他にもズッキーニやトウモロコシなどあなただけのオリジナル夏野菜カレーを作ってこの夏を元気に楽しく過ごしましょう!

今月の原料費調整額は-25円(税込:27.5円)です。



まい
エナキス

Web明細サービス
<https://enakiss.co.jp/service/myenakiss/>



ENAKISS

株式会社エナキス

本社:〒386-0151 上田市芳田516-2

電話:0268-36-0709

東北信支店:〒386-0151 上田市芳田516-2

電話:0268-36-3636

塩尻支店:〒399-0702 塩尻市広丘野村1613

電話:0263-52-0672

諏訪営業所:〒392-0131 諏訪市湖南字大曲222

電話:0266-52-4353

飯田営業所:〒399-3103 下伊那郡高森町下市田2851-18 電話:0265-34-3121

当誌「Terra」の著作権は株式会社エナキスに帰属します。一切の転用・転載を禁じます。 All rights reserved. copyright(c) ENAKISS, Inc. 2023

Information 知つ得情報!

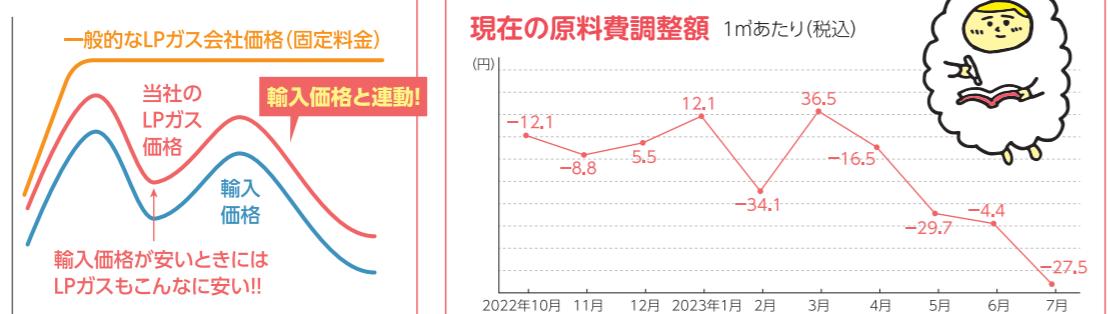
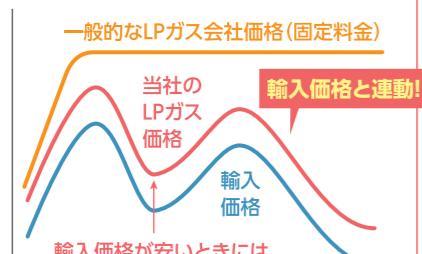
\分かりやすく安心な料金制度 /

エナキスのガス料金は『原料費調整制度』を採用しています。

2023年4月からLPガスの輸入価格は下がっています。ご友人、ご実家のガス料金は高いままになってしまいませんか？ロシアによるウクライナ侵攻の影響などで物価は高騰。電気代、ガス料金ともに価格が上昇し、家庭を圧迫していますが、実はLPガスの輸入価格は下がっています。多くの『固定料金』のガス会社では料金が高いままになっているのに対し、エナキスのガス料金は輸入価格に連動して値下げされています。

LPガス輸入価額に連動してすぐに反映!
適正価格で料金設定をしています。

『固定料金』のガス会社は、仕入価格が上がった際は、すぐに値上げをするのに対し、値下げ時にはすぐに値下げが料金に反映されない傾向があります。



Knowledge おばあちゃんの知恵袋 生活に役立つマメ知識

見分けられる？夏の花の【顔】朝顔、昼顔、夕顔、夜顔の見分け方

●朝顔（アサガオ）

日の出前に咲き、昼前に萎む一年草。結実して、黒い種を作ります。

※セイヨウアサガオは昼間も咲いている

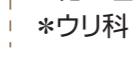
*花の色：青、紫
*ヒルガオ科



●昼顔（ヒルガオ）

早朝に咲き、昼間も咲き続ける多年草で結実はしません。

*アサガオより小さい直径5~6cm
*花の色：薄いピンク
*ヒルガオ科



●夕顔（ユウガオ）

夕方咲いて翌朝萎む一年草。わいわいの花が咲き、実はかんぴょうになります。

*カボチャの花を白くしたような花
*花の色：白
*ウリ科



●夜顔（ヨルガオ）

夜咲いて翌朝萎む一年草。赤花夕顔は小・淡い紅紫色で、白花夕顔は大・白色。

*やじり型の葉っぱ
*花の色：紅紫色、白
*ヒルガオ科



letter あたよりコーナー

■陽ざしが強くて

紫外線対策が大変。

千曲市 M・さま

☆M・さまおたよりありがとうございます。

この時期は日焼け止めが手放せませんね。日焼け止めもスプレーやミスト、スティック、冷感タイプなど種類がたくさんあります。みなさんはどうな方法で紫外線対策していますか？おたよりでは是非教えてください！

おたより掲載のお客さまには
テラオリジナル
ハンドタオルプレゼント♪



2023
9つのキーワードを集めて
景品をGet!
テラ1月号から9月号まで集めてね！



エナキスNEWS

エナキス公式
LINEアカウントを開設いたしました！

ぜひ、友達登録をお願いします。

「Terra(テラ)」最新号やガスのある快適な生活をお送りいただくための役立つ情報、イベント情報などを届けます！LINEの友だち限定企画や、お得なクーポンの配信もあるかも!?お楽しみに！

2023年7月							当社休日のご案内							2023年8月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
②	3	4	5	6	7	①	③	1	2	3	4	⑤	⑥	7	8	9	10	⑪	⑫	⑬
9	10	11	12	13	14	⑮	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					

※○で囲んである日は休業日です。

※緊急対応は、24時間365日行っております。

Cook \旬の夏野菜を堪能しましょう！/

夏野菜の揚げ浸し
～バルサミコ風味～

■材料(4人分)

- なす……………2本
ししとう……………10本程度
かぼちゃ……………1/8個程度
玉ねぎ……………1/8個
しょうが……………2かけ
にんにく……………1かけ
- (A)
バルサミコ酢……………25cc
醤油……………25cc
ナツメグ……………少々
はちみつ……………小さじ2
揚げ油……………適量

※その他、夏野菜をお好みで。パプリカやゴーヤもおいしいです。

■作り方

- 玉ねぎ、しょうが、にんにくはすべてすりおろす。
- (A)の材料をすべてボウルに入れ、①も加えてよく混ぜ合わせる。
- なすは乱切りにして水にさらす。かぼちゃは半分に切ったものを5mm程度の厚さに切る。ししとうは破裂しないように、包丁で縦に切込みを入れておく。
- 揚げ油を170度に熱し、かぼちゃを素揚げする。竹串がすっと通ればOK。
- 揚げ油を180度に上げて、なす、ししとうを揚げる。なすはおいしそうな焼き色がつけばOK。ししとうは、周りの皮が柔らかくなればOK。
- 素揚げした野菜をすべて、②のたれに漬け込み、15分程度置いたら出来上がり。

どっちに入る？あるなしクイズ

今月のお題は「ある」「なし」どちらに入る?
【ある】にあって、【なし】にない共通することを見つけてね！

今月のお題

カブトムシ

どちらに入るか○をして答えてね。

ある

なし

おにぎり

サンドイッチ

ハチ

トンボ

栗

さつまいも

柿

みかん

猿

ライオン

前号の答え

「ある」

解説：【ある】の言葉は、干支の言葉です。

正解者の中から抽選で5名様に景品をプレゼント!!

※当選の発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。

ホームページからも応募できます♪



折り線

カレンダークイズの答え

答案の番号を
ご記入ください。

おたよりお待ちしております。

●ペンネーム

お客様名

(歳)

ご住所

(〒 -)

お電話番号

※お客様から頂いた個人情報については、
テラに関する目的以外第三者に掲示したり、譲渡はいたしません。

「のりしろ」にのりづけしてください

ハガキのご利用方法

- ハガキに必要事項をご記入の上切り取ってください。
- 折り線に沿って折り返して、のりづけし、
ポストへ投函してください。(切手は不要です。)



Terra 7月号