

ソラノイロ LOCAL MERIT

ソラノイロローカルメリット通信

ローカル メリット
ソラノイロ LOCAL MERIT 加盟店紹介

信州プチ旅行 ~キャンプ編~

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!

ローカルメリットクラブのホームページはこちらから
<https://localcolor.or.jp/>



ソラノイロ
クラブカードを
忘れない!

【長野】 飯綱東高原 オートキャンプ場	【上田】 菅平高原 ファミリーオートキャンプ場	【須坂】 五味池破風高原 キャンプ場	【小海】 松原湖高原 オートキャンプ場
特典内容 一般サイト 1,000円引き (8/10~8/19を除きます)	特典内容 宿泊料(1泊のみ) 10%OFF デイキャンプ入場料 10%OFF (7/20~8/20を除きます)	特典内容 オートキャンプ・ デイキャンプ 10%OFF ※事前予約必要	特典内容 施設利用料 2割引

●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。

なんかワクワクする、生活のための情報誌!

Terra



~テラ~

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

おうちで涼を感じる“ひんやり”レシピ

夏本番!暑い日が続きますね。さっぱりメニューで涼を感じて、この夏を乗りきりましょう!

豆腐クリームの冷製スパゲティ

●材料(2人分)
スパゲティ(1.4mm).....160g
絹豆腐.....1丁(300g)
梅干し(大).....2個(塩分8~9%)
じゃこ.....4つまみ
トマトジュース(無塩).....大さじ2
にんにくすりおろし.....小さじ1/4
ごま油.....小さじ2
しょうゆ.....小さじ1/2
塩.....小さじ1/3
塩、黒こしょう.....少々
刻み海苔.....適量
大葉、白いりごま.....各適量

●作り方
①梅干しの種を除く。
②ミキサーに豆腐、梅干し、トマトジュース、ごま油、にんにく、しょうゆ、塩を加え、なめらかになるまで攪拌する。
③スパゲティを袋の表示より1分長く茹でる。茹で上がったスパゲティを取り出し、氷水で冷やし、水気をしっかりとる。
④ボウルにスパゲティと②を合わせ、塩、黒こしょうで味を調える。
⑤器に盛り、じゃこ、海苔、大葉、白ごまをちらす。

さくらんぼ梅酒ゼリー

●材料(2人分)
梅酒.....150ml
砂糖.....小さじ4
粉ゼラチン.....4g
水.....50ml
さくらんぼ.....10個(へたをとる)
レモンのいちょう切り.....2枚

●作り方
①粉ゼラチンに水大さじ2(分量外)をいれ、ふやかす。
②耐熱ボウルに梅酒、砂糖をいれ、レンジで3分30秒加熱し、①をいれ溶かす。
③②に水とさくらんぼをいれ、バットにいれ、冷やし固める。
④ゼリーを崩し、器に盛り、レモンを飾る。

料金受取人払郵便
上田局承認
4188
差出有効期限
2024年
12月4日まで
(切手不要)

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

8月号 カレンダークイズ

当社オリジナルカレンダー8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
ちよっぴり怖いけど歴史を感じるね。

ハガキ または
ホームページから
応募してね♪

前号の答え
②世界を照らす自由
自由の女神像は、1886年に独立100周年を記念し、フランスから友好のしるしとして贈られました。パリで仮組みされ、200以上のパーツに分解してアメリカに運ばれてきたそうです。

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、9/15(金)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。

お待たせしました!今年開催!! / 第30回 みんなでフッショイ!! ふれあい祭り

現在 絶賛企画中! 乞うご期待♪

佐久会場	10月7日(土)・8日(日)	場所:浅間会館 佐久市岩村田543番地
上田会場	10月14日(土)・15日(日)	場所:まるこ福祉会 あったか空間「きらり」 上田市長瀬2885-3
茅野会場	10月21日(土)・22日(日)	場所:茅野市民館 イベントスペース 茅野市塚原一丁目1番1号
伊那会場	10月21日(土)・22日(日)	場所:きたっせ 伊那市山寺1979-2
長野会場	10月28日(土)・29日(日)	場所:松代城 二の丸広場 長野市松代町松代18-2
塩尻会場	10月28日(土)・29日(日)	場所:エナキス 塩尻支店 塩尻市広丘野村1613

今月の原料費調整額は-6円(税込:-6.6円)です。

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

まいエナキス 新規登録受付中!

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ひんやりレシピ	⑦洪水の恐れがあるときは?
②知っ得情報:まいエナキス	⑧あるなしクイズ
③おばあちゃんの知恵袋	⑨ソラノイロローカルメリット
④おたよりコーナー	⑩カレンダークイズ
⑤キーワード	
⑥料理レシピ	

1 2 3

エナキス 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 知っ得情報! \ ご登録はお済みですか? /

Web明細サービス「まいエナキス」

エナキスでは、毎月のガス使用量やご請求金額をWeb明細にてご案内しております。
登録は無料です。「まいエナキス」をぜひご利用ください。

ご登録はこちらから →

<https://www.enakiss.co.jp/service/myenakiss/>

登録者数6,000人を超えました。



「まいエナキス」へご登録がない場合は、自動的に請求書が発行されます。
請求書発行には手数料(税込132円/通)が発生いたします。
予めご了承ください。



紙の請求書

例)

「まいエナキス」登録後
PCやスマホでのWEB請求確認

他にも...
●ガスの使用量をグラフで確認できる
●灯油の注文や問い合わせができるなど、サービス満載!

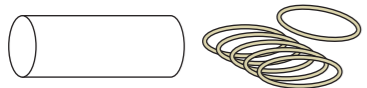
Knowledge おばあちゃんのお知恵袋 生活に役立つマメ知識

輪ゴムとトイレトーパーの芯でコロコロ 捨てる前にお掃除で使える!

普段なら捨てるだけのトイレトーパーの芯に、輪ゴムを付けるだけで簡単!
カーペットの上でコロコロすると、輪ゴムに引っかかってホコリや髪の毛がよく取れます!

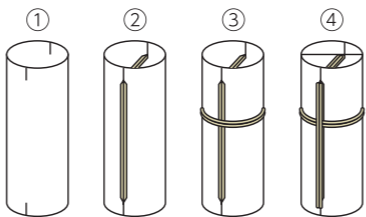
用意するもの

- トイレトーパーの芯.....1本
- 輪ゴム.....6本



作り方

- ①トイレトーパーの芯の上下4箇所に、ハサミで切り込みを入れる。
- ②切り込みに輪ゴムを2本一緒に装着する。
- ③②を輪ゴムを2本一緒にしたものを通して、②の輪ゴムとクロスするようにする。
- ④さらに上から、②と同じ部分に輪ゴムを2本一緒に装着する。



letter おたよりコーナー

最近プールに通い始めました!

家にいる時間も減り、電気代の節約と健康を手にして一石二鳥です!!
坂城町 Y・Kさま

☆Y・Kさまおたよりありがとうございます。

電気代が高騰しているという中で、健康に繋がる試みと共に、電気代節約に繋げるとは素晴らしい発想ですね♪どちらも効果が出るのが楽しみです!

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!



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お届けします!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8月							2023年9月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	3	4	5	6	7	8	9
6	7	8	9	10	11	12	10	11	12	13	14	15	16
13	14	15	16	17	18	19	17	18	19	20	21	22	23
20	21	22	23	24	25	26	24	25	26	27	28	29	30
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 あっさり鶏肉をパンチの効いたれで!

香味だれチキン



材料(作りやすい分量)

鶏むね肉.....1枚	(A)	醤油.....大さじ2
無糖ヨーグルト.....大さじ2		砂糖.....大さじ1
青ネギ.....1本		酢.....大さじ1
にんにく.....1片		水.....大さじ1
生姜.....ひとかけ		ごま油.....小さじ2
塩コショウ.....適量		一味唐辛子.....少々

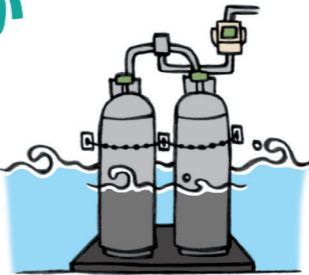
作り方

- ①鶏むね肉は皮を剥ぎ、ポリ袋に入れてヨーグルトを全体に絡める。半日〜一晩冷蔵庫で寝かす。
- ②香味だれを作る。青ネギは小口切り、にんにくと生姜はみじん切りにする。(A)と合わせ塩コショウをし、500wのレンジで1分加熱する。
- ③鍋にお湯を沸かし①のヨーグルトをぬぐって入れる。蓋を閉め、3分弱火で加熱したあと火を消して冷めるまで放置する。
- ④③をそぎ切りにして付け合わせの野菜と共に器に盛る。②の香味だれをかけて完成です。

Message

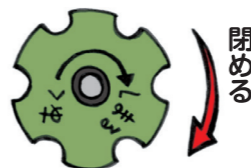
洪水の恐れがあるときは?

身の安全を確保した上で、容器バルブを閉め、容器が倒れたり流されたりしないかしっかりと固定されているか確かめてください。



容器バルブの閉め方

災害の時に容器バルブを閉めることは、二次災害の防止にも役立ちます。容器バルブを閉めるときは、時計と同じ右に回すと閉まります。



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】にあて、【なし】にない共通することを見つけよう!

今月のお題
ぼうし

どちらに入るか○をして答えてね。

ある	なし
カバン	ネクタイ
あじさい	バラ
ひょうたん	かぼちゃ
悪魔	天使
トラック	ダンパー

前号の答え
「なし」
解説:【ある】の言葉は、「猿蟹合戦」に登場するものです。

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!



カレンダークイズの答え

答え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開示したり、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

- ハガキに必要な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 8月号



2023 9つのキーワードを集めて景品をGet! 9/10 10/10 11/10 12/10 1/11 2/11 3/11 4/11 5/11 6/11 7/11 8/11 9/11 10/11 11/11 12/11 1/12 2/12 3/12 4/12 5/12 6/12 7/12 8/12 9/12 10/12 11/12 12/12 1/13 2/13 3/13 4/13 5/13 6/13 7/13 8/13 9/13 10/13 11/13 12/13 1/14 2/14 3/14 4/14 5/14 6/14 7/14 8/14 9/14 10/14 11/14 12/14 1/15 2/15 3/15 4/15 5/15 6/15 7/15 8/15 9/15 10/15 11/15 12/15 1/16 2/16 3/16 4/16 5/16 6/16 7/16 8/16 9/16 10/16 11/16 12/16 1/17 2/17 3/17 4/17 5/17 6/17 7/17 8/17 9/17 10/17 11/17 12/17 1/18 2/18 3/18 4/18 5/18 6/18 7/18 8/18 9/18 10/18 11/18 12/18 1/19 2/19 3/19 4/19 5/19 6/19 7/19 8/19 9/19 10/19 11/19 12/19 1/20 2/20 3/20 4/20 5/20 6/20 7/20 8/20 9/20 10/20 11/20 12/20 1/21 2/21 3/21 4/21 5/21 6/21 7/21 8/21 9/21 10/21 11/21 12/21 1/22 2/22 3/22 4/22 5/22 6/22 7/22 8/22 9/22 10/22 11/22 12/22 1/23 2/23 3/23 4/23 5/23 6/23 7/23 8/23 9/23 10/23 11/23 12/23 1/24 2/24 3/24 4/24 5/24 6/24 7/24 8/24 9/24 10/24 11/24 12/24 1/25 2/25 3/25 4/25 5/25 6/25 7/25 8/25 9/25 10/25 11/25 12/25 1/26 2/26 3/26 4/26 5/26 6/26 7/26 8/26 9/26 10/26 11/26 12/26 1/27 2/27 3/27 4/27 5/27 6/27 7/27 8/27 9/27 10/27 11/27 12/27 1/28 2/28 3/28 4/28 5/28 6/28 7/28 8/28 9/28 10/28 11/28 12/28 1/29 2/29 3/29 4/29 5/29 6/29 7/29 8/29 9/29 10/29 11/29 12/29 1/30 2/30 3/30 4/30 5/30 6/30 7/30 8/30 9/30 10/30 11/30 12/30 1/31 2/31 3/31 4/31 5/31 6/31 7/31 8/31 9/31 10/31 11/31 12/31 1/32 2/32 3/32 4/32 5/32 6/32 7/32 8/32 9/32 10/32 11/32 12/32 1/33 2/33 3/33 4/33 5/33 6/33 7/33 8/33 9/33 10/33 11/33 12/33 1/34 2/34 3/34 4/34 5/34 6/34 7/34 8/34 9/34 10/34 11/34 12/34 1/35 2/35 3/35 4/35 5/35 6/35 7/35 8/35 9/35 10/35 11/35 12/35 1/36 2/36 3/36 4/36 5/36 6/36 7/36 8/36 9/36 10/36 11/36 12/36 1/37 2/37 3/37 4/37 5/37 6/37 7/37 8/37 9/37 10/37 11/37 12/37 1/38 2/38 3/38 4/38 5/38 6/38 7/38 8/38 9/38 10/38 11/38 12/38 1/39 2/39 3/39 4/39 5/39 6/39 7/39 8/39 9/39 10/39 11/39 12/39 1/40 2/40 3/40 4/40 5/40 6/40 7/40 8/40 9/40 10/40 11/40 12/40 1/41 2/41 3/41 4/41 5/41 6/41 7/41 8/41 9/41 10/41 11/41 12/41 1/42 2/42 3/42 4/42 5/42 6/42 7/42 8/42 9/42 10/42 11/42 12/42 1/43 2/43 3/43 4/43 5/43 6/43 7/43 8/43 9/43 10/43 11/43 12/43 1/44 2/44 3/44 4/44 5/44 6/44 7/44 8/44 9/44 10/44 11/44 12/44 1/45 2/45 3/45 4/45 5/45 6/45 7/45 8/45 9/45 10/45 11/45 12/45 1/46 2/46 3/46 4/46 5/46 6/46 7/46 8/46 9/46 10/46 11/46 12/46 1/47 2/47 3/47 4/47 5/47 6/47 7/47 8/47 9/47 10/47 11/47 12/47 1/48 2/48 3/48 4/48 5/48 6/48 7/48 8/48 9/48 10/48 11/48 12/48 1/49 2/49 3/49 4/49 5/49 6/49 7/49 8/49 9/49 10/49 11/49 12/49 1/50 2/50 3/50 4/50 5/50 6/50 7/50 8/50 9/50 10/50 11/50 12/50 1/51 2/51 3/51 4/51 5/51 6/51 7/51 8/51 9/51 10/51 11/51 12/51 1/52 2/52 3/52 4/52 5/52 6/52 7/52 8/52 9/52 10/52 11/52 12/52 1/53 2/53 3/53 4/53 5/53 6/53 7/53 8/53 9/53 10/53 11/53 12/53 1/54 2/54 3/54 4/54 5/54 6/54 7/54 8/54 9/54 10/54 11/54 12/54 1/55 2/55 3/55 4/55 5/55 6/55 7/55 8/55 9/55 10/55 11/55 12/55 1/56 2/56 3/56 4/56 5/56 6/56 7/56 8/56 9/56 10/56 11/56 12/56 1/57 2/57 3/57 4/57 5/57 6/57 7/57 8/57 9/57 10/57 11/57 12/57 1/58 2/58 3/58 4/58 5/58 6/58 7/58 8/58 9/58 10/58 11/58 12/58 1/59 2/59 3/59 4/59 5/59 6/59 7/59 8/59 9/59 10/59 11/59 12/59 1/60 2/60 3/60 4/60 5/60 6/60 7/60 8/60 9/60 10/60 11/60 12/60 1/61 2/61 3/61 4/61 5/61 6/61 7/61 8/61 9/61 10/61 11/61 12/61 1/62 2/62 3/62 4/62 5/62 6/62 7/62 8/62 9/62 10/62 11/62 12/62 1/63 2/63 3/63 4/63 5/63 6/63 7/63 8/63 9/63 10/63 11/63 12/63 1/64 2/64 3/64 4/64 5/64 6/64 7/64 8/64 9/64 10/64 11/64 12/64 1/65 2/65 3/65 4/65 5/65 6/65 7/65 8/65 9/65 10/65 11/65 12/65 1/66 2/66 3/66 4/66 5/66 6/66 7/66 8/66 9/66 10/66 11/66 12/66 1/67 2/67 3/67 4/67 5/67 6/67 7/67 8/67 9/67 10/67 11/67 12/67 1/68 2/68 3/68 4/68 5/68 6/68 7/68 8/68 9/68 10/68 11/68 12/68 1/69 2/69 3/69 4/69 5/69 6/69 7/69 8/69 9/69 10/69 11/69 12/69 1/70 2/70 3/70 4/70 5/70 6/70 7/70 8/70 9/70 10/70 11/70 12/70 1/71 2/71 3/71 4/71 5/71 6/71 7/71 8/71 9/71 10/71 11/71 12/71 1/72 2/72 3/72 4/72 5/72 6/72 7/72 8/72 9/72 10/72 11/72 12/72 1/73 2/73 3/73 4/73 5/73 6/73 7/73 8/73 9/73 10/73 11/73 12/73 1/74 2/74 3/74 4/74 5/74 6/74 7/74 8/74 9/74 10/74 11/74 12/74 1/75 2/75 3/75 4/75 5/75 6/75 7/75 8/75 9/75 10/75 11/75 12/75 1/76 2/76 3/76 4/76 5/76 6/76 7/76 8/76 9/76 10/76 11/76 12/76 1/77 2/77 3/77 4/77 5/77 6/77 7/77 8/77 9/77 10/77 11/77 12/77 1/78 2/78 3/78 4/78 5/78 6/78 7/78 8/78 9/78 10/78 11/78 12/78 1/79 2/79 3/79 4/79 5/79 6/79 7/79 8/79 9/79 10/79 11/79 12/79 1/80 2/80 3/80 4/80 5/80 6/80 7/80 8/80 9/80 10/80 11/80 12/80 1/81 2/81 3/81 4/81 5/81 6/81 7/81 8/81 9/81 10/81 11/81 12/81 1/82 2/82 3/82 4/82 5/82 6/82 7/82 8/82 9/82 10/82 11/82 12/82 1/83 2/83 3/83 4/83 5/83 6/83 7/83 8/83 9/83 10/83 11/83 12/83 1/84 2/84 3/84 4/84 5/84 6/84 7/84 8/84 9/84 10/84 11/84 12/84 1/85 2/85 3/85 4/85 5/85 6/85 7/85 8/85 9/85 10/85 11/85 12/85 1/86 2/86 3/86 4/86 5/86 6/86 7/86 8/86 9/86 10/86 11/86 12/86 1/87 2/87 3/87 4/87 5/87 6/87 7/87 8/87 9/87 10/87 11/87 12/87 1/88 2/88 3/88 4/88 5/88 6/88 7/88 8/88 9/88 10/88 11/88 12/88 1/89 2/89 3/89 4/89 5/89 6/89 7/89 8/89 9/89 10/89 11/89 12/89 1/90 2/90 3/90 4/90 5/90 6/90 7/90 8/90 9/90 10/90 11/90 12/90 1/91 2/91 3/91 4/91 5/91 6/91 7/91 8/91 9/91 10/91 11/91 12/91 1/92 2/92 3/92 4/92 5/92 6/92 7/92 8/92 9/92 10/92 11/92 12/92 1/93 2/93 3/93 4/93 5/93 6/93 7/93 8/93 9/93 10/93 11/93 12/93 1/94 2/94 3/94 4/94 5/94 6/94 7/94 8/94 9/94 10/94 11/94 12/94 1/95 2/95 3/95 4/95 5/95 6/95 7/95 8/95 9/95 10/95 11/95 12/95 1/96 2/96 3/96 4/96 5/96 6/96 7/96 8/96 9/96 10/96 11/96 12/96 1/97 2/97 3/97 4/97 5/97 6/97 7/97 8/97 9/97 10/97 11/97 12/97 1/98 2/98 3/98 4/98 5/98 6/98 7/98 8/98 9/98 10/98 11/98 12/98 1/99 2/99 3/99 4/99 5/99 6/99 7/99 8/99 9/99 10/99 11/99 12/99 1/100 2/100 3/100 4/100 5/100 6/100 7/100 8/100 9/100 10/100 11/100 12/100

