ソラノイロ ローカルメリット通信

ソラノイロ LOCAL MERIT（ローカル メリット） 加盟店紹介

＼ 加盟店のおトクなサービスをPickup! ／

ペットとおでかけしたい人へ

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
忘れずに!

リストランテ アダージオ

軽井沢町

明るく開放的な空間で本格イタリアン!
テラスはペットOK

ローカルメリット
グラスワインまたはソフトドリンク
1杯サービス（GW、8月と土日祝日を除く）
※カード1枚につき2名様まで

スパリゾート のぞみサンピア佐久

佐久市

併設のドッグラン・食事処・
キャンプサイトはペット同伴OK!

ローカルメリット
「さんぴあ温泉」ご利用の方
フェイスタオル&バスタオルセット
レンタル無料

natural dog&cat salon ポチとタマ

上田市

目指すのは「シッポを振って喜んで
来たくなる美容室」

ローカルメリット
①商品購入で**10%OFF**
②平日のみ美容コース料金**5%OFF**
※要予約

●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。

お手数ですが
110円切手を
貼ってください

〒386-0151

上田市芳田516-2 2F

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特集：夏におすすめの香辛料
②知っ得情報：イベント案内
③知恵袋：雷と豊作
④エナキス71周年
⑤料理レシピ
⑥メッセージ：まいエナキス
⑦あるなしクイズ
⑧ソラノイロ ローカルメリット

1		2		3	

Facebook・LINE・Instagramで エナキスの最新情報を 随時更新しております!!

Facebook　LINE　Instagram

暮らしに役立つ情報や、ガス・エネルギーにまつわる豆知識、イベント情報、エナキスの活動の様子などを分かりやすく発信していきます。ぜひご確認ください♪

当社休日のご案内

2025年7月

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

2025年8月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	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。

愛されて30周年　なんかワクワクする、生活のための情報誌!

Terra ～テラ～

2025年 7月号 Vol. 370

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

夏におすすめの香辛料

湿気と暑さで、食欲が落ちがちな夏。そんなときこそ、香辛料の清涼感で気分をリセットしたり、ピリッとした刺激で食欲を呼び起こしたり、スパイスの力を借りて、暑さとうまく付き合ってみませんか?

❶ミント

効果
清涼感があり、気分をスッキリさせる。食欲不振や消化不良にも◎。

使い方
ハーブティー、サラダ、冷製デザート、モヒートなど。

❷クミン

効果
発汗を促し、胃腸の働きを助ける。夏バテ防止に◎。

使い方
カレーはもちろん、スパイス炒め、クミンライス、冷奴のトッピングにも。

❸コリアンダー（パクチーの種）

効果
さっぱりとした風味で食欲をそそる。消化促進や抗菌作用も。

使い方
エスニック料理、ドレッシング、冷製スープの香りづけなど。

❹チリ（唐辛子）

効果
カプサイシンによる発汗作用で"涼しく"感じられる。代謝アップにも。

使い方
辛味調味料として万能。冷たい料理にちょっと効かせると刺激的に。

❺カルダモン

効果
スーッとした清涼感で、気分転換やリフレッシュに効果的。消化促進も。

使い方
アイスチャイ、冷たいデザート、ヨーグルト、フルーツサラダなど。

❻レモングラス

効果
柑橘系の爽やかな香りが夏向き。防虫・リラックス効果もあり。

使い方
ハーブティー、タイ料理、スープ、マリネ液などに。

❼シソ・ショウガ（大葉）（生・粉末）

効果
和のスパイスも夏に強い味方。殺菌・防腐効果があり、胃腸の働きもサポート。

使い方
冷やしうどん、冷奴、和え物などに。

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!

エナキス ENAKISS

株式会社 エナキス
■ 本　　社：〒386-0151 上田市芳田516-2 2F　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.2025

Information 知っ得情報！

一生懸命なエナキスをお客様へお届けします！

今年も開催！ みんなで ワッショイ！ 第32回 ふれあい祭り

上田会場 開催：東北信支店
10月11日(土)・12日(日)
10:00~16:00　10:00~15:00
会場：まるこ福祉会
上田市長瀬2885-3

ミニイベントも開催します!!
10月18日(土) 10:00~16:00
タカラスタンダード 長野ショールーム
10月25日(土) 10:00~16:00
TOTO 佐久平ショールーム

塩尻会場 開催：塩尻支店
10月18日(土)・19日(日)
10:00~16:00　10:00~16:00
会場：エナキス塩尻支店
塩尻市広丘野村1613

ミニイベントも開催します!!
11月22日(土)
10:00~16:00
浅間温泉文化センター 多目的ホール

茅野会場 開催：諏訪営業所
10月25日(土)・26日(日)
10:00~16:00　10:00~15:00
会場：茅野市民館イベントスペース
茅野市塚原1丁目1-1

飯田会場 開催：飯田営業所
10月25日(土)
9:30~15:00
会場：エス・バード
飯田市座光寺3349-1

伊那会場
11月1日(土)
9:30~15:00
会場：きたっせ
伊那市山寺1979

ビンゴ大会やステージイベントなどお祭りならではのおたのしみを準備中！

後日、お客様へ招待状をお届けします。

Knowledge おばあちゃんの知恵袋 生活に役立つマメ知識

雷と豊作 ”雷が豊作をもたらす”という言い伝えは本当？

●稲の育成に良い気象条件

昔は、雷が多いと豊作になることが多いため「雷光が稲に当たると稲が妊娠して子を宿す」と考えられたそうですが、実際には雷の多いときは降水量や日照、気温など、稲の生育に良い条件が揃うのです。

●雷が養分をもたらす

農業において、作物の成長に重要な役割を果たす養分のひとつに「アンモニア」があります。雷は放電によって空気中の窒素をアンモニアに変え、雨とともに土壌にもたらすことができるので、雷は稲を成長させる大切な存在とされ、昔の人は、雷が鳴るたびに今年は豊作になりそうだと喜んだとも言われています。

●ちなみに…

「雷の多い年は豊作になる」という言い伝えは、島根県松江市の高校生がカイワレ大根を用いた実験で科学的に証明しているそうですよ。

エナキスNEWS

2025年7月9日 エナキスは 71周年を迎えます!!

みなさまご存知でしたか？

1954年(昭和29年)7月9日、長野県下**第1号**のLPガス事業者として エナキス(旧:長野プロパンガス)は創立しました。

これからもエナキスは変わらない想いと共に、一人一人の社員が大切なお客さまのために「これが足りないかも」「これを提供できるかも」そんなことを考え続け、皆さまの生活を支えていきます。80周年、100周年と先もどうぞ末永くよろしくお願いいたします。

Cook 2025年カレンダー7月26日のレシピ

https://mainichi-recipe365.com/enakiss2025/

＼食欲を刺激する一皿！／

激辛そうめん

■材料(2人分)

【調味料A】
- ・コチュジャン …… 大さじ2
- ・ラー油 …… 小さじ4
- ・めんつゆ(三倍濃縮) …… 大さじ4
- ・ニンニク(すりおろし) …… 4g
- ・ニラ(1cm幅程度に切る) …… 40g

水 …… 120g
ゴマ油 …… 大さじ1・1/2
鷹の爪輪切り …… 1g
※分量はお好みで調整してください。

鶏ムネ肉 …… 160g
そうめん …… 200g
ゴマ(白) …… 適量

2025年カレンダーもぜひご覧ください。

■作り方

①ボウルに【調味料A】と水を入れて混ぜ合わせる。
②フライパンにゴマ油を入れて中火にかけ、鷹の爪を加えて30秒程加熱したら、ゴマ油ごと①に加え、冷蔵庫で10分ほど冷やす。
③鍋に湯を沸かし、鶏ムネ肉を12分茹でたら、そうめんを加えて表示の通りに茹でる。ザルにあげて流水でぬめりを取ったら、水気を切る。
④③のそうめんは、冷やして器に盛り付け、鶏ムネ肉は、食べやすい大きさに細かく裂いてそうめんの上に盛り付ける。
⑤④に②のタレをかけ、ゴマを散らす。
※お好みでフライドオニオンを散らすとより美味しくなります。

Message ガス器具を安全にお使いいただくために

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」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**します。予めご了承ください。

ご登録はこちらから

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

のりしろ

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
猿

どちらに入るか○をして答えてね。

ある	なし
石	岩
鯉	金魚
詐欺	窃盗
狩り	漁
足し	引き

前号の答え
「ある」
～解説～
【ある】の文字を漢字にすると、最初の文字がカタカナと同じ形になる。(力士→カ、口びる→口)

折り線

キリトリセン

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

のりしろ