

Present

カタログギフトを
プレゼント!

※写真はイメージです。



楽しくエコママ道 vol.13

エコな暮らしで賢いママに

「家計のムダをなくす 楽トクおそうじ!」

ふるさとのばあばに習う

「うちのお勝手作法」

光熱費を見直そう!

太陽の光から電気をつくる!

エプロン/レシピのぽけ

暮らしに役立つエプロンメモ

生活情報局

ママとお子さまの笑顔で
「エプロン」の表紙を飾りませんか?
表紙モデル募集中
※詳しくは裏表紙をご覧ください

24時間365日、皆さまの安心・安全を守ります

TOKAIホームセキュリティ



安心と快適さをとことん追求したホームセキュリティ

「プレミアム11」

機能性・操作性を高めた

「TOKAIホームセキュリティ」の最高機種!

- ブロードバンド回線利用で、通信料無料!
- 便利な機能が標準装備!
- 月々の料金も、リーズナブルに設定!(3,800円/月~)
- 設置工事の心配なし。

機器お買取
プランでも、
セキュリティ機器
11年間の
無料保証

無料で
お見積もり
いたします

プレミアム11
コントロールボックス



TOKAI
ホームセキュリティ
ご成約特典
9/1(木)~12/31(土)
までにお申込の方
センサーライト
プレゼント



お問い合わせは
コチラへ!

TOKAI
セキュリティ
お客様センター



0120-788-959

TOKAIセキュリティ



(受付時間 月~金曜日のみ 10:00~12:00 / 13:00~19:00 通話料無料)



今号のモデル



裾野市
本多 陽代さん・瑠奈ちゃん
辻 千草さん・悠人くん



キラ☆
キメポーズ!

cover story

夏の日差しを感じながら挑む今回の撮影は静岡市。遠路はるばる裾野市から来てくれたのは、ちょっぴり照れ屋の瑠奈ちゃん。最初は「恥ずかし〜」と言ってお母さんの後ろに隠れちゃいました☆ でも撮影が始まるとファッションモデル級のポーズとスマイルをカメラに向けてくれました!! 暑い中、来てくれてありがとうね~!(編集N)

ママとお子さまの笑顔で
「エプロン」の表紙を飾りませんか?

表紙モデル募集

応募の仕方

①住所②氏名③年齢④電話番号⑤簡単な自己紹介
以上を明記し、ママとお子さまのお写真を同封のうえ
封書でお送りください。採用の際にはご連絡させていただきます。
※お送りいただいた写真等は返却できません。ご了承ください。

送り先住所

〒420-0034 静岡市葵区常磐町2-6-8
株式会社TOKAI ☎0120-090-917 (平日 9:00~17:00)
エプロン「読者モデル募集」係

※お送りいただきました個人情報は、冊子づくり以外の
目的には使用いたしません。

Present

カタログギフトを抽選で
10名様にプレゼント!
同封のアンケート付ハガキに
ご記入の上ご応募ください。



カタログから
お好きなものを
選んでいただきます

応募締切
10/31(月)
消印有効

撮影場所：エストフォーレ小鹿(静岡市駿河区小鹿)

エストフォーレ小鹿の見学をご希望の方は
下記の住宅部までお問い合わせください。

※写真は
イメージです。

TOKAIの家は 耐震×制震 ダブルセイフ

地震による建物の
揺れを1/2に

「耐震か」、「制震か」という選択では無く、
各々の相乗効果で新たなパフォーマンスを生む。
それがTOKAI耐震×制震・ダブルセイフ工法。
安心な住まいを全てのお客様に。

TOKAIの木造注文住宅はこれから全棟「耐震×制震」標準装備です。

お問い合わせ

株式会社TOKAI
住宅部

☎0120-548-406

http://estmer.jp/

ダブルセイフ

検索



TOKAIグループ

「特集」エプロンスタイル

エコな暮らしで賢いママに

「家計のムダをなくす楽トクおそうじ！」



電気に限らず、資源の大切さをあらためて実感している人も少なくはないはず。家庭ではエアコンの温度を上げたり、お風呂の残り湯を洗濯に再利用したりすることはもはや当たり前のようになっていきますよね。節電、節水を心掛けることは重要ですが、節約ばかりでは疲れちゃうというのがホントでは？そこで、家事の中でもちょっと面倒なおそうじを、「節約」ではなく「アイデア」で楽しむ方法をご紹介します。おそうじは気付いた時にするのが一番と言われますが、忙しいママさんにとってはそこが難しいところ。今回は「効率化」「リサイクル」をポイントにエコにこだわりました。これを実践すれば、節約はもちろん毎年年頭を悩ませる年末の大掃除が半減できちゃうかも。

天然洗剤でおそうじ

「重曹」・「酢」

重曹はふくらし粉として昔から重宝されてきた人体にもやさしい素材。天然洗剤は、冷蔵庫や床など、なるべく化学的なものを使いたくない場所におすすめ。手あれも軽減！

重曹水スプレーの作り方

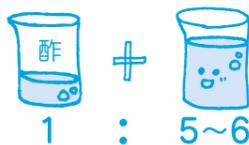
250mlのぬるま湯に重曹大さじ1を溶かす。水だと溶けにくいので40度くらいがベスト



使い方 酸性の汚れ(油汚れ、手アカ)のそうじに。ガスコンロ、電子レンジ、床など。

酢水スプレーの作り方

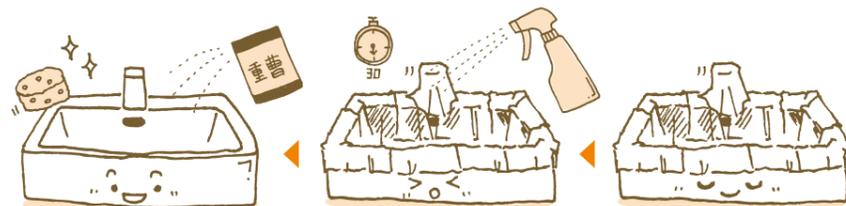
酢(原液)を水で5~6倍に薄める。



使い方 アルカリ性の汚れ(水アカ、石鹸カス)のそうじに。洗面台まわり、洗濯機など。

スプレーボトルに入れて使おう！

こんな場所に使える！



ガンコな水アカに

洗面まわり

- 洗面ボウル・蛇口をティッシュで覆う。
- 上から酢水スプレーを吹きつけ、30分(蛇口は2時間)ほど放置した後、ティッシュをはがす。
- 重曹パウダーをふりかけスポンジで擦り、水で流す。

フローリング



重曹水スプレーを吹きつけ、しばらく放置した後、乾いた雑巾で拭き取る。

カーペット



重曹パウダーをふりかけ、しばらく放置した後、掃除機で吸い取る。

消臭効果も期待

床

注意！

☆重曹そうじに適さないもの☆
量・アルミ製品・銅製品・漆器など
デリケート肌の方はゴム手袋を使用してください。

NEXT 地球にも家計にもやさしいそうじの仕方って？

キレイになあれ



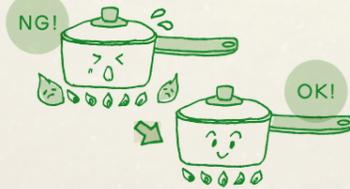
家電の汚れは性能をダウンさせ、光熱費をムダに使うことに。きれいに掃除すれば家事効率もアップし、家計のムダもなくなります。



● ガスレンジ ●

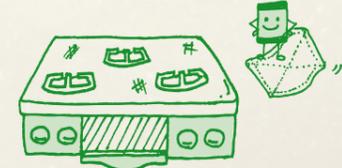
エコな使い方

やかんや鍋などをコンロに置く時は水滴はしっかり拭き、火は鍋底からはみ出さない程度の大きさにします。湯を沸かすときは蓋を使うとGood。



POINT

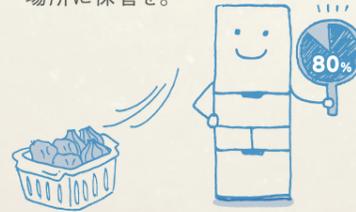
重曹水スプレーを吹きつけしばらく放置します。汚れが浮き上がってきたら乾いた雑巾で拭き取ります。油がこびりついたところは重曹パウダーをふりかけ擦ります。



● 冷蔵庫 ●

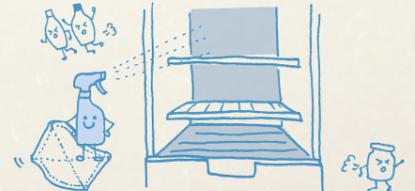
エコな使い方

収納は庫内の8割程度に抑えましょう。じゃがいも・たまねぎなど冷蔵に向かないものは風通しのよい場所に保管を。



POINT

庫内の食品をすべて取り出し、重曹水スプレーを吹きつけ、汚れが浮き上がってきたら乾いた雑巾で拭き取ります。棚板やポケットも忘れずに。



● 掃除機 ●

エコな使い方

フローリング、じゅうたん、畳など床の種類に合わせて吸い込みモード(弱・中・強)を変え、消費電力を抑える。フローリング・畳は弱でOK!



POINT

吸い込み口にたまったホコリや髪の毛は吸引力を弱めるため、そのつど取り除きましょう。ホースや本体部分は重曹水で汚れを拭き取ります。



そうじもエコに

お風呂の残り湯を最後までフル活用！
節水でエコ対策。

窓

1 新聞紙を丸めて残り湯に浸し、軽くしばってガラスをふく。

2 仕上げは乾いた新聞紙で。



網戸

1 洗剤を染み込ませた2つのスポンジで網戸を挟んで汚れを落とす。

2 残り湯で流し、乾かす。



玄関たたき&ベランダ

1 ちぎった新聞紙を残り湯でしめらせ全体にまく。

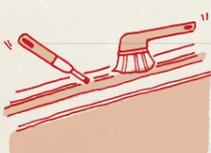
2 ほうきで掃き取る。



サッシレール

1 溝にたまった砂ボコリをブラシではらう。

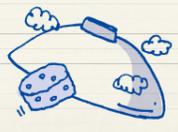
2 こびりついた汚れは残り湯で湿らせヘラで取る。



● お風呂場で ●

照明器具カバー、エアファンフィルターなど

取り外せるものはお風呂場で。スポンジに洗剤をつけて丸洗する。



バスタブ

残り湯に重曹をふりかけスポンジで磨く。



● 洗濯機前の下洗い
● 草花の水やり

● その他残り湯の使い道



年末に向けての大掃除スケジュール

秋は気候も良く大掃除に最適。今から始めれば年末がとっても楽になりますよ。

12月... 水まわり

シンクまわりやサニタリーはプチそうじを続けながら年末ピカピカにして新年を迎えよう。

11月... 収納

衣替えをするタイミングでクローゼット、納戸のそうじを。

10月... 外回り

窓ガラスや網戸など外まわりのおそうじは寒くなる前に終わらせよう。

・雑穀のおいしい炊き方



基本の水、塩の分量
 雑穀 1カップ : 水 2カップ : 塩 小さじ1/4

薪で炊いていた時と同じ方法だよ。お粥を炊く時もこれでOK! (水3~4倍だよ)



3 ころみが出てへら跡から鍋底が見えたら弱火にして蓋をし15分炊く。2~4分で底が見えるからここは注意!



1 お鍋に水と塩を入れ沸騰したら雑穀を入れる。

4 火を止めて10分蒸らす。水滴が落ちないように鍋蓋を取りかき混ぜる



2 強火のまま、木べらでゆっくりと混ぜる。

雑穀の種類と特徴

キビ
 黄色い粒で卵のようなコクのある味が特徴。炊くと香ばしく、どんな野菜とも相性がいい。

アワ Ca・Fe etc
 白く小さい粒。もち種は粘り気が強く、餅や粥として用いられている。カルシウム、鉄分などが多く含まれ貧血予防にも。

ヒエ
 アワよりも粒が大きくやや茶色がかっている。ミルキーな味わいで食物繊維は白米の約8倍と言われている。

其の参 キビコロッケ



炊いたキビとマッシュポテト(同量)、塩少々を混ぜ合わせ、1個約18gに丸め、パン粉を付けて揚げる。

コロッケを作る場合の水の分量

キビ 1カップ : 水 1.5カップ

Good Point
 ふんわり食感なのに腹もちが良く、子どものおやつにもぴったり!

其の式 アワドレッシング



炊いたアワ(半カップ)に梅酢(紫蘇入り梅干を作った時の汁)大さじ6~10を混ぜる。オリーブオイル、果汁などでアレンジも楽しめる。

ドレッシングを作る場合の水の分量

アワ 1カップ : 水 3カップ

Good Point
 つぶつぶの食感と爽やかな味わいがクセになる!

★キビとアワはお米同様、もちうるちの種類があり、レシピではもち種を使用しています。



穂が出るとすずめ対策で網を張る。今年は9月下旬頃に収穫できそう。畑では雑穀以外にもいろいろな野菜が作られ、レストランで旬の料理がいただける。



お問い合わせ先/つぶ食 いしもと TEL (053)987-0411 食事は完全予約制

つぶ食レシピ



其の壱 ヒエのシンプルケーキ



炊いたヒエにきざんだクルミ(適宜・ドライフルーツでもOK)、梅酒少々を混ぜ合わせ、型に入れて押し固める。冷めたら型から外し、フルーツやジャムなどで飾る。

Good Point
 和風フルーツケーキのような味わいにびっくり!

*ふるさとのばあばに習う 第十一回: 雑穀農家のばあば

「うちのお勝手作法」



浜松市北遠地域で昔から栽培されている雑穀を今も作り続けこれらを使った「つぶ食」を自宅で作ったレストランで提供している石本静子さんに、アイデア料理を教わりました。

栄養価が高く、食感も楽しいよ。
 ヒエ・アワ・キビ... 雑穀は



つぶつぶモチモチの スローフードを味わって!



コキビの穂。石本さんの畑では2年サイクルで4種の雑穀を栽培している。

雑穀は、米、麦、とうもろこし以外の穀物のことで、主にはヒエ・アワ・キビ・タカキビのことを言うんだよ。浜松市天竜区水窪町は、昔から雑穀を作っていて、うちも代々種を切らず、今も原種で作られているよ。雑穀は食物繊維やミネラルが豊富でね、最近じゃ健康食ブームで若い人たちにも注目されているよ。この雑穀を使った料理のことを「つぶ食」って言うってね、穀物それぞれの特徴を生かした創作料理をここで作っているの。食べ慣れない人がほとんどだろうけど、おじいちゃんおばあちゃんが懐かしがつて来てくれたり、食に携わる人が昔のものを直そうと勉強に来てくれたり、こんな料理ができるの? ってびっくりしてるよ。家でも簡単に炊けるから作ってみてね。

電気を使う側から創る側へ。



導入を考えているけど、太陽光発電ソーラーパネルにも種類がいろいろあってなにがいいのかわからない。

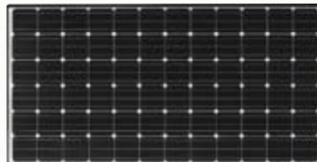


一口に太陽光発電と言っても種類があり、原料や製造過程によって性能が異なります。

よりハイパワー&高効率な大出力でたっぷり電気をつくる

HIT ハイブリッド太陽電池

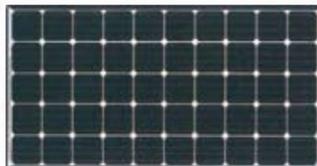
HITシリーズは、n型半導体とp型およびn型アモルファスシリコン層の間に、不純物を添加させないi型アモルファスシリコン層を採用することで、発電ロスを低減。変換効率の大幅アップを実現しました。



たっぷり発電したい!

単結晶 シリコン太陽電池

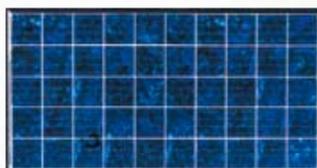
太陽電池の中で一番歴史があり、技術的にも最も成熟しています。ソーラーパネルの原料であるシリコンを溶かし、原子の結晶をきれいに並べながら冷やして固め、薄くスライスしたものです。原子がきれいに並んでいるほど変換効率が高くなりますが、製造工程が複雑なためやや高額となっています。



発電量と導入コストを考えた

多結晶 シリコン太陽電池

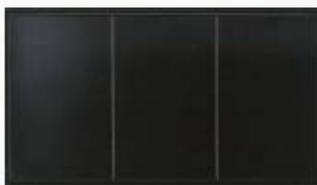
現在ほとんどのメーカーが多結晶を採用しています。シリコンの原子を「ある程度」規則正しく並べ、製造工程を簡略化して導入コストをおさえたタイプです。単結晶に比べ発電効率はやや劣りますが、屋根に隙間なく敷き詰めることで発電量をカバーしています。



デザイン性を重視したい

CIS (CIGS) 化合物薄膜型

シリコン以外の銅 (Cu)、インジウム (In)、セレン (Se)、ガリウム (Ga) が原料で、CISまたはCIGSと呼ばれます。発電層が単結晶に比べ1/100と薄くて軽いため、コストも安く外観もスッキリします。また、回路を並列で繋ぐため、部分的な影による影響に強く、温度上昇にも強いのが特徴です。



TOKAIなら屋根の大きさや、生活スタイルや、電気の利用量に合ったソーラーパネルをご提案します。



光熱費を見直そう!

太陽の光から電気をつくる!

電気を使う側から創る側へ。

ここ何年か「補助金」で注目を集めていた太陽光発電ですが本格的な節電が求められている今、再び大きな注目を集めています。でも、「導入するのにいくらかって、どれだけの効果があるのかわからない!」という方のために、仕組みから実例までご案内します!!



電気が売れるって聞いたのですがいくらで売れますか? 太陽光発電システムを導入するのに補助金は出ますか?



10年間は、余剰電力を42円/1kwh固定で買い取ってくれます。これは買電価格の倍近いのでかなりお得になります!



電力会社への売電価格

1kwhにつき 42円

※10年間固定価格。11年目以降の価格は未定

電力会社からの買電価格

1kwhにつき 約24円

静岡県は年間日照時間が全国平均よりもながいので、節電次第でかなりお得に。今後、売電価格は普及につれて下がる見込みですので導入は早い方がお得です。



導入には国と県と市町村から補助金が支給されます! 補助金は予算に達し次第終了しますのでお早めに!



国からの補助金

1kwにつき 48,000円

上限10kw未満

補助金対象

- 1 住居として使用(店舗、事務所等との兼用は可)、する建物に、太陽光発電システムを新たに設置する個人または法人(個人事業主)に限る。
- 2 太陽光発電システムの購入者であること。
- 3 電灯契約をしている契約者本人であること。
- 4 申請者(個人)は太陽光発電システム設置後に排出削減事業へ参加すること。

静岡県からの補助金

1kwにつき 30,000円

上限4kw

補助金対象

- 静岡県内の住宅用建物に、国の住宅用太陽光発電導入支援対策費補助金の補助対象となる太陽光発電設備を設置する者で、工事着工が平成23年7月13日(補助予算議決後)以降の者。
※県の補助を受けて市町が実施する「エコマイハウス支援事業」との併給不可。

各市町村からの補助金

条件等は市町村により異なります。詳しくは各自自治体にお問い合わせください。



あら?前はもう少し高くなかった?

はい、国からの補助金額は下がりましたが、その分ソーラーパネルの価格が普及につれて単価が安くなってきました。なので、実質導入金額は以前とそんなに変わりません! もちろん、面倒な各種「補助金申請」も当社におまかせください!



例

補助金合計額 国からの補助金 144,000円 + 県からの補助金 90,000円 + 静岡市からの補助金 51,000円 = 補助金合計額 285,000円

静岡市在住で3kwシステムを導入する場合

実質導入額 システム導入合計額 1,650,000円 - 補助金合計額 285,000円 = 実質導入額 1,365,000円

※金額は一例です。条件により異なります。

こんなに違うの!?



電気を使う側から創る側へ。



注目の太陽光発電を導入する前に！
皆様からよくいただく質問にお答えします！

Q どんな屋根にもつくの？

A 全ての家に太陽光発電システムを設置できるわけではありません。

屋根の形状や状態、屋根材により設置が難しい場合がございます。ご連絡いただければ、担当者がお宅にお伺いし現場確認いたします。

Q 売電でもとは取れるの？

A 想像していた光熱費効果が出ない場合がございます。

パネルの設置数や天候などの影響により思うように発電できない場合があります。しかし静岡県は全国的にも日照時間が多く、かなりの効果が期待できます。

Q いつ導入するのがオトクなの？

A 補助金が充実している今がオトクです！
早ければ早いほど◎！

現在支給される補助金は今後下がる見込みですので早ければ早いほどオトクです。また、現在電力会社の買取価格も今は下がる見込みです。

気になる事がある場合は、無料シミュレーションをオススメします！

無料シミュレーションって何をするの？

太陽光発電設置の際、わが家の光熱費は本当に安くなるの？

パネルがどのくらい設置できるの？家の外観はどう見えてくるの？など

そんな疑問に答えてくれるのがシミュレーションです。

1 専用ポール(釣竿のようなもの)に、ゲージを取り付け、屋根にのせる。屋根の大きさ等を計測。

2 ポールに取り付けたカメラで屋根の上を撮影。リモートモニターで確認しながらシャッターを切る。



リモートモニター

ゲージ

作業は20~30分

3 現在の光熱費などを確認させていただきます。

設置後のイメージ



無料で作成

ご自宅の屋根に太陽電池モジュールを設置したイメージ写真や、設置効果の解るご提案書を作成。設置後の光熱費が一目で分かります。

シミュレーションで解ること！

- 1 ご家庭の光熱費削減効果が試算できます。
- 2 CO₂削減効果や環境貢献度がわかります。
- 3 お客様のご自宅にピッタリのシステムが設計できます。

無料シミュレーションをご依頼いただいた方に、素敵なプレゼントをご用意しております。

太陽光発電に関するお問い合わせ先

株式会社 TOKAI ☎ 0120-090-917

詳しい説明は担当者からお電話させていただきます。お気軽にお電話ください。(平日9:00~17:00)

<http://www.t-solar.jp/> または TOKAI 太陽光 検索



太陽光発電システムを昨年度実際に導入された
富士市Y様邸の売・買電データを見てみましょう！

富士市Y様邸DATA
屋根形状:寄棟
東・南・西の3面設置
■多結晶タイプ
■4.44kw



Y様、ご協力ありがとうございます！
導入後、なにか変化はありましたか？

家族の節電意識が高くなったよ。

売電額が思ったより高かったよ。

月々の電気代が安くなったわ

スペシャルごはんがふえたワン！

売電・買電データ推移

	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	合計
設置前電気代(円)	11,869	10,947	10,004	9,991	9,001	11,829	9,632	9,727	10,337	11,137	104,474
- 設置後電気代(円)	7,193	5,980	6,258	5,859	6,800	5,585	5,399	5,349	5,337	5,498	59,258
(太陽光発電システム導入で削減した電気代)(円)	4,676	4,967	3,746	4,132	2,201	6,244	4,233	4,378	5,000	5,639	45,216
+ 売電金額(円)	17,568	10,320	11,664	9,456	16,176	13,776	15,504	23,184	18,864	9,888	146,400
光熱費総合効果(円)	22,244	15,287	15,410	13,588	18,377	20,020	19,737	27,562	23,864	15,527	191,616
総発電量(kw)	506	348	345	256	410	392	432	625	543	331	4,188
自家使用電量(kw)	140	133	102	59	73	105	109	142	150	125	1,138
売電量(kw)	366	215	243	197	337	287	323	483	393	206	3,050

冬場や日照時間が少なかった6月(梅雨時期)は、発電量も伸び悩みましたが、「エコガイドTV」があるので、発電量をチェックしながら節電することができました。

エコガイドTV
豊富なデータでわが家の発電状況を室内からきめ細かくチェックできます。



数字で見ても確かに電気代がグッと下がっていますね！

自立運転も試しました！

富士市にお住まいのY様は計画停電実施地域です。太陽光発電システムを導入されたY様は停電時に、専用コンセントプラグへ差し替えて、自立運転で携帯の充電やテレビを見ることができました。

※自立運転…日中太陽の光で発電する事が出来れば、発電した電気をそのまま使用する事が出来ます。



万一の時もあんしん！

エプロン

ウチの子一番

ウチの4歳の娘は幼稚園の年中さん。最近パパとママにお手紙を書くことにハマっています。パパとママの絵がメインなのですが、ママもママもいつも笑顔で可愛く描いてくれます。怒ってばかりのママがするのですが、笑顔のママの絵を見るたびに反省してしまいます。

(浜松市 ニニコママ様)

*時々怒られても娘さんはいつも笑顔で、優しいお母さんが大好きなので、ね。次はどんなお手紙をくれるのでしょうか？ 楽しみですね。



幼稚園に通うウチの孫は、野外活動で女の子が小高い丘に登れないと泣き出してしまった時、自ら進んでその子のもとへ行き、手を差し伸べて一緒に登ってあげたそうです。幼稚園の先生から勇気ある優しい心に感激したと言われました。頼もしい男の子に育つてね！

(三島市 ラッキー様)

*とてもたくましいお孫さんです！おハガキを読んで私も感激してしまいました。将来は強くて優しい男性になりそう☆



私はここ2年前から生ごみリサイクルをしています。最初はチョット大変かなと思いましたが、何々とも便利！少しでも生ゴミが出る段階ボウル式コンポストへポイし、いつも台所はすっきり！臭くないのが良いですね。

(磐田市 ヨッチャン様)

*台所もキレイになり、肥料にもなる...まさに「石二鳥」地球にやさしいリサイクルですね。ぜひこれからも続けてください！



先日小学4年生の孫と初めて「はとバス」に乗りました。東京タワーや東京スカイツリーを見学したのですが、行くときに孫にカメラを渡して「好きなように撮っていいよ」と伝えておいたので、写真をたくさん撮ってくれました。帰ってきてからパソコンでアルバムを作成してくれて、思い出に残りました！

(静岡市 お茶茶様)

*お孫さんが大きくなったときに一緒に写真を見ながらその時の思い出話をするのも楽しみです。

ウチの息子は保育学部に通う21歳の大学生です。小さい頃は「子供用麻酔銃」があったら...と思うくらい元気が良かったのですが、今は保育園や幼稚園の実習から帰ってくると本当に疲れた様子です。そんな息子さんがある日、私にこう言ったのです。「お母さんってすごいよね。毎日子供と遊んで、怒ってその上家事もこなしてそれを何年もやって...」と。21年間の子育てを認めてもらった言葉でした。ありがとう。

(御殿場市 じよんじよん様)

*実習を通してお母さんのありがたさを感じたのですね。息子さんは保育士さんを目指すのでしょうか？ 子ども思いの優しい保育士さんになりそうですね！



今年もわが家にツバメが来てくれました。昨年から2カ所に巣を作っています。6月に入つてすぐ、1カ所の巣から5羽のヒナが顔を出して、親が来ると大きな口をあけています。大きくなつたヒナたちの巣立ちが楽しみです。

(富士市 匿名希望様)

*それは嬉しいですね！私はご近所のツバメの巣を見てハッピーになっています(笑)。

我が家の知恵袋

停電の時、懐中電灯を鏡に向けて照らすと明るさが増します！試してみてください。

(富士市 セツ様)

クッキーの生地を作るのに、材料を全部フードプロセッサに入れて混ぜるとすごく簡単！洗い物もこれひとつ。短時間で作れますよ！

(静岡市 スワン様)

ウチのナナ(メス犬・9歳)は家族が大好きです。外で飼っているのですが、朝起きると玄関のガラス戸にすり寄り「入れてよ」と言わんばかりに耳をかしげてちょこんと座っています。その姿は、とても愛おしいです。そんなナナには頼もしいところもあって、よその人が来るとちゃんと吠えます。私はそんな可愛くて頼もしいナナが大好きです！

(掛川市 ウサ子様)

*そんな可愛い仕草を見せるなんてウサ子様の大好き♡という気持ちでナナちゃんに伝わってる証ですね。



田舎の民家に夫と二人で引っ越して、1年半が経ちました。今年も夫婦それぞれ初めてのことにトライ！私は庭にある梅の木から収穫した梅を使って、梅干し作り。夫のほうは、田んぼでビューしました。夫婦で自分たちの食べるものを少しずつ育てています。小さな畑ですがいろいろなものが採れますよ。また田んぼにはイモリ、カニ、やまめ、かえるなど生き物がいっぱい！

(富士宮市 オビちゃん様)

*新しいことを始めるのってドキドキしますよね！自分たちで愛情込めて育てたものは新鮮で美味しさも倍増ですね♡

チョット聞いて！

教えて！エプロン

私はえのき茸が大好きなのですが、すきやきといった鍋物のレシピしか思いつきません。他にオススメレシピがあったら教えてください！

(沼津市 パルちゃん様)

私はお料理初心者なのですが、実際色々作ってみると小さな発見があっておもしろいです。お弁当も作るのですが、できるだけ市販の冷凍食品は使わないように、自分で作ったおかずを冷凍しよう！と思いました。しかし、冷凍の仕方は意外と難しいと実感...。みなさんは作ったものをどの時点で冷凍庫に入れますか？教えてください！

(浜松市 ランちゃん様)

今年から洗濯を自分で行っています。柔軟剤がふわっと香ったり、アイロンがけされているものって「気をつけているな〜」と感じたりするのですが、それ以外にも洗濯の腕をグッと上げるコツなどはありませんでしょうか？

(湖西市 ぼっこ様)

*今回もたくさんさんの質問が寄せられました。「これはオススメ！」という皆さまの投稿をお待ちしております☆

自慢のお料理レシピをお教えください。採用された方にはプレゼントを差し上げます。

お宅の「レシピのぽっけ」大募集！

レシピのぽっけ



静岡市 さわこ様のレシピ

ピーマンチャンプルー

*ピーマン...5つ *ごま油...適量
*パプリカ...1つ *塩こしょう...少々
*豆腐...200g *だしの素...適量
*豚バラ肉...100g *酒...少々
*卵...1つ *かつお節...少々

- 1 ピーマン、パプリカは乱切り、豚肉、豆腐(水切り)は適当な大きさに切る。
- 2 熱したフライパンにごま油をひき、豚肉を塩こしょうでよく炒めたら、1とだしの素、酒を入れ炒める。
- 3 溶き卵を加えて炒め、かつお節をまぶしてでき上がり！

編集部より
ボリュームを出すためにもやしやしめじを入れてもOK!



沼津市 ミコちゃん様のレシピ

豆乳スープ

*市販のスープ...500ml (野菜スープ、パンクキンポタージュ、コンポタージュなどあるのでお好みで)
*豆乳...お好みの分量で
*塩こしょう...少々
*粉チーズ...少々
*パセリ...少々

- 1 市販のスープを鍋に入れ、豆乳を加えて煮立たせる。
- 2 塩こしょう、粉チーズを加え、仕上げにパセリをかけてでき上がり！

編集部より
パンにもごはんにもどちらにも合います!

教えて！エプロン -回答編-

vol.160 妊娠中〜産後に良いレシピをお探しのなおちゃん様へ

私は野菜スープで乗りきりました。まず、だしとしょう油でうす味ベースに、豆腐、キャベツ、玉葱、ひじき、大根、白菜、トマト、人参etc...を入れてグツグツ煮ます。食材は何でもOKなので経済的！お子様の離乳食にも取り分けて使えて便利です。

(浜松市 あやさん様)

vol.161 五徳の汚れにお悩みのふみちゃん様へ

五徳のお掃除について。専用洗剤でダメなら、あとは紙ヤスリです。1500番という粗さのもの(ホームセンターで販売されています)が一番傷つきにくく、汚れも落ちやすいということで愛用しています。小さくカットして未使用の割り箸に輪ゴムで結わえて使います。

(三島市 ミラクル様)



応募の仕方

エプロンでは、皆さんのお便りを大切にしております。

応募の方は、同封のアンケートハガキをご利用ください。また、写真掲載をご希望の方は①住所②氏名(ペンネーム)③年齢④電話番号⑤簡単なコメント以上を明記し、封書でお送りください。
※お送りいただいた写真等は返却できません。ご了承ください。
送り先住所
〒420-0034 静岡市葵区常磐町2-6-8 株式会社TOKAI エプロン「エプロン」係
※お送りいただきました個人情報は、冊子づくり・プレゼント発送以外の目的には使用いたしません。

採用された方には「QUOカード」をプレゼントいたします。たくさんのご応募、お待ちしております。

present!

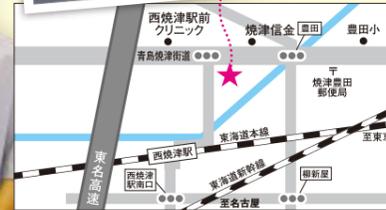
どんなことでも結構です。お気軽にお寄せください。
e-mail:lpg@tokaigroup.co.jpでも受け付けます。
(メールアドレス-文字目はアルファベットの「エル」です。ご注意ください。)

県内最大級のソフトバンクネットワーク

あなたにピッタリの ケータイ選びをお手伝いします!

話題のスマートフォンは
「操作を試してから」の購入
がオススメ!ぜひご相談に
ご来店ください!

ソフトバンクケータイ
のことならなら
西焼津店
におまかせ!



【TOKAIモバイルショップ 西焼津店】
〒425-0075 焼津市西焼津2-1 (JR西焼津駅北口近く)
TEL.054-620-7220 [10:30~19:30]

お父さん扇風機
キャンペーンは9/30まで!
Eプロン ご持参限定ご成約特典 [10月末まで]
お父さんタンブラープレゼント!

▼おトクな特典はココでチェック!
TOKAIモバイル 検索
URL <http://mb.tokai.jp>

次回は沼津店をご紹介します!

*エプロン*生活情報局*

TNC15周年 ラッキーナンバーズスペシャル

15 thanks はおかげさまで15周年 皆様に特別なチャンスをお届けします

15周年記念 TNC会員になると誰にでもチャンスが!! TNCラッキーナンバーズSP 毎回抽選で15名様に 豪華賞品が当たる!



●実施期間:①2011年8/25(木)~9/4(日)・②2011年9/8(木)~9/18(日)・③2011年9/22(木)~10/9(日)・④2011年10/13(木)~10/23(日)

今すぐ
チャレンジ!!

TNCラッキーナンバーズ 検索
<http://www.tnc.ne.jp/lucky/>
TNCユーザIDを入力するだけで、
すぐに当選がわかる!

光もADSLもおまかせ
今すぐTNCに入会しよう!
TOKAIネットワーク
クラブ事務局
0120-696927
受付/月~金 10:00~12:00・13:00~20:00 土・日・祝 10:00~12:00・13:00~18:00



暮らしに役立つエプロンメモ
停電時の
ガス機器の使用には
十分ご注意ください



震災や計画停電などにより、
もしも停電すると…?

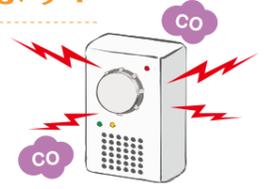
換気扇や給排気設備が作動しません!

POINT
換気が不十分のままガス機器を使い続けると不完全燃焼を起こし、
CO(一酸化炭素)が発生する原因になります。
COは毒性が強く、死に至る危険性もあります。

- 停電中に使用できない機器 ▶ ガス風呂給湯器 ガスコンロ(100V電源使用) ガスファンヒーターなど

CO中毒事故を防ぐために CO警報器の設置を強くおすすめします!

停電時に限らず、ふだんから事故を防ぐために、CO警報器が有効です。不完全燃焼によって発生したCOをいち早くキャッチし、音声やブザーで警報します。ただしAC電源タイプのものは停電時に使用できなくなる場合があります。



十分な換気を!
停電時にガス機器を使用する場合は、
窓を開けて換気するなど注意が必要です。
小型湯沸器、暖房器具および業務用機器を
ご使用の場合は、特に注意してください。

引越・ガス機器・料金に
関するお問い合わせ

TOKAIお客様センター (受付:9:00~19:00)
0120-987-242

ガス臭い・ガス漏れの
お問い合わせ

TOKAI保安受付センター (受付:24時間)
0120-963-563