

特集

冷凍保存のコツ、
教えます。



※表紙写真では4~5歳児対象の子ども包丁を使用して撮影しています。



Present!

「雅心苑
寿太郎蜜柑ゼリー 9個入り」
をプレゼント!

詳しくは裏表紙をご覧ください。
※写真はイメージです。

お子さまと、ご家族の笑顔で
「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

ご家族の毎日をそっと見守りメールでお知らせ。

TOKAI見守りサービス



大切なご家族の日常を、
そっと見守り、メールで
お知らせするサービスです。
離れて暮らすご家族を
TOKAIが安心のネットワークで
つなぎます。

基本サービスプラン
月額基本料金 **1,800円** 税抜

セットアップ料金
初登録費用 **5,000円** 税抜

値下げ
しました!

1 家中の様子を見守り、メールでお知らせ
見守りセンサー通知
見守りセンサーが人の動きをキャッチ。感知した回数をメールでお知らせします。

2 どのくらい歩いたかな? メールでお知らせ
歩数計通知
万歩計がご家族の歩数をカウント。定期的なメールでお知らせします。

3 いざという時はプザーで! 現在地もメールでお知らせ
緊急プザー
ストラップを引くと緊急プザーが鳴り、現在位置とともにお知らせするので安心です。

4 「地震です」と音声でもお知らせ
緊急地震速報に対応
高齢の方にもわかりやすいよう、音声とメールでお知らせ。高台への避難など、地震発生に備えられます。

TOKAI セキュリティ お客様センター (受付時間 月~金曜日のみ 10:00~12:00 / 13:00~19:00 通話料無料) **0120-788-959** TOKAIセキュリティ 検索

{今号のモデル}

Apron Mama + Kids



浜松市
永利拓也さん、雅美さん
諒雅くん、美怜ちゃん

今回の撮影はきらりタウン浜北にて。雨上がりの絶好の撮影日和に、お母さんと元気に登場した諒雅くん! お父さんと美怜ちゃんが見守り中、お母さんと息の合ったやり取りで色々なポーズを決めてくれました☆最後まで笑顔で、こちらも元気貰っちゃいました!(編集F)

撮影場所 **ZeroMiKKE きらりタウン浜北**
〒434-0046 浜松市浜北区染地台2丁目21-19 (きらりタウン浜北内)

{今号のプレゼント}

「雅心苑 寿太郎蜜柑ゼリー 9個入り」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。

応募締切 7/31(木)消印有効



※写真はイメージです。

お子さまと、ご家族の笑顔で「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、お子さまとご家族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。

TOKAIゼロエネ
あしたにハロー。光熱費にグッドバイ。
家が、ゼロから生まれ変わった。
ZeroEst
TOKAIのゼロエネ住宅 [ゼロエスト]

住宅シリーズ!!
返済がつかない
家なんて、いらない。
いい家みつけ、ゼロみつけ。
Zero MiKKE 2013・秋誕生!
30代のためのゼロエネ住宅

お問い合わせ TOKAI住宅部 ☎0120-548-406 住宅部本社 ご相談窓口 受付時間 9:00~17:00 / 休日 毎週土・日・祝日

冷凍保存のコツ、教えます。

食材の鮮度を保つため冷凍保存は必要不可欠。
おいしく冷凍するためのルールやテクニック
冷凍食材を使ったレシピをご紹介します。

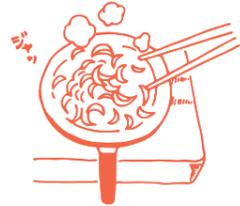


初夏から梅雨、夏の盛りへ向かう季節は、食べ物が傷みやすく、主婦にとっては悩みのタネ。そこで、今回は、冷凍保存のコツやポイントをご紹介します。食材を冷凍することによって、新鮮に保つのはもちろん、まとめ買いしたものをムダにすることなく、さらに、冷凍する前にひと手間加えるだけでスピーディーな調理が可能になります。「冷凍保存なら前からやってる」という方も、冷蔵庫にしなびた野菜があったり、使い切れずに入れたままのパン粉があったりしませんか？ コツさえ覚えれば、あれもこれも冷凍できてとっても便利。また、「作りだめ」して冷凍した食材を使った簡単レシピも紹介します。今すぐ真似して、安全でムダのない食生活を！



おいしく 冷凍保存するための ポイント

一番大切なのが、すばやく凍らせること。プラスチックトレイは冷気を遮断するため、買ってきたものは容器から出し、できるだけ小分けにしてラップで包み、熱伝導率の高い金属トレイにのせて冷凍するのが時短冷凍のコツです。



「玉ねぎ」は炒めて冷凍

ハンバーグ、カレー、シチューなどに重宝する炒め玉ねぎは時間がかかるため作りおきが便利。薄切りやみじん切りにして油で炒め、完全に冷めたら使いやすい分量に分けてラップで包み、冷凍用保存袋に入れ冷凍。



「青菜」はゆでて冷凍

ホウレンソウや小松菜は塩を加えた熱湯でかためにゆで、冷水にとって完全に冷めたらかたくしぼる。小分けにしてラップで包み、冷凍用保存袋に入れ冷凍。

「野菜」



野菜は基本的には、加熱調理をして冷凍します(きのこ類は生冷凍OK)。毎日使うものなので、新鮮なうちに冷凍しておけば、手軽に使用して栄養素もキープできます。



「豚薄切り肉」は1枚ずつ広げて冷凍

ラップを敷いた金属トレイに重ねず1枚ずつ広げて並べ、ラップをかけて冷凍。凍ったら数枚ずつまとめてラップで包み、冷凍用保存袋に入れ冷凍。塩・コショウ、醤油・みりんなどで下味をつけて冷凍すると、解凍後の調理がラク。



厚みのある「鶏もも肉」は一口大に切って冷凍

水分をふいて余分な脂や筋を取り除き、厚みを切り開いて食べやすい大きさに切り分ける。使いやすい分量に分けてラップで包み、冷凍用保存袋に入れ冷凍。好みの料理に合わせて下味をつけてOK。

「肉」



特売でまとめ買いすることの多い肉類。肉の水気をとり、すぐに冷凍することが大切。適切な下ごしらえをして冷凍すれば、いろいろな料理に使い回すことができます。



「イカ」は内臓を取り除いて冷凍

イカは下処理(内臓を取り除き、胴の皮をむく)を済ませたら、洗って水分をふく。そのままラップに包むか、切り分けて冷凍用保存袋に入れ冷凍。



「塩鮭」は焼いてほぐして冷凍

焼いた塩鮭は粗熱がとれたら皮と骨を取り除き、身をほぐす。完全に冷めたら小分けをしてラップで包み、冷凍用保存袋に入れ冷凍。

「魚介」



魚介類は解凍ものか鮮魚かを確認。解凍ものは再冷凍すると味が落ちるため、加熱するなど下ごしらえしてから冷凍するのが基本です。

おいしい!はやい!

朝ごはん、まるごとフリージング

忙しい朝も冷凍食材が大活躍。おにぎりや味噌汁は具をアレンジして楽しんで。



★具はゆでた
ホウレンソウや焼いた
油揚げなどお好みで!

★白身は半熟とろとろ、
黄身はぷるぷる
クリーミー♪

★風味づけに
白ゴマを混ぜても
グッド!!



{焼きおにぎり(4個分)}

ごはん280g(70g×4)に醤油大さじ2とみりん小さじ1を入れよく混ぜ、おにぎりにしたら、トースターにクッキングシートを敷き、片面7~8分ずつ焼く。冷めたら1個ずつラップに巻き冷凍。そのままレンジで解凍。

{味噌汁(1杯分)}

味噌大さじ1にかつお節をひとつまみ混ぜ込み、乾燥ワカメや麩(水に浸し絞ったもの)と合わせ味噌玉にしてラップに包み冷凍。熱湯を注ぎよく混ぜればできあがり!

{温泉たまご(1個分)}

1日以上冷凍保存した卵を沸騰した湯に入れ、フタをして1分ゆでる。火からおろし5分おく。水に取って3~4分冷やしたら、器に割り入れる。

COLUMN

★初夏のお弁当に★ 保冷材変わりの 冷凍みかん缶ゼリー

{作り方}

- お湯50ccにゼラチンを入れ溶かす。次に砂糖を入れ溶かす。みかん缶のシロップを入れ混ぜる(合わせて約250cc)。
- タッパにみかんを並べ①を入れる(容量200mlのタッパで3つ作れる)。
- 冷蔵庫に入れ固まったら(約1時間)、フタをして冷凍室に入れる。

Point * 冷凍室から取り出し5時間たって食べるとややシャーベット状!
* 持ち運ぶ際、タッパはハンカチに包んで結露をガード!



{材料}

- * みかん缶詰 内容量425g.....1缶
- * 市販のクックゼラチン...5g
- * ポットのお湯.....50cc
- * 砂糖.....大さじ2

解凍方法のコツ

野菜のほとんどは凍ったまま調理するのが基本。その他は冷蔵庫での自然解凍がおすすめ。食材の種類・季節を問わず、衛生的にも安心です。肉・魚は解凍に約6~10時間かかります。電子レンジを使用する場合、生の食材は加熱されてしまうこともあるので、20~30秒ずつ様子を見ながら解凍します。



★ Recipe 2

ナスとトマトのミートグラタン

粉チーズをまぜたパン粉で香ばしさアップ!

{作り方}

- ナスを5mm幅に輪切りにし、袋に入れ油をまぶしておく。トマトは、4等分に輪切りにする。
- ケチャップとハーブソルトはしっかりと混ぜておく。
- パセリをみじん切りにしパン粉と粉チーズと合わせておく。
- 油が馴染んだナスをフライパンで軽く焼き目が付くまで両面焼く。
- 耐熱容器に④のナスを入れ、炒め野菜入りそばろを凍ったままナスの上のせ、②を塗る。
- ⑤の上にチーズ、トマトをのせ③を散らす。予熱した魚焼きグリルに入れ上下弱火で5分加熱する。



凍ったままで
各自のオーブンで
チーズに焼き色が
つけばOK!

材料(4人分)

- * 冷凍炒め野菜入りそばろ...100g
- * ナス(中).....1本
- * 油.....小さじ2
- * ミニトマト.....12個
- * ピザ用チーズ.....80g
- * ケチャップ.....大さじ6
- * ハーブソルト(なければ塩で)...2g
- * パン粉.....大さじ1
- * 粉チーズ.....大さじ1
- * パセリ.....大さじ1
- * 牛乳.....400g
- * 塩.....2g
- * 胡椒.....少々
- * ミニトマト.....2個
- * パセリ.....少々

料理・スタイリング/フードコンサルタント MEGUMI.K

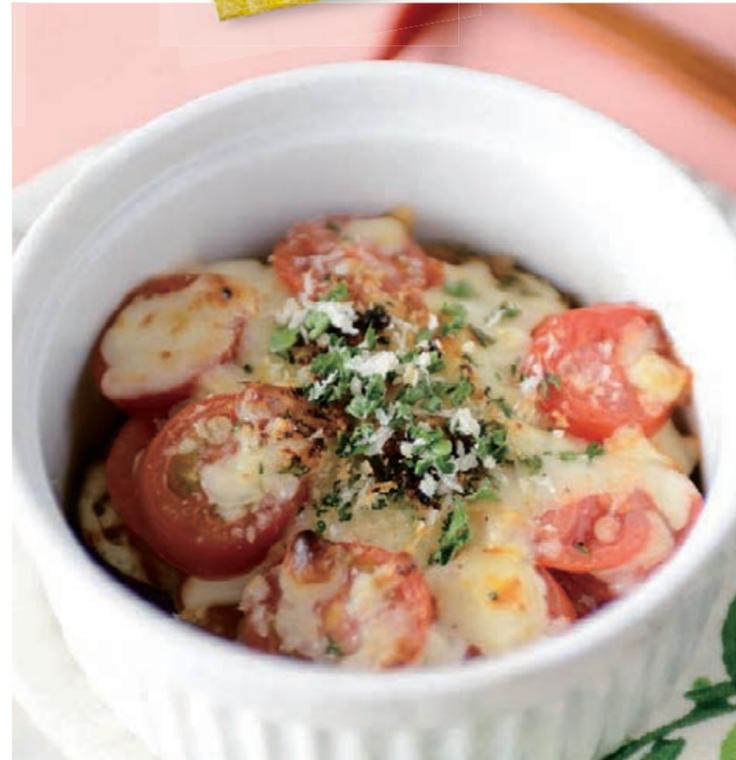
作りだめ冷凍食材で おかずもう一品!

「冷凍炒め野菜入りそばろ」

[100g 2パック分] フライパンに合いびき肉120gを入れ、酒大さじ1を入れ赤みがなくなるまで炒める。たまねぎ150g、にんじん50gのみじん切りを加え、塩・コショウで味を調えたものを100gずつ冷凍用保存袋に入れて冷凍(にんじんはすりおろしてもOK)。



炒めたものは粗熱をとってから冷凍用保存袋に入れ密封します。



★ Recipe 1

濃厚コーンクリームスープ

下味をつけているから調味料いらずで本格スープに!

{作り方}

- 牛乳と炒め野菜入りそばろを凍ったまま厚手の鍋に入れ、中火にかける。
- 1分ぐらいたらコーンクリームを入れる。
- 鍋の縁(ふち)が沸々として沸騰してきたら塩と胡椒で味を調える。
- みじん切りにしたミニトマトと小さく切ったパセリで飾る。

材料(4人分)

- * 冷凍炒め野菜入りそばろ...100g
- * コーンクリーム.....300g
- * 牛乳.....400g
- * 塩.....2g
- * 胡椒.....少々
- * ミニトマト.....2個
- * パセリ.....少々



凍ったままで
加熱して冷凍しているの
で、凍ったまま鍋に入れる
ことができます。



カーテンの役割を知っておこう!

- ① 暮らしを豊かに演出
“さわやかに” “シックな雰囲気” など部屋の用途や好みに合った演出が楽しめます。
- ② プライバシーをガード
視線を遮るとともに、適度な視界の確保と光や風を上手に取り入れる工夫が大切です。
- ③ 光の調節
遮光あるいは適度な採光など、部屋の用途に応じて調節します。
- ④ 防音効果
気になる外の騒音を遮り、室内の音を吸収し緩和します。
- ⑤ 省エネ効果
窓は室内の熱環境に影響の大きい場所です。カーテンを閉めることで室内の温度変化が少なくなり、冷暖房の効率もよくなります。



印象ががらりと変わり、快適性がアップします。今回は、内装材の種類や特徴、インテリアの中でも大切なアイテムとなるカーテンの役割や効果(イメージづくり)などを紹介します。

カーテンでイメージチェンジ

部屋の中で大きな面積を占めるのが壁とカーテン。インテリアのベースとなるため、壁紙を主役にするか、カーテンを主役にするか決めてからコーディネートすることが大切です。ここでは、カーテンの役割を見直し、カーテンの形、色が与えるイメージなどを紹介します。

カーテンスタイルとイメージ

<p>シンプル</p> <p>ロールスクリーン</p> <p>巻き上げることで開口部の広さを自由に調節できるスタイル。窓まわり以外にも間仕切りや目隠しに活用できる。</p>	<p>クラシカル</p> <p>バルーンシェード</p> <p>女性らしい、エレガントな雰囲気に似合う。引き上げる時に風船(バルーン)のように裾が膨らみながら上がるスタイル。</p>	<p>モダン</p> <p>シャープシェード</p> <p>シャープなラインでたたみ上がるスタイル。一定間隔で水平方向にシェーバーというバーが入る。</p>	<p>ナチュラル</p> <p>カフェカーテン</p> <p>目隠ししたい高さに取り付ける丈の短い(30~50cm位)カーテン。キッチンや洗面、トイレなどの水回りによく使用される。</p>
---	--	---	---

色の効果と空間演出

<p>白・ベージュ</p> <p>空間のイメージを選ばず、他の色を引き立てる。白は自律神経を活性化させ健康を取り戻す。</p>	<p>ブルー</p> <p>水色は清涼感、紺色は知的さを感じさせる。神経を和らげ、書斎や寝室向き。</p>	<p>オレンジ・イエロー</p> <p>食欲を生み、おしゃべりが弾むオレンジ。厳粛な場には不向き。脳が活性化されるイエローは、子ども部屋に良く似合う。</p>	<p>赤・ピンク</p> <p>パワーを生む赤は喜びを継続し、ピンクは幸せとリラックスを感じさせてくれる。ピンクは若返りの色とも言われる。ただし、勉強や仕事には集中できない。</p>
--	--	--	--

「10年前とインテリアの好みが変わった」「子どもが成長したので落ち着いた雰囲気にした」となど、今の暮らしや好みに合った住まいにするには、大がかりなリフォームは必要ありません。壁紙の張り替え、ペイント...、もつと簡単に、カーテンを変えるだけでも部屋の

Reform vol.4

内装プチリフォームで自分スタイルを実現!

壁・天井材の種類と特徴

<p>壁紙(クロス)</p> <p>最も多く使われている仕上げ材。デザインが豊富でさまざまな機能を備えたものもある。</p>	<p>塗り壁</p> <p>調湿性・断熱性・防音性に優れているといわれる。珪藻土や漆喰壁、和室のジュルク壁などがあり、塗り方もさまざまなパターンが楽しめる。</p>	<p>塗料</p> <p>ペイント仕上げは、水性塗料や天然素材を原料とする塗料が一般的になり、下地の素材を選ばないなどDIYしやすいリフォーム法。</p>
---	---	--

<p>木材</p> <p>木材には合板と無垢の板材がある。部屋の一面だけ木材仕上げにしたり、壁の下部だけ板を張る「腰壁」にしたり、ポイント使いもおすすめ。</p>	<p>タイル</p> <p>耐久性や耐水性に優れ、キッチンやトイレ、浴室など水回りに用いられる。</p>
--	---



壁紙張り替えのポイント

- 柄物はアクセントに使うと効果的。壁一面、腰壁だけに使うテクニックで気軽に部屋のイメージチェンジが楽しめる。
- 下地をそのまま張り替える場合は、厚手で表面が凸凹したものを選ぶ。
- 照明・コンセントプレートは壁紙が新しくなると汚れが目立つので、張り替え時に交換することも検討する。
- エアコンの取り付け・取り外し費用が意外とかかるため、内装リフォームと併せてエアコンや照明器具の買い替え時期を検討する。
- 壁紙のサンプルはできるだけ大きいサイズで見る。(大きい面積ほど明るく見える)
- 天井が壁より明るいと高く見え、暗いと落ち着いた雰囲気になる。

【アクセントウォール 2】
壁紙の色や柄は家具とのバランスも大切!

【アクセントウォール 1】
柄物に憧れるけれど不安という場合は、トイレや洗面所など小さな空間からチャレンジしてみよう。

壁・天井 プチリフォーム①

内装材はインテリアを決める大切な要素。最初から素材を特定せず、どんな暮らしをしたいのか、家具や設備はどうするのか、コストはどれくらいかけられるかなど、問題を整理しながらリフォーム計画を進めましょう。



お役立ち講座

省エネルギーリフォームに役立つ基礎知識

“補助金制度”を活用

昨年度は、「高齢者型」「子育て型」「県産材型」と分類されていた静岡県のリフォーム補助金が、平成26年度は「省エネ」に関する工事を行った場合に、100万円以上で一律10万円の補助が受けられます。また、省エネリフォームと併せて、静岡県産の木材(県産材)を使用した住宅リフォームをした場合には、補助金最大15万円の割増があるので、リフォームを検討中の方はぜひ活用して、賢くリフォームしましょう。

補助金制度

補助対象

断熱改修(内外壁など)

断熱改修(窓)

節水トイレに改修

高断熱浴槽に改修

上記のうち2つ以上の工事および、それと同時に進行する他の省エネ工事※1。
補助対象工事費が100万円以上。

100万円に届かない場合は、その他の省エネリフォームを含めることができます!

【※1】補助対象となるリフォーム工事

食洗機設置工事/節水シャワー設置工事/窓の遮断(しゃへい)につながるグリーンカーテン、中木1.5m以上の植栽工事/エコキュート、エコウィル、エコジョーズ、エコフィール、エネファームなどの設置/内部、外部建具改修工事(断熱性能向上するものに限る)/畳への改修工事(断熱性能向上するものに限る)/床暖房設置工事/内壁をクロスから珪藻土などの塗り壁への改修

注意 補助対象に含まれない工事

- 太陽光発電設備、太陽熱利用設備
- エアコン、照明器具などの家庭用省エネ電化製品などの設置
- 室内カーテン、ブラインドの取り付け

補助額

省エネ性能が向上する住宅の改善工事 ①+②

基本補助①	割増補助②			
	県産材使用量20㎡以上		県産材使用量10㎡以上20㎡未満	
	県産材使用のみ	耐震補強同時実施	県産材使用のみ	耐震補強同時実施
10万円/戸	10万円/戸	15万円/戸	5万円/戸	7.5万円/戸

ココをチェック!

ユニットバス工事は補助金が即クリア!

ユニットバスの壁、天井に断熱パネルを採用し、高断熱浴槽を使用すれば、ユニットバス工事だけで条件の「断熱改修(内外壁など)」と「高断熱浴槽に改修」の2つを満たすことができます。

申し込み受付期間

平成27年
2月27日(金)
17:00まで

※ただし予算に達した場合は終了

TOPICS

木材利用ポイントが延長されました!

木材利用ポイントとは?

日本の地域材を利用した木造住宅の新築やリフォーム、購入に対してポイントが付与する制度です。またポイントは、地域農林水産品や商品券などと交換することができ、即時交換して、木製手すりの設置など木材を使用した工事の費用に充当することもできます。

詳細は木材利用ポイントのサイトで確認
<http://mokusai-points.jp/>

対象

●地域材を一定利用した木造住宅の新築・増築または購入対象地域材を主要構造材(柱・梁・桁・土台)及び間柱において、材積の過半に相当する量以上使用。

30万ポイント/棟 平成26年9月30日までに着手した工事

●内装・外装木質化工事

登録建築材料または対象地域材の天然木の板類を使用。

上限30万ポイント 平成26年9月30日までに着手した工事

●木材製品及び木質ペレットストーブ・薪ストーブの購入

1製品あたり上限10万ポイント 平成26年9月30日までに購入したもの

リフォームに関するお問い合わせ先(受付窓口)

TOKAIリフォーム事業部
0120-987-340

受付
9:00~19:00
(年中無休)

<http://t-rehome.jp/>
TOKAIリフォーム 検索

床材の種類と特徴

フローリング

【無垢フローリング】

天然木をそのまま板にしたもの。長所/樹種によって差はあるが、断熱性、調湿性、弾力性などがあり、肌ざわりがいい。短所/湿度変化で伸縮し、そりやすき間がでやすい。

【複合フローリング】

合板の上に薄い天然木を貼ったもの。長所/湿度変化によるそりや歪みがほとんどない。表面の化粧板のバリエーションが豊富で低価格。短所/年月による劣化で下の合板がのぞくと補修が困難に。



クッションフロア

ビニール製の床シート。耐久性・耐水性に優れ、適度な弾力もあるので、キッチンや洗面室、トイレなど水まわりに使用される。手頃な価格で色柄のバリエーションも豊富。年月がたつと継ぎ目がめくれることも。



カーペット

ウール100%カーペットの羊毛は耐久性があるためリビング向き。保温性や吸音性に優れ、足ざわりもやわらかいため寝室などにも向いている。防カビ・防虫性に優れるのは合成繊維のもの。



タイル・天然石

耐久性・耐水性の高い床材。外まわりや玄関のたたき、キッチンに用いられることが多い。色、デザイン、大きさが豊富で、無機質な素材ながら、好みの空間を演出できる。



畳

主に草とわらでできた代表的な和風の内装材。夏はサラリとし、冬は温かさが感じられ、和室だけでなく、縁なしの畳・デザイン畳をリビングのコーナーに設けるスタイルも人気。



天然素材

竹や籐、麻など天然素材を用いた床材は、水はけがよく、洗面室やキッチンなど水まわり空間に最適。和の安らぎ、エスニックな雰囲気づくりにおすすめ。竹は脱臭効果もあるといわれている。

コルク

コルク樹皮から作られる自然素材の床材。ソフトな弾力性があり、足腰の負担も少ない。吸音性、断熱性も高く、温かみのある素材なので、高齢者の寝室や居室、子ども室に向いている。

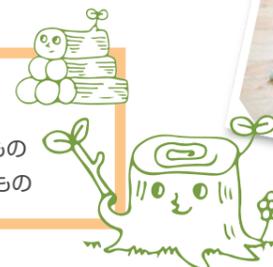
床

壁に比べ工事が大がかりとなる床。まず床の状態を調べ、きしみや凹みがあれば、新しい床板を張り替えます。床材(仕上げ)は部屋の用途や好み、性能など、暮らし方に合わせて選びましょう。

内装木質化工事で木材利用ポイントをもらっちゃおう!

条件

- 9㎡以上の床、内壁または天井の工事を行うもの
- 住宅の床または内壁の室内に面する部分に木材を使用するもの
- 登録建築材料または対象地域材の天然木の板類を使用するもの



『おいしい水の宅配便』をご利用の皆様へ

おいしく安全にご利用いただく為のお願い



**直射日光は
当てないで！**



**蛇口の周りは
清潔に
しましょう！**



**ボトル交換時は、
ボトルの差込口の
たまり水を
ふき取ってください。**



**ボトルの中に白い
止水キャップが
浮いていたら…**

ご利用に差し支えはありませんが、ボトルに水が残っている状態でボトルを抜くと水が漏れますので、絶対にボトルを抜かないでください。



**お子様のいるご家庭に！
無料
フォーセットカバー
（蛇口用安全カバー）
をご用意しております。**

TOKAIでは安全性を高めた「フォーセットカバー」をご用意しておりますので、ご希望の方はお客様センターまでご連絡ください。

お水の品質に関するお願い

お客様に「おいしい水」をご愛飲いただく為に、万全の体制で製造、お届けしております。しかしながらお使いいただいているお水は生ものですので、美味しくお飲みいただける賞味期限は「朝霧のしずく」「朝霧のしずくマイルド」は6ヶ月、「ピュア純水」は1年間となっております。また、開封後は味が低下する恐れがありますので、2~3週間程度でお飲みいただくようお願い申し上げます。

平成26年度 ご利用料金口座引落日のご案内

ご利用月	静岡銀行・清水銀行 スルガ銀行・焼津信金 島田信金	ゆうちょ銀行	左記以外の 金融機関	ご利用月	静岡銀行・清水銀行 スルガ銀行・焼津信金 島田信金	ゆうちょ銀行	左記以外の 金融機関
5月	6月26日	6月30日	7月 8日	10月	11月26日	11月28日	12月 8日
6月	7月28日	7月28日	8月 8日	11月	12月25日	12月29日	1月 8日
7月	8月27日	8月28日	9月 8日	12月	1月27日	1月28日	2月 9日
8月	9月26日	9月29日	10月 8日	1月	2月25日	2月27日	3月 9日
9月	10月27日	10月28日	11月10日	2月	3月27日	3月30日	4月 8日

※お引落の予定日は平成26年3月10日時点での予定です。変更がある場合にはHP等でご案内致します。 ※クレジットカード決済の場合はご利用のクレジット会社ごとに異なり、それぞれの規約に基づく振替日となります。 ※TOKAIのガスをご利用中でアクアご利用料金をガス料金と一括引落をされているお客様の場合は上記の引落日とは異なります。

商品に対するお問い合わせやお申し込み

アクアお客様センター

0120-979-113
(受付:9:00~18:00 年中無休 ※但し数日のお休みをいただきます)

URL http://aqua.tokai.jp/

わからないこと、困ったことなどがございましたら、なんでもご相談ください。お引越しの際は、お早めにフリーダイヤルまでご連絡ください。

TOKAI Clipboard ガス機器のお手入れ方法

きれいなコンロで 今日も快適クッキング

コンロは毎日の簡単なお手入れでいつもきれいな状態を保てます。でも、忙しくてお手入れがつつい後回しになり、いつのまにか汚れがこびりついてしまうことも。そこで日々のお手入れや頑固な汚れの落とし方をご紹介します。



お手入れの前にcheck!

- 1 手袋をはめてから安全のために手袋を使いましょう。
- 2 機器が冷めてから機器が熱くないことを確かめましょう。
- 3 ガス栓を閉めてからお手入れの前には必ずガス栓を閉めましょう。
- 4 点火ロックをしてから点火ロックしておけば、誤って操作部に触れた場合も安心です。乾電池や(電源プラグ)を抜くことも誤作動防止になります。

{お手入れ道具と洗剤について}



やわらかい
スポンジ



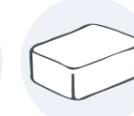
やわらかい布



やわらかい
歯ブラシ



台所用
中性洗剤



メラミンフォーム
スポンジ*



クリーム
クレンザー*

*使用場所にご注意ください ※スポンジや布は軽くしぼりましょう。 ※お手入れ後は水分を残さないようにしましょう。水分を残すと点火不良やサビ、設置台への水分滴下などの原因になります

- キズの原因となるもの ●硬いスポンジたわし ●ナイロンたわし ●亀の子たわし ●金属たわし ●硬い歯ブラシ ●粉末クレンザー ●みがき粉 ●歯みがき粉
- はがれ・表面の変質・変色・サビ・割れの原因になるもの ●酸性・アルカリ性洗剤 ●漂白剤 ●シンナー ●ベンジン ●アルコール ●重曹
- 直接かけて使ってはいけないもの ●スプレー式洗剤…機器内部に洗剤が入ると故障の原因になります。布やスポンジに含ませて使ってください。
- 絶対に使ってはいけないもの ●可燃性スプレー ●浸透液 ●潤滑剤 …引火の恐れがあります。

バーナーキャップ

軽い汚れの場合



表面の汚れはやわらかい布やスポンジに台所用中性洗剤をつけて丸洗いしましょう。水洗いの後は、乾いた布で水気を十分拭き取ってから取り付けてください。

頑固な汚れの場合



目詰まりや汚れは不完全燃焼や点火不良の原因になります。やわらかい歯ブラシやつまようじで取り除いた後、洗剤で丸洗いしましょう。

バーナー

温度センサー



センサー頭部と側面の汚れは、水に浸してかたく絞ったやわらかい布で、片手を添えて拭き取ってください。

立消え安全装置・
点火プラグ



軽い汚れは、やわらかい布などで拭き取ります。頑固な汚れは、毛がやわらかい歯ブラシなどでお手入れしてください。

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

0120-987-242
(受付:9:00~19:00 年中無休)

ガス臭い・ガス漏れのお問い合わせ

TOKAI保安受付センター

0120-963-563
(受付:24時間 年中無休)

エプログでは皆さんからのお便りをお待ちしております。

各テーマ以外にも、お子様やペットのかわいい写真もOKです!

PRESENT!

採用された方には『**図書カード**』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。

【応募の仕方】

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簡単なコメントを明記し、封書でお送りください。

〒420-0034 静岡市葵区常磐町2-6-8 株式会社TOKAI エプロン「エプログ」係
※お送りいただきました個人情報(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。また写真等は返却できません。ご了承ください)

メールでも受け付けます。(メールアドレス1文字目はアルファベットの「エル」です。ご注意ください)
e-mail:lpg@tokaigroup.co.jp



皆さんと一緒に作るページ



エプログ

ウチの子一番

ウチには10カ月になる娘がいます。先日、パパが洗濯物をたたんでいると、パパと遊んでほしいのか近寄る娘。パパは思わず「今、パパお仕事だから」と言うとう、娘が「オッケー」と一言!! パパもママも思わず目を合わせました。娘が一番最初にしゃべった言葉は「オッケー」でした(笑)

(賀茂郡 りんりん様)

*かわいいー! まさか初めての言葉が英語だなんてびっくりです! これからもいろんな言葉を覚えて大きくなった娘さんとお話するのが楽しみです!

ウチの犬はちよつぱり太りすぎて体も大きく、近所の小犬が散歩しているとき大きな声で吠えます! 一見恐そうですが、いざ、自分の4分の1サイズほどの小犬に出会うとペロペロなめられ、緊張して動けなくなりブルブル震えてしまうのです! これじゃあ、番犬にならないなあど苦笑してしまいました。でも、この気弱いけど優しい雰囲気わが家の癒しになっています♡
(下田市 phoomy様)

*体は大きいけれど、とても優しいワンちゃん。番犬ではなくても、家族を癒してあげられる、という立派な役目を果たしていますね!

葉だけになってしまったシクラメンが安くなっていたので買って来ました! 手を加え、声をかけ、気持ちを投入したら...なんと花が満開に! 私の気持ちが通じたようでとても嬉しかったです♡ 頑張ったシクラメンをいっぱい褒めてあげました!
(浜松市 清水様)

*おめでとーございます! 愛情を注いだ分、ちゃんとシクラメンも咲いてくれましたね! 次も元気に咲くように今から話しかけてみてはいかがでしょう! ♪

庭に鳥のえさ台を作りました。みかんや豆を置くと、ヒヨドリが食べにやってきます。朝も早く来て、目覚まし代わりに起こしてくれます。鳴いて仲間の鳥も呼んでくることも...おかげで早く雨戸を開けるようになりました!
(富士宮市 佐々木様)

*1日の始まりから食事まで、まるでヒヨドリと一緒に暮らしているみたいですね! いつも目覚まし代わりに起こしてくれるのは常連さんでしょうか(笑) 仲間内で「素敵なお家がある」という噂が広まっています!



ウチの娘が夢だったハーブを購入しました。お年玉をコツコツ貯めていましたが、結局足りない分は、ほとんど出してあげました。中学入学のお祝いとして買ったのですが、なかなか使う機会がなくこれこれ2年。授業でギターを弾くことがあり、ようやく触って遊ぶようになりました。チューニング中に弦が切れたり、ハーブはありました。娘の奏でた音色が癒しの空間を作ってくれます。
(富士市 石壁様)

*夢だったハーブを弾く娘さん、とても幸せそうですね。我が子が奏でる音色は特別癒し効果がありそうですね!

ウチの娘は絵が大好きで毎日絵を描いています! クリスマスの絵やハロウィンの絵、動物の絵。最近ではプリンセスの絵ばかり描いています。「私こんなプリンセスになる」とドレスのスケッチまでするようになりました! いかヨーロッパの本物のお城に連れて行って、プリンセスの体験をさせてあげたいなあ、なんて思いました!
(焼津市 大石様)

*娘さんが生み出したオリジナルのドレス、ぜひ見てみたいですね! プリンセス体験をしつつ、海外のアートにもいっばい触れてもって絵が大好きになってほしいですね☆

父の傘寿のお祝いで伊豆へ泊旅行に出掛けました。親子水入らずの旅は、私の結婚以来27年ぶりです。元気な父の運転で助手席に母、後ろへ私と妹。子供の頃のように大はしゃぎ。旅館では貸し切り露天風呂へ全員で入り、父は「まさか、この年で娘たちと風呂に入れるなんてなあ」と、とても喜んでくれました。親孝行させてくれてありがとう! お父さん、お母さん。
(御殿場市 花エプロン様)

*家族との思い出がまたひとつ増えましたね。普段は忘れてしまいがちな親への感謝の気持ち、こうして一緒に過ごす時間をつくって伝えるのも大切ですね!



我が家の知恵袋

豆腐屋さんで大量におからをもらってきたら、余ってしまいました...。そこでいろいろなレシピを調べ、おからケーキを作りました! それで少し余ったのでカレーに入れたら、まるやかに子供もおかわりするほどに! ケーキも卵の花も、小さな子でも食べられる上、体にもいいのでとても重宝しますよ!
(島田市 カイ様)

ウチには2匹の猫がいます。1匹はもともと飼っていたのですが、もう1匹は、雨の中ぬれていた捨て猫でした。親子ほど年の離れた2匹ですが、父親のようなオス猫が、メス猫をかわいがっている姿はなんだかほほえましいです♡
(静岡市 ゆう様)

*我が子のように大切な存在なんですね! ひとりぼっちで寂しかった分もいっばい愛情を注いであげてほしいですね。



チョット聞いて!

主人が入院し、犬の散歩が急遽私の仕事に...! 大変だなあと思っていました。大変な犬だと思っただけで、いざ行くと帰ってきたら汗ばむほどポツカポツカで気分もスッキリ!! 腰痛・肩こりもなくなったような...。早く主人が退院して、散歩に復帰できることを願いつつ、今度から一緒に散歩しようかなあと思っています!
(静岡市 toto様)

*なるほど。軽い運動とストレッチの代わりにしていたんですね! 適度に体を動かして、ご主人とワンちゃんと共に健康になれそうですね☆

先日、はつきくマーレードに挑戦しました! 種を小袋に入れて一緒に煮てみたらトロトロとした、とても良い感じのマーレードが出来ました♡ あまり煮詰めすぎないで少し水っぽいかなと思うくらいでやめておくのがコツです。熱いうちはトロトロしますが、冷めると良い感じの固さになりますよ。
(掛川市 YOKO様)

教えて! エプロン 回答編

*169号の洗濯物のタオルでお悩みの「ゆかぽー」様へ。

脱水後にタオルをバタバタ数十回しわを伸ばすようにはたくと、柔軟剤もいらなくらいにフワフワしますよ!(5〜10回でも大丈夫)あと風通しの良い所に干すと仕上がりが良いと思います!
(藤枝市 はいかぶり様)

*169号のらっきょうの甘酢でお悩みの「ねこのペリ」様へ。

寿司酢などの空き瓶に残った甘酢を入れて冷蔵庫で保存して、調味料にします。ナポリタンなら、ケチャップ・にんにくに、甘酢を少々。マリネ系サラダにかけてドレッシングにもなります。他にもレモンを少しプラスして、玉ねぎのみじん切り少々とマヨネーズをプラスするとサワードレッシングに変身!! おすすめですよ!
(浜松市 イクラのママ様)

小豆を煮ることにハマっています! 甘さ、やわらかさ、火加減を自分好みに調節して、茹であがった小豆はもう絶品です♡ クリームチーズやアイスクリーム、生クリームと一緒にトーストやおもちをおいしくいただいております。簡単なので、みなさんもぜひ試してみてください!
(浜松市 K.E様)

*茹でたてはほくほくの小豆、私も大好きです♡ 抹茶との組み合わせは王道ですが、洋風アレンジでも大活躍なんですね! お手軽な小豆レシピをもっと知りたいですね!

1月から約7年半ぶりに社会復帰をしてアルバイトを始めました。初めは不安ばかりで慣れるまで大変かな...と心配だらけだったのですが、なんとか少しづつ仕事も覚えて慣れてきました! 毎日バタバタとあわただしい中、少し時間が空いた時に、カフェオレや紅茶など温かい飲み物でホッとひと息つのが一番の楽しみです♡
(沼津市 かなぶん様)

*仕事は急がずにゆっくりご自身のペースに合わせていきましょうね! 一生懸命働いた後の暖かい飲み物ががんばった体をやさしく暖めてくれますよ。1週間の終わりに夕飯やデザートでちよつぱり贅沢したり...。なんかもいいかもしれませんね☆

*169号のパンの耳でお悩みの「聖ちゃんママ」様へ。

パンの耳はアルミホイルに並べて、ピザトースト風にケチャップやピザソースを塗り、チーズを乗せてオーブントースターで焼くととてもおいしいですよ! 耳で作る方がおいしいので、我が家はみんな大好きです☆
(御前崎市 ツムギテ様)

教えて! エプロン



ブラウスなどの首まわりのよごれ(皮脂など)のとり方を教えてください! 市販のものを使っても、あまり変わりがなくキレイになりません。何もしないとどんどん汚くなってしまいます...。
(静岡市 湊様)

我が家は長男8才、長女6才、次女4才の3兄妹。3人で仲良く遊ぶのはとても良いことですが、毎日出したら出しっ放し、遊んだら遊びっぱなしです...毎晩片付けをしますが、子どもの寝る時間もあり、最後は私がやることに(泣)。子どもたちが片付けをやる気になる方法を教えてください!
(静岡市 まきき様)

モバイル4Gとタブレット・ノートPCで家でも外でもこんなに便利!



キッチンでもリビングでもお庭でも!
いつでもどこでも場所を選ばずインターネットに簡単アクセス。

家でも外でもインターネットが使えます!

旅のお供に、この1台!

旅先で写真や思い出をSNSやブログにすぐにアップ。

これ1台で最大10台家族みんなで同時に使えます。

最大10台まで同時接続が可能。お子様のゲーム大会でも困りません。

カフェや公園で情報収集!

お出かけ先でも最寄りのスポットやおトクな情報をすぐに検索!



モバイル4Gこんなに便利!

サクサク快適! 超高速通信可能! 下り最大110Mbps
ラクラク簡単! 工事不要! すぐに使える!
みんなで使える! 様々な機器が接続可能

次世代高速モバイルサービス 月額利用料(にわんプラン)

モバイル4G 3,991円 (税込/月)

お問い合わせ先 モバイル4Gカスタマーセンター

0120-962-679

月～金 10:00～20:00 土・日・祝 10:00～18:00

さらに **お得な特典もご用意しております!**
詳しくはサービスHPをご覧ください!
www.tnc.ne.jp/4g



パソコンのトラブル解決します!

パソコンやインターネットでお困りなら **お電話1本で駆けつけます!**

TNC ネットPC **レスキュー隊**

そのトラブル、レスキュー隊が解決します!

- 1 最近パソコンの調子が... **トラブル診断**
- 2 インターネットが繋がらない... **インターネット接続**
- 3 パソコンを買ったけど... **パソコン初期設定**
- 4 もっと使いこなしたい... **パソコンレッスン**

訪問サポート料金

TNCネットPCレスキュー隊の会員なら
基本訪問料金 **2,857円** → **0円**

作業料金 (4,715円～)

機器販売料金

今なら TNCネットPCレスキュー隊 **月額会費500円** → **月額会費最大2ヶ月無料**

記載の料金はすべて税抜です。別途消費税が加算されます。

【お申し込みについて】 TNCのインターネット利用申込書からお申し込みいただくか、下記URLにアクセスいただき、必要事項を入力の上、お申し込みください。現在、「TNCネットPCレスキュー隊」をお申し込みいただく、2ヶ月無料(利用開始月を含む)で本サービスをご利用いただけます。なお3ヶ月目以降は、月額会費500円となります。解約をご希望のお客様につきましては、下記URLよりお手続きください。【出張サポートのお申し込み方法】出張サポートの申し込みにつきましては、下記の窓口にご連絡いただきますようお願いいたします。設定内容等の簡単な確認をさせていただきます。後日、係員よりお電話を差し上げご希望の調整をさせていただきます。

【サービスに関するお問い合わせ先】TNCネットPCレスキュー隊専用受付窓口

0120-944-119

ネットPCレスキュー 検索

【受付時間】24時間365日

<http://www.tnc.ne.jp/rescue/> 20:00～9:00は受付のみとさせていただきます。

エプロン生活情報局

「レシピのぽっけ」
募集中です!
我が家の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。
*応募方法は、13ページ上をご覧ください。

読者様から届いた自慢のレシピをご紹介します。どれもおいしいものばかり! お料理のレパートリーに加えてみませんか?

我が家のオススメ 作ってみよう!

レシピのぽっけ

Recipe no Pokke

Recipe[1] {静岡市 ばんだ様より}

vol.169 パンの耳を使ったレシピをお探しの「聖ちゃんママ」様へ

カニの風味がちょっとぜいたく

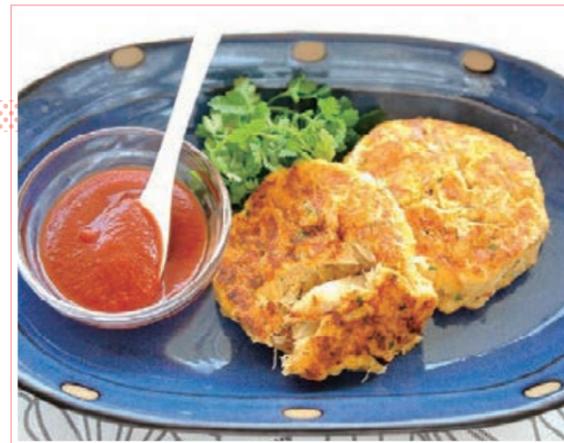
クラブケーキ

材料

- * パンの耳...2カップ
- * 玉ネギ...1個
- * カニ身...1缶
- * ケチャップ...適量
- A * 卵...1個
- * マヨネーズ...大さじ1
- * 塩...適量
- * コショウ...適量
- * パセリ...適量

STEP

- 1 パンの耳と玉ネギを細かく刻んでボウルへ入れる。
- 2 カニ身をほぐし、Aを1に加えてまぜ、ハンバーグのように丸める。
- 3 フライパンに油をひき、弱火でゆっくりと焼き色をつける。お好みでケチャップをつけて完成!



Recipe[2] {浜松市 ピロピ様より}

ピリ辛でご飯がすすむ!

麻婆大根

材料

- * 大根...1/2本(さいの目切り)
- * 豚こま切...200g
- * ニンニク...2片
- * 長ネギ...1本
- * 酒...大さじ1
- * 水...大さじ2
- * ごま油...大さじ1
- A * 豆板醤...大さじ2
- * 赤みそ...大さじ1
- * 砂糖...小さじ2
- B <水溶き片栗粉>
- * 醤油...小さじ3
- * 片栗粉...大さじ2
- * 水...70cc

STEP

- 1 大根と豚肉をごま油で中火で炒める。油がまわったらニンニクと長ネギを加えて炒め、Aを加えてさらに炒めて香りを出す。
- 2 酒を入れ軽く炒め、水を加えて煮立ったらふたをして、焦げないように注意しながら弱火で15分ほど加熱し大根に火を通す。
- 3 火を止め、醤油を加えた水溶き片栗粉(B)を加えてなじませ、弱火で加熱しとろみをつける。仕上げにごま油をかけ回して出来上がり。



Recipe[3] {掛川市 イツキ様のレシピをアレンジ}

芽キャベツでもおいしくできます

ヤングコーンの素焼き パルメザンチーズ風味

材料

- * ヤングコーン(生)...16本
- * 薄力粉...適量
- * オリーブオイル...大さじ2
- * 粉パルメザンチーズ...大さじ1
- * 塩...お好み

STEP

- 1 ヤングコーンに薄力粉を軽くまぶす。
- 2 フライパンにオリーブオイルをひき、焼き色と香ばしさが出るよう弱火でゆっくり炒める。
- 3 焼き色がついてきたら、粉チーズを全体に絡むように振りかけ、好みで塩をふって出来上がり。

