みんなで作る暮らしのマガジン

エプロン APRON

TOKAI Group Presents Life Magazine “Apron”

Vol.196
APRON
2023

TOKAIグループ



特　集

あまりがちな食材の魅力を見直そう!
アレンジ術レシピ
～蕎麦～

東海4県厳選
春の花さんぽ

あたまの体操 クロスワード

Q A～Gの順に並べてできる言葉は何でしょう？

1		2 D	3	■	4 A		5
	■	6				■	
7	8	■		■	9	10	■
11 E		12	■	13 G			
■	14		15		■		■
16	■	17		■	18 B		19
20 F	21	■	22			■	
23				■	24		C

こたえ	A	B	C	D	E	F	G

正解は次号に掲載（予定）！

前回号（vol.195）のこたえ　A）モ　B）ン　C）ブ　D）ラ　E）ン

タテのカギ

1. 灯しビトで紹介されている牧さんが立ち上げた『CONERU』では○○○○体験ができます。（ヒント：本誌5P）
2. 私の兄の娘。
3. 3月は鈴鹿の森庭園の○○○梅、4月は上中町周辺の○○○桃が見頃を迎えます。（ヒント：本誌7・8P）
4. 仕事が忙しい時期を○○○○期といいます。
5. 建物の重要な土台の部分、全重量を支えている所。
8. 「○○○ばーば」は、5歳のお孫さんがつけてくれたペンネームです。（ヒント：本誌13P）
10. ぱんさんの5歳の息子さんがお母さんとしたかったことは？（ヒント：本誌12P）
12. 今号のアレンジ術レシピは、「蕎麦チヂミ」と「揚げ蕎麦○○○」です。（ヒント：本誌4P）
13. 歌のタイトル「15の○○」、「長い○○」、「○○に駆ける」。
15. 角柱や円柱の上下の面を底面、横の面を○○○○といいます。
16. 将棋で、縦方向だけでなく横方向にも広い範囲を移動できる駒。
18. 組織や団体の中だけで適用されるきまり。
19. 「鋳物」の読み方は？
21. お花見には○○の内弁当を持って行きましょう。

ヨコのカギ

1. 読者プレゼントは「伊勢名物 ○○○○の素」です。（ヒント：本誌15P）
4. 旅先での思い出をつづった絵○○○を友人に送ろう。
6. もともとは仏教に登場する神様の名前で、足の速い人のことを○○○○といいます。
7. 内科の対義語。
9. 漫才はこれとツッコミで成立します。
11. 「雀の子そこのけそこのけお馬が通る」を詠んだ小林○○○。
13. 腰が痛いこと。
14. 雨傘はアンブレラ、日傘は？
17. 「が」や「じ」などの右上の「てんてん」や「ちょんちょん」を○○点といいます。
18. 赤道より北側は北緯、南側は？
20. 4月は○○市観光農園のネモフィラがまるでブルーの絨毯のようです。（ヒント：本誌8P）
22. 眩暈・目眩・眩冒などと書く、目が回るようなくらくらとした感覚の総称。
23. ○○○○とは、「食事で体を整える」ということを目的としています。（ヒント：本誌14P）
24. 芸名はビートたけし、本名は○○○武。

パズル制作協力：エッグハウス

It's Now Online!
警備 TOKAI SECURITY Supported by ALSOK

高品質なハイビジョンカメラで
お客様の安心を支えます。

防犯対策に！



赤外線照明搭載
4メガAHDハウジング型
デイナイトカメラ

PC・スマートフォンから遠隔監視
■スマートフォンの場合
専用アプリをダウンロードすることで、遠隔モニタリングできます。



高解像度でクリアな映像
■昼間
■夜間



設置簡単
簡易型カメラもございます。



資料請求をご希望の方は同封ハガキ
または右記QRコードよりお申込み下さい

お問合せ　TOKAIセキュリティ部
セキュリティお客さまセンター
フリーダイヤル 0120-788-959　TOKAI セキュリティ　検索
受付時間：10:00~12:00／13:00~19:00（平日及び祝日）※但し年間数日のお休みをいただきます。

TOKAI GROUP TOKAIグループ
エプロンは毎年、年3回（2月・6月・9月頃）発行いたします。

あまりがちな食材の魅力を見直そう!

アレンジ術レシピ

使いきれない食材は眠っていませんか？ 捨てるのはもったいないし…
フードロスを減らすためにも、新たなレシピからその食材の魅力を再発見してみませんか？

vol.6
蕎麦編
Soba



マンネリ脱却！ 定番ではない食べ方で「蕎麦」を美味しく消化♪

ふとした時に食べたくなる、日本人の心、蕎麦。年末にお歳暮でいただいたり、年越し蕎麦を食べるために茹で蕎麦や乾麺を購入したはいいけれど、思ったほど食べられなくて余ってしまった経験はありませんか？

蕎麦は穀類の中では唯一ビタミンPであるルチンが含まれます。他にもビタミンB群やミネラルが豊富で、白米よりカロリーが低く、タンパク質を豊富に含んでいる隠れた健康食材でもあります。

今回も栄養士の高野さんに蕎麦の食べ方の幅が広がる蕎麦の簡単なアレンジレシピを教えてもらいました。ただ茹でて食べるだけではなく、いつもと一味違う蕎麦レシピで、美味しく楽しく余った蕎麦を消化しちゃいましょう♪

教えてくれるのは
coucou mai kitchen
高野 麻衣さん

学生時代に栄養士免許を取得。“美味しい食事は心の宝”を信念に、料理をもてなす楽しさを伝える自宅料理教室を開催。現在はレシピ開発や料理スタイリングなど、フードコーディネーターとしても活動中。





混ぜて焼くだけで韓国料理に大変身!

蕎麦チヂミ

【材料（26ｃｍフライパン1枚分）】



- 茹で蕎麦 …… 1/2人前
- にら …… 1/3束（40g程度）
- 人参 …… 1/5本（30g程度）
- 薄力粉 …… 60g
- 片栗粉 …… 40g
- 鶏がらスープの素 …… 小さじ1
- 塩 …… ひとつまみ
- 水 …… 120～140cc
- ごま油 …… 大さじ2
- たれ …… お好みで（ポン酢や酢醤油）

【作り方】

1. 茹で蕎麦は重ねてざっくり3～4cm長さほどに切ります。にらは3cm長さ、人参も千切りにします。



2. 大きなボウルに薄力粉、片栗粉、鶏がらスープの素、塩を入れて軽く混ぜ、水を加えてよく溶きます。1の具をすべて加えてさっくり混ぜ合わせます。

3. フライパンにごま油大さじ1を入れて中火にかけ、よく温まったところに2の生地を流し入れて広げます。そのまま4分ほど焼き色がつくまで焼いたら裏返します。ごま油大さじ1をフライパンの縁から加え、同じように焼き色がつくまで4分ほど焼きます。



4. 何回か返してカリッと焼いたら完成です。食べやすい大きさに切り、白ごまを加えたポン酢や酢醤油でいただきます。

食べてみた
編集部レポート



レシピ難易度 ★★☆

調味料を溶く工程はやや手間ですが、それ以外は切って混ぜて焼くだけなので割と簡単です♪

アレンジ度 ★★★

海鮮や肉、キムチを入れるなど具材のアレンジができます！タレも、コチュジャンやラー油など韓国風にしたりして楽しめます。

Point

裏返した後、フライパンの縁からごま油を加える工程は、表面をカリッとさせるためにもぜひやっていただきたい大事なポイントです！



地域応援企画

灯しビト

Vol.07

地域に元気を灯してくれる方を
応援したい！
そんな想いから、TOKAIは地元で
がんばるお店や人を紹介します！

Data

CONERU nendo shop & space
代表　牧 幸佑さん／牧 ゆうこさん

〒愛知県瀬戸市朝日町28
☎0561-57-1654

陶芸をもっと身近に自宅でも楽しんでもらいたい。

「陶芸をエンターテインメントだけでなく、〝癒し〟の分野で発展させたい――。」

そう語るのは、〈せともの の街〉として知られる愛知県瀬戸市を拠点に、珪砂や粘土を全国へ出荷している「陣屋丸仙窯業原料」の5代目、牧幸佑さん。牧さんは大学卒業後、電機メーカーに10年ほど勤務。職場環境に恵まれていたこともあり、家業を継ぐか随分悩んだのだと言います。〈自分が継がなければ家業の会社は無くなってしまう。伝統を守らねば。〉覚悟を決めた牧さんは、前職を辞め家業へ。ところが、いざ家業に就いてみると、業界全体は右肩下がり。これは大変なところに来てしまったと感じたそうです。

このままの仕事を続けていても先はないと牧さんは、2019年に陶芸体験ができる店『CONERU』を立ち上げました。ところが、その開店直後に新型コロナウイルスが流行し、開店と当時に倒産の危機。〈自宅でも陶芸ができるようになれば〉と発想を変え、自宅でも楽しめるオーブン粘土をオンライン販売することに。すると「おうち時間に楽しめる陶芸」として話題となり、順調に売上が伸びたことから、店舗も続けることができました。

CONERUに来店されるお客様が時間を忘れて陶芸体験に取り組む姿を見て「自分には身近な『陶芸』がこんなに多くの人を笑顔にするんだ」という事に気づき、嬉しさと誇らしい気持ちになったと話す牧さん。粘土に触れ、自分の無意識の想像力をカタチにしていくという行いは、まさに「癒し」の時間。ひょっとすると人間のDNAの中に〈土に触れて形を作る〉という文化が刻まれているのかもしれません。

新しい陶芸と粘土の価値を創造し、老若男女問わず、多くの方に笑顔になってもらいたいという牧さんの想いは、〈せともの の街〉瀬戸の未来を明るく温かい形にしてくれそうです。

灯しPoint!



オーブン陶芸粘土 ¥820（税込）～

オーブン陶芸粘土は、家庭のオーブンで陶器を焼くことができる粘土です。地元で採れた粘土を使用しています。



だれでも楽しい陶芸体験♪

体験料 ¥3,520（税込）～

おしゃれ空間で陶芸体験♪
初めての方や小さなお子様まで、
楽しく陶器づくりをしませんか？

詳細は
下記HPへ



カリカリ食感でいつものサラダをランクUP！

揚げ蕎麦サラダ

【材料（2人分）】



- 茹で蕎麦 …… 1/2人前
- 水菜 …… 1株
- きゅうり …… 1/2本
- 人参 …… 30g
- マヨネーズ …… 大さじ2
- 和風顆粒だし …… 小さじ2
- わさび …… 小さじ1～2
- 塩 …… 少々
- 揚げ油 …… 適量

【作り方】

1. 茹で蕎麦は水気を除いておきます。小さなフライパンに油を深さ2cmほど入れて温め、茹で蕎麦を何回かに分けて揚げていきます。カリッとするまで4～5分ほど揚げたら揚げ網に取り、すべて揚がったら塩少々を全体に振りかけておきます。





2. 水菜は3cm長さ、きゅうりと人参は3cm長さの千切りにします。

3. ボウルにマヨネーズ、和風顆粒だし、わさびを入れて混ぜ合わせます。そこに野菜を加えて和えます。



4. 皿に3の野菜を盛り、上に1の揚げた蕎麦をこんもりと盛り付けます。

食べてみた
編集部レポート



レシピ難易度 ★☆☆

蕎麦を揚げるひと手間はありますが、それ以外は混ぜるだけ・乗せるだけなので簡単です♪

アレンジ度 ★★★

お好みの野菜で作ったサラダでOK！塩を少々かけた揚げ蕎麦だけでも美味しい「おつまみ」に。パスタで代用もできます。

Point

乾麺を使う場合は、蕎麦を茹でてください。一度に揚げるのではなく、満遍なく揚がるよう数回に分けると、ほぐれやすくカリカリになりますよ♪

3月 March

長い冬が終わり待ちに待った春の訪れを感じるこの季節！桜のピンク色をはじめ
菜の花の黄色、チューリップ畑のカラフルな色に元気をもらいに出かけましょう♪

02 愛知県

［伊良湖菜の花ガーデン］

菜の花

見頃チャート　1月中旬 ― 3月中旬



渥美半島に現れる菜の花の黄色い絨毯

1月中旬から3月下旬にかけて、渥美半島のいたるところで1千万本を超える菜の花が咲き誇り、いたるところで黄色い絨毯を敷きつめたような菜の花畑が現れます。

〒 愛知県田原市堀切町浜薮
※カーナビ検索は住所でお願いします。
☎ 0531-23-3516（渥美半島観光ビューロー）
◷ 9:00～17:00（但し1月は16:00まで）
¥ 大人（中学生以上）500円 小学生100円
P 200台（無料）
✓【渥美半島菜の花まつり2023】
期間2023.1.14（土）～4.2（日）

01 三重県

［鈴鹿の森庭園］

しだれ梅

見頃チャート　2月下旬 ― 3月下旬



日本の匠の技と歴史が受け継がれる早春の美

日本中から集められた枝垂れ梅の名木は、呉服枝垂（くれはしだれ）を中心に約200本。鈴鹿山脈を借景に、日本の伝統技術で作り上げられた美しい枝垂れ梅の数々と自然の雄大な眺めを楽しめます。

〒 三重県鈴鹿市山本町151-2
☎ 059-371-1777
◷ 9:00～16:00
ライトアップ期間中は20:30
（最終入場20:00）
¥ 700～1,700円 見頃により変動
※TwitterやInstagramに掲載
P 約200台（無料）

04 静岡県

［はままつフラワーパーク］

チューリップ

見頃チャート　3月下旬 ― 4月中旬



色とりどりの50万球のチューリップ

3月下旬～4月中旬頃の園内は、「世界一美しい桜とチューリップの庭園」と銘打たれ、圧巻の美しさです。桜をはじめとした花々のリレーを楽しみながら広い園内を散策してリフレッシュしましょう♪

〒 静岡県浜松市
西区舘山寺町195
☎ 053-487-0511
◷ 9:00～17:00
¥ 大人 600円～1,000円
小・中学生 300円～500円
P 586台（1回 200円）
✓ 花の見頃等により入園料が変動

03 静岡県

［掛川城公園南側の逆川沿い］

掛川桜

見頃チャート　3月上旬 ― 3月下旬



長い期間、桜景色が楽しめる桜の名所

掛川城周辺には、掛川桜、四季桜、しだれ桜、ソメイヨシノなど約300本の桜が植えられており、3月初旬から徐々に開花します。掛川城と桜の夜間のライトアップも幻想的です。

〒 静岡県掛川市掛川ほか
（掛川城南の逆川沿い）
☎ 0537-21-1121（掛川市観光交流課）
◷ ライトアップは17:30～21:30（3月中下旬まで）
P 最寄りの有料駐車場
（大手門駐車場等）をご利用ください
✓ 新型コロナウイルスの影響により掛川桜のライトアップを中止または期間等変更する場合がございます。

〒住所　☎電話番号　◷営業時間　¥料金　P駐車場　✓備考



東海4県厳選

春の花さんぽ

3ヶ月カレンダー

ウォーキングをもっと楽しく！
春ならではの景色を
見て・歩いて楽しもう！





見逃しても大丈夫！3ヶ月間楽しめる花の名所をご紹介。

木々が芽吹いて春の訪れを感じると、色とりどりの花が一斉に花開く季節がやってきます。

春といえば桜の花見を楽しむ人も多いでしょう。しかし東海地方には、桜以外にも春を彩る花の名所が多くあります。そこで今回は、3月～5月までの3ヶ月間、歩きながら春の花々が楽しめる東海4県の名所を全12ヶ所ご紹介します。

花々の美しい景色には癒しの効果があると言われています。好きな色を持つ花を見ながら、香りに包まれ、花や草が風に揺れる音を聞きながら散策することで、心地よく五感が刺激され、ストレス解消に繋がることでしょう。これなら、ただウォーキングするよりも、ずっと軽やかな気持ちで楽しめそうです。

長い冬が終わりお出かけしたくなるこの季節。花の絶景の中を歩きながら、心も体もリフレッシュしませんか？

4月 April

全国各地で桜の花見を楽しんだあとは、青や紫の花が染め上げるネモフィラ畑や藤の花を楽しんではいかがでしょうか?写真映えもするので撮影も楽しめますよ♪

06 愛知県 ［上中町周辺］ しだれ桃

見頃チャート 4月上旬 ― 4月中旬



3,000本が咲き誇る、山あいの桃源郷。

旭地区の上中町にある、約3,000本のしだれ桃の群生地です。上中町周辺に散歩道が設置されており、見頃に設置される臨時駐車場から、約1㎞続く散歩道の各所に、しだれ桃が美しく咲き誇っています。

〒 豊田市上中町綱所
☎ 0565-68-3653
◎ 9:00～17:00
¥ 無料
P 300台
（協力金として自動車1台1,000円）

05 岐阜県 ［淡墨公園］ 根尾谷淡墨ザクラ（エドヒガン）

見頃チャート 3月下旬 ― 4月上旬



樹齢1500余年を誇る孤高の桜

樹高17.3m、幹回9.4mの孤高の佇まいを見せる大木は国の天然記念物にも指定されています。長い歴史を感じる圧巻の巨木は人生で一度は見ておきたい桜の名所です。

〒 岐阜県本巣市
根尾板所字上段995
☎ 0581-34-3988（本巣市観光協会）
◎ 24時間営業
¥ 入場無料
P 700台
※桜の開花時期に合わせ駐車料金が有料となる場合がございます。

08 三重県 ［かざはやの里］ 藤

見頃チャート 4月下旬 ― 5月上旬



福祉と環境を融合した花園～かっぱのふるさと～

2004年に日本で初めて「園芸福祉」を取り入れた風早池のほとりに誕生した花園。10種様々な形の藤棚は圧巻の大きさで満開の絶景は息を呑む美しさです。

〒 三重県津市戸木町4096
☎ 059-255-5755
◎ 8:00～18:00（季節により変動あり）
¥ 800円　P 350台（無料）
✓ ①藤の下でお食事持込みOK！
②藤を眺めながら足湯で癒されて下さい。
③藤の花の花手水
④わんちゃんはリード着用で花園内全域散策できます。

07 三重県 ［志摩市観光農園］ ネモフィラ

見頃チャート 4月上旬 ― 4月下旬



昨年、ネモフィラエリアとフォトスポットが新設

約1,800㎡の広い範囲にネモフィラエリアとフォトスポットが2022年に新設されたばかり。ブルーの絨毯のような美しさを散策したあとは、隣接の道の駅伊勢志摩でグルメやお土産も満喫できます。

〒 三重県志摩市磯部町穴川511-5
☎ 0599-44-0288
（志摩市役所 農林課）
◎ 9:00～17:00
¥ 詳しくはHPをご確認ください
P 約150台（無料）
✓ ペット同伴可
（リードにつなぐか抱きかかえる必要あり）

5月 May

本格的なお出かけシーズン到来!ゴールデンウィーク終了後も色鮮やかな花々が次々と咲き誇ります。行ったことのない花の名所を巡ってはみませんか?

10 岐阜県 ［ぎふワールド・ローズガーデン］ バラ

見頃チャート 5月中旬 ― 6月初旬



世界に誇る、バラと花々の大庭園

広大な敷地に、原種・オールドローズなど国内外の多彩な品種が植栽された世界最大級のバラ園。園内を一望できる「花のタワー」や大型複合遊具などもありお子様も楽しめます。

〒 岐阜県可児市瀬田1584-1
☎ 0574-63-7373
◎ 9:00～17:00
（最終入園16:30）季節により変動あり
¥ 無料～1,050円
P 1000台（無料）
✓ 入園料は季節変動あり

※2021年10月「花フェスタ記念公園」から名称を変更

09 静岡県 ［姫の沢公園］ ツツジ

見頃チャート 4月下旬 ― 5月中旬



ツツジのピンクが山一面を染め上げる

十国峠の手前の山の斜面に広がる自然公園です。ツツジの見頃は例年ゴールデンウィーク頃。アスレチックやハイキングコースも整備され、本格的なハイキングをしながらアスレチックも楽しめます！

〒 静岡県熱海市
伊豆山字姫の沢1164-1
☎ 0557-83-5301
◎ 閉門時間など無し
¥ 無料
P 120台（無料）
✓ ビジターセンターの営業時間は8:30～17:50

12 愛知県 ［賀茂しょうぶ園］ 花しょうぶ

見頃チャート 5月初旬 ― 6月中旬



愛知県内最大規模! ライトアップも美しい花しょうぶ

約300種、3万7000株の花しょうぶが咲き誇ります。開花期間中は「花しょうぶまつり」が開催され、様々なイベントが楽しめる他、ライトアップされる日没からは、幻想的な風景の中を散策することができます。

〒 愛知県豊橋市賀茂町鎌田
☎ 0532-51-2430
（花しょうぶまつり実行委員会）
◎ 閉門時間など無し
（ライトアップは日没～21:00）
¥ 無料
P 平日:約155台 土日:約215台（無料）
✓ 豊川Cから車で約10分

11 愛知県 ［茶臼山高原］ 芝桜

見頃チャート 5月中旬 ― 6月上旬



南アルプスを望む天空の花回廊

標高1,358m。萩太郎山の頂上付近に色鮮やかな40万株の芝桜が咲き誇ります。ピンク、白、淡青、青紫など、色と形が違う6種類の芝桜が織りなす天空の花回廊をお楽しみください。

〒 愛知県北設楽郡豊根村坂
宇場字御所平70-185
☎ 0536-87-2345
◎ 8:30～18:00（※芝桜まつり期間中）
¥ 観光リフト/片道500円・往復800円
P 約1,000台（芝桜まつり期間中は有料）
✓ 詳細は茶臼山高原公式HPをご覧ください。

〒住所 ☎電話番号 ◎営業時間 ¥料金 P駐車場 ✓備考

水まわりの掃除負担を減らし毎日をもっと豊かに

お湯が変わる、暮らしが変わる

日々の暮らしの中で水回りに溜まっていく水垢の汚れは、掃除の悩みの1つですね。
そんな悩みもウルトラファインバブル給湯器で解決！洗浄効果の高いウルトラファインバブル入りの
お湯を家中に送り出すことで水垢を付きにくくし、日々の掃除をより楽にします。



ウルトラファインバブルのお湯が家中どこでも使える新発想の給湯器誕生

毎日の生活の中で、いつの間にか溜まってしまう水垢や排水管の汚れ。その汚れの抑制効果があるという「ウルトラファインバブル」。このウルトラファインバブルのお湯が家中どこでも使える新発想の給湯器が誕生しました。

この給湯器を設置することで、洗浄効果の高いお湯を、浴室や洗面所、キッチンで使用することができるので水回りの掃除をぐっと楽にします。さらに、掃除のしづらい排水管の汚れが付きにくくなる事も大きな魅力。また毛穴よりも小さな泡は洗浄効果も高く美容面でも注目されています。

大掛かりな工事の必要がなく気軽に導入することができるリンナイの「ウルトラファインバブル給湯器」。水を変えて毎日の暮らしをもっと豊かにしてみませんか。

PRODUCT
商品のご案内



Rinnai

ウルトラファインバブル給湯器

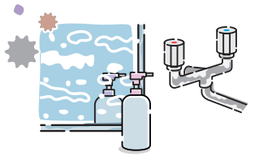
ふろ給湯器
RUF-UE2406AW
マルチリモコン
MBC-240VC(A)

希望小売価格
¥544,610(税込)

暮らしの中で

こんな お悩み ありませんか？

お悩み 1 普段の掃除では落としづらい水アカが気になる。



お悩み 2 洗いづらい排水管の奥の汚れをお手入れするのが面倒。



お悩み 3 シャワー以外でもウルトラファインバブルを使いたい。



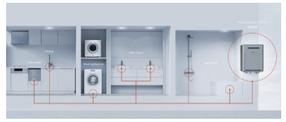
お悩み 4 給湯器の買替時期光熱費はできるだけ抑えたい。

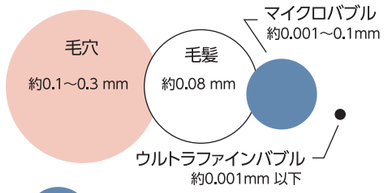


そのお悩み **ウルトラファインバブル給湯器 で解決！**

ウルトラファインバブル給湯器とは？

細かなすき間に入り込む直径0.001mm未満の微細な泡を、家中のお湯へ送ります。2,260万個（1ccあたり）のウルトラファインバブルを発生させます。





メリット 1 落としづらい水垢を抑制

ミネラル成分の付着を軽減し、普段の掃除では落としづらい水垢を抑制することが期待できます。

メリット 2 水まわりの汚れを軽減

汚れの原因菌が洗い流されやすくなり、浴室の床やキッチンのシンクなどの汚れを軽減することが期待できます。

メリット 3 洗いづらい排水管もすっきり

ニオイやつまりの原因になってしまう排水口の奥の汚れが洗い流されやすくなり、排水管を清潔に保つことが期待できます。※4

※1特定条件下における洗浄効果であり、実際の使用環境における実証結果ではありません。実際の洗浄効果は使用方法によって異なります。※2実験方法:大腸菌液3mlを樹脂板に塗布し、8L/分、1分の条件で試験水を流水。その後、菌を採取し、37℃、24時間培養後のコロニー数を確認。【実験条件】試験水:純水、水温:40℃、水圧:200kPa、配管長さ:13A-4mの条件で生成したウルトラファインバブル入りの水を使用。評価菌:大腸菌、環境条件:25℃雰囲気。高知工業高等専門学校寒隆志教授の研究グループによる実証結果。※3実験方法:ポリカーボネート樹脂板に約3L/分流水し流水、乾燥各1時間を1サイクルとし、100サイクル経過後の水垢付着状態を観察。【実験条件】試験水:高硬度水、水温:40℃、水圧:200kPa、配管長さ:13A-3mの条件で生成したウルトラファインバブル入りの水を使用。当社調べ。※4実験方法:排水管に疑似汚れを溜め、流量7L/分で通水。実験条件:試験水:水道水、水温:40℃、水圧:200kPa、配管長さ:13A-10mの条件で生成したウルトラファインバブル入りの水を使用。当社調べ。

「ウルトラファインバブル給湯器」よくある質問にお答えします！



Q1 エコジョーズにすると、どれくらい節約になりますか？

Q1 従来型※1と比べてガス使用量を15%※2カットできます。

※1当社従来品RUF-V2400AW[5W(BC-60V2接続時)]とRUF-E2406AW[0.8W]との比較。※2機種により異なります。



Q2 シャワーの水量や水圧は変化してしまいますか？

Q2 従来のシャワーの使用感と変わらずご使用いただけます。



Q3 ウルトラファインバブルによる、配管への悪影響はありますか？

Q3 問題ありません。
通常の給湯器を使用した場合と同等です。



Q4 湯はりした風呂のお湯には、ウルトラファインバブルは含まれますか？

Q4 湯はりするお湯にもウルトラファインバブルが含まれます。
※おいだき時にはウルトラファインバブルは発生しません。



読者さんに聞いた

がっかりな話 VS ほっこりな話 Vol.7





5歳の息子が夜寝るときに、「あぁ、**お母さんと結婚したかったなぁ。**でも、もうお父さんと結婚してるもんね。」と残念そうに言っていました。早すぎるプロポーズでしたが、その気持ちだけで**母は幸せ**です。



ぱんさん（沼津市）／30代

【編集より】とっても素敵な息子さんのプロポーズですね♡お母さんのことが大好きなことが伝わってきます。

夏の花火大会。初めて見る花火大会なのでホテルまで予約し楽しみにしていたのに家族がコロナにかかって**前日断念…**。キャンセルの電話を入れると「キャンセル料はいただきません。**お大事に**」と言われほっこり。いつか必ず泊まりに行きます！



富士山グレーさん（富士市）／50代

【編集より】前日のキャンセルは悲しいですが、人の温かい言葉で救われることってありますね。

息子の新築の家にほんの少し寄った日のことです。駐車場から出る時に、ハンドルの切り方が早かったのか、車の左後側を**ガリガリガリ〜っと見事な大きなキズ**にしてしまいました。ショックでしたが、息子の新築の家に被害が無くてまだよかったと思いました。



マスカットさん（静岡市）／50代

【編集より】家もマスカットさんも無事でよかったです！読者の皆さんも車の運転には気をつけてくださいね。

頂き物のお菓子を仏壇にあげて、さあ食べようと思いましたがまだ賞味期限があるからもう少し供えておきました。数日後食べようと思ってよく見たら期限が切れていて、老眼のせいで数字を見間違えていたのです。あーあ、早く食べておけばよかった。



おせつさん（富士市）／50代

【編集より】そういうことありますね！食べたい時が食べ頃ですね（笑）。

愛犬のピピが玄関から飛び出し**車にはねられ**ぐったり。そのまま病院に入院することになり、暗い気持ちのまま夕ご飯も食べられず私はめそめそ…。そんな時お巡りさんと1人の若い男の子が訪ねてきました「自分が轢いてしまった。申し訳ございません」と…。私の不注意で起こしてしまった事故。こちらの方こそ、ごめんなさいなのに。主人と「良い人に轢かれたからきっと大丈夫だよね」と泣き笑い。その三日後後遺症は残りましたが**元気に退院**することができました!!



ケセラセラさん（富士市）／60代

【編集より】「退院」の文字を目にするまでハラハラしながらハガキを読みました。元気になってよかったです♪

小5の下の孫が、一粒一粒つまみ食いする高1の兄へ置き手紙を書いて登校しました（笑）。



TNさん（掛川市）／70代

【編集より】置き手紙をする関係にほっこり♪今回はシャインマスカットに関する投稿が多く寄せられました。みんな大好きな果物ですね！

息子が夏休みに帰省し、釣りにバーベキュー等、家族で楽しく過ごし絆が深まりました。休み明け、先日購入したネクタイと靴下に新調しようと箪笥を探したのですが、見つからない！家中探したのですが行方不明…。諦めていたある日、息子から送られてきた写真に例のネクタイが写っている！はあ〜。



カズさん（御前崎市）／40代

【編集より】お父さんのセンスが良いから頂戴してしまったんですね！ちゃっかりしている息子さんにほっこり。

鰻の養殖場の近くを通りかかった時のこと、死んだ鰻が突然空から降ってきてビックリ！トンビが私の車のボンネットに落としてしまったようでした。ヘビかと思うような大きさ。こんな大きな鰻、食べてみたかったなあ。



フクチャンさん（豊橋市）／60代

【編集より】空から降って来るなんてびっくり！トンビもきっと大きな鰻を食べたかったんですね（笑）。

先日私の古希のお祝いに娘夫婦、孫と食事に行きました。途中私・4歳の孫・妻と3人で手を繋いでいたのですが、突然孫が**「じいじとばあばも手をつなぎなよ♪」**と両手を合わせて私たちの手を重ねました。嬉しいやら、照れ臭いやら…。妻と手を繋ぐなんていつ以来でしょう。孫娘に感謝です。



西画八さん（伊豆市）／70代

【編集より】お孫さんの無邪気な計らいで、素敵な古希祝いの思い出になりましたね♪

娘の成人式の前撮りをしてきました。はじめは、「苦しい。暑い。」と文句ばかりの娘も、**写真をみて嬉しそう**にしている様子に、私達も嬉しくなりました。



むっちさん（関市）／60代

【編集より】振袖姿の娘さんがだんだん笑顔になる様子が目に浮かんで思わずほっこりしました♪

主人の誕生日に初めての「ドリアン」を奮発。自然に割れるのを待ちに待ってワクワク！孫たちが見守る中ついにカット！ところが待ちすぎて中身が熟し過ぎ変色。その異様さに皆手が出ずゴミ箱へ直行。皆呆然…。絵日記にする予定だった孫もしょんぼりでした。



みーちゃん（犬山市）／60代

【編集より】みなさんでワクワク待っている姿が想像できました。ショックだけど仲良しなご家族にほっこり！

私の5歳の孫は主人のことを**「カッパじーじ」**と呼びます。頭のてっぺんが少し寂しいからです。しかし私のことも「カッパばーば」と呼ぶのです。「私の髪の毛はフサフサなのに何故…？」と孫に聞きたいけれど可愛い顔を見ると言えません。トホホ。



カッパばーばさん（安八郡市）／60代

【編集より】ペンネームがお孫さんのつけてくれた「カッパばーば」になっていて思わずにっこりした編集部です。

静岡県
愛知県・岐阜県

一押しグルメGuide

各エリアの「イマドキだんご」が食べられるオススメのお店をご紹介。
編集部一押しの逸品を食べに行ってみよう！新しい発見があるかも♪

shizuoka Central

今村家



フルーツ団子

販売期間　イチゴ 12月〜5月初旬

SNS映え必須の見た目にこだわったお団子は、まとめ買いして家族でシェアするのも、海岸を歩きながらの食べ歩きにもオススメ！

※フルーツは季節により異なります。

静岡県静岡市駿河区用宗4丁目19-12 ハットパーク　☎054-270-4300
［営業時間］10:00〜18:00（商品がなくなり次第終了）
［定休日］不定休

shizuoka East

笹子本舗



苺だんご

販売期間　12月下旬〜5月上旬

毎朝つきたての国産米のお団子！苺2粒を大胆に用いて食べ応え十分。ささご自慢の「あん」と甘酸っぱい「苺」が織りなすハーモニーはこの時期だけです。

【あんこ】つぶあん、こしあん、白あんから選べます。
※写真左は1番人気のこしあん、白あんの2色あん。
【　苺　】紅ほっぺまたはきらぴ香
※入荷状況により変わります。

静岡県富士市五貫島85-2
☎0545-64-6551
［営業時間］8:30〜18:30　［定休日］無休

aichi Nagoya

やごとのだんごやさん



やごとのだんごやさんセット

販売期間　通年
（春・秋のお彼岸、お盆、年末年始はセットのみ休業）

焼きたてのお団子に季節ごとに変わる3種のあんと、定番のさっぱりしょうゆ、あまからしょうゆ、きな粉の6本セット。老若男女の方々に喜んで頂けるように工夫してみました。

愛知県名古屋市天白区八事山101　☎052-838-5005
［営業時間］月〜金 9:00〜16:00（L.O.15:30）　［定休日］木曜日
土日祝 9:00〜17:00（L.O.16:30）

gifu Kagashimanaka

湊珈琲



お団子

販売期間　通年

常時18種類以上の品揃えがあり、見た目も鮮やかな可愛らしいお団子です。
季節のフルーツなどトッピングもできて、テイクアウトにも喜ばれます。

岐阜県岐阜市鏡島中2-21-5　☎058-333-1123
［営業時間］平日 9:00〜17:00／土日祝 8:00〜17:00
［定休日］火曜日

APRON
読んで楽しい
参加で楽しい
MAGAZINE TOPIC

エプロンからのおしらせ

読者のみなさんと一緒に作る暮らしのマガジン「エプロン」では、
みなさんからのお便りやご応募をお待ちしています！

プロカメラマンが撮影します! エプロン表紙モデル大募集中!!



ご家族やお仲間（部活動・サークル活動・趣味の活動など）、ご友人、
ペットとの思い出に「エプロン」の表紙を飾りませんか？

モデル特典
撮影写真のデータ（CD）をプレゼント！

応募方法
下記「Webフォーム」もしくは「お手紙」から、必要事項を記載いただき、お写真を添えてご応募ください。

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「読者モデル募集」係

記載事項 ①お名前 ②ご住所 ③年齢 ④電話番号
⑤ご家族の紹介（エピソードなど） ⑥お写真

※お送りいただいた個人情報は、冊子づくり・プレゼント発送以外の目的には使用しません。
※お送りいただいた写真などは返却できません。ご了承ください。
※撮影をお願いする方には、後日詳細をご連絡差し上げます。

今号のモデル



はつへ さん

104歳のはつへさんの撮影はたくさんのご家族に囲まれて終始朗らかな雰囲気でした。撮影する際には、素敵な笑顔で対応してくださり、こちらまで幸せな気持ちになりました！これからもお身体に気をつけながら周りの方々と共に笑顔の絶えない生活を送っていただきたいです。

エピソード採用で図書カードプレゼント! がっかりな話 vs ほっこりな話



「がっかりな話 vs ほっこりな話」に掲載する、
読者のみなさんのエピソードを大募集！

採用特典
エピソードが採用された方に、「図書カード」をプレゼント！

応募方法
「同封のハガキ」もしくは下記「Webフォーム」から、
必要事項とエピソードを記載の上、ご応募ください。

WEBフォーム 応募はこちら!

各企画や表紙モデル、読者プレゼントへの応募は
Webフォームのご利用が便利です！

apron01tokai.com
QRコードからラクラク入力▶

読者プレゼント

ご希望のプレゼントを同封のハガキの「読者プレゼント」欄に
チェックを入れていただくか、上記Webフォームよりご応募ください。
※当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

応募締切
2023年3月17日（金）
当日消印有効

1

わっぱ堂
おすすめベーグルセット
（10個）
5名様

2

三昌物産
伊勢名物 鶏めしの素
（5袋）
5名様

3

石原水産
まぐろの生ハム詰め合わせ
（約180g×3本）
3名様

4


QUOカード1,000円分
10名様

自然の流れに沿って美しく生きる

体を整える 春の薬膳（やくぜん）

毎日の食事に少し「薬膳」の考え方を
取り入れ、冬眠から目覚めた
心と体を整えませんか？



食べ物の力で心と体をケア 自然の恵みで健やかに過ごす

薬膳とは、中医学（中国の伝統医学）の考え方に基づいた食事のことで「食事で体を整える」ということを目的としています。

昔から食材の一つ一つには薬と同じような効能があると考えられてきました。季節やその日の体調などに合わせて選んだ食材をおいしく摂取することで、体の不調を改善し体を内側から整えることができるのです。

春は「デトックス」の季節。少し苦味のある食材で「肝」の調子を整え体をリセットしませんか？

命の躍動が始まる春は「肝（かん）」の調子を整え血を満たす

寒い冬が終わっても何となく気になる体の不調…。症状に合わせて春の食材を食生活に取り入れてみましょう！

新陳代謝

春の旬の食材には、新陳代謝が鈍る冬に溜まった水分や老廃物を排出する効果があるため積極的に食べましょう！

山菜
にら・ヨモギ・
ふき・筍・
タラの芽 など



野菜
春キャベツ・菜の花
さやえんどう・
セロリなど



イライラ・怒りっぽい

血液中の不純物を分解・解毒している「肝臓」が疲れてくるとイライラしたり、怒りやすく…。食生活を見直しましょう！

Check
- □ お肉や油っぽいものを食べすぎてない？
- □ お菓子は食べすぎてない？
- □ 加工食品は食べすぎてない？



花粉症

現代人に多い「花粉症」は、肝臓で排毒できない老廃物を花粉の刺激で吐き出そうとする自然治療の働きです。
この症状は、肝機能が低下していることも原因の1つと言われています。右の「体を温める食材」を食べて体を温めましょう！

◎ 体を温める食材
しそ・生姜・
にら・玉ねぎ・
陣皮（みかんの皮を乾燥させたもの）



× 体を冷やす食材
ヨーグルト・サラダ・
スムージー



その他



その他の症状改善には
この食材もおすすめです！

冷え性・不眠	▶ にら・玉子
胃腸・呼吸器系	▶ 梅干し
イライラ・消化促進	▶ キャベツ
肩こり・生理痛	▶ ほうれん草
やる気が出ない	▶ レモン・いちご

＼ 教えてくれたのは ／



「メディシェフ」&
「薬膳スタイリスト」
㊧ 土屋 亜里沙さん
㊨ 中村 ゆみさん

創業30年一、沼津市の串焼き創作料理『串屋』が展開する“食”の総合プロデュース『串屋キッチン』では、経済産業省認定の「メディシェフ」、季節や体調に合わせた料理をつくる「薬膳スタイリスト」、栄養指導のプロ「栄養士」がチームを組み、“食”にまつわるさまざまな事に取り組んでいます。

串屋キッチン
静岡県沼津市岡宮1248-3
TEL 055-923-6889

薬膳とは？ ～薬膳を取り入れる2つのポイント～

「薬膳」の基本は、「体に合った美味しい食事で体を整える」ことです。

❶ 旬の食材を食べる



旬のものを食べることで、その季節に合った効能が得られる。

❷ 食材の効果を理解する



普段食べているものに効果があることを理解して食事に取り入れる。