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.197
APRON
2023

TOKAIグループ



抽選で当たる! 読者プレゼント

詳しくはP15をご覧ください

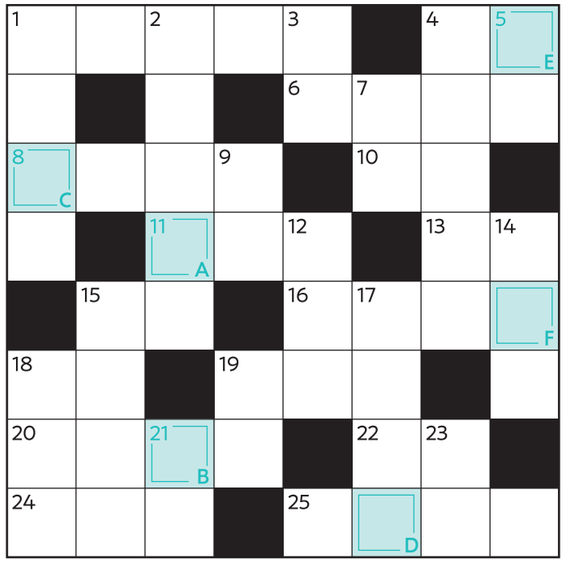
特　集

いつもの料理に
薬膳の知識をプラス!
ゆる薬膳レシピ
～夏ごはん編～

東海4県厳選
ひんやりスポット

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？



こたえ	A	B	C	D	E	F

正解は次号に掲載（予定）！

前回号（vol.196）のこたえ　A）ハ　B）ナ　C）ノ　D）メ　E）イ　F）シ　G）ヨ

タテのカギ

1. 三重県室生赤目○○○○国定公園の中心にある起伏のゆるやかな高原から、伊勢湾や知多半島を見渡すことができます。（ヒント：本誌9P）
2. ○○○○○率は、3.14･･･と数字が続きます。
3. ひょんな会話から主人の好きなラーメンは○○味だとわかりました。（ヒント：本誌13P）
4. 小1の息子さんの「富士山は○○○○○が上手だね！」に笑みがこぼれました。（ヒント：本誌12P）
5. 消費○○、所得○○、相続○○。
7. 日本三大珍味は「このわた」「からすみ」と何？
9. 2024年の干支は？
12. すべては自分の力だと○○○していました。
14. 料理やハーブティー、歯磨き粉や虫よけスプレーなどにも利用する爽やかな香りの植物は？
15. 文化の日は、晴れの日が多いので、晴れの○○○○とも言われます。
17. カルビ、タン、ハラミは○○○○の定番メニューです。
18. 「乾太くん」が専用アプリで○○○と連携し、より便利になりました。（ヒント：本誌11P）
19. 明治時代の前は○○時代です。
21. カレー粉をカレー○○で代用することもできます。（ヒント：本誌3P）
23. 「岩戸屋氷」は、『岩戸餅』のあっさり○○餡を贅沢に使用しています。（ヒント：本誌12P）

ヨコのカギ

1. 沖縄cafe果報の『濃厚トマトのかき氷』は愛知で有名なRad landさんのトマト「○○○○○」のみを使っています。（ヒント：本誌13P）
4. 「夏がくれば 思い出す はるかな○○ 遠い空」の歌い出しで親しまれる唱歌『夏の思い出』。
6. 早稲田大学と慶応義塾大学の試合を○○○○戦ともいいます。
8. 『さよなら夏の日』などで知られるシンガーソングライター○○○○達郎。
10. 太陽が沈む方角は？
11. かんざしのような珍しい形状の手持ち花火『○○○』で夏を楽しみましょう。（ヒント：本誌5P）
13. 勉強の基礎は「○○書きそろばん」と言われていました。
15. 夏野菜をおいしく冷○○保存する方法をご紹介！（ヒント：本誌14P）
16. 我が社の○○○○をかけた一大プロジェクトです。
18. 髪を梳くの「梳く」の読み方は？
19. 運動会は雨のため明日に○○○します。
20. 黒酢にケチャップを入れることで、より○○○○な味付けになります。（ヒント：本誌4P）
22. 2人で1つと呼ばれるほど仲が良いことを○○イチといいます。
24. 趣味を英語で言うと？
25. 穏やかな三河湾に浮かぶ、癒やしとアートの島といえば？（ヒント：本誌8P）

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。



いつもの料理に
薬膳の知識をプラス!

ゆる薬膳レシピ

【夏ごはん編】

薬膳 基本の五臓

薬膳は、からだを構成する五臓のための料理です。

春	夏	土用	秋	冬
肝（酸味）	心（苦味）	脾（甘味）	肺（辛味）	腎（鹹味）
ストレスから守る	情緒の安定	栄養を運ぶ	水分の調整	活力を蓄える
イライラする	循環器・眼・舌のトラブル	集中力の欠如・貧血・倦怠感	鼻水・鼻詰まり・咳・皮膚の不調	腰痛・くすみ

ここが　弱ると…

心臓が一番元気に働いている夏季は、食からも冷房対策を。

夏は薬膳基本の五臓『心（しん）＝心臓』に該当する季節です。体が暑さを感じると、その熱を逃そうと体温調節のために汗をかく機会が多くなりますが、その汗と共に血液中の水分やミネラルも排出されてしまうため、血液がドロドロになって流れにくくなり、血液を全身に運ぶ『心臓』に負担がかかります。夏バテや熱中症、不眠や息切れ、不整脈や動脈硬化が夏に起こりやすいのは、このためです。この夏は食材から〈体を温める〉ことを意識した『ゆる薬膳』で、内臓を冷やしすぎず、心も元気になる食事を心がけてみましょう。

体を温め、気分を明るくしてくれる食材（玉ねぎ・人参・梅干し・あんず等）と体を適度に冷やす食材（ナス・きゅうり・オクラ・モロヘイヤ等）をバランス良くとることで、気や血液、水分のめぐりを良くして、夏の不調を整えていきます。また、心筋梗塞や不整脈、高血圧への予防のためにも、過剰に油を摂りすぎないよう気をつけましょう。

夏に美味しく感じる苦味は『心』が弱っているサイン。

『心』が弱ると「苦み」が美味しく感じられるのをご存知ですか。

- **『心』に負担をかける苦み**
  コーヒー、ビールなど
- **『心』に良い苦み**
  ゴーヤ、パセリ、ピーマン、緑茶など

夏になるとコーヒーやビールがより美味しく感じるのは、「苦味」があるからです。「苦味」には、余分な熱を冷ましたり、熱性の炎症を鎮める他、通便や利尿作用があります。ただし、過剰な摂取は肌の乾燥や体の冷えをもたらしますので注意しましょう。また、〈良い苦み〉の野菜は、よく食べると血の巡りが良くなり心臓の負担を軽減するので、積極的に取り入れてみましょう。



メディシェフ・薬膳スタイリスト
㊧ **中村 ゆみ**さん ㊨ **土屋 亜里沙**さん

「メディシェフ」、「薬膳スタイリスト」と「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

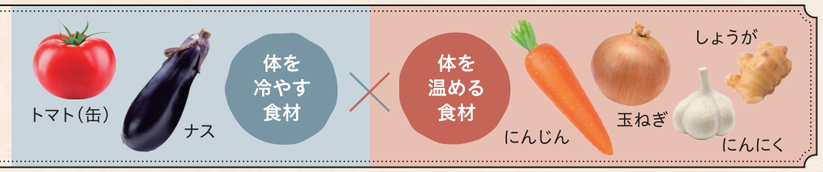
心を整える

冷房で冷えた体がぽっかぽか

薬膳カレー

ゆる薬膳ポイント

夏野菜の代表格、トマト（缶）とナスを使いつつも、にんじんや玉ねぎ、代謝を上げるしょうがやにんにくで体を温めるよう工夫しましょう。



材料／3〜4人分

- 鶏肉もも …… 2枚
- A
  - ヨーグルト …… 200g
  - カレー粉 …… 大さじ3〜4
- にんじん …… 1本
- 玉ねぎ …… 2ケ
- オリーブオイル …… 大さじ1と1/2
- にんにくすりおろし（チューブでもOK） …… 小さじ1
- しょうがすりおろし（チューブでもOK） …… 小さじ1
- トマト缶（or 中玉トマト2個くらい） …… 1缶
- コンソメ …… 大さじ3
- 塩 …… 小さじ1
- 季節の野菜つけ合わせ（ナス・かぼちゃ等お好みで）

作り方

1. Aを混ぜ合わせ、一口大に切った鶏肉を漬け込む。（3時間〜1日）
2. にんじん、玉ねぎをみじん切りにする。
3. フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにく、しょうがを弱火で香りが立つまで炒め、❷を加える。
4. ❶をまるごと❸に入れ、中火で炒め、煮立ってきたら弱火にする。
5. トマト缶とコンソメを入れ、蓋をして30分ほど煮込む。
6. 仕上げに塩やお好みでジャム（はちみつ）で味を整える。
7. 季節の野菜を焼いて、つけて合わせたら完成！

（写真のトッピングは、ナス・カボチャ・まいたけ・レンコン）

カレー粉をカレールーで代用する場合

- □分量はカレー粉の半分以下にし、細かく刻むなど溶けやすくしておく。
- □❶には含めず、❺のタイミングで加える。
- □ルーには塩分が含まれるため、塩気は味見をした上で必要であれば加える。



ジャムを加える理由

イチゴでもあんずでもはちみつでも、OK!
甘味とコクが出るのでぜひお試しください♪



地域応援企画

灯しビト

Vol.08

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
井上玩具煙火株式会社
代表取締役 井上吉勝さん
〒 静岡県島田市中河町9005
☎ 0547-37-2460

〝花束のように贈る〟自由に楽しむ新しい形の花火

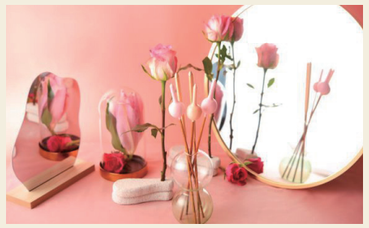
「誰にも真似できない花火を作りたい――。」今回お話を伺うのは、「井上玩具煙火」の井上吉勝さん。伝統花火「和火」を再現した『義助』や、簪（かんざし）のような珍しい形状の手持ち花火『結華』の製造を手がけています。

手持ち花火というと、派手な花火が沢山入ったセット商品を思い浮かべますが、こういった廉価花火のほとんどは海外で製造されています。花火市場の価格競争が厳しい中、井上さんは敢えて〈国産〉の花火を選んでもらう方法について考え、「贈答品」として手持ち花火を選ぶ機会が生まれたら良いのでは、というアイデアに辿り着きました。そうして誕生したのが、花火の種類から大きさ、パッケージのデザインに至るまで試行錯誤の上に誕生したブランド手持ち花火『義助』と『結華』です。

『義助』のコンセプトは〈伝統美〉。江戸時代、東海道島田宿を訪れた旅人たちが楽しんだとされる伝統花火「和火」を再現したこのシリーズは、地元で活躍した鍛冶師義助への敬意を込め命名されました。一方、『結華』のコンセプトは〈花束のように贈る花火〉。花束のような色合いや燃焼にこだわり商品化。花のように飾り、時が来たら大切な人と火を付けて楽しんで欲しいという願いを込め、新しい花火のあり方を形にしました。

コロナ禍で「おうち花火」というニーズが高まる中、予想以上の反響があったという高級手持ち花火。しかし、手持ち花火の市場規模は年々減少傾向に。消防法等さまざまな規制が厳しくなる中、火薬を扱う花火の製造が1番大変であるという業界ならではの苦労もあります。それでも、職人が丁寧に1本1本作り上げる美しさや、色鮮やかな火花をもっと多くの人に知ってもらいたい。そんな井上さんの想いが詰まった新しい手持ち花火は、受取手の心をも鮮やかに彩る花火になるに違いありません。

灯しPoint!



結華（ゆっか）【5本入り】 ¥3,800（税込）
花束のように贈り、花のように飾る。
自由に楽しむ新しい形の花火セットです。



義助（よしすけ）【5本入り】 ¥3,300（税込）
特徴的な見た目に鉄火花が輝く、趣向を凝らした手持ち花火です。

ご紹介した「井上玩具煙火」さんの花火はオンラインで購入できます。
詳細はこちらのホームページへ♪



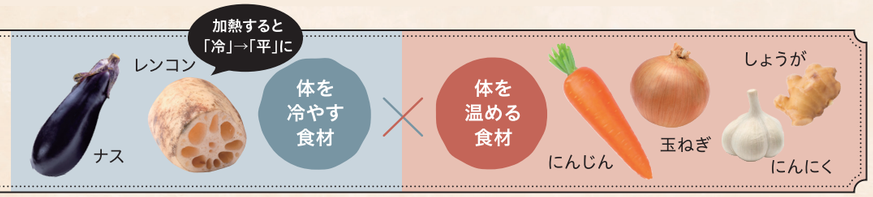
心を整える

ほてりを冷まし疲れを癒す

夏野菜の黒酢肉団子

ゆる薬膳ポイント

レンコンは生食だと体を冷やす「寒性」の野菜ですが、加熱することで「平性」の野菜に変化します。



材料／3〜4人分

肉団子（市販のもの）	10個くらい
レンコン	150g
にんじん	150g
玉ねぎ	100g
ピーマン	1個
パプリカ	1個
ナス	2本
A 水	100g
A 砂糖・黒酢・しょうゆ	各大さじ2
A ケチャップ	大さじ3
A みりん・酒・片栗粉	各大さじ1
サラダ油	大さじ1

作り方

1. 野菜を食べやすい大きさに切る。
2. Aの調味料を混ぜ合わせておく。
3. フライパンにサラダ油を熱し、レンコン・にんじん・玉ねぎを中火で火が通るまで炒め、ピーマン・パプリカ・ナスを投入しさっと炒める。
4. 肉団子を加え、焼き目がついてきたところで❷を回し入れ、とろみがついたら火を止める。

黒酢にケチャップを入れる理由

ケチャップを入れることでトマトの酸味と甘みが加わり、よりマイルドな味付けになります。

肉団子（10個ほど）の作り方

豚ひき肉	250g
卵	1個
パン粉	大さじ6と1/2（20g）
酒・しょうゆ	各大さじ1
砂糖	小さじ1
しょうが・にんにく（すりおろし）	各小さじ1
片栗粉（まぶす用）	適量

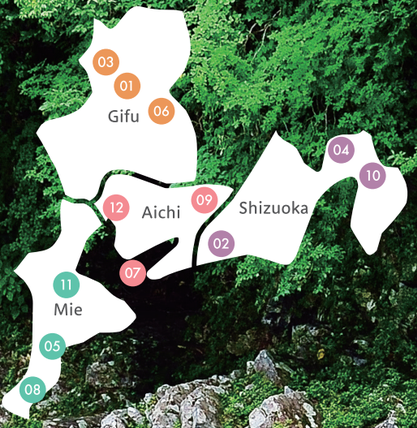
1. 材料を全てボウルに入れ、粘りがでるまでよくこね、一口大に丸める。
2. 片栗粉を薄くまぶし、160度の低温でじっくり中まで火が通るように揚げる。

涼しさを求めて

東海4県厳選

ひんやりスポット

Cool Spot



付知峡（岐阜県）

今年の夏は、いろんな「ひんやりスポット」で思いっきり楽しもう！

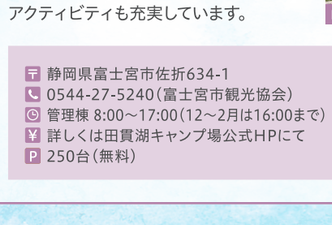
今年も暑い夏がやってきそうですね。気持ちも軽やかに、遠出を計画している方も多いのでは？そこで今回は、この夏にピッタリな東海4県の「ひんやりスポット」を12カ所ご紹介します。

夏といえばプールや海、水族館を思い浮かべますが、今回紹介するのは、美しい色に癒される湖や川、肌からひんやりが体感できる洞窟など、多種多様な観点から「ひんやり」できるスポットを選出しました。

子どもを連れて家族で楽しむならココ、夫婦や友人と楽しむならココといった具合に、一緒に行く人によって訪れる場所を変えてみるのもいいですよね。

また、訪れるだけでなく、そこでの体験（探検やサイクリングなど）も同時に楽しみたいところです。

ぜひ、この夏のお出かけの参考にしてみてください♪



04 静岡県東部 田貫湖 たぬきこ



「ダイヤモンド富士」で有名な富士山麓の湖

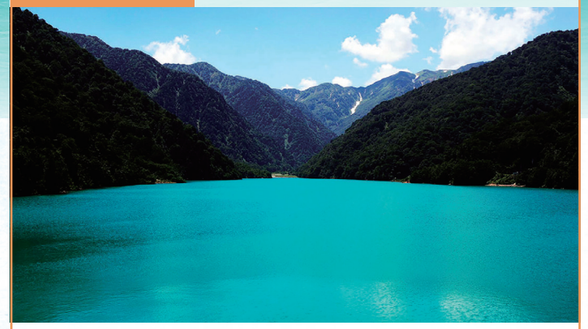
田貫湖は広大な朝霧高原の一角に位置し、富士山の全景を真東に仰ぎます。湖畔には桜や各種ツツジのほか、北側には広葉樹林も広がり、雄大な富士山をバックに美しい風景画が広がる神秘的な湖。恵まれた環境の中でのキャンプ、ボート遊び、ハイキング、サイクリングなど夏のアクティビティも充実しています。



レンタサイクル、E-BIKEの貸出

〒 静岡県富士宮市佐折634-1
☎ 0544-27-5240（富士宮市観光協会）
◷ 管理棟 8:00～17:00（12～2月は16:00まで）
¥ 詳しくは田貫湖キャンプ場公式HPにて
P 250台（無料）

03 岐阜県 白水湖 はくすいこ



神秘的なエメラルドグリーンに美しい湖

白水湖は県道451号線の終点に位置する、大白川ダムによって形成されている湖です。幾つかの谷川の水を集めた湖で、硫黄分を含むためその湖面は神秘的なエメラルドグリーンに輝いて見えます。湖畔には宿泊できる「白山レイクサイドロッジ」があり、観光客や登山客を迎え入れてくれます。



大白川露天風呂

〒 岐阜県大野郡白川村平瀬大白川
☎ 05769-6-1311（白川村役場 観光振興課）
P 無料
✓ ※「大白川露天風呂」「白山レイクサイドロッジ」の営業時間、料金等
詳しくは ➡ 大白川園地 検索

写真提供：岐阜県白川村役場

02 静岡県西部 竜ヶ岩洞 りゅうがしどう



約2億5,000万年前の地底世界探検

奥浜名湖地域に位置する竜ヶ岩洞は、およそ2億5千万年前の地層と言われる石灰岩地帯に形成された東海地方最大級の鍾乳洞です。年間平均気温18℃で夏も涼しく避暑地としても人気な浜松のパワースポット。とくに落差30mの地底の大滝は圧巻です！悠久の時が生んだ神秘的な世界をお楽しみください。



ようきた洞（4～10月無料）

〒 静岡県浜松市北区引佐町田畑193
☎ 053-543-0108　◷ 9:00～17:00
¥ 大人 1,000円 / 中学生・小学生 600円　※団体割引あり
P バス25台・乗用車500台（無料）
✓ ※台風・災害等の場合は臨時休業することがあります

01 岐阜県 美山鍾乳洞 みやましょうにゅうどう



世界でも珍しい立体型の鍾乳洞

美山鍾乳洞は、タテ穴の「立体迷路型鍾乳洞」としては日本最大級です。地下水が上から下へゆっくりと石灰岩層を溶かしてゆき、地中に段差をつけながら幾層にわたって洞窟が展開した造形美と壮大なスケールには、誰もが圧倒されることでしょう。年間平均気温15～16°Cで夏の涼しさは特筆ものです！



ガイド付きケイビング体験

〒 岐阜県郡上市八幡町美山421
☎ 0575-68-2321　◷ 9:00～17:00（最終入場16：30）
¥ 大人（中学生以上）900円 / 子供（3才以上）500円
P 80台（無料）
✓ 定休日：木曜日（祝日は除く）※5～9月無休 ※12～3月初旬冬期休業

10 静岡県東部 源兵衛川 げんべえがわ



透き通る〈せせらぎ〉の美しさと風情を堪能

三島駅から徒歩5分の位置にありながら、GW明け頃～6月上旬の夜には、上流～中流にかけてホタルが舞うほど美しいせせらぎに魅了されます。
川の中に飛び石や木道等が設置してあり、自然豊かな「せせらぎ散歩」を満喫できます。ルートの一部は、お寺や神社を通る部分もあり、ちょっとした冒険気分が味わえる、「水の都・三島」を代表する水辺スポットです。


ポンプ
ポンプ
ポンプ

乾太くんラク家事のススメ

\ お洗濯が楽しくなる /

我が家のホームランドリー

多くの地域で年間100日以上雨が降る日本※。毎日たまる洗濯物に困るより、悩むより、
ガス衣類乾燥機 乾太くんにおまかせ! ガスの力でパワフル乾燥。
雨でも、夜でも、花粉の季節も、毎日カラッといきましょう。

※ 出典:総務省統計局「統計でみる都道府県のすがた2017」より



4人分を1時間で乾燥!
大人気の乾太くんが
待望のフルモデルチェンジ

リンナイ株式会社は、4人分6kgの衣類を1時間で仕上げる※1ガス衣類乾燥機「乾太くん(かんたくん)」※2を6月1日に発売します。

当社調査によれば、洗濯において重視するポイントとして女性回答者の6割が「早く乾かす」ことを挙げました※3。衣類乾燥機は洗濯の負担を軽減する時短商品として、共働きや子育て世帯から特に高く評価されています。

2013年の登場から10年ぶりのフルモデルチェンジとなるデラックスタイプの「乾太くん」は、ガスならではのパワフルな温風により4人分6kgの衣類を1時間で乾燥します※1。スピード乾燥の「乾太くん」が洗濯の家事負担を軽減することで、家族の時間にゆとりをもたらします。

PRODUCT
商品のご案内



新発売
Rinnai 乾太くん
ガス衣類乾燥機
RDT-63T
(乾燥容量6kg)
希望小売価格
¥206,690(税込)

4人分6kg・1時間のスピード乾燥!
大容量9kgモデルもラインアップ

※1 試験条件:実用衣類(綿50%、化繊50%)、脱水度70%、標準コースで算出。※2 乾太くんは東京ガス株式会社の登録商標です。※3 熱と暮らし通信 「夫婦の家事分担」に関する意識調査, 2023年1月31日

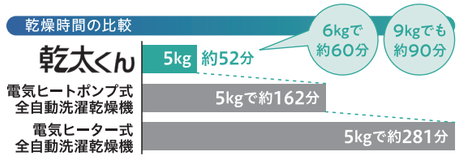
乾太くんなら

こんな困りごともカラッと解決!

困りごと 01

急ぎの洗濯物もすぐに乾くから、心に余裕が生まれて家族と過ごす時間が増える。

ガスのパワーを活かして、6kgの衣類を約60分で乾燥します※1(5kgは約52分)。電気ヒートポンプ式の3分の1の時間で済むので、洗濯にかかる家事時間を大幅に短縮します※4。

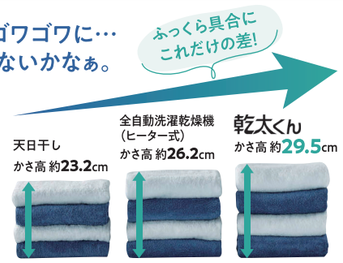


※1 試験条件:実用衣類(綿50%、化繊50%)、脱水度70%、標準コースで算出。
※4 ■試験条件:実用衣類(綿50%、化繊50%)、脱水度70%、標準コースで算出。■比較製品:5kg RDT-54S-SV、6kg-9kg RDT-93(ガス種:LPG) 当社調べ。

困りごと 02

洗濯のたびにタオルがゴワゴワに…フワフワのタオルにならないかなぁ。

大容量のドラムで、ガスならではの強い温風をたっぷり送り込みながら乾燥させるので、繊維が根元から立ち上がり、快適に仕上がります。また、大風量で一気に乾かすことで、自然とシワが伸び、アイロン掛けの手間が省けます。



困りごと 03

お天気を気にしないでいつでも洗濯できないかなぁ。

外干し不要の乾太くんなら、雨の日はもちろん、花粉の季節にも大活躍。生乾きの嫌な臭いも乾太くんなら、ガスの温風で除去してくれます。



乾太くんなら菌の減少率 99.9%※1

悪臭の原因モラクセラ菌
家庭内のさまざまな場所に存在する菌の一種。洗い残ったたんぱく質などを餌に増殖し、雑巾のような悪臭を放つ原因となります。65℃の熱に10分間さらされると、発育が抑制されます。※2

※1 試験機関:愛知学院大学薬学部
試験対象:モラクセラ・オスロエンシス
試験方法:菌付着布の生菌数測定。
緩衝液中で菌を洗い出し、寒天平板にて培養。
※2 出典:「International Journal of Systematic Bacteriology(IJSB)」(1967年)

最新型はひと味違う

手間なく便利を叶える新機能!

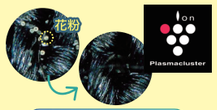
使用シーンで選べる新コース New



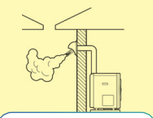
除菌・消臭コース
衣類を除菌・消臭
(ドラムの除菌も可能)



クリーンコース
熱に弱いものを消臭

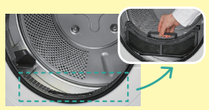


花粉ケアコース
花粉をドラム回転と送風で除去



マイルドコース
屋内・屋外の騒音を低減
※写真はイメージになります。

使いやすい便利な新機能 New



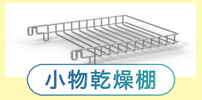
手前フィルター
フィルターを手前に配置し
ワンタッチで掃除も簡単



スマホ連携
専用アプリでスマホと
連携しより便利に



ドラムライト
ライトで庫内を明るくし
取り出し忘れ防止



小物乾燥棚
クリーンコースに
専用の棚(別売り)を使用し
小物も消臭可能に
※写真はイメージになります。

OWNER'S VOICE
ご利用者様の声

子供と過ごせる時間が増えました。

急ぎの洗濯物があっても、朝のうち、夜のうちに畳むところまで済ませられます。すぐに洗って乾かせるから、子供のおねしょにも寛大になりました。



時間にゆとりができて夫婦喧嘩も少なくなりました。



共働きの我が家。乾太くんを購入する前は、夜に洗濯物を干す家事が負担で、喧嘩の元になっていました。今は、乾太くんに入れるだけで済むので、とても楽になりました!

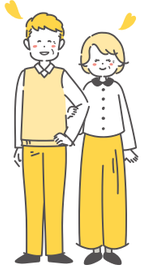


読者さんに聞いた

がっかりな話 VS ほっこりな話 Vol.8



先日主人から「来世ももう一度一緒になりたいな～良い？」と言われました。私…う～ん…一瞬間を置き、心の中で(え～やっと慣れたこの夫婦関係…まさか来世でももう一度なの？)とは思いましたが…**「もう一回くらいならいいよ～♡」**と言っておきました。



いずみさん(静岡市)／60代

【編集より】素敵なやりとり、ごちそうさまです♡憧れちゃいます！来世はもっとラブラブですね！

こたつが大好きなうちの愛猫。私がこたつに足を入れると、どこに足をのばしても猫にぶつかるので、こたつ布団をめくって見ると、こたつの中で**大の字になってひっくりかえって寝ている姿**にほっこり。かわいいからまあいいかと思い、こたつの端っこで小さくなってあたたまる飼い主の私でした。



ももっちさん(関市)／40代

【編集より】猫ちゃんのかわいさには逆らえませんね…。ももっちさんが端で丸くなっているのも想像してほっこり♡

4歳孫の保育園が休みのある朝、会社に行くまで孫と一緒にテレビを見ていました。時間になり「じいじお仕事に行くよ。いい子にしていてね。」と声をかけると**「じいじ大好き。だからお仕事行かないで！」**と言ったのです。

孫の突然の言葉に胸がじ～んと熱くなりました。手を振りながら、リビングの窓ガラス越しに寂しそうに私を見る姿もかわいい孫です。



M·Hさん(伊豆の国市)／70代

【編集より】そんなこと言われたら仕事に行きたくなくなってしまいますね！かわいいお孫さんが寂しがってくれるなんて幸せ～！

先日雪の中久しぶりに山に登ったら、**猿が沢山集まって団子になり**寒さをしのぎながら互いに毛づくろいしていて、なにかほっこりしました。

ムーミンパパさん(豊川市)／70代

【編集より】おしくらまんじゅうをしている姿、想像すると猿らしくてなんだかかわいいですね！

「ほっこりな話ある？プレゼントに応募したいんだけど、こんな感じで書かなきゃいけないんだって。」と誌面を見ながら6歳の娘に聞きました。

「写し紙でうつそう！」と言う娘。幼稚園で写し紙が流行っています。

H·Mさん(御殿場市)

【編集より】娘さんの発想に思わず感嘆させられました！ほっこりエピソードが採用された娘さんの感想もお待ちしております♪

雪が降った次の日のこと。小1の息子が箱根山を見て「わあ！山に雪が積もってる！」と言うので「雪化粧がきれいだね。」と答えると「箱根山はお化粧が下手だね～。」と返答。そしてパッと振り返り富士山を見て**「富士山はお化粧が上手だね！」**とにっこり！無邪気な様子に思わず笑みがこぼれました。



みのたんさん(御殿場市)／40代

【編集より】かわいいエピソードに編集部もメロメロです♡息子さんの素敵な感性のまま成長していってほしいですね！

我が家の近所にはオスの猟犬がいます。素晴らしい両親のもとに生まれ血統が良いのですが、大変臆病で猟銃の音を怖がり猟犬の仕事が全然できません。

人の言うことは聞かないし、ミミズにはビビって逃げるし、せっかくの立派な体格や声も惜しい。**でもダメ犬と言われても、とても可愛がられ愛されています。**

てるてるさん(伊東市)／50代

【編集より】抜けていたりわがままな方がかわいいですよね♡みんなに愛されて甘えん坊になってるのかな？(笑)

子供の結婚式が祝日の月曜日にあった。いつもの美容室が定休日で開けてもらうのが申し訳なく、営業している別の店でセットをお願いした。どんな仕上がりになっているのか楽しみに後ろ姿を見たら、お団子ヘアにかんざしだけ。**地味顔の私はまさかのお通夜ヘアに唖然…。**



華やかにして欲しかった。

白いラスカルさん(揖斐郡大野町)／50代

【編集より】せっかくのお子さんの晴れ舞台。いつもの美容室だったら…と悔しい気持ちわかります(泣)

5%オフで買い物ができる日にスーパーへ行き、ここぞとばかりにたくさん買い物をし、張り切ってレジへ。レジを全て打ち終わった時のこと！**5%オフの日は明日だと気づき**ました。やめるわけにもいかず、泣く泣く会計をしました。



ミス5%さん(裾野市)

【編集より】5%オフは大きいですね！同じことでもどうせなら最後まで気付きたくなかった…(泣)

うちの主人は1人でランチの時よくインスタントラーメンを作って食べているので、私はラーメンを切らさないように主人の好きな「しょう油」ラーメンをせっせと買い続けていました。

ところが、**ひょんな会話から主人の一番好きなラーメンは「みそ味」だとわかったのです。**いつどこで勘違いしたのか…!?

塩おむすびさん(富士宮市)／50代

【編集より】そういう思い込みってありますよね!?なにも言わない旦那さんに優しさを感じました。

ドレッサーの整理をしていたらカーラーを見つけた。久しぶりに髪に巻きつけてみた。

その日はゴミの収集日。ゴミを捨て横断歩道で待っていたら知らない人が私をみている。お気に入りの服を着ていたので、服が素敵だったのかしら？と家に帰ってから**自分の頭にカーラーがついたままだった**ことがわかった。がっかり。



ポコさん(伊東市)

【編集より】知らない人だったのが不幸中の幸い…？でも恥ずかしくて穴があったら入りたいですね(泣)

先日家族旅行で沖縄に行った。お土産をいっぱい買って重たい荷物を抱えて空港に到着したが、**空港内のお土産売り場に全て買ったお土産が置いてあり、しかも値段も安かった。**重たい荷物を運んだ労力と金額の差にがっかりした。

きみちゃんさん(島田市)／40代

【編集より】大荷物を運ぶ労力だけならまだしも、金額まで…。かなりショックですね。行く前にチェックしておいた方がいいのですね。

静岡県
岐阜県・三重県

一押しグルメGuide

各エリアの「変わり種かき氷」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♪

いっ福茶屋しき彩

shizuoka East



あじさい氷

販売期間 6月1日～6月30日

毎月風変わりな氷があり、1年中かき氷を楽しめるお店。
6月の限定氷は「あじさい氷」。別添えのレモンシロップをかけると色が変わる!?ちょっと不思議でとっても綺麗なかき氷です！

7月のおすすめ 「桃みるく」(契約農家手作り桃のコンポートを使用)
8月のおすすめ 「完熟メロンみるく」(磐田産アールスメロン使用)

静岡県富士市今泉3-1-3 ☎0545-30-8888
[営業時間]10:00～17:00 [定休日]水曜日

沖縄cafe果報

shizuoka West



濃厚トマトのかき氷

販売期間 4月1日～6月末
※無くなり次第終了

愛知で有名なRad landさんのトマト「あまえぎみ」のみを使用し、従来のトマトのイメージを覆すほどの濃厚で甘くて美味しいソースの“数量限定”かき氷！オリーブオイルや岩塩で味変も楽しんでいただけます。
※7月から販売する期間限定商品もございます。

静岡県浜松市西区古人見町1089 ☎053-485-1830
[営業時間]11:00～16:30(夏季のみ10:00～18:00) 詳細はHP·Instagramにて
[定休日]火曜日(夏休み期間中は無休)

喫茶緑

gifu Ogaki



焼きいもみるくブリュレ

販売期間 通年
(美味しい芋がある時のみ)

とろっと甘い自家製焼きいもシロップとふわふわ氷が奇跡のコラボ！
ふわとろ感が病みつきになる！と噂の当店人気ナンバー1のかき氷です。
《950円(税込)》

岐阜県大垣市東前1丁目19-3 ☎0584-81-7462
[営業時間]6:30～17:00(かき氷は11:00～)
[定休日]水曜日

伊勢神宮内宮前岩戸屋 五十鈴食堂

mie Ise



岩戸屋氷

販売期間 6月~9月中旬(予定)

特別に製造した“氷の中でも柔らかいとろとろお餅”や、甘さひかえめ『岩戸餅』の“あっさりこし餡”を贅沢に使用。上には沖縄県波照間産の黒糖を独自に炊き上げた「黒糖蜜」、岩戸屋オリジナル配合の「きなこ」をまぶし、岩戸餅をかき氷として再現しております。

三重県伊勢市宇治今在家町11-1 ☎0596-23-3188
[営業時間]10:30-15:30 [定休日]年中無休
[HP]https://www.iwatoya.co.jp/ [通販]https://iwatoya.shop-pro.jp/

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



父 俊輔（しゅんすけ）さん　母 容子（ようこ）さん
律（りつ）ちゃん（8歳）

絵を描くことが大好きな律ちゃん。リビングにはたくさんの絵が飾られていました。
撮影のためにお絵描きをお願いすると快く受けてくれて、少し照れながらも上手にご両親の似顔絵を描いてくれました。

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7月10日(月) 当日消印有効

1

うなぎ割烹「一愼」
おこわ風うなぎめし
8個セット
3名様

2

BRUNO
ポータブルネックファン
（カラーはブルーグリーン）
3名様

3

たわらや
特撰黒毛和牛ローストビーフ
300g
3名様

4


QUOカード1,000円分
5名様

鮮度も旨味もキープして
フードロスを減らそう!

夏野菜をおいしく冷凍保存

野菜を余すことなく有効活用するには「冷凍保存」がおすすめです。簡単なコツでバランスのよい食生活を心がけましょう！

農家直伝の冷凍保存法でおいしく野菜を楽しもう。

彩り豊かな夏野菜。育てやすさから夏野菜は家庭菜園で、という方も多いのでは。収穫は嬉しいものですが、トマトのように結構な数が同時期に実になると、食べきれず困りますよね。また購入した場合も、水気の多い夏野菜は足が速いので、食べ切る方法に頭を悩ませることもあるのでは。
今回は、そんな夏野菜の困ったを解決してくれる「冷凍保存」の方法をご紹介します。教えてくださるのは、静岡県中部で農家直送の野菜宅配サービスを展開する「ジモベジ」代表の杉田啓寿さん。農家直伝の冷凍保存法で、夏野菜のフードロスを減らしながら、おいしく楽しみましょう。

夏野菜をおいしく冷凍する3つのポイント

POINT 1
野菜についた水分はしっかり拭き取る
水分が残った状態で冷凍すると、冷凍時間がかかり、野菜の細胞を壊してしまうこともあります。

POINT 2
保存袋に入れる際は平たく並べましょう
平らに並べることで、冷凍効率が上がります。また、菌の繁殖を防ぐため、必ず未使用の物を使いましょう。

POINT 3
下ゆでや下調理の後は必ず粗熱を取る
粗熱を取らずに凍らせると水分の結晶が大きく凍るため、野菜の組織が傷みやすくなってしまいます。

〈キュウリ〉



【保存期間】2週間〜1ヶ月

①水洗いしたあと、しっかり水分をふき取る。
②空気が入らないようラップでぴったりと全体を覆う。
③まとめて冷凍用保存袋に入れ、冷凍庫へ。

解凍方法
冷蔵庫か室内で自然解凍させ、水気を絞って使いましょう。解凍する時間がないときは、ざるに入れてお湯をかけてしまっても大丈夫です。

〈トマト〉



【保存期間】1ヶ月

①水洗いしたあと水分をふき取る。
②トマトのヘタをくり抜く。
③冷凍用保存袋に入れて密封し、冷凍庫へ。

解凍方法
凍ったまま加熱調理するのがオススメ。
皮が気になる場合は、水に数秒つけるだけでツルンと簡単にむけます。

〈オクラ〉



【保存期間】3週間〜1ヶ月

【茹でてから保存】
①オクラを固めに茹でる。
②粗熱が取れたら2〜3本ずつラップに包む。
③冷凍用保存袋にまとめて冷凍庫へ。

解凍方法
解凍せずそのまま加熱調理して問題ありません。
カットする場合は、1〜2分室温にもどすと包丁で切りやすくなります。

〈ナス〉



【保存期間】1ヶ月

①使いやすい大きさに切る。
②5〜10分ほど水にさらしてアクを抜く。
③水分をしっかりふき取る。
④冷凍用保存袋に重ならないように入れ、冷凍庫へ。

解凍方法
ナスは解凍せず、凍ったまま調理してOK。
味噌汁や炒め物、揚げ物など、必ず加熱調理して使ってください。



＼教えてくれたのは／
ジモベジ代表 **杉田 啓寿さん**

食料自給率の向上に貢献したいと思い、37歳から地元静岡で農家に。消費者と農家を繋ぎ直接家庭に野菜をお届けする仕組み「ジモベジ」のサービスを展開。農家の未来と家庭の食卓を守るために日々奮闘しています。

地元農家を応援！静岡発の野菜宅配サービス
ジモベジ
ジモベジは、静岡県中部地方を基盤とする野菜宅配サービスです。静岡県内の4件の農家が提携し、地元で育てた新鮮な野菜を皆様にお届けしています。収穫して間もない、こだわりの新鮮野菜をお送りするため、格別なおいしさです。

旬のお野菜たっぷり
ジモベジ野菜セット
1セット 3,240円（税込）
●10〜14種類の野菜
●お米の有・無が選べます
※地域により送料は異なります

050-3188-1626
平日（月〜金）10:00〜19:00
info@jimovege.jp