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.198
APRON
2023

TOKAIグループ



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
～秋ごはん編～

東海4県厳選

秋の味覚狩り

あたまの体操 クロスワード

Q A～Fの順に並べてできる言葉は何でしょう？

1	2		3	■	4	5 A	6
7	B	■	8	9	■	10	
11		12	■	13	14		■
■	15		16 F	■	17		18
19	■	20		21		■	
22	23		■		■	24	
25		■	26	E			■
27 D			■		■	28 C	

こたえ	A	B	C	D	E	F

正解は次号に掲載（予定）！

前回号（vol.197）のこたえ　A）ユ　B）ル　C）ヤ　D）ク　E）ゼ　F）ン

パズル制作協力：エッグハウス

タテのカギ

1. 『駿河もつ鍋地魚 ○○○』で生桜海老の入った駿河もつ鍋をご賞味ください。（ヒント：本誌9P）
2. 秋の行楽シーズンは○○○○時だから、行楽地は大勢の人で賑わっているだろう。
3. フランスの首都は？
5. うつ伏せ、○○○○、横向きで寝る人がいます。
6. 8月、『はままつフルーツパーク時之栖』や『豊楽園』で○○狩りが楽しめます。（ヒント：本誌5P）
9. 『水の谷農園』では、○○野菜の収穫体験ができます。（ヒント：本誌7P）
12. 『枕草子』・『徒然草』・『方丈記』は、三大○○○○と呼ばれます。
14. 名曲『津軽海峡・冬景色』では、上野発の何列車に乗ってきましたか？
16. 『ねりき園』、『一条竹の子村』で○○拾い体験ができます。（ヒント：本誌6P）
18. 師匠と弟子の関係を○○○関係といいます。
19. 昭和から平成にかけてのアイドル「キョンキョン」といえば○○○○今日子。
21. ゲゲゲの鬼太郎には、砂かけ婆、子泣き爺などの○○○○が多数登場します。
23. ○○○イン食洗機のある生活。（ヒント：本誌10P）
24. 森昌子＆桜田淳子＆山口百恵は『○○○中三トリオ』。

ヨコのカギ

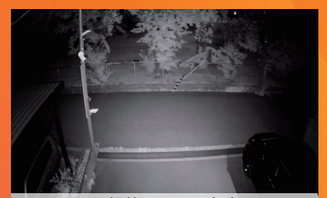
1. 「○○○○にしようかしら」というおばあちゃん達の会話にほっこり。（ヒント：本誌8P）
4. 髪は1つの○○○から2・3本、生えています。
7. 『こかつら池ふるさと村』では10月下旬～11月中旬に○○狩りが楽しめます。（ヒント：本誌7P）
8. ○○整然とした説明でわかりやすい。
10. 自分のイチオシを決めて、応援する活動を○○活といいます。
11. 畑の肉とも言われます。
13. 『キウイフルーツ・カントリーJapan』でパターケーキや○○○作りをしよう！（ヒント：本誌7P）
15. 湖は英語で何という？
17. 球形の頭に女の子の顔を描いた、手足のない木製の人形。
20. 植物が元気に育つよう、○○○○を与えます。
22. 「歪」の読み方は？
24. 秋は、薬膳基本の五臓では何に該当する季節ですか？（ヒント：本誌2P）
25. 本当は元気だけど、○○休みしました。
26. 「真っ赤なお鼻の♬」で始まる『○○○○のトナカイ』。
27. 岐阜県最大規模の面積、年間を通じて収穫体験が出来る体験農園は？（ヒント：本誌5P）
28. 秋は空気が乾燥するので肺・鼻・○○等の呼吸系の疾患に気をつけましょう。（ヒント：本誌2P）

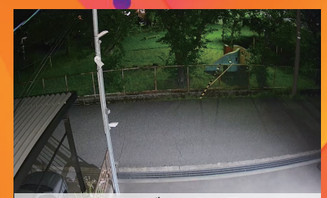
24時間365日
カラーで監視、だから安心

ColorVu



赤外線カメラとの比較


一般的なカメラ（IR）


カラービューカメラ

紹介動画はこちら

EZVIZ
Creating Easy Smart Homes

大切なペットやお子様を見守るご家庭向けの
スタイリッシュな機能。スマートフォンで簡単に管理できます。





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
【秋ごはん編】



肺を労わることで不調知らずの元気な身体に。

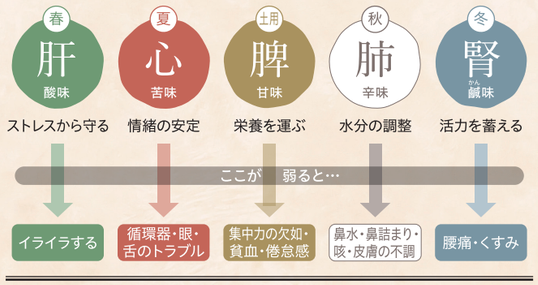
秋は薬膳基本の五臓『肺（はい）』に該当する季節です。秋は空気が乾燥するので、乾燥に弱い〈肺・鼻・喉〉等の呼吸器系や皮膚と、肺と繋がりのある大腸の疾患に注意が必要です。

冷たいものを摂りすぎたり、身体を冷やす、冷たい風にあたる等、肺を傷つけることをすると、冬に下痢をしやすくなってしまい、体力を消耗して風邪等の病気にかかりやすくなると言われています。元気でいるためにも、〈力を養う〉ことを意識した『ゆる薬膳』で心も体も元気になる食事を心がけてみましょう。

この先の寒さに備えて、『イモ・栗・米・かぼちゃ』の元気を養う食材に、『大根・ネギ・辛子』の辛味を感じる食材をバランス良くとることで、呼吸器系や肌を強く保ち、体力や潤いを維持することができます。この時期は〈潤い〉も飲むのではなく『ぶどう・梨・りんご』等を食べて補うことで、身体を冷やしすぎず保つことができるので意識してみましょう。

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。



季節の変わり目、精神的に落ち込みやすく。

秋は、夏の暑さで強まっていた陽気〈陽〉から、寒気〈陰〉がだんだん強まる〈陰陽転化〉の時期。この変化に身体も順応しなくてはいけません。うまく順応できないと、様々な精神的不調が現れます。

精神的な不調の例
気分の落ち込み、不安、怒りなど

夏の勢いのまま活動すると、精神的不調に加え肉体的にも負荷がかかり、しんどい状態に陥ってしまいます。生活のペースを落とし、『肺』を労わることを意識しながらまったりと過ごし、夏に消耗したエネルギーを回復させていきましょう。



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 串屋
静岡県沼津市岡宮1248-3
TEL 055-923-6889

肺を労わる

夏の疲れた体を癒して元気に

烏龍茶豚のルーローハン



ゆる薬膳ポイント

潤いをチャージして夏の疲れを解消すると言われる「豚肉」は、疲労回復効果にも優れており、メンタルの不調にも効果を発揮します。

潤いを補う食材	体を温める食材
●豚肉 ●卵	●八角 ●生姜 ●にんにく

材料／2人分

- 豚バラかたまり肉 …… 300g
- たまねぎ …… 1/2個
- 小松菜 …… 3〜4本
- にんにく …… 1片
- みりん …… 大さじ1
- 八角（or 生姜のすりおろし） …… 1個（小さじ1）
- 烏龍茶 …… 60cc
- 酒 …… 大さじ1
- 醤油 …… 大さじ2
- ゆで卵（トッピング） …… 1個

作り方

1. 豚肉を2cm幅の拍子切り、玉ねぎはあらみじん切り、にんにくはみじん切り、小松菜はゆでるかレンジで2分半加熱し、塩をふる。
2. フライパンに豚肉をいれ、中火で炒める。脂がでてきたら、玉ねぎ、にんにくをいれ、炒める。
3. みりんを加え、豚肉に焼き色がついたら八角（または生姜）を加え、烏龍茶、酒、醤油を加える。
4. 沸騰したらアクをとり、蓋をして弱火で15〜20分煮込む。
5. 蓋を取り中火にし煮汁を煮詰める。
6. 丼にご飯をもり、❺と小松菜を添える。

教えて！ポイント

●八角→生姜で代用OKな理由

ピリッとした刺激や身体を温める作用は同じです。八角の風味が苦手な方は、ぜひ。

●烏龍茶を入れる理由

豚肉の臭みを消し、風味が付きます。また、「烏龍茶ポリフェノール」が、脂肪吸収を抑える働きを促進します。

肺を労わる

潤いをチャージして食欲アップ！

鮭のみぞれ汁



ゆる薬膳ポイント

体を温めて脾胃を養う「鮭」と、気を補う「きのこ」を合わせて、秋に沈みがちなメンタルを整えたり乾燥による便秘を解消しましょう！

気を補う食材	体を温める食材
●きのこ	●鮭

材料／2人分

- 鮭 …… 2切
- 青ねぎ …… 3〜4本
- 大根 …… 8cm（300〜350g）
- えのきだけ …… 1/3束
- 舞茸 …… 1/3
- しいたけ …… 1本
- 味噌 …… 大さじ2
- 醤油 …… 大さじ2
- だし汁 …… 500cc

作り方

1. 余計な水分を抜くため鮭に塩をふる。
2. ネギはみじん切りにし、きのこは食べやすい大きさに切る。えのきは3等分程度に、大根は皮をむきおろす。
3. 鮭の水分をキッチンペーパーでとり、3等分に切る。片栗粉をまぶし、フライパンで揚げ焼きにする。
4. だし汁に味噌、醤油を入れ、ふつふつ温まったら（※沸騰させない）きのこをいれ、❸の鮭を入れる。
5. きのこと鮭を取り出し、大根おろしを入れ煮立たせたら、器に盛り付けたきのこと鮭にかける。

教えて！ポイント

●大根をみぞれにする利点は？

大根おろしには消化を助ける働きがあります。大根をすることで摂取しやすくなる他、水分を多く含むため、寒暖差により乾燥しがちな身体の粘膜を潤し、風邪などの予防にも役立ちます。



実りの秋と共に、美味しい秋を楽しもう！

東海4県厳選

秋の味覚狩り

ぶどう、栗、梨、みかん、しいたけ等
農作物に恵まれた東海４県には、
秋の味覚があふれている！

果物だけじゃない!?
秋の味覚狩りは、芋類やきのこ類も！

いよいよ秋、到来。今秋はどこへ行こうか、今から秋のお出かけ先を探している人もいるのでは。そこで今回のエプロンでは、出かけて楽しい、体験して楽しい、食べて美味しい3拍子揃った「秋の味覚狩り」スポットをご紹介します。

秋の味覚狩りと言えば、果実が浮かぶ方も多いですが、実は根菜などの野菜やきのこ狩りも体験できるのをご存知ですか。農作物の豊富な東海４県は、みかんを代表とする地域の特産品をはじめ、さつまいもや椎茸、栗などの収穫体験ができるスポットが多数存在します。

最近では、単に収穫体験をして採った農作物を持ち帰るだけでなく、それらを使った料理やスイーツが農園内のカフェやレストランで楽しめたり、手ぶらでBBQができるなど、これまでと違う味覚狩りが体験できるかもしれません。お弁当持参がOKの施設も多く、豊かな自然の中、1日ゆっくり過ごしてみるのもおすすめです。

今回ご紹介する東海4県の「秋の味覚狩り」スポットを参考に、今秋は家族や友人と共に、紅葉を楽しみながら、その近隣にある美味しい果物や野菜に出会う、秋ならではのお出かけプランを楽しんでみませんか。



静岡・愛知・岐阜・三重

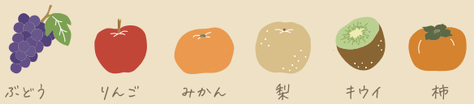
秋の味覚狩りMAP





8月～ August

Autumn Fruits



02 ［静岡県／浜松市北区］ はままつフルーツパーク時之栖

梨狩り	8月上旬～11月上旬
りんご狩り	10月中旬～11月上旬
柿狩り	10月中旬～11月中旬

詳細は▼



約43万平方m（東京ドーム約9個分）という広大な園内で、りんご、柿、梨、みかん狩りのほか、キウイフルーツ、アケビ、いちじく狩りを楽しむことができます。熱帯果樹温室トロピカルドームのほか、さまざまな施設があり、1日楽しく過ごすことができます。

〒 静岡県浜松市北区都田町4263-1
☎ 053-428-5211
◷ 要事前問合せ
休 無休
¥ 大人730円、小中学生360円（いずれも入園料）
☑ 収穫した分を量り売り
予約不可

01 ［岐阜県／山県市］ 体験農園みとか

要予約

ぶどう狩り	8月～9月下旬（予定）
さつまいも掘り	10月上旬～11月下旬

詳細は▼

岐阜県最大規模の面積を誇る体験農園「みとか」では、年間を通じて果実の収穫体験が楽しめます。併設されるmitocafe&Market（カフェ・直売所）では「朝採り」「新鮮」「完熟」フルーツのオリジナルメニューを味わえ、お土産としてのフルーツを購入することができます。

〒 岐阜県山県市小倉726-1
☎ 0581-78-5556
◷ 8:30～17:00（併設カフェL.O.16:00）
休 水曜日・年末年始
¥ 時期により異なります。予約時に公式サイトでご確認ください。

04 ［岐阜県／恵那市］ 豊楽園

梨狩り	8月26日～10月中旬
ぶどう狩り	9月2日～9月中旬
りんご狩り	10月下旬～11月下旬

詳細は▼



豊楽園の味覚狩りは食べ放題！完熟して甘くなった果物を、自分で採ってその場で味わえます。飲食物の持ち込みもOK。里山に囲まれた農園で、ピクニック気分をお楽しみください。
制限時間…土日祝１時間半、平日無制限。

〒 岐阜県恵那市岩村町富田2338-67
☎ 0573-43-3025
◷ 10:00～15:00
休 木曜、雨天時
¥ 【ぶどう・梨】大人1,500円、小人800円、幼児500円
【りんご】大人1,200円、小人800円、幼児500円
※3歳以下は無料
☑ レジャーシートをご持参ください。

03 ［愛知県／岡崎市］ 柴久園

要予約

ぶどう狩り（巨峰）	8月20日～9月下旬頃
さつまいも掘り	10月下旬～11月頃

詳細は▼



観光農園「柴久園」では川遊びと魚のつかみ取りを毎日実施。ぶどう園の中でできるBBQ（食材注文or食材持込み）や、石窯ピザ焼き体験も（要予約）。園内カフェには飲食メニューもあり、幼児用の遊具、卓球台、輪投げゲームなども併設。早めの予約がおすすめです。

〒 愛知県岡崎市駒立町アマヤケ53-2
☎ 0564-45-5586
◷ 9:30～16:00
休 期間中無休
¥ 【ぶどう※】大人2,200円、小人1,700円、幼児1,400円
【さつまいも※】2株1,000円
☑ 収穫状況や品種による価格変更可能性あり。

〒住所 ☎電話番号 ◷営業時間 休定休日 ¥料金 ☑備考

台風など天候の影響や獣害により、予定の時期に収穫できない場合や開催中止になる場合がございます。 要予約 施設につきましては、必ず事前にお問い合わせください。

9月〜September

Autumn Food　栗　しいたけ　さつまいも　四方竹　さといも

06 [静岡県／賀茂郡南伊豆町] 一条竹の子村

要予約

栗拾い	9月中旬〜10月上旬
四方竹狩り	10月10日〜31日(要問合せ)
しいたけ狩り	11月、12月(要問合せ)

詳細は▼



畑と山を貸切る栗拾いは少人数の予約制で試食あり。しいたけ狩りは収穫後、炭で焼いて食べられます。大変珍しい秋の竹の子「四方竹」は、地上に伸びた筍を片手でポキッと折る収穫で人気ですが、鮮度が命ですので、当日帰宅して茹でられる方のみご案内しています。

- 〒 静岡県賀茂郡南伊豆町一條717
- 0558-62-1583
- 9:00〜16:00
- 休 不定休(要問合せ)
- ¥ 大人650円、小学生300円(いずれも入園料)
- ✓ 収穫物は買取り制 お土産販売あり

05 [愛知県／知多郡美浜町] ジョイフルファーム鵜の池

さつまいも掘り	9月上旬〜11月下旬
みかん狩り	10月上旬〜12月上旬
さといも掘り	10月中旬〜12月下旬

詳細は▼



ジョイフルファーム鵜の池のすぐ横がみかん園となっていますので、お手軽に楽しめます。みかん狩りの他、さといも堀り、さつまいも掘り体験、炭焼BBQができるセットプランも！施設内にはレストランや名産品を取り扱う直売所もあります。

- 〒 愛知県知多郡美浜町上野間中新田10
- 0569-87-6080
- 9:30-15:00(閉園16:00)
- 休 月曜(8のつく日と祝日は営業)
- ¥ 【みかん】大人1,200円、小学生700円、幼児500円 【さつまいも】2株650円 【さといも】2株750円

08 [三重県／桑名市] 多度グリーンファーム

要予約

いも掘り	9月下旬〜11月上旬
キウイフルーツ	10月中旬〜11月中旬
みかん狩り	10月中旬〜11月中旬

詳細は▼



三重県最大級のいちご狩り園が人気の多度グリーンファームでは、秋にはキウイフルーツ・いも掘り・みかん狩りなどの収穫体験ができます。また、直売所や採れたてフルーツを使った甘味処、バーベキュー場なども完備しています。

- 〒 三重県桑名市多度町御衣野4132
- 0594-48-7447
- 9:00〜17:00
- 休 水曜不定休
- ¥ 【いも】3株 1,200円 【キウイ】100g 70円 【みかん】大人1,500円、小人800円、幼児500円 ※みかん狩り大人のみお土産付き

07 [三重県／津市] ねりき園

栗拾い	9月中旬〜10月初旬
みかん狩り	10月中旬〜12月中旬
柿狩り	お問い合せください

詳細は▼



大自然の中で秋の味覚狩り！みかん狩り、柿狩り、栗拾いを体験することができます。愛情込めて育てた味覚は抜群の美味しさ。必要な方は栗拾いはバケツとトングをご持参ください。(なくても拾えます)

- 〒 三重県津市安濃町安濃2630
- 059-268-3377
- 9:00〜16:00(15:00最終受付)
- 休 期間中無休(栗拾いは土日のみ営業)※雨天休園
- ¥ 【みかん】大人1,000円、中学生以下900円 ※未就園児無料 【栗・柿】収穫した分を量り売り
- ✓ 栗拾いは各日先着30組様、それ以降の入園は出来ませんのでご了承ください。開催日時等は電話かホームページでご確認ください。

台風など天候の影響や獣害により、予定の時期に収穫できない場合や開催中止になる場合がございます。 要予約 施設につきましては、必ず事前にお問い合わせください。

10月〜October

Fruits & Potato　ぶどう　みかん　キウイ　さつまいも　さといも

10 [岐阜県／加茂郡川辺町] しいたけブラザーズ

要予約

しいたけ狩り	10月〜2024年5月

詳細は▼



あなた自身の手で原木しいたけに触れてみませんか？岐阜県にある原木しいたけ狩りを楽しめる農園。しいたけ狩りのコツをスタッフが教えてくれるため、初心者でも気軽に楽しむことができます。直売所がある他、近隣には、このしいたけを食べられる飲食店も！

- 〒 岐阜県加茂郡川辺町鹿塩983-1
- 0574-53-4663
- 直売所9:00〜16:00 ※12:00〜13:00は休み (体験は1日1回11:00〜)
- 休 不定休
- ¥ 入園無料
- ✓ もぎ取り買取100g324円

09 [静岡県／掛川市] キウイフルーツ・カントリー Japan

キウイ収穫体験	10月〜2024年1月(予定)

詳細は▼



この農園でしかない「世界でここだけ」のキウイが収穫できる時期も！自由にキウイが食べられる「キウイ味くらべ」体験が入園料に含まれています。また、キウイバターケーキ作りやキウイのジャム作り体験もあり、ショップやカフェスペース、動物たちとのふれあい広場も！

- 〒 静岡県掛川市上内田2040
- 0537-22-6543
- 9:00〜16:00(土日祝 〜16:30)
- 休 1〜3月は水・木が定休
- ¥ キウイ味くらべ体験(2、3種) 大人1,500円、小人1,000円 (入園料+味覚体験)
- ✓ 収穫したキウイは全て買取 (品種により価格が異なります。100〜400円)

12 [三重県／多気町] ごかつら池ふるさと村

みかん狩り	10月上旬〜11月下旬
柿狩り	10月下旬〜11月中旬

詳細は▼



多気町の恵まれた自然環境を生かした自然活用型施設として、町とごかつら池ふるさと村の人の手で運営されている体験型のレジャー施設。みかん狩りや柿狩りなどもあります。食べ放題&お土産付きで、小さなお子様にも大人気です！

- 〒 三重県多気郡多気町五桂956
- 0598-67-6196
- 10:00〜15:00
- 休 無休
- ¥ 【みかん・柿】大人1,200円、小人1,000円、幼児700円 (食べ放題+お土産付き) ※価格は変更の可能性あり

11 [三重県／桑名市] 水の谷農園 みその畑

要予約

さつまいも	10月〜11月中旬
しょうが	11月〜11月中旬
さといも	11月〜11月下旬

詳細は▼



広くひらけた畑で、土の感触や匂いを感じながら、のびのびゆったり収穫体験。収穫できる野菜は様々。その時々の旬の露地野菜の収穫を野菜の生態を知りながら体験することができます。また、広場ではBBQもでき、上級者ならキャンプも可能です。

- 〒 三重県桑名市多度町御衣野 ※カーナビでは住所は表示されません。グーグルマップで「水の谷農園 みその畑」と検索してください。
- 090-1863-8130
- 9:00-12:00/13:00-16:00
- 休 月曜、水曜PM、金曜
- ¥ 【さつまいも】1株 400円 【しょうが】1株 400円 【さといも】1株 800円

〒住所　電話番号　営業時間　休定休日　¥料金　✓備考



読者さんに聞いた

がっかりな話 VS ほっこりな話 Vol.9



いつもは片付けがまったく出来ない7歳の孫。私が散らかした紙くずを黙ってほうきと塵取りできれいにしてくれました。
そして一言、**「散らかしたら片付けてね。」**



TomTomさん（菊川市）／70代

【編集より】普段のご家族の言動をマネしたのかと思うとほっこり。自分のお片付けも得意になるといいですね！

9ヶ月の娘をお昼寝のために寝かしつけていたのですが、私の方が**先にうとうと**してしまい、少し寝てしまいました。
起きたら隣にいたはずの娘がいない!!
急いで部屋を出ると4歳の**息子と仲良くテレビを見ていました。**仲の良い兄妹にほっこりしました！



てあとあさん（岐阜市）／30代

【編集より】兄妹が楽しい時間を共有している姿にほっこり。幼くても家族の絆を感じますね。

40年程前、お向かいの可愛い坊やが回覧板を持ってきてくれると「ご苦労様！はい、お駄賃」とお菓子の小袋を渡していました。
そして今、私が回覧板などを持っていくと、**いいおじさんになった彼**が「ありがとう」と**お菓子やコーヒーをくれます。**お駄賃嬉しい〜!!



はあちゃんさん（碧南市）／70代

【編集より】可愛い坊やが素敵なおじさんに。時の流れとユーモアに包まれたお話で心が温まりました。

90歳、87歳、84歳のおばあちゃん達の会話にほっこり。
「おかっぱにしようかしら」と。まだまだ、気持ちは女子です。



はげみちゃんさん（静岡市）／50代

【編集より】お友達との美容トークは何歳になっても楽しいですね！

新玉ねぎを頂きました。お裾分けしようと5歳の孫（男）に「大きい玉ねぎ1個」と「小さい玉ねぎ2個」とどっちがいい？と聞いてみました。「う〜ん」と考えて出した答えは**「大きい玉ねぎ2個!!」**でした。**えーっ？**確かに1番いい答えかもしれない。孫の答え通りに大きい玉ねぎ2個を持たせたババでした。



ゆうちゃんさん（知立市）／60代

【編集より】一番良い答えでとっても賢いお孫さん!! 旬の新玉ねぎの美味しさを知っているのかも？（笑）

愛犬なしでは生きられない私ですが、テニスだけは愛犬を差し置いて出かけていきます。
ある日テニスに行こうとしたら、テニスバッグがやけに重たい…。あれ？と思い中を見ると**カバンの中に愛犬が入って**いました。
「行かないで」と訴えていたのか「ボクも連れていって」と訴えていたのか…。

マルチーズさん（津市）／60代

【編集より】テニスバッグに忍び込むほどの愛犬の超絶アピール♡とっても可愛いですね。

くせ毛で長年手を焼いていましたが、この梅雨の前に遂に縮毛矯正。ツルツルサラサラになり満足し、気分も軽く帰宅。
しかし、見た夫が**「パーマは髪に悪いんだよ」**と一言。
そんなことは言わんで良い！すっかり気分も沈みガッカリ。



ENさん（富士市）／50代

【編集より】楽しい気持ちに水を差す…（泣）でも湿度の多い日も快適に過ごせますね！

痩せようと思いアルバイトを開始。子供が帰ってくるギリギリまでシフトを入れ、お昼ぬきになる予定だったので痩せるはず!!
ところが会社の優しい配慮で美味しいお昼をつけてくれた!!しかも好きなだけ！**痩せるどころか順調に太ってきた！**



moonさん（富士宮市）／40代

【編集より】賄いって美味しいですよね（笑）美味しいものを食べて元気に働けることが一番の幸せかも？

我が家の**土佐錦（金魚）が猫の餌食に！**転覆病治療の為、屋外で塩水浴中の土佐錦が猫に食べられてしまいました。
飼育して2年。毎日餌を与え、大事にしてきました。大きくもなりました。
産卵も期待していたので残念です。でもめげずに、今度は**コメット（金魚）の飼育に挑戦中**です！



正々さん（西尾市）／60代

【編集より】悲劇に胸が痛みます。新たな金魚が大きく成長してくれるよう編集部一同応援しています！

食事した後に食器を洗おうとして、食器を重ねて置いてたら、食器同士がはまってしまって**力任せに抜こうとしたら、**近くに置いてあったガラスのコップにあたってガラスの**コップが割れてしまいました。**
お気に入りのコップだったので、とても残念です。



hai-さん（浜松市）／40代

【編集より】編集部も身に覚えがあるトラブルです（泣）またお気に入りのコップが見つかりますように。

葉っぱが可愛くて買った花の苗、どんな花が咲くのか楽しみにお世話していました。
ある日犬の散歩中に同じ葉っぱの花が咲いているのを発見！じっくり観察したところ花が何となく**不気味で蕾が芋虫と毛虫を足したような…**もう咲かなくてもいいかな…と思い始めています…。



わんにゃんおかんさん（松阪市）／50代

【編集より】実際咲いたお花はどうでしたか？芋虫と毛虫を足したようなお花に興味津々です（笑）

ホームセンターで「3000円以上ご購入の方には、洗剤プレゼント」と書いてあったので携帯の電卓を見ながら3000円買って、レジに持って行ってプレゼントをもらおうとしたら、**先着順のため終わっていた。**



アトムさん（菊川市）／30代

【編集より】それは悔しい！ついつい見落としてしまう「先着何名様」の文字。読者のみなさんにも、あるあるのエピソードかもしれませんね（笑）

静岡県 愛知県・岐阜県 一押しグルメGuide

各エリアの「とっておきの鍋」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 駿河もつ鍋地魚　おかだ



駿河もつ鍋

販売期間　通年

鶏ガラベースのスープに15種の味噌や胡麻等をブレンドした出汁と国産牛ホルモン、根菜、葉野菜が入ったもつ鍋です。仕上げに静岡名産である生桜えびをふんだんに入れてお召し上がり頂きます。桜海老の風味、コクとホルモン、野菜の旨味を活かしたスープは相性抜群です。生桜海老の入った駿河もつ鍋を是非ご賞味ください。

静岡県静岡市駿河区南町4-6　☎054-281-5188
［営業時間］17:30〜24:00（L.O.23:30）　［定休日］日曜日

shizuoka East 網元料理 徳造丸 本店



金目鯛しゃぶしゃぶ

販売期間
通年

稲取名物の金目鯛を贅沢にしゃぶしゃぶでいただきます。新鮮で生でいただく金目鯛を出汁の効いた鍋にくぐらせ薬味を入れた特製ポン酢でどうぞ。お口に金目鯛のふわっとした美味しい食感が広がります。

静岡県賀茂郡東伊豆町稲取798　☎0557-95-1688
［営業時間］平日/9:30〜16:45（LO 16:00）
土日祝/9:30〜15:45（LO15:00）17:00〜20:15（LO19:30）［定休日］木曜日

aichi Nagoya 宮鍵



みそすき

販売期間
通年

八丁味噌の鶏鍋です。締めはきしめんを入れて。THE名古屋飯をご賞味ください。

愛知県名古屋市中村区名駅南1-2-13　☎052-541-0760
［営業時間］11:30〜14:00(L.O) 17:00〜21:00(L.O)
［定休日］土曜日（連休が入る場合不定休）・第4水曜日・盆明け・年末年始

gifu Kanemachi お遊食おせん



とろける猪肉の極上ぼたん鍋

販売期間
通年予定（猪肉の在庫により）

長年の猟師さんの熟練技により迅速な血抜きをし、寒風熟成で寝かせ、丁寧に素早く捌くことで極上の猪肉となります。自家漬けお味噌のお出汁に猪肉の旨味が溶けた、極上のぼたん鍋です。

岐阜県岐阜市羽根町30-3 富士屋羽根町ビル2・3F　☎058-264-1551
［営業時間］日〜木・祝日　15:00〜22:00　金・土・祝前日 15:00〜23:00
［定休日］木曜日

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



父 佳明（よしあき）さん　母 成美（なるみ）さん
侑來（ゆら）ちゃん　祖母 君江（きみえ）さん
（撮影時：8ヶ月）

普段は人見知りをして泣いてしまうこともあるという侑來ちゃん。この日は私達を見てもあどけない顔で迎えてくれ、あまり泣いてしまう事もなく撮影ができました。侑來ちゃんの素敵な笑顔は家族みなさんのご協力のおかげです。

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10月15日(日)
当日消印有効

1

あわじ島アイスクリーム
あわじ島アイスクリーム
（6個セット）
※季節によってフレーバーが変わることもございます
5名様

2

エーデルワイスファーム
特大ベーコンギフト
（650g）
2名様

3

長坂養蜂場
ハニカムギフト
5名様

4


QUOカード1,000円分
5名様



人にやさしい、環境にやさしい

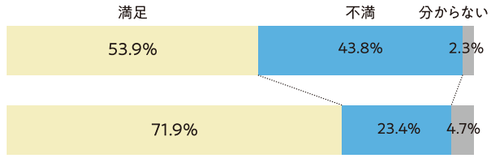
ビルトイン食洗機のある生活

生活に必須の食事。その度に発生する人数分の
洗い物に不満はありませんか？
いつも清潔で高い洗浄力の食洗機で、
節約しながら家事もラクにしましょう！

**Q 週に数回以上料理する人に聞きました。
あなたは普段食器洗いをするときに、不満を感じていますか？** ※日経トレンディ × RinnaiRelax「ラク家事」のすすめ参照


ビルトイン食洗機を**持っていない人**（欲しいor購入検討中） **128人**


ビルトイン食洗機を**持っている人** **299人**

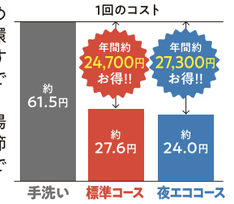


ビルトイン食洗機の導入で「食器洗いの不満」を感じる人の割合が19ポイント減少!!

ビルトイン食洗機おすすめポイント！

POINT 1 水道代や給湯代を節約!

食洗機は溜めたお湯を循環させて洗い・すすぎを行うので無駄がなく、水道代や給湯代を大幅に節約することができます。※1



POINT 2 色々な食器をパワフル洗浄

手洗いでは洗いにくく落ちにくい汚れもパワフルに洗浄。洗いづらい形状の器具もパワフルな水流ですっきり!落ちにくい油汚れも一度の洗浄でしっかり落ちます。



POINT 3 いつも清潔

ヒーター加熱による乾燥運転の後に、乾燥ファンでしっかり乾かすから食器の水滴残りもなく、からっと感をキープ。庫内のにおいも抑えるからいつも清潔に保てます。



※写真はイメージです。※1 1回あたりの経費例（食器点数47点、小物点数24点の場合）●RSW-D401LPA「標準コース」で洗った場合（60℃お湯接続）●手洗い：洗い桶に40℃のお湯10Lをためて洗った後、毎分6L・12.8分間すすぎ洗いした場合●算出基準料金（税込）〇水道料金：137円/m3（税込） 〇下水道使用料：125円/m3（税込）［日本電機工業会調べ］〇電力料金目安単価31円/kWh（税込）［2022年7月改定］［家電公取協調べ］〇ガス料金（都市ガス）：167円/m3（税込）<自社調べ>〇食器洗い乾燥機専用洗剤代：422円（税込）/1箱（600g）〇重曹：440円（税込）/800g<自社調べ>〇手洗い用洗剤代：164円（税込）/315mL［日本電機工業会調べ］（2022年7月現在）1日2回使用した場合の365日で算出

OWNERS VOICE
利用者様の声


Nさん
家族構成：4人家族
（ご主人、祖父、娘さん、ご本人）
食洗機使用歴：2台目

話題のプラズマクラスターと重曹の効果に大満足！

今まで重曹は鍋などの頑固な汚れを落とす際に使用していましたが、食洗機で専用洗剤と同様に洗うことができて驚きました。食洗機を使用したあとの特有のニオイもなく、毎日のキッチンでの作業が楽しくなりました！娘もキッチンでの作業を快く手伝ってくれます♪


Fさん
家族構成：3人家族
（ご主人、1歳の息子さん、ご本人）
食洗機使用歴：はじめて

ぜひママ友におすすめしたいですね！

念願の食洗機！1歳になる子どもがいるので、安心して使えて、重曹で洗えるという点に興味津々でした。
洗いづらい哺乳瓶などもピカピカ、汚れがしっかり落ちていて感動でした。万一すすぎ残しがあっても、重曹なら口に入れても安全だと思い、安心して使えました。ぜひ幼い子どもを持つママに勧めたいです！

PRODUCT ～商品のご案内～

国内唯一のフロントオープン



Rinnai
ビルトイン食洗機 フロントオープン
RSW-F402CA-SV
食器点数：56点（約8人分）/66L
Twin rack　Twinwasher
希望小売価格 ¥240,130（税込）



Rinnai
ビルトイン食洗機 スライドオープン
RSW-D401LPA
食器点数：ぎっしりカゴ47点（約6人分）/63L
Plasmacluster　Baking soda washing　Tower washer　Vital washer　Smooth rack　Folding Circle rack　Position sign
希望小売価格 ¥236,720（税込）
プラズマクラスターロゴおよびプラズマクラスター、Plasmaclusterはシャープ株式会社の登録商標です。

商品詳細はこちら