

TOKAIグループ

エプロン

Vol.163
WINTER
2012

楽しくエコママ道 vol.14

エコな暮らしで賢いママに

「エコな収納」

～ムダをなくしてコンパクトに暮らしたい～

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!

今年の冬の人気商品

エプロン/レシピのぽっけ

暮らしに役立つエプロン必も

生活情報局



Present

カタログギフトを
プレゼント!

※写真はイメージです。

24時間365日、ご家族を見守り心安らぐ安心の暮らしをお届けします

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
3/31(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

検索

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



cover story

今回はきらりタウン浜北へ。寒～いなか、3姉妹が元気に登場! この人数での撮影はうまくとまるか心配でしたが、長女の佑美ちゃんによる的確な指揮でスムーズに進行できました! みんなそれぞれ個性があって面白かったです♡ 笑顔の素敵なお母さんも一緒に、4人で賑やかに表紙を飾ってくれました☆(編集N)

今号のモデル



浜松市
青野 美穂子さん
希咲ちゃん・花保ちゃん・佑美ちゃん



仲良し3姉妹♡

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 静岡県葵区常磐町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
3/31(土)
消印有効

※写真は
イメージです。

撮影場所: きらりタウン浜北(浜松市浜北区染地台)

きらりタウン浜北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。

TOKAIの家は 耐震×制震 ダブルセイフ

「耐震か」、「制震か」という選択は無く、
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。

地震による建物の
揺れを1/2に

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

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



TOKAIグループ

エコな暮らしで賢いママに

「エコな収納」ムダをなくしてコンパクトに暮らしたい」



ありがとう！



「いつか使うかも」と、部屋の隙間にいつの間にかため込んだ紙袋。使いかけ、使っていない紙袋。調味料が冷蔵庫の奥に…。そんなものが家中のあちこちにない？「物が増えて部屋が片つかない」とあきらめる前に、ため込んだ物を要・不要に仕分けてスッキリさせよう。後は収納のポイントさえ押さえておけば、コンパクトな暮らしをキープできるはず。今回は、整理収納アドバイザーのもと、即実践できる仕分けと収納の極意を伝授。難しいことは「切なし」「たっただけのこと」で、「片づけベタ」から「収納上手」に変われます！読んで納得するだけでは終われない、ルールを知ったら一刻も早く片づけしたくなっちゃうエコな整理収納術を紹介します。

収納の前にすべきこと

★ワンポイントアドバイス
一度に片づけるのは大変なので、食器棚の引き出しなど小さなスペースから始めましょう。



その1

あるものを

全部出す！

整理して収納する前に、どれくらい物があるのか把握しておくことが重要。片づける場所を決めたら、とにかくすべて出して並べてみよう。同じものがいくつもあつたり、買ったまま忘れていたり、新たな気づきも多いはず。



その2

要・不要を

仕分ける！

仕分けのポイントは時間をかけないこと。いちばん簡単な方法は「今、使っているかどうか」。処分にしたものは「一時「保留箱」に入れ、期間を置いて見直す。また、本来そこに収納すべきでない物があれば正しい場所へ移す。



★ワンポイントアドバイス
1人で仕分けをすると「もったいない」「贈り物だから」と気持ちがブレるため、家族や友人に手伝ってもらうのがおすすめです。



Advice

コラム1 プロのとおき収納術

キャスター台を賢く使う！

新聞紙や調味料のストックを段ボールに入れて部屋の隅に置いたままになっていませんか？ キャスター台に乗せておくだけで掃除もラクだし、そのままクロゼットに入れば出し入れも便利です。



収納のルール



1 適正量を決める。

家族構成によって異なるが、ライフスタイルに合った数を決めること。むやみに物を増やさないようにしながら、不要になつて捨てたら買い足すようにする。



2 使用頻度を考える。

よく使うものは近い場所に収納する。水回りで使うものはシンクの下に。毎日使う茶碗や皿は出し入れしやすいよう食器棚の中段に。



3 動線を考える。

収納場所から使用するまでのアクションを減らす。



4 グループでまとめる。

同じ目的で使うものをまとめて収納する。



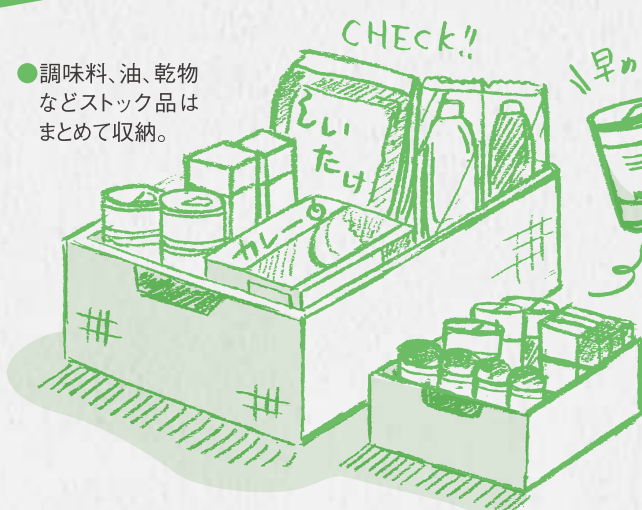
5 定位置を決める。

置き場所を決めて「使ったら元に戻す」。引き出しや収納ケースにラベルを貼って家族全員にわかるようにする。



食品・野菜編

- 調味料、油、乾物などストック品はまとめて収納。



- 野菜は買いすぎない&使い切る工夫を。



食品は賞味期限があるため仕分けがしやすいはず。2カ月に1度はチェックしよう。

食器棚編

- 形が違う食器を2種類以上重ねない。



- 棚が高ければコの字ラックを使う。

- カトラリーは使いやすいように仕切りをつける。



上段は季節のもの、中段は普段使いのもの、下段は重いもの。

- 同じ種類のコップは縦一列に並べる。

- 引き出しは何が入っているかひと目でわかるようにする(布巾は縦入れ)。



実践!

キッチン回りの整理収納

Advice

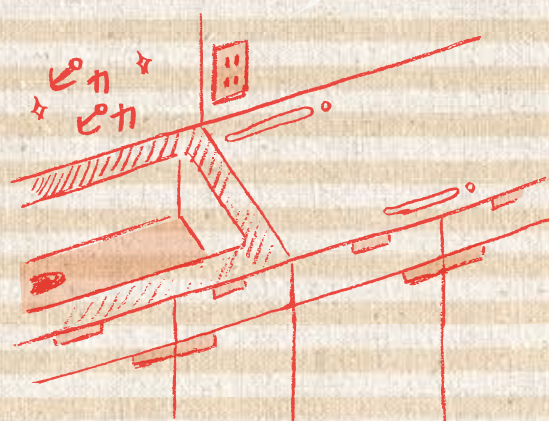
コラム2 プロのとおき収納術

買う前に物と向き合う!

あまり物を増やしたくないけれど素敵なお店に行けばついあれこれ買ってしまうもの。そんな時は、幸せが持続するものを選ぶこと。「安かったから」「なんとなく」はダメ。大事に使うものだけ選ばおのずと数も減ります。

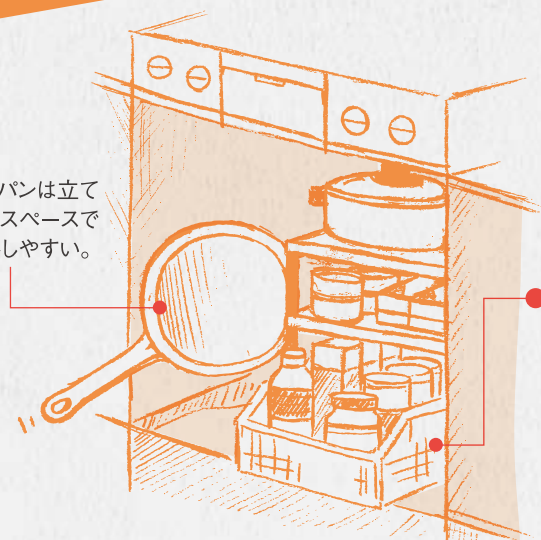


- シンクの上は調理する場所なので基本的にものを置かない。
- キッチン機能性と清潔感が大切。使っていないものにホコリがたまるため、使うものだけで生活することを心掛けて!



シンク&コンロ下編

- フライパンは立てると省スペースで取り出しやすい。



湿気がたまる場所なので、詰め込み過ぎはNG。清潔感を保つために7~8割収納を心掛ける。

- 洗剤、調味料、乾物などグループで仕分けるのに100円ショップのカゴが便利。ただし、深さ、長さなどサイズをしっかり測ってから購入を。



黒はんぺんができるまで



おいしい食べ方



材 料	
つみれ……6粒	酒……大さじ2
しいたけ……4枚	砂糖……大さじ3
れんこん……小1節	しょうゆ……大さじ4
ごぼう……小1本	みりん……大さじ1
にんじん……1本	
ゆでたけのこ……100g	
こんにゃく……1枚	
さやえんどう……適量	
サラダ油……適量	
だし汁……適量	

其の貳 筑前煮

下準備 野菜は食べやすい大きさに切る(ごぼうは水にさらし下ゆでする。れんこんは酢水につける)。こんにゃくは食べやすい大きさにちぎり茹でこぼしてあく抜きをする。さやえんどうは塩ゆでしておく。

- 鍋にサラダ油を熱し、野菜、こんにゃくを炒める。油がなじんだらだし汁を加えて煮る。
- つみれを加え、酒、砂糖、しょうゆ大さじ3を加えて煮る。(途中、あく取りをして野菜が柔らかくなるまで煮る)
- 仕上げにみりん、しょうゆ大さじ1を加え煮る。
- 器に盛り、さやえんどうを散らす。



材 料	
長ひじき……20g	
にんじん……1/2本	
油揚げ……1枚	
れんこん……小1節	
黒はんぺん……5枚	
だし汁……カップ1	
砂糖……大さじ2	
酒……大さじ1/2	
しょうゆ……大さじ2	
サラダ油……適量	

其の参 ひじきの炒め煮

下準備 ひじきは水で戻す。油揚げは熱湯をかけて油抜きをする。にんじん、油揚げ、黒はんぺんは短冊切り、れんこんは薄い銀杏切りにする。

- 鍋にサラダ油を熱し、水を切ったひじきとその他の材料を入れて炒める。
- 油が全体に回ったら、だし汁と調味料を加え、汁気がなくなるまで煮含める。



原料の青魚にはDHA・EPAが多く含まれていて動脈硬化などの生活習慣病予防に役かっている。栄養まると取り入れられる黒はんぺんは、シニア、子ども、妊婦の方に最適!

お問合せ先／株式会社山徳食品 TEL(054)656-4510

「黒はんぺんフライ」



★小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつけ、170℃の油で2～3分揚げる。



生のままでも
おいしいよ!

冬は主原料の
サバの脂が
のっているから
ちょっとだけ
味が濃いんだって。

子どもの おやつはコレ!



「黒はんぺんピザ」



★ケチャップをぬり好きな野菜をのせチーズをふりかけたらオーブントースターで焼く。チーズがとけて軽く焼き色がついたらOK!

*ふるさとのばあばに習う 第十二回: 黒はんぺんづくりのばあば

「うちのお勝手作法」

焼津の名産品として知られる黒はんぺん。静岡おでんが全国区となり、一躍注目の食材に。地元での食べ方、アイデア料理を宮川登志子さんに伺いました。



新鮮な魚で作る黒はんぺんは
柔らかくて栄養満点だよ!



ばあばの働く工場の黒はんぺんの原魚はすべて焼津小川港で調達され、自社工場で加工している。

サバ、イワシ、サンマ……頭がよくなる健康食品!

静岡ではんぺんと言えばこの黒はんぺんだよね。白いはんぺんとの違いは原料。黒はんぺんは、サバを中心にイワシ、サンマ、タチウオなんかを使うんだよ。魚種は季節や気候によっても変わってくるけど、焼津小川港で水揚げされた新鮮な魚を使っているのがおもしろい。私がお働いている工場じゃ、魚の頭、皮、骨を取って、すり身になっているから柔らかくて子どもさんにも食べやすいって評判だよ。地元の人はそのまま生をおやつ感覚で食べる人がほとんどだけど、焼いてよし、煮てよし、揚げてよし、どんな料理にも合うね。つみれは味噌汁に最高。いいダシが出るから味噌を入れるだけでとっても簡単。みんな作ってみてよ。



節電効果と売電金額に満足



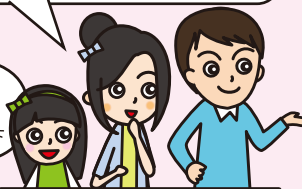
冬場や日照時間が少なかった6月(梅雨時期)は、発電量も伸び悩んでいますね…導入前と比べてどんな感じですか?



導入して良かったです!

実データが全てシミュレーションより良くて満足しています。特に家族の節電意識が高まり太陽光設置前と比べると約半分くらいまで電気代が安くなった月もありました。

使った電気の量がわかるから節電もたのしいよ



ソーラーシステム実質導入費用

2,025,560円

設置総合効果 (A)

233,101円

= 8.68962...

※補助金等を差し引いた実質設置費用です。

つまり、このお宅の場合補助金を使い、200万円程で設置し、**約8年半で設置費が償却できる見込みです。**
TOKAIではお客様のお宅へ伺い、無料シミュレーションを実施しているのでお気軽にご相談ください!

※上記の数字は実例ですが、全てのお宅に当てはまるものではありません。

わしのアパートも大満足の結果じゃぞ! ぜひ見に来てくれ



保証期間内にモトが取れちゃう人いるのか…売電価格も10年固定だから安心な期間だ…



え! 8年? 太陽光発電システムの保証期間って10年よね?

太陽光発電システム導入実例 一般住宅・富士市

屋根形状/寄棟、3面設置 設置パネル/三菱 4.44KWシステム

売電・買電データ推移(2010年9月~2011年8月)

(単位/円)

	設置前電気代	設置後電気代	設置によって まかなえた電気代	電力会社への 売電金額	設置総合効果
9月	11,869	7,193	4,676	17,568	22,244
10月	10,947	5,980	4,967	10,320	15,287
11月	10,004	6,258	3,746	11,664	15,410
12月	9,991	5,859	4,132	9,456	13,588
1月	9,001	6,800	2,201	16,176	18,377
2月	11,829	5,585	6,244	13,776	20,020
3月	9,632	5,399	4,233	15,504	19,737
4月	9,727	5,349	4,378	23,184	27,562
5月	10,337	5,337	5,000	18,864	23,864
6月	11,137	5,498	5,639	9,888	15,527
7月	9,808	6,376	3,432	18,816	22,248
8月	12,237	6,824	5,413	13,824	19,237
合計	126,519	72,458	54,061	179,040	233,101(A)

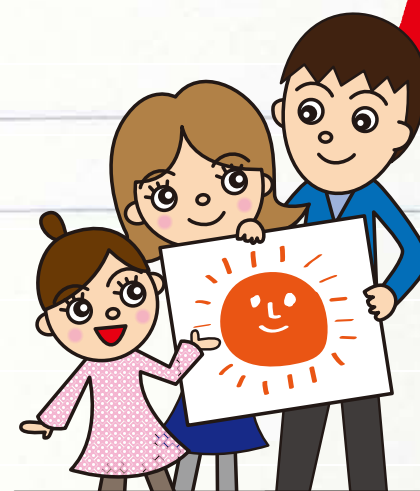
※売電金額は1kwh48円で換算(現在は42円です)

光熱費を見直そう!

太陽の光から電気をつくる!

補助金には限りがあります。

補助金には予算があり、先着順になるため期間内でも国・県・各市町村から補助金が出ない場合もあります。様子をうかがいすぎたり、ギリギリの駆け込みで申請をすると申請待ちの間に終了となる場合もあるので気をつけましょう。



本予算は締切ましたが**補正予算が組まれ、受付が始まりました!**
平成24年**3月30日**までとなります。

本予算分受付

書類で申請

予算終了

H23年 4/1 ~ 12/22 または
予算に達した時点まで

いったん受付終了

到着分の申請書類を保管

補正予算決定

H23年 11/1 受付終了
(予算に達したため、前倒しで締切)

補正予算分受付

保管された申請分は自動移行

H23年 11/25 ~ H24年 3/30

導入補助金額は**変更ありません!**
売電価格**42円**もそのままです。

システム導入補助金

国からの導入補助金
1kwhにつき 上限/10kw

48,000円

静岡県からの導入補助金
1kwhにつき 上限/4kw

30,000円

各市町村からの
導入補助金

電力会社への売電価格

電力会社への売電価格

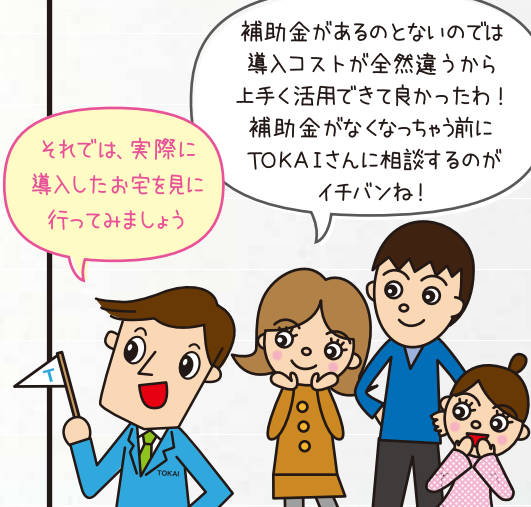
1kwhにつき **42円**

※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**

※上記の金額は、平成24年1月現在のものです。



それでも、実際に導入したお宅を見に行ってみましょう

補助金があるのといないのでは導入コストが全然違うから上手く活用できて良かったわ! 補助金なくなっちゃう前にTOKAIさんに相談するのがイチバンね!

節電・停電対策
できてますか？

今年の冬の人気商品



今年の冬はエコに加え、節電・停電対策としてガス機器をご検討される方が多いと思います。
買うなら普段も使い勝手が良く、いざというときにも役立つアイテムをご紹介します。

暖房

ガスストーブ

不完全
燃焼防止
転倒時
消火装置
立消え
安全装置

万一停電になった時のために、電気を使わない(電池式)暖房器具が一台あると安心です。ガスストーブなら、石油ストーブに比べ「イヤなニオイがない」「給油の手間がない」などが魅力です。また、エアコンやファンヒーターより静かで、部屋全体が早く暖まります。
また、やかんが置けるタイプもあり、湯沸かし&加湿にもなります。



小さくてもパワフル！

コンパクト設計
安心機能搭載
燃料タンクがないから、
ラクに移動できます。
安心機能も充実。

お手入れカンタンで
安心・便利機能も
充実！

調理

ガスコンロ

「普段一番使うガス器具」という方も多いと思います。
全てのコンロに温度センサーを搭載して安心です。
また、炊飯・湯沸かし機能やグリルでのトースター機能など、毎日の使い勝手はもちろん、楽しく節電もできる機能が満載です。
お手入れもラクなシンプルデザインが人気で、どんなキッチンにもぴったりです。

停電時でも
使えるあんしん
100V電源を使用する
機器でも
電池ケースを接続
すれば使用可能。



飲料水

おいしい水の宅配便

今回の大震災後、各地でペットボトルの水が完売し、品切れが続く事態になりました。備蓄水の目安は1人あたり9リットル(1日3リットル×最低3日分)は必要だと言われています。
「おいしい水の宅配便」のウォーターボトルは、1本12リットル入り。4人家族なら1本で1日分になります。
賞味期限は半年なので普段の水をそのまま備蓄用になり、常に新鮮なお水を備蓄できるので安心です。



停電時でも
給水可能です
常温になりますが、
停電時でも
ご利用が可能。

冷水は約5℃、
温水は約85℃で
使いやすい！

商品に関するお問い合わせはこちら／

TOKAIお客様センター

フリー
ボイス

0120-987-242

(受付:9:00~19:00)

「おいしい水の宅配便」お客様センター

フリー
ボイス

0120-979-113

(受付:9:00~18:00)

第5話

売電金額と非常用電源に満足

太陽光発電システム導入実例 アパート・浜松市

屋根形状／切妻、1面設置 設置パネル／シャープ 6.52KWシステム

売電・買電データ推移(2010年10月~2011年9月)

(単位/円)

	設置前電気代	設置後電気代	設置によって まかなえた電気代	電力会社への 売電金額	設置総合効果
10月	1,163	1,108	55	20,928	20,983
11月	1,163	1,108	55	26,640	26,695
12月	1,235	1,176	59	29,232	29,291
1月	1,181	1,125	56	38,064	38,120
2月	1,074	1,023	51	36,432	36,483
3月	1,003	955	48	34,080	34,128
4月	859	818	41	48,672	48,713
5月	877	835	42	46,464	46,506
6月	823	784	39	29,040	29,079
7月	859	818	41	40,368	40,409
8月	841	801	40	42,288	42,328
9月	805	767	38	35,280	35,318
合計	11,883	11,318	565	427,488	428,053(A)

※売電金額は1kwh48円で換算(現在は42円です)

ソーラーシステム実質導入費用

2,883,600円

÷

設置総合効果(A)

428,053円

=

6.73654...

※補助金等を差し引いた実質設置費用です。

つまり、このアパートの場合補助金を使い、290万円程で設置し、
約6年半で設置費が償却できる見込みです。
もちろんアパートでも
無料シミュレーションを実施しているのでお気軽にご相談ください！



※上記の数字は実例ですが、全てのお宅に当てはまるものではありません。



売電金額が多くて驚きました。導入費用回収期間も想像以上に短縮できそうです。アパートは広い屋根があり、昼間は電気を使うことも少なく、ほとんど売電に回せることが大きいと思います。また、災害時等の非常用電源として入居者の方々に提供でき、「安心」と喜ばれております。



入居者にも
メリットが
ありますね！

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

エプロン



ウチの子一番

ウチには1歳3カ月の息子がいます。夫は単身赴任で東京にいるのですが、息子と遊ぶことを楽しみに毎週末帰宅します。しかし息子は父親と認識していないようで、夫が部屋に入つて来るとサーッと出て行つてしまいます。「すみません、間違えました」という様子で：出て行く背中がとってもかわいいです。

(浜松市 シモジー様)



＊笑顔で迎えてくれると思いきや、お父さん、シヨックです(笑)。かわいらしい光景です♡

私には二人の息子がいます。各々家庭を持っていますが、「まあ！一人前」とは言えないけれど頑張っています。「息子さんだと寂しいわね」などと言う声も聞きますが、とんでもない!! かわいなお嫁さんという娘も出来て、本当に幸せを感じています。息子たちよ、いいお嫁さん♡をありがとう！

(沼津市 ふくら様)

＊立派な息子さんの次はかわいいお嫁さん…これからも幸せの連鎖が続いていきそうですね！

節電に協力しなくては…という事で去年の夏はエアコンの使用を我慢することになりました。扇風機だけで過ごした結果、電気使用量が7月はマイナス24%、8月はマイナス27%(前年比)！ついでに体重も…とはいきませんでしたが、あれだけ汗をかいたのにな。

(賀茂郡 ゆんちゃん様)

＊数字で見ると成果を感じるので、一層頑張れそうです！しかしこれから冬の味覚の誘惑が…。

最近、私は懸賞生活を始めました。毎日インターネットに、ハガキにと応募するのは大変でしたが、先日ついに、ペットボトルのお水が当たりました！初当選で、すごく嬉しかったです！目標は海外旅行！頑張るぞ！

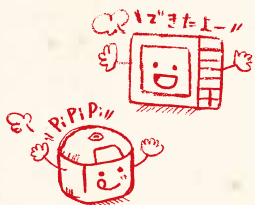
(牧之原市 うさちゃん様)

＊おめでと〜ございます！運も実力のうちです☆どんな素敵な商品も当てちゃってください！

「わかってますよ」、「ちょっと待ってネ」、「手が離せないの」、「今、野菜炒めているからね」。私が話している相手は電子レンジ！先ほどから温め終わった合図を間おいては律儀に知らせてくれています。言った後で、思わず一人で笑っている私です。

(田方郡 幸せおばさん様)

＊私もつつい話しかけてしまします(笑)。毎日頑張ってくれる電化製品達、愛情がわきますよね♡



早朝の散歩中、新しく建ち並んだ家を見ながら息子が「すごい、でっかい家ばっかりだ！」と驚いて叫びました。そして「僕40代になつたら家建てるよ」と息子が言ったので、私が片手を広げて「土地と家ではこの位かかるよ」と言うと、「500万円?」と聞くので「0がもう1つ」と言うと「5000万円!」と目を丸くして、大笑いしました。明るい息子に心洗われる思いがしました。

(裾野市 ゆうちゃん様)

＊夢いっぱいのお話ですね！将来息子さんが建てた家の周りをお散歩するの、でしよつか☆その時は、未来のお孫さんが隣にいるのかな♡

ウチの犬アルフ(7歳♂)は最近新しいプチ芸を覚えました！それは私が仕事から帰るとハイタッチをすることです。1日の仕事の疲れを忘れさせてくれます。他にも2本足で立つて高速5回転など、いつも楽しくて大事な家族です。これからもずっとかわいがって大切にします♡

(富士市 アルフ様)



＊そんなにかわいいうち迎えをされると思うと一日頑張れますね！芸達者なワンちゃんです！

チヨット聞いて！

4年前にバラ園で購入した鉢植えのバラがぐんぐんと育っています。1年目は5月と10月に一輪ずつ咲いていたのですが、一昨年から1年に数回、二度に五輪ほど花をつけるのです。それも決まってお祝い事や嬉しい出来事のあった日に。我が家ではこのバラを「幸せの赤いバラ」と呼んで、日々楽しみに眺めています。

(磐田市 はるるん様)

＊そのバラも一緒に喜んでるのでしようか。はるるん様やご家族の愛情にバラが答えているかのようです。これからも大切に育ててくださいね。



2年前に作った梅酒がやっと飲めるようになりました。さかのぼること2年前：今年の夏は自家製梅酒が飲めるとワクワクして作ったのですが、妊娠が分かりそのまま棚の奥で眠ることに。その後出産、授乳期が過ぎ、今年やっと飲みました！2年という年月のおかげでそれは美味しく!! 毎晩少しずつ楽しんでいます。

(静岡市 お茶みかん様)

＊念願の梅酒ですね！熟成期間分と我慢していた分より一層美味しく感じそうです。じゅくり味わって飲まないといけませんね(笑)。

教えて！エプロン

子育て

1歳の愛息子がいます♡離乳食も何でも食べてくれて嬉しいのですが、歯磨きだけは苦戦。一緒に歯ブラシを持って磨いてみたり、指にはめる歯ブラシをやってみてもダメ。最近では噛まれて全く磨けません。先輩ママさん、楽しく磨ける方法をアドバイスお願いします!!

(駿東郡 優ちゃんママ様)

レシピ

運動会の時などのお弁当作りについてです。私はお弁当の仕込みを前の日からするので、華やかに見えて、時短やボリュームアップ、ステキな飾りつけなどあれば教えてほしいです。次回の運動会のお弁当作りを助けてください！

(榛原郡 ひなまま様)

レシピ

マイタケのレシピを教えてください！いつもマイタケを購入しても、天ぷらしかレシピが思いつきません。安いマイタケをおいしく食べれるレシピをお願いします。

(磐田市 バセリ様)

レシピ

鳥のプレゼントで庭にシソがたくさん生ええました。良い活用法があれば教えてください。赤シソ・青シソ両方お願いします。

(沼津市 麦様)

＊いつもたくさんの投稿をありがとうございます！子育て、レシピにと悩める読者様の質問に対するお答えを、お待ちしております☆

お宅の「レシピのぽっけ」大募集！

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。

レシピのぽっけ



浜松市 スマイル様より

簡単でおいしい！しかもヘルシー！

豆乳蒸しケーキ

＊ホットケーキの素…150g
＊卵…1個
＊豆乳…90ml
＊いちごジャム…60g
＊粉チーズ…20g

1 材料を全てボウルに入れて泡立て器でよく混ぜる。

2 1をレンジ用の容器の半分くらいまで入れ、レンジで約1分加熱する。

※加熱時間は容器の大きさにより変わります。



富士市 ルカ様より

模様をつければ本格的!!

超簡単!ミニメロンパン

「＊ホットケーキの素…200g
A＊卵…1個 ＊砂糖…大2
L＊バター(溶かす)…50g
＊グラニュー糖…適量

1 Aをボウルに入れ、よく混ぜ合わせ、12等分にして丸める。

2 オープントースターにクッキングペーパーを敷き、模様を付けグラニュー糖をかけた1を置く。

3 生地にくっつかないようにアルミホイルをかぶせて約10分焼く。少し蒸らして出来上がり!



教えて！エプロン - 回答編 -

vol.162 えのき茸レシピをお探しのバルちゃん様へ

えのき茸をゆでるor電子レンジで30秒くらいチンして水気を軽くしぼり、市販のキムチの素で和えます。辛いのが苦手ならキムチの素のかわりに梅肉で和えます。海苔をトッピングするとおいしいです。

(富士宮市 うっしっし様)

えのき茸、なめたけ、しめじ、生しいたけ、エリンギ等を切ってからさつとゆで、好みの味のめんつゆで煮ます。私流「なめたけ」の完成です。使い方はいろいろあります。ごはんや豆腐にかけて、卵でとじたり、だし汁を加えてとろみを付ければあんかけにもなります。おいしいですよ! ぜひおためしを。

(牧之原市 花菖蒲様)

応募の仕方

エプロンでは、皆さんのお便りをお待ちしております。
お子様やご家族のイラストも歓迎です!!

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。

present!

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。

どんなことでも結構です。お気軽に寄せください。
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

スマートフォンは TOKAIモバイルショップにおまかせ!



ソフトバンクケータイのことなら沼津店におまかせ!

沼津店なら店内店々もキッズコーナーもあって安心!

新しく店長になりました、岡田と申します、精一杯、対応させていただきます!

TVCM放映中!



国道1号
沼津情報専門学校
沼津郵便局
沼津駅
東部自動車学校
ブケ東海

【TOKAIモバイルショップ 沼津店】
〒410-0053 沼津市寿町8-28 (ブケ東海隣) [10:30~19:30]
TEL.055-929-0705 iPad 取扱店 ケータイ下取り

▼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>

次回は伊東吉田店をご紹介します!

現在フレッツ光をご利用の皆さまへ



フレッツ光回線はそのまま

プロバイダをTNCに 乗り換えようキャンペーン

キャンペーン期間
2012年
3月31日まで

プロバイダ乗り換え&
ソング割15同時申込で

TNC月額利用料
最大6ヶ月0円に!!

乗り換え前	乗り換え月	2ヶ月目	3ヶ月目	4ヶ月目	5ヶ月目	6ヶ月目	7ヶ月目以降
(例)A社 1,260円 フレッツ光 回線料金	0円 TNC フレッツ光 回線料金	0円 TNC フレッツ光 回線料金	0円 TNC フレッツ光 回線料金	0円 TNC フレッツ光 回線料金	0円 TNC フレッツ光 回線料金	0円 TNC フレッツ光 回線料金	TNC 1,249円 フレッツ光 回線料金

※TNC フレッツ光 対応バリュープラン(ファミリータイプ)及びソング割15をご利用の場合

キャンペーン適用条件

- 「プロバイダをTNCに乗り換えようキャンペーン」特典は、2011年12月1日から2012年3月31日までに、すでにフレッツ光回線をお持ちの方でTNCにプロバイダのみ乗り換えられた方が対象です。またTNC年契約割引「ソング割15」への同時加入およびTNC入会月に「プロバイダをTNCに乗り換えようキャンペーン」への申請(アンケート)を必須とします。詳しくは<http://www.tnc.ne.jp/camp/ispnorikae/>をご覧ください。
- 他社プロバイダから乗り換えて、新規でフレッツ光回線をお申し込みの方は、別特典となりますので「15thanksキャンペーン」(<http://www.tnc.ne.jp/camp/15thanks/>)をご確認ください。
- キャンペーン詳細は下記お問い合わせ窓口でご確認ください。

乗り換えのチャンス!!
今すぐTNCに入会しよう!

TOKAIネットワーク
クラブ事務局
受付/月~金 10:00~12:00・13:00~20:00 土・日・祝 10:00~12:00・13:00~18:00
<http://www.tnc.ne.jp/camp/ispnorikae/>

フリー
ボイス
0120-696927

*エプロン*生活情報局*



暮らしに役立つエプロンメモ もしもの地震対策 おさらいしましょう。

地震の被害を軽減するためにも、
日頃から何度も手順を確認・訓練しておくことが大切です。

①地震が発生したら!

●自分の身を守りましょう。

まず、テーブルの下に隠れるなどして、
身の安全を確保してください。



●火の始末をしましょう。

揺れがおさまってから二次災害を防止するためにガス
コンロ等の使用を中止し、元栓を閉めてください。また、
ストーブ等の火気も始末してください。

●津波の危険性がある場合は高台等に避難しましょう。

地震情報はラジオなどで入手します。

大規模な
地震の場合

容器バルブ、
メーターガス栓も
閉めてください。

高齢者の
方には

容器バルブ、
メーターガス栓等の
閉止を協力してください。

※自宅を離れて避難する時には漏電火災防止の為にあわせて
電気のブレーカーも落とすようにしてください。

②大規模地震後の措置及び注意事項!

●情報入手しましょう。

ラジオ、テレビ等から情報入手し
ましょう。都道府県・市区町村からの要
請があった場合には従ってください。

●容器バルブ・ メーターガスの閉止。

余震に十分注意して容器バルブ、
メーターガス栓を閉めてください。

●ガス漏れを発見した場合

容器バルブを閉止し、LPガス販売業者に連絡してください。

③警戒宣言が発令されたら!

●火気の使用はなるべく控えましょう。

やむを得ず使用する場合には、
その場所を離れないでください。

●メーターガス栓、 容器バルブを 閉めましょう。

●容器の鎖・鎖止め金具等が きちんと掛かっているか確認しましょう。

特に、鎖止め金具等が建物にしっかり固定
されているかを確認しましょう

鎖止め金具の例



引越・ガス機器・料金に
関するお問い合わせ

ガス臭い・ガス漏れの
お問い合わせ

TOKAIお客様センター (受付:9:00~19:00)

0120-987-242

TOKAI保安受付センター (受付:24時間)

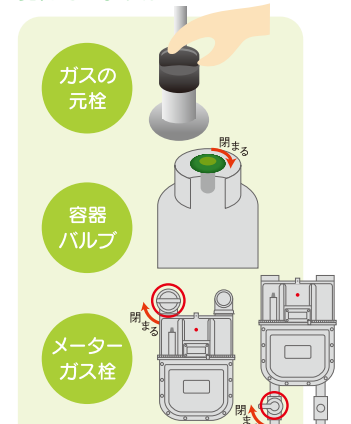
0120-963-563



日頃の準備

□CHECK 1

元栓、容器バルブ、
メーターガス栓の開め方を
覚えていますか?



【重要】災害の発生に速やか
に対応できるよう、常に整理
整頓しておくこと。

□CHECK 2

緊急時の対応を
準備して
ありますか?



□CHECK 3

容器の鎖・鎖止め金具等が
きちんと掛かっていますか?