

# エプロン

vol. 171  
APRIL 2014

特集

料理にひと花、  
飾り切り。



Present!



三代目!肉工房 松本秋義  
秘伝濃厚醤油だれ  
「まっくろ煮豚1kg(約500g×2個)」

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。

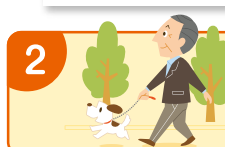
基本  
サービス  
プラン 月額 基本料金 **1,800円** 税抜

セットアップ  
料金 初 期 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。



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**

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

TOKAIセキュリティ

検索

{ 今号のモデル }

## Apron Mama + Kids



浜松市  
井戸口 真紀さん・有優ちゃん  
夏蓮ちゃん

仲良し姉妹とお母さんの撮影はきらりタウン浜北にて。  
有優ちゃんと夏蓮ちゃんとはとても素直で、お母さんを含めた撮影はとても温かな雰囲気となりました。お姉ちゃんのあとをついて行く夏蓮ちゃんの姿が、とても微笑ましかったです。3人での撮影、良い記念になりましたか〜?(編集F)

**ZeroMiKKE きらりタウン浜北**  
撮影場所 〒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 }

三代目!肉工房 松本秋義  
秘伝濃厚醤油だれ  
「まっくろ煮豚1kg(約500g×2個)」  
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 10/31(金) 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】  
詳細はこちら ▶ **ゼロエスト** 検索

住宅シリーズ!!  
**返済が辛い  
家なんて、いらない。**  
いい家みつけ、ゼロみつけ。  
**Zero MiKKE**  
詳細はこちら ▶ **ゼロミッケ** 検索

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



毎日のお弁当をひと工夫でかわいく作ろう！

# お弁当編

デコ弁やキャラ弁とまではいなくても、ちょっとした飾り切りで、子どもが喜ぶお弁当に！  
苦手な野菜はかわいい型で抜くだけでOK。  
忙しい朝でもすぐできる飾り切りをご紹介します。

## 手綱かまぼこ

お弁当や煮物、椀ダネにもぴったり！

- 1 かまぼこを厚さ1センチに切り、赤い部分の扇状に沿って2/3まで切れ目を入れる。
- 2 カットした部分の中央に切れ目を入れる（端を切り落とさず残す）。
- 3 赤い部分の端を切れ目にくぐらせて手綱を作る。



## 梅にんじん

すき間に入れるとお弁当がワンランクアップ！

- 1 にんじんを厚さ7～8ミリに切り、梅型で抜く。
- 2 花びらの境に切り込みを入れる。
- 3 花びらの中央から切り込みまで、丸みをつけながら斜めに削り取る。



今日はどんなお弁当かな♪



## 花卵

黄身を裏ごしするひと手間で華やかに♪

- 1 ゆで卵の中央へペティナイフの先を深く差し込む。
- 2 V字形にジグザグに差し込み、2つに離す。
- 3 黄身を取り出し、ざるで裏ごしして白身に詰める。



## 料理にひと花、飾り切り。

野菜や果物を花や模様に変身させる飾り切り。  
ほんのひと手間で華やかさが増し、食欲もアップ。  
お弁当やおもてなし料理に楽しいアレンジを！



料理の飾り切りといえば、本格和食の細工料理やタイ伝統のカービング（果物や野菜を草花に彫り上げるもの）が有名ですが、今回は、ちょっとした手間で食卓やお弁当がパツと華やかになる、簡単な飾り切りをご紹介します。特別な技術は必要なし、道具は自宅にあるペティナイフのみ。それでも包丁が苦手という人は、クッキーの抜き型や100円ショップなどにあるデコグッズを使えば、手早く上手に作れます。お弁当の定番のおかずも飾り切りでアレンジしたら、かわいいデコ弁になって食欲もアップ！  
ホームパーティーなどおもてなし料理に取り入れると見栄えがしますよ。



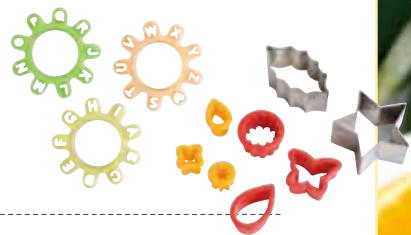


★これさえあればデコレーションもラクラク!★

## { 飾り切りのお役立ちグッズ }

### ◎抜き型

お弁当用に小さめの抜き型がいくつかあると便利。アルファベットの抜き型はハムやチーズなど厚さの薄い食材専用。



### ◎ウインナー用カッター

半分に切ったウインナーの断面を、型に1/3ほど押し込むだけで、花・星形のウインナーが簡単にできる。



### ◎のりパンチ

デコレーションにかかせないのりきりを簡単に。のりを挟んで、上から押すだけで、パンダや車の形に抜ける。おにぎりに飾って!



### ◎お弁当用はさみ

お弁当の飾り作りなど小さなパーツを切るのにぴったり。のりを複雑に切ってキャラクターを仕上げることも。



### ◎デコ用カッター

左はスイカやメロンなどフルーツを丸くくり抜くカッター。右は波形に切れるカッターで、野菜、フルーツ、チーズに。仕上がりはレストランの雰囲気!?



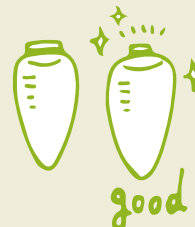
## 野菜ソムリエに聞きました

### 料理上手に見える切り方

飾り切りのひとつに「面取り」という切り方があります。切り口の角ばった辺を少し削り落とすと、煮込んだときに形が崩れにくく見た目も美しくなりますよ。

### おいしい野菜の見分け方

ニンジンや芯の部分が小さいもの、トマトは重みがあって星状の筋が入っているもの、パインナッフルは下膨れ(したぶくれ)の形をしたものがおすすめです。メロンの食べ頃は、底側の部分を押してやわらかければOKです。



飾り切り・スタイリング

山城 知美さん

日本野菜ソムリエ協会認定シニア野菜ソムリエ。  
協会認定料理教室&地域校「クッキングサロンEruca」主宰。  
野菜ソムリエコミュニティ遠州三河会長。



### 山城さんのクッキングサロン

静岡県内で唯一サポートを受けながらジュニア野菜ソムリエの資格にチャレンジできます!

#### 教室・講座

浜松西区地域校第6期 受講日 2014年 9月23日(火・祝) 10:00~12:15

浜松西区地域校第7期 受講日 2014年 10月28日(火) 14:00~16:15

自宅DVD学習に加え、上記日程にて少人数クラスでの食べ比べと課題サポートを行う。修了試験日別途あり。

#### 詳細はコチラ

日本野菜ソムリエ協会HP: <http://vege-fru.com/>  
クッキングサロンEruca(エルエカ): <https://www.facebook.com/eruca.yama>  
※別の受講日時での相談も可能。問い合わせ / eruca.yama@gmail.com

記念日や特別な日にテーブルをもっと彩りたい!

## ホームパーティー編



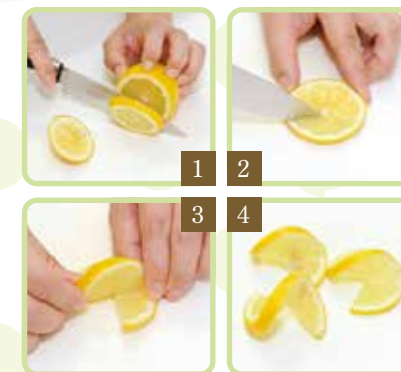
Assorted fruit

おもてなし料理やお祝いごとの食卓には、  
楽しい演出として飾り切りが大活躍。  
フルーツの皮を器にしたり、メイン料理のまわりに  
野菜の飾り切りを並べたり、盛り付けもぜひ参考に!



### Recipe 3

料理やデザートをかかわく飾って  
レモン・オレンジのちょうちょ

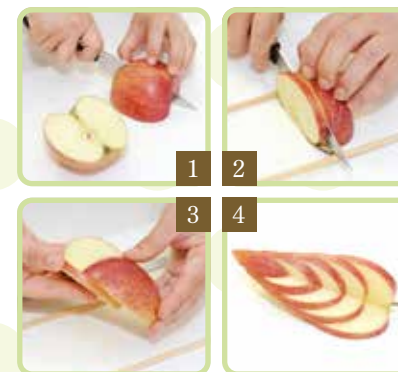


#### { 作り方 }

- ① レモン・オレンジの端を切って輪切りにする。
- ② 中心まで1カ所切り込みを入れる。
- ③ 切れ目の両端を前後にねじる。
- ④ しばらくそのままにすると、ちょうちょのような形がつく。

### Recipe 2

パフェや盛り合わせのワンポイントに  
木の葉りんご

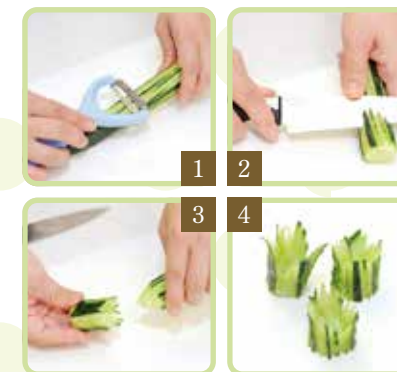


#### { 作り方 }

- ① りんごを4等分に切る。
- ② 割りばしの間にりんごを置き(切り落とし防止に!)、端から5ミリくらいのところで垂直にナイフを入れる。反対側も同様に。
- ③ 切り離れたりんごを同じようにカットする。
- ④ 切ったりんごをずらして木の葉の形に。

### Recipe 1

飾ってよし、添えてよし、のせてよし  
きゅうりのわさび入れ



#### { 作り方 }

- ① ピーラーで縞模様に皮を削ぎ、端を切り落とす。
- ② 下を切り離さないように、5~6回に分けて斜めに切り込みを入れる。
- ③ やさしくねじり取る。
- ④ わさびを入れる。  
【アレンジ!】イクラやういすを入れて酒の肴に。



# リフォームに携わる女性たち

質問内容はコチラ

- Q1. どんな仕事をしているか。  
Q2. 何を心がけて仕事しているか。  
Q3. リフォーム業界は、女性も多く活躍している業界だと思いますが、それに対してどう思うか。  
Q4. 休みの日はどう過ごしているか。



Staff File.06

富士支店・営業  
**鈴木 梓さん**



Staff File.05

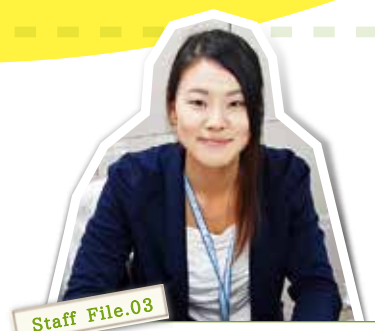
静岡支店・営業  
**鈴木 愛美さん**

\*福祉住環境  
コーディネーター3級  
\*FP3級



Staff File.04

浜松支店・営業  
**渡邊 記世さん**



Staff File.03

静岡支店・営業  
**大須賀 百合絵さん**

\*商業施設士



Staff File.02

静岡支店・プランナー  
**西崎 昭子さん**

\*二級建築士  
\*インテリアコーディネーター



Staff File.01

浜松支店・プランナー  
**鴨川 貴子さん**

\*二級建築士

A1

主に個人のお客様のお宅を訪問するリフォームの営業です。

A2

親身になってお客様と話をすることです。なにか不便だと感じているところはないか、会話の中から聞き出し、ご要望にそった工事方法を考え、プラン・見積りを作成しています。まだ入社して二年目の私は、先輩に比べたら知識も少ないですが、現場に多く足を運ぶようにして、お客様に信頼していただけるよう心がけています。

A3

プランナー職では女性が活躍していますが、女性の営業員はまだ少ないです。私が現場に行くと、女性ということでお客様や業者さんには驚かれることがよくあります。そんな中でも一生懸命頑張っているからと契約をしていただいたり、「また何かあれば鈴木さんに頼むよ」と言われたりすると、とても嬉しくなります。

A4

部屋でのんびりと過ごすのが好きですが、最近は外出することも多くなりました。特に車で出かけるのが好きです。趣味:ドライブ

A1

リフォームの営業をしています。お客様の住まいを見に行き、必要な箇所の寸法を測り、写真を撮ります。それを元にお客様の要望をかなえるプランをプランナーと打ち合わせ、お客様に提案します。工事完了まで責任持って現場を管理し、引き渡しまで行きます。

A2

ありのままの自分でお客様に飛び込んでいくような気持ちと、誠実な態度でお客様と接して信用を得て、それを失わないようにすることを心がけています。お客様の気持ちを大切に、お客様のことを一番考えています。

A3

リフォームは難しく、知識だけでなく体力も必要だと思います。お客様の奥様と女性同士でついつい話が弾んでしまい、お客様のお宅に長居してしまうこともありました。

A4

ふらっと思いつきでいろいろな所へ出掛けるのが好きです。基本的に外へ出るのが好きです。趣味:フットサル、スノーボード

A1

リフォームの営業です。お客様の住まいを拝見した後、スケッチを作成しプランナーに意図を伝え、お客様の理想をかなえるお手伝いをしています。

A2

お客様の言いにくいことや、うまく表現できないことを聞き出し、気持ちをくみ取れることを意識しています。私の出来る範囲でしかないのですが、しっかりと話を聞くことで提案できることもあると思っています。私が一番お客様に近い位置にいて、職人さんや工務担当とお客様との架け橋になるよう意識しています。

A3

ファーストアプローチは受け入れてもらいやすいのではと思います。お客様が女性でも男性でも、にこやかに話してくれます。しかし、お客様からは営業が男性女性関係なく同じレベルの質を求められるので、知識や経験をさらに積んでいかなければと思います。ただ、知識や技術を前面に出すのもよくないと思うので、バランスを考えてお話しできるようにしていきたいです。

A4

愛犬のダックスフントとの散歩。仕事終わりに休みの日には河川敷に散歩に行きます。趣味:ドライブ

A1

リフォームの営業をしています。ご依頼やフェアに来られたお客様の対応、工事の際の現場管理も行います。

A2

一生懸命やることです。まだまだ自分には気付けないこともあります。気付いた箇所については、「ここもきれいにしませんか?」などのプラスアルファの提案をしたり、新しい商材の提案を行ったり、お客様にとってより良い住まいづくりを心がけています。リフォームには決まった答えはなく、一つ一つの物件ごとの答えが必要になるため、まだまだ知識が足りないと感じています。

A3

一部では女性も増えてきていますが、やっぱり男性が多い業界だと感じます。現場管理は女性には難しい面も多いのですが、だからこそ、もっと多くの女性が活躍してほしいと思っています。

A4

旅行が好きで最近も友達と温泉旅行に行きました。一日家にいることより、外に出ていることのほうが多いですね。趣味:ドライブ

A1

プランナーの仕事をしています。営業に同行し、お客様にとって快適、安全な生活を実現する提案をしています。

A2

リフォームは新築と比べて制約が多いため、バランスをとることが一番大事だと思っています。現実的に厳しいものは、無理に「できる」と言わず、負の部分もはじめに伝え、その中でできること、お客様にとっての最善を提案したいと思っています。

A3

最近は奥様の意見が昔に比べて通るようになってきていると思います。女性同士で話を進めたほうが、家事の大変さも共有でき、そういった点ではお客様と話しやすいというのがあります。また、女性が現場に出ることも不可能な業種ではなく、女性が持つ「ソフトな面」が重視されてきているので、どんどん働ける場は増えていくのかなと思います。

A4

愛犬(ワイヤーフォックステリア)の散歩。食べることが一番の趣味なので、時々東京までご飯を食べに行っています。気のおけない人と美味しいものを食べるのが一番かな。趣味:食事、愛犬

A1

プランナー業。お客様の要望を伺い、パソコンで設計図面を描いています。現地調査やショールームへの営業同行なども行います。

A2

私自身が主婦なので、奥様の小さいお困り事に気を配り、心配事を解消できるように間取りを提案することを心がけています。

A3

少しずつ女性が増えてきていると感じますが、まだまだ男性社会だと思います。ですが、女性だからこそ男性とは違ったやりわりの言葉遣いで、お金の面だけではない「生活の質」に関する提案を聞いていただきやすく、お客様からご相談を頂けるのがうれしいですね。

A4

8歳の娘と映画デートなどをしています。最近「アナと雪の女王」を見ました。趣味:宝塚鑑賞



お役立ち講座

# 省エネリフォームに役立つ 基礎知識 電気も 創る・蓄える

知っておくと  
おトクだね！



東日本大震災以降、「電気はいつでも必要な量だけ使えることが当たり前」という常識が崩れ、電気料金の値上がりも気になります。今後は、節電はもちろん、電気を賢く使うことが重要になるでしょう。そこで、今回は、電気とお湯をつくる家庭用燃料電池「エネファーム」と、電気を蓄える家庭用蓄電システムをご紹介します。

## 家庭でエネルギーをつくる！

### 家庭用燃料電池「エネファーム」とは？

水素と酸素を化学反応させて電気をつくり出し、さらに、発電の際に発生する熱を使ってお湯をつくり給湯に利用するシステムです。エネルギーをつくる場所と使う場所が一緒のため、効率的に利用することができます。

## 補助金制度を活用しよう

家庭用燃料電池「エネファーム」を住宅などに導入することを予定している方に対して、その購入費用の一部を支援する、国からの補助金制度があります。

|      |                                                                                                                                                                                                                                               |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 募集期間 | 平成27年1月30日（金）17:00まで<br>（補助金申込・交付申請書のFCA※必着）※燃料電池普及促進協会のこと                                                                                                                                                                                    |
| 補助金額 | <div> <div>補助対象<br/>機器費<br/>（税抜）</div> <div>従来型<br/>給湯器の<br/>機器費<br/>23万円</div> <div>×<math>\frac{1}{2}</math>+</div> <div>補助対象<br/>工事費<br/>（税抜）</div> <div>×<math>\frac{1}{2}</math></div> </div> <p>※補助金額の上限は、設置される燃料電池システムの種類により異なります。</p> |

## 「太陽光発電システム」と「エネファーム」

エネファームに太陽光発電をプラスすれば、より効果的な発電システムが誕生します。電気の使用量に余裕が生まれ、二酸化炭素の排出量も削減することができます。

## 「蓄電システム」と「エネファーム」

エネファームは最大で0.7kW～0.75kWを発電します。オプションで停電時に運転させることができるため、蓄電システムと組み合わせることでより長期間電力をバックアップできます。



## 使いたい時に使うことができる！

### 家庭用蓄電システムとは？

大容量の蓄電池※を使って、一般の家庭で使用する電気を蓄えておく装置のこと。近年、小型化、低価格化が進み、一般住宅でも使用可能な性能、大きさの商品が実用化されています。※蓄電池は、鉛蓄電池、ニッケル水素電池、NAS電池、リチウムイオン電池など様々な種類がある。

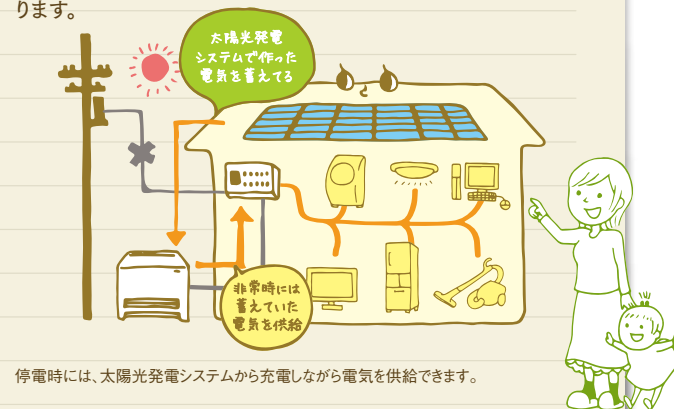
## 蓄電システム

### 3つの役割

- 1 災害などで停電になった時に電気を供給する
- 2 電気料金の安い夜間に蓄えた電気を、電気料金の高い昼間に使うことで節約する
- 3 太陽光発電などで得られた電気を蓄えて、必要な時に電気を供給する

## 「太陽光発電システム」と「蓄電システム」

近年、急速に普及が進んでいる太陽光発電。弱点は、電気を使いたい時に使いたい分だけ発電できるわけではなく、夜間には発電できません。また、電気を貯めておくこともできません。そこで、蓄電システムがあれば、太陽光発電システムで作った電気を蓄えておき、使いたい時に使うことが可能になります。



停電時には、太陽光発電システムから充電しながら電気を供給できます。

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）

リフォームについて  
知りたい方はこちら  
太陽光について  
知りたい方はこちら

TOKAI リフォーム 検索  
TOKAI 太陽光 検索

## 暮らしのヒント

# 植栽・緑を使ったグリーンエコ

快適な住まいにするうえで、夏の暑さ・冬の寒さ対策は欠かせません。ここでは、電気に頼らず、植栽や観葉植物を利用して、暑さを和らげる工夫をご紹介します。残暑のこの時期、家の外と室内の両方で、植物の力を取り入れてみてはいかがでしょうか。



## 日射遮へいは家の外側で

夏の暑さ対策は、直射日光を建物の外で遮るのがポイントです。南窓は、庇（ひさし）を上手に設置すれば最も有効に日射遮へいできますが、東西窓では庇の効果は限られます。そこで、東、西、南東、南西の窓は、樹木やつる性植物を使った緑のカーテンなどを利用するのがおすすめです。

## Eco 01

### 樹木・植栽の利用

影をつくることで建物の温度上昇を防ぎ、葉の蒸散作用※により周囲の空気を冷やす役割があります。

※蒸散作用とは、樹木の葉から水分が発散する作用です。水分が水蒸気となる時にまわりの熱を奪い、冷却効果が起こります。



## Eco 02

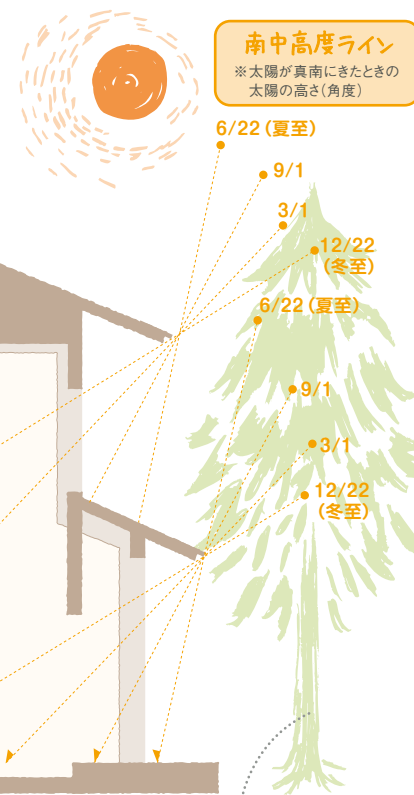
### 室内でも植物パワーを発揮

建物の外で涼しさをもたらした植物パワーを、部屋の中でも得ることができます。部屋に植物を置くと、葉の蒸散作用により周りの温度が下がり、水蒸気は適度な湿気を室内に与えてくれます。



## 【夏季の日射遮へい】

東・西窓の日射遮へいは庇では不十分。すだれや緑のカーテンが適する。



南中高度ライン  
※太陽が真南にきたときの太陽の高さ（角度）

6/22（夏至）

9/1

3/1

12/22（冬至）

6/22（夏至）

9/1

3/1

12/22（冬至）

## 【北側の常緑樹】

夏は木陰をつくって地面を冷やし、冬は北風を遮る。

## 【南側の落葉樹】

夏は葉が繁って木陰を作り、反対に冬は葉が落ちて日差しを届けてくれる。

## Eco 03

### 観葉植物の利用

植物の葉にはたくさんの気孔があり、ここからホルムアルデヒドなど有害な物質を吸収します。有害物質は葉から茎・根に送られ、吸収・浄化されます。この働きが高い植物を「エコプラント」といいます。

観葉植物の選び方…青や緑は涼しさを呼び、濃い色よりも淡い色合いの方が、爽やかさを感じさせる効果があります。黄緑の葉に白い縞模様が入った「オリズラン」は、涼しげな印象で、なおかつ、エコプラントでもあるので部屋の空気をきれいしてくれます。





## 『おいしい水の宅配便』をご利用の皆様へ

＼こんなお困りありませんか？／

# おいしい水Q&A

いつもおいしい水をご利用くださり、ありがとうございます。  
ここではお手入れの仕方や、飲み水以外への活用方法など  
皆様から寄せられた質問を一部ご紹介します。

## Q1 「朝霧のしずく」 「朝霧のしずくマイルド」の 違いはなんですか？

質問者 静岡市清水区在住 女性

A どちらも富士山麓朝霧高原で取水されたお水ですが、取水地が異なるため、含有成分が異なります。どちらも飲みやすい軟水ですが、「朝霧のしずく」が硬度72.0mg/Lに対し、「朝霧のしずくマイルド」は50.7mg/Lですので口当たりまろやかです。

| 朝霧のしずく        | 朝霧のしずくマイルド    |
|---------------|---------------|
| 12ℓボトル        | 12ℓボトル        |
| 成分表示 1ℓあたり    | 成分表示 1ℓあたり    |
| バナジウム 100μg   | バナジウム 100μg   |
| カルシウム 13mg    | カルシウム 9.6mg   |
| カリウム 2.3mg    | カリウム 1.6mg    |
| 硬度 72.0mg(軟水) | 硬度 50.7mg(軟水) |
| ナトリウム 54mg    | ナトリウム 30mg    |
| マグネシウム 9.5mg  | マグネシウム 6.5mg  |
| pH 8.5(アルカリ性) | pH 8.3(アルカリ性) |

## Q2 料理にも使用 できるのでしょうか？

質問者 菊川市在住 男性

A 炊飯やお料理にも、もちろんご利用いただけます。軟水には、素材、だしの旨みや香りなどを引出ししやすい特徴があるため、煮だし料理などに適しています。



料理にいい水は必須！  
煮物などに使えば、  
味がしみ込み  
美味しくなりますよ！

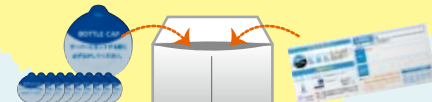
## Q5 ボトルキャップシールを 送っても当たらない！

質問者 藤枝市在住 男性

A 厳正なる抽選の上、ご当選者様には賞品を発送しております。なお、上位当選者様につきましてはホームページにて公開させていただいております。

抽選で毎月 飲んで集めて当てちゃおう！  
1,000名様に豪華景品が当たる！

応募チケットに必要事項をご記入後、ボトルキャップシール10枚と一緒に専用封筒に入れてポストに投函もしくは、配達員にお渡しください。  
※応募チケットと専用封筒は、ボトル等配達時に配達員がお届けします。



## Q4 水を使いきったあと、 ボトルに水が少し残ります。 完全に使い切るように なりませんか？

質問者 藤枝市在住 男性

A 使い終わったボトル内の湿度を保ち、工場でのボトル洗浄を効率的に行うために少し水が残るような構造になっております。そのためボトルには12ℓより少し多めに水が入っています。

商品に対するお問い合わせやお申し込み

アクアお客さまセンター

TEL 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

## 天板

ガラストップ・Gクリアコート・ホーロー天板の場合

### 日々のお手入れ

料理が終わったらまず、ごとくを外して拭きましょう。煮こぼれや油は焼き付くとなかなかとれませんが、ついですぐの汚れなら簡単にきれいに拭き取れます。



### 軽い汚れの場合

市販のメラミンフォームスポンジを使いましょう。スポンジに水を含ませて軽くしぼり、汚れの部分を軽くこすってください。



### バーナーリング

軽い汚れの場合は布で拭き取ります。それでも落ちにくい場合は、スポンジに薄めた中性洗剤をつけて軽くしぼり、やわらかい面でやさしく拭き取ってください。

※洗剤が残らないよう必ず水拭き・乾燥しましょう。

### 頑固な汚れの場合

クリームクレンザーとラップを使いましょう。汚れにガラストップ専用クリーナーやクリームクレンザーを少量つけて、丸めたラップで円を描くようにこすり取り、最後に布で拭き取るときれいになります。



※クリーナーが残らないよう必ず水拭きをしましょう。



研磨性の高いクレンザーの場合はガラストップ・Gクリアコート・ホーローに傷がつく可能性があります。また表面印刷が薄くなるため常用はしないでください。

メラミンフォームスポンジやクリーナー及びクリームクレンザーは、ガラストップ・Gクリアコート・ホーロー天板以外の部分はキズがつくことがあるので使用に注意してください。

### { フッ素・ステンレス天板の場合 }

台所用中性洗剤や水を含ませたスポンジや布など、やわらかいもので拭き取った後、乾いた布で拭きましょう。金属たわしやみがき粉などのお手入れは、表面を傷つけたり、光沢が変わったり、色ムラの原因になるのでやめましょう。



## きれいなコンロで 今日も快適クッキング

お料理をする場所は、いつもきれいにしておきたいもの。  
コンロまわりは掃除がしにくいからと、  
つつい後回しにしがちですが、  
ポイントを押さえてしまえば大丈夫。  
部分ごとのお手入れ方法をご紹介します。

## ごとく

ホーローごとく・コーティングホーローごとく

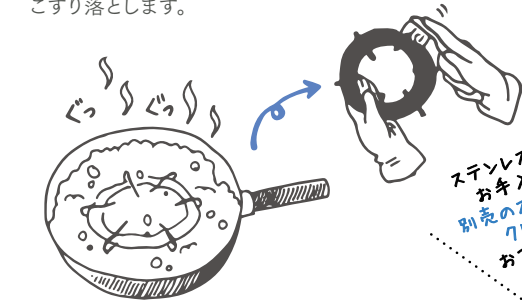
### 軽い汚れの場合

スポンジに台所用  
中性洗剤をつけて  
洗ってください。



### 頑固な汚れの場合

ごとくにこびりついた汚れは、煮洗いをしましょう。  
古い鍋にたっぷりの水を入れ、その中にごとくを入れて火にかけます。沸騰した状態で約30分おくと、こびりついた汚れが浮き出てきます(汚れがひどいときは1時間以上かかることもあります)。空だきに注意しましょう。火を止め、冷ましてから、浮き出てきた汚れをスポンジや歯ブラシでこすり落とします。



ステンレス製のごくのお手入れには、  
別売のステンレス専用  
クリーナーが  
おすすめです。



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

TEL 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

TEL 0120-963-563

(受付:24時間 年中無休)





投稿募集中

## エプログでは皆さんからの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 **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。

〔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。

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「エプログ」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。  
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5歳の息子がいます。先日  
息子とお風呂に入っていたら、  
「曲がるストロー持ってきて！」と  
言われ、ストローを渡したら、忍者  
の術の真似をして水中にもぐり、  
ストローの先だけ水面に。そのうち  
沈み、咳き込み始めたので駆け寄  
ると、「大丈夫大丈夫、心配しない  
で。俺いつもこんな感じだから！」  
とひと言(笑)。二枚目キャラな  
のか三枚目キャラなのか分から  
ない息子です(笑)。  
(静岡市 おにぎり妻様)

かっこよくてもおもしろい！(笑) 小学  
生になったら、きっとクラスの人気者  
ですね！

ウチには6歳と3歳の息子がいます。  
弟は兄が大好きで、先日兄が  
熱を出すと、おでこをなでたり  
「ママ、うーうー(兄のこと)お茶  
ほしいって！」とけなげに看病。  
「マッサージしてあげるよ」と言っ  
て兄の背中に乗ろうとした時はさ  
すがに焦りましたが、兄弟つてい  
いなと思えたひとコマでした。弟の愛  
もあり熱も1日で引きました♡  
(磐田市 ひえびた様)

あたたかい兄弟愛にほっこりです♡  
きつと、お兄さんと思う弟さんの  
やさしい気持ち、お兄さんにパワ  
ーをくれたんですね！

先日、町内の運動会で親子の風船  
割りの種目がありました。30歳  
近い息子と一緒にいたら「親子だから  
どうぞ出てください」と声を掛け  
られ、出場することに。当然風船  
はアツという間に割れ、二人で  
グール。とても恥ずかしかったの  
ですが、親子そろって協力できる  
機会となり、とても楽しかったです！  
(静岡市 hinko様)

お二人の息びつたりのゴールが目  
に浮かびました。息子さんとの楽しい  
思い出ができてよかったですね！

最近DIYにハマっています！  
壁に穴をあけたりはせず、自分な  
りにオシャレな空間を作りたい。  
そこで、壁紙に両面テープとマスキ  
ングテープを貼ってイメチェンして  
います。これなら元の状態にすぐ  
戻せて、アツという間に好きな  
空間に変身できます。かわいく  
飾ってカフェのようなお部屋に  
しようと思っています♡  
(静岡市 ポンちゃん様)

ちよつとした  
工夫でいつも  
と違う雰囲気  
を味わえるの  
ってステキで  
すね。私もチャ  
レンジしてみ  
たいです！



ウチにはとつてもおしゃべりな3歳  
の息子がいます。先日、主人がコン  
タクトケースのふたを開けっ放し  
にして洗面台に置いてあるのを見つ  
けると、「パパ、また開けっ放し！」  
と言う息子。私が「パパにやりっぱ  
なしだったよーって言ってあげて」  
と言うと、息子が「分かっただ言っ  
てくよ。そうしたら、パパはごめんご  
めんって言うよね」だって。パパの  
口ぐせを真似する息子に思わず  
「よく聞いているなあ」と感心して  
しまいました(笑)。  
(伊豆の国市 ハルサナママ様)

とてもかわいらしい息子さんです♡  
パパとママの真似をしてどんだん  
お二人に似ていくのかもしれない  
ですね！

ウチにはジュースが大好きな2歳  
の娘がいます。中でもカルピスは  
自分で水を入れて作ることができ  
るのでとても楽しんでます。しかし、  
手軽にできるため1日中ほしが  
り困ることも……。そんなときは、水  
だけ入れさせてそのまま飲ませて  
います。すると、「おいしい！」と水  
だけでも満足！ いつからか、ウォ  
ーターサーバーをカルピスと呼ぶ  
ようになりました(笑)。  
(三島市 2児のママ様)

飲みものが大好きな娘さんのつく  
るカルピス、ぜひ私もこちそうして  
もらいたいです！

## 我が家の知恵袋

汗ばんで、洗濯物の臭いが気になる  
この季節。洗っても洗ってもとれなく  
なってしまったタオルの嫌な臭い  
は熱湯消毒が一番！ タオルを  
大きめの容器に入れて、熱湯につけ  
ると驚きの消臭力。困っている方は  
一度試してみてください！  
(静岡市 おやじろう様)

私のおすすめはヘルシーでサッパリ  
の玉ねぎドレッシングです！ すり  
下ろした玉ねぎと、醤油、砂糖  
を加えてブレンドします。調合は、  
玉ねぎ本来の甘みも考えつつ、少し  
甘めがベスト☆ 醤油は味見しな  
がら自分の好みに合わせるのが良い  
です。野菜や揚げ物などにかけて  
食べるとおいしいです！ 作り置きも  
できるので何回も味を楽しめます！  
(焼津市 M・K様)

先日、ビワがたくさん収穫できました。  
大きいものは、そのまま食べますが、  
小ぶりなものはサワー漬けとサワー  
ドリンクにしました。残暑が厳し  
いときにはお酢で疲労回復効果が  
あるサッパリとしたサワードリンク  
がオススメ。形の悪いものや  
たくさん採れたときはこのレシピが  
とても役立ちます☆  
(藤枝市 M・Y様)

ウチには4カ月になる息子がいます。  
夜はベビーベッドで寝ていますが、  
夜中にふと見ると枕元に足が……。  
なんと体が180度移動していた  
のです！ まだ寝返りができない  
ので横を向いたまま少しずつ体を  
動かしていました。そして、朝には  
また元通りの向きになおっしてい  
ました(笑)。寝返りがうてるように  
頑張る可愛い息子です♡  
(駿東郡 はるママ様)

180度も！び  
っくりです(笑)  
将来はちゃん  
なお子さんにな  
るかもしれない  
からね！ 今から  
楽しみです☆



## チョット聞いて！

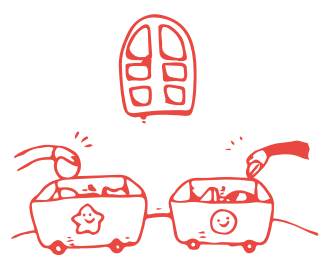
私の日課は妻と二人で朝のウォー  
キングに行くことです。近所の土手  
歩き、春は桜、夏は青々とした水田  
を眺めながら歩いています。土日は  
ラジオ体操に参加し、再び土手を  
歩きながら帰ります。四季を楽し  
みながらのウォーキングはとても心  
穏やかな気分になります♡  
(焼津市 K・Y様)

四季の移り変わりを感じながら  
奥さんと過ごせるなんてとっても  
ステキです。次は秋の紅葉が楽し  
みですね！

## 教えて！エプロン 回答編

\*170号の子供の後片付けで  
お悩みの「まさき」様へ。

子供たちにそれぞれ自分用のおも  
ちゃ片付け箱を用意するのはどう  
でしょうか？ ホームセンターなど  
で色違いや可愛い模様のプラスチック  
箱がありますので、子供たちに好  
きな箱を選んでもらいます。「誰が  
キレイに早く入るかな？」とちよつ  
とだけ競争心をあおってみるのも  
いいかもしれませんね！  
(浜松市 M・M様)



\*170号のブラウスの首まわ  
りの汚れでお悩みの「湊」様へ。

重曹と酸素系漂白剤を混ぜて、  
少しザラザラとした液を作り、汚  
れを歯ブラシなどでこすります。わ  
かしたお湯の蒸気を、洗剤を塗  
った部分に当てるとシユワシユワと発  
砲して汚れを取ってくれます。その  
後洗濯機で普通に洗うとかなり  
キレイになりますよ！  
(伊東市 コタ様)

私は週に2〜3回、近所の体育館  
で、ソフトテニスの練習をしてい  
ます。年に4〜5回、1泊のテニス  
大会で、他県の人と交流する機  
会があり、試合後は皆で温泉に入  
ったり、食事をしてたくさんの人  
と交流できるのがとても嬉しい  
です！ 毎年とても楽しみにしてい  
ます！ 健康な体に感謝しながら、  
テニスを続けたいと思っています！  
(掛川市 H・M様)

まさにテニスが健康の秘訣にな  
っているかもしれませんね！ これ  
からも楽しく続けられるといい  
ですね！

県外に住んでいる祖父母が、今  
年で1歳になった息子の初節句を  
お祝いしてくれました。その時は  
まだハイハイばかりで歩く様子が  
なかったのですが、祖父母が帰  
った翌日いきなり6歩も歩き、そ  
れからどんどん上達していきま  
した。祖父母はタツチの差で初歩  
きが見られなかったもので、そろ  
そろ会いに行つて見せてあげな  
くちゃと思っています。  
(御殿場市 いなー様)

子供の成長の早さにはびっくり  
しますよね。祖父母さんへのお  
披露目が楽しみです！

## 教えて！エプロン

遊びざかりの小学生の息子が  
毎日靴下を真っ黒にして帰って  
きます……。簡単に汚れを落と  
す方法を教えてください！  
(富士市 なおた様)

1歳になる息子がいるのですが、毎  
日の献立に悩んでいます。1歳の子  
供でも食べられるような軟らか  
くて優しい味のメニューを教え  
てください！  
(静岡市 まいん様)

毎週末靴を洗っているのですが、  
月曜日にはもうすでに臭いが……。  
まだまだ残暑が厳しい季節なの  
で、もっと臭いが強くなるかと思  
うとツライです……。靴の臭いがと  
れる良い方法を教えてください！  
(藤枝市 KOROKORO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！

**家でも外でもインターネットが使えます！**

**メリット1** 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。

**メリット2** 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。

**メリット3** 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。

**メリット4** 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！

「Wi-Fi セット割」で、さらにおトク

モバイル4G + SoftBankスマホ がセットで  
SoftBankスマホが2年間 毎月最大 **1,008円** 割引！

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](http://www.tnc.ne.jp/4g)

次世代高速モバイルサービス 月額利用料(にんプラン) **モバイル4G 3,991円**

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

あなたのパソコンをお守りします!!

**TNCオンラインセキュリティ**  
powered by Norton

**TNC**  
TOKAI NETWORK CLUB

**TNCオンラインセキュリティなら 怖いウィルスをシャットアウト!!**

**安心** ウィルスに対して「期限切れ」の心配がなく安心

**簡単** 電話またはWebで簡単にお申し込みが可能

**お得** 追加料金なく無償アップグレードできるのでお得

さらに 1つのライセンスで3台分まで！  
好きな組み合わせでご利用可能!!

【例1】 お客様  
お父さんのパソコン  
お母さんのタブレット  
お兄ちゃんのスマートフォン

【例2】 お客様  
お父さんのパソコン  
お母さんとお兄ちゃんのスマートフォン2台

**最大2ヵ月無料キャンペーン実施中!**

お申し込み・詳しいサービス内容はこちらから  
**0120-696927** 【受付時間】 月～金/10:00～20:00 土・日・祝/10:00～18:00  
※年間数日のお休みをいただきます。※携帯電話・PHSからも発信できます。  
TNCオンラインセキュリティ <http://www.tnc.ne.jp/tos/> TNCオンラインセキュリティ 検索

\*エプロン生活情報局\*

我が家のオススメ 作ってみよう!

# レシピのぽっけ

Recipe no Pokke

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？

「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。

Recipe[1] { 裾野市 くま太様より }

軽食にぴったり！

## きのこピザトースト

材料(2人分)

- \*きのこ…適量 (種類はお好みで)
- \*ベーコン…2枚
- \*食パン…2枚

- A
- \*ケチャップ…適量
  - \*オリーブオイル…適量
  - \*マヨネーズ…適量
  - \*にんにく…1片
  - \*塩こしょう…適量
  - \*バジル…1枚

STEP

1 きのをフライパンで炒め、水分をとばす。

STEP

2 Aを混ぜ合わせて作ったソースを食パンに塗り、1とベーコンをのせる。

STEP

3 オーブントースターで4～5分焼いたら完成！

※乾燥パシルでも大丈夫です。



Recipe[2] { 浜松市 めがね様より }

夏やっぱりカレーでしょ！

## トマトの無水カレー

材料(2人分)

- \*トマト缶…1缶
- \*合ひき肉…400g
- \*ローリエ…1枚
- \*砂糖…大さじ1
- \*カレー粉…大さじ3

- A
- \*玉ねぎ…2個
  - \*ニンジン…1個
  - \*ピーマン…2個

- B
- \*ウスターソース…適量
  - \*ケチャップ…適量
  - \*塩…適量

STEP

1 Aをみじん切りにし、熱したフライパンでよく炒める。

STEP

2 ひき肉にカレー粉(大さじ1)をまぶし、1を加え油で炒める。トマト缶とローリエ、砂糖を入れ20分程煮る。

STEP

3 2にBの調味料と残りのカレー粉を加え、味を整えて完成！



Recipe[3] { 藤枝市 さやママ様 }

涼しげな透明スイーツ

## サイダーフルーツゼリー

材料(2人分)

- \*市販のサイダー…500cc
- \*フルーツ…スイカ (お好みのフルーツで。パイナップルやキウイなどは固まらないのでNG)
- \*粉ゼラチン…10g
- \*お湯…100cc

STEP

1 ボウルにゼラチンを入れ、お湯でとかし混ぜる。

STEP

2 1にサイダーとフルーツを加え、よく混ぜ合わせる。

STEP

3 カップに2を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固めれば出来上がり！

