

エプロン

vol. 176
APRON 2016

特集

“私のぬか床”に挑戦



Present!

「TLCチケット3,000円分」をプレゼント!

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

警備
TOKAI SECURITY
Supported by **ALSOX**

24時間365日、皆さまの安心・安全を守ります

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II」

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!

「プレミアムII」コントロールボックス

■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!
■設置工事の心配なし。

無料で
お見積もり
いたします

機器ご購入プランでも、セキュリティ機器 **11年間の無料保証**

ボタンひとつで安心できる、簡単セキュリティ

TOKAI あんしんホットライン

相談 ボタンひとつで
医療相談

TOKAI 医療相談センター
医療・健康相談を
24時間お受けします。

- 医療・健康相談
- 救急病院の紹介
- 薬や介護の情報

緊急 ボタンひとつで
緊急通報

TOKAI セキュリティセンター
ご家族の携帯電話
など3か所の連絡先に
通報します。

**通報
タイプ**

**出動
タイプ**

警備員が現場に出動、
必要に応じて救急車
などを手配します。

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

フリーダイヤル **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

静岡市 右から松浦彩子さん
理子ちゃん・中村啓子さん

春の訪れを感じる中、小雨でスタートした島田での撮影。将来はアイドルになるのが夢という理子ちゃんと笑顔が素敵なお母さんの撮影は、息びったりで本当にあつという間でした!アイドルに負けないくらい可愛い笑顔で現場を癒してくれる理子ちゃんに、一緒にきてくれたおばあちゃんも嬉しそうに写真を撮っていました♪(編集Sより)

撮影場所 エストフォーレばらの丘
〒427-0061 静岡県島田市ばらの丘1丁目14-7

{今号のプレゼント}

「TLCチケット3,000円分」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。
有効期限 応募締切 8/31(水)消印有効

TLCチケットとは?
TLCチケットとは、飲食店・レジャー施設等で代金のお支払いに金券のように利用できるTOKAIグループ発行のオリジナルチケットです。

TLC会員サービスについて詳しくはコチラから!
TLC会員サービス 検索

https://tlc.tokai.jp

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写真を同封の上、封書でお送りください。採用の際にはご連絡申し上げます。
※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
※お送りいただいた個人情報、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!!

返済がつかい
家なんて、いらない。

いい家みつけ、ゼロみつけ。

Zero MIKKE

30代のためのゼロエネ住宅

詳細はこちら ▶ ゼロミック 検索

お問い合わせ あなた規格をデザインします — Design Your Standard —

TOKAI 住宅 検索 ☎0120-987-340

ご相談窓口 受付時間 9:00~17:00 / 休日 毎週土・日・祝日

私のぬか床を作ろう

気温が上がる春から夏にかけては発酵がよく進み、ぬか床の作りどきです。

ぬか床材料

- ぬか…………… 1.5kg
- 水(水道水の場合は湯冷まし)…2ℓ
- 塩…………… 150g
- 捨て漬け用の野菜(キャベツ、大根の葉など)…適量

★好みで、昆布、唐辛子、ショウガ、だし汁を入れてもOK
[ぬか]…生ぬかでも煎りぬかでも風味は変わりません。
[容器]…今回の分量であれば、7~8ℓの容器が最適。



お母さんと一緒に作ろう

作り方



1 水に塩を入れ、好みでだし粉などを加え、よく混ぜる。



2 ぬかの入った容器に①の塩水を何回かに分けて加える。



3 手でまんべんなく混ぜ合わせ、耳たぶくらいの柔らかさにする。



6 ⑤を3週間繰り返す(野菜は毎回替える)。途中でショウガを足しても良い。捨て漬けがおいしく出来上がったら完了。本漬け開始。

point
野菜くずは
マメに取り除く



5 底からよくかき混ぜて、捨て漬け用の野菜をぬか床に埋め込む。(1~2日漬ける)



4 表面を平らにならし、1~2日寝かせる。

point
固いようであれば水を足して調整する

いろんな野菜をつくれるだね!



Q&A

ぬか漬け

Qぬか床の保存方法は?

A 基本は常温です。夏は冷暗所、冬は暖かい場所で保存します。冷蔵庫での保存はNGですが、夏場に1週間ほど家を留守にするときは野菜室に。

Q美味しいぬか床を保つには?

A 定期的にぬかを足します。目安は10日に一度コップ一杯。月に一度大きじ1の塩を加えます。容器の内側に付いたぬかは、ぬれびきんなどできれいにふき取りましょう。

Qぬかの表面に白い膜ができたら?

A 白い膜は産膜酵母といい、カビではなく酵母菌の一種です。乳酸菌が増えた証拠でもあるので、気にせず、上下を入れ替えるようにかき混ぜます。

“私のぬか床”に挑戦

ほどよい酸味に栄養がいっぱい
手作りのぬか床で季節の野菜を楽しみませんか?
我が家の自慢の味になること間違いなし!



米ぬかを乳酸発酵させて作るぬか漬けは、植物性乳酸菌がたっぷり含まれ、腸内環境をよくする働きがあることから、美活女子に注目の食品です。ただ、ぬか床は作るのも、毎日の手入れも大変そうというイメージがありますよね。そこで今回は、家庭で簡単にできるぬか床の作り方、失敗しない保存方法などを紹介します。みずみずしい露地ものの野菜が出回るこの時期、早速、ぬか床を作って夏野菜をおいしく漬けてみませんか? ぬか床作りはハードルが高いという人も、市販の熟成ぬか床で気軽に始められます。ぬか床があれば、いつでも食卓で季節を感じる事ができますよ。



野菜を漬ける

ぬか床が出来上がったなら、いよいよ野菜を漬けます。1日1〜2回、野菜を取り出す際にかき混ぜ、ときどき野菜を入れずにぬか床を休ませませしょう。



【ゆで卵】

皮をむいてまるごと。仕上がりは塩気が程よく、お弁当に最適。
※目安の時間では、やや浅漬けの仕上がりに季節や保管場所、保管容器によっても異なるため、何度か漬けて、好みの味を見つけてみて。



【トマト&モッツアレラチーズ】

トマトはへたを取ってまるごと。チーズは漬かるとスモークチーズのような味わいに。



【かぶ】

きれいに洗い、皮はそのまま。ヒゲを切り、一文字または十文字に包丁を入れる。



【きゅうり】

先端を切りこすり合わせてえぐみを取る。早く漬けたいときは、縦じまに皮をむく。



【なす】

へたを付けたまま、縦に切り込みを入れる。

【パプリカ】

甘いパプリカと酸味のあるぬかは相性抜群。縦半分に分けて、中をくり抜く。



ぬか漬けのアレンジレシピ

ぬか漬けのリメイクレシピ。古漬のうま味が活かされた一品です！

Arrange Recipe 1

古漬けきゅうりdeタルタルソース

【材料】(ゆで卵1個分)

- 玉ネギ(小) 1/4個
- ゆで卵 1個
- マヨネーズ 大さじ3
- ぬか漬け(きゅうり) 適量
- レモン汁 適量

作り方

- 1 玉ネギをみじん切りにする。(キッチンペーパーで水分をしっかり取る)
- 2 ゆで卵の白身をみじん切りにする。
- 3 ゆで卵の黄身とマヨネーズをあわせる。
- 4 3 に玉ネギ、白身、ぬか漬け、レモン汁を入れ、混ぜ合わせて完成。



私もたべたい!



Tarutaru sossu

Arrange Recipe 2

古漬け大根deニラ海鮮チヂミ

【材料】(1人分)

- a ● 小麦粉 大さじ3
- a ● 片栗粉 大さじ3
- a ● 卵 1個
- a ● 水 大さじ3
- a ● 鶏ガラスープの素(顆粒) 小さじ1
- b ● ニラ 2〜3本
- b ● エビ(イカでもOK) 適量
- b ● ぬか漬け(大根) 適量
- b ● ポン酢(つけダレ) 適量

作り方

- 1 ニラを3cmの長さに切る
- 2 ボウルにaを入れ、ダマにならないようよく混ぜ合わせる。そこにbを入れ混ぜる。
- 3 フライパンにごま油大さじ2を引き、2を流し込む。
- 4 具が片寄らないように広げる。
- 5 中火で焼き、周りが固まりだし、焼き色がついたらひっくり返して、5〜6分焼く。



Kaisei chijimi

ぬか漬け容器いろいろ!

作りたい分量によって手頃な大きさのものを選びましょう。大きさに余裕があると、かき混ぜるときにこぼれず、野菜もいろいろ漬けられます。

1 ***ホーロー**
酸や塩分に強く、どんな漬物にも適している。見た目もオシャレ。

2 ***陶器**
昔ながらのかめ。外気温を内部に伝えにくく、温度を一定に保つことができます。

3 ***プラスチック**
陶器、ホーローに比べ安価。なんといっても軽いので取り扱いが楽。

オススメ容器3種類!



教えてくれた人

ぬかどっ子

1985年創業。無添加で作るぬか床専門店。通信販売あり。じっくり熟成させたぬか床は、届いたその日から野菜を漬けることができる。

商品 ● 熟成ぬか床(中身のみ量り売り) 3kg 3,564円〜
● 補充ぬか 300g 270円

info 静岡市葵区谷津126 TEL:054-278-2933
http://www.nukadokko.co.jp/



ぬかみそ職人
野中 績秀さん



今さら聞けない！

電力自由化3つの質問



電力会社を変えると新たに電線を引かなければならないのでしょうか？
また、自分だけ停電が多くなる恐れはないのでしょうか？

A 今ある送配電網を使うので新たに電線を引くことにはなりません。また、電気そのものの品質や信頼性(停電の可能性など)は、どの会社から電気を買っても同じです。さらに、契約した電力会社が電気を調達できなかった場合でも、送配電網を管理する会社がその分を補給するので、ただちに電気の供給が止まることはありません。



マンションに住んでいますが、電力会社の切り替えはできますか？

A マンションにお住まいの方も、電力会社の切り替えはできます。ただし、管理組合などを通じてマンション全体で一括して電気の購入契約を締結している場合には、その契約やマンション内の規約などで制限される場合があるので、管理組合等にご確認ください。



契約した電力会社が倒産したら電気の供給は止まってしまうのですか？

A それによりただちに供給が停止することはありません。新たな供給元が見つかるまでの間は、各地域の電力会社(東京電力、中部電力等)から供給を受けることになります。



TOKAIグループの “暮らしのサービス”に新たに 「電力」がラインナップ！

東京電力エナジーパートナーの
供給する安定的な電気を、
地域の皆さまに販売いたします。



まずは、「料金シミュレーション」をしてみましょう

お客さまの現在の使用状況に応じた、最も適した料金プランをご案内します。

TOKAI でんき

検索

<http://denki.tokai.jp>

※スマートフォン・タブレット端末からでもご覧いただけます。
※パソコンでご覧いただく場合は、Internet Explorer9.x以上を推奨します。
※TOKAIグループは東京電力エナジーパートナーの代理店です。

電力会社から届く「電気使用量のお知らせ」
をお手元にご用意ください。



TOKAI Clipboard

知っておくと
おトクだね！



電力の小売 全面自由化開始！

様々なサービスや料金プランの中から
自分のライフスタイルや価値観に合わせて電気を選べる時代へ

電力の小売自由化で
どう変わるの？

電気の小売事業への参加者が増えることで競争が活性化し、消費者は様々な料金メニュー・サービスを選べるようになりました。例えば、電気とガス、電気と携帯電話などの組み合わせによるセット割引や、ポイントサービス、さらには家庭の省エネ診断サービスなどが登場しています。



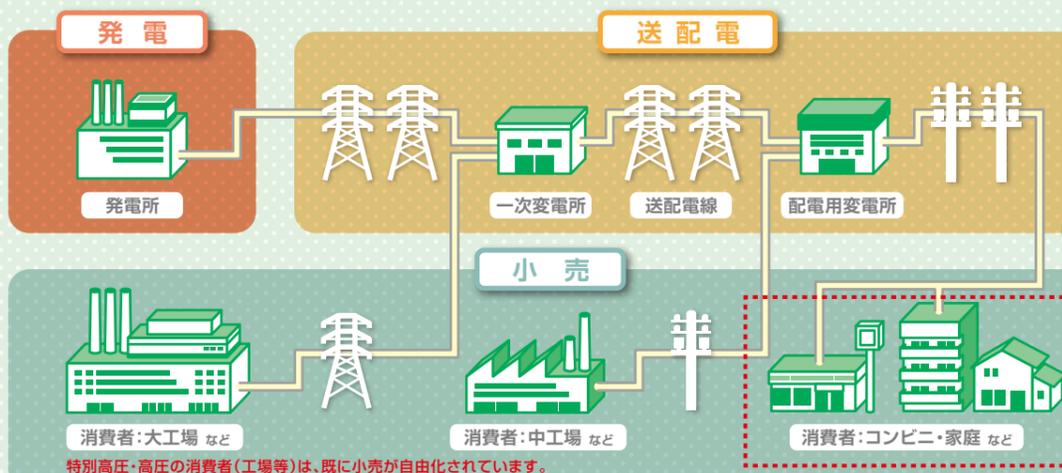
電力の小売
自由化ってなに？

これまで家庭向けの電気は、各地域を供給区域とする電力会社だけが販売しており、電気をどの会社から買うか選択はできませんでした。2016年(平成28年)4月1日以降は、家庭向けの電気の小売業への新規参加が全面的に自由化されることにより、消費者が電力会社や料金メニューを自由に選択できるようになりました。



電力供給の 仕組み

電力の供給システムは、
①発電部門 ②送配電部門 ③小売部門の3つの部門に分類されます。
電力は、「発電所」→「送電線」→「変電所」→「配電線」の
経路をたどり、各ご家庭まで供給されます。



全面
自由化！

赤枠内の(低圧)消費者への小売が2016年4月に自由化されました。



参加者募集案内

親子で「我が家のハンバーグ」を創作してご応募ください。
一緒に料理すると親子のコミュニケーションもグッと深まります。
工夫をこらした、おいしくて、楽しいレシピをお待ちしています！
選考のうえ、通過された皆さまには本コンテストに
参加していただきます。

募集テーマ わが家の自慢のハンバーグ

【日程・会場】

2016年11月6日(日)・12日(土)・13日(日)
[TOKAI大感謝祭会場] 浜松市総合産業展示館 6日(日)・
ふじさんメッセ 12日(土)・ツインメッセ静岡 13日(日)
※3会場各8組を募集しています。

【参加資格】

静岡県在住の親(保護者)と子(小学1~6年生)の2名1組
※子ども1人に対し、1回の応募となります。※性別、国籍は問いません。

【調理の条件など】

- ◎ 食材費：2,000円程度(4人分)
- ◎ 調理時間：60分(盛り付け時間を含む)
- ※レシピは未発表のもので、ガスならでの調理方法を活用してください。
季節の食材を考慮のうえ、レシピをお考えください。
- ※材料は各自持ち込みですが、自宅での下準備・下ごしらえは不可。
- ※材料代は、当日レシートを確認のうえ、清算いたします。
- ※基本的な調理道具(包丁、ボウルなど)、調味料(塩、シソ、油など)はご用意いたしますが、
特別な道具・調味料についてはご持参ください。

【実技選考方法】

- ① おいしさ
 - ② 我が家ならではの工夫
 - ③ ガスならでの調理方法
 - ④ 親子のチームワーク
- などを審査のポイントといたします。

【応募期間】

2016年7月31日(日)まで

【応募先】

〒420-0034 静岡市葵区常磐町2-6-8
株式会社TOKAI エネルギー事業部
☎0120-090-917 受付時間:平日9:00~17:00

【賞品】

上位3組に選ばれた親子には
豪華な賞品をご用意しております。
またコンテスト参加賞もご用意しております。

同封の応募レシピに記入のうえ、
封筒に入れ、上記「応募先」まで
お送りください。

※応募用紙は、返却いたしませんのでご了承ください。
※応募されたレシピの著作権は主催者に所属するものとし、
新聞・テレビ・雑誌・印刷物・ホームページなどに二次使用場合があります。



【応募レシピの記入例】

1 料理の名前

自由なイメージで名前をつけてください。

2 主な材料と分量

材料の組み合わせや栄養のバランスなどを審査委員は
チェックしますので、具体的にお書きください。

3 料理の作り方

手順や工程などをできるだけ分かり易く文章や
絵などで表現してください。

4 わが家ならではの工夫

ふるさとの味・秘伝のアイデアなど、どんどん
アピールしてください。

5 出来上がりのイメージ

料理の仕上がり具合や盛り付け方などのイメージを写真か絵で。

6 名前

書き忘れの無いようにご記入ください。

※応募頂いた個人情報は主催者において当コンテストの運営にのみ使用し、それ以外の目的に使用されることはありません。

【コンテストまでの流れ】

応募レシピを送って
エントリー

書類
選考

11月6日(日)・12日(土)・13日(日)
本コンテスト

お問い合わせ

株式会社TOKAI エネルギー事業部

☎0120-090-917

〒420-0034 静岡市葵区常磐町2-6-8

受付時間:平日9:00~17:00

TOKAI 秋の大感謝祭

親子でチャレンジ!
炎のお料理バトル

ハンバーグ アイデアレシピ コンテスト

開催日程

11/6日 12土 13日

TOKAI
大感謝祭会場

6日(日) 浜松市総合産業展示館
12日(土) ふじさんめっせ
13日(日) ツインメッセ静岡

レシピを応募
いただいた親子は
参加賞として
図書カード
500円分
プレゼント!!

参加親子大募集

応募締切 2016年7月31日(日)

左面の応募要項をもとに同封のレシピへ記入の後、ご応募ください。
書類選考のうえ、通過された皆様でコンテストを実施致します。

主催 (株)TOKAI 協賛 カゴメ(株)

TOKAIグループ





皆さんと一緒に作るページ
EPLOG vol.176 2016
エプロンメモ

ウチの子一番

うちの3歳の息子は戦隊ヒーローが大好きで、毎日ごっこ遊びに夢中です。りりしい顔をしながら、「えいっ! とうっ! やっつけるぞー!」と言いなから向かってきたり、話し方までヒーローになりきっています。先日、食後に「ごちそうさま」を言わない息子に注意をしたら、きりつとした顔で「ごちそうさま!」と言って去って行ったので、思わず家族みんなで大笑い。やんちゃでとってもおもしろい息子です♡

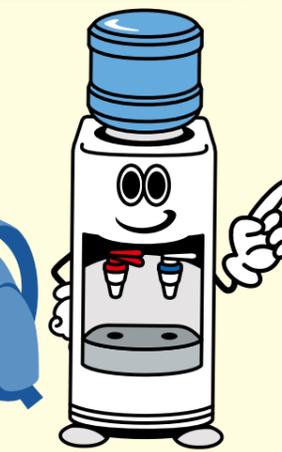
(御前崎市 メグ様)

*毎日夢中になってしまったり、息子さんにとって強くてかっこいいヒーローは、憧れの存在なんです♡

うちには、昨年生まれたばかりの娘と、4歳になる娘がいます。最近、お姉ちゃんが指をくわえたりパパパパ言ったりと、赤ちゃん返りをしています。私が下の子の世話をしている時には、寂しそうなお顔を私に見つめます。お姉ちゃんとして、少しいだけ我慢をしないとけない時期ですが、その姿がとてもかわいらしいです♡

(牧之原市 おのん様)

*思わず構ってあげたくなるかわいさですね。でも、立派なお姉ちゃんになるために、今は少しいだけ我慢です。おのん様も、お姉ちゃんも応援しています♡



万一のとき役に立つ! 生活コラム
ウォーターボトルを災害備蓄に。

地震などの不測の事態がおこったとき、ライフラインの復旧に約3日間かかるといわれています。農林水産省が発表した「緊急時に備えた家庭用食料品備蓄ガイド」では、成人1日あたり3ℓの水が必要とされています。ウォーターボトルを災害備蓄として活用してみてもいいでしょうか?

成人は1日3ℓ必要
おいしい水の宅配便なら1本で4人家族約1日分。

おいしい水の宅配便は1本で12リットル。1本あれば4人家族約1日分の備蓄になります。備蓄する飲料水の目安は、1日1人3リットルを基本に「3日分程度」と言われています。

$$3\ell \times 3\text{日分} \times \text{家族人数} = \text{備蓄量} \dots \text{①}$$

$$\text{備蓄量} \div 12\ell = \text{おいしい水の宅配便1本} \dots \text{②}$$



賞味期限は半年
使いながら備蓄もできます。

おいしい水の宅配便の賞味期限は半年(※未開封の状態)です。(※ピュア純水は1年)災害時の備蓄としても十分ご利用いただけます。また、定期配送の場合は、いざという時の賞味期限切れの心配も少なく新しいお水をキープすることができます。



うちにはネコが2匹います。1匹は私が帰宅をすると必ずお迎えに来てくれます。主人が回覧板を届けに行く時にもついて行ったり、とても人なつこい子です。もう1匹は、屋間はほとんど寝ていて、夜にフラッシュアウトと出ていき、朝起きると、時々外にねずみやもぐらが置いてあることがありビックリします(笑)。性格は違いますが、どちらもかわいく癒されます♡

(御前崎市 つむぎ様)

*ねずみやもぐらには驚きますね! もしかいたら、ねこちゃんからプレゼントなのかもしれませんね♡



先日、夕飯のおかずを作ったときに、味付けを失敗してしまいました。食卓に出すときに「おいしくないから残してもいいよ」と言ったら6歳の息子が、「ママの作ったものは全部おいしいよ!」でもおなかいっぱいになっちゃったから、ごちそうさますね。ママのごはんが一番好きだよ」と言ってくれました。私の事を気遣う息子の優しさに、思わずジーンときてしまいました。

(沼津市 らいおんねずみ様)

*息子さんのらいおんねずみ様に對する思いが伝わりました。優しくして思いやりのある、立派なお子さんですね♡

おいしい水の宅配便限定!
お得なサービスキャンペーン!
ソーダストリームTOKAIオリジナルパック!!
「TOKAI」を通してソーダストリームを購入頂くと、12ℓボトルを1本無料!

通常価格 **¥16,457**
ご利用中のお水1本(お値引き)とシロップ2種類 **¥3,497相当**
販売価格 **¥12,960** (税込) **+ ¥3,497相当 = ¥12,960** (税込)

販売者: sodastream water made exciting
●ソーダストリームの詳細については、ソーダストリーム株式会社のHPをご参照ください。
<https://www.sodastream.jp/>
※代引き手数料はお客様のご負担となります。送料は無料になります。

「TOKAI」を通してソーダストリームを購入すると **¥3,497 お得!**
お申込みは会員ページから!
TOKAI 水 検索

うちには生まれて3ヶ月の息子がいます。こども園に通っているのですが、最年少のためたくさんの先生からよく声をかけて頂いています。名前を呼ばれると、いつもニコニコする息子。笑わないときは笑うまであやされたりします。そのおかげか、最近少し愛想笑いを覚えてきている気がします(笑)。

(静岡市 ベティパパ様)

*先生をとりこにしよう息子さんの笑顔。実はものすごいアイドル性を秘めているかもしれませぬ♡

私には5歳の娘がいます。主人の母がお裁縫が得意で、よく娘の洋服やポシェットを手作りしてくれます。娘もおばあちゃんのお洋服が大好きで、とくにお気に入りのお洋服のワンピースで父母の前でファッションショーを披露してくれます。モデルの真似をしてウオーキングをしたりと、とってもかわいい娘。おばあちゃんも喜んでくれています。

(沼津市 ゆいちゃん様)

*娘さんはおばあ様の作るお洋服がほんとに大好きなんです。そんな喜んでくれるおばあ様も思わずはりきってしまいそうです♡



朝霧のしずく・朝霧のしずくマイルド 限定企画!!
お楽しみ企画!
アタリ! キャップシールキャンペーン!!
シール裏面に「アタリ」が書いてあれば **ボトル1本 無料プレゼント!**
「アタリシール」はボトル配送員に手渡ししてください
詳しくはこちらから TOKAI 水 アタリシール 検索

▼ここ
BOTTLE CAP
アタリ

うちには3歳になる娘がいます。2歳の頃からおはしの持ち方を教えていたのですが、なかなか上達せず…。そんなある日、きちんと持っている時があったので聞いてみると、「保育園の先生がね、指鉄砲のバーンの指で持つて教えてくれたの」と教えてくれました。さすが子供たちのプロ! 教え方が上手だな〜と思わず感心してしまいました。

(掛川市 HR様)

*先生さすがですね! 子供心をよく分かってらっしゃいます♡



チョット聞いて!

最近、圧力鍋にハマっています。今まで普通の鍋でしたが、火の通りも普通の鍋より早く、何よりお肉やお魚がふっくらとしてやわらかくなるのがとっても良いです! さらに、プリン作りにもハマっていて、毎日のように子供のデザートとして出しています。時短でおいしくできるので、とってもオススメです!

(静岡市 はるめ様)

*圧力鍋って食材がふっくらとおいしくなるんですね。使ったことがないので、私も欲しくなってきました♡



投稿募集中

エプログでは皆さんからのお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大歓迎です!

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。
新コーナー宛 上記①～⑤の内容と⑥コーナー名⑦エピソードを明記し、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。
※封書の郵送料は個人負担となります。

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「E」です。ご注意ください)
e-mail:lpq@tokaigroup.co.jp

新コーナー!

◆◆ エプログにちょっとプラス! ◆◆

エプログけいじばん

「ウチの子が大好き」「ママさん日和和柳」「おもしろびっくり写真館」の各コーナーでは、皆さまからの投稿を募集中です。かわいい自慢のペットや、思わず驚く珍百景、おもしろかったワンシーン、ママさんあるあるネタで一句詠んだりなど、楽しい写真やコメントをドシドシご応募ください!

*新コーナーへのご応募につきましては、左記をご覧ください。



思い返すと、あるママ友との付き合いがもう20年になります。オムツや言葉のことなど、子育ての悩みを相談しあった話題も、いつの間にか進学・就職・結婚等になりました。20年間話がつきつることはなく、楽しくおしゃべりした思い出ばかりです。そろそろ「ママ」が抜け、「友達」として付き合い合っていたらいいなと思います。

(静岡市 とんとん様)

*20年も続く関係ってとっても素敵です。そういった人との縁を私も大切にしていきたいです。

私には年少と年長の孫が2人います。孫娘は、お兄ちゃんの後をいとも追いかけています。入園当初は全然できなかった幼稚園のうんていやブランコも、お兄ちゃんに負けじと何度も練習したおかげで、今ではびっくりするほど上手になりました。兄妹二人で笑いながら練習している姿がとても微笑ましいです。

(富士市 アンパンマン様)

*とっても仲良しで頑張り屋な兄妹さんに思わずずぼっこりしてしまいます♡



我が家の知恵袋

ピーマン嫌いなうちの子でも食べられる、オススメレシピです♪ ピーマンを薄切りし、さつとお湯に通してザルで水分を取ります。熱いうちに塩こんぶとあえたら完成! カンタンにおいしくできるので作ってみてください!★

(三島市 まほびー様)

オススメの塩麹ドレッシングの作り方をお教えします★ 市販の塩麹に、千切りにしたゆずの皮、オリーブオイル、黒酢、コショウを少々入れて混ぜ合わせて完成! レンジでチンしたキャベツや人参などの温野菜にかけて食べるととってもおいしいです!

(伊東市 S・I様)

忙しい朝やカンタンに済ませたい時にオススメのレシピです! トマトのへたをくり抜き、十字の切れ目を入れたら、ニンニクのみじん切り、オリーブオイル、塩をかけラップをして3分程レンジでチンしたら完成! とってもおいしいトマトスープがカンタンにできちゃいます★

(浜松市 O・Y様)

我が家はソーラーパネルをつけています。2年前の5月から毎日天気予報を見て天気をチェックしています。毎日の天気をカレンダーへ記入し、どのくらいの収入になるかを計算するのが楽しみになっています。今の目標は10万円なので、それを目指して頑張っています!

(静岡市 A様)

*A様の本気度がとっても伝わってきました! ソーラーパネルはとってもエコでお財布も助かるので良いですよね!



学校の長期休み明け、荷物の準備をしていた小6の息子が「シューズがきつい」と言うので、靴を買いに行きました。試し履きをしてみるとびっくり! 2センチもサイズが大きくなっていました。身長もほとんど伸びていき、息子の成長には驚かされてばかりです。

(富士宮市 ゆうあやかな様)

*男の子の成長の早さには驚かされてしまいますよ。息子さんのおかげで本当に楽しんでいますね!

家の中を片付けるコツをご紹介します♪ チラシやDM等必要でないものはテーブルに置かず、部屋の外の分別ケースに入れます。部屋に置いてしまうと、いつまでもそのままになり、ゴミになる可能性が高くなります。必要なものは家族の名前をつけたファイルに入れて取っておくようにしています!

(藤枝市 パンジー様)

我が家のおいしい大根レシピをお教えします★ 大根をスティック状にカットしたら、醤油で味を付けて小麦粉・片栗粉をまぶしてサッと揚げます。カリッとしていて、ちよつとしたおつまみに最適です!

(伊東市 わにババ様)

白菜が嫌いなうちの息子でも食べられる、カンタン白菜サラダのレシピをご紹介します! 新鮮な白菜をたくさん千切りにして、塩こんぶ適量とごま油を少々垂らし、最後にかつおぶしをまぶしたら完成!

(三島市 さち様)



先日、やかんを買いにホームセンターへ行きました。見本の後ろにある箱入りの物をレジに持っていき、「ゴミになるので箱はいりません!」と言って中を開けたら、なんと「おまへに先にいかれたら困る」とよく言われるそうです。素敵なお話を聞き、とてもあたたかな気持ちになりました。

(裾野市 S・T様)

*S・T様もお隣の奥様もご長寿でとっても素晴らしいです! いつまでも仲の良いご夫婦って素敵で私も憧れてしまいます!

毎日旦那さんのお弁当を欠かさず作っています。「何を入れる?」と聞くとき「卵焼き・ソーセージ・赤いスパゲティ」と言います。時々子供たちにも同じ質問をすると、長女は「ソーセージ・卵焼き!」、次女は「赤いスパゲティ・卵焼き!」と言います(笑)。親子って似るんだな〜ととても微笑ましい気持ちになりました。

(浜松市 N・M様)

*食べ物のお好みも本当にそっくりなんですね! 食べ物だけじゃなく、他にもどんどんと似てくるのかもしれないですね!

教えて! エプロン 回答編

175号魚焼きグリルでお困りのぶちゃん様へ

魚はおいしくて我が家も大好きです! いろいろ試した結果グリルをしっかりと温めてからアミに酢、またはサラダ油をぬる事が効果的でした。ぜひ試してみてください!

(牧之原市 花菖蒲様)

175号トイレトレーニングでお悩みのユウ様へ

我が家はもう成人ですが、3人の子供がいます。トイレトレーニングの頃は、トレーニングパンツをたくさん用意して、失敗をしても気にせずすぐに着替えをさせていました。そして、回数を重ねるごとにだんだんと失敗も少なくなっていました。あんまり重く考えずに、のんびり構えていても良いかもしれませんよ!

(焼津市 S・O様)

175号茶碗蒸しでお困りのポッポ様へ

我が家で気をつけている事は蒸す時の火加減です。強火で蒸してしまうとポッポになってしまうので、中火から弱火でじっくりと蒸すのがコツだと思います。それから、水分の多い具材を入れると固まりにくくなってしまうので注意が必要です!

(島田市 ヤマさん様)

教えて! エプロン

休みの日によく遊びに来てくれる幼稚園児の孫に、ふわふわのハンバーグを作ってあげたいです。カンタンにおいしく作る方法をぜひ教えてください!

(牧之原市 ミミ様)

最近、ガーデニングに興味があるのですが、何から手をつけて良いかわかりません...カンタンできれいに見える庭づくりをぜひ教えてください!

(浜松市 K・K様)

小学6年生の娘がいるのですが、部屋の片付けができなくて困っています。本当に汚く、ゴミ屋敷のようになっています(笑)。低学年の頃は私が片付けていましたが、年頃ともなると部屋に入ると怒られてしまいます。何か良い方法があったらぜひ教えてください!

(浜松市 デボネア様)



表示価格はすべて税抜きです。

TNCの光インターネットサービス



TNCは静岡県内シェア **7年連続 No.1** プロバイダ

※2015年7月クロス・マーケティング調べ

TNCヒカリとは…

「TNCヒカリ」とは、NTT光回線の卸提供(光コラボレーションモデル)を採用した新サービスです。NTT光回線の速度・品質はそのままに、TOKAIネットワーククラブが光回線とプロバイダをセットでご提供する光インターネットサービスです。

○光回線とプロバイダサービスをTNCが提供。○速度・品質をそのままに、低価格なサービスを実現。



TNCヒカリのおトクな3つのメリット

低価格 3,800円/月~ TNCヒカリの月額利用料金

シンプル料金プラン! ※マンションタイプ(2年バリューバック適用時)の場合。光回線+プロバイダがセットでこの価格。 ※ファミリータイプ(2年バリューバック適用時)は5,100円/月~。 ※新たにTNCヒカリにお申し込みの方は、月額利用料金の他に別途契約事務手数料3,000円が発生いたします。 ※本サービスは2年単位(自動更新)での契約となります。更新月前後1カ月以外で解約された場合は契約解除料として12,000円が発生いたします。

光回線とプロバイダの支払いを **まとめてスッキリ!**

TLCポイントが貯まる! ※TLC会員サービスへの入会(入会金・会費無料)が必要です。

お問い合わせ窓口 TOKAIネットワーククラブ事務局

0120-696927

[月~金]10:00~20:00 [土・日・祝]10:00~18:00

キャンペーン実施中!

詳しくはWEBをご覧ください!

<http://www.tnc.ne.jp/hikari/>



さらに TNC Hikari × 電気でおトク!

TOKAIでんき サービス スタート!

Powered by **TEPCO**

好評 受付中!

TOKAIグループは東京電力エナジーパートナー株式会社の正規販売代理店です。

お得なセットメニュー

TOKAI Smart Plus

トカイスマートプラス

電気を切り替えてお得、嬉しい特典!

料金シミュレーションで今すぐチェック!

お住まいによって結果が変わります。

1 お得なセット割引



セットでご契約にて TNCヒカリの月額料金割引
毎月 **300円割引**
年間 **3,600円**
おトクに!

2 TLCポイントが貯まる

TNCヒカリの月々のお支払いに加えてご契約に応じてボーナスポイントが加算されます。

年間最大 **6,000 TLCポイント** [5契約~月々500ポイント]

※TLC会員サービスへの入会(入会金・会費無料)が必要です。 ※法人名義・業務利用でご契約のサービスなど対象外の場合がございます。

お問い合わせ窓口 TOKAIネットワーククラブ事務局

0120-696927

[月~金]10:00~20:00 [土・日・祝]10:00~18:00

TNC 電気

検索

www.tnc.ne.jp/denki/



本広告の内容は、2016年4月現在のものです。

読者の皆さま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?

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。

「レシピのぽっけ」募集中です!

我が家のオススメ 作ってみよう!

レシピのぽっけ

Recipe no Pockke



Recipe [1] {浜松市 ラッキー様より}

おやつやおつまみ、パーティーにもおすすめ!

餃子の皮の和風ピザ

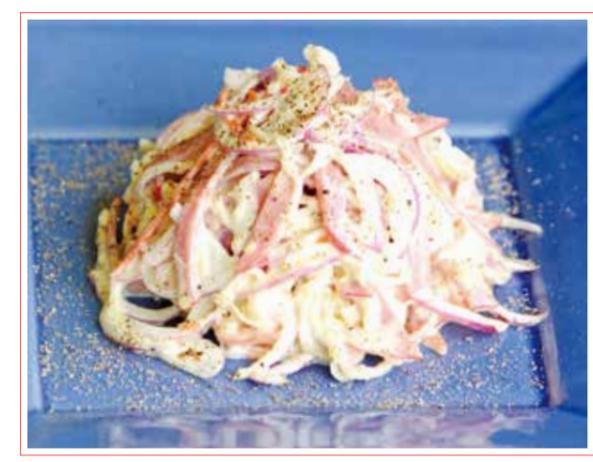
材料(2~3人分)

- *餃子の皮…9枚
- *ソーセージ…5本
- *ミックスチーズ…適量
- A
 - *マヨネーズ…適量
 - *ケチャップ…適量
- B
 - *シラス…70g
 - *しその葉…10枚

STEP 1 餃子の皮にAを塗り、Bのしその葉、シラスの順でのせる。

STEP 2 1に小さく切ったソーセージをお好みでのせ、ミックスチーズを散らす。

STEP 3 2を180℃のオーブンで10~15分ほど焼いたら出来上がり。



Recipe [2] {浜松市 サチ様より}

食物繊維たっぷり、体すっきりデトックス

切り干し大根のピリ辛サラダ

材料(2人分)

- *切り干し大根…30g
- A
 - *ニンジン…1/2本
 - *玉ネギ…1/2個
 - *ハム…4枚
- B
 - *マヨネーズ…適量
 - *マスタード…適量
 - *塩コショウ…適量

*ブラックペッパー(仕上げ用) ※できれば挽きたて

STEP 1 切り干し大根を水で戻し水気を切っておく。

STEP 2 Aの材料を細切りにし1と混ぜ合わせる。

STEP 3 Bの調味料でお好みの味付けにして皿に盛り付け、粗挽きのブラックペッパーをたっぷりかけて出来上がり。



Recipe [3] {御殿場市 H.T様より}

食べたしたらとまらない! 甘辛ソースのほくほくポテト

甘辛ポテト

材料(2~3人分)

- *ジャガイモ…3個
- *片栗粉…大さじ2
- *水…90cc
- *砂糖…大さじ3
- *しょうゆ…大さじ2
- *油…適量

STEP 1 ジャガイモは皮付きのまま水から強火で火にかけて、沸騰したら弱火にし、竹串がすっと通るまで茹でる。粗熱が取れたら皮をむき、一口大に切っておく。

STEP 2 水溶き片栗粉にしょうゆと砂糖を入れ、混ぜ合わせておく。

STEP 3 フライパンを中火で熱し油を注ぐ。ジャガイモに軽く焼き色が付くように炒めたら火を止め、2の調味液を入れて混ぜ合わせる。弱火で熱しとろみがついたら出来上がり。

*掲載レシピは、読者の皆さまが送ってくれたレシピに、編集部がアレンジを加えたものもあります。