



Present!



肉のむらかみ
「極楽豚と黒毛和牛
サーロインの味噌漬けセット」
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



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!

「プレミアム11」
コントロールボックス

無料で
お見積もり
いたします

- 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。

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**

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カ所の連絡先
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

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



富士宮市
赤池 洋人さん 益世さん 璃香ちゃん
孝太くん 未衣ちゃん 尚徒くん

桜が咲き誇る春の季節。今回のモデルさんはお子さん4人とお母さんの大人数で撮影がスタート★カメラマンの指示に柔軟に対応してくれるしっかり者のお子さんたち! お互いをカバーしあうチームワークがバツグンでした♪ 終始、和気あいあいとした雰囲気の中で楽しく撮影が行えました★(編集S)

{ 今号のプレゼント }

肉のむらかみ
「極楽豚と黒毛和牛サーロインの
味噌漬けセット」
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。

応募締切 7/31(月) 消印有効

提供会社: 株式会社 むらかみ 様
〒438-0043 静岡県磐田市大原字中町205の4
TEL: (0538) 32-7123 FAX: (0538) 37-7377



<内容>
●豚コース2枚
●牛サーロイン切り身2枚
※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差し上げます。

※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は、冊子づくり以外の目的には使用いたしません。

NEW **TOKAI ゼロエネ住宅シリーズ!!**

ライフスタイルの魔法をかけたZEH住宅

zerolife
4 STYLE COLLECTION
ゼロライフ

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]

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 MİKKE

詳細はこちら ▶ **ゼロライフ** **検索** **詳細はこちら ▶** **ゼロエスト** **検索** **詳細はこちら ▶** **ゼロミッケ** **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 注文住宅** **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



自分好みの
茶葉の選び方

緑茶にはいろいろな種類があり、最もポピュラーな煎茶も産地によって味わいが異なります。自分好みの茶葉に出合うため、基本を教えてくださいました。



日本茶インストラクター
宮崎洋子さん

店主を務める「お茶の間のおと」では厳選した全国のお茶を取り扱い、喫茶スペースを併設。日本茶セミナーを定期開催。

info

浜松市東区半田山5-25-1
☎053-443-8750
http://ocha-noto.com/



玉露

甘み 渋み

最高級茶といわれる玉露は、収穫の2週間前にヨシズやワラで茶畑を覆い、直射日光を遮って育てられます。そうすることで渋みが抑えられ、旨みが増すのです。約50℃のお湯で時間をかけて淹れると、甘みを帯びたまろやかな味わいに。

ほうじ茶

甘み 渋み

番茶や煎茶などを高温で炒って、香ばしさを引き出したお茶。きれいな茶色が特徴。カフェインが少ないため、子ども用、または就寝前に飲むお茶としてもおすすめです。渋みがなくすっきりした味わいで、洋菓子との相性も抜群。

煎茶

甘み 渋み

爽やかな香りと心地よい苦味、旨みのバランスがいい、日本を代表する緑茶。静岡県内で多く飲まれている深蒸し茶は、一般的な煎茶の約2倍の時間をかけて茶葉を蒸したもの。色が濃く、渋みが抑えられているのが特徴です。

急須でゆっくり
淹れようね

お茶をおいしく楽しもう！

お湯の温度と抽出時間がポイント。最後の一滴まで絞りきって！

◆ 温かいお茶



湯飲みに沸騰させたお湯を注ぎ、湯を冷ます。



急須に茶葉を入れる。ティースプーン1杯(約3g)が1人分の目安。



湯飲みのお湯を急須に注ぎ入れ、2分ほど蒸らす。



急須のお茶を注ぐ。同時に数杯分を淹れる場合は少しずつ均等に注ぐ。

◆ 冷たいお茶



急須に人数分の茶葉を入れる。



水を注ぐ。冷えたミネラルウォーターがベター。



茶葉が開くまで5分ほど置く。



湯飲みやグラスに氷を入れ、注ぐ。

暮らしにうるおいを
Apron Style
— vol.13 —

緑茶が好き

新芽の緑に癒されるこの季節
急須で丁寧に淹れたお茶と
爽やかなスイーツで緑茶の魅力を再発見



春から初夏へ、茶畑が黄緑色に輝きを見せると、誰しも清々しい気持ちになります。新鮮な茶葉、青々しい香り……今年も新茶の季節を迎え、すでにおうちで楽しんでいる人も多いのではないでしょうか。

緑茶に含まれるカテキンには、さまざまな効能があるとされ、近年は健康食品としても注目されています。ただ、家庭では、茶葉の選び方が分からなかったり、急須で淹れるのが面倒だったりすることもある。

今回は、日本茶インストラクターにお茶の淹れ方、茶葉の違いを教えてくださいながら、あらためて緑茶の楽しみ方をご紹介します。緑茶を使ったおやつ作りにも挑戦してみてください。



お茶の香りデリラックス
和風のインテリアにも◎



PICK UP!

茶香炉【Tea censer】

茶葉を熱して香りを楽しむ「和製アロマセラピー」。リラックス効果、お部屋の消臭効果もあるので、客間や玄関に置くのがおすすめです。



ほうじ茶

古くなった茶葉は、電子レンジで2〜3分温めるだけで自家製ほうじ茶の出来上がり。フライパンを使う場合は、均一に茶葉を敷き、中火にかけ木べらでかき混ぜながらゆっくり煎り、少し褐色になっていい香りがしてきたら完成です。

茶畑の香りも
お楽しみ!



＼お茶摘み体験スポット／

▶ グリンピア牧之原

茶摘み衣装のレンタルもあり。工場見学、直売店のほか、レストランではお茶を使った創作料理が楽しめる。

info 牧之原市西萩間1151
☎0548-27-2995
期間 4月下旬〜10月上旬(電話で確認を)
料金 820円(税込み)
茶娘衣装レンタル880円(要予約)

▶ 日本平お茶会館

富士山を眺めながら茶摘み体験ができる。摘んだ茶葉は持ち帰りOK。

info 静岡市清水区村松4046-1
☎054-334-1391
期間 4月下旬〜10月(電話で確認を)
料金 500円(税込み)

おでかけ
しよう!



とってもエコ!

お茶の活用法

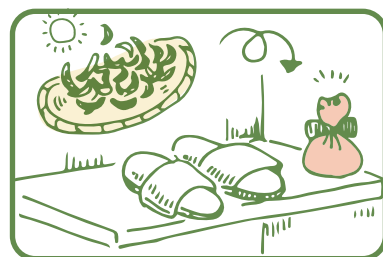
茶殻は佃煮にしたり、掃きそうじに利用したり、昔から暮らしの知恵として活用されてきました。古くなった茶葉も捨てずに、生活の中に取り入れてみましょう。

お茶を活用して
いろんな事が
できるんだね!



緑茶風呂

出がらしの茶殻をお茶パック等に入れ、湯を張った浴槽に入れるだけ。お茶に含まれる有効成分や香りが心身を癒してくれます。(真新しい茶葉は肌に刺激を与えるためおすすめしません)



冷蔵庫や下駄箱の脱臭

茶殻を絞って水気を切り、ざる等広げて天日で乾燥させます。乾燥させた茶殻を容器に入れ、冷蔵庫や下駄箱の隅に置いておくくと嫌な臭いを取ってくれます。

夏のお三時ツ 緑茶スイーツ

新茶の美味しい時季に
和テイストのティータイム。
緑茶を使った
デザートづくりはいかが。



【Chocolate chip muffin】

緑茶とチョコチップのマフィン

煎茶の香りがアクセント

【材料】*4個分

A 薄力粉 120g 無塩バター 50g
粉末緑茶 小さじ2 三温糖 60g
ベーキングパウダー 小さじ1/2 卵 1個
チョコチップ 50g 牛乳 30cc

POINT Aの粉類を合わせて万能こし器でふるう

【作り方】

- 1 バターをボウルに入れ、泡だて器ですり混ぜクリーム状になったら三温糖を加え、ふんわりするまで混ぜ合わせる。
- 2 溶き卵を3回に分けて加え、なめらかな生地にする。
- 3 Aの1/3量を入れ、ゴムベラで切るように混ぜ、牛乳の半量、Aの1/3量、牛乳の残り、Aの残りの順に加える度に混ぜ合わせる。
- 4 3にチョコチップの半量を加えてよく混ぜる。
- 5 生地をカップに分け入れ、表面に残りのチョコチップをふりかける。
- 6 170℃に予熱したオーブンで20分焼く。
- 7 竹串を刺して生地がつかなければ出来上がり。

カンタンで
とっても
おいしいよ!



Summer Desserts

夏に食べたい! ひんやりスイーツ

緑茶プリン【Green tea pudding】

すっきりとした甘さが夏にぴったり

【材料】*4個分

牛乳 400cc 砂糖 大さじ3
粉末緑茶 小さじ2 粉ゼラチン 5g
熱湯 大さじ2 ゆであずき 適量

【作り方】

- 1 鍋に牛乳と砂糖を入れ火にかける。
- 2 砂糖が溶けたら緑茶を加え混ぜ合わせる。
- 3 火を止めて、ゼラチンを加えてよく混ぜて溶かす。
- 4 カップに分け入れ、氷水にあてて粗熱を取ったら、冷蔵庫で冷やし固める。
- 5 お好みでゆであずきをのせる。

POINT

粉末緑茶を
熱湯で
溶いておく。



緑茶ソーダ【Green Tea Soda】

シュワツと爽やかな口あたり

【材料】*1杯分

冷茶 100ml ガムシロップ 適量
炭酸水 50ml ミントの葉 適量
ライムスライス 1枚

【作り方】

Point 前ページの冷茶の淹れ方を参考に。

- 1 スライスしたライムをグラスに入れる。
- 2 グラスに冷茶と炭酸水を注ぎ、ミントの葉を飾る。
- 3 お好みでガムシロップを入れる。





暮らしの知恵 かしこく節約 家庭の省エネ

【バスルーム編】



たっぷりのお湯で一日の疲れを洗い流す、気持ちのいいバスタイム。
家族の人数が多ければ、水道光熱費もそれなりにかかります。
でもだからこそ、省エネ・節水の成果を実感しやすい場所ともいえます。

3 風呂蓋を効果的に 使いましょう

熱は上へ上へと逃げていきます。誰もお風呂に入っていないときは、忘れずに浴槽に蓋をして、温度がなるべく下がらないようにしましょう。

2 シャワーの 使い方にご注意

シャワーは流したままにせず、使っていないときは止めましょう。シャワーを18分間使うと、水量は浴槽1杯分にもなります。また、夏にサッと汗を流すときや、一人だけの入浴なら、シャワーで済ませる方が経済的です。

1 家族の入浴は一緒に、 または連続で

放っておいたらお湯は冷めていくばかり。足し湯や追い炊きを減らすため、お湯を張ったら間隔を空けず、家族一緒に、または続けて入浴しましょう。

6 残り湯は お洗濯に活用

お風呂の残り湯を温かいうちに洗濯に使うと、洗剤の洗浄効果が高まり汚れが落ちやすくなります。洗剤が溶けやすくなるので、洗剤の量も少なくて済みます。

5 衣類乾燥機の 使い方

自然乾燥を併用して仕上げに使ったり、洗濯物を十分に脱水した上で使うと省エネにつながります。また、フィルターの目詰まりは運転効率を下げるので掃除はこまめに。

4 使わない リモコンはOFF

キッチンなどから操作できる便利なリモコン。使用しないときはオフにしましょう。無駄な給湯や、電気の消費もカットできます。



雨降りの快適ライフ

梅雨シーズンの洗濯干しに “浴室乾燥機”を賢く使う

今年もそろそろ梅雨の季節がやってきます。
この時期は雨続きで洗濯物を外に干せないのが悩みの種。
そんなときに大活躍するのが「浴室乾燥機」。
上手に使いこなして雨の日も快適に過ごしましょう。



カビ対策になって お風呂掃除も ラクラクできる♪

カビ対策は換気だけでは不十分。浴室に洗濯物を干し、浴室乾燥機で乾燥させれば、洗濯物が乾く上、浴室内の湿気も取ってカビの発生を防ぎます。

上手な 「モード」使い

浴室内の水気は拭き取り、「換気モード」「乾燥モード」などの機能をうまく使い分けましょう。

洗濯物の間隔を 空けて干す

洗濯物を干す際は「空気の通り道」を意識して作ってあげると、まんべんなく乾きます。



力のある方が 結局お得!

風量や熱量にパワーがある方が早く乾き、光熱費の節約につながります。機種選びの際にはご参考に。

十分に脱水して から干す

洗濯物に残っている水分が少ないほど乾く時間が短くなります。



厚物と薄物を 区別する

厚手で乾きにくいものは乾燥機に近い位置となる中央部分に、薄手で乾きやすいものは乾燥機から遠い端の部分に干すことで洗濯物がムラなく乾きます。

浴室乾燥機 ならではのメリット

ハンガーなどに掛けて干せるため生地が傷みにくく、シワになりません。雨に濡れた靴やコートも乾かせます。太陽の紫外線による色落ち、花粉やほこりが付く心配もありません。

洗濯物の状態に 合わせて「乾燥時間」 を設定する

洗濯物の量、種類、干し方によって乾く時間は変わります。無駄に運転させない設定を選びましょう。



TOKAIから
地域の皆様へ
お知らせ!

＼ TOKAIグループ/
新事業所が

OPENしました!

西三河・東三河・岐阜の3つのエリアに新たな事業所が
オープンいたしました。お気軽にご相談にお越し下さい!

**岐阜
エリア**

岐阜営業所



〒500-8368 岐阜県岐阜市宇佐1丁目6番29号

058-200-7971



ガス機器の
ことなら
おまかせ下さい!



**西三河
エリア**

西三河営業所



〒472-0004 愛知県知立市南陽2丁目38番地

0566-88-0050



**東三河
エリア**

豊川営業所



〒441-0105 愛知県豊川市伊奈町縫殿53-93-103

0533-63-5440



お困りごとがありましたらお近くのTOKAIにご相談ください!

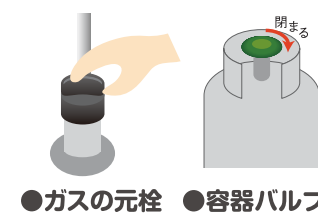


TOKAI Clipboard 03

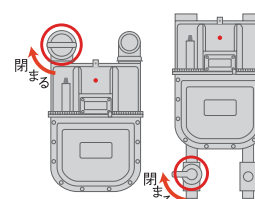
災害に強いLPガス 素早い復旧と被災者支援

もし地震が発生したら?

まず、自分の身を守りましょう。
揺れがおさまってから、落ち着いて火元を確認!



●ガスの元栓 ●容器バルブ



●メーターガス栓

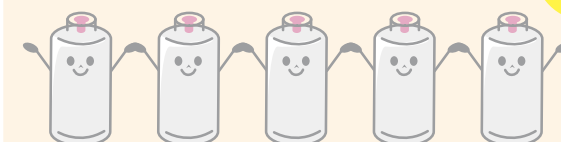


災害時、不便な生活を強いられる被災地で
強みを発揮するLPガス。
便利で役立つ分散型エネルギー、
LPガスの特性をご説明します。

迅速

災害時のLPガスの利点

持ち運び
やすい!



LPガス 容器で運べるからすぐに使える!

電気・都市ガス・水道

- 電線や導管が壊れて使えなくなることも。
- 復旧に時間がかかる場合も多い。

安全

災害時における
LPガスの安全性

地震の恐ろしさは揺れだけではありません。被害を
さらに大きくする原因は、火災などの二次災害です。
阪神・淡路大震災や新潟県中越地震でも火災が発生
しましたが、LPガスに起因するケースはなかったと
言われています。ガス容器のバルブを閉じればガス
を遮断できるため、LPガスは二次災害の防止に非常
に有効とされています。

災害時の対応が早い

容器にて戸別にガスを供給できる
ため、災害が発生した際に素早い対
応が可能です。避難所の炊き出し、暖
房、仮設の風呂・シャワーでもLPガ
スが使われています。LPガス業界
では、復旧活動の拠点となる学校や
病院など多くの公共施設にLPガス
設備の導入を働きかけています。

阪神・淡路大震災では
1日で仮設住宅
200世帯分の
LPガス設備を設置

持ち運べて
熱量が大きいから
炊き出しに
便利!

安心

災害時におけるLPガスの
供給に関する相互支援協定

災害によってLPガスの供給
に支障が発生した場合、他の
LPガス販売事業者による供
給支援を目的として、相互
支援協定を締結しています。
これにより安定供給の確保
が迅速に図れます。



復旧が早い

容器にて戸別にガスを供給しているため、各家庭ごとに点
検を行い、異常がないことが確認されれば、すぐに使用が
可能となり素早い復旧ができます。都市ガスの場合は、地
下に埋設された導管で各家庭等にガスを供給しているた
め、1カ所でも折損など異常が発生すれば、すべてが使用
不能となり、復旧に時間がかかります。

暮らしに役立つエプロンメモ
TOKAI『おいしい水の宅配便』をご利用の皆様へ

ウォーターサーバー【Grande】 正しいお手入れの方法

日々のお手入れは、美しさを保つことはもちろん、節電や省エネにつながる大切な意味をもちます。毎日のご利用をより快適にするための、正しいお手入れ方法についてご紹介します。

{ 3つお手入れポイント }

その1



サーバーの背面

サーバーの背面は1ヶ月に1度、乾いた雑巾等でほこりを拭き取ってください。

その2



外装及びボトル差込口

ボトル交換時にキッチンペーパー等水に溶けないもので差込口をお掃除してください。

その3



冷水・温水コック

蛇口周辺やお水の注ぎ口は清潔にしましょう。また、汚れが取れない部分は綿棒をご使用ください。

熱湯注意 ゆすったり傾けたりすると転倒する恐れがあります。熱湯が漏れる危険もありますので充分にご注意ください。

TLC会員
サービスから
お知らせ!

宅配水のお支払に TLCポイントがご利用 できるようになりました!

LPガス、宅配水、セキュリティのお支払いに **TLCポイント**がご利用いただけるサービスです。貯めたTLCポイントで毎月のお支払いがとってもおトクに!

詳しくはTLC会員サービスホームページへ

TOKAI TLC

検索

ポイントを
利用して節約!



暮らしに役立つエプロンメモ
TOKAI『おいしい水の宅配便』をご利用の皆様へ

ソーダストリームで 炭酸水を楽しもう!

いろんな
活用ができる!

ソーダストリーム3つのポイント!

POINT
1

ペットボトルの
ゴミがでないから
とってもエコ!

POINT
2

炭酸の強さが
好みで調節
できる!

POINT
3

電源いらずで、
どこでも
使える!

お酒やフルーツポンチと 合わせておいしく♪

お酒やフルーツポンチを加えてアレンジしても
おいしく楽しめます。毎日の食卓や、ホーム
パーティーのおもてなしにもおすすめです。



ソーダストリームTOKAIオリジナルパック!!

「TOKAI」のウォーターサーバーをご利用中のお客様は特典付きでご購入できます!



SodaStream (ソーダストリーム)
ジェネシスデラックス
スターターキット

製品使用
■本体サイズ(約): W13.5cm×H42cm×D23.5cm
■本体のみ重量(約): 1.000g
販売価格

¥12,960 (税込)



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 = ¥12,960 (税込)

通常価格
¥16,457

「TOKAI」を通して
ソーダストリームを
購入すると
¥3,497
お得!

Genesis Deluxe (ジェネシス デラックス) スターターキット内容

- ソーダメーカー本体×1
- ソーダメーカー専用リットルボトル
- ソーダメーカー保証書×1
- ガスシリンダー60リットル用×1 (キャップ付き)×1
- ソーダメーカー取扱説明書×1
- ユーザーライセンス×1

- ソーダストリームは、ソーダストリーム株式会社が販売します。お申込み後の商品の発送、代金関係、アフターサービス等は、全て同社が行います。(当社は申込受付のみを行います)
- 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/
- ソーダストリームの販売に関するお客様の個人情報の取扱いについては、上記のソーダストリーム株式会社のHPをご参照ください。
- ソーダストリームTOKAIオリジナルパックの特典取引法に基づく表記についてはこちらをご参照ください。

※「TOKAI」を通してソーダストリーム(株)よりソーダストリームを購入頂いた翌月の配送又はご注文日より1本無料(ご注文からお値引き)とさせていただきます。処理の関係上まれに翌々月となる場合がございます。予めご了承ください。
※本製品の在庫状況などによってはご注文をお受け出来ない場合がございます。予めご確認ください。
※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。

お申し込み方法

「ソーダストリームTOKAIオリジナルパック」はTOKAIのウォーターサーバーご契約者様のみお申込み可能です。

- 1 おいしい水の宅配便公式ホームページの会員ページにアクセス
- 2 ソーダストリームの広告をクリック!
- 3 必要事項の入力
- 4 ご自宅で炭酸水ライフスタート



※お支払い方法は代引き決済のみとなります。
(代引き手数料432円/税込が別途かかります)

商品に対する
お問い合わせ・お申し込み

TOKAIアキュアお客様センター

0120-979-113

わからないこと、困ったことなどがありましたら、
なんでもご相談ください。お引越の際は、
お早目にフリーダイヤルまでご連絡ください。

販売者

sodastream®
water made exciting

皆さんと一緒に
作るページ

エプログ



我が家の知恵袋

我が家では、カレーの鍋の残りに、水とコンソメ、家にある余った野菜を刻んで入れ、カレースープを作りまします。こびりついたカレーがとれて洗いやすくなる上に、カンタンに一品メニューができるのでオススメです☆
(浜松市 懸賞生活様)

洗濯機のゴミ取りネットに穴が空いて使えなくなった時は、キッチン用の排水溝ネット(ストッキングタイプ)で代用しています! クルッとほさんでセット★ ゴミ取りネットのストックが切れた時にはぜひご活用ください!
(島田市 はっしー様)

教えて! エプロン・回答編

178号 断捨離でお悩みの
K・W様へ

1年以内に使わないものはまず処分!と考えるといい。使えるかも:が断捨離の邪魔になります。処分には、フリーマーケット、バザー、リサイクルショップ、スーパー等、いろいろな方法があるかと思いますが、使わないものをまとめる事からスタートです! 応援しております!
(足柄下郡 ーるー様)

ウチの子一番

わが家のインコは食パンが大好きです。体が小さいのでたくさん食べられませんが、食パンなので食パンの袋を開ける「カサカサ」という音に嬉しそうに反応します。そのうちビニール袋を開ける音にも反応するように:(笑)。食いしん坊で、とってもかわいい子です。
(浜松市 右近様)

*音にまで反応するほど、食パンが大好きなんですね。とってもかわいいです♡



ウチには年中の娘がいます。少しずつ字が書けるようになってきて、毎日のように幼稚園で手紙を書いてきてくれます。「かあちゃん」の「あ」と「ちや」が難しくて書けないらしく名前で宛名を書いてくれます。「一生懸命書いてくれた」だいいすきだよ」というラブレター。嬉しくて、これを見ると毎日仕事を頑張れます!
(掛川市 H R様)

*覚えてたの文字で書いてくれたラブレター、これほど嬉しいものはありませんね。大切にさせていただきます!
(掛川市 ナミ様)

178号 お子さんが宿題を嫌がって困りのプーちゃん様へ

宿題を済ませたら「がんばったシール」をあげ、シールが貯まったらお子さんの行きたい所に家族で出かけるなどいかがでしょうか。物ではなく、心に残る思い出等が良いかもしれません。ご褒美のためというより、何か目標を持たせるのも一つの方法かと思えます。
(浜松市 A・M様)

教えて! エプロン・質問編

ゆで卵の殻が上手にむけなくて困っています。百貨店で殻に穴を開ける道具を買ってもダメでした…。失敗せずにキレイにむける方法を教えてください。
(富士市 K・M様)



朝が苦手でなかなか起きられません。毎日遅刻ギリギリで登校しています。スッキリと起きられる、良い方法があったら教えてください。
(掛川市 ナミ様)

◆◆ 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 だいすき♡

ふとんにすぽり♪

ウチの1歳半のジャンガリアンハムスターのすずちゃん(♀)。最近ではスマホ布団がお気に入りのようで、中に入ってよく眠っています。いつも小屋に潜ってしましますが、布団の中だと毎日寝顔が見られるのでとっても癒されます。
(御殿場市 S・K様)



/ ヒョコッ! /

写真館

おもしろびっくり

泥だらけでおろさき!

大冒険の思い出☆

今年の夏に夫とオーストラリアで乗ったハマーです。雨上がりの、泥沼のような急な山道を無事完走! 私の運転だったら横転や転落...確実にだったかも(笑)。なかなか体験できない良い思い出になりました☆
(富士市 ぶたうさぎ様)



チョット聞いて!

先日、築130年の家をリフォームしました。古民家再生が大好きな大工さんと設計士さんに出会って素敵なお家が出来上がりました。リビング、キッチン、全面床暖房。今までの家よりもずっと暮らしやすくなって大満足! あと100年は大丈夫と大工さんは言っていました。長年の夢が叶ってとっても嬉しいです!
(磐田市 Y・M様)

*築130年...! 歴史のある立派なお家ですね。古いものを現代に合うよう使い続けていくことってとっても素敵です。長年の夢が叶ってよかったですね!
(磐田市 Y・M様)

先日、83歳になる実家の父が、転んで怪我をしてしまいました。散歩が趣味で健脚自慢の父なので、とてもショックでした。その後、父と同居している妹から連絡があり、「ろっ骨の7本目が折れたよ」とのこと。私は「えっ! ろっ骨って7本目があるの?」と思わず驚いてしまいました。ろっ骨は6本ということではないんですね、勘違いしていました:(笑)。
(裾野市 あめぴー様)

*お父様、災難でしたね! 怪我が治ったらまた元気に散歩を楽しめることを祈っています!

最近、健康のためウォーキングを始めた。目標は1時間です。確実に達成できるように「がんばった貯金」として、1時間ウォーキングが出来たら500円を貯金箱にいれてます。着々とお金も貯まり、ダイエットにも明るい兆しが見えてきました! これからも続けていきたいと思っています!
(熱海市 エルザ様)

*頑張った自分への褒美、これならウォーキングも続けていけそうですね。ダイエットできて貯金もできるなんて「石」二鳥! 運動が長続きしない私でも、これなら続けられそうです!
(熱海市 エルザ様)



我が家には、来年成人式を迎える娘がいます。下の子と違ってまったく手のかからない子でした。先日、その娘が赤ちゃんの時に使っていたストローマグカップを誤って落として割ってしまいました。チューチュー吸っていた頃を思い出して、少しだけ寂しい気持ちになりました。
(磐田市 りえちゃん様)

*割ってしまったのは残念ですね! 物が壊れてしまっても、りえちゃん様の中で、娘さんとの素敵な思い出は必ずと褪せないです。

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。

【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。
エプログけいじばん 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。

〒420-0034 静岡県葵区常盤町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、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: lpg@tokaigroup.co.jp

【エプログけいじばん】

「ウチの子だいすき」「ママさん日和川柳」「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ンご応募ください!
*ご応募につきましては左記をご覧ください。

採用された方には
【QUOカード】を
プレゼントいたします!

写真を
いれてね



ネットと
セットでさらに
おトク!

新しい格安モバイルサービス!!

LIBMO リブモで

お宅の通信費が
もっとおトクに!!

TNCとセットなら、もっとおトク!



SIM × 光
セット割

セット割

弊社が提供する光インターネット
回線をセットで契約すると
月額利用料の割引が
受けられるサービスです。



TNC
TOKAI NETWORK CLUB

ヒカリ

+



LIBMO

インターネット回線
月額利用料から

毎月
最大

300円割引!!

※LIBMO データ通信プラン/10GBをお申込みの場合

※セット割は、対象の光インターネット回線及び対象のLIBMOデータ通信プランをご利用いただくことが適用条件です。※LIBMOの月額利用料のお支払いを、インターネット回線のお支払い方法に一本化する「ISPまとめて請求」でご利用いただけない場合は、セット割の適用対象外となります。※その他ご利用料金やサービスエリア等については、TNCの対象サービスパンフレットやホームページでご確認ください。

※対象の光インターネット回線は、TNCヒカリ/コミュファ光/TNCケーブル光/ひかりdeネットとなります。

詳しくは下記WEBサイトをご覧ください!

表示価格はすべて税抜きです



「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ページ下を
ご覧ください。

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
オススメ

作ってみよう!

レシピのぽっけ

Recipe no Pokke

Recipe[1] { 沼津市 ぶりけつママ様より }

サクサク、ほろほろ。軽くてやさしい口当たり

サクホロスノーボール

材 料 (約20個分)

* バター...90g
* 砂糖...30g
* 薄力粉...140g
* 粉砂糖...適量

STEP 1 ボウルに常温に戻した、またはレ
ンジでポマード状にしたバターと
砂糖を入れてよく混ぜ合わせる。

STEP 2 1に薄力粉を加えて混ぜ、手で
ひと口サイズの大きさに丸める。

STEP 3 2を170℃に予熱されたオーブンで
15~20分程焼き、冷ましてから粉砂
糖をまぶせば完成!



Recipe[2] { 下田市 きっちゃん様より }

パリッと、もちっと、大人気トリオの組み合わせ

もち・明太・チーズ入り揚げ春巻き

材 料 (8個分)

A [* 明太子...2本
* 切りもち...2個
* 春巻きの皮...8枚
* とろけるチーズ...4枚
* 小麦粉...少量
* 揚げ油

STEP 1 Aを4分の1の大きさに、とろける
チーズを半分サイズに切る。

STEP 2 1の具材を春巻きの皮でくるみ、
小麦粉の水溶きをつけて封をする。

STEP 3 160℃に熱した油できつね色に
なるまで揚げ、完成☆



Recipe[3] { 掛川市 佐和子どん(井)様より }

思わずホッとしてしまう味わいのお手軽うどん

あっさり優しいそばろうどん

材 料 (1人分)

* 合い挽き肉...250g
* 卵...1個
* 水...300cc
* うどん...1玉
* 青ネギ...適宜

A [* お酒...小さじ1
* みりん...小さじ1
* だしのもと...小さじ1/2
* 砂糖...小さじ1/2
* しょうゆ...大さじ1

STEP 1 フライパンで合い挽き肉を乾煎りし、
水を入れてアクが出るまで煮る。
(アクが出た後一度水を捨てる)

STEP 2 1に水300ccとA、うどんを入れ、
軟らかくなるまで3分程弱火で
煮込む。

STEP 3 うどんのみ器に移し、スープを弱火
にかけ、とき卵でとじる。うどんとあ
わせ、青ネギをあしらったら完成♪



* 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。