暮らしうるおう快適生活マガジン

TOKAIグループ

エプロン

vol.184
APRON 2019

特集

おいしい冬の甘酒生活





＊エプロンは毎年、年3回（2月・6月・9月頃）発行いたします。



「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。

警備 TOKAI SECURITY Supported by ALSOK

安心した毎日を過ごすために

TOKAIハイビジョン防犯カメラ

万が一の事故や事件に巻き込まれてしまう前に、事前の準備や対策が有効です。
自宅の防犯対策として利用する方も増えています。

防犯カメラがアナタの家の安心を守る!



こんな対策に有効
- ●ストーカー
- ●車上あらし
- ●空き巣
- ●不審者への威嚇・防止・記録



暗闇でもはっきり認識!

■赤外線照明内蔵デイナイトカメラ





お客様に最適なシステムをご提案いたします!
お問い合わせはお気軽に!

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

{今月号のモデル}

Apron Mom + Dad

【モデル】松下正志さん・峰江さん

秋の終わりを感じる11月下旬の撮影は、掛川市のレトロな古民家宿にて。笑顔が素敵でおしゃれなご夫婦がモデルを務めてくれました。とても仲の良いおふたりで、撮影中も笑顔が絶えず、楽しく撮影ができました！ いつものエプロンとは違った雰囲気のある写真がとても素敵です♪ご協力ありがとうございました！（編集Nより）



撮影場所 体験型古民家宿＆縁側カフェ 旅ノ舎 静岡県掛川市大野1708

{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
TLCチケット
発行日より半年間
※チケットの裏面に有効期限が記載されています。

※写真はイメージです。

応募締切 3/31（日）消印有効



あんなお店やこんなお店でも使える！

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URLまたはQRから
TLC会員サービス 検索
URL:https://tlc.tokai.jp

TOKAI GROUP TOKAIグループ

おいしい冬の甘酒生活

健康にも美容にもいいと話題の甘酒。
この冬、甘酒を日常に取り入れてみませんか。





「飲む点滴」「飲む美容液」と呼ばれ、ここ数年、女性を中心にブームとなっている甘酒。特に、米麹から作られた甘酒はアルコール分が一切含まれていないので、赤ちゃんから妊婦さん、授乳中の人まで、年齢問わず飲むことができるスーパードリンクです。

しかし、「甘酒を毎日買って飲むのは難しい」「甘酒の味がそんなに好きじゃない」などの理由で、なかなか続けられないという人もいるのでは？

今回は、日本独自の発酵ドリンクである麹甘酒の優れたパワーに着目。家庭でも簡単に作れる炊飯器を使った作り方や、寒い季節にぴったりのアレンジドリンクを紹介します。毎日1杯のおいしい甘酒を習慣化させて、寒い冬を乗り切りましょう。



今、甘酒が人気のワケ

美容と健康のために甘酒を飲む人が急増中。その理由に迫ります。

「甘酒」には2種類あるって知っていましたか？

酒粕から作るもの

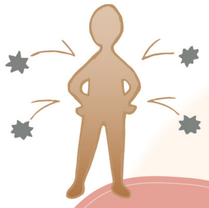
酒粕に砂糖を加えて作られたもの。微量のアルコールを含むため子どもや妊娠中の人には不向きです。

米麹から作るもの（今回紹介する甘酒）

米に米麹を加えて発酵させて作るのでアルコールはゼロ。砂糖は加えず、お米を発酵させた自然な甘みが特徴です。

※市販の甘酒には添加物や砂糖を含むものなどいろいろな種類があります。

こんなにすごい！甘酒の秘めたパワー



疲労回復

疲労回復を助ける『ブドウ糖』を多く含み、疲労を増加させる活性酸素を『フェルラ酸』が取り除く効果も。



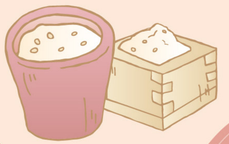
免疫力アップ

『オリゴ糖』が免疫活動を活発化させ、免疫力を高める効果が期待できます。風邪予防にも◎。



便秘解消

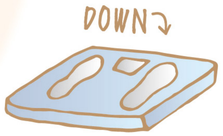
腸内環境を整える『オリゴ糖』や『食物繊維』が便秘の予防・解消に効果的。





美肌効果

肌の調子を整える効果がある『ビタミンB群』や『必須アミノ酸』の力で老化防止に。



ダイエット効果

『ビタミンB群』がエネルギー代謝をサポート。『ブドウ糖』の効果で少量でも空腹感が抑えられます。

甘酒のギモン Q&A



Q1 飲むときに注意することは？

A 甘酒は糖質が高い飲み物なので、血糖値が高い糖尿病の人は注意が必要。健康であれば心配ありませんが、糖尿病の人はかかりつけ医に摂取量や飲むタイミングなどを相談する方が安心です。



Q2 いつ飲むのが効果的？

A 栄養補給のためなら空腹時や朝がおすすめ。食べ過ぎた日の翌日なら、1日のうち1食を甘酒に置き換えてカロリーコントロールしてみても。甘いものが欲しくなったときにスイーツの代わりに飲むのも効果的です。



Q3 1日にどのくらい飲むのがいいの？

A 非常に栄養価の高い甘酒ですが、糖分も多く含むため過剰な摂取は太る原因に。1日200ml（コップ1杯）を目安に飲みましょう。100mlずつ2回に分けて飲むのもいいでしょう。





炊飯器で簡単！初めての甘酒作り

甘味料としても使える
濃厚な甘酒を炊飯器で作りましょう。



用意するもの・材料

- 炊飯器
- ふきん
- 温度計
- 小鍋
- 保存容器
- しゃもじ/木べら
- 冷やご飯…300g
- 熱湯…300ml
- 乾燥米麹…100g（ほぐしておく）

※今回の材料は、甘味料にもなる濃厚タイプの分量です。
最初から飲料用に作る場合は熱湯の量を2〜3倍にしてください。

教えてくれた人



つぶつぶY's スマイルキッチン
富田喜子さん
静岡県焼津市で雑穀と野菜を使ったヴィーガン料理教室を開催。
＊つぶつぶ公認料理コーチ
＊ベジタリアンアドバイザー
講座情報はコチラ
https://ameblo.jp/tubutubu-ys/

作り方



1 冷やごはんを炊飯器に入れ、熱湯をかけて混ぜる。



2 温度をチェックする。
※麹菌の酵素が活発に働く温度は55〜60℃。
事前に保温モードにしておくのも◎。



3 適温になったら、ほぐした米麹を入れる。



4 よく混ぜ、炊飯器を保温モードにセットする。



仕上げは小鍋に移して火入れ作業。かき混ぜながら3〜5分加熱して発酵を止めたら完成。



途中1〜2回天地返しをして、20〜24時間そのままに。



ふきんをかけ、炊飯器の持ち手を利用して半開きの状態にする。

POINT

＊最後の火入れをしないと発酵がどんどん進んで酸っぱくなってしまいます。すぐ飲む場合は不要ですが、保存する場合は必ず80℃以上で加熱しましょう。

＊ご使用の炊飯器によって発酵具合に多少誤差が生じます。

＊発酵時間で甘さが変化します。優しい甘さが好みの場合は12〜15時間を目安にしてください。



{ 雑穀ごはんでも }

雑穀ご飯でも同じ作り方で甘酒が作れます。白米より栄養価も高く、より濃厚な甘みに仕上がりますよ。



{ 保存方法 }

ビンやプラスチック製容器に入れて冷蔵庫で保存しましょう。長く保存するなら冷凍保存にしましょう。
※上手に仕上がれば、冷蔵で約2〜3カ月、冷凍で約2年保存可能です。（火入れをしない場合は数日で味が変化してしまいます）



{ 飲み方 }

完成した甘酒100mlに水大さじ3〜4、塩をひとつまみ加えて煮立てたら完成。お好みでショウガを加えても。
※水の量はお好みで調節してください。

＊今回ご紹介した甘酒の作り方は『つぶつぶ雑穀甘酒スイーツ』大谷ゆみこ著（学陽書房）のレシピをもとにしています。

ひと味加えるだけで
楽しみ方が
ぐっと広がる♪

甘酒のぽかぽか アレンジドリンク

Arrange Recipe





チャイ風甘酒

【作り方】
お湯70mlに牛乳70mlと紅茶のティーバッグを入れてレンジで加熱。ティーバッグを外して甘酒70mlを加え、シナモンを振り入れる。



甘酒ホットレモネード

【作り方】
甘酒140mlにレモン果汁小さじ1を加えてよく混ぜる。刻んだレモンの皮をトッピングすれば完成。



梅のホット甘酒

【作り方】
小粒の梅干し2個の種を取り、つぶしておく。コップ1杯分の甘酒に梅を混ぜ、沸騰直前まで温める。



ココア甘酒

【作り方】
カップの2/3まで豆乳を入れ、残り1/3程度の甘酒を加える。上にココア小さじ2をのせてレンジで温め、よく混ぜたら出来上がり。



豆乳ジンジャー甘酒

【作り方】
甘酒100mlに無調整豆乳80mlとすりおろしたショウガ小さじ1を加える。よく混ぜ合わせて、レンジで温めたら完成。



すりおろしリンゴのホット甘酒

【作り方】
リンゴ1/4個をすりおろす。リンゴと甘酒120mlを合わせて温める程度に火を通す。

※右ページで紹介している方法で作った甘酒を使う場合は、濃厚なため、水でのばして使ってください。

TOKAI Clipboard

気持ちのいい部屋干しのコツ

洗濯物の干し方の基本と4つの裏ワザ



部屋干しだと乾いてもカラリとせず、どことなく湿っぽい…。
お日様の下で干したホカホカの洗濯物は気持ちいいですが、忙しい毎日では
部屋干しにしてしまうことも多いですよね。そこで、洗濯物の部屋干しの
モヤモヤをすっきりと解決するポイントをご紹介します。

キホン編

洗濯物の干し方の3要素!

特に「風通し」は大切なのに忘れられがち。冬は乾燥しているので、エアコンで室温を上げるだけで乾きやすくなりますが、風通しのための換気はしっかり行いましょう。

温度を高くする / 湿度を下げる / 風通しを良くする

干し方の基本

洗濯物は空気に触れる面が広いほど早く乾きます。



洗濯物どうしの間隔をなるべくあけて空気の通り道をつくる。

ジーンズなど厚手のパンツは裏返してポケット部分にも空気が当たるようにし、筒状にしてピンチハンガーに吊るす。

空気の通りをよくするためにアーチ状に干す。

部屋干し時のもうひと工夫

ぬれた状態が長いほど、シワがよりやすくなり、ニオイの原因となる細菌も増えてしまいます。

＊脱水を少し長めにして乾かす時間を短縮

＊やわらかく丸めてから広げた新聞紙を洗濯物の下に置いて、空気中に拡散した水分を吸収させる

＊梅雨時ならできるだけ高い場所に干して、扇風機で風を送り、下に除湿器を置くなどすると、さらに乾きやすい

裏ワザ編

洗濯物はしっかり振りさばく!



衣類についている水分が落ちて乾きやすくなります。脱水でできたシワも伸びるし、ニットも毛糸が伸びて形が整います。形が整うので干しやすく、きれいに干せて乾いた後も畳みやすくなります。

「いきなりアイロンがけ」でシワをピッ!



ワイシャツなど、最終的にアイロンがけをする衣類は生乾きの状態でアイロンをかけてしまいましょう。早く乾く上に、衣類の水分が大量のスチームになってピシッと仕上がり、一石二鳥です!

毎日のバスタオルを高級品仕上げに!



タオル類は干す前のひと運動がポイント。タオルを広げて両手で持ち、バッサバッサと大きく5回以上振ります。絡み合っていた繊維がほぐれて立ち上がり、表面積が広がって乾いた後にフワフワに。
重ならないようにずらして干せば、早く乾いてやわらかく仕上がります。

今すぐ乾かしたい!そんな時の超裏ワザ!

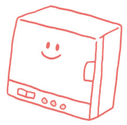


ある程度耐熱性のある袋に洗濯物を入れ、口からドライヤーを入れて温風を送ります。袋が簡易乾燥機になり、あっという間に乾きます。お子さんの体操服が乾かない、という朝にお試しあれ。

1年中大活躍!ガス衣類乾燥機

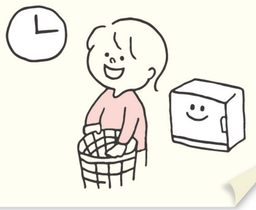


忙しい毎日を快適に過ごす、主婦の強い味方!



point 1 スピード乾燥で家事を時短!

電気式の約1/3の時間で済むので、家事の時間を大幅に短縮できます。仕分け洗濯や連続洗濯も効率よく行うことができます。



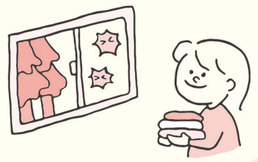
point 2 生乾き臭の心配いらず!

パワフル温風で乾燥させるため、外干しや日光消毒でも除去できないニオイを取り除きます。生乾きの嫌なニオイの心配もいりません。



point 3 天候に左右されずいつでも清潔!

外干しの必要がないため、花粉の季節や黄砂・PM2.5などの大気汚染が気になる日のお洗濯も安心。赤ちゃんのための衣類乾燥にも最適です。



寒~い季節! 入浴を快適に!浴室暖房乾燥機

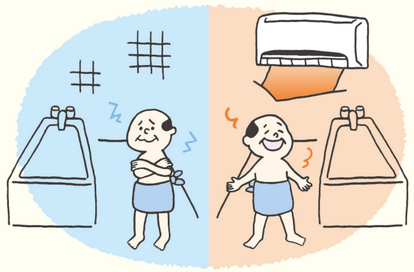
あったか暖房で安心して入浴が楽しめます。



浴室暖房乾燥機はヒートショックの予防におすすめ!

パワフルなガスの力で素早く温めます!

浴室を約15分程で素早く温めます。頭から足下までムラなく温めることでヒートショックを予防します。

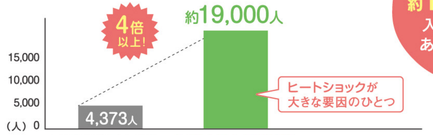


ご存じですか?

「ヒートショック」

ヒートショックとは急激な温度変化が体に及ぼす影響のことです。寒い時期に多く、冬場の入浴は温度の変化により血圧が急激に上昇したり下降したりするため、心臓や脳に大きな負担がかかることがその要因です。ご高齢の方や血圧の高い方は特に注意が必要です。

交通事故死亡者数と入浴中死亡者推定数の比較



年間約19,000人が入浴中の事故にあわれています。

※出典:厚生労働科学研究費補助金　入浴関連事故の実態把握及び予防対策に関する研究平成25年度　総括・分担研究報告書、警察庁「平成25年中の交通事故死者数について」

時短でおいしい！

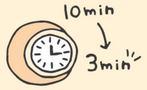
グリルの活用法&レシピ



多彩な機能が充実しているグリル。便利な使い方とレシピをご紹介！

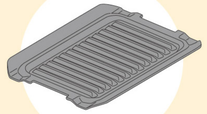


おいしく時短＆料理の幅が広がる！

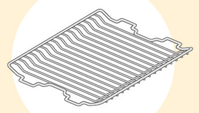


お宅の魚焼きグリル、焼き魚に使う以外に使っていますか？直火調理のグリルは、短時間で高温に焼き上げることができるため、おいしく仕上げられます。肉や野菜、揚げ物、パンなど幅広い料理に活用ができます。

料理とお好みに合わせて、選んで調理！



グリルプレート
魚・トースト・あたためなど



グリル焼網
魚や肉など

ノンフライからあげ



材料
- とりもも肉…1枚
- しょうゆ…大さじ1と1/2
- 酒…大さじ1/2
- おろししょうが…小さじ1/2
- おろしにんにく…小さじ1/2

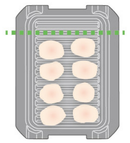
A

- 片栗粉…大さじ2
- 薄力粉…大さじ2

B

作り方
1. とり肉は1切れ30gに切ります。
2. Aに1時間程度漬けておきます。
3. 2はザルなどで汁気をきり、Bをまぶします。
4. グリルプレートに3のとり肉の皮を上にして並べます。
5. グリルを点火し、タイマーを8〜9分に設定します。

置きかた



※奥の部分には並べないようにしてください。焼けない場合があります。

POINT
- 下味をつけるかわりに、市販の電子レンジ用からあげ粉を利用するとお手軽に調理できます。

お願い
- 調理後、グリルプレートを取りはずす際は、やけどに注意して脂をふき取ってから行ってください。

ローストビーフ



用意
- アルミはく

材料
- 牛ももかたまり肉…約300g（厚さ3cm）
- 塩…小さじ1/2
- こしょう…適量

作り方
1. 牛肉に塩、こしょうをまんべんなくふって手ですり込み、室温に30分程度おきます。
2. グリル焼網に1をのせ、〈上火:強、下火:弱〉で9〜11分焼きます。
3. 焼き上がったら、グリルから取り出してアルミはくに包み、20分程度休ませます。
4. 3を切り分けて器に盛り付けます。

置きかた



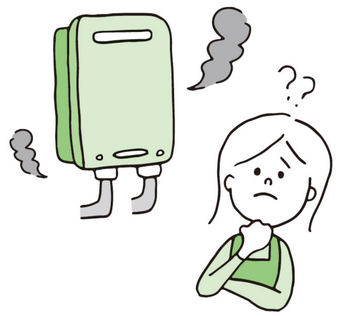
POINT
- お好みで牛肉の所々に切れ目を入れて、にんにくの薄切りを差し込んで焼いてもおいしくいただけます。

※グリルを安全に正しくお使いいただくために、機器に付属の取扱説明書をお読みください。※調理時間の目安は、グリルの使用時間です。下準備などは含まれておりません。
※材料の大きさや脂ののり具合により、焼き上がり（焼き色）が異なることがありますので、様子を見ながら加熱してください。

こんな便利な機能がついたコンロも！

タイマーモード
タイマーで設定して自動で食材を温めることができるので、カンタンな焼き物・揚げ物などの料理に最適！

マニュアルモード
「火力」と「時間」を設定して焼くだけなので、とっても簡単！設定した時間になると、自動で火が消えてくれるので、安心です。

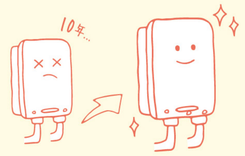


おうちのガス給湯器

経年劣化のサインに気づいていますか？

長期間使用しているガス給湯器は、部品などの劣化により事故発生のおそれがあります。万が一の場合に備え、下記のサインに気づいたら、点検や買い替えをおすすめします。

ガス給湯器の点検・買い替えの目安は10年です！



ガス給湯器は、機器の設計を行う際に標準的に使用された場合、安全に支障なく使用できる年数（設計標準使用期間）を10年と定めています。この10年を超えますと経年劣化のリスクが高まり、ガス漏れや不完全燃焼を起こす危険性が出てきます。万が一の場合に備え、10年たったら点検または買い替えをおすすめします。

サイン1 リモコン操作

- □ 正常にリモコン操作がきかなくなった
- □ たびたびエラーが表示されるようになった



機器やリモコンの故障など原因はさまざまで、早めの点検が必要です。

サイン2 給湯・おいだき

- □ お湯が熱くなったりぬるくなったりするようになった



設定温度と違う熱湯が出たりすることで、ヤケドのおそれがあります。

サイン3 音や臭い

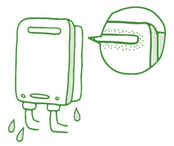
- □ 機器から大きな音がするようになった
- □ 機器を使うと焦げた臭いや異臭がする



異常着火や不完全燃焼によりCO中毒を起こすおそれがあります。

サイン4 機器の外観

- □ 機器がススで汚れている
- □ 機器の下から水漏れしている



機器内部の部品劣化などにより、ガス漏れやCO中毒を起こすおそれがあります。

困ったことなどがございましたら下記HPまたは連絡先までお問い合わせください。

URL **http://www.lpg.tokai.jp/contact/**

※インターネットでのお問い合わせへのご回答には、時間がかかる場合がございます。

引越・ガス機器・料金に関するお問い合わせ
TOKAIお客さまセンター
0120-987-242
（受付時間9:00〜19:00 年間数日のお休みをいただきます。）

ガス臭い、ガス漏れと感じた時には
TOKAI保安受付センター
0120-963-563
（受付:24時間 年中無休）



皆さんと一緒に作るページ

TOKAI COMMUNICATION EPLOG vol.184 2019

エプログ

ウチの子一番

ウチの3歳の息子は、8ヶ月の妹のことが大好き♪ 顔を触れられても、上に乗っかられても笑顔で対応しています(笑)。見ていて痛そうだなと思うこともあるのですが、息子はとても優しいので、決してやり返しません。ケンカをせずに2人で遊べるのは今のうちでしょうか？ いつまでも仲良しな兄妹でいてほしいです。

（浜松市　まる 様）

＊とても優しいお兄ちゃんと元気な妹さん、これからも良いコンビでいてほしいです♪



一人暮らしを始めた長男、アルバイトも始めたようで、主人と母と私にプレゼントを送ってきてくれました。そのお礼の電話をかけた際、「自分のために使えばいいのに…」と、つい息子に一言ってしまいましたが、息子の成長に内心感動しました。

（富士市　green 様）

＊親心でつい言ってしまいますが、感謝の気持ちをプレゼントしてくれる優しい息子さんに育ってくれてとてもうれしいですね♪

ウチの3歳の息子が「お母さんはお顔にお絵かきしたの？」と私に一言。はて、化粧はしていないが…。息子に「茶色いやつだよ」と言われ、シミのことだと気がつきました。私はショックを受けていたのですがそれを見ていた私の母が大笑いしていました(笑)。

（御殿場市　とも 様）

＊子どもの純粋さにお母さまもつい笑ってしまったんですね。ショッキングな一言…(笑)。

ウチの娘が20歳になったので、毎年、娘の誕生日に玄関前で撮っている20枚の写真1枚1枚にメッセージを書き、1冊の本にして娘にプレゼントしました。その本からは娘の成長がよくわかり、一緒に写っている木よりもいつの間にか身長が高くなっていたり、笑顔や泣き顔など娘のいろいろな顔を見たりすることができました。懐かしさがつまった大切な1冊になりました。

（御殿場市　ナナママ 様）

＊とても素敵なプレゼントだと思います！ これからもご家族で、素敵な思い出を作っていってください♪



ウチの5歳の息子は、とてもやんちゃで、いつも目が離せません…。最近は特に水ふうせんがお気に入りで、水を入れて結ぶことができるようになり、本人は満足そうです。ただ、息子は服が濡れるのが嫌いなので、水ふうせんを作り、投げて濡れては着替えるの繰り返し…。遊ぶのに大忙しな毎日です(笑)。

（静岡市　りーり 様）

＊お母さまもお洗濯で大忙しだと思いますが、無邪気に遊んでいる姿を見るとこちらまで楽しくなってきますね。



ウチには3歳になったばかりの息子がいます。先日、保育所に息子を迎えに行った際、階段ですれ違った女の子にいきなり「ねー、ねー、結婚しよう！」と話しかけていました。どこで覚えてきたのか、私はただただ驚き、息子の将来が心配になりました…。チャラ男にだけはならないでほしい(笑)。

（焼津市　そうまま 様）

＊女の子を口説くとは…。かなり積極的な3歳児ですね(笑)。将来有望(？)ですね！

チョット聞いて！

ここ最近、量っていなかった体重を体重計で量ってみたところ、驚きの増加！ 外食が多く、出先でも甘いものを食べていたことを思い出しました…。しかし、体重計を確認してみると、体重計が寿命だったようです(笑)。健康管理に改めて気をつける良い機会となりました。

（駿東郡　M・U 様）

＊外出でついつい食べ過ぎてしまいますが、体重計も買い換えて、体調管理に気をつけてください！

先日、ウチの4歳の息子と6歳の娘の七五三の記念撮影をしました。いろいろな衣装がたくさんある中、娘が紫色のドレスを、そして息子が黄色のドレスを選びました…。息子は姉の影響なのか、タキシードよりもドレスを着たがり大騒ぎ。しかし写真屋さんのご厚意で「タキシードで写真を撮ったら、ドレスでも撮ってあげるよ」と言って、メイクもエクステもつけて撮らせてもらいました(笑)。写真屋さんありがとうございました！

（掛川市　ＨＲ 様）

＊メイクやエクステまでしてくれた写真屋さんの優しさに感謝ですね！

おいしい水の宅配便

POINT UP CHALLENGE

ポイントアップチャレンジ





シールを集めて 応募するだけ!!

毎月実施中！



ボトルキャップシールを10枚集めて応募しよう!!



欲しかったあの商品や 人気の商品が勢揃い!



毎月抽選で豪華景品が 1,000名様に当たる!



応募方法

応募チケットに必要事項をご記入後、キャップシールと一緒に専用封筒に入れてポストに投函もしくは、配送員にお渡し下さい。
（10枚で1口の応募が可能です。）





旧応募チケットでのご応募の場合、任意のコースへの応募とさせて頂きます。

継続企画 各コース、またWチャンスにはずれた方にも!!

100TLCポイント もれなくプレゼント!!



※TLC会員サービスへのご加入が条件となります。※法人の方はご加入頂けません。

※掲載商品はイメージです。景品は毎号変動します。



自宅で手軽に炭酸水が作れるソーダーメーカー

販売者 sodastream

ソーダストリームでアレンジレシピ！

いつもお飲み頂いているおいしい水の宅配便が炭酸水に!ソーダストリームで作る、出来立ての生炭酸水を活用した、とっても簡単な朝食やドリンクのレシピもご紹介!



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!

会員ページからお申し込みいただけます ▶ TOKAI 水 で検索!!



SodaStream(ソーダストリーム) ジェネシスデラックスv2 スターターキット

■本体サイズ(約):W13.5cm×H42cm×D23.5cm
■本体のみ重量(約):1,000g

「TOKAI」を通してソーダストリームを購入すると ¥3,497お得!

販売価格 ¥12,960（税込）

＋¥3,497相当



※ご利用中のお水が朝晩のしぐれの場合

ご利用中のお水1本(お届け引き) シロップ2種類

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

通常価格 ~~¥16,457~~ ➡ ¥12,960（税込）

※「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分より1本無料(ご請求からお値引き)とさせて頂きます。処理の関係上そ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。
※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。【HP】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定商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。

塩レモン生ハイボール

recipe 01



{材料}
＊炭酸水…120ml
＊ウイスキー…40ml
＊ロックアイス …グラス半分量
＊レモンスライス …2枚
＊岩塩…適量

{作り方}
❶ソーダストリームでお好みの炭酸強弱の炭酸水を作る。
❷グラスのふちに岩塩をつけ、ロックアイス、レモンスライスを入れる。
❸ウイスキー、❶を注ぐ。

梅ポップ

recipe 02



{材料}
＊梅干し…1個(低塩)
＊はちみつ (アカシアがオススメ) …小さじ1
＊お湯…小さじ1
＊氷…適量
＊強炭酸水…適量

{作り方}
❶グラスに梅干し、はちみつ、お湯を入れてよく混ぜる。
❷グラスにいっぱいに氷を入れる。
❸ソーダストリームで作った強炭酸水を注ぎ、梅干しをつぶしながら飲む。

しゅわフル シリアルボウル

recipe 03



{材料}
＊プレーンヨーグルト …お好み
＊グラノーラ …お好み
＊しゅわフル…適量

{作り方}
❶プレーンヨーグルトをよそった器にグラノーラを入れる。
❷水切りしたしゅわフルをちらしていただく。

しゅわフルとは？ 見た目はふつうのフルーツ、なのに食べるとシュワシュワと刺激的なおいしさが広がる“しゅわフル”

つくり方はとっても簡単!お好みのフルーツを炭酸水に漬け込み、冷蔵庫で6時間ほどおいて冷やすだけ。フルーツに炭酸ガスが浸透し、果汁を炭酸にしてしまうのです!

主人と一緒に、長女の縁結びの祈願に神社へお参りに行った翌日、次女がお付き合いしていた彼からプロポーズされ見事ゴールイン！ 次女のほうが先に結婚しましたが、参拝後すぐにご加護をいただきました。神頼みしてみるものですね。

（浜松市　ナナ 様）

＊参拝翌日というのがすごいです！このまま長女さまもご縁があるといいですね♪



✦

小学生の娘と息子と私の3人で出掛けた日のことです。買い物袋を車の中に忘れてしまったので、子どもたちに取ってきてとお願いしたのですが、2人とも「めんどくさーい」と言って取ってきてくれません。すると、隣にいた男性がこちらを向かず、小さく三角形に折りたたんだレジ袋を何も言わずに渡してくれました。この場を借りて、お礼を言いたいです！ あの時はとても助かりました。ありがとうございました！

（藤枝市　デボラ 様）

＊人見知りの方だったのでしょうか、それでも困っているデボラさまを気にかけてくれて優しい方でしたね！

家で主人が着替えていると、「何だこれ？ 針がついているぞ！」と言いました。それは、裂けてしまったところをつくろうために、私が当て布をして、そのまま数ヶ月置いていたものでした…。再度、取りかかると、努力の跡を発見！ 裾上げテープを貼って、剥がれた跡が…。それがダメだったので、ピンをうっておいたんですね。縫い物が得意ではないのですが、破れた衣類やタオルのほつれ、穴の開いた靴下など縫い物は大好きです。履き心地も色もお気に入りだったサンダルごめんね、ありがとう！

（御殿場市　えりどん 様）

＊せっかくのペアルック残念でしたね。これを機に、ご主人とのおそろいのものをいろいろ検討してみてはいかがでしょうか！

結婚10年目に、主人と初めてペアルックのサンダルを購入しました。とてもうれしかったので、出掛けるたびに履いていました。しかし、今年、主人と娘、私の3人で遊びに行ったとき、車のステップにサンダルを乗せていたのですが、帰ってくると、サンダルの片方がないことに気がつきました！ どこかに旅に出てしまった私のサンダル。探してもどこにもありませんでした。主人との唯一のペアルック。あきらめがつかない出来事です。履き心地も色もお気に入りだったサンダルごめんね、ありがとう！

（御殿場市　えりどん 様）

＊せっかくのペアルック残念でしたね。これを機に、ご主人とのおそろいのものをいろいろ検討してみてはいかがでしょうか！

先日、家の外壁にヤモリがおり、母が「気持ち悪いから捕まえて捨ててきて！」と私に言いました。ヤモリは漢字で「家守」と書くので、家を守ってくれるらしいです。さらに、害虫を食べたり、白いヤモリは金運アップにもなると聞きました。母には「捨ててきたよ」と言ったのですが、2階の外壁にこっそり移動させておきました。

（御前崎市　みみずくず 様）

＊みみずくず様のお家で身を隠して、お家を守っていてほしいですね！

我が家では、長女が拾ってきたクサガメの「かめ吉」を飼っています。今までは、亀がこんなにかわいいと思っていなかったのですが、慣れてくると懐いてくれるので、かめ吉を初めてできた息子のように、また娘たちは弟のようにかわいがっています。

（浜松市　豆組 様）

＊のんびりしているところがかわいらしいのでしょうか。かめ吉もすっかり家族の一員ですね♪



✦

穴の開いた大人用の靴下をくるぶしより上のところで切り、レッグウォーマーのようにして1歳の孫に履かせています。ハイハイするときや外遊びするときなど、ズボンも汚れず、ケガ防止にもなり、いろいろな色や柄もあって見た目もかわいいのでとても役立っています。一度、試してみてください。

（掛川市　グーチョキパー 様）



我が家の知恵袋

私は焼き鳥が好きなので、竹串がたくさんゴミとして出ます。そのままでは手に刺さってしまうので、処分するときは、1ℓの牛乳パックの空き箱に竹串をそのまま入れて口を閉じ、ゴミ袋に入れています。竹串などの処分で困っている方はぜひ試してみてください。

（袋井市　りんご 様）



教えて！エプロン ・回答編・

183号「息子を自然と挑戦させる方法」でお悩みの〈ははです〉様へ

子どもは興味がないと挑戦しようと思わないのではないかと思います。息子さんはブランコに乗って、景色の楽しさや風を切って体が揺れる感覚など、それがとても楽しいのではないでしょうか。子ども一人一人、興味をもつことが違うので、息子さんにはどんどんいろんなことに挑戦させるよりも、自分が好きなことをマイペースに楽しむほうがいいのではないかと思います。一緒にブランコに乗って楽しんであげてください♪

（岡崎市　お花ちゃん 様）

✦

教えて！エプロン

ウチは主人と私と4歳の息子、2歳の娘の4人暮らしです。我が家の中心は2人の子どもたち。日々、口が達者になっていく2人ですが、食わず嫌いが多くとても苦戦しています。特に緑の野菜になかなか手をつけてくれません…。みなさんはどんな工夫をしていますか？

（清水市　ゆか 様）



◆◆◆ エプログにちょっとプラス！ ◆◆◆

エプログけいじばん

エプログ活性課



ママさん日和川柳・3連発！

一句

ねぼすけに
休みの日だけ
起こされる

焼津市　スリムおじさん 様

【一言】お休みの日は早く起きたい子どもとゆっくり寝たい親の気持ち…お察しします（笑）。

一句

またしてる
おんなじ寝相
兄弟で

牧之原市　理子 様

【一言】同じ夢も見ているのでしょうか？とても仲の良い兄弟で毎日ほっこりしますね♪

一句

子育ての
勲章だよね
腱鞘炎

焼津市　中部環境 様

【一言】子育ての大変さが伝わってくる一句です…！ くれぐれも無理はなさらないでください！

その他のコーナーもまだまだ募集中！

ウチの子だいすき

ウチのミーちゃんはとにかく昼寝が大好き!など皆さんのお家のかわいいペットたちの写真とエピソードを募集します。



おもしろびっくり写真館

仲良し兄弟と1匹♪

ウチでは孫と愛犬が仲良く遊んでいます。下の子は犬になって、愛犬と「ワン語」で話したり、上の子は愛犬を優しくなでてくれます。愛犬と孫たちがあまりにかわいくて、写真に収めました。

（静岡市 ハクママサンバー 様）



エプログでは皆さんからのお便りをお待ちしています

〔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。

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。
また写真等は返却できません。ご了承ください。
※封書の郵送代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「エル」です。ご注意ください）
e-mail:lpg@tokaigroup.co.jp

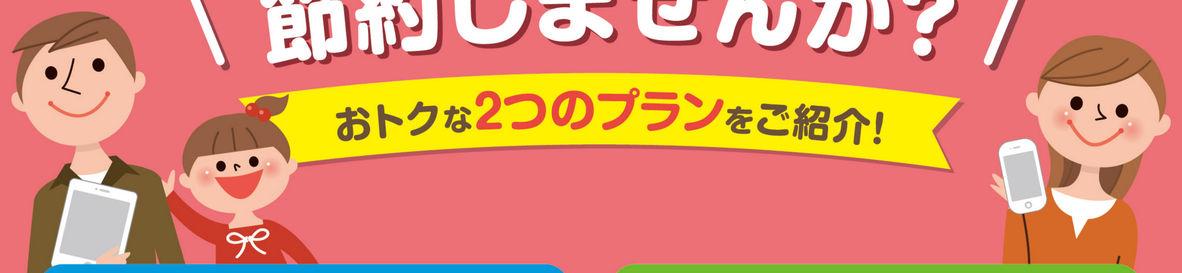
採用された方には［QUOカード］をプレゼントします!



【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、皆さん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!
＊ご応募については左記をご覧ください。

表示価格はすべて税抜きです

おうちの通信費を節約しませんか？



おトクな2つのプランをご紹介！

ネットの料金を節約したい！

TNC ヒカリ

安心TO快適スタート割

TNCヒカリの光回線 ＋ プロバイダ料金

ファミリー（戸建住宅）タイプ

1年間 **4,800円/月~**

※TNCヒカリ、ファミリータイプの安心TO快適スタート割適用時の料金です。適用期間終了後は、5,100円/月となります。
※安心TO快適スタート割の適用には別途指定の適用条件があります。
※詳しい適用条件等は、当社ホームページをご覧ください。
※2年バリューパック適用時の料金です。2年単位（自動更新）での契約となり、更新月前後1ヵ月以外で解約された場合は契約解除料12,000円がかかります。

TNCヒカリについて詳しくは
http://www.tnc.ne.jp/hikari/

スマホの料金を節約したい！

格安モバイルサービス LIBMO

3つのサービスが付いたおすすめプラン

データ通信 ＋ 音声通話 ＋ SMS

3GBプラン **1,580円/月~**

※別途、契約事務手数料（3,000円/回線）、国内通話料（20円/30秒）、SMS送信料（3円/通～）がかかります。また、端末代は含まれておりません。
※ご利用開始から1年以内に音声通話機能付きSIMを解約された場合、契約解除料9,500円がかかります。

LIBMOについて詳しくは
http://www.tnc.ne.jp/libmo/

さらに！

光インターネットとLIBMOがセットでおトク！

SIM×光 セット割

TNC 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/月割引!!**

※LIBMO データ通信プラン（10GB/20GB/30GB）をお申込みの場合

TNC TOKAI NETWORK CLUB
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 検索 http://www.tnc.ne.jp

※本広告の内容は、2018年11月現在のものです。

我が家のオススメ 作ってみよう！

レシピのぽっけ

Recipe no Pokke

読者の皆さまから届いた自慢のレシピをご紹介。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ページ下をご覧ください。

one Point!
ネギやショウガ、シメジなどを入れるとさらにおいしい。七味や柚子コショウなどでアクセントがあると◎



Recipe[1] {浜松市　ケンケン様より}

お酢でサッパリやわらか。ご飯もすすむ一品

手羽元の酢煮

材料
＊鶏の手羽元…16本（1kg）
A
＊酢…1カップ
＊みりん…1カップ
＊しょうゆ…1/2カップ
＊酒…1/2カップ

STEP 1 鶏の手羽元とAを鍋に入れる。

STEP 2 弱火で30～40分ほど煮てできあがり。

one Point!
軽い朝食（プティデジュネ）でフランスパンに、アフタヌーンティーのマフィンにもあう万能ジャムです



Recipe[2] {熱海市　マー子様より}

りんごの香りとやさしい甘みが広がるフルーティーなバター

りんごバター

材料
＊りんご…1個
A
＊無塩バター…60g
＊砂糖…40g
＊シナモン…お好み

STEP 1 りんごの皮をむき薄切りにする。

STEP 2 1とAをまぜ合わせてレンジで600W4分温める。一度レンジから取り出し、まぜ合わせてさらに2分半温める。

STEP 3 2をフードプロセッサーかバーミキサーでまぜ、湯せんにかけた瓶に詰めればできあがり。

one Point!
パサつきやすい鶏むね肉もしっとり仕上がっておいしい。加熱し過ぎないようにしましょう。



Recipe[3] {富士市　K・Y様より}

簡単！マヨネーズ衣でやわらかジューシー

チキンカツの時短レシピ

材料
＊鶏むね肉…大1枚
＊マヨネーズ…適量
＊パン粉…適量
A
＊塩…適量
＊こしょう…適量

STEP 1 鶏肉は厚みをある程度均一にして2つに切り分けAで下味をつける。

STEP 2 1にマヨネーズをたっぷりとからめ、全体にパン粉をつける。

STEP 3 180℃の油で揚げれば完成！

＊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。
＊レシピ監修　ヒルマン佐藤（BISTRO HILLMAN'S）