

TOKAIグループ

エプロン

賢い暮らし応援

大好評
開催中!

今号のエプロン料理教室
小林まさみさんの
しづおかごはん

次回は11/2開催決定!!
詳しくは6ページ



30名様
限定!

「クオカード1,000円分
を抽選でプレゼント!
詳しくは裏表紙をご覧ください
※画像はイメージです



多肉植物のある暮らし

vol.186
APRON 2019

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!



●防犯カメラ ●モニター



●ストーカー
●車上あらし
●空き巣
●不審者への威嚇・防止・記録

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

TOKAIセキュリティ 検索

■赤外線照明内蔵
デイナイトカメラ

暗闇でも
はっきり
認識!



[今月号のモデル]
Apron Papa + Kids



【モデル】後藤隼人さん(左端)・あゆみさん(右端)・幸和くん(手前左)・優幸くん(手前右)

木々の緑が生い茂るこの季節、富士市のおしゃれなアウトドアカフェにて。今回のモデルは妊娠中のお母さんに代わり、お父さん(隼人さん)と息子さん2人(幸和くん&優幸くん)が活躍!晴れ晴れとした天気の中、元気いっぱいでの良い写真が撮れました♪ご協力ありがとうございました♪(編集Nより)

撮影場所 | LUMBERYARD 富士市津田9-2

[今号のプレゼント]

「クオカード1,000円分」を
抽選で30名様にプレゼント!



応募締切 10/31(木) 消印有効

同封のアンケート付きハガキにご記入の上ご応募ください。

※画像はイメージです。

エプロンは年3回(2月・6月・9月頃)発行します。

撮影スタジオを借りて
プロカメラマンが撮影!

エプロン表紙モデル大募集

ご夫婦またはご家族の思い出に
「エプロン」の表紙を飾りませんか?

モデル特典
撮影写真のデータ(CD)を
プレゼント!!



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、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、撮影についての詳細をご連絡差し上げます。

※お送りいただいた写真などは返却できません。ご了承ください。

※表紙モデルの撮影は、ご夫婦のみの応募も大歓迎です。

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「読者モデル募集」係

0120-090-917 (平日 9:00~17:00)

※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しません。

TOKAI GROUP
TOKAIグループ

人気シェフや料理研究家を講師に迎えて開催する料理教室。地元の食材を使い、毎日の献立に役立つプロならではのアイデアをご紹介します。

今回のテーマ

小林まさみさんのしづおかごはん



かわいらしくて、おもてなしにも喜ばれます！

「今日は、土鍋でご飯を炊いてみたいと思います。日頃使っている炊飯器でも調理できますが、ガスの火力の強さがお料理をおいしくしてくれるの、ぜひ挑戦してみてください。厚手のホーロー鍋でもできますよ」と、明るい声で料理教室をスタートした小林まさみさん。テレビの料理コーナーでも活躍する料理研究家です。

「静岡の特産品の葉しょうが、とうもろこし、枝豆を使った3品。今が旬の食材で和食を作ります」。食材の特徴や下ごしらえのコツなどを丁寧な説明とともに実演。「枝豆豆腐は、気温が高くジメッとした季節にうれしい冷たいメニューです。ゆでる前にヘタを切ったり、薄皮を取つたりと、少し手間はかかりますが、手を掛けただけの味という

のがあるんですよ。つるんと口でみたいと思います。日頃使っている炊飯器でも調理できますが、ガスの火力の強さがお料理をおいしくしてくれるの、ぜひ挑戦してみてください。厚手のホーロー鍋でもできますよ」と、明るい声で料理教室をスタートした小林まさみさん。テレビの料理コーナーでも活躍する料理研究家です。

「揚げ物をするときには、油がはねないように食材の水分をしっかりと拭いてくださいね。少し低めの温度の油でじっくり揚げるのもポイントです」。食材一つの下ごしらえ、調理の手間を惜しまないことで料理の味がランクアップ。おもてなしにもぴったりです。



小林 まさみさん

結婚後、OLとして働きながら調理師学校に通い、在学中から料理研究家のアシスタントなどを務める。現在、NHK「きょうの料理」や日本テレビ「キユーピー3分クッキング」に出演するほか、雑誌や企業のレシピ開発など幅広く活躍中。アシスタントを務める義父のまさみさんとの掛け合いも人気。



アシstantのまさみさんとのかけ合いに教室の空気が和みます



調理を分担して、参加者同士で和気あいあいと。「家で黙々と料理するのとまた違って楽しい!」という声も聞かれました

早く家族につくりたい!



どうもろこしのエビ団子を揚げるときは「どうもろこしが剥がれやすいので、色が変わるものひっくり返さないように」という小林先生のアドバイス。「真ん中まで刺した竹串の先を触ってみてください。熱かったら中心まで火が通っています！」



材料
(4人分)
米(洗ってざるに上げて30分おく)…2合
葉しょうが(葉を落とし、皮ごとせん切り)…1袋(正味40g)
だし汁…430cc 油揚げ…1枚(40g)
A 酒…大さじ1 塩…小さじ½
しょうゆ…小さじ1½

- 1 热湯で油揚げをゆで、油抜きをする。ざるに上げて粗熱を取り、水気を絞って粗いみじん切りにする。
- 2 土鍋に米とAを入れ、だし汁を注ぎ混ぜる。1、しょうがを順にのせ、蓋をする。中火にかけ、蒸気があがったら弱火にし、15分炊く。火を止め、10分蒸らす。
※炊飯器で炊く場合は、炊飯器に米とAを入れ、だし汁を2合の目盛りまで注ぎ混ぜる。1、しょうがを順にのせ、普通に炊く。

Point



だし汁は昆布とかつお節でとったもの。顆粒だしを使う場合は、少なめの方がしょうがの風味に合う

葉しょうがごはん



葉しょうが

静岡県は収穫量、出荷量ともに全国1位。中でも静岡市久能地区は全国有数の産地。筋っぽさがなく辛味がマイルド。

とうもろこし

ジューシーで甘みが強く、弾ける食感が人気。中遠・西部地域が産地で、朝採れとうもろこしを求める人で早朝から長蛇の列ができる。

枝豆

タンパク質が豊富で、ミネラルやビタミン、カロテンまで摂れる栄養価の高い食材。静岡市三保・駒越地区では周年で出荷される。

Guest Voice



偶然にも同じ苗字だったお二人。一緒にグループで調理に参加していました。「おしゃべりしながら楽しく料理できました」「レシピを見るだけではわからない部分もあるので、いろいろな料理法を知りたくて参加しました」

静岡食材との出会いから生まれた小林先生のレシピ。ぜひ、挑戦してください。

「ごま豆腐の要領で作る枝豆豆腐は、緑色が鮮やか。本葛粉を使って、ごちそうに仕立てます。焼き込みご飯は葉しじゅうの風味の良さを生かすため、たっぷりと入れて主役に。油揚げとのシンプルな組み合わせですが、油揚げからコクが出て箸が進みます。とうもろこしのエビ団子は、エビに白はんぺんを混ぜてもふっくらおいしくできますよ」



とうもろこしのエビ団子



材料

(4人分)
エビ…小25尾 300g(正味250g)
とうもろこし(包丁で実をはずす)…2本(正味350~400g)
ししとう(へタをとり、切れ目を入れる)…1パック 15本(50g)
片栗粉…大さじ2~2½ 塩…少々 揚げ油…適量

A 酒…大さじ1 マヨネーズ…大さじ2 片栗粉…大さじ2

- 1 エビは殻をむき、背わたを取り、粗く切ってから包丁で細かくたたく。バットにとうもろこし、片栗粉を入れて混ぜ、広げておく。
- 2 ボウルに1のエビを入れ、Aを加え、なじむまで手で練り混ぜる。スプーンで大さじ1を取り、とうもろこしのバットにのせる。両手で握りながら周りにとうもろこしをはりつけ、団子状に形を整える。(12個)
- 3 フライパンに揚げ油を深さ3cmほど入れて160度に熱する。ししとうを加えさっと揚げ、取り出して塩をふる。
- 4 2の半量を入れ、5~6分ほど揚げて取り出す。残りの半量も同様に揚げ、油が切れた皿に盛り合わせる。

Point

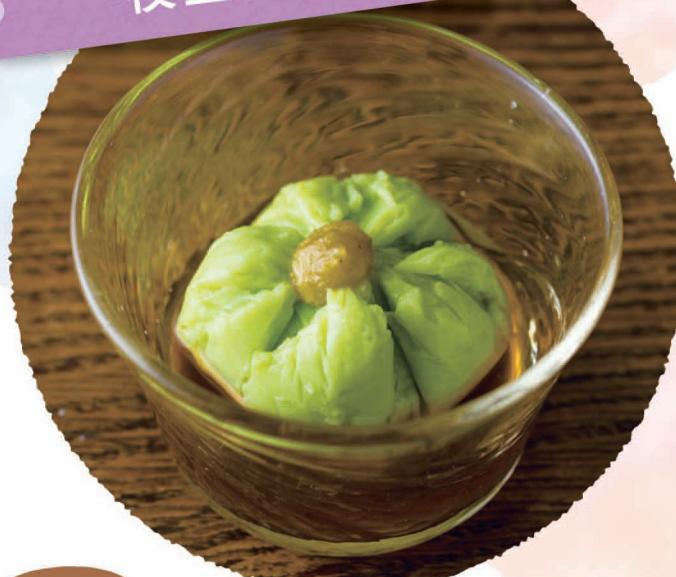


エビの身を細かくするときは包丁のつけ根で叩く。先を使ふと刃こぼれの原因に

強く握ると、とうもろこしが団子の中に埋まってしまうので注意。優しくまぶしていくとボリュームが出る

とうもろこしは3等分に切り分け、立てた状態で芯から切り落とすことで、油ハネがしにくくなる

枝豆豆腐



材料

(4人分)
枝豆…300g だし汁…1/3カップ(70cc)
わさび…少々

A だし汁…1/2カップ ソース…小さじ1
みりん…大さじ1/2 塩…少々
B だし汁…330cc 塩…小さじ1/2
砂糖…小さじ1/3 本葛粉…40g

- 1 枝豆はハサミでへたを切る。鍋にたっぷりの湯を沸かし、枝豆を加え、やわらかめにゆでる(6~8分)。ザルに広げ粗熱を取る。豆を取り出し、薄皮ものぞく(正味約150g)。
- 2 鍋にAを入れて、強火で煮立てる。ボウルにあけて粗熱を取り、ラップをかけ、冷蔵庫で冷やしておく。
- 3 1の枝豆をミキサーに入れ、だし汁1/3カップを加え、攪拌する。ミキサーが回りにくいときは、分量外のだし汁大さじ1を足し、ヘラ(しゃもじ)でなじませて、再びミキサーにかける。
- 4 鍋にBを入れて溶かし、強めの中火にかけ、混ぜながら煮立てる。所々固まってきたら、弱火にして7~8分、同様に混ぜながら煮る。火を止め、3を加えて混ぜる。
- 5 小さめのラップを8枚広げる。4を等分に流し、茶巾にしばり、輪ゴムで結わえる(8個)。氷水につけ、30分冷やして固める。
- 6 枝豆豆腐を器に盛り、わさびをのせ、冷やしておいたAをかける。

Point



へたの先をハサミで斜めに切ってからゆでると火の通りが早い。塩を揉み込んで塩ゆでにするとともに味が入りやすくなる

本葛粉を溶き、火にかけながら透明感が出るまで丁寧に練り上げる

次回エプロン教室/ 参加者 募集中!!

詳しくは次のページをご覧ください。



家庭の食卓で、
誰でも簡単に!

自然のままのおいしさを伝える前田さんの
言葉にますますパワーをもらいました!

——まさみさん



前田 尚毅さん

サスエ前田魚店 西小川店

焼津に60年続く老舗の魚屋。刺し身、切り身、天日で干した自家製干物など、焼津港に揚がる魚をはじめとして1日40種以上の魚が並ぶ。
住所／焼津市西小川4-15-7
営業時間／8:00～18:00(日曜、水曜休)



巻き寿司、生本まぐろの赤身漬けとトロの握り寿司。日や時間帯によつては海鮮丼なども並ぶ。



「急がないと売り切れる」と、意気込んで買い物かごを手にしたまさみさん。まさみさんが前田さんに話を聞く間に、店をひと回りして刺し身をオーダー。

またゆっくり遊びに来ます!



静岡県には縁があってよく訪れるといまさみさん。今日は念願だった前田さんのお刺し身をお土産に抱えて帰京します。「今夜は手巻き寿司!」と最後まで楽しそうなお二人でした。



料理研究家…



小林 まさみさん

料理アシスタント…



小林 まさるさん

焼津の
お魚屋さんに
会に行く

静岡市で開催された料理教室の後、「もっと静岡を満喫したい!」と立ち寄った焼津。まさみさんが『テレビで知つて以来、どうしても一度会つてみたいと思っていた』という焼津のサスエ前田魚店の前田さんを訪ねました。



土曜日の午後ともなると、店内はお客様でかなり混み合う。ガラスケースに並ぶ刺し身が、まさに「飛ぶように」売れていく。その数、一日2000皿!



5代目店主の前田尚毅さんは、目利きの確かさと独自の鮮度コントロール技術で魚のうま味を躍的にアップさせる名人。国内外の一流料理人から厚い信頼を寄せられています。

「お客様が口に運ぶ、その瞬間の食感とうま味が自然のままのいしさであること。そこから逆算して魚を扱っています」(前田さん)

実際には、遠方に運ばれて高級料理になる魚はほんの一部。「尾数百円でも、本当においしい魚を地元のお客さんに知って、おいしくて、家族を元気にしたい」と盛り上りました。

前田さんに、深くうなづくまさみさん。家庭で簡単に調理できて、おいしくて、家族を元気にしたい」と盛り上りました。



大好評!

エプロン料理教室

..... TOKAI主催

参加者募集!!

エプロン料理教室は
三島市で開催!

教えてくれる先生 陳 建太郎さん



1979年、東京生まれ。日本に四川料理を広めた四川料理の父、陳建民を祖父に、中華の鉄人、陳建一を父に持つ。「赤坂 四川飯店」に入社後、2005年に四川省成都市の「菜根香」にて本場の四川料理を学ぶ。帰国後は「赤坂 四川飯店」に勤務する傍ら、「四川飯店」三代目としてメディアやイベント出演など幅広く活動している。2014年、シンガポールに初の海外店舗「SHISENHANTEN by CHEN KENTARO」を出店。2016年から3年連続でシンガポール版ミシュランガイドの2つ星を獲得。

料理初心者も
もちろんOK!

参加は事前応募制

参加ご希望の方は
本冊子「エプロン」に同封の
読者ハガキにてお申し込みください

次回開催内容

開催日 2019年11月2日(土) 10:30(受付10:00)～13:30

会場 静岡県総合健康センター 1F栄養実習室

三島市谷田2276 / TEL:055-973-7000

JR三島駅南口よりバス乗車／無料駐車場あり

募集人員 16名 ※1組2名様まで応募できます。

参加費用 1,000円(食材費・教材費含む、おみやげ付き) ※ご来場の際に支払います。

持ち物 エプロン、三角巾、手拭き用タオル、筆記用具

エプロン料理教室へのご応募に関する注意事項

*当日の模様の撮影および冊子への掲載に、ご了承いただける方のみのご参加をお願いします。

*参加者は抽選にて選定させていただきます。当選の方にのみ電話にてご連絡します。応募締切 9/30(月)消印有効

エプロン料理教室
参加者
募集中!



いつもの食材で
簡単中華!!

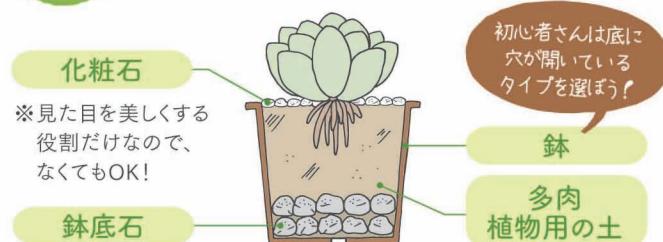
にぎやかに楽しく
おいしい料理を
つくりましょう!



ポイントを押さえて 失敗知らず! 育て方のキホン



土 適度な大きさの鉢と水はけがよい土を



鉢は根が窮屈になりすぎない程よい大きさのものをセレクト。小さすぎると根が絡まり根腐れの原因にも! 土は、水はけがよいものを好みますが、水切れがよすぎてもNG。園芸店で販売されている「多肉植物用の土」を購入するのが無難です。

種類 多肉植物は成長時期によって大きく3つに分けられます

夏型種	冬型種	春秋型種
夏に生育が活発	冬に生育が活発	春と秋に生育が活発
それぞれ、「成長期」と「休眠期」が異なります。		

水 水やりの頻度は、「2週間おき」が目安 成長期はたっぷりと、休眠期は控えて

2週間に1回、土が湿る程度の水をあげましょう。水の量の目安は、鉢の容量の半分くらい。霧吹きではすぐに乾いてしまうため、じょうろで土に直接かけましょう。水やりは「成長期」に与えるのが基本。育てる多肉植物の「成長期」と「休眠期」を知っておくと安心です。



光 「日当たり」と「風通し」が大切

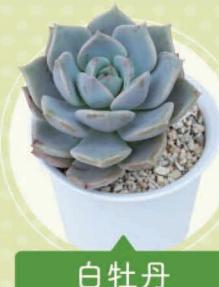
多肉植物は太陽が大好き。1日に4時間程度、日光浴させてあげましょう。明るい外の木陰や天気のいい日の軒下がオススメ。よく風が通るベランダなどでもOKです。室内で育てたい場合でも窓際などしっかりと太陽の光が届く場所に置いてあげましょう。反対に、冬の寒すぎる日は室内に入れてあげましょう。



それぞれの詳しい特徴や育て方は、品種名で検索すれば調べられるよ!

初めてさんにオススメ/ 多肉植物5種

数ある多肉植物の中でも、特に育てやすく増やしやすい品種をチョイス。うっかり水やりを忘れてもスクスク育ってくれる強健なものばかりです。



白牡丹



星の王子



子持ち蓮華



ピーチプリティ



パープルヘイズ

多肉植物のある暮らし

ふくっとしたフォルムに視線集中!
多肉植物を育ててみませんか。



思わず目を奪われるユニークな形が特徴的な「多肉植物」。多肉植物とは、肉厚な葉や茎に水分を蓄えた、乾燥に強い植物のことです。雨がほとんど降らない乾燥地帯でもみずみずしく育つ姿は、見る人に元気と癒やしを与えてくれます。近年、人気を集めているその秘密は、ぶつくりとした愛らしい見た目と育てやすさにあります。性質上、水やりの頻度が少なく済むので、毎日手入れができない忙しい現代人に最適。小さな鉢でも栽培可能なため、置く場所も選びません。日々の暮らしの中に手軽に植物を取り入れられるのがうれしいですね。今回は多肉植物を育てるための基礎知識に加え、箱庭感覚で楽しめる「寄せ植え」を紹介。この機会に育て方をマスターし、多肉植物のある暮らしを始めてみませんか。



多肉植物の よくある「困った！」 Q&A

Q

寄せ植えしているときに葉が取れてしまったら？

A 捨てずに「葉差し」で新芽を育てましょう

葉差しの方法



小さな芽が出てきたら霧吹きなどで土の表面が濡れる程度に水をあげる。
(写真は2~3ヵ月経過したもの)

根が出て、芽の大きさが1cmくらいになったら日光に当てるので、縮んでシワシワになら取り除こう。

伸びすぎてしまった茎はどうしたらいい？

A カットして、「挿し木」をしましょう

挿し木の方法



下に葉っぱを2~3枚残した状態で茎をカット。葉っぱを数枚残しておかないと枯れやすいので注意。

カットした部分は下の方の葉を取り除き、乾いた土に差し込む。土が乾いているときに作業すれば、そのまま挿し木できるので簡単。

※すぐに水やりせず、10日くらい経ってからあげよう。



こんなふうに切り口から新芽が生えてくるよ！

Q 室内で育てるのに向いている品種は？

A 屋内でも比較的育てやすい多肉植物の種類を紹介します



リップサリス属

室内で育てやすい「リップサリス属」は細長い茎が何本も伸びてくるユニークで存在感のある種類。プランツハンガーで高い場所から吊るすように飾るのもオススメです。



アロエ属

日本人に馴染みのある品種「アロエ属」。軽い霜程度の寒さや夏の暑さに耐える丈夫さが特徴で、初めて園芸をする人でも育てやすい種類です。



ボクにもできるかな？

Q 多肉植物の元気がなくなってしまったら？

A 水分量や日当たりをチェックして

元気がなくなる理由のひとつが水分過多。特に「休眠期」はあまり水を吸わないので、月に一度程度、控えめでOK。逆に、水分量が多いと雑菌も増え、根腐れの原因に。水やりした日をカレンダーに印して管理するのもオススメです。また、トイレなど室内で育てている人は、しっかりと日が当たる場所へ移してあげましょう。



Q 植え替えはした方がいい？

A 元気な株を保つため定期的に植え替えを

長い間同じ鉢で育てていると、土がやせて固くなり、水はけも悪くなります。1年半~2年ごとに植え替えを行い新しい土に替えてあげましょう。株を増やしたい、大きくしたいという場合は、元の鉢よりも大きなものを用意。そうでなければ、同サイズの鉢で大丈夫です。



空き缶を使った 多肉の寄せ植えにTRY!

身近なアイテムを活用して簡単に作れる寄せ植えです。



用意するもの

- 空き缶（今回はツナ缶を使用）
- 多肉植物の苗3~4種
- 多肉植物用の土
- 軽石
- スpoon
- ピンセット
- 釘とカナヅチ（穴開け用／キリや画びょうでも可）



土を入れる



軽石を敷く



穴を開ける



隙間に土を入れる



苗を植える



根の土を落とす



空き缶を自分らしくアレンジしよう！

ペイント

缶全体にサンドペーパーをかけ、その上からハケでアクリル絵の具を塗る。

ラベル

アンティーク風のラベルや外国の切手をボンドで貼りつけ、上からニスを塗る。

ステンシル

アクリル絵の具をつけたスパンジとステンシルシートを使って英字や数字を転写。



ウチの1歳半の娘は、2つ年上のお兄ちゃんのマネを何でもしたがる年頃です。高い所からお兄ちゃんがジャンプをすれば自分もできると思ったのか、喜んでジャンプ！見ていたソワソワする毎日ですが、そんな娘にたくましさを感じています……（笑）。

（伊豆市 おすべ様）

*お兄ちゃんのすることが楽しそうに見えるのでしょうか？ とっても元気なご兄妹ですね！



東京に住む5歳の孫は、手紙を書くことが得意で、娘の家へ遊びに行くと、私に手紙を書いてくれます。「おばあちゃん一番大好きだよ」と書いてたので、ウフフと喜んでいたのもつかの間、その10分後、「おかあさん一番大好き！」と言っていました……あれれ？ 本当の一番はだあれ（笑）？

（浜松市中区 カボチャ様）

*お孫さんはきっとどちらも大好きなんでしょうね♪

ウチの主人は仕事が忙しく、土・日も家にいないことが多いため、家事や育児の忙しさで私は「はー」とため息をつくことがあります。そんなとき、4歳半の息子も同じトーンで「はー」とため息をつきました。せめて息子の前ではため息をやめなければ反省しました……。

（島田市 むのちゃん様）

*息子さんは、むのちゃんさんを観察しているのですね。子どもの前では気が抜けないです……。

ウチの5歳の娘は動物が大好き。先日、動物園で、娘にエサやりを体験されると、エサやりにハマつて大喜び！ 動物のエサにいくら費やしたことか…。でも娘は楽しめた動物園に連れて行ってあげたいと思いました。

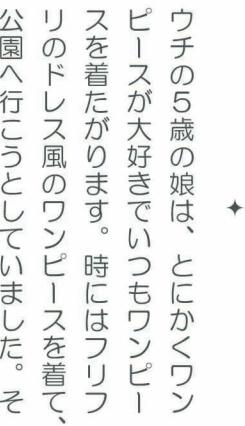
（浜松市中区 ぶうちゃん様）

*お子さんが喜ぶ顔を見ると、とてもうれしくなりますよね。

チヨット聞いて！

（額田郡幸田町 チャーリー様）

小さい頃から抹茶が大好きなウチの6歳の息子。息子の誕生日も「ケーキは何味がいい？」と聞くと、迷わず「抹茶ケーキ！」。とても渋いチョイスですが、抹茶は私の大好物。気づいたら、ウチの4人の子どもたちの好物は、私の好物になっていました。やはり好きなものは家族で似ちゃうのでしょうか？



ウチの5歳の娘は、とにかくワンピースが大好きでいつもワンピースを着たがります。時にはフリフリのドレス風のワンピースを着て、公園へ行こうとしていました。そんな格好じゃ公園行けないよ……。

と思つたのですが、娘がおしゃれに関心を持つたことをうれしく感じる今日この頃です。

（静岡市葵区 リトル様）

*おしゃれを覚えて、かわいくなつていく娘さんの成長が楽しみですね！



会社の先輩のお子さんが、先輩に「ママの顔にはどうしてブツブツがあるの？」と聞きました。先輩は「何もついてないよ！」と返事をしたのですが、その後にハッと気がつきました。先輩の顔だけではなく大人の顔にある毛穴のことだつたのです！ 先輩は「大きくなつたら分かるよ」と複雑そうな顔で言つていましたが、私は大爆笑してしまいました（笑）。

（豊田市 E・S様）

*天気の悪い日は、愛犬とお家のんびり過ごすのも良いですね。

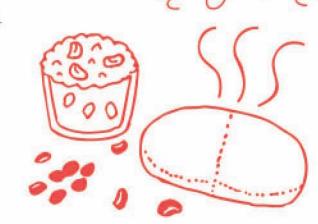
（岐阜市 みゅー様）

*お子さんの純粋な疑問にママさんもタジタジでしたね……（笑）。

我が家家の知恵袋

（島田市 イ・S様）

お茶農家の我が家では、使い終わった新茶のティーバッグをお風呂に浮かべてお茶風呂を楽しんでいます。お茶には殺菌効果や、美肌作用があるので、肌もスベスベになります。力もひきにくいで、ぜひお試しください。



*自然素材でできているので、目の疲れを優しく取ってくれますですね！

（浜松市浜北区 kataware様）

目が疲れやすい我が家の主人。先日、目の調子が悪くなり眼科に行きました。原因は、疲労とストレスだったそうです。そこで、私は主人のために小豆ピローを作りました。使い方は、眠る前に小豆ピローをレンジで温めて、目の上に10分程のせるだけです。すると、翌朝には目の疲れがリセットされます。

毎日を乗り切っています。小豆ピローぜひお試しください！



*しつかりした娘さんですね！ これから覚えていく料理も楽しみてですね♪

（牧之原市 みゆーな様）

ウチの小学6年生になる娘は、ネットで動画を見てお料理やスイーツ作りを覚えました。タピオカミルクティーやチーズドッグ、チーズ犇たこ焼き等々、レパートリーが増えています。忙しい私に代わって夕飯を作ってくれたりもするので、とても助かっています。

（御殿場市 サコバアバ様）

*楽しみながでできるので一石二鳥のすてきなアイデアですね！

ウチの子どもたちがおもちゃで遊んだ後、片付けをしないので困つたのですが、子どもにUFOキャッチャーの役になつてもらい、おもちゃをおもちゃ箱に入れる成功し、部屋がキレイになりました。

（菊川市 H・M様）

*お孫さんのかわいさに負けてしまったのでしょうか？ もうメロメロですね♪

（御殿場市 サコバアバ様）

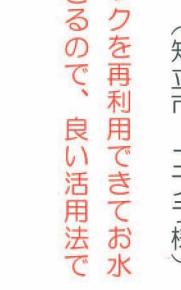
最近、ウチの3歳の孫がかくれんぼのルールを覚えました。ある日、孫がオニになり、私が隠れていると、「バアバどこにいるの？」と思わず「ここだよ」と言つてしましました……（笑）。必死で私を探している孫がとてもかわいかつたです！



*お兄ちゃんのすることが楽しそうに見えるのでしょうか？ とっても元気なご兄妹ですね！

*エコで効能もあるので、お風呂で良いリフレッシュができるぞうですね♪

*牛乳パックを再利用できてお水も節約できるので、良い活用法ですね！



エプロンをご覧のお客様限定！

表示価格はすべて税抜です

通信費をぐ~んっと おさえる2つのサービス



ネットの料金を節約！

光インターネットサービス



光回線 + プロバイダ料金

ファミリー(戸建住宅)タイプ
12ヶ月間 4,800 円/月~

家計を
節約！

安心の快適スタート割

※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。13ヶ月目以降は、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。
※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、契約更新期間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。
※詳しい適用条件等は、TNCヒカリホームページをご覧ください。

TNCヒカリについて詳しくは

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



スマホの料金を節約！

格安モバイルサービス



データ通信 + 音声通話 + SMS
3GBプラン 最大6ヶ月間 980 円/月~
7ヶ月目以降も1,580円/月~

音声通話もできる人気のプラン

おすすめオプション+850円/月で国内通話が10分かけ放題!
※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

<https://www.libmo.jp>



＼さらに!／
TLCポイントもプレゼント!

TLCカサトクプラス

※TLCポイントの付与には、TLC会員サービスへの登録が必要です。
TLC会員サービスについてはTLCポイントサイト(<https://tlic.tokai.jp>)
をご確認ください。

※TLC会員サービスについてのお問い合わせは、TLC会員サービス事務局(0120-934-039)までお問い合わせください。

TNCヒカリを新規ご契約でもらえる!

毎月 200 TLC
ポイント
×60ヶ月
計12,000TLCポイント

TLCカサトクプラスの
TLCポイント付与条件

LIBMOを新規ご契約でもらえる!

ご契約時 2,000 TLC
ポイント

①TOKAIグループの対象サービスを2つ以上ご契約いただくことが条件です。
②TLCポイント付与は、新規にご契約いただいたサービスに限ります。
③別途、TLCカサトクプラス専用申込書の提出が必要です。



お問い合わせ・お申し込みは、TOKAIネットワーククラブ事務局まで
0120-696927

[月～金] 10:00～20:00
[土・日・祝] 10:00～18:00

詳しい資料をご希望の方は
今すぐエプロンに同封のハガキで
お手続きください!

※本広告の内容は、2019年7月現在のものです。

エプログにちょっとプラス!

エプログ活性課

エプログけいじばん

写真館

公園で発見!



かくれ上手な
カマキリ!?

4歳の息子と公園へ遊びに行つたときのこと。息子がすべり台の下をのぞいて「カマキリがいるよー！」と呼ぶので一緒にのぞいてみると……なんとカマキリのような雑草が！

(静岡市清水区 KA-FU様)

*わっ! 草のカマキリ発見ですね!



日常やお出かけ先で見つけたびっくりした瞬間、ほのぼののシーン、不思議な景色、おかしな標識などを大募集です! 写真にコメントを添えてお送りください。

なかよし姉妹♪



いつも
いっしょ

ウチの孫は、生まれた時からずっと一緒にいる猫のあんこが大好き！ 行けるところへどこまでも追いかけて、一緒に窓の外を眺めるのが日課です。見ていたほのぼのします。

(浜松市北区 じいちゃん様)

*並んでいる後ろ姿がかわいらしくて癒されます♪

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寝が大好き！ ウチのクロのお気に入りの1枚！ 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。



写真つきで
紹介★

ママさん日和川柳

一句

富士市 「ヨリ一様

パパ

足、くしゃい

息子に言われ

「一言」息子さんの素直な言葉にパパもショックです
ね……（笑）

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。

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。

採用された方には
[図書カード] 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ンドンご応募ください！

*ご応募については左記をご覧ください。