

くらし絵本 エプロン

Apron

2024 spring

4-5 月号

Vol.231

エプロンは東海ガスと
あなたの暮らしを結ぶ
コミュニケーション誌

特集

明日から
スグ使える!

簡単! お弁当のヒント集

あっと
おどろく

ガスコンロの裏ワザ3選 おたよりコーナー

第7回 しだまち歴史探検隊(朝比奈ちまき) しだまちグルメ クロスワードパズル

「はじめまして」の多い季節、
ゆるりとした時間も大切に。

SLOW
LIFE.



こんにちは!

くりっぴーの冒険 Vol.1

陽気で好奇心旺盛なくりっぴーが世界中を旅します!
出会った生き物たちとのエピソードをお楽しみに!! (→3ページへ)

明日からすぐ使える！

簡単！

お弁当のヒント集

ただでさえ慌ただしい朝。毎日のお弁当づくりを「大仕事」にしない、
目からウロコのヒントをご紹介します。

お肉がない！

ピンチの時に肉の代替になる

ボリューム満点
メインおかず

豆腐ハンバーグ

材料 ●木綿豆腐：1丁 ●おから：50g ●薄力粉：大さじ2
●クイックオートミール（細かく砕かれたもの）：大さじ3〜4
●塩：小さじ1、砂糖：大さじ1/2、オースパイス：少々

【作り方】

- 鍋にお湯を沸かし、豆腐を手で5〜6個にくずしながら入れ、再び沸騰してきたら1分茹で、取り出した豆腐をザルに15分以上置き、熱を冷ましながらかき切る。
- 粗熱が取れたら、豆腐をつぶしながらそれを混ぜ合わせ、一口大に丸める。
- 多めの油でこんがり焼く。

おから、クイックオートミールは食感アップの隠れテクニクなので、無ければパン粉でOK！ お好みでひじき（水で戻したもの）大さじ1〜2や、じゃがいも1個をすりおろして入れると食感が引き立ちます。

きんぴらごぼうの
チャーハン

油揚げは
冷凍保存が便利！

油揚げのそぼろご飯

油揚げ（肉厚）を半解凍してみじん切りにすれば、
ひき肉の代わりに！ 醤油、砂糖、みりん、粉末昆布
だし、しょうがで味付け。ご飯にのせてそぼろ丼に！

油揚げのそぼろご飯

豆腐ハンバーグ

じゃがいもの揚げ煮

にんじんとキャベツの
マリネサラダ

ひじきと水菜のサラダ

きんぴらごぼう

前日の煮物を
天ぷらにリメイク！



高野豆腐の天ぷら

鶏肉と根菜の煮物を作った翌日は、天ぷらに
してみよう！ 味がしみてとってもジューシー、食
べ応え満点なおかずに変身します。今回は高
野豆腐の煮物を磯辺揚げにしました。パン粉に
変えればフライにも！

そのままおかずにしても
リメイクしてもおいしい！

便利な作り置き常備菜

常備菜 にんじんラベ
にんじんとキャベツのマリネサラダ
にリメイク！

千切りにしたにんじんを塩もみし、軽く水気を絞った後、オリーブオイル、酢、レモン汁、こしょう、砂糖を加えて混ぜ合わせれば完成。日持ちは冷蔵庫保存で1週間程度。塩もみして水気を絞ったキャベツを加えればマリネサラダに変身！

常備菜 ひじきの煮物
ひじきと水菜のサラダ
にリメイク！

1日目はひじきの煮物としてお弁当に入れたら、翌日は水菜のサラダに変身！ 水菜、枝豆など季節の野菜を加えてオリーブオイル、酢、こしょうで混ぜ合わせたら出来上がり。他にひじきの混ぜご飯にも。

【じゃがいもの揚げ煮】

1cm角に切ったじゃがいもに片栗粉をまぶし、油で揚げた後、甘辛く味付けすれば完成。コチュジャンをプラスすれば、簡単おつまみ一品に。

【ぶどう豆】

お弁当の“スキマ”が気になる時のお助けおかず。お酒のアテにも！ スーパーで手軽に買える蒸し大豆を水と砂糖で煮て最後に醤油を少々たらして出来上がり。

料理監修／norikoハウス

浜松市にある古民家で、ベジ飯教室やベジカフェを通して自然と調和した暮らしを提案。ほがらかな人柄と、身近な食材を使った簡単でおいしい料理にファンも多い。



ひじきの煮物

きんぴらごぼう

にんじんラベ

ぶどう豆

油揚げのそぼろ

キャベツの
塩もみ

高野豆腐の
煮物

常備菜 きんぴらごぼう
きんぴらチャーハン
にリメイク！

きんぴらごぼうと油揚げのみじん切りに加えて炒め、白飯を加える。軽く塩、こしょう、醤油で味をととのえればOK！ ご飯を炊き忘れた時でも冷凍ご飯があれば栄養満点の簡単チャーハンに。季節の緑の野菜を入れて、彩りもプラス。

お助けアイテムを使えばOK！

忙しい時や何も食材がない時には、便利な冷凍食品を使えば
グッとボリュームアップ！ 大満足のお弁当に！

黒豚大焼売
15個入り
789円（税込）



イワシの梅煮
2切れパック×2個
503円（税込）



詳しくは

東海ガス 宅配の天使
<https://www.tokaigas.co.jp/takuhai/>

ホームページはこちら▶▶▶



ちょっと息抜き
くりっぴーの冒険
vol.1



はじめましてナマケモノさん

世界中を旅するくりっぴーは、
南アフリカの熱帯雨林にたどり着きました。
そこで出会ったのはナマケモノ。
体は大きいけど体重は4〜8キロと身軽です。
「はじめまして！」「……」
ナマケモノはお昼寝を始めてしまいました。
20時間後、ナマケモノはお昼寝から目覚めて
くりっぴーに「やあ」と返事をしました。



あっとおどろく ガスコンロの裏ワザ 3選

ガス屋のスタッフがよく使う
ズボラなコンロの使い方を大公開!

1 温度調節機能で 目玉焼き!

目玉焼き

140度で3分

作り方

鍋に油を敷き、
卵を割り入れ、
140度になったら3分タイマー
設定をして待つだけ。水を入れなくても
ふっくらきれいな目玉焼きに。



2 自動湯沸かし機能で ゆでたまご

ゆでたまご

作り方

鍋に水を2cmほど
入れて蓋をして、
自動湯沸かし機能で
沸騰後タイマー
3~4分に設定。



3 魚焼きグリルで トースト

トースト

作り方

両面焼きグリルで5~10分。
片面焼きは4分程で
ひっくり返して2~3分。

ピザトースト

食パンにオリーブオイル、ト
マトソースを塗り、刻んだ
ピーマンと玉ねぎ、サラミ、
チーズをのせるだけ!



point

パンは水分を外に
押し出す力があるので
魚くさくならないよ!



グリルでできる簡単調理 簡単きのこアヒージョ

【材料】

- マッシュルーム.....2個
- エリンギ.....半分
- ブロッコリー.....4房
- オリーブオイル.....大さじ4
- 鷹の爪.....1~2本
- ぶなしめじ.....1/3株
- ミニトマト.....3個
- ニンニク.....1かけ
- 塩.....少々
- ベーコン.....1枚

【作り方】

- 食べやすい大きさに切った具材をグラタン皿に
盛り、すべての調味料を加える。
- 魚焼きグリルで10分焼く。
※直火対応の耐熱皿をお使いください。



レシピは
インスタでも
チェック!



これ知ってる?!! お手入れ楽ちんグリルプレート

グリルプレートは魚に限らず、肉も野菜もおいしく焼き上げます。
汚れるから使いたくないと思っていたグリルも、プレートを使えばお手入れ簡単!



ココットプレート

- 直火が届いてふっくらとした焼き上がり
- 油がほとんど飛び散らないからキレイ!
- 油が切れるウェーブ形状で、お肉もヘルシーに



リンナイ



ロティプレート

- 奥行き315mmで大きな食材もラクラク調理可能
- サンマもそのまま並べて焼ける便利なデザイン
- グリル庫内への油はねを99.9%カット



ノーリツ



ラ・クックグラン

- 専用クッキングシートと蓋でお手入れラクラク
- 遠赤外線効果でふっくらジューシー&焼き目キレイ
- かわいいデザインで焼き上がったらそのまま食卓へ



パロマ

グリルプレートを使った アレンジおやつ

スモアトースト

食パンに板チョコと
マシュマロをのせて
焼いて食べるおやつ。
表面はサクサク、
中はトロトロのおいしさ!



おたよりコーナー

今回のテーマ「これって我が家だけ?」

みなさまの家でやっているこだわりの風習を集めました!

7~8月号掲載!

次回募集テーマ

夏を涼しく過ごすアイデア

ハガキもしくはスマートフォンからご応募下さい。

採用された方に
QUOカード
500円分を
プレゼント!



甘酒の中にお餅を
入れて食べます。
友達が生まれて初
めてお餅入りの甘
酒を食べたとびっ
くりしていました。
(N.M様/藤枝市/
76才)

お米の研ぎ汁は、
大根の下茹でや、
畑やプランターな
どの水やりにも使
用しています。(なつ
めぐ様/藤枝市/
34才)

家族の誕生日は
お赤飯をプレゼ
ントにしています。
義母の代からずっ
とわが家に続いて
います。(I.S様/
焼津市/68才)

朝、テレビに向か
い6時25分からの
NHKのラジオ体操
を毎日続けていま
す。(はなび二様/
焼津市/65才)

お餅を焼く時、電
子レンジで少し膨
らむまで温めてか
ら、網をのせたか
す台で焼くとすぐ
焼き餅ができてま
す。(しまさん様/
焼津市/53才)

第7回 しだまち 歴史探検隊

第7回しだまち歴史探検隊は
岡部町の伝統ある郷土料理
「朝比奈ちまき」について
ご紹介します

徳川将軍家に献上された 「連戦連勝」の縁起物

古文書によると、今川家の重臣、朝比奈
家一族が合戦のたびにちまきを作って出
陣。戦場で食べると体力気力が充実して
常に戦勝に導きました。これを知った徳川
家康が家臣に命じて「朝比奈ちまき」を献
上させたといひます。しかしこの製法は長
い間、朝比奈家の「秘伝」として古文書に
記されたまま眠っていました。

現在、2011年に発足した朝比奈ちまき
保存会のメンバーがその歴史と製法の
伝承を通じて、地域を元気にすることを
目指して活動しています



左から朝比奈ちまき保存会の
萩原一郎さんと永井浩子さん

今回の
テーマ

朝比奈ちまき

エリア | 藤枝市岡部町朝比奈地区



独特の香りと素朴な風味。笹に包まれた
ツヤツヤのお餅「朝比奈ちまき」は、朝比
奈地区に戦国時代から伝わる縁起物。椿
の灰汁(あく)を使うことで、淡い黄色みを
帯びた餅になり、保水や防腐効果があると
され、やわらかくて日持ちがいいことが特徴



椿の一番灰汁(あく)に一晚漬けた餅米を蒸し、
途中で二番灰汁に浸して「しとを打つ」



保存会では地元の小学校で朝比奈ちまき
の手作り体験授業を実施している



ちまき作りに使う水を汲んだと
言い伝えの残る井戸

取材協力/朝比奈ちまき保存会

縁カフェ 天神森

- 住 所/藤枝市岡部町新舟1310-15
 - 電 話/054-668-1022
 - 営業時間/10:00~15:00
ランチ11:00~14:00(オーダーストップ)
 - 定 休 日/火曜日
- ※朝比奈ちまきは在庫が無い場合があります
※複数ご注文の場合はご予約をお願いします

地図は
こちらから



朝比奈ちまき
2コ入り(冷凍)
400円



朝比奈
ちまきは
ここで買える!

SHIDAMACHI しだまち グルメ GOURMET 焼津・藤枝・島田

今月号のお店

キッチンせとや

肉厚の原木栽培しいたけと 特産タケノコの香り豊かな釜飯

木蓋をあけるとフワッとしたけとタケノコ、醤油
の香りが立つ釜飯。看板商品のしいたけ入り「せ
とやコロッケ」と小鉢が付いた贅沢な定食が人気
メニューです。2022年7月にオープンした
「キッチンせとや」は、その名のとおり瀬戸谷エリ
アの自慢食材をおいしくお手軽にいただけるお
店。コロッケやおにぎりを1個からテイクアウトで
きるの、車で3分の「瀬戸谷温泉ゆらく」の行き
帰りに気軽に立ち寄れます。



キッチンせとや

- 住 所/藤枝市本郷876番地
藤の瀬会館内
- 電 話/054-397-5027
- 営業時間/10:00~15:00(L.O.14:30)
- 定 休 日/月曜(祝日の場合は翌日)
- 駐 車 場/有り
- アクセス/車で藤枝バイパス谷稲葉ICより
藤枝黒俣線を北上(10分)するルートがおすすめ

地図は
こちらから



クーポンの ご使用について

※右上のクーポンを切り取ってお持ち
いただくか、LINEから配信されたクー
ポンをご提示ください。税込1,000円
以上ご飲食の方にはソフトクリーム
300円を50円引きにいたします。
※売り切れの場合はご容赦ください。

LINEのお友達登録で人気店の
クーポンが定期配信されます。



応募フォームは
こちら



PRESENT

ハガキもしくは
応募フォームに
答えを書いて
応募してね!

正解者の中から

5名様に
QUOカード
500円分をプレゼント!



ヨコのカギ

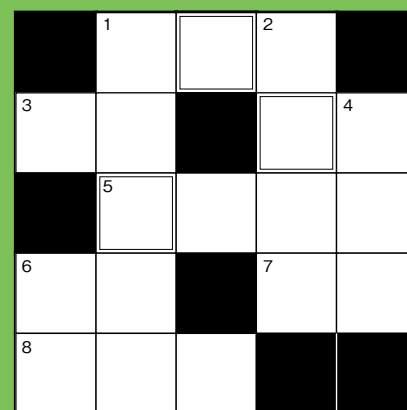
1. エドガー・アラン・ポーをもじった日本の文豪は? 江戸川〇〇〇。
3. アルミ〇〇とスチール〇〇に分別しよう。
5. ファミレスで〇〇〇〇バーを頼む。
6. 〇〇海老、〇〇神宮、〇〇丹。
7. シマ柄が素敵なネコ科の動物は?
8. 〇〇〇は海で暮らす哺乳類。水族館のショーで見られることも!

タテのカギ

1. 入学おめでとう! 〇〇〇〇〇は何色にした?
2. カードを出すとき〇〇〇〇が貯まります。
4. お花見で見る花といえば?
6. 叱られたので〇〇訳をしたら、さらに叱られた。

家族で
チャレンジ!

クロスワードパズル Q. 二重枠に入った文字を並び替えてできる国の名前は何でしょう?



東海ガスショールーム くりっぴープラザ 料理教室

場所 東海ガスショールーム(2Fクッキングスタジオ)
時間 10:00~13:00 **定員** 各回12名~16名
講師 ●フードエデュケーションジャパン/望月幹生(専門調理師)
 ●(株)食の学び舎くるみ/中野ヤスコ(管理栄養士・公認スポーツ栄養士・調理師)
 大石麻衣里(管理栄養士)
 ●ナチュリン/平林睦美(栄養士・製菓衛生師)・大石さち乃(調理師)

参加者募集
 応募締切
 開催日の3週間前必着

※お申し込みいただきました結果は、当選、落選、いずれの場合も開催日の2週間前までにハガキでご連絡いたします。
 ご不明な点は、お気軽にお問い合わせください。
 ※料理教室は高校1年生以上が対象です。 ※親子教室は保護者1名に対しお子様1名での応募となります。
 ※時間・定員・料金については講座内容により異なりますので、下記をご確認ください。 ※一定人数に達しない場合は閉講することがあります。
 ※5日前からキャンセル料が発生します。 ※お持ち帰りの袋は有料になります。なるべくご持参ください。 ※写真はイメージです。

6/4火 参加費/3,500円 定員/16名
 講師/望月幹生

かぼちゃとピスタチオの ベイクドチーズケーキ

人気のチーズケーキ、夏バージョンで!
 ●南瓜とピスタチオのベイクドチーズケーキ



6/7金8土 参加費/2,500円 定員/12名
 講師/望月幹生

梅雨を吹き飛ばす食欲アップメニュー

暑くなる前に食欲アップメニューを作ろう
 ●海老とニラの香味唐辛子炒め
 ●手羽先の唐揚げ ●梅生姜ご飯 ●ミルク寒天



6/11火 参加費/2,500円 定員/12名
 講師/食の学び舎くるみ

疲れ知らずのエネルギーチャージ献立

夏間近!疲れ知らずのエネルギーチャージメニュー
 ●ガーリックたこ飯 ●梅おくら餃子
 ●まるごとトマトサラダ ●冷やし汁(デモのみ)
 ●干し芋羊羹(デモのみ)



6/18火 参加費/2,500円 定員/16名
 講師/ナチュリン 平林睦美

季節の和菓子教室

水無月は、残り半年の無病息災を祈願するお菓子です
 ●水無月(1人4切れ) ●青梅(外朗細工)(1人4個)



6/21金 参加費/2,500円 定員/16名
 講師/ナチュリン 大石さち乃
 時間/10:00~13:30

贅沢なレーズン食パン教室

甘さと食感が絶妙なレーズン食パンを作ります
 ●レーズン食パン(一斤型10×19.5×9cm)1本分



6/23日24月 参加費/3,000円 定員/16名
 講師/望月幹生

カスタードを手作りエッグタルト教室

サクサクの生地に卵風味のカスタードがたっぷり!
 ●エッグタルト(マドレーヌ型1人6個)



6/28金 参加費/2,500円 定員/12名
 講師/望月幹生

イタリアンの基礎教室

イタリアンの基礎を学ぼう
 ●ボンゴレロッソ ●さやいんげんと胡桃のサラダ
 ●カプチーノゼリー



くりっぴープラザ イベント&セミナー

場所 東海ガスショールーム
 参加費/無料 定員/16名
 講師/東海ガスリフォーム専門相談員
 時間/10:00~13:00
 応募締切/5月9日(木)

6/10月

よくわかる屋根・外壁塗装セミナー

梅雨明けがベストシーズン!家を守る為の塗装についてじっくり学ぼう。



東海ガスのinformation

私たちと一緒に焼津の海をきれいにしませんか?

第19回 石津浜 防災林整備活動

5/25土 ■9:00~11:00(8:30受付開始) ※雨天時中止
 ■焼津市石津浜防災林(石津浜公園の隣)及び周辺の海岸

持ち物/帽子・タオル・軍手・水筒
 ※服装は長そで・長ズボンをお願いします

応募方法/返信ハガキより
 お申し込みください。
 (募集締め切り 4月30日※当日消印有効)

ハガキの裏面をご確認ください



Instagramで情報発信中



地域のグルメや観光情報
 お知らせなどを発信中です!
 Instagramはこちらから→



TOKAI GAS

グルメ・レシピ 観光情報 施工事例 イベントご案内 ガス機器情報 くりっぴーマンガ

ご応募・お問い合わせ

料理教室お申し込み

東海ガスショールームくりっぴープラザ
 054-646-2711 10:00~17:00水曜定休

スマートフォンからのご応募
 こちらのQRコードを読み取ってご応募ください。



エプロン編集室(ご応募・お問い合わせ)

いつも東海ガスのエプロンをご購読いただき、ありがとうございます。読者の皆さまからおたよりをいただいたり、クイズにご参加いただいたりと、さまざまな形でお客様とつながっております。ぜひ下記の応募先からご応募ください。

ハガキからのご応募
 エプロンに付いているハガキに必要事項をご記入のうえ、ポストへ投函下さい。

スマートフォンからのご応募
 こちらのQRコードを読み取ってご応募ください。

