

くらし絵本 エプロン

# Apron

2026 March

3月号

Vol.244

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

＼おうちで簡単／

## 休日ランチプレート

小泉八雲が愛した焼津を巡る ウルトラファインバブル給湯器って知ってる？

クロスワードパズル しだまちグルメ(焼津) 料理教室 お知らせ



寄り道の先に小さな出会い  
新しい季節はすぐそこに

くりっぴーの冒険 Vol.14

旅するくりっぴーが出会った生き物たちとのエピソードをお楽しみに!!(→5ページへ)

# おうちで簡単 休日ランチプレート

のんびりお休みの昼どき、  
冷蔵庫にある食材でパッと  
手軽にできてしっかりおいしい  
ランチプレートレシピをご紹介します！

教えてくれた人

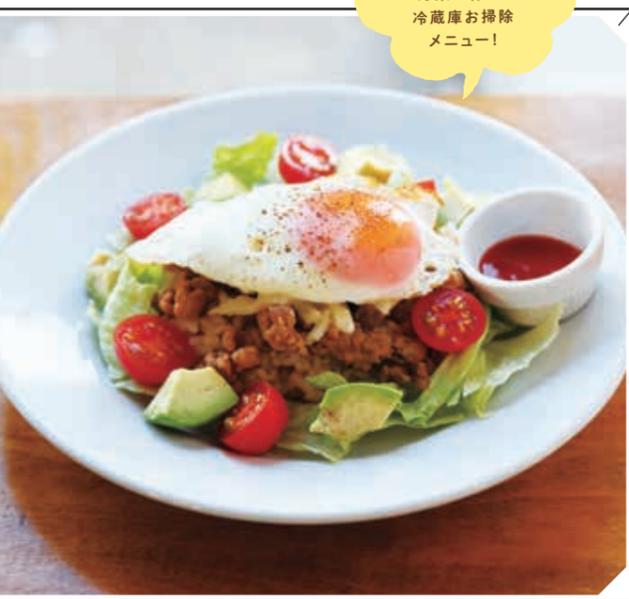
モキチカフェ / 村瀬 たかのさん

浜松市にある、古民家ブックカフェの店長。白神こだま酵母と北海道産小麦粉100%で作るベーグルが人気。ランチは季節で変わる、桃やレンコンなどを使ったパスタを味わえる。



Instagram

冷蔵庫にある野菜で作る、冷蔵庫お掃除メニュー！



お肉も野菜もご飯にオン

## みんな大好き！タコライス

【材料】  
・ごはん ・レタス ・アボカド(夏は焼きナスやキュウリでもOK)  
・トマト ・合挽き肉(粗挽きがおすすめ) ・プロセスチーズ ・卵  
・シーズニングミックス(ハーブソルト) ・ホットチリソース(お好みで) ・こしょう

- 【作り方】
- 1 合挽き肉をお好みのシーズニングミックスで炒める。
  - 2 野菜を食べやすい大きさに切る。
  - 3 熱したフライパンで目玉焼きを作り、仕上げにこしょうをふる。
  - 4 お皿にごはん、炒めた挽肉、チーズ、目玉焼きの順に盛り付け、野菜を添えて完成。

合挽き肉はシーズニングミックスで炒めて冷凍保存可能！



お題

### 「私の休日おうちごはん」

読者の皆さんからのおたよりアイデアをご紹介します！

二色丼(ひき肉と卵)は、ひき肉を炒めたあと卵を投入。思い切って混ぜてしまえば、早いしおいしい！  
ペイダー様 / 藤枝市 / 51歳

炊飯器で作るカオマンガイ！  
M.A様 / 藤枝市 / 31歳



豚キャベツ丼を作ります。キャベツは千切りにして、豚こまは食べやすい大きさに切ります。フライパンで肉、キャベツを炒めたら、麺つゆとマヨネーズで味付け(麺つゆが濃縮なら1:1の分量)。ご飯の上に乗せます。すぐ出来ておいしいですよ。  
おすぎ様 / 焼津市 / 46歳

「サバ缶パスタ」。パスタをゆでながら好きな野菜をゆで、サバ缶(オイル)とまぜて完成！味付けは塩やカレー粉、こしょう、醤油など自分の好みで整えます。減塩にもなるし魚もとれるので、時短に加え健康面でGood!!  
くまさん様 / 静岡市 / 50歳



6月号掲載！

### おたより募集！

募集テーマ

私の15年後

あなたがイメージする自身や家族、街の姿などを教えてください！



採用された方に  
QUOカード 500円分を  
プレゼント！

## 冷蔵庫にあるもので ● / 彩りチキンプレート

【材料】 サラダ

・レタス(ペペリーフでもOK) ・ミックスビーンズ(お好みで)  
・ドレッシング(ジャム:大さじ1、酢:大さじ1、塩:ひとつまみ、油:大さじ2)

【材料】 鶏肉と野菜のマリネ

・鶏もも肉 ・季節の野菜(玉ネギ、パプリカ、スナップエンドウなど)  
・油 ・サラダのドレッシング ・酢(あればバルサミコ酢) ・塩こしょう

【作り方】

- 1 サラダのドレッシングに酢大さじ1を加え、マリネ液を作る。
- 2 油をひいたフライパンで、食べやすい大きさに切った野菜を焼き、マリネ液に漬ける。
- 3 ひと口大に切った鶏肉に塩こしょうをふり、フライパンで焦げ目が付くまで焼き、仕上げにバルサミコ酢をかける。
- 4 2に3を合わせて完成。

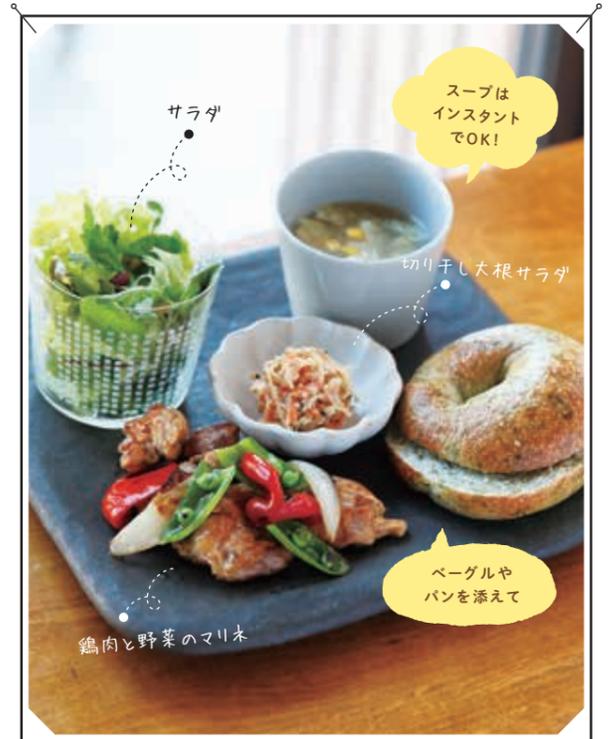
【材料】

切り干し大根サラダ

・切り干し大根 ・にんじん ・ツナ ・ごま  
A・すりおろししょうが ・しょうゆ ・マヨネーズ ・ごま油

【作り方】

- 1 切り干し大根を水で戻して水気をしぼり、食べやすい大きさに切る。
- 2 にんじんを切り干し大根と同じ大きさに切る。
- 3 Aを大根とにんじん、ツナを混ぜ合わせ、ごまをかけて完成。



スープはインスタントでOK!

切り干し大根サラダ

ベーグルやパンを添えて

鶏肉と野菜のマリネ

くりっぴープラザ藤枝店

# 15周年

特別企画

15周年誕生祭開催!

2026年 4/24 金 ~ 26 日 10:00~16:00

[会場] くりっぴープラザ藤枝店(藤枝市青木2-8-28)

くりっぴープラザ藤枝店は今年4月に開館15周年を迎えます。日頃の感謝の気持ちを込めて特別企画を開催します♪



体験やマルシェもあるよ!



あなたの15年を振り返る。

## エピソード募集

皆さんの15年間の思い出やエピソードを募集します。  
「小学1年生だった子どもが、はたちの集いに参加した」  
「3.11をきっかけに災害ボランティアに参加するようになった」など、心に残る出来事をぜひお寄せください。



1次募集 2026年 3/31 締切  
採用者は「15周年誕生祭」特別ブースに展示  
2次募集 2026年 4/30 締切  
採用者は「エプロン6月号」にてご紹介



採用された方には

QUOカード1,000円分+  
オリジナルグッズをプレゼント

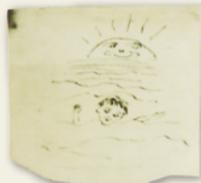
応募はこちら



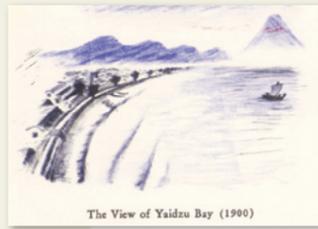
\*イベント内容は予告なく変更となる場合があります。ご了承ください。

# めぐり しまち巡り

ふるさとに伝わる  
文化や歴史をテーマに  
ぶらり旅気分でご案内します



▲長男の一雄と海。  
楽しそうな様子が伝わる



▲焼津の海辺を描いた八雲直筆のイラスト

## 小泉八雲の愛した 焼津を巡る

小泉八雲  
(ラファディオ・ハーン)

1850年にギリシャで生まれアイルランドで育つ。39歳で来日し、教師をしながら妻のセツから聞いた怪談や昔話をもとに、数多くの作品を生み出した。後に日本国籍を取得し、「小泉八雲」に改名した

※小泉八雲に関する画像は、  
焼津小泉八雲記念館 提供です



スバラシイ!

### 焼津の海

八雲が初めて焼津を訪れたのは47歳の夏のこと。水泳が得意だった八雲は、知人の紹介で舞阪(浜松市)を訪れますが、遠浅の海に物足りなさを感じ、ほかの場所を探して焼津にたどり着きます。

焼津の深くて荒々しい海と、昔ながらの港町の風情を気に入った八雲は、毎年のように訪れて夏の休暇を楽しみました。54歳の夏に、「別荘用の土地を探してほしい」と頼んで帰京すると、その1カ月後に東京で息を引きとります。焼津での体験は、『焼津にて』『漂流』『乙吉のダルマ』など多くの作品として残されています。

ダルマ、  
スバラシイ!!



左目を失明していた八雲は、左目のないダルマを見て不思議に思い、乙吉に理由を尋ねました。すると「大吉の日が来たら目を入れるのだ」と教えられます。後日、乙吉が相場よりも安い宿泊費を請求したことに八雲は深く感動し、その倍の金額を支払いました。翌朝、乙吉の手によって、ダルマには目が入っていたのです。



▲乙吉の写真。八雲は「乙吉サーマ」と呼び慕っていた



▲乙吉の家の跡地は、  
現在も焼津市城之腰に残る

### 魚屋乙吉の家

焼津に滞在中、八雲が泊まっていたのは、魚屋を営む山口乙吉の家でした。裏表のない人柄に惹かれた八雲は、以後、焼津を訪れるたびに乙吉の家に滞在し、家族ぐるみの交流を続けました。

今回の  
エリア

### 焼津市



「小泉八雲記念館」提供(所蔵)

連続テレビ小説「ばけげん」で、主人公のモデルとなった、小泉八雲の妻・セツさん。実は焼津市は、八雲と縁の深いまち。今回は八雲ゆかりの場所を巡り、彼が感じた「焼津の魅力」に迫ります。



オマツリ、  
ダイスキ!!

### 焼津神社と 荒祭

焼津神社を散歩コースの一つにしていた八雲は、毎年8月に開かれる「荒祭」をとっても楽しみにしていました。乙吉の家がある地域やその周辺地域にも進んで寄付をするなど、祭りを心から楽しんでいた様子が伝わります。



### 愛する妻セツへ 送った手紙



焼津滞在中、八雲はセツに度々手紙を送っています。手紙の「カワイイマママへ」「やいづのパバカラ」といった言葉からは、2人の仲睦まじさが伝わります。八雲独特の日本語は「ヘルンさん言葉」と呼ばれ、正しく理解できたのはセツだけでした。



妖怪ファイル  
150円



フレークシール2種  
各200円



和田のラムネ  
200円



ポストカード  
100円

特別展

### 焼津 心の避暑地

八雲と家族の夏日記

2026  
9/6  
日まで

焼津小泉八雲記念館

焼津市三ヶ名1550

開館 | 9:00~17:00 / 月曜休館日 ※祝日の場合は翌平日休館日

取材協力 / 焼津小泉八雲記念館

### 熊野神社

熊野神社を散歩していると、本殿の裏の林で「急に地面が熱くなった!」と乙吉と書生が騒ぎ出します。不思議に思った八雲が調べても理由はわからないまま……。その場所を訪れると、この不思議な現象についての解説板があります。



「ちょっと息ぬき /  
くりっぴーの冒険 vol.14

### 消えては 現れる、 君は誰?

「ニャーン、不思議な火ね。ひとだまかと思ったわ」くりっぴーが振り返ると、あれ?誰もいない。今度は鳥居の上から、「この先はダメ。帰れなくなっちゃう」と同じ声。辺りを見回すと一匹の猫と目が合って、すっと姿が見えなくなった。



# ウルトラファインバブル給湯器って知ってる？



小さな泡の力で、肌も水回りもキレイにする魔法のような給湯器なんだって！



## 1

日常に特別なバスタイムを。  
体を温め、肌にうるおいを届ける。

ウルトラファインバブルのお湯は、通常のお湯と比べて肌に付着した化粧品などの洗い残しを30%減らし、肌のうるおいを持続\* & 髪の毛のツヤやコシを引き出すことがわかっているんだ。しかもマイクロバブルを組み合わせると体の隅々まで温めて、全身ポカポカに♪

\*入浴後30分まで

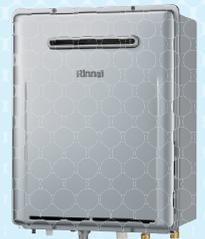


泡で温泉のような白濁をつくる「マイクロバブル給湯器」を組み合わせると温浴効果抜群♪

## 2

水垢・ピンク汚れもスッキリ！  
汚れを防いで掃除を楽に♪

ウルトラファインバブルは、直径1マイクロメートル未満の泡のこと。ウルトラファインバブル給湯器を設置すると、お湯の配管がつながっている家中の水回りにウルトラファインバブルのお湯が送られるよ。そして、小さな泡の力で、水垢やピンク汚れを防いで、ニオイの原因となる排水管的の汚れまで落としてくれるんだって！



汚れの比較



### 反響続々！体験者の声

バブルの泡がとても心地よく、白いお湯に包まれると自然とリラックスできます。疲れが取れる感じがします。(40代男性)

体の芯から温まり、とても快適です。冬でも入浴後に湯冷めしにくいと感じています。(40代女性)

子どもの手や腕についた落書きが、キレイに落ちるのを見て、洗浄力の高さを実感しています。(40代男性)

乾燥肌で普段は必ずクリームを塗っていますが、塗らなくても気にならないほどでした。(30代女性)

目に見えるバブルに癒やされ、入浴の時間が毎日のご褒美になっています。(20代女性)

### 問い合わせ・申し込み

電話はこちらへ

都市ガスをご利用の方

054-643-4111

LPガスをご利用の方

054-641-8711

(平日9:00~17:45)

ショールーム  
ご来場時に  
「エプロン見たよ」で  
生活雑貨プレゼント!



SHIDAMACHI

しだまち

グルメ

GOURMET

焼津・藤枝・島田

今月号のお店

ラーメン<sup>たる</sup>樽

## 1月に移転オープン 変わらぬおいしさ、再始動

焼津市越後島で10年親しまれた「ラーメン樽」が移転オープン。モダンに生まれ変わった店内で、ファン待望の「あぶちゃんラーメン」が復活！ スープは愛知や広島などの名産地から仕入れたしじみで朝一番に出汁を取り、そこに自家製ラードと醤油ダレをプラス。ラードの甘みの奥に、すっきりとした魚貝の旨みが広がる一杯です。あっさり派は、肉かすとラード抜き「ラーメン」をぜひ。



1月15日 OPEN

越後島から

西焼津駅南口に移転オープン



### あぶちゃんラーメン 1,000円

甘みのある醤油スープに、ふわりと立つニンニクの香り。とろとろに煮込まれたチャーシューも絶品！

### ライス中 200円

あぶちゃんラーメンの肉かすをライスにのせて、2度おいしく



### ラーメン<sup>たる</sup>樽

- 住所 / 焼津市西焼津25-1 JKビル1F
- 営業時間 / 10:00~14:00
- 定休日 / 月・火曜日
- 駐車場 / 7台
- アクセス / 西焼津駅から徒歩1分

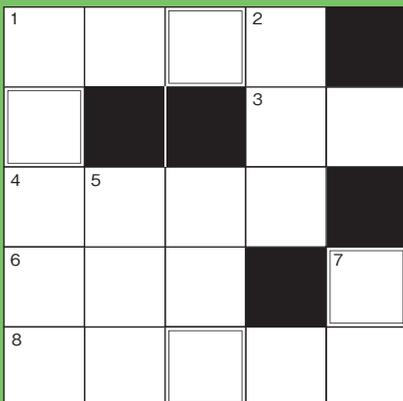
地図はこちら



※全て税込価格にて表記しています

家族で  
チャレンジ!

## クロスワードパズル



### ヨコのカギ

- 2月はバレンタインデー。3月は〇〇〇〇デー。
- 柿、花器、牡蠣。全て同じ読み方です。
- 名シーンの〇〇〇〇映像を見る。
- 「みだれ髪」は〇〇〇晶子の代表作です。
- 〇〇〇〇〇〇に宝くじを買った。

### タテのカギ

- 試合後半で〇〇〇〇〇を發揮する。
- 〇〇〇のビル群に憧れる。
- 韓国のリゾート地。海辺の景色や海産物が有名です。
- 相手の油断を〇〇と狙う。

Q. 二重枠に入った文字を並び替えてできる野菜の名前は？



PRESENT

応募フォームはこちら

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!



SHIDAMACHI

しだまち

グルメ

GOURMET

焼津・藤枝・島田

今月号のお店

ラーメン<sup>たる</sup>樽

## 1月に移転オープン 変わらぬおいしさ、再始動

焼津市越後島で10年親しまれた「ラーメン樽」が移転オープン。モダンに生まれ変わった店内で、ファン待望の「あぶちゃんラーメン」が復活！ スープは愛知や広島などの名産地から仕入れたしじみで朝一番に出汁を取り、そこに自家製ラードと醤油ダレをプラス。ラードの甘みの奥に、すっきりとした魚貝の旨みが広がる一杯です。あっさり派は、肉かすとラード抜き「ラーメン」をぜひ。



越後島から

西焼津駅南口に移転オープン



### あぶちゃんラーメン 1,000円

甘みのある醤油スープに、ふわりと立つニンニクの香り。とろとろに煮込まれたチャーシューも絶品！

### ライス中 200円

あぶちゃんラーメンの肉かすをライスにのせて、2度おいしく



### ラーメン<sup>たる</sup>樽

- 住所 / 焼津市西焼津25-1 JKビル1F
- 営業時間 / 10:00~14:00
- 定休日 / 月・火曜日
- 駐車場 / 7台
- アクセス / 西焼津駅から徒歩1分

地図はこちら

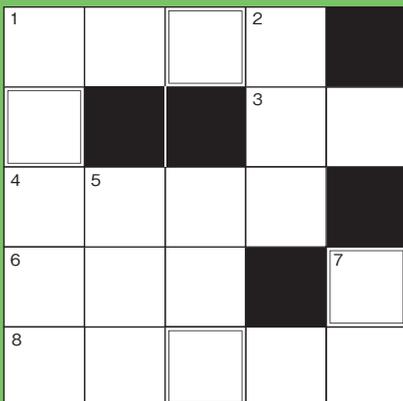


※全て税込価格にて表記しています

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野菜の名前は？



### ヨコのカギ

1. 2月はバレンタインデー。3月は〇〇〇〇デー。
3. 柿、花器、牡蠣。全て同じ読み方です。
4. 名シーンの〇〇〇〇映像を見る。
6. 「みだれ髪」は〇〇〇晶子の代表作です。
8. 〇〇〇〇〇〇に宝くじを買った。

### タテのカギ

1. 試合後半で〇〇〇〇〇を發揮する。
2. 〇〇〇のビル群に憧れる。
5. 韓国のリゾート地。海辺の景色や海産物が有名です。
7. 相手の油断を〇〇と狙う。



PRESENT

応募フォームはこちら

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!

