

くらし絵本 エプロン

Apron

2026 Summer

7-8月号

Vol.247

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

夏のひんやりおいしいスイーツレシピ

第16回しだまち巡り(焼津編) 備蓄水にも便利! おいしい水の宅配便

クロスワードパズル しだまちグルメ(藤枝) 料理教室 お知らせ

心わき立つ夏祭り
声をそろえて神輿を担げば
みんなの気持ちもひとつに!



Aramatsuri

くりっぴーの冒険 Vol.17

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)

夏のひんやりおいしい スイーツレシピ

暑さに負けて外出したくない……、でもおいしいスイーツは食べたい!

そんな食いしん坊に朗報!

自宅で作れる冷たいスイーツレシピをご紹介します。

教えてくれた人

cafe Lodin 望月 華奈子さん

藤枝市茶町のcafe Lodinオーナー。
季節感あふれるスイーツや、
自家製パンのプレートランチなどを提供している。
王道メニューに独自のアイデアを加えたスイーツは
どれもおいしく、愛情にあふれている。



cafe Lodin
Instagram



01

Recipe

01 ミントマトの ハチミツマリネ

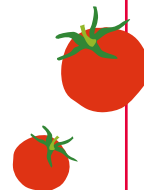
材料

ミントマト …………… 1パック
スライスレモン …………… 2枚
ハチミツ …………… 30g

作り方

- 1 ミントマトを湯むきする
- 2 スライスレモンを扇状にカット
- 3 1と2をハチミツで和えて完成

甘酸っぱい



＼おたよりコーナー／

私の夏の 過ごし方

読者の皆さんからの
おたよりアイデアを
紹介します!

去年うまいかなかったヘチマの
グリーンカーテンのリベンジ!
ヘチマタワシも作ってみたいです!
ウラリス様／藤枝市／41歳

10年以上ぶりにプールへ
行って泳ぎたい♪そのため
に明日から痩せ活がんばる!
山吹てん様／島田市／53歳

ラジオ体操を
夏休み期間毎日やる!
ねね様／焼津市／18歳

薬味をたっぷり入れた冷たいおそうめんを
食べて、暑い夏を乗り切っています
まる様／島田市／75歳

夏は家族全員でヒマワリ畑に行くのが毎年の
恒例! めちゃくちゃかわいい花でキレイです!
おいしいえがおいただきました様／焼津市／30歳

おたより募集!

12月号掲載! 募集テーマ
私の健康づくり

ストレッチや散歩など、
皆さんの健康づくりの方法
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!



Recipe

02 バナナの ミルクジェラート

ザクザク
ひんやり!

材料

バナナ …………… 1本
牛乳 …………… 200cc
砂糖 …………… 20g
(完熟バナナを使う場合は省略可)
ナッツ …………… 適量
コーンフレーク …………… 適量

作り方

- 1 ジップロックにバナナを入れ、よくもみつぶす
- 2 1に牛乳と砂糖を入れよく混ぜる
- 3 冷凍庫で凍らせる
- 4 食べる直前に3をレンジ(600W20秒)で加熱し、手でもむ
- 5 コーンフレークを入れた器に盛り付け、ナッツをかけて完成



白玉団子にずんだ餡をかけて完成!

04

Recipe

04 やさしい甘さの 和スイーツ ずんだ餡の 豆腐白玉団子

材料

白玉粉 …………… 130g
絹豆腐 …………… 150g
冷凍むき枝豆 …………… 100g
水 …………… 50cc
砂糖 …………… 40g
塩 …………… ひとつまみ

豆腐白玉団子

作り方

- 1 白玉粉と豆腐をボウルに入れてよく混ぜこねる
(耳たぶ程度の硬さが目安。硬い場合は水を加えて調整する)
- 2 こねた1を直径1.5～2cmに丸める
(ゆでると膨らむため小さめがおすすめ)
- 3 たっぷりのお湯を沸かし2～3分ゆでる
- 4 浮き上がった団子を冷水でしめる

ずんだ餡

作り方

- 1 枝豆を食感が残る程度にゆで、よく水を切る
- 2 1と水・砂糖・塩を入れ、ブレンダーやミキサーで
好みの粗さになるまで攪拌する
(なければフォークなどでつぶしてもOK)



Recipe

03 白桃 アイ스티ー

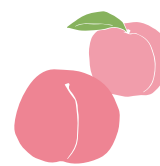
2層カラーで
オシャレに♪

材料

白桃缶 …………… 1缶(420gのものを使用)
砂糖 …………… 40g
アイ스티ー(無糖) …………… 適量

作り方

- 1 白桃の半身を取り出し、サイコロ状に刻む
- 2 残った白桃とシロップ・砂糖を
ブレンダーやミキサーにかけ、なめらかにする
(なければフォークなどでつぶしてもOK)
- 3 1と2を合わせグラスに入れる
- 4 3に氷とアイ스티ーを静かに注いで完成

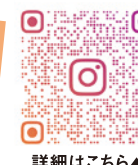


＼ワクワクがいっぱい!／

子ども夏祭り2026 開催!

くりっぴープラザ藤枝店にて
夏祭りを開催します♪ 大人気
のチョコバナナ作り体験や串
だんご作り体験など、楽しい催
しがたくさん! 詳細は7月中旬
にインスタグラムでお知らせし
ます。お楽しみに!

日時 8月1日(土)10時～15時
会場 藤枝市青木2-8-28
くりっぴープラザ藤枝店



詳細はこちら▲

めぐ
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

あらまつり

東海一の荒祭 焼津神社大祭

毎年8月12日・13日開催！

荒祭の起源は古く、室町時代にはすでに現在に近い形で行われていたそう。
漁師町として栄えてきた焼津の人々によって受け継がれる、夏の一大行事です。

荒祭に込められた願い

日本の夏は、激しくぶつかり合うような熱狂的な祭りが多く開催されます。これには荒々しさによって疫病などを跳ね除けるという意味が込められ、焼津神社の荒祭も同様に、疫病鎮護の祭りとして長く継承されてきました。

祭りの期間中は、1年のうちで神の力が最も強まるとされています。氏子たちはその恩恵を最大限に授かるため、8月に入ると身を清めて準備を始めます。祭りは2日にわたり開かれ、2基の神輿を担ぎ練り歩く「神輿渡御（みこしとぎょ）」のほか、子どもの成長を祈願するさまざまな神事が行われ、人々はあらゆる願いを神に託します。

氏子の思いと 神の力が交差する

勇壮な様子だけを見て「荒々しいから、荒祭」と解釈されがちですが、神を奉るときの「素朴で実直な気持ち」や、神が持つとされる二面性の1つ「荒御魂（あらみたま）」にも由来しています。平和で穏やかな状態の「和御魂（にぎみたま）」に対し、「荒御魂」は神が勢いよく力を発揮し災いをはらう状態で、祭りの様子とも一致します。

氏子もびっくり！ 焼津神社の歴史



創建は古墳時代とされ、日本武尊（やまとたけるのみこと）が御祭神。神事で使われていた勾玉や高坏（たかつき）が出土しており、この地域で早くから信仰が根付いていたことがわかっています。

本殿は徳川家康によって造営され、武家からも厚い信仰を受けていました。平成22年に1600年祭の開催が決まると、氏子の間でもその歴史の長さに衝撃が走り、祭りにかける意気込みが一段と高まったのだそうです。



発掘調査により確認された宮の腰遺跡。
出土品が社務所に展示されている



行列では
役割ごとの衣装を
身につけます！

祝詞（のりと）が終わると、氏子が神輿に一齐に駆け寄る。
境内から街に練り出すまでが熱狂のピーク！

猿田彦



行列内で唯一、神の憑代となる役で、神輿の案内役を務める「猿田彦」。役を負う氏子は、8月1日から祝詞を浄書して身を清めます。

子どもの成長を祈る、 名物神事

祭り初日の「神ころがし」は赤ちゃんの頭と足を持って3度回す神事で、元気に泣く姿がほほ笑ましい名物。また、誕生から3年にわたって名前を記したのぼりを担ぎ参拝する「のぼり担ぎ」にも、子どもの健やかな成長が願われています。

神ころがし



泣き声が大いほど丈夫に育ちます！

のぼり担ぎ



みこしとぎょぎょうれつ

神輿渡御行列

氏子の住む地域へ神をお迎えするため、祭り2日目の朝10時から夜11時にかけて約6.5kmの距離を巡ります。激しい神輿担ぎのほか、少女たちが歌い継ぐ「獅子木遣り歌（ししきやりうた）」は静岡県の無形民俗文化財に指定されている伝統芸能であり、見どころの1つ。柔らかに華やかな歌声が行列の先頭を飾ります。



焼津市歴史民俗資料館提供

「ちょっと息めき／

くりっぴーの冒険 vol.17

荒波を越えて、 よろこび跳ねるカツオ

今日は夏祭り。町中がワクワクとした気分になる。「お神輿が来たぞ！」の声に、くりっぴーは勢い良く駆け出した。すると突然、海岸から大きな波がザブーン！「祭りに祭りだ！ワタシも一緒に担がせておくれ」。巨大なカツオが飛び上がり、町中のみんが騒ぎ！



高鳴る気持ちを掛け声に乗せて

アンエツトン！



神輿を担ぐ際の掛け声「アンエツトン」。語源は諸説あるもののどれも確証に欠け、真相は不明なのだそう。しかし、今も昔も焼津の人々に大切に使われ、これからも残し続けたい言葉です。

非常時の備蓄水としても子育てにも便利 おいしい水の宅配便

〓 こんなことありませんか？ 〓



必要な時にお湯が足りなくなってしまうと、
わざわざ沸かすのが面倒



赤ちゃんのミルクをさっと作ってあげたい
でも、温度調整をするのが大変！

お悩みをスッキリ解消！ 選ばれている 4つのポイント

1 選べる！おいしい水

ウォーターボトルは3種類から選べます

朝霧のしずく
バナジウムや
ミネラル成分
たっぷり

朝霧のしずく
マイルド
まろやかな
味わい

ピュア純水
不純物が少なく、
赤ちゃんにも
安心

2 災害時にも役立つ

停電時でも、ウォーターバルブを使えば、ボトルから水を直接取り出せます。ボトルを多めにストックしておけば、防災用水のローリングストックを手軽に始められます。



3 子育てをサポート！

「ピュア純粋」は溶解率が高く、粉ミルクの栄養成分を損なわずにミルクを作ることができます。出産をきっかけにご利用を開始する方が多く、チャイルドロック付きのため、忙しいママ・パパも安心です。



4 自宅にお届け&ゴミ出し不要

好きなタイミングに合わせて、ご自宅にボトルをお届けし、空ボトルを回収します。重たい荷物運びやゴミ出しの手間もありません。「不在置き」に対応した定期配送プランもあります。



おいしい水の宅配便で
酷暑・熱中症対策

- ☒ こまめな水分補給
- ☒ 運動時や目覚めの一杯
- ☒ 健康づくりの一環に

ぜひご検討ください

初回お申し込み特典

サーバー
レンタル料
1年
無料！

+

12L
ボトル
初回2本
無料！

+

備蓄水の
取り出しに便利な
ウォーターバルブ
プレゼント！

東海ガス
ご利用者様
限定

おいしい水の宅配便

東海ガス株式会社 **054-647-7151**

[受付時間]9:00~17:30 土・日・祝日休

SHIDAMACHI
しだまち
グルメ
GOURMET
焼津・藤枝・島田

今月号のお店

鳥けん

今年2月に新規オープン
こだわりの1串を、手頃な価格で

新宿で開業して腕を磨いた店主が、新天地を求めて地元の藤枝市に開店。使用するのは、肉質のやわらかさが特長の大山（だいせん）どり。幅広い料理に使われる銘柄鶏も、店主の手にかかれば格段にふっくらとジューシーに焼き上がります。部位ごとに低温・中温・高温を巧みに使い分ける職人技は、ぜひカウンターでご堪能ください。大ぶりの串を頼めば、1日の疲れも和らぎますよ。

一軒目に訪れたい粋な雰囲気 /



鳥けん

- 住 所 / 藤枝市駅前1-11-9
- 電 話 / 090-6504-0256
- 営業時間 / 17:00~23:00
(料理L.O.22:00、飲物L.O.22:30)
- 定 休 日 / 不定休
- 駐 車 場 / なし
- アクセス / 藤枝駅北口から徒歩4分

※ご来店前に予約(電話)がおすすめです ※全て税込価格にて表記しています

地図は
こちらから



LINEでクーポン
配信予定！
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店頭にてご提示ください。一人当たり税込5,000円以上ご飲食の方は200円引きにいたします

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。

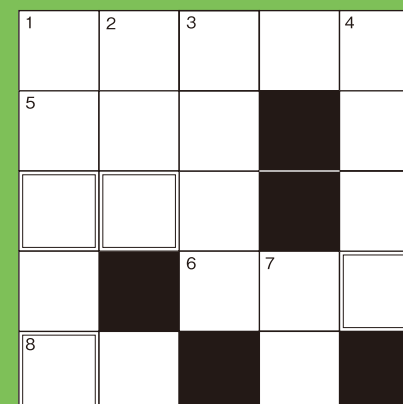
LINE



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、文字を並べ替えてできるひらがな4文字の言葉は何でしょう？
ヒント:3色のもの



ヨコのカギ

1. 松尾芭蕉の俳句。「閑さや岩にしみ入る○○○○○」
5. 緊張でギリギリとした○○○がする。
6. 神出鬼没の大泥棒！○○○三世！
8. 「雲丹」は何と読む？

タテのカギ

1. 「枕草子」の作者は○○○○○納言です。
2. ○○○の魂百まで。
3. ○○○○鷹は爪を隠す。
4. リレー形式でタスキをつなぎタイムを競う競技。箱根大会が有名です。
7. エッフェル塔やルーヴル美術館などの観光名所がある都市は？

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！

応募フォームは
こちら



正解者の中から

5 抽選で
名様に
QUOカード
500円分をプレゼント！



切り取って使える クーポン

1人当たり税込5,000円以上ご飲食の方、

200円引きに！

クーポン有効期限
2026年7月末日
※1枚で1回のみの
ご利用となります。
詳しくはコーナー
右下の詳細を
ご覧ください。



もつ煮550円
食欲をそそる香り！



ささみ、つくね 各300円
レバー280円

ささみとレバーは、とろりとしたや
やレアな仕上がりに。
つくねは大葉と玉ねぎを混ぜ込
み、さわやかな風味に。

店主の鈴木さんは、
焼津中央高校の
元サッカー部員



SHIDAMACHI GOURMET

参加者募集

応募締切

開催日の3週間前必着

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キッチンスタジオ)

時間 10:00~13:00 定員 各回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 / 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)
- Diamant / 杉浦奈緒(パティシエ)

※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。

※親子教室の場合は、小学1年生~中学3年生、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開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。

9/4(金)5(土) 参加費/3,000円 定員/16名
講師/望月幹生

アップルパイ

甘酸っぱいりんごをたっぷり包んだ、焼きたてアップルパイを作ります。
●アップルパイ(1人4個)



9/8(火) 参加費/3,000円 定員/16名
講師/望月幹生

基本の和食教室

アジの3枚おろしに挑戦し、揚げたてサクサクのアジフライを作ります。魚の下処理から丁寧に学べます。
●アジフライ ●白和え ●わらび餅と黒蜜(1人4パック)



9/15(火) 参加費/3,000円 定員/16名
講師/食の学び舎くるみ

秋の味覚を楽しむ!お月見ごはん教室

旬の食材を使った食欲の秋にぴったりのメニューです。
●きのこあんかけ和風オムライス
●ゴロっと秋野菜の甘酢炒め
●お月見団子~かぼちゃ風味~



9/18(金) 時間/10:00~13:30 参加費/3,000円 定員/16名
講師/ナチュリン 大石さち乃

焼きカレーパン

揚げないヘルシーさ♪サクッと香ばしいカレー味、中身のフィリングは手作りします。
●焼きカレーパン(1人12cm楕円5個)



9/29(火) 参加費/3,500円 定員/16名
講師/ナチュリン 平林睦美

栗の和洋よくばりスイーツ

竹の皮蒸し羊羹を手作りしてお持ち帰り。モンブラン絞りのひんやりデザートも楽しむ、栗好きさんのための贅沢レッスン♪
●栗蒸し羊羹(1人18cm1本)
●手絞りモンブランデザート(1皿食べきり)



くりっぴープラザ イベント&セミナー

カトラリーケースを編んで作ります。
仕上がりサイズ25cm×8cm×4.5cm

紙バンド教室

場所 東海ガス藤枝ショールーム
時間/10:00~12:00 参加費/1,000円
定員/16名 講師/滝下祥子



9/28(月)

貸別荘で過ごす、
大人の自由時間。

9,900円~
1泊2日

※コテージ利用料以外に1名につき環境維持費500円がかかります

藤枝

写真/びく石山静かな夜のキャンプ場
コテージワイルドビリー

びく石山静かな夜のキャンプ場

Tel:054-639-1914

写真/ならここの里コテージ

掛川

ならここの里キャンプ場

Tel:0537-25-2055

ご応募・お問い合わせ

■料理教室・セミナーのお申込み

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愛読いただき、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、さまざまな形で皆さま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、ポストへ投函ください。

📱 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。



弊社はお客様に安心してガスをお使いいただけるよう万全の体制で安定供給・保安管理に努めております。

お問合せ先 054-647-7151

近頃、弊社の名をかり電話や訪問で給湯器の点検を持ち掛け、「このままでは危ない」などと不安をあおって高額な給湯器の交換を迫る手口の消費者トラブルが多く発生しています。十分にご注意いただき、不安を感じたらすぐに弊社までご連絡ください。

注意
ポイント

点検を口実に訪問し、消費者の不安をあおるなどして新たに製品を購入させる手口です。

点検後に製品の購入を勧められても、
その場ですぐに契約せず、
弊社までご相談ください。

身分証・名刺の提示がない場合は、
提示を求めてください。

訪問販売は、クーリング・オフ制度が
設けられています。困った時は
弊社までご相談ください。