LIVIC

くらし・おいしい・あたらしい　ようこそエネルギーのあしたへ。

リビックルーム

Livic Room

vol.60

2020 Summer

くらしにサプリ

栄養たっぷりえごまで生活習慣を見直そう！

私の担当エリアを紹介します

神奈川県伊勢原市

大山周辺

新コーナー

伸の俺を信じて！

アンケートに答えて当てよう！

健菜堂えごま油 110g

15 名様に当たる！

Photo：爽やか！えごまのソフトモヒート

栄養たっぷり えごまで 生活習慣を見直そう！

近年、栄養価や機能性成分が見直され、注目されている“えごま”。その魅力を、えごまの産地でプロデュースに関わる「野菜ソムリエ上級プロ」の田中美弥さんに教えていただきました！日々の食事に取り入れ、健康な体づくりを始めてみませんか？

えごまはどんな料理にも合わせられるスーパーサブです！

今回の先生

野菜ソムリエ上級プロ
田中 美弥さん

野菜ソムリエ上級プロとして野菜や果物の魅力を発信。富山県富山市で栽培されるえごまの6次産業化に携わり、商品やイベントのプロデュースを行う。https://miya-tomigaeri.com/

実は馴染み深い？「えごま」

インドや中国が原産地のシソ科の植物。日本でも平安時代の初め頃から燃料や防水塗料として使用されてきました。食用としても栽培され、近年では一般家庭でも葉や実、油が使用されています。

えごまの実
そのまま食べるとプチプチした食感が楽しめる。香ばしい香りと食感が特徴。使用する際は炒ってから使う。

えごま油
実を搾って抽出したえごま油。匂い・味どちらもクセがなく食べやすい。熱に弱いため、ドレッシングや料理のトッピングとして使用する。

えごまの葉
シソに似た形をしている。爽やかな香りと、料理のアクセントにもなる優しい苦味が特徴。

えごまは「畑の魚」!?

えごまに含まれたオメガ３系脂肪酸（α-リノレン酸）は体内でDHA、EPAに変化します。これらは青魚に多く含まれていることから、えごまは「畑の魚」とも呼ばれています。

葉
強い抗酸化作用があるとされるロズマリン酸やクロロフィル、ビタミンCなどの機能性成分が豊富。アンチエイジングの効果が期待できます。

実・油
体内で作ることができず、食品から摂取しなければならない必須脂肪酸のひとつ「オメガ3系脂肪酸」が多く含まれています。アレルギー疾患や生活習慣病等の改善に効果があります。

小さじ１杯でいわし２尾分のオメガ３系脂肪酸が！

こんな人におすすめ！
血圧の数値が高い…！
風邪をひきやすい…！

いつもの料理にプラス！ えごまのキホンの使い方

葉

そのまま添えて料理の彩りに

千切りで和え物やトッピングに

ミキサーにかけてスムージーやソースに

実

サラダや卵焼き、きんぴらなどに

おやつに入れて食感を楽しむ

ごはんにパラパラと振りかけて

油

手作りドレッシングに

ディップや卵の花などにまぜてしっとり感UP

納豆や卵にかけて

田中さんに教わりました！ えごま簡単レシピ

くらすと隊が作ってみました！

えごまの実が香ばしい。プチプチとした食感もクセになります！

えごまの大根餅（1人分）

もち

えごまの葉	5枚
えごまの実（炒ったもの）	大さじ1
大根	200g
ハム	2枚
片栗粉	大さじ2
小麦粉	大さじ1
塩	小さじ1/2
油	大さじ1

タレ

えごま油	大さじ1
醤油	大さじ1
酢	大さじ1
砂糖	小さじ1

1 大根・ハム・えごまの葉を千切りにする。えごまの葉はトッピング用に少し取っておく。

Point 大根に塩を振りしばらく置いて味をなじませ、ハム、えごまの葉、片栗粉、小麦粉を入れて混ぜる。

2 温めたフライパンに油を入れ、1をお好み焼きのように広げて中火で1分焼く。

3 ひっくり返したら、蓋をして蒸し焼きにする。色が半透明になったら皿に移し、えごまの葉をのせ、えごまの実を指で軽くつぶしながらかける。

4 えごま油、醤油、酢、砂糖を混ぜたタレをつけて召しあがれ！

えごまのソフトモヒート（1杯分）

えごまの葉	3枚
炭酸水	100cc
シロップ	適量
レモン	2/1個
氷	適量

すっきりと爽やかな飲み心地で、夏にピッタリ！

くらすと隊が作ってみました！

1 レモンを搾り、シロップと合わせてグラスに入れる。

2 えごまの葉を手でちぎり、1に入れる。

3 氷を入れて、炭酸水を注いでできあがり！

日常的にえごまを取り入れて元気に過ごせますように！

浮いてるトイレ！ 究極のお掃除しやすさ

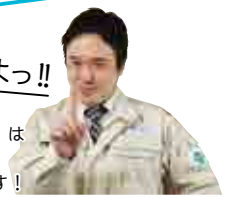
新コーナー

伸（しん）の俺を信じて！

vol.1　LIXIL フロートトイレ

初めまして。今回からはっしー先輩に代わり、生活をがらりと変えるアイテムを紹介していきます。本当におすすめだから信じてほしい!!
今回は毎日の暮らしに欠かせないトイレをご紹介します。

寺崎 伸（しん）
北日本物産（株）
本社営業部販売課 主任



がんばれよっ!!

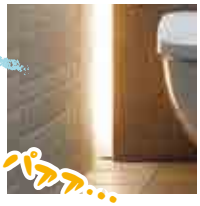
前コーナー担当・
はっしー（橋田智憲）は
伊勢原営業所へ！
P.6 に登場しています！

おそうじラクラク！

ごちゃごちゃしたタンクや給水管は**全部後ろのパネル内に入っている**から、床を拭くのが楽ちん！

スッキリおしゃれ

神々しい？LEDパネル！
中にトイレットペーパー2個が収納できます。



きれいをキープ！

水アカも汚物もつるんと落ちる「アクアセラミック」を使用。さらにSHARPのプラズマクラスターイオンがトイレをまるごと除菌・消臭します。

LIXIL　フロートトイレ
YDS-F154S WSW/GSW
（ホワイトアッシュ・グレーアッシュ）

1年間でトイレにいる時間は3〜4日

トイレにいる時間が1日約10〜20分とすると、1年で3.0〜4.2日をトイレ内で過ごすことに！おうちのトイレを使うことが多い今こそ、トイレ空間をすっきり見直してみませんか？

（平成27年内閣暮らしの質向上検討会 日本トイレ協会資料より）

今回の漢字

新（しん）

「壁掛け便器」というまさかの新発想で、トイレがくつろぎの空間に！みなさんも新しいトイレで、心もすがすがしく過ごしてみませんか？

くらすと隊がゆく！

わが家の自慢レシピ Vol.11

夏の夜に！ラクラク時短おつまみ

皆さまの暮らしをアシストする「くらすと隊」が、お客様からご紹介いただいた時短おつまみを再現しました！

A：神奈川県　N.Y. 様より／B：新潟県　Y.D. 様より

私たちが作りました！

箸が止まらない美味しさ！おつまみの定番になりそうです♪

A 枝豆のペペロンチーノ

お酒のお供には欠かせない一品をイメチェン！

●材料 2人分

・冷凍枝豆	200g
・にんにく（輪切り）	1片
・赤唐辛子（輪切り）	1本
・オリーブオイル	大さじ1
・塩コショウ	適量

●作り方

1. フライパンにオリーブオイル、赤唐辛子、にんにくを入れて弱火で炒める。
2. 香りが立ったら凍ったままの枝豆を加えて炒める。
3. 塩コショウで味を整える。

B やみつき！ツナときのこの無限ネギ

加熱してネギが甘くなります。あと1品が欲しい時にも◎。

●材料 2人分

・ネギ	1本	混ぜる	★鶏がらスープの素	小さじ1
・ツナ缶	1缶		★ごま油	小さじ1
・きのこ（しめじ・えりんぎ等）	100g		★塩コショウ	適量

●作り方

1. ネギは斜め薄切り、きのこは適当な大きさに切る。
2. ツナ缶は汁気をきる。
3. 耐熱容器にネギ、きのこ、ツナを入れ600Wの電子レンジで2分加熱する。
4. ③に★を混ぜ合わせる。

リビスタグラム。 Livistagram

リビックスタッフの日常を写真とともに紹介するコーナーです。

マスクがお店で買えなくなってから自作を始めました。今はインターネットで作り方や型紙が簡単に手に入るので便利ですよね。一度作り始めると思った以上に楽しかったので、様々な柄で作ってみました。

(株)リビック相模　伊勢原営業所　佐藤 路子

おしゃれな柄にも憧れますが、落ち着いた柄がしっくりきます！

私の担当エリアを紹介します

神奈川県伊勢原市 大山（おおやま）周辺

伊勢原のシンボル大山（おおやま）へ行こう！

神奈川県伊勢原市のシンボルでもある「大山」。古くから人々の信仰を広く集め、江戸時代には年間20万人もの参拝客が訪れたそう。この「大山詣り」は2016年に日本遺産に認定され、現在も多くの観光客や登山客で賑わいを見せています。

大山は伊勢原人なら一度は行ったことのあるパワースポットです！

趣味はフットサル。最近は横須賀海軍カレーにハマっています。

(株)リビック相模 伊勢原営業所
石井 芳幸　橋田 智憲

「はっしーのこれいいね」ご愛読ありがとうございました！

関東総鎮護の霊山

① 大山阿夫利神社（おおやまあふりじんじゃ）

創建から2200年以上と伝えられる式内社。大山の中腹に下社、山頂に本社がある。本社のある山頂からは神奈川の景勝50選に選ばれた雄大な眺望が一望できる。

下社まではケーブルカーで行けますよ！

☎0463-95-2006
伊勢原市大山355　参拝自由

もみじが美しい大山信仰中心の寺

② 雨降山（あぶりざん） 大山寺（おおやまでら）

「大山のお不動さん」として親しまれる真言宗の寺院。本堂前の階段の両側に植えられたもみじがトンネルのようになっており、「もみじの名所」としても知られる。

☎0463-95-2011
伊勢原市大山724　参拝自由

車窓から大自然を満喫！

④ 大山ケーブルカー

こま参道を抜けると、大山ケーブル駅に到着する。この駅から終点の阿夫利神社駅まで全長約800m、標高差280mを 約6分で結ぶ。

☎0463-95-2040（大山ケーブル駅）
伊勢原市大山667
9:00～16:30（土・日・祝日は～17:00）

Pick Up!

大山絵とうろうまつり

毎年8月中旬に大山の参道にとうろうが並べられる。中には地元の小学生が手作りした牛乳パックの絵とうろうも。

☎090-2322-6599（大山観光振興会 とうろう委員会）　大山駅バス停付近～大山阿夫利神社下車
8月中旬の日没～20:30
※2020年は新型コロナウイルス感染防止のため中止

大山につながる階段の参道

③ こま参道

参道沿いに大山の郷土玩具「大山こま」が売られていたことから「こま参道」と呼ばれる。362段の階段と踊り場からなる参道には土産屋や飲食店が並ぶ。

伊勢原市大山574

幸運をもたらす縁起物として愛されてきた「大山こま」

大山は富士山と親子!?

まめちしき♪

大山阿夫利神社の御祭神「大山祇大神（おおやまづみのかみ）」は、富士山本宮浅間大社の御祭神「木花咲耶姫（このはなさくやひめ）」の父親にあたることから、大山と富士山は親子だと言われています。江戸時代には2つの山を参拝する「両詣り」が盛んになり、江戸時代の浮世絵には大山と富士山がセットで描かれているものが多くあるそうですよ。

リビックけいじばん

みんな、お大事に
がんばろうね。

リビックカーくん
好奇心旺盛な性格。お客さまの
困りごとにはすぐに駆けつけるよ。

リビックサービスマンご訪問時の新型コロナウイルス感染防止対策

リビックでは、お客様宅をご訪問する際に以下の点を各サービスマンに徹底し、新型コロナウイルス感染拡大防止対策に努めています。

訪問前の
体調チェック

訪問前の
手指の消毒

マスクの
着用

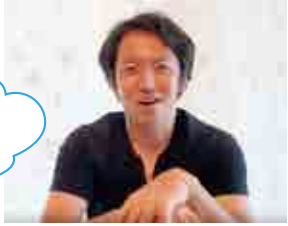
2020.5.19

リビック所属 伊藤竜馬プロが動画でメッセージ！

リビック所属のテニスプロ伊藤竜馬選手が、新型コロナウイルスの影響で活動をストップしている富山のジュニア選手たちに向けてメッセージ動画を送りました。全国大会などが軒並み中止となる中、伊藤プロはモチベーションを維持する方法やこの状況下で出来ることを動画で伝えました！
動画は富山県テニス協会の HP で
配信されています。

チェック！

テニスができる日を
楽しみに
がんばりましょう！



リビック ホームページも見てね♪ http://www.livic.co.jp

営業所を紹介します

(株)リビック相模伊勢原営業所

黄色と緑色の
派手な車を見かけたら、
気軽にお声がけ
ください！

アンケートに答えて当てよう！

**健菜堂
えごま油**
110g

15 名様に当たる！

農業生産法人「健菜堂」のえごま油。ネパール地震の復興支援をきっかけに、ネパール産のえごまを使用して製造しています。

応募方法

下記ハガキのアンケートにお答えいただき、必要事項をご記入の上、ポストへ投函してください。
（「わが家の自慢レシピ」は任意です）

応募締切：2020年9月10日（木）
（当日消印有効）

※ご記入いただきましたお客様の個人情報は当社で厳重に管理し、賞品の発送やご連絡、情報の提供等に使用する以外一切使用いたしません。アンケートは個人を特定しない情報として保管し、今後のサービス向上のために使用させていただきます。ご協力をお願いいたします。※抽選当選：応募締切後、厳正な抽選の上、当選者を決定し、賞品の発送をもって発表にかえさせていただきます。

キリトリ

リビックルーム vol.60 アンケート（□に✓をお付けください）

●本誌記事の中で、良かった記事、興味がなかった記事を教えてください。

①くらしにサプリ（栄養たっぷり えごまで生活習慣を見直そう！）
②伸の「俺を信じて！」（LIXILフロートトイレ）
③わが家の自慢レシピ ④リビスタグラム。⑤私の担当エリアを紹介します
⑥リビックけいじばん ⑦知りたい！リビックのこと
⑧ここイコ！（そば膳処 創作峰本 寒川）

●良かった記事
□特になし □① □② □③ □④ □⑤ □⑥ □⑦ □⑧

●興味がなかった記事
□特になし □① □② □③ □④ □⑤ □⑥ □⑦ □⑧

キリトリ

● ご自宅のトイレをリフォームする際に特にこだわるポイントを3つ教えてください。

□お手入れのしやすさ □節水型 □高級感 □価格の安さ
□機能性 □メーカー □施工店 □その他（ ）

わが家の自慢レシピ「グリルで焼き菓子」募集中！（任意）

●本誌掲載でちょっといいものプレゼント！応募いただいたレシピはホームページに掲載させて頂くことがあります。
※お名前はイニシャルで掲載します。

貴重なご意見ありがとうございました。

知りたい！リビックのこと Vol.10

リビックやガスのことを毎号少しずつご紹介します

9県にまたがる リビックのネットワーク！

私たちリビックグループでは、地元に密着したきめ細かいサービスを大切にしています。アットホームな「町のガス屋さん」のイメージですね。でもリビックのひと味違うところは、このサービスを富山、石川、福井、新潟、滋賀、埼玉、神奈川、千葉、長野の９県に渡って広域に展開しているところ。より良いサービスをより多くのお客様にお届けできるよう、黄色と緑色のリビックカーは今日もいろんな県で走っています。

キリトリ

料金受取人払郵便

富山西局承認

7031

差出有効期限
2020年9月
20日まで
切手不要

9 3 0 - 0 1 9 0

富山県富山市高木 2000 番地２階
北日本物産株式会社
リビックルーム編集室 行

お名前	フリガナ 様	年　齢 歳
ご住所	（〒　　-　　） 都道府県	市区郡
電話番号		

私たちに対するご意見、または日頃の疑問、
お困りごとなどなど、なんでも自由にお書きください。

LIVIC

キリトリ

リビックのガスをお使いのお店を、
営業マンが紹介するコーナーです。

私が案内します！

（株）リビック相模
伊勢原営業所
石井 芳幸

ここイコ！ Koko iko!

Vol.11 そば膳処 創作峰本 寒川（神奈川）

北海道産そば粉の手打ち麺が絶品！こだわりの蕎麦処

JR相模線 寒川駅北口から徒歩９分。大通り沿いの三角屋根が目印の「そば膳処 創作峰本 寒川」では、神奈川県鎌倉市の「鎌倉 峰本」で修行したご主人が作るこだわりの手打ち蕎麦がいただけます。お昼時にはたくさんのお客さんで賑わう人気店です。お店のイチオシは旬の食材を使用した一品とざる蕎麦のセット。夏のメニュー「しらすの天せいろ」（1390円）は朝に仕入れたしらすや野菜の天ぷらの盛り合わせが楽しめます。サクサク揚げたての天ぷらはざる蕎麦との相性抜群です。

他にも蕎麦出汁を使用した「ひなどりのかつ煮定食」（1350円）や、揚げたてサクサクの「ミックスフライ定食」（1545円）、香味野菜でさっぱりと仕上げた「涼風そば」（1390円）などメニューが豊富。お一人様からファミリーまで気軽に利用できるのが嬉しいお店です。

涼風そばは夏にぴったりの一品

SHOP DATA

そば膳処 創作峰本 寒川

そばぜんどころそうさくみねもとさむかわ

神奈川県高座郡寒川町宮山124
0467-73-3535
11:00～20:00（L.O20:00）　不定休
アクセス JR相模線寒川駅北口より徒歩約9分

ガス使用中！

発行元 北日本物産株式会社 リビックルーム編集室

LIVIC 〒930-0106 富山県富山市高木2000番地　TEL 076-424-1721
URL http://www.livic.co.jp/　E-mail info@livic.co.jp

（株）リビック富山　（株）リビック金沢　（株）リビック能登　（株）リビック福井
（株）リビック長浜　（株）リビック長野　（株）リビック相模　（有）リビック松島
北日本物産（株）
富山東〈営〉リビックカスタマーセンター　小　松〈営〉リビックカスタマーセンター
長　岡〈営〉リビックカスタマーセンター　新　潟〈営〉リビックカスタマーセンター
上　越〈営〉リビックカスタマーセンター　熊　谷〈営〉リビックカスタマーセンター
吉　川〈営〉リビックカスタマーセンター　千　葉〈営〉リビックカスタマーセンター

2020.6