

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。

1) E., 7) LIVIC ROOM Z.

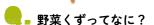
vol. 6 1
2020 Autumn

くらしにサプリ その野菜くず、 ドレッシングに してみませんか? 私の担当エリアを紹介します 美しい山々と滝に圧倒される 上越・妙高エリア 野菜くずドレッシングに使える! 「カフェ ゴッコ」こだわりの 体にやさしい調味料セット Photo: 妙高の苗名滝

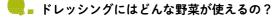
ちょっと待った! 少り

料理をする度に出る野菜のヘタや皮などの"野菜くず"。捨て られることが多いですが、実は中身よりも栄養価が高いものも あります。今回は「カフェ ゴッコ」の広野美代子さんに野菜 くずを使ったドレッシングの作り方を教えていただきました!

野菜くず Q&A



野菜の皮やヘタ、芯など料理ではあまり使用されない 部分のこと。見た目や硬さが理由で生ゴミとして捨てられ ることが一般的です。



生で食べられる野菜。玉ねぎのヘタ、キャベツの芯、 りんごの皮、ねぎの青い部分などがおすすめです。





カボチャやじゃがいも、 さつまいもなどは ドレッシングには不向きなので 避けましょう。

野菜くずは 栄養たっぷり!ぜひ (今回の先生) 使ってください!

カフェ ゴッコ オーナー 広野 美代子さん



カフェ ゴッコ

地場産食材を使った食事がいただける カフェ。お弁当や食材も販売。

町1-6 とやま健康生きがいセンター 1F ▶10:00~18:00 (水曜は14:30~) 毎日・祝 http://www.cafegokko.com/



Let's Try!! 作ってみよう。

とにかく簡単!調味料と野菜くずを ミキサーにかけて混ぜるだけ。





材料

野菜くず 約150g (だいたい

手のひらいっぱい)

100ml 150ml てんさい糖 小さじ2 小さじ1/2 しょうゆ 大さじ1

酢は穀物酢、油はサラダ油 でも代用できます。

保存用に450ml程度の瓶を 用意するのがおすすめ!

計量の裏ワザ!



調味料を計り、 ミキサーに入れる

油はオリーブオイルや ごま油、えごま油でも



酢と油は分離する ので、瓶に目盛りを 書いておけば計量 カップを使わなくて

おすすめ♪ アレンジレシヒ



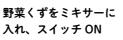
ごま油で野菜くず ドレッシング

ミキサーの途中で、炒りごまとご ま油を小さじ1程度入れると、ご ま風味のドレッシングに!



かぼちゃサラダ

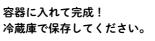
皮ごと茹でたカボチャに野菜くず ドレッシングをかけて、潰しなが ら混ぜるだけ!



野菜の食感を楽しみたい 場合は、少し早めに 止めましょう。



こんなに簡単なのに、 野菜の甘みがしっかり 出ていて美味しい! 子どもも喜びそう!



冷蔵で3週間ほど日持ちしますが、





焼き野菜にドレッシングを かけるだけで、メインの おかずになりますよ! ぜひチャレンジ してくださいね!



お早めにお召し上がりください。



2





vol.2 リンナイ ガスファンヒーター

冬のお悩みが シーズンがカリクルの理 ŧ510

ガス暖房を知っていますか?優しい温風で 部屋が暖まるので、「こんな暖房機があっ たんだ!」と思ってもらえること、間違い なし! 「もう灯油には戻れない…」 という人、続出です!

> 寺崎 伸 北日本物産(株) 本社営業部販売課 主任

ガスで解決!!

即暖!

石油ストーブに引けを取らない暖か さはもちろん、つけて5秒で あたたまる早さが魅力!

二才人

点火・消火時の いやなニオイが ありません!

楽ちん!

日々の給油も、灯油を買いに 行くのも大きな負担。ガスなら、 手間から開放される!

SHARP TSIC! プラズマクラスターイオンによる 空気清浄機能付き!



プラズマクラスターロゴおよびプラズマ クラスター、Plasmacluster は シャープ株式会社の登録商標です。



ガス栓があれば 給油作業なしで すぐ使えます! 増設工事も 5任せください! 工事は半日程度



ガス暖房の暖かさはもちろん、安心・安全・便利さで、 心の底からあたたまる冬を迎えましょう♪

くらすと味がゆく!

▲ わが家の自慢レシピvol.12

皆さまの暮らしをアシストする 「くらすと隊」が、お客様のお 便りをもとにご家庭のレシピを 再現するコーナーです。

簡単!おいしい!

板チョコスコーン

富山県 M.K. 様より

ホットケーキミックスを使って気軽にできるスコーン。 焼きたてのさっくりした食感と、

とろけるチョコレートがたまりません。



ホットケーキミックス 200g サラダ油 牛乳 60ml 板チョコ 1枚 (50g)



用意するもの パロマのグリル専用調理器具 ラ・クック



混ぜる

とっても簡単 ⁻ラ•クック」 ⁻ お菓子作り!

ボウルにホットケーキミックスと サラダ油を入れて混ぜる。さらに 板チョコを割って入れ、牛乳を少 しずつ加えながら混ぜる。



手でこねてベタベタと手につかな い程度になったらひとつにまとめ、 1.5cm 程の厚さにのばす。



のばした生地を三角形に切り



板チョコだから とってもお手軽!

親子で作るのにも



オーブンシートを敷いたラ・クック に並べる。蓋をして、上下弱火で 約10分焼く。



ガスCOLUMN

予熱不要!お菓子も上手に焼けます

パロマのグリル専用調理器具 ラ・クックならグリルでお菓子も 焼けます。ガスコンロのグリル 庫内は短時間で高温になるた め、予熱なしで焼けるのが嬉 しいですね。専用のクッキング シートを使えば洗い物も少なく 済みますよ。



ラ・クックセット〈日本製〉PGD-30シリーズ(専用レシピ付き) 製品サイズ(約)/長さ256×幅230×高さ50mm 重量:930 g(フタ含む) 希望小売価格8,000円(税抜価格) (株)パロマ公式サイト https://www.paloma.co.jp/ ※対応機種はパロマのガスコンロに限ります(一部対象外)



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。 11 6" 7 9 7" 740

息子が4歳から続けているサッカー。試合がある 週末はできる限り応援に行っています。チーム全 員で勝ちに向かって走り続けている姿は、観てい て活力をもらえます。頑張れ、サッカー少年!

北日本物産 上越(営) リビックカスタマーセンター 藤野 志穂子



雄大な自然を満喫! 妙高の滝を見に行こう

落差80m!

新潟屈指の高原リゾート・妙高高原。百名山に数え られる妙高山、いくつもの温泉郷など魅力たっぷ りですが、滝もたくさんあることをご存知ですか? 日本の滝百選に選ばれた美しい滝や、映画の舞台 になった滝など、個性豊かな滝に大注目!

> 近づきがたい 勇壮な滝

日本の滝百選

落差80mの直瀑。展 望台から迫力ある眺め が楽しめる。春は新緑、 秋は紅葉が美しい。

₩高市関山



長野▼ 妙高はねうまライン

落差20m! 眼病にご利益ありと

新潟県道396号の不動大橋下にある滝。滝つ ぼの脇には、眼病に効くとされる不動尊「大 滝不動」が。渓谷の紅葉は一見の価値あり。



落差40m! 1993年に市民グループにより 発見され、「地図に掲載されて いない滝」として一躍脚光を浴 びた。近くには滝つぼから湧き 出す鉱泉を使った温浴施設も。 2014年公開の映画「滝を見に

柱状節理と呼ばれる美しい形の岩壁が

特徴。水しぶきをあげるさまは圧巻で、

その昔、轟音が周囲に響き渡っていた

ことから別名「地震滝」とも言われる。

「地図にない滝」として有名に!

↔验高市大字杉野沢

2幻の大滝

₩高市大字上小沢

いく」のロケ地にもなった。



₩高市大字関山

新潟の名物「笹だんご」が、丸ごとパン生地に包ま れている。驚きの組み合わせだが、上越産の米粉を **吏ったもっちりパンと中のだんごは相性抜群!** 笹に酢飯・山菜などをのせたお寿司。 新潟の郷土料理として食べられてい る。抗菌作用もある笹のよい香りが

リビックけいじばん

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。



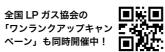
■ガス器具を買うなら今がチャンス! ■各種プレゼント企画が盛りだくさん!

現在リビックグループでは「楽・快適セール」を好評開催中! ガス器具をお得に購入できて、さらにプレゼントもGET!

樂。快適程











2020.8.24~

Summerインターンシップ開催

この夏、北日本物産・リビック グループで、大学生を対象とした インターンシップを開催。たくさ んの学生がリビック営業マンの LPガス業務を体験しました。



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



北日本物産 上越(営) リビックカスタマーセンター

お客様の「ありがとう」を エネルギーに、今日も笑顔で 活動中。小さな不便でも 駆けつけます!

アンケートに答えて当てよう!

名様に当たる!

野菜くずドレッシングに使える! 「カフェ ゴッコ」こだわりの 体にやさしい調味料セット

濃口醤油/純米酢/こめ油/てんさい糖



応募方法

アンケートと必要事項を、WEBフォーム にご入力、もしくは下記ハガキにご記入の うえ、送付してください。(「わが家の自慢 レシピ」は任意です)

応募締切: 2021年1月12日(火) (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、商品の発送やご連絡、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 厳正な抽選の上、当選者を決定し、商品の発送 をもって発表にかえさせていただきます。

リピ・, ファレーム vol.61 アンケート (口に V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。(複数回答可)

①くらしにサプリ(その野菜くず、ドレッシングにしてみませんか) ②伸の「俺を信じて!|(ガスファンヒーター)

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! (清風亭)

●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

●ご自宅でご利用の暖房機器を教えてください。(複数回答可)

□電気エアコン □ガスファンヒーター □ガスストーブ

□石油ファンヒーター □石油ストーブ □床暖房

□こたつ □その他(

わが家の自慢レシピ「おすすめトーストアレンジ」募集中!(仟意)

●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。



WEBから なりました





リビックが大切にしている「快適」と「安心安全」

リビックの仕事を説明するときに必ず出てくる キーワードが「快適」と「安心安全」です。 最新のガス機器やサービスで快適生活をお手伝 いする一方、保安点検をしっかり行うことで消 費者の安全を守っています。また、近年リビッ クでは「災害対策」にも力を入れており、炊き 出し訓練や防災リーフレットの作成など、万が 一の事態に備えた活動を行っています。



キリトリン8・・

料金受取人払郵便

富山西局承認

9 3 0 0 1 9 0

7053

差出有効期限 2021年1月 20日まで 切手不要

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	歳
ご住所	(∓	-) 都道 府県			市 区 郡
電話番号						

իվիլիկովովիայիութեցեցեցեցեցեցեցեցեցեցեցելիի

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。



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!



北日本物産 上越(営) リビックカスタマーセンター 藤本 直輝

Vol.12 清風亭(新潟)

川魚を季節の素材とともに。池のほとりの日本料理店

鯉こく、鯉のあらい

上越市三和区にある、川魚料理を得意とする日本料理店。創業は 1962年、地元民から観光客まで幅広く愛されているお店です。鯉やフナ、 ドジョウ、ナマズ、カエルなど珍しい食材を使用した季節の料理が楽し めます。なかでも人気のメニューは創業当初からある鯉料理。わさび 醤油でいただく鯉の刺身は臭みもなく、脂がのっていると評判です。 また、輪切りにした鯉を味噌汁でじっくり煮込んだ郷土料理「鯉こく」は、 コクのある濃厚な味付けでやみつきになります。

建物は池の端に建てられており、店内から目の前に広がる池と美し い緑が見られます。天気の良い日、2階の座敷からの眺めは特におす すめ。風情ある景色とともに、ゆっくりとお食事を楽しみませんか?



SHOP DATA

清風亭

せいふうてい

介新潟県上越市三和区神田18

2025-532-2685

●10:00~21:00(ラストオーダー20:00) 像火曜日 アクセス 北越急行ほくほく線、うらがわら駅から車で11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



〒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 長 岡〈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 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

谷〈営〉リビックカスタマーセンター

川〈営〉リビックカスタマーセンター 葉〈営〉リビックカスタマーセンター