

WELCOME TO LIVIC ROOM

リビングホームページ www.livic.co.jp



VOLUME 37

紅葉狩りぐるぐる散歩号



あれれ!江戸時代にタイムスリップしたみたい。ここは石川県「ひがし茶屋街」の伝統建築を生かしたカフェやお店があって、人気のスポットです。

- 暮らしにサブリ** みかんパワーで、健康生活!
- リビングのびっくり** 自宅で発電+給湯できる、エネファームを始めませんか?
- みんなの投稿ボード** わが家のおすすめ豆腐料理
- ほのほの散歩道** カレーの市民 アルバ 金沢鳴和店 (石川県金沢市)



金沢城

毎回の表紙は

リビング金沢からお届けします。



秋の金沢にまいでまっし!



兼六園内の葎ヶ池の微軫灯籠(ことじとろうろ)

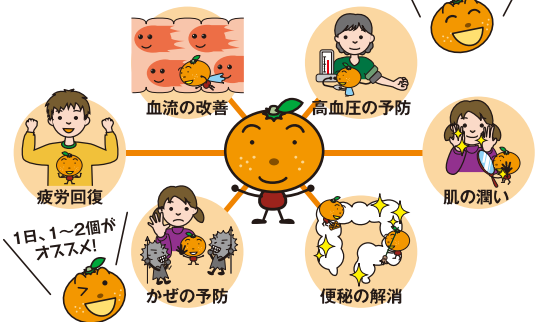
江戸時代、加賀百万石の城下町として栄え、今もなお、歴史的風情が残る石川県金沢市。その象徴でもある金沢城は歴史的文化的遺産として復元が進められています。また四季折々に表情を変える大名庭園、兼六園は一見の価値ありですよ。赤や黄に美しく色づいた紅葉の季節が終われば、雪吊りにうつすらと雪化粧がかかる景色が楽しめます。日々の喧騒を忘れ、古都金沢でゆっくり旅してみませんか。

暮らしにサブリ

みかんパワーで、健康生活!

そろそろ、コタツにみかんの季節ですね。冬の果物の代表でもあるみかんは、おいしさ以上にその健康効果が注目されています。さらにお掃除に使うワザも。毎日食べて、健康と暮らしに役立ててはいかがですか。

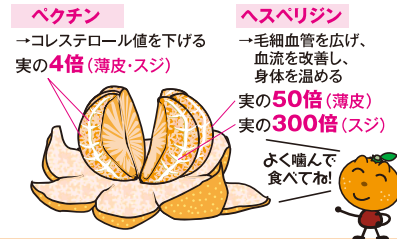
健康成分たっぷり、みかんはこんなにすごい!



「みかんが黄色になると医者が青くなる」という言葉があるように、栄養価の高いみかんには、病気を防ぎ、体調を整える成分がたくさんあることが知られています。疲労回復やかせ予防に効果のあるビタミンCだけでなく、糖尿病の予防、発ガンの抑制などにも効果が期待できるとして研究が進んでいます。

薄皮とスジで、血圧&コレステロール対策。

みかんの薄皮やスジには、コレステロール値を下げるペクチンが、実の4倍も含まれています。また、血圧上昇を防いだり、毛細血管を広げ、血流を改善し、身体を温める効果があるヘスペリジン(ビタミンP)は、薄皮には実の50倍、スジには300倍も含まれています。スジをつけたまま薄皮ごと食べれば、ペクチンとヘスペリジン、そして実に含まれるカリウムが摂れます。カリウムには清浄な血圧をキープする効果があります。



おいしいみかんは、こう見分ける!

品種によっては異なる意見もありますが、おいしいみかん選びの参考にして下さい。

形 三角や四角いものより、円形のものの方が成熟バランスが良好です。	色 色は薄いより、濃くてムラのないものを選びましょう。	大きさ 大玉のものは大味で水っぽいものも。小〜中玉がおすすめです。
皮 皮がぶかぶかしているものを避け、皮が薄く身が引き締まっているものを。	へた へたの切り口が小さいほうが味が濃く、緑色のほうが新鮮。	きめ 油胞と呼ばれる表皮のつぶつぶが多く、きめの細かいものを。

焼きみかんで、かぜ予防!

この冬のイチオシ

作り方
皮をよく洗って、表面を拭きます。グリルやトースターで、皮に焦げ目がつくまで焼いて下さいね。

ポイント
みかんを焼くと、皮に含まれる栄養成分が実に浸透し、栄養価がアップ! 甘味も増します。

ちよい×ピカ・ノート

ポイと捨てないで、みかんの皮を有効活用

みかんの皮には天然の油が含まれており、汚れを落とす、つやを出す、ニオイを取るなどの効果があります。おいしく食べたあとは、皮を捨てないで、お掃除に利用しませんか。

キッチンまわりのお掃除に

皮(外側)で磨くと、シンクもピカピカ。水洗いも必要なし。冷蔵庫の取っ手の手垢もキレイに取れます。塗装面は変色のおそれがあるので要注意。

みかんの皮で洗剤づくり

つくり方 5〜10分くらい煮て、薄いまかん色になった煮汁を冷まして保存します。2週間程で使い切りましょう。

ポイント 量や黄ばみ落とし、床のべたべた取りや木材のつや出し

リビック! ビック! 自宅で発電+給湯できる、エネファームを始めませんか?



今夏、自宅にエネファームを設置されたばかりの新潟県のHさまに、その魅力を伺いました。

光熱費は安くなるの?
あまりお湯を使わない夏場は、大きく変わりませんでしたが、より快適で、省エネになっているエネファームには大満足です。

使用感?
快適な生活はそのままCO₂排出量を抑えてくれるし、リモコンで電気使用量や発電状況が一目で分かるから、節電意識がぐっと高まりますよ。

運転音は どうですか?
とても静かですよ。灯油ボイラーの「ポツ」という点火音のほうが大きいくらいです。

購入についてのアドバイスは?
うちは国からもらえる補助金を活用して導入しました。導入は補助金を受けられる間がチャンスです。まずはリビックさんに相談すればいいですね。

エネファームのいいところは?
湯切れを起こさず、使いたいときに使いたいだけのお湯を覚えて、しかも一緒に発電もしてくれるというムダのなさが魅力で、エネファームを選びました。

実績! Hさま宅のエネファーム

〈3人家族・9月のデータ〉

- ・発電量 187.5kwh
- ・ガス使用量 28.7m³
- ・CO₂削減量 104kg

設置するだけでエネファームがCO₂を大幅削減!

1年で削減できるCO₂量を比較!

ハイブリッドカー VS エネファーム

ハイブリッドカー: 約550kg/台

エネファーム: 約1,400kg/台 (従来システムとの比較)

エネファームは、ハイブリッドカー2.5台分のCO₂を削減できる!

あなたもマナー美人 気になるお酌の仕方と受け方

多くの人が集まる席では、お酌をする機会が増えますが、ビール、日本酒、ワインなど、お酒の種類によってマナーが違います。楽しく飲むために、基本をおさらいしておきましょう。

日本酒

受け方 杯を右手で持ち、左手を添える。

つぎ方 お銚子の真ん中を右手で持ち、左手を添える。

ビール

受け方 グラスの中央を指先で持ち、底にもう一方の手を添える。

つぎ方 ラベルが上になるよう、瓶の真ん中を右手で持ち、左手を添える。

ワイン

受け方 テーブルに置いたまま、静かに待つ。手を添えるのはNG。

つぎ方 レストランでは接客係に任せる。つぐときは、ラベルを上にし、右手で底を持ち、左手で注ぎ口を支える。

※2010年4月〜2012年8月までに情報提供いただいたお客様の平均データです。

わが家の おすすめ豆腐料理

by 

上手な
豆腐の水切り

- ①豆腐をキッチンペーパーで包み、4~5分電子レンジで加熱。
- ②取り出して新しいキッチンペーパーに包み直す。
- ③冷めるまで重しを乗せておく。



厚揚げでボリューム満点、ごはんが進む味です。



新潟県M様より♪

厚揚げと豚肉の味噌炒め

材料(2人分)

厚揚げ	1枚	【肉下味】
豚バラ肉	100g	醤油、酒、片栗粉
しめじ	100g	各小さじ1杯
たけのこ	水煮小1個	【調味料】
長ネギ	1/2本	味噌……………大さじ2杯
しょうが(みじん切り)		酒、みりん、砂糖
	1片	各大さじ1杯
サラダ油	大さじ1杯	醤油……………小さじ1杯

【作り方】

- ①厚揚げは油抜きし、2cm角に切る。豚バラは一口サイズにし、下味をつける。たけのこは3cmの短冊切り、長ネギは斜め切りに。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、ショウガを香りが出るまで炒めて肉を焼き、厚揚げ、たけのこ、しめじを順に加え、その都度よく炒める。
- ③【調味料】とネギを入れサッと炒め合せる。

甘辛味で、ヘルシーだけど大満足の一品。



新潟県S様より♪

鰹節ネギまみれの豆腐ステーキ

材料(2人分)

木綿豆腐	1丁	ごま油	適量
片栗粉	適量	【タレ】	
万能ネギ(小口切)	1本	めんつゆ、酒	各大さじ2杯
鰹節	1パック	砂糖	大さじ1杯

【作り方】

- ①豆腐をよく水切りして半分に切り、片栗粉をまぶす。
- ②フライパンにごま油、豆腐を並べ、中火で焦げ目がつくまで両面焼く。
- ③【タレ】を入れて絡め、皿に取り、鰹節とネギをたっぷり散らす。

味噌とマヨのコクで豆腐が洋食に大変身!



石川県Y様より♪

ふわふわヘルシー豆腐ドリア

材料(2人分)

絹ごし豆腐	1丁	【調味料】
ご飯	茶碗2杯	味噌、マヨネーズ
シーチキン	1/2缶	……………各大さじ1杯
とろけるチーズ	適量	醤油……………小さじ1/2杯

【作り方】

- ①よく水切りした豆腐と油を切ったシーチキンと【調味料】をボウルで混ぜる。
- ②耐熱皿にサラダ油を塗り、ご飯を詰め、①をかける。
- ③チーズを乗せて予熱した魚焼きグリルで焼く。
[両面焼き：上弱火・下火強7分]
[片面焼き：ホイルで覆い強火5分→取って3分]

石川県O様より♪

ふわふわ豆腐ポテトサラダ



新潟県W様より♪

油揚げのじわつとハンバーグ



ホームページでは、その他のレシピも紹介しています。ピックアップで検索!

投稿募集
次回のテーマは

変り種おごきレシピプレゼント

具材がちよっと違ったり、和風、洋風、中華風の味付けなど、ちよっと変わったおごきレシピを教えてください。



本誌掲載の方にはちよっといいものプレゼント!

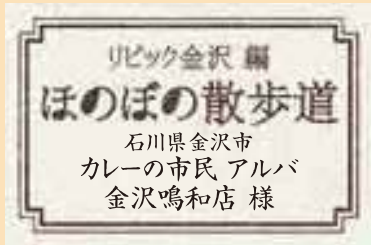
「変り種おごきレシピ」大募集! ★本誌掲載で景品進呈!
たとえは具材にとろけるチーズを入れてピザ風に、ごはんの味を鶏からスープの素とごま油で中華風にするなど、ユニークなおごきレシピを教えてください。
※記入はご自由です。お気軽にお書き下さい。

アンケートに答えると、便利なプレゼントが当たる!

※プレゼントの詳細は裏面へ
あてはまるものにご記入をお付け下さい。

- ①今お使いの給湯器のタイプを教えてください。(どれか一つ)
 ガス給湯器 石油給湯器 エコキュート・電気温水器
- ②今お使いの給湯器、お湯回りで困った事はありますか?(複数回答可)
 お湯の勢いが弱い お湯が熱くならない
 お湯の温度が安定しない 温度の設定が難しい
 お湯切れをする 場所をとる
 音がうるさい 臭いがする 燃料代が高い
 その他()
- ③給湯器を選ぶとき、何を重視しますか?(複数回答可)
 本体(給湯器)の価格 月々の燃料代 設置場所
 環境性 快適性 製品の寿命
 製品のメンテナンス 使用者の口コミ 販売店の信用

貴重なご意見ありがとうございます。プレゼントの応募締切は平成25年1月10日です。



石川県生まれで、 全国に知られる加賀カレー。

アルバカレーは、1971年に石川県小松市で生まれ、「加賀カレー」として全国的にもファンが多いお店です。それはLPガスでお付き合いをさせていただいている私たちにとっても大きな誇りです。



所在地／石川県金沢市小金町7-20
電話／076-253-3753
営業時間／11:00~21:00
定休日／火曜日



上／カツ・クリームコロッケ・ハンバーグ・ウインナーを野球のベースに見立てた満塁ホームランカレー 900円 下／揚げたてサクサクのカツがのったトンカツカレー 600円

カレーで、「カレーが食べたい」というより、「アルバが食べたくて」お店に行くというリピーターも多いそうです。「コレと決めたらオーダーを変えず、いつも同じものを注文する方も多いですよ」と店長。店内は、そんな「アルバ通」だけでなく、サラリーマンや家族連れ、女性一人でも気軽に入ることができ、また帰省すると懐かしさのあまり食べに来るといってお客様でいつも賑わっています。ルーは、シチューベースの欧風スタイル。玉ネギなどの香味野菜、牛肉、スパイスを丁寧に炒めて、しっかり煮込んで出されたコクと甘みが味に深みを出しています。そして後から来るじわっとした辛味が何ともたまりません。「あ〜この味!」と心の中で叫んでしまいます。そんな「魔法のスパイス」が効いたアルバカレー、ぜひ味わってみてください。



金沢鳴和店のオーナーの北嶋さん

「アルバ」の名前の由来

夜明けや日の出を表すスペイン語で、とても縁起の良い言葉だそうです。

加賀カレー、金沢カレーの特徴

濃厚なルーの上に、カツがのり、付け合わせとして千切りキャベツが添えられています。ステンレスの皿に盛られ、先割れスプーンで食べる店が多いカレーです。



応募方法

下記のハガキ裏のアンケートにお答えいただき、「変わり種おにぎりレシピ」(任意)、必要事項をご記入の上、ポストへ投函してください。

応募締切り：2013年1月10日



アルバカレーの味を自宅で楽しめる

「カレーの市民アルバ レトルトカレー」
2食分を40名様にプレゼント!

切り取ってご応募ください

私たちに対するご意見、または日頃の疑問、お困り事など、何でもご自由にお書き下さい。

フリガナ	お名前	年齢
ご住所	〒	都道府県
電話番号		

料金受取人控郵便
 富山南支店承認
3416
 差出有効期限
 平成25年1月
 10日まで
 切手不要

富山市総曲輪三丁目1番7号
 株式会社リビック
 リビックグループ編集室行

郵便はがき
9 3 9 8 7 9 0



40名様に!

ほのぼの散歩道でご紹介している、「カレーの市民 アルバ」さんのレトルトカレーです。愛され続けるアルバカレーの味をそのままご家庭で召し上がってみてください。

※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、情報の提供など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。ご協力お願いいたします。
 ※抽選当選：応募締切り後、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。

リビック・ふれす 「アストモスギフト」の上手な使い方!

あの人に贈りたい特選年末ギフト

アストモスギフトの中で、特におすすめする逸品をご紹介します。

他にも魅力的な商品がいっぱいのカタログ。

黄金松前漬 (樽入)
¥5,145

数の子が全体の6割を占める贅沢さが魅力で、毎年人気の商品。

お世話になった上司には



なまどーなつ
12個入り ¥3,150

揚げてても焼いてもいい、なんなり冷たい新食感。

自分へのご褒美には



さつまあげ
冬のおすすめセット
¥4,200

魚肉すり身に地酒と木綿豆腐を加え、練り込んだ6種類を菜種油で香ばしく揚げています。

親戚や両親には



パイヤーの太鼓判
いくら正油漬
300g ¥4,725

北海道・知床沖の至宝「沖どり秋鮭」からとれたいくらを吟味して漬けた逸品。

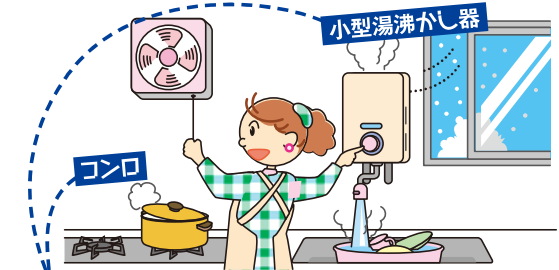
おせすも充実!
料理人が腕を振るったこだわりの味です。



カタログをご希望の方は、リビックの担当者までお気軽にお申し付け下さい。*上記商品は送料込みです。*写真はすべてイメージです。

くらしを守る LPガス安心教室

寒くても、換気はこまめに、しっかりと。
換気に気配りして、冬も安心・安全!



コンロや小型湯沸かし器を使うときは、必ず換気をしてね。
ガスファンヒーターやストーブを使うときもね。

最新のガスファンヒーター、小型湯沸かし器等には不完全燃焼防止装置がついています。

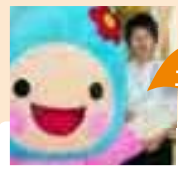
お使いのガス器具が不完全燃焼していないかなど、ご心配な点がありましたら、お気軽にリビックまでご相談ください。

リビックファミリーからのメッセージ 受話器の向こうからこんにちは!

お客様からの電話に、明るく優しく応える事務スタッフです。
テーマ：私は「○○の秋」

リビック富山 高岡(営)中尾です

リビック能登 松谷です



紅葉の秋

富山県宇奈月トロッコ列車からの紅葉は最高! 今年はどこに行こうかな。



音楽の秋

長い間聴いていないCDをゆつくり聴きたいな。

リビック新潟 上越(営)石野です

カントーガス 黒田です



食欲の秋

秋に限らずですが、からだが大きくならない程度に、おいしい味覚を楽しみたいです。



シェイプアップの秋

「スイーツはガマン! ウォーキングしなきゃ」って、鏡を見るたびに思っていますが…。

つぶやきメモ

編集後記

ランニングを始めて3年目の秋。私が走り始めたきっかけは、石川県「能登和倉万葉の里マラソン」参加賞で貰える牡蠣に釣られて。でも実際には、10km走り終えた後の達成感が忘れられず、すっかり虜になっています。走る事が続かないという方、ぜひ一度地域のマラソン大会を目標に走ってみてはいかがでしょうか? 沿道の声援、爽快感、そして何より走った後のごはんの美味しいこと! スポーツと食欲の秋は切り離せませんね。(編集スタッフ 森)



株式会社リビック 〒930-0083 富山市総曲輪三丁目1番7号 ☎076-424-1721
URL <http://www.livic.co.jp> E-mail info@livic.co.jp

リビックルームは、環境に配慮して、大豆油インキを使用して印刷しています。