

WELCOME TO LIVIC ROOM

リビックホームページ www.livic.co.jp

LIVIC

VOLUME 38



花さんぽ晴天おっかけ号

地域で守り、育てている、自慢の景色。

<富山県朝日町舟川ベリ>



今月の表紙は、
リビック富山
入善営業所(富山県)

澄み渡る青い空の下、残雪が白く輝く立山連峰・朝日岳を背景に、淡いピンクの桜並木と色鮮やかなチューリップを一度に眺めることができる、春の絶景ポイント。ここ数年で注目度が上がってきた富山県朝日町の桜の名所です。約250本のソメイヨシノは、地元の方の手で植えられ、丹誠込めて守られてきました。チューリップもまた、桜の開花時期に合わせて咲く球根を外国から取り寄せて、大切に育てられています。「地域の素晴らしい景観をより多くの人に見てもらいたい」という想いがつまった風景です。

- 見頃：4月上旬～中旬。
- 場所：JR泊駅から車で10分。北陸自動車道朝日ICから車で5分。

暮らしにサブリ

ぐんぐん伸びる!新芽に秘めたもやしパワー!!

リビックのびっくり

雨や花粉に負けない、上手な室内干しのコツ!

みんなの投稿ボード

変り種おにぎりレシピ

ほのほの散歩道

富山県朝日町 歌昌苑様

アンケートに答えてプレゼントをGET!

「あご入り
鰹ふりだし」を
(1袋(30パック入り))

40
名様に!



ぐんぐん伸びる!新芽に秘めたもやしパワー!!



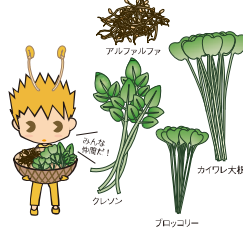
もやし豆知識

「もやし」って、どういうもの?

「もやし」は植物名ではなく、種の養分だけを使って、自らの成長力で育つ野菜のこと。一般のもやしは、豆類の種を肥料や農薬を使わずに、水だけで育てたもので、安全性と健康面から評価が高まっています。

若い芽が、萌える

もやしは漢字で「萌」とも表記され、芽が萌え出るといった意味の「もやし」を名詞化したものが語源とされています。



これも、もやしの仲間たち

アルファルファ(糸もやし)、ブロッコリー、クレソン、カイワレ大根などの新芽野菜もやしの仲間。英語でスプラウトといい、同じく「芽生え」の意味があります。ブロッコリースプラウトはガン予防効果が高いとして注目を集めましたね。

春は芽吹き季節、種の栄養やエネルギーを一気に受けた新芽は、ビタミン、ミネラル、アミノ酸などの宝庫。その新芽野菜の代表が「もやし」です。いつでも手軽に手に入るもやしですが、春ならではの、「新芽のパワー」に注目してみませんか。

もやしの効果

個性それぞれ、もやし3兄妹

豆類のもやしには、「もやし3兄妹」と呼べるような代表的なものが3つあります。どれも成分の80~90%は水分で、発芽することでカロリーが減り、新たにたくさんの栄養素が作られる、豆と野菜の栄養を備えた食品です。



調理のポイント

★もやしのひげは取らない方が栄養的に良い。

★ビタミンCは水に弱いので洗い過ぎない。

★栄養素が壊れないようにざっと炒める。

★沸騰したお湯にサラオイル大さじ2杯塩をひとつまみ入れ、ざっと茹でる。

●長くて太く、白い光沢がある

緑豆もやし

栄養/ビタミンCを多く含み、甘みがある。薬効/疲労回復、肝機能の向上。

シャキッとした歯ごたえで、どんな料理でもOK。特に野菜炒め、ラーメンと相性抜群。



●頭に黒い皮を被っている

ブラックマッペもやし

栄養/タンパク質、無機質、ビタミン類が豊富。薬効/コレステロールの低下、便秘解消。

細くて、ひげ根が長く、もやし特有の風味が魅力。さつと茹でてサラダなどに最適。



●頭に豆を付けて、太く長い

大豆もやし

栄養/タンパク質、アミノ酸による旨味が強い、カリウム、鉄分なども豊富。薬効/疲労回復、滋養強壮、肝機能の向上、痛風予防。

豆の部分が少し固いので、火を通す料理がおすすめ。おでん、すき焼き、ナムルなどに合います。



あなたもマナー美人

マナーを守って楽しい自転車ライフ

健康や環境を考えて自転車を選ぶ人が増えています。だからこそ、ルールとマナーを守って、優しく、楽しく、安全な自転車ライフを心がけましょう。



1. 歩道は歩行者を優先し、車道は左側を走りましょう。

3. 暗くなったら点灯!

自転車は、道路標識などで許可されている場合以外、原則として車道通行です。例外として、①13歳未満の子供や70歳以上の高齢者が運転する場合、②車道通行が危険な場合は、歩道を通行することができます。

早めの点灯で、歩行者や車に自分の存在を知らせましょう。



4. 決められたところに駐輪しましょう。

違法駐輪は歩行者に迷惑だけでなく緊急車両の通行を妨害します。



2. 傘差し運転、携帯電話・ヘッドホンの使用はやめよう。



幼児・児童の安全のために万一の場合に顔面を守るため、幼児児童用自転車ヘルメットを着用しましょう。

リビック! ビックリ! 雨や花粉に負けない、上手な室内干しのコツ!



室内干しのニオイが気になりませんか?

春になって洗濯日和の日が多くなっても、花粉や排気ガス、それに仕事の都合で年中「室内干し」という方も多いようです。

そこで気になるのは、室内干しのいやなニオイ。ニオイが付かないよう上手に干すには、①汚れをしっかり落とす、②素早く乾かすことが大切。室内干しの仕方を少し見直してみませんか。

ちよい×ピカノート 室内干しでニオイを防ぐには

いつもより丁寧な洗濯を

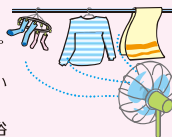
- 洗濯物をため込まず、こまめに洗濯する。
- 定期的な洗濯槽の掃除を。
- いつもより長めのすすぎ・脱水を。

干す場所を選ぶ

- 風通しの良い場所に干す。扇風機や換気扇を使う。
- カーテンレールや壁沿いは湿気が溜まるのでNG。
- 浴室乾燥機があれば、浴室に干す。

干し方を工夫する

- 洗濯後すぐに干す。
- 洗濯物同士の間隔をあけ、乾きにくい衣類は筒状に干す。
- 長いバスタオルや毛布は屏風状に干す。



浴室暖房乾燥機 は、こんなに経済的!

室内干し徹底検証!

入浴後、浴室の乾燥を兼ねて浴室内に洗濯物を干し、洗濯物の乾き具合を調べてみました。

室内干しスタート	そして30分後	開始から100分後になると
タイマーを100分にセットして乾燥スタート	薄手のものは乾いています。	乾燥終了! 全て乾きました。
4人家族の洗濯物、シャツ類4枚/肌着4枚/ズボン2着/タオル2枚/靴下4足を乾かします。	吹き出し口に近いTシャツやTシャツ、肌着は、完全に乾いています。厚手のTシャツ等を温風のあたるところへ移動。	厚手のTシャツやズボンもすっかり乾きました。
ガス使用量 約0.1m ³ コスト 約45円*1	ガス使用量 約0.23m ³ コスト 約100円*1	ガス使用量 約0.23m ³ コスト 約100円*1
室温 9度/湿度 74%	室温 33度/湿度 50%	室温 35度/湿度 40%

浴室暖房乾燥機で、浴室は、年中快適空間へ。家族みんなの味方です。

浴室暖房乾燥機で、浴室は、年中快適空間へ。家族みんなの味方です。

浴室暖房	衣類乾燥
浴室乾燥	浴室乾燥
ミストサウナ	涼風運転

春の暖かいうちにプチリフォーム♪

タイルやシステムバスなど、様々なタイプの浴室に対応します。

リビック富山 編
ほのぼの散歩道
富山県朝日町
歌昌苑 様

- 所在地／
富山県下新川郡朝日町横尾851
- 電話／0765-83-0275
- 営業時間／
平日・祝日 16時30分～21時30分
土・日 11時30分～14時00分
16時30分～21時30分
- 定休日／火曜日



富山県と新潟県の県境の町、朝日町で開店し、今年でちょうど40周年という焼肉屋「歌昌苑」さん。昔なじみの焼肉屋さんとして、地元では知らない人がいない隠れた名店です。「先代が店を開いたのは、当時、このあたりに焼肉屋がなかったから。焼肉ならセルフサービスで手間が少ないからってね(笑)」と、飾らない

気取らない雰囲気
気持ちが温かくなるお店。



自家製タレで食べるカルビ



- カルビ.....790円
- タン塩.....790円
- 豚ホルモン.....470円
- ラーメン.....550円

笑顔で語ってくださったのは2代目のご主人村上さん。けれども、連日、幅広い年代のお客様で賑わう理由は、一口食べればすぐ分かります。1番人気のカルビは柔らかく、甘味のある自家製タレと絡めると絶品の味わい。また肉厚でジューシーなタン塩、臭みがなく歯ごたえのある豚ホルモン、メのラーメンまで楽しみは尽きません。ご飯も地元朝日町産のコシヒカリを炊いたものです。ガスの卓上コンロには、分厚い鉄板が使われていますが、これは地元で作った特注品です。ガスのしっかりした火力とあいて、

香ばしい焼き上がりとなります。これも、ご主人のお客様への愛情の証ですね。先代から受け継いだ「チェーン店にはない温かみ」を大切に、ご家族で切り盛りされて40年。それだから、地域に根付き、ずっと愛されるお店であり続けられるのだと感じました。



2代目のご主人の村上さん

暮らしワクワク
グッズが当たる!
アンケート
プレゼント

下記のハガキ裏のアンケートにお答えいただき、「わが家のおすすめもやし料理」(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5月10日



天然素材が優しい、万能和風だし!
「あご入り鰹ふりだし」
1袋(30パック入り)をプレゼント!



40
名様に!

鳥取名産の"あご(飛魚)"と厳選素材をぎゅっと詰め込んだ出汁バッグです。ご家庭で手軽にプロ級の出汁がとれます。毎日のおみそ汁はもちろん、炊き込みご飯や、お漬物など、お料理の幅がぐんと広がりますよ!

※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。ご協力をお願いします。
※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。

9 3 9 8 7 9 0

料金受取人私郵便
富山南局承認
4090

富山市総曲輪三丁目1番7号
株式会社リビック
リビックルー編集室行

フリガナ	お名前	年齢
〒	〒	
ご住所	都道府県	
電話番号		

私たちに对您のご意見、または日頃の疑問、お困り事など
など、何でもご自由にお書き下さい。



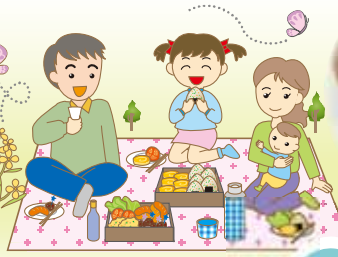
切り取ってご応募ください

変り種

みんなのおにぎり大集合!

おにぎりレシピ

by



高菜の肉巻き 神奈川県 Mさま

冷めてもおいしい。

【作り方】

- ①細かく刻んだ高菜を絞り、ご飯に混ぜて、俵型に握る。
- ②牛肉に塩胡椒と片栗粉をまぶし、ご飯を隙間無く包み、サラダ油大さじ1/2杯を熱したフライパンで焼く。
- ③キッチンペーパーで余分な油を取り除き、肉に火が通ったら、焼肉のタレを適量絡めて完成。

リンナイのガス炊飯器「直火匠」で炊きました。ガスの強火力だから冷めても、もちもちでおいしい!

直火匠



じゃことポテチ 埼玉県 Sさま



生ハム 長野県 Kさま



焼豚サンド 福井県 Tさま



おかかとネギの焼おにぎり 新潟県 Wさま



アボカドとわさび醤油 新潟県 Nさま

クリームチーズとおかか

新潟県 Sさま

【作り方】

- ①クリームチーズをサイコロ状に切り、鰹節、醤油と和える。
- ②手に塩をつけて、①を具にして握る。大葉と一緒に召し上げ。



チロニーとかか

その他のおにぎりレシピは
リビックホームページへGO!

たくさんのご応募ありがとうございました!

切り取ってご応募ください

投稿募集
次回のテーマは

わが家のおすすもやし料理

もやしは主役、それとも脇役?
お宅ではどんな使い方を
していますか?
もやしを使ったおすすめの
レシピを教えてください。



本誌掲載の方には
ちょっとしたいいもの
プレゼント!

【わが家のおすすもやし料理】レシピ大募集! ★本誌掲載で景品進呈!



もやしを使った手軽でおいしい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、美味しいプレゼントが当たる!

あてはまるものに✓をお付け下さい。

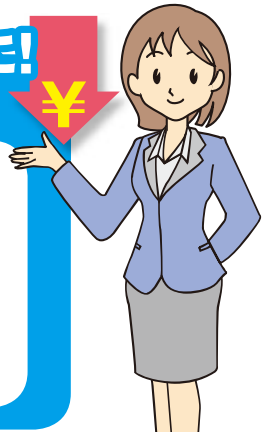
※プレゼントの詳細は裏面へ。

- ①お使いのお風呂に不満な点はありますか? (複数回答可)
 - 狭い
 - 寒い
 - カビや湿気
 - 暗い
 - その他()
- ②入浴中に行っている事は何ですか? (複数回答可)
 - 半身浴
 - 読書
 - テレビを見る
 - ミストサウナ
 - マッサージ
 - エクササイズ
 - ボディケア
 - 家族とのコミュニケーション
 - 体を洗う以外何もしない
 - その他()
- ③お風呂にあったらいいなと思う設備はありますか? (複数回答可)
 - 浴室暖房乾燥機
 - 追炊き機能
 - テレビ
 - ジャグジー
 - ミストサウナ
 - 手すり
 - その他()

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10月10日です。

ガス料金はクレジットカード払いでもっとお得に!

毎月のガス料金をクレジットカード払いにすると、便利&お得がいっぱい。



**お得
便利
簡単**

毎月のガス料金から税込**50円引き!** カードの**ポイント**が貯まる!

※ポイントはカード会社によるものです。

支払いがまとまるので**家計管理が便利!**

お手続きはとっても簡単! 自動引落なので**支払いが簡単!**

お申し込み
方法

インターネットで/リビックホームページ ▶ ウェブサービス窓口 ▶ LPガス料金のお支払い方法について ▶ お申し込みフォームで送信 ▶ 申込書*をお届けします。またはWebにある申込書を印刷し、郵送してください(切手不要)。
お電話で/担当のリビック営業所に、お気軽にお申し付けください。*申込書のお届けには数日かかりますのでご了承下さい。








女子チーム 第27回テニス日本リーグ

8連覇おめでとう!!

2月15日~17日、横浜国際プールにて実業団テニス日本一を決める、第27回テニス日本リーグが行われ、見事リビックテニス部女子チームが、前人未到の8連覇を達成しました。男子チームも共に決勝リーグに進み、4位という結果になりました。

リビック応援団の熱い想いが届きました!

例年通り、全国各地の営業所から社員が集まり、選手たちに熱いエールを届けました。決して諦めない選手たちの姿に、私たち社員もパワーをもらっています。



すばらしい一言です。おつかれさまでした。

カントーガス 高橋



選手のあきらめない姿に感動しました。

リビック長野 中嶋



久々に胸が熱くなりました。

本社 森



選手と社員がひとつになれたような一体感がありました。

リビック富山 広瀬

つぶやきメモ 編集後記

今号の表紙を飾った富山県朝日町は富山と新潟の県境にある小さな町で、私の生まれ育った町でもあります。私の一存で決めたわけではありません(笑)、気忙しい近頃、癒しの風景をご覧いただければと思います。また、紙面の中に登場する焼肉屋「歌昌苑」さんも、お腹と心を満たしてくれる癒しのスポットです。みなさんは、自分のふるさと自慢をどのくらいできますか?

ここだけの話ですが、この記事を書く段になって、朝日町のホームページを検索していたのは内緒です。(エイグチ)



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

PRINTED WITH SOYINK. 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。