

WELCOME TO LIVIC ROOM

リビックホームページ www.livic.co.jp

LIVIC

VOLUME 41

春風そよ吹く花あかり号



華やかに染まる、
春のひととき
〈新潟県 上越市 高田公園にて〉



今月の表紙は、
リビック新潟
長岡営業所（新潟県）

高田公園は、徳川家康の六男 松平忠輝の居城として築かれた高田城の城址公園です。毎年4月に開かれる高田城百万人観桜会は、今年で第89回を数え、咲き誇る約4,000本のソメイヨシノが、3,000個のぼんばりに照らされる「日本三大夜桜」として知られています。

ライトアップされた高田城三重櫓や堀に映る桜が、幻想的な雰囲気を醸し出し、新潟県内外から多くの観光客で賑わいます。特に見所は、「桜ロード」と名付けられた桜のトンネルのような並木道。ライトで演出されている、その優美な風情を是非体感していただきたいと思います。

■第89回 高田城百万人観桜会 4月4日（金）～20日（日）



暮らしにサブリ

意外と知らない!? たまごの知識!

リビックのびっくり

もう手放せない! お洗濯の強い味方、ガス衣類乾燥機!!

みんなの投稿ボード

たまごが主役のおすすめレシピ

ほのぼの散歩道

和島トール・ル・モンド 100年の時をこえて 様（新潟県長岡市）

アストモスギフトのおすすめ!

今話題のエイジングケア食品!!

くまモンごぼう茶

40
名様に!

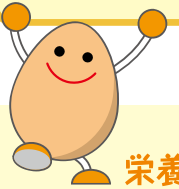


LIVING INFORMATION FOR BETTER COMMUNICATION

アンケートハガキで
ご応募ください! ➡

意外と知らない!? たまごの知識!

卵の基礎知識



栄養豊富な元気の素!

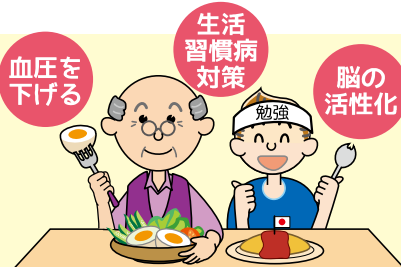
卵には、タンパク質、ビタミン、ミネラルなど、人間に必要な栄養素が豊富で、特に身体の中で作れない9つの必須アミノ酸が、バランスよく含まれています。

不足している栄養素は、ビタミンCと食物繊維だけという魅力的な食材です。



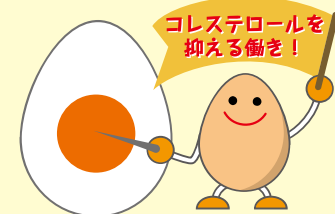
でもコレステロールが心配?

最近では卵黄に含まれるレシチンが、体内のコレステロールを抑え、動脈硬化、狭心症、脳卒中の予防に役立つという意見が注目されています。しかし高脂血症やコレステロール値の高い人は、注意して摂取してください。



そして健康にいい食材!

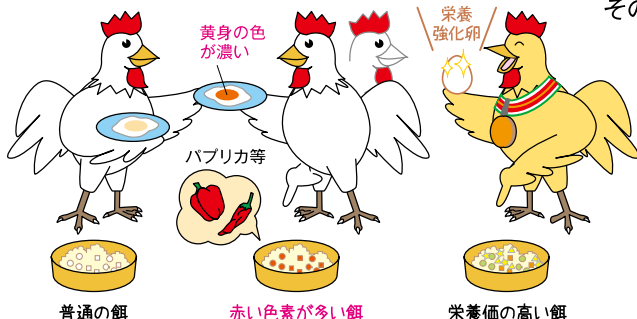
栄養素だけでなく、脳を活性化する成分、中性脂肪の量を調節したり、血圧を下げる成分、活性酸素の発生を抑える成分が含まれ、アルツハイマー病や生活習慣病の予防が期待できるとされています。



どんな卵を選べばいいの?

殻や黄身の色が違って、栄養価は変わらない!

一般に、殻が赤く、黄身が濃い卵が栄養がありそうだと思いますが、殻の色は、鶏の品種の違いで、黄身の色は餌の配合の違いです。餌に赤い色素を持つものを混ぜると、黄身が濃くなりますが、どちらも栄養価は変わりません。しかし親鳥に栄養のある飼料を与え、栄養価を高めた「栄養強化卵」としたものもあります。

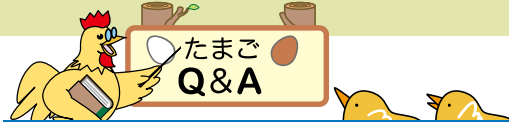


栄養たっぷり、たまご大好き!

「生食」は、賞味期限内に! 以降は、加熱調理が必要!!

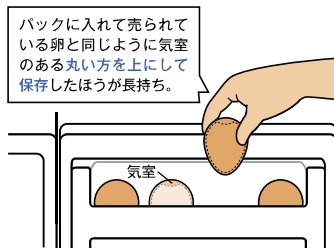
卵の賞味期限は、「安心して生で食べられる期間」を表示したもので、季節によって日数は異なります。十分加熱調理すれば、賞味期限が過ぎても食べることができます。

その目安は、季節や保存温度でも異なりますが、ヒビなどがないものを冷蔵庫で保存しておいた場合、賞味期限後10日くらいです。



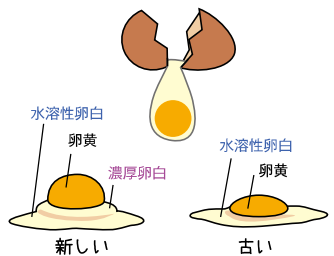
Q とがった方を下にしておくのはどうして?

A 卵のとがった方の反対側(丸い方)には「気室」という部分があり、卵はここで呼吸しています。気室を上にして置くと、黄身が殻に触れず、鮮度が長持ちすると言われています。また、卵はニオイを吸収しやすいので、ニオイのあるものとの保存は注意してください。



Q どの卵が新しいか分からなくなったら?

A 市販の卵の多くが、洗浄して出荷されているので、「殻がザラザラしているものが新鮮」ということが、すべてに当てはまるわけではありません。賞味期限を確認することと、割って確認することが大切です。「卵黄が丸く盛り上がり、内側の卵白も盛り上がり卵黄をよく囲んでいるもの」が新鮮です。



ちょっと豆知識!

卵から風邪薬

カゼ薬の成分の中には、塩化リゾチームがありますが、これは卵白から発見された抗菌作用のある酵素リゾチームから作られるもの。だから卵アレルギーの人は、この成分のカゼ薬はNGです。



卵白で牡蠣の振り洗い

牡蠣を片栗粉で振り洗いするのと同じ要領で、卵白で振り洗いすると汚れだけでなく、ぬめりと生臭さもとれます。残った卵白を容器に入れ、冷凍することも可能です。



リビック! ビック!

もう手放せない! お洗濯の強い味方、ガス衣類乾燥機!!

7人家族の富山県M様のお宅では、昔からガス衣類乾燥機を愛用されています。使うほどに、そのパワフルさと乾燥スピードのとりこになるというM様に、ガス衣類乾燥機の魅力を伺いました。

お客様レポート 富山県M様



我が家では最近、長男はバスケット、長女はダンス、次女は剣道に夢中になっているため、洗濯物が激増!しかしガス衣類乾燥機のおかげで、冬場や梅雨時期でも、朝にはみんな乾いて大助かりです。洗い替えの枚数も少なく済み、出費も減りました。先日、洗濯機を買い替えたのですが、乾燥機だけは「どうしても」と、愛用のガス衣類乾燥機を残してもらいました。外してまた接続するだけの工事でしたが、リビックの担当の方には嫌な顔ひとつ見せず対応していただき、とても感謝しています。



写真は従来商品のRDT-51SAです。

Rinnai はやい 乾太くん

ガス衣類乾燥機 乾太くんは、こんな方にオススメ!

花粉症の方に



雨の日にも

雨も、花粉も、黄砂も、人目も気にせず、都合のいい時にお洗濯できます。

天日干しレベルの殺菌力!

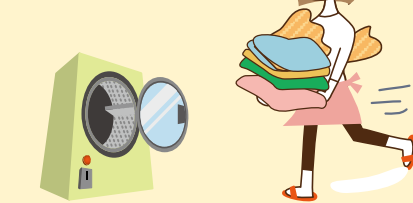
共働きのご家庭に



慌ただしい帰宅後のお洗濯でも、素速く、しっかり乾きます。

5kgの洗濯物も約50分で乾燥!

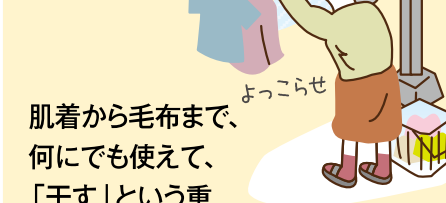
コインランドリーをよく使う方に



実は、コインランドリーの多くはガス乾燥機! 何度も行く手間や時間が省けます。

乾燥1回あたり、約55円!

高齢の方や お子様のいるご家庭に



肌着から毛布まで、何にでも使えて、「干す」という重労働から開放されます。

干さなくていいから体がラクチン!

お洗濯をもっと楽ラクに!

RDT-52S定価(税別) 乾燥容量5.0kg

¥138,000 特別価格にてご奉仕!

※取付工事費が別途かかります。詳しくは、リビック担当者にお気軽にお問合せください。工事費は、現地調査の上、試算いたします。お見積りだけでも喜んでさせていただきます!

リビック新潟 編
ほのぼの散歩道
新潟県
和島トゥール・モンド
100年の時をこえて 様



和島トゥール・モンド 100年の時をこえて

- ◎所在地
新潟県長岡市和島中沢乙64-1
- ◎ホームページ
www.tout-le-monde.com
- ◎TEL/0258-74-3002

レストランBague (バーグ)

- ◎TEL/0258-74-3004
- ◎営業時間
ランチ 11:30~14:00L.O.
ディナー 18:00~20:30L.O.
(21:30 close)
- ◎定休日/毎週水・木曜日・第1日曜日

3/8(土)・9(日)に、「美・音・食のシンフォニア 2nd」と題したイベントが開催されます。チェロ・ピアノによるデュオとバーグのディナーの二部構成です。(会費10,000円、定員25名)
詳しくはTEL0258-74-3002またはwashima100@nagaokasanko.comまでお問い合わせください。

生まれ変わった校舎にあふれる よろこびとおいしさ。

ここ、新潟県長岡市にある「和島トゥール・モンド 100年の時をこえて」さんは、明治37年開校、平成21年に閉校した島田小学校を改装し、レストランやギャラリーの入った複合施設としてオープンされました。

105年に及ぶ歴史が刻まれた風格ある木造



そのまま残されている2階教室

校舎には、今にも子供たちの声が聞こえてきそうな教室や廊下、体育館など、当時の姿

のままに残されている箇所と、モダンに改装された空間が見事に調和しています。店名の「トゥール・モンド」とは、フランス語で「みんなで」の意義があり、地元の方、子供からお年寄り、そして障がいを持った方など様々な方が一緒に過ごせる場所になるようにとの願いが込められています。

特に1階のレストラン「バーグ」は、障がい者就労支援施設としての役割もあり、従業員の約半数にあたる障がい者の方が、生き生きと働いておられます。ここで作られる料理



ガスをういた厨房
←レストランバーグの
カウンター

は、フランス料理をベースに、地元の食材をふんだんに使ったもので、名付けて「地産地消のユニバーサルレストラン」です。地元はもちろん、首都圏からのお客も多く、連日賑わっています。

綺麗に盛り付けられた丁寧で美味しい料理はもちろんのこと、テーブル、食器、カトラリーに至るまで全てにこだわりがあり、感動を与えてくれるレストランです。そして何よりも、接客するスタッフの方の笑顔と自然な心遣いが素晴らしく、とても勉強になりました。今後はお菓子やパンも提供していくそうで、より地域の方の役に立てる施設となっていきたいという目標を伺いました。(ナガイ)



暮らしワクワク
グッズが当たる!
アンケート
プレゼント

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(必須)、「我が家のおすすめ“夏麺”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：2014年5月10日



アストモスギフトのおすすめ!

「くまモンごぼう茶」(九州産)

1袋45g入り(1.5g×30パック)を
40名様にプレゼント!

お手数ですが、切り取ってご応募ください

ご意見箱
いつでも
ご意見箱

私たちに對するご意見、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。

フリガナ	お名前	年齢
ご住所	〒	都道府県
電話番号	-	-

料金受取人扶郵便
富山南局承認
4700

差出有効期間
平成26年5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
リビックルーム編集室 行



40
名様に!

ゴボウの皮には、朝鮮人参と同一成分が多く含まれ、エイジングケア食として注目されています。食物繊維も豊富で、香ばしさの中にゴボウの風味と甘味がある飲みやすいお茶です。

※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させていただきます。

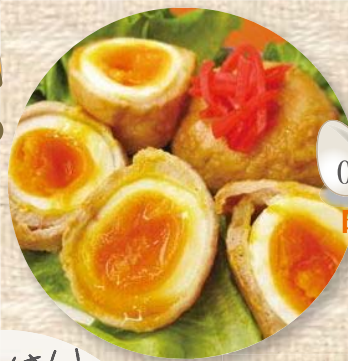
たまごが主役の おすすめレシピ



新潟県
Yさまより

トマトの卵炒め
梅酒風味

さっぱりとおいしい



東京都
Oさまより

肉巻たまご

ご飯に
ぴったり



ボリューム満点

富山県
Aさまより

スパゲッティ
オムレツ

長野県
Kさまより

もっちり卵
巾着



具たくさん!

お弁当に!

富山県
Yさまより

ネギ味噌卵焼き

新潟県
Nさまより

爆弾コロッケ
レシピ

食べるのが
楽しみ!



揚げ物に便利な温度調節機能
ボタンで温度を設定するだけで、
コンロが火加減を自動調節してくれます。

材料 (4人分)

半熟ゆで卵	4個	★塩	小さじ1杯
じゃがいも(中)	4個	★コショウ	少々
ひき肉	100グラム	★砂糖	小さじ1/2杯
小麦粉	適量	★マヨネーズ	大さじ1杯
溶き卵	1/2個分		
パン粉	適量		

作り方

- ① じゃがいもを茹でて皮を剥く。
- ② 熱いうちに粗めに潰し、★を入れて混ぜる。
- ③ ひき肉を炒めて塩コショウ(分量外)し、②に加えて混ぜる。
- ④ 半熟ゆで卵に小麦粉をまぶし、③のタネを付けて形成する。
- ⑤ 小麦粉、溶き卵、パン粉をギュッと付け180℃の油で1個ずつ揚げる。表面が狐色になったらOK。

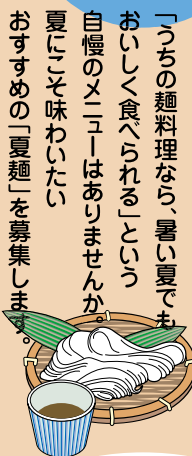


その他のレシピは、[リビックホームページ](#)へGO!

たくさんのご応募ありがとうございました!

投稿募集 次回のレシピの テーマは

我が家のおすすめ「夏麺」レシピ



本誌掲載の方には
ちょっとしたいいもの
プレゼント!

「我が家のおすすめ「夏麺」レシピ」大募集! ★本誌掲載で景品進呈!
暑い夏、どんな麺料理を作っていますか。夏バテや食欲減退にも効くようなおすすめ「夏麺」を教えてください。具材や味付け、麺の工夫などいろいろなレシピを
お待ちしております。 ※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、「くまモンごぼう茶」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 普段、主にどのように洗濯物を干していますか?

☐ 屋外 ☐ 室内 ☐ コインランドリー ☐ 洗濯乾燥機

☐ 浴室乾燥機 ☐ その他()

② 洗濯物を干す際に、不満を感じている事はありませんか? (複数回答可)

☐ 量が多い ☐ 花粉や黄砂 ☐ 天候の変化 ☐ 生乾き

☐ 人目が気になる ☐ 嫌なニオイ ☐ 室内干しの湿気

☐ 干す場所が狭い ☐ 無い ☐ 干す作業が大変 ☐ 特にない

☐ その他()

③ 本誌掲載の「ガス衣類乾燥機」についてどう思われましたか? (複数回答可)

☐ 興味がある ☐ 使ってみたい ☐ 資料が欲しい

☐ 便利そう ☐ 値段が高そう ☐ ガス代が心配

☐ 興味ない ☐ 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26年5月10日です。

リビック・ぷれす ガス料金のクレジットカード払いは、こんなにお得!

毎月のガス料金が50円引き

ガス料金を毎月50円(税別)割引いたします。

カードのポイントが貯まる

毎月支払うガス料分でポイントが貯まります。
※ポイントはカード会社によるものです。

お申し込みは、とっても簡単

申込書に記入し、郵送するだけで
お申し込みできます。(切手不要)

お申し込み方法

①インターネットで

リビックホームページの下記の
コーナーから申込書をご用意ください。

- ▶「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)。

②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。



支払う手間や払い忘れがなくなる

支払いがまとまるので、引き落とし
日に気を配る必要がありません。
またクレジットカード会社から送ら
れてくる「ご利用明細」で、家計管
理がしやすくなります。



便利で、
お得



リビック☆エコライフ作戦

卵の殻で、エコなお掃除!

捨てていた卵の殻をミキサーやミルで
細かく砕くと、キッチン周りのいろん
なお掃除に使えます。

キッチンのクレンザー

砕いた殻を少量の水につけ
て磨くと、カップの茶渋、鍋
のコゲ、油はねや煮こぼれて
汚れたコンロもピカピカに。



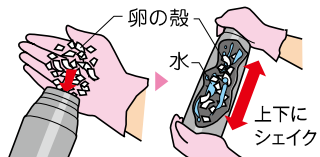
ふきんの黄ばみ取り

水と砕いた殻と一緒に、
ふきんを10分ほど煮立
て、すすぎます。



水筒、ミキサーの洗浄

水、砕いた殻を入れ、
水筒は上下にシェイ
ク、ミキサーはスイッ
チオン。あとは水で
すすぎます。



我が家のペット自慢

みーちゃん



男好きく笑って
おてんばな
「みーちゃん」です。
リビック高岡 中尾

ピーちゃん



迷いインコの「ピーちゃん」。
飼い主が見つからず、
以来佐藤家の一員に。
おはようが得意。
リビック相模原 佐藤

ホリエもん



アライドが高く
人見知りな「ホリエもん」。
こんな顔して水が怖いんです。
リビック新潟 堀

准くん



我が家のイケメン。
10歳の「准くん」です。
リビック能登 松下

ももちゃん



推定13歳の迷い猫。
とってもおしとやかな淑女猫
「ももちゃん」です。
リビック金沢 吉村

つぶやきメモ 編集後記

私事ながら、昨年結婚しました。仕事後のご飯の支度はまだ慣れず、お皿の数が寂しい我が家の食卓です…。この時期になると思い出すが、短大推薦入試合格発表の日。残念な結果で、少し遠回りして帰ったその日の夕食のメニューは、私の大好きなシチューとナスの味噌炒め、ほうれん草のおひたしでした。今思うと、共働きだった母も夕方まで働いた後に、これだけの晩ご飯を作るのは大変だったと思います。どちらかと言うと口下手な家族ですが、晩ご飯から伝わってきた「がんばれ!」のメッセージがとても嬉しかったのを覚えています。私もいつかそんな晩ご飯が作れるといいな…。(サカイ)