

# WELCOME TO LIVIC ROOM

リビングホームページ [www.livic.co.jp](http://www.livic.co.jp)

LIVIC

VOLUME 42

夏  
リ  
ゾ  
ー  
ト  
太陽  
ラ  
ブ  
ラ  
号



がんもん  
巖門



みつけしま  
見附島



潮の香りただよう、  
穏やかな夏の日

＜石川県 能登半島国定公園にて＞



今月の表紙は、  
リビング能登（石川県）

能登半島国定公園の日本海側は、荒波に浸食された奇岩や断崖が多く見られます。

中でも巖門は、海に突き出た岬に、門のように大きな穴があいた景勝地です。その険しく雄々しい表情と、穴の向こうから差し込む陽の光が、波に揺れる光景は、対照的な美しさを見せてくれます。

一方、富山湾側は、入江や狭い湾が多く見られる穏やかな表情。見附島は、その形から軍艦島とも呼ばれ、砂浜から離れているにもかかわらず、踏石の上を歩いて近づくことができます。

どちらも能登を訪れる際には、ぜひとも訪ねたい自然の造形美です。

暮らしにサブリ

まるごと使って、スイカの良さをひとり占め。

リビングのびっくり

毎日が楽しくなる、かわいい&おしゃれな機器!!

みんなの投稿ボード

我が家のおすすめ“夏麺”レシピ

ほのほの散歩道

能登の宿 和倉温泉 はまづる 様(石川県七尾市)

能登からのお土産プレゼント!

岩もずくの佃煮

【提供】株式会社ヤマト 様



60  
名様!

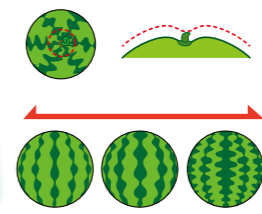


LIVING INFORMATION FOR BETTER COMMUNICATION

アンケートハガキで  
ご応募ください! →

# まるごと使って、スイカの良さをひとり占め。

古くから夏の風物詩として親しまれてきたスイカは、キュウリと同じウリ科の野菜。その約9割が水分なので、カロリーが少なく、意外にも多くの栄養成分をバランスよく含んでいます。しかも実だけでなく、皮や種も含めると、夏の女性に役立つ効果を期待できます。

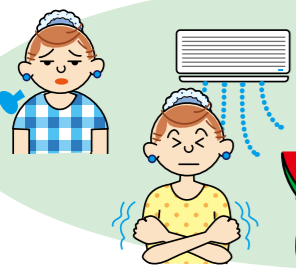


- 上部 → くぼんでいるほど甘い
- オシリ → くぼみが大きいほど食べごろ(日持ちしない)
- シマ模様 → 境目がはっきりし、うねりが激しく、模様が皮より浮き出てデコボコしているものの方が甘い

## 女性にうれしいスイカのチカラ

### 夏バテ防止

水分と同時に糖分・ミネラル・ビタミン・食物繊維も摂れ、脳や身体の働きを助けてくれます。しかも朝一番に食べると、血糖値を緩やかに上昇させ、スッキリ気分が持続します。



### むくみ・冷えの解消

冷房で冷えたり、冷たいものを摂り過ぎると、足や顔がむくむことがあります。スイカを食べるとシトルリンの利尿作用や血流改善作用で症状緩和が期待できます。

### 美白・美肌効果

美白サブリとして注目されているアミノ酸の一種シトルリンを含み、これはスイカ以外ではあまりなく、肌がすべすべになる効果もあると言われています。



### アンチエイジング

トマトで注目の抗酸化物質である赤い色素リコピンは、スイカのほうがトマトより約40%も多く含まれ、吸収されやすいと言われています。

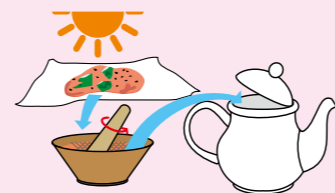
## お手軽スイカ活用レシピ

### むくみ・冷え改善、疲労回復、アンチエイジングに スイカ糖ヨーグルトとスイカ茶

むくみ解消に効果のあるシトルリンは、実よりも皮の近くに多いので、赤い部分だけでなく、白い部分も使います。種に含まれるビタミンB1、B2は、夏バテ時の疲労回復にも効果があります。

#### スイカ糖ヨーグルト

- ① スイカを細かく切り、果肉、皮、種ごとミキサーにかけ、布などで絞る。(搾りかすはスイカ茶で使用)
- ② 絞汁を水飴状になるまで30分程煮詰め、あら熱が取れたら、密閉容器で冷やす。
- ④ ヨーグルトに好みの量のスイカ糖を入れて食べる。



#### スイカ茶

- ① スイカ糖づくりで残った搾りかすを広げて乾燥させる。
- ② 乾燥した搾りかすを焦げ茶色になるまでカラいりする。
- ③ すり鉢で粉末状にすり、小さじ1杯を水1ℓで15分ほど煮出して飲む。



### 皮は捨てずに、料理に利用

スイカの皮を捨てるのは、貴重な美肌成分を捨てることと同じ。味はキュウリに似ていて、代わりとして使えば、サラダ、漬物、炒めものなど、いろんな料理に使えます。

#### スイカの皮のそぼろあんかけ

- 材料(4人分)
- スイカの皮(白い部分) 300g
  - 豚ミンチ肉 100~150g
  - 水溶き片栗粉 適量
  - A だし汁 1カップ
  - 醤油 大1
  - 砂糖・みりん・酒 各小1
  - B しょうがのみじん切り 1/2片
  - 砂糖・みりん・酒 各小1
  - 醤油 小2

- ① スイカの皮は、硬い外皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にスイカの皮とAを入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、豚ミンチ肉を入れから炒りし、ポロポロになったらBを入れる。
- ④ ②の鍋に③を加え、スイカの皮に透明感が出るまで中火で10分ほど煮る。
- ⑤ 煮えたら、水溶き片栗粉を加え、とろみをつけて出来上がり。



硬い外皮は取ります。

### 皮

### 美肌効果の天然入浴剤

食べ終わったスイカの赤い部分を取り、皮を適当に切り分け、浴槽に入れます。残った赤い部分と種をティーバッグに入れ、湯に入れば、甘い香りのするお風呂になります。皮で肌をこすると肌がスベスベになります。



### 食べるスポーツ飲料、夏バテ防止にも。

夏の水分補給に最適で、食べるだけでスポーツドリンクと同様の効果が期待できます。食塩を加えると、さらに効果的です。



## リビックのビックリ

あったらうれしいがカタチになった!

# 毎日が楽しくなる、かわいい&おしゃれな機器!!

暮らしの機器は、女性が使うことが多いのに、女性の目線から紹介されていることはあまりありません。そこで、リビックおすすめの逸品があったら、こんな暮らしになると想像してみました。



システムキッチンをもっとオシャレにしたいわ。

そんなときは、ビルトインコンロ デリシア。グッドデザイン賞を受賞した、上質で美しい外観はほれほれするほど。操作表示も分かりやすいし、充実した機能性も申し分なしね。デリシアを使うだけで料理が上手になりそう。

DELICIA

リンナイ DELICIA (デリシア)



インテリアにもなって、お部屋が楽しくなるコンロね。

一人暮らしならぜひ欲しいコンロ カフェリ。可愛いピンクのコンロなんて、夢みたい!コンパクトサイズでお手入れもしやすい上に、安心センサーでしっかりサポートしてくれる。お料理がもっともっと楽しくなりそうね。

パロマ caferi (カフェリ)

無骨なボディがかっこいい! やっぱご飯はガスがいいな。

正直、今までのガス炊飯器ってなんだかダサい…。でもこの直火匠はとってもスタイリッシュでかっこいいわ。直火で炊くからご飯の甘み、香り、粘りが全然違うわね。今日からは、この美味しさがわが家のご飯の味になるのね。

リンナイ 炊飯器「直火匠」



クールリッツ「マイケアミスト」

かわいい小物だと思ったら、すぐにミストシャワーになるのね。

使いたい時に、シャワーヘッドとつけ替えるだけで、ミストシャワーになるから、毎日お風呂でエステ気分♪ おすすめは半身浴しながらミスト。お手軽なのに、しっかり肌が潤うからもう手放せない!



お風呂だけで使うのはもったいないデザインね。

好きな音楽を聴きながら、ミスト入浴するのが今の楽しみ。防水仕様で音質もばっちりだし、操作も簡単。グッドデザイン賞を受賞したシンプルでコンパクトなボディは魅力ね。

防水MP3プレーヤー juke tower Waterproof MP3 Player

クールリッツ「ジュークタワー」

# 源泉掛け流しと舟盛りがいい、心安らぐ能登の宿。

料理が評判の民宿「はまづる」さんが、今年3月に、移転・リニューアル! LPガスでお世話になっている、私、リビック能登の松下が、その意気込みを伺いました。



もともと、のどしま水族館のすぐ横で、民宿として営業されていたはまづるさんですが、能登島大橋を渡った和倉温泉に旅館としてリニューアルオープンされました。

源泉掛け流しの大浴場や海が見える客室を備えてさらに満足いただけるようになったけれども、民宿で培ってきたアットホームで温かな雰囲気はそのままで。「お客様にゆっくりとお泊り頂けるようにスタッフ全員で、常に温かいおもてなしを心掛けています」と



能登の海の幸がふんだんの舟盛り

話すのはいつも仕事で訪れる私にも気さくに話しかけてくださる社長の高城さん。

はまづるさんと言えば「舟盛り」と言われるくらい、鮮度抜群の海の幸も魅力的です。しかも、ボリューム満点の舟盛り付会席が2名様より、1万円〜で食べられるのは、旅館の若主人が料理長を務める、はまづるさんならではの。「能登の時節ごとの海山の幸は様々

です。その日その日で、お出しできる一番美味しいものをお客様に喜んで食べていただけるように努めています」と料理長。



海が見える客室



源泉掛け流し大浴場

お風呂は、和倉の湯をしっかりと楽しんでいただけるようにと、源泉掛け流し。また向かいの能登島には、数年前から野生のイルカが棲むようになり、夏休みの思い出にご家族でイルカウォッチングプランもおすすめです。

おもてなし、お料理、お風呂、お部屋のどれにも旅館スタッフの方の温かい手を感じられ、必ずまた訪れたいと思える旅館です。



ロビー

夏休みにぜひ、能登の旬を味わいにいらしてください。

リビック能登 編  
ほのぼの散歩道  
石川県  
能登の宿  
和倉温泉 はまづる 様



## 能登の宿 和倉温泉 はまづる

- ◎所在地  
石川県七尾市和倉町ル部2-2
- ◎ホームページ  
<http://www.hamaduru.jp/>
- ◎TEL / **0767-62-2164**
- ◎チェックイン 15:00から
- ◎チェックアウト 10:00まで
- ◎交通アクセス  
JR和倉温泉駅から車で5分  
(和倉温泉駅からの送迎有  
お気軽にお問い合わせください)

宿の前には、オーシャンビューの足湯のある和倉温泉ゆったりパークがあり、散策や休憩におすすめ。能登島にある「のどしま水族館」までは、車で約20~30分です。

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(必須)、「わが家の健康レシピ」(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9月10日**



## 能登からのお土産プレゼント!

「岩もずくの佃煮」(140g)

能登輪島産、海女さん手摘みの岩もずくの佃煮を60名様にプレゼント!



「冷奴にのせるのがおすすめ」とリビックスタッフも愛用の逸品。希少な天然もずくのシャキシャキした食感と自然な香りは、クセになります。

【提供】株式会社ヤマト様  
[www.noto-yamato.co.jp](http://www.noto-yamato.co.jp)

※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。

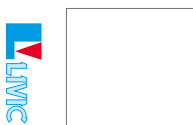
料金受取人払郵便  
富山西高承認  
4079  
差出有効期間  
平成26年9月  
10日まで  
切手不要

富山市高木2000番地  
株式会社リビック  
リビックグループ編集室行

フリガナ	お名前	年齢
〒	〒	
ご住所	都 府 県	
電話番号		



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



# 我が家のおすすめ “夏麺”レシピ

by 

## 冷や汁そうめん

新潟県  
Sさまより



そうめんを茹でる以外は火を使わないので、夏のお昼ご飯にぴったりです!

材料 2人分	作り方
そうめん ..... 2束 さば缶 ..... 1缶 きゅうり ..... 1/2本 みょうが ..... 2本 生姜 ..... 1片 梅肉 ..... 1個分 ★みそ ..... 大さじ2杯 ★かつおぶし ..... 小袋1パック ★すりごま ..... 小さじ2杯 だし汁 ..... 300cc	①きゅうりは輪切りにし、塩もみして水気を絞ります。みょうが、生姜は千切りに。 ②ポウルに★を入れて混ぜ、ほぐしたさばを汁ごと加えて混ぜ合わせ、だし汁を注ぎ入れて味噌を溶かすように混ぜます。①を加えて冷蔵庫で冷やしておきます。 ③鍋にお湯を沸かし、そうめんを袋の表示時間通りにゆで、冷水で洗って、水気をしっかりと絞る。 ④そうめんを器に盛り、③の汁をかけて梅肉をのせて出来上がり。

愛情込めて  
作っています♡

滋賀県  
Iさまより



揚げ春雨の野菜あんかけ

長野県  
Kさまより



冷しマーボー麺



夏野菜たっぷりの  
そばサラダ

滋賀県  
Iさまより



ネギチャーシュー  
冷しうどん

富山県  
Oさまより

コンロタイマーを使えば、麺を茹でるのもラクラク!

油の温度もコンロにお任せ! 失敗なしだね!

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

わが家の健康レシピ

オリジナルレシピを募集しています。  
おいしくだけじゃなく、食べて健康にー  
家族の体調、タイアップ、  
持病などのために気をつけている  
食料や料理法などの

健康  
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!

### 「わが家の健康レシピ」大募集! ★本誌掲載で景品進呈!

家族がいつも元気であるために、気をつけて作っている健康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、「能登からのお土産」プレゼント!

※プレゼントの詳細は裏面へ。  
あてはまるものに✓をお付け下さい。

- ①本誌を見てどの記事に一番興味を持たれましたか? (複数回答可)
- 暮らしにサブリ(スイカ)  リビックのビックリ(ガス機器)
  - みんなの投稿ボード(レシピ)  ほのほの散歩道(宿はまづる様)
  - リビック・ぶれす(アストモスギフト)  リビック☆エコロライア作戦(節水シャワー)
  - その他( )
- ②水まわりの不具合(水漏れや蛇口の交換など)があればどこにご相談されますか?
- 水道局  リフォーム業者  知人の業者
  - ネットやCMの業者  自分で直す  リビック
  - その他( )
- ③私たちに、ガスあんしん点検以外にあってほしいと思うサービスがあれば教えてください。(複数回答可)
- コンロ清掃  レンジフード清掃  電球交換
  - 水漏れ修理  光熱費診断
  - その他( )

プレゼントの応募締切は平成26年9月10日です。

貴重なご意見ありがとうございました。

# リビック・ぷれす みんなに夏のご褒美、アストモスギフト!

この夏、頑張った自分、家族へのご褒美や  
お世話になった方へのギフトに最適なグルメ中心カタログ。  
暮らしを満喫するための、上質な味わいはいかがですか。

ご注文期間は、9/30(火)まで受付! 中元配送のご注文締切は、**8/1(金)**

KAZOKU-DE-PETIT-ZEITAKU

家族でプチ贅沢

## OUCHI-DE-CAFE おうちでカフェ

銀座レ・ロジェ  
ギョスキロール アイスクリーム



ひんやり  
おいし〜い



北海道ミルクレープ

## KODAWARI-RYOMEN こだわり涼麺



蔵匠 椎茸釜飯の素セット



三輪手延素麺

松阪牛焼肉500g



肉の石川  
黒毛和牛ローストビーフ

7月31日  
まで

カタログ無料で差し上げます

リビックの担当者までお気軽にお申し付け下さい。



## リビックファミリーからのメッセージ この春から全力投球、私たち新入社員をよろしく。

- 趣味** 旅行、銭湯巡り、らーめん食べ歩き
- 特技** 手で60gまで量れる、火おこし、ホタルイカ採り
- 意気込み** 着実に成長して、お客様に頼られる営業マンになりたいです。
- 趣味** 体を動かすことが大好き
- 特技** 特に卓球が得意です。
- 意気込み** 商品知識や工事の技術を身につけ、お客様に安全・安心・快適な生活をご提案できるように一生懸命頑張ります。

リビック富山  
寺崎 精  
てらさき たくみ

あだ名は…  
てらちゃん



リビック小松  
平田智憲  
ひらた ともり

あだ名は…  
ひらっち



あだ名は…  
シミ

リビック金沢  
清水大器  
しみず たいぎ



あだ名は…  
タモさん

リビック富山  
森田和也  
もりた かずや



- 趣味** 小学校の頃から始めたサッカー
- 特技** サッカー(今も社会人チームに所属)
- 意気込み** 仕事や多くの商品知識を早く吸収して、お客様から頼られる存在になれるように頑張ります。
- 趣味** 将棋・スポーツ観戦
- 特技** バドミントン
- 意気込み** やる気と体力は誰にも負けません!!

## リビック☆エコライフ作戦

### 夏のシャワー節約のカギは、 節水シャワーヘッド!

暑い夏には、シャワーだけで済ませることも多くなりますが、節水シャワーなら、水道料金も、光熱費もお得になります。



リビックの  
おすすめは

節水型  
シャワーヘッド **airジェット**



体感水量はそのままの快適さで、**高い節水効果**。しかも光熱費が**約35%節約**可能!

■年間使用量比較(ガス)  
従来型シャワー

2,234kWh

エアジェット

1,452kWh **782kWh**

ガス代が年間  
約**13,000円**  
節約

- ◎高級感あるメッキ仕上げ
- ◎持ち手が細く、お子様や高齢の方でも使いやすい



お問い合わせは、お気軽にリビック担当者まで

## つぶやきメモ

編集後記

私は最近、5年間の長野での単身生活を終え、本社のある、故郷富山に戻ってきました。5年の間に町の風景も変わっており、また新たな気持ちで故郷を楽しんでいます。特に、ここ富山では2016年北陸新幹線開業に向けての準備に大忙しといったところでしょうか。一方で何年経っても変わらないものもあります。それは、県内どこにいても望める3000m級の立山連峰、美味しい海の幸山の幸。そしてもうひとつ大事なもの。久々に一緒に生活をする家族の風景です。(忠藤)



株式会社リビック 〒930-0106 富山県富山市高木2000番地 ☎076-424-1721  
URL <http://www.livic.co.jp> E-mail [info@livic.co.jp](mailto:info@livic.co.jp)

PRINTED WITH SOY INK. 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。