

# LIVIC ROOM

リビックホームページ [www.livic.co.jp](http://www.livic.co.jp)



春めくと、心も弾み出す。



湖畔の一本桜 (神奈川県 箱根園)



今月の表紙は、**カントーガス** (神奈川県)

芦ノ湖沿いにある広大なレジャー施設 箱根園には、「湖畔の一本桜」と呼ばれるひとときを引く大島桜があり、毎年開花に合わせて4月中旬～5月上旬に「箱根園さくらまつり」が開催され、ライトアップも行われます。

大島桜は、その名前の通り伊豆大島などが原産であるとされ、花と葉が一緒に出るのが特徴です。「湖畔の一本桜」は、樹齢90年、枝張り22m、幹回り5m、高さ12m、周囲約70mを誇り、実は5本が1本の桜のように見えるものですが、それゆえその雄大で優雅な姿は、芦ノ湖の春の象徴とも言えます。

神奈川県足柄下郡箱根町元箱根139 TEL 0460-83-1151 (箱根園内)

暮らしにサブリ  
**春野菜の栄養をたっぷり摂るには、グリル調理がおすすめ!**

リビックのビックリ  
**お手軽! レンジフード交換で、キッチンがリフレッシュ!!**

みんなの投稿ボード  
**わが家の定番サラダじまん**

ほのほの散歩道  
**ホルモン A.N.P 様**(神奈川県厚木市)

アンケートに答えてプレゼントをGET!  
**「シャキット 鮮度保存袋」**を **30名様に!**  
大・中・小サイズ 計170枚入り

# 春野菜の栄養をたっぷり摂るには、グリル調理がおすすめ!

冬の寒さに耐え、成長のための力をじっくりとため込んで育ったのが春野菜。そのため栄養素が豊富で、解毒作用や抗酸化作用があるとされています。

## 春野菜の特徴

**苦味や辛味が、新陳代謝を促進。**

春野菜が害虫から身を守るための成分が、人には苦く感じられるもので、この苦味が、胃腸の働きや細胞の新陳代謝を活発にし、体にたまった老廃物を排出してくれます。またキャベツや菜の花には、辛味の元の成分であるグルコシノレートが含まれ、肝臓の解毒機能を高めます。

**強い香りは、抗酸化成分。**

芽物野菜や香りの強い野菜が多く、その香り成分であるテルペン類には、高血圧予防、リラックス効果、抗酸化作用などがあります。またカロテンが多く含まれている野菜も多く、抗酸化作用や免疫増強作用があります。



新陳代謝

老廃物排出



ほっ。リラックス効果

免疫力を高める効果

## タケノコ

ワカメと一緒に煮るとタケノコにないビタミンCやミネラルが補えます。またタケノコ特有のアミノ酸が生活習慣病を予防します。

食物繊維 カリウム タンパク質

## 新じゃがいも

ジャガイモのビタミンCは、加熱しても壊れにくいので、皮のまま茹でたり焼いたりすると風味が生かれます。

ビタミンC ビタミンB1

カリウム 食物繊維

## 菜の花

おひたしや辛子和えによく使われますが、カロテンは油と一緒に摂ると吸収率が高まるので、炒めものやオイル系のパスタにも。

ビタミンC ビタミンB1 ビタミンB2

カロテン 食物繊維

## 春キャベツ

葉が柔らかく甘いので、サラダにぴったり。水分が多いので、炒めたり、和える場合は、さっと茹でたり、塩もみして水っぽくならないようひと手間を。

ビタミンC ビタミンU 食物繊維 カルシウム

## アスパラガス

茹でても栄養成分がなくなりなく、疲労回復に効果があるアスパラギン酸が含まれています。

ビタミンB1 ビタミンB2 ルチン

アスパラギン酸

## 新たまねぎ

水分が多く、辛味が少ないので、サラダなど生で食べてもおいしい! また辛味成分の硫化アリルは血液をサラサラに。

硫化アリル カルシウム

## セロリ

セロリの葉効成分は熱に強いので、煮込み料理や炒め物のアクセントにすると風味やコクが増します。またカロテンは茎よりも葉に多く含まれています。

ビタミンA カリウム カロテン

## サヤエンドウ

生育途中で収穫するため、ビタミンCが豊富です。またサヤのまま食べるので、カロテンをまるごと摂れます。

ビタミンC カロテン 食物繊維

## 魚焼きグリルなら

**春野菜のおいしさを逃さない。**

春野菜の調理のポイントは、苦味や香りを失わないようにほどよく調理すること。魚焼きグリルで調理すると、高温の空気の対流で野菜の表面から水分が抜けていき、野菜本来の味が濃縮されるため、旨味や甘味がアップします。また炒めたり、煮たりすると、ビタミンCはどんどん失われていきますが、グリル調理なら表面の水分を飛ばすので、ビタミン類がしっかりと残っています。

**焼く、蒸す、ゆでるが一度にできる。**

魚焼きグリルは、主菜や副菜など多くの食材を少しずつ、同時に調理するのに向いています。だから工夫次第で、肉を焼きながら、空いた場所で野菜を蒸し、卵をゆでるなど、焼く、蒸す、ゆでるが一度にでき、調理時間を短縮できます。



**魚焼きグリルで、ヘルシー蒸し調理。**

蒸し料理のメリットは、

- ①野菜の栄養を残らず摂れる
- ②油を使わないのでヘルシー
- ③野菜の旨味をまるごと味わえる

アルミホイルで包んだり、耐熱性の器を利用すれば、料理の幅が広がります。

## 魚焼きグリルで作る、春野菜の温サラダ



写真は1人分

### 材料(2人分)

新たまねぎ	中1/2個
春キャベツ	3枚
菜の花	4本
アスパラガス	2本
きぬさや	10枚

### 作り方

- ① 新たまねぎはくし切りに、春キャベツは芯を取り、ざく切りにします。
- ② 菜の花は、根元の固い部分を切り落とし、5cmほどの長さになるよう斜めにカット。アスパラガスは根元をカットし、ハカマをそぎ、3等分します。きぬさやはすじを取ります。
- ③ ①と②の野菜をアルミホイルにのせて包みます。
- ④ ③を魚焼きグリルで蒸し焼きにします。(両面焼きグリル中火で約10分)
- ⑤ 出来上がったら、お好みのタレをつけていただきます。

# ビックリ!ビックリ!

## お手軽! レンジフード交換で、キッチンがリフレッシュ!!

換気扇やレンジフードの汚れがひどくて、お掃除の手間や油のニオイでお困りではないですか? そんな悩みは、最新レンジフードにプチリフォームすればすぐに解決。工事はスピーディーで、しかもお手軽に実現できます。



before

after

**お掃除がたいへん!**

油汚れがしつこくて毎回なかなか落ちないの。

**ニオイが残る!**

油がつかって、吸引力が弱まったみたい。調理中のニオイが部屋にこもって困るわ!

**どんな換気扇でも取替えられます!**

レンジフードとは、換気扇にフードが付いたものです。機能性だけでなく、キッチンのデザイン性も高めてくれます。

**最新のリンナイOGRシリーズレンジフードがおすすめ! そのわけは...**

**パワフルで静か**

吸引力が強く、騒音も少ない

整流板効果で吸い込み、風速を加速し、油煙を確実にとらえます。また気になる騒音も軽減しています。

**スタイリッシュ**

スリムで使いやすい

フード部は35mmの薄さで、見やすく、使いやすい操作パネルを装備。

**普段のお手入れは、外側をサッとひと拭き!**

**お手入れがしやすい**

油汚れを水玉状に弾いて浮かせる素材なので、汚れが拭き取りやすく、角や溝などの凸凹がないため、お手入れがスムーズです。

油を溜めるオイルガードをサッと洗うだけ!



**クリーン**

**ファンや内部の掃除が不要**

「オイルスマッシャー機構」でレンジフード内部への油の侵入を抑え、ミスト状の油はしっかり排出します。内部に残る油はわずか2%になり、お掃除が不要になります。



## レンジフードリフォーム実例 深型レンジフードからのお取替え

群馬県伊勢崎市 Fさま

### リフォームデータ

工事期間/半日(3時間程度)  
設備/リンナイレンジフード OGR-REC-AP901RSV  
費用/工事費込みでおよそ18万円(施工時のキャンペーン価格、税別)

スリムですっきり、お掃除しやすくなったわ

**「内部が洗いにくくて、お部屋のニオイも取れないの」**

F様のお宅では、レンジフードの掃除は奥様がされていました。しかし外観は掃除できて、内部の掃除は大仕事。洗わないといけないシロッコファンも、なかなか外せなかったそうです。そのため長年使っているうちに吸引力が弱くなり、窓を開けていても、ダイニングキッチンだけでなく、リビングや2階など家中にニオイが充満して困っていたそうです。

**「お掃除はそれだけ? 吸引力もすごいわ」**

おすすめしたオイルスマッシャー・スリム型のレンジフードは、半日で施工完了。フード部が35mmとスリムなため、キッチンがよりスタイリッシュになりました。「オイルスマッシャーだから、内部の掃除は要りません(※1)。整流板をサッと拭いて、油が溜まるオイルガードを洗うだけです。」と実演すると、「本当にそれだけ?」とびっくりされていました。「吸い込み方も良くなったし、掃除もラクラク。リビングへもニオイが漏れてこなくなり、家族全員快適です」とうれしい言葉をいただきました。



担当 リピック関東 熊谷担当 山村



以前は、こびりついた油の掃除がたいへん。

※1 「掃除が不要」とは、レンジフード内部が汚れないという意味ではありません。

カントーガス 編  
ほのぼの散歩道

神奈川県厚木市  
ホルモン A.N.P 様



エーエスピー

ホルモン A.N.P

店名は、社長が所属していた少年野球チーム 厚木ニューパワーズに由来しており、厚木の伝統的なホルモン焼きが食べられる店です。

- ◎所在地  
神奈川県厚木市寿町1-1-9
- ◎TEL / 090-9180-4456
- ◎定休日 / 日・月曜日 (日曜日は事前予約で営業)
- ◎交通アクセス  
小田急厚木駅から徒歩約10分
- ◎メニュー  
シロ(タレ・塩) ..... 480円  
カシラ(タレ・塩・ゴマ) ..... 450円  
ブタミノ ..... 450円  
チャンジャ茶漬け ..... 490円  
激辛チョリソ ..... 450円

コロコロ転がして焼く  
厚木ならではのホルモン。

厚木のホルモン焼きの特徴は、豚の大腸を割らずに筒状のまま焼いて食べることで。本厚木周辺には、そんなホルモンを提供する店が集まっており、A.N.Pさんもその地域でオープンして10年になります。厚木で育った社長にとって、ホルモン焼きは慣れ親しんできた料理。しかし自分好み



店長の染谷さん(左)と当社担当の田中

店内の様子

の味に出会えなかったことや気の合う仲間と楽しく集まれる店があったら…。と考え、A.N.Pを始めたそうです。

安心・安全をモットーに、鮮度にこだわり、丁寧な仕込と下処理を徹底しておられます。他店とは異なる処理をしているので、「実は、豚ホルモンが苦手」という染谷店長でも、A.N.Pのホルモンだけは食べられるそうです。豚ホルモンが初めての方や苦手な方にもおすすめのお店といえるでしょう。



↑コロコロと焼きあがったシロ



←ブタタン・ブタミノ・カシラ

もちろん味にもこだわりがあります。提供時の

味つけでは、店オリジナルのゴマ味が大人気。また秘伝の味噌ダレは常連のお客様に大好評です。

ホルモンは、炭火でじっくり焼くのが美味しいとされていますが、A.N.Pさんではガスをチョイス。というのも美味しさ重視だから。炭火よりもガスの方が、熱の伝わりが早く、旨味がギュッと閉じ込められ、より美味しいからです。

人気メニューは、シロ(塩味)、カシラ(ゴマ味)、豚ミノ(ゴマ味)など。他に激辛チョリソやチャンジャ茶漬けも人気です。

A.N.Pさんは、隠れ家的なこじんまりとした雰囲気の中で、柔らかく美味しいホルモンが食べられるだけでなく、染谷店長の気さくな人柄に触れると、また訪れたいくなるお店でした。

(カントーガス 田中)



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)、「わが家の缶詰活用レシピ」(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：2015年5月10日



科学の力で食材の鮮度を保つ

「シャキット 鮮度保存袋」  
大・中・小サイズ  
計170枚入り  
をプレゼント!



30  
名様に!

袋に入れるだけで鮮度が保たれ、より長く食材本来のうまさ、弾力、歯ごたえが守られる「シャキット鮮度保存袋」。野菜、果物はもちろん、肉、魚、加工食品など、食材を選ばず、お使い頂けます。余った食材を入れて、軽く口を閉じるだけの簡単便利なグッズです。

※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。

お手数ですが、切り取ってご応募ください

〒何でもご意見箱

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。

フリガナ	お名前	年齢
電話番号	ご住所	歳
		都 道 府

〒7006

富山西高承認  
料金受取人払郵便

差出有効期間  
平成27年5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  
リビックルーム編集室行

9 3 0 0 1 9 0

わが家の  
定番サラダじまん

ボリュームたっぷり、  
おかずサラダ



冷やし中華!?!いいえ、野菜たっぷりの  
ラーメンサラダです!お試しあれ!

北海道で人気! ラーメンサラダ

新潟県  
0さまより

「麺ゆで機能」で  
簡単調理。

吹きこぼれやすい麺ゆでは、火力を自動調節して吹きこぼれを防ぎながら麺を茹で上げる機能が便利です。

※すべてのコンロに搭載しているわけではありません。



材料/2人分

- ラーメン…2玉
- レタス…2枚
- 水菜…1/5束
- プチトマト…3個
- 乾燥わかめ(戻す)…大さじ1杯
- ゆで卵…1個
- 豆腐…1/2丁
- チャーシュー(市販)…1~2枚
- オリーブオイル(麺をほぐす)…適量

【胡麻だれ】

- 胡麻ドレッシング…100cc
- マヨネーズ…大さじ1杯
- お酢…小さじ1杯

作り方

- ① レタスは一口大にちぎる。  
水菜は2cm幅に切る。  
プチトマトは半分に切る。  
豆腐はさいの目切りにする。  
ゆで卵はうす切り、チャーシューは細切りにする。
- ② ラーメンは表示通りにゆで、冷水にとって冷やし、水を切り、オリーブオイルを絡めておく。
- ③ 器に①②を盛り、混ぜ合わせた【胡麻だれ】をかけて出来上がり。

by ぐすくす隊



お刺身がおしゃれな  
サラダに変身!

お刺身サラダ  
~柚子胡椒ドレッシングで

長野県  
Kさまより



栄養たっぷりの  
デリ風サラダです。

れんこん・ひじきの  
具だくさんサラダ

富山県  
Sさまより



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

わが家の缶詰活用レシピ

保存が効いて、しっかり味があり、  
野菜、肉、魚など、種類も豊富。  
そんな缶詰を使った  
レシピを募集しています。



本誌掲載の方には  
ちょっといいもの  
プレゼント!

「わが家の缶詰活用レシピ」★本誌掲載で景品進呈!

缶詰を使ってどんな料理を作っていますか?ツナ缶、トマト缶、コーン缶、さんま缶、サバ缶、ホタテ缶など、缶詰なら何でもOKです。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、「シャキッと鮮度保持袋」プレゼント!

あてはまるものにVをお付け下さい。  
※プレゼントの詳細は裏面へ。

① 現在お使いのキッチンにはどんな換気扇が付いていますか?

- フィルターなし換気扇
- フィルター交換式換気扇
- スイッチ式レンジフード
- コンロ連動レンジフード
- 換気扇なし
- 分からない

② 換気扇の掃除はどのくらいの頻度でおこないますか?

- 毎日
- 1週間に1回
- 月1回程度
- 年1~2回程度
- 数年に1回
- 掃除をしたことがない

③ 換気扇の交換はどこに依頼していますか?

- 自分や家族
- ホームセンター
- 工務店・リフォーム会社
- リビック
- 知人の業者
- 取替えたことがない
- その他

プレゼントの応募締切は平成27年5月10日です。

貴重なご意見ありがとうございます。

# リビック・ぷれす お得で便利、ガス料金のクレジットカード払い!



クレジットカード払いには、他の支払い方法にはないメリットがあります。  
リビックでは、ガス料金のクレジットカード払いをおすすめしています。

**お得で便利!**

## メリット1 毎月のガス料金が50円引き!

ひと月あたり**50円**(税別)の割引があります。  
だから1年で**600円**の節約になります。

## メリット2 カードのポイントが貯まる!

通常のお買い物と同様にクレジットカード会社のポイントが貯まるなどの特典が受けられます。

## メリット3 支払いの手間がかからない!

毎月のカード決済日に自動振替されるので、払い忘れがありません。また他のお買い物と一緒に「ご利用明細書」が届くので、家計管理がしやすくなります。

※ご利用明細には「アストモスガス」と記載されます。



## お申し込みは簡単!

以下のいずれかの方法で申込書を入手し、ご記入の上、郵送してください。(切手不要)

### ①当社ホームページから

- A. お申込みフォームから送信し、郵送で受け取る。
- B. WEB上の申込書を印刷する。



トップページの「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」

「WEBでのお申込み」

「郵送でのお申込み」

お申込みフォーム

印刷書類

### ②お電話で

担当のリビック営業所までお電話ください。  
後日、申込書をお送りします。  
※お申込書のお届けには数日かかります。

## LPガス あんしんサポート

### こんな症状はありませんか?

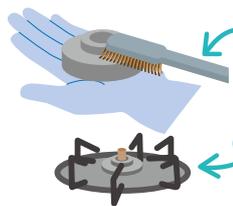
#### ガスコンロの炎が



**ふぞろい 黄色(赤)い 大きくなった**

#### バーナーキャップをチェック

#### 浮いたり、傾いたり、目詰まりしていませんか?



バーナーキャップの裏面にある溝部分を掃除してください。

バーナーキャップを正しく載せてください。

そのままにしておくと、**不完全燃焼による一酸化炭素中毒の原因**となる場合があります。定期的にブラシなどで掃除をするようにしてください。

少しでも  
**おかしいな**  
と思ったら、リビックまで!

**コンロピカピカ**  
お掃除サービス  
やっています!

## 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応える事務スタッフです。

### テーマ：ガスコンロで私のおすすめ料理

リビック富山高岡(営)中尾です。

**豚肉のピカタ**



とき卵にコンソメを入れ、フライパンでじっくり焼きます。ガスは火加減上手なので、こんがり焼きあがります。

リビック相模原金井です。

**炒飯**



コンロだと、火が見えるので火加減が調節しやすく、上手にできます。レポートリーが増えるよう頑張っています!

リビック福井松原です。

**生姜入りあじだしご飯**



ガス炊飯器を使って、あじだしと生姜だけで美味しいご飯が炊き上がります。生姜は風邪予防にもオススメです!

リビック本社酒井です。

**さつまいもプリン**



毎朝のトーストもグリルでカリッと焼いています。さつまいもプリンも出来るんですよ!

## つぶやきメモ

編集後記

新しい季節が始まりますね。私事ですが5月に出産を控えており、まさにこれから始まる新しい生活に不安と喜びが入り混ざった気持ちです。産休の間は、リビックルームの担当も、しばらく他の社員にお願いすることになりました。このリビックルームにも少しずつ新しい風が吹いていくことでしょう。これからも当社の小さくても大切な窓口のひとつとして、リビックルームを精一杯作ってまいりますので、よろしく願いいたします。(サカイ)



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。