

リビックルームへようこそ!

LIVIC ROOM

リビックホームページ www.livic.co.jp

ワクワク!もぎたての幸せ!!

長瀬

NAGATORO

月の石もみじ公園の紅葉

渓谷美を楽しむなら
ライン下りがおすすめ
穏やかな流れも急流も
楽しめるんだ。

宝登山神社

SLパレオエクスプレス

吉川営業所

今月の表紙は、
リビック関東 (埼玉県)

熊谷営業所

長瀬は、都心からの日帰り観光スポットとしても人気で、荒川上流の約6kmにわたる長瀬渓谷が見どころ。SLパレオエクスプレスも走る秩父鉄道の長瀬駅から5分ほど歩くと、もう長瀬渓谷に着きます。岩を重ねて敷き詰めたような「岩畳」や、その対岸の絶壁「秩父赤壁」は迫力十分。ライン下りやラフティングをしながら、紅葉と景観を一緒に楽しむのも格別です。またレンタサイクルで、宝登山神社、自然の博物館など、観光スポットをぐるりと回るのも楽しいですよ。

紅葉の見頃は11月上旬から12月上旬で、月の石もみじ公園では、毎年ライトアップが行われるので、いろんな表情の紅葉を楽しむことができます。

暮らしにサブリ

みんな大好き、キノコのヒミツ!

リビックのピックリ

この冬のイチ押し、ガスファンヒーター!

みんなの投稿ボード

秋の味覚! 我が家のおすすめ★きのこレシピ

ほのほの散歩道

鉄板焼 お好み焼 **碧い夢 様** (埼玉県朝霞市)

アンケートに答えてプレゼントをGET!

**「ちょこっと
オアシスプラス」**を

コンパクトで携帯しやすい
電気を使わないエコ加湿器。

30
名様!



みんな大好き、キノコのヒミツ!

今ではいつでも食べられるものが多いですが、秋になるとよりおいしいキノコ。そんな秋らしさを感じ、おいしくて、身体にうれしい栄養もあるキノコについて考えてみませんか。

食物繊維、ビタミン、ミネラルが豊富

キノコ類は、食物繊維、ビタミン、ミネラルを豊富に含み、しかも低カロリーな食品です。食物繊維が多いので、便秘解消や発ガン性物質など腸内の有害物質を排出させる働きがあると考えられています。私たちが日常的に食するキノコには、体に良い成分が多く含まれています。

「菌活」でも話題、キノコに注目

最近話題の、健康や美容にいい菌を摂る食習慣をすすめる「菌活」。ヨーグルト、納豆、味噌などの発酵食品だけでなく、キノコも注目の食材です。というのも、菌の働きによってできた発酵食品と異なり、キノコを食べると、菌そのものを食べられるからです。

- マイタケ**
免疫力アップ
腫瘍の増殖の防止
注目成分 β-グルカン
- エリンギ**
高血圧予防
便秘解消
注目成分 食物繊維
- シイタケ**
動脈硬化・高血圧症予防
注目成分 エリタデニン
骨粗しょう症予防
注目成分 エスゴステロール(ビタミンDに変化)



- ブナシメジ**
二日酔い
注目成分 オルニチン(しじみの約5倍以上)
- エノキダテ**
疲労回復
神経・筋肉を正常に保つ
注目成分 ビタミンB1
抗ガン作用
注目成分 EA6(糖タンパク)
- ナメコ**
胃炎・胃潰瘍の予防・改善
目の粘膜の保護
注目成分 ムチン(ぬめり成分)
- マツシユールム**
免疫力アップ
腫瘍の増殖の防止
注目成分 β-グルカン
動脈硬化・高血圧症予防
注目成分 エリタデニン

おいしさと効果が高まる、キノコ調理のコツ



水洗いしない
水洗いするとせっかくの成分が流れ出るだけでなく、ふやけた食感になります。汚れているところだけをサッと洗い流したり、濡らしたクッキングペーパーで拭く程度で!

長時間加熱しない
サッと素早く加熱すると、香りや歯ごたえが残り、加熱で失われる成分が少なく済みます。先に火が通りにくい食材を加熱し、後でキノコを加えるのがおすすめです。

煮汁や戻し汁も利用
有効成分は煮汁や戻し汁にも溶け出しているため、鍋物、みそ汁、炊き込みご飯などにして、まるごと食べると体にうれしいメニューになります。特にマイタケのβ-グルカンは熱に強く、水溶性のため効果的です。

油は少なめで調理
キノコは油を吸収しやすいので、炒める場合は足りないかなと思うくらいでOK。

上手な保存方法



冷凍・天日干しで旨味を凝縮
冷凍したり、天日にあてると、調理時に旨味成分が溶け出しやすくなります。カルシウム吸収に関係するビタミンDが増加するのも天日干しのメリットです。

冷蔵保存は水分に注意
クッキングペーパーなどに包み直して密封容器に入れると、キノコが苦手な水分を取りながら保存できます。

冷凍＆解凍方法

石づきを取り除き、あらかじめ調理にあつた形にカット。ラップで平らに包んで冷凍保存袋に入れ、急速冷凍で鮮度を保ちます。解凍せず、凍ったまま加熱調理すると、食感をそこないにくくなります。数種類のキノコを混ぜて冷凍しておくとも使いやすいです。

この冬のイチ押し、ガスファンヒーター!

メインの暖房器具の選び方は、第一に暖かさ。帰宅直後の冷えきった部屋、寒い冬の朝、こんなときこそガスファンヒーターの出番です。隅々まで暖かくなるから、冬の快適さが違います。

スピーディ!

5秒で点火、いきなり温風が出るんです!



すばやく、隅々まで暖まる

スイッチONから5秒で点火し、ガスならではの素早い立ち上がりパワーで部屋全体をあっという間に暖めます。

ラクチン!

寒い夜に、灯油を取りに行かなくてもインデス!

燃料補給の手間がいらぬ!
燃料切れや補給の心配をしなくていいので、寒い中での給油作業ともサヨナラ!

軽量スリムで運びやすい!
燃料タンクがないから、小さくて軽い。掃除や片付けも簡単になります。

ガスファンヒーター → 石油ファンヒーター



カイケキ!

超キモチイイ! ニオイもないし、目覚めからポカポカ!

ニオイが気にならない
ガスファンヒーターなら、点火時、消火時に発生するイヤなニオイの心配がありません。

ポカポカな朝を実現
おはようタイマーを使えば、目覚めの頃にはお部屋がポカポカになるよう自動運転ができます。

暖かさそのまま、エコ運転で経済的
設定温度まで暖まると、自動的に設定温度を下げたり、燃焼を止めて暖め過ぎを防ぎます。



セーフティ!

心配ないさ〜♪ 安全だからこそ、おすすめしています!

気配りの届いたセーフティ機能
転倒するとガスを止めて運転を停止する「転倒時ガス遮断装置」など、万が一に備えた安心機能が充実。初めて使う人や高齢者、小さなお子様がいるご家庭でも安心です。

- 主な安全機能**
- ・フィルターサイン
 - ・不完全燃焼防止装置
 - ・転倒時ガス遮断装置
 - ・ロックスイッチ
 - ・ガスコード確認カバー
 - ・換気お知らせ



ガスファンヒーター使用時は、必ず換気を!
使用中は、1時間に1~2回(1~2分)程度換気扇を回すか、窓を開けるなどして換気をしてください。

リビックの おすすめ おはようタイマーで 快適な目覚め 省電力で余裕の暖房パワー!

Rinnai RC-363E

- 暖房の目安
- 木造 11畳まで (18.0m²)
 - コンクリート造 15畳まで (25.0m²)



カラー/バステルローズ
サイズ/高さ440×幅440×奥行150(脚部207)mm
主な機能 おはようタイマー、気くばりエコ機能8時間自動消火機能、選択式おやすみタイマー

設置工事もカンタン

ガスファンヒーターの設置には、ガスコード+ガスコンセントまたはガス栓が必要です。お部屋にガス栓がなくても、数時間のカンタンな工事です。

大好評発売中! 詳しくは担当者まで。



秋の味覚! 我が家の おすすめ★きのこレシピ

by

味覚の秋を代表する食材きのこ♪
今回は旬のきのこを使った簡単ごちそう&おつまみレシピをご紹介します!

椎茸とコーンの肉詰め煮

富山県
Tさまより

【材料】2人分

- 生しいたけ 6個
- 豚ひき肉 150g
- スイートコーン 30g
- サラダ油 適量
- (A)しょうがチューブ... 小さじ1
- 塩 少々
- しょうゆ 小さじ1
- 片栗粉 小さじ1



ご飯がどんどんすすむ
秋おかずです!

- (B) 砂糖 大さじ2
- 酒 大さじ2
- しょうゆ 大さじ2
- みりん 大さじ2
- 水 100cc

作り方

- ① しいたけは石づきを除く
- ② カサの内側に片栗粉をふる(茶こしを使うと便利です)
- ③ ボウルにひき肉、コーンとAを入れ、粘りがでるまでよく練る
- ④ 6等分にして①につめ、肉の表面に片栗粉(材料外)を薄くまぶす
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、④を肉の方を下にして焼き色がつかうまで焼く
- ⑥ 裏返してカサの面も焼いたら、余分な油をふきとりBを入れ、蓋をして煮る。煮汁が少なくなるまで煮絡める。



エリンギとソーセージとじゃがいものカリカリ焼き

高岡市
Sさまより

エリンギの
しゃきしゃき感が
アクセント!
子供さんにも
おすすめです



えのきと厚揚げの マヨチーズ焼き

お家居酒屋メニューにぴったり!

福井県
Sさまより



煮込み料理は、タイマー機能で安心!

煮込む時は1分単位で加熱時間が設定できるタイマー機能が便利。設定時間になると電子音でお知らせし、自動消火。煮込み料理も安心です。

※すべてのコンロに搭載しているわけではありません。



お客様の投稿レシピは、リビックホームページでご紹介しています。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

わが家のグリル活用レシピ

焼く、揚げると、蒸すの3つをすべてできるマルチ調理器具魚焼きグリルで、どんな料理をしようか迷いますか? そのレシピを教えてください。

本誌掲載の方には
ちょっといいもの
プレゼント!

「わが家のグリル活用レシピ」★本誌掲載で景品進呈!

ガスコンロの魚焼きグリルで、魚を焼く以外にどんな料理をつくっていますか? そのまま焼いたり、ホイル包み焼き、そして揚げ物や温め直しも...。便利、節約、時短などにつながる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、「ちよこっとオアシスプラス」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Vをお付け下さい。

- ① ①ご家庭で主に利用している暖房器具はなんですか? (複数回答可)
 - ガスファンヒーター ガスストーブ 石油ファンヒーター
 - 石油ストーブ エアコン こたつ
 - ホットカーペット 床暖房
 - その他()
- ② 暖房機を選ぶととき、どのような点を重視しますか? (複数回答可)
 - 暖房機本体価格 光熱費 安全性 環境性
 - 機能・能力 暖まる早さ メーカー
 - デザイン 燃料の種類(ガス・電気・灯油)
 - その他()
- ③ 現在お使いの暖房機の満足度はいかがですか? (複数回答可)
 - 大変満足 まあまあ満足 特に不満はない
 - 少し不満 かなり不満

プレゼントの応募締切は平成28年1月10日です。

貴重なご意見ありがとうございます。

埼玉で、本格広島焼が楽しめるお店。

甘いソースの香りが漂う店の前には、「焼いてまっせ」の大きな立て札。営業中であることと、店員が焼くスタイルの店であることを知らせています。店名の「碧い夢」は、広島



迫力ある大画面TVで、スポーツを観戦しながら食事を楽しめます。



焼の店を開くのがオーナーの子ども頃からの夢だったことから、幼く青い日の夢と好きな文字・碧から名付けられました。看板メニューの碧天

焼の店を開くのがオーナーの子ども頃からの夢だったことから、幼く青い日の夢と好きな文字・碧から名付けられました。

店長の髙橋哲也さんは、小麦粉を使わず大和芋ベースの生地で仕上げ、ふわふわ、ホクホクが特徴で、それを当社のLPガスがお手伝いしています。焼き上げの温度は180℃の鉄板がベスト。LPガスだと強火が持続するので、焼き加減が安定し、おいしさにつながるそうです。もちろんソースも研究を重ね、厳選したソースを独自にブレンドした熟成ソースで味を引き立てています。



碧天セット
チキンステーキ定食

メニューには広島焼だけでなく、焼き鶏井や肉野菜炒め定食など、いろいろ。ランチタイムも賑わっており、ボリューム満点のチキンステーキ定食も大人気です。また飲み放題付きの3,500円コースや、デザート付の女子会コースもあるので、さまざまなパーティーや宴会に利用できます。

店内には大画面テレビがあり、スポーツ中継があるときは、スポーツバーのように熱い声援が飛び交い、自然とみんなが仲間になってしまうようなお店です。髙橋店長は、「いろいろな人が集える店にしていきたいために、声かけやコミュニケーションを大切に、お客様により楽しんでいただきたい」と意欲的に語られました。今度はスポーツ観戦のときに、その輪に加わってみたいと思いました。

(落合成浩)

店長の髙橋哲也さん(左)とスタッフの丸井和貴さん(右)



リビック関東編
ほのぼの散歩道
埼玉県朝霞市
鉄板焼 お好み焼 碧い夢 朝霞店 様



あおいゆめ

鉄板焼 お好み焼 碧い夢 朝霞店

◎所在地
埼玉県朝霞市東弁財1-8-38

◎TEL 048-465-8166

◎ツイッター

<https://twitter.com/aoiyume0606>

◎営業時間

月～金/
ランチ 11:30～14:00 (L.O.14:00)
ディナー 17:00～23:00 (L.O.22:45)
土・日・祝 / 11:30～23:00 (L.O.22:45)

◎定休日/なし

◎メニュー

碧天セット 800円
夢モダンセット 800円
焼き鶏井 500円
肉野菜炒め定食 700円
チキンステーキ定食 700円
3500円コース (2.5h飲み放題・8品)
女子会コース (2h飲み放題・6品・デザート付)

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)、「わが家のグリル活用レシピ」(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：2016年1月10日



ちょこっと置くだけのエコな加湿器!

「ちょこっとオアシスプラス」
をプレゼント!



30
名様!

電気を使わず、吸水フィルターから湿った空気を送り出すエコ加湿器です。だから使い方は、タンクに水を注いで、ケースを開くだけ。コップ1杯の自然蒸発量の10倍以上も加湿でき、100gのコンパクトタイプなので、どこでも使え、持ち運びにも便利です。旅行先のお部屋や枕元にもおすすめです。

※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

リビック
何でも
応募用箱

私たちが対するご意見、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		

料金受取人払郵便
富山西高承認
7100
差出有効期間
平成28年1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



リビック・ふれす 富山市で太陽光発電事業をはじめました!



景観・環境に配慮した太陽光発電。

グループ会社の北日本物産では、この夏、富山市の市有地である梨畑跡地に、合計1,860枚の太陽光パネルを設置し、太陽光発電事業を開始しました。年間で一般家庭約120世帯に相当する458kwh(推定)を発電、またCO₂削減量は年間で杉の木21,000本に相当する約295tに及びます。

私たちリビックグループは、総合エネルギー企業として、地域社会や地球環境に配慮した活動を行っていきたくと考えています。

[太陽光発電の概要]

発電所面積	7,757m ²
発電能力	477.9kwh
年間発電量(推定)	458kwh
太陽電池モジュール	1,860枚
パワーコンディショナー	500kwh
年間二酸化炭素削減量	295t

お歳暮に最適なアストモスギフト お申し込み受付中!!

ギフトカタログは、担当営業までお気軽にお申し付けください。



リビック☆エコライフ作戦

グリル掃除のポイント

パーツごとに取り出せば洗いやすく、スッキリキレイに!

グリル皿

重曹粉をかけ、脂分を吸わせた後、中性洗剤とタワシで磨き、水で流して乾かします。



グリル扉

キッチンペーパーに中性洗剤をつけ、シップのように貼り、汚れが浮いてきたら拭き取ります。



グリル焼き網

熱湯に重曹を入れ、しばらく浸け置きしてから、タワシで磨きます。



グリルやヨソ口の交換パーツもあります!



その他のパーツもあります。各種メーカーご相談ください。

新顔さん リビックファミリーからのメッセージ いらっしゃ〜い!「私たち、転職してきました」

近いのに、なかなか行けない兼六園

リビック金沢
金沢営業所
にしだしげただ
西田茂忠



通勤時間が短いのはラクだし、若い社員から多くの刺激を受けています。最近釣りを始めようと思ったのですが、その前に釣りバカ日誌を観て勉強しています。

家庭菜園で、タマネギを育てたいな!

リビック千葉
かなだともや
金田智弥



関東で暮らすのは初めてですが、とても住みやすく、家庭菜園を楽しんでいます。気になる名物は、ゆで落花生。とてもおいしいと聞いているので期待しています。

福井マラソンに「リビック福井」として参加

リビック福井
かなだたけし
金田健志



無料で遊べる大きな公園や動物園があるし、福井駅の恐竜も子どもに人気。「北陸のハワイ」と言われる無人島・水島に行ってみたいです。

秋は妙高の紅葉、冬はスノボ巡り

リビック新潟
長岡営業所
もりたゆうき
森田勇樹



こちらの土地柄は、乾杯が日本酒なんです。だから勢いで飲み過ぎないように注意しています。おすすめの食べ物は、へぎ蕎麦と板尾の油揚げですね。

つばやきメモ

編集後記

北陸新幹線が開通して半年が過ぎ、富山平野に新幹線が走る光景も馴染んできたように思います。前号からリビックルームの編集に携わることとなり、知識不足の中、周りの方々の援助や知恵をお借りしながら今号に至っております。紙面で情報を伝えることの難しさに直面し、普段何気なく眺めていた情報誌等にも様々な苦労があることに気付かされました。少しでも毎日の生活のアクセントとなるような情報を発信できるよう日々勉強して参りたいと思います。(跡治)