

ういずママ倶楽部

with mama club

賢い主婦の
トクトク情報
マガジン

VOL
83
Sep
2017
91,670部 発行

第3話!

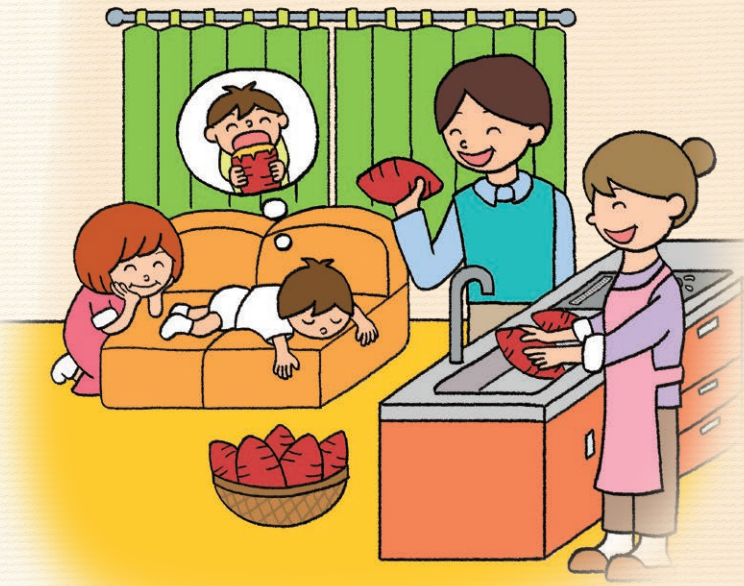
すずちゃんのお
ほっこり絵本



らくちん家電で
お母さんゆったり
秋真っ盛り、すずちゃんファミリーは芋ほり体験にでかけました。どっさり採れましたが、お父さんとお母さんはちょっぴり疲れ顔です。

家に帰ってくると、お父さんが言いました。
「疲れたねえ。もう遅いから、おばあちゃんには明日届けてあげよう」
お母さんは、まだ土がついている採れたてのサツマイモをキッチンで洗いはじめましたが、突然、
「すずーあちの大きなお芋がソファーに沈む前にお願いな」と大慌て。半分眠りかけてフラフラしている弟を捕まえたすずちゃんは、土まみれになったズボンと服を脱がせました。弟はそのままソファーにバタン。すずちゃんは洗面所に行き、汚れたものを洗濯機へポン、ボタンをピツ。
「うちの芋洗い準備完了ー!」すずちゃん、まだまだ元気です。
「ありがと、助かるわ。ついでにお風呂もお願い」とお母さん。そのやり取りを聞きながら、お父さんは感心した表情でうなずきます。
「いつしたの?」お母さん。
「いやあ、つくづく便利な世の中になったもんだなあ。僕らが子どもの頃は、家族で出かけて帰ってくる、お袋がグツタリした表情で洗い物したり風呂の準備をしたりしてたっけ。それが今じゃあ、子どもがボタン一つ押せば済んじゃうんだから」

「確かに、家に帰ってからの片付けが簡単になったから気軽に出かけられるわね」
2人の会話を聞いていたすずちゃんは、「それじゃあ、来週の日曜日はキノコ狩りに行こうよ」と、飛び跳ねます。その言葉に反応するかのようには、ソファーの方から声がしました。
「もう一個食べるよ...」
「???」
ソファーでは弟が静かに寝息を立てています。
「どんな夢見てるんだろうって」と、3人は顔を見合わせてクスクス笑いました。



おすすめ

便利! 時短に役立つ電化製品

ロボット掃除機をはじめ、家事負担を軽減する新家電が続々登場しています。ご家族のライフスタイルに最適な一品を探してみたいかたは、家族だんらんの時間や笑顔が増えるならば、良い選択なのかもしれません。

リンナイ **デリシア**



専用アプリで献立のお悩みを解決 & 自動調理

プロ監修の豊富なレシピを自動調理で簡単に! 忙しい毎日にゆとりの時間を生み出します。ココットによる本格グリル料理で家族も大喜び。お手入れも驚くほど簡単ですよ!

DELICIA



日立 **ヒートサイクル 風アイロンビッグドラムスリム**

BD-SV110AL (洗濯11kg/乾燥6kg)

アイロンがけの手間を省いた洗濯乾燥機!

時速約300キロの高速風で乾燥し、シワを伸ばす「風アイロン機能」が魅力。また、泥汚れもすっきり「ナイアガラ洗浄」や、スーツや学生服を水なしで消臭・除菌する機能も装備。使用水量約45%、消費電力量で約60%削減※1した省エネ仕様です。
※メーカー数値。BD-V1500(2012年モデル)との比較。



シャープ **ヘルシオホットクック**

(水なし自動調理鍋)

材料と調味料を入れるだけの自動調理!

食材を切って調味料と一緒に鍋に入れば、かきまぜや火加減を自動制御、簡単に料理が出来上がります。無水調理で、野菜の栄養分も維持することも! タイマー設定で、おでかけ帰りの食事支度もラクラク。



家電製品の取扱もしております。詳細につきましては、裏面の「ういずママプレゼント応募ハガキ」記載の店舗へご連絡ください。

プチ おでかけ 体験記

掛川市 山本さん
浜名湖遊覧船。両親と子供で3世代初の旅行が出来て楽しかったです。娘たちは初めての船で大興奮!! 最後に皆でうなぎを食べて大満足でした!!

海と違って、揺れが少なそう♪優雅で快適なプチ船旅。浜名湖満喫ですね。ボクもうなぎが食べたい!

諏訪郡 鳥羽さん
松本市今井の道の駅「いまい恵みの里」。秋の美味しい果物や新鮮な野菜で賑わいます。途中、塩尻峠の紅葉もきれいで素晴らしいドライブコースです。今から楽しみにしています。

体験農場や手打ちそばもあるとか! 楽しそうなスポットですね。紅葉ドライブしながら立ち寄りたい♪

静岡県 中村さん
寸又峡の夢の吊り橋! エメラルドグリーンに輝く水面は神秘的で素晴らしい♡SLも近いので、感動でした。またゆっくり行きたい☆

10月下旬からの秋の紅葉シーズンには水面の色とのコントラストが美しいそうです♪

袋井市 鈴木さん
袋井市の可睡ゆりの園に行きました。25年ぶり位に伺ったのですが、こんなに園内が広く花も綺麗だったのかと驚きました。近場でもたまにいくと素敵な発見があるのだと実感しました。

ゆりが咲く6月の1カ月間限定の開園なんです。来年の開園時期を忘れないようにしなすや!

甲府市 武井さん
富士宮市の「まかいの牧場」! 子供に動物を見せたくて行ってきましたが、ハンモックや吹き矢の体験もできます。子供より親が楽しんじやいました!

朝霧高原の美味しい空気と牛乳が好きです♪これからの季節、高原の風が気持ちよさそう!

豊橋市 本多さん
豊川市の東三河ふるさと公園は、ひとつの山全体を使った広大な公園です。散歩道やあずまや、日本庭園など整備され、イベントなども開催されます。ウォーキングや子供たちを遊ばせるにはもってこいの場所です。

秋には美しいお花も見られそう♪バリアフリーも考えられていて、みんなで楽しめますね。

東筑摩郡 遠藤さん
木曾郡大桑村の阿寺溪谷。エメラルドグリーンの川を見て、一緒に行ったイギリス人の友人が「日本一美しい」と言い切りました。

写真を見て想像を超えた美しさにびっくり! ボクも日本一の実績を実際に見たいです!

がたん!

我が家の一品

豊川市 黒田さん
薄切り豚バラの下にもやしを山型に盛り、レンジでチン! ポン酢をつけて食べるとおいしいよ! 3歳の娘の好物です。玉ねぎドレッシングでもOKです!

静岡市 久保田さん
簡単に作れるツナマヨにちょっとだけ手を加えると味がUP。キャベツをみじん切りにして塩もみし、ツナマヨに入れて混ぜるだけです。栄養バランスも良くなります。

菊川市 斉藤さん
しらす・ごま・ネギをマヨネーズで混ぜて、パンに塗って焼くだけ。子供のおやつにぴったりです!

韮崎市 白畑さん
ナスにオリーブオイルをかけて約5分レンジでチン! 鰹節とお醤油、お好みでしょうがをのせて食べます!!

牧之原市 今村さん
主人が大絶賛! イサキ(白身魚)を一口大に切り、玉ねぎスライスを塩でもみ絞る。小麦粉を振ったイサキ(白身魚)に塩コショウを振って焼く。玉ねぎ、マヨネーズ、千切りの青じそと混ぜてできあがり!

甲府市 野澤さん
長いものを一口サイズに切って、片栗粉と塩、長いものを袋に入れて振る。オリーブオイルを塗ってトースターで焦げ目がつくまで焼く。美味しいおつまみです!

返信ハガキやWEBからの冬の簡単レシピ投稿お待ちしております!

モンマルシェのレシピ 手軽で美味しいツナカレー

- じっくり玉ねぎを炒める必要がない市販のオニオンスープとツナ缶を活用して煮込んで一晩寝かせたような味わいが簡単にできます!
- 【材料(2人分)】**
ツナ缶詰 (できればノンオイル) …… 2缶
市販のオニオンスープ (または野菜スープ) …… 約2カップ
カレー粉 or カレールー …… 1かけら
ドライパセリ …… 適量
ご飯 …… 2人前
水 …… 少々
- 【作り方】**(1人前 約500kcal ※ご飯の量やルーの種類により異なります。)
1. フライパンに水とオニオンスープ(または野菜スープ)を入れ、一煮立ちさせたら、カレー粉(カレールー)を入れて軽く煮込む。
2. ツナ缶を開け、1のフライパンに入れ、サッと混ぜ合わせる。
3. ご飯をお皿に盛りその上にドライパセリを散らし、カレーをかけたら完成!

玄米や穀物米などにすればヘルシー度もUP! まるでCAFEのカレー♪

ツナ缶の栄養素はDHA・リノール酸・EPAなどで、動脈硬化予防・認知症予防・血液サラサラ効果などに期待ができるといわれています。大人の健康維持に、手軽に食べられるツナ缶はおすすです。

「さらさらレッド」をじっくり煮込んだ貝だくさんのオニオンスープ

モンマルシェ スタッフ 石田さん

おトクなモンマルシェオンラインショップはこちら! [モンマルシェ](#)

がしこい!

この夏「光熱費が高かった!」という皆様に 省エネ生活のススメ

エアコンに頼りっぱなしの生活が続くサマーシーズン。水道光熱費の請求額に驚く方も多いのでは? 今回は、省エネのプロに「**今からでもできる省エネのコツ**」を聞いてみましょう。

皆様が使っている家電には、さまざまな特性があります。お家のエネルギー診断士の立場から、ちょっとしたコツで、ご負担がお得になるコツをお伝えします!

鈴木商事
暮らしサポート本部 販売部
省エネエキスパート
家電製品アドバイザー 松橋 克史

エアコン 家庭の電気代の3割を占めるエアコン。ちょっとした工夫で電気代を抑えましょう!

- ★ **スイッチの頻繁なON/OFFより「断続運転」がお得!**
設定温度は夏場で26~28℃、冬場で18~20℃の自動運転設定がおススメ。ただし、我慢する省エネは長続きしません。体調に気を付けて無理のない設定を! 1時間以上部屋を空ける場合は、OFFにした方がお得です。*2010年以降の一般的なエアコンの場合。
- ★ **自分でフィルターをお掃除しよう!**
フィルターが目詰まりすると効率が下がります。月2回程度お掃除することで電気代が5%削減できます。
- ★ **プロにエアコン内部をお掃除してもらおう!**
自分ではできない内部のお掃除。プロに任せれば電気代が20~30%削減でき、内部のカビも一掃できます。
- ★ **省エネエアコンへ買替えよう!**
10年以上ご使用の場合は省エネ性能が向上した新型に買替えることで、電気代約15,000円/年の削減が見込めます。

新型/新機能製品のススメ

日立<Xシリーズ> RAS-X40G2 (4.0kW・14畳用)
暮らしカメラAIでお部屋のさまざまな状況をセンシング。運転状況・気流を自動で調整して快適と省エネを両立。

人間別技術搭載

2017年度版 この商品の省エネ性能は? ★★★★★ 省エネ基準達成率 100%以上

年間電気代 18,330円削減 (15年前の同タイプ機種比。679kWhの消費電力量削減)

日立 <プレミアム XGシリーズ> R-XG5100G (505L)
約0.8気圧の真空チルドで食品鮮度と栄養素を守り、おいしさも長持ち。

2017年度版 この商品の省エネ性能は? ★★★★★ 省エネ基準達成率 100%以上

年間電気代 14,340~16,230円削減 (15年前の同タイプ機種比。531~601kWhの消費電力量削減)

大容量なのにコンパクトな外寸! 狭いキッチンでもOK!

ガス給湯器 家庭のガス消費割合は給湯85%、調理15%...お湯の使い方がポイント!

- ★ **節水シャワーヘッドに交換しよう!**
30~50%の出湯量の削減が期待できるので、ガス代だけでなく水道代も減らせます!
- ★ **シャワー時間を短縮しよう!**
簡単そうで難しいのがこれ! 1回に1分のシャワー時間の短縮ができれば、4人家族の場合、120分/月の短縮となり、お風呂7杯分のガス・水道代の削減になります。

冷蔵庫 365日休まず働き続ける冷蔵庫だから、少しの工夫で効果大!

- ★ **既に冷凍されている物の保冷効果を利用!**
冷凍庫は満杯の方が、節電できます。逆に冷蔵庫は7割の内容量が最も省エネ効果が!(満杯比-10%)
- ★ **ドアの開閉回数、時間を極力少なくしよう!**
一番の省エネ対策かも…。
- ★ **古い冷蔵庫は買替えよう!**
エアコンと並んで、省エネ性能の向上が著しいのが冷蔵庫。10年前の製品と比べ電気代約10,000~15,000円/年の削減効果が! 省エネの観点では、10年以上前の冷蔵庫は買替えるほうが、お財布にも地球にも優しいようです。

返信ハガキのお悩みごとより

省エネって、頑張っても一人で出来ないのが悩みです...一緒に住む家族に協力してもらうにはどうしたらいいですか?

掛川市 Hさん 他

省エネを長続きさせる一番のコツは、家族全員が省エネ行動に対して「楽しいマインド」を持つことだと思います。「浮いたお金で美味しい食事でも...」「省エネ行動をポイント化してお小遣いに反映...」等、家族が楽しめる目標を立てられたご家族もいらっしゃいました。「省エネ=我慢・面倒」ではなく「省エネ=楽しい・いいことがある」と前向きに取り組める環境を作ることがポイントです。

掲載商品に関するお問い合わせは、裏面の「ういすママプレゼント応募ハガキ」記載の店舗へご連絡ください。

ういずママこんだん会

今回のテーマは

〇〇の秋、私は何をするひとぞ!?



三島市 勝倉さん

秋は演奏会があるので、ステキな曲になるよう、今から頑張ります。



文化、芸術の秋ですね♪練習は大変かと思いますが、満足いく演奏になりますように!

藤枝市 杉山さん

「祭りの秋」を楽しみたい。小さな神社ですが、子供会役員もしているので忙しい!でも楽しみたい!!



家族で故郷の良さを再確認できる秋祭り。お子さんのためにもがんばって!

安曇野市 足助さん

食欲の秋…私はみんながよるこぶ家の料理人、がんばるひとぞ~!



家族の笑顔を見るための料理人、ステキですね!食べる人は、感謝とお片付けを忘れずに!

沼津市 室田さん

「寝坊の秋、わたしはもぞもぞするひとぞ」寒くなるとふとんから出るのが…(笑)それもある意味(笑)楽しみです。



はい!ボクも「もぞもぞ」大好き!布団にくるまって、もぞもぞ…たまらない秋です!

松本市 滝澤さん

「成長を見守る秋…」娘や息子が捕まえてきた虫や魚の世話をするはめになりそう…。喜んでエサをあげているのは3日間…。虫の成長を見守るのは母の私…。



子供の成長と思いきや…。お母さんが観察日記を書き始めたら、関心持ってくれるかも?

甲府市 武井さん

ぶどうの秋!ということで勝沼でワイナリーめぐりと、ぶどう狩りを楽しみたいです。シャインマスカット食べつくします!



ぶどう好きにはたまらない季節ですね。山梨にはワイナリーが沢山あるので、皆さんも秋のプチ旅にいかがでしょう?

豊川市 小林さん

長女が保育園入園後、初の運動会があります。娘に私の運動する姿を見せて「お母さんも運動会が楽しみ!」と思えるようにしたい!だから、ズバリ、スポーツの秋です!



初めての運動会。当日も楽しみですが、それまでの時間を親子で楽しむのもいい時間ですね♪

裾野市 富岡さん

名月の秋。秋の月は澄んでいて本当に美しく、ロマンの世界に誘ってくれる…。



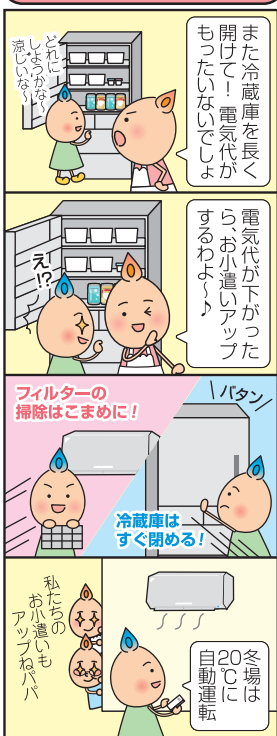
裾野市からなら、月と富士山のシルエットが一緒に見られそう。うん、ロマンチック!

次回のテーマは「寒さに負けるな!我が家の冬の暮らし方」です。

元気に冬を楽しむ方法、思い出…何でも結構です。投稿お待ちしております!



ちろちろ!ちろちろ!フント!



ういずママプレゼント
応募期間:10月31日(火)まで



プレゼントや、投稿コーナーの応募がWEBからもできるようになりました!

ういずママ倶楽部

検索



2名様

SHARP
ウォーターオーブン専用機
ヘルシオ グリエ AX-HI-R

加熱水蒸気でパンが焼きたてのようなおいしさ!お惣菜や冷凍食品も作りたてのように加熱します。ノンフライ調理もできますよ!

モンマルシェ

野菜を食べる
レンジカップ
スープ3個セット

野菜もMotto!!



20名様

大きめ国産野菜たっぷりです!簡単野菜不足解消 7種野菜のミネストローネ・具だくさんオニオンスープ つぶつぶコーンのポタージュ ※季節により内容が変わる場合がございます。

QUOカード3,000円分



QUOマークの付いているコンビニ、ファミリーレストランなどで使えます。



10名様

*写真はイメージです。*当選発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。*プレゼント内容は、予告なく変更する場合がございます。

個人情報の取扱について

アンケートにより取得した個人情報は、「かんたん!我が家の一品」「プチおでかけ体験記」「ういずママこんだん会」へのお名前とお住まいの市町村名の掲載、プレゼントの発送業務、当社取扱商品・サービスに関する資料提供やご案内、マーケティング活動および新規サービスの開発を目的とした統計的情報の作成に利用します。ご提供いただいた個人情報は、株式会社鈴与ガスあんしんネットおよび鈴与ホームパル株式会社へ委託、提供する場合があります。当社は委託、提供先との間で個人情報保護に関する契約を締結し、個人情報の安全管理を行います。ご提供いただいた個人情報についての利用目的の通知、開示、訂正等の請求をされる場合には右記の電話番号までご連絡ください。



「ういずママ倶楽部」2017 Vol.83

- 平成29年9月発行
- 発行/鈴与商事(株)くらサポート本部 販売部 発行人/石田輝臣
- 〒420-0859 静岡県静岡市葵区栄町1-3 鈴与静岡ビル6F TEL.054-273-7764 FAX.054-663-9329