



活きのいい食材×受け継がれた職人技
季節のごちそうが気軽に味わえる！

新鮮なウニやイクラ、自家製の玉子や穴子などを使用した
「特上にごり」2,625円。贅沢な味わいでこのお値段はお得です！

活きた鰯（はも）を骨切りし、煮立てただしの中で花を咲かせるようにぐららせていただく
「秋鰯と松茸のシャブシャブ」1人前2,500円（写真は3人前）。鰯のプリプリとした歯ごたえが楽しめます。

ガスの
魅力



▲熱したフライパンでホタテを手早くソテーし、おいしさをギュッと閉じ込めます。

魚や肉など、余分な脂を落として焦げ目が欲しいときにもガスは自在に扱え、ふっくらおいしく仕上がります。料理は昔からの手法がいちばんおいしいです。



■住所／藤枝市岡下山1-2-29 ■電話／054-645-0080 ■営業時間／昼11:30～14:00、夜17:00～21:30オーダーストップ ■定休日／水曜 ■駐車場／40台



明るい雰囲気にもまれたカウンター席と小上がり席のほか、気兼ねなくくつろげる個室（2タイプ6部屋）や大会会場（最大120名）もあります。



寿し宏 別館

新鮮なネタで職人さんが丁寧にぎつたお寿司をはじめ、揚げ物やサラダなど、いろいろな料理がリーズナブルに楽しめる評判のお店です。旬を大切に、厳選された食材で一つ一つ真心こめて作られた料理はどれも華やか。

小さな頃から料理を身近に感じていたという、2代目社長の山内智晴さん。東京や浜松の料理屋で6年間、さらにお父様が営んでいた本店で5年間修業をした後この別館をオープンし、今年で12年目を迎えるそうです。

豊富なメニューの中でも、ランチでは、会席弁当『岬』（表紙写真）や11月末までの秋御膳『雁来』1260円が女性に大好評。夜はお酒を片手に、新鮮な魚を贅沢に盛った『刺身盛合せ』1360円などが人気です。お子様メニューや個室もあるので、ファミリーでも気兼ねなく楽しめます。これからの季節は、てっさ・てっちり・雑炊・香の物・デザート揃えた『ふぐセット』5500円（2人前・前日まで要予約）もおすすめです。

たくさんのご投稿ありがとうございました！

教えて！わが家の節電対策



エプロンポスト

エプロン7月号の特集『この夏は節電上手になろう！』に大きな反響があり、ハガキを通じてたくさんのお声をお寄せいただきました。そこで今回は、読者のみなさまよりご投稿いただいた『わが家の節電対策』をいくつか紹介します。

家族みんなで協力し合って！

家族みんながひとつの部屋で過ごすようにしています。子どもたちも小さいので、お風呂にみんなで一緒に入ったり…。家族みんなで考えて協力し合ってこそ、節電ができることに改めて気づきました。

（鈴木様／藤枝市光洋台）

電気の代わりにガスを使っています！

照明やエアコンなど、こまめに電源をオフにしています。また、電気ポットは使用せず、必要な分だけガスで沸かしたり、トースターや電子レンジは使わず、ガスコンロのグリルを使って調理しています。

（中村様／藤枝市岡下山）

豆電球をつけずに寝ています！

寝るときに豆電球をつけない。毎日7～8時間の積み重ねは結構大きいです。

（山梨様／藤枝市音羽町）

水を貯め置きてガス代を節約！

3月の震災以降、風呂釜に水を15cmほど貯めておき、夜にお湯だけを足します。夏は水がぬるくなっているのので、足すお湯の量が少しだけ減り、節約できました。

（仲田様／藤枝市前島）

フライパンで一気に調理！

調理で茹でるときはフライパンを使います。底が広くて強い火力で、水は少なく、一気に調理しています。

（宮嶋様／焼津市大村）

防災頭巾で鍋を保温

食材を茹でた後の熱湯を庭の雑草が気になる部分にまくと、草が枯れるので除草剤代わりになります。保温鍋もいろいろな物が市販されていますが、小さくなってしまった子どもの防災頭巾を使って保温したら、サイズはぴったりで上手に保温できました。

（金原様／焼津市中根）



ガスコンロをつかった節電レシピ

投稿で多く寄せられた「ガスコンロを使った節電レシピをもっと教えて欲しい」の声にお応えして、スタッフおすすめの簡単レシピをご紹介します！

おいもご飯

材料

・お米 2合
・水 400CC
・さつまいも 1本
・塩 小さじ1
・だし昆布 適量



作り方

①お米は研いで、だし昆布と一緒に30分ほど浸水させておく。
② さつまいもをサイコロ状に切り、水にさらしておく。
③ ①に塩を加えよく混ぜ、②のさつまいもを水切りしてのせ、自動炊飯機能で炊く。

※お好みでよそったご飯にゴマをかけると見た目もきれいです。

鮭のホイル焼き

材料

・鮭
・玉ねぎ
・しめじやえのきなど
・好みの材料
・塩・こしょう 少々



作り方

① 玉ねぎ適量をスライスし、アルミホイルにのせる。
② ①の上に鮭、しめじなどをのせる。
③ 塩・こしょうをふりかけ、アルミホイルを閉じる（銀鮭の場合は塩・こしょうは不要）。
④ グリルに入れ、上下強火で約13分焼く。

※お好みでレモンを入れてもおいしいです。
※仕上がりに応じて、焼き時間を調節してください。

きんちゃく納豆

材料

・油揚げ 1枚
・納豆 1パック
・とろけるチーズ 適量
・ネギ 10cm



作り方

① ネギをあらみじん切り、とろけるチーズを細かく刻む。
② 納豆は付属のたれと辛子を入れよく混ぜ、さらに①を混ぜる。
③ 油揚げを半分に切り、②を等分に詰める。
④ グリルを予熱（3分）して③のをせ、上下強火で3分焼く。

／ご存知ですか？/
お手軽な
節電アイテム

LEDホーム保安灯

コンセントに差し込むだけの足元灯。省エネ・省メンテナンスのLEDを採用しています。下面配光で足元をしっかりと照らすので、夜の廊下や階段の歩行はこの明かりだけで十分。さらに、停電時には内蔵蓄電池で自動点灯し、コンセントから取り外せば懐中電灯としても使い、いざというときにも安心です。



停電すると、パッと自動点灯 外せば懐中電灯