

人と人とのふれあいをつなぐ、家電と生活の情報マガジン

# いどばた会議

2010  
秋号



四国周遊と

龍馬に出会う土佐の旅

ふるさと自慢



いどばた会議

2010年10月1日

発行：コアエス・エス・エス株式会社 〒465-0021 名古屋市中東区栄字石1-503 052-774-2222  
企画・編集：株式会社創工社 〒450-0002 名古屋市中村区名駅4-16-13 052-533-8715



### 【コ ン テ ン ツ】

【ふるさと自慢】 \_\_\_\_\_ ①

「四国周遊と龍馬に出会う土佐の旅」

【教えて! 獣医さん】 \_\_\_\_\_ ⑥

「雷を怖がるワンちゃんには」

【家庭の経済学】 \_\_\_\_\_ ⑦

「第5回 電気自動車」

【おいしい食卓】 \_\_\_\_\_ ⑨

「秋鮭といくらの親子めし」

【いきいきライフ倶楽部】 \_\_\_\_\_ ⑩

暮らし上手の知恵  
「自分に合った運動を選ぼう」

【踊る!! ヒット家電】 \_\_\_\_\_ ⑪

【家電なんでも相談室/クロスワードパズル】 \_\_\_\_\_ ⑬

【アンケート募集】 \_\_\_\_\_ ⑭



表紙写真  
右上から時計回り: 道後温泉(香川)、金比羅宮(香川)、かつおたたき(高知)、高知城(高知)、さぬきうどん(香川)、アイスクリン(高知)、ミカン畑(愛媛)、坂本龍馬銅像(高知)、ひろめ市場(高知)、渦潮(徳島)

# ふるさと自慢

## 四国周遊と

## 龍馬に出会う土佐の旅

### 個性ひしめく四国の旅へ

瀬戸内海を挟み、近畿、山陽、九州に  
囲まれて浮かぶ四国。かつての阿波・  
讃岐・伊予・土佐の四つの国が、その  
まま徳島・香川・愛媛・高知の四県に  
なっています。島の中央部には千数  
百メートル級の山々が連なる四国  
山地が東西に走り、北部と南部は気

候が大きく異なっています。雨が少  
なく気候が温和な瀬戸内海式気候  
の北部。温暖多雨で大部分が山地の  
南部。それぞれに違う表情を見せて  
くれる四国の見所を、大河ドラマの  
舞台として注目を集める高知を中  
心にご紹介します。



- ⑦ 王の下沖防波堤(香川県)。映画「世界の中心で、愛を叫ぶ」のロケ地
- ⑧ 総本山善通寺(香川県)。弘法大師の生まれた土地で、真言宗善通寺派の総本山
- ⑨ 高知城(高知県)。関ヶ原の合戦後、領主として入国した山内一豊が築いた居城
- ⑩ しまなみ海道(愛媛県)。広島県尾道市と愛媛県今治市を結ぶ自動車道。サイクリングコースとしても人気です
- ⑪ 四万十川(高知県)。名高い清流。うなぎや鮎などの魚介類のほか、青海苔の産地としても有名



- ① 鳴門の渦潮(徳島県)。鳴門海峡は潮の流れが速く、間断なく渦潮が発生しています
- ② 祖谷のかずら橋(徳島県)。シラクチカズラを使って編まれた橋で、長さ45m・幅2m・水面上14m
- ③ 阿波踊り(徳島県)。徳島の夏を彩る盆踊り。踊り手の集団(連)が踊り歩きます
- ④ 坊ちゃん列車(愛媛県)。松山市内を走るレトロな列車
- ⑤ 鯛めし(愛媛県)。地域によって炊き込むタイプと、白米に刺身と薬味をのせて食べるタイプに分かれます
- ⑥ オリーブ畑(香川県)。穏やかな地中海性気候の小豆島ではオリーブ栽培がさかん





# 高知 龍馬に出会う旅

高知の英雄・坂本龍馬。江戸末期の天保6年(1835年)、高知城下本町筋(高知市上町)で生まれ、28歳で脱藩してからは日本初の会社といわれる亀山社中の設立、薩長同盟の仲介役など、33歳で暗殺されるまで激動の時代を駆け抜けました。高知には今も龍馬をしのぶスポットがたくさんあります。



高知県内では、現在大河ドラマにあわせたイベント「土佐・龍馬であい博」を開催中



柱浜の龍頭岬、小高い岬の上から今も海の方を見ている坂本龍馬の銅像。龍馬を慕う青年たちが資金を集め、昭和3年に建立した銅像です。銅像本体の高さは5.25m、総高は13.4m

## 高知が育む郷土グルメ

### 素材引き立つ塩たたき

高知のグルメといえばやっぱりこれ。藁で焼くと高温の炎が一瞬で表面を焼いて旨味を閉じ込めてくれ、ほんのり香ばしい風味もついて絶品。ポン酢で食べるのが一般的ですが、明神丸で人気なのは塩を振った「塩たたき」。もとは従業員のまかない食として作られたものですが、かつおの旨味が引き立つシンプルな塩味が受けて今や人気メニューとなりました。



いかかつおは臭みがなく旨味がたっぷり。これからの季節は脂の乗った戻り鰯が味わえます

**明神丸 ひろめ店**  
高知市帯屋町2-3-1 ひろめ市場内  
TEL/088-820-5101  
営業時間/月~土11:00~15:00、17:00~21:00  
日11:00~15:00、17:00~20:00  
定休日/なし  
メニュー/塩たたき(小)8切1000円、  
タしたたき(小)8切1000円、  
鯉の特製たたき定食1000円  
お店のHPhttp://ggyao.usen.com/0004012319/  
通販専用HPhttp://www.myojinsuisan.com/

**お取り寄せOK!**

**ひろめ市場**  
高知城近く、高知の特産品や土産物が勢ぞろいした大きなマーケット。市場内の至る所にテーブルとイスがあり、好きなものを買ってきて自由に食べることができます。  
高知市帯屋町2-3-1 TEL/088-822-5287

かつお一本約り漁業と水産加工を生業とする明神水産の直営店だから、かつおの品質は折紙つきです!

一本約りのかつおをその場で焼いて、出来立てを食べさせてくれます

明神丸店長

**程よい固さと素朴な甘み 芋けんぴ**

からつと揚げたさつまいもに水あめを絡めた素朴な味わい。全国的にも人気の芋けんぴですが、もとは高知の郷土菓子です。ひろめ市場に店を構える黒潮物産では、今でも職人がすべて手作業で水あめを絡めています。水あめの絡め方、乾かし方など、職人の手つきが絶妙の歯ざわりと甘みをコントロールしているのです。

オーソドックスな砂糖のほか、イチゴや四万十川青のりなどのバリエーションも

**黒潮物産**  
高知市帯屋町2-3-1 ひろめ市場内  
TEL/088-820-6575  
営業時間/8:00~18:00(日曜日7:00~)  
定休日/なし  
メニュー/元祖 芋けんぴ(砂糖)(150g)350円、  
芋けんぴ(いちご)(150g)350円、6種バラエティーセット(各150g)2,000円  
http://www.umaitosa.com/kuro-imokenpi/index.html

**お取り寄せOK!**

店頭で水あめをからめ、自然乾燥させていたものから封をしてお客様へ

**どこか懐かしい爽やかな氷菓 アイスクリン**

砂糖、卵、脱脂粉乳、バナナ香料で作られる昔ながらの氷菓。ほかの地方からは姿を消してしまいましたが、高知では今でもとても愛されています。乳脂肪分が低いため、アイスクリームよりもさっぱりした味と、さくさくとした食感が特徴。高知ではこれを道路脇やイベント会場でパワソルを売っている姿が名物となっています。

オーソドックスなのはバナナ香料入り。現在ではいろいろな味が発売されています

カップ入りのアイスクリンはお取り寄せ可能です

**1×1=1アイスクリン**  
高知市南はりまや町2-3-12 TEL/088-882-4852  
営業時間/9:00~17:00  
定休日/水曜日  
メニュー/アイスクリン100円〜、ホームサイズ800円〜  
http://www.1kakeru1.com/

**お取り寄せOK!**

**坂本龍馬記念館**

手紙を通して龍馬に触れる

目前の太平洋の海に乗り込んでいく船のような建物の中、坂本龍馬の手紙を中心とした貴重な資料をはじめ、人柄や業績、考え方などわかりやすく紹介されており、龍馬という人物に近づくことのできる記念館です。

龍馬が姉・乙女にあてたものなど、42通もの手紙を展示しているという豊富さ

海に向かって突き出した総ガラス張りの2階部分からは、龍馬も見ていた高知の青い海が見渡せますよ

坂本龍馬記念館学芸員

**龍馬に大接近**

毎年、龍馬の誕生日であり命日でもある11月15日は、2ヶ月間、龍馬像の横に展望台が設置されます。龍馬と同じ目線で太平洋を眺めることができます。

2010年10月16日(土)~11月28日(日)  
平日9:00~17:00・土日祝日8:00~17:00  
特設展望台入場料/100円 高校生以下無料  
問い合わせ/社団法人 高知市観光協会 TEL/088-823-4016

高知県立坂本龍馬記念館  
高知市浦戸城山830  
TEL/088-841-0001  
開館時間/9:00~17:00  
入館料/大人(18歳以上)500円、高校生以下 無料  
休館日/なし  
http://www.ryoma-kinenkan.jp/

「龍馬伝」の世界に浸る 高知・龍馬ろまん社中

大河ドラマ「龍馬伝」の放送にあわせて、高知県内各所で2011年1月10日まで「土佐・龍馬であい博」を開催中。

会場内には龍馬が愛した海と船をイメージした体験コーナーもあります

会場には高知の特産品が集まった「とさでらす」(入場無料)も併設

**高知・龍馬ろまん社中**  
(土佐・龍馬であい博メイン会場)  
高知市北本町2-10-19(JR高知駅前南口)  
TEL/088-879-6400  
開館時間/8:30~18:00  
休館日/なし  
入場料/一般入場券大人500円、小中学生250円  
通行手形(4会場全てに各1回入場できるバスポート):大人700円 小中学生350円  
http://www.ryoma-deaihaku.jp/

県内各地のサテライト会場では、その土地にゆかりの人物や、土地の風土を紹介しています。

●安芸・岩崎太閤こころざし社 ●ゆすはら・維新の道社 ●土佐清水・ジョン万次郎くるしお社中  
安芸市矢野 91-4-32 高岡郡勝原町勝原1428-1 土佐清水市義老303(海の蔵あしずり)  
TEL/0887-34-8344 TEL/0889-65-1187 TEL/0880-82-3155  
開館時間/8:30~17:30 開館時間/8:30~17:30 開館時間/8:30~18:00  
一般入場券:大人200円、小中学生100円



# 徳島

潮流に生まれる  
ダイナミズム

## 鳴門の渦潮

数秒から数十秒の間に大小さまざまな渦が生まれて消えている鳴門海峡。海峡に架かる大鳴門橋の橋桁内には海上遊歩道「渦の道」がつけられており、海上45mの高さにある展望室からは一部ガラス張りになった床から足元にとどろく潮流を覗き込むことができます。渦潮の近くまでいける観潮船もあります。

**大鳴門橋遊歩道 渦の道**  
徳島県鳴門市鳴門町(鳴門公園内)  
TEL/088-683-6262  
営業時間/冬季(10月~2月)9:00~17:00 ※入場は16:30まで  
夏季(3月~9月)9:00~18:00 ※入場は18:30まで  
GWと夏休み期間は8:00~19:00 ※入場は18:30まで  
休館日/3月、6月、9月、12月の第2月曜日 悪天候の場合は閉館することもあります。  
入場料/大人500円、中学生400円、小学生250円  
http://www.uzunomichi.jp



大きなものは直径20mにも達する渦潮は、見ているだけで肌寒そう

# 愛媛

## 百年続く湯屋 道後温泉本館

数三千年の歴史ある古泉・道後温泉。そのシンボリック存在である道後温泉本館は、明治27年に町を上げて作られた木造三層楼の公衆浴場です。当時は珍しい色ガラスのはまった楼閣、ひととき高いハイカラな存在でした。その後、増築を繰り返すうちに構造が複雑化して独特の雰囲気が増してゆき、今でも道後を訪れる人のほとんどがこの本館の湯を求めてやってきました。

**道後温泉本館**  
愛媛県松山市道後湯之町5-6  
TEL/089-921-5141  
営業時間/6:00~23:00(礼止22:30)  
※コースによって異なります  
定休日/なし  
※年末のみ大掃除のため一日休館  
入場料/大人400円~1500円、  
子供150円~750円  
http://www.city.matsuyama.ehime.jp/dogojimu/



湯上りにはお茶を飲みながら座敷で一休みもできます。

皇室専用の浴室である又新殿

# 香川

香川県民のソウルフード  
さぬきうどん

讃岐うどんの命はなんといっても麺の弾力ある歯ごたえと滑らかな喉越し。このふたつがもつとも味わえるのが茹でて水で締めた直後です。おか泉の「ひや天おろし」はその最高のタイミンの麺に、さくさくカリカリの海老天、そして丁寧に取られたダシが合体。店主の「全国の麺と勝負できるメニュー」との情熱が込められた渾身の一杯です。

## 海上交通の守り神 金刀比羅宮

「こんぴらさん」の愛称で親しまれる香川の金刀比羅宮は、全国にある「こんぴらさん」の総本宮。御本宮は琴平山の中腹に鎮座し、長い石段を登ってたどり着きます。五穀豊穰、商売繁盛などご利益は様々ですが、特に海の守り神として信仰を集めてきました。かつては夜になると遠く海からでも本宮の明かりが見え、海を歩く人々の目印となっていたのだとか。社殿以外にも、宝物館や書院、参道の両脇に並ぶ土産物屋など、見どころがたくさん。



石段は登り口から御本宮まで785段、奥社までとなると1368段にもなります。

**金刀比羅宮**  
香川県仲多度郡琴平町  
892-1  
TEL/0877-75-2121  
http://www.konpira.or.jp



讃岐うどんの総本宮、御本宮は天物主神と素戔嗚尊を祀る。

**おか泉**  
香川県綾歌郡宇多津町浜八番丁129-10  
TEL/0877-49-4422  
営業時間/平日11:00~20:30  
土日祝10:15~20:30(L.O.)  
定休日/月曜日(祝日の場合は翌日)  
メニュー/ぶっかけ367円、釜上420円  
4~10月の夏季限定メニューもあり  
http://www.okasen.com/



行列必至の人気店おか泉の中でも、ひや天おろし(945円)は一番人気メニューです

だいじな家族を守るため

# 教えて! 獣医さん!

## Q

うちのワンちゃん、  
雷をものすごく怖がるのですが…。

## A

【今月のお答え】

耳のいいワンちゃんにとって、  
雷は人間が思うより怖いもの。  
あまり怖がるようなら安定剤  
を準備しておきましょう。

## 興奮のあまり事故の可能性も

人よりも聴覚の鋭いワンちゃん  
たちは雷の音に対して敏感です。異  
常に興奮して自分を見失ってしま  
うことがよくあります。人間が聞こ  
えないような雷の音でも、聞こえる  
前からそわそわしだして落ち着き  
なく動き回ります。そして異常に興  
奮して脱走して道路に飛び出して  
しまい、事故に遭ったりすることが  
あります。また異常な興奮から突発

性でんかん発作を発症することも  
あります。犬種特異性があり、コリー、  
ゴールデン、ラブラドルなどが多  
いと言われています。台風シーズン  
に向けて特に心配です。

今までにご自分のペットにこの  
ような状況を見たことがあります  
か? もしもある場合は事前に動物  
病院で安定剤を調剤してもらい薬  
剤を準備しておくことが必要です。  
お天気情報に注意して数時間前に  
薬を投与するのも予防法の一つで  
す。

## 興奮が収まった後も注意

また高齢で大型の動物の場合は、  
異常に興奮した後に飲水量が増え  
たことが原因で胃腸の動きが悪く  
なり、胃拡張や胃捻転症候群を併  
発することがあります。



これも最悪の場合は死にいたる恐  
ろしい病気です。飼い主は常日頃  
からペットを観察する事が必要で  
す。ペットへの日々のケアを大  
切にすることで快適なペットとの  
暮らしを实践する事ができます。

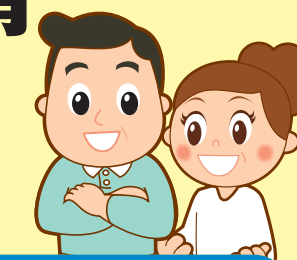
監修/犬山動物病院  
じょうじ  
**太田 丞 院長**  
1954年生まれ、北里大学卒業。20年  
前より専門分野は外科全般。  
日本で最高の設備と技術を誇る犬山  
動物病院で、70名あまりのスタッフ  
を率いる院長。愛知エリアはもちろ  
ん、日本中から大切な家族の一員で  
あるペットを助けてほしいと飼い主  
がやってくる、動物界の名医です。



愛知県犬山市羽黒大見下29  
TEL (0568) 67-1267  
http://www.inuyama-vet.com/index.html



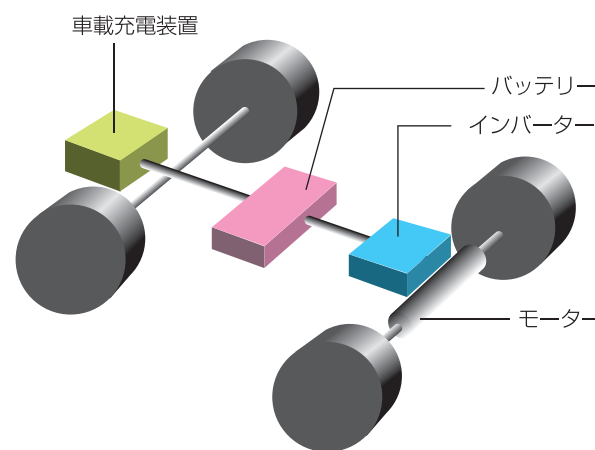
# 電気自動車の最新事情



2010年は電気自動車関連のニュースが続々と発表されています。二酸化炭素も排ガスも発生しない、ガソリンよりも安価な電気でするので、環境にもお財布にもやさしい次世代のクルマとして注目が集まっていますが、性能や将来性はどうなっているのでしょうか。

## 電気自動車の定義

エンジンの代わりに電気モーターを搭載し、バッテリーに蓄えた電気でモーターを回転させて走る。すべて電気を動力源としている自動車を「電気自動車」(electric vehicle=EV)と定義します。電気とガソリンの両方を使って走るハイブリッド車の普及が進んでおり、家庭用コンセントで充電もできるプラグインハイブリッド車も登場していますが、これは電気自動車には含まれません。



電気自動車の仕組み(前輪駆動の場合)

■ **駆動用バッテリー**  
ここに電気を蓄え、走行用モーターにエネルギーを供給しています。鉛電池、ニッケル水素電池、リチウムイオン電池などがありますが、電気自動車に使われているのは蓄電容量や寿命などが優れているリチウムイオン電池が主流。

■ **走行用モーター**  
ガソリン車のエンジンにあたる駆動装置。バッテリーから供給された電気で回転し、そのエネルギーが車軸に伝わって車輪を回転させます。モーターは回転開始直後から最大トルクを発揮する特性があるため、変速ギアは搭載されていません。

■ **インバーター**  
バッテリーから供給される直流電流を、モーターを駆動するための交流電流に変換する装置。同時に電気を調整してモーターの回転数のコントロールもしています。

■ **車載充電装置**  
普通充電コネクタから供給された電気をバッテリーに蓄える装置。バッテリーは直流なのにに対し普通充電コネクタから供給される電流は交流なので、車内に変換装置が必要になります。

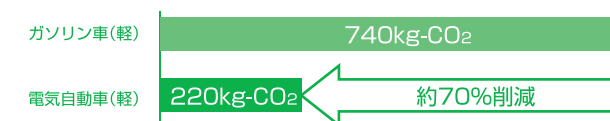
## エコでオトクな次世代性能

ガソリンを使わないことで、環境や経済へもさまざまなメリットがあります。

### CO<sub>2</sub>排出量を約70%削減

電気自動車の年間CO<sub>2</sub>排出量はガソリン車に比べて約70%削減できるという試算が出ています。クルマ大国の日本ですから、クルマから排出されるCO<sub>2</sub>を削減できれば、CO<sub>2</sub>の排出削減に貢献できます

### ■ 1年間のCO<sub>2</sub>比較



### エネルギー代は約85%削減

電気自動車は燃費がいい上に、ご家庭のコンセントから充電できるので、割安な深夜電力を利用することでさらにお得になります。また、減速時にモーターにかかるエネルギーを電気に変換できる「回生ブレーキ」が搭載されているので、さらにエネルギー効率が上がっています。

### ■ ガソリン1リットル分のコストで走行できる距離の比較



試算条件  
[試算条件] 年間走行距離:5,916km(「軽自動車の使用実態調査報告書(H20.3)」より) 燃料効率:ガソリン車=18.6km/L・電気自動車=8km/kWh(メーカー調べ) CO<sub>2</sub>排出係数:ガソリン=2.32kg-CO<sub>2</sub>/L(「地球温暖化対策の推進に関する法律施行令」より) 電気=0.299kg-CO<sub>2</sub>/kWh(「地球温暖化対策の推進に関する法律」等に基づき算出したCO<sub>2</sub>クレジット反映後の平成20年度関西電力実績値)※ CO<sub>2</sub>elは10kg-CO<sub>2</sub>未済を四捨五入 ガソリン料金:129円/L(財団法人日本エネルギー経済研究所石油情報センター2009年9月10日現在) 電力量料金単価:8.19円/kWh(「はぴタイム(季節別時間帯別電灯)」のナイトタイム) ※CO<sub>2</sub>クレジット反映前の排出係数は、0.355kg-CO<sub>2</sub>/kWh(平成20年度関西電力実績値)

## 普及の課題

これだけ将来性のある電気自動車ですが、普及のためにクリアしなければならないのがバッテリーと充電の問題です。

### バッテリーの性能

レアメタルを使用する駆動用バッテリーはどうしてもコストが高くなっています。また航続距離はバッテリーの充電容量に比例しているので、よりたくさんの電気を蓄えられる安価なバッテリーの開発が急がれています。

### 急速充電器の設置

ほとんどの電気自動車には家庭用電源をそのまま使える普通充電と、大量の電流を流し短時間で充電可能な急速充電の、二種類の充電口が用意されています。急速充電器はカーディーラーやショッピングセンター、自治体の施設などでも設置が始まっています。

**家庭で充電する場合**

単相100Vコンセントまたは単相200Vコンセント

1時間で約10km走行分(100V)  
1時間で約20km走行分(200V)

※車種により異なります

**急速充電で充電する場合**

急速充電器  
3相交流200V電源

5分間で約40km走行分  
10分間で約60km走行分

※車種により異なります

**EV・PHVタウン構想**

経済産業省主導で行われているエコカー普及事業。電気自動車やプラグインハイブリッドの普及に向けた実証実験のため、モデル地域で集中的な充電インフラの整備や消費者へのPRをおこなっています。

【広域実施地域】  
東京・神奈川

【実施地域】  
青森・新潟・福井・愛知・京都・長崎

【調査地域】  
岡山・高知・沖縄

## どのくらい走れるのか

航続距離は車種や道路状況、ヒーターを使用するか否かで大きく違ってきます。

### 三菱自動車 i-MiEV

いち早く国内外の市場に投入されたのが「i-MiEV」。09年の6月に法人、官公庁、自治体などに向けて販売が開始され、10年4月にはリース方式での個人向け販売も始まりました。一般的な市街地走行での航続距離は約120km、ヒーターを使うと約80kmになります。



価格398万円  
補助金114万円※  
全長×全幅×全高:3395×1475×1610mm  
乗車定員:4名  
駆動方式:後輪駆動  
モーター(最高出力・トルク):永久磁石同期型モーター(47kW/180Nm)  
バッテリー:リチウムイオン電池  
満充走行距離(10・15モード):160km  
充電時間:  
家庭用充電:200V 約7時間(フル充電)100V 約14時間(フル充電)  
急速充電:約30分(80%充電)

### NISSAN リーフ

自動車メーカーの量産型電気自動車としては世界初の販売となるのが、10年12月以降に販売開始予定のリーフ。走行距離は一般的な郊外ドライブなら約170km、渋滞の多い都市部では約75km、ヒーターを使用するとさらに短くなります。



価格376万円  
補助金77万円※  
全長×全幅×全高:4450×1770×1550mm  
乗車定員:5名  
駆動方式:前輪駆動  
モーター(最高出力・トルク):交流同期モーター(80kW/280Nm)  
バッテリー:ラミネート型リチウムイオン電池  
充電走行距離(JC08モード、目標値):200km  
充電時間:  
家庭用充電:200V 約8時間  
急速充電:約30分(80%充電)

### SUBARU プラグイン・ステラ

2009年6月に法人向けにリース販売が始まりました。航続距離は90kmと短めですが、もともと走行距離の短い都市部での日常使用を想定したクルマで、短時間の充電で効率よく走るために必要なバッテリーが選定されています。



価格472万5000円  
補助金138万円※  
全長×全幅×全高:3395×1475×1660mm  
駆動方式:前輪駆動  
モーター(最高出力・トルク):永久磁石同期型モーター(47kW/170Nm)  
バッテリー:リチウムイオン電池  
充電走行距離(10・15モード):90km  
充電時間:  
家庭用充電:200V 約5時間 100V 約8時間  
急速充電:約15分(80%充電)

※クリーンエネルギー自動車等導入対策費補助金(公募期間平成23年2月8日まで)



# おいしい食卓

旬の食材から冷蔵庫の余りものまで、いつもの食材もほんの一工夫でちよつとオシャレな新しい味に大変身!

監修/安齋花子先生

炊き込みご飯なのに、材料を切る手間も少なく手軽です。それでいて秋をうんと感じられて、彩りもきれいなので、家族の笑顔が作れる一膳になります。

ポイントはおい気になります。秋鮭はとくに油分が多く、フライパンで軽く焦げ目がつく程度に焼くこと。秋鮭はとくに油分が多く、フライパンで軽く焦げ目が



## 秋鮭といくらの親子めし

### Recipe.

材料(2人分)/  
仕込み15分、炊飯40~60分

米	2合
水	300cc
A 淡口醤油	大さじ2
酒	大さじ2
甘塩鮭	2切れ
しいたけ	2枚
いくら	50g
三つ葉	少々

### ●作り方

1. 米は洗って水に30分浸す。
2. 鮭はフライパンで軽く焦げ目がつく程度に焼く。
3. しいたけは細切りに、三つ葉は3cmの長さに切る。(写真A)
4. 炊飯器に水気を切った米とAを入れて混ぜ、上に鮭としいたけをのせて炊飯する。(写真B)
5. 炊き上がったら、鮭を取り出し骨や皮を取り除きながら身をほぐす。(写真C)
6. 炊飯器に鮭を戻して大きく混ぜ、いくらと三つ葉をのせて2分蒸らす。
7. かるく混ぜ、茶碗によそう



安齋花子  
[Food Mate Kitchen]主宰  
http://mm.visia.jp/foodmatekitchen/

1976年、東京生まれ。航空会社を結婚を期に退職後フードコーディネーターに転身し、人気料理研究家のアシスタントなどを経て料理教室を開業。老舗懐石料理教室に7年通って磨いた技術と、創作料理とを融合させた、独自の和食スタイルを提唱している。外食チェーン店の商品開発、大手企業の料理教室企画運営、調理器具メーカーのレシピブック作成、飲料メーカーの食育ブック作成など幅広く活躍中。

※販売価格については本誌配布店にお問い合わせください。

# いきいきライフ倶楽部

ちょっと役立つ暮らしのメモ

ダイエットに有効な有酸素運動として最近人気なのがジョギングです。手軽にはじめるのが魅力ですが、ジョギングシューズの用意はお忘れなく。着地の瞬間に足にかかる衝撃は、ウォーキングが体重の1.5倍程度なのに比べ、ジョギングではなんと約3倍。体重60kgの人なら180kgもの負荷になります。それだけ足腰が強くなるということですが、無理をすると足腰を痛めてしまいます。スニーカーで十分と思わないで、クッション性のある専用のシューズを履きましょう。そしてできれば土や芝生など柔らかい場所を走るのがベターです。

### ダイエットに効果的なジョギング

夏バテの胃腸も回復してきたし、秋の恵みはどれも美味しいし…。でも調子に乗って食べていると、あつという間に体が重くなつてしまいます。適度な運動で、食欲の秋、運動の秋を楽しみましょう。

## よ

うやく過ぎやすい季節がやってきました!

### 慣れない人はウォーキングを

久しぶりに体を動かすという方、体力に自信のない方は、同じく有酸素運動のウォーキングのほうがおすすめです。消費エネルギーはジョギングの約半分ですが、心臓や足腰への負担が少なく、続けやすいのが魅力です。

目線は常に10~15m先に。膝をしっかりと伸ばして歩くと、無理なく歩幅が広がられます。体重移動はかかとからつま先、足の裏、最後につま先に重心を残して、両足で一本の線上を進むのではなく、左右の足それぞれの線上を歩くようにしましょう。しっかりと踏み込めるよう安定性のあるシューズを選ぶことも重要です。

呼吸は自然に、足の動きに合わせて吸う、吐く、吐くのリズムで。さらに、慣れてきたら「速く歩く」ことも試してみてください。だんだんとスピードを上げて、体が慣れてきたところで、ジョギングに挑戦してみましょう。

## 自分に合った運動を選ぼう



ストレッチをすることで体が温まり、筋肉や関節の柔軟性が高まって、運動への準備が整います。準備をせずに運動を始めると、足腰を痛める、転倒などの危険が生じます。運動の前後にはストレッチを取り入れましょう。

またストレッチだけでもダイエット効果がありますので、運動ができないうちの方にもおすすめです。体が気持ちよく伸びるのを感じながらストレッチをしましょう。

行動別カロリー消費量チェック - Yahoo! BEAUTY  
http://diet.beauty.yahoo.co.jp/calorie/use/

## ikiiki Life

### 消費カロリー比較

運動で消費するカロリーは年齢や性別、体重、運動の強度で違ってきます。ここでは消費量の目安を記します。インターネット上には、年齢や性別などのデータを入力すると自動でより細かくカロリー計算してくれるHPがあります。これらを利用するのもいいでしょう。

- ジョギング...  
体重(kg)×距離(km)  
=消費カロリー(kcal)
- ウォーキング...ジョギングの約1/2
- 水泳...  
・女性(30代/体重52kgの場合):  
260kcal/30分  
・男性(30代/体重65kgの場合):  
335kcal/30分



動画も写真もアクティブに!  
コンパクトビデオカメラ

防水 タフ 小さい

水深3m防水

雨でも雪でもムービーチャンス逃さない!  
汚れたら水洗いOK



手軽に高性能  
●手ぶれ軽減機能  
●顔自動検出機能

コダック  
防水ビデオ&カメラ  
「ブレイスポーツ」  
本体寸法: 幅5.7×高さ11.2×奥行2.1cm (突起部含む)  
質量: 約125g (バッテリー、SDカード含まず)  
消費電力: 1.6W  
電源: 専用リチウムイオン充電電池  
ズーム: デジタル4倍ズーム  
液晶モニター: 2.0型LCD  
内蔵メモリー: 128MB (画像保存用に約20MBを使用可能)  
記録メディア: SDメモリーカード、SDHCメモリーカード  
付属品: リチウムイオン充電電池、充電器、ACアダプター、USBケーブル、AVケーブル、HDMIケーブル  
保証書: あり



フルハイビジョン画質 ブラック (BK)  
動画も写真もテレビの大画面で  
見ても細部までキレイ

参考価格 **19,800円**

自動でお部屋をキレイに  
人工知能搭載お掃除ロボット



1回のお掃除につき、同じポイントを平均4回、あらゆる角度でくまなく走行数十におよぶ搭載センサーでお部屋の状態を判断し、自動で最適な掃除をしてくれます

3段階クリーニングシステムでカーペットの奥の微細なごみやダニまでしっかりと除去

1.かきだす 2.かきこむ 3.吸い取る

アイロボット  
自動掃除機 ルンバ577  
57706

本体寸法: 直径340mm×高さ92mm  
質量: 約3.7kg (バッテリー含む)  
電源: 入力: AC100V 50/60Hz  
稼働時間: CLEAN (通常清掃) モード使用時 / 最大60分  
※最大稼働時間はお部屋の形状や床の状態、バッテリーの状態により異なります。  
稼働面積: CLEAN (通常清掃) モード使用時 最大25畳  
集じん方法: ダストビン式 (紙パック不要)  
付属品: ホームベース・バッテリー (内蔵)・ACアダプター・お部屋ナビ×2、ワイヤレスコマンドセンター (リモコン)・交換用フィルター・交換用メインブラシ・交換用フレキシブルブラシ・お手入れツール・クッションラバー  
保証書: あり

参考価格 **79,800円**

どこでも使えるコードレス  
首専用マッサージ器

家事をしながら

仕事をしながら

移動をしながら

かる〜い  
わずか48g



●自動・おし・もみ・さすりの全4コース  
●10段階で強さ調節可能

パナソニック  
首専用低周波治療器 ネックリフレ  
EW-NA11

-P (ピンク)-G (グリーン)-S (シルバー)  
本体寸法: 幅10.8×高さ12.4×奥行3.8cm  
質量: 約48g (電池パック含まず)  
使用電池: リチウム電池 (CR2032)  
付属品: 収納ポーチ、パッド2枚 (消耗品)、お試し用コイン型リチウム電池 (CR2032)、パッド保護板  
医療機器認証番号: 221AKBZX00146000  
保証書: あり



参考価格 **6,980円**

外出先でもしっかり磨く  
携帯できる音波振動歯ブラシ



持ち運びたくなる  
お洒落なデザインね

全長16cmで  
化粧ポーチに  
すっぽり収納

●「電動歯ブラシは大きい」のイメージを  
払拭した、超コンパクト設計  
●毎分約16,000回もの微細な音波振動で、  
磨き残しのないつるつるの歯へ

パナソニック  
音波振動ポケット歯ブラシ  
ポケットDoltz【ドルツ】  
EW-DS11

-K (黒)-P (ピンク)-S (シルバー)-R (赤)-D (オレンジ)  
本体寸法: 幅1.8×高さ16.0×奥行2.0cm  
質量: 約45g (ブラシ、乾電池、キャップ含む)  
使用可能時間: 180分 (1日1回2分で約3ヶ月)  
電源: 単4形アルカリ乾電池 (別売り)  
振動方式: 音波振動  
付属品: ポケットドルツ用ダブルエッジブラシ1本、キャップ  
保証書: あり



参考価格 **3,980円**

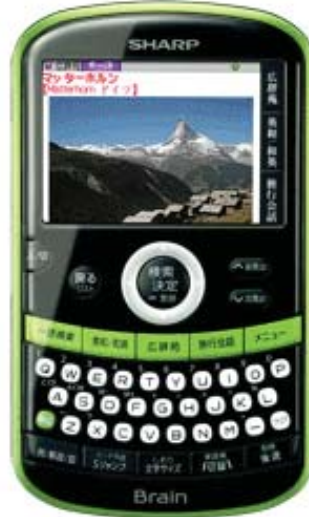
片手で使えて素早く検索  
ケータイ感覚の電子辞書

サッと取り出し、  
パッと検索

片手でラク入力できる  
押しやすいボタン配列

●充実の12コンテンツ収録!  
広辞苑、漢字源、パーソナルカタカナ辞典、  
ジーニアス英和辞典、ジーニアス和英辞典、  
7ヶ国語旅行会話  
●選べる文字サイズ4段階  
●2.4型QVGAカラー液晶

持ち運びに便利な  
軽量わずか9.7g!



シャープ  
ポータブルカラー液晶電子辞書  
PW-AC10(G)

本体寸法: 幅68.6×奥行118.6×高さ11.8mm (最薄部)  
幅68.6×奥行118.6×高さ18.8mm (突起部含む)  
質量: 約9.7g (電池含む)  
電源: 単4形アルカリ乾電池/ニッケル水素充電電池 (使用可能)  
単4形アルカリ乾電池の場合: 約100時間  
電池寿命: 使用温度25℃で連続表示した場合、  
表示の明るさ3で表示状態になった  
30秒後に表示が暗くなる場合。

バッグを持ったままでも  
操作できるのがいいわね!

画面サイズ: 2.4型  
付属品: 単4形アルカリ乾電池2本  
保証書: あり

※充電は、市販の三洋電機株式会社製の単4形eneloop®(エネループ)またはパナソニック株式会社製の単4形充電式EVOLTA(エボルタ)をご使用ください。これ以外の充電器は使用しないでください。  
※充電は必ず各電池専用の充電器をお使いください。  
※充電式エネループ、充電式エボルタおよび充電器は商品に同梱しておりません。

参考価格 **12,800円**

いつでもどこでもテレビ!  
DVDプレーヤー内蔵液晶テレビ

寝室でも書斎でも

キッチンでも  
テレビが見られるわ



テレビ、映画、CD、デジタル写真など多彩な  
コンテンツが楽しめる

●地デジチューナー内蔵  
●レンタルDVD再生  
●DVD-R/-RW再生 (VRモード、CPRM対応)  
●CD/SDカード再生 ※ディスク特性や記録状況によっては再生できない場合もあります  
●LEDバックライト搭載ハイビジョン液晶だから高画質!

バッテリーつきで  
屋外もOK  
最大4時間視聴!

東芝  
DVDプレーヤー内蔵液晶テレビ  
SD-P12DT(K)

本体寸法: 幅34.2×高さ32.6×奥行7.3cm  
質量: 2.9kg (バッテリー含む)  
消費電力: 21W/0.9W (動作時/待機時)  
電源: AC100V (50/60Hz)、内蔵バッテリー  
バッテリー連続使用時間: 約4時間  
バッテリー充電時間: 約4.5時間  
受信チャンネル: 地上デジタル放送VHF (1~12ch)、  
UHF (13~62ch)、CATV (C13~C63)

付属品: AV入力/出力端子用映像・音声コード、  
リモコン、ACアダプター (100V)、電源コード、同軸  
ケーブル (75Ω) 2.5m、B-CASカード、バッテリー  
パック、リモコン用電池 (単4×2)、ヘッドホーン  
保証書: あり

参考価格 **43,800円**

♪踊る!!  
ヒット家電

「あったらいいな、便利だな」の  
思いに応じて、大人気!  
ヒット中の便利家電を  
集めました。

光る鍵盤を押さえるだけ  
楽しく弾けるキーボード



アミューズ、クラシックまで120曲内蔵  
楽しく歌えるマイクつき  
上達度がわかる採点機能つき

指を動かせば脳が活性化!  
脳トレトレーニングモード付き



楽しく上達!  
3ステップレッスン

カシオ  
光ナビキーボード  
LK-108

本体寸法: 幅94.9×高さ11.8×奥行35.7cm  
質量: 約4.2kg (乾電池含まず)  
電源: AC100V (50/60Hz) / 単3形乾電池×6  
入力端子: マイク入力、オーディオ・イン、ヘッドフォン、  
出力、アサインナル (サステインペダル)、  
USB、外部電源 (DC9V)

付属品: AV入力/出力端子用映像・音声コード、  
楽譜集、歌詞集、譜面立て、ACアダプター  
保証書: あり

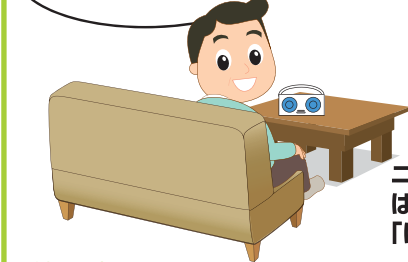
1.お手本を聴いて覚える  
光る鍵盤や液晶画面を見て  
覚えましょう  
2.光る鍵盤を見ながら弾く  
正しい鍵盤を弾くまで伴奏が  
待っていてくれます  
3.鍵盤の光なしで弾く  
一定時間弾かないと鍵盤が光って  
サポートしてくれます

参考価格 **19,800円**

動画も写真もアクティブに!  
コンパクトビデオカメラ

人に合わせて  
スピーカーを移動

音量を上げなくても  
はっきり聞こえる!



ニュースやドラマのセリフが  
はっきり聞こえる  
「はっきり音」機能を搭載

使い方カンタン!

●テレビにコードをつなぐだけ  
●ワイヤレスだから自由に移動  
テレビから25mまで離れます

オーディオテクニカ  
ワイヤレステレビスピーカー  
AT-SP770TV

本体寸法: スピーカー部 幅19.1×高さ12.7×奥行8.0cm  
質量: スピーカー部 約630g  
電源: スピーカー部: 専用充電電池 (ニッケル水素) /  
トランスミッター部: DC7.5V  
連続使用時間: 約12時間 (内蔵の専用充電電池使用)  
実用最大出力: 1W+1W  
付属品: 1.0m接続コードφ3.5ステレオミニプラグ→RCAプラグ×2、  
ACアダプター (トランスミッター専用)  
保証書: あり



参考価格 **19,800円**



# 家電 なんでも 相談室



最新家電の選び方がわからない!  
これは故障? それとも使い方の問題!?  
そんな家電のいろんなギモンに、  
コスモス・ベリーズの  
“家電のプロ”がお答えします。

(財)家電製品協会認可 家電製品総合アドバイザー  
(AV情報家電)登録番号 第A021059615P号  
(生活家電)登録番号 第A02A059615P号

家電製品総合アドバイザー  
コスモス・ベリーズ株式会社  
時田 弘一



**Q** DVDのディスクの種類に  
RAM、R、RWとあるけれど、  
どう違うの?

広島県呉市 Hさん(女性)

**A** 録画できる回数や対応機種に  
違いがあります。

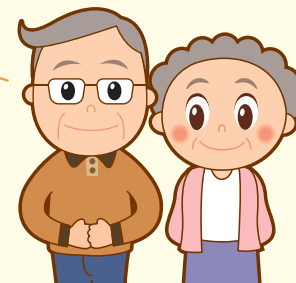
RAMはRandom access Memoryの略で、フロッピーのような手軽な使い方ができるディスクです。正しく記録できたか自動で検証してくれ、信頼性も高いのが特長ですが、対応している機種が少ないのが難点。RはRecordableの略で、記録は1回しかできませんが互換性が高くほとんどの機種に対応しています。RWはReWritableの略で、繰り返しデータを上書きできます。

# CROSSWORD PUZZLE

## クロスワードパズルひろば

クロスワードパズルを解いて、ABCDの枠に入る言葉を当ててください。  
正解者には抽選で毎号10名さまに体重体組成計をプレゼント!  
左ページのアンケートとともにご応募ください。

ちょっと  
やって  
みようかな



### タテのカギ

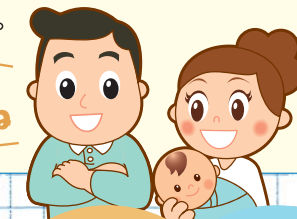
- ① ベルギー共和国の首都。
- ② 事の成り行きを見守ること。模様眺め。
- ③ 調査や研究を英語にすると?
- ④ テレビやラジオなどで番組を進行する人。英語で言うとMC。
- ⑤ その地方に特有の性質、雰囲気、習俗の持ち味が加わっているときに「○○○○豊かな番組だ」と言ったりします。
- ⑥ 物事を実行できる力。○○を発揮する。予知○○。
- ⑦ 力や努力が足りなくて、まったく役に立たないことを「○○に水」と言います。
- ⑧ 童話「パンピ」の主人公はどんな生き物?

1	2		3		4	5
			A			
6			7			
	8	9			10	
11					12	
			C		13	
		14				B
15				16		

### ヨコのカギ

- ① いどばた会議の人気コーナー、おいしい食卓で作るもの。
- ② だしや調味料などで味をつけた液体。
- ③ お堀や天守閣を備えた構造物。
- ④ 農作物を育てるのには土中にこれを入れてやるのが重要です。
- ⑤ 音楽などに合わせてゆったりと動くこと。
- ⑥ 1歳から6歳くらいまでの幼い子のこと。
- ⑦ 歌舞伎を○○、桜が○○。
- ⑧ 4県からなる、今号のふるさと自慢の特集地域。
- ⑨ 今年はこの競技の世界カップが開催されました。
- ⑩ 商品の価値をお金であらわしたものと。
- ⑪ 雪を英語で書くと?
- ⑫ 足が10本。敵に会うと墨を吐いて逃げます。
- ⑬ 暗がりにまぎれて人を襲うこと。転じて不意打ちの意。

A~Dを  
こたえてね



フリガナ 氏名	年齢	性別	いつもご利用いただいている店舗名
------------	----	----	------------------

ご住所

TEL( )

クロスワードパズルの答え ※プレゼントにご応募される方のみお書きください

A  B  C  D

アンケートにご協力をお願いします

1. 今回の『いどばた会議』についての感想をお聞かせ下さい。  
該当項目を○で囲み、その理由もお聞かせ下さい。  
・とてもよかった ・よかった ・普通 ・つまらなかった  
【理由】
2. 今回、特に楽しかった記事を○で囲んでください(複数回答可)  
①ふるさと自慢 ②教えて! 獣医さん  
③家庭の経済学 ④おいしい食卓 ⑤いきいきライフ倶楽部  
⑥家電なんでも相談室  
【理由】
3. 今後、ふるさと自慢で取り上げてほしい地域、情報などあればご記入下さい。
4. 『いどばた会議』の入手方法についてお聞かせ下さい  
・訪問 ・店舗 ・その他( )
5. コスモス・ベリーズや『いどばた会議』へのご意見・ご要望をご自由にご記入下さい。
6. 家電に関するご質問・相談があればご記入ください。

(質問と回答は「家電なんでも相談室」に掲載させていただく場合がございます)

ご協力ありがとうございました。 ※ご記入いただいた個人情報やアンケートは、クロスワードパズルの当選、または当社営業活動の範囲に限定して使用いたします。

## 「クロスワードパズル」 解答募集!

ご応募くださった方の中から、  
10名様に体重体組成計(OHM電機 YB-004)を  
プレゼント  
いたします。 **体重体組成計  
プレゼント!**



送信方法

コスモス・ベリーズHPから

<http://www.berrys.co.jp/>

HP内の送信フォームから  
必要事項を入力・送信ください。

FAX、封書で

FAX送信先  
**052-774-1900**

左のアンケート用紙に必要事項をご記入の上、  
FAXで送信ください。  
封書の送付先  
〒465-0021 名古屋市長区猪子石1-503  
コスモス・ベリーズ株式会社  
「クロスワードパズル」係

※家電に関するご質問には随時、返答いたしますほか、  
「家電なんでも相談室」に掲載させていただく場合がございます。