

# えるふぶらざ

2018  
Autumn  
No.109



特集

## ホクリク秋のスイーツめぐり

秋を味わい、秋をめぐる。

Energy

りくこの  
エネルギー  
まんが Vol.9



北陸  
ヒト × コト  
*persons & things  
in hokuriku.*  
Guest Interview  
上出長右衛門 齋  
上出恵悟さん



Recipe

必見!  
時短レシピ

パパッと絶品!  
おうちごはん

Information

ほくりクの新サービス  
電気deポイントプラス  
りくこ応援キャンペーン!

Event Guide

