

浜岡原子力発電所コミュニケーション・ペーパー

2024-2025

冬

UOL  
40

# ふれあい

免疫力UP食材で作る冬の元気ごはん



御前崎市 (有)丸裕植田製茶 / 植田 有裕さん

御前崎市で製茶業を営む植田さんの活躍フィールドは多彩。椎茸栽培、ゲームブレイヤーやゲーム大会の運営などを行っています。そんな中で誕生したのが、ネットで人気の「ゲーミング椎茸」。ゲーム大会の賞品がいつもギフト券だったことに疑問を覚え、自家栽培の椎茸を提供したのがきっかけでした。その後、ゲーマー農家が生産・販売するネット通販限定商品となり、全国のゲーム仲間や大手ゲームメーカーの方などが「ゲーミング椎茸」を広めてくれたそうです。この椎茸の特徴は、サイズが大きく、肉厚で、味が濃く、栄養たっぷりの国産オガ粉を使用して安心・安全な環境で栽培されています。純国産の木材(広葉樹)を主原料にした菌床で椎茸栽培をしています。証として「どんぐりマーク」を全ての商品に表示。ネット通販限定ですが、風のマルシェ御前崎でも購入できます。販売時期は、毎年11月～4月頃まで。全国の飲食店にも出荷していますが、今後はより多くの方に食べてもらえるよう、ハウスの増床なども計画しているそうです。

TOPICS  
防災グッズ  
ふれあいキャラクター  
いーごちゃん

大好評★  
ぜひ見てね!



公式サイト  
Android・iPhoneも対応!

Instagram  
@fureae\_plus\_official

## 中部電力からのお知らせ

💡 2024年に浜岡原子力館の一部がリニューアルオープン!

浜岡原子力館にはテーマごとに7つのゾーン(A~G)があり、原子力発電のしくみや安全性向上対策について紹介するゾーンなど、体験しながら学べる展示が盛りだくさんです!  
その中でも今回は、2024年にリニューアルオープンした新ゾーンを紹介します!

### ゾーンE 原子力発電所バーチャルイン

「安全装備をバッチリ決めて、キミも一日発電所員になろう!」をテーマに原子力発電所の放射線管理区域内で働く人になりきり、燃料交換作業の体験などができるコーナーです。2024年からは、放射線管理区域に入域する際に必要となる防護服の着用を、バーチャル体験できるようになりました!

防護服をバッチリ決めたら、いざ放射線管理区域に入域!



### ゾーンF クイズシアター

地球温暖化の原因となるCO2軍団に連れ去られたクウユウを、宇宙船(エネルギーライド)に乗って救助に行くというコーナー。環境やエネルギーについてのクイズに回答し、みんなで助け合いながらCO2軍団を減らしていきます!2024年からはクイズのコンテンツとして新たに「さまざまな発電方法」と「放射線のナゾ」を追加しました!

CO2軍団に捕まっちゃった! みんな助けに来てね!



クウユウが原子力館で待ってるよ!



浜岡原子力館 イベント紹介

1月~3月は毎月ミニイベントを実施します!

また、毎年恒例の春イベントも3月16日(日)に予定しています!内容はもうご期待!

眠れない夜の月



ドーム1つばいに広がる映像は迫力満点! 無料で楽しめるんだよ!

浜岡原子力館 ホームページ

浜岡原子力館情報

Instagram やってます!

Twitter

### いーごちゃんの クロスワードパズル

問題 6箇所の□に入る文字を並べかえて、ある言葉を作ってください。(ヒント: 火山国)

ク	②			⑥	⑦	ネ
	ン		④	タ		
①		③	ガ			
	⑧				モ	⑤
ヨ			⑤	ス		
	⑦					ジ

抽選で合計20名様にプレゼントが当たっちゃう!

〈タテのカギ〉

- ① 好んで使うこと「○○○○の品」
- ② 魚や肉動物、魚などをむやみにとること
- ③ 窓やコップに使われている透き通って壊れやすい物質
- ④ 焼肉、焼き鳥、鰻などに味付けするもの
- ⑤ 服の下の縁。やまのふもと。
- ⑥ サツマイモを焼いた冬の風物詩
- ⑦ 鍋に欠かせない細長い野菜。
- ⑧ 減多に起こらない、珍しい出来事

〈ヨコのカギ〉

- ⑦ 学級、組、階級
- ④ 建物の上にある覆い
- ⑨ 薪ストーブの燃料にする木
- ⑤ 秋から冬が旬の、色の名前が付いた平たい魚
- ② 鮭の卵
- ⑥ お雑煮に欠かせない米が原料の食べ物
- ⑧ 年末に家中を大掃除すること「○○はらい」
- ⑦ 体ばかり大きくて役に立たない人のたとえ「○○の大木」
- ③ 掃除機をかけた後、雑巾で拭いて、きれいにすること

ご応募は、ハガキか左のQRコードで! クロスワードパズルの答えと「ふれあい」第40号へのご意見・ご感想、いただいたご意見の読面への掲載可否、景品はA・Bどちらをご希望か、ご住所、お名前、年齢、性別をご記入ください。正解者の中から抽選で合計20名様にプレゼントを差し上げます。

【応募締切】: 2025年1月10日(金)まで (消印有効)

※応募者(正解者)の中から厳正な抽選を行い、当選者を決定いたします。※当選の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。※賞品に対するご質問、抽選や当選に関するご質問は受け付けておりません。※お客さまの個人情報は、第三者への譲渡はいたしません。中部電力(株)で適切に管理させていただきます。

正解者の中から抽選で

A マックカード1枚 (1000円分) 10名様

B Amazonギフト券1枚 (1000円分) 10名様

プレゼント!

どちらかご希望を記載ください



応募QR



お持ちのスマートフォンからご応募いただけます  
https://chuden-cp.com/fureae

応募ハガキ

〒432-8035  
浜松市中央区成子町64  
興エイエイビー内  
「ふれあい」  
編集局 行

クロスワードパズル(答え)「ふれあい」のご意見・ご感想(いただいたご意見の読面への掲載可否)  
●A・Bどちらをご希望か  
●ご住所 ●年齢  
●お名前 ●性別

ご応募は、ハガキか左のQRコードで! クロスワードパズルの答えと「ふれあい」第40号へのご意見・ご感想、いただいたご意見の読面への掲載可否、景品はA・Bどちらをご希望か、ご住所、お名前、年齢、性別をご記入ください。正解者の中から抽選で合計20名様にプレゼントを差し上げます。

【応募締切】: 2025年1月10日(金)まで (消印有効)

※応募者(正解者)の中から厳正な抽選を行い、当選者を決定いたします。※当選の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。※賞品に対するご質問、抽選や当選に関するご質問は受け付けておりません。※お客さまの個人情報は、第三者への譲渡はいたしません。中部電力(株)で適切に管理させていただきます。

公式YouTube更新中!

REAL! 浜岡原子力発電所の今



地下にある秘密

普段見ることのできない発電所内の様子をありのままの姿でお届けします!





# 防災クイズ

災害はいつ発生するかわかりません。想定されるリスクや影響を知っておくことで、いざという時も安全に行動できます。

第6回 **冬の避難生活**

- Q1. 避難所での生活で推奨されるのは?
A. 水分を控える B. ときどき身体を動かす C. 飲料や食事を控える
Q2. 冬の避難生活で注意すべきは?
A. 感染症 B. 食中毒 C. 認知機能の低下
Q3. 体を効率よく温めたいのは、湯たんぽをあてるときの時は?
A. おでこ B. 足の裏 C. 脇の下

Q1. B ときどき身体を動かす
トイレを我慢するために水分を控えるなど、体調を崩すだけでなく、同じ姿勢を長く続けることで血栓がき血管を詰まらせる「エコノミークラス症候群」の危険性も高まります。水分摂取、適度な運動を!
Q2. ABC 全部
感染症予防には、マスクや手洗い、歯磨き、こまめな換気が重要です。ノロウイルスによる食中毒も冬に多発するので、トイレ後・調理時の手洗い、調理器具の消毒を徹底しましょう。運動不足は筋力や認知機能の低下に繋がります。できる範囲で体を動かしましょう。
Q3. C 脇の下(二の腕の下)
大きな血管が通っている場所を温めましょう。脇の下のほか、お腹、太もも、お尻、3つの首(首、手首、足首)も効果的です。低体温症の時は胸を温めると、心臓で温まった血液が全身に広がります。お湯と水を1:1で混ぜたものをペットボトルに入れれば湯たんぽ代わりに使えます。



## おでん

冬になると食べたくなる「おでん」。卵や魚介類、野菜など多彩な具材を楽しめるのも魅力です。おでんは心や体を温めるだけでなく、実は栄養の宝庫。高たんぱく・低脂質で、食物繊維やビタミンも豊富。不足しがちなカルシウムや鉄分を中心とするミネラルも含まれているので、1食でいろいろな栄養素をとることができ、高齢者のフレイル予防にも最適です。また、残ったおでんで作るリメイク料理もおすすめ。ルウを加えてカレーに、刻んで炊き込みご飯やかき揚げなどの具材にしても美味しいいただけます。

## ネクタイの始まりは防寒具

スーツに欠かせないネクタイですが、その起源は古代ローマ時代といわれています。兵士たちの寒さ対策に考案されたもので、首に布を巻くことで「防寒」と戦場から無事に戻るという「お守り」の意味が込められていました。当時はおしゃれなものではなく、ウールの布を首に巻くだけのシンプルなものだったようです。日本にネクタイを持ち込んだのはジョン万次郎。長崎奉行所がまとめた万次郎の所持品目録に「襟飾3個」の記述が残っています。これがネクタイのことで、現在の蝶ネクタイのようなものでした。

## 菊川の蓮根

免疫力を上げるビタミンC、腸内環境を整える食物繊維が豊富。でんぷん質が多いので加熱してもビタミンCが壊れにくい。ネバネバ成分は胃粘膜の保護、たんぱく質や脂肪の消化吸収を助ける。



菊川の蓮根を使って 揚げだし蓮根餅
シャキシャキとモチモチの二つの食感! みぞれあんできだくヘルシーなお餅

- 材料 (4人分)
1. レンコンは皮を剥き50gとレンコン 450g
片栗粉 小さじ2
うす口醤油 小さじ1
塩 少々
【みぞれあん】
大根 200g
だし汁 250cc
うす口醤油 25cc
みりん 25cc
水溶性片栗粉 適量
(片栗粉を同量の水で溶いたもの)
青ねぎ(小口切り) 2本分
おろし生姜 適量
揚げ油 適量
作り方
1. レンコンは皮を剥き50gと400gほどに切り分け、50gは5mmの角切りに、400gはすりおろして水気を切る。大根もすりおろして水気を切っておく。
2. 蓮根餅を作る。ポウロンに、1の角切りとすりおろしたレンコン、片栗粉、うす口醤油、塩を入れてよく混ぜ合わせたら、8等分して平たく形を整える。
3. 170℃に熱した揚げ油に2の蓮根餅を入れ、両面がきつこ色になるまで揚げる。
★破裂に注意しながら5-6分かけて揚げましょう。
4. 鍋にだし汁、うす口醤油、みりんを入れて火にかけ、沸騰したら水溶性片栗粉を加えてとろみをつけ、さらに1の大根おろしを加えてひと煮立ちさせる。
5. お椀に3の蓮根餅を盛り付け、4のみぞれあんをかけたら、青ねぎとおろし生姜を乗せればできあがり。

## 蓮根で もう1品

蓮根ナゲット
ごはんのおかずやお酒のおつまみに! 蓮根とツナで作るお手軽ナゲット

- 材料 (2人分/作りやすい量)
レンコン 250g
ツナ缶 1缶(70g)
天ぷら粉 大きじ4
顆粒和風だし 小さじ2
塩 少々
胡椒 少々
ケチャップ 適量
揚げ油 適量
作り方
1. レンコンは皮を剥いてすりおろしておく。ツナは缶から取り出し、油分・水分を切っておく。
2. ポウロンに、1のレンコンとツナ、天ぷら粉、顆粒和風だし、塩、胡椒を入れて、よく混ぜあわせる。
★水分が多いと生地がまとまりづらいので、レンコンの水分を切りながら混ぜて調整しましょう。
3. 揚げ油を190℃に熱し、2の生地をスプーンですくって成形しながら投入し、こんがきつこ色になるまで揚げる。
4. 器に3を盛り付け、ケチャップを添えればできあがり。

## 掛川のかりフラワー

ビタミンCやカリウム、食物繊維などの栄養をバランスよく含む。特にビタミンCが豊富で、免疫力をUPして風邪を予防、美肌、ストレス緩和、鉄の吸収率を高めるなどの効果も期待できる。



掛川のかりフラワーを使って カリフラワーのチリソース炒め
カリフラワーの克服にもおすすめ! スイートチリソース味の炒め物

- 材料 (4人分)
かりフラワー 1株
長ねぎ 1/3本
スイートチリソース 大きじ1
ごま油 適量
唐辛子(輪切り) 適量
青ネギ(小口切り) 適量
白小麦 適量
【合わせ調味料】
スイートチリソース 大きじ1
トマトケチャップ 大きじ1
作り方
1. かりフラワーは食べやすい大きさに切って水洗いし、耐熱容器に入れて600wのレンジで2分加熱する。
2. スイートチリソースとケチャップをよく混ぜ、合わせ調味料を用意する。長ネギをみじん切りにしておく。
3. 温めたフライパンにごま油と唐辛子を加え、唐辛子の香りが立ってきたら、2の長ネギを入れてしんなりするまで炒める。
4. 3に、1のかりフラワーを加え、軽く茶色に色づき始めたら、2の合わせ調味料を入れて炒め合わせ、最後にスイートチリソースで味を整える。皿に盛り付け、青ネギと白ごまをふればできあがり。
★最後に加えるスイートチリソースの量は好みで!

## かりフラワーで もう1品

かりフラワーステーキ
かりフラワーを大胆にカットした調理も味付けもシンプルなお手軽ステーキ

- 材料 (作りやすい量)
かりフラワー 1株
ニンニク 1かけ
醤油 大きじ1
みりん 大きじ1
オリーブ油 大きじ1
作り方
1. かりフラワーを茎ごと縦に1cm程度の厚さ切る。ニンニクはみじん切りにしておく。
2. フライパンにオリーブ油と1のニンニクを入れて火にかけ、ニンニクの香りが立ってきたら1のかりフラワーを加えて両面に焦げ目がつくまで中火で焼く。
3. 2に、醤油とみりんを加えてかりフラワーにからめればできあがり。
★醤油とみりんの代わりに、塩・おろしニンニクを絡め、バルサミコ酢をかけてOK

## 牧之原のブロッコリー

特に注目したい成分が、スルフォラファンという優れた抗酸化効果のあるファイトケミカル。がんの予防、免疫力の強化、老化防止にも役立つ。栄養素の損失を減らすレンジ加熱がおすすめ。



牧之原のブロッコリーを使って ブロッコリーのジェノベーゼ風パスタ
ブロッコリーをジェノベーゼ風ソースに! パ스타やディップなどアレンジ多彩

- 材料 (作りやすい量)
ブロッコリー 1株
クルミ 60g
ニンニク 1かけ
オリーブ油 150cc
粉チーズ 20g
塩 小さじ1
ペネ 適量
作り方
1. ブロッコリーは洗って小房にわけ、耐熱ボウルに入れ、ラップをして600wのレンジで2分30秒ほど加熱したら粗熱を取っておく。
★加熱時間は様子を見て調整してください。
2. フードプロセッサーに、1のブロッコリー、クルミ、ニンニク、粉チーズ、塩、オリーブ油を入れてペースト状になるまで攪拌する。
3. 人数分のペネを表示の時間通りにゆで、2のブロッコリーソースで和えればできあがり。
★パスタの種類は好みで、和えにくい時はオリーブ油を追加。野菜やクラッカーのディップソース、煮し菜やサラダの和えソースにしても美味

## ブロッコリーで もう1品

ブロッコリーのピーナッツ和え
ピーナッツバターを使って 簡単調理! ちょっとエスニックなお手軽副菜

- 材料 (作りやすい量)
ブロッコリー 1株
ピーナッツ 大きじ1
【合わせ調味料】
ピーナッツバター 大きじ1
熱湯 大きじ1
ナンプラー 大きじ1
作り方
1. ピーナッツは粗く刻んでおく。
2. ブロッコリーは洗って小房にわけ、耐熱ボウルに入れ、ラップをして600wレンジで2分30秒ほど加熱する。
★加熱時間は様子を見て調整してください。
3. ポウロンに、ピーナッツバター、熱湯、ナンプラーを入れてよく混ぜ合わせ、2のブロッコリーを加えて和える。
★ナンプラーが苦手な場合は、醤油やめんつゆで代用OK
4. 3を器に盛り付け、1のピーナッツをちらせばできあがり。

## 御前崎の椎茸

免疫力を高めたり、コレステロール値や血圧の上昇を抑え、食後血糖値の上昇を緩やかにするβ-グルカンを豊富に含む。カルシウム代謝を助けるビタミンDも多いので、骨粗鬆症の予防にも役立つ。



御前崎の椎茸を使って 椎茸とおからのクッキー
生しいたけと乾燥おからで作る 醤油風味の香り高いクッキー

- 材料 (作りやすい量)
生しいたけ 3個
乾燥おから 100g
小麦粉 50g
オリーブ油 大きじ2
醤油 大きじ1
料理酒 大きじ1
塩 ひとつまみ
作り方
1. 生しいたけは洗って石づきを取り、適当な大きさに切っておく。
2. 1の生しいたけ、醤油、料理酒、塩、オリーブ油をフードプロセッサーにかけ、よく混ぜたら、乾燥おからを加えてミンチ状にする。
★「塩ひとつまみ」は約1g、約小さじ1/5
3. 2をボウルに移し、小麦粉をふるしながら加えてよく混ぜ合わせたら、棒状や型抜きなどお好みの形に整える。
4. 200℃に予熱したオーブンで15分ほど焼けばできあがり。
★焼き時間は様子を見て調整してください

## 椎茸で もう1品

椎茸アヒージョ
具材はなんと肉厚の椎茸のみ! 旨みたっぷりのオイルはパンに吸わせても美味

- 材料 (4人分)
生しいたけ 6個
ニンニク 1-2かけ
唐辛子 1-2本
オリーブ油 200cc
乾燥パセリ 適量
パゲット 適量
作り方
1. しいたけは石づきを取り、4等分に裂く。ニンニクはみじん切り、唐辛子はタネを除いておく。パゲットはトーストする。
2. 小ぶりのフライパンや鍋に、オリーブ油、1のニンニク、唐辛子を入れて中火にかける。
★オリーブ油の量は、鍋の大きさに合わせて減らしてください。
3. ニンニクの香りが立ってきたら、1のしいたけを加え、時々通しながらオリーブ油をなじませるように炒め、火が通ってきたら粗塩をふって味を整え、乾燥パセリを散らせばできあがり。1のパゲットに乗せて食べる。
★塩は、粗めの天然塩がおすすめ

冬の 元気ごはん
免疫UP食材で作る
掛川市 菊川市 牧之原市 御前崎市

12月に入ると、本格的な冬を迎えます。寒さや乾燥が進むと風邪などの感染症も心配に。みなさんの体の冬支度は整っていますか?
そこで今回は、免疫力を維持する採れたて食材を使ったレシピを特集します。使用するのはお値段も入手もリーズナブルな野菜たち。調理は簡単だけど、いつもとちょっと違うそんなメニューをご用意しました。

イベントカレンダー 12月~2月
12月: 第25回掛川ひかりオブジェ展, 黒田家代官屋敷 梅の花鑑賞会
1月: 御前崎の交番初日の出特別営業, 御前崎の交番, 24回全日本WAVE選手権2025 JWA WAVE CHALLENGE/PRO-AMAランキング戦2024-2025
2月: 相良梅園開園, 黒田家代官屋敷の梅の花鑑賞会, ウィンターカップ2025 JWA WAVE CHALLENGE/PRO-AMAランキング戦2024-2025, 節分祭