

ふれあい

親子で作る まきまきしんじゆ。

御前崎のカツオ

御前崎港は、古くからカツオ漁が盛んで、今日でも「鮮カツオ」の水揚げは静岡県下1位を誇っています。カツオには、ナイアシン、パントテン酸、ビタミンB6、不飽和脂肪酸など、美肌にうれしい栄養素もいっぱい！とれたて新鮮なカツオをもりもり食べて夏を元気に過ごしましょう。



ふれあいキャラクター
いーこちゃん

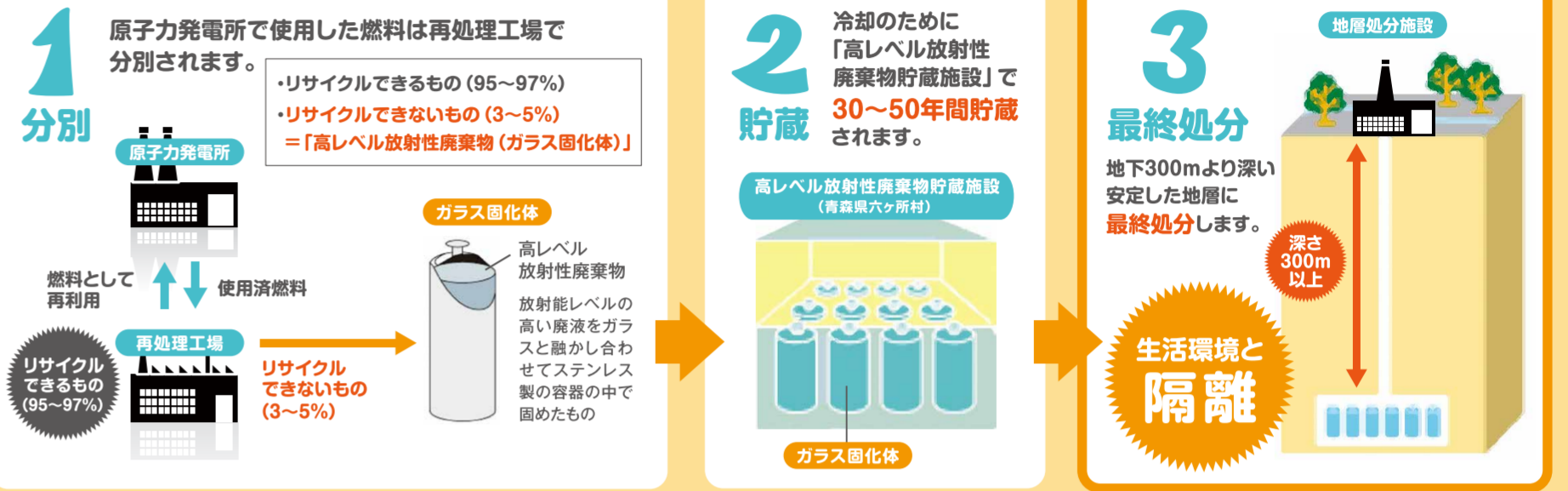
TOPICS
家族みんなで作ってみよう エコロジー工作

時代の先へ。ひとりのそばへ。

「高レベル放射性廃棄物」の処分はどうなっているの？

原子力発電所の運転に伴い発生する「高レベル放射性廃棄物」の処分の問題。処分する場所も決まっていな、と不安に思う方もいらっしゃると思います。解決に向けて、処分地選定のプロセスが進められています。

「高レベル放射性廃棄物」ってなに？ どのように処分するの？

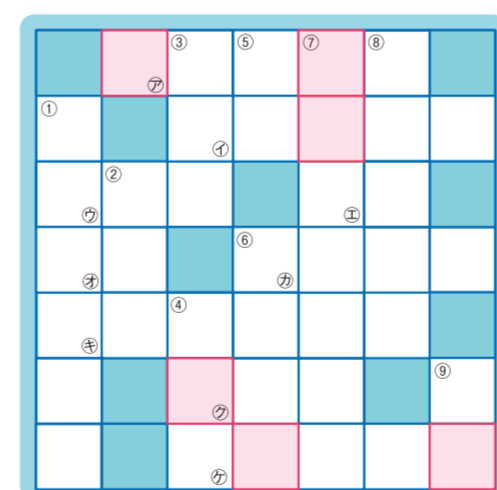


地層処分施設の建設地は、どうやって決めていくの？



現在、国により「より適性の高い地域 (科学的有望地)」の検討が進められており平成28年中に提示される予定です。

当社も原子力事業者として、皆さまにご理解いただけるよう取り組んでまいります。



いーこ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：楽しい旅行の待ち合せ!

- (タテのカギ)
 ①品質が良いことを「()が高い」と言います
 ②世間一般の意見を調べることを()調査。
 ③髪の毛がうずを巻いている部分を何と言う?
 ④定められた基準から外れた野菜を=()外野菜。
 ⑤豆腐を数える単位は「丁」、お皿は?
 ⑥本のこと。「書物」と書いて何と読む?
 ⑦あることを成し遂げようと決意することを意味する四字熟語。
 ⑧桃から生まれた()、トマトの名前にもなっている。
 ⑨英語でfurniture。タンス、テーブル、椅子などの総称。
- (ヨコのカギ)
 ①遠州は干し芋の産地。sweet potatoを日本語で言うと?
 ②お金をまったく持っていないこと。一文無し。
 ③他人に対する愛想の良い言葉。漢字で書くと「御世辞」。
 ④新聞記事などの材料、コントなどの出し物。「小説の()」。
 ⑤話などの筋道が整っているさま=()整然。
 ⑥花嫁は新婦、花婿は?
 ⑦明日は雨?()が気になります。
 ⑧人ではなく荷物を運びます。()列車。

応募QR

応募ハガキ
 〒420-8799 静岡中央郵便局留 「ふれあい」編集局 行

【応募締切】：平成28年6月14日(火)まで



浜岡原子力発電所 イベント
 七ツプラネタリウム
 スーパーメガスターII
 7月2日(土)・3日(日)
 大平真之さん本人の生演説によるオリジナルプラネタリウム!

ふれあひ TOPICS

家族みんなで作ってみよう エコロジー工作

ペットボトル de 家庭菜園

そのペットボトル、捨てないで！
窓辺やベランダで野菜づくりができるんです。

材料 ●1.5～2.0ℓのペットボトル ●ビニールテープ ●培養土 ●野菜の苗 ●小石(なくてもOK) ●カッターまたはハサミ

作り方

1. ペットボトルの上から1/3～1/2くらいの所をカッターやハサミで切り分け、ケガをしないよう切り口にビニールテープを貼る。
2. キャップを外し、口を下向きにしてペットボトルを重ね、培養土を入れる。口から土がこぼれる場合は、小石を一つ口に入れておく。
3. 2に好きな野菜の苗を植え、下部の容器に水を入れれば完成。

～知ってクビ知識～ カビ対策

梅雨時に気をつけたいのが、靴箱の湿気。湿気がこもると、靴箱だけでなく、靴にもカビが生えてしまいます。湿気や汗、汚れはカビの好物。雨で濡れた靴はもちろん、履いた靴もすぐ靴箱に入れず、しっかり乾かしてから仕舞いましょう。カビ対策に役立つのが、新聞紙。靴箱の中に敷いておけば、余分な湿気を吸い取ります。脱いだ靴に入れて乾かすことも可能。また、晴れた日には靴箱の扉をあけ放ち、通気性をよくすれば、カビの発生を抑えられます。

～なるほどコラム～ 土用

土用とは、立春・立夏・立秋・立冬の前18日間のこと。夏の土用は、立秋前の土用のことです。「土用の丑の日」にウナギを食べるのは、江戸時代の発明家・平賀源内による発案とする説があります。昔から、丑の日に「ウ」から始まる物食べる習慣がありました。そこで源内が、ウナギが売れなくて困っていた鰻屋に「本日丑の日」という貼り紙をするよう提案したところ、その店は大繁盛。他の店も真似をするようになり、定着したということです。



カツオ

御前崎のカツオを使って カツオの胡麻サラダ巻き

胡麻風味のタレに漬け込んだカツオをたっぷりの野菜で巻いて！

材料 (4人分)	作り方
カツオ 450g	1.カツオを3～4mmの厚さに切る。
醤油 大さじ2強	2.ポウロンに●の材料すべてを合わせ、1のカツオを30分以上漬ける。
みりん 大さじ1	3.にんじん・セロリ・大葉は千切りに、白ネギは白髪ネギに、サニーレタスは洗って水気を拭き取る。
だし 大さじ1	4.3のサニーレタスの上に、切った野菜と2のカツオをのせ、くるっと巻けばできあがり。
おろし生姜 大さじ1	
すりごま(白) 大さじ1	
にんじん 1/2本	
白ネギ 1/2本	
セロリ 1/2本	
大葉 8枚	
サニーレタス 4～8枚	



★カツオの漬け込み時間は、好みに合わせて調整してください。
★ミョウガ、カイワレ大根、サラダ菜など、野菜の種類もおすすめです！



ワカメ

牧之原の砂わかめを使って ワカメたっぷり生春巻き

野菜やエビなどと一緒にたっぷりのワカメを巻き込むだけ！

材料 (4人分)	作り方
砂ワカメ 60g	1.砂ワカメをゆるき湯でよく洗って砂を取り、熱湯にさっとぐらせ、一口大に切る。ポイル海老は2枚におろし、レタスは千切りにする。
生春巻きの皮 8枚	2.戻した生春巻きの皮の中央に、赤い部分が下になるように海老を置き、ワカメ、レタスの順に重ね、具を皮で巻き込む。
ポイル海老 8尾	3.皿に2を盛りつけ、スイートチリソースを添えれば、できあがり。
スイートチリソース 適宜	
レタス 4枚	



★焼を入れるすぎると皮が破れるので注意しましょう。
★カニカマやニンジンなど、好みの具材を合わせてください。
【生春巻きの皮の戻し方】皮が入る大ききのフライパンに3cmほど湯を沸かす。指で触れると少し熱い程度が温度の目安。その湯に皮を5秒ほど浸し、取り出せばOK。

親子で作る まきまきしんじこ



梅雨があければ、本格的な夏到来！
そこで今回は、暑い夏を元気に乗り切るための旬の幸を使った栄養満点メニューをご紹介します。
テーマは「巻く・包む」。お子さまと一緒にいろいろな食材をくるくる巻いておしく元気な夏をお過ごしください。



スイカ

掛川のスイカを使って スイカジャムパイ

果肉と皮の白い部分で作ったジャムをパイシートで包むだけ！

材料 (4人分)	作り方
【スイカジャム】	1.スイカジャムを作る。果肉と皮の白い部分を2cm角程度に切る。種を取り除き、砂糖と一緒に鍋で煮詰める。鍋底に線が掛けるようになったら、レモン汁を加えて混ぜ、冷ます。
スイカ 1kg(正味)	2.水気を軽く切った1のジャムに、シナモンを振り混ぜる。
砂糖 300g(スイカの30%)	3.解凍したパイシートの上になる方に、縦の切り目を入れる。
レモン汁 大さじ2	4.下になる方に2のジャムをのせ、周りに溶き卵を塗り、3の生地をかぶせ、縁をフォークで押さえるなどして、上下の生地を密着させる。
【スイカジャムパイ】	5.4の表面に溶き卵を塗り、180℃に温めたオーブンで30分ほど焼けば、できあがり。
冷凍パイシート 2枚	
シナモン 少々	
溶き卵 適宜	



★焼き時間はオーブンに合わせて調整してください。
★スイカの甘さに合わせ、砂糖の量は加減しましょう。



トマト

菊川のトマトを使って BLTガレット

日ベーコン、レタス、トマトをおしゃれなガレットに！

材料 (4人分)	作り方
【生地】	1.ボウルに、薄力粉、卵黄、砂糖、塩を入れ、水を少しずつ加えながら、泡立て器でよく混ぜる。レンジで溶かしたバターを加えて混ぜ、ラップをし、室温で30分ほどおかせ。
薄力粉 120g	2.トマトは一口大に切り、サニーレタスは食べやすい大きさにちぎる。玉ねぎは横に薄切りにし、5分ほど水にさらし、水気を切る。
卵黄 2個分	3.ベーコンを2cm幅に切り、フライパンでカリッと焼き、取り出す。
水 260cc	4.フライパンやホットプレートに薄く油をなじませ、1の生地を薄くのぼし1枚ずつ焼く。6～7分で生地の表面が乾き、薄茶色になったら皿に取り出す。
バター 10g	
塩 少々	
【トッピング】	
ベーコン 4枚	
トマト 1個	
サニーレタス 4枚	
玉ねぎ 1/4個	
シーザーサラダドレッシング 適宜	



★そば粉や米粉、全粒粉など、粉の種類を変えてもOK。
★生地は片面焼きで大丈夫です。

残った「スイカ」で もう1品

スイカとトマトのスムージー

スイカ、トマト、豆乳で作るスムージー。リコピンたっぷり、夏の紫外線対策に！

材料 (4人分)	作り方
スイカ 380g	1.種を取り除いたスイカとトマトを適当な大きさに切る。
トマト 1個	2.1のスイカとトマト、豆乳、水、はちみつ、レモン汁、氷、すべての材料をミキサーにかければ、できあがり。
豆乳(無調整) 400cc	
200cc	
はちみつ 小さじ4	
レモン汁 適宜	
氷 12個	

★グラスに注いだら、お好みでミントの葉を飾ってもOK。
★和えタレの分量は、トマトの大きさに合わせて加減しましょう。
★豆乳の代わりに牛乳を使ってもおいしくいただけます。

余った「トマト」で もう1品

トマトの胡麻和え

いつものトマトを胡麻和えに！火を使わないので夏に嬉しい一品。

材料 (4人分)	作り方
トマト 2個	1.トマトのヘタを取り、食べやすい大きさに切る。
醤油 大さじ1	2.ポウロンに●の材料をすべて入れ、混ぜ合わせる。
すりごま 大さじ1/2～1	3.2に、1のトマトを加え、和えればできあがり。
砂糖 大さじ1	

★白ごま、黒ごま、お好みのすりごまを使ってください。
★和えタレの分量は、トマトの大きさに合わせて加減しましょう。
★トマトが苦手なお子さまにも食べやすい一品です。

2016 イベントカレンダー 6月～8月

5月	6月	7月	8月
28(土) 御前崎市 第6回 御前崎みなとかつお祭り 御前崎魚市場内 主催：かつお祭り実行委員会	6月～7月上旬 牧之原市 3(金)～5(日) 掛川市 11(土) 菊川市 18(土) 掛川市 19(日) 菊川市 25(土) 御前崎市 30(木) 牧之原市	1(金) 牧之原市 2(土)3(日) 御前崎市 9(土) 御前崎市 16(土) 掛川市 23(土)～8/28(日) 掛川市	23(土) 菊川市 29(金) 牧之原市 30(土)31(日) 掛川市 31(日) 御前崎市 31(日) 御前崎市
7月29(金) 静波海水まつり花火大会 水上花火や水面から広がる水中花火など約1,000発もの花火が夜空を彩り、海岸ならではの花火を楽しむことができます。盆踊りなどのイベントも盛り上がりです。 会場：静波海水浴場 主催：牧之原市観光協会	7月29(金) 静波海水まつり花火大会 水上花火や水面から広がる水中花火など約1,000発もの花火が夜空を彩り、海岸ならではの花火を楽しむことができます。盆踊りなどのイベントも盛り上がりです。 会場：静波海水浴場 主催：牧之原市観光協会	6月～7月上旬 牧之原市 3(金)～5(日) 掛川市 11(土) 菊川市 18(土) 掛川市 19(日) 菊川市 25(土) 御前崎市 30(木) 牧之原市	6(土) 牧之原市 6(土) 御前崎市 10(水) 牧之原市 20(土) 掛川市 28(日) 菊川市 31(水) 牧之原市