

ふれあ TOPICS

おいしく食べて、かしく備蓄！
ローリングストックのすすめ

ローリングストックのコツ

普段から非常食や水などを備蓄しておくことは防災の基本です。しかし、備蓄品を揃えても、置き場所を忘れていたり、賞味期限切れで使えなかったというケースも少なくありません。以下のポイントをおさえて、上手にローリングストックを実践しましょう。

POINT 使う順番を決めておく

並べ方や置き方を決めておく、購入日のラベルを貼る、賞味期限が近いものだけ出しておくなどの工夫をして、古いものから順番に使いましょ。

POINT 災害発生時を想定して食料などを選ぶ

電気、ガス、水道など、災害発生時のライフラインが途絶える可能性を考慮して、調理不要または簡単に調理できる食料などを選びましょ。

POINT 防災備蓄品は1週間分を目安に

食料を全てローリングストック法で備蓄すると、ライフラインが途絶えたり、調理機器を持ち出せなくなった場合に困ります。3日分を非常食、それ以外を普段食べるもの(ローリングストック)で備えておくといふのが、大規模災害に備え、1週間分の備蓄が推奨されています。

POINT 防災グッズは別に準備する

ローリングストック法で備えるのは、食料や日用品です。カセットコンロなど、それ以外の災害発生時に必要な防災グッズは、別途準備しておきましょう。特に、ローリングストック法で食料を備蓄する場合、カセットコンロは欠かせません。

～なるほどコラム～ 二百二十日

台風シーズンの目安となる「二百二十日」はおなじみですが、「二百二十日」は知らない方も多いのでは?二百二十日は、立春から数えて220日目のことで、今年では9月11日です。昔から八朔や二百二十日とともに「三大厄日」として恐れられてきました。厄日とは、天候の悪い日のこと。収穫が近づくとこの時期に台風がくれば、稲が倒れて水に浸かったり、花や実が吹き飛ばされてしまいます。そこで昔の人々は、この日を恐れて警戒し、風を鎮めるお祭りをしたり収穫の無事を祈っていたそうです。

～知ってク豆知識～ 台風の名前

ハリケーンのように台風にも以前は英語の名前が付いていました。2000年から北太平洋または南シナ海で発生する台風には、地域で使用されている名前が使われるように。台風の名前は、発生順にあらかじめ決められた140個を順番に使っていきます。例えば、前年に20番目で終われば、翌年は21番目から、2019年の台風1号は、140個中34番目のパプーク(ラオスが命名)でした。日本が命名したものはテンピン、ヤギなどいろいろありますが、台風14号「カジキ」が今年初の日本名となります。

御前崎の アローマメロン



北海道
御前崎のアローマメロンを使って
**シメパフェ
丸ごとアローマメロン**
1日の最後を甘く締めくくる札幌シメパフェアローマメロンまるごとを使って豪華に演出

材料 (メロン1個分) **作り方**

アローマメロン 1個
バナナアイス 適宜
ホイップクリーム お好みで
好みの果物 適宜

1.アローマメロンを横半分に切り、種を取り除く。置いた時に安定感のある方を器として使う。
2.器にする方は、あとからトッピングするので、フチの果肉を厚めに残し、その奥〜下を丸くくり抜く。器にしない方は、果肉全体を丸くくり抜く。まん丸にくりぬけた果肉は、トッピング用にとっておく。
3.2のアローマメロンの器に、まずは形の悪い果肉を入れ、その上にアイスを入れる。お好みでホイップクリームでデコレーションし、まん丸にくり抜いたアローマメロンやお好みのフルーツを飾ればできあがり。



「アローマメロン」で もう1品

茨城 アローマメロン カレー

タネのまわりの部分も無駄なく利用!
いつものカレーに深いコクと甘みをプラス

材料 (4人分) **作り方**

アローマメロン 1/4玉
カレールー 4皿分
水 適宜(使用するルーに合わせて)
にんじん 1本
じゃがいも 2〜3個
たまねぎ 1個
カレー用豚肉 200g
サラダ油 4皿
ごはん 4人分

★普段は捨ててしまっていた「わた」を加えると、チャップンのようなコクがでます。
★ルーは、お好みの辛さのものを使ってください。

牧之原の お米



岐阜
牧之原のお米を使って
五平餅
ご飯の香ばしさとクルミ味噌の甘辛さが絶品! すぐ作れるので急な来客時にも大活躍

材料 (4本分) **作り方**

温かいご飯 300g
くるみ 30g
片栗粉 大さじ2
味噌 大さじ2
砂糖 大さじ1.5
酒 大さじ1
サラダ油 適宜
割り箸 4膳

★ご飯を潰すときは、こまめにめん棒やすりこ木で潰してください。
★くるみの代わりすりごまを加えても美味しくいただけます。



「お米」で もう1品

秋田 きりたんぼ鍋

もちもち食感のきりたんぼに染み込みスープは鶏肉とごぼうから出る出汁の旨さがキメ!

材料 (4人分) **作り方**

温かいご飯 400g
鶏もも肉 2枚
ごぼう 1本
舞茸 1パック
にんじん 1本
白ねぎ 1本
セリ 1束
しらたき 1袋
割り箸 4膳

【スープ】
だし汁 1500cc
みりん 75cc
酒 75cc
醤油 50cc
塩 小匙1

全国の ご当地グルメに チャレンジ!!



意外と簡単なので、チャレンジしてみてください。

全国各地のご当地グルメを、チャレンジして紹介していきます。

遠州の食材を使って自宅で作れる。
最近話題のデザートまで。
今回は、おなじみの料理から、なんて思っていますか。
物産展で手に入れるもの!
旅行のときに楽しんだり、他県のご当地グルメは、静岡の地元めしは作るけれど、旅行のときに楽しんだり、他県のご当地グルメは、旅行のときに楽しんだり、他県のご当地グルメは、旅行のときに楽しんだり、

掛川の さつまいも



熊本
掛川のさつまいもを使って
いきなり団子
阿蘇山の麓で生まれたおやつ定番! さつまいもと餡の甘みが絶妙にマッチ

材料 (4人分) **作り方**

さつまいも 800g
市販の餡 400g
クッキングシート 適宜

★つぶあん・こしあん、お好みでご使用ください。
★繊維質の多いさつまいもは、食べにくいので取り除きましょう。



「さつまいも」で もう1品

愛知 鬼まんじゅう

生地の中にサツマイモがゴロゴロ 江戸時代から愛される 庶民的な郷土菓子

材料 (約12個分) **作り方**

さつまいも 500〜550g
薄力粉 160g
砂糖 130〜150g
水 70cc

菊川の 秋冬なす

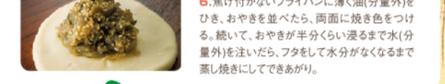


長野
菊川の秋冬なすを使って
なすのおやき
ほんのり甘い「甘味噌」でなすを味付け 信州で昔から食べられている Teppan の味

材料 (6〜8個分) **作り方**

【具】
なす 4〜5本(400〜500g)
味噌 大さじ2個
砂糖 大さじ1
めんつゆ 大さじ1
すりごま 大さじ2
サラダ油 大さじ2

【生地】
強力粉 100g
薄力粉 100g
塩 小さじ1/4
熱湯 180cc



「秋冬なす」で もう1品

青森 なすのしそ巻き

しそ・なす・味噌の組み合わせが絶妙! 青森の津軽地方の郷土料理

材料 (なす2本分) **作り方**

なす 2本
大葉 16枚くらい
サラダ油 適宜
味噌 大さじ4
砂糖 大さじ1
みりん 大さじ1

イベント Pickup!
菊川市 9月16日(月・祝)

田んぼアート菊川 収穫祭

田んぼアートの最終イベント。重く垂れ下げた古代米を刈り取ります。稲刈り終了後は、餅つき体験やふかしの秋を感じましょ。家族で思い切り楽しめる1日です。

会場: 菊川市下内田内
主催: 田んぼアート菊川実行委員会

イベント Pickup!
掛川市 10月11日(金) ~13日(日)

掛川祭

城下町・掛川宿の伝統を色濃く残す「掛川祭」は市街地を中心に行われます。掛川城をバックに、華やかに装飾された屋台が各町内を練り歩き、威勢のよいお囃子の囃子と共に市街地は祭り一色に染まります。

会場: 掛川駅前中心市街地
主催: 掛川祭実行委員会

イベント Pickup!
牧之原市 11月17日(日)

田沼意次侯 生誕300年記念大祭

今年江戶幕府で中を秘めた遠州相良藩主、田沼意次侯の生誕300年に当たります。これを記念し、例年の「まきののら産業フェア」を拡大した記念大祭を開催します。約100店舗が出店し、旧城下町を練り歩く大名行列や、意次侯にちなんだステージイベントが各種行われます。有名MCやタレントも登場予定です。ぜひご来場ください。

★詳細はHPをご覧ください
http://www.city.makinohara.shizuoka.jp/bg/kankou/ent/11454.html

会場: 牧之原市立相良小学校グラウンド
主催: 田沼意次侯生誕300年記念事業実行委員会

イベント Pickup!
御前崎市 11月23日(土) ~24日(日)

第15回御前崎市大産業まつり

地元農畜産物の販売、高工業者や文化・福祉等団体による展示・販売など、御前崎市のよいものが盛りだくさんのイベントです。ぜひみなさまお越しください。

会場: 御前崎市役所周辺
主催: 御前崎市商工観光課

2019 イベントカレンダー 9月~11月

9月	10月	11月
<p>9月上旬~10月中旬 牧之原市</p> <p>14(土)、15(日) 掛川市 ちいねり(小栞里) 植原賢地区 主催: 植原賢地区祭典代金</p> <p>15(日) 牧之原市 しずなマリンビレッジ2019 ビーチクリーンカップ 静波海岸 主催: ビーチクリーンカップ実行委員会</p> <p>16(月・祝) 菊川市 田んぼアート菊川 収穫祭 菊川市下内田内 主催: 田んぼアート菊川実行委員会</p> <p>21(土) 掛川市 第10回だいたい・おすか軽便ロマンウォーク 大東温泉シニア 主催: 掛川観光協会大東支部・大須賀支部</p> <p>23(月) 御前崎市 桜ヶ池お籠籠め 桜ヶ池 主催: 池宮神社</p> <p>28(土) 菊川市 駅南朝市&フリーマーケット&グルメ 菊川駅前南商店街 主催: 駅南朝市&フリーマーケット&グルメ実行委員会</p> <p>28(土) 御前崎市 古代史講演会 池新田公民館 主催: 御前崎市教育委員会</p>	<p>6(日)~18(金) 御前崎市 第19回新野カシ祭り2019 新野川大橋下流の歩道 主催: 新野未来塾</p> <p>7(月)8(火) 予選 8(火)~13(日) 本選 牧之原市 GOSEN CUP スウィングビーチ 牧之原国際レディスオープンテニス選手権2019 静波スウィングビーチ 主催: 牧之原国際女子オープンテニス実行委員会</p> <p>11(金)~13(日) 掛川市 掛川祭 掛川駅前中心市街地 主催: 掛川祭実行委員会</p> <p>12(土) 御前崎市 高松神社 奉納相撲 高松神社 主催: 高松神社</p> <p>25(金)~27(日) 掛川市 遠州横須賀街道 ちっちゃな文化展 遠州横須賀街道 主催: 遠州横須賀倶楽部 掛川観光協会大須賀支部</p> <p>26(土) 菊川市 第13回菊川市ふれあい広場 菊川市総合体育館 主催: 菊川市社会福祉協議会</p> <p>27(日) 御前崎市 はまおかファンファンデー 中部電力浜岡原子力発電所</p>	<p>3(日・祝) 菊川市 市制150周年記念事業 スポーツレクリエーションフェスティバル kugawa2019 おがきセンターラパーク 主催: 菊川市社会教育課</p> <p>3(日・祝) 掛川市 矢剱祭 小笠神社 主催: 小笠神社</p> <p>3(日・祝) 掛川市 掛川商工まつり 掛川駅北側市街地 主催: 掛川商工会議所</p> <p>17(日) 菊川市 市制150周年記念事業 菊川産業祭2019 菊川文化会館アトリ 主催: 菊川市観光イベント実行委員会</p> <p>17(日) 御前崎市 御前崎マリンパークマラソン マリンパーク御前崎 主催: 御前崎市体育協会</p> <p>17(日) 牧之原市 田沼意次侯生誕300年記念大祭 牧之原市立相良小学校グラウンド 主催: 田沼意次侯生誕300年記念事業実行委員会</p> <p>23(土)、24(日) 御前崎市 第15回御前崎市大産業まつり 御前崎市役所周辺 主催: 御前崎市商工観光課</p>