

ふれあ

冬のおもてなしスイーツ



御前崎のミニトマト

トマトの皮の赤い色素に含まれるリコピンには、活性酸素の働きを抑え、ガンや動脈硬化などの予防効果があります。また、トマトは栄養成分も豊富で、クエン酸などの働きで血糖値の上昇も抑えてくれるので、お子様からお年寄りまで、積極的に摂っていただきたい野菜です。御前崎の(株)有機産業では、自然微生物農法で、食べた人が元気になる、美味しく安全な農作物を生産しています。土作りのための堆肥作りから手がけ、微生物バランスをコントロールして作られる病気に強いミニトマトは、糖度が高く、中身が濃く、食味が良いのが特徴です。

ふれあキャラクター
いーごちゃん

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。

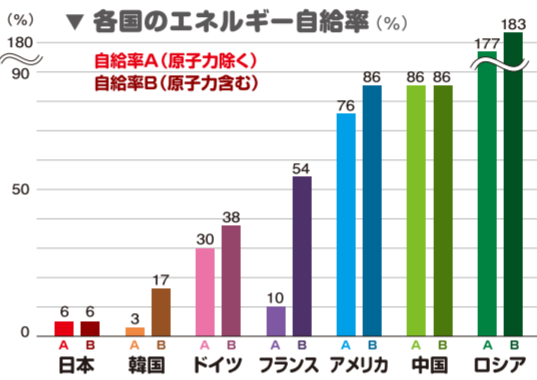
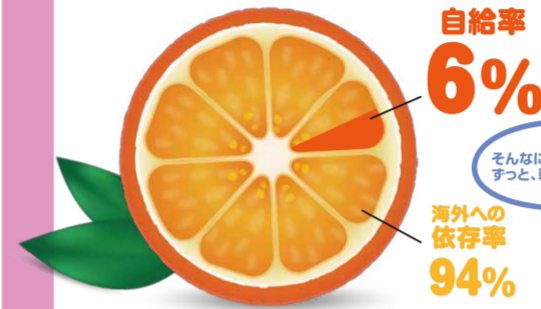
中部電力からのお知らせ

エネルギーと私たちの暮らし①

資源の少ない島国、日本。毎日使っているエネルギーはどのように作られているんだろう。他の国はどんなのかな？大切なエネルギーのこと、みんなで考えてみませんか。

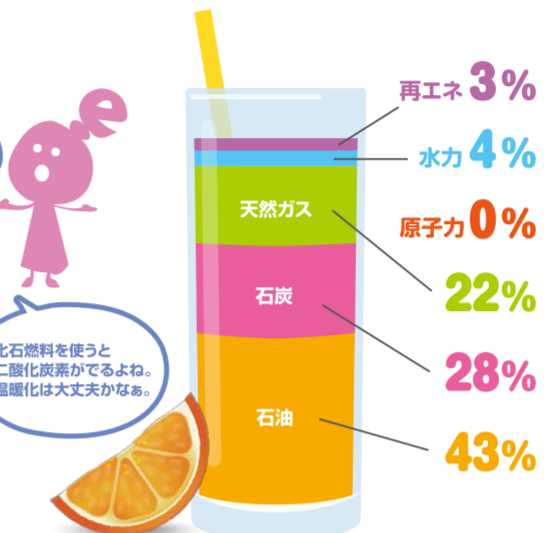
日本の国産エネルギーはたったの6%

最近話題にあがるエネルギー自給率6%。心配されている食料自給率39%よりはるかに低い数字です。世界有数のエネルギー消費大国であるにも関わらず、エネルギーのほとんどを海外に頼っています。



日本のエネルギーはミックスジュース!?

もしも日本に資源の1つでも輸入できなくなったらどうなるの...停電するの!? そんなリスクを小さくするために、いくつものエネルギー資源をミックスして電気を作っています。原子力発電がとまっている今、石油などの化石燃料に頼っている状況が続いています。

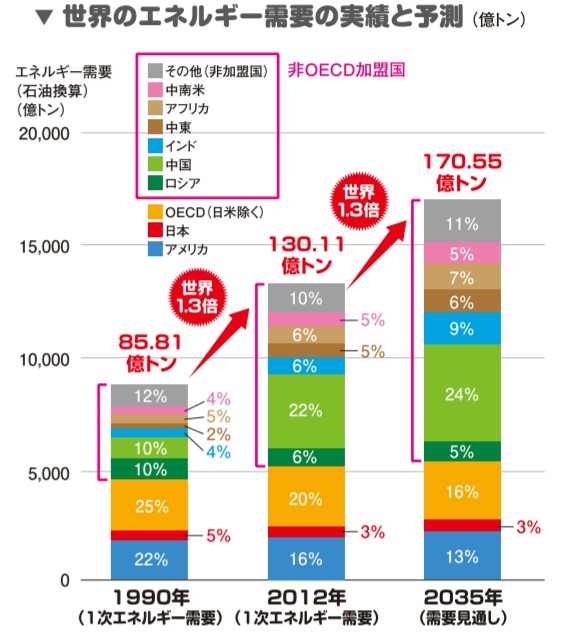


主な輸入相手国

石油	サウジアラビア、アラブ首長国連邦、カタール、クウェート、イラン
石炭	オーストラリア、インドネシア
天然ガス	オーストラリア、カタール、マレーシア

世界のエネルギー需要はますます増え続けています

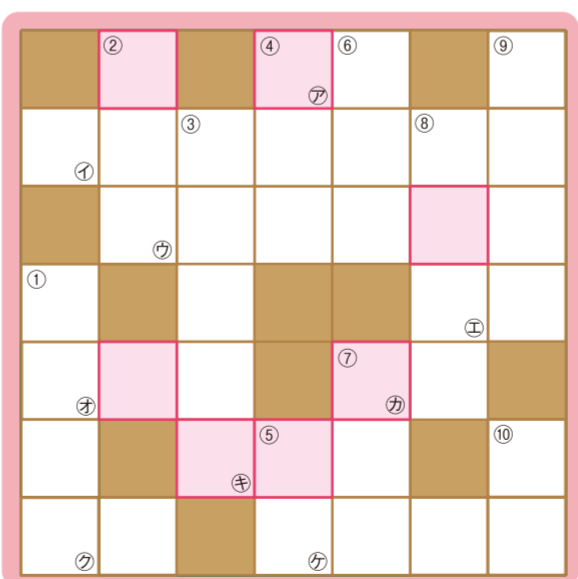
2035年には2012年の約1.3倍!! 石油換算で約40億トンの増加が見込まれます。エネルギー資源を獲得するための激しい競争が世界各地で繰り広げられています。



※ 四捨五入のため合計が100%にならない場合があります。
出典: OECD、IEA(World Energy Outlook 2014)より作成

トピックス 資源には限りがあります

世界で探掘が可能とされているそれぞれのエネルギー資源は次のとおりです。石油、天然ガス、石炭は「化石燃料」と呼ばれています。



いーごちゃんのクロスワードパズル

問題 7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: 真っ白です

- (タテのカギ)
- 卵たっぷりの長崎名物のお菓子といえば?
 - 「立前」の反対は?
 - ドイツのハンブルクが起源とされる挽肉のステーキ。
 - 4コマ○○○、バラバラ○○○、少女○○○。○○○に入るのは?
 - 鬼やシカの頭に生えているもの。
 - 移転問題で話題の、東京の公設卸売市場=「○○○市場」。
 - 4WDとは? 四輪○○○。
 - 月曜日の次は何曜日?
 - 不穏な気配のことを「○○○○がたちこめる」といいます。
 - 英語でkey。日本語で言うと?
- (ヨコのカギ)
- 今号の工作は?トイレットペーパーの芯でつくる「かど○○」。
 - 耳の奥にある平衡感覚を司る器官。
 - 新年のあいさつ状。お年玉付きもあります。
 - 気持ちや調子がびたりと合うこと=「あ○○の呼吸」。
 - 2枚の板を履いて行うウインタースポーツといえば?
 - 飾り、手○○、足○○、○○つけ。○○に入るのは?
 - 日本語で「良い」を英語でいうと?
 - 卵の訓読みは「たまご」。では音読みは?
 - 野生のうさぎこと。

応募QR

お持ちの携帯電話からご応募いただけます
<http://goo.gl/a8LLXc>
(携帯からのアドレスとなります)

応募ハガキ

〒420-8799
静岡中央郵便局留
「ふれあe」
編集局 行

クロスワードパズル(答え)
○○○○○○
「ふれあe」へのご意見・感想
●ご住所
●お名前
●年齢
●性別

ご応募は、ハガキが左のQRコードで!
クロスワードパズルの答えと「ふれあe」第8号へのご意見・ご感想・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30名様に「ハーゲンダッツギフト券」を差し上げます。
【応募締切】：平成28年12月12日(月)まで

※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。※お客様ご自身の個人情報は、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 **30名様に**
ハーゲンダッツギフト券(1枚)
プレゼント!!

しお
まう
ねほ

ふれあ TOPICS

家族みんなで作ってみよう エコロジー工作

トイレトペーパーの芯で卓上門松

いつもは捨ててしまう芯を使って卓上門松を手作りしましょう!

材料 ●トイレトペーパーの芯 3本 ●画用紙(薄緑、緑) ●ハサミ ●千代紙、包装紙、和紙など(飾り用) ●セロハンテープ ●のり



★扇や造花などを加えれば、より華やかになります。ラップの芯を使えばより大きな門松が作れます。

～なるほどコラム～ 酉年

2017年は酉年。酉年の「とり」は「鶏」のことを指しており、古代中国において、5徳(知・信・仁・勇・廉)を備える神聖なものとしておりました。また、「とり」は「取り込む」に繋がること、商売に縁起の良い干支と言われています。親切で、世話好きな酉年うまれの特徵とか。十二支を円に並べたときに自分の干支の向かいになる干支(自分の干支から数えて7番目)を「向い干支」といい、自分にはパワーを与えてくれる「守り干支」とされています。酉年の守り干支は卯(うさぎ)です。

～知ってク豆知識～ 「お正月」って?

「お正月」とは、本来は一年の最初の月をさし、歳神様をお迎えする行事のこと。現在では、三が日や松の内をさすのが一般的になっていますが、そもそも「正」の字には「年のはじめ」という意味があるそうです。歳神様は、家族に幸せをもたらすために降臨し、正月の間みなさんの家に滞在します。門松やしめ飾りを飾るのは、歳神様が滞在する家が神社と同じように神聖な場所であるということ。年末の大掃除もそのためのものです。

イベント Pickup! **2017年**
牧之原市 **1月1日(日・祝)**

さがらサンビーチ初日の出

砂浜に鳥居を建て、家内安全・海上安全を祈願する行事が行われます。初日の出と初詣が同時に楽しめる。全国でも珍しい初日の出のイベントです。相良海岸の初日とともに、新年を新たな気持ちで迎えます。

会場：さがらサンビーチ
主催：牧之原市観光協会

イベント Pickup! **2017年**
菊川市 **2月上旬**
～3月上旬

代官屋敷梅まつり

国指定重要文化財の黒田家代官屋敷を無料開放し開催される「梅まつり」。寒紅梅や白加賀など13種類のおよそ180本が咲き誇ります。初日は「長屋門フェスタ」が同時開催され、軽食・特産品販売・アトラクション等を楽しめます。

会場：黒田家代官屋敷
主催：平川地区コミュニティ協議会・平川地区自治会

イベント Pickup! **2017年**
掛川市 **2月5日(日)**

遠州横須賀風揚げまつり

横須賀風をはじめ全国の風愛好家による各地の自慢の風が空を彩るイベントです。無料風作り教室(先着100人)が開催されるほか、地元の皆さんによる手作り弁当や物産品の販売も行われます。

会場：遠州夢咲農協ライオンセンター
主催：遠州横須賀倶楽部

イベント Pickup! **2017年**
御前崎市 **2月中旬**
～3月中旬

浜岡砂丘さくら祭り

浜岡砂丘北側、東西600メートルに咲く約230本のカワヅザクラ。2月中旬からほころび始め、一足先に春の訪れを感じることが出来ます。さくら祭りでは市内飲食店の露店も楽しめます。

会場：浜岡砂丘 白砂(しらす)公園
主催：御前崎市観光協会

2016 2017 イベントカレンダー 12月～2月

12月	1月
～1月中旬 菊川市	1月上旬 牧之原市
3(土) 御前崎市	1(日・祝) 御前崎市
4(日)～1/20(金) 掛川市	1(日・祝) 牧之原市
23(金・祝) 御前崎市	22(日) 掛川市
24(土) 菊川市	
31(土) 掛川市	

2月
5(日) 掛川市
2月中旬 御前崎市
2月中旬～3月中旬 御前崎市
2月中旬～3月中旬 御前崎市
2月中旬 牧之原市

2月
5(日) 掛川市
2月中旬 御前崎市
2月中旬～3月中旬 御前崎市
2月中旬 牧之原市

12月	12月
～1月中旬 菊川市	1月上旬 牧之原市
3(土) 御前崎市	1(日・祝) 御前崎市
4(日)～1/20(金) 掛川市	1(日・祝) 牧之原市
23(金・祝) 御前崎市	22(日) 掛川市
24(土) 菊川市	
31(土) 掛川市	

1月	2月
1月上旬 牧之原市	2月上旬 牧之原市
1(日・祝) 御前崎市	2月上旬～ 牧之原市
1(日・祝) 牧之原市	2月上旬～ 掛川市
22(日) 掛川市	2月上旬 菊川市
	2月上旬～3月上旬 菊川市

2月	2月
5(日) 掛川市	5(日) 掛川市
2月中旬 御前崎市	2月中旬 御前崎市
2月中旬～3月中旬 御前崎市	2月中旬～3月中旬 御前崎市
2月中旬 牧之原市	2月中旬 牧之原市

2月	2月
5(日) 掛川市	5(日) 掛川市
2月中旬 御前崎市	2月中旬 御前崎市
2月中旬～3月中旬 御前崎市	2月中旬～3月中旬 御前崎市
2月中旬 牧之原市	2月中旬 牧之原市

各イベント 御前崎市 御前崎市商工観光課 0537-85-1135 掛川市 掛川観光協会 0537-24-8711
問合せ先 牧之原市 牧之原市観光協会 0548-22-5600 菊川市 菊川市建設経済部商工観光課 0537-35-0936

御前崎 ミニトマト



御前崎のミニトマトを使って トマトのレアチーズケーキ

トマト入りの生地&ジュレの2層構造。
トマト嫌いのお子さまでもペロリ!

材料 (18cmホール型) **作り方**

【レアチーズ生地】
ミニトマト 150g
クリームチーズ 200g
(室温に戻しておく)
生クリーム 200g
砂糖 80g
粉ゼラチン 10g
パニラエッセンス 適宜

【トマトジュレ】
ミニトマト 180g
(ヘタを取り凍らせておく)
水 トマトに合わせて300ccに合わせる
はちみつ 大さじ2
レモン汁 小さじ1
粉ゼラチン 10g

【土台】
ビスケット 100g
バター 60g

A(土台を作る)
ポリ袋にビスケットを入れ、麺棒などで細かく砕き、溶かしたバターを加えてよく混ぜ、ケーキ型の底に敷き詰めて、冷蔵庫で冷やしておく。

B(レアチーズ生地を作る)
1.ヘタを取ったミニトマトをミキサーにかける。
2.1のミキサーに、柔らかくしたクリームチーズ、生クリーム、砂糖、パニラエッセンスを加えてよく混ぜ合わせる。
3.耐熱容器に2の生地を適量とり、粉ゼラチンと合わせ、レンジで沸騰寸前まで煮溶かし、2のミキサーに戻してよく混ぜ合わせる。
4.3を、Aの冷やしておいた型に流し込み、冷蔵庫で冷やして固める。

C(トマトジュレを作る)
1.冷凍しておいたミニトマトを水につけて皮をむき、粗みじん切りにする。
2.5のトマトを計量カップに入れ、300ccになるよう水を加える。
3.鍋に、6のはちみつを入れて火にかけて、煮立ったら、ふやかしたゼラチンを加え溶かし、さらにレモン汁を加え混ぜ、冷ましておく。
4.6のレアチーズ生地、トマトジュレを流し込み、冷蔵庫で冷やし固めれば出来上がり。

★トマトジュレは、冷ましてから流し込むこと。
★大きなトマトを使う場合は、種を取り除きまわす。



残った「ミニトマト」で 1品

牧之原 冬たまご



牧之原のたまごを使って マグカップリン

カラメルもプリンも全てレンジで調理!
マグカップで作る本格プリン

材料 (マグカップ1個分) **作り方**

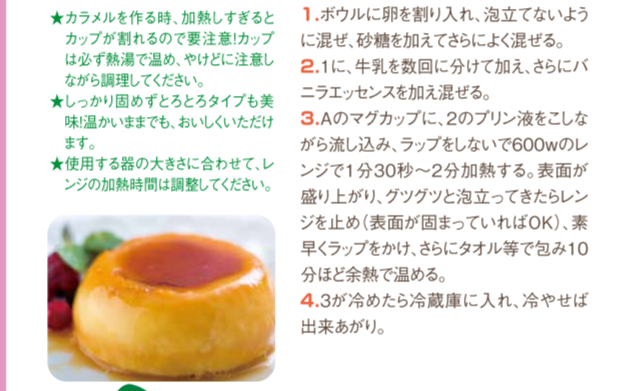
【プリン】
卵 1個
牛乳 100cc
砂糖 大さじ2
パニラエッセンス 2～3滴

【カラメル】
砂糖 大さじ1
水 小さじ2(半量ずつ使用)

★カラメルを作る時、加熱しすぎるとカップが割れるので要注意!カップは必ず熱湯で温め、やけどに注意しながら調理してください。
★レンジが固まるずっと多タイプも美味!温かいうちでも、おもしろいです。
★使用する器の大きさに合わせて、レンジの加熱時間は調整してください。

A(カラメルを作る)
熱湯で温めた大き目のマグカップに、砂糖大さじ1、水小さじ1を入れて軽く混ぜ、レンジにかける。最初は1分ほど加熱し、少し焦げ色がつかずまで、様子を見ながら少しずつ加熱してカラメルを作る。ほどよく色づいたら、小さじ1の水を加え、カップを回しながら混ぜ、固まるのを待つ。

B(プリンを作る)
1.ボウルに卵を割り入れ、泡立てないように混ぜ、砂糖を加えてさらによく混ぜる。
2.1に、牛乳を数回に分けて加え、さらにパニラエッセンスを加え混ぜる。
3.Aのマグカップに、2のプリン液をこしながら流し込み、ラップをしなで600wのレンジで1分30秒～2分加熱する。表面が盛り上がり、グツグツと泡立ってきたらレンジを止め(表面が固まっていればOK)、素早くラップをかけ、さらにタオル等で包み10分ほど余熱で温める。
4.3が冷めたら冷蔵庫に入れ、冷やせば出来上がり。



余った「たまご」で 1品

掛川 くず湯



掛川のくず湯を使って らくらく!くず餅

市販のくず湯を溶いて、冷やすだけ。
ささっと作って和風のおもてなし。

材料 (1人分) **作り方**

くず湯 1袋(1人前)
熱湯 適量(表示より少なめに)
きな粉 適量
黒蜜 適量

★ボトのお湯でなく、グラグラと沸かした熱湯を使いましょう。
★くず湯を多く熱湯は、飲む時よりも少なめの量にするとうま味が増します。
★熱湯を使うので、やけどには十分注意してください。

A(カラメルを作る)
熱湯で温めた大き目のマグカップに、砂糖大さじ1、水小さじ1を入れて軽く混ぜ、レンジにかける。最初は1分ほど加熱し、少し焦げ色がつかずまで、様子を見ながら少しずつ加熱してカラメルを作る。ほどよく色づいたら、小さじ1の水を加え、カップを回しながら混ぜ、固まるのを待つ。

B(プリンを作る)
1.ボウルに卵を割り入れ、泡立てないように混ぜ、砂糖を加えてさらによく混ぜる。
2.1に、牛乳を数回に分けて加え、さらにパニラエッセンスを加え混ぜる。
3.Aのマグカップに、2のプリン液をこしながら流し込み、ラップをしなで600wのレンジで1分30秒～2分加熱する。表面が盛り上がり、グツグツと泡立ってきたらレンジを止め(表面が固まっていればOK)、素早くラップをかけ、さらにタオル等で包み10分ほど余熱で温める。
4.3が冷めたら冷蔵庫に入れ、冷やせば出来上がり。



余った「くず湯」で 1品

菊川 みかん



菊川のみかんを使って みかんのパウンドケーキ

生地の中にも果汁がたっぷり!
みかんの輪切りを飾った香り高い一品。

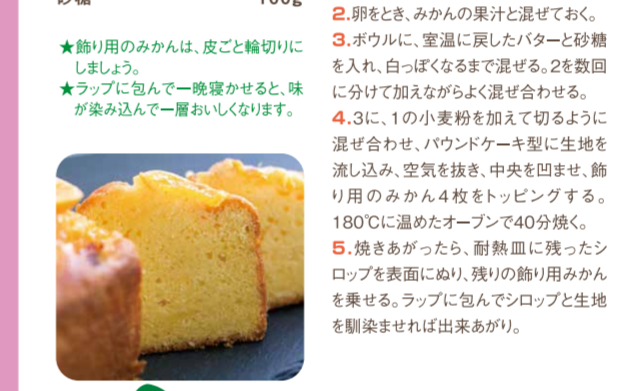
材料 (1本分) **作り方**

【飾り用みかん】
みかんの輪切り 1.5個分:8枚
砂糖 40g

【ケーキ生地】
みかん果汁 1/2個分:40g
卵 2個
小麦粉 120g
ベーキングパウダー 小さじ1
バター 100g
砂糖 100g

A(飾り用のみかんを作る)
耐熱皿に、皮をよく洗って輪切りにしたみかんを並べ、砂糖をまぶし、ラップをして600wのレンジで2分加熱する。

B(ケーキ生地を作る)
1.小麦粉とベーキングパウダーを合わせ、ふるいにかけておく。パウンドケーキ型に薄くバター(分量外)を塗り、小麦粉(分量外)をはいておく。
2.卵をとき、みかんの果汁と混ぜておく。
3.ボウルに、室温に戻したバターと砂糖を入れ、白っぽくなるまで混ぜる。2を数回に分けて加えながらよく混ぜ合わせる。
4.3に、1の小麦粉を加えて切るように混ぜ合わせ、パウンドケーキ型に生地を流し込み、空気を抜き、中央を凹ませ、飾り用のみかん4枚をトッピングする。180℃に温めたオーブンで40分焼く。
5.焼きあがったら、耐熱皿に残ったシロップを表面に塗り、焼いた飾り用みかんを乗せる。ラップに包んでシロップと生地を馴染ませれば出来上がり。



残った「みかん」で 1品

クリスマスやお正月に!



クリスマスやお正月など、冬はホームパーティーの季節。お店のお菓子はもちろん美味いけれど、家計も気になりますよね。そこで、今年の冬は、手作りスイーツでおもてなしをしてみませんか。今回の特集では、レンジでチンする手軽なものから簡単なのに見栄えはばっちりケーキまで、地元の食材で作るお菓子を紹介します。

