中部電力

むすぶ。ひらく。

浜岡原子力発電所コミュニケーション・ペーパー

ふれあe（イー）

2021 春 VOL 25

お祝いカップメニュー

御前崎・牧之原・掛川・菊川

御前崎市農業振興会 いちご部会のみなさん

日照時間の長い御前崎は、いちご栽培に適した環境。静岡県内でもトップクラスの出荷量を誇ります。太陽の恵みをいっぱい浴びて育つ、真っ赤に熟した御前崎のいちごは、静岡県内や京浜地区に出荷され大変好評をいただいています。栽培している品種は、紅ほっぺ、章姫、かおり野など。今年は雨が多く、栽培管理が大変でしたが、最高に美味しいいちごができました。御前崎市農業振興会いちご部会には若いメンバーも多く、新しい栽培方法などの研究にも熱心に取り組んでいます。ハウス内の温度管理技術や高設栽培など、部会内で連携しながら、より美味しく高品質ないちごを栽培しています。若い生産者を増やし、美味しい御前崎いちごをより多くの皆さんにお届けすることが目標です。

TOPICS

ローリング・ストックのすすめ

おいしく食べて、かしこく備蓄！

ふれあe キャラクター いーこちゃん

中部電力からのおしらせ

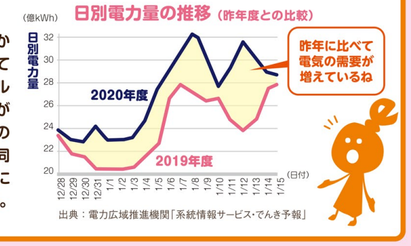
今回は、最近話題になっている「電力需給のひっ迫」について紹介します。

Q 今年に入ってなぜ電力の需給がひっ迫したの？

A 2020年12月下旬以降、全国的に厳しい寒さが続き、例年に比べて**❶電力の需要が大幅に増加した**とともに、電力の供給面においても**❷悪天候による太陽光発電の大幅減少**や**❸火力発電に必要なLNG（液化天然ガス）の不足**などによるものです。この状況を受け国は、安定供給に向けた課題の検証結果と対策をとりまとめる方針です。

❶見込みを上回る電力需要 需要面

今冬は12月下旬から1月上旬にかけて「数年に一度レベルの非常に強い寒気が流れ込み」、電力の需要は昨年度の同時期と比べ平均的に約1割増加しました。



出典：電力広域推進機関「系統情報サービス・でんき予報」

❷悪天候により太陽光の発電量が大幅減少 供給面

特に需給状況が厳しかった1月上旬の1週間において、降雪などの悪天候が多かった北海道、東北、北陸、中国エリアの太陽光の発電量は、大幅に減少しました。

太陽光発電は時間と天気で発電出力が変わる

出典：電気事業連合会資料（「原子力・エネルギー」図面集2016より作成）

❸火力発電に必要なLNGの不足 供給面

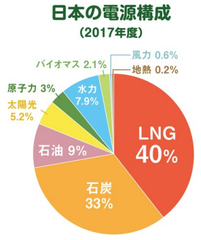
日本は、LNGを使った火力発電が全体の40%を占めています。そのLNGが在庫不足となり、火力発電を十分に稼働させることができませんでした。

LNG在庫不足の理由

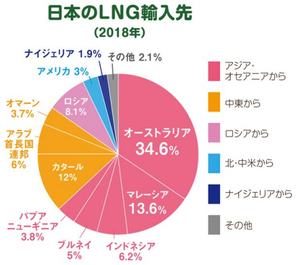
北東アジアに強い寒波が流入したことで暖房需要が高まり、日本・中国・韓国でLNGの使用量が増加した。

LNG供給設備（オーストラリア、マレーシア等）のトラブルが多発したことにより、LNGの供給量が低下した。

日本の電源構成（2017年度）



日本のLNG輸入先（2018年）



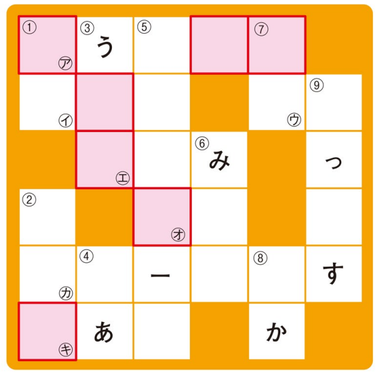
出典：日本のエネルギー2019、電力需給及び市場価格の動向について 2021年1月19日 資源エネルギー庁より作成

エネルギー資源に乏しい日本において電力を安定して供給するには、一つの電源に依存していては不安ですよね。火力、水力、原子力、再生可能エネルギーを適切に組み合わせた電源構成（エネルギーミックス）を考えないといけないですね。

いーこちゃんのクロスワードパズル

こども商品券は全国の百貨店やスーパーなどでおもちゃやベビー服などに交換できるよ！

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：肉じゃが、フライドポテトなど



〈タテのカギ〉

①絶滅の危機に瀕し、佐渡市などで飼育繁殖に取り組んでいる鳥
②東海道新幹線の列車は「のぞみ」「こだま」とあと一つは?
③「買い手」の反対は?
④○○物、○○メタルなど「珍しい」を意味する言葉
⑤マーライオンでおなじみのアジアの国
⑥「木乃伊」の読みは?古代エジプトの墓から出土します
⑦2021年の干支は?
⑧8本足はタコ、10本足といえば?
⑨「税金」を英語でいうと?

〈ヨコのカギ〉

㋐久能山、日光といえば?（　　）宮
㋑首の長〜い動物
㋒「上」の反対は?
㋓英語で「letter」、日本語では?
㋔金魚すくいで使う、小さなうちわのようなもの
㋕スパイシーなルウをご飯にかけて食べる日本の国民食
㋖「現実」を英語にすると?

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/furea-e

or

応募ハガキ

〒432-8035
浜松市中区成子町64
㈱エイエイビー内
「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・ご感想（いただいたご意見の誌面への掲載可否）
●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e」第25号への**ご意見・ご感想・いただいたご意見の誌面への掲載可否・景品はA、Bどちらがご希望か・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27名様にプレゼントを差し上げます。

【応募締切】：2021年4月16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。

浜岡原子力館情報

3月16日から展示ゾーンと展望台もオープンしました!

予約制

原子力館ホームページから予約してね。

浜岡原子力館 検索

予約方法や原子力館の開館状況などは検索してね!

正解者の中から抽選で
Ⓐハーゲンダッツギフト券（1枚） 20名様
Ⓑこども商品券（1,000円分） 7名様
プレゼント!

おうぼしてね

WEBサイト「ふれあe+」を開始します!

お客さまお問い合わせ窓口
皆さまのご意見・ご感想をお待ちしております。

中部電力株式会社 浜岡地域事務所 総括・広報グループ

フリーコール 0120-165-492

電話受付時間（土曜・日曜祝日を除く）9:00〜17:00
原子力に関する情報はホームページでもお知らせしています。
http://www.chuden.co.jp
中部電力　原子力発電 検索

おいしく食べて、かしこく備蓄！

ローリング・ストックのすすめ

前回冬号では、備蓄品の保管場所について取り上げました。今回は、外出時の防災対策について解説します。

防災ポーチを持ち歩こう

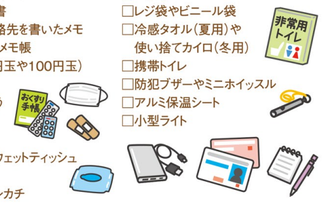
災害発生時に在宅の場合は防災用品がありますが、外出時に被災した場合はどうでしょう。いつ起こるかわからない災害に備え、小さな防災ポーチを作り、常に持ち歩くことをおすすめします。

防災ポーチを選ぶポイント

① 耐久性がある（防水がベター）　② 軽い
③ バッグの中でかさばらない
④ 必要なものがすべて入る
⑤ ポーチの中身を確認しやすい

中身の基本アイテム

- □モバイルバッテリー
- □身分証明書
- □家族の連絡先を書いたメモ
- □筆記用具・メモ帳
- □小銭（10円玉や100円玉）
- □マスク
- □ばんそうこう
- □常備薬
- □目薬
- □消毒液やウェットティッシュ
- □生理用品
- □大判のハンカチ
- □お菓子
- □レジ袋やビニール袋
- □冷感タオル（夏用）や使い捨てカイロ（冬用）
- □携帯トイレ
- □防犯ブザーやミニホイッスル
- □アルミ保温シート
- □小型ライト



100円ショップの商品でも防災ポーチは簡単に作れます。災害時、避難所にいくときには、非常用持ち出し袋と一緒に持参すると便利です。しかし、緊急時にはあわてて防災ポーチを忘れることもありますので、同じものをもう一つ用意して、持ち出し袋に入れておくのもよいでしょう。

～なるほどコラム～ ピンクムーン

2021年4月27日は満月。月に一度訪れる満月には愛称があり、4月の満月は「ピンクムーン」と呼ばれます。実際に月がピンク色に輝くわけではありません。アメリカの先住民が季節ごとの満月につけていた名前に由来し、野花が咲き乱れ、大地をピンク色に染める頃に姿を表す満月であることからこの名がついたそうです。ピンクムーンを見た人は「恋愛運がアップする」、「幸せが訪れる」というロマンチックな言い伝えもあるとか。今年は、天気がよければ一晩中ピンクムーンを見られるそうです。

～知っトク豆知識～ 春キャベツ

早いものは2月の下旬頃から出始める春キャベツ。「春キャベツ」という品種があるわけではなく、秋に種を蒔き、翌春から初夏にかけて収穫される春系キャベツのことをいいます。早生系から晩生種まで品種は様々。「新キャベツ」とも呼ばれ、巻きがゆるめで、葉は柔らかでみずみずしく、中の方まで黄緑色や黄色に色づいているのが特徴です。生食やサッと炒めて甘みを楽しむのがおすすめ。春キャベツに限っては、重さで選ばないこと！芯の切り口が小さく、ふんわりと巻きのゆるいものを選びましょう。

御前崎のいちご

御前崎のいちごを使って

いちごのティラミス

市販のワッフルやクッキーを使用
切って盛り付けるだけのらくらく調理！

材　料（4人分/グラス4つ分）

いちご	1パック
マスカルポーネチーズ	100g
生クリーム	100cc
グラニュー糖	大さじ1
はちみつ	大さじ1
キルシュ（あれば）	小さじ1
レモン汁	大さじ1/2
市販のワッフル	2個
お好みのクッキー	4枚
【いちごソース】	
いちごジャム	80g
レモン汁	小さじ1

作り方

1.いちごは飾りの分をとりわけ、残りは薄く切る。ワッフルは小さく切り、クッキーは食べやすい大きさに割っておく。イチゴジャムとレモン汁を混ぜ、いちごソースを作っておく。
2.ボウルにマスカルポーネチーズを入れ、グラニュー糖、はちみつ、キルシュ、レモン汁を加え混ぜ、さらに生クリームを何回かに分けて加え、ハンドミキサーで8分立てにする。
3.グラスに、1のワッフルとクッキーを入れ、さらにいちごソースを入れる。
4.3のグラスの内側に1の薄切りいちごを貼り付け、2のマスカルポーネチーズクリームを加え、飾り用のいちごをのせれば出来上がり。

★キルシュ以外にも、お好みのリキュールでOK。
★ナッツ入りのクッキーを使うと、食感にアクセントがつきます。

余ったいちごで もう1品

いちごの餡巻き

白玉粉のお餅の生地でくるり！
いちご大福の餡巻きバージョン

材　料（4人分）

いちご	4個
こしあん	150g
白玉粉	80g
水	200cc
薄力粉	50g
砂糖	大さじ1
サラダ油	少々

作り方

1.いちごは4つ割、こしあんは8等分して丸めておく。
2.ボウルに白玉粉を入れて水を加え、白玉粉の塊をゴムベラでつぶしながら、なめらかになるまでよく混ぜ、さらに薄力粉、砂糖を加え、よく混ぜ合わせる。
3.フライパンを熱し、サラダ油を薄く塗って弱火にしたら、2の生地を大さじ2位ずつ5×14cmを目安に流し入れ、表面が白く乾いてきたら裏返し、焼き色をつけないよう注意しながら火を通す。焼き上がったものは冷ましておく。全部で8枚焼く。
4.3を縦向きに置き、手前に1のこしあんを置き、いちご2切れであんこを挟んだら、手前からクルクルと巻いて出来上がり。

牧之原の新じゃが

牧之原の新じゃがを使って

新じゃがのカップサラダ

カリカリに焼き上げた餃子皮のカップに
新じゃがとエビのサラダをつめた一品

材　料（8個分）

新じゃが	2個
ボイルエビ	4尾
アスパラガス	2本
ゆで卵	2個
ディル	2本
餃子の皮	8枚
【マヨネーズソース】	
マヨネーズ	大さじ4
粒マスタード	小さじ2
牛乳	小さじ2
レモン汁	小さじ1
ディル（飾り用）	1本

作り方

1.新じゃがは皮をむいて一口大に切り、耐熱皿にのせ、ラップをふんわりかけて500Wのレンジで4分加熱する。
2.アスパラガスは固い部分を切り落として輪切りにし、耐熱皿にのせ、ラップをふんわりかけて500Wのレンジで1分加熱する。ディルはみじん切り、ボイルエビは一口大に切っておく。ゆで卵はフォークで粗めに潰しておく。
3.餃子の皮をマフィン型に押し込み、200℃に予熱したオーブンで約5分焼く。
4.ボウルにマヨネーズソースの材料を合わせ、1と2のすべての具材を加えて和える。3のカップに入れてディルを飾れば出来上がり。

★餃子の皮に焼き色がつきすぎる場合は、アルミホイルをかけてください。
★ディルなしでも美味しくいただけます。

余った新じゃがで もう1品

新じゃがのハッセルバックポテト

オーブントースターとレンジで作る
見た目もキュートなスウェーデン料理

材　料
（作りやすい量10個分）

新じゃが	小10個
バター	25g
おろしにんにく	1かけ分
塩	少々
タイム（あれば）	適宜

作り方

1.新じゃがは、皮を剥かずに平らな部分を下にし、割り箸で新じゃがを挟む。切り離さないように注意しながら、包丁が割り箸にあたるまで幅2mmくらいの切り込みを入れる。
2.室温に戻したバター、おろしにんにく、塩を混ぜ合わせ、1の新じゃがの切り込みに入れていく。
3.2を天板に並べ、220度に予熱したオーブンで25分ほど焼く。焼きあがった新じゃがにタイムを枝ごとのせて香りをつければ出来上がり。お好みで、岩塩や黒胡椒をふっていただく。

★新じゃがのサイズに合わせて、焼き時間は加減してください。
★ガーリックバターの代わりに、オリーブオイルとハーブソルトをかけても美味しいです。

掛川の新玉ねぎ

掛川の新玉ねぎを使って

新玉ねぎのムース

新玉ねぎのやさしい甘みをいかしたムース
トマトのジュレを添えて

材　料（8カップ分）

新玉ねぎ	450g
鶏ガラスープ	100cc
生クリーム	100cc
バター	25g
ゼラチン	6g
塩	少々
【トマトのジュレ】	
トマト	500g（約4個）
ゼラチン	4g

作り方

1.厚手の鍋にバターを熱し、ざく切りにした新玉ねぎを炒める。水分が出てきたらフタをして5分ほど火にかけたら、フタをとって水分がなくなるまで炒める。
2.1に鶏ガラスープを加えてひと煮立ちさせたら、粗熱をとり、フードプロセッサーなどでピューレ状にし、水で戻したゼラチンを加えてさらに良く混ぜ、冷ましておく。
3.ボウルに生クリームを入れて7分立てにし、2と混ぜ合わせ、塩を加えて味を調整する。グラスに流し入れ、ラップをして冷蔵庫で冷やし固める。
4.トマトのヘタをとって皮をむき、フードプロセッサーにかける。
5.4をガーゼで漉しながら鍋に入れ、中火にかける。沸騰したら火を止めて、水で戻したゼラチンを加え、再度カーゼで漉してバットなどに薄く流し込み、冷蔵庫で冷やし固める。
6.3で冷やし固めたムースに、5のジュレをクラッシュしながら盛りつければ出来上がり。

★食卓に出す皿に1個ずつのせてチンする方が、味が馴染みやすくなります。

余った新玉ねぎで もう1品

新玉ねぎのまるごと蒸し

新玉ねぎを丸ごとレンジでチン！
バター醤油が食欲をそそる一皿

材　料（4人分）

新玉ねぎ	中4個
バター	40g
醤油	適量
乾燥パセリ	適量

作り方

1.新玉ねぎは皮を剥いて、上と下を切り落とし、下の部分を上にして米印のような切り込みを入れる。
2.耐熱皿に1をのせ、新玉ねぎ1個につき10gのバターをのせたら、ラップをして500Wのレンジで5分加熱する※。
3.2をひっくり返してバターとなじませ、醤油を適量（かけすぎ注意）まわしかけ、パセリをふれば出来上がり。

※トロトロが好きな場合は、様子を見ながら7分くらい加熱しましょう。

菊川のそら豆

菊川のそら豆を使って

そら豆のお寿司パフェ

春のお祝いにふさわしい華やかなちらし寿司
彩りよくグラスに盛り付けてパフェ風に！

材　料（4人分/グラス4つ分）

酢飯	600g
そら豆	12粒
刺身用サーモン	8切れ
刺身用ホタテ	4個
ボイルエビ	12尾
いくら	大さじ4
錦糸卵	卵2個分
大葉	10枚
生姜の甘酢漬け	適量

作り方

1.そら豆はさやから取り出し、塩少々（分量外）を加えた熱湯で茹でたら水に取り、ざるに上げて皮をむく。大葉は千切りにする。サーモン・ホタテ・ボイルエビは食べやすい大きさに切る。
2.お寿司パフェの最後に盛り付ける具材を選び、わけておく。
3.酢飯を4等分し、グラスに、酢飯、大葉、酢飯、錦糸卵…というように酢飯と具材を交互に重ねていき、最後に2のサーモン・ホタテ・エビ・いくら・そら豆などを彩りよく盛りつければ出来上がり。

★刺身類は、スーパーで売っている切り落としでもOK。
★具材や酢飯の量は、お好みでアレンジしてください。

盛り付け例

余ったそら豆で もう1品

そら豆とチーズのサブレ

茹でて、混ぜて、伸ばして、焼くだけ！
おやつやおつまみにも
GOODなサブレ

材　料（4人分）

そら豆	正味100g
薄力粉	190g
粉チーズ	60g
無塩バター	120g
牛乳	20cc
砂糖	40g
こしょう	少々

作り方

1.そら豆はさやから取り出し、塩少々（分量外）を加えた熱湯で茹でたら水に取り、ざるに上げて皮をむく。バターを1cm角に切っておく。
2.フードプロセッサーに、薄力粉、粉チーズ、砂糖を入れて軽く回し、さらに1のバターを加えて、粉にバターがなじむまでよく混ぜる。
3.2に、牛乳、1のそら豆、こしょうを入れて軽く回し、そぼろ状になったら取り出す。
4.3の生地を厚さ1.5cmに伸ばしてサイコロ状に切り、170度に熱したオーブンで20～25分焼けば出来上がり。

★5mm程度に薄く伸ばせば、15分くらいで焼き上がります。

お祝いカップメニュー

卒業、入学、入社など、春はお祝いの季節。
そこで今回は、簡単だけど華やかに見えるカップメニューをご紹介します。
ご用意いただく容器は、グラスや湯のみ茶碗などお好きなものを。
彩りよく見せるならガラスの容器、小さなお子様用にはプラカップなどがおすすめです。
いつもの食材を、いつもとひと味ちがうお料理にして大切な門出をお祝いしてください。

ストレスによる食べ過ぎを予防

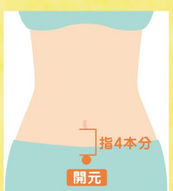
1年以上続いている自粛生活の中で、みなさんストレスを溜めていませんか。
そこで、ストレスによる食べ過ぎを防ぐアイデアをご紹介いたします。

1. 朝一番で太陽の光を浴びる

ストレスに対して効能のある「セロトニン」という脳内物質が不足すると満腹を感じにくくなるといわれます。
セロトニンは太陽の光を浴びると増えるので、朝起きたら窓やカーテンを開けて日光浴しましょう。

2. 食べ過ぎ防止のツボを押す

おへそから指の幅4本分下に、食べ過ぎを防ぐ「関元」というツボがあります。
両手を重ね、中指でお腹の脳筋を凹ませるように5～10秒やさしく押します。これを10回ほど繰り返しましょう。



3. 好きな香りでリラックス

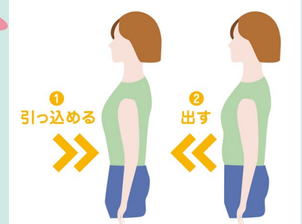
アロマの中には、食欲を抑える香りがあり、食事の30分前に嗅ぐといいものもあります。
例えば、脂肪燃焼効果のあるグレープフルーツ、食欲を抑制するペパーミントやキンモクセイなど。

より健やかに！with コロナ

おうち時間が増えた分、運動不足やストレスで過食気味の方も多いのではないでしょうか。知らぬ間についてしまった脂肪を退治しながら、健康的な毎日を送りたいものです。今回ご紹介するのは、暮らしの中で気軽にできる対策です。

ぽっこりお腹に「ながら動作」のススメ

暖かくなりコートを脱ぐと気になるのがポッコリお腹。日常の動作を変えるだけで、ぽっこりを解消することも可能です。今回は、何かをしながらできる「ながら動作」を紹介します。



基本の動作

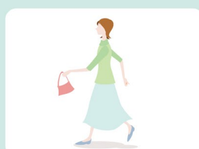
①腹筋に力を入れて1～2秒かけてお腹を凹ませる。呼吸と関係なく、お腹に引きつけるイメージで。
②腹筋に力を入れたまま呼吸と関係なく、1～2秒かけてゆっくりとお腹を出し、最大限膨らませる。

テレビを見ながら

椅子に浅めに腰掛け、両手を体の後ろについて、上半身を後ろに倒しながら基本の動作を行う。

歩きながら

目線を高く保ち、腰をそらさないよう注意しながら基本の動作を行う。



自転車に乗りながら

背筋を伸ばし、自転車をこぎながら基本の動作を行う。上半身を前に倒すと強度がUP!