

ふれあひ

秋の炊き込みごはん特集

御前崎・牧之原・掛川・菊川



小笠のいちじく

JA遠州夢咲いちじく委員会・菊川市小笠地区の皆さんが育てるのは、「樹井ドーフィン」という品種。この地区の約70アール(約7,000㎡)の土地で栽培がされています。実が大きく、甘みが強いのが特徴で、生食だけでなく、ジャムやコンポート、ケーキ、ご飯のおかずなど、様々な食べ方を楽しめます。露地栽培を中心に、8月から12月初旬まで収穫されるため、長期間食べられるのも嬉しいところ。大切に育てられたいちじくは、JA直売所「ミナクルふれあい菊川の里」などで販売されています。

皆さんの夢は、いちじくの「ファン」と「生産者」を増やすこと。収穫体験イベントや幼稚園児に果実を贈呈するなど、消費への理解を深めています。また、新規栽培者向けの講習会を開き、生産者の維持拡大にも努めています。

ふれあひキャラクター
いーこちゃん

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!

時代の先へ。ひとりのそばへ。

7月3日、将来の日本のエネルギーに関する指針である「エネルギー基本計画」が新たに閣議決定されました。



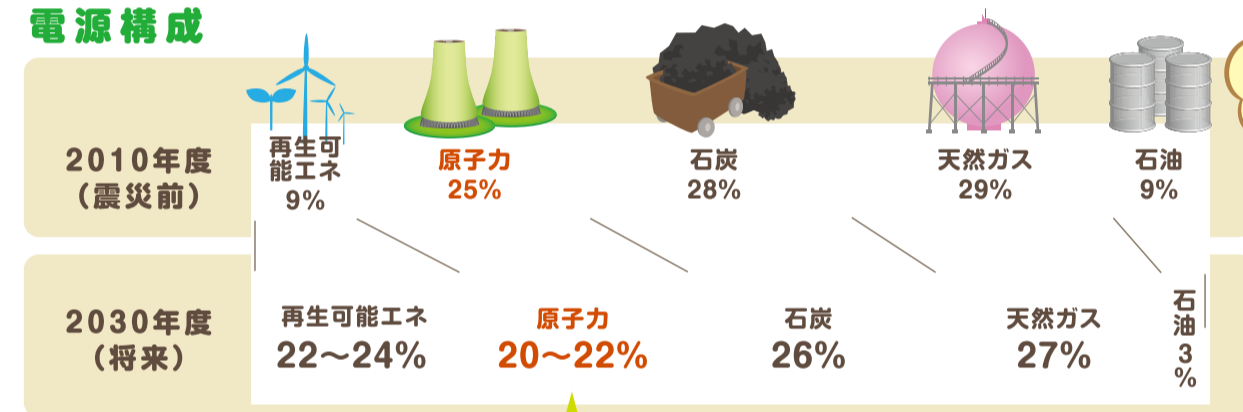
【日本がエネルギー選択をする際に踏まえるべき点】

★東京電力福島第一原子力発電所事故の経験、反省と教訓を肝に銘じて取り組むこと
★「脱炭素化^{※1}」という世界的な潮流を踏まえ、先進国である日本が主導的な役割を果たしていく必要があること

	2030年に向けて	2050年に向けて
目標	～温室効果ガス26%削減に向けて～ ～エネルギーミックスの確実な実現～	～温室効果ガス80%削減を目指す～ ～エネルギー転換・脱炭素化への挑戦～
主な施策	再生可能エネルギー <ul style="list-style-type: none"> ・主力電源化に向けた取組 ・低コスト化、火力調整力の確保 原子力 <ul style="list-style-type: none"> ・依存度を可能な限り低減 ・不断の安全性向上と再稼働 	再生可能エネルギー <ul style="list-style-type: none"> ・経済的に自立し脱炭素化した主力電源化を目指す ・水素/蓄電/デジタル技術開発に着手 原子力 <ul style="list-style-type: none"> ・脱炭素化への選択肢 ・安全炉追求/バックエンド問題^{※2}解決のための技術開発に着手

※1 化石燃料利用への依存度を引き下げること等により炭素排出を低減していくこと
※2 廃炉や廃棄物処理・処分などの課題のこと

電源構成



S+3E (安全性+安定供給・経済性・環境適合)の観点から、原子力は一定程度確保されています。

安全性を大前提に原子力は重要なベースロード電源と考えられているのね

編集部へのお手紙コーナー

ふれあひ14号応募より
掛川市 50代女性
毎号、イベントカレンダーを参考にお出かけ予定を立てています。今年も夏祭りが楽しみです。

★夏祭りは楽しませてください。秋は実りの季節で各地のイベントもたくさんあります。ぜひ地元イベントにお出かけしてみてください。

菊川市 50代女性
カテエネで毎月昨年との電気の使用量を比較できてすごく助かります。節電を心掛けたいです。
★カテエネで電気使用量が「見える化」できて、各家にぴったりの省エネがわかります。ポイントも貯まって電気代をお得にできます。

いーこちゃんのクロスワードパズル

問題 5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：秋の味覚祭り

①		か		⑥	
し	③			⑤	ゆ
		④		や	
②	め			⑦	つ
		⑧		⑨	
				⑩	ぐ

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/a8ILXc>

応募ハガキ
〒420-8799 静岡中央郵便局留「ふれあひ」編集部 行

クロスワードパズル(答え)
○ ○ ○ ○ ○
「ふれあひ」への
ご意見・ご感想
(該当ページの掲載可否)
●ご住所 ●年齢
●お名前 ●性別

問題 (タテのカギ)
① 英語でstone、日本語いとは?
② 「狭い」の反対は?
③ 10本足の魚介に米を詰めて炊いた函館名物
④ ()の首都はブノンペンです
⑤ 10円が10個でいくら?
⑥ 四季=春夏秋冬 ()
⑦ 魚をとる時の道具の総称

(ヨコのカギ)
⑧ 富有、市田、次郎などの種類がある秋の果物
⑨ 試しに食べるのは試食、飲むのは?
⑩ 何かに例えて表現すること=()表現
⑪ ハロウィンのランタンでおなじみの野菜
⑫ 白鷺城とも呼ばれる兵庫県にある世界遺産の城=()城
⑬ 英語でshoes、日本語いとは?
⑭ 旧ソ連、現在の国名は?
⑮ 「襟」「衿」、これなんて読む?
⑯ 「歌」を英語でいとは?

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「ふれあひ」第15号へのご意見・ご感想・いただいたご意見の掲載可否・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】：2018年9月21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!!**

しょうねい

ふれあひ TOPICS

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

「ローリングストック」とは、**普段の生活の中で消費しながら備蓄する**という考え方。いざという時の工夫のしかた、ストック品の用意のしかたなどを紹介します。

非常食の品揃え

非常食を揃えるときは、避難生活が長期化する可能性も考慮することが大切です。最も注意したいのが、栄養バランス。体調を崩しがちな環境の中で健康を維持できるように、栄養を偏りなく摂取できる品揃えを工夫しましょう。

炭水化物(糖質)・たんぱく質・脂質の三大栄養素にビタミン・ミネラル・食物繊維をプラス!

※その他、避難中や救助を待つ間の高カロリー非常食として、お弁当用ミニサイズのマヨネーズや蜂蜜、ピーナッツバターなどを持ち出し袋に入れておくと安心です。

フルーツや野菜、魚や肉などの缶詰、フリーズドライのスープや海藻などを取り入れ、普段食べても美味しいものを数ヶ月に一度は購入。古いものから消費して、再び補充していきましょう。

栄養	はたらき	食品例
炭水化物(糖質)	体を動かすエネルギー源	米、パン、もち、うどん、そば、パスタ、バナナ、玄米、シリアル、ゼリードリンク
たんぱく質	血や肉などの体を作る	さば、いわし、さんま、さけ、ツナ、ほたて、イカ、カツオ節、魚肉ソーセージ、大和煮、焼き鳥、コンビーフ、スバム、ジャーキー、サラミ、大豆、チーズ、海藻類、赤身肉
脂質	エネルギー源および内臓や神経、ホルモンの体調節を整える	お菓子、肉、油類、ナッツ類
ビタミン・ミネラル	体の機能と調子を正常に保つ骨や歯を丈夫にする	ドライフルーツ、野菜チップス、野菜ジュース、大豆、きのこ、トマト、コーン、海藻類、さんまいわし
食物繊維	腸内環境を整える	ドライフルーツ、野菜チップス、大豆、海藻類、ナッツ類、コーン、シリアル、ゼリードリンク

～防災コラム～ 枕元に置く防災セット

ご家庭では、さまざまな災害に備え、持ち出し用のリュックや非常食などを用意していると思います。意外と見落としがちなのが「命を守る防災グッズ」。「寝室の枕元に置く防災グッズ」。これは、就寝時の大地震などで減茶苦茶になった室内を安全に移動するために最小限必要な道具のことで、「照明」「手足を守る道具」「助けを呼ぶ道具」が基本。小型の懐中電灯、靴、手袋(軍手)、笛(ホイッスル)、メガネ・持病の薬の予備などをポーチや袋に入れ、手の届く場所に置いておきましょう。

～知ってク豆知識～ 虫の鳴き声と気温

夏の暑さが一段落すると秋の虫たちの声が聞こえてきます。じつは、虫の声で気温の変化がわかるとか。虫は変温動物なので、気温が変わると体温も変化する。鳴き声も変わります。例えば、羽をすり合わせて音を出すコオロギは、気温が高いと羽は活発に動き、音のテンポも速くなります。気温が低いとテンポは遅く、鳴き声も小さくなるそうです。コオロギの仲間をみると、夏は夜だけ鳴き、秋が深まるにつれて昼も鳴き始め、晩秋は昼だけ鳴くように、虫の声で気温の変化を観察してみましょう。



御前崎の生らっかせいを使って 落花生ごはん

生らっかせいで作る炊きおこわ
落花生の食感と白だしの香りが絶妙な一品

材料 (3~4人分)

生らっかせい 1正味120g位 (股付きで300g位)
うるち米 1.5合
もち米 0.5合
白だし 大さじ1/2
いりごま(黒) 適宜
水(炊飯用) 適宜

作り方

- 生らっかせいは、殻をむき、2時間ほど水につけておく。
- 洗った米を炊飯釜に入れ、二合の目盛りまで水を加えて30分ほどつけておく。
- 炊飯釜に白だしを入れ、米の上の水気を切った1の生らっかせいをのせてスイッチオン。
- 炊き上がった5分ほど蒸らし、実が崩れないようにさっくりと混ぜる。器に盛り付け、黒ごまをふればできあがり。

★白だし大さじ1=だし汁(水でも可)大さじ1/2+薄口醤油1/2+塩少々で代用できます。(今使おうのは、この半量)
★炒り落花生を使う場合は、薄皮を取り除き、水量はやわらかめに目盛りに合わせてください。

「炒りらっかせい」で **もう1品**

牧之原のアジを使って アジごはん

生臭くなく、適度が脂が旨味になった
焼きアジでつくる簡単炊き込みごはん

材料 (3~4人分)

アジ 1尾
米 2合
薄口醤油 大さじ2
酒 大さじ2
粉末だしの素 小さじ2
小口切ネギ 大さじ2
オリーブ油 少々
刻み海苔 適宜
水(炊飯用) 適宜

作り方

- アジを三枚におろし、骨を取り除く。フライパンにオリーブ油少々を加えて熱し、アジの皮目を順に両面にさっと焼き、身を一口大にほくしておく。
- 炊飯釜に洗った米を入れ、薄口醤油、酒、だしの素を入れて全体を混ぜ、二合の目盛りまで水を加える。
- 2に、1の焼いてほくしたアジと小口切りのネギをのせてスイッチオン。
- 炊き上がった後、やさしく全体を混ぜ、器に盛り付け、刻み海苔をのせればできあがり。

★アジの大きさは様々です。人数やお好みに合わせて調整してください。
★ごま油など、オリーブ油以外でもお好みのお油でお楽しみください。

余った「アジ」で **もう1品**

掛川のくりを使って 焼き栗ごはん

栗の甘みと香ばしさが食欲を促進!
こんがり焼いた栗で作る炊き込みご飯

材料 (3~4人分)

むき栗 200g
米 2合
いりごま(黒) 適宜
酒 大さじ2
みりん 大さじ2
塩 小さじ1
だし昆布 10cm位
水(炊飯用) 適宜

作り方

- 米は、洗ってザルにあげておく。むき栗は、さっと洗って水気を拭き取り、縦半分にする。
- 弱めの中火にかけた焼き網に1の栗を並べ、転がしながら軽く焼き色がつくまで焼く。焼きあがったら一旦水に取り、水気を拭き取る。
- 炊飯釜にお米を入れ、酒、みりん、塩を加えたら、二合の目盛りまで水を加え、調味料のムラがなくなるように全体を混ぜる。
- 3の米の上に2の焼き栗をのせ、だし昆布を入れたらスイッチオン。炊き上がった後、だし昆布を取り出し、栗が崩れないようさっくり混ぜて器に盛り付け、黒ごまをふればできあがり。

★だし昆布はなくてもOK。塩加減はお好みで調整してください。
★皮付きの栗の場合は、洗った栗を30分ほどぬるま湯につけておくとし皮がむきやすくなります。

余った「くり」で **もう1品**

菊川のいちじくを使って いちじくとホタテごはん

ホタテの旨みといちじくの甘さの相性抜群!
フチフチとした食感も楽しいご飯

材料 (3~4人分)

いちじく 3~4個(250g位)
ホタテ貝柱水炊缶 1缶
米 2合
だし汁 300cc位
刻みねぎ お好みで
ホタテ缶汁 適宜
酒 大さじ1
薄口醤油 大さじ1
塩 小さじ1/2
水(炊飯用) 適宜

作り方

- 炊飯釜に、洗った米と冷ましただし汁を入れ、30分以上おいておく。
- いちじくは、皮をむいて1cm角に切る。ホタテの水炊缶を身と汁に分け、身をほくしておく。飾り用のいちじくとホタテを取り分けておく。
- 1の釜に、缶汁、酒、薄口醤油、塩を加えたら、二合の目盛りに合わせてだし汁または水を加え、全体を混ぜる。2の炊き込み用いちじくとホタテをのせてスイッチオン。
- 炊き上がった後、さっくり混ぜて器に盛り付け、残しておいたいちじくとホタテ、彩りに刻みねぎなどを飾ればできあがり。

余った「いちじく」で **もう1品**

ハニーロースト ピーナッツ

おつまみに、おやつに、ひっぱりだこ!
身近な材料を使ってあの味を再現!

材料 (約8人分)

炒りらっかせい 200g
はちみつ 大さじ2
砂糖 大さじ2
塩 小さじ1/2

作り方

- 実が崩れないよう注意して、炒りらっかせいの殻をむく。ボウルに砂糖と塩を加え、よく混ぜておく。
- フライパンを弱火にかけて1のらっかせいをローストし、はちみつを加えたら、手早く裏返す。らっかせいを転がしながら、はちみつをコーティングする。
- 2が熱いうちに、1のボウルに投入し、ボウルの中でらっかせいを転がしながら全体に砂糖をまぶし、きちんと冷ませばできあがり。

★ホバより菓着を使うと上手にコーティングできます。
★砂糖の代わりに、グラニュー糖や黒糖でアレンジしても美味しいいただけます。

「炒りらっかせい」で **もう1品**

アジのさんが焼き

とれたて新鮮なアジをたたきに!
香味野菜と味噌風味が食欲をそそる!

材料 (4人分)

アジ 4尾(600g)
[下処理] ●塩 適宜 ●酢 大さじ2 ●水 大さじ2
万能ネギ 4本
味噌 大さじ1
生姜 1片
大葉 12枚
サラダ油 大さじ1

作り方

- 万能ネギは小口切りに、生姜はおろし、大葉は洗って水気を拭き取っておく。
- アジを三枚におろして骨を取り除き、ザルに広げたら両面に軽く塩をふって10分ほど放置。続いて、バットに酢と水を加え混ぜ、アジを軽く洗ったら、水気をよく拭き取って小骨を外し、頭の方から皮をむく。
- 2のアジを細切りにし、1のネギとおろし生姜、味噌を加え、全体を混ぜ合わせながら少し粘りが出るまで包丁でたたく。12等分して大葉の裏側に乗せ、半分にたたむ。
- フライパンにサラダ油を熱し、3を並べて中火で焼く。両面を1~2分ずつ焼けばできあがり。

余った「アジ」で **もう1品**

甘露栗

コトコト煮るだけで驚きの美味しさに!
栗の風味が溶け込んだシロップも絶品

材料 (4人分)

むき栗 600g
水 600cc
ザラメ糖 200g
グラニュー糖 400g

作り方

- あらかじめ1時間ほど水につけておいた栗を鍋に入れ、かぶるくらいの水を加えて強火にかけ、沸騰直前に弱火にしたら芯に火が通るまで40分ほどゆでる。
- 別の大きめの鍋に、水、ザラメ糖、グラニュー糖を入れて加熱し、砂糖が完全に溶けたら火を止めておく。
- 1の栗が茹で上がった後、実が崩れないよう注意しながら一粒ずつ2の鍋に移し、クッキングペーパーで蓋をして中火にかけ、気泡が立ち始めたら火を止めて、そのまま一晩おく。翌日、沸騰直前まで加熱すればできあがり。

余った「甘露栗」で **もう1品**

イベント Pickup! 掛川市 10月5日(金)~8日(月・祝)

掛川大祭

城下町・掛川宿の伝統色色濃く残す「掛川祭」。華やかな屋台と、威勢のよいお囃子の調子で市街地は祭り一色に。また、3年に1度の掛川大祭の今年には、「仁藤の大獅子」、「西町の大名行列」、「瓦町のかんからまち」の三大会興が披露されます。

会場：掛川駅前中心市街地
主催：平成30年掛川大祭実行委員会

イベント Pickup! 牧之原市 11月18日(日)

まきのはら産業フェア2018

地域産業の振興と市民間の交流を目的とした、まきのはら産業フェア。市内企業の製品展示や各種体験イベントを通じて、地域の産業を紹介します。また、市内および姉妹都市・友好都市の特産品販売や市民団体等によるパフォーマンスを実施します。

会場：牧之原市本通商店街・しんまちロード
主催：まきのはら産業フェア実行委員会

イベント Pickup! 御前崎市 11月24日(土) 25日(日)

第14回御前崎市大産業まつり

御前崎市の産業や特産品の魅力を発信する一大イベント!!また、地元店舗の出店や、ステージイベントが行われる楽しいイベントです。

会場：御前崎市役所周辺
主催：御前崎市イベント実行委員会

2018 イベントカレンダー 9月~11月

9月	10月	11月			
9月 上旬~10月中旬 牧之原市 15(土)16(日) 掛川市 16(日) 牧之原市 22(土) 掛川市	9月 22(土) 菊川市 23(日) 御前崎市 23(日) 菊川市 30(日) 菊川市 30(日) 御前崎市 30(日)~10/12(金) 御前崎市	9月 5(金)~8(月・祝) 掛川市 7(日)8(月・祝) 予選 9(火)~14(日)本選 牧之原市 14(日) 御前崎市 26(金)~28(日) 掛川市 下旬~11月上旬 御前崎市	9月 3(土・祝) 掛川市 4(日) 掛川市 11(日) 御前崎市 18(日) 菊川市 18(日) 牧之原市 24(土)25(日) 御前崎市	掛川大祭 掛川駅前中心市街地 主催：平成30年掛川大祭実行委員会 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トーナメント2018 静波スウィングビーチ 主催：滋賀県女子オープンテニス実行委員会 はまおかファンファンデー 中部電力浜岡原子力館 ちっちゃな文化展 滋賀県須賀野街道 主催：滋賀県須賀野倶楽部 掛川観光協会大須賀支部 菊花展 あらかわふる里公園 主催：あらかわふる里公園	掛川商工まつり 掛川駅北周辺市街地 主催：掛川商工会議所 矢矧祭 小笠神社 主催：掛川観光協会ビジターセンター 第8回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 菊川産業祭2018 菊川文化会館アエル 主催：菊川観光イベント実行委員会 まきのはら産業フェア2018 牧之原市本通り商店街・しんまちロード 主催：まきのはら産業フェア実行委員会 第14回御前崎市大産業まつり 御前崎市役所周辺 主催：御前崎市イベント実行委員会

イベント Pickup! 菊川市 9月30日(日)

田んぼアート菊川 収穫祭

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

会場：菊川市下内田内地
主催：田んぼアート菊川実行委員会