

ふれあじ

夏の手づくりアイス特集



掛川のとうもろこし

掛川市・上内田地域塾の皆さんが育てるともろこしは、ゴールドラッシュという品種。その名の通り、ぎっしりとならんだ黄金色の粒が特徴で、ひと粒が大きく、実はずっしり。甘みも強く、弾けるような食感があり、皮が薄いので生でも食べられます。

畑では、11月から2月にかけてレタスを栽培。その後、春から夏にかけて、土壌に残ったレタスの肥料を利用してとうもろこしを育てています。5月下旬～9月の収穫期には、朝採りのとうもろこしがJA掛川市上内田支所の前や直売所「さすがり」でも販売されています。

皆さんの夢は、上内田のとうもろこしをブランド化すること。まずは、地元ファンを増やすべく、小学校で食農教育なども行なっています。

ふれあじ キャラクター
いーこちゃん

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。

中部電力からのおしらせ

エネルギークイズ

みなさまが普段思っている原子力発電に対する疑問に答えます!

Q:「原子力発電ってそもそもなぜ必要なの?」

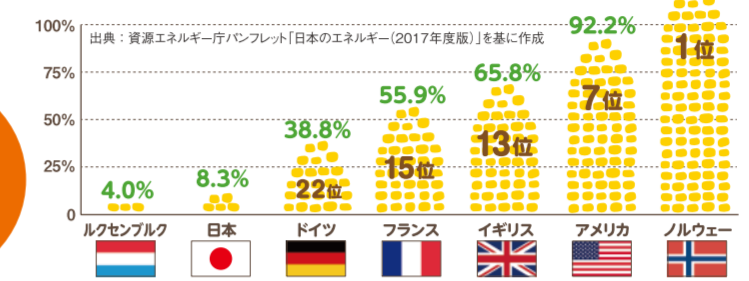
A:「もともと、エネルギー資源がほとんどない国だからです。」

日本は世界第5位のエネルギー消費大国ですが、そのほとんどを輸入に頼っており、自国でまかなえているのはたった8%です。

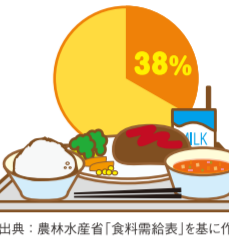
海外への
依存率
92%

日本の
エネルギー
自給率
8%

主要国の一次エネルギー自給率比較



参考 日本の食料自給率



他の国と比べても
日本はとても
低いだね~



ウランは少ない量で大量に電気を作ることができ、備蓄性があるエネルギー源です。

原子力発電所で燃料として使われるウランは、天然ガスや石炭と比べて少ない量で大きなエネルギーを生み出すことができます。燃料として加工されたウランは、一度原子炉に入ると、4~5年の間継続して使用でき、その間燃料は国内に備蓄しているのと同じくらいの効果が得られます。また、ウランは、天然ガス等と同様に海外から輸入していますが、政情の安定した国々に分散しているため、資源確保の観点から供給安定性に優れています。

100万kWの発電所を1年間運転するために必要な燃料



原子力発電の停止後、増えた燃料費はなんと1日70億円です。

原子力発電が停止した分の電力は火力発電で補っています。そのため、火力発電の燃料となる天然ガスや石油などの燃料費が日本全体で年間約2.6兆円も増加。1日で約70億円もお金が海外に流出しています。消費税の1%分の税収が2兆円と言われていたから、すごい金額が日本から流れ出ていることになります。



編集部へのお手紙コーナー

ふれあじ13号応募より

御前崎市 茶子ちゃん

地元の野菜を使ったCOOKING参考になりました。こんな使い方もあるのかと改めて地元の野菜を見直しました。是非作ってみようと思います。

★料理の参考にいただきありがとうございます。旬の野菜をおいしく食べるきっかけになればうれしいです。

掛川市 50代女性

空気のように当たり前の存在である電力。海外旅行に行ったとき、日本は恵まれていることを痛感しました。

★日本の停電時間の少なさ、世界トップ水準です。当社も停電発生回数の減少、停電時間の短縮に全力を挙げて取り組んでいます。

1軒あたりの停電時間の国際比較

各国の1軒あたりの停電時間 (分/年)	値
日本	21
アメリカ (ニューヨーク州)	21
アメリカ (カリフォルニア州)	130
フランス	51.5
イギリス	92.51

出典: 1. 日本(2015年度実績): 電気事業連合会調べ。2. アメリカ(2015年度実績): 「海外電気事業統計(2016年版)」(2016年10月)。3. フランス、イギリス(2014年度実績): CEER(5th Benchmarking Report on the Continuity of Electricity Supply)

いーこちゃんのクロスワードパズル

5箇所の問題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: 夏の風物詩

問題

①	ブ	②	③	④	ベ	⑤
⑥	⑦	⑧	ガ	⑨	⑩	ス
⑪	⑫	⑬	マ	⑭	⑮	⑯
⑰	⑱	⑲	⑳	㉑	㉒	㉓
㉔	㉕	㉖	㉗	㉘	㉙	㉚
㉛	㉜	㉝	㉞	㉟	㊱	㊲
㊳	㊴	㊵	㊶	㊷	㊸	㊹
㊺	㊻	㊼	㊽	㊾	㊿	ダ

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 (携帯からのアクセスは不可)

応募ハガキ

〒420-8799 静岡中央郵便局留 「ふれあじ」編集部 局行

クロスワードパズル(答え) ○○○○ 「ふれあじ」へのご意見・ご感想 (応募への掲載可否)

●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「ふれあじ」第14号へのご意見・ご感想・いただいたご意見の返信への掲載可否・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20名様に「マクドナルドカード(1000円分)」を差し上げます。

【応募締切】: 2018年6月22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20名様にマクドナルドカード(1000円分)プレゼント!!

しあわせな気分!

ふれあ 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。今号からは、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ていきます。

停電時の冷蔵庫の使い方

台風や落雷などで起こる停電。夏は特に食べ物の傷みが早いので、冷蔵庫の中身が気になりますよね。また、大きな災害時には、食料物資の到着も見通しが立たなくなりますので、被災直後のしばらくの時間を、自力で乗り切る準備をしておきましょう。

■ 冷蔵庫は2～3時間、冷凍庫は約4時間OK

停電後、扉を開けない限り、庫内の温度が急激に上がることはありません。2時間程度なら慌てて開けず、その後も**不必要なドアの開け閉めをせず、開ける場合も短時間で**。大規模災害時など復旧が長引く場合は、捨てることなく中身を消費しましょう。

■ 大規模災害時は…

- 冷蔵室の肉類やすぐに食べないものは冷凍室へ移動させる(冷凍庫は冷蔵室として役立つ)
- 野菜や果物は、風通しの良い日陰に移動
- 停電後2～3時間したら、保冷剤を冷蔵室の食品に密着させて冷やす
- キッチンへの出入りが困難な場合は、保冷剤とともにクーラーボックスに移す

■ 普段からできること

- 冷蔵室内は余裕を持たせ、効率良く冷気が循環するようにしておく(節電にも役立つ)
- 冷凍庫は、隙間なく詰め込んでおく方が、停電時の庫内の温度上昇を防ぐことができる
- 冷凍庫の余ったスペースに、保冷剤、水を入れたペットボトルを凍らせておく(水が凍っているときは保冷剤、溶けたら飲料水として活用)
- 緩んだゴムパッキンは取り替え、密閉性を高めておく



～なるほどコラム～ 梅雨なのになぜ「水無月」？

6月は別名「水無月/みなづき」。雨がたくさん降る時季なのに「水の無い月」というのはおかしいのでは？なんて思ったことはありませんか。古語の「無」は、強調の働きをもつ「の」を意味する表音文字でした。つまり、水無月は「水の月」という意味。昔は、田植えや稲刈りは最も重要な作業でした。そこで、「田んぼに水を引く月」ということで、6月を「水の月＝水無月」と呼ぶように。これと同じく、収穫を祝い神様に感謝することから、10月は「神の月＝神無月」となりました。

～知ってク豆知識～ あじさいの色

梅雨を代表する花といえば「あじさい」。「七変化」とも言われるように、薄赤やピンク、青、紫、白などさまざまな色があります。これらは花の色だけでなく、土壌によるもの。あじさいの花びらには赤系の色素をもつアントシアニンが含まれています。土がアルカリ性や中性なら影響はなく、花は赤系に。酸性土壌の場合は、土に含まれるアルミニウムが吸い上げられて化学変化をおこし、青系の花になります。ちなみに、白い花は品種改良されたもので、アントシアニンを含まないタイプです。



かぼちゃ 御前崎

御前崎のかぼちゃを使って 濃厚パンプキンアイス

ふんわり&ひんやり&濃厚がくせになる!
かぼちゃがたっぷり入った黄金色アイス

材料 (4人分)
かぼちゃ 正味180g
生クリーム 200cc
牛乳 100cc
卵 3個
きび砂糖 80g
塩 小さじ1/5
ラム酒 小さじ1/2
シナモンパウダー 少々
バニラエッセンス 少々

作り方
1. かぼちゃは、皮と種とワタを取って2cm角に切り、耐熱容器に乗せてラップしたら600wのレンジで2分ほど加熱して、熱いうちに潰しておく。
2. ボウルに卵白を入れ、きび砂糖の半量と塩を加え、ピンツノが立つまで泡立てメレンゲをつくる。
3. 別のボウルに、卵黄、残りのきび砂糖、かぼちゃ、ラム酒、シナモンを入れ、全体がもったりするまで泡立て器でよく混ぜ、牛乳と生クリーム、バニラエッセンスを加えてさらに混ぜ合わせる。
4. 3に、2のメレンゲを加え、ゴムベラで全体を混ぜ合わせたら、金属製のバットに流し入れラップをして冷凍庫で4～5時間冷やし固めればできあがり。途中で1時間おきに数回、フォークでかき混ぜるとなめらかな仕上がりに。

★乳糖分45%前後の生クリームを使うと、より濃厚な味が楽しめます。
★きび砂糖がなければ、砂糖でも代用可能です。



余った「かぼちゃ」で **もう1品**

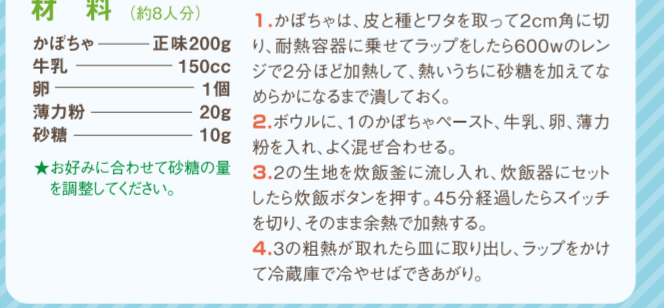
かぼちゃプリンケーキ

甘さ控えめで、栄養たっぷり!
炊飯器でつくる本格プリンケーキ

材料 (約8人分)
かぼちゃ 正味200g
牛乳 150cc
卵 1個
薄力粉 20g
砂糖 10g

★お好みに合わせて砂糖の量を調整してください。

作り方
1. かぼちゃは、皮と種とワタを取って2cm角に切り、耐熱容器に乗せてラップをしたら600wのレンジで分ほど加熱して、熱いうちに砂糖を加えてなめらかなるまで潰しておく。
2. ボウルに、1のかぼちゃペースト、牛乳、卵、薄力粉を入れ、よく混ぜ合わせる。
3. 2の生地を炊飯釜に流し入れ、炊飯器にセットしたら炊飯ボタンを押す。45分経過したらスイッチを切り、そのまま余熱で加熱する。
4. 3の粗熱が取れたら皿に取り出し、ラップをかけて冷蔵庫で冷やせばできあがり。



なす 牧之原

牧之原のなすを使って ナスのソルベ

焼きなすの香ばしさが栗のよう!
とろりとした食感も楽しい野菜アイス

材料 (4人分)
なす 3本(正味200g)
黒砂糖 30g
塩 小さじ1/5
ライム果汁 大さじ1
ミントリキュール 少々
ミントの葉(あれば) 適宜

作り方
1. あたためたフライパンの上でなすを時々転がしながら、焼きなすをつくる。芯まで火が通ったら水につけて皮を剥き、キッチンペーパーなどで十分に水気を拭きとっておく。
2. 1のなす、ミントの葉以外の材料全てをミキサーに入れ、ピューレ状になるまで攪拌する。
3. 金属製のバットに2を流し入れ、冷凍庫で冷やし固める。全体が凍ったら、再度ミキサーにかけて空気を含ませればできあがり。
★他のアイスと同様、1時間おきに数回、フォークで混ぜて冷やし固めてもOK。



余った「なす」で **もう1品**

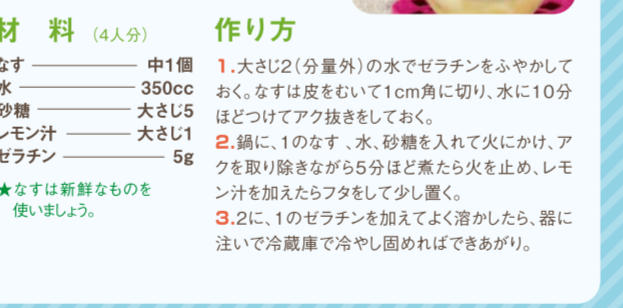
ころころナスのゼリー

さいの目切りのナスがリンゴ風味に大変身!
新鮮ナスでつくる驚きの美味ゼリー

材料 (4人分)
なす 中1個
水 350cc
砂糖 大さじ5
レモン汁 大さじ1
ゼラチン 5g

★なすは新鮮なものを使います。

作り方
1. 大さじ2(分量外)の水でゼラチンをふやかしておく。なすは皮をむいて1cm角に切り、水に10分ほどつけてアク抜きしておく。
2. 鍋に、1のなす、水、砂糖を入れて火にかけて、アクを取り除きながら5分ほど煮たら火を止め、レモン汁を加えたらフタをして少し置く。
3. 2に、1のゼラチンを加えてよく溶かしたら、器に注いで冷蔵庫で冷やし固めればできあがり。



とうもろこし 掛川

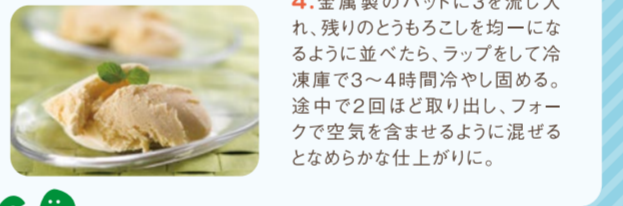
掛川のとうもろこしを使って とうもろこしアイス

つぶつぶ感を残すのがポイント!
やさしい甘さが心地いい絶品アイス

材料 (4人分)
とうもろこし 2本
生クリーム 400cc
卵黄 2個
きび砂糖 60g
バニラエッセンス 少々

作り方
1. とうもろこしのヒゲを切り落としたり皮ごとラップして、600wのレンジで2分半加熱し、ひっくり返してさらに2分半加熱。粗熱が取れたらラップを外し、実を削ぎ落としておく。※火の通り具合をみながら、加熱時間を調整してください。
2. 鍋に、生クリームときび砂糖を入れて弱火にかけ、きび砂糖が溶けたら火を止め、粗熱をとる。
3. ミキサーに、1のとうもろこしの2/3量、2の生クリーム、卵黄、バニラエッセンスを加え、なめらかなるまで攪拌する。
4. 金属製のバットに3を流し入れ、残りのとうもろこしを均一になるように並べたら、ラップをして冷凍庫で3～4時間冷やし固める。途中で2回ほど取り出し、フォークで空気を含ませるように混ぜるとなめらかな仕上がりに。

★きび砂糖の代わりに砂糖を使ってもOK。
★とうもろこしは、粗熱が取れるまでラップで包んだまましておくことで、粒がシワシワになりません。



余った「とうもろこし」で **もう1品**

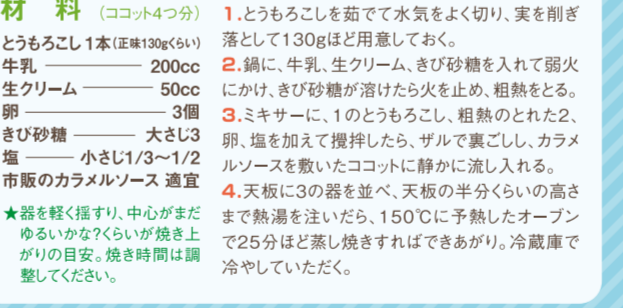
とうもろこしプリン

ミキサーで簡単&スピード調理!
とうもろこしの濃厚な甘みを味わうプリン

材料 (コップ4つ分)
とうもろこし 1本(正味130g(5人))
牛乳 200cc
生クリーム 50cc
卵 3個
きび砂糖 大さじ3
塩 小さじ1/3～1/2
市販のカラメルソース 適宜

★器を軽く拭き取り、中心がまだ冷んでいるので、是非海湯水浴にもお越し下さい。

作り方
1. とうもろこしを茹でて水気をよく切り、実を削ぎ落として130gほど用意しておく。
2. 鍋に、牛乳、生クリーム、きび砂糖を入れて弱火にかけ、きび砂糖が溶けたら火を止め、粗熱をとる。
3. ミキサーに、1のとうもろこし、粗熱のとれた2、卵、塩を加えて攪拌したら、サルで裏ごしし、カラメルソースを敷いたコップに静かに流し入れる。
4. 天板に3の器を並べ、天板の半分くらいの高さまで熱湯を注いだり、150℃に予熱したオーブンで25分ほど蒸し焼きすればできあがり。冷蔵庫で冷やしていただく。



ブルーベリー 菊川

菊川のブルーベリーを使って ブルーベリーヨーグルトアイス

爽やかな酸味とハチミツの甘さが絶妙!
ヨーグルト入りのスッパリとした味わい

材料 (4人分)
ブルーベリー 160g
プレーンヨーグルト 400g
生クリーム 200cc
はちみつ 100g
ミントの葉(あれば) 適宜

作り方
1. ミント以外の材料を全てミキサーに入れ、なめらかなるまで攪拌する。
2. 金属製のバットに1を流し入れ、ラップをして冷凍庫で1時間ほど冷やしたら、一度取り出してフォークで空気を含ませるようにかき混ぜ、再び冷凍庫で冷やし固める。
3. さらに1時間ほど経ったら再び取り出し、フォークでかき混ぜ、冷凍庫で冷やし固める。
4. 合計で3時間ほど冷やして固まればできあがり。器に盛り付けミントを飾っていただく。※固まる時間には差があります。

★金属製の容器を使って一気に冷やしましょう。
★かき混ぜる時は、容器の底から空気を含ませるようにしっかり混ぜてください。



余った「ブルーベリー」で **もう1品**

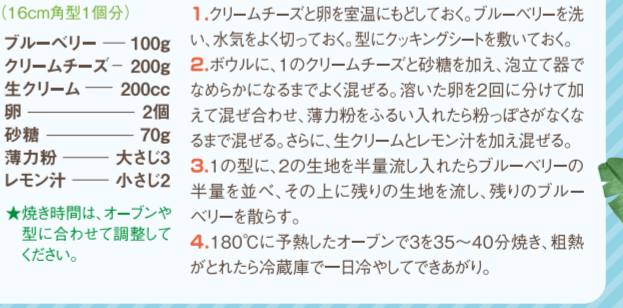
ブルーベリーチーズケーキ

材料を混ぜて焼くだけの簡単レシピ!
クリームチーズのkokと酸味がマッチ

材料 (16cm角型1個分)
ブルーベリー 100g
クリームチーズ 200g
生クリーム 200cc
卵 2個
砂糖 70g
薄力粉 大さじ3
レモン汁 大さじ2

★焼き時間は、オーブンや型に合わせて調整してください。

作り方
1. クリームチーズと卵を室温にもどしておく。ブルーベリーを洗い、水気をよく切っておく。型にクッキングシートを敷いておく。
2. ボウルに、1のクリームチーズと砂糖を加え、泡立て器でなめらかなるまでよく混ぜる。溶いた卵を2回に分けて加えて混ぜ合わせ、薄力粉をふるい入れたら粉っぽさがなくなるまで混ぜる。さらに、生クリームとレモン汁を加えて混ぜる。
3. 1の型に、2の生地を半量流し入れたらブルーベリーの半量を並べ、その上に残りの生地を流し、残りのブルーベリーを散らす。
4. 180℃に予熱したオーブンで3を35～40分焼き、粗熱をとれたら冷蔵庫で一日冷やしてできあがり。



夏の 手づくり アイス 特集



夏休みとともに本格的な暑さが到来します。湿度や気温が上がると、食欲の方は下がりがち。そんな時に食べるアイスクリームは喉ごしも涼やかで格別ですよね。そこで今回は、地元でとれたフレッシュな野菜やフルーツを使った「手作りアイス」をご紹介します。とうもろこしやナスといった変わり種も! 手作りだから、甘さの調節もできます。



イベント Pickup! **5月26日(土)～7月8日(日)**
大鐘家あじさい祭
大鐘家は約300年前に建てられ、母屋と長屋門が国の重要文化財に指定されています。敷地内には約1万本の紫陽花が植えられており、趣ある建物と共に幻想的な風景を生み出します。
会場：大鐘家
主催：大鐘家

イベント Pickup! **7月22日(日)**
田んぼアート菊川 鑑賞会
色の異なる古代米を使って、水田に巨大な絵を浮かべ上げる「田んぼアート」。鑑賞会では、やがらからの鑑賞(有料)ができるほか、アトラクションや地場産品の販売もあります。
会場：菊川市下内田地区
主催：田んぼアート菊川実行委員会

イベント Pickup! **7月29日(日)**
掛川遠州灘「砂の祭典」ビーチフェスタin掛川2018
ビーチスポーツ、マリネージャーを通して、自身の健康意識に目を向け、地域の環境保護を考えることを目的としたイベント。県立指定公園となる美しい砂浜を舞台にビーチバレー大会。早朝からは豪華景品が当たるキス釣り大会を開催します。
会場：大東温泉リゾートア東園ビーチスポーツ公園内
主催：掛川みなみ商工会

イベント Pickup! **8月4日(土)**
御前崎みなと夏祭2018
御前崎の夏の風物詩。夜を彩る約5000発の花火は海面にも映しだされ、情緒あふれる夏の思い出となります。昼には海水浴場も開放されているので、是非海水浴にもお越し下さい。
会場：マリパーク御前崎
主催：御前崎観光協会

御前崎市 牧之原市 掛川市 菊川市 イベントカレンダー 2018 6月～8月

6月	7月	7月	8月
5/26(土)～7/8(日) 牧之原市 大鐘家あじさい祭 大鐘家 主催：大鐘家 9(土) 菊川市 富田ホテルを観る会 西富田すみが谷 主催：富田ホテルの里づくり委員会 16(土) 掛川市 けつトラ市 掛川駅北中心市街地 主催：かけがわ「けつトラ市」実行委員会 16(土) 御前崎市 砂丘コネクション 浜岡砂丘 主催：御前崎市商工会 24(日) 掛川市 第13回掛川市長争奪杯西大谷池へら附約大会 西大谷池 主催：南遠へら附約研究会	1(日) 御前崎市 ぶるるオープニングイベント 市民アールビル 主催：御前崎市振興公社 7(土) 御前崎市 マリパーク御前崎海水浴場開場式 マリパーク御前崎 主催：御前崎観光協会 8(日) 牧之原市 SHIZUNAMI BEACH SOCCER 静波海水浴場 主催：牧之原市観光協会 15(日) 御前崎市 マリンスポーツフェスタ 御前崎マリナー 主催：御前崎市教育委員会社会教育課 15(日) 掛川市 けつトラ市 掛川駅北中心市街地 主催：かけがわ「けつトラ市」実行委員会	21(土)～23(月) 菊川市 潮海寺八幡神社祇園祭り 潮海寺 主催：潮海寺祇園祭り祭典委員会 22(日) 菊川市 田んぼアート菊川 鑑賞会 菊川市下内田地区 主催：田んぼアート菊川実行委員会 27(金) 牧之原市 静波海水まつり花火大会 静波海水浴場 主催：牧之原市観光協会 28(土) 菊川市 駅南朝市&フリーマーケット&グルメ 菊川駅前商店街 主催：駅南朝市&フリーマーケット&グルメ実行委員会 29(日) 掛川市 掛川遠州灘「砂の祭典」ビーチフェスタin掛川2018 大東温泉リゾートア東園ビーチスポーツ公園内 主催：掛川みなみ商工会	3(金)、4(土) 菊川市 菊川名物夜店市 JR菊川駅南本通り商店街 主催：菊川市商工会 夜店市実行委員会 4(土) 御前崎市 御前崎みなと夏祭2018 マリパーク御前崎 主催：御前崎観光協会 4(土)、5(日) 掛川市 掛川納涼まつり 掛川駅北中心市街地 主催：掛川納涼まつり実行委員会 10(金) 牧之原市 さがら海上花火大会 さがらサンビーチ 主催：牧之原市観光協会 15(水) 牧之原市 さがら灯ろう流し 萩開川津橋と新橋の間 主催：さがら灯ろう流しの会 19(日) 掛川市 けつトラ市 掛川駅北中心市街地 主催：かけがわ「けつトラ市」実行委員会 19(日) 御前崎市 はまおカーニバル 中部電力浜岡原子力館 主催：掛川みなみ商工会 25(土) 掛川市 商工祭&ストリートパフォーマンス 掛川市大坂といくり通り 主催：掛川みなみ商工会