

浜岡原子力発電所コミュニケーション・ペーパー

2025

秋

VOL. 43

ふれあい

時短レシピ特集
御前崎・牧之原・掛川・菊川



TOPICS
防災クイズ
ふれあいキャラクター
いーごちゃん



御前崎市
JA遠州夢咲 浜岡大型稲作部会の皆さん

浜岡地区は日照時間が長く、大井川水系の豊かな水を使ってお米が作られています。JA遠州夢咲 浜岡大型稲作部会のメンバーは、現在9名。「コシヒカリ」を中心に、「きぬむすめ」など様々な品種を育てています。品種により刈り取り時期が異なるため、生育調査を行い、収穫のタイミングや天候による影響の情報を共有。気候変動を実感する中で、より良い品質のお米を、安定して供給するための技術向上にも余念がありません。また、日本の食文化を支える米作りと一緒にやっていく若い仲間も募集中です。8月のコシヒカリに始まり、次々と新米の収穫期を迎えます。「初物七十五日」といって、旬の初物を食べると寿命が75日延びるといわれます。そんな縁起物でもある新米を塩むすびにして食べるのが、生産者のイチオシ。美味しく炊き上げるポイントは、研ぎ方にあるそうです。精米技術が進化した現在、お米にぬがはあまり付いていないので、水の中で米をつぶすように研がず、ざるにお米を入れて少量の水でぬかを洗い流す程度に。新米ならではの甘みと旨み、そして香りをお楽しみください。



公式サイト
Android・iPhoneも対応!



Instagram
@fureai_plus_official



発電所キャラバンの実施予定!

発電所キャラバンとして、地域のイベント等にブースを出展し、皆さまが感じている浜岡原子力発電所・エネルギーについての疑問やご質問などにお答えしています。

9月

出展場所 さんりーな (掛川市大池2250)

日時 9月20日 (土) 11:00~16:00

10月

出展場所 御前崎市ふれあい広場 (浜岡福祉会館)

日時 10月4日 (土) 9:00~13:30

出展場所 菊川市ふれあい広場 (菊川市民総合体育館)

日時 10月25日 (土) 9:30~14:30

まちかど
キャラバン
も実施中!

まちかどキャラバンとして、スーパーなどの店舗にもブースを出展しています。



皆さまからいただいた疑問やご質問は、チラシ等を作成して、回答していきます。



うさぎレースなど
発電体験もできるよ!



ブースを見かけたら
ぜひお立ち寄りください!

浜岡原子力館
ユウウシアター
情報

9月の上映は
この2作品!

スターリー スカイ
天空に舞う星座たち



おしりたんでい
コスミックフロント
コスととなぞとき
きえたきようりゅうがせき



ドームいっぱいに広がる
映像は迫力満点!
無料で楽しめるんだよ!

浜岡原子力館
ホームページ

浜岡原子力館

浜岡原子力館情報

Instagram
やってます!



フォロー
してね!

お知らせ

防波壁や強化扉など、
浜岡原子力発電所の安全への取り組みをご覧いただける
見学ツアーを開催します。二次元コードよりご覧ください!

10月実施の見学ツアー

3金 4土 5日
午前の部 午後の部 午前の部 午後の部 午前の部 午後の部
詳細は
二次元コードへ

イベント詳細

応募フォーム

抽選で
合計20名様に
プレゼントが
あたっちゃう!

ヒント:プロ野球ドラフト会議。
正式名称は何会議?
「新人選手○○会議」

いーごちゃんの
クロスワードパズル

問題 4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。

〈タテのカギ〉

- ①お絵描きを使う画材
- ②日本が世界に誇る文化のひとつ、英語:comic
- ③児童・生徒・学生が学校に通うこと
- ④専門的な技術を身につけた人、エンジニア
- ⑤あちこちの地方
- ⑥集中して真剣に取り組むこと、「鋭意」の読み方
- ⑦儀式をとり行ってくれた僧侶に渡す謝礼
- ⑧人が住む建物、home

〈ヨコのカギ〉

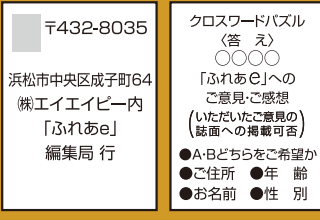
- ⑦切る時に涙が出る野菜
- ④フランス料理などの料理長のこと
- ⑨Septemberは何月?
- ①内宮・外宮がある三重県の神社「○○神宮」
- ⑧鰯という魚を使って 鮎などの魚を獲る日本の伝統的な漁法
- ⑨西洋の音楽
- ⑧唇をすぼめたり、指を口に当てたりして 笛のような音を出すこと

スマホからの
応募はこちら



お持ちのスマートフォンから
応募いただけます
https://chuden-cp.com/fureai-e

応募ハガキ



ハガキが左の二次元コードで! クロスワードパズルの答えと「ふれあい」第43号への
ご意見・ご感想、いただいたご意見の読面への掲載可否、景品はA・Bどちらをご希望か、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20名様にプレゼントを差し上げます。

【応募締切】: 2025年9月26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、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。

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



公式YouTube更新中!

REAL! 浜岡原子力発電所の今



普段見ることのできない
発電所内の様子を
ありのままの姿で
お届けします!



正しく行動できるかな？

防災クイズ

もしもの瞬間、慌てず行動できますか？
簡単なクイズに答えて、あなたの防災力を再確認してみよう。

第9回

もしもの時の行動

あなたがとる行動は？もしもの時をイメージしながら、正しいと思う答えを選んでください。

Q1. 地震がおさまったけど津波が来るかも…でも家族がいない。どうする？

A. 家族の帰宅を待つ B. 家族を待たずに避難
C. 家族を探しに行く

Q2. 地震発生！コンロの火がついたままだけど、どうしよう？

A. 急いで火を消す B. 水をかける
C. 揺れがおさまってから消す

Q3. 地震後、避難する前にすべきことは？

A. 電気のブレーカーを落とす B. スマホのフル充電
C. 身だしなみのチェック

Q4. 火事だ！消火器を使う時、最初にするのは？

A. ホースを火に向ける B. レバーを握る
C. ピンを抜く

Q5. 火事の時、煙から逃げる正しい方法は？

A. 助けが来るまでそこに留まる B. 姿勢を低くして逃げる
C. 走って逃げる

Q6. 家の中でソファが燃えている！最初に何する？

A. 2階に逃げる B. ゲームを続ける C. 「火事だー！」と叫ぶ

こたえ

Q1. B 家族を待たずに避難

まずは自分の身を守ることに家族を待っている避難が遅れてしまいます。避難場所を家族で話し合っておきましょう。

Q2. C 揺れがおさまってから消す
揺れている間は危険です。揺れがおさまってから、慌てず尖の始末を。万一出火した場合も、落ち着いて消火しましょう。

Q3. A 電気のブレーカーを落とす
停電復旧時の通電火災を防ぐため、ブレーカーを落としてから避難。ガスの元栓も開めましょう。

Q4. C ピンを抜く
正しい手順は、①ピンを抜く→②ホースを火に向ける→③レバーを握って消火する。

Q5. B 姿勢を低くして逃げる
煙は高いところに広がります。ハンカチなどで口を覆って煙を吸わないようにして、できるだけ姿勢を低くして逃げましょう。

Q6. C 「火事だー！」と叫ぶ
①大声で「火事だー！」と叫び、隣近所に知らせる→②119番へ通報→③初期消火→④避難。

～なるほどコラム～秋枯れ肌

最近肌がカサつくことはありませんか。それ、「秋枯れ肌」かもしれません。秋枯れ肌とは、紫外線やエアコンによる乾燥など夏のダメージが原因で、くすみ・ゴワつき・乾燥・たるみなどのトラブルが現れた肌のこと。油断せず、本格的な乾燥シーズンに入る前に、始めておきたい対策があります。①日傘・帽子・日焼け止めや・UVカットメガネなどで紫外線対策、②古い角質を取り除き保湿重視のスキンケア、③質の良い睡眠と適度な運動で生活リズムを整える。しっかりケアして、健やかな肌をキープしましょう。

～知ってクイズ知識～鮭は赤身!?

秋鮭が美味しい季節になりました。鮭の身はオレンジ色で赤みがありますが、じつは白身魚に分類されます。赤身魚の代表であるマグロなどは、筋肉や血液の色で身が赤くなっています。一方、鮭の身が赤く見えるのは、エサとなるエビやカニに含まれる赤い色素「アスタキサンチン」が含まれているためです。アスタキサンチンはカロチノイドの一種で、抗酸化作用があり、紫外線による肌のシミやシワ対策、脳や目の健康維持、老化防止も期待できるといわれています。旬の鮭を食べて美と健康を手に入れましょう。

菊川のナス



菊川のナスを使って
**ほったらかし
ナストマ・ペンネ**

材料をいれたフライパンを 作り方
火にかけるだけ！
普段使いの
調味料で作れるペンネ

材 料 (4人分)

ナス	4本
ブロックベーコン	160g
ペンネ	320g
ビザ用チーズ	80g
オリーブ油	大さじ2
トマトジュース	4カップ
水	4カップ
ニンニクチューブ	大さじ2
顆粒コンソメ	小さじ4
塩	小さじ1/3
黒胡椒	少々



★トマトジュースは、ソースにコクがでる濃厚タイプがおすすめです。

ナスで もう1品

ナスの味噌チーズ焼

とろとろナスと
パリパリチーズが絶妙！
おかずやおつまみに最適な一品

材 料 (作りやすい量)

ナス	2本
とろけるスライスチーズ	2～3枚
味噌	小さじ2
焼肉のタレ	小さじ2

作り方

1. ナスはヘタを取り、3cm幅の輪切りにする。スライスチーズは十字に4等分に切っておく。
2. フライパンに、1のとろけるチーズを並べ、その上にナスをのせ、さらに焼肉のタレと合わせた味噌を塗り、中火にかける。
3. 2のチーズがとけてカリカリになったら、ひっくり返し、ナスに火が通るまで焼けばできあがり。

★チーズ同士がくっつかないよう、大きめのフライパンで焼いてください。

掛川の白菜



掛川の白菜を使って
包まない白菜餃子
あんを袋でこねて・絞って・焼くだけ！
皮で包まない白菜たっぷりの餃子

材 料 (作りやすい量/2～3人分)

白菜	1/8個
ニラ	1/2束
豚挽肉	150g
ごま油	大さじ1
餃子の皮	20枚
水	50cc

【味付け】

片栗粉	大さじ1
醤油	小さじ1
オイスターソース	小さじ1
生薑チューブ	小さじ1
鶏ガラスープの素	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
ニンニクチューブ	小さじ1/2

作り方

1. 白菜はみじん切り、ニラは1cmくらいに切る。
2. ポリ袋に、豚ひき肉、1の白菜とニラ、全ての味付け調味料(片栗粉、醤油、オイスターソース、生薑、鶏ガラスープの素、砂糖、ニンニク)を入れ、肉に粘り気があるまで丁寧に揉み込む。
3. フライパンに、ごま油大さじ1/2をひき、餃子の皮10枚をドーナツ状に敷き詰める。
4. 2のポリ袋の端を2cmほど折り落とし、3の皮の上に絞って火にかけ、水を中央から注ぎ、フタをして5分ほど蒸し焼きにする。
5. フタを外し、軽くフライパンを揺すりながら皮に焼き目が付いたら、大きな皿などを使って裏返し、大さじ1/2のごま油を中央から注いで全体に馴染ませる。カリッとした焼き目がつけばできあがり。

★生薑やニンニクの量は、お好みで調整してください。

白菜で もう1品

白菜とサバ缶の中華スープ

白菜が柔らかくなるまで煮ればOK！
サバ缶を汁ごと使う栄養満点スープ

材 料 (4人分)

白菜	2枚
サバ水煮缶	2缶
ニラ	1/2束
ニンニクチューブ	小さじ1
水	800cc
ラー油	お好みで
糸唐辛子	お好みで

【調味料】

酒	大さじ2
鶏ガラスープの素	小さじ2
オイスターソース	小さじ2
塩	少々
胡椒	少々

作り方

1. 鍋に、水と全ての調味料(酒、鶏ガラスープの素、オイスターソース、塩、胡椒)、サバ缶を汁ごと入れてひと煮立ちさせる。
2. 1の鍋に、白菜、ニラ、ニンニクを加えて、白菜が柔らかくなるまで煮る。※ニラは煮すぎると色が悪くなるのでご注意ください。
3. 2の器に盛り、お好みでラー油や糸唐辛子をトッピングすればできあがり。

★白菜の量は、葉の大きさに合わせて加減してください。

時短レシピ特集

じたん

食材が華やぐ秋を迎え、食欲はうなぎのぼり。家族にたくさん食べさせてあげたいけれど、食事の支度がちよっと面倒くさい。そんなこと、ありませんか。毎日のことだから、できるだけ簡単に調理できたら嬉しいですね。そこで今回は、見映えが良くて楽ちゃんな時短メニューを紹介しします。

アジで もう1品

アジの甘酢照り焼

調味料の割合は全て同量！
甘酢の風味が食欲をそそる一品

材 料 (作りやすい量/2～3人分)

3枚におろしたアジ(半身)	5～6枚
サラダ油	小さじ2
片栗粉	適量
白ごま	適量

【味つけ】

砂糖	大さじ1
酢	大さじ1
醤油	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
生薑チューブ	小さじ1/3

作り方

1. アジの水気を拭き取り、薄くまべんなく片栗粉をまぶす。味付けの調味料(砂糖、酢、醤油、酒、みりん、生薑)を合わせておく。
2. フライパンにサラダ油を熱し、両面に焼き色がつくまで焼いたら、フライパン内の余分な油を拭き取る。
3. 2に、1の合わせ調味料を加え、時々アジをひっくり返しながらかき混ぜ、中火で煮ながら、白ごまをふればできあがり。

★お弁当用の場合は、調味料を増やして、少し濃いめの味付けにしてください。

牧之原のアジ



牧之原のアジを使って
アジのワンパン南蛮漬け
炒めて・焼いて・タレをなじませるだけ！
フライパンひとつで作る南蛮漬け

材 料 (4人分)

3枚におろしたアジ(半身)	8～12枚
玉ねぎ	1個
にんじん	1/2本
ピーマン	2個
ごま油	大さじ2
オリーブ油	大さじ2
片栗粉	適量
塩	少々
胡椒	少々

【味つけ】

醤油	大さじ6
酢	大さじ4
砂糖	大さじ4～6

作り方

1. アジは一口大に切る。玉ねぎとにんじんは薄切り、ピーマンは細切りにする。ボウルに味付けの調味料(醤油、酢、砂糖)を合わせておく。
2. フライパンにごま油を熱し、1の玉ねぎ、にんじん、ピーマンを炒め、取り出して1の合わせ調味料に漬けておく。
3. 1のアジに、軽く塩と胡椒をふり、片栗粉をまぶしたら、フライパンにオリーブ油を熱して両面に焼き色がつくまで焼く。※酒小さじ2(分量外)を入れて蒸し焼きにすると、ふっくら焼き上がる。
4. 3のアジを、2の漬けた野菜と混ぜ合わせ、味をなじませればできあがり。

★アジの量は、魚の大きさに合わせて加減してください。

アジで もう1品

アジの甘酢照り焼

調味料の割合は全て同量！
甘酢の風味が食欲をそそる一品

材 料 (作りやすい量/2～3人分)

3枚におろしたアジ(半身)	5～6枚
サラダ油	小さじ2
片栗粉	適量
白ごま	適量

【味つけ】

砂糖	大さじ1
酢	大さじ1
醤油	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
生薑チューブ	小さじ1/3

作り方

1. アジの水気を拭き取り、薄くまべんなく片栗粉をまぶす。味付けの調味料(砂糖、酢、醤油、酒、みりん、生薑)を合わせておく。
2. フライパンにサラダ油を熱し、両面に焼き色がつくまで焼いたら、フライパン内の余分な油を拭き取る。
3. 2に、1の合わせ調味料を加え、時々アジをひっくり返しながらかき混ぜ、中火で煮ながら、白ごまをふればできあがり。

★お弁当用の場合は、調味料を増やして、少し濃いめの味付けにしてください。

御前崎の米



御前崎の米を使って
新米の味噌おむすび
炊き立てご飯がさらに美味しく！
大葉香る椎茸味噌は作り置きにも最適

材 料 (4人分)

温かいご飯	600g
塩	適宜

【味噌タレ】

椎茸	100g(7～8個)
大葉	10枚
味噌	大さじ4
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ2
ごま油	大さじ1

作り方

1. 椎茸は石づきを落として1cm角に刻む。大葉はみじん切りにしておく。
2. フライパンにごま油をひき、1の椎茸を加えて中火にかけ、全体に油が馴染むまで炒める。
3. 2に、みりん、砂糖、味噌を加えて全体をなじませ、火を止めてから1の大葉を入れて混ぜ合わせれば味噌タレの完成。
4. 炊き立てのご飯をおむすびを作り、3の味噌タレをのせればできあがり。

★香りが飛ばないように、大葉は必ず火を止めてから加えてください。

米で もう1品

炊き込み風生薑ご飯

カリカリに炒めた
具材を混ぜるだけ！
炊き込みご飯より
簡単なまぜご飯

材 料 (4人分)

白米	2合
水(炊飯用)	適量
生薑	30g
油揚げ	2枚

【味つけ】

酒	大さじ1
醤油	小さじ2
水	小さじ2

作り方

1. お米を洗い、ややかために炊き上げる。生薑は細めの千切り、油揚げは粗めのみじん切りにする。※生薑は太いと辛いので、できるだけ薄く細く切る。
2. フライパンに、1の油揚げ、醤油、水、酒を入れてよく混ぜ合わせたら、弱火にかけて焦がさないよう気をつけながら、カリッときつね色になるまで炒め、取り出しておく。
3. 炊き上がったご飯をほぐし、2の油揚げと1の生薑を加えてざっくりと混ぜればできあがり。

御前崎市 牧之原市 掛川市 菊川市 イベントカレンダー 2025 9月～11月

9月	10月	11月
1(月)～10(15)(水) 菊川市 菊川市夜街探検スタンプラリー 菊川市内 主催：菊川夜街探検実行委員会	2(木)～26(日) 掛川市 二科会写真部静岡支部選抜作品展 大須賀図書館 主催：掛川市 4(土)・5(日) 掛川市 中八坂神社祇園祭 中地区八坂神社 主催：八坂神社保存会 4(土)～12(日) 御前崎市 新野カサ祭り カサ祭り会場 主催：新野未来塾 10(金)～12(日) 掛川市 掛川祭 掛川駅北中心市街地 主催：掛川祭年番 11(土)～18(土) 牧之原市 全日本サーフィン選手権大会 静波海岸 主催：牧之原市 観光課 11(土) 御前崎市 高松神社 奉納相撲 高松神社 主催：高松神社 奉納相撲 11(土) 御前崎市 白羽神社 秋祭 白羽神社 主催：白羽神社	3(月・祝) 掛川市 掛川商まつり 駅通り、坂下通り、中町通り、通宝通り他 主催：掛川商まつり実行委員会(掛川商工会議所) 8(土) 掛川市 いとくり・掛川みなみ商工祭 ～地域企業と住民がつかうフェス～ コニヤ公園 主催：掛川市観光イベント実行委員会 16(日) 菊川市 菊川産業祭2025 文化会館アール 主催：菊川市観光イベント実行委員会 22(土) 23(日) 御前崎市 第19回御前崎市大産業まつり 市役所周辺特設会場 主催：御前崎市イベント実行委員会 24(月・祝) 御前崎市 牧之原市 ダイモヤンド・プリンセス 寄港イベント 御前崎港西2号2号岸壁 主催：御前崎港客船誘致協議会 牧之原市 観光課