

浜岡原子力発電所コミュニケーション・ペーパー

2020
秋

VOL.23

ふれあひ

秋の収穫祭

御前崎・牧之原・掛川・菊川



菊川市のししとう

10本に1本は激辛…なんて言われる「ししとう」ですが、JA遠州夢咲愛菜委員会ししとう支部に所属する13軒の生産者の皆さんが育てるものは、辛みがなく、ほのかな甘みがあり、肉厚で大ぶりなのが特徴です。その美味しさの秘密は、土壌づくり。日当たりと水はけに注意しながら、肥料切れをおこさないよう定期的に追肥・管理していきます。また、ししとう支部メンバーのハウスを巡回したり、それぞれのししとうを持ち寄り研究するなど、品質向上のための活動にも余念がありません。
現在の目標は、ししとうの生産者を増やすこと。おすすめの食べ方は、揚げ浸しや肉みそ炒め、ひき肉を詰めてレンジでチンするだけの肉詰め。5月から12月まで収穫されるししとうを是非ご賞味ください。

JA遠州夢咲愛菜委員会
ししとう支部のみなさん

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



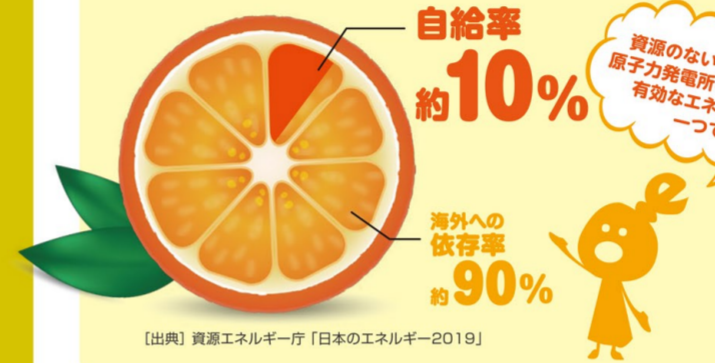
中部電力からのお知らせ

原子力発電所で使い終わった燃料をリサイクルするための施設である、青森県六ヶ所村の日本原燃株式会社 再処理工場 についてご紹介します。

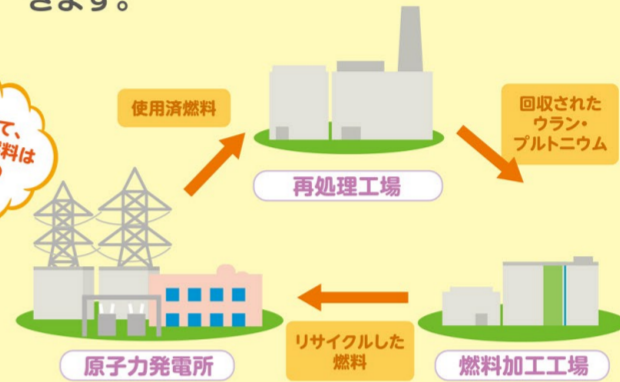
再処理工場は何をする場所なの?

再処理工場は、使用済燃料の中から再利用できるウランとプルトニウムを取り出す施設です。

日本には資源が少なく、国内で使われるエネルギー資源の約90%を海外から輸入しているため、自国でまかなえている割合(エネルギー自給率)はたったの10%程度です。



再処理工場に取り出したウランとプルトニウムを加工することで、もう一度、原子力発電のための燃料として再利用することができます。



再処理工場はどんな状況なの?

青森県六ヶ所村の日本原燃株式会社 再処理工場では、福島第一原子力発電所事故をきっかけに新たに定められた国の基準をもとに、国による安全性の審査が行われ、2020年7月29日に合格しました。引き続き、安全性向上対策工事を実施し、2022年度上期のしゅん工を目指しています。

再処理工場を含む「原子燃料サイクル施設」

下北半島
津軽半島
青森市
六ヶ所村
八戸市
青森県

原子燃料サイクルに関する詳細はコチラから!
電気事業連合会ウェブサイト

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：秋の果物

①	③		⑥	ふ	⑦		ん
		ろ	⑤				
		だ		④			
				い			
②						ん	⑧
		に			⑨		ー

(タテのカギ)

- ①黄色いししが特徴のマグロは()マグロ
- ②ムラサキやバフンなどの種類がある寿司ネタ
- ③英語でblack、日本語でいうと?
- ④「減速」の反対は?
- ⑤感染予防の基本は、手洗い()・咳エチケット
- ⑥ムーミンの故郷はどこ国?
- ⑦日本初の洋式帆船を造った「ウィリアム・アダムス」の日本名は?三浦()
- ⑧「車」を英語でいうと?

(ヨコのカギ)

- ①日本の秋を代表する花、花言葉は「高貴」
- ②カボチャのランタンでおなじみの10月31日の行事
- ③インド建国の父=マハトマ()
- ④「誠・本当・真実」の反対は?
- ⑤みんなの大好きな食材、豚・鶏・牛・羊などいろいろな種類があります
- ⑥「引き分け」を英語でいうと?

応募QR



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/furea-e

応募ハガキ

〒432-8035
浜松市中区成子町64
横工イービル内
「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
(いただいたご質問の
回答への返信不可)

●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「ふれあひ」第23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どちらかご希望か・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(100名)にプレゼントを差し上げます。
【応募締切】: 2020年9月25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。

更に便利に!

停電情報 お知らせサービス

緊急時に役立つ
スマホアプリの決定版!
スマホがあなたのお
問い合わせ窓口。

停電・復旧情報を
プッシュ通知でお知らせ!



停電に関する相談を
チャットで解決!



避難施設までの
道順を検索!



これからの台風シーズンに
備えましょう。
ダウンロードはこちらから



お問い合わせ先
0120-985-232
中部電力パワーグリッド(株)

編集部への お手紙コーナー

ふれあひ22号応募より
御前崎市 50代女性

いつも4市の特産物を作った料理を楽しみに拝見しています。自分でもつくれそうと思ったレシピをとっておき、作ってみます。

★地元の新鮮な食材を使うとお料理も一層美味しくなりますね!これからも、お手軽に作れるレシピを紹介していきます!

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

どちらかご希望を記載ください
しお
てう
ねい

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

前回夏号では、ストック品の消費をしながら、もしもの時をシミュレーションすることを紹介しました。今回は、withコロナの防災対策について取り上げます。

withコロナの防災対策

近年、豪雨や台風による被害が多発しています。新型コロナウイルスの感染が収束していない状態で迎える台風シーズン。避難の際には、感染リスクも気がかかります。しかし、避難をためらうことで災害によって命を落としかねません。「自分の命を自分で守る」ために、感染対策も意識した準備をし、避難所でも次のことを心がけましょう。

- ① マスク、消毒液、体温計を持参**
感染防止のために、避難所でもマスクを備用し、こまめに体温測定や消毒を行います。
- ② 手洗い、消毒、咳エチケットの徹底**
咳エチケットを徹底し、食事の前やトイレの後だけでなく、ドアノブなど多くの人が触るものに触れた後も手洗いや消毒を行います。
- ③ 密閉・密集・密接の3密を避ける**
避難所は過密状態になりがちです。場合によっては、親戚や友人の家などへの避難も検討してみましょう。
- ④ その他あると便利なもの**
お子様がいらっしゃれば学習道具、補聴器が必要な方はボタン電池の予備、家庭向けの医薬品や栄養補助食品、粉末タイプのスポーツ飲料なども備えておくといでしょう。

避難所での5つのポイント

- 健康状態(体温、嗅覚異常など)を確認
- 持参品は、定期的に洗剤などで清掃
- 換気をして、他の人とは十分な距離をとる
- 手洗いや咳エチケットを徹底
- 体調が悪い時は、すぐに申告

～なるほどコラム～ 台風厄日

9月になると日本に被害をもたらす台風が多く発生します。なかでも、9月26日は記録的な被害をもたらした台風襲来の特異日で「台風厄日」といわれています。1954(昭和29)年に青函連絡船を転覆させた「洞爺丸台風」、1958(昭和33)年に伊豆・関東に基大な被害をもたらした「狩野川台風」、1959(昭和34)年に東海地方で死者・行方不明5000人以上を出した「伊勢湾台風」は、いずれもこの日に来襲しました。近年は台風の規模も大きくなっているように感じます。この時期の台風には十分注意しましょう。

～知ってク豆知識～ 10月の別名

10月の別名といえば神無月(かんなづき)。これは、八百万の神様が出雲大社に集うため神様がいないことから「神無月」または「神去月(かみさりづき)」と呼ばれます。反対に、神様がやってくる出雲の国では「神在月(かみありづき)」と呼ばれます。これ以外にも、雷のない月だから雷無月(かみなかりづき)、新嘗の準備をする月だから神嘗月(かみなめづき)、新酒をつくる月という意味の醸成月(かみなしづき)、時雨の降る季節だから時雨月(くづれづき)など、気候や行事と結びついた様々な別名があります。

手指のアルコール消毒

感染予防のために、うがいと並んで重要な手洗い、手指の消毒ですが、タイミングや消毒方法が不十分なケースがあります。イラストを参考に、いま一度やり方を確認してみましょう。

手洗いが必要な5つのタイミング

- 1 公共の場所から帰った時
- 2 咳・くしゃみ・鼻をかんだ時
- 3 ごはんを食べる前と後
- 4 病気の人をケアした時
- 5 外にあるものを触った時

正しくできてる？ アルコール消毒のやり方

アルコールで爪の間まで消毒していますか？医療現場の方々のアルコール消毒にならってみましょう。

- 1 手を軽く流して、手のひらにアルコールをためる。
- 2 爪の中を洗うイメージで、指先を手のひらでこするよう洗う。(両手)
- 3 両手のひらをお互いにすり合わせる。
- 4 片方の手のひらをおもう片方の手の甲と指の間を洗う。(両手)
- 5 手のひらを含ませ、指と指の間を洗う。
- 6 片方の手でおもう片方の親指を包み、ねじるようにして洗う。(両手) 残りの4本も同様。
- 7 片方の手でおもう片方の手首を巻くようにして洗う。(両手)

より健やかに！ with コロナ

インフルエンザに加え、新型コロナウイルスの第三波も気がかりな季節となりました。Stay Home を心がけながらも、適切な感染防止対策、適度な体操を行って、毎日を健やかに過ごしましょう。

家族で「うちトレ」2

テレビを1日4時間以上見ている人は、1日2時間未満の人より総死亡率(あらゆる原因による死亡率)が46%高くなるというオーストラリアの研究結果があります。今回は、テレビを見ながら座ってできる簡単な体操をご紹介します。

- 基本的姿勢**
片脚15回ずつ
片脚をひざの高さまで上げ、5秒キープしたら、ゆっくりと下ろす。片脚ずつ交互に、上げ下ろしを繰り返す。
★腰の反りすぎに注意！ お腹に力を入れ、背中が丸くならないように！
- ひざ伸ばしキック**
片脚15回ずつ
片脚をひざの高さまで上げ、5秒キープしたら、ゆっくりと下ろす。片脚ずつ交互に、上げ下ろしを繰り返す。
★もものはりに力が入っていることを意識
- かかと上げ**
片脚15回ずつ
片脚のかかとをゆっくり上げ、息を吐きながらゆっくり下ろす。反対の脚も同じように交互に上げ下ろす。
★ふくらはぎに力を入れることを意識
- もも上げ**
片脚15回ずつ
背筋を伸ばし、良い姿勢をキープしたまま、片脚をゆっくり上げて下ろす。反対の脚も同じように上げ下ろす。
★お腹の力をぬくと背中が丸くなるので要注意

御前崎のさつまいも

御前崎のさつまいもを使って 芋あん月餅

お月見に欠かせない伝統菓子を手作り！ホクホクのさつまいも餡が美味しさの決め手

材料 (直径5cmの型約8個分)

【芋あん】
皮を剥いたさつまいも 250g
砂糖 50g
水 50cc

【皮】
薄力粉 100g
砂糖 40g
滑き卵 25g(約1/2個分)
バター 20g
はちみつ 小さじ2
ベーキングパウダー 小さじ1弱

【照り出し用】
滑き卵 25g(約1/2個分)

★型がない場合は、饅頭やおやきの要領で丸く成形すればOK。
★作って数時間～1日以上おくと、生地がなじんで美味しくなります。

牧之原のパプリカ

牧之原のパプリカを使って ジャックオーランタン

色とりどりのパプリカで賑やかに！ハロウィンかぼちゃに見立てた肉詰め

材料 (6個分)

パプリカ(赤) 1個
パプリカ(橙) 1個
パプリカ(黄) 1個
薄力粉 小さじ2
サラダ油 大さじ2
つけ合わせ野菜 適宜

【肉ダネ】
豚ひき肉 400g
玉ねぎ 1/2個
プロセスチーズ 60g
パン粉 大さじ2
塩 小さじ1/2
黒胡椒 小さじ1/2

★パプリカのヘタを残すことで、かぼちゃっぽくなります。
★お弁当の場合は、よく火を通し、しっかり冷ましてから詰めください。

秋の収穫祭

9月9日は、別名「菊の節句」と呼ばれる重陽。十三夜、十五夜、十六夜などのお月見、10月31日のハロウィンなど。秋は、収穫祭と結びついた行事の季節です。そこで今回は、自然の恵みに感謝しながら、いつもと一味違う調理法や行事食をご紹介します。ちょっとした工夫を加えるだけで、いつもの料理、いつもの食材が豪華に変身。お子さまと一緒に作る楽しさもご堪能ください。

掛川紅茶

掛川紅茶を使って バームブラック

濃いめに淹れた紅茶でつくるアイルランド伝統のハロウィンケーキ

材料 (バウンドケーキ型1個分)

濃いめに淹れた掛川紅茶 200cc
好みのドライフルーツ 100g
薄力粉 80g
強力粉 80g
ベーキングパウダー 小さじ1
砂糖 80g
卵 1個
はちみつ 適宜
シナモンパウダー 小さじ1/2
ナツメグパウダー 小さじ1/4
オールスパイスパウダー 小さじ1/4
塩 小さじ1/4

★スパイスの量は好みで調整。シナモンだけでも美味しくできます。
★紅茶にドライフルーツを漬す時、ウイスキー少々を加えると大人味になります。

菊川のししとう

菊川のししとうを使って ししとう餃子

肉タネの上にししとうをのせ包まずくると巻くだけの簡単餃子

材料 (4人分)

ししとう 16～20本
餃子の皮 16～20枚
ごま油 大さじ2
水 40cc

【タネ】
豚ひき肉 150g
青ねぎ 1本
おろしにんにく 小さじ1～2
おろし生姜 小さじ1
昆布茶 小さじ1
片栗粉 小さじ1
胡椒 少々

★餃子の皮と肉の隙間から透明の汁が出ていれば焼きあがりのサイン。
★合挽肉や白ネギを使うのもおすすめです。

余ったさつまいもで もう1品

くるくる大学芋

パリパリの食感がウケになる！くるくる巻いた見た目楽しい大学芋

材料 (4人分)

さつまいも 2本
塩 少々
黒ごま 適量
揚げ油 適量

【タレ】
砂糖 大さじ4
醤油 大さじ2
みりん 大さじ4

★黒ごまは、指先で軽く捻りつぶしてからかき混ぜると香りが立ちます。
★さつまいもの代わりにじゃがいもを使ってもアレンジ可能です。

余ったパプリカで もう1品

菊花かぶ

菊の花に見立てたカブに華やかなパプリカを添えた優雅な一品

材料 (4人分)

パプリカ(赤) 1/2個
パプリカ(黄) 1/2個
カブ 4個
水 800cc
塩 大さじ2

【パプリカ漬け汁】
酢 60cc
砂糖 小さじ2
塩 小さじ2/3

【甘酢】
酢 150cc
だし汁 150cc
砂糖 大さじ3
塩 大さじ1弱
赤唐辛子 お好みで

余った掛川紅茶で もう1品

豚の紅茶煮

紅茶でコトコト煮込んで漬け込むだけ！ 柔らかい食感の作り置きにも便利な一品

材料 (4人分)

豚モモ肉(塊) 600g
掛川紅茶-ティーバッグ3～4袋
ローリエ 3枚
ゆで水 適量

【漬け込みダレ】
醤油 100cc
みりん 100cc
酢 60cc

★肉を茹でる時、タコ糸は巻かなくてもOK。
★肉と一緒に、殻を剥いたゆで卵を漬け込むのもおすすめです。

余ったさつまいもで もう1品

くるくる大学芋

パリパリの食感がウケになる！くるくる巻いた見た目楽しい大学芋

材料 (4人分)

さつまいも 2本
塩 少々
黒ごま 適量
揚げ油 適量

【タレ】
砂糖 大さじ4
醤油 大さじ2
みりん 大さじ4

★黒ごまは、指先で軽く捻りつぶしてからかき混ぜると香りが立ちます。
★さつまいもの代わりにじゃがいもを使ってもアレンジ可能です。

余ったパプリカで もう1品

菊花かぶ

菊の花に見立てたカブに華やかなパプリカを添えた優雅な一品

材料 (4人分)

パプリカ(赤) 1/2個
パプリカ(黄) 1/2個
カブ 4個
水 800cc
塩 大さじ2

【パプリカ漬け汁】
酢 60cc
砂糖 小さじ2
塩 小さじ2/3

【甘酢】
酢 150cc
だし汁 150cc
砂糖 大さじ3
塩 大さじ1弱
赤唐辛子 お好みで

余った掛川紅茶で もう1品

豚の紅茶煮

紅茶でコトコト煮込んで漬け込むだけ！ 柔らかい食感の作り置きにも便利な一品

材料 (4人分)

豚モモ肉(塊) 600g
掛川紅茶-ティーバッグ3～4袋
ローリエ 3枚
ゆで水 適量

【漬け込みダレ】
醤油 100cc
みりん 100cc
酢 60cc

★肉を茹でる時、タコ糸は巻かなくてもOK。
★肉と一緒に、殻を剥いたゆで卵を漬け込むのもおすすめです。