

ふれあい

旬をたべよう! 春色パスタ

御前崎のはちみつ

天然のはちみつは、ビタミン、ミネラル、アミノ酸や酵素などを豊富に含む栄養価の高い食品です。その歴史は古く、紀元前6000年頃にはすでに食用にされていました。御前崎の(有)みつば七牧場は、5代続く養蜂家。地元御前崎のクロガネモチをはじめ、長野県のアカシアなど良質な花粉を求めて「蜂の出張」を行っています。朝採りの完熟のはちみつは、混ぜ物も一切なし。加熱処理せず網で漉すだけの昔ながらの製法だから、滋養がたっぷり。はちみつ本来の美味しさと栄養を味わうことができます。



TOPICS
お楽しみながら作ってみよう! エコロジー工作

時代の先へ。ひとりのそばへ。

中部電力からのおしらせ

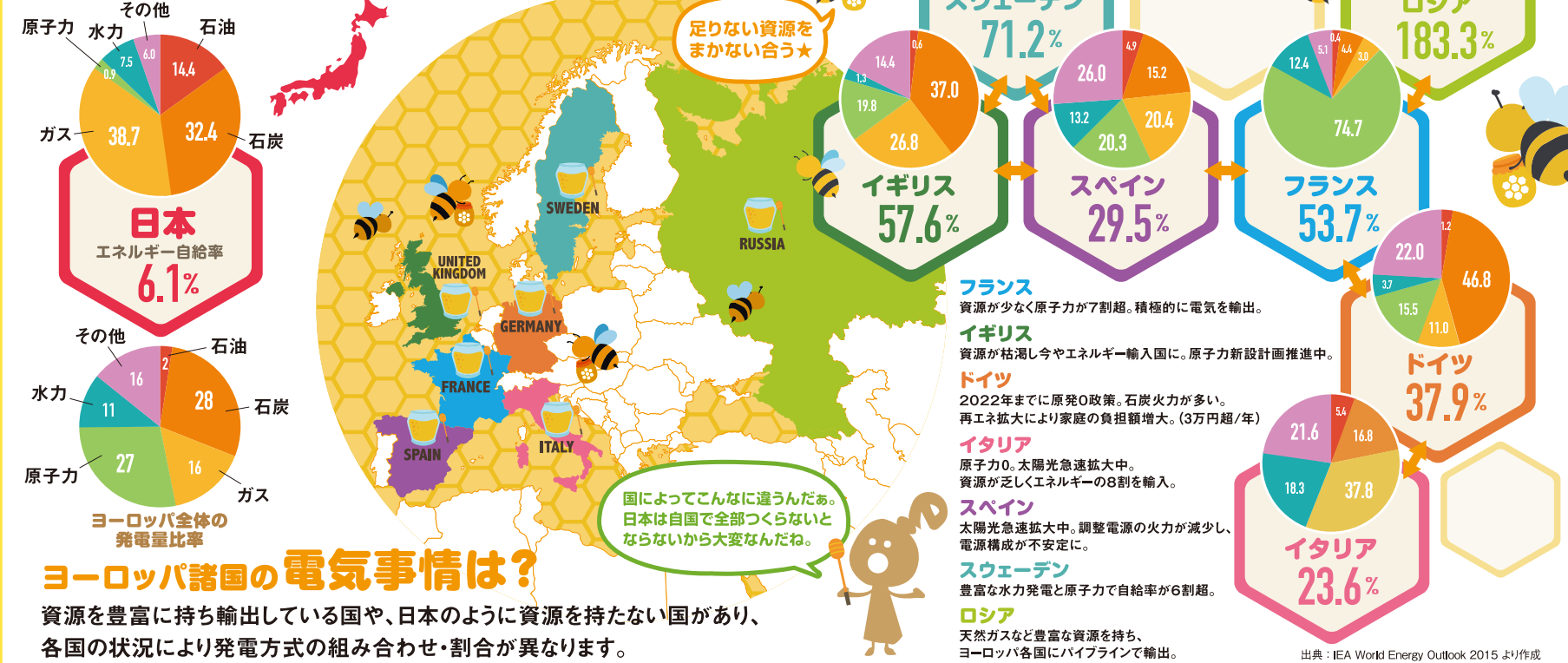
エネルギーと私たちの暮らし②

世界の国々はどうなんだろう。日本との違いはどんなところ? 大切なエネルギーのこと、みんなで考えてみませんか。

たとえばヨーロッパの国々は… 送電線でつながっています。

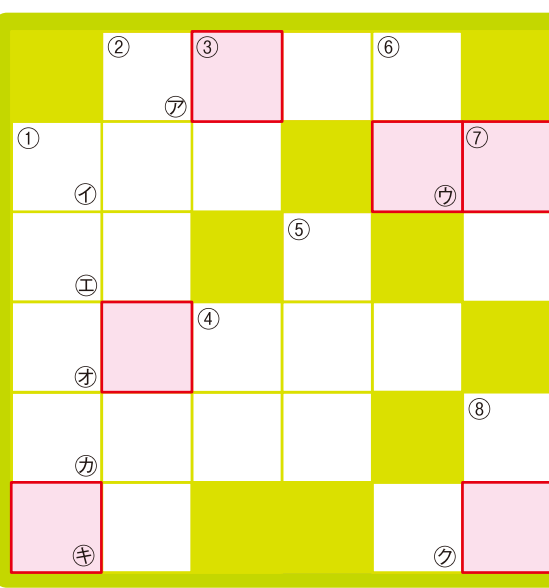
エネルギー政策や電源構成もさまざまなヨーロッパ諸国。各国は道と同じように、送電線で結ばれているので、電気が足りない時や、余った時に送りあうことができます。ヨーロッパでは国を越えてエネルギーを確保し、「エネルギーミックス」を進めています。

■石油 ■石炭 ■ガス ■原子力 ■水力 ■その他(太陽光・風力等)



トピックス 電気は貯められない!?

携帯電話や自動車などの小さなものは充電式電池などに貯めることができますが、大容量の電気は現在の技術では貯めることができません。このため、電気は使う(消費)量/需要と、作る(発電)量/供給が常に同じになるように、いま使っている電気は「いま」作られています。



イーこちゃんのクロスワードパズル

問題 6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: 4月8日は花祭り

- (タテのカギ)
- 石を打ち合わせて火をおこす。この石のことをなんて言う?
 - 葉の巻き方がゆるくて柔らかい。春先に出荷されるキャベツ。
 - お父さんはパパ、お母さんは?
 - 仏壇でチーンと鳴らす仏具の名前は?
 - カメラのレンズの焦点を合わせる=()を合わせる
 - 中学の主要五教科=国語、数学、()、社会、英語
 - 「sound」を日本語2文字で言うと?
 - 「今日の朝」のこと。
- (ヨコのカギ)
- ひなまつりのお吸い物に入れる貝。
 - 「夜間」の反対は?
 - 「face」を日本語にすると?
 - 「乾季」の反対。雨がよく降ります。
 - 自転車の俗語。略してチャリ。
 - 行事、催しのこと。
 - 標高の高い所にある平原は「高原」、低温で多湿な所に発達した草原は「()原」。
 - 高知県の旧国名。

応募QR

お持ちの携帯電話から応募いただけます
http://goo.gl/69LXc
(携帯からのアクセスとなります)

応募ハガキ

〒420-8799
静岡中央郵便局
「ふれあい」
編集局 行

クロスワードパズル(答え)
○○○○○
「ふれあい」への
ご意見・ご感想
●お住所
●お名前
●年齢
●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「ふれあい」第9号へのご意見・ご感想・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】: 平成29年3月10日(金)まで

※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。

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!!

お楽しみながら作ってみよう! エコロジー工作

ふれあTOPICS

家族みんなで作ってみよう エコロジー工作

ワイシャツ・クッションカバー

ハサミを入れず、安全ピンで留めるだけ!
災害時は枕などに活用できるスグレモノ。

材料 ●ワイシャツ 1枚 ●安全ピン5~10本
●小さめのクッションや枕 1個



作り方
1.クッションや枕などをシャツに詰め、ボタンを全て留める。
2.背中側の襟元に安全ピンを留め、クッションとシャツを固定する。
3.2のシャツの裾をクッションの大きさに合わせて折りたたみ、端を安全ピンで留める。
4.袖を後ろ側にまわし、3の裾を隠すように重ね、安全ピンで留めればできあがり。
★災害時などは、クッションの代わりにシャツやタオルなどを丸めて詰めれば、枕として利用できます。

～なるほどコラム～ 甘雨

4月8日は花祭り。お釈迦様に甘茶を注いでお参りますが、この甘茶は八大魔王(仏守る八体の鬼神)がお釈迦様の誕生を祝い「甘露の法雨」を降らせて産湯にしたことに由来します。これが転じて甘雨に。春になり草木の成長を促すように降る優しい雨のことをいうようになりました。まさに、「天からの恵み」というわけですね。「慈雨」「膏雨」「穀雨」などにも「穀物の成長を助ける雨」という意味があります。

～知ってク豆知識～ 春のヘアケア

春は穏やかで過ごしやすいイメージがありますが、髪と頭皮のトラブルがいちばん多く発生する季節です。冬に受けた乾燥のダメージと夏の準備で抜け毛が増えます。強い春風にのったホコリ・花粉も髪に付着しやすくなりますので、汚れをしっかりと落としましょう。シャンプー前のブラッシングで髪表面の汚れを落とす習慣を。強い紫外線から髪を守ることも大切です。紫外線は頭皮を乾燥させ、髪をバサつかせます。日焼けを防ぎながら髪に潤いを補給するように、紫外線防止剤の入ったヘアケア商品で髪表面をコートしましょう。美しい髪を保つためにはミネラルやビタミンは必須。美味しい春野菜を毎日の食事に取り入れて、髪を健康を守りましょう。

イベント Pickup! **御前崎市**
～3月12日(日)
浜岡砂丘さくら祭り
御前崎市のお店による露店や甘酒の無料サービスなどで皆さんをおもてなし。一足早い春を感じてみてはいかがでしょうか。
会場：浜岡砂丘 白砂(しらす)公園
主催：御前崎市観光協会

イベント Pickup! **菊川市**
3月18日(土)～4月4日(火)
菊川桜まつり～夜桜ライトアップ～
JR菊川駅近く、菊川公園(通称高田ヶ原)に咲く約160本の桜がライトアップされ、幻想的な春の夜をお楽しみいただけます。(ライトアップは午後6時30分～9時まで)
3月26日(日)には、「桜葉香の大茶会」をテーマに、県内各地のお茶を楽しめる「茶Fes2017」が開催されます。
会場：菊川公園 主催：菊川市観光協会

イベント Pickup! **掛川市**
4月7日(金)～9日(日)
遠州横須賀三熊野神社大祭
遠州地方の祭りトップを飾る遠州横須賀三熊野神社大祭。見どころは、神輿の渡御とお供に従う賑やかな13台の祓里(ねり)の引き廻しです。笛と太鼓が奏でる祭囃子、「シタラッタラ」の掛け声とともに町中を威勢よく歩き廻される祓里の盛り上がりには、町は祭りの色になります。
会場：横須賀地区 主催：横須賀区祭典委員会

イベント Pickup! **牧之原市**
4月23日(日)
さがら草競馬大会
砂浜を周回する草競馬大会は全国でもこの「さがら草競馬大会」だけです。県内外から集められたサラブレッド・中間馬、ポニーたちが、真っ白な砂浜の上で熾烈なレースを展開します。
会場：さがらサンビーチ
主催：牧之原市観光協会

2017 イベントカレンダー 3月～5月

3月	3月	4月	4月	5月
～12日(日) 御前崎市 浜岡砂丘さくら祭り 浜岡砂丘 白砂(しらす)公園 主催：御前崎市観光協会	19日(日) 御前崎市 はまおかファンファンデー 中部電力浜岡原子力館	1(土) 菊川市 水源祭 三ツ池公園 主催：西芳ふるさとづくり委員会	4月中旬 御前崎市 御前崎つゆひかり初摘み体験2017 茶園ピクニック(仮) あらさふる里公園 主催：御前崎市茶業振興協議会	3(水)～5(金)祝 御前崎市 御前崎灯台まつり 御前崎灯台 主催：燈光会御前崎支部
～3月中旬 御前崎市 梅・さくらまつり あらさふる里公園 主催：(有)グランパークあらさわ	25(土) 菊川市 駅南朝市&フリーマーケット&グルメ 菊川駅前商店街グリーンモール 主催：駅南朝市&フリーマーケット&グルメ実行委員会	2(日) 菊川市 横地域跡桜まつり 横地域跡 主催：横地域跡自然公園運営協議会	16(日) 牧之原市 勝間田公園つつじまつり 勝間田公園 主催：勝間田区	5(金・祝) 牧之原市 相良夙初節句神事 牧之原市史料館 主催：牧之原市観光協会
12(日) 掛川市 掛川桜まつり 掛川城公園三の丸広場 主催：掛川市役所商業観光課	26(日) 掛川市 東海道日坂宿駕籠駅伝 日坂宿本陣跡 主催：東海道日坂宿駕籠駅伝大会実行委員会	7(金)～9(日) 掛川市 遠州横須賀三熊野神社大祭 横須賀地区 主催：横須賀区祭典委員会	22(土)23(日) 御前崎市 御前崎シーサイドピクニック マリナーズ駅前跡 主催：御前崎市商工会	13(土)～6/21(水) 菊川市 きくがわおんぱく～音とみどりの博覧会～ 主催：南駿河湾漁業協同組合
18(土)～4/4(火) 菊川市 菊川桜まつり～夜桜ライトアップ～ 菊川公園 主催：菊川市観光協会	26(日) 掛川市 高天神社例大祭 高天神城跡 主催：高天神社総代会	9(日) 掛川市 掛川・新茶マラソン つまさ(スタート・ゴール) 主催：掛川・新茶マラソン実行委員会	23(日) 牧之原市 さがら草競馬大会 さがらサンビーチ 主催：牧之原市観光協会	27(土) 菊川市 駅南朝市&フリーマーケット&グルメ 菊川駅前商店街グリーンモール 主催：駅南朝市&フリーマーケット&グルメ実行委員会

余った「はちみつ」で

もう1品

ナッツのはちみつ漬け

鉄分豊富なはちみつとナッツを使った話題のはちみつ漬けを手作り!

材料 (200ccの瓶1つ分)
はちみつ 適量
ナッツ 200g (マンソルトのもの)
保存用の瓶 1つ

作り方
1.保存用の瓶を煮沸消毒しておく。
2.クッキングシートにナッツを広げ、150℃に熱したオーブンで10～15分ローストしたら、オーブンから取り出して完全に冷ます。
3.1の瓶に2のナッツを詰め、ナッツが完全に浸かるまではちみつを注げばできあがり。2～3日置いたら食べごろに。

★ナッツは、くるみ、アーモンド、カシューナッツなどお好みです。
★パンケーキ、トースト、ヨーグルト、アイスクリームなどのトッピングに。

余った「アスパラ」で

もう1品

アスパラと生ハムのスティック春巻き

春巻きの皮に大葉、生ハムを置き、アスパラを芯にして巻いて揚げるだけ!

材料 (4人分)
グリーンアスパラガス 8本
生ハム 16枚
大葉 8枚
春巻きの皮 4枚
レモン 1/2個

作り方
1.アスパラは根元を切り落とし、下半分の皮をピーラーでむく。大葉は半分は切る。春巻きの皮も半分は切る。レモンはくし形に切る。
2.小麦粉のりの材料を合わせ、のり状になるまでよく練っておく。
3.春巻きの皮を広げ、大葉、生ハムをのせたら、アスパラを芯にしておく。春巻きの皮の端を折って巻く。
4.170℃の油できつね色に揚げたらできあがり。レモンを絞っていただく。

★アスパラは、細めの方が巻きやすく、火の通りも早いです。
★アスパラが長い場合、穂先が皮から出ていても大丈夫です。

余った「春キャベツ」で

もう1品

春キャベツとさき身のマスタードサラダ

春キャベツをさつと茹でて、マスタード醤油であえる和風サラダ。

材料 (4人分)
春キャベツ 1/2個
焼きササミ 5本
マスタード 少々
醤油 少々

作り方
1.キャベツはザク切りして、600wのレンジで約3分加熱し、ざるに上げて冷ましておく。
2.さきみを筋を取り除き、耐熱容器に入れて塩と醤油をふり、600wのレンジで約2分加熱して粗熱を取り、細かくさいで置く。
3.Aの材料全てをがくろよく混ぜ合わせ、マスタードを塗り、水気を絞った春キャベツとササミを加えて和えればできあがり。
★春キャベツの水気をしっかりと絞っていただく。
★ササミの代わりにツナを使っても美味しいです。

御前崎はちみつ

御前崎のはちみつを使って **ブルーチーズとはちみつのペンネ**

「ブルーチーズ+はちみつ」ピザで人気の組み合わせをパスタで!

材料 (4人分)
ペンネ 320g
ゴルゴンゾーラ 160g
バター 40g
生クリーム 160cc
バルメザンチーズ 大さじ8
はちみつ 大さじ2
くるみ 60g
塩 少々
胡椒 少々
刻みパセリ 適量

作り方
1.くるみを手で荒く割り、フライパンで2～3分煎る。ゴルゴンゾーラを溶けやすいようにざく切りしておく。
2.ペンネを茹で始める。
3.ペンネが茹で上がる約3分前からソースを作り始める。フライパンを中火にかけ、バターを溶かしたら弱火にして、ゴルゴンゾーラと生クリームを加える。
4.3のゴルゴンゾーラが溶けたらバルメザンチーズを加えなじませ、はちみつを入れる。
5.ペンネをざるにあげ、4に入れて中火で煮たせたら、茹で上がった全体を和え、味をみる。必要なら塩で味を整える。
6.5を皿に盛り、くるみ、胡椒、刻みパセリをトッピングすればできあがり。

★チーズが固まってくるので、出来上がりはさっぱりと味がよいです。
★フェットチーネやスパゲッティでも美味しくいただけます。

掛川アスパラ

掛川のアスパラを使って **アスパラとツナのトマトパスタ**

家にあるツナ缶でスピード調理!大きめの貝材で春の旨を楽しもう。

材料 (4人分)
グリーンアスパラガス 8本
ツナ缶 1缶
トマト 中4個
たまねぎ 1個
スパゲッティ 320～400g
にんにく 2かけ
オリーブオイル 大さじ2
塩 少々
胡椒 少々
パジル(あれば) 適量

作り方
1.アスパラはハカマを取って斜め切りにする。にんにくはみじん切り、トマトは薄むきして大きめのざく切り、たまねぎは薄切りにしておく。
2.たっぷりの湯でスパゲッティを茹でる。★スパゲッティの茹で汁は味付けに使用するため取っておく。
3.フライパンに、オリーブオイル、にんにくを入れて弱火にかける。にんにくが色づいてきたら、アスパラとたまねぎを加えて炒め、さらに、ほぐしたツナ、トマト、パジル(あれば)、2の茹で汁100ccを加えて3分ほど煮込む。
4.3に、ゆであがりのスパゲッティを加えて全体を混ぜ合わせ、塩、胡椒で味を整えればできあがり。

★貝材は大きめ切って、野菜の旨味を楽しめます。
★ツナの代わりにソーセージなども使っても美味しいです。

菊川春キャベツ

菊川の春キャベツを使って **春キャベツと桜エビの pasta**

「春キャベツ+桜エビ」春の味覚を合わせた絶品パスタ。

材料 (4人分)
春キャベツ 1/4個
桜エビ 160g
スパゲッティ 320～400g
にんにく 2かけ
鷹の爪 2本
オリーブオイル 大さじ4
塩 少々
★スパゲッティの茹で汁 50cc

作り方
1.春キャベツはざく切り、にんにくはみじん切り、鷹の爪は種を取り除いておく。
2.スパゲッティを表示時間より1分短めに茹でる。★スパゲッティの茹で汁は味付けに使用するため取っておく。
3.フライパンに、オリーブオイル、にんにく、鷹の爪を入れて弱火にかける。にんにくが色づいてきたら、アスパラとたまねぎを加えて炒め、さらに、ほぐしたツナ、トマト、パジル(あれば)、2の茹で汁100ccを加えて3分ほど煮込む。
4.3に、ゆであがりのスパゲッティを加えて全体を混ぜ合わせ、塩、胡椒で味を整えればできあがり。

★干し桜エビを使う場合は、一人10gを目安に。
★仕上げにエキストラバージンオイルを少々かけると香り立ちます。

牧之原はまぐり

牧之原のはまぐりを使って **ハマグリと菜花のクリームパスタ**

豆乳のソースを絡めたやさしい味わい。菜花のほろ苦さが春を感じる一品!

材料 (4人分)
はまぐり 16個
スパゲッティ 320～400g
菜花 1束
小かぶ 4個
豆乳 600cc
固形コンソメ 1/2個
塩 少々
胡椒 少々
★スパゲッティの茹で汁 200cc

作り方
1.はまぐりは砂出しをしてよく洗っておく。小かぶは皮をむいて6等分しておく。
2.たっぷりの湯でスパゲッティを茹でる。途中で、小かぶと菜花をさつと茹で、菜花は3cmほどの長さに切る。★スパゲッティの茹で汁は味付けに使用するため取っておく。
3.フライパンに、はまぐりと2の茹で汁200ccを入れて中火にかける。蓋をして煮る。はまぐりの口が開いたら一旦取り出す。
4.3のフライパンに、豆乳とコンソメを加え温めたら、茹で上がったスパゲッティ、小かぶ、菜花を加えてさつと混ぜ、塩・胡椒で味を整える。
5.4を皿に盛り、3のはまぐりをのせればできあがり。

★菜花の代わりに、アスパラやブロッコリー、水菜でも美味しくいただけます。
★スパゲッティの茹で汁のタイミングに合わせてソースを作りましょう。

旬を食べよう

冬は寒さも和らぎ、陽射しの暖かさに春を感じるようになってきました。春は出会いと別れの季節。卒業・入学・進級就職など、心の揺れるイベントが目白押し。そこで、今回は旬を迎えた海の幸、里の幸を使った華やかな「春色パスタ」を集めます。弾む心地と優しい会話を春の香りにのせて、美味しいパスタを楽しみましょう。

春色パスタ



余った「はちみつ」で

もう1品

ナッツのはちみつ漬け

鉄分豊富なはちみつとナッツを使った話題のはちみつ漬けを手作り!

材料 (200ccの瓶1つ分)
はちみつ 適量
ナッツ 200g (マンソルトのもの)
保存用の瓶 1つ

作り方
1.保存用の瓶を煮沸消毒しておく。
2.クッキングシートにナッツを広げ、150℃に熱したオーブンで10～15分ローストしたら、オーブンから取り出して完全に冷ます。
3.1の瓶に2のナッツを詰め、ナッツが完全に浸かるまではちみつを注げばできあがり。2～3日置いたら食べごろに。

★ナッツは、くるみ、アーモンド、カシューナッツなどお好みです。
★パンケーキ、トースト、ヨーグルト、アイスクリームなどのトッピングに。

余った「アスパラ」で

もう1品

アスパラと生ハムのスティック春巻き

春巻きの皮に大葉、生ハムを置き、アスパラを芯にして巻いて揚げるだけ!

材料 (4人分)
グリーンアスパラガス 8本
生ハム 16枚
大葉 8枚
春巻きの皮 4枚
レモン 1/2個

作り方
1.アスパラは根元を切り落とし、下半分の皮をピーラーでむく。大葉は半分は切る。春巻きの皮も半分は切る。レモンはくし形に切る。
2.小麦粉のりの材料を合わせ、のり状になるまでよく練っておく。
3.春巻きの皮を広げ、大葉、生ハムをのせたら、アスパラを芯にしておく。春巻きの皮の端を折って巻く。
4.170℃の油できつね色に揚げたらできあがり。レモンを絞っていただく。

★アスパラは、細めの方が巻きやすく、火の通りも早いです。
★アスパラが長い場合、穂先が皮から出ていても大丈夫です。

余った「春キャベツ」で

もう1品

春キャベツとさき身のマスタードサラダ

春キャベツをさつと茹でて、マスタード醤油であえる和風サラダ。

材料 (4人分)
春キャベツ 1/2個
焼きササミ 5本
マスタード 少々
醤油 少々

作り方
1.キャベツはザク切りして、600wのレンジで約3分加熱し、ざるに上げて冷ましておく。
2.さきみを筋を取り除き、耐熱容器に入れて塩と醤油をふり、600wのレンジで約2分加熱して粗熱を取り、細かくさいで置く。
3.Aの材料全てをがくろよく混ぜ合わせ、マスタードを塗り、水気を絞った春キャベツとササミを加えて和えればできあがり。
★春キャベツの水気をしっかりと絞っていただく。
★ササミの代わりにツナを使っても美味しいです。