

ふれあ良

Vol. 7
2016 AUTUMN



秋の行楽弁当

御前崎・牧之原・掛川・菊川



御前崎の遠州黒豚

御前崎の豊かな自然の中で育つ遠州黒豚は、豊岡村産の遠州黒豚と呼ばれるパークシャーと、鹿児島県の渡辺原養豚場から導入したパークシャーを交配させ、さらに改良を重ね、育てあげたもの。黒豚特有の脂肪の旨みとコク、肉繊維の細さが特徴で、焼いても揚げてもしっかりと、とてもジューシーなお肉です。

池新田の栗山畜産では、徹底した生産管理のもと種豚・母豚ともに自家更新を続けています。平成20年(2008年)、安心・安全の証である「しずおか農林水産物認証」を取得しました。

TOPICS

エコロジー工作

ふれあ良キャラクター いーちゃん

時代の先へ。ひとりのそばへ。

中部電力からのお知らせ

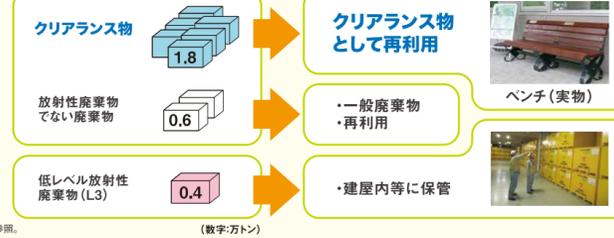
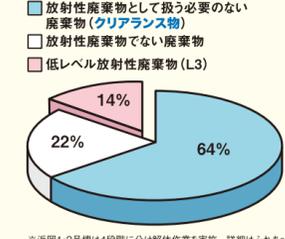
「クリアランス物」ってなに？ 浜岡はどのようなものがあるの？

原子力発電所の運転・解体に伴って発生する解体撤去物のうち、放射性物質の放射能レベルが極めて低く、放射性物質として扱う必要がないものを、国の認可・確認を得て、一般の廃棄物として再利用・処分できる制度を「クリアランス制度」、この制度を利用したものを「クリアランス物」といいます。

1 浜岡1・2号機の「解体作業」では「クリアランス物」はどれくらいあるの？

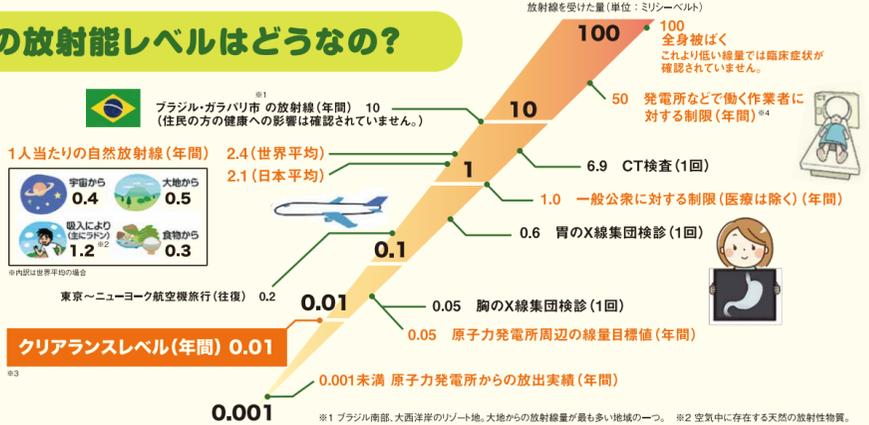
原子力発電所の解体作業により発生する解体撤去物は、大部分が放射性廃棄物としての扱いが不要なものです。これらを分別、除染し、クリアランス物として、可能な限りリサイクルします。

● 浜岡1・2号機 第2段階解体作業で発生する廃棄物の内訳 (約2.8万トン)

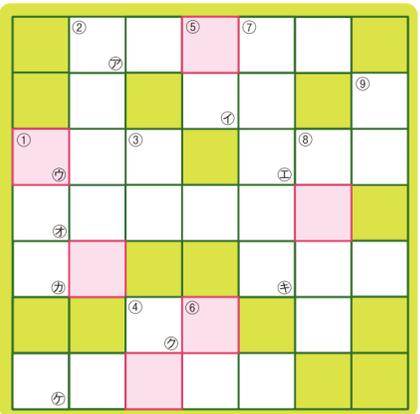


2 「クリアランス物」の放射能レベルはどんなの？

クリアランス制度では、どのように使用あるいは廃棄されたとしても人体への影響がないように、放射能レベルの基準(クリアランスレベル)を設けています。クリアランスレベルは、人に対する被ばく線量が年間0.01ミリシーベルト以下と定められています。この線量は右の図にあり、私たちが自然界の放射線から受ける線量の1/100以下の値です。



※1 ブラジル南部、大西洋のリゾート地。大地からの放射線量が最も多い地域の一つ。 ※2 空気中に存在する天然の放射性物質。 ※3 自然界の放射線レベルと比較して十分小さく、安全上放射性物質として扱う必要のない放射線の量。 ※4 発電所などで働く作業員に対する制限は5年間につき100ミリシーベルトかつ1年につき50ミリシーベルトを超えない。



いーちゃんの 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：国民の祝日

- 〈タテのカギ〉
 ① ニワトリの子どもは？
 ② 火山灰などの噴出物が放出される火山の開口部。
 ③ 漢字で「栗鼠」と書く動物。シマ〇〇、エゾ〇〇など。
 ④ 木を切り倒したり、割ったりする道具。
 ⑤ あしが8本といえばタコ、10本といえば？
 ⑥ 失敗が偶然良い結果をもたらすことのとえ＝「〇〇の巧妙」。
 ⑦ じゃがいもの別名。
 ⑧ 今号の表紙に登場したのは？御前崎の「遠州〇〇〇〇」。
 ⑨ 英語でdish。日本語で言うと？
- 〈ヨコのカギ〉
 ⑦ 光通信ケーブルに用いる細い繊維＝「光〇〇〇〇〇」。
 ① 英語でHe。日本語で言う？
 ② 東海道新幹線の種別は？のぞみ、〇〇〇、こだま。
 ③ お寿司の軍艦巻きでおなじみの、鮭の卵。
 ④ サトウキビの搾り汁からつくる掛川の地砂糖。別名しるした糖。
 ⑤ 「幸」の訓読みはサチ、音読みは？
 ⑥ 「余った分」「残り」を意味する二字熟語。
 ⑦ バスタブ＝ふる〇〇。
 ⑧ 秋もキレイ！英語でthe Milky Way。日本語で言う？

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>
 (携帯からのアドレスは必須)

応募ハガキ
 〒420-8799
 静岡中央郵便局留
 「ふれあ良」
 編集部 行

クロスワードパズル(答え)
 〇〇〇〇〇〇
 「ふれあ良」への
 ご意見・ご感想
 ● 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「ふれあ良」第7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28年9月12日(月)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て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!!

しおてうねぼ

ふれあい TOPICS

家族みんなで作ってみよう エコロジー工作

ペットボトル・ランタン

「もしも」のときも、これで安心。
ペットボトルと懐中電灯でランタン作り!

材料 ●350mlのペットボトル 1本 ●500mlのペットボトル 1本
●小型懐中電灯 ●はさみまたはカッター

作り方

- 1.500mlのペットボトルを懐中電灯より5cmほど高い位置で切り、上部を切り離す。
- 2.1で切り離れた下側のボトルの切り口に、1〜2cmの切り込みを4カ所入れる。
- 3.2のボトルに上を向けて懐中電灯をセットし、その上に水を入れた350mlのペットボトルをはめ込み完成。光が拡散し、やわらかく明るいランタンになります。

★ペンライトやミニライトの場合は、紙コップの中にライトをセットしてみましょう。

～なるほどコラム～ あかりの日

1879年(明治12年)10月21日、トーマス・エジソンは京都産の竹を使い、世界で初めて実用的な白熱電球を完成させました。これを記念して、日本電気協会など4団体が10月21日を「あかりの日」に制定しました。暗い中で「あかり」をみつけるとホッとしますね。普段何気なく使っている「あかり」。これを機会に、上手な使い方、環境に優しい夢のあるアイデアをご家族で考えてみませんか。あかりの日委員会では「全国小学生ポスターコンテスト」を開催中。2016年の応募の締め切りは9/5(月)です。※詳しくは、<http://www.akarinohi.jp/>でご確認ください。

～知ってク豆知識～ あかりの色の選び方

爽やかな青い光の昼光色、いきいきと自然な色の昼白色、穏やかな温かい光の電球色。照明は大きく分けて3つの色があります。光の色を表す色温度(単位:ケルビン)。色温度が高い(寒色系)と人は活動的に、低い(暖色系)と安らぎを感じます。くつろぎを重視するリビングや寝室は電球色を。キッチンや勉強部屋はすっきりクールに昼光色を。洗面所の場合は、朝のメイク時は昼白色、夜は電球色に切り替えるといいでしょう。あかりをかえて、秋の夜長をのんびり過ごすのもいいですね。

Go 余った「馬鈴薯」で もう1品

じゃが玉コロケ

肉そぼろと卵で卵で作るコロケ
何もつけずにいただきます。

材料 (4人分)

じゃがいも 大4個
固ゆで卵 4個
挽き肉 200g
たまねぎ 1/2個
パセリみじん切り 大さじ2
マヨネーズ 大さじ2
塩 適宜
胡椒 適宜
サラダ油 適宜

[Bフライの衣]

【A挽き肉味付け】 ●小麦粉 適宜
●醤油 大さじ2 ●溶き卵 適宜
●砂糖 大さじ2 ●パン粉 適宜

作り方

- 1.固ゆで卵を粗みじん切りにする。玉ねぎはみじん切りにしてレンジで1〜2分、透明になるまで加熱しておく。
- 2.フライパンで挽き肉を炒め、Aの醤油と砂糖を加えて汁気がなくなるまで煮詰めておく。
- 3.竹串がスッと通るまでじゃがいもを茹で、皮をむいてマッシュポテトを作る。1のゆで卵と玉ねぎ、2の挽き肉、パセリみじん切り、マヨネーズを加えてよく混ぜ合わせ、塩・胡椒で味を整えたら、好みの形に丸めて冷ましておく。
- 4.3に、小麦粉→溶き卵→パン粉の順で衣を付け、170〜180℃の油でキツネ色に揚げればできあがり。

★挽き肉は、豚肉、牛肉、合挽き肉をお好みで。
★コロケの衣は、揚げる直前につけましょう。



牧之原 馬鈴薯

牧之原の馬鈴薯を使って じゃがいもスイートポテト

オーブントースターで簡単調理!じゃがいもで作るスイートポテト

材料 (10個分)

じゃがいも 大3個
砂糖 50g
牛乳 大さじ2
バター 20g
卵黄 1個分

作り方

- 1.じゃがいもは、竹串がスッと通るまで茹で、皮をむいたら、熱いうちにボールに移してつぶす。バターは室温に戻しておく。
- 2.マッシュポテト状になった1に、砂糖、牛乳、バターを加えてよく混ぜ合わせる。
- 3.2の生地を10等分して丸め、オーブンシートを敷いた天板に並べる。
- 4.3の表面に卵黄を塗り、オーブントースターで10分程度、焼き目がつけばできあがり。

★砂糖の量は、お好みで加減してください。
★できれば、男爵いもなど、柔らかくて甘いじゃがいもがおおすすめです。

行楽弁当

秋の行楽弁当



遠足、ドライブ、紅葉狩り! 旅心をくすべられる季節がやってきました。コンビニやレストランの食事もいいけれど、今年は手作りのお弁当を持って出かけませんか。秋晴れのもと、みんなで食べるご飯は、特別な味。家族のすてきな思い出にもなります。そこで今回は、お弁当メニューを特集。地元でとれるお馴染みの食材を使い、簡単だけど、いつもと少し違う料理をご紹介します。



菊川 ししとう 菊川のししとうを使って チーズベーコン巻

チーズをはさんでベーコン巻きに! ししとう嫌いの克服にも役立つ一皿

材料 (4人分)

ししとう 8本
プロセスチーズ 2〜3個
ベーコン 2枚
塩 適宜
胡椒 適宜
バジルソース 適宜
爪楊枝 4本

作り方

- 1.プロセスチーズを3〜4等分し、ししとうの中に入るくらいの大きさに切る。ベーコンを半分の長さに切っておく。
- 2.ししとうに、縦の切り込みを入れて種を取り出し、1のチーズをはさむ。
- 3.3のししとう2本を、ベーコン1枚で巻き、爪楊枝でとめたら軽く塩・胡椒をふる。
- 4.アルミホイルに3を並べてバジルソースを塗り、オーブントースターで5〜6分焼けばできあがり。

★バジルソースの代わりにオリーブ油を塗ってもOK。
★カマンベールなど、チーズの種類はお好みで!

Go 余った「ししとう」で もう1品

かつお風味の炒め煮

たっぷりの鰹節入りで旨も栄養もこの飯のおかず、お酒のおつまみに!

材料 (4人分)

ししとう 16本くらい
鰹節削り 1パック
サラダ油 適宜

[合わせ調味料]

●醤油 小さじ1.5
●みりん 小さじ1
●水 大さじ1

作り方

- 1.炒め時に破裂しないよう、ししとうに切り目を入れておく。醤油・みりん・砂糖を合わせておく。
- 2.フライパンにサラダ油を熱し、1のししとうを炒める。焼き色が付いたら弱火にして、1の合わせ調味料を加え、全体をさっと混ぜ合わせる。
- 3.2に鰹節削りを加え、汁気を鰹節に吸わせるように炒めればできあがり。

★ポイント: 調味料の水分が残っているうちに鰹節を加えること。
★ピーマンとのミックスでも美味しくいただけます。

Go 余った「遠州黒豚」で もう1品

やわらか酢豚

くるくる巻いたお肉がとて柔らか!
お子様やお年寄りにもおすすめの一品

材料 (4人分)

遠州黒豚薄切り肉 20枚くらい
片栗粉 適宜
にんじん 1本
たまねぎ 1個
ピーマン 2個
サラダ油 適宜
水溶き片栗粉 適宜

[A豚肉の下味]

●醤油 大さじ1弱
●酒 大さじ1弱

[Bタレ]

●ケチャップ 大さじ6
●砂糖 大さじ6
●酢 大さじ6
●醤油 大さじ2

作り方

- 1.Aの醤油と酒を豚肉にふりかけ5分ほどおき、肉に下味をつける。その間に、にんじんは薄切り、たまねぎはくし形、ピーマンは一口大に切っておく。Bのタレの材料を混ぜ合わせておく。
- 2.1の豚肉を1枚ずつ一口大に丸めたら、軽く握って形を固定させ、片栗粉をまぶす。続いてフライパンに多めのサラダ油を熱し、2の肉を揚げ焼きにして、皿に取り出しておく。
- 3.一度洗ったフライパンにサラダ油を熱し、にんじん・たまねぎ・ピーマンを炒め、軽く火が通ったら2の肉を合わせ、さらに1のタレを加え混ぜたら、水溶き片栗粉とろみを付けてできあがり。

★水溶き片栗粉は、一旦火を止めて加えるとぐまになりません。
★乱切りにんじんを使う場合は、炒める前にレンジにかけておきましょう。



御前崎 遠州黒豚

御前崎の遠州黒豚を使って すき焼き風おにぎらず

薄切り肉とすき焼きのタレで作るボリューム満点のおにぎらず!

材料 (1個あたり)

遠州黒豚薄切り肉 3〜4枚
ごはん 180g
卵 1個
海苔 1枚
レタス 1枚
すき焼きのタレ 大さじ1
マヨネーズ 適宜

作り方

- 1.卵を両面焼きの目玉焼きにする。豚肉を焼き、すき焼きのタレで味をつける。
- 2.ラップの上に、角が上下左右になるよう海苔を斜めに置き、海苔の中央にご飯の半量を四角く広げる。続いてご飯が隠れるようにレタス半量を敷き、マヨネーズをかける。
- 3.2の上に、1の目玉焼き一豚肉の順にのせ、豚肉の上にマヨネーズを適量かける。さらに1のタレをこぼれなく、海苔の四隅をたんで四角い形に整え、ラップで包んで海苔とごはんをなじませる。
- 4.3のおにぎらずを半分に切ればできあがり。

★レタスは1個分の分量です。材料は、作る個数に合わせて増量してください。
★半熟、かた焼きなど、目玉焼きの焼き加減はお好みで!



掛川 よこすかしろ 掛川のよこすかしろを使って 手羽のこく旨煮

焼いてから煮込むのがポイント!よこすかしろの甘みと香ばしさが絶品

材料 (4人分)

手羽先 8本

[調味料]

●よこすかしろ 大さじ2
●酒 50cc
●みりん 20cc
●めんつゆ(ストレート) 150cc

作り方

- 1.手羽先の骨にそって切り込みを入れ、表面に軽く焼き色がつくまでグリルで15〜20分ほど焼く。
- 2.鍋に、●の調味料全てを入れ、一煮立ちしたら1の手羽先を加え、落とし蓋をして20分ほど弱火でコトコト煮込めばできあがり。鍋のまま一旦冷まし、食べる前に再度温めると、味がさらに染み込み美味いいただけます。

★濃縮タイプのめんつゆを使う場合は、そうめんつゆの濃さを目安にしてください。
★手羽先のほか、手羽中や手羽元でも美味しく作れます。
★よこすかしろの代わりに、黒砂糖や三温糖でもOK。

Go 余った「よこすかしろ」で もう1品

栗まんじゅう

よこすかしろの風味豊かな生地で
栗とあんこを包んだまんじゅう。

材料 (12個分)

よこすかしろ 80g 栗の甘露煮 3〜4粒
薄力粉 130g
水 45g ●重曹 2g
こしあん 大さじ6 ●水 小さじ1

作り方

- 1.よこすかしろと水45gを鍋に入れ、弱火にかけて蒸溶かし、冷ましておく。
- 2.栗の甘露煮は、1粒を3〜4等分して小さく切る。こしあんを12等分し、栗の甘露煮を包んで丸めておく。
- 3.ボールに、冷ました1を入れ、小さじ1の水で溶いた重曹を加え混ぜたら、ふるった薄力粉を加えてよく混ぜ、12等分する。
- 4.3の生地を平らにしたのち、2のあんを包み、蒸し器で10〜12分蒸せばできあがり。

★生地は、蒸し器の蒸気が上がってからケツに注意して並べましょう。
★蒸し器には、ふんわりクッキングペーパーを敷いてから生地を並べてください。

イベント Pickup!
掛川市 10月7日(金)〜9日(日)
掛川祭
秋空にそびえる掛川城をバックに、華やかに装飾された舞台が各町内を練り歩き、威勢のよいお囃子の調子と共に市街地は祭り色に染まります。
主催:掛川祭実行委員会

イベント Pickup!
菊川市 11月20日(日)
菊川産業祭ODORA座2016
軽快な音楽に合わせて踊るダンス大会、ダンスパレード(流し)、菊川産産(物産展)、菊川茶PRコーナーなど菊川市の魅力いっぱいイベントです。
会場:掛川文化会館アル
主催:菊川市観光イベント実行委員会

イベント Pickup!
牧之原市 11月27日(日)
まきのはら産業フェア
地域産業の振興と市民間の交流を目的として、まきのはら産業フェアを開催します。会場では、市内企業の製品展示や各種体験イベントを通じて、地域の産業を紹介する。そのほか、市内及び姉妹都市・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:相良市会館 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27日(日)
御前崎市大産業まつり
御前崎市内の農業・水産業・工業・商業関係者・市民による出店・展示ブースでは、美味しい地場産品の販売が大人気。ステージでは、市民芸術などイベントも盛りだくさん。楽しいこと、美味しいものがいっぱいの産業まつりに家族みんなで是非お越しください。
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

御前崎市 牧之原市 掛川市 菊川市 イベントカレンダー 2016 9月~11月

9月	10月	11月
<p>3(土) 4(日) 牧之原市 全日本ライフセービング選手権大会 中日本大会 静波海岸 主催:日本ライフセービング協会</p> <p>10(土) 御前崎市 マリナーズ御前崎 主催:御前崎港の交番</p> <p>11(日) 牧之原市 2016静波ガールズコンテスト 静波海岸 主催:静波ガールズコンテスト実行委員会</p> <p>17(土) 18(日) 掛川市 ちいねり(小栞里) 横須賀地区 主催:横須賀区祭典総代会</p>	<p>7(金)〜9(日)掛川市 掛川祭 掛川駅周辺中心市街地 主催:掛川祭年番本部</p> <p>予選9日(10月)祝 本選11(火)〜16(日) 牧之原市 静波スウィングビーチ 主催:静波スウィングビーチ実行委員会</p> <p>15(土)御前崎市 ふれあい広場 浜岡福祉会館周辺 主催:ふれあい広場実行委員会、御前崎市社会福祉協議会</p> <p>21(金)〜23(日)掛川市 ちっちゃん文化展 遠州横須賀街道 主催:横須賀倶楽部 掛川観光協会大須賀支部</p> <p>23(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</p> <p>30(日)菊川市 田んぼアート菊川 収穫祭 菊川市下内田(稲荷部) 主催:菊川市観光協会</p> <p>下旬〜11月上旬 御前崎市 菊花展 あらむ ふる里公園 主催:(有)掛川パークあらむ</p>	<p>上旬 御前崎市 第12回 御前崎市文化祭(展示・芸能部門他) 回書館アスル・市民会館他 主催:御前崎市文化祭実行委員会</p> <p>3(木・祝)掛川市 矢刈祭 小笠神社 主催:小笠神社</p> <p>3(木・祝)掛川市 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</p> <p>20(日)菊川市 菊川産業祭ODORA座2016 菊川文化会館アル 主催:菊川市観光イベント実行委員会</p> <p>27(日)牧之原市 まきのはら産業フェア 相良市会館 主催:まきのはら産業フェア実行委員会</p> <p>27(日)御前崎市 第12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</p>