

ふれあい

みんな大好き! カレー特集
御前崎・牧之原・掛川・新川



牧之原のパプリカ

赤や黄色、オレンジなど、色とりどりのパプリカ。形はピーマンに似ていますが、肉厚で、苦味や青臭さがなく、生でも、加熱しても、おいしくいただけます。牧之原市の(有)丸新 楽本製茶で栽培する「和ふりか」は、緑茶を肥料に、土作りにこだわり育てた逸品。水分量の少ない小ぶりの品種で、糖度はなんと10度以上。「赤」は、完熟収穫なので甘みと旨みが凝縮されています。「黄」は、出荷直前に収穫するので、いつでも採れたて。味が濃いので、生食もおすすです。



TOPICS
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!

ふれあいキャラクター
いーごちゃん

時代の先へ。ひとりのそばへ。

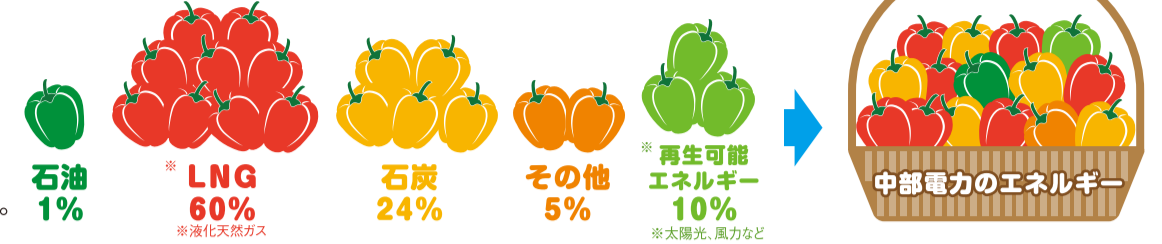
中部電力からのお知らせ

エネルギーと私たちの暮らし③

東日本大震災以降、約9割を火力発電に頼る日本。そのエネルギー資源のほとんどは輸入に頼っています。大切なエネルギーのこと、みんなで考えてみませんか。

中部電力のエネルギーミックス

資源価格の高騰や、日本に届かないことなども想定し、いろいろなエネルギー資源をミックスして、電気を作っています。



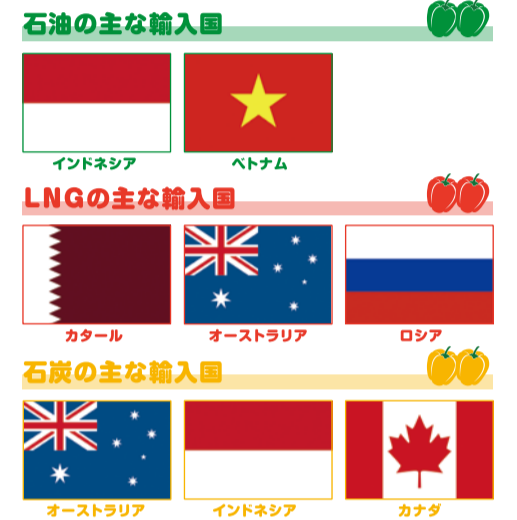
エネルギー資源は船に乗ってやってくる!?

島国・日本にはエネルギー資源は船便で届きます。狭くて通りにくいところ、台風、海賊などなど、海のルートは危険がいっぱい。しかも、輸入元は政情が不安定な中東の国々が多く、紛争が発生するとホルムズ海峡が封鎖され、日本には届かないことも!



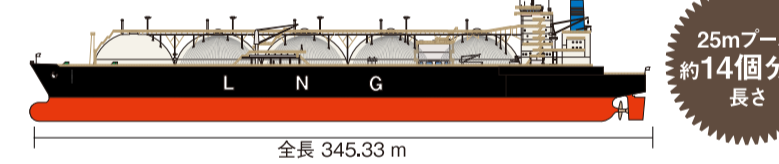
エネルギー資源はあちらこちらから調達!

安定して輸入することができるように、それぞれのエネルギー資源はいろいろな国から輸入しています。



巨大タンカーで運んでも…たったの3.5日で!?

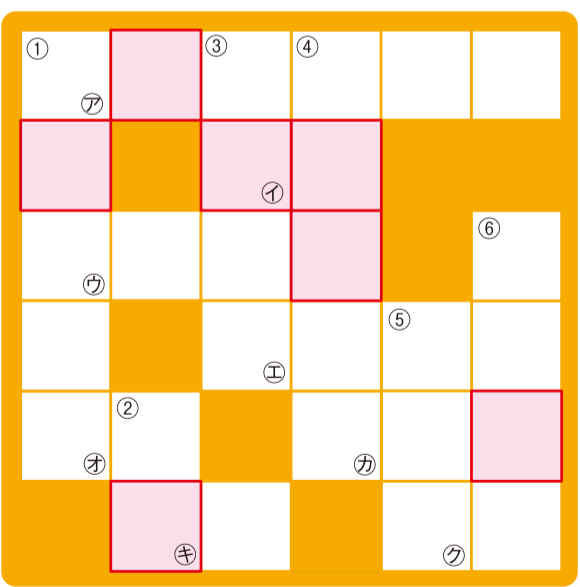
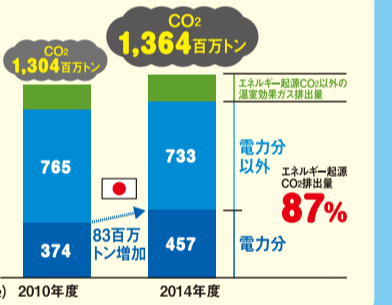
中部電力では25mプール約14個分の長さ誇る巨大な船「Q-MAX」(最大積載量11.7万トン)で、LNGを運んできます。弊社の火力発電所では1日約3.4万トンのLNGを使用しているため、2~3週間かけて運んでも、たったの3.5日で使い切ってしまう。



トピックス

温室効果ガスが大幅に増加!??

震災以降、原子力発電の代替電源として火力発電の増え等により、電力分野の温室効果ガス排出量が8,300万トン増加しました。これは日本全体の温室効果ガス排出量の約6%分の増加にあたります。



いーごちゃんのクロスワードパズル

問題 7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: 健康第一

(タテのカギ)

- 英語でスイートポテト、日本語でいうと?
- 壁やスクリーンに、手や人形などを投影する芸=()絵
- 縁起のいい鳥と言われるミミズクに似た鳥は?
- タンクトップを別の言い方にする?()シャツ
- ()柄=水玉模様
- 書籍・新聞・雑誌などを買って読むこと。

(ヨコのカギ)

- 「ひまわり」を英語でいうと?
- 「草」を「そう」読むのは音読み、「くさ」と読むのは()読み。
- グラタンやサラダに使う穴のあいたショートパスタ。
- グラウンドを日本語でいうと?()場
- 酸味とフルーティーな香りが特徴のコーヒード。
- 「幸運を祈ります」を英語でいうと?()luck!
- 浴衣のときにはく履き物。2本歯が一般的。
- 「損」の反対は?

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

応募ハガキ

〒420-8799 静岡中央郵便局留 「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

●お名前
●年齢
●性別

ご応募は、ハガキが左のQRコードで! クロスワードパズルの答えと「ふれあい」第10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6月20日(火)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30名様に
ハーゲンダッツギフト券(1枚)
プレゼント!!



お客さまお問い合わせ窓口
みなさまのご意見・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
tel.0537-85-2460

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

ふれあい 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。ポイントは、使ったら使った分だけ買い足していくこと。一定量の食料などを確保しながら、鮮度を保ち、いざという時でも平常時に近い食生活を送ることができます。

カンパンを使って カンパン de グラタン

硬くて食べづらいカンパンがもちふわの食感に大変身！

- 材料** (グラタン皿1つ分)
- カンパン 30粒くらい
 - 牛乳 100cc
 - 小海老 10尾
 - 市販のホワイトソース 1袋
 - にんじん 中1本
 - ピザ用チーズ 適量
 - 玉ねぎ 中1/2
 - 刻みパセリ 少々

作り方

- 1.グラタン皿にカンパンを並べ、牛乳を加えて、水気がなくなるまで浸しておく。
 - 2.小海老は塩茹でしておく。玉ねぎは薄切りにする。にんじんはさいの目に切り、レンジで火を通しておく。
 - 3.1の上に玉ねぎをのせ、小海老とにんじんをトッピングしたら、ホワイトソースとピザ用チーズをかけ、200℃のオーブンで15分ほど焼けばできあがり。
- ★ホワイトソースの代わりに、ミートソースやカレーをかけても美味しいいただけます。



～なるほどコラム～ 風鈴

日本の夏の風物詩「風鈴」。中国では唐の時代、風鈴(ふうたく)という鐘形をした青銅製の鈴を竹林の東西南北に下げて物事の吉兆を占っていました。それが仏教建築文化とともに日本に伝わり、風鈴のもとになったと考えられています。では、なぜ夏に風鈴？日本人は風鈴の音を聞くことで「風が吹いている」＝「涼しい」と脳が錯覚し、体感温度を下げるのだそうです。その他、気化熱で地表温度を下げる「打ち水」など、昔ながらの知恵を活用し、暑い夏を乗りきりましょう。

～知ってク豆知識～ ビールの適温と効能

ビールの飲み頃の温度をご存知ですか。一般的に4～8℃と言われ、冷やし過ぎると泡立ちが悪くなり、ぬるいと喉ごしが悪くなると言われます。美味しく飲むコツはグラスを冷やしておくこと。しかし、グラスを凍らせるのはNG。ビールが適温を下回ってしまったり、泡にムラが生じ上手に注げなくなります。グラスは冷蔵庫で4時間ほど冷やしましょう。また、ビールを飲むと胃液の分泌が活発になり、食欲が増します。適度のお酒と、美味しい食事でストレス解消し、元気に頑張りましょう！



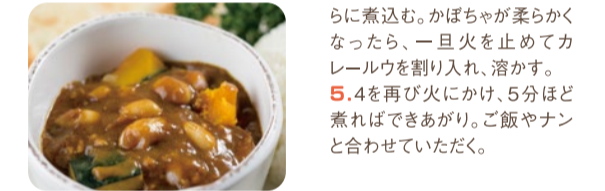
御前崎
らっかせい

御前崎のらっかせいを使って らっかせいカレー

らっかせいを使ったキーマ風カレー！
大豆やかぼちゃも入った栄養豊富な一皿。

- 材料** (4人分)
- お好みのカレー 半箱
 - ゆで落花生(むいたもの) 60g
 - 照り落花生(むいたもの) 小さじ2
 - 玉ねぎ 中1/2～1個
 - かぼちゃ 100g
 - 豚ひき肉 100g
 - 水煮大豆 50g
 - サラダ油 大さじ2
 - 水(ルウの種類に合わせて調整) 600cc

- 作り方**
- 1.煎り落花生は粗みじん切り、玉ねぎはみじん切り、かぼちゃは皮つきのまま一口大に切る。水煮大豆は水気を切っておく。
 - 2.深めのフライパンにサラダ油を熱し、豚ひき肉と玉ねぎを炒め、少し火が通ったら、かぼちゃと大豆を加え、全体に油が回るまで炒める。
 - 3.2へゆで落花生と粗みじん切りの煎り落花生を加えてひと混ぜしたら、水を入れ、蓋をして中火で煮込む。
 - 4.3が沸騰したら弱火にしてさらに煮込む。かぼちゃが柔らかくなったら、一旦火を止めてカレーパウダーを加え、溶かす。
 - 5.4を再び火にかけて、5分ほど煮ればできあがり。ご飯やナンと合わせていただく。



余った「らっかせい」で、もう1品

らっかせい餡だんご

- 生らっかせいで作るあんこが絶品！
豆の香りと優しい甘さがクセになる味。
- 材料** (約30個分)
- 【らっかせい餡】
 - ゆで落花生(むいたもの) 250g
 - 砂糖 100g
 - 【白玉団子】
 - 白玉粉 150g
 - ◆あんこ 大さじ15
 - ◆絹ごし豆腐 120～150g
 - ◆砂糖 大さじ1
- ★豆腐は少しずつ加えて柔らかさを調節しましょう。
★らっかせい餡に加える砂糖の量は好みで加減してください。



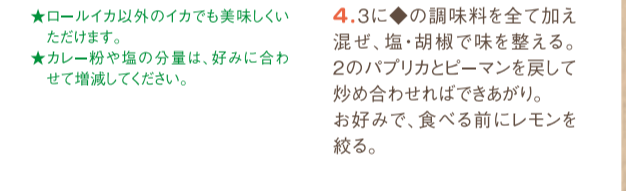
牧之原
パプリカ

牧之原のパプリカを使って パプリカのカーレーリック炒め

カレー&ガーリックが夏にぴったり！
赤・黄・緑を使えば彩りも鮮やかに。

- 材料** (4人分)
- ロールイカ(冷凍) 2本
 - パプリカ(赤) 1/2個
 - パプリカ(黄) 1/2個
 - ピーマン 2個
 - 白ワインまたは酒 大さじ1
 - ◆カレー粉 大さじ1
 - ◆顆粒コンソメ 小さじ1/4
 - ◆ガーリックパウダー(粗挽き)適量
 - ◆しょうゆ 小さじ1/2
 - オリーブ油 大さじ1
 - 塩 少々
 - 胡椒 少々
 - レモン汁 お好みで

- 作り方**
- 1.ロールイカは解凍し、水気をしっかり拭き取って、一口大に切る。パプリカとピーマンは、幅1cm程度の細切りにする。
 - 2.フライパンにオリーブ油の半量を熱し、パプリカとピーマンを加え塩・胡椒をふり、さっと炒め一旦皿に取り出しておく。
 - 3.2のフライパンを軽く拭き、残りのオリーブ油を入れて1のイカを炒め、イカに火が通りはじめたら、白ワインをふり入れてさらに炒める。
 - 4.3に◆の調味料を全て加え混ぜ、塩・胡椒で味を整える。2のパプリカとピーマンを戻して炒め合わせればできあがり。お好みで、食べる前にレモンを絞る。



余った「パプリカ」で、もう1品

ガパオ風ライス

- 家にある食材で作るガパオ風ライス。
パプリカの目玉焼きを添えよう！
- 材料** (4人分)
- パプリカ(赤) 1個
 - ピーマン 2個
 - 豚ひき肉 400g
 - 玉ねぎ 中1/2
 - にんじん 1かけ
 - 卵 4個
 - サラダ油 適量
 - ◆しょうゆ 大さじ1.5
 - ◆ソース 大さじ15
 - ◆オリーブオイル 大さじ1.5
 - ◆オリーブオイル 大さじ1.5
 - ◆水 大さじ1.5
 - 塩 少々
 - 胡椒 少々
 - ご飯 4人分

- 作り方**
- 1.ピーマンと玉ねぎは粗めのみじん切り、にんじんはみじん切り、ピーマンは厚さ1cmほどの輪切りに4つ作り、残り粗めのみじん切りに、◆を全て混ぜ合わせておく。
 - 2.フライパンにサラダ油を熱し、1で輪切りにしたパプリカを並べてその中に卵を割り入れる。軽く胡椒を添えて、好みの硬さの目玉焼きを作る。
 - 3.別のフライパンでひき肉を炒める。肉の色が変わったら、にんにく、パプリカ、ピーマンを加えてさらに炒め、全体に火が通ったら、1で合わせた調味料を入れて煮詰めるように炒め合わせる。1で合わせた調味料を入れて煮詰めるように炒め合わせる。
 - 4.ご飯の上に3のひき肉と2の目玉焼きを盛りつければできあがり。
- ★お好みで、食べる前にレモンを絞る。



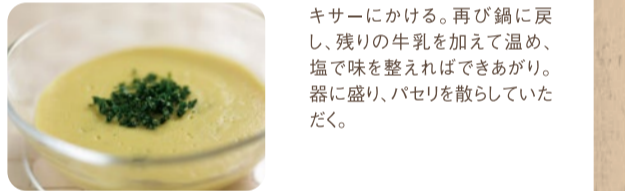
掛川
さつまいも

掛川のさつまいもを使って カレー風味のおさつポターージュ

さつまいもの甘みとカレーがベストマッチ！
ほっとりと濃厚な夏のポターージュ。

- 材料** (4人分)
- さつまいも 1本(400g位)
 - 玉ねぎ 中1/2
 - 牛乳 200cc
 - カレー粉 大さじ2
 - 水 400cc
 - バター 大さじ1.5
 - 固形コンソメ 1個
 - 塩 少々
 - 刻みパセリ 少々

- 作り方**
- 1.さつまいもは皮をむいて、一口大に切り、水にさらしてアクをぬく。玉ねぎは縦に薄切りにする。
 - 2.鍋にバターと玉ねぎを入れ、中火でじっくりと炒める。玉ねぎを透き通るまで炒めたら、カレー粉を加えてさっと炒める。
 - 3.2に、水、水切りしたさつまいも、コンソメを加え、沸騰したら弱火にし、さつまいもが柔らかくなるまで煮込み、そのまま冷ましておく。
 - 4.3に牛乳の半量を加えてミキサーにかける。再び鍋に戻し、残りの牛乳を加えて温め、塩で味を整えればできあがり。器に盛り、パセリを散らしていただく。



余った「さつまいも」で、もう1品

そうめん衣のおさつコロッケ

- パン粉の代わりにそうめんを使用。
外はパリパリ中はホクホクの食感！
- 材料** (4人分・約25個)
- さつまいも 1～2本(500g位)
 - そうめん 100g位
 - 砂糖 大さじ2
 - バター 大さじ1/2
 - 小麦粉 適量
 - 卵 1個

- 作り方**
- 1.さつまいもは皮をむいて一口大に切り、水に晒してアクを抜き、柔らかくなるまでゆでる。そうめんは、ポリ袋に入れて、5mm～1cm位に折っておく。卵は溶いておく。
 - 2.1をざるにあげたら、熱いうちにつぶして、バターと砂糖を混ぜ合わせ、直径3cmくらいのボール状にする。
 - 3.2のさつまいもボールに、小麦粉→溶き卵→そうめんの順に衣をつけ、170～180度の油できつお色に揚げればできあがり。



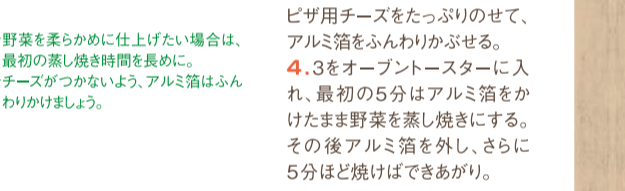
菊川
ズッキーニ

菊川のズッキーニを使って ズッキーニのカーレーソース焼き

ズッキーニとアボカドを重ねて焼くだけ！
まろやか風味のカーレーソースが味の決め手。

- 材料** (4人分)
- ズッキーニ 2本
 - アボカド 2個
 - 玉ねぎ 中1/2個
 - ベーコン 4～5枚
 - ピザ用チーズ 適量
 - 【カーレーソース】
 - ◆お好みのカレー 2かけ
 - ◆水 90cc
 - ◆にんにく(すりおろし) 1かけ分
 - ◆ケチャップ 大さじ1
 - ◆マヨネーズ 大さじ2
 - ◆焼肉のたれ 小さじ2
 - ◆鶏ガラたしの素 小さじ1/2
 - ◆黒胡椒 少々

- 作り方**
- 1.耐熱容器にカレーパウダーと水を入れ、500Wのレンジで1分ほど加熱。熱いうちによく混ぜてルウを溶かす。ケチャップを混ぜてから、残りの◆の材料全てを加えてカーレーソースを作る。
 - 2.ズッキーニとアボカドは5mmの厚さに、ベーコンは6等分の長さに、玉ねぎはみじん切りにする。
 - 3.耐熱皿に、ズッキーニとアボカドとベーコンを交互に並べ、玉ねぎのみじん切りを全体にふり、1のカーレーソースをかける。さらにピザ用チーズをたっぷり重ねて、アルミ箔をふんわりかぶせる。
 - 4.3をオーブントースターに入れ、最初の5分はアルミ箔をかけたまま野菜を蒸し焼きにする。その後アルミ箔を外し、さらに5分ほど焼けばできあがり。



余った「ズッキーニ」で、もう1品

チヂミ風ズッキーニ

- ふわふわ衣に包まれたズッキーニを
甘酸っぱくてちょっぴり辛いタレ！
- 材料** (4人分)
- ズッキーニ 1本
 - 小麦粉 大さじ2
 - 片栗粉 大さじ1
 - 卵 2個
 - 鶏ガラたしの素 小さじ1/2
 - サラダ油 大さじ2
 - 【けつら】
 - ◆しょうゆ 大さじ2
 - ◆市販のポン酢 大さじ2
 - ◆にんにく(すりおろし) 1かけ分
 - ◆コチュジャン 小さじ1
 - ◆ごま油 少々
 - ◆山椒 少々
 - ◆ラー油 少々

- 作り方**
- 1.ズッキーニを厚さ5mmの輪切りにして、塩水(分量外)に10分ほど晒し、水気をよく拭き取る。ポリ袋に小麦粉と片栗粉を入れてよく混ぜ、1のズッキーニを入れて振り、全体に粉をまぶす。
 - 2.フライパンにサラダ油を熱し、鶏ガラたしの素を加えて混ぜ、3分ほど弱火～中火で焼く。こんががり焼き目がついたらひっくり返し、蓋をしないで2分ほど焼き、皿に盛り付ける。
 - 3.◆の材料全てをボールによく混ぜ合わせ、つけだれを作ればできあがり。
- ★衣が破れやすいので、ひっくり返すときは慎重に。
★好みの量に合わせて、焼き時間を調整してください。



みんな大好き！ カレールー特集



年齢を問わず愛される国民食「カレー」は、そのおいしさだけでなく、健康パワーもたっぷり！
例えば、カレーに含まれるスパイスの
コリアンダーやクミンには、
胃腸を刺激し、消化液の分泌を促す作用があります。
だから、食欲のない時でも
カレーなら食べられるんですね。
そこで今回は、カレー料理を大特集。
夏野菜の栄養とカレーの相乗効果で、
もりもり食べて夏を元気に過ごしましょう。

イベント Pickup!
御前崎市 7月17日(月・祝)
K-mix SEASIDE STATION '17 IN SHIZUNAMI
毎年アーティストを呼び特設ステージで音楽ライブを開催します。海水浴客やサーファーたちで賑わうビーチで聞く夏のは、格別の臨場感でお楽しみいただけます。
会場：静波海水浴場
主催：静岡エフエム放送局

イベント Pickup!
御前崎市 7月28日(金)～8月1日(火)
帆船「海王丸」寄港
「海の貴婦人」と呼ばれる帆船「海王丸」が御前崎港中央埠頭に寄港します。すべての帆を張るセールドール、船内の一般公開などは必見です！ご家族でぜひお越しください。
会場：御前崎港中央埠頭
主催：御前崎港寄港協議会

イベント Pickup!
掛川市 7月30日(日)
掛川遠州灘「砂の祭典」ビーチフェスタin掛川2017
ビーチスポーツ、マリンスノーを通し、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。ビーチバレー大会や早朝からのキッズ釣り大会、参加無料のサンライズビーチヨガを開催します。
会場：大東温泉リゾートピア東側ビーチスポーツ公園内
主催：大東町商工会

イベント Pickup!
菊川市 8月27日(日)
田んぼアートin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び上げさせる「田んぼアート」鑑賞会では、 Gondola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：菊川市下内田内
主催：田んぼアート実行委員会

御前崎市 牧之原市 掛川市 菊川市 イベントカレンダー 6月～8月

6月	7月	7月	8月
5/27(土)～7/9(日) 牧之原市 大鐘家あじさい祭り 大鐘家 主催：大鐘家	1(土)御前崎市 市民プールぶる屋外プールオープン 市民プールぶる 主催：御前崎市振興公社	22(土)菊川市 駅前朝市&フリーマーケット&グルメ 駅前商店街 主催：駅前朝市&フリーマーケット&グルメ実行委員会	4(金)5(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
10(土)菊川市 富田ホテルを見る会 菊川市富田富田みどり会 主催：富田ホテルの里づくり推進委員会	1(土)御前崎市 第27回 砂丘コネクション 浜岡砂丘 主催：御前崎市商工会青年部	28(金)御前崎市 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	5(土)御前崎市 御前崎みなと夏祭 2017 (出店・盆踊り・花火打上げ) マリンパーク御前崎 主催：御前崎市イベント実行委員会
17(土)掛川市 けつら市 掛川駅北中心市街地 主催：けつら市実行委員会	8(土)御前崎市 マリンパーク御前崎海水浴場 開場式 マリンパーク御前崎 海水浴場(海水浴場は8月31日まで) 主催：御前崎市観光協会	28(金)～8/1(火)御前崎市 帆船「海王丸」寄港 御前崎港中央埠頭 主催：御前崎港寄港協議会	10(木)牧之原市 さがる海上花火大会 さがるサンビーチ 主催：牧之原市観光協会
18(日)菊川市 田んぼアートin菊川 田植祭 菊川市下内田内 主催：田んぼアート実行委員会	15(土)掛川市 けつら市 掛川駅北中心市街地 主催：けつら市実行委員会	29(土)30(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	15(火)牧之原市 さがる灯ろう流し 萩間川新橋から海橋の間 主催：さがる灯ろう流しの会
25(日)掛川市 第12回掛川市長争奪杯 西大谷池へら釣大会 西大谷池 主催：南遠へら釣研究会	17(月・祝)牧之原市 K-mix SEASIDE STATION '17 IN SHIZUNAMI 静波海水浴場 主催：静岡エフエム放送局	30(日)掛川市 掛川遠州灘「砂の祭典」ビーチフェスタin掛川2017 大東温泉リゾートピア東側ビーチスポーツ公園内 主催：大東町商工会	19(土)掛川市 けつら市 掛川駅北中心市街地 主催：けつら市実行委員会
			20(日)御前崎市 はまおこーニバル 中部電力浜岡原子力館
			26(土)御前崎市 どすこいビーチクリーン マリンパーク御前崎 海水浴場 主催：御前崎港の交通
			27(日)菊川市 田んぼアートin菊川 鑑賞会 菊川市下内田内 主催：田んぼアート実行委員会