

ふれあい

春のユニークおやつ特集



掛川の手作り味噌

子どもたちにも安心して食べさせられる、おいしいお味噌を作りたい。そんな思いから、平成14年、JA掛川市女性部味噌加工グループが発足しました。JA直売所さすが市にある「かあちゃん工房は一つらんど」は、ひとつひとつに心のふるさと「かあちゃん愛情」を込めるのがこだわりです。掛川産の大豆と、同じく掛川産のうるち米の米麹を使って毎年12月から4月に約3000kgの味噌を仕込み、8月まで熟成して出荷。できたての味噌は色も淡く、若々しい麹の香りを楽しむことができます。一方、熟成を重ねた2年ものは、甘みの増したまるやかな味わいに。これらに、ゆず味噌を加えた3種の手作り味噌は、JA直売所さすが市、道の駅かけがわ、かけがわ西の市などで販売されています。現在、無添加で安心・安全な味噌作りに取り組む仲間も募集中です。

新鮮安心市場 さすが市



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

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

今回は、私たちの身のまわりのさまざまところに放射線があることを紹介しました。「自然放射線はいろんなところにあるんですね」、「放射線は特別なものではなく、ずっと昔からあるものですね」こんなお声をいただきました。ふれあいで毎回たくさんのおいしいお料理を紹介していますが、今回は「食べ物と放射線」について詳しくご紹介いたします!

まずは前回のおさらいです!

自然界には、たくさんの放射線があります。空気、宇宙、大地、それから食べ物からも...食べ物に含まれる栄養素「カリウム」にも放射線を出すものがあります。その主なものが「カリウム40」と呼ばれる物質です。

食品中のカリウム40の量(日本) ※カリウム40は自然界にあるカリウムに、必ず0.012%含まれています。



わたしの大好きなポテトチップや、お父さんが毎日飲むビールにも!

福島事故の後、食べ物と放射線の話をよく聞いたけど、これってカリウムのこと?

このとき話題になったのでは、上で紹介したカリウム40ではなく、原子力発電所からでた人工のもの(セシウム)です。しかし、市場にでまわっている食品は基準値を下回っていることをしっかりと確認していますので、安心して食べることができます。



食品群	基準値 (ベクレル/kg)
飲料水	10
一般食品	100
牛乳	50
乳児用食品	50

【出典】消費者庁「食品と放射線Q&A」

浜岡原子力発電所では、福島事故の前(昭和47年)から発電所の周辺でとれる野菜や海産物などへの影響について調査をしているんだ!

上の100ベクレル/kg(一般食品)と比較すると、とっても小さいね

茶葉	0.21	あじ	0.18
----	------	----	------

単位: ベクレル/kg
※2018年4~6月の測定データより抜粋

※これは浜岡原子力発電所からの影響ではなく、過去の核燃料実験や福島第一原子力発電所の事故の影響と推定されています。

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: 新学期、ピカピカです

①	や	③	④	⑦
			①	つ
				⑥
	②	ど	⑤	
			み	⑧

- (タテのカギ)
- みんな大好き!お肉を焼いて食べます
 - 遺跡などから出土する焼き物。縄文()
 - 新茶が美味しい!()八夜
 - 入学()、合格おめでとう!
 - アブラ、クマ、ミンミンといえは?夏の虫です
 - アフリカ大陸で一番長い川()川
 - 糸こんにゃくを略して言うと?
- (ヨコのカギ)
- 京都の銘菓。生タイプもあります
 - 切符や入場券を英語でいうと?
 - 英語でcarrot。これ何の野菜?
 - インド料理でカレーに添えるパン
 - 苗字も名前も全く同じこと。()同名
 - コンコンと、風邪をひくと出ます。
 - 牛乳を英語でいうと

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/turese

応募ハガキ

〒420-8799 静岡中央郵便局留 「ふれあい」編集部 行

クロスワードパズル(番え) ○○○○○○ 「ふれあい」へのご意見・ご感想(いただいたご意見の掲載可否)

●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「ふれあい」第17号へのご意見・ご感想・いただいたご意見の掲載可否・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名様をプレゼントを差し上げます。

【応募締切】: 2019年3月28日(木)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。

浜岡原子力館 ユウウシアター 情報

3月の上映は、この2作品!

ワンピース プラネタリアム

麦わらの一味と星空の航海へ!



©尾田栄一郎/集英社アニメーション

ロボット



© National Geographic Society

ドームいっぱい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 検索

上映時間などの詳細は検索してね。

編集部へのお手紙コーナー

ふれあい16号応募より

菊川市 50代女性

遠出しなくても楽しめる行事がたくさんあってありがたいです。

★「身近なところにこんなイベントが!」という新しい発見がたくさんあれば嬉しいです!

掛川市 30代女性

お料理一品で食材を使いきることがないので、「余った〇〇でもう一品」が嬉しい!

★「余った...」で紹介している料理もおいしいものばかりです!珍しいお料理もありますので色々試してみてください!

正解者の中から抽選で (1名)

◎ ハーゲンダッツキフト券 20名様

◎ どもも商品券(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

お持ちのスマートフォンから応募いただけます

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 検索

ふれあ TOPICS

おいしく食べて、かしく備蓄！
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。いざという時の工夫のしかた、ストック品の用意のしかたなどを紹介します。

洗い物を減らす工夫

平常時の暮らしの中では、一人当たり、1日3ℓの飲料水が必要といわれています。しかし、災害時には、ライフラインの断絶で復旧が遅れることも。そこで今回は、十分な水を確保できない場合の節水の工夫についてご紹介します。

もしもの時の食事と水

普段食事をするにあたり、まな板や鍋、フライパン、炊飯器の内釜、お皿やお椀、箸やスプーン・フォーク類など、多くの食器・調理器具が使われています。しかし、災害により水道が使えなくなると、これらの洗い物が不可能に。当然、貴重な飲料水を使うこともできなくなります。まずは飲料用の水を確保し、その他の水の使用については、節水を中心掛けましょう。

洗わない工夫を

そこで重要になってくるのが、「洗い物そのものを減らす」工夫。

炒め物や油の多い調理はフライパンの上アルミホイルを敷いて使う



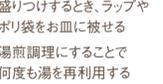
アルミホイルで直接食材を包んで加熱する



盛りつけるとき、ラップやポリ袋をお皿に被せる



湯煎調理することで何度も湯を再利用する



これらの工夫は、洗い物を減らすだけでなく、紙皿などゴミの量を少なくできるメリットもあります。

なるほどコラム ~ 花見団子

花見団子といえば、三色団子。この3つの色には、意味があることをご存知ですか。ピンクは桜や太陽の色で「春」を、白は雪で「冬」を、緑は新緑で「夏」を表しているという説があります。あれ？秋がない…。秋がない=飽きないということ、「食べ飽きない」という言葉遊びが込められているそう。ちなみに、花見で甘いお菓子を食べるようになったのは、豊臣秀吉が催した醍醐の花見が関係しているとか。全国から銘菓を取り寄せて振る舞ったのがきっかけといわれています。

~ 知ってク豆知識 ~

ソメイヨシノの秘密

桜の開花の標準木でもあるソメイヨシノは、江戸時代末期に染井村の植木屋が、大島桜と江戸彼岸桜を交配させて作り出したといわれています。とても美しい花ですが、ソメイヨシノ同士では子孫を残せません。そこで明治時代以降、ソメイヨシノの優れた形質を残すため、接ぎ木によって全国に植えられました。要するにクローン。同じ遺伝子をもつゆえに、開花の条件が整えば、同じタイミングで咲くわけです。そのおかげで、私たちは一斉に咲く満開の桜を楽しむことができます。

御前崎 原木しいたけ



御前崎の原木しいたけを使って チャーシューまん

これはびっくり！食パンで作る中華まん 蒸せばアツアツふわふわの食感に

材 料 (6個分)	作り方
食パン(6枚切) 6枚 水 100cc 片栗粉 大さじ2	1.食パンは耳を切り落とす。具材のしいたけ、チャーシュー、たけのこは1cm角に切る。 2.ポウルに、1の具材、酒、豆板醤、甜麺醤、おろし生姜、おろしニンニクを入れて混ぜ合わせたら、片栗粉大さじ2を加えてよく混ぜておく。 3.パットに水100ccと大さじ2の片栗粉を入れてよく溶かす。まな板などにラップを広げておく。 4.1の食パンを、2の水溶き片栗粉に、側面4箇所→片面の順に軽く浸したら、浸した方の片面を下にして3のラップの中央に置く。 5.4のパンの中央をスプーンで抑えてくぼみを作り、2の具材をのせたら、パンの側面同士を合わせるように引き寄せて、茶巾絞りの要領で丸く成形する。残りのパンも同様。 6.沸騰させた蒸し器にクッキングシートを敷き、ラップを外した5を並べ、中火で12分ほど蒸せばできあがり。
【具】 原木しいたけ 3個 チャーシュー(ブロック) 100g 水素たけのこ 大さじ1 酒 大さじ1 豆板醤 小さじ2 甜麺醤 小さじ2 おろし生姜 小さじ1 おろしニンニク 小さじ1/2 片栗粉 大さじ2	

★干し椎茸を使うと、より香りが深くなります。
★餃子のタネや餡子など、具材は自由にアレンジ可能。

余った「原木しいたけ」で もう1品

なんちゃってタコ焼き

タコの代わりにぷりぷりの椎茸を投入 煮物の椎茸ならさらに美味しさUP!

材 料 (4人分)	作り方
たご焼き粉 200g 原木しいたけ 2~3個 青ねぎ 3~4本 紅生姜 大さじ1 卵 2個 水 600cc 天かす 適量 サラダ油 適量 【トッピング】ソース・マヨネーズ・味噌・卵黄などお好み	1.しいたけは1枚を8等分くらいに切る。青ねぎと紅生姜はみじん切りにする。 2.ポウルに、たご焼き粉、水、溶き卵を入れてよく混ぜ合わせて生地を作る。 3.たご焼き器にサラダ油をぬり、十分に熱したら、2の生地を注ぎ、1のしいたけ、紅生姜、青ねぎ、天かすを入れ、さらに残りの生地を穴から溢れるくらい流し入れ、3~4分焼く。 4.生地の表面が固まら始めたら、竹串を使ってひっくり返す。焼き色を見て時々返しながらかき上げ、お好みのトッピングでできあがり。

★加熱しすぎると固くなってしまうので、ベタつきが残る程度で加熱を終えましょう。
★ラップはびったりかけず、軽くかぶせる程度でOK。

余った「粉末茶」で もう1品

抹茶ういろう

材料を全部混ぜて、レンジでチンするだけ! お茶番の手作りういろうのできあがり

材 料 (4人分)	作り方
粉末茶 小さじ2 薄力粉 110g 砂糖 100g 水 300cc	1.ポウルに、薄力粉、砂糖、粉末茶を入れ、ダマにならないよう少しずつ水を加えながらすり混ぜ、ザルを通して漉す。 2.1を耐熱容器に流し入れ、ふんわりラップをかけた後、600wのレンジで4分ほど加熱する。加熱しすぎないよう様子を見ながら再加熱し、表面が乾いて弾力ができればOK。 3.2のラップを一旦外し、粗熱が取れたら再びラップをして冷ます。容器から取り出して好みの大きさに切ればできあがり。

牧之原 粉末茶



牧之原の粉末茶を使って お茶プリン

粉末緑茶が色鮮やかなプリンに変身! とろとろぶるぶるの美味しさを召しあがれ

材 料 (4人分)	作り方
粉末茶 小さじ4 砂糖 小さじ4 コンデンスミルク 大さじ2 牛乳 500cc 粉ゼラチン 10g 水 大さじ4 黒蜜 適量	1.鍋に、粉末茶、砂糖、コンデンスミルクを入れ、牛乳を少しずつ加えながらよく混ぜたら、火にかけて温める。 2.1の鍋に、水でふやかしたゼラチンを加え、しっかり溶かす。 3.2をプリンカップに注ぎ分け、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。 4.器にプリンを取り出し、黒蜜をかければできあがり。

★牛乳を沸騰させないように注意しましょう。
★甘さはお好みで調整してください。

余った「粉末茶」で もう1品

緑茶ういろう

材料を全部混ぜて、レンジでチンするだけ! お茶番の手作りういろうのできあがり

材 料 (4人分)	作り方
粉末茶 小さじ2 薄力粉 110g 砂糖 100g 水 300cc	1.ポウルに、薄力粉、砂糖、粉末茶を入れ、ダマにならないよう少しずつ水を加えながらすり混ぜ、ザルを通して漉す。 2.1を耐熱容器に流し入れ、ふんわりラップをかけた後、600wのレンジで4分ほど加熱する。加熱しすぎないよう様子を見ながら再加熱し、表面が乾いて弾力ができればOK。 3.2のラップを一旦外し、粗熱が取れたら再びラップをして冷ます。容器から取り出して好みの大きさに切ればできあがり。

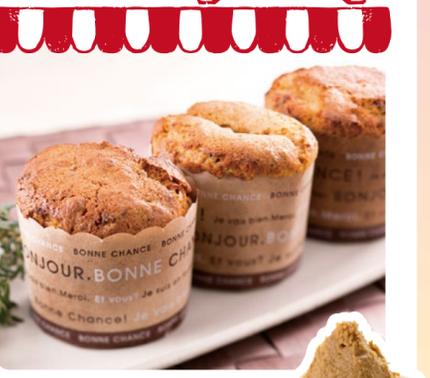
春のユニークおやつ

Have a nice sweets time!



掛川市 牧之原市 菊川市 御前崎市

掛川 味噌



掛川の味噌を使って 味噌マフィン

ほんのり香る味噌と甘塩つばさが絶妙! ホットケーキミックスで作る和風マフィン

材 料 (6~8個分)	作り方
ホットケーキミックス 150g 味噌 30g みりん 大さじ1 砂糖 60g 卵 1個 サラダ油 大さじ2 種ぬきドライブルーベリー 60g ぬるま湯 大さじ2弱	1.タネを抜いたドライブルーベリーとぬるま湯をフードプロセッサーで攪拌し、ブルーベリーペーストを作る。 2.ポウルに、1のブルーベリーペースト、味噌、みりんを入れてよく混ぜ合わせる。 3.別のポウルに卵と砂糖を入れて混ぜ合わせたら、サラダ油を加えてよく混ぜる。 4.3のポウルに、2のブルーベリーペーストを加えて全体がなじむまで混ぜ合わせたら、ふるったホットケーキミックスを加え、さっくりと混ぜ合わせる。 5.マフィン型に4の生地を8分目まで流し入れ、180℃に熱したオーブンで20分ほど焼けばできあがり。

★焼き時間は、型のおおきさなどに合わせて加減してください。
★ブルーベリーペーストを多めに作り、残ったものはバターで代用して使うのもおすすめです。

余った「味噌」で もう1品

みそクッキー

味噌の風味がアクセント! サクサクの食感がくせになるクッキー

材 料 (4人分)	作り方
薄力粉 100g コーンスターチ 20g 味噌 大さじ1 バター 50g 砂糖 50g 卵 1個 バニラエッセンス 適量	1.ポウルに、室温で柔らかくしたバターと砂糖を入れて混ぜ合わせたら、溶き卵を数回にわたって加えよく混ぜる。 2.1にバニラエッセンスと味噌を順に加えて混ぜ合わせたら、薄力粉とコーンスターチをふるい入れ、全体を切るように混ぜ合わせる。 3.絞り袋に2の生地を入れ、クッキングシートを敷いた天板に絞り出し、170℃に熱したオーブンで18分ほど焼けばできあがり。

★焼き時間は、オーブンにより調整してください。
★お好みで、ゴマを加えると、より香ばしくなります。

菊川 春にんじん



菊川の春にんじんを使って にんじんドーナツ

にんじん嫌いのお子様でもペロリ! レモングレーズが美味しさの決め手

材 料 (8個分)	作り方
にんじん 50g 水 110cc 強力粉 280g バター 50g 砂糖 20g スキムミルク 12g 塩 5g ドライイースト 3g ラムメグ 少々 【レモングレーズ】 ・粉砂糖 50g ・はちみつ 小さじ1 ・レモン汁 小さじ1/2 ・牛乳 小さじ1/2	1.にんじんはすりおろし、水と混ぜておく。バターは室温で柔らかくしておく。 2.ポウルに、強力粉、砂糖、スキムミルク、ドライイースト、ラムメグを入れゴムベラで混ぜたら、真ん中を凹ませ、そのくぼみに1を流し入れ、塩も加える。ゴムベラで周りの粉を少しずつ混ぜていき、全体がまとまった生地に弾力がでるまで手でこねる。 3.2にバターを練り込み、生地の表面がなめらかになったら、かたく絞った濡れ布巾をかませて10分ほど休ませる。 4.3の生地を厚さ1cmほどにのばし、ドーナツ型で抜く。150℃位の低めの揚げ油で、何度もひっくり返しながらかき混ぜながら揚げる。 5.小さめのポウルに、粉砂糖、はちみつ、レモン汁、牛乳を入れてよく混ぜ合わせてレモングレーズ作り、4のドーナツを浸してデコレーションすればできあがり。

★生地は、ホームベーカリーを使うと簡単に作れます(発酵不要)。
★グレーズは、材料の牛乳を水に変えると透明感がでます。

余った「春にんじん」で もう1品

人参かりんとう

厚切不思議ににんじんの味がしないので 野菜嫌いの方でもモリモリいけちゃう

材 料 (4人分)	作り方
にんじん 50g 薄力粉 50g 砂糖 小さじ1 ベーキングパウダー 小さじ1/2 打ち粉 適量 【みつ】 ・黒砂糖 大さじ1強 ・水 小さじ1強	1.ポウルに、ふるった薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、すりおろしたにんじんを入れ、よくこねる。 2.まな板などに打ち粉をして、1の生地を厚さ1cmほどに伸ばしたら、食べやすい大きさの短冊切りにする。 3.150℃位の低めの揚げ油で、何度もひっくり返しながらかき混ぜながら揚げる。 4.フライパンに黒砂糖と水を入れて火にかけて、軽くフツフツとしてきたら、3を加えて火を止め、手早くから、パットに広げて冷ませばできあがり。

★黒砂糖がなければ、きび砂糖、上白糖などでもOK。
★堅めの食感が好きなら、時間をかけてじっくり揚げてください。

2019 イベントカレンダー 3月~5月

3月	4月	4月	5月
2/16(土)~3/10(日) 御前崎市 浜岡砂丘さくら祭り 浜岡砂丘(白砂公園) 主催: 御前崎市観光協会 17(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 23(土) 菊川市 駅南朝市&フリーマーケット&グルメ 菊川駅南商店街 主催: 菊川駅南商店街組合連絡協議会 23(土)~4/7(日) 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 30(土) 31(日) 牧之原市 勝間田川堤さくらまつり 勝間田川沿い 主催: 橋向とんぐり会 31(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	5(金)~7(日) 掛川市 遠州横須賀三熊野神社大祭 横須賀地区 主催: 横須賀区祭典総代会 6(土) 菊川市 西方ふるさと水源祭 三ツ池公園 主催: 西方ふるさとづくり委員会 7(日) 菊川市 横地城跡桜まつり 横地城跡 主催: 横地城跡自然公園運営協議会 14(日) 掛川市 掛川・新茶マラソン つま恋リゾート彩の郷(スタート・ゴール) 主催: 掛川・新茶マラソン実行委員会 御前崎 つゆひかり 初摘み体験2019茶園ピクニック あらかわふる里公園 主催: 御前崎市茶葉振興協議会	14(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 19(金) 掛川市 月夜の茶摘み会 掛川市五明地区 主催: 掛川茶葉振興協会 20(土) 21(日) 御前崎市 御前崎シーサイドピクニック マリンスポーツ御前崎 主催: 御前崎市商工会 20(土)~5/4(土) 牧之原市 東光寺長藤まつり 東光寺 主催: 東光寺長藤保存会 第43回さがら草競馬大会 さがらサンビーチ 主催: さがら草競馬実行委員会	3(金・祝) 牧之原市 【田沼意次侯生誕300年記念事業】ぶらり田沼の旅 史料館、他各所 主催: 牧之原市観光課 5(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 3(金・祝)~5(日) 御前崎市 2019なぶらまつり 御前崎海鮮新鮮なぶら市場 主催: 御前崎まちづくり株式会社 11(土)~6/22(土) 菊川市 2019きくがわおんぱく~音とみどりの博覧会~ 市内各所 主催: 子育てサポートばらばら 19(日) 菊川市 田んぼアート菊川 お田植祭 田んぼアート菊川会場(菊川市下内田) 主催: 田んぼアート菊川実行委員会 25(土) 菊川市 駅南朝市&フリーマーケット&グルメ 菊川駅南商店街 主催: 菊川駅南商店街組合連絡協議会 25(土) 御前崎市 御前崎みなとかつお祭り 御前崎魚市場周辺 主催: 南駿河湾漁業協同組合