

ふれあい

緑黄色野菜で元気をチャージ!
御前崎・牧之原・掛川・菊川



菊川のミニトマト

J A 遠州夢咲ミニトマト委員会・菊川地区の皆さんは温度・湿度の管理に細心の注意をはらい、おいしさや技術向上のための勉強を重ねながら「小鈴」という品種のミニトマトをハウス栽培しています。菊川は、気候や土壌などがミニトマトの生産に最適な土地柄。栽培期間は長く、夏場をのぞいた9月～6月まで収穫されています。委員会のみならず手塚にかけて育てる「小鈴」は、平均糖度9度の甘さとトマトらしい酸味のバランスが絶妙です。「夢咲ミニトマト」として浜松エリアで販売されています。J A 遠州夢咲のミナクルでも注文・購入できます。ヨーロッパに「トマトが赤くなると医者が青くなる」という諺があるように菊川産のミニトマトを食べて、夏を健やかに乗り切りましょう。



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!



時代の先へ。ひとりのそばへ。

中部電力からのお知らせ

私たちの身近にも放射線があることを紹介してきました。みなさんは放射線のからだへの影響について、どんなイメージをお持ちですか? 「人工の放射線は怖いな」、「放射線を少しでも受けたらがんになるの?」...今回は、放射線のからだへの影響についてご紹介します。

自然界にある放射線、医療などで利用される人工の放射線。からだへの影響は同じなの?違うの?

「自然」という言葉がつくと、なんとなく安全そうに感じますよね。でも、実はからだへの影響は同じ!大切なのは「どちらを受けたか」ではなく「どのくらいの量を受けたか」なんです。

自然界の放射線

年間2.1ミリシーベルト*



人工の放射線

年間5.97ミリシーベルト*



日本の人工放射線の数値が大きいのは、医療が充実しているからなんだ!

*日本人の年間平均ミリシーベルトとは、人体への影響を考慮して算出した放射線量の単位

放射線を受けるとがんになるの?でも自然界にも放射線があるし、骨折した時にはレントゲンを受けたことがあるよ。放射線はちょっとでも受けると危ないの?

放射線は受けた量によってがんになる相対リスクが変わります。100ミリシーベルト以下では、喫煙などの生活習慣によって自然にがんになるリスクと比べても区別することができないほど、低いとされているんですよ。

がんになる相対リスク(倍)



ちなみに...
福島第一原子力発電所の事故で福島県住民の方が受けた放射線量はどのくらいなのかな?

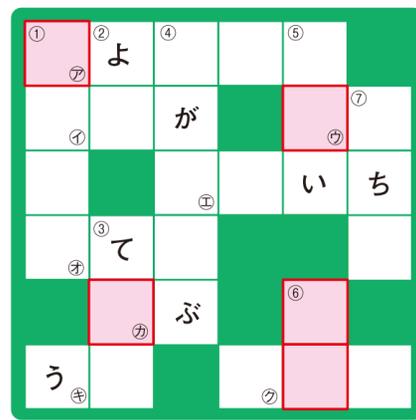
福島県住民の方

(からだの外からの被ばく量の推計)
※2011年3/11~7/11の4ヶ月間の累積線量(放射線業務従事者を除く)

99.8%が5ミリシーベルト以下
(最大は25ミリシーベルト)

100~200ミリシーベルトの放射線を受けた場合
1.08倍

<出典>
環境省「放射線による健康影響等に関する統一した基礎資料(平成29年度版)」一般財団法人 日本原子力文化財団「教えて!気になる放射線」
福島県放射線医学健康センターHPより引用して改変



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: 7月7日は七夕まつり

<タテのカギ>

- ① まぶたを閉じて、すぐあけること
- ② 海で泳いだり、浜で遊ぶこと「海水()」
- ③ 英語でletter、日本語でいう?
- ④ ポジティブの反対、否定的・消極的なこと
- ⑤ 越前蟹や、松葉蟹とも呼ばれる()蟹
- ⑥ 旧約聖書に登場。大洪水から一族を救った舟は?()の箱舟
- ⑦ お芝居などを立ったま見る()席

<ヨコのカギ>

- ⑦ 卵・油・酢・塩などで作るクリーム状のソース
- ① ビール製造に欠かせない麦を発酵させたもの
- ② 緑日でおなじみのふわふわの餡()あめ
- ① いつも置かれている場所
- ① 世界で人気のキャラクター、ハロー()
- ② 水などを勢いよく大量に飲むこと()飲み
- ④ 英語でsea、日本語でいう?
- ② ユーカリの葉だけを食べるオーストラリアの有袋類

応募QR
お持ちのスマートフォンからご応募いただけます
https://chuden-cp.com/fureai-e

応募ハガキ
〒420-8799
静岡中央郵便局留
「ふれあい」
編集部 行

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18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どちらがご希望か・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名様にプレゼントを差し上げます。

【応募締切】: 2019年6月28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。

浜岡原子力館 ユウウシアター 情報

6月の上映は、この2作品!

かいけつゾロリ ZZ(ダブルゼット) のひみつ



グレーの子パンダ



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。

予告

人類が初めて月に降り立ってから50年。「アポロ11号」という響きに懐かしさを感じる方もいらっしゃるのでは? 7月はそんな「アポロ11号」に関する作品を上映予定です! 大人も楽しめる作品です! お楽しみに!

©2019 MOON COLLECTORS, LLC. ALL RIGHTS RESERVED.

編集部へのお手紙コーナー

ふれあい17号応募より

掛川市 50代女性

ユウウシアターを楽しみに原子力館へ出かけました。

★ユウウシアターはお子様から大人まで楽しめます! 上映作品も季節ごとに変りますので、注目してみてください!

正解者の中から抽選で (1名)

① ハーゲンダッツギフト券

20名様

② 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



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

お客様お問い合わせ窓口
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

中部電力 原子力発電 検索

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

これまで約2年に渡り、ローリングストックについてご紹介してきました。そこで今回は、復習をかねて、ローリングストックの基本を確認してみたいと思います。

Qローリングストックとは?

普段食べているものを少し多めに買って置き、古いものから食べて、使った分だけ新しく買い足すことで、常に一定量の食料を備蓄しておく方法です。一定のストック量を保ちながら、食べる→買い足すを繰り返すことで、備蓄品の鮮度を保ち、いざという時でも日常に近い食生活を送ることができます。



Qどうして普段食べているものを備蓄するの?

災害時は、いつもと違う不便な生活を送ることになります。緊張が続くことで子どもや高齢者などは食欲が落ちることも。そんなときは、食慣れたものを口にすることで、気持ちも元気にになります。そんな意味でも、特別なものではなく、普段食べているものを備蓄すると良いでしょう。

Q食料以外の備蓄品は?

日常的に使用する乾物などの保存食、飲料水、ウェットタオル、カセットボンベ、乾電池、使い捨てカイロなども、常に一定量置いておけば安心です。これらについても、古いものから使っていきます。



～なるほどコラム～

7月7日は何の日?

7月7日は七夕まつり。それ以外にも、七夕から派生したユニークな記念日となっていることをご存知でしょうか。例えば、夜空にきらめく天の川にちなみ国土交通省が定めた「川の日」。昔は七夕の日に女子が裁縫の上達を祈ったことから、日本ゆかた連合会が制定した「ゆかたの日」。ほかに、七夕にそうめんを食べる風習から全国乾麺協同組合連合会・全国乾めん普及協議会が制定した「乾麺の日」、彦星と織姫が年に一度会うことから全日本ギフト用品協会が定めた「ギフトの日」などがあります。

～知ってク豆知識～

夏の冷蔵庫

梅雨から夏の終わり頃までジメジメとした暑さが続きます。その間注意したいのが食品管理。冷蔵庫に入れておけば大丈夫といった過信は禁物です。扉を開けた冷蔵庫は、中の温度が途端に上昇してしまいます。ですから、できるだけ温度を上げないよう心がけることが大切です。

- 扉の開閉は素早く、開ける回数も減らす。
- 詰め込みすぎず、取り出しやすいように整理しておく。
- 温かいものは、しっかり冷ましてから入れる。

これらを意識することで、食中毒予防や電気代の節約になります。

パセリ 御前崎



御前崎のパセリを使って

パセリ&レモンソーセージ

よく焼いてフライパンでコロコロ焼くだけ! レモンとパセリの香り豊かなソーセージ

材料 (4人分/16本) **作り方**

パセリみじん切り 大さじ4
鶏ひき肉 300g
ベーコン 200g
レモン 1個
片栗粉 2かけ
にんにく 小さじ4
粗挽き胡麻(黒) 適宜
オリーブ油 適宜

★ソーセージの長さや太さは、お好みで。
★ポウルを二重にして、下のポウルに氷を入れてこれねば肉の温度が上がらず安心です。



余った「パセリ」で **もう1品**

パセリのシフォンケーキ

材料 (シフォンケーキ型1個分)

乾燥パセリ★ 大さじ1
薄力粉 75g
クリームチーズ 35g
牛乳 80cc
サラダ油 大さじ3
卵黄 3個
グラニュー糖 大さじ1
[メレンゲ]
・卵白 4個
・グラニュー糖 大さじ4

★乾燥パセリの作り方
洗って水気をよく拭き取ったパセリの葉を耐熱皿に広げ、レンジで2分加熱。取り出し全体を混ぜる。これを3回ほど繰り返す。室温で乾燥させ、30分ほど陰干し。室温で乾燥させ、30分ほど陰干し。型を細かく砕く。



かぼちゃ 牧之原



牧之原のかぼちゃを使って

かぼちゃのニョッキ

クリーミーなソースとかぼちゃの風味が絶品! 来客時のおもてなしにもおすすめ

材料 (4人分) **作り方**

かぼちゃ 500g
薄力粉 100g
卵黄 2個
ナツメグ 少々
塩 少々
【ソース】
しめじ 1パック
バター 10g
生クリーム 100cc
塩 少々
胡椒 少々
粉チーズ 大さじ2

★ニョッキは非常に柔らかいので、つぶさぬよう注意して混ぜ合わせてください。
★マトソースでもおいしくいただけます。



余った「かぼちゃ」で **もう1品**

かぼちゃティラミス

オープンいらずで作れる本格スイーツ
ザクザク食感のクッキーがアクセント

材料 (4人分) **作り方**

かぼちゃ 200g
砂糖 50g
生クリーム 200cc
マスカルポーチーズ 200g
チョコレートクッキー 12枚
ココアパウダー 適宜

★砂糖の量は、かぼちゃの甘さに合わせて加減してください。
★2の工程は、生クリームとポウルを直前まで冷蔵庫で冷やしておくとなめらかに仕上がります。



ピーマン 掛川



掛川のピーマンを使って

きんぴー丼

ピーマンとニンジンの甘辛いきんぴらに卵黄をのせたまろやか風味の丼

材料 (4人分) **作り方**

ピーマン 7~8個
にんじん 1本
ごま油 大さじ2
ごはん 4人分
卵黄 4個
白ごま 適宜
七味唐辛子 適宜

【合わせ調味料】
・しょうゆ 大さじ4
・酒 大さじ2
・みりん 大さじ5
・顆粒だし 小さじ1

★合わせ調味料の甘さは、お好みで加減してください。
★余った卵白は、1個分ずつラップに包んで輪ゴムで留め、保存袋に入れて冷凍。自然解凍して使えます。



余った「ピーマン」で **もう1品**

ピーマンのレアチーズケーキ

ミキサーに材料を入れるだけの簡単調理!
ピーマンの甘みを引き出したカップケーキ

材料 (カップ4個分) **作り方**

ピーマン4個(種を除いて約120g)
クリームチーズ 250g
プレーンヨーグルト 150g
砂糖 60g
レモン汁 大さじ2
粉ゼラチン 4g
牛乳 50cc
ホイップクリーム 適宜

★ピーマンが焦げないように注意して加熱してください。
★冷蔵庫で冷やすと、より一層おいしくなります。



ミニトマト 菊川



菊川のミニトマトを使って

ミニトマトのマリネ

甘めのボン酢が美味しさの決め手! トマトが苦手なお子様も思わずおかわり

材料 (1パック分) **作り方**

ミニトマト 約10個
ボン酢 50cc
砂糖 小さじ3
ごま油 少々

★トマトの皮は一度冷凍すると簡単にむけますが、ヘタの部分に切り込みを入れ、熱湯に10秒ほどつけてから氷水に放つてもよいでしょう。
★お子様向けの甘めの味付けです。砂糖はお好みで加減してください。



余った「ミニトマト」で **もう1品**

ミニトマトの梅酒ゼリー

ミニトマトと梅酒の組み合わせが絶妙!
アルコール分を飛ばしてお子様も召しあがれ

材料 (2パック分) **作り方**

ミニトマト2パック(20~25個)
梅酒 150cc
水 100cc
砂糖 大さじ2
粉ゼラチン 5g
ホイップクリーム 適宜
ミンクの葉 適宜

★お子様用は、しっかり清潔させてアルコール分を飛ばしましょう。
★梅酒の味に合わせて砂糖は加減してください。



緑黄色野菜で 元気をチャージ!

今更に取りあげられる食材のミニトマト、ピーマン、かぼちゃ、パセリは、βカロテンでおなじみの緑黄色野菜ですが、ビタミンCも豊富に含まれ、ビタミンKや葉酸、ミネラルなども多く含んでいます。このように栄養価に優れた野菜も、ちよっと苦手というお子様も多いはず。今回は、好き嫌いの克服にもなりそうな、チャージメニューをご紹介します。

イベント Pickup!
牧之原市 6月~7月上旬

大鐘家 あじさい祭

大鐘家は約300年前に建てられ、母屋と長屋門が国の重要文化財に指定されています。期間中には約一万本の紫陽花が咲き誇り、趣ある建屋と共に非日常的な世界へと誘ってきます。

会場: 大鐘家
主催: 大鐘家

イベント Pickup!
菊川市 7月18日(木)

全国田んぼアートサミット in 菊川市

全国から26団体が集い交流する「全国田んぼアートサミット」が菊川市で開催されます。基調講演を女優の工藤夕貴さんに行ってください。入場無料、事前申込み不要です。ぜひご来場ください。

会場: 菊川文化会館アエル
主催: 2019全国田んぼアートサミットin菊川市実行委員会、(一財)自治総合センター

イベント Pickup!
掛川市 7月28日(日)

掛川遠州灘「砂の祭典」ビーチフェスタin掛川2019

ビーチスポーツ、マリッジショーを通し、自身の健康意識に目を向け、地域の環境保護を考えたことと目的としたイベント。県立環境公園にも指定されている美しい砂浜を舞台にビーチバレー大会が開催されます。

会場: 大東温泉リゾート東側ビーチスポーツ公園内
主催: 掛川みなみ商工会

イベント Pickup!
御前崎市 8月3日(土)

御前崎みなと夏祭り2019

御前崎の夏の風物詩。夜空を彩る約5,000発の花火は海面にも映しだされ、情緒あふれる夏の思い出となります。昼には海水浴場も開放されているので、是非海水浴にもお越し下さい。

会場: マリンパーク御前崎
主催: 御前崎市観光協会

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(土) 菊川市 富田ホテルを観る会
- 15(土) 掛川市 けつトラ市
- 15(土)/8/18(日) 菊川市 田んぼアート菊川 やぐら鑑賞
- 30(日) 牧之原市 [海開き] 静波海水浴場
- 30(日) 御前崎市 ぶるるオープニングイベント
- 30(日) 掛川市 第14回掛川市長杯争奪 西大谷池へら鮎釣大会
- 6月~7月上旬 牧之原市 大鐘家 あじさい祭

7月

- 1(月) 牧之原市 [海開き] さがらサンビーチ
- 6(土) 御前崎市 マリンパーク御前崎 海水浴場 開場式
- 6(土)、7(日) 御前崎市 セタプラネタリウム スーパーメガスターII
- 15(月) 御前崎市 御前崎海の模型コンテスト
- 18(木) 菊川市 全国田んぼアートサミットin菊川市
- 27(土) 菊川市 駅南朝市&フリーマーケット&グルメ
- 28(日) 掛川市 掛川遠州灘「砂の祭典」ビーチフェスタin掛川2019
- 28(日) 御前崎市 ぶるるサマーフェスティバル

8月

- 2(金)、3(土) 菊川市 菊川名物夜店市
- 3(土) 牧之原市 植松庚申堂花火大会
- 3(土) 御前崎市 御前崎みなと夏祭り2019
- 3(土)、4(日) 掛川市 掛川納涼まつり
- 18(日) 御前崎市 はまおカーニバル
- 20(火) 御前崎市 客船「ばしふいっくびいなす」初寄港
- 31(土) 牧之原市 [閉場式] 静波海水浴場&さがらサンビーチ