

# ふれあい

## 形そのまま!おもしろCOOKING

### 牧之原の白ねぎ

牧之原の砂地で育つ白ねぎは、肌が白くてみずみずしく、食べると柔らかくて、たいへん甘みがあるのが特徴です。やまはち農園の大石千寿さんご一家は、3年ほど前から白ねぎの生産を始めました。砂地での栽培はとても骨が折れるもの。すぐに乾燥してしまうため、こまめに水やりをする必要があります。また、白い部分が長いほど商品価値が高いので、風で飛ばされやすい砂地の土寄せにも愛情と時間を注いでいます。このように手間暇かけて作られた白ねぎは、主に名古屋地区に出荷されますが、JAハイナンの直売所・ほうせん館や牧之原市総合観光センター・よってけ市でも購入可能。地元の学校給食にも使われ、食育にも役立てられています。



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  
いーこちゃん

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⑥

子どもたちの未来のために、電気を使う私たちはどんな選択肢があるの？  
大切なエネルギーのこと、みんなで考えてみませんか。



#### 発電方法(メリット・デメリット)について考えてみよう。

発電方法には、一長一短があり、残念ながら、今のところカンペキな発電方法はありません。

	火力発電 (石油・石炭・天然ガス等)	原子力発電	再生可能エネルギー	
			水力発電	太陽光・風力発電
メリット	大量の電気を安定して作ることができる。	少ない燃料で大量の電気を安定してつくることできる。発電時にCO <sub>2</sub> を出さない。	豊富にある水を使う国産のエネルギー。発電時にCO <sub>2</sub> を出さない。	無限にある太陽の光や風の力を利用する国産のエネルギー。発電時にCO <sub>2</sub> を出さない。
デメリット	<ul style="list-style-type: none"> <li>発電時にCO<sub>2</sub>をたくさん出してしまふ。</li> <li>発電に使う化石燃料を輸入に頼り、政情不安の影響を受けやすい。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>放射性物質の厳重な管理が必要。</li> <li>事故が起きた場合の影響が大きい。</li> </ul>	国内に大きな河川が少なく、今後大きなダムをつくるのが難しい。	<ul style="list-style-type: none"> <li>天候など自然条件による影響を受けやすく、発電量が不安定。</li> <li>設備にかかるコストが高い。</li> </ul>

#### エネルギー資源がほとんどない日本で発電方法の組み合わせを考えてみよう。

カンペキな発電方法がない現状では、さまざまな発電方法をバランス良く組み合わせて使っていく必要があります。

電気を作るためには、安全であることが大前提!



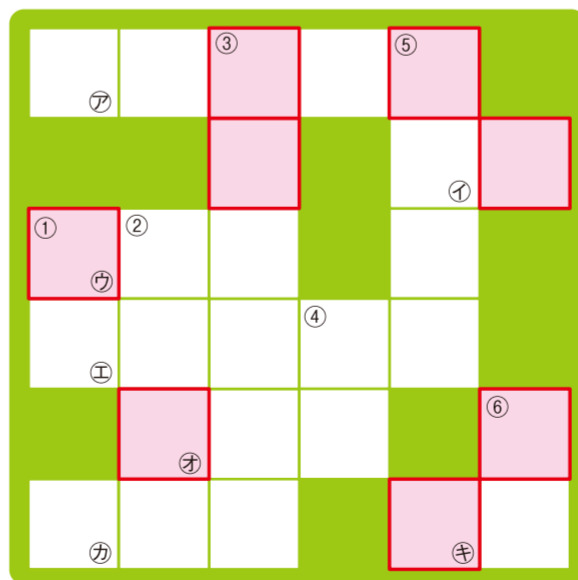
#### 国が考える2030年時点の電源構成



どれかに偏ってしまうと、暮らしや経済に大きな影響がでます。一つの方法に頼らず、日本に合った発電方法をバランスよく組み合わせることが大切です。

### いーこちゃんのクロスワードパズル

問題 8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：そろそろ新茶の季節です



#### (タテのカギ)

- 英語でchopsticks、ご飯を食べる時に使うもの
- 馬の好きな野菜といえは?
- 富山県やオランダが産地として有名な春の花
- 絵を描く人
- めくばせ、片目をつぶって行う合図
- 陸上競技の一つで、細長い棒を投げて距離を競う投てき競技=( )投げ

#### (ヨコのカギ)

- 最も短いことは「最短」、最も長いのは何と言う?
- 「はちみつ」を英語で言う?
- スポーツ●●●●、臨床●●●●など、心あるいは精神を研究対象とする学問
- 自分が生まれた家、生家のこと
- アニメでもおなじみの物語「アラジンと魔法の( )」
- ペットとしても人気、背中がトゲのような体毛で覆われたねずみ=( )ネズミ

#### 応募QR



お持ちの携帯電話から応募いただけます  
http://goo.gl/a9ILXc  
(携帯からのアクセスとなります)

#### 応募ハガキ

〒420-8799  
静岡中央郵便局留  
「ふれあい」への  
編集部 行

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

●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13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・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30年3月23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お問い合わせ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。

#### 次回予告

#### 新コーナー

#### 編集部へのお手紙コーナー

みなさまからいただいたご意見・ご感想を掲載し、編集部がお答えします。  
(応募フォーマットはクロスワードパズルと同じです)  
ご意見・ご感想をお待ちしております

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!!



# ふれあ 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。

### お豆の缶詰と トマト缶で チリコンカン

具材を切って煮込むだけの簡単調理！  
非常時の野菜&たんぱく質補給も万全に

- 材料** (4人分)
- |                             |                     |
|-----------------------------|---------------------|
| ミックスビーンズ—400g<br>(水煮大豆でもOK) | ◆トマト水煮缶——1缶(400g)   |
| 合挽き肉——300g                  | ◆水——400cc           |
| 玉ねぎ——1個                     | ◆ケチャップ——大さじ6        |
| ニンジン——1/2本                  | ◆醤油・中濃ソース・酒——各 大さじ2 |
| ニンニク——1片                    | ◆砂糖・顆粒コンソメ・         |
| 小麦粉——小さじ2                   | チリパウダー——各 小さじ2      |
| オリーブ油——大さじ1                 | ◆乾燥バジル・粗挽き黒胡椒・      |
| 塩——適宜                       | ナツメグ・カレー粉——各 少々     |

**作り方**

- 1.玉ねぎ・ニンジン・ニンニクはみじん切り。豆はさっと洗って水気をきる。
- 2.オリーブ油で香り良くニンニクを炒めたら、ニンジン・玉ねぎを入れてよく炒め、さらに挽肉を加えて炒める。
- 3.2の水分がなくなったら小麦粉を加えてよく炒め合わせ、豆と◆の材料を入れて弱火で30分ほど煮込む。煮詰まりとろみが出てきたら塩を調整して完成。



### 初物パワフル 健康レシピ

## ~なるほどコラム~ 初物七十五日

山菜や桜エビ、新茶や初鰯など、本格的な春の訪れを告げる食材が食卓を彩る季節となりました。その季節に初めて収穫した野菜・果実・穀物などを「初物」とよび、昔から、初物は縁起がよく、食べる寿命が75日延びるといわれています。今日では一年中さまざまな食材が手に入るようになりましたが、最も栄養価が高まる時期に収穫するの旬の食材。その時期の体が欲する食材でもあります。初物食べて元気をチャージ！全身で美味しさを感じてみましょう。

## ~知っとく豆知識~ 春は苦いものを食べよ

昔から「春は苦いものを食べよ」といわれています。春の苦味といえば、ふきのとうやタラの芽などに代表される山菜。山菜に含まれる苦味やえぐみはポリフェノールやミネラルなどによるもので、細胞を活性化させる成分を多く含む。新陳代謝を高めて体から老廃物を出すことで、春の活動を始めようとしている体を目覚めさせてくれます。冬眠から覚めた熊が最初に口にするのも「ふきのとう」とか。山菜以外にも、菜の花やタケノコなど旬の苦味を食べて、春を楽しみましょう。

## 生らっきょう

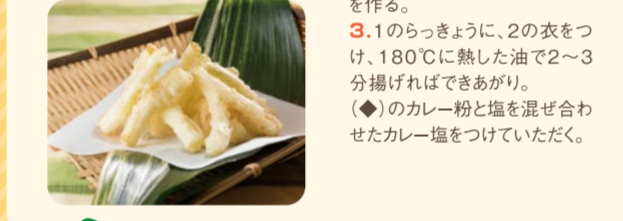


### 御前崎の生らっきょうを使って 生らっきょうの天ぷら

生らっきょうが手に入る今こそ食べたい！  
ホクホク感がクセになる美味しさ

- 材料** (4人分)
- |               |             |
|---------------|-------------|
| 生らっきょう——40個   | マヨネーズ——大さじ1 |
| 水——50cc       | 小麦粉——40g    |
| 【カレー塩】        |             |
| ◆カレー粉——小さじ1/3 | ◆塩——大さじ1/2  |

★冷めてもホクホクで美味しいので、おつまみやお弁当のおかずにもお勧めです。  
★土付きのらっきょうは、水が濁らなくなるまでよく洗ってください。



## 6G 余った「生らっきょう」で もう1品

### 生らっきょうの オイスターソース炒め

- 加熱すると甘くなる  
旬の味を楽しむ一品！
- 材料** (4人分)
- |               |                 |
|---------------|-----------------|
| 生らっきょう——16個   | 牛肉——200~300g    |
| 厚揚げ——2枚       | ニンニクみじん切り——小さじ2 |
| 生姜みじん切り——小さじ2 | 万能ネギ——4本        |
| 片栗粉 小さじ4      | 胡椒——少々          |
| ごま油 小さじ3      |                 |
- 【ソース】
- |                 |          |
|-----------------|----------|
| ◆オイスターソース——大さじ2 | ◆酒——大さじ2 |
| ◆醤油——小さじ1       |          |
- 作り方**
- 1.生らっきょうは根と芽を切り落とし、よく洗いながら薄皮を剥いたら、水気をよく切り、縦半分に切っておく。万能ネギは小口切りにしておく。◆のソースの材料を全て混ぜ合わせる。
  - 2.牛肉に塩・胡椒をふり、片栗粉をまぶす。厚揚げに熱湯をかけて油抜きしたら、食べやすい大きさに切っておく。
  - 3.熱したフライパンにごま油を加えて牛肉を炒める。赤みが少し残る程度になったら一旦取り出しておく。
  - 4.3のフライパンの汚れを拭き取り、分量外のごま油少々を加え、ニンニク・生姜を炒めて香りが出てきたら、らっきょうと厚揚げを投入。らっきょうが半透明になったら3の牛肉を戻し、1で合わせた調味料を加えてからめる。
  - 5.4を皿に盛り、1のねぎを散らせばできあがり。

## 白ねぎ



### 牧之原の白ねぎを使って 白ねぎの一本焼き

長いままじっくり焼くのが美味しさのこつ！  
焦げた皮を1枚むけば中は甘くとろとろに

- 材料** (4人分)
- |                |              |
|----------------|--------------|
| 白ねぎ(太めのもの)——4本 | 【おかつ醤油】      |
| 雞削り節——適宜       | 醤油——適宜       |
| 【マスタードソース】     |              |
| マヨネーズ——大さじ2    | 粒マスタード——小さじ4 |
| 白ワインビネガー——小さじ2 | 醤油——少々       |
| パセリみじん切り——少々   |              |
- 【レモン醤油】
- |              |          |
|--------------|----------|
| レモン絞り汁——大さじ2 | 醤油——大さじ2 |
| 七味——適宜       |          |



ソース例：マスタードソース

★白ねぎが長すぎる場合は、グリルに入る長さで切ってください。

**作り方**

- 1.魚焼きグリルまたはBBQグリルに、長いままの白ねぎを並べ、時々返ししながら、まんべんなく真黒になるまで焼く。ブツブツと音がしたら焼き上がりの合図。
- 2.1の黒く焼けた皮1枚を剥き、1枚ずつ剥き、一口大に切って皿に盛りたて、好みのタレをつけていただく。

## 6G 先端の青い部分で もう1品

### ねぎ皮餃子

- いつもは捨てちゃう青い部分に具材をIN!  
香ばしさが食欲をそそる変わり餃子
- 材料** (20個分)
- |                           |                      |
|---------------------------|----------------------|
| 白ねぎの青い部分——20cm×4本         | サラダ油——大さじ2           |
| ボロ餅——適宜                   | ラー油——お好みで            |
| 【餃子のたね】                   |                      |
| ◆豚ひき肉——200g               | ◆万能ねぎのみじん切り1束分(約50g) |
| ◆生しいたけのみじん切り——2~3個分(約30g) |                      |
| ◆おろし生姜——15g               | ◆酒——大さじ2             |
| ◆鶏かすスープの素——小さじ2           | ◆片栗粉——小さじ2           |
| ◆粗挽き胡椒——少々                |                      |
- 作り方**
- 1.白ねぎの青い部分を3~4cmに切っておく。※白ねぎは太めのものを用意する。
  - 2.ボウルに、◆の材料全てを入れてよく練って餃子のたねを作り、1のねぎに詰め、やや押しつぶすように形を整える。
  - 3.フライパンにサラダ油を熱し、2のねぎ皮餃子を並べて中火で焼く。焦げ目がついてきたら弱火にし、ひっくり返して焼き上げればできあがり。ボロ餅でいたたけ。
- ★餃子のたねが余ったら、一口大に丸めて焼きましよう。

# そのまま C O O K I N G おもしろ



気温もすっかり春めいてきました。赤や黄、オレンジ、白、若葉色など、お店に並びお野菜もカラフルに華や季節です。そこで、今回は、食卓でもおもしろく、ユニークなメニューをご紹介します。

素材のおいしさをたっぷり引き出しながら、料理方法は大胆に、見た目は遊び心を添えて、地元でとれたての野菜を手に入れてぜひお子さまと一緒に作ってみてください。

## ハニーキャロット



### 掛川のハニーキャロットを使って にんじん丸ごと蒸し焼き

人参は皮と身の間に栄養がたっぷり！  
くるみ風味のマヨネーズソースを添えて

- 材料** (4人分)
- |                 |               |
|-----------------|---------------|
| ハニーキャロット——4本    |               |
| 【水】——400cc      |               |
| ◆オリーブ油——大さじ2    | ◆ハーブソルト——小さじ1 |
| バター——40g        | イタリアンパセリ——適宜  |
| 黒胡椒——少々         |               |
| 【ソース】           |               |
| ◆クルミ——140g      | ◆牛乳——120cc    |
| ◆マヨネーズ——大さじ4    | ◆オリーブ油——大さじ2  |
| ◆ハーブソルト——小さじ1~2 | ◆胡椒——少々       |
| ◆クミンパウダー——少々    |               |

★ハニーキャロットは、皮をむかずに調理しましょう。  
★クルミソースが余ったら、温野菜や肉につけていただきます。

**作り方**

- 1.鍋に、Aの材料全てと皮付きのハニーキャロットを入れ、フタをして、ハニーキャロットが柔らかくなるまで弱火で30分ほど蒸し煮にする。※途中でハニーキャロットをひっくり返す。
- 2.クルミを細かく刻み、フライパンでから炒りして粗熱をとる。ソースの材料(◆)をフードプロセッサーにかけ、なめらかなソースを作る。ソースがたい場合は、牛乳を加えて調整する。
- 3.フライパンにバターを熱して1のハニーキャロットを加え、中火で転がしながら、こんがり焼き色がつくまでソテーする。
- 4.皿に、3のハニーキャロットを盛り付け、イタリアンパセリを葉っぱのように飾り、2のクルミソースをかければできあがり。お好みで黒胡椒をふる。

## 6G 余った「ハニーキャロット」で もう1品

### にんじんポタージュ

- ハニーキャロットの甘さをいかした  
お子様にもお好みのヘルシーポタージュ
- 材料** (4人分)
- |              |              |
|--------------|--------------|
| ハニーキャロット——3本 | 玉ねぎ(中)——1/2個 |
| 水——200cc     | 牛乳——300cc    |
| 顆粒コンソメ——小さじ3 | 塩——適宜        |
| 胡椒——適宜       | 刻みパセリ——お好みで  |
- 作り方**
- 1.ハニーキャロットは大きさを揃えた小口切り、玉ねぎは薄切りにする。鍋に、ハニーキャロット、玉ねぎ、水、コンソメを入れ、ニンジンが柔らかくなるまで煮る。
  - 2.粗熱をとった1をミキサーにかけてなめらかにしたら鍋に戻し、牛乳を加えて弱火で加熱。塩・胡椒で味を整えればできあがり。お好みでパセリをふりかけてください。
- ★牛乳は一気に加えず、とろみや味をみながら量を調整してください。  
★顆粒コンソメ小さじ1=固形コンソメ1/2個分です。

## トマト

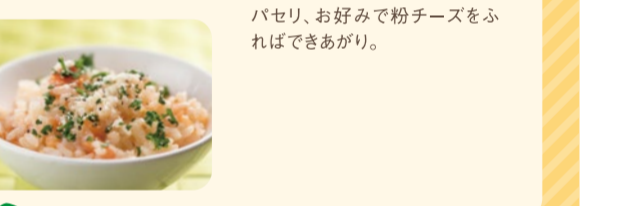


### 菊川のトマトを使って トマトの炊き込みご飯

トマトを丸ごと炊飯器にポン!  
ご飯にトマトの旨み染みこんだ驚きの一品

- 材料** (4人分)
- |                |             |
|----------------|-------------|
| トマト(大)——1個     |             |
| 米——2合          | スライスチーズ——2枚 |
| 顆粒コンソメ——小さじ1~2 | オリーブ油——小さじ2 |
| 塩——小さじ1/4      | 黒胡椒——少々     |
| 刻みパセリ——適宜      | 粉チーズ——お好みで  |

★スライスチーズの代わりにピザ用チーズ、オリーブ油の代わりにバター10gを加えてもOK。  
★小ぶりトマトを使う場合は数を増量してください。



## 6G 余った「トマト」で もう1品

### 万能サルサソース

- タコスやサラダ、パスタやホットドッグに  
刻んで混ぜるだけの万能ソース
- 材料** (4人分)
- |                |                  |
|----------------|------------------|
| トマト(大)——1個     | 玉ねぎ(中)——1/4個     |
| セロリ(茎のみ)——細め1本 | ピーマン——1個         |
| ニンニク——1片       | レモン汁——小さじ2       |
| ハーブソルト——少々     | 胡椒——少々           |
| タバスコ——少々       | パクチーまたはセロリの葉——適宜 |
- 作り方**
- 1.トマトは角切り、玉ねぎ・セロリ・ピーマン・パクチーまたはセロリの葉のみじん切りに、ニンニクはすりおろす。玉ねぎは水にさらして水気をしっかり絞っておく。
  - 2.ボウルに、1の野菜とレモン汁を入れてよく混ぜ合わせ、ハーブソルトと胡椒、タバスコで味を整えればできあがり。
- ★パクチーやセロリの葉の代わりに、バジルを加えてもOK。生がない場合は、ドライタイプで。  
★タバスコは、青、赤、どちらでも使えます。辛いのが好きな方は、タバスコの代わりに、刻んだ赤唐辛子または青唐辛子で辛さを調整してください。

**イベント Pickup!**  
御前崎市 ~3月11日(日)  
梅・さくらまつり

園内には紅、白、しだれ等の梅や、あざむら桜、日光桜、寒日桜、ソメイヨシノ等の桜が植栽されています。期間中、毎週日曜日は先着100名に甘酒の無料サービスあり!

会場：あらかむふる里公園  
主催：(有)グランパークあらかむ

**イベント Pickup!**  
菊川市 3月24日(土)~4月3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本の桜をライトアップします。昼間とは違った、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)また、3月10日(土)には、県内各地のお茶を愛する「茶Fes2018」が菊川文化会館アエルで開催されます。

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6日(金)~4月8日(日)  
遠州横須賀三熊野神社大祭

遠州地方の祭りのトップを飾る遠州横須賀三熊野神社大祭。見どころは、神輿の連御とお供に随う華やかな13台の衾(わりの)曳き回しです。笛と太鼓が奏でる祭囃子、そして「シタツシタツ」の掛け声とともに町中を威勢よく曳き廻される衾の、勇壮かつ華麗な姿に人々も引き込まれ、町は祭り一色となります。

会場：横須賀地区 主催：横須賀区祭典総代会

**イベント Pickup!**  
牧之原市 4月22日(日)  
第42回さくら草競馬大会

砂浜の特設コースを周回する草競馬は全国でもこの「さくら草競馬大会」だけです。ポニー乗馬体験や宝さがし、人間草競馬レースなどお子様向けのイベントも盛り沢山。ヘリコプターの遊覧飛行や遊覧船の体験も出ます。

会場：さくらサビーズ 主催：牧之原市観光協会

**御前崎市 牧之原市 掛川市 菊川市 イベントカレンダー**  
3月  
~11日(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

~11日(日) 御前崎市 梅・さくらまつり  
あらかむふる里公園 主催：(有)グランパークあらかむ

18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

24(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

24(土)~4/3(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

25日(日) 掛川市 東海道日坂宿駕籠職人祭  
日坂宿本陣跡 主催：東海道日坂宿駕籠職人祭大会実行委員会

25日(日) 掛川市 高天神社例大祭  
高天神神社 主催：高天神社総代会

4月  
1日(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

2(月)~5/5(土・祝) 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

6(金)~8(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

7(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(土)8(日) 牧之原市 勝岡田川堤さくらまつり  
勝岡田川堤 主催：橋岡さんり会

14(土) 御前崎市 御前崎つゆひかり初摘み体験2018  
茶園ピクニック 主催：御前崎市茶葉振興協議会

2018 イベント 御前崎市 御前崎市商工観光課 0537-85-1135 掛川市 掛川観光協会 0537-24-8711 問合せ先 牧之原市 牧之原市観光協会 0548-22-5600 菊川市 菊川市商工観光課 0537-35-0936

4月  
15日(日) 牧之原市 勝岡田公園つしまつり  
勝岡田公園 主催：勝岡田区

15日(日) 掛川市 掛川・新茶マラソン  
つまぶりロードの郷(スタートゴール)  
主催：掛川・新茶マラソン実行委員会

21(土)22(日) 御前崎市 御前崎シーサイドピクニック  
マリナパーク御前崎  
主催：御前崎市商工会

22日(日) 牧之原市 第42回さくら草競馬大会  
御前崎競馬場周辺 主催：南駿河湾漁業協同組合

30(月・祝) 掛川市 月夜の茶摘み会  
掛川市五明地区  
主催：掛川茶振興協議会

5月  
3(木・祝) 牧之原市 ぶらり田沼の旅  
相良史料館、他各所 主催：牧之原市観光交流課

3(木・祝)4(金・祝)5(土・祝) 御前崎市 御前崎灯台まつり  
御前崎灯台 主催：御前崎灯台を守る会

5(土・祝) 牧之原市 相良風刺節句神事  
牧之原市史料館(予定) 主催：牧之原市観光協会

12(土)~6/20(水) 菊川市 きくわおんぱく~音とみどりの博覧会~  
市内各所 主催：子育てサポーターばれぼれ

26(土) 御前崎市 御前崎みなとかつお祭り  
御前崎商店街グリーンモール  
主催：駅前朝市&フリーマーケット&グルメ実行委員会

26(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：駅前朝市&フリーマーケット&グルメ実行委員会