

ふれあい

旬の食材で作る世界の鍋料理

御前崎・牧之原・掛川・菊川



御前崎の遠州夢咲牛

遠州夢咲牛は、平成4年にJA遠州夢咲肉牛委員会が立ち上げたブランドです。平成9年には「和牛のオリンピック」といわれる全国和牛能力共進会で内閣総理大臣賞と農林水産大臣賞をダブル受賞し、全国一の品質であると評価されました。肉質がとてよわらかく、脂も良質で、コク深い味わいが特徴です。なんと、全出荷頭数の5割以上が、格付最高ランクの「A5等級」。この高品質を支えているのが、こだわりの飼育法です。牛にストレスを与えない広いスペースで育て、しっかりと、うま味と甘みのある脂や肉質をつくるために餌の内容を細かく分析して日々調整しながら与えています。現在は県内を中心に一部県外でも販売されていますが、委員会のみなさんの夢は、全国制覇。「遠州夢咲牛」を全国的に知名度のあるブランドにすべく、飼育の傍ら、御前崎市産業祭をはじめ県内外でPR活動も行なっています。



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



中部電力からのお知らせ

これまで、私たちの身の周りにも放射線があることや、放射線のからだへの影響について紹介してきました。今回は、みなさまからいただいた不安の声にお答えします！

Q 浜岡原子力発電所の周りの放射線は他の地域よりも高いの？

他の地域と変わりありません。浜岡原子力発電所から出ている放射線の量は、年間0.001ミリシーベルト未満であり、目標値(年間0.05ミリシーベルト)を大きく下回っています。この放射線の量は、自然界から1年に受ける放射線の量(2.1ミリシーベルト)と比べて1000分の1未満であり、極めて小さな値です。

身のまわりの自然放射線

日本人の平均で2.1ミリシーベルト/年

出典：(公益財団法人)原子力安全研究協会
「新版 生活環境放射線(国民線量の算定)」
(2011年)より作成



Q どんな方法で発電所の周りの放射線をチェックしているの？

発電所敷地内外に、さまざまな測定器を設置しています。

常にいろんな方法で放射線の量をチェックし、発電所からの影響を確認しているよ。



ふれあいキャラクター いーこちゃん

1 7 き と 5
お 2 6
せ 4 は
か 3 は 8
ら

いーこ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：見る人も盛り上がります

- 〈タテのカギ〉
- 絶世の美女といわれる古代エジプトの女王
 - アンモナイトに代表される太古の生物の遺骸
 - お餅をつく道具は？()と臼
 - 四季で、冬の次は？
 - オーケストラや吹奏楽の花形といわれるラッパのような金管楽器は？
 - 香川県にある金刀比羅宮は、「()さん」の愛称で親しまれている
- 〈ヨコのカギ〉
- 「栗金団」と書いてなんと読む？
 - 周囲より高く、山より低い傾斜の緩やかな地形
 - 古いことを調べて新しい知識を得ること=()知新
 - 料理の付け合わせや飾りに使われるセリ科の葉野菜
 - 「筆箱」を英語でいう？()ケース
 - 日本で絶滅した鳥。中国から買い受け佐渡島で繁殖・放鳥をしている
 - お祭りなどで着る伝統衣装=「法被」と書いて何と読む？
 - 3分間しか戦えない特撮ヒーローは？()マン

応募QR or 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(答え) ○○○○○○ 「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20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。

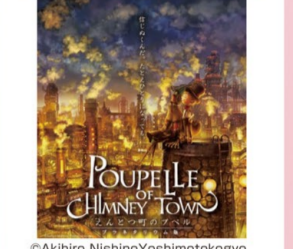
【応募締切】：2019年12月27日(金)まで(消印有効)

※応募者(正解者)の中から厳正な抽選を行い、当選者を選定いたします。※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、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

12月の上映はこの2作品!

えんとつ町のプペル



ミーアキャット ~太陽の小さな家族たち~



ドームいっぱいに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](#)

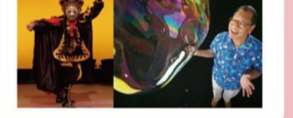
上映時間などの詳細は検索してね。

告知

はまおかファンファンデー 新春イベントを開催します

日時 2020年1月12日(日) 9:00~16:30
場所 浜岡原子力館

ステージショーや工作教室など楽しめるイベントも盛りだくさん。是非お立ち寄りください。



編集部へのお手紙コーナー

ふれあい19号応募より 掛川市 50代女性

アローマメロンの皆さんの笑顔が生き生きとしていて良い写真だと思いました。

★前回、このようなコメントが多く寄せられました。これからも、笑顔いっぱいの表紙にしていきたいですね!

正解者の中から抽選で(1抽) **A ハーゲンダッツギフト券 20名様** **B 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



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

前回秋号では、ローリングストックの品目や量について解説しました。今回は、もしもの時に、1週間程度を備蓄品で乗り切るためのポイントを紹介いたします。

もしもの時の1週間 ～ストック品の使い方～

大きな災害の場合、支援物資がすぐに届かないことも考えられます。南海トラフ巨大地震では、甚大な被害が非常に広い地域に及ぶことが予想されるため、「1週間以上」の備蓄が望ましいとされています。

1週間の過ごし方(例)
非常食以外にも、冷蔵庫の中や買い置き品に注目し、効率的に使って1週間を乗り切ることができます。

1日目	冷蔵庫・冷凍庫内の食品 生鮮食品、惣菜類、冷凍食品、パンなど	調味料、カンパンなど
2日目	水および水分 (目安:大人1日3L)	
3日目	ローリングストックしづらい食品 レトルト食品、インスタント食品、フリーズドライ食品、米、餅類、菓子、栄養補助食品、缶詰、ビン詰め、乾物など	
4日目		
5日目		
6日目		
7日目		

- 冷凍の食パンや野菜などは自然解凍で食べることができ、氷は溶かして飲料水にすることもできます。平常時から食材を買い置きし、冷凍庫にもご飯やパン、野菜、冷凍食品などをストックしておくといでしょう。
- 非常時はストレスも溜まりがち。なるべく普段通りの食事を再現し、お菓子などの甘いものも取り入れましょう。
- 以前紹介した潮煎調理ほか、調理方法(レシピ)もストックしておけば、「おいしい食の備え」ができます。

～なるほどコラム～ 冬・真冬日

冬の気圧配置になると天気予報で「冬日」「真冬日」という言葉を耳にするようになりますが、その違いをご存知でしょうか。基準となるのは「気温0℃」。最低気温が0℃未満の場合を「冬日」、最高気温が0℃未満の場合を「真冬日」と呼びます。0.0℃の場合は、0℃未満ではないため、冬日にも真冬日にもなりません。一般的に寒さがピークを迎える時期は、1月下旬の大寒(2020年は1月20日)から2月初旬の立春(2020年は2月4日)のころで、冬日が続く、北日本や山間部では真冬日となります。

～知ってク豆知識～ ゲレンデの紫外線

スキーやスノボの季節が到来!冬は夏に比べて日差しが弱く、紫外線量も少ないのですが、油断は禁物。雪が積もったゲレンデでは、直接太陽から受ける紫外線に加え、雪面が太陽光の80%強を反射させるため、通常より2倍近い紫外線が肌や目に注ぐことになります。砂浜や水面・海面の反射率は10～20%といわれますので、雪の反射率80%は群を抜いて高いことがわかりますね。紫外線は白内障を引き起こす恐れもあるので、晴れたゲレンデでは日焼け止めとゴーグルが必需品となります。



御前崎の 遠州夢咲牛

御前崎の遠州夢咲牛を使って 韓国風すき焼き

中央の半熟卵に食材をかからめて食べる汁気の少ない韓国の鍋料理チョンゴル

材料 (4人分)
夢咲牛(すき焼き用) 300g
ねぎ 1束
にんじん 1本
もやし 1袋
玉ねぎ 1個
卵 2～3個
ごま油 大さじ1弱
白ごま 少々
一味とうがらし 少々

作り方
1. 細ねぎは5～6cmの長さに切る。にんじんは長さ5～6cmの千切り、たまねぎは幅5mm程度の縦切りにする。もやしは洗ってひげ根をとり、水気を切っておく。
2. ボウルに牛肉を入れ、【A下味】の調味料全てを加えてよく揉み込んでおく。
3. 別のボウルに、【B煮汁】の調味料全てを加え、よく混ぜ合わせておく。
4. フライパンにごま油大さじ1弱を入れ、ペーパータオルなどで全体にぬたら、中央をあけて1の野菜、2の牛肉を並べ、白ごま一味とうがらしを軽くふる。3の煮汁をまわしかけたらフタをして、肉と野菜に火が通るまで煮込む。
5. 4の中央に卵を割り入れ、白身が固まり始めればできあがり。半熟卵と具を混ぜながらいただく。

★一味とうがらしの代わりに、韓国とうがらしを使えば、より本場の味に近づきます。
★ねぎや大根、せりなどを入れても美味しいいただけます。



牧之原の さわら

牧之原のさわらを使って ブイヤベース

魚介の旨味がたっぷり! 殻付きのエビや貝を加えるのが成功の秘訣

材料 (4人分)
さわら 4切れ
あさり 200g
殻付きのエビ 4～8尾
イカ 1杯
たまねぎ 2個
にんにく 2かけ
オリーブ油 少々
白ワイン 200cc
オリーブ油 大さじ2

【煮込み調味料】
トマトジュース(無塩) 400cc
水 400cc
固形コンソメ 1個
塩 少々
粗挽き胡椒 少々

★鯖やハマグリなど、好みの魚介を入れてお楽しみください。
★エビや貝は、殻付きのまま使うのが美味しい決め手です。

作り方
1. さわらは食べやすい大きさに切る。エビは殻付きのまま背ワタをとる。あしりは殻出ししてよく洗う。イカは1cmの輪切り、玉ねぎは斜めに切り、にんにくはみじん切りにする。
2. フライパンに、にんにくとオリーブ油、玉ねぎを入れて弱火にかけ、香りが立ったら、1のさわら、エビ、あさり、イカを加え、中火で炒める。
3. 2のエビの色が変わったら白ワインを加え、フタを蓋して蒸す。
4. あさりの口が開いたら、トマトジュース、水、コンソメを加え、中火で10分ほど煮込む。最後に塩、胡椒で味を整え、器に盛り、パセリをふってできあがり。



掛川の 石川小芋

掛川の石川小芋を使って 簡単チーズフォンデュ

下ごしらえした食材を並べるだけホットプレートでらくらく調理

材料 (4人分)
【フォンデュソース】
ビザ用チーズ 250g
牛乳※ 100cc
白ワイン※ 50cc
※牛乳150ccまたは白ワイン150ccでも可
片栗粉 小さじ2
にんにく 1かけ
【具材】
石川小芋 8個
ブロッコリー 1房
ウインナー 8本
フランスパン 1/2本
ミニトマト 8個

★フォンデュソースの仕上がりに、胡椒とナツメグ少々を加えると大人風味になります。
★具材の種類や量は好みで調整してください。

作り方
1. パットにビザ用チーズを広げ、片栗粉をまぶしておく。
2. 石川小芋は茹でて皮をむく。ブロッコリー、ウインナーも茹でておく。フランスパンは一口大に切り、ミニトマトはへたを取る。
3. 耐熱容器の内側に、にんにくの切り口をこすりつけて香りを入れ、1のチーズ、牛乳、白ワインを加え、ラップをせずに600wの電子レンジで2分加熱。一旦取り出してよく混ぜ合わせたら、なめらかになるまで再度30～50秒加熱し、全体を混ぜ合わせておく。
4. ホットプレートの真ん中に3のチーズを容器ごと置き、2の具材をのせればできあがり。チーズが固まらない程度に温めながらいただく。



菊川の 冬大根

菊川の冬大根を使って 大根のポトフ

シンプルな味付けでじっくりコトコト野菜に味がしみこめばできあがり!

材料 (4人分)
大根 2/3本
じゃがいも 2個
にんじん 2本
ウインナー 8～12本
水 1400cc
固形コンソメ 2個
ハーブソルト 小さじ2
オリーブ油 少々
刻みパセリ お好みで
粒マスタード お好みで

★具材に粒マスタードをつけながら食べても美味しいです。
★鶏肉や白菜、かぶ、たまねぎなど、具はお好みでアレンジしましょう。

作り方
1. 大根は皮をむき、厚さ3cm程度の半月切りにする。じゃがいも、にんじんは皮をむき一口大に切る。ウインナーは斜めに切る。
2. 鍋に、1の大根、じゃがいも、にんじん、ウインナー、水、固形コンソメを入れて強火にかけ、沸騰したら中火にして大根が柔らかくなるまで30～40分ほど煮る。
3. 2にハーブソルトを加えて味を整える。
4. 3を器に盛り、オリーブ油少々、お好みで刻みパセリをふりかければできあがり。

旬の食材で作る 世界の鍋料理



気持ちもカラダも温まる鍋料理。冬は食卓に上る回数が増えるのではないのでしょうか。鍋料理は、栄養のバランスが整い、洗い物も比較的少なく、済むので助かるのですが、残ってしまった鍋やパスタ料理に、そこで、今回は「世界の鍋料理」と題し、残り物も無駄なく使い切るアイデアをご紹介します。鍋のシメ、翌日の調理の参考にしてください。

残った汁で 1品

チャブチ

すき焼きの残り汁に茹でた春雨をINI! 鍋のシメにもおすすめの一品

材料 (4人分)
すき焼きの残り 適量
春雨 50g
干し椎茸 2枚
干し椎茸の戻し汁 適量
たまねぎ 1個
にんじん 1/2本
ねぎ小口切り 少々
中華だし 少々
めんつゆ 少々
白ごま 少々
ごま油 少々

作り方
1. 干し椎茸を戻し、細切りにする。戻し汁とすき焼きの残り汁を合わせて200cc用意する。たまねぎは縦切りに、にんじんは千切りにしておく。
2. フライパンに、すき焼きの残り、1の具材と汁を入れ、野菜がしんなりするまで煮込んだら、春雨を戻さず追加、麺が柔らかくなるまで煮込む。※この時、汁の味が薄すぎたら、醤油・砂糖・酒で調整。
3. 2の味をみて、中華だしとめんつゆの量を味を整え、白ごまごま油少々をふりかけ、ねぎを散らせばできあがり。

★残りの具が少ない場合、肉やお好みの野菜を追加してください。
★キムチの葉の代わりに、刻んだキムチを加えてもOK。

残った鍋で リメイク調理!

海鮮リゾット

ブイヤベースの残りスープで作る魚介の出汁がしみこむリゾット

材料 (2～3人分)
残ったスープ 200～400cc
米 1合
パプリカ 1個
ブロッコリー 1/2房
エビ 適量
塩 少々
胡椒 少々
粗挽き胡椒 お好みで
付け合わせの野菜 お好みで

作り方
1. パプリカは一口大に切り、ブロッコリーは小房にわけ、エビは殻をむいておく。
2. フライパンにオリーブ油を熱し、米を洗わないまま、軽く通す程度に炒める。
3. 2に、米が浸るくらいまで残ったスープを加え、中火で煮込む。水分がなくなってきたら、スープを足す。米が少し柔らかくなったら、1の具材を加えて煮込む。
4. 米に芯が残る程度に煮詰め、塩・胡椒で味を整えればできあがり。

★煮込む時、味が濃くなってきたら、スープではなく水を加えてください。
★残ったブイヤベースの具材があれば、一緒に煮込みましょう。

残ったソースを リメイク!

チーズポークソテー

残ったチーズフォンデュがおしゃれなステーキソースに変身!

材料 (4人分)
残ったフォンデュソース 適量
牛乳 適量
豚ロース 4枚
小麦粉 少々
塩 少々
胡椒 少々
オリーブ油 大さじ1
粗挽き胡椒 お好みで
付け合わせの野菜 お好みで

作り方
1. 豚ロースは筋切りして塩・胡椒をふり、表面に小麦粉をつけたら余分な粉を落とす。
2. フライパンにオリーブ油を熱し、1の肉を並べ、しっぴり火が通るまで両面をこんがり焼き、皿に盛り付けておく。
3. 2のフライパンの余分な油を拭き取り、残ったフォンデュソースを加えて中火で温める。少しづつ牛乳を加え混ぜ、好みのトロミになったら塩で味を整え、2の肉のつけ、お好みで粗挽き胡椒をふればできあがり。

★残ったフォンデュソースが少量の場合は、チーズを加えて味を調整しましょう。
★牛乳は少しづつ加えるとダメになりません。

残った鍋が パスタ料理に!

スープスパゲッティ

多めに作ったポトフを煮詰めてトマトのスープパスタにリメイク!

材料 (4人分)
残ったポトフ 適量
水 適量
トマトの水煮 1缶
スパゲッティ 300g
粉チーズ 大さじ2～3

作り方
1. 残ったポトフを具とスープに分け、具はフォークで粗くつぶす。スープと水を加えて4カップになるようにしる鍋に戻す。
2. 1のつぶした具とトマトの水煮を鍋に入れ、ひと煮立ちしたら、スパゲッティ(乾麺)を加え入れ、表示の時間より1分ほど短く加熱する。
3. 2を器に盛り、粉チーズをかければできあがり。

★麺が長すぎる場合は、半分に折って投入しましょう。麺のカタさはお好みで。
★残ったスープの分量により味の濃さが異なります。水や塩、コンソメなどで調整しましょう。

イベント Pickup!
菊川市 2月上旬～3月中旬
黒田家代官屋敷梅まつり
国指定重要文化財の黒田家代官屋敷を無料開放して開催される「梅まつり」。寒紅梅や白加賀など13種類およそ180本の梅が咲き誇ります。
会場: 黒田家代官屋敷
主催: 平川地区コミュニティ協議会・平川地区自治会

イベント Pickup!
掛川市 2月2日(日)
遠州横須賀風揚げまつり
横須賀風をはじめ全国の風愛好家による各地の自慢の風が集まり、大空を彩るイベントです。また、無料風作り教室(先着100人)が開催されるほか、地元のおきんによる手作り弁当や物産品の販売も行われます。
会場: 遠州夢咲農協大須賀ライオンセンター
主催: 掛川観光協会大須賀支部

イベント Pickup!
牧之原市 2月8日(土)
蛭ヶ谷の田遊び
稲作の仕事を真似て、その年の豊作や子孫の繁栄を願って行われる民族芸能で、国の重要無形民俗文化財に指定されています。夕方から深夜にかけて、楽器を一切使わず、語りと所作だけで演じられる神秘的なお祭りです。
会場: 蛭児神社
主催: 蛭児神社 氏子会

イベント Pickup!
御前崎市 2月中旬～3月中旬
浜岡砂丘さくら祭り
浜岡砂丘入口周辺の自転車道沿い600mに咲く約230本のカワツツク。開花期間に合わせてイベントでは、出店や甘酒の無料サービスを予定。
会場: 浜岡砂丘(白砂公園)
主催: 御前崎市観光協会

御前崎市 牧之原市 掛川市 菊川市
12月
～1/17(金) 掛川市 掛川ひかりのオブジェ展
掛川駅北中心市街地 主催: 掛川ひかりのオブジェ実行委員会
5(木)～1/20(月) 御前崎市 御前崎イルミネーションファンタジー
観光物産会館「なごら館」 主催: 御前崎市観光協会
15(日) 菊川市 菊川Cityマラソン
中央公民館 主催: NPO法人菊川市体育協会
23(月) 御前崎市 正月用ミニ門松・しめ飾り教室
あささわふる里公園 主催: あささわふる里公園
28(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 主催: 菊川駅前商店街連絡協議会
31(火) 掛川市 年越三社会
三熊野神社 主催: 遠州横須賀倶楽部

イベントカレンダー
1月
1(水・祝) 牧之原市 まきのはら初詣祈願式
まきのはらセンター 主催: (一社)まきのはら産業・地域活性化センター
1(水・祝) 御前崎市 初日の出なぶらイベント
観光物産会館「なごら館」 主催: 御前崎市観光協会
1(水・祝) 御前崎市 渚の交番 初日の出営業
御前崎渚の交番 主催: 御前崎渚の交番
上旬～5月上旬 牧之原市 つるし飾り展
大鐘家 主催: 大鐘家
11(土) 菊川市 きくのみおたんじょう会
プラザけやき 主催: 菊川市商工観光課
12(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

2019 2020
12月～2月
各イベント 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 牧之原市役所観光課 0548-53-2623 菊川市 菊川市商工観光課 0537-35-0936

2月
上旬～掛川市 龍尾神社の花庭園いだれ梅
龍尾神社 主催: 龍尾神社
上旬～3月中旬 菊川市 黒田家代官屋敷梅まつり
黒田家代官屋敷 主催: 平川地区コミュニティ協議会・平川地区自治会
上旬～3月中旬 御前崎市 梅・さくらまつり
あささわふる里公園 主催: あささわふる里公園
2(日) 掛川市 遠州横須賀風揚げまつり
遠州夢咲農協大須賀ライオンセンター 主催: 掛川観光協会大須賀支部

7(金)～9(日) 牧之原市 一幡神社の御神神事
一幡神社 主催: 一幡神社
8(土) 牧之原市 蛭ヶ谷の田遊び
蛭児神社 主催: 蛭児神社 氏子会
11(火・祝) 菊川市 菊川市社会福祉大会
菊川文化会館アル 主催: 菊川市社会福祉協議会
中旬～3月中旬 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