

ふれあじ

親子で作る! 夏ランチ&おやつ

御前崎・牧之原・掛川・菊川



御前崎のしらす

しらすの漁獲が豊富な御前崎。遠州名物としても全国的に有名です。6月から9月が旬。タンパク質やミネラルたっぷりなしらすを美味しく召し上がってください。



TOPICS

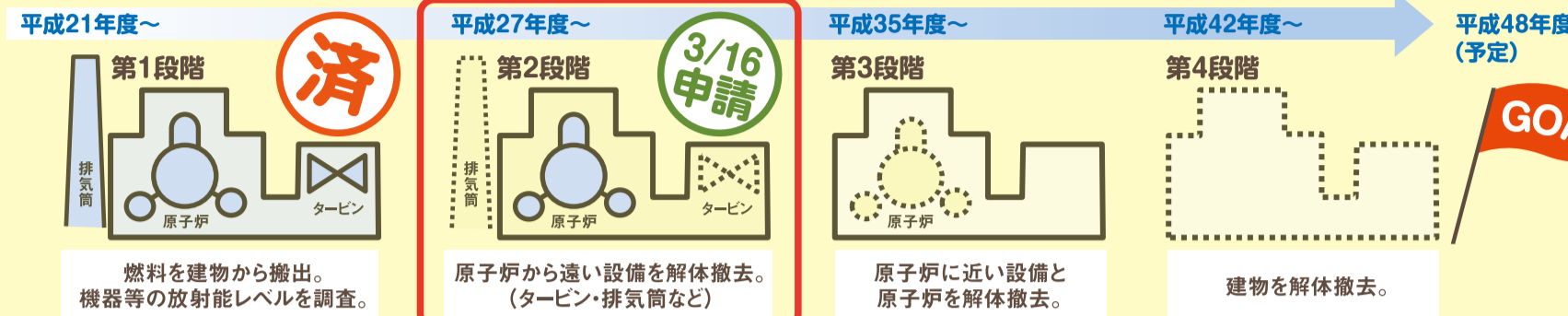
家族みんなで作ってみよう エコロジー工作



時代の先へ。ひとりのそばへ。

中部電力からのお知らせ

浜岡原子力発電所は1・2号機の廃止措置を第2段階へすすめる準備をしています。



発生する廃棄物は大部分が放射性廃棄物としての扱いが不要なものです。放射能レベルの極めて低いものも一部発生しますが、建屋内で安全に管理します。

解体撤去・除染等に伴い発生した廃棄物は、放射能レベルによって分けられます。

低レベル放射性廃棄物	
L1廃棄物	放射能レベルが比較的高いもの
L2廃棄物	放射能レベルが比較的低いもの
L3廃棄物	放射能レベルが極めて低いもの(0.4万 ²)
放射性廃棄物としての扱いが不要な廃棄物 (1.8万 ²)	
放射性廃棄物でない廃棄物 (0.6万 ²)	

発電所構外へ搬出 再生利用・処分

放射性廃棄物が搬出されないようモニターにて最終確認を行います。

再び発電所などで使えるよう再生利用したり、産業廃棄物として処分します。

当社は、1・2号機の廃止措置について安全確保を最優先に、透明性を確保しつつ計画的にすすめてまいります。

H27年度浜岡原子力発電所モニター募集

発電所の「今」を見て、「明日」への声をお聞かせください!

モニター募集要領

- 活動期間** 平成27年7月～平成28年2月
- 活動内容** ・発電所見学および意見交換会、他施設見学
・アンケートへのご協力
- 応募資格** ・御前崎市、牧之原市、掛川市、菊川市にお住いの18歳以上の方
・意見交換会等において、建設的なご意見やご提言をいただける方
※見学会では作業現場や階段など、徒歩での移動が伴います。
- 募集人数** 50名程度
応募理由を参考に、地域、年齢等を考慮し選考させていただきます。
- 応募方法** 下記までご連絡ください。応募用紙を郵送いたします。



問い合わせ先 中部電力(株) 浜岡地域事務所 総括・広報グループ 浜岡原子力発電所モニター事務局 tel.0537-85-2460

カテエネ

でんきとくらしがみるみる分かる、ポイントたまる。

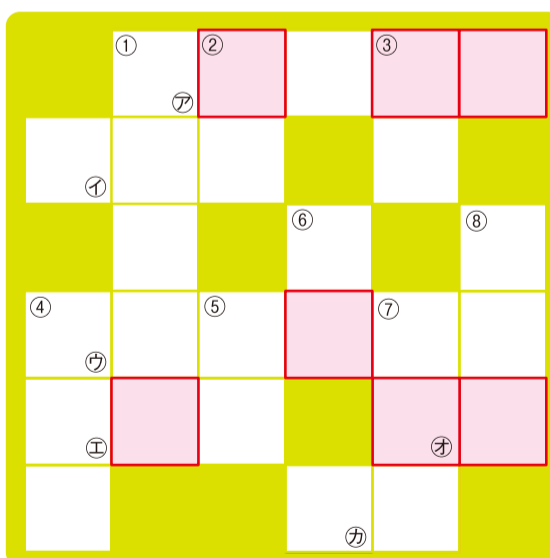


詳しくはWEBから カテエネ 検索

いーこちゃんのクロスワードパズル

ハーゲンダッツギフト券が当たる!!

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: 夏のわたり頃、賑やかに鳴きます。



〈タテのカギ〉

- ヤシの実を英語でいうと?
- キネと()。餅つきの道具
- 春夏秋冬のこと
- 中華人民共和国の首都はどこ?
- 関東を流れる大河川()川。別名、坂東太郎
- 「おばあちゃん」を漢字2文字でいうと?
- 英語でspeciality。得意なこと。趣味と()
- 牛乳を英語でいうと?

〈ヨコのカギ〉

- プールなどで着替えをする部屋
- メキシコの国民食。
トウモロコシのトルティーヤで具を包んで食べる料理は?
- 今月号のエコロジー工作は?()風鈴
- 甘辛く煮た油揚げがのったうどんは?()うどん
- 1の段から9の段まであります。かけ算の81通りの唱え方
- 九条、下仁田、あさつき、根深といえは?

〒420-8799 静岡中央郵便局留「ふれあじ」編集部 行

クロスワードパズル(答え)
○●○○○○○
「ふれあじ」へのご意見・ご感想
●ご住所
●お名前
●年齢
●性別

応募先 〒420-8799静岡中央郵便局留「ふれあじ」編集部 行

ご応募は、ハガキで! クロスワードパズルの答えと「ふれあじ」第2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】:ハガキで 平成27年6月13日(土)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 検索

ふれあTOPICS

家族みんなで作ってみよう エコロジー工作

より身近なモノを使って、自身にも役立ち、環境にも優しいモノを作り出す「エコロジー工作」の一例をご紹介します。

ペットボトル風鈴

飲み終わったペットボトルを再利用。鈴を吊るして、音色を楽しむ風鈴です。

熱中症などを防ぐためにも、夏の水分補給はとてとても大切。水やお茶、スポーツ飲料やジュースなどを飲んだあとの容器をそのまま資源回収にまわしてしまっていますか。実は…ペットボトルを使って簡単に風鈴を作ることが出来ます。好きな絵を描いたり、鈴の音色を変えてみたり、工夫次第で、世界でたった一つのステキな風鈴が完成します。夏休みの自由工作に、ぜひ挑戦してみてください。

- 材料
- 空のペットボトル
 - ボタンまたは大きめのビーズ
 - 風糸またはリボン
 - 飾り用の紙や布
 - 小さい鈴
 - のりまたは両面テープ

- 作り方
1. ペットボトルを好きなサイズにカットする。(使うのは下の部分)
 2. 風糸やリボンを通すため、底の部分に、キリなどで穴を開ける。
 3. 鈴を吊るすヒモを作る。風糸やリボンにボタンを通し、ずり落ちないように結び目を作り、ヒモの先端に鈴をつける。
★アレンジバージョン★
アイスクリームの木製スプーンや厚紙などに鈴をつけ、それを風糸やリボンの先端につければ華やかに。
 4. 飾り用の紙や布を、容器の大きさに合わせて切り、のりまたは両面テープで貼る。
 5. 3のヒモを穴に通せば完成。



～なるほどコラム～ 「暑中見舞い」はいつまで?

「暑中見舞い」とは、夏の暑さが厳しい時期に、日頃なかなか会えない知人や友人、お世話になっている方などの安否を尋ねるために訪問したり、近況報告の手紙を出すことです。そもそも「暑中」とは、二十四節気の中の「大暑」にあたる期間のことです。7月20日頃から8月8日頃の立秋の前日までをさします。暑中見舞いの手紙を出す場合は、この間に先方に着くように出すのが礼儀です。その期間が過ぎてしまったら「残暑見舞い」として出しましょう。2015年の立秋は8月8日。この日から8月末頃までが、残暑見舞いの期間となります。

御前崎 しらす



御前崎のしらすを使って しらすとベーコンのパスタ

旬を迎えたしらすとアスパラを使ったパスタ。カリカリにした、しらすの食感が美味しい一品。

- 材料 (4人分)
- スパゲッティ 360～400g
釜揚げしらす 150gくらい
アスパラガス 4～5本
ベーコン 100gくらい
ニンニクのみじん切り 大さじ1
赤唐辛子の輪切 1～2本分
オリーブオイル 大さじ4
醤油 少々
塩 適量
こしょう 適量
パセリのみじん切り 適量
- 作り方
1. アスパラガスとベーコンを食べやすい大きさに切る。
 2. 鍋に湯を沸騰させ塩(分量外/水1ℓに対して塩5～10g)を加えてスパゲッティを茹でる。
 3. フライパンにオリーブオイル大さじ3としらすを加えてカリッと炒め、取り出す。その後オリーブオイル大さじ1、ニンニク、赤唐辛子を入れて火にかけて、ニンニクの脂が溶立ってきたらベーコン→アスパラガスの順に加えて炒める。
 4. お玉1杯程度のスパゲッティの茹で汁と3のしらすの半量を入れて混ぜ合わせる。
 5. 4に茹で上がったスパゲッティを合わせ、塩、こしょう、醤油で味を整え、皿に盛りつけたら、残りのしらすとパセリのパセリで飾る。

残った「しらす」で **もう1品**

チーズトースト

釜揚げしらすと大葉でつくる超簡単な栄養満点トースト。おやつだけでなく朝食にも助かる一品。

- 材料 (4人分)
- 食パン 4枚
釜揚げしらす 大さじ4
大葉 6～8枚
溶けるチーズ 8枚
オリーブオイル 適量
- 作り方
1. 大葉を粗めのみじん切りにし、少量を彩りに分けておく。
 2. 食パンにオリーブオイルをぬり、しらすと大葉をのせ、さらにチーズを重ね、彩り用の大葉をちらす。
 3. オープントースターでチーズがとろけるまで焼く。

食パンの代わりにフランスパンやピザ生地を使っても美味しいいただけます。また、お好みでマヨネーズを加えてもGoodです。

牧之原 あじ



牧之原のあじを使って 牧之原あじハンバーグカレー

魚嫌いのお子様にも、あじをハンバーグ風にアレンジ! 大人用はフードプロセッサーで粗挽きにして。

- 材料 (4人分)
- あじ 2尾分(半身×4枚)
お好みのカレー 4皿分
ごはん 4皿分
玉ねぎ 1/2個
大葉 3枚
オリーブオイル 大さじ3
塩 少々
こしょう 少々
- 作り方
1. いつもより具を小さめに切り、お好みのルーを使ってカレーを作る。(前日の残ったカレーでもOK)
 2. あじはゼイゴを取って三枚におろし、骨を抜く。
 3. 2のあじをフードプロセッサーですり身にし、玉ねぎと大葉のみじん切りを混ぜ合わせたら、塩、こしょうで味を整えハンバーグの要領で形を整える。
 4. フライパンにオリーブオイルを熱し、3のあじハンバーグをじっくり焼く。表面がカリッととなり、中身に火が通ったところで裏返して焼きあげる。
 5. 皿にご飯とカレーを盛りつけ、皮目を上にしてあじと刻んだ大葉をのせる。

残った「オリーブオイル」で **もう1品**

オリーブオイルの塩クッキー

バター代わりにオリーブオイルを使って作る簡単クッキー。岩塩の風味が美味しいさの決め手。

- 材料 (直径3cm×約20個分)
- 小麦粉 100g
砂糖 60g
オリーブオイル 50cc
コンスターチ 大さじ2 (片栗粉でもOK)
岩塩 小さじ1/2 (普通の塩でもOK)
- 作り方
1. ボウルに、オリーブオイル以外の材料を入れ、泡立て器でよく混ぜ合わせる。
 2. 1に、オリーブオイルを少しずつ加え、ゴムベラなどで生地がぼろぼろになるまで混ぜたらボールに入れ、袋の上から押さえて生地をまとめる。
 3. 30分ほど生地を休ませたら、厚さ1cm程度のクッキーに成形し、クッキングシートを敷いた天板に並べ、予熱で160℃に温めたオーブンで10程度焼く。

魚嫌いのお子様にはあじをなるべく細かくすると魚だと気づかれませんが、お好みで加減してください。



親子で作ろ! 夏ランチ & おやつ

梅雨のじめじめが終わるといよいよ本格的な夏! 暑さが増すと、食欲は減退気味に。毎日のことだから献立作りも大変ですよ。今回は、地元でとれる新鮮な海の幸・里の幸を使った夏のランチとおやつを大特集。親子で作れば楽しさ十倍、自分で作れば美味しさ百倍です!!

掛川 いちじく



掛川のいちじくを使って いちじくと生ハムのカルパッチョ

「おかず」としてのいちじくの楽しみ方をご紹介します。切って、並べて、ふりかけるだけでお酒落な一品の完成。

- 材料 (4人分)
- いちじく 4個
生ハム 8枚
オリーブオイル 大さじ4
レモン 1/2個
ペビーリーフ 適量
粉チーズ 適量
粗挽き黒こしょう 少々
- 作り方
1. いちじくをよく洗い、皮ごと薄めにスライスし、同じ位の大きさに生ハムも切る。レモンを楕円形に4等分する。
 2. 皿に、1のいちじくを並べ、その上に生ハムをのせ、ペビーリーフを盛りつける。
 3. 2に、粉チーズと黒こしょうをふり、オリーブオイルをまわしかける。
 4. 食べる直前にレモンを絞っていただく。

残った「いちじく」で **もう1品**

いちじくミルク

ちょっと熱すぎないいちじくの救済にも役立つドリンク。いちじくは整腸・美容効果も高いのでママにも嬉しい一品です。

- 材料 (4人分)
- いちじく 4個
牛乳 250cc
プレーンヨーグルト 250cc
はちみつ 大さじ1
ミントの葉 適量(あれば)
- 作り方
1. いちじくの皮をむき、適当な大きさに切る。
 2. 1のいちじく、牛乳、プレーンヨーグルト、はちみつをミキサーにかける。
 3. グラスに注ぎ、ミントの葉を飾る。

いちじくが小粒の場合は、増量してください。

菊川 とうもろこし



菊川のとうもろこしを使って とうもろこしの肉団子

採れたてのとうもろこしと肉団子をマリナーージュ。見た目も色鮮やかで、生とうもろこし独特の甘みが際立つ一品。

- 材料 (4人分)
- とうもろこし(実の部分のみ) 400g
片栗粉 大さじ3
- 肉あん
- 豚ひき肉 300g
生姜のみじん切り 1片分
長ネギのみじん切り 1/2本分
卵 1個
酒 大さじ2
塩 小さじ1
醤油 小さじ1
片栗粉 大さじ1.5
粗挽き黒こしょう 適量
- 作り方
1. 包丁で、とうもろこしの芯を切り落とし、粒にわけた後、コーンの表面に白く粉がふくまで、大さじ3の片栗粉をよくまぶす。
 2. 肉あんを作る。ボウルに肉あんの材料を全て入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。
 3. 2の肉あんを1個あたり大さじ1程度とり、団子状に丸め、1のコーンをまんべんなく付け、クッキングシートを敷いた蒸し器に並べていただく。
 4. 沸騰した湯で蒸し器をセットし、中火で8分程度加熱する。ポン酢や辛子醤油、ラー油などでいただく。

残った「とうもろこし」で **もう1品**

とうもろこしのパバロア

よく煮込んだとうもろこしと牛乳などの材料をミキサーにかけて冷やし固めるだけ。お子様といっしょに楽しく調理。

- 材料 (4人分)
- とうもろこし 200g
牛乳 250cc
生クリーム 190cc
水 250cc
砂糖 50g
ゼラチン 8g
バター 20g
プランター 少々(あれば)
バルサミコ酢 少々(お好み)
- 作り方
1. とうもろこしの芯を切り落とし、実だけにする。
 2. 鍋を沸騰させ、1のコーンをバターで8分位よく炒める。焦がしたり、コーンに色がつかないよう注意!
 3. 2に水を加え、弱火で水分がなくなるまで煮込む。
 4. 3のコーンに牛乳を加え、ミキサーで攪拌したら再び鍋に戻して弱火にかけ、砂糖、プランター、ゼラチンの順に加えて加熱し、沸騰直前まで火からおろす。
 5. 4を裏ごししたら、生地が外口口になるまで冷やす。
 6. 7分立てに泡立てた生クリームと5を数回に分けて混ぜ合わせ、容器に入れて冷やし固める。

お好みで、バルサミコ酢に砂糖(分量外)を加えて煮詰めたソースを添えてください。

2015 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	8月
6月～7/5(日) 牧之原市 6(土) 菊川市 大鐘家 あじさい祭り 6(土) 菊川市 せんがまち榎田 あぜ道アート 6(土) 掛川市 掛川市ステンドグラス美術館オープン 10(水) 掛川市 時の記念日 大太鼓打ち鳴らし式 21(日) 菊川市 田んぼアートin菊川 田植え 28(日) 御前崎市 第8回静岡県ドラゴンボート大会御前崎市長杯 30(火) 牧之原市 静波海水浴場 海開き	7月 1(水) 牧之原市 さがらサンビーチ 海開き 11(土) 御前崎市 マリンパーク御前崎海水浴場開場式 19(日) 御前崎市 マリンスポーツフェスタ 24(金) 牧之原市 静波海水まつり花火大会 25(土) 菊川市 駅南朝市&フリーマーケット&グルメ 25(土)～27(月) 菊川市 潮海寺祇園祭り 26(日) 掛川市 掛川遠州灘「砂の祭典」ビーチフェスタin掛川2015	8月 1(土) 御前崎市 御前崎みなと夏祭2015 1(土) 牧之原市 榎松庚申堂花火大会 1(土)・2(日) 掛川市 掛川納涼まつり 9(日) 御前崎市 はまおかーニバル 10(月) 牧之原市 さがら海上花火大会 14(金)～18(火) 御前崎市 帆船「海王丸」寄港 22(土) 掛川市 ストリートパフォーマンス「MATSURI」 30(日) 菊川市 第11回菊川市長杯RCヨット競技会

イベント Pickup!
掛川市 6月6日(土)
掛川市ステンドグラス美術館オープン
市内在住の鈴木政昭氏より、掛川市の文化・芸術及び教育の振興と市制10周年記念事業として、イギリス19世紀の最高級ステンドグラスとフランス製ステンドグラス、さらに掛川市に寄贈いただきました。展示する美術館を建設され、掛川市に寄贈いただきました。英国が通じた壮大なステンドグラス芸術をご堪能いただけます。降り注ぐステンドグラスの眩しいシャワーを浴びてみませんか!
住所: 掛川市掛川1140-1

イベント Pickup!
浜岡原子力館 8月9日(日)
はまおかーニバル
毎年夏の恒例イベント「はまおかーニバル」。親子で楽しめる内容で様々な催しをご用意。「御前崎市物産展」も同時開催します。
浜岡原子力館 マスコットキャラクター「ユウユウ」

イベント Pickup!
御前崎市 8月14日(金)～18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5年ぶりに御前崎港に寄港します。15日(土)セイルドリル(すべての帆を張る訓練)、16日(日)船内一般公開を予定しています。
会場: 御前崎港中央埠頭 主催: 御前崎市