

# ふれあ

## ココロ踊る 春色の食卓

御前崎・牧之原・掛川・菊川



### 御前崎の新玉ねぎ

御前崎～浜岡を結ぶ新神子広沢線は別名「タマネギ道路」呼ばれ、沿線では昔から玉ねぎ栽培が盛んに行われてきました。中でも、春の到来を告げる「新玉ねぎ」は辛みが少なく、みずみずしい食感と甘みが特徴。サラダなどの生食がおなじみですが、柔らかく火の通りがよいのでスープや揚げ物などいろいろな料理を楽しむことができます。

ふれあキャラクター いーごちゃん

## TOPICS 家族みんなで作ってみよう エコロジー工作

## 中部電力からのお知らせ

### きちんと知りたい! 放射線のおはなし

目に見えない、においもない、放射線。実は皆さんの身近にあることを「ふれあe vol.4」号でお伝えしました。ただ、やっぱり不安に感じている方もいらっしゃるかもしれません。今さら聞けない放射線のこと、おはなしします。

#### Q. 放射線を受けると、からだに影響はあるの?

**A. 100ミリシーベルトより低い放射線の量では、体への影響は明確には確認されておりません。**

たとえば、小石があたっても赤く腫れる程度で済みますが、大きな石があれば大怪我をします。同じ小石にあたるでも、長い間小石があたり続けられれば、大怪我につながる可能性があります。放射線も同じ。一度にたくさん受けたり、一定の量を長期間受け続けると、影響が出る可能性があります。

**(年間) 2.1ミリシーベルト**  
1人当たりの自然界からの放射線量(日本平均)

**3000ミリシーベルト**

放射線が少量の場合は修復能力により元通りになりますが、受けた放射線の量が多い場合は、変化する細胞が多くなるので修復が行われず、影響が出る可能性があります。

単位:ミリシーベルト

10000	100%	100%の人が死亡
9000		
8000		
7000		
6000		
5000	50%	50%の人が死亡
4000		
3000		
2000		
1000		
100		脱毛、末梢血中のリンパ球の減少

量が重要なんだね。

出典:「原子力・エネルギー」図鑑2013より作成

#### Q. 放射線を受けると、がんになるの?

**A. がんになるかどうかは、どのくらいの量の放射線を受けたかで変わります。**

がんの原因は放射線以外にもさまざま、喫煙や飲酒、ストレスなど、個人の生活習慣が関係します。受けた放射線が100ミリシーベルト以下の場合、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、がんになるリスクは低いとされています。

#### がんになる相対リスク (放射線被ばくと生活習慣の比較)

放射線被ばくによる場合	生活習慣による場合
1000~2000ミリシーベルトの放射線を受けた場合	喫煙(1日1箱) 飲酒(1日3合) <b>1.6倍</b>
200~500ミリシーベルトの放射線を受けた場合	痩せすぎ 肥満 運動不足
100~200ミリシーベルトの放射線を受けた場合 <b>1.08倍</b>	塩分の取りすぎ 野菜不足

出典:「放射線医学総合研究所」「放射線被ばくに関するQ&A」他より作成

### 放射線は皆さんの身近にあります!

放射線を出す放射性物質は、地球が誕生したときから自然界に存在しています。宇宙から、大地から、空気の中から、放射線は飛んできます。

#### 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

宇宙から 0.3ミリシーベルト	呼吸から(主にラドン) 0.48ミリシーベルト	大地から 0.33ミリシーベルト	食事から 0.99ミリシーベルト
--------------------	----------------------------	---------------------	---------------------

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(国民健康の事案)」(2011年)より作成

### 放射線は生活のさまざまな分野で広く利用されています!

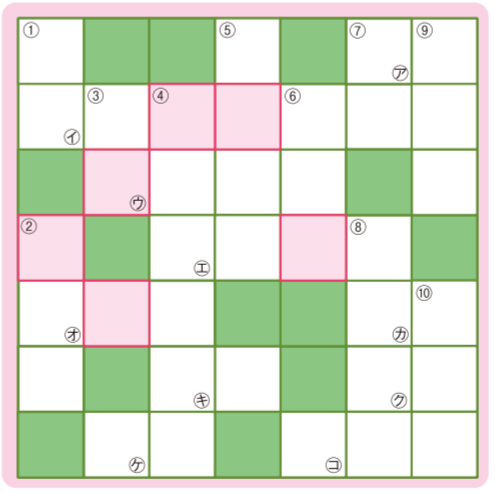
農業: 熟成等の調整、品種改良、発芽防止

医療: がんの治療、新薬開発

工業: 殺菌、溶接検査、強化プラスチック、タイヤ

その他: 非破壊検査、X線CT、厚みの測定

出典:「原子力・エネルギー」図鑑2013より作成



### いーごちゃんの クロスワードパズル

問題 6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: 3月3日はひなまつり!

- (タテのカギ)**
- 現在、( )、未来。
  - 野菜や果物を売る店。
  - 軍艦巻きでおなじみの人気の寿司ねた。
  - 今号の表紙で紹介している御前崎の産物は?
  - 新入社員のこと。新しい人。
  - 青森や長野が産地として知られる果物。
  - 愛媛県の昔の名前。( )の国。
  - 大工さんが木を切る時に使う道具は?
  - 鎌倉や横須賀がある神奈川県のはしらは?( )半島。
  - いわしの煮干しでとった出汁を「( )だし」と言います。
- (ヨコのカギ)**
- 奥深い意味をもっていることを表す四字熟語=( )深長。
  - スパイスを日本語でいうと?
  - 馬の好物「Carrot」を日本語にすると?
  - ひなまつりは「上巳の節句」、こどもの日は?( )節句。
  - 現在のアメリカ大統領は?バラク・( )。
  - 「( )のぼり」は、男児の出世と健康を願う庭先に飾ります。
  - 最近世界中で人気のペット。にゃーと鳴きます。
  - バレンタインに友だちや上司にあげるチョコ=( )チョコ。
  - 「key」を日本語でいうと?
  - 府中と岡部の間の宿場。とろろ汁でおなじみの( )宿。

**応募QR**

お持ちの携帯電話からご応募いただけます  
http://goo.gl/a8LLXc (携帯からのアドレスとなります)

**応募ハガキ**

〒420-8799 静岡中央郵便局留 「ふれあe」編集部 行

クロスワードパズル(答え)「ふれあe」へのご意見・感想  
●お住所  
●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e」第5号へのご意見・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】:平成28年3月12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。

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!!**

しお まう ねほ

リニューアル1周年記念 **カンシャ カンゲキ カテエネ祭**

3月30日(木)まで

カテエネにご登録(無料)の方合計 **10,000** 名さまに抽選で **史上最大の「プレゼント」**

詳しくはホームページを見てください!

ご応募はパソコン・スマホから!

お申し込み期間:02/20~03/04 (受付締切)  
抽選期間:3月1日~3月17日 9:00~17:00  
カテエネ検索

カテエネポイントが電気代に!

# ふれあ TOPICS

## 家族みんなで作ってみよう エコロジー工作

### 保冷剤de消臭剤

冷凍庫にたまりがちな保冷剤で消臭剤作り!  
アロマオイルを混ぜれば芳香剤もできます。

材料 ●保冷剤4〜5個 ●瓶やガラスなどの容器  
●ビーズ、ビー玉、花、貝殻の飾り ●絵の具(なくてもOK) ●割り箸

#### 作り方

1. 常温に戻した保冷剤の中身を容器にあげる。  
★お皿など、容器の表面積を大きくすると消臭効果が高まります。
2. 1に好きな色の絵の具を少しずつ加え、割り箸でよく混ぜて色づける。  
★着色しない場合は、3の工程へ。  
★この工程でアロマオイルを加えると、芳香剤も作れます。
3. 2にビーズや貝殻などで飾り付けをすれば完成。

### ～なるほどコラム～ ひなまつり

3月3日は、ひなまつり。雛人形は「一人ひと飾り」といわれ、姉妹で共有するのは良くないといわれますが、個々に用意するのは大変ですね。そこで、新たに女の子が誕生したら、その子の名前入りの小物を用意してお雛様と一緒に飾ったり、つるし雛を用意して豪華に飾るといったやり方が、現代のライフスタイルに合っているかもしれません。雛人形は天気の良い日に片付け、押し入れの上段など直射日光の当たらない風通しの良い場所に収納しましょう。

### ～なるほどコラム～ 贈り物の作法

春は門出のシーズン。お祝い事が多くなりますが、贈り物の作法をご存知でしょうか。入園・入学祝いには式の2週間前、卒業祝いには卒業後1週間以内、就職祝いには卒業後から初出勤までの間を目処に贈りましょう。お返しの商品を贈る場合は、「内祝」の熨斗をつけ、お祝いをいただいた3週間〜1ヶ月後までに。就職祝いの場合は、初給料でお返しをしましょう。また、贈り物は訪問して渡すのが基本。やむを得ず宅配する場合は、贈り物を持参できなかったお詫びの手紙を添えて発送するとよいでしょう。



### 御前崎の新玉ねぎを使って 丸ごと新玉ねぎスープ

新玉ねぎの甘さをいかした一品。  
チンするだけで驚きのおいしさに!

#### 材料 (4人分)

新玉ねぎ 4個  
粉チーズ 大さじ2  
黒こしょう 少々  
パセリのみじん切り 適宜  
オリーブオイル 適宜  
●固形コンソメ 2個  
●水 600cc

#### 作り方

1. 新玉ねぎの皮をむき、上下を切り落とし、深く十字に切り込みを入れる。器に入れ、ラップをして600Wのレンジで4〜5分加熱する。  
※新玉ねぎが半透明になり柔らかくなるまで加熱時間を調整する
2. 鍋に●の水とコンソメを入れて火にかけ、スープを作っておく。
3. 加熱した1の新玉ねぎに2のスープを加え、ラップをしないで、レンジで2分ほど加熱する。  
※スープは新玉ねぎの量が少し見える程度の量にする
4. 3に粉チーズと黒こしょうをふりかけ、オーブントースターでチーズに焼き色がつくまで加熱する。
5. 1にパセリとオリーブオイル少々をかければできあがり。

★粉チーズの代わりにピザ用チーズを使ってもOK。  
※スープは新玉ねぎの量が少し見える程度の量にする

余った「玉ねぎ」で▼もう1品

### オニキヤロ・ドレッシング

新玉ねぎと人参で作るヘルシードレッシング。  
野菜の酵素もたっぷり摂れます。

#### 材料

新玉ねぎ 1個  
にんじん(小) 1本  
ニンニク 2片  
●醤油 大さじ6  
●酢 大さじ6  
●オリーブオイル 大さじ6  
●はちみつ 大さじ2  
●黒こしょう 適宜

#### 作り方

1. 新玉ねぎ、にんじんを適当な大きさに切り、水にさらす。ニンニクは、すりおろしておく。
2. 1と●の材料全てをミキサーにかけ、全体がなめらかになればできあがり。好みのサラダにかけていただく。

★ミキサーがない場合は、新玉ねぎとにんじんをすりおろせばOK。  
★オリーブオイルをごま油にかえれば、中華風になります。



### 牧之原の桜鯛を使って 桜鯛のカルパッチョ

春の鯛=桜鯛と春野菜をあわせた華やかな一皿。  
切り身を使えばさらにお手軽に!

#### 材料 (4人分)

刺身用桜鯛(真鯛) 1さく (200〜250g)  
スナッペンとう 10〜15さ  
葉菜 150g  
プチトマト 4個  
●オリーブオイル 大さじ6  
●醤油 大さじ1.5  
●レモン汁(酢) 大さじ1.5  
●はちみつ 小さじ1  
●おろしニンニク 1片分  
●塩 少々  
●こしょう 少々

#### 作り方

1. 桜鯛を薄くそぎ切りし、血に並べて盛りつける。
2. 鍋に湯を沸かし、やや多めの塩(分量外)を入れたら、筋をとったスナッペンとうと葉菜を1〜2分茹で、冷水にさらす。
3. 2の水気をしっかり拭きとり、スナッペンとうは斜め半分に、葉菜も同じ大きさに切る。プチトマトを楕円形に切っておく。
4. 空き器などに●の材料を全て入れ、フタをしてよく振り、ドレッシングを作る。
5. 1の皿に、野菜を盛りつけ、4のドレッシングをかければできあがり。

★オリーブオイルとレモン汁、塩、こしょうをかけただけでも美味しくいただけます。  
★おろしニンニク、タコなど、他の魚介を加えれば一層豪華に。

「あら」があれば▼もう1品

### あら!アクアパッツァ

旬のアサリや野菜との相性も抜群。  
あらを無駄なく使ってクッキング!

#### 材料 (あら1尾分)

桜鯛のあら 1尾分 (頭の部分)  
あさり 200〜250g  
ニンニク 1片  
トマト 1個  
オリーブオイル 大さじ2  
パルメザン 2〜3枚  
白ワイン 150cc  
塩 少々

#### 作り方

1. あらに分量外の塩をふり、しばらくおく。水分が出てきたら、熱湯をかけて臭みを抜き、うろこを洗い流し、水気を拭きとる。あさは石抜きしておく。
2. ニンニクはみじん切り、トマトは1〜2cm角に切る。
3. 深めのフライパンにオリーブオイルを入れ、弱火にかける。ニンニクの香りが立ったら、1のあらを皮目から焼き目をつけ、あさり、白ワイン、トマトを加え、フタをして中火から強火で煮る。
4. あさりの口が開いたら取り出しておく。あらに火が通り、スープにとろみがついたら味をみる。薄ければ塩をふって調整する。
5. 4を少し深めの皿にもりつけ、パルメザンをちぎって散らせばできあがり。

★パルメザンの代わりにイタリアンパセリやあさつきを使ってもOK。  
★スープにとろみをつけるがポイントです。



### 掛川の春にんじんを使って 春にんじんのジャム

ヨーグルトにもよく合う人参の手作りジャム。  
野菜嫌いのお子様にもおすすめです。

#### 材料

春にんじん 500g  
砂糖 250g  
レモン汁 1/2個分

#### 作り方

1. にんじんの皮をむき、乱切りにする。ひたひたの水で竹串が通るくらいまで柔らかくする。煮汁は捨てずにとっておく。
2. 1のにんじんを、少量の煮汁と一緒にミキサーにかけ、にんじんペーストを作る。
3. 鍋に、2のペーストと砂糖を入れ、弱火にかけ、焦がさないよう煮込む。もったりしてきたらレモン汁を加え、さらに数分煮込めばできあがり。

★ミキサーにかけるとき、煮汁を多くすると3の煮込み時間が長くなりますが、まろやかな仕上がりになります。  
★皮がキレイなにんじんは、皮付きのまま使えます。  
★砂糖は、甘さの好みに合わせて加減してください。

残った「にんじんの皮」で▼もう1品

### 春にんじんご飯

春にんじんの皮で作る炊き込み御飯。  
他の料理で余った大根の皮なども加えてOK。

#### 材料 (4人分)

米 3合  
春にんじんの皮 合わせて150g  
水 炊飯器の目盛り分  
●和風だし 小さじ2  
●酒 大さじ1  
●薄口しょうゆ 大さじ2  
●みりん 小さじ1/2

#### 作り方

1. 米を研いでざるに上げる。炊飯器に米を入れ、水を目盛りまで注ぎ、30分ほどおく。
2. にんじんの皮は、細かめのみじん切りにする。
3. 1の炊飯器に、2のにんじんを入れ、●の調味料を全て加え、混ぜたらスイッチ・オン。
4. 炊きあがったら、米粒をつぶさないよう注意しながら混ぜ返し、茶碗に盛ればできあがり。

★水加減は、炊飯器に合わせて調整してください。  
★残っている大根の皮、油揚げを加えても美味しいいただけます。



### 菊川のスナッペンとうを使って ケーキサクレ

ホットケーキミックスで簡単調理。  
食事に! おやつに! 野菜たっぷりケーキ。

#### 材料 (バウンドケーキ型1個分)

スナッペンとう 10〜15さ  
ホットケーキミックス 150g  
絹ごし豆腐 半丁 (150g位)  
かぼちゃ 100g  
プチトマト 4個  
塩 小さじ1/2  
バター 適宜

#### 作り方

1. スナッペンとうの筋をとり、固めに茹でて粗断をとり、一口大に切る。かぼちゃも一口大に切り、レンジで2分ほど加熱する。プチトマトは輪切りにする。
2. 絹ごし豆腐を滷立て器でクリーム状になるまで混ぜる。
3. ボウルにホットケーキミックスと塩をあわせてよく混ぜ、2の豆腐を加え、ヘラで切るように混ぜ合わせる。
4. 3の生地に、1のスナッペンとうとかぼちゃを加え混ぜ、バターを塗った型に流し込む。型を台の上に軽く落とすと空気を抜き、表面に輪切りのプチトマトを飾る。
5. 180℃に温めたオーブンに4を入れ、40分ほど焼けばできあがり。

★焼き時間はオーブンに合わせて調整してください。  
★オーブンでの加熱を考慮して野菜は固めに。具材にチーズやハムを加えても美味しくいただけます。

残った「スナッペンとう」で▼もう1品

### スナッペンとうのポタージュ

自然の甘さとお豆の風味が絶品。  
春の色と香りを味わうポタージュ。

#### 材料 (4人分)

スナッペンとう 30〜35さ  
玉ねぎ 80g  
牛乳 300cc  
水 400cc  
バター 20g  
固形コンソメ 2個  
塩 少々  
こしょう 少々

#### 作り方

1. スナッペンとうの筋をとり、玉ねぎを薄くスライスする。
2. 鍋にバターを熱し、1を入れて、玉ねぎが透明になるまでよく炒める。
3. 2に水とコンソメを加え、半分くらいの量になるまで煮込み、少し冷ましておく。
4. 3をミキサーに入れ、なめらかになったら鍋に戻し、牛乳を加えて弱火にかける。沸騰する前に火をとめ、塩、こしょうで味を整えればできあがり。

★牛乳を加えたあとは、煮立たせないよう注意しましょう。  
★盛りつけた後、お好みで生クリームを加えてもOK。



## 春色の食卓

陽射しや風にあたたかさが増し、桃や桜菜の花などが咲き始めるといよいよ春本番です。そこで今回は、旬のカラフル食材を使った華やかなメニューをご紹介します。見映えがよくて、調理はカンタン! そんな「二鳥」のレシピを揃えました。お子さまと彩りを工夫したり、わが家の味やアイデアをプラスして、春色の食卓をお楽しみください。

### イベント Pickup! 御前崎市

2月20日(土)〜3月13日(日)  
浜岡砂丘さくら祭り  
浜岡砂丘北側の並木道に咲く、約230本のカワヅザクラ。ほとんどの桜が目の高さの位置で咲くため、桜の花に囲まれる写真撮影もおすすめ。農産物販売、市内飲食店の出店もあります!  
会場: 浜岡砂丘(白砂公園) 主催: 御前崎市観光協会

### イベント Pickup! 菊川市

3月20日(日)〜4月5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(通称高田原)に咲く、約160本の桜をライトアップします。幻想的な夜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、3/27(日)の日中には、「桜葉香の大茶会」とし、県内各地のお茶を楽しむ「茶Fes2016」が開催されます。  
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1日(金)〜3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、神輿の渡御とお供に供え華やかな13台の袴屋(おりの)引き廻しです。「シタッパッパ」の掛け声とともに町中を威勢よく曳き廻される袴屋の、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: 横須賀区祭典実行委員会

### イベント Pickup! 牧之原市

4月24日(日) 予備日:29日(金・祝)  
第40回さがら草競馬大会  
砂浜の特設コースを周回する全国でも珍しい草競馬大会。今年は40周年記念大会! オートレース体験や宝さがし、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来ます。  
会場: さがらサンビーチ 主催: 牧之原市観光協会

### 御前崎市 牧之原市 掛川市 菊川市

3月	2/14(日)〜3/15(火) 御前崎市 梅・さくらまつり あらかわふるさと公園 主催: (有)クランパークあらかわ	20(日) 掛川市 浜岡砂丘さくらまつり 浜岡砂丘(白砂公園) 主催: 御前崎市観光協会	20(日) 御前崎市 東海道日坂宿駕籠駅伝 日坂宿本陣跡 主催: 東海道日坂宿駕籠駅伝大会実行委員会	20(日) 御前崎市 はまおかファンファンデー 春のふれあいイベント 中部電力浜岡原子力館	20(日)〜4/5(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	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: 駅南朝市&フリーマーケット&グルメ実行委員会	27(日) 掛川市 高天神社大祭 高天神城跡 主催: 高天神社総代会
----	--	--	--	---	---	---	--

### イベントカレンダー 2016 3月〜5月

4月	1(金)〜3(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	2(土) 菊川市 水源祭 三ツ池公園 主催: 西方ふるさとづくり委員会	2(土)3(日) 牧之原市 勝間田川堤さくらまつり 勝間田川沿い 主催: 橋向どんぐり会	3(日) 菊川市 横地城跡桜まつり 横地城跡跡 主催: 横地城跡跡自然公園運営協議会	10(日) 掛川市 掛川・新茶マラソン ヤマハリネックスつま恋(スタートゴール) 主催: 掛川・新茶マラソン実行委員会	
5月	3(火・祝)4(水・祝) 菊川市 新茶にこい! 菊川市保養センター小菊荘 主催: 菊川市保養センター小菊荘	3(火・祝)4(水・祝)5(木・祝) 御前崎市 御前崎灯台まつり 御前崎灯台 主催: 燈台会御前崎支所	5(木・祝) 御前崎市 はまおかファンファンデー 子どもの日ふれあいイベント 中部電力浜岡原子力館	5(木・祝) 御前崎市 相良風刺節句神事 牧之原市史料館 主催: 牧之原市観光協会	21(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	28(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: 南鏡河湾漁業協同組合