

浜岡原子力発電所コミュニケーション・ページ

2020 冬

VOL. 24

ふれあ

おうちでオンラインドラマ

御前崎・牧之原・掛川・新川



柴田牧場のみなさん

掛川市大和田にある「しばちゃん牧場」でおなじみの柴田牧場では、全国でも飼養頭数の少ないジャージー牛を飼育しています。ジャージー牛の牛乳生産量は、ホルスタインの半分ほど。しかし、3割増しの濃くて深い味わいがあるそうです。衛生管理の行き届いた環境で、栄養バランスの良いエサを食べ、ふかふかのベッドで休むジャージー牛は、性格がおっとり。可愛がられて優しく育つと、よりおいしい牛乳になるそうです。

柴田牧場では、ジャージー牛からしぼった牛乳を、農場内ですばやく低温殺菌加工。しぼりたての美味しさをいかした「しばちゃんちのジャージー牛乳」、濃厚で新鮮なミルクの風味が人気のチーズ、ヨーグルト、ソフトクリームなどを牧場入口の直売店「しばちゃんランチマーケット」で販売しています。掛川市内の宅配のほか、スーパーサンゼン、掛川道の駅、JA掛川さきや市、かけがわ西の市でも販売中です。



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!

ふれあキャラクター いーこちゃん



中部電力からのお知らせ

今回は、最近話題になっている「高レベル放射性廃棄物の処分」についてご紹介します。

Q 高レベル放射性廃棄物ってなに?

A 原子力発電所で使い終わった燃料は、再び燃料として利用できるように再処理します。再処理の過程で発生する、放射能の濃度が高い廃液をガラスで固めたものを「高レベル放射性廃棄物」と呼びます。

Q 地層処分って安全なの?

A 地層は、物質を「閉じ込める機能」と生活環境から「隔離する機能」を持っています。火山や活断層を避けて適切な場所に埋設すれば、放射性廃棄物が生活環境に漏れ出すリスクを長期にわたり十分に小さくできます。

出典：原子力発電環境整備機構 (NUMO) 資料より作成

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!

イルカのドビーと虹色の海



ミラクル・バード ~鳥たちの地球大飛行~



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!

全席完全予約制

浜岡原子力館 検索

予約方法や原子力館の施設状況などは検索してね!



編集部へのお手紙コーナー

ふれあe23号応募より 菊川市 60代女性

地元でがんばって作物を作っている方がいること、励まされます。美味しいレシピ毎回楽しみに読ませていただいています。

★これからの地元で生産されている方を紹介していきますので、楽しみに。

正解者の中から抽選で (1名) ハーゲンダッツギフト券 20名様

目子ども商品券 (1,000円分) 7名様

プレゼント!



いーこ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：大晦日

②	り	⑥	⑧
⑦		⑤	①
			ま
①	し	④	ー
		く	⑨
③			
④	ん	す	⑦
⑦			ん
②			④

応募QR

お持ちのスマートフォンから応募いただけます
https://chuden-cp.com/fureae

応募ハガキ

〒432-8035 浜松市中区成子町64 朝日エイビー内 「ふれあe」編集部 行

クロスワードパズル (番号) ○○○○ 「ふれあe」へのご意見・感想 (いたいたご感想の) (返信への希望あり)

●A・Bどちらをご希望か ●ご住所 ●年齢 ●お名前 ●性別

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：大晦日

〈タテのカギ〉
①ピーマンに似た、細長い野菜
②干支で、いぬ、イノシシ、ねずみ...次は?
③輪になって踊りながら歌う輪舞曲
④夢を食べるといふ動物
⑤ちびっ子に人気です! 機関車()
⑥家の壁から外側に張り出した窓
⑦幸水、豊水、二十世紀などの種類がある果物
⑧京都や奈良など古い都のこと
⑨スケッチをするときに数く板

〈ヨコのカギ〉
①総理大臣を略して言う?
②顔(ひたい)=お()
③リコピンでおなじみの赤い野菜
④鳥を英語でいう?
⑤ホッキョクグマの別名
⑥重さの単位 1000kg=1()
⑦英語でsand pool. 砂遊びや走り幅跳びをする場所
⑧釜揚げ、鍋焼き、きつねなどのメニューがある白い麺
⑨元→明→()中国最後の王朝

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24号へのご意見・ご感想、いただいたご意見の掲載可否・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】：2020年12月25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。

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

前回秋号では、withコロナの防災対策について取り上げました。今回は、ストック品の保管場所について解説します。

備蓄品の保管場所

いざという時に備えて揃えたストック品ですが、押し入れやクローゼットにしまいこんでいませんか？もし地震で家が歪んでしまったり、物が散乱していたら、すぐには押し入れから取り出すことはできません。被災時の使いやすさを考え、家のどこに保管しておくのがよいか考えてみましょう。

保管場所の3つのポイント

- ① 食品は、気温や湿度がほぼ一定の場所での保管が基本。
- ② 避難経路として一番動きやすい場所に保管する。
- ③ 自宅避難用・持ち出し用など、目的に合わせて分散保管する。

アパート・マンションの場合

- 外に出る手段は玄関のみとなれば動線は限られてきます。持ち出し袋は、玄関に一番近い場所に保管しましょう。
- その他の備蓄品は、キッチンや玄関、廊下収納、クローゼットなどに分散させるのがおすすめです。

一戸建ての場合

- 持ち出し袋などは水害の場合でも冠水前に避難することを考え、1階に玄関だけでなく裏玄関や勝手口など外に出る出口が非常に多いので、避難の動線に合わせて保管しましょう。
- 備蓄品は、1階と2階に分けて保管し、1階の物がなくなった時用のストックを2階に置くこととしましょう。もし1階が冠水した時にも役に立ちます。

車の中での保管は要注意

車は移動手段としても避難場所としても最適ですが、温度差が激しいので食品の保管には向きません。非常食全般において、保管は常温が推奨されています。常温で保管しなければいけない食品は、車で保管しないようにしましょう。

～なるほどコラム～ クリスマス寒波

年の瀬が迫ると、強い冬型の気圧配置となり、大荒れの天気となることがあります。これは、クリスマス頃から年末にかけて発生することが多いことから「クリスマス寒波」または「年末低気圧」と呼ばれています。この寒波がやってくると、シベリア付近で発生した強い寒気が日本列島に流れ込んで居座り、日本海側では大雪に、太平洋側では冷たい風が吹き荒れます。寒いのは辛いけれど、寒気が大きく南下すると太平洋側でも雪が降り、ホワイトクリスマスに！静岡でも雪が見られるといいですね。

～知ってク豆知識～ 寒しじみ

ビタミン、ミネラル、アミノ酸を豊富に含み、小さいながらもすごいパワーを持つ「しじみ」。一年中見かけますが、旬は年2回。春先～夏頃と、1～2月頃の冬頃といわれます。冬のしじみは「寒しじみ」と呼ばれ、夏季の産卵を終え、秋～冬にかけて越冬のために土の奥深くに潜って栄養を蓄えているもの。「寒しじみは風邪薬」という言葉もあり、その豊富な栄養素は風邪や疲労回復に効果があるようです。肝臓機能と歯や骨の強化、貧血予防等の効果もある寒しじみを食べ、健やかに冬を過ごしましょう。

御前崎のミニトマト



御前崎のミニトマトを使って カレーフォンデュ

野菜が苦手なお子様でもパクパクいける！いつものカレールーで作る一品

材料 (4人分)
【カレーソース】
お好みのカレールー 1/2箱
たまねぎ 1個
とろけるチーズ 150g
サラダ油 大さじ1
水 1杯
カレーの箱に書いてある分量のケチャップ 大さじ1
【具材】
ミニトマト 16～20個
じゃがいも 2個
食パン 2枚
にんじん 1本
ポイルスビ 12尾
ブロッコリー 1房
ステーキ肉 2枚
★玉ねぎを炒めるとき、ニンニクやクミンシード、ガラムマサラを加えるとスパイスに仕上がります。
★レトルトカレーを使えば時短に。具材やソースの量もお好みでアレンジしてください。

作り方
1. ミニトマトは洗って水気を拭き取る。玉ねぎはみじん切りにする。にんじん・ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、茹でて水気をよく切る。ステーキ肉は塩・胡椒して焼き、一口大に切る。じゃがいもは電子レンジで6分程度加熱し、皮をむいて一口大に切る。食パンも一口大に切っておく。
2. 1の具材、ポイルスビを彩りよく皿に盛り付けておく。
3. 厚手の鍋にサラダ油を熱し、1の玉ねぎをじっくり炒めたら、分量の水を加えて沸騰させる。沸騰から5分ほど煮込み、火を止め、ルーを割り入れる。ルーが溶けたら、ケチャップを加え混ぜ、弱火で5分ほど煮込む。
4. 3の鍋に、とろけるチーズを加え、全体がなめらかになるまで混ぜれば、カレーソースの完成。お好みの具材をフォークや串にさし、カレーソースをからめていただく。



余ったミニトマトで **もう1品**

ミニトマトフリット

衣をつけて揚げただけの簡単調理！見た目も可愛い甘さ際立つ一品

材料 (4人分)
ミニトマト 20個
揚げ油 適量
塩 少々
【衣】
薄力粉 大さじ2
片栗粉 大さじ2
ベーキングパウダー 大さじ1
乾燥パルメザン 大さじ1
水 15～30cc
★ミニトマトのヘタを付けたまま揚げると、見栄えがよくなります。
★揚げるときは、ミニトマトの甘さが引き立つ一品です。

作り方
1. ミニトマトを洗う。
2. ボウルに、薄力粉・片栗粉・ベーキングパウダー・乾燥パルメザンを入れて全体をよく混ぜ、天ぷら程度のかたさになるよう水を少しずつ加えながら衣の生地を作る。
3. 1のミニトマトに2の衣をつけ、170℃に熱した揚げ油でカリッとなるまで揚げ、熱いうちに軽く塩をふればできあがり。

もしも… バスタブの中で意識を失った家族を見つけたら、慌てず速やかにお湯を抜き、救急車を呼びましょう。

牧之原のブロッコリー



牧之原のブロッコリーを使って トマトチーズフォンデュ

トマトソースを使った風味豊かでイタリアンな味わいのチーズフォンデュ

材料 (作りやすい量/2～3人分)
【トマトソース】
カットトマト缶 1缶
とろけるチーズ 100g
おろしにんにく 小さじ1/2
オリーブ油 大さじ1
顆粒コンソメ 小さじ2
塩 少々
粗びき黒胡椒 少々
パセリのみじん切り 適宜
【具材】
ブロッコリー 1房
さつまいも 小1本
タコ(ぶつ切り) 100g
ソーセージ 8本
かぶ 小2個
パプリカ(黄) 1個
バケットスライス 4枚
バスタ 適量
★レンコン、カリフラワー、真珠、焼きおにぎりなど、お好みの具材でお楽しみください。
★ソースを煮込むときに水分が足りないとと思ったら、白ワインまたは水を大さじ1程度加えてください。

作り方
1. ブロッコリーは小房に分け、さつまいもは厚さ1cm程度の一口大に切り、茹でておく。タコ・一口大に切ったソーセージも茹でておく。かぶは皮を剥いて食べやすい大きさに切り、電子レンジで1分程度加熱。パプリカとバケットは一口大に切り、オーブントースターで軽く焼いておく。好みのパスタも適量茹でておく。
2. 1の具材を彩りよく皿に盛り付けておく。
3. 厚手の鍋にオリーブ油とおろしにんにくを入れて火にかけ、にんにくの香りが立つまで炒めたら、カットトマトを加え、フツツと煮ながら混ぜながら煮込む。
4. 3に、コンソメ・塩・黒胡椒を加えて混ぜ、さらに弱火にかけながらとろけるチーズを加えてなめらかになるまで混ぜ合わせ、仕上げにパセリをふればトマトソースの完成。お好みの具材をフォンのソースにさし、残ったソースをバスタにからめていただく。



余ったブロッコリーで **もう1品**

ブロッコリーのポタージュスープ

ブロッコリーの香りと甘みを丸ごといただく栄養バランスにも優れたスープ

材料 (4人分)
ブロッコリー 1房
バター 15g
たまねぎ 1/2個
牛乳 200cc
水 200cc
生クリーム 100cc
顆粒コンソメ 小さじ1弱
塩 少々
胡椒 少々
★3の工程で煮込む時は、沸騰させないよう注意しましょう。
★生クリームがない場合は、同量の牛乳を加えてください。

作り方
1. よく洗ったブロッコリーを細かく切る(ミキサーにかけやすいように)。茎の部分は硬い皮を取り除き、細かく切る。たまねぎは薄切りにする。
2. 厚手の鍋に、バター・たまねぎを入れて弱火にかけ、たまねぎがしんなりするまで炒めたら、1のブロッコリーを加えて軽く炒め、さらに水を加えて煮る。ブロッコリーが柔らかくなったから火からおろして粗熱をとる。
3. 2をミキサーに入れ、牛乳も加えて攪拌したら、再び鍋に戻し、コンソメを加えて弱火で煮込む。
4. 3が温まったら、生クリームを加えて混ぜ、塩・胡椒で味を整えればできあがり。

もしも… バスタブの中で意識を失った家族を見つけたら、慌てず速やかにお湯を抜き、救急車を呼びましょう。

おうちで フォンデュ



年末年始はパーティーの季節。しかし、コロナ禍では大勢が集まることはできません。そこで今回は、冷蔵庫やストックしてある食材を使って、おうちパーティーを盛り上げるフォンデュメニューをご紹介します。

フォンデュといえば、チーズフォンデュがおなじみですが、スイスの郷土料理であるオイルフォンデュなどもおすすめです。さまざまなメニューがあります。いつもの食材に特別感をプラスして、華やかな食卓に！

掛川の牛乳



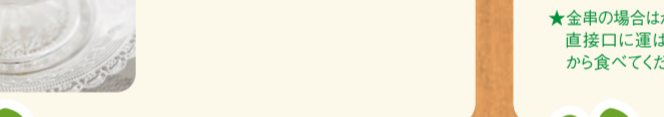
掛川の牛乳を使って 生キャラメルフォンデュ

パナコ風味の生キャラメルをお好みのフルーツにたっぷり絡ませて！

材料 (作りやすい量/2～3人分)
【キャラメルソース】
牛乳 300cc
生クリーム 160cc
グラニュー糖 100g※
パナコエッセンス3～5滴で代用可
はちみつ 25g
【具材】お好みで適量用意
フルーツ(バナナ、いちご、パイナップルなど)
お菓子(マシュマロ、クッキーなど)
アイスクリーム

作り方
1. 鍋に、牛乳、生クリーム、グラニュー糖、パナコエッセンスを入れて中火にかけ、耐熱性のゴムペラなどでたえずかき混ぜながら加熱する。
2. 1が少し温まってきたら、はちみつを加え、かき混ぜながら加熱する。煮立ってきたら弱火にして一旦落し蓋をかき、再び中火にする。
3. たえずかき混ぜながら弱火、中火を繰り返して、鍋底が焦げないように気を付けて、キャラメル色になればキャラメルソースの完成。
4. 一口大に切ったフルーツやお菓子など好みの具材に3のソースをつけて、アイスにはソースをかけていただく。残ったソースをそのまま固めると、ソフトキャラメルになる。

※時間がない場合は、●キャラメル2箱(24粒)、●牛乳100ccを混ぜ入れ、弱火で5分ほど煮れば、即席キャラメルソースの完成です。



余った牛乳で **もう1品**

牛乳もち

材料はたったの3つだけ！もちもち＆ぷるぷるの食感が楽しいお菓子

材料 (4人分)
牛乳 300cc
砂糖 大さじ4
片栗粉 大さじ6
きな粉・砂糖・黒みつなど 適宜
※何もしず、そのまま食べる場合は、砂糖を増量してください。
★3や4の工程は、手に水をつけて作業しやすくします。

作り方
1. 鍋に、牛乳、砂糖、片栗粉を入れてよく混ぜたら、中火にかけ、鍋底から木べらなどでよくかき混ぜながら温める。
2. 1にかたまりができ始めたら弱火にして、さらに混ぜ続け、のり状にまとまるようになったら火からおろす。
3. 内側にラップを敷いた容器に2を入れて表面を平らにし、粗熱が取れたら、ラップなどで蓋をして冷蔵庫で3時間ほど冷やす。
4. 3を取り出し、水で濡らした包丁で一口大に切ればできあがり。きな粉をまぶしたり、砂糖や黒みつなどをかけていただく。

もしも… バスタブの中で意識を失った家族を見つけたら、慌てず速やかにお湯を抜き、救急車を呼びましょう。

菊川の芽キャベツ



菊川の芽キャベツを使って オイルフォンデュ

肉や野菜をオリーブオイルで煮揚げ！チーズフォンデュと並ぶスイスの郷土料理

材料 (4人分)
オリーブ油またはサラダ油 800cc※
竹串・金串 適宜
【具材】
芽キャベツ 12個くらい
牛ヒレ肉(焼) 400g
ソーセージ 4～8本
にんじん 1本
じゃがいも 1～2個
アスパラガス 4本
マッシュルーム 4～8個
その他お好みの具材 適宜※
【クリームソース】
マヨネーズ 大さじ5
生クリーム 大さじ2
粒マスタード 小さじ2
レモン汁 小さじ2
【オーロラソース】
マヨネーズ 大さじ3
ケチャップ 大さじ2
【カクテルソース】
ケチャップ 大さじ8
ウスターソース 大さじ2
タバコ油 小さじ2
※油の量は、鍋の大きさに合わせて加減してください。
※具材がしっかり浸かる量を目安に。具材分やソースの量、チルドの機材など、お好みの具材を揃えてお楽しみください。
★金串の場合はかなり熱くなるので、直接口に運ばず、具材を外してから食べてください。

作り方
1. 牛ヒレ肉は2cmの角切り、ソーセージ・にんじんは一口大、アスパラは斜め切りにする。マッシュルームは石臼でつぶし、きれいに拭いておく。
2. 1のソーセージ・にんじん・芽キャベツをさっと茹で、水気をしっかり拭き取る。じゃがいもは電子レンジで5分程度加熱し、皮をむいて一口大に切っておく。
3. 厚手の鍋に、オリーブ油またはサラダ油を入れ、170～180℃に熱したら、串上コンロに移す。
4. 串に好きな具材をさし、3の油で揚げたら、好みのソースをつけていただく。ソース以外にも、塩や黒胡椒などシンプルに味付けもおすすめ。



余った芽キャベツで **もう1品**

芽キャベツのベーコンチーズ焼き

チーズとベーコンの旨味をプラス！おもてなし料理にも使えるメニュー

材料 (4人分)
芽キャベツ 12個
スライスチーズ 2枚
ベーコン 2枚
ペーパー 6等分のサイズに切り、各12枚を用意する
オリーブ油 大さじ2
粉チーズ 大さじ2
塩 少々
チーズ 少々
爪楊枝 12本
★3の焼き時間は、トースターの火力に合わせて調整してください。
★爪楊枝の代わりに可愛いピックを使えば、おもてなし料理にも最適です。

作り方
1. 芽キャベツは洗って外葉を取り、縦半分にする。スライスチーズとベーコンは、それぞれ1枚を6等分のサイズに切り、各12枚を用意する。
2. 鍋に湯を沸かし、塩少々を加えて1の芽キャベツを2分ほど茹でる。ボウルにオリーブ油と粉チーズを入れ混ぜ、水気を拭き取った芽キャベツを和える。
3. 天板にホイルを敷き、2の芽キャベツ、1のベーコンを並べ、オーブントースターで3分ほど焼く。
4. 芽キャベツ・チーズ・ベーコン・芽キャベツの順に重ね、爪楊枝でとめればできあがり。

もしも… バスタブの中で意識を失った家族を見つけたら、慌てず速やかにお湯を抜き、救急車を呼びましょう。

ヒートショックを防ぐ 冬の入浴法

1. 脱衣所と浴室を温める
22～24度を目安に暖めて、脱衣所と浴室の「温度差」をなくしましょう。
2. 入浴前にコップ1杯の水分補給
10分間の入浴で、約500mlの汗が出るといわれています。
3. お湯に入る前に、かけ湯をする
洗面器にお湯をはって足をつけながら洗うなど、体を洗う時にもひと工夫しましょう。
4. お湯につかる時間は10分以下
湯温の理想は41度以下。ぬるめのお湯の方が湯冷めしにくく、寝つきも良くなります。立ち上がるときは、ゆっくりと。
5. 入浴後もコップ1杯の水分補給
入浴後の脱衣所も、しっかり暖めておきましょう。

より健やかに!
with コロナ

寒くなる、体温を維持するために筋肉を取縮ませて熱をつくりだします。すると筋肉がこわばりコリや痛みが発生するそうです。冬の寒さはこれらが本番。体を温め、ストレッチや運動をして、健やかに過ごしましょう。

家族で「うちトレ」3

- 感染予防に加えて寒くなる冬は、家の中にもりがち。また、スマホやパソコンにより、首や肩がガチガチしていませんか。今回は、思い立ったらその場でできるストレッチをご紹介します。
1. 肩の筋肉をほぐす 10回
スーツを息を吸いながら肩と耳を近づけるように肩をすぼめ、ハツと息を吐き出すと同時に肩をストンとおろす。
 2. 肩甲骨ストレッチ 起床時・就寝前 各5回
①両ひじを曲げて肩より上にひき上げ、手は頬骨のあたりにくるようにする。(腕が上がらない人はできる範囲で)
②ひじの位置は下げないよう注意し、5秒かけて息を吐きながら、両ひじをゆっくりと後ろに引く。肋骨から肩甲骨をはがす意識でぎゅーっと強く寄せろ。
③肩甲骨を寄せたまま、ひじを下げて力を抜く。これを5回繰り返す。