

北電がお届けする快適ライフ応援マガジン

えるふぶらざ

2011

秋
号

No.81



きらり★ほくりく
びと インタビュー

モデル
道端 アンジェリカさん

春夏秋冬
ウチでごちそう

『チキンの スパイスの香り煮込み』

- ecoコラムリレー エコともの輪
田部井 淳子さん
- 春らしさとココロの うるおいcafé
- ほくでんプレス
- ほっこ GOOD SPOT
石川県小松市「木場潟周辺」
- 北陸電力からのお知らせ





道端 アンジェリカさん
モデル／福井県出身



モデルのイメージが先走っちゃってるけど… 得意料理は…鯖のみそ煮!

姉のカレンさん、ジェシカさんとともに、トップモデルとして若い女性から絶大な支持を集める道端アンジェリカさん。イタリア系の父と日本人の母を持ち、恵まれたスタイルと容姿から、とびきりゴージャスな印象を受けるものの、実際の彼女は意外にも気さくでキュート。大好きな家族の話、福井で過ごしたやんちゃな子ども時代のこと、盛りだくさんで話してくださいました。

末っ子で良かったと思う。仕事も恋愛もいろんなこと教えてもらえるし、吸収できるから。

お姉ちゃんたちとはめちゃめちゃ仲いいですよ。特にジェシカさんは年子なので、彼女はすごく冷静に物事を見ている、頭のいい人。

私は天真爛漫で自由奔放、何でもパッとやっちゃうタイプだから、ジェシーが一步引いて見てたりするとすごいなって思いますね。カレンは6歳上なので、ずっと「あたしもいつかあんなふうに仕事をするのかな～」って思いながら見てました。実際にもう二児の母ですが、愛情深くてお母さんみたいな人ですね。私にないものをたくさん持っている二人は、すごく尊敬できる存在。私は末っ子で良かったなと思うの、そんな二人を吸収できるから。

私は同世代の子たちとすぐ友だちになっちゃうし、親近感を持つてもらえるみたい。たぶんそれは、一度モデルを辞めて普通の生活をしてた時代があったから。なんとなくセレブなモデルと思われるみたいだけど、そうではないので。

**モデルを辞めていた3年間は、大切な経験。
ママは、いつもそんな私を一番理解してくれる。**

中学生からモデルをしてたけど、高校に入るとすぐ、イヤになって辞めちゃったんですよ。その後、一人暮らしを始めてからは居酒屋とかでバイトしてました。でも、19歳のとき誘われて読者モデルをしたら、やっぱり楽しいと思って…。どこかにあった、お姉ちゃんみたいにならなくちゃっていうプレッシャーが、パッとなくなつたんですよね。「なんだ、あたしこのまでいいんだ!」って。

辞めたときは、少しママとぎくしゃくしましたね。ほんとは続けてほしかったと思うし。でも、ママは今も一番私のことを理解してくれる人。私が最近はじめたバラエティの仕事も、「アンジェリカが一番向いてると思ってたのよ」と言ってくれる。私たち姉妹は小さい頃、「あなたが一番きれいよ」と全員が言われてて(笑)。だから、今もみんなに同じことを言ってるかもしれないけど、でもモチベーションが上がるからいいの。たぶん、そういうこと、ママは全部わかってるのかなって思うんです。

**とにかく私は一人だけやんちゃだった!
今でも福井に住んだら福井訛りが戻ると思う。**

福井にいた小学校時代はやんちゃだった! 自転車で転んだり、隣んちの堀から落ちたり、飼ってたドーベルマンとサバイバルごっこして、引きずられてケガしたり…超わんぱくでした!(笑)

毎年夏になると、ジェシカと二人で田舎のおばあちゃんちに遊びに行くんですけど、それがもうすっごい楽しくて!二人で海にタコツボをセットするの。そしたら次の日、超ちっちゃいタコが入ってて~! めっちゃ楽しかった~! 私が「ポテトチップスが食べたい」と言ったら、おばあちゃんが曲がった腰で買いに行ってくれてね。田舎でコンビニもないから、めっちゃ遠くまで行かなきゃいけないのに毎年買ってくれるの。うちではスナック菓子とかを食べることがなかったので、「こんなうまいものはない!」って思いましたね。おばあちゃん、大好きだったなあ。

東京に引っ越してからも、中学2年生くらいまでは福井訛りが

残ってましたよ。友だちに「アンジェ、英語の授業も訛ってるよ」と言われて「うそ〜!」って。

**女性は絶対みんな頑張って生きていると思う。
「私はこうなんです」と堂々と言える人に憧れるな。**

家事は何でもできますよ。むしろ人に洗濯とかされたら、「柔軟剤入れた?どの線まで入れたの?!」とかって思っちゃう。料理は、実家で洋食が多かった反動か、和食が多いですね。得意料理? 鯖のみそ煮~! あれほど白米に合うものないです!

8月に出した本には、そんな私っていう人間を出せる範囲で出し切りました。ファッションや美容、恋愛、それに小さい頃のこと。特に美容は、今までいろいろチャレンジてきて、“私にはコレ”って見つけた結果。みんなも探せば自分に合うものが見つかるし、楽しいよっていう話です。ラクじゃないかもしれないけど、ラクは…してないですよ、女の子は絶対に。女性として生きている限り、絶対みんな男性より頑張ってると思う!(笑)

パーフェクトな女性はイヤなんですよ、楽しくないから。ただ、何か自信あるものを持ってみたい。「あの人って〇〇っぽいよね」じゃなくて、「あの人って〇〇だよね」と言わせたい。そういうものを確立した女性になりたいな……でも、まだ探索中です♡

「自分に正直に生きてきた」と、自他共に認める自立心旺盛なアンジェリカさん。自分で選んできた人生に自信を持ち今を楽しんでいる様子は、長すぎる(!) 美脚のように真っ直ぐで潔く、大人の女性へのさらなる成長が楽しみに思えました。

PROFILE

みちばた あんじえりか 福井県福井市出身。父親はイタリア人とスペイン系アルゼンチン人のハーフ、母親は日本人。姉のカレンとジェシカもファッションモデル。「S Cawaii!」のレギュラーモデルに。最近はバラエティなどテレビでも活躍中。

WEB限定! 取材こぼれ話!

お芝居は苦手という彼女が、以前出演したPV。涙の演技に彼女がとつた秘策とは?
「えるふぶらざNet」で!!

えるふぶらざ Net
www.elfplaza.jp



道端 アンジェリカさんの著書とサイン色紙を セットで5名様にプレゼント

応募方法: ハガキにアンケートのお答えと郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号、本誌を読んだ感想をご記入のうえ、下記宛先までお送りください。

2011年10月11日(火)必着。当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

お寄せいただいた感想はえるふぶらざNetで紹介させていただくことがあります。

〒930-8686 富山市牛島町15-1

北陸電力(株)地域広報部「道端 アンジェリカさんのプレゼント」係

●お客様からお預かりした個人情報は、賞品発送にのみ利用し、その他の目的に利用したり第三者に開示したりすることはありません。

アンケート

本誌で関心をもたれた記事はどれですか?

- A. きらり★ほくりくびとインタビュー
- B. エコもの輪
- C. 加藤先生の春夏秋冬ウチでごちそう
- D. ほくでんプレス
- E. ほっと GOOD SPOT
- F. 北陸電力からのお知らせ



加藤先生の
春夏秋冬
ウチでごちそう

チキンの スパイスの香り煮込み

調理時間
約40分

1人分
321 kcal

料理研究家
加藤重和先生

プロフィール
青木クッキングスクール(金沢市)教頭。料理教室での指導、「食」に関する講演、コンテストの審査員など多岐にわたり活躍中。

さわやかジューシー[▲]
あとひく香り♥



ジューシー鶏モモ肉のおいしさを最大級に引き立てる
アジアのスパイスに拍手! トマト&ヨーグルトで
さわやかさをプラスしたら、たちまち食欲の秋の到来です。
ガツンとお肉を楽しみたい日に、家族みんなで召し上がり。



材料(4人分)

- 鶏モモ肉 2枚(500~600g)
- 塩 少々
- コショウ 少々
- 小麦粉 少々
- サラダ油 大さじ2
- A 「レッドペッパー(唐辛子) 小さじ1/4~1/2
- クミン 小さじ1
- ターミニック 小さじ1
- コリアンダー 小さじ1/2
- カルダモン 小さじ1/2
- ニンニク 1かけ
- 生姜 20g
- タマネギ 1個
- 白ぶどう酒 100cc
- カットトマト(缶詰) 1/2缶
- プレーンヨーグルト 100cc
- 塩 小さじ1弱
- 好みでディルなどのハーブ
(各分量はお好みに応じて加減してください)

作り方

- 1 ニンニク、生姜は千切り、タマネギは4つ切りにしてから繊維に沿って薄切りにする。鶏モモ肉はそれぞれ4等分に切り分け、塩・コショウで下味を付けてから、小麦粉を薄くまぶす。



焼き色が付くまでは
何度もひっくり返さない!

- 2 フライパンでサラダ油を熱し、鶏モモ肉を並べて中火で焼く。両面の表面にこんがりと焼き色がついたら取り出す。



IHでおいしさアップ!

フライパンの底面全体を均一に加熱できるIHクッキングヒーターなら、焼きムラができず表面にしっかり焼き色がつき、旨味を封じ込めます。

- 3 Aのスパイスを器に混ぜ合わせておく。2のフライパンにニンニク、生姜、タマネギを入れ、中火で炒める。火が通ったらスパイスを加え、さらに炒める。



5種のスパイスは、
カレーパウダー大さじ1で代用してもOK!

- 4 3の香りがたってきたら、中火弱にし、白ぶどう酒、カットトマト、プレーンヨーグルト、塩を加える。煮立ったら弱火にし、鶏モモ肉を入れて10~15分煮込む。器に盛り、細かく刻んだディルなどハーブをふる。



キンの端と中央の固さが
同じくらいになったら、
できあがりのサイン!

同じスパイスの配合で
アジアンチキンをもう一品!



WEB限定
アレンジレシピ公開中!
えるふぶらざ Net www.elfplaza.jp クリック

体本来の働きを応援! 味と栄養の名脇役。

おいしさの引き立て役としてだけでなく、漢方としても活用されることが多いスパイス。特に、多くのスパイスにみられる辛味や苦味は、食欲増進や消化機能の促進効果が期待できます。味にアクセントがつく分、塩味を抑えられるため、減塩が必要な人の食事にも最適です。また、ニンニクや生姜、唐辛子には脂肪燃焼、新陳代謝を促す作用があるので、ダイエット中の人们にもおすすめです。育ち盛りのお子様には、脳の活性化に役立つといわれるカルダモンがぴったり。ただし、スパイスは摂り過ぎると胃腸の粘膜に負担をかけることもあります。あくまで料理のアクセントとして使いたいですね。

健 康 事 典

スパイス
(香辛料・薬味)

監修 富山大学附属病院 栄養管理室長
矢後 恵子 先生

電気を安全にお使いいただくために ~電気の正しい使い方について~



ecoコラムリレー

エコともの 輪

毎回ゲストからゲストへペンが渡るリレー形式のエココラム。
どんどん広がるエコともの輪をお楽しみに!

エベレストにも「BUNBETSU」を

2009年に、20~40代までの自然に親しみたい女性のための「MJリンク」という山の同好会を立ち上げた。Mはマウンテン、Jは女性という意味である。年4~5回の山行きを計画し、経験ある女性サポーターが丁寧に安全に案内するので人気が高まっている。毎回20名限定なのでキャンセル待ちが出てしまう程だ。

2011年のゴールデンウィークには初の海外企画でネパールのエベレスト街道トレッキングを実行した。折しも2011年はネパール観光年。私はネパール観光大使を仰せつかってしまったので、日本の山ガールとネパールの山ガールの交流も兼ねて行うこととした。驚いたことに、ネパールの山ガール達はみんなエベレスト登頂者だという。そんな彼女達のなかから2人が一緒にトレッキングしてくれることになった。

エベレストの玄関口、ルクラ空港のある地域はかつてゴミが散乱していた。そこに、私が代表を務める山岳環境保護団体「日本ヒマラヤン・アドベンチャー・トラスト」と現地の環境団体「SPCC」で村に焼却炉を設置。毎日ゴミの回収をしてくれることになり村はきれいになったが、ゴムもビニールも紙も一緒に燃やすので煙が出てしまう。私達は英語とネパール語に絵も入れたチラシを作り、ローマ字で「BUNBETSU」と書いた。そして、行く度に「分別」してると話す。今回も焼却炉を見たネパールの山ガールが「ぶんべつ、ぶんべつ」とつぶやきながらゴミを分けてくれるのを見かけ本当にうれしく思った。そのうえ、「分別」の意味をネパール語で周囲の村人や子ども達に話してくれていた。来年行く頃には、もっと多くの村人に「分別」という日本語が普及していることを願っている。

田部井 淳子さんから
広がる エコともの 輪

次回は、TV番組での共演をきっかけに山歩きをご一緒するようになった市毛良枝さんにペンを渡します。エベレストのベースキャンプでは共にゴミ調査に励んだ私の「エコとも」のコラムに、ぜひご期待ください!



今回のエコとも

田部井 淳子さん

登山家。1975年、女性では世界初のエベレスト登頂に成功。7大陸最高峰登頂者。山岳環境保護団体「日本ヒマラヤン・アドベンチャー・トラスト」代表。NPO日本トレッキング協会会長。ネパール王国最高勲章グルカ・ダクシン・バフ賞をはじめ受賞多数。年に数回の海外登山の傍らメディアを通じて多くの人に登山の楽しさを伝える。積極的な環境活動での実績も多数。新刊著書『田部井淳子の人生は8合目からがおもしろい』(主婦と生活社)好評発売中。

<http://www.junko-tabei.jp/>



ルクラに設置した焼却炉



①

ほっと GOOD SPOT

石川県小松市
「木場潟周辺」

木と自然の四季彩美。 ありのままを気ままに楽しむ。

加賀平野の中央、石川のシンボル「白山」と美しい田園風景を望める小松市、木場潟周辺。夏には緑の絨毯で覆われていた大地が金色に染まつたら、おいしいお米の季節がやってきます。360度の自然に包まれ、目と舌で秋の気配を味わえば、心も体も100%自然体に。そんな独特の心地よさを楽しみに、繰り返し訪れる人が全国に増えているといいます。

春夏秋冬、自然をとりどり楽しめる場所。

「今日は白山見えてますか?」そんな問い合わせはほぼ毎朝。県の白山眺望地点に指定される木場潟公園では、春は桜、夏は緑、秋は紅葉、冬には澄んだ空気が、雄大な靈峰の姿を引き立てます。ありのままの自然を残す木場潟の周囲を一巡する園路は、ウォーキング、ジョギングの“エリートコース”としても知られた場所。ビギナーからベテランまで、この贅沢なロケーションを目当てに全国から集まります。のんびり派には、貸し自転車や貸しボートも。道具を持ち込めば釣りやバーベキューもOKだから、その日の気分で大自然を満喫できます。また、10月には毎年大盛況の「木場潟公園まつり」、11月には五輪メダリスト・有森裕子さんを招いてのロードレースなど、今年の秋は目玉イベントが目白押し。“公園デビュー”にうってつけの季節です。

自然の恩恵を舌でも堪能するなら、公園から車で約5分「道の駅 こまつ木場潟」へ。店内には地元ブランド米の量り売り、種類豊富な朝採れ旬野菜、農家のお母さんお手製の総菜などどれも小松産にこだわる逸品ばかりが並びます。特にこの時期は栗や林檎、葡萄など希少な“小松モノ”に出会える楽しみも。話題の小松うどんやブランド米の「螢米」などご当地グルメを味わえる併設レストランもはずせません。

1年中いつでもおでかけ時的小松・木場潟。まずは、秋の行楽からいかがですか。

❶木場潟の北側「五郎座橋」白山眺望視点場からの眺め。撮影日はあいにく白山は見えず。条件のいい日は、正面に姿を現す。

❷木場潟をぐるりと囲む6.4kmの園路は「美しい日本の歩きたくなるみち500選」に選ばれています。また、日本陸連の公認コースでもある。

❸園内には広いグラウンドや大型遊具など、アクティブランドゴルフ場は「コース、景色ともここがイチバン!」とリピーター急増中とか。

❹「道の駅 こまつ木場潟」。県外の観光客はもちろん、地元や金沢市内など

から新鮮な野菜や米を求めてスーパーマーケット代わりに利用する人も多い。

❺小松産にこだわった農作物は、常時30種以上が並ぶ。農林水産大臣賞を受賞した爆発的ヒット商品「マイルドトマトカレー」もこちらで購入可能。

こまつの杜 ●

コマツの小松工場跡を再生し、今年5月にオープン。目印は、小松駅の東口から望める高さ7.4mの世界最大級ダンプ。ぜひ運転席に座ってその規模を体感してください。その隣、旧本社社屋を復元した「わくわくコマツ館」では、ジオラマや3Dシアターなど建設機械・技術について楽しく学べたり、屋外に施された「げんき里山」では、自然を感じ学ぶこともできます。入館無料。



[開館時間] 9:00～16:30(入館は16:00迄) [休館] 土・日・祝、第2・4月曜※変動有り。詳細はお問い合わせください。TEL:0761-24-2154

〒923-8666 石川県小松市八日市町地方5

【木場潟公園】〒923-0844 石川県小松市三谷町ら之部58

●交通【車】北陸自動車道小松I.C.より約20分 国道8号線小松バイパス蓮代寺I.C.より約5分 ※駐車場有り(無料) ○入場無料 ※貸し自転車、貸しボートは有料。詳細はお問い合わせください。○TEL:0761-43-3106(財)木場潟公園協会)

【道の駅 こまつ木場潟】〒923-0843 石川県小松市蓮代寺町ケ2-2

○営業時間 直売所/8:30～19:00(11～3月は18:00迄) レストラン/9:00～19:00(18:00ラストオーダー) ○休業日 11月～3月の毎週水曜、1/4～1/6 ○TEL:0761-25-1188



5

8

お客様には、日頃より節電にご協力いただき
誠にありがとうございます。

みなさまのご協力により、電気の使用量の多い夏場(7・8月)を乗り切ることができました。

心より感謝申しあげます。

まだ暑い日もありますので、ご迷惑をおかけいたしますが、
引き続き、平日の昼間を中心に、できる範囲で節電にご協力をお願いいたします。



年間を通じてできる節電方法をご紹介します。



照明器具

unnecessary lighting is turned off.



電気冷蔵庫

Pay attention to overfilling the refrigerator.



エアコン

Set the temperature lower than normal and adjust the wind volume and direction.



パソコン

Turn off the power when not in use.



待機電力

Unplug devices that are not in use for long periods of time.



温水洗浄便座

Use the timer function or off-function of the bidet.

北陸電力ホームページで、節電に関する詳しい情報をご提供しています。

「台風シーズン」 切れた電線にご注意を!

強風により電柱や電線に飛来物がひっかかったり、
樹木が倒れ掛けたりして電線が切れることができます。
切れた電線は、感電のおそれがあるので絶対に
近づかないでください。

すぐに北陸電力まで
ご連絡ください。

お客さまサービスセンター

0120-776453

にご連絡ください。

24時間受付



北陸電力を装った不審なセールス電話や 販売行為にご注意ください!

「北陸電力の○○ですが」「委託を受けている△△会社ですが」など、

北陸電力の名前を巧みに利用して、

- 電気代が安くなるので設備を見せてほしい。

- 契約を見直すので契約電力、使用量を教えてほしい。

などの不審なセールス電話や販売行為が報告されております。

不審に思われたら

- 北陸電力社員や北陸電力から委託された施工者であるかどうか疑わしい場合は、身分証明証の提示を求め確認してください。
- 電気機器のセールス電話などについて不審に思われた場合は、下記までお問合せください。

0120-167540

(月～金曜日／9～19時受付 [祝日・年末年始を除く])

暮らしとココロのうるおいcafé

エコロジーに楽しむ アウトドア。

日差しもやわらぎ、山々が色づくこれからの季節、アウトドアを楽しむ方も多いのでは?自然とのふれあいでは、できるだけエコロジーに過ごしたいもの。たとえばバーベキューなら、材料はあらかじめ切ってプラスチック製容器につめておきましょう。野菜の皮やお肉のトレイなどのゴミが出ませんし、焼くときに取り出すだけで済むので便利。食器も紙製ではなく、できるだけリユースできるものを。使用後は、新聞紙などで汚れを拭いて持ち帰ります。気になるなら、重曹など天然成分の洗剤で洗ってOK。一つひとつは小さなことでも、積み重ねれば大きなこと。自然の豊かさ、美しさを感じながら、あらためて環境について考えてみてはいかがでしょう。

メルマガでも「暮らしとココロの うるおいcafé」をご紹介中!

9月23日発行のメルマガでは、

今回ご紹介したエコロジーに楽しむアウトドアの話題をさらに詳しくお届け。

購読のお申込みは「えるふぶらざNet」<https://www.elfplaza.jp/>からどうぞ。



「台風シーズン」 切れた電線にご注意を!

強風により電柱や電線に飛来物がひっかかったり、
樹木が倒れ掛けたりして電線が切れることができます。
切れた電線は、感電のおそれがあるので絶対に
近づかないでください。

すぐに北陸電力まで
ご連絡ください。

お客様サービスセンター
0120-776453
にご連絡ください。

24時間受付



北陸電力を装った不審なセールス電話や 販売行為にご注意ください!

「北陸電力の〇〇ですが」「委託を受けている△△会社ですが」など、

北陸電力の名前を巧みに利用して、

- 電気代が安くなるので設備を見せてほしい。
- 契約を見直すので契約電力、使用量を教えてほしい。

などの不審なセールス電話や販売行為が報告されております。

不審に思われたら

- 北陸電力社員や北陸電力から委託された施工者であるかどうか疑わしい場合は、身分証明証の提示を求め確認してください。
- 電気機器のセールス電話などについて不審に思われた場合は、下記までお問合せください。

0120-167540

(月～金曜日／9～19時受付 [祝日・年末年始を除く])

暮らしとココロのうるおいcafé

エコロジーに楽しむ アウトドア。

日差しもやわらぎ、山々が色づくこれらの季節、アウトドアを楽しむ方も多いのでは?自然とのふれあいでは、できるだけエコロジーに過ごしたいもの。たとえばバーベキューなら、材料はあらかじめ切ってプラスチック製容器につめておきましょう。野菜の皮やお肉のトレイなどのゴミが出ませんし、焼くときに取り出すだけで済むので便利。食器も紙製ではなく、できるだけリユースできるものを。使用後は、新聞紙などで汚れを拭いて持ち帰ります。気になるなら、重曹など天然成分の洗剤で洗ってOK。一つひとつは小さなことでも、積み重ねれば大きなこと。自然の豊かさ、美しさを感じながら、あらためて環境について考えてみてはいかがでしょう。

★メルマガでも「暮らしとココロの うるおいcafé」をご紹介中!★

9月23日発行のメルマガでは、

今回ご紹介したエコロジーに楽しむアウトドアの話題をさらに詳しくお届け。

購読のお申込みは「えるふぶらざNet」<https://www.elfplaza.jp/からどうぞ。>

