

えるふぶらざ

2017
Spring
No.103



Guest Interview

リオ五輪レスリング金メダリスト

登坂 絵莉さん

越中八尾ベースOYATSU

原井紗友里さん



和牛ローストビーフ

たけのこと春野菜添え

山菜の
しょうがひたし



Energy

りくこの

エネルギー

まんが Vol.3



北陸電力
キャラクター
りくこ

Information

新生活GO!GO!GO!

キャンペーン

お引越ししが決まったら
電気のお申し込みをお早めに!

北陸電力キャラクターりくこの
LINEスタンプ登場!

Event Guide

プレゼント

越前漆器 こぼーる

【左からどうぶつえん・おはな・くるま】

本体サイズ：直径102mm × 高さ45mm



登坂絵莉さん、故郷の北陸を想う。



八尾の人・暮らし・文化という宝物を、世界に向けて発信する。

原井紗友里さん × 観光・交流拠点

山 間の町で300年あまり踊り継がれてきた「越中おわら」が全国的にも有名な越中八尾。「おわらは八尾の大切な文化。でもこの町の魅力のひとつに過ぎません」。そう語るのは、原井紗友里さん。2016年に八尾町上新町に開業した「越中八尾ベースOYATSU」のオーナーだ。富山市の出身で、大学進学を機に東京へ。卒業後には中国・青島に渡り、日本人学校の教員を4年間務めた。その後、経営コンサルティング会社に入社し、8年ぶりに富山に戻ることに。「大学に進む頃は富山が好きではありませんでした。でも、大人になって戻ってきたら富山っていいところだと思えたんです」。

富山県産品を海外に輸出する仕事に携わるうち、自然や食、ものづくりといった故郷の魅力をもっと海外に向けてPRしたいと考えるように

なったと語る原井さん。「一方で、富山を訪れてくれた外国人観光客の方々が満足してくれているのかも気になりました」。会社を退職して独立、富山県内各地を巡って新たな拠点を八尾町に決めた。「この町で見た、黄金色の棚田が本当に美しくて。また、衣食住のすべて四季を大切にする八尾の人たちの暮らしは、外国人観光客にとって大きな魅力に違いないと感じました」。

越中八尾ベースOYATSUは、明治5年建造の土蔵造りの屋敷を活用し、宿泊施設、レンタルスペース、カフェバーとして利用できる観光拠点。観光客向けに、三味線や和装着付け、紙漉きといった体験プログラムも開催している。外国人観光客も多く、特に地元住民との飾らないふれあいが評判を呼んでいるという。「八尾の人たちやこの町の



日常という宝物を発信したいんです。旅の人と町の人を結ぶのが私の役割。たくさんの人のハッピーを作っていくたいですね」。八尾の古い町並みから始まる、原井さんの新しい挑戦。日本全国、世界各地の人々と八尾の人たちとの交流が、今日もこれから結ばれていく。



越中八尾ベースOYATSU
原井紗友里さん
富山市八尾町上新町2701-1

越中八尾ベースOYATSUを運営する(株)オズリンクス代表。富山市出身。中国の日本人学校教員、経営コンサルティング会社勤務を経て、次世代の観光を担う人材の育成を目指す富山県の取り組み「とやま観光未来創造塾」に参加。昨年4月に越中八尾ベースOYATSUをオープンし、富山・八尾の魅力を精力的に発信している。

自分が結果を出すことで、
多くの人に勇気を与えていきたい。



北陸にいる大切な存在を思うと、
どんな逆境も乗り越えられる。

富 山県高岡市で生まれ育ったこともあります。北陸にはやはり特別な想いがあります。愛知県の至学館高校に進学したのを機に地元を離れてからもう10年ほど経ちましたが、北陸が私にとって大切な場所だということに変わりはありません。今でも年に2回は競技の合間に縫って帰省していく、見慣れた高岡の景色やそこに息づく文化や暮らしなどに触ると心が落ち着きます。いつも1泊くらいしかいられないものの、滞在中はいい意味でレスリングを忘れることができ、メリハリのある時間を過ごしています。

福井や石川も、中学校時代にレスリングの練習でよく遠征をしていたので馴染みのある土地です。その中で特に足を運んでいたのは金沢。遊ぶ場所としてはもちろん、金沢には同じレスリング選手の

川井梨紗子選手をはじめ若い選手が多くいたので、毎週富山から練習のために通っていました。

そんな金沢で、今行ってみたいところはひがし茶屋街です。実は以前にも訪れたことはあるのですが、今改めて見てみると風情もあって綺麗だなとしみじみ思うようになりました。高岡の実家近くや八尾にも昔の美しい街並みが残っているので、いつかゆっくりと逛ってみたいですね。

昨年は、私のレスリング人生で最高の結果を残せた1年でした。リオ五輪を迎えるまで「絶対に金メダルを獲る」という強い意志を持って練習に励んできましたが、途中、何度も心が折れそうになつたときがありました。それでも乗り越えられたのは、小さい頃からずっと応援してくれる家族の存在があったから。富山にいる家族の顔を浮か



べると練習にも身が入りますし、金メダルを獲って少しでも恩返しをしたいという想いがありました。私の夢は、家族の夢。自分のためだけだったら、ここまで来ることはできなかったと思います。

今後の目標は、東京五輪に出場して2連覇を果たすこと。そのためにも、まずはしっかりと日々の練習に集中してひとつひとつ準備を進めていこうと思います。私が結果を出すことで、ひとりでも多くの人に勇気や感動を与えられたら、そんなに幸せなことはありません。

登坂さんのさらなる魅力は
えるふぶらざNet
www.elfplaza.jp

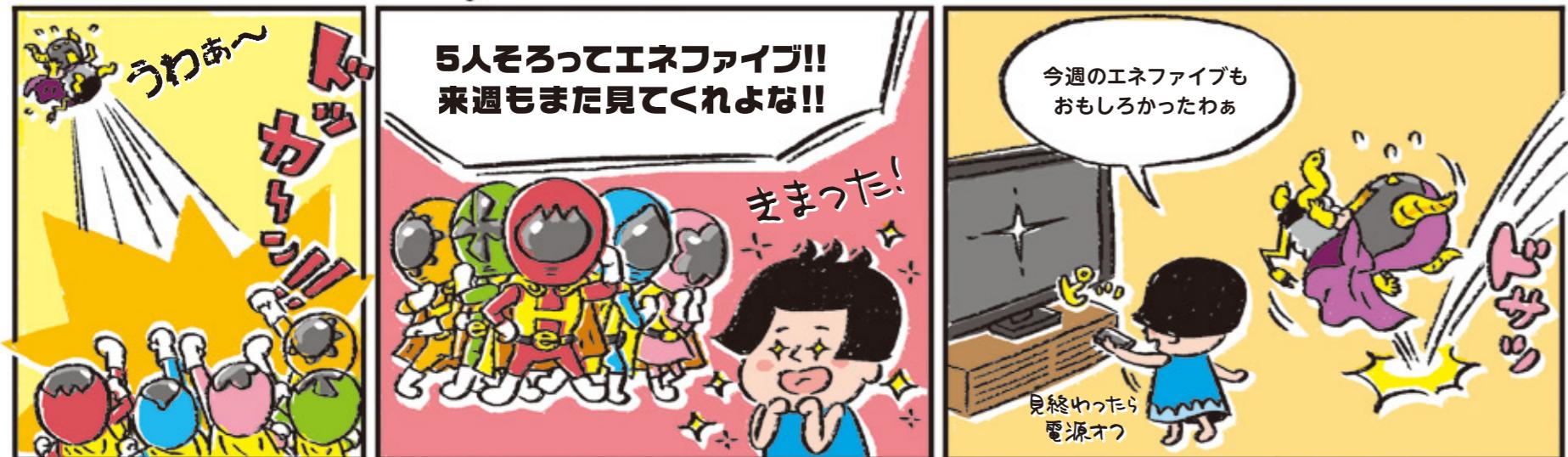


レスリング選手
登坂絵莉さん

1993年富山県高岡市出身。国体選手だった父親の勧めで、9歳からレスリングを始める。中学卒業後は多くのメダリストを輩出するレスリングの名門校・至学館高校・至学館大学に進学し、現在は東新住建レスリング部に所属。主な戦歴として全日本選手権4連覇(2012年~)、世界選手権3連覇(2013年~)、そして2016年リオ五輪でオリンピック初出場を果たし、金メダルを獲得。



バランスがだいじなん?

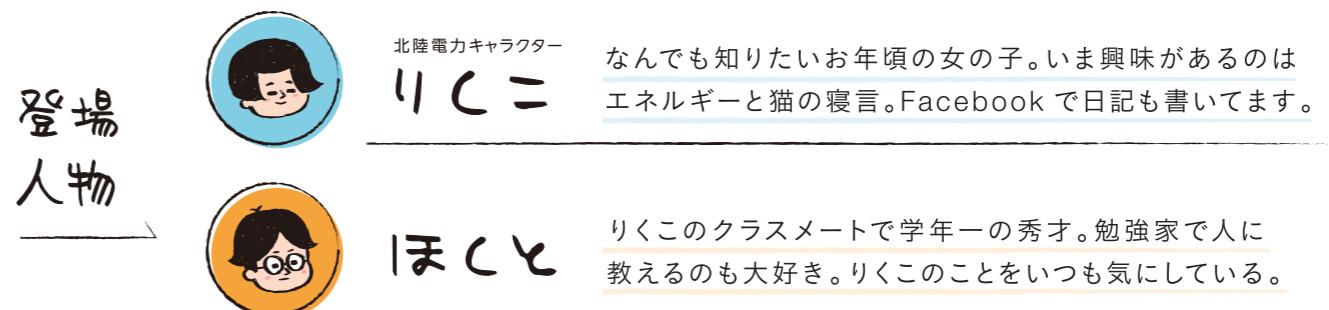
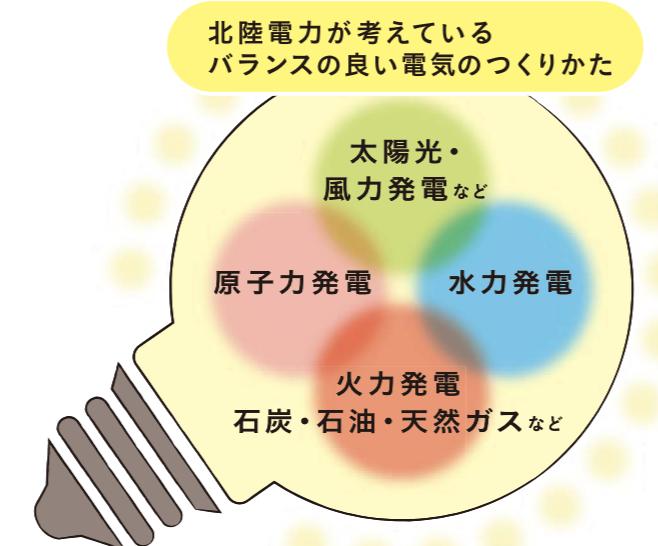


安全を大前提に、**毎日いつでも使えること**。

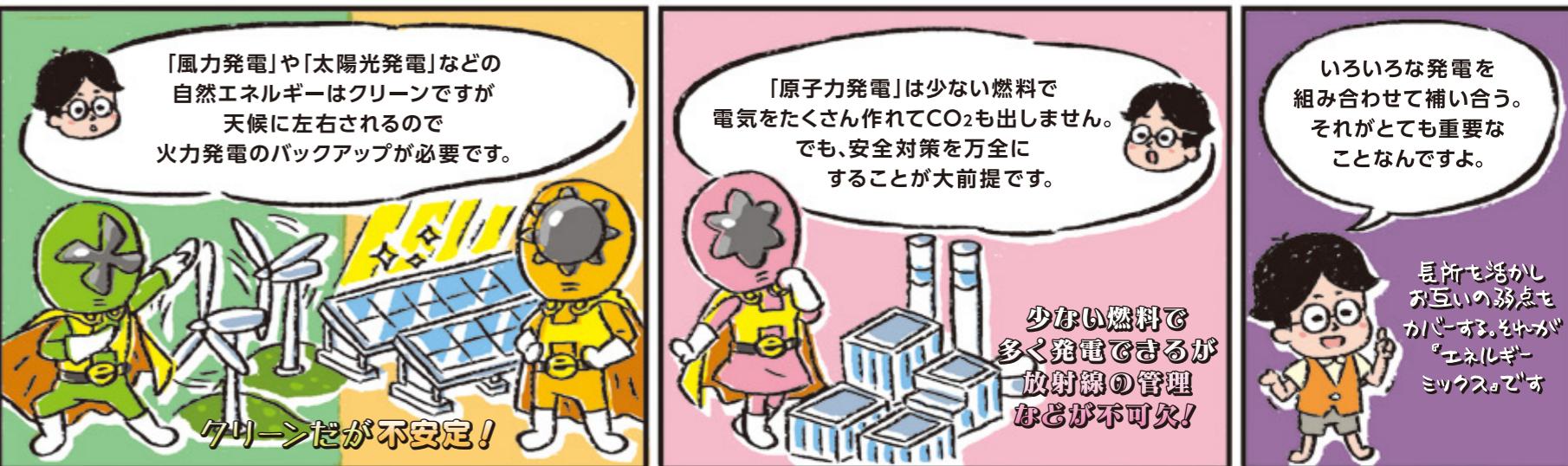
安い電気料金であること。

環境にやさしいこと。

そんな電気を皆様にお届けします。



エネルギーミックスってなんなん?

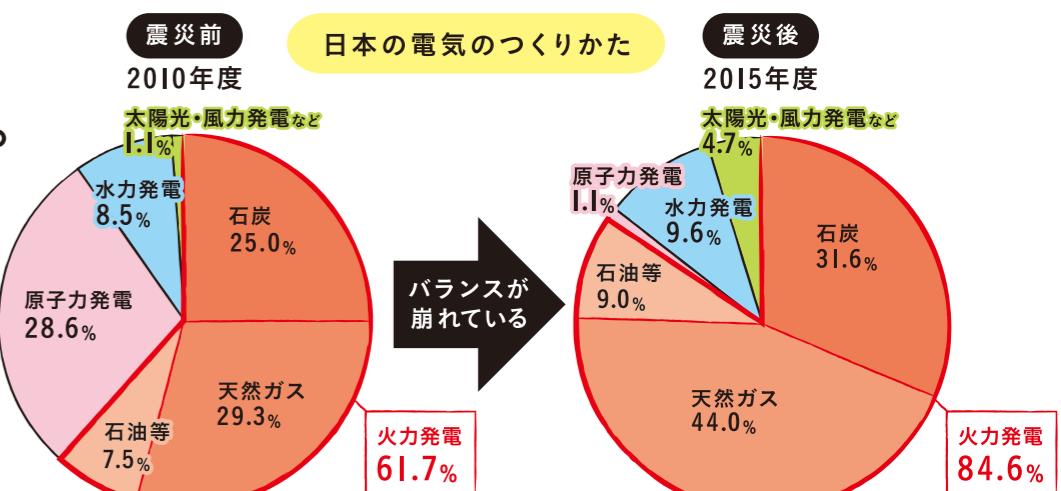


完ぺきな発電方法はありません。

それぞれの特徴を活かして、

バランスよく組み合わせて

電気をつくることが大切です。



四捨五入の関係により構成比の合計が100%にならない場合があります。
電気事業連合会資料より作成



Gochiso
recipe



和牛ローストビーフ たけのこと春野菜添え

ご家庭でもお店の味を再現できる絶品ローストビーフ。
凝縮した牛肉の旨味に和風のあんがマッチした一皿です。

山菜のしょうがひたし

旬を迎えた山菜の味わいにしょうがの風味を効かせた一品。
シャキシャキとした食感もお楽しみいただけます。

材料(2人前)

- 牛ももブロック肉…200g ●たけのこと(水煮)…1/2本 ●新玉ねぎ…1/2個
 - 菜の花…4本 ●塩…少々 ●こしょう…少々 ●片栗粉…適量
- [A]
- 水…200cc ●酒…200cc ●みりん…60cc ●濃口しょうゆ…50cc



① 鍋で[A]を数分煮詰めてアルコールを飛ばしたら、常温になるまで冷ます。その間に、菜の花を湯通してておく。

② 塩、こしょうで下味をつけた牛肉、くし切りにした玉ねぎとたけのことを強火で表面を焼き上げる。その後、①とともにチャック付きポリ袋に入れる。



③ 58~60℃のお湯にチャック付きポリ袋ごと入れて1時間ゆでたら、トレーなどに取り出し粗熱を取る。このとき漬けだれはそのまま取っておく。

④ 牛肉、野菜を一口大に切り分け、器に盛り付ける。水溶き片栗粉でとろみをつけた漬けだれをかけたらできあがり。

ここがPOINT!

空気を抜いて、食材の風味を閉じ込める！

風味を逃さず、食材に味をよく染み込ませるには真空調理法がおすすめです。ポリ袋に材料を入れたら、水につながら空気を押し出し、閉じることで、より真空状態に近くなります。



材料(2人前)

- ふき…1本 ●たらの芽…4本 ●こごみ…4本 ●うるい…2本 ●しょうが…1片
- [B]
- 水…200cc ●かつお節…5g ●薄口しょうゆ…25cc ●みりん…25cc



① ふきを塩で板ざりしてアクを抜き、沸騰したお湯で3~5分ゆでる。ゆで上がったふきを氷水にとり、しばらくしたら皮をむく。

② こごみ、たらの芽、うるいを1分ほどゆで、少し冷ましてからキッチンペーパーで水気を吸い取る。



③ [B]を合わせて鍋で一煮立ちさせたら、冷ましておく。

④ トレーなどに一口大にカットした①、②としょうがの千切りを合わせて③を流し込む。冷蔵庫に入れて3~4時間ひたせばできあがり。

ここがPOINT!

両側からむくことで、きれいな仕上がりに！

ふきの皮は一方向だけでもくと、なかなかうまくむけません。一筋むいたら、逆から残りの皮をまとめてむくときれいに仕上がります。



今回の
料理人

金沢市「酒屋彌三郎」主人
荒木和男さん

石川県金沢市本多町3-10-27 TEL.076-282-9116

1977年 石川県金沢市生まれ。東京の和食店「なかむら」で4年、「銀座KAN」で6年勤務。故郷金沢に戻り、2014年に同店を開業。生産者の元に通い、こだわりの食材を活かす料理を提供。丁寧な説明でお料理とお酒のペアリングも提案している。

ほくリンク新規入会で 新生活 Go! Go! Go! キャンペーン

平成29年5月31日まで

• ほくリンク はおトクで便利な会員サービスです。

期間中に 新規入会 + メールマガジン登録 + キャンペーン申込 の方にプレゼント!

ほくリンクポイント 555 ポイント

抽選で 合計 25 名様



※賞品画像はイメージです。実際の賞品と異なる場合があります。

※賞品のメーカー・仕様・カラー・内容は事前の予告なしに変更となる場合があります。

▶ 「ほくリンク」への新規ご登録はこちから
ほくリンク 検索 <http://www.rikuden.co.jp/syokaiservice/>



「ほくリンク」に関する各種お問い合わせ・ご相談は
(受付時間／月～金曜日：9～19時 ※祝日・年末年始を除く) ☎ 0120-896950

キャンペーンの詳細・応募方法はWebサイトをご確認ください。

首都圏向け 電気料金メニュー「北陸かがやき契約」 カード決済キャンペーン

平成29年5月31日まで

首都圏に在住または転居されるお客さま!!

電気料金メニュー
「北陸かがやき契約」

に新規ご加入いただき、電気料金を

北陸銀行

「北陸JCBカード」または「北陸Visaカード」

富山第一銀行

「富山ファースト・DCカード」

北國銀行

「北國Visaデビットカード」

福井銀行

「iica JCBカード」

特典

1

「キャッシュバック」や
「ギフトカード」など
地元銀行から
おトクな特典をプレゼント!

特典

2

北陸エリアの電気のご契約に対して、
「・ほくリンク ポイント」
1000ポイント
プレゼント!

※北國銀行が発行する「北國Visaデビットカード」でお支払いいただいたお客さまには、
特典②のみプレゼントいたします。特典①の詳細は、
各銀行の本・支店窓口まで
お問い合わせ下さい。▶ 「北陸かがやき契約」への
新規ご加入はこちから

首都圏エリアでのご契約に関するお問い合わせは
(受付時間／月～金曜日：9～19時 ※祝日・年末年始を除く) ☎ 0120-418969

お引越ししが決まったら
電気のお申し込みを
お早めに!



スムーズに手続きを済ませるポイント!

1

お引越しの日が決まったらお早めに。

4～5日前までに。土日祝日も受け付けています。

2

お客様番号をお手元に。

毎月の「北陸電力からのお知らせ」(検針票)などに記載してあります。
ご契約内容の確認のためのお待たせ時間が短くなります。

3

お申し込みは...

インターネット
北陸電力 お引越し 検索
www.rikuden.co.jp



お客様サービスセンター ☎ 0120-776453



首都圏エリアにお引越しされる場合、引き続き北陸電力の電気が使えます。▶ 「北陸かがやき契約」のお申し込み・詳細はこちから
ぜひ、「北陸かがやき契約」にWEBからお申込みをお願いします。

北陸電力 首都圏 検索 <http://www.rikuden.co.jp/eragai/>

「電柱の上にカラスの巣!」
を見かけたらご連絡をお願いします。

カラスの巣が電線に触れると停電の原因になることがあります。

お願い 電柱には、高さ3m付近に「電柱番号」があります。
お分かりになりましたら、一緒にお知らせください。

連絡先
ネットワーク
サービスセンター ☎ 0120-837119
(365日24時間受付)



【電柱番号(例)】

5052 ハ
ネ35・51

北陸電力 りくこの
LINEスタンプ
登場!
期間限定 9/30
まで

LINE STORE クリエイターズ
スタンプ 全32種類 50コイン(120円税込)
で販売中!

スタンプ提供による収益(%)は、社会貢献活動の一環として、慈善団体等に全額寄付します。※売上総額から、LINE分配金、App store・Googleplayや送金に関わる各種手数料、税金を差引いた金額