

えるふぷらざ

2017
Winter
No.106

特集 カラダもココロも健康に! 「富山やくぜん」って知ってる?



Special guest
慶應義塾大学大学院 教授
岸博幸さん

「富山やくぜん」認定店
野口康代さん

Energy

好評! りくこの
エネルギーまんが
Vol.6

Information

大切なお知らせです

一部お客さまの
電気料金
値上げのお願い

Event Guide



香箱ガニのスパゲッティ &
3種のベリーの卵黄ふわふわソース



北陸電力
キャラクター
りくこ



プレゼント

北陸の新米5kg





カラダもココロも健やかにするお料理を届けていきたい。

野口康代さん × 「富山やくぜん」

全国的に「くすりの富山」のイメージが知られる薬都富山。富山市では、その歴史と伝統を生かし地元産の食材と健康によいとされる食材を使った料理やスイーツなどを「富山やくぜん」として認定し、市内の飲食店などで提供している。認定条件は、「富山の食材を使用」「古くから健康面に効果があるとされる食材を使用」「安心・安全に配慮した食材・調理法を使用」「栄養バランスや見た目、独創性、美味しさ」など6つ。2010年よりスタートしたこの取り組みも、11月には新規認定メニューも加わり、現在は45事業者・58品目にまで拡大した。「富山やくぜん」が広がってきたことが嬉しい。お店やメニューが増えて、知名度も高まりました。そう語るの、認定店のひとつであるBistroふらいばんの野口康代さん。富山やくぜんの取り組みが開始された当初から参加し、夫であるシェフの利雄さんとともに薬膳メニュー

の開発に取り組んできた。現在は、ピスタ・ピッツア・マカロン・プリン・シフォンケーキの5種類の薬膳メニューをお店で提供する。「富山やくぜん」に参加しようと考えたきっかけは、夫が体調を崩したこと。人を健やかにする料理を届けていきたいと考えたからです。父親が薬売りだった野口さんにとって薬膳は身近なものだったが、メニュー開発には苦労したという。「大前提としておいしい料理じゃなきゃダメ。おいしくて体にいい。それが難しいんです。きつとたくさん認定店の皆さんも、それぞれに苦労をされていると思います。」その成果のひとつが、「薬膳メニューを目標に速くから来店されるお客様が増えたこと」。市内の人はもちろん、全国各地から訪れる方がいるという。「九州や静岡から来てくださる方も。認定店めぐりをしている方もいらっやいます。そういうお客様に喜んでもらえた時に、やって



健康膳 / 池田屋安兵衛商店 健康膳 薬都



春々堂(ちゅんちゅんどう)の薬膳カレー / 総菜甘 春々堂

よかったと思います」。これからも富山やくぜんへの参加は続けていくと語る野口さん。「この取り組みをもっともっと多くの人に知っていただきたいんです。認定店が集まるイベントなども開催できたらいいですね。地域の文化と食材を生かし、そこに認定店それぞれの個性が加わることで注目を集めている「富山やくぜん」。健やかな笑顔の輪が、ここ富山市から全国へと広がりをを見せている。



Bistro ふらいばん
野口康代さん
富山市本郷西部2234-1

1979年の開店から長く地域に愛されてきたフランス料理店を、夫でシェフの利雄さんとともに営む。「富山やくぜん」への参加は2011年からで、現在は「エゴマのスパゲッティ」「エゴマと野菜のピッツア」「う・ま・か・ろ・ん・とやま(薬膳・蕎麦)」「越中やくぜんプリン(ブラック&ホワイト)」「エゴマのシフォンケーキ」の5品が認定され、好評を博している。 富山やくぜん ホームページ <http://yakuzen-toyama.com/>

福井の方々とともに伝統産業を活性化する活動をしています。

今、福井県鯖江市に月1回のペースで通っているんです。地域の伝統産業である越前漆器を活性化、現代化するプロジェクトに参加していて、職人の皆さんと一緒に活動しています。漆器から始まったこのプロジェクトが人から人へと広がっていき、今では同じく鯖江の眼鏡産業、繊維産業へも波及しようとしています。地元の皆さんとの関わりを深めていくたびに、福井の伝統産業には現代を生き抜く魅力と可能性があると感じますね。地域の財産がしっかりと未来に継承されるよう、私なりに力になりたいと思いながら活動を続けています。富山・石川も含めて、北陸は本当に多彩なものづくりが根づいていて、とても興味深いエリアですね。

近頃はもっぱら福井県ばかりなのですが、以前は趣味のロッククライミングのために富山をよく訪れた時期もありました。これまで行く機会が少なかった能登半島の文化にも関心があります。福井の芦原温泉にも行ってみたいですし、有名な恐竜博物館に子供たちを連れて行きたいと思っています。北陸の食べ物も大好きで、鯖江に行った時は必ずソースカツ丼を食べるんです。この季節はカニも楽しみです。また精進料理の文化にも関心があって、永平寺周辺の油揚げもぜひ食べてみたいと思っています。全国各地、さまざまな地域で活動していますが、北陸は文化も自然も豊かで食の楽しみも多い。とても魅力的で、大好きな地域です。





慶應義塾大学大学院
メディアデザイン研究科教授
岸博幸さん

1962年東京都生まれ。一橋大学経済学部卒業後、通商産業省(現経済産業省)に入省。コロンビア大学ビジネススクールでMBAを取得。産業政策局、通商政策局、機械情報産業局、資源エネルギー庁などを経て、小泉政権時は竹中平蔵大臣の補佐官・秘書官に就任。不良債権処理、郵政民営化などの構造改革を立案・推進。現在はテレビ番組のコメンテーターとしても活躍。エイベックス顧問。

「ものづくり」は北陸の魅力。そのため私にできることをやっていきたい。



北陸のこれからを考える上でエネルギーは重要です。

さて、ものづくりを始めとする北陸のさまざまな産業にも影響してくるのが、エネルギー、特に電気料金の問題です。日本のエネルギーのあり方を考える上で「Economy(経済性)」は非常に重要で、電気料金の値上げは直接的に家計の負担になるだけではなく、企業の利益が減ってしまうことで雇用や給与にも影響を及ぼします。景気の先行きに不安が続く中で、私たちの家計や企業経営への影響をこれ以上大きくしないために電気料金を抑える方法を考えなくてはなりません。それはつまり、いろいろな発電方法を組み合わせる「エネルギーミックス」の実現、具体的には原子力発電所の再稼働を進めることです。もちろん、東京電力(株)福島第一原子力発電所の事故の記憶は消えることはありません。だからこそ再稼働に不安を感じる方の気持ちもわかり

ます。しかし、現在の原子力発電所の安全基準は非常に厳格なもので、安全性を確認できた原子力発電所は積極的に再稼働するべきです。今まで大停電が起こらずに電気が供給されてきたのは、電力会社の努力の結果であり、原子力発電所が停止した分の電気を、火力発電所をフル稼働させ、膨らむ燃料費や施設維持費を捻出することで補ってきました。この状態を未来永劫続けていくのは無理な話です。

電気は24時間365日、欠かすことなく供給されなければなりません。安定供給を守りながら電気料金をできる限り低く抑えなければならないと考えた時、原子力発電所の再稼働は重要かつ現実的な選択肢となります。日本、北陸の経済を守り、私たちの暮らしを守るためにも目指すべきエネルギーの形がある。私はそう考えています。

Web限定
トーク
公開中!

岸さんのさらなる魅力は
えるふぷらざNet
www.elfplaza.jp



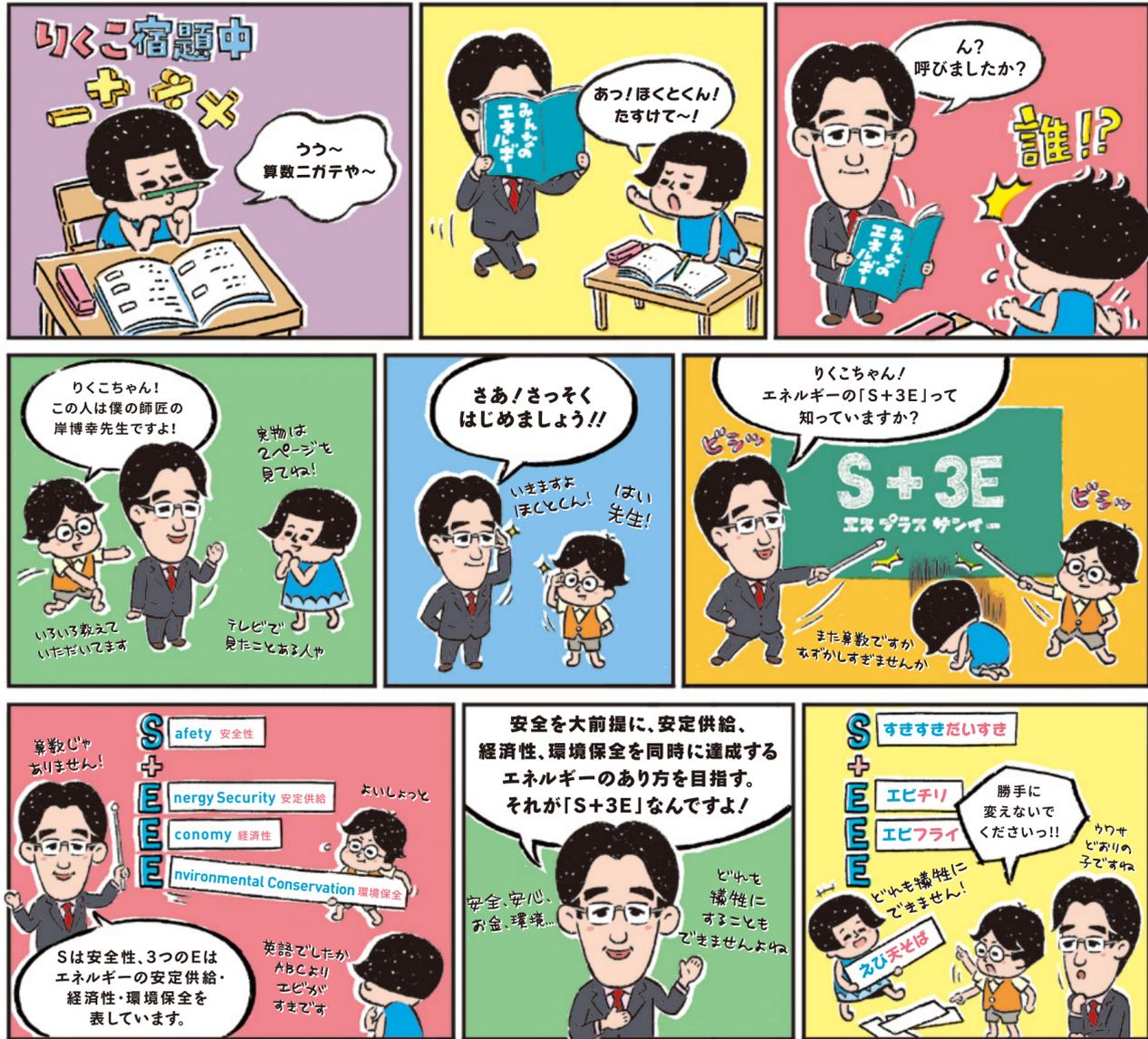


北陸電力キャラクター
りくこ なんでも知りたいお年頃の女の子。いま興味があるのはエネルギーと猫の寝言。Facebookで日記も書いてます。
ほこ りくこのクラスメートで学年一の秀才。勉強家で人に教えるのも大好き。りくこのことをいつも気にしている。
 スペシャルゲスト
岸先生 経済とエネルギーのことなら何でも知ってる先生。実は少林寺拳法の使い手でもあるらしい。



Facebook
 ページもみてね!
www.facebook.com/rikuko.rikuden/

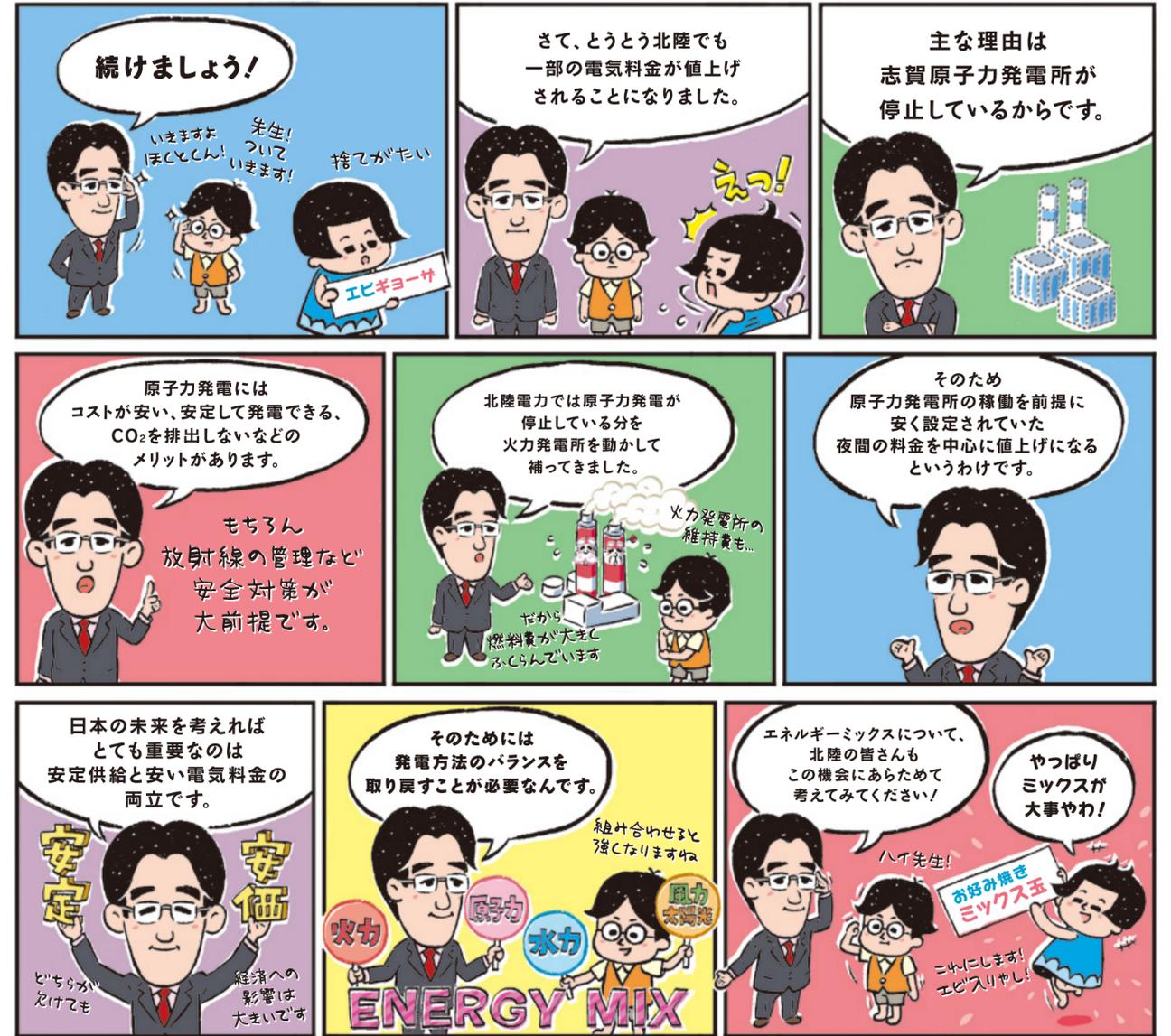
S+3Eってなんなん?



3Eのひとつ、**Economy (経済性)**は非常に重要です。電気料金の値上げで家計の負担が増えるだけでなく、あらゆる**企業の利益が減ってしまう**ため雇用や給与も影響を受け、さらに家計を圧迫します。日本経済の先行きへの不安が続く中で**電気料金を抑える方法をしっかりと考えていかなければなりません。**



北陸電力は大丈夫なん?



東日本大震災以降、電力各社が値上げを実施しました。これまで電気料金を維持してきた北陸電力も今の状況下では**限界を迎えてしまった**と言えます。電気は**24時間365日の安定供給が不可欠**です。その上で安い電気料金を維持するためには、**安全を大前提とした志賀原子力発電所の再稼働によって発電方法のバランスを取り戻すことが重要**です。



WEB限定レシピ
公開中!

「えるふぶらざNet」もご覧ください。
www.elfplaza.jp



今回は
ゆで豚の
グリーン
ソースがけ



Gochiso
recipe



香箱ガニのスパゲッティ

香箱ガニの濃厚な味わいが楽しめる一皿。
ピリ辛加減とパセリの風味がアクセントに。

材料(2人前)

- 香箱ガニ(ボイル)…2杯 ●パスタ(1.6mm以上)…160g
- パスタのゆで汁…120cc ●ミニトマト…10個 ●長ねぎ…1本
- にんにく…1片 ●鷹の爪…1/2本 ●白ワイン…20cc ●パセリ…1枝
- バター…5g ●オリーブ油…60cc ●塩…少々 ●こしょう…少々



1 下準備として香箱ガニの殻から身、内子・外子を取り出す。にんにくとパセリはみじん切り、鷹の爪は輪切り、長ねぎは薄切り、ミニトマトは半分にカットしておく。



2 フライパンにオリーブ油をひき、にんにくと鷹の爪を入れて弱火にかける。その後、長ねぎを入れてしんなりするまで炒めたらカニの身を追加。2分ほど炒めて水気を飛ばす。



3 パスタをゆで始める。同時に②に白ワインを加えてアルコールを飛ばしたら、ミニトマトを入れて炒める。その後、パスタのゆで汁・カニの内子・外子、塩、こしょうを加えて数分炒め煮する。



4 ③にパセリとバターを入れ、火を止める。ゆであがったパスタとよく和えて、弱火で30秒ほど煮たらできあがり。

👉 ここがPOINT!

早めの湯切りで、パスタに味を染み込ませる!

パスタはゆで時間の30秒前に湯切りをして具材と和えることで、麺がやわらかくならず、味を染み込ませることができます。



3種のベリーの卵黄ふわふわソース

コクのあるやわらかな食感のソースに、
ベリーの酸味がマッチした一品です。

材料(2人前)

- 卵黄…2個 ●グラニュー糖…115g ●白ワイン…30cc
- いちご…4個 ●木いちご…15個 ●ブルーベリー…15個
- フィンガービスケット…2個



1 ボウルに卵黄とグラニュー糖を入れ、泡立て器で手早く混ぜ合わせる。



2 ①に白ワインを加えて、ボウルごと湯煎にかけながらさらにかき混ぜる。より風味を楽しみたい方は、白ワインをマルサラ酒にするとよい。



3 ②をマヨネーズのようなツヤのあるクリーム状になるまでかき混ぜ続ける。



4 器にいちご、木いちご、ブルーベリーを盛り付け、③を上からかける。お好みでフィンガービスケットを添えればできあがり。

👉 ここがPOINT!

湯煎をする際は、沸騰させずに温める!

湯煎の温度は、沸騰直前の80~90℃がベスト。そうすることで、ふわふわとした口溶け滑らかなクリームに仕上がります。



今回の
シェフ

金沢市「Taverna Gappa(タベルナ・ガッパ)」

村上大さん

石川県金沢市鱒町81-1 ライラックガーデン1F
TEL.076-261-3882

1970年石川県金沢市生まれ。東京のイタリア料理店などで10年勤務。2002年、片町で同店をオープン。2008年に現在の場所に移転。街中にありながら、アットホームな雰囲気が人気。シェフ自ら定期的にイタリアを訪れ、その土地どりの郷土料理やワインを仕入れて提供している。

大切な
お知らせ
です

2018年4月からの 一部お客さまの電気料金値上げのお願い

いつも当社の電気をお使いいただき、誠にありがとうございます。
 当社は、東日本大震災以降、志賀原子力発電所が停止する中、全社を挙げて経営効率化に取り組み現在の電気料金を維持してきました。
 しかしながら、志賀原子力発電所の再稼働時期の見通しが立っていないこと、
 火力発電所等の修繕費が増加することなどから、今後も厳しい収支状況が続くと考えられます。
 お客さまにこれからも安定して電気をお届けするために、一部お客さまに電気料金の値上げをお願いさせていただくことになりました。
 値上げをお願いさせていただくお客さまには、誠に申し訳ございませんが、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

北陸電力株式会社

Q

どの電気料金メニューが値上げになるのですか？

値上げを
お願いさせていただく
電気料金メニュー

くつろぎナイト12	エルフナイト8	エルフナイト10	エルフナイト10プラス	深夜電力A・B・C・D
ホワイトプラン電力 I・II・III・IV	低圧蓄熱調整契約	特別高圧・高圧のご契約(農事用電力除く)		

電気料金メニューは、下記の方法でご確認くださいませようお願いします。

1

検針票「電気ご使用量のお知らせ」

ご契約種別: **エルフナイト10プラス** 等

2

ほくリンクページ(ほくリンク会員の方)

ご契約種別: **エルフナイト10プラス** 等

Q

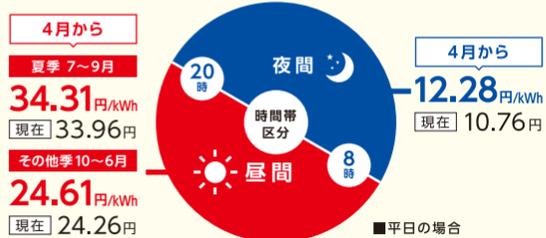
どのくらい値上げになるのですか？

値上げをお願いさせていただくお客さまへは、値上げ内容や影響額を記載した書面を郵送しておりますので、
 ご確認くださいませようお願いいたします。

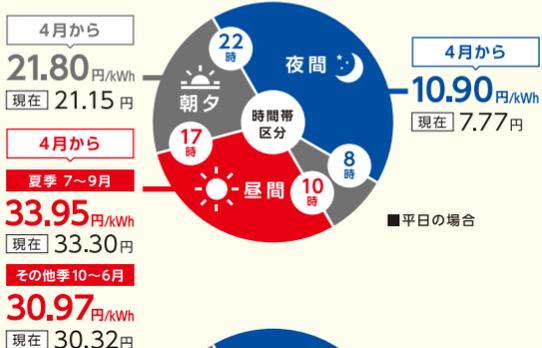
オール電化住宅向け電気料金メニュー

※電力量料金が値上げになります。

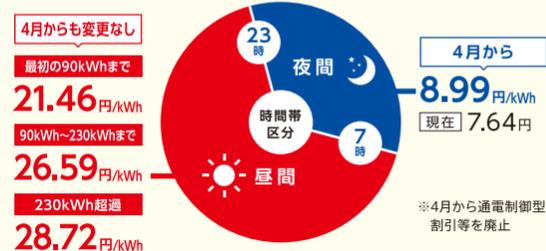
くつろぎナイト12



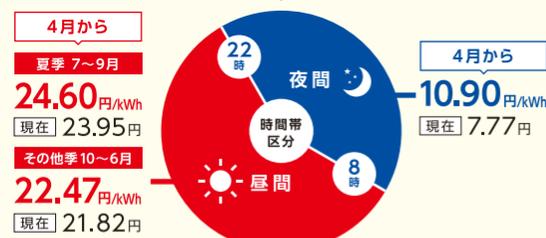
エルフナイト10プラス



エルフナイト8



エルフナイト10



※エルフナイト8・エルフナイト10・エルフナイト10プラスは新規受付を停止しています。

【お問い合わせ専用ダイヤル】 (受付時間: 月~土/9~19時、祝日・年末年始除く) **0120-066639**