

暮らしの「快適・素敵」を応援する、北陸電力からの生活情報誌 えるふぶらざ [No.111]

えるふぶらざ

2019
No.111

特集

おでかけ サンドイッチ

北陸3県の絶品サンドをめしあがれ。



Energy

りくこの
エネルギー
まんが Vol.11



ヒト
コト
北陸
*persons & things
in hokuriku.*

Guest Interview

立山ガイド

佐伯 知彦さん



Recipe

必見!
時短レシピ

パパッと絶品!
おうちごはん

Information

• ほくりんか 30万会員突破
ありがとうキャンペーン

北陸電力の公式SNSを
フォローすると便利! など

特集

おでかけ サンドイッチ

北陸3県の絶品サンドをめしあがれ。

少しずつ夏も近づき、おでかけ気分が盛り上がる今日この頃。

今回は手軽に楽しめて、行楽のお供に最適なサンドイッチ特集です。

北陸3県の絶品サンドをテイクアウトして、
思い思いの場所におでかけしませんか。

Odekae
Sandwich



(右)てりたま…320円(税込) おでかけにも持っていくべき、ボリュームも味も大満足の個性が
(左)フルーツサンド…320円(税込) 光るコッペパン。

29歳の若き店主・山影将士さんが、2017年にオープンさせたコッペパン専門店。「街のパン屋さんとしてさまざまな人に来てほしい」という思いから、幅広い世代に馴染みのあるコッペパンに特化したという。厳選した県産素材からつくる自家製パンは、竹炭を練りこんだモチモチとした食感の「黒」と、米粉を使用したしっとりフワフワな食感の「白」の2種類。常時35種類ほどあるこだわりの具材との組み合わせを楽しめる。

店主 山影 将士さん
●住所 富山市東田地方1-3-19 ●電話 090-9443-9646
●定休日 水曜日 ●営業時間 平日7:00~17:00/
土日祝9:00~17:00 ※売り切れ次第終了 ●アクセス
富山駅から車で約7分 ●駐車場 あり



富山 toyama カンパニユ CAMPAGNE

お客様の笑顔のために心を尽くす、本格ベーカリー。



ホットカツサンド 肉厚のロースカツと千切りキャベツに自家製ソースを絡め、軽く焼き目をつけた
(1個)…250円(税込) 玄米食パンで挟んだ看板商品。チヂチとした玄米の食感も◎。

2000年にオープンして以来、デニッシュやハード系をはじめ幅広い種類のパンを取り揃える同店。食パンだけでもプレーンが常時5種類、ほかにもくるみやサンドイッチ用など全13種類もある。また出来立ての提供に努めており、お惣菜系やお菓子系を中心に焼き立て、揚げ立てのパンが随時店内に並ぶ。「常に正直でありたい」とおいしさはもちろん、食材、製法、接客に至るまで心を尽くす姿勢が訪れる人を魅了し続けている。

店主 高松 正人さん
●住所 富山市呉羽町1818-15 ●電話 076-434-8405
●定休日 日曜日、月曜日 ●営業時間 7:00~19:00
●アクセス 呉羽駅から徒歩3分 ●駐車場 あり



& sand

つくり置きを一切しない、出来立ての味わいが自慢。



だし巻きたまご…630円(税込) 寿司屋だった穴田さんの実家直伝のだし巻きたまごに、マスタードの風味が絶妙にマッチ。やわらかなパンの食感もたまらない。

穴田さん夫婦が「& sand」をはじめたのは2018年のこと。オープンしてまだ間もないものの、つくり置きを一切しない出来立ての味わいが地元客を中心に評判を呼んでいる。「& sand」のサンドイッチの特徴はふわふわとした食感のパンにボリューム満点の具材。具材にはできるかぎり地元のものを使うことを心がけているという。さらに、国内ではほかに取り扱いのないオランダの有名ロースタリーのコーヒーも楽しめる。



店主 穴田 紗子さん
●住所 金沢市新保本3-104(F.I.E内) ●電話 076-249-4620 ●定休日 木曜日、第3水曜日
●営業時間 7:30~16:00 ●アクセス 金沢西ICから車で約5分 ●駐車場 あり



石川

ishikawa

THE BEANS BOX

サンドイッチと自家焙煎コーヒーのテイクアウト専門店。



フルーツサンド フルーツマイスターから仕入れた果物の甘みが引き立つ人気No.1サンド。
(1個)…380円(税込) 端までぎっしりと果物が入っているので最後の一一口まで楽しめる。

2016年に店主・吉村晃子さんが家族3人ではじめた、サンドイッチのテイクアウト専門店。サンドイッチのほかに、注文を受けてからつくるホットサンドやランチボックスも提供しており、住宅街の一角にありながら連日多くの人が訪れる。「体にやさしいものを」と素材選びにもこだわっているのも人気の理由だ。また、サンドイッチにあうようにブレンドした自家焙煎のスペシャルティコーヒーもぜひ一緒に味わいたい。



店主 吉村 晃子さん
●住所 金沢市泉野町3-16-20 ●電話 090-8094-4666
●定休日 水曜日 ●営業時間 10:00~17:00
●アクセス 北鉄バス泉野三丁目バス停から徒歩3分
●駐車場 あり



福井

fukui

ベイカリウム

ひとりひとりの毎日に寄りそう、パンづくり。



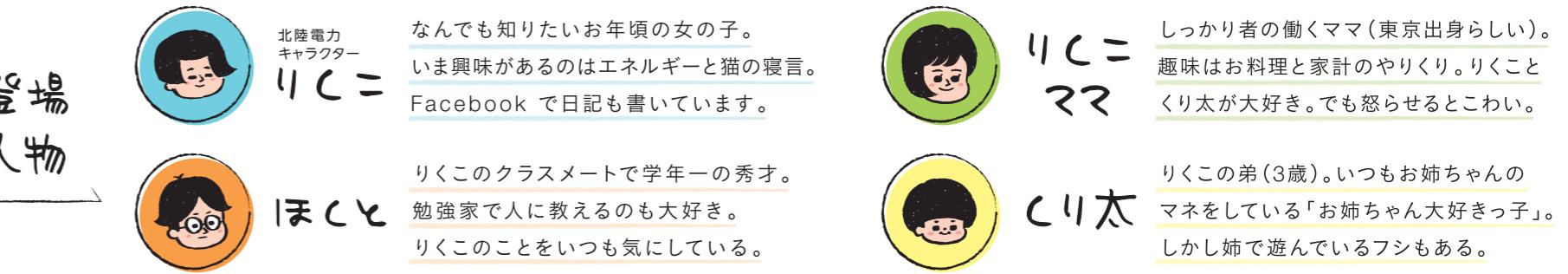
サバサンド…518円(税込) 表面はパリッと、中はもっちりとしたパケットで軽くスモークをしたサバをサンドした本場トルコの味。爽やかなレモンの酸味がいいアクセントに。

地元福井のパン屋で10年以上経験を積んだ山岸烈さんが、自らのお店をオープンさせたのは2017年。「地域の人との関係を大切にしたい」という想いから対面販売のスタイルをとっており、常連客との会話を楽しむことが多いようだ。「後ろめたたくないものを」と素材、製法にもこだわっているほか、アレルギーの方をはじめ、より多くの人にパンを楽しんでもらえるようにできるかぎり要望にも応えている。



店主 山岸 烈さん
●住所 福井市種池I-1709 ●電話 0776-89-1929
●定休日 火曜日、第3月曜日 ●営業時間 8:00~
19:00 ●アクセス 福井運動公園より車で約7分
●駐車場 あり

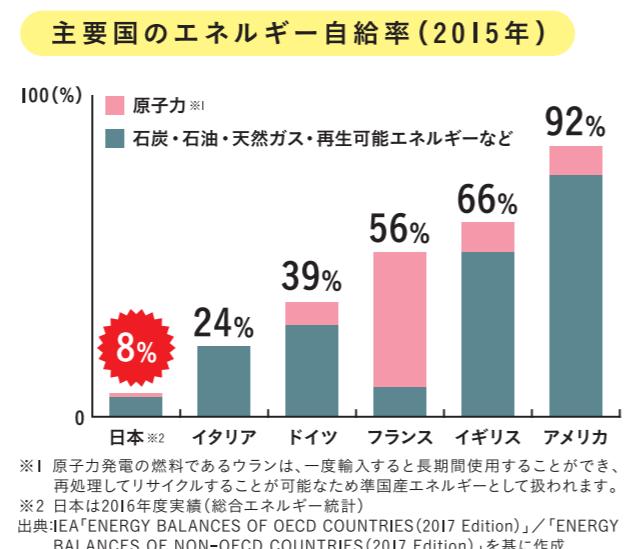




エネルギー自給率がちょびっと?



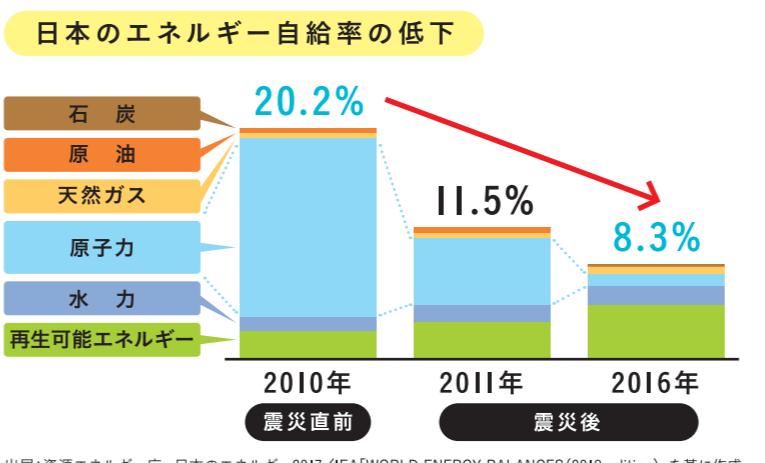
日本のエネルギー自給率はわずか8%。
これは主要各国の中でも低い数値です。
自給率が低いと、燃料輸入費の増大や
国際情勢によっては輸入できなくなるリスクもあり
安価で安定した電力供給が難しくなります。



自給率って家計にも影響するん?



東日本大震災直前、日本の
エネルギー自給率は20.2%でした。
震災後、原子力発電が停まり
8.3%と大きく低下しています。

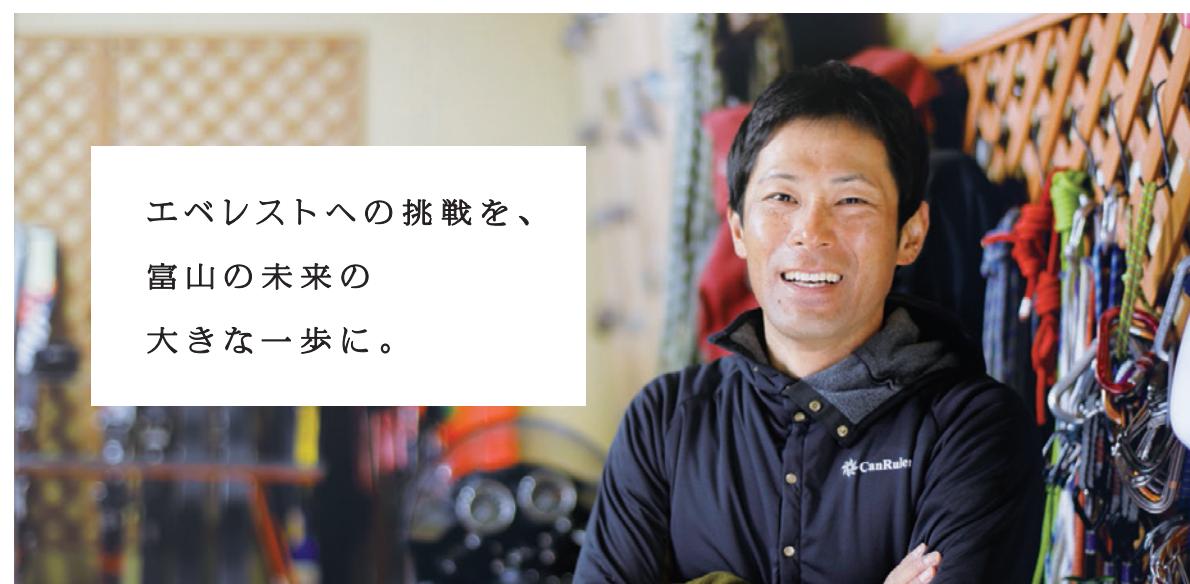


2010年、長きにわたり後継者がいなかった立山ガイドに、新しい担い手が現れた。その人物は佐伯知彦さん、明治時代に立山ガイドの礎を築いた佐伯平蔵のひ孫である。立山連峰の麓にある芦嶽寺で、代々山岳ガイドを務めてきた家系に生まれた佐伯さんだが、昔から立山ガイドを志していたわけではなかったという。「立山が身近にある環境で育ったので、正直その存在が当たり前になつていて。でも一度県外に出て、再び故郷に戻ってきたときに、改めて立山の美しさと奥深さに気づいたんです。それから自分もこの山の魅力を多くの人に届けたいと思うようになりました」。

立山を訪れた人々に佐伯さんが伝えるのは、自然の美しさだけではない。古くから信仰の山として親しまれてきた立山の歴史や文化を学べるツアーにも力を入れており、これまでに修験道体験をはじめとする、



4月上旬、現地にて標高約5,000mで高度順応トレーニング中の佐伯さん。



立山ガイド 佐伯 知彦さん 1978年生まれ。富山県中新川郡立山町出身。山岳ガイドとして立山の魅力を伝えているほか、NPO法人「自然遊育サポートとやま」の代表も務め、幅広い活動を展開。今春、富山県民初のエベレスト登頂に挑む。

さまざまな企画を実施している。

さらに2017年にはNPO法人「自然遊育サポートとやま」を設立。富山の豊かな自然環境を活かした野外実習や小学校での課外授業など、その活動は多岐にわたっている。「活動のコンセプトは、20年後の元気で明るい富山を育むこと。地元を愛し、誇りに思い続ける子供たちを増やしたいとの思いで、活動に取り組んでいます」。

そんな佐伯さんが目指す、もうひとつの夢。それは標高8,848m、世界最高峰のエベレスト登頂だ。2015年に登頂プロジェクトをスタートさせ、これまでに

ヒマラヤ山脈のメラ・ピークをはじめ、標高6,000mを超える世界中の山々に挑むなど、着々と準備を整えてきた。登山ルートはネパール側に位置する南東稜。登頂へのアタックは今年の5月中旬頃を予定しており、成功すれば富山県民初の快挙となる。

「ネパールと立山は昔から交流が盛んなこともあります。だからこそ立山出身の自分が初登頂を達成したいという思いもあります。そして富山の子供たちに夢を与えるためにも、無事成功させたいです」。佐伯さんがエベレストの頂上を踏んだとき、きっとそこには富山の輝く明日が広がっている。

必見! 時短レシピ

フードディレクター 田中佳子さん監修

パパッと絶品! おうちごはん

今回は、脂肪燃焼効果も期待できる!? 大豆の水煮缶の簡単レシピ!

福井を拠点にご活躍されているフードディレクター田中佳子さんに教えていただきました。



炊飯時間で3品完成!!



材料(2人分)

*お好みで加える材料

きゅうりと玉ねぎのマリネサラダ

- きゅうり 1本
- 玉ねぎ(中サイズ) 1/2個
- 塩 小さじ1
- 酢 小さじ2
- しょうゆ 小さじ1/2
- *コーンフレーク 適量

カニかまとえのきの和風スープ

- えのき 1束
- カニかま 50g
- 大豆水煮(缶詰を使用) 40g
- 水 600cc
- 白だし 大さじ3
- *ごま 適量
- *ごま油 適量

大豆と厚揚げの甘辛味噌炒め

- 大豆水煮(2品目の残りを使用) 80g
- 鶏ひき肉 80g
- 厚揚げ 1丁
- トマト(中サイズ) 1個
- おろししょうが 大さじ1
- ごま油 適量
- [A]特製味噌ダレ(砂糖 大さじ1/みりん 大さじ1/味噌 大さじ2/酒 大さじ3)

調理手順

30 min.

1品目 → きゅうりと玉ねぎのマリネサラダ (袋でもむだけ!)

- 薄くスライスした玉ねぎときゅうりをポリ袋に入れてよく塩もみをする。野菜から水分が出てきたら、袋からしっかりと絞り出す。

 十分に水分を絞り出すと塩気がちょうどよくなるのね!

- ①の袋に酢としょうゆを加えて全体に味を馴染ませるように軽くもむ。
[お好みで] 盛りつけ時にコーンフレークをトッピングするとサクサクの食感に!



2品目 → カニかまとえのきの和風スープ (ひと煮立ちで深い味わい!)

- 水に白だしを加えて沸かしたら、ほぐしたカニかまと等分にカットしたえのきを入れて中火でサッと煮る。

- 大豆を入れてひと煮立ちさせればできあがり。加える大豆は包丁の背で軽くつぶすと、より旨味が増して◎。

[お好みで] 仕上げにごまとごま油を加えれば、いっそう風味豊かに!



3品目 → 大豆と厚揚げの甘辛味噌炒め (味噌ダレを加えて炒めるだけ!)

- フライパンにごま油をひき、すりおろしたしょうがを熱して香りを立てたら、大豆、鶏ひき肉、ひと口大にカットした厚揚げを入れて中火で炒める。

 ⑥ 鶏ひき肉に熱が通ったら、予め混ぜあわせた[A]を加える。

- ⑦最後にくし切りにしたトマトを入れて、サッと炒めればできあがり。

 ヘルシーなのに食べごたえばっちりね!



キャンペーン期間 2019年4月8日月~6月9日日

まだの人は
今がチャンス!北陸電力 Web
サービス会員

ほくリンク

登録無料

30万回突破 ありがとうキャンペーん

期間中アンケートに回答し
ご応募いただいた方の中から抽選で
合計1,200名様

「ほくリンク」ご登録で地域で使える商品券が当たる!
さらに「電気deポイントプラス」お申込みで人気商品が当たる!

キャンペーン期間前に「ほくリンク」登録または「電気deポイントプラス」にお申込みの場合も対象となります。

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。 北陸電力 キャンペーン一覧



スマートフォン・携帯電話の方はこちら▶

「ほくリンク」「電気deポイントプラス」の
お申込みはどちらから!お電話から **0120-896950** (受付時間/月~土曜日:9時~19時
※祝日・年末年始を除く)

パソコンから 北陸電力



首都圏エリアのご家庭向けに販売中!

電気料金メニュー 「北陸かがやき契約」

単身のお客さまから、ご家族の多いお客さままで、
広くメリットがあります。

北陸電力と契約すると断然おトク!

戸建住宅/
3人家族契約電流50アンペア
月間400kWhご使用
の場合

東京電力 従量電灯B	北陸電力 「北陸かがやき契約」
11,428円	10,724円 △704円

年間 約8,400円おトク!

※消費税等相当額を含み、燃料費調整単価および再生可能エネルギー発電促進賦課金は含まれません。※東京電力従量電灯の料金は、口座振替割引を含みません。※年間のメリット額は、月間のメリット額を12倍したものであり、実際のメリット額は電気のご利用状況により変化します。

「北陸&首都圏W契約で
ふるさと特典(ほくリンクポイント)
プレゼント」キャンペーン実施中!

期間 2019年6月30日(日)まで

詳細は特設WEBサイトまで。

北陸電力 キャンペーン一覧



詳細はWEBサイトでご確認ください。 北陸かがやき契約

「北陸かがやき契約」のお申込み等に関するお問い合わせは

(受付時間/月~金曜日:9~19時 土日・祝日:9~17時 ※年末年始を除く)

0120-418969

北陸電力の公式TwitterやFacebookをフォローすると便利!

●災害発生時の注意喚起のほか、町域単位での停電戸数、復旧見込時間が確認できる

北陸電力HP「停電情報」へのリンクが案内されています。

●お得なキャンペーンや

プレス情報などを発信しています。

北陸電力HP「停電情報」イメージ図

北陸電力



検索 メニュー

ただいま停電が発生しており、ご迷惑をおかけしております。

町域名で絞り込み

すべての町域

町域名	OO
発生日時	03/02 14:37
復旧見込時刻	03/02 17:00頃
停電戸数	約20戸



暮らしの Topic

暮らしのお役立ち情報や豆知識をご紹介

使うのはコレ!

針金ハンガー

ハンガーの両端を持って手前に折り曲げたら準備完了(写真①)。

あとは真ん中の突き出た部分をTシャツの前身頃に向けて干せば早く乾きます(写真②)。

