

暮らしの「快適・素敵」を応援する、北陸電力グループからの生活情報誌 えるふぶらざ [No.115]

えるふぶらざ

2020.11
No.115

あなたの毎日を、ちょっと豊かに。

おいしいパン特集



北陸3県の多彩なパンが勢揃い！



あなたの毎日をちょっと豊かにする、
おいしいパンをどうぞ召し上がり。



Present



北陸電力キャラクター りくこ
バランス戦隊エネファイブの



「立体コットンマスク
2枚セット」

- りくこマスク(大人用) 1枚
- エネファイブマスク(子ども用) 1枚

Energy

りくこの
エネルギー
まんが
Vol.15



ヒトコト
北陸

persons & things
in hokuriku.

Guest Interview

ライフスタイル・エッセイスト

フランソワーズ・モレシャンさん

Information

北陸電力送配電のスマホアプリの
ご案内&各種お知らせ

北陸電力からおトクな
新契約メニューのご紹介



Recipe

必見!
時短レシピ

パパッと絶品!
おうちごはん

あなたの毎日を、
ちょっと豊かに。

おいしいパン特集

北陸3県の多彩なパンが勢揃い!
あなたの毎日をちょっと豊かにする、
おいしいパンをどうぞ召し上がり。

しっとりふわふわ、
甘さ控えめクリームサンド。

やさしい味の自家製あんと、
バターの風味が好相性。



01

ベッカリイ クラモト
あんバターフランス 1個 180円(税込)

店主の倉本さんが毎日炊いている十勝産小豆を使った粒あんとバターを、
ソフトな食感のフランスパンでサンド。そのままでももちろん、軽く温めても◎。



02

パン工房 福十
カレーパン 1個 194円(税込)

角切りにしたフランスパンを衣に使用し、高温の油でじっくりと揚げたカレーパン。サクサクとした歯応えとコクのあるカレーの味わいがたまらない。



03

コッキパン
ノア7R 1個 350円(税込)

北海道十勝・中川農場の希少な自然栽培小麦のみを贅沢に使用したハードパン。
水分量が多く、もっちりとした生地からは、小麦の濃厚な味わいと香りが楽しめる。



04

ハグミトンワークス
シナモン&パンプキンベーグル 1個 248円(税込)

シナモンで風味をつけたかぼちゃを、しっとり&もちもちの生地で包んだ特製ベーグル。生地にもかぼちゃが練り込まれており、噛むたびに豊かな味わいが口に広がる。

味もボリュームも
大満足な
絶品バーガー。

能登パン

ハニーチキンバーガー 1個 700円(税込)

外はパリッと、中はもっちりと仕上げたバンズと、オリジナルのマスタードソースを絡めたチキンが食欲をそそるボリューム満点な一品。ぜひ豪快にかぶりついて味わって。

Shop
List

富山



「家族に安心して食べさせられるパン」を目指し、2006年にオープン。手作りの味わいに足繁く通うファンも多い。

●住所 滑川市上島203-2
●電話 076-475-0162 ●定休日 日曜日、祝日 ●営業時間 7:00~19:00 ●アクセス 西加賀駅から徒歩10分 ●駐車場あり



飽きのこない味を求め、素材や製法にもこだわり続ける同店。ハード系やデニッシュなど、常時約30種のパンが並ぶ。

●住所 小矢部市石動町I3-18
●電話 076-670-0584 ●定休日 日曜日、祝日 ●営業時間 8:30~18:00 ※日曜のみ10:00~(不定休あり)
●アクセス 石動駅から車で約4分 ●駐車場あり



店内に並ぶすべてのパンはオーガニック全粒粉100%で酵母や水も厳選し、安全で体にやさしいパンを提供している。

●住所 富山市才覚寺837 ●電話 076-460-2230 ●定休日 月曜日 ●営業時間 9:30~19:30 ●アクセス 西加賀駅から徒歩2分
●駐車場あり

石川



2010年にオープンしたベーグルと焼き菓子の専門店。素材選びにも力を入れ、県産食材多く取り入れている。

●住所 富山市才覚寺837 ●電話 076-460-2230 ●定休日 月曜日 ●営業時間 9:30~19:30 ●アクセス 西加賀駅から車で約4分 ●駐車場あり



すべてのパンに能登産の塩を使用するほか、無添加の味わいにこだわる同店。店先に広がる日本海の眺めもGOOD。

●住所 金沢市西新町I-1-29 ●電話 076-62-1550 ●定休日 月曜日、金曜日 ●営業時間 9:00~18:00 ●アクセス 穴水駅から車で約35分 ●駐車場あり



2017年に開道さん姉妹が地元加賀ではじめた同店。日常によりそう多彩なパンが幅広い世代に愛されている。

●住所 加賀市片山津温泉乙69-39湯の元ビルF ●電話 0761-65-6366 ●定休日 月曜日、火曜日 ●営業時間 9:30~17:30 ●アクセス 加賀温泉駅から車で約8分 ●駐車場なし ●近隣に無料駐車場あり

福井



米農家出身の水島さんが2015年に開店させた米粉パン専門店。女性をはじめ、小麦アレルギーをもつ方からも支持を集めている。

●住所 福井市文京6-16-6 オーブルハイツF ●電話 0776-51-0502 ●定休日 日曜日、祝日 ●営業時間 9:30~18:00 ●アクセス 福大前西福井駅から車で約4分 ●駐車場あり



世代を超えて親しまれる創業1927年の老舗。自家製発酵種を使った本格的なパンを求め、連日多くの人が訪れる。

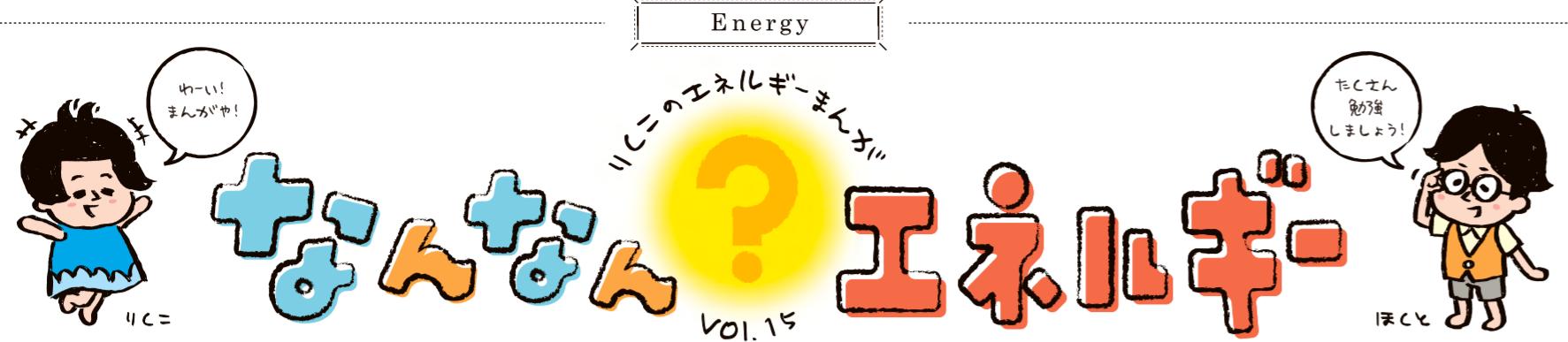
●住所 鮎江市旭町2-3-20 ●電話 0776-28-0365 ●定休日 日曜日、第3月曜日 ●営業時間 9:00~18:00 ●アクセス 西鯖江駅から車で約2分 ●駐車場あり



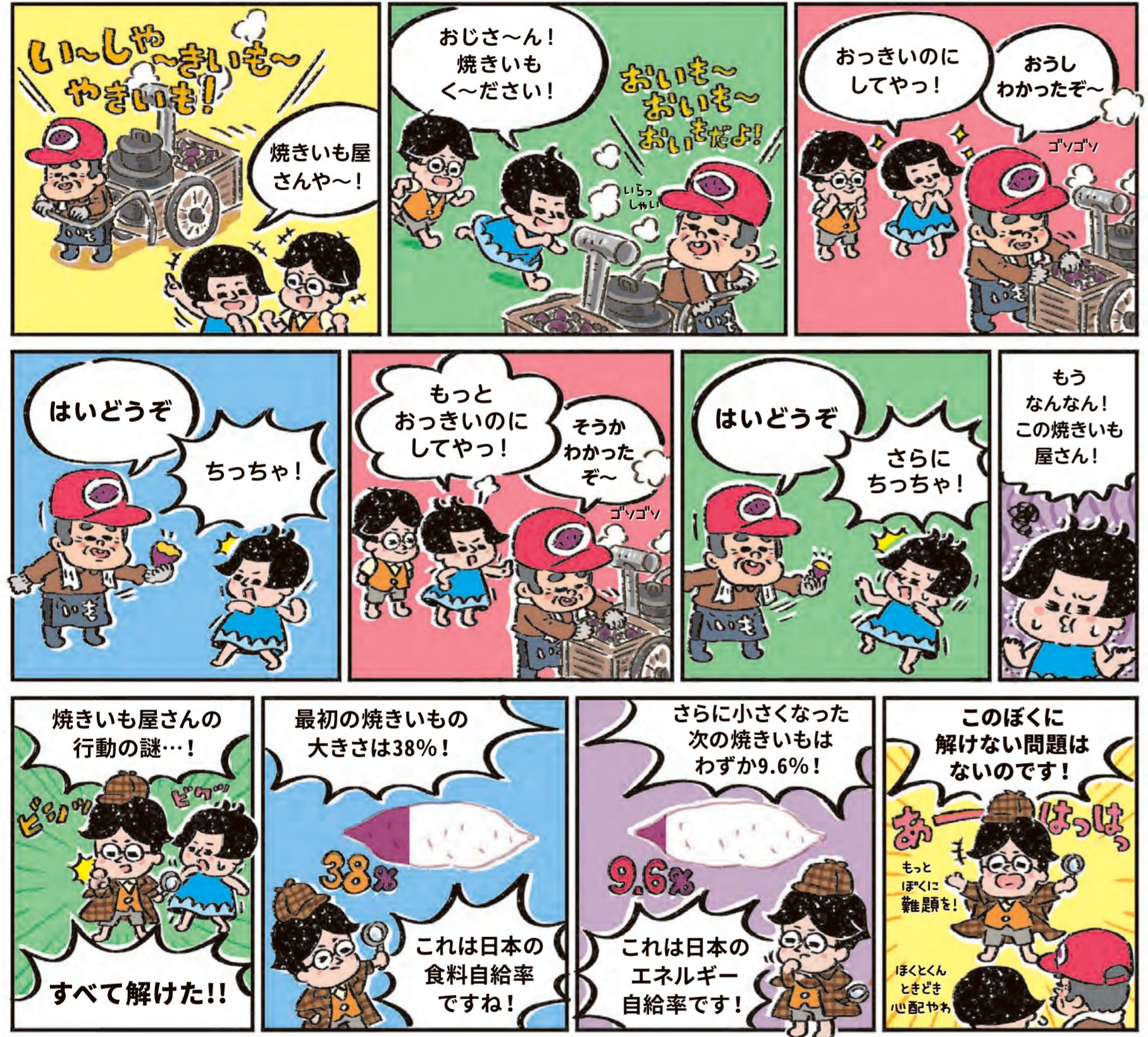
ギリシャ語で“みんな”という意味を持つ「PANTES」。自慢のあんご生地で、地域の人々に笑顔を届けている。

●住所 福井市松本4-12-14 ●電話 0776-63-6781 ●定休日 月曜日、火曜日 ●営業時間 9:30~18:00 ●アクセス 西鯖江駅から車で約2分 ●駐車場あり

Hokuriku Bakery



日本の自給率ってすくないん?



「立体コットンマスク」を抽選で100名さまにプレゼント!

北陸電力キャラクターのりくこと、エネルギーさんがでお馴染みのエナファイブの立体コットンマスクを2枚セットでプレゼントいたします!
●りくこマスク(大人用) 1枚 本体サイズ 約W21cm×H14cm
●エナファイブマスク(子ども用) 1枚 本体サイズ 約W20cm×H13cm

応募方法 [応募期間] 2020年11月1日(日)～11月8日(日)

①ハガキで応募

ハガキに郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を明記の上、本誌で特に
関心を持った記事や感想をご記入いただき、下記宛先までお送りください。

〒930-8686 富山市牛島町15-1
北陸電力(株)地域広報部 プレゼント係

2020年11月8日(日)必着

②WEBで応募

「えるふらざNet」内の応募フォームに必要事項を
ご記入の上、お送りください。
www.elfplaza.jp



*カラー(白)

*カラー3色(白・青・ピンク)
※エナファイブマスクのカラーはお選びいただけません。

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。

登場人物

ほこと

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。



自給率ってどうすれば“あが”るん?



WEBで
楽しく学ぼう!
みんな遊びにきてね!

北陸電力
キャラクター
りくこ

のんびり
じててわ~

リクコミュージック
オリジナルソング
「りくこは
ホクリコ!」
公開中!

リクコの本棚
エネルギーさんが
「なん?エネルギー」
バッケンバー
公開中!

リクコでれび
エナファイブムービー[®]
スペシャルアニメ
全12編
WEB限定配信中!

リクコの部屋 検索 www.rikuden.co.jp/rikukonohoya/

りくこ
でれびで
公開中!

北陸のヒーローは
ひとりじゃない!

豊かな水の力を活かす
北陸のエネルギー!
だが、5人の協力が不可欠!

バランス戦隊
エナファイブ登場!
北陸のエネルギーを守る
5人のヒーローが
怪人に立ち向かう!

動画視聴はコチラから

北陸のヒーローは
ひとりじゃない!

豊かな水の力を活かす
北陸のエネルギー!

北陸電力(株)地域広報部 プレゼント係

2020年11月8日(日)必着

QRコード

1 1958年に初来日し、NHKフランス語講座の初代女性講師として人気を博したフランソワーズ・モレシャンさん。1964年に一度故郷のパリに戻ったものの、その10年後にシャネルの美容部長として再来日を果たし、以来、ファッショナドバイザーやフランス文化評論家など多彩な才能を発揮しながら活躍を続けている。

そんなモレシャンさんが長く生活の拠点としていた東京を離れ、金沢で暮らすようになったのは2012年のこと。それまでもイベントや講演会で何度も石川県を訪れていたモレシャンさんだが、その頃から北陸に対する魅力を感じていたという。「私は侘び・寂びをはじめとする日本独自の文化や美意識が大好きで、北陸にはそれが今もなお息づいていると感じています」。ただ、とモレシャンさんは続ける。「最近では北陸でも伝統的な家屋を壊して、新しく建て替えてしまうケースも少なくありません。現代的なライフスタイルを味わいたいのはみんな同じで、私だってそうです。だからこそ、元の建物を活かしてリフォーム



2007年から続いている金沢21世紀美術館での特別講座の様子。自分のスタイルを持つ大切さをさまざまなテーマを通して伝えている。



ライフスタイル・エッセイスト
フランソワーズ・モレシャンさん

1936年パリ出身。1958年に初来日し、NHKをはじめ数多くのテレビ番組に出演。一時帰国後、1974年にシャネルの美容部長として再来日。幅広い分野で活動を続けながら、日仏文化交流にも尽力。2009年より石川県観光大使も務めている。著書に「失敗しないおしゃれ」「ラ・ガイジン」などがある。

をするなど、現代のライフスタイルと日本らしさをうまく調和させることが重要なのです」。そのひとつのキーワードとしてモレシャンさんは「統一感」を挙げる。「たとえば、どんなに上等な着物と帯があったとしても、それぞれの色や雰囲気がマッチしていないければ気品がなくなってしまいます。それはファッションだけでなく、景観においても同じこと。統一感を意識しながら、北陸らしい街並みを残していくってほしいと願っています」。

今年で9年目となる金沢での暮らしについて尋ねると、モレシャンさんは笑顔で「幸せです」と語った。

「ずっと都会で暮らしてきた私にとって、北陸の美しい自然は日々の癒しそのもの。自宅近くを流れる浅野川や湯涌温泉周辺の豊かな森など、こちらに来てから大好きな景色もたくさんできました。そして北陸の人は親切ですし、食べ物だっておいしい。これからもここでしか味わえない北陸らしい暮らしを楽しんでいきたいですね」。

日本らしさや北陸らしさ。その地域にしかない魅力を忘れずに、守り続けていくことの大切さを、今日もモレシャンさんは伝え続ける。

必見! 時短レシピ

パパッと絶品! おうちごはん

今回は、免疫力アップのために積極的に取り入れたい「発酵食品」を使ったお手軽レシピ。

酒粕や味噌などの発酵食品同士を合わせることで、おいしさと栄養バランスも両立したメニューをご紹介します。



冬本番前! 発酵パワーでおいしく元気に!



メニュー1

ソースをつくり、かけるだけ! 秋鮭のムニエル 酒粕豆乳ソース

- 1 塩、こしょうをした鮭に小麦粉を均等にまぶしたら、オーブントースターで5分ほど焼く。
- 2 フライパンでしめじ、舞茸を軽く炒めて、[A]を加える。ひと煮立ちさせて①にかけたらできあがり。



【材料(1人前)】 ●鮭(切り身) 1切れ ●しめじ 適量 ●舞茸 適量

[A] ●白味噌(ご家庭にある味噌でも可) 小さじ1/2
●酒粕 小さじ1/2 ●しょうゆ 少々 ●豆乳 80cc

【好み】 かいわれを添えたり、粗挽きこしょうを振っても◎

味噌と酒粕には美容効果や体を温める働きもあるわ!

メニュー2

揉み込んで、焼くだけ! 豚肉の味噌ヨーグルト焼き

- 1 ポリ袋に1口大にカットした豚肉と[B]を入れて軽く揉み込む。
- 2 ①を冷蔵庫で10分ほど漬け置きした後、フライパンで焼いたらできあがり。



【材料(2人前)】 ●豚もも肉 250g

[B] ●味噌 大さじ1 ●無糖ヨーグルト 大さじ2
●酒、おろししょうが 各適量

【好み】 仕上げにごまを散らせば一層風味豊かに!

ヨーグルトを使うことでお肉がしっとりとジューシーに!



メニュー3

レンジでチンして、のせるだけ! 塩麹チキンのっけごはん

- 1 耐熱容器に、皮を取り1口大にカットした鶏胸肉と[C]を入れ、ラップをかけて冷蔵庫で15分ほど置く。
- 2 ①を電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- 3 お皿に盛ったごはんの上に②のせ、[D]をかけられできあがり。



【材料(2人前)】 ●鶏胸肉 1枚(200g) ●ごはん お茶碗1杯分(150g)

[C] ●塩麹 小さじ1 ●砂糖 小さじ1/2 ●鶏ガラスープの素 小さじ1/2 ●おろししょうが、酒 各適量
●キムチ 50g ●酢 大さじ1 ●ごま油 大さじ1
●豆板醤、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが 各適量

【好み】 万能ねぎを散らしたり、温玉をのせてOK!

塩麹には減塩のほかに、お肉をやわらかにする効果もあるのよ!

余ったキムチでもう1品!

もやしチーズキムチ



【材料】

●メニュー3で余ったキムチ 適量
●もやし 適量
●とろけるチーズ 適量
[E] ●しょうゆ、ごま油 各適量

【好み】 耐熱容器に用意した材料と[E]をすべて入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で1分半ほど加熱すればできあがり。
ちぎった韓国のりを散らして味わいのアクセントに!

発酵食品は
食材の旨味も
引き出してくれるわ!



災害時のもしものために! 北陸電力送配電のスマートフォンアプリ 無料*

“停電情報お知らせサービス”が便利です!

アプリを開いていなくても設定した地域(最大12件)の停電情報をスマホに“プッシュ通知”でお届けします。

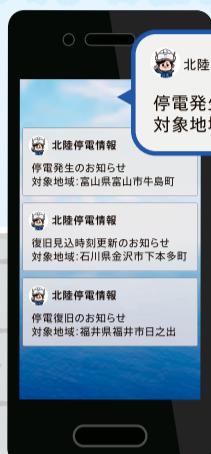
停電発生

復旧見込時刻

停電復旧

突然の災害等による停電時に、
停電状況をお知らせします。
停電時はお電話での
お問い合わせが集中し、
つながりにくい場合があります。
ぜひアプリをご活用ください。

北陸電力送配電
キャラクター
そうた



●停電時にお電話での問い合わせがつながりにくい

アプリをダウンロードしておけば、
スマホに停電情報が届くよ。
北陸全域の停電情報のほか、
過去24時間の停電情報も
確認できるんだ。

●離れて暮らす家族が心配」「留守中のペットが心配」



自宅や勤務先だけでなく、
離れて暮らす家族の居住地なども
設定可能だよ。
最大12地域まで設定できるよ。

アプリのダウンロードはこちらから▼

お使いのスマートフォンの機種ごとに、各ストアよりダウンロード(QRコードから、またはアプリ名「北陸電力送配電 停電情報お知らせサービス」で検索)してご利用ください。アプリの利用は無料です。

*アプリのダウンロードや利用に伴うパケット通信料はお客様のご負担となります。※バージョンの互換性は各ストアでご確認ください。

App Store
からダウンロード



Google Play
で手に入れよう

推奨環境 Android9.0以上



Twitter

フォローははこちらから



停電・電気設備のお問い合わせ (24時間受付)

0120-837119

北陸電力送配電株式会社ネットワークサービスセンター
※ホームページ「停電情報」でも停電地域や復旧見込時刻がご確認いただけます。

防犯カメラがあなたの暮らしを見守ります

電柱を防犯カメラの設置場所としてご利用いただけます

トータルサポート

カメラ設置工事

メンテナンス対応

申請手続き



- ◎通学路や公園の防犯、ごみステーションの監視などにおすすめ。
 - ◎電柱に設置するカメラの選定から取付工事、申請手続き、メンテナンスまで全てお任せください。
 - ◎記録した映像は専用タブレット端末で地上から確認できます。
- ※サービス内容・価格等はお問い合わせください。

防犯カメラ設置の
お問い合わせ・お申込みは

北電テクノサービス株式会社
北陸電力グループ

富山北支店 電話 076-424-4334
金沢支店 電話 076-291-4875
福井支店 電話 0776-61-3461



Eリーグ北陸

電気をつなぎ、とどける
工業界を紹介します



紹介ホームページ

Twitter



特別動画 「届けるのは北陸を愛するエネルギー」

安定した電気を供給し、多くの人々の毎日を支えていく。
そんな使命を胸に日々業務に取り組む、
北陸電力送配電の社員たちの想いをまとめた特別動画です。

北陸電力送配電公式YouTubeチャンネルよりぜひご覧ください。



えるふふらざ



Information

切り替えるだけでおとくになる北陸電力の新メニュー!

オール電化
以外の
ご家庭

1ヵ月あたりの電気料金が **5,500円以上** で、
北陸電力のご契約メニューが **従量電灯B** **従量電灯C** **従量電灯ネクスト** **節電とくとく電灯** のご家庭、
または **北陸電力と電気のご契約がない** ご家庭、必見!!

新
電気料金メニュー

使っておとくライト

4人家族（モデルケース）の場合

従量電灯より
合計で
年間**約5,600円分おとく!**

※「電気deポイントプラス」を含む。※算定根拠等、詳しくは当社ホームページをご確認ください。

\WEBでカンタン!/ いますぐお申込みを

使っておとくライト

検索サイト、または
右の二次元コードからWEBでお申込みの際は、
「紹介コード（下記数字6桁）」を
ご入力ください。紹介コード **002004**10月から
使っておとくライトも
対象になりました！・ぼくリンク
会員限定水力電源100%の
新メニュー登場!!

アクアECOプラン

- 水力電源100%の電気をお届けする、CO₂排出量ゼロの価値を付加した電気料金メニューです。
- 現在お使いの電気料金メニューとあわせてご契約いただくことで、お使いの電気のCO₂排出量がゼロになります。
- アクア特約単価 +2.20円/kWh ※お客さまがご契約の電気料金メニューのひと月の使用電力量に2.20円/kWhを乗じた額をそのひと月の電気料金に加算いたします。

電気料金メニュー初の
エコマーク認定を取得！詳しく述べは当社ホームページをご確認ください。
アクアECOプラン
お申込みは「ぼくリンク」サイト内申込みフォームから
お問い合わせはこちら **0120-167540**
【受付時間】月～金曜日/9～19時（祝日・年末年始を除く）

首都圏にお住まいの
ご家族・ご友人に
おすすめください。

ANAマイレージ契約

ANAマイレージ契約スタートアップキャンペーン
「マイルで参る!」 ANAのマイルが貯まる!

2020年 11/15日までに
お申し込みいただいた方に
通常マイルとは別にボーナスマイル

電気代でもマイルが貯まる

毎月の
電気代 **200 円*** につき **1 マイル** 貯まる!
※税抜き・再エネ賦課金除き

2,000 マイル
プレゼント!

お申し込み・お問い合わせ

詳しくはホームページをご覧ください
ANAマイレージ契約 北陸電力

スマホの方は
こちらから>>>

QRコード

