

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

えるみふらざ

2015
Spring
No. 95

春号

北陸風土彩々

北陸に、百花ひらく。

GUEST 女優・モデル

倉崎由衣さん

我が家のごちそうレシピ

豚ロース肉の

チーズと生ハム重ね焼き &
お米と菜の花のサラダ

私も知りたい!
エネルギーのいろは

ニュース & トピックス

インフォメーション

ライフ & カルチャー

「セーフティ&エコ」なドライブを楽しもう!

北陸に、百花ひらく。

見渡す限り一面を、咲き誇る花が埋めつくす。

北陸にもそんな素晴らしい景色が存在します。

毎年その時期にしか見ることのできない風景の中へ

今年こそ、足を運んでみませんか。

金沢南総合運動公園バラ園 (石川県金沢市)

総面積1,600平方メートルの園内に、120品種以上、約1800本のバラが咲き揃う北陸最大規模のバラ園。アーチ・フェンスで立体的に仕立てたバラの空間を歩くことができます。

②開花時期 5月下旬～6月下旬・9月下旬～10月中旬

②所在地 石川県金沢市富樫3-8-30



縄ヶ池ミズバショウ群生地 (富山県南砺市)

縄ヶ池の南側に広がる湿地には、約5万株のミズバショウが自生しています。標高1000メートル以下の群生地としては南西限とされ、富山県天然記念物にも指定されています。

②開花時期 5月上旬～下旬

②所在地 富山県南砺市蓑谷



心に安らぎをくれるのは、
「お花」と「故郷」なんです。

「花咲く景色」で思い浮かぶのは故郷の桜並木

ファッショントモデルを目指して上京するまでの20年間を、生まれ故郷の福井県敦賀市で過ごしました。故郷の花咲く景色と言えば、まず思い出すのが敦賀市内を流れる笙の川の桜並木です。お花見の時期には、ちょっと遠回りをして桜の花を見にいったことを覚えていますね。また実家近くの公園にたくさん咲いていたシロツメクサも印象的です。幼い頃は、よく花冠を作って頭にのせて遊んでいました。

今回、北陸にたくさんの花の名所があることをあらためて知りました。冬が長い北陸だからこそ、ようやく訪れた暖かい季節は咲き誇る花がひとときわ美しく感じられるかもしれませんね。

十代の頃はお花にはそれほど関心がなかったんですが、大人になるにつれ、だんだん好きになっているんです。この頃は、家の近くのお花屋さんで季節の花束を作ってもらって部屋に飾るようになりました。眺めるだけで心が安らぎ、私の癒しの時間です。

敦賀は「ホッとできる大切な場所」です

いよいよ北陸新幹線が開業しましたね。敦賀に暮らしていた時は、石川と富山にはほとんど行ったことがありませんでした。新幹線で東京と北陸が近くなった今、以前は行けなかった北陸のいろいろな場所を訪れてみたいですね。また北陸の魅力と言えば、やっぱり食べ物がおいしいところ。富山の昆布巻の蒲鉾、石川の甘エビなど、食べてみたいものがいっぱいあります。もちろん福井にもおいしいものはたくさんありますよ。東京ではなかなか食べることができないソースカツ丼やおろしそばは、帰省したら必ず食べる「ふるさとの味」なんです。

夢を叶えるために上京した時から「敦賀に帰りたい」という言葉は、思っても口には出さないと心に決めています。でも、年に数回の帰省だけは別。敦賀には、家族がいて友人がいて、子供の時から変わらない風景があります。今でも敦賀は、私にとってどこよりもホッとできる、大切な場所なんです。北陸新幹線が敦賀までつながる日が待ち遠しいですね。

北陸の魅力を多くの人に伝えていきたい

故郷を出て東京で暮らし始め、あっという間に6年が経ちました。現在は夢だったファッショントモデルとしてのお仕事のほか、映画やテレビドラマで女優としてのお仕事もさせていただいている。次の目標は、舞台で演じること。生の感動をお客さまに届けられるような女優になりたいんです。のために、日本舞踊などの稽古に一生懸命取り組む毎日です。

それから、私にはもうひとつ目標があるんです。それは、北陸出身者として故郷の魅力を全国の人たちへ伝えるお仕事をすることです。北陸を離れてから、かえって福井・石川・富山のことをもっと知りたい、もっとたくさんの人に知ってもらいたいと思う気持ちが強くなりました。今後は、地元敦賀をはじめ北陸全体を盛り上げていくようなお仕事にも、積極的に挑戦していきたい。そう思っています。

Web限定トーク公開中!

倉崎さんのさらなる魅力は『えるふぶらぎNet』で! → www.elfplaza.jp



今回の
ゲスト

女優・モデル
倉崎由衣さん
(くらさき・ゆい)

1989年福井県敦賀市生まれ。女優・モデル・タレントとして活動。映画「今日、恋をはじめます」やテレビドラマ「刑事ショート5」(TBS系)などに出演。引き寄せられる目ヂカラとアンニュイな仕草が魅力の新鋭。趣味は料理。ヤザ・パパ所属



私も知りたい！

エネルギーの

いろは



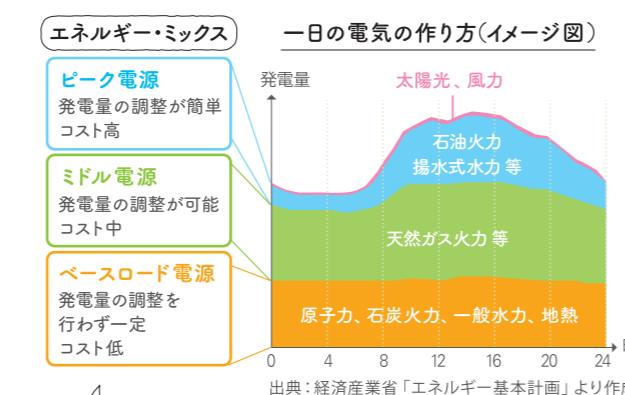
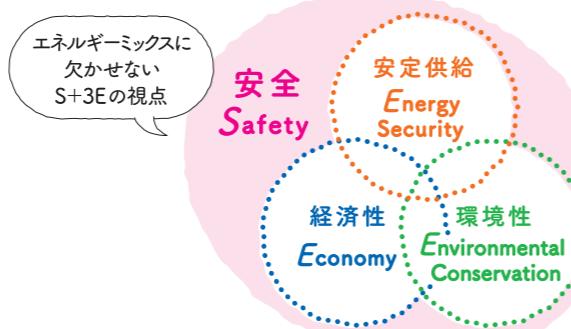
原子力発電って、ほんとに必要？

原子力発電所が停止していても電気は足りているんじゃないですか？
原子力発電って今後も必要ないと思うんだけど？

今は、原子力発電の代わりに古い火力発電所をフル稼働させるなどして、なんとか電気が不足しないようにしています。火力発電に頼りすぎると、化石燃料を大量に輸入することに

また、電気を作る方法はいろいろあります
が、選ぶときに大事なのは、安全であることを大前提に、みなさんに毎日いつでも電気が届き、できるだけ安い電気料金で、さらに環境にやさしいということ。これをS+3Eの考え方といいます。(右図参照)このS+3Eをすべて満たす発電方法は残念ながらありません。ひとつの方に偏らず、それぞれの特徴を生かしバランスよく組み合わせること(エネルギー・ミックス)が大事なのです。S+3Eの実現には原子力発電も必要な発電方法なのです。

原子力発電は効率良くたくさん電気を作ることができ、発電するときに二酸化炭素(CO₂)を出さない、といった特徴があります。もちろん安全を大前提に、原子力発電も含めいろいろな発電方法をバランスよく利用することが資源の少ない日本ではとても大事なことなのです。



国が決定したエネルギー基本計画では、原子力は安全性の確保を大前提に「重要なベースロード電源」と位置づけられています。

疑問が晴れると、気持ちいい。知識が増えると、心地いい。
あなたが感じるエネルギーの「？」、わかりやすくお答えします。

？ 増田明美さんにも聞いてみましょう。

エネルギーと駅伝って、よく似ているんです。

私が電気エネルギーに興味を持ったのは第1回東京マラソンがきっかけです。3万人が東京の街を走り、7時間の交通規制が行われたその日は、普段よりも空気中の二酸化炭素の比率が低いというデータが出て、興味深く思いました。ランナーなので空気の味には敏感。これから環境について勉強しよう！そう思った時、神津カンナさんのエネルギーについての講演を聴いたのです。発電方法について、それぞれの長所と短所を分かり易く説明されて、お蔭でエネルギーの扉を開くことが出来ました。

私は取材が大好き。今まで、北陸電力のいろいろな発電所を訪ねてきました。一昨年に、有峰(富山県常願寺川水系)の水力発電所へ。水力は必要な時にすぐに発電を開始でき、出力も調整し易いという機動性があるものの、雪が積もる時期はダム湖の水が不足するなど、降雪、降水量の影響を受けやすいことも知りました。その点、安定性で定評があるのが火力発電です。昨年、七尾大田火力発電所へ行くと、石炭を燃やしているのに煙突から煙が

スポーツジャーナリスト
増田 明美さん
(ますだ・あけみ)
千葉県生まれ。高校在学中、長距離種目で次々に日本記録を樹立。84年のロス五輪女子マラソンに出場。大阪芸術大学教授。



出でていないのでびっくり。環境への心配りを感じられました。他に太陽光発電所、風力発電所なども見学に。自然エネルギーは環境に優しいものの、夜は無理、雨の日はダメ、無風の日はダメ、といった電気の需要に合わせることが出来ないという不安定さが目立ちます。また、昨年11月には志賀原子力発電所も見学し、安全性向上施策についてうかがいました。

私たちが使う電気で重要なのは安定性だと思います。病院で人工呼吸器をつけている人や真冬の夜に電気で暖を取っている人など、電気が止まれば命にかかる人もいます。発電方法に安全、安定、安価で環境に優しい全てを兼ね備えた万能の神・ゼウスはいません。それは駅伝と似ていて全員がスーパースターのチームはありません。短い距離が得意な人、上り坂が好きな人、向かい風に強い人など、個性が組み合って良いチームが出来るのです。火力、水力、原子力、太陽光など、それぞれの長所を活かし、短所を補い合って最善の結果を目指す。エネルギーのベストミックスとは、そういうことなんですね。

皆さまの声 読者の皆さまからいただいたご意見をご紹介します。

前号までの
山本隆三先生による
「エネルギーゼミ」を
読んで>>>>>

時代の流れのこと、エネルギーのことをわかりやすく説明していただき、いろんな角度から考える必要があると思いました。（40代／女性）

電気料金の値上げは家計だけじゃない、自分の給料や雇用にまで影響があるのは気づかなかったです。ただ、事情は理解できても原子力は心配。悩ましいところです。（30代／女性）

エネルギーに対していろいろ考えなくてはと思いました。自分もそうですが、一面しか見ていない人が多い。（50代／男性）

おうちでシェフの味



豚ロース肉のチーズと生ハム重ね焼き & お米と菜の花のサラダ

北陸の有名店のシェフが
「ワンランク上の家庭料理」の作り方と
プロのテクニックをアドバイス。
今回は春の味わいを取り入れた
イタリアン2品をご紹介します。

今回の
料理人

イタリアンレストラン「IL PUNTO(イル プント)」料理長
宮北 孝明氏
(みやきた・たかあき)

1973年生まれ、富山県小矢部市出身。高校卒業後、金沢市内、他県のホテルで西洋料理を学ぶ。30歳でイタリア料理に転身し、「N36.5」(イル プントの旧店名)でローマ料理を学ぶ。2008年「N36.5」、2代目料理長に就任、2014年7月新店名、「イル プント」料理長を務める。
イタリアンレストラン「イル プント」/金沢市大額町ル8番地
金沢国際ホテル TEL:076-296-3650



豚ロース肉のチーズと生ハム重ね焼き

豚肉に2種のチーズと生ハムをのせたメインディッシュ。

材料(4人前)

1人前/687kcal

豚ロース肉(130g)	…4枚 (とんかつ用でも可)
生ハムスライス	…8枚
モッツァレラチーズ	…100g
パルメザンチーズ(粉)	…40g
トマトホール水煮	…200g
ブイヨン	…200cc
アンチョビペースト	…10g
にんにく	…1片
卵(Mサイズ)	…2個
バター	…10g
(マーガリンでも可)	
鷄の爪	…1本
塩	
こしょう	
強力粉	
サラダ油	

{ 適量 }



1.

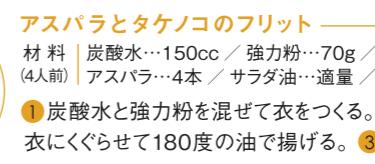


2.



3.

両面に焼き色がついたら肉の上に、生ハム、モッツァレラチーズ、パルメザンチーズ、1のトマト煮込みの順にのせ、ブイヨン、バターを入れてふたをし、中火で3~4分蒸し焼きにして、中まで火を通す。タケノコとアスパラのフリットを添えて盛り付け、できあがり。



アスパラとタケノコのフリット

材 料 | 炭酸水…150cc / 強力粉…70g / タケノコ(水煮でも可)…1個
(4人前) | アスパラ…4本 / サラダ油…適量 / 塩…適量

①炭酸水と強力粉を混ぜて衣をつくる。②適当な大きさにカットしたタケノコ、アスパラに強力粉をまぶし、衣にくぐらせて180度の油で揚げる。③仕上げに軽く塩をふりできあがり。

お米と菜の花のサラダ

春を感じる菜の花を加えたお米のサラダです。

材料(4人前)

1人前/237kcal

米	…0.5合
菜の花	…1/4束 (グリンピース、そら豆でも可)
エビ(小)	…8尾
パプリカ	…1/4個
新たまねぎ	…1/2個
オリーブオイル	…50cc
ワインビネガー	…大さじ1
パルメザンチーズ(粉)	…50g
塩	
こしょう	

{ 適量 }



1.



2.



3.

ボウルで1の材料と2の米を混ぜ合わせる。塩、こしょう、ワインビネガー、オリーブオイルを入れて混ぜ、最後にパルメザンチーズを加えて混ぜ合わせたらできあがり。

シェフの技



●豚ロース肉のチーズと生ハム重ね焼き
肉を焼き過ぎないよう注意しましょう!

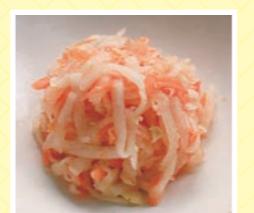
肉を焼く際に焼き過ぎないように気をつけましょう。熱を入れ過ぎると肉が固くなってしまいます。最後の蒸し焼きで火を通すので、両面にさっと焼き色がつく程度で十分です。



●お米と菜の花のサラダ
材料の下ごしらえと入れる順番が決め手!

パプリカと新たまねぎはあらかじめ塩をふり、しなりさせておきます。また材料を混ぜ合わせる順番ではパルメザンチーズを最後に加えます。この2点で味がまとまり一体感が生まれます。

打ち豆なます



伝え残そう、
郷土の味わい。

福井県の郷土食「打ち豆」は、大豆を石臼の上で叩いてつぶし乾燥させたもの。「打ち豆なます」は福井県民の長寿を支える郷土料理とも言われ、ハレの日から日常の食卓まで広く親しまれるふるさとの味です。

材料(4人前)

打ち豆 …… 100g

大根 …… 1本

にんじん …… 1本

塩 …… 少々

A 砂糖 …… 大さじ5

酢 …… 大さじ6

味噌 …… 大さじ1

①大根とにんじんをスライサーなどで千切りにし、塩をふってしなりさせる。

②軽く洗った打ち豆を水から煮て沸騰したら弱火にして10分程度煮る。打ち豆が煮えたら水気を切ってすり鉢でつぶす。すり鉢にAを加えてすり合わせる。

③大根、にんじんの水気を軽く切り、②と混ぜ合わせたらできあがり。

2015年度北陸電力グループの主な取組みについてお知らせします。

北陸電力グループは、今後も北陸地域に根差した企業として地域とともに発展できるよう、「安定供給を確保する」「競争力を高める」などの経営方針のもと、以下をはじめとする様々な取組みを着実に進め、皆さまから「信頼され選択される北陸電力グループ」を目指してまいります。

安定供給を確保します

○志賀原子力発電所敷地内シームに関する審査への的確な対応

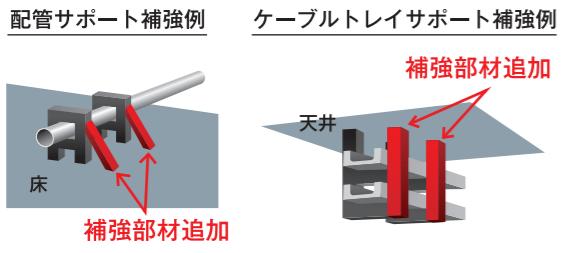
- 当社は、2013年12月、敷地内シームに関して「将来活動する可能性のある断層等ではなく、また、活動性、連続性等からみて、周辺断層との関連性はない」とする最終報告書を原子力規制委員会に提出しました。
- その後、原子力規制委員会による評価会合が5回開催され(2015年3月末現在)、有識者からの論点に係る指摘事項や質問に対し、追加データなどの提出も含めすべての回答を完了いたしました。
- 引き続き、当社の評価内容について早期にご理解いただけるよう、的確に対応してまいります。

○世界最高水準を目指した志賀原子力発電所の安全対策の着実な実施

- 東京電力(株)福島第一原子力発電所の事故を踏まえた、津波などに対する「安全強化策」については、2013年9月までに一部を除いて完了いたしました。また、新規制基準を踏まえた「安全性向上施策」についても、工事を着実に進め、2014年8月に志賀原子力発電所2号機について、新規制基準への適合性確認に係る申請を行いました。
- その後2014年12月に、審査が先行している他社の発電所の審査状況も踏まえ、より一層の安全性向上を図る観点から「安全性向上施策」の工事内容を充実することとしました。今後も、審査状況や新たな見を見ながら、工事を完了するよう努めるとともに、世界最高水準の安全性を目指してまいります。

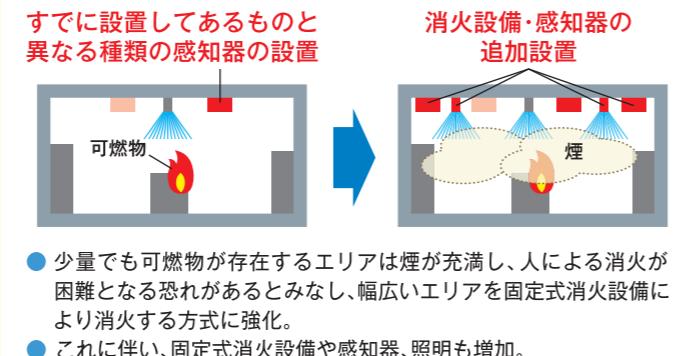
「安全性向上施策」工事内容の充実(一例)

耐震対策



● 耐震工事の範囲を拡大。

火災防護対策



○電源の低炭素化に向けた取組み

- 当社初のLNG*火力発電所の新設や、費用対効果を踏まえた再生可能エネルギーの開発に着実に取り組み、電源の低炭素化に努めてまいります。

*LNG:液化天然ガス

発電所名	出力	運転開始予定	CO ₂ 削減量
LNG火力	富山新港火力発電所 LNG1号機	424,700kW 2018年11月	120万t-CO ₂ /年程度* ¹
水力	片貝別又発電所	4,400kW (部分運転開始) (2015年12月)	1.04万t-CO ₂ /年程度* ²
風力	三国風力発電所 (日本海発電(株))	8,000kW (2,000kW×4基)	0.86万t-CO ₂ /年程度* ³

*1 LNG1号機運転開始による富山新港火力発電所全体のCO₂削減量

*2,3 当社2013年度調整後CO₂排出原単位を使用して試算



1. 富山新港火力発電所 LNG1号機イメージ図



2. 三国風力発電所イメージ図

3. 片貝別又発電所建設工事現場

競争力を高めます

○経営効率化への取組み状況

- 2014年は、経営効率化努力の計画額である240億円を達成可能な見込みです。
- 2015年度についても、これまでの取組みをベースに、資機材調達コストや、石炭調達コストなどの更なる低減に向けて努力してまいります。

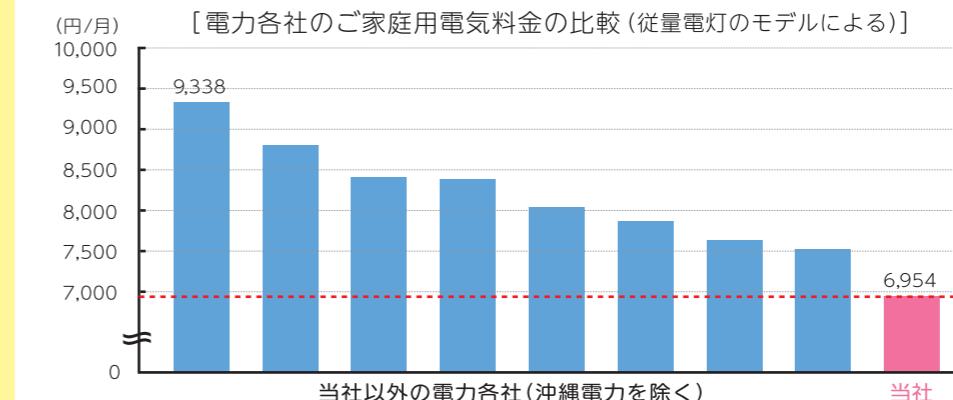
○お客さまから選択いただくための取組み

- お客さまとの双方向のコミュニケーションを行うとともに、お客さまのニーズにより的確にお応えすること目的とした会員サービスを導入いたします。(2015年4月募集開始)
 - 新たに電気料金やご使用状況をパソコンで確認できる「電気料金・使用量照会サービス」(2015年8月開始予定)をはじめ、更なるサービスの充実に努めてまいります。
- 「電気料金・使用量照会サービス」▶詳しくは9ページの「インフォメーション」をご覧ください。
- 業務用・産業用のお客さまには、現地調査に基づく実効性のある省エネコンサルなど、幅広いソリューション活動を実施してまいります。



▲工場での省エネコンサル

ご参考:電気料金の水準



2015年4月分(当社試算値)
前提条件
● 基本料金制の場合:
従量電灯B、契約電流30A、
使用量300kWh/月
● 最低料金制の場合:
従量電灯A、使用量300kWh/月
● 初回事業者割引額
(北海道電力、東北電力を除く)、
再生可能エネルギー発電促進賦課金、
燃料費調整額および消費税等相当額を含む

インフォメーション

「こども110番の車」運動

北陸電力グループでは、地域のお子さんたちを見守る「こども110番の車」運動に取り組んでいます。社用車(約1,400台)に「こども110番の車」ステッカーを貼り、お子さんが助けを求めてきた場合や、危険があることを発見した場合に一時的に保護して、関係機関へ通報するなどの対応を行うものです。



「電柱の上にカラスの巣!」

見かけたらお客様サービスセンターへご連絡をお願いします。

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

お客様サービスセンター ☎ 0120-776453



5052 51
ネ35・51

QRコード



北陸電力のホームページで停電情報をお知らせしています。

当社が電気をお届けしているエリアで停電が発生した際、停電に関する情報をリアルタイムでご確認いただけます。

パソコン・携帯電話・スマートフォンより 北陸電力 停電情報



検索

無料

パソコンからいつでも電気料金や使用状況をご確認いただける

「電気料金・使用量照会サービス」

会員申込受付中!

1 電気料金や電気のご使用量がひと目でわかる!

パソコン(インターネット接続)で、過去24ヵ月分の電気料金と電気の使用量を、グラフなどでご確認いただけます。データのダウンロードも可能です。太陽光発電設置のお客さまは、売電料金などがご確認いただけます。

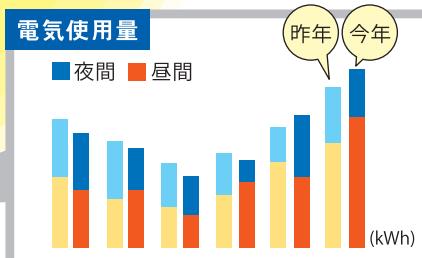
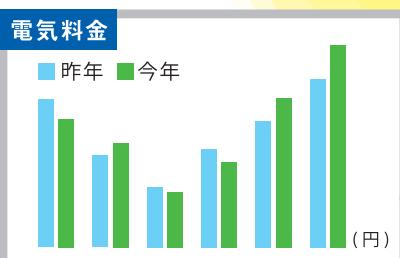
2 検針結果更新の案内をメールで受信できる!

ご希望のお客さまは、毎月、検針結果が更新された案内をメールで受け取ることができます。

3 最新の検針結果が確認できる!

最新の検針結果(使用量、概算額など)をご確認いただけます。データで保存できるため、検針票の保管が不要になります。

※申込みされたお客様の検針結果は、平成28年4月以降、webでご確認ください。



※表示内容は契約メニューにより異なります。

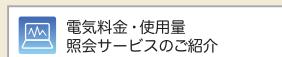
会員申込み方法のお問合せ、その他詳細はお近くのリビングサービスへお電話、または当社ホームページをご確認ください。

(株)北陸電力リビングサービス [受付時間] 月～金/9～17時(祝日・年末年始除く)

- 富山営業所 0120-024909
- 神岡営業所 0578-82-0009
- 高岡営業所 0120-044909
- となみ野営業所 0120-504909
- 魚津営業所 0120-064909
- 金沢営業所 0120-134909
- 七尾営業所 0120-174909
- 珠洲営業所 0768-82-5545
- 輪島営業所 0768-22-0898
- 小松営業所 0120-154909

- 福井営業所 0120-384909
- 奥越営業所 0120-704909
- 丹南営業所 0120-100909
- 敦賀営業所 0120-992952

北陸電力(株)ホームページ
<http://www.rikuden.co.jp/>



「セーフティ & エコ」なドライブを楽しもう!

陽気に誘われ、外出したくなるこの季節。

ドライブへでかけることが多いのではないでしょうか。

安全運転はもちろん、二酸化炭素(CO₂)排出や騒音を抑え、

燃料代まで節約できるエコドライブを心がけて、

みんなに優しいドライブを楽しみましょう。



快適ドライブ 4つのポイント

① ふんわり発進(eスタート)

オートマチック車は、ブレーキから足を離すとゆっくりと前進を始めます(クリープ現象)。発進する時はタイヤが動き始めてからやさしくアクセルを踏み込みましょう。マニュアル車もやさしくゆっくりスタートを。



アクセルには
軽く足を乗せる
程度で十分。

③ 知らない場所での運転は注意が必要です。

観光やドライブなどで初めて訪れる土地では、カーナビゲーションや地図を頼りに運転することが多くなります。ナビの画面や地図などに気を取られ、前方不注意やわき見運転の原因に。出かける前に下調べをしてドライブ計画を立てておくことが大切です。



余裕を持った
計画を!

② 疲れる前にこまめな休憩をとりましょう!

車の運転は気候や周囲への気配りなどで疲れがたまりやすいもの。少しでも疲れを感じたら、こまめに休憩を取りましょう。高速道路では2時間走行ごとに休憩をとるのが理想です。道の駅やサービスエリアで休憩を取り、お買い物などを楽しみながら安全で楽しいドライブにしましょう。



こまめに
休憩を!

④ 停車は早めのアクセルOFF

止まるときは前方の信号機や交通状態を見て早めにアクセルから足を離しましょう。アクセルから足を離してもしばらくは走りますので、エンジンブレーキを使って徐々に減速して止まりましょう。



状況を見て、
徐々に減速。

Present & Enquete



大容量のランチボックス&保冷バッグ
DJF-4002 RC レッドチェック
セット内容:容器大・中・小、専用保冷バッグ
容量:容器大/2550ml、容器中/950ml、容器小/420ml
サイズ(写真の容器セットのサイズ):
幅26.5×奥行き18.5×高さ13cm

サーモス THERMOS ファミリーフレッシュランチボックス を15名様にプレゼントします。

ハガキに郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を明記のうえ、アンケートのお答え、本誌を読んだ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

平成27年5月27日(水)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。
※お客様からお預かりした個人情報は賞品発送のみに利用し、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。
※いただいたご感想などは誌面でご紹介する場合がありますので、予めご了承ください。
その場合には、個人を特定しない形で記載させていただきます。

アンケート

本誌で関心を持たれた記事はどれですか?

- A 北陸風土彩々
- B エネルギーのいろは
- C 我が家のごちそうレシピ
- D ニュース&トピックス
- E インフォメーション
- F ライフ&カルチャー