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　えるふぷらざ 2019冬号

えるふぷらざ

2019
Winter
No.110

特集

身も心も温まる

地元で愛される “あったか麺”

Warm Noodle

Energy

りくこの
エネルギー
まんが Vol.10

北陸
ヒト × コト
persons & things in hokuriku.

Guest Interview
バドミントン選手
山口 茜さん

Recipe
必見！時短レシピ
パパッと絶品！
おうちごはん

Information
太陽光発電の
売電に関するお知らせ

ほくリンク 電気deポイントプラス
暮らしのお役立ち情報や豆知識
暮らしのTopic

特集

身も心も温まる

地元で愛される“あったか麺”

Warm Noodle

立ち上る湯気。あつあつの麺。
寒い冬にこそ、ひときわおいしく感じる麺料理。
今回は地元で愛される“あったか麺”と題して、
北陸三県の身も心も温まる多彩なメニューをご紹介します。

2019 Winter

石川 ishikawa

饂飩（うどん）処・釜ごはん　福わ家

金沢で何世代にも受け継がれてきた、ふるさとの味。

ぎゅう牛饂飩鍋 一式（今盛り）･･･3,024円（税込）
※今盛りは麺の量が少なめ
和牛の脂の甘みとだしの風味が相性抜群。コシのあるうどんは最後まで煮崩れせずに楽しめる。おじや・香物・デザートなども付く。

昭和5年から続く「小橋お多福」の系列店で、昭和47年に開業した「福わ家」。観光客にも人気だが、実はお客の8割が地元客。親子三代で通う人や帰郷の際に訪れる人も多いという。「子供にも食べさせたいと思えるものを」と自家製のうどんやだしはもちろん、食材選びにも気を抜かない。そして何より、女将を務める齊田さんの明るい人柄が食事の時間をさらにおいしくしてくれる。

店主 齊田 和代さん
●住所 金沢市彦三町1-9-31 ●電話 076-264-8780
●定休日 水曜日 ●営業時間 平日11:30～14:30(LO)／17:00～20:30(LO) 土日祝11:00～20:30(LO)
●アクセス 金沢駅から車で約7分 ●駐車場 あり

中華　北京

地元の人々のお腹と心を満たす、街の中華屋さん。

マーボラーメン･･･700円（税込）
豆板醤と山椒を効かせた特製の麻婆豆腐とラーメンとの意外な組み合わせがクセになる一杯。最後にライスを追加して、おじや風にして食べるのも◎。

会社員や学生など多くの地元客で賑わう「中華 北京」は、金沢の中心部で40年以上も続く“街の中華屋さん”だ。人気のマーボラーメンや肉天定食をはじめ、量も多く、良心的な価格のメニューが豊富に揃う。「おいしいものを、少しでも速く届けることを心がけています」と2代目店主の尾角慎一朗さんが語る通り、味はもちろん、その提供スピードも街に愛され続けてきた理由だ。

店主 尾角 慎一朗さん
●住所 金沢市柿木畠3-10 ●電話 076-264-3344
●定休日 日曜日、祝日 ●営業時間 11:30～14:30／17:30～21:40(LO) ●アクセス 金沢21世紀美術館から徒歩4分 ●駐車場 なし ※近隣にコインパーキングあり

富山 toyama

うどん　なか道

富山に本場以上の味を届ける、本格派讃岐うどん専門店。

焼うどん･･･950円（税込）
茹でたてのうどんに野菜たっぷりのあんをかけた、なか道名物のボリューム満点な一皿。薬味を加えたり、〆にごはんをあんに絡ませて食べるのもおすすめ。

四国で食べた“本場のうどん”に感銘を受け、岩本さんご夫婦が富山に讃岐うどん専門店を開いたのは2004年のこと。元々は市街地に店を構えていたが、2010年に移転をして現在の場所に。添加物を一切使用しないこだわりの自家製麺は必ず注文を受けてから茹であげており、その味わいに足繁く通うファンも多い。うどんはもちろん、サイドメニューも充実している。

店主 岩本 奈美子さん
●住所 富山市大島1-211 ●電話 076-492-9156
●定休日 月曜日 ●営業時間 平日11:30～14:30 土日祝11:30～15:00 ●アクセス 流杉ICから車で約4分 ●駐車場 あり

麺処　よしだや

古くから愛される、小麦100％の手打ちうどんが自慢。

カツ重うどん･･･1,004円（税込）
小麦の香りを楽しめる自家製麺の手打ちうどんと、ロースの一枚肉を使ったカツ重のセットは、おいしさと量も兼ね備えた人気メニュー。

店主・吉田和広さんの祖父が昭和25年に開業した「吉田屋食堂」をルーツに持ち、同じく氷見市の中央町で父母が切り盛りする「お食事処 よしだや」から手打ちうどんにこだわる分店として平成11年にオープンした。以来19年間、小麦100％の手打ちうどんと毎朝店で仕込む鰹だしが、地元客を中心に多くのファンの心を掴んでいる。

店主 吉田 和広さん
●住所 氷見市諏訪野9-18 ●電話 0766-72-8252
●定休日 水曜日（祝日の場合は翌日木曜）●営業時間 平日11:00～14:30(LO)／17:00～20:00(LO) 土日祝11:00～20:00(LO)※臨時休業の場合あり
●アクセス 氷見ICから車で約5分 ●駐車場 あり

福井 fukui

そば処　まる八

多くの人々を惹きつける、手打ち麺とこだわりのだし。

鍋焼うどん･･･980円（税込）
えびの天ぷら･･･300円（税込）
もっちりとした食感の手打ちうどんとたくさんの具材を特製だしで煮立てた、まる八の鍋焼うどん。トッピングでえびの天ぷらを追加することも可能。

昭和62年に開業した「そば処 まる八」。素材選びから調理に至るまで、ひとつひとつ丁寧につくられたそばやうどんを求めて、遠方から足を運ぶ人も多いという。開業以来、麺は手打ちにこだわり、味の土台であるだしには、利尻昆布、3種の鰹節、麹独特の深く甘みのあるしょうゆを使用。元々は肉屋に端を発していることもあり、厳選した良質な肉を味わえる点も見逃せない。

店主 山田 匡浩さん
●住所 福井市御幸1-1-9 ●電話 0776-26-8108
●定休日 木曜日 ●営業時間 11:00～15:00／17:00～21:00 ●アクセス 福井駅より車で約6分
●駐車場 あり

美・味・麺・庵　たからや

素材と手間を惜しまない、本物を追求し続ける麺づくり。

とろとろチーズの
石焼かれーうどん･･･1,420円（税込）
昆布、鰹、鯖などの合わせだしでつくったカレーと2種類のチーズのコクが、自家製うどんと絶妙にマッチ。終盤には石焼ならではのおこげも楽しめる。

店主・宝山栄一さんが家業のそば屋を継いだのは昭和56年。麺づくりへの自らの想いを込めて、元の店名の頭に「美・味・麺・庵」を掲げたのだという。「素材と手間は惜しまない」と語る宝山さんはそば同様、うどんにも並々ならぬ情熱を注ぐ。国産小麦100％の手打ちうどんは、季節や天候に合わせて熟成期間や塩分量を調整。強さと弾力を併せ持つ、本物のコシを味わうことができる。

店主 宝山 栄一さん
●住所 福井市新田塚1-25-1 ●電話 0776-26-1175
●定休日 水曜日 ●営業時間 平日11:00～15:00／17:00～21:00(LO) 土日祝11:00～21:00(LO)
●アクセス 福井駅より車で約12分 ●駐車場 あり

登場人物

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。

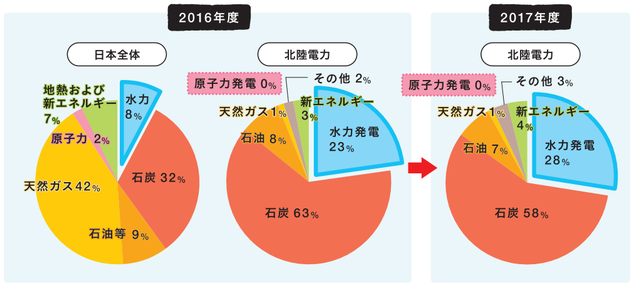
ほくと
りくこのクラスメートで学年一の秀才。勉強家で人に
教えるのも大好き。りくこのことをいつも気にしている。

北陸の水力発電ってすごいん？

※2016年度数値

北陸地方は、豊富な水資源を活かして
全国でも水力発電の比率が高い地域です。
北陸電力では今後もクリーンな
再生可能エネルギーである
水力発電の拡大を目指します。

発電電力量構成比



出典（左の円グラフ）：資源エネルギー庁「総合エネルギー統計」より作成
※石油等にはLPG、その他ガスおよび廃棄物混合物を含む ※四捨五入により合計値が一致しない場合があります

水力発電の特徴って？

水力発電方式の種類

有峰ダム

貯水池式

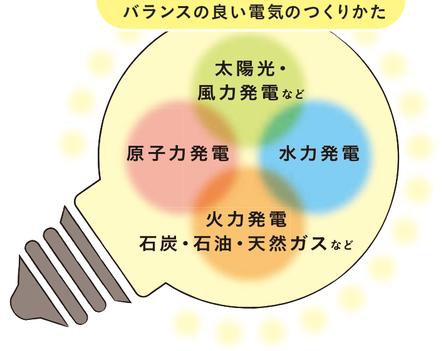
河川の流れをダムでせき止め、ダムにたまった水を発電に使用する方式

片貝別又発電所

自流式

河川を流れる水をためることなくそのまま発電に使用する方式

北陸電力が考えているバランスの良い電気のつくりかた



高校卒業までを生まれ故郷の福井県勝山市で過ごし、現在は熊本を拠点に活動するバドミントン選手、山口茜さん。昨年12月には全日本総合選手権女子シングルスで2年連続3回目の優勝を果たすなど、名実ともに世界のバドミントン界を牽引するプレーヤーのひとりだ。

初めてラケットを握ったのは3歳の頃。5歳から本格的に競技を始め、中学時代に史上最年少で日本代表に選出された。その後は世界のトップまで瞬く間に駆け上がったが、当の山口さんは華々しい経歴とは対象的と言えるほど謙虚な姿勢を貫く。「今回の全日本総合選手権も、連覇はあまり気にしていませんでした。優勝はもちろん嬉しいですが、自分を抑えて冷静にプレーするという課題を達成できたことが収穫です」。大きな目標を掲げることはあまりしないと話す山口さん。「すべての大会、試合を通過点として、ひとつひとついい経験を積み重ねて成長していきたいんです」。

「バドミントンの魅力は老若男女が楽しくプレーできるところです。観戦したりプレーしたり、たくさんの人にバドミントンを楽しんでほしい」と語る。

北陸から世界へ。ひとつひとつの経験を成長につなげていく。

バドミントン選手 **山口 茜** さん　1997年生まれ。福井県勝山市出身。昨年4月にはシングルスでは男女通じて日本人初の世界ランキング1位に浮上、12月には全日本総合選手権女子シングルスで連覇を果たすなど快進撃が続く。再春館製薬所 所属。

話題を試合から地元福井県の話に移すと、ひときわ明るい笑顔を見せる。「福井全体が私にとってホームなんです。熊本に来てからも地元に戻ると街の人みんなが親戚みたいに迎えてくれて。おかえり！って言ってくれるのが本当に嬉しいです」。海外遠征の多い山口さん、日本を離れて恋しくなる味が福井のソースカツ丼だと笑う。「お蕎麦とか、地元チェーン店のラーメンも思い出しますね。福井に帰ったら家族や友だちと必ず食べに行くんです」。

いつか時間に余裕ができたら、まだ行ったことがない北陸の温泉地を訪れてみたいと話す山口さんだが、オフシーズンがないバドミントンの選手として、練習、国内外の大会の日々が続き、北陸温泉旅行の実現はまだしばらく先になりそうだ。それでも、その表情は明るいパワーに満ちている。「自分が一生懸命にがんばることで、その姿を見てくれる人の力になりたいといつも思っています」。

故郷の福井から世界へとはばたき、さらなる成長を続ける山口茜さん。地元北陸から届くエールもまた、彼女のパワーの源になっているに違いない。

必見！時短レシピ

Recipe

フードコーディネーター 谷口直子さん監修

パパッと絶品！おうちごはん

今回は、何かと話題のサバ缶健康レシピ♪

金沢を中心に活躍中のフードコーディネーター谷口直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

サバ缶トマトライス

●サバ缶詰（水煮）1缶 ●米 2合 ●水 400cc ●顆粒コンソメ 小さじ1 ●トマト 1個 ＊紫玉ねぎ 1/2個 ＊黒オリーブ 適量 ＊イタリアンパセリ 適量 ＊ライム 1/2個

ホタテ缶大根サラダ

●ホタテ缶詰 1缶 ●大根 1/3本 ●マヨネーズ 適量 ●塩 小さじ1 ＊サラダ菜 適量

サバ缶まいたけ味噌汁

●サバ缶詰（水煮）1缶 ●水 400cc ●まいたけ 1/2パック ●味噌 大さじ2 ＊万能ねぎ 適量 ＊すりごま 適量

調理手順

30 min.

1品目 サバ缶トマトライス 具材をそのまま入れるだけ！

❶ 鍋に研いだお米と水、サバ缶詰を汁ごと入れ、真ん中にヘタを取り十字に切れ目を入れたトマト、顆粒コンソメを加えて炊き上げる。炊飯器の場合は早炊でもOK。

❷ 炊き上がったらトマトの皮を取り除いて混ぜ合わせ、お皿に盛りつけてできあがり。

お好みで 紫玉ねぎ、黒オリーブ、イタリアンパセリ、ライムなどを添えると、さらにオシャレに！

POINT トマトに切れ目を入れることで皮がむきやすくなります！

▲ サバ缶詰は汁ごと入れる！

ご飯を炊いている間に2品を仕上げる

2品目 ホタテ缶大根サラダ 和えるだけの簡単サラダ！

❸ 大根をピーラーでスライスし、塩を振ってしばらく置き、出てきた水分を絞る。

❹ ❸の大根にほぐしたホタテ缶詰を汁ごと入れ、マヨネーズで和える。サラダ菜などと一緒に盛りつけてできあがり。

▲ ピーラーで簡単スライス！

3品目 サバ缶まいたけ味噌汁 出汁いらず！

❺ 鍋に水とサバ缶詰を汁ごと入れて煮立てる。

❻ 煮立ったらまいたけと味噌を加え、ひと煮立ちしたら器に盛りつける。万能ねぎとすりごまをかけてできあがり。

▲ 煮立てて味噌を入れるだけ！

太陽光発電で売電されているお客さま

国の再生可能エネルギー固定価格買取制度の買取期間満了後も北陸電力が引き続き電気を購入いたします！

国の固定価格買取制度には10年間の買取期間が設定されており、
2019年11月以降順次、買取期間の満了を迎えます。

現在、お客さまニーズを踏まえたサービスの検討を進めており、
具体的な買取メニューの公表は2019年4月頃を予定しております。

詳細は当社Webサイトまで
スマートフォン、携帯電話をご利用の方はこちら
北陸電力 固定価格 満了 検索

お問い合わせ
0120-167540
[受付時間/月～金曜日：午前9時～午後8時（祝日・年末年始を除く）]

北陸電力サービス会員制度
ほくリンク

電気 de ポイントプラス 大好評！

北陸電力 Web サービス会員「ほくリンク」がますますおトクに！

※「ほくリンク」のご登録には、スマートフォンやパソコン等のメールアドレスが必要です。（登録無料）

ぐんぐんたまる！

毎月の電気料金に応じてポイントがたまる！

ほくリンクの「ポイントサービス」がさらに充実。
これまでのたまるメニューに加え、

毎月の電気料金に応じてポイントがたまります。

200円につき1ポイント（1年目）

どんどん使う！

たまったほくリンクポイントは、
地域の百貨店・スーパー・飲食店などで使える商品券などに交換できます！

TICKET TICKET

電気dePポイントプラスは、ほくリンク会員の方もお申込みが必要です。

お申込みはこちらから
スマートフォン、携帯電話をご利用の方はこちら
北陸電力 検索

お問い合わせ
0120-896950（ほくリンクヘゴー）
[受付時間/月～土曜日：午前9時～午後7時（祝日・年末年始を除く）]

会員限定サービスをどんどん使っちゃおう

ほくリンクにアプリ新登場！

2018年11月 無料ダウンロード開始

ほくリンク

- 簡単にログインできる！
- お知らせが届く！
- りくこと写真が撮れる！

ポイントを照会できる

※詳細は北陸電力ホームページにてご確認ください

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みません。※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、月間のメリット額に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 検索

詳細はWEBサイトでご確認ください。 北陸かがやき契約 検索

「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（よいほくりく）

北陸電力グループ採用情報

北陸電力グループでは、中途採用を行っています！
詳細は各社ホームページをご覧ください。

北陸電力	事務職・技術職	日本海建興	技術職（建築施工管理、土木施工管理）
北陸電気工事	技術職（電気、空調管工事の施工管理）	日本海環境サービス	技術職（緑化管理業務（土木））
北陸発電工事	技術職（機械、電気の技術職務経験者）	北電技術コンサルタント	技術職（土木、建築）
北陸通信ネットワーク	事務職・技術職（システムエンジニア）	日本海コンクリート	技術職（土木）
北電テクノサービス	技術職（電気、電子、機械）	北陸電気保安協会	技術職（電気保安技術者）
北陸電機製造	技術職（変圧器組立）		

ゆるキャラ®グランプリ2018

総合ランキング 91位（企業・その他ランキング 45位）

たくさんの応援ありがとうございました！

北陸電力キャラクター りくこ

暮らしの！Topic

暮らしのお役立ち情報や豆知識をご紹介

冬のオシャレの大敵である「毛玉」。今回はどこのご家庭にもあるものを使って、簡単に毛玉を取る方法をご紹介します。

使うのはコレ！ 食器洗い用スポンジ

毛玉を取りたい部分にスポンジの裏の硬い面で、優しくそっと表面を撫でるだけ。くれぐれも力を入れすぎないように。ぜひお試しください！