

## くつろぎアート

景色に癒される伊良湖岬

## こんにちはだより

伊良湖おすすめ散歩道

伊良湖の旬を食べる

## 季節を食べよう

鳳来の自然が育む郷土の味

## あったかさわやか掲示板

LPガス再確認・新発見!

## プレゼント付き・漢字でクイズ

17号

# あったかさわやか クラブ



菜の花(開花時期:1月下旬~3月下旬)



社団法人愛知県エルピーガス協会

# 椰子やしの実の詩

島崎藤村

一、名も知らぬ 遠き島より

流れ寄る 椰子の実ひとつ

故郷の岸を はなれて

汝なれはそも 波に幾月

二、旧もとの樹は 生いや茂れる

枝はなお 影をやなせる

我もまた 渚を枕

ひとり身の 浮き寝の旅ぞ

三、実をとりにて 胸にあつれば

新なり 流離の憂い

海の日 沈むを見れば

たぎり落つ 異郷の涙

思いやる 八重の汐々

いずれの日にか 国にかえらん



## 景色に癒される伊良湖岬

「名も知らぬ遠き島より」と歌った島崎藤村をはじめ、多くの文人たちに愛されてきた浪漫漂う岬。黒潮が運んできたひと足早い春に、からだもこころも軽やかに……。



恋路ヶ浜 / 灯台から日出の石門まで約1kmの美しい砂浜。日本百選( 青松・音風景 )に選ばれています。



<sup>ひい</sup>日出の石門 / 太平洋の荒波が浸食した岩のトンネル。2月中旬と10月には石門の穴から朝日が昇る瞬間に出会えます。



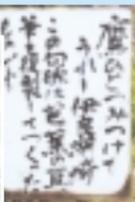
伊良湖岬灯台 / 岬の最先端に建つ白亜の灯台。思い出に残る灯台として「日本灯台50選」にも選ばれています。

# こんにちはだより

## 伊良湖 おすすめ 散歩道

毎年、秋になると勇壮な鷹の渡りが見られます。日の出を見るならここしかない。日出の石門から昇る太陽は絶景。焼きたてのおいしい大アサリに思わず舌鼓。三河湾の島々を眺めながらのサイクリングは最高。春には一面の黄色いジュウタンに。日出の石門から浜名湖まで真っすぐに続く約70kmの白い砂浜。波の音に包まれて、海の広さを感じてください。

「鷹ひとつみつけてうれし伊良湖崎」と刻まれた芭蕉翁の碑。1687年に愛弟子杜国と共に伊良湖を清遊したときの句です。



春には黄色いジュウ



休暇村伊良湖

伊良湖海水浴場

菜の花畑

宮下

芭蕉翁之碑

万葉の歌碑

伊良湖港入口

宮山

伊良湖岬灯台

恋路ヶ浜

椰子の実記念碑

願いのかなう鍵

日出の石門



天武朝の皇族であった麻績王(おみのおおきみ)が、遠く都を追われ、伊良湖の浜に身を寄せていたとき、それを哀れむ里人の思いやりに応えた歌、万葉の名歌といわれています。



田原市観光協会 TEL:0531-23-3516

観光ガイドホームページ <http://www.taharakankou.gr.jp/>

田原市ホームページ <http://www.city.tahara.aichi.jp/>



潮干狩り

福江港

三河湾の島々を眺めよう！

中山須賀

シーサイド伊良湖

西ノ浜海浜の森

一面のタンに

西ノ山

梅藪

伊良湖東大寺瓦窯跡

初立池公園



原始林

片浜三十里

どこまでもつづく片浜十三里の眺めは最高！



平安から鎌倉時代に盛んに生産された渥美古窯の一つで、3基の窯が保存されています。東大寺の再建時の瓦を焼いた窯として知られています。



砂浜に松林の懐かしい風景に出会えます。

冬場はカモの休息地としてにぎわいます。



皿焼古窯館

渥美の森パターゴルフ場

ハマボウの野生地

サイクリングロード



和也



14kmのサイクリングロードは、美観性に優れていることから「日本の道100選」にも選ばれています。

# 伊良湖の旬を食べる

## 伊良湖の定番グルメ 大あさり



伊良湖岬周辺では、とれたての大あさりを直火で焼いて食べさせてくれるお店がたくさんあります。ぜひ、ご賞味ください。かむほどにうまみが広がる伊良湖名物です。

常春の優しい大地には、評判のメロンやいちごといった果物だけでなく、野菜、生花などおいしさときれいさがいっぱい育まれています。



伊良湖町の露地栽培はキャベツといわれるほど知名度が高く、町のいたるところで見ることができます。



農事組合法人

## シーサイドファーム伊良湖



伊良湖はじめての観光農園で、生産者直営であるのがこの農園の特徴となっています。夏はメロン狩、冬はイチゴ狩が体験できるほか、瓜やトマトなど季節感たっぷりの農産物も販売されています。



甘くてさわやかな  
純粋マスクメロンと  
イチゴ

問い合わせ

営業時間：9時～17時(5月～11月まで無休)  
TEL:0531-38-0031 FAX:0531-38-0034

定休日：水曜日(冬期12月～3月)

<http://www4.ocn.ne.jp/~ssfirago/s-f-irago.htm>

## 海辺の玉手箱

ひと足早く  
春ほかほかの気分

## 渥美半島菜の花祭り

温暖な地・伊良湖岬で春を告げるのは菜の花です。見どころは、約300万本の菜の花と出会うことのできる伊良湖先端付近の国道259号・42号線沿い。「渥美半島菜の花まつり」期間中は、菜の花のライトアップが演出され、夜空に浮かび上がる幻想的な光景に思わず息をのむことでしょう。また、季節限定の菜の花料理など、お楽しみいっぱいの催しです。



開催期間 / 1月7日～3月21日(祝)

## 伊良湖で大自然の感動に出会う

悠々と海を渡る鳥たちを見に行こう!

多くの鳥の中でも見ごたえのあるのが、中型のタカの一種サシバの渡り。サシバは春日本にやって来て、夏に繁殖し、10月初旬、東南アジアに渡っていきます。その重要な中継地が伊良湖岬で、1日に数千羽ものサシバが大空いっぱい、次々と対岸の志摩半島めざして飛んでいく姿は圧巻です。



左:ツミ 右:ノスリ



ヒヨドリ

### 渡り鳥のコース

種類によって違いがあるが、おおむね日本列島に沿って南下します。とくにタカの渡りについては、東西に走る中央構造線が渡りのコースの中心になっているといわれています。



## スナメリを通して、海の悩みを知ろう!

スナメリは世界一小さいイルカ。2001年の秋から、スナメリを通して現状の海の様子を知ってもらおうと「スナメリくらぶ」を発足し、スナメリウォッチングを行っています。スナメリはきれいな海にしか生息しません。現在、環境について考え、一緒に活動してくれる仲間を募集しています。 出港期間:4月～10月と元旦



### 申し込み先

事務局：〒441-3624  
田原市伊良湖町恋路浦2805-22  
伊良湖ホテル内 / 糟谷  
TEL：0531-35-6321  
<http://www.sala.or.jp/~sunameri/>



## 鳳来の自然が育む郷土の味

— 引き継がれゆく山里の食材生かす味の技 —



山の彩りが美しい鳳来では、食材のみではなく、草花、紅葉など美しい山の景色に感謝しながらいただきます。

鳳来総合支所 福祉健康課 門林課長、  
新城保健所 地域保健課 課長補佐 鈴木  
栄養士、生田在宅栄養士  
新城市鳳来食生活改善推進協議会の皆さま

## 黒大豆おこわ



7 kcal

333 kcal

### 材料

もち米	750g	10人分
黒大豆	100g	
むき栗	250g	
しと(打ち水)		
黒大豆の戻し汁	250g	
塩	7.5g	

### 作り方

もち米、黒大豆は別々に晩水に浸す。  
水を切ったもち米と黒大豆を混ぜ、蒸器に入れ30分強火で蒸す。  
黒大豆の戻し汁に塩を入

れ混ぜる。(しと)

を大きめの器に移し

のしとを全体にかけて混ぜ、むき栗を上へのせ再び蒸器に移し30〜40分蒸す。

## 大玉麩のお吸いもの

### 材料

大玉麩	4個	4人分
白ねぎ	20g	
柚子	少々	
にんじん	少々	
だし汁	4C	
塩	小1	
しょうゆ	少々	

### 作り方

大玉麩は水に浸し、両手の平ではさむ様にし絞っておく。  
白ねぎは細切り。柚子、にんじんは飾り切りにする。  
汁椀に大玉麩、白ねぎ、柚子、にんじんを入れAを煮立てそそぐ。

## 鳳来牛の エリンギロール

### 材料

牛もも薄切り肉 (脂なし)	200g	4人分
塩	少々	
こしょう	少々	
サラダ油	小1	
エリンギ	大4本	
味噌たれ		
赤みそ	小1	
「みりん	小1	
添野菜		
レタス	1/4	
ブロッコリー	1/4	
はつが大根	4本	
ぶどう	12ヶ	

### ドレッシング(10人分)

酢	30cc
サラダ油	1/3C
A	
塩	小1/4
こしょう	少々
玉ねぎみじん切り	大2
ケチャップ	小2

### 作り方

牛肉はひろげ塩こしょうをふる。エリンギは4つ割りし網の上でこんがり焼き、みそたれをぬり再度香りづく迄焼く。牛肉で巻き、巻き終わりを下にしておく。フライパンに油小1を熱しを転がしながら焼く。  
ブロッコリーはゆでる。  
野菜、牛ロールを器に盛りドレッシングを野菜に添える。  
ドレッシング  
Aを泡立て器でよく混ぜ合せサラダ油を少量ずつ加えとりとさせ、玉ねぎのみじん切りを水にはなし絞り、ケチャップを混ぜ加える。



182 kcal

## 干し鮎の煮びたし



### 材料

鮎	4匹
梅干	大1
酒	1/2C
昆布の水だし	1C
みりん	大1
しょうゆ	大1
みょうが	4疋
甘酢	大2
酢	小1/4
塩	大1
砂糖	大1
水	適量

4人分

96 kcal

### 作り方

鍋に昆布の水だし、酒を入れ鮎を並べ(ヒタヒタの状態)梅干しを加え弱火にかける。落し蓋をし、約1時間ほど煮たらみりん、しょうゆで調味し再び落し蓋をし、さらに15分ほど煮る。

みょうがを丸ゆでにし甘酢に漬ける。紅色に変わったら縦半切りにし器に盛った鮎に添える。

鮎を煮る時竹の皮、またはホイルを敷くと鮎を出す時に型がくずれない。

## キノコのマリネ

### 材料

エリンギ	70g
やなぎまつたけ	70g
えのき	70g

4人分



### 作り方

玉ねぎは薄切りにし、赤・黄パプリカは細切りにする。

Aを合せ を加えておく。

エリンギは縦半分に切り、

えのきは石づきをとり除き

ほぐす。やなぎまつたけは石

づきを除きほぐし、大きいのは

縦半分に切る。

鍋に とBを入れ強火で

4〜5分蒸し煮にする。熱い

うちに を加えときどき混

ゼナから冷まし、味をなじませる。



48 kcal

## 栗渋皮煮の梅ゼリー寄せ

### 材料

栗渋皮煮	10個
梅酒	300cc
イナアゲ(かんでんば)	30g
砂糖	70g
水	1000cc

10人分



作り方

イナアガーと砂糖をよく混ぜ、水1000ccにだまにならないようにかき混ぜながら入れ煮る。

軽く沸騰したら火を止め、あら熱をとってから梅酒を加えよく混ぜ冷やし固める。

器にゼリーをさいの目につけて栗渋皮煮をのせ生クリームを添える。



ワンポイントアドバイス

黒大豆おこわ

蒸し時間が長いので湯量は多めに、しとを全体にかけ混ぜる時大きめの杓子で切るように混ぜるとよい。(米に粘りが出るのを防ぐため)

鳳来町のエリンギロール

エリンギは直火で焼くことにより甘みと香りが出ます。牛肉できっちり巻くと仕上がりが美しい。

一夜干し鮎の煮びたし

梅干しを入れて煮るのは骨がやわらかくなり、生

臭みが取れます。

キノコのマリネ

キノコは好みのものを利用したり、電子レンジで3分程加熱してもよい。

大玉黧のお吸い物

黧玉は水に戻したらしっかりと絞ること。

栗渋皮煮の梅ゼリー寄せ

梅酒を加える時、あら熱をとると固まりやすくなる。

ふるさと

物産

おもしろ

雑学

鳳来町

山と川の美しい鳳来は梅の香りで早春を迎え、五月空の下、石積みも見事な柵田千枚田の田植え風景、そして夏清流に鮎のとも釣りを楽しむ人たち、福刈りの秋、大人もへば(黒すずめ蜂)とりと生活の中に四季の彩りを感じることできるふる里のようなまちです。

旧暦(陰暦)の9月30日は神送りの日。翌日から神無月に入ります。苞(わら)をたばねて編んだもの(に)包んだ赤飯(昔は米の粉の団子)

鳳来特産品  
鮎、鳳来牛、栗、梅、柳まつたけ、エリンギ、黒大豆、大玉黧



を氏神さまにお供えます。出雲に旅立つ神さまのお弁当、明朝夜明けの頃出雲の浜は諸国から集まられた神さまでザワザワするそうです。明治〜大正〜昭和そして平成へと色んなかたちで伝えられてゆく食文化の一つです。

あったか  
さわやか  
掲示板

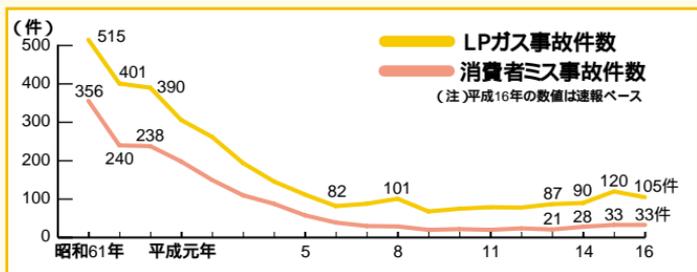
## LPガス再確認・新発見!

LPガスは **安全・安心なエネルギー** です。



LPガスの事故発生は、昭和61年から官民あがての安全器具設置の普及に取り組んだ結果、10年で約10分の1に減少し、現在では都市ガスとともに安心して使える安全なエネルギーとなっています。

### LPガス安全器具設置率とLPガス事故件数

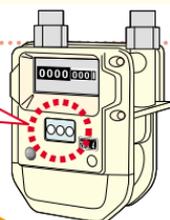


出典：経済産業省原子力安全・保安院液化石油ガス保安課

わずかなガスの異常も逃さず、  
事故を未然に防ぐ「ガスメーター」。

こんな時、自動的にガスを止めます。

異常の内容は、メーターに表示されます。



ガス使用中に大きな地震(震度5相当以上)があった時。



お風呂のつけ置きなど消し忘れの時!



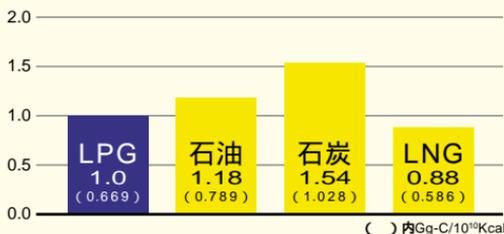
ガスが不自然に大量に流れた時。



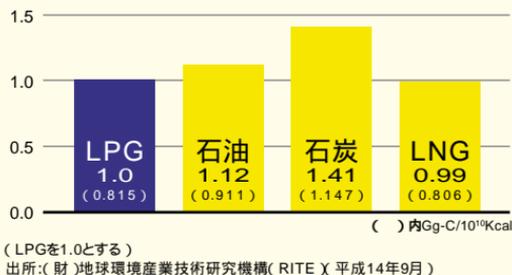
## LPガスは 環境にやさしいエネルギー です。

LPガスは、酸性雨の原因となるSOx( 硫黄酸化物 )の排出はほとんどないことと併せて、地球温暖化の原因といわれているCO<sub>2</sub>( 二酸化炭素 )の排出量も少ないクリーンなエネルギーなのです。

### 燃焼におけるCO<sub>2</sub> 排出量 ( 総発熱量ベース ) の比較



### 採掘から、生産・加工・輸送及び最終燃焼までを含む総合的なCO<sub>2</sub> 排出量 ( 真発熱量ベース ) の比較



### 《高熱量のエネルギー》

都市ガスとの比較だけでなく、他のエネルギーと比べても発熱量が大きく、また操作も簡単で燃料制御がやすく、使いやすいエネルギーです。

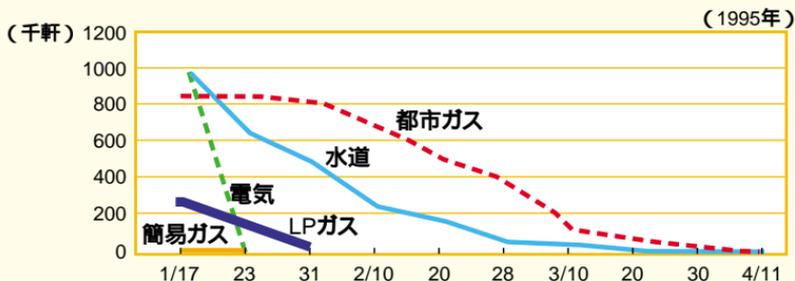


## LPガス再確認・新発見!

LPガスは **災害に強いエネルギー** です。

LPガスは、95年の阪神・淡路大震災や04年の新潟県中越地震の際にも、供給の途絶は少なく、他のエネルギーに比べいち早く完全復旧を果たしています。またLPガスは、避難所への設置が素早くでき、煮炊きやお風呂・シャワーのほとんどの施設がLPガスでまかなわれました。

### 阪神・淡路大震災におけるライフラインの復旧状況



注：LPガスは要点検戸数、都市ガスは供給停止戸数、水道は断水戸数。

3月10日以降の都市ガスの供給停止戸数は、当面都市ガス使用が見込めない焼失・倒産家屋165,000戸を除く。  
出所：「防災都市づくりへの提言」日本LPガス団体協議会

### 新潟県中越地震、阪神淡路大震災で活躍するLPガス

#### 新潟県中越地震



炊き出し用のLPガス



仮設のお風呂とLPガス

#### 阪神淡路大震災



1日で200世帯を完成(芦屋市)



LPガスは **ガス器具も省エネタイプ** です。

## ガラストップ

高効率ガスコンロは、高いエネルギー効率を持つとともに、料理便利機能、安全機能など多彩な機能を備えています。また、天板が耐熱強化ガラス仕上げで熱や衝撃に強く、密閉性の高い構造になっているので、お手入れが簡単にできていつも新品同様の清潔さを保つことができます。

多彩な  
安全・安心機能を  
搭載!!

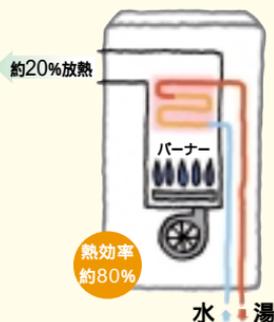


## 潜熱回収型給湯器

今までの給湯器は、燃焼排気ガスとともに約200 の熱を捨てていました。潜熱回収型給湯器は、2次熱交換器を取り付け、燃焼排気ガス温度を約80 まで下げることにより、燃焼排気ガス中に含まれる水蒸気が水(湯)に変わる際に発生する潜熱も回収でき、効率を10%以上向上させることができました。



従来の給湯器



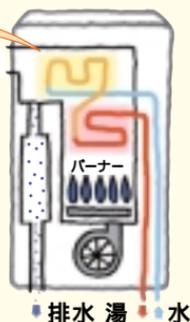
潜熱回収型給湯器

### 2次熱交換器

従来はそのまま排出していた排気ガス中の水蒸気から熱を取り出します。

5%放熱

熱効率  
95%



図書カード  
が当たる



思わずなっとく

漢字でクイズ

海の漢字が付く動物、いくつ答えられますか!かわいい動物たちの絵とにらめっこしながら、読み方に挑戦してください。

問題 → ①海豹 ②海月 ③海豚 ④海象



問題

①～④の読み方をひらがなでお答えください。

応募方法 官製はがきにクイズの答えと住所、氏名、年齢、郵便番号等を明記のうえ、下記へご応募ください。また当冊子についてのご意見・ご感想がございましたらお書き添えいただければ幸いです。

締め切り 平成18年3月31日(当日消印有効)です。  
当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

クイズ正解の方から抽選で100名さまに図書カード(500円)をプレゼントいたします。

はがき裏面の記入例

クイズの答え

住所・郵便番号  
氏名・年齢  
電話番号  
(ご意見・ご感想)

愛知県エルピーガス消費者相談所 TEL: 052-261-2833



社団法人 愛知県エルピーガス協会

〒460-0011 名古屋市中区大須4-15-12

TEL:052-261-2896 FAX:052-261-2898

<http://www.aichilpg.or.jp>