

由比

沖あがり



ウォームビズ通信では、静岡市の食材を使い、体のあたたかくなる料理などを紹介していきます。家族・友人といっしょに作って、食べることで、心と体をあたたためていきましょう。第1弾は、しずまえ鮮魚の代表格「桜えび」を使用した「沖あがり」です。ぜひ、ご賞味ください。

体があたたまる
レシピ第1弾!

由比の漁師さん秘伝レシピ
「沖あがり」

材料(4人分)

- 生桜えび・・・100g
- 調味料
醤油・・・大さじ1/2
砂糖・・・大さじ1/2
酒・・・小さじ2
- 豆腐・・・・・・1丁
～1丁半
- 葉ねぎ・・・・1/2
束
- 水・・・50cc

作り方

- ①桜えびは洗ってざるに上げ、水をきっておく
- ②鍋に調味料を入れ、煮立ったら①を入れる
- ③豆腐は大き目に切って②に加え、味がしみ込むまで中火で煮る
- ④3～4センチ幅に切った葉ねぎを加えてひと煮立ちする

昔から桜えび漁は、夕方に出漁して、港にもどるのが深夜になることがあるので、体の芯まで冷えてしまふ。沖あがりは、醤油と砂糖の味付けで、冷え切った体を温められるし、お酒と一緒に食べれば、疲れが吹っ飛ばす伝統料理なんだよ。すき焼き風の甘辛い味付けは、子どもにも食べやすく、由比の子どもたちはみんな大好きなんだ。今が旬、桜えびのプリプリの食感を、体もあたたまる沖あがりで、ぜひ味わってほしいね。

桜えび漁師さんからの
コメント

節電メニュー

エアコン



① ・重ね着などをして、室温20℃を心がけましょう。

② ・窓には厚手のカーテンを掛けましょう

照明



③ ・不要な照明をできるだけ消しましょう

テレビ



④ ・画面の輝度を下げましょう。
・必要な時以外は消しましょう。

冷蔵庫



⑤ ・冷蔵庫の設定を「弱」に変えましょう。
・扉を開ける時間をできるだけ減らしましょう。
・食品をつめこまないようにしましょう。

ジャー炊飯器



⑥ ・早朝にタイマー機能で1日分をまとめて炊きましょう。
・保温機能は使用せずに、よく冷ましてから冷蔵庫に保存しましょう。

温水洗浄便座 (瞬間式)



⑦ ・便座保温・温水の設定温度を下げましょう。
・不使用時はふたを閉めましょう。

待機電力



⑧ ・リモコンではなく、本体の主電源を切りましょう。
・使わない機器はプラグを抜いておきましょう。

「節電メニュー」の中から、それぞれのご家庭で無理なく実施できるものをチェックして頂き、左記を目安にご協力をお願いします。



冬季の節電メニュー
(ご家庭の皆様)

東北・東京・中部・北陸
関西・中国・四国・九州

政府の節電ポータルサイトより

■節電は、無理のない範囲でご協力をお願いします。

体調がすぐれない方々、障害のある方々、高齢者の方々、寒冷地にお住まいの方々など、それぞれのご事情のもと、無理のない範囲でご協力(使用していない部屋の電気はこまめに消す等)をお願いします。

「COOL CHOICE」が始まりました。

「COOL CHOICE」とは、2030年度の温室効果ガスの排出量を2013年度比で26%削減するという目標達成のために、日本が世界に誇る省エネ・低炭素型の製品・サービス・行動など、温暖化対策に資するあらゆる「賢い選択」を促す国民運動です。

