

福島市
水道局
だより

SuRiKaMi

すりかみ



今号のMENU

- かんたんレシピ
- ユーザー訪問
- 新型コロナウイルス感染予防に手洗いの徹底を!
- 水道ポスター展示中
- 引っ越し前の水道手続きをお忘れなく!
- お風呂で温まって免疫力アップ ヒートショックにも注意を!

2021年
2月・3月
VOL.24

おいしい
お水を使った
かんたん
レシピ

福島の果物タレで食べる!!
ホウレンソウの常夜鍋

常夜鍋は「毎日食べても飽きない」が由来の、ホウレンソウを使った鍋です。冬は栄養価が夏の3倍のホウレンソウを、福島市のおいしい水とお酒をたっぷり使って、もりもり食べて体をどんどん若返らせましょう。

※写真提供 パナソニック株式会社

作り方

- 鍋に昆布とお酒・水を入れて沸騰させ、きのこを加える。
- 洗ったホウレンソウを5cm程度に、豚肉も5cm程度に切る。
- 豚肉とホウレンソウをしゃぶしゃぶして火が通ったら出来上がり。

水とお酒は2:1、と覚えれば簡単!人数が多くても少なくても絶対に失敗することはありません。
※お酒が弱い方は、お酒の量を半分〜4分の1にしてその分お水を加えてください。

【つけダレの作り方】

りんごを皮ごとすりおろし、醤油と絞ったゆず果汁を加える。
※ゆず果汁がない場合はレモン果汁大さじ2を加える。

フルーティーなつけダレは、ほかの鍋にも相性バッチリ!いろいろな鍋で試してみてください!

材料
(2〜3人前)

- ホウレンソウ 400g(2袋)
- 豚肉 300g
- 水 1リットル
- お酒 500ml
- 昆布(5cm角) 2枚
- きのこ類 お好み

つけダレ

- りんご 2分の1
- ゆず 1個
- 醤油またはめんつゆ 大さじ3

めはうとんや
鍋ラーメンのような
麺類がオススメ!!



教えて!先生
武田 都さん

Profile: 武田 都(たけだ さと)

福島市在住の野菜ソムリエ。アロマテラピーインストラクター。野菜の特性を生かした、簡単だけどおいしく理にかなった食べ方講座や、美しく健康に暮らすための食べ方・暮らし方についての講座を開催するほか、テレビ情報番組のお料理コーナーなどにも出演。

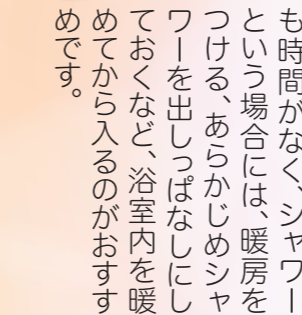


ブログはこちら



泡の出る浴槽がトレンド

お風呂にじっくりとつかって免疫力アップ
お湯にじっくりとつかると血流が良くなり、体温が上がって、免疫力が高まる効果も期待できるそう。おすすめは、5分↓8分↓3分と、浴槽を出入りしながら分割してお湯につかる入浴方法。湯温は40℃程度。熱過ぎないお風呂に長くつかるとより温まります。



暖房換気乾燥機で浴室を暖めて、乾燥機能でカビも抑制

朝でも湯船につかるのがおすすめ
「冬でも、朝、お風呂に入りたくない」という方も多いのでは。シャワーでは体が中々温まらないので、朝も湯船につかるのがおすすめ。血圧が上昇し、シャキッと目覚めさせてくれます。どうしても時間がなく、シャワーという場合には、暖房をつける、あらかじめシャワーを出しっぱなしにしておくなど、浴室内を暖めてから入るのがおすすめです。



床暖房でヒートショック予防



床暖房や暖房機能の活用を

この時期、最も気を付けたいのがヒートショック。暖房の効いたリビングから寒い脱衣所や浴室へ移動し、さらに温かい湯船へ入ると、急激な温度変化で血圧が変動し、心筋梗塞や脳梗塞を発症する恐れがあります。各メーカーでも床暖房や、暖房換気乾燥機を設置するなど、浴室を暖める機器が充実しています。また、脱衣所用の暖房器具なども活用して、ヒートショックを防ぎましょう。

お風呂で温まって免疫力アップ ヒートショックにも注意を!

お風呂で温まりたい季節。新型コロナウイルス感染防止対策の意味でも、帰宅後はお風呂に直行という方も多いのでは?

最近の浴槽は、「保温浴槽」が主流。断熱材が入っているため、時間がたってもお湯が冷めにくいのが特徴です。また、各メーカー、泡が出る浴槽がトレンド。泡の刺激が血流を良くし、短時間の入浴でも体を温めてくれます。



アンケートご協力をお願い

「SuRiKaMi」へのご意見をお聞かせください。



こちらから
お願いします



検針のご協力をお願い

水道のメーター検針は、水道料金および下水道使用料の算出と水漏れの発見に役立つため、とても重要です。メーターボックスの開閉ができるよう、ご協力をお願いいたします。



メーターの上に物を置かない



メーターからペットを離す



メーターの上に雪を積まない

水道に関するお問い合わせ・相談は (平日8時30分〜17時15分)

- 転入・転出・料金関係について…水道料金お客さまセンター TEL:024-526-0735
- 水道の新設・改造工事について…給水課 TEL:024-535-1126
- 水質について…施設管理センター TEL:024-522-2233

断水、濁水、道路からの漏水については

- 平日(8時30分〜17時15分)配水課 TEL:024-535-1125
- 平日夜間(17時15分〜翌8時30分)及び土・日・祝日 水道料金お客さまセンター〈当直室〉 TEL:024-526-0736

【編集・発行】福島市水道局/福島市五老内町3番1号 営業企画課 TEL:024-535-1120

※紙面の無断転載を禁じます。
※バックナンバーが必要な方は営業企画課までご連絡ください。

くわしくは、福島市水道局ホームページをご覧ください。

福島市水道局

検索

スマホで

<https://www.city.fukushima.fukushima.jp/suidou/>



ペットボトル
「ふくしまの水」の
購入はこちら!



福島の水を使ったご飯、みそ汁、お茶と 福島生まれの漬物の相性は抜群

森藤食品工業株式会社

1962年に創業した「森藤食品工業株式会社」。種類豊富な「福島りようぜん漬」でおなじみです。

漬物づくりに 水道水は必要不可欠

「現在は福島市大波に会社がありますが、創業は霊山町。霊山への登山客やお祭りで販売していたそうです。昔も今も漬物をつくるのに水は必要不可欠。調味液に使用するのも100%水道水」と言うのは、統括本部長の森藤洋紀さんです。

鮮度を保つために 食材は水で手洗い

旬の時期に集荷した原材料を、今では少なくなつた昔ながらの技法を用いて、自社でしっかり乳酸発酵。これにより、食材自体がまるやかに、香り豊かに漬け上がります。

ほとんどの作業を機械に頼らず、手作業で行っているのも特徴。その際にも、福島の水が欠かせません。

「原材料に野菜が多いため、まずは洗う作業から。土が付いたままで納入されるものは、一度地下水で洗ってから、2度洗い、3度洗いに水道水を使用しています。また、塩で漬けた漬物を袋詰めする直前に塩を洗い流す『脱塩』も水道水です。」

取材した時期は高菜の手洗いが行われていました。とても水が冷たい時期ですが、高菜の鮮度を保つためにはやはり水で洗うことが必要。作業を担当してくれている皆さんには頭が下がります」と森藤さん。「福島りようぜん漬」のおいしさは、福島の水と、丁寧な手作業から生み出されているものなのです。

福島のおいしい水で 漬物をつくり続けたい

「ご飯、みそ汁、漬物の組み合わせは飽きがこないから不思議ですよ。おいしいお茶と漬物も合う。それは全て、水のおいしさが関わっていると思うんです。当たり前にありすぎて、気付かないけれど、いつでも安心・安全な水道水が使えるのは本当にすごいこと。これからも福島の水でおいしい漬物を作り続けていきたいと思えます」と森藤さん。

「ご飯も、みそ汁も、お茶も「軟水」のほうがおいしくなるそう。その点、福島の水道水は「軟水」をさらに超える「超軟水」。おいしさが違うのも納得です。ご飯のおかずとして、お茶のお供として、福島の味を楽しみたいです。」



本社直売店



一番人気は福島県産エゴマ入りの「きゅうりのとうちゃん漬」。その他、人気商品がずらり



豊富な商品ラインナップ。ペットボトル「ふくしまの水」も販売中



「よくは漬け」は一度に7種類の野菜を味わえる風味豊かな醤油漬



統括本部長の森藤洋紀さん。ホームページでは、「漬物王子」として毎日ブログを更新中。



高菜を洗う工程も水を使って手作業で

使っています福島市の水道水

新型コロナウイルス 感染予防に 手洗いの徹底を！

新型コロナウイルスなど、感染症の予防は手洗いが基本となります。気温も低く、水の冷たさを痛感する季節ですが、手洗いの徹底をお願いします。



冷たいよ～



冷たいけれど手を洗う



コロナに負けない

引越し前の水道手続きをお忘れなく！

水道ポスター展



水と水道をテーマにした福島市内の小中学校から募集した「水道ポスターコンクール2020」全252点を福島市水道局のホームページで公開しています。また、最優秀賞・優秀賞・佳作の27点を週替わりで岩瀬書店福島駅西口店で展示しています。ぜひご覧ください。

WEB展示
会場はまちび



水道料金お支払いはこちら

博士……仲の良い友達が転校しちゃうんだ！

そっか！悲しいの～

じゃが、手続きを忘れないようにしないとじゃな。

住所や名前を引越す5日前までに水道局に知らせるんでしょ？もう教えてあげたよ！

その通りじゃ今は水道局のホームページから申請できるぞ！

そうなんだね！ネットでも24時間いつでもできるんだ！

水道料金のお支払いもアプリでできますぞ！