福島市水道局だより

SuRiKaMi

すりかみ

VOL.25
5月・6月
2021

今号のMENU

- ●かんたんレシピ
- ●ユーザー訪問
- ●水道事業予算
- ●漏水調査にご協力お願いします
- ●水道週間イベント開催します!
- ●ベジブロス

おいしいお水を使ったかんたんレシピ

今までのレシピ集はこちら

親子でうどん作りにチャレンジ! シーフードのごまだれサラダうどん

これからの季節におすすめのツルッとひんやりサラダうどん。本格的に、うどん作りからチャレンジしてみませんか。

創作うどん はち兵衛 黒岩店
福島市黒岩字中島6-1
TEL:024-563-3201
営業時間／午前11時～午後8時
（午後7時30分ラストオーダー）
定休日／無休（1月1日のみ休業）

うどんの作り方

❶水に塩を入れ、食塩水を作っておく。
❷ボウルにうどん粉を入れ、①を入れて底からよく混ぜる。
❸ぽろぽろとしてきたらひとまとめにして、厚手の保存袋に入れ、耳たぶほどの硬さになるまでよくこねる。
☆こね方が足りないとゆでた時にうどんが切れてしまいます。
❹室温で夏場は1時間、冬場は2時間程度生地を休ませる。
❺まな板に打ち粉をして、その上に生地をのせて打ち粉をまぶし、麺棒で広げる。好みの厚さまでよく伸ばす（おすすめは3mm程度）。
❻伸ばした生地に打ち粉をして折り畳み、包丁で好みの幅に切る。
☆うどんはゆでると1.5倍から2倍程度膨らむので注意。
❼麺同士がくっつかないように切ったうどんに打ち粉をしておく。

シーフードのごまだれサラダうどんの作り方

❶たっぷりの沸騰したお湯にうどんを入れ、10～15分程度ゆでる。
☆うどんの太さでゆで時間は変わるので、好みの硬さにゆでてください。
流水で洗うので、少し柔らかめがおすすめ。
❷流水でよく洗い、水気を切ってざるに上げておく。
❸レタスは約3～4cm角にカットし、氷水にさらし、水気をとる。
❹ミニトマトをハーフカットする。アスパラガスは軽くゆで、冷めたら3cmくらいにカットする。
❺小エビと短冊イカはゆでてから流水につけて冷やしておく。
❻器に②を盛り付け、めんつゆを注ぎ、③④⑤をのせ、ごまドレッシングをかける。
❼ラー油とすりごまを適量かけてできあがり。

うどん
材料（2玉分）

うどん粉（なければ薄力粉）	400g
水	200cc
塩	大さじ1

シーフードのごまだれサラダうどん
材料（2人分）

うどん	2玉
レタス	3～4枚
ミニトマト	6～8個
アスパラガス	4本
小エビ	6尾
短冊イカ	6個
めんつゆ（ストレート）	大さじ4
ごまドレッシング	大さじ5
ラー油	適量
すりごま	適量

野菜ソムリエに聞く フードロス削減 野菜ダシ ベジブロス

「普段捨てている野菜の皮や根には、栄養がいっぱい詰まっているのをご存じですか？　そんな野菜の切れ端と水で作るスープがベジブロス（野菜ダシ）です」と教えてくれたのは、野菜ソムリエの武田都さん。そこで、ベジブロスの作り方と、効果を聞きました。

第7の栄養素「フィトケミカル」

野菜の色やにおいの成分「フィトケミカル」は、タンパク質、糖質、脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維の6大栄養素に次ぐ第7の栄養素とも呼ばれています。これは野菜の皮や実の間、根や種の部分に多く含まれており、煮たり切ったりして植物の細胞が壊れると出てきます。抗酸化作用、免疫力アップなどが期待されています。

レシピもいろいろ

「フィトケミカル」は水に溶けやすく栄養が吸収されやすいのでスープ（ベジブロス）で摂るのが最適です。乾燥ワカメやシラス、刻みねぎ、冷凍野菜などを加えるだけで、十分おいしい汁物に。ご飯を炊くときの水の代わりにベジブロスを入れ、鶏胸肉と一緒に炊けば、栄養たっぷりのシンガポールチキンライスになります。

野菜は「茶・白・緑・赤・紫」をまんべんなく入れるのが理想。タマネギの皮、シイタケの軸、ホウレンソウの根、トマトのヘタ、ナスの皮など、今まで捨ててしまっていた部分を有効活用できます。

食べられるのに捨てられてしまう食品「フードロス」。外食産業での廃棄が目に付きがちですが、家庭でもかなり多いのが現状。主に食べ残し、手つかずの食品、皮のむき過ぎ（過剰除去）が要因です。フードロス削減にもつながる「ベジブロス」。あなたも作ってみませんか。

ベジブロスの作り方

材料
野菜の切れ端…400g～500g程度
水…1ℓ
お酒…小さじ1

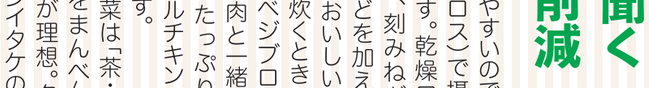
手順
①鍋に水と野菜の切れ端、お酒を入れる。
②弱火で30分ほど煮る（強火だと、野菜が崩れて濁ります）。
③野菜をこして、できあがり。
※冷蔵庫で3日ほど保存可能。使わない場合は冷凍を。
※ダシが弱いときには、昆布や干しシイタケ、干しエビなど、いつもの乾物ダシを加えてください。

「超軟水」の福島の水はダシにも最適！

【取材協力】
武田 都さん
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

アンケートご協力のお願い
「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▶

検針のご協力のお願い
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、ご協力お願いいたします。



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
https://www.city.fukushima.fukushima.jp/suidou/
スマホで

ペットボトル「ふくしまの水」の購入はこちら!

使っています福島市の水道水

ユーザー訪問

プール、色水遊び、毎日の麦茶 福島の水道水が子どもたちを育みます

福島めばえ幼稚園

昭和13年、福島市天神町に開園して以来、創立83年目になる「めばえ幼稚園」。戦前から続いている幼稚園は珍しく、長い伝統に基づいた自主性を重んじる教育が親御さんに支持されています。卒園児は1万1000人を超え、親子3代通う方も。現在、「福島めばえ幼稚園 東サークル」と「めばえ幼稚園 北サークル」合わせて約400人が在籍しています。

蛇口から水を出すのも大切な経験

「さまざまなシーンで福島の水道水を使っています。中でも、入園すぐの子どもたちは自分で水を出せること自体が面白いようです」と言うのは、福島めばえ幼稚園の副園長・伊藤ちはる先生。家庭では蛇口に手が届かないけれど、幼稚園は子どもの背丈に合わせたサイズ。「水を出して手を洗い、終わったら止める。必要がなければ出さないという流れを覚えるまでが大変。気がつくと水が出っ放しということもありますが、これも経験ですから」と笑顔で語ります。

五感を使った「色水」づくり

子どもたちの遊びの中にも、たくさんの水が取り入れられていました。「五感をフルに使い、感性を育てる教育を行っています。中でも、子どもたちが大好きな遊びが『色水』づくり。園庭の草花をつぶして水と混ぜ、さまざまな色水をつくり出します。季節によって咲く花の色が違うこと、花には匂いがあることなど、五感に働きかける遊び方です。また、夏場のプールは、感染症予防などの観点から常設はせず、空気を入れるタイプを使用。毎日、水の入れ替えを行い、衛生管理を徹底しています」。

手洗い指導は欠かせません

毎日の生活の中でもたくさんの水を使用する幼稚園ですが、「特にコロナ禍の今、手洗い指導は欠かせません」と伊藤先生。「これまでも外遊びから帰ってきたときとお昼ご飯の前は手洗いをしていましたが、今は一層徹底。洗い残しがチェックできる機材も使い、手洗いの仕方を再確認する機会を設けています」。お昼ご飯時には毎日、煮出した麦茶を提供。「福島市外に住む先生が、福島の水はおいしいと言っています。子どもたちに水質が良く、おいしい水を提供できているというのは安心です」。

福島の水道水が、飲み水としてはもちろん、教育にも役立ち、子どもたちを育んでいっているのですね。

冷たい水に大はしゃぎ!

元気いっぱいプールの時間

赤い色水ができました

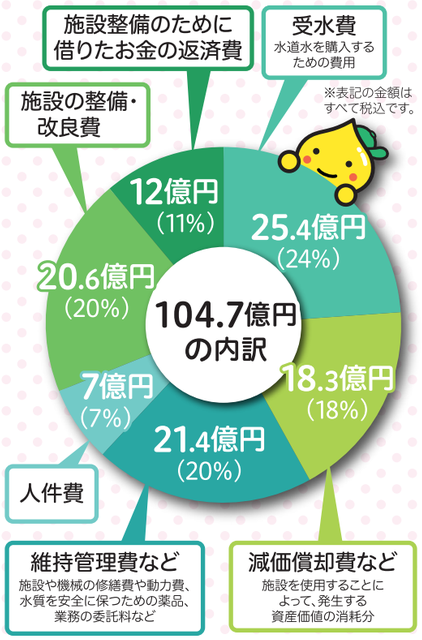
「ふくしまの水」の注文をいただき、ももりんとブラックももりんが納品。

福島めばえ幼稚園 東サークル
福島市南矢野目字桜内41-4
TEL:024(558)3939

めばえ幼稚園 北サークル
福島市南沢又字下番匠田11-3
TEL:024(557)2036

※写真の一部は、新型コロナウイルス感染拡大以前に撮影された画像です。

令和3年度 水道事業予算

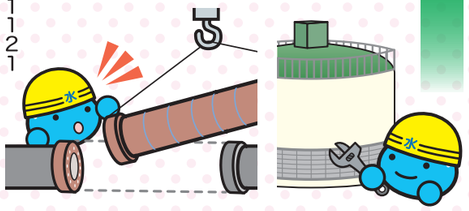


※表記の金額はすべて税込です。

目標は耐震化100%

「施設の整備・改良費」では大きな地震の際にも水を送り続けられるように、配水池などの重要施設、送水管などの重要な水道管の「令和7年度耐震化100%」を目標に取り組んでおり、災害に強い水道の構築を目指します。

【お問い合わせ先】
経理課 TEL024(535)1121



漏水調査にご協力お願いします

水道局では、限りある水資源の有効活用を図るため、今年度も水道管(道路から水道メーターまで)の漏水調査を行います。

この調査では、水道メーター付近で音を聴くために、水道局が委託した調査員(●●●●)がお客さまの宅地内に立ち入らせていただきます。ご理解とご協力をお願いいたします。

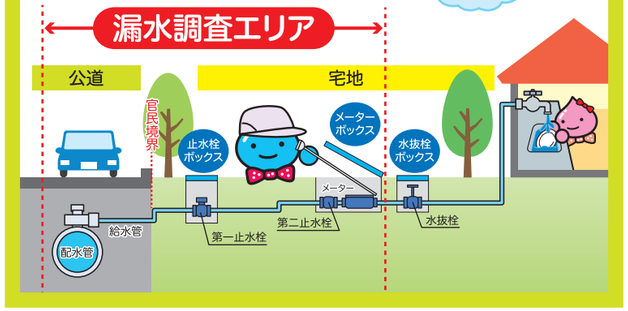
なお、調査員は水道局発行の身分証明書を携帯しています。

漏水修理は、水道局の指定事業者へ

水道工事を行う際は、指定事業者であることを確認の上、依頼してください。

HPで確認できます

お問い合わせ先
配水課 TEL024(535)1122



水道週間イベント開催します!

令和3年7月3日(土)
A・O・Z(アオウゼ)
(ダイユーエイトMAX 4階)

漏水修理デモンストレーション
水道管の漏水状況の再現と修理をシミュレーション

漏水修理体験ワークショップ
プロから教わる

ポスター展
福島市内の小・中学生の応募作品を展示

2020年度 最優秀賞作品

オリジナルタンブラー作り
自由に絵を描いて

かき氷
福島のおいしい水で作った

※新型コロナウイルス感染症の影響により、日程・内容が変更になる可能性もあります。