



SuRiKaMi

すりかみ

2017 11月・12月

VOL.11



今号の MENU

- おいしいお水を使ったかんたんレシピ
- ユーザー訪問 (株式会社 福島製作所)
- 教えて水博士! 水道料金の事②
- 水道水の秘密を探れ ~水道探偵団~
- 水道も冬支度
- 水道探偵団 その5「水の健康診断」の巻
- 免疫力アップ! 白湯(さゆ)で健康生活
- お水で育てる「サボテン」

▼スマホやタブレットをこの写真にかざすとレシピ動画が見られます。詳しくは終面で。



スマホで動画

おいしいお水を使ったかんたんレシピ

VOL.11

たっぷりの野菜と魚介類を入れた冬のごちそう **バイヤベース**



教えて先生

「トラットリアバッカーノ」 鶴葉 誠さん

トラットリアバッカーノ

福島市早稲町4-16 ラヴィアレー番丁2階
TEL024-525-8602
営業時間/11:30~15:00(ラストオーダー14:30)
17:30~23:00(ラストオーダー22:00)
定休日/日曜日

作り方

- ①タマネギ、ニンジン、セロリ、長ネギを約5mm角の角切りにする。
- ②エビは殻をむき、背わたを取る。ワタリガニは甲羅をはずし、ガニ(エラの部分)を取り、はさみで解体する。
- ③オリーブオイルを鍋に引き、鷹の爪を入れて、香りが出たらニンニクのみじん切りを入れる。キツネ色になったらタマネギ、ニンジン、セロリ、長ネギを入れ、弱火で炒める。
- ④野菜に火が通ったら白ワインを入れ、アルコールを飛ばし、少々煮詰める。煮詰まったら水、ケチャップ、ダストマトを入れる。
- ⑤白身魚に塩、ホワイトペッパーを振り、皮目からパリッとするとフライパンで焼く。
- ⑥④に⑤の白身魚、アサリ、ムール貝、ホタテ、ワタリガニ、エビを入れて15~20分煮込む。最後にイカを入れて火を通す。
- ⑦塩、ホワイトペッパーで味をととのえる。
- ⑧エクストラバージンオイルを回しかけ、フレッシュバジルをのせてでき上がり。

魚介類はシーフードミックス300gでもOK!

材料(4人分)

- タマネギ...2分の1個
- ニンジン...2分の1本
- セロリ...1本
- 長ネギ...2分の1本
- 白身魚...4枚 (マダイ、ヒラメ、タラ、キンメダイなど)
- アサリ...12個
- ムール貝...4個
- イカ...8切れ(輪切り)
- ホタテ...4個
- ワタリガニ...1尾
- エビ...4尾
- オリーブオイル...50cc
- 鷹の爪...1本
- ニンニク...2片
- 白ワイン...100cc
- ケチャップ...50cc
- ダストマト缶...200cc~300cc
- 水...500cc
- エクストラバージンオイル...少々
- 塩、ホワイトペッパー...少々
- フレッシュバジルまたは乾燥バジル...適量

アイオリソースは材料をすべて混ぜるだけ! マヨネーズ...100g おろしニンニク...1片分 エクストラバージンオイル...50cc 塩、コショウ...少々 お好みでカイエンペッパー

魚介類はシーフードミックスでもOK。野菜は、きのこ、ズッキーニなどを入れるのもおすすめ。アイオリソースにつけて食べると、さらにおいしさがアップします。

免疫力アップ! 白湯で健康生活

女性に人気の白湯。より効果的に飲んでみませんか。「福島の水はおいしいので白湯にピッタリ」と言っているのは、「アーユルヴェーダ」のセラピスト・高橋千恵さん。健康に良いとして知られている「白湯」は、インドやスリランカの伝統医学「アーユルヴェーダ」から始まったと言われています。

白湯の効能
温かいお湯を飲むことで内臓の機能を活発にする、冷えを解消する、排便を促すなどの効果が期待されるそう。また、免疫力がアップするので、風邪やインフルエンザ予防にも有効です。

飲み方に決まりはありませんが、高橋さんのオススメは朝、「1週間以上続けられ、体調の変化や冷

えだるさの解消を実感できると思います。毎日飲んでみると、水にも味があることに気がつくはず。飲みづらいつらい、苦いなどと感じるときは、体に疲れがたまっているのかも。健康状態をはかる目安にもなりそうです。

水を温める際、鉄瓶を使うと鉄分を補給できるので、女性には特におすすめ。福島の水のように軟水が良いそうです。水がもたらす健康生活、あなたも始めませんか。

【取材協力】
オイルを使用したドレッシングやリフレッシュを提供する女性専用サロン

アーユルヴェーダ ちえのき
福島市飯坂町字十綱町9 飯坂温泉 旅館 栄案内 TEL080-6752-3700

セラピスト 高橋千恵さん

- ① 水道水をやかんに入れて一度沸騰させてから火を弱め、15分くらい沸騰を続けます。
 - ② その後、火を止めて50~60度くらいまで温度が下がったら、200ml~250mlをコップに注ぎます。
 - ③ コクコクではなく、時間をかけてすすするように飲むのがポイント。
 - ④ 保温ポットなどに移し、1時間半くらい間をあけて、コップ1杯程度ずつ飲み進めます。
- 1日800ml~1200mlを目安に、あまり飲み過ぎないようにしましょう。
- ゆっくりと体内に浸透するようなイメージで飲みます

お水で育てる サボテン

近年、オシャレなインテリアとして、サボテンの水耕栽培がブームです。根の土を落とし、ガラス瓶に根が少しつかると、瓶の口にサボテンをのせるだけ。根が腐らないように、適度な水位をいつも保ち、水が汚れてきたら新しい水に交換します。直射日光が当たると水温が高くなってしまうので、半日陰くらいの場所で育てます。

市販のサボテンでもチャレンジできますが、気軽にキツ

ここがポイント
上手に育てれば大きくすることも可能。大きくなったら球根の水耕栽培に変われるバルブベースに移動します。

福島黒岩店のみで販売中の「Cacti aqua MINI」。奥はリッセル「デコリア」(バルブベース)に入れたサボテン

ダイユーエイト 福島黒岩店
福島市黒岩字浅井77-1 TEL024-554-1303

とも好評。形も根の形状も種類豊富なので、プレゼントにも喜ばれそうです。

リッセル「デコリア」(バルブベース)

検針のご協力をお願いします

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。

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: TEL024-526-0735
- 水道の新設・改造工事について... 給水課: TEL024-535-1126
- 水質について... 施設管理センター: TEL024-522-2233

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: TEL024-535-1125
- 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): TEL024-526-0736

※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。

【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: TEL024-535-1120

福島市水道局ホームページ <https://www.city.fukushima.fukushima.jp/suidou/>

無料アプリ「COCOAR2」ダウンロード方法
「App Store」もしくは「Playストア」で「COCOAR2」と検索するか、右のQRコードよりアプリをダウンロードしてください。

左記マークがある写真全体にCOCOAR2を起動したスマホをかざすと動画が見られます。
アプリを起動し、カメラモードになったら写真の部分にかざしてください。

※動画のコンテンツは予告なく終了することがあります。

福島から世界へ。
モノづくりのプロフェッショナル

株式会社 福島製作所

大型船の錨（いかり）を上げ下げする巻き上げ機（ウィンチ）などを製造するメーカーとして世界的に高く評価されている「福島製作所」。帆船や客船、南極観測船、海底油田開発用作業船など、全世界6500隻以上の船舶に製品が搭載されています。また、清掃工場用「グラブバケット」は、福島市はもちろんです、東京都や政令指定都市にも広く納入されています。そのほか、水力発電関連機器の製造なども行っています。

水は必要不可欠

「製品を製造する際に水は欠かせません」と言うのは、総務・管理部長の服部司さん。金属を切ったり削ったりするとき、熱を持つ金属を冷却するために使う「切削液」。この原液を希釈するために水道水が使われています。金属を冷却

することにより工具の寿命を伸ばす、鋳鉄の粉が飛散しないようにする、機械によっては高い圧力で噴射して金属のくずを排出するなどの役割があります。「金属の大敵はサビ。水が酸性に傾くとさびる恐れがありますが、独自の水質調査で福島の水道水はpH、硬度とも問題なしとの結果が出ており、安心して使っています。また、摺上川ダムの水になってから濁水の心配が少なく、安定供給されているというのも機械製造のメーカーにとつてありがたいです」とのこと。

世界で活躍する製品を

長年、福島を拠点に成長してきた「福島製作所」。世界の大海原で活躍する製品に、福島の水道水が役立っているのは、誇らしいですね。



福島製作所の「甲板機械」は世界中の海を航行する船に搭載されています。



これまで、約3,000台のグラブバケットを製作。



確かな技術力が、世界で高く評価されています。



1920年創業。2020年に100周年を迎える機械メーカー福島製作所。

株式会社 福島製作所
福島市三河北町9番80号
TEL:024-534-3146

使っています福島市の水道水

水道水の秘密を探れ



7月22日、市内の小学生と保護者25人が「水道探偵団」として浄水場やダムを訪れ、水道水のおいしさの秘密を探りました。「すりかみ浄水場」では、職員案内で浄水処理施設や水質管理などを行う地下通路を見学。また、薬品を使って不純物を沈殿させる実験や、水道水と市販のミネラルウォーターとの飲み比べも行われました。

「摺上川ダム」では、インフォメーションセンター



のスタッフがダムの役割や構造、ダムの水がすりかみ浄水場にどのように入ってくるのかを説明。洪水調節の仕組みなども、模型を使って分かりやすく学びました。



水道探偵団の皆さんからは、「ダムの水が、たくさんきれいになる準備をして、おいしい水になることを初めて知ることができて良かった」「水を作るには、6時間もかかっているのだから、水をもっと大切にしようと思いました」などの感想が聞かれました。水道局では今後も水道について楽しく学べる機会をつくっていきます。

水道も冬支度

スムーズに検針を行うためにメーターボックスのフタ周りの除雪にご協力ください。



また、水道管は寒さに弱く、凍結すると水が出

なくなるだけでなく、破裂して水漏れが発生することがあります。凍結防止対策を行いましょ。

凍結防止

- ① 水抜栓のふたを開け、ハンドルを右に、止まるまで回します。
- ② 住宅内の蛇口を全開にし、水を抜きます。

③ 蛇口から水が出て来ないことを確認して、蛇口を閉めてください。

凍結してしまったり

- ① 蛇口にタオルなどを巻き付け、ぬるま湯をゆつくりとかける。
- ② それでも水が出ない時は指定給水装置工事業者へ。

詳しくはホームページでご確認ください

水の健康診断の巻

水道探偵団

① 寒くなってきたね、風邪の予防にはやっぱり手洗いやうがいよね！

② 水道水は病気になるのかな？ 博士みたいに年1回の健康診断でも受けているのかな？

③ もっと受けているぞ！！

④ 水を作っているすりかみ浄水場で24時間水質を監視。放射性物質も毎週検査しているんじゃない。

⑤ さーらいで！ 市内の25ヶ所で、蛇口から出る水も検査しています。色や濁り、消毒の残留塩素は毎日検査。

⑥ 1ヶ月に1回、大腸菌などを、さらに詳しい検査を実施。水道水の誕生から出口まで、ダブルで安心なんじゃない！

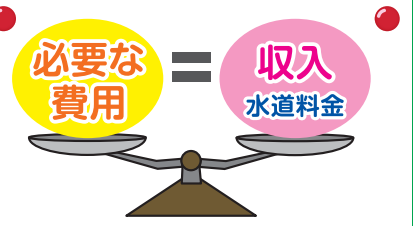
⑦ だから水道水は、いつも健康なんだね！

教えて水博士！

水道料金の事②

質の良い水を安定して届けるために水道料金が必要なのは分かったよ。だけど、水道料金は、どうやって決めているの？

おっ！前回の続きじゃな。水道料金は水道管の工事や修繕、浄水場やダムの建設費用返済の負担など「必要な費用」を水道料金の収入で賄えるかを計算して決めているんじゃない。だから、今までより、使う量が減ると、今の水道料金では苦しくなってしまうんじゃない。



それじゃ、「必要な費用」を減らせば？ もちろんそうじゃ。ダムや浄水場の建設費用返済の負担は減らせないから工事の工夫や節約で費用を減らすよう頑張っているんじゃないよ。それでも苦しいときは？ それでも苦しいときは、皆に負担してもらって賄えるよう、相談して新しい水道料金を決めるんじゃない。

※イラストはイメージです。状況により異なります。