



水平線と白波を遠くに 咲き誇る桜と宮戸椿

月浜海岸の小高い岬の先にある稲ヶ崎公園は、奥松島を代表する景勝地「新宮戸八景」の二に数えられる見晴らしの良い公園です。

宮戸は海に囲まれているため稲作をする土地が少なく、かつては海に浮かぶ島の水田で米をつくっていました。強風や波が高い日が続くと舟を出せず、田んぼの様子を見に行けないため、小高いこの岬から田んぼを見守るようになったそうです。そこで、「稲を見る岬」「稲ヶ崎」と呼ばれるようになった。

春には赤い花びらが見事な宮戸椿が咲き、椿を追いかけると桜が開花します。

今回は、椿と桜がともに咲く時期に訪れて絵筆をとっていただきました。

Point.

桜や椿の赤々と遠く水平線までを照らすやわらかな春の光

階段が整備された竹や雑木が繁る小道を登っていくと、椿の回廊に出ました。ちょうど桜の季節とも相まって、華やかな景色に心躍りました。

海に浮かぶ島、寄せる白波、見ごろの花々など、描きたい要素が多く構図を定めるためにいろいろな角度から景色を眺めるのも楽しいことでした。

この作品は、小高い岬から、手前の椿や桜の向こうに水平線を望むという、奥行きや高さをポイントにしました。

自分のいる位置を意識したうえで足元に散り落ちていた椿の花はあえてぼかして描き、視線が遠くに向かうよう工夫してみました。

春らしい長閑な風景を楽しんでいただけると嬉しいです。

(絵と文・尾形たき子)

尾形たき子：プロフィール

石巻市出身。フェリス学院短期大学卒業。宮城県芸術協会会員、元日本水彩画会会員、元宮城水彩画会理事、元示現会会員で、東北電力図画コンクール審査委員長を務める。

今回のスケッチ・スポット



石巻市・東松島市・女川町でお勧めの風景を教えてください。巻末「ウミネコ・クイズ」にあわせ、お勧めの風景に出会える場所や見どころなどを書き添えてご応募ください。



CONTENTS
今号の内容

P.2

- 地域のイキイキ活動紹介!
……雄勝硯伝統産業会館 (石巻市)
- ぐらしの知恵袋
……梅雨から初夏の季節を快適に過ごそう!

P.3

- 旬の素材 ～横須賀風～
……鮪(マグロ)を使った料理
- カラダが喜ぶ運動コーナー
- おたよりコーナー



P.4

- E-インフォメーション
- ごろたんニュース
- ウミネコ・クイズ
- 編集後記



Manami Yokosuka

料理研究家 横須賀 真奈美さん

旬の素材

横須賀風



【よこすかまなみ * プロフィール】
茨城県生まれ。NHKのリポーターなどの経歴を持つが「どうしてもお料理がしたいの!」と料理を学び転身。料理教室やテレビの料理コーナーでも活躍中。「国際栄養師」として食べ物での健康管理も目指す、食のよろずし事屋。

旬の素材を使ったレシピ

【表記説明】 総エネルギー(1人分)kcal/総食塩相当量(1人分)g

マグロとフレッシュ野菜のタルタル 503kcal/塩分1.7g

- ① マグロを1cmの角切りにしておろしニンニクと塩コショウ少々をからめてなじませる。
- ② 新玉ネギ・ピーマン・パプリカを5mm角に切り、酢・塩コショウ・オリーブ油・粒マスタードで和える。
- ③ マグロと②の野菜をさっくり和え、くし形切りのトマトを添え、刻んだパセリを散らして盛り付ける。
- ④ トーストに添えてどうぞ。

材料(4人分)



- マグロ(刺身用) 100g
- 新玉ネギ 小1/2個
- トマト 小1個
- ピーマン 1/2個
- パプリカ 1/2個
- ニンニク 少々
- パセリ 2枝
- 酢 大さじ1
- 塩コショウ 少々
- オリーブ油 大さじ2
- 粒マスタード 小さじ2
- パン 適宜



マグロとネギのめた 475kcal/塩分6.8g

- ① ネギを斜めにぶつ切りにして酒少々と塩ひとつまみ(分量外)を一緒に鍋に入れ、ふたをして中火で3分程蒸し煮する。ネギをバットなどに取り出して粗熱を取る(蒸し汁は鍋に残す ※70ccくらい残っている)。
- ② ①の鍋にしょうゆを加えて煮立て、半分の長さにしたマグロを入れ、手早く返しながら表面だけ火を通す。ボールや袋などに取り出して急いで冷やす(冷凍庫に入れるか氷水で冷やす)。煮汁は取っておく。
- ③ 粗熱の取れた煮汁に味噌・砂糖・酢を加えてよく混ぜ、酢味噌を作る。
- ④ マグロを食べやすい厚さに切って、ネギ・酢味噌と和える。お好みでからしを加える。ごはんや日本酒とどうぞ。

材料(4人分)



- マグロ(刺身用) 150g
- 長ネギ 1本
- 酒 150cc
- しょうゆ 小さじ2
- 味噌 大さじ2
- 砂糖 小さじ1
- 酢 小さじ1
- からし 適宜



香味油マグロの冷やし麺 563kcal/塩分5.1g

- ① マグロを細切りして耐熱容器に入れ、小口切りにした小ネギとみじん切りの生姜をマグロの上のせる(お好みで輪切りの唐辛子も)。
- ② ゴマ油とサラダ油を小鍋に入れて熱する。油がふつふつ沸いてきたら①にザーッとかけ、塩としょうゆを加えて手早く和える。
- ③ ゆでて冷やした中華麺を器に盛り付けて添付のたれをかけ、②のマグロと和える。キュウリ・メンマ・薄焼き卵・ワカメなどお好みの具を添える。

材料(4人分)



- マグロ 50g
- 小ネギ 5本
- 生姜 小1片
- ゴマ油 大さじ2
- サラダ油 大さじ1
- 塩 小さじ1/3
- しょうゆ 小さじ2
- 冷やし中華 2袋
- 好みの具 適宜



↑ キュウリ・メンマ・薄焼き卵・ワカメ など

マグロとフレッシュ野菜のタルタル

マグロとネギのめた

香味油マグロの冷やし麺

旬の素材 **《鮭(マグロ)》**

三陸沖は世界三大漁場に数えられており、マグロの水揚げも日本有数です。

マグロの赤身は脂肪が少なく低カロリーで、たんぱく質のほか、鉄やカリウム、アミノ酸などを豊富に含んでいます。マグロに含まれる鉄はヘム鉄といいい、吸収率が高いことで知られています。脂身のトロにはDHAやEPAが多く含まれています。

マグロはお刺身で食べることが多いと思いますが、今回ご紹介したように和洋中のいろいろなお料理で楽しむことができます。ぜひお試しください。



薬膳情報

薬膳では赤身のマグロは「血」を補い、疲労回復や貧血の改善に良いとされています。新玉ネギは消化不良の改善や血圧を下げる効果があるといわれています。暑くなる季節には、体内にこもった熱を冷まし水分を補うキュウリやトマトなどの夏野菜をメニューに加えましょう。

おたよりコーナー

■前回の表紙の竹浦漁港はいつもと変わらず穏やかで、景色は素晴らしいと思います。震災前はこの景色が見える場所に家があり56年間毎日見ていましたが、今は違う場所に家を建てたので、切り取ってフォトフレームに納めて眺めたいと思います。(女川町 A.Rさん)

◆尾形先生と早朝に行った竹浦漁港は、日の出とともに空も水面も刻一刻と表情を変えてとても美しかったです。フォトフレームに入れてくださるとのこと、嬉しく感じています。(編集部)

■知恵袋の「使わない日」を作ってみよう!が新鮮でした。スマホの充電、ストーブ、TV、照明...と沢山の電気を使っているのに「使わない日」は目からウロコです。(東松島市 O.Yさん)

◆「電気を使わない日」は容易ではないかもしれませんが、イベントのように楽しみながらやってみるのもいいのではないのでしょうか。(編集部)

■釣り好きなので魚に関することが出ていてテンションが上がります。これからも楽しみにしています。(石巻市 A.Mさん)

◆旬の素材のレシピを利用して、釣った魚を美味しく食べていただくと嬉しいです。お料理のバリエーションが増えるといいですね。(編集部)

元気アップ! カラダが喜ぶ運動コーナー

元気に過ごすために、意識してカラダを動かしてみませんか? このコーナーでは、短時間でできる手軽な運動メニューをご紹介します。皆さまの健康な毎日を応援します。

運動やお出かけ前にストレッチの時間をとって、軽やかな行動とケガ予防を心がけませんか。

1 ツイストランジ

効果 足と腹直筋の運動のエクササイズで下半身の歩行バランスが良くなります。

A 両腕を胸の前に組んでまっすぐ立ちます。

B 片足を前方に踏み出し、体を沈めます。

C 前に出した足側に上半身を真横に傾けます。

足の膝が90度くらいになるよう体を沈めます。

A→B→C→B→Aの左右3回ずつを1~2セット行います。

2 ドロップランジ

効果 足と腹斜筋の運動のエクササイズで腰周辺の負担を軽減します。

A 片足を前方に踏み出します。

B 前に出した足側に上半身を真横に傾けます。

A→B→Aの左右3回ずつを1~2セット行います。

★前に出す足の角度は90度を目安にしますが、きつい場合は浅くても大丈夫です。無理のない角度で行いましょう。

★直立から片足を出してひねる(傾ける)のが基本ですが、片足を出した状態からひねる(傾ける)の繰り返しでもかまいません。

★ご自身の体の状態に合わせて試してみてください。

【監修: 井田耕治 先生】 「ワシントンスポーツ医学センター」にてダイエットを主体としたフィットネストレーニングを学び、仙台市内を中心にパーソナルトレーナーとして活動。野球、陸上、競輪、格闘技などのアスリートの指導も行っている。PHYSICAL SUPPORT <http://physical-support.net/>

ROSE GARDEN FAIR

ローズガーデンフェア 2023

女川原子力PRセンターのスイートガーデンでは、1年を通して様々な植物を楽しめます。特に、ローズガーデンフェアの期間中は、約110種類ものバラが見頃を迎え色鮮やかに咲きこぼれます。ぜひご家族・ご友人などお誘い合わせのうえお越しください。

入場無料

花いっぱいのお越しください！
ローズガーデンに

しあわせのバラのトンネル

開催期間 ※6月19日(月)は休館

6月1日(木)~30日(金)

色鮮やかに咲くバラ



バラをバックに記念撮影!

♪写真のプリントサービス付き♪

★期間中は毎日開催!! (時間/10:00~16:00)

※休館日の6月19日(月)を除く。



ご来館のお申込・お問合せ先

東北電力 女川原子力PRセンター TEL.0225(53)3410 FAX.0225(53)3286

◆住所/女川町塚浜字前田123 ◆開館時間/9:30~16:30 ◆休館日/毎月第3月曜日(祝日の場合翌日)・年末年始

GOROTAN NEWS

ごろたん

ニュース



女川原子力PRセンターのキャラクター「ごろたん」

手軽にできる、節電テクニックを紹介するよ!

冷蔵庫

- ① 設定温度を「強」から「中」にする。
- ② 壁から適切な間隔で設置する。
- ③ ものを詰め込みすぎない。
- ④ 扉を開けている時間を短くする。

月間の電気

約13kWhの節電

約320円の節約

エアコン

- ① 夏の冷房時の室温は28℃を目安に。
- ② 冷房をつける時間を1日1時間短縮する。
- ③ フィルターを月に2回清掃する。

月間の電気

約15kWhの節電

約380円の節約

テレビ(32V型液晶テレビ)

- ① テレビを見る時間を1日1時間減らす。
- ② テレビの明るさを最適に調整する。(画面の輝度を「最大」→「中央」に)

月間の電気

約3.68kWhの節電

約93円の節約

★より詳しく知りたい方は、東北電力ホームページにアクセスしてください。 <https://www.tohoku-epco.co.jp/>



【編集後記】

今年は桜のシーズンが早かったのですが、その後の新緑や色とりどりの野花在咲く景色も素敵ですね。イベントやお祭りが従来のスタイルで開催されるようになるなど、外出の楽しみが増えたと感じている方も多いのではないのでしょうか。地域の魅力を味わうのもいいでしょうし、健康づくりや仲間との交流を楽しむのもよさそうです。編集部も、素敵な風景探しやイキイキと活動している皆さんのもとへ、ますますはききって出かけていきたいと思います！ (編集部) ☺

63円 9862293

社鹿郡女川町
塚浜字前田1
女川原子力発電所
UMINEKO係行

- ① お名前(ふりがな)
 - ② 年齢 ③ 性別 ④ ご職業
 - ⑤ 郵便番号 ⑥ ご住所
 - ⑦ 電話番号
 - ⑧ ウミネコクイズの答え
 - ⑨ UMINETKO誌面に対するご感想
 - ⑩ ⑨の誌面・ホームページへの掲載可否
- ※「掲載可」または「掲載不可」とお書きください
なお、掲載される際のお名前はインシヤルで紹介いたします
⑪ 東北電力に対するご意見・ご要望

ご応募いただいた方の中から
抽選で20名様に
**雄勝石食器
コースター四角**
(90×90×6mm)
を差し上げます。



▲

▲

▲

▲

▲

▲

▲

▲

▲

▲

▲

▲

▲

▲

▲

Q. 東松島市の稲ヶ崎公園は、ある植物の
群生地として知られています。冬から
春にかけて赤い花を咲かせるこの植物
は何でしょうか。



- ① ウメ
- ② スミレ
- ③ ツバキ

ヒント

この花の実から油を搾ることができます。

前号の答え

宮城県牡鹿半島から青森県南部までの地域で、
リアス式海岸が特徴の国立公園の名称は?
..... ① 三陸復興国立公園

UMINEKO★QUIZ
ウミネコ・クイズ

＜応募方法＞

★はがきに、左記の必要事項を
ご記入のうえ、ご応募ください。

【応募締切】

2023年6月30日必着

※当選発表は賞品の発送をもって
かえさせていただきます。

発行回数変更のお知らせ

本誌「UMINEKO」をご愛読いただきありがとうございます。これまで年4回発行していましたが、昨今の経営環境を踏まえ、本年度より年2回の発行とさせていただきます。いつもお楽しみいただいている皆さまには大変申し訳ございませんが、ご理解賜りますようお願い申し上げます。

発行

より、そう、ちから。



東北電力 女川原子力発電所

社鹿郡女川町塚浜字前田1
TEL 0225-53-3111

東北電力

検索



UMINEKO 4