2、厳しい今冬・来夏の需給見通し

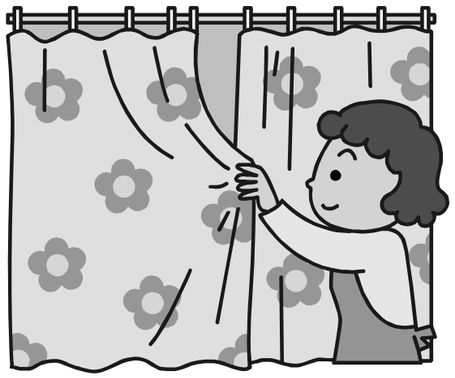
大騒ぎになった計画停電や今年の夏の節電要請が過ぎてしまうと、つい気が緩んでしまうのが人の常。そこで見て頂きたいのが、資源エネルギー庁の次の数字です。

（1）今冬も節電努力が必要な需給見通し

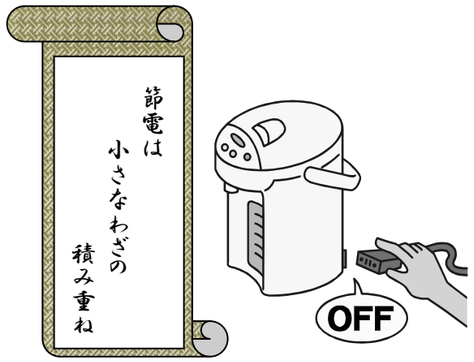
東京電力	（万kW）
最大電力需要	5,150
供給力	5,094
過不足	▲56（▲1.1%）

やはり、何らかの対策を続けないと電力不足になるようです。冬の寒さも厳しく、大震災からの復興に向けて懸命に頑張っている東北電力管内の不足率は▲7.3%と予想され、今夏のように管内を超えて融通しなければならない場面も想定し、引き続き節電の努力が必要です。

カーテンは２枚目の窓？



（2）来夏の需給見通し



東京電力	（万kW）
最大電力需要	6,000
供給力	5,193
過不足	▲807（▲13.4%）

来年の夏の気候は分かりませんが、官民一体となって今年と同じような取り組みが望まれます。

（データ・出典）資源エネルギー庁ホームページ

（復習）体感温度の仕組みを理解して

＜体感温度を決定する６つの要素＞
① 気温　②湿度　③気流
④接触温度　⑤輻射熱　⑥服装

気温・湿度はお分かりの通りです。**気流**は空気の流れで、言わば“風”です。**接触温度**は手で室温状態に置かれた金属に触れると冷たく感じますが、布地などに触れても冷たくは感じません。これは人間の体温（37℃位）の熱が移動するスピードによって変化します。金属は熱を伝え易い性質があります。一方、布地はその金属に比べて熱を伝えづらいのです。ですから金属に触れると熱は布地に比べて早く移動します。畳の床と板張りの床なども身近ですね。そして**輻射熱**、これはストーブなどの発熱体から放射される熱のことです。熱を伝えるのは空気です。最後の**服装**は既にお分かりのことです。これらの要素を変えれば、体感温度も変化するのです。

（くらしのレポート　７月号より）

乾物は、干すことで表面に固い膜を作り、保存性が高まり、独特の食感と天日干しによる旨味や食味が形成されている食品で、平常時の保存食や非常時の非常食としても有用なのです。

秋から冬の乾燥期に試してみたい**天日干し**です。次ぎにその作り方の代表例を見てみましょう。

２．先ずは“干し野菜や果物”を

【極意】**よく晴れて湿度の低い日に、一気に干し上げること。**

二度干しは保存性が増します。そうすれば、色や香りの変質が少なく、乾燥させることができます。旨味や甘味が凝縮されるので、生とは違った風味や美味しさが味わえます。

【加工】乾燥に適するように、**薄く、細かく、切ること**です。

【適材】葉物、夏野菜全般、根菜など**ほとんどの野菜や果物が対象**です。

例えば、

ピーマン。

完熟ピーマンでも、青いピーマンでも、斜めに千切りにし、カリカリに干す。

ゴーヤーも。

縦に二つに割って、種とわたをとり、２～３ｍｍの厚さに薄切りにして、カリカリに干す。

なすも。

へたをとって、５ｍｍほどの厚さに薄切りし、30 分ほど冷水にさらしアク抜き。そして干すだけ。

キューリも。

へたをとり、５ｍｍほどの厚さに斜めにスライス。３ｃｍほどの筒切りでも可。

リンゴをはじめとする果物類やキノコ類も同様です。

３．次ぎに魚介類にも挑戦！

【極意】干物は、素材を**乾燥させる風が重要**であり、適度な湿度や温度などが必要とされる。**天日干しは、1 時間程度**干し、**後は影干し**すること。

【加工】一般的には、**身を開き、内臓を取り除いてから干す**。７％程度の塩水に漬けてから干すこともある。また鰯など**小型の魚は、そのまま干して「丸干し」**とする場合もある。
乾燥度の高いもののほうが保存性は高いが、硬くなることに留意。

【適材】魚介類・海藻類全般。

４．代表的な干物は

素干し：昔からの干物であり、保存性を高め、細菌類の繁殖を抑えるため、長い日数をかけて干し、かなりの水分を抜く。しかし、風味が抜け身が硬くなり食感が悪くなる欠点をもつ。
（するめイカなど）

生干し・一夜干し：軽く水分を抜くだけにとどめたもの。保存が効かないため、冷蔵庫での貯蔵が必要となる。
（シシャモ、コマイ、カレイ類など）

丸干し：内臓を取らずに生干ししたもの。
（目刺しなど）

開き干し：内臓を取り開いて干したもの。
（サンマ、アジ、サバ、ホッケ、カマスなど）

煮干し：煮てから乾燥させたもの。
（しらす干し。カタクチイワシ）

これらのように、
秋の実りや収穫を楽しみ、
さらに保存食つくりも
楽しみましょう。