

オリジナルレシピを動画で紹介 つばめTV!

つばめTV料理動画が累計500回以上再生されました。誠に有難うございます。

今回のメニュー

- ・チキンスープカレー
- ・手作りナン
- ・チャイ(インド風ミルクティー)

チキンスープカレーではチキンが柔らかくなるポイントを解説します。すぐに手に入る材料で本格的なカレーが作れます。カレーに合わせて、簡単にナンをつくってみませんか?いつものカレーもワンランクアップしますよ!カレーのお供にスパイスを使ったチャイもおすすめ!

チキン スープカレー

水のかわりに野菜ジュースを使ってコク深いカレーに♪



ナン

カレーを煮込んでいる間にできちゃいます。おいしく作るコツを教えます。



チャイ

スパイスで体の芯から温まります。カレー&ナンの相性は抜群!



QRコードの読み取り または 検索!

You Tube つばめTV スープカレー

いろんなお悩み お風呂で解決!

春はもうすぐそこ!とはいえ、まだまだ寒い日が続いています。寒い時期にこそ気になる不調や疲れ。そんなお悩みもお風呂で解決しましょう。

○冷え性対策に温冷交代浴

冷え性改善の基本入浴法は半身浴ですが、血行促進に効果的な温冷交代浴という入浴法もあります。熱いお湯に3分間つかり、体の冷えやすい部位に冷たいシャワーを10秒間、これを1セットとして5セット繰り返します。



○洗いの工夫で乾燥を防ぐ

「毎日ボディソープを使ってゴシゴシ洗い!」これが乾燥の原因かもしれません。お湯にしっかり浸かるだけでも皮脂は落ちるので、洗うときは洗剤をよく泡立て、手や綿のタオルなどでこすらずやさしく洗いましょう。

○肩こり対策にシャワー体操

後頭部から肩にかけて2~3分熱めのシャワーを当ててみましょう。シャワーの温度は41~42℃が目安です。この間、首を前後左右に倒したり、回したり、肩を動かしたりするとより血行がよくなって症状を緩和してくれます。



○足のむくみに「硫酸マグネシウム」と「炭酸ガス」

むくみが気になるときは、長めにお湯につかって血流を促す事が大切。また、「硫酸マグネシウム」や「炭酸ガス」の入った入浴剤もおすすめ。これらの成分は温浴効果を高めて、血のめぐりをよくするのに効果的です。

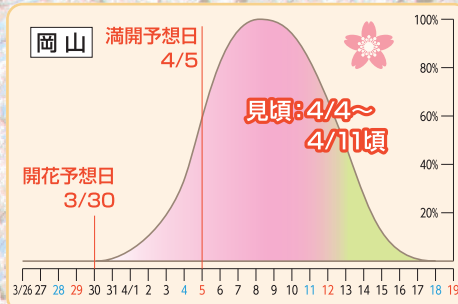
さくら 開花予想 -2015年-

開花日 3/30

満開日 4/5

(2015/2/19 ウェザーマップ発表)

この冬は12月に強い冷え込みがあったため、桜の花芽が比較的スムーズに休眠から覚めたと考えられます。このあと3月にかけての気温は、寒暖の波はあるものの、平均すると平年並みか少し高くなりそうです。このため、桜の開花はほぼ平年並みになるでしょう。



後楽園

所/岡山市北区後楽園1-8
交/岡山駅からバスで15分
間/086-803-8015

見頃予想 3月下旬~4月上旬

ソメイヨシノを中心に約280本の桜が各所に植えられており、桜の林や桜のトンネルなど、さまざまな風景が楽しめます。

津山城 (鶴山公園)

見頃予想 4月上旬~4月中旬

「日本さくら名所100選」としても有名な桜が立派な石垣を背景に豪華絢爛に咲き乱れる。特にライトアップされた夜桜を眼下に見る風景の美しさは幻想的です。

所/津山市山下135
交/津山ICから15分
間/0868-22-4572

見頃予想
4月上旬~4月中旬

後醍醐天皇が隠岐遷幸の際、立寄られ賞賛されたと言われる推定1000年の大桜。「新日本名木100選」にも選ばれ、県の天然記念物に指定されている。桜の開花期間中は混み合うため、公共機関の利用がおすすめです。

所/真庭市別所2277
交/中国道北房ICから車約30分
間/0867-52-1111

醍醐桜



世羅 甲山ふれあいの里

見頃予想 4月中旬~4月下旬

全国屈指のシダレザクラの並木道を抜けると、ソメイヨシノ、ヤエザクラがあり、様々な桜が楽しめる。園内3ヶ所に大型広場もあり、思い切り遊ぶことができます。

所/広島県世羅郡世羅町小谷1049
交/尾道自動車道世羅ICから25分
間/0847-24-1188

