

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4,700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

- ・パプリカとアンチョビのオレキエッテ
- ・かぼちゃのキッシュ



パプリカとアンチョビのオレキエッテ



かぼちゃのキッシュ



QRコードの読み取り または 検索!

You Tube つばめTV

監修

「Y's table」
小野靖子先生

毎月スパイスを使った料理教室を自宅で開講中。リビングカルチャー倶楽部や公民館などの講師、農家や飲食店とコラボレーションした新商品・メニューの開発なども手掛けている。

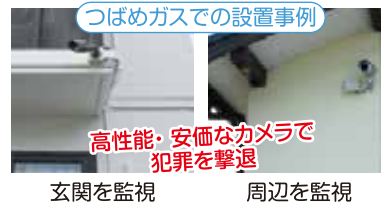
安全・安心な生活のために 防犯カメラはいかがですか

つばめガス警備事業部

防犯カメラで 地域の安全を!!

※地域防犯は岡山市防犯カメラ設置支援事業の補助金を受けることができます。

大切な家族の安全を!!



玄関を監視 周辺を監視

つばめガスでの設置事例



通路を監視 公園を監視 駐車場を監視

防犯カメラ+デジタルレコーダー+モニター NSC-AHD942 NSD3004AHD 3点セットで **103,000円** (税別) ※工事費別途
「プレミアム付商品券」ご利用可!
高性能・安価なカメラで 犯罪を撃退
壁面/天井吊り下げ両方の取付可能
逆光等の明暗差が大きな場所でも鮮明な映像を映し出す
赤外線照射距離 最大40m

ガス代を節約したい!

一般家庭の総エネルギー消費の1/3を占めるといわれているのが給湯(お湯を沸かす)によるものであるといわれています。今回は、給湯によるガス代を節約するための様々なテクニックなどを紹介していきます。

【シャワーが得? お湯をためるのが得?】

家族の人数によってはシャワーを利用したほうが光熱費としてお得という場合もあります。例えば、シャワーは1分間におよそ12~15リットルのお湯を使うといわれています。対して平均的なお風呂の浴槽サイズはおよそ200リットルです。一人がシャワーを浴びるのに使う時間はおよそ10分程度といわれています。



お風呂に入る場合であっても多少の足し湯などをすると仮定すると、およそ3名以上がお風呂に入る家庭の場合は、浴槽にお湯を張った方が経済的で、それ以下の家庭の場合ではシャワーを使った方がガス代・水道代ともにお得になると考えられます。ただし、3名以上で湯船のお湯を利用する場合は、浴槽のお湯だけでは体と頭を洗うのに足りないこともあります。最後の人はお湯がほとんど入っていない状態で足し湯や追い焚きすることになるとガス代がまた変わってきます。

お風呂はただ体を洗うだけの場所ではなく一日の疲れをとるリラックスする場所でもあるので、節約になるからといって、せっかくなの気持ちのいいお風呂で我慢をして、それがストレスになるのでは意味がありません。それぞれのご家庭にあった入浴の仕方を考えてみてください。

【追い炊きの回数を減らす】



お風呂に入るときは、なるべく家族みんなが続けて入るのがポイントです。特に冬場など寒い時期はお風呂に張ったお湯もすぐに冷くなってしまいます。家族ができるだけ短い時間で入るほど(間隔をあげないほど)、より追い炊きの回数を減らすことができ、ガス代の節約につながります。また、保温シートやふたを活用するのもいい方法です。

【水を出すときは要注意】

台所や洗面所の蛇口がお湯と水に分かれている形状の場合、ちょっと手を洗うだけの時などは水で済ませてしまいましょう。しかしレバー式の場合はレバーがお湯の位置に向いていることを意識せずに使ってしまうと、水だけで手を洗っているつもりでも、給湯器は点火されお湯を出す準備をはじめてしまいます。無駄にガスを使わないよう、レバー式ハンドルで水だけを使用したい場合は、レバーを水の位置にしっかりあわせてから使用するようにしましょう。

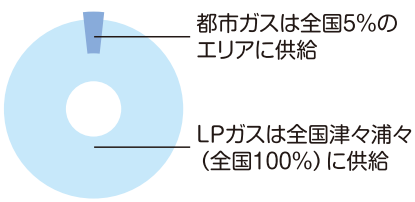


LPガス豆知識

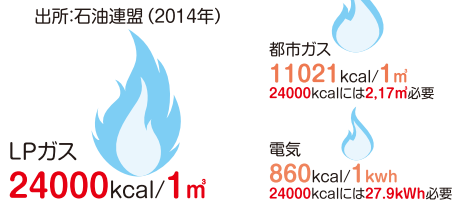
【LPガスと都市ガスの違い】

都市ガスは、13Aという種類のガスが多く地域で供給されていますが、一部の地域では、他の種類のガスが供給されている場合があります。同一の消費設備や器具が使用できないことがありますので、注意が必要です。一方、家庭用LPガスは、日本全国いずれの地域においても同じ消費設備や器具を使用することができます。なお、LPガスの発熱量は、24000kcal/m³と都市ガスの発熱量11021/m³の約2倍です。比重は、空気1に対してLPガスは、1.55で重く、都市ガスは0.66と軽くなっています。また、供給形態が違うため、LPガスは災害時の復旧にかかる時間が短いのです。

■ガスの供給(国土に占める割合)



■ガスのカロリーと火力



神庭の滝自然公園

所/岡山県真庭市神庭地内 **見頃 11月上旬~下旬**
P/あり(無料 94台)
交/米子道久世ICまたは湯原ICから車で約25分、中国道落合ICから約30分
問/0867-44-2607 真庭市勝山支局

高さ約110mの断崖から幅20mで豪快に落下する、西日本有数の規模を誇る名瀑。兩岸の深く茂った樹木が紅葉する秋の景色は格別だ。「日本百景」「日本の滝百選」に選ばれている。

帝釈峡

見頃 10月下旬~11月中旬

所/広島県庄原市東城町・神石高原町
P/あり(有料 300台)
交/中国道東城ICから三坂駐車場まで約10分
問/08477-2-0525 帝釈峡観光協会

湖上の遊覧船から眺める紅葉は特に美しい。神龍湖の湖畔沿いには1.5kmの紅葉樹のトンネルがあり、切り立った崖に囲まれた周囲24kmの湖。もみじ祭りも開催される。

宮島・紅葉台公園

見頃 11月中旬~下旬

所/広島県廿日市市宮島町
P/なし
交/JR宮島口駅から徒歩5分の宮島口棧橋からJR連絡船または宮島松大汽船で10分、宮島港下船、徒歩20分
問/0857-20-1174

弥山の麓にあり、紅葉谷川に沿って広がる庭園。その名のとおり紅葉の時期はひときわすばらしい自然美を見せる。中でも紅葉橋周辺の眺めは秀逸で、イロハカエデやモミジなどのまさに燃えるような姿にひき込まれる。

奥津渓

見頃 10月下旬~11月中旬

所/岡山県苫田郡鏡野町奥津川西
P/あり(無料 30台)
交/中国道院庄ICから国道179号を奥津方面へ車で20km
問/0868-54-2987 鏡野町産業観光課

澄み切った水が流れる渓谷の両側が、モミジなどの目が覚めるように鮮やかな紅葉に彩られる秋の風景は格別。ライトアップ期間中には奥津渓を中心に、さまざまな催し物が行われ、多くの人でにぎわう。

近水園

見頃 11月中旬

所/岡山県岡山市北区足守803
P/あり(無料10台)
交/岡山道岡山総社ICから車で約10分
問/086-295-0981 近水園管理事務所

樹齢数百年のカエデの古木がたたずむ大名庭園。足守藩主木下家ゆかりの小堀遠州流池泉回遊式庭園として有名。岡山県指定名勝でもある。約5500平方メートルの敷地に池が設けられ、カエデや桜がその周りを囲む。

紅葉特集