



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6,500回以上再生されました。誠に有難うございます。

QRコードの読み取り または 検索!

You Tube つばめTV

今回のメニュー

ささみの柿ピー揚げ

蓮根で! きのこのとろとろスープ

大根と柿の華やかサラダ



「クレールクッキングサロン」

監修

かわむら ひろえ  
河村 啓栄 先生

野菜ソムリエとして活動のほか、雑穀エキスパート、ハーブコーディネーターの資格も持ち、旬の野菜を活かした家族に喜ばれる家庭料理が好評。常にテーブルに集まるみんながHAPPYになれるような、美味しくてヘルシーなお料理を提案します。



〈材料(2人分)〉

- 鶏ささみ .....4本
- 柿ピー .....1袋(小袋)
- パン粉 .....大2
- 酒、砂糖、マヨネーズ.....各小1
- 胡椒 .....適量
- 天ぷら粉 .....適量

〈作り方〉

下準備

- ・ささみは筋を取って2,3つに削ぎ切り
- ・柿ピーは袋のまま棒で叩いて細かくし、パン粉を混ぜてフライ衣を作る

- ①鶏ささみに●の調味料で下味をつけ、天ぷら粉+水をどろどろにするくらいに絡める
- ②①をフライ衣のボウルでゆすってまぶしつけ、中温でカリッとすまで揚げる



柿ピーを衣にした香ばしいささみ揚げです。時間がたってもさくさく感が続き、パーティーやおもてなし料理にぴったりで簡単につくれる一品です。ソース無しでも十分おいしい♪



ささみの柿ピー揚げ



すりおろした蓮根でとろとろのスープに仕上げます。とろみがついているので、冷めにくい♪寒い冬にうれしいスープです。きのこをたっぷりいただけます。

主な材料:  
豚バラ、蓮根、きのこ類



蓮根で! きのこのとろとろスープ



柿をそのままデザートに食べるだけではもったいない! サラダに入れると色どりも鮮やか♪しゃきしゃきの大根とやわらかい柿で食感も楽しいサラダです。

主な材料:  
大根、柿、水菜



大根と柿の華やかサラダ

寒い日、高齢者の入浴はご用心

朝晩の冷え込みが厳しくなり冬本番。暖かい居間などと暖房のない脱衣所や浴室との温度差により、短時間のうちに血圧の急激な上昇や下降が引き起こされます。これを「ヒートショック」といい、高齢になると体温の調節機能が落ちるためその危険が高まります。ヒートショックを防ぐための予防法を紹介します。

- トイレや脱衣所は暖房器具で暖かく
- 浴室を暖めてから入浴する  
(浴室乾燥暖房機、シャワーで湯を張る等)
- 風呂の湯温は40度以下に
- 入浴は早朝深夜や飲食直後は控え、気温が下がる日没前に
- 入浴前後にコップ1杯ずつ水を飲む

同居人がいれば先に入浴して浴室を暖め、高齢者の入浴中はこまめに声をかけるなどして異変がないか気にかけることが重要です。周りのサポートも重症化を防ぐ鍵になります。

また、脱水症状にも警戒が必要です。密閉された部屋で暖房を使う冬は空気が乾燥し、肌から水分が蒸発します。冬は自覚しにくく放置すると命の危険にさらされます。白湯やスポーツドリンクでの水分補給が重要です。以下の方法で脱水していないかチェックしてみてください。

- 皮膚がかさついていない
- 手の甲をつまみ、戻るまで3秒以上かかる
- 爪をおし爪の下の色が白からピンクに戻るまでに3秒以上かかる
- 唾液が少なく、口の中が粘ついたり乾いたりしている

参考:日本経済新聞 2015/11/19



お礼

ぬくぬく感謝祭 in 福山  
クリスマスフェア in 倉敷



11月14日(土)・15日(日)に福山支店で行いましたぬくぬく感謝祭in福山、12月5日(土)、6日(日)に倉敷支店で行いましたクリスマスフェアin倉敷に多くのお客様にご来場いただき、誠にありがとうございました。今後ともご愛顧の程、どうぞよろしくお願い致します。

最上稲荷

所/岡山市北区高松稲荷712  
P/あり  
交/岡山自動車道・岡山総社ICより約5km、車で10分  
問/086-287-3700

■御利益:家内安全、商売繁盛  
日本三大稲荷のひとつ。備前四十八寺を開基したという報恩大師が最上尊を感得した場所。



吉備津神社

所/岡山市北区吉備津931  
P/あり  
交/山陽自動車道岡山IC 車で15分  
JR吉備線吉備津駅 徒歩5分  
問/086-287-4111

■御利益:健康長寿  
360mの回廊が見事な桃太郎ゆかりの神社。本殿と拝殿は1425年に再建されたもので国宝に指定されている。



はつもうで  
初詣

草戸稲荷神社

所/福山市草戸町1467  
P/あり  
交/山陽道福山東IC または福山西ICから車で約30分  
問/084-951-2030

■御利益:商売繁盛・交通安全  
鮮やかな朱色が遠くから目を引く本殿は、山に寄り添うように建っており、福山市内を一望できるビュースポットとしても人気。



木華佐久耶比咩神社

所/倉敷市福江1669-3  
P/あり  
交/瀬戸中央自動車道から水島IC 車で約7分  
問/086-485-0047

■御利益:美、縁結び  
倉敷市の福南山の守り神として名高い神社。日本最古の女神と言われる木華佐久耶比咩命を祀っている。心身ともに花のように美しい女神にあやかり、この神社の神徳も美容増進、縁結び、安産など御利益がある。

由加神社本宮

所/倉敷市児島由加2852  
P/あり  
交/瀬戸中央自動車道児島IC 車で20分  
問/086-477-3001

■御利益:厄除け  
日本三大権現の一つ、また厄除けの総本山として知られる。2000年以上の歴史をもつ神仏混淆の霊山。



阿智神社

所/倉敷市本町12-1  
P/あり  
交/JR山陽本線倉敷駅 徒歩15分  
山陽自動車道倉敷IC 車で20分  
問/086-425-4898

■御利益:美  
美観地区の一角にある鶴形山の山頂に鎮座する創祀1700年を超える古社。海の守護神であり、交通交易、財宝、芸術、美の神でもある宗像三女神を祀る。

