



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8,000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!



今月のメニュー

カルボナーラ

白菜と春雨のお洒落サラダ

アボカドのフリッタータ



監修

かわむら ひろえ
河村 啓栄 先生

「クレールクッキングサロン」

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、美味しくヘルシーなお料理を提案します。

カルボナーラ



卵が固まらず失敗しないレシピです。「ひたしパスタ」を使ってまるで生パスタのようなカルボナーラです!

主な材料/
パスタ、ベーコン、
卵、生クリーム



白菜と春雨のお洒落サラダ



ツナ缶や鮭フレーク、チキンなどを入れてもおいしいですよ! しっかりと水気を切るのがポイントです。

主な材料/白菜、春雨



アボカドのフリッタータ



〈材料(2人分)〉

- 卵.....3個
- 生クリーム(牛乳).....大2
- 粉チーズ.....大2
- アボカド.....1個
- パプリカ.....1/4個
- 塩コショウ.....少々

〈作り方〉

- ①アボカドは皮をむいて大きめにカット、パプリカも大きめにカットする
- ②割りほぐした卵に軽く塩コショウをし具を混ぜる
- ③小さめのフライパンにオリーブオイルをしっかりと熱して最初は強火で焼き、弱火に落とし蓋をして4分。ひっくり返し蓋をして2分焼く
- ④余熱でしばらくおき焼き上げる

ごろごろと大きめのアボカドとパプリカが入ったイタリア風のオムレツです。具材はお好みでアレンジしてください。ジャガイモやホウレン草、オリーブもおすすめて♪



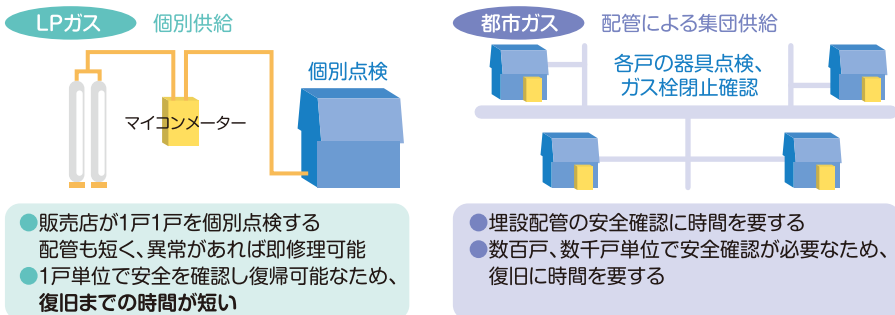
LPガス豆知識 LPガスは災害時に強い 分散型エネルギー

●分散型エネルギーとは

LPガスは都市ガスや電力等の系統供給とは異なり、容器に充てんしたLPガスを各戸に配送する「分散型」供給を行っています。このため大震災の際にも、1戸単位で迅速に調査・点検ができること等により供給の途絶が少なく、他のエネルギーに比べいち早く完全復旧を果たしています。またLPガスは、避難所への設置が素早くでき、煮炊き

やお風呂・シャワーのほとんどの施設がLPガスで賄われました。一般家庭で使われる50kgのボンベには標準的家庭(4人家族)の約1ヶ月以上のLPガスが入っています。仮に50kgボンベの10%しか残っていない状態でも、約1週間は使用できます。

■LPガスと都市ガスの供給形態の違い



バルコニーを長もちさせるため、日頃のお手入れを見直しましょう!

キャンティバルコニーのお手入れ

- 床面の掃除の際、ゴミや砂などは溝に落とさず、掃除機やちり取りで取り除きましょう。
- 排水溝やドレンのゴミや落ち葉はすぐに取り除きましょう。放置すると室内に水があふれる場合があります。
- 頑固な汚れはスポンジなどに中性洗剤をつけてこすったあと、水拭きし、水分を拭き取っておきましょう。

ルーフバルコニーのお手入れ

- 半年~1年毎に、ゴミや泥砂をほうきで掃き、ブラシなどで水洗いし、排水ドレン廻りに溜まった落ち葉やゴミを取り除きましょう。
- 汚れがひどい時は、中性洗剤やクリームクレンザーなどで落とすあと、水洗いしましょう。



12月10日(木)、アークホテル岡山にて辛坊治郎さんの講演会が開催されました。お足元の悪い中、多くの方にお越しいただきました。ありがとうございました。今後ともお引き立てのほどよろしくお願い申し上げます。

一般社団法人 サポートヒルズ
後援/つばめガス株式会社



西大寺会陽(はだか祭り) 2/20(土)

所/金陵山西大寺(岡山市東区西大寺中3-8-8)
P/1800台(無料と有料)
交/山陽自動車道山陽ICより約15分
JR赤穂線西大寺駅より徒歩約10分
問/086-942-0101

■500年の歴史を有し、日本三大奇祭の一つとされる。冷水で身を清めた裸の男達が「ワッショイ、ワッショイ」の掛け声とともに境内を練り歩く。授かると一年の福が与えられるという2本の宝木を裸で廻し姿の数千の男たちが激しい争奪戦を繰り広げる。



最上稲荷 節分豆まき式 2/3(水)

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

■最上稲荷の三大祭典の一つ。長さ85mの結界廊から、総勢約750人の福男や福女、タレントが約10万袋の福豆を投じる。多数の豪華福品も用意され、多くの参拝者で賑わう。



お祭り特集

由加山 節分豆まき式 2/3(水)

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

■由加神社本宮の特設ステージにて、よしもと若手芸人を迎え、笑いで邪気を祓う神事が行われます。地元の子どもたちや一般参加者による福豆まきは、14時と14時30分の2回斎行されます。



よりしまかき祭り 2/7(日)

所/寄島町漁業協同組合市場内(浅口市寄島町13003-38)
交/JR山陽本線鴨方駅 車15分
問/0865-54-2030 (寄島町漁業協同組合)

■甘みたっぷり濃厚な味わいが特徴の寄島の牡蠣を特産で販売する人気のかき祭り。当日は無料試食会コーナーやグルメ屋台も登場する。



第24回恩原高原氷紋まつり 2/6(土)

所/恩原高原スキー場 パノラマゲレンデ(岡山県鏡野町上齋原2037)
P/あり
時/日没~18時30分
問/0868-54-2987 (鏡野町産業観光課)

■大雪像が設置され、そり大会、大ビンゴ大会などさまざまなゲームが行われる。夕暮れ時には雪像がライトアップされ、レーザーショーと約5000発を超える打上花火がフィナーレを飾る。



ひるぜん雪恋まつり 2/6(土) 2/7(日)

所/蒜山高原三木ケ原 白樺の丘特設会場(岡山県真庭市蒜山上福田)
P/あり
問/0867-66-4141

■「横手かまくら」で知られる、秋田県横手市のかまくら職人直伝のかまくらや、そり広場や宝探しなどの雪遊び、蒜山の伝統を学ぶ体験コーナーの他にご当地グルメが多数登場。夜には1000基ものかまくらにキャンドルが灯され、幻想的な風景が広がり、初日の夜にはスペシャルゲストを招いてのコンサートも。

