

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9,000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!

You Tube つばめTV

今月のメニュー

白菜のクリーム煮
豚肉のザーサイネギ蒸し
柚子大根



監修

「クレールクッキングサロン」

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、美味しくヘルシーなお料理を提案します。

白菜のクリーム煮

〈材料〉
白菜 ……1/8個
ハム ……2枚
中華スープ ……100cc
牛乳 ……100cc
かたくり粉 ……大さじ1
塩コショウ ……適量
ごま油 ……適量



〈作り方〉

- 白菜をざく切りに、ハムは粗みじん切りにしておく
- ごま油少量で、軽く白菜とハムの半量を炒める
- 中華スープをいれてことごと煮る
- 白菜がしんなりしてきたら牛乳を注ぎ味を調える
- 水溶き片栗粉でとろみをつけて、残りのハムをトッピングしたら出来上がり

主な材料/
白菜、ハム、牛乳



豚肉のザーサイネギ蒸し



調味料を揉みこんでレンジでチン!短時レシピでご飯にとてもよく合うおかずです。

主な材料/
豚バラ、長ネギ、ザーサイ



柚子大根



おうちでおいしい柚子大根が作れるレシピです。大根が旬のこの季節、一度作ってみてはいかがでしょうか?

主な材料/
大根、柚子



冬に効く おうち風呂のススメ

寒い日が続くこの季節、皆さんは毎日どのように気分転換をしていますか? 寒くて外には出たくない...そんな時におすすめなのがお風呂に入ること。入浴は、生活の中にある当たり前の習慣だと思われがちですが、実は多くの方がリフレッシュ法として取り入れています。



毎日のお風呂でできるリフレッシュ術

●自分好みの空間にカスタマイズしよう!

キャンドルや植物、アロマオイルを使ってバスルームを自分好みにカスタマイズすれば毎日のお風呂を飽きずに楽しむことができます。



●入浴温度や時間を変えるといろいろな効能が!

疲労回復したいときは40℃以上のお湯が効果的。43℃前後で10分程度の半身浴は体の疲れを取り除き、41℃~42℃のお湯で20~30分の全身浴をしながら肩や首のストレッチをすればコリがほぐれます。

●お風呂でマッサージ!

寒い冬は筋肉がこわばってしまいがち。体が温まった状態でマッサージすると関節が柔軟になりむくみも解消できます。



●温冷シャワーで足のむくみを取ろう!

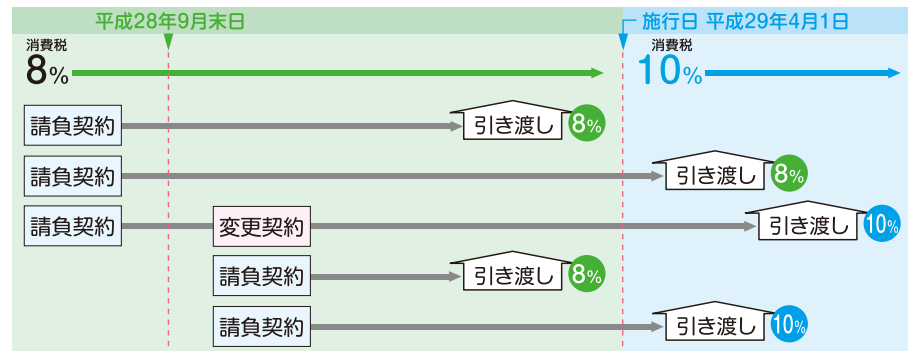
足先からひざ下にかけて温水を3分ほどあてた後、冷水を20秒~1分あてるを3~5回繰り返せば、血行が促進されむくみも解消。



住宅を購入するにはいつが得?

請負工事における消費税の経過措置の特例

ご自宅を購入する予定のある方は、平成28年9月末日までにご契約すれば消費税は8%でよいこととなります。図のように契約時期が平成28年10月以降で、かつ、引き渡し平成29年3月末日を一日でも過ぎしまうと、消費税は10%になってしまいます。



その他にも知って得る情報がございますので検討中の方はお気軽にお問い合わせ下さい。

詳しくは岸本まで Tel. 086-263-6664

春のオススメお出かけ情報

笠岡湾干拓地の菜の花畑

所/道の駅「笠岡ベイファーム」周辺
(岡山県笠岡市カプト南町245-5)
P/あり
交/笠岡ICから車で30分
問/0865-69-2147
(道の駅 笠岡ベイファーム)

■5haの菜の花が見ごろになると展望デッキが設置され、黄色いじゅうたんを見渡す絶好ビュースポットに。菜の花フェスティバルも開催予定。

2月下旬
~4月上旬

備中国分寺周辺の菜の花

所/岡山県総社市上林1046
P/あり
交/JR伯備線総社駅から車15分
問/0866-94-3155
(国分寺観光案内所)

■備中国分寺エリアに春の訪れを告げる菜の花畑。のどかな田園風景の中に約1.3haの菜の花畑が現れ、背後に見える五重塔の姿とともに楽しめる。

3月下旬
~4月上旬

魔法の美術館 キラキラピカピカ★遊べるミュージアム

所/岡山シティミュージアム4階
(岡山市北区駅元町15-1)
P/なし
時/10:00~18:00 (最終入場は17:30まで)
交/JR山陽本線岡山駅西口からすぐ
問/086-898-3000

■「見て」「触れて」「参加」できる体感型アート作品を一堂に集めた展示会。現代を生きるアーティストの豊かな発想力により生み出された作品の数々は、まるで魔法のような世界を現実のものにしてくれる。



3/4 (金)
~4/10 (日)

梅の里公園の梅

所/岡山県津山市神代
P/あり
交/中国自動車道院庄ICから車で10分
問/0868-57-2075
(津山市神代梅の里管理組合)

■約4ヘクタールの園内に紅白あわせて14品種の梅の木が植えられている。山頂へと続く遊歩道は紅梅が覆われ、その光景はまるで花のトンネルのような幻想的な美しさ。また、頂上の展望台からの眺めも抜群で、はるか遠くの山並みが一望できる。

3月中旬
~3月下旬

ヨイキゲン 新酒まつり2016

所/ヨイキゲン株式会社
(岡山県総社市清音上中島372-1)
P/あり
交/JR清音駅より徒歩約5分
問/0866-94-0011

■しほりたて生原酒をその場で詰めて販売(1本1000円900ml)・市販酒試飲販売コーナー・甘酒のふるまい(限定300杯無料)・酒蔵見学(現地予約制)・酒蔵ライブ、地元若手有志によるもちつき・リフォーム相談コーナーほか、フード販売も充実の新酒まつり!

3/13 (日)

三宅酒造 蔵開き

所/岡山県総社市宿355
P/あり
交/岡山道「岡山総社」ICより約5分
伯備線「総社」駅からタクシー約10分
問/0866-92-0075

■この冬に作ったお酒種類の試飲や、吟醸酒・原酒などの限定販売が行われる。お酒によく合う燻製チーズや焼き鳥、豚汁の販売もあり。

3/6 (日)