



つばめTV!



つばめTV料理動画が累計11,200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



監修「クレールクッキングサロン」

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。

オリジナルレシピを動画で紹介

にんじん嫌い克服! にんじんツナご飯

- (材料)
- 米3合
 - にんじん半本~1本
 - ツナ缶1缶
 - 白だし大さじ3
 - 塩ひとつまみ

- (作り方)
- ①米は十分に浸水させておき、にんじんはすりおろす
 - ②炊飯器に米3合分の水加減をして、水大さじ3を捨てかわりに白だし大さじ3を加える
 - ③すりおろしたにんじん、ツナ缶を汁ごと、塩ひとつまみを加えて普通に炊く



オレンジ色がきれいなご飯です。にんじんがたくさん入っていると気が付かずにぱくぱく食べちゃいます。にんじん臭さがないので、にんじんが苦手なお子様でも大丈夫! 小さなボール型に握ってパーティーにも華やかです!



お弁当におすすめ! 簡単酢鶏



ばさばさになりがちな鶏むね肉を柔らかく、ジューシーに仕上げる裏技を教えます。冷めてもおいしいので、お弁当にぴったり! 野菜は季節物に変えてもGood! 鶏肉のかわりに豚小間を丸めて焼いてもおいしいです。

主な材料/
鶏むね肉、
ピーマン、
玉ねぎ



万能! 中華肉味噌



男子受け抜群! ご飯や麺にトッピングしてもおいしいし、レタスに包んだり、ピザやホットサンドの具としても重宝する何にでも使える万能肉味噌です。冷蔵で1週間、もちろん冷凍もできます!

主な材料/
豚ひき肉、
長ネギ



あなたの花粉症対策間違ってますか?



●花粉症は、症状が出てから治療すれば良い?

毎年、花粉症でつらい思いをしている方は、症状が出る前や軽いうちから治療を開始する「初期療法」をおすすめします。花粉が飛びはじめる2週間ぐらい前から経口治療薬を投与する治療法です。前もって薬を飲みはじめることで、症状が出る時期を遅らせ、花粉が飛び最盛期の症状を軽くする効果が期待できます。

●雨・曇りの日は花粉飛散が少ないというのは本当?

雨の日は、花粉の飛散が少ないと思われがちです。しかし、雨の日の翌日は、雨で落ちた花粉が乾いて再び飛散するので飛散する量はかえって多くなります。曇りの日も、風が強い日などは注意しましょう。花粉シーズンには、花粉週間予報をチェックしてからお出かけください。

●どんな服を着ていても症状に関係ない?

衣服についた花粉を室内に持ち込むと、家の中でも症状がつかなくなってしまいます。ウールなど花粉がつきやすい素材は極力避けた方が良いでしょう。首筋をガードするスカーフの使用も効果があります。男女を問わず、つばの広い帽子をかぶるのも顔や髪の毛につく花粉を少なくする効果が期待できます。また、静電気は大敵!! 市販されている花粉をつきにくくするスプレーなども有用かもしれません。必ず玄関で花粉をはらってから、家に入るようにしましょう。

参考: 花粉症ナビ

LPガス豆知識 安全機器や安全装置付きガス機器は進化しています。

マイコンメーター

ガスもれなどガスの流れや圧力などに異常があると、マイコンメーターが自動的にガスを遮断します。



ヒューズガス栓

ゴム管がはずれるなどしてガスが大量に流れたとき、自動的にガスを止め、ガスもれを防ぎます。



Siセンサーコンロ

すべてのバーナーに安全センサー(立消え安全装置・調理油過熱防止装置・消し忘れ消火機能)を搭載したガスコンロです。



ガス警報器

ガスもれをすばやく感知し、ブザーや音声で知らせます。



安全機器や安全装置付きガス機器の普及などにより 事故件数が減少しています。

LPガスの事故件数は、昭和54年の793件をピークに平成9年には68件とピーク時の10分の1以下まで大幅に減少しました。これは、LPガス業界が一丸となって、マイコンメーター、ヒューズガス栓、ガス警報器等の安全機器普及促進運動を実施し、設置促進

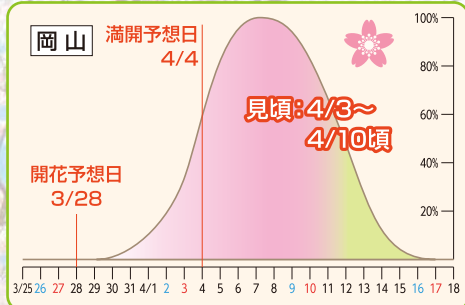
を図ったことによるものです。近年では、CO警報器、不完全燃焼防止装置付き湯沸器、Siセンサーコンロ、エコジョーズ等の安全機器や安全装置付きガス機器の一層の普及を図り、事故減少に繋げているところ です。

さくらら 開花予想 -2016年-

開花日 3/28 満開日 4/4

(2016/2/25 ウェザーマップ発表)

今年のさくらは、中国地方では平年並みの開花となるでしょう。記録的な暖冬のため、桜の花芽が休眠から目覚めにくかったと考えられます。



がいせん桜

見頃予想
4月中旬~下旬

当時の面影を残す旧出雲街道宿場町の両側に植えられた133本のがいせん桜が、毎年4月中旬には桜花爛漫に咲き誇り、歴史的な建物を優雅に彩る。また、「がいせん桜通り」のそばを流れる新庄川の堤防では、美しい枝垂桜(シダレザクラ)を楽しむことができる。

所/岡山県真庭郡新庄村町地区(がいせん桜通り)
交/車:米子道久世ICから約40分
米子道萩山ICから約20分
間/0867-56-2628



福山城公園

見頃予想
3月下旬~4月上旬

空襲により天守閣などは消滅したが、伏見櫓・筋鉄御門は形を留めており国の重要文化財に指定されている。春になるとソメイヨシノ、サトザクラ、ヤマザクラなど、約500本の桜が彩り、夜にはライトアップも楽しめる。

所/広島県福山市丸之内1
交/JR福山駅から徒歩約5分
間/084-928-1095



岡山市半田山植物園

見頃予想
3月下旬~4月上旬

15万本の植物が植えられている植物園。樹齢約100年の古木も現存しており、新旧の自然が楽しめる。桜まつりの開催や桜まんじゅうの販売もあり、花見時期は多くの人で賑わう。ソメイヨシノの満開時は山全体が桜色に染まる。

所/岡山県岡山市北区法界院3-1
交/JR法界院駅から徒歩約15分
間/086-252-4183



鶴形山公園

見頃予想
3月下旬~4月中旬

3月下旬から4月中旬にかけて約120本のソメイヨシノと3本のシダレザクラが咲き、園内は桜一色に染まる。4月上旬には阿智神社で桜まつりを開催。

所/岡山県倉敷市本町794-1
交/山陽道倉敷ICから約20分
間/086-426-3495



後楽園

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、様々な風景が楽しめる。

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



津山城(鶴山公園)

見頃予想
4月上旬

「日本さくら各所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。

所/岡山県津山市山下135
交/津山ICから約15分
間/0868-22-4572