



# 4月~5月のお出かけ情報



## 安原観光いちご園

~5月中旬

所/岡山県倉敷市早高433  
交/瀬戸中央道早島ICから約10分  
時/10:00~16:00  
問/086-482-0990



■水耕栽培を採用しているため、イチゴに泥や汚れがつきにくく、清潔なまま楽しむことができます。通路幅も90cmと広く、ベビーカーや車イスでも楽に狩ることができるのもうれしい。実がなくなり次第閉園するため、来園の際は必ず事前に関合せを。

## 中山いちご園

~5月31日

所/岡山県岡山市北区菅野3980  
交/山陽自動車道岡山ICから約10分  
時/9:00~16:00  
問/086-294-2747



■品種は、あきひめ、さがほのかなど全5種類。摘み取ったイチゴは土産として持ち帰りも可能(有料)だ。水や肥料とともに漢方薬を与えるなど栽培方法にこだわったジューシーなイチゴを味わおう。

## 国営備北丘陵公園 春まつり

所/広島県庄原市三日市町4-10  
交/中国道庄原ICより北入り口約5分  
時/9:30~17:00  
問/0824-72-7000



■「花の広場」には、チューリップ、ピオラ、ポピーなど、色鮮やかな花々が咲き誇る。週末を中心に手作り教室や様々なイベントが開催される。大人から子供まで楽しめる。



## 世羅幸水農園

~5月下旬



所/広島県世羅郡世羅町本郷365-20  
交/山陽自動車道 河内ICより約35分  
時/9:00~16:00  
問/0847-25-0174

■さちのか、やよいひめ、おいCベリーの3種類。一粒にしっかりと味がのるように定期的に摘果を行っている。完全予約制で1か月前からの予約が可能。週末から予約が埋まって行くので、早めに予約するのがよい。平日は比較的狙い目。

## 白龍湖観光農園

~5月下旬



所/広島県三原市大和町大草398  
交/山陽自動車道河内ICから約10分  
時/9:00~16:00  
問/0847-34-0234

■酸性水による殺菌、また液肥はオゾン殺菌を行い、化学農薬を極力減らした栽培方法でいちごを育てている。要予約。またいちご狩りの他にも、かやぶき屋根の休憩所ではパーベキューを、さらにパークゴルフのコースも併設している。

## 山陽新聞に取り上げられました!

(平成28年4月1日)



### 割安高速ネット提供 つばめガスが契約者に

プロパンガス販売などのつばめガス(岡山市南区福田)は4月から、ガス契約者が割安で高速インターネット回線を利用できるサービスを始める。同社によると、**ガス会社による同様のサービスは中四国では初めて**。提携するNTT西日本の「フレッツ光」回線を活用し、ガス利用者には割引が適用される。ファミリー(戸建て)タイプの利用料は2年契約で月額4698円(プロバイダ料込み)となり、通常より1600円程度安くなる。エリアは岡山県内全域と広島県東部。契約手数料や工事費用などは9月末まで無料とする。

(一部抜粋)



超高速インターネットサービス  
インターネットサービスはつばめガスにお問い合わせください。



## LPガス豆知識 災害地でチカラを発揮するLPガス

個別供給だから軒下在庫が可能

■LPガスは他のエネルギー利用者のお役に!  
仙台の都市ガスエリア内で、LPガスを使用している家庭は、**東日本大震災の時、ガスが切れなかったため、周りの都市ガス使用者やオール電化住宅の利用者に風呂を提供し、感謝されました。**(H23年3月現地情報より)

LPガスは、地震等の過去の大災害においていち早く完全復旧を果たすだけでなく、避難所や被災者用仮設住宅における調理や給湯等の主要エネルギーとして活躍し、災害に強いエネルギーであることを実証してきました。



- 1本目を使い切っても、2本目で約1ヶ月以上はガスを使い続けることができます。(平均的家庭の消費量約17kg/月)
- 軒下在庫の存在は、ユーザーに安心感を与え、供給不足からくるパニックを防ぐことができます。

その間、LPガス事業者の復旧活動、代替輸送、相互支援活動により再供給が可能となります。



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14,000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



監修「クレークッキングサロン」  
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。

### ボリューム満点! もち米団子

- 〈材料〉
- 豚ひき肉 .....300g
  - 長ネギ .....1本
  - 卵 .....1個
  - 生姜 .....少々
  - 醤油 .....大さじ1
  - 砂糖 .....小さじ1
  - ごま油 .....小さじ1
  - 塩コショウ

〈作り方〉

- ①もち米は1時間以上水に浸しておく(できれば一晩)
- ②長ネギをみじん切りにし、ひき肉に加え、卵、その他の調味料も加えて粘りがでるまでよく練り混ぜる
- ③水気をきったもち米をパットなどにひろげる
- ④②をピンポン球くらいの大きさに丸め、③の上を転がすようにしてから握り、全体にしっかりとつける
- ⑤蒸し器で20分ほど強火で蒸しあげる



もち米団子

可愛らしい点心です。食紅で紅白にするるとより可愛く、お祝いの席にも華やかです。もちもちでボリューム満点!



### 混ぜて焼くだけ! アボカドグラタン

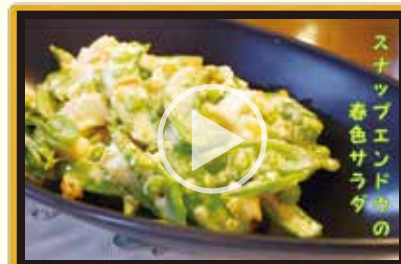


アボカドの皮を器に使ったおしゃれなグラタンです。濃厚なアボカドとスモークサーモンの塩味がぴったり!よく熟したアボカドを使ってくださいね!

主な材料/  
アボカド  
スモークサーモン  
マヨネーズ



### スナップエンドウの春色サラダ



スナップエンドウをたっぷり使った春のサラダです。スナップエンドウの代わりにアスパラガスを使ってもGood!応用が利くサラダです。

主な材料/  
スナップエンドウ  
卵

