

## おのみち住吉 花火まつり

所/広島県尾道市土堂2  
住吉神社地先 尾道水道海上  
時/19:30~21:15  
規模/13,000発(予定)  
問/0848-22-2165  
(尾道住吉会)

7月  
30日  
土

## 宮島 水中花火大会

所/広島県廿日市市宮島町  
時/19:40~20:40  
規模/約5,000発  
問/0829-44-2011  
(宮島水中花火大会)  
(実行委員会)

8月  
11日  
木祝

# 花火大会特集



## 建部町 納涼花火大会

所/岡山市北区建部町建部上  
建部町親水公園  
時/20:00~21:00  
規模/約1,500発  
問/086-722-4052  
(建部町観光協会)

8月  
13日  
土

## 総社市民まつり 雪舟フェスタ

所/高梁川河川敷グラウンド  
(総社大橋北側) 他  
時/19:40~19:50、  
21:00~21:20  
規模/不明  
問/0866-92-1126  
(総社市民まつり実行委員会)

8月  
6日  
土

## 福山夏まつり あした川花火大会

所/福山市水呑町  
芦田川大橋上流  
時/19:30~20:45  
規模/約10,000発  
問/084-944-5515  
(福山祭委員会実施本部)

8月  
15日  
月

## 津山納涼ごんごまつり IN吉井川大花火大会

所/岡山県津山市船頭町周辺  
吉井川河岸緑地公園  
時/20:00~21:00  
規模/未定  
問/0868-32-2082  
(津山納涼ごんごまつり)  
(実行委員会事務局)

8月  
7日  
日

## おかやま桃太郎まつり 納涼花火大会

所/岡山市中区西中島町  
旭川西中島河原  
時/19:30~20:30  
規模/約4,000発(予定)  
問/086-232-2266  
(岡山商工会議所)

8月  
6日  
土

## 笠岡港まつり 花火大会

所/岡山県笠岡市  
笠岡港周辺  
時/20:00~21:00  
規模/約5,000発(予定)  
問/0865-63-1151  
(笠岡商工会議所)

7月  
30日  
土

## 灯油ボイラー・電気温水器を ご使用のお客様限定企画

今お使いの給湯器をエコジョーズに買い替えませんか?  
エコジョーズは環境にやさしい、お財布にもやさしい  
節約上手の最新ガス給湯器です。

- 水道直圧で快適シャワー ●自動でお湯張り 追い炊き機能付き
- 燃料切れの心配なし ●コンパクトだから省スペースでOK

### 自動湯張りタイプ

### 給湯専用タイプ

#### エコジョーズタイプ

FH-E247AML+  
リモコンMFC-128セット価格

10台限り 90%OFF

定価 398,088円(税込)

¥40,000(税込)

#### 通常タイプ

FH-244AWD+  
リモコンMFC-128セット価格

10台限り なんと!!

定価 341,928円(税込)

今回限りの ¥0

#### エコジョーズタイプ

PH-EM204EWH(L)+  
リモコンMC-130Vセット価格

10台限り なんと!!

定価 193,320円(税込)

今回限りの ¥0

#### 通常タイプ

PH-203EW  
(リモコン無)

なんと!!

定価 120,744円(税込)

今回限りの ¥0

## 食中毒予防をしよう!

腹痛や下痢、おう吐などの症状が急に出了ことはありますか。そんなときに疑われるもののひとつが「食中毒」です。細菌が原因となる食中毒は夏場(6月~8月)に多く発生しています。3つの原則で食中毒を防ぎましょう。



### 食中毒予防の三原則

【参考】政府広報オンラインHP

#### ①つけない...洗う! 分ける!

手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌やウイルスを食べ物に付けないように、必ず手を洗いましょう。また、生の肉や魚などを切ったまな板などの器具から、加熱しないで食べる野菜などへ菌が付着しないように、使用の都度、きれいに洗い、できれば殺菌しましょう。食品の保管の際にも、他の食品に付いた細菌が付着しないよう、密封容器に入れたり、ラップをかけたりすることが大切です。

#### ②ふやさない...低温で保存!

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりますが、10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。肉や魚などの生鮮食品やお総菜などは、購入後、できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。なお、冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖しますので、冷蔵庫を過信せず、早めに食べることが大切です。

#### ③やっつける...加熱処理!

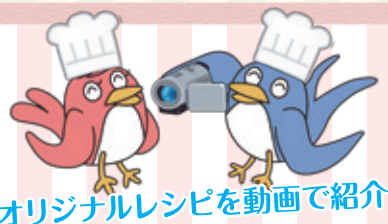
またほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅しますので、肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。ふきんやまな板、包丁などの調理器具にも、細菌やウイルスが付着します。特に肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう。台所用殺菌剤の使用も効果的です。

#### 正しい手の洗い方

手洗いの前に ○爪は短く切っておきましょう ○時計や指輪を外しておきましょう



石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。



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22,000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。

### ししゃもの南蛮漬け

【材料】  
ししゃも ……1パック 塩コショウ ……適宜  
小麦粉 ……大さじ1程 たまねぎ ……適量  
お酢 ……大さじ3 にんじん ……適量  
砂糖 ……大さじ2 ピーマン ……適量  
醤油 ……大さじ1



#### 【作り方】

- ① 玉ねぎを薄切りに、にんじん・ピーマンを千切りにしておく
- ② ししゃもをナイロン袋に入れて片栗粉をいれて軽く振る
- ③ 多めの油でししゃもを揚げ焼きにする
- ④ 調味料を合わせて野菜をいれてなじませ、揚げたてのししゃもを漬け込み、味がなじむまでしばらく置く

ししゃもは面倒な下ごしらえがいらないので手間いらず! 野菜と一緒に骨まで食べてカルシウムをたっぷり摂りましょう。これから暑くなる季節にぴったりのさっぱりおかずです。



### ハニーマスタードチキン

【材料】  
鶏むね肉 ……1枚  
●お酒 ……たっぷり大さじ1  
●醤油、砂糖 ……小さじ1  
●マヨネーズ ……小さじ1  
ハニーマスタード ……大さじ1~2



#### 【作り方】

- ① 鶏肉を●の下味調味料に漬け込んでおく
- ② 耐熱皿にホイルを乗せ、トースターで12分ほど焦げ目が綺麗につくまで焼き、余熱で5分程おく
- ③ 焼き汁とハニーマスタード、醤油を好みてたしてレンジで30秒程煮詰めたら、そぎ切りにしたチキンにかける

ハニーマスタードがなければ、お手持ちのマスタードにハチミツを加えたものでもOK♪ 味見をしてお好みの味に仕上げてくださいね。ハニーマスタードソースではなくおろしポン酢でもおいしく召し上がれます。

