秋の果物狩り

岡山桃茂実苑

所／赤磐市上市218
交／山陽道山陽ICから県道37・27号経由2km5分
P／あり
問／086-955-1928

■要予約。8月下旬～10月中旬の9:00～16:00。
ピオーネ・瀬戸ジャイアンツ・マスカット・シャインマスカット。
大粒のマスカット、コクのある甘みをたっぷり含んだピオーネなどのぶどう狩りが可能。食べ放題もできる。

くぼ観光農園

所／岡山市北区御津紙工2688
交／JR金川駅から車10分
P／あり
問／086-726-0511

■8月中旬～11月中旬の10:00～18:00
岡山市北部の豊かな田園風景の中にあり、岡山が世界に誇るマスカット、ニューピオーネ、ニューベリーAが園内で食べ放題に。食べ放題は時間制限がないため、子どもたちと遊びながら、ゆっくり味わうことが出来る。時期によっては柿、栗、さつまいも、きのこの味覚狩りも可能。

観光柿園

所／岡山県総社市黒尾砂川公園内
交／岡山道岡山総社ICから約15分
P／あり
問／0866-92-1211

■10月下旬～11月下旬の土日祝日
砂川公園内にあり、6674平方mの園内に富有柿約80本を育てている。山里の秋を求め県内だけでなく関西方面からの来園者も多い。

石原果樹園

所／岡山市東区西隆寺893-6
交／山陽ＩＣから南へ20～30分
P／あり
問／086-944-0117

■要予約。9月3日～10月23日の10:00～16:00
150年の歴史ある果樹園。収穫時期には10種類以上ある美味しい「ぶどう」や、大きくまろやかな「あたご梨」、香りが豊かで芳醇な「ヤーリー梨」などの収穫体験ができる。
ぶどう狩りが楽しめるのは、デラウェアー・ニューピオーネ・シャインマスカット・翠峰・桃太郎ぶどう・ネオマスカット・ロザリオビアンコなど16品種。

河野農園 みかん狩り

所／尾道市瀬戸田町沢206-5
交／生口島北IC から約10分
P／あり
問／0845-27-2538

■尾道市瀬戸田町では、暖かくして水はけの良い土地を利用して、明治の初め頃よりみかんづくりが始まった。種類はみかん、ネーブル、レモン、八朔、安政柑、甘夏柑…。みかん狩りできるのは温州みかん。枝にたわわに実ったみかんを食べながら楽しめる。

世羅大豊農園

所／広島県世羅町京丸804
交／山陽道河内ICから30分
P／あり
問／0847-27-0231

■標高450mに広がる40万平方mの梨園。多汁で果肉やわらかく高糖度の幸水や豊水の梨狩りやぶどう狩りを楽しめる。園内は食べ放題だ。敷地内には直売所やレストランもある。

NEW EVENT 第1回一億総活躍 県南花火大会

日時:10月9日(日)
18:30開会
(雨天の場合 翌日10/10)

観覧場所:八浜会場
藤田都六区スポーツ広場会場
灘崎レークサイドパーク会場

6千発 岡山県下最大級

主催:一億総活躍県南花火大会実行委員会
問合わせ:086-296-0765(岡山南商工会)

夕暮れ時の運転にご注意

例年、日没時間が早まる10月以降、夕暮れ時の事故が多発しており、中でも歩行者が犠牲となる事故の割合が高くなっています。これは夏季では明るい時間帯であっても、辺りは暗くなり、日没時間と退社時間や散歩などの日常行動の時間帯が重なるためと考えられます。
明るさが急激に変化する夕暮れ時は、ドライバーから歩行者が見えにくくなることもあるので、外出の際は必ず夜光反射材を身に着けるようにして、自分の存在をドライバーにしっかりと示すことが重要です。

★夕暮れ時事故防止のために

【ドライバー】
①早めにヘッドライトの点灯をする
②周囲をよく確認して走行する
③意識的にスピードを控えめにする

【歩行者・自転車】
①反射材用品の着用
②白や黄色など明るい色の服を着る

お互いが気を付けることで事故の防止につなげましょう!

Rinnai New DELICIA

おいしいという名のガスコンロ。

新「DELICIA」8月1日発売!

RHS72W22E4RC-STW　色:アローズホワイト

9月25日まで
定価 318,600円(税込)
モニター限定価格! ¥165,000(税込)
取り付け工事費無料

◆5種類の定番メニューが自動調理出来る「コンロオートメニュー」登場
焼き餃子・ハンバーグ・煮魚・里芋の煮物・茶わん蒸し
◆豊富なレシピのご提案とオート調理で火加減おまかせの調理サポート機能搭載のデリシア専用アプリ誕生
◆ココットの軽量化、ココットダッチオーブンの容量アップで利便性アップ
◆操作パネルを高級感のあるデザインに一新し、液晶搭載で見やすさアップ
◆トッププレートと排気口のデザインを一新し、高級感と清掃性がアップ

つばめ光 無料キャンペーン締切迫る!!

工事費用18,000円+初期契約費用3,000円=21,000円が無料!

9月30日まで

月額利用料金
マンションタイプ 3,000円(税別)～
ファミリータイプ 3,800円(税別)～

つばめTV!

オリジナルレシピを動画で紹介

つばめTV料理動画が累計29,000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! YouTube 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、美味しくてヘルシーなお料理を提案します。

ガパオライス

〈材料〉
鶏肉……200g
玉ねぎ……1/4個
パプリカ……1/4個
バジル……10枚程度
にんにく・唐辛子…少々
ナンプラー・水……大1
オイスターソース…大1
砂糖……小1
卵……2個

〈作り方〉
① 鶏肉は粗く刻んでおく(ひき肉を使ってもいい)。玉ねぎ・パプリカは1㎝くらいカット。バジルは洗ってちぎっておく
② 卵を油多めでかりかりの目玉焼きをつくり取っておく
③ フライパンでゆっくりにんにくと唐辛子を炒めた所に鶏肉をいれ炒める
④ 玉ねぎ・パプリカを加え火を通し、調味料をいれて味を調える
⑤ バジルを加えてひと混ぜしたら、ご飯に添えてもりつけ目玉焼きをのせてできあがり!

ガパオライスは、タイの定番料理。ご飯にかけて、多めの油で焼いた半熟目玉焼きをのせましょう。食欲増進!一気に完食できちゃうおいしさ!!ナンプラーが苦手ならお醤油で甘辛味に仕上げて大葉を混ぜ込んで和風ガパオライスにしてみてもおいしい♪

タイ風焼き茄子サラダ(ヤムカクア)

〈材料〉
茄子……3本
タイ風かけだれ
ナンプラー……大1
酢……大1
砂糖……大1
にんにくすりおろし…少々
好みで唐辛子
青ネギ……2本
お好みのトッピング

〈作り方〉
① 茄子はおしりに菜箸で穴をあけてから強火の直火で皮が黒くなるまで焼く
② 茄子が熱いうちに手早く皮をむく
③ 冷やした茄子の上に好きなトッピングを盛り合わせ、たれをかけてできあがり!

お好みで茹で卵、茹でた豚肉、トマトをトッピングするとカラフル!香菜(パクチー)があればさらにタイ風になります。和風になりがちな焼き茄子をタイ風にアレンジしてみませんか?