



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。

吉野のかしわ飯

〈材料〉
米 ……3合 醤油 ……大3~4
鶏もも肉 ……1枚 酒 ……大3
ごぼう ……1/2本 砂糖 ……大2
にんにく ……3片

〈作り方〉

- ① 鶏肉は皮を取り一口大に、ごぼうはさがきにする。にんにくはすりおろす
- ② フライパンに油少量を熱し、鶏皮をじっくり炒めて脂をだし、鶏肉とごぼうを炒めていく
- ③ 全体に油がまわったら調味料を入れて煮汁が半分以下になるまで煮詰める
- ④ 皮をとりだす(お好みで刻んで具材と混ぜ込んで良い)
- ⑤ ご飯が炊きあがったところに煮汁ごと入れてよく混ぜ蒸らす



大分県吉野地区の名物「かしわ飯」。漫画『美味しんぼ』にも登場したほどで、地域に伝わる伝統料理として大分県一村一品にも指定されています。冷えてもおいしく駅弁でも大人気♪にんにくがポイント!



しめじの佃煮

〈材料〉
しめじ ……2パック (200g)
しょうが ……1かけ
酒 ……大3
みりん } ……大3
醤油 }
砂糖 ……大1~

〈作り方〉

- ① しめじは石づきを取ってバラバラにする。しょうがは細目の千切りにする
- ② 鍋にすべての材料をいれて強火にかける
- ③ 煮汁がなくなるまで煎り煮していき、できたら冷めるまで鍋に置いておく



ご飯のお供やお酒のおつまみ、お弁当のおかずなど常備菜としていろいろ重宝します。砂糖の量はお好みで調整してください。しめじ2パック分が小鉢1つ分になります。



見守りサービス ~センサーなどで安否確認~

一人暮らしや介護施設の高齢者の生活状況を家族などに伝え、異常があったときには通報するなどの仕組みを備えたサービス。(略)警備会社やガス会社などがサービスを提供している。(略)健康や生活の状態を機器の利用状況から間接的に調べる手法は、センサーを身に着けたくないとする高齢者への配慮から生まれた。

★日本経済新聞(8/23)より抜粋

つばめガスの見守りサービス ~セルフセキュリティ~

離れて暮らすご家族にお客様のお食事や入浴準備等のガス使用状況をスマートフォンやパソコンにメールでお知らせするサービスです。使用状況に変化がないときは元気に過ごされている良いお知らせです。お客様のプライバシーも保てます。見守りサービスは、つばめガスのSAFETY365を活用するため格安料金でご利用いただけます。

加入料

¥2,500 (税別)

月額利用料

¥500 (税別)



年末に向けてハウスクリーニング!

ハウスクリーニングはお掃除のプロにお任せください! エアコンクリーニングをはじめ、キッチン、トイレなどの自分では落としにくい汚れをまとめてきれいにします。年末前におうちをピカピカにしませんか?

キッチン一式

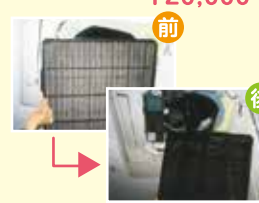
¥17,000~

水垢汚れ、油汚れ、排水口清掃など



エアコン

- ① 家庭用壁掛けタイプ ¥13,000~
- ② 業務用天井タイプ ¥20,000~



トイレ一式

¥10,000~

においの原因、尿石汚れの除去、換気扇清掃など



洗面所一式

¥11,000~

水垢、排水口清掃、鏡の清掃など

浴室一式

¥17,000~

石鹸カス、湯垢、カビ、黒ずみ除去など

換気扇

- ① レンジフードタイプ ¥17,000~
 - ② プロペラタイプ ¥13,000~
- 表面及び内部にこびりついた油汚れまで

宮島・紅葉台公園

所/広島県廿日市市宮島町
P/なし
交/宮島口桟橋からJR連絡船
または宮島松大汽船で10分、
宮島港下船、徒歩20分
問/0857-20-1174



見頃 11月中旬~下旬

■ 弥山の麓にあり、紅葉谷川に沿って広がる庭園。その名のとおり紅葉の時期はひときわすばらしい自然美を見せる。中でも紅葉橋周辺の眺めは秀逸で、イロハカエデやモミジなどのまさに燃えるような姿にひき込まれる。

旧閑谷学校

所/岡山県備前市閑谷784
P/あり
交/山陽道備前ICから約15分
問/0869-67-1466
(財)特別史跡旧閑谷学校顕彰保存会



見頃 11月中旬

■ 閑静な山あいであり紅葉、新緑の季節が美しい。特に中国山東省の孔子廟から種を持ち帰り移植されたカインキは赤と黄色の見事な紅葉を見せる。

長門峡

所/山口県山口市阿東 長門峡県立自然公園
P/あり
交/JR長門峡駅から徒歩約5分
問/083-955-0777
道の駅「長門峡」情報案内コーナー



見頃 11月上旬~中旬

■ 全長12kmの峡谷。「長門峡もみじ祭」が開催され多くの人でにぎわう。おすすめは紅葉橋。紅い橋と紅葉のコントラストが実に美しく、絶好の写真スポット。

鍵掛峠 (奥大山)

所/鳥取県江府町御机
P/あり
交/米子道江府ICから約25分
米子道蒜山ICから約35分
問/0859-75-6007
江府町観光協会



見頃 10月下旬~11月中旬

■ 目の前に迫る大山を眺める事が出来る屈指の絶景ポイント。山の中腹を彩る七色の紅葉は、毎年沢山の人が訪れる中国地方でも屈指の紅葉名所。蒜山大山スカイライン経由で県道45号線を大山方面へ上がるドライブコースもおすすめ。

紅葉めぐり

尾関山公園

所/広島県三次市三次町
P/あり
交/中国道三次ICから約15分
問/0824-63-9268
(社)三次市観光協会



見頃 10月下旬~11月中旬

■ 美しい紅葉のトンネルが並ぶ公園内には、頂上に展望台があり、市街を一望できる。公園内を真っ赤に染める紅葉がすばらしい。紅葉の見ごろに合わせて夜間ライトアップも実施予定。

宇甘溪

所/岡山県吉備中央町下加茂 吉備清流県立自然公園
P/あり
交/岡山道賀陽ICから国道484号・県道高梁津線経由約30分
問/0866-54-1301
吉備中央町 協働推進課



見頃 11月中旬

■ 吉備清流県立自然公園の、奇石がそそり立つ山肌に紅葉が美しい宇甘溪。シンボルの赤橋から見る紅葉が美しく、例年ライトアップも開催されている。