



# つばめTV!



つばめTV料理動画が累計35,000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。

## 大学芋

〈材料〉  
さつまいも ……1本 砂糖 ……大1~2  
サラダ油 ……大2 醤油 ……少々

### 〈作り方〉

- ① さつまいもを小さめの乱切りにして水にはなしてアクを抜く
- ② 小さめのフライパンの水気を軽く切ったサツマイモと油をまわしかけてなじませ、10~15分を目安にごく弱火の火にかける(蓋をする)
- ③ 爪楊枝がさっくり刺さるようになったら、蓋をあけて水気を飛ばしてお好みの量砂糖をふりかける
- ④ 砂糖がとけてキャラメル状になってきたらすぐに火をとめ、醤油もしくは塩をばらりとふり全体をゆすってできあがり



たくさんの油を使わなくてもほくほくの大学芋ができてしまいます♪秋の味覚を楽しんでください^^  
できあがったらすぐに冷たいお皿にとってくださいね。さつまいもがぶっくらして軽く焦げ目がつくまで、揚げ焼きしてください。



## 鶏肉のポン酢ネギ焼き

〈材料〉  
鶏もも肉 ……1枚 片栗粉 ……大1  
小ネギ ……1束 酒、ポン酢 ……大2  
にんにく ……1かけ (砂糖 ……少々)  
塩、砂糖 ……少々

### 〈作り方〉

- ① 鶏もも肉は一口大に、小ネギは小口切り、にんにくはみじん切りにする
- ② 鶏肉に軽く塩胡椒、酒、砂糖を揉みこんで下味をついたら片栗粉をまぶす
- ③ フライパンにサラダ油少々でにんにくの香りをたたせ、鶏肉を焼く
- ④ 焼き色がついたら調味料をいれて絡めていき、火を止めてすぐにネギをいれる



とっても簡単!とってもおいしい!ご飯のおかずぴったりです。鶏肉をやわらかくジューシーに仕上げる秘密も紹介します。お好みのポン酢を使ってくださいね!



## 年末の一大行事、大掃除!

### ●大掃除のスケジュールの立て方のコツ

大掃除のスケジュールですが一日で済ませようとせず、今日はキッチン、明日は浴室、その日は洗面所・トイレといった具合に一部屋ずつ30分~1時間くらい時間をとり、計画的に済ませていくことが成功のコツです。また簡単な所から始めると、どんどん片付いていくのでやる気を失うことなく大掃除を続けることができます。

### ●まだ捨てないで! お掃除に使える道具

- 1) 歯ブラシ
  - ・湯沸かし器の蛇腹ホースや水道蛇口などの溝部分の掃除
  - ・洗面所、キッチン、浴室、トイレなどの細かいところ
- 2) 新聞紙
  - ・網戸やエアコンフィルターの裏からあてて掃除機で吸い込む
  - ・窓ガラス、鏡ふき
- 3) ストッキング・衣類
  - ・使い古しのストッキングをハンガーにかぶせて細い隙間のホコリをとる
  - ・ブラインドはストッキングや軍手に手をいれてこする
  - ・着なくなった衣類、古いタオルなどは雑巾サイズにカットし、窓ガラスやサッシをふく
- 4) スーパーの袋
  - ・三角コーナーはスーパーの袋に漂白剤や重層を入れて口をしぼって一晩おく
- 5) 洗剤の空き容器
  - ・水を入れて窓のサンを流しながら洗う



## インフルエンザが気になる季節になりました!

毎年12月から3月ごろにかけて流行し、日本だけでも年間数百~1000万人前後の人がかかるとされます。インフルエンザ予防対策の基本はワクチンの接種です。

### 12月初旬までに接種を済ませよう!

インフルエンザワクチンは接種してから効果を発揮するまでに約2週間かかります。その期間を考慮すると、12月初旬までには接種を済ませておくのが望ましいといえます。また、流行するインフルエンザウイルスのタイプは毎年変化するため、ワクチンは毎年接種する必要があります。重症化しやすい65歳以上の方、心臓や腎臓、呼吸器の慢性的な病気をお持ちの方、集団感染を起こしやすい学童期の子供などには特に接種がすすめられます。

### 日常生活での対策も忘れずに

予防接種をしても100%防げるわけではありません。帰宅時や食事の前に石鹸で丁寧に手を洗う、外出時にはマスクを着用、室内の加湿や換気を心がけるなど実践しましょう。



## つばめガス ぬくぬく感謝祭のお礼

11月5日、11月6日に つばめガス株式会社 岡山本社で行いました「つばめガスぬくぬく感謝祭」へ大変多くのお客様にご来場いただき、誠にありがとうございました。今後ともご愛顧の程、よろしくお願い申し上げます。



## 神戸ルミナリエ

所/神戸市中央区  
旧外国人居留地および東遊園地  
P/なし  
交/JR・阪神元町駅から徒歩  
問/078-391-6371  
(神戸ルミナリエ運営事務局)



開催期間 12月2日~11日

## 国営讃岐まんのう公園 ウィンターファンタジー

所/香川県まんのう町吉野4243-12  
P/あり  
交/高松善通寺ICから国道319・32号経由で  
約15km約25分  
問/0877-79-1700  
(まんのう公園管理センター)



開催期間 11月19日~1月3日

## 国営備北丘陵公園 ウィンターイルミネーション

所/広島県庄原市三日市4-10  
P/あり  
交/中国自動車道庄原ICから10分  
問/0824-72-7000  
(備北公園管理センター)



開催期間 11月19日~1月9日

## イルミネーションスポット

### みろくの里 音と光の遊園地

所/広島県福山市藤江町638  
P/あり  
交/福山東ICより40分。福山西ICより20分  
問/084-988-0001  
(三世代テーマパークみろくの里)



※11月は土・日・祝のみ

開催期間 11月19日~1月9日

### 西川イルミ

所/西川緑道公園 (岡山市北区平和町)  
P/なし  
交/JR岡山駅から徒歩10分  
問/086-803-1393



開催期間 11月18日~1月15日

### パレンティンパーク作東 恋人達のイルミネーション

所/岡山県美作市江見945  
P/あり  
交/JR美作江見駅から車3分、  
中国道作東ICから3km5分  
問/0868-75-1111 (作東総合支所)  
0868-75-1115 (作東パレンティンホテル)



開催期間 12月~2月