



つばめTV!



つばめTV料理動画が累計42,000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。

さんまご飯

(材料)
 米……………2合 醤油……………小さじ1
 さんま……………2匹 みりん……………小さじ1
 白だし……………大さじ2 青ネギ、三つ葉など……………適量
 酒……………大さじ2 季節の野菜……………適宜



(作り方)
 ①さんまは頭と尾を切り落とし、内臓を抜いて洗い2つに切って塩をふっておく
 ②米と調味料を炊飯器にいれメモリまで水を足す
 ③あれば好みの野菜をくわえる(混ぜない!)
 ④さんまをグリルでこんがり焼く(受け皿に重層をふりかけておくと、お手入れ楽々!)
 ⑤さんまを乗せて普通に炊飯し、炊き上がったら骨を取り除いて、さっくり混ぜ合わせる

さんまの美味しい季節。塩焼きにしかしていない方は多いのでは?さんまの旨みとほぐし身がたっぷりのご飯です。今回は季節の野菜としてゴボウとえのき茸を炊き込んでいます。もちろんさんまだけでも十分美味しいです。



もやしと豆苗のナムル

(材料)
 もやし……………1袋 すりごま……………好きなだけ
 豆苗……………1パック タシダ……………適量
 塩……………(なければ ほんだし)
 ごま油……………大さじ1



(作り方)
 ①もやしを洗って2%位の塩を入れたお湯でゆでる
 ②豆苗も加えさっとゆでる
 ③ざるにあげ、広げるようにさましたら調味料を加え、よく混ぜる

野菜の価格が高騰していますね。豆苗は年中通して値段の安定した栄養価の高い優秀な野菜です。一度根元から切ってそのまま日の当たる場所で育てると2日目も収穫できます。



痛い思いをしたくない! 静電気対策!

あなたは冬になるとよく静電気が起こりますか? 衣類やマフラーで髪の毛がぱちぱちなったり、車のドアの開閉でパチッとなったり…。静電気はなぜ起きるのでしょうか。



★原因

- ①大気の乾燥
空気中に水分があれば、電気も空気中に放電し逃げられるのですが、乾燥していると電気が逃げられず静電気となります。
- ②素材同士のごすれあい(摩擦)
重ね着をすればするほど、衣類同士がこすれ合って静電気がおきます。イスと衣類のごすれからも静電気は発生しています。
- ③血液の酸性化
ファストフードやスナック菓子などカロリーの高い食事が多い方やストレスで体調不良の方は血液が酸性になっている可能性が高いです。血液が酸性になると静電気がたまりやすくなります。

★対策

- ミネラルウォーターを飲む
血液さらさらの効果もあり帯電をやわらげてくれるので、おすすめ
- ハンドクリームなど保湿クリームをこまめに塗る
お肌の乾燥を防ぐことは静電気を防ぐ効果はもちろん、肌ケアになるのでおすすめ
- 帯電しない衣類の組み合わせをする
静電気を帯電しやすい組み合わせとしては、ポリエステル(フリース)の服とウールのマフラーなどです。レザー製品は帯電しにくいのでおすすめ
- ドアノブなど触る前には壁や木にふれる
帯電したものを一旦逃がすことで、静電気の発生を防げます。静電気をゆっくり逃がせるものとして、木、紙(壁紙)、コンクリート、レンガなどがあります。また、1円玉や10円玉に触れるのも効果的!



静電気は湿度が低い乾燥の時期によく起こります。乾燥を防いだり、衣類の摩擦を防げれば、痛い思いはしなくて済みますよ。自分自身の乾燥を防ぐことでも対策ができるのでぜひ試してみてください。

ぬくぬく感謝祭 in 福山 クリスマスフェア in 倉敷 のお礼



11月19日(土)・20日(日)に福山支店で行いましたぬくぬく感謝祭in福山、12月3(土)、4日(日)に倉敷支店で行いましたクリスマスフェアin倉敷に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、どうぞよろしくお願い致します。



最上稲荷

所/岡山市北区高松稲荷712
 P/あり
 交/岡山自動車道・岡山総社ICより約5km、車で約10分
 問/086-287-8700



■御利益:縁結び、家内安全、商売繁盛

日本三大稲荷のひとつ。備前四十八寺を開基したという報恩大師が最上尊を感得した場所。

由加山蓮台寺

所/倉敷市児島由加2855
 P/あり
 交/瀬戸中央自動車道児島ICから車で約20分
 問/086-477-6222



■御利益:厄除け

神仏習合の名残を残す寺であり、瑜伽大権現の参拝方法は2拍手1礼をする。また、総本殿1階には日本最大級の木造坐像の不動明王がおかれる。中国33番札所の6番札所でもある。

宗忠神社

所/岡山市北区上中野1-3-10
 P/あり
 交/山陽自動車道岡山ICから車で約30分
 問/086-241-0148



■御利益:学問

12~2月は入学試験の合格(通り抜ける)を祈って、普段立ち入ることができない本殿への「通り抜け参拝」が行われる。受験生におすすめ。

初詣

吉備津神社

所/岡山市北区吉備津931
 P/あり
 交/JR吉備線吉備津駅から徒歩で約10分
 山陽自動車道岡山ICから車で約20分
 問/086-287-4111



■御利益:縁結び、夫婦円満、安産育児、長寿

桃太郎伝説のモデルになった吉備津彦命を祀る。日本建築の傑作「吉備津造り」の社殿(国宝)、金の鳴る音で吉凶を占う鳴釜の神事が有名。

草戸稲荷神社

所/福山市草戸町1467
 P/あり
 交/山陽道福山東ICまたは福山西ICから車で約30分
 問/084-951-2030



■御利益:商売繁盛・交通安全

例年35万人の来場者数を誇る、広島一の神社、草戸稲荷神社。鮮やかな朱色が遠くから目を引く本殿は、山に寄り添うように建っており、福山市内を一望できるビュースポットとしても人気。

田倉牛神社

所/備前市吉永町福満898-3
 P/あり
 交/山陽自動車道備前ICから車で約15分
 問/0869-84-2410



■御利益:家内安全、五穀豊穡、商売繁盛

鳥居はあるものの社殿がない珍しい神社。牛神社大祭では参拝者が備前焼製の子牛をお供えし、すでに供えてある牛一体を持ち帰り、大願成就のあかつきには、さらに一体を添えてお返しする。このシステムで、供えられた牛はどんどん増え、今や20万体制とも言われる。