



つばめTV!



つばめTV料理動画が累計45,000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。

きのこたっぷり あんかけうどん

- 〈材料〉
- きのこ ……200g
 - うどん ……2玉
 - ごま油 ……小1
 - 青味 ……適量
 - 出汁 ……400cc
 - 片栗粉 ……大1
 - 白だし ……大2

〈作り方〉

- 鍋にごま油を熱して、ほくほくおいたきのこを炒め、しんなりしてきたら出汁・白だしを加え調味する
- うどんは温めて水気を切り、器にもりつける（冷凍うどんの場合レンジで温めると良い）
- 水溶き片栗粉で好みのとろみをつける
- 溶きほぐした卵を流し入れ5秒ほど火をとめ軽くひとまぜする
- うどんの上にたっぷり出汁をかけて青味を添えたらできあがり!



寒い日にはやっぱりあんかけうどん! ふわふわの卵とたっぷりのきのこが入った満足感高いうどんです。体の芯からあたたかくなりますよ。余裕があれば出汁を昆布や鰹節でとり、こだわってみるのもいいですね♪



オニオンリング

- 〈材料〉
- 小麦粉 ……大さじ2
 - 片栗粉 ……大さじ2
 - 水 ……大さじ2
 - ベーキングパウダー…小さじ1
 - サラダ油 ……大さじ1
 - コンソメ顆粒 ……小さじ1
 - 塩 ……小さじ1

〈作り方〉

- 玉ねぎを1cm程の輪切りにし、大きくてきれいな輪を選ぶ
- 玉ねぎの薄皮を取り除く
- ビニール袋の中で小麦粉をまぶしたら材料を混ぜ作っておいた衣にくぐらせ180℃の油で揚げる

なんとあのファストフード店のオニオンリングの味がうちで! 玉ねぎは甘く、なんといっても信じられないくらいサクサク衣! 時間がたってもサクサクがずっと続きます。タワーに積み上げたらパーティーにも大活躍♪



お湯が出ない! そんなときは?

水はでるけどお湯にならない場合、2通りの原因が考えられます。



①メーターがガスを遮断している

メーターがガスを遮断しているときは、コンロの火もつきません。その場合はメーターの復帰ボタンを押して、復帰作業をお願いします。

②給湯器の不具合

この場合、お湯は出ませんがコンロの火はつきます。給湯器のリセットをお願いします。

【ガスメーター復帰方法】

- ガスを何も使わない状態にします
- ガスメーターの復帰ボタンを押してすぐに離します
- 1,2分後にガスが使用できるようになります

【給湯器のリセット方法】

給湯器の下から伸びたコードがコンセントにささっています。そのままプラグを抜き、1,2分たってから再び差し込んでください。この作業で必ずしもお湯が再び出るようになるとは限りません。状況が変わらないようでしたら、お気軽にお問い合わせください。

水もお湯もでない場合、冷え込みが厳しい日には給湯器の凍結の可能性があります。

- 給湯器のリモコンをOFFにします（※給湯器のコンセントは抜かないでください）
 - 気温の上昇によって自然に解凍するまでお待ちください
 - 給湯栓から水がでるようになったら、給湯器やその配管から水などが漏れていないかを確認してからご使用ください
- 給湯配管にお湯をかけて解凍することは、配管やバルブの破損の原因となりますので、おすすめいたしません。なお、凍結による破損の場合は、保証期間内であっても有償修理となります。

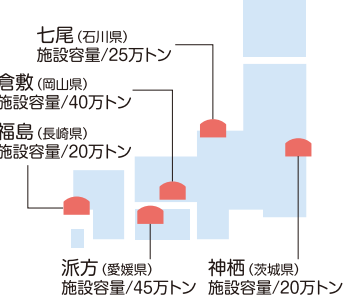
岡山本社：086-263-6666 倉敷支店：086-465-7711 福山支店：084-946-6611

LPガスは大規模災害に備えて防災体制を整えています

備蓄体制で、日本の半分以上の約2,500万世帯に安定供給します。

大半を中東から輸入しているLPガスを、安定してお客様にお届けするために、国家備蓄と民間備蓄の2本立てで行っています。

■LPガス国家備蓄基地
出所/資源エネルギー庁



ファンヒーター

- おはようタイマー
- 選択式おやすみタイマー
- 気配りエコ運転
- スポット暖房モード など機能充実!

Rinnai
SRC-364E



木造
11畳まで

コンクリート
15畳まで

スイッチオンで、5秒で温風!
点火時、消火時、においなし!
燃料補給の手間なし!

オープン価格
¥16,200 (税込)

■高さ440mm×幅440mm×奥行150mm(脚部207mm)
■重量6.7kg

2月の行事

最上稲荷 節分豆まき式

2/3 (金)

所/岡山市北区高松稲荷712
P/あり
交/岡山総社ICより約5km、車で10分
問/086-287-3700



■最上稲荷の三大祭典の一つ。長さ85mの結界廊から、総勢約750人の福男や福女、タレントが約10万袋の福豆を投じる。多数の豪華福品も用意され、多くの参拝者で賑わう。

恩原高原氷紋まつり

2/4 (土)

所/恩原高原スキー場パノラマゲレンデ (岡山県苫田郡鏡野町上斎原2037)
P/あり
交/中国自動車道「院庄IC」から国道179号・482号で上斎原方面へ車約50分
問/0868-54-2987 (鏡野町産業観光課)



■大雪像が設置され、そり大会、大ピンゴ大会などさまざまなゲームが行われる。夕暮れ時には雪像がライトアップされ、レーザーショーと約5000発を超える打上花火がフィナーレを飾る。

備後一宮 吉備津神社 節分祭・放談会

2/3 (金)

(ほら吹き神事)
所/広島県福山市新市町宮内400
P/あり
交/福山東ICから車で約40分、福山西ICから車で約30分
問/0847-51-3395



■本殿(国重文)において、年男・年女約200人により、豆まきが行われた後、ほら吹き広場に移動して、大きな焚き火を囲んで、日本一の「ほら話し」を競う放談会(ほら吹き神事)が行われます。

西大寺会陽 (はだか祭り)

2/18 (土)

所/金陵山西大寺 (岡山市東区西大寺中3-8-8)
P/1800台(無料と有料)
交/山陽自動車道山陽ICより約15分、JR赤穂線西大寺駅より徒歩約10分
問/086-942-0101 (岡山商工会議所西大寺支所)

■500年の歴史を有し、日本三大奇祭の一つとされる。冷水で身を清めた裸の男達が「ワッショイ、ワッショイ」の掛け声とともに境内を練り歩く。授かると一年の福が与えられるという2本の宝木を裸で廻し姿の数々の男たちが激しい争奪戦を繰り広げる。

岡山後楽園 芝焼き

2/1 (水)

所/岡山県岡山市北区後楽園1-5
P/あり
交/岡山電気軌道「城下」から徒歩10分
問/086-272-1148



■昭和40年から続く、岡山後楽園に春を呼ぶ行事として知られる「芝焼き」が行われます。松明の火で芝がなぞられると、黄金色の芝がみるみるうちに「漆黒の絨毯」へと変わります。園内の唯心山から眺めると瞬間に燃え広がる様子を堪能できます。

備前市消防団 日生方面隊放水演習

2/5 (日)

(源平放水合戦)
所/岡山県備前市日生町日生
P/なし
交/JR赤穂線「日生駅」から徒歩15分
問/0869-72-1104 (日生総合支所管理課)

■日生港内で、備前市消防団日生方面隊による放水演習が開催されます。紅白の旗をあげ、源平に分かれた消防団員が、海上で相手を狙って放水合戦を行います。フィナーレでは、一年の安泰を祈念し、五色の水を天高く放水します。