



# つばめTV!

つばめTV料理動画が累計52,000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。

## 嬉野温泉風 とろとろ湯豆腐

**〈材料〉**  
水……………1リットル 木綿豆腐 ]…好きなだけ  
重曹 ……………小1+ 油揚げ  
塩、白だし ……適量 白菜、えのき等

**〈作り方〉**

- ①豆腐は大きめに切っておく。野菜の下ごしらえをする
- ②大きめの鍋に水と出汁用の昆布をいれ、重曹も少なめに入れとく
- ③塩、白だしを1%くらいの塩分濃度になるように調節している具材をすべて入れる
- ④コンロにかけ、火が通り豆腐の角がとれるくらい煮込む



湯豆腐は冬に食べたくなる料理です。ね。シンプルで体が温まり、とってもヘルシー!お取り寄せでも大人気の嬉野温泉風のとろとろろける湯豆腐を作ってみませんか?お好みでポン酢やゴマダレにつけてお召し上がりください。



## 根菜の甘辛デリ風サラダ

**〈材料〉**  
れんこん……………1節 醤油……………大2  
さつまいも……………小1個 砂糖……………大2  
豚薄切り肉 ……100g 酢……………大1  
片栗粉……………適量  
黒ゴマ……………適量  
レタスなど ……たっぷり

**〈下ごしらえ〉**

- ★さつまいもを薄切りにする
- ★蓮根は7mmくらいに切って酢水にはなす
- ★豚肉は塩胡椒、酒少々で下味をつける
- ★調味料をあわせておく

**〈作り方〉**

- ①さつまいもに片栗粉を軽くふってフライパンでじっくり弱火にかけ揚げ焼きにする。蓮根も同様に片栗粉をまぶしじっくり焼く
- ②豚肉に片栗粉をしっかりとまぶして揚げ焼きにし、とりだす
- ③すべての材料をきれいなフライパンに戻し、調味料をからめる
- ④お好みのリーフなどをたっぷり用意し、高さを出すように盛り付けたら完成!



デリ風とはデバ地下などで売られている洋風惣菜をイメージして作られたおかずのこと。華やかなサラダが食卓に並ぶととても食欲がわきますね!ボリュームもありおもてなしにもぴったり!彩りも良くておしゃれなので是非作ってみてはいかがでしょうか?



## 「花粉症」早め早めの対策を!

日本人の4人に1人がなっているとされる花粉症。「春先まで、まだまだ…」と思っても、年明け早くも症状がでる人もいます。本格的な花粉シーズンに入る前からの対策が大切です。



**どの花粉が原因なの?**

花粉症の原因で一番多いのはスギ花粉で、約7割を占めているといわれます。スギ花粉とヒノキ花粉はよく似た構造をしているため、スギに反応する人の7~8割はヒノキにも反応します。

**すぐにできる花粉症対策は?**

花粉症には早めの対策に加えてご自身で行うセルフケアも有効です。あなたのライフスタイルに合わせた対策を始めましょう。

**できるだけ花粉を寄せ付けない工夫を!**

- ・外出時には必ずマスクや花粉対策の眼鏡を着用
- ・玄関に入る前に衣類についた花粉を払い落とす
- ・うがいほのどを加湿し、花粉がのどの粘膜に付着するのを防ぐのに有効
- ・家に花粉が侵入しないよう窓や戸を閉めておく
- ・花粉が本格的に飛び始める前の症状が軽いうちに、先手を打って鼻炎薬を飲む
- ・花粉症の症状が現れる前から、耳鼻科で初期療法をしてみよう

**2017年花粉の飛散量と飛散時期は?**

西日本では7月の雨量が例年より少なかった影響で、ヒノキ花粉が予想より増加する可能性があり、**平年並みかやや多くなる**予想です。スギ花粉の飛散開始は、西日本では平年並みかやや早くなる見込みで**2月上旬**から花粉飛散開始の予想になっています。



残念ながら花粉症は完治できません。症状を軽くしながら、うまく付き合っていくことが大切です。

## 電気代にひそむ「賦課金」

賦課金とは、みんなで負担しあうオカネのこと!

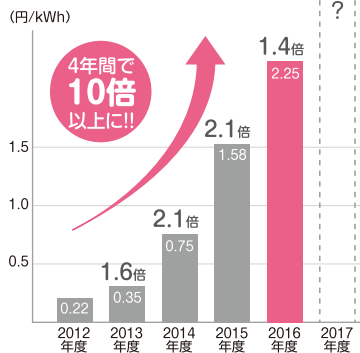
太陽光発電等でつくった電気を買取料金は、電気を使うみんなに負担しています。(国の法令で決まっています)

あなたが太陽光発電などを設置してなくても毎月請求されています。



**賦課金の単価は、年々上昇!**

■再エネ賦課金単価の推移 (円/kWh)



■電気料金の内訳

基本料金 + 電力料金 + 再エネ賦課金 × 2.25円

電気を使えば使うほど負担額も増加!

今後ますます上がる可能性も!

オール電化住宅など使用量が多いご家庭は負担が大きくなる可能性が高いです

# 春のオススメお出かけ情報

### 笠岡湾干拓地の菜の花畑

2月下旬  
4月上旬

所/道の駅「笠岡ベイファーム」周辺 (岡山県笠岡市カブト南町245-5)  
P/あり  
交/笠岡ICから車で30分  
問/0865-69-2147 (道の駅 笠岡ベイファーム)

■5haの菜の花が見ごろになると展望デッキが設置され、黄色いじゅうたんを見渡す絶好ビュースポットに。菜の花フェスティバルも開催予定。

### 備中国分寺周辺の菜の花

3月下旬  
4月上旬

所/岡山県総社市上林10046  
P/あり  
交/JR備前線総社駅から車で15分  
問/0866-94-3155 (国分寺観光案内所)

■備中国分寺エリアに春の訪れを告げる菜の花畑。のどかな田園風景の中に約1.3haの菜の花畑が現れ、背後に見える五重塔の姿とも楽しめる。

### 津山市神代 梅の里公園

3月中旬

所/岡山県津山市神代622-1  
P/あり  
交/中国道院庄ICから国道181号經由8km10分  
問/0868-57-2075

■約4万平方mの園内に2千本の梅の木が植えられた広大な公園。山頂へと続く遊歩道は開花時期には紅梅でおおわれ、幻想的な雰囲気にも包まれる。梅の開花に合わせて、さまざまなイベントが催される「梅の里梅まつり」が開かれる。

### ドイツの森の菜の花畑

2月下旬  
4月中旬

所/岡山県赤磐市仁堀中 2006  
P/あり  
交/山陽IC・和気ICから車で約30分  
問/086-958-2111

■ドイツの食・文化・自然と遊ぶ、のどかな農村の休日体験できるテーマパーク。ここでは、ポピー、ひまわり、バラ、チューリップなど四季折々の花を見ることが出来る。2月中旬~4月中旬までは、菜の花畑その数、約40万本!!

### 福山市田尻町の菜の花畑

2月下旬  
4月下旬

所/福山市田尻町4115  
P/あり  
交/鞆バス「十三仏入口」下車

■広島県福山市の沼隈半島の先端にある港町。青い海に黄色いじゅうたん。菜の花畑の向こう側には美しい瀬戸内海もひろがる。3月上旬には菜の花まつりが開催予定。

### 満汐梅林

3月中旬

所/広島県三原市深町1816  
P/あり  
交/山陽自動車道尾道ICから車で約10分  
問/090-1684-0818

■「瀬戸内ブランド」、「広島おもてなし宣言」登録園。一目千本の梅が咲き誇る天空の梅林。3月初旬~下旬にかけて梅林花見まつりが開催される。農家ならではの素朴なおもてなしと、梅の香りに包まれて、早春の花見を楽しんで。