



# つばめTV!

つばめTV料理動画が累計57,000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。

## キャベツのナムル

- 【材料】  
 キャベツ .....1/4個  
 塩 .....大1  
 サラダ油 .....大1  
 白だし  
 酢 } .....大1/2  
 砂糖  
 ごま油 .....大1  
 にんにくすりおろし .....少々  
 すりごま .....大1



- 【作り方】  
 ① 鍋に水を1リットルわかし、塩と油をいれて沸騰させる  
 ② ざく切りにしたキャベツを湯にいれ、さっと茹でる  
 ③ 調味料をあわせて、水気をきったキャベツと和える  
 ④ ごま油とすりごまを加える

常備菜として保存したり、麺の具としても、和え物のベースにしてもOK! 茹でたさみや市販のサラダチキン、カニカマを加えたらナムル風サラダのできあがり♪ 春キャベツがおいしい季節には生のままでもいいですよ。塩をふって下ごしらえしてください。



## えのきそば

- 【材料】  
 えのきだけ .....小1袋  
 とりももひき肉 .....200g  
 しょうゆ .....大2  
 砂糖  
 みりん } .....大1  
 酒



- 【作り方】  
 ① えのきだけは1cmの長さで細かく切っておく  
 ② 鍋にすべての材料を入れてよくほくしてから強火にかける  
 ③ 汁気がほとんどなくなるまで煮切ってください

ふんわり卵や炒り卵などと一緒にご飯にのせれば、えのきそば丼のできあがり♪ きのこが苦手な方も、そばろに粉れたえのきだけには気づきません。こっそりかさ増しできるのもうれしいポイントです! お好みで最後にお酢を少々加えると、保存にも安心。冷蔵、冷凍できますよ。



## ガス代はこうすれば下がる

### STEP 1 意識するだけでガス代節約!

- 食器を洗う際はお湯の出っぱなしをせず、貯めおき洗い! 蛇口全開で1分間に10リットルも出ます。
- お風呂は沸かしてからできるだけ早く入りましょう! 沸かし直しは追い焚きタイプがお得です。
- レバー式の蛇口の場合、レバーを水の位置に合わせて使用! お湯を出すつもりがない時でも、お湯側にレバーがあると給湯器は点火されお湯を出す準備をはじめてしまいます。無駄にガスを使わないようにしましょう。
- コンロを使うときは炎の大きさに注意! 鍋から火がはみ出していると無駄な放熱になり余分なガス代がかかります。炎の強さは、中火を心がけましょう。

### STEP 2 賢い使い方とガス代節約!

- 圧力鍋をつかって調理時間を短縮!
- シャワーの温度を2℃さげるだけで年間約2,000円もお得!
- シャワーを20分使用すると、なんとお風呂一杯分にも! 1分短くするだけで、お湯10リットルの節約に。

### STEP 3 省エネ機器で大幅にガス代節約!

- ガス給湯器を高効率タイプ (ECOジョー) に取り替えると、ガス使用料が約13%ダウン! 年間約11,000円もガス代がお得に。
- ガスコンロを高効率ガラストップガスコンロに取り替えるとガス使用料が約20%ダウン!

## 意外と気づかない

## トイレの汚れの原因とお掃除法!

### Point ① 便器と床の接合部の汚れ

便器と床の接合部のすき間には、便器から垂れた水や尿による雑菌がたまっていきます。トイレ用洗剤を使い、不要になった歯ブラシなどで汚れをかき出してふき取りましょう。

### Point ② 壁の汚れ

壁は尿の飛び散りによって汚れることが多いので、かたく絞った雑巾で水ぶきしましょう。洗剤を使う場合は、よくすすいだ雑巾で水ぶきしたあとに乾布きして仕上げます。

### Point ③ 便座の裏側

便座の裏側に付いた尿の汚れは、放っておくと尿石になり簡単には落とせません。尿石を落とすには酸性の洗剤が効果的ですが、アルカリ性の洗剤とは絶対に混ぜないようにしてください。

### Point ④ 床に置かれたトイレ用具

トイレ用洗剤やトイレブラシなどの掃除用具を床に置いておくと、洗剤のキャップやブラシのヘッドに埃がたまってしまいます。トイレの床を掃除するときは、掃除用具にたまった埃も忘れずに掃除をしましょう。



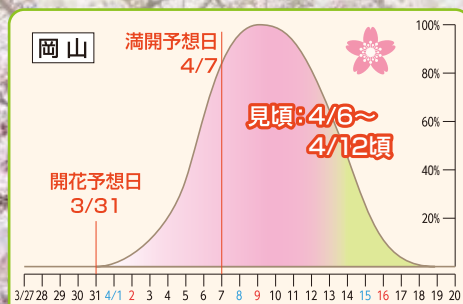
## さくらら 開花予想 -2017年-

開花日 3/31

満開日 4/7

(2017/3/2 ウェザーマップ発表)

今年のさくららは、中国地方では平年並みの開花となるでしょう。桜の花芽は休眠から目覚めにくい状態とみられます。暖冬による開花の遅れは、平年の気温が高い地域ほど大きくなります。



### 福山城公園

3月下旬  
4月上旬



所/広島県福山市丸之内1  
交/JR福山駅から徒歩約5分  
問/084-928-1095

■空襲により天守閣などは消滅したが、伏見櫓・筋鉄御門は形を留めており国の重要文化財に指定されている。春になるとソメイヨシノ、サトザクラ、ヤマザクラなど、約500本の桜が彩り、夜にはライトアップも楽しめる。

### 後楽園

3月下旬  
4月上旬



所/岡山県岡山市北区後楽園1-8  
交/岡山駅からバスで15分  
問/086-803-8015

■ソメイヨシノを中心に約280本の桜が各所に植えられており、桜の林や桜のトンネルなど、様々な風景が楽しめる。

### 津山城(鶴山公園)

4月上旬

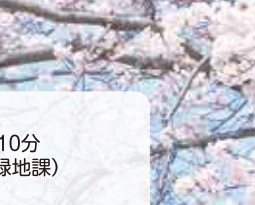


所/岡山県津山市山下135  
交/津山ICから15分  
問/0868-22-4572

■「日本さくら名所100選」としても有名な桜が立派な石垣を背景に豪華絢爛に咲き乱れる。特にライトアップされた夜桜を眼下に見る風景の美しさは幻想的。

### 春日池公園

3月下旬  
4月上旬

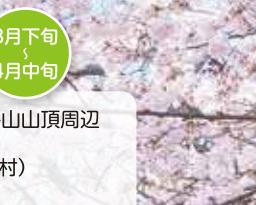


所/広島県福山市春日町4丁目2-1  
交/山陽自動車道福山東ICから約10分  
問/084-928-1095 (福山市公園緑地課)

■寛永19年(1642年)に福山市藩主水野勝成が計画し、神谷治部により築かれた。バラ園・シヨウブ園のある、水と緑の調和した明るく静かな公園。

### 大平山野鳥の森

3月下旬  
4月中旬

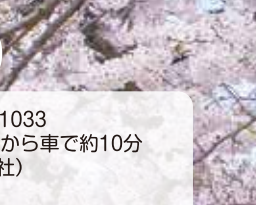


所/岡山県瀬戸内市邑久町虫明大平山山頂周辺  
交/山陽道備前ICから20分  
問/0869-25-0686 (岡山いこいの村)

■約2500本のソメイヨシノやオオシマザクラが植えられ、開花時期には花見客で賑わいをみせる。また、山頂からは瀬戸内海の眺望もすばらしく、天気の良い日には小豆島や屋島を見ることもできる。

### 足高公園

3月下旬  
4月中旬



所/岡山県倉敷市笹沖字足高1033  
交/瀬戸中央自動車道早島ICから車で約10分  
問/086-425-7292 (足高神社)

■ソメイヨシノやオオシマザクラなど約300本が咲き誇り、夜はライトに浮かび上がる幻想的な桜が見られる。