



つばめTV!



つばめTV料理動画が累計61,000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。

わかさぎの南蛮漬け

〈材料〉
わかさぎ ……8匹 白だし ……大1
酢 ……大3 新玉ねぎ ……小1
砂糖 ……大2 塩胡椒、片栗粉 ……適量

〈作り方〉

- ① わかさぎに塩胡椒をしたらしばらく置く
- ② キッチンペーパーで①の水気をとり、ナイロン袋にいれ片栗粉をまぶす
- ③ ボウルに調味料をまぜて薄切りにした新玉ねぎを入れる
- ④ ②を180℃の油でカリッとするまで揚げる
- ⑤ 揚げたてのわかさぎをボウルにいれ10分以上漬け込み、なじませる



わかさぎをさっぱりとした南蛮漬けでいただきます。しっかり揚げて漬け込むので、骨までまるごと食べられ、カルシウムもたっぷりです。カラッと揚げたタイミングは動画で紹介いたします。新玉ねぎのしゃきしゃき感と柔らかいわかさぎの食感を味わってください。



春キャベツの卵とじ

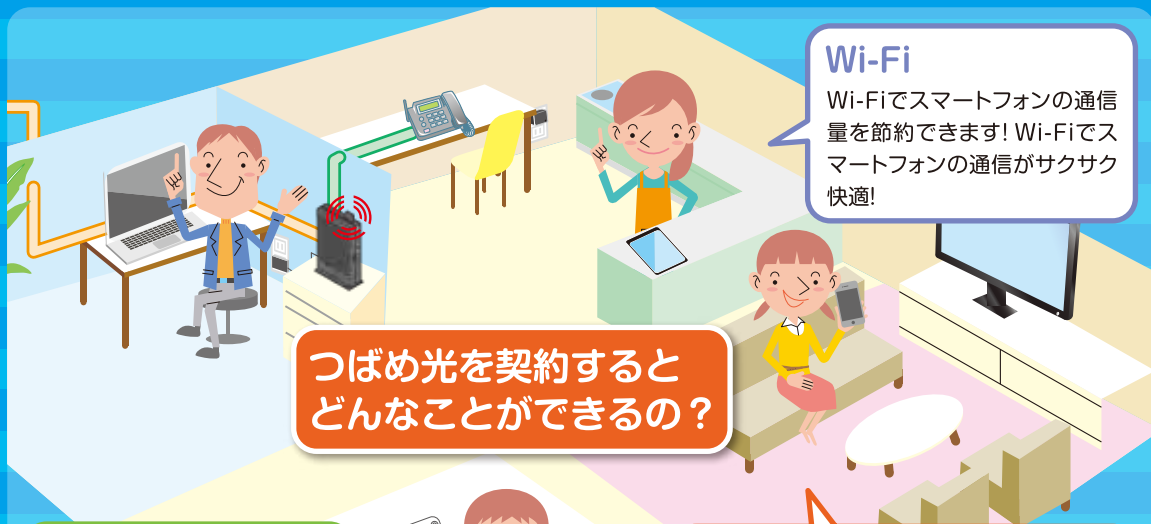
〈材料〉
春キャベツ ……1/2個
油揚げ ……大1枚
水 ……大4~6
白だし、みりん ……各大2
卵 ……1~2個

〈作り方〉

- ① キャベツは大きく3cmほどのざく切りに、油揚げも食べやすい大きさに切っておく
- ② 鍋に水と調味料をいれ油揚げを2分ほど煮る
- ③ キャベツを入れて、上下を返しながらかき混ぜて煮ていく
- ④ キャベツに程よく火が通ったら、軽く溶きほぐした卵を加え、少し煮てなじませたら完成!



これから旬の春キャベツ。煮過ぎず、さつと火を通すのがポイントです。パパッとできてしまうので、あと一品迷ったときに助かるレシピです! 春キャベツは甘く、出汁のしみた油揚げがジューツと、卵はふんわり美味しいですよ。



Wi-Fi

Wi-Fiでスマートフォンの通信量を節約できます! Wi-Fiでスマートフォンの通信がサクサク快適!

つばめ光を契約すると
どんなことができるの?

ゲーム通信環境

今、ゲームにはインターネット環境が必須(3DS、PS4等)! 光回線でゲーム通信が安定します。ゲームのダウンロードもすぐに可能です!



YouTube等動画再生サイト

YouTubeが快適に視聴可能! つばめTVの料理動画がサクサクご覧いただけます。hulu、Netflix、dTV等有料動画サイトでもドラマ・映画・アニメが、通信量を気にせず楽しめます。レンタルDVD店に行く手間が省けます!

超高速インターネットサービス

つばめ光



春の新生活

応援キャンペーン! 5月末まで

その1
光回線
基本工事費
無料

その2
契約手数料
通常3,000円

1,000円 (税別)

お問い合わせ・お申し込みは **086-263-6666**



いちご狩り特集



安原観光いちご園

~5月中旬

所/岡山県倉敷市早高433
交/瀬戸中央道早島ICから約10分
時/10:00~16:00
問/086-482-0990



■水耕栽培を採用しているため、イチゴに泥や汚れがつきにくく、清潔なまま楽しむことができます。通路幅も90cmと広く、ベビーカーや車イスでも楽に狩ることができるのもうれしい。実がなくなり次第閉園するため、来園の際は必ず事前に問合せを。

七区いちご園

~6月

所/岡山市南区西七区469
交/瀬戸中央自動車道水島ICから車で約20分
時/9:00~16:00 (17:00)
問/086-363-5561



■イチゴ狩りは、摘んだ分を買取る摘み取りコースと、40分間の食べ放題コースがあり、摘み取りコースは予約なしで利用できる。高設栽培なので、大人も子どもも、楽な姿勢で摘み取れる。ベビーカーのままハウスに入れるのもうれしい。

きびファーム美果美香

~5月末

所/岡山市北区芳賀2378-1
交/岡山ICより岡山空港方面へ約9分
時/9:00~16:00
問/090-1354-2555



■「さがほのか」と「紅ほっぺ」を栽培している。なるべく農薬を使わずに栽培されており安心・安全ないちご。いちごを思いっきり満喫できる【いちご狩りコース】とちよっと摘みの【イチゴもぎコース】があるので、好みに合わせたいちご狩りを楽しむことができる。

立花いちご園

~6月

所/広島県福山市芦田町福田75
交/福山東ICより車で約25分
時/10:00~15:00
問/090-7376-6622



■2500㎡約15,000本のいちごを栽培。漢方・アミノ酸・ミネラルなどの散布や有機質主体の土づくりにこだわり、高品質なものを提供できるよう試行錯誤しながらいちご栽培に取り組んでいる。高設栽培なので立ったまま収穫でき、土ぼこり等の心配もなく衛生的。

河野園芸

~5月下旬

所/広島県尾道市御調町丸門679-1
交/尾道北ICから約15分
三原久井ICから約15分
時/9:00~17:00
問/0848-78-0108



■農園でとれたフルーツを使った手作りジャムがお土産に人気だ。花やブルーベリーも楽しめる。「章姫」×「さちのか」の掛け合わせの紅ほっぺを栽培。サイズが大きく、甘みは強く、酸味もやや強いのが特徴。

美作農園

~5月下旬

所/岡山県美作市奥585-1
交/中国道美作ICから15分
時/9:00~18:00 (受付16:00)
問/0868-74-3887



■イチゴとぶどうの観光農園。イチゴは高設ベンチで栽培されているので立ったままイチゴ狩りが楽しめる。ハウス内なので全天候OK。しかも、あきひめ、紅ほっぺ、さちのか、おいCベリー等の6品種の食べ比べもできる。車イス、ベビーカーも入場可能。