



つばめTV料理動画が累計68,000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、美味しくてヘルシーなお料理を提案します。

もち麦入り 卵ごはん

〈材料〉

白米 ……2合 ごま油 ……大1
もち麦 ……大3 かつおぶし ……適量
卵 ……2個 塩or醤油 ……お好みで
●砂糖、白だし ……大1
●マヨネーズ ……少々

〈作り方〉

- フライパンにごま油をよく熱して、●の調味料を加えた卵をふんわりと炒める
- 炊き立てのもち麦入りご飯に①を加え、切るようによく混ぜる
- かつお節や好みで塩・醤油などで味を調べて完成。青みを添えると彩りがよい



ぷちぷちと食感がよく、栄養価の高いもち麦を使います。もち麦は白米や玄米よりも、たくさんの食物繊維を含んでいる食品です。白米だけで作ってももちろんおいしいですよ! かつお節やごま油など様々ないい香りが楽しめるご飯です。



ささみのぺったんご焼き

〈材料〉

ささみ ……1パック てんぷら粉 ……適量
●醤油、酒 ……各小1 パン粉 ……適量
●マヨネーズ ……小1 サラダ油 ……大1
●すりおろしにんにく ……少々 バター ……大1

〈作り方〉

- ささみはスジをとって肉叩き等でぺったんごにし、●の調味料で下味をつける
- 天ぷら粉をとろりとするくらい水で溶く
- ②→パン粉の順に衣をつける
- フライパンにバターとサラダ油を熱し、片面から7割くらい火が入るよう中火でゆっくり焼いていく
- ひっくり返して2分程焼いたら火をとめ余熱で火をいれる



ささみを叩くので火のとおりが早い! 油とバター両方を使うので、風味良く焦げ付きなく焼き揚げできます。超簡単な衣を伝授します。にんにくの風味で冷めても柔らかく美味しくお召し上がり頂けますよ!

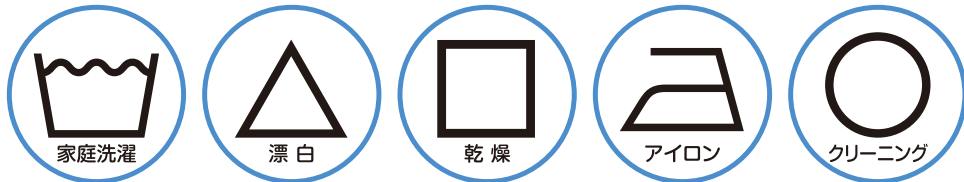


ご存じですか? 衣服の洗濯表示が新しくなりました!

洗濯表示「JIS L 0001」登場

新しい洗濯表示は、「基本記号」と「付加記号」「数字」の組み合わせで表示されます

5つの基本記号



強さ (基本記号の下に付加)

〔線なし〕 通常の強さ
— 弱い
= 非常に弱い

「線(—)」が増えるほど作用は弱くなります

【例】



温度 (基本記号の中に付加)

《記号》

「●」「●●」「●●●」

低 → 高

タンブル乾燥やアイロンの温度は「点(●)」で表します
数が増えるほど温度は高くなります

【例】



《数字》

【例】 30

数字は家庭洗濯での洗濯液の上限温度です

【例】



禁止

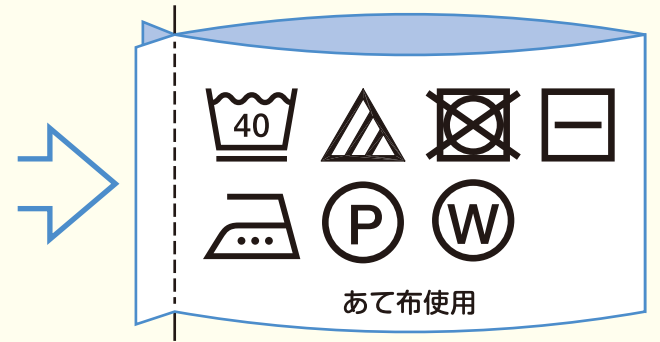
×

基本記号と組み合わせ、禁止を表します

【例】



実際はこのように表示



普段当たり前に行っている洗濯ですが、おろしたての衣服を洗うときなど、念のために「どう洗うのかな…」と洗濯表示を確認しますよね。そんなおなじみの洗濯表示が昨年12月に新しいものに一新されました。ご存じでしたか?

今まで慣れ親しんできた旧洗濯表示は日本独自のものでしたが、すでに制定されている新しい洗濯表示は、国際化の世の中にあわせて国際規格に準拠。この先海外旅行のお土産などで購入する外国製の衣服とまったく同じ洗濯表示になります。

ホタル特集

落合町福地地区

所/岡山県高梁市落合町福地
P/あり (イベント時のみ)
問/0866-21-0461
(一社)高梁市観光協会

■ゲンジボタルが鑑賞できる。福地小学校前の福地川で乱舞するホタルの姿を見られる。「神楽の里でホタルまつり」は6月上旬に行われ、メイン会場の福地小学校校庭では地元のバザーや神楽が行われて賑わう。

6月上旬~中旬

北房ホタルの里

所/真庭市下皆部 備中川流域
P/あり
問/0866-52-2111
真庭市役所北房振興局

■のどかな田園風景が広がる真庭市の北房地区、備中川上流域は「ホタルの里」として有名。午後8時を過ぎたころには、暗闇の中を備中川に沿って無数のホタルが明滅する光の帯が長く続き、幻想的な光景を楽しめる。

6月中旬~下旬

蛍遊の水辺 由加

所/倉敷市児島由加
P/あり
問/086-473-1115
倉敷市役所児島支所

■水路に沿って整備された約700m続く遊歩道で、ホタルの幻想的な舞いが鑑賞できる。遊歩道にあるベンチに座り、ゆっくりと光景を楽しんで。「ホタルまつり」を開催。夜店や野菜販売を予定している。

5月下旬~6月下旬

福山市熊野町 花咲堂

所/広島県福山市熊野町甲1062付近
P/不明

■「ほたるの里」という看板が目印。地元の方の活動で守られている。

6月上旬~中旬

天王八幡神社

所/新見市哲多町蚊家地区
P/あり
問/0867-96-2113
新見市役所哲多支局

■毎年7月初旬の10日間ほど見られる天王八幡神社周辺のヒメボタル。漆黒の森の中で無数の金ボタルが短い周期でキラキラと輝く。鑑賞は午後9時まで。境内近くの駐車場には限りがあるので、時間に余裕を持って出かけよう。

7月初旬~中旬

宇内ホタル公園

所/小田郡矢掛町宇内
P/なし
問/0866-82-1010
矢掛町総務企画課

■公園一帯にゲンジボタルが出現。ホタルの飛び交う姿は、6月上旬が見頃。毎年6月には、「宇内ホタル公園」にて「宇内ほたる観賞旬間」を開催。地元団体などによる出店や子供備中神楽などのステージイベントも開かれ、大いににぎわう。

6月上旬