



# つばめTV!



つばめTV料理動画が累計83,000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。

## ささみのしそ巻き (照り焼き風味)

- 【材料】**  
 ささみ ……4本    しょうゆ ……大1  
 しそ ……8枚    みりん ……大1  
 塩胡椒 ……少々    酒 ……大1  
 小麦粉 ……適量    砂糖 ……小1

- 【作り方】**  
 ① ささみの筋をとり、平らにのばし、塩胡椒をふる  
 ② ささみにしそをのせて、くるくると巻いていく  
 ③ 全体に小麦粉をまぶす  
 ④ 巻き終わってからフライパンで焼いていき、焼き色がついたらたれを入れ、火を弱めて蓋をし、蒸絡めていく  
 ⑤ 余熱で火を通す



低カロリーなのに大満足のおかずです。しその香りと照り焼きがよく合います。中まで火を通すには蓋をして余熱を使うのがばさばさにならないコツ!梅をプラスしたり、衣をつけてフライにしても美味しいですよ。



## 豚しゃぶサラダうどん

- 【材料】**  
 豚肉しゃぶしゃぶ用 ……100g  
 うどん ……1玉  
 キュウリ、玉ねぎ、トマト等野菜 ……適量  
 しそ、みょうが等薬味 ……適量

- 【作り方】**  
 ① 豚肉を80℃くらいのお湯でゆくりと火を通しざるにあげる(注意:冷水にとらない)  
 ② うどんは茹でて冷やし、水気を切ったらお皿に盛り、めんつゆを適量からめる  
 ③ 豚しゃぶやお好みの野菜をもり、薬味をちらしたらポン酢やごまドレッシングをかけていただく



固くなくやわらかいしっとりした豚しゃぶが作れます!トッピングはお好みでいろいろ工夫してください。野菜をたっぷりにして栄養を簡単にとりましょう。温泉卵を添えてもGood!

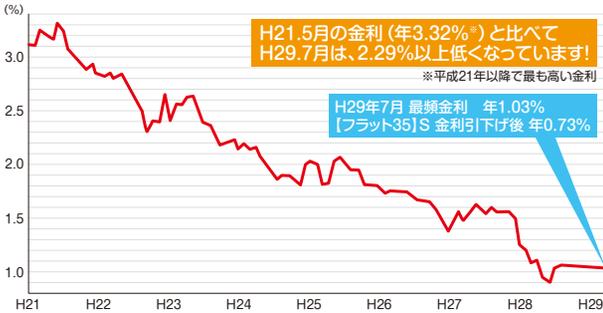


## 今、住まいづくりを考える人が増えている!

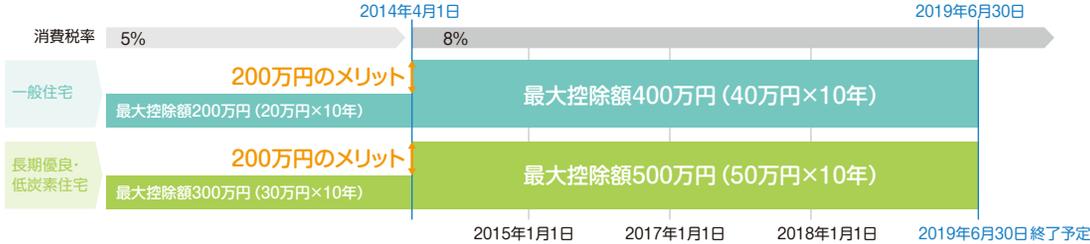
vol.1

### ①住宅ローン金利がさらに優遇! 今がチャンス。

■【フラット35】借入金利(最頻金利、返済期間が21年以上35年以下の場合)



■主な条件 ・床面積が50㎡以上 ・借入金の償還期間が10年以上



◆土地探しのご相談は、つばめ不動産事業部へ tel. (086) 263-6664

### ②住宅ローン減税制度が拡充中

(2019年6月30日までに入居した人が対象)

住宅ローン減税制度は2014年4月~2019年6月30日までに入居した人が対象。住宅ローンを借入れて住宅を取得する場合に、取得者の金利負担を軽減するために、毎年末の住宅ローン残高の1%が所得税の額から控除されます。この住宅ローン減税制度は、2014年4月からの消費税率の引き上げにあわせて、大幅に拡充されています。



## 祝儀袋の正しいマナー

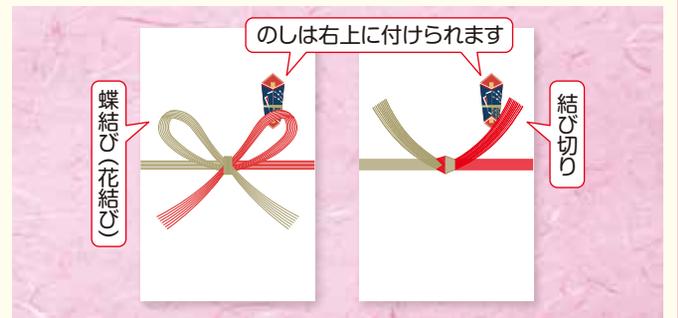
### 祝儀袋の選びかた

お祝いをする場合、贈る相手にとって一度だけの「結婚」と、何度かあるだろう「出産・入園・入学・誕生日・七五三・就職など」は分けて考えます。



### ◎水引

結婚祝いには、一度結んだらほどけない水引の結び方「結び切り」の祝儀袋を。何度もあるお祝いには「蝶結び(花結び)」になった水引を選びましょう。関西では、どちらでも使える「あわじ結び(アワビ)」を用いることがありますが、関東では「結び切り」の意味になるので注意を。結婚祝いでは華やかな鶴亀などの水引が用いられることもあります。

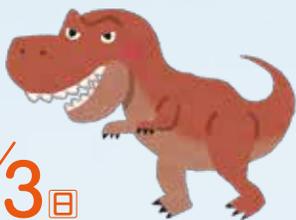


## おでかけ情報

### ティラノが成羽にやってきた! 一化石は太古の生き物図鑑

所/高梁市成羽美術館  
(岡山県高梁市 成羽町下原1068-3)  
時/9:30~17:00  
最終入館16:30  
P/あり  
問/0866-42-4455

~9/3日



■2億年以上前の植物や貝の化石が多く見つかることで知られる化石産地・成羽に恐竜・昆虫・魚・哺乳類など世界各地の貴重な化石が勢ぞろい。全長約12mのティラノサウルスをはじめ翼竜プテラノドン、怪魚ダンクルオステウス、直径2mもあるアンモナイトや世界最大の鳥類の卵エビオルニスなど約100点を展示。

### 福山自動車時計博物館

所/広島県福山市北吉津町3-1-22  
時/9:00~18:00  
P/あり  
問/084-922-8188



■乗って、触って、写真撮影ができる体験型博物館。昭和10年、20年代の三輪車(バタンコ)や原動機付自転車、往年の人気クラシックカーなどのほか、江戸時代の和時計や古い電化製品、蟬人形、カメラ、オルゴールなど幅広いジャンルを展示している。

### 因島水軍まつり「海まつり」

所/因島アメニティ公園・しまなみビーチ  
(広島県尾道市因島大浜町)  
P/あり  
問/0845-26-6212  
(因島水軍まつり実行委員会)

8/27日

■村上水軍を再現する「因島水軍まつり」。3部構成の第3弾は小早レースを中心に汗を流し、競い合う「海まつり」。村上水軍が伝令船として使用した木造船「小早(こはや)」による競争レースが行われる。当時の水軍の繁栄を現代に伝える勇壮なお祭りだ。

### 神庭の滝

所/岡山県真庭市神庭640  
P/あり  
問/0867-44-2701

■神庭川に懸る西日本一の名瀑。黒光りする岩盤と純白の水しぶきが神秘的である。国の名勝地、県立自然公園に指定され特に新緑と紅葉が美しい。



### 満奇洞

所/岡山県新見市豊永赤馬2276-2  
P/あり  
問/0867-74-3100

■岡山県指定天然記念物。高梁川上のカルスト台地の鍾乳洞。洞内に広大な清水の池をもつ。水に映る石筍群や鍾乳石が夢のよう。



### 後楽園 夏の幻想庭園

所/岡山市北区後楽園1-5  
時/18:00~21:30(入園は21:00まで)  
P/あり  
問/086-272-1148

8/31日

■日本三名園のひとつ「岡山後楽園」と名城「岡山城」が、旭川(月見橋)を挟んで一斉にライトアップ。期間中毎日、園内の一角にピアガーデンがオープン。

### 映画のお知らせ

### ドキュメンタリー映画 「クワイ河に虹をかけた男」

9月3日(日) 13:00~16:30(開場12:30)  
(上映119分+グストーク)

イオンモール岡山5F「おかやま未来ホール」  
岡山市北区下石井1-2-1  
●ゲスト:満田 康弘監督(KSB瀬戸内海放送)  
●対象者:高校生・大学生・専門学生 ※一般の方も参加できます。  
●参加費:無料  
●問合せ:岡山西南ロータリークラブ事務局  
TEL:086-222-9590

9/3日

### 太陽公園

所/兵庫県姫路市打越1342-6 時/9:00~17:00  
P/あり 問/079-267-8800

■万里の長城やエトワール凱旋門、イースター島モアイ像、ピラミッドなど石を材料にした世界の建造物を再現。中世ヨーロッパの古城を再現した「白鳥城」の見学や世界の民族衣装の無料貸し出しがある。