



つばめTV料理動画が累計88,000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。

## ヤンニョムチキン

- 【材料】
- 鶏もも肉 ……1枚
  - 酒・みりん ……大1
  - 塩胡椒 ……適量
  - 醤油・砂糖 ……大1
  - 小麦粉 ……適量
  - にんにく ……大1
  - コチュジャン ……大2
  - ごま油 ……大1
  - ケチャップ ……大1

【作り方】

- 鶏もも肉は一口大にカットし、下味(塩胡椒、酒)をつけたら、小麦粉をたっぷりまぶす
- 多めのサラダ油で1をカリッと焼く
- 調味料を合わせてタレをつくる
- 鶏肉がやけたら一度取り出し、フライパンの油をキッチンペーパーで取り除く
- ③のタレをフライパンで煮立たせたら、鶏肉を戻し入れ、からめる



甘辛の味付けでご飯がどんどん進みます!ビールにもあうのでおつまみにも最適♪スタミナがつく一品です。辛さが苦手な方はコチュジャンとケチャップの分量を逆にすると食べやすくなりますよ。



## きゅうりと卵の中華炒め

- 【材料】
- きゅうり ……1~2本
  - しょうが ……少々
  - たまご ……2個
  - 中華だしの素 ……小1
  - 白だし ……小1
  - ごま油 ……適量
  - マヨネーズ ……小1

【作り方】

- きゅうりは縦半分にして斜め7mmにカットして砂糖・塩ひとつまみを振って余計な水気を切る
- 卵に白だし・マヨネーズを加え軽く混ぜる
- フライパンに多めのごま油をひいて、よく熱し卵をいれてふんわり固め、取り出しておく
- すりおろしたしょうがと中華だしの素を和えたきゅうりをさっと炒める
- 卵を戻し入れて、できあがり



冷蔵庫の中にあるものでさっとできるお手軽料理です。きゅうりをサラダなど生でしか食べたことがない方も多いのでは?炒め物にもできちゃうんです!ぜひお試しください!クセになること間違いなし!



なのに

## 2017年9月発売! 新商品大特価セール!!

FACEIS PD-810WV-75GJ



- 幅75cm
- ラ・クックオートメニュー
- 水無両面焼きグリル
- とろ火モード
- オートグリル

- ・ノーブルグレー
- ・ガラストップ(すっきりフレーム)

35%OFF

定価226,800円

¥147,420 (税込)

GRAND CHEF PA-A93WCR-R/L



- 水無両面焼きグリル
- 煮込み・煮もの機能
- オートグリル
- あたたためモード

- ・トップ/クリアパールブラック
- ・フェイス/シャインレッド×ブラック
- ・ハイパーガラスコート

35%OFF

定価96,984円

¥63,072 (税込)

## 私たちの給食室 災害時も活躍「プロパンガスで炊き出し拠点」

公立中学校で新たに給食をスタートする動きが広がるなか、奈良市は全21校への導入を済ませた。多くの学校が、校内給食室で調理する自校方式をとるうえ、燃料にプロパンガスを使い、災害時に炊き出しの拠点となることを目指している。

大災害が起きて体育館などに避難者が集まった場合、都市ガスが止まってもここで調理して食事を提供できる。給食室に防災機能を持たせた例は、新潟県長岡市にもある。2004年の中越地震の経験を踏まえ、市は08年、市立東中学校の体育館と武道場の近くに給食室や屋根付き広場を設けた。

災害の備えという点で、小中学校は地域の柱。給食室という場所と食材、燃料があり、防災の拠点として有効だと思う。

(抜粋:朝日新聞) (2017年8月1日)



## 秋の味賞狩り

### 岡山桃茂実苑

所/岡山県赤磐市上市218  
P/あり  
問/086-958-5444  
(一般用予約窓口)



■要予約。ピオーネ・瀬戸ジャイアンツ・マスクット・シャインマスクット。大粒のマスクット、コクのある甘みをたっぷり含んだピオーネなどのぶどう狩りが可能。食べ放題もできる。

### 水車の里フルーツピア

所/岡山県小田郡矢掛町東三成3974-20  
P/あり  
問/0866-83-3423



■ニューピオーネ、ヒロハンプルグ、芋ほり等。3日前までに要予約。緑豊かな農園で育まれた旬の果物狩りや、イモ掘りなどの収穫体験が楽しめる施設。また、併設されているお祭り広場では各種イベントも行われる。

### くぼ観光農園

所/岡山県岡山市北区御津紙工2688  
P/あり  
問/086-726-0511



■岡山市北部の豊かな田園風景の中にあり、岡山が世界に誇るマスクット、ニューピオーネ、ニューベリーAが園内で食べ放題に。食べ放題は時間制限がないため、子どもたちと遊びながら、ゆっくり味わうことが出来る。時期によっては柿、栗、さつまいも、きのこの味賞狩りも可能。

### 石原果樹園

所/岡山県岡山市  
東区西隆寺893-6  
P/あり  
問/086-944-0117



■要予約。150年の歴史ある果樹園。収穫時期には15種類以上あるぶどうや、あだご梨、ヤーリー梨などの収穫体験ができる。

### 尾道大橋みかん狩り組合

所/広島県尾道市向東町370  
P/あり  
問/0848-45-3848



■向島の尾道大橋付近にある眺望の素晴らしいみかん狩り園。低農薬栽培で丹精込めて育てた甘い温州みかんは、園内では時間無制限の食べ放題。動物の貸出もあるので、腰を下ろしておなかいっぱい楽しむことができる。期間はおおむね10月下旬から12月上旬となっている。

### 果実の森公園

所/広島県三原市大和町大草75-28  
P/あり  
問/0847-34-0005



■ぶどう、梨、キウイなど一年を通して季節の果物狩りを楽しむことができる。レストランでは、喫茶から軽食、バーベキューもできる。果物をふんだんに使ったジャムやアイスクリーム、天然酵母パンも揃っている。果物狩りを楽しんだ後は、芝すべりの丘でのびのび楽しめる。

### 味果園

所/鳥取県鳥取市福部町湯山1206  
P/あり  
問/0857-75-2175



■鳥取県東部地区最大の梨狩り園。二十世紀梨、八雲梨など様々な品種の梨狩りができる。「梨狩り雨よけハウス」があり、雨の日でも安心して楽しめる。