



つばめTV!



つばめTV料理動画が累計98,000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。

ぶっかけ豆乳麺

〈材料〉
 好みの麺(素麺・冷や麦・うどん) ……2人分
 めんつゆ ……50cc
 豆乳 ……50×●cc
 (めんつゆの希釈に合わせて)
 サバの缶詰 ……1缶
 キムチ等 ……適量



〈作り方〉
 ① 好みの麺を袋の表示通りゆでる
 ② めんつゆを豆乳で希釈してつゆを作る
 →冷:そのまま冷やしておく
 →温:鍋であたためる
 ③ 汁気を切り軽く水で洗ったサバ缶に、ごまドレッシング・めんつゆを少量加えておく
 ④ 麺とお好みのトッピングを盛り付け、つゆをたっぷりかけたらできあがり!

夏の余った素麺や冷や麦などを一味違ったつゆでいただきますか? めんつゆと豆乳でまろやかなつゆのできあがり!
 具材はお好みでツナマヨ、トマト、オクラ納豆、肉味噌など何でもOK♪



絶品! だし巻き卵サンド

〈材料〉
 食パン6枚切 ……2枚 マヨネーズ ……適量
 たまご ……2個 かし ……適量
 牛乳 ……大2 中濃ソース ……適量
 白だし ……小1 ケチャップ ……適量
 マヨネーズ ……小1



〈作り方〉
 ① 食パンの耳を落とし、辛子マヨネーズと中濃ソース+ケチャップを1枚ずつぬっておく
 ② 卵に牛乳・白だし・マヨネーズを加え軽く混ぜる
 ③ よく熱したフライパンに2の卵液を流しいれる
 最初は強火でよく混ぜ、弱火にし蓋をして2分ほど蒸し焼き2つ折りにし形を整えたら、しばらく火を通す
 ④ 食パンに3をサンドし、少しなじませカットする

ミシュランガイドでピブルマンに認定された「天のや」さんのたまごサンドを参考に、おうちで作りやすくアレンジしたレシピです。ふわっとおいしく、シンプルだけど重宝する卵サンドです。小さくカットすれば、つまみやすくパーティーにもぴったり♪



おいしいごはんの秘密は、直火にありました。

かまどで炊いたごはんがおいしいのは、なぜでしょうか。それは、釜の形や火加減だけではなく、直火の力で炊き上げるから。直火で炊くガス炊飯器は、かまどと同じ伝熱形態。最高約1,200℃の炎で釜全体を一気に加熱し炊き上げます。お米一粒一粒が立ち、直火炊きならではの粘り、甘み、香りが際立ったごはんの本当のおいしさをぜひお楽しみください。

Rinnai



直火匠
ちかひのたかみ

RR-055MST2 (PS)

1~5.5合

保温機能

6つの炊き分けメニュー

予約タイマー

※専用ホース別売

定価95,040円

¥61,800 (税込)



こがまる

RR-055GS-D

1~5.5合

硬質フッ素

火力調節

洗米すく

※専用ホース別売

定価20,304円

¥13,200 (税込)



ワイシャツの襟汚れ 撃退法!



ワイシャツの襟汚れは、洗濯をしてもなかなか落ちません。汚れの原因は皮脂。水と油の関係のように、水と皮脂は混ざり合わないため、普通に洗濯するだけでは汚れが落ちないんです。特に襟元は擦れやすく、生地奥深くまで汚れが浸透していきます。そこで役立つのがクレンジングオイル。脂を浮かせ、頑固な汚れを撃退しましょう。

- 1.襟をぬるま湯につける
- 2.汚れにクレンジングオイルを塗る
- 3.やさしくもみ洗りする
- 4.洗い流した後は、普段通り洗濯

大量にクレンジングオイルを塗ると、色落ちしてしまう場合もあるので、気をつけてください。キレイになったワイシャツで、爽やかに出かけください♪



●おばあちゃんの知恵袋

紅葉名所

宮島・紅葉台公園

11月中旬~下旬

所/広島県廿日市市宮島町
 問/0857-20-1174

■紅葉谷という名にふさわしい、ひととき鮮やかな景色が楽しめる。イロハモミジが約560本と最も多く、オオモミジが約100本、その他にもウリハダカエデやヤマモミジなどが約40本あり、美しい光景を生み出す。

旧閑谷学校

11月中旬

所/岡山県備前市閑谷784
 問/0869-67-1436 (財)特別史跡旧閑谷学校顕彰保存会

■閑静な山あいであり紅葉、新緑の季節が美しい。特に中国山東省の孔子廟から種を持ち帰り移植されたカインキは赤と黄色の見事な紅葉を見せる。

大山(大山寺)

10月下旬~11月中旬

所/鳥取県西伯郡大山町大山
 問/0859-52-2502 大山町観光案内所

■大山のブナ樹林は西日本随一の規模といわれている。10月20日~11月5日は「秋色週間」が開催される。

紅葉台公園

11月中旬~下旬

所/山口県岩国市横山1丁目
 問/0827-29-5116
 岩国市 観光振興課

■岩国藩主吉川氏の居館跡である吉香公園と地続きになっている公園で、紅葉が美しいのでこの名がついた。

帝釈峡(神龍湖)

10月下旬~11月中旬

所/広島県庄原市東城町、神石高原町
 問/0847-86-0123 帝釈峡観光協会

■広島県庄原市・神石高原町にまたがる延長18kmにおよぶ帝釈川流域とその中央、神龍湖からなる。湖上の遊覧船から眺める紅葉は特に美しい。

奥津浜

11月中旬~下旬

所/岡山県苫田郡鏡野町奥津川西
 問/0868-54-2987 鏡野町産業観光課

■モミジの紅葉は目がさめるような美しさで、10万人の人出で賑わう。吉井川沿いにはのんびり散策しながら景観を楽しめる遊歩道がある。

近水園

11月中旬~下旬

所/岡山県岡山市北区足守803
 問/086-295-0981 近水園管理事務所

■樹齢数百年のカエデの古木がたたずむ大名庭園。約5500平方メートルの敷地に池が設けられ、カエデや桜がその周りを囲む。

鰐淵寺

10月下旬~11月中旬

所/島根県出雲市別所町148
 問/0853-66-0250 鰐淵寺

■海に近い山岳に建てられた天台宗の由緒ある古い寺で、弁慶が修行したという伝説も伝えられている。本坊前の川端から本堂へ向かう参道の石段まで一帯がまるで紅葉のトンネルのようになる。

佛通寺

11月上旬~下旬

所/広島県三原市高坂町許山22
 問/0848-67-5877 三原観光協会

■県内屈指の紅葉の名所としても知られ、参拝者や観光客が多く訪れる。例年11月初旬から中旬には黄色、朱色、赤色など色とりどりに参道が色づく。