



チャンネル登録者数
350名突破!

つばめTV!



つばめTV料理動画が累計13万5千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。

オリジナルレシピを動画で紹介

ふわふわえびカツ

〈材料〉
えび ……150g 小麦粉 ……大2〜
はんぺん ……1枚 塩、砂糖 ……少々
卵 ……1個 パン粉 ……適量



〈作り方〉
① えびの殻を剥き、背ワタを取って、分量外の片栗粉と塩で揉み洗いをする
② えびの半量をミンチ状に、半量を7mm〜1cmにカットする
③ しっかりつぶしたはんぺんにえび、たまご、小麦粉を加えよく混ぜる
④ 塩、砂糖で味を調える
⑤ 食べやすい大きさに形成し、パン粉をつける
⑥ 180℃の油でこんがり浮いてくるまで揚げる

はんぺんを活用したえびカツです。すべてえびで作るよりも、ふわふわで柔らかく仕上がります。かさ増しにもなるので、お財布にうれしい♪えび好きにはたまらない一品です。



柿の白和え

〈材料〉
豆腐 ……200g 柿 ……1/2個
砂糖 ……大1 春菊 (ほうれん草でも) ……1束
白だし ……大1 こんにゃく ……お好みで
ごま ……大2



〈作り方〉
① 豆腐は水切りをしておく(軽く崩してレンジにかける)。柿は細切りにカット。春菊は軽くゆで、冷水にとる
② すり鉢でごまをすって、崩した豆腐を加え丁寧にすり混ぜる
③ 調味料を加えて好みの味に調整する
④ 下ごしらえした具材をいれて、丁寧に混ぜる



お惣菜を買わなくても白和えは簡単に作れます♪柿の甘さと春菊の香りがマッチします。今回は柿と春菊のレシピですが、春菊が苦手な方やお子様はほうれん草で代用してくださいね。



ヒートショックにご用心

今シーズンは一段と寒く、芯まで身体が冷えてしまう日が多いですね。そんな日はゆっくりお風呂につかって温まりたいものです。しかし、入浴の際に寒い脱衣所で衣服を脱いで、鳥肌を立ててブルブル震えながら浴槽に急ぐなんてことはありませんか?

暖かい居間などと暖房のない脱衣所や浴室との温度差により、短時間のうちに血圧の急激な上昇や下降が引き起こされます。これを「ヒートショック」といい、体に大きな負担をかけるため、冬の入浴中の突然死の大きな要因になります。家庭内でヒートショックにより亡くなる方は全国で推定14,000人。これは交通事故による死者数の約2倍にあたります。高齢になると体温の調節機能が落ちるためその危険が高まるので特に注意が必要です。

ヒートショックを防ぐには?

- トイレや脱衣所は暖房器具で暖かく
 - 浴室を暖めてから入浴する (浴室暖房、シャワーで湯を張る等)
 - 風呂の湯温は40度以下に
 - 食後一時間以上あけてから入浴する
食後すぐに入浴してはいけません!食後は、消化器官に血液が集まっています。その為、血圧が少し下がり気味なので注意が必要です。
 - 入浴は早朝深夜や飲食直後は控え、気温が下がる日没前に
 - 入浴前後にコップ1杯ずつ水を飲む
入浴すれば汗をかき、体内の水分がでていくので、補うために水を飲みましょう。水分が減り、血液がドロドロになると、脳梗塞や心筋梗塞になりやすいです。
- 同居人がいれば先に入って浴室をあたため、高齢者の入浴中はこまめに声をかけるなどして異変がないか気にかけることが重要です。周りのサポートも重症化を防ぐ鍵になります。



つばめ電気はお得!



例) I様 4人家族ののりかえ事例 (中国電力従量電灯Aで、年間電気使用量が5,093kWh)



つばめガス + つばめ電気

セット割でこんなにお得!

現在の年間電気料金
約131,323円

つばめ電気に切り替えると

セット割適用 年間電気料金
約123,331円

年間の電気代 約7,992円 お得!! (6.1%)



つばめガス + つばめ電気 + つばめ光

トリプル割でさらにお得!

現在の年間電気料金
約131,323円

つばめ電気とつばめ光を
ご利用いただくと

トリプル割適用 年間電気料金
約120,739円

年間の電気代 約10,584円 お得!! (8.1%)

2月の行事

最上稲荷 節分豆まき式

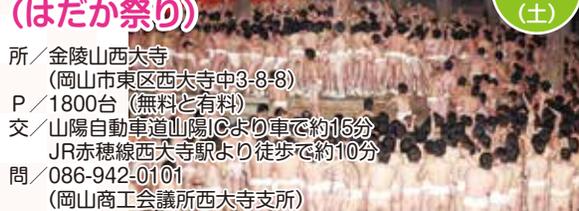
所/岡山市北区高松稲荷712
P/あり
交/岡山総社ICより約5km、
車で約10分
問/086-287-3700



最上稲荷の三大祭典の一つ。長さ85mの結界廊から、総勢約750人の福男や福女、タレントが約10万袋の福豆を投じる。多数の豪華福品も用意され、多くの参拝者で賑わう。

西大寺会陽 (はだか祭り)

所/金陵山西大寺
(岡山市東区西大寺中3-8-8)
P/1800台(無料と有料)
交/山陽自動車道山陽ICより車で約15分
JR赤穂線西大寺駅より徒歩で約10分
問/086-942-0101
(岡山商工会議所西大寺支所)



500年の歴史を有し、日本三大奇祭の一つとされる。冷水で身を清めた裸の男達が「ワッショイ、ワッショイ」の掛け声とともに境内を練り歩く。授かると一年の福が与えられるという2本の宝木を裸で廻し姿の数千の男たちが激しい争奪戦を繰り広げる。

備後一宮 吉備津神社 節分祭・放談会 (ほら吹き神事)

所/広島県福山市新市町宮内400
P/あり
交/福山東ICより車で約40分、
福山西ICより車で約30分
問/0847-51-3395



本殿(国重文)において、年男・年女約200人により、豆まきが行われた後、ほら吹き広場に移動して、大きな焚き火を囲んで、日本一の「ほら話し」を競う放談会(ほら吹き神事)が行われます。

ひるぜん 雪恋まつり

所/岡山県真庭市蒜山上福田
P/あり
交/米子自動車道「蒜山」ICより車で約5分
JR伯備線根雨駅より送迎約40分
問/0867-66-3220 (蒜山観光協会)

雪遊びができるのももちろんのこと、かまくら作りなどの体験やキャンドル点灯、ご当地グルメのテントも並ぶ。



岡山後楽園 タンチョウの園内散策

所/岡山県岡山市北区後楽園1-5
P/あり
交/岡山電気軌道「城下」から
徒歩で約10分
問/086-272-1148

現在、後楽園には8羽のタンチョウがあり、普段はケージの中で飼育している。毎年秋から冬にかけて園内散策を行い、その優雅な姿が楽しめる。



よりしま かき祭り

所/岡山県浅口市寄島町13003-38
交/JR山陽本線鶴方駅より車で約15分
問/0865-54-2030
(寄島町漁業協同組合)

口の中に広がる磯の香りと甘みがたまらない寄島牡蠣を味わうイベントです。かきの販売の他、焼きかき無料試食も予定しております。



沼名前神社 お弓神事

所/広島県福山市鞆町後地1225
交/JR山陽本線「福山駅」より
鞆鉄バスで約30分
「鞆の浦」より徒歩で約10分
問/084-982-2050

過ぎた一年の悪鬼を射払い、新年の平穩を祈るお弓神事。神功皇后が稜威の高鞆(いつのたかとも)を奉納したことに起因する神事とされ、破魔弓の行事が変化したものといわれる。市の無形民俗文化財に指定されている。

