



チャンネル登録者数
450名突破!

つばめTV!



つばめTV料理動画が累計15.5万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。

オリジナルレシピを動画で紹介

鮭とほうれん草のミルク煮

〈材料〉
 鮭切り身 ……2切れ 牛乳 ……1カップ
 ほうれん草 ……1束 マジックソルト ……適宜
 玉ねぎ ……1/4個 コンソメ ……適宜
 小麦粉 ……大1〜

〈作り方〉

- ほうれん草は軽く下茹でして、ざく切りにしておく。玉ねぎは薄切りにする
- 鮭の両面にマジックソルトをふり、小麦粉をまぶす
- サラダ油を熱したフライパンで2を焼いて取り出す
- 同じフライパンをきれいにし、ほうれん草・玉ねぎをバターで炒め、小麦粉を振り入れる
- 全体に絡まったら火を止めて、牛乳を一度にいれてよく混ぜ火をつけてとろみをつけていく
- 鮭を戻し入れ、マジックソルト・コンソメで味を調整する



塩焼き、ムニエルだけじゃもったいない! 鮭をおしゃれにおいしくいただきます。寒い季節にぴったりの組み合わせです。貝柱パウダーがあればさらにコクが出て旨みが増します。だまにならずにミルク煮(クリーム煮)ができますよ!



りんごのキャラメリゼ ~アップルクラムブル~

〈材料〉
 りんご ……2個 小麦粉 ……50g
 グラニュー糖 ……80g 砂糖 ……50g
 バター ……大さじ1 バター ……50g

〈作り方〉

- りんごを5mm〜7mmの薄切りにし、レモン汁と砂糖(分量外)をかけてしばらく置く
- 鍋に砂糖を広げ、色づくまで火にかける
- バターと水気の出たりんごを一気に加え、しばらく煮る
- 小麦粉・バター・砂糖をボウルに入れ、そぼろ状にほろほろになるまで、合わせる(クラムを作る)
- りんごを耐熱皿に並べ、その上にクラムをのせる
- グリルで10分ほど焼いたらできあがり!



簡単で見栄えがして、しかも美味しい! りんごがあればすぐにできるスイーツです。とろとろりんごのキャラメリゼとサクサク食感のクラムがベストマッチ!クラムをつくらなくても、りんごのキャラメリゼにバナナアイスを添えるのもおすすめです。



つばめ電気 よくあるお問い合わせ

Q. マンションやアパートでも利用できる?

A. 戸別契約の場合はOK。オーナーへの報告も必要ありません。

Q. もしも停電になったら?

A. 中国電力が対応します。

Q. 工事はあるの?

A. 「スマートメーター」という新たな電力量計測器の設置工事が必要。費用はかかりません。

Q. 手続きはどうするの?

A. 電気の検針票を用意してつばめガスへお電話ください。検針票に記載された「供給地点特定番号」と「お客様番号」が必要です。

Q. 電気代が安くなる以外にメリットは?

A. ガスとセット割で毎月108円引になります。ガスとつばめ光、つばめ電気のトリプル割の場合、毎月324円引引になります。



従量電灯A 料金単価表 ※2018年1月現在

料金分類	単位	中国電力	つばめ電気
基本料金	最初の15kWhまで	1契約 331.23円	314.67円
従量料金	15kWhを超える120kWhまで	1kWh 20.40円	19.99円
	120kWhを超える300kWhまで	1kWh 26.96円	25.61円
	300kWhを超える	1kWh 29.04円	27.00円



ガス消費量の豆知識



普段何気なく使っているコンロや給湯器などのガス器具。どれくらいのガス消費量があるのか気になったことはありませんか? ガス料金が跳ね上がる冬場、少しでも節約して請求金額を減らしたいとお思いの方も多いと思います。今回は代表的な家庭用ガス器具のガス消費量についてお話しします。

・テーブルコンロ	・20号単機能給湯器	1.3m ³ /時
・強力バーナー	・炊飯器(1升炊き)	0.07m ³ /時
・標準バーナー	・ガスファンヒーター7畳用	0.08m ³ /時~0.018m ³ /時
・グリル		

上記数値はフル燃焼時の値ですが、すべてのガス器具は手動または自動で火力調整を行うため、これに使用時間をかけた値よりガス使用量は少なくなります。

使用量を左右する主な要因は

- 器具の大小、熱効率、使用時間、気温、水温、設定温度、家族数などです。例えば、夏場と冬場は気温・水温に差があるため、水から同じ温度のお湯にする場合、冬場のほうがガスの消費量が多くなります。
- 一番ガスの消費量が多いのは給湯器。お湯をたくさん使うお風呂は順序良く入り、なるべく間をあげないことがポイントです。また、シャワーは出しっぱなしにせず、こまめに止めましょう。
- 鍋ややかんでお湯を沸かすときは、給湯器からとったお湯を使ったり、外側についた水分をよくふき取り、なべ底の広さにあった炎に調節するなど、ちょっとした工夫がガスの節約につながります。

春のオススメお出かけ情報

※写真は笠岡ベイファーム

笠岡湾干拓地の菜の花畑

2月下旬
4月上旬

所/道の駅「笠岡ベイファーム」周辺
(岡山県笠岡市カプト南町245-5)
P/あり
交/笠岡ICから車で約30分
問/0865-69-2147 (道の駅 笠岡ベイファーム)



5haの菜の花が見ごろになると展望デッキが設置され、黄色いじゅうたんを見渡す絶好ビュースポットに。菜の花フェスティバルも開催予定。

備中国分寺周辺の菜の花

3月下旬
4月上旬

所/岡山県総社市上林10046
P/あり
交/JR伯備線総社駅から車で約15分
問/0866-94-3155 (国分寺観光案内所)



備中国分寺エリアに春の訪れを告げる菜の花畑。のどかな田園風景の中に約1.3haの菜の花畑が現れ、背後に見える五重塔の姿とも楽しめる。

ドイツの森の菜の花畑

3月下旬
4月中旬

所/岡山県赤磐市仁堀中2006
P/あり
交/山陽IC・和気ICから車で約30分
問/086-958-2111



約50万本もの菜の花が美しく咲きそろう。伏見寒咲菜花とキラシの2品種を植えることで長い間菜の花が鑑賞できる。

福山市田尻町の菜の花畑

2月下旬
4月下旬

所/福山市田尻町4115
P/あり
交/鞆鉄バス
「十三仏入口」下車



広島県福山市の沼隈半島の先端にある港町。青い海に黄色いじゅうたん。菜の花畑の向こう側には美しい瀬戸内海もひろがる。3月上旬には菜の花まつりが開催予定。

特別名勝栗林公園

~3月
中旬

所/香川県高松市栗林町1-20-16
P/あり
交/JR栗林公園北口駅から
徒歩で約3分
問/087-833-7411



約200本の梅があり、北梅林には、香川県の標本木の白梅もある。香りに誘われ、メジロも多く見られる。

満汐梅林

3月
中旬

所/広島県三原市深町1881
P/あり
交/中国道院庄ICから
国道181号経由8km、車で約10分
問/090-1684-0818



満汐梅林は梅の実を生産するための梅園。上品な白梅が咲き誇り、甘い香りを誘う。その他、「ピンクしだれ梅」「紅しだれ梅」など、10種類ほどの梅の花が楽しめる。

神崎梅園

2月中旬
3月初旬

所/岡山県岡山市東区神崎町2322
P/あり
交/岡山ブルーライン西大寺ICから
県道28号経由、車で約10分
問/086-946-0545



2/18~3/4まで「太伯振興梅まつり」が開催される。隣接する神崎緑地公園と合わせて約20種500本の梅が咲き誇る。神崎緑地公園には紅梅と白の枝垂れ梅、神崎梅園には白梅が主として植えられている。