



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16.5万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

豆乳キムチスープ

〈材料〉

豚バラ肉 ……100g 水 ……400cc
キムチ ……1/2パック 豆乳 ……400cc
絹ごし豆腐 ……1丁 中華だし ……大1
お好みの野菜 ……適量 白だし ……大1

〈作り方〉

- ① 豚バラ肉・野菜を食べやすい大きさにカットする
- ② 豚バラ・野菜・キムチをゴマ油をしいた鍋で炒める
- ③ 水を加えて強火で煮込みアクをとる
- ④ 野菜に火が通ったら、豆腐をスプーンですくって加える
- ⑤ 豆乳を加え弱火であたため、白だしで味を調える



玉ねぎや大根、にんじん、きのこ類などお好みの野菜を入れてください。濃厚な味がお好みの方は水と豆乳の割合を調整してくださいね。お子様向けにはキムチの量を減らせばOK♪ポタージュのような優しい味でおいしくあたたまります。



ごぼうのぱりぱり胡麻

〈材料〉

ごぼう ……1本 みりん ……大さじ4
小麦粉 ……大さじ1 醤油 ……大さじ2
片栗粉 ……大さじ1 砂糖 ……大さじ2

〈作り方〉

- ① ごぼうは洗い、太めのさがきにしたら、水に放つ
- ② 水気をよく切ったごぼうに、粉類をまんべんなくまぶす
- ③ 170度くらいの油でからりとするまで揚げる
- ④ フライパンを火にかけ、調味料を合わせる。とろりとするまで煮詰める
- ⑤ ぱりぱりに揚がったごぼうをタレに絡めてゴマやくるみをたっぷりとふる

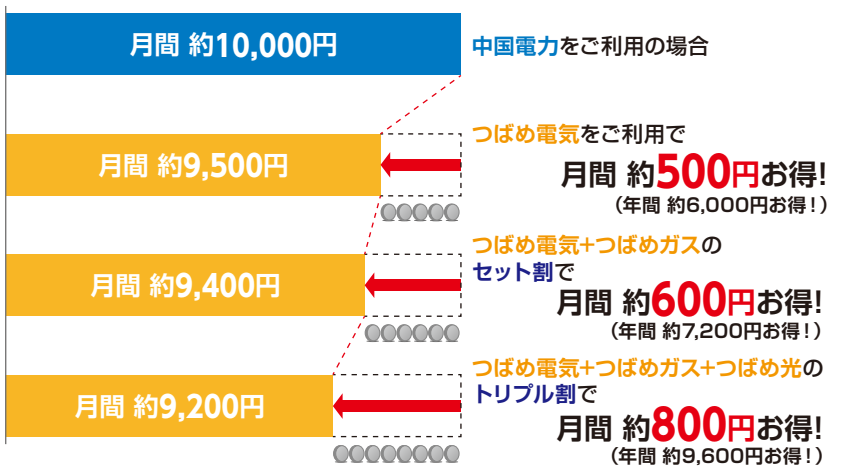


ごぼうの美味しい季節です。太いゴボウ1本があつという間になくなってしまふ、先生自慢のレシピです。ゴマやくるみの食感もたのしんでいただける一品です。



電気料金比較

現在お使いの電気料金が月間約10,000円の場合
※消費税等相当額を含みます



つばめ電気を使うなら
セット割とトリプル割がお得!!



お風呂をリフォームするべき6つの理由

その① 足をのばして入浴できます!

以前の浴槽は足を折り曲げた窮屈な姿勢で入るため、ゆったりくつろげませんでした。最新のバスは、やや浅めの洋式タイプが人気。横たわるときの姿勢で足をのばして入浴できます。

その② 時間がたっても温かいまま!

家族が多いご家庭では、最後の人が入る頃にはお湯が冷めていて、冬場は寒い思いをすることも。気密性の高いシステムバスの採用に加えて、浴槽を分厚い断熱材ですっぽり包み込み、まるで魔法瓶のようにお湯を保温します。追い炊きの頻度が減るので、光熱費が節約できます。

その③ 濡れていても滑りにくい!

タイルの床で滑りそうになった経験はありませんか?水にぬれても滑りにくいように細かい凹凸になっている床にすることで、滑りにくくなります。またすぐに乾くので、汚れもつきにくくなっています。

その④ 足の裏がひやっとしにくい!

冷たい足触りの原因になっているタイルの代わりに樹脂の床材を使用。



その⑤ 寒い冬でも安心・快適!

ヒートショックの原因になる温度差をなくすには事前に浴室を暖めておくことが重要。浴室暖房乾燥機をつけましょう。

その⑥ 出入り口がフラットに!

出入り口の段差につまずくと大変危険です。高齢者に優しいバリアフリー仕様でありながら、脱衣所にお湯が流れないようにしています。

お問い合わせ

つばめガス リフォーム事業部 tel.086-263-6666

さくらら 開花予想

開花日 **3/27** 満開日 **4/3**

(2018/2/26 ウェザーマップ発表)

今年は比較的寒い冬となっているため、桜の花芽は休眠から目覚めやすい状態になっているとみられます。寒冬による開花の早まりは、平年の気温が高い地域ほど大きくなります。



後楽園

所/岡山県岡山市北区後楽園1-8
交/岡山駅からバスで約15分
問/086-803-8015

ソメイヨシノを中心に約280本の桜が各所に植えられており、桜の林や桜のトンネルなど、様々な風景が楽しめる。

津山城(鶴山公園)

所/岡山県津山市山下135
交/津山ICから車で約15分
問/0868-22-4572

「日本さくら名所100選」としても有名。特にライトアップされた夜桜を眼下に見る風景の美しさは幻想的。

井原堤

所/岡山県井原市井原町3616付近
交/山陽自動車道笠岡ICから車で約20分
問/0866-62-8850

小田川に沿って約2kmの桜並木が続く。また、夜にはボンボリが点灯され、訪れる人を夜桜の幻想の世界へと誘う。昼夜を問わず、多くの家族連れなどで賑わう。

早島公園

所/岡山県都窪郡早島町早島1329-1
交/瀬戸中央自動車道早島ICから車で約5分
問/086-482-0612

約200本の桜がライトアップされ賑わう。イグサの町、金比羅往來の地として栄えた早島の町歩きもあわせて楽しむことができる。

福山城公園

所/広島県福山市丸之内1
交/JR福山駅から徒歩で約5分
問/084-928-1095

空襲により天守閣などは消滅したが、伏見櫓・筋鉄御門は形を留めており国の重要文化財に指定されている。春になるとソメイヨシノ、サトザクラ、ヤマザクラなど、約500本の桜が彩り、夜にはライトアップも楽しめる。

千光寺公園

所/広島県尾道市西土堂町19-1
交/山陽道尾道ICから車で約20分
問/0848-37-9736

さくら名所100選。展望台からの眺望や幻想的な夜桜見物、満開の桜を眼下にしてみる瀬戸内の多島美など、絶景の見どころが満載。

吉野山公園

所/広島県福山市神辺町川北
交/JR福塩線神辺駅から徒歩で約20分
問/084-928-1043 (福山市観光課)

黄葉山、日笠山の2つの山がせまった深谷一帯は、その美しさから備後吉野と呼ばれている。ここに咲き乱れるヨシノザクラやヤエザクラが一帯を埋め尽くし、多くの人でにぎわう。

みやま公園

所/岡山県玉野市田井2-4490
交/岡山市から国道30号経由 車で約40分
問/0863-21-2860

東京ドームの約40倍の広さを誇る、自然豊かなみやま公園。敷地内にはソメイヨシノを中心に約7000本の桜が植栽されており、夜にはぼんぼりを灯したライトアップも楽しめる。