



チャンネル登録者数
500名突破!

つばめTV!



つばめTV料理動画が累計18万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

もやしのカレーナムル

〈材料〉
もやし ……1袋
ターメリック ……小1
塩 ……お湯の2%
ごま油 ……大1
ダシダ (中華だし) ……適量
すりごま ……少々

〈作り方〉

- ① 2%くらいの塩をいれたお湯にターメリックを入れて、もやしをゆでる
- ② ざるに「おかげ」してしっかり水気をとる
- ③ ごま油、すりごま、ダシダで調味する



野菜の価格が高騰している中で、安定して安価なもやしを使った一品です。ほうれん草など他の野菜を加えてもOK♪鮮やかな黄色で、お弁当のすき間埋めにいかがですか? 箸休めにもぴったりです!



もやしのカレーナムル

鶏むね肉の柔らかとろみ煮

〈材料〉
鶏むね肉 ……1枚
白菜 ……3枚
片栗粉 ……大3
水 ……200cc
●醤油、酒 ……小2
○にんにく、しょうが、マヨネーズ ……少々
○醤油 ……小1
○ウェイパー ……小1
○砂糖 ……少々

〈作り方〉

- ① 鶏むね肉を斜めそぎ切りにし、●を入れてもみこむ。白菜は斜めそぎ切りにする
- ② 鶏肉に片栗粉をしっかりとまぶし、フライパンで揚げ焼きにし、いったんとりだしておく
- ③ 白菜を炒め、○を加え蒸し焼きにする
- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつける
- ⑤ 鶏肉を戻し入れ一煮立ちさせたらできあがり!



ばさばさになりがちな鶏むね肉が驚くほどしっとり柔らかに仕上がります! もも肉ではなくせむね肉で作ってみてください。白菜だけではなく、その他の野菜やきくらげなどを加えてもさらにおいしくなりますよ♪



鶏むね肉の柔らかとろみ煮

超高速インターネットサービス つばめ光



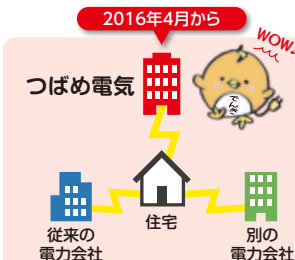
そもそも「電力自由化」って?

つばめ電気



電力会社を自由に
選べるようになりました

好きな
電力会社を
選んで
おトクに!



送電は今までと変
わらないので安心
して電気をお使い
いただけます

りんご新聞をご覧
の方はどなたでも
つばめ電気をご利用
いただけます

つばめ電気は…?



つばめガス+つばめ電気
セット割で
毎月108円割引!!

つばめガス+つばめ電気+つばめ光
トリプル割で
毎月324円割引!!

光回線基本工事費
(通常価格18,000円)
無料!

契約手数料
(通常価格3,000円) 税別
1,000円

アニマル
スポンジセット
プレゼント!

ご利用料金
ファミリータイプ 3,800円/月
マンションタイプ 3,000円/月
つばめプロバイダ 550円/月

オプションサービス
つばめ光電話 月額 500円~
つばめ光テレビ 月額 660円~
無線LANカードレンタル 月額 100円~
リモートサポートサービス 月額 500円~

イチゴ狩特集



安原観光いちご園

所/岡山県倉敷市早高433
交/瀬戸中央道早島ICから車で約10分
時/10:00~なくなり次第終了
問/086-482-0990



水耕栽培を採用しているため、イチゴに泥や汚れがつきににくく、清潔なまま楽しむことができる。通路幅も90cmと広く、ベビーカーや車イスでも楽に狩ることができるのもうれしい。実がなくなり次第閉園するため、来園の際は必ず事前に問合せを。

七区いちご園

所/岡山市南区西七区469
交/瀬戸中央自動車道水島ICから車で約20分
時/9:00~16:00 (17:00)
問/050-5783-1608



イチゴ狩りは、摘んだ分を買い取る摘み取りコースと、40分間の食べ放題コースがあり、摘み取りコースは予約なしで利用できる。高設栽培なので、大人も子どもも、楽な姿勢で摘み取れる。ベビーカーのままハウスに入れるのもうれしい。

岡山市サウスヴィレッジ

所/岡山県岡山市南区片岡2468
交/JR備前片岡駅から北へ徒歩で約10分
時/9:00~17:00(最終受付16:20)
問/086-362-5500



粒の大きさと甘さが自慢の「あきひめ」、早生でさわやかな甘味の「かおりの」は、地上90cmのベンチでハウス栽培され、立ったまま収穫でき、雨天時でも安心して楽しむことができる。食べ放題のコースは完全予約制、量り売りコースはいちごがなくなるまで先着順。

立花いちご園

所/広島県福山市芦田町福田75
交/福山東ICより車で約25分
時/10:00~15:00
問/090-7376-6622



25a約15,000本のいちごを栽培。漢方・アミノ酸・ミネラルなどの散布や有機質主体の土づくりにこだわり、高品質な物を提供できるよう試行錯誤しながらいちご栽培に取り組んでいる。高設栽培なので立ったまま収穫でき、土ぼこり等の心配もなく衛生的。

果実の森公園

所/広島県三原市大和町大草75-28
交/山陽自動車道河内ICから車で約15分
時/10:00~なくなり次第終了
問/0847-34-0005



受付は9:00から開始し、開場は10:00。「レッドパール」、「紅ほっぺ」などが栽培されている。自家製のいちごをたっぷり使った、いちごのゼラート300円もお勧めです。

西山ファーム

所/岡山県赤磐市仁堀東1077
交/山陽自動車道山陽ICから車で約30分
時/9:00~17:00(最終受付16:00)
問/090-7548-0747



その場で食べられるいちごは、「あきひめ」、「紅ほっぺ」、「かおりの」の全3種類。手作業でいねいに苗を株分けして育てている。園ではいちごのかぶりものを用意しており、いちご狩りの記念写真にお勧めです。