



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19万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 Y's table 小野靖子先生  
野菜ソムリエ、料理研究家として料理教室「Y's table」を発足し、レシピの企画からレッスンまで手掛ける。また様々な料理講座の講師を務めるほか、企業や行政などの地産地消メニュー開発へも参加。雑誌、新聞社等からの料理レシピの提供やカフェのメニュー開発など幅広く活動中。

## チキンのバルサミコ炒め

- 〈材料〉**  
 鶏もも肉 .....1枚  
 ブロッコリー .....1株  
 にんにく .....1片  
 オリーブオイル .....適宜  
 バルサミコ酢 .....大1強  
 醤油 .....大1強  
 塩・コショウ .....適量



チキンのバルサミコ炒め

- 〈作り方〉**  
 ① 鶏もも肉を一口大に切り、にんにく・塩・コショウで下味をつける。ブロッコリーを塩ゆでする  
 ② オリーブオイルを熱したフライパンで鶏肉を皮目から焼く  
 ③ 両面焼き、中まで火が通ったら、醤油・バルサミコ酢を加え、炒める  
 ④ ゆでたブロッコリーをあわせ、できあがり!

バルサミコ酢が香るさっぱりいただける一品です。ブロッコリーと鶏肉を同じ大きさにカットするのがポイント! 冷めてもおいしいので弁当にもぴったり♪



## 豆のフリッタータ

- 〈材料〉**  
 たまご .....3個  
 ミックスビーンズ .....50g  
 プチトマト .....3個  
 粉チーズ .....大2  
 パセリ .....少々(みじん切り)  
 塩 .....少々  
 オリーブオイル .....大2



豆のフリッタータ

- 〈作り方〉**  
 ① たまごをボウルに割り入れ、豆、1/4に切ったプチトマト、粉チーズ、パセリ、塩を加える  
 ② 小さめのフライパンにオリーブオイルを熱し、1をいれ強火でかき混ぜる  
 ③ かたまりができたなら、弱火で焼き色がつくまでやく  
 ④ お皿をつかってひっくり返し、反対側も弱火で焼く

イタリア風オムレツです。ミックスビーンズやプチトマトの食感を楽しんでください。パセリをいれることで、色鮮やかに仕上がります。火の通し具合はお好みで調整してくださいね。



## 梅雨時のお洗濯の極意!!

### 風が通りやすい干し方を

#### ①洗濯物同士の間隔をあけて

洗濯物を早く乾かすには、風通しをよくするのがポイント。間隔をあけ、空気の触れる表面積を増やして干すなど、風が通る工夫をしましょう。水分を吸収する新聞紙を床に敷くのもおすすめです。

#### ②低い所より高い所で

高い所の方が湿度が低く、暖かい空気は上に集まる性質を利用。床より天井近くに、1階より2階に干すと、乾きやすくなります。

#### ③扇風機で空気を循環

扇風機の首を洗濯物に向けて上向きにし、全体に風が通るように左右に首振りさせます。室内のドアは開放。四方に空間がある場所がベストですが、難しい場合は、風が洗濯物の両面にあたるように途中で洗濯物の向きを変えましょう。



長雨で一番困るのが毎日のお洗濯。風通りをよくし、乾きやすい工夫をすれば、部屋干しの気になるニオイも軽減します。

### 室内干しのニオイ対策

#### ①洗濯槽を定期的に掃除

毎日のお洗濯しているのだから、洗濯機の中なんて洗濯物と一緒にキレイになっていそうな気も。しかし、掃除をせずに洗濯機を使い続けると、洗濯槽は汚れやカビが溜まっている場合が多かったりします。普段は忘れがちな部分の掃除ですが、ニオイ対策の為に定期的にも掃除をしましょう。

#### ②洗濯物は洗うまで洗濯カゴに

洗濯機の中は湿気がこもりやすい場所ですので、雑菌が繁殖しやすいのです。洗うまでは、通気性の良いカゴ等に入れておきましょう。

#### ③できるだけ早く干す

雑菌が衣類に付いてしまう前に取り出す事が大事です。洗濯物を取り出したら、洗濯機の蓋も開けて置いて湿気を逃がしてください。乾燥機能がついている物は時々使用して洗濯槽を乾燥させましょう。

### 干す手間・時間をカット!

干す手間もかからず、部屋干しのニオイや煩わしさもない上、短時間で洗濯物を乾かすことができるのが衣類乾燥機です。洗濯物のニオイ対策だけでなく、時短家事にも役立てることができるのでオススメです。



## 料理教室のご案内

日時 2018年7月7日(土)  
午前10時~午後1時半頃

場所 つばめガス 岡山本社

参加費 1,000円(材料費込)

持ち物 エプロン、スリッパ

メニュー ◆天然酵母のサラダピザ

◆チキンカチャトーラ

◆七夕きらきらゼリー



小野靖子先生 監修

天然酵母のサラダピザ

参加申込はお電話で。

tel. (086) 263-6666

多数ご応募頂いた場合は抽選にて決めさせていただきます。

※初めての方を優先させていただきます。  
メニューは一部変更する場合があります。

# ホタル特集

### ホタル観賞のマナー

★ホタルは人工の光が嫌いです

ホタルは強い光を嫌います。携帯やカメラのフラッシュ撮影はご遠慮いただき、車のライトや懐中電灯の光を蛍や河川に向けないようにしましょう。

★蛍を絶対に獲らないでください

成虫で過ごす短い期間は、子孫を増やすための大事な時間です。そっとしてあげてください。

★静かに鑑賞しましょう

ホタルは静かなところを好みます。騒がしくするとすぐ逃げてしまいますので、静かに観賞しましょう。

★ゴミは持ち帰りましょう

環境保全のため、各自でお持ち帰りください。

## 落合町福地地区

6月上旬  
~中旬

所/岡山県高梁市落合町福地  
P/あり(イベント時のみ)  
問/0866-21-0461  
(一社)高梁市観光協会

ゲンジボタルが鑑賞できる。福地小学校前の福地川で乱舞するホタルの姿を見られる。「神楽の里でホタルまつり」は6月上旬に行われ、メイン会場の福地小学校校庭では地元のバザーや神楽が行われて賑わう。

## 足守ほたるの里

5月下旬  
~6月上旬

所/岡山県岡山市北区大井  
P/あり  
問/086-295-1837  
足守観光協会

岡山市は平成4年5月22日に足守地域を「ホタルの里」に指定。足守川や日近川では、ホタルの乱舞が見られ、市内一のホタル発生地になっている。

## 北房ほたる公園

6月中旬  
~7月初旬

所/岡山県真庭市下皆部1203-1  
P/あり  
問/0866-52-2111  
真庭市役所北房支局総務振興課

備中川を取り巻くようにして開けた山間の里にある公園。環境省の「ふるさといきもの里100選」に指定され、緑豊かな地だ。種類はゲンジボタルで、乱舞する様子は幻想的。公園内には資料館もある。

## 福山市駅家町服部川一帯

5月下旬  
~6月

所/広島県福山市 駅家町服部川一帯  
P/不明  
問/084-978-0810  
福山市服部公民館

ゲンジボタルが5月末~6月にかけて見られ、ホタルの館では幼虫の飼育・パネルの展示など行っている。

## 宇内ホタル公園

6月上旬

所/小田郡矢掛町宇内  
P/なし  
問/0866-82-1010  
(矢掛町総務企画課)

公園一帯にゲンジボタルが出現。ホタルの飛び交う姿は、6月上旬が見頃。毎年6月には、「宇内ホタル公園」にて「宇内ほたる観賞旬間」を開催。地元団体などによる出店や子供備中神楽などのステージイベントも開かれ、大いににぎわう。

## 郷の源氏蛍発生地

6月上旬  
~中旬

所/岡山県苫田郡鏡野町新森原  
P/あり  
問/0868-54-2987  
鏡野町役場産業観光課

ゲンジボタルが鑑賞できる。岡山県指定天然記念物に指定されている。