



チャンネル登録者数  
560名突破!

# つばめTV!



つばめTV料理動画が累計20万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。

## アクアパッツァ

- 〈材料〉  
 白身魚切り身 …2切れ  
 あさり ……半パック  
 ミニトマト ……6こ  
 オリーブオイル …大1  
 にんにく ……1片
- ブラックオリーブ …6こ  
 水 ……1/3カップ  
 白ワイン ……大1  
 パセリ ……少々



- 〈作り方〉  
 ① 魚の両面に塩コショウをする  
 ② フライパンにオリーブオイルを熱し、魚の水気をふきとり、焼き色がつくまで焼く  
 ③ にんにくを加え香りがでたら、あさり・ミニトマト・ブラックオリーブ・水・白ワインを加える。  
 ④ 煮立ったら蓋をして3分、あさりの口が開いたら火を止めておろす  
 ⑤ パセリを散らしてできあがり!



とっても簡単なのに豪華で見栄えのいいお料理です。あさりのだしがしっかりでて、うまみたっぷり!おもてなしにもぴったりです!  
今回はさわらを使用しましたが、鯛やらでもおいしいですよ。



## 鶏肉の照り焼き

- 〈材料〉  
 鶏肉 ……1枚  
 塩・コショウ ……適宜  
 薄口しょうゆ ……20g  
 みりん ……40g



- 〈作り方〉  
 ① 鶏肉の脂をとり、両面に塩コショウをする  
 ② 油をひかずに皮を下にしてパリッと焼く。ふたをして中火で焼く。7割くらい焼けたら、裏も焼く  
 ③ 余分な脂をキッチンペーパーでふき取る  
 ④ 醤油とみりんを入れ、煮絡めできあがり!

おかずの超定番!脂っこくならない方法をお教えします。味がしっかりとしみていてご飯との相性バッチリです!



## エコジョーズってなに?

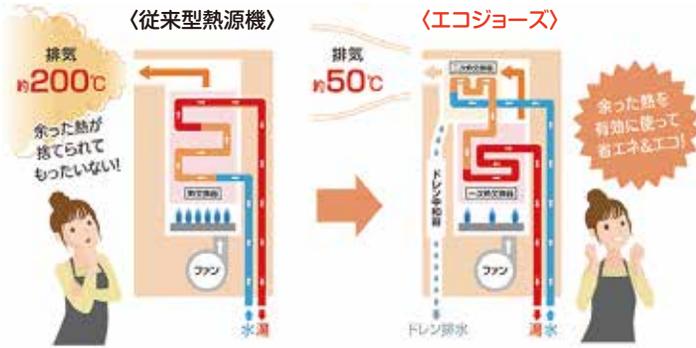
「エコジョーズ」とは、少ないガス量で効率よくお湯を沸かす省エネ性の高い給湯器です。



- 高効率** 従来型の熱効率80% **↑95%〜!**
- 節約** 従来型に比べガス使用量 **↓約11%カット!**
- 環境性** 従来型に比べCO<sub>2</sub>排出量 **↓約11%削減!**

### どうして効率よくお湯が沸かせるの?

今までの給湯器と違って、排気熱を上手に活用しているからです。エコジョーズでは、今まで使わずに捨てられていた約200度の排気熱を有効に利用して、あらかじめ水を温めます。そのため従来よりも少ないガス消費量で、効率よくお湯が沸かせるのです。

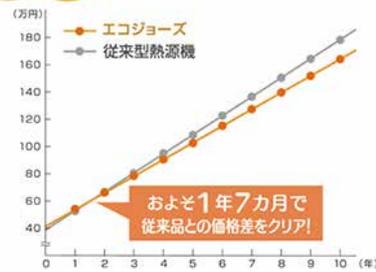


これまでの熱源機のムダを活かして、かしこく省エネします! 参考: リンナイHP

### どれくらい家計におトクなの?

年間で、約15,150円のガス代節約になります! 高効率でお湯を沸かせると、ガス消費量は少なくなります。つまり、その分ガス料金も安くなるということ! 本体価格だけでなく、ランニングコストも比較して給湯器を選びましょう。

【本体+光熱費コスト比較】



購入時の本体価格は従来型よりもエコジョーズの方が高額。しかし、毎年のランニングコストの差額を見ると、おおよそ1年7か月で従来型との価格差をクリアします。



**Rinnai**  
24号セミオートエコジョーズ  
RUF-K245SAW  
MBC-155V (リモコン)

**¥150,000** (税込)

取付工事費込



## あじさい特集

### たけべの森公園

所/岡山県岡山市北区建部町田地子1571-40  
P/あり  
問/0867-22-3111

紫陽花ロードというあじさいの名所がある。約30品種のあじさいが3.5キロに渡って花を咲かせる。3500株のあじさいが一緒に咲く光景は見もの。

### 安養寺

所/岡山県倉敷市浅原1573  
P/あり  
問/086-422-1110

安養寺は、年中花が絶えない「花の寺」として有名。720坪の境内一円に、約30種・2000株のあじさいが七色の花を咲かせる。平安時代の吉祥天立像や毘沙門天立像など数多くの文化財も見どころ。



### 讃岐まんのう公園

所/香川県仲多度郡まんのう町吉野4243-12  
P/あり  
問/0877-79-1700

四国最大級の花畑を備えた美しい公園。40品種2万株のあじさいが楽しめる。見頃は6月中旬から7月上旬ごろまで。

### あじさいの里

所/愛媛県四国中央市新宮町上山3322  
P/あり  
問/0896-28-6187

山の斜面に植えられた約2万株のあじさいが咲き誇り、山間の集落に広がる茶畑の緑とのコントラストが美しい。

### 康徳寺

所/広島県世羅郡世羅町寺町1386  
P/あり  
問/0847-22-0635

康徳寺は雪舟により築造されたといわれる「雪舟庭」で有名。6月中旬から7月中旬にかけて約4000本の色とりどりのあじさいの花が咲く。



### 三景園

所/広島県三原市本郷町善入寺64-24  
P/あり  
問/0848-86-9200

広さ約6haの築山池泉回遊式庭園。庭園は、三つのゾーンから出来ており、広島県の美しい自然をモチーフにしている。6月の「花まつり」では、庭園が100種1万株のあじさいでいっぱいになる。

