



網永武史さんが教える

イケメシ

チャンネル登録者数
600名突破!
by つばめTV

つばめTV料理動画が累計**23.3万回**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

イケメシとは
人気店の料理人が教えてくれる
レシピ動画です。
第1弾はやま武店主、網永さんに
作ってもらいました。

イカの塩麴バター炒め

【材料】
イカ ……1杯 塩麴 (出汁にまぜておく)
にんじん 和風出汁 ……100ml
ヤングコーン 生姜みじん切り
チンゲン菜 水溶き片栗粉 ……適量
バター ……1かけ

- 【作り方】
- ① イカに格子状の切り込みを入れ一口大の大きさにカット
 - ② 人参は5mmの短冊、ヤングコーンは一口大に、チンゲン菜はざく切りにする
 - ③ 野菜を炒め、とりだしておく
 - ④ フライパンに油と生姜をいれ香りが出るまで炒める
 - ⑤ イカを火を通しすぎないように炒め、③とバターを加える
 - ⑥ 出汁+塩麴をいれ、水溶き片栗粉でとろみをつける



豚のゴロゴロシューマイ

【材料 (3~4人分)】
シューマイの皮 ……適量 合わせ味噌 ……10g
鶏ミンチ ……200g おろし生姜 ……1g
豚ミンチ ……120g 薄口しょうゆ ……10g
豚スライス (豚カツ用) ……100g 酒 ……10g
卵黄 ……1個 塩 ……小1
長いも ……50g 片栗粉 ……小1

- 【作り方】
- ① シューマイの皮を千切りにする
 - ② 具材に粘りがでるまでよく混ぜる
 - ③ ②に豚スライスを角切したものを混ぜる
 - ④ 適度な大きさに丸めて①をまぶす
 - ⑤ 蒸し器で15分蒸す
 - ⑥ ポン酢・青ネギ・ゴマ油をかけて完成



200万画素 簡単設定 ネットワークカメラのご紹介

一人で留守番のお子様やペットの様子が気になる方、外出先からスマホで簡単に確認することができます。画面上に動きがあるとメールでお知らせしますので、お子様の帰宅確認もできます。帰宅したお子様に話しかけることもできますから、とても安心です。

録音録画機能もあり、ペットの自然な様子を記録することもできますし、押売りや不法侵入者も見逃しません。

見守り機能と防犯機能の両方を備えた優れものです。ご家庭にインターネット環境があれば接続は極めて簡単です。無線LAN対応で、お部屋のどこでも設置できます。



PF-CS717

¥39,800 (税別)

株式会社日本防犯システム

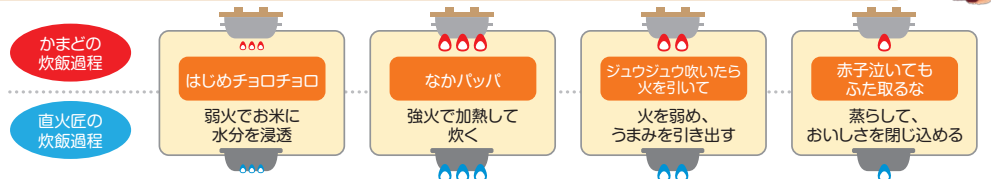
※高画質 200万画素で鮮明な画像、140度の広角撮影
※画像と音声の録画機能付き (SDカード)、動体検知機能で画面上に動きがあればメールでお知らせします。



ガスで炊いたご飯は格別!

直火匠のおいしさの秘訣

- 1 強火力で炊く 2 包み込んで炊く 3 ムラなく炊く 4 短時間で炊く



うまさの匠プラスワン [うまみプロテクト] かまどのような沸騰状態を実現。蒸気だけを排出し、うまみ成分は蒸気口内部にとどめて、ごはんへ戻します。

直火匠
じかびのたぐみ



RR-055MST2

1~5.5合

定価 95,040円 (税込)

特別価格!

¥61,800 (税込)

(専用ホース (別売))

こがまる



RR-055GS-D

炊飯専用

1.0ℓ (1~5.5合)

定価 20,304円 (税込)

特別価格!

¥13,200 (税込)

おでかけ情報

美術館できもだめし? 夏休み ちょっとコワイ美術展

所/林原美術館
(岡山市北区丸の内2-7-15)
問/086-223-1733

⑨
2
(日)

「斬れ味」にスポットをあてた日本刀や、戦にまつわる「コワイ」場面と共に、目的のために手段を選ばない、人間の「コワイ」という性をも描いた『平家物語絵巻』など「コワイ」をキーワードにした様々なジャンルの館蔵作品を紹介。

因島水軍まつり 「海まつり」「火まつり」

所/因島アメニティ公園・しまなみビーチ
(広島県尾道市因島大浜町)
問/0845-26-6212
(因島水軍まつり実行委員会)

⑧
26
(日)

⑨
1
(土)

村上水軍が伝令船として使用した木造船「小早(こはや)」による競争レースが行われる海祭り。火まつりでは火に照らされた夜の海辺砂浜に、水軍跳楽舞(ちょうらくまい)、鎧武者が集結。大松明の練りまわしがあり、クライマックスに花火が打ち上がる。

魔法の美術館 -光と遊ぶ超体験型ミュージアム-

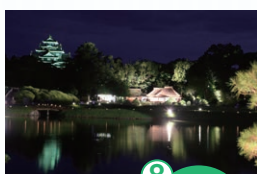
所/ふくやま美術館
(広島県福山市西町2-4-3)
問/084-932-2345

⑨
9
(日)

人の動きに合わせて色とりどりの光、映像、音に変化する作品をはじめ、椅子に座ると瞬時にアートな表現に変換された顔が目の前に映し出される作品や、微弱な風を受けて羽根が静かに動き、幻想的な光と影を展示室いっぱいに映し出す作品など多種多彩。

後楽園 夏の幻想庭園

所/岡山市北区後楽園1-5
時/18:00~21:30
(入園は21:00まで)
P/あり
問/086-272-1148



⑧
31
(金)

優美な大庭園と川面に映える岡山城の美しい灯りは必見。光の風船が揺らめくアートバルーンに加え、2018年は後楽園の正門前に巨大なミラーボールアートが登場。

神庭の滝

所/岡山県真庭市神庭640
P/あり
問/0867-44-2701



神庭川に懸る西日本一の名瀑。黒光りする岩盤と純白の水しぶきが神秘的である。国の名勝地、県立自然公園に指定され特に新緑と紅葉が美しい。

津山まなびの鉄道館

所/岡山県津山市大谷
時/9:00~16:00
交/JR津山駅より徒歩10分
P/あり
問/0868-35-3343



わが国に現存する扇形機関車庫の中で2番目の規模を誇る「旧津山扇形機関車庫」や収蔵車両を中心とするさまざまな展示と憩いの施設で構成されている。「D51 2」をはじめ、日本に1両しかないDE50形ディーゼル機関車「DE50 1」など計13両が展示されている。