

## つばめTV! 📺 チャンネル登録者数 680名突破!

つばめTV料理動画が累計25万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、レシビの企画から 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。

### 鮭ときのこのぽん酢炒め

### 〈材料(2人分)〉

生鮭2切れ	塩コショウ少々
しめじ1/2パック	小麦粉適量
エリンギ1本	バター大1
まいたけ1/2パック	ぽん酢大2
しいたけ2枚	(アスパラ 飾り用)

- ① 生鮭を4等分し、塩コショウをし たら小麦粉を全体にまんべんな くふっておく
- ② きのこ類を食べやすい大きさに カットしておく
- フライパンにバターをいれて中 火で鮭を焼く。両面焼き色がつ いたら、きのこ類も炒める
- 4 ぽん酢を加える
- ⑤ きのこがしんなりしてきたらでき



これから旬を迎える鮭ときのこ。 今回はぽん酢でさっぱりと炒めま す。バターときのこの香りが鮭と 相性抜群!ご飯だけではなく、パ スタと合わせてもおいしいです よ♪



## 鶏むね肉と大豆のトマトクリームス

〈材料 (4人分) 〉	
鶏むね肉1枚	白ワイン50cc
玉ねぎ1個	生クリーム100cc
トマト缶200g	塩少々
大豆水煮100g	こしょう少々
水 ······約350cc	ハーブソルト適宜
ローリエ1枚	オリーブオイル大1

- ① 鶏むね肉は皮を取り8等分に、玉ねぎは4
- つ割り一薄切りにカット 鍋にオリーブオイルを熱し、玉ねぎを炒める。次に鶏肉を炒める 大豆の水煮、水煮の汁+水合わせて350 CC、ローリエを加え中火で煮る。灰汁を
- とり、10分ほど中火にかける 塩、こしょう、白ワインを加え強火にす る。煮立ったらトマト缶を加え、ふたをして15分弱火にかける
- ハーブソルトで味を調えたら、牛クリーム を加え一煮立ちしたらできあがり!



ブイヨンを使わなくてもおいし くできちゃいます。鶏むね肉と 大豆で食べ応えもばっちりなご ちそうスープ!最後に生クリー ムを入れたら、煮すぎないよう に注意してくださいね。



## Rinnai 展示品処分大セール!

### DELICIA RHS71W15G7R3C-STW



天板75cm (クリアグレージュ) コンロタイマ-

水無し両面焼き グリルタイマ・

連続オートグリル

スモークオフ

ヒートオフ

ココット対応

定価 314.280円 (税込)

現品1台限り

### RS31W13A18RX-VL



天板60cm (チャコールグレー) 水無両面焼グリル

左強火力 グリルタイマー コンロ調理タイマー



Mytone RS31W13K9R-VR



天板60cm (ミントグリーン)

コンロ調理タイマー グリルタイマー

定価 145,800円 (税込)

水無両面焼グリル 右強火力

ファミリータイプ 3,800円/ マンションタイプ 3,000円/ プ

現在お使いの電気料金が中国電力従量電灯Aで月間 約10,000円の場合

つばめ電気ご利用で月間約9.500円に!

# 秋の味覚狩

## 岡山桃茂実苑

所/岡山県赤磐市上市218

**あり** 

問/086-958-5444 (一般用予約窓口)

要予約。ピオーネ・瀬戸ジャイアンツ・マスカット・シャインマ スカット。大粒のマスカット、コクのある甘みをたっぷり含んだ ピオーネなどのぶどう狩りが可能。食べ放題もできる。

所/岡山県岡山市北区御津紙工2688 /あり

問/086-726-0511

岡山市北部の豊かな田園風景の中にあり、岡山が世界に誇る マスカット、ニューピオーネ、ニューベリーAが園内で食べ放 題に。食べ放題は時間制限がないため、子どもたちと遊びな がら、ゆっくり味わうことが出来る。時期によっては柿、栗、さ つまいも、きのこの味覚狩りも可能。



## ひなせ諸島みかん狩り

所/岡山県備前市日生諸島

/あり

問/0869-72-1919 (日生町観光協会)



丹精込めた有機栽培で味が濃いのが人気の日生みかん。マイ <mark>カーだけでなく、クルージングで</mark>みかん園に向かうコースも おすすめ。HPかお電話でお問い合わせください。

## 石原果樹園

所/岡山県岡山市東区西隆寺893-6

P/あり

問 / 086-944-0117

要予約。150年の歴史ある果樹園。収穫時期 には15種類以上あるぶどうや、あたご梨、 ヤーリー梨などの収穫体験ができる。

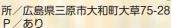


所/尾道市瀬戸田町沢206-5

生口島北ICから約10分 交 あり

問/0845-27-2538

種類はみかん、ネーブル、レモン、八朔、安政 柑、甘夏柑…。みかん狩りできるのは温州み かん。枝にたわわに実ったみかんを食べなが ら楽しめる。



問/0847-34-0005

ぶどう、梨、キウイなど一年通して季節の果 物狩りを楽しむことができる。レストランで は、喫茶から軽食、バーベキューもできる。果 物をふんだんに使ったジャムやアイスクリー ム、天然酵母パンも揃っている。果物狩りを 楽しんだ後は、芝すべりの丘でのびのび楽し める。



所/鳥取県鳥取市福部町湯山1206

/あり

問/0857-75-2175

鳥取県東部地区最大の梨狩り園。二十世紀 梨、八雲梨など様々な品種の梨狩りができ る。『梨狩り雨よけハウス』があり、雨の日で も安心して楽しめる。

