



チャンネル登録者数  
750名突破!

# つばめTV!



つばめTV料理動画が累計28万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。

オリジナルレシピを動画で紹介

## ひき肉のカレー風味スープ

〈材料(4人分)〉

- 合いびき肉 .....300g
- にんにく .....小2(みじん切り)
- 生姜 .....大1(みじん切り)
- 【スパイス】orカレー粉 .....大4~5
- クミンシード .....小さじ2
- 赤唐辛子 .....1本(種とる)
- ターメリックパウダー .....大1
- 粗びき黒胡椒 .....小2
- カイエンヌペッパー .....小1と1/2
- ガラムマサラ .....大1と1/2
- ローリエ .....1枚
- 押し麦 .....1/2カップ
- ブロッコリー .....1/2個
- しめじ .....1パック
- カシューナッツ .....1/4カップ
- バター .....大2
- 半熟ゆで卵 .....2こ
- ピザ用チーズ .....適量
- サラダ油 .....大3
- 塩 .....小2



ひき肉のカレー風味スープ



〈作り方〉

- ① サラダ油を中火で熱し、にんにく・生姜を炒める。香りが出たら、クミンをまず炒めてから、残りのミックススパイスを入れる
- ② ひき肉を加え、スパイスになじませるようにしっかりと炒める
- ③ 塩と水4カップを加えて煮立たせ、弱火にして10分煮る
- ④ 押し麦とブロッコリーの茎、しめじを加え、カシューナッツとバターを加える
- ⑤ 器に盛り、下茹でしたブロッコリー、半分に切った半熟卵、チーズをトッピングする

本格的なスパイスを使ったカレースープです。そろえるのが難しい方は、代用としてカレー粉を使っていたいただいて構いません^^ 押し麦やカシューナッツなど食感が楽しい一品です。中の具材はお好みのものに変えてくださいね♪

## りんごのケーキ

〈材料(15cmスクエア型)〉

- たまご(常温) .....2こ
  - グラニュー糖 .....140g
  - 無塩バター .....130g
  - 薄力粉 .....100g
  - ベーキングパウダー .....小さじ1/2
  - りんご(あれば紅玉) .....1個
  - ブランデー .....小さじ1
- 〈作り方〉

- ① りんごの皮をむき、薄切りにしてブランデーをふる
- ② ボウルの中で卵をほぐし、グラニュー糖を加え、白くもったりするまで泡立て器で混ぜる
- ③ 湯煎で溶かした熱いバターを加え、さっと混ぜる
- ④ ふるっおいた薄力粉・ベーキングパウダーを加えてゴムベラでそこからすくうように混ぜる。1のりんごを加え、さっくり混ぜる
- ⑤ オープンペーパーを敷いた型に生地を流し、平らにならしたら170℃に予熱しておいたオーブンで40分焼成



りんごのケーキ

そろえやすい材料で、難しい作業もなく、失敗しないレシピです。簡単に旬の果物のケーキができてしまいます! ブランデーは色止めや風味づけに使用しますが、アルコールは飛ぶのでご安心を^^ 混ぜ方やポイントなどは動画を参考にしてください。



## つばめガス リフォーム事業部からのお知らせ

キッチンシンクと一言と言っても、様々な素材で造られています。どのような素材で造られているか、皆様はご存知でしょうか?

### ■ステンレス

傷や汚れに弱いデメリットがありますが、耐熱性や耐久性、磨り減りにくいというメリットは魅力的です。また、やわらかい素材であるステンレスは食器をうっかり落としても割れにくく、安全であるとも言えるでしょう。最近はステンレスにセラミック系コーティングを施し、傷や汚れに強いステンレスシンクも登場しています。

### ■人造大理石

近年、人気が高いのが人造大理石。シンクだけではなく天板にも使われる素材です。そのため天板とシンクのつなぎ目を無くしたキッチンを作ることができ、隙間がない分お掃除が楽になるメリットがあります。美しく高級感がある見た目も魅力の一つ!

### ■ホーロー

日本ではあまり見かけませんが、外国で主流なのがホーロー。湿気や熱に強く、頑丈で傷がつきにくいのが最大のメリット。



リフォームの一例



どんなインテリアにもマッチするシンプルさと品質を大切にしました



60% OFF 希望小売価格 500,000円(税別)  
**¥198,000** (税別)  
※工事費別

毎日使う場所だからこそ、使いやすく自分にあう素材を選ぶのが大切。シンクの素材、今一度見直してみたいはかがでしょうか? ぜひつばめガスリフォーム事業部にご相談ください。



## つばめガス めくめく感謝祭のお礼

11月3日、4日にコンベックス岡山で行いました「つばめガスめくめく感謝祭2018」に大変多くのお客様にご来場いただき、ありがとうございました。今後とも、ご愛顧のほどお願い申し上げます。



# イルミネーションスポット



## 国営備北丘陵公園

所/広島県庄原市三日市町4-10  
P/あり  
交/庄原ICから公園北入口まで約1.5km  
問/0824-72-7000

11月10日~1月14日

## 国営讃岐まんのう公園 ウィンターファンタジー

所/香川県まんのう町吉野4243-12  
P/あり  
交/高松道善通寺ICから国道319・32号経由で約15km約25分  
問/0877-79-1700  
(まんのう公園管理センター)

11月23日~1月6日

## 神戸ルミナリエ

所/兵庫県神戸市中央区 旧外国人居留地および東園地  
P/なし  
交/JR・阪神元町駅から徒歩  
問/078-391-6371  
(神戸ルミナリエ運営事務局)

12月7日~16日

## 広島市植物公園 花と光のページェント ~クリスマス夜間開園~

所/広島県広島市佐伯区倉重3-495  
P/あり  
交/山陽自動車道五日市ICから県道290号を廿日市方面へ車で8km  
問/082-922-3600

11月24日~12月23日の土日

## みろくの里ウィンターイルミネーション

所/広島県福山市藤江町638  
P/あり  
交/JR松永駅からバスでみろくの里入下車徒歩5分。福山西ICより車で20分  
問/084-983-0001

11月23日~1月6日

## 西川イルミ

所/西川緑道公園(岡山市北区平和町)  
P/なし  
交/JR岡山駅から徒歩10分  
問/086-803-1393  
(岡山市都市整備局庭園都市推進課)

11月16日~2月14日

## フラワーイルミネーション in とっとり花回廊

所/鳥取県西伯郡南部町鶴田110  
P/あり  
交/米子ICから約20分  
問/0859-48-8030

11月9日~1月14日