

チャンネル登録者数
900名突破!

つばめTV!



つばめTV料理動画が累計**32万回**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

ごぼうのポタージュ

〈材料 (4人分)〉

ごぼう ……1本 牛乳 ……200cc
じゃがいも ……1こ オリーブ油 ……大1
玉ねぎ ……1/2こ 塩 ……少々
水 ……400cc 黒コショウ ……少々
コンソメキューブ ……5g ベーコン ……20g

〈作り方〉

【下ごしらえ】

ごぼう ……包丁の背で皮をこそげ、斜め薄切りにし水にさらす
じゃがいも ……5mmのいちょう切りにし、水にさらす
玉ねぎ ……横半分に切り、薄切りにする

- 鍋にオリーブオイルを入れ、ごぼう・じゃがいも・玉ねぎを中火で炒める
- 玉ねぎが透明になったら、水とコンソメを加え蓋をして弱火で15分煮る
- 粗熱がとれたら、ミキサーで滑らかにし、鍋に戻して牛乳を加え、火にかける
- 塩で味を調えたら、器に盛り、カリカリベーコンと黒コショウをトッピングする



ごぼうをまるまる1本を使った、食物繊維たっぷりのポタージュです。生クリーム不使用で簡単♪旬のごぼうの香りを楽しんで下さい。ミキサーにかける前には必ず粗熱をとってくださいね!



サーモンのパイ包み

〈材料 (4人分)〉

冷凍パイシート ……2枚
ブロッコリーorカリフラワー ……適宜
サーモンの切り身 ……2切れ
ピザ用チーズ ……適宜
卵黄 ……1こ
塩、こしょう ……適宜
白ワイン ……大1

〈作り方〉

- サーモンは皮と骨を取り、塩コショウと白ワインに30分つけておく
- ブロッコリーまたはカリフラワーは塩ゆでし、小さく切る
- 冷凍パイシートは解凍し、正方形に切っておく
- パイシートにサーモン、ブロッコリー、ピザ用チーズをのせる 巻き終わりを上にし、接着面に水を塗り、包む
- 卵黄をパイシートに塗布する
- 200℃に予熱したオーブンで15分焼く



冷凍パイシートを使って、おしゃれなのに超簡単なパーティー料理はいかがですか?クリスマスにもぴったり!サーモン(生鮭)を鶏肉に変えてもおいしくつくれます。



年末に向けてハウスクリーニング!

ハウスクリーニングはお掃除のプロにお任せください!エアコンクリーニングをはじめ、キッチン、トイレなどの自分では落としにくい汚れをまとめてきれいにします。年末前におうちをピカピカにしませんか?

キッチン一式

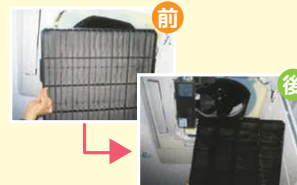
¥17,000~

水垢汚れ、油汚れ、排水口清掃など



エアコン

- ①家庭用壁掛けタイプ ¥13,000~
- ②業務用天井タイプ ¥20,000~



トイレ一式

¥10,000~

においの原因、尿石汚れの除去、換気扇清掃など



洗面所一式

¥11,000~

水垢、排水口清掃、鏡の清掃など

浴室一式

¥17,000~

石鹸カス、湯垢、カビ、黒ずみ除去など

換気扇

- ①レンジフードタイプ ¥17,000~
 - ②プロペラタイプ ¥13,000~
- 表面及び内部にこびりついた油汚れまで

丸本清志さんが教える イケメシ

by つばめTV

OSTERIA RONDO
岡山市北区柳町 1-2-23

海老と季節野菜のソテー



〈材料〉

バナメイ海老 ……5尾
季節の野菜
(マッシュルーム、パプリカ、ミニトマト、ブロッコリー等)
塩・コショウ ……適量
パプリカパウダー ……3~4g
バルサミコソース ……適量
オリーブオイル ……適量

〈作り方〉

- ①海老の殻をむき背ワタをとる。野菜を食べやすい大きさに切る
- ②オリーブオイルを熱したフライパンで野菜を炒め、塩をふる
- ③海老を加え、炒める。塩コショウをふってオリーブオイルを入れる。弱火にし蒸らす
- ④トマトを加え、あたためる
- ⑤煮詰めたバルサミコソースをお皿にかけ、盛り付ける
- ⑥パプリカパウダーとオリーブオイルをかけたら完成



初詣

最上稲荷

所/岡山市北区高松稲荷712
P/あり
交/岡山自動車道・岡山総社ICより約5km
問/086-287-3700

御利益:縁結び、家内安全、商売繁盛

日本三大稲荷のひとつ。備前四十八寺を開基したという報恩大師が最上尊を感得した場所。



由加山蓮台寺

所/倉敷市児島由加2855
P/あり
交/瀬戸中央自動車道児島IC車で20分
問/086-477-6222

御利益:厄除け

神仏習合の名残を残す寺であり、瑜伽大権現の参拝方法は2拍手1礼をする。また、総本殿1階には日本最大級の木造坐像の不動明王がおかれる。中国33番札所の6番札所でもある。



西大寺観音院

所/岡山市東区 西大寺中3-8-8
P/あり
交/山陽自動車道山陽ICから車で12km
問/086-942-2058

御利益:厄除け、安産

奈良時代、安隆上人によって建立された真言宗の寺院。「裸祭り」の名で親しまれている日本三大奇祭の一つ、「西大寺会陽」の舞台としても知られる。



吉備津神社

所/岡山市北区吉備津931
P/あり
交/山陽自動車道岡山IC車で15分 JR吉備線吉備津駅徒歩5分
問/086-287-4111

御利益:健康長寿

360mの回廊が見事な桃太郎ゆかりの神社。本殿と拝殿は1425年に再建されたもので国宝に指定されている。



草戸稲荷神社

所/福山市草戸町1467
P/あり
交/山陽道福山東ICまたは福山西ICから車で約30分
問/084-951-2030

御利益:商売繁盛・交通安全

鮮やかな朱色が遠くから目を引く本殿は、山に寄り添うように建っており、福山市内を一望できるビュースポットとしても人気。



阿智神社

所/倉敷市本町12-1
P/あり
交/JR山陽本線倉敷駅徒歩15分 山陽自動車道倉敷IC車で20分
問/086-425-4898

御利益:美

美観地区の一角にある鶴形山の山頂に鎮座する創祀1700年を超える古社。海の守護神であり、交通交易、財宝、芸術、美の神でもある宗像三女神を祀る。

