

チャンネル登録者数 II WTV! 1,100名突破!/

つばめTV料理動画が累計39万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 ユー開発へも参加。雑誌、新聞社 等からの料理レシピの提供やカフェのメ ユー開発など幅広く活動中。

ス風パエリア

〈材料(4人分)〉

あさり ……1パック (塩水に浸し、砂だしする)

えび ………8尾 (背ワタをとっておく。殻は剥かない。) イカ ・・・・・・一杯 (胴は輪切り、ゲソは1cmくらいにカット)

玉ねぎ ………1こ (一口大にカット)

にんにく……1かけ(みじんぎり)

米 ······300g (洗わない) 塩コショウ ·······適量 ホールトマト …100cc オリーブオイル ・・・・適量

コンソメキューブ …1つ パプリカ ……1/2こ (細切り)

〈作り方〉

- ①湯300ccにコンソメキューブ・サフラン・塩コショウを溶かし まぜスープを作っておく
- ② フライパンにオリーブオイル、あさり、えび、イカをいれ中火 で軽く火を通し塩コショウをして一旦とりだしておく
- ③ 同じフライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎを透明にな るまで炒め、にんにく、米を炒め合わせる
- 4 米が透き通ったら、ホールトマトを加え混ぜ、火を止める
- ⑤ ①のスープを加え、②とパプリカをきれいに並べて、強火で煮る
- ⑥沸騰したら、蓋をして弱火で15分加熱し、火を止めて3~4分 蒸らす(貝の口が開き、スープがなくなるまで、加熱する)
- ⑦ お好みでレモン、パセリを散らしてできあがり!



魚介のだしがたっぷり出ておいしいパエ リアです。チキンを入れると豪華で食べ 応えがいいのでおすすめ! おこげがおいしく、冷えてもおいしいで すよ^/





〈材料(4人分)〉

白ネギ(白い部分)…450g じゃがいも ……100g だし (コンソメスープ)

.....500cc

〈作り方〉

- ①白ネギはななめ薄切り に、じゃがいもは薄切り にする
- ②なべに①とだしを少し 加え、蓋をして蒸し煮に する
- ③ 柔らかくなったら粗熱を とり、残りのだしとミキ サーにかける
- 4 なべに戻し、塩で味を調 える



白ネギの甘みが引き立つ濃厚なスープで す。今回はコンソメスープで作りました が、和風だしでもおいしいですよ♪ 生クリームを加えるとポタージュ風に仕 上がります。





冬こそ!ガス代の節約方法



毎日お風呂につかりたくなる季節になりました。しかし寒い冬は特にガ ス代がかかってしまいます。ガス代のなかでも最も割合を占めるのは給 湯器の使用によるもの。そこで、今回はお湯に関しての節約術をご紹介

お湯を出す時間を少なくする!

- ・シャワーを15分間使用すると、水量は浴槽 1杯分にもなります。顔や髪を洗うときに、 出しっぱなしにしてしまうことがありませ んか?
- ·蛇口のレバーがいつもお湯側になっていま せんか?水だけの使用で良い時でもレバー がお湯側に向いていれば、給湯器が点火し ガス代がかかってしまう場合があります。

浴槽のふたをこまめに閉める

お風呂の蓋をしめておかないと、湯船の温 度はどんどん逃げてしまいます。蓋をするこ とでしないときに比べ、保温効果は格段に 違います。

追い炊きはほどほどに

家族が多いとどうしても使わなければいけ ない機能ですが、やはり何度もお風呂の沸 かし直しをしていると損です。時間をあけ ることによってお湯の温度が下がってしま うので、なるべく家族全員が時間をあけず に入浴し、使用頻度を減らしましょう。



光回線工事費 (通常価格18,000円)

契約手数料 (通常価格3,000円) 000円

スマートフォン 手袋

JU <は表面をご

ご利用料金

ファミリータイプ … 3.800円/月

マンションタイプ … **3.000**円/月

つばめプロバイダ ……550円/月

2/**10**

オプションサービス

つばめ光電話 月額 500円

つばめ光テレビ 月額 750 円

無線LANカードレンタル 月額 100円

リモートサポートサービス 月額 500円



所/岡山市北区高松稲荷712 あり

岡山総社ICより 交 約5km、車で10分 問/086-287-3700



最上稲荷の三大祭典の一つ。長さ85mの結界廊から、総勢約750人の 福男や福女、タレントが約10万袋の福豆を投じる。多数の豪華福品も 用意され、多くの参拝者で賑わう。

金陵山西大寺

(岡山市東区西大寺中3-8-8) 1800台 (無料と有料)

山陽自動車道山陽ICより約 交

JR赤穂線西大寺駅より徒

086-942-0101 (岡山商工会議所西大寺支所

500年の歴史を有し、日本三大奇祭の一つとされる。冷水で身を清め た裸の男達が「ワッショイ、ワッショイ」の掛け声とともに境内を練り歩く。授かると一年の福が与えられるという2本の宝木を裸で廻し姿の 数千の男たちが激しい争奪戦を繰り広げる。

所/広島県福山市新市町宮内400 あり

福山東ICから車で約40分 交 福山西ICから車で約30分 問 / 0847-51-3395



本殿 (国重文) において、年男・年女約200人により、豆まきが行われた 後、ほら吹き広場に移動して、大きな焚き火を囲んで、日本一の「ほら 話し」を競う放談会(ほら吹き神事)が行われます。

所/岡川県真庭市蒜川上福田

※子自動車道「蒜山」ICより5分

JR伯備線根雨駅 送迎40分

キャンドル点灯、ご当地グルメのテントも並ぶ。

/0867-66-3220 蒜山観光協会



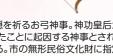
現在、後楽園には8羽のタンチョウがおり、普段はケージの中で飼育し ている。毎年秋から冬にかけて園内散策を行い、その優雅な姿が楽し



所/広島県福山市鞆町後地1225

交/JR山陽本線「福山駅」から鞆鉄バス約30分 「鞆の浦」~徒歩10分

問/084-982-2050



2/**10**

過ぎた一年の悪鬼を射払い、新年の平穏を祈るお弓神事。神功皇后が 稜威の高鞆 (いづのたかとも)を奉納したことに起因する神事とされ、 破魔弓の行事が変化したものといわれる。市の無形民俗文化財に指定

