

予約の取れない料理教室

～道乃さんが教える人気レシピ～



イケメシ



by つばめTV

You Tube つばめTV

道乃さんプロフィール

鳥取県米子市でOLをしながら、趣味として続けていた料理の腕が評判となり、2015年に料理教室「Lotta」を始める。
持ち前の明るさと個性的なキャラクターで、口コミで生徒数が増え続け、日本一人口の少ない鳥取県で、「予約の取れない料理教室」と呼ばれるようになる。
2016年9月「予約の取れない料理教室 秘密のレシピ山交社」出版後、Amazonランキング一位を取得。(2016年10月シェフ部門)



発酵なし!自家製ピザ



〈材料 ピザ1枚(直径15センチ)〉

薄力粉 ……100g
塩 ……2g
水 ……100cc
トマトソース or ケチャップ
好きな野菜、キノコ
ソーセージ、チーズ



〈作り方〉

- ① ボウルに小麦粉と塩を入れて混ぜる
- ② ①に少しずつ水を加えスプーンで混ぜる
- ③ クッキングシートの上に生地を載せ、濡れたスプーンで直径15cmくらいに広げる
- ④ トマトソースやケチャップをのべし、好みの具材をのせる
- ⑤ 最後にチーズをのせたら250度に予熱したオーブンで15分焼く



秘密のハンバーグ



〈材料 3個分〉

玉ねぎ ……1/2個
ひき肉 ……250g
塩 ……小さじ1/2
こしょう ……少々
醤油 ……大さじ1/2
みりん ……大さじ1/2
ケチャップ ……大さじ1/2
すりおろしにんにく ……1片

卵 ……1/2個
パン粉 ……つかみ
ボン酢 ……大さじ2



〈作り方〉

- ① みじん切りにした玉ねぎ、ひき肉、溶き卵、牛乳、醤油、みりん、ケチャップ、こしょう、塩、パン粉をボウルにいれる
- ② しっかり粘りが出るまで混ぜ、成形する
- ③ フライパンにオリーブオイルをしき、焦げないように弱火でじっくり焼く
- ④ ひっくり返したらふたをして5分ほどやく
- ⑤ 皿に取り出し、そのままフライパンでボン酢を熱したらハンバーグにかける

ホタル特集

6月上旬～中旬

落合町福地地区

所／岡山県高梁市落合町福地
P／あり(イベント時のみ)
問／0866-21-0461 高梁市観光協会
ゲンジボタルが鑑賞できる。「神楽の里でホタルまつり」は6月上旬に行われ、メイン会場の福地小学校校庭では地元のバザーや神楽が行われて賑わう。

5月下旬～6月上旬

足守ほたるの里

所／岡山県岡山市北区大井
P／あり
問／086-295-1837 足守観光協会
岡山市は平成4年5月22日に足守地域を「ホタルの里」に指定。足守川や日近川では、ホタルの乱舞が見られ、市内一のホタル発生地になっている。

5月下旬～7月初旬

北房ほたる公園

所／岡山県真庭市下皆部1203-1
P／あり
問／0866-52-2111 真庭市北房振興局
環境省の「ふるさといきものの里100選」に指定され、緑豊かな地だ。備中川沿いには、ゲンジボタル、ヘイケボタル、ヒメボタルの3種類が生息している。公園内には資料館もある。

6月上旬

宇内ホタル公園

所／小田郡矢掛町宇内
P／なし
問／0866-82-1010 (矢掛町総務企画課)
毎年、「宇内ホタル公園」にて「宇内ほたる観賞週間」を開催。地元団体などによる出店や子供備中神楽などのステージイベントも開かれ、大いににぎわう。

6月上旬～中旬

福山市駅家町服部川一帯

所／広島県福山市 駅家町服部川一帯
P／不明
問／084-978-0810
福山市服部公民館

6月上旬

蛭遊の水辺・由加

所／倉敷市児島由加
P／あり
問／086-473-1115
水路に沿って整備された約700m続く遊歩道で、ホタルの幻想的な舞いが鑑賞できる。遊歩道にあるベンチに座り、ゆっくりと光景を楽しんで。「ホタルまつり」を開催。夜店や野菜販売を予定している。

ホタル観賞のマナー

- ★ホタルは人工の光が嫌いです
ホタルは強い光を嫌います。携帯やカメラのフラッシュ撮影はご遠慮いただき、車のライトや懐中電灯の光を蛭や河川に向けないようにしましょう。
- ★蛭を絶対に獲らないでください
成虫で過ごす短い期間は、子孫を増やすための大事な時間です。そっとしてあげてください。

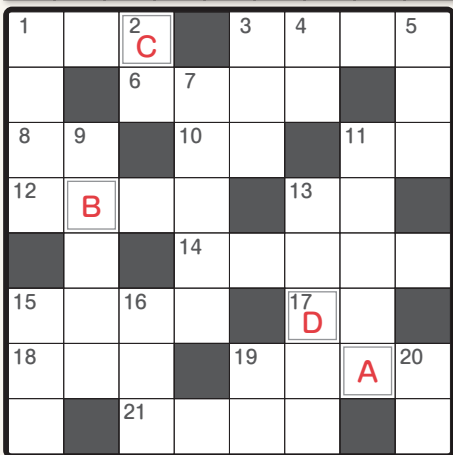
- ★静かに鑑賞しましょう
ホタルは静かなところを好みます。騒がしくするとすぐ逃げてしまいますので、静かに観賞しましょう。
- ★ゴミは持ち帰りましょう
環境保全のため、各自でお持ち帰りください。

クジのカギ

- ① 強く願い望むこと。希望。
- ② 積み重なったもの。かさなり
- ③ 最も手馴れていて自身があり、じょうずであること。
- ④ くきがやわらかく、木にならない植物。
- ⑤ 収支決算がプラスになること。
- ⑦ モーターボート競技かつギャンブル
- ⑨ 国が功労のあった人に授ける記章。
- ⑪ 子供の出生率・出生数が減少すること。
- ⑬ 賞として与える金銭。
くじなどに当たった人に与える金銭。
- ⑮ ○○○点一疑わしいこと。
- ⑯ よく似ていること。
- ⑰ 湯などから立ちのぼる水蒸気が冷えて、白い煙のように見えるもの。
- ⑲ 海や川が陸と接する境目。水ぎわ。



クロスワードパズル



ヒント
雨でも
すっきり!

クジのカギ

- ① ある物事を始めた最初の人や店。
- ③ 有利な方策。得になるやり方。
- ⑥ 池や田んぼに浮かぶ水草。
- ⑧ 同等以下の相手に対して
男性が自分を指し示す言葉。
- ⑩ 酒などに酔うこと。酔った状態。
- ⑪ 他人の意見や行動に賛成し、後おしすること。
- ⑫ 体操やスポーツなどで体を動かすこと。
- ⑬ 書かれた文字。書いてまとめた物。書物。
- ⑭ 自分の手で作った料理。
- ⑮ 魚の仲間
- ⑰ ○○三つ時
一幽霊が出る不吉な時間といわれる
- ⑲ すさまじい勢い。猛烈な威力。
- ⑲ 降り積もった雪をかいて取り除くこと
- ⑲ 役に立つような言葉を添えて助けること。
また、その言葉。アドバイス。

正解者の中から抽選で
25名様に、
「ラージ
クールバッグ
(380mm×300mm×130mm)
を差し上げます。



応募締切／6月5日消印有効

当選者の方に景品受け取り方法をお手紙にて郵送させていただきます。お手紙の発送をもって発表にかえさせていただきます。

「りんごメール」登録で500円値引!

お得な商品、イベント等の情報を配信します!



5月末までに登録頂いたお客様は
6月分のごガス料金を500円値引★
左のQRコードを読み、登録して下さい。
※読めない場合、下記サイトにアクセスして下さい。
<https://tsubamegas.com/mm/regi.html>
※1月につき1台1回のみ、税込の値引額。※初めての方のみ。

インシヨク タコ
ツン リキ テ
カノ ジョ リカイ
イ ヨウチ エン
コウ シン ボク
フウ ケレ アジ
トイ ツキ アイ
ボウ ギョ チ

～5月号の解答～

5月号の答えは
「アンシン(安心)」
でした。
当選者35名様に
「車載用
防災セット」
を差し上げます。

応募方法

ABC…の順で答えてください。検針伝票に記載しているお客様番号(8ケタの数字)
ご住所、お名前、お電話番号、クロスワードの答え、ご意見・ご感想をご明記の上、
〒702-8021 岡山市南区福田174
つばめガス株式会社「りんご編集室」までお送りください。
※ホームページからも、ご応募頂けます。



季節の情報やオリジナルレシピ、クロスワードなど
お得な情報が満載の月刊紙「りんご新聞」はこちら!

応募フォーム
はこちら

