



チャンネル登録者数  
1,900名突破!

つばめTV!

つばめTV料理動画が累計64.5万回以上  
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主宰  
小野靖子先生

### 鶏むね肉となすパプリカの照り焼き

15分  
で  
できる!



鶏むね肉に火を通しすぎ  
ないのがポイント!  
ヘルシーでリーズナブル  
な鶏むね肉なので体にも  
お財布にもやさしい♪



#### 〈材料(2人分)〉

- 鶏むね肉 ……1枚
- なす ……1本
- パプリカ ……1/2個
- 塩 ……小1/3
- コショウ ……少々
- 酒 ……大1
- 小麦粉 ……適量
- サラダ油 ……適量
- おしょうゆ ……大1
- みりん ……大1
- 砂糖 ……小1
- 水 ……大1

#### 〈作り方〉

- ① 鶏むね肉を半分に切り、繊維を断つようにそぎ切りに塩・コショウ・酒をもみこみ5分程おいておく
- ② なすは1cm幅に輪切りし、塩を少々もみこみおいておく。パプリカは食べやすい大きさにカットする
- ③ ①に小麦粉をまぶしサラダ油を熱したフライパンで焼く。両面に焼き色がついたら蓋をし予熱で火を通す
- ④ 鶏肉に火が通ったら取り出しておく
- ⑤ ②のなすの水分をキッチンペーパーでふき取り同じフライパンで焼く。パプリカも加える
- ⑥ ⑤に鶏肉を戻し入れ、○の調味料を絡め合わせる

### きのこの甘酒味噌

5分  
で  
できる!



秋に旬を迎えるきのこを  
たっぷり食べられる常備  
菜のレシピです。卵焼き  
や、パスタなどに加えてア  
レンジしてみてください。



#### 〈材料〉

- 生しいたけ ……3枚
- しめじ ……1/2袋
- エリンギ ……1本
- えのき ……1/2袋
- 甘酒 ……大1
- 味噌 ……大1と1/2

#### 〈作り方〉

- ① きのこをすべて小さめにカットする
- ② 沸騰した湯でゆでる
- ③ 甘酒と味噌を合わせておく
- ④ 再沸騰したらきのこをザルにあげ、熱いうちに③にかからめる



## 紅葉名所

### 宮島・紅葉台公園

所/広島県廿日市市宮島町  
問/0857-20-1174



11月中旬  
~下旬

紅葉谷という名にふさわしい、ひときわ鮮やかな景色が楽しめる。イロハモミジが約560本と最も多く、オオモミジが約100本、その他にもウリハダカエデやヤマモミジなどが約40本あり、美しい光景を生み出す。

### 蒜山高原

所/岡山県真庭市蒜山  
問/0867-66-3220 蒜山観光協会



10月下旬  
~11月上旬

蒜山と大山を結ぶ観光道路、蒜山大山スカイラインは紅葉を楽しみながらのドライブに最適なスポットの1つ。

### 帝釈峡(神龍湖)

所/広島県庄原市東城町、神石高原町  
問/0847-86-0123 帝釈峡観光協会



10月下旬  
~11月中旬

広島県庄原市・神石高原町にまたがる延長18kmにおよぶ帝釈川流域とその中央、神龍湖からなる。湖上の遊覧船から眺める紅葉は特に美しい。

### 足立美術館

所/島根県安来市古川町320  
問/0854-28-7111



11月中旬

近代日本画だけでなく5万坪の日本庭園も鑑賞することができる美術館。枯山水庭など6種類の日本庭園では、松や植栽の緑色と紅葉したもみじの赤色のコントラストが見どころ。

### 寒霞渓

所/香川県小豆郡小豆島町神懸通乙168  
問/0879-82-7007 小豆島町 商工観光課



11月中旬  
~下旬

日本三大渓谷美のひとつに数えられ、日本屈指の名勝地。深くきれ込んだ渓谷の中をゆくロープウェイは2015年7月にリニューアルされ、広々とした車窓から寒霞渓自慢の渓谷美と瀬戸内の海岸美を一度に堪能できる。

### 岡山後楽園

所/岡山県岡山市北区後楽園1-5  
問/086-272-1148



11月中旬  
~12月上旬

園内では、錦織り成す名所「千入(ちしお)の森」の紅葉がおすすすめ。千入とは、幾度も染めるという意味。日ごとに深まる紅葉のさまを表しており、約300年前の築庭当時からこの名で親しまれている。11月15日(金)~24日(日)に夜間特別開園「秋の幻想庭園」を実施。

### 大歩危・小歩危

所/徳島県三好市山城町(剣山国定公園)  
問/0883-84-1489 道の駅大歩危



11月中旬  
~下旬

2億年の時を経て四国山地を横切る吉野川の激流によって創られた約8kmにわたる吉野川中流の渓谷。兩岸の至る所で紅葉が見られ、川を下る遊覧船から秋の風情を満喫できる。

### 宝福寺

所/岡山県総社市井尻野1968  
問/0866-92-0024



11月上旬  
~下旬

画聖雪舟が涙でネズミを描いたという逸話があるこの寺として知られている。七堂伽藍を整えた、岡山県の近世禅宗寺院の代表的な建物となっており、秋の紅葉は見事。

### 近水園

所/岡山市北区足守803  
問/086-295-0981 近水園管理事務所



11月中旬

旧足守藩主木下家の陣屋に併設された大名庭園。岡山県の名勝に指定されている。池に映り込む紅葉と吟風閣の出で立ちが風情を感じさせる。

- ・1グループにつき本券1枚が必要です
- ・紛失された場合は再発行できません
- ・コピー不可
- ・小さなお子様だけでのご利用はご遠慮ください
- ・皆様おそろいの上でご利用ください
- ・お子様の付添いであれば、大人の方もご入場いただけます
- ・混雑時は1グループ5分までとさせていただきます

11/2・3の2日間のみ有効

つばめガス株式会社

- ・本券1枚につき1グループ1回ご利用いただけます
- ・紛失された場合は再発行できません
- ・コピー不可
- ・小さなお子様だけでのご利用はご遠慮ください
- ・皆様おそろいの上でご利用ください

11/2・3の2日間のみ有効

つばめガス株式会社

- ・本券1枚につき1回ご利用いただけます
- ・紛失された場合は再発行できません
- ・コピー不可
- ・小さなお子様だけでのご利用はご遠慮ください
- ・皆様おそろいの上でご利用ください

11/2・3の2日間のみ有効

つばめガス株式会社

- ・本券1枚で何度でもご利用いただけます
- ・紛失された場合は再発行できません
- ・コピー不可
- ・本券を飲食ブース食券売り場でご提示ください
- ・売り切れの際はご容赦ください

11/2・3の2日間のみ有効

つばめガス株式会社