



イケメシ

by つばめTV



道乃さんプロフィール

持ち前の明るさと個性的なキャラクターで、ロコミで生徒数が増え続け、日本人の少ない鳥取県で、「予約の取れない料理教室」と呼ばれるようになる。

監修 道乃さん

You Tube つばめTV

バレンタインのおうちごはんに!ビーフストロガノフ



〈材料(2人分)〉

薄切り牛肉 ……200g 赤ワイン ……100cc
 玉ねぎ ……1こ デミグラスソース ……1缶
 しめじ ……3~4個 ケチャップ ……大1
 塩 ……少々 水 ……100cc
 こしょう ……少々 パセリ ……少々
 小麦粉 ……適量 生クリーム ……少々
 バター ……10g
 生クリーム ……100cc

- 作り方
- ① 玉ねぎをスライス。しめじを小房にわけておく
 - ② 牛肉に塩・こしょうをふり、小麦粉をまぶしておく
 - ③ 鍋にバターを溶かし、玉ねぎ・しめじ、水を大さじ1、塩をひとつまみ加え炒める
 - ④ 下味をつけた牛肉を加え、炒める。火が通ったら、赤ワインと水を加える
 - ⑤ 沸騰したら弱火にして20分煮る
 - ⑥ ケチャップ・デミグラスソース缶・生クリームを加える
 - ⑦ ご飯と一緒に盛り付け、パセリや生クリームをかけたら完成



超高速インターネットサービス

つばめ光

2020年2月末まで

締め切り迫る!!

Winterキャンペーン

光回線基本工事費
(通常価格18,000円)

無料!

契約手数料
(通常価格3,000円)

1,000円

スマートフォン
手袋

プレゼント!

ご利用料金(税別)

マンションタイプ ……3,000円/月

ファミリータイプ ……3,800円/月

つばめプロバイダ ……550円/月



電気料金が従来より約5%安くなる!

つばめ電気

Winterキャンペーン

締め切り迫る!!

2020年2月末までのお申込みで

ガス料金から500円割引!

※つばめ電気初回請求時

お手続きは
簡単!

お手元に電気の請求書をご準備いただき、お電話またはHPでお問い合わせいただくだけで、後はすべて弊社が行います。

おすすめおでかけ情報

黄色いじゅうたん 菜の花畑

2月下旬~4月上旬

笠岡湾干拓地

所/道の駅「笠岡ベイファーム」周辺
(岡山県笠岡市カブト南町245-5)
P/あり
問/0865-69-2147 (道の駅 笠岡ベイファーム)

3月下旬~4月上旬

備中国分寺周辺

所/岡山県総社市上林10046
問/0866-94-3155
(国分寺観光案内所)

4月中

奈義町シンボルロード

所/岡山県奈義町豊沢441
問/0868-36-4114
(奈義町役場産業振興課)

4月中

七塚原高原

所/広島県庄原市七塚町
問/0824-75-0173
(庄原市観光協会)

4月上旬~5月上旬

岡山農業公園 ドイツの森

所/岡山県赤磐市仁堀中2006
問/086-958-2111

3月上旬~4月下旬

あわじ花さじき

所/兵庫県淡路市楠本2865-4
問/0799-74-6427

まだまだ旬! 牡蠣小屋ガイド

~5月

とれたて漁師の店 稲荷丸

所/岡山県瀬戸内市邑久町虫明3799-6
営/平 日:11時~14時
土日祝:11時~16時
問/0869-25-0918
虫明湾で養殖されているとれたて新鮮な力キを炭火でじっくりと焼き上げ、60分食べ放題。

~3/29

前島フェリー

所/岡山県瀬戸内市牛窓町牛窓5662-4
営/平 日:前日まで要予約
土日祝:10時~15時
問/0869-34-4356
1kgの牡蠣を牛窓産のレモン、オリーブオイルで!

海の駅しおじ

所/岡山県備前市日生町日生801-8
営/10時~15時
問/0869-72-9003
漁協直営店ならではの、海の幸てんこもりが味わえるお店。

~4/5

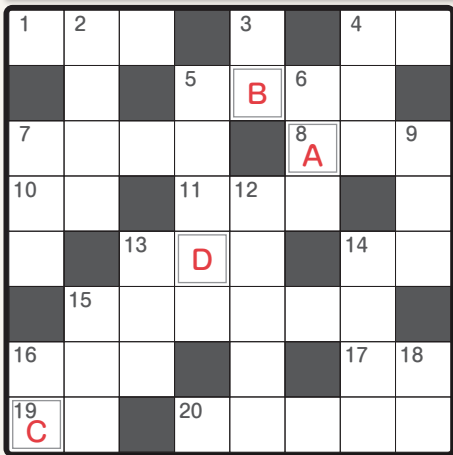
かき小屋 福山港店

所/広島県福山市新涯町2-23-3
営/平 日:昼 11時~15時、17時~22時
土日祝:11時~22時
問/090-7121-9596
広島江田島産の殻付き牡蠣の浜焼きが楽しめる。

クジの力ギ

- ② 地中にある一定の大きさの空間
- ③ めぐり合わせ。ラッキー
- ④ 水面の高さ
- ⑤ もっとも良いこと
- ⑥ 調査をして評価を決めること
- ⑦ ものの一部が突き出ていること
- ⑧ 人の踏み行うべき道
- ⑨ 会社・工場などが
- ⑩ 仕事の一部を外部委託すること
- ⑪ まゆの毛
- ⑫ 打者に対してボールを投げる人
- ⑬ 物事の意味や理屈がわかること
- ⑭ 岸から遠く離れた場所
- ⑮ 積み重なったもの

クロスワードパズル



ヒント

必ずご連絡
ください

目コ の力ギ

- ① 岡山が名産とするくだもの。桃と…
- ② 元は膝から下という意味。転じて、衣服の下の方
- ③ 山野に自生する植物の中で、食用となるもの
- ④ 名前を隠して出さないこと
- ⑤ 定義・公理によって真であることが証明されている命題
- ⑥ 細長い棒状で断面が丸く、中が空になっているもの
- ⑦ 利益と損害
- ⑧ 迷うこと
- ⑨ 翼をもち体が羽毛で覆われている
- ⑩ 言葉がすらすらと出てよどみがないこと
- ⑪ 人から受けた恩恵
- ⑫ 葉は梅干しの着色に使われる
- ⑬ 和歌山県、奈良県、三重県にまたがる
- ⑭ ○○山地
- ⑮ 悪臭や異臭を防ぐこと

正解者の中から抽選で
40名様に、
「咲楽 はな薫る
ギフトセット」
を差し上げます。



応募締切/3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!



2月末日までにご登録頂いたお客様は
3月分のガス料金を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://www.tsuamegas.com/mm/regi.html>
※1戸につき1台1回のみ、税込の値引額。※初めての方のみ。

~2月号の解答~

2月号の答えは「せつぶん(節分)」でした。
当選者30名様に「マロンの便利な保存容器2個組」を差し上げます。

キセキ カ スス
イ シブキ ポ
アカツキ コジ
ツウジ ヨウキ
ア フヨウ キー
シキ ウチホリ
ヘンカ エツマ
シ ヨンド 主

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

