



つばめTV!

チャンネル登録者数
4,550名以上!

つばめTV動画が再生回数
169万回達成しました!
誠に有難うございます。

QRコードの読み取りまたは検索!
YouTube つばめTV
チャンネル登録をお願いします➡



▶ 挽肉となすのドライカレー



Dry curry

動画はこちら



材料(2人分)

- 合いびき肉 ……200g
- なす ……2本
- 玉ねぎ ……1/4こ
- カレー粉 ……小さじ2
- サラダ油 ……小さじ2
- 塩 ……少々
- ゆで卵 ……2こ
- 水 ……100ml
- ケチャップ ……大さじ2
- 中濃ソース ……大さじ1
- みりん ……大さじ1
- コンソメ ……ひとつまみ

煮込み時間が短いので、簡単にできるドライカレー。ご飯はもちろん、パンとの相性もぴったりです。

作り方

- 1 たまねぎを粗みじん切り、なすを2cm角にカットする
- 2 フライパンに油を熱し、1とひき肉を炒める
- 3 カレー粉を加え1分程炒める
- 4 水と調味料を加え、水分が飛ぶまで炒め煮にする
- 5 ご飯と盛り付け、ゆで卵をトッピングする

▶ きのこの豆乳スープ



材料(2人分)

- きのこ 合わせて ……300g
- 塩 ……ひとつまみ
- しいたけ ……2枚
- 味噌 ……小さじ1
- しめじ ……1パック
- パセリ ……適量
- えのき ……1/2袋 など
- 塩こしょう ……少々
- 水 ……200cc
- 成分無調整豆乳 ……200cc

動画はこちら



作り方

- 1 きのこを小さくカットする
- 2 鍋に1、水、塩を入れ蓋をして5分弱火にかける
- 3 豆乳、あれば大豆の水煮を加える
- 4 沸騰直前で味噌を溶き入れる
- 5 味をみて塩こしょうで調え、パセリをふってできあがり

Goy milk soup

おすすめ過去動画

▶ もやしとニラの簡単チヂミ

生地の水分はもやしと卵だけ!
ホットプレートで焼くのもおすすめです。

Korean pancake



動画はこちら



四季の漢字が入る食材、ほんとはいつが旬?

春菊(しゅんぎく)

冬の時期、お鍋によく使われる春菊。実は春菊の旬は、一般的に、11月~2月頃といわれています。したがって、春ではなく冬ということ。ですから鍋料理によく使われる食材となっているのです。



「春に菊に似た黄色い花を咲かせる」ことから、この名前がついたといわれています。しかし、春菊には別名も多く、「菊菜(きくな)」や九州では「ローマ」など様々な呼び名があります。春菊は現在、旬に限らずほぼ一年中出荷されているのが現状です。

秋刀魚(さんま)

言わずもがな「秋刀魚(さんま)」は秋を代表する魚。多くの魚類の名前は、魚への漢字1文字で表されるものが多いですが、さんまは3文字。なぜでしょうか。さんまの語源はスラットした姿のこと「体が狭い魚」を意味する「狭真魚(さまな)」が転化したためです。

ちなみに「魚へんに春」で鯖(さば)。「魚へんに秋」は鰈(かじか)、「魚へんに冬」で鯉(このしろ)。「魚へんに夏」という漢字はありません。



鯖(さば)

実は鯖は地域によって旬の季節が異なります。関西では3~5月の春、一方関東では、脂がのった冬が旬とされています。

鯖は産卵のため春に瀬戸内海に集まってきます。昔からこの時季に漁獲量が増えたため、関西では旬は春と認識されています。産卵前のサワラの卵巣は味もよく、真子と白子と一緒に食べる食文化があります。また「鯖の価格は岡山で決まる」といわれるほど、特に岡山では珍重され、様々な料理に多様されます。

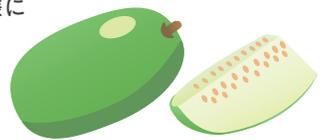
しかし関東などでは主に白身の味を楽しむほうが主体で、「寒鯖」と言われる産卵期前の脂がのった12月~2月の冬が旬とされています。



冬瓜(とうがん)

冬の瓜と書きますが、冬ではなく夏が旬の野菜。冬瓜は保存性が高く、昔は夏に収穫したものを、風通しのよい暗い場所に置いておき、冬の保存食としていたところから名付けられたと言われています。食べ物の少ない冬には、重宝した食材だったのでしょう。

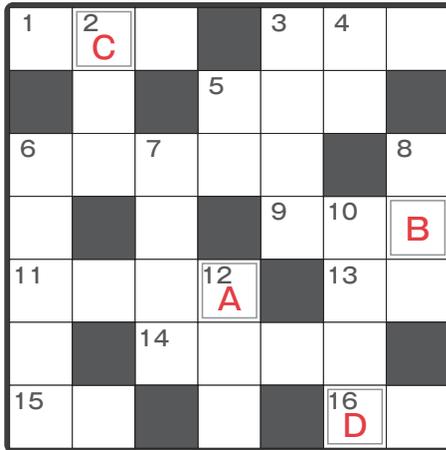
また、熟した冬瓜の表面に付く白い粉が、雪の様に見えるから名付けられた、という説もあります。



クジのカギ

- 2 販売・加工のために、商品を買入れること
- 3 約束を守るしるしに、互いに小指をからみ合わせること
- 4 日産の名産品。オイスター
- 5 卵からかえって間もない鳥の子
- 6 そでをまくり上げること
- 7 熱しても渋みの抜けない柿
- 8 すぐれた馬。世に名高い馬
- 10 建築物の形や構造を 図面で具体的に示すこと
- 12 逃げていく人を捕まえるために 追いかける人

クロスワードパズル



~11月号の解答~

11月号の答えは「イチョウ」でした。



「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!

11月末までにご登録頂いたお客様は12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。
※認めない場合、下記サイトにアクセスして下さい。
https://www.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。

クジのカギ

- 1 病気の診察や診療を職業にする人
- 3 楽しくて心地よいこと
- 5 音が広がり伝わって聞こえること。またその音
- 6 あまりにうれしくて泣くこと
- 9 本能や感情に支配されず、道理に基づいて思考し、判断する能力
- 11 まるみのある顔
- 13 唾液。帽子の日よけ
- 14 何かを始める手がかり。動機
- 15 森林に住む、歯がすどく、太くて丸い尾をもつ小動物
- 16 ○○っぱり。○○ワル。食い○○が張る

正解者の中から抽選で

15名様に、「山崎実業 tower の鍋スタンド2段ホワイト」を差し上げます。



応募締切/12月5日消印有効

当選者の発表は景品のお渡しをもってかえさせていただきます

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・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役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

