

# 暮らしをもっとSmartにする情報誌

# Smart Life

## 2016 12

ガス機器の  
掃除方法  
伝授します。

気付けば  
大掃除の  
季節です  
今年の年末はガス機器も  
大掃除してみませんか？

【特集】  
とりガス電気申し込み受付中  
【今月のレシピ】  
イタリアンチキンロール



## 「簡単♪ガス機器の掃除方法」



### ごとく



ガンコな汚れには、煮洗いがオススメ。古い鍋にたっぷりの水を入れ、その中にごとくを入れて火にかけます。沸騰した状態で約30分おくと、こびりついた汚れが浮き出てきます。火を止め冷ましてから、浮き出てきた汚れをスポンジや歯ブラシでこすり落とします。



### ダリル



汚れがひどい部分に、薄めた台所用中性洗剤をつけたキッチンペーパーを庫内側壁に湿布のように貼り、約5分間放置します(乾燥しないように、上から食品用ラップフィルムを貼ってもOK)。その後、汚れを軽くこすり、さらに洗剤が残らないようにやわらかい布やスポンジで水拭きします。



### 天板

(ガラストップ・Gクリアコート・ホロー天板の場合)

軽い汚れなら、市販のメラミンフォームスポンジでOK。ガンコな汚れには、食品用ラップフィルムで。汚れにガラストップ専用クリーナーやクリームクレンザーを少量つけて、丸めた食品用ラップフィルムで円を描くようにこすり取り、最後に布でふき取るとキレイになりますよ。



### エアフィルター

エアフィルターを取り外して、掃除機などでホコリを吸い取ります。汚れがひどいときは、ぬるま湯に中性洗剤を入れて洗い、水を切って陰干ししてください。

× ..... × ..... × ..... × ..... × ..... × ..... ×

気付けば  
大掃除の  
季節です  
今年の年末はガス機器も  
大掃除してみませんか？

× ..... × ..... × ..... × ..... × ..... × ..... ×

巻頭特集 ガス機器の掃除方法伝授します。

いつまでもキレイを保てるコンロがおトク！



# CHANGE

あんしんキッチンSALE

2017年3月31日(金)まで



<p>テーブルコンロ</p> <p><b>Paloma</b> PA-92WCR/H-L/R</p> <p>【メーカー希望小売価格】91,584円 Change特別価格 <b>71,400円</b>※</p>	<p>テーブルコンロ</p> <p><b>Rinnai</b> RTS65AWK1R-A/14R-C/3R-W</p> <p>【メーカー希望小売価格】96,984円 Change特別価格 <b>75,600円</b>※</p>	<p>ビルトインコンロ 75cm</p> <p><b>Rinnai</b> RHS71W17G25R-STW</p> <p>【メーカー希望小売価格】232,200円 Change特別価格 <b>162,500円</b>※</p>	<p>ビルトインコンロ 75cm</p> <p><b>NORITZ</b> N3S05PWASKSTEC</p> <p>【メーカー希望小売価格】311,580円 Change特別価格 <b>218,100円</b>※</p>
--	---	--	--

お問合せ先 スマートライフコール ☎ 0120-50-8844 平日・休日問わず 9:00~19:00

セールの詳細はホームページまたはスタッフまで



## とりガス電気「5つの選べるプラン」

<b>ベーシック プラン</b>	<b>スマート プラン</b>	<b>シンプル プラン</b>	<b>ナイトホリデー プラン</b>	<b>電化スタイル プラン</b>
ご家庭で最も広く普及しているプランです。	あまり電気を使わないから安くしたい! そんなご家庭に。	昼間も電気をたくさん使うお客さまにおすすめ!	夜間・休日に電気をたくさん使うお客さまにおすすめ!	蓄熱式電気温水器をご利用されているお客さまにおすすめ!
「昼間は家にいることが多い」「時間を気にせず電気を使いたい」。そんなお客さまにおすすめ。	ベーシックプランよりも、1年間で電気料金が約1,300円おトクに!	ご家族が多いご家庭や、昼間は家にいることが多いお客さまにおすすめ。	夜間・休日にご利用いただくほど電気料金がおトクになるプラン!	電気給湯器等をご利用で、電気のご利用量が比較的多いお客さまにおすすめです。

割引プランでさらにおトク!

スタート割

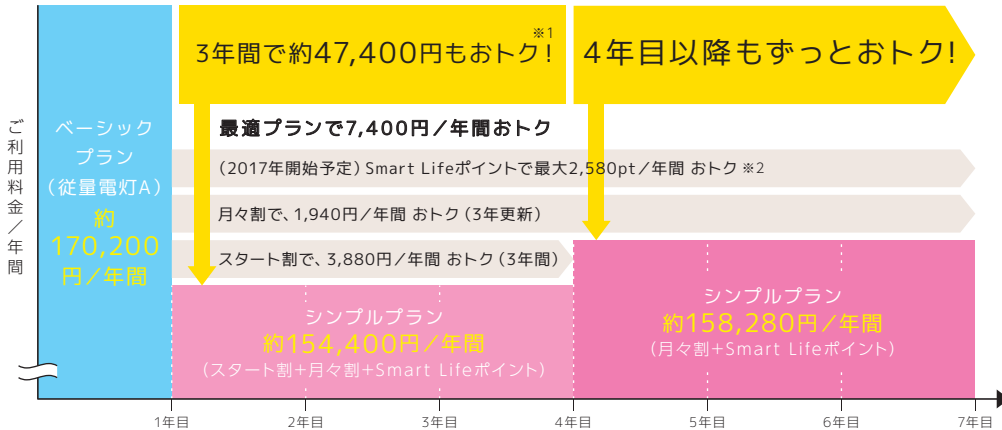
300円/月おトク

新規利用+3年間ご利用で月々がおトク!

月々割

150円/月おトク

対象プランを3年契約で月々がおトク!



※1 <試算条件>年間電力使用量:6,433kWhにて試算(資源エネルギー庁HPより(世帯あたり電気使用量)(16/8))、燃料費調整額・再生可能エネルギー発電促進賦課金含まず ※2 電気サービスはSmart Life会員サービスの「基本ポイント」「ボーナスポイント」の対象外です。電気サービスの「基本ポイント」「ボーナスポイント」対象化は2017年度を予定しております。ポイント例は、電気・ガス・通信サービスをご利用のお客さまを想定しております。

とりガス電気 インフォメーションセンター  
お問合せ **0120-50-8820** 平日・休日問わず 9:00~19:00  
インターネットによるお申込みはこちら [www.tottorigas.co.jp](http://www.tottorigas.co.jp)  
とりガス電気 検索

# とりガス電気

申込  
受付中

2016年12月より  
供給開始(予定)



選べるプランで  
ずっとおトクな  
電気サービス

10月1日から受付を開始した「ずっとおトク」が魅力の『とりガス電気』。しかし、ライフスタイルやライフステージに合わせた最適なプランを選択しないと、そのメリットを最大限享受することができません。皆さん、ご家庭の電力消費量を決める要因をご存知ですか? 住宅の広さ、家電機器、気候、住んでいる人、など様々な要因がありますが、その中でも、最も大きな影響を与えるのは、「住んでいる人」なんです。例えば、同じ3人暮らしでも、「ご夫婦と赤ちゃん」「ご夫婦と高校生」「ご高齢のご夫婦とその親」とでは、生活のパターンも異なるため、電力消費量にも大きな違いが出てきます。結婚、出産、子供の成長

長旅立ちなど、家族の成長とともに、様々な出来事が訪れ、ライフスタイルも家族構成も変化します。そのため、この変化に合わせて、最適な電気料金プランを選択することが、とりガス電気のメリットを享受する秘訣です。さらに、新規利用と3年間ご利用で月々300円おトクになる『スタート割』、対象プランを3年契約で、月々150円おトクになる『月々割』の2つの割引プランでもっともおトクになります。そこにお住まいの方のライフスタイルに寄り添って、最適な料金プランをお選びいただける『とりガス電気』は、いつでも、いつでも、おトクで快適な暮らしを皆さまにお届けします。



## クッキングスタジオおへそ

お子さまの台所デビュー応援します!!  
**キッズクッキングクラブ ~はじめの一歩~**

**あわてんぼうのクリスマスパーティ**

Menu

- ・チキンナゲット
- ・カップずし
- ・フルーツポンチ

**12.4(日) 10:00~13:00**

講師 竹中真理子 対象 5才~小学校3年生 親子  
 参加費 親子で**1,500円** お申込み**11.25(金)**  
 ●託児あり:有料(1人につき500円)必ず事前にお申込みください。  
 ●アレルギー等の確認の為、お子さまの保護者ご自身でお申込みください。

鳥取ガスグループ専属講師 / 竹中 真理子  
 管理栄養士 / ジュニア野菜ソムリエ  
 テーブルコーディネーター / エコ・クッキングナビゲーター

ひとり いち  
 一人で作るパン教室。略して「ひといちパンクラブ」。

**シューレーン**

手作りのシューレーンでクリスマスを迎えましょう。

**12.18(日)・19(月)**  
 10:00~12:30

講師 石田優花 対象 パン作りに興味のある方  
 参加費 **2,000円** お申込み**12.4(日)**  
 一人で「計量」から「焼き上げ」まで仕上げていただく、  
 お一人スタイルのレッスンです。初心者でも安心!!

## 脱・マンネリレシピ宣言!! とっておきレッスン & とっておきサタデー

**家族で楽しむクリスマス**

Menu

- ・パリパリチキン
- ・スタッフバゲット
- ・プロッコリーのポターージュ
- ・リースシュエ

**12.8(木)・9(金)・12(月) & 10(土)**  
 10:30~13:30

講師 竹中真理子 対象 食べること、作ること好き!な方  
 参加費 **1,500円** お申込み**11.26(土)**

●各料理教室は予告なく変更になる場合があります。●ご応募多数の場合、抽選し後日当選者のおハガキを郵送します。●定員に空きがある場合は、メ切り以降でもお受けしますので、お気軽にお問合せください。●お申込みは、1組3名さままでとさせていただきます。●ホームページからお申込みできます。(キッズクッキングクラブは除く)●前日正午以降のキャンセルにはキャンセル料が発生します。

## 今月のレシピ イタリアンチキンロール



材料(2本分)

鶏もも肉 ..... 2枚  
 塩 ..... 小さじ1  
 ローズマリー ..... 少量  
 オレガノ ..... 少量  
 プロセスチーズ ..... 60g  
 白ワイン ..... 大さじ3  
 にんにく ..... 1かけ  
 オリーブ油 ..... 大さじ2  
 玉ねぎ ..... 1/4こ  
 トマト缶 ..... 1缶  
 塩 ..... 小2/3  
 こしょう ..... 少々  
 パジルスソース(市販) ... 適量

作り方

- 1 鶏肉は開いてスジを切り、厚みを均一にして塩、ローズマリー、オレガノをふってよくもんでしばらくおく。
- 2 玉ねぎ、にんにくをみじん切りにする。チーズを棒状に切る。
- 3 チーズを芯にして鶏肉を1本ずつ巻き、タコ糸で縛る。
- 4 フライパンに3の巻き終わりを下にして並べ、200℃に設定して点火する。(油は不要)
- 5 全体に焼き色がついたらいったん火を消し、白ワインを加えてフタをし、弱火で15分蒸し焼きにする。(タイマー機能を使うと便利)
- 6 【トマトソースを作る】フライパンににんにく、オリーブ油を入れて火にかけ、香りが出てきたら玉ねぎを加える。
- 7 玉ねぎがしんなりしたらトマト缶を加えて煮詰め、塩、こしょうをする。
- 8 5のタコ糸ははずし、1cmの厚さに切って器に盛り、トマトソース、パジルスソースを添える。

温度を自動で調整する【温度調節機能】を使うと便利です。

年末年始の休館日のお知らせ > **12.26(月)~1.6(金)**は休館させていただきます

鳥取ガスグループショールーム サルーテ 営業時間 9:00~17:00  
 鳥取市片原5丁目503 ☎0570-04-8833 | www.salute-withgas.jp

## サルーテ イベント情報 12月のスケジュール



**12.4(日) 14:00~15:30**

トーク&ライブ  
**木でモノと音を作っている人のお話&ライブ**

第1部 ▶ 14:00~14:30  
 第2部 ▶ 14:40~15:30

講師プロフィール  
 1992年鳥取市生まれ。ヴァイオリン製作を学んだ後、木工雑貨製作で開業(銘木工房ゆら木)。チェロ弾きとしても活動中。

**ゆら木のこと**  
 自己紹介や、どのように雑貨製作をしているのかなどスライドを使ってお話しします。

**Emu♪ライブ**  
 講師のもう1つの顔、Emu♪(えみゅー:ピアノ弾き語り&チェロ時々歌)のライブです♪楽器のことなど普段のライブではあまり話さないことも織り交ぜます。

講師 表 飛悠人(おもて ひゆうと) 場所 イベントホール 参加費 **500円** 定員 **80名**(予約優先)

**12.1(木)~12.18(日) 9:00~17:00(最終日16:00まで)**

**作家さんの展示募集**

Stepギャラリー夢を掴もう!

自分で作った作品を展示してみたいけど、どこで発表したらいいのか迷っておられる方、サルーテでの展示に挑戦してみませんか!?まだ世に出ていない作家さんに無料で場所を提供し応援します。サルーテから新たな文化を発信してください。

## STEP教室

▶ やっぱり凄、骨盤力!  
**3K体操しませんか?**

骨盤・股関節・肩甲骨を動かす、キレイと症状の改善で5才を目差しましょう。

**12.7(水)**  
 13:30~15:00

定員:10人(予約優先)

講師 カイロプラクター **鉄本幹枝氏**  
 参加費 **1,000円**(骨盤調整付き)  
 持ち物 パスタオル又はヨガマット、水分  
 お申込み**12.4(日)**

▶ issingステンシルで布ペイント  
**issingステンシルでTシャツペイント**

Tシャツペイントをして自分だけのオリジナルを作ろう!ステンシル型があるのでなたでも型通りに完成することができますよ。

**12.13(火)**  
 1回目 10:30~12:30  
 2回目 13:30~15:30

定員:各8人(要予約)

講師 ハンドメイド作家 **issing** 参加費 **1,800円**(材料費込)  
 持ち物 お子さま用に必要でしたらおんぶ紐など  
 お申込み**12.5(月)**  
 ●店頭でTシャツのサイズと色をお選びいただけます。  
 ※グループホームページでも確認できます。

遠州流 regular events in salute

**華道教室 | 12.8(木)・17(土) 10:00~** 参加費 1,000円+お花代1,000円/回  
 ※ハサミをお持ちの方はご持参ください。

**茶道教室 | 12.8(木)・17(土) 13:00~** 参加費 1,000円/回 2時間程度

全てのイベントは事前お申込みが必要です。詳細は店頭・ホームページ・お電話にてお問合せください。

# イタリアン チキンロール



## 材料（2本分）

鶏もも肉……………2枚	【トマトソース】
塩……………小さじ1	にんにく……………1かけ
ローズマリー……………少量	オリーブ油……………大さじ2
オレガノ……………少量	玉ねぎ……………1/4こ
プロセスチーズ……………60g	トマト缶……………1缶
白ワイン……………大さじ3	塩……………小2/3
バジルソース（市販）……………適量	こしょう……………少々

## 作り方

- 1 鶏肉は開いてスジを切り、厚みを均一にして塩、ローズマリー、オレガノをふってよくもんでしばらくおく。
- 2 玉ねぎ、にんにくをみじん切りにする。チーズを棒状に切る。
- 3 チーズを芯にして鶏肉を1本ずつ巻き、タコ糸で縛る。
- 4 フライパンに3の巻き終わりを下にして並べ、200℃に設定して点火する。（油は不要）
- 5 全体に焼き色がついたらいったん火を消し、白ワインを加えてフタをし、弱火で15分蒸し焼きにする。（タイマー機能を使うと便利）
- 6 【トマトソースを作る】  
フライパンににんにく、オリーブ油を入れて火にかけ、香りが出てきたら玉ねぎを加える。
- 7 玉ねぎがしんなりしたらトマト缶を加えて煮詰め、塩、こしょうをする。
- 8 5のタコ糸をはずし、1cmの厚さに切って器に盛り、トマトソース、バジルソースを添える。



温度を自動で調整する【温度調節機能】を使うと便利です。

## 鶏肉



クリスマスにはチキン。誰しもがそう連想しますよね。この風習の由来は、アメリカのクリスマスにターキーを食べること。某フライドチキン専門店が、日本では手に入りにくいターキーの代わりに、「クリスマスにチキンを食べよう」と宣伝したのが、きっかけなんだとか。



鶏肉は、豊富な栄養源

上質な

タンパク源が豊富

鶏肉のタンパク質には消化吸収がよく、脂肪肝の予防に役立つメチオニンも含まれています。むね肉やささみは、特に高タンパク。年配の方やお子さま、生活習慣病

が気になる方にオススメです。

ビタミン、

ミネラル類も豊富

ビタミンA・B、ナイアシンなどが含まれ、特に粘膜を強くするビタミンA（レチノール）や、若さを保つビタミンEが豊富なので、美容に嬉しい食材なんです。

女性に嬉しい、

コラーゲンもたっぷり

美肌を保ってくれるコラーゲンは、手羽や骨つき肉などに、特に多く含まれています。

抗酸化作用の

アンセリン、カルノシン

体内で活性酸素の働きを弱め酸化を予防することで注目されている、アンセリン、カルノシンは、むね肉に多く含まれています。

動脈硬化を防ぐ

リノール酸も

脂肪は敬遠されがちですが、新鮮な鶏肉の脂肪には、動脈硬化を防ぐリノール酸などの多価不飽和脂肪酸が多いんです。適度な摂取は、健康維持に効果的なんです。

こやま農場 NEWS

あなたの街におじゃまします!

今月の出店情報

オーガニックマルシェ in salute

こやま農場のオーガニック野菜を販売します!!

日時 **12.3(土)・10(土) 10:00~16:00**

場所 salute駐車場

目玉野菜 **安納芋の焼き芋 & ベビーリーフ**



商品  
情報



農園  
情報



土から、手づくり。  
心込め、菜づくり。

こやま農場によって、一つ一つ種から育てられ、今朝、摘み取ったばかりの鳥取のベビーリーフ。そのままサラダとして、さまざまな料理の彩りとしてお召し上がりいただけます。



自家製堆肥と自家製肥料のみで育てているので香りが強く、栄養が豊富なのが特長です。

1パック 2~3人分 **販売価格 180円** 税込

鳥取ガスグループ「こやま農場」、鳥取市内の直売所(地場産プラザわったいな、直売八百屋ローランドマーケット、さんフレッシュいなば直売所など)で、お買い求めいただけます。

こやま農場貸農園START!!

こやま農場貸農園は、地域の皆さまとのコミュニケーションを図る場として、また、野菜作りを通して自然と触れ合える場として、ご提供しております。持続可能な社会の為に、食や環境について共に考えていく事の出来る場となるよう、利用者向けの勉強会、ワークショップ、季節毎のイベント開催なども計画をしております。

運営費(管理指導付き)

利用料(1坪毎)

**800円/月** 税込

**700円/月** 税込

【例:2坪利用の場合】月額2,200円(運営費800円+利用料700円×2坪)  
※1坪:3㎡ ※ご利用開始月の利用料は、日割算出させていただきます。

●農具無料貸し出し●支柱、防虫ネット、麻ひもなどの必要資材の無料貸し出し●各種イベントへの優先案内●自家製ポカシ肥料:1坪利用につき2kg付き●自家製堆肥:ご利用合計農地につき基肥必要分付き

鳥取ガスグループの  
農業に関するお問合せ先

TEL 0857-32-8813(直) 受付時間 平日のみ9:00~17:00

<http://torigas-farming.jp/>

鳥取ガス農業 検索

ガスとセットでおトクな高速インターネット

とりガス光

ガスサービスとセットで 毎年最大 **18,240円おトク!**

新規  
お申込み  
受付中

一戸建てに  
お住いの方

「2年割」と「エネ割」に同時加入いただくと  
W割 月額 **4,980円** (税別)  
プロバイダ料込み

【標準料金】月額6,500円

集合住宅に  
お住いの方

「2年割」と「エネ割」に同時加入いただくと  
W割 月額 **3,980円** (税別)  
プロバイダ料込み

【標準料金】月額4,800円

お問合せ先

サービスのお申込みはこちら とりガス光インフォメーションセンター ☎ **0120-50-8833** 平日・休日問わず 10:00~21:00

インターネットによるお申込み・お問合せはこちら [www.tottorigas.co.jp](http://www.tottorigas.co.jp) とりガス光 検索