

暮らしをもっとSmartにする情報誌

Smart Life

2017 01



今年
は
ガスファンヒーターで
きつと
暖かい。
二〇一七は寒さ知らず

【特集】
とりガス電気ついに供給開始
【今月のレシピ】
鶏手羽と大根のべっこう煮

とりガス電気「5つの選べるプラン」

とりガス電気 ベーシック ライフ 従量電灯A	とりガス電気 スタンダード ライフ 鳥取ガスグループ 電気サービス契約II	とりガス電気 プレミアム ライフ 鳥取ガスグループ 電気サービス契約III	とりガス電気 セレクト ライフ 鳥取ガスグループ 電気サービス契約IV	とりガス電気 電化セレクト ライフ 鳥取ガスグループ 電気サービス契約V
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。	ベーシックライフよりも、1年間で電気料金が約1,300円おトク!	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

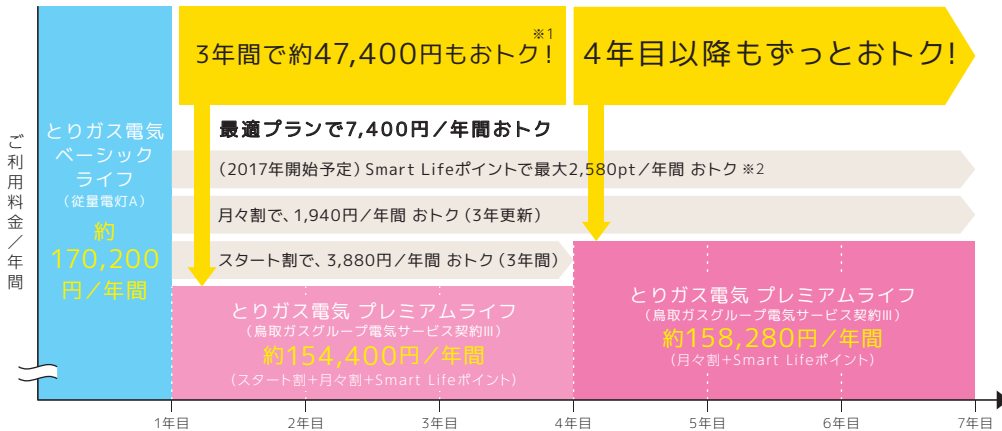
月々割

300円/月おトク

新規利用+3年間ご利用で月々がおトク!

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 10:00~20:00
インターネットによるお申込みはこちら www.tottorigas.co.jp
 とりガス電気 検索

「ついに」
**供給
開始**

とりガス電気



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、たくさんのお申込みをいただいている、鳥取ガスグループの電気サービス「とりガス電気」。皆さまが心待ちにしておられる電気の供給ですが、ついに、12月からスタートしました。「ずっとおトク」な電気サービスを存分に「体感ください」。まだお申込みでないという方のためにも、再度「とりガス電気」をご紹介します。

「とりガス電気」の最大の魅力は、何と言っても「ライフスタイルに合わせて料金プランを選ぶだけでおトクになること」。そこで、とりガス電気は選べる5つのプランをご用意しました。「あまり電気を使わないから安くしたい」「昼間は家にい

ることが多く、昼間に電気を使うことが多い」「昼間はあまり家にいないので、夜間休日に電気をたくさん使う」など、皆さまのライフスタイルに合わせて、最適なプランをご選択いただけるようになっています。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。

お申込みは、インターネットや電話で、鳥取ガスグループにご連絡いただくだけ。煩わしい事務手続が一切なく、簡単に使えるようになる「とりガス電気」を、この機会にぜひご検討ください。

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

おへそ 2017年1月 スケジュール
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~

カラダぽかぽか あったかごはん

Menu

- ・カリカリとんかつ
- ・冬野菜の和風シチュー
- ・じゃこねごはん

1.14(土) 10:00~13:00
講師 竹中真理子 対象 5才~小学校3年生
参加費 **800円** お申込みめ切日 **1.8(日)**
今回は子どもたちだけで料理します。必ず保護者の方の付添いが必要です。
●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。

タイ料理研修・わいわい旅行記

タイに行って、直接現地の方に教わった料理を、身近な食材でアレンジします。タイの留学生をゲストに、リアルなタイのお話も聞けちゃいます。

Menu

- ・パッタイ(タイ風焼きそば)
- ・トムヤムクン・人参のソムタム

1.28(土) 10:30~13:30
講師 竹中真理子 参加費 **1,200円** お申込みめ切日 **1.14(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、抽選後日当選者のおみおガキを郵送します。●定員に空きがある場合は、め切日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。●ホームページからもお申込みできます。(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

鶏手羽と大根のべっこう煮



材料(4人分)

鶏手羽先 8本
[A] [しょうゆ、酒 各小さじ1
大根 700g
しょうが 1かけ
大根の葉 適量
[B] 酒 大さじ1
みりん 大さじ1
砂糖 大さじ2
しょうゆ 大さじ2
[C] [しょうゆ 大さじ1
サラダ油 大さじ1/2

つくり方

- 1 鶏手羽先は先の部分を切り離し、裏に切り込みを入れて【A】をかけてよくもみ、しばらくおく。
- 2 大根は皮をむき、2cmの厚さに切って面取りをする。(大きければ半分切る)
- 3 大根の葉を刻み、塩ゆでして絞っておく。しょうがをたたきつづす。
- 4 鍋にサラダ油としょうがを入れて熱し、鶏肉を入れて両面を焼きつける。
- 5 いったん鶏肉を取り出し、大根を入れて軽く炒める。
- 6 大根を平らにして鶏肉をのせ、2カップの水を加える。
- 7 強火にし、煮立ってきたらアクを取り、【B】を加えて落としぶたをし中火で煮る。
- 8 煮汁が少なくなってきたら、最後に【C】のしょうゆを加えて煮詰める。
- 9 器に盛り、大根の葉を散らす。

最後にしょうゆを加えると、テリがしっかり付きます。

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

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



ウィナーロール

生地でウィナーを巻いた、子どもたちに大人気のお惣菜パンです。

1.29(日)・30(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** お申込みめ切日 **1.15(日)**
お一人で「計量」から「焼き上げ」まで仕上げていた、手ごねスタイルのレッスンを。初心者でも安心!!

とっておきレッスン&とっておきサタデー

今年はこの鍋で決まり!!

Menu

- ・黒なべ
- ・韓国風豆腐ステーキ
- ・春菊といかのナムル
- ・りんごのフラン

1.19(木)・20(金)・23(月) & 21(土)
10:30~13:30
講師 竹中真理子 対象 食を食べること、作ること好き!な方
参加費 **1,500円** お申込みめ切日 **1.8(日)**

サルーテ イベント情報 1月のスケジュール

1.7(土)~13(金) 9:00~17:00 (初日は13:00~、最終日は12:00まで)

とっとりグリーンウェイブ

エコアイデア 全地区入賞作品巡回展

エコアイデアコンテスト2016の鳥取県東中部の各入賞作品が一同に並びます。小学生が夏休みに制作したアイデアあふれる工作やエコスcoop記事が展示されます。この機会に環境にやさしいエコライフを考えてみませんか?

主催 鳥取県、新日本海新聞社 場所 イベントホール

1.22(日) 1回目 9:30~ 2回目 13:00~

デトックス&リラククスイベント♪第6弾!

サルーテ キレイラボ

内側から外側から女性として輝き続けたい!そんな女性の願いをお手伝いする企画、大好評につき第6弾! サルーテのアロマインストラクターとネイリストが貴方のキレイを応援します。フットアロママッサージとハンドネイルのケアを同時に施術いたします。リラククス&贅沢なひとときを過ごしてみませんか?

参加費 **2,500円** 定員 **1日2人**
お申込みめ切日 **1.17(火) 17:00まで**
ご応募多数の場合、抽選し、1月18日(水)に当選者のおみお電話にてご連絡します。

STEP教室

▶心豊かになるペーパー デコレーション

手づくりでお祝いしましょ

大切な人へ手づくりでお祝いしませんか?鳥取では珍しいスタンプ体験もあり、いろいろな技法を学べます。金封・カード・BOX・ミニガーランド・タグを好きな色で作ります。

1.28(土) 13:30~15:30
定員:6人(予約優先)

講師 Stampin'up!公認デモンストラーター
岡村真由美氏
参加費 **1,200円**(材料費込み)
持ち物 なし お申込みめ切日 **1.25(水)**

▶癒しのミニチュア粘土細工

2017年 酉年

2017年の干支をメインに、一年間楽しんでいただける作品を作ります。

1.31(火) 13:30~16:00
定員:15人(要予約)

講師 こねこねくらぶ所属 **Splendor☆C**
参加費 **2,000円**(材料費込み)
持ち物 つまようじ・木工用ボンド・作品を持ち帰る入れ物
お申込みめ切日 **1.20(金)**

regular events in salute

遠州流 華道教室 | **1.14(土)・26(木) 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 | **1.14(土)・26(木) 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。

鶏手羽と大根のべっこう煮

最後にしょうゆを一たらし。

この一手間で料理の見た目が変わります。



材料（4人分）

鶏手羽先 …………… 8本	【A】	酒 …………… 大きじ1
しょうゆ、酒 …………… 各小さじ1		みりん …………… 大きじ1
大根 …………… 700g	【B】	砂糖 …………… 大きじ2
しょうが …………… 1かけ		しょうゆ …………… 大きじ2
大根の葉 …………… 適量	【C】	しょうゆ …………… 大きじ1
		サラダ油 …………… 大きじ1/2

つくり方

- 1 鶏手羽先は先の部分を切り離し、裏に切り込みを入れて【A】をかけてよくもみ、しばらくおく。
- 2 大根は皮をむき、2cmの厚さに切って面取りをする。（大きければ半分切る）
- 3 大根の葉を刻み、塩ゆでして絞っておく。しょうがをたたきつぶす。
- 4 鍋にサラダ油としょうがを入れて熱し、鶏肉を入れて両面を焼きつける。
- 5 いったん鶏肉を取り出し、大根を入れて軽く炒める。
- 6 大根を平らにして鶏肉のをせ、2カップの水を加える。
- 7 強火にし、煮立ってきたらアクを取り、【B】を加えて落としフタをし中火で煮る。
- 8 煮汁が少なくなってきたら、最後に【C】のしょうゆを加えて煮詰める。
- 9 器に盛り、大根の葉を散らす。



最後にしょうゆを加えると、テリがしっかり付きます。

大根



「大根食べれば医者いらず」と言われるほど栄養満点！特に、年末年始の宴会シーズン、外食で塩分の多い食事をとりがちな方にはうれしい食材です。料理の幅も広く、おろしてよし、煮てよし、漬けても良しの、冬の万能選手ですわね。

上質なタンパク源が豊富

まず、ビタミンCが豊富！中心部より表面の皮のほうが約2倍も多く含んでいるので、なるべく皮はむかずに食べるのがオススメです。また、体内から余分な塩分を排出してくれるカリウムが豊富。それに、カルシウムも多く含んでおり、その量は、バセリ、モロヘイヤに次いで野菜ランキングの中で第3位となっています。現代人にうれしい食材です。

葉っぱも栄養満点！

ビタミンCは根の部分より多く含まれており、根には含まれていないビタミンA（カロチン）も豊富。さらには、ビタミンB1、B2、カルシウム、ナトリウム、鉄などの成分を含んでおり栄養満点。

栄養素を効果的に摂取するポイント

大根に含まれるビタミンCは水溶性。水に溶けやすいので、カットしたものを水にさらしたり洗ってしまつとビタミンCが水に溶けだすのでNGです。カリウムは水に溶けやすく熱に弱いという性質があるので、サラダなどで、生のまま食べるのがオススメです。

大根のど飴

民間薬として知られている、大根から作るのど飴。咳止め、のどの炎症、声がれ、のど荒れなどに改善効果があるので、これからの時期に重宝します。

作り方

- 1 皮付きの大根を、適量さいの目に切り、保存容器に入れる
- 2 はちみつ（または水あめ）をたっぷりかけ、1〜2日そのまま保管
- 3 大根の水分がしみ出し、しなしなになったら、大根を取り除く
- 4 大根のエキスをスプーン1〜2杯ずつ飲む。ぬるま湯で薄めて、うがい薬にもご利用。



商品
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(地産産プラザわっぴな、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。



農園
情報

野菜を作りたいけど…土地も知識もないという方へ
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●自家製ボカシ肥料:一坪利用につき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

新規
お申込み
受付中

ガスサービスとセットで 毎年最大 **18,240円**おトク!

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)
【標準料金】月額6,500円
プロバイダ料込み

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)
【標準料金】月額4,800円
プロバイダ料込み

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 10:00~20:00

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 とりガス光 検索