

暮らしをもっとSmartにする情報誌

Smart Life

2017 02



巻頭特集

とりガス電気 新規お申込み受付中

これからの電気は

ひとつじゃない。

【特集】

知っておいて損はなし!

ガス給湯器の凍結予防方法

【今月のレシピ】

カキと白ねぎの豆乳グラタン

とりガス電気「5つの選べるプラン」

<p>とりガス電気 ベーシックライフ 従量電灯A</p> <p>ご家庭で最も広く普及しているプランです。</p> <p>「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」。そんなお客様におすすすめ。</p> 	<p>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</p> <p>あまり電気を使わないから安くしたい! そんなご家庭に。</p> <p>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!</p> 	<p>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</p> <p>昼間も電気をたくさん使うお客さまにおすすすめ!</p> <p>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すめ。</p> 	<p>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</p> <p>夜間・休日に電気をたくさん使うお客さまにおすすすめ!</p> <p>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!</p> 	<p>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</p> <p>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すめ!</p> <p>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すめです。</p> 
---	--	--	---	---

割引プランでさらにおトク!

スタート割

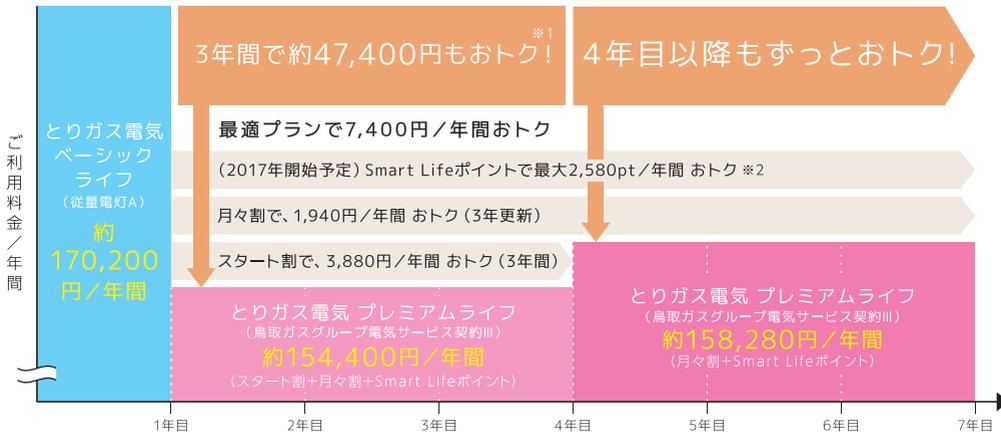
月々割

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

新規
お申込み
受付中

選べるプランですっとおトクな電気サービス

とりガス電気



巻頭特集

これからの

電気は

ひとつじゃない。

電気の小売全面自由化により、電力会社をお客さまご自身で選択できるようになったことは、ご存知の方も多々あると思います。これからは、数ある選択肢の中から自分に合った電気を選び、光熱費をおトクにする時代なんです。

選べるといえば、12月より供給を開始した、鳥取ガスグループの電気サービス「とりガス電気」。ライフスタイルに合わせて料金プランを「選べる」として、事前申し込み受付時から好評を得ています。「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い」「昼間はあまり家にいらず、夜間・休日に電気をたくさん使う」など、生活の 패턴 は人それぞれ、電気の使い方も人それぞれ。だから「とりガス電気」は、皆さまのライフスタイルに合わせて、最適なプランをこ選択いただけるよう、5つの料金プランをご用意しました。きっと、あなたにぴったりの料金プランが見つかると思います。

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」、対象プランの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。

＼ 冷え込みによる！

↑ ガス給湯器の凍結予防方法 ↓

予防
1

凍結予防ヒーター

- 1 電源プラグがコンセントに差し込まれていることを確認します。
凍結予防ヒーターや、循環ポンプが自動的に動作します。



予防
2

蛇口から水を流す

- 1 給湯器の電源をオフにする。
- 2 ガス給湯器のガス元栓を閉める。
- 3 給湯栓を開き、少量の水を流した状態しておく。

※流す水の量は、1分間に400cc程度を目安に。



予防
3

給湯器本体の水抜きをする

- 1 給湯器の電源をオフにする。
- 2 ガス給湯器のガス元栓を閉める。
- 3 給水元栓を閉じる。
- 4 給湯栓を全て開く。
- 5 給水水抜き栓・給湯水抜き栓を開く。

※使用している給湯器の種類によって異なる場合がありますので、取り扱い説明書をご確認ください。

もし給湯器が凍結してしまったら・・・

無理に解凍させようとせず、自然に溶けるのを待ってください。給湯器に熱湯をかけるなどすると、急激な温度変化によって配管が破裂してしまう恐れがありますので、絶対に行わないでください。凍結が解消され給湯栓から水が出るようになったら、給湯器や配管から水漏れがないかを確認のうえ、使用を再開してください。



寒さに 備える。

ガス給湯器の凍結予防方法

知って
損はなし！

実は、あまり知られていませんが、朝晩の気温が0度を下回るような真冬日が続くと、凍結による給湯器のトラブルが多発するんです。

夜の間の気温の低下によって、給湯器や配管内にたまった水が凍結してしまうと、お湯が出なくなってしまうからなんです。また、凍結した水の膨張によって配管が破裂し、給湯器が破損したり、凍結してしまった給湯器を無理に動かそうとして、故障を招いてしまったり…。特に給湯器内部での配管破裂は、修理に時間がかかり、費用も高くなってしまいます。朝起きて、お湯を出そうと思ったら出ない。慌てて動かそうとしたら、故障してしまっただ。そんな事になったら、本当につらい！

でも、正しい予防策を知っていれば、防げるので大丈夫。適切な対策を行い、温かい日々をお過ごしください。

ガス機器はリースがおトク！

Smart Gas Lease →
期間 2017年3月31日(金)まで

スタート割
キャンペーン!

対象期間中にご契約のお客さま全員に、ご契約のリース料金の3カ月相当額をキャッシュバック!

さらにまとめてリースでもっとお得!!
まとめて割
キャンペーン!

対象商品をまとめてご契約のお客さま全員に、ご契約のリース料金の5%相当額をキャッシュバック!

お問合せ先 スマートライフコール
平日・休日問わず 9:00~19:00

0120-50-8844 | 対象機器の一覧はホームページまたはスタッフまで

リースでおトクに最新型が使える!



Smart Gas Lease → 対象機器

エコジョーズ エコジョーズ
月額リース料金 月額リース料金

8年契約 1,880円~ 3,480円~



熱源機 浴室暖房乾燥機
月額リース料金 月額リース料金

8年契約 1,280円~ 1,380円~



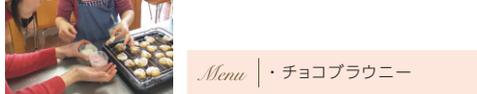
リースのご利用には受付条件および審査があります



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~

親子で手作りバレンタイン♡



Menu | チョコブラウニー

2.12(日) 13:00~15:30

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1,000円 お申込みメ切日 2.2(木)

●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。

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

おうちで飲茶!!



- ・焼き小籠包
- ・えび団子
- ・辣白菜
- ・中華風アーモンドクッキー

2.17(金)・22(水)・23(木) & 18(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 お申込みメ切日 2.7(火)

●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みおハガキを郵送します。●定員に空きがある場合は、メ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

【料理:鳥取ガスグループ 竹中真理子】

カキと白ねぎの豆乳グラタン



材料(4人分)

- カキ.....180g
- 白ねぎ.....2本
- しめじ.....1/2パック
- バターA.....10g
- バターB.....40g
- 小麦粉.....40g
- 豆乳.....2カップ
- 塩こしょう.....少々
- パン粉.....大さじ2
- ピザ用チーズ.....50g
- パセリ(みじん切り).....適宜



小麦粉と一緒に炒めると、クリームソースがだまになりにくく、簡単に作れます。

つくり方

- 1 カキは塩水の中でふり洗いし、ザルにあげて水気を切る。
- 2 白ねぎはななめに切る。しめじは小房にわける。
- 3 フライパンにバターAを入れて熱し、カキを加えてざっと火を通し取り出しておく。
- 4 バターBを加え、白ねぎ、しめじを炒め、軽く塩こしょうする。
- 5 火を止めて小麦粉を加え、点火して弱火で2、3分炒める。
- 6 再び火を止め、豆乳を加えて点火し、木べらで混ぜ、とろみがつくまで加熱し、塩こしょうで味をととのえる。
- 7 耐熱皿に流し入れ、上にカキをのせる。パン粉、ピザ用チーズをふり200℃に予熱したガス高速オープンで12、13分焼く。
- 8 焼けたらパセリを散らす。

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



ひとり一人から作るパン教室。略して「ひといちパンクラブ」。

ーパンクラブ

アップルティーブレッド

甘く煮たりんごとふんわり香る紅茶の生地がとてよこ合います。

2.26(日)・27(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 お申込みメ切日 2.12(日)

お一人で「計量」から「焼き上げ」まで仕上げていただく、手ごねスタイルのレッスンです。初心者でも安心!!



カフェでゆったり時間 過ごしませんか? サルーテカフェ

体に優しく、ヘルシーなランチやスイーツをスタッフが心を込めて手作りしています。なんと毎週火曜日はお得な500円ランチの日!お手頃価格でご好評いただいております。14時以降ケーキセットをご注文の方は、ドリンクおかわり無料。デッキからのやさしい光を感じながら、ゆったりとした時間をお過ごしください。

バレンタイン特別企画!!
2月はケーキセットがALL500円

場所 ショールームサルーテ 2F 営業時間 9:00~16:30(L.O.16:00) Lunch 11:30~14:00
※グループ20名様までのご予約も承ります。(ご予約、内容に応じてお伺いします)※お得な10枚綴り・3,000円のドリンクチケットも発売中!



ポイントカードが新しくできました!ポイントがたまるとお得なサービスがあります。

サルーテ イベント情報

2月のスケジュール



簡単パッチワーク

カードケースを作りましょう!

財布の中のでかさばるカードをすっきり収納できる、可愛くて簡単なカードケース作りをしましょう!

2.26(日) 13:30~15:30 定員:10人(予約優先)

講師 福本美智子氏 参加費 1,000円(材料費込) 持ち物 針、糸 お申込みメ切日 2.15(水)

STEP教室

▶ 絵手紙「ヘタでいい、ヘタがいい」

春の香りを届けよう

よく見て、集中して。



2.22(水)
10:00~12:00

定員:12人
(予約優先)

講師 日本絵手紙協会公認講師 谷本道子氏

持ち物 ポケットティッシュ

参加費 1,300円(材料費込) お申込みメ切日 2.17(金)

▶ issingステンスルで布ペイント

issingステンスルでTシャツペイント

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



2.28(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

お申込みメ切日 2.20(月)
●店頭でTシャツのサイズと色をお選びいただけます。
※サルーテホームページでもご確認できます。



遠州流 華道教室 | 2.9(木)・25(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 | 2.9(木)・25(土) 13:00~ 参加費 1,000円/回 [2時間程度]

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



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。

カキと白ねぎの豆乳グラタン

豆乳を使ったヘルシーグラタン



材料（4人分）

カキ……………180g	豆乳……………2カップ
白ねぎ……………2本	塩こしょう……………少々
しめじ……………1/2パック	パン粉……………大さじ2
バターA……………10g	ピザ用チーズ……………50g
バターB……………40g	パセリ（みじん切り）…適宜
小麦粉……………40g	

つくり方

- 1 カキは塩水の中でふり洗いし、ザルにあげて水気を切る。
- 2 白ねぎはななめに切る。しめじは小房にわける。
- 3 フライパンにバターAを入れて熱し、カキを加えてざっと火を通し取り出しておく。
- 4 バターBを加え、白ねぎ、しめじを炒め、軽く塩こしょうする。
- 5 火を止めて小麦粉を加え、点火して弱火で2、3分炒める。
- 6 再び火を止め、豆乳を加えて点火し、木べらで混ぜ、とろみがつくまで加熱し、塩こしょうで味をととのえる。
- 7 耐熱皿に流し入れ、上にカキをのせる。パン粉、ピザ用チーズをふり200℃に予熱したガス高速オーブンで12、13分焼く。
- 8 焼けたらパセリを散らす。



小麦粉を一緒に炒めると、クリームソースがだまになりにくく、簡単に作れます。



牡蠣



海のミルク、または完全栄養食とも言われる牡蠣を食卓に取り入れて、寒い冬を元気に乗り切りませんか？

肝機能を高め、疲労回復効果も。

牡蠣に含まれるグリコゲン^①は、肝臓の機能を高め、脳や筋肉の働きを活発にします。またタウリンを非常に多く含み、乳酸の増加を防ぎ、スタミナ増強、疲労回復、コレステロール値の上昇抑制、眼精疲労の緩和などにも効果があります。鉄や銅、亜鉛などのミネラルの含有量も多く、貧血や味覚障害の予防にも役立ちます。さらに、牡蠣のタンパク質は全ての必須アミノ酸を含んでいるんです。

種類と特徴、選び方。

真牡蠣は冬、岩牡蠣は夏が旬。ほとんどが養殖で、天然の牡蠣は希少価値が高く値段も高くなります。

す。貝柱が半透明のものが新鮮で、身が丸くて殻が深く傷が少ないものを選ぶのがオススメです！

牡蠣の保存方法。
殻つきの場合、牡蠣は生命力が強いため1週間程度は生きていますが、なるべく早く食べるのがベスト。また口の開いているものは、叩いて閉めると鮮度を保てます。乾燥に弱いので冷蔵庫ではなく風通しがよく涼しい場所で保存を。むき身は保存には向きませんが、2日程度なら海水のまま冷蔵保存できます。

牡蠣の豆知識。

真牡蠣は夏が産卵期にあたり、菌の繁殖が活発になるため食中毒の危険が増します。そのため、日本では「牡蠣を食うのも花見まで」と言われます。また、英語圏では May（5月）や August（8月）など、スヘルに「ア」がない5〜8月には食べてはいけないと言われているんですよ。



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。



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 10:00~21:00

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 とりガス光 検索