

暮らしをもっとSmartにする情報誌

# Smart Life

2017 04

巻頭特集

## 進化する

スマートライフ会員サービスは次のステージへ。

## サービス

【特集】

とりガス電気 新規お申込み受付中

【今月のレシピ】

菜の花とベーコンのおかずマフィン



交換先の拡大で、Smart Life会員サービスは  
ますますおトク・便利に!

## Smart Life ポイントの交換先

交換先の拡大は2017年4月からSTART!



### 電子マネー-WAONポイント



電子マネー-WAONポイントは電子マネー-WAONに交換してご利用いただけます。WAONはお買い物のたびにポイントが貯まるおトクな電子マネーです。全国イオンのお店で使えるほかミニストップやファミリーマート、ローソン等のコンビニ、マクドナルドや吉野家などの全国の電子マネー-WAON加盟店でご利用いただけます。

### WALLET ポイント

## WALLET ポイント

WALLET ポイントは、毎月のau携帯電話等のご利用額に応じて貯まります。さらに「au WALLET プリペイドカード」や「au WALLET クレジットカード」を利用すると普段のお買い物でもWALLET ポイントが貯まります。貯まったポイントは、auご利用料金への充当、ショッピングなどにご利用いただけます。

### dポイント



dポイントは、ドコモのケータイのご利用、ローソンやマクドナルドなどのお買い物で貯まります。貯まったdポイントは、ケータイ料金・データ量追加の支払いやお買い物にご利用いただけます。

### 楽天スーパーポイント



楽天スーパーポイントとは、貯まる!使える!交換できる!便利なポイントサービスです。貯まったポイントは、1ポイント1円として、楽天のさまざまなサービスでご利用いただけます。

## Smart Life会員サービスとは

Smart Life会員になると、鳥取ガスグループの月々のサービス利用に応じて、Smart Lifeポイントが貯まります。貯まったSmart Lifeポイントは、他社ポイントに交換することができます。

ポイント  
対象サービス

Smart Life会員サービスには、●基本ポイント●ボーナスポイント●キャンペーンポイント3つのSmart Lifeポイント付与があり、鳥取ガスグループの様々なサービスを利用することで、ポイントを貯めることができます。

※現在、都市ガス・簡易ガスは基本ポイントの対象外です。(2017.03時点)

入会金  
年会費  
無料



4つに増えるんです。これらの共通ポイントが交換先として増えることで、複数のポイントカードを持たなくてもすみまですし、1つのポイントにまとめて有効に活用するなど、ポイントの使い道が格段に広がりますよ。あなたらしいポイントの使い方に、きつとお役に立てるはずですよ。

もちろん、入会金年会費は今まで通り無料です。入会後も特別なことをする必要なんてありません。いつも通りの生活を送るだけでポイントが貯まっています。さあ、この機会にスマートライフ会員サービスに入会して、夢のような日々を手に入れてみませんか。

巻頭特集

# 進化する サービス

スマートライフ会員サービスは次のステージへ。

あのサービスが  
変わります。

ごはんをつくとポイントが貯まる。お風呂に入るとポイントが貯まる。お湯で顔を洗ったり歯を磨くとポイントが貯まる。みなさんは、こんな夢のようなサービスを思い描いたことはありませんか?実は、もうあるんです。鳥取ガスグループには、賢い読者ならもうお気づきでしょう。そう、「スマートライフ会員サービス」のことです。鳥取ガスグループの月々のサービス利用に応じてポイントが貯まり、貯まったポイントが他社ポイントに便利に交換できる、非常におトクなサービスです。

そんなおトクなサービスが、さらにパワーアップして、もっとおトクにもっと便利に、生まれ変わるようになりました。

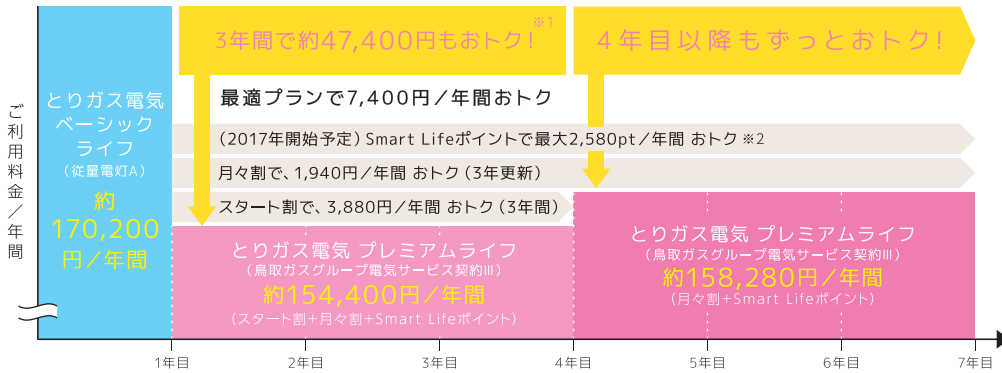
なんと、4月から、ポイント交換先に、KDDI(au)の「WALLETポイント」、NTTドコモの「dポイント」、楽天の「楽天スーパーポイント」が新たに加わります。従来の「電子マネーWAONポイント」も含め、ポイント交換先は

## とりガス電気「5つの選べるプラン」

<p><b>とりガス電気 ベーシックライフ</b></p> <p>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め。</p>	<p><b>とりガス電気 スタンダードライフ</b></p> <p>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><b>とりガス電気 プレミアムライフ</b></p> <p>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様におすすめ!</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様におすすめ。</p>	<p><b>とりガス電気 セレクトライフ</b></p> <p>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様におすすめ!</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><b>とりガス電気 電化セレクトライフ</b></p> <p>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様におすすめ!</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様におすすめです。</p>
---	--	---	--	---

### 割引プランでさらにおトク!

<p><b>スタート割</b></p> <p><b>300円/月おトク</b></p> <p>新規利用+3年間ご利用で月々がおトク!</p>	<p><b>月々割</b></p> <p><b>150円/月おトク</b></p> <p>対象プランを3年契約で月々がさらにおトク!</p>
--	--



※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様を想定しております。

### オプションサービス

TVだから、無理なく楽しく続けられるHEMS

# とりガスHEMS

月額 1,500円\*

※光BOX+ (EMS版) 5年レンタル

今だけおトクなキャンペーン実施中!

※キャンペーン適用料金。通常1,800円(税別)

とりガス電気 インフォメーションセンター ☎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](http://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



これからの  
電気は  
ひとつじゃない。

昨年スタートした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いと思います。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、2016年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、好評を得ています。生活のパターンや、電気の使い方は人それぞれ。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、最適なプランをご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。あなたのライフスタイルに合ったプランで、おトクを存分に体感ください。さらに、「割引プラン」を組み合わせることで、もっともおトクになります。割引プランは「スタート割」と「月々割」の2種類。『とりガス電気』は、「選べるプランですっとおトクな電気サービス」なんです。『とりガス電気』はおトクだけじゃありません。オプションサービスとして、電力を賢くコントロールする『とりガスHEMS』をご用意しています。『とりガスHEMS』を使えば、スマートフォンで外出先から家電の操作が可能に。外出先から部屋のエアコンを遠隔操作したり、あらかじめ電灯のスイッチを入れておくなど、快適で便利な暮らしが待っています。また、TV画面で直近の電力使用量を確認できるから、無理なく省エネ、節電ができます。その他にも、アプリで色々なサービスを利用できるなど、賢い暮らしには欠かせない機能が盛りだくさん。『とりガス電気』も『とりガスHEMS』もお申込みは、インターネットや電話で、ご連絡いただいただけ。煩わしい事務手続きが一切なく、簡単に使えるようになる鳥取ガスグループの電気サービスを、この機会にぜひご検討ください。



## 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~**

### おしゃれな朝ごはんをつくろう

- Menu
- ・フレンチトースト
  - ・豆とパスタのスープ
  - ・フルーツヨーグルト

**4.8(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** お申込みメ割 **3.29(水)**

●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、お子さまの保護者に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 いそ  
 一人で一から作るパン教室。略して「ひといちパンクラブ」。

### お花のあんぱん

あんぱんを春らしくお花の形に成形します。  
 見た目も可愛くてお土産にぴったりです。

**4.23(日)・24(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** お申込みメ割 **4.9(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!!



## 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

### GASオープンにおまかせ!!

- Menu
- ・たっぷり野菜とチキンのオープン焼き
  - ・オープンパエリア
  - ・チョップドサラダ
  - ・ペリーのフルール

●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まかせ品を郵送します。●定員に空きがある場合は、メ割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】

### 菜の花とベーコンのおかずマフィン



- 材料 (直径6.5cm高さ5cmマフィン型5コ分)
- 菜の花 ..... 80g
  - ベーコン ..... 50g
  - クリームチーズ ..... 50g
  - 薄力粉 ..... 120g
  - ベーキングパウダー ..... 小さじ1
  - バター (食塩不使用) ..... 50g
  - 砂糖 ..... 大さじ1
  - 塩 ..... 1つまみ
  - 牛乳 ..... 1cc
  - 牛乳 ..... 大さじ6
- 作り方
- 薄力粉とベーキングパウダーをふるっておく。
  - バターは室温に戻しておく。
  - 菜の花は葉、莖、花に分ける。鍋にお湯を沸かし、塩を加えて茎を入れ、一呼吸置いてから花と葉も加えてさっと茹でる。水に放ち、冷めたら硬く絞って1cmに切っておく。(花は別にとっておく)
  - ベーコンは7mm角に切る。クリームチーズを角切りにする。
  - ボウルにバターと砂糖、塩を入れて泡立て器でよく混ぜる。
  - 白っぽくなったら溶き卵を少しずつ加え、その都度よく混ぜる。
  - ①の粉類をふるい入れ、ゴムべらで切るように混ぜる。全体が混ざったら牛乳を加える。
  - 最後に菜の花とベーコン、クリームチーズを加えて全体を混ぜ合わせ、マフィン型に入れる。
  - 180℃に予熱したガス高速オーブンで20分焼く。

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

## カフェでゆったり時間 サルーテカフェ

お花見シーズン到来!  
 カフェから見える桜を楽しみながら、  
 ゆっくりランチはいかがですか?

期間限定ランチ  
**3.30(木)~4.5(水)の1週間限定!**  
 (定休日を除く)  
**お花見御膳 (お吸物付) 700円**

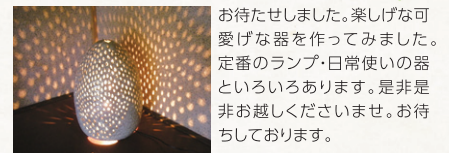


場所 ショールームサルーテ 2F 営業時間 9:00~16:30 (L.O.16:00) [Lunch] 11:30~14:00 定休日 日曜・祝日  
 ※ポイントカードができました!ポイントがたまるとお得なサービスがあります。詳しくはスタッフまで。※グループ20名様までのご予約も承ります。(ご予約、内容に応じてお伺いします) ※お得な10枚綴り・3000円のドリンクチケットも発売中!

## サルーテ イベント情報 4月のスケジュール

**4.6(木)~9(日)**  
 10:00~17:00 (最終日は16:00まで)

### kimi工房 / 徳田喜美子 ようこそ展



場所 古民家 抹茶のご接待もあります

## サルーテのレンタル情報

サルーテでは、各ゾーンのレンタルも行っています。  
 たとえば最近徐々に人気が出ている『古民家ゾーン』  
 囲炉裏がありほっとできる空間にとっても人気が出ています。展示会、打合せ、より合い、各種教室などには是非ご利用くださいませ。

レンタル料金 **4,000円/日** (古民家)  
 レンタル状況、レンタル内容につきましては、サルーテまでお問合せください。  
 [レンタル箇所]  
 イベントホール1・2  
 クッキングスタジオ「おへそ」



## STEP教室

編み物教室  
**印鑑orリップクリームケース作り** 定員 6人(予約優先)  
 毛糸でオリジナルの印鑑orリップクリームケースを作りましょう。  
**4.8(土) 13:30~15:30**  
 講師 澤田しほ (chibico) 氏 参加費 600円(材料費込) お申込みメ割 **3.28(火)**  
 持ち物 ケースの中に入れてたい印鑑、リップクリーム、お持ちの方はかざ針

regular events in salute  
 遠州流  
 華道教室 | **4.13(木)・29(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 | **4.13(木)・29(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。

# 菜の花とベーコンのおかずマフィン

パンの代わりに、おしゃれな朝食や軽いランチなどにいかが。

## 材料（直径6.5cm高さ5cmマフィン型5コ分）

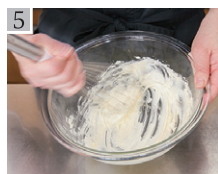
菜の花	80g	バター（食塩不使用）	50g
ベーコン	50g	砂糖	大さじ1
クリームチーズ	50g	塩	1つまみ
薄力粉	120g	卵	1こ
ベーキングパウダー	小さじ1	牛乳	大さじ6

## つくり方

- 薄力粉とベーキングパウダーをふるっておく。
- バターは室温に戻しておく。
- 菜の花は葉、茎、花に分ける。鍋にお湯を沸かし、塩を加えて茎を入れ、一呼吸置いてから花と葉も加えてきつと茹でる。水に放ち、冷めたら硬く絞って1cmに切っておく。（花は別にとっておく）
- ベーコンは7mm角に切る。クリームチーズを角切りにする。
- ボウルにバターと砂糖、塩を入れて泡立て器でよく混ぜる。
- 白っぽくなったら溶き卵を少しずつ加え、その都度よく混ぜる。
- 1の粉類をふるい入れ、ゴムべらで切るように混ぜる。全体が混ざったら牛乳を加える。
- 最後に菜の花とベーコン、クリームチーズを加えて全体を混ぜ合わせ、マフィン型に入れる。
- 180℃に予熱したガス高速オーブンで20分焼く。



3 葉、茎、花によって茹で上がる時間が違うため、部位ごとに切り分けておく。



**調理方法**  
豊富に含まれるビタミンCは水溶性なので、茹ですぎたり、水にさらし過ぎないように要注意！油と一緒に食べると、カロテンの吸収率を高めることができるので、炒めものなどがオススメです。

切ってから小分けして保存しておく、少量ずつ使えて便利です。  
冷凍も可能なので、長期保存もOK！固めにゆで、水気をよくおいってくださいね。

**保存方法**  
新聞紙やキッチンペーパーに包んでポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室に入れます。2〜3日を目安に束ねてあるテープなどは外しておいてください。

一般的に、花が開いたものは苦味が強く食感も悪くなるので、花が咲く直前のものを選ぶのがよいですね。  
一般的に、花が開いたものは苦味が強く食感も悪くなるので、花が咲く直前のものを選ぶのがよいですね。

**おいしい見分け方**  
葉と茎がやわらかくてハリがあり、切り口がみずみずしく、つぼみ小さく締まっているものがベスト。切り口が白っぽく、空洞ができているものは、鮮度が落ちて

いる証拠です。  
鉄分も豊富なので、貧血気味の方は積極的に摂り入れたいですね。

βカロテンやビタミンB1・B2、ビタミンC、鉄、カルシウム、カリウム、食物繊維などの豊富な栄養素をバランスよく含んでいます。カロテンやビタミンCは免疫力を高め、がん予防やかぜの予防に効果が期待できるうえに、お肌を美しくする効果もあります。また体内の塩分バランスを保つカリウムも豊富で、高血圧の予防や治療の方にもオススメです。

**女性に嬉しい栄養がたくさん！**

「菜の花」とはアブラナ科の黄色い花の総称。かわいらしい姿の菜の花ですが、その実力は頼もしい限りです。

## 菜の花



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

こやま農場のベビーリーフ、  
 手作り加工品など販売します!!

日時 4.2(日)・8(土)・23(日) 10:00~15:00

場所 salute駐車場



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

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](http://www.tottorigas.co.jp) とりガス光 検索