

暮らしをもっとSmartにする情報誌

# Smart Life

2017 05

ゆとり生活

ガス機器が変われば暮らしも変わる

始めましょう。

【特集】

とりガス光

スマートライフ会員サービスの対象に

【今月のレシピ】

パッタイ(タイ風米麺焼きそば)



ガスコンロ

充実した安心機能に加え、強火から弱火までつくりたい料理に応じて火力が調整できる操作性。安心で便利なSiセンサーコンロが、毎日の美味しい料理づくりをお手伝いします。

Paloma [テーブルコンロ]



**GRAND CHEF**  
PA-92WCR  
メーカー希望小売価格 ¥91,584 (税込)



湯わかしボタンを押せば、沸騰後に電子音でお知らせします、その後5分間保温して、自動消火します。

Rinnai [ビルトインコンロ]

RHS72W22E4RC-STW  
メーカー希望小売価格 ¥318,600 (税込)

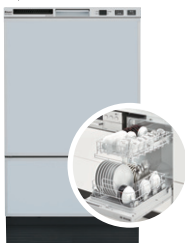
下ごしらえした材料を入れて、モードを選ぶだけで火力を自動調節し調理開始。5種類の定番メニューが自動調理できます。



**DELICIA**

食器洗い乾燥機

**Rinnai**  
RSW-F402C-SV  
メーカー希望小売価格  
¥213,840 (税込)



約8人分対応の大容量だから、大きな食器はもちろん、フライパンや鍋、ざる等のセットもラクラク。食器等と一緒に一度で洗えるため、家事もぐんとはかどります。さらに、手洗いより経済的だから、毎月の水道代が節約できます。

レンジフード

ノンフィルタタイプなら普段はフラットな整流板をサッと拭くだけでOK。フィルターの目詰りもなく、効率的に油煙を捕集できます。



**NORITZ** [幅60cm]  
NFG6S10MSI  
▶ノンフィルタタイプ  
メーカー希望小売価格 ¥132,840 (税込)

ガス炊飯器

直火で炊くガス炊飯器なら、かまどと同じ伝熱形態で、釜全体を加熱。最高約1,200℃の炎で、沸騰したまま一気に炊き上げるから、粘り、甘み、香りが際立った、ごはん本来の味わいを楽しめます。



**Rinnai**  
RR-055MST2 (DB/PS)  
メーカー希望小売価格 ¥95,040 (税込)

便利なガス機器がおトク！

**CHANGE**  
あんしんキッチンSALE

2017  
9/30(土)  
まで

テーブルコンロ



【メーカー希望小売価格】91,584円  
Change特別価格

**22% OFF**  
**71,400円** 税込

ビルトインコンロ 75cm



【メーカー希望小売価格】318,600円  
Change特別価格

**50% OFF**  
**223,000円** 税込

レンジフード



【メーカー希望小売価格】132,840円  
Change特別価格

**20% OFF**  
**106,200円** 税込

食器洗い乾燥機



【メーカー希望小売価格】213,840円  
Change特別価格

**20% OFF**  
**171,000円** 税込

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

始めましょう。  
ゆとり生活  
ガス機器が変われば暮らしも変わる

なにかと慌ただしい朝。もし、日の始まりをゆとりを持って始められたら、素敵だと思いませんか？  
そんな思いは、最新のガス機器が「スイッチひとつ」で叶えてくれます。ガスコンロなら、湯沸しも魚焼きもスイッチひとつ。もちろん直火だから、味はお墨付き。朝の食卓に欠かせない炊き立てのご飯だって、ガス炊飯器がスイッチひとつでかまどで炊いたようにふっくら炊き上げてくれます。もう時間に追われることなく、おいしい朝食が楽しめますね。もちろん、食器洗いもお任せください。スイッチひとつで、しつこい油污れも高温できれいに洗い上げてくれます。しかも、水道代などの光熱費の節約にもなつて「二石一鳥」。  
洗うといえば、掃除が面倒なレンジフード。最新のレンジフードなら、10分ほどで楽に掃除でき、いつも快適なキッチンが保てます。  
ガス機器があれば、気持ちにゆとりがもてる快適な暮らしが叶うんです。





# 「とりガス光」4つの特長

フレックス光をご利用中なら工事不要で手続きカンタン!

速い!



とりガス光なら、通信速度が最大1Gbps!(※1)動画もショッピングも思う存分楽しめます。

おトク



「とりガス光」と「ガスサービス」をセットでご利用いただくと、とりガス光のご利用料金がおトクに!

安心!



専門スタッフがお客さまのお宅にお伺いして、接続設定を行うサービスなど、サポートも充実!

便利!



ガス料金と同一口座でお支払いなら、お支払いに関するお手続きは不要!(※2)

(※1)本サービスはベストエフォート型サービスです。記載の速度は技術規格上の最大値であり、実使用速度を示すものではありません。お客さまのご利用環境、回線の状況などにより大幅に低下する場合があります。(※2)現在の「ガスサービス」の支払方法によっては、お手続きが必要な場合がございます。

## プロバイダ料込みの月額料金

とりガス光の月額利用料金は、プロバイダサービス利用料込の金額なので、契約も支払いもシンプルでおトク!

とりガス光の割引サービスについて

2年割

2年契約でおトク

+ エネ割

ガスサービスをご契約のお客さまはおトク

= W割

2年割 + エネ割  
ダブル加入でさらにおトク

一戸建てにお住いの方

[標準料金] 月額6,500円

「2年割」と「エネ割」に同時加入いただく

W割 月額 **4,980円** (税別)

光ファイバーサービス利用料 + プロバイダサービス利用料

集合住宅にお住いの方

[標準料金] 月額4,800円

「2年割」と「エネ割」に同時加入いただく

W割 月額 **3,980円** (税別)

光ファイバーサービス利用料 + プロバイダサービス利用料



## Smart Life 会員サービス

鳥取ガスグループのサービス利用でポイントが貯まる

入会金・年会費無料

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、『電子マネーWAONポイント』『WALLETポイント』『dポイント』『楽天スーパーポイント』に交換することができます。

基本ポイント▶ご利用金額のお支払い200円(税込)につき、1 Smart Life ポイント

基本ポイント  
対象サービス

LPガス

インターネット

灯油

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

Smart Life会員サービスの対象になって、さらにおトクに!

ガスサービスとセットで

毎年  
最大

**18,240円** (税別) おトク!

とりガス光を使うだけで  
おトクにポイントが貯まる!



今契約しているインターネットに対し、「利用料金が高いわ」「スピードはもつと遅くならないの」など、様々な不満疑問を持つ人は多いと思います。今回ご紹介する鳥取ガスグループのインターネットサービス「とりガス光」なら、それらを解消してくれるかもしれません。

『とりガス光』の目玉はなんと! いつでも、「鳥取ガスグループのガスサービス」を利用のお客さまは、利用料金がおトクになる!です。集合住宅にお住いの方なら月額3,980円(税別)。しかもプロバイダ料込みの値段ですから、今より安くなる方も多いかもしれません。利用料をガス料金と同一口座でお支払いいただくと、煩わしい支払いに関する手続きが省けてとても便利です。

2017年4月から、とりガス光の利用料がSmart Life会員サービスの基本ポイントの対象に追加。毎月の利用金額に応じてSmart Life ポイントが付与されるので、おトク度がさらに上昇します。この機会にご自宅のインターネット環境を見直してみませんか?



## クッキングスタジオおへそ

2017年5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~

### お母さんに プレゼントしよう。

Menu | ブラウニー

5.13(土) 13:00~15:30

講師 竹中真理子 対象 5才~小学生 親子  
参加費 親子ペアで1,000円 お申込みメ切り 5.1(月)  
(お母さんとの参加でもOK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。

鳥取ガスグループ専属講師 / 竹中 真理子  
管理栄養士 / 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



## パンクラブ

### ふっくらドーナツ

イーストで発酵させた  
ふんわりやわらかいパン生地の  
ドーナツです。

5.14(日)・15(月)  
10:00~13:00

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 お申込みメ切り 4.30(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!!

## 腕・マンネリレンビ宣言!! とっておきレッスン & とっておきサタデー

### カルツォーネでイタリアンランチ

Menu

- ・カルツォーネ
- ・ゴロゴロ野菜のさわやかスープ
- ・ひじきのイタリアンサラダ
- ・ラムレーズンティラミス

5.18(木)・19(金)・22(月) & 20(土)  
10:30~13:30

講師 竹中真理子 対象 食べること、作ることに好きな方  
参加費 1,500円 お申込みメ切り 5.1(月)

●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、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名様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】

### パッタイ (タイ風米麺焼きそば)

材料(2人分)

- 麺(センレック).....110g
- えび.....6尾
- 厚揚げ.....1枚
- 玉ねぎ(みじん切り).....1/4こ分
- たくあん.....30g
- 干しえび.....10g
- ピーナツ.....20g
- 卵.....2こ
- ニラ.....1/2束
- 豆もやし.....1/2袋
- サラダ油.....適量
- ナンプラー.....大さじ2
- タマリンドペースト※.....大さじ2
- きび砂糖.....大さじ2
- チリパウダー.....小さじ1/3

作り方

- 1 麺をたっぷりの熱湯に10分つけて戻し、ザルにあげる。
- 2 干しえびは水で戻し、みじん切りにしておく。
- 3 えびは背を開いて背わたを取り、尾を残して殻をむく。
- 4 厚揚げは4、5cmの棒状に、たくあんはせん切り、ピーナツは粗く刻む。ニラは5cmに切る。
- 5 【ソース】の材料を混ぜ合わせる。
- 6 フライパンに少量のサラダ油を入れて温め、塩こしょう(分量外)したえびを焼く。火が通ったら取り出す。
- 7 6のフライパンにサラダ油を少し足し、玉ねぎのみじん切り、厚揚げ、たくあん、干しえび、ピーナツの半量を加えて炒める。
- 8 玉ねぎに火が通ったら5のソースを入れ、麺を加える。
- 9 ソースが麺によくからまったら、フライパンの端に寄せ、割りくした卵を炒める。卵に火が通ったら全体に混ぜ合わせる。
- 10 火を消して最後にニラ、もやしを加え余熱で火を通す。
- 11 器に盛り、えびのをせ、残りのピーナツを散らす。

※エスニック食材店で購入できます。

ゴールデンウィーク期間中の営業について > 5.3(水)~5.7(日)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

5月のスケジュール

5.20(土)~21(日) 10:00~17:00 (最終日は16:00まで)

展示販売

## ~春まちプチマルシェ~ Point

今年で4回目となるハンドメイド作家・アーティスト達による雑貨市。生活の中の「Point」・ファッションの「Point」・トキメキの「Point」になるこだわりが詰まった世界でひとつの素敵なオリジナル作品を見つけに是非お越しください。

- 出展者
- squirrel (編み物・羊毛フェルト)
  - chibita (uvレジン・タティング小物)
  - e-tree (焼き菓子・ドリンク)
  - つまみ細工雛 (つまみ細工・和小物)
  - クラフト工房K (クラフトテープバック・小物)
  - 商栄放電部 (オリジナルグッズ)
  - ミケネコロック (アクセサリー・イラスト雑貨)
  - まゆみん (布小物)
  - nowa (革小物)
  - SziaI (編み物)
  - みっち (ミニチュア)
  - tumugi (編み物)
  - Arfa-fa (ペーパーアート)
  - 「atto」 (布小物)



## STEP教室

▶ mother's day flower gift

### 母の日の贈り物に。 プリザーブドフラワーBOX

プリザーブドフラワーで淡い優しい色味のフラワーボックスアレンジを制作します。今年の母の日は、手作りで心を込めたフラワーギフトを。

5.10(水) 10:00~11:30

定員 10人(要予約)  
講師 petit lumiere(プチルミエール) 橋本朱里氏  
参加費 3,500円(材料費込み) お申込みメ切り 5.1(月)

▶ クレイ&シルクアート

### イチゴ大粒2個(お皿付)

イチゴの季節、美味しそうな実を作って飾ってみませんか。

5.13(土) 10:00~15:00 (昼休み1時間含)  
※昼食は各自でご準備ください。

定員 15人(予約優先)  
講師 深雪アートフラワー教授 信田公子氏  
参加費 2,000円 お申込みメ切り 5.9(火)  
持ち物 エプロン、お手ふき、はさみ(小型)

▶ OM YOGA studio yuju

### はじめてのヨガ

自分の身体に丁寧に意識を向ける贅沢な時間。呼吸を大切に、ヨガポーズを楽しみながら深めていきます☆

5.28(日) 10:00~11:00

お問合せ先 ayahita0126@i.softbank.jp [OM YOGA studio yuju(中田)] お申込み先 サルーテまで

定員 15人(要予約)

講師 OM YOGA studio yuju主宰 Aya氏  
参加費 1,000円 お申込みメ切り 5.27(土)  
持ち物 タオル・飲み物  
ヨガマット(お持ちでない方はレンタル有)

regular events in salute 遠州流 華道教室 | 5.11(木)・27(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 | 5.11(木)・27(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。



# パッタイ (タイ風米麺焼きそば)

「パッ」は炒める、「タイ」はタイ王国のこと。  
本格タイ料理を食卓にどうぞ。



## 材料 (2人分)

- |                     |                 |                   |
|---------------------|-----------------|-------------------|
| 麺 (センレック) ……110g    | ニラ ……1/2束       |                   |
| えび ……6尾             | 豆もやし ……1/2袋     |                   |
| 厚揚げ ……1枚            | サラダ油 ……適量       |                   |
| 玉ねぎ (みじん切り) ……1/4こ分 | 【ソース】           |                   |
| たくあん ……30g          |                 | ナンプラー ……大さじ2      |
| 干しえび ……10g          |                 | タマリンドペースト※ ……大さじ2 |
| ピーナツ ……20g          |                 | きび砂糖 ……大さじ2       |
| 卵 ……2こ              | チリパウダー ……小さじ1/3 |                   |

※エスニック食材店で購入できます。

## つくり方

- 1 麺をたっぷりの熱湯に10分つけて戻し、ザルにあげる。
- 2 干しえびは水で戻し、みじん切りにしておく。
- 3 えびは背を開いて背わたを取り、尾を残して殻をむく。
- 4 厚揚げは4、5cmの棒状に、たくあんはせん切り、ピーナツは粗く刻む。ニラは5cmに切る。
- 5 【ソース】の材料を混ぜ合わせる。
- 6 フライパンに少量のサラダ油を入れて温め、塩こしょう (分量外) したえびを焼く。火が通ったら取り出す。
- 7 6のフライパンにサラダ油を少し足し、玉ねぎのみじん切り、厚揚げ、たくあん、干しえび、ピーナツの半量を加えて炒める。
- 8 玉ねぎに火が通ったら 5のソースを入れ、麺を加える。
- 9 ソースが麺によくからまったら、フライパンの端に寄せ、割りほぐした卵を炒める。卵に火が通ったら全体に混ぜ合わせる。
- 10 火を消して最後にニラ、もやしを加え余熱で火を通す。
- 11 器に盛り、えびのをせ、残りのピーナツを散らす。



卵は調味せず、麺と別々に炒めます。具として調味されない卵があることで、味に変化が生まれ、飽きずに食べられます。



## タイ料理

異なるけれど、似ている!?



タイ料理のレストランには、「クルアンプルン」と呼ばれる「砂糖、唐辛子入り酢、粉唐辛子、ナンプラー」の調味料セットがテーブルに置いてあり、タイ料理には欠かせない必須アイテムです。それもそのはずで、タイ料理の味の基本は次の5つ。

### 1 辛味

唐辛子や胡椒のピリッとした刺激が食欲をそそります。

### 2 酸味

ライムなどを使って、さっぱりとした風味に。

### 3 甘み

ココナツミルクやパームシュガーなどがまろやかなを生み出します。

### 4 塩味

塩で味を引き締めます。

### 5 旨味

エビ味噌やナンプラーなどに代表され、味にコクを加えます。

それらをベースに、レモングラス、パクチーなどで「香り」を添えるのがタイ料理の特徴なんです。タイの主食はお米。その点は、日本と共通なのですが、主菜に使う食材が異なるので、味付けが大きく異なるようです。肉類は主にトリ、豚肉で、ほかにアヒル肉や水牛肉もよく食し、魚は、ナマスなど川魚が多いそう。

日本料理とはかなり味付けの異なるタイ料理ですが、実は意外な共通点があります。それは「ダシ」。有名な「トムヤンクン」も、丁寧にダシをとることから始まる料理。タイ料理は、使う素材こそ違うものの、ダシにこだわった料理がとても多いのです。

日本でも人気のタイ料理ですが、スープのおいしさを大切にしている料理だから、日本人の口にも合うのかもしれませんね。



こだわりの新鮮野菜 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 5.20(土)・21(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 定価 200円 税込

鳥取ガスグループ「こやま農場」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: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付付き

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

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

新規  
 お申込み  
 受付中

ライフスタイルに合わせて選べる5つのプランと、  
 月々がおトクになる2つの割引プランで、ずっとおトクに。

今すぐ「とりガス電気」のおトクな料金を  
 簡単にシミュレーションしてみよう!

「とりガス電気 料金シミュレーション」にアクセス!▶



お申込み先 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