

営業エリア拡大中!

 鳥取ガスグループ  
www.tottorigas.co.jp G.スマート

Special  
Olympics  
Nippon  
Tottori



 GAINARE  
TOTTORI

定期的がいのある人にスポーツを!  
私たちはスペシャルオリンピックスを応援しています!

ガイナレ商取を応援しています!

暮らしをもっとSmartにする情報誌

# Smart Life

2017 09

## キッチン

安心機能搭載で、実は安全なガスコンロ

## 安全宣言。

【特集】

とりガス光 新規お申込み受付中!

【今月のレシピ】

バターチキンカレー



# ↑Siセンサーコンロの安心・安全機能↓

安心  
1



## 調理油過熱防止機能 /

油を過熱しすぎると、300℃でものすごく煙が出始め、370℃になると自然発火します。Siセンサーは鍋底の温度を検知し、油温を常に見張っています。油温が250℃を超えないよう火力を自動調節してくれるから、安心です。

安心  
2



## 感震停止機能 /

機器本体が震度4以上の揺れを感知すると、コンロの火を自動消火。震度5以上の揺れを感知すると、ガスメーターがガスを遮断しますが、それよりも先にガスコンロが消火するので、より安心ですね。

安心  
3



## 立ち消え安全機能 /

煮こぼれや風などでバーナーの火が消えてしまったら、自動的にガスを止め、ガスもれを防ぎます。Siセンサーは炎の状態も感知しているので、「ついうっかり!」という事態にもしっかり対応。

安心  
4



## 鍋なし検知機能 /

鍋のない状態で点火することはありません。また、コンロ使用中にごとくから鍋を外すと弱火になり、約1分後に自動消火します。火の消し忘れなどを防いでくれるので安心です。

# キッチン 安全宣言。

安心機能搭載で、実は安全なガスコンロ



最新  
ガスコンロが  
おトク!

家族の笑顔をつくるキッチンへ

# CHANGE

あひしゅキッチンSALE

2017年9月30日(土)まで

<p>テーブルコンロ</p> <p><b>Paloma</b> PA-92WCR</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>NORITZ</b> NLW2276AACSI</p> <p>【メーカー希望小売価格】102,384円 Change特別価格 <b>76,700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>	<p>ビルトインコンロ 75cm</p> <p><b>Rinnai</b> RHS72W22E4RC</p> <p>【メーカー希望小売価格】318,600円 Change特別価格 <b>223,000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

「火を使うから危ない」「火を使うのが心配」。  
ガスコンロに対してそんな印象をお持ちの方は多いのではないのでしょうか。けれど、それは昔の話。今のコンロは、標準装備されている「Siセンサー」が、火の状態や鍋の温度をつねに見張っているから安心・安全なんです。センサーで鍋底の状態を検知して火力を調整したり、消火したり。これらをすべて自動で行います。  
噴きこぼれたら自動的にガスを止めますし、鍋を加熱しすぎると消化します。また、火が付いた状態で鍋をコンロから離すと、自動的に弱火にし、1分後には消火も行います。「ついうっかり!」なんてときも、Siセンサーがしっかり助けしてくれるんです。  
さらに、それらの機能を鍋の温度キープなどにも活用。鍋の温度を一定に保つよう、自動で火加減を調整してくれるので、揚げ物や煮物を作るときにとっても便利。  
この機会に、安心・安全で便利なSiセンサーコンロに替えてみませんか。

# 「とりガス光」4つの特長

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!

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!

一戸建てにお住まいの方

[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と

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

集合住宅にお住まいの方

[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と

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

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

## 「とりガス光おトクなキャンペーン実施中!!」

工事費  
**¥0**

キャンペーン1

新規工事費・事務手数料  
無料キャンペーン

とりガス光対象プランに新規でお申込みいただいたお客さまの工事費を値引きいたします。

※すでにNTT西日本が提供するフレッツ光以外をご利用の方が対象です。※本キャンペーンはご利用開始月を1カ月目として24カ月の末日までにとりガス光を解約された場合、割引対象となった開通工事費をお支払いいただけます。

5,000  
Smart Life  
ポイント  
プレゼント!

キャンペーン2

インターネットプロバイダ  
のりかえ特典

インターネットプロバイダをのりかえの方に、5,000 Smart Lifeポイントまたは、3,000円をキャッシュバックいたします。

※特典の申請には毎月お客さまにお送りいたします「ご請求確定のお知らせ」メールに記載されている「お客さま番号」が必要です。

3カ月  
**¥0**

キャンペーン3

とりガス光  
あんしんキャンペーン

とりガス光遠隔サポート+とりガス光マルチセキュリティサービス同時申込で、最大3カ月オプション料金無料。

※オプションサービスのご利用には、とりガス光(鳥取ガスグループ光アクセスサービス)の契約が必要です。とりガス光を解約した場合、オプションサービスも自動的に解約されます。

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** (税込) おトク!

フレッツ光をご利用中なら  
工事不要



今やネットがあれば、なんでもできてしまう世の中。ほとんどのご家庭が、ご自宅でインターネット回線をつなげていると思います。しかし、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」「スピードはもともと速くならないの」など、様々な不満・疑問を持つ人も多いのではないのでしょうか?そこで、今回は、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」をご紹介します。「とりガス光」の目玉はなんと!「鳥取ガスグループのガスサービスをご利用のお客さまは、利用料金がおトクになる」です!集合住宅にお住まいの方なら月額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。さらに、利用料金をガス料金と同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。今ならおトクなキャンペーンを実施しています。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9月 スケジュール

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



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** ~はじめての一步~



### お彼岸におはぎをつくろう

Menu | おはぎ

**9.23(土・祝) 10:00~13:00**

講師 竹中真理子 対象 5才~小学生 親子 参加費 (親子で) **1,000円** お申込みメー月日 **9.13(水)**  
●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。



親子で  
Cooking

## 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



### 家族で楽しむお月見メニュー

- ・鶏ひき肉入りかぼちゃ団子
- ・萩豆腐のお吸い物
- ・里芋のホクホク揚げ
- ・関西風お月見だんご

**9.15(金)・19(火)・20(水) & 16(土)**

10:30~13:30

講師 竹中真理子 対象 食をること、作ることを好き!な方  
参加費 **1,500円** お申込みメー月日 **9.1(金)**

●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、抽選後日当選者のみおハガキを郵送します。●定員に空きがある場合は、メー月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】



### バターチキンカレー

材料(4人分)

- 鶏もも肉..... 500g
- ヨーグルト..... 100g
- カレー粉..... 大さじ1
- しょうが(すりおろし)..... 1かけ分
- にんにく(すりおろし)..... 1かけ分
- 塩..... 小さじ1/2
- バター..... 50g
- カレー粉..... 大さじ2
- パプリカパウダー..... 小さじ1
- ターメリック..... 小さじ1
- しょうが(すりおろし)..... 1かけ分
- にんにく(すりおろし)..... 1かけ分
- カットマト(水煮)..... 1缶
- 塩..... 小さじ2/3
- 砂糖..... 小さじ1
- 生クリーム..... 1/2カップ

つくり方

- 1 鶏肉を一口大に切り、【A】とともにポリ袋に入れ、冷蔵庫で1時間以上漬ける。
- 2 厚手の鍋にバターを入れて溶かし、【B】を加えて弱火で1、2分炒める。
- 3 トマトの水煮を加え、3、4分煮詰めて水分を飛ばす。次に1の鶏肉を漬けだれごと加え、フタをして10分煮る。
- 4 最後に砂糖、塩で味をととのえ、生クリームを加える。(盛り付け用に少し残す)
- 5 器に盛り、残しておいた生クリームをかける。



### ターメリックライス

材料(4人分)

- 米..... 2カップ
- 水..... 2カップ
- ターメリック..... 小さじ1
- 【A】コンソメ..... 小さじ1/2

つくり方

- 1 洗米した米に、水、【A】を加えて炊く。(ガスコンロの自動炊飯機能を使うと、ふっくら炊き上げることができます。)



## サルーテ イベント情報

9月のスケジュール

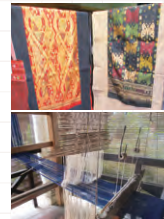
**9.8(金)~12(火)**

10:00~17:00(最終日は16:00まで)

展示  
販売

### メコンが育む奇跡の布 アジアの手仕事展

大河メコンと暮らす国、ラオス。希少なアンティークを始め世界的にも評価の高いラオスの織布を集めてまいりました。タイやベトナムの絹製品、韓国のポジャギの数々も併せて展示販売いたします。



出展者 アジアの手仕事shop  
布音  
場所 古民家

**9.17(日)~24(日)**

9:30~17:00(最終日は16:00まで)

展示  
販売

### 染を愉しませませんか 草木染工房展

草木染を生活の空間へ又ファッションとしてストールなどで愉しませませんか。藍は、タペストリー・暖簾・テーブルランナーなどに、シルクストールは西・お茶・玉葱などで染め上げました。染色体験、エアプランツ展示も愉しんでください。



プチストール染色体験  
**9.19(火)・23(土) 13:00~15:00**  
参加費: **3,200円** ※前日までにご予約ください  
出展者 草木染工房 弥々 場所 古民家

## STEP教室

健康講座

**9.9(土) 14:00~16:00(二部制)**

参加費 一部 + 二部 = **500円** お申込みメー月日 **9.8(金)** 定員 **20人**

第一部 14:00~15:00



### 体にやさしい 漢方薬

体を温める漢方薬を中心に、秋・冬によく使われる漢方薬を解説します。

講師 (有)五臓園薬局  
代表取締役 薬剤師  
森下草氏

第二部 15:00~16:00

### コンディショニング体験

リンパ還流を改善して筋肉本来の動きを促し、老廃物を排出しやすくするレッスンです。身体が軽くスッキリし、コリ、だるさ、むくみ、冷えを改善します。

講師 コンディショニングサロンFeliz 福井幾子氏

持ち物 バスタオルと普通のタオル1枚ずつ

服装 膝までめくれるズボン(スカート、ジーンズ不可)

OM YOGA studio yuju

### はじめてのヨガ 呼吸と繋がるフローヨガ



基本のアーサナ(ポーズ)をゆっくりと繋ぎ、呼吸と合わせて動いていきます。流れのある心地よい動きを楽しみながら無理なく動いていきましょう☆

**9.24(日) 10:00~11:00**

定員 **15人(要予約)**

講師 OM YOGA studio yuju 主宰 Aya氏

参加費 **1,000円** お申込みメー月日 **9.23(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)

毎月  
開催

コンロ活用=コン活ははじめます!  
**コン活COOK!!**

料理実演  
試食・レシピ有

ガスコンロを使った、簡単でおいしいレシピをご紹介します。  
**9.18(月) 1st 11:00~ 2nd 15:00~**

regular  
events  
in salute

速州  
流

華道教室 | **9.14(木)・30(土) 10:00~**

参加費 1,000円+お花代1,000円/回

茶道教室 | **9.14(木)・30(土) 13:00~**

参加費 1,000円/回 2時間程度

## BARCOS Fair

海外でも大人気の折り紙バッグや、テレビで話題のバッグ、最新トレンドアイテムなどバルコスの商品をご覧ください。ぜひ、この機会に、サルーテ・バルコスフェアにお立ち寄りください。

**9.16(土)~18(月)**

10:00~17:00(最終日は16:00まで)

出展者 株式会社バルコス 場所 イベントホール

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。

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





# バターチキンカレー

ヨーグルトを使って、お肉は柔らかく、味はまろやかに。



## 材料 (4人分)

<p>鶏もも肉 ……500g</p> <p>ヨーグルト ……100g</p> <p>カレー粉 ……大さじ1</p> <p>しょうが(すりおろし) ……1かけ分</p> <p>にんにく(すりおろし) ……1かけ分</p> <p>塩 ……小さじ1/2</p> <p>バター ……50g</p>	<p>カレー粉 ……大さじ2</p> <p>パプリカパウダー ……小さじ1</p> <p>ターメリック ……小さじ1</p> <p>しょうが(すりおろし) ……1かけ分</p> <p>にんにく(すりおろし) ……1かけ分</p> <p>カットトマト(水煮) ……1缶</p> <p>塩 ……小さじ2/3</p> <p>砂糖 ……小さじ1</p> <p>生クリーム ……1/2カップ</p>
--	--

## つくり方

- 1 鶏肉を一口大に切り、【A】とともにポリ袋に入れ、冷蔵庫で1時間以上漬ける。
- 2 厚手の鍋にバターを入れて溶かし、【B】を加えて弱火で1、2分炒める。
- 3 トマトの水煮を加え、3、4分煮詰めて水分を飛ばす。次に1の鶏肉を漬けだれごと加え、フタをして10分煮る。
- 4 最後に砂糖、塩で味をととのえ、生クリームを加える。(盛り付け用に少し残す)
- 5 器に盛り、残しておいた生クリームをかける。



## ターメリックライス

### 材料 (4人分)

米 ……2カップ
水 ……2カップ
【A】ターメリック ……小さじ1
コンソメ ……小さじ1/2

### つくり方

洗米した米に、水、【A】を加えて炊く。(ガスコンロの自動炊飯機能を使うと、ふっくら炊き上げることができます。)



パプリカパウダー

カレー粉

ターメリック

# ヨーグルト

便秘や美容によいとされるヨーグルト。摂取のタイミングなどで、さらに嬉しい効果が期待できるといわれていますよ。



## 女性の強い味方！

ヨーグルトの効能は、便秘改善、肌荒れ改善、生活習慣病の予防、骨の強化、精神の安定、筋肉の元になる、免疫力向上、脂肪燃焼促進効果など。これらは、ヨーグルトに含まれるたんぱく質やカルシウム、ビタミン、乳酸菌全般によるもので、どれも女性に嬉しい効果ばかり！

けれど、ヨーグルトの代名詞・乳酸菌は腸に定着するわけではないので、毎日習慣的に摂取し続けることが大切なのだそう。

## 食べるタイミングは？

朝に食べるイミージのあるヨーグルトですが、実は、夜に食べると、嬉しい効果が期待できるんです。

## リラクセス効果(熟睡効果)

カルシウムにはリラクセス効果があるので、寝る2時間前程にヨーグルトを食べることで、深い眠りが期待できます。

## 骨の形成促進

骨の形成は就寝中に行われるので、寝る前にカルシウムを摂ることがオススメです。

## 二日酔い防止

寝る前にヨーグルトを食べると腸内環境を整えることで、肝臓の負担が減り、結果的に二日酔いの防止につながります。

## ちょっとアレンジ！

ヨーグルトは、冷蔵庫で冷やしてそのまま食べるものだと思っていないですか？

実は、ホットヨーグルトもオススメです。熱で乳酸菌が死んでしまうのでは？という心配は無用です。50度ぐらいまでなら、加熱しても死ぬことはありません。冷房で冷えた体を温めるのもってこいです。また、冷凍してもOK！アイスクリーム感覚で、しかもアイスクリームよりヘルシーにいただけるので、カロリーが気になる方にもオススメです。



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 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。



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、白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: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

交換先が増えて  
さらに便利に!

電子マネー  
WAON  
ポイント

WALLET ポイント

d POINT

R POINT

# Smart Life

鳥取ガスグループのサービス利用でポイントが貯まる

## 会員サービス

入会金・年会費無料

Smart Life会員サービスが変わります。

鳥取ガスグループのサービス利用に応じて貯まるSmart Life ポイントの交換先が4つに拡大。従来の『電子マネーWAONポイント』に、『WALLETポイント』『dポイント』『楽天スーパーポイント』が新たに加わり、ポイントの使い道が格段に広がります。

ご入会はSmart Life会員サービスホームページにて受け付けています。

[www.tottorigas.co.jp/smart-life/](http://www.tottorigas.co.jp/smart-life/)

Smart Life会員 検索

