

営業エリア拡大中!

 鳥取ガスグループ
www.tottorigas.co.jp  ガスマート

Special
Olympics
Nippon
Tottori



知的障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!

 GAINARE
TOTTORI

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 10

ガス展に

今年の秋の思い出に。

行こう!

【特集】

部屋を手軽に暖かく。

暖房レンタルプラス10月1日スタート!

【今月のレシピ】

ふんわり長芋チヂミ



ガス展に行こう！



今年も開催、鳥取の秋の風物詩。

毎年、鳥取の秋を彩る大型イベントとして、10月から11にかけて県内各地で開催され、多くの来場者で賑わう鳥取ガスグループの「リフォーム&ガス展」。今年は、10月14日15日の岩美地区を皮切りに、10月21日22日に米子地区、10月28日11月5日に鳥取地区、11月18日・19日に倉吉地区で開催されます。

今年は会場内に「とりガス電気」や「とりガス光」「水まわ



り安心サービス」など、鳥取ガスグループが提供するくらしに関する新サービスのブースを設置します。ガス展期間中にお申し込みいただいた方にはステキな特典も用意していますので、皆さまの来場を是非お待ちしております。さらに、ガス機器やリフォームも、期間中だけの特価でご提供。日々のくらしの出費が気になる、新しい機器の購入を検討している、という方には見逃せないイベントになること間違いなしでしょう！

もちろん、毎年大人気の様々な催しも健在。各種体験教室、作品展示、景品の当たるゲームなど、子供からお年寄りまで、家族みんなが楽しめる企画を準備しています。

招待状を持参すると、おしゃべりなグッズがもらえるなど、来場するだけでもおトクなお祭りとなっている今年のリフォーム&ガス展。秋風が心地よいこの季節。お散歩がてら、会場に足を運ぶのはいかがですか。



※画像は昨年の様子。

鳥取ガスグループのリフォーム&ガス展開催スケジュール

大好評のリフォーム&ガス展を今年も県内各地で開催します！

ガス機器はもちろん、最新省エネ機器からリフォームまで

特別価格で手に入れるチャンスです！ぜひお近くの会場へお越しください。

岩美地区	
日時	10.14(土) ▶ 15(日) 9:00 ▶ 16:00
会場	鳥取ガス産業 岩美営業所

米子地区	
日時	10.21(土) ▶ 22(日) 10:00 ▶ 16:00
会場	タカラ米子ショールーム

鳥取地区	
日時	10.28(土) ▶ 11.5(日) 9:00 ▶ 17:00
会場	鳥取ガスグループショールーム サルーテ

倉吉地区	
日時	11.18(土) ▶ 19(日) 9:30 ▶ 17:00 (最終日は16:00まで)
会場	まちかどステーション

お問合せ先 鳥取ガスグループコールセンター ☎ 0120-50-8844 平日・休日問わず9:00~19:00

※会場、時間等、変更になる場合があります。予めご了承ください。

暖房レンタルプラス

Rental^{PLUS}

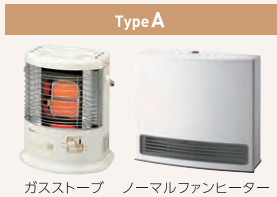
おトクなシーズン料金と
ラインナップ拡充でますますおトクに!

【ご利用期間】※1

2017年10月1日(日)~2018年5月31日(木)

※1 ご利用期間を越えて返却された場合、所定の超過料金が発生します。

“お客さまの暮らし”に合わせて
3つのタイプからお選びいただけます



ガスストーブ ノーマルファンヒーター

レンタル料金
3,750円/シーズン (税別)



空気浄化機能付ファンヒーター

レンタル料金
6,750円/シーズン (税別)



空気清浄機付ファンヒーター

レンタル料金
10,750円/シーズン (税別)

暖房レンタルプラスのメリット

- メリット 1** お取付けお片付け不要! ご利用開始時の設置、ご利用期間終了時のお片付けにお伺いいたします。
- メリット 2** 専用コード付き 専用コードを1m~5mの中からお選びいただけます。
- メリット 3** 賢くおトク! レンタル受渡し割 レンタル機器の受取り・ご返却をご自身でされるとレンタル料金がおトクに!(※2)



1,000 Smart Life ポイント プレゼント!!

*写真はイメージです。A、B、Cそれぞれ数量に限りがあり、無くなり次第終了とさせていただきます。レンタル機種の指定はできません。契約期間途中の解約による返金はいたしません。契約期間中に解約の場合、レンタル機器の返却をお願いいたします。レンタル機器のお受取りには事前のご予約が必要です。機器の取付けには別途工事費が必要となる場合があります。 ※2 割引(適用後に配達・引取りをご要望の場合、出張費をいただきます。レンタル機器のお受取りには事前のご予約が必要です。



ガスコンセント増設パック

見た目もすっきり。
ガスコンセントがあれば、暮らしは便利で快適に!
キッチン、リビング、和室まで、お部屋や場所、用途に応じてデザインいろいろ。壁や床などに簡単に取り付けられます。あとはカチッと接続具を差し込むだけで快適なガスライフが始まります。

※ガスファンヒーターなどのご使用には電気も必要となりますので、電源・電気コンセント近くへのガス栓増設をおすすめします。

3m増設パック

「材料費+工事費」と
全て含んでこの価格!
・ガスコンセント
・延長配管(3m)・工事費
16,200円(税込)

5m増設パック

「材料費+工事費」と
全て含んでこの価格!
・ガスコンセント
・延長配管(5m)・工事費
23,200円(税込)

部屋を
手軽に
暖かく。
10月1日スタート!
暖房レンタルプラス



気づけば今年も後半戦、あつという間に寒い時期がやってきます。寒い時期といえは気になるのが暖房器具。みなさんの中には、寒くなる前に準備しておきたいという方も多いのではないのでしょうか。
そこで、今年も10月1日から、毎年好評を得ている「暖房レンタルプラス」をスタートします。ガスストーブやガスファンヒーターを1シーズンレンタルするから、取付けや片付けの手間が省けて、オフシーズンに置き場所に困るといったことがない便利なサービスです。さらに、今まで月額料金だったのが、今年からシーズン料金にパワーアップ。ますますおトクなサービスに生まれ変わりました。
どんなに寒い日でも、たった5秒でパワフルな温風が噴き出すガスファンヒーター。スイッチを入れたらすぐに温かい風がお部屋を包んでくれるんです。もちろん、小さなお子さまがいるご家庭でも安心してお使いいただける「安心・安全機能」もばっちり付いています。
今年も暖房器具のレンタルで、快適な冬を迎えてみませんか。



クッキングスタジオおへそ
2017年10月 スケジュール

特別企画 THE NIPPON FOUNDATION 海と日本 PROJECT in とっとり

海と日本さばける塾 in とっとり ～親子で魚をさばこう!～

親子で魚をさばいてみませんか? 楽しくさばいて、もっともっと魚を食べよう!

Menu | ・ハマチのお刺身
・あら汁 他 ※変更になる場合があります。

10.29(日)10:00～13:00

講師 鳥取県漁業協同組合 久保利晋一氏
参加費 無料(おみやげ付) お申込みめ切日 **10.19(木)**
対象 小学生以上のお子さまと保護者ペア10組
終了後には「さばけるライセンス」がもらえます。
主催:日本財団 日本さばけるプロジェクト実行委員会

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

秋の行楽おすすめ弁当レシピ

Menu | ・変わりいなり
・鮭の青のり電田揚げ
・秋野菜の焼き浸し
・ウィンナーパイ

10.18(水)・19(木)・20(金) & 21(土)

10:30～13:30
講師 竹中真理子 対象 食を食べること、作ることを好き!な方
参加費 **1,500円** お申込みめ切日 **10.4(水)**

●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、メ切日以降でもお受けします。●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)●2日前～当日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】



ふんわり長芋チヂミ

材料(1枚分)
長芋 250g
桜えび(乾) 10g
ニラ 3本
ピザ用チーズ 50g
卵 1こ
小麦粉 大さじ2
片栗粉 大さじ2
中華スープ(顆粒) 小さじ1
塩 小さじ1/2
こしょう 少々
サラダ油 大さじ1
しょうゆ 大さじ2
酢 大さじ1
ごま油 大さじ1/2
ねぎ(小口切り) 少量

つくり方
1 長芋は洗って水気を拭き、直火でヒゲを焼き切ってから皮付きのまますりおろす。
2 ニラは3cmに切る。
3 ポウルにすりおろした長芋、卵、小麦粉、片栗粉、中華スープ、塩、こしょうを入れて泡立て器でよく混ぜ、最後にニラ、桜えび、チーズを加える。
4 フライパンを160℃に熱し、サラダ油をしいて生地を流す。(温度調節機能を使えば便利!)
5 生地を平らにし、フタをして7分焼く。(コンロタイマーを使えば便利!)
6 表面が概ね乾いてきたら裏返し、フタをとって再び160℃で3分焼く。(コンロタイマー)
7 たれの材料を混ぜ合わせる。
8 焼けたらまな板に出し、食べやすい大きさに切り分ける。

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 / 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

新登場! フLOWER&ベーカリーHaRu x サルーテコラボ企画 HaRuいろ おやつ教室

素材でカラダに優しい焼き菓子の教室が始まりました!毎回キュートなラッピングをして持ち帰りができます。

簡単ショートブレッド
(約20枚・ラッピング付)
作り方も、材料もシンプル♪おうちにある材料で作れて、しかも美味しい!

10.9(月・祝)10:00～11:30

講師 フLOWER&ベーカリーHaRu 児嶋良典氏
参加費 **2,000円** お申込みめ切日 **10.1(日)**

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～

元気いっぱい よーい丼!!

Menu | ・ロコモコ丼
・さつまいもとベーコンのミルクスープ

10.14(土)10:00～13:00

講師 竹中真理子 対象 5才～小学生
参加費 **800円** お申込みめ切日 **10.4(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。
●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。

カフェでゆったり時間過ごしませんか? サルーテカフェ

期間限定ランチ 10.11(水)・12(木)・13(金)の3日間限定!

彩り秋御膳
700円

写真はイメージです

抹茶白玉あんみつ
■お茶付き 550円

日替わりランチ2種
■コーヒー付 +200円

毎週火曜日は
ワンコイン
ランチの日!!
ケーキセットを
ご注文の
お客さまは
ドリンク
おかわり自由
(14:00以降)

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
※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 10月のスケジュール

STEP教室

秋のフラワーレッスン 定員10人(要予約)

バレエシューズ アレンジメント制作

お申込みめ切日 **9.29(金)**

小花、実や葉を自分でコーディネートしながら、陶器の小さなバレエシューズに秋を詰め込みます。使用花材は、プリザ&ドライフラワーです。

10.4(水)10:00～11:30

講師 petit lumiere(プチルミエール) 橋本朱里氏
持ち物 手拭き用ハンカチ 参加費 **3,500円**(材料費込み)

クレイ&シルクアート 定員15人

ラッキョウの花と実

(一輪挿し花器付き) お申込みめ切日 **9.30(土)**

鳥取名産、ラッキョウの花の季節になりました。ピンクの爽やかなお花、根のついたラッキョウがガラスの器から覗いて見えるのも可愛いです。

10.7(土)10:00～15:00
(お昼休憩1時間を含む)

講師 信田公子氏 参加費 **2,000円**(材料費込み)
持ち物 エプロン、お手ふき、はさみ

毎月開催 コンロ活用=コン活ははじめます! 料理実演 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。
コン活COOK!! 試食・レシピ有 **10.28(土)～11.5(日) 時間は随時** ガス展期間中 毎日開催!

regular events in salute	遠州流 華道教室 10.7(土) 10:00～	参加費 1,000円+お花代1,000円/回 ※ハガキをお持ちの方はご持参ください。
	茶道教室 10.7(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。

ふんわり長芋チヂミ

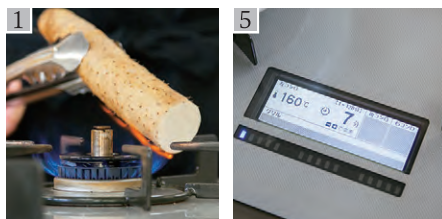
長芋を入れて、ヘルシー&ふわふわな仕上がりに。

材料 (1枚分)

長芋	250g	塩	小さじ1/2	
桜えび(乾)	10g	こしょう	少々	
ニラ	3本	サラダ油	大さじ1	
ピザ用チーズ	50g	〔たれ〕	しょうゆ	大さじ2
卵	1こ		酢	大さじ1
小麦粉	大さじ2		ごま油	大さじ1/2
片栗粉	大さじ2		ねぎ(小口切り)	少量
中華スープ(顆粒)	小さじ1			

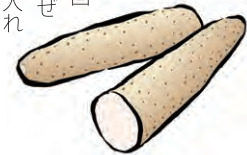
つくり方

- 1 長芋は洗って水気を拭き、直火でヒゲを焼き切ってから皮付きのまますりおろす。
- 2 ニラは3cmに切る。
- 3 ボウルにすりおろした長芋、卵、小麦粉、片栗粉、中華スープ、塩、こしょうを入れて泡立て器でよく混ぜ、最後にニラ、桜えび、チーズを加える。
- 4 フライパンを160℃に熱し、サラダ油をしいて生地を流す。(温度調節機能を使えば便利!)
- 5 生地を平らにし、フタをして7分焼く。(コンロタイマーを使えば便利!)
- 6 表面が概ね乾いてきたら裏返し、フタをとって再び160℃で3分焼く。(コンロタイマー)
- 7 たれの材料を混ぜ合わせる。
- 8 焼けたらまな板に出し、食べやすい大きさに切り分ける。



長芋

長芋には良質なたんぱく質が豊富！暑さで疲れた体を回復させるためにも、ぜひこの時期に摂り入れたい食材です。



疲れを感じたら長芋を!

長芋は良質なたんぱく質を多く含んでいるので、疲労回復、虚弱体質の改善や免疫力アップなどが期待できます。また、消化促進に役立つでんぷん分解酵素アミラーゼやジアスターゼを含んでおり、消化器系の機能回復効果があるのもうれしいですね。

皮はむかないで!



皮の部分にアクが多いので、皮をむいて調理することが多いのですが、実は、皮には食物繊維が含まれており、アクにはガンを予防する米

養成分があるので、皮ごと食べるほうが栄養価が高いんです。皮ごとすりおろすなどして、ぜひ皮も一緒に食したいですね。

かゆみは酢で解消!

長芋のネバネバに触れるとかゆくなってしまう…。かゆみの原因は、シュウ酸ナトリウム。実は、これは酢で溶解する性質があるので、水で薄めた酢に手を浸けてから、長芋を触るとかゆみが緩和できます。

すでにかゆくなってしまった場合には、お酢やレモン汁で手を洗うのがいいですね。また、塩を揉みこむように洗うのも効果的です。

保存は密封状態で

長芋は酸化が早いので、使わない部分はきれいにラップに包んで、空気に触れないように保存しましょう。使いかけでも、ラップに包んでタッパーなどに密封して冷蔵庫に入れておけば、1週間は保存可能です。

すりおろしたところは、冷凍庫で保存すると日持ちします。解凍は、自然解凍または流水解凍で。

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

権現祭

権現祭の楽座楽市にこやま農場も出店します。
ベビーリーフ他販売

日時 10.8(日) 9:00▶16:00

場所 鳥取東照宮境内(旧称 櫻輪神社)
鳥取市上町87



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量必要分付き

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