

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

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!

ガイナレ鳥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 12

簡単
掃除術で
きれいな
新年を。

時間を無駄にしない
キッチンの掃除方法伝授します。

【特集】
これからは生活もおトクに。
スマートライフ会員サービス
【今月のレシピ】
ほうれん草のごちそうドリア




こびりついた汚れをきれいに落として、気持ちよく新しい年を迎えましょう。

「簡単♪キッチン周りの掃除方法」

ガスコンロ **ごとくのお手入れ術**

煮洗いで、ガンコな汚れを除去！古い鍋にたっぷりの水とごとくを入れて、火にかけます。沸騰した状態で約30分おくと、こびりついた汚れが浮き出てきます。火を止め、熱が取れたら、浮き出た汚れをスポンジや歯ブラシでこすり落としてください。



ガスコンロ **天板のお手入れ術**
(ガラストップ・Gクリアコート・ホーロー天板の場合)


軽い汚れ
市販のメラミンフォームスポンジに水を含ませて軽くこすります。

ガンコな汚れ
汚れにガラストップ専用クリーナーやクリームクレンザーを少量つけて、丸めたラップで円を描くようにこすり、最後に布でふき取ると、すっきりキレイに♪




ガスコンロ **グリルのお手入れ術**

油污れには洗剤バック！薄めた台所用中性洗剤をつけたキッチンペーパーを、庫内の壁に湿布のように貼り、約5分間放置します(乾燥しないよう、上からラップを貼るとよりいいです)。その後、汚れを軽くこすり、さらに洗剤が残らないようにやわらかい布やスポンジで水拭きします。



レンジフード **レンジフードのお手入れ術**

レンジフードの内部汚れはとってもガンコ！汚れにティッシュをあて、その上からスプレー洗剤を全体的に吹きつけます。泡が茶色くなって油污れが浮き上がってくるまで約5分待ち、その後、水洗いすれば、こびりついた汚れもすっきり楽に落とせますよ♪



簡単
掃除術で
きれいな
新年を。

キッチンの掃除方法伝授します。

時間を無駄にしない



家族の笑顔をつくるキッチンへ

CHANGE

あじしゅキッチンSALE

2018年3月31日(土)まで

<p>テーブルコンロ</p> <p>NORITZ NLW2276AACI</p>  <p>【メーカー希望小売価格】102,384円 Change特別価格 76,700円※</p>	<p>テーブルコンロ</p> <p>Paloma PA-A103WCG</p>  <p>【メーカー希望小売価格】112,320円 Change特別価格 84,200円※</p>	<p>ビルトインコンロ 75cm</p> <p>NORITZ N3S05PWASKTEC</p>  <p>【メーカー希望小売価格】311,580円 Change特別価格 218,100円※</p>	<p>ビルトインコンロ 75cm</p> <p>Rinnai RHS72W22E4RC</p>  <p>【メーカー希望小売価格】318,600円 Change特別価格 223,000円※</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

年末の風物詩「大掃除」。この大掃除、実は日本に古くから伝わる、年神様を迎えるための儀式なんです。

年神様は、家々に1年の実りと幸せをもたらすため、高い山から降りてくると考えられている新年の神様。その神様に気持ちよく過ごしていただくために、家じゅうをきれいにするのが大切です。

しかし、年末はなにかとバタバタしがちで、掃除の時間をゆつくり取れません。それにもかかわらず、1年の汚れを落とすととなると、相当な手間と時間を要します。特にキッチンは最も手間がかかるところのひとつ。天板やごとくにこびりついた汚れ、あまり内部を覗くことがないレンジフードなど、ガンコな汚れが行く手を阻みます。でも、せつかくだから、新年からはびかびかのキッチンで気持ちよくお料理したいですよね。

そこで今回は、忙しいなかでも、時間を無駄にすることなく効率的にお掃除できるお掃除方法を紹介します。

今年の年末は、お家をきれいに、神様だけでなく、住んでいる私たちも気持ちよく新年を迎えましょう。

Smart Life

スマートライフ

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。

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
			

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。全国イオンのお店やコンビニ、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 ポイントは、毎月のau携帯電話等のご利用額や普段のお買い物で貯まります。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。

基本ポイント

対象サービスのご利用金額のお支払いに応じてポイントを付与

ポイント対象サービス

LPガス インターネット 灯油

ボーナスポイント

対象サービスの契約数に応じて毎月50～300 Smart Lifeポイントを付与

ポイント対象サービス

都市ガス LPガス 簡易ガス

インターネット 灯油

キャンペーンポイント

各種ポイント付与対象キャンペーン時に、予め取り決めたポイントを付与

ポイント対象サービス

ガス機器 各種キャンペーン

(LPガスによる導管供給)

※現在、都市ガス・簡易ガスは基本ポイントの対象外です。(2017.11時点)

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/ Smart Life会員 検索

スマートフォンの場合はQRコードから簡単アクセス▶



これからは 生活もおトクに。

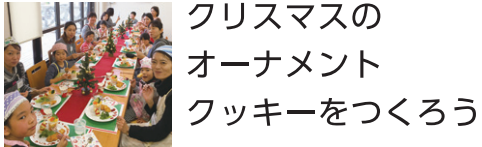
鳥取ガスグループのサービス利用でポイントが貯まる
スマートライフ会員サービス

「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、貯まったポイントを『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。非常におトクなサービスです。もちろん、入会金・年会費は無料です。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。「ただ生活する」時代は終わりました。これからは、日々の生活でポイントを貯める時代です。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。



クッキングスタジオおへそ おへそ 2017年12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~



クリスマスの
オーナメント
クッキーをつくろう

12.9(土) 10:00~12:30

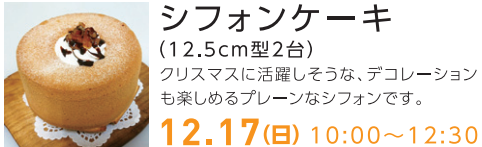
講師 竹中真理子 対象 5才~小学生の親子
参加費 親子で1,500円 お申込みメ切日 11.30(木)

●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。

フラワー&ペーカーリーHaRu x サルーテコラボ企画

HaRuいろ おやつ教室

素朴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。



シフォンケーキ
(12.5cm型2台)

クリスマスに活躍しそうな、デコレーションも楽しめるプレーンなシフォンです。

12.17(日) 10:00~12:30

講師 フラワー&ペーカーリーHaRu 児嶋良典氏
参加費 2,500円(デコレーション、ラッピング付)
お申込みメ切日 12.3(日)

●各料理教室は予告なく変更になる場合があります。●ご希望多数の場合、抽選後日当選者のみお八ガキを郵送します。●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】 ほうれん草のごちそうドリア



材料(4.5人分)

- ごはん 800g
- ケチャップ 1/4カップ
- バター 30g
- 塩、こしょう 各少々
- ほうれん草 1束
- 玉ねぎ 1/2こ
- マッシュルーム 5こ
- エビ 10尾
- 鶏肉 200g
- バター 50g
- 小麦粉 50g
- 牛乳 500cc
- コンソメ(顆粒) 小さじ1/2
- 塩、こしょう 各少々
- ピザ用チーズ 60g
- サラダ油 少量

作り方

- 1 ごはんに[A]を混ぜておく。
- 2 ほうれん草はゆでて水気をしぼり、2cmの長さで切る。玉ねぎはうす切り、マッシュルームは4等分に切る。
- 3 エビは背わたを取り、殻と尾をむいて洗い、水気を拭いて塩こしょうする。鶏肉は一口大に切って塩こしょうしておく。
- 4 厚手の鍋にサラダ油を入れて熱し、エビを炒める。色が変わったら取り出す。
- 5 4の鍋にバターを加え、玉ねぎ、マッシュルーム、鶏肉を炒める。鶏肉に火が通ったら一旦火を止め、小麦粉を加える。
- 6 よく混ぜ、全体がなじんだら点火し、鍋底にうすく膜が張るくらいまで炒める。
- 7 再び火を止め、牛乳を少しずつ加えてその都度なじませる。牛乳が全部入ったら点火し、とろみがつくまで加熱する。最後にエビ、ほうれん草を加え、コンソメ、塩、こしょうで味をととのえる。
- 8 オープン皿にクッキングペーパーをしき、1のごはんを広げて7をかける。チーズを全体にかけ、180℃に予熱したガス高速オープンで10分加熱する。

久々の登場です

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



一人で一から作るパン教室。略して「ひといちパンクラブ」。



クリスマス
リースパン

編み込んだパンの上に、豆やナッツをたっぷりのせたリースパンです。

12.10(日)・11(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 11.26(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

華やかワンプレートおせち



- ・和風ローストビーフ
- ・鶏つくねの鳴門焼き
- ・べるべる(卵の寒天寄せ)
- ・かまぼこ飾り切り

12.14(木)・15(金)・20(水) & 16(土)
10:30~13:30

講師 竹中真理子 対象 食を食べること、作ること好き!な方
参加費 1,500円 お申込みメ切日 11.30(木)

サルーテ イベント情報

12月のスケジュール

12.15(金)~20(水) 10:00~17:00(最終日は16:00まで)



浦富焼 平田俊之作陶展 ~磁器のうつわ~

使いやすさに心がけ、一つ一つ丁寧に制作しています。白磁を主にルリや黒刷毛など落ち着いた風合いで生活に安らぎと彩りを。ぜひ使ってみてください。

場所 イベントホール

展示販売

STEP教室

▶ 中高年のための元気アップ講座

笑って 心と体を元気UP!



笑う門には福も健康もやってくる。ゲーム、脳トレ、レクリエーション用具を使った運動で、皆で楽しみながら体力アップしましょう。

12.2(土) 13:30~15:00

定員 20人(予約優先) お申込みメ切日 11.27(月)

講師 (公財)日本レクリエーション協会公認
レクリエーション・コーディネーター
塚田比佳里氏

参加費 無料 持ち物 タオル、水分

▶ プティルミエールのフレンチシックなクリスマス

プリザーブドフラワーで リース制作



寒色系の紫陽花をベースに、透感あるプティルミエールカラーのシンプルなクリスマスリースを作ります。

12.6(水)
10:00~11:30

定員 10人(要予約)

講師 petit lumiere(プティルミエール) 橋本朱里氏
参加費 3,500円(材料費込み)

持ち物 手拭き用ハンカチ お申込みメ切日 12.1(金)

▶ クレイ&シルクアート



福寿草~やぶこうじ・小笹を添えて~

やぶこうじ(藪柑子)はお正月の縁起物、赤い実が可憐です。新春にふさわしい福寿草を染めて作り、苔や小石をあしらった寄せ植えにしましょう。

12.9(土)
10:00~15:00(昼休憩1時間)
※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 2,500円(花器、材料費込み)

持ち物 エプロン、お手ふき、細筆

お申込みメ切日 12.2(土)

毎月開催

コンロ活用=コン活はじめます!
料理実演
コン活COOK!! 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。
12.2(土) 15:00~
今月のメニュー 根菜のグラタン・フライド大根

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。

12.2(土) 15:00~
今月のメニュー 根菜のグラタン・フライド大根



regular events in salute

遠州流

華道教室 | 12.7(木)・16(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 | 12.7(木)・16(土) 13:00~

参加費 1,000円/回 [2時間程度]

年末年始の休館日のお知らせ > 12.27(水)~1.7(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



鳥取西中学校 salute 至〒役所

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。



ほうれん草のごちそうドリア

ガス高速オーブンを使えば、焼きムラの少ないおいしいドリアができあがります。

材料（4、5人分）

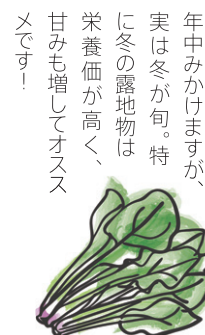
ごはん……………	800g	鶏肉……………	200g
ケチャップ……………	1/4カップ	バター……………	50g
バター……………	30g	小麦粉……………	50g
塩、こしょう……………	各少々	牛乳……………	500cc
ほうれん草……………	1束	コンソメ（顆粒）……………	小さじ1/2
玉ねぎ……………	1/2こ	塩、こしょう……………	各少々
マッシュルーム……………	5こ	ピザ用チーズ……………	60g
エビ……………	10尾	サラダ油……………	少量

つくり方

- 1 ごはんに【A】を混ぜておく。
- 2 ほうれん草はゆでて水気をしぼり、2cmの長さに切る。玉ねぎはうす切り、マッシュルームは4等分に切る。
- 3 エビは背わたを取り、殻と尾をむいて洗い、水気を拭いて塩こしょうする。鶏肉は一口大に切って塩こしょうしておく。
- 4 厚手の鍋にサラダ油を入れて熱し、エビを炒める。色が変わったら取り出す。
- 5 4の鍋にバターを加え、玉ねぎ、マッシュルーム、鶏肉を炒める。鶏肉に火が通ったら一旦火を止め、小麦粉を加える。
- 6 よく混ぜ、全体がなじんだら点火し、鍋底にうすく膜が張るくらいまで炒める。
- 7 再び火を止め、牛乳を少しずつ加えてその都度なじませる。牛乳が全部入ったら点火し、とろみがつくまで加熱する。最後にエビ、ほうれん草を加え、コンソメ、塩、こしょうで味をととのえる。
- 8 オープン皿にクッキングペーパーをしき、1のごはんを広げて7をかける。チーズを全体にかけ、180℃に予熱したガス高速オーブンで10分加熱する。



ほうれん草



年中みかけますが、実は冬が旬。特に冬の露地物は栄養価が高く、甘みも増してオススメです！

成長期のお子さまにぜひ！

緑黄色野菜の代表とも言われるほど、栄養価の高いほうれん草。ほうれん草100gで、1日に必要なビタミンAやビタミンCのほぼ全量を摂取できるほど。

また、根元の赤い部分には骨の形成に関わるマンガンが、葉の部分にはカルシウムが多く含まれており、成長期のお子さまにぜひ食べてもらいたい野菜なんです！

左右対称がおいしいサイン

葉が肉厚で葉脈が左右対称のものがオススメ。軸が太くてハリがあるのもおいしいサイン。また、根

元の赤みが強ければ強いほど甘みも強いので、ぜひ赤いものを選びたいですね。

調理前の洗いは念入りに

根元のほうに泥が溜まりやすいので、根元に、大きな株は十字に、小さな株は一字に切り込みを入れ、流水で洗います。葉に白いツブツブが見られることがありますが、これは植物が寒さから自分を守るために分泌する自然のもの、害はないので、気にしなくて大丈夫なんですよ。

保存方法

湿らせたキッチンペーパーなどに包んでビニール袋に入れ、冷蔵庫に立てて保存が基本です。長期間保存する場合は、かためにゆでてから適当な大きさに切り、ラップで包んで冷凍してください。調理する際、炒めもの場合はそのままフライパンへ。おひたしなどでそのまま食べる場合は、室温解凍してくださいね。



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、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: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)
プロバイダ料込み

【標準料金】月額6,500円

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)
プロバイダ料込み

【標準料金】月額4,800円

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