

暮らしをもっとSmartにする情報誌

Smart Life

2018 03



幸せな

2台目以降の警報器は

生活に、

リースがおすすめ。

安心を。

【特集】

とりガス電気 新規お申込み受付中

【今月のレシピ】

豆腐のドライカレー

あんしんリースセール

保証も安心! 2台目以降の警報器をご検討のお客さまはリースがおすすです。

ガス警報器

うっかりミスなどによるガス漏れ、器具の老朽化や埋設管の腐蝕によるガス漏れをお知らせします。

CO警報器

ガスの不完全燃焼などで発生したCO(一酸化炭素)を検知してお知らせします。

火災警報器

住宅火災などで発生した煙を検知してお知らせします。

NEW 消費電力40%カット ※同メーカー従来品比較

NEW 自動初期点検機能 電源投入後30秒の間に自動で故障診断を行ない、結果をランプ表示と音声でお知らせします。

警報音一時停止機能

警報停止スイッチを押すと、一定時間警報音を停止します。

機器異常表示機能

機器の異常を検知した場合、緑(電源)ランプの高速点滅と音声でお知らせします。

鳴動原因表示機能

過去10日間以内に警報した場合、警報停止スイッチを約1秒間押すことで、直前に鳴動した警報を確認できます。

有効期限のお知らせ機能

警報器の有効期限が過ぎている場合、緑(電源)ランプのゆっくりとした点滅と音声でお知らせします。

「GASあんしん基本パック」ご加入者さまが
2台目以降の警報器をリースされる場合

「都市ガス」をお使いのお客さま

住宅用火災・ガス複合型警報器

キッチン・寝室にオススメ

お支払 5年(60回)

月額250円

5年保証
非連動タイプ

都市ガス CO 火災



XW-7155

「簡易ガス」または「LPガス」をお使いのお客さま

住宅用ガス漏れ警報器

キッチンにオススメ

5年保証
非連動タイプ

LPガス



YF-005K

火災+COセンサー警報器

キッチン・寝室にオススメ

5年保証
非連動タイプ

CO 火災



SC-285E

2台セットで お支払 5年(60回) 月額250円

あなたの生活にお得と安心をサポート GASあんしん基本パック

いざという時にそなえ、快適生活にいつも鳥取ガスグループの安心サポート。

月額300円 (税別)

新規でご加入のお客さま

3か月無料

旧サービスからのり換えのお客さま

6か月無料

あんしん1
安心をサポート
快速センサー付
警報器

※警報器の種類は
事業形態により
異なります。

あんしん2
36か月
保証延長

あんしん3
ガス機器の修理が
50%
OFF

※部品代は別途必要
となります。

おトク1
ガス機器の購入による
Smart Lifeポイントが
2倍

消防法の改正により、全ての住宅に住宅用火災警報器を設置することが義務付けられているのはご存知の方も多く思いますが、鳥取ガスグループでは月額300円で、快速センサー付き警報器のリース等、様々な安心をサポートする「GASあんしん基本パック」をお客さまに勧めています。しかし、ご加入者の中には「警報器は各部屋に設置したい」「2台目以降も手軽に設置したい」と思われている方も多くはないでしょうか。

そこで、今回ご紹介するのは、鳥取ガスグループの「あんしんリースセール」。特長はなんと、いつでも「GASあんしん基本パック」に加入されているお客さまが、2台目以降の警報器をリースされる場合、月額250円(1台につき)で設置が可能なこと。もちろん、保証も充実しているため、急な故障でも安心。

まだまだ寒さが残るこの時期、キッチンだけでなく、リビングや子ども部屋など、火を使う部屋は多いと思います。この機会にお手軽に安心を手に入れませんか。

幸せな
生活に、
リースが
おすすめ。
安心を。

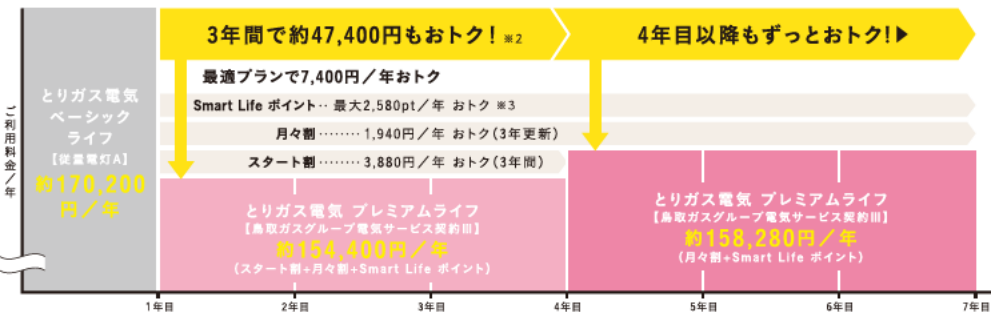


5つの選べるプラン

<p>とりガス電気 ベーシックライフ 【従量電灯A】</p> <p>ご家庭で最も広く普及している料金プランです。 「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」。そんなお客さまにおすすめ。</p>	<p>オススメプラン! スタンダードライフ 【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!そんなご家庭におすすめ。 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>オススメプラン!プレミアムライフ 【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さまにおすすめ! ご家族が多いご家庭や、昼間は家にいることが多いお客さまにおすすめ。</p>	<p>とりガス電気セレクトライフ 【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さまにおすすめ! 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>とりガス電気電化セレクトライフ 【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さまにおすすめ! 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さまにおすすめです。</p>
---	---	---	---	---

割引プランでさらにおトク!

<p>スタート割</p> <p>新規利用+3年間ご利用で月々がおトク!</p> <p>300円/月おトク ※1</p>	<p>月々割</p> <p>対象プランを3年契約で月々さらにおトク!</p> <p>150円/月おトク ※1</p>
---	--



※1 とりガス電気 ベーシックライフは各種割引プランの対象外です。 ※2 <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 ※3 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2018年度を予定しております。ポイント別は、電気・ガス・通信サービスをご利用のお客さまを想定しております。

まずは、簡単料金シミュレーション /



かんたん! 料金シミュレーション

あなたにピッタリの料金プランをWEBで診断します。



<https://www.tottorigas.co.jp/torigase-sim/> スマートフォンの方はQRコードから簡単アクセス▲

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 とりガス電気 検索



全開。
私らしさ、

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

まだ寒さが残るこの時期。どうしても気になるのが月々の電気代ではないでしょうか。寒いけど電気代が心配だから暖房をつけられない、夜しか家にいないのに、暖房を使うとすぐ電気代が高くなる、など悩みがあると思います。

そこで、今回ご紹介するのが鳥取ガスグループの電気サービス「とりガス電気」。生活のパートナーや、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「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。「あまり電気を使わないから安くしたい」「昼間はあまり家にいないけど、夜間・休日に電気をたくさん使う」など、あなた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になっています。

鳥取ガスグループのホームページには、あなたにぴったりの料金プランを診断できる「かんたん!料金シミュレーション」をご用意しています。ご検討中の方は一度シミュレーションしてみたいかがでしょうか。



クッキングスタジオおへそ

2018年3月 スケジュール
特別企画 **mama's Kitchen**

子育て応援!子連れで行ける料理教室
子連れでも気兼ねなく料理を習いたい。育児の合間に手早くできる料理を作りたい。こんなママ達のための教室です。



原則デモンストレーション型です

- ・ 鮭のバターしょうゆご飯
- ・ 甘辛ごまチキン ・ 具だくさん洋風ご汁
- ・ おまけのデザート付

3.5(月) 11:00~13:00

講師 竹中真理子 対象 子育てママもしくはプレママ
参加費 500円 定員 4~5人 お申込みメ切り日 **2.25(日)**
※この教室に限りキャンセル料はいただきません。

フラワー&ペーカリーHaRu × 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です。ちょっとしたプロのコツが学べます!毎回キュートなラッピングで持ち帰りがいただけます。



サブレディアマン

“ディアマン”とは、「ダイヤモンド」のこと。キラキラと輝くサブレを作ります。

3.21(水・祝) 10:00~12:00

講師 フラワー&ペーカリーHaRu 児嶋良典氏
参加費 2,000円(ラッピング付) お申込みメ切り日 **3.7(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、抽選後日当選者のおみおがきを郵送します。●定員に空きがある場合は、メ切り以降でもお受けいたしますので、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】

豆腐の ドライカレー



- 材料(4人分)
- 豆腐(木綿).....1丁
 - 玉ねぎ.....1本
 - 人参.....1本
 - こんにゃく.....200g
 - 生姜.....1かけ
 - カレー粉.....大さじ2
 - ケチャップ.....大さじ3
 - ウスターソース.....大さじ2
 - しょうゆ.....小さじ1
 - 砂糖.....小さじ1
 - クミン.....少々
 - 塩.....小さじ1/2
 - サラダ油.....大さじ1
- 【くるみライス】
- 米.....2合
 - くるみ.....40g
 - コンソメ.....小さじ1/2
 - 塩.....小さじ1/4
- ※卵黄 ※ドライパセリ

つくり方

- 1 豆腐を布巾で包んで重石をし、1時間以上水切りする。
- 2 玉ねぎ、人参、こんにゃく、生姜はみじん切りにする。こんにゃくは熱湯で1、2分ゆがいてザルにあげる。
- 3 フライパンに豆腐を手でくずしながら入れ(油はひかない)、火にかける。ヘラで細かくつぶしながら炒める。
- 4 水分が飛んでポロポロになったら、真ん中をあけてサラダ油を入れ、そこに生姜を加えて香りを出す。
- 5 玉ねぎ、人参を炒め、ある程度炒まったらこんにゃくを加える。
- 6 全体に火が通ったら、調味料【A】を加えて味をととのえる。
- 7 【くるみライス】と共に器に盛り、ドライパセリを散らす。(お好みで卵黄をのせる。)

【くるみライス】

- 1 くるみをグリルプレートにのせて4分空焼きし、粗熱が取れたら手で細かくつぶす。
- 2 洗米した米を炊飯鍋に入れ、水、コンソメ、塩を加えて一混ぜし、くるみをのせてスイッチを入れる。

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



しましまブレッド

フォトジェニックな
“しましまパン”です。
プレゼントにも最適!

3.25(日)・26(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(ラッピング付) お申込みメ切り日 **3.11(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 お花見女子会



- ・ 手まりおにぎり
- ・ たっぽりキャベツカツ
- ・ 海老しんじょの桜あんかけ
- ・ いちごの淡雪かん

3.9(金)・12(月) & 17(土)

10:30~13:30
講師 竹中真理子 対象 食べること、作ること好き!な方
参加費 1,500円 お申込みメ切り日 **2.25(日)**

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
ぽかぽか春御膳
3.28(水)・29(木)・30(金)
3日間限定 **700円**
※写真はイメージです。



日替わりランチ2種
600円
コーヒー付 +200円
ケーキセット
650円
ケーキセットをご注文
のお客様はドリンクお
かわり自由(14時以降)



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枚入り・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

3月のスケジュール

3.3(土)・4(日) 10:00~16:00

4人の手仕事展 ハルイロ

これまで頑張ってきた自分へ。また、新たな門出に立つ大切な方へ。ささやかな贈り物はいかがですか?



出展者 ・つまみ細工 白谷工房
・ステンドグラス工房エル・クラフト工房K

体験講習会【1回60分/随時受付】

- | | |
|---|--|
| 3.3(土)
クラフトテープで繊細の花束作り
ミニ薔薇の
アレンジ
参加費 500円 | 3.4(日)
ちりめん布でお花のブローチ作り
つまみ細工
バラのブローチ
参加費 1,000円 |
|---|--|

3.24(土)・25(日) 10:00~17:00
(最終日16:00まで)

~ハンドメイドマルシェ~ 春の贈りもの

心はずむ春に作家達がお贈りする手づくり市です。大切な方や自分へのご褒美に、春の贈りものを見つけにお越しください。

- 出展者
- ・squirrel(編みもの・羊毛フェルト)
 - ・ミケネコログ(猫雑貨・アクセサリー)
 - ・ルミナ(華文字アート&和柄パステル)
 - ・chibita(uvレジン小物・タティング小物)
 - ・こどもの帽子atto(帽子・布小物)
 - ・綺羅羅雑貨店(アクセサリー・布小物)
 - ・音楽放電部(オリジナルグッズ)
 - ・Kiltosil!(スタイレジンアクセサリー)
 - ・atelier barefootgreen(ハーバリウム)
 - ・Tortuga(革小物・バラコード小物)
 - ・はんなり(ブリザーブドフラワー)
 - ・まゆみん(布えほん・子供玩具)
 - ・rabbitomo(布小物)
 - ・Arfa-fa(ペーパーアート)
 - ・hemp5(麻炭入り石鹸)
 - ・黒兎(陶芸)
 - ・Mitchi(ミニチュア小物)
 - ・nowa(革小物)
 - ・コハルイロ(木工・布小物)
 - ・ゆなまま(ビーズ刺繍小物)
 - ・e-tree(焼き菓子・ドリンク)



STEP教室

▶ 中高年のための元気アップ講座 **楽しさと心と体の元気づくり!**



笑う門には福も健康もやってくる。レク支援者と一緒に心の元気づくりをしましょう。「心が動けば体も動く!」

3.10(土) 13:30~15:00 定員 20人(予約優先)

講師 鳥取市レクリエーション協会所属
福祉レク・ワーカー 河村ひとみ氏
参加費 無料 持ち物 タオル・水分 お申込みメ切り日 **3.5(月)**

毎月開催

コンロ活用=コン活はじめます!
コン活COOK!!

料理実演
試食・レシピ有

ガスコンロを使った、簡単に美味しいレシピをご紹介します。

3.24(土) 12:30~(1時間程度)

メニュー サバ缶豆腐ハンバーグ・切り干し大豆の玉子焼き

regular events in salute

遠州流

華道教室 | **3.15(木)・31(土) 10:00~** 参加費 1,000円+お花代1,000円/回
※ハチマキをお持ちの方はご持参ください。
茶道教室 | **3.15(木)・31(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。

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



豆腐のドライカレー

材料(4人分)

豆腐(木綿)・・・1丁
 玉ねぎ・・・1こ
 人参・・・1本
 こんにやく・・・200g
 生姜・・・1かけ
 サラダ油・・・大さじ1

[A] カレー粉・・・大さじ2
 ケチャップ・・・大さじ3
 ウスターソース・・・大さじ2
 しょうゆ・・・小さじ1
 砂糖・・・小さじ1
 クミン・・・少々
 塩・・・小さじ1/2

【くるみライス】
 米・・・2合
 くるみ・・・40g
 コンソメ・・・小さじ1/2
 塩・・・小さじ1/4
 ※卵黄
 ※ドライパセリ

つくり方

- 1 豆腐を布巾で包んで重石をし、1時間以上水切りする。
- 2 玉ねぎ、人参、こんにやく、生姜はみじん切りにする。こんにやくは熱湯で1、2分ゆがいてザルにあげる。
- 3 フライパンに豆腐を手でくずしながら入れ(油はひかない)、火にかける。ヘラで細かくつぶしながら炒める。
- 4 水分が飛んでポロポロになったら、真ん中をあけてサラダ油を入れ、そこに生姜を加えて香りを出す。
- 5 玉ねぎ、人参を炒め、ある程度炒まったらこんにやくを加える。
- 6 全体に火が通ったら、調味料【A】を加えて味をととのえる。
- 7 【くるみライス】と共に器に盛り、ドライパセリを散らす。(お好みで卵黄のをせる。)



【くるみライス】

- 1 くるみをグリルプレートにのせて4分空焼きし、粗熱が取れたら手で細かくつぶす。
- 2 洗米した米を炊飯鍋に入れ、水、コンソメ、塩を加えて一混ぜし、くるみをのせてスイッチを入れる。

豆腐

夏は冷奴、冬には湯豆腐…。使いやすい豆腐はいつも人気！特に女性にはとって人気ですが、意外な落とし穴も！



木綿豆腐と絹ごし豆腐の違い

木綿豆腐

豆乳に凝固剤を加え、一度固めたものをくずし、それから圧力をかけて水分を絞って、再び固めます。木綿豆腐は作る過程で水分をしぼるため、栄養分が圧縮され、絹ごし豆腐に比べると、たんぱく質、カルシウム、鉄分が2〜3割多く含まれているそうです。

絹ごし豆腐

木綿豆腐よりも濃い豆乳に凝固剤を加え、そのまま固めて作ったもの。

作る工程で、水分を絞らないため栄養が流れ出ることがないので、水に溶けやすいビタミンB群や

カリウムが木綿豆腐より多いと言われています。

健康維持に必須！

豆腐には、「リノール酸」が多く含まれており、コレステロール値の低下が期待できます。また、豆腐に含まれている「大豆サポニン」もコレステロールを除去する作用があり、動脈硬化、心筋梗塞、脳出血など様々な病気の予防が期待できます。

過剰摂取には要注意！

豆腐に含まれる「大豆サポニン」は、体内で満腹中枢を刺激し、満腹感をもたらす効果があり、ダイエット食としても注目を集めています。原料が大豆であることからローカロリーと思われるがちですが、実は、木綿豆腐1丁は216kcal。これは小茶碗1杯分と同じカロリー。くれぐれも食べ過ぎには要注意なのです。



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、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: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礎必要分付き

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/

f 鳥取ガス農業 検索

最大
50%
OFF

ガス機器 + リフォーム

決算 Sale

2日間
限り

日時 **3.3(土) 4(日) 9:00-17:00**

会場

鳥取ガスグループショールーム salute
鳥取市片原5丁目503 TEL: ☎ 0570-04-8833

ショールームsaluteに展示しているガス機器や、システムキッチン・システムバス
洗面台・トイレ等が、年に1度の大特価!この機会を見逃すな!

(ガスコンロ/ガスオープン/ガス給湯器/浴室暖房乾燥機/ガスファンヒーター 他多数)