



暮らしをもっとSmartにする情報誌

Smart Life

2018 05

ガス
機器で

余裕の

生活が変わる

ある

ガス機器で変わる

生活を。

【特集】

とりガス電気 新規お申込み受付中

【今月のレシピ】

スナックえんどうと豚肉の塩麴炒め



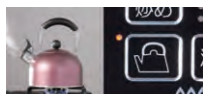
ガスコンロ

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-A103WCR/G
メーカー希望小売価格 ¥112,320 (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。

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、手洗より経済的だから、毎月の水道代が節約できます。

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

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。フィルターの目詰まりもなく、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)

ガス
機器で

余裕の
生活が変わる
ある
生活を。
ガス機器で変わる

なにかと慌ただしい朝。もし、一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、最新のガス機器が叶えてくれます。お弁当づくりは、ガスコンロのクリルに様々な食材を並べて二度に火を通せばできあがり。もちろん直火だから、味はお墨付き。湯沸しはコンロのタイマー機能にまかせましょう。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られます。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一石二鳥。
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。

家族の笑顔をつくるキッチンへ

CHANGE

あしんキッチンSALE

2018年9月30日(日)まで

<p>テーブルコンロ</p> <p>Paloma PA-A103WCR/G</p> <p>【メーカー希望小売価格】112,320円 Change特別価格 84,200円税別</p>	<p>ビルトインコンロ 75cm</p> <p>Rinnai RHS72W22E4RC-STW</p> <p>【メーカー希望小売価格】318,600円 Change特別価格 223,000円税別 リビングローン▶月々6,370円×36回</p>	<p>レンジフード</p> <p>NORITZ NFG6S10MSI 60cm</p> <p>【メーカー希望小売価格】132,840円 Change特別価格 106,200円税別 リビングローン▶月々5,990円×18回</p>	<p>食器洗い乾燥機</p> <p>Rinnai RSW-F402C-SV</p> <p>【メーカー希望小売価格】213,840円 Change特別価格 171,000円税別 リビングローン▶月々7,260円×24回</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

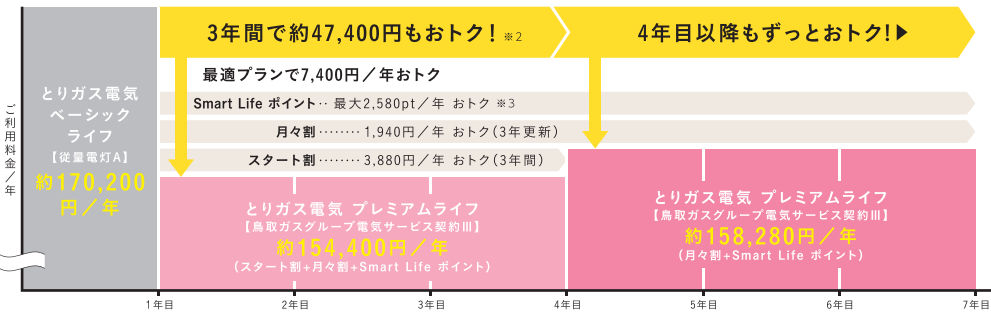
セールの詳細はホームページまたはスタッフまで

⚡ 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! standard</p> <p>とりガス電気 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円おトクに!</p>	<p>※オススメプラン! premium</p> <p>とりガス電気 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。ポイント例は、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



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

毎月の支払いの中で大きな割合を占めるひとつが、電気代ではないでしょうか。こまめな節電を心がけたりと、電気代を抑えるために努力をされている方は多いと思います。それでも思ったより安くならないという方は、もしかすると、ライフスタイルと料金プランが合っていないのかもしれない。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」。生活パターンや、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、最適なプランをご選択いただけるよう、5つの料金プランをご用意しています。「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、あなたに合わせた、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

おへそ 2018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~

おかあさんありがとう

Menu

- 母の日カレー
- モリモリサラダ
- プレゼントクッキー

5.12(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 5.1(火)

今回はお子さまだけで料理します※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。

フラワー&ベーカリーHaRu x サルーテコロガ企画

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できます。

コーヒービスコッティ
レーズンと香ばしいクルミがたっぷり入ったザクザクした食感のコーヒービスコッティです。

5.27(日) 10:00~11:30

講師 フラワー&ベーカリーHaRu 児嶋良典氏
参加費 2,000円(ラッピング付) お申込みめ切日 5.13(日)

子育て応援!子連れで行ける料理教室 mama's Kitchen『ハレとケ』

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・揚げない豚こまトンカツ・ストレージョ・春キャベツとベーコンのショートパスタ形式です。旬の野菜のデリ風サラダ

5.29(火) 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 お申込みめ切日 5.15(火)

※この教室に限りキャンセル料はいただきません。※お一人ずつのお申込みとなります。

●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、抽選し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、め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】

スナップえんどうと豚肉の塩麴炒め



材料(4人分)

スナップえんどう.....200g
豚こま切れ.....200g
きくらげ.....10g
卵.....2こ
塩麴(市販).....大さじ1
しょうが(みじん切り).....1かけ分
んにく(みじん切り).....1/2かけ分
酒.....大さじ1
サラダ油.....適量
ごま油.....適量

つくり方

- 1 豚肉に塩麴をまぶして10分ほどおく。
- 2 スナップえんどうのスジを取って、塩茹でする。きくらげは水で戻し、食べやすい大きさに切る。
- 3 フライパンに大さじ1のサラダ油をしいて熱し、溶いた卵を炒めて取り出す。
- 4 一旦火を止めて大さじ1のサラダ油を足し、しょうが、んにくを炒める。
- 5 香りが出たら豚肉を加えてよく炒める。豚肉の色が変わったら、きくらげ、スナップえんどうを加え、全体に油が回ったら酒をふり、炒めた卵を戻し入れる。
- 6 最後にごま油を鍋肌に回し入れる。

ゴールデンウィーク期間中の営業について > 5.3(木)~5.6(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

至〒役所
鳥取西中学校 salute

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
テラブルコーディネーター / エコクッキングナビゲーター



一人で作るパン教室。ーパンクラブ

チョコチップメロンパン
チョコチップたっぷり!外はカリッと中はふんわりなメロンパンです。

5.20(日)・21(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(ラッピング付) お申込みめ切日 5.7(月)

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

好き好き♡タイごはん

Menu

- ・カオマンガイ(海南鶏飯)
- ・タイ風揚げ春巻き
- ・ヤムウンセン(えびの春雨サラダ)
- ・パナナのココナッツミルク煮

5.18(金)・23(水)・24(木) & 26(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 お申込みめ切日 5.7(月)

サルーテ イベント情報

5月のスケジュール

5.19(土)・20(日) 10:00~16:00

展示販売

~笑顔広がる介護用品相談会~ 第2回 ライフ・エイド フェス



レンタルも可能な福祉用具(ベッド・車いす・歩行器・手すりなど)の展示や、シルバーカー・杖の予約販売コーナーを始め、オムツ講座・介護用食品の試食・ゲームなど、楽しいイベント盛りだくさんで、お待ちしております。

スタンプラリー&アンケートで、プレゼントをもらおう!!

出展者 有限会社 ライフ・エイド 場所 イベントホール・モデルルーム

STEP教室

スポーツチャンバラ教室 初めてのスポーツチャンバラ!

安全な道具を使い、スポーツチャンバラの基礎から一緒に学びます。

5.12(土) 14:00~16:00(随時)

講師 (公社)日本スポーツチャンバラ協会
インストラクター 参加費 300円

持ち物 水分、手ぬぐい(バンダナ等)、汗拭き用タオル(動きやすい服装と靴でご参加ください)

ちりめん細工 さるぼぼ

古くから「病を取りサル」縁起物として飾られている「さるぼぼ」古布(大島)で素朴なかわいいさるぼぼを作りましょう。

5.13(日) 10:00~12:00

編み物、手芸教室 フリルマフラー

スウェーデンから届いたフリルマフラーフリルが首回りをとり巻いて、とてもキュートですよ。

5.30(水) 10:00~12:00

定員 10人(予約優先)
講師 田中令子氏
持ち物 裁縫道具(針、糸、はさみ、あれば手芸用鉗子)
参加費 1,000円(材料費含)
お申込みめ切日 定員になり次第

定員 20人(要予約) 090-9621-4941[上村]
講師 草木染め糸、手染め手紡ぎ糸作家、編み物作家 上村順子氏
持ち物 3号棒針(短いほうが編みやすいです)
参加費 2,000円(材料費含) お申込みめ切日 5.20(日)

毎月開催

コンロ活用=コン活ははじめます! 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。

5.19(土) 11:00~(1時間程度)

メニュー ・アボガドのとろとろ唐揚げ ・高野豆腐のチンジャオロース

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。



語学教室 新規生徒募集!

分かりやすいと好評の語学教室が生徒を募集します。今なら入会金が無料になるキャンペーン中!この機会に外国語に触れてみるのはいかがですか?

英語教室 金曜日開催(月4,000円)
中国語教室 日曜日開催(月4,000円)
韓国語教室 月曜日開催(月4,000円)

各コース入会金2,000円

5月末まで入会金無料キャンペーン実施中!
各コース、無料体験もご用意。お気軽にお問い合わせください。



スナップえんどうと豚肉の塩麴炒め



コンロの【あぶり高温炒め】機能を使うと、簡単にふわっとした卵に仕上げられます。

材料（4人分）

スナップえんどう ……200g	しょうが(みじん切り) ……1かけ分
豚こま切れ ……200g	にんにく(みじん切り) ……1/2かけ分
きくらげ ……10g	酒 ……大さじ1
卵 ……2こ	サラダ油 ……適量
塩麴(市販) ……大さじ1	ごま油 ……適量

作り方

- 1 豚肉に塩麴をまぶして10分ほどおく。
- 2 スナップえんどうのスジを取って、塩茹でする。きくらげは水で戻し、食べやすい大きさに切る。
- 3 フライパンに大さじ1のサラダ油をしいて熱し、溶いた卵を炒めて取り出す。
- 4 一旦火を止めて大さじ1のサラダ油を足し、しょうが、にんにくを炒める。
- 5 香りが出たら豚肉を加えてよく炒める。豚肉の色が変わったら、きくらげ、スナップえんどうを加え、全体に油が回ったら酒をふり、炒めた卵を戻し入れる。
- 6 最後にごま油を鍋肌に回し入れる。



スナップえんどう

さやえんどうのシャキシャキ感とグリーンピースの甘みをいっしょに味わえるスナップえんどう。おいしさと共にさわやかな彩りを加えてくれるのが嬉しいですね。

栄養満点

βカロテン、ビタミンC、カリウム、カルシウムなど、栄養バランスがよいんです。また、さやごと食べることで、食物繊維も摂取することができます。ただ、ビタミンCは熱に弱いので、加熱はなるべく短くするのがベスト。

筋取りの方法

スナップえんどうの筋取りは、簡単。先端がとがっている側に太い筋があるので、ヘタをそちら側に折リ、そのまま先端まで引っ張るだけ。これだけで料理の出来上がりが違います。

水切りは丁寧に

スナップえんどうを茹でた場合、ざるで水気を切るだけでは、中に水分が残ってしまいます。スナップえんどうを数本手に持ち、ヘタ側を下にして勢いよく振り、中の水気を切るとういすね。

おいしさの目印

ガクが鮮やかな緑色なのは新鮮な証拠。また、サヤが張っているものは、実が詰まっている証拠。実がしっかりと詰まっているものは、より甘みを楽しむことができます。オススメですよ。

早めに食す

さやがしんなりするとシャキシャキ感が損なわれるので、早めに食べるのがオススメ。保存目安は2〜3日ほどです。それ以上の場合には、固めに茹で、ビニール袋に重ならないように並べて冷凍保存へ。



お届けします。あんしん・おいしいお水。
アクアクララグループ

いつもの水に、安心とおいしさを。

鳥取ガスグループが アクアクララを スタートします!!

アクアクララ山陰
スタートキャンペーン^{※1}

あんしんサポート料

最大

実質 **3カ月無料!**



初回
限定

今すぐお得に始めよう!

はじめてセット^{※2}



12L入りボトル
3本で1,200円^{※3}

+

設置月のあんしんサポート料
無料!^{※4}



さらに! **2,000 Smart Life ポイント** プレゼント!^{※1}



あんしんサポート料
実質 **3カ月無料!**^{※1}

まずは試したい!
無料お試しセット



12L入りボトル1本^{※3}



+ あんしんサポート料^{※4,5}

1週間無料でお試し!



さらに
ご入会
すると!
1,000 Smart Life ポイント
プレゼント!^{※1}

あんしんサポート料
実質 **1カ月無料!**^{※1,6}

※1 2018年6月30日までに申込みいただいたお客様が対象です。 ※2 6カ月未満に退会の場合は、退会手数料が発生します。 ※3 アクアクララウォーターレギュラーボトル1,200円+消費税(税込税込)。 ※4 あんしんサポート料:月額1,000円+消費税 ※5 ご利用いただくウォーターサーバーはアクアスリムとなります。 ※6 お試し期間終了後には「はじめてセット」をご利用いただくことはできません。
● 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」に交換できます。

お問合せは今すぐこちら

アクアクララ山陰

鳥取ガス株式会社 / 鳥取ガス産業株式会社

〒680-0932 鳥取市五反田町6番地

お電話によるお問合せ

☎0120-40-8833

受付時間:平日
9:00~17:00

※電話番号をよくお確かめのうえ、おかけいただきますようお願いいたします。

インターネットによるお問合せ

<http://sanin.aquaclara-web.jp>

アクアクララ山陰 検索