

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



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!

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

2018 07



もっと

キッチン

快適キッチンで料理を楽しく。

快適空間へ。

【特集】

とりガス光 新規お申込み受付中

【今月のレシピ】

焼きなすと豚しゃぶのたっぷり薬味のせ

収納方法や簡単お手入れ術を覚えて、キッチンをさらに快適な空間へ


快適キッチン術

鍋・フライパンの収納術

鍋やフライパンを重ねると、出し入れするとき面倒。それに、テフロン加工が傷ついてしまうので、傷みやすいのです。最適なのは、仕切りを使って小さな棚を作る要領で積み上げる、またはブックスタンドなどで横に立てること。また、フックを使ってぶら下げるのもいいですね♪


食器・カトラリーの収納術

食器は、1種類ごとに重ね置きをするのが、取り出しやすく便利です。**カトラリー**は、種類別に籐かごに入れて収納し、食事のときには籐かごとテーブルにおいてしまえば、ちょっとおしゃべりに楽がでちゃいます。また、大勢の来客時には、そこへ割り箸を追加して食卓に出せばOK♪



コンロのお手入れ術

コンロの日々のお手入れには、重曹がオススメ! スプレー容器に、水100mlに重曹小さじ1杯(5g)を入れ、よく振って溶かします。汚れにスプレーして、雑巾などでふき取ります。また、軽い部分汚れなら、中性洗剤を垂らし、ラップ数センチを手で丸めて



こすってもOKです。

レンジフードのお手入れ術

レンジフードを分解してみると、内部の汚れは思ったよりひどいもの…。そんなときは、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、泡が茶色くなって油汚れが浮き上がってくるまで約5分待ちます。その後、水洗いをすれば、がんこな汚れもすっきり楽に落とせます♪

快適なキッチンが大集合!

キッチン改造大作戦

～炎でつくる、ゆとり時間～

各メーカーのキッチンがおトクになる、見逃せない2日間。お菓子のつかみ取りや、見積特典など、楽しい企画も盛りだくさんです。この機会にキッチンのことを見直してみませんか?

日時 6.23sat ▶ 24sun 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



もっと

快適空間へ。 キッチンを

快適キッチンで料理を楽しく。

快適なキッチンへの近道は、調理スペースを広げること。実は、調理スペースの広さは、キッチンの快適さに直結しているんです。そんな快適な調理スペースを叶えるための収納の鉄則が3つあります。

1つ目は、使用頻度で収納場所を分けること。使用頻度の高いものは手の届くところに、あまり使わないものは戸棚などに収納してしまいましょう。そうすることで、調理スペースを確保しつつ、ムダな動きを減らすことができますので、お料理が快適になります。

2つ目は、同じ種類のものをまとめて収納すること。まとめることでどこに何があるのかがすぐわかるようになります。取り出しやすくなるだけでなく、統一感のある、見た目にスッキリした心地よい空間になります。また、キッチンの快適さに欠かせないのがお掃除。最近はお手入れが楽な調理機器も増えています。ガラストップのガスコンロもその一つ。汚れが落ちやすいので、お手入れが格段に楽になります。

快適なキッチンで、家族みんなが笑顔になりますね。

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、快適生活にいつで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ヵ月無料**
旧サービスからのり換えのお客さま **6ヵ月無料**

「GASあんしん基本パック」とは

万が一ガス機器のトラブルに遭われた場合、充実したサポートが受けられる会員サービスです。さらに、火災やガス漏れ、不完全燃焼によるCOを検出する快適センサー付警報器と、ガス機器購入時のSmart Life ポイントの割増により、日々の安心生活とおトクをサポートいたします。

<p>あんしん1</p> <p>安心をサポート 快適センサー付き 警報器 ※1</p>	<p>あんしん2</p> <p>ガス機器の修理が 50%OFF ※2</p>	<p>あんしん3</p> <p>36ヵ月 保証延長</p>	<p>+</p> <p>お得</p> <p>ガス機器の購入による Smart Lifeポイントが 2倍 ※3</p>
---	---	--	---

(※1)警報器の種類及び設置数量はガスの事業形態により異なります。(※2)部品代は別途必要となります。(※3)キャンペーン等により予め付与ポイントが固定されている場合を除きます。



月額 **300円** (税別) で手に入る

快適生活に 安心と おトクを

安心・安全にそなえて 快適センサー付警報器

「火災」「ガス漏れ」「CO」に加え、「快適環境」を検知する安心・安全機能付き警報器です。「快適環境」検知とは、熱中症や乾燥を予防するため、温度と湿度を監視してお知らせをする機能です。また、台所への火災警報器の設置は、万が一のことを考慮し、取り付けをおすすめしています。

COSMOS
XW-7255

快適ウォッチ

火災 熱中症
ガス漏れ 乾燥
CO

保証延長	故障にそなえて	購入にそなえて
<p>「メーカー保証」の拡大!鳥取ガスグループからお買い上げいただいたガス機器のメーカー保証期間を3年まで(※)延長いたします。標準的なメーカー保証期間(1年)と合わせれば故障確率の高い初期期間も安心してガス機器をご利用いただけます。</p>	<p>「修理代金」の50%OFF!鳥取ガスグループで修理対応を行う場合の「出張料」「工料」を50%割引(※)いたします。利用回数は上限が無く、パック加入期間であればいつでも割引の対象となるともおトクなサービスです。</p>	<p>ガス機器購入時のSmart Life ポイントが2倍!(※) GASあんしん基本パックのご加入者さまだけの、お得な特典です。鳥取ガスグループからガス機器をご購入される場合、またご購入のガス機器を長くご利用になる場合には、GASあんしん基本パックへのご加入をおすすめします。</p>
<p>※メーカー保証期間が1年を超える機器についても保証延長期間は3年となります。</p>	<p>※交換部品は割引対象外となります。 ※メーカー修理となった場合は割引対象外となります。</p>	<p>※キャンペーン等により予め付与ポイントが固定されている場合を除きます。</p>

▲GASあんしん基本パックのご注意事項をご確認ください。

本サービスは家庭用途でガスを利用されるお客さまが対象です。表記の金額は特に記載のある場合を除き全て「税別」です。本サービスの申込みをするときは、「GASあんしん基本パックサービス約款」に同意のうえ、当社所定の契約申込書を提出していただきます。本サービスはサービスの提供を開始した日の属する月の初日から5年が経過する日をもって満了となります。本サービスの契約満了日までに解約の申出がなかった場合は、契約の満了日の翌日に契約を更新します。本サービスを満了した以外の事由により解除する場合は右記に規定する料金の支払いを要します。契約に係る解約金=契約満了日までの残月数×本サービス利用料

梅雨が明け、暑い季節がやってきました。暑くなると心配なのが、毎年4万人以上が救急搬送されていると言われる「熱中症」。実は熱中症の原因は気温や直射日光だけじゃありません。気温が低くても、湿度が高いと熱中症になるケースもあります。また、屋内でも閉め切った部屋、風通しの悪い場所などで発生する場合も。そこでお勧めするのが「快適センサー付き警報器」。従来の火災・ガス漏れ・CO検知に加え、室内が「熱中症」にかかりやすい温度・湿度であることをお知らせしてくれる、安心・安全に快適も搭載した、全く新しい警報器です。

鳥取ガスグループでは、快適センサー付き警報器を「GASあんしん基本パック」にご加入いただいたお客さまだけに設置しています。このサービス、それだけじゃありません。ご購入いただくと「修理代金の割引」や「メーカー保証の延長」など、万が一ガス機器のトラブルに遭われた場合に充実したサポートが受けられます。

この機会に月額300円でお得と安心と快適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 2018年7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 ~はじめての歩~

ウキウキ! ピザパーティ

Menu

- 夏野菜のピザ
- パンナコッタ

7.8(日) 10:00~13:00

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** お申込みメ割日 **6.28(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&ベーカーリー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よ! 毎回キュートなラッピングで持ち帰りができます。

季節のジャム 絞り出しクッキー

型抜きではなく、金口形を利用して作る「絞り出しクッキー」。

昔ながらのレトロな形がおしゃれでプレゼントにもおすすめです。

7.15(日) 10:00~11:30

講師 フラワー&ベーカーリーHaRu 児嶋良典氏

参加費 **2,000円**(ラッピング付) お申込みメ割日 **7.1(日)**

新登場 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。

原則デモンストレーション形式です。

- 干物ときゅうりの夏ごはん
- ハーブチキン
- アボカドと玉子のサラダ

7.27(金) 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 お申込みメ割日 **7.13(金)**

*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、メ割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】

焼きなすと豚しゃぶのたっぷり薬味のせ

材料(4人分)

なす・・・3本
豚肉・・・200g(しゃぶしゃぶ用)
みょうが・・・3こ
青じそ・・・5枚
セロリ・・・1/4本
紫玉ねぎ・・・1/4こ

玉ねぎドレッシング
玉ねぎ・・・1/4こ分(すりおろし)
はちみつ・・・大さじ1
しょうゆ・・・大さじ1
酢・・・大さじ2
塩・・・小さじ1/4
こしょう・・・少々
サラダ油・・・大さじ6

作り方

- 1 なすはガクの部分の周囲に切り込みを入れる。焼いている間に皮が破裂しないように所々に竹串を刺す。グリルの焼網にのせ、上下強火で10~12分焼く。焼けたら皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- 2 たっぷりのお湯を沸かし、弱火にして豚肉をゆでる。火が通ったら取り出し、キッチンペーパーの上に広げて水気を切っておく。
- 3 みょうが、青じそ、セロリ、紫玉ねぎはせん切りにして水にさらし、水を切る。
- 4 玉ねぎドレッシングの材料のうち、サラダ油以外をボウルに入れて泡立て器でよく混ぜ、サラダ油を少しずつ加えてその都度よく混ぜる。
- 5 器に焼きなす、豚肉、薬味を盛り付け、ドレッシングをかける。

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



一人で作るパン教室。ーパンクラブ

パインヨーグルトパン

パインアップルとヨーグルトの酸味が爽やかなパンです。

7.29(日)・31(火)
10:00~12:30

講師 石田優花

参加費 **2,000円**(ラッピング付) お申込みメ割日 **7.15(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!!

贈・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

ハーブ香るお洒落な食卓

Menu

- ローズマリーチキンのボリュームサンド
- 夏野菜のハーブマリネ
- 雑穀と豆乳のハーブスープ
- シトラスミントのウォーターゼリー

7.13(金)・18(水)・19(木) & 21(土)
10:30~13:30

講師 竹中真理子

参加費 **1,500円** お申込みメ割日 **7.1(日)**

サルーテ イベント情報

7月のスケジュール

7.18(水)~22(日) 10:00~17:00 (最終日は16:00まで)



~ベンガルの大地に生きる~ アジアの手仕事展

展示
販売

バングラデシュ・ダッカで集めた大地の匂いの刺繍布(ノクシカタ)です。ベンガル民族が生み出した、日本ではまだ知られていない素朴で力強い手仕事の数々をご覧ください。他にも韓国のポジャギなど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

STEP教室

リアルクラフト教室

水に咲く -スイレン(睡蓮)-



本物のように水の中に沈んでいる小さな葉、大きな葉には、水滴が1つ。清楚なスイレンの花を作って、夏の涼しさを演出してみませんか。

7.7(土) 10:00~15:00(昼休憩1時間)

定員 **15人**(要予約) お申込みメ割日 **6.30(土)**

講師 信田公子氏

参加費 **2,500円**(材料費込み・花器付き)

持ち物 エプロン、お手ふき *昼食は各自でご準備ください

OM YOGA studio yuju



夏のリラックスヨガ

疲れがたまりやすい夏。身体に繊細に意識を向けながら凝り固まった部分を少しずつほぐして、ゆるめて、動かしていきましょう☆自分らしい気持ちのいい呼吸を取り戻しながら、身体と繋げていきましょう!

7.29(日) 10:00~11:00

ちりめん細工

ほおずき袋



袋の中から真っ赤な実がのぞく愛らしいほおずき。頬を赤く染めて遊ぶ子供たちの様子からその名がついたという説もあります。今回は2回の教室で完成となります。

第1回 **7.22(日)** 第2回 **7.28(土)**

両日10:00~12:00

定員 **10人**(定員になり次第メ割)

講師 田中令子氏 持ち物 裁縫道具、筆記用具

参加費 第1回 **2,000円**(材料費込み)
第2回 **1,000円**(材料費込み)

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。

7.31(火) 11:00~(1時間程度)

・オクラの塩きんぴら ・HMでふわっとカリカリ*カレーパン

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。

7月より毎週月曜日が定休日となります

焼きなすと豚しゃぶの たっぷり薬味のせ



材料（4人分）

なす……………なす
豚肉（しゃぶしゃぶ用）…豚肉
みょうが……………みょうが
青じそ……………青じそ
セロリ……………セロリ
紫玉ねぎ……………紫玉ねぎ

玉ねぎドレッシング

玉ねぎ（すりおろし）…1/4こ分
はちみつ……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1
酢……………大さじ2
塩……………小さじ1/4
こしょう……………少々
サラダ油……………大さじ6

つくり方

- 1 なすはガクの部分の周囲に切り込みを入れる。焼いている間に皮が破裂しないように所々に竹串を刺す。グリルの焼網にのせ、上下強火で10～12分焼く。焼いたら皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- 2 たっぷりのお湯を沸かし、弱火にして豚肉をゆでる。火が通ったら取り出し、キッチンペーパーの上に広げて水気を切っておく。
- 3 みょうが、青じそ、セロリ、紫玉ねぎはせん切りにして水にさらし、水を切る。
- 4 玉ねぎドレッシングの材料のうち、サラダ油以外をボウルに入れて泡立て器でよく混ぜ、サラダ油を少しずつ加えてその都度よく混ぜる。
- 5 器に焼きなす、豚肉、薬味を盛り付け、ドレッシングをかける。



ナスニンは油と相性バツグン！
なすは切り口が黒ずむため、一般的に水にさらしてアク抜きをしますがですがナスニンは水に溶けやすいという弱点が。また、ナスニンは油との相性がよく、油分とともに食べると体吸収率がアップするので、水にさらさずに素揚げや炒めものなどに使うのがオススメです。

色が濃く、張りのあるものを
全体的に張りがあり、表皮がつややかで、ヘタの切り口がみずみずしく、ガクの部分についているトゲが痛いくらいのものが良好。紫紺色の薄いものは、日光不足が原因。表皮が茶色に変色したものは皮が固く、果肉に種が多いことがあるので、注意を！
保存する際は、みずみずしさを保つため1個ずつラップして野菜室へ。5℃以下になると身が縮んでしまうので、冷凍保存などには向きません。購入してから3～4日で食べてしまうのがベストですね。

なす
栄養がないと言われるなす。でも実は、美容に嬉しい栄養素がたくさん！

むくみ予防に最適！
なすに含まれるカリウムには、体内に貯めこまれた余計な塩分を排出する効果があります。カリウムが不足すると体は水分を溜め込みやすくなり、むくみなどの原因になるので、むくみ対策にぜひなすを食したいですね。

美しい紫色が老化を緩やかに！?
なすの皮の紫色は、ナスニンと呼ばれるポリフェノールの一種。強い抗酸化作用があり、老化抑制を期待できます。血液をサラサラにしたり、血管を丈夫にする効果もあるため、高血圧や動脈硬化の予防も期待できますよ。





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}



実質

あんしんサポート料
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9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 平日・休日問わず
10:00~19:00

※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