

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



 GAINARE  
TOTTORI

短期滞在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

2018 08

暑い夏でも

時短で夏を乗り切る

料理は快適に

【特集】

とりガス電気 新規お申込み受付中

【今月のレシピ】

かぼちゃとひき肉の重ね焼き



誰でもできる、簡単テクニックをご紹介します！

## 簡単♪時短テクニック

### 1 茹でるときはフライパンを使う

食材を茹でるとき、フライパンならお鍋と比べて熱の回りが早いので、水が早く沸騰します。例えば、ゆで卵。沸騰してから卵をフライパンの上で転がして3分放置すれば出来上がり。お野菜もパスタも、フライパンで茹でれば早く仕上がりますよ。

### 2 煮物などは圧力鍋を使う



圧力鍋なら、長時間かかる煮物もスピーディ。数分ほど火にかけた後、火を消して余熱で蒸らせば、それだけで味の染み込ませた煮物ができあがり。食材が堅くてもすぐに柔らかくなるのが嬉しいですね。

### さらに！ガス機器を使うともっと料理が楽に！

### 3 ガスコンロのグリルを使う



グリルは、庫内に熱が回るので、食材への火の通りが早いです。両面焼きグリルなら裏返す手間もなく、さらにお手軽&時短に。お魚だけでなく、お肉や野菜、グラタンなど色々な料理に活用できますよ。

### 4 ガスオーブンを使う



ガスオーブンは強い火力で一気に加熱するので、電気オープンより庫内温度の立ち上がりが格段に速いです。食材への火の通りも早く、複数の天板を使えば同時調理もできるので、時短には欠かせないアイテムです。

巻頭特集 時短で夏を乗り切る

# 暑い夏でも

# 料理は快適に

夏は、洗濯物がかさばらずすぐに乾くし、お風呂場もカラッと乾いて気持ちいい。その反面、キッチンが効きにくく熱気ムンムンだから、昼間や、外から帰ってきて調理をするのはちょっとつらい…。やっぱり、できるだけ火を使いたくないと思いませんか？

そんなときは時短テクニックで、楽に食事をつくりませんか？  
ちょっとした工夫で、夏のキッチンでも快適に過ごせるんです。快適に作ったおいしい料理を食べて、夏バテ知らずで過ごしましょう。



家族の笑顔をつくるキッチンへ

# CHANGE

あしゅキッチンSALE

2018年9月30日(日)まで

テーブルコンロ



【メーカー希望小売価格】112,320円  
Change特別価格  
**84,200円** 税込

ビルトインコンロ 75cm



【メーカー希望小売価格】318,600円  
Change特別価格  
**223,000円** 税込  
リビングローン▶ 月々6,370円×36回

レンジフード



【メーカー希望小売価格】132,840円  
Change特別価格  
**106,200円** 税込  
リビングローン▶ 月々5,990円×18回

食器洗い乾燥機



【メーカー希望小売価格】213,840円  
Change特別価格  
**171,000円** 税込  
リビングローン▶ 月々7,260円×24回

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

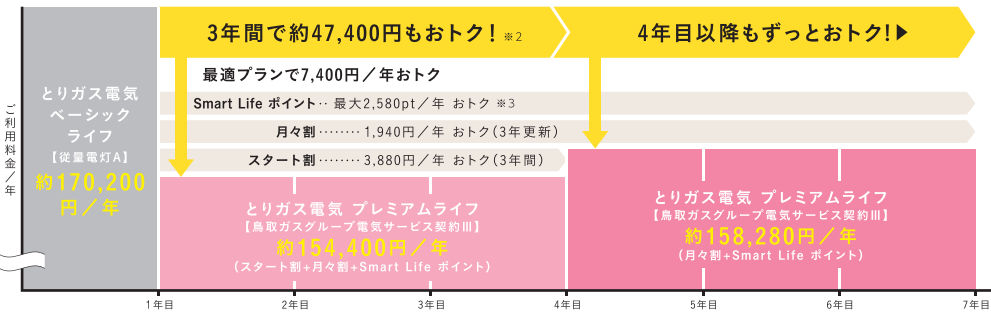


## 5つの選べるプラン

<p>とりガス電気</p> <p><b>ベーシックライフ</b></p> <p>【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。</p> <p>「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</p> <p><b>スタンダードライフ</b></p> <p>【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。</p> <p>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! premium</p> <p>とりガス電気</p> <p><b>プレミアムライフ</b></p> <p>【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!</p> <p>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</p> <p><b>セレクトライフ</b></p> <p>【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!</p> <p>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</p> <p><b>電化セレクトライフ</b></p> <p>【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!</p> <p>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><b>300円/月おトク</b>※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><b>150円/月おトク</b>※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。



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

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っていないという方は、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。

## 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](http://www.tottorigas.co.jp) とりガス電気 検索



## クッキングスタジオおへそ

2018年8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~

### うどんをつくろう

Menu

- ・手作りざるうどん
- ・ビール風ゼリー

8.5(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 お申込みめ切日 7.25(水)  
●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。

## おへそで始めるおいしい時間

### 世界の国からこんにちは! フィリピン編

フィリピンってどんな国?  
料理を通して異文化に触れ、フィリピンの魅力を発見しよう。

Menu

- ・エンプティード(ミートローフ)
- ・パンシットパラポップ(ヌードル)
- ・ハロハロ(フィリピン風パフェ)

8.9(木) 10:30~13:30

講師 リーナさん(鳥取市在住)  
参加費 1,000円 お申込みめ切日 7.26(木)

## 今月のレシピ 【料理:鳥取ガスグループ 竹中真理子】

### かぼちゃとひき肉の重ね焼き

材料(4人分)

かぼちゃ(種・わたを除いて)・・・300g  
豚ひき肉・・・300g  
玉ねぎ・・・1/4こ

[A]

- パン粉・・・10g
- 塩・・・小さじ1/2
- こしょう・・・少々
- 卵・・・1こ
- オリーブ油・・・大さじ1

[B]

- 塩こしょう・・・少々
- にんにく(みじん切り)・・・1かけ分
- 粉チーズ・・・20g
- パン粉・・・少量

つくり方

- 1 玉ねぎをみじん切りにする。
- 2 豚ひき肉をビニール袋に入れ、[A]の玉ねぎ、[A]を加えて全体をよくもんで混ぜる。
- 3 かぼちゃは皮付きのまま5mm厚さの薄切りにしてボウルに入れ、[B]をまぶす。
- 4 耐熱皿に[2]のタネを敷き詰め、その上に切ったかぼちゃをきれいに並べる。
- 5 粉チーズ、パン粉を全体にふり、200℃に予熱したガス高速オーブンで15分焼く。

8.12(日)~16(木)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 定休日 月曜日  
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



## 一人で一から作るパン教室。略して「ひといちパンクラブ」。

### ベーコン チーズパン

ベーコンとチーズが入ったカレー風味のパン。夏にぴったりです!!

8.19(日)・21(火) 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 お申込みめ切日 8.4(土)

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 おうちで気軽にハワイ飯

Menu

- ・ロミロミサラダ
- ・ガーリックシュリンプ
- ・パイナップルライス
- ・パンケーキ

8.24(金)・28(火)・29(水) & 25(土)

10:30~13:30  
講師 竹中真理子  
参加費 1,500円 お申込みめ切日 8.10(金)

## サルーテ イベント情報

8月のスケジュール

7.31(火)~8.5(日) 9:00~17:00(最終日は15:00まで)



## 第27回 鳥取工芸の会展

27回目を迎えた『鳥取工芸の会』今回は新たに織の荒井よし子氏に加わり、7人での展示会です。陶・竹・木・染・織5部門の作品達が融合し醸し出す、暖かくゆったりとした時空間に浸ってみませんか。

出展者	陶芸	牛ノ戸焼 小林孝男 / 波賀焼 植田禎彦 / 浦富焼 平田俊之
	木工挽物	小林義實 (仁人竹工房) 齋江範人
	型染	山口邦子 織 荒井よし子
場所	イベントホール	

展示販売



今年の体験教室風景

### 体験教室

#### 7.31(火) 型染め体験

講師 山口邦子 定員 各10人  
内容 ランチクロス  
時間 ①10時~ ②14時~  
※各講座90分  
参加費 1,500円

#### 8.1(水) 陶芸体験

講師 植田禎彦 定員 各12人  
内容 ペンダント作り2個  
時間 ①10時~ ②14時~  
※各講座90分  
参加費 1,500円

#### 8.2(木) 竹工体験

講師 齋江範人 定員 各4人  
内容 六つ目編小籠  
時間 ①10時~ ②14時~  
※各講座120分  
参加費 2,000円

#### 8.3(金) 織体験

講師 荒井よし子 内容 原始機でキーホルダー作り  
時間 ①10時~ ②14時~ ※各講座120分  
定員 各6人 参加費 1,000円

#### 8.4(土) 木工体験

講師 小林義實 内容 薪から作る木のスプーン  
時間 10時~ ※講座180分 ※小学生以下は保護者同伴  
定員 5人 参加費 2,000円

## STEP教室

### 中高年のための元気アップ講座 めざせ!5才若返り!



いつでも誰にでもできる簡単な運動で、楽しみながら健康寿命を延ばしましょう。

8.25(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  
レクリエーション・コーディネーター  
本城睦子氏  
参加費 無料 持ち物 タオル・水分  
お申込みめ切日 8.20(月)

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。  
8.25(土) 15:00~(1時間程度)  
・きゅうりの丸ごと味噌フライ ・かんたん♪梨パイ

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。

毎月ご紹介

### サルーテカフェのイチ押しメニュー!

営業時間 9:00~16:30(L.O.16:00)  
[Lunch]11:30~14:00  
定休日 日曜・月曜・祝日



←モーニング  
好きなドリンク + 100円  
(例:コーヒー=350円+100円)  
※モーニングは11:00まで

かき氷▶  
いちご・抹茶 400円~  
手づくりソースがたっぷりかかった、ひんやりかき氷です。





# かぼちゃとひき肉の重ね焼き

## 材料(4人分)

- かぼちゃ(種・わたを除いて)… 300g
- 豚ひき肉 …………… 300g
- 玉ねぎ…………… 1/4こ
- パン粉…………… 10g
- 塩…………… 小さじ1/2
- こしょう…………… 少々
- 卵…………… 1こ
- オリーブ油…………… 大さじ1
- 塩こしょう…………… 少々
- にんにく(みじん切り)…………… 1かけ分
- 粉チーズ…………… 20g
- パン粉…………… 少量

## つくり方

- 1 玉ねぎをみじん切りにする。
- 2 豚ひき肉をビニール袋に入れ、1の玉ねぎ、【A】を加えて全体をよくもんで混ぜる。
- 3 かぼちゃは皮付きのまま5mm厚さの薄切りにしてボウルに入れ、【B】をまぶす。
- 4 耐熱皿に2のタネを敷き詰め、その上に切ったかぼちゃをきれいに並べる。
- 5 粉チーズ、パン粉を全体にふり、200℃に予熱したガス高速オーブンで15分焼く。



# かぼちゃ

ビタミンとミネラルが豊富で、とにかく栄養満点！ダイエツトにも美容にも、もってこいの野菜です。



## 女性に必須の野菜!?

かぼちゃの代表的な栄養素は、βカロチンやビタミン。実は、黄色はβカロチンの色。βカロチンは皮膚や粘膜の保護・強化をし、肌爪、髪を健康に保ってくれる効果があります。また、かぼちゃには食物繊維が多く含まれているので、少量でも満腹感が得られ、ダイエット効果も期待大！ダイエツトに、美容に、女性に嬉しい効果がいっぱいです。

さらに、ルテインという栄養素は、眼球内で強い抗酸化作用を發揮し、視力低下防止や眼精疲労回復が期待できるのも嬉しいですね。

## へたのひび割れは 完熟の証!

かぼちゃは、完熟すると、へたの部分が乾燥して縦にひびが入ります。丸ごと買う場合は、軸が太く、切り口がよく乾燥してコルク状で、軸の周りがへこんでいるのがおいしい証拠。加えて、皮がごつごつしていて、重さがあるものだとなおオススメです。

カットしてある場合は、色味が濃く、種の部分がしっかりと熟しているものを選んでください。

## 保存法

丸ごとなら、風通しの良いところでの長期保存も可能。かぼちゃは種の部分から傷むので、カットされている場合は、必ず種を取り除いて、ラップでしっかり包んでから冷蔵庫で保存を。

かぼちゃは、解凍すると水分があるので、冷凍する場合は、そのまま調理できるように、煮物用なら面取りをするなど、下ごしらえをしてから冷凍してください。

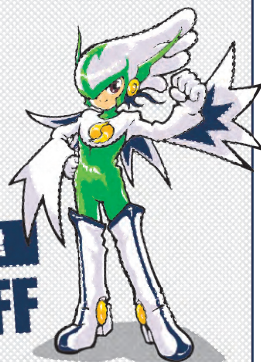


# 鳥取ガスグループ 100周年記念 スペシャルマッチ

ガイナレ鳥取 vs アスクラロ沼津

08/25(金) 19:00 ▶ KICK OFF

@とりぎんバードスタジアム



スタジアムの  
ゲート入場時

来場された方に豪華なプレゼント!

詳しくは7月13日(金)～鳥取ガスグループホームページで発表! [鳥取ガスグループ 検索](#)

当日一緒に試合を盛り上げてくれる  
**参加者大募集!**



\*Tシャツのイラストはイメージです。

**募集1 エスコートキッズ** 定員:22名

選手入場時に、選手と手をつないで入場します。

**募集対象** 5歳～小学生以下のお子さま

**募集2 フェアプレーフラッグベアラー** 定員:6名

試合前にフェアプレーフラッグを持って選手を先導し、ピッチに入場します。

**募集対象** 5歳以上の女性

**集合・実施時間** 18:15～19:10頃

**参加費** 無料(オリジナルTシャツプレゼント)

**募集期間** 2018年7月13日(金)～8月10日(金)

参加者には会場にてオリジナルTシャツをお渡しいたします。動きやすい服装でご来場ください。

\*サンダル、ヒール、スパイク不可

**応募方法** 鳥取ガスグループホームページよりご応募ください。

[www.tottorigas.co.jp](http://www.tottorigas.co.jp) [鳥取ガスグループ 検索](#)

スマートフォンの方はこちらから▶



**お問合せ先** 鳥取ガス株式会社 鳥取市五反田町6番地 TEL. ☎0570-04-8811 / FAX.0857-28-8800 担当:横本

会場内には参加者専用の駐車場はございません。シャトルバスをご利用ください。