

暮らしをもっとSmartにする情報誌

Smart Life

2016 07



暑い夏でも快適キッチン

わが家は

時短主義

【特集】

エネルギーを制して賢く節約生活。

【今月のレシピ】

鶏飯



陽射しが強くなるにつれて、空の青さがまぶしくなつてきました。夏の到来です！

夏は、洗濯物がかさばらずすぐに乾かし、お風呂場もカラッと乾いて気持ちいい。その反面、キッチンは冷房が効きにくく、熱気マンマン。昼間や、外から帰ってきて調理をするのは、ちよつとつらい…。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？ちよつとした工夫で、夏のキッチンでも快適に過ごせるんです。快適キッチンで作ったおいしい料理を食べて、夏ハテ知らずで過ごしましょう。

↑簡単♪時短テクニック

誰でもできる、簡単テクニックをご紹介します！↓

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です。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た煮物ができあがり。食材も、フライパンで茹でれば早く仕上がりますよ。

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入加熱するので、電気オーブ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。

快適なキッチンが大集合！

キッチン改造大作戦

各メーカーのキッチンが一堂に会す、見逃せない2日間。豪華な商品が当たる抽選会や、料理実演コーナーなど、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？住まいのお困りごとを解決する「べんり屋のお助け祭り」も同時開催決定！！

7月9日(土)・10日(日) 9:00~17:00

会場>鳥取ガスグループショールーム salute



エネルギーを制して

賢く節約生活。

今年もエネルギーをたくさん使う季節がやってきました。と同時に「節約」の文字が巷を賑わす時期でもあります。でも、電気を消し忘れたら怒られ、湯を使い過ぎたら怒られ、そんな苦労をともなう節約生活に嫌気がさしている方も多はず。そこで今回は、エネルギーを効率よく、そして、上手に利用するスマートな暮らし方を、ご紹介しましょう。

まずは、エコジョーズ。今まで捨てられていた排気熱を有効に利用することで、従来型と比べてガス使用量CO₂排出量とも、約13%も削減できる、財布にも地球にも優しい給湯器です。

そして、電気を使う場所で発電する太陽光発電とエネファーム。経済性も環境性も抜群で、言うことなし。太陽の

光をエネルギーに変える太陽光発電は、CO₂を排出することなく電気が作れます。エネファームは、エコな電気を生み出すだけでなく、同時に発生する熱を給湯に利用するため、エネルギーのムダを減らすことができます。また、「自立運転機能」により、エネファームが発電中であれば、停電になっても発電を継続するので、電気を使うことができます。さらに、この2つを組み合わせた「ダブル発電」は、エネルギーの地産地消を行う最強コンビ。理想的なエネルギースタイルと言っても過言ではないでしょう。

今まで通りの生活を崩すことなく光熱費が削減でき、しかも環境にも優しい。これからは、そんなスマートライフを送りませんか。



省エネ給湯器 **Ecoジョーズ**

「エコジョーズ」とは、少ないガス量で効率よくお湯を沸かす省エネ性の高い給湯器です。

高効率
熱効率90%以上
今まで捨てられていた排気熱を再利用することで、給湯熱効率が向上しました!

節約
ガス使用量13%カット
熱効率がアップすると、使うガスの量が少なく済むので、節約につながります。

環境配慮
CO₂を13%削減
地球温暖化の一因となるCO₂排出量を従来と比べ大幅に削減します。

太陽光発電は、発電時にCO₂をださないグリーンエネルギーです。

太陽光発電は、温暖化の主な原因と考えられているCO₂を発電時に排出しません。わが家に太陽光発電を設置すれば、ことさら節電したり省エネしたりしなくても、普通に暮らすだけで、CO₂排出量や原油消費量を大幅に減らすことができ、ひいては地球環境の保護につながってゆきます。



エネルギーをわが家でつくって、上手につかう。これがわが家のエコスタイル。

エネファームは、家で使う電気とお湯を一緒につくりだす、家庭用燃料電池システムです。電気は、ガスから取り出した水素と空気中の酸素を化学反応させて、安全・クリーンに発電。さらに、その時に発生する熱を有効に使ってお湯をつくりだします。また、停電が発生した場合もエネファームが発電を継続し、専用のコンセントに350Wの電気を供給するので、停電になっても照明や通信機器が使えるうえ、もちろんシャワーや床暖房も使うことができます。



さらに!



「太陽光発電」に「エネファーム」を組み合わせたダブル発電。どちらもクリーンなエネルギーから発電するので地球にやさしく、また太陽光発電だけの場合よりも発電量が増えて、結果的に売れる電気の量も増加します。

創エネ機器はセールがおトク!

創エネセール

エネルギーをもっと身近に

ENE-FARM

エネルギーをわが家でつくって上手につかう。これがわが家のエコスタイル

希望小売価格:1,512,000円
標準取付工事費込み

エネファーム無金利キャンペーン

月々**9,330円**税込 × 120回
(一括金額1,120,000円)

設置時の補助金について

鳥取市内へ設置の場合(最大)
35.3万円
鳥取市・環境省・RECタイプ
LPガスを設置した場合

さらに鳥取ガスグループが応援!!
鳥取ガスグループ独自の
普及促進支援制度が利用できます。

*各補助金は補助金額に満たない場合、交付及び交付申請が打ち切られる場合がございます。
*制度詳細は弊社スタッフへお問合せください。

太陽光発電システム

環境に優しく、お財布にも優しい。これからは太陽光の時代。

交換効率が**19.1%**

パナソニックの「HIT」は、小さな屋根でもたっぷり発電。

Panasonic
HIT245シリーズ **HIT**
3.92kW (245w×16枚)

標準取付工事費込み
1,500,000円税込

ecoソーラーローン120回払いの場合 月々:13,668円(税込)×118回払い
初回のみ15,887円(税込)/最終のみ13,608円(税込)/分割支払金合計1,642,319円(税込)
*標準工事:瓦屋根 1面設置

県や自治体が太陽光発電を応援!!

設置時の補助金について
鳥取市内へ設置の場合(最大)
3.0万円/kW
鳥取市自然エネルギー等導入推進事業補助金
3.0万円/1kW(上限20万円/6.67kWまで)

固定価格買取制度について
10kW未満(余剰買取)の場合
33円/kWh(10年)
【鳥取市自然エネルギー等導入推進事業補助金】
平成28年度調達の調達価格と調達期間

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



クッキングスタジオおへそ

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~

親子でクッキング!
簡単おやつ作り

Menu

- ・パイナップルケーキ (持ち帰り)
- ・ふるふるゼリー

7.16(土) 10:00~12:30

講師 竹中真理子 対象 5才~小学校3年生 親子
 参加費 **1,200円** お申込み切日 **7/6(水)**

●託児あり:有料(1人につき500円)必ず事前にお申込みください。
 ●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。

鳥取ガスグループ専属講師 / 竹中 真理子
 管理栄養士 / ジュニア野菜ソムリエ
 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

カルツォーネ
 とろ〜りチーズとピザソースが入った
 包み焼きピザです。お弁当にもgood!!

7.24(日)・25(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** お申込み切日 **7/10(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

頑張りない夏レシピ

Menu

- ・ひき肉と夏野菜の重ね焼き
- ・アジとたっぷり薬味の夏ちらし
- ・とうもろこしのすり流し
- ・抹茶くずまんじゅう

7.20(水)・21(木)・22(金) & 30(土)

10:30~13:30 講師 竹中真理子
 対象 食べる、作る、好き!な方 参加費 **1,500円**
 お申込み切日 **とっておきレッスン 7/6(水) とっておきサタデー 7/16(土)**

●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、メチ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)●前日正午以降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



材料(4人分) つくり方

米……………2カップ
 鶏むね肉……………1枚
 しょうが……………1かけ
 卵……………2こ
 塩……………1つまみ
 片栗粉……………小さじ1
 水……………小さじ2
 干しいたけ……………6枚
 戻し汁……………1/2カップ
 砂糖……………大さじ1・1/2
 しょうゆ……………大さじ1
 ねぎ……………適量
 水……………5カップ
 鶏がらスープ(顆粒)・大さじ1
 うす口しょうゆ……………小さじ1
 酒……………大さじ1
 塩……………1つまみ
 わさび……………適宜

- 1 米を洗い、専用炊飯鍋に入れ、水を目盛りに合わせて加え30分~1時間浸水させる。炊飯キーを押して炊く。
- 2 鶏肉に軽く塩をしてよく揉んでおく。しょうがをたたきつぶす。
- 3 鍋に鶏肉、しょうが、水5カップを入れてフタをし、火にかける。沸騰したら火を止め、そのまま冷ます。
- 4 錦糸玉子を作る。卵を溶き、塩、水溶き片栗粉を加えてよく混ぜ、万能こし器でこす。玉子焼器でうす焼き玉子を作り、冷めてからせん切りにする。
- 5 干しいたけを水で戻して鍋に入れ、戻し汁、砂糖、しょうゆを加えて落とし蓋をし、汁がなくなるまで煮る。ねぎを小口切りにする。
- 6 3が冷めたら鶏肉を取り出し、細かく裂く。
- 7 3のスープを再び温め、Aを加えて味をととのえる。
- 8 器にごはんを盛り、錦糸玉子、鶏肉、しいたけ、ねぎを飾る。上からスープを注ぎ、お好みでわさびを添える。

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



サルーテ イベント情報

7月のスケジュール



7.20(水)~24(日) 10:00~17:00 (最終日は16:00まで)

アジアの手仕事展

密やかに絹は囁く
 ベトナムを代表する絹織物や繊細な刺繍の数々は、私たちが魅了して止みません。バッグやタペストリー、テーブルウェアなど優美な絹の世界をお楽しみください。他にもタイや韓国などアジアの手仕事も併せて展示販売いたします。

展示販売

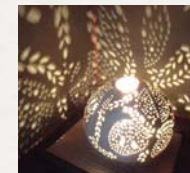
出展者 アジアの手仕事shop 布音 場所 古民家

7.9(土)・10(日) 9:00~16:30

灯り・器・生け花・コラボ展

日々の暮らしにそっと溶け込む、そんな焼き物さがしにいらしてみてください。和の小物も展示しています。

展示販売



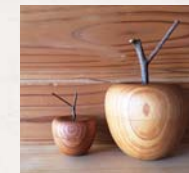
出展者 さかえ焼き **中田栄**
 生け花 **西尾千枝子**
 場所 古民家

7.9(土)・10(日) 9:00~17:00

木の器のある暮らし展

いろいろな木で丸い器たちを作りました。木工ロクロから作られる木地師の仕事をご覧ください。

展示販売



出展者 工房このか **藤本かおり**
 場所 モデルルーム

STEP教室

▶ 布とノンドで作るリアルクラフト

涼しさを飾る~サトイモと葉~



リアルなサトイモと、すーっと伸びた葉で涼しさを表現してみましょ。

7/2(土)
 10:00~15:00(昼休憩1時間含む)
 定員:10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 **2,000円**(花器代含む) お申込み切日 **6/25(土)**
 持ち物 おしぼり、目打ち ※昼食は各自ご準備ください。

▶ 絵手紙「ハタでいい、ハタがいい」

夏の花を大きく描こう



よく見て、一生懸命が一番
7/20(水)
 10:00~12:00
 定員:12人(予約優先)

講師 日本絵手紙協会公認講師 **谷本道子氏**
 参加費 **1,000円**(材料費込) お申込み切日 **7/15(金)**
 持ち物 ポケットティッシュ



遠州流 華道教室 | **7/7(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 | **7/7(木)・16(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。

奄美大島の郷土料理をご自宅で。

鶏飯



材料(4人分)

- 米……………2カップ
- 鶏むね肉……1枚
- しょうが……1かけ
- 卵……………2こ
- 塩……………1つまみ
- 片栗粉……小さじ1
- 水……………小さじ2
- 干しいたけ…6枚
- 戻し汁……1/2カップ
- 砂糖………大さじ1・1/2
- しょうゆ……大さじ1
- ねぎ……………適量
- 水……………5カップ
- 鶏がらスープ(顆粒)…大さじ1
- うす口しょうゆ……小さじ1
- 酒……………大さじ1
- 塩……………1つまみ
- わさび………適宜

水溶き片栗粉

つくり方

- 1 米を洗い、専用炊飯鍋に入れ、水を目盛りに合わせて加え30分～1時間浸水させる。炊飯キーを押して炊く。■ガスコンロの【炊飯機能】を使います。
- 2 鶏肉に軽く塩をしてよく揉んでおく。しょうがをたたきつぶす。
- 3 鍋に鶏肉、しょうが、水5カップを入れてフタをし、火にかける。沸騰したら火を止め、そのまま冷ます。
- 4 錦糸玉子を作る。卵を溶き、塩、水溶き片栗粉を加えてよく混ぜ、万能こし器でこす。玉子焼器でうす焼き玉子を作り、冷めてからせん切りにする。
- 5 干しいたけを水で戻して鍋に入れ、戻し汁、砂糖、しょうゆを加えて落とし蓋をし、汁がなくなるまで煮る。ねぎを小口切りにする。
- 6 3が冷めたら鶏肉を取り出し、細かく裂く。
- 7 3のスープを再び温め、Aを加えて味をととのえる。
- 8 器にごはんを盛り、錦糸玉子、鶏肉、しいたけ、ねぎを飾る。上からスープを注ぎ、お好みでわさびを添える。



4-1/卵に片栗粉を加えると、うす焼きにしたとき破れにくくなります。4-2/溶いた卵をこすと、焼いたときの色ムラが軽減されます。



炊飯機能
ボタンを押せば、自動でごはんをふっくら炊き上げてくれます。プザー音が鳴ったら炊き上がりです。

食事で

夏バテ防止

夏バテ防止に欠かせないのは、「バランスの良い食生活」。でも、夏はそうめんや冷やしうどんなど、冷たい麺類を食べることが多くなり、栄養バランスが崩れがち。そこで、乱れがちな食生活の中で、夏バテ防止のために意識的に取り入れたい食材をご紹介します。

梅干し

梅の酸っぱさであるクエン酸リン「酸」は、胃腸の働きを活発にし、血液の流れをよくしてくれます。

レバー

「栄養の宝庫」ともいわれるレバー。ビタミン含有量が高く、レバー50gで、成人が1日に必要とするビタミンAやビタミンB2をまかなうことができるといわれています。

豚肉

たんぱく質とビタミンB1が豊富に含まれています。できれば、脂肪分が少なめの、ヒレやモモなどがオススメです。

鶏肉

たんぱく質が豊富で、柔らかく消化が良いので、胃腸への負担が少ないのが嬉しいですね。

卵

たんぱく質、ビタミン、ミネラルが豊富で、栄養バランスのよい食材です。料理の幅も広く、手軽に取り入れられるのがいいですね。

にんじん

香りが食欲を増進し、またビタミンB1の吸収をよくしてくれます。食べたあとのニオイが気になるときは、緑茶など「茶カテキン」を含むものを飲むと消臭効果がありますよ。

トマト

リコピンの酸化作用は、緑黄色野菜に含まれるβカロテンの2倍以上、ビタミンEの100倍以上にもなるそう。トマトが苦手な人はトマトジュースでもいいですね。

きゅうり

水分が多いので、水分補給ができて、カリウムが豊富なため、夏ばてやむくみの防止に効果的です。

夏バテに効く食材を組み合わせ、上手に夏を乗り切ってくださいね。

持続可能な暮らしへシフト!
スタスティナブル教室

こやま農場の「地域や自然の中にある身近なものを活かす、無駄にしない、循環を途切れない」という思いを軸に、皆さんが実際に農場での様々な体験を通して、自分にとって「スタスティナブル=持続可能」とは?を考える第一歩としていただく農場体験教室です。

**ダンボール箱を使って
生ごみコンポスト作り&土のお話**

調理後の生ごみなどを使ったコンポスト作りに挑戦。ご家庭でもチャレンジできる方法を体験できます。「循環のある生活」を一緒に考えてみませんか??



日時 7.23(土) 10:00~12:30
講師 農業事業グループ 佐藤和博
参加費 1,500円(作成したコンポスト、おやつ付)
定員 10名 **お申込み締切** 7.18(月)
※要予約、定員になり次第締切

お申込みはホームページ内「イベント申込みフォーム」まで
<http://torigas-farming.jp/> 鳥取ガス農業 **検索**

NEWS 2

あなたの街におじゃまします!
今月のイベント情報②

オーガニックマルシェ in salute

こやま農場のオーガニック野菜を販売します!!

日時 7.9(土)・10(日) 9:30~16:00 **場所** salute駐車場

Pick Up Vegetables
 今月の目玉
 こやま農場の
 ベビーリーフ

●各教室、店内内容は予告なく変更になる場合があります。●定員に空きがある場合は、メーデー以降でもお受けしますので、お気軽にお問合せください。●参加のお申し込みをいただいた方へ、後日担当者より詳細等をご連絡させていただきます。(参加の可否は先着順とさせていただきます。定員になり次第メーデーとさせていただきます。)

全ての教室は事前にお申込みが必要です。詳細はホームページ・お電話にてお問合せください。



tottorigas group farming
こやま農場

私たちは、鳥取ガスグループの持続可能な環境・街づくりの一環として、農業を通じて安全・安心を地域の皆さまへ提供するという理念のもと、自然環境と人の健康に重きを置いた農業生産と、農業の周りに広がる総合生活産業として実践していく「総合アグリカルチャー事業」としての農業を目指しています。

- **只今、受付中!!** こやま農場にて、管理・指導付きのオーガニック貸農園オープン!
※詳細は、お電話にてお問合せください。
- こやま農場では、ボランティアスタッフを随時募集しています。詳しくはホームページ、フェイスブックまたは「鳥取県ボランティア総合情報サイト」ポータル」をご覧ください!!
- こやま農場内に、野菜販売店舗を設置しています。ぜひ、ご利用ください。(平日のみ10:00~16:00)

お問合せ先 > 鳥取ガス産業株式会社
 農業事業グループ

TEL 0857-32-8813 (直) 受付時間 平日のみ9:00~17:00
<http://torigas-farming.jp/> facebook 鳥取ガス農業 **検索**

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、快適生活について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 **6ヵ月無料** 旧サービスからのお客さま **12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3センサー警報器(※1)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。

あんしん1 安心をサポート 3センサー警報器 ※1	あんしん2 36ヵ月保証延長	あんしん3 ガス機器の修理が 50% OFF ※2	おトク1 ガス機器の購入によるSmart Lifeポイントが 2倍 ※3
--	--------------------------	--	---

※1 警報器の種類は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。

お問合せ先 **0120-50-8844** 平日・休日問わず 9:00~19:00