



リフォーム案内人「M」が行く!

# 匠の技

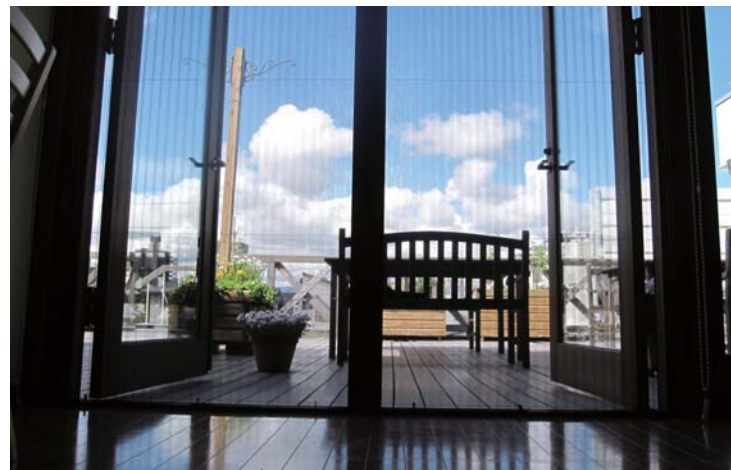
網戸 de エコ

どの家庭にも網戸は付いていますよね。その網戸は家や家族に大きな役割を果たしてくれます。みなさんも自然な風を取り入れて元気になってみませんか?

そこで  
★ あなたの家選び CHECK!

- 日当たり
- 庭付き
- 買い物便利立地
- 駐車場
- 風通し良好

家で風が通ると、カビも防止できます。心地良い風が入るとエアコンいらずでエコ!!



網戸にも  
・花粉、ホコリの侵入を防ぐ網戸  
・虫が入りにくい網戸  
等色々あります。色も何色かあります。お問い合わせ下さい。



風通しの良い家・・・  
動くのは人だけじゃない!!  
風を配慮した家造り。  
快適な暮らしを実現させましょう。

ご予算に合わせたプランをご提案します。お気軽にご相談ください。

お問い合わせ  
ご相談

鳥取ガスグループ  
リフォームチーム

0857-30-2022

## English cafe

サルデー外国語教室  
イングリッシュカフェ



初心者から上級者まで! 詳細はお気軽にお問い合わせください。  
火~金曜/午後 日常英会話 土曜・日曜/午後 トラベル&ビジネス英会話  
完全予約制 参加費 700円/回(5枚綴り) 現金の場合:800円/回(教材費別)

## Kids English

キッズイングリッシュ

体験型こども英会話

英語で遊ぼう!!

Cooking! Crafts! Seasonal Events!

月額 4,000円 教材費別 対象:2~12才

Feel & Find!  
身近な英語を“感じて”楽しさを“見つける”英会話。  
まずは無料体験レッスンから!  
・入会金2,000円  
・開催曜日など、お気軽にお問い合わせ下さい。

## 中国語教室 韓国語教室

5回シリーズ: 4,000円 ※教材費別

スン先生 你好 日曜日開催

リク先生 안녕하세요 月曜日開催

お申し込み・お問い合わせ... 0857-30-2020  
※予定は変更になる場合があります。※お申し込みは、1週間前を目安にお申し込みください。

## 快適・省エネ・経済的

省エネルギーで環境にやさしい  
ムダなく熱を有効利用  
ガス使用量の削減でガス代も節約  
国の補助金制度が利用可能

### 高効率ガス給湯器



エコジョーズは  
リサイクル上手

今までムダにしていた排気熱を再利用して、お湯を沸かすことができます。効率が良いので、ガスの使用量も減らすことができ経済的です。



- 床暖房に  
対応
- 浴室暖房  
乾燥に  
対応
- ミスト機能  
対応

## 電子チケットぴあ

電子チケットぴあは、salute内に設置してあります。

### 夏休みファミリーフェスティバル 大鉄道博2010

【開催日】2010年8月5日(木)~31日(火) 東京 6月5日 発売予定  
【開演】10:00~17:30  
【会場】グランドプリンスホテル新高輪 大宴会場 飛天  
【前売券】一般:1,100円 中高生:800円 小学生以下:500円(税込)

### 郷ひろみコンサートツアー2010 "55! 伝説"

【開催日】2010年9月22日(水) 6月26日 発売予定  
【開演】18:30開演(18:00開場)  
【会場】とりぎん文化会館 梨花ホール  
【全席指定】7,000円(税込)

※発売日・金額などの内容は、変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

一ガスのある暮らしー ウィズガス

# salute

サルデー

## withgas 通信 vol.36

鳥取ガスグループ“salute”イベント情報

- 新たな発見!?異文化コラボレーション  
ふれあい4人展 with 和
- 鳥取の作家さんを紹介する小さな展覧会  
押花・パッチワーク 山本美恵子教室
- 夢と希望のファンタジー 影井典子人形展



表紙のレシピ  
おへそ食堂



ピリカラ豆乳そうめん

いつものそうめんに飽きたらコレ!

- 材料(4人分)
- そうめん..... 6束
  - 豚肉(しゃぶしゃぶ用)..... 160g
  - キムチ..... 180g
  - 酒..... 大さじ1
  - しょうゆ..... 小さじ1
  - 白ごま..... 大さじ1
  - きゅうり..... 1本
  - 塩..... 少々
  - 豆板醤
  - ごま油
  - つゆ
  - 豆乳..... 2カップ
  - 市販のめんつゆ(ストレート)..... 1カップ
- つくり方
- STEP 1**
- ①豆乳とめんつゆを混ぜる。
  - ②そうめんをゆでて水に取り、よく洗ってザルにあげておく。
  - ③きゅうりをうす切りし、塩をふってしんなりさせて、水気をしぼる。
- STEP 2**
- ④フライパンにごま油大さじ1/2を入れて熱し、豚肉を炒める。色が変わったならキムチを加えて酒、しょうゆで調味し白ごまをふる。
- STEP 3**
- ⑤器にそうめんを盛り、③と④、お好みで豆板醤を添える。
  - ⑥つゆをかけて最後にお好みでごま油をかける。
- ※冷たくても温かくてもグーです!!
- 【料理:竹中真理子】

竹中真理子のマリコラム vol.19 D調言葉にご用心!

「でも…、だって…、どうせ…、だけど…、だったら…」知らず知らずのうちに、こんな言葉を使っていませんか?ローマ字にした頭文字から、これらをまとめて「D言葉」というそうです。どれも後に言い訳が続く、ネガティブな言葉です。日本には「言葉」という言葉がありますが、前向きでポジティブな言葉を発する人には自然と良いことが、マイナスな言葉を発する人には良くないことが起こると言われるのも、言葉に魂が宿っているからでしょうか。自分の発した言葉を一字一句いつも聞いているのは紛れもなく自分だけのです。辛い、苦しい時にこそ「楽しい!楽しい!」と口に出して自分に言い聞かせる、これが必要なかもしれませんね。

7 June, 2010  
おへそ  
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 はじめの一步

親子deキッチン  
七夕そうめん  
キラキラゼリー  
と  
たのしい笹かざり作り

星に願いを。  
親子で楽しく七夕パーティ!!

7/3(土) 10:00~13:00  
親子ペアで1,400円 対象:5才~小学生  
講師 / 竹中真理子 〆切日:6/23(水)  
※アレルギー等の確認の為、お子様の保護者ご自身でお申し込み下さい。



子育て応援!!  
キッズママレッスン

エビの天むす  
ゴーヤの肉味噌うどん  
オクラのネバネバスープ  
くずまんじゅう

夏に食べたい!  
おすすめ元気レシピ

7/13(火) 10:00~13:00  
1,300円 講師 / 竹中真理子 〆切日:7/3(土)  
「お料理は習いたいけど、子どもが小さいからまだ無理かな?」という子育て真っ最中のママ!!ぜひお子様連れで参加して下さい。



脱・マンネリレシピ宣言!!  
とっておきレッスン

エビの天むす  
ゴーヤの肉味噌うどん  
オクラのネバネバスープ  
くずまんじゅう

夏に食べたい!  
おすすめ元気レシピ

7/7(水) 7/8(木) 7/12(月) 10:30~13:30  
1,300円 講師 / 竹中真理子 〆切日:6/27(日)  
「毎日のおかず」から「おもてなし料理」まで、いつもの食卓のヒントに、マンネリメニューから抜け出したい奥様にオススメです。



グー・ガールズクッキング!!  
Girls Cooking!

ほうれん草のチキンカレー  
手作りナン  
なすのヨーグルトサラダ  
豆乳チャイゼリー

ナンちゃってインド料理を  
楽しもう!

7/16(金) 18:30~21:30 } 2,000円  
7/17(土) 10:30~13:30 } 講師 / 竹中真理子 〆切日:7/6(火)  
ガールズトークをしながら、料理のコツも学べちゃう楽しいレッスンです。食べることも大好き!作ることも大好き!な20~30代の女子、大歓迎!!!!!! 初心者の方も安心してご参加頂けます。

鳥取ガスグループ専属講師 / 竹中真理子

管理栄養士 / ベジタブル&フルーツジュニアマイスター  
エコ・クッキングインストラクター / テーブルコーディネーター



ほっこりパンClub



北海道産減農薬小麦で作る  
・オレンジ風味のカステラパン  
・夏野菜のラタトゥーユピザ  
・サラダほか

7/22(木) 7/23(金) 10:00~13:00  
2,000円  
講師 / パン工房大地の恵み 塩見 剛史 〆切日:7/12(月)

ガスオープンで焼く美味しいパンのレッスンです。これからパン作りを始めたい方、大歓迎。うれしいお土産があります。

Sunday Cooking!



ほうれん草のチキンカレー  
手作りナン  
なすのヨーグルトサラダ  
豆乳チャイゼリー

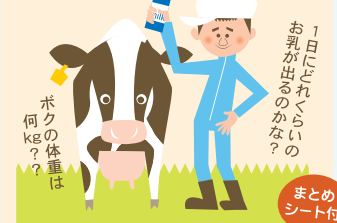
みんなで  
お料理するって  
たのしいっ!!

7/18(日) 10:30~13:30  
2,000円 〆切日:7/8(木)

のんびりした日曜日に楽しくお料理しませんか?どなたでもお気軽にご参加いただけます。男性もぜひどうぞ!

・コースによって、始まる時間が異なりますので、ご注意ください。  
・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、〆切日日以降でもお受けしますので、気軽にお問合せください。  
・お申し込みは、1組3名様までとさせていただきます。  
・ホームページからお申込みできます。  
<http://www.salute-withgas.jp/>

夏休みスタート!!  
自由研究お助け教室



その1 牛のヒミツや牛乳のお話  
その2 牛乳を使ったクッキング

・ミルクパスタ  
・ヨーグルトコールドロー  
・かぼちゃプリン

7/24(土) 10:30~13:30  
・親子ペア(小学生)で2,000円  
講師 / モーモーカウィークラブ 〆切日:7/14(水)

とっておき  
グループレッスン

サークル、企業、クラブなど、気の合う仲間同士で楽しくお料理しませんか?

Menu  
・エビの天むす  
・ゴーヤの肉味噌うどん  
・オクラのネバネバスープ  
・くずまんじゅう

●日程は、ご相談下さい。  
●1,300円 ●最小開催人数10名

今、私たちにできること  
エコ・クッキング

難しいと思われがちな環境問題を、身近な『食』を通してワイワイ楽しく学びませんか?

●まずはお電話下さい。  
●メニューは季節により変わります。  
【エコ・クッキング】は、東京ガス株式会社の登録商標です。

イベントのお知らせ

新たな発見!異文化のコラボレーション★

「ふれあい4人展 with 和」 無料

7/2(金)-7(水) 10:00-18:00  
古民家でジャンルの異なる4人がお互いの感性を持ち寄って、初夏らしい和空間のたのびを創ってみたい。梅雨のひととき、どうぞ一息つきにおいで下さい。

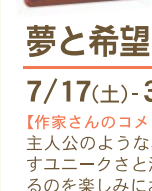
ガラスアート	Art Studio N <sup>2</sup> 野間 紀子	着付	和着あいい着物教室 花原久美子
いけばな 小原流	花あそび教室 木下小百合	創作粘土	クレイアート・K 東原 一恵



鳥取の作家さんをご紹介する小さな展覧会 step gallery 無料

押花・パッチワーク 山本美恵子教室

7/1(木)-15(木) 10:00-18:00 【最終日のみ15時まで】  
【作家さんのコメント】野に咲く花、庭で咲いた花、道草でつんだ花。あっ、かわいい、きれいとその感動の思い出を押し花で楽しんでみました。どうぞ、ゆっくりごらんください。



夢と希望のファンタジー 影井典子人形展

7/17(土)-31(土) 10:00-18:00 【最終日のみ15時まで】  
【作家さんのコメント】ふとしたことから創り始めた人形!!物語の主人公のような異国の香りが漂うムードの中に人形のかもし出すユニークさと温かさを感じて頂ければと思います。ご来場されるのを楽しみにお待ちしております。

regular events in salute! 各定期講座の申込み開始日 6/10(木)

ウキウキ!!手話教室 要予約

講師 / 猪口 絹代氏 参加費 / 500円/回 13:30~15:00(両日とも)  
7/13(火) 7/27(火) テーマ 『つたえあってみましょう II』

絵手紙教室 要予約

講師 / 谷本 道子氏(日本絵手紙協会公認講師)  
参加費 / 600円(キットを持参の方は500円) 10:30~12:30(両日とも)  
テーマ 『ガラスで涼を呼ぶ』(共通) 持ち物 ガラス製品  
基礎編 7/14(水) 応用編 7/21(水)

遠州流 華道教室 要予約

講師 / 遠州流 芳草庵 石井 衛氏  
参加費 / 1,000円(お花代は別途・ハサミをお持ちの方はご持参下さい。)  
7/3(土)10:00~ 2時間程度 7/21(水)14:00~ 2時間程度

遠州流 茶道教室 要予約

講師 / 茶道遠州会鳥取支部 支部長 窪田 宗専氏  
参加費 / 1,000円  
7/3(土)13:00~ 2時間程度 7/22(木)14:00~ 2時間程度

salute Access Map

サルーテ salute

年中無休 (但し、盆正月除く)  
10:00~18:00 (イベント期間中除く)  
駐車場85台収容

T680-0023 鳥取市片原5丁目503

〈交通案内〉★JR鳥取駅より車で5分。徒歩20分。★鳥取市100円循環バス「くる梨」赤コース「片原5丁目」下車徒歩1分。  
各種お問い合わせ・お申し込みは、お電話またはインターネットからできます。  
(0857) 30-2020 <http://www.salute-withgas.jp/>  
★「salute withGas 通信」の配布を希望しない場合は、右記にご連絡ください。tel. (0857) 28-8811  
掲載価格はすべて税込みです