

リフォーム案内人「M」が行く！
住まいの『納得！お得！』情報～♪

ミッション：『最近の“素敵なキッチン生活”をリサーチせよ！』

キッチン「女性の城！」という時代から、「家族団らん」の場となってきました。今回は、各メーカーさんから出ているアイデアたくさんの商品を、いくつかピックアップ！一気に紹介しちゃいます！「家族団らん」の時間を増やす、「効率のいい明るいキッチン！」を目指して、最新のキッチン事情をリサーチしました！

Mission ① お掃除上手はやりくり上手！？

指一本で自動洗浄する

注目なのが…「洗えるレンジフード！」ボタン一つで、フィルターを自動洗浄！手間も掛からず、節水！とってもエコです！



ガスコンロとの連動タイプもおすすめ!! ※点火すると自動的に換気扇もつくから、つけ忘れもありません。

(※機種によっては連動できない機種もありますので、詳細はお問い合わせ下さい)

Mission ② 多機能“蛇口”でスマートキッチン!?

たかが蛇口、されど蛇口!!

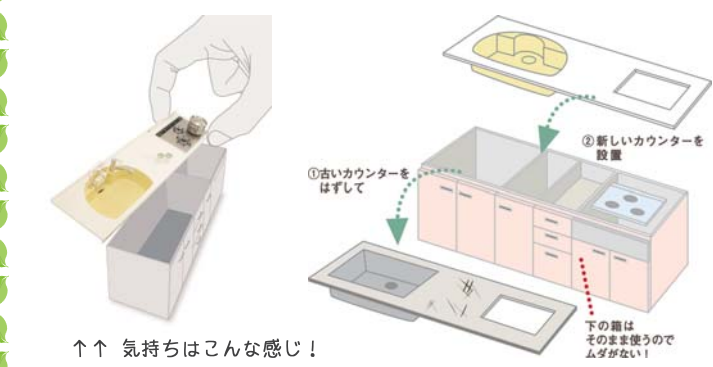
- ◀タッチスイッチ付だから、手が汚れていても大丈夫！
- ストレートとシャワーの切り替えができて使い分け抜群です！
- ◀シンクの中もシャワーで蛇口が伸びるから、きれいに保てます。

★その他にも素敵な最新の節水蛇口もあります!! 詳しくはキッチンイベントで♪♪

Mission ③ 簡単リフォームで家計もエコ!?

現在のキッチンを再利用する

*天板のみを変更する「パパッとリフォーム」今あるキッチンの寸法に合わせて、天板を換えるだけ！とても簡単で、利用できる引き出し部分はそのまま使えるから、環境にも優しく、家計に優しいリフォームです★イメージも明るくなり、新鮮な気持ちで料理に向かえそうです。しかも天板はオーダーメイド!! お客様のキッチン調べてご希望にあわせて設置が出来ます。



カウンター&シンク **200,000円~**(取付設置費含む)
※価格はキッチンの状況や交換内容によって異なります。

キッチンをそのまま換える
決まったサイズなら、こちらもおススメ!
現在の蛇口をそのまま使えます♪

I型 240cmの場合
199,400円~
※希望小売価格。消費税・取付費は含みません。

気になる方は…ぜひイベントへ♪
9月25日(土)・26日(日)
キッチンリフォームイベント開催! 詳細は次号へ!!

鳥取ガスグループリフォームチーム **0857-30-2022**

サルーテの語学教室

韓国語教室 月曜日開催
リク先生 안녕하세요

中国語教室 日曜日開催
スン先生 你好

お気に入りのあのドラマが吹き替えなしで楽しめる?!

参加費 **4,000円** (5回シリーズ) ※教材費別、1回のみ受講も可能です。

English cafe イングリッシュカフェ

参加費 **800円/回**(教材費別)
(700円/チケット)

火~金曜/午後 **おしゃべり英会話**
土曜・日曜/午後 **トラベル&ビジネス英会話**

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。

Kids English 体験型子ども英会話

月額 **4,000円/月** 入会金 **2,000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。

無料体験レッスン 随時受付中!

●開催曜日など、お気軽にお問い合わせ下さい。

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。

第4回 ウィズガス 全国親子クッキングコンテスト

炎の調理で五感を研ぎ澄ます

募集テーマ **わが家のおいしいごはん**
家族と一緒に作ろう、うちの自慢メニュー

鳥取地区大会 10月3日(日)
●全国大会は2011.1.30(日)東京にて開催!
会場 鳥取ガスグループショールーム サルーテ
応募締切 9月20日(月) ●応募用紙でエントリー

http://www.gas.or.jp/shokuiku/
●応募用紙はホームページからダウンロードできます。

全国親子クッキングコンテスト鳥取地区大会事務局
TEL:0857-28-8811 担当/生田(受付時間/平日9:00~17:00)

【鳥取地区大会主催】鳥取ガスグループ 【共催】鳥取県エルピーガス協会 東部支部

鳥取地区大会 参加親子大募集!

鳥取地区大会 参加親子大募集! ぜひ応募ください

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。

舞台 「ジャンヌ・ダルク」 ※開演時間は日程により異なります。詳しくはご確認ください。

【開催日】2010年12月24日(金)~28日(火)
【開演】13:00/14:00/18:00/19:00開演 **大阪** 9月25日発売予定
【会場】梅田芸術劇場 メインホール
【全席指定】S席:11,500円 A席:9,500円 B席:7,500円(税込)

クラシックコンサート **大阪センチュリー交響楽団**

【開催日】2011年1月16日(日) **京都** 10月1日発売予定
【開演】15:00開演(14:00開場)
【会場】京都コンサートホール 大ホール
【全席指定】S席:6,000円 A席:4,500円 B席:3,000円 C席:1,000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。

salute サルーテ
withgas 通信 vol.38

鳥取ガスグループ“salute”イベント情報

〈出張とりえ 欒〉つくる楽しみ、使うよろこび
ゆるり、キルト教室

第28回
なるほど!! 生活塾 ~ガンに効く食事法~



表紙のレシピ
おへそ食堂



なすのはさみ揚げ

おからでボリューム、栄養UP!

- 材料(4人分)
- なす.....4本
 - むきえび.....250g
 - おから.....80g
 - 白ねぎ.....1/2本
 - 卵.....1コ
 - しょうが汁.....小さじ1
 - 片栗粉.....大さじ2
 - こいししょうゆ.....小さじ1
 - 塩.....小さじ1/2
 - 酒.....大さじ1
 - 揚げ油.....適量
 - 万能ねぎ.....適宜
 - あん.....300cc
 - だし汁.....小さじ2
 - うす口しょうゆ.....小さじ2
 - みりん.....小さじ2
 - 塩.....小さじ1
 - 片栗粉.....小さじ2

- つくり方
- STEP 1**
- ①むきえびを包丁でたたいて細かくしておく。白ねぎをみじん切りする。
 - ②ポウルにむきえび、おから、白ねぎ、卵、Aを加えてよく混ぜる。
 - ③なすのヘタを残し、ヘタから2,3cmのところからタテに切り込みを入れ、②を間に詰める。
- STEP 2**
- ④揚げ油を180℃に熱し、③のなすを揚げる。(温度調節機能を使うと便利!)
- STEP 3**
- ⑤鍋にだし汁、うす口しょうゆ、みりん、塩を入れて沸騰させ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
 - ⑥なすを食べやすい大きさに切り、器に盛ってあんをかける。小口切りしたねぎを散らす。

【料理:竹中真理子】

竹中真理子の
マリコラム vol.20



働く主婦って忙しいですよね。仕事に家事に育児に...「よし!次は夕食の準備!」と頑張るも、イライラして家族にあたってしまふ...なんてことも。それならいっそのこと、お惣菜や冷凍食品のお世話になるのもいいかもしれません。でも、チョット待って!パックのまま食卓に出してしまうのは悲しすぎませんか?例えばコロケ。ガスコンロのグリルで温め直し、サクサクになったコロケをせん切り野菜の上に乗せ、ソースをかける。あるいはつぶしてトマトソースをかけ、チーズをのせてグラタン風に、など。「いかにも手抜き」とバレないための工夫が必要です。「手抜きでゴメン」という気持ちさえあれば、あっという間に「アイデアメニュー」に早変わりしますよ。



9 SEP. 2010
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

米粉でふわふわシフォンケーキを作ろう!
親子deキッチン

9/11(土) 10:00~12:30
親子ペアで1,000円 対象:5才~小学生
講師 / 竹中真理子 〆切日:9/1(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。

親子で作ると楽しいね!



子育て応援!!
キッズママレッスン

柿の葉ずし
焼き椎茸の吸い物
秋なすの田楽
黒糖まんじゅう

9/21(火) 10:00~13:00
1,300円 講師 / 竹中真理子 〆切日:9/11(土)

柿の葉ずしを作ってみよう

「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!!ぜひお子様連れて参加して下さい。



脱・マンネリレシピ宣言!!
とっておきレッスン

柿の葉ずし
焼き椎茸の吸い物
秋なすの田楽
黒糖まんじゅう

9/16(木)9/17(金)9/22(水) 10:30~13:30
1,300円 講師 / 竹中真理子 〆切日:9/6(月)

柿の葉ずしを作ってみよう

「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。



グーグー・ガールズクッキング!!
Girls Cooking!

魚の煮付け
揚げだし豆腐
青菜のなめたけ和え
あずきムース

9/24(金) 18:30~21:30
9/25(土) 10:30~13:30
2,000円 講師 / 竹中真理子 〆切日:9/14(火)

将来お役立ち必至メニュー

食べること大好き!作ることも大好き!な女子、集まれ!!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。20~30代の女性。恋愛中の入、結婚間近な入、大歓迎!!

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



ハムカツドッグ
紫いものフラワーパン
サラダほか
北海道産減農薬小麦で作る

9/30(木) 10:00~13:00
2,000円 〆切日:9/20(月)

ガスオーブ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。

おうち de cafe



愛しのふんわり和風ブッセ

9/26(日) 13:00~15:30
9/27(月) 10:00~12:30
1,000円 〆切日:9/16(木)

簡単にキュートなお菓子をご提案します。お持ち帰りのみの教室です。手作りお菓子とともに、おうちでカフェ気分をどうぞ。



とっておきグループレッスン
今、私たちにできること
エコ・クッキング

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?

9月のメニュー

- ・柿の葉ずし
- ・焼き椎茸の吸い物
- ・秋なすの田楽
- ・黒糖まんじゅう

●日程は、ご相談下さい。
●1,300円 ●最小開催人数10名

「エコ・クッキング」は、東京ガス株式会社の登録商標です。

●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、〆切り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し込みできます。
<http://www.salute-withgas.jp/>

イベントのお知らせ

出張あとりえ楽 つくる楽しみ、使うよろこび

ゆるり、キルト教室

9/5(日) 13:00-3時間程度
忙しく過ぎていく暮らしの中で、小さな時間と愛しい布たちと...心をつなぎ合わせる癒しのとき。自分だけのコースターで、ゆったりとしたティータイムはいかがですか?

要予約



花コースターをつくります。

講師 福嶋明子氏・田淵英子氏(あとりえ楽)
定員 抽選で16名様 初心者さんでもOK!!
参加費 1,000円(2枚1セットの材料費・お茶代込)
持ち物 布用ハサミ・指抜き・えんぴつ2B

第28回

なるほど!! 生活塾 -ガンに効く食べ物-

9/11(土) 10:30-12:00

要予約

ゲスト講師 渡邊 昌氏(生命科学振興会理事長、『医と食』編集長)
定員 100名(定員になり次第〆切り) 参加費 500円

講師プロフィール/わたなべしよ
元国立がんセンター疫学部長。1996年より東京農大にて「環境・食糧・健康」を一体化させた新しい研究にとり組む。健康・栄養研究所の理事長を経て、医師・管理栄養士・患者をつなぐ目的で「医と食」を発刊。肥満・糖尿病、肝臓病対策にテラーメイド・栄養トリニオンを提唱している。
著書:「日本人のがん」「食事でがんは防げる」「糖尿病は薬なしで治せる」ほか

regular events in salute!

ウキウキ!! 手話教室

講師 / 猪口 絹代氏 参加費 / 500円/回 13:30-15:00(両日ともに)
9/14(火) 9/28(火) テーマ『自己紹介をしましょう・家族を紹介しましょう』

要予約

絵手紙教室

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(両日ともに)
テーマ『いろいろな形の紙に描こう』(共通) 持ち物 描きたい物(花・おもちゃなど)
基礎編 9/8(水) 応用編 9/15(水)

要予約

遠州流 華道教室

講師 / 遠州流 芳草庵 石井 衛氏
参加費 / 1,000円+お花代1,000円程度(ハサミをお持ちの方はご持参下さい。)
9/4(土)10:00~2時間程度 9/16(木)10:00~2時間程度

要予約

遠州流 茶道教室

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
9/4(土)13:00~2時間程度 9/16(木)14:00~2時間程度

要予約



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
〒680-0023 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

全国親子クッキングコンテスト鳥取地区大会の詳細は裏面へ!