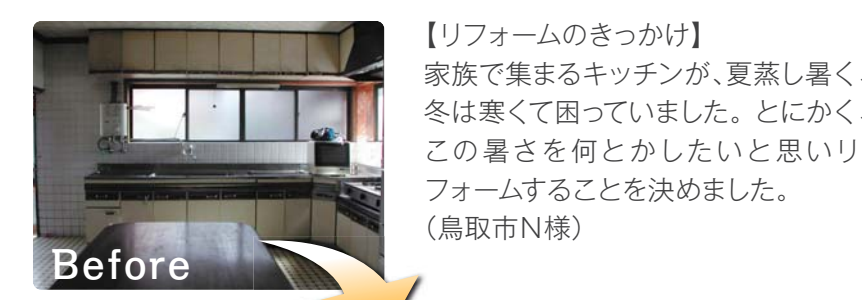


リフォーム案内人「M」が行く！  
住まいの『納得！お得！』情報～♪  
「建築士の提案する“素敵なキッチンライフ”ご紹介！」

キッチンリフォームすると明るい気持ちになりますよね！  
今回は、鳥取市のN様のお宅をご紹介します♪^^

鳥取ガスグループ一級建築士事務所  
【一級建築士】  
坂本 仁人 Kimito Sakamoto



【リフォームのきっかけ】  
家族で集まるキッチンが、夏蒸し暑く、冬は寒くて困っていました。とにかく、この暑さを何とかしたいと思いリフォームすることを決めました。  
(鳥取市N様)

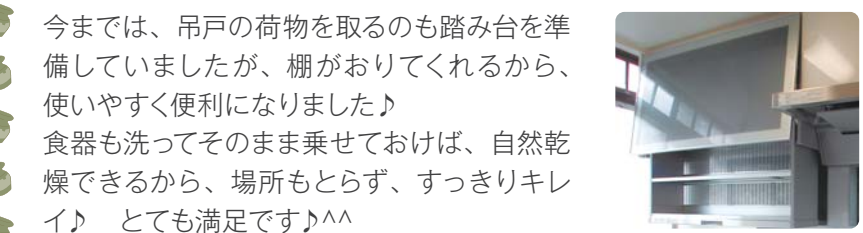
今回のリフォームのつぼ

ポイント1 天窓を設置して、とても明るいキッチンに♪



天窓を取り付けたことにより、室内の熱気を外へ逃がすことが出来るようになり、快適な空間に♪天窓のおかげで、今まで以上に明るいキッチンになりました。床には温水式床暖房を導入☆冬場でも暖かく、みんなの集えるキッチンになりました♪

ポイント2 昇降式吊戸棚で使いやすく、無駄のない空間へ♪



今までは、吊戸の荷物を取るのも踏み台を準備していましたが、棚がおいてくれるから、使いやすく便利になりました♪食器も洗ってそのまま乗せておけば、自然乾燥できるから、場所もとらず、すっきりキレイ♪ とても満足です♪^^

リフォームイベント情報!!

9月25(土) 26(日) キッチン改造大作戦!2010 開催!!  
太陽光のススメも同時開催中!  
各メーカー、一押しのキッチンが一気に集結! 各メーカー、一押しのキッチンが一気に集結! 各メーカー、一押しのキッチンが一気に集結!  
各メーカー、一押しのキッチンが一気に集結!

10/22(金) 11/8(月) 第49回 リフォーム&ガス展 開催!!  
お見逃しなく♪

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  
中国語教室 日曜日開催

韓国語教室: リク先生 안녕하세요  
中国語教室: 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 体験型こども英会話

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。

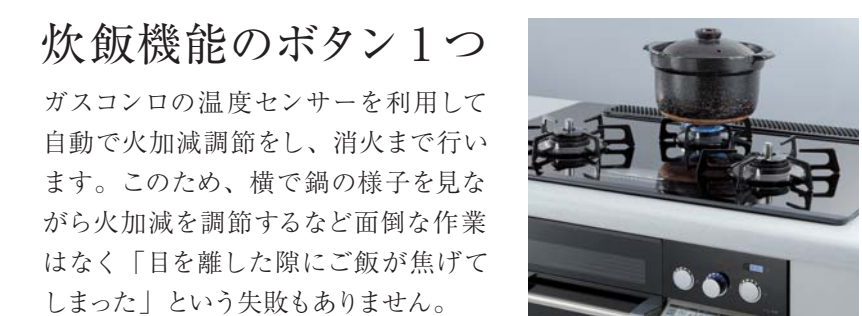
お申し込み・お問い合わせ... 0857-30-2020  
※予定は変更になる場合があります。※お申し込みは、1週間前を目安にお申し込みください。

ガス強火でふっくら美味しく、炊飯機能

お米の旨みを引き立てる、ガスならではの炊き上がり。

「ごはん」「おかゆ」「土鍋」の3モードがあり、いつでも簡単に美味しく、ガスコンロでご飯を炊くことができます。さらに土鍋でご飯を炊くと、強火で熱してもゆっくりじわじわ温まり、火を止めた後もしばらく沸騰状態が保たれます。この高温の持続により、お米の芯まで熱が通り、ご飯の甘みが増します。

炊飯機能のボタン1つ  
ガスコンロの温度センサーを利用して自動で火加減調節をし、消火まで行います。このため、横で鍋の様子を見ながら火加減を調節するなど面倒な作業はなく「目を離した際にご飯が焦げてしまった」という失敗もありません。



専用土鍋「かまどさん」  
RTR-20IGA 希望小売価格 ¥18,900 (税込)

土鍋自動炊飯機能を搭載したコンロをご利用いただけます。

電子チケットぴあ

Perfume LIVE @東京ドーム Perfume 東京  
【開催日】2010年11月3日(水・祝) 17:00開演(15:00開場)  
【会場】東京ドーム 【全席指定】6,500円(税込)  
10月3日 発売予定

GLAY Live Tour 2010-2011 Rock Around The World GLAY 広島  
【開催日】2010年12月11日(土) 17:00開演(16:00開場)  
【会場】広島グリーンアリーナ 【全席指定】7,350円(税込)  
10月30日 発売予定

※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.39  
鳥取ガスグループ“salute”イベント情報



出会いに来てね  
いろいろ展vol.7 in Salute  
海外から鳥取へ来られた皆さんと、楽しく国際交流しませんか?  
ふれあいテント村2010

# おへそ食堂



## 鶏手羽元とキノコの黒酢煮

黒酢で、こってり…だけどさっぱり。

### 材料(4人分)

- 鶏手羽元…………… 6本
- きのこ(しめじ、まいたけ、エリンギ等)…………… 200g
- こんにゃく…………… 100g
- しょうが…………… 1かけ
- しょうゆ…………… 大さじ3
- みりん…………… 大さじ3
- 黒酢…………… 大さじ1
- 水…………… 100cc
- サラダ油…………… 少量
- 青ねぎ…………… 少々

### つくり方

- STEP 1**
- 鶏手羽元は骨に沿って包丁で切れ目を入れる。
  - きのこは小房に分ける。こんにゃくは短冊に切り、熱湯で下ゆです。
  - しょうがをうす切りする。青ねぎを小口切りする。
- STEP 2**
- 厚手の鍋にサラダ油を少量入れてしょうがを加え、鶏手羽元をこんがり焼く。きのこ、こんにゃくを加えてざっと炒める。
- STEP 3**
- しょうゆ、みりん、黒酢を加えてフタをし、汁気がなくなるくらいまで中火で煮る。最後に鍋をゆすって汁気をからめる。
  - 器に盛り、青ねぎを散らす。

【料理：竹中真理子】

竹中真理子の

# マリコラム vol.22 食の5W1H?



文章や記事などを書くときのコツに「5W1H」というルールがあります。実は食べることに、そのルールが使えそうなのです。例えば、昨日の食事を思い出してみましょう。When? いつ? 朝食は摂りましたか? 夕食は寝る何時間前に済ませましたか? Where? どこ? Who? 誰と? 家で、家族と? それとも居酒屋で一人っきり? What? 何を食べましたか? 家族の手料理? コンビニ弁当? How? どのくらい? どのように? 食卓が楽しいと食事よりおいしくなります。そして最後は Why? なぜ? 人間は食べるのでしょうか? もちろん生きるためです。健康に生きるために、時々はこの「食の5W1H」で食生活を振り返ってみましょう。



お子さまの台所デビュー応援します!! 対象:5才~小学生

## キッズクッキングクラブ はじめの一步

さんまの塩焼き  
きのこの混ぜごはん  
けんちん汁

秋、おいしいものがいっぱい!

📅 9/29 (水)

10/9 (土) 10:00~13:00  
700円 講師 / 竹中真理子

※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。今回は子どもたちだけでお料理します。(必ず保護者の付き添いが必要です)



## 子育て応援!! キッズママレッスン

ふわとろ玉子のデミグラオムライス  
秋野菜のポトフ  
旬のフルーツサラダ  
スイートポテトプリン

秋の香りに誘われて…

📅 10/8 (金)

10/18 (月) 10:00~13:00  
1,300円 講師 / 竹中真理子

「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

ふわとろ玉子のデミグラオムライス  
秋野菜のポトフ  
旬のフルーツサラダ  
スイートポテトプリン

秋の香りに誘われて…

📅 10/3 (日)

10/13 (水) 10/14 (木) 10/15 (金) 10:30~13:30  
1,300円 講師 / 竹中真理子

「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!

森のきのこのハンバーグ  
生ハムとツナのポパイサラダ  
キャロットライス  
ピーチスノー

洋食屋さんのハンバーグに負けないぞ!

📅 10/19 (火)

10/29 (金) 18:30~21:30 } 2,000円  
10/30 (土) 10:30~13:30 } 講師 / 竹中真理子

ガールストークをしながら、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。



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  
・エビチリパン  
・アップリング  
・サラダほか

📅 10/21 (木)  
10:00~13:00  
2,000円 (講師)  
パン工房大地の恵み 塩見 剛史

📅 10/11 (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。

## おうち de cafe



📅 10/24 (日) 13:00~15:30  
📅 10/25 (月) 10:00~12:30  
1,000円 📅 10/14 (木)

簡単で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。

・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、抽選により後日当選者のみおハガキにてご連絡させていただきます。  
・定員に空きがある場合、📅 切り日以降でもお受けする場合がありますので、お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。

## Sunday Cooking!



・森のきのこのハンバーグ  
・生ハムとツナのポパイサラダ  
・キャロットライス  
・ピーチスノー

📅 10/31 (日)  
10:30~13:30  
2,000円

📅 10/21 (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!

## 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?

10月のメニュー  
・ふわとろ玉子のデミグラオムライス  
・秋野菜のポトフ  
・旬のフルーツサラダ  
・スイートポテトプリン

・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

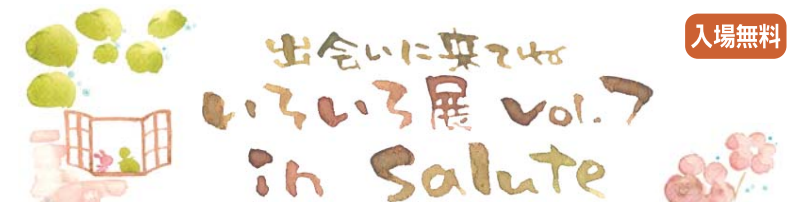
難しいと思われがちな環境問題を、身近な『食』を通してワイワイ楽しく学びませんか?

・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。

<http://www.salute-withgas.jp/>

# イベントのお知らせ

いろんな素材 いろんな表現 いろんな笑顔… 共催企画イベント



10/4 (月) - 13 (水) 10:00-17:00 【初日/13時から・最終日/16時まで】  
毎年恒例となりつつあります「いろいろ展」。今年は心機一転、新しい場所(サルーテ)で開催します。うれしい・楽しい・懐かしい…そんな出会い・再会をメンバー一同、心より楽しみにしています。ぜひお出かけ下さいね。

山根のり子(ねんど人形)、澤田直見(言葉絵)、前田富美子(パッチワーク小物)、SAORI(イラスト)、伊藤恵子(アクセサリー・ステンド小物・バッグ)、明里美也子(ちりめん細工)、山田りく(ネコ・ネコアート)、佐古直美(陶芸)、タイム(手づくりパン) etc…

## 世界を知ろう!! ふれあいテント村2010

10/16 (土) 13:00-15:00  
アメリカ・中国・韓国など、海外から鳥取へ来られた皆さんと、楽しく国際交流しませんか? 各国ブースを回ってスタンプを集めて、記念品をもらおう!! 小さなお子様から、どなたでもご参加頂けます。  
共催: 多言語国際交流サポート (TIA)



## regular events in salute!

📅 10/5 (火) 10/12 (火) 13:30-15:00 (両日共)  
📅 講 師 / 猪口 絹代氏 📅 参加費 / 500円/回  
📅 テーマ 『自己紹介をしましょうⅢ -趣味について話しましょう-』

📅 10/6 (水) 10/13 (水) 10:30-12:30 (両日共)  
📅 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)  
📅 テーマ 『いろいろな果物』(共通) 持ち物 お好きな果物

📅 10/7 (木) 10:00~2時間程度 10/13 (水) 10:00~2時間程度  
📅 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。)

📅 10/7 (木) 14:00~2時間程度 10/13 (水) 14:00~2時間程度  
📅 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

サルーテ salute  
〒680-0023 鳥取市片原5丁目503  
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

〈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