

リフォーム案内人「M」が行く!

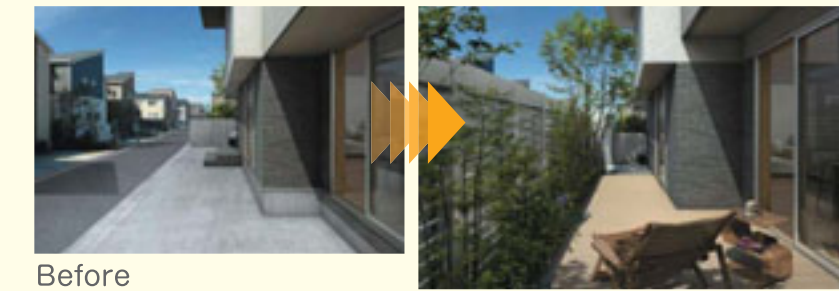
住まいの『納得!お得!』情報~♪

エクステリア(外構)編

ガーデニング

プライバシーを守り、限られた空間をくつろげる庭へ

植栽を設けることによって周りの視線を遮り、緑とウッドデッキの効果で、お庭を広く、明るく感じさせることができます。お客様の大切な空間を「暮らしを彩る庭」に…♪



Before

ガーデンライフを快適にエコに過ごすためのグッズ紹介!

【雨水を利用した給水タンク】

樋に設置するだけで、貯めた雨水で水やりができます。ポープラも繁殖しにくく、これからの梅雨時期にはとても最適!種類もたくさんあるので、吟味して購入して下さいね。

カーポート

今年は“雪かき”で大疲れ…毎日の“光熱費”を減らしたい…そんなあなたへ!

最新鋭からエコモデルまで、素敵な発見とご提案があります!!



今年もやってきました!

2011

salute ガーデニングイベント

# 花庭リフォーム

5/28土・29日

リフォーム相談や外構プラン依頼など、お気軽にご相談いただけます。愛車ライフが楽しめるカーポートのご提案、ペットと過ごすガーデンライフをもっと快適にするグッズ紹介など…楽しく過ごせる暮らしの提案をさせていただきます。

嬉しい!楽しい!イベント盛りだくさん

珍しくて可愛い山野草が、400種類以上やってくる!

## 山野草即売会! 5/27(金)~29(日)

その他『暮らしを彩る楽しい教室』も開催!!

イベントの詳細については、店頭又はお電話にてお問合せ下さい★

…… この機会に、ぜひお越しください ……

新築・リフォームの相談など、何でもご相談ください。

鳥取ガスグループリフォームチーム **0857-30-2022**

Si 全ロセンサー搭載 センサーコンロ

発売からわずか3年 日本全国で選ばれて

# 1000万台突破!

キャンペーン実施中 3/1~5/31

抽選で全9コース 総計180名様に当たる!

人気シェフ&パティシエがセレクト!

## 日本全国から選んだ 食材プレゼント

プレゼントの応募はこちらから <http://www.si-1000.com>

サルーテ店頭にご用意しております『応募用紙』でも、応募できます。

# 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。

発売中 J2リーグ戦 ガイナーレ鳥取対カターレ富山

【開催日】2011年4月30日(土) 13:00開演  
【会場】とりぎんバードスタジアム  
【メインスタンド自由席】大人 2,200円 / 小中高 900円(税込)

4月3日 発売予定 一青窈 Tour 2011 頼づえ ~夕方早く私を尋ねて

【開催日】2011年7月3日(日) 18:00開演(17:30開場)  
【会場】倉吉未来中心 大ホール  
【全席指定】5,900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。

English cafe イングリッシュ・カフェ

## おしゃべり英会話

はじめよう! 「話せる英語」

気軽にカフェで英会話

Tue(火) トム先生	Fri(金) 日本人講師	Sun(日) デイビッド先生
14:00~	14:00~	13:00~
15:00~	15:00~	14:00~
16:00~	16:00~	15:00~

チケット 700円/回(5枚綴り) ワンドリンク付・1回50分  
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

まずは無料体験レッスンから!

日本人講師 読む・書く ちからを伸ばす!

外国人講師 話す・聞く ちからが身につく!

### 読み書きクラス

月額 6,500円 教材費別 対象:小学生

児童英検に挑戦!

### もっこらクラス

月額 4,000円 教材費別 対象:2~12才

スペシャルコース新設!  
ドラマクラス(90分/回)で英語劇にチャレンジ!!

・入会金2,000円  
・開催曜日など、お気軽にお問い合わせください。

中国語教室 韓国語教室

月額 4,000円 入会金 2,000円 ※教材費別

スン先生 你好

リク先生 안녕하세요

初心者 基礎 初級 中級

日曜日開催 月曜日開催

無料体験レッスン随時受付中!

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。

一ガスのある暮らしー ウィズガス

# salute

サルーテ

## withgas 通信 vol.46

鳥取ガスグループ“salute”イベント情報

楽しく真剣! 「サルーテ文化講座」第二弾

ガーデニングイベント「花庭リフォーム2011」

TOTTORI GAS GROUP

# おへそ食堂



## タコと揚げポテトのトマト煮

オシャレに屋外ランチはいかがですか

材料(4人分)

- ゆでタコ ..... 240g
- じゃがいも ..... 500g
- トマト(水煮) ..... 1缶
- にんにく ..... 1かけ
- 玉ねぎ ..... 1こ
- オリーブ油 ..... 大さじ5
- ローズマリー(生) ..... 適宜
- 塩 ..... 小さじ1/2
- 黒こしょう ..... 少々

つくり方

- 鍋にタコとたっぷりの水、少量の酢(分量外)を入れて火にかけ、約1時間ゆでる。
- 竹串を刺してスッと通ったら火を止め、ブツ切りにする。(煮汁を1カップ残しておく)
- じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、180℃の油で表面をカリッと揚げる。(温度調節機能を使うと便利!)
- トマトの水煮はボウルに移して手でつぶす。
- にんにく、玉ねぎはみじん切りにする。
- 鍋ににんにく、オリーブ油を入れて火にかけ、香りが出てきたら玉ねぎを入れて炒め、しんなりしたらタコ、トマトの水煮、ローズマリー、タコの煮汁を加えて弱火で20分ほど煮る。(タイマー機能を使うと便利!)
- 途中10分ほどたったら、じゃがいもを加える。
- ローズマリーを取り出し、最後に塩、黒こしょうを加えて味をととのえる。 【料理:竹中真理子】

竹中真理子の

# マリコラム vol.28 まさか五月病が

なんとなく体が重かったり、集中できずに勉強や仕事が身に入らないなんてことはありませんか。新しい生活にも慣れ始めたこの時期によく見られるのが、いわゆる「五月病」と言われる症状です。ストレスが溜まってきたと感じたら、早め早めに解決しちゃいましょう。例えば、不満に思っていることを思いっきりノートに書き出す「見える化」。それだけで何がストレスの原因かが見つかり、解決のヒントになることもあります。そしてもっと手取り早いのは、他人にグチをこぼす「話す化」。話したただけなのに、スツと楽になるから不思議です。ストレスは溜める前に小出しにしていましょ。



5 May.2011

# おへそ



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 〆切日5/1(日)

親子どんぶり  
キャベツと油あげのみそ汁

ふわふわ玉子の親子どんぶりをつくろう

5/14(土) 10:00~13:00  
700円 講師/竹中真理子

今回は、子どもたちだけでお料理をします。  
 ※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** 〆切日5/13(金)

トムヤムクン  
エスニックからあげ丼  
アジア春雨サラダ  
ココナッツ白玉汁粉

絶品エスニックランチ

5/23(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** 〆切日5/6(金)

トムヤムクン  
エスニックからあげ丼  
アジア春雨サラダ  
ココナッツ白玉汁粉

絶品エスニックランチ

5/16(月) 5/17(火) 5/18(水) 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・ガールズクッキング!!  
**Girls Cooking!** 〆切日5/17(火)

飾り巻きずし  
れんこんのはさみ揚げ  
さき身のお吸い物  
ほうじ茶プリン

飾り巻きずしに初挑戦!!

5/27(金) 18:30~21:30 } 2,000円  
 5/28(土) 10:30~13:30 } 講師/竹中真理子

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

- 5/26(木) 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:5/16(月)

今回ほか...  
 ベーグルサンド2種!

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



黒ごまと豆乳の米粉シフォン

- 5/29(日) 13:00~15:30
- 5/30(月) 10:30~12:00
- 1,200円 〆切日:5/19(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。

おへそで始めるおいしい時間

楽しく作って、キレイに撮る!!

山内写真館  
**Photo Stage** YAMAUCHI  
 おへそ oheso

## デジカメ料理写真レッスン

最近、自分で作った料理をブログにのせる人も多ですね。いつもの写真が、ちょっとしたテクニックで雑誌に出てくるような美味しそう写真に変わったら嬉しいですよ! 簡単スイーツ作りとプロの撮影テクニックを学べる楽しいレッスンです。

- 5/21(土) 10:00~12:30
- 1,500円
- 簡単スイーツ作りと撮影レッスン
- 撮影指導/山内写真館 オーナーフォトグラファー 山内一峰氏
- 〆切日:5/11(水)

※お手持ちのデジカメをお持ちください。

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

- トムヤムクン
- エスニックからあげ丼
- アジア春雨サラダ
- ココナッツ白玉汁粉

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。

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八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、〆切日より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。

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

# イベントのお知らせ

第2回! 画家 岸本章先生に聴く『山陰の光景』 聴講料:500円

## 楽しく真剣! 『サルデーテ文化講座』



鳥取を拠点とし活躍する先生方をお呼びし、作品についての想いや自歴について語って頂きます。若い方も大歓迎! これを機に「自分の文化」を広げましょう

5/20(金) 18:30~20:00 要予約 先着100名  
 (交流会:20:00~21:00)

『先生の作品に触れよう! (作品鑑賞会)』 開催期間:5/18(水)~22(日)

今年もやってきました! salute ガーデニングイベント

# 花庭リフォーム

2011

5/28(土)・29(日)

ガーデニング教室もあります。詳しくはお問い合わせ下さい。

regular events in salute! 各定期講座の申込み開始日 4/10(日)

要予約 ウキウキ! 手話教室

15/10(火) 25/24(火) 13:30-15:00(両日共)

講師/猪口 絹代氏 参加費/500円/回  
 テーマ『話しかけてみましょうVI』

要予約 絵手紙教室

基礎編 5/11(水) 応用編 5/23(月) 13:30-15:30(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『お花を描いてあの人へ...』(共通)  
 持ち物 お花(カーネーション等、季節のお花)

要予約 遠州流 華道教室

5/14(土) 10:00~ 2時間程度 5/26(木) 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1,000円程度 (ハサミをお持ちの方はご持参下さい。)

要予約 遠州流 茶道教室

5/14(土) 13:00~ 2時間程度 5/26(木) 13:00~ 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

サルデーテ 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。  
 TEL (0857) 30-2020 URL <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