



リフォーム案内人「M」が行く!

# 『家族の笑顔が一番の栄養源♪』

新しいキッチンで、素敵な我が家(鳥取市K邸)



鳥取ガスグループ一級建築士事務所

【二級建築士】  
菅ヶ平 博司 Hiroshi Tomagahira

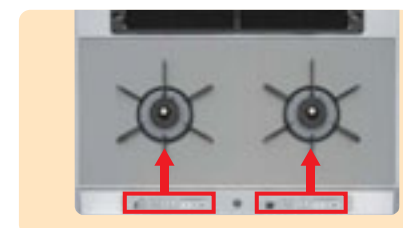


天面操作  
で使いやすい。

誰にでも使いやすく、安心して調理を楽しめるユニバーサルデザインコンロです。コンロの操作パネルが天面に配置してあるので、腰を屈めず楽に操作できます。鍋を置いていない状態では点火せず、調理中に鍋を移動すると自動で弱火になる鍋なし検知機能や、万一の地震の際に自動消火する感震停止機能など、安心機能も充実しています。



腰をかかめなくてもらくらく操作



左右それぞれの操作パネル



見やすい10度の傾斜



見やすく分かりやすいデザイン

## 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。

8月27日発売予定 **平井堅 Live Tour 2011 JAPANESE SINGER**  
【開催日】2011年10月14日(金) 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】6,800円(税込)

9月24日発売予定 **SPITZ JAMBOREE TOUR "とげまる2011"**  
【開催日】2011年11月24日(木) 18:30開演(17:45開場)  
【会場】米子コンベンションセンター BiG SHIP  
【全席指定】5,400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

初心者  
基礎  
初級  
中級  
日曜日開催  
無料体験レッスン随時受付中!

リク先生  
안녕하세요

初心者  
基礎  
初級  
中級  
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。

### 家族の集える空間へ

ダイニングキッチンを増築したことで、家族でくつろぐスペースが出来ました。リビングの壁に **調湿効果のあるエコカラット** を採用し、アクセントのある壁と空気のキレイな空間へと変わりました!



### みんなが使いやすい



収納は踏み台にもなり、とっても便利!



踏み台の中は、大容量の収納になっています

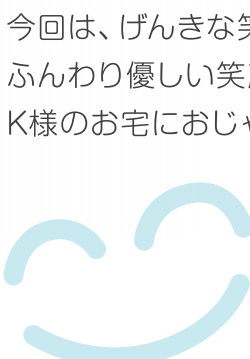
子どもからお年寄りまで、家族みんなが使いやすい、これもユニバーサルデザインの1つですね。

### リフォーム後の暮らし

リフォームをして1年経ちますが、とても快適で同居の楽しさを味わっています。キッチン廻りでは、**自動的に洗浄してくれるレンジフード** が、とても便利ですね。掃除の手間も減って、油污れで困ることなく快適です! 次回は『デザイン&アイデア編』です!

10/1(土)・2(日) **キッチンイベント開催!**

...詳細は次号にて。ご期待下さい!!



### きっかけは?

お母様「以前から、流しの下に空気口があり、足元に吹き込んでくる風が冷たく、冬場の台所は調理していても寒く、大変でした。息子夫婦との同居を機に、思いきってリフォームすることに決めました。」



### リフォームのポイント

#### キッチンの拡張

今までのキッチン、とても狭くて使いづらく、寒いうえに大変不便でした。そこでキッチンスペースを増築(10㎡以内)し、壁を白で統一。さらに採光できる窓を4箇所設ける事により、昼間でも明るいダイニングキッチンへ。奥様のお気に入りの引き締まった色を使うことにより、光のコントラストで高級感が出てスタイリッシュになりました。

鳥取ガスグループ リフォームチーム

0857-30-2022

ご予算に合わせたプランをご提案します。お気軽に、何でもご相談ください。

一ガスのある暮らし ウィズガス

# salute

サルーテ

## withgas 通信 vol.50

鳥取ガスグループ "salute" イベント情報

● 第四回 楽しく真剣「サルーテ文化講座」



TOTTORI GAS GROUP



# おへそ食堂

# カリフォルニア ごまロール



さらに美味しくご飯を焼くコツ

- 材料(4本分)
- すしめし ..... 800g
  - 焼きのり(全型) ..... 4枚

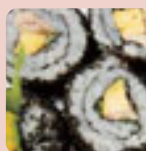
### 白ごまロール (2本分)

- アボカド ..... 1/2個
- レモン汁 ..... 少量
- サニーレタス ..... 適量
- かにかまぼこ ..... 6本
- マヨネーズ ..... 適量



### 黒ごまロール (2本分)

- ツナ ..... 1缶
- マヨネーズ ..... 大さじ2
- 卵 ..... 2個
- 砂糖 ..... 小さじ1/2
- 塩 ..... 少々
- 水菜 ..... 適量



【料理: 竹中真理子】



9 Sep. 2011

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!! 対象: 5才~小学生  
**キッズクッキングクラブ** はじめの歩 〆切日8/23(火)

ホットケーキミックスで作る『おかずクレープとおやつクレープ』 クレープ大好き!

9/3(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9/2(金)

茶そばずし えびの変り天ぷら香り塩 冷やし茶碗蒸し うさぎまんじゅう 爽やかな初秋のお献立

9/12(月) 10:00~13:00  
1,300円 講師 / 竹中真理子

「お料理は買いたいけど、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8/27(土)

茶そばずし えびの変り天ぷら香り塩 冷やし茶碗蒸し うさぎまんじゅう 爽やかな初秋のお献立

19/7(水) 28(木) 9(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・ガールズクッキング!!  
**Girls Cooking!** 〆切日9/12(月)

しいたけの肉詰め 豆腐のステーキきのこのソース 手羽ときのこのコラーゲンスープ チョコモち ヘルシー&ビューティにきのこを食べつけ!

19/22(木) 18:30~21:30 } 2,000円  
 29/23(金・祝) 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



## 北海道産減農薬小麦で作る ほっこりパンClub



9/15(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: 9/5(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。

## 特別企画 〆切日: 9/8(木)

### 好評につき第2弾 点心でマクロビを楽しもう

話題のマクロビोटニックで体の中まで大掃除。頑張りすぎない人のための気軽なマクロビレッスンです。

menu ●野菜の包子 ●蕎麦の実の餃子 ●海と山の幸サラダ ●かぼちゃのデザート

9/18(日) 10:30~13:30 ●2,300円  
 ●講師: マクロビोटニック正食協会認定上級資格 前川 由紀子

## Column Yukiko Maekawa

### 食卓のうえ on the table

四季折々の旬を慈しむ、恵まれた土地に暮らす私たちですが、湿度の高い日本の夏は、体力・気力共に消耗しやすくなる時期でもあります。古くから私たちは旬を食卓に取り入れ、食べることで体を整えてきました。台所仕事には、そんな暮らしに基づいた、健やかに生きる為の知恵が詰まっています。暑さに負けない体作り、日本の伝統的発酵食品のひとつである甘酒に注目してみましょう。

お祭りや冬の飲み物としての印象がある甘酒ですが、意外にも俳句では夏の季語となっていることをご存知でしょうか。甘酒は発酵した麹による自然の甘みを持つノンアルコールドリンクで、江戸時代には甘酒を売り歩く甘酒屋さんは、夏の風物詩だったそうです。この“夏に甘酒”はとても理に適っていて、甘酒は乳酸菌、必須アミノ酸、ビタミン、ミネラルと栄養豊富な吸収の良いドリンクで、飲む点滴と言われています。昔の人々は夏の弱った体に甘酒が効くと知っていたのでしょう。夏ばて対策に甘酒を取り入れてみてはいかがでしょうか。

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、〆切日以降でもお受けする場合がありますので、お気軽にお問い合わせください。  
 ・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/>

## イベントのお知らせ

第4回! 井上嘉明先生に聴く『楽しい詩入門』 聴講料: 500円



### 楽しく真剣! 『サルーテ文化講座』

9/16(金) 18:30~20:00 要予約 先着100名  
 (交流会: 20:00~21:00) 交流会: 500円 (1 drink付)

井上 嘉明 先生

各定期講座の申込み開始日 8/10(水)

要予約 19/6(火) 29/20(火) 13:30-15:00(両日共)  
**ウキウキ! 手話教室** ●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 基礎編 9/7(水) 応用編 9/21(水) 13:30-15:30(両日共)  
**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)  
 テーマ『敬老の日におくろう』(共通)

要予約 遠州流 9/3(土) 10:00~2時間程度 9/15(木) 10:00~2時間程度  
**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。)

要予約 遠州流 9/3(土) 13:00~2時間程度 9/15(木) 13:00~2時間程度  
**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

### サルーテの最近大人気のレンタル情報~!!

サルーテでは、各ゾーンのレンタルも行っています。たとえば、最近徐々に人気が出てきている

#### 『古民家ゾーン』

どこにもない空間で、「駐車場完備」と、とっても人気が出てきています。新しいカタチの展示、打合せ、より合い、各種教室 etc... 借りられる方の色に染まります。

●レンタル料金: 4,000円/日

レンタル状況、レンタル内容につきましてはサルーテまでお問合せください。

- 【レンタル箇所】
- イベントホール1・2
  - 料理教室
  - カフェ&カフェテック etc...



〒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