

明日の暮らしを豊かにする情報誌[エネトピアン]

enetopian

『暮らしをもっとSmartにする情報誌[Smart Life]』は、『明日の暮らしを豊かにする情報誌[enetopian](エネトピアン)』に誌名を変更し、誌面デザインをリニューアルいたしました。

[特集]

キッチン簡単掃除術

2018

12

December



大掃除もこわくない。

こびりついた汚れをきれいに落として、気持ちよく新しい年を迎えましょう。

簡単！キッチン周りの掃除方法



ガスコンロ

ごとくのお手入れ術

煮洗いで、ガンコな汚れを除去！古い鍋にたっぷりの水とごとくを入れて、火にかけます。沸騰した状態で約30分おくと、こびりついた汚れが浮き出てきます。火を止め、熱が取れたら、浮き出た汚れをスポンジや歯ブラシでこすり落としてください。



ガスコンロ

グリルのお手入れ術



油汚れには洗剤パック！薄めた台所用中性洗剤をつけたキッチンペーパーを、庫内の壁に湿布のように貼り、約5分間放置します（乾燥しないよう、上からラップを貼るとよりいいですね！）。その後、汚れを軽くこすり、さらに洗剤が残らないようにやわらかい布やスポンジで水拭きします。



ガスコンロ

天板のお手入れ術

（ガラストップ・Gクリアコート・ホーロー天板の場合）

軽い汚れ

市販のメラミンフォームスポンジに水を含ませて軽くこすります。

ガンコな汚れ

汚れにガラストップ専用クリーナーやクリームクレンザーを少量つけて、丸めたラップで円を描くようにこすり、最後に布でふき取ると、すっきりキレイに。



レンジフード

レンジフードのお手入れ術

レンジフードの内部汚れはとってもガンコ！汚れにティッシュをあて、その上からスプレー洗剤を全体的に吹きつけます。泡が茶色くなって油汚れが浮き上がってくるまで約5分待ち、その後、水洗いすれば、こびりついた汚れもすっきり。



簡単掃除術で
きれいな新年を。

気付けば1年が終わろうとしています。これから年末にかけていろいろな行事がありますが、忘れてはならないのが年末の大掃除。やはり、1年の汚れはしっかりと取って、気持ちよく新年を迎えたいものです。

しかし、年末はなにかとバタバタしがちで、掃除の時間をゆつくり取れません。それにもかかわらず、1年の汚れを落とすとなると、相当な手間

と時間を要します。特にキッチン是最も手間がかかることのひとつ。天板やごとくにこびりついた汚れ、あまり内部を覗くことがないレンジフードなど、ガンコな汚れが行く手を阻みます。

そこで今回は、忙しいなかでも、時間を無駄にすることなく効率的にお掃除できる方法をご紹介します。今年の大掃除に取り入れてみてはいかがでしょうか。

enetopia

あんしんキッチンSALE

2019年3月31日(日)まで

テーブルコンロ

Paloma
PA-A103WCR/G



【メーカー希望小売価格】112,320円

25%
OFF

84,200円

ビルトインコンロ 75cm

Rinnai
RH571W23L7R/8R/9R/1R-STW



【メーカー希望小売価格】123,600円

30%
OFF

166,300円

ビルトインコンロ 75cm

NORITZ
N3S05PWASKSTEC



【メーカー希望小売価格】311,580円

30%
OFF

218,100円

お問い合わせ先 エネトピアコールセンター ☎ 0120-50-8844 平日・休日問わず 9:00～19:00 セールの詳細はホームページまたはスタッフまで

5つの選べるプラン

エネトピアでんきスタンダードライフ 【鳥取ガスグループ電気サービス契約Ⅱ】 オススメプラン あまり電気を使わないから安くしたい！ そんなご家庭におすすめ。 ベーシックライフよりも、 1年間で電気料金が約1,300円おトクに！	エネトピアでんきプレミアムライフ 【鳥取ガスグループ電気サービス契約Ⅲ】 オススメプラン 昼間も電気をたくさん使う お客さまにおすすめ！ ご家族が多いご家庭や、昼間は 家にいることが多いお客さまにおすすめ。
---	--

エネトピアでんき ベーシックライフ 【従量電灯A】 最も普及しているベーシックなプラン。	エネトピアでんき セレクトライフ 【鳥取ガスグループ電気サービス契約Ⅳ】 夜間・休日にたくさん使うご家庭に。	エネトピアでんき 電化セレクトライフ 【鳥取ガスグループ電気サービス契約Ⅴ】 蓄熱式電気温水器をご利用のご家庭に。
---	---	--

※セレクトライフ、電化セレクトライフをご検討のお客さまは、現在のご契約プランやご使用状況によって現在よりも電気料金が割高になる可能性がございます。

おトクな割引プラン

スタート割	月々割
新規利用+3年間ご利用で月々がおトク！ 300円/月おトク ※1	対象プランを3年契約で月々がさらにおトク！ 150円/月おトク ※1

エネトピアでんき ベーシックライフ 【従量電灯A】 約170,200円/年	3年契約で47,400円おトク ※2		4年目以降も ずっとおトク！
	01	最適プランで7,400円/年 おトク	
	02	エネトピアポイント……最大2,580pt/年 おトク	
	03	月々割……………1,940円/年 おトク(3年更新)	
	04	スタート割……………3,880円/年 おトク(3年間)	
	エネトピアでんき プレミアムライフ 【鳥取ガスグループ電気サービス契約Ⅲ】 約154,400円/年 (スタート割+月々割+エネトピアポイント)		
1年目	2年目	3年目	4年目以降▶

※1 エネトピアでんき ベーシックライフは各種割引プランの対象外です。 ※2<試算条件>年間電力使用量:6,433kWhにて試算(資源エネルギー庁HPより(世帯あたり電気使用量)(16/8))、燃料費調整額・再生可能エネルギー発電促進賦課金含まず

お申込みの前に簡単料金シミュレーション

かんたん！料金シミュレーション

あなたにピッタリの料金プランをWEBで診断します。

<https://www.enetopia.jp/form/denkisimulator/> スマートフォンの方はQRコードから簡単アクセス▶

エネトピアでんき インフォメーションセンター ☎ **0120-50-8820** 平日・休日問わず 10:00~20:00

www.enetopia.jp



enetopia でんき

選べるプランで
ずっとおトクな電気サービス



毎月の支払いの中で大きな割合を占めるもののひとつに電気代があります。こまめな節電を心がけたりと、電気代を抑えるために努力をされている方は多いのではないのでしょうか。それでも思ったより安くなっていないという方は、もしかすると、ライフスタイルと料金プランが合っていないのかもしれない。そこで、今回「ご紹介するのがエネトピアの電気サービス『エネトピアでんき』。『あまり電気を使わないから安くしたい』『昼間はあまり家にいないけど、夜間・休日に電気をたくさん使う』など、生活パターンや、電気の使い方は人それぞれ。だから『エネトピアでんき』は5つの料金プランをご用意し、皆さまのライフスタイルに合わせて最適なプランをご選択いただけるようになっています。エネトピアのホームページには、あなたにぴったりの料金プランを診断できる『かんたん！料金シミュレーション』をご用意しています。ご検討中の方は一度シミュレーションしてみてくださいいかがでしょうか。



エネトピア専属講師 竹中真理子
管理栄養士 / 野菜ソムリエ
テーブルコーディネーター
エコ・クッキングナビゲーター

cooking studio OHESO information

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 ～はじめての一步～



親子で作る「おせち料理」

・鳥取小豆雑煮 ・カレー味田作り
・ゆで玉子オードブル ・かまぼこ飾り切り

12.8(土) 10:00～13:00

講師 竹中真理子 対象 5才～小学生親子
参加費 親子で1,500円 お申込み締切日 11.28(水)

●アレルギー等の確認のため、お子さまの保護者ご自身でお申込みください。

新登場! Piatto Kitchen × エネトピアプラザ コラボ企画
米粉おうちおやつ会



ふんわり抹茶のロールケーキ

ロールケーキの最大の魅力はアレンジが色々できることです。米粉で挑戦してみましょう。
(卵使用)

12.19(水) 10:00～12:00

講師 Piatto Kitchen主宰 まえたよしえ氏
参加費 4,000円(約24cm 1本) お申込み締切日 12.5(水)

子育て応援! 子連れで行ける料理教室
mama's Kitchen『ハレとケ』



子連れでも気兼ねなく料理を習いたい。育児の合間に手早くできる料理を作りたい。こんなママ達のための教室です。

・ミートボールシチュー
・スパニッシュオムレツ ・きのこのマリネ

12.5(水) 11:00～13:00

原則、デモンストレーション形式です。

講師 竹中真理子 対象 子育てママもしくはプレママ
参加費 500円 定員 4～5人 お申込み締切日 11.21(水)

※この教室に限りキャンセル料はいただきません。※お一人ずつのお申込みとなります。

●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、〆切日以降でもお受けしますので、お気軽にお問合せください。
●お申込みは、1組3名までとさせていただきます。●ホームページからもお申込みできます。(キッズクッキングクラブは除く) ●2日前～当日のキャンセルにはキャンセル料が発生します。

🍴 **今月のレシピ** 【料理:エネトピア 竹中真理子】



鶏肉と里芋の韓国風煮込み

材料(4人分)

鶏もも肉……………300g
里芋……………500g
白ねぎ……………1本
しょうが……………1かけ
たかのつめ……………1本
ごま油……………大さじ1
コチュジャン……………大さじ1
白みそ……………大さじ1
みりん……………大さじ2
酒……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1
ねぎ……………適宜

作り方

1 里芋は皮をむいて水にさらす。鍋に入れてたっぷりの水を加え、煮立ったら茹でこぼし、さっと洗っておく。
2 白ねぎは4～5cmに、鶏肉は大きめの一口大に切る。
3 フライパンにごま油を入れて熱し、白ねぎを入れて焼き目をつけて取り出す。
4 3のフライパンに鶏肉を並べ、両面に焼き色をつける。
5 4に里芋と白ねぎを入れ、ひたひたの水、しょうがのうす切り、たかのつめ、【A】を加えフタをして煮る。(約20分)
6 煮汁が少なくなってきたら、しょうゆを加え、鍋返しをして照りを出す。
7 器に盛り、ねぎの小口切りを散らす。

脱・マンネリレシピ宣言
とっておきレッスン&とっておきサタデー



聖なる夜のごちそうレシピ

・チキンソテーきのこほうれん草のクリームソース
・モザイクずし ・カブレゼ ・簡単ミルフィーユ

12.13(木) 14(金) 18(火) & 15(土) 10:30～13:30

講師 竹中真理子
参加費 1,500円 お申込み締切日 11.29(木)

一人一から作るパン教室。
ーパンクラブ



チョコレートシュトーレン

今年はチョコ! 食べ応えたっぷりのシュトーレンでクリスマスを迎えましょう。

12.23(日) 25(火) 10:00～13:00

講師 石田優花
参加費 2,000円 お申込み締切日 12.8(土)

おへそで始めるおいしい時間



折り紙クリスマスリースワークショップ

今年は手作りのリースでお部屋を飾ってませんか? 世界に一つだけのリースでクリスマスを楽しみましょう。

12.9(日) 10:00～12:30

講師 竹中真理子
参加費 1,500円 お申込み締切日 11.24(土)

event information

12.11(火)～16(日)

9:00～17:00(最終日は15:00まで)

鳥取若手陶芸家四人展



出展者

国造 焼 山本佳晴
法勝寺 焼 皆生 窯 安藤青磁
鳥取因幡 焼 三木健太郎
牛ノ戸 焼 小林達司

場 所 古民家

鳥取県内で作陶する若手4人の合同展です。
ご来場、心よりお待ちしております。

ワークショップ(予約優先)

12.15(土) 14:00～

干支「いのしし」作り

陶器で来年の干支と一緒に作りませんか? 型紙を使って丁寧な指導で簡単にお作りいただけます。

講師 三木健太郎 氏

参加費 2,000円

定員 5名

(所要時間:60分)

※ワークショップの作品は焼き上げて1～2カ月後にお渡しします。

12.16(日) 10:00～13:30～

マグカップ作り

粘土を手回しろくろを使って手びねりしながらマグカップを作ります。

講師 山本佳晴 氏

参加費 2,000円

定員 各回5名

(所要時間:40分)

12.8(土) 11:00～13:00

「移住者との交流」ふれあい市



県外からの就農者に対して、少しばかりの応援と皆様との交流を図ることを目的に友立会では活動しています。就農者ファミリーのご紹介と彼らたちの育てた野菜等を試食、販売するイベントを開催します。

品 目 白ネギ、山の芋、落花生、米、もち米、かきもち、もち米味噌等他(大根、白菜、他、訳あり野菜の販売もあります。)

場 所 イベントホール、古民家 主 催 勝手連「友立会」

12.9(日) 14:00～16:30

戦後鳥取で市民が作り市民が聴いたラジオドラマ

昭和27年にNHK鳥取放送局の電波に乗ったラジオドラマを、平成30年に再現します。

入場料 無料 定員 100名(予約不要) 主催 鳥取大学地域学部
※詳細は鳥取大学地域学部ホームページをご覧ください。

STEP教室

12.1(土) 13:30～15:30

季節のつまみ細工教室



お正月を
華やかに祝う
「しめ飾り」

お正月飾りに、つまみ細工のお花を添えて新年をお祝いしましょう。

参加費 1,800円(材料費込)

講師 つまみ細工 雛 西尾美絵氏

持ち物 工作/バサミ、必要な方はメガネ

定 員 10名程度(要予約)

締切日 11.24(土)

12.5(水) 10:00～12:00

編み物手芸教室



まっすぐ
編むだけ
お洒落な帽子

2本針でまっすぐ編むだけでお洒落かわいい帽子が編めます。

参加費 手紡ぎ糸希望者・・・2,500円

草木染め糸希望者・・・2,000円

いずれも材料費込

講師 手紡ぎ糸作家・編み物手芸作家 上村順子氏

持ち物 2本針7、8、10号、とじ針、別毛糸少し

定 員 15名(要予約) 締切日 11.30(金)

12.15(土) 13:30～15:30

スポーツチャンバラ教室



みんなで
楽しく
やってみよう!

初心者の方は基礎から学べます。全員で協力して相手と戦うゲームなどで協調性も養えます。

参加費 300円

講師 (公社)日本スポーツチャンバラ協会インストラクター

持ち物 水分、手ぬぐい(バندانナ等)、汗拭き用タオル(動きやすい服装と靴でご参加ください。)

cafe information



スイーツバイキング

12.22(土) 11:00～12:00/14:00～15:00

※当日のランチはお休みします。

1,350円 予約優先(12/1(土)より申込み開始)

営業時間 9:00～16:30(L.O.16:00)
【Lunch】11:30～14:00

定休日 日曜・月曜・祝日

※ご予約も承ります。(予算等のご相談お伺いします)

※お得な10枚収り・3000円のドリンクチケットも発売中!

毎月
開催

ガスコンロを使った、
簡単でおいしいレシピをご紹介します。
コン活COOK!!

料理実演

試食・レシピ有

12.15(土) 15:00～(1時間程度)

・のび～るチーズホットドック ・はんべんのはちみつ照り焼き



鶏肉と里芋の 韓国風煮込み

材料(4人分)

鶏もも肉	300g	【A】	コチュジャン	大さじ1
里芋	500g		白みそ	大さじ1
白ねぎ	1本		みりん	大さじ2
しょうが	1かけ		酒	大さじ1
たかのつめ	1本		しょうゆ	大さじ1
ごま油	大さじ1		ねぎ	適宜

つくり方

- 01 里芋は皮をむいて水にさらす。鍋に入れてたっぷりの水を加え、煮立ったら茹でこぼし、さっと洗っておく。
- 02 白ねぎは4～5cmに、鶏肉は大きめの一口大に切る。
- 03 フライパンにごま油を入れて熱し、白ねぎを入れて焼き目をつけて取り出す。
- 04 03のフライパンに鶏肉を並べ、両面に焼き色をつける。
- 05 04に里芋と白ねぎを入れ、ひたひたの水、しょうがのうす切り、たかのつめ、【A】を加えフタをして煮る。(約20分)
- 06 煮汁が少なくなってきたら、しょうゆを加え、鍋返しをして照りを出す。
- 07 器に盛り、ねぎの小口切りを散らす。



里芋

煮つ転がしが代表レシピの里芋。実は、とても優れた栄養素をもっており、しかも、食べても太りにくい成分も！

ふっくら・つるつるがおいしいサイン

里芋を選ぶときは、表面に泥がついていて、少し湿り気があり、縞模様がかくつきりと平行に並んでいるものを。形はふっくらと丸みがあり、ずっしりと重いもののがいいですね。ひび割れているものは、高温や乾燥により肉質が固くなっていることが原因なので、オススメできません。

食べても太らない!?

里芋のなかで、特に多く含まれる栄養素は、カリウムと食物繊維。それ以外で注目すべきが「ガラクトタン」という成分。ガラクトタンには、多くの効果があり、

①脳細胞を活性化させる

②コレステロール値や血圧を下げる

③免疫力を高めてガンを抑制する

などが期待できます。しかも、人の消化酵素の中にはガラクトタンを分解できるものがないので、いくら食べても脂肪として蓄積されず、そのまま体外に排出されます。大量に摂取しても脂肪になることがないので、これは嬉しい効果ですね。

保存は冷暗所で

里芋を冷蔵庫に入れると低温障害を起こして、傷みが早くなります。また、土を洗い落とすと乾燥が進むので、土がついたまま新聞紙などに包み、風通しの良い冷暗所へ。すぐに調理できない場合は、冷凍保存を。皮を剥いて軽く塩をまぶしてヌメリやアクを落としてさっと水洗いします。水気をしっかりと切ってから、タッパなどに入れて冷凍庫へ。使う時は凍ったまま煮物などに使えますよ。



天然水よりおいしく、
浄水器より安心を
お届けするアクアクララ



アクアクララ山陰 スタート キャンペーン

今ならお申込みで
2,000 エネトピアポイント
プレゼント!

はじめよう、アクアクララのある暮らし。

初回
限定

今すぐお得に始めよう! **はじめてセット** ※2



12ℓ入り
ボトル
3本で
※3
1,200円

+



設置月の
あんしん
サポート料
無料! ※4

さらに! **2,000** エネトピアポイント プレゼント! ※1

まずは試したい!
無料お試しセット
1週間無料でお試し!



12ℓ入りボトル1本 あんしんサポート料

さらに! **1,000** エネトピアポイント プレゼント! ※1

※1 2018年12月31日までにお申込みいただいたお客さまが対象です。※2 6か月未満に退会の場合は、退会手数料が発生します。※3 アクアクララウォーターレギュラーボトル1,200円+消費税(宅配料込)。※4 あんしんサポート料:月額1,000円+消費税 ※5 ご利用いただくウォーターサーバーはアクアスリムとなります。※6 お試し期間終了後に「はじめてセット」をご利用いただくことはできません。
●エネトピアポイントは「電子マネーWAONポイント」「WALLET ポイント」「dポイント」「楽天スーパーポイント」に交換できます。

アクアクララグループ
アクアクララ山陰
鳥取ガス株式会社 / 鳥取ガス産業株式会社
〒680-0932 鳥取市五反田町6番地

お電話によるお問い合わせ

0120-40-8833 平日・休日問わず
10:00~19:00

※電話番号をよくお確かめのうえ、おかけいただきますようお願いいたします。

インターネットによるお問い合わせ

<http://sanin.aquaclara-web.jp>

アクアクララ山陰 検索

enetopia

■編集・発行: エネトピア ■お問い合わせ先: 鳥取ガス株式会社 〒680-0932 鳥取市五反田町6番地 ☎0570-04-8811 www.enetopia.jp
※掲載価格はすべて税込価格です。※本誌の配布を希望しない場合はご連絡ください。

Vol.137