

明日の暮らしを豊かにする情報誌[エネトピアン]

enetopian

[特集]

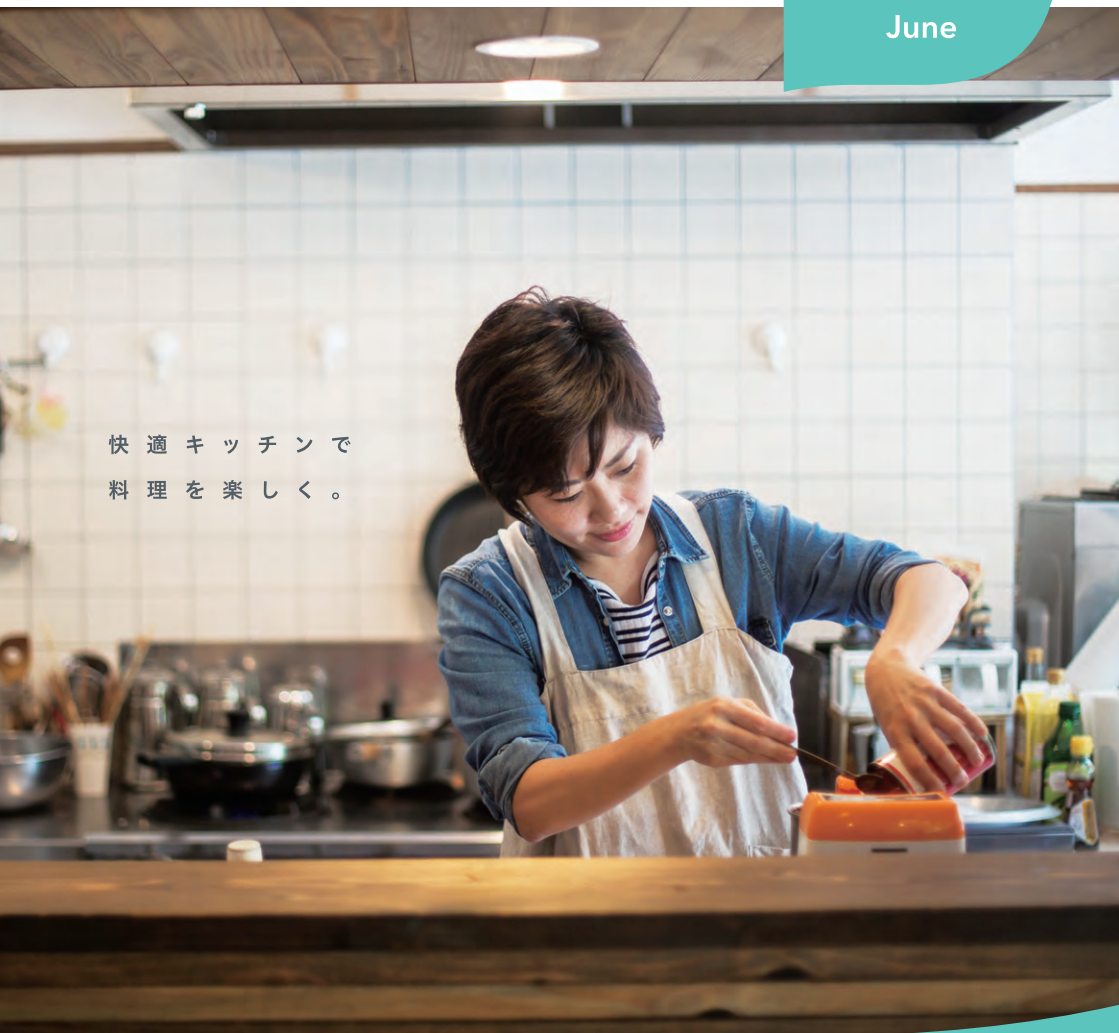
キッチンの整理整頓術

2019

6

June

快適キッチンで
料理を楽しく。



収納方法や簡単お手入れ術を覚えて、キッチンをさらに快適な空間へ

快適キッチン術



収納

鍋・フライパンの収納術

鍋やフライパンを重ねると、出し入れするときに面倒。それに、テフロン加工が傷ついてしまうので、傷みやすいのです。最適なのは、仕切りを使って小さな棚を作る要領で積み上げる、またはブックスタンドなどで横に立てること。また、フックを使ってぶら下げるのもいいですね♪

食器・カトラリーの収納術

食器は、1種類ごとに重ね置きをするのが、取り出しやすく便利です。



カトラリーは、種類別に籐かごに入れて収納し、食事のときには籐かごとテーブルにおいてしまえば、ちょっとおしゃれに楽しげです。また、大勢の来客時には、そこへ割り箸を追加して食卓に出せばOK♪



お手入れ

コンロのお手入れ術

コンロの日々のお手入れには、重曹がオススメ！スプレー容器に、水100mlに重曹小さじ1杯(5g)を入れ、よく振って溶かします。汚れにスプレーして、雑巾などでふき取ります。また、軽い部分汚れなら、中性洗剤を垂らし、ラップ数センチを手で丸めてこすってもOKです。



レンジフードのお手入れ術

レンジフードを分解してみると、内部の汚れは思ったよりひどいもの…。そんなときは、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、泡が茶色くなって油汚れが浮き上がってくるまで約5分待ちます。その後、水洗いをすれば、がんこな汚れもすっきり落とせます♪

快適なキッチンが大集合！

キッチン改造大作戦

各メーカーのキッチンがおトクになる、見逃せない2日間。お菓子のつかみ取りや、見積特典など、楽しい企画も盛りだくさんです。この機会にキッチンのことを見直してみませんか？

日時 6.22 sat ▶ 23 sun 9:00-17:00

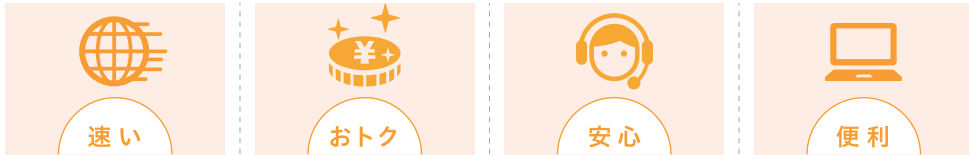
会場 エネトピアプラザ
鳥取市片原5丁目503 TEL: 0570-04-8833

快適キッチンで
料理を楽しもう。



快適なキッチンへの近道は、調理スペースを広げること。実は、調理スペースの広さは、キッチンの快適さに直結しているんです。そんな快適な調理スペースを叶えるための収納の鉄則が2つあります。1つ目は、使用頻度で収納場所を分けること。使用頻度の高いものは手の届くところに、あまり使わないものは戸棚などに収納してしまいましょう。そうすることで、調理スペースを確保しつつ、ムダな動きを減らすことができます。お料理が快適になります。2つ目は、同じ種類のものをまとめて収納すること。まとめることでどこに何があるのかがすぐわかるようになります。取り出しやすくなるだけでなく、統一感のある、見た目がスッキリした心地よい空間になります。また、キッチンの快適さに欠かせないのが掃除。最近はお手入れが楽な調理機器も増えています。ガラストップのガスコンロもその一つ。汚れが落ちやすいので、お手入れが格段に楽になります。快適なキッチンで、家族みんなが笑顔になれますね。

4つの特長



速い
エネトピアひかりなら、通信速度が最大1Gbps! (※1) 動画もショッピングも思う存分楽しめます。

おトク
「エネトピアひかり」と「エネトピアガス」をセットでご利用いただくと、エネトピアひかりのご利用料金がおトクに!

安心
専門スタッフがお客様の自宅にお伺いして、接続設定を行うサービスなど、サポートも充実!

便利
ガス料金と同一口座でお支払いなら、お支払いに関するお手続きは不要! (※2)

※1 本サービスはベストエフォート型サービスです。記載の速度は技術規格上の最大値であり、実使用速度を示すものではありません。お客様のご利用環境、回線の状況などにより大幅に低下する場合があります。※2 現在の「ガスサービス」の支払方法によっては、お手続きが必要な場合がございます。

プロバイダ料込みの月額料金

エネトピアひかりの月額利用料金は、プロバイダサービス利用料込の金額なので、契約も支払いもシンプルでおトク!

エネトピアひかりの割引サービスについて

エネ割 ガスサービスをご契約のお客様はおトク **+** **2年割** 2年契約でおトク **=** **W割** エネ割 + 2年割ダブル加入でさらにおトク

<p>一戸建てにお住まいの方</p> <p>【標準料金】月額6,500円</p> <p>「エネ割」と「2年割」に同時加入いただくと</p> <p>W割</p> <p>月額 4,980円 (税別)</p> <p>光ファイバーサービス利用料 + プロバイダサービス利用料</p>	<p>集合住宅にお住まいの方</p> <p>【標準料金】月額4,800円</p> <p>「エネ割」と「2年割」に同時加入いただくと</p> <p>W割</p> <p>月額 3,980円 (税別)</p> <p>光ファイバーサービス利用料 + プロバイダサービス利用料</p>
---	---

エネトピアひかりおトクなキャンペーン実施中!

<p>工事費 ¥0</p> <p>新規工事費・事務手数料無料キャンペーン</p> <p>エネトピアひかり対象プランに新規でお申込みいただいたお客様の工事費を値引きいたします。</p> <p>※NTT西日本が提供するフレッツ光をご利用の方は対象外です。本キャンペーンはご利用開始月を1カ月目として24カ月の末日までにエネトピアひかりを解約された場合、割引対象となった開通工事費をお支払いいただきます。</p>	<p>5,000 エネトピアポイントプレゼント!</p> <p>インターネットプロバイダのりかえ特典</p> <p>インターネットプロバイダをのりかえの方に、5,000 エネトピアポイントまたは、3,000円をキャッシュバックいたします。</p> <p>※特典の申請には毎月お客様にお送りいたします「ご請求確定のお知らせ」メールに記載されている「お客様番号」が必要です。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」に交換することができます。</p>	<p>3カ月 ¥0</p> <p>エネトピアひかりあんしんキャンペーン</p> <p>エネトピアひかり遠隔サポート+エネトピアひかりマルチセキュリティサービス同時申込で、最大3カ月オプション料金無料。</p> <p>※オプションサービスのご利用には、エネトピアひかり(エネトピアひかりアクセスサービス)の契約が必要です。エネトピアひかりを解約した場合、オプションサービスも自動的に解約されます。</p>
---	--	---

enetopia
ひかり

ガスとセットでおトクな
高速インターネット



今やインターネットがあれば、なんでもできてしまう世の中。ほとんどのご家庭が、ご自宅でインターネット回線をつなげていると思います。しかし、今契約しているインターネットに対し、様々な不満・疑問を持つ方も多いのではないのでしょうか。また、引越しいや転職などで新しい生活が始まる方は、なるべくおトクにインターネットを使いたい、いろいろ調べている最中だと思いませんか。

そこで、今回ご紹介するのが、エネトピアのインターネットサービス『エネトピアひかり』。目玉はなんといっても、『エネトピア』のガスサービスをご利用のお客様は、利用料金がおトクになる!です! 集合住宅にお住まいの方なら月額3,980円(税別)。さらに、利用料をガス料金と同一口座でお支払いいただくと、煩わしい支払いに関する手続きが省けてとても便利。今ならおトクなキャンペーンを実施しています。この機会に、インターネット環境を見直してみませんか?

料理教室

こどもの台所『いただきます』から『ごちそうさま』

6.9(日) 10:00-12:30

焼く・握るにチャレンジ



4月はお米を炊くこと、ちぎることに挑戦してお料理しました。今回は焼くこと・握ることに挑戦します!無添加の手作りふりかけでしっかりカルシウム!(偶数月はお子さまのチャレンジ月。大人の方は見守りをお願いします。)

- ・焼いてみよう!お魚のソテー
- ・手作りふりかけで、おむすびを握ろう!
- ・ずっと食べたいシャキッとサラダ

講師 上級食育アドバイザー よしみ

対象 年中、年長、小学生 申込み締切日 6.5(水)

参加費 1,500円 持ち物 エプロン、ハンカチ 定員 8名

おうちおやつ〜今日は何かな?〜

6.27(木) 10:00-12:30

米粉フロランタン



今回のフロランタンはバターを使わず仕上げます。たくさんできるので手土産や差し入れにも最適ですよ。

講師 Piatto Kitchen主宰 まえたよしえ

対象 15歳以上 参加費 2,500円 定員 6~8名

持ち物 エプロン、筆記用具 申込み締切日 6.23(日)

お申し込みは先着順となります。

●各料理教室は予告なく変更になる場合があります。●お申込みは、1組3名までとさせていただきます。●ホームページからお申込みできます。●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:竹中真理子】

おからつくねの串焼き



材料(8本分)

- 鶏ひき肉 240g
- 白ねぎ 1/2本
- 青じそ 5枚
- おから 80g
- 卵 1こ
- しょうが汁 小さじ1
- みそ 大さじ1
- 酒 大さじ1
- サラダ油 大さじ1
- たれ
- 酒 大さじ3
- しょうゆ 大さじ3
- みりん 大さじ3
- 砂糖 大さじ1
- 片栗粉 小さじ2
- ※青じそ、白ごま 適宜

つくり方

- 1 白ねぎ、青じそをみじん切りにする。
- 2 ボウルに鶏ひき肉、【A】を入れてよく練り、ねばりを出す。
- 3 【2】におからと【1】を入れて混ぜる。
- 4 8等分にして空気を抜き、細長く伸ばして形を整える。
- 5 フライパンにサラダ油をしき、160℃に設定し【4】を並べて表面に焼き色をつける。
- 6 全体に焼き色がついたらフタをし、4.5分加熱して取り出す。
- 7 たれの材料を混ぜ合わせ、フライパンに入れて火にかける。とろみがついたら火を止め、【6】をからめて串を刺す。
- 8 器に青じそをしき、つくねを盛り白ごまをふる。

わがやのげんきごはん

6.14(金)・16(日) 10:00-13:00

空色マッシュとじっくりチキンで初夏ごはん



我が家オススメの一品をご紹介します。今年梅酒を仕込みたくなってしまうはず!簡単だけどしっかりとメインメニューに仕上がります。

- ・梅酒蒸しチキンの空色マッシュ添え
- ・キノコのスープ

講師 上級食育アドバイザー よしみ 申込み締切日 6.9(日)

対象 一般(16日はお子さん連れの方も一緒にどうぞ)

参加費 2,800円 持ち物 エプロン、手ふき 定員 12名

講師プロフィール



料理お菓子教室Piatto Kitchen 主宰 cocoto+シェアオーナー まえたよしえ

食から始まる幸せの連鎖。「食べることは生きる喜び」をテーマに、発酵調味料をベースに腸内環境を整えるお料理、米粉を使ったお菓子教室を開催しています。苦手は克服できます!「みんなで作る料理の楽しさ」を味わいにぜひいらしてください。



EMIINA主宰 cocoto+運営代表 上級食育アドバイザー・遺伝子栄養インストラクター よしみ

自分で作る楽しさ。喜び。自信。食べられることのありがたさ。「いただきます」「ごちそうさま」の大切さが料理を通して一緒に感じられたら嬉しいです。子供たちには、食材に触れ、親しみ、「作れた!」を思いっきり楽しんでもらいたいです!

6.15(土) 16(日) 10:00-17:00(最終日16:00まで)

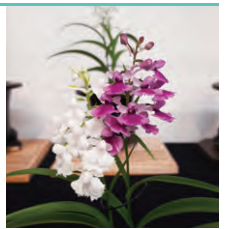
展示販売

〜色柄模様は多彩で可憐〜

〜希少品種〜うちょうらん展示会

個性あふれる「うちょうらん」の数々をご鑑賞下さい。即売品も多数準備しています。

出展者 鳥取うちょうらん同好会 場所 イベントホール



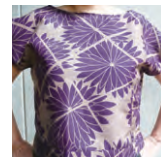
6.21(金)〜23(日)

10:00-16:30(最終日16:00まで)

展示販売

「青人草」

〜おはり箱、2019夏〜



古布、肌ざわりの良さ、素敵な布との出逢いと共に手作り、大好きな仲間がおはり箱を手に集まりました。リメイク、着物地〜洋服地、洋服、和小物、革製品、ちりめん細工、パッチワーク小物など。

出展者 yukari、ヒメ、桜子、HANA、Â.0 眞弓美、miko、椿、ボチ、蘭子

場所 古民家

6.21(金)〜23(日)

9:00-17:00(最終日16:00まで)

展示販売

灯りとり/和モダンな器/生け花展
灯り、器、生け花、コラボ展



古着物で作った洋服や、普段使いの器などいろいろ展示します。

出展者 中田栄 (さかえ焼き) 西尾千枝子(生け花)

場所 モデルルーム

体験講習会:お花教室

内容 一輪活け 定員 一日10名様限定(先着順)

日時 各日10:00〜12:00 参加費 無料

step教室

けん玉教室



6.29(土) 13:30-16:00

上達のコツを伝授します!

子どもからお年寄りまで年齢問わず楽しめるけん玉。「どうやって練習したらいいの?」「上手くてできない技がある」など、色々なお悩みがあると思いますが先生が上達のコツを伝授します!

参加費 無料 講師 高橋勇氏 持ち物 タオル、動きやすい服装

定員 20名程度(出入り自由) 締切 随時受付

5月入会金無料キャンペーン中

子ども英会話教室
新規生徒募集中!

2020年度から新しい学習指導要領が実施され、中学校での英語の授業はすべて英語で行われます。中学校への準備として、英語が自然に覚えられる幼児、小学生のうちに「聞く」「話す」力を身に付けませんか?



小学生クラス(2年生)

土曜日 14:00~



小学生クラス(3年生)

土曜日 11:30~ / 14:00~



小学生クラス(4年生)

土曜日 15:00~

月謝:4,500円~/月(教材費別) 入会金:2,000円 ※1レッスン45分

詳しくはお問い合わせください。



おからつくねの串焼き



材料(8本分)

鶏ひき肉	240g
白ねぎ	1/2本
青じそ	5枚
おから	80g
卵	1こ
しょうが汁	小さじ1
みそ	大さじ1
酒	大さじ1
サラダ油	大さじ1

たれ

酒	大さじ3
しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ3
砂糖	大さじ1
片栗粉	小さじ2

※青じそ……………適宜
※白ごま……………適宜

【A】

つくり方

- 01 白ねぎ、青じそをみじん切りにする。
- 02 ボウルに鶏ひき肉、【A】を入れてよく練り、ねばりを出す。
- 03 02におからと01を入れて混ぜる。
- 04 8等分にして空気を抜き、細長く伸ばして形を整える。
- 05 フライパンにサラダ油をしき、160℃に設定し04を並べて表面に焼き色をつける。
- 06 全体に焼き色がついたらフタをし、4、5分加熱して取り出す。
- 07 たれの材料を混ぜ合わせ、フライパンに入れて火にかける。とろみがついたら火を止め、06をからめて串を刺す。
- 08 器に青じそをしき、つくねを盛り白ごまをふる。



おから

豆腐を作る際、大豆を煮たもののしぼり汁が豆乳、しぼったあとのかすがおからです。おからは栄養価が高く、ダイエットにも最適な食材なんですよ。

おからは3種類

【生おから】

一般的におからと呼ばれるものの。大豆の風味が色濃く残っていますが、水分が多いため、日持ちしません。

【乾燥おから】

生おからを乾燥させたもの。水で戻せば生おからと同じように使えます。ハンバーグなどのかさましに利用することも。

【おからパウダー】

乾燥おからの粒子をより細かくしたものです。水分を吸うとかさが増すので、スープなどに入れれば、簡単に腹持ちのいい一品になり、ダイエットにも有効。

しぼりかすとあなどるなかれ！

おからには、食物繊維が豊富に含まれているうえに、ビタミンB1、ビタミンE、ビタミンK、ビタミンB2、ビタミンB6などが多く含まれています。そのほか、カルシウムや良質なたんぱく質も含まれているなど、まさに栄養の宝庫。それでいて、ローカロリーなので、ダイエットに最適な食材ですね。

冷凍保存で1カ月

生のおからの賞味期限は2〜3日。使い切れない場合は、以下の方法で冷凍保存すれば1カ月は持ちますよ。

①お皿におからを薄く広げ、ラップをかけるに電子レンジで500W・6分加熱。

②全体を混ぜてほぐす。

③①、②を3回程繰り返し、冷えたら、平たく整えてジップパーに入れて冷凍。

解凍する際は、冷凍おからを半日くらい冷蔵庫で寝かせ、その後室温へ。電子レンジでの解凍は傷む原因になるので、避けたほうがよいですね。



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
1,200円 ※3

+



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 2019年8月31日までに申込みいただいたお客さまが対象です。※2 6カ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.143