

明日の暮らしを豊かにする情報誌[エネトピアン]

# enetopian

[特集]

エネトピア会員サービス

2019

7

July

おトクで快適な  
生活を。



エネトピアのサービスをもっと便利に快適に

# enetopia 会員サービス

エネトピア会員になると、エネトピアの提供しているサービス利用に応じて、エネトピアポイントが貯まります。

また、毎月のガスや電気、通信の使用量や料金をWEB上で確認できます。  
エネトピア会員サービスで、もっと便利に快適にしてみませんか。

## 貯める

サービスのご利用金額のお支払い200円(税込)につき、1エネトピアポイントが貯まります。貯まった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。

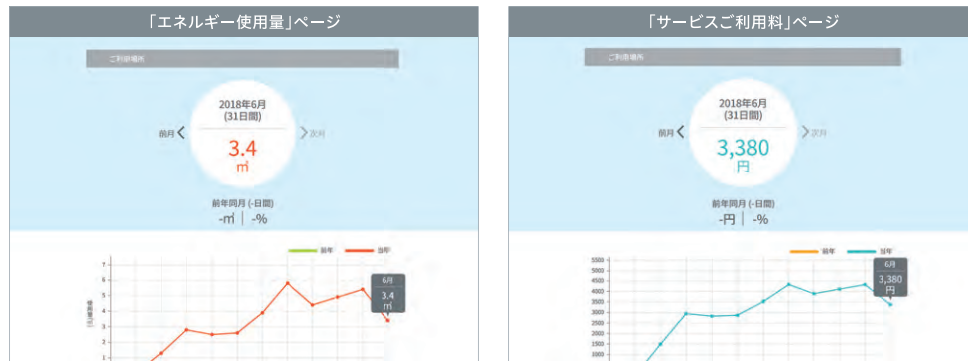


エネトピアポイント



## 見える

毎月のガスや電気、通信の使用量や料金をWEB上でカンタンに確認できます。



## 申し込む

会員ページにログインすると、サービスの開始・中止をはじめとする、各種お申込みをカンタンにお手続きできます。



ご入会はこちらから

[www.enetopia.jp](http://www.enetopia.jp)

エネトピア会員

検索

スマートフォンの方はこちらから▶



エネトピア  
会員  
サービス  
my enetopia 

ごはんをつくとポイントが貯まる。お風呂に入るとポイントが貯まる。お湯で顔を洗ったり歯を磨くとポイントが貯まる。こんな夢のようなサービスがあります。そう、「エネトピア会員サービス」です。

エネトピアの月々のサービス利用に応じてポイントが貯まり、貯まったポイントを『電子マネーWAONポイント』『WALLETポイント』『楽天スーパーポイント』『dポイント』に交換できるだけでなく、毎月のガスや電気、通信の使用量や使用料金をスマートフォンやパソコン上で確認できる、便利で使いやすいサービスです。

もちろん、入会金、年会費は無料です。入会後も特別なことをする必要なんてありません。いつも通りの生活を送るだけです。「今月は使いすぎたかな」って気になっても、会員ページを確認すれば不安もすぐ解消。

この機会にエネトピア会員サービスに入会して、おトクで快適な生活を手に入れてみませんか。

## 5つの選べるプラン

<p>オススメ プラン</p> <p><b>エネトピアでんき スタンダードライフ</b></p> <p>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！</p>	<p>オススメ プラン</p> <p><b>エネトピアでんき プレミアムライフ</b></p> <p>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。</p>	
<p>エネトピアでんき <b>ベーシックライフ</b></p> <p>最も普及しているベーシックなプラン。</p>	<p>エネトピアでんき <b>セレクトライフ</b></p> <p>夜間・休日にたくさん使うご家庭に。</p>	<p>エネトピアでんき <b>電化セレクトライフ</b></p> <p>蓄熱式電気温水器をご利用のご家庭に。</p>

※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

新規利用+3年間ご利用で月々がおトク！  
**300円/月おトク** ※1

### 月々割

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



※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](http://www.enetopia.jp) エネトピアでんき 検索

# 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かもしれません。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きます。

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。

料理教室



① 7.13(土) ② 25(木) 10:00-13:00

絶品トロっとプリン & ナッツのキャラメリゼ

我が家みんな大好きなプリンです。トロっとした食感、一口入れたら幸せになります。冷やしている間にナッツのキャラメリゼも作りましょう。

- プリン
- ナッツのキャラメリゼ

講師 上級食育アドバイザー よしみ  
対象 お子さん連れもOK  
※お子さんの見守りをお願いします

参加費 3,000円 定員 8~10名  
持ち物 筆記用具・エプロン

申込み締切日 ①7.9(火) ②7.21(日)



① 7.18(木) ② 21(日) 10:00-13:00

簡単ストック 旨味ダレを作ろう

「〇〇の素」に負けない美味しい旨味ダレを作りましょう。ストックしておけばスープ・餃子・チャーハンなどに活用できますよ。野菜がたっぷり食べられるナムルもご紹介します。

- 簡単ストック旨味ダレ(スープ)
- やみつきガーリックペースト(くるみ味噌)
- 彩りナムル(3種)

講師 Piatto Kitchen主宰 まえたよしえ

対象 一般  
参加費 2,800円

定員 8名  
持ち物 エプロン・筆記用具

申込み締切日 ①7.14(日) ②7.17(水)



7.20(土) 10:00-12:30

白イカ料理に挑戦!

鳥取の夏の味覚白イカを捌いてみよう! 真っ白綺麗なお刺身に挑戦します。(お家の方も一緒に料理を楽しみましょう)

- 白イカのお刺身
- さっぱり豆サラダ

講師 上級食育アドバイザー よしみ

対象 年中・年長、小学生  
参加費 1,800円

定員 10組  
持ち物 エプロン・ハンカチ・子どもの上靴

申込み締切日 7.16(火)



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。



EMINA主宰 cocoto+運営代表 上級食育アドバイザー・遺伝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ほしいです!

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名さま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:よしみ】

牛肉と夏野菜のスタミナ炒め



材料(4人分)

- 牛肉細切れ・・・1パック
- きゅうり・・・1本
- なす・・・1~2本
- トマト・・・大1個
- 醤油・・・大さじ2~3
- みりん・・・大さじ2~3
- ごま・・・お好み

つくり方

- 1 材料を切る。きゅうりははし目に皮を剥き、乱切りにして塩もみをしておく。なすは乱切りにして水にさらす。トマトも一口大に切っておく。炒める前にきゅうりは水気を切り、なすもキッチンペーパーで水を拭いておく
- 2 フライパンに油をひき、中火で牛肉を炒める
- 3 牛肉に8割程度火が通ったら一旦取り出し、油を追加してなすときゅうりを炒める
- 4 なすときゅうりにある程度火が通ったら取り出しておいいた牛肉をフライパンに戻し、完全に火が通るまで炒める
- 5 完全に火が通ったら、トマトを追加して醤油・みりんで味付けをする
- 6 水分が少し残る程度まで炒まったら完成。お好みでごまをかけて出来上がり

7.2(火)~7(日) 10:00-17:00(最終日15:00まで)

第28回 鳥取工芸の会展

展示販売

『鳥取工芸の会』は、今回で28回を迎えました。陶芸・竹工・木工・型染・織の5部門で活躍中の作家達の作品展です。それぞれの手仕事が融合し醸し出す、ゆったりとした時空間に浸ってください。

出展者 【陶芸】(牛ノ戸焼)小林孝男・(波買焼)植田禎彦・(浦富焼)平田俊之  
【木工挽物】小林義實 【仁人竹工房】齋江範人  
【型染】山口邦子 【織】荒井よし子

出展者 イベントホール

ワークショップ

7.2(火)

①10:00~②14:00~

植物の繊維で小物ポーチを作る

講師 荒井よし子  
参加費 1,500円  
人数 各6人

7.3(水)

①10:00~②14:00~

陶芸・一輪挿しを作る

講師 植田禎彦  
参加費 1,500円  
人数 各10人

7.4(木)

10:00~

生木から削る木のスプーン

講師 小林義實  
参加費 2,000円  
人数 5人

7.5(金)

①10:00~②14:00~

ランチクロスを型染め

講師 山口邦子  
参加費 1,500円  
人数 各10人

7.6(土)

①10:00~②14:00~

縛り煮ざる作り

講師 齋江範人  
参加費 1,800円  
人数 各6人

7.7(日)

①10:00~②14:00~

ガラスのアクセサリを作る

講師 北里由利  
参加費 1,000円~  
人数 各10人



7.11(木)~14(日)

10:00-17:00(最終日15:00まで)

展示販売

2019 手紡ぎ糸・草木染め糸とその作品展



出展者 上村順子 場所 イベントホール

手紡ぎ糸・草木染め糸・その他の糸・セーター・小物他色々なものを展示しておりますのでどうぞご覧くださいませ。

7.28(日) 13:00-15:00

夏休み特別企画 step教室

小学生向け

オリジナルデザインの食器を作ろう!



手びねりで世界でひとつだけの食器を作りませんか?今回は形だけでなく色付けまでしていただけます。

対象 小学1年生~6年生 持ち物 エプロン、タオル  
定員 10人(保護者同伴・要予約)

講師 「鳥取 因幡焼」窯元 三木健太郎氏  
参加費 一人2,500円(給付代、材料代、焼成代込み)  
申込み締切日 7.21(日)

step教室

スポーツ チャンバラ 教室



7.21(日) 13:30-15:30

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(バスタナ等)、汗拭き用タオル  
※動きやすい服装と靴でご参加ください。

# 牛肉と夏野菜のスタミナ炒め



## 材料(4人分)

牛肉細切れ	1パック	醤油	大さじ2~3
きゅうり	1本	みりん	大さじ2~3
なす	1~2本	ごま	お好み
トマト	大1個		

## 作り方

- 01 材料を切る。きゅうりははしま目に皮を剥き、乱切りにして塩もみをしておく。なすは乱切りにして水にさらす。トマトも一口大に切っておく。炒める前にきゅうりは水気を切り、なすもキッチンペーパーで水を拭いておく
- 02 フライパンに油をひき、中火で牛肉を炒める
- 03 牛肉に8割程度火が通ったら一旦取り出し、油を追加してなすときゅうりを炒める
- 04 なすときゅうりにある程度火が通ったら取り出しておいた牛肉をフライパンに戻し、完全に火が通るまで炒める
- 05 完全に火が通ったら、トマトを追加して醤油・みりんで味付けをする
- 06 水分が少し残る程度まで炒まったら完成。お好みでごまをかけて出来上がり

**ポイント**  
 ・きゅうりは塩を振って水気を切ることで青臭さも抜けて炒めるときに水分が出るのを防ぎます。  
 ・野菜は大きく切って断面を広く取ること食感とともに味の染み込みも良くなります。  
 ・トマトは最後に入れて、完全に溶けず形が残る程度が美味しいです。  
 ・辛味がお好きな方は、七味唐辛子や柚子胡椒も合います。



## 夏野菜

紫外線が大量に降り注ぐ夏、日焼け止めも大切ですが、酸化作用の高い食材で、身体の内側からも紫外線対策をするのも大切です。

### 夏野菜の色が濃い理由

当然ですが、野外で一日中日光に晒されている植物。それなのに、紫外線で細胞が破壊されないのは、それだけ高い酸化成分を持っているということ。酸化成分とは、ポリフェノールやカロテノイドなどと呼ばれる色素成分で、主に皮の部分に多く含まれています。

酸化成分をもつ食材を食すことで、私たちもその恩恵にあずかれるというわけです。  
**紫外線対策に有効な夏野菜はコレ！**

**【トマト】**  
 トマトの赤色はリコピンによるもの。リコピンは強い酸化力があり、その強さはビタミンEの約100倍以上と

も言われています。

**【ナス】**  
 「ナスニン(アントシアニンの一種)」という紫色のポリフェノールが多く含まれています。強い酸化作用があり、紫外線やバイ菌から身を守ってくれます。

**【ズッキーニ】**  
 きゅうりに似ていますが、実はカボチャの仲間。緑黄色野菜に多く含まれているβカロテンというカロテノイドが豊富で、同じβカロテンを豊富に含むニンジンよりも酸化力が高いと言われています。

**【赤パプリカ】**  
 赤パプリカの赤色はカプサンチン(辛み成分のカプサイシンとは異なります)によるもの。トマトのリコピンと同じくカロテノイドの中でも赤色の色素で、酸化力もほぼ同じと言われています。

**【ピーマン】**  
 ビタミンCがたっぷり含まれており、その量は、なんとレモンの2倍、トマトの5倍なのだとか！



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

