

明日の暮らしを豊かにする情報誌 [エネトピアン]

enetopian

[特集]

エネトピアひかり

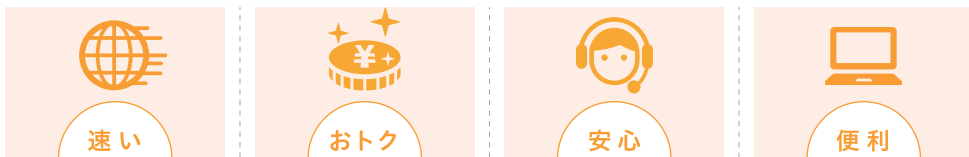
2019

9

September



4つの特長



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。

「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!

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!

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

一戸建てにお住まいの方	集合住宅にお住まいの方
<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>【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>



enetopia
ひかり

ガスとセットでおトクな
高速インターネット

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させていただきます。</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>
--	---	---

今やインターネットがなければ、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?

誰でもできる、簡単テクニックをご紹介！

簡単♪時短テクニック



茹でるときはフライパンを使う

食材を茹でるとき、フライパンならお鍋と比べて熱の回りが早いので、水が早く沸騰します。例えば、ゆで卵。沸騰してから卵をフライパンの上で転がして3分放置すれば出来上がり。お野菜もパスタも、フライパンで茹でれば早く仕上がりますよ。



煮物などは圧力鍋を使う



圧力鍋なら、長時間かかる煮物もスピーディ。数分ほど火にかけて後、火を消して余熱で蒸らせば、それだけで味の染みだ煮物ができあがり。食材が堅くてもすぐに柔らかくなるのが嬉しいですね。

＼さらに！ガス機器を使うともっと料理が楽に！



ガスコンロのグリルを使う



グリルは、庫内に熱が回るので、食材への火の通りが早いです。両面焼きグリルなら裏返す手間もなく、さらにお手軽&時短に。お魚だけでなく、お肉や野菜、グラタンなど色々な料理に活用できますよ。

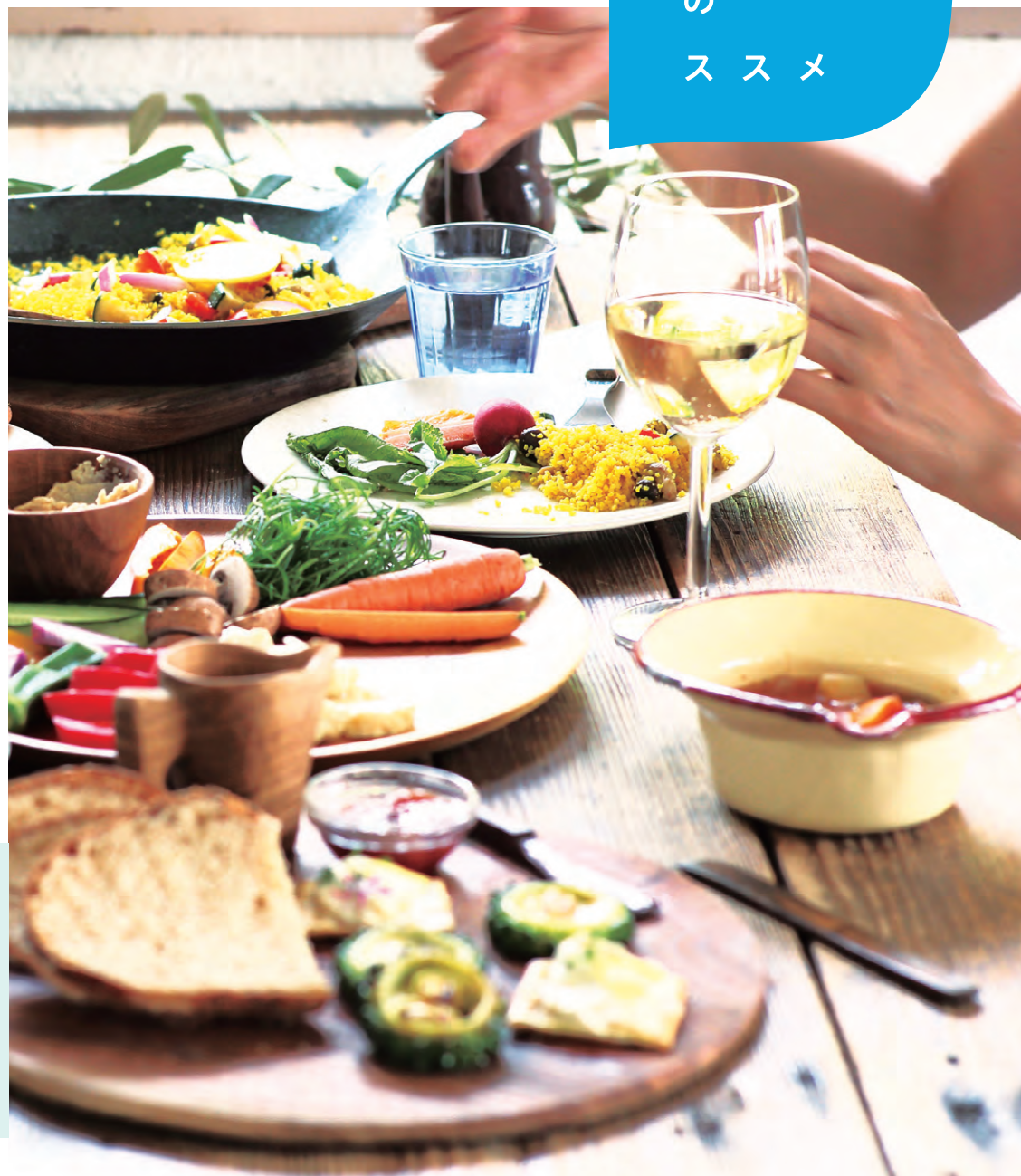


ガスオーブンを使う

ガスオーブンは強い火力で一気に加熱するので、電気オーブンより庫内温度の立ち上がりが格段に速いです。食材への火の通りも早く、複数の天板を使えば同時調理もできるので、時短には欠かせないアイテムです。



時短料理
の
ススメ



enetopia
あんしんキッチンSALE

2019.9.30月まで

テーブルコンロ

Paloma
PA-A94WCG/R



【メーカー希望小売価格】105,624円

25% OFF 79,200円税別

ビルトインコンロ 75cm

NORITZ
N3S05PWASKTEC



【メーカー希望小売価格】311,580円

30% OFF 218,100円税別

リビングローン▶月々 6,230円×36回

ビルトインコンロ 75cm

Rinnai
RHS71W22E2R



【メーカー希望小売価格】330,480円

30% OFF 231,300円税別

リビングローン▶月々 6,610円×36回

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

料理教室



9.1 (日) 10:00-12:30

きれいに割れるかな!? 卵料理に挑戦だ!

黄身を割らずにきれいに卵が割れるかな? 作ってみたいというリクエストにお答えして、簡単オムライス作りに挑戦します。

・卵をきれいに割ってみよう
・できるかな? 巻けるかな? オムライス
・ふわっと広がる卵スープ

講師 上級食育アドバイザー よしみ
対象 年中・年長、小学生の親子
参加費 親子で1800円
定員 8組
持ち物 エプロン、ハンカチ
申込み締切日 8,28(水)



9.13(金) 14(土) 10:00-12:00

ザクッと食感 米粉のタルト

ザクザク食感、米粉のタルトを作しましょう。豆乳クリームと季節のフルーツで飾ります。豆乳臭さが苦手な方でもきつと大丈夫!

・季節のフルーツ米粉タルト

講師 上級食育アドバイザー よしみ
対象 15歳以上
参加費 3,000円
定員 6~8人
持ち物 エプロン、筆記用具
申込み締切日 9,10(火)



9.19(木) 20(金) 10:00-13:00

冷蔵庫の食材を活用しよう

冷蔵庫の食材を無駄にすることなくスパイスと発酵調味料でコクのある味に仕上げます。様々なお料理にアレンジできますよ。

・発酵ストックチリコンカン
・チリコンカングラタン
・セビチェ(マリネ)

講師 Piatto Kitchen主宰 まえたよしえ
対象 一般
参加費 3,000円
定員 8人
持ち物 エプロン、メモ帳
申込み締切日 9,15(日)



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。食べられることのがたがた。「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!」を思いつき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】 鶏が決め手の炊き込みご飯



材料(2合分)

- こんぶ10cm..... 1枚
- 米..... 2合
- 椎茸の戻し汁..... 2カップ
- 椎茸..... 2枚
- 鶏もも肉..... 1枚
- 醤油麹..... 大さじ1
- 酒..... 大さじ1
- 醤油..... 大さじ2
- みりん..... 大さじ2
- ごま..... 適量
- ねぎ..... 適量
- ごま油..... 大さじ5
- 塩..... ふたつまみ程度

つくり方

- 1 お米は洗ってザルにあげて30分程度水を切っておく。
- 2 鶏もも肉に醤油麹と酒をもみ込んでおく。
- 3 土鍋にお米、昆布、椎茸の戻し汁を入れ、その上に2を置いて「自動炊飯機能」で炊き込む。
- 4 炊き上がったら鶏もも肉を取り出し、出汁をとった椎茸を薄切りにしたものと、【A】をフライパンに入れ、軽く煮詰めて絡ませる。
- 5 炊き上がったご飯に4の椎茸を混ぜ、塩で味付けし、お皿にご飯と鶏肉を盛り付ける。
- 6 ねぎを小口切りにしてボウルに入れる。そこに高温に熱したごま油を入れてねぎ油を作る。ふつふつとした感じが落ち着いてから、ごま油を入れる。
- 7 鶏肉に6をかけていただく。

9.4(水)~8(日) 10:00-17:00(初日のみ14:00- / 最終日-16:00)

ペーパークラフトによる立体絵画 SHADOW BOX 展示発表会



出展者 ふれあい会館・福祉文化会館・青谷教室・北園生徒一同
参加者24名

5枚から10枚の同じ絵を使い、各パーツをカットし、重ねることで平面の絵を三次元に再構築するペーパークラフトです。

9.29(日) 9:30- / 11:00- / 13:30-(3回/各1時間程度)

志野流香道聞香会

香りの文化・香道を気軽に体験してみませんか。(椅子席にて)



参加費 1,000円(受付:当日受付可能)
主催者 志野流教場 鳥取教場
場所 イベントホール
お問い合わせ先 小泉幸子 0857-29-1058

step教室

編み物、手芸教室 9.11(水) 10:00-12:00



手紡ぎ毛糸で作るおしゃれ あったかプチマフラー

手紡ぎ毛糸は、空気を含んで紡いでおりますのでとてもあたたかくおしゃれになります。

参加費 2,500円(材料費込)
講師 手染め、手紡ぎ糸作家 上村順子 氏
持ち物 手編み2本針8号、10号
定員 15人(要予約 / 連絡先090-9621-4941)
申込み締切日 9,9(月)

クレイ・アート教室 9.14(土) 10:00-14:00



モンシロチョウとシジミチョウ

可愛い花器に飾った菜の花にちょうちよ2匹を飾りましょう。

参加費 2,500円(材料費込)
講師 信田公子 氏
持ち物 エプロン、お手ふき、ポンド、竹串1本、マジック(黒、細書き)
定員 10人(要予約)
申込み締切日 9,7(土) ※昼食は各自ご持参ください

ヨガ教室 9.21(土) 10:30-12:00



シャンティヨガ

血流の巡りを整えてデトックス効果の高い内容で初心者の方にもご参加していただけます。最後には、眠りのヨガで夏の疲れを癒しましょう。

参加費 1,300円 定員 15人(要予約)
講師 豊かな人生クリエイター シャンティヨガ主宰 ヨガインストラクター 中村志乃 氏
持ち物 タオル、飲み物、ヨガマット ※お持ちでない方はレンタル有
申込み締切日 9,20(金)

つまみ細工、季節の花々 9.22(日) 13:30-16:00



ダリアのブローチ

小さなちりめん布を折り畳み、ダリアの花を表現します。

参加費 2,000円(材料費込)
講師 つまみ細工 雑 西尾美絵 氏
持ち物 小振りなはさみ(布が切れるもの)
定員 10人程度(要予約)
申込み締切日 9,15(日)

鶏が決め手の炊き込みご飯

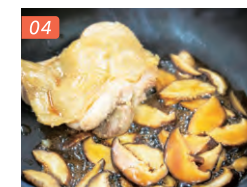


材料(2合分)

こんぶ10cm	1枚	A	醤油	大さじ2
米	2合		みりん	大さじ2
椎茸の戻し汁	2カップ	ごま	適量	
椎茸	2枚	ねぎ	適量	
鶏モモ肉	1枚	ごま油	大さじ5	
醤油麹	大さじ1	塩	ふたつまみ程度	
酒	大さじ1			

つくり方

- 01 お米は洗ってザルにあげて30分程度水を切っておく。
- 02 鶏もも肉に醤油麹と酒をもみ込んでおく。
- 03 土鍋にお米、昆布、椎茸の戻し汁を入れ、その上に 02 を置いて「自動炊飯機能」で炊き込む。
- 04 炊き上がったら鶏もも肉を取り出し、出汁をとった椎茸を薄切りにしたものと、【A】をフライパンに入れ、軽く煮詰めて絡ませる。
- 05 炊き上がったご飯に 04 の椎茸を混ぜ、塩で味付けし、お皿にご飯と鶏肉を盛り付ける。
- 06 ねぎを小口切りにしてボウルに入れる。そこに高温に熱したごま油を入れてねぎ油を作る。ふつふつした感じが落ち着いてから、ごまと塩を入れる。
- 07 鶏肉に 06 をかけていただく。



醤油麹

発酵調味料の先駆けとなった塩麹。その塩麹よりも、10倍ものうまみがあるといわれているのが、醤油麹です。醤油麹で味付けすると減塩ができるとあって、今とても注目されている調味料です。

醤油麹ってなに？

今注目を浴びている醤油麹ですが、実は日本に古くから伝わる調味料で、米麹を醤油に漬けて熟成・発酵させた調味料のこと。大豆成分の旨みが強く、グルタミン酸のうまみ成分が塩麹に比べて10倍以上とも言われています。醤油より少しの量でしっかりと味が付き、香ばしい香りが立つのが特徴。味付けに使う塩分を減らすことができるので、塩分が気になる方にも嬉しい調味料です。

使い方は無限大!?

有名な塩麹との違いは使い方。塩麹は下味に使うのに対し、醤油麹は仕上げの調味料としても使えます。肉や魚を漬け込めば、身をふっくらさせてくれ、かつ風味もアップ。煮物に加えれば、それだけで味がしつかり決まります。和えものにもよし、ディップもよし。幅広く使える万能調味料なんです。

効能もたっぷり!

醤油はそもそも、ビタミンやミネラルが豊富な調味料。そこに麹を加えて発酵させているので、酵素もたっぷり。その数はなんと30種類以上! それぞれの酵素には身体に有用な働きがあり、血液サラサラ効果や抗酸化作用、アレルギー症状の改善、疲労回復、免疫力アップ、便秘解消、美肌効果など、様々な効果が期待できるんです。食卓に常備して、ぜひ家族みんなで食したい調味料ですね!



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

