

明日の暮らしを豊かにする情報誌 [エネトピアン]

enetopian

[特集]

キッチン簡単掃除術

2019

12

December

簡単掃除術で
きれいな新年を。



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

煮沸して、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

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。



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いです！)。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。



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。



大掃除に
備えて

簡単掃除術で
きれいな新年を。

enetopia

あんしんキッチンSALE

2020年3月31日(火)まで

テーブルコンロ

Paloma
PA-A96WCR



【メーカー希望小売価格】1107,580円

25% OFF 80,600円

ビルトインコンロ 75cm

Rinnai
RHS71W23L7R/8R/9R/1R-STW



【メーカー希望小売価格】242,000円

30% OFF 169,400円

レンジフード 75cm

NORITZ
NFG6S14M5I



【メーカー希望小売価格】135,300円

20% OFF 108,200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

気付けば1年が終わろうとしていきます。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ぬ。それにもかかわらず、1年の汚れを落とすとすると、相当な手間と時間を要します。特にキッチンには最も手間がかかるころのひとつ。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。

料理するのが楽になる機能が充実 コンロの便利機能

ガスコンロを
見直す

料理をグレードアップしてくれる
ガスコンロの便利機能

便利

1

グリル

今や、グリルは魚を焼くためだけのものではないんです。食パンからローストビーフまで、いろいろなものの加熱が可能。グリル用鍋を使えば、肉じゃがやポトフなどの煮込み料理もスイッチ一つでできちゃうんですよ♪



便利

2

炊飯機能

炊飯機能付きのコンロなら、ボタンひとつで、火加減の調整から蒸らしまですべて自動で行い、しかも電気炊飯器より短時間でできちゃいます。直火で炊けば、新米のおいしさも倍増です！



便利

3

温度調節機能

料理で一番大切なことは、火加減＝温度管理。揚げ物も焼き物も煮物も、一定の温度を保つことに神経を使いますよね。でも、「温度調節機能」を使えば、火加減を自動で調節し、温度を一定に保ってくれるからとっても便利。もう火加減で失敗することはなくなります！



便利

4

レンジフード連動

点火すると、レンジフードが自動的にON、消火すると3分後にOFFになり、換気が停止する便利な機能がついたコンロがあります。換気ファンのつけ忘れ、消し忘れを解消できて、手間いらずです♪



enetopiaの
ガスリース

最新のガス機器を
月々のお支払いだけで。

テーブルコンロ



6年
契約

月々 **1,190円**税送～

ビルトインコンロ



8年
契約

75cm
月々 **1,300円**税送～
60cm:月々1,250円(税込)～

レンジフード



8年
契約

60cm
月々 **1,360円**税送～
75cm:月々1,460円(税込)～
90cm:月々1,560円(税込)～

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

・対象機器の一覧はホームページまたはスタッフまで
・リースのご利用には受付条件および審査があります



最新のコンロは、いつも以上に料理を楽に、おいしくしてくれる機能が充実しているんですよ。そんな、料理をグレードアップしてくれる機能を紹介します！

料理教室

こどもの台所『いただきます』から『ごちそうさま』

12.1(日) 10:00-12:30

X'masにもぴったり！
あつあつ美味しいグラタンを作ろう！



白味噌と和風出汁を使って、難しいクリームソースも簡単にできちゃおう！そして美味しいグラタンと一緒に作りましょう。デザートはシュワシュワフルーツポンチでワイワイ♪

menu ・白味噌の和風グラタン ・シュワシュワフルーツポンチ

講師 上級食育アドバイザー よしみ 参加費 2,200円
対象 年中～小学3年生まで 申込み締切日 11.27(水)
定員 8人 持ち物 エプロン、ハンカチ、子どもの上靴

ーパン

①12.11(水) ②12(木) ③15(日) 10:00-13:00

雪の結晶パン



ーパンクラブ、久々の登場です。今回は冬らしく見た目も華やかな「雪の結晶」の形のパンを作ります。一見難しそうですが、成形もそんなに複雑ではないので、初めての方でも安心してご参加いただけます。プレゼントやクリスマスの食卓にもピッタリです。

講師 石田優花 対象 15歳以上
参加費 2,500円 持ち物 エプロン 定員 6人
申込み締切日 ①②12.7(土) ③12.11(水)

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。 ●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。 ●ホームページからお申込みできます。

今月のレシピ【料理:まえたよえし】

ブイヤベース



材料(4人分)

- アサリ(砂抜き).....1パック
- タラ切り身.....2切れ
- エビ.....4匹(あれば有頭エビ)
- イカやタコなどお好みで
- ※手軽にシーフードミックスでも可
- ※甘塩鮭やハマグリ・鯛の切り身などもOK
- トマト缶.....1缶
- 塩麹大さじ1～ or 塩ひとつまみにんにく(すりおろし)・・・1かけ
- 白ネギ(千切り).....2本
- しめじ.....1/2パック
- 人参(細切り).....1/2本
- 赤唐辛子.....1本
- 白ワイン.....100ml
- 水.....300ml
- サフラン.....ひとつまみ

つくり方

- 1 白ネギは千切り、人参は細切り、しめじはほぐしておく。水にサフランをつけておく。
- 2 鍋に大さじ2の水を入れ、しめじ・人参・白ネギの順に野菜を重ね、すりおろしたニンニクと塩麹(塩)を重ね、蓋をし弱火で蒸し煮する。
- 3 野菜にある程度火が通ったところで、赤唐辛子、【A】の魚介を加えさらに蒸し煮する。
- 4 アサリ、白ワインを加え中火にし、アサリの殻が開いたら、トマト缶と水を加え中火でタシめじを10分に設定し煮込む。
- 5 アクが出ているようであればとり、足りなければ塩麹(塩)を加え、味を整える。
- 6 器に盛りパセリを散らす。

※シーフードミックス(150g)を使用する場合、ポウルに水500ml、塩大さじ1、冷凍シーフードミックスを入れ、30分ほど置き解凍し、冷水でさっと洗う。臭みがとれプリツとした食感になる。

おうちおやつ～今日は何か？～

12.6(金) 7(土) 10:00-13:00

プレゼントにもぴったりの
ケーキを作ろう！



小麦不使用、しっとりとしてレモンがほんのり香るレモンケーキを作ります。大きめに作ってX'masケーキにしたり、パーティーの持ち寄りにもぴったり！

menu ・米粉のレモンケーキ

講師 上級食育アドバイザー よしみ
対象 一般 持ち物 エプロン、筆記用具
定員 6～8人 参加費 3,000円 申込み締切日 12.1(日)

わがやのげんきごはん

12.18(水) 20(金) 10:00-13:00

化学調味料なし！
発酵調味料で作るX'masメニュー



発酵調味料は旨味を引き出す魅力的な調味料です。味噌・塩麹・醤油麹・甘酒・酒粕など掛け合わせていくだけで化学調味料を使わなくてもコクのあるお料理が完成します。甘酒を使った手作りケチャップでナポリタンを作しましょう。

menu ・酒粕クリーミースープ ・車麩のリース揚げ ・やみつきナポリタン

講師 Piatto Kitchen主宰 まえたよえし
対象 一般 持ち物 エプロン、筆記用具
定員 6人 参加費 3,000円 申込み締切日 12.13(金)

12.3(火)～8(日)
10:00-17:00(最終日15:00まで)

展示販売

浦富焼 平田俊之作陶展
～磁器のうつわ～



器一つ一つ丁寧に製作しています。浦富焼独自の釉薬にこだわった瑠璃や青磁、黒刷毛で食卓に落ち着いた彩りを。ぜひ手に取ってご覧ください。

場所 イベントホール

12.10(火)～15(日)
10:00-17:00(最終日15:00まで)

展示販売

鳥取陶芸家四人展
～陶土でできた時計と器～



昨年に続き県内で作陶する4人が時計をテーマに合同展を開催します。ぜひご来場ください。

国造焼 山本佳靖
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 小林遼司

場所 古民家

ワークショップ

干支「ねずみ」作り マグカップ作り
陶器で来年の干支と一緒に作りま 粘土を手回しろくろを使って手びね
せんか?型紙を使って丁寧な指導 りしながらマグカップを作ります。
で簡単にお作りいただけます。

講師 三木健太郎氏	講師 山本佳靖氏
日時 14日(土)	日時 15日(日)
時間 11:00～/14:00～	時間 11:00～/13:30～
参加費 2,000円	参加費 2,000円
定員 各回2名	定員 各回5名
所要時間 60分	所要時間 40分

step教室

ガーデニング教室

12.10(火) 10:00-11:00

お正月の寄せ植え



お洒落なミニ葉牡丹を使って、お正月から早春まで楽しめる寄せ植えを作ります

参加費 2,500円(材料費込)
講師 クラインガルテン 坂本節子 氏
持ち物 なし
定員 20人(要予約) 締切 11.30(土)

※写真はイメージです

つまみ細工 季節の花々

12.14(土) 13:00-16:00

お正月飾り～ミニ羽子板～



つまみ細工で表現した鶴を、ミニ羽子板飾り(高さ18cm程度)に仕立てます。

参加費 2,500円(材料費込)
講師 つまみ細工 難 西尾美絵 氏
持ち物 裁ち紙
定員 10人(要予約) 締切 12.7(土)

編み物、手芸教室

12.11(水) 10:00-12:00

草木染毛糸で作るおしゃれなブローチ



シルクモヘアやシルクアルパカ・スワロフビーズを使って作ります。

参加費 1,500円(材料費込)
講師 手染め糸、手紡ぎ糸作家 上村順子 氏
持ち物 3号釣針、手縫い針と手縫い糸
定員 10人(要予約) 締切 12.8(日)
連絡先 090-9621-4941

けん玉教室

12.21(土) 13:30-16:00

目指せ！けん玉マスター！



技が10万種類以上あるといわれているけん玉！やってみたい！と思っているあなた！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)
受付 随時受付

ブイヤベース

材料(4人分)

アサリ(砂抜き) …………… 1パック	にんにく(すりおろし) …………… 1かけ
タラ切り身 …………… 2切れ	白ネギ(千切り) …………… 2本
エビ …………… 4匹(あれば有頭エビ)	しめじ …………… 1/2パック
イカやタコなどお好みで	人参(細切り) …………… 1/2本
※手軽にシーフードミックスでも可	赤唐辛子 …………… 1本
※甘塩鮭やハマグリ・鯛の切り身などもOK	白ワイン …………… 100ml
トマト缶 …………… 1缶	水 …………… 300ml
塩麹大さじ1~ or 塩ひとつまみ	サフラン …………… ひとつまみ

つくり方

- 01 白ネギは千切り、人参は細切り、しめじはほぐしておく。水にサフランをつけておく。
- 02 鍋に大さじ2の水を入れ、しめじ・人参・白ネギの順に野菜を重ね、すりおろしたニンニクと塩麹(塩)を重ね、蓋をし弱火で蒸し煮する。
- 03 野菜にある程度火が通ったところで、赤唐辛子、【A】の魚介を加えさらに蒸し煮する。
- 04 アサリ、白ワイン加え中火にし、アサリの殻が開いたら、トマト缶と水を加え中火でタイマーを10分に設定し煮込む。
- 05 アクが出ているようであればとり、足りなければ塩麹(塩)を加え、味を整える。
- 06 器に盛りパセリを散らす。

・シーフードミックス(150g)を使用する場合、ボウルに水500ml、塩大さじ1、冷凍シーフードミックスを入れ、30分ほど置き解凍し、冷水でさっと洗う。臭みがとれブリッとした食感になる。



白ねぎ

寒くなると温かい食べ物が恋しくなりますよね。そんな季節に、薬味から主役まで活躍の白ねぎ。風邪予防の代名詞ともいえるのは、その独特な成分にあるんですよ。

独特の風味はアリシンが由来

ねぎ特有の辛味や臭いは、アリシンという成分によるもの。血液循環を促進し、身体を温め、発汗を促してくれます。また、血糖値の上昇を抑え、生活習慣病の予防も期待できます。しかし、刺激が強いという一面も。ねぎを生で食べ過ぎると、胃粘膜が荒れることもあるというのは、アリシンによるものなのです。

風邪に効く理由

ねぎに含まれるネギオールという成分には、殺菌作用があるうえに、発汗や解熱作用も期待できます。また、ビタミンCも含まれており、疲労回復が期待できるので、風邪によいと言われるんです。ちなみに、風邪をひいたときに、ねぎを巻いて寝るといいと言われる理由は、揮発成分であるアリシンが、口や鼻からのどに入って吸収されることで、血液循環がよくなり、風邪の症状が治まると期待されるからです。

ブルームを

敬遠しないで!

おいしいねぎを見分けるポイント。白い部分の巻きがしっかりしていて、みずみずしく、葉との色の境目がハッキリとしていること。また、葉部分に白い粉のようなものがついていることがあります。実は、この正体は、ねぎが自らを守るために分泌した「ブルーム」と呼ばれるもの。美味しいサインなので、見つけたらぜひ購入したいですね!





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

