

明日の暮らしを豊かにする情報誌[エネトピアン]

enetopian

[特集]

エネトピア松江
7月初旬オープン!

2020

7

July





enetopia 

鳥取ガス産業株式会社

エネトピア松江
〒699-0203
鳥根県松江市玉湯町布志名637-158
0852-61-6811

私たちは、エネルギーとサービスの地産地消と地域内経済循環を実現し、常にお客さまの期待を上回る商品やサービスをお届けするために、従来の枠にとられない発想と行動が必要だと考えています。その一つとして、この度、7月初旬に鳥根県松江市に「エネトピア松江」をオープンします。これからは「山陰のエネルギー企業」として、限りある資源を循環させるしくみを創り、人と地球の豊かさが続く持続可能な未来を創っていきます。

エネトピア松江
7月初旬オープン！

エネトピアのガスリースとは

エネトピアのガスリースなら、家計にやさしい月々のお支払いだけで、最新のガス機器をお使いいただけます！

家計にやさしい 月々の料金！

エネトピアのガスリースならガス機器の購入にまとまった資金は不要です。家計にやさしい月々のお支払いで、最新ガス機器がすぐにお手軽にお使いいただけます。

故障しても 修理費は不要！

修理が発生した場合、お客さまに修理費はかかりません。そのため突然の出費も発生しません。だからとてもおトクで安心です。

※電池や交換部品(ごとく・グリル焼網、フードフィルターなど)の消耗による交換、機器汚損等の性能上の故障でない場合は対象外となります。

更新手数料ナシで 最新機種へ

リース期間満了時に新たなリース契約で取替えすれば、修理サービスの付いた最新機種を選ぶことができます。余分な更新手数料はかかりません。



最新のSiセンサーコンロ
(ビルトインコンロ)なら

月々**1,450円**～^{税込}



最新のレンジフード
(60cmタイプ)なら

月々**1,210円**～^{税込}



最新のエコジョーズ
(給湯専用タイプ)なら

月々**1,900円**～^{税込}

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。



リース
契約の
しくみ

メーカー
機器販売

リース
会社

機器取付依頼

エネトピア

機器取付

リース契約

お客さま

リース契約は「リース会社」と「お客さま」の契約です。
手続きは「エネトピア」が行います。

※受付条件および審査があります。審査により「エネトピアのガスリース」のご契約をお受けできない場合がございます。
また、審査の上で連帯保証人をお願いする場合がございます。

「エネトピアのガスリース」をご利用いただけるのは、以下の全ての条件に該当するお客さまになります。

- ① エネトピアの都市ガス・LPガスをご利用のお客さま
- ② 現在、お住まいの住宅に設置されるお客さま(持家)
- ③ 20歳以上70歳以下(但し、完済時75歳未満)のお客さま
- ④ 有職者(勤続1年以上、年収300万円以上)のお客さま
- ⑤ 家庭用の用途として機器を使用されるお客さま
- ⑥ リース会社の審査基準を満たされたお客さま

[今月の イベント 情報]

手紡ぎ毛糸・手染め糸とその作品展

7月29日(水)-8月1日(土) 10:00-17:00(最終日15:00まで)



展示
販売

手紡ぎ毛糸と夏に編める糸、その他の手染め糸と手染めスカーフ、手編みキット、手編み作品など色々展示いたします。手芸に興味のある方は、どうぞご覧くださいませ。

出展者 上村順子氏
場所 イベントホール

新型コロナウイルスの影響に伴うイベント等の中止について

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、今後の状況により、イベント・料理教室を中止する場合がございます。

今日のレシピ 【料理:まえたよしえ】

枝豆バゲット



材料

- 枝豆・・・・・・・・・・130g
- 木綿豆腐(水切り)・・100g
- にんにく・・・・・・・・1片
- オリーブオイル・・小さじ2
- 豆乳・・・・・・・・・・40ml
- 塩麹・・・・・・・・・・大さじ1/2
- 黒胡椒・・・・・・・・お好みで
- 玉ねぎ(みじん切り)・・1/4個
- とろけるチーズ・・・・お好みで
- バゲット・・・・・・・・1本

作り方

- 1 枝豆のさやを両はし切り、しっかり水洗いする。枝豆に大さじ1/2の塩(分量外)をふり、塩をしっかりと揉み込むことによって枝豆の産毛を取る。
- 2 ①をアルミホイルで平らに包み、魚焼きグリルにのせタイマーを8～10分に設定し、蒸し焼きにする。焼きあがったらさやから枝豆を取り出す。
- 3 みじん切りにした玉ねぎをザルに入れ、熱湯をかけ、流水で冷まし玉ねぎの辛味をとる。
- 4 フードプロセッサーに[A]を入れ、ペースト状になるまで攪拌する。
- 5 ④に玉ねぎを加え、ゴムベラでしっかりと混ぜ合わせる。
- 6 カットしたバゲットの上に枝豆のペースト、とろけるチーズを重ね、魚焼きグリルで、チーズが好みの焼き色になるまで焼く。(トースターでも可。)

親切・丁寧・確実に
モットーに
住まいの理想を
カタチにします。

**enetopiaの
リフォーム**

住まいのご相談はこちらまで！> 鳥取ガス産業株式会社 リビング営業グループ リフォームチーム TEL 0857-30-2022

[STEP 教室]

押し花教室(一葉ヲ楽しむ)



花かご

7月8日(水) 13:00-15:00
スプレーした台紙に、カゴを貼って色々な種類の花でお好みに飾りましょう。(作品サイズA4)

講師 竹本栄子氏
持ち物 なし
参加費 1,800円(材料費込)
定員 20名(要予約) 申込み締切日 7月1日(水)

[今月の 料理教室 情報]

こどもの台所『いただきます』から『ごちそうさま』



お弁当を自分で作ろう!

7月11日(土) 10:00-13:00
『まごわやさしいこ』って知ってますか?バランスのとれたメニューで、心も体も元気に! さあ、今年も自分の力でお料理を楽しもう!

menu おにぎり3種類 / 卵焼き
海苔巻きほうれん草 / ミートボール
ポテトサラダ

講師 上級食育アドバイザー よしみ
参加費 2,800円 定員 8名
対象 年中～小学生3年生
持ち物 エプロン、ハンカチ、お弁当箱
申込み締切日 7月7日(火)
●6月23日(火)よりお申込み開始。



白い料理に挑戦だ!

7月12日(日) 10:00-13:00
鳥取の夏の味覚といえば白いか!今年も捌くよ!生でもよし、さっと焼いても美味しい白い料理!

menu 白いかのお刺身
夏野菜と白いかのバターソテー

講師 上級食育アドバイザー よしみ
参加費 3,000円 定員 8名
対象 小学4年生～6年生
持ち物 エプロン、ハンカチ
申込み締切日 7月7日(火)
●6月23日(火)よりお申込み開始。

わがやのげんきごはん



食卓に麺を取り入れよう!!

①7月10日(金)・②19日(日) 10:00-13:00
旬の味覚を詰め込んだ、栄養たっぷりメニューを作りましょう。夏野菜とお肉の旨みを館で包みこんだあんかけは厚揚げにかけていただきます。

menu 白いかのお刺身
モロヘイヤのスープ
夏野菜たっぷりあんかけ

講師 上級食育アドバイザー よしみ
参加費 3,500円 定員 9名
対象 一般
持ち物 エプロン、筆記用具、
タッパー(食べきれない場合)
申込み締切日 ①7月4日(土)②15日(水)

ひとし
TAKE OUT

ハンバーガー

7月25日(土)
28日(火)
29日(水)
10:00-13:00

絶品手作りパンズと具材を作ってお持ち帰り! おうちでも作りやすく一生使えるレシピです!

講師 石田優花 参加費 2,800円
定員 8名 対象 15歳以上
持ち物 エプロン
申込み締切日 7月21日(火)
●6月23日(火)よりお申込み開始。

ひとし
TAKE OUT

ハンバーギッズ

7月26日(日)
10:00-13:00

パンズと手作りパテでオリジナルハンバーガーを作ります。(卵・乳製品使用)

講師 石田優花 参加費 2,000円
定員 4名 対象 5歳～小学生
持ち物 エプロン、子どもの上靴、持帰り手提げ袋
申込み締切日 7月21日(火)
●6月23日(火)よりお申込み開始。

※基本的にはお子さまのみで作業していただきます※こちらの教室は年4回程度の不定期開催となります。

ひとし
TAKE OUT

子どもと
食べられる
ちぎりパン

7月3日(金)
10:00-13:00

パンズにママ専用コースができました。お子さま連れでも可!ママ同士でパンをこねてリフレッシュしませんか?

講師 石田優花 参加費 2,500円
定員 4名 対象 子連れママ
持ち物 エプロン
申込み締切日 6月27日(土)

※お連れただけのお子様は未就学児です。(基本1人まで)※託児はありません。※こちらのコースは不定期開催となります。

ひとし
TAKE OUT

おうちおやつ～今日は何かな?～

米粉のスコーン

7月22日(水)、23日(木) 10:00-12:30
手作りの良さは、何と言っても自分好みにできること。中に好きな具材を入れて、甘さを控えてみたり…。あなた好みのスコーンを米粉で作ってみましょう。

講師 Piatto kitchen まえたよしえ
参加費 3,000円 定員 6～8名 対象 一般
持ち物 エプロン、筆記用具
申込み締切日 7月18日(土)

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。

枝豆バゲット

材料

【A】	枝豆	130g	玉ねぎ(みじん切り)	1/4個
	木綿豆腐(水切り)	100g	とろけるチーズ	お好みで
	にんにく	1片	バゲット	1本
	オリーブオイル	小さじ2		
	豆乳	40ml		
	塩麹	大さじ1/2		
	黒胡椒	お好みで		

つくり方

- 枝豆のさやを両はし切り、しっかり水洗いする。枝豆に大さじ1/2の塩(分量外)をふり、塩をしっかりと揉み込むことによって枝豆の産毛を取る。
- 1をアルミホイルで平らに包み、魚焼きグリルにのせタイマーを8〜10分に設定し、蒸し焼きにする。焼きあがったらさやから枝豆を取り出す。
- みじん切りにした玉ねぎをザルに入れ、熱湯をかけ、流水で冷まし玉ねぎの辛味をとる。
- フードプロセッサーに【A】を入れ、ペースト状になるまで攪拌する。
- 4に玉ねぎを加え、ゴムベラでしっかりと混ぜ合わせる。
- カットしたバゲットの上に枝豆のペースト、とろけるチーズを重ね、魚焼きグリルで、チーズが好みの焼き色になるまで焼く。(トースターでも可。)



枝豆

おつまみの定番、枝豆は、今や海外でも大人気で、ニューヨークのスタジアムの売店で「EDAMAME」として売られているほど。栄養価の高さが注目されているようです。

疲労回復とむくみ解消に効果的

たんぱく質をはじめ、ビタミンB1、カリウム、食物繊維、鉄分など、さまざまなミネラルを含む枝豆。特に、消化液の分泌を促し、糖質をエネルギーに変えて新陳代謝をよくしてくれるビタミンB1が豊富なので、スタミナ不足解消にもってこい！また、枝豆のたんぱく質に含まれているメチオニンは、アルコールの分解を促して、肝機能の働きを助け、飲み過ぎや二日酔いを抑える作用もあります。それに、塩分を排出してくれるカリウムも多く含んでいるため、利尿作用の働きで体内

の水分量を調整して、むくみ解消も期待できます。

選ぶ際は産毛に注目

枝豆を選ぶ際、さやが鮮やかな緑色で、実がふっくらとしてしっかりと詰まっており、産毛が立っているものがベストです。枝付きなら、葉が新鮮で青々とし、一枝にさやがたくさん付いているものが多いですね。

生のまま冷凍庫へ

保存する際は、冷凍庫がおすすすめ。さやに入ったままの枝豆を水で軽く洗い、ほこりなどを取り除きます。水分をしっかりとふきとって、ジップ付きの保存用袋に入れ、空気を抜いて冷凍庫へ。なるべく平らにして急速冷凍してください。食べる際は、冷凍した枝豆を沸騰したお湯の中へ。再度沸騰してから、3〜4分程度茹でればOK！ゆでる際は水に対して4%の塩加減がベストです。



enetopia

私たちの仕事は、ガスや電気などの
エネルギーを提供することだけではありません。
エネルギーを扱う会社として、限りある資源を循環させるしくみを創り、
人と地球の豊かさが続く持続可能な未来を創っていきます。
今後もお客さまの暮らしに無くてはならない企業グループであることを目指して、
たゆまぬ挑戦を続けてまいります。



enetopia 