

明日の暮らしを豊かにする情報誌[エネトピア]

enetopian

[特集]

2020.7.9

エネトピア松江オープン!

2020

9

September

山陰を支える
エネルギー企業へ。



2020.7.9

エネトピア松江 オープン！

島根県に元気の種をまく
1918年、私たちはガス会社として
鳥取県で生まれました。
以来、100年にわたり鳥取県の
エネルギーインフラを支え続けてきました。

時代の変化とともに、
私たちも様々な変化をしてきました。
今では、ガスだけでなく電気や通信も扱う
総合エネルギー会社です。

そして、この度、鳥取県から「山陰」の
エネルギーインフラを支える存在に変わります。
鳥根県初となるエネトピアの
サービス発信拠点のオープンです。

島根のみなさまに元気の種（シード）を
届けるという想いを込めて
この施設を「シードハウス」と名付けました。

ここからたくさんの元気の種をまき
みなさまの生活や事業がもっと快適になるよう
サービスを展開していきます。

新たなエネトピアの始まりです。



ナチュラルな印象の素材を用いたエントランス



ブランドカラーであるアズールブルーの受付



穴道湖を望む2Fコミュニティスペース



県産材を使用したエナジーシードテーブル

地域に開かれた施設
「エネトピア松江」。



正面入口側から見た外観

エネトピア松江のサービス

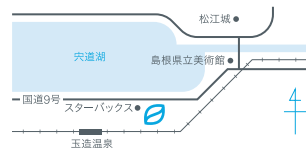
- ガ ス** 100年を超える実績と信頼、直売件数山陰No.1
- 電 気** 行政とタッグ、多様な再生可能エネルギー電源
- 通 信** 光による高速通信、NTTとのコラボで安心
- 宅 配 水** 業界最大手アクアクララのフランチャイズ「アクアクララ山陰」
- リフォーム** 台所、お風呂改修から一戸建てまで何でも
- 会員サービス** 各種サービス利用でポイントが貯まる
(WAONポイント・Pontaポイント・dポイント・楽天ポイントに交換可能)

その他、みなさまの事業や生活を元気に豊かにするサービス・サポートを展開



鳥取ガス産業株式会社

エネトピア松江
〒699-0203 島根県松江市玉湯町布志名637-158
TEL 0852-61-6811 9:00~17:00(定休日:土・日・祝日)



松江市玉湯町布志名、国道9号線沿い「スターボックス」と「セブンイレブン」の間にある「エネトピア松江」。ガス、電気といった各種サービスの提供はもちろんのこと、地域の皆さまが集える「コミュニティ拠点」として7月9日にオープンしました。

ナチュラルな印象を与えるエントランスから、ブランドカラーであるアズールブルーを一面に施した受付を抜け2Fに上がると、一面ガラス張りのスペースが、穴道湖を一望できるカウンスター席を始め、島根県産材を用いたエナジーシードテーブルが来訪者を出迎えます。ここは誰でも入れるコミュニティスペース。地域の皆さまが自由に使用できるよう開放されたスペースです。近所の方とおしゃべりを楽しんだり、一人でゆっくりするのも良いかもしれません。スターボックスのドリンクの持ち込みも大丈夫です。見晴らしの良いこの場所から、コミュニティの輪を広げていくのはいかがでしょうか。

[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』



9月の旬を料理しよう

9月5日(土) 10:00-13:00

白ネギが美味しい季節になっていく! 混ぜご飯にしてしっかり食べよう。

- ・白ネギと豚肉のネギ塩混ぜご飯
- ・わかめとナスのお味噌汁
- ・梨のコンポート

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3年生
 持ち物 エプロン、ハンカチ
 申込み締切日 9月1日(火)

●8月20日(木)よりお申込み開始。

上手に天ぷら、できるかな!?

9月6日(日) 10:00-13:00

秋は天ぷらにしたら美味しい食材がたくさん! 上手に天ぷらを揚げられるようになろう!

- ・白ネギやキノコの天ぷら
- ・わかめとナスのお味噌汁
- ・梨のコンポート

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 9月1日(火)

●8月20日(木)よりお申込み開始。

わがやのげんきごはん



手軽にメイン料理

9月11日(金) 10:00-13:00

市販のパイ生地を使って、簡単だけどしっかりメインのおかずを作りましょう。

- ・鮭と白ネギのパイ包み
- ・梨と生ハムのサラダ

講師 上級食育アドバイザー よしみ
 参加費 3,500円
 対象 一般 定員 8名
 持ち物 エプロン、筆記用具、ハンカチ、タッパー(食べきれない場合)
 申込み締切日 9月5日(土)

おうちおやつ～今日は何かな?～



米粉マンゴータルト

9月16日(水)、18日(金) 10:00-13:00
 米粉でつくるグルテンフリーのタルトを紹介します。工程はありますがポウル1つで完成。定番をマスターするとアレンジも自由自在。いろんなタルトをつくってみてくださいね。(卵・乳使用)

講師 Piatto kitchen まえたよしえ
 参加費 4,000円 定員 6～8名 申込み締切日 9月12日(土)
 持ち物 エプロン、ハンカチ、筆記用具 対象 一般

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】

秋茄子の トマトカレー 煮込み



- 材料(4人分)
- 茄子 …………… 1本
 - 合挽きミンチ …… 200g
 - ニンニク …………… 1片
 - 玉ねぎ …………… 1/2個
 - エノキ …………… 1/2パック
 - ピーマン …………… お好み
 - 人参 …………… 1本
 - 塩胡椒 …………… 適量
 - 片栗粉 …………… 適量
 - トマト缶 …………… 200g
 - カレー粉 …………… 大さじ1
 - 砂糖 …………… 大さじ2
 - 醤油 …………… 大さじ1
 - みりん …………… 大さじ1
 - オリーブオイル … 適量
 - スプラウト …………… 適量
 - レモン(お好みで)

つくり方

- 1 材料の下準備をする。
ニンニク、玉ねぎはみじん切りにする。ピーマンは一口サイズに切る。人参も、一口サイズの乱切りにする。エノキをみじん切りにする。茄子はヘタを取り、ピーラーで薄切りにして16枚作り、水にさらしておく。ポウルにトマト缶、カレー粉、砂糖、醤油、みりんを入れてよく混ぜておく。
- 2 ポウルにミンチ、みじん切りにしたエノキ、塩胡椒を入れて捏ね、8等分に丸める。
- 3 茄子の水を切り、ペーパータオルで水分をとり、片栗粉を薄く全体に振るう。
- 4 8等分に丸めたミンチを1個あたり2枚の茄子でしっかりと巻き、爪楊枝で止める。
- 5 フライパンにオリーブオイル大さじ2を入れ、みじん切りにしたニンニクと玉ねぎを炒める。
- 6 ある程度炒まったら、さらにオリーブオイルを追加し、4と人参、ピーマンを焼いていく。
- 7 焼き色がついたら、ポウルに合わせておいたトマトカレーソースと水50mlを入れ、タイマーを20分に設定し弱火で煮込む。人参に火が通れば完成。お好みでレモンをかけていただく。

ひとちら ーパン



スイートブール

9月23日(水)、25日(金) 26日(土)、27日(日) 10:00-12:30
 4月に開催予定だったスイートブールが再登場。ぼうしのような可愛い見た目のパンを作ります。甘い外側の生地と中のふわふわのパンが絶妙にマッチ! プレゼントにも良いですよ。

講師 石田優花 参加費 2,500円 定員 6～8名
 対象 15歳以上 持ち物 エプロン、ハンカチ、持ち帰り用袋
 申込み締切日 9月19日(土) ●9月1日(火)よりお申込み開始。

[今月のイベント情報]

イマココで豊かにすずレシピ

9月6日(日) 9:30-16:30

今を私らしくごきげんに過ごせるレシピ講座です。4人の講師が、人付き合い・私のリズム・体のケア・気持ちの有り方をお届けします。

場所 イベントホール 申込み締切日 8月31日(月)
 料金 1講座 2,000円(4講座全て受講の場合7,000円)
 時間割 全講座予約優先

1時限目 09:40-11:00 定員 12名
 瓜が教えてくれる人付き合いのさじ加減
 講師 手のひら詠み 富士掌淳

2時限目 11:05-12:25 定員 20名
 自分を知る鍵を手に入れよう。～数秘があなたを後押しする～
 講師 誕生数秘学協会認定講師 はやしひろこ

3時限目 13:30-14:50 定員 20名
 明日の元気のための、心と体の癒しセルフケア
 講師 リフレクソロジーサロンizumi 石原泉美

4時限目 14:55-16:15 定員 20名
 自分らしく生きるヒント～新しい時代の過ごし方～
 講師 きっかけプレゼンター 山田朋広

第29回 鳥取工芸の会展 展示販売

9月22日(火)～27日(日) 10:00-17:00(最終日は15:00まで)

結成以来、県内外に作品を発信し続けてきた「鳥取工芸の会」六代牛ノ戸焼小林孝男に代わり、七代小林遼司が加わりました。工芸家達の作品への想いと手仕事の温もりをこの機会に見て触れて感じてください。

場所 イベントホール

【陶芸】(波賀焼)植田禎彦・(浦富焼)平田俊之(牛ノ戸焼)小林遼司

【仁人竹工房】齋江範人【草緑】荒井よし子

【型染】山口邦子

【ガラス工房北里】北里由利(招待作家)

全日 ①10:30- ②13:30- ワークショップ		
<p>9月22日(火) 六ツ目小かご作り</p> <p>講師 齋江範人 参加費 2,000円 人数 各4人</p>	<p>9月23日(水) タタラ作りの小鉢 大中小セット</p> <p>講師 植田禎彦 参加費 1,000円 人数 各10人</p>	<p>9月24日(木) 草の布を織るコースター 2枚、または小マット</p> <p>講師 荒井よし子 参加費 1,500円 人数 各3人</p>
<p>9月25日(金) 木綿のポーチを型染め</p> <p>講師 山口邦子 参加費 1,500円 人数 各10人</p>	<p>9月26日(土) 手ひねりのマグカップ</p> <p>講師 小林遼司 参加費 2,000円 人数 各5人</p>	<p>9月27日(日) ガラスフュージングのアクセサリー作り</p> <p>講師 北里由利 参加費 1,100円～ 人数 各10人</p>

スペース・プランの半世紀 現代美術谷口俊作品展

9月9日(水)～18日(金) 9:00-17:00(最終日は15:00まで)

(スペース・プラン)空間化計画9から半世紀、山陰の美術界にミニマリズムを指向しながら変化を遂げてきました。 ※9月14日(月)定休日の為、イベントはお休みです。

場所 イベントホール

kimi工房 徳田喜美子・居川紀代美 同時展示 展示販売

9月10日(木)～13日(日) 10:00-17:00(最終日は15:00まで)

一点物のコーヒーカップ、マグカップ、フリーカップ、また独創的な花器や一輪挿しを出品します。定番のランプも展示しております。皆様お誘い合わせの上、是非ご覧ください。

同時展示 「その一瞬に感動」

場所 古民家

おでこ、つながってゆけまよひに…

いそいそ展 Vol.17

おどろきアザナガ

2020年9月29日(火)～10月4日(日) 10:00～17:00 (初日は13:00～、最終日は16:00まで)

前田富美子(パッチワーク小物) 中嶋和子(クラフトテープのバッグ&小物)
 澤田直見(言葉絵) 竹本栄子(押し花)
 明里美也子(ちりめん細工) 澤浦維久子(チュールバッグ&雑貨)
 貞谷隆子(和紙おりがみ) 神(手ぬぐい&服)
 タイム(手作りパン)

期間中、各種ワークショップを予定しております♪お楽しみに～^^

[STEP] 教室 ヨガ教室

シャンティヨガ

9月5日(土) 10:30-12:00

残暑に耐える体と心に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、眼りのヨガで夏の疲れを癒しましょう。

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 山根志乃氏

持ち物 タオル・飲み物・ヨガマット 定員 15名(要予約)

参加費 1,300円 申込み締切日 9月4日(金)

秋茄子のトマトカレー煮込み



材料(4人分)

茄子	1本	片栗粉	適量
合挽きミンチ	200g	トマト缶	200g
ニンニク	一片	カレー粉	大さじ1
玉ねぎ	1/2個	砂糖	大さじ2
エノキ	1/2パック	醤油	大さじ1
ピーマン	お好み	みりん	大さじ1
人参	1本	オリーブオイル	適量
塩胡椒	適量	スプラウト	適量
		レモン(お好みで)	

つくり方

- 1 材料の下準備をする。
ニンニク、玉ねぎはみじん切りにする。ピーマンは一口サイズに切る。人参も、一口サイズの乱切りにする。エノキをみじん切りにする。茄子はヘタを取り、ピーラーで薄切りにして16枚作り、水にさらしておく。ボウルにトマト缶、カレー粉、砂糖、醤油、みりんを入れてよく混ぜておく。
- 2 ボウルにミンチ、みじん切りにしたエノキ、塩胡椒を入れて捏ね、8等分に丸める。
- 3 茄子の水を切り、ペーパータオルで水分をとり、片栗粉を薄く全体に振るう。
- 4 8等分に丸めたミンチを1個あたり2枚の茄子でしっかりと巻き、爪楊枝で止める。
- 5 フライパンにオリーブオイル大さじ2を入れ、みじん切りにしたニンニクと玉ねぎを炒める。
- 6 ある程度炒まったら、さらにオリーブオイルを追加し、4と人参、ピーマンを焼いていく。
- 7 焼き色がついたら、ボウルに合わせておいたトマトカレーソースと水50mlを入れ、タイマーを20分に設定し弱火で煮込む。人参に火が通れば完成。お好みでレモンをかけていただく。



秋茄子

スーパーなどで年中みかける茄子。本来の旬は、初夏から秋にかけてですが、その中でも収穫時期によって夏茄子と秋茄子に分かれるんです。

秋茄子がおいしい理由

6〜8月に収穫される夏茄子に対し、9〜10月に収穫されたものが秋茄子と呼ばれます。夏茄子は暑さから身を守るために、皮が厚く、種も大きくなりがち。それに対して、秋茄子は柔らかい日差しに包まれて育つので、皮も肉質も柔らかく美味しくなるんです。夏茄子は、煮崩れしにくいので煮物やスープの具材に、秋茄子は甘みや旨みが強いので、焼きなすや煮浸しなどがオススメです。

むくみ予防に最適！

茄子に含まれるカリウムは、体内に貯めこまれた余分な塩分を排出する効果がある

るので、むくみ予防に効果的。また、皮の紫色は、ナスニンと言われるポリフェノールの一種。強い抗酸化作用があり、老化抑制を期待できます。血液をサラサラにしたり、血管を丈夫にする効果があるため、高血圧や動脈硬化の予防が期待できますね。

寒さは大敵

茄子を選ぶときは、皮の表面にハリとツヤがあり、濃い黒紫色をしているものを。また、ガクの下の色が白いものも新鮮な証拠です。

茄子は寒さや乾燥に弱いので、保存する際は、1つずつ新聞紙などで包んで、ジップパー付きの保存袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で立てて保存すれば1週間程度もちます。冷凍保存なら、乱切りや輪切りなどにカットして、十分に水分をふき取り、保存袋に入れると約1か月は保存できますよ。

ガスとセットでおトクな高速インターネット

enetopia ひかり

高速で手続き簡単な通信サービス。
ガスとセットで毎年最大20,064円おトク！

ダブル加入で さらにおトク!!

エネ割 + **2年割** + **W割**

ガスサービスをご契約のお客さまはおトク

2年契約でおトク



一戸建てに
お住いの方

標準料金
月額

7,150円(税込) ▶ 月額 5,478円(税込)



集合住宅に
お住いの方

標準料金
月額

5,280円(税込) ▶ 月額 4,378円(税込)

サービスのお申し込みはこちら

エネトピアひかり
インフォメーションセンター



0120-50-8833

平日・休日問わず
10:00~20:00

www.enetopia.jp

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 鳥取県鳥取市五反田町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.158