

明日の暮らしを豊かにする情報誌[エネトピアン]

# enetopian

[特集]

エネトピア展2020開催

2020

11

November

enetopia  
festival  
2020

## エネトピア展 2020

～おうちで展示会～

**10.19**(月) ▶ **11.30**(月)

今年のエネトピア展は、「おうち」から気になる商品のご購入・お見積りのお申込ができます。

## 3万円(税込)以上の商品をご購入いただくと 「カタログギフト」がもらえる!



カタログギフト「美味リクエスト便」  
好きな商品を自由にする、グルメ専門のカタログギフト。全国各地のブランド内や季節のフルーツ、職人技が光る名店の味、人気ショップのスイーツなど、大丸・松坂屋のバイヤーが選り抜いた美味を多数ご用意。お客さまがお好きなものを、ご希望の日にお届けいたします。

さらに  
抽選で豪華景品が当たる!!



FDB206  
FAT-BIKE  
-Yellow  
1等 3名様 **HUMMER**

20インチ折りたたみ自転車



2等 10名様  
お肉セット(10,000円相当)



3等 20名様 **marusan**  
豆乳詰め合わせ

※抽選結果は、景品の発送を持って、当選のお知らせとさせていただきます。  
※ガス機器の部品等をお買い上げの場合は、購入特典および抽選の対象に含まれません。  
※景品画像はイメージです。

## WEB/電話でかんたん申込!!

今年のエネトピア展は、「おうち」から気になる商品のご購入・お見積りのお申込ができます。



お申し込み

WEBまたは電話より申し込みください。



連絡

電話またはメールにてご質問日時の日程調整をいたします。  
※お申し込みから3営業日以内にご連絡いたします。



訪問

商品のご説明・お見積りの試算に、社員がご訪問いたします。

WEB申込先 ▶ [www.enetopia.jp](http://www.enetopia.jp) エネトピア 検索

(10/19よりエネトピア特設サイトがご覧いただけます。)

スマートフォンの方は  
こちらから▶

エネトピアコールセンター

電話申込先 ▶ **0120-50-8844** 平日休日問わず  
9:00~19:00

※ご連絡の際には、「お名前」「ご連絡先」「お問い合わせ内容」をお伝えください。改めて担当者よりご連絡いたします。



## エネトピア展 2020

～おうちで展示会～

10.19(月) ▶ 11.30(月)



新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、会場での開催は中止とし  
WEB/電話でのお申し込みとさせていただきます

毎年恒例となっている「エネトピア展」を今年も開催。ただし、今年のエネトピア展は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、会場での開催は中止とし、WEB/電話を使い、おうちから商品のお見積り・ご購入のお申し込みができるようにしました。  
お申し込み方法は簡単。エネトピア展特設サイトや、期間中折り込まれるチラシ等から申し込みフォーム、もしくは電話でエネトピアに連絡するだけ。あとは担当者が折り返しのご連絡後、商品のご説明に伺います。お客さまはおうちにいるだけで大丈夫です。また、3万円(税込)以上の商品をご購入いただいた方には素敵なプレゼントをご用意。さらに、エネトピアの各種サービスを契約するとももらえる豪華景品も準備中。  
会場での開催ではなくても、商品の特価や、景品の充実は例年通り。この機会にガス機器の買い替えを検討してみたいかがですか?



# rooted & routing

根ざし、巡らせる

株式会社とっとり市民電力は  
地域に根ざした電力会社として、  
エネルギーの地産地消と、  
地域内での経済循環の活性化を図るため  
鳥取ガスと鳥取市の共同出資で誕生しました。

## 地域への貢献 1

### 防災対応蓄電池寄贈

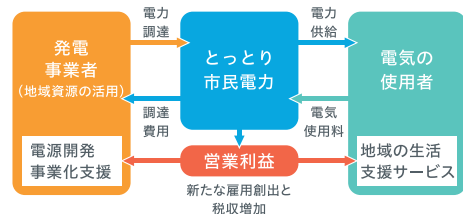
昨今の自然災害に対しインフラ事業者として役立つ  
ことはないかと考え、災害に伴う停電の際に活用いた  
だく事を目的に、ポータブル蓄電池50台を出資者である  
鳥取市に寄贈いたしました。



## 地域への貢献 2

### 地域内経済循環の促進

弊社は、電力販売を通じた地域内経済循環を  
促進しています。第5期は、約5,000万kWhの  
電力販売による12億円以上の経済循環効果  
を実現しました。



地域のための電力供給事業による様々な地域還元

## 地域への貢献 3

### 地域内電源調達の推進

弊社はエネルギーの地産地消を目指して、電源  
開発事業に取り組んでいます。また、地域の発電  
事業者さまからの電源調達も積極的に拡大して  
います。(バイオマス発電、小水力発電等)



東郷太陽光発電所建設プロデュース  
地元電源構築を目指し約2MWのメガソーラーの新設を企画し  
鳥取ガス㈱と事業を推進。年間発電電力量約255万kWh(一般  
家庭約710世帯分)の電気を創出している。

# 5th ANNIVERSARY とっとり 市民電力

2015年8月、とっとり市民電力は誕生しました。

それから5年。私たちは、地域が輝いて欲しいという思いで、

日々前進してきました。しかし、まだまだこれからです。

次の10年、50年、100年後でも

地域が明るくあり続けるため、私たちが共に歩んでいきます。



[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』



**丸々1本!スイートポテトを作ろう!**  
11月7日(土) 10:00-13:00  
さつまいもの美味しい季節です!一人1本さつまいもを使ってスイートポテトを作しましょう。

menu ・スイートポテト

講師 上級食育アドバイザー よしみ  
参加費 2,000円 定員 8名  
対象 年中~小学2年生  
持ち物 エプロン、ハンカチ、こどもの上靴  
申込み締切日 11月3日(火)  
●10月20日(火)よりお申込み開始。

**旬を食べよう\*さつまいも料理!**  
11月8日(日) 10:00-13:00  
美味しいさつまいもの季節です。市販出汁を使わずに作るお味噌汁とさつまいも1本使ったスイートポテトを作しましょう!

menu ・さつまいも料理  
・さつまいものお菓子

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 小学3年生~6年生  
持ち物 エプロン、ハンカチ、こどもの上靴  
申込み締切日 11月3日(火)  
●10月20日(火)よりお申込み開始。

わがやのげんきごはん

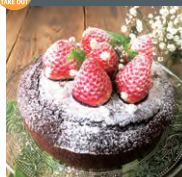


**旬の食材を堪能しよう**  
11月13日(金) 10:00-13:00  
旬のサンマを揚げ浸しにします。お酢が入ることさっぱりと美味しく食べられます。オイル漬けは、保存も効くのでこの美味しい季節に常備菜として楽しんでいただけます。

menu ・秋刀魚の揚げ浸し  
・エリンギのレモンオイル漬け

講師 上級食育アドバイザー よしみ  
参加費 3,800円  
対象 一般 定員 6名  
持ち物 エプロン、ハンカチ、メモ帳  
申込み締切日 11月7日(土)

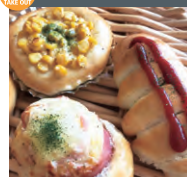
🎁 おうちおやつ~今日は何かな?~



**米粉でつくるガトーショコラ**  
11月18日(水)19日(木) 10:00-13:00  
昨年バレンタインに登場したガトーショコラ。リクエストにお応えし、再登場。卵・乳製品を使用せず焼き上げていきます。しっとり、罪悪感なく食べられるケーキ、今年のクリスマスにいかがでしょう。

講師 Piatto kitchen まえたよしえ  
参加費 4,000円 定員 6名 対象 一般  
持ち物 エプロン、ハンカチ 申込み締切日 11月13日(金)

🎁 ーパン



**3種の惣菜パン**  
①11月20日(金)、②21日(土)  
③25日(水) 10:00-12:30  
ひとつの生地から、ハムチーズ、コーン、ウインナーの3種類の人気パンを作ります。基本的に1人作業ですので、初めての方も安心してご参加いただけます。

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、手拭きタオル、持ち帰り用袋  
申込み締切日 ①②11月14日(土)、③21日(土)  
●10月24日(土)よりお申込み開始。

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名様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:石田優花】 さつま芋とラムレーズンのスコーン



材料(8~10個分)  
薄力粉 200g  
砂糖 大さじ2  
ベーキングパウダー 小さじ2  
塩 少々  
バター 50g  
牛乳 40cc  
卵 1個分  
ラム酒漬けレーズン 20g  
さつま芋 30g  
塗り卵 少々  
下準備:【A】は合わせてふるっておく、【B】は合わせておく。バターは1cm角くらいに小さくしておき、直前まで冷蔵庫に入れておく。

作り方  
1 さつま芋はよく洗い、皮付きのまま5ミリ角に切る。  
2 ふるった【A】とバターをボウルに入れ、バターを指でつぶしながら粉とすり混ぜ、ポロポロの状態にする。  
3 【B】を少しずつ加え、ゴムベラなどで粉気がなくなるまで切り混ぜる。  
4 ラム酒漬けレーズンとさつま芋を入れ、混ぜたら台の上で均一になるように混ぜる。  
5 生地を厚さ2~3cmに伸ばし、ラップで包んで冷蔵庫で休ませる。(20分程度)ガスオーブンを170°Cに予熱しておく。  
6 直径5cmの抜き型で生地を抜き、表面に卵を塗り、オーブンで16~18分焼く。

[今月のイベント情報]

絵画サークル 作品展

11月25日(水)-28日(土)  
9:00-17:00(最終日は13:00まで)



日頃の活動成果を皆さんに観て頂くため、このたび有志で作品展を開催いたします。60歳から90歳余の仲間が楽しみながら描いています。上手になることを目指してはいますが、まず「心身ともに健康」が大切であり「考える事」「動くこと」をモットーにしています。一生懸命描いた絵を多くの皆様に観て頂きたいと思ひます。

出展者 谷口俊先生と絵画サークル有志  
場所 イベントホール

手紡ぎ毛糸・手染め糸とその作品展

11月26日(木)-29日(日)  
10:00-17:00(最終日は15:00まで)

展示販売



手紡ぎ毛糸・手編み毛糸・手織糸など様々な糸を扱っております。手編み作品、手編みキット他色々な物を展示しておりますので、ご興味のあるかたは、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

[STEP 教室]



つまみ細工教室 季節の花々

華やかな紅白椿のお正月飾り

11月21日(土) 10:00-12:00  
つまみ細工で椿の花を作ります。お正月飾りに添えて、華やかにお正月を迎える準備をしましょう。

講師 つまみ細工 難 西尾美絵氏  
定員 10人程度(要予約)  
持ち物 無し 参加費 2,500円  
申込み締切日 11月14日(土)

ほうれん草と茹で卵のデリ風サラダ



材料(4~5人分)  
ほうれん草 1袋  
厚切りベーコン 60g  
卵 2個  
コーン 30g  
プチトマト 5~7個  
オリーブ油 大さじ1  
塩、こしょう 少々  
マヨネーズ 大さじ3  
下準備:ほうれん草・プチトマトはよく洗っておく。

作り方  
1 大きめの鍋に水と塩(少々)を入れ、卵を入れて火にかける。  
2 沸騰したら中火にし、タイマーを7~8分設定し茹でる。茹で上がる1分前にほうれん草を入れる。  
3 茹で上がったほうれん草は冷水(または氷水)に取り、アク抜きと色止めをし、冷めたら水気を絞って2センチ幅くらいにざく切りしておく。茹で卵は殻を剥いておく。  
4 フライパンにオリーブ油を入れ、5ミリ幅に切った厚切りベーコンを中火で焼き色がつくまで炒める。  
5 ボウルにほうれん草、炒めたベーコン、茹で卵、コーン、半分に切ったプチトマト、マヨネーズを入れ、全体をよく混ぜたら塩こしょうで味付けをする。

# さつまいも ラムレーズンの スコーン

材料(8~10個分)

【A】	薄力粉……………	200g	【B】	牛乳……………	40cc
	砂糖……………	大さじ2		卵……………	1個分
	ベーキングパウダー…	小さじ2		ラム酒漬けレーズン…	20g
	塩……………	少々		さつまいも……………	30g
	バター……………	50g		塗り卵……………	少々

## 下準備

【A】は合わせてふるっておく、【B】は合わせておく。バターは1cm角くらいに小さくしておき、直前まで冷蔵庫に入れておく。

## つくり方

- 1 さつまいもをよく洗い、皮付きのまま5ミリ角に切る。
- 2 ふるった【A】とバターをボウルに入れ、バターを指でつぶしながら粉とすり混ぜ、ポロポロの状態にする。
- 3 【B】を少しずつ加え、ゴムベラなどで粉気がなくなるまで切り混ぜる。
- 4 ラム酒漬けレーズンとさつまいもを入れ、混ぜたら台の上で均一になるように混ぜる。
- 5 生地を厚さ2~3cmに伸ばし、ラップで包んで冷蔵庫で休ませる。(20分程度)ガスオーブンを170°Cに予熱しておく。
- 6 直径5cmの抜き型で生地を抜き、表面に卵を塗り、オーブンで16~18分焼く。



## さつまいも

NASAに宇宙食として研究され、完全食品と言われるほど、美容や健康に効果的な食材なんです。

### 置き換えダイエットで話題

韓国では、主食をさつまいもと置き換える「コグマダイエット」が流行り、日本でも話題になりましたね。さつまいもは、食物繊維やビタミンCが豊富で、カロリリーは米や小麦より少なく、ごはん一杯150gのカロリリーは約250キロカロリリー、さつまいも150gのカロリリーは約190キロカロリリー。腹持ちもいいのでダイエット食材として人気です。

### 栄養価バツグン!

皮膚の健康維持に役立つビタミンEや、細胞の老化を防ぐビタミンEなど、肌の健康に欠かせない栄養を含んでいます。ビタミンCはリンゴの

約5倍含まれており、ビタミンEを同時に摂取することでより美肌効果を発揮するとも言われています。さらに、さつまいもに含まれるビタミンCやカリウムは水溶性ですが、デンプンで包まれているため、他の野菜に比べ、加熱で失われにくいのが特徴です。

### 水分は大敵!

さつまいもを選ぶときは、全体的にふっくらとしたものを。皮にツヤがあり、色が鮮やかで均一で、凸凹や傷、斑点がないものの方がいいですね。糖度が高いものは、切り口にアメ色の蜜が染み出ているので、黒い蜜の跡があるものはおいしい証拠です。

さつまいもは水分に弱いので、保存するときは洗わずに、通気性のいい状態で冷暗所へ。土がついている場合は、手ではらつて落とし、天日干しなどで乾かしてから保存すると、3カ月くらい持ちますよ。

選べるプランですっとおトクな電気サービス

# enetopia でんき

## 割引プランで 月々がおトク

スタート割 ※1

330 円税込/月  
おトク

月々割 ※1

165 円税込/月  
おトク

最適プランを3年契約で

48,300 円税込 おトク ※2

※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。

サービスのお申し込みはこちら

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)

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](http://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.160