

明日の暮らしを豊かにする情報誌[エネトピアン]

enetopian

エネトピアひかり

2021

4

April



おうち時間を快適に。



ガスとセットでおトクな高速インターネット

enetopia ひかり

おうち時間を快適に。

寒かった季節が終わり、暖かな気候に包まれる春。
 過ごしやすい気候でイベントごとも多い季節です。
 でも、今年の春も新型コロナウイルスの影響で、
 まだまだ巣ごもりが続きそう。
 外出したい気持ちも分かりますが、
 こうなったら、おうちでたっぷり春を楽しみましょう。

例えば、花見。全国の桜の名所を配信サービス等で見ることができます。
 好きなアーティストがライブ配信するかもしれませんし、
 オンライン飲み会で、久々の飲み会を楽しむのも有りです。

そこで重要になってくるのがインターネット。
 せっかく春を楽しめるコンテンツが揃っていても
 おうちのネット環境が整っていないと楽しむことができません。
 その点、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」なら通信速度が最大1Gbpsだから、
 動画もストレスなくご利用いただけます。
 また「エネトピアガス」をご利用中のお客さまなら
 ご利用料金がおトクになる『エネ割』をご用意しています。

この機会に「エネトピアひかり」を利用して
 おうち時間を満喫しませんか。

／花見／



／飲み会／



／ライブ／





02 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さまはおトク **+** **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

「W割」で
【標準料金】月額7,150円(税込)

月額 **5,478円(税込)**

(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 込)

集合住宅にお住まいの方

「W割」で
【標準料金】月額5,280円(税込)

月額 **4,378円(税込)**

(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 込)

01 4つの特長

速い

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。

おトク

「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！

安心

専門スタッフがお客さまのお宅にお伺いして、接続設定を行うサービスなど、サポートも充実！

便利

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。お客さまのご利用環境、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。

クッキングや
クラフトなど
楽しいイベントデーも
あります♪



新規生徒募集中!

【4月・5月入会金無料キャンペーン】

子ども英会話教室

火曜日～土曜日開催
月謝:4,950円～/月(教材費別)(税込)
入会金:2,200円 1レッスン:45分

クラス 年少～小学6年生

※各クラス無料体験実施中です。詳しくはお問い合わせください。

英語教室

毎週金曜日開催
月謝:4,000円/月(税込)
入会金:2,000円

クラス

文法 11:00～ 初級 13:00～
中級 14:00～ 初心者 15:00～

中国語教室

毎週日曜日開催
月謝:4,000円/月(税込)
入会金:2,000円

クラス

中級【II】 10:00～ 初心者 11:00～
会話編 13:00～ 初級 14:00～
中級【I】 15:00～

お気軽にお問い合わせください



今月のレシピ

【料理:石田 優花】

春野菜のフォカッチャ

材料(6個分)

【A】

- 強力粉……………150g
- インスタントドライイースト……………小さじ1
- 砂糖……………大さじ1
- 塩……………小さじ1/3
- トマトジュース(無塩)……………105cc
- オリーブ油……………大さじ2

【B】

- バジルソース……………大さじ1
- マヨネーズ……………大さじ1
- ブロックベーコン……………40g
- スナップエンドウ……………6本
- そら豆……………12粒
- プチトマト……………3個
- ブロッコリー……………1/4房
- 岩塩……………適量

下準備

- ・【B】は合わせてよく混ぜておく
- ・ブロックベーコンは5mm幅に切っておく
- ・沸騰したお湯にスナップエンドウ、そら豆、ブロッコリーを入れ、タイマーを1分に設定し茹でしておく。そら豆は皮を剥いておく。
- ・プチトマトは半分に切っておく

つくり方

- 1 【A】は計量してボウルに入れ、ゴムベラでよく混ぜる。
- 2 まとまったら台の上でなめらかなまで捏ね、とじ目を下にしてボウルに入れる。ラップをかけて発酵させる(発酵40℃ 約30分)
- 3 6分割して丸めなおし、生地を休ませる。(5分)
- 4 とじ目を下にして回り1cmに厚みが出るように中央を薄くしながら直径9cmの円形に伸ばし、フォークで生地に穴をあける。
- 5 生地中央に混ぜ合わせた【B】を塗り、野菜とベーコンをバランスよくのせる。
- 6 ラップをかけて2次発酵(40℃ 15分)
- 7 全体に岩塩をふり、予熱を入れたガスオーブンに入れ、焼く。(190℃ 約10分)

【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』

外にお出かけ!お弁当メニュー

4月25日(日)10:00～13:00

春です!ポカポカ陽気で気持ちのいい季節!自分でお弁当を作って出かけよう!
(キッズ一人で挑戦です。見守りをお願いします。)

menu	・おにぎり 3種類 ・卵焼き ・海苔巻きほうれん草 他		
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、お弁当箱、こどもの上靴		
申込み締切日	4月20日(火) ●4月1日(木)よりお申込み開始。		

おうちおやつ～今日は何かな?～

濃厚＊米粉のガトーショコラ

4月23日(金)10:00～13:00

最近好きでよく焼いているガトーショコラ。おうちおやつにも、デコレーションしてお祝いにぴったりで、オススメのケーキです。小麦粉の代わりに米粉で作るので粉の扱いも簡単。ホールでお持ち帰りいただけます。(小麦不使用、乳・卵使用)

講師	上級食育アドバイザー よしみ		
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	4月17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。●3日前～当日のキャンセルにはキャンセル料が発生します。

わがやのげんきごはん

麺で調味料を仕込む会

4月18日(日)、21日(水)10:00～12:00

2021年春、新しいことはじめてみよう!年末好評いただいた麺で調味料を仕込む会。塩麴、醤油麴、さらに麴で中華味も実現できます。麴のある生活をぜひ!!

menu	・塩麴 ・醤油麴 ・中華風塩麴		
講師	Piatto kitchen まえたよしえ		
参加費	3,500円	定員	8名
対象	一般		
持ち物	エプロン、ハンカチ		
申込み締切日	4月14日(水)		

ー(ひといち)パン

セサミベーグル

①4月24日(土)、②27日(火)、③29日(木)
10:00～12:30

外側はバリッと中はもちっと食感がたまりません。ごまの風味がまた美味しい朝ごはんや、サンドイッチにしてランチにしても美味しいですよ。作業は1人作業ですので、安心してご参加ください。

講師	石田 優花	持ち物	エプロン、手拭きタオル、持帰り用袋
参加費	2,500円	定員	6～8名
対象	15歳以上		
申込み締切日	①4月20日(火)②③4月23日(金) ●4月1日(木)よりお申込み開始。		

enetopia plaza

【営業時間】9:00～17:00(休館日:日、月曜・GW・盆・年末年始)

鳥取県鳥取市片原5丁目503 ☎0570-04-8833 www.salute-withgas.jp

enetopian/007

006/enetopian



材料(6個分)

【A】	強力粉	150g	ブロックベーコン	40g
	インスタントドライイースト	小さじ1	スナップエンドウ	6本
	砂糖	大さじ1	そら豆	12粒
	塩	小さじ1/3	プチトマト	3個
	トマトジュース(無塩)	105cc	ブロッコリー	1/4房
【B】	オリーブ油	大さじ1	岩塩	適量
	バジルソース	大さじ2		
	マヨネーズ	大さじ1		

下準備

- ・【B】は合わせてよく混ぜておく
- ・ブロックベーコンは5mm幅に切っておく
- ・沸騰したお湯にスナップエンドウ、そら豆、ブロッコリーを入れ、タイマーを1分に設定し茹でておく。そら豆は皮を剥いておく。
- ・プチトマトは半分に切っておく

つくり方

- 1 【A】は計量してボウルに入れ、ゴムベラでよく混ぜる。
- 2 まとまったら台の上でなめらかになるまで捏ね、とじ目を下にしてボウルに入れる。ラップをかけて発酵させる(発酵40℃ 約30分)
- 3 6分割して丸めなおし、生地を休ませる。(5分)
- 4 とじ目を下にして回り1cmに厚みが出るように中央を薄くしながら直径9cmの円形に伸ばし、フォークで生地に穴をあける。
- 5 生地の中央に混ぜ合わせた【B】を塗り、野菜とベーコンをバランスよくのせる。
- 6 ラップをかけて2次発酵(40℃ 15分)
- 7 全体に岩塩をふり、予熱を入れたガスオーブンに入れ、焼く。(190℃ 約10分)

春野菜のフォカッチャ

そら豆

大豆、落花生、えんどう豆、いんげん豆、ひよこ豆とならんで、6大食用豆と言われるそら豆。さやが空に向かつて実るので、その名がついたのだとか。

**女性に嬉しい
栄養がたくさん！**

そら豆にはビタミンB群が豊富！疲労回復やダイエット効果が期待できるビタミンB1、B2。とくにビタミンB2は血管や皮膚の老化防止効果も期待できます。また、肌荒れ解消に効果があるとされる亜鉛も多く、ほかに、むくみ解消が期待できるカリウム、便秘解消に効果がある食物繊維も豊富です。

鮮度は「3日の命」も

そら豆は鮮度が落ちやすいので、さやに入ったものがベスト。濃い緑色で表面にうぶ毛がつ

いているのが新鮮さの証です。また、ぶつくりとふくらんで、中の実の形が分かるようなものならさらに良し。さやの筋が茶色いものは鮮度が落ちているので、さけてください。豆の粒の数が多いものや少ないものがありますが、味に差はないので、料理によって使い分けてもいいですね。

長期保存は茹でてから

買ってきたらすぐに食べるのがベストですが、保存する場合はビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ。長期保存する場合は、さやから出して黒い筋と反対側に浅い切れ目を入れ、少量の塩を加えた熱湯で1分程度固めに茹でます。温かいままバットにならべて冷凍庫に入れて一気に冷やし、凍ったら保存容器に入れて冷凍庫で保管を。これで1カ月程度もちます。解凍は、冷蔵庫で半日おくか、電子レンジでもOK。

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

enetopia 