

明日の暮らしを豊かにする情報誌[エネトピアン]

enetopian

【巻頭特集】エネ食 **鳥取和牛**

2021

5

May





店長 前田 雄次さん
畜産農家さんにと
ても感謝していま
す。どの部位も本
当に美味しい！



「鳥取和牛は、オレイン酸を多く含む脂質が優れていますよ」と力説するのは、社長の実家が畜産農家で、県中部の優良和牛を幅広く

取り扱う、湯梨浜町にある「あかまる牛肉店」の広報担当・樋口純子さん。「コナツミルクのような香りと牛本来の風味もしっかり、胃もたれもしませんよ」。

鳥取和牛。一般的な15種の部位を25種に細分化し稀少部位を豊富に揃えるのが自慢。絶妙な柔らかかな食感と味わいは、高齢者や脂を気にする客人からも好評だ。

鳥取和牛特選稀少部位 食べくらべ7種盛り

7種の内容は日によって変わる。ほかではあまりお目にかからない珍しい部位に出会えるのも楽しみだ。どれも実に柔らかく脂の甘さが引き立ち、口から胃、そして全身に染み渡ってくる。自慢のタレ、ワサビ白醤油も相性よし。

「絶賛派」は、鳥取市にある人気焼肉店「炭蔵」の店長・前田雄次さんだ。「赤身とサシのバランスがよく食べやすい。個人的には、日本でいちばん美味しい肉だと思っています」。同店で扱う牛肉は、ほぼ

炭火焼肉 炭蔵

☎0857-30-7029

☎鳥取市古海618-1 開 11:30～
14:00 (13:45LO)、17:00～
23:00 (22:30LO) 休 無休



column お家で鳥取和牛を美味しく楽しむ

お話し／あかまる牛肉店
ハワイ店・樋口純子さん

取材協力店
あかまる牛肉店 ハワイ店
☎東伯郡湯梨浜町田後1455
-1 開 11:00～
19:00 (金曜～
日曜、祝日～21:00) ※ランチ、デ
イナーもあり。休 月曜、祝日の翌
日 ☎0858-35-2941
https://akamaru-shop.com



牛すじと大根はそれぞれ下茹でを。「店では茹でた牛すじも販売しています」。

鳥取和牛の肉質のよさが分かりますよ。

コロナ禍で、自宅で食事をする機会が増えている人も多々と思います。時にはゆっくりと牛肉料理を楽しむのがいいでしょう。1品目は「牛スジ煮込み」。スジについている赤身がホロホロと柔らかく、牛の美味しいダシが大根にしみて絶品です。もうひとつはシンブルにパーベキュー。ポインントは、赤身を火を通してぎざないこと。オスメはミスジとサブトン※1。霜降りと赤身のバランスがよく、香りと味わいが深いです。岩塩とワサビで食べると、鳥取和牛の肉質のよさが分

※1…ミスジは「肩甲骨の内側」、サブトンは「肩ロースの芯部分」。特にミスジは一頭から取れる量が少なく肉好きからの人気も高い。



写真提供：鳥取県牛肉販売協議会

平成29年11月に開かれた「全国和牛能力共進会第11回宮城大会」で、鳥取県から出場した3頭は「花の7区」といわれる総合評価群の肉牛群で、第1位の快挙を成し遂げた(写真上)。また同大会で鳥取県勢は優良枝肉賞などの特別賞も獲得。高品質な肉質の鳥取和牛は県内302戸の農家で育てられている。写真右は智頭町で「株式会社うしうしせファーム」を営む岸本真広さん。



写真提供：鳥取県牛肉販売協議会

「鳥取和牛」とは、鳥取県内で肥育された肉質等級3等級以上の黒毛和種の呼び名。肉はサシが非常に美しい、実はこれはただの脂肪ではなく、低温でも溶け出す不飽和脂肪酸を多く含み、いわゆる「口どけ」のよさの証でもある。さらにオリーブ油が持つ健康に良いとされるオレイン酸も豊富だ。

鳥取県は、脂全体の55%以上がオレイン酸で、かつ「気高」号の血統を引くものを「鳥取和牛オレイン55」としてブランド化し、畜産振興にも取り組んでいる。

流通量は全国の1%未満
お宝の和牛が鳥取和牛

馬市が隆盛だった歴史がある。また大正時代には鳥取県が全国に先駆けて和牛の改良と血統管理に着手、中でも種雄牛の「気高」号は全国ブランド和牛の祖となった。中国山地からの豊かな伏流水や澄んだ空気、恵まれた自然環境のもと繁殖農家と肥育農家は、日々飼料や体調管理に気を配りながら、一頭一頭丁寧に牛を育てている。高品質な鳥取和牛は、先人の努力も含め、鳥取県だからこそあり続ける、地域の宝ともいえる存在だ。

実は、鳥取和牛の流通量は全国の1%に満たない希少な肉でもある。鳥取県牛肉販売協議会の宮本信幸さんは「コロナ禍の消費不振で生産者は経営に苦労されています。ぜひ食べて、応援いただきたい」。

伝説の「気高(けたか)」号

昭和41年「第1回全国和牛能力共進会」で全国1位を獲得したこの雄牛の遺伝子は全国に求められ、生涯9000頭以上の子孫を残した。各地のブランド牛の多くが「気高」号をルーツに持ち、鳥取県でも「霜降り日本一」の評価を受けた「白鵬85の3」などに優秀な遺伝子が受け継がれている。



写真提供：鳥取県

希少部位「サブトン」。写真提供：あかまる牛肉店

ガスオーブンの特長

01 火力が強い

ガスオーブンの最大の魅力は、その火力の強さです。この強い火力で、表面はパリッと、中はふっくらパンを焼き上げることができるのです。

03 庫内の温度にムラがない

庫内の温度上昇が早いいため、ガスオーブンの庫内は温度を一定に保ちやすく、調理中の食材も均一に火が通るので、調理ミスも起こりにくいです。

02 予熱時間が短い

ガスオーブンの火力は、電気オーブンレンジの約2倍。この強い火力で、予熱時間も短いのでランニングコストは安く済むと言えます。

04 オーブンの庫内が広い

庫内が広く、天板も2枚以上入れられるので、一度にたくさんのパンやクッキーが作れます。料理好きにはうれしい器具なのです。

ガスオーブンの種類

コンビネーションレンジ (ビルトインタイプ)

電子レンジとガス高速オーブンが一台になった電子コンベック。電子が料理の内側から、ガスが外側からこんがり焼き上げます。火の通りにくい肉料理なども素材の中まで、ムラなく加熱してスピーディに仕上げます。ローストチキンやパイ、冷凍グラタンなども、中は熱々、表面は香ばしく焦げ目がついて、美味しく焼き上げます。



Rinnai

RSR-S15E-ST

【メーカー希望小売価格】
265,650円(税込)

販売価格 199,300円(税込)

コンビネーションレンジ (卓上タイプ)



NORITZ

NLV2401ESV

【メーカー希望小売価格】
184,800円(税込)

販売価格 147,900円(税込)

ガス高速オーブン (ビルトインタイプ)

焼く・煮る・炊く・蒸すと幅広い料理も、ガスならではの強い炎が調理します。しかも、熱風循環式だから鶏もも肉、骨付き肉も柔らかくスピーディに焼き上げます。



NORITZ

NDR320CK

【メーカー希望小売価格】
179,300円(税込)

販売価格 143,500円(税込)



おうちで作る
ふっくらパン



毎朝焼きたての手作りパンが食べられる生活って憧れますよね。ホームベーカリーも魅力的ですが、ガスオーブンで焼いたパンはひと味違います。外はパリッと、中はふっくらとした焼き上がり。お店で買ったようなパンをいつでもご自宅で楽しめます。



材料(ココット4個分)

長芋・・・1/2本	えび・・・12尾	塩・・・小さじ1/2
ブロッコリー・・・1/4株	バター・・・30g	胡椒・・・適量
プチトマト・・・8個	醤油麴・・・大さじ1	カツオ削り節・・・大さじ1
しめじ・・・1/2袋	牛乳・・・200ml	ピザ用チーズ・・・お好み大葉・・・4枚

つくり方

- 1 エビの背わたを取り殻をむき、ブロッコリーを下ゆでし、プチトマトは半分に切っておく。
- 2 長芋の皮をむき、半分は半月切りにし醤油麴を全体にからめる。半分はすりおろす。
- 3 フライパンにバターを入れ、しめじとエビをソテーし火が通ったら取り出す。再度バターを加え、醤油麴がからまった長芋をソテーする。
- 4 鍋に牛乳、カツオ削り節、塩胡椒を入れ中火にかける。煮立ったらすりおろした長芋を加えトロツとしたら火を止める。
- 5 4と具材を合わせ耐熱容器に入れ、チーズをかける。グリルに入れ点火、火力を弱にタイマーを5分に設定し焼く。チーズが溶けたら、仕上げに細かく切った大葉を添えて完成。※ガスオープンの場合は200℃で予熱し、6分焼く。

長芋のとろろり 和グラタン

今日のレシピ【料理・まえたよしえ】

改装工事に伴う館内一部コーナーの閉鎖について

エネトピアプラザの改装工事のため、下記の期間、ガス機器展示コーナーを閉鎖いたします。期間中ご不便をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

期間：3月16日(火)～6月中旬まで(予定)

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

ゴールデンウィーク中の営業について

5月1日(土)～5日(水)は
休館させていただきます

こどもの台所『いただきます』から『ちそうさま』Saturday

カラフル どんぶりメニュー



5月8日(土) 10:00～13:00

簡単肉味噌と、ほうれん草、炒り卵の3色丼を作りましょう。カラフルに仕上げる事ができるかな？(キッズ一人で挑戦です。見守りをお願いします)

menu	・3色丼・ニンジンラベ
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、ハンドタオル、お茶、こどもの上靴
申込み締切日	4月30日(金)
申込み開始日	4月15日(木)

こどもの台所『いただきます』から『ちそうさま』Sunday

ボリューム満点 どんぶりメニュー



5月9日(日) 10:00～13:00

水切りした豆腐とお肉を使って、ボリュームーだけどカロリーを抑えて栄養満点のどんぶりを作ろう！

menu	・豆腐とお肉のボリューム丼・ニンジンラベ
講師	上級食育アドバイザー よしみ
参加費	2,500円 定員 8名
対象	小学校中学年～高学年
持ち物	エプロン、ハンドタオル、お茶
申込み締切日	4月30日(金)
申込み開始日	4月15日(木)

わがやのげんきごはん



食欲そそるピリ辛料理

5月14日(金) 10:00～13:00

旬のアスパラガスとコチジャンや蜂蜜を使ってコクのある辛味料理で仕上げます。一緒に作る副菜は箸休めにぴったり。

menu	・アスパラとホタテのコチジャン炒め・簡単きのこ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 3,500円 定員 8名
対象	一般 持ち物 エプロン、ハンドタオル、筆記用具
申込み締切日	5月8日(土)

おうちおやつ！今日は何かかな？

米粉でつくる パウンドケーキ



①5月13日(木) ②19日(水) 10:00～12:30
おもたせにぴったりなパウンドケーキです。アレンジもできますが今回はシンプルに仕上げます。お菓子づくり初心者の方も楽しめるのが米粉の魅力です。(卵・乳製品使用)

講師	Piatto Kitchen まえた よしえ
参加費	3,500円
定員	6名 対象 一般
持ち物	エプロン、ハンドタオル、筆記用具
申込み締切日	①5月6日(木) ②13日(木)

一(ひと)いち(いち)パン

クロワッサン



①5月21日(金)、②22日(土)、③26日(水)
④27日(木) 10:00～13:00
ーパン初登場のクロワッサンです。上級パンをうちでも！！出来上がりは感動です。

講師	石田 優花
参加費	3,000円
定員	4～6名 対象 15歳以上
持ち物	エプロン、ハンドタオル、持帰り用袋
申込み締切日	①②5月15日(土) ③④5月21日(金)
申込み開始日	4月27日(火)

材料(ココット4個分)

長芋・・・1/2本
ブロッコリー・・・1/4株
プチトマト・・・8個
しめじ・・・1/2袋
えび・・・12尾
バター・・・30g
醤油麴・・・大さじ1
牛乳・・・200ml
塩・・・小さじ1/2
胡椒・・・適量
カツオ削り節・・・大さじ1
ピザ用チーズ・・・お好み
大葉・・・4枚

つくり方

- 1 エビの背わたを取り殻をむき、ブロッコリーを下ゆでし、プチトマトは半分に切っておく。
- 2 長芋の皮をむき、半分は半月切りにし醤油麴を全体にからめる。半分はすりおろす。
- 3 フライパンにバターを入れ、しめじとエビをソテーし火が通ったら取り出す。再度バターを加え、醤油麴がからまった長芋をソテーする。
- 4 鍋に牛乳、カツオ削り節、塩胡椒を入れ中火にかける。煮立ったらすりおろした長芋を加えトロツとしたら火を止める。
- 5 4と具材を合わせ耐熱容器に入れ、チーズをかける。グリルに入れ点火、火力を弱にしタイマーを5分に設定し焼く。チーズが溶けたら、仕上げに細かく切った大葉を添えて完成。※ガスオーブンの場合は200℃で予熱し、6分焼く。



長芋のとろ～り 和グラタン

長芋

するとトロトロ、切るとシャキシャキ、火を通すとホクホク。様々な食感が楽しめる長芋は、栄養満点の魅力的な食材です。

ねらい目は春掘り

長芋の旬は2回。晩秋に収穫する『秋掘り』と、その時期に掘り出さずにそのまま越冬させて4～5月に掘り出す『春掘り』です。土のなかで冬を越した春掘りは、アクが少なく、粘りと甘みがありとてもみずみずしいのが特徴です。長芋は栄養バランスのよい食材で、高血圧の予防に効果があると言われていてカリウム、ビタミンB群、ビタミンC、食物繊維などを含んでいます。それに加えて、消化酵素も含まれているので、胃にもたれないのが嬉しいですね。

ひげ根の数をチェック

皮が薄くハリがあり、表面に傷や斑点がないものがよく、ひげ根やひげ根の跡が多いものの方が粘りが強いといわれています。長芋は乾燥に弱いのも、もし、おがくずに入ったりもや真空包装で売られているものがあれば、そちらがオススメです。カットされているものを選ぶ際は、切り口が変色しておらず、白くみずみずしいものがいいですね。

過保護な対応が◎

長芋を丸ごと保存する場合は、キッチンペーパーで包んでから新聞紙で包み、冬場なら冷暗所へ。冬季以外は、さらにビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ。カットした長芋なら、ラップで全体を包んで保存袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保存し、2～3日を目安に使いきりましょ。乾燥、光、水気に弱いので、過保護なぐらいの対策がベストです。

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

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



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
10:00~19:00

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.166