

明日の暮らしを豊かにする情報誌[エネトピアン]

enetopian

enetopiaでんき

再エネライフ100

2021

10

October



鳥取県 佐治川ダム

地域の発電所でつくられた

再生可能エネルギー100%のでんき

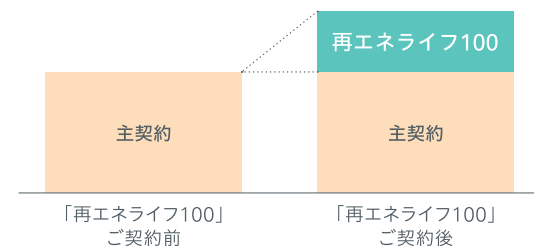
enetopiaでんき 再エネライフ 100

「再エネライフ100」は、対象の電気料金プランに特約として追加加入いただくことで、使用される電気のCO₂排出量を実質ゼロにできるプランです。再生可能エネルギー由来の非化石証書(※1)を使用することで、お客さまが使用される電気に環境価値(※2)を付加いたします。

※1再生可能エネルギー由来の非化石証書とは、再生可能エネルギー(太陽光・水力等)に由来する電気の環境価値を有し、小売電気事業者が調達してお客さまに提供することでCO₂排出量の削減が認められているものです。※2環境価値とは、お客さまが使用される電気のCO₂排出量を実質ゼロとする価値をいいます。

料金体系

ご契約の料金プラン(主契約)の料金に、ご使用電力量に応じた環境価値相当額を加算いたします。



単位	料金単価
主契約の使用電力量1kWhにつき	2円20銭(税込)

例) 主契約の使用電力量が月250kWhの場合→250kWh×2円20銭(税込)=550円(税込)



ほぼワンコインで。

100%のでんき使用。

再生可能エネルギー

地域の発電所でつくられた

しませんか

脱炭素

ご家庭でも

お問い合わせはこちら

エネトピアでんきサポートセンター>

0570-04-8810 平日・休日問わず
9:00～19:00

お申し込みはこちら

個人のお客さまはこちら>

エネトピア

検索



法人のお客さまはこちら>

とっとり市民電力 検索





最高評価「きぬむすめ」に
令和の新種「星空舞」！

食欲の秋は実りの秋。ちょうど今の時期は新米の時期。鳥取県東部の旧国名は因幡国、因幡は遡れば稲葉とも表記された。なんとも米どころにふさわしい生い立ちだ。

現在鳥取県の米は、コシヒカリとひとめぼれ、きぬむすめを中心に生

主な鳥取県産米	
コシヒカリ	旨味と粘りが強い米の代名詞的存在。現在、鳥取県内で最も生産量が多い品種。
ひとめぼれ	旨味と粘りのバランスに優れたごはんだけ食べても美味。丼、カレーとも相性が良い。
きぬむすめ	米の食味ランキング最高評価特A。炊きあがりのツヤとほどよい粘りが特徴がある。
星空舞	見た目が透き通り、旨味と粘りのバランスも良い。冷めても美味しいのも特徴。

名物で鳥取県産米をPR ご飯は元氣と幸せのもと

地元の飲食店でも、多くの店が鳥取県産米を積極的に使っている。今年7月開店した鳥取市賀露の「海鮮祭ホーエン」や「わたたいな店」では、海鮮丼など5種の丼すべてに星空舞を使う。「鳥取の新ブランドを全国に発信したいと、星空舞を選びました」と話す責任者の松本奏さんは、そのおいしさに感動した一人。「とにかく甘いです！艶やかで香りも良く、粒の存在感がしっかりしています。ぜひ、全国の人たちにも食べてほしい



有限会社山田屋
飲食事業部統括事業部長
松本 奏さん
食べてみんさい、鳥取
どんぶり！冬はかに
料理もお楽しみに！

令和の〃米どころ〃鳥取 食べよう！鳥取県産米

もう少しで新米の季節。県産米の美味しさに感動！

○編集／鳥取情報文化研究所 文・撮影／飯田若菜 撮影／田中良子

産されている。県産きぬむすめは平成25～28年にかけて「米の食味ランキング」で最高評価「特A」を獲得した。平成30年には、鳥取県で開発された「星空舞」がデビュー。星空が美しい星取県から生まれた「星のように輝くお米」であることから「星空舞」と命名され、食米以外に「星空エール」などの地ビールも発売されている。鳥取県産米は今、注目の的だ。



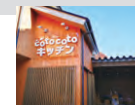
店長 中嶋一高さん
自慢のオムライス
をぜひ食べてくだ
さい！ディクアウ
トもできますよ！



オムライス デミグラスソース
ライスは口当たりがまろやかで、ケチャップや具材の旨味を吸いつつ粒感がしっかり。自家製デミグラスソースは野菜の出汁がたっぷり。サラダ・スープ付きで 1000 円。ホワイトソースや2色ソースも人気。

cotocotoキッチン

☎0857-50-0385
〒鳥取市掛出町20-3 開 11:00～15:00
(LO14:30)、17:00～21:00 (LO20:30)
休 火曜、第3月曜、月曜夜



です」。星空舞の海鮮丼を食べた客人からも「次は家族を連れてきます」と、うれしい言葉が届いている。

オムライスが人気の鳥取市内の洋食店「cotocotoキッチン」は、きぬむすめがメインだ。「きぬむすめはケチャップやバターと合わせても食感を損ないません。定食のご飯や丼、どんな食べ方でもおいしいお米なので、今後もきぬむすめの良さを伝えられるメニューを考案していきたいですね」（中嶋一高店長）。ガス釜の強い火力で炊き上げるのも、おいしさの秘訣だ。

※農林水産省サイト「お米の魅力（2）」より

選べる海鮮丼（5種）

地元産中心の魚介7種から5つ選び、自分だけのオリジナル丼に。毎朝3升ガス釜で炊き上げる星空舞は、心地よい弾力と豊かな甘み、もっちり感が海鮮とよく合う。写真はタイ、マグロ、カンパチ、サーモン、甘エビ。1種類で5種分盛るのも可。1870円。



海鮮祭 ホーエン わたたいな店

☎0857-50-1775
〒鳥取市賀露町西3-323
開 11:00～15:00 (LO14:30)
休 水曜、月2回不定休あり



column お家で鳥取県産米を美味しく楽しむ

お話／「五ツ星お米マイスター」石河英直さん

- ◎調理・・・新米は、ぜひ香りを楽しんでほしいです。通常より水は少なめに、炊飯器の容量の7割程度の量で炊飯すると、むらなく炊けます。
- ◎アウトドアブームの今、「飯盒炊飯や土鍋炊飯にチャレンジしてみるのもオススメです」（石河さん）とのこと。お味ナイスなライスを！
- ◎炊飯・・・今のお米はぬかがしっかり取れているので、スーパリー等で買ったお米は軽く洗う程度で大丈夫。洗米した後は夏場では30分、冬場は1時間程度はしっかりとお水を含みまて待つて炊飯すると、ふっくらとしたご飯に炊きあがります。
- ◎保存方法・・・直射日光・高温多湿な場所は避ける。お米は高温多湿に弱いので、日の当たらない風通しのよい涼しい場所です保管。ペットボトルに入れて、冷蔵庫等で保管してみてください。
- ◎購入量・・・2週間程度で食べきれれる量がベストです。
- ◎お米のプロからお米をもっと美味しくするコツを教えたいただきました。

今月の料理教室情報

はたはた料理



10月1日(金) 10:00～12:30

旬のはたはたを使って、
主食と主菜を作りましょう。

menu	はたはたの炊き込みご飯 はたはたの南蛮漬け
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、ハンドタオル、持ち帰り容器
申込み締切日	9月25日(土)

わがやのげんきごはん

アップルパイを 作ろう



10月2日(土) 10:00～12:30

リンゴを甘く炊いて、アップルパイを作りましょう。さ
つままいもクリームとりんごの美味しさが味わえる
アップルパイです。

menu	アップルパイ
講師	上級食育アドバイザー よしみ
参加費	3,000円
定員	6名
対象	年中～小学生
持ち物	エプロン、ハンドタオル、持ち帰り容器
申込み締切日	9月25日(土)
申込み開始日	9月10日(金)

こどもの台所『いただきます』から『こちそうさま』

アールグレイ香る いちじくの米粉パウンドケーキ

10月13日(水)14日(木) 10:00～12:30

ドライいちじくと一緒に混ぜ込みアールグレイの香りを楽しむ大人なパウン
ドケーキです。お菓子作り初心者の方でも安心してトライできるのが米粉の魅
力。おもたせにもぴったりです。

講師	Piatto Kitchen まえたよしえ	参加費	3,800円	定員	6名
対象	一般	持ち物	エプロン、ハンドタオル、持帰り用袋		
申込み締切日	10月7日(木)				



おうちおやつ・今日は何かかな？

ハロウィン フーガス



10月16日(土) 10:00～12:30

おばけにかぼちゃなど、いろんな形にしてハロウィン
パーティー♪

講師	石田 優花
対象	5歳～小学生
定員	4名
参加費	3,000円
持ち物	エプロン、ハンドタオル、持帰り用袋
申込み締切日	10月9日(土)
申込み開始日	9月25日(土)

二(ひといち)パンキッズ

ハロウィン フーガス



①10月20日(水) ②21日(木)
③28日(木) ④29日(金) ⑤30日(土)
10:00～12:30

簡単でおいしいフーガスをハロウィン仕様に作りま
す♪成形の楽しいパンです。

講師	石田 優花	対象	15歳以上
定員	4名	参加費	3,000円
持ち物	エプロン、ハンドタオル、持帰り用袋		
申込み締切日	①②10月14日(木)③④⑤22日(金)		
申込み開始日	10月1日(金)		

二(ひといち)パン

今日のレシピ

秋鮭ときのこのアヒージョ



料理教室講師
石田 優花

材料(2人分)

秋鮭(切り身)・・・200g
マッシュルーム・・・8～10個
ミニトマト・・・8個
ブロッコリー・・・50g
にんにく・・・3かけ
赤唐辛子(輪切り)・・・1/2本分
オリーブ 油・・・120cc
塩・・・小さじ1/2

下準備

- ・秋鮭は余分な水気を取り、食べやすい大きさに切っておく。
- ・ミニトマトはヘタを取り、キッチンペーパーで水気を取っておく。
- ・ブロッコリーは振り洗いし、食べやすい大きさに切っておく。
- ・にんにくは皮を剥き、縦半分に分けて芽を除いて包丁の腹で潰しておく。

作り方

- 1 フライパンににんにく、赤唐辛子、オリーブ 油を入れ、弱火で香りが出る
まで加熱する。
- 2 鮭、マッシュルーム、ミニトマト、ブロッコリー、塩を入れ、弱火～中火で
タイマーを5分に設定し煮る。
- 3 鮭を優しく裏返し、更にタイマーを5分に設定し煮る。
- 4 器に彩り良く盛り付ける。



秋鮭ときのこ アヒージョ



料理教室講師
石田優花

材料(2人分)

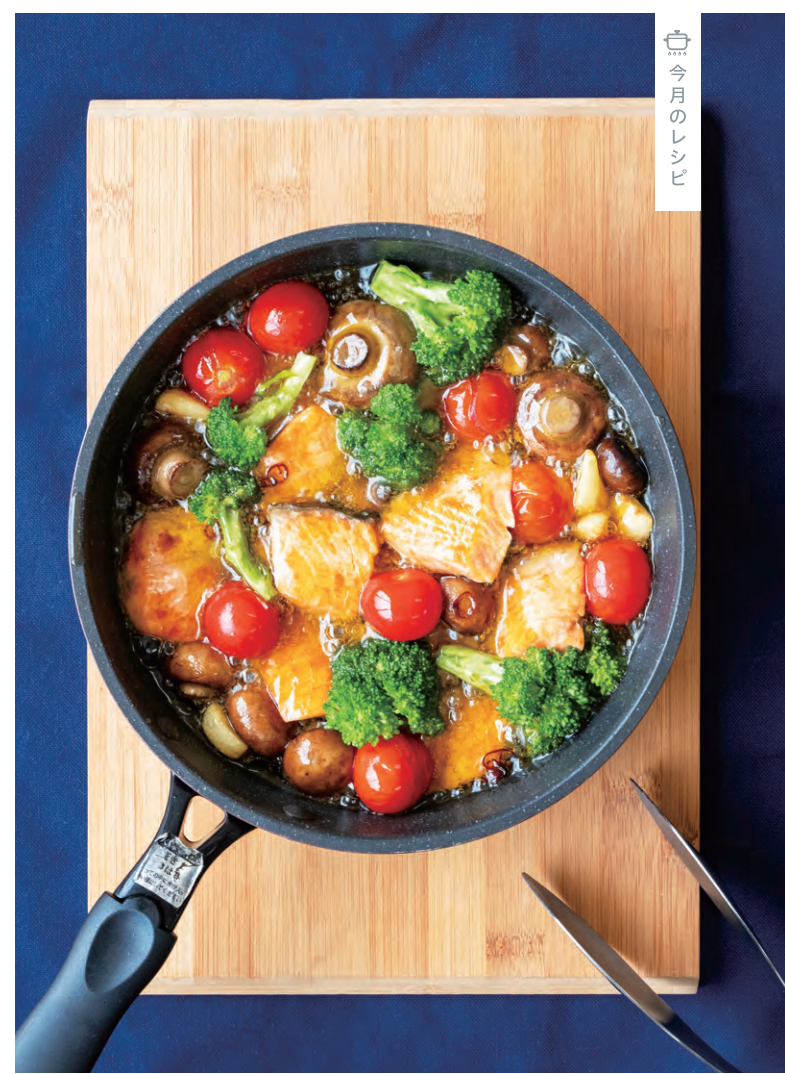
- 秋鮭(切り身)・・・200g
- マッシュルーム・・・8～10個
- ミニトマト・・・8個
- ブロッコリー・・・50g
- にんにく・・・3かけ
- 赤唐辛子(輪切り)・・・1/2本分
- オリーブ 油・・・120cc
- 塩・・・小さじ1/2

下準備

- ・秋鮭は余分な水気を取り、食べやすい大きさに切っておく。
- ・ミニトマトはヘタを取り、キッチンペーパーで水気を取っておく。
- ・ブロッコリーは振り洗いし、食べやすい大きさに切っておく。
- ・にんにくは皮を剥き、縦半分に切って芽を除いて包丁の腹で潰しておく。

つくり方

- 1 フライパンににんにく、赤唐辛子、オリーブ 油を入れ、弱火で香りが出るまで加熱する。
- 2 鮭、マッシュルーム、ミニトマト、ブロッコリー、塩を入れ、弱火～中火でタイマーを5分に設定し煮る。
- 3 鮭を優しく裏返し、更にタイマーを5分に設定し煮る。
- 4 器に彩り良く盛り付ける。



今月のレシピ

秋鮭

おいしくて栄養満点な鮭。なかでも、秋鮭は特にヘルシーなので、ダイエット中の方にも嬉しい食材です。

獲れるのは日本だけ

白鮭、紅鮭、銀鮭、アトランティックサーモン、トラウトサーモンなど、様々な種類がある鮭。

東北や北海道沿岸などで生まれた白鮭が、故郷の川に戻ってくるのが9～11月頃です。この時期の産卵前に水揚げされた白鮭を、秋鮭と呼びます。秋鮭は脂が少なく、うま味があります。ちなみに、5～7月に獲れる白鮭は、時鮭(ときざけ)と呼ばれ、脂がたっぷりとのついています。養殖の鮭や遠洋漁業が発達する前は、白鮭が日本で獲れる唯一の鮭だったそうです。

ヘルシーで栄養価も高い

秋鮭は身が引き締まっており、高たんぱく・低脂肪で

とてもヘルシー。それに加えて、注目すべき栄養素はアスタキサンチン。抗酸化作用を持つ栄養素ですが、その強さはなんとビタミンCの約6000倍と言われています。動脈硬化やがん、老化防止が期待できます。そのほかにも、ビタミンB12、ビタミンD、DHA、EPAなど、豊富な栄養素が含まれています。

選ぶポイントは3つ

- ① 身がツヤのあるオレンジ色
 - ② 身が引き締まっている
 - ③ 皮がきれいな銀色
- です。骨の周りに血がついているものは、血が酸化し、周りの身の鮮度が落ちている可能性があります。なので要注意です。弓形の腹(頭)側は、脂がつてうまみあり、半月状の背(尾)側は、あっさりした味わいなので、好みによって選び分けるといえますね。



エネトピア展 2021

～おうちで展示会～

10.18 (月) ▶ 11.30 (火)

祝・開催60回記念

今年のエネトピア展は開催60回目。それを記念して、ガス機器の特別割引や豪華特典を多数ご用意します！昨年同様、WEBでの開催になりますが、今まで以上におトクなこの期間に、ぜひお買い求めください。

**新型コロナウイルス感染症拡大防止のため
WEB/電話でのお申し込みとさせていただきます**

※今年は事前予約でショールームにて商品をご覧いただけます

お問い合わせ先

エネトピアコールセンター ☎ **0120-50-8844** 9:00～19:00 (日・祝は17:00まで) 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.171