

明日の暮らしを豊かにする情報誌[エネトピアン]

enetopian

2022

3

March



今がアクアクララを
始めるチャンス

家中どこでもエネトピア

エネトピアはガスだけでなく、電気やインターネット、宅配水など
様々なサービスのご提供で、みなさまの暮らしを支えます。



今
が
ア
ク
ア
ク
ラ
ラ
を
始
め
る
チ
ャ
ン
ス



Soda
Stream

今だけ！選べるプレゼント

かならず
もらえる

キャンペーン2022

好評につき
期間延長！

2022
~3/31 Thu.
まで

Amazon
Gift



期間中、アクアクララに新規でご入会いただいた方にもれなく、「ソーダストリーム ジェネシス v2」または「Amazonギフト券(5,000円分)」からお好きな商品をプレゼント！

sodastream

ソーダストリーム
ジェネシス v2

アクアクララのお水がわずか数秒で新鮮な炭酸水に。ドリンク、フード、デザートまで自由自在にアレンジ！

amazon ギフト券

Amazonギフト券5,000円分

オンラインショッピングサイトAmazonで
買い物をする際に現金と同様に利用できる
ギフト券です。

*本キャンペーンはアクアクララ山陰による提供です。本キャンペーンについてのお問い合わせはAmazonではお受けしておりません。アクアクララ山陰【0120-40-8833】までお願いいたします。*Amazon、Amazon.co.jpおよびそれらのロゴはAmazon.com, Inc.またはその関連会社の商標です。 ※食器等はプレゼントに含まれません。調理はイメージです。

かならずもらえるキャンペーン2022について ●本キャンペーン期間中、新規にアクアクララにご入会いただき、景品お届け時にアクアクララ会員である方が対象となります。 ●無料お試しセット、子育てアクアお試しセットをお申込みの方、並びに過去1年以内にアクアクララをご利用されていた方は対象外となります。 ●ウォーターサーバー設置の日から起算して、24ヶ月以内に退会された場合は、本キャンペーンの対象とはならず、退会時に景品代金として8,800円(税込)※Amazonギフト券をお支払いいただきます。 ●左記景品代金のお支払いに加えて、途中解除料が発生する場合がございます。(プランによって金額、期間が異なります。詳しくは、当社ホームページまたは担当の販売店にご確認ください) ●本キャンペーンは、アクアクララグループが同一期間中に実施する他のキャンペーンとの併用はできません。 ●景品の交換・換金・返金は担当の販売店にて応じかねます。また、景品の権利を第三者へ譲渡・換金・販売はできません。 ●本キャンペーンの内容及び景品仕様は予告なく変更となる場合がございます。 ●景品の色はお選びいただけません。 ●景品は「ソーダストリーム ジェネシス v2」もしくは「Amazonギフト券5,000円分」のどちらかをお選びいただけます。尚、お申込み後の変更はできません。 ●ご選択いただいた景品は、ウォーターサーバー設置後に担当販売店よりお届けいたします。詳しくは、担当販売店へご確認ください。



アクアクララ山陰 ☎0120-40-8833 平日 9:00~17:00 <https://sanin.aquaclara-web.jp/>

生活インフラを支えて100年

enetopia ガス

ガスの安定供給を続けて

100年の実績

安心・安全にご利用いただくため保安体制も充実

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

選べるプランでずっとおトクな電気サービス

enetopia でんき

最適プランを3年契約で

48,300円(税込) おトク※

※＜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

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

ガスとセットでおトクな高速インターネット

enetopia ひかり

エネトピアガスとセットでおトク
ダブル加入でさらにおトク!!

エネ割
+
2年割
= W 割

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



まずは試したい! 無料お試しセット

1週間
無料で
お試し
12L入り
ボトル1本
+
おんしん
サポート料
+
さらに! 1,000
エネトピアポイント
プレゼント! ※

※無料お試しセットを利用した後、対象期間までにご入会いただいた方が対象となります。対象期間は、下記までお問い合わせください。

アクアクララ山陰 ☎0120-40-8833 平日 9:00~17:00



“きのこ王国とっとり”の大本命 鳥取の「原木しいたけ」

森と健康を守る、旨味たっぷりの食べる調味料

◎編集・撮影／鳥取情報文化研究所 文／飯田若菜 撮影／田中良子 写真提供／菌興椎茸協同組合



鳥取は原木しいたけの聖地
その栽培は“SDGs”

豊かな香りと歯ごたえのよさを誇るきのこ「しいたけ」。その栽培方法に「原木」と「菌床」の2種類があることを、ご紹介しようか。

原木とは木にしいたけ菌を打ち込む自然栽培、一方で菌床は人がくす



原木しいたけ栽培は中山間地の重要な産業であり、森林保全に役立つ。菌興 115 号は他県でもブランド化されている。



などのブロックで人工栽培される。菌床が3ヶ月程で収穫できる一方、原木は収穫まで2〜3年かけて育つ。実は全国原木しいたけ品種の3割が、鳥取県産。鳥取市に本部を置く「菌興椎茸協同組合」はそれらの種菌を育て全国の生産者に頒布、栽培普及活動を行っている。鳥取は原木しいたけの“ふるさと”でもある。木の栄養をじっくり吸収して育つ原木しいたけは、栄養価が高く肉厚で味わいが深くなるとされる。悪玉コレステロールの低下や、血液をサラサラにする成分も注目の的という。「原木栽培にはクヌギやコナラなどの広葉樹を主に使用します。木を切ると森に光が入り、切り株から新たな芽が育つて森が若返る。その山で養分を貯えた水は豊かな海を育みま

す。原木栽培は、SDGsに叶う循環型農林業でもあるんです(常田孝一郎組合長)。

冬に旬を迎える原木しいたけが鳥取県生まれの「菌興115号」だ。閉じた状態の傘幅が8cm以上などの



まるいまさえ
店長 圓井昌枝さん
原木は存在感がすごい。ドリアで旨味を閉じ込めています。



発掘ドリア115 (1500円)
香り高くプリプリ食感で、チーズと伝統のカレーとの相性が抜群。115号は地元・青谷産を丸ごと1本使う。サラダ、ドリンク付。



コーヒ&カレー 五島

☎0857-85-0908

鳥取市青谷町
4298-1 8:10
～16:00(LO15:
00) 休第1金曜



ったグルメフェアが開催され、今年も17店が115号の美味しさを多くの人に発信中だ。

旨味、香り、味が違う
しいたけの王者「115号」

鳥取市青谷町にあるカレーの名店「五島」は、昨年のフェアを機に「発掘ドリア115」を考案。青谷上寺



きのこランチ ふじ (2800円)

115号を筆頭に、鳥取で栽培された多彩なキノコを食せるランチ。主役の115号のステーキは肉厚で食べ応えたっぷり、玉ねぎの和風ソースがよく合う。サラダとご飯には約3種のキノコを使用し、ヤナギマツタケなど珍しい味も。前日14時までに要予約。昼のみ。

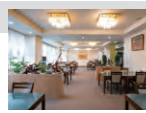
もりひでき
料理長 森 英樹さん
きのこはヘルシー。免疫力アップも期待できるそうです！



しいたけ会館 対翠閣 レストラン花梨

☎0857-24-8471

〒鳥取市富安1-84 時11:30～13:30LO 休水曜



第7回 とっとり115フェア

2022.1.29(土)～2.15(火)

「菌興115号」を、地元17の飲食店のオリジナル料理で味わうグルメフェア。画像投稿や感想を書いて応募すると、抽選でプレゼントが当たります！

問合せ：とっとり115フェア事務局(日本きのこセンターグループ内)
TEL0857-22-6161

通や 玖 (鳥取市)
日々の糧(米子市)

※フェア料理の写真は、実際と異なる場合があります

column お家で原木しいたけを美味しく楽しむ

お話し／菌興椎茸協同組合 組合長・常田孝一郎さん

便利な乾しいたけ

鳥取県産原木しいたけはスーパリーやJA直売店などで購入できます。便利なのが特許乾燥技術による低温乾しいたけ「旨味だしいたけ」お湯で短時間で戻せる優れもので、風味もまるやかです。乾燥スライスは、戻さずそのまま調理に使えます。

スーパリー
戻さず使えるスライスは「旨味だしいたけ」15g 320円

スーパリー
戻さず使えるスライスは「旨味だしいたけ」60g 800円

野菜と魚介の旨味にしいたけが加わると驚くほど深みのある味になります。スープには乾しいたけを使用します。乾しいたけを使用ときは、冷水がベスト。戻したものは冷蔵庫に入れていろいろ料理に使えます。

アサリと原木しいたけの出汁が絶品の簡単トマスープ。作り方は菌興椎茸協同組合のウェブサイトです！

QR code

01 | こどもの台所



へんてこパン屋さんになってみよう(オリジナルパン作り)

3月21日(月)10:00~13:00

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 年中~小学6年生

申込み締切日 3月15日(火) 申込み開始日 3月1日(火)

03 | おうちおやつ



フロランタン

3月18日(金)10:00~12:30

講師 上級食育アドバイザー よしみ

参加費 4,000円 定員 6~8名 対象 一般

申込み締切日 3月11日(金)

●お申込みは先着順となります ●各教室は予告なく変更になる場合があります ●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

今月のレシピ【料理:よしみ】

筍のかき揚げ2種



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

02 | げんきごはん



トマト辣油・甘辛うま辣油

3月15日(火)17日(木)10:00~12:00

講師 Piatto Kitchen まえたよしえ

参加費 3,500円 定員 5~6名 対象 一般

申込み締切日 3月8日(火)

04 | ー(ひといち)パン



カスタードクリームクーヘン

①3月24日(木)②25日(金)③26日(土)

④30日(水) 10:00~13:00

講師 石田優花 参加費 3,000円 定員 4名 対象 15歳以上

申込み締切日 ①②③3月18日(金)④3月24日(木)

申込み開始日 3月1日(火)

材料(2人分)

たけのこと桜エビ

筍...小サイズ1本
桜エビ...お好みで
小麦粉...大さじ2
片栗粉...大さじ2
冷水...大さじ2(様子を見て)

たけのことしらす

筍...小サイズ1本
しらす...お好みで
小麦粉...大さじ2
片栗粉...大さじ2
冷水...大さじ2(様子を見て)

つくり方

- 1 筍はアク抜きをしておく。(水煮を使ってもOK)
- 2 筍は縦半分に切り、さらに細切りにする。
- 3 一つのボウルに、切った筍と桜エビ、小麦粉、片栗粉を入れてざっくりと混ぜる。
- 4 他のボウルに残りの筍としらす、小麦粉大さじ2、片栗粉大さじ2を入れて同じように混ぜる。(混ぜ過ぎないように)
- 5 それぞれのボウルに冷水を加え、ざっくりと混ぜる。
- 6 フライパンに油を入れ温度調節機能170~180℃に設定する。適温になったら大きめのスプーンやおたまですくった生地をゆっくり入れる。
- 7 途中裏返し、色よく揚げたら完成。

enetopia
plaza
information

今月の料理教室情報

Instagram × enetopia



エネトピアフォトコンテスト 結果発表



エネトピアフォトコンテストへたいへん多くのご応募をいただき、ありがとうございました。

厳正な審査の結果、入賞作品が決定いたしました。審査結果をここに発表いたします。

テーマ「私のソウルフード」



souhaku1111様

地元で釣れたという大きなアオハタ!さばくのに苦戦しながらもお刺身と煮つけに。ご自身でさばいたお魚の味は格別ですね。



connysweets様

スパイシーな香りが漂ってきそうな自家製バターチキンカレーと手ごねナン。見ているだけで食欲をそそられます。



ayumi.0131.fuji様

お子さんと一緒に作ったハロウィン料理。楽しそうな笑顔が見えてきそうです。



4kyoudai.mama様

釣ったアジとおばあちゃんが作ったサツマイモ。地元のお魚とおばあちゃんの心がこもった食材を使ったお料理はまさに地産地消の一品ですね。

入賞者には「図書カード3,000円分」をプレゼントします

SNS公式アカウントで料理レシピやキャンペーン情報、取材風景等、最新情報をお届け予定!ぜひフォローしてください。

@enetopia1918



@enetopia1918





今日のレシピ【料理・よしみ】

筍のかき揚げ2種

材料(2人分)

たけのこと桜エビ

筍・・・小サイズ1本
桜エビ・・・お好みで
小麦粉・・・大さじ2
片栗粉・・・大さじ2
冷水・・・大さじ2(様子を見て)

たけのことしらす

筍・・・小サイズ1本
しらす・・・お好みで
小麦粉・・・大さじ2
片栗粉・・・大さじ2
冷水・・・大さじ2(様子を見て)

作り方

- 1 筍はアク抜きをしておく。(水煮を使ってもOK)
- 2 筍は縦半分に切り、さらに細切りにする。
- 3 一つのボウルに、切った筍と桜エビ、小麦粉、片栗粉を入れてざっくりと混ぜる。
- 4 他のボウルに残りの筍としらす、小麦粉大さじ2、片栗粉大さじ2を入れて同じように混ぜる。(混ぜ過ぎないように)
- 5 それぞれのボウルに冷水を加え、ざっくりと混ぜる。
- 6 フライパンに油を入れ温度調節機能170～180℃に設定する。適温になったら大きめのスプーンやおたまですくった生地をゆっくり入れる。
- 7 途中裏返し、色よく揚げたら完成。

穂先が黄色で、開いていないものが新鮮な証拠。また、切り口がみずみずしく、根元のイボが少なくて、赤い斑点のないものがいいですね。
保存する場合は、できるだけ早くアク抜きをし、密閉容器でたっぷりの水に浸けて冷蔵庫へ。毎日水を替えれば、一週間ほど日持ちします。

「湯を沸かしてから掘れ」という言葉もあるほど、鮮度が命の食材です。
食べてやる気アップ!
筍に含まれている主な栄養素は、主にチロシン、カリウム、食物繊維の3つですが、注目すべきはチロシン。脳を活性化し、やる気を引き出す効果があるとして注目されている成分です。実は、水煮したものを冷やすと節の隙間などにつく白い粒状のものはチロシンなので、捨てないようにしましょう。

筍

Instagram × enetopia

エネトピアフォトコンテスト 結果発表

エネトピアフォトコンテストへたいへん多くのご応募をいただき、ありがとうございました。
厳正な審査の結果、入賞作品が決定いたしました。審査結果をここに発表いたします。

テーマ「私のソウルフード」



souhaku1111様

地元で釣れたという大きなアオハタ! さばくのに苦戦しながらもお刺身と煮つけに。ご自身でさばいたお魚の味は格別ですね。



connysweets様

スパイシーな香りが漂ってきそうな自家製バターチキンカレーと手ごねナン。見ているだけで食欲をそそられます。



ayumi.0131.fuji様

お子さんと一緒に作ったハロウィン料理。楽しそうな笑顔が見えてきそうです。



4kyoudai.mama様

釣ったアジとおばあちゃんが作ったサツマイモ。地元のお魚とおばあちゃんの心がこもった食材を使ったお料理はまさに地産地消の一品ですね。

入賞者には「図書カード3,000円分」をプレゼントします

SNS公式アカウントで料理レシピやキャンペーン情報、取材風景等、最新情報をお届け予定! ぜひフォローしてください。

@enetopia1918



@enetopia1918





給湯器の凍結予防

朝晩の気温が0度を下回るような真冬日が続くと、給湯器や配管内にたまった水が凍結してお湯が出なくなったり、凍結してしまった給湯器を無理に動かそうとして、故障を招いてしまったりと、給湯器のトラブルが多発します。特に給湯器内部での配管破裂は、修理に時間がかかり、費用も高くなってしまいます。正しい予防策を知って、給湯器のトラブルを予防しましょう。

ガス給湯器の凍結予防方法

01

凍結予防ヒーター

- 1 電源プラグがコンセントに差し込まれていることを確認します。

凍結予防ヒーターや、循環ポンプが自動的に動作します。

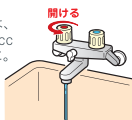


02

蛇口から水を流す

- 1 給湯器の電源をオフにする。
- 2 ガス給湯器のガス元栓を閉める。
- 3 給湯栓を開き、少量の水を流した状態しておく。

※流す水の量は、1分間に400cc程度を目安に。



03

給湯器の水抜きをする

- 1 給湯器の電源をオフにする。
- 2 ガス給湯器のガス元栓を閉める。
- 3 給水元栓を閉じる。
- 4 給湯栓を全て開く。
- 5 給水水抜き栓・給湯水抜き栓を開く。

※使用している給湯器の種類によって異なる場合があるので、取り扱い説明書をご確認ください。

もし給湯器が凍結してしまったら・・・

給湯器からお湯も水も出なくなった場合には、給湯器の凍結の可能性があります。この場合は、

- 給湯器のリモコンをOFFにしてください。(※給湯器のコンセントは抜かないでください)
- 気温の上昇によって自然に解凍するまでお待ちください。
- 給湯栓から水がでるようになったら、給湯器や配管から水漏れがないかを確認のうえ、ご使用ください。給湯器が凍結しても無理に解凍させようとせず、自然に溶けるのを待ってください。給湯器に熱湯をかけるなどすると、急激な温度変化によって配管が破裂してしまう恐れがありますので、絶対に行わないでください。