

明日の暮らしを豊かにする情報誌[エネトピアン]

enetopian

2022

4

April



春のリフォームフェア開催

春のリフォームフェア

春の大セール！お風呂やキッチンを
リフォームする大チャンス！

癒しのバスタイムパック

LIXILパック



パック内容

- ・システムバス1坪
LIXIL Arise
- ・浴室暖房乾燥機
- ・高効率給湯器
- ・標準工事費

特別価格

51%
OFF

122万円^{税込}

リビングローン
＞月々11,170円×120回

TOTOパック



パック内容

- ・システムバス1坪
TOTO sazana
- ・浴室暖房乾燥機
- ・高効率給湯器
- ・標準工事費

特別価格

52%
OFF

128万円^{税込}

リビングローン
＞月々11,170円×120回

極上クッキングパック

TOCLASパック



パック内容

- ・システムキッチンI型
L=2550 TOCLAS Bb
- ・パールクリсталコンロ
- ・サイクロンレンジフード
- ・標準工事費

特別価格

53%
OFF

100万円^{税込}

リビングローン
＞月々9,150円×120回

クリナップパック



パック内容

- ・システムキッチンI型
L=2550 クリナップ STEDIA
- ・パールクリсталコンロ
- ・食器洗い乾燥機
- ・洗えるレンジフード
- ・標準工事費

特別価格

43%
OFF

122万円^{税込}

リビングローン
＞月々11,170円×120回



お知らせ

いつもエネトピアをご利用いただき、誠にありがとうございます。
各機器メーカーより、新型コロナウイルス感染拡大等の影響で部品サプライヤーの生産に支障が生じていると連絡がございました。これにより、コンロや給湯器といった機器において、ご希望納期での対応ができなくなってまいります。機器によっては発注後、数ヶ月程度納期がかかる場合もございます。多大なるご迷惑をお掛けし、誠に申し訳ございませんが、何卒ご理解くださいますようお願いいたします。



“いま旬” 鳥取のいちごたち

笑顔と元気もくれる、輝く春の甘美

◎編集・撮影／鳥取情報文化研究所 文・撮影／飯田若菜 撮影／田中良子



県産オリジナル品種 「とっとおき」が注目

つやつやと赤く光り、甘い香りが魅惑的な今、まさに旬の幸がいちご。全国に約70の品種があり、鳥取県では「章姫」「とっとおき」「紅ほっぺ」が主に生産されている。県内の栽培面積は約8万8000平米と



リトリファームでは、微生物を生かす土づくりと細かい温度管理で栽培。農薬も自然由来のものを使い、もぎたてをそのまま食べられる。完熟出荷ならではの甘味の高さも人気。



いちご農園の河崎真也さん。2016年にUターンして観光農園を経営。

小規模ながら、県のオリジナル品種「とっとおき」が誕生した2016年から拡大傾向。新たな特産品へ期待も高まっている。

「とっとおき」は、冬場に日照が不足しがちな鳥取の気象条件でも味のいいいちごができるよう、約20年かけて開発された。上品な甘さと程よい酸味、緻密な果肉が特徴だ。

鳥取市湖山町北で観光農園「リトリファーム」を営む河崎真也さんは、約2000平米で「章姫」、そして「とっとおき」を主力に栽培する。「いちごは育てる環境によって大



きくその品質が変わります。いちごは光合成によって糖を作り、それを実に送っています※。土、温度管理を中心に、いちご栽培は光合成が最適にできる環境づくりが肝心です」。

いちご大福 (150円)

30年以上前に販売したときは、生のいちごをまるごと使った和菓子は驚きとともに広く受け入れられた。「いちごは甘味と酸味のバランス、適度な硬さを吟味して選んでいます」(店主・石破さん)



甘味屋

☎0858-72-0651
住八頭町郡家119-1
時9:00～18:00 日曜午後



もぎたての「とっとおき」にかぶりつくとも豊かな香りがあふれ、瑞々しさとなめらかな甘さが口中を駆け抜けてゆく。実に嬉しい瞬間だ。「今後も栽培面積を広げ観光農園を

発展させていきたい」と、河崎さんは県産いちご振興への意気込みを語る。

いちごをたっぷり堪能できる ロングセラーに新作スイーツ

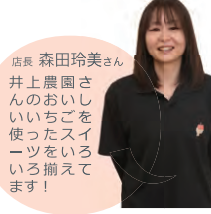
30年来愛されている「いちごスイーツ」

「スイーツ」が八頭町郡家の和菓子店「甘味屋」謹製「いちご大福」だ。モッチリした牛皮と白あん、フレッシュないちごのハーモニーは絶品。1日に最大3000個を売り上げるほどの大人気商品だ。

当初は地元産「女峰」^{にょほう}を使い、現在はその使用量の多さのため、一部



写真左：7個前後の「とっとおき」を盛り付け。ホイップも軽やかでスッキリした味わいもうれしい逸品。写真左下：「いちごの生カスタードタルト」560円。写真上：新発売の「苺の抹茶ティラミスパフェ」950円。いずれも「とっとおき」が採れる期間までの限定品。



店長 森田玲美さん
井上農園のいちごをイロイロ使ったスイーツを揃えています！



いちごパフェ (980円)

フルーツショップ フェリス

☎0857-50-1958

住鳥取市南安長1-1-29 時9:00～18:00 (LO17:30)
※変更もあり 休水曜



「とっとおき」のほか他県産を使う。「いちごは鮮度が命。地元でまかなえたら一番いい。」とっとおきはジュシーで良いですね。より多く作っていただきたいです」(店主・石破金春さん)。

「とっとおき」を存分に堪能できるのが、鳥取市南安長のフルーツカフェ「フェリス」だ。特にオススメするのが有機肥料のみで栽培する鳥取市青谷町・井上農園の「とっとおき」。毎日、農園が直接店舗へ摘みだてを届けてくれる。店長の森田玲美さんは「果汁がたっぷり味が濃厚です。ぜひ味わって」と絶賛する。店の自信作の「いちごパフェ」はホイップクリームとバナナアイスの山を埋め尽くすようにいちごを盛り付け、迫力満点。食後もいちごの余韻を楽しむ大満足の一品だ。

「鳥取県産のいちごは本場にお美味しいので、ぜひ多くの人に食べていただきたいです。今後、テイクアウトのいちごスイーツも考えたいと思っています」(森田さん)。お楽しみが増えそうだ。

赤く可愛らしい姿と、瑞々しいおいしさで笑顔と元気をくれるいちご。春一番が吹くころは、鳥取のいちごも一番楽しめそうだ。

column お家で「美味しい、いちご」を楽しむ

お話／リトリファーム代表 河崎真也さん

いちごは水気を吸いやすい「果実的野菜」です。生産者の希望としては、いちご本来の味を味わうために「洗わずにそのまま」食べてほしいですね。観光農園ならそれができますし、スーパーなどで買った自宅食べる場合も、できるだけ水をかけないようにして食べてみてください。

また、食べる前に出して数分おいてから少し常温に近づけてから食べると、甘さをしっかり感じられますよ。食べるときはヘタ側から。食べるうちに甘さが増して、最後まで美味しくいただけます。

私の好きな味い方は「ミックスジュース」。いちご、牛乳、バナナ、パチミツをミキサーで混ぜるだけで、簡単にできます。旬のいちごをたっぷり入れてもいいですし、分量はお任せ(笑)です。

いちご狩りに行こう！

「リトリファーム」
住鳥取市湖山町北4-344-1
予約制・0857-28-7077
30分食べ放題：大人(中学生以上)2000円、3歳～小学生1500円、3歳未満無料
本年は5月上旬まで開園予定。



01 | げんきごはん



春野菜のサンラータン

4月8日(金) 10:00~12:30

講師 上級食育アドバイザー よしゐ

参加費 3,500円 定員 6~8名

対象 一般(お子さん連れでも大丈夫です)

申込み締切日 4月2日(土)

03 | ー(ひといち)パン



バインミー(ベトナム風サンドイッチ)

①4月22日(金)②27日(水)③28日(木)

④29日(金) 10:00~13:00

講師 石田優花 参加費 3,000円 定員 4名

申込み締切日 ①4月15日(金)②③④21日(木)

申込み開始日 4月1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

02 | おうちおやつ



米粉のチーズケーキ

4月13日(水)15日(金) 10:00~12:00

講師 Piatto Kitchen まえたよしゐ

参加費 3,500円 定員 4~5名

対象 一般

申込み締切日 4月7日(木)

04 | ケーキ教室



ミルクレープ

4月21日(木) 10:00~13:00

講師 石田優花 参加費 3,500円

定員 4名 対象 15歳以上

申込み締切日 4月15日(金) 申込み開始日 4月1日(金)

🍷 今月のレシピ 【料理...石田優花】

米粉と豆腐のドーナツ

材料(15個分)

米粉...160g
片栗粉...40g
ベーキングパウダー...小さじ2
きび砂糖...大さじ4
絹豆腐...150g
卵黄...1個分
太白ごま油...大さじ1
揚げ油...適量
粉糖、グラニュー糖、チョコレートなど
お好みのトッピング

作り方

- 1 ポウルに米粉、片栗粉、ベーキングパウダー、きび砂糖を入れ、よく混ぜる。
- 2 1にほぐした絹豆腐、卵黄、太白ごま油を入れよく混ぜる。
- 3 手に少量の油を付けて形を丸く整える。
- 4 170℃に温度設定し油で5分程度揚げる。
- 5 お好みでトッピングをする。

enetopia
plaza
information

今月の料理教室情報

今月のこどもの台所はお休みします



エネトピア公式

Instagram
follow me!!

随時
更新中

本冊子に掲載中のレシピ撮影風景やエネ食の取材風景、ガス機器の便利機能、その他お得なキャンペーン情報などを配信中。今後は、フォトコンテスト等のイベントを実施予定です。

[こちらから簡単アクセス▶▶▶](#)



@enetopia1918

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

ツイッターでも最新情報をお届け中!ぜひフォローしてください。 @enetopia1918





🍳 今月のレシピ 【料理: 石田優花】

米粉と豆腐のドーナツ

材料(15個分)

米粉・・・160g
片栗粉・・・40g
ベーキングパウダー・・・小さじ2
きび砂糖・・・大さじ4
絹豆腐・・・150g
卵黄・・・1個分
太白ごま油・・・大さじ1
揚げ油・・・適量
粉糖、グラニュー糖、チョコレートなど
お好みのトッピング

つくり方

- 1 ボウルに米粉、片栗粉、ベーキングパウダー、きび砂糖を入れ、よく混ぜる。
- 2 1にほぐした絹豆腐、卵黄、太白ごま油を入れよく混ぜる。
- 3 手に少量の油を付けて形を丸く整える。
- 4 170℃に温度設定し油で5分程度揚げろ。
- 5 お好みでトッピングをする。

米粉っていつ使うの？
小麦粉の代用として、フライ、グラタン、シチュー、パン、お菓子など幅広い用途で米粉が使えます。米粉特有のもちもちした食感にはまる人も多いのでは？小麦粉に比べると少し価格が高いですが、国産のものが多いので安心です。

また、米粉は小麦粉に比べて水分が多く油の吸収が少ないので、揚げ物などは軽い仕上がりになり、結果的にカロリーも抑えられます。

小麦粉とどう違うの？
小麦粉と米粉の栄養価の違いで注目なのは「必須アミノ酸」。必須アミノ酸とは、人間が食物として摂取しなければならぬ栄養素で、このアミノ酸スコアが、米粉：65、小麦粉：45と大きな差があるんです。

米粉
小麦粉の代用とされることも多い米粉。性質的には、実は片栗粉に近いんです。

米粉



エネトピア公式

随時
更新中

Instagram
follow me!!

本冊子に掲載中のレシピ撮影風景やエネ食の取材風景、ガス機器の便利機能、その他お得なキャンペーン情報などを配信中。今後は、フォトコンテスト等のイベントを実施予定です。

[こちらから簡単アクセス▶▶▶](#)



@enetopia1918

ツイッターでも最新情報をお届け中！ぜひフォローしてください。 @enetopia1918



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。



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・祝は17:00まで)

選べるプランです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)(166kWh)、燃料費削減費・再生可能エネルギー発電促進賦課金含む)

エネトピアでんき インフォメーションセンター ☎0120-50-8820 9:00～19:00
(日・祝は17:00まで) ※12/31～1/3お断り

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 無料でお試しい 12L入り ボトル1本 + おんしゅ サボート さらには **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。

アクアクラ山陽 ☎0120-40-8833 平日 9:00～17:00

enetopia