

明日の暮らしを豊かにする情報誌[エネトピアン]

enetopian

2022

6

June



ガスコンロのお手入れの話

お手入れのしやすさから ガスコンロを選ぶ

最近のコンロは掃除がしやすいように、
五徳にもグリルにも工夫が施されています。
掃除が楽になるコンロを利用して、
毎日きれいなキッチンで楽しく料理をしましょう。

Point

01 コンロ周りは汁受けが無いタイプがおすすめ

従来のコンロには吹きこぼれを受け止める為の汁受け皿がありましたが、最近のコンロは汁受け皿がないタイプが主流です。
バーナー周りに設置したフラットな形状のバーナーリングカバーが煮こぼれの侵入を防ぎます。汁受け皿が無くなったことで洗うパーツも減り、お手入れがより簡単になりました。
万が一吹きこぼれが天板に広がったときは、五徳を取り外して簡単な拭き掃除で綺麗にすることが出来ます。



Point

02 お手入れのしやすい天板素材を選ぶ

フラットな天板は掃除がしやすいように素材も工夫されています。
従来はホーロー素材が多くを占めていましたが吹きこぼれや油污れなどはこびりつきやすく、掃除に手間がかかりました。
しかし最新のビルトインコンロはガラスを使用したものが主流で、汚れが拭き取りやすくなっています。
耐久性・耐熱性に優れた強化ガラスを使用したガラストップ天板や、ホーローにガラスをコーティングして価格を抑えたガラスコート天板などがあり、カラーバリエーションも豊富です。



Point

03 軽量でお手入れしやすい五徳

最近のガスコンロの五徳は「汁受け皿」が無くなり、五徳もお手入れ性を重視したフラットな形状で取り外しがし易くなっています。
素材も昔ながらのホーローの他にステンレスが登場し、機種によってはデザインや清掃性で五徳を選ぶようになりました。
ホーローとステンレスのそれぞれの特徴を知ってガスコンロを選ぶ際は五徳にも注目して見ましょう。



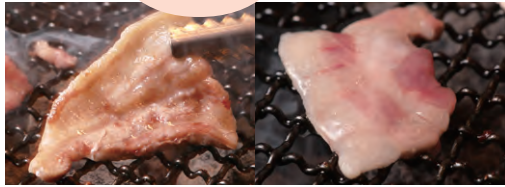
ガスコンロの お手入れの話

新しいガスコンロは、 お手入れのしやすさが 格段にアップ

従来、コンロの清掃性はIHのほうが優れていると言われていましたが、
最近のガスコンロは、お手入れや掃除がしやすく、
且つ汚れが付きにくいように進化しています。

これまで億劫に感じていたお掃除も、新しいガスコンロなら楽に行うことができ、
より長くキレイなガスコンロをキープできるようになりました。





炭火烧 大山ルビー豚

炭火で炙った大山ルビー豚の香ばしさは格別。上写真の手前と下右写真がバラ、上写真の奥と下左写真がロース。1100 円。

炭火烧 ジュジュアン

佐鳥取市末広温泉町
751 号 17:00~23:00
(LO22:00、最終入店
21:30) 毎月 曜、12 月
31 日、元日



大山ルビー豚 カツカレー

1650 円
特製のチキンベースカレー
が大山ルビー豚の濃い旨み
をしっかり受け止め、ゴー
ジャスなハーモニーを醸す。
テイクアウト専用。

「大山ルビー豚を食べた時、驚くほど脂が甘かったんです。これはぜひお店で出そうと、すぐに決めました」と店主の渡邊建夫さん。バラとロースを炭火で炙ればまずは香ばしく、レモンと県産の藻塩でいただく、その脂の甘さがいっそう際立つ。また持ち帰り専用のカツカレーはロースを使い、180 度でカラリと揚げる。ふっくらして柔らかく、スパイシーなカレー&県産の白米とともに口に運べば、カツカレーの醍醐味を存分に楽しめる。実はトンカツと鳥取和牛のステーキとを組み合わせた弁当も注文できるといふ。肉好きにはたまらないはずだ。

※鳥取東伯ミート株式会社販売網で供給された豚肉の銘柄豚

**最優秀の「大山ルビー豚」
豚肉でケンミン力をUP**
県西部のブランド豚の筆頭が 2010 年に誕生した品種「大山ルビー豚」だ。鳥取県中小家畜試験場が作出した「大山赤ぶた」と、肉質に定評のある黒豚を掛け合わせた新品種で、肉の旨み成分の一種、オレイン酸が豊富で柔らかさも特徴だ。現在県内 5 件の養豚家で育成される稀少な大山ルビー豚を常時食せるのが、食通が足繁く通う鳥取市末広温泉町「炭火烧 ジュジュアン」。

「大山ルビー豚を食べた時、驚くほど脂が甘かったんです。これはぜひお店で出そうと、すぐに決めました」と店主の渡邊建夫さん。バラとロースを炭火で炙ればまずは香ばしく、レモンと県産の藻塩でいただく、その脂の甘さがいっそう際立つ。また持ち帰り専用のカツカレーはロースを使い、180 度でカラリと揚げる。ふっくらして柔らかく、スパイシーなカレー&県産の白米とともに口に運べば、カツカレーの醍醐味を存分に楽しめる。実はトンカツと鳥取和牛のステーキとを組み合わせた弁当も注文できるといふ。肉好きにはたまらないはずだ。

column お家で楽しむ美味しい豚グルメ



お弁当なら鳥取の老舗・アベ鳥取堂の「大山豚ステーキ弁当」がオススメ。肩ロースをニンニクを利かせたソースで焼き上げ、食べ応えも満点。J.R 鳥取駅構内でも購入でき、旅のお供はもちろん、ランチでも気軽にいただけます。



「Booのみそ漬け」5枚入り 600g、3200 円
問 / 0858-83-0729

美味い豚肉に、プロのひと手間がかけられた鳥取の豚グルメも注目だ。本文でも紹介した生産者直営店の「オンリー Boo」で、ヤミツキになると評判の品が「Booのみそ漬け」。自家農場で育った吉川豚の上質な厚切りロースを、赤みそベースの特製タレで漬けたんだ風味豊かな逸品は、じっくり焼いて赤みその風味と甘い肉と脂の深い味わいをじっくり楽しみたい。

大山豚ステーキ弁当
1080 円
問 / 0857-26-1311



吉川地区の豚舎はゆったりのびのび。こだわりの飼料で育つ(写真は「オンリー Boo ナチュラルポーク」)。

東京からも食べに来る若桜町、吉川産の豚。清らかな水と空気、こだわりの飼料などで丁寧に育てられる鳥取県産の豚。中でも、その肉質と味の良さで県外から産地まで訪れる人が増えているのが、若桜町の南、標高 600m の吉川地区で育った豚である。ここで養豚とハム加工を手がける「手作りハム工房つくしんぼ」が育てた豚をトンカツで提供しているの

が、若桜町の中心部に店を構える「とんかつ新」だ。毎日仕入れる新鮮な吉川産の豚に大江ノ郷の卵と特注のパン粉をまぶし、米油で約 120 度の低温から 10 分前後かけてじっくりと揚げる。美しい白さのある仕上がりのカツは、断面がほんのりピンク色。サクとした軽やかな衣に包まれた大きな肉は、柔らかくジューシーだ。「湧き水で育てた吉川豚は、脂の質が抜群。肉が苦手なのにわざわざ来られて、『食べてみたらずみしかった!』とリピーターになられた方もいます」(代表・平口貴一さん)。ここだけの味を求めて、県内はもとより関西や遠くは東京からも客足が絶えないのも納得の味だ。同じく吉川地区の豚で人気なの

が、吉川豚の「オンリー Boo」のナチュラルポーク。「ストレスが少ない、のびのびとした環境で、清らかな地下水と、飼料はマイロ(イネ科の植物)を中心に与えることで、旨み、甘みとともに濃い肉になります」(オ



ローズかつ定食
ひと口目は岩塩で肉本来の味を堪能したい。脂身と赤身のバランスが良いロースは脂が気になる人も食べられると好評(130~230g、1540~2530 円)。赤身好きならヒレ(1870 円)。

とんかつ新

80858-71-0002
街八頭郡若桜町若桜 298 号 平日 11:30~14:00(LO13:30)、土日祝 11:00~15:00(LO14:00) 休毎 週月曜日・年末年始・第 1・第 3 日曜日



豚 ったまげる美味しさ!
お宝級鳥取の地豚
鳥取の東西で進む、肉の「地産地消」



サシも美しい吉川豚
(写真提供: オンリー Boo)

01 | こどもの台所

プチパンを焼こう

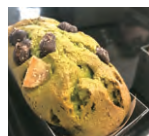
6月5日(日) 10:00～13:00

	講師	上級食育アドバイザー よしみ
	参加費	3,000円
	対象	年中～小学6年生
	定員	6名
	申込み締切日	5月28日(土)
	申込み開始日	5月10日(火)

03 | おうちおやつ

米粉で抹茶大納言ケーキ

6月21日(火) 10:00～12:30

	講師	Piatto Kitchen まえたよしえ
	参加費	3,500円
	対象	一般
	定員	4～5名
	申込み締切日	6月14日(火)

●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】

そら豆とじゃがいものミートグラタン

材料(2人分)

- じゃがいもペースト
 - じゃがいも・・・3個
 - 牛乳・・・50～100ml
 - 無塩バター・・・10g
 - 塩・・・ふたつまみ程度
- そら豆ペースト
 - そら豆・・・100g
 - 牛乳・・・50～100ml
 - 無塩バター・・・10g
 - 塩・・・少々
- ミートソース
 - 玉ねぎ・・・1/2個
 - 合い挽きミンチ肉・・・100g
 - ニンニク・・・1かけ
 - トマト缶・・・1缶
 - 【A】 醬油・・・大さじ1
 - 砂糖・・・大さじ2
 - 塩胡椒・・・少々
 - 胡椒・・・少々
 - ピザ用チーズ・・・お好み



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

チキン料理

(タンドリーチキン/ヤンニョム風チキン)

6月10日(金) 10:30～12:30

	講師	上級食育アドバイザー よしみ
	参加費	4,500円
	対象	一般(お子さん連れ可)
	定員	6名
	申込み締切日	6月4日(土)

04 | ー(ひといち)パン

クイニーアマン

①6月23日(木)②24日(金)③25日(土)
④29日(水)⑤30日(木) 10:00～13:00

	講師	石田優花
	参加費	3,500円
	対象	一般
	定員	4名
	申込み締切日	①②③6月17日(金) ④⑤6月23日(木)
	申込み開始日	6月1日(水)

つくり方

1 それぞれの具材を準備する

●じゃがいもペースト

- ①皮を剥いたじゃがいもを一口大にカットし、柔らかくなるまで茹でる。
- ②フードプロセッサーにじゃがいもを入れ常温に出して柔らかくなったバターと塩、牛乳を入れてとろみをみながらなめらかなペースト状になるまで攪拌する。

●そら豆ペースト

- ①水1Lを沸かし塩大さじ1強を入れ、さやから取り出して切り込みを入れたそら豆を入れ、ぷっくりするまで3～5分程度茹でる。茹で上がったら薄皮を剥く。
- ②フードプロセッサーにそら豆を入れ、常温に出して柔らかくなったバターと塩、牛乳を入れてとろみをみながらなめらかなペースト状になるまで攪拌する。

●ミートソース

- ①フライパンにオリーブオイルをひき、ニンニクを炒める。香りが出てきたら玉ねぎを加えて、しんなりするまで炒める。
- ②合い挽きミンチ肉を加え、かき混ぜ過ぎずに塊がある程度できるように炒めて火を通す。
- ③【A】を加え煮込み、塩胡椒で味を整える。

2 耐熱皿に材料を入れる

- ①耐熱皿にバター(分量外)を塗る。じゃがいもペースト→ピザ用チーズ→ミートソース→チーズ→そら豆ペーストの順に敷く。
- ②一番上にもピザ用チーズをかけ、200℃に温めておいたガスオーブンで10分程度焼く。焼き上がった後最後に胡椒をかけて出来上がり。

enetopia
plaza
information

今
月
の
料
理
教
室
情
報



電気会社は 選べる 時代です

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

※<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

48,300円(税込)おトク

特長
1

ライフスタイルに 合わせて選べるプラン

「あまり電気を使わない」「昼間も電気をたくさん使う」「夜間・休日に電気をたくさん使う」等、ライフスタイルに合わせてお選びいただける5つのおトクなプランをご用意。最適プランをお選びいただけます。

- ・エネトピアでんき ベーシックライフ
- ・エネトピアでんき スタンダードライフ
- ・エネトピアでんき プレミアムライフ
- ・エネトピアでんき セレクトライフ
- ・エネトピアでんき 電化セレクトライフ

特長
2

月々がおトクになる 割引プラン

スタート割

新規利用+3年間ご利用で月々がおトク!

330円(税込)/月おトク

月々割

対象プランを3年契約で月々がさらにおトク!

165円(税込)/月おトク

※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。

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は除く www.enetopia.jp



今月のレシピ【料理:よしみ】

そら豆とじゃがいもの ミートグラタン

材料(4人分)

- じゃがいもペースト
じゃがいも・・・3個
牛乳・・・50～100ml
無塩バター・・・10g
塩・・・ふたつまみ程度
- そら豆ペースト
そら豆・・・100g
牛乳・・・50～100ml
無塩バター・・・10g
塩・・・少々
- ミートソース
玉ねぎ・・・1/2個
合い挽きミンチ肉・・・100g
ニンニク・・・1かけ
トマト缶・・・1缶
[A] 醤油・・・大さじ1
砂糖・・・大さじ2
塩胡椒・・・少々
胡椒・・・少々
ピザ用チーズ・・・お好み

つくり方

1 それぞれの具材を準備する

- じゃがいもペースト
①皮を剥いたじゃがいもを一口大にカットし、柔らかくなるまで茹でる。
②フードプロセッサにじゃがいもを入れ常温に出して柔らかくなったバターと塩、牛乳を入れてとろみをみながらなめらかなペースト状になるまで攪拌する。
- そら豆ペースト
①水1Lを沸かし塩大さじ1強を入れ、さやかから取り出して切り込みを入れたそら豆を入れ、ぷっくりするまで3～5分程度茹でる。茹で上がったら薄皮を剥く。
②フードプロセッサにそら豆を入れ、常温に出して柔らかくなったバターと塩、牛乳を入れてとろみをみながらなめらかなペースト状になるまで攪拌する。
- ミートソース
①フライパンにオリーブオイルをひき、ニンニクを炒める。香りが出てきたら玉ねぎを加えて、しんなりするまで炒める。
②合い挽きミンチ肉を加え、かき混ぜ過ぎずに塊がある程度できるように炒めて火を通す。
③[A]を加え煮込み、塩胡椒で味を整える。

2 耐熱皿に材料を入れる

- ①耐熱皿にバター(分量外)を塗る。じゃがいもペースト→ピザ用チーズ→ミートソース→チーズ→そら豆ペーストの順に敷く。
- ②一番上にもピザ用チーズをかけ、200℃に温めておいたガスオーブンで10分程度焼く。焼き上がったら最後に胡椒をかけて出来上がり。

そら豆
さやが空に向かって実るので、その名がつけられたそうです。

女性に嬉しい
栄養がたっぷり
ビタミンB群が豊富。
疲労回復やダイエット効果があるB1、B2、さらに血管や皮膚の老化防止効果があるビタミンB2も。また、肌荒れ解消に役立つ亜鉛、むくみ解消が期待できるカリウムや便秘解消に効果がある食物繊維も豊富で、美容に役立つ食材です。

鮮度は「3日の命」
茹でるとき、切ったから茹でるとうみや栄養成分が溶け出してしまうので、切らずに長いまま茹でるのがベストです。保存するときは、乾燥しないようビニール袋に入れ、冷蔵庫で立てて保存してください。



電気会社は 選べる 時代です

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

※＜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

48,300円(税込)おトク

特長
1

ライフスタイルに
合わせて選べるプラン

「あまり電気を使わない」「昼間も電気をたくさん使う」「夜間・休日に電気をたくさん使う」等、ライフスタイルに合わせてお選びいただける5つのおトクなプランをご用意。最適プランをお選びいただけます。

- ・エネトピアでんき ベーシックライフ
- ・エネトピアでんき スタンダードライフ
- ・エネトピアでんき プレミアムライフ
- ・エネトピアでんき セレクトライフ
- ・エネトピアでんき 電化セレクトライフ

特長
2

月々がおトクになる
割引プラン

スタート割

新規利用+3年間ご利用で月々がおトク!

330円(税込)/月おトク

月々割

対象プランを3年契約で月々がさらにおトク!

165円(税込)/月おトク

※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。

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は除く

www.enetopia.jp

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)(166)),燃料費削減数値・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 9:00~19:00
(日・祝は17:00まで) ※12/31~1/3は除く

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・休日間わず
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



アクアクララ山陰 ☎0120-40-8833 平日 9:00~17:00

enetopia