

明日の暮らしを豊かにする情報誌[エネトピアン]

# enetopian

エネトピアプラザの  
「最新コンロ体験会」開催中

6

June 2024



# エネトピアプラザの 「タッチアンドトライ」開催中

大好評

エネトピアプラザでは、ガスコンロの便利機能を使った、簡単・時短料理を、スタッフがわかりやすく教える『最新コンロ体験会「タッチアンドトライ」』を毎月開催中。楽しく料理をしながら、ガスコンロの便利な機能を学べます。お一人さまでも、ご家族、ご夫婦、お友達などお気軽にご参加ください。

## タッチアンドトライ

参加費 500円/お一人さま

人数 4名さままで

時間 1時間半程度

※メニュー・日程等詳細は、エネトピアプラザ[Instagram][WEBサイト]にてInstagramはこちら▶



### 参加者の声

- 便利な機能の使い方がよくわかり、参加して良かったです。
- アプリ操作で簡単に美味しく、そして見栄えも良いので毎回楽しみです!!
- 習った料理を家で作るといつも家族から大絶賛♡

## 料理が簡単になるガスコンロ

ガスコンロは、火力の自動調節や温度調節をはじめ、定番メニューの自動調理、炊飯機能やグリルタイマーなど、多彩な便利機能を搭載。料理のレパートリーが広がります。



**Rinnai**  
RHS71W31E13RCASW  
【メーカー希望小売価格】  
384,340円(税込)



**NORITZ**  
N3S15PWASKSTESC  
【メーカー希望小売価格】  
378,180円(税込)



**Paloma**  
PD-963WT-U75GG  
【メーカー希望小売価格】  
371,140円(税込)

おいしく  
ガスコンロを  
学ぼう

エネ  
プラで





# 出汁と中華麺の絶妙マリナーージュ

## 素敵な「素ラーメン」の世界

鳥取市生まれのご当地ラーメン。令和の時代に大きく進化する予感

◎編集/鳥取情報文化研究所 文・撮影/飯田若菜 撮影/田中良子

### 約70年前から庶民の味方 グルメ漫画から全国区に

「素ラーメンは昭和30年頃、2代目の吉村虎男が考案しました。そう語るのは、鳥取市職人町で暖簾を守り続ける「武蔵屋食堂」4代目の吉村泰行さん。「当時中華そば(ラーメン)は、少し贅沢品。より日常的に食べられるラーメンを」との思いから生まれたと聞いています。原点は「お客様のため」だったのだ。



武蔵屋食堂の麺は鳥取県産「大山こむぎ」の自家製麺。もちもちした食感と、つるつとした舌触りが好評だ。

その味は旧鳥取市役所や市立病院の食堂でも提供され、鳥取の味となった。そして2012年、グルメ漫画『孤独のグルメ』で紹介され、一躍全国区に。発祥の武蔵屋食堂には県外客も訪れるようになった。

さて、素ラーメンの定義は「うどん汁・中華麺」である。具材は天かす、ネギ、モヤシ、カマボコが基本、食す際にコショウをかけるのが定番とされる。

和食がベースとあって、和の職人も一目置く。鳥取市末広温泉町で日本料理店「鳥取久兵衛」を営む久本和明さんは15年前に素ラーメンを知り、メニューに加えた。注文は県外客が多く、料理や酒の後のシメで小鉢で分け合う姿もよく見られる。久兵衛の素ラーメンはカツオ出



店主 久本和明さん  
お酒のシメに素ラーメンを！おにぎりとの組み合わせが最高です！

### 久兵衛の素ラーメン 950円

透き通る味わいの出汁、飾り包丁の入るカマボコと和食の魅力を感じる一杯。



### 鳥取 久兵衛

☎0857-22-3787

住鳥取市末広温泉町111番  
17:30~10:30(LO) 休日  
曜(祝日の場合は営業、翌  
日休) 各種しやぶしやぶ、  
旬の魚介料理も自慢



玉ネギの甘さが溶け込んだカツオ出汁、コショウとの相性が実に良い。

### 多彩な味わいも楽しい 鳥取市のご当地ラーメン

素ラーメンを食べ歩くと興味深いことに気づく。見た目はどれも似て

いるのに、味には確実に個性があるのだ。この要因が「出汁」にあることは想像に難くない。

「武蔵屋の出汁はカツオなどの節類と昆布がベース。天かすの油が甘さを出してくれます」(吉村さん。素ラーメンを「出汁料理」と考えるなら、その出汁と相性のよい工夫があると面白そうだ。武蔵屋食堂では4月から、エビ天などのトッピングを始めた。実際にエビ天の旨味が出汁に溶け、ひと味違う一杯になる。

多彩な味わいが生み出せる素ラーメンは、多くの人を惹きつける可能性がありそうだ。現在、提供店は5軒ほどと言われる。ブレイクのために、市民で気運を高めたい。

「提供店が連携して、ファンの方と一緒に県外に発信すれば、素ラーメン文化がもっと盛り上がりそうです」と、久本さん。吉村さんも「提供店が広がり、具のないラーメン」とは別の「素ラーメン」が、鳥取でしか食べられない名物となって、それを目当ての観光客が来てほしいです」と期待する。

誕生から60年で全国デビューし、進化の兆しを見せる素ラーメンは、「地域を地味らしく元気にする」、まさに「エネ食」といえそう。



### 素ラーメン並

(エビ天・わかめトッピング) 740円

その香りも美味しく感じさせるうどん出汁と自家製麺。天かすやコショウの風味が見事な一体感を創り出すトッピングを入れないベースの素ラーメンは550円。その価格もまた食べたくなる理由のひとつ。

店主 吉村泰行さん  
レシピはすべて昔のまま。牛カツ丼や木の葉丼など武蔵屋だけの味を楽しみにお越しください!



### 武蔵屋食堂

☎0857-54-1638

住鳥取市職人町15  
時10:30~21:00(LO)  
※月曜は~15:00(LO) 休日曜

### column 実穴場! お役所の「素ラーメン」レポート/鳥取情報文化研究所

#### 素 ラーメンの楽しみとご紹介したいのが、お役所食堂」

「ためきうどんがあるのなら」と、2020年に表メニューに。出汁はカツオをベースに少し濃く仕上げ、具はネギ、ナルト、ワカメが入る。少し甘めのうどん出汁は、素ラーメンの盟友・天かすとしっかりなじんで、これぞ和風ラーメン」と納得する味わい。もう一杯は鳥取市役所にある「すなは珈琲」の「香素ラーメン」。こちらはうどん出汁に牛骨スープを加えたハイブリッドともいうべきもの。基本は素ラーメンらしく出汁風味だが、グッと舌に乗る旨味が印象的だ。

2つ巡って1000円でおつりがくるのも、お役所食堂の魅力。ちなみに平日限定でも有休を取る価値大だ。

▼新次元の素ラーメンすなは珈琲「香素がすラーメン」550円



▲県庁食堂「素ラーメン」(450円)。出汁もすべていただき「完全完飲」したい。

## 01 | Hana sweets キッズ



### もちもち ポンデケーキ

6月15日(土)  
10:00~13:00

米粉を使ってかんたんもちもちのパンを作ります。発酵がないので忙しい朝でもサクッと作れちゃいます。

[講師] 石田優花  
[参加費] 3,000円  
[定員] 4名  
[対象] 5歳~小学生  
[申込み締切日] 6月8日(土)  
[申込み開始日] 5月21日(火)

## 02 | ー(ひといち)パン



### 絶品カレーパン

6月25日(火)26日(水)27日(木)  
10:00~13:00

久々登場のカレーパン。発酵中にカレーフィリングを手作りします。揚げたては最高!

[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] 6月19日(水)  
[申込み開始日] 6月1日(土)

## 03 | タッチアンドトライ



### キャベツたっぷり スコップメンチカツ

夏野菜の和風スープ

6月8日(土)12日(水)13日(木)  
11:00~13:00

グリルのプレートにメンチカツのタネを敷き、ノンフライモードで焼きます。簡単調理で手間なく楽しく作りましょう。

[参加費] 500円  
[定員] 4名  
[対象] 一般  
[申込み締切日] 6月6日(木)  
[申込み開始日] 5月15日(水)

●お申込みは先着順です●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名以上でお申込みの場合はグループレッスンを受けられます。ご相談ください。



## 鱈とスナップエンドウの南蛮漬け

今月のレシピ 【料理: 上級食育アドバイザー 佐々木よしみ】

材料(2人分)

豆鯨...8匹  
※大きなサイズの場合は  
食べやすい大きさに切る  
スナップエンドウ...6つ  
玉ねぎ...1/2玉  
【漬け汁】  
昆布だし...100ml  
酢...70ml(お好みで量を調節)  
砂糖...大さじ4  
醤油...大さじ2  
みりん...大さじ1  
塩...ひとつまみ

片栗粉...適量  
揚げ油...適量

作り方

- 1 鱈は内臓を取り洗って水分をしっかりと拭いておく。サイズが大きい場合は骨をとって食べやすい大きさにカットする
- 2 漬け汁を作る。材料を鍋に入れ加熱する。一度沸騰してから保存容器にうつしておく。
- 3 玉ねぎは繊維に沿って薄切りにして、2の中に先に漬けておく。
- 4 スナップエンドウのヘタと筋をとる。
- 5 鍋に揚げ油を準備し、170℃に温度設定する。スナップエンドウを素揚げにして油をきり、漬け汁に入れる。
- 6 豆鯨に片栗粉をまぶし、カリッとするまで揚げる。大きさに合わせて、二度揚げする。揚げたら一度油を切り、漬け汁に漬込む。
- 7 好みのつけ具合でいただく。

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

Connect with us /  
Instagram  
@enetopiaplaza\_torigas



## 情報誌「エネトピアン」 WEB掲載のお知らせ

情報誌「エネトピアン」は、2007年に「Salute with GAS 通信」として創刊されてから本日まで、地域の皆さまに役立つ情報媒体としての役割を担ってまいりました。この間に、インターネットやスマートフォンが普及し、デジタル化に向けて時代が大きく変化しています。そうした中、「エネトピアン」の在り方・役割を見直し、[次号エネトピアン7月号からは、紙媒体でのお配りを廃止し、WEBのみの掲載に変更する運びとなりました。](#)

今後は当社のホームページに掲載し、暮らしを豊かにする情報発信を行うことで、引き続き地域を盛り上げていきたいと存じます。

何卒よろしくごお願い申し上げます。

WEB掲載はこちら

<https://www.enetopia.jp/?cat=24>



# enetopian



## 鰯とスナップエンドウの南蛮漬け

今月のレシピ【料理：上級食育アドバイザー 佐々木よしみ】

### 材料(2人分)

豆鰯・・・8匹

※大きなサイズの場合は  
食べやすい大きさに切る

スナップエンドウ・・・6つ

玉ねぎ・・・1/2玉

### 【漬け汁】

昆布だし・・・100ml

酢・・・70ml(お好みで量を調節)

砂糖・・・大さじ4

醤油・・・大さじ2

みりん・・・大さじ1

塩・・・ひとつまみ

片栗粉・・・適量

揚げ油・・・適量

### つくり方

1 鰯は内臓を取り洗って水分をしっかりと拭いておく。  
サイズが大きい場合は骨をとって食べやすい大きさに  
カットする

2 漬け汁を作る。材料を鍋に入れ加熱する。一度沸騰し  
てから保存容器にうつしておく。

3 玉ねぎは繊維に沿って薄切りにして、2の中に先に漬  
けておく。

4 スナップエンドウのヘタと筋をとる。

5 鍋に揚げ油を準備し、170℃に温度設定する。スナップ  
エンドウを素揚げにして油をきり、漬け汁に入れる。

6 豆鰯に片栗粉をまぶし、カリッとするまで揚げる。大  
きさに合わせて、二度揚げする。揚がったら一度油を切り、  
漬け汁に漬け込む。

7 好みのつけ具合でいただく。

### スナップエンドウ

ポキッと折る音が英語で「snap(スナップ)」というのが名前の由来だそう。

#### 食すときは油と一緒に

豆だけでなくサヤの部分も食べられるので、ビタミンC、葉酸、ビタミンB1、ビタミンK、食物繊維、カリウムなど、栄養価がとても高いのが特徴。栄養素を逃さないためには、油を使ったレシピで、加熱時間を短くするのがオススメです。

#### 色とハリをチェック!

ガクの鮮やかな緑色は新鮮な証拠、サヤのハリは実が詰まっている証拠。さらに、サヤにツヤがあり、傷や変色した部分がないのがベストです。保存の際は、キッチンペーパーで包んでポリ袋に入れ、空気を抜いて口を閉じて、冷蔵庫の野菜室へ。できるだけ空気に触れさせないのがポイントです。

## 情報誌「エネトピアン」 WEB掲載のお知らせ

情報誌「エネトピアン」は、2007年に「Salute with GAS 通信」として創刊されてから本日まで、地域の皆さまに役立つ情報媒体としての役割を担ってまいりました。この間に、インターネットやスマートフォンが普及し、デジタル化に向けて時代が大きく変化しています。そうした中、「エネトピアン」の在り方・役割を見直し、[次号エネトピアン7月号からは、紙媒体でのお配りを廃止し、WEBのみの掲載に変更する運びとなりました。](#)

今後は当社のホームページに掲載し、暮らしを豊かにする情報発信を行うことで、引き続き地域を盛り上げていきたいと存じます。

何卒よろしくお願い申し上げます。

WEB掲載はこちら

<https://www.enetopia.jp/?cat=24>



# enetopian

# 重要なお知らせ

**2024年5月末廃止決定**

## 検針票Web照会サービス ご利用申し込みのお願い

**2024年5月末に一部書面(※1)でのお知らせを廃止**するため、検針票Web照会サービスのご利用申し込みをお願いします。

※1都市ガスもしくは簡易ガスをご契約のお客さまは検針票と口座振替領収証、それ以外のサービスをご契約のお客さまは口座振替領収証の書面交付を廃止いたします。

- ・「検針票Web照会サービス」の申し込み手続きが完了した時点で、検針票および口座振替領収証の書面交付は廃止されます。
- ・インターネット環境をお持ちでないお客さまはお申し込みいただくことで書面交付の廃止以降も従来通り書面を交付させていただきます(インターネット環境をお持ちでなく書面交付も不要のお客さまは、申し込みの必要はございません)。その際はお問い合わせ窓口までご連絡いただけますようお願いいたします。

enetopia 

検針票Web照会サービス

検針票や口座振替領収証をインターネット上でご確認いただけます

右記QRコードより  
ご利用申し込みができます



※スマートフォンをお持ちでないお客さまは下記URLからお申し込みいただけます

詳しくは

エネトピア 検索 [https://www.enetopia.jp/?page\\_id=12472](https://www.enetopia.jp/?page_id=12472)

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)

enetopia 