

リフォーム案内人「M」が行く!
ほっこり〜あったか〜 **ガス床暖房のヒミツ♪**
小さい子どもからお年寄りまで安心♪ **温水式床暖房♪**

今回は、子ども達でも安心して使える、床暖房をご紹介します!!

エアコンと床暖房ってどこが違うの?
床暖房の効果とは...

①足元からぽかぽか。
体全体が湯たんぽのような
優しいぬくもりで暖まります。

②立ち上がりが早く、電源を切っても余熱でしばらくポカポカ♪
省エネで家計にも優しい。

③アレルギーをお持ちの方にも安心!
エアコンとは異なり、ほこりを舞い上げないから
ハウスダストが減少して**クリーンな室内**を保てます。

④一定した温度を保ち、**陽だまりのような暖かさ**で、
お肌の乾燥を防ぎます。

⑤温水の管で**おだやかな暖かさ**を保つから、気持ちよくてうっかり
寝てしまっても低温やけどを起す心配がありません。

⑥機器本体やコードが室内になく、
赤ちゃんも安心して過ごせて快適です。

⑦施工も**“最短1日から”**と、
とっても簡単!
段差のあるおうちも
バリアフリーに♪

ご予算に合わせたプランをご提案します。
施工についても、お気軽にご相談ください。

床暖房を使うには、対応した機器（熱源機）が必要です。
あなたの暮らし方に合わせて、選んでみましょう!

イニシャルコストを抑えて
設置したい方にお勧め!

省エネ給湯器 **ECOジョー**
床暖房や浴室暖房乾燥機等を使用、
自家発電もしたい方にお勧め!

ガス発電・給湯暖房システム
ECO WILLL
省エネ効果が高く、
たくさん自家発電が可能にしたい方にお勧め!

家庭用燃料電池
ENE-FARM
※詳しい資料、ご説明はサルーテへお問い合わせ下さい。

鳥取ガスグループ リフォームチーム **0857-30-2022**

エコライフ **Eco Life リース**
月々 **1,000円** (税込) から
ピカピカの最新ガス機器に取り替えちゃいませんか?
おそうじラクラクで、安心、便利。最新のガス機器が **月々1,000円(税込)** から!
最新のガス機器に取り替えたいけど、まとまった購入資金が用意できない。
そんな悩みにお答えするのが、鳥取ガスグループの「Eco Lifeリース」。
しかも、リース期間中の無料修理サービスが付いてくるので、とても安心です。
お問合せはいますぐこちら!
受付時間 月～金 9:00～17:00 ☎ **0120-50-8844**
※電話番号をよくお確かめの上、おかけいただきますようお願いいたします。※携帯電話・PHSからもご利用になれます。

ガスコンロ・ガス給湯器など、幅広いラインナップに対応!
たとえば、最新テーブルコンロの場合… **Rinnai**
熱に強く、汚れにくい。いつまでも、美しさを保つコンロ。
RTS61AWG10RN-V
毎日の料理に、もっと気軽さと、あしんを。
アンシエは、おいしさをつくる多彩な機能と、
それらをやさしく使いこなせる工夫をたくさん
備えた、新しいテーブルコンロです。
●クリアシルバー
天板60cmタイプ/ガラストップ
水なし両面焼グリル/ホーローごとく/オートグリル
現金標準価格
¥126,000(税込)
月々リース料金 **¥1,000** (税込)

電子チケットぴあ 電子チケットぴあは、
salute内に設置してあります。

11月19日 発売予定 **YUI YUI 5th Tour 2011**
【開催日】2011年12月25日(日) 18:00開演(17:30開場)
【会場】とりぎん文化会館 梨花ホール
【全席指定】6,000円(税込)

12月21日 発売予定 **クラシック 関西フィルハーモニー管弦楽団**
【開催日】2012年4月29日(日) 15:00開演(14:00開場)
【会場】ザ・シンフォニーホール
【全席指定】S席:5,000円/A席:4,000円/B席:3,000円(税込)

大阪 ※発売日・金額などの内容は、変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

Kids English キッズイングリッシュ
まずは無料体験レッスンから!
日本人講師 読む・書く ちからを伸ばす!
外国人講師 話す・聞く ちからが身につく!
体験型こども英会話
読み書きクラス 月額 6,500円 教材費別 対象:小学生
もっころクラス 月額 4,000円 教材費別 対象:2~12才
児童英検に挑戦!
ドラマクラス スペシャルコース(90分/回) 月額 10,000円 教材費別 対象:小学生
英語劇にチャレンジ!!
・入会金2,000円
・開催曜日など、お気軽にお問い合わせください。

English cafe 初心者向け
はじめよう! 「話せる英語」
気軽にカフェで英会話
■チケット 700円/回(5枚綴り)
ワンドリンク付・1回50分
現金の場合: 800円/回(教材費別)
Tue(火) トム先生 14:00~15:00~16:00~
Fri(金) 日本人講師 14:00~15:00~16:00~
Sun(日) デビッド先生 13:00~14:00~15:00~

中国語教室 毎週日曜 **韓国語教室** 毎週月曜
入会金 2,000円 月額 4,000円 ※教材費別
初心者 基礎 初級 中級
スン先生 無料体験レッスン随時受付中!
初心者 基礎 初級 中級
リク先生
お申し込み・お問い合わせ… **0857-30-2020**
※予定は変更になる場合があります。※お申し込みは、1週間前を目安にお申し込みください。

一ガスのある暮らしー **ウィズガス**
salute サルーテ
withgas通信 vol.53
鳥取ガスグループ “salute” イベント情報
第三十三回 なるほど!!生活塾
『次世代育成 スマート有権者フォーラム』
『バンバンマーケット in Salute』
Merry Christmas
TOTTORI GAS GROUP

おへそ食堂



チキンソテー クリームソース

材料(4人分)

- 鶏もも肉 2枚
- 塩 小さじ1/2
- こしょう 少々
- (つけあわせ)
- にんじん、小玉ねぎ、
ブロッコリー
- (クリームソース)
- バター 10g
- 粒マスタード 大さじ2
- 生クリーム 200cc
- 塩 小さじ1/2
- こしょう 少々
- レモン汁 小さじ1/2

つくり方

STEP1

- 鶏もも肉を半分に切り、塩、こしょうをふってよくもむ。
- テフロン加工のフライパンに鶏肉を入れて強火で焼き(皮を下にして)、焼き色がいたら裏返し、弱火にして中まで火を通して取り出しておく。

STEP2

- ②のフライパンをペーパータオルなどで軽くふき、バターを入れて火にかける。溶けたら粒マスタードを加えて混ぜ、生クリームを少しづつ加える。
- 弱火にして塩、こしょうで味をととのえ、レモン汁を加える。トロミがいたらソースの出来上がり。

STEP3

- 器に②を盛り、ソースをかける。
- にんじん、小玉ねぎ、ブロッコリーのオープン焼きなどを添える。

【料理：竹中真理子】



12 Dec.2011

クッキングスタジオ

おへそ

鳥取ガスグループ専属講師 / 竹中真理子

管理栄養士 / ジュニア野菜ソムリエ
エコ・クッキングナビゲーター / テーブルコーディネーター



お子さまの台所デビュー応援します!! 対象:5才~小学生
キッズクッキングクラブ はじめの歩 〆切日11/23(水)

カップずし
簡単ミートローフ
プチデザート

ちょっぴり早い
クリスマス
親子で楽しもう!

親子deキッチン

12/3(土) 10:00~13:00
親子ペアで1,400円 講師 / 竹中真理子

※アレルギー等の確認の為、お子様の保護者ご自身でお申し込み下さい。



子育て応援!!
キッズママレッスン 〆切日12/9(金)

ビーフストロガノフ
鶏肉と野菜のゼリー寄せ
白ねぎのスープ
クリスマスオムレットケーキ

家族でハッピー
クリスマス!

12/19(月) 10:00~13:00
1,300円 講師 / 竹中真理子

「お料理は習いたいけど、子どもが小さいからまだ無理かな?」という子育て真っ最中のママ!!
ぜひ、お子さま連れて参加して下さい。



脱・マンネリレシピ宣言!!
とっておきレッスン 〆切日12/4(日)

ビーフストロガノフ
鶏肉と野菜のゼリー寄せ
白ねぎのスープ
クリスマスオムレットケーキ

家族でハッピー
クリスマス!

12/14(水) 12/15(木) 12/16(金) 10:30~13:30
1,300円 講師 / 竹中真理子

「毎日のおかず」から「おもてなし料理」まで、いつもの食卓のヒントに。マンネリメニューから抜け出したい奥様にオススメです。



グー・ガールズクッキング!!
Girls Cooking! 〆切日12/12(月)

クリスマス★ローストチキン
リースサラダ
クリームトマトスープ
ホワイトチョコムース

クリスマスは
やっぱり女子会!

12/22(木) 18:30~21:30 } 2,000円
12/23(金・祝) 10:30~13:30 } 講師 / 竹中真理子

ガールズトークをしながら、料理のコツも学べちゃう楽しいレッスンです。食べることも大好き! 作ることも大好き! な 20~30 代の女子、大歓迎!!!!!! 初心者の方も安心してご参加頂けます。

米粉で作る **ほっこりパンClub**

12/1(木) 10:00~13:00 2,000円 (講師) パン工房大地の恵み 塩見 剛史 〆切日: 11/21(月)

とろりチーズのグラタンパン
チョコマーブルのリースパン

ガスオーブンで焼く美味しいパンのレッスンです。これからパン作りを始めたい方、大歓迎。うれしいお土産があります。

特別企画 **クリスマスオーナメント作りとランチの会**

12/4(日) 10:00~13:00 2,500円 (オーナメント&ランチ)
講師: フラワーショップヨシダ チーフデザイナー 三橋 妙子 〆切日: 11/24(木)

クリスマスオーナメント作りとランチの会

クリスマスオーナメント作り後はみんなでワンプレートランチをいただきます。

Column **食卓の上から**
マクロビオティック正食協会認定師範 前川由紀子

9月18日に開催したマクロビ教室では、製粉する前の蕎麦の実をご紹介します。粒蕎麦は米でいうところの玄米で、精製をしないで全粒として利用する為、胚芽や種皮の一部も食用にできます。胚芽の部分には、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み栄養価の高い雑穀と言われています。マクロビ教室では、弾力のある食感を活かし、挽肉の代用として蕎麦の実の餃子を作りました。冷凍保存も可能なので、多めに炊いて小分け冷凍し、挽肉の代用としてヘルシーなソーセージ、しゅうまい、ハンバーグ、サラダ、炒め物、スープ...とアレンジもきき、普段のおかずに取り入れて頂きたい食材です。

＜蕎麦の実の炊き方＞
①蕎麦の実を鍋でさっと乾煎りする。
②蕎麦の実1カップに対して水1カップ、塩ひとつまみを加えて蓋をして強火にかける。
③②が煮立ったらとろ火にして15分程炊く。
④火からおろして10分ほど蒸らし、しゃもじで切るように混ぜる。

コースによって始まる時間が異なりますので、ご注意ください。
各料理教室は予告なく変更になる場合があります。
ご応募多数の場合、抽選により後日当選者のおみおガキにてご連絡させていただきます。
定員に空きがある場合、〆切日以降でもお受けする場合がありますので、お気軽にお問合せください。
お申し込みは、1組3名様までとさせていただきます。
ホームページからお申し込みできます。

http://www.salute-withgas.jp/

イベントのお知らせ

第33回 なるほど!!生活塾 聴講料: 500円

『未来に残したい 日本の伝統文化のヒミツ』
受け継ぐことの大切さ・重要さを、どのように日本が歩んできたのか振り返って、知って得るよう知らない日本の伝統についてを一緒に学んでいきましょう。

12/10(土) 10:30~12:00
講師: 倉光 弘己氏 (芦屋学園常任理事、芦屋大学教授)



共同参画時代の自分磨きセミナー 参加費: 無料

『次世代育成 スマート有権者フォーラム』
12/4(日) 13:30~ (託児あり: 託児申込み11月28日まで)

第1部 講演 13:30~14:30 講師: 奥村由紀子さん(まちだ市民情報センター)
第2部 くるまざ座談会 14:30~15:30
☆「議会を使いこなす賢い市民って?海外ではどう?」外国の方や議員と一緒に楽しく語り合いませんか!

主催: 鳥取県男女共同参画をすすめるネットワーク お問い合わせ: 0857-22-0606



色々なジャンルの買い物出来るバザーを開催!!

『バンバンマーケット in Salute』
★総額10万円以上のものが当たる!!お楽しみ大抽選会!!
★ガス釜で炊いた新米サービス!
★マジックショーや和太鼓演奏などのアトラクションも満載!

12/11(日) 10:00~16:00
主催: 守成クラブ鳥取



regular events in salute! 各定期講座の申込み開始日 11/11(金)

要予約 **ウキウキ!! 手話教室** 12/6(火)・20(火) 13:30-15:00
講師 / 猪口 絹代氏 参加費 / 500円/回
テーマ 『話しかけてみましょうVII』

要予約 **遠州流 華道教室** 12/1(木)・17(土) 10:00~ 2時間程度
講師 / 遠州流 芳草庵 石井 衛氏 参加費 / 1,000円+お花代1,000円程度 (ハサミをお持ちの方はご持参下さい。)

要予約 **遠州流 茶道教室** 12/1(木)・17(土) 13:00~
講師 / 茶道遠州会鳥取支部 支部長 窪田 宗専氏 参加費 / 1,000円

12.23(金) 祝日 毎年恒例の **もちつき大会!** PMスタート!!
詳しくはお問合せ下さい。
※12月の絵手紙教室は今年いっぱいお休みします。

サルーテ salute 〒680-0023 鳥取市片原5丁目503

12月27日(火)~1月7日(土)は 休館させていただきます
年中無休 ※但し、盆正月除く
10:00~18:00 ※イベント期間中除く
85台収容 P

アクセスマップ

〈交通案内〉★JR鳥取駅より車で5分、徒歩20分。★鳥取市100円循環バス「くる梨」赤コース「片原5丁目」下車徒歩1分。
各種お問い合わせ・お申し込みは、お電話またはインターネットからできます。
TEL (0857) 30-2020 URL http://www.salute-withgas.jp/
★「salute withGas 通信」の配布を希望しない場合は、右記にご連絡ください。tel.(0857) 28-8811
掲載価格はすべて税込みです