

真冬でも入った瞬間から心地よく、お湯が冷めないお風呂がいいなあ…

そんな快適なお風呂をご紹介します。

ほっカラリ床 一度使うと離れられない
その床のやさしさと気持ちよさ

- ほっカラリ床の特長
- 冬場の一歩目でもヒヤッしない。 ●すべりにくいから安心。
- モノを落としても大きく響かない。 ●ひざをついても痛くない。

魔法の「ん」浴槽
(JIS高断熱浴槽準拠)

断熱構造ですっとあったか
浴槽の周囲を断熱材でしっかり覆いました。断熱ふろふたにより保温効果はバツグン。帰宅が遅くなっても追いつきなして、すぐにお風呂に入れます。

断熱ふろふた
材質:発砲ウレタン

浴槽
材質:2種類 (FRPまたは人工大理石)

浴室断熱材
材質:発砲スチロール

4時間後の
温度低下をわずか
2.5℃
以内に抑えます

いろんなお風呂が見たいけど…
ショールームを回るのって、ちょっと大変。
そんな方には是非
おすすめしたい!!

reform
鳥取ガスグループ リフォームチーム

お風呂改造計画2013
～くつろぎの空間で癒しのひとときを…～
2013年3月2日(土)・3日(日)開催!!

詳しくは来月のサルーテ通信にて

浴室メーカーさん大集合!

YAMAHA NORITZ Takara standard SEKISUI

TOTO LIXIL
Link to Good Living

(順不同)

ガスのあったか浴室快適プラン

浴室暖房乾燥機で
真冬の浴室もポカポカ。

あったかい浴室で家族揃って
快適なバスタイムを楽しめます。

Rinnai スタンダードタイプ浴室暖房乾燥機+温水暖房機能付ガス給湯器。

壁掛スタンダードタイプ
RBH-W413KP 税込定価 97,020円

プラス

ECOエネオス
インターホン付リモコン
MBC-220VC
RVD-E2401AW2-1
税込定価 441,000円

Rinnai 天井埋込型 スタンダード1室暖房タイプ+熱源器。

天井埋込型スタンダードタイプ
RBH-C333K1SNP 税込定価 98,175円

プラス

屋外壁掛型
暖房専用熱源機
RH-61W(A)
税込定価 102,795円

NORITZ ドライホットミストタイプ+フルオートタイプ給湯器。

壁掛ドライホットミストタイプ
BDV-M4105WKN5 税込定価 189,000円

プラス

ECOエネオス
インターホン付リモコン
RC-E9112-1
GTH-C2446AWXD
税込定価 441,000円

NORITZ 天井埋込型 1室ミスト機能付き/自動乾燥機能付タイプ+熱源器。

天井埋込型
1室ミスト機能付き/自動乾燥機能付タイプ
BDV-M3305AUKNT-BL 税込定価 223,650円

プラス

屋外壁掛型
暖房専用熱源機
GH-712W
税込定価 113,400円



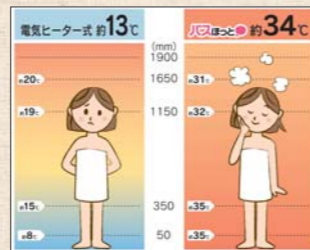
※リンナイ株式会社カタログより抜粋

浴室の不満を「浴室暖房乾燥機」で全て解決!!

● 温度アップがスピーディー。

浴室は15分で、約34℃まで上昇!

頭から足元まで温度ムラが少なく、しかも運転の立ち上がりがとても早いガス温水式。入浴前にスイッチを入れ15分後、浴室温度が電気式は約13℃に対し、ガス温水式は倍以上の約34℃に。



※記載数値は、リンナイ株式会社カタログより抜粋

● ヒートショックを防ぐために「浴室暖房」をおすすめします。

原因は浴室との急激な温度差

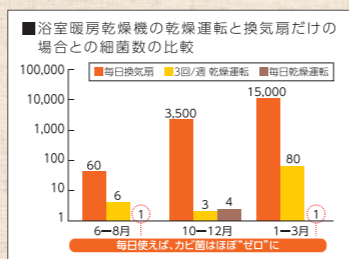
ヒートショックとは急激な温度変化が体に及ぼす影響のことです。特に冬の入浴は温度変化により血圧が急激に上昇したり下降したりするため、心臓に大きな負担がかかります。ご高齢の方や血圧の高い方は特に注意が必要です。



※記載数値は、リンナイ株式会社カタログより抜粋

● 浴室をカラッと乾燥。

入浴後の浴室を短時間で乾燥できる「カラッと乾燥」。浴室のカビや結露の発生を抑えることができるので、浴室のお掃除もラクになります。



※大阪ガス株式会社・エネルギー技術研究所調べ

【真冬の入浴時の寒さに注意!】真冬のお風呂は暖かく快適に!

真冬の入浴の『寒さ対策』

体に負担がかかる真冬の浴室は、寒さと熱いお湯の温度差により急激に血圧が変動する「ヒートショック」が起こりやすくなります。今回はそんな体への負担と真冬の浴室の寒さを軽減し、快適な入浴をしていただくための工夫をご紹介します。

1 あらかじめ浴室を温めます

浴室や脱衣室の暖房には、暖房設備をつけていただくのが一番ですが、今ある設備で簡単に浴室を温める工夫として、シャワーで浴そうにお湯はりを行う方法もあります。



--- カンタン浴室暖房方法 「シャワーお湯はりの5つの工夫」 ---

- 1 シャワーヘッドは、浴そうに向けてしっかり固定します。
- 2 お湯をはり終わると湯温が多少下がるので、シャワー設定温度を約3~5℃高くします。
- 3 キッチンタイマーなどを活用してお湯をはりすぎない工夫をします。
- 4 お湯はりが完了すれば、浴室の温度は、下がるのでぐに入浴することをおすすめします。
- 5 シャワーを使うために設定温度をもとに戻します。



2 浴そうに入るときは足元から「かかり湯」をおすすめ

体をお湯の温度に徐々に慣らしていくことが大切です。湯がねにいきなり入らず、かかり湯・かかり湯シャワーをすることで、お湯も体になじみ、浴そうのお湯も清潔に保てます。

3 入浴中はお湯の温度はゆるめに

日本人は熱いお湯に入らないと体が温まらないと考えがちですが、お湯の温度は、38℃~41℃でゆっくり入浴いただくのがおすすめです。熱めのお湯が好きな方も慣れるようにしましょう。

4 浴室から出る時は湯冷めしないために「上がり湯シャワー」をおすすめします

せっかくお風呂で温まっても、湯冷めすると風邪のもとです。そこで上がり湯として、入浴中の湯温よりゆるめのシャワーをひざの下にかけましょう。拡張した血管が収縮し、体の熱を逃がしにくくします。

POINT 湯冷めしないために浴室で体を拭いてから出るようにしましょう。

濡れた体から水が蒸発するときに体温は奪われます。そして冬場は空気が乾燥しやすいので水の蒸発が促進されて寒く感じるのです。

5 入浴の前後は水分補給をしましょう

お風呂に入ると、汗をかきます。水分が失われると血液の粘性が上がって流れが悪くなる恐れがありますので水分補給をしましょう。



えびのチリソース炒め・花巻き

材料 (5人分)

- えびのチリソース炒め
えび 20尾
塩 小さじ1/2
酒 大さじ1
片栗粉 大さじ1
卵白 1個分
サラダ油 大さじ3
にんにく(みじん切り) 1かけ分
しょうが(みじん切り) 1かけ分
花巻き
薄力粉 300g
ドライイースト 5g
砂糖 20g
塩 小さじ1/2
豆板醤 小さじ2
トマトケチャップ 大さじ4
焼肉のたれ 大さじ2
中華スープ(顆粒) 小さじ1
片栗粉 大さじ1
水 150cc
白ねぎ(みじん切り) 10cm分
卵黄 1個分
ぬるま湯 約150cc
サラダ油a 大さじ2
サラダ油b 大さじ2

つくり方

えびのチリソース炒め

- 1 えびは背の方にハサミで切り込みを入れて背わた、殻を取り除き、塩、片栗粉少々(分量外)でもみ、洗い流す。
2 水気を拭いたえびに ㊶ を加えてしっかりと混ぜる。
3 ㊷ を合わせておく。
4 フライパンにサラダ油大さじ2を熱し、㊸ のえびを炒める。色が変われば取り出す。
5 ㊹ のフライパンにサラダ油大さじ1を加え、にんにく、しょうが、豆板醤を加えて弱火で炒める。
6 香りが出たら ㊺ を加えて強火にし、沸騰したらえびを戻し入れる。
7 最後に卵黄、白ねぎを加えて出来上がり。

花巻き

- 1 ボウルに ㊻ を入れ、ぬるま湯を加えて菜箸で混ぜる。
2 ある程度まとまったら、サラダ油aを加えてよくなじませる。
3 ひとかたまりになったら台に出してよくこねる。つやが出て、きれいな生地になったら丸くまとめてボウルに入れ、20~30分発酵させる。
4 生地が2倍くらい大きになったら、ボウルから取り出し、軽く打ち粉をした台の上に出す。
5 手で軽くたたいて伸ばしてから、めん棒で30x20cmの大きさにのばす。奥2cmくらいあけて、サラダ油bを刷毛で塗る。
6 手前からクルクルと巻き、巻き終わりを下にする。
7 包丁(またはスケッパー)で10等分に切り、2つを重ねて生地の真ん中を菜箸で押しつぶして成型し、切ったクッキングペーパーの上にのせる。
8 蒸し器に湯を沸かして火を切り、㊼ を並べたせいろをのせて15~20分発酵させる。
9 せいろを一旦下ろして点火し、沸騰したら再び鍋をのせて10分蒸す。
※横半分に切ってえびのチリソース炒めとレタスをはさむ。

【料理:竹中真理子】



脱・マンネリレシピ宣言!! とっておきレッスン

我が家のほっとホットメニュー

- ・ジュシーメンチカツ
・貝だくさん石狩汁
・根菜のホットサラダ
・粒あんムース

2/13(水)・14(木)・15(金)

10:30~13:30

1,300円

講師 / 竹中真理子

お申込み締切日2/3(日)

「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。



グーゲーガールスクッキング!! Girls Cooking!

ほっこり今どき和食

2/22(金) 18:30~21:30

23(土) 10:30~13:30

2,000円

講師 / 竹中真理子

お申込み締切日2/12(火)

ガールストークをしながら、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! 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。



アップルシナモンのリングパン

お一人一人から作るパン教室。略して「ひといちパンクラブ」。

ひといちパンクラブ

2/17(日)・18(月)

10:00~12:30

2,000円

講師 / 前田 優花

お申込み締切日 2/7(木)

お一人で「計量」から「焼き上げ」まで、仕上げていただく、手ごねスタイルのレッスンです。初心者でも安心!!

お子さまの台所デビュー応援します!! キッズクッキングクラブ ~はじめの一歩~

2月のキッズクッキングクラブはお休みします。

- 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、抽選し後日当選者のみおハガキを郵送します。 ●定員に空きがある場合は、メ切り日以降でもお受けしますので、気軽にお問合せください。 ●お申込みは、1組3名様までとさせていただきます。 ●ホームページからもお申込みできます。(キッズクッキングクラブは除く)

お問い合わせ先 お電話 0857-30-2020 インターネット www.salute-withgas.jp



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

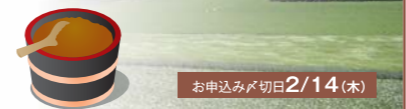
おへそではじめる美味しい時間

手作りみそで目指せ発酵美人!

みそ作りを体験してみませんか?

2/24(日) 13:00~15:30

参加費:1,800円(みそ1kg分と容器代込み) 講師:さび谷エンジェルグループ



お申込み締切日2/14(木)

ホテルニューオータニ鳥取 X サルーテコラボ 特別企画 お待たせしました!

Valentinechocolatecake



パティシエのレシピによるワンランク上のお菓子教室です。

2/9(土) 13:00~16:00

紙型で作る蒸しショコラ(お持ち帰り)

ホテル特製バナラアイス添えカラメルバナナのチョコケーキの試食もあります。

参加費:2,500円



講師 ホテルニューオータニ鳥取 チーフパティシエ 亀井由香里氏

お申込み締切日1/29(火)

写真は亀井由香里氏作品です

column

コラム 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

オーストラリアの東海岸にある田舎町のオーガニック農場にきています。1年を通して温暖な気候で冬でも20度以上あるそうです。南半球は季節が反対なので、今は夏真っ盛りです。8年前より有機農業をはじめた彼女はローカルプロダクト(地産)にこだわり、食生活や農作物もその地域に根づいたものを取り入れています。オーストラリアの南に位置するヴィクトリア州に11年住んでいた私がマーケットでも見たことのない作物などもあります。フィンガーライムというフルーツは、ライムの家族で見た目は長細い指のような黒褐色の果実で、キャビアのような小さな実がつまっています。あまり流通していないこの果物は高級なレストランなどで使われているそうです。手をのばすとすぐそこに、バナナやアボカドがあり、木で熟したそれらは日本では味わえない美味しさです。この農場に10日お世話になり、普段できない経験を味わいたいと思います。

- ご応募多数の場合、抽選し後日当選者のみおハガキを郵送します。 ●定員に空きがある場合は、ホームページからもお申込みできます。(キッズクッキングクラブは除く)

鳥取ガスグループショールーム サルーテ 鳥取市片原5丁目503

EVENTS

サルーテイベント情報

展示販売あり

瓢展

出展・製作者:青木 学

message 八頭町でひょうたん栽培の傍ら、ランブシェード等の雑貨を製作しており、この度、初の個展を開催することになりました。瓢筆の光が醸し出す幻想的な和の世界を是非ご体感下さい。

2/23(土)~27(水)

9:30~17:30(最終日は16:00まで)

場所 古民家ゾーン



Squirrel 作品展 ~羊毛と糸~

message この度、3度目の作品展をサルーテで開催します。「編み物・羊毛フェルト・レース小物雑貨」で思わず笑顔になるような優しい・癒しの作品づくりを目指しています。今回は、樹脂作家chibitaさんと共に体験会を実施致します。今回は、樹脂作家chibitaさんと共に体験会を実施致します。ぜひご参加下さい。皆さまのご来場心よりお待ちしております。

2/16(土)~20(水)

9:30~17:00(最終日は16:00まで)

出展者:小嶋由子・吉田多恵



羊毛フェルト&編み物&樹脂雑貨体験会

16日・17日 → 13:30~16:00

20日 → 13:30~15:30

参加費:500円(材料費別)

regular events in salute!

レギュラーイベント

要予約 遠州流 茶道教室

2/7(木)・16(土) 13:00~

講師/窪田 宗専氏 (茶道遠州会鳥取支部 支部長) 参加費/1,000円/回

要予約 ウキウキ!! 手話教室

2/12(火) 13:30~

講師/猪口 絹代氏 参加費/500円/回

要予約 絵手紙教室

2/13(水) 10:00~

講師/谷本 道子氏 (日本絵手紙協会公認講師) 参加費/500円/回

要予約 カービング教室

2/13(水) 10:00~13:00~

講師/山田 揚子氏 (Bai Mai認定講師) 参加費/3,000円(材料費別)

レギュラーイベントは、全て事前お申し込みが必要です。詳細は店頭・HP・お電話で。

鳥取ガスグループ提供料理番組
沢樹舞の美味しい時間
Oishii-Jikan
毎週水曜 よる9時54分
山陰中央テレビ

鳥取ガスグループ 冷え込みによる凍結予防のお知らせ
対策その1 凍結予防ヒータによる方法
対策その2 お湯の蛇口から水を流す方法

salute 鳥取ガスグループショールーム

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にて承ります。

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。

OPEN 9:30 ▶ 17:30

鳥取市片原5丁目503 0857-30-2020 www.salute-withgas.jp

