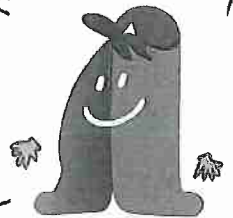


あすともす通信

こんにちは!
あすともす通信です♪

夏から秋に移る頃の暑気と冷気が行き合う空のことを「行合(ゆきあい)の空」といいます。夏の入道雲が湧き上がる空に、秋の鱗雲や巻雲が見える風景。行く季節と訪れる季節がひとつになった、風情を感じる空ですね。



アストモくん

—— 今月号のご案内 ——

○ お客様の声ご紹介 & 今月の野菜 & 便利BOX

○ 衣食住遊 「 ～ 家事の裏技 キッチン編 ～ 」

お客様の声ご紹介



横浜市 K様

あすむす通信何時も楽しみに見て
あります。

先日、水道が漏れてしまい連絡した所、
忙しい中、すぐ来て直して下さいました。又、次の日
も様子を見に来てくださりました。担当：岡崎
さん誠に有難うございました。何時も親切に
して頂き、感謝しております。これから宜しく
お願いいたします。

お手紙頂きましてありがとう
ございます。

お困り事がありましたら
どんなに小さなことでも
構いませんのでご連絡
下さい。



担当：岡崎
(横浜営業所)

今月の野菜 & くだもの



さつまいも

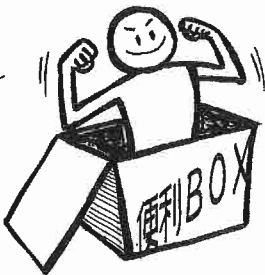
さつまいもには、多くの種類があり、お菓子や
焼酎などそれぞれの用途にあった品種が
栽培されています。揚げ物、煮物、お菓子にも！

旬： 9月～11月

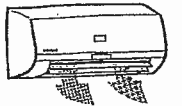
選び方：皮の色ツヤがよく、表皮に凸凹がな
い。ひげ根のあとが小さいもの。ひげが堅く
ないものがよい。

保存方法：寒さに弱いので新聞紙に包んで、
常温で保存。

食物繊維が豊富で栄養価が
高く、少量で満腹感が得られる
ので、ダイエットにもオススメです。
ゆっくり加熱すると甘味が増す
ため、電子レンジより蒸し器や
オーブンで時間をかけて加熱すると
美味しくなります♪



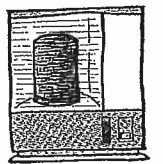
まだまだ暑さを感じる日もありますが、秋はすぐそこまで来ています。
そして私たちの業界では、すでに冬へ向けての準備を始めています。
少し早いですが、今月は暖房について取り上げてみました。
暖房によるお部屋の暖め方には、いくつかの種類があります。



『暖房方式の種類』

対流式暖房・・・温かい空気の流れを作るタイプ、部屋全体に暖房効果があります。

輻射(ふくや)式暖房・・・暖房器具自体が熱を発生し、周囲の物を暖めます。



対流式暖房の代表的なのが、エアコンとファンヒーターです。

部屋全体を暖めるので暖房の効率が高いのが特徴です。しかし、エアコンは乾燥が気になります。
ファンヒーターは石油やガスを燃焼させる際に水蒸気を発生させるため、エアコンと比較して乾燥
しにくいのが特徴です。

輻射式暖房の代表的なのが、ストーブ、オイルヒーターです。部分的に暖めるため、気温が上がり
にくいですが、乾燥しないメリットもあります。輻射式暖房のうち、唯一部屋を広範囲に暖める全
体暖房にあたるのが床暖房です。設置コストは高いですが、安全で乾燥なども気にならないなど快
適です。お部屋のリフォームの際には是非ご検討を！

オススメはやはりガスファンヒーターです。

ハイパワーで部屋全体をすぐに温かい空気で包み、
暖房性能が抜群です。

設置のためにはガス栓の増設が必要ですが、石油ファンヒーターのように
わざわざ燃料を購入に行かないで済むというのも大きなメリットです。

冬の準備をはじめませんか？ガス栓の増設も是非、当社にご相談ください。



～ 家事の裏技 キッチン編 ～

今日は、人気シリーズの「家事の裏技」。キッチンで役立つ豆知識です。ちょっとした工夫で早く、キレイに、簡単にできる「裏技」を集めました。



＝お料理編＝

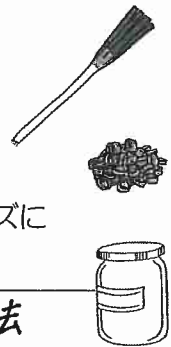
1. 野菜の皮むきはアルミホイル

じゃがいもやごぼうの皮は、くしゃくしゃにしたアルミホイルでこすると剥くことができます。手も汚れず簡単！



2. 切ったネギの保存には！

小口に切ったネギを保存容器に入れておくと、容器の下にキッチンペーパーを敷いておくと水分を吸収してくれるのでグズグズになりません。



3. 時短！圧力鍋を使い

圧力鍋を使っていますか？圧力鍋は、煮物やカレー、シチューなど高圧調理するので、加熱時間が大幅に短縮！カレーなどは、いつもの約半分の時間で出来上がります。



4. 開かないピンのフタを開ける方法

ピンなどのフタが固くて開けにくい時の方法
●ゴム手袋をはめて開ける
●ピンのフタに輪ゴムをはめる。滑りにくく、力が入りやすくなるので開けやすくなります。



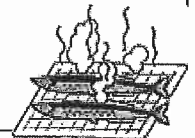
5. 溶けにくい氷を作る方法

水を一度沸騰させ、冷ましてから氷を作りましょう。ひと手間で溶けにくい氷ができます。



6. 秋！美味しいサマの見分け方

尻尾の付け根と口先が黄色のものは新鮮です。全体にツヤがあり、皮のしっかりしたものを選びましょう。



＝キッチンお掃除編＝

1. フライパンのこびりつき汚れを取る方法

こげついたフライパンに水を入れ、熱して数分沸騰させます。火を止めて、軽くこすると汚れが落ちます。ヤケドに注意して試してみてください。



2. 麦茶のパックで油汚れを落とす方法

使い終わった麦茶のパックで、油汚れがついた食器や鍋、ガスコンロなど一拭きします。その後、洗剤での一度洗いでキレイになります。



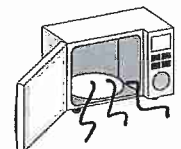
3. プラスチックのお弁当箱の臭いを取る方法

プラスチックのお弁当箱やタッパーは、きれいに洗っても臭いが残る時があります。そんな時は、普通に洗った後、お米のとぎ汁に30分ほど浸し、流水ですすぎましょう。嫌な臭いが取れます。



4. 電子レンジの汚れを簡単に取る方法

濡れたおしぼりをレンジにかけることで、水蒸気が出て汚れがとれやすくなります。数十秒で熱々になりますので、ヤケドに気をつけて、その後熱々のおしぼりで中を拭くと楽に汚れが落ちます。



いかがでしたか？すでに実践されている方もいると思いますが、日頃忙しい毎日の中でちょっと工夫してお困りごとを解決できる裏技です。ぜひ！試してみてください。

三☆今月の星占い☆三

2016年9月15日～2016年10月14日まで

牡羊座 3/21-4/20 苦手で嫌いだっただ分野に、 自然興味が増え、沸いてくる 出来事が。新たな世界観 を獲得するチャンスです。	牡牛座 4/21-5/21 いっつも変わらない収入は、 が、月末ごろにお財布が薄 くなってきます。家計チェック を忘れずに。	双子座 5/22-6/21 あまり信頼していなかった 友人の機転に助けられるこ とがありそう。感謝の気持ち を伝えることが大切。	かに座 6/22-7/22 積極的にあちこちの集まりに 顔を出すことで、人脈が劇的に 広がっていく予感。大きな力 になるでしょう。
獅子座 7/23-8/22 体験したことのない、高度な ミッションに遭遇。やりがい を感じながらこなすことで、 確実に成長できます。	乙女座 8/23-9/23 リフレッシュに最適なのが、 涼やかなシャワー。残暑の中、 失いがちだったやる気が復 活しますよ！	天秤座 9/24-10/23 ちょっとくらいいいかな...とい う軽い気持ちで、大きなトラブ ルに！いつも通り、気を引き締め て行動して。	さそり座 10/24-11/22 甘い誘い文句に惑わされて、 大切なものを失ってしまうかも。 オイシイ話なんてないことを 肝に銘じておくこと。
射手座 11/23-12/21 勢いでしゃべると話のつじま が合わなくなってきました。自分 の発言に責任を持って理 論的な会話を。	山羊座 12/22-1/20 翌月以降の旅行の計画を 立てるなら、20日を過ぎる からのステキなツアーに巡り 合うことができるでしょう。	水瓶座 1/21-2/18 夏の疲れが出たのかな？と 感じたら、あまり軽く考えず に病院へ。早目の受診が 大切です。	うお座 2/19-3/20 夏にやり残したことも、9月 いっぱいにやり遂げるチャン スがあります。諦めず、 存分に楽しいことを！

アンケートに答えて
 いただいた方、
 全員にプレゼント！

今月のアンケートは・・・
 「ヒートショックという言葉はご存知ですか？」

今月のプレゼントは・・・
 『LEDスマートルーペ』です。

数に限りがありますので、ご家族様一点 とさせていただきます。
 締切りは、10/5(水)消印 まで有効です。
 ※プレゼントの発送には少しお時間を頂いております。ご了承下さい。

〒194-0004
 東京都町田市鶴間
 7-31-1
 アストモスリテイリング
 (株)関東カンパニー内
 お客様センター
 「全員プレゼント9月号」係

- ◆ お名前
- ◆ ご住所
- ◆ お電話番号
- ◆ 生年月日
- ◆ 今月のアンケート

住所表記が
 変更になりました。

★今月のプレゼント★
LEDスマートルーペ
 ルーペにLEDライトが2ヶ所
 付いています。



2つのルーペが付いています ×3 単位
 ×10 単位

暗い時に照らすライトとしても。

個人情報の取扱について：
 読者の皆様から届いた応募ハガキなどは、より良
 いサービスの提供のために参考にさせていただ
 いております。また、個人情報保護の観点から、
 鍵のかかるロッカーで厳重に保管しております。

編集後記・・・

7月号で食へのこだわりを皆さんにお聞きしました。意識して野菜を多く摂られているという方が最も多い回答でした。また、ご自身で野菜を作っている方も多く、採り立ての旬のお野菜を召し上がっている羨ましい方もいました。私は家庭菜園に憧れていますが、まずはプランターで挑戦しようと思っています。(あ)