

あすともす通信

こんにちは！
あすともす通信です♪

暦の上では秋ですが、この時期は「炎天(えんてん)」と呼ばれることもあります。読んで字のごとく「炎天」とは夏の焼けつくような空や天気のこと。
残暑なお厳しき折、くれぐれもご自愛ください。



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 「 ～ 雨具のお手入れ ～ 」

料理レシピ「スタミナ丼」

今月は「夏バテ防止」レシピをご紹介します。
「まぐろのスタミナステーキ丼」

【材料】 まぐろの刺身：1 サク、ご飯：2 膳分
にんにく：1 片、バルサミコ酢：小さじ4
しょうゆ：小さじ3、塩・こしょう：適量
オリーブオイル：大さじ1
青ねぎ、ベビーリーフ、かいわれ等：適量



1. まぐろはサクのまま、強めに塩・こしょうしておく。青ねぎは細かく切り、にんにくは薄切りにする。
2. フライパンにオリーブオイルを入れて火にかけたら斜めに傾け、にんにくを弱火で薄く色づくまで熱し、にんにくチップを作る。にんにくはペーパータオルなどの上で油をきり、好みの大きさに砕いておく。
3. 2.の火を強火にし、フライパンでまぐろの両面をさっと炙る。
4. 器に盛ったご飯に、洗って水を切ったベビーリーフやかいわれなどをのせる。
5. その上に5mm幅に切ったまぐろを並べ、青ねぎとにんにくチップを散らす。
6. フライパンに油を少量残し、そこにしょうゆとバルサミコ酢を加え、中火で20~30秒煮詰めてタレを作り、5にかけ回して完成。

今月の野菜 & くだもの



サンチュ

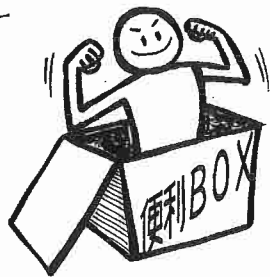
サンチュはレタスの仲間です。しかし、レタスなどの葉物野菜は玉の形のまま収穫しますがサンチュは育ていく葉のみ収穫します。サンチュは韓国名で、日本ではその収穫方法から「掻きちしゃ」と呼ばれます。

旬： 周年

選び方：葉に張りがあって、色が鮮やかで全体がみずみずしいものを選びましょう。

保存方法：葉が乾燥しないように、軽く湿らせたキッチンペーパーで包んでポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保管しましょう。

サンチュはレタスよりも柔らかく肉厚で歯切れが良いのが特徴です。だから、肉を巻いて食べるのに適しているのですね。



この時期は旅行や帰省などで家を空けることが多くなります。そこで今月は留守宅の防犯対策について調べてみました。住宅をターゲットにした侵入犯罪は2016年の1年間で39,249件発生しています。(2017年警視庁調べ) 平均約13分に1件のペースで被害に遭っていることとなります。その約7割が留守の時を狙って侵入する「空き巣」です。留守宅の防犯対策の1番は「留守だと知らせない!」ことです。

□新聞、郵便物の配達を止める。

郵便受けに投函物がたまっていると留守だと悟られます。新聞は事前に販売所に連絡して配達を止めてもらいましょう。郵便物は、郵便局で「不在届」の手続きをすると、一定期間、局留めにしてくれますので活用しましょう。

□タイマーを使う。

タイマーで自動的に明かりがつく室内灯や暗くなると自動点灯するソーラーライトなどを利用しましょう。

□留守電にしない。

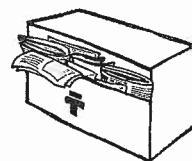
留守番電話になると留守がわかってしまいます。留守電設定にしないもしくは、固定電話への着信を携帯電話に転送できるサービスなどを利用しましょう。

□テレビインターホンを使う。

テレビインターホンには録画機能があり、留守でもチャイムを鳴らした時に録画します。空き巣は録画されるのを避けるため、テレビインターホンの家を避ける傾向があります。また最新のテレビインターホンは、スマホで外出中でも来客対応ができるものもあります。

□家の中を片付けておくのも大切。

常に散らかっているのが空き巣に入られたことに気が付かず、何度も入られているお家もあるそうです。



～ 雨具のお手入れ ～

これからの時季は、台風やゲリラ豪雨など大雨に見舞われる時期。また、梅雨が終わり、使用した雨具をお手入れしたい時期でもあります。雨具は湿気が溜まることで、カビや雑菌の温床となり、ニオイの原因にもなってしまいます。今回は、そんな雨具のお手入れ方法をご紹介します。



傘

乾燥が不十分のまま傘をたたんでしまうと、生地の変色や傘骨のサビの原因になります。

■使用後は・・・

風通しの良い日陰で開いて置き、必ず十分乾いた状態でたたむようにしましょう。直射日光に当てて干すと、色あせ、繊維や表面加工を痛めてしまい、傘の寿命を短くしてしまうので注意しましょう。

■定期的に洗う

おしゃれ着用中性洗剤を10倍程度に薄めて、これをスポンジに含ませて、優しくなでるように洗います。特に汚れやすい折り目部分は丁寧に汚れを落としましょう。水を傘全体にかけてすすぎます。洗剤の成分が残ってしまうとシミの原因になるので、しっかり洗い流しましょう。タオルでしっかり拭き取り、陰干しして乾燥させます。



レインコート

徐々に撥水力は低下します。日々のお手入れや洗濯をしっかりとしましょう。

■使用後は・・・

タオルなどで拭いて、ハンガーにかけて干します。

汗汚れやドロはね汚れなどがあるときは、ぬるま湯や薄めた洗剤液をつけてその後、水拭きを行い、次によく絞ったタオルで拭き、風通しのよいところで約30分ほど乾かします。

■定期的に洗う

レインコートの洗濯表示に従い、定期的に洗いましょう。

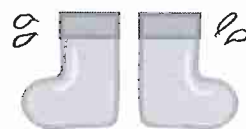
シミになってしまった部分は液体酸素系漂白剤やシミ用部分洗剤を使ってもみ洗いをしましょう。洗濯機での洗濯が可能な場合は、ファスナーやボタンを閉じて3つにたたみ、大きめの洗濯ネットに入れたうえで洗濯機へ。脱水はシワにならないよう短時間で行いましょう。形を整えてハンガーにかけ、陰干しします。通水性のない素材の場合は、手洗いを行い、バスタオルなどにはさんで水気を取ってから陰干ししましょう。



レインブーツ

汚れや水分を拭き取り、陰干しします。内側に消臭スプレーをしましょう。

乾いたら中に乾燥剤を入れ、ブーツ用ハンガーなどにかけて保管。折りたたんだ状態で保管するとヒビ割れを起こす原因になるのでご注意ください。



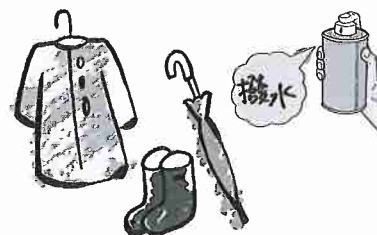
最後に!

雨具は、どれも洗濯、乾燥後、仕上げに撥水スプレーをします。必ず風通しのよい屋外でまずは目立たない場所で色落ちなどしないかテストをしてみましょう。

15cm以上離してから、全体にまんべんなくスプレーします。

目安は、しっとり湿らせる程度!ムラなくかけるためには、2回に分けてかけましょう。

撥水スプレーが、きちんと乾わいてから着用してくださいね。



☆☆今月の星占い☆☆

2019年8月15日～2019年9月14日まで

| | | | |
|--|--|---|--|
| <p>牡羊座 3/21-4/20 8月中は健康運が不安定。高温多湿で疲れやすい時期でもありますから、水分補給と休息を重視して。</p> | <p>牡牛座 4/21-5/21 今まで食べたことのない美味しいものに巡り合いチャンスが。時間を見つけて食べ歩きを楽しんでみては？</p> | <p>双子座 5/22-6/21 睡眠時間が何より大事。1日のやるべきことをしっかり管理して進め、なるべく早く布団に入れるように。</p> | <p>かに座 6/22-7/22 今又じっと我慢の時。秋に向うにつれ、状況は劇的に改善します。それまでに準備は怠りなく進めましょう。</p> |
| <p>獅子座 7/23-8/22 自分に足りないものが何なのかハッキリとわかります。強く願えば、それは必ず手に入るでしょう。</p> | <p>乙女座 8/23-9/23 集中力が続かずにいるのは、暑さのせいだけではありません。気分転換を挟みつつ、なんとか乗り切りましょう。</p> | <p>天秤座 9/24-10/23 旅行中、癒しに満ちた極上の風景に遭遇しよう。心身ともに、最良のリフレッシュができるはずですよ。</p> | <p>さそり座 10/24-11/22 新しく仲良くなった同僚やご近所さんから、耳よりの情報が入ります。人間関係を広げることが幸せへの第一歩に。</p> |
| <p>射手座 11/23-12/21 部屋や家の周辺の掃除に幸運が。いつもは放置しがちな目の届きにくい部分も入念に磨き上げるように。</p> | <p>山羊座 12/22-1/20 エアコンの使い過ぎで、体も心も冷え冷え。たまに窓を開け、打ち水をして、暑さと戯れてみては？</p> | <p>水瓶座 1/21-2/18 いつもいる場所を変えることで運気に変化が。図書館や映画館で、充実の時間を過ごしてみてください。</p> | <p>うお座 2/19-3/20 気分の乗らない日は通勤路や買い物ルートを変えてみて。新たな発見や幸運との出会いが待っています。</p> |

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・・・
「地震時の一番の心配事は何ですか？」
例：避難場所、避難方法、断水、停電・・・など

今月のプレゼントは・・・
『チューブボディバック』
です。

★今月のプレゼント★

チューブボディバック

暑い時期に飲み物などを携帯するのに便利です。
ベルトの長さは調節可能！



※写真はイメージです。

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。

数に限りがありますので、ご家族様一点までとさせていただきます。
締切りは9/5(木)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
62
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 8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

編集後記・・・

ポーセラーツという習い事にハマっています。白磁やガラスの食器などにシールなどでデザインをしていくものです。自分でデザインした食器に、日々の料理を盛り付けて写真を...と書いていたのですが、最近でいう「映え!？」はしません(笑) (あ)