

- リフォーム ●太陽光発電 ●オール電化 ●エネファーム (燃料電池)
- 安心・安全なLPガス ●ガス器具 ●家電 ●水まわり



アストモスリテイリング株式会社 九州カンパニー

<http://www.astomos-retailing.com/>

お客様相談室



0120-93-2188



れんこんのシャキシャキ感とエビの甘みがいいね！

干しエビとれんこんの塩炒め



材料

(2人分)

- れんこん……………200g
- 干しエビ……………10g (お好みの量で可)
- バター……………10g
- サラダ油……………少々
- 塩……………少々
- 青のり……………少々
- 酢……………少々



作り方

【準備】 れんこんの皮についた泥をきれいに落としておきます。

1. れんこんの皮をむいて、2～3ミリの半月切りにします。水を入れたボウルに酢を入れて、切ったれんこんを10分程つけておきます。時間が経ったら流水で洗い、水気を切ります。
2. フライパンにサラダ油を入れて熱し、1のれんこんを入れて2～3分炒めます。
3. 干しエビを加えて炒め合わせ、バターを加えて更に炒めます。塩で味を調え、お皿に盛って青のりをかけたら完成です。



調理のポイント



- ・フライパンで炒める前に、れんこんの水気を拭いておくと水っぽくならず仕上がります。

アストモス食育コーナー



れんこんの旬と主な産地

れんこんは9月、10月から正月の時期にかけてが旬です。秋口に出荷される新れんこんは柔らかくあっさりとしていて、晩秋から冬のは粘りが出て甘味も増します。茨城県が主な産地です。

れんこんの選び方と保存方法

持った時にずっしりと重みを感じるものが水分をしっかりと保っていて美味しいものです。両端が閉じている状態のものなら新聞紙を濡らして包み、ナイロンやポリの袋に入れて野菜庫ではなく冷蔵庫に入ると結構日持ちします。

れんこんの栄養など

ビタミンCが豊富に含まれ、粘り気成分のムチンは胃壁を保護し胃腸の動きを助けます。またれんこんに含まれるタンニンには、消炎止血作用があり、胃潰瘍や十二指腸潰瘍などに効果的とされています。また豊富な食物繊維により、腸のぜん動運動を高め、便通を良くしてくれます。



収納前の準備が肝心！

衣替えの収納術

10月に入る頃には、衣替えをされる方が多く見られます。しまう衣類が、次にまた着るシーズンまで虫食いにあったりするのは嫌ですね。衣替えを利用して、防虫し収納を使いやすく快適にしましょう。



衣類の見直しをする

衣替えの機会に不要な衣類を処分しましょう。処分するものとしては、サイズが合わなくなったもの、劣化したもの、流行りが過ぎたもの、3年も使っていないものなどが挙げられます。リサイクルショップも上手に活用しましょう。



かさばるハンガー 掛け収納を減らす

衣類の素材や形状を見て、畳めるものは密閉性のある衣装ケース等へしまいましょう。

季節ごとに衣類を分ける

衣類を整理して収納する方法でお勧めなのが、季節ごとに分けて収納することです。およそ3種類（年中着る服、春夏もの、秋冬もの）に分け収納すると取り出しやすく便利です。

畳むもの吊るすものに分ける

衣類の形状によっては、畳むよりも吊るして収納した方が良いものもあります。しわにならないものやしわが気にならないもの、ハンガーにかけると伸びそうな素材のもの等は畳んで収納しましょう。

虫食いを
防ぐ



洗濯と収納方法

大事な衣類の虫食いを防ぎ、次のシーズンもまた着れるようにしていきます！

1 汚れをしっかりと落とす

一度しか着てない服も必ず洗濯をして収納しましょう。脇や襟の汚れには、液体洗剤の原液を、黄みなどには液体酸素系漂白剤を箇所に直接塗ってから洗濯しましょう。



2 天気の良い日によく乾かす

雨の日など湿気の多い日は、洗濯ものに水分が残り易く、そのまま収納するとかびや臭いのもととなります。害虫は湿気を好むので、十分に乾かして収納しましょう。



3 衣類を立てて収納する

衣類を重ねて収納すると、上から下に重ねていた衣類全てが虫食いにあう可能性があります。積み重ねではなく、立てた状態にすると虫食いを回避しやすいです。また、防虫剤は一番上に入れましょう。

4 収納前にアイロンをかける

収納前に洗濯をした後、衣類全体にアイロンをかけることで、害虫の卵や幼虫が衣類に残っていた場合でも退治することができます。

5 かさばるものは圧縮袋を使う

洗濯が終わりしばらく使用しないかさばる衣類は、圧縮袋に入れ空気を抜きしっかりと封をすると害虫を防ぎます。



福岡県のイベント

ルピシア グラン・マルシェ 2016



世界の紅茶・緑茶専門店のルピシアが福岡で「グラン・マルシェ」を開催します。世界各国の紅茶や緑茶、烏龍茶やハーブティーなどここでしか買えない商品もあります。お茶以外にもお菓子や茶器、雑貨も購入でき、軽食の屋台もあります。お茶の祭典をお楽しみ下さい。



- 【開催日時】 2016年10月15日(土)～10月16日(日)
 10月15日(土) 10:00～17:00 最終入場16:00
 10月16日(日) 10:00～16:00 最終入場15:00
- 【会場】 福岡国際センター 1F展示ホール(福岡市博多区築港本町2-2)
- 【料金】 入場無料(会場内の飲食、物販は有料)
 ※予約者優先入場(予約された場合お土産も付きます。)
- 【お問い合わせ】 ルピシア グラン・マルシェ 予約専用ダイヤル: 0120-93-7799

鹿児島県のイベント

2016カレーフェスタ in KAGOSHIMA



九州最大級のカレーフェスタが鹿児島市内で開催されます。県外14店、県内10店の人気店が一堂に揃います。カレースパイス作り教室があるカレーマルシェや食材雑貨のブースもあります。また、ステージではラジオの公開生放送や音楽ライブなど大人から子供まで満喫できます。



- 【開催日時】 2016年10月8日(土)～9日(日) 10:00～17:00
- 【会場】 鹿児島市中央公園(鹿児島市山下町4)
- 【料金】 入場無料(飲食や物販は有料)
- 【お問い合わせ】 MBC事業部 電話: 099-254-7112



現在、製造から5年以上10年未満の ガス機器をお使いの皆さま

ガス機器を安心・快適にご使用していただくため、商品別に保証メニューをご用意しております。
突然の故障時の出費を抑えるために、**ガス機器延長保証**サービスをオススメします。

製造から5年経過後から想定される修理費

コンロ修理費(想定)

※機種、使用状況によって金額が変わります

【グリルバーナー交換費用】

出張費 3,000円 + 修理工事費 4,000円 + 部品代 7,000円 = **14,000円**

【高機能ガラス天板交換費用】

出張費 3,000円 + 修理工事費 3,000円 + 部品代 48,000円 = **54,000円**

給湯器修理費(想定)

※機種、使用状況によって金額が変わります

【ファンモーター交換費用】

出張費 3,000円 + 修理工事費 7,500円 + 部品代 7,500円 = **18,000円**

【温度ヒューズ交換費用】

出張費 3,000円 + 修理工事費 7,500円 + 部品代 3,500円 = **14,000円**

製造から5年経過すると上記のような修理費用が想定されます。

たくさんのガス機器をお持ちのお客様にはとても便利なサービスです。また**他社**からご購入されたガス機器も**対象**となりますので安心してご加入下さい。

対象 8 品目



ガス給湯器



ガスコンロ



ガスオーブン



ガス炊飯器



ガスファンヒーター



ガスストーブ



ガスFF暖房機



ガス小型湯沸器

機器延長保証サービス加入場合(製造から5年経過使用場合)

月々 約300円 × 12ヵ月 = 3,600円 (年間)

年間 3,600円 × 5年間 = **18,000円** (5年間契約場合)

お得な

ガス機器延長保証サービス
月額 280円(税別)

突然の出費を抑えるために、掛け捨て保険感覚としての加入はいかがでしょう？



電気のお届けが始めます！ **近日販売スタート!**

お家の「**電気**」も「**ガス**」も、お届けが始めます！

エネルギーのことならすべて当社にお任せください！