

 アストモスガス

暮らしに・地球に「元気」をお届けします。

2016年
NOVEMBER

11月

Vol. 95

あすとも通信

- 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



春菊入りバターライスが決め手！子供も食べられる

豚こまハヤシライス ～春菊入りバターライス添え～



材料

(2人分)

○豚こま切れ肉…120g	○塩こしょう……………少々
○玉ねぎ……………1/2個	○小麦粉……………大さじ1
○しめじ……………1/2袋	○サラダ油……………大さじ1
○にんにく……………1かけ	○ケチャップ……………大さじ2
○赤ワイン……………25CC	○中濃ソース…大さじ1と1/2
○ご飯……………茶碗2杯	○ウスターソース…大さじ1/2
○春菊(葉のみ)…少々	○バター……………5g

作り方

1. ポリ袋に塩こしょうと小麦粉を入れ、豚こま切れ肉を入れてよくまぶします。玉ねぎは1cmの厚さのくし形に切り、しめじは小房に分けます。
2. フライパンにサラダ油を熱し、1の豚こま切れ肉を炒め、薄切りにしたにんにくと玉ねぎを入れ、少し色がつくまで炒めます。さらにしめじを入れ、赤ワインを加え、蓋をして蒸します。
3. 2にケチャップと中濃ソース、ウスターソース、水カップ1/2を加えます。4～5分煮た後、塩こしょうで味を調え火を消します。
4. ご飯にバターと塩こしょうと刻んだ春菊を入れて混ぜ、お皿にご飯と3を盛り付けて完成です。



調理のポイント



- ・春菊の代わりに、ゆでて刻んだ大根の葉でも良いです。

アストモス食育コーナー

春菊の旬と主な産地

茎や葉が柔らかく美味しい旬は、11月から2月にかけての時期です。主な産地は、千葉県、大阪府、群馬県などで、九州では福岡県で生産しています。

春菊の選び方と保存方法

色が濃く鮮やかで葉先まで元気なものを選びましょう。鮮度が落ちると黄色みを帯びてきます。葉のギザギザが浅く広い葉のものが苦みや香りが穏やかで、切れ込みが深いものが風味が強いです。濡れた新聞紙などでくるんで乾燥を防ぎ、保存しましょう。

春菊の栄養など

春菊は緑黄色野菜なので、βカロテンを多く含みます。抗発がん作用や免疫賦活作用の他、ビタミンAの働きにより、髪健康維持や視力、粘膜、皮膚の健康維持に、肺や呼吸器系統を守る働きがあるとされています。



週初めからすぐ始めよう！



キッチンの時間短縮法

冬至に向かうこの季節は、日が暮れるのが早くなるため夕食の支度に慌てたりしがちです。キッチンでの時間を短縮するには、料理・買い物計画を立て、準備し、手早く行うことで叶います。ここでは、効果のある時間短縮法をご紹介します。



買い物・献立

〈1週間分の献立を決める〉

週の初めに1週間分の献立を考えます。毎日の献立に悩まないだけで時間短縮に繋がります。また、食材を多く買わずに腐らせてしまうこともなくなります。1週間分のレシピを紹介しているレシピサイトを使うと便利です。

〈買い物リストとまとめ買い〉

1週間分の献立に合わせて買い物リストを作り、携帯のカメラで撮影し、まとめて買い物をしましょう。

また、冷蔵庫にホワイトボードを貼っておき、買い物リストの食材を書いたり、使い切った調味料を書いておくと、次の買い物で買い忘れずに済みます。



アイテムを活用する

洗い物を少なくしたり、煮る時間を無くしたりできるアイテムも活用しましょう。

〈飲み終わった牛乳パックを切り開いたもの〉

食材を切る時、野菜はまな板で切り、肉や魚を切る時は、まな板に開いた牛乳パックを敷くと、食材ごとまな板を洗わずに済みます。

〈シリコンスチーマーを使う〉

シリコンスチーマーを使うと、電子レンジで火が通りにくい野菜も加熱することができます。シリコンスチーマーで加熱している間、ガスコンロでは別の調理ができます。



〈圧力鍋を使う〉

高温で調理ができる圧力鍋を使うと、通常の鍋の3分の1の時間で仕上げられます。

下ごしらえ・準備



〈食材を洗ってしまう〉

買い物をした後、冷蔵庫にしまう前に一度全部洗いましょう。洗うことで、すぐ調理できる状態にしておきます。大きなボウルに、泥や土のついた野菜を入れ、次に泥や土がついていない野菜を入れ、最後に葉物野菜を入れて水で洗います。

〈まとめて加熱する、切っておく〉

次の日も使う同じ食材で、加熱して柔らかくするのに時間がかかるものは、一度にまとめて加熱しましょう。また、ネギを買ってきた後に1本分を刻んでおく、油揚げも切ってから冷凍しておく次に使う時に切る、洗うの作業が省けます。

〈下ごしらえをして冷凍する〉

とんかつやフライなど衣の手間がかかるものは、下ごしらえをして冷凍しましょう。



後かたづけ・整理など

〈食器洗浄機を活用する〉

煮物をしている時などの時間を利用して、食器洗浄機で一気にまとめて洗うと時短になります。

〈キッチンでの導線を考え小物を収納する〉

調理中に調味料を探したり、道具を探したりすると時間もストレスもかかります。調理をする時の動きを考慮して、収納場所を決めましょう。

〈機能性の高いものを使用する〉

例えばダッチオーブンは、「焼く、炒める、蒸す、煮る、揚げる」という使い方ができるため、用途で鍋を選び取り出す手間が省けます。

また最新のガスコンロは、吹きこぼれてもサッと拭き取れるので、掃除する時間が短縮できます。



佐賀県のイベント

九年庵 秋の一般公開



九年庵は平成7年に国の名勝指定を受け、秋の紅葉の時期と新緑の時期のみ一般公開されます。庭園内にはもみじなど約60種700本の樹木が植えられており、四季を通して美しい景色を見せてくれます。九年の歳月をかけて完成させた明治の庭園をこの時期に訪れてみてはいかがでしょうか。



- 【開催日時】 2016年11月15日(火)～11月23日(水・祝)
午前8時30分～午後4時まで
- 【会場】 九年庵 佐賀県神埼市神埼町1696
- 【料金】 美化協力金300円(中学生以下無料)
※入園整理券が必要です。当日配布(事前予約は必要なし)
- 【お問い合わせ】 九年庵 神埼市観光協会 0952-37-0107

宮崎県のイベント

水郷延岡 鮎やな2016



日本一の鮎やなを誇る延岡市の五ヶ瀬川に、秋の風物詩鮎やなが架けられます。300年以上続く伝統漁法で、獲れたての天然鮎が堪能できる鮎処が出迎えてくれます。焼き鮎の香りは、「かおり風景百選」に選ばれました。延岡の風情と共に旬のグルメをお召し上がり下さい。



- 【開催日時】 2016年10月1日(土)～12月4日(日)
平日10:00～15:00/17:00～22:00(LO21:00)
土日祝11:00～22:00(LO21:00)
- 【会場】 大瀬大橋下流河川敷
- 【料金】 飲食有料
- 【お問い合わせ】 延岡観光協会 0982-29-2155



NEW

おいしいという名のガスコンロ。

DELICIA

業界初!

誰でも簡単!
コンロオートメニュー



下ごしらえした材料を入れて、メニューと焼き加減を選ぶだけで火力を自動調節し調理します。



ふれあいセールチラシ(冬)掲載!



Rinnai メーカー希望小売価格
RHS72W22E4VC-STW 357,480円(税込)

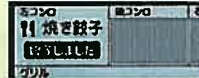
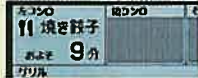
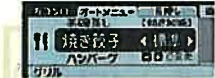
**販売価格は
担当者にご相談ください!**

■フライパンオート調理(冷凍ギョーザの場合)

焼き加減
調整可能!

空いた時間に
もう一品!

美味しい餃子
出来上がり!



①食材をフライパンに入れてオートメニュースイッチを押す。

②残時間が表示され火加減を自動で調節。

③音声ガイドで出来上がりをお知らせ。

鍋オート調理メニューもあるよ!



住まいかけつけサービス 月額 (税別) **380円** **新サービス申し込み受付中!!**

その1
緊急トラブルサービス

その2
お手伝いサービス

その3
ご優待サービス

ガス機器延長保証サービス 月額 (税別) **280円**

製造10年以内の備え付けのガス機器8品目の修理を無償とする、延長保証サービス

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



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!