

あすともす通信

こんにちは！

あすともす通信です♪

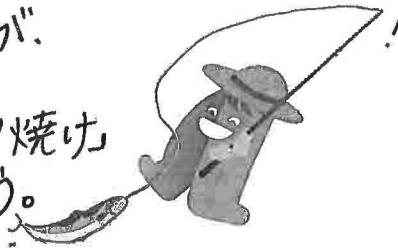
太陽が沈む時、そして、日没後のしばらくの間、空全体が真っ赤に染まる「夕焼け」。

「夕映え」とも呼ばれる、いつ見ても美しいこの現象は、

季節を問わず「日常的に見られる現象ですが、

「夕焼け」という言葉自体は夏の季語です。

鮮やかで強い赤色が特徴の「夏の夕焼け」を改めて堪能してはいかがでしょうか。



— 今月号のご案内 —

○今月の簡単料理&今月の野菜&便利BOX

○衣食住遊「～ 簡単節約術 ～」

公式スマホアプリのダウンロードはこちらから！

アストモスリテイリング
株式会社公式アプリ

アストモスリテイリング様が監修...

開く



App Store
からダウンロード



Google Play
でインストール



ホームページも
チェック!

アストモスリテイリング

検索



アストモスリテイリング株式会社

料理レシピ「簡単！料理」

旬のオクラを使ったおかずにもおつまみにもピッタリの天ぷらです。衣に混ぜた梅干の風味でさっぱりいただきます。

【材料（4人分）】

オクラ：12本

豚もも肉薄切り：6枚

塩：少々、天ぷら粉：大さじ2

揚げ油：適量、梅干：大1個

〈天ぷら衣 A〉

天ぷら粉：1/3カップ、水：1/3カップ

【作り方】



- ① オクラはヘタの先の固い部分を取り、ガクの固い部分を包丁でぐるりと切り取る。揚げたときに破裂しないよう、実の部分に包丁目をタテに1本入れておく。
- ② 豚もも肉は1/2の長さに切り、軽く塩を振ってオクラに巻く。表面に薄く天ぷら粉をまぶしておく。梅干の種を抜いて粗く叩いたものを溶いたAに混ぜて衣を作る。②を衣にくぐらせて、180℃の油で2~3分、色づくまで揚げる。
- ③ 1/2に斜め切りして器に盛る。

天ぷらのせ、塩でいただくのもオススメです♪

今月の野菜 & くだもの



オクラ

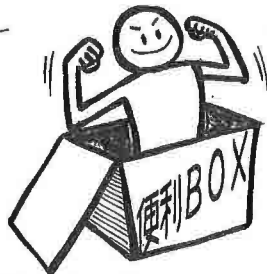
2000年前にはすでにエジプトで栽培されていたと言われる歴史ある野菜です。オクラという名前は日本語のような響きですが、実は英名です。日本で一般に流通するようになったのは昭和50年代に入ってからです。

旬：6月～9月

選び方：さやの緑色が濃く、産毛がしっかりし、みずみずしくて、角のはっきりしたものを選びましょう。

保存方法：ラップや新聞紙に包んで野菜室で保存しましょう。

ネバネバ成分はペクチンなどの食物繊維です。ビタミンB1もたくさん含まれており、夏バテなどの疲労回復にも効果が期待できます。



初夏から秋にかけては、台風や前線の影響で、大雨・洪水・暴風・高潮等による災害が発生しやすい季節です。早めに避難するなどの防災行動をとることができるよう、気象庁は様々な「防災気象情報」を発表しています。今回はこの防災気象情報の用語を警戒レベル別に紹介します。



警戒レベル5相当 『大雨特別警報』『氾濫発生情報』など

地域の自治体が警戒レベル5緊急安全確保を発令する判断材料となる情報です。災害が発生又は切迫していることを示します。何らかの災害がすでに発生している可能性が極めて高い状況となっています。命の危険が迫っているため直ちに身の安全を確保してください。

警戒レベル4相当 『土砂災害警戒情報』『氾濫危険情報』『高潮特別警報』など

地域の自治体が警戒レベル4 避難指示を発令する判断材料となる情報です。危険な場所からの避難が必要とされるレベルです。災害が想定されている区域等では、自治体からの避難指示の発令に留意するとともに、避難指示が発令されていなくても危険度分布や河川の水位情報等を用いて避難の判断をしてください。



警戒レベル3相当 『大雨警報（土砂災害）』『洪水警報』『氾濫警戒情報』など

地域の自治体が警戒レベル3高齢者等避難を発令する判断材料となる情報です。高齢者等は危険な場所からの避難が必要とされるレベルです。災害が想定されている区域等では、自治体からの高齢者等避難の発令に留意するとともに高齢者等以外の方も普段の構想を見合わせ始めたり、危険度分布や河川の水位情報等を用いて避難の準備をしたり、避難の判断をしたりしてください。

警戒レベル2相当/レベル2 『大雨注意報』『洪水注意報』など

避難行動の確認が必要とされる警戒レベル2もしくはレベル2に相当します。ハザードマップ等により、災害が想定されている区域や避難先、避難経路を確認してください。

警戒レベル1 『早期注意情報（警報級の可能性）』

災害への心構えを高める必要があることを示す警戒レベル1です。最新の防災気象情報等に留意するなど災害への心構えをしてください。

テレビ・ラジオもチェック



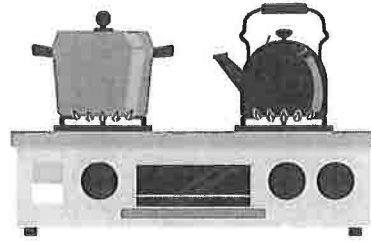
～ 今すぐできる！簡単節約術 ～

物価の上昇とともに、節約志向が高まっています。
 節約のポイントは、①必要な生活費、その他の出費を把握する。
 ②小さな節約目標をたてる。③無理なく楽しく実践する...の3つ！
 ポイントはわかって、日々出費を抑えるのは大変です。
 今日は日常の生活の中で簡単にできる節約術をまとめてみました。



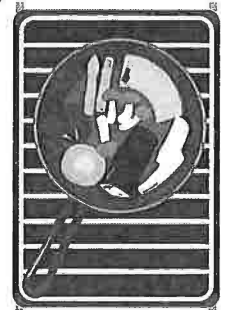
お料理 編

- 鍋の底の水滴はふき取ってから火にかける。
- 鍋の大きさに合わせて火加減を調節する。
- 底の広い鍋を使い、短時間で調理する。
- 保温調理器具や圧力鍋を利用する。
- 魔法瓶など保冷温ポットを活用。やかんで沸かし、魔法瓶で保温。



冷たいお茶も保冷ポットに入れておけば何度も冷蔵庫を開けなくてもよいので節約に。

- 茹でたり、お湯を沸かししたりする時は鍋にフタをする。
- 煮込み料理などには落としフタをして、時短を意識。
- ご飯は炊飯器で保存せず、小分けにして冷凍する。
- 冷蔵庫は整理整頓。無駄な買い物避け、捨てる食材を無くす。
- パスタを茹でる時は、茹で時間を計算したうえで具材の野菜も一緒に茹でる。
- 魚を焼く時は、熱効率に優れ時短も期待できる魚焼きグリルがおすすめ。
- 魚を焼く時は、グリルの空いたスペースで付け合せを焼く。
- ラップの代わりに繰り返し使えるシリコンラップを使う。
- 古新聞を活用する。



- ・揚げ物の油とりにクッキングペーパー1枚の下に敷く。廃油を吸い取らせ、凝固剤代わりにすれば、簡単に捨てられる。
- ・調理器具や食器の汚れは新聞紙でふき取る。そして水の入った桶に浸けて置き、ふき取れなかった汚れを落としやすくしてから洗う。
- アクリルたわしを使うと、汚れのひどいものでない限り水だけで洗える。
- 野菜や食器は、洗い桶に水をためて洗う「ため洗い」をする。
- 省エネタイプのガスコンロを選ぶ。



入浴 / 給湯 編

- お風呂以外の給湯は温度を低めに設定。季節に合わせて設定温度を変える。
- 省エネタイプの給湯器を選ぶ。
- 沸かし過ぎに注意する。
- 沸かす時と入浴後はフタを閉めて保温。
- お湯が冷めないうちに、家族が続けて入浴する。
- シャワーはこまめに止める。節水シャワーヘッドを使う。



2023年★星占い★夏



牡羊座 3/21-4/20 夏の序盤は新しい人間関係が生まれ、忙しい日々。8月になると落ち着きますが、秋に向けてイベントがめじろ押しに！	牡牛座 4/21-5/21 7月は健康運が若干不安定なので健康管理に気をつけて。8月は海辺への旅行が吉。9月は仕事運が絶好調	双子座 5/22-6/21 夏の間は、電気が上がりそうなので、新たな挑戦に最適。9月以降に環境の変化あり。前向きに受け入れて！	かに座 6/22-7/22 春先から動き出したプロジェクトが花開きそう。8月は特に忙しくなりますが、安定感のある充実した日々になりそうです。
獅子座 7/23-8/22 今年の夏は、暑い中でも気力十分！積極的に動き回ることのできる新しい発見があります。好調は9月中まで続きます。	乙女座 8/23-9/23 夏場を通して心境も環境も変化するでしょう。関心を大切にし、挑戦を。8月下旬には次のステージで活躍できます。	天秤座 9/24-10/23 7月、8月のあなたの行動は、多くの人に好影響を与えます。丁寧に過ごすことで、秋以降の運気がより良いものに！	さそり座 10/24-11/22 6月下旬までに感じていた与力感が7月には確信に変わります。8月、9月と運気は好調成長した自分を感じるはず。
射手座 11/23-12/21 7月は運気は好運。広い心が持てるでしょう。8月は運気が全盛高下。9月は仕事や日々のルーティンを変える機会に。	山羊座 12/22-1/20 7月8月はやるこことが多くなり、忙しく楽しい毎日過ごせます。9月は小休止。ゆとりと夏の成果を振り返りましょう。	水瓶座 1/21-2/18 今までは遠く自分を発見できる夏。友人との交流も活発に。8月から9月上旬には今年の支那人運のピークが到来！	うお座 2/19-3/20 7月はますますの運気。特に金運が高めです。8月から9月にかけては健康運の低下に注意。無理をするのは禁物です。

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・・・
「商品やその価格など参考にしているものは何ですか？」
例：テレビ、チラシ、カタログ、インターネット、店頭・・・等

今月のプレゼントは・・・
『レインバック』です。

数に限りがありますので、当社ご利用のお客様、ご家族様一点までとさせていただきます。締切りは8/5(土)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。

レインバック

撥水加工がされているバック
大切なバックを入れて紐で絞
れば「雨天時も濡れず」
に快適！

●単体でエコバッグとしても便利

●水をはじく撥水加工生地

※写真はイメージです。柄の指定はできません。
約 310X430X110mm

個人情報の取扱について：
応募ハガキに記載されている各種情報は、弊社個人情報保護方針を遵守し、厳重に管理致します。

〒194-0004
63
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
「全員プレゼント夏号」係

- ① お名前
- ② 郵便番号
- ③ ご住所
- ④ お電話番号
- ⑤ 年代
- ⑥ 今月のアンケート
- ⑦ ご意見ご要望がありましたらお願いします。

こちらからもご応募出来ます！

お久しぶりです。みなさまいなかお過ごしでしょうか。最近、高齢の父に「熱中症に気をつけて」「大雨に気をつけて」「食事に気をつけて」等々、つい小言めいたことを言ってしまう。先日は、「いい、いい、いいでもどこでも気をつけていますよ。」と返事されてしまいました(笑) ㊟

<https://onl.sc/Q1RqkD>