

あすともす通信

こんにちは！
あすともす通信です♪

「爽秋」と呼ばれる時期になりました。
爽秋(そうしゅう)とは、その字の通り、さわやかで心地よい秋のことをいいます。残暑の季節も終わり、ほどよく冷たくさっぱりして気持ちの良い空気が流れはじめると秋のはじまりです。



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「～ お家の地震対策 ～」

 アストモスリテイリング株式会社

ホームページも是非、チェック!



アストモスリテイリング

検索

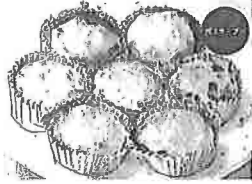
料理レシピ「旬のお野菜料理」

旬のさつまいもを使った「かんたんスイートポテト」をご紹介します♪

「かんたんスイートポテト」

【材料】6号カップ20個分

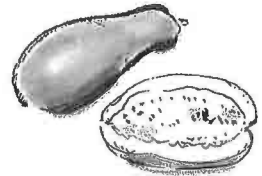
さつまいも：500g、
卵黄：1個分、生クリーム：大さじ8
砂糖：大さじ3、無塩バター：40g
シナモン：小さじ1、ラム酒：小さじ2
卵黄（ツヤだし用）：1個分



- ① さつまいもの皮をむき、適当な大きさに切って15分ほど水にさらす。
- ② 水をきったら耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジで8～10分、十分やわらかくなるまで火を通す。
- ③ さつまいもが熱いうちに木べらなどでつぶし、バター、砂糖、卵黄を加えて混ぜ、さらに生クリーム、シナモン、ラム酒を加えてよく混ぜる。
- ④ 20等分し、アルミカップに詰めてハケで卵黄を塗ったら、200℃に加熱したオーブンで焦げ目がつくまで8～10分焼く。

アツアツのうちに、さつまいもをつぶすことで面倒な、裏ごしの必要がなく、時短です！

今月の野菜 & くだもの



あけび

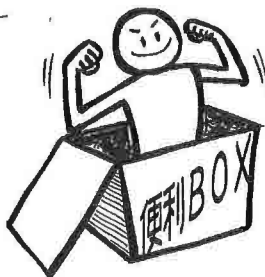
全国の山間部などに自生している「あけび」。古くから親しまれてきた果物ですが栽培されているものが少なく、あまりスーパーなどで見かけません。厚い果皮と、中に種と白いゼリー状の果肉があり、どちらも食べられます。食べると紫色になった果皮が割れて、中の種が顔を出します。

旬： 9月～10月

選び方：表面がキレイな紫色をして、傷や変色している部分が無いものを選びましょう。

保存方法：果皮が割れてからは日持ちしません。

果皮には、カリウム、果肉にはビタミンCを多く含みます。ツレは利尿作用に効果がある生薬として利用されていたそうです。



毎日のお料理に大活躍のガスコンロ！少しでも快適に安全に使いたいものです。ガスコンロの寿命は約10年とされています。そこで今回はガスコンロを新しくする際の選ぶポイントをご紹介します。ガスコンロの種類には、ビルトインタイプと据置タイプがあります。購入前には、ガス種を必ず確認しましょう。そしてさらに...お掃除のしやすさや安全性、利便性を考慮して選びましょう。

【ガスコンロ選ぶ時のポイント】

① トッププレート（天板）を選ぶ

コンロのトッププレートは、調理のしやすさ、キッチンのお見た目にも大きく影響します。主に、ガラストップ、ホーロー、ガラスコート、アルミ/ステンレストップなどがあります。



② ゴトクの素材を選ぶ

ゴトクの素材は、ステンレス製やホーロー製があります。また、汁受け皿が有るタイプと無いタイプがあります。



③ グリルのタイプを選ぶ

両面焼、片面焼タイプがあります。調理中に裏返す手間要らずの両面焼グリルがオススメです。調理する際の便利な機能もあります。タイマーやオート調理機能などです。また、最近のグリルは網ではなく、プレートタイプやお鍋のようなものが入るタイプもあります。



④ 操作パネルの仕様を選ぶ

操作パネルも最近の様々です。押すタイプや廻すタイプ、グリルの設定パネル部分の形状など使う人のお好みでお選びいただけます。

毎日のお料理で使用するので、やはりお掃除のしやすさで選ぶ方が多いようです。その他、色や安全機能や便利機能、価格帯など各メーカーから様々なタイプのガスコンロが出ています。

選ぶ時はプロがアドバイスさせていただきます。是非！当社までご相談ください！



～ お家の地震対策 ～

9月1日は防災の日でした。災害発生時には、まず命を守ることが大切です。自宅で地震が発生した場合、お家の中は安全ですか？



東京都防災会議の「首都圏直下地震に被害想定」（平成18年）によると約16万人の想定負傷者のうち34.2%（約54,500人）が家具類の転倒・落下によって負傷するとされています。また、近年発生した大きな地震では、怪我をした原因の約30～50%が家具類の転倒・落下によるものだそうです。

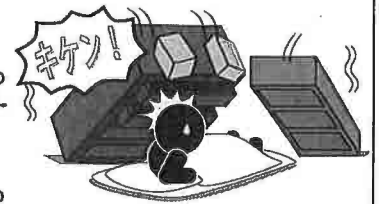
家具類の転倒・落下は直接当たって怪我をするだけでなく、つまずいて転ぶ、割れた食器やガラスを踏む、避難通路をふさぐなど様々な危険をもたらします。



そこで、お家で過ごす時間が増えた今こそ、「お家の地震対策」に取り組むチャンスです。家具の置き場所や置き方などを見直し、お部屋の安全空間を確保しましょう。

お家の中をチェック！ ✓

- 寝室、幼児、高齢者のいる部屋に大きな家具は置いていませんか？
大きな家具をベッドや布団に倒れるおそれのある場所に置くのは大変危険です。
- 部屋の出入り口付近や廊下階段などに家具類は置いていませんか？
家具などが倒れて出入口をふさいでしまうような家具の配置は避難を妨げます。
- 火気の周辺に家具は置いていませんか？
火災を防ぐためにも、日頃から火気周辺に倒れる家具はないか、落下する恐れのあるものがないか、確認しておきましょう。
- 家具の上にガラス製品やテレビなど落下すると危険なものは置いていませんか？
地震の際、食器やテレビなどが落下し割れると危険です。テレビなどは耐震マットなどで固定しておきましょう。
- 重いものを下のほうに収納し、倒れにくくしてありますか？
重いもの、割れやすいものは棚の下段へ収納すると家具の重心が下がり、倒れにくくなります。



次に、家具の転倒、落下を防止しましょう。

タンスや食器棚、冷蔵庫などの大型家具や家電の転倒は命の危険にもつながりますから、しっかりと固定したいところです。家具の固定機具には、金具と家具と壁を直接固定するL字金具やベルトタイプ等があります。家具と壁を直接固定できない場合は、天井と家具の間に設置するポール式器具が使えます。二つ以上の器具を組み合わせると効果が高くなります。適切な家具固定の器具を選び、正しく取り付けましょう。

家具類の固定については、自治体や各地域の消防署などでも相談を受け付けています。



地震の激しい揺れで棚から飛び出した食器や割れたガラスは危険です。食器棚の開き戸は開かないように扉開放防止器具（開き戸ストッパー）などの止め金を付けたり、ガラス部分にはガラス飛散防止フィルムを貼るなど対応を行いましょう。

また、割れたガラスなどで怪我をする可能性もあるので、スリッパを用意しておくとお安心でしょう。



三☆今月の星占い☆三

2020年9月15日～2020年10月14日まで

牡羊座 3/21-4/20 長い間続けてきた趣味やライフワークが充実感をもたらしてくれます。やりがいを存分に味わって！	牡牛座 4/21-5/21 気分転換が必要な時には目を閉じてゆっくりと深呼吸。スムーズに次の行動に移れるはずですよ。	双子座 5/22-6/21 今のあなたには、なんらかのコミュニケーションが必要。たまには旧友との長電話もいいかもしれません。	かに座 6/22-7/22 理想の生活パターンが崩れてしまっても、焦りは禁物。ゆっくり計画的に重ねれば「光目」は見えてきます。
獅子座 7/23-8/22 同じことばかり続けていると気持ち減入りがち。いつもとは違う行動が新たな刺激を生むはずですよ。	乙女座 8/23-9/23 時間を持って余っているなら、知識を蓄積するチャンス！未知の分野について研究を始めてみては？	天秤座 9/24-10/23 しばらく使っていなかった食器や古い服をチェック！久々に活用することで新鮮な気持ちになれそう…。	さそり座 10/24-11/22 やることはたくさんないのにせしさを感ぜたら、作業効率の見直しを。意外と無駄が少なくなると気付くでしょう。
射手座 11/23-12/21 人と接する機会が少ない時期かもしれませんが、挨拶は朗らかに。生活に潤いが増すはずですよ。	山羊座 12/22-1/20 ちょっと疑心暗鬼になっているかもしれませんが、良い結果をイメージして、前向きな発言を心掛けてみましょう。	水瓶座 1/21-2/18 譲り合い、助け合いの精神が運気の好循環を生みます。周囲の人への優しさを忘れずに過ごしましょう。	うお座 2/19-3/20 外出機会が少ないのなら部屋の中でできる軽い運動を毎日続けるべき。気持ちのリフレッシュに最適！

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・・・
 「食欲の秋、秋冬の好きな食べ物を教えてください。」

今月のプレゼントは・・・
 『ミトン＆ふきんセット』です。

★今月のプレゼント★

ミトン&マイクロファイバーふきん
 アップ調理の必需品ミトンと何枚あっても便利なマイクロファイバーふきんのセットです。



※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10/5(月)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
 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

編集後記・・・

まだまだ暑い日もありますが、暦の上では秋になりました。コロナ禍の今年、春も夏も感じることなく、ただただ毎日感染防止に神経を使って過ごしました。食欲の秋、美味しいものでも食べて気分を盛り上げるほかないようですよ。(あ)