

アストモスガス

2020年 11月号

あすともす通信

こんにちは！
あすともす通信です♪

これからの寒い時期に吹く、ひゅうひゅうと音をたてる冬の風のことを「虎落笛(もがりふえ)」といいます。虎落とは竹を立て並べて作った物干しの事をいい、それが風に吹かれて笛のように音をたてることに由来していると言われています。



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「 ～ 大掃除の知恵袋 ～ 」

 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」

旬のきのこを使った「きのこソテーどんぶり」をご紹介します。和風スパゲティの具としてもオススメ！です。

「きのこソテーどんぶり」



【材料】(3~4人分)

ご飯：2合、生しいたけ：6枚

しめじ：1/2パック、舞茸：1パック

えのきたけ：1/2パック、にんにく：1かけ

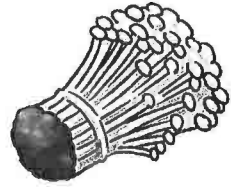
鷹の爪：1本、サラダ油：大3、酒：大3

しょうゆ：小2、塩：適量、こしょう：適量

あさつき：適量、卵黄：4個分

- ① すべてのきのこの石づきを取ります。しいたけは薄切りに、しめじ、舞茸、えのきは手で適当な大きさにほぐします。にんにくはみじん切り、鷹の爪は種を除き、薄い輪切りに。
- ② フライパンにサラダ油を引き、鷹の爪とにんにくを入れて弱火にかけ、香りが出るまで炒めます。
- ③ ②にきのこを入れ、サッと炒め、酒を注ぎ、中火~強火で水分を飛ばしてから、しょうゆ、塩、こしょうで味付けします。
- ④ 茶碗にご飯を盛り、④をのせます。小口切りにしたあさつきを散らし、中央に卵黄をのせて、出来上がり！

今月の野菜 & くだもの



えのきたけ

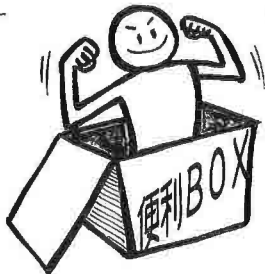
店頭で見かける「えのきたけ」は菌床栽培されたものです。野生のものは褐色でカサが大きく柄も短めです。サッと加熱するとシャキシャキとした歯ごたえが楽しめて、煮るととろみが出るのが特徴です。

旬： 通年(天然物は11月~1月)

選び方：きれいな白色で張りがあり、カサが小さめで開いていないものを選びましょう。

保存方法：ラップに包み、冷蔵保存します。小分けして冷凍保存も可能です。

免疫カアップに作用するβグルカンや血液の上昇を抑制する働きがあるカリウム、整腸作用のある食物繊維などがたくさん含まれています。



食欲の秋になり、これから年末年始にかけて「食べ過ぎ、飲み過ぎ」に注意が必要な時期になってきました。

食べ過ぎて胃腸の調子を崩したり、飲み過ぎて二日酔いになったりしては、せっかくの楽しい時間が台無しです。

そこで今回は、「食べ過ぎ」「飲み過ぎ」の対策をご紹介します。

食べ過ぎてしまうと・・・

消化が追い付かなくなり、胃に食べ物が残った状態が続き、胃もたれを起こします。また、胃液が食道まであがり、胸焼けを起こす場合もあるそうです。胃酸と胃粘膜のバランスが崩れ、胃が荒れて痛むことも！

飲み過ぎてしまうと・・・

二日酔いは肝臓で分解しきれなかったアルコールが血中に入ることによって起こると言われています。また、お酒を飲む日が続くと肝臓が働き続けて弱ってしまい、だるさや食欲不振などの原因にもなります。

食べ過ぎたり、飲み過ぎたりしてしまった時には・・・

胃に負担をかけない消化のよいものを食べて回復を待ちましょう。

□ アルコール・炭酸飲料・香辛料など胃を刺激する食べ物、飲み物は控えましょう。

□ ごぼう・れんこん・きのこなど、固いもの、食物繊維が多いものは控えましょう。

オススメは・・・

おかゆ、スープや味噌汁、うどん、煮物、半熟たまご、スムージーなどです。

胃が弱るとこれからの時期、胃腸風邪などにかかりやすくなるそうです。暴飲暴食をせず、おなかの健康に気をつけましょう。



～ 大掃除の知恵袋 ～

寒さもだんだん厳しくなり、年末の声が聞こえる頃になりました。
 年末の小正月行事のひとつと言えば「大掃除」！年末はゴミ出しスケジュールなどをいつも以上に考慮しなくてはならないので、早めに掃除プランを立てましょう。
 今月は大掃除のコツをまとめた「大掃除の知恵袋」をご紹介します。



計画を立てよう。

大掃除する場所の間取り図や一覧を作ろう。
 日時や済✓など記載出来るとやる気もアップ！

↓
 大掃除する場所の順番を決めよう。
 順番は、奥から手前へ、上から下へ



↓
 必要なものをリストにし、準備しよう
 (各種洗剤、ゴム手袋、ブラシ、スポンジ、雑巾等)
 洗剤は混ぜると危険な組み合わせがあります。
 事前によく調べてから行いましょう。

↓
 スケジュールを立てよう。
 ゴミ収集日や天候を考え、スケジュールを立てます。

水回り 風呂	水回り以外 リビング
天井	照明
鏡	床
壁、床	カーペット
風呂場ドア	ソファ
浴槽	家具類
洗面所	テレビなどAV
鏡	窓
洗面台・洗面ボウル	床
洗濯機、防水パン	本棚・収納棚
洗面台収納	寝室
シンク下	カーテン
排水溝	ベッド、カー類
トイレ	床
便器	玄関
壁、床	ドア
温水便座のフィルター	たたき
換気扇	表札・インターホン
トイレシンク	ポスト
キッチン	下駄箱
換気扇	ベランダ
ガス台	床
シンク	植木類
壁、床	窓・網戸
冷蔵庫前面	廊下
電子レンジ、トースター	床
冷蔵庫内	窓
食器棚	照明器具

まずは、いらぬ物を捨てる。

期限が切れているもの、1年使わなかったものは
 不要なものと割り切って手放しまし
 よう。不要な物を捨てるという事は、
 大切な物を残すという事です。
 大掃除はココからスタートです。



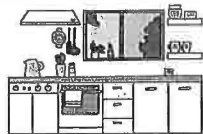
頑固な汚れは年内に処理

油やカビなど汚れの強いものは・・・
 汚れに適した洗剤を入れたお湯に
 つける「つけ置き」もしくは、洗剤を噴射しその
 上にキッチンペーパー、その上にラップを貼り付け
 る「湿布置き」どちらも少し時間をおくと効果大！



キッチン掃除は入念に。

大掃除で一番大変な場所
 「キッチン」コツは順番です。



照明・棚・冷蔵庫の上 → 換気扇・コンロ →
 冷蔵庫の中・食器棚 → キッチンシンク (食器
 や鍋も一緒に) → シンク下・床下収納

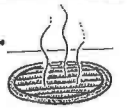
油や食品カス、ホコリが原因ですが、溜まった汚
 れは雑菌の繁殖の原因になります。油の汚れは、
 お湯とアルカリ性洗剤または、重曹などを使い、

カビ対策も忘れずに。

片栗粉に塩素系漂白剤を加え練り状にしたら、
 カビに直接塗り、5分後にお湯で流しましょう。

虫口、鏡などの水アカ・排水口のお掃除

重曹を溶かしたぬるま湯にクエン酸を
 少し入れるとモコモコと泡がたちます。
 それをまんべんなく塗ります。少し経ってからお湯
 で流し、スポンジ等でこすり落とし洗い流します。



便利なお掃除グッズ

セスキ炭酸ソーダ：

水 100ml に対し、セスキ炭酸ソーダ
 1g を溶かす。キッチンの油汚れ、
 手垢、玄関タイルの黒ずみなどに
 クエン酸：



水垢、石鹸カス、トイレ掃除、アルカリ性の汚れに
 【注意】塩素系漂白剤と混ぜると有毒ガスが発生
 するので、取り扱いは慎重に

重曹：

油汚れ、焦げ落とし、排水口のヌメリ取りなどに
 メラミンスポンジ：

洗剤を使わずに水だけで汚れを落とす
 優れたもの。こびりついた汚れに効果大！

頑固な汚れには洗剤と組み合わせて！

不織布：

キッチンや洗面所などの汚れの拭き取りに最適
 です！



三☆今月の星占い☆三

2020年11月5日～2020年12月14日まで

牡羊座 3/21-4/20 ドラマや小説に感情を揺さぶられることがありどろ。清々しい気分が生活に癒しをプラスしてくれるかも！	牡牛座 4/21-5/21 失敗への恐怖心から行動が制限されてしまうかも。時には大胆に、失敗を笑い飛ばすくらいの勢いで！	双子座 5/22-6/21 コツコツと続けてきた貯金や節約の予想以上の成果が発表。欲しかった物を手に入れるチャンス！	かに座 6/22-7/22 12月に入ると同時に忙しさが増えます。充実の日々が始まりますが、体調不良には十分注意して！
獅子座 7/23-8/22 面白かった経験、新しく身につけたスキルがあれば、誰かに披露して！絶賛されること間違いなしです。	乙女座 8/23-9/23 せっかくの準備が無駄になってしまう悲しい予感。負けずに再挑戦すれば、必ず良い結果が得られます。	天秤座 9/24-10/23 イザ！と言う時のために、常備薬や災害用のグッズをチェック。使用期限切れなど見つかる可能性も！	さそり座 10/24-11/22 身近な人の体調不良に注意が必要。様子がいづもと違うと思ったら早急に対処してあげてください。
射手座 11/23-12/21 掃除をするなら、普段は放置している場所から重点的に。手ごわい汚れを相手にやりがいを感じるかも！	山羊座 12/22-1/20 いつもと違う道、違うお店を利用してみましょう。あえてルーティンを変えることで、新たな発見があるはず。	水瓶座 1/21-2/18 今年の残り少ない時間に、新たな知識をゲット！読書や勉強の時間を増やすことが幸運に繋がります。	うお座 2/19-3/20 かつて大好きだった本や映画を久しぶりに楽しんでみては？展覧会が蘇り、新鮮な気持ちになれるはず！

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・・・

「暖房を使用する上での困り事は？」

例：結露、暖房費があがる、乾燥する・・・などなど

今月のプレゼントは・・・

『日本製 布マスク』です。

★今月のプレゼント★

日本製 布マスク

多彩な模様が特徴の生地
で洗えたおしゃれで風情のある
日本製の布マスクです。



※写真はイメージです。柄は選べません。ご了承ください。



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12/5(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。

〒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 11 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・・・

ここ何年もロングヘアというスタイルでしたが、今年の夏にバッサリ切りました。切った髪は、医療用ウックなどに使ってもらうために寄付、「ヘアドネーション」へ。洗髪や乾かすのは楽になりましたが、今後のヘアスタイルに迷いが... (笑)
伸ばすか、切るか... 毎朝気分が変わります。(あ)