

# あすとも通信



暮らしに・地球に「元気」をお届けします。

- 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



**A 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**



むいて食べるだけではなく、ひと手間掛けて簡単デザートを作ってみませんか♪甘さ控えめでさっぱりと美味しい一品です！

## 甘夏ゼリー



### 材料 (ゼリーカップ5個)

- |               |              |
|---------------|--------------|
| ○甘夏……………2個    | ●水……………大さじ1  |
| ○グラニュー糖……大さじ3 | ●ゼラチン……………5g |
| ○水……………350cc  |              |

### 作り方

- の材料を混ぜ、ふやかしておきます。
- 大きめの入れ物に甘夏をむきます。むいた時に出た果汁ごと使います。
- グラニュー糖を、むいた甘夏にふりかけ15分ほどなじませます。
- 【1】のゼラチンをレンジか湯煎で溶かし、水と混ぜておきます。
- 【3】に【4】を入れ、スプーンでよく混ぜ、冷蔵庫でしっかりと冷やし固めて完成です。



### 調理のポイント

●固めのゼリーがお好みの方は、水の量を減らして調節してください。

## アストモス食育コーナー



### 夏みかんと甘夏は同じ種類？味の違いは？

この2つの違いですが、甘夏は夏みかんの変異種であり、夏みかんが始めにあって、栽培中に本来とは違うものが実って、別に区別されたものが甘夏になります。夏みかんよりも酸度が低く、甘みがあるので「甘夏」と呼ばれる様になったといわれています。

### 甘夏の保存方法

収穫直後の甘夏を保存する際は、直射日光が当たらない涼しい場所で**常温保存**するのが一般的です。なお、収穫後に箱に入れて保存する場合は、できるだけ外気に触れさせるためにも、隙間を塞がず保存しましょう。甘夏を食べた時に「うわっ、まだ酸っぱいな」と感じた時は、無理して食べずに数日置いて、ある程度酸味が抜けてから食べるようにして下さい。

スッキリと暮らしたい！

# 断捨離のすすめ



皆さんは「ミニマリスト」という言葉をご存知ですか？ミニマリストとは、持ち物を必要最小限に減らし、シンプルな生活を楽しむ人を指します。新年度や新生活が始まる前には、少し身の回りを整理したくなるものです。何から始めていいかわからないという方の為に、まずは、ミニマリストへの第一歩として、今回は断捨離についてご紹介いたします。

## 断捨離とは

- 断** 入ってくる不要なものを断つ
- 捨** 不要なものを捨てる
- 離** ものへの執着から離れる



## 断捨離のステップ

### ステップ①：全て出す

何をどの程度所有しているのかを把握するために、全て出します。長い間使用していないもの、中には1度も使用していないものが出てくるかもしれません。

### ステップ②：分ける

- 普段使用しているもの ● 今後使用するもの ● 使用しないと思われるもの ● 保管しておきたいもの
- 分けられないもの、など基準を決めて分けます。

### ステップ③：捨てる

普段使用しているもの、今後確実に使用するもの以外は、売る、預ける、プレゼントするなど、方法がないか検討し、難しい場合はすべて処分するようにしましょう。

### ステップ④：収納する

普段使用しているもの、今後使用するものは所定の位置に収納します。見やすい位置、取り出しやすい位置に収納することがポイントです。また、保管しておきたいもの、分けられずに捨てられないものはクローゼットや押入れに一旦収納します。

### ステップ⑤：見直す

定期的にステップ1~4を繰り返し、今はもう不要になっているものはないか、分けられずに捨てなかったものの使用頻度はどうか、保管しておきたいものは変わらないかを見直します。  
1年に1度でも、定期的に見直し、繰り返すことが大切です。

# 3月のイベント

## 第16回「昭和の町」 レトロカー大集合



### 昭和の車が豊後高田に大集合！

こだわりが注がれた歴史の詰まった名車がズラリと並ぶ姿はまさに圧巻！会場では、レトロカーの展示のほかに、地元グルメブースも楽しめます。昭和の時代の名車の数々に、当時を知る人は懐かしさをおぼえるのはもちろん、子どもたちにとっては、驚きや好奇心を感じることも間違いなしです。

場所/住所：昭和の町 / 豊後高田市金谷町1200-1  
 開催日：2020年3月15日(日) ※雨天決行  
 交通：【車】東九州自動車道「宇佐」ICより約20分  
 【公共交通】JR日豊本線「宇佐」駅よりバスで約10分  
 お問い合わせ：0978-25-6219 豊後高田市商工観光課

## 厳選梅酒まつりin福岡2020



### 全国から厳選された梅酒が太宰府天満宮に！

今年で6年目を迎える梅酒まつりが更にパワーアップ！厳選梅酒まつりは、年に1度開催される全国梅酒品評会で、賞を受賞した梅酒のみを集めたイベントです。お気に入りの梅酒もその場で購入出来ます。(数量限定の梅酒もあり)梅酒に合う食事や梅酒で作ったカクテルなど、ここでしか味わえない“梅酒”が用意されています。

場所/住所：太宰府天満宮 / 太宰府市宰府4-7-1  
 開催日：2020年3月20日(金)～23日(月)  
 ※3/23(月)のみ 10:00～16:00  
 開催時間 10:00～17:00  
 交通：【公共交通】太宰府駅より徒歩約5分  
 お問い合わせ：090-9575-9402 厳選梅酒まつりin福岡2020  
 運営事務局



家事ラク

忙しい奥様に

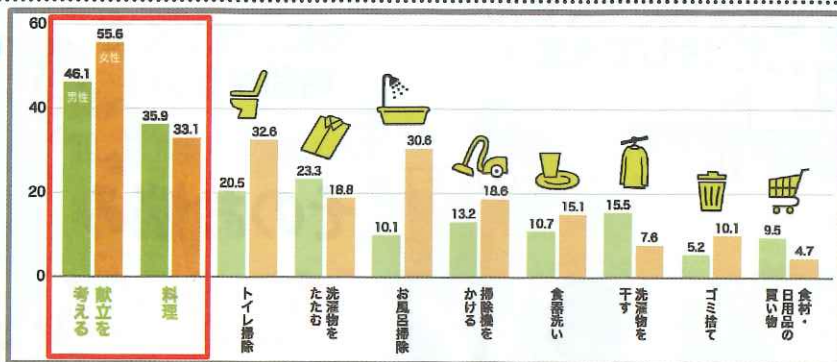
最新コンロが家事ラクをお助け!



30代から40代、共働きの男女に聞いた「苦手な家事」ナンバーワンは、なんと「献立を考えること」でした。「家族に聞いても、同じメニューばかり。毎日の献立や料理がどうしてもマンネリに」。そんな悩みを、多くの方が抱えているようです。毎日おいしくて、健康的な食事を手助けしてくれる最新のコンロをご紹介します。

## 苦手な家事

様々な家事の中でも、毎日の献立を考えることが苦手という方が半数ほどいらっしゃいます。皆様はどうですか。



## 献立のマンネリはコンロが解決!

### 簡単レシピ検索



コンロメーカーのアプリには、冷蔵庫にある食材で作れるメニューを検索したり、その日の気分からメニューを選ぶことが可能です。レシピはすべて様々なジャンルの食のプロが監修していますので、おいしい料理で献立に悩むことはありません。

### オート調理機能



調理完了まで、わずか3ステップ。火加減自動の調理をしてくれ、失敗の心配もありません。その間に別の家事をすませたり、家族との時間を増やしたり。毎日の食事の支度がぐんと楽になります。



アプリ連動タイプのコンロは専用機種でのみ作動します。詳しくはお問い合わせ下さい。