

5月 Vol. 137  
May

アストモスガス



# あすとも通信



何でもご相談ください!

くらしと  
エネルギーの

総合窓口をめざします!

アストモスガス

● 安心・安全なLPガス

● リフォーム

● 水まわり

● かけつけサービス

● ガス器具

● オール電化

● 家電

● 電力販売

スマホ版HP  
はこちらから!



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



今日の  
おすすめレシピ



チーズとの相性バッチリ! 子供から大人まで  
大好きな味です。お弁当の一品にもどうぞ♪

# アスパラのベーコンチーズ巻き



## 材料 (2~3人分)

- アスパラ……………4本
- ベーコン……………6枚
- 粗びきこしょう…適量
- スライスチーズ………2枚
- サラダ油……………適量

## 作り方

1. アスパラは根元の固い部分をピーラーで剥き、塩茹でし、水気を拭き取り3等分に切ります。
2. チーズを3等分に切り、ベーコンの上にチーズ、アスパラ(多少温かってもOK)をのせ、手前からくるくると巻きます。
3. フライパンにサラダ油を熱し、巻き終わりを下にして弱火で焼きます。焼き色が付いたら裏返して両面を焼きます。
4. 粗びきこしょうで味をつけたら完成です。



## 調理のポイント

- チーズが溶け出て、焦げやすくなるので注意しながら焼いて下さい。

## アストモス食育コーナー



### アスパラガスの保存方法

切り口が乾いてしまっている時は、少し切って、切り口に水を含ませたキッチンペーパーを当てます。乾燥しないように、ラップやビニール袋で包み、穂先を上にして、立てて冷蔵庫で保存します(横に保存すると、アスパラが曲がってしまいます)。

元気がなくなってきた時は、切り口を新しくして、水につけておくと元気が戻ります。

### 美味しいアスパラガスの見極め方

お店でアスパラガスを選ぶ際は、以下のようなポイントに注意して、選んでみてください!

- ① 穂先がしっかりと締まっている、しなびていない。
- ② 緑色が鮮やかで、濃い。
- ③ 茎は真っ直ぐ、曲がっていない。また、茎や根元に、変質や、しおれがない。

～自分のために、家族のために～

# 正しい「手洗い」を 身に付けましょう！



新型コロナウイルスが日本でも猛威をふるう事態となっていますが、その主な感染経路は、現時点では飛沫感染、接触感染だと考えられています。

日常的に予防を心がけている方も、改めて正しい予防方法を確認し、自身が感染しない・他の人にうつさないためにも、所定の手洗いやうがい、咳・くしゃみエチケットを励行しましょう。今月は、正しい手洗いについてご紹介したいと思います。

## 正しい手洗い方法を知る！

### 日常手洗い

食事の前やトイレの後など日常的な行動に伴った手洗い法です。石けんと流水を使用して汚れや有機物及び通過菌(※)の一部を除去します。

※通過菌…日常生活において周囲の環境により付着した菌のこと。



しっかりと石けん液を泡立てること。

泡立てることで、手全体や手のしわなどに石けん液がいきわたります。



正しく手洗いするためには30秒かかります。30秒の手洗いを身につけるために、砂時計やタイマーを置いて実施してみる方法もあります。一度、30秒の手洗いを実感してみてください。

### 衛生的手洗い

すべての通過菌を除去あるいは殺菌を目的とした手洗い法です。食品を取り扱う仕事や、医療、福祉に関係する仕事をする人に必要な手洗い方法で、洗って、ふいて、消毒まで行い、感染予防や食中毒予防のために、通過菌をすべて除去することを目的としています。アルコール手指消毒剤は、短時間で細菌からウイルスまで幅広い微生物に有効で、通過菌に対する効果が優れています。石けん液だけの手洗いでは落としきれずに残った微生物もアルコール消毒液により除去できます。



### 二度手洗い

2回手洗いを実施することで、ウイルスの除去効果があるというデータもあります。特に冬場のウイルス流行時のトイレの後には、2回手洗いの実施をお勧めします。



新製品 2020.4.1~

NEW

各営業所先着**3**名様

PD-991WST-75GG

定価 306,000円(税抜)

通常販売価格

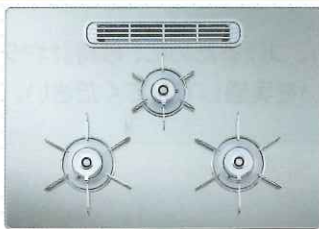
168,300円(税抜)

新発売記念

146,880円(税抜)

標準施工費含む

CREA  
クレア



ひろびろ×すっきりトップ



さんま丸ごと1匹焼ける大型「ラ・クックグラン」同梱



アプリ連動対応

魚焼きグリルが感動すっきり!しかも美味しく焼ける「ラ・クック」



面倒な焼き網の掃除は…  
「ラ・クック」を洗うだけでOK!  
また、グリル庫内もフタ上部に穴がないため油がグリル庫内に飛び散りません。



焼き網で調理

ラ・クックで調理



ローストチキン



サーモンのチーズ焼き



スコーン

フタ付きでも、遠赤外線効果でふっくらジューシー&焼き目キレイ。オートメニューで誰でも簡単に、お料理のバリエーションが増えます。

商品に関するお問い合わせにつきましては、お近くの営業所までご連絡ください。

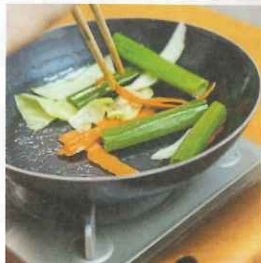
# 一生使える 鉄フライパンで 食材もおいしく



ご家庭で使っているフライパンは、フッ素樹脂加工のものですか？ フッ素樹脂加工のものは、油も少なくすむからヘルシーでお手入れもラク。でも、フッ素樹脂加工のフライパンって寿命が短くないですか？今回は、意外と知られていない鉄フライパンの使い方や魅力をお伝えいたします。使えば使うほど、油が馴染んでどんどん使いやすく愛着が湧いていく鉄フライパンを育てることで毎日のお料理がより一層楽しみになりますよ。

## 買って最初に行く「油慣らし」

買ったばかりの鉄フライパンを、お料理しやすい状態に下準備すること。



**多めの油と野菜くずを、フライパン鍋全体に油がいきわたるようになじませながら、野菜が小さくなるまで5~10分程度炒めるだけです。**

使うのは捨てるで済ませる野菜の皮、芯などでOK。  
ネギの青い部分など香味野菜を入れると、鉄臭さをとる効果もあります。側面にも野菜をつかって、油をまんべんなく塗り混みます。



## 普段のお手入れは

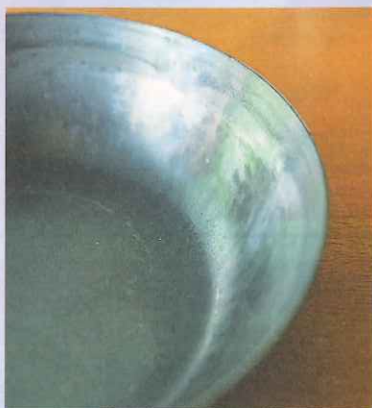
普段は以下の手入れを行っていただくだけで充分です。

- (1) 料理が出来上がったらすぐに食材を取り出す
- (2) なるべく熱いうちにたわしで洗う
- (3) 洗ったら火にかけて水気を飛ばす

食材を入れっぱなしにするとサビの原因になります。熱いうちだと汚れも落ちやすいので、使ったらすぐ洗いましょう。



## 鉄フライパンの魅力・メリット



### ①味が違う！

フッ素樹脂加工のものと違い高温に強く熱伝導に優れているので、短時間で旨味をギュッと閉じ込め美味しく調理を行うことができます。

### ②「焼き目」が旨い！

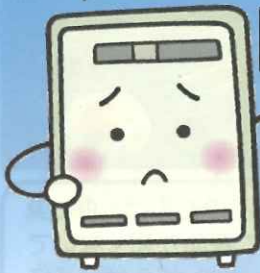
こんがり香ばしくパリッとした「美味しい焼き目」ができます。焼き目には食材の旨味がギュッと凝縮され、一番美味しいともいえる重要な部分で、焼き物の味わいが全く変わります。

### ③世界に一つしかない自分専用のフライパンに！

お手入れにおいては、多少手間ですが、自分なりに使い込んでいくと愛着が湧いていき、どんなフライパンにも負けない一生使える相棒になります。



困った！お湯が出ない・・・



灯油ボイラー

電気温水器

ガス給湯器

急なトラブルは

**アストモスへ！**

その日にお湯が使える

**お助け給湯器を**



**ご準備してます！**



**故障の際も安心**

- 故障してもその日からお風呂に入れる。
- 使えない間の余計な温泉・銭湯代がいない。
- 修理か買替かじっくり検討する時間ができる。

レンタル機器代・工事費

**無料**

お気軽に  
お問い合わせ  
ください!!



※貸し出し中などにより、設置できない場合がございます。

※基本的に当日対応としますが、作業場所、夜間等近隣住宅への影響と安全を優先し、翌日の対応とさせていただきます。

※設置期間は1週間を上限とさせていただきます。その後の対応は地域のお客様担当がご相談させていただきます。



**アストモスリテイリング株式会社 お客様相談室（営業部）**

予想はしていたもののコロナウイルス感染拡大は想像以上のものとなりました。一人ひとりが自分自身を守るため、周りに迷惑をかけないために感染予防と感染対策をしなければなりません。しかし、こういう事態から、テレワーク・フレックス・衛生管理etc…新たな働き方や考え方も浸透し、ピンチの時ほど良い工夫ができるのではないかと思います。みんなで工夫、協力して、この困難がいち早く終息してくれることを願っております。