

あすとも通信

10月
vol.154



スマホ版HPはこちらから!



- | | |
|--|---|
|  安心・安全なLPガス |  ガス器具 |
|  リフォーム |  オール電化 |
|  水まわり |  家電 |
|  かけつけサービス |  電力販売 |

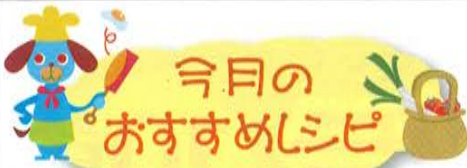
 アストモスリテイリング株式会社 九州カンパニー

<http://www.astomos-retailing.com/>

お客様相談室



0120-93-2188



今月は旬を迎える小豆とさつまいもを使ったレシピをご紹介します♪お料理をしながら秋のおうち時間を楽しみましょう！

おはぎ



作り方

材料 (20個)

- もち米……………3合 ○塩……………少々
○あんこ……………1kg

今回は、4ページ目でご紹介しています「宝代産業」さんのあんこを使ったレシピを掲載しております。

1. もち米は洗って1時間以上水に浸け、塩を入れて炊きます。
2. 炊きあがったら10分程度蒸らし、すりこぎで半分くらいつまます。
3. 手水（塩水）で手をぬらして、熱いうちにもち米を丸めます。
4. 水で絞った布巾にあんをのせ、少し広げます。
5. その上にもち米をのせ、布巾を絞って形を整えて完成です。



調理のポイント

- もち米は水を吸収しやすいので、最初のすすぎは素早く行いましょう。



さつまいものメープルバター風味

材料

- さつまいも……………1本 (100g)
○バター (有塩)……………15g
○メープルシロップ……………大さじ1



作り方

1. さつまいもは薄切りにし、数分水にさらし、キッチンペーパー等でしっかり水を切ります。
2. フライパンにバターとさつまいもを入れ、弱火でじっくり炒めます。
3. さつまいもに火が通ったらメープルシロップを加え、全体に絡めて完成です。



調理のポイント

- 工程【2】ではじっくりと、弱火で炒めることがポイントです。

10月10日は 目の愛護デー

10月10日は目の愛護デーです。私たちの生活は、テレビやゲーム、パソコン、携帯電話など、ついつい目を酷使してしまいがちです。目の疲れをそのままにしていると、視力が低下したり、頭痛や肩こり、吐き気などが起こったり、「ドライアイ」など目の病気になることもあります。目は一生使う大切なものです。今回は、目の健康について考えてみましょう。

涙の働き

まばたきをすると、涙が一定の厚みで目の表面を覆う状態がしばらく維持されます。これを涙の安定性といいます。涙は、単に目を潤しているだけでなく、目の機能を正常に保つために大切な働きをしています。

- 目の乾燥を防ぐ
- 目に酸素や栄養を供給する
- 感染を防ぐ
- 目の表面の傷を治す
- 目の表面を滑らかにする

まばたきの回数

私たちは、まばたきを1分間に約20回繰り返しており、1時間で1,200回、1日16時間起きているとしたら約1万9,200回、1年で約700万回、70歳まで生きたとしたら、なんと5億回もまばたきをすることになります！



ドライアイとは

ドライアイとは、様々な要因によって涙を分泌する量が少なくなったり、涙がすぐに蒸発してしまったりすることで、目の表面の涙が不足してしまう病気です。

ドライアイの主な原因・症状・予防法

原因

- ・パソコン、スマートフォンの長時間の使用
- ・エアコンによる風や、空気の乾燥
- ・コンタクトレンズの使用
- ・精神的なストレス

症状

- ・目の疲れ、乾き
- ・物がかすんで見える
- ・目がごろごろする

予防法

- ・目の休息
- ・ディスプレイの位置
- ・エアコンの調整
- ・加湿
- ・コンタクトレンズの使い方
- ・目薬の使用

パソコン等を使用時は**こまめに休憩**をし、意識して**まばたきを増やす**
テレビやパソコンのディスプレイは**自分の目よりも下に配置**する
目に**直接風が当たらないように**、風向きを調整する
加湿器を使用したり、**濡らしたタオル**を室内に干して加湿をする
家では**メガネを使用**するなど、なるべく**長時間の使用を避ける**
目薬は、**用法・用量を守って、正しい使い方**で使用する



当社オススメのお店紹介コーナー～その③～

あすとも通信 7月号より、当社イチ押しのお店をご紹介します。先月はお休みをして、今月が第三弾となります。飲んで、食べて、利用して、一緒に九州を盛り上げていきましょう！
おうち時間を贅沢に、ご家族で過ごされてみてはいかがでしょうか？

宝 有限会社 宝代産業



おはぎや羊羹、どら焼きやあんみつなど、様々な使い方が出来るととっても便利！

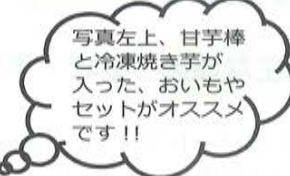


(有)宝代産業は、熊本県人吉市で餡の製造を営んでいます。昔ながらの製造方法で作られた、豆の風味を活かしたあっさりとした甘さのあんこは、子供からご年配の方まで幅広く愛されています。

まごころ込めて作られたあんこを、皆様も一度ご賞味ください。

住所	熊本県人吉市相良町998
電話番号	☎0966-24-8678
遠隔地への販売	可能(直接お電話にてご相談ください)

焼き芋専門店 おいもや



写真左上、甘芋棒と冷凍焼き芋が入った、おいもやセットがオススメです！！



おいもやで使用しているさつまいもは、自社農場&鹿児島県鹿屋市の契約農家で農家さんの愛情と太陽の恵みをたっぷり受けて、すくすくと育ったおいしい芋です。中でも鹿児島県産の紅はるかは、繊維が多いお芋で、強い甘みが特徴で、水分が多く、とても食べやすいお芋です。

住所	鹿児島県鹿屋市田崎町2810-1
電話番号	☎0994-44-7899
URL	https://oimoya.co.jp
遠隔地への販売	あすとも通信を見たとで10%OFF(電話注文)
ネット販売	クーポンコード入力【oimoya-2】で10%OFF



おいもや公式LINE始めました！
お友達登録よろしくお願ひします。



【2021年版】ビルトインコンロおすすめ2選のご紹介

10月から涼しくなり、いよいよ秋が到来します。秋と言えば、食欲の秋です！脂がのったお魚や、お肉を調理する機会が、より増える季節ではないでしょうか？今回は、「レシピアプリで献立も悩み知らず」、「汚れがつきにくく、毎日のお手入れが手間いらず」といった“ラク家事”が叶う、おすすめのコンロをご紹介します。

Rinnai 1選目!【リッセ】 **NEW** リンナイ公式アプリ対応!調理をより楽しく!

ココットプレートで機能がさらに充実。
シンプル&スマートなガスコンロ

LiSSe



SCHOTT CERAN
Made in Germany
CERANはSCHOTT AGの登録商標です。



グリル庫内の
汚れ
99.9%
カット!

NEW NEW NEW



献立作りから料理の手順、火加減など完成までしっかりサポート!



発売日：2021年9月15日

希望小売価格 ¥244,200円～(税抜 ¥222,000～)

今回、リンナイの大人気シリーズ『リッセ』がさらに進化!これまでの使いやすさに加え、リンナイ公式レシピアプリ対応と、音声ガイダンス機能の搭載により、さらに利便性をアップ。「今日は何をつくらうかな?」という主婦の悩みもアプリを使えば解決!音声ガイダンスで料理の手順まで教えてくれます。他にも、操作部もスタイリッシュなデザインに変わり、ガラストップのカラーバリエーションもキッチンに合わせやすいアースカラーが登場しています。

NORITZ 2選目!【ピアットライト ラックリーナ】

期間限定商品

抜群のお手入れ性能でキレイをかんたんにするコンロ

おいしさに彩りをそえる。

piatto Light

ピアットライト

ラックリーナ



一度に沢山焼ける
ワイドグリル



販売期間：2021年9月1日～2021年12月10日まで
希望小売価格 ¥220,000円～(税抜 ¥200,000～)

フライパンでお馴染みのテフロン加工。「焦げ付かない・油がいらぬい・洗うのも楽ちん」

ノーリツからは、抜群のお手入れ性を備えた「ピアットライト ラックリーナ」のご紹介!天板にテフロンプラチナ加工が施され、汚れのこびり付きがなく、水や油をはじくため汚れが拭きとりやすい点がポイントです。お手入れの簡単さだけでなく、高級感のあるデザイン、大きな食材も一度にたくさん焼けるワイドグリルなども、魅力的です。

是非、この機会に、新発売される「リッセ」と期間限定商品の「ピアットライトラックリーナ」をお買い求めくださいませ。



～ガスファンヒーター早期割引実施中!～

2021年
10/31まで

木造 11畳まで コンクリート 15畳まで		ノーリツ : GFH-4006S リンナイ : SRC-365E オープン価格	通常価格 ￥27,500- (税込)	現金一括価格 ￥23,100- (税込) らくらくリース ￥464- (税込・5年)
木造 15畳まで コンクリート 21畳まで		ノーリツ : GFH-5803S 小売希望価格 ￥85,800-	通常価格 ￥59,400- (税込)	現金一括価格 ￥47,300- (税込) らくらくリース ￥950- (税込・5年)
		リンナイ : RC-U5801E 小売希望価格 ￥83,300-	通常価格 ￥63,800- (税込)	現金一括価格 ￥49,500- (税込) らくらくリース ￥996- (税込・5年)

NORITZ 早期割引中のご購入をおすすめします。 **Rinnai**

1週間 ガス衣類乾燥機 無料お試しレンタル実施中

モニター実施のお客様にもれなく!
今だけ ダウニーバラエティセット **プレゼント**

95% 使用満足度

アストモス公式アプリをリリースしました!
 暮らしに役立つお得情報を発信中!

ダウンロードは
 こちらから→



夏の暑さが和らぎ、秋の気配が感じられるようになりました。皆さん、普段のお風呂は、パパッとシャワーだけという方も多いのではないのでしょうか。しかしシャワーだけでは、日頃の疲れをしっかりと取れず、疲れも溜まりがちに。秋はしっかりと湯船に浸かり、芯から温まって、冷えない体作りを心掛けてみましょう。お気に入りの入浴剤やキャンドルを見つけて、秋は“湯船”でリラックス!してみませんか?

アストモスリテイリング株式会社 お客様相談室 (営業部)