









あすとも通信

2月
vol.170



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



わらびは、「万葉集」にも記述が残るほど歴史の古い食材です。和風の調理が定番ですが、今回は韓国風のレシピをご紹介します。

わらびナムル



作り方

材料

○わらび……………200g	○油……………小さじ2
○水……………100cc	○醤油……………大さじ2
○ねぎ……………小さじ2	○にんにく……小さじ1
○ごま……………小さじ2	○ごま油……………小さじ1

1. アクを抜いたわらびを食べやすい長さに切ります。
2. ボウルに醤油・ねぎ・にんにく・ごま・ごま油を入れます。更にわらびも入れてよく混ぜ合わせます。(※ねぎとにんにくはみじん切りにしておきましょう)
3. フライパンに油を熱し、わらびを中火で少し炒めます。
4. 水を入れ、蓋をして中火で5分ほど煮たら完成です。



調理のポイント

- わらびは、水煮のものでも美味しく調理出来ます。
- もやしナムルと一緒にコチュジャンで、ビビンバにもgoodです！

アストモス食育コーナー



わらびのアク抜き方法

わらびはアクが強いので、丁寧にアク抜きをして下処理をし、美味しく食しましょう。

1. 鍋にお湯をたっぷり沸かして、わらびと重曹(お湯1ℓに対して小さじ1程度)を入れて、さっと煮る。
2. 火からおろして冷まし、落とし蓋をして冷蔵庫で一晩浸け置く。
3. 流水でよく洗い、新しい水に浸ける。

わらびの保存方法

■冷蔵保存の場合

アク抜きをしたわらびを保存容器に入れ、わらびが浸るまで水を注ぎ蓋をして冷蔵庫へ。毎日水を入れ替えると長持ちします。日持ちは**約5日～1週間**程度です。

■冷凍保存の場合

アク抜きをしたわらびの水気を切り、食べやすい長さに切ります。小分けにしてラップに包んだら、保存袋に入れて空気を抜いてから冷凍庫へ入れましょう。保存の目安は**約1ヶ月**です。



冬の健康トラブルにご注意を!



気温も湿度も低くなる冬場は、感染症を引き起こすウイルスが活性化しやすくなります。また、寒いと体温が下がることで体の抵抗力も低下します。そのため、冬は感染症が流行しやすくなります。さらに、この他にも、寒さが原因で起きやすい健康トラブルもあります。今回は、冬に起こりやすい健康トラブルとその対策についてお伝えします。

冬場にはこんな健康トラブルに気をつけましょう

<ヒートショック>

ヒートショックとは、急激な寒暖差により脈拍や血圧が急変することで、心筋梗塞や脳出血などの重大な病気につながる恐れがあります。高血圧や動脈硬化を患っている人ほどリスクが高いです。ヒートショックは家の中で起こることがほとんどで、特に起きやすいのが暖房の効いた部屋から寒い浴室やトイレに移動したときです。入浴前に脱衣室や浴室を暖めておく、トイレに安全な暖房器具を置くなど、家の中の寒暖差をなくす工夫をしましょう。



<低温やけど>

それほど高くない温度の熱源に長い時間接触することで起きるやけどのことです。低温やけどは熱さに気づかず進行することが多いため、未然に防ぐことが重要です。暖房器具やグッズは取扱説明書をよく読み、使い捨てカイロや湯たんぽなどを直接肌にあてたり、体の同じ部位を長時間温めないようにしましょう。



<転倒>

路面に積雪や凍結があると、転倒しやすくなります。また、高齢者が転倒すると、骨折しやすく、そのまま寝たきりになることもあります。雪の日や、冷え込みの厳しい日は、外出を控えるか、出かける場合は周囲の状況をよく確認して移動することが大切です。



「寒暖差疲労」について

寒暖差疲労とは、私たちの体が「寒暖差によって疲労が蓄積した状態」を指します。最近、空調が完備された環境が増えていることもあり、寒暖差への耐性が低い人が多い傾向があるとされています。寒暖差疲労を溜め込まないためには、体を内側と外側のどちらからも温めることがポイントとなります。毎日湯船に入る、蒸気温熱で体を温める、日常的な動作に軽く負荷をかける、という毎日の生活の中で、体を効率的に温めることを意識してみてください。

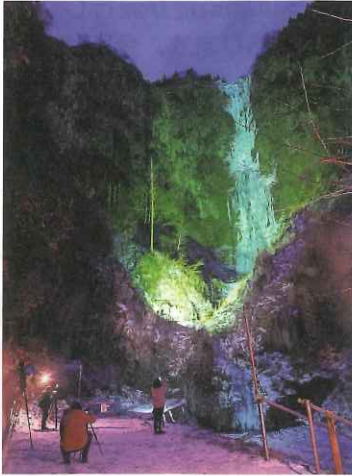


2月のイベント



※施設が休園になっている場合があります。お出掛けの際は事前にご確認ください。

古閑の滝ライトアップ



凍る滝として知られる 幻想的な氷のオブジェ

阿蘇市一の宮町坂梨にある「古閑の滝」。一番の見所は寒さ厳しい冬、気温が下がると、滝の水がそのまま凍り“氷のオブジェ”が出現します。

自然が作り上げる景色に圧倒される冬の阿蘇観光には外せないスポットです。期間中の土曜日には、夜間のライトアップが実施されます。

- 【場所/住所】： 古閑の滝 / 阿蘇市一の宮町坂梨
 【開催日】： 開催中～2月25日(土)
 ※ライトアップ開催日は毎週土曜日のみ(日中も見学可能)
 【交通】： 【車】九州自動車道熊本ICから約80分
 【公共交通】JR宮地駅からタクシーで約15分
 【お問合せ】： 0967-34-1600 阿蘇市観光協会

第29回 城島酒蔵びらき



九州最大級の早春酒蔵開き

「城島の酒」は、かつて「東の灘」に対し「西の城島」と称され、起源は江戸時代中期にさかのぼります。この「城島の酒」の8つの酒蔵が協賛し実施される九州最大の早春酒蔵びらきが「城島酒蔵びらき」。今年は3年ぶりの通常開催！メイン会場では、毎年人気の城島の酒飲みくらべ、角打ちコーナーのほか、酒造り唄の披露や龍神太鼓演奏など盛り沢山です。地元野菜の販売や物産展も立ち並び、お酒が飲めない方も楽しめる大賑わいのイベントです。

- 【場所/住所】： 城島町民の森、他 / 久留米市城島町檜津764
 【開催日】： 2月18日(土)・19日(日)
 【交通】： 【公共交通】JR久留米駅からバス・タクシーで約30分
 【お問合せ】： 0942-64-3649 城島酒蔵びらき実行委員会(久留米南部商工会内)



真冬のお洗濯 豆知識

毎日寒い日が続きます。寒い時期の洗濯は悩みがつきもの！
「厚手の服が乾きにくい。」「洗濯物がかさばる。」などなど...
今月は真冬のお洗濯の豆知識についてご紹介します。



◆洗剤が溶け残る?・・・洗濯物の入れ過ぎに注意!

洗剤が溶け残る一番の原因は洗濯物の量が多いことです。
冬物は重くかさばりやすいため、ついつい洗剤を多く入れがちです。洗剤を多く入れると衣類の間に入り、溶けにくくなります。またすすぎの過程でも洗濯物の量が多いと、溶けなかった洗剤がそのまま残ってしまいます。量の目安は洗濯槽の7~8分目にしましょう。

◆毛玉を抑える方法は?・・・洗濯ネット、柔軟剤、ドライコース等で解決!

毛玉の原因は「摩擦」です。洗濯物を裏返しにして、1枚ずつ、目の細かい洗濯ネットに入れ、柔軟剤を使い、なるべく衣類に優しいドライコース等で。とにかく、摩擦を極力抑えることがポイントです。

◆なかなか乾かない・・・冬は脱水時間を長めに!

冬物は厚手のものが多く、乾燥にも時間が掛かります。冬場の脱水時間は通常よりも長めにしましょう。

やっぱり冬は寒くて洗濯物が乾きにくい・・・

そんな真冬の洗濯をガス衣類乾燥機で解決!

ガス衣類乾燥機「乾太くん」のご紹介



生乾き臭が気になる



その1 生乾き臭をカット

ガスならではのパワフル温風で、
悪臭の原因菌を除去!!

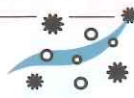


乾くまで時間がかかる



その2 家事を時短化

ガスのパワーでスピード乾燥!!
短時間乾燥で、コスト削減!!



花粉やPM2.5が気になる



その3 清潔乾燥

天候を問わず1年中活躍!!
ドラム除菌でドラムリフレッシュ!!



タオルがゴワゴワする



その4 快適な仕上がり

繊維の根元からふんわり!!
大風量でしわを軽減!!



ほやい
乾太くん
ガス衣類乾燥機

充実の機能&性能

多彩なコースでさまざまな洗濯物に対応できます!

標準コース

肌着やワイシャツ、タオルなど、通常の衣類の乾燥に。いつでもふんわりと仕上がります。



デリケートコース

ナイロンストッキングやフリル・レースなど、熱に弱いデリケートな衣類は、熱量を抑えてやさしく乾燥。



厚物コース

ジーンズや厚手のバスタオルなど乾きにくい衣類の乾燥に。生地を傷めず、やさしく念入りに乾燥します。



靴乾燥

庫内にオプションの小物乾燥棚を設置することで、靴の乾燥にも対応します。



※RDT-31Sシリーズは、小物乾燥棚を使用できません。

お気軽にお問い合わせください。





ガスファンヒーター

お部屋の広さが木造11畳、コンクリート15畳の場合



メーカー	型式	メーカー 小売希望価格(税込)	通常価格 (税込)
リンナイ	SRC-365E	オープン価格	¥29,150
ノーリツ	GFH-4006S		

工事費無料



お部屋の広さが木造15畳、コンクリート21畳の場合



メーカー	型式	メーカー 小売希望価格(税込)	通常価格 (税込)
リンナイ	RC-U5801PE	¥106,700	¥75,900
ノーリツ	GFH-5803S	¥99,220	¥62,700

- ・ガスホース(2m)
 - ・ボックスガス栓1箇所
- ※2箇所目からは有償

※リンナイ製はプラズマクラスター機能搭載商品となります。

寒さへの備えで冬を快適に過ごしましょう

ガス衣類乾燥機

1週間

大好評 無料お試しレンタル実施中

子供がたくさん
汚して大変!

すぐに乾かしたい
のに、忙しくて
時間がない!

雨の日が続いて
困っている!

忙しい
主婦の
味方



そのお悩み
「乾太くん」なら
バッチリ解決!



お近くの営業所までお問い合わせ下さい

寒さが厳しくなり、インフルエンザなどの感染症が流行しています。冬に感染症が流行する理由として、「気温と湿度」「人の免疫力の低下」が関係します。インフルエンザの流行はよく耳にしますが、感染性の胃腸炎もまた、流行する季節です。突発的な嘔吐、下痢、発熱などが起こり、高齢者や乳幼児は重症化することがあるので注意が必要です。当たり前の事ですが、自分自身がかからぬよう、また他人にうつさないようにすることが肝心です。感染予防の基本はうがいと石鹸での手洗いや、マスク着用です。

アストモスリテイリング株式会社 お客様相談室 (営業部)