

暮らしに・地球に「元気」をお届けします。

あすとも通信

- 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

7月

July

2018年



 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

ミキサーや裏ごしも不要で後片付けも楽ちん♪
冷やしても美味しい、最高の一品です！

簡単！牛乳かぼちゃスープ



材料

(4人前)

- かぼちゃ……………1/4個
- 小麦粉……………小さじ2
- 牛乳……………400cc
- バター……………10g
- コンソメ……………1個
- 塩コショウ……………適量



作り方

【準備】 かぼちゃの種を取り、皮を切り落としておきます。

1. かぼちゃを皿に移し、水をふりかけてラップをし、レンジで柔らかくなるまで加熱します。
(目安は600wで約4～5分。硬ければ追加で加熱してください。)
2. かぼちゃがすぐに潰れる柔らかさになったら、鍋に移し、泡立て器でかぼちゃを潰します。
3. かぼちゃがなめらかになったら、小麦粉を入れ、粉っぽさが無くなるまで混ぜます。
4. 牛乳を100cc程入れ、かぼちゃとなじませたら、残りの牛乳も入れます。
5. 鍋を弱火～中火にかけ、沸騰させないように温めます。温まったら、●印の材料を入れ完成です。



調理のポイント



- ・鍋を火にかける際は、鍋底が焦げやすいので注意してください。
- ・乾燥パセリをかけると、見栄えも良くなりオススメです。

アストモス食育コーナー



かぼちゃは種類が豊富なんです！

最近では、スーパーでも珍しい品種のかぼちゃも見かけるようになりましたが、一言に「かぼちゃ」といっても、たくさんの種類がある事をみなさんご存じですか？

主に日本かぼちゃ、西洋かぼちゃ、ペポかぼちゃの3つに分類され、さらにそれぞれに、色々な品種があります。「アトランティック・ジャイアント」と呼ばれるオモチャかぼちゃの巨大種は、育て方によっては、なんと、100kgを超えるほど大きくなります。

美味しいかぼちゃの選び方

持ってみてズッシリと重く、外皮が硬いものを選びましょう。カット売りのもは、種子の部分が引込んでいなくて種子がつまっているもの、黄色が濃いものが良質なかぼちゃです。



夏の食中毒にご用心！



食中毒の原因には細菌やウイルスがありますが、梅雨時から9月頃までは高温多湿な状態が続く、細菌がもたらす食中毒が多く発生します。食中毒を招く細菌が増殖しても、食べ物の見た目や味は変わらず、匂いもしません。そのため、食事の準備をするときには、細菌を「つけない」「増やさない」、加熱等で「やっつける」を心がけ、食中毒を防ぎましょう。

👍 食中毒から身を守る予防のポイント

食材の購入・保存

肉や魚は、汁が漏れないよう注意して一つひとつをビニール袋に入れ、できれば氷や保冷剤と一緒に持ち帰り、消費期限などもしっかりと確認しましょう。

下準備・調理

台所は清潔に保つよう心掛け、特にふきん・タオル類は、頻りに清潔なモノと交換しましょう。野菜は流水できれいに洗い、また、生の肉や魚、卵を触った後は丁寧に手を洗います。

食 事

清潔な食器に料理を盛り付けましょう。温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに食べ、料理は長時間室温で放置しないでください。

後片付け

調理に使ったまな板・包丁は必ず洗って熱湯消毒し、スポンジは洗ってからよく水切りをしましょう。

⚠️ 意外と知らない「腐りやすい食材」

卵



火を通して半熟状態のものは雑菌が増殖しやすくなるので、お弁当に入れるときなどは味付けをし、完全に火を通しましょう。

マヨネーズ



野菜と一緒にあえると野菜の水分が出て腐りやすくなります。酢と一緒に使い、防腐効果を高くしましょう。

炊き込みご飯



具材が多いことで雑菌を引き寄せやすく、加熱しているからといっても、夏場のお弁当へは要注意です。

ニンニク、生姜、わさびなどの日本伝統の「薬味」は食中毒予防に最適です。これらの食材を上手に活用して、食中毒から体を守りましょう！



7月のイベント



戸畑祇園大山笠

200年以上の歴史を持つ戸畑区の伝統行事

200年を超える歴史を持つ戸畑区の伝統行事「戸畑祇園大山笠行事」は、国の重要無形民俗文化財に指定され、福岡県夏の三大祭りの一つとして「提灯山」の愛称で広く親しまれている、飛幡八幡宮、菅原神社、中原八幡宮の三社の夏祭りです。昼は山笠本来の姿といわれる幟山笠で、金糸銀糸の刺繍を施した格調高く華麗な姿を披露します。夜になると飾り物はずし、12段309個の提灯に彩られた光のピラミッドへと姿を変えます。7月28日(土)に戸畑区役所前で開催される「戸畑祇園大山笠競演会」には、4基の大山笠と4基の小若山笠が集合します。



【場所/住所】	北九州市戸畑区一帯 北九州市戸畑区千防
【開催日】	2018年7月27日(金)~29日(日)
【交通】	(公共交通) JR戸畑駅より徒歩10分
【お問合せ】	戸畑祇園大山笠振興会事務局 TEL 093-871-2316

第23回 知覧ねふた祭

「ヤーヤドー」の掛声とともに迫力満点の太鼓叩き！

武家屋敷庭園と隣接する活気あふれる商店街通りを高さ5m、縦横4mの勇壮な武者絵が描かれた大小7基の扇形ねふたを中心に鮮やかな囃子・踊り連が知覧の夜を夏色に染め上げます。明治維新150周年を機に西郷どんねふたを製作し、関連商品販売コーナー等も設置。運行時間は19:00~21:00で、当日は会場近くの豊玉姫神社にて水力を動力とした水車からくり人形も特別上演されます。



【場所/住所】	知覧まち商店街 鹿児島県南九州市知覧町郡
【開催日】	2018年7月21日(土) ※雨天の場合は、翌日順延
【交通】	(車) 指宿スカイライン知覧ICから約5分 (公共交通) JR平川駅から車で約20分
【駐車場】	1000台 ※混雑が予想されるので、公共交通機関をご利用ください
【お問合せ】	知覧ねふた祭実行委員会 TEL 0993-83-2511



わが家のコンロチェック



そういえば・・・

こんなお困りごと、ありませんか？

- 温度調節機能が1つのバーナーでしか使えない。
- 煮こぼれの跡など、汚れがこびりついて掃除しても取れない。
- お子様やお年寄りの方がコンロを取り扱う上での安全性が心配。

やっぱり・・・

こうなるともう、取り替えのサイン

- 赤い炎が出る。
- 火が点きにくいなど、不具合がある。
- 今のコンロを使用して約10年以上経つ。

項目が1つでも当てはまるなら・・・

すっぽり取り替えて、すっきり解決できます！

取り替えはとってもカンタン&スピーディ



システムキッチンにフィット

国内メーカーのコンロ幅は規格が統一されているので、どんなコンロでも簡単に取り替えが可能。

工事は約2時間で完了

工事はガスの接続なども含め、約2時間でスピーディに完了。簡単に取り替えられて、その日から新しいコンロでお料理が出来ます。

卓上型コンロ→ビルトイン型コンロも可能に

専用のキャビネットで、お使いのコンロもフラットになり便利に。



約2時間...



裏面にオススメのコンロをご紹介します☺