

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

1月

January

2019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



白菜と鶏肉の旨みが出た、やさしいクリーム煮です。  
フライパン1つで手軽に作れます。カルシウムも取れて◎。

## 白菜と鶏肉のクリーム煮



### 材料

(3~4人分)

○白菜……………1/8個	○塩コショウ……………少々
○鶏もも肉…1枚(300g)	○ブラックペッパー…適量
○玉ねぎ……………1/2個	○パセリ(乾燥)……………少々
○コンソメ(顆粒) ……………小さじ1.5	○粉チーズ……………大さじ2
○バター……………大さじ3	○ほうれん草……………1株
○牛乳……………250CC	○小麦粉……………大さじ2.5



### 作り方

1. 鶏肉は1口大に切って塩コショウをしておきます。白菜は洗って、芯は薄めに削ぎ切り。葉はざく切り。芯と葉に分けて水気を切っておきます。ほうれん草は下茹でし、3cm幅に。玉ねぎは薄切りにします。
2. フライパンにバターを半量をひいて、玉ねぎをしんなりするまで炒めます。しんなりしたら、鶏肉を入れて、表面の色が変わる位まで焼きます。
3. 残りのバターを入れて、白菜の芯を入れ、小麦粉を加えて弱火でじっくりと混ぜます。牛乳を加えて、とろみがつくように弱火で混ぜながら炒めます。
4. 白菜の葉の部分、ほうれん草、コンソメを入れて、粉チーズ、ブラックペッパー、塩コショウをして器に盛りつけます。パセリを振って出来上がりです。

### 調理のポイント

- ・牛乳を加える際に固くなりすぎるようなら、牛乳を足して調整してください。
- ・仕上げのブラックペッパーは味を引き締めるので、少し多めがおすすめ♪



## アストモス食育コーナー



### 白菜のうれしい機能 (ジチオールチオン類)

発がん物質を解毒する酵素の生成を促進して、発がん物質の攻撃から体細胞を守る作用があり、抗がん物質としての働きがあります。ほかにもキャベツ、大根、カブなどに多く含まれます。

### 白菜を上手に選ぶコツ

- 巻きが硬い
- ずっしりと重みがある
- 切り口がみずみずしい(カットしている場合)





# 即暖性とパワーが魅力！ ガスファンヒーターの節約術



厳しい寒さが続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。朝や帰宅時の冷え切った部屋でも、すぐに暖めることができる即暖性とパワーが魅力のガスファンヒーターですが、ガス代が気になる方は多いはず。今月はガスファンヒーターの賢い使い方についてご紹介いたします！！

## ポイント1

**エコ機能やタイマーを  
使ってガス代節約！！**



ガスファンヒーターにはほとんどの機種で、設定温度を自動で変更するエコ機能が搭載されています。これを使うとガス代は20%弱節約できるといわれています。またタイマー機能を用いて、無駄な動作時間を減らすこともガス代の節約につながります。

## ポイント2

**窓下に設置して  
暖房効率をあげる！！**



ガスファンヒーターを窓下から室内へ向けて設置することで、暖かい空気を外へ逃がしにくくする効果が期待できます。また、厚めの生地で作られたカーテンや、断熱カーテンなどにすると、さらに効果的です。室内の空気が窓に当たる量が減るので、結露も抑えられます。

## ポイント3

**エアコンとの併用で  
ガス代節約！！**



ガスファンヒーターの特徴は『スイッチオンから5秒で温風が出る即暖性！』はじめはガスファンヒーターで部屋を暖め、暖まったらエアコンに切り替えるという使い方がおすすめ。ガスファンヒーターの即暖性と、温度調節が得意なエアコンの併用で、両方の節約になります。

## まとめ

エアコンは部屋を暖めるのに時間がかかります。暖房をつけても足元が寒かったり、暖まるのに1時間もかかるのは、やっぱりちょっと嫌ですね。即暖性とパワーが魅力のガスファンヒーターで、暖まるのを待つ必要がない快適な冬を過ごしましょう！





# 1・2月のイベント



## 宮地嶽神社 厄除招福節分祭

### 「豆まき」は邪気を祓うための神事

邪気を祓う神事として、宮地嶽神社では、厄年の人や年男男女が祓（かみしも）を着け、「福はうち、鬼はそと」のかけ声とともに福くじ入りの豆をまきます。

1月中旬より授与される福豆や、節分祭縁起物などには、豪華景品が当たる「福くじ」が付いており、例年多くの参拝者で賑わいます。



【場所/住所】	宮地嶽神社 / 福岡県福津市宮司元町7-1
【開催日】	2019年1月26日～27日、2月2日～3日
【開催時間】	全日/12:00～、14:00～、16:00～
【交通】	鹿児島本線「福間駅」から徒歩25分 もしくは 西鉄バス約5分「宮地嶽神社前」下車
【お問合せ】	宮地嶽神社 TEL 0940-52-0016

## 第11回「豊前海一粒かき」のかき焼き祭り

### 「豊前海一粒かき」はいまや全国ブランド！

冬の恒例イベントとなった「豊前海一粒かき」のかき焼き祭り。200台もの焼き台を設置し、広場一帯が広大なかき小屋に早変わり。新鮮なかきや市内の食材を使った料理・加工品が直売される、かき好きにはたまらないお祭りです！さまざまな北九州の旬のおいしさを堪能できます！



【場所/住所】	門司港レトロ中央広場 / 北九州市門司区東港町
【開催日】	2019年2月9日～2月10日
【開催時間】	10:00～16:00
【交通】	九州自動車道 門司ICから車で8分 JR門司港駅周辺
【お問合せ】	北九州市 食の魅力創造・発信室 TEL 093-582-2080





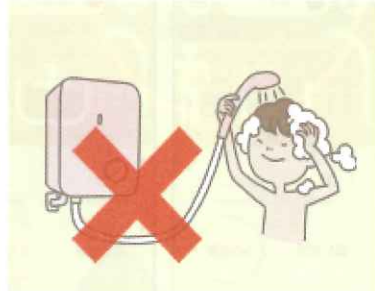
## 今年も安全・安心・快適にLPガスをご使用いただくためのポイント



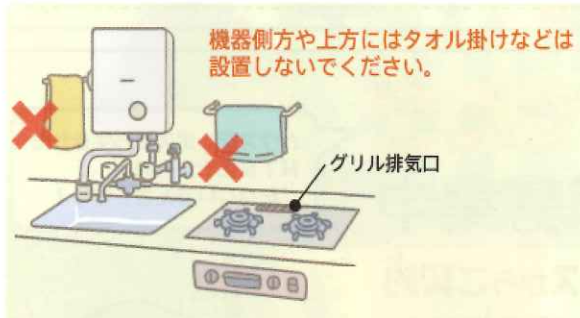
ガスを使うときは必ず換気を心がけましょう。不完全燃焼となり、一酸化炭素中毒の原因となるおそれがあります。



調理中はガス機器から目を離さない。別の用事がある場合は、いったん火を止めましょう。



小型湯沸器は、ふろ・洗濯機へのお湯はり、シャワーや洗髪に使わないでください。



キッチンペーパーやタオルなど、ガス機器のまわりに燃えやすいものを置かないようにしましょう。



暖房使用時も1時間に1～2回程度、新鮮な空気に入れ替えましょう。

### たいせつなお客様のために...

ガス機器が古くなると、部品が劣化して火災や事故の原因になることがあります。長く使っている機器は、安全のために点検を受けましょう。また、少しでも不具合を感じたら、当社までご連絡ください。







# 離れて暮らす家族も見守る給湯器登場

急増する浴室死亡事故の対策として

リモコンでお知らせ



スマホでお知らせ

昨日もお風呂に入ってるね♪



入室時

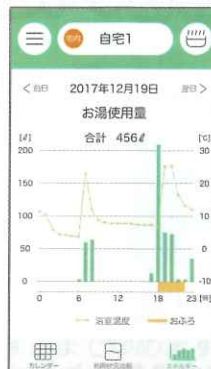


入浴時



給湯器 GT-C62 シリーズ  
リモコン RC-G001EW

※各画面は開発中であり仕様変更の場合がございます。  
※宅内無線LANルーターと接続できる環境に限ります。



お湯の使用量や  
浴室温度が見れる。



使用状況を  
カレンダー表示。

次月は、こちらの商品ついてさらに詳しい機能などの情報をお届けいたします。



## ★たのしいでんき 大人気の新電力 ご契約者様募集中

ハウステンボスから生まれた  
HTBエナジーの  
「たのしいでんき」です！

**お使用の電気代が5%OFF！  
契約するだけで、お得に♪**

使用量が多いご家庭も  
ひとりでお住まいの方にも一律5%OFF！

**アストモスからご契約  
いただくと特典あり！**

お得な情報及び詳細につきましては、  
当社の担当者へお問い合わせください。

※インターネット検索等で直接お申込みいただいた場合は  
特典が受けられませんのでご注意ください。



### アストモスリテイリング株式会社 お客様相談室（販売企画課）

新年明けましておめでとうございます。年末年始は、いかがお過ごしでしたか。  
お酒を飲む機会が多い年末年始で、肝臓や胃腸が悲鳴を上げている方も少なくないのではないのでしょうか。疲れた体では、抵抗力がなくなり体調を壊しやすくなります。この時期に多い風邪やインフルエンザには、くれぐれもお気を付け下さい。本年もどうぞ宜しくお願いいたします。