

# あすとも通信



暮らしに・地球に「元気」をお届けします。

- 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

12月 Vol.132  
December



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



とっても簡単! 美味しくてお箸が止まりません♪  
冷蔵庫の常備菜にもピッタリです。ぜひお試しください!

# ナムル風おつまみブロッコリー



## 材料 (3人分)

○ブロッコリー……………250g    ○玉ねぎ……………20g

### 【調味料】

○にんにく(みじん切り) ……大さじ1  
○塩……………小さじ半分    ○白だし……………大さじ1  
○こしょう……………少々    ○ごま油……………小さじ半分  
○酒……………大さじ1

## 作り方

1. 玉ねぎをスライスし、調味料と玉ねぎをボウルにすべて入れ、よく混ぜておきます。
2. ブロッコリーを適当な大きさに切り分け、沸騰したお湯に茎を下にしてブロッコリーを入れ、約1分～1分半茹でます。
3. 時間がきたらザルにあげてそのまま約10～15分ほど冷まし、さらに食べやすいお好みのサイズに割きます。
4. 玉ねぎスライスとよく混ぜあわせ、タッパーに入れて冷蔵庫で冷やします。味が染みたら完成です。

## 調理のポイント

- ブロッコリーは歯ごたえがあるくらいの固めに茹でるのがおすすめです。
- 味の染みを良くする為、ブロッコリーは手で割いて下さい。



## アストモス食育コーナー



### ブロッコリーを電子レンジで調理してみましよう!

ブロッコリーの調理方法は様々ありますが、電子レンジで蒸す方法は、湯を沸かす手間がない分、手軽にできます。また、鍋で茹でるより、ビタミンCやポリフェノールを多く残すこともできますし、「小房2個だけ加熱したい」など、少量のときにも便利でオススメです。

### 美味しいブロッコリーの選び方

蕾が、こんもりしていて硬く締まり、緑色が濃いものを選びましょう。冬場の紫がかつたものは寒さに当たって甘みが増しています。

茎は、つやがあり、傷や変色がなく、みずみずしいものが良く、切り口もみずみずしいものがオススメです。外葉は、しおれていないものが新鮮です。



# 大掃除のすすめ～浴室編～



毎日入るお風呂は、気がつくと、家の中でも汚れが溜まりやすい場所の1つですよ。ゆっくり湯船に浸かって疲れを取りたいのに、汚れが気になっては台無しです。年内に溜まった汚れは、年内のうちに。新年に気持ちよくピカピカのお風呂に浸かれるように「お風呂の大掃除」をしませんか。今回は、浴室の【汚れ別掃除方法】をご紹介します。

## いつの間にか蓄積<皮脂汚れ>の取り方

バスタブなどの皮脂汚れは酸性なので、「アルカリ性の洗剤」を使います。

重曹



使い方

バスタブに40～60℃のお湯をはって（残り湯でも）、「重曹」を1カップ入れます。ゆっくりとかき混ぜて、重曹が全体に混ざるように溶かしましょう。バスルームで使っているものも一緒に入れます。そのまま朝までおき、軽くスポンジでこすればピカピカに。

## 放置すると落ちにくい<水垢汚れ>の取り方

水道水に含まれるカルシウムなどのミネラル成分が結晶化した水垢には、カルシウムを溶かす「酸性の洗剤」を使います。

クエン酸



使い方

水100mlにクエン酸を小さじ1/2混ぜて、スプレー容器に入れたモノを水垢が気になる鏡やカランに吹き付けます。鏡の水垢は、鏡にクエン酸スプレーをした上からラップをして1時間ほどおき、水拭きしましょう。

## にのいの元にも！<排水溝のヌメリ>の取り方

汚れだけではなく、においやヌメリも気になる排水溝。重曹とクエン酸水のダブル使いでヌメリを取ります。

重曹

+

クエン酸



使い方

重曹を100g振りかけ、その上から水100mlにクエン酸を小さじ1/2混ぜたクエン酸水をザッと流すと、ブクブクと発泡してヌメリを取り除いてくれます。20～30分おいてお湯を流しかけましょう。

お風呂掃除は、しつこい汚れになる前に洗うのがポイントです。軽い汚れのうちなら手間も少なく済みますので、毎日のちょっとしたお手入れを心掛けましょう。



# イルミネーション情報



## うみなかクリスマス キャンドルナイト

### 日本最大級の光の地上絵と冬の夜空を彩る花火

1万本のキャンドルで描かれた光の地上絵「キャンドル・アート」が来場者をお出迎え。暖かくやさしい灯りで、イルミネーションとはひと味違った、海の中道海浜公園ならではの癒しのひと時を演出します。今年のキャンドル・アートのテーマは“海のクリスマス”。また期間中は、19:30より毎日約3分間花火が打ち上がり、キャンドルとのコラボレーションが楽しめます。



【場所/住所】	海の中道海浜公園 / 福岡県福岡市東区大字西戸崎18-25
【開催日】	2019年12月21日(土)～25日(水) ※12月23日(月)を除く
【開催時間】	17:30～21:00、最終入園20:30
【交通】	(車) 九州自動車道古賀ICから約35分 (公共交通) JR海ノ中道駅から徒歩
【お問合せ】	092-603-1111 海の中道管理センター

## 2019島原ウィンターナイト・ファンタジア

### 島原外港緑地公園に多彩なイルミが輝く

島原外港一帯が、アニマルゾーンやロマンティックゾーン、キャラクターゾーンなど、テーマごとに色鮮やかなイルミネーションでライトアップされ、約18万球による光の饗宴(きょうえん)が楽しめます。12月21日(土)18:00からは、豪華景品が当たるクリスマス大抽選会を開催。飲食ブースの出店やステージイベントも行われます。



【場所/住所】	島原外港緑地公園 / 長崎県島原市下川尻町
【開催日】	2019年12月7日(土)～2020年1月11日(土)
【開催時間】	17:30～22:00 ※12月24日(火)・25日(水)は 17:30～25:00
【交通】	(公共交通) 島原鉄道島原外港駅から徒歩3分
【お問合せ】	0957-63-1111 島原市しまばら観光おもてなし課