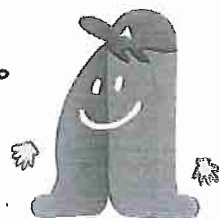


# あすともす通信

こんにちは！  
あすともす通信です♪

これからの時期、今にも雪が降りだしそうな雲の様子や、  
寒々として曇っている冬空を指して「凍雲」と呼びます。  
寒さ厳しくなりますが、今年もあと残りわずか、  
体調に気をつけ、元気に年越しを迎えたいものです。



アストモくん

## — 今月号のご案内 —

○お客様の声ご紹介&今月の野菜&便利BOX

○衣食住遊「～ 冬の食中毒予防 ～」

## 料理レシピ「旬の魚」

今月は「旬の魚 寒ぶりの」のレシピをご紹介します。

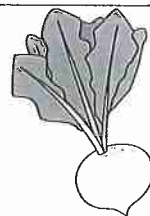
### 「寒ぶりのおろし煮」(2人前)

【材料】 ぶり：2切、おろし大根：中 1/4 本  
 塩：適量、小麦粉：適量、  
 ごま油：大3  
 〈A〉しょうゆ：大2、みりん：大2  
 砂糖：大2、酒：大3、  
 水：120cc



- ① 一口大に切り分けたぶりに軽く塩を振ってビニール袋に入れ、小麦粉を加えてよくまぶす。ボウルに〈A〉の材料を合わせておく。
- ② フライパンにごま油を熱し、①のぶりを中火～強火でカリッとなるまでよく焼く。
- ③ 別の鍋に、〈A〉を合わせて弱火で煮立てる。
- ④ ③の鍋に②のぶりを入れ、からませながら中火～強火で3～5分煮る。
- ⑤ ④に大根おろしを加えて軽く混ぜ、ひと煮立ちさせて完成。
- ⑥ 器に盛り、好みで大葉(細切り)、青ねぎ(小口切り)、針しょうが等を散らす。

## 今月の野菜 & くだもの



### かぶ

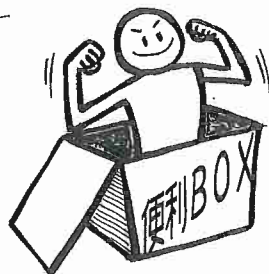
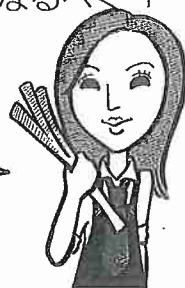
かぶは春の七草の一つ「スズナ」で大根「スズシロ」とともに昔から日本になじみのある野菜です。寒くなると甘みが増して美味しくもアップします。

旬： 11月～3月

選び方：根は白く、光沢があり、茎に傷や折れがないものが良品です。

保存方法：葉と根は別々にラップして包装します。葉は鮮度が落ちやすいので、なるべく早く調理しましょう。

かぶの根の部分に含まれる消化酵素アミラーゼは、胸焼けや胃もたれの解消、予防に効果があると言われています。暴飲暴食が続く時期には嬉しい野菜です。



寒さ厳しくなり、鍋が美味しい季節です。そして鍋にすると美味しいお野菜やお魚が旬となっています。寒くなってくるこの季節は、魚は脂がのって美味しくなっています。今月は、そんな冬が旬のお魚をご紹介します。

### タラ

漢字で「鱈」冬が旬の魚の代表です。淡泊な身は鍋にぴったりですがムニエルにしたり、チーズと合わせたりしても美味しくいただけます。

### ブリ

ブリは成長につれて呼び名が変わる出世魚の代表格です。脂がのった大物の「寒ぶり」は高級魚としても有名です。

### アンコウ

茨城県の冬の名物アンコウは鍋料理でお馴染み。水分が多くブヨブヨし、ぬめりがあるため、吊るし切りという方法でさばかれます。骨まで柔らかく、ヒレや内臓まで美味しくいただけます。

### フグ

毒を持ち、敵を威嚇するために体を膨らませる姿でよく知られます。調理には免許が必要な高級料理なことはご存知の通り。

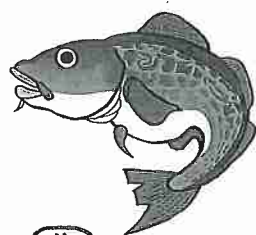
刺身、唐揚げ、鍋などで食され、白子も美味しいことで有名です。

### カレイ

種類が多いカレイ。刺身、寿司、煮つけ、焼き物、揚げ物などさまざまな料理に用いられます。産卵前のメスは子持ちカレイと呼ばれ、その煮つけは代表的な冬の味覚です。

## 旬

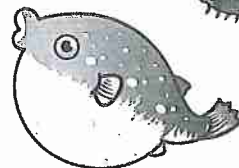
タラ



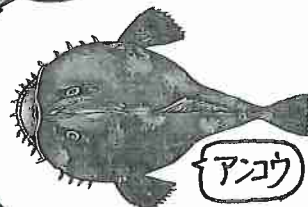
ブリ



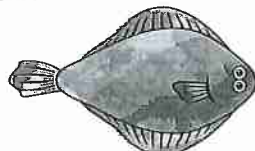
フグ



アンコウ



カレイ



## ～ 冬の食中毒予防 ～

食中毒というと夏のイメージがありますが、予防が必要なのは夏だけではありません。食中毒は1年を通して発生します。特に冬になるとノロウイルスによる食中毒が増えます。そこで今回は「冬の食中毒予防」をお届けします。



ノロウイルスは、少量でも手や指、食品などを介して口から入ると体の中で増殖し、腹痛やおう吐、下痢などの食中毒の症状を引き起こします。感染から発症までの時間(潜伏期間)は24～48時間で、主な症状は吐き気、おう吐、下痢、腹痛、37～38℃の発熱などです。持病のある人や乳幼児、高齢者などは脱水症状を起こしたり、症状が重くなったりするケースもあるので注意が必要です。

### 主な感染経路は...

#### (1) 経路感染

ノロウイルスに汚染されたカキなどの二枚貝を、生で、あるいはよく加熱せずに食べた場合に起こります。また、ノロウイルスに感染した人が調理することによって、その人の手から食べ物にノロウイルスが付着し、それを食べることなどによって二次的に感染します。



#### (2) 接触感染

感染者のふん便やおう吐物に直接接触して手や指にノロウイルスが付着することによって感染します。また、接触感染は感染者が排便後に十分手を洗わずに触れたトイレのドアノブなどを介しても起こります。

#### (3) 飛沫感染

感染者のおう吐物が床に飛散した際などに、その周囲にいてノロウイルスの含まれた飛沫を吸いこむことで感染します。

#### (4) 空気感染

感染者のふん便やおう吐物が乾燥し、付着したほこりとともに空気中を漂います。これを吸いこんだりして、口の中へノロウイルスが侵入することで感染します。



### 予防のためのポイントは...

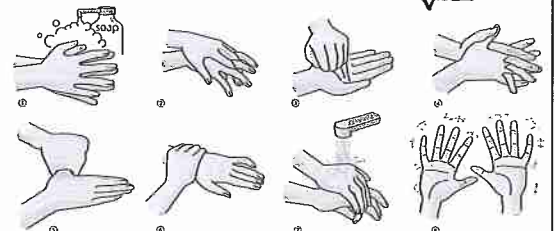
#### (1) ノロウイルスを「持ち込まない!」

家庭で調理する方や、食品をつくる仕事をしている方は、ふだんから感染しないように、丁寧な手洗いや日々の健康管理を心がけます。腹痛や下痢などの症状があるときは、食品を直接取り扱う作業を控えましょう。

正しい手洗いを!

#### (2) ノロウイルスを「つけない!」

食品や食器、調理器具などにノロウイルスを付けないように、調理などの作業をする前などの「手洗い」をしっかりと行いましょう。



#### (3) ノロウイルスを「やっつける!」

食品に付着したノロウイルスを死滅させるためには、中心温度 85℃～90℃、90 秒以上の加熱が必要です。調理器具は、洗剤などで十分に洗浄した後に、熱湯(85℃以上)で1分以上加熱しましょう。

#### (4) ノロウイルスを「拡げない!」

ノロウイルスが身近で発生したときには、食器や身の周りなどの消毒を徹底すること。また、おう吐物などを処理する際に二次感染しないように対策をとることが重要です。下痢やおう吐、発熱など、ノロウイルスによる食中毒と思われる症状がみられた場合には、無理をして仕事や学校に行こうとせず、速やかに医療機関にかかることが大切です。



# ☆☆今月の星占い☆☆

2019年12月15日～2020年1月14日まで

<b>牡羊座</b> 3/21-4/20 火のトラブルや火傷に注意！寒い日が続きますが、暖房器具の取り扱いには十分注意してください。	<b>牡牛座</b> 4/21-5/21 芸術的な才能が開花する予感。絵画、陶芸、工芸…挑戦する機会があれば、迷わずトライしてみてください！	<b>双子座</b> 5/22-6/21 お正月の予定が崩れて、予想外の展開に。慌てず、馬鹿かす、バネ巻かきに新年を迎える努力を。	<b>かに座</b> 6/22-7/22 なんだか体調がすぐれないと思ったら、すぐに休息を。無理すると年内いっぱい調子が戻りません。
<b>獅子座</b> 7/23-8/22 胸に秘めた要望があれば、思い切って言葉にしましよ。あっけなく望みがかなることになるかもしれません。	<b>乙女座</b> 8/23-9/23 人生をプラスの方向に進めてくれそうな心にしみる名言に出会います。できれば、メモしておきましょう。	<b>天秤座</b> 9/24-10/23 上手くいかないことは、後回しにしてOK。今できることに注力し、成功の勢いで一気に問題解決を！	<b>さそり座</b> 10/24-11/22 年末年始は大きな予定を入れず、家でゆっくり。心のリラックスが新年への活力につながるはず。
<b>射手座</b> 11/23-12/21 どこかで見た、どこかで聞いた…薄れている記憶に悩まされそう。「まっいっか」という響り切りも大切。	<b>山羊座</b> 12/22-1/20 行動する前には、じっくり時間をかけて考えることが大切。見切り発車は良い結果につながりません。	<b>水瓶座</b> 1/21-2/18 新年の目標は、しっかり丁寧に書き留めておくこと。家族みんなで書初めをすることをオススメします。	<b>うお座</b> 2/19-3/20 面倒なことは、新年に持ち越しはダメ。クリスマス前には、すべての心配事をクリアしておくことが目標です。

アンケートに答えていただいた方、全員にプレゼント！

今月のアンケートは・・・  
 「来年、改善したい事、チャレンジしたい事を教えてください。」  
 例：資格取得、ダイエット、断捨離、家のリフォーム・・・など

今月のプレゼントは・・・  
 『静電気軽減キーホルダー』  
 です。

数に限りがありますので、ご家族様一点までとさせていただきます。  
 締切りは、1/5(日)消印 まで有効です。  
 ※プレゼントの発送には少しお時間を頂いております。ご了承下さい。

〒194-0004  
 63  
 東京都町田市鶴間  
 7-31-1  
 アストモスリテイリング(株)  
 関東カンパニー内  
 お客様センター  
 「全員プレゼント 12月号」  
 係

- ◆ お名前
- ◆ ご住所
- ◆ お電話番号
- ◆ 生年月日
- ◆ 今月のアンケート

★今月のプレゼント★

**静電気を軽減するキーホルダー**

冬の乾燥時季にかかせないアイテムです。  
 車や家などのドアノブにあてて不快な静電気をサッと軽減！



※写真はイメージです。

個人情報の取扱について：  
 読者の皆様から届いた応募ハガキなどは、より良いサービスの提供のために参考にさせていただいております。また、個人情報保護の観点から、鍵のかかるロッカーで厳重に保管しております。

編集後記・・・

一年間、お読みいただきありがとうございました。  
 そして、たくさんのお葉書に感謝致します。これからも「志高く、何事にも興味深く」の精神で、より多くの情報を発信していきたいと考えております。 (あ)