

あすともす通信

こんにちは!

あすともす通信です♪

七夕の時期に降る雨には、ちよつと変わった呼び名があります。七夕前日に降る雨は「洗車雨」。彦星が、織姫に会い時に乗る牛車を洗う雨です。七夕当日の雨は「催涙雨」。織姫と彦星が会えずに流した涙が雨になった...と言われて
います。



—— 今月号のご案内 ——

○ 簡単料理レシピ & 今月の野菜 & 便利BOX

○ 衣食住遊 「 ~夏の悩み解決 ~ 」

 アストモスリテイリング株式会社

ホームページも是非、チェック!



アストモスリテイリング

検索

料理レシピ「簡単！料理」

暑い時期にピッタリな、トロピカルなデザートを手作りで楽しませよう♪

「ココナッツアイスクリーム」

【材料】(4人分)

ココナッツミルク(缶詰)

: 1カップ

生クリーム: 2/3カップ

コンデンスミルク: 1/2カップ

牛乳: 1/2カップ

〈お好みで〉

飾り用: フルーツ(マンゴー、キウイ、果物缶詰など)

※大人用: マリブ(ココナッツミルクリキュール)

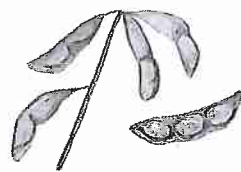


- ① ココナッツミルク、生クリーム、コンデンスミルク、牛乳を金属のボウルに入れ、泡だて器などでよく混ぜます。その後、ラップして冷凍庫に入れます。
- ② 途中、30~40分おきに2~3回、泡だて器でよく混ぜながら、凍らせます。
- ③ 1人分ずつガラスのカップなどに盛り、お好みでフルーツを添えて出来上がり。

マリブ(お洒落キキュール)を少量回しかければ、オシャレな大人のデザートになります。

今月の野菜

& くだもの



えだまめ

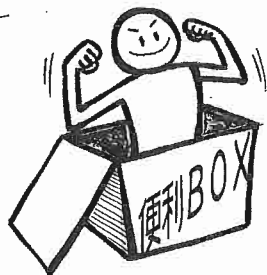
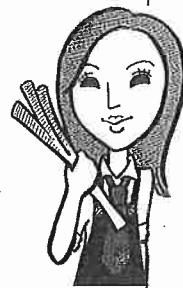
夏の風物詩「枝豆」塩ゆでするだけで「おつまみほもちろん、子どもにも人気の野菜です。枝豆は未成熟な状態で収穫します。完熟すると「大豆」になります。一般的な枝豆の他、茶豆や黒豆の枝豆もあります。

旬: 6月~9月

選び方: きれいな緑色でうぶ毛におおわれていて枝にたくさんさやがついているものを選びましょう。枝付きのままの方が鮮度の低下を防げます。

保存方法: 収穫後、どんどん味が落ちてしまいます。茹でて冷蔵しても翌日までに食しましょう

アミノ酸の一種「メチオニン」がアルコールの分解を助けると言われています。おつまみにピッタリですね。



この季節は、お家の中では裸足という方も多いでしょう。フローリングに皮脂など足の汚れもつきやすくなります。汚れで足の裏がバタつくように感じたら、水拭きでお掃除するのがオススメです。そこで今回は、フローリングのお掃除についてご紹介します！

食べこぼしなど水分と栄養分があるところにはカビが生えがち。さらに汚れを放っておくと木の劣化が早まって、変形や剥がれ、腐食の原因になります。そうなる前に手早く簡単にお掃除をしておきましょう。

【お掃除の際の注意事項】

繊細な無垢材を使った床や、特殊なワックスを塗っている場合などは避けましょう。

ワックスをはがさないよう、洗剤や重曹などは使わず、水だけで、短時間でサッと終わらせるのがポイントです。よく晴れた日に、窓を開けて換気をしながらお掃除すると水分が早く乾きます。

【お掃除前の準備】

事前に家具を移動したり、床に置いてあるものは片づけておきましょう。水拭き用の雑巾は、絞りやすい薄いタオルなどがオススメです。それとは別に、乾拭き用のタオルもご用意ください。バケツを置くときは、こぼれた水で床を濡らさないようにご注意を。

【手早い水拭きの方法】

- (1) ドライのフロアワイパーや掃除機で、床のほこりを取る。
- (2) 水に濡らした雑巾を固く絞り、部屋の奥から木目に沿って拭き上げる。
- (3) 乾拭き用のタオルで、水分を取る。



在宅時間が長いご家庭は、月に1度くらい水拭きをすると気持ちよく過ごせます！

～ 夏のお悩み 解決 ～

暑い夏、この時期ならではの悩みや疑問を解決する方法を調べてみました。ぜひ参考にしていただき、快適な夏をお過ごしください。



この時期よく持ち歩く水筒を、いつも清潔にしておくには？

基本のお手入れの仕方



- (1) 水筒はふたを外し、パッキンなど取れるものもすべて外す。
- (2) 本体は柄の長いスポンジ、ふたやパッキンは普通のスポンジに食器用洗剤をつけて洗う。
- (3) めるま湯で十分にゆすいでよく乾かす。
 - 完全に乾いていないと雑菌が発生しやすく、複雑な形をしたふたやパッキンは注意が必要です。
 - めるま湯を使ってゆすぐと、乾きが早くなります。
 - 酸性のドリンク（炭酸や乳酸菌飲料、果汁入り飲料、スポーツドリンク）を入れたら、飲み終わった後にすぐに中を洗いましょう。キズやサビがある水筒は使用しないようにしましょう。
 - コーヒーやお茶は、めるま湯に「酸素系漂白剤」を分量通りに溶かしボトルの中に注ぎます。パッキンやふたは、洗い桶などに入れて30分ほどつけ置きし、最後にめるま湯でしっかりすすいで、乾燥させればスッキリ！「塩素系漂白剤」は、成分が強すぎるので避けましょう。

毎日活躍している日傘のお手入れ方法は？

日傘の汚れは、ホコリや汗、皮脂汚れなどです。

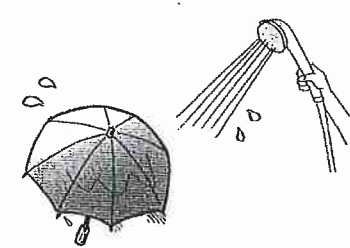
撥水加工をしていない綿や麻などの素材の日傘は、自宅で洗うこともできます。

必ず、ついているタグの「洗濯マーク」が洗える表示になっているか確認しましょう。



日傘の洗い方

- (1) 浴室で日傘を広げて、めるま湯のシャワーで濡らす。
- (2) 洗面器におしゃれ着用洗剤を入れ、めるま湯で薄める。
- (3) 柔らかいスポンジに洗剤を含ませ、やさしく洗う。
- (4) シャワーでよくすすいで、タオルで水分を取る。
- (5) 直射日光を避けて陰干しする。



直射日光に当てると生地が縮みや色落ちが心配！必ず陰干しに。水分が残ったままだと生地を傷めるだけでなく、骨にさびが発生してしまいます。風通しのいいところでしっかり乾かしましょう。

熱中症や食欲不振などが気になる季節... オススメのお料理アイデアは？

この時期オススメなのは「塩レモン」を使ったお料理です。



「塩レモン」の作り方！

皮ごと使うので、無農薬のレモンを選びましょう。塩はレモンの量の10～15%程度がオススメ。

- (1) 粗塩でレモンをもみ洗いして水で流し、水気を取る。
- (2) レモンはくし形、または厚めの輪切りにする。
- (3) ガラス瓶（熱湯で消毒し乾かしたもの）に粗塩を入れ、レモン、塩と順番に重ね入れる。
- (4) 一番上が塩になるようにして、瓶にふたをする。
- (5) 冷蔵庫に入れ、1～2日に1回は瓶の上下をひっくり返し、全体をなじませる。

そのまま約1週間漬け込めばでき上がり。



塩レモン料理

炭酸水と合わせれば塩レモンドリンクになります。また、細かく刻んでお肉や魚の下味に。ムニエルや南蛮漬けのソースに加えるだけでも美味しくいただけます。オススメは、「塩レモンドレッシング」。細かく刻んだ塩レモンにオリーブオイル、白ワインビネガー、はちみつ少々を加えるだけで完成！サラダにはもちろん、焼いたホタテや茹でたイカ、タコとあえても美味しい一皿になります。

☆今月の星占い☆

2021年7月15日～2021年8月14日まで

牡羊座 3/21-4/20 運気が目まぐるしく変わる時期。今日はついていないと思ったり、派手な行動は控えてやり過ごしましょう。	牡牛座 4/21-5/21 押入れや物置き奥から、なつかしい思い出の品を発見！初めに返るきっかけになるかもしれません。	双子座 5/22-6/21 「面白そう」と思った本や映画がまよとあなたの心を豊かにしてくれます。片っ端からチェックしてみましょう。	かに座 6/22-7/22 好きなこと、楽しいことに熱中しすぎて、時間がたつのを忘れがち。時間配分を考えたから没頭しましょう。
獅子座 7/23-8/22 ひらめきが連発する時期。それをうまく整理すれば、自分の能力が確実にアップすることを実感できるでしょう。	乙女座 8/23-9/23 物忘れがひどい時は、同時にいくつものことをやることから...シンプルにひとつのことに集中しましょう。	天秤座 9/24-10/23 思い切り洗濯をしようと思ふ日に悪天候...自然の摂理に従って、気持ちを切り換えましょう。	さそり座 10/24-11/22 知り合いになったばかりの人に意外な場所で再会！未永く良い関係を築ける運命の人かもしれません。
射手座 11/23-12/21 漫画やドラマの一場面から自分の常識を変えるヒントをゲット！新しい自分を見つける糧にしましょう。	山羊座 12/22-1/20 ネットショッピングのセールで欲しかった一品を発見！お得な価格で夢をかなえることができるでしょう。	水瓶座 1/21-2/18 健康運がやや不調...気温の変化や高すぎる湿度に負けそうな時は思い切って休むをとることが大事です。	うお座 2/19-3/20 台風被害や虫の発生などこの季節ならではのトラブルに注意。ひとつずつ慎重に対処する必要があります。

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・・・
 「どのような夏バテ対策をしていますか？」
 例：水分をこまめにとる、栄養のあるものを食べる、睡眠・・・など

今月のプレゼントは・・・
 『クールタオル』
 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 8/5(木)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。

★今月のプレゼント★

クールタオル

たっぷり水で濡らして絞れば、すぐにクールダウン！
 アウトドアでも大活躍！




※写真はイメージです。
 サイズ：約 88×20cm
 キャラクターは選べません。ご了承ください。

〒194-0004
 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7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

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・・・

マスクをして過ごす2回目の夏がやってきました。熱中症には十分に注意です！
 今回ご紹介した「塩レモン」をたくさん作って、飲み物やお料理などいろいろ活用しようと思っています。塩分と爽やかな酸味は熱中症対策に活躍します。みなさんもぜひお試しを...！(あ)