

 アストモスガス

# あすとも通信

2022  
2月  
vol.158



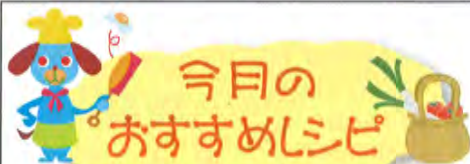
スマホ版HPはこちらから!



- |              |         |
|--------------|---------|
| ● 安心・安全なLPガス | ● ガス器具  |
| ● リフォーム      | ● オール電化 |
| ● 水まわり       | ● 家電    |
| ● かけつけサービス   | ● 電力販売  |

 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



あさりの旨みがしっかりと出た美味しいスープです。  
具材のアレンジも色々できます！今夜の一品にぜひ！

## あさりのミルクスープ



### 材料 (4~5人分)

○あさり ……………200~250g	○しめじ…………… 1/2株
○キャベツ……………1/6個	○酒…………… 80cc
○牛乳…………… 800cc	○塩こしょう……………適量
○バター……………20g	
○にんにく(すりおろし) ……………小さじ1/2	



### 作り方

1. あさりは砂ぬきし、流水で殻をこすり合わせます。キャベツはざく切りにし、しめじは石づきを切り落とし小分けにします。
2. 鍋に、あさり、酒を入れ、中火で貝が開くまで酒蒸しします。
3. 貝が開いたら、キャベツ、しめじ、牛乳を加え、塩こしょう、にんにくのすりおろしを加えます。
4. バターを入れ、溶けるまで加熱をしたら完成です。



### 調理のポイント

- 牛乳を入れたら沸騰させないように注意してください。
- 牛乳の代わりに豆乳で調理しても美味しく召し上がれます。

## アストモス食育コーナー



### 貝を閉じる力は強力！！

生きたあさは、人間が素手で開けることはできません。あさが貝を閉じる力は非常に強力です。貝柱でしっかりと閉じているためです。人間の力で開けることができないのはもちろんのこと、あさり自身も自分が貝を閉じる力で身を切ってしまうことがあるほどです。

### あさりの模様は全て違います！

あさりの模様は、砂地の綺麗な場所で育つと模様がハッキリしています。対して、泥地のあさはボンヤリとした色合いになるようです。あさりの模様は、すべての個体で千差万別です。しま模様が入っているもの、グラデーションになっているもの、斑点模様のようにになっているもの、鱗のような模様が出ているもの、色が茶色っぽかったり、黒や青だったり、模様と色合いを見ているだけでも楽しめます。



# 寒い日の頭痛がツライ!



## 頭痛の原因と対策について

ご存知の方もいらっしゃるかと思いますが、2月には「頭痛の日」があります。頭痛薬も販売しているジョンソンエンドジョンソンが2001年に「ず(2)つう(2)」の語呂合わせから2月2日に制定したものや、他にも、日本頭痛協会が2月22日に制定をしています。寒いこの時期は暖房も強くかけがちで、外と部屋の気温の差が大きくなり、頭痛が起きやすくなってしまいます。頭痛にはいろんなタイプのもがあるので、それに合った対策を取ることが大事です。今回は、寒さで起きる頭痛の原因と対策方法をご紹介します。頭痛を解消して、寒さに負けずに健康的に過ごしましょう!

### 寒さで起きる頭痛の原因

#### 暖房のよくきいた部屋（寒い場所から部屋に入った場合）

冬の場合、室外と室内でかなり気温差があるので体が慣れた温度が急に変わると頭痛になります。寒い外から暖かい部屋へ移動した時、寒さで縮んでいた脳の血管が急に広がるため、血管の周りに炎症が起きます。広がった血管と炎症が、感覚神経を刺激して痛くなります。これは**片頭痛**です。脈を打つのに合わせてズキンズキン、ガンガンと痛み、動いたり、頭を振ったりするとさらに痛みが増す頭痛です。血行がよくなり過ぎると起こります。

#### 暖かい部屋から外へ出た場合

暖かい部屋から、寒い外に出た時、寒さで急に血管が縮みます。すると、首や肩の血行が悪くなり、筋肉が緊張して頭の周りが痛くなります。これは**緊張型頭痛**と呼ばれます。後頭部から首筋にかけて痛くなり、ハチマキで締め付けられるような、あるいは頭に重い石がのったような、圧迫感を伴う頭痛です。血行が悪くなると起きやすくなります。

#### 冷え

冷えによる血液の循環の鈍りは、頭痛を引き起こすこともしばしばあります。これは、首の後ろ側に広がる僧帽筋という筋肉へ、栄養や酸素がうまく運ばれなくなることで発生する頭痛と考えられています。そして、冷えによる血の巡りの不良に血管の圧迫と神経の圧迫が重なると、緊張型頭痛が起こる時があります。

### 寒さで起きる頭痛の対策方法

#### 頭痛を予防する方法

- ・部屋に入ったらすぐに上着などを脱ぐ
- ・換気するか、自分自身が適当な間隔で外に出る
- ・外に出る時は、マフラーや帽子をかぶって、頭や首を冷やさない
- ・暖房をかけすぎない、設定温度は低めにし、重ね着をするなど工夫をする
- ・下半身を冷やさない
- ・肩から後頭部のこりを予防する

#### 応急処置

##### 片頭痛

この場合には、安静にして痛むところを冷やすと良いでしょう。

##### 緊張型頭痛

この場合には頭と脚をいくらか高くして横になり、足もとと首すじ、あと両脇を温めてみると良いでしょう。



# 2月のイベント



※施設が休園になっている場合があります。お出掛けの際は事前にご確認ください。

## 四山神社春季大祭 こくんぞさん

### 福を授かりに行こう！



昔、虚空蔵菩薩が星に乗って降臨された跡と伝えられる四山神社。四ツ山古墳を社殿内に持ち、四山神社の大祭で、「こくんぞさん」の愛称で親しまれています。沿道には露店が並び、古くから商売繁盛・縁結び・交通安全の神として信仰を集めています。参拝者は神社からお賽銭を借り、翌年には倍にして返す「福授け」という珍しい習わしがあり、この大祭には多くの人出で賑わいます。

【場所/住所】： 四山神社/ 熊本県荒尾市大島818

【開催日】： 2022年2月13日(日)

【交通】： 【車】九州道南関ICまたは菊水ICから約30分 【公共交通】 JR荒尾駅から徒歩約15分

【お問合せ】： 0968-62-1390 四山神社

## 特別展「アール美術館展～親子でつくるアートな世界～」

### ルーブル美術館ならぬ「アール美術館」?



ルーブル美術館に憧れる藤原晶子氏と彼女の子ども2人からなる親子アートユニット。母の想いをこめて「アール美術館」と名乗り、母の指導のもと、2人の子ども達がフェルメールやゴッホなど古今東西の名画をモチーフに制作を行っています。美術鑑賞って難しそう…と感じているあなたも、美術館が大好きなあなたも、アール美術館の世界に飛び込んでみてはいかがでしょうか？

【場所/住所】： 大野城心のふるさと館／福岡県大野城市曙町3-8-3

【開催日】： 開催中～3月6日(日) ※休館日は毎週月曜日

【交通】： 【車】九州自動車道太宰府ICより約6分 【公共交通】 西鉄春日原駅より徒歩約12分

【お問合せ】： 092-558-5000 大野城心のふるさと館

料金詳細はHP等にてご確認ください。



《2月新発売》素材の美味しさをそのまま凝縮する「無水調理鍋」のご紹介！

近年、無水調理や自動調理に対応した高機能な調理鍋が注目を集めております。そこで今回は、2月1日より発売されるリンナイ製品である、無水調理鍋「Leggiero (レジェロ)」についてご紹介いたします。

レジェロとは … 音楽用語で、「軽く、優美に」の意味。軽さとスタイリッシュを兼ね備えた鍋。



Leggiero

無水調理とは、鍋の中の水分が本体とフタの間に水の膜を作り、鍋の中を定温・定圧に保つことで、少量の水や油で調理する方法です。野菜は野菜の持つ水分だけ、肉は肉自体の脂だけで調理することができます。水に溶けだしてしまうビタミン、ミネラルやうま味成分の損失が少なく、栄養を逃さない調理法です。

特長① … 鉄鋳物製の無水調理鍋と比べて半分以下の重さで、片手で持ち上げられます！



〈ル・クルーゼ〉  
ココット・ Rond  
重量3.5kg (容量3.3L)



〈ストウブ〉  
ピコ・ココット  
重量4.1kg (容量2.6L)



〈リンナイ〉  
レジェロ  
重量1.7kg (容量3.3L)

レジェロは 高品位アルミ鋳物を採用し、一般的な鉄鋳物製にも劣らない優れた調理性能を発揮しつつ、鉄鋳物製の半分以下まで軽量化しました。

特長② … 一つの鍋で多彩な調理が可能！ 無水調理からコンロ上でのオープン風調理まで



〈無水調理〉

水を入れずに素材の水分で調理するため、食材本来の甘みや旨みが溢れる味わいに仕上げることができます。



〈オープン風調理〉

オープンを使わなくても、コンロ上で簡単にグラタンなどのオープン風調理が可能です。じゃがいもは驚くほど濃厚、ホクホクに。



〈煮る調理〉

火力の自動調節により煮崩れしにくく、美しいまま軟らかく煮ることができます。短時間で仕上がる「さっと煮」も専用レシピで紹介しています。



〈蒸す調理〉

火加減が難しいとされる蒸し調理でも、蒸し器要らずで簡単調理を実現。シュウマイや茶碗蒸しも毎日の献立に追加できます。



コンロの便利機能で料理がラクに！更に、アプリには「レジェロ」専用のオート調理レシピもあり、より家事ラクになります。



長く愛着をもって使い続けられるよう、リペア(再コーティング)も可能です。

商品の詳細につきましては、当社担当までお気軽にお問い合わせください。

# 新登場!

アストモスガスをご利用の皆様



ガスとセットでお得な

## 電気の新プランを開始!



基本料金  
切替・解約費用

# 0円

ふぁみりあプランで  
電気代がお得に

年間おおよそ **7,700円** お得

※40A契約、400kWh/月利用のご家庭の場合

ふぁみりあプラン

基本料金 従量料金

**0円** 23.5円/kWh

- ✓ガスと電気をまとめて契約することで電気の“基本料金”が「無料」になるから、お得!
- ✓使った分だけお支払いする、シンプルな料金設計です。
- ✓それぞれの契約をガス会社に一本化できるのでお支払いも「おまとめ」でらくちん!

1月より受付を開始しております! 詳しくは弊社担当者までお問い合わせください

### 毎日の食事からデザートまで!!



ミルフィーユ鍋



あんかけにゅうめん



豪快焼きプリン



毎月美味しいレシピ追加中! 是非お試しください♪

早いもので2022年も1か月が経ちました。寒い日が続く、家に閉じこもって過ごしたい気持ちが大きいですが、2月は「節分」や「恵方巻き」と、イベントが多い季節でもあります。いつの時代も、季節を感じられるイベントは大切にしたいですね。ご家族やご友人と一緒に豆まきや恵方巻きを食べながら、やがて訪れる春を楽しみに過ごすのも良いかもしれませんね。

アストモスリテイリング株式会社 お客様相談室 (営業部)