

こんにちは クラシマ です。



新年明けましておめでとうございます

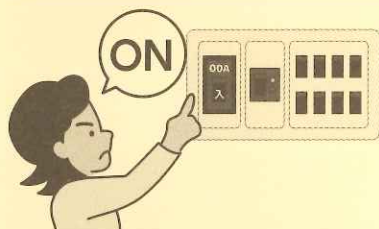
本年も変わらぬお引き立ての程よろしくお願い申し上げます。
皆様のご健勝とご多幸を心よりお祈り申し上げます。



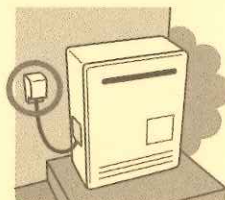
冬本番

寒い時期は要注意!! ガス給湯器の凍結

給湯器の凍結による破損防止について



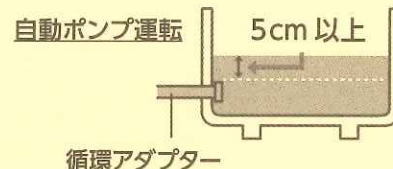
機器には凍結予防ヒーターが組み込まれていますので、電気のブレーカーを落とさないようにして下さい。



給湯器及び凍結予防ヒーター線の電源プラグがコンセントに差し込まれていることを確認して下さい。

リモコンが接続されている場合、リモコンの運転スイッチは「入」「切」どちらの状態でも作動します。

【おいだき機能アリの場合】



★浴槽の水を循環アダプター上部より5cm以上ある状態にしてください。自動的にポンプ運転を行います。5cm以下の場合、浴槽の水が循環しませんので凍結防止機能が正常に作動しない場合があります。

おいだき機能付き給湯器は、自動ポンプ運転により配管内の水を自動で循環させおいだき配管及び給湯器の凍結を防止します。気温が5℃以下になり、かつ、浴槽の水が循環口(水とお湯の出入り口)よりも上に残っていれば自動的に作動します。

自動ポンプ運転の凍結防止はあくまで給湯器と浴槽を循環しているおいだき配管の保護となりますので、給湯器の水道配管部分の凍結防止には効果がありません。

※凍結防止機能が作動すると、給湯器内の循環ポンプが自動運転する音(ウーンという作動音)がします。

※浴槽内の水がないと給湯器内の循環ポンプが空運転し、機器から大きな音が発生する場合があります。

給湯器が凍結してしまったら

給湯器からお湯も水も出なくなった場合には、給湯器又は配管の凍結の可能性があります。

★給湯器のリモコンをOFFにしてください。(※給湯器のコンセントは抜かないで下さい)

★気温の上昇によって自然に解凍するまでお待ちください。

★給湯栓から水が出るようになったら、給湯器やその配管から水などが漏れていないかを確認してからご使用下さい。

給湯配管にお湯をかける、ドライヤー等で温風を当て解凍をすると、配管やバルブが破損する恐れがあります。

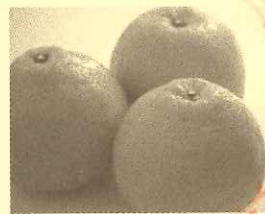
なお、凍結による破損の場合は、保証期間内であっても有償修理となります。

1月といえば！！旬の食べものと花

旬の食べ物

旬は栄養が豊富で、味わいも濃厚です。風邪を引きやすい冬を乗り切るためにも、栄養豊富な旬の食べ物を食べて、英気を養いましょう。

1月は伊予柑など柑橘類のフルーツが旬を迎えます。伊予柑はかつて伊予と呼ばれた愛媛県で多く栽培されているフルーツで、皮は厚いものの手で簡単に剥け、気軽に食べられる点が魅力です。果肉にはビタミンCが豊富なので食べてみてはいかがでしょうか。

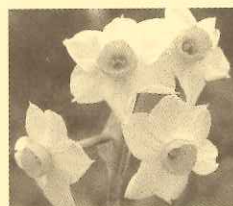


見ごろの花・草木

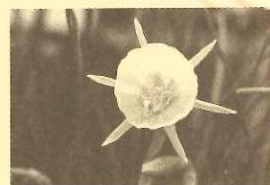
1月に見ごろを迎える花・木には次のものがあります。

・水仙 ・黄梅(ろうばい) ・シクラメン
水仙は種類が多く、系統によって開花時期が異なるため注意しましょう。

1月に花が咲く種類としては、ナルキッス・バルボコディウムやニホンズイセンなどがあります。



ニホンズイセン



ナルキッス・バルボコディウム

1月22日はカレーの日

毎年1月22日はカレーの日で、カレー関連の事業を実施するカレー組合が制定した記念日です。1月22日が選ばれたのは、学校給食の創立日であり、記念メニューとして全国の小中学校でカレーが提供されたことが理由です。

毎週金曜日にカレーを食べるという習慣

記念日にかかわらず、毎週金曜日にカレーを食べる習慣がある家庭は少なくありません。「金曜日＝カレーを食べる日」とされる由来には諸説ありますが、有力なのは海上自衛隊の「曜日感覚」にまつわる説です。

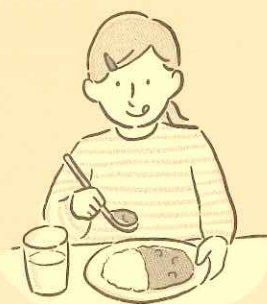
長期間での海上勤務では曜日感覚がなくなり、今日が何曜日なのかわからなくなることがあるといわれます。

曜日感覚の欠如を防ぐために考えられたのは、毎週金曜日にカレーを食べることでした。毎週同じ曜日にカレーを食べることで「ご飯がカレーだから、今日は金曜日だ」と曜日感覚を保ち安くなるのでしょう。

現在でも海上自衛隊習慣として続いているそうです。

カレーにちなんだ記念日

- ・熱カレーの日(毎月19日)
- ・レトルトカレーの日、
ボンカレーの日(2月12日)
- ・ご当地レトルトカレーの日(3月2日)



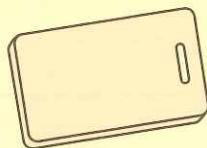
賞味期限切れのお酢の活用法



賞味期限の過ぎたお酢は、すぐに使えなくなるわけではありませんが風味が落ちるなどの劣化が生じます。けど、捨てるのはもったいない！

古いお酢(糖分や塩分を加えていないもの)は除菌に活用しよう！

☆ まな板の除菌！



1. まな板を洗剤で十分に洗い、水洗いしてから熱湯をかける
2. まな板に乾いた布巾をかけて、酢水をひたひたにかける
酢水は穀物酢1/4カップ+塩大匙1/2+水3/4カップ
3. 室温20℃くらいに1時間以上置き、水洗いする
4. しっかりお日様にあてて日光消毒もおきましょう

☆ スポンジの除菌

1. スポンジを洗剤で十分に洗って、その後水洗いする
2. 45℃以上にあたためた酢水に浸す
酢水は、穀物酢大匙2+塩大匙1+お湯1カップ
3. 酢水の中でスポンジを軽くもむ
4. 15分以上置いた後にスポンジを絞る

★糖分や塩分を加えていないお酢→穀物酢、リンゴ酢など 常温で保管可能。直射日光を避けて涼しいところに保管する

★糖分、塩分を加えたお酢→すし酢、リンゴ黒酢、カンタン酢など 開封後は冷蔵保管。消音での保管は不可

有限会社フードプランニング 024-549-4585 滝口

田畑久恵の
料理レジメ

ロールキャベツと舞茸ソース煮



材 料

キャベツの葉	4枚
ひき肉	150g
玉ねぎ	1/2個
にんじん	3cm
しいたけ	2枚
しょうゆ	小1
パン粉	少々

④	だし汁	600cc
	茹で舞茸	1パック
	ケチャップ	大5
	ソース	大2
	塩	少々

作 り 方

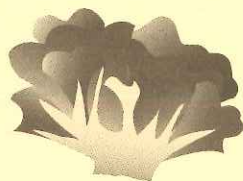
1. キャベツは芯の部分に包丁を入れゆでる
キャベツが離れてきたら取り出し洗い、芯の部分を平にし、水気を切る
2. 玉ねぎ・生しいたけはみじん切り、人参は短めの千切りにする
3. ボールに挽肉と水少々を入れ手でこね②の野菜、しょうゆを混ぜ込み、ゆるい場合はパン粉を入れる
4. ①のキャベツの葉をひろげ、③の肉を手前におき俵型に包み、楊枝で止める
5. 鍋にだし汁、舞茸④を入れ煮立てきたら④を並べ、20～30分煮込み味を整える(煮汁がなくなってきたらお湯を入れて煮る)

◎舞茸はほぐしてから熱湯で茹でる



舞茸とは

マイタケは、サルのコシカケ科のキノコです。独特の香りと食感、うまみを持ち食用として人気があります。野生のマイタケは非常に数が少ない為、昔から「幻のキノコ」と呼ばれ、マツタケと同等もしくはそれ以上に珍重されています。現在では、販売しているマイタケのほとんどが人工栽培されているものです。マイタケという名前は、「思わず踊り出してしまう」ほど味がいいことから舞茸の名がついたとされています。



舞茸の効果・効能

- ・抗がん作用が期待されるβグルカン
- ・αグルカンでインフルエンザウィルスの増殖を抑制
- ・骨・歯の健康を維持するビタミンD
- ・食物繊維・カリウムが豊富で高血圧に効果的
- ・免疫力を高めたり、生活習慣病の予防や改善に効果があることが証明されているβ-グルカンの生成物であるMD-フラクションやX-フラクションが含まれる

エアコン+サーキュレーターで暖房効率UP
暖房時、温度設定を3℃下げて

電気代最大24%節電

サーキュレーターの併用で、足元までこんなに暖かく

エアコンのみ
温度にムラがある

エアコン+サーキュレーター
足元全体を暖める

直進性の高い
スパイラル気流を生み出す
コンパクトな
パワフルモデル

☎09-01 アイリスオーヤマ
サーキュレーター
PCF-SC15T-EC
●2・4・8時間切タイマー
幅21.0×奥行21.0×高さ28.8cm(電源コード含まず) 質量:約2.0kg

10,340円(税込)
9,400円 税別

扇風機のやさらかな涼しさ
サーキュレーターの強力な
攪拌(かくはん)能力を
この1台に

☎09-02 アイリスオーヤマ
サーキュレーター扇風機
STF-DC182T(W)
●羽根径18cm、3枚羽根
●2・4・8時間切タイマー
幅27.0×奥行27.0×高さ64.0~75.0cm 質量:約2.7kg

16,280円(税込)
14,800円 税別

社会福祉法人

福島いのちの電話・・・を支援しています

年中無休 午前10時～午後10時
(毎月第3土曜日は午前10時から翌日午前10時まで、
24時間相談を受け付けています)

ひとりぼっちで悩まずに
TEL 024-536-4343

フリーダイヤル (通話無料)
毎月10日 午前8時～翌朝8時
自殺予防いのちの電話
TEL 0120-783-556

震災に関するお悩み
毎月1・11・21日 午前10時～午後10時
ふくしま寄り添い(予約制)
フリーダイヤル TEL 0120-556-189



福島いのちの電話の会員に
なっていただけませんか。
多くの方々のご支援をお願いし
ます!!

※法人会員/10万円から(何口でも可)
維持会員/10200円から(何口でも可)
賛助会員/時期、金額を問いません。
※「福島いのちの電話」への寄金は、税法
上の優遇措置を受けることができます。

詳しくは事務局まで
お問合せ下さい

TEL 024-536-0032
FAX 024-536-2840

今月の編集ノート

明けましておめでとうございます。本年も当社ガスおよび電気のご利用をどうぞよろしくお願いいたします。昨年久しぶりに旧友に会いました。予定が延び延びになり数年越しでの再会。会ってしまえば昔に戻ったように話せるのが不思議ですね。学生時代は皆横並びに走っているように見えていたが、本当は同じ道なんか一つもなく、いつも、一人ひとりが、それぞれの道を、懸命に走っているんですよね。まだわからないかもしれませんが、そのことは娘にも伝えていきます。さて今年はどんな年になるのでしょうか。あっという間に過ぎて行く一年を、今年も自分らしく過ごしていきたいと思います。(ま)

家庭用LPガスから住宅設備機器まで

KSC 倉島商事株式会社

～快適な生活環境のご提案～

本 社 〒960-8053 福島市三河南町18番7号
TEL 024-535-2311 FAX 024-531-4473
郡山営業所 〒963-0117 郡山市安積荒井一丁目118
TEL 024-945-2311 FAX 024-947-1571