

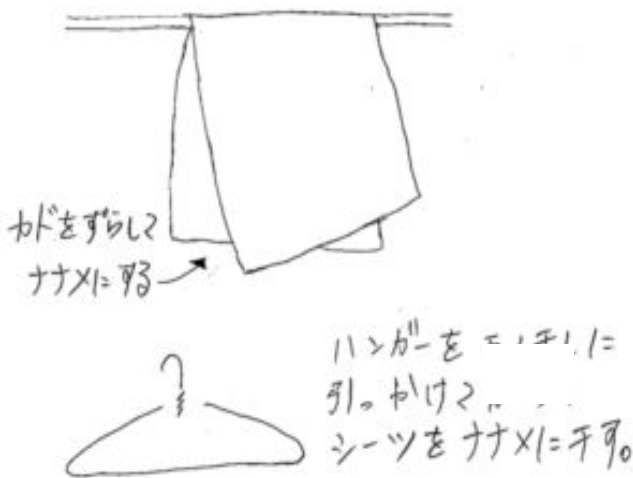
E・C・Sニュース No.3

先日関東地方まで入梅したとの報道がありましたので間もなくこちらも入梅ですね。
雨が多くて嫌な季節ですが、日本の環境サイクルの中では欠かせない雨だそうですよ。

ガス器具紹介コーナー	
 ガス炊飯器	 ガス乾燥機
今回ご紹介のガス器具は… ガス炊飯器とガス乾燥機の2つです どちらも新規のガス配管工事が必要 になりますが、両者とも非常に優れた 性能を誇ります。	
ガス炊飯器	ガス乾燥機
1. かまど炊きをそのまま再現、ふっくらご飯 2. 多機能搭載。でも簡単操作で全部お任せ 3. ガスならではのスピード炊飯で経済的	1. 電気の3倍の速さでふっくらスピード乾燥 2. 衣類に合わせてコース選択お任せ全自動 3. 乾燥容量たっぷり余裕の5.0Kg

＝これからの季節の悩み事は…＝

乾かない洗濯物がちょっとだけ早く乾く方法をお送りします
 ☆シーツを早く乾かしたいなら【ナナメ干し】におまかせ！☆



空模様があやしい時の洗濯干しは心配なもの。
 特に、シーツなどの大物は、部屋干しするには
 場所をとるし、雨が降る前に乾いてもらいたい
 ですね。そんな時に役立つお薦めの干し方が

【ナナメ干し】

左図のようにシーツの角をずらし、斜めにして
 竿に干すのです。すると下側の角に水分が集
 まり普通に干すよりも早く乾きます。

他にも…洗った靴を早く乾かすには

- ①新聞紙を丸め、キッチンペーパーで包み靴の中へ
- ②ビール瓶などの口に靴をかぶせ日向に干す

重みがある方に生地が伸びるので、気になる
 人は、時々下にくる角を交代させてください。
 ハンガー2本位を内側かけるとより効果的！！

今月の食材 ～ 健康は食から～



アジの南蛮漬け

真鯨が冷蔵庫にありましたら、
半分はアツアツのから揚げに
半分はおいしい南蛮漬けはいかが

アジの効能・効果

- ・動脈硬化・骨粗しょう症、
動脈硬化の予防。肩こりの解消
- ・青魚なのでDHAがたっぷり

【材料】

小アジ 20尾の場合
片栗粉 適量
玉ねぎ 中1個
パセリ 適量

<漬け汁>
酢 200cc
だし汁 100cc
しょうゆ 大さじ6
みりん 大さじ2
酒 大さじ2
鷹の爪(小口切り) 2本分

【作り方】

1. アジは指で内臓とエラを取って水洗いしておく。(またはこの状態のものを買ってくる)
2. 漬け汁の材料を鍋に入れひと煮立ちさせて冷ましておく。玉ねぎはできるだけ薄くスライス。
3. 1に片栗粉をまぶし、5分ほどなじませる。
4. 160℃の油でアジをじっくり揚げ、やや色づいたところで一旦上げて油を切っておく。
5. 190℃に温度を上げた油で、アジを2度揚げする。(これが唐揚げ。レモンと塩で召し上がれ)
6. 容器に玉ねぎを敷いて、冷ました漬け汁を張り、アジを熱いうちに漬ける。
7. 30分ほどで味がしみておいしくなる。玉ねぎとアジを皿に取り、漬け汁をかけ回してパセリのみじん切りを振る。
8. 冷蔵庫で保存できるので、数日はおいしく食べられる。

One
point

アジを油に入れる時には、余分な粉をはたいてから入れましょう。
手間はかかりますが、2度揚げすることで骨まで食べられるようになります。

社員のひとり言

ECSニュース担当の江連が送る今月のひとり言

当社取扱商品・サービス品目

									窓に塗るだけ 夏涼しく 冬暖かい
LPガス	灯油	ガスコンロ	ビルトインコンロ	給湯器	ガスストーブ	ガス炊飯器	ガス乾燥機	石油ストーブ	光熱フィルター
									不動産業務 全般ご相談 ください
エアコン	トイレ	台所	防犯・防火	各種器具・水回り修理	ハウスクリーニング			不動産業	

E・C・S株式会社

〒962-0817 福島県須賀川市南上町131-6 (東部環状線沿いカワチ向かい)

TEL0248-75-1075 FAX0248-63-3520

<http://www.e-c-s-co.jp>

