

# E・C・Sニュース No.8

日が暮れるのも早くなり、寒い日が増えてきました。早く雪が降らないかななんて思っていたのは遠い昔。今では寒くてもいいから、雪よ降らないでくれと思うようになりました。

**当社取扱商品紹介コーナー**

今回ご紹介の商品は・・・

環境省認定次世代窓ガラス塗膜

**【光熱フィルター】**

窓に特殊液体金属を吹き付けるだけで、以下の様な効果が期待できます。

- ・暑い夏、寒い冬が快適に
- ・冷暖房費の節約
- ・結露の大幅な抑制
- ・窓の透明度を損なわない新素材

## 《冬支度の用意はできましたか？》

間もなく寒い冬がこの辺りにもやってきます。

暖をとるならどんなエネルギーが効率がいいのでしょうか？

	器具種類	器具価格	寸評	総合評価
灯油	反射式ストーブ	10,000円前後～	停電時使用可	給油が手間 全室暖房に最適 定期的な換気要
	ファンヒーター	8,000円前後～	普及品、低価格	
今冬は灯油単価下げ基調の様相				
ガス	ファンヒーター	30,000円前後～	スリム化、点火素早い	認知度低い 操作方法簡単 全室暖房に最適 使用場所に制限
	赤外線ストーブ	25,000円前後～	認知度低、使い勝手良	
灯油と同様単価は下げ基調の様相				
電気	エアコン	40,000円前後～	普及品、室内乾燥注意	用途別機器豊富 器具種類豊富 熱効率やや劣る
	電気ストーブ	2,000円前後～	スポット暖房に適	
	ハロゲンヒーター	4,000円前後～	全室暖房不向き	
	来年1月より基本料金上げ、見直しは来年4月			

# 今月の食材 ～ 健康は食から～



ほうれん草ともやしのおひたし  
ごま油とにんにくの風味が  
おいしさの秘密です。  
もう一品欲しい時にはコレ。

ほうれん草の効能・効果  
ビタミン、ミネラル豊富な緑黄色野菜  
特に、今の時期のほうれん草には  
ビタミンCが豊富に含まれています。

## 材料

ほうれん草: 1把(300g)  
豆もやし: 大1袋(300g)

(A)

ごま油: 大さじ2  
しょうゆ: 小さじ2  
白炒りごま: 大さじ1  
にんにく(すりおろし): 小さじ2  
長ねぎ(みじん切り): 大さじ1  
塩: 小さじ1  
※片方だけ作るときは半量に。

## 作り方

1. (A)の材料を合わせ、半分ずつ2つのボウルに入れておく。
2. 大きい鍋に湯を沸かし、塩少々(分量外)を加える。豆もやしを、歯ごたえが残る程度に強火でさっとゆで、水気をきってからボウルに入れて1と和える。次にごま油、ほうれん草をゆで、流水で軽く洗ってから水気を絞る。4～5cmの長さで切ってからもう1つのボウルに入れ、1と和える。どちらも味が足りないときは塩少々を加えて混ぜる。
3. そのまま冷ましてから器に盛って供する。

One  
point

もやしは、手間を惜しまずひげ根を取って使うとおいしさが倍増しますのでお試しください。ほうれん草は、根と茎を先に湯につけ、後から葉の部分を入れると均一にゆでられます。  
長ねぎは、お好みで省略してもOKです。辛味が欲しいときは一味唐辛子を加えます。  
なす(タテ1/4に切ってからゆで、タテに細く割く)やニンジン(4～5cmの千切り)でもおいしく作れます。  
手早くできるので、一度に何種類かまとめて作ってもよいでしょう。

## 社員のひとり言

ECSニュース担当の 堅山が送る今月のひとり言

11月に入り、寒さも厳しくなってきました。特に朝・晩の冷え込みは耐えがたいものですね。  
我が家でも、ついには石油ファンヒーターを使い始めました。暖かく快適なのですが、給油マークが点灯した時目をそろしたくなりませんか? そこでおすすめなのが、当社で今シーズンより始めた“ガスファンヒーターレンタル” 好評につき残り1台となりました。なにより嬉しいのが、工事費無料な所。そして、給油の手間もなく、ホースの長さに応じて移動も可能。すぐに暖まり、嫌な煙など一切無し。さらにマイクスイオンが出るタイプの機種もあります。是非、この機会におためし頂いてはいかがでしょうか?  
当社事務所に実際にご使用しておりますので、興味のある方は本験して頂いてもいいのかなと思います。  
お気軽にご来店下さい。

## 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>

