

北勢だより 2021 8月号

皆さんこんにちは☆暑さ本番となって参りました☆夏に美味しい食材といえば、夏野菜ですね!!
そして、8月31日は「野菜の日」です。野菜の栄養価や美味しさを見直してもらうための日で、野菜(ヤサイ)を8(ヤ)3(サ)1(イ)の語呂合わせからつけたそうです。野菜をたくさん摂れるレシピとして、野菜炒め、ミネストローネなどありますが、私のオススメは夏野菜ゴロゴロカレーです。通常のカレーの具材に、プラスしてナスやピーマン、トマトにキノコをいれます♪野菜はぶつ切りにし、ピーマンは種を取らずと一緒にひき肉と炒めます。具たくさんで、栄養も摂れてパワーもみなぎりますよ(*^*)



かんたんレシピ

豚バラ肉と枝豆の台湾風

枝豆をさやごと使い、五香粉の香りを効かせました。
甘じょっぱさでご飯が進む一品です

材料

- 豚バラ肉…200g (2人分)
- 枝豆(茹で)120g
- ニンニク…1かけ
- ごま油…大さじ1
- しょうゆ…大さじ1
- はちみつ…大さじ1
- 五香粉…小さじ1/2
- 糸唐辛子…適量



- ①豚バラ肉は5cm幅に切る。ニンニクは薄切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、豚バラ肉、ニンニクを焼く。
- ③②に枝豆を加え、しょうゆ、はちみつ、五香粉を加え、和えながら炒める。
- ④器に盛りつけ、糸唐辛子をのせる。

※糸唐辛子がない場合は、赤唐辛子の輪切りをニンニクを入れるタイミングで加えると良いですよ。

ご飯のおかずにも、
お酒のお供にもなります♪



～ドライフラワーにチャレンジ～お部屋も一段と華やかに

花の持ちが短くなるこの時期、ドライフラワーを作って自宅に彩りをプラスしてみたいかたがどうでしょう？

■ 吊るしてつくる

風通しの良いところに、花をさかさまにして吊るせば、1～2週間できます。吊るしている姿がすでにインテリアになるところも良いですよ♪
水に浸かっていた茎を切り、余分な葉っぱを落としてから吊るしましょう。

1輪ずつ、もしくは、少量ずつ吊ると、風通しが良く、よりきれいに仕上がります



生花はエアコンの風は苦手ですが、ドライフラワーにするなら、エアコンの風を利用し、乾燥を早めるという手もあります。

■ 水に挿しながらつくる

ドライ・イン・ウォーターと言い、花器に水を5cmほど入れ、ゆっくり蒸発させながら花の水分を抜く方法。1～2週間できます。アナベル(アメリカアジサイ)などのボリュームのある花や、ユーカリなどのグリーンもおすすめです。

こちらも、風通しの良いところに置きましょう。



■ シリカゲルを使う



シリカゲルは、必ずドライフラワー専用のものを使いましょう。

バラなど、生花の鮮やかな色を残すならシリカゲルがおすすめ。花と茎を2cmほど残して切り、密閉容器にシリカゲルを1cmほど敷き詰め、その上に花を置く。スプーンなどで優しくシリカゲルをかけて完全に埋めたら、フタをして1週間ほど置く。

● ドライフラワーのポイント

・おすすめの花は、バラなどの色のキレイな花のほか、センニチコウ、スターチス、エリンジウムといった、生花からカサカサした触感の花だと、ドライにしても色味が大きく変わらないので良いですよ。

・ドライにするときは、花が開ききったときがおすすめ。つぼみのままだと、水分が抜けにくい。





夏こそ大掃除!!

～暑い時期ならではの掃除法～



気温が高くて日照時間が長い夏は、お掃除にピッタリの季節。年末を待たずに大掃除をしましょう。大掃除は年末のイメージですが、今年は夏に大掃除をしてみませんか？夏は気温が高いので汚れが取れやすくなり、また日も長いので、実はお掃除するにはピッタリの季節なんです！さらに、夏に大掃除をしておく、1年で1番忙しい年末の大掃除が劇的に楽になるというメリットも☆

1. レンジフード 泡タイプの洗剤を使って油汚れを浮かせてキレイに ✨



【用意するもの】

- ・泡タイプの住居用洗剤
- ・キッチンペーパー・ラップ
- ・水拭き用の布きれ1枚
- ・マイクロファイバー1枚(布きれで代用可)

塗装されているレンジフードにキツイ洗剤はNG！汚れと一緒に塗装が剥がれてしまう可能性があります。



1. レンジフードに直接洗剤を塗布します。(最初に、目立たない所で試して下さいね)
2. 汚れと泡をしっかり密着させるために、泡の上にキッチンペーパーを貼ります☆
3. 水分を蒸発させないように、キッチンペーパーの上にラップをして放置します！
4. 布きれで水拭きし、マイクロファイバーで乾拭きします。

くしゃくしゃに丸めたラップは、コンロの油汚れのお掃除にも使えます♪



MEMO 最後の仕上げの乾拭きに、繊維の細かいマイクロファイバーを使用すると、キレイに仕上がりますよ。

2. お風呂 への字ブラシで隅々までお掃除 ✨



【用意するもの】

- ・クエン酸・バケツ・ぞうきん
- ・水拭き、乾拭き用の布切れ(計2枚)
- ・への字型に加工した歯ブラシ

「への字型ブラシ」の作り方は、歯ブラシの首のところをライターであぶり、柔らかくなった歯ブラシを後ろ方向に曲げて、そのまま冷ますと出来上がりです。
※ヤケドには十分にご注意下さい！

1. クエン酸を溶かしたバケツに、ぞうきんを浸して絞ります。(バケツに水2リットル、クエン酸小さじ3を溶かしてクエン酸水を作りましょう♪)
2. 天井を雑巾でなぞっていきま。雑巾をあてるだけで、おおよその汚れは取り除けますよ。(換気扇を回すなど換気をして行って下さい。)
3. 四隅は、への字型に加工した歯ブラシ(への字型ブラシ)を使用します。
4. 天井に洗剤と水分を残さないように、水拭き・乾拭きをします。

への字ブラシはお掃除に大活躍!!細かい汚れを取り除きます。



MEMO 裏技ですが、浴室内で蚊取り線香を30分くらい焚くと、カビが生えにくくなります。

3. 窓まわり お手軽掃除でキレイな窓に ✨



【用意するもの】

- ・刷毛・掃除機
- ・マスキングテープ
- ・スクイジー
- ・マイクロファイバークロス

お掃除後、レールにマスキングテープを貼っておきましょう。汚れたら剥すだけで、お掃除がラクになります！乾いている汚れは乾いているうちに掃除しましょう。お掃除がラクになりますよ。



1. 窓のサッシのレール部分の汚れは刷毛でかきだしながら掃除機で吸い取ります。
2. 窓ガラスは水拭き後、スクイジーで水をきっていきます。
3. マイクロファイバーで窓ガラスの四隅を拭いたら、お掃除完了です。

MEMO 四隅には水分が残りがち。マイクロファイバーで水分をくまなく取り除きましょう♪

住まいのこころ
LIXILリフォームショップ 株式会社 北勢工業
〒010-1421 秋田市仁井田本町五丁目1-62
TEL ☎:0120-910-382 E-mail ✉:lixil-hokusei@amail.plala.or.jp
FAX ☎:018-839-6422 担当:住まいメイト 工藤 奈江

夏にしっかりお掃除しておけば年末の大掃除もラクになりますよ♪