

すきっぷたいむ 第130号

S すてきな K 暮らし I いつも P プロデュース

【年末大そうじ キラキラ大作戦】

～今年は、楽にお掃除したい！～



年末の足音が聞こえてきましたね。そろそろ大掃除が気になっていませんか。何かと忙しい年の瀬です。掃除が思い通りに進まなかったり、時間通りに片付かなかったり・・・なんてことはありませんか？すべてを大掃除しようと思っても一日では片付かない事が多いですね。効率よく大掃除をする為のコツやポイントをご紹介します。

不要品は片付けます。処分！

処分！
要らないもの
ゴミ袋

掃除をする順番は、「高い位置から低い位置へ」「外から内へ」

上から下へ
外から内へ

【計画を立てることが大切です】

- ① 掃除する場所を決めましょう。「キッチン→冷蔵庫、レンジフード、シンク」「リビング→カーテン、テレビ周り」「お風呂場→天井、壁」など、普段は手が回らないけど、この機会に掃除をしたいところを具体的にかきだしましょう。
- ② スケジュールをたてましょう。

キッチンはお掃除が一番大変です。

限られたスペースの中にたくさんの物をしまえるように機能的に設計されています。そして、油の汚れや水あかなど汚れも加わっています。せつかく早めに掃除をしても、毎日使う場所ですから、年内にまた汚れてしまう事も考えられます。出来るだけ、掃除の無駄がないように効率よく掃除をしたいですね。



いらないものは捨てましょう。



拭き掃除や、磨き掃除の前に、ものを整理することが大切です。はじめに、キッチン収納の全てを開いて何が入っているのかを把握しましょう。大切にしまっておいたけど、忘れてしまっていた食品がでてくることもあります。中を片付ける事を考えず、捨てるものがないか注目しましょう。収納が多い場合は、あまり使わないものが置いてある場所（あまり開けていない場所）から着手しましょう。

缶詰や乾物など食材のストックがたくさんある場合は賞味期限の子エックも忘れずに捨てるかどうか迷ったときは、収納に戻さず、ひとまとめにして別の場所に置いておき、大掃除が終わったあと改めて考えましょう。

収納場所の整理整頓をしましょう。

収納場所から全てをだし、内部は拭き掃除をしましょう。日常のお料理に使用するもの、お弁当のときに使うもの、季節性があるものなど...使用頻度によって収納場所を決めると使いやすくなります。置き場所が困ったものは、思い切って処分するか改めて考えましょう。



コンロから離れた場所の拭き掃除をしましょう。



日常の掃除では行き届きにくい場所から、1年の汚れを落としとしていきましょう。食器棚や壁、照明器具など、コンロから離れていても、油やホコリの混じった空気にさらされて、意外と汚れています。範囲の広い面の汚れを全体的に落とすとキッチンが明るくなります。

ご住所	〒
お名前	
お電話番号	

紙面上にご意見を掲載してもよろしいですか？

よい ・ 掲載して欲しくない ・ パネルなら掲載してもよい

《今回は大掃除特集！裏に続きます》

「すまっぷたいむ130号」のおまけ



♪クリスマスには、
色鮮やかなお料理で心ウキウキ♪

★簡単!ロールチキン★

【材料】(2人分)

- 鶏胸肉・・・1枚
- インゲン・・・5本
- にんじん・・・1/2本
- スライスチーズ・・・2枚
- ベーコン・・・2～3枚

塩・こしょう・・・少々
片栗粉・・・少々

≪調味料≫

- 酒・・・大さじ2
- しょうゆ・・・大さじ2
- さとう・・・大さじ1
- はちみつ・・・大さじ1
- みりん・・・大さじ2
- 水・・・150cc



【作り方】

- ① インゲンは下ゆでし、人参は千切りにする。
鶏胸肉は厚さが均一になるように隠し包丁を入れ塩・こしょうをしラップではさみ均等に叩く。
- ② ラップをひろげ、その上に鶏胸肉にインゲン、にんじん、チーズをはさみ、太巻きの要領で端からくるくると巻いていく。ラップをはずし、外側にベーコンを巻き付けていき、片栗粉をまぶす。
- ③ 油をひいたフライパンで全体に焼き目が付くまでしっかり焼き、予め合わせておいた調味料を入れ、蓋をし時々転がしながら中火で約10分程度蒸し煮にする。
- ④ 煮詰まる前に取出し、約2cm幅に切り分けお皿に盛る。
煮汁を煮詰めソースとして添えれば完成!

太巻きの様に断面が赤、緑、黄色の色でとても鮮やかな一品ですよ。もちろん照り焼き味なので、ご飯もすすみます。



雑学コラム

♡ クリスマスケーキ ♡



現在の日本では、クリスマスというクリスマスケーキが欠かせないアイテムとなっていますが、商戦もはげしいものになっています。ここまで定着したのは、1970年代以降です。

欧米にもクリスマスの時期にケーキを作る習慣はありますが、日本のクリスマスケーキは独自の形式であり、「クリスマスイブ」に食べるのも日本独特の習慣です。

イギリスには「ミンスパイ」というクリスマスを祝う伝統のお菓子があります。ドライフルーツとりんごにシナモンなどたっぷりのスパイスを利かせて作るミンスミートにさくっり香ばしいパイの素材さがおいしいお菓子です。

フランスでは、「ブッシュドノエル」(木の幹を横にした形のケーキ)を作る習慣があります。また、フランスのアルザス地方やオーストリアでは、「クグロフ」という円筒のドーナツを高くしたような形のケーキを焼くところもあります。ドイツでは、楕円形を横にしたドライフルーツのケーキ「シュトレン」です。イタリアだとドーム型の「パネトーネ」になります。大きな円筒形の発酵菓子。ふんわりしっとりリッチな味わいの生地レーズン、オレンジピールなどが入ったほんのり甘いパンです。「パネトーネ菌」を使って発酵させるのが特徴です。



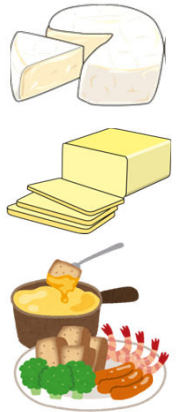
日本のクリスマスケーキの歴史は、菓子メーカー不二家、創業の明治43年(1910年)にさかのぼります。現在の日本では、スポンジケーキにホイップクリームやバタークリームを塗り、砂糖菓子で作ったサンタクロースやクリスマスツリー、いちごやチョコレートなどで飾り付けたものが一般的ですが、これは、大正11年(1922年)頃から広められたものです。クリスマスが大々的に日本で祝われるようになったのは、昭和40年代頃で、昭和50年代以降に一般的になっていきました。(参考:HP「クリスマスケーキの歴史」/HP「スイーツの歴史と由来」/HP「世界のクリスマス菓子」/HP「Deli Cafe」/HP「大丸松坂屋HP」)



暮らしのヒント

★ ストレスで失われやすい栄養素は
チーズにおまかせ!

チーズは、牛乳を固めたもので、たんぱく質やカルシウムが豊富です。また、乳酸菌や酵素も含まれており、腸内環境を整える効果があります。さらに、脂肪分も含まれているため、エネルギー源としても役立ちます。ストレスで失われやすい栄養素は、たんぱく質やカルシウム、ビタミンB群などです。チーズには、これらの栄養素が豊富に含まれているため、ストレス対策としておすすめです。



★ 風邪の引きはじめには、
「簡単ねぎ味噌スープ」
で身体をあたためて。

風邪の引きはじめには、早めに休むことが大切です。そして、体が温まるお湯を飲んで寒気を追いましょう。長ネギや生姜に含まれている硫化アリルは、体を温め、発汗作用があるので、風邪の撃退にもってこいの食材です。

【簡単ねぎ味噌スープ】(一人分)

★ネギ味噌

(一度作ると1週間程度保存がききます)

白ネギ(白い部分を使用)・・・1本

みそ・・・大さじ2

おろししょうが・・・小さじ1

合わせて予めネギ味噌を作っておきます。

カップに ねぎ味噌【大さじ1】と青しそ【3枚程度/刻んでおく】を入れ、お湯を3/4カップ程度注ぎ、混ぜるだけです。青しその代わりにニラやわかめに変えても美味しいですよ。

★ “うるるん瞳”を手に入れよう

テレビ、パソコン、読書...目が疲れていませんか?目が疲れていると、目の周りのクマやくすみの原因になります。1日フル稼働した目は、お風呂のリラックスタイムにじんわり休めましょう。湯船に浸かっている時に、絞ったタオルを目に当てて、アイバックをしてみましょ。目の疲れがじんわりと取れて、うるるん瞳が実現します。



貴重なご意見頂戴しました。

128号で頂戴したご意見の中で、「掲載してもよい」、もしくは「ペンネームなら掲載してもよい」に○を入れて下さった方のご意見です。

(紙面の都合上、全ての方のご意見を掲載する事が出来ませんでした。ご了承くださいませ。)

掲載して欲しくない方で、ご意見を頂戴しております方は、直接担当からご連絡させて頂いております。

- ★ 毎回いろんな情報を提供してくれるので楽しみです。営業マンのアフターフォローを兼ねて直接自宅へ届けられても良いのでは?と思います。その後の調子はいかがですか?ぐらいはあっても良いと思います。

【三田市 : ペンネーム うずまきごろうさま】

大変申し訳ございません。折角、弊社のお得意様になって下さいましたのに、フォローができていないようです。担当者及び弊社営業メンバーには、改めて”お客様からのご意見”として、きちんと伝えておきます。

さて、弊紙のお届けですが、定期的に確実にお客様の元にお届けたく、送付させて頂いております。何かお困りの事がございましたら、担当者もしくは、弊紙編集部へご連絡頂戴しましたら、対応させて頂きます。この度は不愉快な思いをさせてしまい、申し訳ございません。今回に凝りませず、今後ともよろしく願い申し上げます。

- ★ 有馬街道を夫婦で移動中、たまたま、ミツワのプロパン交換の車と信号で対面。信号が変わり発車と同時に思わずピッとクラクションで合図!いつもの配達の人が手をあげてくれました。なんかほんの少しうれしかったな。いい感じでした。

【神戸市 : ペンネーム KIYONA さま】

ころろ温まるメッセージありがとうございます。弊社は「お客様との和」「仕入先との和」「従業員の和」を社是としています。「お客様との和」に少しでも近づけているのかなと思いました。このうれしいメッセージは各担当者及び弊社営業メンバーに伝えさせて頂きました。このような事、逆に嫌な思いをされたことなど、どんな事でも、ご意見を頂戴出来たらと思っております。

- ★ いつもクイズの答えはむずかしいです。だれが考えられるのでしょうか。【丹波市 : 竹内さま】

いつもクイズにご解答下さり誠にありがとうございます。今回のクイズは「第9回 eco検定試験」の問題の中から出題しました。良く見たり、聞いたりするけど??という問題を探して、出題しています。また編集部で作成して出題することもあります。

- ★ 「食べる事は体を作るばかりではなく、考え方や感情病気・人柄・体など人間そのものを作りあげます」と記載されていました。本当にそうだと思います。この言葉家族はもちろん職場の人にも教えてあげたいと思います。【枚方市 : ペンネーム トマト さま】

”食”って本当に大切ですね。食べる事に満足すると心も豊かにそして自然と笑顔になりますよね。ぜひ、ご家族やお友達にご紹介して下さいね。そして…あわせて、ミツワもご紹介頂けましたら、幸いです。弊社を末永くよろしくお願い致します。

- ★ 今回のクイズは答えが合っているのか?の状態です。これから寒さに向かう折柄”火の用心”ですネ、年と共に物忘れが徐々にひどくなってきましたが、我が家はタイマー付のガスコンロ(もちろんミツワさんで購入)ですので、消し忘れがないよう、いつもタイマーをセットしています。高かったけれど、これで安心ですヨー。

【丹波市 : 服部 さま】

弊社でお買上げ頂いたコンロをお使い下さり、ありがとうございます。特にこれからの時期は、乾燥が気になる季節ですものね。安全機能のついたガス器具は、余計な心配をせず安心してお使い頂ける商品だと思います。旬のおいしいお野菜を使って、ころろ温かなお料理を作ってくださいね。

- ★ もう5年以上 圧力鍋でごはんを炊いています。ちょっと重いのと邪魔になるのですが、おいしく炊けて時間も短縮。”土鍋ごはん”はやったことないのですが、軽くて簡単そうだし、そのまま電子レンジ可なのもいいですね。※10/9に自宅の車 ミツワさんで車検をしました。とても親切だしリーズナブル(?)でした。ありがとうございました!!

【伊丹市 : ペンネーム はむちゃん さま】

土鍋ご飯本当においしいですよ。わが家も時々(普通の土鍋で)炊くのですが、やっぱりちがいますよね。私も、プレゼントにした土鍋を購入しようかと思うくらい欲しいです。当選されるといいのですが…スミマセン。無作為抽選ですので、神のみぞ知る。なのです。車検に入れて頂きありがとうございます。その後調子はいかがですか?何かございましたら、お気軽にお問合せ下さいね。また、弊社取扱商品に関して、どの担当者でも窓口となりますので、何なりとご相談下さいね。引き続き、弊社をよろしくお願い致します。

