

そうじ編

「開エヌシーシエス」

代表取締役

中野信之さん

中野さんは、小学校・高校・大学時代など愛媛県で、ハサクアーリングを中心にして40年間、愛媛県開拓するアスリートの育成をしていました。「日本一のヨットレースを勝ち抜く」と心強い想いの方です。



二 風呂のカビと水アカは使い分けで！

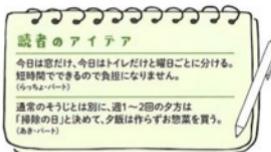
お風呂のカビや蛇口周辺の水アカは、掃除用洗剤だけできれいになります。お風呂の天井や壁、床、コーキングなどのカビには塩素タイプ、水アカには酸性タイプの洗剤と使い分けたままで、この2つを混ぜると塩素ガスが発生して危険なので、必ず時間を分けて掃除してください。また使用後は換気をお忘れなく。カビは洗剤をかけて指定の時間おいてから、あとはシャワーで洗せばピカピカになります。水アカは洗剤をかけた後はスポンジでこすれば、キレイになります。



三 エアコン掃除はたった15分で完結



後回しにしたくなるエアコン掃除も、コツさえ掴めばわずか15分で終わります。フィルターを外して、フィルターに付着したホコリを掃除機で吸って、洗面所で水洗いすればOKです。ここで洗剤を使うなら、中性洗剤で、きれいに洗つたらしっかりと乾かし、仕上げに除菌スプレーをかけると気持ちよく使えます。余裕があれば、エアコン全員の汚れも拭けば完璧です。



読者のアイデア

今日はただけ、今日はドレードだけと曜日ごとに分ける。短時間でできるので負担になりません。(あつぱよー)

通常のうちは原則、週1~2回のタフは「掃除の日」と決めて、夕飯は作らずお惣菜を買う。(あきバード)

参、エアコン掃除はたった15分で完結

武、風呂のカビと水アカは洗剤使い分けで！

唐、秋の行楽日和が窓掃除のチャンス！

さうじで身軽になる三カ条

そらじで身軽になる二カ条

冬はガラスが凍り、水掃除がつらくなるので、窓掃除は11月までに終わらせおくと気が楽です。窓掃除を早く簡単に終わらせる神器は、ホームセンターで売っているガラススクリュー。洗剤を使わなくても、霜吹きや濡れ雑巾で窓を清らしてからガラススクリューで拭き取ればキレイに仕上がりりますよ。もし洗剤を使うなら、かけすぎに注意！ 乾くとムラになりやすいので、窓全体にかけずにXの字にかけましょう。



一 秋の行楽日和が窓掃除のチャンス！

料理編



サバ缶カレーライス。米半升(玄米)、水半升、油、バター(大さじ1)、カレー粉(小さじ1/2)を炊飯器にセットして炊きこむ。

(参考)レシピは別紙



ごはんのお供のなめ茸は、見方を変えれば「具入り調味料」にもなるかっこいい食事。醤油とみりんベースの味を生かして、他の具材と一緒にしたり、わかめとめんつゆで熱湯で即席スープにしたり。なめ茸と一緒に緑いあんかけ、グラタン、パンソ়ジーも簡単に味が決まります。

二 なめ茸は「具」であり「調味料」である

唐、魚介の缶詰を「良」であります「調味料」で使うこなせ！

料理で身軽になる二カ条

読者のアイデア

電気圧力鍋で料理の時短をしています！ チキンのトマト煮込みが簡単で美味しい気になっていました！

ホットブレーカーで焼肉やお好み焼にするとき豆漿が作ってくれて助かります。(あーべー)