そうじ編

二 風呂のカビと水アカは洗剤使い分けで！

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を。ただし、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。また使用中は換気もお忘れなく。カビは洗剤をかけて指定の時間おいてから、あとはシャワーで流せばピッカピカに。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。

「㈱エヌシーエス」
代表取締役
中野信之さん

中野さんは、小諸・佐久・御代田などの東信地区で、ハウスクリーニングを中心に40年来事業展開するダスキンの加盟店を営む。「住まいのキレイを提案します」と心強い味方だ。
小諸市西原339-14 ☎0267-25-2134

一 秋の行楽日和が窓掃除のチャンス！

冬はガラスが凍り、水掃除がつらくなるので、窓掃除は11月までに終わらせておくと気が楽です。窓掃除を早く簡単に終わらせる秘密兵器は、ホームセンターで売っているガラススクイジー。洗剤を使わなくても、霧吹きや濡れ雑巾で窓を濡らしてからガラススクイジーで拭き取ればキレイに仕上がりますよ。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×の字にかけましょう。

そうじで身軽になる三ヵ条

壱、秋の行楽日和が窓掃除のチャンス！
弐、風呂のカビと水アカは洗剤使い分けで！
参、エアコン掃除はたった15分で完結

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、コツさえ摑めばわずか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。きれいに洗ったらしっかり乾かし、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、エアコン全体の汚れも拭けば完璧です。

読者のアイテア

今日は窓だけ、今日はトイレ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。
（ちっちょ・パート）

通常のそうじとは別に、週1～2回の夕方は「掃除の日」と決めて、夕飯は作らずお惣菜を買う。
（あき・パート）

料理編

一 魚介の缶詰を使いこなせ！

サバ缶カレーピラフ。お米2合（水も同量）、さば水煮缶、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通常モードで炊飯。

サバ、あさり、イカ、サンマ、イワシなどバリエーション豊富な魚介の缶詰め。調理済みで臭みがなく、面倒な下ごしらえを省けるので、時短の優秀アイテムです。サバの水煮に大根おろしを乗せて、醤油をかければ、一品完成。

二 なめ茸は「具」であり「調味料」である

なめ茸フルコース。『バンバンジー／右下』なめ茸、マヨネーズ、七味唐辛子（キムチでも）を混ぜるだけ。蒸した鶏むね肉にかけて。『和え物／左下』なめ茸、わかめ、小松菜を和える。イカゲソやタコを加えれば豪華に。『グラタン／中央』グリルした鮭切りのなすを耐熱皿に敷く。塩こしょうで炒めたひき肉になめ茸を和えての せ、チーズ、パン粉を散らす。オーブントースターで焦げ目がつくまで（約15分）。『あんかけ／上』酒とみりんとなめ茸を煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつける。白なすのグリルにオン

ごはんのお供のなめ茸は、見方を変えれば「具入り調味料」にもなるかしこい食材。醤油とみりんペースの味を生かして、他の具材と和えたり、わかめとめんつゆと熱湯で即席スープにしたり。なめ茸と一見縁遠いあんかけ、グラタン、バンバンジーも簡単に味が決まります。

料理で身軽になる二ヵ条

壱、魚介の缶詰を使いこなせ！
弐、なめ茸は「具」であり「調味料」である

読者のアイテア

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くて気に入っています♪
（はなこ@6m・育休中）

ホットプレートで焼肉やお好み焼きにすると旦那が作ってくれて助かります。
（あき・パート）