

清潔

ホコリが
舞わない!

温風で暖める暖房機器とは違い、チリやホコリを舞い上げません。赤ちゃんやハウスダストのアレルギーでお悩みの方にも安心です。

空気が
きれい!

ガス温水式床暖房は、室外の熱源機で暖めた温水を床下に循環させます。室内で燃料を燃やさないため、空気を汚さず、二オイもありません。

結露・カビ
を防ぐ!

カビの原因となる結露は、外との温度差と加湿によって起こります。床暖房は低めの室温でも暖かく、湿度も快適な40%前後なので、結露の発生を抑えます。

従来の暖房機器では...



床暖房なら

乾燥しすぎないから
風邪をひきにくい!

風がないので乾燥しすぎず、お肌がカサカサになる心配がありません。のどの乾燥も防ぎ、風邪をひきにくくなります。

ご高齢の方も
活発で健康的に!

寒さにちぢこまることなく、のびのび過ごせて健康的。体の芯から暖まるので、関節痛などをやわらげる効果もあります。



健康



LPガス
素朴なQ&A
第9回

- ◎ 環境破壊や地球温暖化が問題になっているけど、LPガスは大丈夫なの?
- ◎ LPガスは地球にやさしいクリーンなエネルギーです。

地球温暖化の原因はCO₂(二酸化炭素)などの温室効果ガスですが、LPガスは石油や石炭に比べ、燃焼時のCO₂排出量が非常に少なく、環境に与えるダメージが小さいと評価されています。また、酸性雨の原因となる硫黄酸化物をほとんど排出しません。LPガスは、環境破壊を緩和できるエネルギーとして期待されています。

床暖房のご相談はお近くのガス販売店までお気軽に!

床暖房は ほかの暖房とどう違うの?



伝導熱×ふく射熱×対流。 3つの熱効果で日向ぼっこのような暖かさ。

床暖房は、床から体に直接伝わる「伝導熱」と、遠赤外線が壁や天井に反射して室内に均一に広がる「ふく射熱」、そして空気の自然な「対流」によって、陽だまりのような暖かさを生み出します。エアコンやファンヒーターは対流式で、暖まった空気が部屋の上部にたまりやすくなります。

快適

つらかった冷え性が
やわらいだわ

ストーブなどが置いてないから
部屋は広いし、安全だね

ふく射熱

対流

伝導熱

低めの室温設定でも部屋全体がゆめゆめ!

最新
ガス機器
ガイド

足元からポカポカの床暖房で
健康で快適な冬を過ごしましょう!

手軽にできる
収納術

「いる」「いない」を5秒で決める! クローゼットの収納



5秒で選別!

○ いる

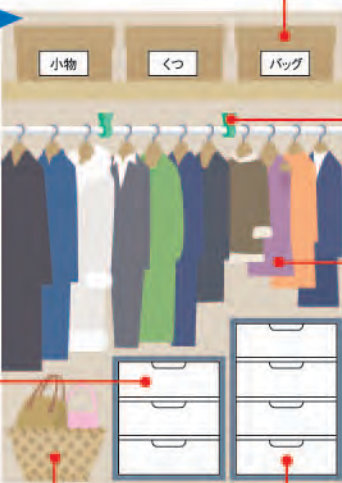
× いない

迷ったら



3か月か半年たったら、要・不要をまた選別。

本当に必要なものを、
スペースを有効活用して、整理しましょう。



あまり使わない冠婚葬
祭用バッグなどは、箱
にしまって上の棚へ。

アイテムごとの境に目
印として洗濯バサミを
挟んでおくと、決まっ
た場所に戻せて、バラ
バラになりません。

短いものから長いもの
へと、丈を揃えてパイ
プにかけると、下に収
納ケースを置くスペース
が大きくなってGood!

同じデザインの衣装
ケースなら、引き出し
ごと入れ替えるだけで
ラクラク衣替え。

普段よく使っている
バッグは、カゴに入れて
出し入れしやすく!

<監修> 収納アドバイザー 本多弘美さん
生活に根ざした収納アイデアと理論的な分析、幅広い視点からの提案が好評で、テレビ、雑誌、講演会などで活躍中。最新刊「インテリア以前の収納・掃除の常識」(講談社)など、著書多数。

重ねる
収納ケースの幅に合わせて
たたむと、余分なすき間が
なく、収納量アップ。安定感
のある金属製のブックエンド
で仕切ると、乱れにくくなります。



立てる
シワになりにくいトレーナ
ーやTシャツは、見やすく
取り出しやすい。立てる
収納もおすすめ。空き箱
を利用して、引き出し内
を分割すると便利。

大募集

お弁当

ちよこっと アイデアレシピ を教えてください

ガスコンロを使用したお弁当の アイデアレシピをご応募ください。

1品でも大丈夫!

抽選で1名様に Wii(任天堂)をプレゼント!

※当選者発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

応募方法

くらしの森H.P
<http://www.kurashinomori.jp>
にてアイデアをご入力ください。

または

下記の送付先と応募用紙を切り取り、必要事項をご記入のうえ、ハガキの表と裏に貼ってご投函ください。お弁当の写真も大歓迎!写真をお送りいただける場合は、応募用紙とともに封筒に入れてご郵送ください。

応募締切: 08年10月10日(金) 消印有効

※写真等は返却できません。※ご応募いただいたレシピは、くらしの森H.Pに掲載または弊社グループの料理教室で使用させていただく場合がございます。その際、加筆・修正することもございますので、ご了承ください。ご応募いただいた個人情報には本件以外の目的で使用することはありません。

Wチャンス

ご応募いただいた方の中から抽選で100名様に
ミキハウス
お弁当箱&おはしをプレゼント!

※お一家族1点に限らせていただきます。

〒153-8655 東京都目黒区目黒1-24-12
伊藤忠エネクス株式会社 ホームライフ事業本部
「アイデアレシピ」係

アイデアレシピ

● 材料

● 工夫ポイント

● レシピ名

■ 手順

①

②

③

④

⑤

お名前

歳

ご住所

お電話番号



調理時間
約30分

材料(4人分) / 275kcal(1人分)

- 鶏手羽元…12本
- 生姜…1かけ
- にんにく…2かけ
- ゆで卵…2個

A

〈ミツカン〉純トマト酢…1/3カップ
酒…1/3カップ
しょうゆ…1/4カップ
みりん…1/3カップ
砂糖…大さじ1~2
水…1カップ

- プチトマト…8個
- 香菜…適量

酢の風味でおいしさ深まる 鶏のさっぱり煮

作り方

- ① 鶏手羽元はよく水気をふいておく。
- ② 生姜は皮つきのまま薄切りにする。にんにくは軽くつぶしておく。
- ③ ステンレスまたは樹脂加工した鍋にAと②を入れて煮立たせる。
- ④ 煮立ったら、①と殻をむいたゆで卵を入れ、ふたをして中火で20分煮る。
- ⑤ 肉を器に盛り、ゆで卵を切って盛り合わせる。プチトマトを添え、香菜を飾る。

ポイント!



骨離れがよくなるまで煮込みます。時間がある時は、弱火で30~40分じっくり煮込みましょう。ゆで卵は煮込むので、半熟で準備しても大丈夫です。

このレシピで使用した〈ミツカン〉純トマト酢を100名様にプレゼント!詳しくは裏表紙をご覧ください。

★ 季節の ★ かんたん ★ レシピ

秋の食卓を素敵に彩る3品をご用意しました。
簡単なのに味わいバツグン!
ぜひチャレンジしてみてください。

山と海の秋の幸を堪能 里芋と秋鮭の 炊き込みご飯

調理時間
約35分



材料(4人分)
393kcal(1人分)

- 甘塩鮭…2切れ
- 酒…大さじ1
- 生姜…20g
- 里芋…200g
- しめじ…100g
- 米…2合
- めんつゆ…大さじ3

作り方

- ① 米は30分前に洗っておく。
- ② 鮭は1.5cm角に切り、小骨を取って酒をふりかけておく。
- ③ 里芋は皮をむき、1cm角に切って水にさらし、あくを抜き、水気を切る。しめじは小房に分けておく。
- ④ 生姜は千切りにする。
- ⑤ 炊飯釜に①、水、めんつゆを入れ、さらに2合の目盛りまで水を入れる。
- ⑥ ⑤に④を入れて軽く混ぜ、②③のをせて炊く。
- ⑦ 炊いたら、軽く混ぜて器に盛る。

ポイント!



米の上にじかにめんつゆをかけると味にムラができるので、最初に少し水を入れてからめんつゆを入れ、さらに2合の目盛りまで水をたします。

素材のうまみがドレッシングで引き立つ かつおのカルパッチョ ブラックペッパー風味

調理時間
約30分

材料(4人分)
236kcal(1人分)

- かつお…1さく
- 塩…少々
- ブラックペッパー…適量
- たまねぎ…1/2個
- オリーブオイル…少々
- ハーブ(バジル)…適量

A

パルメザンチーズ…大さじ1
オリーブオイル…大さじ3
しょうゆ…小さじ1
レモン汁…小さじ1
マスタード…小さじ1/2



作り方

- ① かつおは塩をしてしばらくおき、水気をふきとってブラックペッパーをまぶす。
- ② 魚焼きグリルの網にオリーブオイルを塗って2、3分温め、①をおいて表面を3、4分焼く。
- ③ ②を冷蔵庫で20分ほど冷やして落ちつかせ、薄切りにする。
- ④ たまねぎは薄くスライスし、水にさらしてざるに上げる。
- ⑤ 器に④を平らに敷き、③を並べ、ハーブを飾り、Aをかけていただく。

ポイント!



少々こげ目がつくまで焼きます。大きさによって焼き時間が変わってくるので、こまめに様子を見て、火が通り過ぎないようにご注意ください。

しっとり潤う! お肌の手入れ

自然派の美容法でお肌に磨きをかけてみませんか。



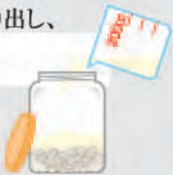
柚子の種×日本酒

とろ〜り化粧水でもうカサカサしない!

柚子の種で作る化粧水は、ジェルのようにとろみがあるのが特徴。柚子の種と日本酒のどちらにも血行促進、保湿、美白の働きがあるので、相乗効果でお肌の調子がよくなります。

■ 方法

- ◆1 柚子約3個から種を取り出し、洗って乾燥させます。
- ◆2 日本酒(純米酒)約200ccと柚子の種を密閉容器に入れて冷暗所に置きます。
- ◆3 10日ほどたって液体がトロツとしてきたら、こし器などでこして完成。敏感肌の方は精製水で薄めてください。



米ぬか

ぬか袋でこすって若々しい肌に。

保湿効果の高いセラミド、老化防止に役立つビタミンE、代謝を促すビタミンB群がたっぷりの米ぬかは、美肌効果に優れています。市販の米ぬかを木綿の袋に入れた「ぬか袋」を作り、入浴時に顔と全身をやさしくマッサージしましょう。

ガーゼハンカチでぬかをくるんで輪ゴムでとめてOK。お湯の中でもんでから使ってください。

緑茶×小麦粉

お手軽パックでシミにさよなら。

ビタミンCやカテキンを含む緑茶は、シミに威力を発揮し、美しい白い肌へと導いてくれます。簡単なパックなので、キッチンで煮込み料理の合間にチャレンジできそう。

■ 方法

- ◆1 缶や袋の底に残った粉状の緑茶(なければ茶葉をすり鉢でするか粉茶)と小麦粉を、1:2の割合でボウルなどに入れます。
- ◆2 そこに適量の水を加えて混ぜ、塗りやすい硬さになれば完成。
- ◆3 顔に塗って5~10分程度おく。
- ◆4 乾燥してから落とすとお肌にダメージを与えることがあるので、完全に乾く前に洗い流します。



米のとぎ汁

とぎ汁で顔をすすいでお肌スベスベ。

米をといだ水には、米ぬかと同じ成分が溶けているので、捨ててしまうなんてもったいない! 洗顔のすすぎに利用してみませんか。仕上げは水かぬるま湯ですすぎます。

1回目のとぎ汁は汚れが混じりがちなので、2回目のとぎ汁をぬるま湯で2倍に薄めて使しましょう。とぎ汁は常温で長時間放置すると腐るので、冷蔵庫で保存し、お早めにお使いください。

鮮度を保つ! 野菜の冷凍保存



ニンジン
薄切りなら生で冷凍!
厚切りなら加熱して。

薄切りにすれば、そのまま冷凍できます。厚切りなら、レンジで加熱するか鍋でゆで、冷ましてから冷凍。凍ったまま、煮物、炒め物などに使えます。

万能ネギ

小口切りで冷凍すれば、その都度切る必要なし!

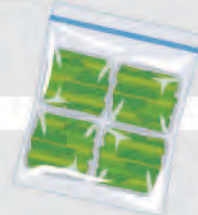
洗って小口切りにし、キッチンペーパーなどで水気をふいてから、密閉容器に入れて冷凍。凍ったまま味噌汁に入れたり、お湯を少しかけて薬味にしたり、大活躍。



ホウレンソウ

ゆでて切ってから、小分けにして冷凍。

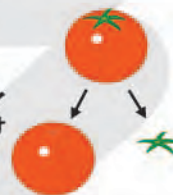
塩を入れた熱湯でサッとゆでた後、冷水につけて水気を絞り、カット。1回分ずつラップに包み、冷凍。凍ったままスープや炒め物に。自然解凍しておひたしなどに。



トマト

丸ごとラクラク冷凍! 皮むきも簡単に!

洗ってヘタをとり、水気を切って丸ごと冷凍。凍ったトマトは流水をかけるかお湯につけると、簡単に皮がむけます。煮込み料理やトマトソースなどに使いましょう。



大根

薄切り、千切り、または大根おろしで。

薄いいちょう切りや千切りなら、そのまま冷凍し、凍ったまま煮物や味噌汁に。大根おろしにして、ラップに小分けして冷凍する方法もあり、自然解凍して使いましょう。



生しいたけ

火を通さずに保存OK。冷凍でうまみアップ!

汚れをふいて根元を捨てたら、軸と笠を切り分け、そのままスライスして冷凍。凍ったまま煮物や炒め物に。冷凍するとうまみがアップするので、ぜひお試しください。

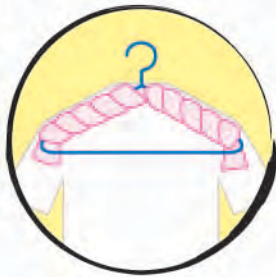
※効果には個人差があり、肌に合わない場合もあります。最初は目立たないところに少量つけて様子を見るなど、お試の際はご注意ください。

※保存期間の目安は2~3週間です。保存状態を確認しながら上手に使いきりましょう。

キレイに!早く!乾かすための干し方

- 針金ハンガーにタオルを巻くと肩に跡がつきにくい!

服の肩に針金ハンガーの跡がついて困ったことはありませんか。ハンガーにタオルを巻きつけると、厚みが出て、跡がつきにくくなります。型崩れが心配な服にお試しください。



- 両端を曲げた針金ハンガーでスニーカーや上履きを干す。

頻繁に洗うお子様のスニーカーや上履きは、より早く乾かしたいですね。針金ハンガーの両端を上向きに曲げて、スニーカーを差し込み、つるして干すと通気性がよくなります。



- シーツなどは「M字干し」。省スペースなら「蛇腹干し」。

大きなものは、2本の竿にM字状にかけると早く乾きます。スペースがない場合は、半分に折り、折り目を上にしてピンチハンガーにジグザグにつるす「蛇腹干し」がおすすめ。



- 新聞紙で湿気を吸収すると部屋干しのスピードアップ。



室内に干した衣類の下にくしゃっとさせた新聞紙を置くと、湿気を吸収して乾燥スピードがアップ。また、浴室にガス温水式浴室暖房乾燥機を取り付けると、雨の日や夜でも洗濯物をカラッと乾燥できます。

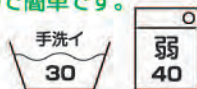


- 乾燥機に1枚入れるだけ! バスタオルは強〜い味方。

乾燥機を使う場合、乾いたバスタオルを1枚入れると、ぬれた衣類の水分を吸収してくれます。場合によって異なりますが、およそ5分以上、乾燥時間を短縮でき、節約にもなります。

- カーテンはそのままカーテンレールで干すのも◎。

物干し竿を占領してしまいそうなカーテンは、発想を変えて、そのままカーテンレールに干しましょう。洗う時にはずしたフックを付け、元の状態に戻すだけなので簡単です。

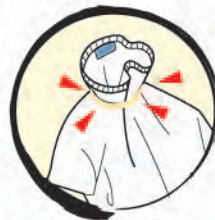


※洗濯機では洗えないカーテンもあるので、洗う前に取り扱い表示を確認してください。



洗う前のひと手間で差がつく!

- Tシャツの首まわりを輪ゴムでしばり、だら〜んとなるのを防ぐ。



首まわりが伸びてしまいやすいTシャツは、輪ゴム(薄色されていないもの)でしばってから洗濯機に入れましょう。洗濯中に引っ張られるのを防ぐので、傷みを抑えられます。

なるほど! 家事のコツ

- 袖がからむと取り出しにくい! だから袖口を身頃のボタン穴にとめて。

Yシャツやブラウスの袖が洗濯機の中であらまないうちに、右袖のボタンは左前身頃のボタン穴に、左袖のボタン穴は右前身頃のボタンにとめておくという方法があります。



洗濯のアイデア

簡単・ラクラク!

いつもの洗い方・干し方にひと工夫してみませんか?



- 食べこぼしのシミは油分を溶かす台所用洗剤で。

油分を言った食べこぼしのシミには、台所用中性洗剤が効果的。洗剤をかけ、タオルや古歯ブラシでたたいてから水ですすぎます。色柄物は色落ちテストをしてから使いましょう。



- 型崩れが気になるセーターなどは洗う前に形を紙に写しておく。

セーターなどのニットを洗う場合、大きさを細に書き写して「型紙」を作っておくと便利です。洗った後、型紙のラインにニットを合わせ、形を整えてから干してください。

