

Petit Kurashi no Mori 2010 SPRING

プチ

くらしの森

進化した

Si センサー vs IH クッキング
コンロ ヒーター

どちらがよいのじゃ?! いざ四番勝負!

フラム博士

銅版画 / 高宮城都江

homenex

LPガス
人と地球にスマイルを

プレゼントアンケート
ナイトスチーマー ナノケアなど、
合計29名様に当たる!



三番勝負「鍋の巻」

IHクッキングヒーターで使えないもの



IHは鉄、鉄ホーロー、鉄鋳物、ステンレスで、底が平らで直径12~26cmのものがよいのじゃ。
銅、アルミの鍋が使えるタイプもあるが、火力が下がってしまうのう。
IH専用鍋は厚みのある特殊構造で重いので、腕の鍛錬になりますぞ。



ガスなら、いかなる鍋もOK!

IHにすると、今までの鍋が使えず、買い直すはめになりますぞ。



ガスの勝ちじゃ!



四番勝負「同時の巻」

ガスなら4か所同時調理でも火力が落ちず、忙しい朝でもスピーディー! いわば四刀流でござるな。

IHで複数のヒーターを同時に使う場合、規定の総消費電力*を超えないよう、自動的に火力が下がってしまうのじゃ。ラジエントヒーターとグリルが同時に使えない機種も多いのでござる。

*総消費電力5.8kWまたは4.8kWの機種が一般的。

IHクッキングヒーターの電力の一例

ラジエントヒーター	1.25kw
IHヒーター	3kw
IHヒーター	2.5kw

同時に使うと火力ダウン↓

ガスの勝ちじゃ!

Siセンサー VS IHクッキングヒーター

どちらがよいのじゃ?! いざ四番勝負!



2008年4月以降に製造された家庭用コンロ*は、全口に温度センサーを搭載した「Siセンサーコンロ」でござる。

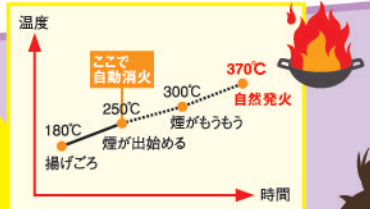
*卓上1口コンロを除く。



LPガス種代表
瓦斯勝ノ助
がすかつのすけ

一番勝負「安心の巻」

Siセンサーコンロは、揚げものの際、約250°Cになると自動的に消火するので安心でござる。さらに、吹きこぼれて火が消えると、自動的にガスをストップ。消し忘れた場合は、一定時間で自動消火するのじゃ。



IHクッキングヒーターも「温度過昇防止機能」「切り忘れ防止機能」など、安心機能フル装備じゃ。されど、火がなくとも、熱くなったトッププレートにうっかりさわってヤケドということもござるので、ご油断めさるな。



オール電化種代表
総手電氣郎
すべてでんきろう

フラットさではIHにかなうまい。されど、鍋とプレートが密着するゆえ、汚れやすいのも事実なり。

二番勝負「掃除の巻」

ゴトクをはずすとよりフラット。サッとふきとってお手入れできるのでござる。



写真提供:リンナイ、ノーリツ

いつでも簡単にできるシンプル掃除 タオル一本で家中ピッカピカ

準備するもの

温泉旅館で出るような薄手のタオル。色は汚れが目立つ白がいちばん。キッチン用は1/2、洗面所用は1/4に切ったものを。

置き場所

リビングのテーブルの下、キッチンの調理台の隅、洗面台の脇など、さっと手にとれるところ。

START

「あ、汚れてる!」と気付いた時が掃除のとき。すぐにタオルでキレイにしましょう。

POINT

- ひとつの作業にかかる時間は最大5分。
- 1回の掃除は15分以内。
- 1日1か所にとどめ、無理をしない。

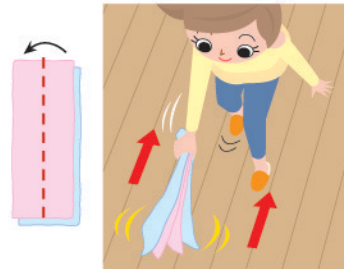
タオルだけで掃除の4つの基本動作ができてしまいます!

ホコリが舞わない はたきがけ



半分に折ったタオルをさらに半分に折り、折り山のほうを握ります。家具や置物のホコリが目についたら、なでるようにはたきましょう。

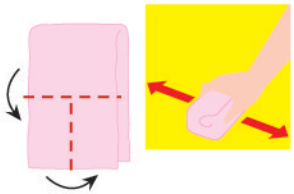
掃除機・ほうき不要の 掃き掃除



2枚重ねたタオルを縦に1/2に折って、床や畳を掃くようになります。フローリングではタオルを少しぬらしたほうが効果的。

ぞうきんより多くふける ふき掃除

タオルを1/4や1/8に折りたたむと、ぞうきんより多くの面が使えるので重宝です。畳、カーペットは、お湯で固くしぼったタオルを1/8に折り、おしぼり状に丸めて手早くふきましょう。



スポンジ代わりにクルクル 磨く

キッチンの油汚れなどは、曲線を描くように、汚れの中心から外に向かって磨きましょう。汚れがひどい場合は、1/8に折ったタオルの中心を軽くつかんで磨くと、タオルの厚みがクッションになり、力を入れてなくても効果があります。

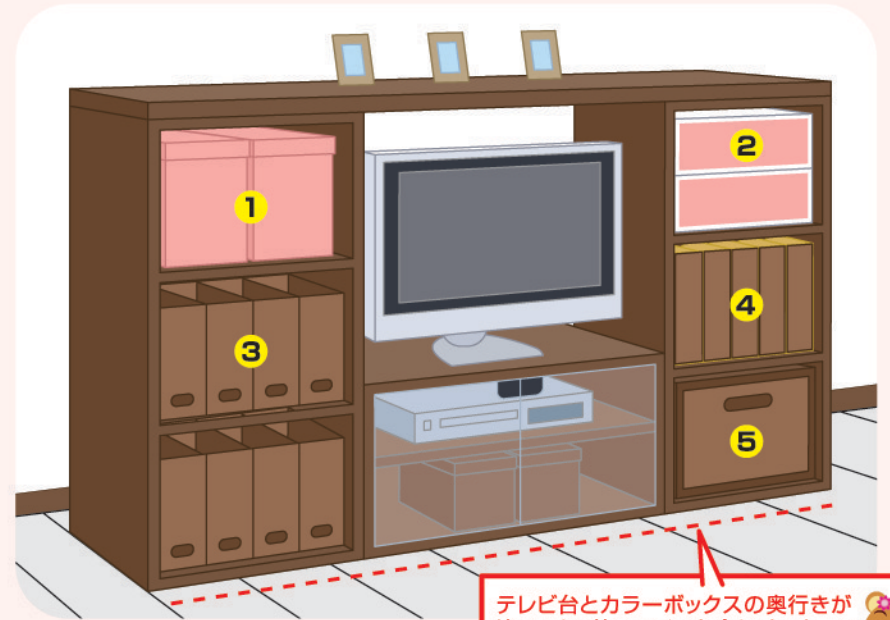


監修 生活経済評論家 沖 幸子さん | 家事サポート会社、フラオ グループ(株)代表。著書に「ドイツ流美的シンプル生活のすすめ」(日本文芸社)など。
http://www.ask-sachiko.com/ http://www.frau-grupe.com/

手軽にできる
収納術

ごちゃつくテレビまわりを美しく!

テレビの左右にカラーボックスを置き、その上にホームセンターなどで買った板をのせて金具で固定すれば、リビングラックに。テレビが小さめで、「テレビまわりをすっきりさせたいけど、大きな家具は買いたくない」というご家庭におすすめ。



テレビ台とカラーボックスの奥行きが違って、前のラインを合わせると、凹凸がなくなって、よりすっきりした印象に。

- 1 アクセントカラーは1~2割に**
収納ケースの色は揃えたほうが美しく見えますが、アクセントとして別の色を加えて演出するのも素敵。1色を選び、全体の1~2割にとどめましょう。
- 2 紙で中身をカバー**
細かい物の収納に便利な引き出しケース。透明で中身が見えて気になる場合は、前側に紙を入れて隠しましょう。
- 3 ファイルボックスは中身が隠せてすっきり**
しまった物がそのまま見えていると雑然とした印象になりがち。ファイルボックスなら、中身が見えずに出し入れしやすいので、活用してみてください。形や色がばらばらだと見た目が悪いので、同じ物で統一。雑誌やDVD、お子様のおもちゃなど、テレビのまわりにあふれていた物をすっきり収納できます。
- 4 ちぐはぐなケースはシートを貼ってイメージチェンジ**
「色が合わないけど手持ちのファイルボックスも使いたい」という場合、100円ショップなどで売っているインテリア用の粘着シートを前面に貼ると、統一感が出ます。
- 5 細かい収納が苦手な方はどーんと大きなケースで**
引き出して上からのぞけるタイプの大きいケースを使えば、何でもポイポイと入れられます。



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。「インテリア以前の収納・掃除の常識」(講談社)など、著書多数。

いちごのシャルロット

調理時間
約20分

※冷やし固める
時間を除く

● 作り方

- ゼラチンは分量の水でもどしておく。
- いちごは縦4〜5枚に切る。直径約15cmのボウルにいちごを貼りつけるようにして、すき間なく敷き詰める(ポイント参照)。
- Aを別のボウルに合わせて、よく混ぜる。①のゼラチンを湯煎にかけて溶かして加え、よく混ぜる。
- ②に③を流し入れて、冷蔵庫で冷やし固める。いちごが上部にはみ出している場合は、切り落とす。皿に返して盛り付ける。

ポイント
!

手で押さえて、ボウルにぴったりフィットさせましょう。

材料(4人分) 234kcal(1人分)

- いちご ————— 1/3パック
 - 粉ゼラチン ————— 5g
 - 水 ————— 大さじ3
- A
- いちごジャム ————— 大さじ4
 - 粉砂糖 ————— 30g
 - 牛乳 ————— 1/2カップ
 - 生クリーム ————— 大さじ2
 - ヨーグルト ————— 1/2カップ
 - キルシュ(リキュール) — 小さじ1

★季節の
★かんたん
★レシピ



鯛のハーブ姿焼き

● 作り方

調理時間
約35分

- 鯛はうろこを取り、頭を右側にしたお腹のやや内側に切れ目を入れ(ポイント参照)、えら、内臓を取ってきれいに洗い、水気をふく(魚屋さんで処理してもらってもよいでしょう)。両面の皮目に縦3本ほど斜めに切り込みを入れ、塩、こしょうを表面とお腹の中にもする。
- 玉ねぎは輪切りにする。にんにくとレモンは薄切りにする。パプリカは1cm幅に切る。
- 耐熱皿に玉ねぎを並べ、鯛をのせ、オリーブオイルを鯛全体になじませる。えらとお腹の中ににんにく、ハーブ(1/3量くらい)を入れる。切り込みにはレモンをはさむ。
- ③の周囲にパプリカを並べ、残りのハーブを散らして白ワインとオリーブオイルを振りかけ、200度のオーブン(下段)で20分くらい焼く。
- 鯛が焼けたら皿ごと食卓に運び、取り分ける。好みでレモンの絞り汁、オリーブオイルをかけていただく。

ポイント
!

内臓を取る時、焼き面の反対側に切れ目を入れると、目立たず、きれいに仕上がります。

材料(4人分) 275kcal(1人分)

- 鯛 ————— 1尾(約450g)
- 塩、こしょう ————— 適宜
- 玉ねぎ ————— 1個
- にんにく ————— 1片
- レモン ————— 1/3個
- パプリカ ————— 1個分
- ハーブ (タイム、イタリアンパセリ、ローズマリー、チャービルなど) ————— 合わせて10本ほど
- 白ワイン ————— 大さじ3〜4杯
- オリーブオイル — 大さじ4〜5杯

監修:江上料理学院

ビューティー・スタイル

捨てるものを利用してキレイになるよ!

コーヒーの粉で (ドリップ後)



スクラブ洗顔

コーヒーかすを石けんや洗顔フォームの泡に混ぜて使えば、スクラブ効果でキレイに。

生卵の薄皮で



目の下パック

殻の内側の皮をはがしてパックすれば、ヒアルロン酸の働きでハリが出ます。

茶がらで



マッサージ

茶がらを古ストッキングなどに入れて湿らせ、顔や体をこすると、カテキン効果で美肌に。

※効果には個人差があり、肌に含まれない場合もあります。最初は目立たないところから少量つけて様子を見るなど、お試しの際はご注意ください。

基本の3つの線をチェック!



手相をちょっと知って、よりハッピーな人生を!

日々の過ごし方によって手相も人生も変わります。現在よい線がなくても前向きに行動し、よりよい人生を切り開いていきましょう。

生命線

線が長い
強い生命力があり、長寿体質ですが、過信は禁物。

カーブが大きい
積極的な性格でエネルギーが豊富。

●生命線の長さは寿命の長さではありません。線が短くても、しっかり健康管理を行うと長生きできます。

知能線

カーブが上向き



合理的で現実的。金銭面に敏感。

カーブが下向き



理想を追い求めるロマンティスト。

感情線

人差し指と中指の間から伸びる



人の好き嫌いが激しいタイプ。

手のひらの端から伸びる



情熱的で独占欲が強いタイプ。

ひと工夫で驚きの変身

残ったおかずのリメイク

かき揚げ



衣をつけて揚げるだけで、違うメニューに早変わり。

きんぴらごぼう



肉巻き



豚か牛の薄切り肉で巻いて焼けば、イメージ一新。

白あえ



つぶした豆腐であえて、よりヘルシーな一品に。

ひじきの煮物



混ぜご飯



ご飯に混ぜるだけ。酢飯でないなら寿司もGood。

サラダ



軽くつぶしてハムやきゅうりを混ぜ、マヨネーズであえるだけ。

かぼちゃの煮物



ポタージュスープ



皮を除き、牛乳と一緒にとろみをつけよう。

オムレツ



卵で包むだけの超スピードクッキング。

肉じゃが



カレー



カレールーと水を加えて、とろみをつければできあがり。

クリームコロッケ



固めるため、つぶしたじゃががいもか小麦粉を加えてコロッケに。

シチュー



グラタン



耐熱容器に入れてチーズをのせ、コンロのグリルで加熱。

※お好みで分量や材料をアレンジして、ご家庭のオリジナルの味を作りましょう。

カセットコンロを正しく使っていますか？

たいへん便利なカセットコンロですが、使い方をまちがえると大惨事になることもあります。取扱説明書をよく読み、次のことに注意しましょう。



禁止 コンロをおおよような大きな調理器具は使用しないでください。

禁止 コンロを2台以上並べて使用しないでください。

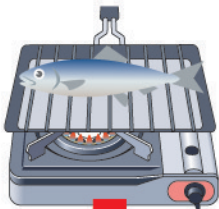
禁止 調理以外の用途(木炭・練炭の火起こしなど)に使用しないでください。

熱せられたボンベが**爆発**する恐れがあります。

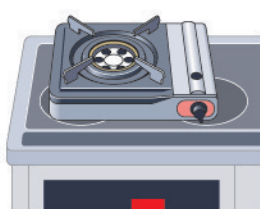
禁止 セラミックや石綿付きの焼き網・魚焼き器、及び陶板プレートはしないでください。

禁止 コンロを電磁調理器、IHクッキングヒーターの上で使用あるいは保管しないでください。

禁止 ボンベを暖房機のそばや高温の場所に置かないでください。



コンロに熱が伝わり、ボンベの**圧力異常**やテーブルの**焼け**につながります。



まちがって電源が入ると、ボンベが**爆発**する恐れがあります。



熱せられたボンベが**爆発**する恐れがあります。

LPガス 素朴なギモン



Q 聞いたことのない会社の人が突然ガスの点検にやってきたのですが…。

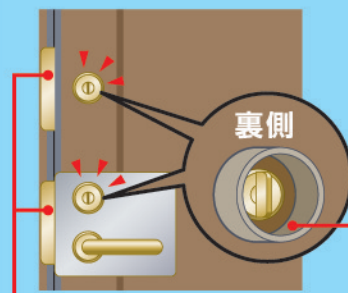
A 不審な場合は、お近くのガス販売店にお電話ください。

ガス会社を装って訪問し、点検・修理費用、ガス料金をだましとったり、財布を盗んだりする悪質な事件が起きています。ガス販売店は事前連絡なしに点検にうかがうことはなく、定期点検のみで費用を請求することはありません。不審な場合は、身分証の提示を求め、すぐにお近くのガス販売店にお電話ください。



わが家は安全?! 住まいの防犯対策、できていますか？

玄関ドア



1ドア2ロックが効果的

侵入に時間がかかると泥棒はあきらめるという調査結果が出ています。**補助錠**を設置すれば、解錠に2倍以上の時間がかかるので、侵入を防ぐ可能性が高まります。

ピッキング対策

特殊な工具をカギ穴に差し込んで解錠するピッキングという手口には、**ピッキングに強いタイプのカギ**に取り替えるのがおすすめです。

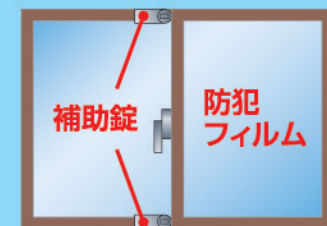
サムターンカバー

ドアに穴をあけたりして工具で裏側のサムターン(つまみ)をまわす手口もあるので、市販の**カバー**を付けると安心。

ガードプレート

ドアのすき間からデッドボルト(かんぬき)が見えていませんか。ここにパールを入れてドアを開ける手口に対抗するため、市販の**ガードプレート**を付けましょう。

窓



窓のクレセント錠のそばのガラスを割って解錠するケースが多いので、上下に**補助錠**を取り付けましょう。

内側に**防犯フィルム**を貼るとガラスが割れにくくなり、手を差し込んで解錠するのが困難になります。

近付くと点灯する**センサーライト**や振動を感知して鳴りだす**センサーアラーム**の併用も、防犯性を高めます。



日頃の習慣

ゴミ出しなど、5~10分、家を空ける時も、きちんと**施錠**しましょう。浴室やトイレの窓も忘れずに。立ち話中に侵入されることもあります。

合カギを**植木鉢の下**や**郵便受け**に置かないでください。

ご近所の**結びつき**が防犯につながります。日頃から声をかけ合うなど、連帯感を深めましょう。



※防犯器具を取り付ける際は専門業者などにご相談ください。