

Life & Select

NEWS LETTER

2021.12
December

INDEX

- 松ぼっくりの
小さなクリスマスツリー
- 温度の違いによる効果をチェック!
リフレッシュするための入浴法
- 身近なアイテムを活用して
家中すっきり! エコ掃除
- 花のある暮らし 12月
サイネリア
- ローストビーフ
カリフラワーのマッシュソース添え



身近なアイテムを活用して

家中すっきり! エコ掃除

慌ただしいこの時期だからこそ、空いた時間を有効に使って、お部屋をサツときれいにしたいもの。今回は、身近にあるものや便利なお掃除アイテムを利用して、簡単にお部屋をきれいにできるヒントをご紹介します。季節の変わり目の大そうじはもちろん、普段のお掃除にも役立ちます。



新聞紙でエコ掃除

掃除に使える万能アイテムといえば**新聞紙**。アイデア次第でさまざまな使い方ができます。

窓・網戸

新聞紙の使い方よく知られているのがこの窓拭き。霧吹きなどを使って窓をぬらしたら、丸めた新聞紙でこすって汚れを落とします。そのあと乾いた新聞紙でこすれば、跡も残らずツヤツヤに。曇り止め効果もあります。また、ホコリや汚れのついた網戸には新聞紙を貼り付け、反対側から掃除機をかけるときれいになります。

キッチンまわり

シンクはアクリルたわしなどで汚れを取ったあと、新聞紙を使って水分を拭き取ります。シンクだけでなく、水道も丸めた新聞で磨けばピカピカに。新聞紙は二オイを取るはたらきもあるので、生ゴミなどは新聞紙に包んで捨てるのがおすすめです。

玄関・たたき

窓掃除やキッチンで使った新聞紙は、玄関やたたきの掃除に使います。新聞紙を湿らせたなら小さくちぎってまきましよう。そのあとほうきなどで新聞紙をまとめるようにやさしく掃けば、ホコリが立たず、きれいに掃除できます。



重曹・酢でエコ掃除

油污れなど酸性の汚れに威力を発揮するのが**重曹**。一方、水回りなどアルカリ性の汚れに強いのが**酢**です。独特のおいが気になる場合は**クエン酸**を使ってもOK。

重曹を使って

油污れがつきやすいレンジやガスまわり、電灯のかさやエアコンのフィルターにも重曹は大活躍。基本の重曹水は水100mlに対して重曹小さじ1。スプレーしたり、雑巾を絞ったりするのに使います。頑固な汚れにはそのまま振りかけて使ったり、重曹水へのつけ置きも効果的。

酢を使って

安い醸造酢でOKです。酢1に対して水2を加え、スプレー容器などに入れておくと便利。お風呂の排水口などのぬめりのある汚れや水道についた白っぽいシミも酢を使えばスッカリ。キッチンペーパーに酢水をしみこませてパックしたあと、布や歯ブラシなどでこすります。

スチームクリーナーと組み合わせると効果UP!



高温の水蒸気で汚れを浮かせて落とすスチームクリーナー。サッシなどの細かい部分、カーペットのしみ抜きやカーテン・ソファの除菌消臭、エアコンのフィルター掃除も簡単。重曹や酢などと組み合わせると掃除することで、より高い効果が期待できます。

12月

花のある暮らし

サイネリア

冬の鉢花として人気のサイネリア。明るく華やかな印象で、小菊に似たかわいらしい花が球状にまとまって咲くのが特徴です。オレンジ色以外の花色がほぼ揃っているといわれ、単色咲きのほか、グラデーション咲きや蛇の目咲きなど、カラーバリエーションも豊富です。花の大きさもさまざまで2000を超える品種があるとされています。

育て方のポイント

耐寒性があるといわれますが霜などには弱く、屋内の日当たりのよい場所で育てるのが基本です。水やりは土の表面が乾いたタイミングで行います。開花中は水をよく吸うため水切れにも注意が必要です。花に水がかからないように根元にたっぷりを与えましょう。枯れた花をこまめに摘み取ることで次々と花が咲き、長く楽しむことができます。

小さなクリスマスツリー

今回は松ぼっくりを使ってかわいいクリスマスツリーを作ります。ビーズやモールなど好きなパーツでデコレーションすればオリジナルツリーのできあがり。簡単にできるのでお子さんと一緒に作ってみるのもおすすめです。



用意するもの

- 松ぼっくり
- アクリル絵具
- 筆
- ペットボトルのキャップ
- 布テープ(リボンなどでもOK)
- ビーズ、モールなど
- マニキュア
- ラメ、グリッターなど
- 接着剤
- ハサミ



下準備

拾ってきた松ぼっくりはよく洗ってから鍋に入れ、沸騰したお湯で5分ほど煮ます。キッチンペーパーなどの上に並べて2~3日天日干ししてしっかりと乾燥させておきましょう。

※松ぼっくりは濡れるとかさが閉じますが、乾燥するとまた開いてきます。



作り方

- 1 ペットボトルのキャップに布テープを貼りつけ、ツリーの土台を作ります。
- 2 松ぼっくりにアクリル絵具で色をつけてよく乾かします。
- 3 ①の土台と②の松ぼっくりを接着剤でくっつけます。
- 4 ビーズやモールなどを飾りつけていきます。
- 5 松ぼっくりのかさの先端にマニキュアを塗り、ラメなどを散らせれば完成です。



温度の違いによる効果をチェック!

リフレッシュするための入浴法

入浴する前に...

入浴時には血液が肌の表面に集まり、消化器官に血液が運ばれにくくなる場合があります。食後すぐに入浴すると消化不良を起こす可能性があるため注意が必要です。また、入浴前にコップ1杯の水を飲むことで発汗が促され、体内の余分な水分や老廃物を押し出してくれる効果があります。



ストレス解消・安眠したいとき

お風呂の温度: 38°C前後

ちょっとぬるめのお湯は副交感神経を優位にして、心身をリラックスさせてくれます。また、胃腸のはたらきを促進したり、寝付きをよくする効果、冷え性の改善などにもおすすめです。

足の疲れやむくみを取りたいとき

お風呂の温度: 40°C前後

立ち仕事の足の疲れや、デスクワークでのむくみを解消するには、40°C前後のお湯にゆっくりと浸かります。お湯が多いほど水圧が大きくなるため、足のマッサージ効果や肩こりの緩和に効果があります。

集中力を高めたいとき

お風呂の温度: 42~43°C前後

42~43°Cの熱めのお湯に短時間浸かることで交感神経が刺激され、頭がスッキリ。代謝アップも期待できます。ただし、高血圧や心臓に持病がある人は、熱いお湯は避けるようにしてください。

入浴後に気をつけること

入浴後は20~30分で、入浴前よりも肌が乾燥した状態になるといわれています。このため、お風呂から上がって10分以内に保湿クリームなどでケアすることが大切。肌を含んだ水分が蒸発するのを防ぎ、効率よくうるおいを保つことができます。



ローストビーフ

⇒ カリフラワーのマッシュソース添え

まろやかな味わいがくせになるカリフラワーマッシュを添えたローストビーフです。カリフラワーのビタミンCは美肌効果や風邪予防にも効果的です。

材料 (4-5人分) 調理時間1時間

- 牛もも肉(塊) 約800g
- 塩 小さじ3
- 胡椒 小さじ2
- ローリエ 2枚
- タイム 5本
- ローズマリー 3枝
- オリーブオイル 大さじ1

カリフラワーのマッシュソース

- カリフラワー 1/2個
- ジャガ芋 2個
- コンソメスープ
... コンソメ顆粒小さじ2/3+お湯100cc
- 牛乳 200cc
- クリームチーズ 50g
- 塩 小さじ1
- ホワイトペッパー 少々

つけ合わせ野菜

- ミックスリーフ 80g
- アスパラガス 1本
- 赤パプリカ 1/2個
- 黄パプリカ 1/2個
- ミニトマト 3~4個

下準備

- 牛もも肉はキッチンペーパーで表面のドリップを拭き取り、塩、胡椒を手でしっかりとすり込む。
- カリフラワーは小房に分ける。
- ジャガ芋は皮を剥き4等分に切り分ける。
- 赤パプリカと黄パプリカは星型の型で抜く。
- アスパラガスを食べやすい大きさに切って茹でておく。

作り方

1. グリルパンを中火で熱し、牛もも肉の表面全体にしっかり焼き色をつける。
2. アルミホイルにローリエ、タイム、ローズマリーの半量を並べ、①の牛もも肉をのせる。残りのハーブを肉の周りにのせ、オリーブオイルを回しかけアルミホイルで包み込む。肉汁が出ないようにアルミホイルを重ねた部分を下にし、二重に包む。
3. 160℃に余熱したオーブンで30~40分焼く。金串を牛もも肉の中央まで刺し、10秒程おいて引き抜く。唇にあて、温かいようであればアルミホイルに包んだまま20~30分常温で置き肉を落ち着かせる。
4. カリフラワーのマッシュソースを作る。カリフラワーとジャガ芋を茹でたあと、ミキサーに入れコンソメスープと一緒に攪拌する。残りの材料を加え、トロミが出るまでよく混ぜる。
5. 牛もも肉をお好みの厚さに切って、器に盛りつける。つけ合わせの野菜をトッピングしてカリフラワーのマッシュソースをかけて出来上がり。



カーサの家 株式会社タクミホーム

〒672-8013 兵庫県姫路市白浜町宇佐崎北 2 丁目 215-1
 TEL. 079-245-0378 FAX. 079-245-4894
<http://www.takumi-h.com> casa@takumi-h.com