

暮らしの通信

今年は
どう過ごす？

冬の家事仕事を 楽しもう

「おこもり」することの
増える冬だから、
家事も楽しく快適に。



従来、冬といえば自宅でお客様をお迎え
することの多い季節でした。毎年、大掃
除やおもてなし料理の準備に追われてて
来てこまひ……、という人も多かったの
は？ さて、今年はいえ、お付き合
いの範囲を狭めて、静かに過ごすというス
タイルが主流になりそう。そんな今年な
りの、冬の過ごし方を考えましょう。

無理して完璧を
目指さない

この季節、家族やお客様のために家事を
頑張るあまり、すっかり疲れてしまつとい
う声もよく聞かえてきます。この機会に
「頑張ることはいいこと」という考えを、
「自分のペースでほどほどに」に切り替え
てみませんか。まずは家事をリストアップ
して、「今年やること／やらないこと」を
取捨選択。もしかしたら、マストだと思
いでいたあれこれが、実は我が家には必
要なかったことがわかるかも。

冬だからこそ
楽しい手仕事を

家の中でゆったりと冬時間を楽しむため
の、「自分のための家事」に注目しましょ
う。ニット編み、かご編みのような手仕事
は、冬ごもりと相性抜群。
また、冬ならではの多彩な食材を使った
保存食作りもおススメです。特に注目し

たいのは柑橘類。そのままではすぐに傷
みますが、きちんと加工することで長期
間楽しめるようになります。例えばゆず
は、ジャムやコンポート、塩漬け、ドライフ
ルーツ、ポン酢などに。たくさん手に入
たらぜひ挑戦を。果汁はアイスキューブに

すれば冷凍庫で1カ月程度は保存でき、
いつでも料理に使えます。

無理せず、自分のために楽しく……。今
までとは視点を変えて、前向きで新しい
冬をお過ごしください。



暮らしメモ

冬の柑橘を使って ポン酢を作ろう

ゆずやみかんを使った手作りポン酢に挑
戦してみませんか。柑橘類はゆず、みか
ん、金柑、だいたい、レモンなど、様々な
ものが利用できます。自分のお好みの
味を見つけてみましょう。

●作り方の基本

基本の材料はしょうゆ、柑橘果汁、み
りん、酢、削り節に昆布。酸味を引き
立てたいときには酢をプラスします。
出上がり量1ℓに対して、削り節は
40g程度、昆布は数センチ角2枚が目
安。柑橘はよく絞って、種などが混ざ
れば取り除きます。
それぞれを合わせて清潔な容器に入れ、
冷蔵庫で数日以上寝かせたら、昆布を
取り除き、削り節をこし取ります。

おすすめ配合 /

ゆずポン酢

しょうゆ、ゆず果汁、みりんを
5 : 5 : 1の割合で。
削り節、昆布を合わせます。

みかんポン酢

しょうゆ、みかん果汁、酢を
3 : 3 : 1の割合で。
削り節、昆布を合わせます。



冬のお部屋をポカポカに！ 暖房器具の上手な使い方

オイルヒーター、エアコン、こたつ、床暖房に昔ながらのストーブ……、暖房器具には様々なものがありますが、製品によっては、使い方を誤ると暖まりにくい上、エネルギーの無駄遣いになってしまいかも!? この機会に、より快適に暖房器具を使うための注意点をさらさらいしましょう。

エアコンは実は効率が悪い

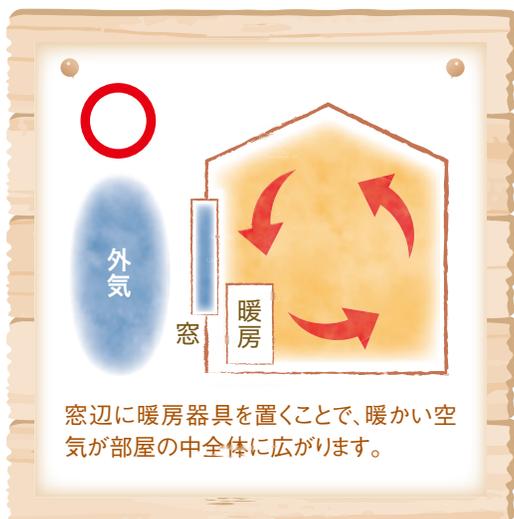
夏場に大活躍のエアコンですが、暖房器具としてはほかの製品と比べて、やや電力消費が多めです。真冬はエアコンだけに頼らず、ほかの暖房器具と組み合わせても効率的。また、エアコンの暖気は高いところに溜まるので、サーキュレーターを使って部屋全体に循環を。床から天井に向けて空気の流れを作りましょう。

窓から冷やさないために

部屋は戸外の冷たい空気と接する窓から冷えていきます。オイルヒーターなどを窓の下に設置することで、冷気の侵入を防ぐことができます。

空気の流れを知っておこう

ヒーターやストーブなどの暖房器具は窓の近く、また窓を背にして設置します。暖めた空気をどのように循環させるかで、暖房効果は大きく変わってしまいます。



暮らしのレシピ

寒い夜のお鍋は ピリ辛「火鍋風」アレンジで

冷えた体を温めるには鍋がいちばん!
唐辛子や花椒を利かせた、スパイシーでホットな変わり鍋をどうぞ。



▼材料(4人分)

豚バラ肉薄切り	400グラム
白菜	300グラム
豆腐	1丁
長ねぎ	2本
ニラ	1束
クコの実	大さじ1

【スープ】	水	1000cc
①	酒	大さじ3
	鶏がらスープの素	大さじ2
	塩	小さじ1

【調味料】	豆板醤*	大さじ1
②	八角(ホール)	3個
	赤唐辛子(ホール)	3本
	花椒(ホール)	大さじ1

【つけだれ】	ごま油	大さじ4
	塩	少々

◎	香菜(刻み)	お好みで適量
	んにく(すりおろし)	お好みで適量
	搾菜(刻み)	お好みで適量
	黒酢	お好みで適量
	オイスターソース	お好みで適量

▼作り方

【準備】豚バラ肉、豆腐、長ねぎ、ニラはそれぞれ食べやすい大きさに切っておく。白菜は白い部分と緑の部分に切り分け、それぞれ食べやすい大きさに揃える。

① 鍋にスープ①の材料を入れて中火にかける。

② ①が沸いたら、白菜の白い部分を入れてしんなりさせ、続いて豚バラ肉、豆腐、長ねぎ、調味料②を入れて煮込んでいく。

③ 全体に火が通ったら、白菜の緑の部分、ニラ、クコの実を加える。軽く火を通したらつけだれをつけて召し上がれ。

つけだれの作り方

銘々皿に1人分(大さじ1)のごま油を注ぎ、お好みで◎の材料を少しずつ加え、塩で味を調える。

*辛めがお好みの方は、大さじ2程度まで増量してください。

暮らしのヒント ● 窓ガラスにひと工夫を

断熱シートで暖房効率を手軽にアップ

窓からの冷気を防ぐ手軽なアイテムが断熱シート。空気の層をしっかりと含んだ厚手のシートを窓に貼ることで断熱効果が期待でき、中には結露対策や防音効果のある製品も。断熱シートは基本的に季節ごとの貼り替えが必要ですが、この手間が気になる方には内窓の設置という選択肢も。より高い断熱効果が得られます。



暮らしのワンポイント

調理器具をお手入れしよう

人気のステンレスの鍋、焦げ付いたらどうする?

丈夫なステンレス製の鍋でも、時には焦げ付いてしまうことが。そんな時、金属のたわしや研磨剤を使って強くこするのは傷の元。きれいに取り除くには、鍋に水を張り、酢(水1ℓに対し大さじ4)を入れて弱火にかけるのが正解です。10分ほどで焦げ付きが柔らかくなるはず。お湯を捨てたら、スポンジと中性洗剤できれいに洗いましょう。