



はらまる通信

HARA MARU TSUSHIN



VOL.11

住まいのワンポイントアドバイス

大掃除・居室の盲点

目の回りそうな師走の毎日ですが、いかがお過ごしでしょうか。今回は大掃除のメインどころ「居室」です。「四角い部屋をまあるくお掃除」と掃除下手な人を形容しますが、リビングや和室、寝室、子供部屋など普段からマメにお掃除している場所でも、よくよく見れば結構「隠れヨゴレ」が溜まっているものです。それは、内心言い訳しながら通り過ぎている「あの場所」です。その場所に溜まっているものはまさしく、この時期は特に気をつけたい「ホコリ」です。いまは、ハウスダストなんて呼ばれ方もしていますね。このあいだある講演で、がんセンターではホコリをためないような施設造りをしているとおっしゃっていました。ホコリはダニやカビの温床。感染症予防には、そういうことにも気を使ってらっしゃるそうです。家族の健康を守るために「あの場所」からホコリを排除しましょう。

「あの場所」は吹き溜まり

リビングなどの居室の多くは家族の利用や出入りが激しい部屋、刻一刻と場の空気の流れは変化していきます。人の動きによってほこりが舞い、それは部屋のある場所に「吹き溜まり」つつ様々の「モノ」が移動し…、部屋のある場所に「吹き溜まり」を繰り返します。「吹き溜まった」ところで、すぐ整理整頓・お掃除などのお手入れをすればよいのですが「ちょっとそこまで今日は無理」で、さらに「吹き溜まる」…。

一度陥るとなかなか抜けられない悪循環！つまるところ、多くこんな場所が部屋の「盲点」になっていますがお宅ではいかがでしょうか？



「盲点」の各所のお掃除は、一気に気合を入れてやるのもいいですし、これから年末にかけて平素のお掃除に少しずつ加えてクリアしていくのもいいでしょう。自分にとって楽な方法でこなされるといいですね。ちなみにお薦めは、平素の掃除にポイントをリストアップして加えて、鉛筆で線を引いて消してくやりかたです。忘れないし、消していくのも気持ちいいです。下に主なチェックポイントを載せてみました。ぜひ活用して、家のホコリを一掃してください。

〈リビング〉

- ・ テレビ台の裏、テレビ台の中
- ・ 電話、FAX、ステレオ、パソコンの裏
- ・ 新聞、雑誌等の一時置き場
- ・ カウンターの上、キャビネットの上
- ・ ダイニングテーブルやコタツの上
- ・ 本棚、キャビネットの中や裏
- ・ ソファやチェアの下、脚と床の接点
- ・ 照明のかさの上や電球
- ・ 額やポスター、カレンダーの上や裏

〈寝室〉

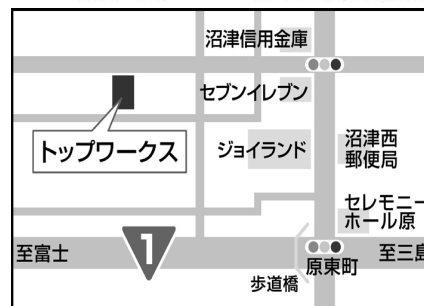
- ・ ベッドの下や壁に接している面
- ・ たんすやクローゼットの床に近い棚板
- ・ 押入れ内部（棚板、すのこの下）
- ・ 照明のかさや電球（寝室は要注意）
- ・ じゅうたんやラグと、家具の接点
- ・ 電化製品の裏や下（寝室は要注意）

〈子供部屋〉

- ・ 寝室と似ているポイント
- ・ 学習机の下や壁に接している面
- ・ 本棚の上や棚板
- ・ おもちゃ箱の底



あなたの住まいるパートナー ホームウェルトップワークス



☎0120-54-6166

沼津市原町中2-7-2

<http://www5.ocn.ne.jp/~topworks/>

地域で生産されたものを、地域で消費。

JA なんすん 原産直市

原地域の30人の生産者が、季節に応じた「旬」の野菜を、毎週土曜日の朝8:30より、なんすん原支所北側にて販売しています。

今年の最後の市は12月29日(金)です。また、来年の初市は1月13日(土)で、甘酒のサービスもあります。霜に当たりはじめれば、ますます野菜は美味しくなっています。おせち料理の具材も揃っています。

是非遊びにいらしてください。

今回の特選 ゆず

12月22日は冬至です。冬至につきもののゆずは、この時期の旬。お酢の代わりにゆずを使って香りを楽しみ、残りの絞りカスをお風呂に入れば、体が芯まで温まるゆず風呂に。疲れもいえるので、ぜひ試したいですね。

生産者の食し方のお薦めは、ゆずの皮を器にしてイカの塩辛を食べるという方法です。見た目が綺麗で、ゆずの香りもとても良くあう一品になります。正月のお客様を迎える一品にぜひお試しください。



◎当日出品する野菜が、お天気によっては多少変わることがありますが、ご了承下さい。

12 / 23 (土) ・ / 29 (金) ・ 1 / 13 (土)

さつまいも・さといも・キャベツ・にんじん・ブロッコリー

ほうれん草・水菜・小松菜・カリフラワー・みかん・ゆず

ねぶか・下仁田ネギ・白菜・赤飯・切り餅・五目ずし

手作りこんにゃく・お茶・お米・味噌

12 / 23にはお飾りが出ます。

※原産直市は、エコロジーな環境を応援します。買い物袋は持参してください。

みどりさんのおすすめレシピ

おせちの基本。これだけは手作りしたい「煮しめ」。

材料 4~6人分

鶏もも肉 3枚, さといも 12個
にんじん 1本, こんにゃく 1枚
れんこん 1節, 干しいたけ 10個
きぬさや 16枚, だし汁 0.5カップ
酢 ごま油 砂糖 しょうゆ 塩



① 干しいたけはボールに入れ、水1.5カップを加えて表面にラップをかけて、30分ほどもどす。石づきを切り落とす。戻し汁とだし汁をあわせて、2カップにする。

② れんこんは皮をむき、厚さ1cmに切って、さらに4等分に切る。切ったれんこんは酢水(水2カップ:酢おおさじ2)に5分ほどさらして、ざるに上げて水気を切る。鍋にれんこんを入れ、れんこんがかぶる程度の水、酢おおさじ1を入れて、強火にかけて一煮立ちさせ、火を止め、そのままさます。

③ にんじんは皮をむいて、厚さ1.5cmの輪切りにする。出来ればねじり梅などの抜き型をつかった切り方で見栄えをよくしたい。

④ 里いもは上下を切り落として、皮を縦にむき、鍋に入れる。かぶるほどの水を加えて、中火で1分ほどゆでる。そして、鍋からあげて。水で洗って、ぬめりを取る。

⑤ こんにゃくは両面に格子状の切り目を入れて、一口大に切る。鍋に水と入れて、強火にかけて沸騰させる。沸騰したら弱火にして1分ほどゆでて、ざるに上げて水気を切る。

⑥ 鶏肉は、大き目の一口大に切って、フライパンにごま油をひいて中火で炒める。先に皮目から焼く。焦げ色がついたら裏返して、さらに3~4分焼く。

⑦ にんじんときぬさや以外の材料をを入れて、さらに2~3分炒め合わせる。戻し汁とだし汁を合わせたもの、砂糖大さじ5、しょう油大さじ4を加えて中火で5分ほど煮る。

⑧ にんじんを加えて、さらに15分ほど、時々混ぜながら強めの中火で煮る。汁気が無くなったら、器に移して、さっと塩ゆでしたきぬさやを添えて完成です。

保存方法はタッパに入れて冷蔵庫。一日おきに炒め直せば、5日は美味しくいただけます。

