

file.01

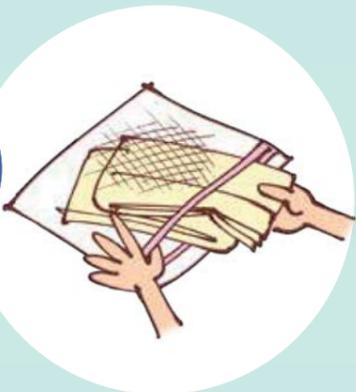
Maintenance

## 家族がくつろぐスペースだから綺麗にキープ。 リビングルームの細部をお手入れ。

家族がリラックスして過ごすためにも、リビングルームはいつも綺麗にキープしておきたいですね。少し放っておくとホコリが溜まりやすいので、気づいたときに細部の掃除をする習慣をつけることも大切です。今回はリビングの簡単なお手入れのポイントを紹介します。

準備するモノ

掃除機、衣類用中性洗剤、洗濯ネット



### 洗濯機の弱水流洗いをし、 窓辺のカーテンを綺麗に保つ。

カーテンには、部屋の内外のホコリや手垢など、思っている以上の汚れがついているものです。普段の掃除の際には、はたきかけることや掃除機のブラシでホコリを吸い取るなどしてください。それでも落ちない汚れには以下の方法でお手入れしましょう。

- 1 カーテンの洗濯表示を見て、おうち洗いが可能かどうかの確認をします。
- 2 洗濯できるカーテンなら、まずは掃除機でサッとホコリを吸い取り、カーテンレールから取り外してフック類もすべて外します。
- 3 カーテンをブリーツだたみ（ヒダの山をすべて「山折り」）にしてネットに入れます。
- 4 洗濯機で衣類用中性洗剤の弱水流洗いをします。
- 5 脱水はなるべく短し、乾燥機の使用は避けてください。
- 6 脱水が終わったら、フックをつけて完了です。カーテンの重みで自然とシワが伸びるので自然乾燥させるのがおすすめです。

### 静電気汚れはホコリを吸い取ってから 中性洗剤を含んだタオルで拭く。

テレビやオーディオなど壁際に設置しがちな家電製品。何年も置きっぱなしにした家電裏の壁についた黒ズミ汚れを、スッキリ落とせたら気持ちがいいですね。気になる黒ズミ汚れを落として、壁を綺麗にしましょう。

- 1 掃除機で壁に付着したホコリを吸い取ります。黒く汚れているからといって、いきなり水拭きをするのはNG。掃除機のノズルの部分をブラシに変えれば、より細かいところまで吸い込むことができます。
- 2 黒ズミが入り込んでしまっているようであれば、古歯ブラシを使って取り除いていくとよいでしょう。
- 3 タオルに薄めた中性洗剤を含ませて汚れを取ります。このとき、トントンと叩き、汚れをタオルに移すようなイメージで行うのがポイントです。ゴシゴシこすってしまうと汚れが広がり、壁が余計に汚く見えてしまうことがあるので注意しましょう。
- 5 それでも汚れが落ちない場合には、メラミンスポンジに少し水を含ませて、汚れた部分を軽くこするとよく落ちます。

準備するモノ

水の入った霧吹き、洋服用ブラシ、ドライヤー



### 絨毯やカーペットの凹みは、 ドライヤーとブラシで補修。

リビングなどで家具の位置を変える際に、絨毯やカーペットなどについた凹みが気になりますよね。凹みがついてしまったときは、ドライヤーとブラシを使って毛を起こして復元させましょう。

- 1 家具の跡のついた部分に霧吹きで水を吹きかけて湿らせます。
- 2 ドライヤーで温風を当てます。このとき、洋服用のブラシを使って毛を根元から立ち上げるようにブラッシングするのがポイントです。
- 3 なかなか元に戻らない場合でも、この作業を数回繰り返せば元の状態になります。
- 4 乾かして、絨毯やカーペットの毛が元通りになれば完了です。

準備するモノ

ゴム手袋、掃除機、中性洗剤、タオル、古歯ブラシ、メラミンスポンジ



参考記事：  
「リリカラ お手入れ便利手帳」  
<https://www.lilycolor.co.jp/interior/maintenance/curtain/index.html>  
「毎日の暮らしを ちょっとだけハイクオリティに」  
<http://www.nhk.or.jp/lifestyle/article/detail/00385.html>  
「サニクリーン フロアが指南!お掃除コラム」  
[https://www.sanicleen.co.jp/housecleaning/column\\_detail18](https://www.sanicleen.co.jp/housecleaning/column_detail18)

## 江戸甘味噌や味噌を使ったレシピを紹介



### 甘味噌煮込みハンバーグ

●材料（4人分）

【煮込みソース】江戸甘味噌・100g / トマトホール缶・400g / 水・200ml / コンソメ・4g / 生クリーム・100g / ケチャップ・30g

【ハンバーグ】玉葱・200g / 卵・55g / 牛乳・60g / 合挽き肉・300g / パン粉・30g / 胡椒・0.05g / 食塩・1g / 江戸甘味噌・8g / サラダ油・12g

【仕上げ】生クリーム・12g / 万能葱・8g

●作り方

- 1 玉葱は細かいみじん切りにする。
- 2 ボウルにハンバーグの材料を全て入れ、しっかりと捏ね上げ、空気を抜きながら成型する。
- 3 鍋にトマトホールと水、コンソメを入れ熱し、ひと煮立ちさせる。
- 4 万能葱は小口切りにする。
- 5 フライパンを熱し、サラダ油を入れ馴染んできたらハンバーグの両面に焼き色を付ける。
- 6 ③の鍋に⑤を入れ、5分程煮込む。
- 7 ⑥に江戸甘味噌、ケチャップ、生クリームを加え、更に5分程煮込む。
- 8 ⑦に仕上げ用の生クリームを回しかけ、万能葱を添え完成。

### 甘味噌ロールキャベツ

●材料（4人分）

【ロールキャベツ】江戸甘味噌・16g

合挽き肉・200g / 玉葱・100g / 椎茸・30g / 筍（水煮）・30g / 人参・30g / キャベツ・300g / 卵・110g / 食塩・1.2g / 胡椒・0.06g

【スープ】江戸甘味噌・70g / 出汁・900g / 食塩・1g / 胡椒・0.06g / 醤油・20g / 酒・20g / バター・30g

【仕上げ】トマト・40g

●作り方

- 1 玉葱、椎茸、筍（水煮）、人参はみじん切りにする。
- 2 キャベツは芯をくり抜き、1枚ずつ剥がし、熱湯に入れ茹でる。ザルに引き上げ、冷めたら軸の固い部分を削ぎ切り、軸はみじん切りにする。
- 3 トマトは種を抜き、1cm位の角切りにする。
- 4 ボウルに江戸甘味噌、合挽き肉、玉葱、椎茸、筍（水煮）、人参、卵、食塩、胡椒を入れ、みじん切りにしたキャベツの軸を加え、よく混ぜ合わせ捏ね、4個の俵型にまとめる。
- 5 キャベツの葉を1.5〜2枚ずつ広げ水気を拭き取り④のをせ、包み込むように巻きロールキャベツを作る。（崩れやすい場合は、巻き終わりを楊枝で止める。）
- 6 4個のロールキャベツがぴったり並ぶ位の大きさの鍋に、巻き終わりを下にして並べる。スープの材料を全て加え、落とし蓋をし、更に鍋の蓋をして中火で約30分煮る。
- 7 ⑥にトマトを加え、ひと煮立ちしたら完成。



### 麻婆豆腐、みそカレー風味



●材料（4人分）

木綿豆腐・450g / 合い挽き肉・120g / 玉葱・1/2個 / にんにく・1かけ / カレー粉・大さじ1

【調味料】赤だし味噌・大さじ2〜2と1/2 / 砂糖・小さじ1/2

【スープ】コンソメ（顆粒）・小さじ1 / 水・カップ1と1/2 / 水溶性片栗粉・カップ3・1/2 / 片栗粉・大さじ1/2〜1 / 水・大さじ1〜2 / ご飯・適量 / サラダ油・大さじ1強

●作り方

- 1 豆腐は水切りして1.5cm角に切る。玉葱は粗みじん切り。にんにくはみじん切り。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、玉葱、にんにくを強火で炒める。玉葱が透き通って来たら、合い挽き肉を入れてポロポロになるまで炒める。
- 3 カレー粉を加えてよく炒めたら、調味料、スープを加え混ぜ、沸騰したら水溶性片栗粉でまとめて完成。

### 和風ラタトゥイユ



●材料（4人分）

玉葱・小1個  
人参・100g  
ごぼう・100g  
なす・2本  
赤ピーマン・2個  
生椎茸・6枚  
ホールトマト（缶詰め）・200g

【合わせ調味料】  
酒・大さじ3  
味噌・大さじ3  
サラダ油・大さじ1

●作り方

- 1 玉葱は2cm角に切る。人参は太い部分は1cm厚さの半月切り、細い部分は輪切りにする。ごぼうは乱切りにする。なすは1cm幅の半月切り。赤ピーマンは2cm角に切る。椎茸は石づきを取り、4つに切る。
- 2 鍋にサラダ油大さじ1を熱し、玉葱、人参、ごぼう、なす、赤ピーマン、椎茸の順に炒める。
- 3 トマト缶を加え、煮立ったら弱火にし、蓋をして10分間煮る。合わせ調味料を加え混ぜ、蓋をしてさらに15〜20分で完成。

Present

伝統的な製法でつくられている江戸産の江戸甘味噌を10名様にプレゼント。  
▶詳しくは13ページをご覧ください。

