

暮らしに役立つ旬な情報を届けします

暮らしの 情報誌

Living Magazine

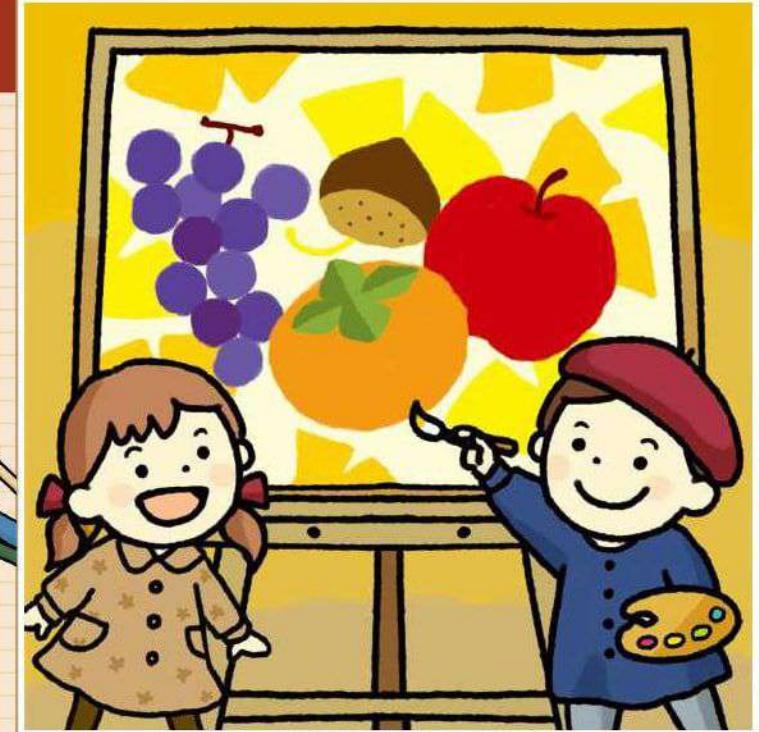
清らかな気持ちで
新しい年を迎えましょう

こんにちは。ハマニウェルリビングです。

一年間の無事に感謝し、新しい年に希望を馳せる大晦日。厳かに響き渡る除夜の鐘に、様々な思いを巡らせる人も多いのではないでしょうか。

除夜の鐘は、煩惱の数と同じく108つ撞くのが一般的です。鐘を撞くことで、人の欲が生み出す悩み、怒りや憎しみ、無知の心といった“煩惱”を払い、浄化するといわれます。ちなみに、煩惱は「眼・鼻・耳・舌・身・意」という人間の6つの感覚をそれぞれ「好(気持ちがよい)・悪(気持ちが悪い)・平(どちらでもない)」の3つに分け、さらに「淨(きれい)・染(汚い)」に二分することで、36に分けられます。これらは「前世・現世・来世」の三世すべてにあると考えられるため、合わせて108という数字が導き出されるのです。煩惱の数え方には諸説ありますが、いずれも108という数字は“数えきれなくらい多い”という意味を持ち、仏事に使う数珠の玉数も108が基本になっています。

さて、平成最後の大晦日まであとわずか。心をととのえ、やってくる新しい年、新しい時代を、清らかな気持ちで迎えたいものですね。



2018

12

December

CONTENTS

12月の特集

エコで簡単、掃除のススメ
身近にあるものを使って、
家中スッキリ

・ 焼きカブとレンコンの
柚子胡椒サラダ

・ 冬でも楽しめるお花について

・ バスタイムで簡単節水+エコ
手づくり入浴剤で楽しくエコ



焼きカブと焼きレンコンの柚子胡椒サラダ

材料(4人分)

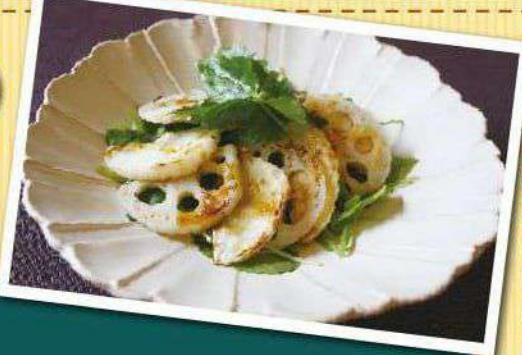
- カブ 1個
- レンコン 100g
- 三つ葉 1束
- 水菜 1/4束
- サラダ油 少々

【柚子胡椒ドレッシング】

- サラダ油 大さじ2
- 酢 大さじ2
- 醤油 大さじ2強
- 砂糖 小さじ2/3
- はちみつ 小さじ1/2
- 柚子胡椒 小さじ2

作り方

- ① 【柚子ドレッシング】の材料を全てシェイカーに入れ、よく混ぜ合わせておく。
- ② 三つ葉と水菜は、洗って3cmの長さに切りそろえる。カブは洗って、少しだけ茎の部分を残して葉を落とし、5mmの厚さのくし切りにする。レンコンは皮を剥き5mm厚の半月に切り、酢水にさらしてから水分を切り、キッチンペーパーで水気をふき取る。
- ③ フライパンに少々のサラダ油を入れ、中火～強火でカブ、レンコンに焼き色がつくまで片面ずつ焼き、焼きあがったらバットで冷ます。
- ④ 皿に②の野菜を盛り、③を乗せ、柚子胡椒ドレッシングをかける。



ひとくち
memo

カブやレンコンは焼くことで野菜の甘味が際立ってさらにおいしくなります。
柚子胡椒のピリッとした辛味に野菜の甘さがほっこりとおいしい一品です！

日本野菜ソムリエ協会認定 野菜ソムリエプロ / 戸谷澄子

冬でも楽しめる お花について

植物が少なく、風景が寂しくなりがちな今の季節ですが、そんな中にも寒さに負けず綺麗に咲くお花はたくさんあります。寒い冬だからこそ、綺麗なお花を眺めて癒されてみませんか。



シクラメン

寒さに強く丈夫なお花

花色や花びらの形のバリエーションが豊富で、冬に多くの花を咲かせてくれるのが特徴です。低温に耐えることができる品種で、長持ちさせるためには5~10℃くらいの環境に置いてあげるのが理想的。



ポインセチア

クリスマスの定番！

クリスマスの頃になると街中に飾られることが多い植物です。赤く色づいているのは実は花びらではなく葉の一部。水をあげすぎると根が腐ってしまうので、土が漏れていますときは水をあげないようにしましょう。



サイネリア

お部屋をパッと明るく

花付きが良く、小さな花がボールのように集まって咲く可愛らしい姿が人気です。冬の鉢花としてポピュラーで、とても人気の高い品種です。室内の日当りが良い場所に置いて育てるようにしましょう。



プリムラ

冬～春にかけて長く楽しめる

茎が長く伸びず、コンパクトに咲くのが特徴。水のあげすぎによる根腐りに注意するだけでいいので、初心者の方でも育てやすい品種です。色鮮やかでカラフルなものが多いので、お部屋のインテリアにもぴったり！





エコで簡単、掃除のススメ 身近にあるものを使って、家中ツッキリ

何かと忙しいこの季節。年末の大そうじもままならない、という人もいるのではないでしょうか。慌ただしいこの時期だからこそ、空いた時間を使って、お部屋をサッ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。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。

● 身近にあるものを使って、ささっとエコ掃除



新聞紙を使って、家中ピカピカ!

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。

窓掃除に

新聞紙の使い方で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。

キッチンに

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。新聞紙はニ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。

玄関やたたきに

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えます。新聞紙を湿らせたら小さくちぎってまきましょう。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。



重曹や酢を使って清潔に

酸性の汚れや油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。独特のにおいが気になる場合はクエン酸を使ってもOK。

重曹

油汚れがつきやすいレンジ回りやガス回り、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200ccに対して重曹大さじ3。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

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キリ。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ります。



食べ終わったみかんの皮でも

みかんの皮を煮出して作る「みかん水」は、簡単な油汚れ落としやお風呂掃除、フローリングのつや出しや畳の黄ばみ落としにも効果的。また、みかんの皮の黄色い方でこすれば、油性の落書きも落とすことができます。反対に白い方で磨けば、蛇口の汚れもきれいに。白→黄色の順で磨けば、なんと靴もピカピカ。電子レンジでみかんの皮を1分加熱すれば、レンジのにおい取りができます。

PLUS+

普段の掃除に便利なアイテムを追加!

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。洗剤を使わずに掃除や除菌ができるので、特に清潔にしておきたいキッチンや洗面所、お子さんがいるご家庭では重宝します。掃除機のようなキャニスター型、コンパクトなハンディ型、床掃除におすすめのモップ型などがあり、ノズルを付け替えることで、どんな場所でもきれいにすることが可能です。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です。

ただし、スチームクリーナーは、汚れを浮かせて落としやすくするもの。先にあげた重曹や酢などと組み合わせて掃除することで、より高い効果が期待できます。





バスタイムで簡単節水+エコ

一日の疲れを癒してくれるバスタイム。リラックス&リフレッシュできる至福の時間です。ところで、一般的な浴槽の場合、適量をためると200~240ℓくらいになるといわれます。また、シャワーは1分間に10~12ℓほどの水を使います。そのうえ、お湯を沸かすための電気代やガス代もかかるため、お風呂はかなりのエネルギーを消費している場所なのです。特に女性の場合、ヘアケアやボディケアに時間をかけることが多く、必然的にお湯の消費量も増える傾向に。とはいっても、できることなら節約だつたいたいもの。そんな人におすすめの、楽しくてエコになるバスタイムの裏技をご紹介。

タオルドライで節約

タオルドライの基本は、タオルで髪をはさんでやさしくおさえながら水気を切ること。さらにティッシュペーパーやキッチンペーパーでおさえると、タオルで取りきれなかった水分を吸い取ってくれるのでドライヤーの時間を短縮できます。また、乾かすときに頭にフェイスタオルをかぶって、その上からドライヤーをかけると、いつもの半分の時間で終了。



手づくり入浴剤で楽しくエコ

炭酸浴が気持ちいい！
簡単バスボムの作り方

用意するもの

- ・重曹(100g)
- ・クエン酸(50g)
- ・片栗粉またはコーンスターク(50g)
- ・好みのエッセンシャルオイル
(適量…あまり入れすぎないように注意)
- ・ボウル
- ・製氷皿やクッキーの抜き型など
- ・水を入れたスプレー ボトル(少々)

※ほとんどのものは100円ショップで手に入れります

作り方

- ① ボウルに重曹とクエン酸、片栗粉を入れてよく混ぜたら、エッセンシャルオイルを加えます。
- ② 水を吹きかけ、ダマにならないように湿らせます。押すとキュッと固まるくらいでOK。シュワシュワと音がしたら水の入れ過ぎなので注意して。
- ③ ②を型に入れます。しっかりと押し込んだら、半日～1日ほど乾かして型から取り出せば完成です。

バスボムを入れた残り湯は洗濯にも使えます。重曹やクエン酸のはたらきで、汚れ落ちもアップ。また、お風呂に汚れがつきにくくなったといううれしい声も。