

Life & Select

NEWS LETTER

2020.07

July

INDEX

- ・ドラム式洗濯機って何がいいの？
- ・牛乳パックがおしゃれに変身
「カルトナーージュ」でつくる小物入れ
- ・花のある暮らし
朝顔
- ・ひじきとお豆のサラダ



『ドラム式洗濯機って何がいいの?』

ドラム式洗濯機は節水・乾燥機能に特化しています。また衣類が絡みにくく、シワや縮み、衣類の傷みを抑えてくれます。乾燥機能を使うと天候や花粉を気にする手間が省け、さらに干す工程が無くなります。本体価格はお高めですが、ランニングコストは抑えられるので初期費用を用意できる方は導入を考えてみてはいかがでしょうか？

ドラム式洗濯機を選ぶポイント

洗濯・脱水容量

生活に合わせたものを

1日1人あたり1.5kgが目安。数日に1回の洗濯なら1.5kg×人数×日数の容量がそれより少し大きめがおすすめ。こまめに洗濯する場合と数日分をまとめて洗う場合で1回の洗濯量をふまえて容量を決定しましょう。洗濯・脱水容量と乾燥容量は異なるので注意しましょう。

デザイン

見た目にもこだわりたい

ドラム式洗濯機はおしゃれなデザインが多いので、デザイン性が高ければそれだけで部屋の雰囲気が変わってきます。インテリアにこだわりのある方は見た目も重視して選びたいですね。賃貸の部屋だと洗濯機は目につきやすいので、お気に入りの洗濯機にすれば気分も上がります。

洗濯乾燥機能

それぞれの特性を知る

頻繁に乾燥機能を使うのであれば、水道代・電気代を抑えられるヒートポンプ方式がおすすめ。下記の方式以外にも、メーカーが独自に採用している乾燥機能もあります。

乾燥機能の違い

●ヒートポンプ方式

エアコンと同じ仕組みで、空気中から熱エネルギーを集めて利用し乾燥させます。乾燥温度は65℃前後と低いので衣類の傷みや縮みが少ないです。電気代はヒーター方式より安いですが、本体価格が高め。低温乾燥なので、においが発生しやすいという問題もあります。

●ヒーター方式

ドライヤーと同じ仕組みで、ヒーターで温風を作り乾燥させます。その過程で使用する冷却水が多いので、水道代がヒートポンプ方式より高くなります。乾燥温度は80℃前後と高いため衣類へのダメージが大きく、傷みや縮みがでやすいです。電気代は高くなりますが本体価格は安めです。

サイズ

購入前にチェック

縦型の洗濯機よりも大きいので購入前にしっかりとサイズを確認しましょう。ドラム式は前方に扉が開くのでその分のスペースも含めて決め、家事動線に問題がないかもチェックしておきましょう。高さもあるので、蛇口の位置が低いと設置できないこともあります。

洗剤自動投入機能

経済的で効率アップ

液体洗剤や柔軟剤を計量する手間がなくなり、分量間違いで洗剤を多めに入れてしまったり、少なすぎで汚れが落ち切らないといったことを防いでくれます。容量によっては詰替用の洗剤がそのまま入るので、洗剤を置くスペースを用意しなくて済みます。

お手入れ

ドラム式洗濯機は定期的にメンテナンスを行わないといけません。お手入れのサイン表示が出る前にこまめに掃除しましょう。

乾燥フィルター

乾燥機能を使用するたびにゴミを取り除きます。目詰まりをおこすと乾燥に時間がかかったり生乾きになってしまう原因に。

排水フィルター

週に1回ゴミを取り除きます。(メーカーによって目安は異なります)掃除を怠り排水フィルターが目詰まりを起こすと、排水されにくくなってしまいます。

洗濯槽

月に1回がお手入れの目安。洗剤のカスや皮脂などによって洗濯槽の裏側に黒カビが発生し、衣類に黒い汚れが付着したりカビのような臭いがしてしまいます。メーカー指定の塩素系漂白剤を使って掃除しましょう。

牛乳パックがおしゃれに変身

『カルトナーージュ』でつくる小物入れ

『カルトナーージュ』は、厚紙を組み立てて作った箱などに紙や布を貼って仕上げるフランスの伝統工芸です。好きな色柄の布を組み合わせたり、リボンやレースで飾り付けたりすることで、自分好みの作品を作ることができます。今回は牛乳パックを使って小物入れを作ります。家にあるはぎれなど、身近な材料のできるのでぜひチャレンジしてみてください。



用意するもの

- 牛乳パック(2本分) ●白い紙(適宜) ●リボン(1.5×6cmくらい) ●ポンド ●ハサミ(布用と紙用)
- 布(a.内側用 b.外側用/それぞれ20×30cmくらい1枚ずつ) ●カッター ●ボールペン ●定規

作り方

- 牛乳パック1本を用意し、下から7cmのところを線を書いてカットし、箱を作っておきます。
- 残りの牛乳パックを使って、フタや補強用のパーツを作ります。それぞれの大きさは以下の通りです。
 - ・フタ、底(外側用)…7×7cm(2枚)
 - ・側面、底(内側用)…6.6×6.6cm(5枚)
 - ・フタ(内側用)…6.5×6.5cm(1枚)
- 布はそれぞれ次の大きさになるようにカットします。
 - <aの布/内側用>
 - ・フタ、側面(内側用)…8.5×8.5cm(6枚)
 - <bの布/外側用>
 - ・本体(外側用)…30×9cm(1枚)、
 - ・フタ、底(外側用)…9×9cm(2枚)
 - ・蝶番…6.8×2.5cm(1枚)
- ②のパーツに3で用意した布を貼っていきましょう。切り取った牛乳パックの白い面にポンドを塗り、裏返した布の中央に置いて接着します。はみ出た布は写真のように四隅をカットしておきます。
- はみ出た布を折りたたむようにして牛乳パックのパーツに貼り付けます。
- ①の箱の外側に白い紙を貼ります。牛乳パックの模様が透けるようなら、白い紙をもう一度重ねて貼ります。
- ⑥に布を貼り付けていきます。本体(外側用)の布を広げ、布の上下が均等に余るように箱を置きます。その後、写真のように布の端1cmくらいにポンドを塗って固定します。1面ずつポンドを塗り、布がたるまないように一周しっかりと貼っていきましょう。
- 貼り終わりは布の端1cmを内側に折り込み、貼り始めの角に合わせて接着します。
- 底の部分の布は角を切り落として、箱に貼り付けます。
- 箱の上部の布は角の部分に切り込みを入れ、3辺だけを内側に折って貼り付けます。
- 残りの1か所に蝶番用の布を貼り付け、角を斜めに切り落とします。
- ⑪の布にポンドを塗り、④で作っておいたフタを貼り付けます。
- 2つ折りにしたリボンをフタに取り付けます。
- ④で作った内側用パーツをフタ、箱の内側に貼り付けていきます。
- 最後に、④で作った底の外側用パーツを貼り付けたら完成です。リボンなどでアレンジしてもかわいらしく仕上がります。



7月 花のある暮らし 朝顔



朝顔といえば夏の花として親しまれている花の一つ。小学生の頃育てた経験がある方も多いのではないのでしょうか?そんな朝顔は江戸時代に品種改良が盛んに行われ、馴染みのある朝顔外以外にも実はたくさんの種類があります。爽やかな水色や白色の他に、深みのある青色や紫色の花もあり、花や葉の形も様々です。少し変わった朝顔を育ててみたい、昔育てた朝顔を子供の頃より手を加えてさらに素敵な朝顔にしてみませんか?

育て方のポイント

- 種まき 5~6月 開花時期 7~9月
- 水やり 朝1回、夏は朝夕に1回ずつ 鉢底から水が出るまでたっぷり

植えて4~5枚葉がついたら、支柱を立てて伸ばしたいほうにつるを紐で結んで誘引させます。輪のついた支柱につるを這わせ行燈仕立てにするのも朝顔らしい見栄えを楽しむことができます。植え付けから2週間ほどしたら追肥をします。1週間に1回液体肥料を与えましょう。本葉が5~7枚になったら摘心を行います。摘心とは頂芽を切り脇芽を伸ばすことで、葉や花の数を増やしてボリュームのある朝顔に育てることができます。

朝顔は光がない時間に花芽を形成する短日植物です。夜に外灯などの光が当たってしまうと開花しなくなってしまうこともあるので注意しましょう。



あと一品ほしいときに簡単&便利!
常備菜の食材を使った
ボリュームあるひじきのサラダ。

ひじきとお豆のサラダ



材料(4人分)

- ミックスビーンズ(茹で豆120g缶) …… 1個
- 長ひじき(乾燥) …………… 10g
- ピーマン …………… 1個
- ツナ缶 …………… 1個
- ごま油 …………… 大さじ1と1/2
- 醤油 …………… 大さじ1
- 塩・コショウ …………… 少々

作り方

- 1 ひじきは30分以上水で戻し、汚れを洗い、しっかり水を切って、食べやすい長さにそろえる。ピーマンは縦半分に切り、種を出し、繊維に対して垂直に横の薄切りにする。(縦に入っている繊維を垂直に横に薄切りすると、ピーマンは生でもやわらかく食べられて、より素材の香りも楽しめます。)
- 2 ボウルにミックスビーンズと、①のひじき、ツナ缶(煮汁や油はしっかり搾る)、ピーマンを入れ、ごま油、醤油、塩コショウで味をつける。



ひじきのおはなし

生ひじきの旬は、春から初夏にかけてです。温かい海にすむ海藻で、瀬戸内海や太平洋岸で育ちます。「ひじき」は漢字で「鹿尾菜」と書きます。鹿の黒く短い毛によく似ていることから、この漢字になったという説があります。

ひじきの栄養

食物繊維・カルシウム・鉄分などが豊富に含まれています。特にカルシウムは、海藻類の中で最も多く含まれており、牛乳の10倍以上と言われています。食物繊維の作用で、便秘の解消や腸内環境の改善も期待できます。鉄分は良質のたんぱく質とあわせて摂ると吸収率がアップします。さらに、皮膚の健康を保つビタミンAも含まれており、油と一緒に調理することで吸収率がアップします。女性にとっても嬉しい食材ですね。

ひじきの種類

- 長ひじき
「莖ひじき」とも呼ばれる、ひじきの莖の部分。歯ごたえがあり、煮物・炒め物・和え物に幅広く使えます。
- 芽ひじき
「米ひじき」や「姫ひじき」とも呼ばれ、ひじきの芽の部分。煮物やサラダにも使われますが、ひじきごはんには芽ひじきが合います。味が絡みやすいので、煮物にするときは糖分と塩分を取りすぎないように気をつけましょう。

日本野菜ソムリエ協会 野菜ソムリエプロ 戸谷 澄子

社名 ハマニウェルリビング

住所：〒434-0018 静岡県浜松市浜北区西中瀬三丁目 13 番 5 号 2F

TEL. 053-588-3090 FAX. 053-588-1552

www.hamaniwell.jp/